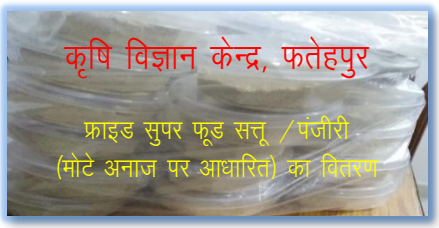
प्रसार निदेशालय

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 में बोलतीं वैज्ञानिक डॉ.पूनम सिंह।

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, सॉवाँ, 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 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

प्रशिक्षण | स्तन पान कराने वाली महिलाओं, बच्चों के लिए मोटे अनाज फायदेमंद

चावल से दो गुना ज्यादा पौष्टिक है बाजरा

जागरण संवाददाता, इटावा : चावल के बजाए बाजरा में दो गुना अधिक पौष्टिकता है। मोटे अनाज के रूप में बाजरा में विटामिन-डी, आयरन, जिंक, पोटेशियम, फास्फोरस तथा मेग्नीज जैसे खनिज सबसे महत्वपूर्ण स्रोत हैं।

यह जानकारी गृह विज्ञानी सुनीता मिश्र ने मोटे अनाज बढ़ाएं मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता विषय पर कृषि विज्ञान केंद्र पर आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को दिए जा रहे दो दिवसीय प्रशिक्षण में दी। उनका कहना है कि गर्भवती तथा स्तन पान कराने वाली महिलाओं, बच्चों के लिए मोटे अनाज के रूप में बाजरा-ज्वार काफी फायदेमंद है। इनकी रोटी ही नहीं अपितु अन्य कई प्रकार के व्यंजन तैयार किए जा सकते हैं। इनको भोजन में शामिल कराने के लिए लोगों को प्रेरित करें।

कृषि विज्ञान केंद्र मे प्रशिक्षण मे शामिल हुई आंगनबाड़ी कार्यकर्ता • जागरण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की पहल पर महिलाओं तथा शिशुओं को कुपोषण से बचाव के लिए अभियान चलाया जा रहा है। सभी आंगनबाड़ी कार्यकर्ता घर-घर जाकर आम लोगों को पौष्टिक भोजन की जानकारियां दें। ब्लाक बसरेहर की 32 आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं ने दो दिवसीय प्रशिक्षण प्राप्त किया। अन्य विज्ञानियों ने अपने-अपने विषय की जानकारियां देकर पौष्टिक अनाज, सब्जियों तथा फलों का सेवन कराने के लिए प्रेरित किया। पोषण, औषधि वाटिका व अन्य शाखाओं का अवलोकन कराया। मुख्य अतिथि के रूप में जिला उद्यान अधिकारी सुनील कुमार ने भाग लिया। कृषि अभियंत्रण विज्ञानी इं. भूपेंद्र सिंह चौहान ने सभी का आभार व्यक्त किया।

कृषि विज्ञान केन्द्र,इटावा

मोटे अनाज से बढ़ती है रोग प्रतिरोधक क्षमता

इटावा। कृषि विज्ञान केंद्र के तत्वावधान में मंगलवार को सुपर फूड (मोटे अनाज) का स्वास्थ्य पर प्रभाव के संबंध में प्रशिक्षण शिविर आयोजित हुआ। कार्यक्रम में जिला उद्यान अधिकारी सुनील कुमार ने आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को गर्भवती, स्तनपान कराने वाली महिलाओं और बच्चों को कुपोषण से बचाव के लिए भोजन में मोटे अनाजों की उपयोगिता के बारे में बताया। बताया कि मोटे अनाज में विटामिन डी, आयरन, जिंक आदि प्रचुर मात्रा में होते हैं। इससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। (संवाद)

कृषि विज्ञान केन्द्र,इटावा

जानकारी दी | कृषि विज्ञान केंद्र में दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन

मोटे अनाज में कुपोषण दूर करने की क्षमता

संवाद न्यूज एजेंसी

हरदोई। कृषि विज्ञान केंद्र में सुपर फूड का स्वास्थ्य पर प्रभाव विषय आयोजित दो दिवसीय प्रशिक्षण का मंगलवार को समापन हो गया। कृषि वैज्ञानिक व कार्यक्रम की संचालक डॉ. प्रिया वशिष्ठ ने बताया कि मोटे अनाज के सेवन से कुपोषण की समस्या को आसानी से दूर किया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि मोटा अनाज हर दृष्टिकोण से शरीर के लिए लाभदायक है। बाजरा, ज्वार, मक्का व रागी आदि मोटे अनाज में प्रचुर मात्रा में आवश्यक तत्व होते हैं। कृषि विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष डॉ. रामप्रकाश ने बताया कि गेहूं के आटे के साथ चने का आटा मिलाकर खाना ज्यादा लाभदायक है। डॉ. दीपक मिश्रा ने कहा कि किसान मोटे अनाजों के संकर बीज खेतों में बोएं। इससे उन्हें अच्छी पैदावार भी मिलेगी। साथ ही कुपोषण दूर करने में भी मदद मिलेगी। इसके लिए किसानों को जागरूक होना होगा।

कृषि विज्ञान केंद्र में महिलाओं को पोषण वाटिका का निरीक्षण करा जानकारी देतीं कृषि वैज्ञानिक डॉ. प्रिया वशिष्ठ। संवाद

केंद्र के वैज्ञानिक प्रसार डॉ. मुकेश सिंह कहा कि देश को कुपोषण की समस्या से निजात दिलाने के लिए मोटे अनाजों को अपनाना होगा। कुपोषण को दूर करने के लिए यही सर्वोत्तम उपाय है।

कार्यक्रम में डॉ. पृथ्वी पाल, डॉ. डीवी सिंह, डॉ. सीपीएन गौतम आदि ने भी विचार व्यक्त किए। इसके साथ ही प्रशिक्षु महिलाओं को परिसर में विकसित की गई पोषण वाटिका दिखाई गई। साथ ही सुपर फूड के उत्पादों पर एक प्रदर्शनी का भी आयोजन किया गया।

कृषि विज्ञान केन्द्र, हरदोई

सुपर फूड मोटे अनाजों के उत्पादन एवं गुणवत्ता वृद्धि विषय पर 2 दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन

राघवेन्द्र यादव
संवाददाता

कानपुर देहात (अमर स्तम्भ)। देश के प्रथम जैवसंवर्धित ग्राम अनूपपुर विकास खंड मैथा में सुपर फूड मोटे अनाज की गुणवत्ता एवं उत्पादन विषय पर दो दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम में मोटे अनाजों के उत्पादन की उन्नत तकनीकियों पर व्याख्यान देते हुए केंद्र के अध्यक्ष डॉ अशोक कुमार ने कहा कि बाजरा को शरीर को वज्र की तरह कर देता है चूंकि इसमें लसलसापन नहीं होता अतः यह एसिड नहीं बनाता अतः जो व्यक्ति जिनको पाचन संबंधी यह पेट के रोग हो उनके लिए बाजरा वरदान की तरह है। डॉ अशोक ने यह भी बताया कि कुपोषण से निवारण में बाजरा का महत्वपूर्ण स्थान है। बातों को आगे बढ़ाते हुए प्रशिक्षण सहायक गृह विज्ञान डॉ निमिषा अवस्थी ने बताया कि रागी एक ऐसा अनाज है उसमें जितना कैल्शियम है उतना किसी अन्य अनाज में नहीं जबकि बाजरा में लौह तत्व व प्रोटीन काफी मात्रा में पाई जाती हैं। डॉ अवस्थी ने यह भी बताया कि जो ये मोटे अनाज हैं विशेषतया बाजरा में काफी ऐसे तत्व होते हैं जैसे पाइटिक एसिड, पॉलीफेनोल इत्यादि जिनके वजह से इसकी गुणवत्ता में विकार आजाता है व इनके आटे में अजीब सा कसैलापन हो जाता गई अगर थोड़ा पुराना हो अतः इनको पानी में भीगा कर सुखा कर तब पिसायें तो यह ज्यादा दिन चलेंगे। डॉ अरुण सिंह वैज्ञानिक उद्यान ने बताया कि मोटे अनाजों का सत्तू बढ़ते बच्चों के लिए तो काफी लाभदायक होता ही है बुढ़ों के लिए भी उतना ही लाभकारी हैं चूंकि इनमें भोज्य रेशे की काफी मात्रा होती है अतः पाचन आसान होता है। डॉ शशिकांत पशुपालन वैज्ञानिक ने कहा कि मिलेट्स सिर्फ इंसानों के लिए ही नहीं वरन पशुओं के लिए भी पोषणीय होती हैं, उन्होंने बताया कि मक्का में काफी प्रोटीन होती है जो मनुष्यों के शरीर में अवशोषित नहीं होती किन्तु पशुओं के शरीर में पूर्णतया अवशोषित होती है और प्राणिजगत में दूध प्रोटीन से ज्यादा बनता है अतः मक्का का सेवन पशुओं को कराएं साथ ही स्वयं भी करें मक्का में कैरोटीन की अच्छी मात्रा होती है। डॉ अरविंद कुमार वैज्ञानिक मृदा विज्ञान ने महिलाओं को प्रेरित करते हुए कहा की उन्हें मोटे अनाजों का प्रयोगवकड़ा कर कुपोषण से छुटकारा चाहिए क्योंकि हमारे देश में किशोर बच्चियां व 51 साल तक कि लगभग आधी आबादी कुपोषण का शिकार है अंत में डॉ राजेश राय ने बताया कि मोटे अनाज हर उम्र के लिए उपयोगी हैं और आजकल शहरों में जागरूकता के चलते इनका प्रयोग बहुत बढ़ा है, शहरों में इनके स्नैक्स का काफी प्रचलन है अतः महिलाएं इनके स्नैक्स बना कर स्वरोजगार भी कर सकती हैं। कार्यक्रम में कुल 50 महिलाओं ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में मोटे अनाजों के उपयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से मोटे अनाजों का मिश्रित सत्तू भी वितरित किया गया।

कृषि विज्ञान केन्द्र,दलीपनगर

अमर उजाला

आगरा | बुधवार, 18 अगस्त 2021 | 6

'मोटे अनाज का प्रयोग लाभकारी'

मैनपुरी। कृषि विज्ञान अनुसंधान केंद्र पर मोटे अनाज का मानव जीवन पर प्रभाव विषय पर मंगलवार को गोष्ठी आहूत की गई। गृह वैज्ञानिक आकांक्षा चौधरी ने कहा कि बाजरा, मक्का, कोदों का हमारे स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। सुशील कुमार ने कहा कि महिला कृषक मोटे अनाज को अन्य फसलों के साथ ही उगाएं। यदि हम मोटे अनाजों का प्रयोग करेंगे तो कई तरह की बीमारियों से भी दूर रहेंगे। संजय कुमार पांडेय, विकास रंजन चौधरी, मोहिनी, सीमा, सुनीता देवी, अन्नपूर्णा, पुष्पादेवी मौजूद रहे। संवाद

कृषि विज्ञान केन्द्र, मैनपुरी

दैनिक जागरण

8 दैनिक जागरण आगरा, 18 अगस्त, 2021

अन्य फसलों के साथ उगाएं मोटा अनाज

जासं, मैनपुरी: किसानों को मोटे अनाज की पैदावार के लिए कृषि विज्ञान केंद्र ने पहल शुरू की है। दो दिवसीय कार्यक्रम में कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डा. आकांक्षा चौधरी ने कहा कि मोटे अनाज के प्रयोग से स्वास्थ्य सही रहता है। केंद्र के अध्यक्ष डा. सुशील कुमार, पशुपालन वैज्ञानिक डा. संजय कुमार पांडे, उद्यान वैज्ञानिक डा. विकास रंजन चौधरी और मृदा वैज्ञानिक डा. जगदीश मिश्रा ने जानकारी दी। प्रगतिशील कृषक मोहिनी, सीमा, सुनीता देवी, अन्नपूर्णा और पुष्पा देवी समेत 103 प्रतिभागी मौजूद रहे।

