

स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात

► चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की प्रोफेसर ने बच्चों को शिक्षित करने के टिप्स दिए

डॉ. टी. एन. एन। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय काानपुर की गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. मुक्ता गर्ग ने स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगातविषय पर विस्तृत जानकारी दी है। डॉ. गर्ग ने कहा कि स्वस्थ जीवन शैली अच्छे स्वास्थ्य की नींव है। उन्होंने बताया कि बच्चे अपना जीवन सफलतापूर्वक व्यतीत करें इसके लिए आवश्यक है कि माता-पिता प्रारंभ से ही बच्चों अच्छी आदतों का विकास करें। उन्होंने बताया कि माता-पिता बच्चों की क्षमता व कुशलता को पहचानें तथा उन्हें संबंधित क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि सकारात्मक सोच बच्चों में शारीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे तनाव मुक्त रहते हैं।

बच्चों को हड़जीन के महत्व को समझाए

उन्होंने कहा कि बच्चों को शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझाया जाए इसके अतिरिक्त अच्छी आदतें जैसे नियमित स्नान, सुबह-शाम ब्रश करना,

स्वच्छ वस्त्र पहनना, बाहर से घर आ कर मुंह हाथ पैर धोना आदि अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए साथ ही बच्चों को नियमित व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे बच्चों में क्रियाशीलता बनी रहती है। साथ ही व्यायाम करने से बच्चे निरोगी एवं स्फूर्ति मान होते हैं। उन्होंने कहा कि बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

टाइम से भोजन करना सिखाना होगा

डॉ. गर्ग ने कहा कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित समय पर भोजन करने व उचित मात्रा में पानी पीने के लिए भी प्रेरित करना चाहिए। इसके अतिरिक्त दूध दही अनाज फल हरी सब्जियों को संतुलित भोजन करने के लिए प्रेरित करें। तथा माता-पिता को ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए। जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक बार भोजन साथ में करें जिससे परिवारिक सदस्यों के साथ भावनात्मक संबंध भी होते हैं। उन्होंने बताया कि बच्चों को अपना कार्य व्यवस्थित ढंग से नियमित समय पर करने की आदत डालवानी चाहिए।

जिससे वह समय के महत्व को समझने के साथ-साथ अनुशासन सीख जाते हैं। नियमित रूप एवं समय से कार्य करने से बच्चों में तनाव कम होता है व मनोरंजन आदि के लिए पर्याप्त समय मिल जाता



है। उन्होंने यह भी बताया कि माता-पिता को प्रारंभ से ही कहानियां आदि पढ़कर सुनाना चाहिए। व बच्चों को स्वयं पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे उनमें पढ़ने की आदत विकसित हो व उनका ज्ञानवर्धन भी होता रहता है। बच्चों को अच्छे मित्र बनाने व उनके साथ खेलकूद व निश्चित समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे मनोरंजन के साथ सामाजिक विकास होता है।

बच्चों को पूजा नियम संयम सिखाएं

अधिष्ठाता गृह विज्ञान डॉक्टर वेदरतन ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित रूप से प्रार्थना करना ईश्वर को धन्यवाद देना व आभार प्रकट करने जैसी आदतें डालनी चाहिए। जिससे वह अपने जीवन में अध्यात्मिकता का महत्व सीख सकें। बच्चों को प्रकृति व पशु पक्षियों से स्नेह, अपने बड़ों का आदर करना व विनम्रता पूर्ण व्यवहार करना सीखना चाहिए। जिससे उनमें सौंदर्य बोध व सेवा भाव की भावना जागृत होती है। बच्चों को अपनी चीजे व्यवस्थित रूप से रखने व घर के छोटे छोटे कार्यों में मदद करने की शिक्षा प्रदान करनी चाहिए। इससे बच्चे भविष्य की भूमिका सीख जाते हैं तथा उनमें आत्म सम्मान की भावना जागृत होती है।

सीएसए के गृहविज्ञान महाविद्यालय की प्रोफेसर ने दिए टिप्स;

बच्चों में स्वच्छ जीवन शैली को करें विकसित: डॉ. मुक्ता गर्ग

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गृहविज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. मुक्ता गर्ग ने 'स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें समस्त एवं खुशहाल जीवन की सौगात' विषय पर विस्तृत जानकारी दी। डॉ. गर्ग ने कहा कि स्वस्थ जीवन शैली, अच्छे स्वास्थ्य की नींव है। बच्चे अपना जीवन समस्ततापूर्वक व्यतीत करें, इसके लिए आवश्यक है कि माता-पिता प्रारंभ से ही बच्चों में अच्छे आदतों का विकास करें। माता-पिता, बच्चों की क्षमता व कुशलता को पहचानें और उन्हें संबंधित क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें। सकरात्मक सोच, बच्चों में शारीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है, बच्चे तनाव मुक्त रहते हैं।

