Millet's- Going back to traditional diet.

Millets, the magical grains are an abundant source of fibre, minerals, B complex vitamins, phytochemicals and nutraceutical . They need to be consumed due to the bundle of health benefits like prevent Diabetes and Heart diseases.

Organisation committee

1. Dr Vandana Gupta
2. Dr Deepali Sharma
3. Dr Anuradha Awasthi
4. Dr Pragati Desai
5. Dr Anita Jain
6. Dr Durgesh Shandilya
7. Prof. Pooja Jaiswal
8. Dr Sheetal Brahmane
9. Prof. Aaysha Tahera Khan

Technical committee

Mrs Varsha Singh Rajpoot

स्थापना वर्ष - 1963

Govt. Maharani Laxmi Bai Girls PG College, Indore

Department of Home Science

Workshop

Millets- MIRACLE GRAINS FOR HEALTH & HAPPINESS

Under the Aegis of MPHEQIP and IQAC

Date

27-02-2023 To 28-02-2023

Time

12:00-03:00

Venue-

Vivekanand Hall (Room No 44)

Registration Link-

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScmXs2mUoV_vDdDAP0bTIqZHpNQYso4do8n61lj-w_mYJZR1q/viewform?usp=sf_link

Patron
Dr Chanda Talera Jain

IQAC Coordinator
Dr Rajesh Pathak

Convener
Dr Jyoti Jagwani

Expert
Mrs Meghna Shukla

Govt. Maharani Laxmi Bai Girls P.G. College, Indore
Department of Home Science
Workshop
on
Millets-Miracle grains for Health & Happiness
(under the aegis of MPHEQIP & IQAC)
27-02-2023 & 28-02-2023
Convener
Dr. Jyoti Jagwani
Principal
Dr. Chanda Talera Jain

प्रति

प्राचार्य महोदय,

शा. महारानी लक्ष्मी बाई कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,

किला भवन, इंदौर |

विषय – "श्री अन्न महोत्सव -2023" के अवसर पर गृह विज्ञानविभाग द्वारा मिलेट्स पर दो दिवसीय कार्यशाला आयोजित कराने की अनुमति विषयक |

सन्दर्भ- कार्यालय अतिरिक्त संचालक, उच्च शिक्षा इंदौर संभाग मोती तबेला इंदौर का पत्र क्र. 398 अति संचा./शा. 02/23 इंदौर दिनांक 08/02/2023

महोदय ,

उपर्युक्त विषय एवं सन्दर्भ में निवेदन है कि गृह विज्ञान विभाग द्वारा मिलेट्स सम्बन्धी जागरूकता हेतु महाविद्यालय में दो दिवसीय कार्यशाला दिनांक 27-02-2023 एवं 28-02-2023 को आयोजित करने की अनुमति प्रदान करने तथा उक्त कार्यक्रम के लिए राशि 10,000 (अक्षरी दस हजार रूपए) स्वीकृत कर अनुग्रहीत करें |

नियमानुसार अनुमति
[signature]
1/2/23

Principal,
Govt. Maharani Laxmibai
Post Graduate Girls College
Kila Bhavan, INDORE (M. P.)

J. Jagwani

डॉ ज्योति जगवानी

विभागाध्यक्ष

गृह विज्ञान विभाग

HOD
Home Science Deptt.
Govt. Maharani Laxmibai
Post Gradute Girls College
Kila Bhavan, INDORE (M. P.)

महारानी लक्ष्मीबाई शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय, किला भवन इंदौर

कार्यशाला प्रतिवेदन

"स्वस्थ एवं समृद्ध जीवन के लिए जादुई अनाज"

महाविद्यालय में 27 तथा 28 फरवरी को "मिलेट्स - मिरेकल ग्रेंस फोर हेल्थ एंड हैप्पीनेस" शीर्षक पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य मिलेट्स के पोषण संबंधित महत्व तथा मिलेट्स के व्यंजनों को बनाने की विधियों के बारे में जागरूकता का प्रसार करना था । इस वर्ष को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष घोषित किया गया है मिलेट्स में कोदो, कुटकी, कंगनी , सांवा, झंगोरा आदि अनेक तृण धान्य सम्मिलित है जो कि प्राचीन भारत में अनेक व्यंजनों को पकाने हेतु काम में लाये जाते थे परंतु आधुनिक सभ्यता के विकास में हम धीरे-धीरे उन्हें भूलते गए जिसके परिणाम स्वरूप वर्तमान में जीवनशेली से संबंधित रोग बहुत आम हो गए है। इन मिलेट्स के अनेक लाभ हैं, इनके नियमित उपयोग से हम मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों को सफलतापूर्वक नियंत्रित कर सकते हैं।

कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. चंदा तालेरा जैन ने छात्राओ से कहा कि भारतीय परंपरा एवं संस्कृति में पहला "सुख निरोगी काया "है तथा निरोगी रहने के लिए मिलेट्स का उपयोग करने हेतु छात्राओं एवं प्राध्यापक को प्रोत्साहित किया। विभागाध्यक्ष डॉ. ज्योति जगवानी ने कार्यशाला के उद्देश्य बतलाए |

इस कार्यशाला की मुख्य वक्ता श्रीमती मेघना शुक्ला जो कि पद्मश्री सम्मान से सम्मानित मिलेट्स मैन के नाम से विख्यात श्री खादर वाली जी की शिष्या है जिन्होंने श्री धान्य या धनात्मक तृण धान्यो पर अनुसंधान किए हैं |

कार्यशाला के प्रथम दिवस में श्रीमती मेघना शुक्ला ने मिलेट्स को अपने भोजन में सम्मिलित करने से होने वाले लाभ बतलाएं। उन्होंने कहा कि इन मिलेट्स में फाइबर का प्रतिशत गेहूं चावल की अपेक्षा अधिक होने के कारण यह हमारे पाचन तंत्र को सक्रिय रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं अतः इन्हें मिरेकल ग्रेंस कहा जाता है।

कार्यशाला के द्वितीय दिवस, श्रीमती मेघना शुक्ला ने मिलेट्स से बनने वाले व्यंजन जैसे मिलेट्स से रोटी, पराठा, पुलाव, उपमा, हलवा, लड्डू, चीला ,पकोड़ा, कलटेल, चाट, दहीबड़ा, पोरिज, मीठा एवम नमकीन शेक तथा आइसक्रीम आदि स्वादिष्ट व्यंजन बनाकर उपस्थित प्राध्यापक को एवं छात्राओं को इन्हें वनाने का प्रशिक्षण दिया।

कार्यक्रम में 138 छात्राओं एवं 33 प्राध्यापको ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। डॉ अनुराधा अवस्थी ने कार्यक्रम का संचालन किया एवं अंत में आभार व्यक्त किया ।

J. Jagwani

डॉ.ज्योति जगवानी
संयोजक
HOD
Home Science Deptt.
Govt Maharani Laxmibai
Post Graduate Girls College
Kila Bhavan, INDORE (M. P.)

डॉ. चंदा तलेरा जैन
प्राचार्य
Principal,
Govt. Maharani Laxmibai
Post Graduate Girls College
Kila Bhavan, INDORE (M. P.)

Schedule

SN	DATE	SESSION	Detail
1	27/02/2023	I	Lecture & Presentation on Millets
2		II	Lecture & Presentation on Millets
3	28/02/2023	III	Demonstration of millets recipes
4		IV	Practice Session

Govt. Maharani Laxmibai Girls P.G. College,

Kila Bhawan, Indore

स्थापना वर्ष-1963

Under the Aegis of MPHEQIP and IQAC

Department of Home Science

MILLETS -"MIRACLE GRAINS FOR HEALTH & HAPPINESS"

This is to Certify that

____

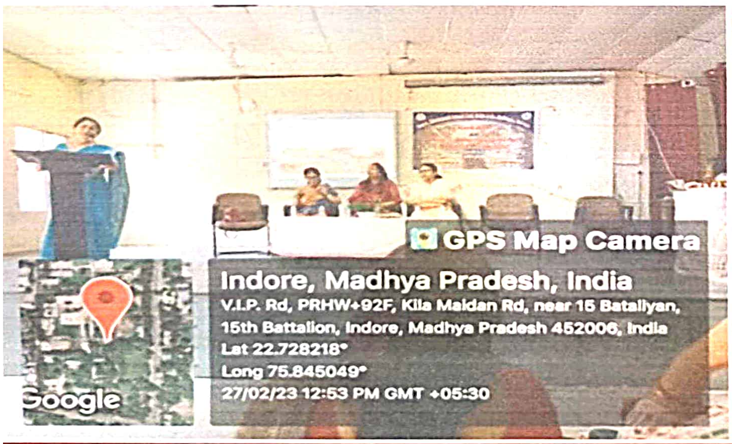
Class..............................has Participated in the "Workshop on MILLETS" organized by "The Department of Home Science. 27 & 28 February 2023.

