चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	04.06.2020	05	03-08

कृषि • हर साल किसानों के लिए विवि में आयोजित कराए जाते हैं उत्तम बीज उत्पादन प्रशिक्षण शिविर

उत्तम बीज की क्वालिटी के प्रति जागरूक कर रहा हिसार के एचएयू का रामधन सिंह बीज फार्म

महबूब अली | हिसार

किसानों की आय बढ़ाने, उत्तम बीज के चयन को लेकर सीसीएचएयू का रामधन सिंह बीज फार्म अहम भूमिका निभा रहा है। बीज फार्म के निदेशक से लेकर वैज्ञानिक तक किसानों को पैदावार बढ़ाने से लेकर आय बढ़ाने के संबंध में प्रशिक्षित करते हैं।

कुलपति प्रोफेसर केपी सिंह ने बताया कि किसानों को उन्नत किस्म के बीजों को उत्पादन, बीजों की जानकारी देने, आय बढ़ाने के उद्देश्य से रामधन सिंह बीज फार्म स्थापित किया था। जिसमें हरियाणा के अलावा राजस्थान, पंजाब, यूपी, दिल्ली समेत देशभर के किसानों को उन्नत किस्म के फसलों के बीज, व अन्य तरह की जानकारियां दी जा रही है। हर साल फरवरी और मार्च माह में दो बीज उत्पादन प्रशिक्षण कार्यक्रम भी आयोजित करवाएं जाते हैं। जिनमें देशभर के किसान बढ़ चढ़कर भागीदारी करते है।

किसानों को विभिन्न फसलों के बीज भी कराए जा रहे हैं उपलब्ध

रबी के मौसम में गेंहू, राया, चना, मटर, जौ इत्यादि की आवश्यकता रहती है। खरीफ मौसम में मूंग, ग्वार, कपास, ढैंचा, अरहर, उड़द, बाजरा व ज्वार इत्यादि फसलों के बीज की आवश्यकता रहती है। ऐसे में किसानों को बीज के लिए बाजार से जाकर बीज खरीदना पड़ता है। गांव के स्तर पर बीज की उपलब्धता एक बड़ी चुनौती है। इसके लिए किसानों को आगे आकर बीज उत्पादन का कार्य शुरू करना चाहिए। किसानों की जानकारी के लिए सिरसा, भिवानी व हिसार में 'सीड हब' की केन्द्र स्तर की एक योजना लागू है जिसमें सिरसा व भिवानी के कृषि विज्ञान केन्द्रों में दलहनी फसलों के बीज को प्रोत्साहित करने हेतु किसानों को दलहनी फसलों के बीज उत्पादन के लिए खाद- बीज व अन्य सामग्री प्रदान की जाती है और समय-समय पर विस्तार विशेषज्ञ बोए गए दलहनी फसल बीज उत्पादन का निरीक्षण करते हैं और किसानों की समस्या का समाधान करते हैं। निदेशक, रामधन सिंह बीज फार्म ने बताया कि किसानों की उन्नति के लिए चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, हिसार के कुलपति प्रोफेसर के.पी. सिंह ने इस दिशा में अपने वैज्ञानिकों को किसानों की समस्याओं के समाधान करने हेतु विभिन्न कार्यक्रमों का आरम्भ किया है।

हिसार | सीसीएचएयू के रामधन सिंह बीज फार्म में ट्रेनिंग लेने वाले किसान। (फाइल फोटो)

कुलपति की अपील

कुलपति प्रोफेसर केपी सिंह ने अपील कि हैकि किसान जब भी बीज खरीदें तो वे बीज कार्यक्रम के तहत बीज विज्ञान व तकनीक विभाग, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय से खरीदें। यदि यहां बीज उपलब्ध नहीं होगा तो इस विभाग से किसान को 'अनुपलब्धता' का प्रमाणपत्र दे दिया जाता है जिसके बाद व निदेशक फार्म, राष्ट्रीय बीज कार्पोरेशन से बीज खरीद कर प्रमाणीकरण संस्था में जमा करवा सकता है। कुलपति प्रोफेसर केपी सिंह व बीज फार्म के निदेशक ने बताया कि जो किसान बीज उत्पादन करते हैं उन्हें इस कार्य में अच्छा -खासा अनुभव हो जाता है, जिसे वे बीज उत्पादन के रूप में अपने व्यवसाय के रूप में अपना सकते हैं।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	04.06.2020	02	07-08

