चित्र 4: विटामिन डी से भरपूर फल एवम् सब्जियाँ

विटामिन डी के खाद्य स्रोतों में फोर्टिफाइड अनाज और पौधे आधारित दूध और पूरक शामिल हैं (चित्र 4)।

जस्ता

जस्ता एक खनिज है जो सफेद रक्त कोशिकाओं को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है, जो आक्रमणकारियों से बचाव करता है। स्रोतों में नट, कद्दू के बीज, तिल के बीज, सेम, और दाल शामिल हैं।

चित्र 5 : जस्ता से भरपूर फल एवं सब्जियाँ

क्या करे ?

- गरम या हल्का गुनगुना पानी अधिक से अधिक मात्रा में सेवन करे ।
- गरम पेय पदार्थ जैसे सहजन का सूप, टमाटर का सूप, सहजन के पत्तों की चाय, नीबू वाली चाय, ग्रीन टी का प्रयोग करे ।
- लहसुन, हल्दी, तुलसी एवम अदरक आदि का सेवन करे ।
- इसके अलावा संक्रमण से बचने के लिए कदम उठाएं, जैसे कि अपने हाथों को बार–बार साबुन से धोना या अल्कोहल वाले सेनिटाईजर का प्रयोग करे
- नियमित रूप से इन दिनों घर बैठे योग, व्यायाम करें।
- पर्याप्त नींद लें।
- तनाव को कम करने की कोशिश करें।

क्या ना करे ?

- धूम्रपान न करें।
- मदिरा पान गुटका का प्रयोग न करे।

जल जैसा नहिं धन है दूजा

आशुतोष उपाध्याय

(१)
जल जैसा नहिं धन है दूजा, हो सदुपयोग यह रखना ध्यान
जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान
मिट्टी, वनस्पति, जलश्रोतों से, जल बनकर वाष्प उड़ जाता है
फिर मिट्टी की प्यास बुझाने को, बादल जल बरसाने आता है
वनस्पति जड़ से पीती पानी, सूर्य के प्रकाश से पकता खाना
धीरे धीरे कल्ला फूटता, गाँठ बनती, फूल आता, बनता दाना
प्रकाश संश्लेषण का अन्न उत्पादन में, है महत्वपूर्ण योगदान
जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(२)
वर्षा जल है बहुत अनिश्चित, मुश्किल है कुछ भी कहना
कब, कितनी, कहाँ होगी बरसात, अनुमान लगाते रहना
कहीं बाढ़ और कहीं पे सूखा, बरसात में होता हाल बेहाल
प्रकृति के प्रकोप से बचने को, अब चलनी होगी नई चाल
कैसे हो वर्षा का कुशल प्रबंधन, अब इस पर देना होगा ध्यान
जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(३)
जल इकठ्ठा होता बांधों में, बांधों से नहरों में बहता
नहरों से शाखाओं में, शाखाओं से वितरणी में बहता
बाधाओं को जब करता पार, हो जाता जल में बहुत ह्रास
कम जल ही मिलता खेतों को, इनकी मिटती नहीं प्यास
सहभागिता का मन्त्र अपनाकर, नहर प्रबंधन पर रखो ध्यान
जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(४)
वर्षा जल का कुछ पानी, रिसकर भूजल में मिल जाता
इस रिसाव के कारण ही, भूजल का स्तर ऊपर आता
उचित पम्पिंग सेट और अनुप्रयोग संयंत्र का, होता है जब चयन
तब समय पर भूजल के प्रयोग से, बढ जाता है फसल उत्पादन
सक्षम भूजल सिंचाई विधि से, ज्यादा उपजा पायेगा किसान
जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(५)
सब जीव जंतु जल पर आश्रित, है सबकी यह आवश्यकता
कोई पिए कोई रहे इसमें, बिना इसके विकास न हो सकता
मछली, मुर्गी, बत्तख मिल कर, जब जल में दौड़ लगाते हैं
उनका मल त्याग ही जल में, जल की गुणवत्ता बढ़ाते हैं
इस संवर्धित जल के प्रयोग से, जल उत्पादकता बढाता किसान
जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(६)
समय आ गया है मित्रो!, हम सबको आज जागना होगा
सीमित जल के सदुपयोग की, तकनीक आज जानना होगा
जल के कुशल प्रबंधन में, अति आवश्यक है सबका सहयोग
सबके सहयोग से संभव होता, अपव्यय कम ज्यादा उपयोग
जल वहन, जल वितरण व जल प्रयोग का, रखना होगा ध्यान
जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

प्रधान वैज्ञानिक, भूमि एवं जल प्रबंधन प्रभाग, भारतीय कृषि अनुसन्धान परिषद का पूर्वी अनुसन्धान परिसर, पटना