



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भास्कर	25.07.2020	02	03-06

एचएयू • होम साइंस कॉलेज की पीएचडी छात्रा डॉ. नीता कुमारी ने किया शोध कार्य रिसर्च में दावा-पोषण का भंडार हैं कढ़ू के बीज

भास्कर न्यूज़ | हिसार



डॉ. नीता कुमारी।

आमतौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यूनू ही निकाल कर फेंक देते हैं। एचएयू की रिसर्च में पता चला है कि पेटे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं, जो रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने और कुपोषण से लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य एचएयू होम साइंस कॉलेज के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध छात्रा डॉ. नीता कुमारी ने किया है। डीन डॉ. विमला ढांडा ने भी सराहना की है।

हड्डियों को मजबूत करने में सहायक है कढ़ू के बीज

होम साइंस कॉलेज से पीएचडी करने वाली डॉ. नीता कुमारी के अनुसार खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंह से विचार-विमर्श करने के बाद 'कढ़ू के बीज का प्रसंस्करण और खाद्य उत्पाद विकास का उपयोग' विषय पर शोध कार्य शुरू किया। रिसर्च में पता चला है कि कढ़ू के बीज पोषण का भण्डार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण

जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। ये हड्डियों के फ्रैक्चर को भी कम कर सकते हैं। कढ़ू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी पाया जाता है। उन्होंने बताया कि शोध से पता चला है कि कढ़ू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन या लौह तत्व, पोटैशियम व फास्फोरस पाए जाते हैं।

कढ़ू के बीजों से ये बना सकते हैं उत्पाद

डॉ. नीता कुमारी ने बताया कि उन्होंने शोध कार्य के दौरान कढ़ू के बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया जैसे उबालना, भुनना, अंकुरण व किंवोकरण आदि करके उनसे बिस्किट, कूकिज, टोकला, ब्रेड, लापसी, कप केक व लड्डू के खाद्य पदार्थ तैयार किए थे, जोकि ऊर्जा, प्रोटीन व खनिज लवणों से भरपूर थे। कढ़ू के बीजों को भुनकर भी खाया जा सकता है और भुनने के बाद इन्हें पीसकर खाद्य पदार्थ के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

विद्यार्थियों द्वारा इस तरह के शोध-विषयों का चयन होना चाहिए, जिससे अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। अच्छे शोध विषयों से प्रेरणा लेकर अनुसंधान क्षेत्र में आगे बढ़ने का आह्वान किया है। -प्रो. सम्मर सिंह, कुलपति, एचएयू।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
हरि भूमि	25.07.2020	09	04-08

कुपोषण की बीमारी रोकने में सक्षम, हड्डियों को करता मजबूत

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं कद्दू के बीज

हरिभूमि न्यूज » हिसार

आमतौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यून ही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला



है कि पेटे के बीज पोषण का भंडार होते हैं जो हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य हर्कवि के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं

पोषण विभाग की शोध छात्रा डा. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डॉ. नीता कुमारी ने इस शोध कार्य को विभागाध्यक्षा डा. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है। कद्दू के बीज पोषण का भंडार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं। जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में महगार हो सकते हैं।

इसलिए चुना शोध का विषय

हर्कवि के गृह विज्ञान महाविद्यालय से पीएचडी करने वाली डॉ. नीता कुमारी के अनुसार वे शोध कार्य के लिए कोई ऐसा विषय चुनना चाहती थी जो आमजन के लिए उपयोगी व

उनकी पहुंच में हो। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी के पास इतना समय नहीं है कि वे अपनी सेहत पर ध्यान दे सकें जिसके चलते अनेक बीमारियां घेर लेती हैं। इसलिए अपने आहार में कोई ऐसी चीज शामिल करें जिसमें सभी तरह के पोषक तत्व मिल सकें व बीमारियों से दूर रख सकें। कद्दू के बीज इन्हीं में से एक हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर हैं।

प्रोटीन और खनिज लवण से भरपूर

कद्दू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी पाया जाता है जो आस्टियोपोरोसिस के खिलाफ प्राकृतिक संरक्षक हो सकता है। शोध से पता चला है कि कद्दू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम,

मैग्नीशियम, जिंक, आवरण या लौह तत्व, पोटेशियम व फास्फोरस पाए जाते हैं।

ब्रेड और ढोकला भी बना सकते हैं

शोध के दौरान कद्दू के बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया जैसे उबालना, भूना, अंकुरण व किंवीकरण। इसके बाद इनसे बिस्किट, कूकिज, ढोकला, ब्रेड, लापसी, कप केक व लड्डू के खाद्य पदार्थ तैयार किए गए। कद्दू के बीजों को भूनकर भी खाया जा सकता है और भूने के बाद इन्हें पीसकर खाद्य पदार्थ के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। डा. नीता कुमारी ने सलाह दी है कि कद्दू के बीजों से उपरोक्त खाद्य पदार्थ बनाकर इन्हें मिड-डे-मिल योजना में भी शामिल किया जा सकता है।



