



ठंड में

सुबह जोड़ों में क्यों होता

दर्द



जोड़ों की अकड़न और दर्द से कैसे बच सकते हैं

- हम अपनी लाइफ स्टाइल में कुछ छोटे-छोटे बदलाव करके जोड़ों के दर्द से निपट सकते हैं।
- ठंड के सीधे एक्सपोजर से बचने के लिए सुबह और शाम के समय घर से बाहर न निकलें। घर से बाहर के सभी काम दिन में पूरे करने की कोशिश करें।
- शरीर में गर्माहट बनाए रखने के लिए गर्म कपड़े और जूते पहनकर रखें।
- बाँधी एक्टिव रखने के लिए कुछ देर इनडोर एक्सरसाइज करें।
- ठंड में ज्यादातर लोगों का लिक्विड इनटेक कम हो जाता है। इसके कारण डिहाइड्रेशन हो सकता है। इससे जोड़ों में अकड़न हो सकती है और फ्लूइड कम हो सकता है। यह दर्द की वजह बनता है। इसलिए शरीर को हाइड्रेटेड रखना जरूरी है।
- शारीरिक और मानसिक स्ट्रेस बढ़ने से दर्द का एहसास सामान्य से ज्यादा होता है। इसलिए स्ट्रेस मैनेजमेंट बहुत जरूरी है।
- जोड़ों में दर्द की समस्या होने पर डॉक्टर सबसे पहले वजन कंट्रोल करने की सलाह देते हैं। वजन ज्यादा होने से जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है, जिससे लक्षण गंभीर हो जाते हैं। इसलिए वेट मैनेजमेंट बहुत जरूरी है।

दर्द कैसे करें दूर, क्या खाएं और क्या न खाएं

एंटी इन्फ्लेमेटरी डाइट फॉलो करें

जोड़ों में दर्द के पीछे इन्फ्लेमेशन एक मुख्य वजह है। सर्दियों में कोल्ड से बचने के लिए शरीर का इम्यून रिस्पॉन्स बढ़ जाता है। इसके कारण इन्फ्लेमेशन बढ़ जाता है और जोड़ों का दर्द भी बढ़ जाता है। दर्द से निपटने के लिए एंटी इन्फ्लेमेटरी डाइट फॉलो करना जरूरी है। इसके लिए ये टिप्स फॉलो कर सकते हैं।

- भोजन में सभी रंग के फल और सब्जियां शामिल कर सकते हैं।
- जई, राई, बाजरा, क्विनोआ और ब्राउन राइस शामिल कर सकते हैं।
- सभी दालें, चना, ब्लैक बीन्स और लाल राजमा शामिल कर सकते हैं।
- डाइट में तेल को लेकर ज्यादा सतर्कता बरतनी चाहिए। जैतून का तेल शामिल कर सकते हैं।
- बादाम, अखरोट, चिया सीड्स और फ्लेक्स सीड्स शामिल कर सकते हैं।
- अदरक, लहसुन, हल्दी, इलायची, काली मिर्च और दालचीनी शामिल कर सकते हैं।
- गट हेल्थ के लिए फायदेमंद दही, पनीर और केला खा सकते हैं।
- डाइट में प्रॉसेस्ड, अल्ट्राप्रॉसेस्ड फूड, रिफाईंड कार्ब्स और शुगर से परहेज बरतें।
- मौसमी फल और सब्जियां खाएं।
- हर मौसम में शरीर को अलग-अलग मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। इनसे निपटने के लिए प्रकृतिक मौसम के मुताबिक फल और सब्जियां उगाती हैं।
- आंवला, अमरूद और संतरा ठंड में मिलने वाले फल हैं और ये एंटी इन्फ्लेमेटरी होते हैं।
- फूल गोभी, पत्ता गोभी, ब्रॉकली और गाजर ठंड में मिलने वाली सब्जियां हैं और ये एंटी इन्फ्लेमेटरी होती हैं।
- डाइट में ये फल और सब्जियां शामिल करने से जोड़ों की अकड़न और दर्द में राहत मिल सकती है।

