SKS NEWS
हिन्दी दैनिक
समाज का साथी
कानपुर नगर से प्रकाशित
अंक: 21 कानपुर, शनिवार 23 सितंबर-2023 पृष्ठ -8

अंकुरित अनाज स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण : डॉक्टर निमिषा

नगर प्रतिनिधि

कानपुर। सीएसए के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कुपोषण एक गंभीर स्थिति है। कुपोषण तब होता है जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है। भोजन आपको स्वस्थ रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।भारत में पांच साल व इससे कम उम्र के बच्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। अनुमानित 5 वर्ष व कम उम्र करीब 1.6 करोड़ छोटे क़द वाले और 5 करोड़ कमज़ोर बच्चे हैं। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग द्वारा कुपोषण को दूर किया जा सकता है । स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना, दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंकुरित अनाज में विटामिन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है ।

WORLD खबर EXPRESS

WORLD खबर एक्सप्रेस

शुक्रवार
22 सितंबर, 2023
अंक - 46

अंकुरित अनाज स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्णः डॉक्टर निमिषा अवस्थी

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कुपोषण एक गंभीर स्थिति है। कुपोषण तब होता है जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है। भोजन आपको स्वस्थ रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।भारत में पांच साल व इससे कम उम्र के बच्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। अनुमानित 5 वर्ष व कम उम्र करीब 1.6 करोड़ छोटे क़द वाले और 5 करोड़ कमज़ोर बच्चे हैं। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग द्वारा कुपोषण को दूर किया जा सकता है । स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना, दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंकुरित अनाज में विटामिन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है । कृषि विज्ञान केंद्र कानपुर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने अंकुरित अनाजों का बच्चो के शरीरिक वृद्धि एवम स्वास्थ्य में प्रभाव विषय पर एक प्रक्षेत्र परीक्षण का आयोजन ग्राम रूदापुर व अनूपपुर में किया गया । कुल 12 बच्चो को अनाज अंकुरित करने वाला डब्बा व साबुत मूंग, चना एवम मूंगफली का वितरण कर प्रतिदिन अंकुरित दाले बच्चो को नाश्ते में लगातार 3 महीने तक खिलाने हेतु निर्देशित किया । वितरण के साथ ही बच्चो की लंबाई, वजन व स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। प्रति महीने स्वास्थ्य परीक्षण कर अंकुरित अनाजों का स्वास्थ्य व शरीरिक वृद्धि में प्रभाव का आंकलन किया जायेगा। कार्यक्रम में कृषि विज्ञान केंद्र के प्रसार वैज्ञानिक डॉ राजेश राय, उद्यान वैज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह के साथ वरिष्ठ शोध अध्येता शुभम यादव व रुदापुर, अनूपपुर की आंगनवाड़ी कार्यकत्री श्रीमती सीमा ब सुषमा आदि 25 महिलाएं मौजूद रही।

Sign in to edit and save changes to this file.

अंक-196 कानपुर, शनिवार 23 सितम्बर 2023 पृष्ठ-8

दैनिक

आज का कानपुर

अंकुरित अनाज स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण- डॉक्टर निमिषा अवस्थी

आज का कानपुर

कानपुर ।चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कुपोषण एक गंभीर स्थिति है। कुपोषण तब होता है जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है। भोजन आपको स्वस्थ रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।भारत में पांच साल व इससे कम उम्र के बच्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। अनुमानित 5 वर्ष व कम उम्र करीब 1.6 करोड़ छोटे क़द वाले और 5 करोड़ कमज़ोर बच्चे हैं। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग द्वारा कुपोषण को दूर किया जा सकता है । स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना, दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंकुरित अनाज में विटामिन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है । कृषि विज्ञान केंद्र कानपुर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने अंकुरित अनाजों का बच्चो के शरीरिक वृद्धि एवम स्वास्थ्य में प्रभाव विषय पर एक प्रक्षेत्र परीक्षण का आयोजन ग्राम रूदापुर व अनूपपुर में किया गया । कुल 12 बच्चो को अनाज अंकुरित करने वाला डब्बा व साबुत मूंग, चना एवम मूंगफली का वितरण कर प्रतिदिन अंकुरित दाले बच्चो को नाश्ते में लगातार 3 महीने तक खिलाने हेतु निर्देशित किया ।

