

वैसे तो आपने चमगादड़ों को देखा होगा, लेकिन बिहार के वैशाली जिले के राजपाकर प्रखंड के सरसई (रामपुर रत्नाकर) गांव में चमगादड़ों की न केवल पूजा होती है, बल्कि लोग मानते हैं कि चमगादड़ उनकी रक्षा भी करते हैं। इन चमगादड़ों को देखने के लिए पर्यटकों की भीड़ लगी रहती है। यहां लोगों की मान्यता है कि चमगादड़ समृद्धि की प्रतीक देवी लक्ष्मी के समान हैं। सरसई गांव के एक बुजुर्ग गणेश

## यहां होती है चमगादड़ों की पूजा

सिंह का मानना है कि चमगादड़ों का जहां वास होता है, वहां कभी धन की कमी नहीं होती। ये चमगादड़ यहां कब से हैं, इसकी सही जानकारी किसी को भी नहीं है। सरसई पंचायत के सरपंच और

प्रदेश सरपंच संघ के अध्यक्ष आईएनएस को बताते हैं कि गांव के एक प्राचीन तालाब (सरवर) के पास लगे पीपल, सेमर तथा बथुआ के पेड़ों पर ये चमगादड़ बसेरा बना चुके हैं। उन्होंने बताया कि इस तालाब का निर्माण तिरहुत के राजा शिव सिंह ने वर्ष 1402 में करवाया था। करीब 50 एकड़ में फैले इस भूभाग में कई मंदिर भी स्थापित हैं।

क्रायोथेरेपी चिकित्सा की ऐसी पद्धति है जिसमें बर्फ के टुकड़े या ठंडे पानी के प्रयोग से दर्द का उपचार किया जाता है। इसका प्रयोग सबसे अधिक स्पोर्ट्स गतिविधियों के दौरान लगने वाली चोट के उपचार के लिए किया जाता है।

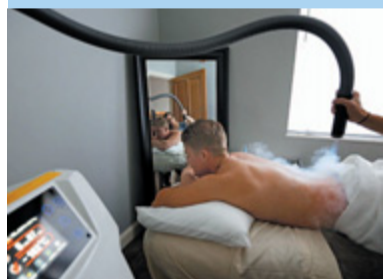
इसके अलावा क्रायोथेरेपी का प्रयोग प्रोस्टेट कैंसर और अनियंत्रित कोशिकाओं पर नियंत्रण पाने के लिए भी किया जाता है। क्रायोथेरेपी से शरीर के उस स्थान के बड़े हुए तापमान को कम करता है, रक्त संचार की गति को बढ़ाता है, यह तंत्रिकाओं के वेग को भी कम कर देता है जिसके कारण दर्द को काबू में आ जाता है। इस लेख में विस्तार से जानिए इसका प्रयोग कैसे होता है और इसके विभिन्न तरीके क्या-क्या हैं।

### कब प्रयोग करें

- चोट के कारण होने वाले तेज दर्द को कम करने के लिए
- सूजन को कम करने के लिए
- शरीर के कोमल (tenderness) क्षेत्रों के उपचार के लिए
- मांसपेशियों में खिंचाव या ऐंठन होने पर
- कुछ भड़काऊ स्थितियों (bursitis, tenosynovitis, tendinitis) में।
- अधिक दबाव के कारण होने वाले दर्द में
- डीप वेन थ्रोम्बोसिस होने पर

### कब प्रयोग न करें

- खुले घावों में इसका प्रयोग न करें
- उच्च रक्तचाप होने पर
- हृदय रोगों में
- त्वचा संक्रमण होने पर
- सनसनी होने पर
- शीत पीत्ती (Cold Urticaria) में।



## ठंडी-ठंडी चिकित्सा पद्धति है क्रायोथेरेपी

### कोल्ड पैक्स

इस तरीका का उपचार बर्फ के टुकड़ों को तैलियों में या फिर आइस पैकेट में रखकर किया जाता है। यह शरीर के किसी हिस्से में होने वाले दर्द या फिर ऐंठन की समस्या को दूर करता है।

### कोल्ड हार्लपूल मेथाड

क्रायोथेरेपी से उपचार के इस तरीके में किसी टब में पानी भरकर उसे ठंडा कर दिया जाता है, फिर शरीर के जिस हिस्से का उपचार होना होता है उसे टब में डालकर शरीर के हिस्से को हिलाया जाता है। पैरों की समस्याओं के उपचार के लिए यह तरीका अधिक प्रयोग किया जाता है।

### आइस इमर्सन

इस तरीके का प्रयोग एथलीटों या फिर स्पोर्ट्स गतिविधियों में लगे रहने वाले लोगों के लिए किया जाता है। इस तकनीक में पूरे टब में बर्फ के टुकड़े डाले जाते हैं उसके बाद मरीज को उस टब में घुसाया जाता है।

क्रायोथेरेपी यानी आइस थ्रेपी दर्द की समस्या से निजात दिलाने वाला बहुत ही सामान्य और अच्छा तरीका है जिसका प्रयोग हर कोई आसानी से कर सकता है।

### आइस मसाज

इस तरीके में बर्फ के टुकड़ों को सीधे तौर पर चोट वाली जगह पर लगाया जाता है। दर्द को दूर करने के लिए यह बहुत ही सामान्य और असरदार तरीका है।



## प्राकृतिक गुणों से भरपूर अनानास



अनानास सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें कैल्शियम, फाइबर तथा विटामिन सी भरपूर मात्रा पाया जाता है और फेट बहुत कम होता है। गर्भावस्था में होने वाली मॉर्निंग सिक्नेस की समस्या को कम करने में अनानास आपकी मदद कर सकता है। इस समस्या को कम करने के लिए खाली पेट अनानास को सेवन करना चाहिए। इसमें ब्रोमिलेन नामक तत्व सर्दी, खांसी, सूजन, गले में खराश और गठिया में फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं इसके फायदों के बारे में...

### प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं

अनानास के सेवन से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और इससे किसी भी तरह की एलर्जी का खतरा कम हो जाता है।

### हड्डियों को बनाए मजबूत

इसमें मैग्नीशियम बहुत प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत और शरीर में एनर्जी को बनाए रखने में मदद करता है।

### आंखों के लिए फायदेमंद

हर रोज अनानास खाने से बढ़ती उम्र के साथ कम होती आंखों की रोशनी का खतरा कम हो जाता है।

### दिल की बीमारियों से बचाव

यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। जिससे दिल की बीमारियों को रोकने में मदद मिलती है।

### कैंसर की रोकथाम

इसका एंटीऑक्सिडेंट आपको हृदय रोग, गठिया, विभिन्न तरह के कैंसर जैसी बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं।

### कैविटी से रखे दूर

यह मुंह के किसी भी प्रकार के बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकता है। जिससे दांतों में कैविटी की समस्या नहीं होती है।

### उच्च रक्तचाप

अगर आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं तो अनानास आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इसमें पोटेशियम की उच्च मात्रा और सोडियम की कम मात्रा रक्तचाप के स्तर को सामान्य बनाए रखने में मदद करती है।



## सुख-सुविधाओं के जाल में फंसते जा रहे हैं लोग

पश्चिमी संस्कृति के प्रभाव ने हमारे देश में भौतिकवाद को प्रोत्साहन दिया है और अब तो पढ़े लिखे हों या नहीं सभी सुख-सुविधाओं के जाल में फंसते जा रहे हैं। भारतीय अध्यात्म ज्ञान के बारे में जानते सभी हैं पर उसे धारण करना लोगों को अब पिछड़ापन दिखाई देता है। नतीजा यह है कि समाज में आपसी रिश्ते एक औपचारिकता बनकर रह गए हैं।

## सफलता की होड़ में उधड़ते मानवीय रिश्ते

### सिर्फ सांसारिक शिक्षा काफी नहीं



अक्सर अनेक लोग शिक्षायात करते हैं कि उनके बच्चे उनसे दूर हो रहे हैं अथवा उनकी देखभाल नहीं करते। इसके दो कारण होते हैं एक तो यह कि नए सामाजिक परिवेश से तालमेल न बिठा पाने के कारण लोग अपने माता-पिता को त्याग देते हैं या फिर वह व्यवसाय के सिलसिले में उनसे दूर हो जाते हैं। दोनों ही स्थितियों का विश्लेषण करने पर अनुभव होगा कि आधुनिक युग के समस्त माता-पिता अपने बच्चों से यह अपेक्षा करते हैं कि वह इस मायावी दुनिया में उच्च से उच्च पद प्राप्त कर, अधिक से अधिक धनार्जन करें और भरपूर मान प्रतिष्ठा की दुनिया में चमककर उनका व अपना नाम रोशन करें। लोग बच्चों की कामयाबी के सपने देखते हैं और केवल सांसारिक शिक्षा तक ही अपने बच्चों को सीमित रखते हैं। किसी तरह अपना पेट पालो यही सिखाते हुए वह ऐसा अनुभव करते हैं कि जैसे कि वह दुनिया का कोई विशेष ज्ञान दे रहे हैं। यह तो एक सामान्य चतुर्ताई है, जिसे सब जानते हैं।

### सभी सुविधाओं के बाद भी अशांत रहता है मन

यह उन माता-पिता का भ्रम है कि शिक्षा तो सभी स्वतः ही प्राप्त करते हैं पर जिन बच्चों को उनके माता-पिता इसके साथ ही अध्यात्म ज्ञान, ईश्वर भक्ति और परोपकार करना सिखाते हैं वह अधिक योग्य निकलते हैं। जब तक आदमी के मन में अध्यात्म का ज्ञान नहीं होगा, तब तक वह न तो स्वयं कभी प्रसन्न रह पाता है और न ही दूसरों को प्रसन्न करता है। आज समस्त सुख सुविधाएं होने के बावजूद भी बहुत सभी लोगों का मन अशांत रहता है, क्योंकि मानव को परमात्मा के ज्ञान का प्रत्यक्ष बोधकर शांति, सत्य, अहिंसा एवं निःस्वार्थ प्रेम का वातावरण स्थापित करने का समय नहीं है। वह तो पैसे कमाने और सफलता की दौड़ में सबसे आगे निकलना चाहते हैं। मनुष्य जीवन में भक्ति और ज्ञान प्राप्त करने की सुविधा मिलती है पर उसका उपयोग नहीं कर हम उसे ऐसे ही नष्ट कर डालते हैं। ऐसे में वह ज्ञानी धन्य है जो बाल-रोटी खाकर पेट भरते हुए भगवान भजन और ज्ञान प्राप्त करने के लिए समय निकालते हैं।

## प्राणघातक हो सकती है कैल्शियम की कमी



### कई रोगों पर भी पड़ता है असर...

यदि व्यक्ति के भोजन में लगातार कैल्शियम या विटामिन 'डी' की कमी चलती रहे तो उसकी हड्डियां कमजोर हो जाएंगी। नए शोधों के अनुसार कैल्शियम की कमी का कई रोगों पर भी प्रभाव पड़ता है।

### शरीर होता है कमजोर

हमारे भोजन से हड्डियों को कैल्शियम मिलने और हड्डियों से शरीर को कैल्शियम मिलने की प्रक्रिया के लिए विटामिन 'डी' की उपस्थिति अनिवार्य है। विशेषज्ञों के अनुसार हर वयस्क को न्यूनतम 1000 मिलीग्राम कैल्शियम की दैनिक आपूर्ति होनी आवश्यक है। यदि भोजन से इतना कैल्शियम नहीं मिल पाता तो हमारे शरीर को थेराप्यूटिक हार्मोन विटामिन 'डी' के सहायक से हड्डियों से रक्त का कैल्शियम स्थानांतरित कर देता है। जिससे हमारे शरीर में कमजोरी की शिक्षायात आने लगती है।

### अपने आहार को करें संयोजित...

हम अपने आहार को इस प्रकार संयोजित करें कि हमें लगभग 1200 मिग्रा कैल्शियम प्रतिदिन मिलता रहे। 240 मिली गाय के दूध में 288 मिग्रा कैल्शियम होता है, जबकि 200 ग्राम दही में 268 मिग्रा कैल्शियम होता है। 100 ग्राम सूखे नारियल में 400 मिग्रा कैल्शियम होता है, जबकि 100 ग्राम खजूर में 120 मिग्रा कैल्शियम होता है। गुड़, पनीर, सोयाबीन, फूलगोभी व मछलियों में भी कैल्शियम पाया जाता है।

### पेट के कैंसर से करता है बचाव...

हमारे शरीर में बहुत से सेल बनते रहते हैं और समाप्त होते रहते हैं। पेट के अंदर ऐसे सेल प्रायः 3 से 10 दिन में बदल जाते हैं पर कभी-कभी ये सेल तीव्र गति से बढ़ने लगते हैं, जिससे पेट के कैंसर की संभावना हो सकती है। अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन जर्नल में प्रकाशित एक लेख के अनुसार जिन लोगों में पेट के कैंसर की संभावना थी, उन्हें 1500 मिग्रा कैल्शियम प्रतिदिन दिए जाने पर सेलों में बढ़ोतरी ठीक हो गई।

