खस्य जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की प्रोफेसर ने बच्चों को शिक्षित करने के टिप्स दिए

डी टी एन एन। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिको विश्वविद्यालय कानपुर को गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ मुक्ता गर्ग ने स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खज़हाल जीवन की सौगातविषय पर विस्तृत जानकारी दी है। हाँ गर्ग ने कहा कि स्वस्थ जीवन शैली अच्छे स्वास्थ्य की नींव है उन्होंने बताया की बच्चे अपना जीवन सफलतापूर्वक व्यतीत करें इसके लिए आवश्यक है कि माता-पिता प्रारंभ से ही बच्चों अच्छी आदतों का विकास करें। उन्होंने बताया कि माता-पिता बच्चों की श्रमता व कशलता को पहचाने तथा उन्हें संबंधित क्षेत्र में आगे बदने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि सकारात्मक सीच बच्चों में शारीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे तनाव मुक्त रहते हैं।

बच्चों को हाइजीन के महत्व को समझाए

उन्होंने कहा कि बच्चों को शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझाया जाए इसके अतिरिक्त अच्छी आदर्ते जैसे नियमित स्नान, सुबह-शाम ब्रश करना, स्वच्छ वस्त्र पहनना, बाहर से घर आ कर मुंह हाथ पैर धोना आदि अच्छी आदतें किकसित करनी चाहिए।साथ हो बच्चों को नियमित व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।जिससे बच्चों में कियाशीलता बनी रहती है। साथ हो व्यायाम करने से बच्चे निरोगी एवं स्फूर्ति मान होते हैं उन्होंने कहा की बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना चाहिए।



ख्राँ गर्ग ने कहा कि बच्चों में प्रारंभ से हो नियमित समय पर भोजन करने व उचित मात्रा में पानी पीने के लिए भी प्रेरित करना चाहिए। इसके ऑवरिक दूध दही अनाज फल हरी सिंब्जियों को संतुलित भोजन करने के लिए प्रेरित करें। तथा माता-पिता को ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए। जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक बार भोजन साथ में करें जिससे परिवारिक सदस्यों के साथ भावनात्मक संबंध भी होते हैं। उन्होंने बताया कि बच्चों को अपना कार्य व्यवस्थित हंग से नियमित समय पर करने की आदत हलवानी चाहिए।

जिससे वह समय के महत्व को समझने के साथ-साथ अनुशासन सोख जाते हैं। नियमित रूप एवं समय से कार्य करने से बच्चों में तनाव कम होता है व मनोरंबन आदि के लिए पर्यात समय मिल जाता



है। उन्होंने यह भी बताया कि माता-पिता को प्रारंभ से ही कहानियां आदि पढ़कर मुनानी चाहिए। व बच्चों को स्वयं पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे उनमें पढ़ने की आदत विकसित हो व उनका ज्ञानवर्धन भी होता रहता है व्यच्चों को अच्छे मित्र बनाने व उनके साथ खेलकृद व निक्कित समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे मनोरंजन के साथ सामाजिक विकास होता है।

बच्चों को पूजा नियम संयम सिखाएं

अधिश्राता गृह विज्ञान डॉक्टर वेदरतन ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित रूप से प्रार्थना करना ईश्वर को धन्यवाद देना व आभार प्रकट करने जैसी आदतें डालनी चाहिए। जिससे वह अपने जीवन में अध्यात्मिकता का महत्व सीख सकें। बच्चों को प्रकृति व पशु पक्षियों से खेह,अपने बड़ों का आदर करना व विनस्ता पूर्ण व्यवहार करना सीखना चाहिए। जिससे उनमें सीदर्थ बीध व सेवा भाव को भावना जागृत होती है। बच्चों को अपनी चीजे व्यवस्थित रूप से रखने व घर के छोटे छोटे कार्यों में मदद करने की शिक्षा प्रदान करनी चाहिए। इससे बच्चे भाविष्य की भूमिका सीख जाते हैं तथा उनमें आत्म सम्मान की भावना जागृत होती है।

सीएसए के गृहविज्ञान महाविद्यालय की प्रोफेसर ने दिए टिप्स;

बच्चों में स्वच्थ जीवन शैली को करें विकसितः डॉ. मुक्ता गर्ग

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिको जिरविद्यालय के गृहविज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग को एसोसिएट ब्रोफेसर हॉ. मुक्ता गर्ग ने 'स्वस्थ जीवन होली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुराहाल जीवन की सीगात' विषय पर विस्तृत जानकारी दी। डॉ. गर्म ने काः कि स्वस्थ जीवन शैली, अच्छे स्वास्थ्य को नीय है। बच्चे अपना जीवन सफलतापूर्वक व्यतीत करें, इसके लिए आवश्यक है कि माता-पिता प्रारंभ से ही बच्चों में अल्ब्रे आदतों का विकास करें। माता-पिता, बच्चों की क्षमता व कुशलता को पहचाने और उन्हें संबंधित क्षेत्र में आगे बदने के लिए प्रेरित करें। सकारात्मक सोच, बच्चों में शारीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है, बच्चे तनाव मुक्त रहते हैं।

WORLD खबर एक्सप्रेस

उन्होंने कहा कि चच्चों को शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझाया जाए, इसके अतिरिक्त अच्छी आदतें जैसे नियमित स्नान, सुबह-शाम ब्रश करना, स्वब्छ वस्त्र पहनना, बाहर से घर आ कर मूंह-ग्राथ, पैर थोना आदि विकस्तित करनी जातिए। स्तव ही बच्चों को निर्पामत व्यापाम के लिए प्रोत्स्तवित करना चाहिए जिससे मध्यों में क्रियाशीलता बनो रहतो है। स्रथ हो व्यापाम करने से बच्चे निरोगी व स्फूर्तिमान होते हैं। उन्होंने कहा कि बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना चारिए। बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित समय पर भोजन



करने व अचित मात्रा में पानी पीने के लिए भी प्रेरित करना चातिए। इसके अतिरिक्त दूध-दही, अनाज, फल, हरी सब्जियों का संतुलित भोजन करने के लिए प्रेरित करें। माता-पिता को ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक चर भीजन साथ में करें जिससे परिवारिक सदस्यों के साथ भावनात्मक संबंध भी होते हैं। उन्होंने बताबा कि बच्चों को अपना कार्य ज्यवस्थित ग्रंग से नियमित समय पर करने को आदत बलवानी चाहिए जिससे वह समय के महत्व को समझने के साध-साध अनुशासन सीख जाते हैं। नियमित रूप व समय से कार्य करने से बच्चों में तनाव कम होता है और मनोरंजन के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। उन्होंने यह भी बताया कि माता-पिता को प्रारंभ से हो कहानियां पड़कर सुनानी चाहिए। बच्चों