उन्होंने कहा कि बच्चों को शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझाया जाए, इसके अतिरिक्त अच्छे आदतों जैसे नियमित स्नान, सुबह-शाम ब्रश करना, स्वच्छ वस्त्र पहनना, बाहर से घर आ कर मुंह-हाथ, पैर धोना आदि विकसित करनी चाहिए। साथ ही बच्चों को नियमित व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे बच्चों में क्रियाशीलता बनी रहती है। साथ ही व्यायाम करने से बच्चे निरोगी व स्फूर्तिमान होते हैं। उन्होंने कहा कि बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना चाहिए। बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित समय पर भोजन



करने व उचित मात्रा में पानी पीने के लिए भी प्रेरित करना चाहिए। इसके अतिरिक्त दूध-दही, अनाज, फल, हरी सब्जियों का संतुलित भोजन करने के लिए प्रेरित करें। माता-पिता को ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक बार भोजन साथ में करें जिससे पारिवारिक सदस्यों के साथ भावनात्मक संबंध भी होते हैं। उन्होंने बताया कि बच्चों को अपना कार्य व्यवस्थित ढंग से नियमित समय पर करने की आदत डलवाना चाहिए जिससे वह समय के महत्व को समझने के साथ-साथ अनुशासन सीख जाते हैं। नियमित रूप व समय से कार्य करने से बच्चों में तनाव कम होता है और मनोरंजन के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। उन्होंने यह भी बताया कि माता-पिता को प्रारंभ से ही कहानियां पढ़कर सुनानी चाहिए। बच्चों

बचपन से सिखाएं अच्छी आदतें

अभिजाता गृह विज्ञान डॉ. वेदरत्न ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित रूप से धारणा बनना, ईश्वर की धन्यवाद देना व आभार व्यक्त करने जैसी आदर्श आदतें चाहिए जिससे वह अपने जीवन में आर्थिकव्यवहार का महत्व सीख सकें। बच्चों को प्रकृति व पशु प्रकृतियों से स्नेह, अपने बड़े का आदर करना व दिनभर पूर्ण एकाग्रता करना सिखाना चाहिए जिससे उनमें सौंदर्य बोध व सेवा भाव की भावना जागृत होती है। बच्चों को अपनी चीजें व्यवस्थित रूप से रखने व घर के छोटे छोटे कार्यों में मदद करने की शिक्षा प्रदान करनी चाहिए। इससे बच्चे भीतरी ही भूमिका सीखते हैं और आत्मसम्मान की भावना जागृत होती है।

को स्वयं पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे उनमें पढ़ने की आदत विकसित हो और उनका ज्ञानवर्धन भी होता रहता है। बच्चों को अच्छे मित्र बनाने व उनके साथ खेलकूद और निरिच्छता समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे मनोरंजन के साथ सामाजिक विकास होता है। डॉ. मुक्ता गर्ग ने कहा कि माता-पिता स्वयं प्रेरणा स्रोत बनें। घर में उचित वातावरण बनाएं जिससे बच्चे भयमुक्त हों और तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर सकल व कुशल जीवन व्यतीत कर सकें।

संस्कृत
23

हिन्दुस्तान का इतिहास

स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात- डॉ० मुक्ता गर्ग

कृष्णपुराण हिन्दुस्तान की विश्वविद्यालय गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ० मुक्ता गर्ग ने स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात विषय पर वितरित जानकारी दी है



इतिहास- डॉ० मुक्ता गर्ग ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित समय पर भोजन करने व उचित मात्रा में पानी पीने के लिए भी प्रेरित करना चाहिए इसके अतिरिक्त दूध दही अनाज फल हरी सब्जियों को संतुलित भोजन बनाने के लिए प्रेरित करें तथा माता-पिता को ऐसी व्यवस्था

