

# मिट्टी में बदलाव से खेती की लागत बढ़ी

नाइट्रोजन बढ़ने के कारण मिट्टी से खत्म हो रही नमी, **जीवांश का स्तर** भी हो गया कम

जागरण संवाददाता, कानपुर : अधिक पैदावार में खाद कम न पड़ जाए इसलिए कानपुर व आसपास के जिलों में किसान नाइट्रोजन व फास्फोरस खाद का बेतहाशा प्रयोग कर रहे हैं। मृदा परीक्षण कराए बिना खेतों में खाद डालने के कारण खेतों में जीवांश कार्बन घट रहा है लेकिन नाइट्रोजन और फास्फोरस बढ़ता जा रहा है। आइआइटी कानपुर के मृदा परीक्षक की मदद से छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के स्टार्टअप एनकोष ने खेतों की मिट्टी जांचने के बाद यह डाटा तैयार किया है। इससे किसानों की रबी और खरीफ फसल लागत भी बढ़ रही है।

केंद्र सरकार की पहल पर देश में किसानों के लिए साइल हेल्थ कार्ड बनाए गए हैं लेकिन इसका लाभ किसानों को नहीं मिल पा रहा।

## विश्व मृदा दिवस विशेष

डीएपी के अधिक इस्तेमाल से मिट्टी में बढ़ रही है फास्फोरस की मात्रा, एनकोष की टीम ने खेतों की मृदा शक्ति का किया परीक्षण

खेत में नाइट्रोजन और फास्फोरस दोनों अधिक है। पहले यह जानकारी ही नहीं थी। यूरिया और डीएपी का प्रयोग अंदाज से करते थे लेकिन अब उचित सलाह लेकर ही खाद डालेंगे।

- विजय बहादुर, किसान

कानपुर मंडल के जिलों में किसान अपनी खेती आज भी पारंपरिक तरीके से कर रहे हैं। खेत की मृदा शक्ति का परीक्षण कराए बिना अंधाधुंध तरीके से खाद का छिड़काव

नाइट्रोजन की कमी से पौधों की पतियां पीली पड़ती हैं और फास्फोरस कम होने से जड़ों का ठीक विकास नहीं हो पाता है। नाइट्रोजन बढ़ने से फसल के पौधों का आकार बढ़ जाता है और फसल पकने में ज्यादा समय लगेगा। फास्फोरस अधिक होने वह खेत में बेकार चला जाता है। किसानों को अपने खेत की क्षमता के अनुसार ही खाद का प्रयोग करना चाहिए। दूसरों को देखकर बेतहाशा प्रयोग करना अच्छा नहीं है। इससे लागत भी बढ़ती है और खेत भी बर्बाद हो रहे हैं। - डा. अनिल कुमार सचान, विभाग प्रमुख मृदा विज्ञान सीएसए

कर रहे हैं। एनकोष की टीम ने कानपुर नगर, कानपुर देहात, औरैया, फर्रुखाबाद में किसानों के खेतों की मृदा शक्ति का परीक्षण किया है। किसानों को खेती की आधुनिक

विधियों और फसल प्रबंधन में सहयोग करने वाली टीम ने इसका डाटा भी तैयार किया है।

एनकोष के संस्थापक आशुतोष तिवारी बताते हैं कि करीब दो हजार किसानों के खेत में मृदा शक्ति की जांच गई है। 90 प्रतिशत जांच में नाइट्रोजन की मात्रा सामान्य से अधिक मिली है तो फास्फोरस की अधिकता के मामले भी 80 प्रतिशत हैं। नाइट्रोजन की अधिकता की वजह किसानों द्वारा यूरिया का अधिक प्रयोग किया जाना है। नाइट्रोजन बढ़ने से मिट्टी में आर्गेनिक कार्बन यानी जीवांश का स्तर भी बहुत कम हो गया है। इससे मिट्टी में नमी घट रही है। इसी तरह से डीएपी का अधिक इस्तेमाल करने से फास्फोरस बढ़ रहा है और पोटैशियम का स्तर मध्यम बना हुआ है।

