

लोक संपर्क कार्यालय
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम.....

दिनिक जागरण

दिनांक..... 9. 10. 2019..... पृष्ठ सं..... 3..... कॉलम..... 1-6.....

शुगर के मरीज चख सकेंगे खीर और हलवा तो खा सकेंगे स्वादिष्ट मफिन्स

वैभव शर्मा • हिसार

शुगर के मरीजों को अक्सर पकवानों से तौबा करने पड़ती है, क्योंकि यही उनके शरीर में शुगर की मात्रा को पल में बढ़ाते व पल में घटा देते हैं। मगर अब ऐसे लोग दिल खोल के पकवानों का स्वाद ले सकेंगे। क्योंकि भारतीय कदन्न अनुसंधान संस्थान ने ऐसी 150 से अधिक डिश तैयार की हैं जो ज्वार, बाजरा सहित आठ प्रकार के कदन्न से बने हैं।

करीब 20 वर्ष पहले ज्वार, बाजरा को लोग रोजाना खाने में प्रयोग करते थे, मगर बाजार में विकल्प आने के बाद से इनका प्रयोग कम हो गया। अब जिस प्रकार बीमारियां बढ़ रही हैं, उसमें मौजूदा समय में आ रहे गेहूं आदि का बड़ा रोल है। कदन्न आपके शरीर में धीमी रफ्तार से कार्बोहाइड्रेट बनाता है, यह शुगर के मरीजों के लिए बेहतर है। साथ ही नई

पीढ़ी को ज्वार-बाजरा में स्वाद नहीं आता तो वह भी नहीं खाते। लेकिन अब ज्वार व बाजरे से व्यंजन तैयार किए गए हैं जो उन्हें भाएंगे। हाल ही में हिसार के चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विवि (एचएयू) में कदन्न पर कॉफ्रेंस हुई, जिसमें आइआइएमआर से जुड़े विशेषज्ञों ने भी भाग लिया। उन्होंने वहां छात्रों व आगंतुकों को दिखाया कि किस प्रकार से ज्वार, बाजरा से खीर, हलवा, बच्चों को पसंद आने वाली मफिन्स, केक जैसे 150 से अधिक प्रोडक्ट बना सकते हैं। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि इनको चखने पर आपको ऐसा बिल्कुल नहीं लगेगा कि आप ज्वार बाजरा जैसा कुछ खा रहे हैं। इंस्टीट्यूट ने इन खाद्य पदार्थों को तैयार करने में हर बारीकी का ध्यान रखा है। हालांकि मौजूदा समय में एचएयू में बाजरे के बिस्किट, नूडल्स जैसे उत्पाद बनाए जा रहे हैं।

ज्वार, बाजरा सहित आठ प्रकार के मोटे अनाज से स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक डिश बनाना सिखा रहा आइआइएमआर



हिसार के चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में आइआइएमआर की ओर से लगाए गए ज्वार और बाजरे से निर्मित रसगुल्ले, कुरकुरे व अन्य उत्पाद। • जागरण

भेलपुरी, पानीपूरी और कुकीज जैसे प्रोडक्ट भी

खाने के शौकीन अक्सर 40 से कम उम्र के लोगों की संख्या अधिक होती है, इसलिए ज्वार बाजरा और रागी पर इतने प्रयोग किए कि मौजूदा समय में युवाओं को पसंद आने वाले व्यंजन भी तैयार हो गए। इंस्टीट्यूट ज्वार से पानीपूरी, ज्वार नारियल चॉकलेट लड्डू, ज्वार आटे के गुलाब जामुन, ज्वार चॉकलेट ब्राउनी, ज्वार आटे का मैसूरपाक, कोदो से भेलपुरी, ज्वार अंडारहित रवा केक, ज्वार कुकीज, छोटे कदन्न से काजू नमकीन, बाजरा से व आदि तैयार किए गए हैं। इंस्टीट्यूट का लक्ष्य है कि वह देश में लोगों को प्रशिक्षण दे ताकि वह कदन्न खाद्य पदार्थों का रेस्टोरेंट संचालित कर सकें। इससे लोगों की सेहत में तो सुधार होगा साथ ही कदन्न फसलों को भी बढ़ावा मिलेगा।

मोटा अनाज

ज्वार, बाजरा, रागी, कुटकी, कोदो, कंगनी, सावा, चेना

फसलों की विशेषताएं

- इसमें विटामिन बी कॉम्प्लेक्स व विटामिन ई अधिक मात्रा में पाया जाता है।

- इसमें विशेषकर खनिज, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस व पोटेशियम ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं।

- लंबे समय में मुक्त ग्लूकोज का प्रतिशत कम होता है, इस कारण मधुमेह का खतरा कम हो जाता है।

- कदन्न में प्रोटीन की मात्रा 6 से 11 व बसा की मात्रा 1.5 से लेकर 5 तक भिन्न होती है।

लोक संपर्क कार्यालय
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

समाचार पत्र का नाम.....दिनांक जागरण.....
दिनांक 8.16.2019 पृष्ठ सं. 19 कॉलम 3-4

युवाओं ने पौधे तैयार करने की समझी बारीकियां



मुख्यातिथि डा. सिद्धपुरिया प्रतिभागियों के साथ। ● जागरण

जागरण संवाददाता, हिसार: हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के सायना नेहवाल कृषि प्रौद्योगिकी प्रशिक्षण एवं शिक्षा संस्थान में भारतीय कृषि कौशल परिषद के पाठ्यक्रम के तहत माली का प्रशिक्षण संपन्न हुआ। प्रशिक्षण में हरियाणा के विभिन्न जिलों से प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस अवसर पर मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डा. एमएस सिद्धपुरिया मुख्य अतिथि रहे। डा. सिद्धपुरिया ने कहा कि युवाओं के लिए कौशल विकास समय की जरूरत है। प्रशिक्षण के दौरान प्राप्त ज्ञान से

अच्छी गुणवत्ता व वांछित किस्म के पौधे तैयार किए जा सकते हैं, जिससे फल उत्पादन में देश की जरूरत को पूरा किया जा सके। उन्होंने प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र वितरित किए। उन्होंने सरकारी नौकरियों में बढ़ती प्रतिस्पर्धा को देखते हुए उन्होंने युवाओं से व्यक्तिगत कौशल विकास पर ध्यान देने की बात कही। संस्थान की सहनिदेशिका डा. मंजु दहिया ने मुख्य अतिथि व प्रतिभागियों का स्वागत किया व संस्थान में होने वाले प्रशिक्षणों के बारे में विस्तार से जानकारी दी।