

सर्दियों संग आएँ बीमारियाँ

हार्ट अटैक

शोध कहते हैं कि सर्दियों के मौसम में धूम्रपान की दर बढ़ जाती है, ऐसे में जिन लोगों को हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या है, उनमें हार्ट अटैक की आशंका इस मौसम में और बढ़ जाती है। ठंड के कारण ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। बॉडी हीट बनाए रखने के लिए इस मौसम में हार्ट को और अधिक कार्य करना पड़ता है, जिससे दिल पर अतिरिक्त बोझ बढ़ता है। दिल की बीमारियों के लक्षणों में सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ और त्वचा हल्की नीली नजर आने लगती है।



कोल्ड और फ्लू

जुकाम या फ्लू यू तो किसी भी मौसम में हो सकता है लेकिन इस मौसम में इसकी आशंका बढ़ जाती है। एक रिसर्च में यह बात सामने आई है कि इस मौसम में नासिका नली में व्हाइट ब्लड सेल्स की सफाई कम हो जाती है, जिससे शरीर तरह तरह के संक्रमणों से लड़ने में कमजोर पड़ने लगता है। इस मौसम में फ्लू वायरस लंबे समय तक हवाओं में बरकरार रहता है। यू तो कोल्ड और फ्लू के वायरस एक-दूसरे से काफी मिलते-जुलते होते हैं लेकिन फ्लू में हाई फीवर होता है।



डिप्रेशन

छोटे दिन और सूर्य की कम रोशनी सीजनल अफेक्टिव डिप्रेशन की आशंका को काफी बढ़ा देती है। इसलिए ठंड की शुरुआत के साथ ही डिप्रेशन के लक्षण नजर आने लगते हैं। शारीरिक ऊर्जा में कमी, अस्थिरता, अत्यधिक नींद आना, लोगों से दूरी और वजन का बढ़ना इसके कुछ लक्षण हैं। आर्टिफिशियल लाइट के डोज देकर इस डिप्रेशन से पीड़ित व्यक्ति का उपचार किया जाता है।

विटामिन डी की कमी -

ठंड के दिनों में सूर्य से मिलने वाले विटामिन डी की मात्रा काफी कम हो जाती है, जो सेहत के लिए काफी खतरनाक होती है। इससे ऑस्टियोपोरोसिस, डिमेंशिया और पार्किंसन डिजीज होने की आशंका काफी बढ़ जाती है। प्रतिदिन 15 मिनट तक हाथों पर सूर्य की रोशनी लेने से विटामिन डी का स्तर बना रहता है। वैसे इस मौसम में कई क्षेत्रों में सूर्य कुछ दिनों के लिए छुपा रहता है। ऐसे में बुजुर्गों को विटामिन डी के विकल्प लेने की आवश्यकता होती है।

कैसे रहें ठंड से सुरक्षित -

- * यदि ठंड बहुत अधिक हो तो बाहर कम से कम निकलें। व्यायाम भी घर के अंदर ही करें।
- * इस मौसम में किसी भी गतिविधि की शुरुआत धीरे-धीरे करें। कोई भी काम अत्यधिक न करें। हर काम के बीच आराम करें।
- * गर्म कपड़े अच्छी तरह से पहनें। टोपी, ग्लव्स और स्कार्फ पहनने से आपको ठंडी हवा नहीं लगेगी। हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए ऐसा करना और भी जरूरी है।
- * इस मौसम में कोई नया व्यायाम शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें।
- * खाने पर नियंत्रण रखें, क्योंकि इस मौसम में लोग अधिक मात्रा में भोजन करते हैं और इससे उनका वजन बढ़ जाता है।

शब्द जाल -

नीचे दिये गये शब्दजाल में आढ़े-खड़े और तिरछे शब्दों में 10 तीर्थकरों के नाम छुपे हैं उन्हें ढूँढकर गोलालरीय दर्शन 64, न्यू देवास रोड़, इन्दौर के पते पर भेजें। प्राप्त प्रविष्टियों को ज़ॉन निकालकर प्रथम 5 विजेताओं को पुरस्कृत किया जावेगा। साथ ही आगामी अंक में उनके फोटो भी प्रकाशित किये जायेंगे।

S	L	M	A	H	A	V	I	R	N	P	O
R	H	P	S	N	A	D	D	E	A	M	S
I	M	A	V	I	M	A	L	R	O	A	N
S	P	L	N	R	L	P	A	Y	Z	L	X
H	A	A	O	T	M	S	P	N	W	L	M
A	J	N	S	M	I	T	R	Q	M	I	O
B	I	N	T	J	K	X	V	U	S	T	C
H	T	Q	N	E	M	I	A	T	K	P	R
L	M	R	J	L	P	K	M	P	R	T	S
P	P	A	N	A	N	T	P	R	H	A	M
N	O	N	M	P	P	S	O	N	L	I	I
K	S	H	R	E	Y	A	N	S	D	E	N

नियम - प्रतियोगिता 8 वर्ष से 13 वर्ष तक के बच्चों के लिए ही है।

सही जवाब के साथ वर्ष 2013 की अंकसूची की फोटोकॉपी एवं प्रत्याशी अपना फोटो भेजें। संपादक मंडल का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा।

अजीब है ना...?

20 रुपये का नोट बहुत ज्यादा लगता है जब गरीब को देना हो, मगर होटल में टिप देना हो तो बहुत कम लगता है... !!
तीन मिनट के लिये भगवान को याद करना कितना मुश्किल है, मगर तीन घण्टे फिल्म देखना कितना आसान है... !!
पूरे दिन मेहनत के बाद जिम जाने से नहीं थकते, मगर माँ-बाप के पैर दबाने हो तो हम थक जाते हैं... !!
वेलेन्टाइन डे के लिए हम पूरे साल इंतजार करते हैं, मगर 'मदर-डे', 'फादर-डे' कब है हमें पता ही नहीं है... !!
एक रोटी नहीं दे सका कोई उस मासूम बच्चे को, लेकिन वो तस्वीर लाखों में बिक गयी
जिसमें रोटी के लिये वो बच्चा उदास बैठा था...



संकलन - सपना अंचल जैन, इन्दौर

हरी सब्जियाँ - कैसे ले पूरा लाभ ?



- * हम सभी भोजन में हरी सब्जियों के महत्व से अच्छी तरह परिचित हैं किन्तु इनके गुणों का पूरा पूरा फायदा कैसे उठाये इस बारे में हममें से अधिकांश लोग अनभिज्ञ रहते हैं। आइये देखे कि किस प्रकार हम हरी सब्जियों से अधिक से अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं।
- * आहार विशेषज्ञ कहते हैं कि हमारे दिन भर में खाई जाने वाली सब्जियों का 50% हमें सलाद के रूप में खाना चाहिये। पकाने से न सिर्फ सब्जियों के विटामिन और मिनरल नष्ट हो जाते हैं वरन् उनमें अतिरिक्त फैट भी जुड़ जाता है।
- * जहां तक हो सके सब्जियों को अधिक नहीं पकाना चाहिये। बेहतर होगा इन्हें तेज आंच पर हल्का सा भून लें जैसा कि चाइनीज भोजन में किया जाता है।
- * तेल में 'डीप फ्राय' करने के स्थान पर सब्जियों को भाप में पकाये या सूखा भूनकर इनके कुदरती गुणों को बचाया जा सकता है।
- * हमेशा ताजी सब्जियों का प्रयोग करें। लंबे समय पूर्व तोड़ी गयी सब्जियों के पोषक तत्वों का क्षरण होने लगता है।
- * पकाने से काफी समय पहले काटकर रखी सब्जियाँ भी पोषक तत्वों को खो देती हैं अतः इन्हें काटकर यथाशीघ्र पका लें।
- * सब्जियाँ धोकर काटें न कि काटकर धोयें। काटकर धोने से घुलनशील विटामिन और खनिज नष्ट हो जाते हैं।
- * सब्जियों को छीलते समय मोटे छिलके न उतारें, अधिकांश विटामिन और खनिज छिलकों और उपरी सतह पर ही पाये जाते हैं। यदि आवश्यक न हो तो फलों और सब्जियों को छिलके सहित ही प्रयोग करें।
- * जहां तक हो सके सब्जियों को प्रेशर कुकर में पकायें जिसमें जल्दी पकने के साथ ही पोषकतत्व भी संरक्षित रह पाते हैं।
- * कुछ सब्जियों को पकाने से उनके गुणों में भी वृद्धि होती है जैसे गाजर को पकाने से इसमें 'बीटा कैरोटीन' का स्तर बढ़ जाता है जो विटामिन ए को बनाता है। इसी प्रकार टमाटर को पकाने से इसका 'लाइकोपीन' नाम एंटी ऑक्सिडेंट और अधिक बढ़ जाता है।
- * कभी कभी कुछ सब्जियाँ कच्ची खाने पर गैस व पेटदर्द का कारण भी बन सकती हैं जैसे पत्तागोभी और फूलगोभी आदि। और अंत में एक बात और सब्जियों को पकाकर जितनी जल्दी हो सके खा भी लें। बहुत समय पहले पकी हुयी सब्जी को खाने से भी आप उसके बहुत से गुणों से वंचित रह सकते हैं अतः भोजन को ताजा ही खाने का प्रयास करें।

- अनुपमा जैन, सहसम्पादिका, इन्दौर