शहीदी पर्व पर कल निकलेगा नगर कीर्तन

जासं, कानपुर: गुरु तेग बहादुर साहिब का शहीदी पर्व छह से आठ दिसंबर तक मनाया जाएगा। इस दौरान पहले दिन शुक्रवार को गोविंदनगर से मोतीझील तक नगर कीर्तन निकाला जाएगा। मोतीझील में ही धार्मिक दीवान सजेगा। यहां रागी जत्ये शब्द कीर्तन से संगत को निहाल करेंगे।

श्री गुरु सिंह सभा कानपुर महानगर के पदाधिकारियों ने शहीदी पर्व पर होने वाले कार्यक्रमों को लेकर अशोक नगर स्थित कार्यालय में बैठक की। चेयरमैन सरदार कुलदीप सिंह ने कहा कि बुधवार से गुरुद्वारा बाबा श्रीचंद्र जी गोविंदनगर में अखंड पाठ साहिब की शुरुआत हो गई है। सभा के प्रधान सिमरनजीत सिंह ने कहा, नगर कीर्तन मोतीझील स्थित गुरु गोविंद सिंह द्वार पहुंचेगा। जनरल सेक्रेटरी प्रिंस वासू ने बताया चरनजीत सिंह हीरा, भाई जसप्रीत सिंह, भाई बरजिंदर सिंह शब्द कीर्तन से संगत को निहाल करेंगे।

# सर्दी प्रारंभ से ही रखें बुजुर्गों के स्वास्थ्य का ख्याल

■ सर्दी के मौसम में सब्जियां, अंडे, मशरूम खाने से होगा फायदा



डॉक्टर निमिषा अवस्थी

(आज समाचार सेवा)

कानपुर, 4 दिसम्बर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि सर्दी प्रारंभ से ही स्वास्थ्य का ख्याल रखें। उत्तर प्रदेश में अब ठंड बढ़ने का एलर्ट जारी हो चुका है, तापमान कम होने

से बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है, सबसे ज्यादा परेशानी उन लोगों को होती है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है और इस श्रेणी में बच्चे और बुजुर्ग दोनों ही आते हैं। आप आपने घर के बुजुर्गों का भी ऐसे ख्याल रखें की उन्हें किसी भी तरह की बीमारी छू भी न सके। सर्दियों के मौसम में बुजुर्गों का ध्यान इस प्रकार रखें-बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती है। बुजुर्ग को गठिया की दिक्कत है तो आपको ध्यान रखना होगा कि उनके जोड़ों पर डायरेक्ट हवा न लगे। इसके लिए उन्हें उचित गर्म कपड़े जरूर पहनाएं। रूम का तापमान आरामदायक रखें, ताकि उन्हें ठंड की वजह से किसी तरह की परेशानी ना हो। बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती है। ऐसे में कोशिश करें कि हर रोज माता-पिता को 15 से 20 मिनट धूप में बैठाएं। उनके आहार में भी विटामिन डी



शामिल करें। अंडे, मशरूम वगैरा विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं। ठंड में आप विटामिन सी युक्त फल और सब्जी जरूर खिलाएं। इससे उनकी इम्यूनिटी मजबूत रहेगी और किसी भी तरह की संक्रामक बीमारियों का खतरा नहीं होगा। हाइड्रेशन का भी पूरा ध्यान रखें। पानी की कमी के कारण जोड़ों में दर्द हो सकता है। सर्दियों में अगर उन्हें किसी तरह की दिक्कत होती है और वह दवा लेते हैं तो आप वक्त वक्त पर उन्हें दवा देते रहें। बुजुर्गों का पाचन कमजोर होता है और ठंड में पाचन क्रिया ज्यादा समय लगती है ऐसे में जरूरी है की उनको पर्याप्त पोषण किंतु भारी ना हो। जैसे मूंग की दाल की दलिया, ओट्स, चिल्ला, इडली इत्यादि। अन्जीर खाने से कब्ज तो ठीक होता ही साथ ही शरीर को एनर्जी भी मिलती है, सर्दियों में बाजरा, गुड़ का सेवन करने से अंदर से गर्माहट भी रहती है।

