

स्वास्थ्यप्रद आयुर्वृद्धि न्यूजलेटर

जुलाई/अगस्त 2021



Illinois Department on Aging

मेलानी क्लुजेक, एमएस, आरडीएन, एलडीएन
पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ

जुलाई राष्ट्रीय पिकनिक का महीना है



यहाँ एक सब से बढ़िया पिकनिक की प्लानिंग और पैकिंग करने से जुड़े कुछ आसान तरीके बताए गए हैं:

- साफ़ हाथ और साफ़ सतहों के साथ शुरुआत करें – पिकनिक खाद्य सुरक्षा के बारे में अधिक जानकारी के लिए [यहाँ](#) क्लिक करें।
- मेनू सादा रखें – यदि भोजन बहुत ज्यादा जटिल हो तो इस बात की सबसे ज्यादा सम्भावना है कि वह अच्छी तरह यात्रा नहीं कर पाए। [मेनू को सादा बनाने](#) की योजना बनाएं और उन खाद्य पदार्थों के बारे में सोचें जिन्हें आपको अपनी गोद में या पिकनिक टेबल पर खाने में बुरा नहीं लगेगा।
 - उदाहरण: फिंगर सैंडविच, सालसा और चिप्स, वेजीज और डिप, [स्वीट चेरीज़](#), और तरबूज के टुकड़ों को हाथ में पकड़कर खाया जा सकता है जिससे उन्हें पैक करने के लिए अन्य बर्तनों की जरूरत खत्म हो जाती है।
- पहले से सब इंतजाम करके रखें – एक सूची बनाएं, उसके बाद चीजों को पहले से ही तैयार करके उन्हें फ्रिज में रख दें। भोजन को कठोर पात्रों में पैक करें ताकि यात्रा के दौरान वे क्षतिग्रस्त न हों।
 - टूना सलाद सैंडविच और अंडा सलाद सैंडविच जैसे एक से अधिक आइटम की विविधता बनाने पर खाद्य पदार्थों को लेबल करें।

- जरूरी चीजों को समय से पहले पैक कर लें – कंबल, मेजपोश, कूलर, प्लेटें, कप्स, परोसने और खाने के बर्तन, कूड़े के लिए एक बैग, कीट प्रतिकारक, एक लाइटर या माचिस, एक कॉर्कस्कू (यदि शराब ला रहे हों), अतिरिक्त बर्फ, कोई जरूरी मसाले, नैपकिन या कागज़ के तौलिये, ब्रेड काटने के लिए चाकू, और एंटीबैक्टीरियल हैण्ड जेल कुछ सामान्य रूप से इस्तेमाल की जाने वाली चीजें हैं।
- बहुत ज्यादा ग्रिल न करें – मांस को हमेशा सही तापमान पर पकाएं, लेकिन उसे बहुत ज्यादा न पकाएं!
 - मांस को इस हद तक न पकाएं कि वह जल जाए। ग्रिल से उठने वाली लपटों के कारण मांस जल सकता है, जिससे उसमें मौजूद प्रोटीन बदल सकता है, जिसके फलस्वरूप एक अवांछित अंतिम उत्पाद तैयार हो सकता है जो आपकी सेहत के लिए अच्छा नहीं होगा।
 - मांस को फॉयल में लपेटकर पकाने की कोशिश करें ताकि ऐसा होने की सम्भावना कम रहे।
- ग्रिल पर अन्य भोजन पकाने के बारे में सोचें – हम सबको पता है कि मांस, ग्रिल पर पकाने के बाद बहुत स्वादिष्ट लगता है, लेकिन फल और सब्जियों को, या यहाँ तक कि ब्रेड को भी इस तरह ग्रिल करने के बारे में सोचें।
 - फलों और सब्जियों को ग्रिल करने पर उनमें एक अनोखा स्वाद आ जाता है जैसे एक कैरामेलाइज्ड या यहाँ तक अधिक मीठा स्वाद भी।
 - स्टोन फ्रूट को ग्रिल करने की कोशिश करें, जैसे सिर्फ एक स्वादिष्ट डेजर्ट के लिए या आइसक्रीम के साथ परोसा जाने वाला आडू, बेर, और खुबानी।
 - शतावरी, शिमला मिर्च, प्याज, मशरूम, ग्रीष्मकालीन स्क्वाश, और कॉर्न ऑन द कॉब ख़ास तौर पर एक ग्रिल्ड साइड डिश के तौर पर अच्छी तरह काम करते हैं।

पिकनिक के लिए अनुकूल कुछ तुरंत और आसान पकवानों की रेसिपी की तलाश में हैं?

एक स्वादिष्ट और बेहतरीन आलू सलाद रेसिपी के लिए [यहाँ](#) क्लिक करें।

एक मजेदार ग्रिल्ड स्टोन फ्रूट रेसिपी के लिए [यहाँ](#) क्लिक करें।





तापमान बढ़ने पर सुरक्षित रहना

अब जबकि आपका राज्य खुल गया है और एक नई "सामान्य" स्थिति में लौट रहा है, हममें से कई लोग इस मौके का लाभ उठाते हुए अपने दोस्तों और परिवार के साथ घर के बाहर सामाजिक समारोहों में भाग लेकर इन गर्मियों के महीनों का आनंद उठा रहे हैं!