प्रेरणादायी है

कद्दू पर शोध कार्य सराहनीय व काबिलेतापीक है। इस तरह के नए व ज्वलंत विषयों पर शोध अन्य विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणादायी है।

डॉ. विमला दांडा
अधिष्ठाता, गृह विज्ञान कॉलेज



चयन होना चाहिए

इस तरह के शोध-विषयों का चयन होना चाहिए जिससे अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। कद्दू पर रिसर्च ऐसा ही विषय है।

प्रो. सुनार सिंह
कुलपति, हर्कवि



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
अमर उजाला	25.07.2020	02	01-03

कद्दू बीज फेंकें नहीं, खाने से बढ़ेगी रोग प्रतिरोधक क्षमता

अमर उजाला ब्यूरो

हिसार। आमतौर पर कद्दू (पेटे) की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यून ही निकालकर फेंक देते हैं। कद्दू के बीज शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में भी सहायक हैं। यह जानकारी हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय (एचएयू) के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की छात्रा डॉ. नीता कुमारी द्वारा की रिसर्च में सामने आई है। डॉ. नीता कुमारी ने यह रिसर्च विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में की है। इस

कुपोषण रोकने व हड्डियों को मजबूत करने में सहायक

डॉ. नीता ने बताया कि कद्दू के बीज वसा व प्रोटीन से भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं, जो हड्डियों को मजबूत व ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। कद्दू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी मिलता है, जो ऑस्टियोपोरोसिस के खिलाफ प्राकृतिक संरक्षक हो सकता है। जब इन बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया जाता है, ये सब पोषक तत्व बढ़ जाते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं।

रिसर्च के लिए कुलपति प्रो. समर सिंह ने उन्हें बधाई दी है।

डॉ. नीता कुमारी ने बताया कि उसने रिसर्च के दौरान कद्दू के बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया जैसे उबालना, भूना, अंकुरण व किंवीकरण आदि करके उनसे बिस्किट, कूकिज, ढोकला, ब्रेड,

एचएयू के गृह विज्ञान महाविद्यालय की छात्रा ने कद्दू के बीजों पर की रिसर्च

लापसी, कप केक व लड्डू के खाद्य पदार्थ तैयार किए थे, जो पोषण से भरपूर थे। कद्दू के बीजों को भूना भी खाया जा सकता है और भूने के बाद इन्हें पीसकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
अमर उजाला	27.07.2020	04	01-02



कृषि विशेषज्ञ की सलाह

डॉ. एसके सहरावत

भिंडी की फसल को हरा तेला से बचाएं

की फसल को हरा तेला से बचाने के लिए एकटारा 25 डब्ल्यूजी नाम दानेदार कीटनाशक 40 ग्राम दवा को 150 - 200 लीटर पानी में घोलकर एक एकड़ में छिड़काव करें। 20 दिन के अंतराल पर यदि आवश्यकता हो तो छिड़काव दोहराएं। भिंडी में फल लगने पर जो खाने के लिए उगाई हो उसमें 300 - 500 मिलीलीटर मैलाथियान 50 ईसी 200 - 300 लीटर पानी में घोलकर प्रति एकड़ 15 दिन के अंतराल पर छिड़काव करें।

वर्षाकालीन फसल के लिए यदि बिजाई जून माह में न की हो अब करें। एक एकड़ खेत में 10 टन गोबर की खाद डालकर जुताई करें और बिजाई से पहले 40 किलोग्राम नाइट्रोजन प्रति एकड़ की दर से दें। पोटैश खाद आवश्यकता पड़ने पर डालें। खेत को क्यारियों में बांट दें। वर्षा उपहार या हिसार उन्नत किस्मों को प्रयोग में लाएं। एक एकड़ खेत की बिजाई के लिए 5- 6 किलोग्राम बीज की आवश्यकता होगी। बिजाई करने से पहले बीजोपचार बाविस्टिन नाम दवा से कर लें। बिजाई कतारों में लगभग 45 - 60 सेंटीमीटर की दूरी पर करें और पौधों की दूरी 30 सेंटीमीटर रखें। आवश्यकतानुसार सिंचाई करें और प्रारंभ से ही खरपतरवारों पर नियंत्रण रखें।

प्रस्तुति : अमित भारद्वाज, हिसार



डॉ. एसके सहरावत
हरियाणा कृषि
विश्वविद्यालय, हिसार
में अनुसंधान निदेशक
के पद पर कार्यरत हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पंजाब केसरी	25.07.2020	03	01-03

रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं পেठे के बीज, शोध से चला पता

हिसार, 24 जुलाई (ब्यूरो): आमतौर पर पेठे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यूंही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेठे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं जो हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध छात्रा डॉ. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डॉ. नीता कुमारी ने इस शोध कार्य को विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है।



