राष्ट्रीय सहारा

कानपुर • सोमवार • 29 मई • 2023

सुखद जीवन जीने को अच्छी सेहत बहुत जरूरी’

ुर (एसएनबी)। सीएसए में तनाव हार प्रबंधन विषय पर एक दिवसीय ाला में विशेषज्ञों ने कहा कि अच्छा ्य व अच्छा जीवन, दोनों में सहसंबंध सलिए अच्छा जीवन जीने के लिए स्वास्थ्य का होना जरूरी है।

ंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विद्यालय कानपुर तथा रीजेंसी टल के संयुक्त तत्वावधान में एक ीय कार्यशाला का आयोजन कुलपति । कक्ष में किया गया। कार्यक्रम का भ करते हुए रीजेंसी अस्पताल के ्कार मनोचिकित्सक डॉ रोहन कुमार ने प्रबंधन पर अपनी प्रस्तुति देते हुए बताया च्छा स्वास्थ्य तथा अच्छा जीवन, दोनों संबंध है। इसलिए अच्छा जीवन जीने ए अच्छा स्वास्थ्य का होना जरूरी है। ्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक, दोनों से स्वस्थ होता है तभी उसको अच्छा ्य कहा जा सकता है। डॉ. कुमार ने कि सामान्यतः अधिक अपेक्षा, त्मक निर्भरता तथा काम को समय पर पूरा न कर उसे टालना, तनाव के मुख्य कारण है। इसके साथ साथ छात्रछात्राओं में बीमारी, रिश्ता, स्वयं छवि तथा पारिवारिक समस्या के कारण भी तनाव हो सकता है। उन्होंने बताया कि तनाव के दो सामान्य लक्षण गुस्सा व घबराहट है। घबराहट में दिल की धड़कन तेज हो जाती है। तनाव की जटिलता में शरीर उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, थायराइड आदि से ग्रस्त होकर शारीरिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। उन्होंने तनाव से बचने के लिए नियमित व्यायाम व ध्यान करने के साथ-साथ समय प्रबंधन करते हुए सतत रूप से स्मार्ट अध्ययन करने की सलाह दी।

सीएसए में आहार व तनाव प्रबंधन कार्यशाला में उपस्थित विशेषज्ञ व छात्र-छात्राएं। फोटो : एसएनबी

सीएसए में तनाव व आहार प्रबंधन पर हुई कार्यशाला

कार्यक्रम में आहार प्रबंधन पर वार्ता करते हुए आहार विशेषज्ञ डॉ श्रद्धा सिंह ने बताया कि स्वस्थ्य जीवन के लिए आदर्श शरीर होना चाहिये। मानक के अनुसार शरीर के वजन को नियंत्रित किया जाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि जंक फूड के द्वारा मोटापा, पिंपल, अम्लता, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलस्ट्रोल तथा त्वचा की समस्या होती है। वसा व चीनी का कम प्रयोग करने व अनाजों को सबसे ज्यादा खाने तथा दूध का संयम के साथ उपयोग करने की सलाह दी गई। कार्यक्रम में अधिष्ठाता छात्र कल्याण डॉ. रामप्यारे द्वारा धन्यवाद ज्ञापन करते हुए स्वास्थ्य जीवन के लिए अनुशासित बने रहने पर बल दिया।

उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय के छात्रावासों में संचालित मेसो में आहार विशेषज्ञों की सलाह तथा छात्रछात्राओं की मांग के अनुरूप साप्ताहिक चार्ट तैयार कराया जाएगा। कार्यक्रम का संचालन डॉ राजीव तथा डॉ श्वेता द्वारा किया गया। इस अवसर पर प्रो कौशल कुमार, डॉ आरबी सिंह, डॉ एसके सिंह आदि के साथसाथ पीएचडी व एमएससी के लगभग 125 शोध छात्र छात्राओं द्वारा प्रतिभाग किया गया।

राष्ट्रीय
सहारा

कानपुर • सोमवार • 29 मई • 2023

ृषि विवि कर्मियों व विद्यार्थियों ा हुआ निःशुल्क नेत्र परीक्षण

हारा न्यूज ब्यूरो

ुर।

ख़र आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी त्रविद्यालय तथा आरके देवी आई रिसर्च ट्यूट के संयुक्त तत्वधान में त्रविद्यालय के मानव चिकित्सालय पर क नेत्र जॉच शिविर का आयोजन किया जिसमें विवि के ारियों व छात्र-ों का निःशुल्क ा किया गया।

शिविर का उद्घाटन ठाता कृषि डॉ. मौर्य द्वारा करते हां की आंखें शरीर त्रसे महत्वपूर्ण भाग गों को नियमित प्राथमिक देखभाल के के रूप में समयसमय पर आंखों की कानी चाहिए। कार्यक्रम में अधिष्ठाता कल्याण डॉ. रामप्यारे ने कहा कि यह कल्याणकारी कार्य है जिसमें नेत्र से संबंधित विसंगतियों का पता लग जाता है तथा गंभीर समस्याओं की दशा में आगे चलकर रोग से ग्रस्त व्यक्ति कुशल चिकित्सक से संपर्क स्थापित कर सकता है। मानव चिकित्सालय के प्रभारी डॉ. एसके सिंह ने वताया कि समयसमय पर इस तरह के जांच शिविर आयोजित किए जाने से विद्यार्थियों तथा कर्मचारियों को लाभ मिलता है। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ पीके उपाध्याय, निदेशक वीज एवं प्रक्षेत्र डॉ विजय कुमार यादव, प्रभारी सब्जी विज्ञान डॉ आरवी सिंह, डॉ राजीव, डॉ नौशाद खान आदि उपस्थित रहे। शिविर में आरके देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट के चिकित्सक टीम द्वारा विश्वविद्यालय के संकाय सदस्यों के साथ साथ 100 से अधिक कर्मचारियों तथा विश्वविद्यालय के छात्र छात्राओं की आंखों की निःशुल्क जांच की गई।

सीएसए में तनाव व आहार प्रबंधन विषय पर आयोजित हुई एक दिवसीय कार्यशाला

कार्यशाला के दौरान मौजूद कुलपति व छात्र-छात्रायें।

कानपुर, 28 मई। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय और रीजेंसी हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वावधान में तनाव व आहार प्रबंधन विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन कुलपति समिति कक्ष में किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए रीजेंसी अस्पताल के सलाहकार मनोचिकित्सक डॉ. रोहन कुमार ने तनाव प्रबंधन पर अपनी प्रस्तुति देते हुए बताया कि अच्छा स्वास्थ्य, अच्छा जीवन, दोनों में सहसंबंध है। इसलिए अच्छा जीवन जीने के लिए अच्छा स्वास्थ्य का होना जरूरी है। जब व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक, दोनों रूपों से स्वस्थ होता है तभी उसको अच्छा स्वास्थ्य कहा जा सकता है। डॉ कुमार ने कहाकि सामान्यतः अधिक अपेक्षा, भावनात्मक निर्भरता तथा काम को समय पर पूरा न कर उसको टालना, तनाव के मुख्य कारण है। इसके साथ साथ छात्र-छात्राओं में बीमारी, रिश्ता, स्वयं छवि तथा पारिवारिक समस्या के कारण भी तनाव हो सकता है। उन्होंने बताया कि तनाव के दो सामान्य लक्षण गुस्सा व घबराहट है। घबराहट में दिल की धड़कन तेज हो जाती है। तनाव की जटिलता में शरीर उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, थायराइड आदि से ग्रस्त होकर शारीरिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। उन्होंने तनाव से बचने के लिए नियमित व्यायाम व ध्यान करने के साथ-साथ समय प्रबंधन करते हुए सतत रूप से स्मार्ट अध्ययन करने की सलाह दी। कार्यक्रम में आहार प्रबंधन पर विशेषज्ञ डॉ श्रद्धा सिंह ने बताया कि स्वास्थ्य जीवन के लिए आदर्श शरीर वजन मानक के अनुसार शरीर के वजन को नियंत्रित किया जाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि जंक फूड के द्वारा मोटापा, पिंपल, अम्लता, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलस्ट्रोल तथा त्वचा की समस्या उत्पन्न होती है। वसा व चीनी का कम प्रयोग करने व अनाजों को सबसे ज्यादा खाने तथा दूध का संयम के साथ उपयोग करने की सलाह दी गई। विश्वविद्यालय के छात्रावासों में संचालित मेसो में आहार विशेषज्ञों की सलाह तथा छात्र-छात्राओं की मांग के अनुरूप साप्ताहिक चार्ट तैयार कराया जाएगा। इस अवसर पर प्रो, कौशल कुमार, डॉ आर.बी. सिंह, डॉ. एस. के. सिंह आदि के साथ-साथ पीएचडी व एमएससी के लगभग 125 शोध छात्र छात्राओं द्वारा प्रतिभाग किया गया। कार्यक्रम का संचालन डा. रजीव व डा. स्वेता ने किया।

सीएसए में लगा निशुल्क नेत्र जांच शिविर

मरीजों का चेकअप करते डॉक्टर।

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय तथा आर. के. देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट के संयुक्त तत्वधान में विश्वविद्यालय के मानव चिकित्सालय पर निशुल्क नेत्र जॉच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उदघाटन करते हुए अधिष्ठाता कृषि डॉ. सी. एल. मौर्या ने कहाकि आंखें शरीर का सबसे महत्वपूर्ण भाग है तथा लोगों को नियमित प्राथमिक देखभाल के हिस्से के रूप में समय-समय पर आंखों की जांच कराई जानी चाहिए। कार्यक्रम में अधिष्ठाता छात्र कल्याण डॉ रामप्यारे ने कहाकि यह एक कल्याणकारी कार्य है। जिसमें नेत्र से संबंधित विसंगतियों का पता लग जाता है तथा गंभीर समस्याओं की दशा में आगे चलकर रोग से ग्रस्त व्यक्ति कुशल चिकित्सक से संपर्क स्थापित कर सकता है। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ. पी.के. उपाध्याय, निदेशक बीज एवं प्रक्षेत्र डॉ, विजय कुमार यादव,डॉ. एस.के. सिंह, प्रभारी सब्जी विज्ञान डा. आर. बी. सिंह, डॉ. राजीव, डॉ. नौशाद खान आदि उपस्थित रहे। शिविर में आर. के. देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट के चिकित्सक टीम ने विवि के संकाय सदस्यों के साथ-साथ 100 से अधिक कर्मचारियों व विवि के छात्र-छात्राओं की आंखों की निशुल्क जांच की गई।

हिंदुस्तान कानपुर 29/05/2023

न रहे।

100 से अधिक ने कराई आंखों की जांच

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (सीएसए) में आरके देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट की ओर से मानव चिकित्सालय में नि:शुल्क नेत्र जांच शिविर किया गया। उद्घाटन अधिष्ठाता कृषि डॉ. सीएल मौर्य ने किया। करीब 100 से अधिक कर्मचारी, शिक्षक व छात्र-छात्राओं ने आंखों की जांच कराई। चिकित्सकों की टीम ने दवा देने के साथ रोगियों को सलाह दी।

हिदुस्तान कानपुर 29/05/2023

बदलाव

सीएसए विवि के अध्ययन के मुताबिक आंधी-पानी और तापमान में कमी से फसलें प्रभावित

फलों की मिठास ठंडी कर गई इस बार मई

- फलों पर पड़ी ज्यादा मार, आम, तरबूज, खरबूजा, लीची और नींबू पर असर
- मक्का और दलहन की फसल भी हो गई खराब, पूर्व में गेहूं हो चुका है बर्बाद

खास

मोहम्मद आसिम सिद्दीकी

कानपुर। फलों की फसलों को मई ने ठंडा कर दिया। मई में अधिकतम और न्यूनतम तापमान लगातार सामान्य से नीचे रहने, ओलावृष्टि और इस माह अब तक हुई करीब 70 मिमी बारिश ने फसलों को तबाह करने में कोई कोर कसर नहीं छोड़ी। इसका सबसे ज्यादा असर आम, जामुन, बेर, तरबूज, खरबूजा, लीची, अंगूर, केला और नींबू आदि पर पड़ा। 10 से 25 फीसदी फसल प्रभावित हुई। अभी आगे असर जारी रहेगा।

सीएसए के मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार लगातार गर्मी के मौसम में आ रहे पश्चिमी विक्षोभों का असर पूरे प्रदेश पर पड़ा है। कहीं ओलावृष्टि

अधिक हुई है तो कहीं बारिश। कहीं तापमान में काफी गिरावट रही है। कानपुर मंडल में ओलावृष्टि, बारिश, तेज हवा के अलावा मई माह में इक्का-दुक्का दिन छोड़कर तापमान सामान्य से नीचे रहा है।

रंग भी छोड़ दिया : सीएसए में अब तक हुए अध्ययन से यह बात सामने आई है कि आंधी, पानी और तापमान में कमी से आम, बेर, जामुन की फसल 10 से 15 फीसदी बर्बाद हो गई है।

इस महीने का हाल

- मार्च में बारिश : 52 मिमी
- अप्रैल में बारिश : 62 .2
- मई में बारिश : 70 मिमी
- मई में सामान्य से नीचे तापमान : 28 में 23 दिवस

मक्का बिछ गया, गेहूं भी बर्बाद

मई की बारिश से मक्का की फसल को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाया है। यहां कुछ क्षेत्रों में 25-30 फीसदी फसल खेतों में बिछ गई। तापमान में उतार-चढ़ाव से गेहू को नुकसान पहुंचा था। सब्जियों में मिर्च, टमाटर, तोरई, लौकी, बैगन, भिंडी, सेम आदि प्रभावित हुई है।

> पिछले 51 वर्षों में कभी ऐसा नहीं रहा कि मई में लगातार पश्चिमी विक्षोभ आते जाएं। इससे मई में फलों की सभी फसलें जैसे आम, बेर, तरबूज, खरबूजा, लीची (जिस क्षेत्र में होती हो) आदि काफी बर्बाद हुई हैं। **डॉ. एसएन सुनील पांडेय,** मौसम विज्ञानी, सीएसए

> सीजन के फल एक विशेष तापमान और अनुकूल जलवायु मिलने पर अच्छे होते हैं। इस बार बारिश, ओलावृष्टि और तेज हवा के असर से फूल ही प्रभावित हुआ है। प्रतिकूल मौसम में फल छोटा होता है और मिठास कम हो जाती है। **डॉ. वीके त्रिपाठी,** विभागाध्यक्ष, हॉर्टिकल्चर

रहीं। (संवाद)

अमर उजाला कानपुर 29/05/2023

जंक फूड से दूर रहें, तभी रहेंगे स्वस्थ

कानपुर। सीएसए में तनाव व आहार प्रबंधन विषय पर रविवार को एक दिवसीय कार्यशाला हुई। छात्र-छात्राओं को जंक फूड से परहेज करने और स्वास्थ्यवर्धक चीजों के सेवन की बात कही गई। सलाहकार मनोचिकित्सक डॉ. रोहन कुमार ने कहा कि शारीरिक तथा मानसिक दोनों रूपों से स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। आहार विशेषज्ञ डॉ. श्रद्धा सिंह ने शरीर के वजन को नियंत्रित करने का सुझाव दिया। इस मौके पर अधिष्ठाता छात्र कल्याण डॉ. रामप्यारे, डॉ. राजीव, डॉ. श्वेता, प्रो. कौशल कुमार, डॉ. आरबी सिंह आदि मौजूद रहे। (संवाद)

पद पर एहसान हुसैन और संयुक्त सचिव पद पर मोसिन जैदी का चयन हुआ।

हिंदुस्तान कानपुर 29/05/2023

शारीरिक व मानसिक स्वस्थ होना जरूरी

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय (सीएसए) में तनाव व आहार प्रबंधन पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन हुआ। शुभारंभ रीजेंसी अस्पताल के डॉ. रोहन कुमार ने किया। अच्छा स्वास्थ्य तथा अच्छा जीवन, दोनों में सहसंबंध है। इसलिए अच्छा जीवन जीने के लिए अच्छा स्वास्थ्य का होना जरूरी है। जब व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक, दोनों रूपों से स्वस्थ होता है तभी उसको अच्छा स्वास्थ्य कहा जा सकता है।

रहे। वि.

दैनिक जागरण कानपुर 29/05/2023

मोटापा व बीमारियों की वजह असंतुलित आहार

कानपुर : चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय में तनाव व आहार प्रबंधन पर आयोजित कार्यशाला में विशेषज्ञों ने बताया मोटापा व बीमारियों की वजह असंतुलित आहार है। इसमें सुधार कर स्वस्थ जीवन आसानी से पाया जा सकता है। कार्यशाला का आयोजन सीएसए और रीजेंसी हास्पिटल की ओर से किया गया। मनोचिकित्सक डा. रोहन कुमार ने बताया, जब व्यक्ति शारीरिक व मानसिक, दोनों रूपों से स्वस्थ होता है तभी उसको अच्छा स्वास्थ्य कहा जा सकता है। आहार विशेषज्ञ डा. श्रद्धा सिंह, अधिष्ठाता छात्र कल्याण डा. रामप्यारे ने विचार रखे। वि.

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

दैनिक जागरण कानपुर 29/05/2023

शिविर लगाकर आंखों की जांच

कानपुर : सीएसए और आरके देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट की ओर से आयोजित निश्शुल्क नेत्र रोग जांच शिविर का उद्घाटन अधिष्ठाता कृषि डा. सीएल मौर्य ने किया। शिविर में 100 से अधिक कर्मचारियों व विद्यार्थियों के नेत्र रोग की जांच की गई। अधिष्ठाता छात्र कल्याण डा. रामप्यारे, डा. एसके सिंह, कुलसचिव डा. पीके उपाध्याय, डा. विजय कुमार यादव, डा. आरबी सिंह, डा. राजीव, डा. नौशाद खान उपस्थित रहे। वि.

कानपुर व लखनऊ से एक साथ प्रकाशित वर्ष : 14 अंक : 323 कानपुर, सोमवार 29 मई 2023 नगर संस्करण पृष्ठ 12 मूल्य : 2.00 रुपए

राष्ट्रीय स्वरूप

विश्वविद्यालय के छात्र छात्राओं की आंखों की हुई निशुल्क जांच

कानपुर । सीएसए तथा आर के देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट के संयुक्त तत्वधान में विश्वविद्यालय के मानव चिकित्सालय पर निशुल्क नेत्र जॉच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उद्घाटन अधिष्ठाता कृषि डॉ सी एल मोर्य द्वारा करते हुए कहां की आंखें शरीर का सबसे महत्वपूर्ण भाग है। लोगों को नियमित प्राथमिक देखभाल के हिस्से के रूप में समय-समय पर आंखों की जांच कराई जानी चाहिए। कार्यक्रम में अधिष्ठाता छात्र कल्याण डॉ. रामप्यारे द्वारा कहा गया कि यह एक कल्याणकारी कार्य है। जिसमें नेत्र से संबंधित विसंगतियों का पता लग जाता है। गंभीर समस्याओं की दशा में आगे चलकर रोग से ग्रस्त व्यक्ति कुशल चिकित्सक से संपर्क स्थापित कर सकता है। मानव चिकित्सालय के प्रभारी डॉ. एसके सिंह ने बताया कि समय-समय पर इस तरह के जांच शिविर आयोजित किए जाने से विद्यार्थियों तथा कर्मचारियों को लाभ मिलता है। इस अवसर पर कुलसचिव डॉश पीशकेश उपाध्याय, निदेशक बीज एवं प्रक्षेत्र डॉश विजय कुमार यादव, प्रभारी सब्जी विज्ञान डॉश आरश बीश सिंह, डॉश राजीव, डॉश नौशाद खान आदि उपस्थित रहे। शिविर में आरश केश देवी आई रिसर्च इंस्टीट्यूट के चिकित्सक टीम द्वारा विश्वविद्यालय के संकाय सदस्यों के साथ साथ 100 से अधिक कर्मचारियों तथा विश्वविद्यालय के छात्र छात्राओं की आंखों की निशुल्क जांच की गई।