

गर्मी में दही का करें सेवन, कई समस्याओं से मिलेगा छुटकारा

❑ दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है मजबूत, शरीर को तुरंत मिलता है ग्लूकोज

(आज समाचार सेवा)

कानपुर, 27 मई। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ आनंद कुमार सिंह के निर्देश के क्रम में कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा नामक एडवाइजरी जारी की है उन्होंने कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए। दही खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं। जो लोग दूध नहीं पीते, उन्हें दही जरूर खाना चाहिए। दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। अगर दही और चीनी को एक साथ खाया जाए तो इसके कई फायदे होते हैं। गर्मियों में दही और चीनी खाने से पेट स्वस्थ रहता है। दही और चीनी खाने से शरीर को अच्छी मात्रा में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा मिलती है। दही पचने में भी आसान होता है। दूध की तुलना में दही जल्दी पचता है। नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाते हैं, दही आपके पेट को भी हल्का रखता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए। सुबह दही और शक्कर खाने से पेट ठंडा रहता है। यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है। चीनी के साथ दही पित्त दोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है। खाने के



दही में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव, हृदय गति को बनाये रखता है सामान्य

वाद दही और चीनी खाने से भी शरीर को फायदा होता है। दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है। ये बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं। सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है। दही और चीनी खाने से आप दिन भर एक्टिव रहते हैं। ग्लूकोज आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं। दही में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव की जबरदस्त शक्ति होती है। यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है और हृदय गति को उचित बनाए रखता है। दही हृदय में कोरोनरी धमनी रोग को रोक सकता है।

दही कैल्शियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दही खाने से दांत मजबूत होते हैं। दही खाने से

मांसपेशियां ठीक से काम करती हैं। वजन नियंत्रण के लिए अक्सर कम वसा वाले दही खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि कम वसा वाला दही न केवल आंतों को स्वस्थ रखता है बल्कि पाचन तंत्र को मजबूत कर वजन नियंत्रण में भी मदद करता है। इसके इस्तेमाल से कमर की चर्बी भी कम होती है। अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो दही का इस्तेमाल करें। दही में शहद मिलाकर खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

आज का कानपुर

गर्मियों में दही का करें सेवन, शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा-निमिषा अवस्थी

आज का कानपुर

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ आनंद कुमार सिंह के निर्देश के क्रम में कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा नामक एडवाइजरी जारी की है उन्होंने कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए दही खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं जो लोग दूध नहीं पीते उन्हें दही जरूर खाना चाहिए दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। अगर दही और चीनी को एक साथ खाया जाए तो इसके

कई फायदे होते हैं गर्मियों में दही और चीनी खाने से पेट स्वस्थ रहता है दही और चीनी खाने से शरीर को अच्छी मात्रा में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा मिलती है दही पचने में भी आसान होता है दूध की तुलना में दही जल्दी पचता है नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाते हैं, दही आपके पेट को भी हल्का रखता है जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए सुबह दही और शक्कर खाने से पेट ठंडा रहता है यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है चीनी के साथ दही पित्तदोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है खाने के बाद दही और चीनी खाने से भी शरीर को फायदा होता है दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं यह पाचन

तंत्र को मजबूत करता है ये बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है दही और चीनी खाने से आप दिन भर एक्टिव रहते हैं ग्लूकोज आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं दही में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव की जबरदस्त शक्ति होती है यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है और हृदय गति को उचित बनाए रखता है दही हृदय में कोरोनरी धमनी रोग को रोक सकता है दही कैल्शियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों के



लिए बहुत फायदेमंद होता है दही खाने से दांत मजबूत होते हैं दही खाने से मांसपेशियां ठीक से काम करती हैं वजन नियंत्रण के लिए अक्सर कम वसा वाले दही खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि कम वसा वाला दही न केवल आंतों को स्वस्थ रखता है बल्कि पाचन तंत्र को मजबूत कर वजन नियंत्रण में भी मदद करता है इसके इस्तेमाल से कमर की चर्बी भी कम होती है अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो दही का इस्तेमाल करें दही में शहद मिलाकर खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

गर्मियों में दही का करें सेवन, शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा

वर्ल्ड खबर एक्सप्रेस

कानपुर: चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ आनंद कुमार सिंह के निर्देश के क्रम में कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा नामक एडवाइजरी जारी की है।

उन्होंने कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए। दही खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं। जो लोग दूध नहीं पीते, उन्हें दही जरूर खाना चाहिए। दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। अगर दही और चीनी को एक साथ खाया जाए तो इसके कई फायदे होते हैं। गर्मियों में दही और चीनी खाने से पेट स्वस्थ रहता है। दही और चीनी खाने से शरीर को अच्छी मात्रा में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा मिलती है। दही पचने में भी आसान होता है। दूध की तुलना में दही जल्दी पचता है। नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाते हैं, दही आपके पेट को भी हल्का रखता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए। सुबह दही और शक्कर खाने से पेट ठंडा रहता है।

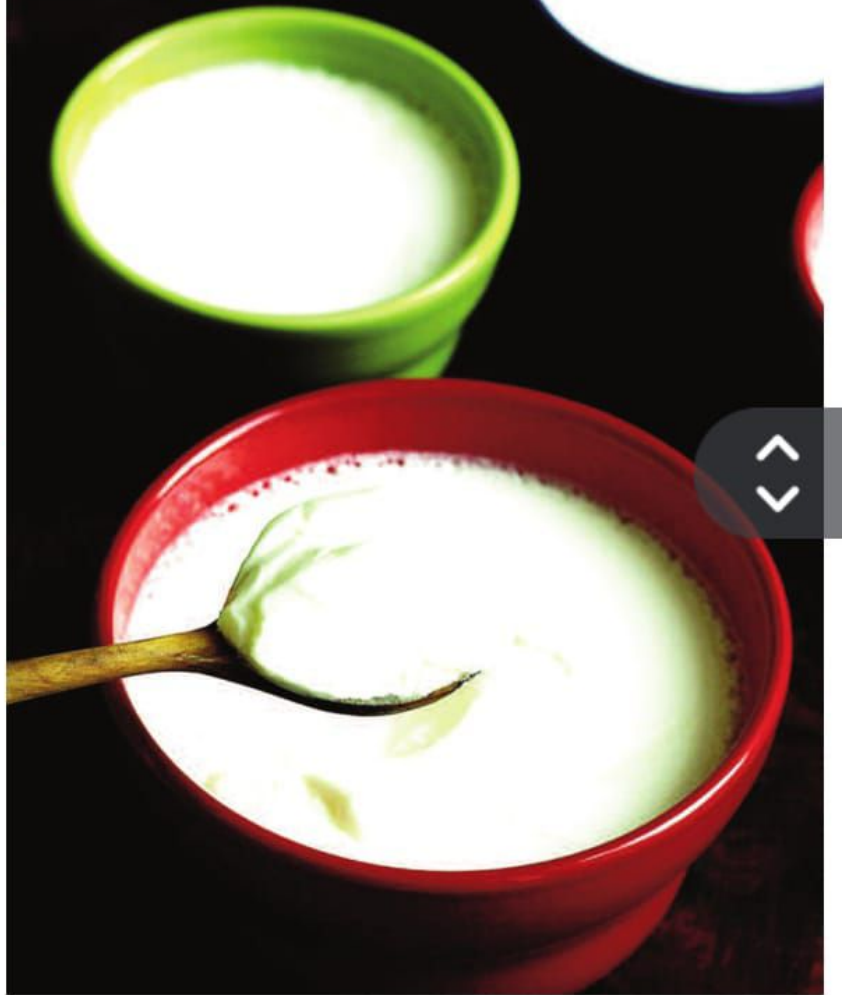
यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है। चीनी के साथ दही पित्त दोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है। खाने के बाद दही और चीनी खाने से भी शरीर को फायदा होता है। दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है। ये बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं। सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है। दही और चीनी खाने से आप दिन भर एक्टिव रहते हैं। ग्लूकोज



