



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	28.06.2020	02	03-07

एचएयू के वीसी की सलाह: कोरोना महामारी से लड़ने में आहार प्रबंधन का रखें विशेष ध्यान दिन में बार-बार अल्पाहार लें, रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए पालक, नींबू, हल्दी और लहसुन का करें प्रयोग

भास्कर न्यूज़ | हिसार

कोरोना महामारी से लड़ने में आहार प्रबंधन का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। तभी कोरोना से बचा जा सकता है।

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर केपी सिंह ने आहार को लेकर टिप्स दिए। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि कोरोना महामारी से तभी मुकाबला किया जा सकता है, जब हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय के इंद्रिया चक्रवर्ती गृह विज्ञान महाविद्यालय का खाद्य एवं पोषण विभाग शुरू से ही इसके लिए प्रयत्नशील एवं कार्यरत है। हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को

बढ़ाने में आहार प्रबंधन की अहम भूमिका है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 के खिलाफ हमारी लड़ाई में स्वस्थ आहार प्रथाओं को अपनाने के साथ-साथ भारत सरकार के दिशा-निर्देशानुसार व्यक्तिगत स्वच्छता और सामाजिक दूरी का भी पालन करना अनिवार्य है। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने कोविड-19 महामारी के समय आहार प्रबंधन द्वारा रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने पर जोर दिया। खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सी सिंधु ने बताया कि भोजन हमारे दैनिक जीवन का ऐसा अभिन्न अंग है कि हम अब इस पर कम ध्यान दे पाते हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए हमारी आहार प्रथाओं को बदलने की आवश्यकता है।

यह रखें ध्यान...

- दिन में बार-बार अल्पाहार करें।
- आंतों में मौजूद बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए दही, छाछ, इडली, ढोकला खाद्य पदार्थ भोजन में शामिल कर सकते हैं।
- रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए आसानी से उपलब्ध सुपर खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल कर सकते हैं, जैसे : पालक, नींबू, पपीता, मशरूम, टमाटर, मिर्च, आंवला, हल्दी, लहसुन, अदरक, काला जीरा, कदू के बीज, खरबूजे के बीज, दही, तुलसी, शहद आदि।

इन खाद्य पदार्थों पर दिया जा सकता है ध्यान

- खाद्य समूहों में अनाज जैसे चावल, गेहूँ, मुरमुरे, जौ, ज्वार, बाजरा, जई, रागी, मक्का, दलहन जैसे साबुत दाल -राजमा, रहित सब्जी लगा सकते हैं। इससे स्वास्थ्य भी सही रहेगा व बचत भी होगी।
- जितना संभव हो सके, मौसमी फल व सब्जी ही उपयोग में लाएं।
- अधिक से अधिक (लगभग 10 से 12 गिलास) गरम/ गुनगुना पानी दिनभर में पी सकते हैं।
- गेहूँ, मोठ, मूंग व काले चने को अंकुरित करके खा सकते हैं। दूध की दही बनाकर तथा इडली, ढोकला आदि बना सकते हैं।
- विभिन्न खाद्य पदार्थों को

मिलाजुला प्रयोग कर सकते हैं, जैसे : दाल-रोटी, खिचड़ी, पकी दाल और आटे को इकट्ठा गूंध कर उसकी रोटी या परांठा, मिस्सी रोटी, इडली, ढोसा, ढोकला। दाल के परांठे में हरी पत्तेदार सब्जी मिलाकर, सब्जियों वाली खिचड़ी व दलिया, सब्जियों तथा अंकुरित चने, मूंग या मोठ से मिलाकर चाट बना सकते हैं। एचएयू के कुलपति प्रो केपी सिंह का कहना है कि यह सुझाव केवल शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए है। इसके लिए विभाग द्वारा कोई चिकित्सीय दावा नहीं किया जा रहा है।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	28.06.2020	04	01-02

परीक्षा संपन्न कराने को एचएयू ने मांगे सुझाव

भास्कर न्यूज | हिसार।

कोरोना वायरस से बचाने के मद्देनजर किस तरह से छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा कराई जाए इसको लेकर एचएयू विश्वविद्यालय प्रशासन गंभीर है। एचएयू के कुलपति प्रोफेसर के पी सिंह ने आईसीएआर के साथ-साथ यूजीसी और सीबीएसई बोर्ड से भी परीक्षा संपन्न कराने के संबंध में सुझाव मांगे हैं। हालांकि विवि प्रशासन की होने वाली बैठक में भी परीक्षा को लेकर निर्णय लिया जाना है।

