



# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समूचार पत्र का नाम

१५-१६-२३, अक्टूबर

दिनांक

१५-०१-२३

पृष्ठ संख्या

५

कॉलम

१-५

**अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 • एचाएयू में जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित**

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें : प्रो. काम्बोज

भारत न्यूज़ | हिसार

लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक तरफ ये मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व धोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं, वही दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। यह विचार चौथी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के वीसी प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वह श्रुत्यवाच को विस्तार रिश्वा निर्देशालय की तरफ से आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों के शुभारंभ पर बोल रहे थे।

वर्षभान फसल चक्कों में बदलाव करके नए फसल विविधताएं के लिए हमारी पर्याप्तता प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, राणी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पौद्यों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संबंधित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पहुँचियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है।



एचाएयू में कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज कार्यक्रम को संबोधित करते हुए

### रागी कैलिशयम और पोटेशियम का ख्रोत

प्रो. काम्बोज ने कहा कि रागी (फिंगर मिल्लेट) कैलिशयम व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्रोत है। वहीं चेजा (प्रोसो मिल्लेट) और कुटकी (लिटिल मिल्लेट) विटामिन बी-६, फास्फोरस, फ़ाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फॉक्स्टेल मिल्लेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा केरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभप्रद है। कोटो मिल्लेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और यित दोष को शांत करता है तथा इसमें बैक्टीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको खुन शोधक व तंत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व हरी कंगनी भी पोषिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।

### 19 कृषि विज्ञान केंद्रों पर होंगे कार्यक्रम

विस्तार रिश्वा निदेशक डॉ. बलवान सिंह मंडल ने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत सरकार के साल भर चलने वाले कार्यक्रमों की शुरुआत है। इसके तहत विश्वविद्यालय के सभी 19 कृषि विज्ञान केंद्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें विश्वविद्यालय पूरे प्रदेश में प्राकृतिक खेती के तहत मोटा अनाज के उत्पादन, उत्पादन एवं प्रसंस्करण को बढ़ावा दिया जाएगा।

किसानों के भी सम्मानित किया जायेगा कृषि कॉलेज के अधिकारी डॉ. एस.के. पाण्डुजा ने धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया। मंच का संचालन कृषि विज्ञान केंद्र, सदलपुर के कोइंडेनर डॉ. नरेन्द्र ने किया। प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रातिशील किसानों को सम्मानित भी किया गया।



# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

सम्प्रचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दृष्टि १५ जनवरी २०२३	१५-०१-२३	३	१-४

## मोटे अनाज को नियमित खाने में शामिल करें: प्रो. काम्बोज

जागरण संघाददाता, हिसार: लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक और मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहाँ दूसरी तरफ वे पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने व्यक्त किए। वे विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि वर्तमान फसल चक्र में बदलाव करके नए फसल विविधकरण के लिए हमारी परंपरागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वर, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी,



कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज नियमित करते हुए। \*पीडीएफ

कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पोषितों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्रकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की अवश्यकता है। वैश्विक स्तर पर इन मिलेंस फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने

आगामी वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेंस वर्ष घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिलेंस) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा। प्रो. काम्बोज ने कहा राणी (फिंगर मिलेंस) कैलिश्यम व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्रोत है। वहाँ देना (प्रोसो मिलेंस) और कुटकी (लिटिल मिलेंस) विटामिन वी-६, फास्फोरस, फ़ॉबर तथा कार्यक्रमों की शुरूआत है।

एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फाक्सटेल मिलेंस) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा केरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभप्रद है। कोटो मिलेंस औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और विज दोष को शांत करता है तथा इसमें ब्रेकटीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको सून शोषक व तंत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व हरी कंगनी भी पौष्टिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं। विस्तार शिक्षा निदेशक डा. बलवान सिंह मंडल ने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत सरकार के साल भर चलने वाले



## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दौर भूमि	१५-०१-२३	१०	२-६

अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 का शुभारंभ

# बेहतर स्वास्थ्य के लिए नियमित खाएं मोटा अनाज

हरिगुग्णि न्यूज़ || हिसार

लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहां एक और मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहां दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। यह बात हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. आर. काम्बोज ने कही। वे शुक्रवार को विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय



हिसार। किसानों को सम्मानित करते कुलपति प्रो. डॉ. आर. काम्बोज।

मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे। इस मौके पर प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने

विविधिकरण के लिए हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व ढोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, ढोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव की आवश्यकता है। वैशिक स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व पवित्रता को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन व बदलाव करके नए फसल पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष

2023 को अन्तर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा ढोटे अनाज वाली फसलों (मिलेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कामगर साबित होगा। प्रो. काम्बोज ने कहा रागी (फिंगर मिलेट) कैलियम व पोटेशियम का सबसे बेहतीन खोत है वहीं चेना (प्रोसो मिलेट) और कुटकी (लिटिल मिलेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फॉक्सटेल मिलेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा केरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।



# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
पंजाब में सर्वोन्मुखी	१५ - ०१ - २३	३	१-५

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें: प्रो. काम्बोज

हिसार, 13 जनवरी (राती): लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक और मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. वी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए।

वे आज विस्तार शिक्षा निदेशकालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से

संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे।

वर्तमान फसल चक्रों में बदलाव करके नए फसल विविधिकरण हेतु हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सार्वक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। वैशिक स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष 2023 को 'अन्तर्राष्ट्रीय मिगेट वर्ष' घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिगेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा।

प्रो. काम्बोज ने कहा रागी (फिंगर मिगेट) कैलिश्यम व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्वूत है वहीं चेन्ना (प्रोसो मिगेट) और कुटकी (लिटिल मिगेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं।

कंगनी (फॉक्सटेल मिगेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा केरोटिन, विटामिन और



कुलपति प्रो. वी.आर. काम्बोज किसानों को सम्मानित करते हुए

विनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभप्रद है।

कोटों मिगेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और पित्त दोष को शांत करता है तथा इसमें वैकटीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको खून शोधक व तीत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व हरी कंगनी भी पोषिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।

विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. बलवान सिंह मंडल ने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु भारत सरकार के साल भर चलने वाले कार्यक्रमों की शुरुआत है।

इसके तहत विश्वविद्यालय के सभी 19 कृषि विज्ञान केन्द्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें विश्वविद्यालय पूरे प्रदेश में प्राकृतिक खेती के तहत मोटा अनाज के उत्पादन, उपभोग एवं प्रसंस्करण को बढ़ावा दिया जाएगा।

कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एस.के. पाहुजा ने धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया। यंच का संचालन कृषि विज्ञान केन्द्र, सदलपुर के कोडिंगेर डॉ. नरेन्द्र ने किया। प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रगतिशील किसानों को सम्मानित भी किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के अधिष्ठाता, निदेशक, अधिकारी, शिक्षक व गैरशिक्षक कमंचारी उपस्थित थे।



# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचूर पत्र का नाम  
उज्जीत सभानी

दिनांक  
१५-०१-२३

पृष्ठ संख्या  
७

कॉलम  
३-६

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें: प्रो. बी.आर. काम्बोज

हिसार, 13 जनवरी (विंड चर्मा): लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए, मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक और मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व शोब्डे दिन में तैयार हो जाती हैं वहाँ दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वे, आज विस्तार पश्चिम निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे। वर्तमान फसल चक्कों में बदलाव बढ़के नए फसल विविक्षण हेतु हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीड़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संबंधित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव



कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज किसानों को सम्मानित करते हुए। करने की आवश्यकता है। वैशिक स्तर पर इन मिल्लेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भावत सकार के निवेदन पर संयुक्त रूप संघ ने अगामी वर्ष 2023 को 'अन्तर्राष्ट्रीय मिल्लेट वर्ष' घोषित किया है जोकि आम आदीयों को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिल्लेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारण साधित होगा। प्रो. काम्बोज ने कहा रागी (फिंगर मिल्लेट) कैलियम व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्रोत है वहीं चेत्रा (प्रोसो मिल्लेट) और कुटकी (लिटिल मिल्लेट) विटामिन बी-६, फास्मोलेट, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फॉर्कसटेट मिल्लेट) हमारी प्राचीन फसलों में से लोहड़ी एवं मकर संक्रान्ति की

