चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम..दैनिक जागरण.....

दिनांक 27.1.2021....पृष्ठ संख्या.....3.....कॉलम....3-6.....

महिलाओं पर मानसिक दबाव कम करने को काम कर रहे हैं एचएयू के विज्ञानी

महिलाओं को सेहत के प्रति किया जागरूक लगातार लगाए जा रहे हैं शिविर

जागरण संवाददाता, हिसार : महिलाओं के जीवन में महावारी (पीरियड) कई प्रकार की समस्याएं लाती हैं। शहर में जागरूक होने के कारण महिलाए अपनी सेहत का ध्यान रख लेती हैं। ग्रामीण महिलाओं के लिए जानकारी न होना उनकी सेहत पर काफी प्रभाव डालता है। ऐसी ही ग्रामीण महिलाओं को चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग के विज्ञानी जागरूक करने का काम कर रहे हैं। विज्ञानी उनके ही गांव में शिविर लगाते हैं और उन्हें मानसिक तनाव से दूरी रखने के टिप्स देते हैं। हाल ही में गांव टोकस में एक कार्यशला आयोजित हुई। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय मनोवैज्ञानिक सेहत तथा प्रजनन स्वास्थ्य था। इस दौरान डीन डा. बिमला ढांडा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं। मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला जरूरी है।

ग्राम टोकस में ग्रामीण महिलाओं को कार्यशाला के दौरान जागरूक करती एचएयू के होम साइंस कॉलेज की विज्ञानी। ● विज्ञप्ति

बाजरे को नियमित बनाएं आहार

सहायक विज्ञानी डा. वीनू सांगवान ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे की उन्नत किस्मों, खासतौर से एचएचबी 299 व एचएचबी 311 के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि ये बाजरे की बायो फर्टिफाइड किस्में है। इन किस्मों के नियमित सेवन से महिलाओं में एनीमिया जैसी गंभीर समस्याओं का निदान किया जा सकता है। बाजरा एक बहुत ही पौष्टिक मोटा अनाज है जिसके सेवन से मोटापा, डायबिटीज, दिल की बीमारी, कब्ज आदि से बचा जा सकता है। उन्होंने बाजरे के पौष्टिक महत्व के साथ-साथ बाजरे से बनने वाले विभिन्न व्यजनों जैसे कि लड्डू, सेव, सुहाली, अंन्कुरित चाट, मटर, मट्ठी इत्यादि बनाने की विधि भी बताई।

विज्ञानियों ने व्यंजन बनाने के गुर सिखाए

डा. मंजू गुप्ता ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे के लड्डू बनाने सिखाए जो महिलाओं को बहुत पंसद आए। महिलाओं ने कहा कि वे स्वयं घर पर मौजूद सामान व उपलब्ध संसाधनों के सहयोग से इन लड्डूओं को आसानी से बना सकती हैं। सहायक विज्ञानी डा. पूनम मलिक ने महिलाओं को स्वावलंबी बनने के फायदे बताते हुए बाजरे के लड्डुओं को व्यवसायिक तौर पर बना कर मुनाफा कमाने की सलाह दी।

गर्भवती और शिशुओं के टीकाकरण के बारे में बताया

रिसर्च सहायक डा. अंजू अनेजा ने गर्भवती महिलाओं व शिशुओं के लिए टीकाकरण के महत्व के बारे में विस्तार से बताया। साथ ही मानसिक तनाव को कम करने व प्रजनन स्वास्थ्य को बनाए रखने के बारे में भी जागरूक किया। इस अवसर पर आंगनवाड़ी वर्कर कविता व हैल्पर सीमा सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं भी मौजूद रहीं।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम........अमर उजाला........

दिनांक ..23.1.2021...पृष्ठ संख्या.....4.........कॉलम.....5.........