छात्रा डॉ.
नीता कुमारी।

पी.एच.डी. करने वाली डॉ. नीता कुमारी के

अनुसार वे शोध कार्य के लिए कोई ऐसा विषय चुनना चाहती थी जो आम जन के लिए उपयोगी व उनकी पहुंच में हो। इसी को ध्यान में रखते हुए पेठे के बीजों पर शोध कार्य करने की सोची। इसके लिए खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु से विचार-विमर्श करने के बाद 'कहू के बीज का प्रसंस्करण और खाद्य उत्पाद विकास का उपयोग' विषय पर शोध कार्य शुरू किया। शोध से पता चला है कि कहू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैगनीशियम, जिंक, आयरन या लौह तत्व, पौटेशियम व फास्फोरस पाए जाते हैं। उन्होंने बताया कि जब इन बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया तो ये सब पोषक तत्व बढ़ गए थे, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पंजाब केसरी (दिल्ली)	24.07.2020	--	--

रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं कद्दू के बीज

हिसार, 24 जुलाई (राज पराशर) : आमतौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यूँ ही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेटे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं जो हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध छात्रा डा. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डा. नीता कुमारी ने इस शोध कार्य को विभागाध्यक्षा डा. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है। आमजन को ध्यान में विश्वविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए इस शोध कार्य के लिए विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. समर सिंह ने उन्हें व उनके विभाग के प्राध्यपकों को बधाई दी है।

कुपोषण रोकने व हड्डियों को मजबूत करने में सहायक

डा. नीता कुमारी के अनुसार वे शोध कार्य के लिए कोई ऐसा विषय चुनना चाहती थी जो आम जन के लिए उपयोगी व उनकी पहुंच में हो। कद्दू के बीज पोषण का भण्डार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। उन्होंने बताया कि शोध से पता चला है कि कद्दू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन या लौह तत्व, पौष्टिक तत्व व फास्फोरस पाए जाते हैं। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. समर सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों द्वारा इस तरह के शोध-विषयों का चयन होना चाहिए जिससे अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। उन्होंने कहा कि शोधार्थियों व मार्गदर्शकों को अच्छे शोध विषयों से प्रेरणा लेकर अनुसंधान क्षेत्र में आगे बढ़ने का आह्वान किया है।

**अनुसंधान कार्य
से मिली जानकारी**



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम

दिनांक

पृष्ठ संख्या

कॉलम

पांच बजे न्यूज

24.07.2020

--

--

हिसार/अन्य

पांच बजे 3

हकृति के गृह विज्ञान महाविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए अनुसंधान कार्य से मिली जानकारी

शोध: रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं कद्दू के बीज

पांच बजे न्यूज

हिसार। आमतौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यूँ ही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेटे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं जो हमारे शरीर को रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध छात्रा डॉ. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डॉ. नीता कुमारी ने इस शोध कार्य को विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है। आमजन को ध्यान में विश्वविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए इस शोध कार्य के लिए विश्वविद्यालय के कुलपति महोदय प्रोफेसर समर सिंह ने उन्हें व उनके विभाग के प्राध्यापकों को बधाई दी है।

इसलिए चुना शोध का विषय

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय से पीएचडी करने वाली डॉ. नीता कुमारी के अनुसार वे शोध कार्य के लिए कोई ऐसा विषय चुनना चाहती थी जो आम जन के लिए उपयोगी व उनकी पहुँच में हो। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी के पास इतना समय नहीं है कि वे अपनी सेहत पर ध्यान दे सकें जिसके चलते अनेक बीमारियाँ घेर लेती हैं। इसलिए अपने आहार में कोई ऐसी चीज शामिल करें जिसमें सभी तरह के पोषक तत्व मिल सकें व बीमारियों से दूर रख सकें। कद्दू के बीज इन्हीं में से एक हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए पेटे के बीजों पर शोध कार्य करने की सोची। इसके लिए खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सिंधु से विचार-विमर्श करने के बाद 'कद्दू के बीज का प्रसंस्करण और खाद्य उत्पाद विकास का उपयोग' विषय पर शोध कार्य शुरू किया।

कुपोषण रोकने व हड्डियों को मजबूत करने में सहायक



कद्दू के बीज पोषण का भण्डार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। ये हड्डियों के फ्रैक्चर को भी कम कर सकते हैं। इसके अलावा इन कद्दू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी पाया जाता है जो आस्टियोपोरोसिस के खिलाफ प्राकृतिक संरक्षक हो सकता है। उन्होंने बताया कि शोध

से पता चला है कि कद्दू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन या लौह तत्व, पोटैशियम व फास्फोरस पाए जाते हैं। उन्होंने बताया कि जब इन बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया तो वे सब पोषक तत्व बढ़ गए थे, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं।