DR. JYOTI JAGWANI
HEAD OF THE DEPARTMENT

DR. CHANDA TALERA JAIN
PRINCIPAL

Feedback Report

sn	Name	Class	Category	Mobile Number	1. कार्यशाला का उद्देश्य आपके लिए स्पष्ट था।	2. कार्यशाला की विषयवस्तु आपकी अपेक्षाओं के अनुरूप थी।	3. कार्यशाला के स्तर से आप कितने संतुष्ट है ?	4. कार्यशाला ने आपको नए ज्ञान एवं प्रेक्टिस से अवगत कराया ?	5. विषय वस्तु स्पष्ट और समझने में आसान थी	06. इस कार्यशाला के वाद क्या आप मिलेट्स का उपयोग भोजन में करेंगी ?	07. क्या आप मिलेट्स के उपयोग से होने वाले स्वास्थ्य सम्वन्धी फायदों से अवगत हुए ?	08. कृपया प्रशिक्षक के प्रति अपनी संतुष्टि का मूल्यांकन करें।	09. कोर्स का कौन सा भाग आपको सवसे अधिक पसंद आया ।	10. क्या आप अपने सहपाठियों से इस कार्यक्रम की अनुशंसा करेंगे ?
1	Dr.Sangeeta Sharma	N A	General	9406683288	हाँ	बहुत अधिक	बहुत संतुष्ट	बहुत अधिक	बहुत अधिक	हाँ	Yes	05	All	Yes
2	Dr. Durgesh Shandilya		General	9424663734	हाँ	बहुत अधिक	बहुत संतुष्ट	बहुत अधिक	बहुत अधिक	हाँ	Yes	05	Demonstration	Yes
3	Minakshi jamra	BSC plan 1 st	ST	8962740193	हाँ	अधिक	संतुष्ट	बहुत अधिक	अधिक	हाँ	Yes	02	Milets	Yes
4	Dr Reena dwivedi		General	9981160110	हाँ	बहुत अधिक	संतुष्ट	मध्यम	अधिक	हाँ	Yes	05	2 day	Yes
5	Sunita jarman	M a 4 th year	ST	7024605816	हाँ	बहुत अधिक	बहुत संतुष्ट	कम	अधिक	हाँ	Yes	05	Dusra	Yes
6	Kanika Verma	MHSc 4 sam	OBC	6262785280	हाँ	बहुत अधिक	बहुत संतुष्ट	बहुत अधिक	बहुत अधिक	हाँ	Yes	05	Cooking	Yes
7	Ashwini Mourya	MHSc IVth Sem	OBC	8109336605	हाँ	बहुत अधिक	बहुत संतुष्ट	बहुत अधिक	बहुत अधिक	हाँ	Yes	05	Cooking	Yes
8	Ritu sanwle	MHSC 4th sem	SC	8103576946	हाँ	बहुत अधिक	बहुत संतुष्ट	बहुत अधिक	बहुत अधिक	हाँ	Yes	05	Cooking	Yes
9	Neha Manjhi	M.H.sc 4th sem	OBC	9516130306	हाँ	अधिक	बहुत संतुष्ट	बहुत अधिक	अधिक	हाँ	Yes	05	Cooking and nutrition value in grains	Yes


GPS Map Camera
Indore, Madhya Pradesh, India
V.I.P. Rd, PRHW+92F, Kila Maidan Rd, near 15 Batallyan,
15th Battalion, Indore, Madhya Pradesh 452006, India
Lat 22.728218°
Long 75.845049°
27/02/23 12:53 PM GMT +05:30
Google

छोटे अनाज से पकवान बनाने की वर्कशॉप

इंदौर। इंदौर किला मैदान के महारानी लक्ष्मी बाई गर्ल्स डिग्री कॉलेज में मिलेट्स (छोटे अनाज) मिरेकल ग्रेस फॉर हेल्थ एंड हैप्पीनेस टाइटल के साथ 2 दिनी वर्कशॉप रखी गई। कोदो, कुटकी, कंगनी, सांवा, झंगोरा से बनने वाले पकवान और इसकी खूबियां बताई गई। पहले दिन मेघना शुक्ला ने मिलेट्स से कई तरह के पकवान बनाना सिखाए। दूसरे दिन रोटी,पराठा, पुलाव, उपमा, हलवा, लड्डू, चीला, पकोड़ा, कटलेट, चाट, दहीबड़ा, पोरिज, मीठा और नमकीन शेक के साथ आइस्क्रीमबनाने की ट्रेनिंग 138 छात्राओं और 33 प्रध्यापकों दी गई। प्राचार्य डॉ चंदा तालेरा ने भी वर्कशॉप की खूबियों पर बात की। विभाग अध्यक्ष डॉ ज्योति जगवानी ने मकसद बताया। संचालन डॉ अनुराधा अवस्थी कर रही थीं।