

स्वास्थ्य

सर्दी का मौसम लगभग मुहाने पर है। इस मौसम में वायु प्रदूषण और भी बढ़ जाता है। ठंड के मौसम में हमें और भी कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी पेशानियों का सामना करना पड़ता है। हम न तो पूरी तरह से वायु प्रदूषण को रोक सकते हैं और न ही ठंड के प्रभाव को। तो इससे निपटने का एक ही तरीका है कि हम अपनी खुद की इम्युनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएं। अगर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होगी तो बीमारियों से लड़कर हम खुद को बीमार होने से बचा सकेंगे।

ऐसे कई नैचुरल तरीके हैं जिनसे हम अपनी इम्युनिटी को आसानी से बढ़ा सकते हैं। इम्युनिटी बढ़ाने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है संतुलित आहार। संतुलित आहार से सीधा मतलब उस आहार से है जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट से लेकर विटामिन्स तक सभी हों। यहाँ तक कि थोड़ा बहुत हेल्दी फैट भी बहुत जरूरी है। मतलब सब चीजें खाएं, छूटे कुछ नहीं, लेकिन हद से ज्यादा भी कुछ न हो। संतुलित आहार के अलावा भी कुछ ऐसे तरीके हैं जिनसे हमें अपनी इम्युनिटी को बढ़ा सकते हैं। आज हम ऐसे ही पांच बहुत ही आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं-

सुबह की धूप खाइए

इम्युनिटी बढ़ाने में विटामिन-डी की महत्वपूर्ण भूमिका है। अब विटामिन-डी लेने के लिए आपको कोई सप्लिमेंट्स नहीं खाने हैं। बस थोड़ा जल्दी उठिए और 15-20 मिनट तक सुबह के सूरज की किरणों को अपने शरीर पर पड़ने दीजिए। विटामिन डी मिल जाएगा।

पर्याप्त नींद लीजिए

सुबह की धूप खाने का मतलब यह भी नहीं निकलता है

डाइट सलाह

इम्युनिटी बढ़ाने के पांच नैचुरल तरीके

कि जल्दी उठने के लिए कम सोना है। इम्युनिटी बढ़ाने के लिए कम से कम 7 घंटे की नींद जरूरी है। नींद के अभाव में स्ट्रेस बढ़ता है जिससे शरीर में कॉर्टिसोल नामक हार्मोन में भी बढ़ोतरी होती है। कई अध्ययनों में साबित हो चुका है कि कॉर्टिसोल हमारे इम्यून सिस्टम को कमजोर करता है।

प्रोबायोटिक्स लीजिए

हमारी आंत में करोड़ों की संख्या में बैक्टीरिया होते हैं। ये गुड बैक्टीरिया होते हैं और इनका हमारी इम्युनिटी के साथ गहरा संबंध है। इसलिए हमें अपने भोजन में ऐसी चीजें नियमित तौर पर लेनी चाहिए जो इन गुड बैक्टीरिया की बढ़ोतरी में मदद करें। इसमें दही और छाछ (मट्ठा) सबसे फायदेमंद है। आप यकीन नहीं करेंगे, लेकिन बगैर तेल वाला अचार (जैसे नींबू का अचार) भी फायदा करता है। हालांकि सीमित मात्रा में ही खाएं।

तुलसी या अदरक खाइए

तुलसी, अश्वगंधा, अदरक जैसी हर्ब्स में हमारी इम्युनिटी को उच्च स्तर पर पहुंचाने की क्षमता होती है और ये हमारे शरीर को संक्रमणों से लड़ने के लिए तैयार करती हैं। इनमें से सभी या एक या दो का अगर नियमित सेवन करेंगे तो संक्रमण होने की आशंका काफी हद तक कम हो जाएगी। इसके अलावा खूब पानी पीजिए। जितना ज्यादा पानी पीएंगे, शरीर के टॉक्सिन्स उतने ही बाहर निकलेंगे और आप संक्रमण से मुक्त रहेंगे।

नियमित एक्सरसाइज/योगा कीजिए

नियमित तौर पर एक्सरसाइज करने से हमारा ब्लड प्रेशर मेंटेन रहता है। साथ ही हम जो पोषक तत्व ले रहे हैं, वे हमारी तमाम कोशिकाओं तक पहुंचते हैं। इससे हमारे शरीर में कार्बन डाइऑक्साइड के रूप में मौजूद टॉक्सिन्स निकल जाते हैं। इसी तरह योग, खासकर श्वास से जुड़ी योग क्रियाओं से हमारी नाक के अवरोध खुलते हैं जिससे ऑक्सीजन का फलो बढ़ जाता है। फेफड़े साफ होते हैं और हमारी इम्युनिटी में भी बढ़ोतरी होती है।