एचएयू राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवकों ने लोगों को बांटे मास्क

हिसार | एचएयू राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवकों ने जरूरतमंदों को मास्क बांटे। कुलपति प्रो. केपी सिंह ने कृषि महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवकों ने कोरोना के चलते किए कार्यों की प्रशंसा की। छात्र कल्याण निदेशक डॉ. देवेन्द्र सिंह दहिया के मार्गदर्शन में छात्रों द्वारा समाज के प्रति संवेदनशील व कर्तव्यनिष्ठ रहकर किए कार्यों को सराहनीय बताया। स्वयंसेवकों ने महामारी के दौरान जरूरतमंदों को खाना बांटना, मास्क वितरित करना, प्रवासी मजदूरों से फोन पर उनकी जरूरतों का पता करना, बेजुबान पशुओं को चारा खिलाना, पक्षियों के लिए पानी व दाना डालकर कर्तव्यों का पालन किया। एनएसएस इकाई के संयोजक डॉ. भगत सिंह ने बताया कि स्वयंसेवक अभिषेक व मनोज कुमार मुहिम का नेतृत्व किया।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक जागरण	04.06.2020	03	02-06

बदलाव एचएयू में मैनेजमेंट कोर्स की परीक्षाएं हुई स्थगित तो लुवास के पशु चिकित्सालय का अब एक ही गेट खुलेगा

कोरोना के केस बढ़े तो लुवास व एचएयू ने बदला काम का तरीका

जागरण संवाददाता, हिसार: कोरोना के मामले प्रदेश में बढ़ रहे हैं। ऐसे में लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय और चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय ने अपने काम करने के तरीकों में परिवर्तन किया है। लॉकडाउन में छूट के बाद पटरी पर व्यवस्थाएं लाने के लिए कई फैसले लिए गए थे मगर एक बार फिर से नियमों में फेरबदल किया गया है।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय ने अपने यहां मैनेजमेंट कोर्स की परीक्षाओं को स्थगित कर दिया है तो लुवास ने प्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों से आ रहे पशुपालकों के पशुओं की जांच के लिए एक ही पशुचिकित्सालय के एक ही गेट को खोलने का फैसला लिया है। इसके साथ ही विश्वविद्यालय में प्रवेश करने पर लोगों को कड़ी सैनिटाइज प्रक्रिया से होकर गुजरना पड़ेगा।

मैनेजमेंट कोर्सों की शुरू हो गई थी परीक्षाएं

केस नं: 1

मैनेजमेंट कोर्सों में अक्सर विद्यार्थियों की सीमित संख्या होती है। इसको लेकर 30 मई से एमबीए एग्रीबिजनेस व एमबीए सामान्य के फाइनल इयर के विद्यार्थियों की लिखित परीक्षाएं शुरू कर दी थी। इसमें हिसार के छात्र-छात्राएं हिसार में तो प्रदेश के विभिन्न शहरों में रहने वाले विद्यार्थी वहां के कृषि विज्ञान केन्द्र पर परीक्षाएं दे रहे थे। दो विषयों की परीक्षा भी हो गई, मगर प्रदेश में अचानक मामले बढ़ गए तो विवि ने परीक्षाएं स्थगित कर दी हैं। आगामी तिथियों में यह परीक्षाएं कराई जाएंगी।

