

# फलों-सब्जियों के सेवन से बढ़ायें रोग प्रतिरोधक क्षमता

कानपुर (एसएनबी)। सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विवि के गोद लिये हुए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर के आंगनवाड़ी केन्द्र व उच्चतर प्राथमिक विद्यालय में कार्यक्रम आयोजित कर महिलाओं-बच्चों को विभिन्न विन्दुओं पर जागरूक किया गया। रोग प्रतिरोधक क्षमता विकास के लिए फलों व सब्जियों के अधिकाधिक सेवन की सलाह दी गई। स्वच्छता के महत्व को समझाया गया। बैक्टीरिया एवं जीवाणुओं को कैसे एक-दूसरे में फैलाने से रोका जा सकता है, इसे एक प्रयोग करके दिखाया गया।

डॉ. अर्चना सिंह ने टाई एंड डाई विधि द्वारा बस्त्रों जैसे साड़ी, कुशन कवर, धैला, वेड शीट एवं पर्दों को सुसज्जित करने की विधि बताई। डॉ.रश्मि सिंह ने सर्दियों में फलों एवं सब्जियों की बहुतायत का लाभ उठाते हुए इसका सेवन कर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने पर जोर दिया। गृह विज्ञान की छात्राएं स्नेहा, समीक्षा, गुड़िया, साक्षी, रोशनी, गीता देवी व कनक लता ने आयोजन में सहयोग किया।



दैनिक

# नगर छाया

आप की आवाज़.....

## फलों और सब्जियों के सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना



**कानपुर (नगर छाया समाचार)**। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गोद लिए हुए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर में महिलाओं एवं स्कूल के बच्चों के लिए आंगनबाड़ी केंद्र एवं उच्चतर प्राथमिक विद्यालय में कार्यक्रम आयोजित किया गया। महिलाओं को डॉक्टर अर्चना सिंह के द्वारा टाई एंड डाई विधि द्वारा वस्त्रों जैसे साड़ी, कुशन कवर, थैला, बेड शीट एवं पर्दों को सुसज्जित करने की विधि बताई गई। साथ ही डॉक्टर रश्मि सिंह के द्वारा सर्दियों में फलों एवं सब्जियों की बहुतायत में उपलब्धता का लाभ उठाते हुए उचित पोषण से शारीरिक स्वास्थ्य विषय पर चर्चा की

गई। बच्चों को दैनिक आहार में %फलों और सब्जियों का रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में महत्व% विषय पर जानकारी दी गई। उन्हें स्वच्छता के महत्व, विशेषकर हाथों की सफाई के बारे में भी समझाया गया। संक्रामक बीमारियों से सावधान रहने के लिए, किस प्रकार से बैक्टीरिया एवं कीटाणुओं को एक दूसरे में फैलने से रोका जा सकता है, इसे एक प्रयोग करके दिखाया गया। जिसे बच्चों ने बहुत ही रूचीपूर्वक तथा उत्साह से विषय को समझा। इस अवसर पर गृहविज्ञान की छात्राएं स्नेहा, समीक्षा, गुडिया, साक्षी, रोशनी, गीता देवी एवं कनक लता उपस्थित रहे।

**\*फलों और सब्जियों के सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना\***

कानपुर नगर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गोद लिए हुए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर में महिलाओं एवं स्कूल के बच्चों के लिए आंगनबाड़ी केंद्र एवं उच्चतर प्राथमिक विद्यालय में कार्यक्रम आयोजित किया गया। महिलाओं को डॉक्टर अर्चना सिंह के द्वारा टाई एंड डाई विधि द्वारा वस्त्रों जैसे साड़ी, कुशन कवर, थैला, बेड शीट एवं पर्दों को सुसज्जित करने की विधि बताई गई। साथ ही डॉक्टर रश्मि सिंह के द्वारा सर्दियों में फलों एवं सब्जियों की बहुतायत में उपलब्धता का लाभ उठाते हुए उचित पोषण से शारीरिक स्वास्थ्य विषय पर चर्चा की गई। बच्चों को दैनिक आहार में 'फलों और सब्जियों का रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में महत्व' विषय पर जानकारी दी गई। उन्हें स्वच्छता के महत्व, विशेषकर हाथों की सफाई के बारे में भी समझाया गया। संक्रामक बीमारियों से सावधान रहने के लिए, किस प्रकार से बैक्टीरिया एवं कीटाणुओं को एक दूसरे में फैलने से रोका जा सकता है, इसे एक प्रयोग करके दिखाया गया। जिसे बच्चों ने बहुत ही रूचीपूर्वक तथा उत्साह से विषय को समझा। इस अवसर पर गृहविज्ञान की छात्राएं स्नेहा, समीक्षा, गुडिया, साक्षी, रोशनी, गीता देवी एवं कनक लता उपस्थित रहे।