कृषि विज्ञान केन्द्र, मैनपुरी

circle

Select District | Rajasthan | Uttar Pradesh | Bihar | Madhya Pradesh

फतेहपुर, उत्तरप्रदेश मोटे अनाजों का उत्पादन व गुणवत्ता वृद्धि का दो दिवसीय प्रशिक्षण कृषि विज्ञान केंद्र फतेहपुर में हुआ शुरू मुख्य अतिथि रहीं पूनम श्रीवास्तव डा जगदीश किशोर, डॉ नौशाद आलम, डॉ देवेंद्र स्वरुप, डॉ जितेन्द्र सिंह , मौसम वैज्ञानिक सचिन कुमार शुक्ला के साथ गृह विज्ञान विभाग से डॉ साधना वैश और डॉ अल्का कटियारने दिया प्रशिक्षण फतेहपुर।कृषि विज्ञान केन्द्र,थरियाँव द्वारा मोटे अनाज का मनुष्य के स्वास्थय हेतु क्या प्रभाव एवं महत्व है विषय पर आगनबाडी कार्यकत्रियों को प्रशिक्षित किया गया ।प्रशिक्षण मे मुख्य अतिथि श्रीमती पूनम श्रीवास्तव रही ।प्रशिक्षण मे सर्बप्रथम डा साधना वैश गृह वैज्ञानिक, ने बताया कि आज मनुष्यो के स्वास्थय पर जो प्रभाव पडा है उसमे मोटे अनाजो को शामिल नही किया जा रहा है , जिससे बीमारिया बढी है। प्रतिरोधक क्षमता कम हो रही है । अत: मोटे अनाज , बाजरा, ज्वार, कोदो , काकुन, रागी आदि को रोटी बनाकर, दलिया बनाकर , पजीरी बनाकर खाए । बाजरा के 21 तरह एवं एसे हो 51 प्रकार के उत्पाद बताये और कई तरह कई उत्पाद बताये। डा जगदीश किशोर ने मोटे अनाजो के जैविक उत्पादन पर जानकारी दी। डा जितेन्द्र सिंह ने मोटे अनाजो का उत्पादन कैसे करे सभी की तकनीकी बिस्तार से बताया ।डा नौशाद आलम ने मोटे अनाज के उत्पादन मे वर्मी कम्पोस्ट का महत्व , उत्पादन बनाने एवं उपयोग की जानकारी दी।डा देवेन्द्रस्वरुप वैज्ञानिक पशुपालन / प्रभारी अधिकारी ने दुग्ध उत्पादन एवं उत्पाद पर जानकारी दी।डा अलका कटियार गृह वैज्ञानिक ने मोटे अनाजो से दलिया बनाने एवं उपयोग पर जानकारी दी।सचिन शुक्ला , मौसम वैज्ञानिक ने मोटे अनाजो के उत्पादन मे मौसम आधारित उत्पादन पर जानकारी दिया।सभी महिला प्रतिभागियो को मोटे अनाज से बनी सत्तू पंजीरी का वितरण किया गया। रिर्पोट अमित कुमार श्रीवास्तव

16 August 2021 20:08 PM | फतेहपुर

कृषि विज्ञान केन्द्र, फतेहपुर

कृषि विज्ञान केन्द्र, मैनपुरी

अमर उजाला फर्रुखाबाद

कानपुर | बुधवार, 18 अगस्त 2021 4

किसानों को मोटे अनाज के उत्पादन के लिए प्रेरित किया

संवाद न्यूज एजेंसी

फर्रुखाबाद। बढ़पुर की ग्राम पंचायत नगला जैतपुर में मंगलवार को कृषि वैज्ञानिकों ने सुपर फूड (मोटा अनाज) से होने वाले लाभ बताने के लिए प्रशिक्षण दिया।