सेहत के लिए फायदेमंद होता है अंकुरित अनाज

देश में पांच साल से कम उम्र के 1.6 बच्चे कुपोषण के शिकार

बच्चों को जानकारी देते डॉक्टर।

कानपुर, 22 सितम्बर। अंकुरित अनाज स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण डॉ निमिषा अवस्थी चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कुपोषण एक गंभीर स्थिति है। कुपोषण तब होता है जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है। भोजन आपको स्वस्थ रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।भारत में पांच साल व इससे कम उम्र के बज्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। अनुमानित 5 वर्ष व कम उम्र करीब 1.6 करोड़ छोटे क़द वाले और 5 करोड़ कमज़ोर बच्चे हैं। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग द्वारा कुपोषण को दूर किया जा सकता है । स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना, दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंकुरित अनाज में विटामिन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है । कृषि विज्ञान केंद्र कानपुर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने अंकुरित अनाजों का बज्चो के शरीरिक वृद्धि एवम स्वास्थ्य में प्रभाव विषय पर एक प्रक्षेत्र परीक्षण का आयोजन ग्राम रूदापुर व अनूपपुर में किया गया । कुल 12 बज्चो को अनाज अंकुरित करने वाला डब्बा व साबुत मूंग, चना एवम मूंगफली का वितरण कर प्रतिदिन अंकुरित दाले बज्चो को नाश्ते में लगातार 3 महीने तक खिलाने हेतु निर्देशित किया । वितरण के साथ ही बज्चो की लंबाई, वजन व स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। प्रति महीने स्वास्थ्य परीक्षण कर अंकुरित अनाजों का स्वास्थ्य व शरीरिक वृद्धि में प्रभाव का आंकलन किया जायेगा। कार्यक्रम में कृषि विज्ञान केंद्र के प्रसार वैज्ञानिक डॉ राजेश राय, उद्यान वैज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह के साथ वरिष्ठ शोध अध्येता शुभम यादव व रुदापुर, अनूपपुर की आंगनवाड़ी कार्यकत्री श्रीमती सीमा ब सुषमा आदि 25 महिलाएं मौजूद रही

उत्तर मध्य रेलवे G20
निविदा सूचना सं. 6720232024
दिनांक: 18.09.2023 का
प्रथम शुद्धि पत्र
प्रशासनिक कारणों से उपरोक्त निविदा सूचना में निम्नलिखित सुधार/परिवर्तन किये जाते है:– **क्र सं.-1, निविदा नं.-198, कार्यों का विवरण-** सहायक मण्डल अभियन्ता/लाइन/कानपुर के तहत जी०एम०सी० यार्ड कानपुर में माल वैगन के रखरखाव, सुविधाओं का उन्नयन/वृद्धि का कार्य। **के स्थान पर-** सिमिलर वर्क के लिए न्यूनतम वांछनीय आधार –निल, **पढ़ा जाय-** सिमिलर वर्क के लिए न्यूनतम वांछनीय आधार– **कोई सिविल इन्जीनियरिंग कार्य।** इसके अतिरिक्त निविदा सूचना की अन्य शर्तें पूर्ववत् रहेंगी। 1520/23(D)
www.ncr.indianrailways.gov.in @CPRONCR

(आर्डर 5, कायदा 1 व 5 मसमुआ जाब्ता दीवानी सन्–1907 ई.) न्यायालय असि. कले.(प्र.श्रे.)/उप–जिलाधिकारी बिल्हौर कानपुर नगर। वाद सं.T 20220341 0203581 धारा–116 यू.पी.आर.सी. 2006 श्रीमती मधू सैनी बनाम सुरेश सिंह

लखनऊ, शनिवार, 23 सितंबर 2023

परख सच की

जनसंदेश टाइम्स

लखनऊ, कानपुर, गोरखपुर, वाराणसी एवं प्रयागराज से प्रकाशित

अंकुरित अनाज स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्णः डॉक्टर निमिषा

कानपुर। सीएसए के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कुपोषण एक गंभीर स्थिति है। कुपोषण तब होता है जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है। भोजन आपको स्वस्थ रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।