उपचार को आ रहे बड़े व छोटे पशु

केस नं: 2

लुवास के पशु चिकित्सालय में प्रदेशभर से पशुपालक अपने पशुओं को उपचार के लिए लेकर आ रहे हैं। पिछले तीन से चार दिनों में कोरोना के मामलों की संख्या में इजाफा हुआ तो लुवास ने अब पशु चिकित्सालयों के चार में से एक गेट खोलने का फैसला लिया है। अब गेट नंबर चार से ही पशु चिकित्सालय में दाखिल हो सकते हैं। इसके साथ ही गंभीर बीमारियों के पशुओं की जांच, अल्ट्रासाउंड, एक्स-रे जैसे परीक्षण से रोग को डाइग्नोज करना फिर दवाई लिखकर पशुपालकों को अपने घर के पास के ही पशुचिकित्सालय से ही दवा लेने के लिए कहा जा रहा है। ऐसा इसीलिए क्योंकि पशुपालकों की भीड़ न जुटे और पशुओं को उनके स्थान पर ही उपचार मिल जाए। इसके साथ ही दिन में दो बार अस्पताल सैनिटाइज हो रहा है। थर्मल स्कैनिंग व पशु पालकों के हाथों को सैनिटाइज भी कराया जा रहा है।

पशु ने निगली सुई, ऑपरेशन से निकाली

केस: 3

लुवास में रोज 20 से 25 बड़े पशु गंभीर बीमारियों को लेकर आ रहे हैं तो कुत्तों के मामले 50 से 70 तक हैं। वीकेंड में यह संख्या बढ़कर सौ के पास पहुंच जाती है। बुधवार को एक पशुपालक की भैंस ने सुई व गट्टा खा लिया था। ऐसे में डिपार्टमेंट ऑफ वेटरनरी क्लीनिकल कॉम्पलेक्स के चिकित्सकों ने अत्याधुनिक मशीनों से डाइग्नोज कर सुई व गट्टा निकाला। लुवास के चिकित्सक बताते हैं कि मौजूदा समय में लोहो निगलने वाले पशु, नई तूड़ी खाकर बीमार हुए पशु, निमानिया के शिकार की संख्या बड़े पशुओं में अधिक देखने को मिल रही है। वहीं छोटे पशुओं में पार्वो वायरस के केस आ रहे है, जिसमें उल्टी दस्त के साथ इम्युनिटी कम हो जाती है। इसके साथ ही रात्रि के समय पशुओं में प्रेग्नेंसी के मामले भी आ रहे हैं जिसका मौके पर ही ऑपरेशन किया जाता है।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक जागरण	04.06.2020	03	08

बदलेगा मौसम, कल भी हो सकती बारिश

जासं, हिसार : पश्चिमी विक्षोभ का प्रभाव एक बार फिर प्रदेश के ऊपर देखने को मिला है। बुधवार कई शहरों में सुबह के समय हल्की बारिश आई। चंडीगढ़, हिसार व सिरसा में हल्की बारिश दर्ज की गई।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के मौसम विज्ञान विभाग की मानें तो आने वाले दो दिनों में बारिश हो सकती है। इसका सबसे बड़ा कारण महाराष्ट्र की ओर से आने वाली नमी भरी हवा है। दरअसल, अरब सागर में उठे चक्रवात के कारण हवा नमी को लेकर महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश से होते हुए प्रदेश में दाखिल होगी। पांच और छह जून को बारिश का अनुमान लगाया गया है।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कृषि मौसम विज्ञान विभाग ने संभावना जता दी है। विभागाध्यक्ष डा. मदन खिचड़ के अनुसार राज्य में 7 जून तक मौसम परिवर्तनशील, हवा चलने के साथ पश्चिमी विक्षोभ के आंशिक प्रभाव देखने को मिल सकता है। बुधवार को प्रदेश में सबसे अधिक गर्म सिरसा रहा, यहां तापमान 36.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
अमर उजाला	04.06.2020	02	07-08

ऑनलाइन क्लास में विद्यार्थियों का डेटा जल्दी हो जाता था खत्म, इसलिए एचएयू के शिक्षक रिकॉर्ड कर रहे हैं लेक्चर

