

संपादकीय

शरीर को मिलते हैं लाभ

कोरोना वायरस महामारी के चलते लॉकडाउन जारी है। लोग सोशल डिस्टेंसिंग को अपनाते हुए घरों में बंद हैं। हालांकि इससे घर के कामकाज में बहुत बदलाव आया है। अब घर का काम करने के लिए मेड नहीं आ रही हैं इसलिए बर्तन साफ करने से लेकर झाड़ू-पोछा लगाने तक काम लोगों को खुद करना पड़ रहा है। क्या आपको पता है कि झाड़ू-पोछा करने से न सिर्फ आपका घर साफ होता है बल्कि घर के अंदर से सभी बैक्टीरिया और वायरस को साफ करता है जो आपको बीमार कर सकते हैं। इस तरह से आप किसी भी इंफेक्शन से दूर रहते हैं। क्या आपको मालूम है कि बैठकर झाड़ू-पोछा लगाने से पूरी बाँडी की एक्सरसाइज हो जाती है जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है। आइए आपको बताते हैं झाड़ू-पोछा लगाने से शरीर को क्या क्या फायदे होते हैं।

फर्श पर बैठकर पोछा लगाने से शरीर की कैलोरी बर्न होती है। आपको बता दें कि कैलोरी बर्न करने के लिए जिम में काफी मेहनत करनी पड़ती है। ऐसे में झाड़ू-पोछा करने से घर भी साफ हो जाता है और बाँडी की एक्सरसाइज भी हो जाती है। फर्श को साफ करना वर्कआउट करने जैसा है और यह जिम की तरह ही आपको कैलोरी बर्न करने में हेल्प करता है। अभी आप जिम नहीं जा पा रहे हैं, तो अपने घर की सफाई में लग जाइए और अपना वजन कम कीजिए।

उन लोगों को पोछा जरूर लगाना चाहिए जिनका पेट बाहर निकला हो या फिर कमर के आसपास बहुत ज्यादा फैट हो। एक्सपर्ट मानते हैं कि पोछा लगाते समय जब हम आगे की ओर झुकते हैं तो इससे हमारी पेट और कमर की एक्सरसाइज होती है और इन हिस्सों से मोटापा कम होता है।

झाड़ू-पोछा करने से न सिर्फ आपका घर साफ हो जाता है बल्कि यह सफाई आपको आराम करने में भी मदद करती है। जब घर साफ रहता है तो आपका तनाव भी अपने आप कम होता जाता है। साफ-सफाई स्ट्रेस को कम करने में मदद करती है।

अगर आपके रहने का स्थान गंदा होता है तो आपका ध्यान भटकता रहता है। झाड़ू-पोछा आपको अपने स्थान को साफ करने में मदद करता है और यह आपको जीवन में अन्य चीजों पर बेहतर फोकस करने में भी मदद करता है।

अपने गुस्से को कंट्रोल करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप घर में झाड़ू पोछा करने लगे। जब भी आप किसी बात को लेकर गुस्से में हों तो अपने गुस्से से छुटकारा पाने के लिए अपने घर की सफाई शुरू कर दें।

यह वह समय है जब आपको किसी भी हेल्थ प्रॉब्लम से दूर रहने की जरूरत है क्योंकि कोरोना वायरस महामारी के कारण दुनिया पहले ही मुश्किल दौर से गुजर रही है। अपने घर की सफाई करने से आपको अपने घर के आसपास की धूल को कम करने में मदद मिलेगी। इससे आप सांस संबंधित बीमारियों, आंखों और नाक में जलन से भी बच सकते हैं। साथ ही घर साफ रहने से आप किसी भी प्रकार के एलर्जी और इंफेक्शन से भी बच सकते हैं।

प्रेग्नेंसी में बीपी लो हो तो क्या करना चाहिए ?

प्रेग्नेंसी में लो ब्लड प्रेशर होना आम बात है। कई बार लो बीपी के कारण कोई बड़ी परेशानी नहीं होती है और डिलीवरी के बाद बीपी अपने आप ही नॉर्मल रेंज में आ जाता है। हालांकि, कुछ मामलों में लो बीपी मां और शिशु के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। तो चलिए जानते हैं प्रेग्नेंसी में बीपी लो होने के कारण और ऐसे में क्या करना चाहिए।

ब्लड प्रेशर क्या है? हृदय के पंप होने पर रक्त धमनियों की दीवारों पर खून के दबाव या तेजी को ब्लड प्रेशर कहते हैं। लो बीपी और गर्भावस्था की बात करें तो इस दौरान शरीर में हार्मोनल बदलाव के कारण परिसंचरण तंत्र में रक्त वाहिकाएं चौड़ी हो जाती हैं। इससे ब्लड प्रेशर लो हो जाता है।

