



लखनऊ

वर्ष: 13 | अंक: 98

मूल्य: ₹3.00/-

पेज: 12

# जन एक्सप्रेस

[@janexpressnews](#)
[janexpresslive](#)
[janexpresslive](#)
[www.janexpresslive.com/epaper](#)

लखनऊ | बुधवार | 19 जनवरी, 2022

## ग्रह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने ठण्ड के मौसम में खान-पान के बारे में दी जानकारी

जन एक्सप्रेस। **कानपुर नगर**

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दलीप

नगर की ग्रह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने ठण्ड के मौसम में खान पान के बारे में बताते हुए कहा कि इस मौसम में जैसे तो



खान-पान के मामले में इस मौसम में हमें शरीर को अंदरूनी गर्मी देने वाली चीजों का अधिक सेवन करना चाहिए। उन्होंने कहा कि सर्दी के मौसम में बाजरा, मछली, अदरक, कई प्रकार की सब्जियों से बने गर्म सूप, गर्म दूध, हल्दी वाला दूध, बादाम, मूंगफली, तिल, शहद, गुड तथा हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना लाभदायक होता है। उन्होंने बताया कि सर्दियों में भूख बढ़ जाती है इसलिए ओवर ईटिंग करने से बचने के साथ ही चीनी और नमक का इस्तेमाल भी कम करना चाहिए। उन्होंने बताया कि रात के समय तैलीय खाना नहीं खाना चाहिए और ताजा भोजन ही करना चाहिए। डॉ. निमिषा ने बताया कि बाजरा में शरीर के लिए आवश्यक तत्व जैसे मैग्नीशियम, कैल्शियम, मैग्नीज,

ट्रिप्टोफेन, फाइबर, विटामिन- बी, एंटीऑक्सीडेंट आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। मछली में ओमेगा 3 फैटी एसिड और जिंक भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अदरक में

एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होते हैं जो पाचन को ठीक रखने के साथ कई तरह के संक्रमण के खतरे को कम करते हैं।

वही दूध में विटामिन बी-12 और विटामिन ए, प्रोटीन और कैल्शियम की भरपूर मात्रा पाई जाती है। उन्होंने बताया कि 100 ग्राम मूंगफली के भीतर में प्रोटीन- 25.3 ग्राम, नमी- 3 ग्राम, फैट्स- 40.1 ग्राम, मिनेरल्स- 2.4 ग्राम, फाइबर- 3.1 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट- 26.1 ग्राम, ऊर्जा- 567 कैलोरी, कैल्शियम - 90 मिलीग्राम, फॉस्फोरस 350 मिलीग्राम, आयरन-2.5 मिलीग्राम, कैरोटीन- 37 मिलीग्राम, थाइमिन- 0.90 मिलीग्राम, फोलिक एसिड- 20 मिलीग्राम होता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन, मिनेरल्स आदि तत्व इसे बेहद फायदेमंद बनाते हैं। वही तिल में कई तरह के पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, कैल्शियम, बी कॉम्प्लेक्स और कार्बोहाइड्रेट आदि पाए जाते हैं।

## सर्दी से बचाव के लिए खानपान का रखें ख्याल: डॉ. निमिषा

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की ग्रह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने बताया कि कानपुर व आसपास का क्षेत्र पूरी तरह ठंड की गिरफ्त में है। वैसे तो खान-पान के मामले में इस मौसम में उपलब्ध सब्जियों और फलों का कोई जवाब नहीं है। हालांकि, स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक इस मौसम में सेहत का ख्याल रखना काफी महत्वपूर्ण हो जाता है।

उन्होंने बताया कि ठंड के मौसम में हमें उन चीजों के सेवन पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए जो शरीर को अंदरूनी गर्मी प्राप्त करने में मदद करें। डॉ. अवस्थी ने कहा कि बाजरा एक ऐसा अनाज है, जिसकी रोटी सर्दी के दिनों में खाने से शरीर को गर्मी मिलती है। इसलिए छोटे बच्चों को बाजरे की रोटी जरूर खाना चाहिए। इसमें कई स्वास्थ्यवर्धक गुण भी होते हैं। बाजरे में शरीर के लिए आवश्यक तत्व जैसे मैग्नीशियम, कैल्शियम, मैग्नीज, ट्रिप्टोफेन, फाइबर, विटामिन- बी, एंटीऑक्सिडेंट आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। सर्दियों में ओमेगा 3 फैटी एसिड सबसे अच्छा फूड होता है। यह मुख्य रूप से मछलियों में पाया जाता है। सर्दियों में मछली का सेवन करें, इससे शरीर को गर्मी मिलती है। इसमें जिंक भरपूर मात्रा में होता है। इसलिए यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है व बीमारियों को दूर रखती है। उन्होंने बताया कि अदरक हर घर में मौजूद सबसे बेहतरीन औषधियों में से एक है। चाय से लेकर भोजन



### गर्म दूध है बेहद फायदेमंद

वैसे तो दूध का सेवन रोज करना चाहिए, हालांकि सर्दियों के मौसम में गर्म दूध पीना और भी फायदेमंद माना जाता है। दूध में विटामिन बी-12 और विटामिन ए, प्रोटीन और कैल्शियम की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में सहायक है। सर्दी के मौसम में गर्म दूध पीने से बीमार पड़ने से बच सकते हैं, साथ ही दूध का सेवन करना हड्डियों और संपूर्ण शरीर के लिए अत्यंत फायदेमंद होता है।

### शहद का करें सेवन

शहद का सेवन करने से शरीर को गर्माहट के साथ ही कई फायदे मिलते हैं। अदरक के साथ, काली मिर्च पाउडर के साथ या गुनगुने पानी के साथ इसका सेवन कर सकते हैं। अगर आप भी सर्दियों से बचना चाहते हैं तो एक गिलास गर्म दूध में थोड़ी हल्दी डालकर रोज पीएं। इससे ठंड भगाने में मदद और आराम भी मिलेगा।

### सर्दियों में इनसे बचें

- ज्यादा मात्रा में तेल वाली चीजें नुकसान पहुंचा सकती हैं।
- सर्दियों में भूख काफी बढ़ जाती है, इसलिए ओवरईटिंग से बचना चाहिए।
- ज्यादा मात्रा में कैलोरी वाली चीजें नहीं खानी चाहिए।
- चीनी का इस्तेमाल कम से कम करें।
- ज्यादा नमक का इस्तेमाल भी शरीर के लिए नुकसानदायक होता है।
- रात को भारी भोजन न करें। अगर मन है तो पूड़ी-परांठे दिन में खा सकते हैं, लेकिन रात के समय तैलीय खाना बिल्कुल न खाएं।

### दिमाग तेज करने के साथ सर्दी से भी बचाएगा बादाम

दिमाग तेज करने के अलावा सर्दियों में होने वाली कई बीमारियों से बचाने में बादाम सहायक है। बादाम खाने से शरीर गरम तो रहता ही है साथ ही जिन लोगों को एलर्जी है उनको बादाम का जरूर सेवन करना चाहिए। शरीर को गर्माहट देने और कब्ज जैसी दिक्कतों को दूर करने में भी बादाम काफी फायदेमंद होता है। इसलिए सर्दियों में इसका सेवन जरूर करना चाहिए। इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन, मिनिरल्स आदि तत्व इसे बेहद फायदेमंद बनाते हैं। सर्दियों के मौसम में तिल खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। तिल के तेल की मालिश करने से ठंड से बचाव होता है। तिल और मिश्री का कढ़ा बनाकर खांसी में पीने से जमा हुआ कफ निकल जाता है। तिल में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे, प्रोटीन, कैल्शियम, बी कॉम्प्लेक्स और कार्बोहाइड्रेट्स आदि। प्राचीन समय से खूबसूरती बनाए रखने के लिए तिल का उपयोग किया जाता रहा है। सर्दियों में मूंगफली और तिल काफी फायदा करते हैं, इन दोनों के सेवन से सर्दियों से बचा जा सकता है।

का स्वाद बढ़ाने तक के लिए अदरक का उपयोग किया जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक अदरक न केवल सर्दियों के दौरान शरीर को गर्म रखती है, बल्कि इसमें एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लामेटरी गुण भी होते हैं, जो

पाचन को ठीक रखने के साथ कई तरह के संक्रमण के खतरे को कम कर सकते हैं। सर्दियों के मौसम में सूप का सेवन सबसे बेहतरीन पेय में से एक माना जाता है। सूप में कई प्रकार की सब्जियों को मिलाया जाता है, जो सेहत के लिए

लाभदायक होती हैं। इसके अलावा चिकन शोरबा जैसे सूप भी काफी लाभदायक माने जाते हैं। यह न सिर्फ आपको अंदरूनी गर्मी प्राप्त करने में मदद करते हैं साथ ही शरीर को कई प्रकार की पोषकता भी प्रदान करते हैं।