अमर उजाला ब्यूरो

हिसार। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में भी नए सेशन के लिए थ्योरी कक्षाओं के लेक्चर रिकार्ड करना शुरू कर दिया गया है। विवि के शिक्षकों द्वारा उन सभी कक्षाओं के लेक्चर रिकार्ड किए जा रहे हैं, जिसमें विद्यार्थियों को थ्योरी पढ़नी है। ये लेक्चर विश्वविद्यालय के यूट्यूब चैनल और पोर्टल पर डाले जाएंगे। विवि प्रशासन ने कोरोना संकट को देखते हुए आगामी सेशन में भी रेगुलर कक्षाएं न लग पाने की आशंकाओं को देखते हुए यह फैसला लिया है। विवि प्रशासन के अनुसार इससे विद्यार्थी घर बैठे भी किसी भी समय पढ़ाई कर सकेंगे। बता दें कि कोरोना संकट के चलते विवि में मार्च से ऑफलाइन कक्षाएं बंद हो गई थी। इसके बाद विवि के शिक्षकों ने ऑनलाइन माध्यमों से ही विद्यार्थियों का सिलेब्स पूरा करवाया था। इसके बाद विवि में विद्यार्थियों की असाइनमेंट और वाइवा आदि भी ऑनलाइन ही लिए गए थे।

विवि द्वारा लगाई गईं ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान विद्यार्थियों के फोन का डाटा जल्दी ही खत्म हो जाता था। ऐसे में ऑनलाइन कक्षाओं में यह सबसे बड़ी समस्या सामने आ रही थी। विद्यार्थियों को एक ही दिन में कई लेक्चर सुनने पड़ते थे, जिससे उनका डाटा जल्द खत्म हो जाता था। इसके बाद लेक्चर को रिकार्ड करके यूट्यूब और पोर्टल पर डालने का निर्णय लिया गया। इससे विद्यार्थियों का डेटा भी बचेगा।

हम कोरोना के चलते किसी भी तरह की आशंका को लेकर सतर्क हैं। विद्यार्थियों की पढ़ाई सुव्यवस्थित ढंग से चलाने के लिए डीन डायरेक्टर को निर्देश दिए हैं। विद्यार्थियों के लिए ऑनलाइन स्टडी मैटिरियल तैयार किया गया है और किया भी जा रहा है। गुगल क्लास रूम और व्हाट्सएप ग्रुप के माध्यम से विद्यार्थी किसी भी तरह की समस्याओं और जिज्ञासाओं के लिए शिक्षकों से संपर्क कर सकते हैं।

- प्रो. केपी सिंह, कुलपति, एचएयू।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
हरि भूमि	04.06.2020	12	04-08

एचएयू के एनएसएस ने उठाया हुआ है जिम्मा

स्वयंसेवकों ने जरूरतमंदों की मदद के लिए बढ़ाए हाथ

- पशुओं को चारा खिलाना, पक्षियों के लिए पानी और दाने की व्यवस्था की

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. के.पी. सिंह ने कृषि महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवकों द्वारा कोरोना महामारी के चलते किए गए कार्यों की प्रशंसा की। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय सेवा योजना का मुख्य सिद्धान्त मै नहीं बल्कि तुम है जिसका उदाहरण विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय स्वयसेवकों ने प्रस्तुत किया है। प्रो. के.पी. सिंह ने छात्र कल्याण निदेशक डॉ. देवेन्द्र सिंह दहिया के मार्गदर्शन में छात्रों द्वारा समाज के प्रति संवेदनशील व कर्तव्यनिष्ठ रहकर किए कार्यों को सराहनीय बताया। स्वयंसेवकों ने महामारी के दौरान जरूरतमंदों को खाना बांटना, मास्क वितरित करना, प्रवासी मजदूरों से फोन पर उनकी जरूरतों का पता करना, बेजुबान पशुओं को चारा खिलाना, पक्षियों के लिए पानी व दाना डालकर अपने कर्तव्यों का पालन किया। राष्ट्रीय सेवा योजना के संयोजक डॉ. भगत सिंह ने बताया कि इस महामारी के दौरान स्वयसेवक अभिषेक व मनोज कुमार के नेतृत्व में छात्रों ने शहर में जरूरतमंदों को खाना व मास्क वितरित किए। इसके अलावा उनकी हर प्रकार से मदद की।