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि की जानकारी देते हुए मोटा अनाज प्रोत्साहन कार्यक्रमों के सुधारणा के लिए कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज एवं अन्य विश्वविद्यालय के अधिकारीयों का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम मोटा अनाज के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु भारत सरकार के साल भर चलने वाले कार्यक्रमों की शुरूआत है। इसके तहत विश्वविद्यालय के सभी १९ कृषि विज्ञान केन्द्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे जिसमें विश्वविद्यालय पूरे प्रदेश में प्राकृतिक खेतों के तहत मोटा अनाज के उत्पादन, उपभोग एवं प्रसंस्करण को बढ़ावा दिया जाएगा। कृषि महाविद्यालय के अधिकारी डॉ. एस.के. माहुजा ने धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया। मंच का है। इसको खन गोधक व तंत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व ही कंगनी भी पोषक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं। विस्तार पश्चिम निदेशक डॉ. बलवान सिंह मंडल ने इस अवसर पर पूरे विश्वविद्यालय परिवार को लोहड़ी एवं मकर संक्रान्ति की



## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
‘कुम्ह उजाना’	१५-०१-२३	२	३-५

**अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को भोजन में नियमित शामिल करना चाहिए : प्रो. कांबोज**  
**सदलपुर के कृषि विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 कार्यक्रम का शुभारंभ**

माई सिटी रिपोर्टर

हिसार। लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं, वहीं इनमें पोषक तत्वों की भरमार होती है। यह कहना है चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर कांबोज का।

वे शुक्रवार को विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिलास्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर सदलपुर गांव के कृषि विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करने पहुंचे थे। उन्होंने कहा कि भाली पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य व प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित



सदलपुर कृषि विज्ञान केंद्र में किसानों को सम्मानित करते कुलपति प्रो. बीआर कांबोज।

रूप से संबंधित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में भौमम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है।

विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. बलबान सिंह मडल ने कहा कि मोटा अनाज के प्रति जागरूकता के लिए सभी 19 कृषि विज्ञान केंद्रों पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित

किए जाएंगे। कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एसके पाहुजा ने धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया।

सच का संचालन कृषि विज्ञान केंद्र सदलपुर के कोर्डिनेटर डॉ. नरेंद्र ने किया। प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रगतिशील किसानों को सम्मानित भी किया गया।



## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
दैनिक भूमुन	14-01-23	५	७-८

### ‘अच्छी सेहत के लिए खाने में शामिल करें मिलेट्स’

**डिसार (निया):** अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 के शुभारम्भ पर जागरूकता कार्यक्रम को संबोधित करते हुए चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति पो बीआर काम्बोज ने कहा कि लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मिलेट्स यानी मोटे अनाज को आपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक और मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े टिन में तैयार हो जाती हैं, वहीं दूसरी तरफ वे पोषक गतियों में भी अप्रूप होती हैं। उन्होंने कहा कि वर्तमान फसल घरों में बढ़ताध करके नए फसल विविधकरण के लिए हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रानी, कंबनी, सारंक, लेटी कंबनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा।



# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
‘आज समाज’	14.01.2023	-----	-----

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें : प्रो. बी.आर. काम्बोज

### आज समाज नेटवर्क

हिसार। लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ वे पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वे आज विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे।

वर्तमान फसल चक्रों में बदलाव करके नए फसल विविधिकरण हेतु हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में भीसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है। वैशिवक

स्तर पर इन मिल्लेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के नियेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष 2023 को अन्तर्राष्ट्रीय मिल्लेट वर्ष घोषित किया है जोकि आप आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिल्लेट्स) के प्रति ग्रेरित करने में कारगर साबित होगा।