भारत में पांच साल व इससे कम उम्र के बच्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। अनुमानित 5 वर्ष व कम उम्र करीब 1.6 करोड़ छोटे कद वाले और 5 करोड़ कमजोर बच्चे हैं। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग द्वारा कुपोषण को दूर किया जा सकता है । स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना, दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंकुरित अनाज में विटामिन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, फ-स्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है । कृषि विज्ञान केंद्र कानपुर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने अंकुरित अनाजों का बच्चो के श-रीरिक वृद्धि एवम स्वास्थ्य में प्रभाव विषय पर एक प्रक्षेत्र परीक्षण का आयोजन ग्राम रूदापुर व अनूपपुर में किया गया । कुल 12 बच्चो को अनाज अंकुरित करने वाला डब्बा व साबुत मूंग, चना एवम मूंगफली का वितरण कर प्रतिदिन अंकुरित दाले बच्चो को नाश्ते में लगातार 3 महीने तक खिलाने हेतु निर्देशित किया । वितरण के साथ ही बच्चो की लंबाई, वजन व स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। प्रति महीने स्वास्थ्य परीक्षण कर अंकुरित अनाजों का स्वास्थ्य व शरीरिक वृद्धि में प्रभाव का आंकलन किया जायेगा। कार्यक्रम में कृषि विज्ञान केंद्र के प्रसार वैज्ञानिक डॉ राजेश राय, उद्यान वैज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह के साथ वरिष्ठ शोध अध्येता शुभम यादव व रुदापुर, अनूपपुर की आंगनवाड़ी कार्यकत्री श्रीमती सीमा ब सुषमा आदि 25 महिलाएं मौजूद रही।

वर्ष-17 अंक-262 पृष्ठ-8 मूल्य-1 रुपए कानपुर, शनिवार 23 सितम्बर 2023

कानपुर व औरैया से एक साथ प्रकाशित, लखनऊ, इलाहाबाद, बुंदेलखंड, फतेहपुर, इटावा, कन्नौज, मैनपुरी, ऐटा, हरदोई, उन्नाव, कानपुर देहात में प्रसारित

RNI N.UPHIN/2007/27090

दैनिक नगर छाया

आप की आवाज़.....

अंकुरित अनाज स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्णः डा. निमिषा अवस्थी

कानपुर (नगर छाया समाचार)।चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कुपोषण एक गंभीर स्थिति है। कुपोषण तब होता है जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है। भोजन आपको स्वस्थ रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।भारत में पांच साल व इससे कम उम्र के बच्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। अनुमानित 5 वर्ष व कम उम्र करीब 1.6 करोड़ छोटे कद वाले और 5 करोड़ कमजोर बच्चे है। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग द्वारा कुपोषण को दूर किया जा सकता है । स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना, दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंकुरित अनाज में विटामिन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है । कृषि विज्ञान केंद्र कानपुर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने अंकुरित अनाजों का बच्चो के शरीरिक वृद्धि एवम स्वास्थ्य में प्रभाव विषय पर एक प्रक्षेत्र परीक्षण का आयोजन ग्राम रूदापुर व अनूपपुर में किया गया । कुल 12 बच्चो को अनाज अंकुरित करने वाला डब्बा व साबुत मूंग, चना एवम मूंगफली का वितरण कर प्रतिदिन अंकुरित दाले बच्चो को नाश्ते में लगातार 3 महीने तक खिलाने हेतु निर्देशित किया । वितरण के साथ ही बच्चो की लंबाई, वजन व स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। प्रति महीने स्वास्थ्य परीक्षण कर अंकुरित अनाजों का स्वास्थ्य व शरीरिक वृद्धि में प्रभाव का आंकलन किया जायेगा। कार्यक्रम में कृषि विज्ञान केंद्र के प्रसार वैज्ञानिक डॉ राजेश राय, उद्यान वैज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह के साथ वरिष्ठ शोध अध्येता शुभम यादव व रुदापुर, अनूपपुर की आंगनवाड़ी कार्यकत्री श्रीमती सीमा व सुषमा आदि 25 महिलाएं मौजूद रही।

Title-code: UPHIN-48963
E-mail: jksingh.hardoi@gmail.com

सत्य का असर
समाचार पत्र

Saturday 23rd September 2023
jksingh.hardoi@gmail.com
मोबाइल नंबर 9956834016
website: satyakaasar.com

