



वर्ष : 6, अंक : 45 कुल : 12
कानपुर महानगर, सोमवार
17 मई, 2021
मूल्य ₹ 2.00

शाश्वत टाइम्स

हिन्दी दैनिक

www.shashwatimes.com

भारतीय अमेरिकी नैत टन लवट हात ली लीए तलवार निवृत्त...11

2007 पत्रक परिचयन वक्त वक्त का लीक और गणतंत्रिय में वक्त।

विगत दृष्टिदृश्य

2002 परिचयन में वक्त लीक लीक लीक लीक

कोविड-19 के संक्रमण से गर्भवती महिलाएं रहें सतर्क, करें बचाव: डॉ अलका कटियार

शाश्वत टाइम्स कानपुर। चंद्रसेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी.आर. सिंह द्वारा विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में आज धरियांव स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की कार्यक्रम सहायक (गृह विज्ञान) डॉ अलका कटियार ने गर्भवती महिलाओं को कोरोना संक्रमण से बचाव एवं खतरनाक विषय पर आज विस्तार से जानकारी दी। डॉक्टर कटियार ने बताया कि गर्भवती महिलाओं को कृषि बर्तन एवं घरेलू बर्तन के साथ-साथ अपनी भी देखभाल भी करनी चाहिए। क्योंकि इस समय कोरोना संक्रमण का खतरा सबसे बड़ा बढ़ गया है। ऐसे में उन्हें सतर्क के साथ साथ ज्यादा से ज्यादा वैश्विक आहार लेने



की आवश्यकता है। डॉ अलका कटियार ने विस्तार से बताया कि गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में होने वाले परिवर्तन के कारण संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में चल रही महामारी से

महिलाओं को बचने के लिए सावधानी ही बचने का एकमात्र उपाय है। डॉक्टर कटियार ने गर्भावस्था के समय महिलाओं को सलाह दी है। कि वे अपने भोजन में सामुद्र अनाज, ओट्स, सूजी, ज्वार, बाजरा आदि का सेवन

अवश्य करें। साथ ही स्टार्च युक्त वाली सब्जियां जैसे आलू, जिमीकंद, शकरकंद, कन्दा केला को भी अपने आहार में शामिल करें। वहीं गृह वैज्ञानिक डॉक्टर संध्या वैश ने बताया कि गर्भवती महिलाएं अपने आहार में अलग-अलग रंग वाली सब्जियां एवं फलों को शामिल करें। जिससे उनके शरीर में पोषण की मात्रा बढ़ेगी। परंतु यहां ध्यान रखने वाली बात यह है कि फलों व सब्जियों को प्रयोग करने से पहले पानी से अच्छी प्रकार से अवश्य धो लें। डॉक्टर वैश ने कहा कि कोरोना संक्रमण के दौरान गर्भवती महिलाएं प्रोटीन युक्त आहार जैसे सभी प्रकार की दालें, मूंगफली, मटर, बादाम, पनीर, लहसुन, केला, इमली आदि को भी अपने आहार में शामिल करें। इसके अतिरिक्त गर्भवती महिलाएं दूध

व दूध से बने पदार्थों को भी अपने आहार में प्राथमिकता के तौर पर प्रयोग करें। विश्वविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉ खलिल खान ने सलाह दी है कि गर्भवती महिलाएं ताजागी पनीर ताल फार्थ जैसे नीचू पानी का शरबत, अम्र का पत्र, हरी सब्जियों का रस घर पर ही तैयार करके सेवन करें। इसके अतिरिक्त घर का ही बना सादा भोजन तथा गुनगुने पानी का सेवन करते रहे। उन्होंने कहा कि वैश्विक महामारी के साथ साथ दिन में 3 बार हल्का भोजन ले। खाली पेट कदापि न रहे। विश्वविद्यालय के मीडिया प्रभारी ने अखिल की है कि खड़ी, सुखार या स्वसन संबंधी समस्या या अन्य कोई समस्या हो तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाकर निमित्तक से परामर्श अवश्य लें।