क्या आपने नोटिस किया है कि ठंड के मौसम में सुबह जोड़ों में अकड़न और दर्द होता है। यह किसी को कम और किसी को ज्यादा हो सकता है। सर्दियों में जोड़ों का दर्द काफी कॉमन है। इस मौसम में जोड़ों में दर्द और अकड़न बढ़ने के कई कारण हैं। ठंड में टेम्परेचर कम होने के कारण ब्लड वेसल्स सिकुड़ जाती हैं। इसके कारण ब्लड फ्लो कम हो जाता है और दर्द ज्यादा महसूस होता है। सर्दियों में फिजिकल एक्टिविटी कम होने से और मूड में बदलाव के कारण भी ऐसा हो सकता है। ऐसे में जो लोग आर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनके लिए इस मौसम में मुश्किलें और बढ़ जाती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, पूरी दुनिया में 52.8 करोड़ लोगों को आर्थराइटिस है। दुनिया में लगभग 1 करोड़, 76 लाख लोगों को रूमेटॉइड आर्थराइटिस है। इन सभी लोगों के जोड़ों में सूजन है, जो सर्दियों में और बढ़ जाती है। इसके कारण दर्द भी बढ़ जाता है। कई बार तो सर्दियों में इनके लिए चलना-फिरना तक मुश्किल हो जाता है। अब सवाल ये है कि इस दर्द से निपटने का तरीका क्या है। सर्दियों में बढ़ता जोड़ों का दर्द नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में मार्च, 2014 में पब्लिश एड स्टडी के मुताबिक, सर्दियों में आर्थराइटिस के लक्षण बढ़ जाते हैं। इस स्टडी में शामिल ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित 67.2 प्रतिशत लोगों की शिकायत है कि ठंड बढ़ने पर उनके जोड़ों में सूजन और दर्द बढ़ जाता है। ठंड बढ़ने पर दर्द बढ़ता क्यों है ठंड बढ़ने पर हमारा ब्रेन शरीर को यह संदेश देता है कि जिंदा रहने के लिए शरीर के प्रमुख अंगों को गर्मी की जरूरत है। संदेश मिलते ही शरीर ब्लड फ्लो सबसे जरूरी ऑर्गन्स की ओर बढ़ा देता है। हमें ठंड में कंपकंपी भी इसीलिए लगती है, क्योंकि शरीर मसलस को एक्टिव करके गर्माहट बनाए रखने की कोशिश करता है। ब्लड शरीर के कोर ऑर्गन्स में बनाए रखने के लिए ब्लड वेसल्स टाइट हो जाती हैं और इनमें सिकुड़न हो जाती है। इसका नुकसान ये होता है कि हाथ और पैरों में ब्लड फ्लो कम हो जाता है।

हाथ-पैर में गर्माहट भी कम हो जाती है। इसके कारण जॉइंट्स का फ्लूइड गायब हो जाता है। यह कंडीशन जोड़ों में अकड़न और दर्द की वजह बनती है।

इन समस्याओं से बचने के उपाय

अगर आपको ठंड में बाहर दौड़ते समय ही पैरों में दर्द हो रहा है, तो आपके पास व्यायाम कर तै समय अपने



से बचने के कई उपाय हैं। इसके विपरीत, अगर आपको खुद को गर्म रखने के बावजूद ठंड के मौसम में दर्द हो रहा है, तो आपको आगे की चिकित्सा जांच और ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है। इस तरह की जांच और चिकित्सा ध्यान इस बात की खोज करने पर केंद्रित होगा कि आपको ठंड के मौसम में दर्द क्यों बढ़ रहा है और समस्या को हल करने या प्रबंधित करने के लिए उपचार प्रदान किया जाएगा। पांच मिनट या उससे ज्यादा समय तक स्ट्रेच करें। वार्म-अप एक्सरसाइज आपकी मांसपेशियों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर और आपके शरीर के तापमान को बढ़ाकर आपके कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम को बढ़ावा देती है। व्यायाम करने से पहले वार्म-अप करने से जोड़ों की अकड़न भी कम होती है और जोड़ों की चोटों से बचाव होता है।

सर्दियों में टोपी पहनकर सो रहें है तो हो जाएं सावधान

सर्दियों में ठंड से बचने और शरीर को गर्मी देने के लिए ऊनी कपड़े पहने जाते हैं। यह हमें ठंडी हवाओं से बचाने का काम करता है। हालांकि, कई बार ऐसा होता है कि रात के समय में लोग स्वेटर, टोपी पहनकर ही सो जाते हैं। यह हमें ठंड से तो बचाता है ही लेकिन स्वास्थ्य संबंधी कई बीमारियों को जन्म देने का भी काम करता है। ऐसे में इस आर्टिकल के माध्यम से आज जानेंगे कि सर्दियों में टोपी पहनकर सोने से कौन सी बीमारियां हो सकती हैं।



टोपी पहनकर सोने से होने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

सिर में दर्द

ठंड के दिनों में टोपी पहनकर सोने से सिर में दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं, क्योंकि टोपी टाइट होती है। जिसकी वजह से सिर में ज्यादा दबाव पड़ता है।

बालों में ऐंठन

टोपी पहनकर सोने से बालों में ऐंठन की समस्या हो सकती है। बालों और उसकी जड़ों में दबाव आ सकता है। जिससे बालों में रूखेपन, टूटना और कमजोर

होने की समस्या आ सकती है।

नींद में बाधा

सर्दियों के दिनों में टोपी पहनकर सोने से नींद बाधित होती है, क्योंकि टोपी की वजह से सिर पसीने से भीग जाएगा। इससे स्किन संक्रमण का खतरा होने का डर रहता है।

हृदय को खतरा

रात में टोपी पहनकर सोने से हार्ट पर बुरा असर पड़ता है। इससे दिल की बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है।

ब्लड प्रेशर की समस्या

टोपी पहनकर सोने से ब्लड प्रेशर की समस्या होने का डर बना रहता है। जो व्यक्ति पहले से ही ब्लड प्रेशर की समस्या से जूझ रहा हो उसे टोपी पहनकर नहीं सोना चाहिए।



सर्दियों में चेहरे का नूर हो जाएगा दोगुना

सर्दियों के दिनों में शुष्क हवाओं से त्वचा बहुत रूखी हो जाती है, जिससे चेहरा काफी डल होने लगता है। इससे छुटकारा पाने के लिए सोशल मीडिया पर आपको न जाने कितनी रेमेडीज मिल जाएंगी इसके अलावा ब्यूटी प्रोडक्ट्स के साथ ही बहुत सारे लोग अलग-अलग तरह के फेशियल भी बता देंगे, लेकिन सबसे जरूरी है कि आपकी त्वचा

अंदर से हेल्दी रहे तभी नेचुरल ग्लो बढ़ेगा इसके लिए आप अपने रूटीन में कुछ हेल्दी ड्रिंक्स को शामिल कर सकते हैं, जो न्यूट्रिशन रिच हैं। इन ड्रिंक्स को पीने से न सिर्फ चेहरे पर नेचुरल ग्लो आएगा, बल्कि रंगत भी निखरती है और सेहत को भी फायदा होता है। सेहत से लेकर त्वचा, बाल और नाखूनों तक से जुड़ी प्रॉब्लम के पीछे ज्यादातर सही खानपान न

होना होता है। फिलहाल अगर सर्दियों में अपनी त्वचा को हेल्दी रखना है तो न सिर्फ स्किन केयर जरूरी है, बल्कि इसके साथ ही आप कुछ ड्रिंक्स को डाइट का हिस्सा बनाएं तो चर्चा जान लेते हैं इन ड्रिंक्स के बारे में।

नारियल पानी पिएं

लोग सर्दियों में पानी पीना काफी कम कर देते हैं जो स्किन के साथ ही सेहत के लिए भी नुकसानदायक है। पानी तो खूब पीना ही चाहिए, बहुत सारे लोग गर्मी में तो नारियल पानी पीते हैं, लेकिन सर्दियों में अर्बोर्ड कर देते हैं, लेकिन नारियल पानी को रूटीन में शामिल करें। इससे त्वचा हेल्दी बनेगी और शरीर में एनर्जी भी बनी रहेगी।

लेमन और हनी वाटर

लोग सर्दियों के दिनों में नींबू अर्बोर्ड करते हैं, जबकि से विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है, इसलिए त्वचा के लिए कमाल होता है। हेल्दी स्किन के लिए नींबू की चाय पी सकते हैं। पानी को गर्म कर लें जब गुनगुना रह जाए तो इसमें नींबू और शहद डालकर पिएं। इससे त्वचा हाइड्रेट भी होगी, विटामिन सी से स्किन निखरेगी और ग्लोइंग बनेगी, साथ ही शहद भी त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद रहता है। वेट मैनेज करने में भी ये ड्रिंक हेल्प फुल रहेगी।

हल्दी वाला दूध

सर्दियों के दिनों में हल्दी वाला दूध एक बेहतरीन ड्रिंक है जो न सिर्फ आपकी त्वचा को नेचुरल ग्लोइंग बनाएगा, बल्कि इससे हड्डियां मजबूत बनेंगी। आप सर्दियों में बीमार नहीं होंगे। नींद में सुधार होगा। सांस संबंधित समस्याओं में भी हल्दी वाला दूध लाभकारी रहता है इसके अलावा आप केसर वाला दूध भी पी सकते हैं।