महिलाओं को बाजरे के व्यंजन बनाना सिखाए

हिसार। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय (हकृवि) के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से शुक्रवार को टोकस गांव में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस दौरान बाजरे से बनने वाले विभिन्न व्यंजनों लड्डू, सेव, सुहाली, अंकुरित चाट, मटर, मट्ठी आदि बनाने की विधि भी बताई। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं। कार्यक्रम का आयोजन डॉ. शीला सांगवान व डॉ. पूनम मलिक ने किया। डॉ. वीनू सांगवान ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे की उन्नत किस्मों, खासतौर से एचएचबी 299 व एचएचबी 311 के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने कहा बाजरा बहुत ही पौष्टिक मोटा अनाज है, जिसके सेवन से मोटापा, डायबिटीज, दिल की बीमारी, कब्ज आदि से बचा जा सकता है। ब्यूरो

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
नभ छोर	**22.01.2021**	--	--

मनोवैज्ञानिक सेहत तथा प्रजनन स्वास्थ्य पर कार्यशाला

हिसार/22 जनवरी/रिपोर्टर

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव टोकस में मनोवैज्ञानिक सेहत तथा प्रजनन स्वास्थ्य पर कार्यशाला आयोजित की गई। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपनी सेहत के प्रति जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। इस कार्यक्रम का आयोजन विभाग की अध्यक्ष डॉ. शीला सांगवान व सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। कार्यशाला के दौरान टोकस में सहायक वैज्ञानिक डॉ. वीनू सांगवान ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे की उन्नत किस्मों, खासतौर से एचएचबी 299 व एचएचबी 311 के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि ये बाजरे की बायो फर्टिफाइड किस्में है। इन किस्मों के नियमित सेवन से महिलाओं में एनीमिया जैसी गंभीर समस्याओं का निदान किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि बाजरा एक बहुत ही पौष्टिक मोटा अनाज है जिसके सेवन से मोटापा, डायबिटीज, दिल की बिमारी, कब्ज आदि से बचा जा सकता है। उन्होंने बाजरे के पौष्टिक महत्व के साथ-साथ बाजरे से बनने वाले विभिन्न व्यजनों जैसे कि लड्डू, सेव, सुहाली, अंकुरित चाट, मटर, मट्ठी इत्यादि बनाने की विधि भी बताई। डॉ. मंजू गुप्ता ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे के लड्डू बनाने सिखाए जो महिलाओं को बहुत पंसद आए। महिलाओं ने कहा कि वे स्वयं घर पर मौजूद सामान व उपलब्ध संसाधनों के सहयोग से इन लड्डूओं को आसानी से बना सकती हैं। सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने महिलाओं को स्वावलंबी बनने के फायदे बताते हुए बाजरे के लड्डुओं को व्यवसायिक तौर पर बना कर मुनाफा कमाने की सलाह दी। रिसर्च सहायक डॉ. अंजू अनेजा ने गर्भवती महिलाओं व शिशुओं के लिए टीकाकरण के महत्व के बारे में बताया। साथ ही मानसिक तनाव को कम करने व प्रजनन स्वास्थ्य को बनाए रखने के बारे में भी जागरूक किया। इस अवसर पर आंगनवाड़ी वर्कर कविता व हैल्पर सीमा सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं भी मौजूद रहीं।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पांच बजे न्यूज	**22.01.2021**	--	--

ग्रामीण महिलाओं को सेहत के प्रति किया जागरूक, बाजरे के विभिन्न व्यंजन बनाने सिखाए

पांच बजे न्यूज

हिसार। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव टोकस में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय मनोवैज्ञानिक सेहत तथा प्रजनन स्वास्थ्य था। अनुसंधान निदेशक डॉ. एस.के. सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहना करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधि आयोजित करने का आह्वान किया। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपनी सेहत के प्रति जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। इस कार्यक्रम का आयोजन विभाग की अध्यक्ष डॉ. शीला सांगवान व सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। कार्यशाला के दौरान गॉव टोकस में सहायक वैज्ञानिक डॉ. वीनू सांगवान ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे की उन्नत किस्मों, खासतौर से एचएचबी 299 व एचएचबी 311 के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि ये बाजरे की बायो फर्टिफाइड किस्में है। इन किस्मों के नियमित सेवन से महिलाओं में अनीमिया जैसी गंभीर समस्याओं का निदान किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि बाजरा एक बहुत ही पौष्टिक मोटा अनाज है जिसके सेवन से मोटापा, डायबिटीज, दिल की बिमारी, कब्ज आदि से बचा जा सकता है। उन्होंने बाजरे के पौष्टिक महत्व के साथ-साथ बाजरे से बनने वाले विभिन्न व्यजनों जैसे कि लड्डू, सेव, सुहाली, अंन्कुरित चाट, मटर, मठ्ठी इत्यादि बनाने की विधि भी बताई। डॉ. मंजू गुप्ता ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे के लड्डू बनाने सिखाए जो महिलाओं को बहुत पंसद आए। महिलाओं ने कहा कि वे स्वयं घर पर मौजूद सामान व उपलब्ध संसाधनों के सहयोग से इन लड्डुओं को आसानी से बना सकती हैं। सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने महिलाओं को स्वावलंबी बनने के फायदे बताते हुए बाजरे के लड्डुओं को व्यवसायिक तौर पर बना कर मुनाफा कमाने की सलाह दी।

