



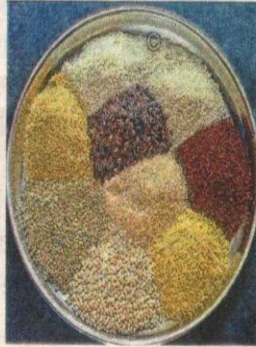
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	03.06.2020	02	04-08

संतुलित आहार, शरीर में पानी की सही मात्रा से कम होगा संक्रमण का खतरा

सिटी रिपोर्टर • कोरोना से बचने का एकमात्र उपाय सावधानी और सही खान-पान है। इसलिए चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केपी सिंह ने कोरोना महामारी के चलते लोगों से उचित वह संतुलित आहार लेने की अपील की है। जिससे रोग प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत रहे। इस संदर्भ में गृहविज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने बताया इस दिशा में खाद्य एवं पोषण विभाग इस बारे में लोगों तक महत्वपूर्ण जानकारी पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयास कर रहा है। विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधू ने बताया कि संपूर्ण पौषण व जलयोजन यानि शरीर में पानी का सही मात्रा का होना, मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसी संदर्भ में डॉ. वर्षा राप्ती ने कहा कि जो लोग संतुलित आहार लेते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है और बीमारियों के संक्रमण का खतरा कम रहता है।

खान-पान में छिपा महामारी से बचाव, डॉक्टरों ने दिए फूड टिप्स



मोटे और साबुत अनाजों का सेवन करें, रहेंगे स्वस्थ

सभी खाद्य वर्गों से भोजन को सही अनुपात में चुनकर खायें। अधिक से अधिक मोटे व साबुत अनाजों का सेवन करें। अनाजों को मिश्रित करके व प्राकृतिक रूप में खायें, जैसे भुना हुआ भुट्टा, जौ का सत्तू, बाजरे की राबड़ी, दलिया, मिश्रित अनाजों की खीर इत्यादि। एक मध्यम श्रेणी के श्रम करने वाले व्यक्ति को प्रतिदिन 300 से 350 ग्राम अनाज की आवश्यकता होती है। अनाजों व दालों को मिश्रित करके व दालों को भिगोकर व अंकुरित करके खायें। सामान्यतः एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन 60 से 90 ग्राम दाल आवश्यकता होती है।

दूध, लस्सी, दही का सेवन जरूरी

हमेशा उबलें हुए दूध का सेवन करें। प्रतिदिन 300 से 500 ग्राम दूध के किसी भी रूप में (लस्सी, दही व पनीर) अवश्य लें। गर्मी से बचने के लिए किसान बहनों व भाइयों के लिए विशेष सलाह है, कि वे प्रतिदिन भरपूर तरल पेय पदार्थ (8 से 10 गिलास) जैसे पानी, नींबू पानी, छाछ, बेलगिरी जूस का सेवन अवश्य करें। यह उन्हें कटाई के समय गरमी से बचायेगा। ये सभी तरल पदार्थ कोरोना से हुए उच्च तापमान को भी सामान्य करने में सहायक हैं। किसी भी प्रकार के उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करें। लोगों से अपील है कि वे घर पर बना ताजा भोजन ही खायें। इस दिशा में लोगों के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हुए विभाग ने 'कोरोना महामारी में दिखाने समझदारी, संतुलित आहार खाने की ले स्वयं जिम्मेदारी' का संदेश दिया है।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक जागरण	03.06.2020	03	07-08

रोज 500 ग्राम फल और मोटा अनाज खाएं तो बढ़ेगी इम्यूनिटी



जागरण संवाददाता, हिसार। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार के कुलपति प्रो. केपी सिंह ने कोरोना महामारी के चलते लोगों से उचित व संतुलित आहार लेने की अपील की है ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत रहे। इस संदर्भ में गृहविज्ञान महाविद्यालय के विशेषज्ञों ने लोगों के खानपान को लेकर सलाह दी है। इसमें भुना हुआ भुट्टा, जौ का सत्तू, बाजरे की राबड़ी, दलिया जैसे मोटे अनाजों को डाइट में शामिल करने के लिए कहा है तो नमक, चीनी व वसा का सेवन कम से कम करने को चेताया है। डीन डॉ. बिमला ढांडा ने बताया कि कोरोना महामारी के चलते हुए उचित व संतुलित आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है इस दिशा में खाद्य एवं पोषण विभाग इस बारे में लोगो तक महत्वपूर्ण जानकारी पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयास कर रहा है। विभागाध्यक्षा डा. संगीता सिंधू ने बताया कि संपूर्ण पोषण व जलयोजन यानि शरीर में पानी का सही मात्रा का होना, मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है।