करनी चाहिए। जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक बार भोजन साथ में करें जिससे परिवारिक सदस्यों के साथ भावनात्मक संबंध भी होते हैं उन्होंने बताया कि बच्चों को अपना कार्य व्यवस्थित तंत्र से नियमित समय पर करने की आदत डलवानी चाहिए। जिससे वह समय के महत्व को समझने के साथ-साथ अनुशासन सीख जाते हैं नियमित रूप एवं समय से कार्य करने से बच्चों में तनाव कम होता है व मनोरंजन आदि के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है उन्होंने यह भी बताया कि माता-पिता को प्रारंभ से ही कहानियां आदि पढ़कर सुनानी चाहिए व बच्चों को स्वयं पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे उनमें पढ़ने की आदत विकसित हो व उनका ज्ञानवर्धन भी होता रहता है बच्चों को अच्छे मित्र बनाने व उनके साथ खेलकूद व निश्चित समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे मनोरंजन के साथ सामाजिक विकास होता है अधिष्ठाता गृह विज्ञान डॉक्टर वेदरतन ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित रूप से प्रार्थना करना ईश्वर को धन्यवाद देना व आभार प्रकट करने जैसी आदतें डालनी चाहिए जिससे वह अपने जीवन में आध्यात्मिकता का महत्व सीख सकें बच्चों को प्रकृति व पशु पक्षियों से स्नेह, अपने बड़ों का आदर करना व दिनचर्या पूर्ण व्यवहार करना सीखना चाहिए जिससे उनमें सौंदर्य बोध व सेवा भाव की भावना जामृत होती है बच्चों को अपनी चीजें व्यवस्थित रूप से रखने व घर के छोटे छोटे कार्यों में मदद करने की जिज्ञासा प्रदान करनी चाहिए इससे बच्चे भविष्य की भूमिका सीख जाते हैं तथा उनमें आत्म सम्मान की भावना जामृत होती है डॉक्टर मुक्ता गर्ग ने कहा कि माता-पिता स्वयं प्रेरणा स्रोत बने व घर में उचित वातावरण बनाएं, जिससे बच्चे भयमुक्त हों तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर सफल व कुशल जीवन व्यतीत कर सकें

डॉ० गर्ग ने कहा कि स्वस्थ जीवन शैली अच्छे स्वास्थ्य की नींव है उन्होंने बताया कि बच्चे अपना जीवन सफलतापूर्वक व्यतीत करें इसके लिए आवश्यक है कि माता-पिता प्रारंभ से ही बच्चों अच्छी आदतों का विकास करें उन्होंने बताया कि माता-पिता बच्चों की क्षमता व कुशलता को पहचाने तथा उन्हें संबंधित क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें उन्होंने कहा कि सकारात्मक तौर बच्चों में शारीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे तनाव मुक्त रहते हैं उन्होंने कहा कि बच्चों को शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझाया जाए इसके अतिरिक्त अच्छी आदतों जैसे नियमित स्नान, सुबह-शाम ब्रश करना, स्वच्छ वस्त्र पहनना, बाहर से घर आ कर मुँह हाथ पैर धोना आदि अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए साथ ही बच्चों को नियमित व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे बच्चों में क्रियाशीलता बनी रहती है साथ ही व्यायाम करने से बच्चे निरोगी एवं स्फूर्ति मान होते हैं उन्होंने कहा कि बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना चाहिए डॉ० गर्ग ने कहा कि

में पहुंचे राष्ट्रीय युवा शक्ति के आकर स्वागत किया

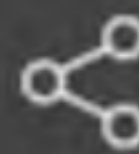
इतिहास- बिहार धाना से राजगीर ई देते हुआ राष्ट्रीय युवा शक्ति के ने बताया कि ईमानदार एवं साफ से राजगीरवासियों के बीच पुलिस बूट होंगे।ओहि उपस्थित प्रभारी कि पर्यटक केंद्र राजगीर में लोगो लोगो से जु शब के कारण सभी और सभी समस्याओं का समाधान

सता एक्सप्रेस..... विशेष चर्चा

स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात- डॉ मुक्ता गर्ग

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी.आर. सिंह के निर्देश के क्रम में गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ मुक्ता गर्ग ने स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात विषय पर विस्तृत जानकारी दी है। डॉ गर्ग ने कहा कि स्वस्थ जीवन शैली अच्छे स्वास्थ्य की नींव है। उन्होंने बताया की बच्चों अपना जीवन सफलतापूर्वक व्यतीत करें इसके लिए आवश्यक है कि माता-पिता प्रारंभ से ही बच्चों अच्छी आदतों का विकास करें। उन्होंने बताया कि माता-पिता बच्चों की क्षमता व कुशलता को पहचानें तथा उन्हें संबंधित क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि सकारात्मक सोच बच्चों में शारीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे तनाव मुक्त रहते हैं। उन्होंने कहा कि बच्चों को शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझाया जाए इसके अतिरिक्त अच्छी आदतें जैसे नियमित स्नान, सुबह-शाम ब्रश करना, स्वच्छ वस्त्र पहनना, बाहर से घर आ कर नुह हाथ पैर घोंना आदि अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए। साथ ही बच्चों को नियमित व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। जिससे बच्चों में क्रियाशीलता बनी रहती है। साथ ही व्यायाम करने से बच्चे निरोगी एवं स्फूर्ति मान होते हैं। उन्होंने कहा की बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना चाहिए। डॉ गर्ग ने कहा कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित समय पर भोजन करने व उचित मात्रा में पानी पीने के लिए भी प्रेरित करना चाहिए। इसके अतिरिक्त दूध दही अनाज फल हरी सब्जियों को संतुलित भोजन करने के लिए प्रेरित करें। तथा माता-पिता को ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए। जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक बार भोजन साथ में करें। जिससे परिवारिक सदस्यों के साथ भावनात्मक संबंध भी होते हैं। उन्होंने बताया कि बच्चों को अपना कार्य व्यवस्थित ढंग से नियमित समय पर करने की आदत डलवानी चाहिए। जिससे यह समय के महत्व को समझने के साथ-साथ अनुशासन सीख जाते हैं। नियमित रूप एवं समय से कार्य करने से बच्चों में तनाव कम होता है व मनोरंजन आदि के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। उन्होंने यह भी बताया कि माता-पिता को प्रारंभ से ही कहानियां आदि पढ़कर सुनानी चाहिए। व बच्चों को स्वयं पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे उनमें पढ़ने की आदत विकसित हो व उनका ज्ञानवर्धन भी होता रहता है। बच्चों को अच्छे मित्र बनाने व उनके साथ खेलकूद व निश्चित समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे मनोरंजन के साथ सामाजिक विकास होता है। अधिष्ठाता गृह विज्ञान डॉक्टर वेदरतन ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित रूप से प्रार्थना करना ईश्वर को धन्यवाद देना व आभार प्रकट करने जैसी आदतें डालनी चाहिए। जिससे यह अपने जीवन में अध्यात्मिकता का महत्व सीख सकें। बच्चों को प्रकृति व पशु पक्षियों से स्नेह, अपने बड़ों का आदर करना व विनम्रता पूर्ण व्यवहार करना सीखना चाहिए। जिससे उनमें सौंदर्य बोध व सेवा भाव की भावना जागृत होती है। बच्चों को अपनी चीजे व्यवस्थित रूप से रखने व घर के छोटे छोटे कार्यों में मदद करने की शिक्षा प्रदान करनी चाहिए। इससे बच्चे भविष्य की भूमिका सीख जाते हैं तथा उनमें आत्म सम्मान की भावना जागृत होती है। डॉक्टर मुक्ता गर्ग ने कहा कि माता-पिता स्वयं प्रेरणा स्रोत बनें। व घर में उचित वातावरण बनाएं, जिससे बच्चे भयमुक्त हों तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर सफल व कुशल जीवन व्यतीत कर सकें।





उत्तराखंड/उत्तर प्रदेश का प्रथम द्विभाषीय (हिन्दी-अंग्रेजी) सांध्य दैनिक समाचार पत्र

जनमत टुडे



3 मासूम से क्रूरता करने वाला सीतेला पिता गिरफ्तार

RNI: NO-UT/BI/2007/20700

वर्ष: 12 | अंक: 160 | देहरादून, सोमवार, 07 जून, 2021 | पृष्ठ: 08 | मूल्य: 2/रु. प्रति

देहरादून, सोमवार
07 जून, 2021

उत्तर प्रदेश

जनमत टुडे 5

बच्चों को दें सफल व खुशहाल जीवन की सौगात

वैशाली (जम्मू/श्री)

कानपुर: मद्रासकर आजाद कुमि एवं प्रीतिगिरी विश्वविद्यालय गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ मुक्तिका ने स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात विषय पर विस्तृत जानकारी दी है डॉ मुक्तिका ने कहा कि स्वस्थ जीवन शैली अच्छे स्वास्थ्य की नींव है उन्होंने बताया कि बच्चे अपना जीवन सफलतापूर्वक व्यतीत करने इसके लिए आवश्यक है कि माता-पिता प्रारंभ से ही बच्चों को अच्छी आदतों का विकास करें उन्होंने बताया कि माता-पिता बच्चों की क्षमता व कुशलता को पहचानें तथा उन्हें संतुष्ट होकर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें उन्होंने कहा कि साक्षात्कार