कोरोना वायरस से बचाव के मद्देनजर यूनिवर्सिटी में छात्र एवं छात्राओं को नहीं बुलाया जा रहा है। ऑनलाइन ही उनकी पढ़ाई कराई जा रही है जिसके जिम्मेदारी एचएयू के प्रोफेसर एवं अन्य को सौंपी हुई है। कुलपति प्रोफेसर केपी सिंह ने बताया कि परीक्षा संपन्न कराने के संबंध में आईसीएआर के अलावा यूजीसी, सीबीएसई बोर्ड से भी सुझाव मांगे गए हैं इसके अलावा कुछ सुझाव भेजे भी गए हैं। सुझाव पर अमल भी किया जाएगा।

पढ़ाई के लिए कई व्हाट्सएप ग्रुप भी बढ़ाए

कुलपति प्रोफेसर के पी सिंह का कहना है कि छात्र एवं छात्राओं को पढ़ाई में किसी तरह की परेशानी न आए, इसके लिए छात्रों के लिए कई व्हाट्सएप ग्रुप भी अतिरिक्त बनवाए गए हैं। इसके अलावा जूम एप के माध्यम से भी पढ़ाई कराई जा रही है प्रयास है कि छात्रों को किसी भी तरह की परेशानी ना हो।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	28.06.2020	04	01-02

ऑनलाइन ट्रेनिंग में दी जानकारी

हिसार | चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय द्वारा कुलपति प्रोफेसर के.पी. सिंह के नेतृत्व में ऑनलाइन माध्यम से आयोजित इन्डो-यूएस-अफगानिस्तान दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षण का शनिवार को दूसरा दिन रहा। प्रशिक्षण में बेसिक टूल व सांख्यिकी का रिसर्च में प्रयोग पर विस्तार पूर्वक जानकारी दी गई। प्रशिक्षण का दूसरा चरण 29 जून को होगा। विश्वविद्यालय के अनुसंधान निदेशक डॉ. एसके सहरावत ने प्रतिभागियों को रिसर्च

डिजाइन डाटा एवं सांख्यिकी के उपयोग के बारे में विस्तारपूर्वक बताया। साथ ही रिसर्च के लिए ले-आउट तैयार करने और रिसर्च की बेसिक टूल व सांख्यिकी का रिसर्च में प्रयोग करने संबंधी विस्तृत रूप से जानकारी दी थी। विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय मामलों के संयोजक डॉ. अनुज राणा ने बताया कि प्रशिक्षण में शामिल प्रतिभागियों को प्रथम चरण के दौरान जो प्री-टेस्ट व पोस्ट टेस्ट के आधार पर असाइनमेंट दिया गया।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	29.06.2020	04	01-04

एजुकेशन • विवि प्रशासन ने विदेशी यूनिवर्सिटीज से किया संपर्क, ताकि ऑनलाइन पढ़ाई हो सके ऑस्ट्रेलिया, यूरोप, कनाडा की यूनिवर्सिटीज से ऑनलाइन स्टडी मैटेरियल खरीदेगा एचएयू

भास्कर न्यूज | हिसार

भले ही कोरोना से बचाव के मद्देनजर सभी यूनिवर्सिटी में छात्र एवं छात्राओं की पढ़ाई बंद हो मगर छात्र-छात्राओं को ऑनलाइन पढ़ाई कराई जा रही है। एचएयू ने स्टूडेंट्स को पढ़ाई के लिए ऑनलाइन मैटेरियल उपलब्ध कराने को आस्ट्रेलिया के अलावा कनाडा, यूरोप आदि की यूनिवर्सिटी से संपर्क किया है। ऑनलाइन माध्यम से किस तरह अच्छी पढ़ाई कराई जा सकती है। इसकी जानकारी हासिल की जा रही है।

एचएयू के कुलपति प्रो. केपी सिंह का कहना है कि जैसे तो विश्वविद्यालय का प्रयास है कि छात्र एवं छात्राओं को ऑनलाइन पढ़ाई में किसी भी तरह की

परेशानी न आए। आस्ट्रेलिया कनाडा समेत अन्य विदेशी यूनिवर्सिटी से छात्रों के ऑनलाइन पढ़ाई के तरीके की जानकारी हासिल की जा रही है। विदेशी यूनिवर्सिटी से संपर्क किया जा रहा है। प्रयास रहेगा कि विदेशी यूनिवर्सिटी से ऑनलाइन मैटेरियल हासिल कर विवि के छात्र छात्राओं को निःशुल्क मैटेरियल हासिल कराया जाए, ताकि उनकी पढ़ाई न सिर्फ अच्छी तरह से हो सके बल्कि वह परीक्षा में भी अच्छे नंबरों से पास हो। कुलपति का कहना है कि छात्र-छात्राओं को किसी तरह की परेशानी नहीं होने दी जाएगी। हेल्पलाइन नंबर पर कॉल आने के बाद भी छात्र-छात्राओं की पढ़ाई सम्बन्धी समस्याओं का समाधान कराया जा रहा है।