यह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी

आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं। दही में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव की जबरदस्त शक्ति होती है। यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है और हृदय गति को उचित बनाए रखता है। दही हृदय में कोरोनरी धमनी रोग को रोक सकता है।

दही कैल्शियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दही खाने से दांत मजबूत होते हैं। दही खाने से मांसपेशियां ठीक से काम करती हैं। वजन नियंत्रण के लिए अक्सर कम वसा वाले दही खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि कम वसा वाला दही न केवल आंतों को स्वस्थ रखता है बल्कि पाचन तंत्र को मजबूत कर वजन नियंत्रण में भी मदद करता है। इसके इस्तेमाल से कमर की चर्बी भी कम होती है। अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो दही का इस्तेमाल करें। दही में शहद मिलाकर खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।



राष्ट्रीय स्वरूप

कक्षा में जब माहवारा पर पचा होता है तो लेडिक समयक मर पेड़ य, जस एक माहवारा क

गर्मियों में दही का करें सेवन, शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा

कानपुर । सीएसए के कुलपति डॉ आनंद कुमार सिंह के निर्देश के क्रम में कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा नामक एडवाइजरी जारी की है उन्होंने कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए। दही खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं। जो लोग दूध नहीं पीते, उन्हें दही जरूर खाना चाहिए। दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। अगर दही और चीनी को एक साथ खाया जाए तो इसके कई फायदे होते हैं। गर्मियों में दही और चीनी खाने से पेट स्वस्थ रहता है। दही और चीनी खाने से शरीर को

अच्छी मात्रा में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा मिलती है। दही पचने में भी आसान होता है। दूध की तुलना में दही



जल्दी पचता है। नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाते हैं, दही आपके पेट को भी हल्का रखता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए। सुबह

दही और शकर खाने से पेट ठंडा रहता है। यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है। चीनी के साथ दही पित्त दोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है। खाने के बाद दही और चीनी खाने से भी शरीर को फायदा होता है। दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है। ये बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं। सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है। दही और चीनी खाने से आप दिन भर एक्टिव रहते हैं। ग्लूकोज आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं। दही में

हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव की जबरदस्त शक्ति होती है। यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है और हृदय गति को उचित बनाए रखता है। दही हृदय में कोरोनरी धमनी रोग को रोक सकता है। दही कैल्शियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दही खाने से दांत मजबूत होते हैं। दही खाने से मांसपेशियां ठीक से काम करती हैं। वजन नियंत्रण के लिए अक्सर कम वसा वाले दही खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि कम वसा वाला दही न केवल आंतों को स्वस्थ रखता है बल्कि पाचन तंत्र को मजबूत कर वजन नियंत्रण में भी मदद करता है। इसके इस्तेमाल से कमर की चर्बी भी कम होती है। अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो दही का इस्तेमाल करें। दही में शहद मिलाकर खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

प्रदेश के 22 जिलों में जैविक खेती को दिया जाएगा बढ़ावा

कानपुर की सीएसए यूनिवर्सिटी और हिंदुस्तान इन्सेक्टिसाइड्स मिलकर करेंगे काम

लखनऊ में आम के बाग में मुर्गी पालन से हो गया था कीड़ों का सफाया

Praveen.Mohta@timesgroup.com

■ कानपुर : किसानों के पास फसलों को कीट-पतंगों से बचाने का एकमात्र रास्ता रसायनों का प्रयोग है। लेकिन रासायनिक कीटनाशकों के जबरदस्त बढ़ते इस्तेमाल से मानव स्वास्थ्य को भी गंभीर नुकसान पहुंच रहा है। हालात देख कानपुर का चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय अब जैविक खेती की तरफ तेजी से कदम बढ़ा रहा है। हिंदुस्तान इन्सेक्टिसाइड्स लिमिटेड के साथ मिलकर जल्द ही उत्तर प्रदेश के 22 जिलों में जैविक खेती की दिशा में काम शुरू किया जाएगा। इसका खाका खींच लिया गया है। किसानों को बड़े पैमाने पर जागरूक किया जाएगा। प्रोजेक्ट 2024-28 तक चलेगा।

