

उत्तम स्वास्थ्य का आधार पोषण गृह वाटिका

□ सहजन, किन्नू, संतरा, करौंदा, अनार, नीबू, आंवला आदि फलदार पौधे लगाये जा सकते

(आज समाचार सेवा)

कानपुर, 31 जनवरी। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचारित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कुपोषण का तात्पर्य किसी व्यक्ति की ऊर्जा एवं पोषक तत्व ग्रहण में कमी, अधिकता या असंतुलन से है। यह ऐसी स्थिति है जो किसी व्यक्ति के आहार में ऐसे महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वों के अपर्याप्त सेवन से उत्पन्न होती है जो इष्टतम स्वास्थ्य, वृद्धि एवं विकास के लिये आवश्यक होते हैं। कुपोषण के मुख्य कारणों में आर्थिक स्तर व अपर्याप्त आहार या उचित पोषण युक्त आहार का न लेना। इससे निपटने का सर्वोत्तम तरीका है गृह वाटिका। उन्होंने बताया कि घर के आस पास परिवार के सदस्यों के रुचि एवम आवश्यकता अनुसार सब्जियों के उत्पादन को ही पोषण गृहवाटिका कहते हैं। पोषण वाटिका का आकार अलग-अलग परिस्थितियों, जैसे कि जगह, परिवार में सदस्यों की संख्या, रुचि और समय की उपलब्धता पर निर्भर करता है। लगातार फसलचक्र, सघन बागवानी और



■ घरों की छतों पर प्लास्टिक क्रेट, बाल्टियां और गमलों में उगाये सब्जियां

अंतःफसल खेती को अपनाते हुए एक औसत परिवार, जिसमें कुल 5 सदस्य हों, के लिए औसतन 250 वर्ग मीटर जमीन काफी है। उन्होंने सलाह देते हुए बताया कि जिस स्थान पर पोषण वाटिका लगानी हो, वहां की मृदा में जल एवं वायु का प्रवाह अच्छा होना चाहिए। मृदा जितनी भुरभुरी, कार्बनिक खाद एवं जीवांश तत्वों से भरपूर होगी, पैदावार भी उतनी ही अच्छी मिलेगी। जिन व्यक्तियों के पास घर पर खुला स्थान नहीं है, वे अपनी छत पर सब्जियां उगा सकते हैं। आजकल बाजार में अलग अलग आकार के प्लास्टिक बैग, गमले, ट्रे इत्यादि उपलब्ध हैं वे भी इस काम में प्रयोग किए जा सकते हैं। सीमेंट एवं प्लास्टिक के गमले, कबाड़ में अनुपयोगी वस्तुएं जैसे-बाल्टी, प्लास्टिक की क्रेट, ट्रे, मटकियां, बोतल आदि का भी उपयोग कर सकते हैं। इनमें बराबर मात्रा में मिट्टी एवं कम्पोस्ट का मिश्रण भरकर सब्जियों का रोपण एवं बिजाई कर सकते हैं। जायद का मौसम में लौकी, तोरई, कद्दू, खीरा, ककड़ी, करेला, टिंडा, भिंडी, टमाटर, बैंगन, मिर्च, पालक, धनिया, चौलाई आदि की बुवाई की जा सकती है। इसके साथ ही आम, अमरूद, सहजन, किन्नू, संतरा, पपीता, करौंदा, अनार, नीबू, आंवला, आदि फलदार पौधे लगाये जा सकते हैं।



01,02, 2024 jksingh.hardoi@gmail.com मोबाइल नंबर 9956834016

उत्तम स्वास्थ्य का आधार "पोषण गृह वाटिका , डॉक्टर निमिषा अवस्थी

वरिष्ठ पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल



पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचारित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, कुपोषण का तात्पर्य किसी व्यक्ति की ऊर्जा एवं पोषक तत्व ग्रहण में कमी, अधिकता या असंतुलन से है। यह ऐसी स्थिति है जो किसी व्यक्ति के आहार में ऐसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के अपर्याप्त सेवन से उत्पन्न होती है जो इष्टतम स्वास्थ्य, वृद्धि एवं विकास के लिये आवश्यक होते हैं। कुपोषण के मुख्य कारणों में आर्थिक स्तर व अपर्याप्त आहार या उचित पोषण युक्त आहार का न लेना। इससे निपटने का सर्वोत्तम तरीका है गृह वाटिका। उन्होंने बताया कि घर के आस पास परिवार के सदस्यों के रुचि एवम आवश्यकता अनुसार सब्जियों के उत्पादन को ही पोषण गृहवाटिका कहते हैं। पोषण वाटिका का आकार अलग-अलग परिस्थितियों, जैसे कि जगह, परिवार में सदस्यों की संख्या, रुचि और समय की उपलब्धता पर निर्भर करता है। लगातार फसलचक्र, सघन बागवानी और अंतःफसल खेती को अपनाते