विदेशी छात्रों और प्रोफेसर्स से भी तालमेल स्थापित कर की जा रही छात्रों की मदद

कुलपति प्रो. केपी सिंह का कहना है कि विदेशी यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर एवं छात्रों के माध्यम से विश्वविद्यालय के छात्रों की पढ़ाई में मदद की जा रही है। विश्वविद्यालय से पढ़ाई कर जा चुके होनहार छात्र एवं छात्राओं को सीधे विश्वविद्यालय के छात्रों से जोड़ा गया है।

आज हो सकती है एचएयू प्रशासन की बैठक परीक्षा को लेकर लिया जा सकता है निर्णय

सूत्रों के अनुसार सोमवार को एचएयू प्रशासन की बैठक हो सकती है। इसमें परीक्षा को लेकर अहम निर्णय लिया जा सकता है। कुलपति प्रो. केपी सिंह का कहना है कि विश्वविद्यालय प्रशासन की बैठक में ही परीक्षा को लेकर निर्णय लिया जाएगा।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक जागरण	28.06.2020	03	07-08

कोरोना से लड़ने में आहार प्रबंधन का रखें विशेष ख्याल

जागरण संवाददाता, हिसार: कोरोना महामारी से लड़ने में आहार प्रबंधन का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। यह विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर के.पी. सिंह ने व्यक्त किए। उन्होंने आम जनता से आह्वान किया कि कोरोना महामारी से तभी मुकाबला किया जा सकता है, जब हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी।

उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय के इंदिरा चक्रवर्ती गृह विज्ञान महाविद्यालय का खाद्य एवं पोषण विभाग शुरू से ही इसके लिए प्रयत्नशील एवं कार्यरत है। हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने में आहार प्रबंधन की अहम भूमिका है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 के खिलाफ हमारी लड़ाई में स्वस्थ आहार प्रथाओं को अपनाने के साथ-साथ भारत सरकार के दिशा-निर्देशानुसार व्यक्तिगत स्वच्छता और शारीरिक दूरी का भी पालन करना अनिवार्य है। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डा. बिमला दांडा ने कोविड-19 महामारी के समय आहार

एचएयू में इंडो-यूएस- अफगानिस्तान के विज्ञानियों की ट्रेनिंग का दूसरा चरण कल

जासं, हिसार: चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय द्वारा कुलपति प्रो. केपी सिंह के नेतृत्व में ऑनलाइन माध्यम से आयोजित इंडो-यूएस-अफगानिस्तान दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय प्रशिक्षण का दूसरा व अंतिम चरण 29 जून को होगा। डा. अनुज राणा ने बताया कि प्रशिक्षण में शामिल प्रतिभागियों को प्रथम चरण के दौरान जो प्री-टेस्ट व पोस्ट टेस्ट के आधार पर असाइनमेंट दिया गया था, उसी का आकलन करते हुए उन्हें रिसर्च की व्यावहारिक तकनीकों को समझाया जाएगा।

प्रबंधन द्वारा रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने पर जोर दिया।

खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्षा डा. संगीता सी सिंधु ने बताया कि भोजन हमारे दैनिक जीवन का ऐसा अभिन्न अंग है कि हम अब इस पर कम ध्यान दे पाते हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक जागरण	28.06.2020	01	02-06

एनआइआरएफ की रैंकिंग में छूट गए कई बड़े कृषि विश्वविद्यालय

तैमव शर्मा • हिसार

केन्द्रीय मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एमएचआरडी) ने हाल ही में देश के बेस्ट शिक्षण संस्थानों से जुड़ी एनआइआरएफ (नेशनल इंस्टीट्यूशनल रैंकिंग फ्रेमवर्क) की रैंकिंग जारी की थी। जिसमें चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, पंजाब एग्रीकल्चर विश्वविद्यालय, पंतनगर स्थित जीबी पंत यूनिवर्सिटी ऑफ एग्रीकल्चर एंड टेक्नोलॉजी जैसे कई देश बड़े कृषि विश्वविद्यालय इस बार शामिल

इस बार होम साइंस कालेज को मिला 49वां रैंक

इस बार की एनआइआरएफ रैंकिंग में यूनिवर्सिटीयों की श्रेणी में कृषि विश्वविद्यालय शामिल नहीं हो सके हैं। मगर कालेजों की श्रेणी में हरियाणा से एचएयू का आइसी कालेज ऑफ होम साइंस जरूर

नहीं हो पाए हैं। इस मामले को स्पष्ट करने के लिए एचएयू प्रशासन ने एमएचआरडी को पत्र लिखा है। इस पत्र में एचएयू ने रैंकिंग में न शामिल होने का कारण और आगे से अगली बार से सामान्य विवि या ओवरऑल श्रेणी में ही कृषि से जुड़े शिक्षण संस्थानों पर पहले की तरह शामिल

