

निर्धारित मात्रा में अधिक मात्रा में रसायनों का प्रयोग करते हैं जिनका कुप्रभाव फलों, सब्जियों एवं अन्न पर पड़ता है और इनका प्रयोग हमारे लिए घातक सिद्ध होता है। अतः रसायनों का प्रयोग कम से कम करते हुए आई.पी.एम. विधा को अपनाते हुए विष रहित उत्पादन प्राप्त करें जो सम्पूर्ण मानव जाति के लिए नुकसानप्रद सिद्ध न हो।

जैसा कि कहा गया है कि “सावधानी उपचार से कहीं ज्यादा अच्छा है।” अतः उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें।



कृपया अधिक जानकारी हेतु किसान कॉल सेन्टर के निःशुल्क टॉल फ्री नं. 1800-180-1551 पर अथवा दूरभाष संख्या 0522-4155999 पर सम्पर्क करें।

विशेष जानकारी हेतु अपने क्षेत्र के कृषि विभाग के स्थानीय अधिकारी/कर्मचारी या विभाग की वेबसाइट www.agriculture.up.nic.in पर सम्पर्क करें।

प्रकाशक : प्रसार शिक्षा एवं प्रशिक्षण ब्यूरो, कृषि विभाग, 9, विश्वविद्यालय मार्ग, लखनऊ

किसान भाई अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें



कृषि विभाग
उत्तर प्रदेश, लखनऊ

किसान भाई अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें

खेती बागवानी से भरपूर उपज प्राप्त करने हेतु यह नितान्त आवश्यक है कि किसान भाई पूर्णतया: स्वस्थ रहें क्योंकि यदि किसान भाई स्वस्थ नहीं रहेंगे तो खेती का कार्य पूरी लगन, मेहनत व जोश से नहीं कर पायेंगे। अतः किसान भाईयों को अपने स्वास्थ्य के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना नितान्त आवश्यक है।

- सन्तुलित भोजन का उपयोग करें, जो कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन एवं वसा के साथ-साथ खनिज तत्वों एवं विटामिन्स युक्त हो।
- प्रोटीन से नई कोशिकाओं की वृद्धि होती है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को 10 ग्राम प्रतिदिन दाल का सेवन अवश्य करना चाहिए।
- कार्बोहाइड्रेट एवं वसा ऊर्जा के प्रमुख स्रोत हैं, इनका भोजन में शामिल होना जरूरी है।
- विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचाव हेतु विटामिन्स का प्रयोग आवश्यक है। विटामिन ए की कमी से रतौंधी नामक बीमारी हो जाती है। गाजर विटामिन ए का एक प्रमुख स्रोत है। विटामिन बी की कमी से तंत्रिका तंत्र सम्बन्धी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। गेहूँ एवं चावल की भूसी में यह प्रचुर मात्रा में पाया

जाता है। विटामिन सी की कमी से स्कर्वी रोग हो जाता है। अमरुद, आँवला एवं नींबू प्रजाति के फलों में यह बहुतायत में मिलता है। विटामिन डी की कमी से सूखा रोग हो जाता है। सूर्य की रोशनी इसका प्रमुख स्रोत है। विटामिन ई की कमी से प्रजनन सम्बन्धी समस्या उत्पन्न होती है, जो कि गाजर, मूली के ऊपरी हिस्से में पायी जाती है।

- खनिज तत्व, कैल्शियम, आयरन आदि हरी सब्जियों एवं फलों में पाया जाता है। अतः मौसमी सब्जियों एवं मौसमी फलों का प्रयोग खूब करना चाहिए।
- रेशेवाली सब्जियाँ पेट को साफ रखती हैं। अतः इनका प्रयोग भी भोजन में करना चाहिए।
- प्रायः देखा जाता है कि जब ऋतु परिवर्तन होता है तो उस समय विभिन्न प्रकार की बीमारियों एवं कीड़ों का प्रकोप बढ़ जाता है। जून-जुलाई के महीने में घरेलू मक्खी खूब बढ़ जाती है, जोकि भोजन एवं पानी को दूषित कर देती है, जिससे बीमारी उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है। अतः पानी को ढक कर रखना चाहिए। ताजा व गर्म भोजन करना चाहिए। खाद्य सामग्री को खुला नहीं छोड़ना चाहिए। बाजार में बिकने वाली खुली खाद्य सामग्री एवं कटे फलों को प्रयोग नहीं करना चाहिए।

कीड़े एवं बीमारी के नियंत्रण हेतु किसान भाई फसलों पर