कद्दू के बीजों से ये बना सकते हैं उत्पाद

डॉ. नीता कुमारी ने बताया कि उन्होंने शोध कार्य के दौरान कद्दू के बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया जैसे उबालना, भूनना, अंकुरण व किंव्वीकरण आदि करके उनसे बिस्किट, कूकज, टोकला, ब्रेड, लापसी, कप केक व लड्डू के खाद्य पदार्थ तैयार किए थे, जो ऊर्जा, प्रोटीन व खनिज लवणों से भरपूर थे। इसके अलावा कद्दू के बीजों को भूनकर भी खाया जा सकता है और भूनने के बाद इन्हें पीसकर खाद्य पदार्थ के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उन्होंने सलाह दी है कि कद्दू के बीजों से उपरोक्त खाद्य पदार्थ बनाकर इन्हें मिड-डे-मिल योजना में भी शामिल

किया जा सकता है। इसके अलावा विवाह-शारिदियों में भरपूर मात्रा में प्रयोग होने वाले कद्दू के बीज निकालकर व उनको सूखाकर इनका प्रयोग किया जा सकता है और उनको व्यर्थ होने से भी बचाया जा सकता है।

छात्रा की मेहनत काबिलेतारीफ : डॉ. बिमला दांडा

गृह विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला दांडा के अनुसार छात्रा द्वारा इस तरह का विषय चुनकर किया गया शोध कार्य सराहनीय व काबिलेतारीफ है। इस तरह के नए व ज्वलंत विषयों पर अच्छे शोध कार्य अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणादायी होते हैं।

ऐसे विषय चुनें जिससे अधिक से अधिक लोगों को मिले लाभ : कुलपति प्रोफेसर समर सिंह

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर समर सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों द्वारा इस तरह के शोध-विषयों का चयन होना चाहिए जिससे अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। उन्होंने कहा कि शोधार्थियों व मार्गदर्शकों को अच्छे शोध विषयों से प्रेरणा लेकर अनुसंधान क्षेत्र में आगे बढ़ने का आह्वान किया है।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
सिटी पल्स	24.07.2020	--	--

रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं कद्दू के बीज

गृह विज्ञान महाविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए अनुसंधान कार्य से मिली जानकारी

सिटी पल्स न्यूज़, हिसार। आमतौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यूँ ही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेटे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं जो हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध छात्रा डॉ. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डॉ. नीता कुमारी ने इस शोध कार्य को विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है।



इसलिए चुना शोध का विषय
विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय से पीएचडी करने वाली डॉ. नीता कुमारी के अनुसार वे शोध कार्य के लिए कोई ऐसा विषय चुनना चाहती थी जो आम जन के लिए उपयोगी व उनकी पहुंच में हो। कद्दू

कुपोषण रोकने व हड्डियों को मजबूत करने में सहायक

कद्दू के बीज पोषण का भण्डार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण जैसे कैल्शियम व मैगनीशियम पाए जाते हैं जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। ये हड्डियों के फ्रैक्चर को भी कम कर सकते हैं। इसके अलावा इन कद्दू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी पाया जाता है जो आस्टियोपोरोसिस के खिलाफ प्राकृतिक संरक्षक हो सकता है। उन्होंने बताया कि शोध से पता चला है कि कद्दू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैगनीशियम, जिंक, आयरन या लौह तत्व, पोटेशियम व फास्फोरस पाए जाते हैं। उन्होंने बताया कि जब इन बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया तो ये सब पोषक तत्व बढ़ गए थे, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं।

के बीज इन्हीं में से एक हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए पेटे के बीजों पर शोध कार्य करने की सोची। इसके लिए खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्ष

डॉ. संगीता सिंधु से विचार-विमर्श करने के बाद 'कद्दू के बीज का प्रसंस्करण और खाद्य उत्पाद विकास का उपयोग' विषय पर शोध कार्य शुरू किया।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
समरघोष, सिरसा	24.07.2020	--	--

रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं कद्दू के बीज

हकृषि कुलपति प्रोफेसर समर सिंह ने रिसर्च के लिए छात्रा को दी बधाई

हिसार। आमतौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यूँ ही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेटे के बीज पोषण का भंडार होते हैं जो हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य

एवं पोषण विभाग की शोध छात्रा डॉ. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डॉ. नीता कुमारी ने इस शोध कार्य को विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है। आमजन को ध्यान में रखकर विश्वविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए इस शोध कार्य के लिए विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर समर सिंह ने उन्हें व उनके विभाग के प्राध्यपकों को बधाई दी है। वहीं शोध करने वाली डॉ. नीता कुमारी के अनुसार कुपोषण रोकने व हड्डियों को मजबूत करने में सहायक कद्दू के बीज पोषण का भंडार होने