- डाइट एंड वेलनेस एक्सपर्ट - डॉ. शिखा शर्मा

स्वीकार करने का संस्कार बनाओ

संस्कारों पर थोड़ी सी अटेन्शन रखकर मेहनत कर लेना, तो वो संस्कार सिर्फ इस कॉस्ट्यूम में नहीं, बल्कि हमारे साथ आगे जायेंगे। इतनी मेहनत करके डॉक्टर बने, लेकिन जिस दिन शरीर छोड़ेंगे, अगले शरीर में फिर नर्सरी से पढ़ना पड़ेगा। वो मेहनत फिर से करनी पड़ेगी। लेकिन संस्कार जो लेकर चले गये उसकी मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। आज आप अलग-अलग बच्चे को देखो, कोई बहुत शांत है और कोई बहुत एग्रेसिव है, कोई बहुत शेरियंग व केयरिंग है, कोई हर चीज अपने पास ही पकड़ के रखता है। ये बच्चे अलग-अलग संस्कारों के क्यों? क्योंकि ये बच्चे अपने वो संस्कार लेकर आये हैं। ये इस बात का सबूत है कि जो संस्कार आज हम बना लेंगे, वो हमारे साथ अभी भी रहेगा और हमारे साथ आगे जायेगा। ये एक परमानेंट रिकॉर्डिंग है।

अब एक दूसरे को देखें जिनके साथ हम रहते हैं, जिनके साथ हम काम करते हैं। और उनको इस कॉन्शियसनेस के साथ देखना शुरू कर दें कि हर आत्मा अपनी अपनी यात्रा पर है। पता नहीं क्या-क्या देख कर आये हैं। फिर एक्सपेक्टेडनेस, हम जब औरों से एक्सपेक्ट करते हैं, हम अपने संस्कार के थू एक्सपेक्ट करते हैं। मान लो, आपके अन्दर सिंसियरिटी का संस्कार है तो आप चाहेंगे कि जितने लोग आपके साथ काम करते हैं वो भी बिल्कुल आपके जैसे होने चाहिए। ना आपसे कम, ना आपसे ज्यादा, अगर कोई आपसे ज्यादा सिंसियर होगा ना तो कहेंगे कि टू मच सिंसियर है, इतना सिंसियर भी नहीं होना चाहिए। और ये वाला, ये वाला तो सिंसियर ही नहीं है। तो कितना सिंसियर होना चाहिए? जितना हम हैं, क्यों? जितना हम चाहते हैं उतना नहीं, जितना हम हैं। क्योंकि जो हमारा संस्कार है, वो हमारे लिए राइट है। तो हमें वो संस्कार ही राइट लगता है।

हम दूसरों के संस्कार समझने में असमर्थ हैं, क्योंकि वो संस्कार या वो गाना हमारी सीडी में ही नहीं है। इसे समझने के लिए मान लो एक सीडी भजन की है, एक सीडी हिन्दी फिल्म सॉन्स की है और एक सीडी रॉक म्यूजिक की है। तीनों एक घर में आ गये। इसी तरह तो हम भी एक दूसरे से पूरी तरह अलग हैं। और फिर हमें एक दूसरे के गाने क्या होते हैं? पसन्द नहीं आते हैं। और फिर हम कहते कि मैं तुम्हें समझ ही नहीं सकता। मुझे समझ ही नहीं आता कि ये ऐसे कैसे कर सकते हैं। हमें क्यों नहीं समझ में आता क्योंकि वो वाला

संस्कार हमारे पास नहीं है। हर बार दूसरों को समझना हमारे लिए पॉसिबल नहीं होने वाला। जैसे किसी के पास विश्वास करने का संस्कार है और आपके पति या पत्नी के पास शक करने का संस्कार है। अब क्या होगा, कोई भी सीन सामने आयेगी ना, तो एक व्यक्ति बहुत आसानी से विश्वास करेगा और दूसरा वाला उसमें शक करेगा। जो शक करेगा उसको शक करना स्वाभाविक लगेगा। वो दूसरे को कहेगा कि मुझे तो समझ में नहीं आता कि तुम विश्वास कैसे कर सकते हो हरेक के ऊपर। और जो विश्वास करता है, उसको यही नहीं पता कि शक करना होता क्या है। क्योंकि उसके पास वो शक वाला गाना है ही नहीं। जैसे मान लो दो अलग अलग भाषायें हैं इंग्लिश और चाइनीज, तो हर समय हम एक दूसरे को समझ पाने में सक्षम नहीं होंगे। पर हम एक दूसरे को स्वीकार करना शुरू कर सकते हैं। स्वीकार इस प्रकार कि

