

जनमत टुडे

अंक: 361 देहरादून, शनिवार, 15 जनवरी, 2022 पृष्ठ: 08

टमाटर की पौध का हुआ निःशुल्क वितरण

दीपक मोड़ (जनमत टुडे)

कानपुर: चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डीआर सिंह के निर्देश के क्रम में विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए गए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर में कृषि विज्ञान केंद्र दिलीपनगर के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ अशोक कुमार के नेतृत्व में कृषि वैज्ञानिकों ने स्मार्ट न्यूट्री किचन गार्डन हेतु टमाटर की पौध निःशुल्क वितरित की।

इस अवसर पर डॉ अशोक कुमार ने बताया कि किचन गार्डन में उगी सब्जियों के प्रयोग से घर का बजट मेंटेन रहता है और सब्जियां सस्ती और अच्छी रहती है तथा परिवार के सभी सदस्यों का स्वास्थ्य भी मेंटेन रहता है उन्होंने बताया कि बागवानी



करने से तनाव कम रहता है और मन में सकारात्मक परिवर्तन आ जाता है घर में किचन गार्डन होने से कीड़े मकोड़े कम होते हैं क्योंकि खाली भूमि का सदुपयोग हो जाता है केंद्र के मृदा वैज्ञानिक डॉ खलील खान ने बताया कि साग सब्जियों का हमारे दैनिक आहार में विशेष महत्व है उन्होंने कहा कि इनमें विटामिन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व एंटी ऑक्सीडेंट महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं डॉक्टर खान ने कहा कि संतुलित भोजन के लिए वयस्क व्यक्ति को 300 ग्राम सब्जियां एवं 85 ग्राम फलों का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए जिसमें लगभग 125 ग्राम हरी पत्तेदार सब्जियां एवं 100 ग्राम जड़ वाली सब्जियां तथा 75 ग्राम अन्य प्रकार की सब्जियों का सेवन करना चाहिए उन्होंने कहा कि गर्भवती महिला एवं अधिक क्रियाशील व्यक्ति को 50 ग्राम अधिक हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

edit and save changes to this file.

देरा-दिलेरा | लखनऊ और देहरादून से प्रकाशित राष्ट्रीय हिंदी दैनिक | उत्तर प्रदेश

इस बन्नी रहेगी सेना, रक्षा मंत्री बोले, नई... 12 | साय-सलतद गठबंधन के प्रचारियों की दुरवरी बूली... 05

जन एक्सप्रेस

एक पृष्ठ का दैनिक | 13 जनवरी 2022 | 95 रुपये | 13.00/- प्रति दिन | 12

www.janexpressive.com/epaper | 16 जनवरी, 2022

'किचन गार्डन' में उगाई गई सब्जियों के प्रयोग से व्यवस्थित रहता है घर का बजट: डा. अशोक कुमार



जन एक्सप्रेस। कानपुर नगर

भोजन में सब्जियों का अधिक से अधिक प्रयोग करना चाहिये। घर के बजट पर अधिक बोझ न पड़े इसके लिए किचन गार्डन को बनाया जाये। किचन गार्डन में उगी सब्जियों के प्रयोग से घर का बजट व्यवस्थित रहता है और सब्जियां सस्ती और अच्छी रहती हैं। इसके साथ ही परिवार के सभी सदस्यों का स्वास्थ्य भी बेहतर रहता है। यह बातें शनिवार को सीएसए के वैज्ञानिक डा. अशोक कुमार ने कही।

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉक्टर डीआर सिंह के निर्देश के क्रम में विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए गए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर में शनिवार को कृषि विज्ञान केंद्र दिलीपनगर के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ अशोक कुमार के नेतृत्व में कृषि वैज्ञानिकों ने स्मार्ट न्यूट्री किचन गार्डन के लिए टमाटर की पौध निःशुल्क वितरित की गईं। डा. अशोक कुमार ने बताया कि बागवानी करने से तनाव कम रहता है और मन में सकारात्मक परिवर्तन आ जाता है।

घर में किचन गार्डन होने से कीड़े मकोड़े कम होते हैं। क्योंकि खाली भूमि का सदुपयोग हो जाता है। केंद्र के मृदा वैज्ञानिक डॉ खलील खान ने बताया कि साग सब्जियों का हमारे दैनिक आहार में विशेष महत्व है। उन्होंने कहा कि इनमें विटामिन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व एंटी ऑक्सीडेंट महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं। डॉक्टर खान ने कहा कि संतुलित भोजन के लिए वयस्क व्यक्ति को 300 ग्राम सब्जियां एवं 85 ग्राम फलों का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए। जिसमें लगभग 125 ग्राम हरी पत्तेदार सब्जियां एवं 100 ग्राम जड़ वाली सब्जियां तथा 75 ग्राम अन्य प्रकार की सब्जियों का सेवन करना चाहिए। उन्होंने कहा कि गर्भवती महिला एवं अधिक क्रियाशील व्यक्ति को 50 ग्राम अधिक हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

खड़ हा गा... अमर उजाला कानपुर 16/01/2022

अमर उजाला कानपुर 16/01/2022

फसलों को पाले से बचाने के लिए खेतों में धुआं करें

कानपुर। शीत लहर और तापमान घटने से खेतों में खड़ी फसलों पर पाला का हमला हो सकता है। इस पर सीएसए के कृषि मौसम विज्ञान विभाग के प्रभारी डॉ. एसएन सुनील पांडेय ने सलाह दी है कि किसान तुषार, पाला से फसलों को बचाने के लिए खेत के उत्तर-पश्चिमी हिस्से में धुआं करें। इस वक्त उत्तर-पश्चिमी हवाएं चल रही हैं। सब्जी, भाजी,