कोष बच्चों में शारीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे उनका मुक्त रहते हैं उन्होंने कहा कि बच्चों को शारीरिक स्वच्छता से महत्व को समझाया जाए इसके अतिरिक्त अच्छी आदतें जैसे नियमित स्नान-साम-ब्रश करना, स्वच्छ कपड़ा पहनना, बाहर से घर आ कर मुँह हाथ पैर धोना आदि अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए साथ ही बच्चों को नियमित व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे बच्चों में क्रियाशीलता बनी रहती है साथ ही व्यायाम करने से बच्चे निरोगी एवं स्वस्थ रहते हैं उन्होंने कहा कि बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना चाहिए डॉ मुक्तिका ने कहा कि माता-पिता बच्चों को प्रेरित करने के लिए प्रेरित करना चाहिए डॉ मुक्तिका ने कहा कि माता-पिता बच्चों को प्रेरित करने के लिए प्रेरित करना चाहिए डॉ मुक्तिका ने कहा कि माता-पिता बच्चों को प्रेरित करने के लिए प्रेरित करना चाहिए



बाहिए इसके अतिरिक्त दूध पनी आटाज करत इती सभिये को संतुष्टित भोजन करने के लिए प्रेरित करें तथा माता-पिता को ऐसे व्यवस्था करनी चाहिए। जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक बार भोजन साथ में करें जिससे पारिवारिक सदस्यों से साथ भावनात्मक संबंध भी होते हैं उन्होंने बताया कि बच्चों को अपना बार्ड व्यवस्था ठंग से नियमित समय पर करने की आदत डालनी चाहिए।

जिससे वह समय से महत्व को समझने के साथ-साथ अनुशासन सीख जाते हैं-नियमित रूप एवं समय से बार्ड करने से बच्चों में लगन कम होता है व मनोरंजन आदि के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है उन्होंने यह भी बताया कि माता-पिता को प्रारंभ से ही मर्यादा आदि पढ़ाया सुनानी चाहिए व बच्चों को बार्ड पढ़ने से लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे उनमें पढ़ने की आदत विकसित हो व उनका अध्ययन भी होता रहता है बच्चों को अच्छे मित्र बनाने व उनके साथ खेलकूद व निश्चित समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे मनोरंजन के साथ सामाजिक विकास होता है अधिष्ठाता गृह विज्ञान डॉक्टर वेदरत्न ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित रूप से प्रार्थना करना ईश्वर

को धन्यवाद देना व आभार प्रकट करने जैसी आदतें डालनी चाहिए जिससे वह अपने जीवन में अभ्युत्थिता का महत्व सीख सकें बच्चों को प्रकृति व पशु पक्षियों से स्नेह अपने बच्चों का आदर करना व विनम्रता पूर्ण व्यवहार करना सीखना चाहिए जिससे उनमें सौंदर्य बोध व सेवा भाव की भावना जागृत होती है बच्चों को अपनी सीजे व्यवस्थित रूप से रखने व घर के छोटे छोटे कार्यों में मदद करने की शिक्षा प्रदान करनी चाहिए इससे बच्चे भविष्य की सुविधा सीख जाते हैं तथा उनमें आज्ञा सम्मान की भावना जागृत होती है डॉक्टर मुक्तिका ने कहा कि माता-पिता स्वयं प्रेरणा स्रोत बने व घर में उचित वातावरण बनाएं जिससे बच्चे स्वयंमूलक हों तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर सफल व सुखी जीवन व्यतीत कर सकें।

स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें खुशहाल जीवन

■ कानपुर (एसएनबी)।

सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान कॉलेज के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. मुक्ता गर्ग ने अभिभावकों को सलाह दी है कि वे स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात दें। स्वस्थ जीवन शैली अच्छे स्वास्थ्य की नींव है। माता-पिता प्रारंभ से ही बच्चों में अच्छी आदतों का विकास करें। उनकी क्षमता व कुशलता को पहचानें तथा उन्हें संबंधित क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें।

डॉ. गर्ग ने कहा कि सकारात्मक सोच बच्चों में शारीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे तनाव मुक्त रहते हैं। बच्चों को शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझाया जाए। इसके अतिरिक्त अच्छी आदतें जैसे नियमित स्नान, सुबह-शाम ब्रश करना, स्वच्छ वस्त्र पहनना, बाहर से घर आकर मुंह, हाथ व पैर धोना आदि अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए। साथ ही बच्चों को नियमित व्यायाम के लिए भी प्रोत्साहित करना चाहिए, जिससे उनमें क्रियाशीलता बनी रहती है। व्यायाम करने से बच्चे निरोगी एवं स्फूर्ति मान होते हैं। बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना

चाहिए। उन्होंने कहा कि बच्चों को प्रारंभ से ही नियमित समय पर भोजन करने व उचित मात्रा में पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। इसके अतिरिक्त दूध, दही, अनाज, फल, हरी सब्जियों से युक्त संतुलित भोजन उन्हें देना चाहिए। माता-पिता को ऐसी व्यवस्था करनी

सीएसए गृह
विज्ञान कॉलेज
के मानव
विकास विभाग
की एसोसिएट
प्रोफेसर डॉ.
मुक्ता गर्ग की
सलाह



डॉ. मुक्ता गर्ग।

चाहिए, जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक बार भोजन साथ में करें। इससे पारिवारिक सदस्यों के बीच भावनात्मक संबंध बने रहते हैं। डॉ. गर्ग का कहना है कि बच्चों में अपना कार्य व्यवस्थित ढंग से नियमित समय पर करने की आदत डालें। इससे वे समय के महत्व को समझने के साथ-साथ अनुशासन सीख जाते हैं। नियमित रूप से एवं समय से कार्य करने से

बच्चों में तनाव कम होता है व मनोरंजन आदि के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। उन्होंने कहा कि माता-पिता को प्रारंभ से ही कहानियां आदि पढ़कर बच्चों को सुनानी चाहिए तथा बच्चों को पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। बच्चों को अच्छे मित्र बनाने तथा उनके साथ खेलकूद व निश्चित समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना भी जरूरी है, इससे मनोरंजन के साथ ही सामाजिक विकास होता है।

अधिष्ठाता गृह विज्ञान डॉ. वेद रत्न ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित रूप से प्रार्थना करना, ईश्वर को धन्यवाद देना व आभार प्रकट करने जैसी आदतें डालनी चाहिए, जिससे वह अपने जीवन में आध्यात्मिकता का महत्व सीख सकें। बच्चों को प्रकृति व पशु-पक्षियों से स्नेह, अपने बड़ों का आदर करना व विनम्रता पूर्ण व्यवहार करना सीखना चाहिए। इससे उनमें सौंदर्य बोध व सेवाभाव की भावना जागृत होती है। बच्चों को अपनी चीजें व्यवस्थित रूप से रखने व घर के छोटे-छोटे कार्यों में मदद करने की शिक्षा भी देनी चाहिए, इससे बच्चे भविष्य की भूमिका सीख जाते हैं तथा उनमें आत्मसम्मान की भावना जागृत होती है। माता-पिता स्वयं बच्चों के लिए प्रेरणा स्रोत बनें व घर में उचित वातावरण बनाएं।

गोंगुरा व अंबाडी की सब्जी में सेहत का खजाना

□ विटामिस के साथ हड्डियों को मजबूत करने, कैंसर रोकने व बालों को स्वस्थ रखने में फायदेमंद

कानपुर, 7 जून। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ. डी.आर. सिंह की ओर से जारी निर्देश के क्रम में आज दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने गोंगुरा अंबाडी की सब्जी सेहत के लिए फायदेमंद है। उन्होंने



है। इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोंगुरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को मजबूती देता है उन्होंने बताया

बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है, किंतु उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तमिल में गोंगुरा, मराठी में अंबाडी तथा हिंदी में पित्तवा नाम से जानते हैं।

वैज्ञानिक डॉ. अशोक ने बताया कि गोंगुरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सब्जियों की तुलना

में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय प्रकृति इसे सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है। सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं। गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है। गोंगुरा की सब्जी, चटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता

कि गोंगुरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आंखों, त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हड्डियों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है।

गोंगूरा-अंबाडी सेहत के लिए फायदेमंद : डॉ. अशोक

■ कानपुर (एसएनबी)।

सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दलीप नगर कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने कहा है कि गोंगूरा-अंबाडी की सब्जी सेहत



के लिए बहुत फायदेमंद है। उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन सब्जी है, इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है।

डॉ. अशोक कुमार के अनुसार इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है। तमिल में गोंगूरा, मराठी में अंबाडी तथा हिन्दी में पित्तवा नाम से जानते हैं। दिखने में साधारण सी पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है। इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं। गोंगूरा के पत्ते हरे और तने