इस बार कई कृषि विश्वविद्यालय एनआइआरएफ की रैंकिंग में शामिल नहीं हो सके हैं, अभी इसका कारण नहीं पता है। पिछले बार से भी इस बार हमारी अच्छी तैयारी थी, विश्वविद्यालय अच्छी रैंक भी लाता।
प्रो. कपी सिंह, कुलपति, एचएयू।

करने की अपील की है। विश्वविद्यालयों की रैंकिंग में एचएयू को मिला था 63वां स्थान : पिछली बार एनआइआरएफ

की रैंकिंग ओवरऑल शिक्षण संस्थान, विश्वविद्यालय, इंजीनियरिंग, कालेज, मैनेजमेंट, फार्मसी, ला, आर्किटेक्चर, मेडिकल के क्षेत्र में शामिल शिक्षण संस्थानों में से निकाली गई थी। जिसमें विश्वविद्यालय की श्रेणी में एचएयू को देशभर में 63वां स्थान प्राप्त हुआ था। इसके बाद एचएयू और अच्छी रैंकिंग लाने के लिए इंटरनेशनल कोलोबरेशन से लेकर रिसर्च आदि में तेजी लाई गई। मगर इस बार रैंकिंग की दौड़ में विश्वविद्यालय शामिल नहीं हो सका।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पंजाब केसरी	28.06.2020	04	01

इंडो-यूएस-अफगानिस्तान ऑनलाइन अंतर्राष्ट्रीय ट्रेनिंग का दूसरा चरण कल से

हिसार, 27 जून (ब्यूरो): चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार द्वारा कुलपति प्रोफेसर के.पी. सिंह के नेतृत्व में ऑनलाइन माध्यम से आयोजित इंडो-यूएस-अफगानिस्तान दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षण का दूसरा व अंतिम चरण 29 जून को होगा। विश्वविद्यालय के अनुसंधान निदेशक डॉ. एस.के.सहरावत ने बताया कि 23 जून को आयोजित प्रशिक्षण के प्रथम चरण में प्रतिभागियों को रिसर्च डिजाइन डाटा एवं सांख्यिकी के उपयोग के बारे में विस्तारपूर्वक बताया गया था। विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय मामलों के संयोजक डॉ. अनुज राणा ने बताया कि प्रशिक्षण में शामिल प्रतिभागियों को प्रथम चरण के दौरान जो प्री-टेस्ट व पोस्ट टेस्ट के आधार पर असाइनमेंट दिया गया था, उसी का आंकलन करते हुए उन्हें रिसर्च की व्यावहारिक तकनीकों को ऑनलाइन माध्यम से बारीकी से समझाया जाएगा।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पंजाब केसरी	28.06.2020	04	04

**कोरोना महामारी से लड़ने में आहार
प्रबंधन का रखें विशेष ख्याल : कुलपति**

हिसार, 27 जून (ब्यूरो): कोरोना महामारी से लड़ने में आहार प्रबंधन का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। यह विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर के.पी. सिंह ने व्यक्त किए। उन्होंने आम जनता से आह्वान किया कि कोरोना महामारी से तभी मुकाबला किया जा सकता है, जब हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी।

उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय के इंदिरा चक्रवर्ती गृह विज्ञान महाविद्यालय का खाद्य एवं पोषण विभाग शुरू से ही इसके लिए प्रयत्नशील एवं कार्यरत है। हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने में आहार प्रबंधन की अहम भूमिका है।

महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने कोविड-19 महामारी के समय आहार प्रबंधन द्वारा रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने पर जोर दिया। खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सी सिंधु और प्राध्यापिका डॉ. उर्वशी नांदल ने संतुलित आहार के महत्व के बारे में बताया।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
अमर उजाला	28.06.2020	02	04-06

दिन में बार-बार अल्पाहार से बढ़ती है रोग प्रतिरोधक क्षमता : केपी सिंह

हिसार (ब्यूरो)। कोरोना महामारी से लड़ने में आहार प्रबंधन का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। यह विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केपी सिंह ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय के इंदिरा चक्रवर्ती गृह विज्ञान महाविद्यालय का खाद्य एवं पोषण विभाग शुरू से ही इसके लिए प्रयत्नशील एवं कार्यरत है।

महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने कोविड-19 महामारी के समय आहार प्रबंधन द्वारा रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने पर जोर दिया। खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सी. सिंधु ने बताया कि भोजन हमारे दैनिक जीवन का ऐसा अभिन्न अंग है कि हम अब इस पर कम ध्यान दे पाते हैं। कोविड-19 महामारी ने हम सभी के जीवन को विराम दे दिया है और अपने भोजन की आदतों सहित स्वयं का आकलन करने