हुए एक औसत परिवार, जिसमें कुल ५ सदस्य हों, के लिए औसतन 250 वर्ग मीटर जमीन काफी है। उन्होंने सलाह देते हुए बताया कि जिस स्थान पर पोषण वाटिका लगानी हो, वहां की मृदा में जल एवं वायु का प्रवाह अच्छा होना चाहिए। मृदा जितनी भुरभुरी, कार्बनिक खाद एवं जीवांश तत्वों से भरपूर होगी, पैदावार भी उतनी ही अच्छी मिलेगी। जिन व्यक्तियों के पास घर पर खुला स्थान नहीं है, वे अपनी छत पर सब्जियां उगा सकते हैं। आजकल बाजार में अलग अलग आकार के प्लास्टिक बैग, गमले, ट्रे इत्यादि उपलब्ध हैं वे भी इस काम में प्रयोग किए जा सकते हैं। सीमेंट एवं प्लास्टिक के गमले, कबाड़ में अनुपयोगी वस्तुएं जैसे-बाल्टी, प्लास्टिक की क्रेट, ट्रे, मटकियां, बोतल आदि का भी उपयोग कर सकते हैं। इनमें बराबर मात्रा में मिट्टी एवं कम्पोस्ट का मिश्रण भरकर सब्जियों का रोपण एवं बिजाई कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह जायद का मौसम है इस मौसम में लौकी, तोरई, कद्दू, खीरा, ककड़ी, करेला, टिंडा, भिंडी, टमाटर, बैंगन, मिर्च, पालक, धनिया, चौलाई आदि। सब्जियों के साथ आम, अमरूद, सहजन, किन्नु, संतरा, पपीता, करौंदा, अनार, नीबू, आंवला, आदि फलदार पौधे लगाये जा सकते हैं।

दैनिक

RNI No.- UPHIN/2007/27090

नगर छाया

आप की आवाज़....

उत्तम स्वास्थ्य का आधार पोषण गृह वाटिका



कानपुर (नगर छाया समाचार)। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचारित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर को गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कुपोषण का तात्पर्य किसी व्यक्ति की ऊर्जा एवं पोषक तत्व ग्रहण में कमी, अधिकता या असंतुलन से है। यह ऐसी स्थिति है जो किसी व्यक्ति के आहार में ऐसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के अपर्याप्त सेवन से उत्पन्न होती है जो इष्टतम स्वास्थ्य, वृद्धि एवं विकास के लिये आवश्यक होते हैं। कुपोषण के मुख्य कारणों में

आर्थिक स्तर व अपर्याप्त आहार या उचित पोषण युक्त आहार का न लेना। इससे निपटने का सर्वोत्तम तरीका है गृह वाटिका। उन्होंने बताया कि घर के आस पास परिवार के सदस्यों के रुचि एवम आवश्यकता अनुसार सब्जियों के उत्पादन को ही पोषण गृहवाटिका कहते हैं। पोषण वाटिका का आकार अलग-अलग परिस्थितियों, जैसे कि जगह, परिवार में सदस्यों की संख्या, रुचि और समय की उपलब्धता पर निर्भर करता है। लगातार फसलचक्र, सघन बागवानी और अंतःफसल खेती को अपनाते हुए एक औसत परिवार, जिसमें कुल 5 सदस्य हों,

के लिए औसतन 250 वर्ग मीटर जमीन काफी है। उन्होंने सलाह देते हुए बताया कि जिस स्थान पर पोषण वाटिका लगानी हो, वहां की मृदा में जल एवं वायु का प्रवाह अच्छा होना चाहिए। मृदा जितनी भुरभुरी, कार्बनिक खाद एवं जीवांश तत्वों से भरपूर होगी, पैदावार भी उतनी ही अच्छी मिलेगी। जिन व्यक्तियों के पास घर पर खुला स्थान नहीं है, वे अपनी छत पर सब्जियां उगा सकते हैं। आजकल बाजार में अलग अलग आकार के प्लास्टिक बैग, गमले, ट्रे इत्यादि उपलब्ध हैं वे भी इस काम में प्रयोग किए जा सकते हैं। सीमेंट एवं प्लास्टिक के गमले,