# राष्ट्रीय स्वरूप

सिंह, राजेश चंदेल आदि लोग रहे।

## सर्दियों में माता पिता को 15 से 20 मिनट धूप में बैठाएं : डॉ निमिषा

कानपुर । सीएसए के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की ग्रह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि सर्दी प्रारंभ से ही स्वास्थ्य का ख्याल रखें उन्होंने बताया कि प्रदेश में अब ठंड बढ़ने का एलर्ट जारी हो चुका है, तापमान कम होने से बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है, सबसे ज्यादा परेशानी उन लोगों को होती है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है और इस श्रेणी में बच्चे और बुजुर्ग दोनों ही आते हैं। आप अपने घर के बुजुर्गों का भी ऐसे ख्याल रखें की उन्हें किसी भी तरह की बीमारी छू भी न



सके। सर्दियों के मौसम में बुजुर्गों का ध्यान इस प्रकार रखें- बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती है। अगर आपके माता पिता को गठिया की दिक्कत है तो आपको ध्यान रखना होगा कि उनके जोड़ों पर डायरेक्ट हवा न लगे। इसके लिए उन्हें उचित गर्म कपड़े जरूर पहनाएं। रूम का तापमान आरामदायक रखें, ताकि उन्हें ठंड की वजह से किसी तरह की परेशानी ना हो बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती है। ऐसे में कोशिश करें कि हर रोज माता-पिता को 15 से 20 मिनट धूप में बैठाएं। उनके आहार में भी विटामिन डी शामिल करें। अंडे, मशरूम वगैरा विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं। अगर आपके माता-पिता को गठिया की दिक्कत है तो आपको ध्यान रखना होगा कि उनके जोड़ों पर डायरेक्ट हवा न लगे। इसके लिए उन्हें उचित गर्म कपड़े जरूर पहनाएं।

# यूपी मैसेंजर

जनता की आवाज

अनुष्का सेन ने स्टाइलिश गाउन पहन इंटरनेट

अंक : 295

लखनऊ से प्रकाशित

लखनऊ, गुरुवार 05 दिसम्बर 2024

पृष्ठ : 08

## सर्दियों में माता पिता को 15 से 20 मिनट धूप में बैठाएं : डॉ निमिषा

यूपी मैसेंजर संवादाता

कानपुर, सीएसए के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की ग्रह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि सर्दी प्रारंभ से ही स्वास्थ्य का ख्याल रखें उन्होंने बताया कि प्रदेश में अब ठंड बढ़ने का एलर्ट जारी हो चुका है, तापमान कम होने से बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है, सबसे ज्यादा परेशानी उन लोगों को होती है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है और इस श्रेणी में बच्चे और बुजुर्ग दोनों ही आते हैं। आप आपने घर के बुजुर्गों का भी ऐसे ख्याल रखें की उन्हें किसी भी तरह की बीमारी छू भी न सके। सर्दियों के मौसम में बुजुर्गों का ध्यान इस प्रकार रखें- बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके



कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती है। अगर आपके माता पिता को गठिया की दिक्कत है तो आपको ध्यान रखना होगा कि उनके जोड़ों पर डायरेक्ट हवा न लगे। इसके लिए उन्हें उचित

गर्म कपड़े जरूर पहनाएं। रूम का तापमान आरामदायक रखें, ताकि उन्हें ठंड की वजह से किसी तरह की परेशानी ना हो बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती है। ऐसे में कोशिश करें कि हर रोज माता-पिता को 15 से 20 मिनट धूप में बैठाएं। उनके आहार में भी विटामिन डी शामिल करें। अंडे, मशरूम वगैरा विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं। अगर आपके माता-पिता को गठिया की दिक्कत है तो आपको ध्यान रखना होगा कि उनके जोड़ों पर डायरेक्ट हवा न लगे। इसके लिए उन्हें उचित गर्म कपड़े जरूर पहनाएं। रूम का तापमान आरामदायक रखें, ताकि उन्हें ठंड की वजह से किसी तरह की परेशानी ना हो।