सत्ता एक्सप्रेस

डी.ए.पी.पी नई दिल्ली एवं राज्य सरकार द्वारा विज्ञापन मान्यता प्राप्त

कोरोना काल में रोग प्रतिरोधक (इम्युनिटी) क्षमता बढ़ाने के लिए प्रयोग करें गिलोय (गुर्च): डॉ अरुण कुमार सिंह, उद्यान वैज्ञानिक

दैनिक सत्ता एक्सप्रेस कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ. डी.आर. सिंह के निर्देशान में दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के उद्यान वैज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए गिलोय (गुर्च) के प्रयोग एवं उसके महत्व पर जानकारी साझा की है। डॉक्टर सिंह ने बताया कि इस समय पूरे देश में कोविड 19 के संक्रमण का द्वितीय वेव लगभग अपने पीक पर है। अतः इस समय कोरोना से बचाव के लिये हमारे शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता अच्छी होनी चाहिए। इसके लिये गिलोय का सेवन बहुत ही फायदेमंद है। उन्होंने बताया कि गिलोय को गुर्च, मुद्दूची, अमूला आदि नामों से भी जाना जाता है। गिलोय औषधीय गुणों से परिपूर्ण एक प्रकार की बेल है। जो आमतौर पर जंगलों-झाड़ियों में पाई जाती है। हमारे देश में प्राचीन काल से ही गिलोय को एक आयुर्वेदिक औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। उन्होंने बताया कि गिलोय की बेल जिस पेड़ पर बढ़ती है उसके गुणों को भी अपने अंदर समाहित कर लेती है, इसलिए नीम के पेड़ पर बढ़ी गिलोय की बेल को औषधि के लिहाज से सर्वोत्तम माना जाता है। डॉ सिंह ने कहा कि गिलोय में गिलोइन नामक ग्लूकोसाइड और टीनोस्पोरिन, फार्मेरिन एवं टीनोस्फेरिक एसिड पाया जाता है। इसके अलावा गिलोय में कोफर, आयरन, फॉस्फोरस, जिंक, कैल्शियम और मैगनीज भी पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं। विश्वविद्यालय के भीडिया प्रभारी डॉ खलील खान ने बताया कि गिलोय(गुर्च) के सभी भाग जैसे पत्तियां, जड़ें और तना तीनों ही सेहत के लिए बहुत लाभदायक हैं, लेकिन बीमारियों के इलाज में सबसे ज्यादा उपयोग गिलोय के तने या डंडल का ही होता है। गिलोय की बेल या डंडल को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर रख लिया जाता है, इस प्रकार कई दिन तक इसका उपयोग किया जा सकता है। डॉक्टर खान ने बताया कि गिलोय में बहुत अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं साथ ही इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और कैंसर रोकथाम गुण होते हैं। इन्हीं गुणों की वजह से यह कई रोगों जैसे बुखार, पीलिया, गठिया, डायबिटीज, कब्ज, एसिडिटी, अपच, मूत्र संबंधी

विकार आदि से राहत दिलाती है। उन्होंने कहा कि गिलोय हानिकारक टोक्सिन से जुड़े रोगों को ठीक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

का काढ़ा, पेट की कई बीमारियों को दूर रखता है इसके साथ ही खांसी होने पर एंटीएलर्जिक गुण होने के कारण यह खांसी से जल्दी आराम

बढ़ाती है जिससे अस्थमा जैसे रोगों से बचाव होता है और फेफड़े स्वस्थ रहते हैं। लीवर संबंधी गंभीर रोगों से बचाव के लिये गिलोय का नियमित



भीडिया प्रभारी ने बताया की मू-गुंमह के रोगियों के लिये गिलोय बहुत ही अच्छी औषधि है। गिलोय टाइप-2 मधुमेह को नियंत्रित रखने में प्रभावकारी है। गिलोय जूस रक्त में शर्करा को बड़े स्तर को कम करती है, इन्सुलिन का स्राव बढ़ाती है। डेंगू के इलाज में गिलोय का प्रयोग होता है। उन्होंने यह भी कहा कि डेंगू से बचने के घरेलू उपाय के रूप में गिलोय का सेवन करना सबसे ज्यादा प्रचलित है। डेंगू के दौरान मरीज को तेज बुखार होने लगते हैं। गिलोय में मौजूद एंटीफायरिटिक गुण बुखार को जल्दी ठीक करते हैं साथ ही यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करती है, जिससे डेंगू की बीमारी में जल्दी आराम मिलता है। उद्यान वैज्ञानिक ने कहा की पाचन संबंधी समस्याओं जैसे कि कब्ज, एसिडिटी या अपच में गिलोय का सेवन बहुत फायदेमंद है। गिलोय

दिलाती है। मलेरिया और स्वाइन फ्लू जैसे रोगों में होने वाले बुखार से राहत दिलाने के लिए गिलोय का सेवन करना चाहिए। इसके साथ ही उन्होंने बताया कि पीलिया के मरीजों को गिलोय के ताजे पत्तों का रस पिलाने से पीलिया जल्दी ठीक होता है। इसके अलावा इसके सेवन से पीलिया में होने वाले बुखार और दर्द से भी आराम मिलता है। गिलोय में एंटी-आयर्वाइटिक गुण होते हैं। इन्हीं गुणों के कारण गिलोय गठिया से आराम दिलाने में कारगर होती है। खासतौर पर जो लोग जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं उनके लिए गिलोय का सेवन करना काफी फायदेमंद रहता है। गिलोय में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होने के कारण यह सांसो से संबंधित रोगों से आराम दिलाने में प्रभावशाली है। गिलोय या मुद्दूची कफ को नियंत्रित करती है साथ ही साथ शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को

सेवन करना चाहिए। डॉक्टर खान ने बताया कि शरीर में खून की कमी होने से कई तरह के रोग होने लगते हैं जिनमें एनीमिया सबसे प्रमुख है। आमतौर पर महिलाएं एनीमिया से ज्यादा पीड़ित रहती हैं। एनीमिया से पीड़ित महिलाओं के लिए गिलोय (गुर्च) रस काफी फायदेमंद है। गिलोय के रस के सेवन से शरीर में खून की कमी दूर होती है। गिलोय में प्रचुर मात्रा में औषधीय गुण होते हैं, इसलिए इसका ग्रामीण क्षेत्रों के साथ साथ शहरी क्षेत्रों में भी उपयोग किया जाता है। उद्यान वैज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह ने कहा की शहरी क्षेत्रों में जहाँ जगह की कमी है, वहाँ भी इसे लगाया जा सकता है। इसको गमले में भी लगाया जा सकता है। नए फीले लगाने के लिये गिलोय की बेल की कटिंग का प्रयोग किया जा सकता है। इसको लगाने के लिये बरसात का महीना अच्छा होता है। एक गमले में 2- 3 कटिंग लगानी चाहिए।



संस्करण संस्करण

वर्ष 66, अंक - 201

शुक्रवार, 17 मई, 2021

पृष्ठ 12

मूल्य 3 ₹*

लखनऊ, अयोध्या, इलाहाबाद और देवरगढ़ में प्रकाशित

For e-mail → www.judhinaibhaskar.com

देश का सबसे विश्वस्तरीय अखबार

दैनिक भास्कर

16 अंकित के ल

संक्रमण से गर्भवती महिलाएं रहें सतर्क, करें बचाव : डॉ अलका

कानपुर। सीएसए के थरियांव स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की कार्यक्रम सहायक (गृह विज्ञान) डॉ अलका कटियार ने गर्भवती महिलाओं को कोरोना संक्रमण से बचाव एवं सतर्कता विषय पर विस्तार से जानकारी दी।

डॉ. कटियार ने बताया कि गर्भवती महिलाओं को कृषि कार्य एवं घरेलू कार्य के साथ-साथ अपनी भी देखभाल भी करनी चाहिए। क्योंकि इस समय कोरोना संक्रमण का खतरा गांवों तक बढ़ गया है। ऐसे में उन्हें सजगता के साथ-साथ ज्यादा से ज्यादा पौष्टिक आहार लेने की आवश्यकता है। डॉ अलका ने विस्तार से बताया कि गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में होने वाले



