

**\*महिला सशक्तिकरण हेतु विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी आवश्यक:- डॉ मिथिलेश वर्मा\***

कानपुर नगर। चन्द्र शेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर के प्रसार निदेशालय द्वारा महिला सशक्तिकरण विषय पर चलाए जा रहे पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के चतुर्थ दिवस डा. मिथिलेश वर्मा, वैज्ञानिक गृह विज्ञान ने सरकार द्वारा संचालित विभिन्न योजनाएं जैसे सुकन्या , उज्ज्वला , बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, वृद्धावस्था पेंशन, विधवा पेंशन आदि योजनाओं की पूर्ण जानकारी देते हुए बताया कि आप सभी महिलाएं , अपने बच्चों और परिवार के सदस्यों के लिए लाभ ले सकते हैं । इनसे लाभ लेने हेतु आधार कार्ड , पासबुक , जाति प्रमाण पत्र, निवास प्रमाणपत्र तथा आय प्रमाण पत्र की फोटो कॉपी की आवश्यकता पड़ती है । इसका ग्राम प्रधान के द्वारा प्रार्थना पत्र बढ़ाना होगा ।डा. साधना वैस , वैज्ञानिक, गृह विज्ञान ने अपनी तकनीकी वार्ता में दालों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि इनमें विभिन्न प्रकार के अमीनो एसिड मिलता है जो मिल कर प्रोटीन का निर्माण करते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने में लाभकारी है । उन्होंने बताया कि आंवला बहुत गुणकारी है अतः इससे बनाए जाने वाले विभिन्न उत्पाद जैसे अचार , मुरब्बा, लौंजी, जैम, कैण्डी एवं जूस तैयार करने की नवीनतम तकनीकियां बतातीं । साथ ही आम, अमरूद, नींबू से तैयार होने वाले उत्पादों की जानकारी दी तथा टमाटर से सास बनाने की विधा बतायी । डा. निमिषा अवस्थी , वैज्ञानिक गृह विज्ञान ने बताया कि महिलाओं में तनाव क्यों आता है ,लक्षण क्या हैं तथा कैसे दूर करें । थकान को कम कैसे दूर किया जा सकता है आदि आदि महिला स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है





# महिलाओं को मिले विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी: डॉ मिथिलेश

**टीक गौड़ (कलकत्ता टुडे)**

कानपुर: चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर के प्रसार निदेशालय द्वारा महिला सशक्तिकरण विषय पर चलाए जा रहे पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के चतुर्थ दिवस डा. मिथिलेश वर्मा, वैज्ञानिक गृह विज्ञान ने सरकार द्वारा संचालित विभिन्न योजनाएं जैसे सुकन्या, उज्ज्वला, बेंटी बधाओ बेंटी पढ़ाओ, वृद्धावस्था पेंशन, विधवा पेंशन आदि योजनाओं की पूर्ण जानकारी देते हुए बताया कि आप सभी महिलाएं अपने बच्चों और परिवार के सदस्यों के लिए लाभ ले सकती हैं इनसे लाभ लेने हेतु आधार कार्ड, पासबुक,



जाति प्रमाण पत्र, निवास प्रमाणपत्र तथा आय प्रमाण पत्र की फोटो कॉपी की आवश्यकता पड़ती है इसका ग्राम प्रधान के द्वारा प्रार्थना पत्र बढ़ाना होगा डा. साधना वैस वैज्ञानिक गृह विज्ञान ने अपनी तकनीकी वार्ता में दालों के महत्व

पर प्रकाश डालते हुए कहा कि इनमें विभिन्न प्रकार के अमीनो एसिड मिलता है जो मिलकर प्रोटीन का निर्माण करते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने में लाभकारी है उन्होंने बताया कि आंवला बहुत गुणकारी है अतः इससे बनाए जाने वाले



विभिन्न उत्पाद जैसे अचार, मुरब्बा, लीची, जैम, कैंपडी एवं जूस तैयार करने की नवीनतम तकनीकियां बतातीं साथ ही आम, अमरूद, नींबू से तैयार होने वाले उत्पादों की जानकारी दी तथा टमाटर से सास बनाने की विधि बताई

डा. निमिषा अवस्थी वैज्ञानिक गृह विज्ञान ने बताया कि महिलाओं में तनाव क्यों आता है लक्षण क्या हैं तथा कैसे दूर करें थकान को कम कैसे दूर किया जा सकता है आदि आदि महिला स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है।





