अमर उजाला
सोमवार • 07.06.2021 05
kanpur.amarujala.com

तिलहनी फसलों का क्षेत्रफल बढ़ाने के लिए करें जागरूक

संवाद न्यूज एजेंसी

कानपुर। कृषि, कृषि शिक्षा एवं अनुसंधान मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने रविवार को चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय का दौरा किया। उन्होंने समीक्षा बैठक कर वैज्ञानिकों से कहा है कि तिलहनी फसलों के क्षेत्रफल को बढ़ाने के लिए किसानों में जागरूकता लाएं। दलहन उत्पादन बढ़ाने के लिए अंतः फसली खेती को बढ़ावा दिया जाए।

मंत्री ने कहा कि प्रदेश में 624 लाख मीट्रिक टन अनाज उत्पादन हुआ है, जो एक रिकॉर्ड है। यह वैज्ञानिकों के परिश्रम का प्रतिफल है। खाद्य सुरक्षा को देखते हुए सतत शोध कार्य करते रहें। विवि के वैज्ञानिक खरीफ फसलों की तैयारी करें, जिससे समय से किसान खरीफ की बुवाई कर सकें। कुलपति डॉ. डीआर सिंह ने बताया कि गत वर्ष विवि ने 14 हजार

सीएसए में समीक्षा बैठक करते कृषि शिक्षा मंत्री सूर्य प्रताप शाही

कृषि मंत्री ने सीएसए का दौरा कर समीक्षा बैठक में दिए निर्देश

पौधे लगाए गए थे, जबकि इस वर्ष 60 हजार पौधे वन विभाग के सहयोग से रोपे जाएंगे। इस दौरान सभी निदेशक, अधिष्ठाता एवं विभागाध्यक्ष ने भी अपने विभागों की प्रगति आख्या प्रस्तुत की। इस मौके पर निदेशक शोध डॉ. एचजी प्रकाश, डॉ. एके सिंह, डॉ खलील खान, डॉक्टर वेदरतन आदि मौजूद रहे।

हिन्दुस्तान कानपुर • सोमवार • 07 जून 2021 06

रिकॉर्ड 624 लाख मीट्रिक टन खाद्यान्न का उत्पादन

कानपुर | वरिष्ठ संवाददाता

प्रदेश में इस वर्ष 624 लाख मीट्रिक टन रिकॉर्ड खाद्यान्न उत्पादन हुआ है। इसमें किसानों के साथ वैज्ञानिकों का भी अहम रोल है। यह बात प्रदेश के कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने कही। उन्होंने वैज्ञानिकों से पौष्टिक भरे अनाजों के उत्पादन की तकनीक खोजने के लिए अधिक से अधिक शोध करने का निर्देश दिया। मंत्री ने वैज्ञानिकों को गांव-गांव जाकर उन्नत बीज व अत्याधुनिक तकनीक बताने के अलावा टीकाकरण के प्रति जागरूक करने का निर्देश दिया।

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (सीएसए) में रविवार को कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने औचक निरीक्षण किया और कुलपति समेत अन्य अधिकारी व वैज्ञानिकों संग बैठक की। कुलपति ने बताया कि पिछले वर्ष 14 हजार पौधे लगाए गए थे, जबकि इस वर्ष वन विभाग की मदद से 60 हजार पौधे रोपित किए जाएंगे। पशुओं के चारे के लिए 23 एकड़ क्षेत्रफल में हरा चारा की व्यवस्था की गई है। मौसम विभाग किसानों को आपदा से बचाने के लिए हर दिन अलर्ट कर रहा है। कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने कहा कि वैज्ञानिक अब ऐसे अनाज का उत्पादन करें, जिससे शरीर को जरूरी सभी पोषकतत्व मिलते रहे। प्रदेश में दो करोड़ 61 लाख किसानों को 5620 करोड़ रुपये की सम्मान निधि दी गई है।

प्रदेश का हाल

- कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने सीएसए में वैज्ञानिकों संग की बैठक
- कहा, कोरोना से लड़ने को पौष्टिक अनाज उत्पादन की खोजें तकनीक

सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विवि में कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने बैठक की।

सीएसए ऊसर जमीन पर रोपेगा साठ हजार पौधे

जागरण संवाददाता, कानपुर : चंद्रशेखर आजाद (सीएसए) कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय दिलीप नगर स्थित अपनी ऊसर जमीन पर 60 हजार पौधे रोपेगा। गड्ढा खोदाई का काम पूरा हो चुका है। रविवार को शाम करीब साढ़े बजे अचानक विवि पहुंचे कृषि मंत्री सूर्यप्रताप शाही को यह जानकारी कुलपति प्रो.डीआर सिंह ने दी। कृषि मंत्री ने पौधारोपण के बाद रिपोर्ट शासन को देने के निर्देश दिए।

कृषि मंत्री ने कुलपति से विवि में हो रहे व आगामी दिनों में होने वाले कार्यों की जानकारी मांगी। कुलपति ने बताया कि विवि में मौसम केंद्र बनकर तैयार है और उसके परीक्षण का काम जारी है। उम्मीद है कि अगले सप्ताह से किसानों को सीएसए से ही मौसम की सटीक जानकारी मिलेगी। ऑनलाइन कक्षाओं की जरूरत को देखते हुए विवि में वर्चुअल कक्षाओं की व्यवस्था की गई है। नए शैक्षिक सत्र से इसका उपयोग होगा।

सीएसए में कुलपति प्रो. डीआर सिंह के साथ बैठक करते सूर्य प्रताप शाही ● सीएसए

उन्होंने बताया कि विवि से संबद्ध सभी कृषि विज्ञान केंद्रों से जुड़े खेतों में रबी की फसलों की पैदावार पिछले साल की अपेक्षा 111 फीसद अधिक हुई है। कृषि मंत्री ने किसानों की समस्याओं के त्वरित समाधान के निर्देश दिए। कुलपति ने बताया कि कृषि मंत्री ने आते ही फॉर्म पर जाने की इच्छा जताई थी, हालांकि बैठक के बाद अंधेरा होने पर वह नहीं गए। इस दौरान डॉ.एचजी प्रकाश, डॉ.खलील खान, डॉ.वेदरत्न तिवारी, डा.आरके यादव, डॉ.सीपी सचान आदि उपस्थित रहे।

आज
कानपुर
7 जून, 2021
5
महानगर

गुणवत्तायुक्त बीज उपलब्ध करायें वैज्ञानिक

कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने कुलपति व अधिकारियों के संग की बैठक

(आज समाचार सेवा)