# जनमत टुडे

3

वर्ष:12

अंक:363

देहरादून, मंगलवार, 18 जनवरी, 2022

पृष्ठ:08

देहरादून, मंगलवार  
18 जनवरी, 2022

उत्तर प्रदेश

जनमत टुडे 7

## सर्दी से बचाव के लिए खानपान का रखें विशेष ख्याल: डॉ निर्मिषा

टीका चौड़ (अनुराग टुडे)

कानपुर: चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की डेड वैज्ञानिक डॉक्टर निर्मिषा अवस्थी ने बताया कि कानपुर व आसपास का क्षेत्र पूरी तरह ठंड की गिरफ्त में है जैसे तो खान-पान के मामले में इस मौसम में उपलब्ध सब्जियाँ और फलों का कोई जवाब नहीं है, हालांकि स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक इस मौसम में सेहत का ख्याल रखना कल्पित महत्त्वपूर्ण हो जाता है उन्होंने बताया कि ठंड के मौसम में हमें उन चीजों के सेवन पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए जो शरीर को अंदरूनी गर्मी प्राप्त करने में मदद करें डॉक्टर अवस्थी ने कहा कि बाजरा एक ऐसा अनाज है, जिसकी सटी सर्दी के दिनों में खाने से शरीर को गर्मी मिलती है इसलिए छोटे-छोटे बच्चों को

बाजरा की सटी जरूर खाना चाहिए इसमें कई स्वास्थ्यवर्धक गुण भी होते हैं बाजरा में शरीर के लिए आवश्यक तत्व जैसे मैग्नीशियम, कैल्शियम, मैग्नीज, ट्रिप्टोफेन, फाइबर, विटामिन-बी, एंटी-ऑक्सीडेंट आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं सर्दियों में ओमेगा 3 फैटी एसिड सबसे अच्छा स्रोत होता है यह मुख्य रूप से माछलियों में पाया जाता है सर्दियों में दिनों में माछली का सेवन करें, इससे शरीर को गर्मी मिलती है इसमें जिंक भरपूर मात्रा में होता है है इसलिए यह शरीर का इम्युनिटी पोषक बढ़ाता है व बीमारियों को दूर रखता है उन्होंने बताया कि अदरक हर घर में मौजूद सबसे बेहतरीन औषधियों में से एक है घाव से लेकर भोजन के स्वाद बढ़ाने तक के लिए अदरक का उपयोग किया जाता है स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक अदरक न केवल सर्दियों के दौरान शरीर को गर्म रखता है, बल्कि



इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लामेटरी गुण भी होते हैं जो पाचन को ठीक रखने के साथ कई तरह के संक्रमण को खतरे को कम कर सकते हैं।  
**सूप का सेवन:** सर्दियों के मौसम में सूप का सेवन सबसे बेहतरीन पेय में से एक माना जाता है सूप में कई प्रकार की सब्जियों को मिलाया जाता है जो सेहत के लिए लाभदायक होती हैं इसके अलावा चिकन शोरबा जैसे सूप भी काफी लाभदायक माने जाते हैं वह न सिर्फ आपको अंदरूनी गर्मी प्राप्त करने में मदद

करता है साथ ही शरीर को कई प्रकार की पोषकता भी प्रदान कर सकते हैं।  
**गर्म दूध का सेवन:** गर्म दूध है बेहद फायदेमंद जैसे तो दूध का सेवन रोज करना चाहिए, हालांकि सर्दियों के मौसम में गर्म दूध पीना और भी फायदेमंद माना जाता है दूध में विटामिन बी-12 और विटामिन ए, प्रोटीन और कैल्शियम की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में सहायक है सर्दी के मौसम में गर्म दूध पीने से आप बीमार पड़ने से बच सकते हैं, साथ ही दूध का सेवन करना आपके हड्डियों और संपूर्ण शरीर के लिए अत्यंत फायदेमंद हो सकता है।  
**बादाम खाना है फायदेमंद:** दिमाग तेज करने के अलावा सर्दियों में होने वाली कई बीमारियों से बचाने में हमारी मदद बादाम कर सकता है बादाम

