

मानव स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है करौंदा

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अंतर्गत संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने बताया कि करौंदा मानव स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है उन्होंने कहा की करौंदा एक झाड़ीनुमा पोधा होता है। करौंदे का प्रयोग अचार और सब्जी बनाने में किया जाता है। इसका पोधा बीज से अगस्त या सितम्बर में 1.5 मीटर की दूरी पर लगाया जाता है इसका स्वाद खट्टा होता है स्वभाव से ये गर्म तासीर का होता है पके हुए करौंदे खाने में बहुत अच्छे लगते है करौंदा भूख को बढ़ाता है। और पित्त को शांत करता है यह हृदय के लिए लाभकारी होता है करौंदे खाने से रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है कैल्सीयम होने के कारण यह दांतों के लिए लाभकारी होता है यह मुख को स्वस्थ रखता है इसको खाने से बजन कम होता है तथा हड्डियों को मजबूती एवं चमकती त्वचा, मुँहासे की रोकथाम, बालों का बडना आदि करौंदा पोषक तत्वों से भरपूर होता है इसमें प्रोटीन 1.1 से 2.2, विटामिन सी 1.6 से 17.9 मिलीग्राम प्रति



100ग्राम, लोहा तत्व 39.1 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, कैल्सीयम 21मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, फ़ास्फ़ोरस 38 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम पाया जाता है इसलिए ये स्वस्थ प्रतिरक्षा का निर्माण करता है और शरीर को

रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है साथ ही इसमें मौजूद लोहा हिमोग्लोबिन की कमी नहीं होने देता है एस प्रकार से करौंदा हमारे शरीर के लिए अति लाभदायक होता है।

मानव स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है करौंदा

□ प्रोटीन, विटामिन सी, कैल्सियम, फास्फोरस आदि पोषक तत्व पाये जाते है करौंदा में



होता है पके हुए करोंदे खाने में बहुत अच्छे लगते है करोंदा भूख को बढ़ाता है। और पित्त को शांत करता है यह हृदय के लिए लाभकारी होता है करोंदे खाने से रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। कैल्सियम होने के कारण यह दांतों के लिए लाभकारी होता है। यह मुख को स्वस्थ रखता है। इसको खाने से वजन कम होता है तथा हड्डियों को मजबूती एवं चमकती त्वचा, मुँहासे की रोकथाम, बालों का बडना आदि करोंदा

कानपुर, 7 अगस्त। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अंतर्गत संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने बताया कि करौंदा मानव स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। उन्होंने कहा की करौंदा एक झाड़ीनुमा पौधा होता है। करोंदे का प्रयोग अचार और सब्जी बनाने में किया जाता है। इसका पौधा बीज से अगस्त या सितम्बर में 1.5 मीटर की दूरी पर लगाया जाता है इसका स्वाद खट्टा होता है स्वभाव से ये गर्म तासीर का

पोषक तत्वों से भरपूर होता है इसमें प्रोटीन 1.1 से 2.2, विटामिन सी 1.6 से 17.9 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, लोहा तत्व 39.1 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, कैल्सीयम 21 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, फास्फोरस 38 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम पाया जाता है।इसलिए ये स्वस्थ प्रतिरक्षा का निर्माण करता है ओर शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है साथ ही इसमें मौजूद लोहा हिमोग्लोविन की कमी नही होने देता है एस प्रकार से करोंदा हमारे शरीर के लिए अति लाभदायक होता है

पेज संख्या : 01
मूल्य :02/-
Tuesday
8th August
2023

सत्य का असर समाचार पत्र

कानपुर लखनऊ उत्तर प्रदेश मोबाइल 99 56 83 4016

सुविचार -

समय का उत्तम उपयोग
करना सीखें क्योंकि विश्व के
ज्यादातर सफल मनुष्यों ने
इसी का प्रयोग किया है।

पत्रकार जीतेंद्र सिंह पटेल

मानव स्वास्थ्य के लिए लाभकारी करौंदा : डॉक्टर निमिषा



कीमतेँ एक बार फिर आसमान छूने लगीं हैं। खुले बाजार

पत्रकार जीतेंद्र सिंह पटेल
कानपुर चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं
प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के
अंतर्गत संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप
नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी
ने बताया कि करौंदा मानव स्वास्थ्य के
लिए अत्यंत लाभकारी है उन्होंने कहा की
करौंदा एक झाड़ीनुमा पोधा होता है। करौंदा
का प्रयोग अचार और सब्जी बनाने में
किया जाता है। इसका पोधा बीज से
अगस्त या सितम्बर में 1.5 मीटर की दूरी
पर लगाया जाता है इसका स्वाद खट्टा
होता है स्वभाव से ये गर्म तासीर का होता
है पके हुए करौंदा खाने में बहुत अच्छे लगते
है करौंदा भूख को बढ़ाता है। और पित्त को
शांत करता है यह हृदय के लिए लाभकारी
होता है करौंदा खाने से रोगप्रतिरोधक
क्षमता बढ़ती है। कैल्सीयम होने के कारण

