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

कानपुर। चंद्रशेखर 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, पॉलीफेनॉल 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 कैल्शियम, मैग्नीशियम तथा पोटेशियम हड्डियों 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।

उत्तराखंड/उत्तर प्रदेश का प्रथम द्विभाषीय (हिन्दी-अंग्रेजी) सांध्य दैनिक समाचार पत्र

जनमत टुडे

वर्षः12 | अंकः144 | देहरादून, शुक्रवार, 21 मई, 2021 | पृष्ठः08

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है बैंगनी पत्ता गोभी: डॉ अशोक कुमार

दीपक गौड़ (जनमत टुडे)

कानपुर: 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।

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 ट्यूमर बनने से भी रोकता है तथा बैंगनी पत्ता गोभी में पोटैशियम, पॉलीफेनॉल 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 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–कैरोटीन, लुएटेनआदि होते हैं डॉ० कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए गए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर के प्रत्येक घरों में विकसित पोषण वाटिका 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।

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 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 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 ट्यूमर बनने से भी रोकता है तथा बैंगनी पत्ता गोभी में पोटैशियम, पॉलीफेनॉल 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 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-कैरोटीन, लुएटेनआदि होते हैं डॉ0 कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा गोद लिए गए जैव संवर्धित गांव अनूपपुर के प्रत्येक घरों में विकसित पोषण वाटिका 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

22 may_jan express.pdf

लखनऊ, रविवार, 22 मई, 2021, वर्ष - 12, अंक - 217, पृष्ठ - 12, मूल्य ₹ 3.00/- www.janexpresslive.com/epaper
@janexpresslive

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 इसमे 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 मे 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।

दैनिक भास्कर

बैंगनी पत्ता 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 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।

हिन्दुस्तान | 02
कानपुर • शनिवार • 22 मई 2021

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 विवि के दलीप नगर कृषि विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिक डॉ. अशोक कुमार ने कही। उन्होंने 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 ट्यूमर को बनने से रोकते हैं। बैंगनी पत्ता गोभी में पोटेशियम, पॉलीफेनॉल, इंडोल्स पर्याप्त मात्रा में होता है।

अमर उजाला

शनिवार • 22.05.2021

05

kanpur.amarujala.com

बैंगनी पत्तागोभी बढ़ाएगी इम्युनिटी

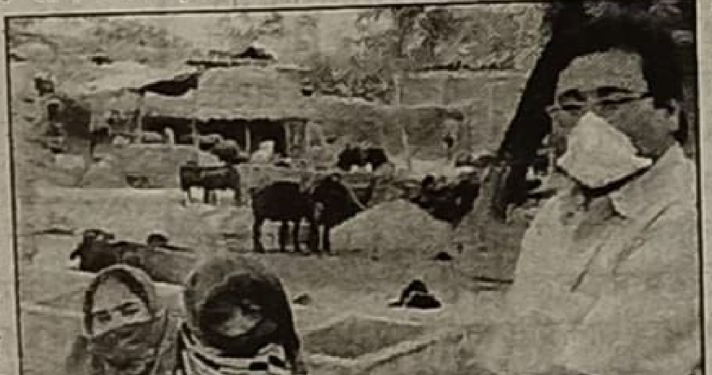
कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि बैंगनी पत्तागोभी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने काफी कारगर है। उन्होंने बताया कि बैंगनी पत्ता गोभी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट सहित कई प्रकार के विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लवण पाए जाते हैं। इसमें कैंसर रोधी तत्व पाए जाते हैं। इसमें पोटेशियम, 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)

आज

कानपुर
22 मई , 2021

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



महिला को पत्तागोभी देते वैज्ञानिक।

कानपुर, 21 मई। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्व विद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर 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 पत्ता गोभी को कुदरत का अनमोल तोहफा है, जोकि शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करता है। 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 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।

राष्ट्रीय सहारा

कानपुर • शनिवार • 22 मई • 2021

बैंगनी पत्ता 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 बैगनी पत्ता गोभी को कुदरत का अनमोल तोहफा बताया है। उन्होंने कहा कि कोविड-19 से वही लोग सुरक्षित रह सकते है, जिनके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत है।

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

अनूपपुर गांव में वितरित किए गए बैंगनी पत्ता गोभी

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

उन्होंने कहा कि कुदरत ने मानव को कुपोषण से दूर कर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाए रखने के लिए विभिन्न स्त्रोत प्रदान किए है। कुदरत का ऐसा ही नायाब तोहफा बैगनी पत्ता गोभी है। उन्होंने कहा कि बैगनी पत्ता गोभी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट सहित कई प्रकार के विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट और खनिज लवण पाए जाते है। इसमें कैंसर रोधी तत्व भी होते है और यह नए ट्यूमर बनने से भी होता है।

डॉ अशोक कुमार के अनुसार बैगनी पत्ता गोभी में पोटैशियम, पालीफेनाल व इंडोल्स फाइटोकेमिकल की पर्याप्त मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक है। शरीर में एनीमिया या खून की कमी को दूर करने में सहायक फोलिक एसिड भी इसमें पर्याप्त मात्रा में होती है। उन्होंने कहा कि बैगनी पत्ता 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 है तथा जोड़ों के दर्द व अर्थराइटिस आदि से बचाव करता है। इसमें बीटा कैरोटीन व लुएटेन आदि एंटी ऑक्सीडेंट भी होते है।