



# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	14-01-23	5	1-4

**अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 • एचएयू में जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित**

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें : प्रो. कॉम्बोज

भास्कर न्यूज़ | हिसार

लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक तरफ मोटे अनाज वाली फसलों कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। यह विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के वीसी प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किया। वह शुकुवार को विस्तार शिक्षा निदेशालय की तरफ से आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों के शुभारंभ पर बोल रहे थे।

वर्तमान फसल चक्रों में बदलाव करके नए फसल विविधकरण के लिए हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, साबूत, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अमनाया होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है।



एचएयू में कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज कार्यक्रम को संबोधित करते हुए

### रागी कैल्शियम और पोटेशियम का स्रोत

प्रो. काम्बोज ने कहा कि रागी (फिंगर मिल्लेट) कैल्शियम व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्रोत है। वहीं चेना (प्रोसो मिल्लेट) और कुटकी (लिटिल मिल्लेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फॉक्सटेल मिल्लेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा कैरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभप्रद है। कोडो मिल्लेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और पित्त दोष को शांत करता है तथा इसमें बैक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको खून शोधक व तंत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त साबूत व हरी कंगनी भी पोष्टिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।

### 19 कृषि विज्ञान केंद्रों पर होंगे कार्यक्रम

विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. बलवान सिंह मंडल ने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत सरकार के सहित भर चलने वाले कार्यक्रमों की शुरुआत है। इसके तहत विश्वविद्यालय के सभी 19 कृषि विज्ञान केंद्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें विश्वविद्यालय पूरे प्रदेश में प्राकृतिक खेती के तहत मोटा अनाज के उत्पादन, उपभोग एवं प्रसंस्करण को बढ़ावा दिया जाएगा।

किसानों के भी सम्मानित किया कृषि कॉलेज के अधिष्ठाता डॉ. एस.के. पाहुजा ने धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया। मंच का संचालन कृषि विज्ञान केन्द्र, सदलपुर के कोर्डिनेटर डॉ. नरेन्द्र ने किया। प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रतिशाल किसानों को सम्मानित भी किया गया।





## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दिनांक 15/01/2023	14-01-23	3	1-4

### मोटे अनाज को नियमित खाने में शामिल करें: प्रो. काम्बोज

जागरण संवाददाता, हिसार: लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहां एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने व्यक्त किए। वे विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि वर्तमान फसल चक्र में बदलाव करके नए फसल विविधकरण के लिए हमारी परंपरागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी,



कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज किसान को सम्मानित करते हुए। • पीआरओ

कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है। वैश्विक स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने

आगामी वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेट वर्ष घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिलेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा। प्रो. काम्बोज ने कहा रागी (फिंगर मिलेट) कैल्शियम व फोस्फोरस का सबसे बेहतरीन स्रोत है। वहीं चेन्ना (प्रोसो मिलेट) और कुटकी (लिटिल मिलेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा

एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फाक्सटेल मिलेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा कैरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभप्रद है। कोडो मिलेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और पित्त दोष को शांत करता है तथा इसमें बैक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको खून शोधक व तंत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व हरी कंगनी भी पौष्टिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं। विस्तार शिक्षा निदेशक डा. बलवान सिंह मंडल ने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत सरकार के साल भर चलने वाले कार्यक्रमों की शुरुआत है।





चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय,  
हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम

हरि भूमि

दिनांक

14-01-23

पृष्ठ संख्या

10

कॉलम

2-6

अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 का शुभारंभ

# बेहतर स्वास्थ्य के लिए नियमित खाएं मोटा अनाज

हरिभूमि न्यूज >> हिंसार

लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहां एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। यह बात हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने कही। ये शुक्रवार को विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतरराष्ट्रीय



हिंसार। किसान को सम्मानित करते कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज।

मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे। इस मौके पर प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने

वाले प्रगतिशील किसानों को सम्मानित भी किया गया। कुलपति ने कहा कि वर्तमान फसल चक्रों में बदलाव करके नए फसल

विविधकरण के लिए हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव की आवश्यकता है। वैश्विक स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष

2023 को अन्तरराष्ट्रीय मिल्लेट वर्ष घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिल्लेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा। प्रो. काम्बोज ने कहा रागी (फिंगर मिल्लेट) कैल्शियम व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्रोत है वहीं चेन्ना (प्रोसो मिल्लेट) और कुटकी (लिटिल मिल्लेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फॉक्सटेल मिल्लेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा केरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।





## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पंजाब मेसरी	14-01-23	3	1-4

### अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें: प्रो. काम्बोज

हिसार, 13 जनवरी (राठी): लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहां एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए।

वे आज विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से

संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे।

वर्तमान फसल चक्रों में बदलाव करके नए फसल विविधकरण हेतु हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाया होगा। वैश्विक स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष 2023 को 'अन्तर्राष्ट्रीय मिगेट वर्ष' घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिगेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा।