जब तापमान बढ़ने लगता है तो अधिक उम्र वाले वयस्क लोगों को हाइड्रेटेड रहना और डिहाइड्रेशन के चिन्हों और लक्षणों को पहचानना चाहिए।

हीट स्ट्रोक या लू लगना — यह तब होता है जब पसीने के माध्यम से भारी मात्रा में पानी और लवण शरीर से बाहर निकल जाता है और शरीर अपने तापमान को नियंत्रण करने में असमर्थ होता है।

इसका इलाज न करने पर, इसके फलस्वरूप विकलांगता या मौत भी हो सकती है।

लू लगने की निशानियों और लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- बहुत अधिक शारीरिक तापमान (103 डिग्री फारेनहाइट से अधिक)
- तेज नब्ज
- अचेतना
- उबकाई
- चक्कर आना
- गर्म, लाल, सूखी त्वचा (अब पसीना न निकलना)
- बहुत तेज सिरदर्द

लू लगने पर क्या होता है यह जानने के लिए यह [वीडियो](#) देखें।

गर्मी से थकावट — तब होती है जब एक व्यक्ति बहुत ज्यादा देर तक अधिक तापमान के संपर्क में रहता है, अक्सर उच्च आर्द्रता स्तर पर, और/या अधिक तापमान में मध्यम या अत्यधिक शारीरिक गतिविधि कर रहा होता है।

उचित इलाज न करने पर ऐसी लू लग सकती है जो सबसे गंभीर स्थिति होती है।

गर्मी से थकावट की निशानियों और लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- बहुत ज्यादा पसीना आना
- तेज नब्ज
- मांसपेशियों में ऐंठन
- भ्रम
- उबकाईयां या उलटियां होना
- गहरे रंग का पेशाब
- पेट में ऐंठन

- थकावट
- सिरदर्द

गर्मी से थकावट के बारे में अधिक जानकारी के लिए — [यहाँ](#) क्लिक करें।

गर्मी में ऐंठन — ऐसा तब होता है जब शरीर से पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का नुकसान हो जाता है। यह गर्मी से संबंधित बीमारियों का सबसे कम गंभीर रूप है।

गर्मियों में ऐंठन के लक्षण, अनैच्छिक रूप से मांसपेशियों में पैदा होने वाली दर्दनाक ऐंठन है जो अक्सर घर के बाहर बहुत अधिक तापमान में बहुत ज्यादा व्यायाम करने पर होती है।

शरीर से होने वाले पानी के नुकसान की भरपाई करनी चाहिए। सबसे ज्यादा पानी का नुकसान, पेशाब के माध्यम से होता है।

गर्मी से संबंधित बीमारियाँ और डिहाइड्रेशन बहुत जल्द एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बन सकती हैं जब शरीर से होने वाले पानी के नुकसान का परिमाण (यानी, पसीना, वाष्पोत्सर्जन, निःश्वास, और पेशाब के माध्यम से), भोजन, पेय, और शरीर के भीतर होने वाली चयापचयी प्रतिक्रियाओं के माध्यम से लिए जाने वाली पानी के परिमाण से अधिक हो जाता है।

आपको प्यास लगने से बहुत पहले डिहाइड्रेशन हो सकता है - तो आप यह कैसे बता सकते हैं कि आप अच्छी तरह हाइड्रेटेड हैं?

अपने हाइड्रेशन की स्थिति को मापने के लिए पेशाब के रंगों का चार्ट देखने के लिए [यहाँ](#) क्लिक करें।

गर्मी सम्बन्धी बीमारियों से बचने के उपाय:

- कभी भी एक खड़ी गाड़ी में न बैठें जब तापमान अधिक हो और उसका एयर कंडिशनर चालू न हो।
- पेय पदार्थों का खूब सेवन करें। कुछ पीने के लिए प्यास लगने का इंतजार न करें।
- हल्के और ढीले कपड़े पहनें। जरूरत के मुताबिक हैट और सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।
- बहुत ज्यादा पसीना निकलने के दौरान लवण और खनिज पदार्थों के नुकसान की भरपाई करने के लिए फल का रस या स्पोर्ट्स बेवरीज पीयें।
- दिन के सबसे गर्म हिस्सों के दौरान, कम से कम शारीरिक गतिविधि करें और घर के अन्दर एयर कंडिशनिंग में रहें और धूप से दूर रहें।
- ठंडा रहने के लिए फ्रोजेन ट्रीट्स जैसे पोपसिकल्स, फ्रोजेन दही, और फ्रोजेन अंगूर खाएं।
- कूल कम्प्रेस, मिस्टिंग, शावर, और बाथ का इस्तेमाल करें।
- गर्म भोजन और भारी चीजें खाने से बचें — उनसे शरीर में गर्मी बढ़ती है।

ज्यादा उम्र वाले वयस्कों पर गर्मी का कैसा असर पड़ता है, इस सम्बन्ध में [अंग्रेजी](#) में अधिक जानकारी के लिए [यहाँ](#) और [स्पेनिश](#) में अधिक जानकारी के लिए [यहाँ](#) क्लिक करें।

गर्मी को हराएं

गर्मियों की लहरें, अमेरिका में अत्यधिक मौसम से संबंधित मौतों का प्रमुख कारण हैं।

अत्यधिक गर्मी से किसको खतरा है?