कानपुर, 6 जून। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कानपुर में कृषि, कृषि शिक्षा एवं अनुसंधान मंत्री सूर्य प्रताप शाही का आकस्मिक दौरा हुआ। इसके बाद कृषि मंत्री ने कुलपति व वैज्ञानिकों के साथ एक बैठक की, जिसमें गुणवत्तायुक्त बीज उलब्ध कराने, मौसम की जानकारियां, खरीफ की फसलों की तैयारी आदि के बारे में जानकारी ली और आवश्यक दिशा-निर्देश दिये। कुलपति ने विश्वविद्यालय की प्रगति आख्या प्रस्तुत की। उन्होंने बताया कि कोरोना काल दौरान कृषि विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिकों एवं विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा कोरोना टीकाकरण के प्रति चलाए गए जागरूकता अभियान के बारे में जानकारी दी। गत वर्ष विवि में 14 हजार पौधे लगाए गए थे। जबकि इस वर्ष 60 हजार पौधे वन विभाग के सहयोग से रोपित किए जाएंगे। उत्तर प्रदेश के कृषि, कृषि शिक्षा एवं अनुसंधान मंत्री श्री सूर्य प्रताप शाही ने कहा कि प्रदेश में 624 लाख मैट्रिक टन खाद्यान्न उत्पादन हुआ है जो एक रिकॉर्ड है। यह वैज्ञानिकों के परिश्रम का प्रतिफल है। उन्होंने कहा कि कोरोना काल में पौष्टिक आहार से संक्रमण से लड़ सकते हैं। इसके लिए वैज्ञानिकों द्वारा समय-समय पर एडवाइजरी जारी की गई है। उन्होंने यह भी कहा कि उत्तर प्रदेश में दो करोड़ 61 लाख किसानों को किसान सम्मान निधि द्वारा 5620 करोड़ रुपए उनके खाते में भेजे गए हैं। जो किसानों के लिए कोरोना कॉल में काफी कारगर रहे हैंइसके साथ ही उन्होंने कहा है कि विश्वविद्यालय भविष्य की खाद्य सुरक्षा को देखते हुए सतत शोध कार्य करते रहें। जिससे भविष्य में खाद्य सुरक्षा की प्रतिपूर्ति होती रहे। वैज्ञानिकों से कहा है कि तिलहन के क्षेत्रफल को बढ़ाने के लिए किसानों को में जागरूकता लाई जाए साथ ही दलहन उत्पादन बढ़ाने के लिए अंतः फसली खेती को बढ़ावा दिया जाए। इसके अतिरिक्त खरीफ फसलों की तैयारी करें जिससे समय किसान खरीफ की बुवाई संपन्न कर सकें। विभाग के निदेशक, अधिष्ठाता एवं विभागाध्यक्ष ने भी अपने विभागों की प्रगति आख्या प्रस्तुत की। इस अवसर पर डॉ ए के सिंह, डॉ. करम हुसैन, डॉ खलील खान, डॉ वेदरतन, डॉ आरके यादव, डॉ सीपी सचान, डॉ. धर्मराज सिंह सहित आदि उपस्थित रहे। अंत में धन्यवाद निदेशक शोध डॉ एच जी प्रकाश ने दिया।

सीएसए में वैज्ञानिकों के साथ बैठक लेते कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही व अन्य।

कुलपति ने विश्वविद्यालय की प्रगति आख्या प्रस्तुत की

07 june_jan express.pdf

जन एक्सप्रेस

janexpressive

लखनऊ, सोमवार, 07 जून, 2021, वर्ष : 12, अंक : 233, पृष्ठ : 12, मूल्य ₹ 3.00/-

www.janexpressive.com/epaper

गर्म पानी का करें अधिक प्रयोग : डा. आकांक्षा चौधरी

कोरोना से बचने के लिए मास्क को समय-समय पर गर्म पानी से धोएं

जन एक्सप्रेस संवाददाता

कानपुर नगर। वैश्विक महामारी कोरोना संक्रमण की रोकथाम के लिए जागरुकता बहुत जरुरी है। इसके साथ ही गर्म पानी का अधिक से अधिक प्रयोग किया जाए, चाहे मास्क का धुलना हो या सब्जियों को पकाने से पहले की स्थिति हो। इन सभी में गर्म पानी का ही प्रयोग किया जाये। यह भी प्रयास किया जाए कि गर्म पानी का ही सेवन करें अगर संभव न हो सके तो सादा पानी पियें। यह बातें रविवार को सीएसए से संबद्ध नगला निरंजन स्थित कृषि विज्ञान केन्द्र की गृह वैज्ञानिक डा. आकांक्षा चौधरी ने कही।

कोरोना संक्रमण के बचाव से संबंधित जिज्ञासाएं तथा उनके समाधान को लेकर चन्द्रशेखर आजाद कृषि प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (सीएसए) से संबंद्ध केवीके की गृह वैज्ञानिक डा. आकांक्षा चौधरी ने बताया कि लॉकडाउन के समय में हमारी ग्रामीण एवं शहरीय बहनों के मन में कई प्रकार के प्रश्न आते होंगे। जैसे की

मास्क बहुत गंदा हो गया है तो उसकी सफाई करने का सबसे सही तरीका या फिर अपने घर को कैसे सेनीटाइज करें? इस तरह के कई और सवालों का जवाब में उन्होंने कहा कि पिछले कई दिनों से आप जिस फेस मास्क का इस्तेमाल करते आ रहे हैं वह गंदा हो गया है तो आप अपने मास्क को साबुन और गर्म पानी से धो सकते हैं। इसके बाद मास्क को कम से कम पांच घंटे के लिए धूप में सूखने के लिए छोड़ दें। दूसरा, उन्होंने बताया कि प्रेशर कूकर की मदद से आप पानी में नमक मिला लें। करीब 15 मिनट तक गर्म पानी में या प्रेशर कूकर में मास्क को डालकर उबाल लें। इसके बाद इसको सूखा लें। अथवा मास्क को साबुन से धोएं। उन्होंने बताया कि मास्क की जगह कपड़ा, गमछा या रुमाल मुंह पर लपेट सकते है।

उन्होंने बताया कि ब्लीचिंग पाउडर से अपने घर को और सभी सामानों को साफ कर सकते हैं। घर का ऐसा स्थान जिसे सब लोग बार-बार छूते हैं उसे जरुर साफ करें जैसे कि दरवाजों के हैंडल, फर्नीचर। अपने हाथों को साबुन से या अल्कोहल युक्त सैनेटाइजर से साफ करते रहें। उन्होंने सलाह दी है कि सब्जियों को गर्म पानी से धोना चाहिए। इसके बाद सब्जियों को अच्छी तरह पकाकर खाएं। उन्होंने यह भी बताया कि अगर किसी को हैंड सैनेटाइजर से एलर्जी है तो विशेषज्ञों के द्वारा सलाह दी जाती है कि वे साबुन का ही इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग) का पालन नहीं करेंगे तो संक्रमित इंसान के मुंह या नाक से निकलने वाली बूंदों (ड्रॉपलेट्स) के संपर्क में आ सकते हैं और संक्रमण हो सकता है।

राष्ट्रीय
सहारा
कानपुर • सोमवार • 7 जून • 2021
5

प्रदेश में रिकॉर्ड 624 लाख मीट्रिक टन खाद्यान्न का उत्पादन : शाही

प्रदेश के कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही पहुंचे सीएसए कृषि विश्वविद्यालय, विवि के कार्यकलापों की जानकारी ली

■ कानपुर (एसएनबी)।

प्रदेश के कृषि, कृषि शिक्षा एवं अनुसंधान मंत्री सूर्य प्रताप शाही रविवार को अचानक सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पहुंचे। उन्होंने कृषि अनुसंधान और विकास क्षेत्र में विश्वविद्यालय द्वारा किए जा रहे कार्यों की जानकारी ली। विश्वविद्यालय कुलपति डॉ. डीआर सिंह ने उन्हें विश्वविद्यालय के कार्यकलापों से अवगत कराया।

सीएसए कृषि विवि में कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही के साथ कुलपति डॉ. डीआर सिंह। फोटो : एसएनबी

मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने इस पर खुशी जताई कि प्रदेश में इस वर्ष 624 लाख मीट्रिक टन खाद उत्पादन हुआ है जो एक रिकॉर्ड है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में दो करोड़ 61 लाख किसानों को किसान सम्मान निधि द्वारा 5620 करोड़ों रुपए उनके खाते में भेजे गए हैं, जो किसानों के लिए कोरोना संकट काल में काफी मददगार रही। उन्होंने विश्वविद्यालय को भविष्य में खाद्य सुरक्षा के लिए सतत शोध कार्य के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने तिलहन उत्पादन बढ़ाने के लिए क्षेत्रफल बढ़ाने और दलहन उत्पादन बढ़ाने के लिए अंतः फसली खेती को बढ़ावा देने पर जोर दिया।

इस दौरान सभी निदेशक, अधिष्ठाता एवं विभागाध्यक्षों ने अपने विभागों की प्रगति आख्या प्रस्तुत की। निदेशक शोध डॉ. एचजी प्रकाश ने धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर डॉ. एके सिंह, डॉ. करम हुसैन, डॉ. खलील खान, डॉ. वेद रत्न, डॉ. आरके यादव, डॉ. सीपी सचान, डॉ. धर्मराज सिंह सहित अन्य लोग थे।

राष्ट्रीय स्वरूप

कोविड से बचाव के लिए डायबिटीज रोगी ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल रखें नियंत्रण : डॉ. आकांक्षा

कानपुर । सीएसए के दीवानी रोड, नगला निरंजन स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉ आकांक्षा चौधरी ने कोरोना संक्रमण के बचाव के संबंधित जिज्ञासाएं एवं समाधान विषय पर विस्तार से जानकारी दी है। डॉ चौधरी ने बताया कि लॉकडाउन के समय में हमारी ग्रामीण एवं शहरीय बहनों के मन में कई प्रकार के प्रश्न आते होंगे जैसे की मास्क बहुत गंदा हो गया है तो उसकी सफाई करने का सबसे सही तरीका या फिर अपने घर को कैसे सेनेटाइज करें? इस तरह के कई और सवालों का जवाब में उन्होंने कहा कि पिछले कई दिनों से आप जिस फेस मास्क का इस्तेमाल करते आ रहे हैं वह गंदा हो गया है तो आप अपने मास्क को साबुन और गर्म पानी से धो सकते हैं। इसके बाद मास्क को कम से कम 5 घंटे के लिए धूप में सूखने के लिए छोड़ दें। जब मास्क अच्छी तरह से सूख जाए तब आप इसको इस्तेमाल में ला सकती हैं। दूसरा उन्होंने बताया कि प्रेशर कूकर की मदद से आप पानी में नमक मिला लें। करीब 15 मिनट तक गर्म पानी में या प्रेशर कूकर में मास्क को डालकर उबाल लें। इसके बाद इसको सुखा लें। अथवा मास्क को साबुन से धोएं। जब ये साफ हो जाए तो इसको सुखाने के लिए आयरन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि इस बात का खास ख्याल रखें कि डिस्पोजेबल मास्क को बिल्कुल नहीं उबालें और इसको साफ भी नहीं करें। इस्तेमाल कर लेने के बाद इसको डस्टबिन में फेंक दें। उन्होंने बताया कि मास्क की जगह कपड़ा,

गमछा या रूमाल मुंह पर लपेट सकते हैं। एन-95 मास्क का प्रयोग डॉक्टर करते हैं। अगर आप कपड़े या रुमाल के मास्क को प्रयोग में ला रहे हैं तो तो जितनी बार चाहें उसे लगा सकते हैं लेकिन धोकर, धूप में सुखाकर या उस पर सैनेटाइजर भी लगा सकते हैं। घर में सैनिटाइजर के लिए उन्होंने बताया कि ब्लीचिंग पाउडर से अपने घर को और सभी सामानों को साफ कर सकते हैं। घर का ऐसा स्थान जिसे सब लोग बार-बार छूते हैं उसे जरूर साफ करें जैसे कि दरवाजों के हैंडल, फर्नीचर। अपने हाथों को साबुन से या अल्कोहल युक्त सैनेटाइजर से साफ करते रहें। उन्होंने सलाह दी है कि सब्जियों को गर्म पानी से धोना चाहिए। इसके बाद सब्जियों को अच्छी तरह पकाकर खाएं। उन्होंने यह भी बताया कि अगर किसी को हैंड सैनेटाइजर से एलर्जी है तो विशेषज्ञों के द्वारा सलाह दी जाती है कि वे साबुन का ही इस्तेमाल करें। साबुन और पानी से अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं यही सबसे बेहतर होगा। डॉक्टर आकांक्षा चौधरी ने बताया कि डायबिटीज के रोगियों को सबसे ज्यादा जरूरी है कि वे अपने ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल को नियंत्रण में रखें। घर में ही रहें और लॉकडाउन के नियमों का पालन करें। ध्यान रखें कि सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग)का पालन नहीं करेंगे तो संक्रमित इंसान के मुंह या नाक से निकलने वाली बूंदों (ड्रॉपलेट्स) के संपर्क में आ सकते हैं और संक्रमण हो सकता है।

Email:-vidhankesari1@gmail.com, vidhankesarinews@gmail.com
www.vidhankesari.com

हिन्दी दैनिक
विधान केसरी
...खबर सिर्फ जनहित के लिए

मंज़िल चाहे कितनी भी ऊंची क्यों ना हो, रास्ता हमेशा पैरों के नीचे ही होता है।

RNI. NO. UPHIN/2012/47572

चार साल में चार लाख युवाओं... पेज-3
खबर को लिया संज्ञान, शुरू... पेज-11
देश की जनता के भविष्य...

कोविड से बचाव के लिए डायबिटीज रोगी ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल रखें नियंत्रणः डॉ. आकांक्षा

कानपुर (विधान केसरी)। सीएसए के दीवानी रोड, नगला निरंजन स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉ आकांक्षा चौधरी ने कोरोना संक्रमण के बचाव के संबंधित जिज्ञासाएं एवं समाधान विषय पर विस्तार से जानकारी दी है। डॉ चौधरी ने बताया कि लॉकडाउन के समय में हमारी ग्रामीण एवं शहरीय बहनों के मन में कई प्रकार के प्रश्न आते होंगे।जैसे की मास्क बहुत गंदा हो गया है तो उसकी सफाई करने का सबसे सही तरीका या फिर अपने घर को कैसे सेनीटाइज करें? इस तरह के कई और सवालों का जवाब में उन्होंने कहा कि पिछले कई दिनों से आप जिस फेस मास्क का इस्तेमाल करते आ रहे हैं वह गंदा हो गया है तो आप अपने मास्क को साबुन और गर्म पानी से धो सकते हैं। इसके बाद मास्क को कम से कम 5 घंटे के लिए धूप में सूखने के लिए छोड़ दें। जब मास्क अच्छी तरह से सूख जाए तब आप इसको इस्तेमाल में ला सकती हैं। दूसरा उन्होंने बताया कि प्रेशर कूकर की मदद से आप पानी में नमक मिला लें। करीब 15 मिनट तक गर्म पानी में या प्रेशर कूकर में मास्क को डालकर उबाल लें। इसके बाद इसको सूखा लें। अथवा मास्क को साबुन से धोएं। जब ये साफ हो जाए तो इसको सूखाने के लिए आयरन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि इस बात का खास ख्याल रखें कि डिस्पोजेबल मास्क को बिल्कुल नहीं उबालें और इसको साफ भी नहीं करें। इस्तेमाल कर लेने के बाद इसको डस्टबिन में फेंक दें। उन्होंने बताया कि मास्क की जगह कपड़ा, गमछा या रूमाल मुंह पर लपेट सकते है। एन-95 मास्क का प्रयोग डॉक्टर करते हैं। अगर आप कपड़े या रुमाल के मास्क को प्रयोग में ला रहे हैं तो तो जितनी बार

चाहें उसे लगा सकते हैं लेकिन धोकर, धूप में सुखाकर या उस पर सैनेटाइजर भी लगा सकते हैं। घर में सैनिटाइजर के लिए उन्होंने बताया कि ब्लीचिंग पाउडर से अपने घर को और सभी सामानों को साफ कर सकते हैं। घर का ऐसा स्थान जिसे सब लोग बार-बार छूते हैं उसे जरूर साफ करें जैसे कि दरवाजों के हैंडल, फर्नीचर। अपने हाथों को साबुन से या अल्कोहल युक्त सैनेटाइजर से साफ करते रहें। उन्होंने सलाह दी है कि सब्जियों को गर्म पानी से धोना चाहिए। इसके बाद सब्जियों को अच्छी तरह पकाकर खाएं। उन्होंने यह भी बताया कि अगर किसी को हैंड सैनेटाइजर से एलर्जी है तो विशेषज्ञों के द्वारा सलाह दी जाती है कि वे साबुन का ही इस्तेमाल करें। साबुन और पानी से अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं यही सबसे बेहतर होगा। डॉक्टर आकांक्षा चौधरी ने बताया कि डायबिटीज के रोगियों को सबसे ज्यादा जरूरी है कि वे अपने ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल को नियंत्रण में रखें। घर में ही रहें और लॉकडाउन के नियमों का पालन करें। ध्यान रखें कि सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग)का पालन नहीं करेंगे तो संक्रमित इंसान के मुंह या नाक से निकलने वाली बूंदों (ड्रॉपलेट्स) के संपर्क में आ सकते हैं और संक्रमण हो सकता है।

WORLD खबर EXPRESS
WORLD खबर एक्सप्रेस
06 जून 2021, रविवार
MID DAY E-PAPER

सीएसए की गृह वैज्ञानिक ने कोरोना से बचाव के दिए टिप्स;

गंदे मास्क को धोकर ही करें उपयोगः डॉ. आकांक्षा

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दीवानी रोड, नगला निरंजन स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉ. आकांक्षा चौधरी ने कोरोना संक्रमण के बचाव के संबंधित जिज्ञासाएं व उनके समाधान विषय पर विस्तार से जानकारी दी।

डॉ. चौधरी ने बताया कि लॉकडाउन के समय हमारी ग्रामीण व शहरीय बहनों के मन में कई प्रकार के प्रश्न आते होंगे। जैसे मास्क बहुत गंदा हो गया है तो उसकी सफाई करने का सबसे सही तरीका या फिर अपने घर को कैसे सेनीटाइज करें? इस तरह के कई और सवालों का जवाब में उन्होंने कहा कि पिछले कई दिनों से आप जिस फेस मास्क का इस्तेमाल करते आ रहे हैं, वह गंदा हो गया है तो आप अपने मास्क को साबुन व गर्म पानी से धो सकते हैं। इसके बाद मास्क को कम से कम 5 घंटे के लिए धूप में सूखने के लिए छोड़ दें। जब मास्क अच्छी तरह से सूख जाए तब आप इसको इस्तेमाल में ला सकती हैं। उन्होंने बताया कि प्रेशर कूकर की मदद से आप पानी में नमक मिला लें। करीब 15 मिनट तक गर्म पानी में या प्रेशर कूकर में मास्क को डालकर उबाल लें। इसके बाद इसको सूखा लें। अथवा मास्क को साबुन से धोएं। जब ये साफ हो जाए तो इसको सुखाने के लिए आयरन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि

इस बात का खास ख्याल रखें कि डिस्पोजेबल मास्क को बिल्कुल नहीं उबालें और इसको साफ भी न करें। इस्तेमाल कर लेने के बाद इसको डस्टबिन में फेंक दें। उन्होंने बताया कि मास्क की जगह कपड़ा, गमछा या रूमाल मुंह पर लपेट सकते है। एन-95 मास्क का प्रयोग डॉक्टर करते हैं। अगर आप कपड़े या रुमाल के मास्क को प्रयोग में ला रहे हैं तो जितनी बार चाहें, उसे लगा सकते हैं लेकिन धोकर, धूप में सुखाकर या उस पर सैनेटाइजर लगा कर ही उसका उपयोग करें। घर में सैनिटाइजर के लिए उन्होंने बताया कि ब्लीचिंग पाउडर से अपने घर को और सभी सामानों को साफ कर सकते हैं। घर का ऐसा स्थान जिसे सब लोग बार-बार छूते हैं, उसे जरूर साफ करें जैसे दरवाजों के हैंडल, फर्नीचर। अपने हाथों को साबुन से या अल्कोहल युक्त सैनेटाइजर से साफ करते रहें। उन्होंने सलाह दी है कि सब्जियों को गर्म पानी से धोना चाहिए। इसके बाद सब्जियों को अच्छी तरह पकाकर खाएं। उन्होंने यह भी बताया कि अगर किसी को हैंड सैनेटाइजर से एलर्जी है तो विशेषज्ञों की सलाह है कि वे साबुन का ही इस्तेमाल करें। साबुन और पानी से अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं। डायबिटीज रोगी ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल को नियंत्रण में रखें। घर में ही रहें। सोशल डिस्टेंसिंग का पालन नहीं करेंगे तो संक्रमित इंसान के मुंह या नाक से निकलने वाली बूंदों (ड्रॉपलेट्स) के संपर्क में आ सकते हैं और संक्रमण हो सकता है।