हिसार। जरूरतमंदों को मास्क वितरित करते हकृवि राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवक। फोटो: हरिभूमि

आरोग्य सेतु एप की दी जानकारी

स्वयसेवकों ने लोगों को आरोग्य सेतु एप के बारे में जानकारी दी व इसे डाउनलोड करने के लिए प्रेरित किया। लोगों को मास्क पहनने, बार-बार हाथ धोने, भीड़-भाड़ से दूर रहने व स्वच्छता के प्रति भी जागरूक किया। इस विकट घड़ी में छात्रों ने पशु-पक्षियों का भी पूरा ध्यान रखा। उन्होंने पशुओं को चारा खिलाया व इस गर्मी के मौसम में पक्षियों के लिए पानी व दाने के सकोरे पेड़ों पर लटकाए। उन्होंने कहा कि जब तक कोरोना वायरस के लिए कोई वैक्सीन नही बन जाती हमें कोरोना के साथ ही जीवन जीने की आदत डालनी होगी।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पंजाब केसरी	04.06.2020	04	07-08

स्वयंसेवकों ने जरूरतमंदों को वितरित किए मास्क

हिसार, 3 जून (ब्यूरो): चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. के.पी. सिंह ने कृषि महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवकों द्वारा कोरोना महामारी के चलते किए कार्यों की प्रशंसा की।

राष्ट्रीय सेवा योजना के संयोजक डॉ. भगत सिंह ने बताया कि इस महामारी के दौरान स्वयंसेवक अभिषेक व मनोज कुमार के नेतृत्व में छात्रों ने शहर में जरूरतमंदों को खाना व मास्क वितरित किए। इसी के साथ स्वयसेवकों ने प्रवासी मजदूरों से फोन पर उनकी जरूरतों के बारे में पूछा व उनका समाधान करवाया। स्वयसेवकों ने अनाथ आश्रम व वृद्धाश्रम में जाकर भी खाने की वस्तुएं वितरित की।

स्वयंसेवक जरूरतमंदों को मास्क वितरित करते हुए।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
सिटी पल्स	03.06.2020	04	01-02

हकृवि के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयं सेवकों ने जरूरतमंदों को किए मास्क वितरित

सिटी पल्स न्यूज़, हिसार। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय (हकृवि) के कुलपति प्रो. केपी सिंह ने कृषि महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवकों द्वारा कोरोना महामारी के चलते किए गए कार्यों की प्रशंसा की। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय सेवा योजना का मुख्य सिद्धान्त 'मै नहीं बल्कि तुम' है जिसका साक्षात उदाहरण विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय स्वयसेवकों ने प्रस्तुत किया है।