सभी खाद्य वर्गों से भोजन को सही अनुपात में चुनकर खाएं

- अधिक से अधिक मोटे व साबुत अनाजों का सेवन करें।
- अनाजों को मिश्रित करके व प्राकृतिक रूप में खाएं
- भुना हुआ भुट्टा, जौ का सत्तू, बाजरे की राबड़ी, दलिया, मिश्रित अनाजों की खीर इत्यादि लें।
- एक मध्यम श्रेणी के श्रम करने वाले व्यस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 300 से 350 ग्राम अनाज की आवश्यकता होती है।
- अनाजों व दालों को मिश्रित करके व दालों को भिगोकर व अंकुरित करके खाएं।
- सामान्यतः एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन 60 से 90 ग्राम दाल आवश्यकता होती है। - प्रतिदिन 500 ग्राम फल व सब्जियां अवश्य खाएं।
- मरुआ, तुलसी, पुदीना, हरा धनिया व करी पत्ते के नियमित सेवन से बिमारियों व संक्रमण से बचा जा सकता है।
- विशेषकर नमक, चीनी व वसा का सेवन कम से कम करें।
- आहार में प्रतिदिन नमक की मात्रा 5 ग्राम व चीनी व वसा की मात्रा 20 से 30 ग्राम ना रखें।
- हमेशा उबले हुए दूध का सेवन करें।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
अमर उजाला	03.06.2020	02	07-08

**संतुलित आहार से बढ़ती है रोग प्रतिरोधक
क्षमता : डॉ. संगीता**

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय (एचएयू) गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की अध्यक्ष डॉ. संगीता सिंधू ने बताया कि जो लोग संतुलित आहार खाते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है और बीमारियों के संक्रमण का खतरा कम रहता है। उन्होंने कहा कि अनाजों को मिश्रित करके व प्राकृतिक रूप में खाएँ, जैसे भुना हुआ भुट्टा, जौ का सत्तू, बाजरे की राबड़ी, दलिया, मिश्रित अनाजों की खीर इत्यादि। इसके अलावा प्रतिदिन 500 ग्राम फल व सब्जियां अवश्य खाएं। मरुआ, तुलसी, पुदीना, हरा धनिया व करी पत्ते के नियमित सेवन से बीमारियों व संक्रमण से बचा जा सकता है। विशेषकर नमक, चीनी व वसा का सेवन कम से कम करे। इसके लिए आहार में प्रतिदिन नमक की मात्रा 5 ग्राम व चीनी व वसा की मात्रा 20 से 30 ग्राम ना रखें। हमेशा उबले हुए दूध का सेवन करें। प्रतिदिन 300 से 500 ग्राम दूध के किसी भी रूप में (लस्सी, दही व पनीर) अवश्य लें। किसी भी प्रकार के उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करें।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
हरि भूमि	03.06.2020	12	05-08

कोरोना से बचना है तो नमक-चीनी का करें कम उपयोग

संतुलित आहार का इस्तेमाल करें

■ अनाजों को मिश्रित करके व प्राकृतिक रूप में खाएँ, जैसे भुना हुआ भुट्टा, जौ का सत्तू, बाजरे की राबड़ी, दलिया, मिश्रित अनाजों की खीर आदि का खाने में इस्तेमाल करें

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

हकूवि कुलपति प्रो. केपी सिंह कोरोना महामारी के चलते लोगों से उचित वह संतुलित आहार लेने की अपील की है ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत रहे। इस संदर्भ में गृहविज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला दांडा ने

बताया कि कोरोना महामारी के चलते हुए उचित व संतुलित आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है। विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधू ने बताया कि संपूर्ण पौषण व जलयोजन यानि शरीर में पानी का सही मात्रा का होना, मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसी संदर्भ में डॉ. वर्षा रानी ने कहा कि सभी खाद्य वर्गों से भोजन को सही अनुपात में चुनकर खाएँ। अधिक से अधिक मोटे व साबुत अनाजों का सेवन करें। अनाजों को मिश्रित करके व प्राकृतिक रूप में खाएँ, जैसे भुना हुआ भुट्टा, जौ का सत्तू, बाजरे की राबड़ी, दलिया, मिश्रित