गर्भवती महिलाओं व शिशुओं के टीकाकरण के बारे में बताया

रिसर्च सहायक डॉ. अंजू अनेजा ने गर्भवती महिलाओं व शिशुओं के लिए टीकाकरण के महत्व के बारे में विस्तार से बताया। साथ ही मानसिक तनाव को कम करने व प्रजनन स्वास्थ्य को बनाए रखने के बारे में भी जागरूक किया। इस अवसर पर आंगनवाड़ी वर्कर कविता व हैल्पर सीमा सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं भी मौजूद रहीं।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
सिटी पल्स	**22.01.2021**	--	--

ग्रामीण महिलाओं को सेहत के प्रति किया जागरूक, बाजरे के विभिन्न व्यंजन बनाने सिखाए

सिटी पल्स न्यूज़, हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव टोकस में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय मनोवैज्ञानिक सेहत तथा प्रजनन स्वास्थ्य था। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपनी सेहत के प्रति जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। इस कार्यक्रम का आयोजन विभाग की अध्यक्ष डॉ. शीला सांगवान व सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। कार्यशाला के दौरान गाँव टोकस में सहायक वैज्ञानिक डॉ. वीनू सांगवान ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे की उन्नत किस्मों, खासतौर से एचएचबी 299 व एचएचबी 311 के बारे में विस्तृत जानकारी दी।

हिसार। कार्यशाला के दौरान जागरूक करती एचएयू के होम साइंस कॉलेज की वैज्ञानिक।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
समस्त हरियाणा न्यूज	**22.01.2021**	--	--

ग्रामीण महिलाओं ने बाजरे के व्यंजन बनाने सीखे

मनोवैज्ञानिक सेहत तथा प्रजनन स्वास्थ्य विषय के तहत गांव टोकस में कार्यक्रम आयोजित

समस्त हरियाणा न्यूज

हिसार। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव टोकस में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय मनोवैज्ञानिक सेहत तथा प्रजनन स्वास्थ्य था। अनुसंधान निदेशक डॉ. एस.के. सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहना करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधि आयोजित करने का आह्वान किया। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपनी सेहत के प्रति जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। इस कार्यक्रम का आयोजन विभाग की अध्यक्ष डॉ. शीला सांगवान व सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। कार्यशाला के दौरान गाँव टोकस में सहायक वैज्ञानिक डॉ. वीनू सांगवान ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे की उन्नत किस्मों, खासतौर से एचएचबी 299 व एचएचबी 311 के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि ये बाजरे की बायो फर्टिफाइड किस्में है। इन किस्मों के नियमित सेवन से महिलाओं में अनीमिया जैसी गंभीर समस्याओं का निदान किया जा सकता है।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पाठक पक्ष	**22.01.2021**	--	--

बाजरे के व्यंजनों का सेवन करके बचा जा सकता है मोटापा, डायबिटीज, दिल की बिमारी, कब्ज रोगों से

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 22 जनवरी : बाजरा एक बहुत ही पौष्टिक मोटा अनाज है जिसके सेवन से मोटापा, डायबिटीज, दिल की बिमारी, कब्ज आदि से बचा जा सकता है। बाजरे की उन्नत किस्मों, खासतौर से एचएचबी 299 व एचएचबी 311 बाजरे की बायो फर्टिफाइड किस्में हैं। इन किस्मों के नियमित सेवन से महिलाओं में अनीमिया जैसी गंभीर समस्याओं का निदान किया जा सकता है। यह जानकारी चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव टोकस में आयोजित एक कार्यशाला में सहायक वैज्ञानिक डॉ. वीनू सांगवान ने दी। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यशाला का मुख्य विषय मनोवैज्ञानिक सेहत तथा

प्रजनन स्वास्थ्य था। अनुसंधान निदेशक डॉ. एस.के. सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहना करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधि आयोजित करने का आह्वान किया। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपनी सेहत के प्रति जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। इस कार्यशाला का आयोजन विभाग की अध्यक्ष डॉ. शीला सांगवान व सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। सहायक वैज्ञानिक डॉ. वीनू सांगवान ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे के पौष्टिक महत्व के साथ-साथ बाजरे से बनने वाले विभिन्न व्यजनों जैसे कि लड्डू, सेव, सुहाली, अंन्कुरित चाट, मटर, मठ्ठी इत्यादि बनाने की विधि भी बताई। डॉ. मंजू गुप्ता ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे के लड्डू बनाने सिखाए जो महिलाओं को बहुत पंसद आए। महिलाओं ने कहा कि वे स्वयं घर पर मौजूद सामान व उपलब्ध संसाधनों के सहयोग से इन लड्डूओं को आसानी से बना सकती हैं। सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने महिलाओं को स्वावलंबी बनने के फायदे बताते हुए बाजरे के लड्डूओं को व्यवसायिक तौर पर बना कर मुनाफा कमाने की सलाह दी। रिसर्च सहायक डॉ. अंजू अनेजा ने गर्भवती महिलाओं व शिशुओं के लिए टीकाकरण के महत्व के बारे में विस्तार से बताया। साथ ही मानसिक तनाव को कम करने व प्रजनन स्वास्थ्य को बनाए रखने के बारे में भी जागरूक किया। इस अवसर पर आंगनवाड़ी वर्कर कविता व हैल्पर सीमा सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं भी मौजूद रहीं।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
अजीत समाचार	**22.01.2021**	--	--

ग्रामीण महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति किया जागरूक

बाजरे के विभिन्न व्यंजन बनाने सिखाए

हिसार, 22 जनवरी (राजकुमार राजू) : चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग की ओर से गांव टोकस में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। अखिल भारतीय समन्वित अनुसंधान परियोजना (गृह विज्ञान) के तहत आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य विषय मनोवैज्ञानिक सेहत तथा प्रजनन स्वास्थ्य था। अनुसंधान निदेशक डॉ. एस.के. सहरावत ने गृह विज्ञान महाविद्यालय की रिसर्च टीम के प्रयासों की सराहना करते हुए भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधि आयोजित करने का आह्वान किया।

ग्रामीण महिलाओं को कार्यशाला के दौरान जागरूक करती हुई एचएयू के होम साईंस कॉलेज की वैज्ञानिक। (छाया : राजकुमार राजू)

महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढाण्डा ने बताया कि कोरोना महामारी के समय में महिलाओं पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़े हैं और ऐसे में उन्हें स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करने के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन आवश्यक है। इस तरह के आयोजनों से महिलाएं अपनी सेहत के प्रति जागरूक होती हैं और अपने परिवार की भी देखभाल अच्छे से कर पाती हैं। इस कार्यक्रम का आयोजन विभाग की अध्यक्ष डॉ. शीला सांगवान व सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने किया। कार्यशाला के दौरान गॉव टोकस में सहायक वैज्ञानिक डॉ. वीनू सांगवान ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे की उन्नत किस्मों, खासतौर से एचएचबी 299 व एचएचबी 311 के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि ये बाजरे की बायो फर्टिफाइड किस्में है। इन किस्मों के नियमित सेवन से महिलाओं में अनीमिया जैसी गंभीर समस्याओं का निदान किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि बाजरा एक बहुत ही पौष्टिक मोटा अनाज है जिसके सेवन से मोटापा, डायबिटीज, दिल की बिमारी, कब्ज आदि से बचा जा सकता है। उन्होंने बाजरे के पौष्टिक महत्व के साथ-साथ बाजरे से बनने वाले विभिन्न व्यजनों जैसे कि लड्डू, सेव, सुहाली, अंन्कुरित चाट, मटर, मठ्ठी इत्यादि बनाने की विधि भी बताई। डॉ. मंजू गुप्ता ने ग्रामीण महिलाओं को बाजरे के लड्डू बनाने सिखाए जो महिलाओं को बहुत पंसद आए। महिलाओं ने कहा कि वे स्वयं घर पर मौजूद सामान व उपलब्ध संसाधनों के सहयोग से इन लड्डुओं को आसानी से बना सकती हैं। सहायक वैज्ञानिक डॉ. पूनम मलिक ने महिलाओं को स्वावलंबी बनने के फायदे बताते हुए बाजरे के लड्डुओं को व्यवसायिक तौर पर बना कर मुनाफा कमाने की सलाह दी।