अंकुरित अनाज स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण: डॉक्टर निमिषा अवस्थी

पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल

पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल

कानपुर चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कुपोषण एक गंभीर स्थिति है। कुपोषण तब होता है जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है। भोजन आपको स्वस्थ रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।भारत में पांच साल व इससे कम उम्र के बच्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। अनुमानित 5 वर्ष व कम उम्र करीब 1.6 करोड़ छोटे क़द वाले और 5 करोड़ कमज़ोर बच्चे हैं। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग द्वारा कुपोषण को दूर किया जा सकता है । स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना, दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंकुरित अनाज में विटामिन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है । कृषि विज्ञान केंद्र कानपुर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने अंकुरित अनाजों का बच्चो के शरीरिक वृद्धि एवम स्वास्थ्य में प्रभाव विषय पर एक प्रक्षेत्र परीक्षण का आयोजन ग्राम रूदापुर व अनूपपुर में किया गया । कुल 12 बच्चो को अनाज अंकुरित करने वाला डब्बा व साबुत मूंग, चना एवम मूंगफली का वितरण कर प्रतिदिन अंकुरित दाले बच्चो को नाश्ते में लगातार 3 महीने तक खिलाने हेतु निर्देशित किया । वितरण के साथ ही बच्चो की लंबाई, वजन व स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। प्रति महीने स्वास्थ्य परीक्षण कर अंकुरित अनाजों का स्वास्थ्य व शरीरिक वृद्धि में प्रभाव का आंकलन किया जायेगा। कार्यक्रम में कृषि विज्ञान केंद्र के प्रसार वैज्ञानिक डॉ राजेश राय, उद्यान वैज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह के साथ वरिष्ठ शोध अध्येता शुभम यादव व रुदापुर, अनूपपुर की आंगनवाड़ी कार्यकत्री श्रीमती सीमा ब सुषमा आदि 25 महिलाएं मौजूद रही

अंकुरित अनाज स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण - डॉक्टर निमिषा

यूपी मैसेंजर संवाददाता

कानपुर। सीएसए के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कुपोषण एक गंभीर स्थिति है। कुपोषण तब होता है जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है। भोजन आपको स्वस्थ रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।भारत में पांच साल व इससे कम उम्र के बच्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है।

अनुमानित 5 वर्ष व कम उम्र करीब 1.6 करोड़ छोटे क़द वाले और 5 करोड़ कमज़ोर बच्चे हैं। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग द्वारा कुपोषण को दूर किया जा सकता है । स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना, दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंकुरित अनाज में विटामिन की

भरपूर मात्रा होती है।

प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है । कृषि विज्ञान केंद्र कानपुर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने अंकुरित अनाजों का बच्चो के शरीरिक वृद्धि एवम स्वास्थ्य में प्रभाव विषय पर एक प्रक्षेत्र परीक्षण का आयोजन ग्राम रूदापुर व अनूपपुर में किया गया ।

कुल 12 बच्चो को अनाज अंकुरित करने वाला डब्बा व साबुत मूंग, चना एवम मूंगफली का वितरण कर प्रतिदिन अंकुरित दाले बच्चो को नाश्ते में लगातार 3 महीने तक खिलाने हेतु निर्देशित किया । वितरण के साथ ही बच्चो की लंबाई, वजन व स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। प्रति महीने स्वास्थ्य परीक्षण कर।

राष्ट्रीय
सहारा
कानपुर • शनिवार • 23 सितम्बर • 2023

ांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में कुपोषण गंभीर समस्या

हारा न्यूज ब्यूरो
पुर।

व्रर आजाद कृषि एवं गेक विश्वविद्यालय र के कृषि विज्ञान केंद्र । नगर की गृह वैज्ञानिक : निमिषा अवस्थी ने । कि कुपोषण एक स्थिति है। कुपोषण तव : जव व्यक्ति के आहार क तत्वों की सही मात्रा ती है। अंकुरित अनाज का प्रयोग कर ण को दूर कर स्वस्थ रहा जा 'है।

न्होंने कहा कि भोजन मनुष्य को रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व करता है। भारत में पांच साल व इससे म्र के वच्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण का विषय है। देश में अनुमानित 5 वर्ष ' उम्र के लगभग 1.6 करोड़ छोटे कद और 5 करोड़ कमजोर वच्चे हैं। प्र उपलव्ध संसाधनों के उचित उपयोग कुपोषण को दूर किया जा सकता है। :स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना,