बचपन से सिखाएं अच्छी आदतें

अधिष्टाता गृह विज्ञान हों, वेदरतन ने बताया कि कर्ता में प्रारंभ से ही नियमित रूप से प्रार्थना करना, ईएवर को धन्यवाद देन व जानार एकट करने जैसी आठों डालनी वाडिए जिससे वह अपने जीवन में जायान्त्रिकत वर महत्व नीख सके। कार्व को प्रकृति व पणु पक्षियों से स्नेत, अपने बड़ी का आदर करना व विनम्रात पूर्ण व्यवहार करना शिखाना वाहिए जिससे उनमें सींदर्व बोद व सेवा भार की भारत आगृत होती है। बच्ची को अपनी बीजे ब्यवनियत रूप ने रखने व घर के छोटे छोटे कार्यों में मदद करने की शिक्षा प्रदान करनी चाहिए। इससी बारो भविषय की भूमिका मीखते हैं और आत्मसम्मान की भावना जामृत होती है।

को स्वयं पढ़ने के लिए प्रोतसहित फरना चाहिए जिससे उनमें पढ़ने की आदत विकसित हो और उनका ज्ञानवर्धन भी होता रहता है। बच्चों को अच्छो मित्र बनाने व उनके साथ खेलकृद और निश्चित समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे मनोरंजन के साथ सामाजिक पिकास होता है। डॉ. मुका गर्ग ने कहा कि माला-पिता स्वयं प्रेरणा स्त्रेल बने। घर में र्वचत बाताबरण बनाए जिससे बच्चे भयमुक्त हो और तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर सफल व कुशल जीवन व्यतीत कर सके।



10:49 pt 15:00 L 8-4ml 8/7/1911



SHALL IN HER AND A VEHICLE AND STREET

M-50, 4550F (0 3pl, 2021

S 12

ASSESSED.

##:200 80E



新たり 新さ35

12

ž

į

ate a succe

4 11 188

¥

प्राधुनता में विराट के बाजा दीना के लिए जाना अध्यक्त अनुष्धा होगा। केन विलिध्धानन 🕕 👚

कानापूर • महालेवार ०४ मून २०२१

कानपुर - अल्लोगढ

रीली विकस्तित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात : डॉ. मुक्त विस्तति कान चाति तिक्से कर्ना ये ferenties wit net it any st waren wat is well felted too traffit स्वाध्य की नींग है। जोड़ी स्वाध्य की कृष्णे अस्पत्र जीवन जनसम्बद्धमूक्त मधीर Ę महर्गिष्टालय के नाग्य विषयाय विषया भी स्वस्थ जीवन र क्रमकुत मीवस्त् के ग्रह

एस्ट्रीक्ष्ट प्रतिकार की मुख्य कर्न ने क्षान

FE er G H free in freeze meant d' to. i was for some after the मस्त एवं कृष्टान क्षेत्र भी बीरन डीडी डिब्बॉन्स कर कार्या

रिका प्रारंग से से बन्नब्रें जनके तहरती का parties the and d zedle o segge and the object rest अपने नेते निक्रीन शहर, गुम्ह, तहन बज मिक्स की (समीत कहात कि बहात निवा offer ext. units was for सन्तिक धुंदता प्रदान बन्ती है तथा कथी की मुर्गीत सम्मान के महात को करन, नरफ सन्त भरन्त, बाहर से भा अ कर कुंद्र हफ हैं। दीन अहि अन्ति and findin and rabition if of fedde savan & fer तम् प्रदे प्रमित्त हिराने असे महते ल E A मन्त्री भी धुम्ला प सूत्रत्या को प्राथम को हमके लिए अस्तरपर है Į

क्षात्र के बाजें बालें के बाजों में गुण्यन बात urbber is my mufan fram ite To sefuge synflower observations it क्रमान कि बन्धी में प्रापंत से से निर्माणन क्षेत्र अस्त क्षत्रमंत्री महिए। जिस्से स प्रदेश के प्रशास की प्रमुक्तों के प्राप्त-प्राप अनुस्तापन प्रीय पत्र है। निक्यित करा एवं रीक है क अमेरीक असी के निम्म प्राचीन एक्स् पहुरे के दिन्द प्रोमक्ष्रीत बतना चर्डात 華 赞 11 经 正 度 18 既 恒 独 た から なら なら から for some from out sprint to tol meastford स्तरीत प्रकृतन सामानी प्रतिहास मानव्य भी Caroli scoli vech ach sosse finafferi di क्ष जनका जनकारीर भी दीता पहण है (बाध्य केत्रमूर न रिरीका यामर नव्हीत ग्राप्ते क स्था से प्रमध्य करण हैजा को सम्बद्ध रोग strafes were with freely म अधिक समान्त्र सम्मू नीत्र भ जिल्ला नी की अन्यत्र पत्न गरी भवितर्थ की मंत्रीति क्षा होते हैं कहीं। बहा की फर्न भी मात-रिटा की ऐसी प्राथमता कानी क्षेत्रम करने के जिस् जीत बर्दा जब बस्य से बस्य दिन में एक बार प्रोजन प्राप

STOLEN WATER SELECT THE MARRIES THE

जारेल से सी निर्माधन समाप्त पर परेजन बारो

अवस्ति (रिकामी परिश्राट क्षेत्र प्रति सन्तम

if all framit shother report is tax

STATES THE A DE TO THE and the world with sorter and equition at a feeting more to write

超级 拉斯 相對 中國代 被 阿敦 類別 करन प्रतिष्ठा भी स्थान क्षा कि कार्यों में

Task with spage 10 had THE STREET STREET THE S प्रमाहत की प्रमण्ड समृत्र होती है। प्रमिद्ध डिट्स स्ट्रीड मने ! म पर में जीपत बाहरबाज wordings are to copy of the first होटे कारों में नदद करने की जिन्हा प्रदेश ges nif it was for state-free som बड़े प्रकृति न यह परिवर्ध थे संदूरभए क्षानी प्रतिष्ट् । हान्से कान्ते भीत्रपा क्ष had (Att Edd Hills III III Haddigants भूमिक्स मीच यही है तथ उनमें अहन एको डीएर्ड बोध ४ डीक पान भी पान के बात करने व प्रमान के जिन्हा के wfer, ford on any above the latest teath that specified in मधार करन मीहन पहिरा जिल mys fift it well at and ब्रह्मात जीवर जातीत कर गर्थे Ħ,

4 4 4

.