प्रो. काम्बोज ने कहा रागी (फिंगर मिल्लेट) कैल्यायम व पोटेशियम का सबसे बेहतरीन स्त्रोत है वहीं चेना (प्रोसो मिल्लेट) और कुटकी (लिटिल मिल्लेट) विटामिन बी-6, फास्फोरस, फाइबर तथा एमिनो एसिड से भरपूर होते हैं। कंगनी (फॉक्सटेल मिल्लेट) हमारी प्राचीन फसलों में से एक है तथा इसमें बीटा केरोटिन, विटामिन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह विशेष तौर पर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए लाभप्रद है। कोडो मिल्लेट औषधीय गुणों से भरपूर है और यह कफ और पित्त दोष को शांत करता है तथा इसमें बैक्टीरिया व जलन गोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको खून शोषक व तंत्रिका तंत्र को मजबूत रखने हेतु भी प्रयोग में लिया जाता है। इनके अतिरिक्त सावंक व हरी कंगनी भी पोषिक होने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं।



# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
समस्त दरिपण	13.01.2023	-----	-----

अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें : प्रो. काम्बोज

प्राचीन कलिकाता वाचन

हिस्सा। नोए को अचूक समयान के लिए पेटे अनाव के अनेक विविध खेदों में शामिल करना चाहिए। जूँह एक और मोटे अनाव वर्गी प्रभावों के बायो-दिन में दैवत से जुड़ी है तथा दूसरे तरफ ये प्रभाव तलाश में भी खो द्या जाते हैं। ये विविध खोजों का चार मिट्टी द्वारा उत्पन्न पृष्ठीय विधिवालय के बूलावाले प्रौ. वी. अर. कामप्लान ने इसका विवरण दिया है। ये आठ विविध विषय विविध विषयों का अधिकारी विवरण दर्शाते हैं। ये विविध विषयों के उद्देश्य अनाव पर अविविधीय मोटा अनाव वर्ष 2023 में संबंधित कार्यालयों का गुणवत्ता बढ़ाव दें तथा ये थोड़ा साल कार्यों का विवरण करके नए प्रभाव विविधिकारी हैं। हाल हीम विधिवालय का विवरण अनाव के लिए अद्यता वाला वर्ष है, किंतु नियमों का विवरण विधिवालय के विवरणों का अनुसार अनाव के लिए अद्यता वाला वर्ष है। ये विविध विषयों का विवरण विधिवालय के विवरणों का अनुसार अनाव के लिए अद्यता वाला वर्ष है।



लिंग वर्तमान कीटों में बदलाव के संकेत की पहचानीये में मौजूद हैं और इन्हीं के अनुसार यहाँ का बदलाव बढ़ाने की आवश्यकता है। ये दिल्ली द्वारा पर इन नियमों का काम के लिए बदलाव की विशेषण पर की दृष्टि है। भले ही सरकार के नियेटवर्क पर मुख्य गुण यह है कि नेता 2023 की 'अन्तर्राष्ट्रीय चिकित्सा वर्ष' घोषित किया है तो यह

अपने आदर्शों को इन मेंटो लक्ष रखें अब तक  
सरकारी संस्कृति (सिटीटेल्स) के प्रति प्रतिक्रिया  
में बहुधर सवित्र होता।

पालवर तथा पूजने की संस्कृति से प्रभाव होते हैं। कम्बोज (कॉम्पोजिट) हमारी प्राचीन पालनी में से एक है जहाँ इसमें बड़ा कंटेनर, डिफिन और तांबेज़ ताल इन्हुनें बड़ी में आ जाते हैं। यह लिंगें और पर बच्चों और गोदानों मीठापूर्वकों के लिए नापाद है। कोली गिर्जे और धौपूर्ण वर्षी से भासू है और यह काले और लाल रंग को लातन करता है ताकि इसके बैकलिंग या जानन देखे न जाएं के कामांग वाली है। इसको बहु रोकांग व लैकिंग तक को मालवट रखने हैं ताकि जानन में निपाज जाए। अंतिम सर्वक व हरी करने भी इन होने के साथ और धौपूर्ण गुण से भरपूर



# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
एन्डु रेपोर्ट	13.01.2023	-----	-----

| हिसार: अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को नियमित खाने में शामिल करें: कुलपति कम्बोज