फिलहाल यह है हाल

सीएसए यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. आनंद कुमार सिंह ने बताया कि देश में अनाज उत्पादन की प्रक्रिया में 10% से 35% तक फसलों को कीड़े बर्बाद कर देते हैं। खराब हुई फसलों की अनुमानित कीमत करीब 2 लाख करोड़ रुपये होती है। भारत में प्रति वर्ष प्रति हेक्टेयर औसतन 400 ग्राम से कम कीटनाशक इस्तेमाल किए जाते हैं। लेकिन यहां समस्या दूसरी है। जानकारी की कमी या फसलों को ज्यादा सुरक्षित करने के चक्कर में किसान जरूरत से ज्यादा पेस्टिसाइड्स इस्तेमाल कर लेते हैं। हमें किसानों को बताना होगा कि रसायनों का कितना और कब इस्तेमाल करना है। साथ ही मिट्टी, हवा और पानी को शुद्ध रखने के उन्हें जैविक खेती की ओर मोड़ना है।

ऐसे होगी जैविक खेती



बायलॉजिकल प्रॉसेस

प्रकृति ने हर चीज के लिए व्यवस्था दी है। लखनऊ में आम की फसल और बिहार में लीची की फसल को कीड़ों से बचाने के लिए बाग में मुर्गी पालन कराया गया। मुर्गियों को दाना भी नहीं दिया गया और उन्होंने कीड़े चट कर लिए। मुर्गियों का मल-मूत्र खेत में खाद का काम कर गया। ये तरीका 90% तक असर करता है। आसियान देशों में कीटों से निपटने के लिए बतख पालन किया जाता है।

फसलों का विविधीकरण

किसी खेत में गेहूँ की फसल में कीड़े लग रहे हैं तो संभव है कि कीड़ों का प्रकोप आसपास के खेतों में गेहूँ की फसल तक पहुंच जाए। बतौर उदाहरण, गेहूँ के साथ चने की फसल लगाई जाए तो कीड़ों का दायरा सीमित हो सकता है। जरूरी नहीं कि एक कीट दूसरी फसल तक जाए।

कीटरोधी फसलें

1947 की तुलना आज के दौर से की जाए तो पता चलता है कि लैब से निकलने उन्नत बीजों ने खाद्यान्न में देश को आत्मनिर्भर बनाया। ऐसे ही हमें कीटरोधी बीज तैयार करने होंगे, जिन पर खाद का न्यूनतम इस्तेमाल हो।

मौसम के अनुकूल

डॉ आनंद कुमार सिंह ने बताया कि मौसम बदल रहा है। कृषि क्षेत्र में आत्मनिर्भरता के लिए फसलों का मौसम के अनुकूल भी बनाना होगा। सीएसएयू में गेहूँ की K-1317 वैरायटी पर काम हो रहा है, ताकि ये मौसमी बदलावों को झेल बढ़िया उत्पादन दे सके।

इन जिलों में होगा काम

औरैया, इटावा, कानपुर नगर, कानपुर देहात, कन्नौज, फर्रुखाबाद, कासगंज, मैनपुरी, हाथरस, एटा, आगरा, मथुरा, अलीगढ़, फिरोजाबाद, लखीमपुर, हरदोई, उन्नाव, सीतापुर, लखनऊ, फतेहपुर, कौशांबी और रायबरेली।

शहर दायरा न्यूज

हिन्दी/अंग्रेजी द्विभाषीय

<https://www.facebook.com/shahardayanews/>

वर्ष 9 अंक: 276

कानपुर, मंगलवार 28 मई 2024

पृष्ठ: 8

मूल्य-2.00₹

गर्मियों में दही का करें सेवन, शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा-निमिषा अवस्थी



शहर दायरा न्यूज

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ आनंद कुमार सिंह के निर्देश के क्रम में कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा नामक एडवाइजरी जारी की है उन्होंने कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए दही खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं जो लोग दूध नहीं पीते उन्हें दही जरूर खाना चाहिए दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। अगर दही और चीनी को एक साथ खाया जाए तो इसके कई फायदे होते हैं गर्मियों में दही और चीनी खाने से पेट स्वस्थ रहता है दही और चीनी खाने से शरीर को अच्छी मात्रा