खस्य जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात- डॉ0 मुक्ता गर्ग

क् सि^{नि}पूर्व हिन्द्व सिनाम विश्वविद्यालय मृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग की एसोसिएर प्रोकेसर डी मुक्ता गर्ग ने खाय जीवन जैली विकसित का बच्चों को दें सपल्ल एवं खुत्रहाल जीवन को सीमात विषय पर विस्तृत जानकारी दी है

ड़ों मर्म ने कहा कि खरध जीवन शैली अध्ये त्वास्य की नींत है उन्होंने बताया की बच्चे अपना जीवन सफलतापूर्वक व्यतीत करें इसके लिए आवश्यक है कि माता-चिता प्रारंभ से ही बच्चों अतुरी आदतों का विकास करें उन्होंने बताया कि माता-पिता बच्चों की क्षमता व कुशलता को पहवाने तथा उन्हें संबंधित क्षेत्र में आगे बहुने के लिए प्रेरित कों उन्होंने कहा कि सकारतमक लोव बच्चो में शारीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे तनाव मुक्त रहते हैं उन्होंने कहा कि बच्चों को शारीरिक खच्छता के महत्त को समझाया जाए इसके अतिरिक्त अत्सी आदते जैसे नियमित लान, सुबह-शाम तश करना, खत्स वस्त्र पहनना, बाहर से घर आ कर मुहे हाथ पैर धीना आदि अत्सी आदतें विकसित करनी चाहिए लाथ ही बच्चों को नियमित त्यायाम के लिए प्रोत्साहित करना वाहिए जिससे बच्चों में कियाशीलता बनी रहती है साथ ही त्यायाम करने से बच्चे निरोगी एवं स्मृति मान होते हैं उन्होंने कहा की बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना वाहिए हीं गर्म ने कहा कि

में पहुंचे राष्ट्रीय युवा शक्ति के 1 कर स्वागत किया

इतिहास- बिहार थाना से राजगीर ई देते हुआ राष्ट्रीय युवा शक्ति के ने बताया कि ईमानदार एवं साफ से राजगीरवासियों के बीच पुलिस बूत होंगे ।ओहि उपस्थित प्रभारी कि पर्यटक केंद्र राजगीर में लोगों लोगों से जु शब के कारण सभी गैर सभी समस्याओं का समाधान इतिहास नाह हो खुर आ कर बच्ची में प्रांतम से ही निर्पामित समय पर भोजन करने व उचित मात्रा में पानी पीने के लिए भी प्रेतित करना चाहिए इसके अतिरिक्त दूध दही अनाज फल हरी सिंक्यों को संतुलित भोजन करने के लिए प्रेरित को तथा माता-पिता को ऐसी व्यवस्था

कानी वाहिए। जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक तार भीजन साध में करें जिससे परिवारिक सदायों के साथ भावनात्मक संबंध भी होते हैं उन्होंने बताया कि बच्चों को अपना कार्य व्यवस्थित हंग ले नियमित समय पर करने की आदत इलवानी वाहिए। जिससे वह समय के महत्व को समज्जने के साध-साध अनुज्ञासन सीख जाते हैं नियमित रूप एवं समय से कार्य करने से बच्चों में तनाव कम होता है व मनोरंजन आदि के लिए पर्वप्ति समय मिल जाता है उन्होंने यह भी बताया कि माता-पिता को प्रारंभ सें ही कहानियां आदि पट्टकर सुनानी साहिए व बच्चों को खर्च पहने के लिए प्रोतसहित करना वाहिए जिससे उनमें पहने की आदत विकसित हो व उनका जानवर्धन भी होता रहता है बच्चों को असरे मित्र बनाने व उनके पाध खेलकद व निष्टित प्रमय वातीत करने के लिए प्रोतसहित करना चाहिए जिससे मनोरंजन के साथ सामाजिक विकास होता है अधिषाता गृह विज्ञान डॉक्टर वेदरतन ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही निवमित राप से प्रार्थना करना ईश्वर को धन्यवाद देना व आभार प्रकट करने जैसी आदते डालनी वाहिए जिससे वह अपने जीवन में आयामिकता का महत्व सीख सके बच्चों को प्रकृति व पशु पशियों से लेह, अपने बड़ों का आदर करना व विनम्रता पूर्ण व्यवहार करना भीखना चाहिए जिससे उनमें सींदर्य बीध व सेवा भाव की भावना जामृत होती है बच्चों को अपनी चीजे व्यवस्थित रूप से रखने व धर के छोटे छोटे कार्यों में मदद करने की ज़िद्धा प्रदान करनी वातिए इससे बच्चे भविष्य की भूमिका सीख जाते हैं तथा उनमें आत्म सम्मान की भावना जामृत होती है डॉक्टर मुक्ता गर्म ने कहा कि माता-पिता रहयं प्रेरणा लोत बने व घर में उचित बातावरण बनाए, जिससे बच्चे भयमुक्त हों तथा स्वस्थ जीवनशैली अधनाका सफल व कुशल जीवन व्यतीत कर सके

TO FE

The state of figures of the little

सता एक्सप्रेस..... विशेष चर्चा

स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात- डॉ मुक्ता गर्ग

चंद्रशंखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी.आर. सिंह के निर्देश के क्रम में गृह विज्ञान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ मुक्ता गर्ग ने स्वरथ दी है। डॉ गर्ग ने कहा कि स्वरूथ जीवन शैली अच्छे स्वारूय की नींव है जिन्होंने बताया की बच्चे अपना जीवन जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सीगात विषय पर विस्तृत जानकारी सफलतापूर्वक व्यतीत करे इसके लिए आवश्यक है कि माता-पिता प्रात्म

