प्रसार निदेशालय

चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर–2

कृषि विज्ञान केन्द्रों पर सुपर फूड(मोटे अनाज) पर आयोजित दो दिवसीय प्रशिक्षण/जागरूकता कार्यक्रम

कार्यक्रम विषयः सुपर फूड (मोट अनाज) का मनुश्य के स्वास्थ्य पर प्रभाव

कार्यक्रम अवधि : 16–17 अगस्त, 2021

सन्तुलित आहार के अपर्याप्त खपत के कारण मानव कुपोषण से ग्रसित हो जाता है, परिणाम स्वरूप विभिन्न रोगों की संभावना बढ़ जाती है। विश्व स्तर पर लगभग दो अरब लोग कुपोषण से पीड़ित हैं, जबकि 81.5 करोड़ लोग कुपोषित हैं। कुपोषण के कारण बच्चे सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। पाँच साल से कम उम्र के बच्चों में लगभग 45 प्रतिशत मौतें कुपोषण से जुड़ी हैं। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण, 2016 के अनुसार 38.40 फीसदी भारतीय बच्चे कुपोषण से ग्रसित हैं। मिलिनियम डेवलेपमेन्ट गोल्स के 17 लक्षणों में से एस.डी.जी.–2 (जीरो हेयर) का उद्देश्य बेहतर पौष्टिक भोजन और पोषण सुरक्षा के माध्यम से भूख को समाप्त करना है। 17 लक्ष्यों में से 12 लक्ष्य पोषण से जुड़े हुये हैं जो बेहतर स्वास्थ्य, रोजगार और महिला सशक्तिकरण के लिये अपनी भूमिका को दर्शाता है। पर्याप्त रूप से व्याप्त कुपोषण आहार में सूक्ष्म पोषक तत्वों का असंतुलित प्रयोग के कारण होता है। कुपोषण को दूर करने के लिये अन्य विकल्पों में अतिरिक्त आहार विविधीकरण का प्रमुख स्थान है। प्राकृतिक रूप से विभिन्न पोषक तत्वों जैसे– प्रोटीन, लाइसिन , ट्रिप्टोफैन, लोहा, जस्ता, विटामिन–ए व विटामिन–सी की परिपूर्ण आहार के उपयोग से मानव में कुपोषण को कम किया जा सकता है। ऐसी स्थिति में ग्रामीण स्तर पर मोटे अनाजों से तैयार विभिन्न व्यंजनों को तैयार करने की विधि तथा इसके उपयोग से मानव स्वास्थ्य प्रभाव विषय पर विश्वविद्यालय के कुलपति के निर्देशन में 13 कृषि विज्ञान केन्द्रों द्वारा 16–17 अगस्त, 2021 की अवधि में दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें कुल 678 कृषक पुरूष व महिला कृषकों ने प्रतिभाग किया।

कृषि विज्ञान केन्द्र का नाम	प्रतिभागियों की सं0		विशिष्ट अतिथि
	पुरूष	महिला	
फतेहपुर	0	50	श्रीमती पूनम श्रीवास्तव, बी0ओ0डी0 एफ0पी0ओ
मैनपुरी	0	62	श्री रणवीर सिंह, ग्राम प्रधान
कन्नौज	0	52	–
कानपुर देहात	32	113	–
फिरोजाबाद	21	19	–
हरदोई	15	35	श्रीमती पूनम, भू.पू0 ग्राम प्रधान
लखीमपुर	35	02	–
हाथरस	38	18	श्री अताउल्ला बेग, ग्राम प्रधान
इटावा	0	32	डा0 सुनील कुमार, डी0एच0ओ0
रायबरेली	0	33	–
फर्रूखाबाद	27	07	–
कासगंज	22	17	श्री संजय पुंडीर, ग्रामप्रधान–पीपलनगला
अलीगढ़	36	12	–
योग	226	452	678

कृषि विज्ञान केन्द्र, फतेहपुर

कृषि विज्ञान केन्द्र मैनपुरी

कृषि विज्ञान केन्द्र, कन्नौज

कृषि विज्ञान केन्द्र, कानपुर देहात

कृषि विज्ञान केन्द्र, फिरोजाबाद

कृषि विज्ञान केन्द्र, हरदोई

कृषि विज्ञान केन्द्र, लखीमपुर खीरी

कृषि विज्ञान केन्द्र, हाथरस

कृषि विज्ञान केन्द्र, इटावा

कृषि विज्ञान केन्द्र, रायबरेली

कृषि विज्ञान केन्द्र, फर्रूखाबाद

कृषि विज्ञान केन्द्र, कासगंज

कृषि विज्ञान केन्द्र, अलीगढ़

दैनिक आहार में मोटे अनाजों को जरूर शामिल करें महिलाएं : डॉ पूनम सिंह

जलालाबाद, समृद्धि न्यूज़।

कृषि विज्ञान केंद्र अनौगी पर सोमवार को कृषक महिलाओं के लिए मोटे अनाजों (सुपर फूड) का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव विषय पर दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के आयोजन का शुभारम्भ किया गया। कार्यक्रम में आजीविका सखियों व कृषक महिलाओं को मिला कर कुल ८० लोगों ने प्रतिभाग किया। यह कार्यक्रम मुख्यमंत्री उत्तर प्रदेश श्री योगी आदित्यनाथ की पहल व कुलपति चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कानपुर डॉ डी. आर. सिंह के निर्देश के अनुपालन में आयोजित किया गया।