में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा मिलती है दही पचने में भी आसान होता है दूध की तुलना में दही जल्दी पचता है नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाते हैं, दही आपके पेट को भी हल्का रखता है जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए सुबह दही और शकर खाने से पेट ठंडा रहता है यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है चीनी के साथ दही पित्तदोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है खाने के बाद दही और चीनी खाने से भी शरीर को फायदा होता है। दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है ये बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है दही और चीनी खाने से आप दिन भर एक्टिव रहते हैं ग्लूकोज आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं। दही में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की



बीमारियों से बचाव की जबरदस्त शक्ति होती है यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है और हृदय गति को उचित बनाए रखता है दही हृदय में कोरोनरी धमनी रोग को रोक सकता है दही कैल्शियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है दही खाने से दांत मजबूत होते हैं दही खाने से मांसपेशियां ठीक से काम करती हैं वजन नियंत्रण के लिए अक्सर कम वसा वाले दही खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि कम वसा वाला दही न केवल आंतों को स्वस्थ रखता है बल्कि पाचन तंत्र को मजबूत कर वजन नियंत्रण में भी मदद करता है इसके इस्तेमाल से कमर की चर्बी भी कम होती है अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो दही का इस्तेमाल करें दही में शहद मिलाकर खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

उद्योग नगरी टाइम्स

E-mail : dainikudyognagritimes@gmail.com

सत्य ही कर्तव्य

(हिन्दी दैनिक प्रातःकालीन)

कानपुर, मंगलवार 28 मई 2024

(R.N.I.No. UPHIN/2010/47220)

लिए पत्र लिखा जाएगा।

साथ हुई छड़छड़ को बात हा गायब गए। प्रस वाता क दारान पाइत न कायवाहा कराए।

गर्मियों में दही का करें सेवन, शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा :डॉक्टर निमिषा अवस्थी

कानपुर, 27 मई (यूएन0टी0)। **अनवर अशरफ** चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ आनंद कुमार सिंह के निर्देश के क्रम में कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा नामक एडवाइजरी जारी की है उन्होंने कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए। दही खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं। जो लोग दूध नहीं पीते, उन्हें दही जरूर खाना चाहिए। दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। अगर दही और चीनी को एक साथ खाया जाए तो इसके कई फायदे होते हैं। गर्मियों में दही और चीनी खाने से पेट स्वस्थ रहता है। दही और चीनी खाने से शरीर को अच्छी मात्रा में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा



मिलती है। दही पचने में भी आसान होता है। दूध की तुलना में दही जल्दी पचता है। नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाते हैं, दही आपके पेट को भी हल्का रखता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए। सुबह दही और शक्कर खाने से पेट ठंडा रहता है। यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है। चीनी के साथ दही पित्त दोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है। खाने के बाद दही

और चीनी खाने से भी शरीर को फायदा होता है। दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है। ये बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं। सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है। दही और चीनी खाने से आप दिन भर एक्टिव रहते हैं। ग्लूकोज आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल

ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं। दही में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव की जबरदस्त शक्ति होती है। यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है और हृदय गति को उचित बनाए रखता है। दही हृदय में कोरोनरी घमनी रोग को रोक सकता है। दही कैल्शियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दही खाने से दांत मजबूत होते हैं। दही खाने से मांसपेशियां ठीक से काम करती हैं। वजन नियंत्रण के लिए अक्सर कम वसा वाले दही खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि कम वसा वाला दही न केवल आंतों को स्वस्थ रखता है बल्कि पाचन तंत्र को मजबूत कर वजन नियंत्रण में भी मदद करता है। इसके इस्तेमाल से कमर की चर्बी भी कम होती है। अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो दही का इस्तेमाल करें। दही में शहद मिलाकर खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।