इन बातों का रख सकते हैं ध्यान

- दिन में बार-बार अल्पाहार करें।
- आंतों में मौजूद बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए दही, छाछ, इडली, ढोकला, पुए जैसे खाद्य पदार्थ भोजन में शामिल कर सकते हैं।
- रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए आसानी से उपलब्ध सुपर खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल कर सकते हैं। जैसे पालक, नींबू, पपीता, मशरूम, टमाटर, मिर्च, आंवला, हल्दी, लहसुन, अदरक, काला जीरा, कद्दू और खरबूजे के बीज, दही, तुलसी, शहद आदि।

के लिए मजबूर कर दिया है। प्राध्यापिका डॉ. उर्वशी नांदल ने कोविड-19 महामारी में संतुलित आहार द्वारा प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए स्वस्थ आहार संबंधी बातों का विशेष ध्यान रखने की सलाह दी है।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
अमर उजाला	28.06.2020	02	01-02

इंडो-यूएस-अफगानिस्तान ऑनलाइन अंतरराष्ट्रीय ट्रेनिंग का दूसरा चरण कल

हिसार। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में ऑनलाइन माध्यम से आयोजित इंडो-यूएस-अफगानिस्तान दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय प्रशिक्षण का दूसरा व अंतिम चरण 29 जून को होगा। एचएयू के अनुसंधान निदेशक डॉ. एसके सहरावत ने बताया कि 23 जून को आयोजित प्रशिक्षण के प्रथम चरण में प्रतिभागियों को रिसर्च डिजाइन डाटा एवं सांख्यिकी के उपयोग के बारे में बताया गया था। साथ ही रिसर्च के लिए लेआउट तैयार करने और रिसर्च की बेसिक टूल व सांख्यिकी का रिसर्च में प्रयोग करने संबंधी जानकारी दी थी। विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय मामलों के संयोजक डॉ. अनुज राणा ने बताया कि प्रशिक्षण में शामिल प्रतिभागियों को प्रथम चरण के दौरान जो प्री-टेस्ट व पोस्ट टेस्ट के आधार पर असाइनमेंट दिया गया था, उसी का आकलन करते हुए उन्हें रिसर्च की व्यावहारिक तकनीकों को ऑनलाइन माध्यम से बारीकी से समझाया जाएगा।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पाठक पक्ष	28.06.2020	--	--

इंडो- यूएस और अफगानिस्तान ऑनलाइन अंतरराष्ट्रीय ट्रेनिंग का दूसरा चरण 29 जून को

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 28 जून : चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार द्वारा कुलपति प्रोफेसर के.पी. सिंह के नेतृत्व में ऑनलाइन माध्यम से आयोजित इंडो-यूएस-अफगानिस्तान दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय प्रशिक्षण का दूसरा व अंतिम चरण 29 जून को होगा। यह जानकारी देते हुए विश्वविद्यालय के अनुसंधान निदेशक डॉ. एस.के.सहरावत ने बताया कि 23 जून को आयोजित प्रशिक्षण के प्रथम

चरण में प्रतिभागियों को रिसर्च डिजाइन डाटा एवं सांख्यिकी के उपयोग के बारे में विस्तारपूर्वक बताया गया था। साथ ही रिसर्च के लिए ले-आउट तैयार करने और रिसर्च की बेसिक टूल व सांख्यिकी का रिसर्च में प्रयोग करने संबंधी विस्तृत रूप से जानकारी दी थी। विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय मामलों के संयोजक डॉ. अनुज राणा ने बताया कि प्रशिक्षण में शामिल प्रतिभागियों को प्रथम चरण के दौरान जो प्री-टेस्ट व पोस्ट टेस्ट

के आधार पर असाइनमेंट दिया गया था, उसी का आंकलन करते हुए उन्हें रिसर्च की व्यावहारिक तकनीकों को ऑनलाइन माध्यम से बारीकी से समझाया जाएगा। साथ ही अपनी रिसर्च में सांख्यिकी साफ्टवेयर के माध्यम से रिसर्च की बेसिक तकनीकों का प्रयोग करते हुए आंकड़ों का विश्लेषण करने के बारे में भी बताया जाएगा।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पाठक पक्ष	28.06.2020	--	--

कोरोना महामारी से लड़ने में आहार प्रबंधन का रखें विशेष ख्याल : प्रोफेसर के.पी. सिंह

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय ने भोजन संबंधी जारी किए दिशा-निर्देश