मास्क को धोने के बाद धूप में कम से कम 5 घंटे सुखाएं

▶ प्रेशर कुकर में नमक पानी में 15 मिनट मास्को उबालें

डी टी एन एन। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉ आकांक्षा चौधरी ने कोरोना संक्रमण के बचाव के संबंधित जिज्ञासाएं एवं समाधान विषय पर विस्तार से जानकारी दी है। डॉ चौधरी ने बताया कि लॉकडाउन के समय में हमारी ग्रामीण एवं शहरीय बहनों के मन में कई प्रकार के प्रश्न आते होंगे जैसे की मास्क बहुत गंदा हो गया है तो उसकी सफाई करने का सबसे सही तरीका या फिर अपने घर को कैसे सेनीटाइज करें? इस तरह के कई और सवालों का जवाब में उन्होंने कहा कि पिछले कई दिनों से आप जिस फेस मास्क का इस्तेमाल करते आ रहे हैं वह गंदा हो गया है तो आप अपने मास्क को साबुन और गर्म पानी से धो सकते हैं। इसके बाद मास्क को कम से कम 5 घंटे के लिए धूप में सूखने के लिए छोड़ दें। जब मास्क अच्छी तरह से सूख जाए तब आप इसको इस्तेमाल में ला सकती हैं।

मास्को को सुखाने में आयरन का भी प्रयोग कर सकते हैं

दूसरा उन्होंने बताया कि प्रेशर कूकर की मदद से आप पानी में नमक मिला लें। करीब 15 मिनट तक गर्म पानी में या प्रेशर कूकर में मास्क को डालकर उबाल लें। इसके बाद इसको सूखा लें। अथवा मास्क को साबुन से धोएं। जब ये

साफ हो जाए तो इसको सूखाने के लिए आयरन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

डिस्पोजल मास्को उबालें नहीं

उन्होंने बताया कि इस बात का खास ख्याल रखें कि डिस्पोजेबल मास्क को बिल्कुल नहीं उबालें और इसको साफ भी नहीं करें। इस्तेमाल कर लेने के बाद इसको डस्टबिन में फेंक दें। उन्होंने बताया कि मास्क की जगह कपड़ा, गमछा या रूमाल मुंह पर लपेट सकते है। एन-95 मास्क का प्रयोग डॉक्टर करते हैं। अगर आप कप[illegible] या रुमाल के मास्क को प्रयोग में ला रहे हैं तो तो जितनी बार चाहें उसे लगा सकते हैं लेकिन धोकर, धूप में सुखाकर या उस पर सैनेटाइजर भी लगा सकते हैं।

घर की सफाई में ब्लीचिंग पाउडर का प्रयोग करें

घर में सैनिटाइजर के लिए उन्होंने बताया कि ब्लीचिंग पाउडर से अपने घर को और सभी सामानों को साफ कर सकते हैं। घर का ऐसा स्थान जिसे सब लोग बार-बार छूते हैं उसे जरूर साफ करें जैसे कि दरवाजों के हैंडल, फर्नीचर। अपने हाथों को साबुन से या अल्कोहल युक्त सैनेटाइजर से साफ करते रहें।

सब्जियों को गर्म पानी से साफ करें और खूब पकाएं

उन्होंने सलाह दी है कि सब्जियों को गर्म पानी से धोना चाहिए। इसके बाद सब्जियों को अच्छी तरह पकाकर खाएं। उन्होंने यह भी बताया कि अगर किसी को हैंड सैनेटाइजर से एलर्जी है तो विशेषज्ञों के द्वारा सलाह दी जाती है कि वे साबुन का ही इस्तेमाल करें। साबुन और पानी से अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं यही सबसे बेहतर होगा।

शुगर रोगियों को ज्यादा सावधानी बरतनी होगी

डॉक्टर आकांक्षा चौधरी ने बताया कि डायबिटीज के रोगियों को सबसे ज्यादा जरूरी है कि वे अपने ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल को नियंत्रण में रखें। घर में ही रहें और लॉकडाउन के नियमों का पालन करें। ध्यान रखें कि सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग)का पालन नहीं करेंगे तो संक्रमित इंसान के मुंह या नाक से निकलने वाली बूंदों (ड्रॉपलेट्स) के संपर्क में आ सकते हैं और संक्रमण हो सकता है।