यह दांतों के लिए लाभकारी होता है यह
मुख को स्वस्थ रखता है इसको खाने से
बजन कम होता है तथा हड्डियों को
मज़बूती एवं चमकती त्वचा, मुँहासे की
रोकथाम, बालों का बडना आदि करौंदा
पोषक तत्वों से भरपूर होता है इसमें प्रोटीन
1.1 से 2.2, विटामिन सी 1.6 से 17.9
मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, लोहा तत्व 39.1
मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, कैल्सीयम
21मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, फ़ास्फोरस
38 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम पाया जाता
है।इसलिए ये स्वस्थ प्रतिरक्षा का निर्माण
करता है ओर शरीर को रोगों से लड़ने की
शक्ति प्रदान करता है साथ ही इसमें मौजूद
लोहा हिमोग्लोबिन की कमी नहीं होने देता
है एस प्रकार से करौंदा हमारे शरीर के लिए
अति लाभदायक होता है



करौंदे के औषधीय गुणों के बारे में दी जानकारी

जन एक्सप्रेस। कानपुर नगर

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने बीते दिन सोमवार को करौंदे के पौधे के बारे में बताते हुए कहा कि करौंदा मानव स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। यह एक झाड़ीनुमा पोधा होता है व इसका प्रयोग अचार और सब्जी बनाने में किया जाता है।

स्वाद में खट्टा होने के साथ यह स्वभाव से गर्म तासीर का होता है। उन्होंने बताया कि करौंदा भूख को



बढ़ाने के साथ पित्त को शांत करता है व हृदय के लिए लाभकारी होता है। इसका प्रयोग करने से रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसमें

कैल्शियम पाए जाने के कारण यह दांतों के लिए भी लाभकारी है। उन्होंने बताया कि करौंदा पोषक तत्वों से भरपूर होता है इसके सेवन से हड्डियों को मजबूती, चमकती त्वचा, मुँहासे की रोकथाम, बालों का बढ़ना आदि लाभ होते हैं। इसमें प्रोटीन 1.1 से 2.2, विटामिन सी 1.6 से 17.9 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम, लोहा तत्व 39.1 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम, कैल्सीयम 21 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम, फास्फोरस 38 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम पाया जाता है। इसलिए यह स्वस्थ प्रतिरक्षा का निर्माण करता है और शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।

रहस्य संदेश

RNL NO. UPHIN/2007/20715

216 लखनऊ एंव एटा से प्रकाशित,

मंगलवार, 08 अगस्त, 2023

पृष्ठ: 8

मूल्य: 0

मानव स्वास्थ्य के लिए लाभकारी करोंदा



अनवर अशरफ ।

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अंतर्गत संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने बताया कि करोंदा मानव स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है उन्होंने कहा की करोंदा एक झाड़ीनुमा पोधा होता है। करोंदे का प्रयोग अचार और सब्जी बनाने में किया जाता है। इसका पोधा बीज से अगस्त या सितम्बर में 1.5 मीटर की दूरी पर लगाया जाता है इसका स्वाद खट्टा होता है

स्वभाव से ये गर्म तासीर का होता है पके हुए करोंदे खाने में बहुत अच्छे लगते है करोंदा भूख को बढ़ाता है। और पित्त को शांत करता है यह हृदय के लिए लाभकारी होता है करोंदे खाने से रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। कैल्सीयम होने के कारण यह दांतों के लिए लाभकारी होता है यह मुख को स्वस्थ रखता है इसको खाने से बजन कम होता है तथा हड्डियों को मजबूती एवं चमकती त्वचा, मुँहासे की रोकथाम, बालों का बडना आदि करोंदा पोषक तत्वों से भरपूर

होता है इसमें प्रोटीन 1.1 से 2.2, विटामिन सी 1.6 से 17.9 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, लोहा तत्व 39.1 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, कैल्सीयम 21मिलीग्राम प्रति 100ग्राम, फास्फोरस 38 मिलीग्राम प्रति 100ग्राम पाया जाता है। इसलिए ये स्वस्थ प्रतिरक्षा का निर्माण करता है ओर शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है साथ ही इसमें मौजूद लोहा हिमोग्लोविन की कमी नहीं होने देता है एस प्रकार से करोंदा हमारे शरीर के लिए अति लाभदायक होता है।