<u>सोयाबीन का दूध और सोया पनीर (टोफू) बनाने का प्रशिक्षण</u>

नबाबगंज विकासखंड के ग्रैम ग्राम में कृषि विज्ञानं केंद्र द्वारा दिनांक 7-10 दिसम्बर, 2020 को सोयाबीन का दूध, पनीर (टोफू) और अन्य उत्पाद बनाने का चार दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण महिलाओं एवं बच्चों में बढती हुई कुपोषण की समस्या की ओर उनका ध्यान आकर्षित करना था। प्रशिक्षण के दौरान कृषि विज्ञानं केंद्र की गृह विज्ञानं इकाई की विषय विशेषज्ञ डॉ रंजना गुप्ता ने महिलाओ को बताया, कि आजकल भोजन में प्रोटीन की कमी ही कुपोषण का मुख्य कारण है और इस समस्या का एक समाधान है, सोयाबीन का खानपान में प्रतिदिन उपयोग। सोयाबीन प्रोटीन का एक बहुत ही सस्ता एवं आसानी से उपलब्ध श्रोत है। एक किलो सोयाबीन से लगभग सात लीटर सोयाबीन का दूध और डेढ़ किलो पनीर (टोफू) तैयार हो जाता हे, जिसमे पोषक तत्वो की मात्रा गाय/भैस के दूध के लगभग बराबर ही होती है। उपस्थित महिलाओ / युवतियो ने स्वयं सोयाबीन का दूध और पनीर बनाकर उसको खाया एवं पसंद भी किया। कार्यक्रम मे केंद्रीय कृषि अभियांत्रिकी संस्थान, भोपाल द्वारा बिकसित पनीर प्रैस द्वारा पनीर बनाना भी युवतियो को सिखाया गया, ताकि दुद्घ व्यवसाय से जुड़ी हुई महिलाए इसे अपने व्यवसाय के रूप मे अपना सके। कोविड की समस्या को ध्यान मे रखते हुये कार्यक्रम मे केवल सात युवतियां को ही सम्मिलित किया गया, ताकि सामाजिक दूरी का पालन किया जा सके ।