ये आत्मा कहीं ना कहीं इस यात्रा पर, मान लो पिछले कॉस्ट्यूम में किसी ने आपको बहुत बड़ा धोखा दिया था, ऐसा धोखा जिससे उनकी पूरी जीवन ऊपर नीचे हो गई। उस आत्मा पर ट्रस्ट के साथ पेन भी इम्प्रिंट हो जायेगा। मेडिकल भाषा में कहते हैं न्यूरॉन्स दैट फायर टुगेदर, वायर टुगेदर, मतलब मैंने किसी पर ट्रस्ट किया और मुझे धोखा मिला तो दर्द हुआ तो मेरा ट्रस्ट और दर्द का न्यूरॉन वायर हो जायेगा टुगेदर। अब अगली बार मुझे ट्रस्ट करना मुश्किल है, जैसे हम अपने जीवनकाल में देखते हैं कि किसी ने ट्रस्ट किया, धोखा मिला, अगली बार कहते हैं कि मुझसे विश्वास नहीं होगा।

इस जीवन काल में देखना इजी होता है, लेकिन वो पास्ट का अगर साथ आया हुआ होता है तो हमें पता नहीं चलता कि वो ऐसा क्यों है। तो अब हम दूसरों के संस्कार को स्वीकार करने का संस्कार क्रियेट करें। क्योंकि लोगों के संस्कारों को देखकर ही हम डिस्टर्ब हो रहे हैं। वो संस्कार किसी भी तरह के हो सकते हैं जैसे किसी में पंचकुअल्टी का संस्कार है, तो वो लेट से आने वाले को देखकर सोचेगा या कहेगा कि ये इतनी लेट से कैसे आ सकते हैं। और देर से आने वाला सोचेगा कि इनके पास कोई काम नहीं है, पहले ही आकर बैठ गये हैं। हम कैसे एक दूसरे को देखते हैं कि मैं आपको समझ नहीं सकता। लेकिन हमें एक दूसरे को स्वीकार करना होगा, क्योंकि सबकी परिस्थितियां अलग हैं, सबके संस्कार अलग हैं।



डॉ. कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा



हांसी-हरियाणा। 'डिजास्टर मैनेजमेंट' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. माधुरी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी, निर्मला सैनी, म्युनिसिपल, हांसी, ब्र.कु. भारत भूषण, आर्यन चौधरी, डी.एस.पी., हांसी, ब्र.कु. वसुधा तथा ब्र.कु. दर्शिता।



पलवल-कृष्णा कॉलोनी(हरियाणा)। दीपावली कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. अनुज मित्तल, बैपिटस चर्च डायरेक्टर सुशीला दास, कृषक समाज चेयरमैन पूनम मंगला, उद्योगपति रेनु मंगला, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुदेश तथा अन्य।



माउण्ट आबू-राज। ब्रह्माकुमारीज द्वारा बाल दिवस के अवसर पर मंगथला हाईयर मिडल स्कूल में 'सेव एनर्जी' विषय पर विद्यार्थियों को ऊर्जा संरक्षण की सरल विधि बताते हुए आर.जे. ब्र.कु. शुभाश्री।



मथुरा-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा दीपावली महोत्सव पर जमुना घाट पर 35 फुट ऊँचे शिव लिंग की स्थापना की गई तथा आध्यात्मिक प्रदर्शनी भी लगाई गई। इस अवसर पर 51000 दीपक जलाने के पश्चात् विधायक पूरन प्रकाश जी को ईश्वरीय साहित्य देते हुए ब्र.कु. कुसुम।



जम्मू-सुन्दरवनी। डी.एस.पी. को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।



मोकामा-विहार। 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के तहत गौशाला रोड की साफ सफाई कर स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैलाते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निशा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



कुशीनगर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के 'मेडिटेशन रिट्रीट सेंटर' भवन निर्माण के लिए भूमि पूजन एवं शिलान्यास करते हुए जिलाधिकारी अनिल कुमार सिंह। साथ है क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. मीरा, विधायक रजनीकांत मणि त्रिपाठी, उद्योगपति दीप नारायण अग्रवाल, महिला थाना अध्यक्ष विभा पाण्डेय तथा अन्य।