कबाड़ में अनुपयोगी वस्तुएं जैसे-बाल्टी, प्लास्टिक की क्रेट, ट्रे, मटकियां, बातल आदि का भी उपयोग कर सकते हैं। इनमें बराबर मात्रा में मिट्टी एवं कम्पोस्ट का मिश्रण भरकर सब्जियों का रोपण एवं बिजाई कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह जायद का मौसम है इस मौसम में लौकी, तोरई, कद्दू, खीरा, ककड़ी, करेला, टिंडू, भिंडी, टमाटर, बैंगन, मिर्च, पालक, धनिया, चॉलाई आदि सब्जियों के साथ आम, अमरूद, सहजन, किन्नु, संतरा, पपीता, करौंदा, अनार, नींबू, आंवला, आदि फलदार पौधे लगाये जा सकते हैं।

बुधवार

31 जनवरी, 2024

अंक - 171

खबर एक्सप्रेस

उत्तम स्वास्थ्य का आधार है 'पोषण गृह वाटिका'

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचारित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कुपोषण का तात्पर्य किसी व्यक्ति की ऊर्जा एवं पोषक तत्व ग्रहण में कमी, अधिकता या असंतुलन से है। यह ऐसी स्थिति है जो किसी व्यक्ति के आहार में ऐसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के अपर्याप्त सेवन से उत्पन्न होती है जो इष्टतम स्वास्थ्य, वृद्धि एवं विकास के लिये आवश्यक होते हैं। कुपोषण के मुख्य कारणों में आर्थिक स्तर व अपर्याप्त आहार या उचित पोषण युक्त आहार का न लेना। इससे निपटने का सर्वोत्तम तरीका है गृह वाटिका। उन्होंने बताया कि घर के आस पास परिवार के सदस्यों के रुचि एवम आवश्यकता अनुसार सब्जियों के उत्पादन को ही पोषण गृहवाटिका कहते हैं। पोषण वाटिका का आकार अलग-अलग परिस्थितियों, जैसे कि जगह, परिवार में सदस्यों की संख्या, रुचि और समय की उपलब्धता पर निर्भर करता है। लगातार फसलचक्र, सघन बागवानी और अंतस्फसल खेती को अपनाते हुए एक औसत परिवार, जिसमें कुल 5 सदस्य हों, के लिए औसतन 250 वर्ग मीटर जमीन काफी है। उन्होंने सलाह देते हुए बताया कि जिस स्थान पर पोषण वाटिका



लगानी हो, वहां की मृदा में जल एवं वायु का प्रवाह अच्छा होना चाहिए। मृदा जितनी भुरभुरी, कार्बनिक खाद एवं जीवांश तत्वों से भरपूर होगी, पैदावार भी उतनी ही अच्छी मिलेगी। जिन व्यक्तियों के पास घर पर खुला स्थान नहीं है, वे अपनी छत पर

सब्जियां उगा सकते हैं। आजकल बाजार में अलग अलग आकार के प्लास्टिक बैग, गमले, ट्रे इत्यादि उपलब्ध हैं वे भी इस काम में प्रयोग किए जा सकते हैं। सीमेंट एवं प्लास्टिक के गमले, कबाड़ में अनुपयोगी वस्तुएं जैसे-बाल्टी, प्लास्टिक की क्रेट, ट्रे,

मटकियां, बोटल आदि का भी उपयोग कर सकते हैं। इनमें बराबर मात्रा में मिट्टी एवं कम्पोस्ट का मिश्रण भरकर सब्जियों का रोपण एवं बिजाई कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह जायद का मौसम है इस मौसम में

लौकी, तोरई, कद्दू, खीरा, ककड़ी, करेला, टिंडा, भिंडी, टमाटर, बैंगन, मिर्च, पालक, धनिया, चीलाई आदि। सब्जियों के साथ आम, अमरूद, सहजन, किन्नु, संतरा, पपीता, करौंदा, अनार, नीबू, आंवला, आदि फलदार पौधे लगाये जा सकते हैं।