प्रो. काम्बोज ने कहा रागी (फिंगर मिगेट) कैल्शियम व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्रोत है वहीं चेन्ना (प्रोसो मिगेट) और कुटकी (लिटिल मिगेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं।

कंगनी (फॉक्सटेल मिगेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा कैरोटिन, विटामिन और



कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज किसान को सम्मानित करते हुए

खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभप्रद है।

कोटो मिगेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और पित्त दोष को शांत करता है तथा इसमें बैक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको खून शोधक व तंत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व हरी कंगनी भी पोषिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।

विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. बलवान सिंह मंडल ने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु भारत सरकार के साल भर चलने वाले कार्यक्रमों की शुरुआत है।

इसके तहत विश्वविद्यालय के सभी 19 कृषि विज्ञान केन्द्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें विश्वविद्यालय पूरे प्रदेश में प्राकृतिक खेती के तहत मोटा अनाज के उत्पादन, उपभोग एवं प्रसंस्करण को बढ़ावा दिया जाएगा।

कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एस.के. पाहुजा ने धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया। मंच का संचालन कृषि विज्ञान केन्द्र, सदलपुर के कोर्डिनेटर डॉ. नरेन्द्र ने किया। प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रगतिशील किसानों को सम्मानित भी किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के अधिष्ठाता, निदेशक, अधिकारी, शिक्षक व गैरशिक्षक कर्मचारी उपस्थित थे।





## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम

उज्ज्वल समाचार

दिनांक

14-01-23

पृष्ठ संख्या

7

कॉलम

3-6

### अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें : प्रो. बी.आर. काम्बोज

हिसार, 13 जनवरी (विं.दे. वर्मा): लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक ओर मोटे अनाज वाली फसलों कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वे आज विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे। वर्तमान फसल चक्रों में बदलाव करके नए फसल विविधकरण हेतु हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव



कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज किसान को सम्मानित करते हुए।

करने की आवश्यकता है। वैश्विक स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष 2023 को 'अन्तर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष' घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिलेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा। प्रो. काम्बोज ने कहा रागी (फिंगर मिलेट) कैल्शियम व पोटेशियम का सबसे बेहतर स्रोत है वहीं चने (प्रोसो मिलेट) और कुटकी (लिटिल मिलेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फॉक्सस्टेल मिलेट) हमारी प्राचीन फसलों में से

एक है तथा इसमें बीटा कैरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभप्रद है। कोडो मिलेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और पित्त दोष को शांत करता है तथा इसमें बैक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको खून शोधक व तंत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व हरी कंगनी भी पोषिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं। विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. कल्याण सिंह मंडल ने इस अवसर पर पूरे विश्वविद्यालय परिवार को लोहड़ी एवं मकर संक्रांति की

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि की जानकारी देते हुए मोटा अनाज प्रोत्साहन कार्यक्रमों के शुभारंभ के लिए कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज एवं अन्य विश्वविद्यालय के अधिकारीगणों का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु भारत सरकार के साल भर चलने वाले कार्यक्रमों की शुरुआत है। इसके तहत विश्वविद्यालय के सभी 19 कृषि विज्ञान केन्द्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें विश्वविद्यालय पूरे प्रदेश में प्राकृतिक खेती के तहत मोटा अनाज के उत्पादन, उपभोग एवं प्रसंस्करण को बढ़ावा दिया जाएगा। कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एस.के. पाहुजा ने धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया। मंच का संचालन कृषि विज्ञान केन्द्र, सदलपुर के कोर्डीनेटर डॉ. नरेन्द्र ने किया। प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रगतिशील किसानों को सम्मानित भी किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के अधिष्ठाता, निदेशक, अधिकारी, शिक्षक व गैरशिक्षक कर्मचारी उपस्थित थे।





## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
उमर उजाता	14-01-23	2	3-5

### अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को भोजन में नियमित शामिल करना चाहिए : प्रो. कांबोज

सदलपुर के कृषि विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 कार्यक्रम का शुभारंभ

माई सिटी रिपोर्टर

हिसार। लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहां एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं, वहीं इनमें पोषक तत्वों की भरमार होती है। यह कहना है चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर कांबोज का।

वे शुक्रवार को विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिलास्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर सदलपुर गांव के कृषि विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करने पहुंचे थे। उन्होंने कहा कि भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य व प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित



सदलपुर कृषि विज्ञान केंद्र में किसानों को सम्मानित करते कुलपति प्रो. बीआर कांबोज।

रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है।

विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. बलवान सिंह मंडल ने कहा कि मोटा अनाज के प्रति जागरूकता के लिए सभी 19 कृषि विज्ञान केंद्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित

किए जाएंगे। कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एसके पाहुजा ने धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया।

मंच का संचालन कृषि विज्ञान केंद्र सदलपुर के कोर्डिनेटर डॉ. नरेंद्र ने किया। प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रगतिशील किसानों को सम्मानित भी किया गया।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय,  
हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दिनांक रिब्यूज	14-01-23	5	7-8

**‘अच्छी सेहत के लिए खाने में शामिल करें मिलेट्स’**

**हिसार (मिस):** अंतर्राष्ट्रीय मोटे अनाज वर्ष 2023 के प्रारंभ पर जागरूकता कार्यक्रम को संबोधित करते हुए चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो बीआर काम्बोज ने कहा कि लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मिलेट्स यानी मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहां एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं, वहीं दूसरी तरफ वे पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। उन्होंने कहा कि वर्तमान फसल चक्रों में बदलाव करके नए फसल विविधिकरण के लिए हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलें जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाया होगा।





# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
आज समाचार	14.01.2023	-----	-----

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें : प्रो. बी.आर. काम्बोज

### आज समाज नेटवर्क

हिसार। लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वे आज विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे।

वर्तमान फसल चक्रों में बदलाव करके नए फसल विविधिकरण हेतु हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है। वैश्विक

स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष 2023 को अन्तर्राष्ट्रीय मिल्लेट वर्ष घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिल्लेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा।

प्रो. काम्बोज ने कहा रागी (फिंगर मिल्लेट) कैल्शियम व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्रोत है वहीं चेन्ना (प्रोसो मिल्लेट) और कुटकी (लिटिल मिल्लेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फॉक्सटेल मिल्लेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा केरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभप्रद है। कोडो मिल्लेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और पित्त दोष को शांत करता है तथा इसमें बैक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको खून शोधक व तंत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व हरी कंगनी भी पोष्टिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।





# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
समस्त हरियाणा	13.01.2023	-----	-----

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें : प्रो. काम्बोज

### मोटापे का खतरा कम करें

हिसार। लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में पैदा हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये बिनार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने कहा कि। ये आम बिरांडर शिक्षा निदेशकत्व द्वारा आयोजित विश्व स्तरीय जनसंख्या परियोजना के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोले। वर्तमान फसल चक्रों में अनाजों को बढ़ाकर फसल विविधता को बढ़ावा देना हमारा दायित्व है। मोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, राई, कान्हा, साबूत, छोटी कान्हा, कूटकी आदि को पुनः अनाज बनाया जाये। भारतीय कृषि विभाग के सहित संयुक्त तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के



लिए वर्तमान कृषि संरचना व बोली को बदलने में मौसम और प्रकृति के अनुकूल उत्पादक बढ़ावा करने की आवश्यकता है। वैश्विक स्तर पर इन मिनेट्स फसलों के पोषक व पौष्टिक को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष 2023 को 'अन्तर्राष्ट्रीय मिनेट वर्ष' घोषित किया है जोकि

आम आदमों को इन मोटे तब छोटे अनाज वाली फसलों (मिनेट्स) के प्रति प्रेरित करने में सहायक साबित होगा।

प्रो. काम्बोज ने कहा राई (किंग मिनेट) कैरीबियन व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्रोत है वहीं चोला (ग्रेड मिनेट) और कूटकी (सिंटी मिनेट) विटामिन बी-6, कार्बोहाइड्रेट

पदार्थ तथा एमिने एमिड से भरपूर होते हैं। कान्हा (कॉम्बो मिनेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें मोटा कैरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभदायक है। बोली मिनेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और पित्त दोष को दूर करता है तथा इसमें बेक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभदायक है। इनको खाने से शोषक व तीव्रता रोग को परबुद्ध रखने हेतु भी प्रयोग में लाया जाता है। इनके अतिरिक्त साबूत व राई कान्हा भी पोषक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।

बिनार शिक्षा निदेशक डॉ. बलराम सिंह मंडल ने इस अवसर पर पूर्ण विश्वविद्यालय परिवार को लोहाड़ी एवं सकारात्मक को पौष्टिकतापूर्ण पदार्थों को जनकारी देते हुए मोटा

अनाज प्रोत्साहन कार्यक्रमों का शुभारंभ के लिए कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज एवं अन्य विश्वविद्यालय के अधिकारियों का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जनसंख्या बढ़ाने हेतु भारत सरकार के सहित भर चलने वाले कार्यक्रमों को प्रोत्साहित है। इसके तहत विश्वविद्यालय के सभी 19 कृषि विज्ञान केंद्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें पित्त दोष को दूर करता है तथा इसमें बेक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभदायक है। इनको खाने से शोषक व तीव्रता रोग को परबुद्ध रखने हेतु भी प्रयोग में लाया जाता है। इनके अतिरिक्त साबूत व राई कान्हा भी पोषक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।