कार्यक्रम की संचालिका डॉ पूनम सिंह ने मोटे अनाजो के पोषक महत्व पर चर्चा करते हुए कहा कि मोटे अनाज ज्वार, बाजरा,जौ, जई, रागी, मक्का, साँवाँ, कोदों आदि का उत्पादन व उपयोग भारत में प्राचीन समय में होता रहा है किंतु वर्तमान समय में इन पोषक अनाजो से हमारी काफी दूरी बन गयी है। जबकि इन पोषक अनाजों

कार्यक्रम में बोलतीं वैज्ञानिक डॉ.पूनम सिंह।

में प्रोटीन के साथ -साथ अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम लौह तत्व, विटामिन बी , विटामिन ए, फोलिक एसिड व एंटीऑक्सीडेंट्स की प्रचुर मात्रा पाई जाती है। ये मधुमेह, हृदय रोगियों व कैंसर के रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक होने के साथ ही गर्भस्थ बच्चे को पोषण प्रदान करने में भी उपयोगी होते है। गर्भवती व धात्री महिलाओं को मोटे अनाजों का सेवन अच्छी मात्रा में करना चाहिए। डॉ. सिंह ने यह भी बताया कि कोदों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने की वजह से मधुमेह रोगी चावल की जगह इसका सेवन कर सकते हैं। रेशा अधिक होने के कारण जौ कब्ज व मोटापे से परेशान लोगों का लिए बहुत उपयोगी हैं। इसका उपयोग दलिया, रोटी व खिचड़ी के रूप में किया जा सकता है। पाचन में हल्का होने के कारण ज्वार का उपयोग मुख्यतः शिशु आहार के लिए किया जाता है। कैल्शियम व लौह तत्व प्रचुर मात्रा में होने के कारण रागी बच्चों की हड्डियों को मजबूत करने व मांसपेशियों को ताकतवर बनाने के लिए उपयोगी है। डॉ सिंह ने यह भी बताया कि बाजरे में कुछ मात्रा में पोषण विरोधी तत्व होते हैं। मालटिंग करके उपयोग करने से बाजरे के पोषण विरोधी तत्वों को कम कर उसका सम्पूर्ण पोषक लाभ प्राप्त किया जा सकता है। केंद्र की वैज्ञानिक डॉ चंद्रकला यादव द्वारा मोटे अनाजों से तैयार व्यंजनों की विधि पर चर्चा की गई व इसके बढ़ते हुए औद्योगिक उपयोग जैसे कि डबल रोटी, बिस्किट, दलिया व शिशु आहार में इनके उपयोग व रोजगार की संभावनाओं पर प्रकाश डाला गया। सस्य वैज्ञानिक डॉ विनोद कुमार ने मोटे अनाजो के उत्पादन विधि पर चर्चा की। कार्यक्रम में उपस्थित मृदा वैज्ञानिक डॉ खलील खान द्वारा मृदा नमूने की जांच के महत्व पर चर्चा की गई व महिलाओं को मृदा स्वास्थ्य जांच के लिए नमूने इकठा करने की विधि विस्तार से बताई गई। मौसम वैज्ञानिक अमरेंद्र यादव ने कृषि में जलवायु परिवर्तन पर चर्चा की

कार्यालय नगरपालिका परि
सार्वज
सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि
छिबरामऊ जनपद कन्नौज जिस पर वर्तमान
कमरुद्दीन का नाम दर्ज है। जिस पर बैनामा
का नाम दर्ज करने हेतु इस कार्यालय में श्री क
(पतौजा) द्वारा प्रार्थना पत्र दिया गया है। अत
आपत्ति हो तो नोटिस प्रकाशन तिथि से एक माह
में प्रस्तुत करे अन्यथा बाद मियाद के यह स
कोई आपत्ति नहीं है। तदनुसार नामांतरण करने
लिए पालिका का कोई उत्तरदायित्व नहीं होगा।
नगर पालि

कार्यालय ग्रा0पं0 वि0ख
पत्रांकः 5 ग्रा0पं0 कार्य सामग्री आ
ग्रा0पं0 राज्य वित्त/मनरेगा/14वां वित आयोग वर्ष 202
फर्रुखाबाद द्वारा निम्न परियोजनाओं में निर्माण सामग्री कार्य
तक सीलबंद निविदा आमंत्रित की जाती है। जो उसी दिन
उपस्थित निविदादाता के समक्ष खोली जायेगी। निविदा प्रारुप
कार्य दिवस में ग्रा0पं0 कार्यालय में 300 रुपये भुगतान करने

क्र.सं.	कार्य का नाम	ग्रा0पं0
1	प्रा0वि0 चैनी नगला में बाउन्ड्रीवाल व गेट निर्माण	अहमदग
2	पंचायत घर में सी0सी0 निर्माण कार्य	कुं.खे.ब.आ

ग्राम प्रधान (प्रीती देवी)
ग्राम पंचायत कुं.खे.ब.आ.ख