### बीमारियों का खतरा कम करता है अखरोट

अखरोट में जितनी कैलोरी होने की बात कही है, असल में, अखरोट में उससे 21 फीसदी कम कैलोरी होती है। अखरोट खाने के कई फायदों को भी बता सकते हैं जिनमें कैंसर, हृदय और कुछ अन्य बीमारियों के खतरों को कम करना शामिल है। उन्होंने कहा कि हमारे शोध से लोगों की कैलोरी संबंधित चिंताओं को कम करने में मदद मिल सकती है और वे अपनी रोज की खुराक में इसे शामिल कर सकते हैं।



## कीटनाशकों के प्रयोग से फैलता है नोरोवायरस



नोरोवायरस एक प्रकार का कीड़ा होता है जिसका वायरस यदि शरीर में प्रवेश कर जाए तो उल्टियां होती हैं। हालांकि यह किसी भी मौसम में हो सकता है। इस संक्रामक वायरस के कारण गंभीर उल्टी और दस्त की समस्या होती है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि ये वायरस कीटनाशकों की वजह से फैल सकता है, तो चलिए जानें कि नोरोवायरस क्या है, इसके जोखिम क्या हैं और यह किस प्रकार फैल सकता है। यह वायरस बेहद तेजी से फैलता है और इससे संक्रमित होने पर प्लू जैसे लक्षण नजर आते हैं जिनमें पेट दर्द तथा उल्टी भी शामिल होते हैं।

### कैसे फैलता है नोरोवायरस

किसानों द्वारा कीटनाशकों के मिश्रण को पतला करने के लिए प्रयोग किए जाने वाला गंदा पानी नोरोवायरस फैला सकता है। दरअसल किसान कीटनाशकों के मिश्रण को पतला करने के लिए कुओं, सिंचाई होदियों, नदियों, और झीलों जैसे स्रोतों से पानी लेते हैं। और इन सभी पानी के स्रोतों में नोरोवायरस भरे होते हैं।

### भोजन के माध्यम से भी फैलता है नोरोवायरस

नोरोवायरस आपके भोजन के माध्यम से भी फैल सकता है। नोरोवायरस रेस्तरां में बनाए गए और डिब्बे बंद खाद्य पदार्थों में हो सकता है। क्योंकि इन खाद्य पदार्थों में कई सारी अलग-अलग सामग्री होती हैं, नोरोवायरस किस खाद्य पदार्थ से शरीर में गया है, पता लगाना मुश्किल होता है। कई प्रकार के तैयार खाने व खाद्य पदार्थों जैसे, स्लाइड, सैंडविच, बर्गर, कुकीज, और फल भी इसके लिए जोखिम कारक बन सकते हैं। यदि खाने के बाद उल्टी या दस्त की समस्या हो तो यह नोरोवायरस संक्रमण के कारण भी हो सकता है। जरूरी नहीं कि इस संक्रमण के लक्षण तुरंत दिखाई दें, हो सकता है कि कुछ दिनों बाद आपको इसके लक्षणों का अनुभव हो।

ध्यान रहे कि भोजन को गर्म करना इस वायरस से छुटकारा पाने के लिए पर्याप्त नहीं होता। नोरोवायरस 140 डिग्री फेरनहाइट तक ताप पर जीवित रह सकते हैं। यह वायरस ठंड से जमाने पर भी जीवित रह सकता है।

### टॉयलेट सीट से भी ज्यादा गंदी पानी की बोतल!

एक पानी की बोतल को बार-बार इस्तेमाल न करें। ये आपकी टॉयलेट सीट से भी ज्यादा गंदी हो सकती है और कई तरह से आपको नुकसान पहुंचा सकती है। वैज्ञानिकों ने हालिया शोध में पाया है कि प्लास्टिक की पानी की बोतलों का इस्तेमाल लंबे समय तक बार बार करना सेहत के लिए अच्छा नहीं होता। शोधकर्ताओं के अनुसार बोतल पर जमा होने वाले बैक्टीरिया में से करीब साठ प्रतिशत कीटाणु ऐसे होते हैं जो आपको बीमार कर सकते हैं। इसके चलते डायरिया, फूड प्वाइजनिंग, नॉजिया और उल्टी जैसी समस्याएं आमतौर पर होने का खतरा रहता है। शोध में इस्तेमाल की गई ऐसी बोतलों का लैब में परीक्षण किया गया। चौकाने वाला खुलासा हुआ। पाया गया कि उसके एक सेंटीमीटर के एरिया में करीब नब्बे हजार कीटाणु थे, जो एक टॉयलेट सीट पर इतने क्षेत्र में मौजूद कीटाणुओं से कहीं ज्यादा हैं। बोतल के मुंह पर सबसे ज्यादा कीटाणु पाए गए। वही स्ट्रॉ के ऊपरी हिस्से पर भी उतने ही बैक्टीरिया मिले। बोतल धोने से भी कोई खास फर्क नहीं पड़ता। धोने के बावजूद बैक्टीरिया थोड़ी देर के लिए ही खत्म होते हैं, फिर पनप जाते हैं। तो आपको समझ में आ गया होगा कि जिस पानी की बोतल का आप बार-बार पानी पीने के लिए इस्तेमाल कर रहे हैं, वह आपके लिए किस हद तक खतरनाक साबित हो सकती है।

### रेसिपी



### विधि

एक कड़ाही में तेल डालकर इसमें प्याज,अदरक और हरी मिर्च डालकर इसे हल्का गुलाबी होने तक भूनें। अब इसमें गाजर,मटर और गोभी डालें। अब इसमें गर्म मसाला डालकर मिव्स करके 1-2 मिनट के लिए भूनें और गैस बंद कर दें। ब्रेड को पानी में भिगोकर निचोड़ लें और इसे पकी हुई सब्जियों में डाल लें और अच्छे से मिलाएं। अब इसमें आलू,ब्रेड क्रम्स,नींबू का रस और नमक डाल कर मिलाएं। इस मिश्रण को टिकी का आकार दें और एक प्लेट में ब्रेड क्रम्स डालकर कटलेट को इसमें लपेट कर एक अलग प्लेट में रख लें। एक नॉन स्टिक पैन में तेल डालकर इसमें कटलेट को फ्राई करें। गोल्डन ब्राउन होने तक इसे तले। इन सबको प्लेट में निकाल कर ऊपर से पनीर के साथ गार्निश करके सॉस के साथ सर्व करें।

### ब्रेड कटलेट

### सामग्री

4 ब्रेड स्लाइस, 1 आलू उबला हुआ), आधा कप मटर(उबले हुए), 1 गाजर(कट्टकस की हुई), 1 कप गोभी(कट्टकस की हुई), 2 टैबलस्पून ब्रेड क्रम्स, 1 प्याज (बारीक कटा), 1 हरी मिर्च(कटी हुई),आधा चम्मच अदरक(कसा हुआ),गर्म मसाला, 1 छोटा चम्मच नींबू का रस, तेल, नमक स्वादानुसार,पानी,3-4 पनीर(टुकड़ों में कटा)

### पास्ता बटर मसाला

### सामग्री

1 कप पास्ता, 1 बड़ा चम्मच लहसुन(पिसा हुआ), आधा चम्मच अदरक(पिसा हुआ), 1 टमाटर(कटा हुआ), 2 प्याज(कटे हुए), 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाऊंडर, 1 छोटा चम्मच जीरा पाऊंडर, आधा छोटा चम्मच कसूरी मेथी, 2 कप दूध, 2 बड़ा चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच हरा धनिया(कटा हुआ), स्वादानुसार नमक

### विधि

सबसे पहले एक पैन में थोड़ा सा नमक मिलाकर इसमें 2-3 बूंद तेल,पास्ता और पानी मिलाकर उबालें। जब पास्ता पक जाए तो इसे पानी से निकाल कर रख दें। अब एक पैन में तेल डालकर इसमें प्याज, टमाटर, अदरक और लहसुन डालकर भूनें और थोड़ा ठंडा होने पर मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें। इसके बाद कड़ाही में तेल गर्म करके इलमें पीसा हुआ पेस्ट और नमक डालकर तेल छोड़ने तक भूनें और इसमें लाल मिर्च,गर्म मसाला और जीरा डालकर गाढ़ा होने तक पकाएं। इसके बाद इसमें दूध डाल दें। जब दूध और मसाले अच्छी तरह उबलकर सॉस बन जाए तो इसमें कसूरी मेथी और उबला हुआ पास्ता डालकर मिलाएं। गैस बंद करके गर्मागर्म पास्ते पर हरा धनिया डालकर सर्व करें।