बिनार शिक्षा निदेशक डॉ. बलराम सिंह मंडल ने इस अवसर पर पूर्ण विश्वविद्यालय परिवार को लोहाड़ी एवं सकारात्मक को पौष्टिकतापूर्ण पदार्थों को जनकारी देते हुए मोटा अनाज प्रोत्साहन कार्यक्रमों का शुभारंभ के लिए कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज एवं अन्य विश्वविद्यालय के अधिकारियों का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जनसंख्या बढ़ाने हेतु भारत सरकार के सहित भर चलने वाले कार्यक्रमों को प्रोत्साहित है। इसके तहत विश्वविद्यालय के सभी 19 कृषि विज्ञान केंद्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें पित्त दोष को दूर करता है तथा इसमें बेक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभदायक है। इनको खाने से शोषक व तीव्रता रोग को परबुद्ध रखने हेतु भी प्रयोग में लाया जाता है। इनके अतिरिक्त साबूत व राई कान्हा भी पोषक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।

बिनार शिक्षा निदेशक डॉ. बलराम सिंह मंडल ने इस अवसर पर पूर्ण विश्वविद्यालय परिवार को लोहाड़ी एवं सकारात्मक को पौष्टिकतापूर्ण पदार्थों को जनकारी देते हुए मोटा अनाज प्रोत्साहन कार्यक्रमों का शुभारंभ के लिए कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज एवं अन्य विश्वविद्यालय के अधिकारियों का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जनसंख्या बढ़ाने हेतु भारत सरकार के सहित भर चलने वाले कार्यक्रमों को प्रोत्साहित है। इसके तहत विश्वविद्यालय के सभी 19 कृषि विज्ञान केंद्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें पित्त दोष को दूर करता है तथा इसमें बेक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभदायक है। इनको खाने से शोषक व तीव्रता रोग को परबुद्ध रखने हेतु भी प्रयोग में लाया जाता है। इनके अतिरिक्त साबूत व राई कान्हा भी पोषक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।





# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
हिन्दु स्थान	13.01.2023	-----	-----

## | हिंसार: अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को नियमित खाने में शामिल करें: कुलपति कम्बोज

13 Jan 2023 17:57:49



### अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 का शुभारंभ

हिंसार, 13 जनवरी (हि.स.)। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. कम्बोज ने कहा है कि लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहां एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं।

कुलपति प्रो. बी.आर. कम्बोज शुक्रवार को विस्तार शिक्षा निदेशालय की ओर से आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ कर रहे थे। वर्तमान फसल चरों में बदलाव करके नए फसल विविधिकरण के लिए हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलें जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगली, सावंक, छोटी कंगली, कुटकी आदि को पुनः अचलता होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वस्थ व घेरी की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है। वैश्विक स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के सिविल पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष 2023 को 'अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष' घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिलेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा। कार्यक्रम में प्राकृतिक घेरी के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रगतिशील किसानों को सम्मानित भी किया गया।

प्रो. कम्बोज ने कहा रागी (सिंघर मिलेट) कैल्शियम व फोस्फोरस का सबसे बेहतरीन स्रोत है वहीं केला (पोसो मिलेट) और कुटकी (विटल मिलेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगली (फोक्सटेल मिलेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा कैरोटिन, विटामिन और कालिज तन्त्र प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभदायक है। कोको मिलेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और पित्त दोष को शांत करता है तथा इसमें बैक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभदायक है। इसकी जून बोधक व त्रिविक्रम तंत्र को मजबूत रखते हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व हरी कंगली भी पोषिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।

हिन्दुस्थान समाचार/राजेश्वर/संजीव



15 Jan 2023

इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय  
सुधानरी 4 206 से  
अधिक प्रयोग, 15



15 Jan 2023

जीट : व्यापारियों  
जीट, 15 जनवरी (हि  
प्रयोग का प्रयोग करें



15 Jan 2023

जीट : बंध के बंध  
जीट, 15 जनवरी (हि  
को आयोजित 51 व





## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
सिटी पल्स	13.01.2023	-----	-----

### मोटे अनाज को नियमित खाने में करें शामिल : प्रो. काम्बोज

सिटी पल्स न्यूज, हिसार। लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वे आज विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के



कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज किसान को सम्मानित करते हुए।

उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे। वर्तमान फसल चक्रों में

बदलाव करके नए फसल विविधकरण के लिए हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कूटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है।





# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक हिंसार	14.01.2023	-----	-----

**अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें: प्रो. बी.आर. काम्बोज**  
हिसार: लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वे आज विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय



जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे। वर्तमान फसल चक्रों

में बदलाव करके नए फसल विविधिकरण हेतु हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है। वैश्विक स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष 2023 को 'अन्तर्राष्ट्रीय मिल्लेट वर्ष' घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिल्लेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा।