

⚡ पुलिस की पिटाई से सब्जी विक्रेता की मौत, सड़क पर उतरी भीड़

Home / रियो न्यूज 24 प्लस / शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बैंगनी पत्ता गोभी है कुदरत का अनमोल तोहफा

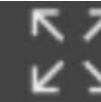


शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बैंगनी पत्ता गोभी है कुदरत का अनमोल तोहफा

कानपुर। चंदशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉक्टर डी.आर. सिंह द्वारा वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में शुक्रवार को दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ अशोक कुमार ने कोविड-19 के संक्रमण से बचाव एवं शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बैंगनी पत्ता गोभी को कुदरत का अनमोल तोहफा बताया है। कोविड-19 के संक्रमण से वही लोग सुरक्षित रह सकते हैं जिनके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत है। उन्होंने बताया कि कुदरत ने मानव को कुपोषण से दूर कर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाए रखने के लिए विभिन्न स्रोत प्रदान किए हैं। कुदरत का ऐसा ही नायाब तोहफा बैंगनी पत्ता गोभी है।

डॉ अशोक ने कहा कि बैंगनी पत्ता गोभी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट सहित कई प्रकार के विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट और खनिज लवण पाए जाते हैं। उन्होंने कहा कि बैंगनी पत्ता गोभी में कैंसर रोधी तत्व पाए जाते हैं यह नए ट्यूमर बनने से भी रोकता है तथा बैंगनी पत्ता गोभी में पोटेशियम, पॉलीफैनॉल और इंडोल्स, फाइटोकेमिकल की पर्याप्त मात्रा होती है। जो ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक है तथा इसमें फोलिक एसिड भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है जो शरीर में एनीमिया या खून की कमी को दूर करता है। उन्होंने बताया कि बनी पत्तागोभी एक फैट और कोलेस्ट्रॉल रहित भोजन है जो वजन कम करने में सहायक है। इस पत्ता गोभी में विटामिन के पाया जाता है, जो दिमागी बीमारियों को बचाने में सहायक है। उन्होंने कहा कि इस पत्ता गोभी में खनिज तत्व जैसे कैल्चियम, मैनीशियम तथा पोटेशियम हाइड्रोजों को मजबूती प्रदान करते हैं तथा जोड़ों के दर्द व अर्थराइटिस आदि से बचाव करता है। साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट जैसे बीटा-कैरोटीन, लुएटेन आदि होते हैं।

डॉक्टर कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए गए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर के प्रत्येक घरों में विकसित पोषण वाटिका में बनी पत्ता गोभी लगवाए गए हैं। ग्रामीणों को कोविड-19 के लॉकडाउन के दौरान बैंगनी पत्ता गोभी खाने हेतु वितरित किए गए तथा इसे सेवन करने की सलाह भी दी गई है।



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

जननात टुडे

वर्ष: 12

अंक: 144

देहरादून, शुक्रवार, 21 मई, 2021

पृष्ठ: 08

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है बैंगनी पता गोभी: डॉ अशोक कुमार

टीपु गौड़ (कलालटुड)

कानपुर: दलीप नगर रियल कृषि विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ अशोक कुमार ने कोविड-19 के संक्रमण से बचाव एवं सारीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बैंगनी पता गोभी को कुदरत वा अनन्मोल तोहफा बताया है।

उन्होंने कहा कि कोविड-19 के संक्रमण से यही लोग सुरक्षित रह सकते हैं जिनकी सारीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत है उन्होंने बताया कि कुदरत ने मानव को कूपोषण से दूर कर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाए रखने के लिए विटामिन थोक प्रदान किए हैं कुदरत का ऐसा ही नायक तोहफा बैंगनी पता गोभी है डॉ अशोक ने कहा कि



बैंगनी पता गोभी में प्रोटीन, काल्चियम्स्ट्रेट सहित कम्ही प्रकार के विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लकड़ पाए जाते हैं उन्होंने कहा कि बैंगनी पता गोभी में कैरेट कालने में सहायक है लद्या इसमें रोकी तरत पाए जाते हैं यह नए टश्यूमर बनने से भी रोकता है लद्या



या खुन की कमी को दूर करता है उन्होंने बताया कि बनी पता गोभी एक पैंट और कोलेस्ट्रॉल रोहित जूनन है जो जूनन कम करने में सहायक है इस पता गोभी में विटामिन के पाया जाता है जो कलारिंग के दौरान बैंगनी पता गोभी लाने हेतु वितरित किए गए तथा इसे सेवन करने की सलाह भी दी गई है।

सहायक है।

उन्होंने कहा कि इस पता गोभी में खनिज लद्या जैसे कैलिशियम, मैग्नीशियम तथा पोटेशियम हाइड्रोकॉल प्रदान करते हैं लद्या जौहों के दर्द व अर्थराइटिस आदि से बचाव करता है साथ ही इसमें एंटी ऑक्सीडेंट जैसे बीटा-करोटीन, नुएट्रोनाइट होते हैं डॉ. कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए गए जैव संवर्धित गांव अनुसुर के प्रत्येक घरों में विकासित पीषण वाटिका में बनी पता गोभी लगवाए गए हैं यामीनों को कोविड-19 के लैक्फिल्ड बीलन बैंगनी पता गोभी लाने हेतु वितरित किए गए तथा इसे सेवन करने की सलाह भी दी गई है।



हिन्दी दैनिक

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

हिन्दुस्तान का इतिहास

कानपुर से प्रकाशित

अंक 34 ● कानपुर, शनिवार 22 मई 2021

- पृष्ठ: 8

- मूल्य: 1.00 रु.

बैंगनी पत्ता गोभी कोविड-19 संक्रमण से बचाव एवं शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में कुदरत का अनमोल तोहफा- डॉ अशोक कुमार

कानपुर- दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष एवं गरिमा वैज्ञानिक डॉ अशोक कुमार ने कोविड-19 के संक्रमण से बचाव एवं शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बैंगनी पत्ता गोभी को कुदरत का अनमोल तोहफा बताया है उन्होंने कहा कि कोविड-19 के संक्रमण से वही लोग सुरक्षित रह सकते हैं जिनके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत है उन्होंने बताया कि कुदरत ने मानव को कुपोषण से दूर कर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाए रखने के लिए विभिन्न स्रोत प्रदान किए हैं कुदरत का ऐसा ही नायाब तोहफा बैंगनी पत्तागोभी है डॉ अशोक ने कहा कि बैंगनी पत्ता गोभी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट सहित कई प्रकार के विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लवण पाए जाते हैं उन्होंने कहा कि बैंगनी पत्ता गोभी में कैंसर रोधी तत्व पाए जाते हैं यह नए दृष्ट्युमर बनने से भी रोकता है तथा बैंगनी पत्ता गोभी में

पोटेशियम, पॉलीफॉनॉल और इंडोल्स, फाइटोकेमिकल की पर्याप्त मात्रा होती है जो ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक है तथा इसमें फोलिक एसिड भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है जो शरीर में एनीमिया या खून की कमी को दूर करता है उन्होंने बताया कि बनी पत्तागोभी एक फैट और कोलेस्ट्रॉल रहित भोजन है जो वजन



कम करने में सहायक है इस पत्ता गोभी में विटामिन के पाया जाता है जो दिमागी बीमारियों को बचाने में सहायक है उन्होंने कहा कि इस पत्ता गोभी में खनिज तत्व जैसे केलिशयम, मैग्नीशियम तथा पोटेशियम हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं तथा जोड़ों के दर्द व अर्पराइटिस आदि से बचाव करता है साथ ही इसमें एंटी ऑक्सीडेंट जैसे

बीटा-केरोटीन, लुएटेनआदि होते हैं डॉ अशोक कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए गए जैव संवर्धित गांव अनुपपुर के प्रत्येक घरों में विकसित पोषण गाटिका में बनी पत्तागोभी लगवाए गए हैं ग्रामीणों को कोविड-19 के लॉकडाउन के दौरान बैंगनी पत्ता गोभी खाने हेतु वितरित किए गए तथा इसे सेवन करने की सलाह भी दी गई है



19935, अप्रैल, 22 अर्द्ध, 2021, वर्ष - 12, अंक - 217, शुक्र - 12, अप्रैल ₹ 3.00/- www.janspresslive.com/paper



२०१८ वा दिवाली

*other as not more at least ge
neral as any **21 May** we are the
rest to present unto unto it
governe of your dene of the
world over, every in these world
and the there name of good
gove i set a chair i set our ap-
pointe man of good as any in the
world and set it as to us
as was used for you in*

जन एक्सप्रेस

बैगनी पत्ता गोभी कुदरत का नायाब तोहफा

जन एक्सप्रेस संवाददाता

कानपुर नगर। कोविड-19 से बचाव के लिए अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता जरूरी है। कुदरत ने मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के लिए कई स्रोत दिए हैं जिसमें बैगनी पत्ता गोभी कुदरत का नायाब तोहफा है इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट सहित कई प्रकार के विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लवण के साथ पोटैशियम, पॉलीफेनॉल और इंडोल्स, फाइटोकेमिकल की पर्याप्त मात्रा होती है जो ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक होते हैं तथा इसमें पाए जाने वाले फोलिक एसिड के कारण यह



शरीर में एनीमिया और खून की कमी को दूर करता है। फैट और कोलेस्ट्रॉल रहित होने के कारण यह

वजन कम करने में सहायक है। सीएसएयू के दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. अशोक कुमार ने कोविड-19 संक्रमण से बचाव एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बैगनी पत्ता गोभी को महत्वपूर्ण स्रोत बताते हुए कहा कि इसमें पाए जाने वाले कैंसर रोधी तत्व नए ट्यूमर बनने से रोकता हैं और विटामिन के दिमागी बीमारियों में लाभकारी है। उन्होंने बताया कि पत्ता गोभी में खनिज तत्व कैल्शियम, मैग्नीशियम तथा पोटेशियम हड्डियों को मजबूत करने तथा जोड़ों के दर्द व अर्थराइटिस आदि से बचाव करता है।

संस्कृत विद्यालय
मो. 95, शे. 266
परिषद, 22 मई, 2021
पृष्ठ 12
पृष्ठ 2 25
www.sanskritvidyalaya.org

दैनिक भास्कर

बैंगनी पता गोभी कुदरत का अनमोल तोहफा : डॉ अशोक

कानपुर। सीएसए के कुलपति डॉ. डी.आर. सिंह द्वारा वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में आज दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ अशोक कुमार ने कोविड-19 के संक्रमण से बचाव एवं शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बैंगनी पता गोभी को कुदरत का अनमोल तोहफा बताया है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 के संक्रमण से वही लोग सुरक्षित रह सकते हैं जिनके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत है। उन्होंने बताया कि कुदरत ने मानव को कुपोषण से दूर कर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाए रखने के लिए विभिन्न स्रोत प्रदान किए हैं। कुदरत का ऐसा ही नायाब तोहफा बैंगनी पता गोभी है।

बैंगनी पत्ता गोभी इम्यूनिटी संग आय बूस्टर भी

कानपुर। बैंगनी पत्ता गोभी सिर्फ शरीर के लिए इम्यूनिटी बूस्टर नहीं है, बल्कि आर्थिक रूप से भी यह बूस्ट करने का काम करता है। इसलिए बैंगनी पत्ता गोभी खाने के साथ इसकी खेती भी करें। यह बात चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विविक के दलीप नगर कृषि विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिक डॉ. अशोक कुमार ने कही। उन्होने किसानों के बीच बैंगनी पत्ता गोभी वितरित करने के साथ उन्हें खेती करने के लिए जागरूक किया। डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि बैंगनी पत्ता गोभी में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट समेत कई प्रकार के विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लवण पाए जाते हैं। इसमें कैंसरोधी तत्व भी होते हैं, जो नए दयुमर को बनने से रोकते हैं। बैंगनी पत्ता गोभी में पोटेशियम, पॉलीफैनॉल, इंडोल्स पर्याप्त मात्रा में होता है।

शनिवार • 22.05.2021

05

kanpur.amarujala.com

बैंगनी पत्तागोभी बढ़ाएगी इम्युनिटी

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि बैंगनी पत्तागोभी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने काफी कारगर है। उन्होंने बताया कि बैंगनी पत्ता गोभी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट सहित कई प्रकार के विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लवण पाए जाते हैं। इसमें कैंसर रोधी तत्व पाए जाते हैं। इसमें पोटैशियम, पॉलीफेनॉल और इंडोल्स, फाइटोकेमिकल की पर्याप्त मात्रा होती है जो ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक है। इसमें फॉलिक एसिड भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है जो शरीर में एनीमिया या खून की कमी को दूर करता है। इसके सेवन से वजन भी कम होता है। उन्होंने बताया कि सीएसए के गोद लिए गए जैवसंवर्धित गांव अनूपपुर के हर घरों में बनाई गई पोषण वाटिका में ये पत्तागोभी लगवाई गई है। (संवाद)

संक्रमण से बचाव व प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में फायदेमंद है बैंगनी पत्ता गोभी

■ बैंगनी पत्ता गोभी में पाये जाते हैं प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लवण

कानपुर, 21 मई। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्व विद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डॉ. आर. सिंह द्वारा वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में आज दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. अशोक कुमार ने कोविड-19 के संक्रमण से बचाव एवं शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बैंगनी पत्ता गोभी को कुदरत का अनमोल तोहफा है, जोकि शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करता है।



