

आसान उपाय से घर बैठे ऑक्सीजन लेवल करें बेहतर : डॉ आकांक्षा

कानपुर। सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कृषि विज्ञान केंद्र से संबद्ध गृह वैज्ञानिक डॉ आकांक्षा चौधरी ने कोरोना संक्रमण के दौरान शरीर में ऑक्सीजन लेवल बनाए रखने के संदर्भ में सलाह जारी की है। उनका कहना है कि कुछ आसान उपायों को अपनाकर घर बैठे ऑक्सीजन लेवल को बेहतर किया जा सकता है।

डॉ. चौधरी ने बताया कि शरीर में मौजूद माइक्रोबायोटा कई तरह से हमारी रक्षा करता

एंटीऑक्सीडेंट शरीर में
ऑक्सीजन बढ़ाने में सहायक

है। एंटीऑक्सीडेंट शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाने में सहायक होता है। शरीर में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा बढ़ाने के लिए हमें ब्लूबेरी, क्रेनबेरी, रेड किडनी, बीस, स्ट्रॉबेरी और ब्लैकबेरी जैसे खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। इसके अलावा शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन व विटामिन की मात्रा बढ़ाने के लिए सोयाबीन, अखरोट और फ्लेक्स सीड का सेवन करना जरूरी है, जो रक्त प्रवाह में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने का काम करते हैं। उन्होंने कहा कि जंक फूड सिगरेट और तंबाकू का सेवन बिल्कुल बंद कर दिया जाए। अपने डेली रूटीन में हेल्दी खानपान के अलावा वर्कआउट को भी समाहित किया जाए।

इससे सेहतमंद रहने के साथ ही शरीर में ऑक्सीजन लेवल में भी सुधार होगा। एरोबिक व्यायाम के जरिए भी ऑक्सीजन लेवल बेहतर होगा। नियमित रूप से फेफड़ों का व्यायाम भी जरूरी है। इसके अतिरिक्त उन्होंने धीमे से सांस लेने और फिर नासिका से सांस छोड़ने का अभ्यास करने की बात कही, इससे हमारे फेफड़े अधिक मात्रा में ऑक्सीजन अवशोषित कर सकेंगे

और ऑक्सीजन लेवल बेहतर होगा। लेटने की अवस्था में एक हाथ पेट के

ऊपर और दूसरा छाती पर रखने के बाद पैरों को कुर्सी पर रख गहरी सांस लें और तब तक रोके रहे जब तक पेट हवा से भर न जाए। फिर धीरे से सांस को छोड़ें। इस क्रिया को दिन में दो बार दोहराएं। डॉ चौधरी ने ऑक्सीजन लेवल में सुधार के लिए खाने में ऐसी चीजों को शामिल करने की बात कही है, जिससे हीमोग्लोबिन की उचित मात्रा बनी रहे तथा कॉपर, आयरन, विटामिन के अलावा फोलिक एसिड भी शरीर को मिलता रहे। उन्होंने कहा कि आलू, तिल, काजू और मशरूम में पर्याप्त मात्रा में कॉपर पाया जाता है। इसके अतिरिक्त बीस, हरी पत्तेदार सब्जियां व दाल का भी सेवन करते रहे।

नींबू, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी खाएं, ऑक्सीजन लेवल बढ़ाएं

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की वैज्ञानिक डॉ. आकांक्षा चौधरी ने शरीर में सामान्य ऑक्सीजन स्तर बनाए रखने के लिए एडवाइजरी जारी की है। उन्होंने बताया कि शरीर में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा बढ़ाने के लिए नींबू, बींस, स्ट्रॉबेरी और ब्लैकबेरी खाएं। इसके अलावा धीरे से सांस लें और फिर नाक से छोड़ें। इस क्रिया से फेफड़े अधिक मात्रा में ऑक्सीजन अवशोषित करते हैं। लेट कर भी व्यायाम कर सकते हैं। सबसे पहले अपना एक हाथ पेट के ऊपर और दूसरा अपनी छाती पर रखें, फर्श पर लेट जाएं और अपने पैरों को कुर्सी पर रखें। गहरी सांस लें और तब तक रोकें जब तक कि पेट हवा से भर ना जाए और फिर धीरे से सांसों को छोड़ें। इस क्रिया को दिन में दो बार दोहराएं। जरूरी प्रोटीन, विटामिन की मात्रा बढ़ाने के लिए सोयाबीन, अखरोट का सेवन करना जरूरी है। जो रक्त प्रवाह में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने के लिए काम करते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियां और दालों का भी सेवन करते रहें। (संवाद)



THE MARKETEERS
B2B PAPER FORTNIGHTLY B2C PAPER



Website: www.themarketeers.com | To advertise with us or to get a copy of the paper write to us at support@themarketeers.com

Agriculture & Dairy

Vol. 1 Issue 1

12 May 2021

(Total Page 8)

Rs. 100/-

औषधीय गुणों से भरपूर है लहसुन

Kanpur | चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी.आर. सिंह द्वारा जारी निर्देश के क्रम में कल्याणपुर स्थित साकभाजी अनुसंधान केंद्र के वैज्ञानिक डॉ. आई. एन. शुक्ला ने लहसुन उत्पादक किसान भाइयों को एडवाइजरी जारी कर कहा है कि लहसुन हमारे देश एवं प्रदेश की महत्वपूर्ण शल्क कंदी (बल्ब) फसल है देश में लहसुन के उत्पादन में राजस्थान प्रथम स्थान पर है जबकि दूसरे स्थान पर उत्तर प्रदेश है। लहसुन का प्रयोग सब्जी, मसाला तथा अचार बनाने में किया जाता है। लहसुन की बुवाई अक्टूबर में करके किसान भाई अप्रैल के महीने में इसकी खुदाई करते हैं। अप्रैल के महीने में जब लहसुन की पत्तियां पीली पड़ने लगे तथा कंद के पास गर्दन से नरम होकर झुकने लगे एवं कंद के रंगों में चमक आ जाए। तब इसे खुदाई योग्य समझना चाहिए। उन्होंने किसान भाइयों से अपील की है कि वे लहसुन की खुदाई अपरिपक्व अवस्था में कदापि ना करें अन्यथा लहसुन के कंद की गुणवत्ता व भंडारण क्षमता कम हो जाती है। जिससे किसान भाइयों की आय में विपरीत असर पड़ सकता है। डॉक्टर आई. एन. शुक्ला ने किसान भाइयों से लहसुन की गुणवत्ता एवं भंडारण क्षमता बनाए रखने के लिए कहा कि लहसुन खुदाई से 20 - 25 दिन पहले 3000 पीपीएम मैलिक हाइड्रोक्साइड दवा का छिड़काव कर देने से लगभग 300 दिन तक लहसुन को प्रतिकूल असर से बचाया जा सकता है लहसुन की खुदाई से 15 दिन पूर्व सिंचाई देना बंद कर देना चाहिए जिससे गुणवत्ता क्षमता में वृद्धि हो जाती है तथा खुदाई के उपरांत लहसुन के डंठल को बल्ब से 2 - 3 सेंटीमीटर गर्दन छोड़कर कटाई करें व बल्ब से मिट्टी इत्यादि को अच्छी प्रकार से साफ करके छायादार स्थान में 4 - 5 दिन तक रखना चाहिए इसके बाद कटे-फटे बल्ब को अलग कर देना चाहिए समान रंग आकार के बल्ब को हवादार कमरे में लटका कर रखें या भंडारण के लिए हवादार प्लास्टिक के कैरेट्स में रखकर हवादार कमरों में रखना चाहिए। इस तरह लहसुन में भंडारण क्षमता बढ़ जाती है। साक भाजी अनुसंधान केंद्र के प्रभारी एवं संयुक्त निदेशक शोध डॉ. डी.पी. सिंह ने कहा कि लहसुन में औषधि गुण होते हैं इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फास्फोरस के साथ विटामिनस भी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। लहसुन का तीखापन डाईएलील डाईसल्फाइड के कारण होता है डॉ. सिंह ने कहा कि औषधीय गुणों से भरपूर लहसुन का प्रयोग आयुर्वेदिक और यूनानी पद्धति में औषधि के विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जाता है। यह बातहर तथा भोजन के पाचन में गैसहर के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। लहसुन में कीटनाशक, कवक नाशक गुण भी पाए जाते हैं यह जोड़ों में दर्द तथा कोलेस्ट्रॉल को कम करता है

-प्रेस विज्ञप्ति



कोयला गैसीकरण के माध्यम से उत्पादित यूरिया के लिए विशेष सब्सिडी नीति मंजूर

- Contd. from Page 1

महत्वपूर्ण रूप से प्राकृतिक गैस पर निर्भरता को भी कम करेगा। तलचेर इकाई में अपनाई जाने वाली गैसीकरण प्रक्रिया एक स्वच्छ कोयला प्रौद्योगिकी है जो अग्नि संसाधनों के माध्यम से सीधे कोयला निकाले जाने की तुलना में काफी न्यून स्तर पर एसओ और एनओ के साथ उत्सर्जन स्तर को काफी कम कर देती है।

तलचेर फर्टिलाइजर्स लिमिटेड (टीएफएल) चार सार्वजनिक उपक्रमों की एक संयुक्त उद्यमों राष्ट्रीय रसायन और उर्वरक (आरसीएफ), गेल (इंडिया) लिमिटेड (गेल), कोल इंडिया लिमिटेड (सीआईएल) और फर्टिलाइजर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड (एफसीआईएल) की एक कंपनी है, जिसे 13 नवंबर 2015 को इसमें शामिल किया गया था। टीएफएल, फर्टिलाइजर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड (एफसीआईएल) के तत्कालीन तलचेर संयंत्र को फिर से कार्यान्वित कर रहा है, जिसमें अब 12.7 लाख मीट्रिक टन प्रतिवर्ष (एलएमटीपीए) की स्थापित क्षमता के साथ ग्रीनफील्ड यूरिया प्लांट स्थापित किया जा रहा है। टीएफएल यूरिया परियोजना की अनुमानित परियोजना लागत 13277.21 करोड़ (+/- 10 प्रतिशत) है।

- Press Release

It is brought to the notice of all concerned/reader, that Publisher/Printer/Editor or Owners of the publication are not in any way, what so ever, responsible for the materials published in different articles/news and advertisements from different authors/writers/advertisers. It is the sole responsibility of the author /advertiser of the article/ news /advertisement in all respects including the consequences thereof. Editor