

दीक्षा समारोह की तैयारियों के लिए बनी समितियां

कानपुर : चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय का 24वां दीक्षा समारोह पांच जनवरी को होगा। इसकी तैयारियां शुरू हो गईं और विभिन्न कार्यों के लिए समितियों का गठन किया गया। कुलसचिव डा. पीके उपाध्याय ने बताया कि बुधवार को एकेडमिक काउंसिल की बैठक और शनिवार को बोर्ड की बैठक के बाद पदक पाने वाले मेधावियों के नामों की सूची भी जारी की जाएगी। वि.

आंवला सेवन से होता है कई बीमारियों से बचाव

□ आयरन व विटामिन सी से भरपूर है आंवला

कानपुर, 12 दिसम्बर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दलीपनगर की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने कहा कि आंवला के सेवन से कई बीमारियों से बचाव के साथ ही स्वास्थ्य के प्रति फायदेमंद होता है। उन्होंने बताया कि आंवला प्रकृति का ऐसा तोहफा है, जिससे कई सारी बीमारियों का नाश होता है। आंवला में आयरन और विटामिन सी भरपूर होता है। आंवले का जूस रोजाना पीने से पाचन शक्ति दुरुस्त रहती है, त्वचा में चमक आती है, त्वचा के रोगों में लाभ मिलता है। आंवला खाने से बालों की चमक बढ़ती है। चूंकि आंवला हमें साल भर नहीं मिल सकता इसलिए इसे संरक्षित कर साल भर इसका

आंवला मुरब्बा, कैंडी और आचार भी फायदेमंद

कानपुर। आंवला मुरब्बा के साथ ही आंवला कैंडी भी तैयार कर सकते हैं। आंवला में फोर्क से छेद कर लें। एक नींबू को पानी में घोल लें और आंवला को सारी रात के लिए उसमें भिगो दें। चाशनी के रूप में तैयार कर सकते हैं। इलायची या अपनी स्वाद देने वाली सामग्री भी डाल सकते हैं। आंवले को अच्छे से धोकर सुखा लीजिये। पैन में पानी गरम करें और उसमें एक उबाल आने दें। आंवला डालें और तब तक उबालें जब तक कि रंग थोड़ा बदल न जाए। जब आंवला नरम हो जाए तो आंच से उतार लें। इसके बाद आंवला कैंडी तैयार करने के साथ ही आंवला की नमकीन चाशनी चाहिए तो जीरा, काला नमक, अदरक पाउडर का बारीक पाउडर बना लें और आंवले के ऊपर छिड़क कर आंवले का अचार भी काफी पसंद किया जाता है।

उपयोग किया जा सकता है। आंवले से अचार, मुरब्बा, यूस, कैंडी आदि उत्पाद बनाए जाते हैं। आयुर्वेदिक दवाओं के रूप में भी आंवले का इस्तेमाल काफी किया जाता है। आंवले बहुत ही फायदेमंद होता है, यह विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। आंवले को आप कई तरह से खा सकते हैं लेकिन आज हम आपको बताएंगे आंवले का मुरब्बा आंवला काफी खट्टा होता मगर इसका मुरब्बा खट्टा-मीठा होता है। आंवले को चाशनी में

इलायची का स्वाद देकर पकाया जाता है। अचार की जगह आप इन्हें खाने के साथ खाना पसंद कर सकते हैं। आंवला मुरब्बा बनाने के लिए सामग्री- आंवला मुरब्बा बनाने में बेहद ही आसान है।

'आंवले की कैंडी बनाकर करें सेवन'

कानपुर : सीएसए की गृह विज्ञानी डा. निमिषा अवस्थी ने इस मौसम में लोगों को आंवले का मुरब्बा, कैंडी, अचार बनाकर खाने की सलाह दी है। आंवले में आयरन व विटामिन सी भरपूर होता है। इसका जूस रोजाना पीने से पाचन शक्ति बढ़ती है, त्वचा व बालों में चमक आती है। मुरब्बा बनाने के लिए आंवले में छेद करें और नींबू को पानी में घोलकर आंवले को उसमें भिगो दें।

आंवला सेवन से होता है कई बीमारियों से बचाव: डॉ निमिषा

हिंदुस्तान का इतिहास

कानपुर-सीएसए के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दलीपनगर की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने आंवला के सेवन से होता है कई बीमारियों से बचाव नामक एडवाइजरी जारी की है उन्होंने बताया कि चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, आंवला प्रकृति का दिया हुआ ऐसा तोहफा है, जिससे कई सारी बीमारियों का नाश होता है आंवला में आयरन और विटामिन सी भरपूर होता है आंवले का जूस रोजाना पीने से पाचन शक्ति दुरुस्त रहती है त्वचा में चमक आती है, त्वचा के रोगों में लाभ मिलता है आंवला खाने से बालों की चमक बढ़ती है चूंकि आंवला हमें साल भर नहीं मिल सकता इसलिए इसे संरक्षित कर साल भर इसका उपयोग किया जा सकता है आंवले से अचार, मुरब्बा, ज्यूस, कैंडी आदि उत्पाद बनाए जाते हैं आयुर्वेदिक दवाओं के रूप में भी आंवले का इस्तेमाल काफी किया जाता है।

जल्द के काम भंगान के निर्देश दिए हैं। शिक्षकों को इस माह का वेतन नहीं दिया गया है। (संवाद)

सीएसए का दीक्षांत पांच को, तैयारियां तेज

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (सीएसए) में पांच जनवरी को होने वाले 24वें दीक्षांत की तैयारियां तेज हो गई हैं। अलग-अलग कामों को लेकर समितियां बना दी गई हैं। बुधवार को कुलपति सभी समितियों के सदस्यों संग बैठक करके प्रगति का जायजा लेंगे। रजिस्ट्रार डॉ. पीके उपाध्याय ने बताया कि बुधवार को एकेडमिक काउंसिल और शनिवार को बोर्ड की बैठक के बाद पदकधारकों की सूची फाइनल कर दी जाएगी। जल्द ऑडिटोरियम में साजसज्जा का काम शुरू हो जाएगा। कुलपति डॉ. डीआर सिंह ने बताया कि मुख्य अतिथि और मानद उपाधि देने वालों की सूची राजभवन को भेज दी गई है। (संवाद)