गर्भवती महिलाओं व शिशुओं के टीकाकरण के बारे में बताया : रिसर्च सहायक डॉ. अंजू अनेजा ने गर्भवती महिलाओं व शिशुओं के लिए टीकाकरण के महत्व के बारे में विस्तार से बताया। साथ ही मानसिक तनाव को कम करने व प्रजनन स्वास्थ्य को बनाए रखने के बारे में भी जागरूक किया। इस अवसर पर आंगनवाड़ी वर्कर कविता व हैल्पर सीमा सहित अनेक ग्रामीण महिलाएं भी मौजूद रहीं।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम......अमर उजाला......

दिनांक 25.1.2021 पृष्ठ संख्या......4...... कॉलम......1-2......

कृषि विशेषज्ञ की सलाह

डॉ. एसके सहरावत

रोग और कीटों से बचाने के लिए सब्जियों में करें दवा का छिड़काव

मटर : फलीछेदक सूंडी का प्रकोप होने पर 60 मिली लीटर साइपरमेथरिन 25 ईसी को 250 लीटर पानी में मिलाकर प्रति एकड़ छिड़कें। पत्तियों में सुरंग बनाने वाले कीट से फसल को बचाने के लिए 400 मिली लीटर डाइमिथोएट 30 ईसी को 250 लीटर पानी में मिलाकर प्रति एकड़ छिड़कें। जरूरत हो तो यही छिड़काव 15 दिन बाद दोहराएं। कीटनाशक के छिड़काव के बाद 3 सप्ताह तक फसल को खाने के काम में न लें। सफेद चूर्णी रोग से बचाव के लिए 500 ग्राम सल्फैक्स या 80 मिली लीटर कैराथेन 40 ईसी प्रति एकड़ की दर से 200 लीटर पानी में मिलाकर छिड़काव करें।

डॉ. एसके सहरावत
अनुसंधान निदेशक
एचएयू, हिसार।

फूलगोभी, पत्तागोभी व गांठगोभी : तैयार फसल के फूलों व गांठों को उचित समय पर काट कर बाजार भेजें। इस समय अल (माहू/चेपा) व डायमंड बैकमॉथ का आक्रमण होता है। इससे फसल को बचाने के लिए 400 मिली लीटर मैलाथियान 50 ईसी या 400 ग्राम बैसिलस थूरिन्जिएन्सिस (बायोआस्प) को 200-250 लीटर पानी में मिलाकर प्रति एकड़ 10 दिन के अंतराल पर छिड़कें। कटाई से एक सप्ताह पहली कीटनाशक का छिड़काव बंद कर दें।

मूली व गाजर : इन फसलों की तैयारी जड़ों की खुदाई करें और उन्हें साफ करके बाजार भेजें। जड़ों की जमीन में कड़ी न होने दें और आवश्यकतानुसार सिंचाई करें। यदि माहू (अल/चेपा) का आक्रमण सिंगरों के लिए उगाई गई फसल पर हो जाए तो 250-400 मिली लीटर मैलाथियान 50 ईसी को 250-400 लीटर पानी में मिलाकर प्रति एकड़ छिड़कें। कीटनाशक के छिड़काव के बाद एक सप्ताह तक फसल को खाने के काम में न लें।