13 Jan 2023 17:57:49



10

15 Jan 2023



15 Jan 2023



15 Jan 2023

अमेरीकीय शोटा असाज वर्ष 2023 का शुभारंभ

दिसार, 13 जलवरी (हिन्दू)। हीरयाणा कृषि विधिविदालय के कुलपति थे। बीजार कल्याज से प्रकृत है कि लोगों का अवधारणालय के लिए स्टॉट अनाज की अपेक्षा विधिविद बीजान में शामिल करना चाहिए। जहां एक और जंडे अनाज वाली कल्याज कम पानी व धौधू दिन में तैयार हो जाती है वही दूसरी तरफ ये पीछक तर्फी हैं की भरपूर होती है।

यो कम्पनी ने कहा राजी (सिंजर मिल्लरेट) के लियाह व प्रोटोकोपस वा सचमुच बैहरीरन स्क्रीन है गहरी चेतना (प्रोतोकोल्लरेट) और कृष्णी (सिंहित मिल्लरेट) विटाक्रिन वी-6, प्राइमोरग, काउबर नवा यांगिलो एसिक से भरपूर होते हैं। कंपनी (फोर्मस्टेट मिल्लरेट) इन्हीं पासीन कम्पनी ने ये एक है तथा इसमें बीटा केप्रोटिन, विटाक्रिन और यांगिल तद्व प्रधार जाता है याद जाते हैं। यह विशेष तीरं पर बच्ची और यांगिलाजी के लिये लाभप्रद है। फोर्मस्टेट और योग्य गुणों से भरपूर है और यह कफ़ और पित्त दोष को शांत बनाता है तथा इसमें वैकटीरिया व जलन रोधी गुण होने के कारण लाभप्रद है। इसको बून ओपक व लंबिक नींव को जग्गान् रखने हेतु और धयोग में लिया जाता है। यहको उत्तिरिक्त सार्वक व दूरी कंगनी भी पाइकूल होने के लाभ और योग्य गुणों से भरपूर है।

विज्ञान विद्यालय/समाप्तार्थ/संडीकर



## चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

समाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
सूटी पत्र	13.01.2023	-----	-----

### मोटे अनाज को नियमित खाने में करें शामिल : प्रौ. काम्बोज

सिटी पल्स न्यूज, हिसार। लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहां एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहाँ दूसरी ओर ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रौ. वी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वे आज विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम के



कुलपति प्रौ. वी.आर. काम्बोज किसानों को सम्मानित करते हुए।

उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल अनाज वर्ष 2023 से संबंधित रहे थे। वर्तमान फसल चक्रों में

बदलाव करके नए फसल विविधिकरण के लिए हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में योसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है।



# चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, लोक संपर्क कार्यालय

सूमाचार पत्र का नाम	दिनांक	पृष्ठ संख्या	कॉलम
हे लो इस १२	14.01.2023	-----	-----

**अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित खाने में शामिल करें:** प्रो. बी.आर. काम्बोज हिसार: लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने नियमित भोजन में शामिल करना चाहिए। जहाँ एक ओर मोटे अनाज वाली फसलें कम पानी व थोड़े दिन में तैयार हो जाती हैं वहीं दूसरी तरफ ये पोषक तत्वों में भी भरपूर होती हैं। ये विचार चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज ने व्यक्त किए। वे आज विस्तार शिक्षा निदेशालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय



जागरूकता कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष 2023 से संबंधित कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए बोल रहे थे। वर्तमान फसल चक्रों

में बदलाव करके नए फसल विविधिकरण हेतु हमारी परम्परागत प्राचीन मोटे व छोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, सावंक, छोटी कंगनी, कुटकी आदि को पुनः अपनाना होगा। भावी पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रूप से संरक्षित करने के लिए वर्तमान कृषि स्वरूप व खेती की पद्धतियों में मौसम और प्रकृति के अनुकूल व्यापक बदलाव करने की आवश्यकता है। वैश्विक स्तर पर इन मिलेट्स फसलों के महत्व व भविष्य को देखते हुए भारत सरकार के निवेदन पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने आगामी वर्ष 2023 को 'अन्तर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष' घोषित किया है जोकि आम आदमी को इन मोटे तथा छोटे अनाज वाली फसलों (मिलेट्स) के प्रति प्रेरित करने में कारगर साबित होगा।