खाना से शरीर गरम तो रहता ही है साथ ही पिन लोगों को एलर्जी है उनको बादाम जरूर सेवन करना चाहिए शरीर को गर्माहट देने और कब्ज जैसी दिक्कतों को दूर करने में भी बादाम काफी फायदेमंद होता है इसलिए सर्दियों में इसका सेवन जरूर करना चाहिए।  
**मूंगफली और तिल खाएं:** मूंगफली 100 ग्राम मूंगफली के बीतर में प्रोटीन- 25.3 ग्राम, नमी- 3 ग्राम, कैल्स- 40.1 ग्राम, मिनरल्स- 2.4 ग्राम, फाइबर- 3.1 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट- 26.1 ग्राम, ऊर्जा- 567 कैलोरी, कैल्शियम-90 मिलीग्राम, कॉल्कोरस 350 मिलीग्राम, आयरन-2.5 मिलीग्राम, सैरोटीन- 37 मिलीग्राम, वाइमिन- 0.90 मिलीग्राम, फोलिक एसिड- 20 मिलीग्राम इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन, मिनरल्स आदि तत्व इसे बेहद फायदेमंद बनाते हैं।

## सर्दी से बचाव के लिए खानपान का रखें ख्याल

कानपुर, 18 जनवरी। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दलीप नगर की ग्रह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि कानपुर व आसपास का क्षेत्र पूरी तरह ठण्ड की गिरफ्त में है जैसे तो खान-पान के मामले में इस मौसम में उपलब्ध सब्जियों और फलों का कोई जवाब नहीं है, हालांकि स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक इस मौसम में सेहत का ख्याल रखना काफी महत्वपूर्ण हो जाता है। उन्होंने बताया कि ठंड के मौसम में हमें उन चीजों के सेवन पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए जो शरीर को अंदरूनी गर्मी प्राप्त करने में मदद करें। डॉ. अवस्थी ने कहा कि बाजरा एक ऐसा अनाज है, जिसकी रोटी सर्दी के दिनों में खाने से शरीर को गर्मी मिलती है। इसलिए छोटे-छोटे बच्चों को बाजरा की रोटी जरूर खाना चाहिए। इसमें कई स्वास्थ्यवर्धक गुण भी होते हैं। बाजरा में शरीर के लिए आवश्यक तत्व जैसे

मैग्नीशियम, कैल्शियम, मैग्नीज, ट्रिप्टोफेन, फाइबर, विटामिन- बी, एंटीऑक्सीडेंट आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। सर्दियों में ओमेगा 3 फैटी एसिड सबसे अच्छा फूड होता है। यह मुख्य रूप से मछलियों में पाया जाता है। सर्दियों में दिनों में मछली का सेवन करें, इससे शरीर को गर्मी मिलती है। इसमें जिंक भरपूर मात्रा में होता है। इसलिए यह शरीर का इम्युनिटी पॉवर बढ़ाता है व बीमारियों को दूर रखता है। उन्होंने बताया कि अदरक हर घर में मौजूद सबसे बेहतरीन औषधियों में से एक है। चाय से लेकर भोजन के स्वाद बढ़ाने तक के लिए अदरक का उपयोग किया जाता है।

## ठंड व गलन बनी आ ब्रेन स्ट्रोक व हार्ट अटै

कानपुर, 18 जनवरी। भीषण ठंड व गलन दिल व दिमाग तो बेकाबू हो ही रहा है। दमा व सीओपीडी आफत बन गया है। इनके चलते 4 लोगों की मौत हो गयी। झपट गिरने व शीत हवाओं के बीच ठंड का कहर की नसों में सिकुड़न के साथ जहां हाई ब्रेन स्ट्रोक घातक हो गया है। वहीं ठंड व गर्म के इंफेक्शन की वजह से दमा व सीओपीडी ऐसे में उपरोक्त जटिलताओं के साथ हाट साबित हो रहा है। बिल्हौर की 70 साल

### दमा व सीओपीडी के कार

से पीड़ित थीं। सोमवार रात को अचानक बेहोशी पर परिजन इलाज के लिये हैलट कर दिया। वहीं पुखरांया के 62 साल के लक्षणों के साथ इलाज लिये माती जिल गंभीर होने पर हैलट भेजा गया। हैलट पहुंच कर दिया। वहीं नई सड़क के 55 साल घबराहट व उलझन पर नजदीक के उर्सल मृत बता दिया। इसी तरह कन्नौज के 72 साल में दर्द, घबराहट पर एक निजी अस्पताल ले वजह से उपरोक्त जटिलताओं के चलते हैलट में गंभीर रोगी इलाज के लिये पहुंचे। यह चिकित्सकीय परीक्षण के उपरांत गंभीर रोगी