से ही बच्चों अच्छी आदतों का विकास करें। उन्होंने बताया कि माता-पिता चाहिए। इसके अतिरिक्त दूघ दही अनाज फल हरी सब्जियों को संतुजित बच्चों की क्षमता य कुशलता को पहचाने तथा उन्हें संबंधित क्षेत्र में आगे अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए साथ ही बच्चों को नियमित व्यायाम करना चाहिए। दों गर्ग ने कहा कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित समय पर भोजन करने व उचित मात्रा में पानी पीने के लिए भी प्रेरित करना शाशीरिक व मानसिक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे तनाव मुक्त रहते है। उन्होंने कहा कि बच्चों को शारीरिक स्वच्छता के महत्त्व को समझाया रहती है। साथ ही व्यायाम करने से बच्चे निरोगी एवं स्फूरि मान होते है उन्होंने कहा की बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित बढ़ने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि सकारात्मक सोच बच्चों में जाए इसके अतिरिक्त अच्छी आदतें जैसे नियमित स्नान, सुबह—शाम ब्रश करना, स्वच्छ वस्त्र पहनमा, बाहर से घर आ कर मुंह हाथ पैर धोमा आदि के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे बच्चों में क्रियाशीजता बनी



जिससे बच्चे मयमुक्त हो तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर सफल व कुशल जीवन व्यतीत कर सके।









KZ





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



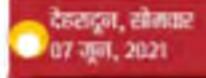
वर्षः १२

अंक:160

देहरादून, सोमवार, ०७ जून, २०२१

प्रष्ट:08

मूल्य:२/रू. प्रति







बच्चों को दें सफल व खुशहाल जीवन की सौगात

विश्वक स्ट्रेड (जनसम्हर्त)

कानपुर: यहनेतार आजाद कृषि एवं प्रोद्योगिजी विश्वविद्यालय पृष्ट विश्वान महाविद्यालय के मानव विकास विभाग की एसरिक्ट प्रोफेक्ट की मुक्त गर्न ने म्बरुप जीवन रीजी डीकसित कर बच्छी को दें सफल एवं खुराताल जीवन की सीमाल विषय पर विश्वकृत जानाकारी दी है भी नमें ने करा कि स्वस्थ जीवन शेली अच्छे स्वास्थ्य की नीव है उन्होंने बताया की बामें लयना जीवन सफलाएर्वेक व्यक्तित करें इसके लिए आवश्यक है कि नाता-चिता प्रापंत से ही बच्चों अच्छी आदतों का विकास करें. अन्तिने बलाया कि माना-विता बच्ची की क्षमता व कुरालता को पश्चाने तथा राजों संबंधित क्षेत्र में आने बढ़ने के जिए प्रेरित करें राष्ट्रीने कहा कि राक्तरात्मक

क्षेत्र कर्मा में सारीतिक य मान्तिक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे तनाय मुक्त रहते हैं उन्होंने बढ़ा कि बच्चें को कारीरिक प्रकारता से महाय को रामकाया जाए इसके अतिरिक्त अच्छी जाको रीत्रो निरामित रन्त्रण, शुक्रक-साम ब्रज्ञ करना, स्थाप करत प्रतनना, बाहर से घर अर कर मूंत ताथ पैर धोना आदि असी आध्ये विक्रीशत करने चाहिए राध्य ही बच्चों को नियमित ध्यायाम के लिए प्रोत्ताहित करन्द्र चाहिए चित्राले बच्चें में क्रियासीलता बनी रहती है साथ ही ज्यायान करने से बच्चे निशेगी एवं रक्ति सान होते हैं जन्होंने कहा की बर्जी को समय से सोने व जामने के जिए प्रेरित करना चाहिए ही गर्न ने कहा कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित रामध घर भोजन करने व उचित गात्रा में पानी कीने के लिए की वेतित करना



सातिए इसार्क अतिरिक्त पूर्व वसी अनाज कर्त हरी सब्दिक्ष्यों को संतुर्गित मोजन करने के लिए प्रेरित करें लगा माता-पिता को ऐसी व्यवस्था करनी व्यक्तिए। जिससो परिवार के सभी सव्यव्य क्रम से क्रम दिल में एक बार मोजन साव में करें जिससी परिवारिक सदस्यों को साथ मावनात्मक संबंध मी होते हैं वन्होंने बताया कि बच्चों को क्रमना वार्व व्यवस्था देन से नियमित समय पर करने की आदल अल्वानी चाहिए।

जिलाने वह रामध से महत्व सी रामधाने के साथ-साथ अनुशासन सीख जाते हैं नियमित रूप एवं समय से वर्श्व करने से बच्ची में तत्त्वत कम श्रीता है ह मनेशंजन आदि के लिए पर्यात समय भित जाता है जन्होंने यह भी बताया हि नता-पिता को प्रारंभ से ही कहानियां आदि पद्मान सुनानी माहिए व बस्यों को सबा पढ़ने से जिए प्रोत्साहित करना चाडिए जिससे चनमें पढ़ने की जादत तिस्तित हो व जनका क्रान्तवंत्र मी. होता रहता है बच्चों को अन्हें मित्र बनाने य जनमं साथ खेलकृद य निक्तित समय जातीत करने के लिए प्रोत्साहित करना चातिए जिससे मनोपंजन के राज्य सामाजिक विकास होता है अभिष्याता गृह विकान वींक्टर वेदरतन ने बताया कि बच्चों में प्रारंश से ही नियमित रूप से प्राचेन्द्र करना ईक्टर.

को धन्यवाद देजा व आसार प्रकट करने जैसी आदतें डाउन्में माहिए जिससे वह अपने जीवन में अध्यतिमवता का महाव शीख रार्ड कची को प्रकृति व पश् पविश्वों से रलेस.अपने बड़ों का आदर करना व विनम्रता पूर्ण वावहार करना लीवन्य पातिए जिससे उनमें सीदर्प बोध व सेवा भाग की शावना आसूत होती है बच्चों को अपनी मीजे व्यवस्थित कम से रामने व घर के घोटे घोटे कार्यों में महाद करने की जिला प्रदान करनी पातिए इससे बच्चे भविष्य की सूमिका र्रोख जाते हैं हथा उनमें आम सम्माम की भाजन जागुल होती है औक्टर मुनार गर्न ने क्या कि माता-पिता स्वयं प्रेरना योश क्ले व यर में यहिल वालकाण बनाए जिससे बाचे स्पमुक्त ही तथा स्वस्थ जीवन्त्रीजी अधनाकर सकल व सूत्रात जीवन व्यतित कर गर्छ ।