लखनऊ

वर्ष: 15 | अंक: 224

मूल्य: ₹3.00/-

पेज : 12

मंगलवार | 28 मई, 2024

जन एक्सप्रेस

@janexpressnews

janexpresslive

janexpresslive

www.janexpresslive.com/epaper

गर्मियों में दही का सेवन करने से शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा

जन एक्सप्रेस | कानपुर नगर

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ. आनंद कुमार सिंह के निर्देश क्रम में कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा नामक एडवाइजरी जारी करते हुए कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए। दही खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है व रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं। उन्होंने



कहा कि जो लोग दूध नहीं पीते, उन्हें दही जरूर खाना चाहिए। दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और

पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। दही और चीनी को एक साथ खाने से पेट स्वस्थ व ठंडा रहने के साथ शरीर को अच्छी मात्रा में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा मिलती है। नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाने के साथ दही पेट को भी हल्का रखता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए। यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है। उन्होंने बताया कि चीनी के साथ दही पित्त दोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है। खाने के बाद दही और चीनी खाने

से भी शरीर को फायदा होता है। दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है क्योंकि इसके बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं। सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है। दही और चीनी खाने से आप दिन भर एक्टिव रहते हैं। ग्लूकोज आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से

बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं। दही में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव के साथ कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता व हृदय गति को उचित बनाए रखता है। दही हृदय में कोरोनरी धमनी रोग को रोक सकता है व आंतों को स्वस्थ रखने के साथ पाचन तंत्र को मजबूत कर वजन नियंत्रण में भी मदद करता है। उन्होंने बताया कि इसके इस्तेमाल से कमर की चर्बी भी कम होती है। अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो दही का इस्तेमाल करें। दही में शहद मिलाकर खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।



गर्मियों में दही का सेवन, शरीर के लिए अच्छा

डीपीएनएन | कानपुर

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है। उन्होंने कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए। दही खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं। जो लोग दूध नहीं पीते, उन्हें दही जरूर खाना चाहिए। दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। अगर दही और चीनी को एक साथ खाया जाए तो इसके कई फायदे होते हैं। गर्मियों में दही और चीनी खाने से पेट स्वस्थ रहता है। दही और चीनी खाने से शरीर को अच्छी मात्रा में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा मिलती है। दही पचने में भी आसान होता है। दूध की तुलना में दही जल्दी पचता है। नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाते हैं, दही आपके पेट को भी हल्का रखता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए। सुबह दही और शक्कर खाने से पेट ठंडा रहता है। यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है। चीनी के साथ दही पित्त दोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है। खाने के बाद दही और चीनी खाने से भी शरीर को फायदा होता है। इन्हीं में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं। यह पाचन तंत्र को



मजबूत करता है। ये बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं। सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है। दही और चीनी खाने से आप दिन

भर एक्टिव रहते हैं। ग्लूकोज आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं। इन्हीं में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव की जबरदस्त शक्ति होती है। यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने

दही में
कैल्शियम,
विटामिन बी-12,
विटामिन बी-
2, मैग्नीशियम
और पोटैशियम
जैसे पोषक तत्व
होते हैं

से रोकता है और हृदय गति को उचित बनाए रखता है। दही हृदय में कोरोनरी धमनी रोग को रोक सकता है। दही कैल्शियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दही खाने से दांत मजबूत होते हैं। दही खाने से मांसपेशियां ठीक से काम करती हैं। बजान नियंत्रण के लिए अक्सर कम वसा वाले दही खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि कम वसा वाला दही न केवल आंतों को स्वस्थ रखता है बल्कि पाचन तंत्र को मजबूत कर बजान नियंत्रण में भी मदद करता है। इसके इस्तेमाल से कमर की चर्बी भी कम होती है। अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो दही का इस्तेमाल करें। दही में शहद मिलाकर खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

गर्मियों में दही का करें सेवन, शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा

कानपुर (अमर भारती)। सीएसए के कुलपति डॉ आनंद कुमार सिंह के निर्देश के क्रम में कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा नामक एडवाइजरी जारी की है उन्होंने कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए। दही खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं। जो लोग दूध नहीं पीते, उन्हें दही जरूर खाना चाहिए। दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। अगर दही और चीनी को एक साथ खाया जाए तो इसके कई फायदे होते हैं। गर्मियों में दही और चीनी खाने से पेट स्वस्थ रहता है। दही और चीनी खाने से शरीर को अच्छी मात्रा में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा मिलती है। दही पचने में भी आसान होता है। दूध की तुलना में दही जल्दी पचता है। नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाते हैं, दही आपके पेट को भी हल्का रखता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या

होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए। सुबह दही और शक्कर खाने से पेट ठंडा रहता है। यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है। चीनी के साथ दही पित्त दोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है। खाने के बाद दही और चीनी खाने से भी शरीर को फायदा होता है। दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है। ये बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं। सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है। दही और चीनी खाने से आप दिन भर एक्टिव रहते हैं। ग्लूकोज आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं। दही में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव की जबरदस्त शक्ति होती है। यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है और हृदय गति को उचित बनाए रखता है।

सत्य का असर समाचार पत्र

Tuesday 28th May 2024

website: satyakaasar.com

सत्य का असर समाचार पत्र/ वरिष्ठ पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल

गर्मियों में दही का करें सेवन, शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा



प्रेस विज्ञप्ति। *गर्मियों में दही का करें सेवन, शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा*। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ० आनंद कुमार सिंह के निर्देश के क्रम में कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने गर्मियों में दही का करें सेवन शरीर में कई समस्याओं से मिलता है छुटकारा नामक एडवाइजरी जारी की है उन्होंने कहा कि गर्मियों में दही सेवन अवश्य करना चाहिए। दही खाने से पाचन तंत्र

मजबूत होता है। रोजाना दही खाने से पेट की समस्या नहीं होती है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं। जो लोग दूध नहीं पीते, उन्हें दही जरूर खाना चाहिए। दही में कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन बी-2, मैग्नीशियम और फोस्फोरस जैसे पोषक तत्व होते हैं। अगर दही और चीनी को एक साथ खाया जाए तो इसके कई फायदे होते हैं। गर्मियों में दही और चीनी खाने से पेट स्वस्थ रहता है। दही और चीनी खाने से शरीर को अच्छी मात्रा में ग्लूकोज मिलता है, जिससे तुरंत ऊर्जा मिलती है। दही पचने में भी आसान होता है। दूध की तुलना में दही जल्दी पचता है। नाश्ते में दही या इसके उत्पाद जल्दी पच जाते हैं, दही आपके पेट को भी हल्का रखता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है उन्हें सुबह दही या छाछ का सेवन करना चाहिए। सुबह दही और शक्कर खाने से पेट ठंडा रहता है। यह सीने में जलन और एसिडिटी को भी कम करता है। चीनी के साथ दही पित्त दोष को कम करता है और आपको पूरे दिन ऊर्जावान रखता है। खाने के बाद दही और चीनी खाने से भी शरीर को फायदा होता है। दही में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो पेट के लिए फायदेमंद होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है। ये बैक्टीरिया आंतों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। दही और चीनी खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया कोलन कैंसर से भी बचाते हैं। सुबह दही चीनी खाने से शरीर को तुरंत ग्लूकोज मिलता है। दही और चीनी खाने से आप दिन भर एक्टिव रहते हैं। ग्लूकोज आपके मस्तिष्क और शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए जब आप दही खाकर घर से बाहर निकलते हैं तो आप दिन भर एनर्जेटिक रहते हैं। दही में हृदय रोग, हाई बीपी और किडनी की बीमारियों से बचाव की जबरदस्त शक्ति होती है। वजन नियंत्रण के लिए अक्सर कम बसा वाले दही खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि कम बसा वाला दही न केवल आंतों को स्वस्थ रखता है बल्कि पाचन तंत्र को मजबूत कर वजन नियंत्रण में भी मदद करता है। इसके इस्तेमाल से कमर की चर्बी भी कम होती है। अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो दही का इस्तेमाल करें। दही में शहद मिलाकर खाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