आलू : अगेती फसल की खुदाई पूरी हो चुकी होगी। उसे सुखा लें और कटे हुए व रोगी आलुओं को अलग कर लें। इन्हें बाजार बेचने के लिए भेजें या शीतालय में रखें। यदि फसल बीज के लिए है तो खुदाई करके बड़े, रोगी व दूसरी जाति के आलुओं को छांट कर अलग कर लें।

अन्य सब्जियों के लिए : गर्मी की सब्जियों जैसे ग्वार, शकरकंदी (तनों के लिए) और लोबिया की बिजाई अभी भी की जा सकती है। अरबी की बिजाई भी इसी समय हो सकती है। एक एकड़ खेत में बिजाई के लिए 320-400 किलोग्राम गांठों की आवश्यकता होगी। खेत में उचित नमी का ध्यान रखें।

प्रस्तुति : संदीप बिश्नोई , हिसार

सवाल भेजें (व्हाट्सएप नंबर) 7617566173
roh-cityreporter@roh.amarujala.com

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

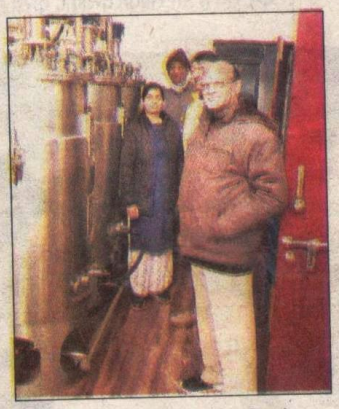
समाचार पत्र का नाम ...पंजाब केसरी...

दिनांक 25.1.2021 पृष्ठ संख्या 2 कॉलम 5-8

'जैविक खाद से कम खर्चे में उगती है जहर मुक्त खेती'

हिसार, 24 जनवरी (ब्यूरो): 15 साल पहले रिटायर हो चुके प्रो. हेमराज शर्मा अभी भी अक्सर हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय की बॉयो फर्टिलाइजर लैब जाते हैं, जिसे उन्होंने 50 साल पहले सूक्ष्म जीवाणु उत्पादन केंद्र के रूप में शुरू किया था। प्रो. हेमराज ने बताया कि यह हरितक्रांति के शुरुआती दिनों की बात है। 1970 में मैंने पहली बार एक सेमिनार में कहा था कि गेहूं और दूसरी फसलों में रासायनिक खादों के अधिक उपयोग से न केवल धरती की सेहत खराब होगी, बल्कि इन रसायनों के कण खाद्य श्रृंखला में जाकर मानव सेहत को भी बिगाड़ सकते हैं। उस समय सभी ने मेरा मज़ाक उड़ाया था पर दुर्भाग्यवश मेरा अनुमान आज सही साबित हो रहा है।

रासायनिक खादों ने बढ़ाई बीमारियां : डा. शर्मा का कहना है कि मनुष्यों व पशुओं में बढ़ती बीमारियां अनाजों व सब्जियों में उन रासायनिक खादों के प्रवेश से हुई हैं जो फसल उत्पादन बढ़ाने के लिए बड़े पैमाने पर उपयोग किए जा रहे हैं। जैविक खाद का उपयोग करने वाले समैण गांव के किसान राजेश कुमार कहते हैं कि उन्होंने धान की फसल के लिए बायो खाद का उपयोग किया था और इसके अच्छे परिणाम मिले।



बायो फर्टिलाइजर लैब में मौजूद डा. हेमराज शर्मा व कर्मचारी।

विश्वविद्यालय कैंपस में स्थित बायो फर्टिलाइजर लैब में लगभग 15 वैज्ञानिक व वर्कर इस विश्वास के साथ विभिन्न फसलों के लिए उपयुक्त जैविक खाद उत्पादन में लगे हैं कि ये खाद एक दिन न केवल भारत बल्कि पूरे विश्व में खेती का स्वरूप बदल सकते हैं। सी.ई.ओ. डा. सतीश कुमार बताते हैं कि लैब में प्रतिदिन 1200 लीटर जैविक खाद बनाने की क्षमता है पर यह उत्पादन मांग के अनुरूप ही किया जाता है।