Www.rashtriyasahara.co

स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें खुशहाल जीवन

🔳 कानपुर (एसएनबी)।

सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान कॉलेज के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. मुक्ता गर्ग ने अभिभावकों को सलाह दी है कि वे स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात दें। स्वस्थ जीवन शैली अच्छे स्वास्थ्य की नींव है। माता-पिता प्रारंभ से ही बच्चों में अच्छी आदतों का विकास करें। उनकी क्षमता व कुशलता को पहचानें तथा उन्हें संवंधित क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें।

डॉ. गर्ग ने कहा कि सकारात्मक सोच बच्चों में शारीरिक व मानिसक सुंदरता प्रदान करती है तथा बच्चे तनाव मुक्त रहते हैं। बच्चों को शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझाया जाए। इसके अतिरिक्त अच्छी आदतें जैसे नियमित स्नान, सुबह-शाम ब्रश करना, स्वच्छ बस्त्र पहनना, बाहर से घर आकर मुंह, हाथ व पैर घोना आदि अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए। साथ ही बच्चों को नियमित व्यायाम के लिए भी प्रोत्साहित करना चाहिए, जिससे उनमें क्रियाशीलता बनी रहती है। व्यायाम करने से बच्चे निरोगी एवं स्फूर्ति मान होते हैं। बच्चों को समय से सोने व जागने के लिए प्रेरित करना चाहिए। उन्होंने कहा कि बच्चों को प्रारंभ से ही नियमित समय पर भोजन करने व उचित मात्रा में पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। इसके अतिरिक्त दूध, दही, अनाज, फल, हरी सब्जियों से युक्त संतुलित भोजन उन्हें देना चाहिए। माता-पिता को ऐसी व्यवस्था करनी

सीएसए गृह विज्ञान कॉलेज के मानव विकास विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. मुक्ता गर्ग की सलाह



डॉ. मुक्ता गर्ग।

चाहिए, जिससे परिवार के सभी सदस्य कम से कम दिन में एक बार भोजन साथ में करें। इससे पारिवारिक सदस्यों के बीच भावनात्मक संबंध बने रहते हैं। डॉ. गर्ग का कहना है कि बच्चों में अपना कार्य व्यवस्थित ढंग से नियमित समय पर करने की आदत डालें। इससे वे समय के महत्व को समझने के साथ-साथ अनुशासन सीख जाते हैं। नियमित रूप से एवं समय से कार्य करने से बच्चों में तनाव कम होता है व मनोरंजन आदि के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। उन्होंने कहा कि माता-पिता को प्रारंभ से ही कहानियां आदि पढ़कर बच्चों को सुनानी चाहिए तथा बच्चों को पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। बच्चों को अच्छे मित्र बनाने तथा उनके साथ खेलकूद व निश्चित समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना भी जरूरी है, इससे मनोरंजन के साथ ही सामाजिक विकास होता है।

अधिष्ठाता गृह विज्ञान डॉ. वेद रत्न ने बताया कि बच्चों में प्रारंभ से ही नियमित रूप से प्रार्थना करना, ईश्वर को धन्यवाद देना व आभार प्रकट करने जैसी आदतें डालनी चाहिएं, जिससे वह अपने जीवन में आध्यात्मिकता का महत्व सीख सकें। बच्चों को प्रकृति व पशु-पक्षियों से स्नेह, अपने वड़ों का आदर करना व विनम्रता पूर्ण व्यवहार करना सीखना चाहिए। इससे उनमें सौंदर्य बोध व सेवाभाव की भावना जागृत होती है। बच्चों को अपनी चीजें व्यवस्थित रूप से रखने व घर के छोटे-छोटे कार्यों में मदद करने की शिक्षा भी देनी चाहिए, इससे बच्चे भविष्य की भूमिका सीख जाते हैं तथा उनमें आत्मसम्मान की भावना जागृत होती है। माता-पिता स्वयं बच्चों के लिए प्रेरणा स्त्रोत बनें व घर में उचित वातावरण बनाएं।



गोगुरा व अंबाडी की सब्जी में सहत का खजाना

विटामिस के साथ हिंडुयों को मजबूत करन, कैंसर रोकन व बालों को स्वस्थ्य रखने में फायदेमंद

कानपुर, 7 जून। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपित डॉ डी.आर. सिंह की ओर से जारी निर्देश के ऋम में आज दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ अशोक कुमार ने गोंगूरा अंबाडी की सब्जी सेहत के लिए फ्रायदेमंद है। उन्होंने

बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जीता है, किंतु उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तिमल में गोंगूरा, मराठी में अंबार्डी तथा हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं।

वैज्ञानिक डॉ अशोक ने बताया की गोंगूरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सब्जियोंवकी तुलना



में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय प्रकृति इसे सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है।सबसे अज्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं।गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है। गोंगूरा की सब्जी, चटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोगरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। जो हडियों को मजबूती देता है उन्होंने बताया

कि गोंगूरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आखों ,त्वचा के लिए काफी अज्छी होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हिंडुयों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है।

राष्ट्रीय

कानपुर • मंगलवार • 8 जून • 2021

गोंगूरा-अंबाडी सेहत के लिए फायदेमंद : डॉ. अशोक

कानपुर (एसएनबी)।

सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दलीप नगर कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने कहा है कि गोंगूरा-अंबाडी की सब्जी सेहत



के लिए बहुत फायदेमंद है। उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन सब्जी है, इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है।

डॉ. अशोक कुमार के अनुसार इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है। तिमल में गोग्रा, मराठी में अंबाडी तथा हिन्दी में पितवा नाम से जानते हैं। दिखने में साधारण सी पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है। इसकी पतियां प्राकृतिक रूप ये खट्टी होती है। गोगूरा के पने हरे और तने

लंबे लाल रंग के होते हैं। यह अन्य सब्जियों की तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं। इसकी अम्लीय प्रकृति इसे सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है। सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं। उन्होंने वताया कि गोंगूरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में खाया

जाता है। गोंगूरा की सब्जी, चटनी व अचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं। इसमें आयरन और फोलिक एसिड

नियमित सेवन से है। इसकी पितयों में शरीर में प्रतिरोधक क्षमता होती है मजबूत

भरपुर मात्रा में होता विटामिन-सी तथा बीज में विटामिन-डी और कैल्शियम व पोटेशियम बहुतायत

मात्रा में पाया जाता है, जो हड़ियों को मजब्ती देता है। गोंगूरा भाजी वजन कम करने में भी मदद कस्ता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन-ए, बी और सी भी होते हैं। इस वजह से यह