प्रो. केपी सिंह ने छात्र कल्याण निदेशक डॉ. देवेन्द्र सिंह दहिया के मार्गदर्शन में छात्रों द्वारा समाज के प्रति संवेदनशील व कर्तव्यनिष्ठ रहकर किए कार्यों को सराहनीय बताया। स्वयंसेवकों ने महामारी के दौरान जरूरतमंदों को खाना बांटना, मास्क वितरित करना, प्रवासी मजदूरों से फोन पर उनकी जरूरतों का पता करना, बेजुबान पशुओं को चारा खिलाना, पक्षियों के लिए पानी व दाना डालकर अपने कर्तव्यों का पालन किया। राष्ट्रीय सेवा योजना के संयोजक डॉ. भगत सिंह ने बताया कि इस महामारी के दौरान स्वयसेवक अभिषेक व मनोज कुमार के नेतृत्व में छात्रों ने शहर में जरूरतमंदों को खाना व मास्क वितरित किए। इसी के साथ स्वयसेवकों ने प्रवासी मजदूरों से फोन पर उनकी जरूरतों के बारे में पूछा व उनका समाधान करवाया। स्वयसेवकों ने अनाथ आश्रम व वृद्धाश्रम में जाकर भी खाने की वस्तुएं वितरित की। स्वयसेवकों ने लोगों को आरोग्य सेतू ऐप के बारे में जानकारी दी व इसे डाउनलोड करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि जब तक कोरोना वायरस के लिए कोई वैक्सीन नहीं बन जाती हमें कोरोना के साथ ही जीवन जीने की आदत डालनी होगी।

हिसार। हकृवि राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवक जरूरतमंदों को मास्क वितरित करते हुए।

हमें इन बातों का ध्यान रखना होगा : घर में मास्क लगाकर ही बाहर निकलें, सोशल डिस्टैंसिंग बनाए रखे, बार-बार हाथ को साबुन से धोएं, बिना हाथ धुलें आँख, नाक, मुँह और चेहरे को न छुएँ, भीड़-भाड़ वाले क्षेत्र में जाने से बचें, काम होने पर ही बाहर जाएं। तभी हम कोरोना महामारी पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पाठक पक्ष	03.06.2020	--	--

कोरोना से बचाव के लिए मोटे व साबुत अनाजों का सेवन करें

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 3 जून : चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार के कुलपति प्रो. के.पी. सिंह कोरोना महामारी के चलते लोगों से उचित वह संतुलित आहार लेने की अपील की है ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत रहे। इस संदर्भ में गृहविज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने बताया कि कोरोना महामारी के चलते हुए उचित व संतुलित आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है इस दिशा में खाद्य एवं पोषण विभाग इस बारे में लोगो तक महत्वपूर्ण जानकारी पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयास कर रहा है। विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधू ने बताया कि संपूर्ण पौषण व जलयोजन यानि शरीर मे पानी का सही मात्रा का होना, मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसी संदर्भ में डॉ. वर्षा रानी ने कहा कि जो लोग संतुलित आहार खाते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है और बिमारियों के संक्रमण का खतरा कम रहता है। सभी खाद्य वर्गो से भोजन को सही अनुपात में चुनकर खायें। अधिक से अधिक मोटे व साबुत अनाजों का सेवन करें। अनाजों को मिश्रित करके व प्राकृतिक रूप में खायें, जैसे भुना हुआ भुट्टा, जौ का सत्तू, बाजरे की राबड़ी, दलिया, मिश्रित अनाजों की खीर इत्यादि। एक मध्यम श्रेणी के श्रम करने वाले व्यस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 300 से 350 ग्राम अनाज की आवश्यकता होती हैं। अनाजों व दालों को मिश्रित करके व दालों को भिगोकर व अंकुरित करके खायें। सामान्यत: एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन 60 से 90 ग्राम दाल आवश्यकता होती हैं। प्रतिदिन 500 ग्राम फल व सब्जियां अवश्य खाएं। मरुआ, तुलसी, पुदीना, हरा धनिआ व करी पत्ते के नियमित सेवन से बिमारियों व संक्रमण से बचा जा सकता है। विशेषकर नमक, चीनी व वसा का सेवन कम से कम करे। इसके लिए आहार में प्रतिदिन नमक की मात्रा 5 ग्राम व चीनी व वसा की मात्रा 20 से 30 ग्राम ना रखें। हमेशा उबलें हुए दूध का सेवन करें। प्रतिदिन 300 से 500 ग्राम दूध के किसी भी रूप में (लस्सी, दही व पनीर)अवश्य लें। गर्मी से बचने के लिए किसान बहनो व भाइयों के लिए विशेष सलाह है, कि वे प्रतिदिन भरपूर तरल पेय पदार्थ (8 से 10 गिलास) जैसे पानी, नींबू पानी, छाछ, बेलगिरी जूस का सेवन अवश्य करें। यह उन्हें कटाई के समय गरमी से बचायेगा। ये सभी तरल पदार्थ कोरोना से हुए उच्च तापमान को भी सामान्य करने में सहायक हैं। किसी भी प्रकार के उत्तेज़क पदार्थो का सेवन न करें। लोगों से अपील है कि वें घर पर बना ताजा भोजन ही खायें। इस दिशा में लोगों के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हुए विभाग ने 'कोरोना महामारी में दिखाए समझदारी, संतुलित आहार खाने की ले स्वयं जिम्मेदारी' का संदेश दिया हैं।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
ऑनलाइन (जीवन आधार)	03.06.2020	---	---