सीएसए में कुपोषण पर चर्चा

दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है।

अंकुरित अनाज में विटामिन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स, फाइवर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है वल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है। कृषि विज्ञान केंद्र कानपुर की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने अंकुरित अनाजों का वच्चों के शरीरिक वृद्धि एवं स्वास्थ्य में प्रभाव विषय पर एक प्रक्षेत्र परीक्षण का आयोजन ग्राम रुदापुर व अनूपपुर में किया। कुल 12 वच्चों को अनाज अंकुरित करने वाला डव्वा व सावुत मूंग, चना एवं मूंगफली का वितरण कर प्रतिदिन अंकुरित दालें वच्चों को नाश्ते में लगातार 3 महीने तक खिलाने के निर्देश दिये।

वितरण के साथ ही वच्चों की लंवाई, वजन व स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। प्रति महीने स्वास्थ्य परीक्षण कर अंकुरित अनाजों का स्वास्थ्य व शरीरिक वृद्धि में प्रभाव का आंकलन किया जायेगा। कार्यक्रम में कृषि विज्ञान केंद्र के प्रसार वैज्ञानिक डॉ. राजेश राय, उद्यान वैज्ञानिक डॉ. अरुण कुमार सिंह के साथ वरिष्ठ शोध अध्येता शुभम यादव व रुदापुर, अनूपपुर की आंगनवाड़ी कार्यकत्री सीमा व सुषमा आदि महिलाएं मौजूद रहीं।

कानपुर व लखनऊ से एक साथ प्रकाशित वर्ष : 15 अंक : 84 कानपुर, शनिवार 23 सितम्बर 2023 नगर संस्करण पृष्ठ 12 मूल्य : 2.00 रुपए

राष्ट्रीय स्वरूप

अंकुरित अनाज स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्णः डॉक्टर निमिषा

कानपुर । सीएसए के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कुपोषण एक गंभीर स्थिति है। कुपोषण

तब होता है जब किसी व्यक्ति के आहार में पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है। भोजन आपको स्वस्थ रखने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।भारत में पांच साल व इससे कम उम्र के बच्चों में कुपोषण एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है। अनुमानित 5 वर्ष व कम उम्र करीब 1.6 करोड़ छोटे क़द वाले और 5 करोड़ कमज़ोर बच्चे हैं। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों का उचित उपयोग द्वारा कुपोषण को दूर किया जा सकता है। स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज जैसे चना, दाल आदि का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। अंकुरित अनाज में विटामिन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन, विटामिन्स मिनरल्स, फाइबर फास्फोरस मैग्नीशियम, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर स्प्राउट्स का सेवन न सिर्फ दिन भर की ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि अपने पोषक तत्वों के कारण कुपोषण निवारण का भी साधन हो सकता है। कृषि विज्ञान केंद्र कानपुर की गृह वैज्ञानिक डॉ निमिषा अवस्थी ने अंकुरित अनाजों का बच्चो के शरीरिक वृद्धि एवम स्वास्थ्य में प्रभाव विषय पर एक प्रक्षेत्र परीक्षण का आयोजन ग्राम रूदापुर व अनूपपुर में किया गया कुल 12 बच्चो को अनाज अंकुरित करने वाला डब्बा व साबुत मूंग, चना एवम मूंगफली का वितरण कर प्रतिदिन अंकुरित दाले बच्चो को नाश्ते में लगातार 3 महीने तक खिलाने हेतु निर्देशित किया। वितरण के साथ ही बच्चो की लंबाई, वजन व स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। प्रति महीने स्वास्थ्य परीक्षण कर अंकुरित अनाजों का स्वास्थ्य व शरीरिक वृद्धि में प्रभाव का आंकलन किया जायेगा। कार्यक्रम में कृषि विज्ञान केंद्र के प्रसार वैज्ञानिक डॉ राजेश राय, उद्यान वैज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह के साथ वरिष्ठ शोध अध्येता शुभम यादव व रुदापुर, अनूपपुर की आंगनवाड़ी कार्यकत्री श्रीमती सीमा ब सुषमा आदि 25 महिलाएं मौजूद रही।