आंखों और त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं। अतः इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है। गोगुरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदे मंद है। यह धीरे-धीरे पचता है, जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है। यह कैसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखने में मददगार है।















BOTHER WITHOUT WINDOW (8 국국, 2021 RP\$ 7 2.00

शाश्वत टाइक्स



ww.shashwortimes.com

992 बाजील में पहली बार वर्ल्ड जीतियन है मनाव नवा

विश्व इतिहास | 2009 मार् पटाय संबद, बार्व विदेशक होते और अभिना सीव कसीर का विमास मार

स्वस्थ जीवन शैली विकसित कर बच्चों को दें सफल एवं खुशहाल जीवन की सौगात- डॉक्टर मुक्ता गर्ग

क्षाच्या राष्ट्रम्य करनकरः। पोट्योत्कर अरबाट कृषि गर्व प्रीवीरिको विश्वविद्यालक करनार के जातारीत क्षेत्रका की तहर, विशेष के लिएका के क्रांज में आब एट विकार महाविद्यालय के मानव विकास विकास की वालेसियाट क्षेत्रेसर जी सुद्धा को ने स्थान्य जीवन कैसी विवर्तात कर बच्चें को से ग्रमल पर्व कुरवान जेवन को सीचर विवय पा जिल्हा कारवारों हो है। जो रागे ने बाहा कि स्टान्थ जीवर केंग्री अपी स्टान्स की नीव है तानोंने प्रमाण की काने अपना जीवन managain sods of got fee भारत्यक में कि पत्रक किन प्रतंत्र से से कर्ण भारती का विकास करें। उन्होंने बताना कि माल-पिता पानी की शयत व ब्राल्य मो पान्तो तब उन्हें ग्रंबपित क्षेत्र में आने बच्चे के लिए प्रेरित भी। उन्हेरे कहा कि सबसावक क्षेत्र



कार्य में स्वर्गरिक व मनीवक बुंदाव इसान बराई है तथा बनने तलात एक छाते. उच्छेर कड़ कि चल्चे को प्रांतिक रयक्ता के महाय की समझाना जार इसके अधिक अपने अक्षे केंद्र निर्माण साम शाबा नाम क्षत्र करना, स्थाप्त कात परना, बहार से पर हा का मंद्र हाय हैर योच आहे. प्राची जाले विश्ववित करने जीवा साथ

प्रेम्मील करन पालि रिमाने बच्चे में ਵਿਧਾਇਰਤ ਵਜੋਂ ਜ਼ਰੂ ਹੈ। ਜ਼ਸ ਹੈ ਅਰਚਰ बारते से बच्चे निर्देशी को कालि साथ होते हैं उन्होंने बात की बचतों को समय से नीते व जनने के जिल क्षीत करना चाहिए। वर्ष र्शा ने बड़ा कि बच्चे में प्ररूप से से निवर्तिक समय पर बोजन करने व र्जाक धात में पाने चीने के लिए भी देशित करना पहिरा रामके अविशेष देश दर्श अन्यव पान होरे व्यक्तियों को संयुक्तित चीवन काने के किए डेरिन करें। तब यात-रिव्ह को रेशो न्यसम्ब करने च्यांगः। विशये प्रतिया के राजी सहाज कम से क्रम हिन में एक का भीतम साथ में को विसमें परिवर्तिक प्रशासी के राज्य भावनागर राज्य में होते हैं। एन्ट्रेने बलाया कि बच्चें को अपना कार्य ज्यवत्रिकत क्षेत्र तो निर्माणन गामप पा करने

समय के पहला की समझने के लाव-साथ अनुस्थान होच्च जाते हैं। निपरित कर एवं श्रमक से कार्य जाने से बच्चे ये तक्य कम alon it is within safe in the wide ममा मिन जात्र है। उन्होंने वह थी प्रवास कि पास-रिज को प्रारंप से में कार्रिय आहे. पहला प्रश्ने चाहिए। य बच्चे को उबयं पहले के लिए प्रेलारीत करना परिए जिसमें उनमें पहने की आदत विक्रमित हो त प्रस्त्र क्रान्यधेर भी तीत रहता है सरवर्षे को असी मित्र कवने य ततक साम खेलकर व विक्रित रायव व्यक्ति काने के रिवर धोमबर्गित करना पालिए जिससे मनेरंजन के साथ लामाजिक विकास होता. है। अधिकाल एड बिज़ान ऑबटा बेटालन ने बाराय कि बच्चों में प्राप्त से से निर्योक्त क्य से प्रापंत जान ईवा को सन्वत्तर देश ए अस्पर प्रकार काले जैसी जाएं। जानी जाति । जिससे जा अपने जीवन में धारवानिकान कर धारन धील गर्ने । बच्चे को प्रकृति व रहा परिवर्ध से स्तेष्ट,क्षरते वर्ते का आहा करन व दिल्का पूर्व प्राथकः कान मीनान प्रतिकः विवासे उसमें सीटमें बोध न ग्रेख भान की नामना जापूर होती है। बच्चों को अपने चीने अवस्थित अस से राष्ट्रने च अर के छोटे और कारों में महद करने की विधा प्रदान करनी पातिए। इससे बाग्रे परिच्या की चरिका चीच जले हैं तब उत्तरें अल राम्यन की पावना जाएर रोसे है। प्रीन्तर सका गर्रे ने करत कि साल-विश रदावे प्राचा स्रोत करे। व या में जीवत वालकरन बना, नियमें बन्ने प्रयान में तथा ज्ञान जीवनर्वेली जानका राजन व कुरात भीवर अर्थात कर राजे ।

ओ लेवल एवं ट्रिपल सी कम्प्यूटर प्रशिक्षण के लिए 10 जून से ऑनलाइन आवेदन कोरोना की सम्भावित तीसरी लहर