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवकों ने जरूरतमंदों को किए मास्क वितरित

SHARE 0

हिसार,

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केपी सिंह ने कृषि महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवकों द्वारा कोरोना महामारी के चलते किए गए कार्यो की प्रशंसा की। उन्होनें बताया कि राष्ट्रीय सेवा योजना का मुख्य सिद्वान्त 'मैं नहीं बल्कि तुम' है जिसका साक्षात् उदाहरण विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय स्वयसेवकों ने प्रस्तुत किया है।

प्रो. के.पी. सिंह ने छात्र कल्याण निदेशक डॉ. देवेन्द्र सिंह दहिया के मार्गदर्शन में छात्रों द्वारा समाज के प्रति संवेदनशील व कर्तव्यनिष्ठ रहकर किए कार्यों को सराहनीय बताया। स्वयंसेवकों ने महामारी के दौरान जरूरतमंदों को खाना बांटना, मास्क वितरित करना, प्रवासी मजदूरों से फोन पर उनकी जरूरतों का पता करना, बेजुबान पशुओं को चारा खिलाना, पक्षियों के लिए पानी व दाना डालकर अपने कर्तव्यों का पालन किया। राष्ट्रीय सेवा योजना के संयोजक डॉ. भगत सिंह ने बताया कि इस महामारी के दौरान स्वयसेवक अभिषेक व मनोज कुमार के नेतृत्व में छात्रों ने शहर में जरूरतमंदों को खाना व मास्क वितरित किए। इसी के साथ स्वयसेवकों ने प्रवासी मजदूरों से फोन पर उनकी जरूरतों के बारे में पूछा व उनका समाधान करवाया। स्वयसेवकों ने अनाथ आश्रम व वृद्धाश्रम में जाकर भी खाने की वस्तुएं वितरित की। स्वयसेवकों ने लोगों को आरोग्य सेतू ऐप के बारे में जानकारी दी व इसे डाउनलोड करने के लिए प्रेरित किया। लोगों को मास्क पहनने, बार-बार हाथ धोने, भीड़-भाड़ से दूर रहने व स्वच्छता के प्रति भी जागरुक किया। इस विकट घड़ी मे छात्रों ने पशु-पक्षियों का भी पूरा ध्यान रखा। उन्होनें पशुओं को चारा खिलाया व इस गर्मी के मौसम में पक्षियों के लिए पानी व दानें के सकोरे पेड़ों पर लटकाए। उन्होनें कहा कि जब तक कोरोना वायरस के लिए कोई वैक्सीन नही बन जाती हमें कोरोना के साथ ही जीवन जीने की आदत डालनी होगी। हमें इन बातों का ध्यान रखना होगा – घर में मास्क लगाकर ही बाहर निकलें, सोशल डिस्टैंसिंग बनाए रखे, बार-बार हाथ को साबुन से धोएं, बिना हाथ धुलें आँख, नाक, मुँह और चेहरे को न छुएँ, भीड़-भाड़ वाले क्षेत्र में जाने से बचें, काम होने पर ही बाहर जाएं। तभी हम कोरोना महामारी पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।