अनाजों की खीर इत्यादि। एक मध्यम श्रेणी के श्रम करने वाले व्यस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 300 से 350 ग्राम अनाज की आवश्यकता होती है। अनाजों व दालों को मिश्रित करके व दालों को भिगोकर तथा अंकुरित करवाएं। सामान्यतः एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन 60 से 90 ग्राम दाल आवश्यकता होती है। प्रतिदिन 500 ग्राम फल व सब्जियां अवश्य खाएं। मरुआ, तुलसी, पुदीना, हरा धनिआ व करी पत्ते के नियमित सेवन से बिमारियों व संक्रमण से बचा जा सकता है। विशेषकर नमक, चीनी व बसा का सेवन कम से कम करें। इसके लिए

आहार में प्रतिदिन नमक की मात्रा 5 ग्राम व चीनी व बसा की मात्रा 20 से 30 ग्राम ना रखें। हमेशा उबलें हुए दूध का सेवन करें। प्रतिदिन 300 से 500 ग्राम दूध के किसी भी रूप में लस्सी, दही तथा पनीर अवश्य लें। गर्मी से बचने के लिए प्रतिदिन भरपूर तरल पेय पदार्थ 8 से 10 गिलास जैसे पानी, नींबू पानी, छाछ, बेलगिरी जूस का सेवन अवश्य करें। यह उन्हें कटाई के समय गर्मी से बचायेगा। ये सभी तरल पदार्थ कोरोना से हुए उच्च तापमान को भी सामान्य करने में सहायक हैं। किसी भी प्रकार के उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करें।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
सिटी पल्स	02.06.2020	04	01-02

कोरोना महामारी से बचने के लिए उचित व संतुलित आहार लेना जरूरी: डॉ. ढांडा

सिटी पल्स न्यूज़, हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. के.पी. सिंह कोरोना महामारी के चलते लोगों से उचित व संतुलित आहार लेने की अपील की है ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत रहे। इस संदर्भ में गृहविज्ञान महाविद्यालय की अध्यापिका डॉ. बिमला ढांडा ने बताया कि कोरोना महामारी के चलते हुए उचित व संतुलित आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है इस दिशा में खाद्य एवं पौषण विभाग इस बारे में लोगों तक महत्वपूर्ण जानकारी पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयास कर रहा है। विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधू ने बताया कि संपूर्ण पौषण व जलयोजन यानि शरीर में पानी का सही मात्रा का होना, मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसी संदर्भ में डॉ. वर्षा रानी ने कहा कि जो लोग संतुलित आहार खाते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है और बीमारियों के संक्रमण का खतरा कम रहता है। सभी खाद्य वर्गों से भोजन को सही अनुपात में चुनकर खाएं। अधिक से अधिक मोटे व साबूत अनाजों का सेवन करें।

अनाजों को मिश्रित करके व प्राकृतिक रूप में खाएं, जैसे भुना हुआ भुड़ा, जौ का सत्तू, चावरे की रावड़ी, दलिया, मिश्रित अनाजों की खीर इत्यादि। एक मध्यम श्रेणी के श्रम करने वाले व्यक्ति को प्रतिदिन 300 से 350 ग्राम अनाज की आवश्यकता होती है। अनाजों व दालों को मिश्रित करके व दालों को भिगोकर व अंकुरित करके खाएं। सामान्यतः एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन 60 से 90 ग्राम दाल आवश्यकता होती है।

प्रतिदिन 500 ग्राम फल व सब्जियां अवश्य खाएं। मरुआ, तुलसी, पुदीना, हरा धनिया व करी पत्ते के नियमित सेवन से बिमारियों व संक्रमण से बचा जा सकता है। विशेषकर नमक, चीनी व वसा का सेवन कम से कम करें। इसके लिए आहार में प्रतिदिन नमक की मात्रा 5 ग्राम व चीनी व वसा की मात्रा 20 से 30 ग्राम ना रखें। हमेशा उबलें हुए दूध का सेवन करें। प्रतिदिन 300 से 500 ग्राम दूध के किसी भी रूप में (लस्सी, दही व पनीर) अवश्य लें। लोगों से अपील है कि वे घर पर बना ताजा भोजन ही खाएं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
नभ छोर	02.06.2020	--	--

'संतुलित आहार खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है'

हिसार/02 जून/रिपोर्टर

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केपी सिंह कोरोना महामारी के चलते लोगों से उचित व संतुलित आहार लेने की अपील की है ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत रहे। इस संदर्भ में गृहविज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने बताया कि कोरोना महामारी के चलते उचित व संतुलित आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है। इस दिशा में खाद्य एवं पोषण विभाग लोगों तक महत्वपूर्ण जानकारी पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयास कर रहा है। विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सिंधू ने बताया कि संपूर्ण पोषण व जलयोजन