लंबे लाल रंग के होते हैं। यह अन्य सब्जियों की तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं। इसकी अम्लीय प्रकृति इसे सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है। सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं। उन्होंने बताया कि गोंगूरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में खाया जाता है। गोंगूरा की सब्जी, चटनी व अचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं। इसमें आयरन और फोलिक एसिड

नियमित सेवन से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता होती है मजबूत

भरपूर मात्रा में होता है। इसकी पत्तियों में विटामिन-सी तथा बीज में विटामिन-डी और कैल्शियम व पोटेशियम बहुतायत

मात्रा में पाया जाता है, जो हड्डियों को मजबूती देता है। गोंगूरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन-ए, बी और सी भी होते हैं। इस वजह से यह

आंखों और त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं। अतः इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है। गोंगूरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। यह धीरे-धीरे पचता है, जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है। यह कैंसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखने में मददगार है।

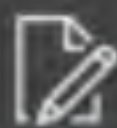
सेहत के लिए फायदेमंद है गोंगुरा: डॉ. अशोक

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दिल्लीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने गोंगुरा अंबाड़ी की सब्जी के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है। इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है लेकिन उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है। उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं, जैसे तमिल में गोंगुरा, मराठी में अंबाड़ी और हिंदी में पित्तवा। दिखने में साधारण सी पत्ती, स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है। इसकी पत्तियां, प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं। गोंगुरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सब्जियों की तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं। इसकी अम्लीय प्रकृति इसे सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है। सबसे अच्छी बात यह कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं। गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मॉनसून के मौसम में भी खाया जाता है। गोंगुरा की सब्जी, चटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और



फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है। गोंगुरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। यह धीरे-धीरे पचता है, इसलिए यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है। यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूती देता है। उन्होंने

बताया कि गोंगुरा भाजी, वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए, बी और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आंखों, त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं। इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जो हड्डियों को मजबूत करता है, कैंसर को रोकता है और बालों को स्वस्थ रखता है।



दैनिक



2 गज की दूरी, मास्क है जरूरी

जय प्रदीप 45-अर्धशताब्दी-137/2000-22

वर्ष - 14
अंक - 203
कानपुर, मंगलवार,
8 जून 2021
पृष्ठ- 8 मूल्य 1:00

तस्वीर आजकल

R.N.I. NO UPHINE220042259 <http://tasveeraajkal.page>

कानपुर, दिल्ली, जयपुर, पटना, रायपुर, बरेilly, इलाहाबाद, अजमेर, जयपुर, कोलकाता, मुंबई, दिल्ली, रायपुर, बरेilly, इलाहाबाद, अजमेर, जयपुर, कोलकाता, मुंबई, दिल्ली

गोंगुरा व अंबाडी-सेहत के लिए फायदेमंद- डॉ अशोक कुमार

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी.आर. सिंह द्वारा जारी निर्देश के क्रम में सोमवार को दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ अशोक कुमार ने गोंगुरा अंबाडी की सब्जी सेहत के लिए फायदेमंद विषय पर जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है।

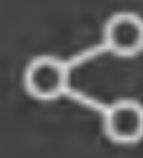
उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तमिल में गोंगुरा, मराठी में अंबाडी तथा हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं। दिखने में साधारण सी पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं। डॉक्टर अशोक ने बताया की गोंगुरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सब्जियोंकी तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय प्रकृति इसे



सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है। गोंगुरा की सब्जी, चटनी, आचार बने स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोंगुरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। यह धीरे-धीरे

पचता है अतः यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है। जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को मजबूत देता है उन्होंने बताया कि गोंगुरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे

विटामिन ए की और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आखों, त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है इसमें एंटी ऑक्सिडेंट भी पाए जाते हैं अतः इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हड्डियों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखता है।



उत्तराखण्ड/उत्तर प्रदेश का प्रथम द्विभाषीय (हिन्दी-अंग्रेजी) सांध्य दैनिक समाचार पत्र

जनमत टुडे



3

समय से कूटल करने वाला तीव्रता विता मिस्फार

PNE-NO-UTTR/2007/20700

वर्ष:12

अंक:160

देहरादून, सोमवार, 07 जून, 2021

पृष्ठ:08

मूल्य:2/रु. प्रति

गोंगुरा, अंबाडी सेहत के लिए फायदेमंद: डॉ अशोक कुमार

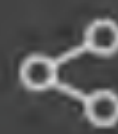
अनिल मिश्रा (जनमत टुडे)

कानपुर: दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ अशोक कुमार ने गोंगुरा अंबाडी की सब्जी सेहत के लिए फायदेमंद विषय पर जानकारी दी है उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है किंतु उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तमिल में गोंगुरा, मराठी में अंबाडी तथा हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं दिखने में साधारण सी पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं डॉ० अशोक ने बताया की गोंगुरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं यह अन्य सब्जियों की तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय



प्रकृति इसे सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है गोंगुरा की सब्जी, घटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोंगुरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है यह धीरे-धीरे पचता है अतः यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण

प्रदान करने में मदद करता है जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूती देता है उन्होंने बताया कि गोंगुरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी और सी भी होते हैं इस वजह से यह आखों,त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं अतः इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हड्डियों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखता है।



R.N.L. NO UPHIN 2018/51179

कानपुर नगर कानपुर देहात उन्नाव हमीरपुर कन्नौज इटावा उर्दू जालीन लखनऊ अगरा मथुरा औरिया इलाहाबाद से एक साथ प्रसारित

वर्ष - 8

अंक - 202

कानपुर

मंगलवार,

8 जून

2021

पृष्ठ - 4

मूल्य 1:00

2 गज की दूरी, मास्क है जरूरी

सोशल रिपोर्ट



हिन्दी दैनिक

गोंगुरा व अंबाडी-सेहत के लिए फायदेमंद- डॉ अशोक कुमार

संजय यादव

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी.आर. सिंह द्वारा जारी निर्देश के क्रम में सोमवार को दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ अशोक कुमार ने गोंगुरा अंबाडी की सब्जी सेहत के लिए फायदेमंद विषय पर जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है। उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तमिल में गोंगुरा, मराठी में अंबाडी तथा हिंदी में पित्तवा चाम से जानते हैं। दिखने में साधारण सी पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं। डॉक्टर अशोक ने बताया की गोंगुरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सब्जियोंकी तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय



प्रकृति इसे सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है। सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं। गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है। गोंगुरा की सब्जी, चटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोंगुरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद

है। यह धीरे-धीरे पचता है अतः यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है। जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को मजबूती देता है उन्होंने बताया कि गोंगुरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी

और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आंखों, त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं अतः इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हड्डियों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखता है।



सर्हदें
23% OFF

हिन्दी दैनिक

R.N.I.No-UPHIN/2012/42725

हिन्दुस्तान का इतिहास

कानपुर से प्रकाशित

● वर्ष : 10 ● अंक 51 ● कानपुर, मंगलवार 8 जून 2021 ● पृष्ठ : 8 ● मूल्य : 100 रु.

गोंगुरा, अंबाडी-सेहत के लिए फायदेमंद - डॉ अशोक कुमार



कानपुर- हिन्दुस्तान का इतिहास--दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ अशोक कुमार ने गोंगुरा अंबाडी की सब्जी सेहत के लिए फायदेमंद विषय पर जानकारी दी है उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है किंतु उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तमिल में गोंगुरा, मराठी में अंबाडी तथा हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं दिखने में साधारण सी पत्ती

स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं डॉ० अशोक ने बताया की गोंगुरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं यह अन्य सब्जियों की तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय प्रकृति इसे सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है गोंगुरा की सब्जी, चटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक

एसिड भरपूर मात्रा में होता है इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोंगुरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है यह धीरे-धीरे पचता है अतः यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूती देता है

उन्होंने बताया कि गोंगुरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी और सी भी होते हैं इस वजह से यह आरखों, त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं अतः इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हड्डियों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखता है।





राष्ट्रीय स्वरूप

गोंगूरा (पितवा) सेहत के लिए फायदेमंद: डॉ. अशोक

कानपुर। सीएसए के दलौप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने गोंगूरा अंबाड़ी की सब्जी सेहत के लिए फायदेमंद विषय पर जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भावी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है। किंतु उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं, तमिल में गोंगूरा, मराठी में अंबाड़ी तथा हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं। दिखने में साधारण सौ पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं। डॉक्टर अशोक ने बताया कि गोंगूरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सब्जियों की तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय प्रकृति इसे सक्ष्मजीवों से संक्रमित



होने से रोकती है। सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं। गोंगूरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है। गोंगूरा की सब्जी, चटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोंगूरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। यह धीरे-धीरे पचता है

अतः यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है। जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को मजबूती देता है उन्होंने बताया कि गोंगूरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आंखों, त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं अतः इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हड्डियों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखता है।