ज्. अशाक सहत के लिए फायदमदः

ब्यूरो प्रदीप श्रीवास्तव

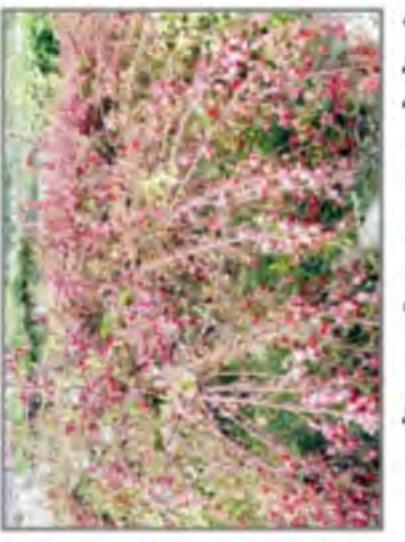
केसरी)। वारष्ट वैज्ञानिक एव अशोक कुमार ने गोंगुरा रे सब्जी सेहत के लिए के दलीप नगर स्थित कृषि गोंगूरा के पते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। वह अन्य सिष्जियोंवकी तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी पर जानकारी दी है यह एक महाराष्ट्रीयन में साधारण सी पती बहुत लाभकारी होती अशोक ने बताया की अंबाड़ी तथा हिंदी में पितवा नाम से उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं. तमिल में गोंगूरा, मराठी में है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खड्ड किंतु उत्तरी भारत भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में न के समान (विधान की सब्जी उन्होंने बताया कि यह साग प्रचलन जानते हैं, तमिल जानते हैं। दिखने उमाया जाता है। विज्ञान केंद्र के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद विषय होती है। डॉक्टर कानपुर 'NO सीएसए अंबाडी अध्यक्ष

संक्रमित होने से रोकती है सिबसे अच्छी बात वह है कि वह हर मौसम में पैदा होते हैं गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के गोंगुरा की सब्जी, चटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने वड़े स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आवरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में

होता है। इसकी ताजी पतियों का साम बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोगरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। यह धीर-धीरे पचता है अतः यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है। जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पोधा है कि इसकी पतियों में विटामिन सी पाया जाता है। जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। जो हाड़ियों को मजब्ती देता है उन्होंने बताया कि

सूक्ष्मजीवाँ

अम्लीय प्रकृति



इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं गॉग्रा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी और पोटेशिवम और विटामिन की प्रचुर मात्र पाई जाती है जिसे हड़ियों को मजबूत से शरीर में प्रतिरोधक क्षमत करता है कैंसर को रोकता है तथा बाले सी भी होते हैं। इस वजह से यह आख ,त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है है। इसमें केल्शियम इसका नियमित रूप से को स्वस्थ रखता है। मजबूत होती 部 अतः

WORLD खबर एक्सप्रेस

सेहत के लिए फायदेमंद है गोंगुराः डॉ. अशोक

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विस्वविद्यालय के दिलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार ने गोंगुरा अंबाडी की सब्जी के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है। इसे भारत के कई क्षेत्रों में तगाया जाता है लेकिन उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है। उनोंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं, जैसे तमिल में गोंगूरा, मराखे में अंबादी और हिंदी में पितवा। दिखने में साधारण सी पत्ती, स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है। इसकी पत्तियां, प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं। गोंगूरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सिक्जियों की तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं। इसकी अम्लीय पकृति इसे सृक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है। सबसे अच्छी बात यह कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं। गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मॉनसून के मौसम में भी खावा जाता है। गोग्रा की सक्जो, चटनो, आचार बड़े स्वादिग्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और



इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है। गोगरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। यह धीरे-धीरे पचता है, इसलिए यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है। यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। इसके बीज में विटामिन डी व केल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है जो छड़िडयों को मजबूती देता है। उन्होंने

फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। बताया कि गोंगूरा भाजी, वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए, बी और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आखों, त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं। इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जो हड़िडयों को मजबूत करता है, कैंसर को रोकता है और बालों को स्वस्थ रखता है।







KX







वर्ष - 14 अंक - 203 कानपुर ,शंगलवार, 8 जून 2021 पृष्ठ- 8 मूल्य 1:00

विनक के प्राप्त को दूरी, पास्क हे जनसे व्यक्त व तिस्ति अगिति अगिति विकास

R.N.I. NO UPHENEMBERS http://tasveerajkal.page

बारक देशा ,विद्वार्थमा ,विकादा ,परेस , तराव, बरोह्या, परेसे , इरोह्या ,परिव, तरावत, वे हस्तीत

गेंगुरा व अंबाडी-सेहत के लिए फायदेमंद- डॉ अशोक कुमार

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि
एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय
कानपुर के कुलपति डॉक्टर
डी.आर. सिंह द्वारा जारी निर्देश
के कम में सोमवार को दलीप
नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के
वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ
अशोक कुमार ने गोंगूरा अंबाडी
की सब्जी सेहत के लिए
फायदेमंद विषय पर जानकारी
दी है। उन्होंने बताया कि यह
एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे
भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता
है।

उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तमिल में गोंगूरा, मराठी में अंबाडी तथा हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं। दिखने में साधारण सी पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं। डॉक्टर अशोक ने बताया को गोंगूरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सिक्जियों वकी तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय प्रकृति इसे



सूक्ष्मजोवों से संक्रमित होने से रोकती है सिबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं गोंगुरा एक ऐसी सब्जो है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है। गोंगुरा की सब्जी, चटनी, आचार ब? स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपुर मात्रा में होता है। इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोंगरा की सब्जी संहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। यह धीरे-धीरे पचता है अत: यह पारिस्थितिकों तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है। जो शारीरिक कियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। जबिक इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को मजबूती देता है उन्होंने बताया कि गोंगूरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खिनज और विटामिन जैसे विटामिन ए वी और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आखों ,त्वचा के लिए काफी अच्छों होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं अत: इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती हैं। इसमें के ल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हड्डियों को मजबूत करता है केंसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखता है।







K Z





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

जन्ति स

अ सन्भ से क्रत करने वाला सीतेला चिता जिस्पवार

वर्षः १२

अंक:160

देहरादून, सोमवार, ०७ जून, २०२१

पुष्टः08

मूल्य:२/रू. प्रति

गोंगुरा, अंबाडी सेहत के लिए फायदेमंदः डॉ अशोक कुमार

अनिल मिश्रा (जनमत टुडे)

कानपुरः दलीय नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ अशोक कुमार ने गोंगूरा अंबाडी की सब्जी संहत के लिए फायदेमंद विषय पर जानकारी दी है उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है किंतु उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तमिल में गोंगूरा, मराठी में अंबाडी तथा हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं दिखने में साधारण सी पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लामकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं डॉ॰ अशोक ने बताया की गोंगूरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं यह अन्य सब्जियों की तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय



प्रकृति इसे सूक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं गॉगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है गॉगूरा की सब्जी, घटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोगरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है यह घीरे-धीरे पचता है अतः यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पाँधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूती देता है उन्होंने बताया कि गोंगूरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी और सी भी होते हैं इस वजह से यह आखों,त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं अतः इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हड़ियों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखता है।





R.N.L. NO UPHINE 2012-02-79

कानपुर नगर कानपुर देहात उन्नाव हमीरपुर कन्नीज इटावा उरई जालीन लखनऊ आगरा मधुरा औरेया इलाहाबाद से एक साथ प्रसारित

वर्ष - 8

अंक - 202

कानपुर मंगलवार,

८ जुन 2021

पुष्ठ - 4

मुल्य 1:00

2 गज की दूरी, मास्क है जरूरी

संगल रिपोर्ट



गेंगुरा व अंबाडी-सेहत के लिए फायदेमंद- डॉ अशोक कुमार

संजय यादव

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिको विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी,आर. सिंह द्वारा जारी निर्देश के ऋम में सोमवार को दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष डॉ अशोक कुमार ने गोंगूरा अंबाडी की सब्जी संहत के लिए फायदेमंद विषय पर जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है। उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तमिल में गोंगुरा, मराठी में अंबाड़ी तथा हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं। दिखने में साधारण सी पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं। खॅक्टर अशोक ने बताया की गोंगूरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सब्जियोंवकी तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय



प्रकृति इसे सृक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है।सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मीसम में पैदा होते हैं गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है। गोंगुरा की सब्जी, चटनी, आचार ये? स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोगरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। यह धीरे-धीरे पचता है अत: यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है। जो शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसको पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। जबकि इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को मजबूती देता है उन्होंने बताया कि गोंगूरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी

और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आखों ,त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं अत: इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हर्डियों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है तथा वालों को स्वस्थ रखता है।



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

हेन्द्रसान का इतिहास

mi : 10

कानपुर, मंगलवार 8 जुन 2021

गोंगुरा, अंबाडी-सेहत के लिए फायदेमंद ⁼ डॉ अशोक कुमार



कानपुर- हिन्दुस्तान का इतिहास--दलीप नगर रिथत कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष हों अग्रोक कुमार ने गोंगुरा अंबाडी की सब्जी सेंहत के लिए फायदेमंद विषय पर जानकारी दी है उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है किंतु उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं जैसे तमिल में गोंगूरा, मराठी में अंबाडी तथा हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं दिखने में साधारण सी पत्ती

खास्य के लिए बहुत लाभकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खड़ी होती हैं डों० अज़ोक ने बताया की गोंगुरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं यह अन्य सद्जियों की तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय प्रकृति इसे सुद्धमजीवों से संक्रमित होने से रोकती है सबसे अन्छी बात यह है कि यह हर मौसम में पैदा होते हैं गोंगुरा एक ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है गोंगूरा की सब्जी, चटनी, आचार बड़े खादिष्ट होते हैं उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक

एसिड भरपूर मात्रा में होता है इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोगरा की सब्जी सेहत और पावन के लिए काफी फायदेमंद है यह धीरे-धीरे पचता है अतः यह पारिस्थितिकी तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है जो भारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पौधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है जबकि इसके बीज में विदामिन डी व के ल्हियम बहतायत मात्रा में पाया जाता है जो हड़ियों को मजबूती देता है। बालों को खस्य रखता है।

उन्होंने बताया कि गोंगुरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी और सी भी होते हैं इस वजह से यह आखों,त्वचा के लिए काफी अत्तरी होती है इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं अतः इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक दामता मजबूत होती है इसमें केल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हड़ियों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है तथा



maged scripting lives on year i



.rashtriyaswaroop.in

फरहनत में घेराट के साथ टॉस के लिए जाना जलक अनुभव होगा। केन कितवमरून (10

गोंगूरा (पितवा) सेहत के लिए फायदेमंद: डॉ. अशोक

कानपुर। सीएसए के दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं

अध्यक्ष डॉ अशोक कुमार ने गोंगूरा अंबाडी की सक्जी सेहत के लिए फायदेमंद विषय पर जानकारी दो है। उन्होंने बताया कि यह एक महाराष्ट्रीयन भाजी है इसे भारत के कई क्षेत्रों में उगाया जाता है किंतु उत्तरी भारत में यह साग प्रचलन में न के समान है उन्होंने बताया कि इसे विभिन्न नामों से जानते हैं, तिमल में गोंगुरा, मराठी में अंबाडी तथा

हिंदी में पितवा नाम से जानते हैं। दिखने में साधारण सी पत्ती स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है इसकी पत्तियां प्राकृतिक रूप से खट्टी होती हैं। डॉक्टर अशोक ने बताया को गोंगूरा के पत्ते हरे और तने लंबे लाल होते हैं। यह अन्य सब्जियोंवकी तुलना में अधिक अम्लीय भी होते हैं इसकी अम्लीय प्रकृति इसे सुक्ष्मजीवों से संक्रमित होने से रोकती है।सबसे अच्छी बात यह है कि यह हर मीसम में पैदा होते हैं गोंगुरा एक



ऐसी सब्जी है जिसे मानसून के मौसम में भी खाया जाता है। गोंगूरा की सब्जी, चटनी, आचार बड़े स्वादिष्ट होते हैं। उन्होंने कहा कि इसमें आयरन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। इसकी ताजी पत्तियों का साग बनाया जाता है उन्होंने बताया कि गोंगरा की सब्जी सेहत और पाचन के लिए काफी फायदेमंद है। यह धीरे-धीरे पचता है अत: यह पारिस्थितिको तंत्र को भी पोषण प्रदान करने में मदद करता है। जो शारीरिक

> िक्रमाओं के लिए आवश्यक है यह एक ऐसा विशिष्ट पीधा है कि इसकी पत्तियों में विटामिन सी पाया जाता है। जबिक इसके बीज में विटामिन डी व कैल्शियम बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। जो हिंडुयों को मजबूती देता है उन्होंने बताया कि गोंगूरा भाजी वजन कम करने में भी मदद करता है। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे विटामिन ए बी और सी भी होते हैं। इस वजह से यह आखों, त्वचा के लिए काफी अच्छी

होती है इसमें एंटी ऑक्सोइंट भी पाए जाते हैं अत: इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है जिसे हिंदूयों को मजबूत करता है कैंसर को रोकता है तथा बालों को स्वस्थ रखता है।