लो ब्लड प्रेशर कितना होता है? अगर ब्लड प्रेशर की रीडिंग 90 एमएमएचजी/60 एमएमएचजी या इससे कम हो तो इस रीडिंग को लो माना जाता है। नॉर्मल ब्लड प्रेशर की रेंज 120 एमएमएचजी/80 एमएमएचजी होती है।

प्रेग्नेंसी में कब होता है बीपी लो? गर्भावस्था की शुरुआत में बीपी का स्तर गिर सकता है और प्रेग्नेंसी की लगभग दूसरे चरण के मध्य में सबसे नीचे आ सकता है। ब्लड प्रेशर की रीडिंग प्रेग्नेंसी में बहुत जरूरी होती है क्योंकि इससे शिशु की सेहत का पता चलता है। प्रेग्नेंसी के 24वे सप्ताह तक बीपी लो रह सकता है।

गर्भावस्था में बीपी लो के लक्षण गर्भवती महिला का ब्लड प्रेशर लो हो जाए तो उसे चक्कर आने, सिर चकराने (खासतौर पर खड़े होने पर), बेहोशी, मतली, धुंधला दिखना, अधिक प्यास लगना, त्वचा पीली या ठंडी पड़ना, गहरी सांस फूलना और ध्यान लगाने में दिक्कत हो सकती है। अगर आपको गर्भावस्था के दौरान ऐसे लो ब्लड प्रेशर के लक्षण दिख रहे हैं तो डॉक्टर को जरूर दिखाएं।

लो ब्लड प्रेशर का इलाज गर्भावस्था में लो ब्लड प्रेशर के लिए कोई इलाज उपलब्ध नहीं है। यहां तक कि किसी गंभीर समस्या का खतरा होने की स्थिति में ही लो बीपी के लिए गर्भवती महिला को दवा लेने की सलाह दी जाती है। हालांकि, जीवनशैली में कुछ बदलाव लाकर जैसे कि व्यायाम की मदद से, उठने या लेटने पर सावधानी बरतने और खड़े होने से पहले एडियों और पैरों को स्ट्रेच करने से रक्त के प्रवाह को संतुलित रखा जा सकता है। **नवीन शाह**

बाजार से लाई सब्जियों को इस तरह करें साफ

कोरोना के चलते हम घर में राशन के साथ-साथ कई और चीजें खरीदकर रखा लेते हैं। लेकिन कुछ चीजें ऐसी भी होती हैं जो हम ज्यादा देर तक नहीं रख सकते क्योंकि वो खराब होते का डर रहता है। इन रोज-रोज वाली चीजों में हमारे घर की सब्जियां और फल शामिल होते हैं। कोरोना एक ऐसा वायरस है जो अलग-अलग वस्तुओं पर इसके जीवन की अवधि अलग-अलग होती है। ऐसे में बाजार से खरीदी जाने वाली सब्जियां कहीं इस वायरस का घर तो नहीं है। इसीलिए हम आज आपको बताने जा रहे हैं, कि किस तरह आप घर से बाहर आने वाली सब्जियों को किस तरह साफ कर सकते हैं।



न ले जाएं घर का थैला- एक रिसर्च स्टडी के अनुसार, रीयूजेबल कैरीबैग में सामान्यतः संक्रमण होते हैं इसलिए उसे खरीदारी के लिए न ले जाएं। दुकान पर थैली में ही सामान लें और घर लाकर प्लास्टिक की थैली को निस्तारित कर दें।

क्या पानी से धोना होगा काफी- -जी हाँ सब्जियों को पानी से धोना भर ही पर्याप्त है। हालांकि अगर सिस्का या नींबू वाले पानी से धोएंगे तो और अच्छा रहेगा।

-सब्जियों या फलों को 30 मिनट के लिए एक बड़े बर्तन में पानी के साथ इनके से किसी एक घोल में भिगोएं और उसके बाद अच्छी तरह से साफ पानी से धोएं।

-फल और सब्जियों, जिन पर वैक्स किया हो के लिए एक कप पानी, आधा कप सिरका, एक बड़ा चम्मच बेकिंग सोडा और अंगूर बीज के अर्क का छौंटा करें और 1 घंटे के लिए छोड़ें। उसके बाद धोएं और इस्तेमाल करें।

फल और सब्जियों को इस प्रकार धोएं- सब्जियों और फलों को 5 से 10 मिनट तक सिरका मिले पानी में भिगोएं और उसके बाद अच्छी तरह से धो लें।