जन एक्सप्रेस

गृह वैज्ञानिक ने कुपोषण के बारे में दी जानकारी



जन एक्सप्रेस | कानपुर नगर

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने कुपोषण के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार कुपोषण का तात्पर्य किसी व्यक्ति की ऊर्जा एवं पोषक तत्व ग्रहण में कमी, अधिकता या असंतुलन से है। उन्होंने बताया कि यह स्थिति किसी व्यक्ति के आहार में ऐसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के अपर्याप्त सेवन से उत्पन्न होती है जो इष्टतम स्वास्थ्य, वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक है। उन्होंने बताया कि इससे निपटने का सर्वोत्तम तरीका गृह वाटिका है जिसमें घर के आस पास परिवार के सदस्यों के रुचि एवं आवश्यकता अनुसार सब्जियों का उत्पादन किया जाता है। उन्होंने बताया कि पोषण वाटिका का आकार अलग-अलग परिस्थितियों, जैसे कि जगह, परिवार में सदस्यों की संख्या, रुचि और समय की उपलब्धता पर निर्भर करता है। उन्होंने बताया कि पोषण वाटिका लगाने वाले

स्थान की मृदा में जल एवं वायु का प्रवाह अच्छा होना चाहिए। मिट्टी जितनी भुरभुरी, कार्बनिक खाद एवं जीवांश तत्वों से भरपूर होगी, पैदावार भी उतनी ही अच्छी मिलेगी व घर पर खुला स्थान न होने पर अपनी छत पर सब्जियां उगा सकते हैं। आजकल बाजार में अलग अलग आकार के प्लास्टिक बैग, गमले, ट्रे इत्यादि उपलब्ध हैं वे भी इस काम में प्रयोग किए जा सकते हैं। सीमेंट एवं प्लास्टिक के गमले, कबाड़ में अनुपयोगी वस्तुएं जैसे-बाल्टी, प्लास्टिक की क्रेट, ट्रे, मटकियां, बोतल आदि का भी उपयोग कर सकते हैं। इनमें बराबर मात्रा में मिट्टी एवं कम्पोस्ट का मिश्रण भरकर सब्जियों का रोपण एवं बिजाई कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह जायद का मौसम है इस मौसम में लौकी, तोरई, कद्दू, खीरा, ककड़ी, करेला, टिंडा, भिंडी, टमाटर, बैंगन, मिर्च, पालक, धनिया, चौलाई आदि। सब्जियों के साथ आम, अमरूद, सहजन, किन्नू, संतरा, पपीता, करौंदा, अनार, नीबू, आंवला, आदि फलदार पौधे लगाये जा सकते हैं।

राष्ट्रीय स्वरूप

उत्तम स्वास्थ्य का आधार पोषण गृह वाटिका

कानपुर । सीएसए के अधीन संचारित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कुपोषण का तात्पर्य किसी

व्यक्ति की ऊर्जा एवं पोषक तत्व ग्रहण में कमी, अधिकता या असंतुलन से है। यह ऐसी स्थिति है जो किसी व्यक्ति के आहार में ऐसे महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वों के अपर्याप्त सेवन से उत्पन्न होती है जो इष्टतम स्वास्थ्य, वृद्धि एवं विकास के लिये आवश्यक होते हैं। कुपोषण के मुख्य कारणों में आर्थिक स्तर व अपर्याप्त

आहार या उचित पोषण युक्त आहार का न लेना। इससे निपटने का सर्वोत्तम तरीका है गृह वाटिका उन्होंने बताया कि घर के आस पास परिवार के सदस्यों के रुचि एवम आवश्यकता अनुसार सब्जियों के उत्पादन को ही पोषण गृहवाटिका कहते हैं। पोषण वाटिका का आकार अलग-अलग परिस्थितियों, जैसे कि जगह, परिवार में सदस्यों की संख्या, रुचि और

समय की उपलब्धता पर निर्भर करता है। लगातार फसलचक्र, सघन बागवानी और अंतःफसल खेती को अपनाते हुए एक औसत परिवार, जिसमें कुल 5 सदस्य हों, के लिए औसतन 250 वर्ग मीटर जमीन



काफी है। उन्होंने सलाह देते हुए बताया कि जिस स्थान पर पोषण वाटिका लगानी हो, वहां की मृदा में जल एवं वायु का प्रवाह अच्छा होना चाहिए। मृदा जितनी भुरभुरी, कार्बनिक खाद एवं जीवांश तत्वों से भरपूर होगी, पैदावार भी उतनी ही अच्छी मिलेगी। जिन व्यक्तियों के पास घर पर खुला स्थान नहीं है, वे अपनी छत पर सब्जियां उगा सकते हैं। आजकल बाजार