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 28 जून : कोरोना महामारी से लड़ने में आहार प्रबंधन का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। यह विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर के.पी. सिंह ने व्यक्त किए। उन्होंने आम जनता से आह्वान किया कि कोरोना महामारी से तभी मुकाबला किया जा सकता है, जब हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय के इंद्रिया चक्रवर्ती गृह विज्ञान महाविद्यालय का खाद्य एवं पोषण विभाग शुरू से ही इसके लिए प्रयत्नशील एवं कार्यरत है। हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने में आहार प्रबंधन की अहम भूमिका है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 के खिलाफ हमारी लड़ाई में स्वस्थ आहार प्रथाओं को अपनाने के साथ-साथ भारत सरकार के दिशा-निर्देशानुसार व्यक्तिगत स्वच्छता और सामाजिक दूरी का भी पालन करना अनिवार्य है।

महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने कोविड-19 महामारी के समय आहार प्रबंधन द्वारा रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने पर जोर दिया। खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सो सिंधु ने बताया कि भोजन हमारे दैनिक जीवन का ऐसा अभिन्न अंग है कि हम अब इस पर कम ध्यान दे पाते हैं। कोविड-19 महामारी ने हम सभी के जीवन को विराम दे दिया है और अपने भोजन की आदतों सहित स्वयं का आंकलन करने के लिए मजबूर कर दिया है। हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए हमारी आहार प्रथाओं को बदलने की आवश्यकता है। विभाग की प्राध्यापिका डॉ. उर्वशी नांदल ने संतुलित आहार के महत्व के बारे में विस्तार से बताते हुए कोविड-19 महामारी में संतुलित आहार द्वारा प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत

करने के लिए स्वस्थ आहार संबंधी निम्न बातों का विशेष ध्यान रखने की सलाह दी है।

आहार संबंधी इन बातों का रख सकते हैं विशेष ध्यान :

दिन में बार-बार अल्पाहार करें। आंतों में मौजूद बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए दही, छाछ, इडली, ढोकला, पुप जैसे किण्वित खाद्य पदार्थ भोजन में शामिल कर सकते हैं। रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए आसानी से उपलब्ध सुपर खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल कर सकते हैं, जैसे : पालक, नींबू, पपीता, मशरूम, टमाटर, मिर्च, आंवला, हल्दी, लहसुन, अदरक, काला जीरा, कद्दू के बीज, खरबूजे के बीज, दही, तुलसी, शहद आदि।

आहार में विविधता लाकर निम्नलिखित खाद्य पदार्थों पर ध्यान दिया जा सकता है :

सभी खाद्य समूहों की वस्तुओं का दैनिक रूप से सेवन करना चाहिए। खाद्य समूहों में अनाज जैसे चावल, गेहूँ, मुरमुरे, जौ, ज्वार, बाजरा, जई, रागी, मक्का, दलहन जैसे साबुत दाल-राजमा, सोयाबीन, साबुत उड़द, हरी मटर, मसूर, मोठ और मूंग छिलका दाल, अरहर दाल, उड़द दाल, चना दाल, नट और तेल के बीज जैसे बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता, मुनक्का और तेल के बीज जैसे सफेद सरसों, मूंगफली, तिल, अजवाइन, सब्जियां जैसे हरी पत्तेदार सब्जी पालक, धनिया, पुदीना, मेथी की पतियां, चौलाई, जूँ और कंद जैसे आलू, गाजर, अरबी, अन्य सब्जियां लौकी, करेला, शिमला मिर्च, बैंगन, भिंडी, ब्रोकली, फल जैसे आम, सेब, बेर, अमरूद, केला, पपीता, खट्टे फल जैसे संतरा, नींबू, आंवला, दूध और दूध से बने पदार्थ जैसे दूध, दही, पनीर, क्रीम (मलाई), छाछ, घी, मक्खन, वसा और तेल जैसे मक्खन, वनस्पति तेल (कैनोला), पीली सरसों, जैतून, सूरजमुखी,

तिल का तेल, चीनी और गुड़ जैसे शकर, गुड़, शहद, चासनी, मसाले जैसे हल्दी, अदरक, लहसुन, लोंग, जीरा, काली मिर्च, दालचीनी शामिल कर सकते हैं।

दैनिक भोजन/ पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए ऐसे बना सकते हैं आहार योजना :