महिला को पत्तागोभी देते वैज्ञानिक।

उन्होंने बताया कि कुदरत द्वारा मानव को कुपोषण से दूर कर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाए रखने के लिए विभिन्न स्रोत प्रदान किए हैं, जिसमें ऐसा ही नायाब तोहफा बैंगनी पत्तागोभी है। वैज्ञानिक ने बताया कि बैंगनी पत्ता गोभी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट सहित कई प्रकार के विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लवण पाए जाते हैं। उन्होंने कहा कि बैंगनी पत्ता गोभी में कैंसर रोधी तत्व पाए जाते हैं यह नए ट्यूमर बनने से भी रोकता है। तथा बैंगनी पत्ता गोभी में पोटेशियम, पॉलीफेनॉल और इंडोल्स, फाइटो

केमिकल की पर्याप्त मात्रा होती है। जो ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक है तथा इसमें फोलिक एसिड भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है जो शरीर में एनीमिया या खून की कमी को दूर करता है। उन्होंने बताया कि बनी पत्तागोभी एक फैट और कोलेस्ट्रॉल रहित भोजन है जो वजन कम करने में सहायक है। इस पत्ता गोभी में विटामिन के पाया जाता है, जो दिमागी बीमारियों को बचाने में सहायक है। उन्होंने कहा कि इस पत्ता गोभी में खनिज तत्व जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम

तथा पोटेशियम हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं तथा जोड़ों के दर्द व अर्थराइटिस आदि से बचाव करता है। साथ ही इसमें एंटी ऑक्सीडेंट जैसे बीटा-केरोटीन, लुएटेनआदि होते हैं। डॉक्टर कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए गए जैवसंवर्धित गांव अनूपपुर के प्रत्येक घरों में विकसित पोषण वाटिका में बनी पत्तागोभी लगावाए गए हैं। ग्रामीणों को कोविड-19 के लॉकडाउन के दौरान बैंगनी पत्ता गोभी खाने हेतु वितरित किए गए तथा इसे सेवन करने की सलाह भी दी गई है।

राष्ट्रीय
स्थारा

कानपुर • शनिवार • 22 मई • 2021

5

बैंगनी पता गोभी कुदरत का अनमोल तोहफा : डॉ. अशोक

कानपुर (एसएनबी)। सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय से संबद्ध दलीप नगर कृषि विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. अशोक कुमार ने कोविड-19 संक्रमण से बचाव एवं शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बैंगनी पता गोभी को कुदरत का अनमोल तोहफा बताया है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 से वही लोग सुरक्षित रह सकते हैं, जिनके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत है।

उन्होंने कहा कि कुदरत ने मानव को कुपोषण से दूर कर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाए रखने के लिए विभिन्न स्रोत प्रदान किए हैं। कुदरत का ऐसा ही नायाब तोहफा बैंगनी पता गोभी है। उन्होंने

कहा कि बैंगनी पता गोभी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट सहित कई प्रकार के विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लवण पाए जाते हैं। इसमें कैंसर रोधी तत्व भी होते हैं और यह नए ट्यूमर बनने से भी होता है।

डॉ. अशोक कुमार के अनुसार बैंगनी पता गोभी में पोटैशियम, पालीफेनाल व इंडोलस फाइटोकेमिकल की पर्याप्त मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक है। शरीर में एनीमिया या खून की



बैंगनी पता गोभी वितरित करते कृषि विवि कर्मी। फोटो : एसएनबी

अनूपपुर गांव में वितरित किए गए बैंगनी पता गोभी विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए गए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर के प्रत्येक घरों में विकसित पोषक वाटिका में बैंगनी पता गोभी लगवाए गए हैं। ग्रामीणों को कोविड-19 लॉकडाउन के दौरान बैंगनी पता गोभी खाने हेतु वितरित किए गए। ग्रामीणों को इसके सेवन करने की सलाह भी दी गई है।

कमी को दूर करने में सहायक फोलिक एसिड भी इसमें पर्याप्त मात्रा में होती है। उन्होंने कहा कि

बैंगनी पता गोभी एक फैट और कोलेस्ट्रॉल रहित भोजन है, जो वजन कम करने में भी सहायक है। इसमें मौजूद विटामिन दिमागी बीमारियों को बचाने में सहायक होता है। इसमें मौजूद खनिज तत्व कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं तथा जोड़ों के दर्द व अर्थराइटिस आदि से बचाव करता है। इसमें बीटा कैरोटीन व लुएटेन आदि एंटी ऑक्सीडेंट भी होते हैं।