में अलग अलग आकार के प्लास्टिक बैग, गमले, ट्रे इत्यादि उपलब्ध हैं वे भी इस काम में प्रयोग किए जा सकते हैं। सीमेंट एवं प्लास्टिक के गमले, कबाड़ में अनुपयोगी वस्तुएं जैसे-बाल्टी, प्लास्टिक

की क्रेट, ट्रे, मटकियां, बोतल आदि का भी उपयोग कर सकते हैं। इनमें बराबर मात्रा में मिट्टी एवं कम्पोस्ट का मिश्रण भर कर सब्जियों का

रोपण एवं बिजाई कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह जायद का मौसम है इस मौसम में लौकी, तोरई, कद्दू, खीरा, ककड़ी, करेला, टिंडा, भिंडी, टमाटर, बेंगन, मिर्च, पालक, धनिया, चौलाई आदि। सब्जियों के साथ आम, अमरूद, सहजन, किन्नु, संतरा, पपीता, करौंदा, अनार, नीबू, आंवला, आदि फलदार पौधे लगाये जा सकते हैं।

आज का कानपुर

कानपुर से प्रकाशित लखनऊ, उज्जैन, सीतापुर, लखीमपुर खीरी, हमीरपुर, मोहदा, बादा, फतेहपुर, प्रयागराज, इटावा, कन्नौज, गाजीपुर, कानपुर देहात, सुल्तानपुर, अमेठी, बहराइच में प्रसारित

उत्तम स्वास्थ्य का आधार पोषण गृह वाटिका

आज का कानपुर

कानपुर । चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचारित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू।एच।ओ) के अनुसार, कुपोषण का तात्पर्य किसी व्यक्ति की ऊर्जा एवं पोषक तत्व ग्रहण में कमी, अधिकता या असंतुलन से है। यह ऐसी स्थिति है जो किसी व्यक्ति के आहार में ऐसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के अपर्याप्त सेवन से उत्पन्न होती है जो इष्टतम स्वास्थ्य, वृद्धि एवं विकास के लिये आवश्यक होते हैं। कुपोषण के मुख्य कारणों में आर्थिक स्तर व अपर्याप्त आहार या उचित पोषण युक्त आहार का न लेना। इससे निपटने का सर्वोत्तम तरीका है गृह वाटिका। उन्होंने बताया कि घर के आस पास परिवार के सदस्यों के रुचि एवम आवश्यकता अनुसार सब्जियों



के उत्पादन को ही पोषण गृहवाटिका कहते हैं। पोषण वाटिका का आकार अलग-अलग परिस्थितियों, जैसे कि जगह, परिवार में सदस्यों की संख्या, रुचि और समय की उपलब्धता पर निर्भर करता है। लगातार फसलचक्र, सघन बागवानी और अंतःफसल खेती को अपनाते हुए एक औसत परिवार, जिसमें कुल 5 सदस्य हों, के लिए औसतन 250 वर्ग मीटर जमीन काफी है। उन्होंने सलाह देते हुए बताया कि जिस स्थान पर पोषण वाटिका लगानी हो, वहां की मृदा में जल एवं

वायु का प्रवाह अच्छा होना चाहिए। मृदा जितनी भुरभुरी, कार्बनिक खाद एवं जीवांश तत्वों से भरपूर होगी, पैदावार भी उतनी ही अच्छी मिलेगी। जिन व्यक्तियों के पास घर पर खुला स्थान नहीं है, वे अपनी छत पर सब्जियां उगा सकते हैं। आजकल बाजार में अलग अलग आकार के प्लास्टिक बैग, गमले, ट्रे इत्यादि उपलब्ध हैं वे भी इस काम में प्रयोग किए जा सकते हैं। सीमेंट एवं प्लास्टिक के गमले, कबाड़ में अनुपयोगी वस्तुएं जैसे-बाल्टी, प्लास्टिक की क्रेट, ट्रे,

मटकियां, बोतल आदि का भी उपयोग कर सकते हैं। इनमें बराबर मात्रा में मिट्टी एवं कम्पोस्ट का मिश्रण भरकर सब्जियों का रोपण एवं बिजाई कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि यह जायद का मौसम है इस मौसम में लौकी, तोरई, कद्दू, खीरा, ककड़ी, करेला, टिंडा, भिंडी, टमाटर, बैंगन, मिर्च, पालक, धनिया, चौलाई आदि। सब्जियों के साथ आम, अमरूद, सहजन, किन्नू, संतरा, पपीता, करौंदा, अनार, नींबू, आंवला, आदि फलदार पौधे लगाये जा सकते हैं।