कृषि वैज्ञानिक डॉ.वीके शर्मा ने प्रशिक्षण शिविर में लोगों को ज्वार, बाजरा, जौं, सांवाकोल, रागी (मडुआ) के सेवन से होने वाले स्वास्थ्य लाभ की जानकारी दी। सस्य वैज्ञानिक डॉ.प्रणवीर सिंह, डॉ.सुशील कुमार ने कहा कि किसान अपने खेतों में मोटे अनाज का उत्पादन जरूर करें। डॉ.महेंद्र प्रसाद ने कहा कि मोटे अनाज के अवशेष का चारे के रूप में उपयोग करें। इससे पशुओं को भी लाभ मिलेगा। डॉ.आरएन सिंह, डॉ.अभिमन्यु ने मोटे अनाज की फसलों की उपयोगिता, उसके लाभ, फसल में लगने वाले रोगों व उससे बचाव की जानकारी दी। डॉ.वीके शर्मा ने बताया कि चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ.डीआर सिंह के निर्देश पर शिविर लगाकर 45 कृषकों को प्रशिक्षित किया गया है।

कृषि विज्ञान केन्द्र, फर्रुखाबाद

कन्नौज amarujala.com

दैनिक आहार में मोटे अनाजों को शामिल करें : डॉ. पूनम

कृषि विज्ञान केंद्र में दो दिवसीय प्रशिक्षण का शुभारंभ

अमर उजाला ब्यूरो

वर्मी कंपोस्ट देखतीं महिलाएं। संवाद

जलालाबाद(कन्नौज)। कृषि विज्ञान केंद्र अनौगी में सोमवार को महिला किसानों को मोटे अनाजों(सुपर फूड) के स्वास्थ्य पर प्रभाव के बारे में बताया गया। प्रशिक्षण दो दिन चलेगा। डॉक्टर पूनम ने यहां दैनिक आहार में मोटे अनाजों को शामिल करने की नसीहत दी।

डॉ. पूनम सिंह ने कहा कि मोटे अनाज ज्वार, बाजरा, जौ, जई, रागी, मक्का, सांवां, कोदों आदि का उत्पादन और उपयोग प्राचीन काल से हो रहा है। वर्तमान में इनसे दूरी बन गई है। पोषक अनाजों में प्रोटीन के साथ-साथ कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, लौह तत्व, विटामिन बी, विटामिन ए, फॉलिक एसिड व एंटी ऑक्सीडेंट्स की प्रचुर मात्रा होती है। यह मधुमेह, हृदय व कैंसर के रोगियों के लिए लाभदायक हैं। उन्होंने कहा कि गर्भवती व धात्री महिलाओं को मोटे अनाजों का ज्यादा सेवन करना चाहिए। कोदों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने की वजह से मधुमेह रोगी चावल की जगह सेवन कर सकते हैं। रेशा अधिक होने से जौ कब्ज व मोटापे से परेशान लोगों के लिए उपयोगी है। इसका उपयोग दलिया, रोटी व खिचड़ी के रूप में किया जा सकता है। पाचन में हल्का होने के कारण ज्वार का उपयोग प्रमुख रूप से शिशु आहार के लिए किया जाता है।

केंद्र की वैज्ञानिक डॉ. चंद्रकला यादव ने मोटे अनाजों से व्यंजनों को बनाने की विधि बताई। शस्य वैज्ञानिक डॉ. विनोद कुमार ने मोटे अनाजों की उत्पादन विधि पर चर्चा की। कार्यक्रम में मृदा वैज्ञानिक डॉ. खलील खान ने मिट्टी के नमूने की जांच के बारे में समझाया।

मौसम वैज्ञानिक अमरेंद्र यादव ने कृषि में जलवायु परिवर्तन पर चर्चा की।

कृषि विज्ञान केन्द्र, कन्नौज

नोएडा, बुधवार 18 अगस्त 2021

कल, आज और कल

सच कहूँ

यूपी, दिल्ली, हरियाणा व उत्तराखण्ड से एक साथ प्रकाशित वर्ष 09 अंक 206 | मूल्य ₹ 5.00, पृष्ठ-08

कृषक महिलाओं के लिए सुपर फूड विषय पर प्रशिक्षण

फिरोजाबाद (सच कहूँ न्यूज)। कृषि विज्ञान केन्द्र फिरोजाबाद पर कृषक व कृषक महिलाओं के लिए सुपर फूड (मोटे अनाजों का उत्पादन एवं गुणवत्ता वृद्धि) विषय पर दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कृषक व कृषक महिलाओं को मिलाकर कुल 40 लोगों ने प्रतिभाग किया।

यह कार्यक्रम मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की पहल व कुलपति चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कानपुर डॉ डीआर सिंह के निर्देश के अनुपालन में आयोजित किया गया। इस अवसर पर केन्द्र के अध्यक्ष डॉ तेज प्रकाश ने मोटे अनाजों का उत्पादन एवं गुणवत्ता वृद्धि पर विस्तृत जानकारी के साथ-साथ स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में जानकारी दी। कार्यक्रम की संचालिका डॉ. आशा यादव ने कहा कि मोटे अनाज ज्वार, बाजरा, जौ, जई, रागी, मक्का, साँवा, कोदों आदि का उत्पादन व उपयोग भारत में प्राचीन समय में होता रहा है किंतु वर्तमान समय में इन पोषक अनाजों से हमारी काफी दूरी बन गई है। इसी क्रम में केन्द्र के प्रधान वैज्ञानिक डॉ जितेन्द्र सिंह ने बताया कि कोदों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने की वजह से मधुमेह रोगी चावल की जगह इसका सेवन कर सकते है।

रेशा अधिक होने के कारण जौ कब्ज व मोटापे से परेशान लोगों के लिए बहुत उपयोगी है। केन्द्र के प्रधान वैज्ञानिक डॉ आशीष कुमार श्रीवास्तव ने बताया कि बाजरे में कुछ मात्रा में पोषण विरोधी तत्व होते है। केन्द्र के वैज्ञानिक डॉ श्योराज सिंह द्वारा मोटे अनाजों से तैयार व्यंजनों की विधि पर चर्चा की गई। केन्द्र के वैज्ञानिक डॉ ओमकार सिंह यादव ने मोटे अनाजों के उत्पाद विधि पर चर्चा की एवं मोटे अनाजों का दैनिक आहार में प्रयोग पर बल दिया तथा कार्यक्रम में उपस्थित सभी प्रतिभागीयो को धन्यवाद दिया।

कृषि विज्ञान केन्द्र, फिरोजाबाद

अमर उजाला फिरोजाबाद

आगरा, बुधवार, 18 अगस्त 2021 4

किसानों को बताए सुपर फूड का उत्पादन बढ़ाने के उपाय

कृषि विज्ञान केन्द्र, फिरोजाबाद

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

तरुणमित्र

श्रम ही आधार, सिर्फ खबरों से सरोकार

मोटे अनाजों को दैनिक आहार में सम्मिलित करने के लिए किया जागरूक

रायबरेली 17 अगस्त तरुणमित्र)। कृषि विज्ञान केन्द्र, रियापुर, रायबरेली में सुपर फूड मोटे अनाज का उत्पादन एवं णवत्ता वृद्धि) विषय पर दो-दिवसीय शिक्षण कार्यक्रम - 16-17 अगस्त 021 को आयोजित किया गया। कार्यक्रम में रायबरेली की 33 हिलाओं ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का शुरूआरम्भ केन्द्र की अ/यक्ष डा0 लमा कुँवर द्वारा किया। इस प्रशिक्षण केन्द्र गृह वैज्ञानिक डा0 दीपाली हान द्वारा महिलाओं को विभिन्न प्रकार के मोटे अनाज जैसे ज्वार, बजारा, मक्का, जौ, चपरी, जौंधरी इत्यादि को दैनिक आहार में सम्मालित करने के लिए जागरूक किया गया।

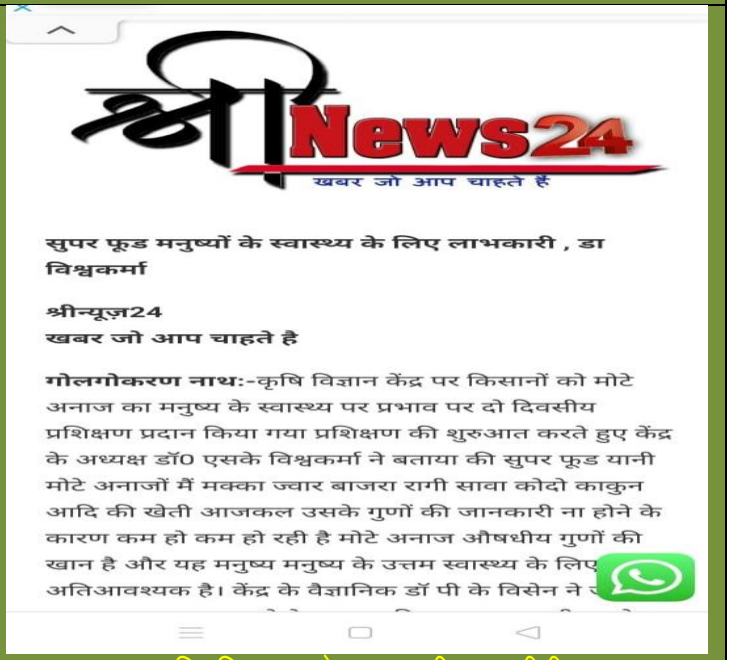
वर्तमान समय में स्वास्थ्य के दृष्टि कोण से मोटे अनाजों महत्व समझाते हुए उन्हें किसी प्रकार से विभिन्न रूपों जैसे मिश्रित आटा, लावा, नमकीन, चावल, काचैंडी, पूआ इडली, डोसा, दलिया, सत्तू इत्यादि के रूप में अपने दैनिक आहार में सम्मलित किया जाये इससे सम्बन्धित जानकारी भी महिलाओं को प्रदान की गयी। कोरोना काल में लोग जिस प्रकार से अपने स्वास्थ्य के प्रति ज ागरूक हो चुके है, जिससे बाजार में मोटे अनाजों की माँग भी दिनों-दिन बढ़ती जा रही है। अतः इस प्रकार के मोटे अनाजों की खेती करना अत्यन्त लाभकारी होगा, इन मोटे अनाजों की खेती करने के लिए महिलाओं को प्रोत्साहित किया गया। इस अवसर पर डा0 ए0के0 तिवारी, डा0 आर0पी0एन0 सिंह, डा0 आर0के0 कनौजिया, डा0 एस0वी0 सिंह, अनिल कुमार एवं वेदप्रकाश आदि लोग मौजूद थे।

Lucknow Edition
Aug 18, 2021 Page No. 2
epaper.tarunmitra.in

कृषि विज्ञान केन्द्र, रायबरेली

श्री News24

खबर जो आप चाहते हैं



सुपर फूड मनुष्यों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी , डा विश्वकर्मा

श्रीन्यूज़24
खबर जो आप चाहते है

गोलगोकरण नाथ:-कृषि विज्ञान केंद्र पर किसानों को मोटे अनाज का मनुष्य के स्वास्थ्य पर प्रभाव पर दो दिवसीय प्रशिक्षण प्रदान किया गया प्रशिक्षण की शुरुआत करते हुए केंद्र के अध्यक्ष डॉ0 एसके विश्वकर्मा ने बताया की सुपर फूड यानी मोटे अनाजों में मक्का ज्वार बाजरा रागी सावा कोदो काकुन आदि की खेती आजकल उसके गुणों की जानकारी ना होने के कारण कम हो कम हो रही है मोटे अनाज औषधीय गुणों की खान है और यह मनुष्य मनुष्य के उत्तम स्वास्थ्य के लिए अतिआवश्यक है। केंद्र के वैज्ञानिक डॉ पी के विसेन ने

कृषि विज्ञान केन्द्र, लखीमपुरखीरी