# जन एक्सप्रेस



लखनऊ

वर्ग: 13 | अंक: 31

मूल्य: ₹3.00/-

पेज: 12

[@janexpressnews](#)
[janexpresslive](#)
[janexpresslive](#)
[www.janexpresslive.com/epaper](#)

लखनऊ | बुधवार | 12 नवंबर, 2021

## सरकार द्वारा चल रही विभिन्न योजनाओं की दी जानकारी



**कानपुर नगर।** चन्द्र शेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय के प्रसार निदेशालय द्वारा महिला सशक्तिकरण विषय पर चलाए जा रहे पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के चौथे दिन गुरुवार को डॉ. मिथिलेश वर्मा ने सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं की जानकारी देते हुए बताया कि आप सभी महिलाएं, अपने बच्चों और परिवार के सदस्यों के लिए इन योजनाओं का लाभ ले सकती हैं। जिसके लिए आधार कार्ड, पासबुक, जाति प्रमाण पत्र, निवास प्रमाणपत्र तथा आय प्रमाण पत्र की फोटो कॉपी की आवश्यकता पड़ती है। डॉ. साधना वैस ने अपनी तकनीकी वार्ता में दालों के महत्व के बारे में बताते हुए कहा कि इनमें विभिन्न प्रकार के अमीनो एसिड मिलते हैं जो मिल कर प्रोटीन का निर्माण करते हैं और शरीर को स्वस्थ रखने में लाभकारी है। उन्होंने आंवला से बनाए जाने वाले विभिन्न उत्पाद जैसे अचार, मुरब्बा, लौंजी, जैम, कैण्डी एवं जूस तैयार करने की नवीनतम तकनीकियों के बारे में बताने के साथ ही आम, अमरूद, नींबू से तैयार होने वाले उत्पादों की जानकारी तथा टमाटर से सास बनाने की विधि बतायी। डॉ. निमिषा अवस्थी ने महिलाओं में होने वाले तनाव उसके लक्षण तथा उसे दूर करने के विषय में जानकारी दी।



**RIO****NEWS 24**

## ⚡ जैविक खेती अपनाकर महिलाएं बने आत्मनिर्भर

🏠 Home / समाचार / महिला सशक्तिकरण हेतु विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी आवश्यक है : डॉ. मिथिलेश वर्मा



## महिला सशक्तिकरण हेतु विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी आवश्यक है : डॉ. मिथिलेश वर्मा

कानपुर। चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय के प्रसार निदेशालय द्वारा महिला सशक्तिकरण विषय पर चलाए जा रहे पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के चतुर्थ दिवस डॉ. मिथिलेश वर्मा, वैज्ञानिक गृह विज्ञान ने सरकार द्वारा संचालित विभिन्न योजनाएं जैसे सुकन्या, उज्ज्वला, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, वृद्धावस्था पेंशन, विधवा पेंशन आदि योजनाओं की पूर्ण जानकारी देते हुए बताया कि आप सभी महिलाएं, अपने बच्चों और परिवार के सदस्यों के लिए लाभ ले सकते हैं। इनसे लाभ लेने हेतु आधार कार्ड, पासबुक, जाति प्रमाण पत्र, निवास प्रमाण पत्र तथा आय प्रमाण पत्र की फोटो कॉपी की आवश्यकता पड़ती है। इसका ग्राम प्रधान के द्वारा प्रार्थना पत्र बढ़ाना होगा।

डॉ. साधना वैश, वैज्ञानिक, गृह विज्ञान ने अपनी तकनीकी वार्ता में दालों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि इनमें विभिन्न प्रकार के अमीनो एसिड मिलता है जो मिलकर प्रोटीन का निर्माण करते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने में लाभकारी है। उन्होंने बताया कि आंवला बहुत गुणकारी है। अतः इससे बनाए जाने वाले विभिन्न उत्पाद जैसे अचार, मुरब्बा, लौंजी, जैम, कैंडी एवं जूस तैयार करने की नवीनतम तकनीक बताई। साथ ही आम, अमरूद, नींबू से तैयार होने वाले उत्पादों की जानकारी दी तथा टमाटर से सॉस बनाने की विधि बतायी। डॉ. निमिषा अवस्थी, वैज्ञानिक गृह विज्ञान ने बताया कि महिलाओं में तनाव क्यों आता है, लक्षण क्या हैं तथा कैसे दूर करें। थकान को कम कैसे दूर किया जा सकता है आदि आदि महिला स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है।