दिन में कई बार भोजन करें, जिसमें तीन प्रमुख भोजन और दो छोटे भोजन या स्नैक्स हो सकते हैं। दैनिक भोजन की आवश्यकता का 25 प्रतिशत नाश्ता प्रदान कर सकता है। दोपहर का भोजन जिसमें सभी खाद्य समूहों को सम्मिलित करके किया जाना चाहिए। रात का खाना हल्का होना चाहिए ताकि आसानी से पचाया जा सके। यदि घर के आस-पास थोड़ी बहुत खाली जगह हो तो उसमें किचन गार्डन द्वारा मौसमी कीटनाशक रहित सब्जी लगा सकते हैं। इससे स्वास्थ्य भी सही रहेगा व बचत भी होगी। जितना संभव हो सके, मौसमी फल व सब्जी ही उपयोग में लाएं। अधिक से अधिक (लगभग 10 से 12 गिलास) गरम/ गुनगुना पानी दिनभर में पी सकते हैं। गेहूँ, मोठ, मूंग व काले चने को अंकुरित करके खा सकते हैं। खमीरीकरण द्वारा दूध की दही बनाकर तथा इडली, ढोकला आदि बना सकते हैं। विभिन्न खाद्य पदार्थों को मिलाने का प्रयोग कर सकते हैं, जैसे : दाल-रोटी, खिचड़ी, पकी दाल और आटे को इकट्ठा गूथ कर उसकी रोटी या परांठा, मिस्सी रोटी, इडली, डोसा, ढोकला। दाल के परांठे में हरी पत्तेदार सब्जी मिलाकर, सब्जियों वाली खिचड़ी व दलिया, सब्जियों तथा अंकुरित चने, मूंग या मोठ से मिलाकर चाट बना सकते हैं। उपरोक्त सभी सुझाव केवल शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए हैं, इसके लिए विभाग द्वारा कोई चिकित्सीय दावा नहीं किया जा रहा है।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
नभ छोर	27.06.2020	--	--

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए रखें आहार प्रबंधन का ध्यान

हिसार/27 जून/रिपोर्टर

कोरोना महामारी से लड़ने में आहार प्रबंधन का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। यह विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर केपी सिंह ने व्यक्त किए। उन्होंने आम जनता से आह्वान किया कि कोरोना महामारी से तभी मुकाबला किया जा सकता है, जब हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी। उन्होंने कहा कि गृह विज्ञान महाविद्यालय का खाद्य एवं पोषण विभाग शुरू से ही इसके लिए प्रयत्नशील एवं कार्यरत है। हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने में आहार प्रबंधन की अहम भूमिका है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 के खिलाफ हमारी लड़ाई में स्वस्थ आहार प्रथाओं को अपनाने के साथ-साथ व्यक्तिगत स्वच्छता और सामाजिक दूरी का भी पालन करना अनिवार्य है। महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा ने कोविड-19 महामारी के समय आहार प्रबंधन द्वारा रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने पर जोर दिया। खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सी सिंधु ने बताया कि भोजन हमारे दैनिक जीवन का ऐसा अभिन्न अंग है कि हम अब इस पर कम ध्यान दे पाते हैं। कोविड-19 महामारी ने हम सभी के जीवन को विराम दे दिया है और अपने भोजन की आदतों सहित स्वयं का आंकलन करने के लिए मजबूर कर दिया है। हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए हमारी आहार प्रथाओं को बदलने की आवश्यकता है। विभाग की

आहार में विविधता लाकर निम्नलिखित खाद्य पदार्थों पर ध्यान दिया जा सकता है

सभी खाद्य समूहों की वस्तुओं का दैनिक रूप से सेवन करना चाहिए। खाद्य समूहों में अनाज जैसे चावल, गेहूँ, मुरमुरे, जौ, ज्वार, बाजरा, जई, रागी, मक्का, कलहन जैसे साबुत दाल-राजमा, सोयाबीन, साबुत उड़द, हरी मटर, मसूर, मोठ और मूंग छिलका दाल, अरहर दाल, उड़द दाल, चना दाल; नट और तेल के बीज जैसे बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता, मुनक्का और तेल के बीज जैसे सफेद सरसों, मूंगफली, तिल, अजवाइन, सब्जियाँ जैसे हरी पत्तेदार सब्जी पालक, धनिया, पुदीना, मेथी की पत्तियाँ, चौलाई, जड़ें और कंद जैसे आलू, गाजर, अरबी, अन्य सब्जियाँ लौकी, करेला, शिमला मिर्च, बैंगन, भिंडी, ब्रोकली, फल जैसे आम, सेब, बेर, अमरुद, केला, पीपता, खट्टे फल जैसे संतरा, नींबू, आंवला, दूध और दूध से बने पदार्थ जैसे दूध, दही, पनीर, क्रीम (मलाई), छाछ, घी, मक्खन, वसा और तेल जैसे मक्खन, वनस्पति तेल (कैनोला), पीली सरसों, जैतून, सूरजमुखी, तिल का तेल, घीली और गुड़ जैसे शक्कर, गुड़, शहद, चासनी, मसाले जैसे हल्दी, अदरक, लहसुन, लोंग, जीरा, काली मिर्च, दालचीनी शामिल कर सकते हैं।

दैनिक भोजन/ पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए ऐसे बना सकते हैं आहार योजना