यानि शरीर में पानी का सही मात्रा का होना, मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसी संदर्भ में डॉ. वर्षा रानी ने कहा कि जो लोग संतुलित आहार खाते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है और बीमारियों के संक्रमण का खतरा कम रहता है। सभी खाद्य वर्गों से भोजन को सही अनुपात में चुनकर खायें। अधिक से अधिक मोटे व साबुत अनाजों का सेवन करें। अनाजों को मिश्रित करके व प्राकृतिक रूप में खायें, जैसे भुना हुआ भुट्टा, जौ का सत्तू, बाजरे की रावड़ी, दलिया, मिश्रित अनाजों की खीर इत्यादि। एक मध्यम श्रेणी के श्रम करने वाले व्यक्ति को प्रतिदिन 300

से 350 ग्राम अनाज की आवश्यकता होती है। अनाजों व दालों को मिश्रित करके व दालों को भिगोकर व अंकुरित करके खायें। सामान्यतः एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन 60 से 90 ग्राम दाल की आवश्यकता होती है। प्रतिदिन 500 ग्राम फल व सब्जियां अवश्य खाएं। मरुआ, तुलसी, पुदीना, हरा धनिया व करी पत्ते के नियमित सेवन से बीमारियों व संक्रमण से बचा जा सकता है। विशेषकर नमक, चीनी व वसा का सेवन कम से कम करें। इसके लिए आहार में प्रतिदिन नमक की मात्रा 5 ग्राम व चीनी व वसा की मात्रा 20 से 30 ग्राम ना रखें। हमेशा उबले हुए दूध का सेवन करें। प्रतिदिन 300

से 500 ग्राम दूध के किसी भी रूप में (लस्सी, दही व पनीर) अवश्य लें। गर्मा से बचने के लिए प्रतिदिन भरपूर तरल पेय पदार्थ (8 से 10 गिलास) जैसे पानी, नींबू पानी, छाछ, बेलगिरी जूस का सेवन अवश्य करें। ये सभी तरल पदार्थ कोरोना से हुए उच्च तापमान को भी सामान्य करने में सहायक हैं। किसी भी प्रकार के उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करें। लोगों से अपील है कि वे घर पर बना ताजा भोजन ही खायें। इस दिशा में लोगों के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हुए विभाग ने 'कोरोना महामारी में दिखाए समझदारी, संतुलित आहार खाने की लें स्वयं जिम्मेदारी' का संदेश दिया है।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
ऑनलाइन (जीवन आधार)	02.06.2020	---	---

कोरोना महामारी के दौरान उचित व संतुलित आहार लें : केपी सिंह

SHARE 0 f t G+



हिसार,

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार के कुलपति प्रो. केपी सिंह कोरोना महामारी के चलते लोगों से उचित व संतुलित आहार लेने की अपील की है ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत रहे। इस संदर्भ में गृहविज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला दांडा ने बताया कि कोरोना महामारी के चलते हुए उचित व संतुलित आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है। इस दिशा में खाद्य एवं पोषण विभाग इस बारे में लोगों तक महत्वपूर्ण जानकारी पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयास कर रहा है। विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु ने बताया कि संपूर्ण पोषण व जलयोजन यानि शरीर में पानी का सही मात्रा का होना, मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसी संदर्भ में डॉ. वर्धा रानी ने कहा कि जो लोग संतुलित आहार खाते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है और बिमारियों के संक्रमण का खतरा कम रहता है। सभी खाद्य वर्गों से भोजन को सही अनुपात में चुनकर खाएं। अधिक से अधिक मोटे व साबुत अनाजों का सेवन करें। अनाजों को मिश्रित करने व प्राकृतिक रूप में खाएं, जैसे भुना हुआ भुट्टा, जौ का सattu, बाजरे की राबड़ी, दलिया, मिश्रित अनाजों की खीर इत्यादि। एक मध्यम श्रेणी के श्रम करने वाले व्यक्ति को प्रतिदिन 300 से 350 ग्राम अनाज की आवश्यकता होती है। अनाजों व दालों को मिश्रित करने व दालों को भिगोकर व अंकुरित करके खाएं। सामान्यतः एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन 60 से 90 ग्राम दाल आवश्यकता होती है।

प्रतिदिन 500 ग्राम फल व सब्जियां अवश्य खाएं। मरुआ, तुलसी, पुदीना, हरा धनिया व करी पत्ते के नियमित सेवन से बिमारियां व संक्रमण से बचा जा सकता है। विशेषकर लसक, चीनी व बसा का सेवन कम से कम करें। इसके लिए आहार में प्रतिदिन लसक की मात्रा 5 ग्राम व चीनी व बसा की मात्रा 20 से 30 ग्राम ना रखें। हमेशा उबले हुए दूध का सेवन करें। प्रतिदिन 300 से 500 ग्राम दूध के किसी भी रूप में (लस्सी, दही व पनीर) अवश्य लें। गर्मी से बचने के लिए किसान बहनों व भाइयों के लिए विशेष सलाह है, कि वे प्रतिदिन भरपूर तरल पेय पदार्थ (8 से 10 गिलास) जैसे पानी, नींबू पानी, छाछ, बेलगिरी जूस का सेवन अवश्य करें। यह उन्हें कटाई के समय गर्मी से बचायेगा। ये सभी तरल पदार्थ कोरोना से हुए उच्च तापमान को भी सामान्य करने में सहायक हैं। किसी भी प्रकार के उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करें। लोगों से अपील है कि वे घर पर बना ताजा भोजन ही खाएं। इस दिशा में लोगों के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हुए विभाग ने 'कोरोना महामारी में दिखाए समझौदारी, संतुलित आहार खाने की जे स्वयं जिम्मेदारी' का संदेश दिया है।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
ऑनलाइन (यूनिक हरियाणा)	02.06.2020	---	---

कोरोना महामारी के दौरान उचित व संतुलित आहार : चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

June 2, 2020 • Rakesh • Hisar Local News

हिसार: 2 जून

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार के कुलपति प्रो. के.पी. सिंह कोरोना महामारी के चलते लोगों से उचित व संतुलित आहार लेने की अपील की है ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत रहे। इस संदर्भ में गृहविज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने बताया कि कोरोना महामारी के चलते हुए उचित व संतुलित आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है इस दिशा में खाद्य एवं पोषण विभाग इस बारे में लोगो तक महत्वपूर्ण जानकारी पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयास कर रहा है। विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधू ने बताया कि संपूर्ण पोषण व जलयोजन यानि शरीर में पानी का सही मात्रा का होना, मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसी संदर्भ में डॉ. वर्षा रानी ने कहा कि जो लोग संतुलित आहार खाते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है और बिमारियों के संक्रमण का खतरा कम रहता है। सभी खाद्य वगैरे से भोजन को सही अनुपात में चुनकर खाएँ। अधिक से अधिक मोटे व साबुत अनाजों का सेवन करें। अनाजों को मिश्रित करके व प्राकृतिक रूप में खाएँ, जैसे भुना हुआ भुड़ा, जौ का सत्तू, बाजरे की राबड़ी, दलिया, मिश्रित अनाजों की खीर इत्यादि। एक मध्यम श्रेणी के श्रम करने वाले व्यक्ति को प्रतिदिन 300 से 350 ग्राम अनाज की आवश्यकता होती है। अनाजों व दालों को मिश्रित करके व दालों को भिगोकर व अंकुरित करके खाएँ। सामान्यतः एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन 60 से 90 ग्राम दाल आवश्यकता होती है।

प्रतिदिन 500 ग्राम फल व सब्जियां अवश्य खाएं। मरुआ, तुलसी, पुदीना, हरा धनिया व करी पत्ते के नियमित सेवन से बिमारियों व संक्रमण से बचा जा सकता है। विशेषकर नमक, चीनी व वसा का सेवन कम से कम करें। इसके लिए आहार में प्रतिदिन नमक की मात्रा 5 ग्राम व चीनी व वसा की मात्रा 20 से 30 ग्राम ना रखें। हमेशा उबलें हुए दूध का सेवन करें। प्रतिदिन 300 से 500 ग्राम दूध के किसी भी रूप में (लस्सी, दही व पनीर) अवश्य लें। गर्मी से बचने के लिए किसान बहनो व भाइयों के लिए विशेष सलाह है, कि वे प्रतिदिन भरपूर तरल पेय पदार्थ (8 से 10 गिलास) जैसे पानी, नींबू पानी, छाछ, बेलगिरी जूस का सेवन अवश्य करें। यह उन्हें कटाई के समय गरमी से बचायेगा। ये सभी तरल पदार्थ कोरोना से हुए उच्च तापमान को भी सामान्य करने में सहायक हैं। किसी भी प्रकार के उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करें। लोगों से अपील है कि वें घर पर बना ताजा भोजन ही खाएँ। इस दिशा में लोगों के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हुए विभाग ने 'कोरोना महामारी में दिखाने समझदारी, संतुलित आहार खाने की ले स्वयं जिम्मेदारी' का संदेश दिया है।