के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। ये हड्डियों के फ्रैक्चर को भी कम कर सकते हैं। इसके अलावा इन कद्दू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी पाया जाता है जो आस्टियोपोरोसिस के खिलाफ प्राकृतिक संरक्षक हो सकता है। उन्होंने बताया कि शोध से पता चला

है कि कद्दू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन या लौह तत्व, पोटैशियम व फास्फोरस पाए जाते हैं। उन्होंने बताया कि जब इन बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया तो ये सब पोषक तत्व बढ़ गए थे, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
नभ छोर	24.07.2020	--	--

रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं कद्दू के बीज

हिसार/24 जुलाई/रिपोर्टर

आमतौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यूँ ही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेटे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं जो हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध छात्रा डॉ. नीता कुमारी ने विभागाध्यक्ष डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है। गृह विज्ञान महाविद्यालय से पीएचडी करने वाली डॉ. नीता कुमारी के अनुसार वे शोध कार्य के लिए कोई ऐसा विषय चुनना चाहती थी जो आम जन के लिए उपयोगी व उनकी पहुँच में हो। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी के पास इतना समय नहीं है कि वे अपनी सेहत पर ध्यान दे सकें जिसके चलते अनेक बीमारियाँ घेर लेती हैं। इसलिए अपने आहार में कोई ऐसी चीज शामिल करें जिसमें सभी तरह के पोषक तत्व मिल सकें व बीमारियों से दूर रख सकें। कद्दू के बीज इन्हीं में से एक हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए पेटे के बीजों पर शोध कार्य करने की सोची। इसके लिए खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु से विचार-विमर्श करने के बाद कद्दू के बीज का प्रसंस्करण और खाद्य उत्पाद विकास का उपयोग विषय पर शोध कार्य शुरू किया। कद्दू के बीज पोषण का भण्डार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। ये हड्डियों के फ्रैक्चर को भी कम कर सकते हैं। इसके अलावा

कद्दू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी पाया जाता है जो आस्टियोपोरोसिस के खिलाफ प्राकृतिक संरक्षक हो सकता है। उन्होंने बताया कि शोध से पता चला है कि कद्दू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन या लौह तत्व, पोटेशियम व फास्फोरस पाए जाते हैं। उन्होंने बताया कि जब इन बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया तो ये सब पोषक तत्व बढ़ गए थे जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं। डॉ. नीता कुमारी ने बताया कि उन्होंने शोध कार्य के दौरान कद्दू के बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया जैसे उबालना, भूना, अंकुरण व किंवीकरण आदि करके उनसे बिस्किट, कुकीज, ढोकला, ब्रेड, लापसी, कप केक व लड्डू के खाद्य पदार्थ तैयार किए थे, जो ऊर्जा, प्रोटीन व खनिज लवणों से भरपूर थे। इसके अलावा कद्दू के बीजों को भूनाकर भी खाया जा सकता है और भूने के बाद इन्हें पीसकर खाद्य पदार्थ के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उन्होंने सलाह दी है कि कद्दू के बीजों से उपरोक्त खाद्य पदार्थ बनाकर इन्हें मिड-डे मील योजना में भी शामिल किया जा सकता है। इसके अलावा विवाह-शादियों में भरपूर मात्रा में प्रयोग होने वाले कद्दू के बीज निकालकर व उनको सूखाकर इनका प्रयोग किया जा सकता है और उनको व्यर्थ होने से भी बचाया जा सकता है। गृह विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा के अनुसार छात्रा द्वारा इस तरह का विषय चुनकर किया गया शोध कार्य सराहनीय व काबिले तारीफ है। इस तरह के नए व ज्वलंत विषयों पर अच्छे शोध कार्य अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणादायी होते हैं। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर समर सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों द्वारा इस तरह के शोध-विषयों का चयन होना चाहिए जिससे अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। उन्होंने कहा कि शोधार्थियों व मार्गदर्शकों को अच्छे शोध विषयों से प्रेरणा लेकर अनुसंधान क्षेत्र में आगे बढ़ना चाहिए।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
नित्य शक्ति टाईम्स	24.07.2020	--	--

कद्दू बीज के उत्पाद खाओ-रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाओ

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए अनुसंधान कार्य से मिली जानकारी

नित्य शक्ति टाइम्स न्यूज

हिसार। आमतौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते



समय हम अक्सर यूँ ही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेटे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं जो हमारे