एलोवेरा जूस पिएं

त्वचा पर लगाने के लिए तो एलोवेरा का इस्तेमाल किया ही जाता है, इसके अलावा इसके जूस के भी गजब फायदे मिलते हैं। सर्दियों में गर्मी, एलोवेरा जूस को डाइट में शामिल किया जा सकता है। इससे न सिर्फ त्वचा पर ग्लो आएगा, बल्कि चेहरे के दाग-धब्बे भी कम होंगे और डकनेस दूर होगी।





राजस्थान सरकार

श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्रीएक वर्ष
परिणाम उत्कर्षश्री भजनलाल शर्मा
माननीय मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री रोजगार उत्सव

13 हजार से अधिक युवाओं को सरकारी नौकरी के नियुक्ति पत्र का वितरण

एवं

लगभग 31 हजार करोड़ रुपये के 76 हजार से अधिक विकास कार्यों का लोकार्पण एवं शिलान्यास

द्वारा

श्री भजनलाल शर्मा

माननीय मुख्यमंत्री

राज्य स्तरीय समारोह

12 जनवरी, 2025 | बिड़ला ऑडिटोरियम, जयपुर | प्रातः 11:00 बजे

शिलान्यास

- पीएम कुसुम योजना के 1174 कार्य (10569 करोड़ रुपये)
- 220 के.वी. जीएसएस के 12 कार्य (1233 करोड़ रुपये)
- 10,000 ग्राम पंचायतों में पंचायत पौधशाला (500 करोड़ रुपये)
- 450 मेगावाट पूगल सोलर पार्क फेज-III (196 करोड़ रुपये)
- 49 अटल प्रगति पथ के कार्य (189 करोड़ रुपये)
- हनुमानगढ़, श्रीगंगानगर एवं बीकानेर के आई.एन.जी.पी के कमाण्ड क्षेत्र में ग्रीड सोलर फोटोवॉल्टिक वॉटर पंपिंग सिस्टम (180 करोड़ रुपये)
- जल जीवन मिशन आपणी योजना फेज-1 एवं सरदार शहर के 60 गांवों में कार्य पैकेज-तृतीय (तारानगर-पांडूसर फीडर) (133 करोड़ रुपये)
- चौमू विधानसभा में गतिशक्ति कार्गो टर्मिनल के तहत बधाल ईटावा से एनएच-52 गोविन्दगढ़ सड़क निर्माण कार्य (95 करोड़ रुपये)
- 101 नग कैपेसिटर बैंक स्थापना कार्य (59 करोड़ रुपये)
- 33/11 के.वी. सब-स्टेशन के 19 कार्य (48 करोड़ रुपये)
- 7118 करोड़ रुपये से अधिक के अन्य विकास कार्य

लोकार्पण

- मनरेगा के तहत 46,751 जल स्रोतों की संरचनाओं के कार्य (5028 करोड़ रुपये)
- मनरेगा के तहत 13,424 पर्यावरण संरक्षण, चारागाह विकास तथा वृक्षारोपण कार्य (840 करोड़ रुपये)
- भीलवाड़ा, सीकर एवं सवाईमाधोपुर में सीवरेज परियोजना एवं परिसम्पतियों का निर्माण कार्य (577 करोड़ रुपये)
- पचपदरा में 400 के.वी. जीएसएस (391 करोड़ रुपये)
- आर.एस.एच.आई.डी.पी. के तहत चूरू-तारानगर-नोहर, एस.एच-36 (301 करोड़ रुपये)
- आर.एस. एच.आई.डी.पी. के तहत सिवाना-समदड़ी-बालेसर, एसएच-66 (245 करोड़ रुपये)
- आर.एस. एच. आई.डी.पी. के तहत बीकानेर-नापासर-जसरासर एसएच-20बी (175 करोड़ रुपये)
- बांसवाड़ा में सीवरेज नेटवर्क, शोधन संयंत्र एवं पंपिंग का निर्माण कार्य (166 करोड़ रुपये)
- शाहपुरा (भीलवाड़ा) ब्लॉक में चम्बल-भीलवाड़ा पेयजल परियोजना-II के पैकेज पंचम हेतु रेट्रोफिटिंग कार्य (105 करोड़ रुपये)
- बीसलपुर-चाकसू पेयजल परियोजना का कार्य (74 करोड़ रुपये)
- 2685 करोड़ रुपये से अधिक के अन्य विकास कार्य

निभाई जिम्मेदारी-हर घर खुशहाली

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, राजस्थान सरकार