# सर्दी प्रारंभ से ही रखें स्वास्थ्य का ख्याल

रहस्य संदेश ब्यूरो

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की ग्रह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि सर्दी प्रारंभ से ही स्वास्थ्य का ख्याल रखें उन्होंने बताया कि प्रदेश में अब ठंड बढ़ने का एलर्ट जारी हो चुका है, तापमान कम होने से बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है, सबसे ज्यादा परेशानी उन लोगों को होती है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है और इस श्रेणी में बच्चे और बुजुर्ग दोनों ही आते हैं। आप अपने घर के बुजुर्गों का भी ऐसे ख्याल रखें की उन्हें किसी भी तरह की बीमारी छू भी न सके। सर्दियों के मौसम में बुजुर्गों का ध्यान इस प्रकार रखें- बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी



ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती हैं। अगर आपके माता पिता को गठिया की दिक्कत है तो आपको ध्यान रखना होगा कि उनके जोड़ों पर डायरेक्ट हवा न लगे। इसके लिए उन्हें उचित गर्म

कपड़े जरूर पहनाएं। रूम का तापमान आरामदायक रखें, ताकि उन्हें ठंड की वजह से किसी तरह की परेशानी ना हो। बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती हैं। ऐसे में कोशिश करें कि हर रोज माता-पिता को 15 से 20 मिनट धूप में बैठाएं। उनके आहार में भी विटामिन डी शामिल करें। अंडे, मशरूम वगैरा विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं। अगर आपके माता-पिता को गठिया की दिक्कत है तो आपको ध्यान रखना होगा कि उनके जोड़ों पर डायरेक्ट हवा न लगे। इसके लिए उन्हें उचित गर्म कपड़े जरूर पहनाएं। रूम का तापमान आरामदायक रखें, ताकि उन्हें ठंड की वजह से किसी तरह की परेशानी ना हो। सर्दियों के मौसम में

फिजिकली एक्टिव रहना भी जरूरी है। आपके माता-पिता अगर बहुत बुजुर्ग हैं तो सुबह सवेरे ठंड में वॉक पर जाना कठिन और खतरनाक हो सकता है। ऐसे में आप घर पर ही उन्हें हल्के-फुल्के एक्सरसाइज करवाते रहें। मेडिटेशन और योग कराना भी फायदेमंद होता है। ठंड में आप विटामिन सी युक्त फल और सब्जी जरूर खिलाएं। इससे उनकी इम्यूनिटी मजबूत रहेगी और किसी भी तरह की संक्रामक बीमारियों का खतरा नहीं होगा। हाइड्रेशन का भी पूरा ध्यान रखें। पानी की कमी के कारण जोड़ों में दर्द हो सकता है। कब्ज की शिकायत हो सकती है। ऐसे में सुनिश्चित करें कि आपके माता-पिता हर दिन पर्याप्त पानी पी रहे हैं इससे न सिर्फ बीमारियों से बचाया जा सकता है

# दैनिक

RNI No.- UPHIN/2007/27090

# नगर छाया

## आप की आवाज़....

### सर्दियों में प्रारंभ से ही रखें स्वास्थ्य का ख्याल

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की ग्रह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि सर्दियों में प्रारंभ से ही स्वास्थ्य का ख्याल रखें उन्होंने बताया कि प्रदेश में अब ठंड बढ़ने का एलर्ट जारी हो चुका है, तापमान कम होने से बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है, सबसे ज्यादा परेशानी उन लोगों को होती है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है और इस श्रेणी में बच्चे और बुजुर्ग दोनों ही आते हैं। आप अपने घर के बुजुर्गों का भी ऐसे ख्याल रखें की उन्हें किसी भी तरह की बीमारी छु भी न सके। सर्दियों के मौसम में बुजुर्गों का ध्यान इस प्रकार रखें-

बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती है।

अगर आपके माता पिता को गठिया की दिक्कत है तो आपको ध्यान रखना होगा कि उनके जोड़ों पर डायरेक्ट हवा न लगे। इसके लिए उन्हें उचित गर्म कपड़े जरूर पहनाएं। रूम का तापमान आरामदायक रखें, ताकि उन्हें ठंड की वजह से किसी तरह की परेशानी ना हो।

बुढ़ापे में विटामिन डी का लेवल काफी ज्यादा घट जाता है। वहीं इसके कारण सर्दियों में जोड़ों से जुड़ी दिक्कतें पैदा होने लगती है। ऐसे में



कोशिश करें कि हर रोज माता-पिता को 15 से 20 मिनट धूप में बैठाएं। उनके आहार में भी विटामिन डी शामिल करें। अंडे, मशरूम वगैरा विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं।

अगर आपके माता-पिता को गठिया की दिक्कत है तो आपको ध्यान रखना होगा कि उनके जोड़ों पर डायरेक्ट हवा न लगे। इसके लिए उन्हें उचित गर्म कपड़े जरूर पहनाएं। रूम का तापमान आरामदायक रखें, ताकि उन्हें ठंड की वजह से किसी तरह की परेशानी ना हो।

सर्दियों के मौसम में फिजिकली एक्टिव रहना भी जरूरी है। आपके माता-पिता अगर बहुत बुजुर्ग हैं तो

सुबह सवेरे ठंड में वॉक पर जाना कठिन और खतरनाक हो सकता है। ऐसे में आप घर पर ही उन्हें हल्के-फुल्के एक्सरसाइज करवाते रहें। मेडिटेशन और योग कराना भी फायदेमंद होता है।

ठंड में आप विटामिन सी युक्त फल और सब्जी जरूर खिलाएं। इससे उनकी इम्यूनिटी मजबूत रहेगी और किसी भी तरह की संक्रामक बीमारियों का खतरा नहीं होगा।

हाइड्रेशन का भी पूरा ध्यान रखें। पानी की कमी के कारण जोड़ों में दर्द हो सकता है। कब्ज की शिकायत हो सकती है। ऐसे में सुनिश्चित करें कि आपके माता-पिता हर दिन पर्याप्त पानी पी रहे हैं। इससे न सिर्फ बीमारियों से बचाया जा सकता है बल्कि इससे ऊर्जा भी मिलती है।

सर्दियों में अगर उन्हें किसी तरह की दिक्कत होती है और वह दवा लेते हैं तो आप वक्त वक्त पर उन्हें दवा देते रहें।

बुजुर्गों का पाचन कमजोर होता है और ठंड में पाचन क्रिया ज्यादा समय लगती है ऐसे में जरूरी है की उनको पर्याप्त पोषण किंतु भारी ना हो। जैसे मूंग की दाल की दलिया, ओट्स, चिल्ला, इडली इत्यादि। अन्जीर खाने से कब्ज तो ठीक होता ही साथ ही शरीर को एनर्जी भी मिलती है, सर्दियों में बाजरा, गुड़ का सेवन करने से अंदर से गर्माहट भी रहती है।

## सर्दियों में माता-पिता को 15 से 20 मिनट धूप में बैटाएं: डॉ. निमिषा

कानपुर (अमर भारती)।

सीएसए के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की ग्रह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि सर्दी प्रारंभ से ही स्वास्थ्य का ख्याल रखें उन्होंने बताया कि प्रदेश में अब ठंड बढ़ने का एलर्ट जारी हो चुका है, तापमान कम होने से बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है, सबसे ज्यादा परेशानी उन लोगों को होती है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है और इस श्रेणी में बच्चे और बुजुर्ग दोनों ही आते हैं।