चना, सरसों और मटर की फसलें अतिसंवेदनशील होती हैं। पाला पड़ने पर पानी में सल्फर को मिलाकर छिड़काव करें। इसके साथ ही किसानों को खेतों में निराई-गुड़ाई करके खरपतवार भी निकालने की सलाह दी गई है। इससे फसल को पर्याप्त वायु और प्रकाश मिलता रहेगा। डॉ. पांडेय ने बताया कि किसान फसल में चेपा कीट की निगरानी करते

रहें। रोग की शुरुआती अवस्था में पौधे के प्रभावित हिस्से को निकाल दें। कीट तनों, फूलों, पत्तियों और नई फलियों का रस चूसकर नष्ट कर देते हैं। पौधे के कुछ भाग चिपचिपे हो जाते हैं तो उनमें काली फफूंदी लग जाती है। इससे भी पैदावार में कमी आती है। चने की फसल में फली छेदक कीट लगता है। इस दौरान आलू में झुलसा रोग लगता है। (ब्यूरी)



महिलाओं को पौधे देते वैज्ञानिक।

स्मार्ट न्यूट्री किचन गार्डन के लिए महिलाओं को बांटे टमाटर की पौधे

कानपुर, 15 जनवरी। चंद्रशेखर अजय कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुतुबुल खान के नेतृत्व में शनिवार को अशोक कुमार के नेतृत्व में कृषि वैज्ञानिकों ने स्मार्ट न्यूट्री किचन गार्डन हेतु टमाटर की पौधे निशुल्क वितरित की। इस अवसर पर डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि किचन गार्डन में उगी सब्जियों के प्रयोग से घर का बजट मेंटन रहता है और सब्जियाँ सस्ती और अच्छी रहती हैं तथा परिवार के सभी सदस्यों का स्वास्थ्य भी बेहतर रहता है। उन्होंने बताया कि कानपुरी बनने से तनाव कम रहता है और मन में सकारात्मक परिवर्तन आ जाता है। घर में किचन

गार्डन होने से थोड़े नुक़ोड़े कम होते हैं। क्योंकि ख़ाली भूमि का सदुपयोग हो जाता है। केन्द्र के मूदा वैज्ञानिक डॉ. खलील खान ने बताया कि सब्जियों का हमारे दैनिक आहार में विशेष महत्व है। उन्होंने कहा कि इनमें विटामिन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व एंटी ऑक्सीडेंट महत्वपूर्ण होते हैं। डॉ. खान ने कहा कि संतुलित भोजन के लिए वयस्क व्यक्ति को 300 ग्राम सब्जियाँ एवं 85 ग्राम फलों का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए। जिसमें लगभग 125 ग्राम हरी पत्तेदार सब्जियाँ एवं 100 ग्राम जड़ वाली सब्जियाँ तथा 75 ग्राम अन्य प्रकार की सब्जियों का सेवन करना चाहिए। उन्होंने कहा कि गर्भवती महिला एवं अधिक क्रियाशील व्यक्तियों को 50 ग्राम अधिक हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

कानपुर। रविवार • 16 जनवरी • 2022

राष्ट्रीय
सहारा

स्मार्ट न्यूट्री किचन गार्डन को दिये टमाटर के पौधे

■ सहारा न्यूज ब्यूरो

कानपुर।

सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विवि द्वारा जैव संवर्धित गांव के रूप में चयनित अनूपपुर गांव में घर-घर विकसित कराये गये न्यूट्री किचन गार्डन के लिए शनिवार को टमाटर के पौधे निशुल्क वितरित किये गये। पौधे दलीपनगर

स्वास्थ्य संरक्षण
में सब्जियों की
उपयोगिता को
लेकर किया
गया ग्रामीणों को
जागरूक

गार्डन का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। कहा कि किचन गार्डन में उगी सब्जियों के प्रयोग से घर का बजट भी मेंटन रहता है। घर में उगाई गई जैविक सब्जियाँ सस्ती व स्वास्थ्य पोषण के लिए भी अच्छी होती हैं। ग्रामीणों को उन्होंने बताया कि वागवानी का काम करने से तनाव कम रहता है व मन में सकारात्मक

कृषि विज्ञान केन्द्र
के वरिष्ठ
वैज्ञानिक डॉ.
अशोक कु मार
सिंह की अगुवाई
में वितरित किये
गये। इस अवसर
पर उन्होंने ग्रामीणों
को न्यूट्री किचन



अनूपपुर गांव में स्मार्ट न्यूट्री किचन गार्डन के लिए पौधे देते वैज्ञानिक।

फोटो : एसएनबी

परिवर्तन आता है। घर में किचन गार्डन होने से कीड़े-मकोड़े कम होते हैं, क्योंकि ख़ाली भूमि का सदुपयोग हो जाता है।

केन्द्र के मूदा वैज्ञानिक डॉ. खलील खान ने ग्रामीणों को सब्जियों के सेवन के लाभ से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि साग-सब्जियों का हमारे दैनिक आहार में विशेष महत्व है। इनके सेवन से शरीर को विटामिन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व एंटी

आक्सीडेंट की प्राप्ति होती है। संतुलित भोजन के लिए वयस्क व्यक्ति को 300 ग्राम सब्जियाँ एवं 85 ग्राम फलों का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए, जिसमें लगभग 125 ग्राम हरी पत्तेदार सब्जियाँ, 100 ग्राम जड़ वाली सब्जियाँ एवं 75 ग्राम अन्य प्रकार की सब्जियाँ होनी चाहिए। गर्भवती महिला एवं अधिक क्रियाशील व्यक्तियों को 50 ग्राम अधिक हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिए।