• सावधान...

सर्दियां हैं जरा बचके

सर्दियों में तापमान में अचानक गिरावट सिर्फ रजाई ओढ़कर मस्त सोने का ही नहीं होता, यह शरीर के लिए बड़ा झटका साबित हो सकती है। ठंड का मौसम कई पुरानी बीमारियों को बढ़ा देता है, जिससे दर्द, जकड़न और कमजोरी इतनी बढ़ सकती है कि सामान्य काम करना भी मुश्किल हो जाता है. कई लोगों में यह स्थिति लगभग अपाहिज जैसा असर छोड़ देती हैय अच्छी बात यह है कि ये लक्षण अक्सर ठंड कम होने पर घट जाते हैं, लेकिन सावधान रहना जरूरी है।

अगर सर्दी में बाहर निकलना पड़े, तो गर्म कपड़ों की कई परतें पहनें और सिर ढकें। शरीर गीला न होने दें, क्योंकि नमी से शरीर की गर्मी जल्दी खत्म होती है। साथ ही, डॉक्टर से अपनी फैमिली हिस्ट्री और हेल्थ स्क्रीनिंग पर बात करें ताकि जोखिम पहले से समझा जा सके। सर्दियों के मौसम में कुछ ऐसी बीमारियां होती हैं, जिनमें सोरायसिस, जिसमें सर्दियों की सूखी हवा त्वचा की नमी छीन लेती है, इससे त्वचा फटने, जलन और खुजली की समस्या तेज हो सकती है। दूसरे नम्बर पर आपको सीओपीडी की बीमारी हो सकती है, इसमें होता यह है कि ठंडी हवा फेफड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालती हैय इससे सांस फूलना, खांसी और बलगम की समस्या बढ़ सकती है. फ्लू और अस्थमा भी सीओपीडी को और खराब कर देते हैं. इनके अलावा-

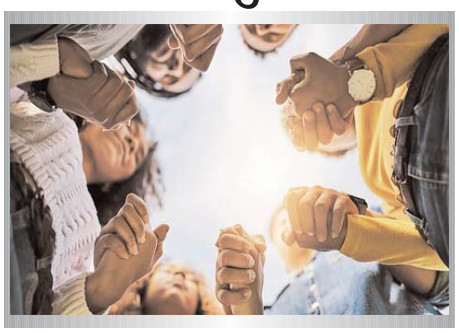
- **फ्लू** -सर्दियों में फ्लू वायरस ज्यादा तेजी से फैलता है. धूप कम मिलने से विटामिन ष्ठ घटता है और इम्यूनिटी कमजोर पड़ जाती है। बंद कमरों में इंफेक्टेड लोगों के साथ रहना भी बीमारी को बढ़ाता है।
- **अस्थमा**-बहुत ठंडी हवा फेफड़ों की नलियों को सिकोड़ देती है, जिससे अस्थमा अटैक की संभावना बढ़ जाती है।
- **आर्थराइटिस**-ठंड से जोड़ों में ब्लड का फ्लो कम हो जाता है, जिससे जकड़न, दर्द और सूजन बढ़ जाती है. बारोमेट्रिक प्रेशर में कमी से शरीर के टिश्यू फैलते हैं और नसों पर दबाव बढ़ने लगता है. इसलिए जोड़ों की बीमारी वाले मरीजों को ठंड में भी हल्की एक्सरसाइज जारी रखनी चाहिए।
- **रेयनॉड्स डिजीज**-इस बीमारी में उंगलियों और पैर की उंगलियों की ब्लड बेसल्स सिकुड़ जाती हैं. ठंडी हवा यह असर और बढ़ा देती है, जिससे दर्द, सुन्नपन और त्वचा का रंग बदलने लगता है।

कैसे रखें अपना ख्याल?

- शरीर को गर्म रखें
- गुनगुना पानी पीते रहें
- घर के अंदर नमी और ठंड से बचें
- हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जारी रखें
- पौष्टिक और गर्म भोजन लें
- पुरानी बीमारी वाली दवाएं समय पर लें
- लक्षण बढ़ें तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

• संपादकीय...

मानव एकजुटता दिवस



मानव एकता का मतलब है जाति, धर्म, रंग या देश के भेदभाव से ऊपर उठकर सभी मनुष्यों को एक परिवार का हिस्सा मानना, आपसी समझ, सम्मान और सहयोग से एक-दूसरे का साथ देना, और साझा लक्ष्यों (जैसे शांति, न्याय और विकास) के लिए मिलकर काम करना। यह विविधता में एकता का भाव है, जहां हर व्यक्ति मूल्यवान है और सभी एक ही मानवता से जुड़े हैं, जो सामाजिक सद्भाव और प्रगति का आधार है। अंतरराष्ट्रीय मानव एकजुटता दिवस हर साल 20 दिसंबर को मनाया जाता है। यह दिन हमें विश्व के सामने मौजूद चुनौतियों से निपटने में एकजुटता के महत्व की याद दिलाता है। इस दिवस की स्थापना संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 2005 में सामाजिक न्याय, शांति और सतत विकास के लिए संयुक्त प्रयासों की आवश्यकता पर बल देते हुए हमारी सामूहिक जिम्मेदारियों की पुष्टि के रूप में की थी। 2024 में हमें इस दिवस, इसके विषयों और एकजुटता के संदर्भ में संयुक्त राष्ट्र की धारणा का विश्लेषण करना चाहिए। संयुक्त राष्ट्र यह मानता है कि एकजुटता उन मूलभूत मूल्यों में से एक है जिन पर 21वीं सदी में लोगों के बीच संबंध आधारित होने चाहिए। यह दिन साझा लक्ष्यों के लिए संस्कृतियों और दृष्टिकोणों में विविधता की आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मनाया जाता है। सरल शब्दों में कहें तो, सामूहिक सुरक्षा एक ऐसा सिद्धांत है जो राष्ट्रों के बीच आपसी सहयोग को प्रोत्साहित करता है। संयुक्त राष्ट्र चार्टर इस बात पर जोर देता है कि सदस्य देशों को सहयोग के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय शांति और सुरक्षा बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए। इससे राष्ट्र सशस्त्र संघर्ष या आतंकवाद जैसे किसी भी खतरे के खिलाफ एकजुट हो सकते हैं। एकजुटता साझेदारी के माध्यम से प्रकट होती है जो संसाधनों के बंटवारे को बढ़ावा देती है और प्रत्येक राष्ट्र के प्रयासों को मजबूत करती है। उदाहरण के लिए, प्राकृतिक आपदाओं या महामारियों जैसे संकटों के दौरान, देश अक्सर सहायता और समर्थन प्रदान करने के लिए एक साथ आते हैं।

■ **अनल पत्रवाल**
संपादक, हिमाचल अभी अभी

स्वस्थ दिल की चाबी रसोई में

लोग महंगे सप्लीमेंट्स, ट्रीटमेंट और डाइट की ओर भागते हैं, जबकि दिल के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की चाबी अक्सर हमारी रसोई में ही मौजूद होती है। आपकी किचन में कई ऐसी चीजें हैं जो रोजमर्रा के खाने को हेल्दी बनाती हैं, बैक्टीरिया से बचाती हैं और पोषक तत्वों की गुणवत्ता को बनाए रखकर दिल को सुरक्षित रखती हैं।

बस जरूरत है उन्हें समझकर सही तरीके से इस्तेमाल करने की। आइए जानें आपकी किचन में मौजूद वे साधारण-सी लगने वाली चीजें, जो आपके दिल को मजबूत बनाकर आपकी सेहत में बड़ा बदलाव ला सकती हैं...

आजकल दिल की बीमारी सिर्फ उम्रदराज लोगों तक सीमित नहीं रही, बल्कि खराब खानपान, तनाव, कम नींद और प्रोसेस्ड फूड के कारण युवा भी हृदय रोगों की चपेट में आने लगे हैं। ऐसे समय में कई लोग महंगे सप्लीमेंट्स, ट्रीटमेंट और डाइट की ओर भागते हैं, जबकि दिल के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की चाबी अक्सर हमारी रसोई में ही मौजूद होती है। आपकी किचन में कई ऐसी चीजें हैं जो रोजमर्रा के खाने को हेल्दी बनाती हैं, बैक्टीरिया से बचाती हैं और पोषक तत्वों की गुणवत्ता को बनाए रखकर दिल को सुरक्षित रखती हैं। बस जरूरत है उन्हें समझकर सही तरीके से इस्तेमाल करने की। आइए जानें आपकी किचन में मौजूद वे साधारण-सी लगने वाली चीजें, जो आपके दिल को मजबूत बनाकर आपकी सेहत में बड़ा बदलाव ला सकती हैं।

लकड़ी का चॉपिंग बोर्ड- लकड़ी के चॉपिंग बोर्ड प्राकृतिक रूप से एंटीमाइक्रोबियल होते हैं। यह बैक्टीरिया को अपनी सतह पर पनपने नहीं देते, जिससे फूड कंटैमिनेशन का जोखिम कम होता है। साफ-सुथरा, सुरक्षित भोजन शरीर में सूजन को कम करता है, जो दिल की बीमारी के मुख्य कारकों में से एक है।

■ **स्टेनलेस स्टील बर्तन**- स्टेनलेस स्टील का कुकवेयर खाना बनाते समय किसी भी प्रकार का हानिकारक रसायन या धातु भोजन में नहीं मिलाता। यह उच्च तापमान पर भी सेफ रहता है और कम तेल में खाना पकाने की सुविधा देता है। कम तेल का मतलब है कम कोलेस्ट्रॉल और बेहतर हार्ट हेल्थ।

■ **कांच के जार में पानी पिएं**- कांच के जार नॉन-टॉक्सिक, बीपीए-फ्री और सेफ होते हैं। प्लास्टिक बोतलों में बीपीए, माइक्रोप्लास्टिक और केमिकल लीचिंग का खतरा होता है, जो हार्मोनल असंतुलन और हार्ट डिजीज का कारण बन सकते हैं। ग्लास जार में रखा पानी शुद्ध, ताजा और हार्ट के लिए हेल्दी होता है।

■ **एल्यूमीनियम की जगह स्टील का प्रेशर कुकर चुनें**- एल्यूमीनियम कुकर में खाना पकाने से धातु के कण भोजन में घुलने की संभावना होती है, जो लंबे समय तक शरीर में जमा होकर हार्ट और ब्रेन हेल्थ को प्रभावित कर सकते हैं। वहीं, स्टील प्रेशर कुकर पूरी तरह से सुरक्षित, मजबूत और पोषक तत्वों को बेहतर तरीके से बचाए रखने के लिए अच्छा विकल्प हैं। यह हार्ट-फ्रेंडली कुकिंग के लिए सबसे भरोसेमंद चॉइस है।

■ **कॉफी मेकर**- फिल्टर की हुई कॉफी में कैफेस्टोल जैसे कंपाउंड कम होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। कॉफी मेकर स्मूथ, हेल्दी और एंटीऑक्सीडेंट-रिच कॉफी बनाता है। सीमित मात्रा में फिल्टर्ड कॉफी, धमनियों की सूजन को कम करती है, एनर्जी को बढ़ाती है और दिल को स्वस्थ रखने में मदद करती है।

● लकड़ी का चॉपिंग बोर्ड, स्टेनलेस स्टील कुकवेयर, कांच के जार, स्टील प्रेशर कुकर और कॉफी मेकर जैसी छोटी-छोटी चीजें दिल को मजबूत रखती हैं और जीवन की क्वालिटी बेहतर बनाते हैं।

● स्टेनलेस स्टील, कास्ट आयरन और ग्लास बर्तन स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छे माने जाते हैं। इनमें केमिकल लीचिंग का खतरा कम होता है और खाना सुरक्षित एवं पौष्टिक रहता है।

● स्टेनलेस स्टील और कास्ट आयरन की कढ़ाई सबसे हेल्दी होती है। आयरन कढ़ाई खाने में प्राकृतिक आयरन जोड़ती है, जबकि स्टील कढ़ाई नॉन-टॉक्सिक।

● तांबे के बर्तन में खट्टे खाद्य पदार्थ जैसे टमाटर, इमली, नींबू और सिरका नहीं बनाने चाहिए। एसिडिटी से कॉपर लीच होकर भोजन में मिल जाता है, जिससे सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

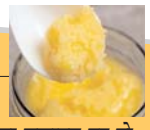
■ **साभार - ओमाहे**

• काम की बात ...

मूली

खानपान में अक्सर ही मूली को शामिल किया जाता है. मूली को सलाद की तरह, परांठे में डालकर या फिर मूली की सब्जी बनाकर खाया जा सकता है. मूली का स्वाद तो अच्छा होता ही है, साथ ही सेहत को भी मूली से कई फायदे मिलते हैं। मूली में विटामिन सी, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, मैग्नीशियम, पौटेशियम और एंटी-ऑक्सीडेंट्स की अच्छी मात्रा होती है।मूली में फाइबर की भी भरपूर मात्रा होती है।मूली खाने पर डायबिटीज की दिक्कत में लाभ मिल सकता है. यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है और इसमें एंटी-डायबेटिक गुण होते हैं। फाइबर से भरपूर होने के चलते मूली खासतौर से हाई ब्लड शुगर लेवल्स को कंट्रोल में रखती है। ब्लड प्रेशर की दिक्कत में भी मूली फायदेमंद साबित होती है,इसमें पौटेशियम होता है जो ब्लड प्रेशर लेवल्स को सामान्य रखने में असर दिखाता है।खांसी और जुकाम जैसी मौसमी दिक्कतों को दूर रखने के लिए भी मूली खाई जा सकती है. विटामिन सी से भरपूर होने के चलते मूली इम्यूनिटी बूस्ट करने में भी फायदेमंद होती है।

• घी...



■ *सर्दियों में घी खाने पर स्किन के टिशूज अंदर से नरिश होते हैं और त्वचा का रूखापन दूर हो जाता है। घी में विटामिन ए, डी, ई और के होता है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स के साथ ही ओमेगा-3 और नेचुरल ल्यूब्रिकेंट होता है।नेचुरल ल्यूब्रिकेंट होने के चलते घी खाने पर कब्ज की दिक्कत भी दूर होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी मजबूत बनाने मे भी घी के फायदे नजर आते हैं। घी खाने पर बालों को भी इसके फायदे मिलते हैं। घी क्रैक्ड लिप्स की दिक्कत दूर करने में भी असरदार होता है।पाचन सुधारने के लिए घी खाया जा सकता है।*