परिवर्तन के कारण संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। वर्तमान में चल रही महामारी से महिलाओं को बचने के लिए सावधानी ही बचाव

का एकमात्र उपाय है। डॉ. कटियार ने गर्भावस्था के समय अपने भोजन में साबुत अनाज, ओट्स, सूजी, ज्वार, बाजरा आदि का सेवन अवश्य करें। साथ ही स्टार्च युक्त वाली सब्जियां जैसे आलू, जिमीकंद, शकरकंद, कच्चा केला को भी अपने आहार में शामिल करें। वहीं गृह वैज्ञानिक डॉ. साधना वैश ने बताया कि गर्भवती महिलाएं अपने आहार में अलग-अलग रंग वाली सब्जियां एवं फलों को शामिल करें। जिससे उनके शरीर में पोषण की मात्रा बढ़ेगी।





आर.एन.आई.नं.- UPHIN/2009/44666

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

सत्ता एक्सप्रेस

डी.ए.वी.पी नई दिल्ली एवं राज्य सरकार द्वारा विज्ञापन मान्यता प्राप्त

वर्ष: 12

अंक : 212

कानपुर देहात, सोनवार 17 मई 2021

Email: sattaexpress@rediffmail.com

रख गिने पानी का इस्तमाल करे ज्योदा परशाना हान पर नजदाका स्वास्थ्य केंद्र पर अपनी जांच करे ए

कोविड-19 के संक्रमण से गर्भवती महिलाएं रहें सतर्क, करें बचाव - डॉ अलका कटियार

दैनिक सत्ता एक्सप्रेस कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ. डी.आर. सिंह द्वारा विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में थरियांव स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की कार्यक्रम सहायक (गृह विज्ञान) डॉ. अलका कटियार ने गर्भवती महिलाओं को कोरोना संक्रमण से बचाव एवं सतर्कता विषय पर विस्तार से जानकारी दी। डॉ. कटियार ने बताया कि गर्भवती महिलाओं को कृषि कार्य एवं घरेलू कार्य के साथ-साथ अपनी भी देखभाल भी करनी चाहिए। क्योंकि इस समय कोरोना संक्रमण का खतरा गांवों तक बढ़ गया है। ऐसे में उन्हें सजगता के साथ साथ ज्यादा से ज्यादा पोषिक आहार लेने की आवश्यकता है। डॉ. अलका कटियार ने विस्तार से बताया कि गर्भावस्था

में महिलाओं के शरीर में होने वाले परिवर्तन के कारण संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में चल रही महामारी से महिलाओं



को बचने के लिए सावधानी ही बचाव का एकमात्र उपाय है। डॉ. अलका कटियार ने गर्भावस्था के समय

महिलाओं को सलाह दी है। कि वे अपने भोजन में साबुत अनाज, ओट्स, सूजी, ज्वार, बाजरा आदि का सेवन अवश्य करें। साथ ही स्टार्च युक्त वाली सब्जियां जैसे आलू, जिमीकंद, शकरकंद, कच्चा केला को भी अपने आहार में शामिल करें। वहीं गृह वैज्ञानिक डॉक्टर सावना वैश ने बताया कि गर्भवती महिलाएं अपने आहार में अलग-अलग रंग वाली सब्जियां एवं फलों को शामिल करें। जिससे उनके शरीर में पोषण की मात्रा बढ़ेगी। परंतु यहां ध्यान रखने वाली बात यह है कि फलों व सब्जियों को प्रयोग करने से पहले पानी से अच्छी प्रकार से अवश्य धो लें। डॉक्टर वैश ने कहा कि कोरोना संक्रमण के दौरान गर्भवती महिलाएं प्रोटीन युक्त आहार जैसे सभी प्रकार की दालें, मूंगफली, मटर, बादाम, पनीर, लहसुन, कौन्धा, इमली आदि को भी