Sign in to edit and save changes to this file. ▼



कार्यक्रम में शामिल महिलाएं व शिक्षिका।

## फलों और सब्जियों के सेवन से बढ़ेगी रोग-प्रतिरोधक क्षमता

कानपुर, 18 दिसम्बर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गोद लिए हुए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर में महिलाओं एवं स्कूल के बच्चों के लिए आंगनबाड़ी केंद्र एवं उच्चतर प्राथमिक विद्यालय में कार्यक्रम आयोजित किया गया। महिलाओं को डॉ अर्चना सिंह ने टाई एंड डाई विधि द्वारा वस्त्रों जैसे साड़ी, कुशन कवर, थैला, बेड शीट एवं पर्दों को सुसज्जित करने की विधि की जानकारी दी। साथ ही डॉ रश्मि सिंह ने सर्दियों में फलों एवं सब्जियों की बहुतायत में उपलब्धता का लाभ उठाते हुए उचित पोषण से शारीरिक स्वास्थ्य विषय पर चर्चा की। बच्चों को दैनिक आहार में फलों और सब्जियों का रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में महत्व विषय पर जानकारी दी गई। उन्हें स्वच्छता के महत्व, विशेषकर हाथों की सफाई के बारे में भी समझाया गया। संक्रामक बीमारियों से सावधान रहने के लिए, किस प्रकार से बैक्टीरिया एवं कीटाणुओं को एक दूसरे में फैलने से रोका जा सकता है। इसे एक प्रयोग करके दिखाया गया। जिसे बच्चों ने बहुत ही रुचिपूर्वक तथा उत्साह से विषय को समझा। इस अवसर पर गृहविज्ञान की छात्राएं स्नेहा, समीक्षा, गुडिया, साक्षी, रोशनी, गीता देवी एवं कनक लता उपस्थित रहे।



लखनऊ

वर्ष: 13 | अंक: 68

गृह्य: ₹3.00/

पृष्ठ: 12

# जन एक्सप्रेस

@janexpressnews

janexpresslive

janexpresslive

www.janexpresslive.com/epaper

लखनऊ | रविवार | 19 दिसंबर, 2021

गीता देवी ने किया ताता पार्लोय-ते का शिलालयाय बोले

## जैव संवर्धित गांव अनूपपुर की महिलाओं को कई विषयों पर किया जागरुक

जन एक्सप्रेस। कानपुर नगर

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए हुए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर में शनिवार को महिलाओं एवं स्कूल के बच्चों के लिए आंगनबाड़ी केंद्र एवं उच्चतर प्राथमिक विद्यालय में कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें महिलाओं को डॉ. अर्चना सिंह के द्वारा टाई एंड डाई विधि द्वारा वस्त्रों जैसे साड़ी, कुशन कवर, धोला, बेड शीट एवं पर्दों को सुसज्जित करने की विधि के बारे में बताया गया। डॉ. रश्मि सिंह ने सर्दियों में



फलों एवं सब्जियों की बहुतायत में उपलब्धता का लाभ उठाते हुए उचित

पोषण से शारीरिक स्वास्थ्य विषय पर चर्चा की। उन्होंने बच्चों को दैनिक

आहार में 'फलों और सब्जियों का रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में महत्व' विषय पर जानकारी देने के साथ ही स्वच्छता के महत्व, विशेषकर हाथों की सफाई के बारे में समझाया। कार्यक्रम में संक्रामक बीमारियों से सावधान रहने के लिए, किस प्रकार से बैक्टीरिया एवं कीटाणुओं को एक दूसरे में फैलने से रोका जा सकता है इसका प्रयोग करके दिखाया गया।

इस अवसर पर गृहविज्ञान की छात्राएं स्नेहा, समीक्षा, गुड़िया, साक्षी, रोशनी, गीता देवी एवं कनक लता आदि मौजूद रहे।