

हिन्दुस्तान

तरक्की को चाहिए नया नजरिया

मकर संक्रांति की शुभकामनाएं

बुधवार, 15 जनवरी 2020, लखनऊ, पांच प्रदेश, 21 संस्करण, नगर संस्करण

www.livehindustan.com

वर्ष 25, अंक 13, 24 पेज + 4 पेज लाइव, मूल्य ₹ 4.00, माघ कृष्ण पक्ष, पंचमी, विक्रम संवत् 2076

लखनऊ
LIVE

सिटी

बुधवार, 15 जनवरी 2020

हिन्दुस्तान

03

संक्रांति काल | संक्रांति स्नान

7.19 सुबह

प्रातः काल

पुण्यकाल

7.19 सुबह 12.3 बजे तक

महापुण्य काल

7.19 सुबह 9.03 बजे तक

वैज्ञानिक महत्व

मकर संक्रांति पर प्रकृति के साथ मानव शरीर में कई परिवर्तन होते हैं। बदलते मौसम में तिल व गुड़ का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी होता है। तिल में एंटी आक्सीडेंट की अधिकता व गुड़ में फ्रक्टोस की मौजूदगी पेट को स्वस्थ रखती है। डा. भरत राज सिंह, वैज्ञानिक