65 वर्ष से अधिक उम्र के वयस्क लोगों को। 4 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को। मौजूदा मेडिकल समस्याओं से जूझ रहे लोगों को। और उन लोगों को जिन्हें एयर कंडिशनिंग की सुविधा प्राप्त नहीं है।

आप क्या कर सकते हैं?

ठंडे रहें

- सीधे धूप में जाने से बचें।
- हल्के फुल्के और हल्के रंगों के कपड़े पहनें
- एयर कंडिशनर या पंखा चालू करके घर को ठंडा रखें
- ठंडे शावर या बाथ लें



पानी की कमी न होने दें

- सामान्य से अधिक पानी पीयें
- हाइड्रेटेड रहने के लिए प्यास लगने का इंतजार न करें
- शराब या ऐसे तरल पदार्थों से दूर रहें जिनमें शुगर की मात्रा काफी अधिक होती है
- दूसरों को दिन भर पर्याप्त पानी पीने की बात याद दिलाएं।



अवगत बने रहें



आप खुद को और अपने प्रियजनों को अत्यधिक गर्मी से कैसे बचा सकते हैं, इसके बारे में और ज्यादा जानने के लिए caloes.ca.gov के कैल OES के गर्मी संसाधन पृष्ठ पर जाएं।

हाइड्रेटेड रहने में मदद करने वाले सबसे अच्छे भोजन और पेय पदार्थ क्या हैं?



हाइड्रेटेड रहने में मदद करने वाले भोजन

- आइसबर्ग लेट्यूस: ~ 96% पानी की मात्रा
- कच्चा खीरा: ~ 95% पानी की मात्रा
- तरबूज: ~ 90%-99% पानी की मात्रा
- ताजे आड़ू: ~ 89% पानी की मात्रा
- ताजा अनानस: ~ 86% पानी की मात्रा
- सेब, संतरा, अंगूर, गाजर, पकी हुई ब्रोकली: ~ 80%-89% पानी की मात्रा
- डिब्बाबंद पके जैतून: ~ 80% पानी की मात्रा
- बेक किए गए शकरकंद: ~ 76% पानी की मात्रा
- केला, एवाकाडो, कॉटेज पनीर, कॉर्न, झींगा: ~ 70%-79% पानी की मात्रा
- पास्ता, फलियां, सालमन, आइसक्रीम, चिकन ब्रेस्ट: ~ 60%-69% पानी की मात्रा

हाइड्रेटेड रखने वाले पेय-पदार्थ:

- पानी, जिसमें स्पार्कलिंग वाटर भी शामिल है, हाइड्रेटेड रखने वाला सबसे बढ़िया पेय-पदार्थ है!
- कम फैट वाला दूध: ~ 90%-99% पानी की मात्रा
- 100% फ्रूट जूस: ~ 80-89% पानी की मात्रा
- बिना चीनी वाली / कैफीन रहित चाय: ~ 90%-100% पानी की मात्रा
- सादा कैफीन रहती कॉफी: ~ 90%-100% पानी की मात्रा
- सब्जी का रस: ~ 90%-100% पानी की मात्रा

स्वास्थ्यप्रद आयुर्वृद्धि न्यूजलेटर के पिछले संस्करणों के लिए या एक अलग भाषा में दिए गए न्यूजलेटर का पता लगाने के लिए [यहाँ क्लिक करें](#)।

न्यूजलेटर के अनुवादित संस्करण, अभी साइट पर पोस्ट नहीं भी हो सकते हैं।
कृपया बार-बार दोबारा देखें!

नोट: इस न्यूजलेटर की विषय-सामग्री, किसी मेडिकल, स्वास्थ्य या अन्य समस्या का पता लगाने, ठीक करने, या इलाज करने के लिए नहीं है। आपको एक मेडिकल समस्या से जुड़े सवालों के मामले में अपने चिकित्सक या अन्य योग्यता प्राप्त स्वास्थ्य प्रदाता की सलाह लेनी चाहिए।

हमारी वेबसाइट पर आएं



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

सदस्यता रद्द करें aging.communications@illinois.gov

निरंतर संपर्क के बारे में

इनके द्वारा भेजा गया melanie.kluzek@illinois.gov इनके सहयोग
से



आज ही मुफ्त में ईमेल मार्केटिंग आजमाकर देखें!