दिन में कई बार भोजन करें, जिसमें तीन प्रमुख भोजन और दो छोटे भोजन या स्नेक्स हो सकते हैं। नाश्ता : दैनिक भोजन की आवश्यकता का 25 प्रतिशत नाश्ता प्रदान कर सकता है। दोपहर का भोजन जिसमें सभी खाद्य समूहों को सम्मिलित करके किया जाना चाहिए। रात का खाना हल्का होना चाहिए ताकि आसानी से पचाया जा सके। यदि घर के आस-पास थोड़ी बहुत खाली जगह हो तो उसमें किचन गार्डन द्वारा मौसमी कीटनाशक रहित सब्जी लगा सकते हैं। इससे स्वास्थ्य भी सही रहेगा व बचत भी होगी। जितना संभव हो सके, मौसमी फल व सब्जी ही उपयोग में लाएं। अधिक से अधिक (लगभग 10 से 12 गिलास) गरम/ गुनगुना पानी दिनभर में पी सकते हैं। गेहूँ, मोठ, मूंग व काले चने को अंकुरित करके खा सकते हैं। खमीरीकरण द्वारा दूध की दही बनाकर तथा इडली, ढोकला आदि बना सकते हैं। विभिन्न खाद्य पदार्थों को मिलाजुला प्रयोग कर सकते हैं, जैसे : दाल-रोटी, खिचड़ी, पकी दाल और आटे को इकट्ठा गूंध कर उसकी रोटी या परांठा, मिस्सी रोटी, इडली, डोसा, ढोकला। दाल के परांठे में हरी पत्तेदार सब्जी मिलाकर, सब्जियों वाली खिचड़ी व दलिया, सब्जियों तथा अंकुरित चने, मूंग या मोठ से मिलाकर चाट बना सकते हैं। उपरोक्त सभी सुझाव केवल शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए हैं।

प्राध्यापिका डॉ. उर्वशी नांदल ने संतुलित आहार के महत्व के बारे में बताते हुए कोविड-19 महामारी में संतुलित आहार द्वारा प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए स्वस्थ आहार संबंधी निम्न बातों का विशेष ध्यान रखने की सलाह दी है।

आहार संबंधी इन बातों का रख सकते हैं विशेष ध्यान

दिन में बार-बार अल्पाहार करें। आंतों में मौजूद बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए दही, छाछ, इडली, ढोकला, पुपू जैसे किण्वित खाद्य पदार्थ भोजन में शामिल कर सकते हैं। रोग प्रतिरोधक शक्ति

को बढ़ाने के लिए आसानी से उपलब्ध सुपर खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल कर सकते हैं, जैसे : पालक, नींबू, पीपता, मशरूम, टमाटर, मिर्च, आंवला, हल्दी, लहसुन, अदरक, काला जीरा, कद्दू के बीज, खरबूजे के बीज, दही, तुलसी, शहद आदि।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
लोक संपर्क कार्यालय

समाचार-पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
नभ छोर	27.06.2020	--	--

हकृवि में इंडो-यूएस-अफगानिस्तान ऑनलाइन अंतर्राष्ट्रीय ट्रेनिंग का दूसरा चरण 29 को

हिसार/27 जून/रिपोर्टर

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय द्वारा कुलपति प्रोफेसर केपी सिंह के नेतृत्व में ऑनलाइन माध्यम से आयोजित इंडो-यूएस-अफगानिस्तान दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षण का दूसरा व अंतिम चरण 29 जून को होगा। विश्वविद्यालय के अनुसंधान निदेशक डॉ. एसके सहरावत ने बताया कि 23 जून को आयोजित प्रशिक्षण के प्रथम चरण में प्रतिभागियों को रिसर्च डिजाइन डाटा एवं सांख्यिकी के उपयोग के बारे में बताया गया था। साथ ही रिसर्च के लिए ले-आउट तैयार करने और रिसर्च की बेसिक टूल व सांख्यिकी

का रिसर्च में प्रयोग करने संबंधी जानकारी दी थी। विश्वविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय मामलों के संयोजक डॉ. अनुज राणा ने बताया कि प्रशिक्षण में शामिल प्रतिभागियों को प्रथम चरण के दौरान जो प्री-टेस्ट व पोस्ट टेस्ट के आधार पर असाइनमेंट दिया गया था, उसी का आंकलन करते हुए उन्हें रिसर्च की व्यावहारिक तकनीकों को ऑनलाइन माध्यम से बारीकी से समझाया जाएगा। साथ ही अपनी रिसर्च में सांख्यिकी साफ्टवेयर के माध्यम से रिसर्च की बेसिक तकनीकों का प्रयोग करते हुए आंकड़ों का विश्लेषण करने के बारे में भी बताया जाएगा।