शरीर को रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध

कद्दू के बीजों से ये बना सकते हैं उत्पाद

डॉ. नीता कुमारी ने बताया कि उन्होंने शोध कार्य के दौरान कद्दू के बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया जैसे उबालना, भुनना, अंकुरण व किंवचीकरण आदि करके उनसे बिस्किट, क्विकज, दोकला, ब्रेड, लापसी, कप केक व लड्डू के खाद्य पदार्थ तैयार किए थे, जो ऊर्जा, प्रोटीन व खनिज लवणों से भरपूर थे। इसके अलावा कद्दू के बीजों को भूनकर भी खाया जा सकता है और भूने के बाद इन्हे पीसकर खाद्य पदार्थ के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि कद्दू के बीजों से उपरोक्त खाद्य पदार्थ बनाकर इन्हें मिड-डे-मिल योजना में भी शामिल किया जा सकता है। इसके अलावा विवाह-शादियों में भरपूर मात्रा में प्रयोग होने वाले कद्दू के बीज निकालकर व उनको सूखाकर इनका प्रयोग किया जा सकता है और उनको व्यर्थ होने से भी बचाया जा सकता है।

छात्रा डॉ. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डॉ. नीता कुमारी ने इस शोध कार्य को विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है। आमजन को ध्यान में विश्वविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए इस शोध कार्य के लिए विश्वविद्यालय के कुलपति महोदय प्रोफेसर समर सिंह ने उन्हें व उनके विभाग के प्राध्यपकों को बधाई दी है।

इसलिए चुना शोध का विषय

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय से पीएचडी करने वाली डॉ. नीता कुमारी के अनुसार वे शोध कार्य के लिए कोई ऐसा विषय चुनना चाहती थी जो आम जन के लिए उपयोगी व उनकी पहुँच में

हो। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी के पास इतना समय नहीं है कि वे अपनी सेहत पर ध्यान दे सकें जिसके चलते अनेक बीमारियाँ घेर लेती हैं। इसलिए अपने आहार में कोई ऐसी चीज शामिल करें जिसमें सभी तरह के पोषक तत्व मिल सकें व बीमारियों से दूर रख सकें। कद्दू के बीज इन्हीं में से एक हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए पेटे के बीजों पर शोध कार्य करने की सोची। इसके लिए खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु से विचार-विमर्श करने के बाद 'कद्दू के बीज का प्रसंस्करण और खाद्य उत्पाद विकास का उपयोग' विषय पर शोध कार्य शुरू किया।

हड्डियों को मजबूत करने में सहायक

कद्दू के बीज पोषण का भण्डार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। ये हड्डियों के फ्रैक्चर को भी कम कर सकते हैं। इसके अलावा इन कद्दू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी पाया जाता है जो आस्टियोपोरोसिस के खिलाफ प्राकृतिक संरक्षक हो सकता है। उन्होंने बताया कि शोध से पता चला है कि कद्दू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन या लौह तत्व, पीटेशियम व फास्फोरस पाए जाते हैं। उन्होंने बताया कि जब इन बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया तो ये सब पोषक तत्व बढ़ गए थे, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं।

ऐसे विषय चुनें जिससे अधिक से अधिक लोगों को मिले लाभ : प्रो. समर सिंह

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर समर सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों द्वारा इस तरह के शोध-विषयों का चयन होना चाहिए जिससे अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। उन्होंने कहा कि शोधार्थियों व मार्गदर्शकों को अच्छे शोध विषयों से प्रेरणा लेकर अनुसंधान क्षेत्र में आगे बढ़ने का आह्वान किया है।



छात्रा की मेहनत काबिलेतारीफ : डॉ. बिमला ढांडा

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. बिमला ढांडा के अनुसार छात्रा द्वारा इस तरह का विषय चुनकर किया गया शोध कार्य सराहनीय व काबिलेतारीफ है। इस तरह के नए व ज्वलंत विषयों पर अच्छे शोध कार्य अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणादायी होते हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
समस्त हरियाणा न्यूज	24.07.2020	--	--

कद्दू के बीज रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ हड्डियों को मजबूत करने में सहायक

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए अनुसंधान कार्य से मिली जानकारी

समस्त हरियाणा न्यूज हिसार। आमसौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाने



समय हम अक्सर नू हो निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेटे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं जो हमारे

शरीर को रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध

कद्दू के बीजों से ये बना सकते हैं उत्पाद

डॉ. नीता कुमारी ने बताया कि उन्होंने शोध कार्य के दौरान कद्दू के बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया जैसे उबालना, भूना, अंकुरण व किंवोकरण आदि कारक उनसे विस्कट, कुकिज, टोकरला, ब्रेड, लापसी, कप केक व लड्डू के खाद्य पदार्थ तैयार किए थे, जो ऊर्जा, प्रोटीन व खनिज लवणों से भरपूर थे। इसके अलावा कद्दू के बीजों को भूनकर भी खाया जा सकता है और भूने के बाद इसे पोसकर खाद्य पदार्थ के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उन्होंने सलाह दी है कि कद्दू के बीजों से उपरोक्त खाद्य पदार्थ बनाकर इन्हें मिड-डे-मिल योजना में भी शामिल किया जा सकता है। इसके अलावा विवाह-शादियों में भरपूर मात्रा में प्रयोग होने वाले कद्दू के बीज निकालकर व उनको सूखाकर इनका प्रयोग किया जा सकता है और उनको व्यर्थ होने से भी बचाया जा सकता है

