

# सावधान X ज्यादा ठंडा पानी सेहत के लिए हानिकारक

## ठंडे पानी से होने वाले स्वास्थ्य पर नुकसान

### ठंडा पानी स्वास्थ्य के लिए क्यों हानिकारक है?

सामान्य रूप से स्वस्थ शरीर का तापमान 98.6 डिग्री फारेनहाइट यानी कि 38 डिग्री सेल्सियस तक होता है। शोध अनुसार स्वस्थ शरीर के लिए 22 डिग्री सेल्सियस तापमान वाला पानी सही माना जाता है। 22 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा ठंडा पानी शरीर को नुकसानदायक होता है।

### कब्ज, अपचन करे ठंडा पानी

ठंडा पानी एक तरह से पाचन तंत्र को कमजोर करता है। ठंडा पानी पीने से बड़ी आंत सिकुड़ती है। और पाचन अम्ल क्षीर रस को कम करती है। जिससे अपचन, पेट भारी, कब्ज, गैस्टिक जैसी समस्याएं होती हैं। जो लोग ठंडा पानी पीने के अधिक आदी होते हैं। उन्हें पेट, अपचन, अन्य रूप से कई बीमारियां जकड़ लेती हैं।

### हार्ट अटैक रिस्क बढ़ाये ठंडा पानी

हृदय धमनियों का ठंडे पानी से खास तालुक है। खाने के दौरान और खाने के तुरन्त बाद ठंडा पानी पीने से हार्ट अटैक का खतरा 30 प्रतिशत तक बढ़ सकता है। ठंडा पानी एक तरह से हृदय गति को धीमा करता है। और हृदय धमनियों को अवरुद्ध करता है।

### मोटापा बढ़ाये ठंडा पानी

ठंडा पानी पीने से पाचन प्रक्रिया दक्षता धीमी और अवरुद्ध हो जाती है। पानी पीने के बाद पाचन अम्ल के घुलने पर फैट में बदल देती है। ठंडे पानी की जगह नॉर्मल पानी पीना ज्यादा फायदेमंद है।

### सर्दी, जुकाम, कफ, बलगम समस्या उत्पन्न करे ठंडा पानी

बाहर से आने पर तुरंत ठंडा पानी पीने से या खाने के तुरंत बाद ठंडा पानी पीने से सीधे बलगम बनता है। जिसका अहसास व्यक्ति को एक दिन बाद ही जुकाम, सर्दी, खांसी, ज्वर के रूप में झेलना पड़ता है। ज्यादा ठंडा पानी एक तरह से सीधे गले कंठ पर दुष्प्रभाव डालता है।

### दांतों के लिए घातक ठंडा पानी

ज्यादा ठंडा पानी दांतों मसूड़ों को कमजोर करता है। ठंडा पानी पीने से दांत हिलना, दांतों में झंझनाहट, दांत दर्द अल्जाइमर जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

### भोजन से पोषक तत्व घटाये ठंडा पानी

ठंडा पानी एक तरह से पाचन अम्ल को प्रभावित कर पाचन तंत्र से खाये आहार से जरूरी पोषक तत्वों को कम कर देता है। जिससे शरीर को समान्तर ऊर्जा नहीं मिल पाती है।

पर परत जमने लगती है। जिससे आंतों के विभिन्न रोग और बवासीर होने का खतरा बना रहता है।

### ठंडा पानी पीने में सावधानियां

1. जब भी प्यास लगे सीधे फ्रीज का ठंडा पानी नहीं पीये। ठंडे पानी में नॉर्मल पानी मिलाकर पीये।
2. पानी एक सांस में नहीं पीना चाहिए। एक-एक घूंट कर पीये।

## स्वास्थ्य

गर्मी का मौसम आते ही फ्रीज, बर्फ का पानी या रेफ्रिजरेटर का ठंडा पानी पीने से राहत सी मिलती है। ठंडा पानी जहां एक ओर शरीर को शीतलता और शांति पहुंचाता है। वहीं दूसरी ओर विभिन्न समस्याएं उत्पन्न करता है ठंडा पानी पाचन, पित्ताशय, गले, दांतों आदि पर दुष्प्रभाव डालता है। ठंडा पानी एक तरह से रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर करता है। इसीलिए ठंडा पानी शरीर के लिए हानिकारक है।



### शरीर में झंझनाहट, जोड़ों का दर्द करे ठंडा पानी

लगातार ज्यादा ठंडा पानी पीने से हाथों, पैरों, पसलियों, कंधे, पीठ पर झंझनाहट की समस्या हो सकती है। और प्रौढ़ वर्ग को घुटनों, जोड़ों के दर्द की समस्या हो सकती है। ठंडा पानी भोजन को ग्लूकोज में बदलने की प्रक्रिया विघटित होने पर झंझनाहट, जोड़ों, घुटनों, यूरिक एसिड जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

### आंत रोग, पाइल्स खतरा बढ़ाये ठंडा पानी

लगातार ठंडा पानी पीने से पाइल्स, आंतों का रोग होने की सम्भावनाएं अधिक बढ़ जाती हैं। एक तरह से ठंडा पानी पेट, आंतों में अपचित आहार को मल परत रूप में जमा करने लगता है। आंतों की परत

3. तेज धूप, दौड़ भाग, व्यायाम के तुरंत बाद ठंडा पानी नहीं पीये। थोड़ी देर आराम कर ठंडा पानी नॉर्मल पानी में मिलाकर पीये।
4. खाने के दौरान या फिर खाने के तुरंत बाद ठंडा पानी पीने से बचें।
5. हमेशा 22 डिग्री सेल्सियस तक नॉर्मल ठंडा पानी पीये।
6. साफ और नॉर्मल पानी पीये। पानी शरीर के लिए जीवनदायक है। और ज्यादा ठंडा, दूषित पानी ही शरीर को विभिन्न रोगों से घेर लेती है।
7. खड़े होकर पानी पीने से बचें, बैठकर आराम से पानी पीये।
8. मीठा खाने के तुरंत बाद ठंडा पानी नहीं पीये।
9. पानी पीने में हमेशा सावधानियां बर्ते।
10. ठंडे पानी की बजाय नॉर्मल पानी पीना ज्यादा फायदेमंद है।



**मोतिहारी-विहार।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अशोक कुमार। सभा में उपस्थित हैं नगरपरिषद चेयरमैन अंजु देवी, अधिवक्ता पुतुल पाठक, नेपाल की विधायक बहन अग्रवाल, प्रो. बबीता श्रीवास्तव तथा दूरदर्शन की माही खान।



**झालावाड़-राज.** गुजरात बड़ौदा पीठ के षष्ठ पीठाधीश्वर द्वारकेशलाल महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नेहा तथा ब्र.कु. राखी।



**वेतिया-विहार।** इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के सदस्य डाक्टर्स ब्र.कु. अंजना को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए।



**ब्रह्मपुर-पी.यू.आर.सी.(ओडिशा)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य प्रतिष्ठित महिलाओं के लिए एक आध्यात्मिक स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. माला तथा अन्य समूह चित्र में।



**सोनीपत-हरियाणा।** 83वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर रिट्रीट सेंटर पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. उत्तरा, ब्र.कु. शुक्ला, मुनिसिपल काउंसिल की अध्यक्ष रजनी विरमानी, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. अरूण, ब्र.कु. भारतभूषण तथा ब्र.कु. अनीता।