फूलगोभी, पालक, ब्रोकली, बंदगोभी जैसी सब्जियों को दो प्रतिशत साधारण नमक वाले गर्म पानी से धोएं।

गाजर और बैंगन जैसी सब्जियों को इमली वाले पानी के घोल से धोएं।

ओजोनेटेड पानी से धोने से पेस्टीसाइड को भी काफी हद तक साफ किया जा सकता है।

साधारण तरीके- सब्जियों-फलों को नल के साफ चलते पानी या पीने के पानी से धोएं और साफ कपड़े से सुखाएं।

आलू, गाजर, शलजम आदि सब्जियों को 5 से 10 सेकेंड के लिए नरम ब्रश या साफ कपड़े से पोछें व हल्के गुनगुने पानी से धोएं।

धोने से पहले पत्तेदार सब्जियों जैसे बंदगोभी की ऊपरी परत उतार लें।

आम, नाशपाती, किवी फलों और लौकी, तोरई का छिलका उतार दें।

छिलका सहित खाने वाले फलों को एक घंटे तक पानी में भिगोएं।

सिंक, बर्तन धोने का स्क्रबर, सब्जी काटने के पटले आदि को साफ रखें। मंडी जाने से किचन में आने तक आपने जिन चीजों को छुआ है, वे साफ करें। किचन के डिब्बों, स्विच बोर्ड, मिक्सर आदि बार-बार छुई जाने वाली चीजों को साफ करते रहें। **ममता वर्मा।**

वफादारी की नस्ल

एक राजा के पास सुन्दर घोड़ी थी, कई बार युद्ध में इस घोड़ी ने राजा के प्राण बचाये और घोड़ी राजा के लिए पूरी वफादार थी। कुछ दिनों के बाद इस घोड़ी ने एक बच्चे को जन्म दिया, बच्चा काना पैदा हुआ, पर शरीर हृष्ट पृष्ठ व सुडौल था। बच्चा बड़ा हुआ, बच्चे ने मां से पूछा-मां मैं बहुत बलवान हूँ, पर काना हूँ यह कैसे हो गया। इस पर घोड़ी बोली- बेटा जब मैं गर्भवती थी, तू पेट में था तब राजा ने मेरे ऊपर सवारी करते समय मुझे एक कोड़ा मार दिया, जिसके कारण तू काना हो गया। यह बात सुनकर बच्चे को राजा पर गुस्सा आया और मां से बोला- मां मैं इसका बदला लूंगा। मां ने कहा राजा ने हमारा पालन-पोषण किया है, तू जो स्वस्थ है, सुन्दर है, उसी के पोषण से तो है, यदि राजा को एक बार गुस्सा आ गया तो इसका अर्थ यह नहीं है कि हम उसे क्षति पहुंचाएँ। लेकिन उस बच्चे के समझ में कुछ नहीं आया। उसने मन ही मन राजा से बदला लेने की सोच ली। एक दिन यह मौका घोड़े को मिल गया। राजा उसे युद्ध पर ले गया। युद्ध लड़ते-लड़ते राजा एक जगह घायल हो गया, घोड़ा उसे तुरन्त उठाकर वापस महल ले आया। इस पर घोड़े को ताज्जुब हुआ और मां से पूछा- मां आज राजा से बदला लेने का अच्छा मौका था, पर युद्ध के मैदान में बदला लेने का ख्याल ही नहीं आया और न ही ले पाया, मन ने गवाही नहीं दी। इस पर घोड़ी हंसकर बोली- बेटा तेरे खून में और तेरे संस्कार में धोखा है ही नहीं, तू जान-बूझकर तो धोखा दे ही नहीं सकता है, तुझसे नमक-हरामी हो नहीं सकती, क्योंकि तेरी नस्ल में तेरी मां का ही तो अंश है। **प्रस्तुति : सुभाष बुड़ावनवाला**

शब्द सामर्थ्य -05

( भागवत साहू )

<b>बाएं से दाएं</b>	निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।	प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।
<b>ऊपर से नीचे</b>	2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग,	

1	2	3	4	5	6	7
8	9					
10			11	12	13	
14		15		16		17
	18		19	20		21
22			23			
				24	25	
26				27		
				28		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 04 का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा	म	हा	र	त
क		ह				ज	न
	जा	न	की	क	म	नी	य
		त	म	क	ना		
म			त	ह	त		दा
सी	मा			ला		स	न
हा	थ	म	ल	ना		वा	च
		द			घा	ल	मे
	ब	द	ह	वा	स		न