छात्रा डॉ. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डॉ. नीता कुमारी ने इस शोध कार्य को विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है। आमजन को ध्यान में विश्वविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए इस शोध कार्य के लिए विश्वविद्यालय के कुलपति महोदय प्रोफेसर समर सिंह ने उन्हें व उनके विभाग के प्राध्यपकों को बधाई दी है।

इसलिए चुना शोध का विषय

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय से पीएचडी करने वाली डॉ. नीता कुमारी के अनुसार वे शोध कार्य के लिए कोई ऐसा विषय चुनना चाहती थी जो आम जन के लिए उपयोगी व उनकी पहुंच में

हो। आजकल को भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी के पास इतना समय नहीं है कि वे अपनी सेहत पर ध्यान दे सकें जिसके चलते अनेक बीमारियां घेर लेती हैं। इसलिए अपने आहार में कोई ऐसी चीज शामिल करें जिसमें सभी तरह के पोषक तत्व मिल सकें व बीमारियों से दूर रख सकें। कद्दू के बीज इन्हें में से एक हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए पेटे के बीजों पर शोध कार्य करने की सोची। इसके लिए खाद्य एवं पोषण विभाग की विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु से विचार-विमर्श करने के बाद 'कद्दू के बीज का प्रसंस्करण और खाद्य उत्पाद विकास का उपयोग' विषय पर शोध कार्य शुरू किया।

हड्डियों को मजबूत करने में सहायक

कद्दू के बीज पोषण का भण्डार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण को बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। ये हड्डियों के फ्रैक्चर को भी कम कर सकते हैं। इसके अलावा इन कद्दू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी पाया जाता है जो आस्टियोपोरोसिस के खिलाफ प्राकृतिक संरक्षक हो सकता है। उन्होंने बताया कि शोध से पता चला है कि कद्दू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयर्न या लौह तत्व, पौष्टिक तत्व व फास्फोरस पाए जाते हैं। उन्होंने बताया कि जब इन बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया तो वे सब पोषक तत्व बढ़ गए थे, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं।

ऐसे विषय चुनें जिससे अधिक से अधिक लोगों को मिले लाभ : प्रो. समर सिंह

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर समर सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों द्वारा इस तरह के शोध-विषयों का चयन होना चाहिए जिससे अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। उन्होंने कहा कि शोधार्थियों व मार्गदर्शकों को अच्छे शोध विषयों से प्रेरणा लेकर अनुसंधान क्षेत्र में आगे बढ़ने का आह्वान किया है।



छात्रा की मेहनत काबिले तारीफ : डॉ. विमला ढांडा

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय की अधिष्ठाता डॉ. विमला ढांडा के अनुसार छात्रा द्वारा इस तरह का विषय चुनकर किया गया शोध कार्य सराहनीय व काबिलेतारीफ है। इस तरह के नए व ज्वलंत विषयों पर अच्छे शोध कार्य अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणादायी होते हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पाठक पक्ष	24.07.2020	--	--

सामुदायिक रेडियो स्टेशन के प्रसारणों का कृषि विकास में महत्वपूर्ण योगदान : प्रो. समर सिंह

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 24 जुलाई : चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के सामुदायिक रेडियो स्टेशन द्वारा किसानों को ध्यान में रखकर प्रसारित कार्यक्रम कृषि विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। इन पर प्रसारित कार्यक्रमों के माध्यम से किसान सम-सामयिक विषयों पर संपूर्ण जानकारी प्राप्त कर रहे हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर समर सिंह ने 'राष्ट्रीय प्रसारण दिवस' के अवसर व्यक्त किए। उन्होंने कृषि वैज्ञानिकों को बधाई देते हुए कहा कि रेडियो स्टेशन के माध्यम से कृषि संबंधित विभिन्न तकनीकों, मुर्गी पालन, मत्स्य पालन, डेयरी, सूअर पालन, मधुमक्खी पालन, पशु-पालन, अन्य कृषि आधारित व सहयोगी व्यवसाय, महिला जागरूकता कार्यक्रम, पोषण, स्वास्थ्य, वस्त्र निर्माण एवं अन्य प्रशिक्षण संबंधी कार्यक्रम प्रसारित किए जा रहे हैं जो बहुत ही सराहनीय कदम है। उन्होंने कहा कि मौजूदा समय में सामुदायिक रेडियो



स्टेशन के माध्यम से महिलाओं को स्वावलंबी व स्वरोजगारोन्मुखी बनाने संबंधित कार्यक्रम भी सुव्यवस्थित तरीके से अधिक से अधिक प्रसारित किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि किसानों को विश्वविद्यालय द्वारा मौसम व कृषि संबंधी अधिक से अधिक जानकारी व लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से ही विश्वविद्यालय में सामुदायिक रेडियो स्टेशन की स्थापना की गई