अपने आहार में शामिल करें। इसके अतिरिक्त गर्भवती महिलाएं दूध व दूध से बने पदार्थों को भी अपने आहार में प्राथमिकता के तौर पर प्रयोग करें। विश्वविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉ. खलील खान ने सलाह दी है कि गर्भवती महिलाएं ताजगी भरी तरल पदार्थ जैसे नींबू पानी का शरबत, आम का पना, हरी सब्जियों का रस घर पर ही तैयार करके सेवन करें। इसके अतिरिक्त घर का ही बना सादा भोजन तथा गुनगुने पानी का सेवन करते रहे। उन्होंने कहा कि पीथिक नाश्ते के साथ साथ दिन में 3 बार हल्का भोजन ले। खाली पेट कदापि न रहे। विश्वविद्यालय के मीडिया प्रभारी ने अपील की है कि खांसी, बुखार या स्वसन संबंधी समस्या या अन्य कोई समस्या हो तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाकर चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।



राष्ट्रीय स्वरूप

yaswaroop.in

मनु भाकर प्रतिस्पर्धा के साथ स्नातक की परीक्षा भी देंगी 10

संक्रमण से गर्भवती महिलाएं रहें सतर्क, करें बचाव : डॉ. अलका

कानपुर (सीएसए) के धरियांव स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की कार्यक्रम सहायक (गृह विज्ञान) डॉ. अलका कटियार ने गर्भवती महिलाओं को कोरोना संक्रमण से बचाव एवं सतर्कता विषय पर विस्तार से जानकारी दी। डॉ. कटियार ने बताया कि गर्भवती महिलाओं को कृषि कार्य एवं घरेलू कार्य के साथ-साथ अपनी भी देखभाल भी करनी चाहिए। क्योंकि इस समय कोरोना संक्रमण का खतरा गांवों तक बढ़ गया है। ऐसे में उन्हें सजगता के साथ-साथ ज्यादा से ज्यादा पौष्टिक आहार लेने की आवश्यकता है। डॉ. अलका ने विस्तार से बताया कि गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में होने वाले परिवर्तन के कारण संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। वर्तमान में चल रही महामारी से महिलाओं को बचने के लिए सावधानी ही बचाव का एकमात्र उपाय है। डॉ. कटियार ने गर्भावस्था के समय अपने भोजन में साबुत अनाज, ओट्स, सूजी, ज्वार,

बाजरा आदि का सेवन अवश्य करें। साथ ही स्टार्च युक्त वाली सब्जियां जैसे आलू, जिमीकंद, शकरकंद, कच्चा केला को भी



अपने आहार में शामिल करें। वहीं गृह वैज्ञानिक डॉ. साधना वैश ने बताया कि गर्भवती महिलाएं अपने आहार में अलग-

अलग रंग वाली सब्जियां एवं फलों को शामिल करें। जिससे उनके शरीर में पोषण की मात्रा बढ़ेगी। डॉ. वैश ने कहा कि कोरोना संक्रमण के दौरान गर्भवती महिलाएं प्रोटीन युक्त आहार जैसे सभी प्रकार की दालें, मूंगफली, मटर, बादाम, पनीर, लहसुन, कैथा, इमली आदि को भी अपने आहार में शामिल करें। इसके अतिरिक्त गर्भवती महिलाएं दूध व दूध से बने पदार्थों को भी अपने आहार में प्राथमिकता के तौर पर प्रयोग करें। विश्वविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉ. खलील खान ने सलाह दी है कि गर्भवती महिलाएं ताजगी भरी तरल पदार्थ जैसे नींबू पानी का शरबत, आम का पना, हरी सब्जियों का रस घर पर ही तैयार करके सेवन करें। इसके अतिरिक्त घर का ही बना सादा भोजन तथा गुनगुने पानी का सेवन करते रहे। उन्होंने कहा कि पौष्टिक नारते के साथ साथ दिन में 3 बार हल्का भोजन ले खाली पेट कदापि न रहे।