और 29 नवंबर 2009 से एफ.एम. 91.2 मैगाहर्टज पर कार्यक्रम प्रस्तुत करने शुरू कर दिए, तब से लेकर लगातार किसानों को समय-समय पर मौसम, कृषि, विस्तार एवं शिक्षा सहित विभिन्न जानकारियां प्रसारित की जा रही हैं। उन्होंने बताया कि समय-समय पर कृषि वैज्ञानिकों के पैनल द्वारा किसानों को कृषि संबंधी जानकारी प्रदान करने के लिए रेडियो स्टेशन पर बुलाया जाता है और साथ ही किसानों के सवालों के जवाब देकर उनकी समस्याओं के समाधान भी किए जाते हैं। सामुदायिक रेडियो स्टेशन द्वारा प्रसारित कार्यक्रमों व जानकारियों को प्राप्त कर किसान कृषि के क्षेत्र में बेहतर कार्य कर रहे हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पाठक पक्ष	25.07.2020	--	--

रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं कद्दू के बीज

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 25 जुलाई :
आमतौर पर पेटे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यून ही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेटे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं जो हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध छात्रा डॉ. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डॉ. नीता कुमारी ने इस शोध



डॉ. नीता कुमारी

कार्य को विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है। आमजन को ध्यान में विश्वविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए इस शोध कार्य के लिए विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर समर सिंह ने उन्हें व उनके विभाग के प्राध्यपकों को बधाई दी है। कद्दू के बीज पोषण का भण्डार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। ये हड्डियों के फ्रैक्चर को भी कम कर सकते हैं।

इसके अलावा इन कद्दू के बीजों में फास्फोरस व जिंक भी पाया जाता है जो आस्टियोपोरोसिस के खिलाफ



प्रो. समर सिंह

प्राकृतिक संरक्षक हो सकता है। उन्होंने बताया कि शोध से पता चला है कि कद्दू के बीजों में वसा, फाइबर, प्रोटीन तथा खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन या लौह तत्व, पौटेशियम व फास्फोरस पाए जाते हैं। उन्होंने बताया कि जब इन बीजों को विभिन्न प्रकार से उपचारित किया तो ये सब पोषक तत्व बढ़ गए थे, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं।



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
ऑनलाइन (जीवन आधार)	24.07.2020	--	--

जीवन आधार

सार्विक विचार - विस्तृत समाचार



कुपोषण रोकने व हड्डियों को मजबूत करने में सहायक
कटू के बीज पोषण का भंडार होने के साथ-साथ वसा व प्रोटीन से भी भरपूर होते हैं, जो कुपोषण की बीमारी को रोकने में सहायक होते हैं। इनमें उचित मात्रा में खनिज लवण जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम पाए जाते हैं जो हड्डियों को मजबूत व आस्टियोपोरोसिस को रोकने में मददगार हो सकते हैं। ये हड्डियों के फ्रैक्चर को भी कम कर



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
ऑनलाइन (यूनिक हरियाणा)	24.07.2020	--	--

 **UNIQUE HARYANA**  

ALL **Hisar Local News** **Education News**

रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं कटहू के बीज

July 24, 2020 • Rakesh • Haryana News

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय की छात्रा द्वारा किए गए अनुसंधान कार्य से मिली जानकारी

पोषण का भंडार हैं कटहू के बीज, विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर समर सिंह ने इस रिसर्च के लिए छात्रा को दी बधाई

हिसार : 24 जुलाई 2020

आमतौर पर पेठे की सब्जी तो सभी बनाते हैं, लेकिन इसके बीजों को गुणकारी होने के बावजूद सब्जी बनाते समय हम अक्सर यूं ही निकाल कर फेंक देते हैं। अनुसंधान कार्य में यह भी पता चला है कि पेठे के बीज पोषण का भण्डार होते हैं जो हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक हैं और कुपोषण जैसी बीमारी से भी लड़ने में सहायक हैं। यह अनुसंधान कार्य चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग की शोध छात्रा डॉ. नीता कुमारी द्वारा की गई है। डॉ. नीता कुमारी ने इस शोध कार्य को विभागाध्यक्षा डॉ. संगीता सिंधु के मार्गदर्शन में किया है। आमजन को ध्यान में विश्वविद्यालय की छात्रा द्वारा



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पब्लिक ऐप्प (ऑडियो)	24.07.2020	--	--

@soniraj.soni3
2.8k बार देखा गया

फॉलो



Hisar, Hisar | Jul 24, 2020

हिसार: सामुदायिक रेडियो स्टेशन के प्रसारण का कृषि विकास में महत्वपूर्ण योगदान: चौधरी चरण सिंह हरियाणा विश्वविद्यालय के कुलपति