

अस्थमा के रोगी, जरूर खायें ये चीजें

कोरोना वायरस से पीड़ित व्यक्तियों में सांस की समस्या (श्वास-प्रणाली की समस्याएँ) की बातें सामने आ रही हैं। उन लोगों पर वायरस का प्रभाव ज्यादा हो रहा है जो सांस से संबंधित बीमारियों से जूझ रहे हैं या जिनको और कोई गंभीर बीमारी है। आपको बता दें कि अस्थमा लंबे समय तक

विटामिन-सी में एंटी ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो फेफड़ों की सुरक्षा करने और उन्हें मजबूत बनाने में मददगार होता है। जो लोग अधिक विटामिन-सी युक्त चीजों का सेवन करते हैं उन्हें अस्थमा का अटैक आने का खतरा कम होता है, अस्थमा के रोगियों को संतरा, ब्रोकली,

जाना जाता है। तुलसी में एंटी ऑक्सीडेंट गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे में चाय में दो से तीन पत्ते तुलसी के डालकर पीने से अस्थमा के मरीजों में अटैक की आशंका कम हो जाती है। तुलसी शरीर के इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाती है, साथ ही तुलसी मौसमी बीमारियाँ जैसे फ्लू और सर्दी-खांसी में भी राहत देती है।

अस्थमा एक ऐसी बीमारी है जो इंसान को अंदर से घायल कर देती है, अस्थमा का अटैक आने से इंसान अंदर से एकदम टूट जाता है। कोरोना काल में तो अस्थमा के रोगियों को खुद का ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत है।



चलने वाली बीमारी है, जिसे लंबे समय तक इलाज की जरूरत होती है।

अस्थमा में सांस लेने में दिक्कत, सीने में दर्द, खांसी और घरघराहट होती है। इस अटैक का मुख्य कारण शरीर में मौजूद बलगम और संकरी श्वासनी है लेकिन इसके अलावा अस्थमा के अटैक के कई बाहरी कारण भी होते हैं, जिस वजह से दमे का अचानक अटैक पड़ता है, ऐसे में रोगियों को इन्हेलर लेने के लिए कहा जाता है, साथ ही अस्थमा के रोगियों को हेल्दी डाइट भी लेनी चाहिए, आइए आपको बताते हैं कैसा होना चाहिए अस्थमा रोगियों का डाइट प्लान: -

विटामिन-सी से भरपूर फूड्स

कीवी को डाइट में शामिल करना चाहिए।

शहद और दालचीनी का करें इस्तेमाल

वैसे तो अस्थमा रोगियों को शहद और चीनी का उपयोग सीमित मात्रा में ही करना चाहिए लेकिन अस्थमा के मरीजों के लिए शहद और दालचीनी का सेवन काफी लाभदायक होता है रात में सोने से पहले दो से तीन चुटकी दालचीनी के साथ एक चम्मच शहद मिलाकर नियमित रूप से लेने से फेफड़ों को आराम मिलता है, साथ ही लंग्स से जुड़ी बीमारियाँ भी दूर होती हैं।

तुलसी है फायदेमंद

तुलसी का आयुर्वेदिक औषधि के रूप में

नियमित रूप से खाएं दाल

विभिन्न प्रकार की दालों को प्रोटीन का अच्छा सोर्स माना जाता है। काला चना, मूंग दाल, सोयाबीन और अन्य कई ऐसी दालें हैं जो हेल्थ के लिए फायदेमंद होती हैं। ये दालें फेफड़ों को मजबूत बनाती हैं और उन्हें संक्रमण से बचाती हैं। ऐसे में अस्थमा के मरीजों को दालों का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए। इसके अलावा दालों के सेवन से पाचन शक्ति भी मजबूत होती है।

हरी सब्जियों का करें सेवन

फेफड़ों के लिए हरी सब्जियाँ काफी फायदेमंद होती हैं। हरी सब्जियों को खाने से फेफड़ों में कफ जमा नहीं हो पाता जिससे अस्थमा के रोगियों को अटैक आने जैसी आशंकाएं कम हो जाती हैं। हरी सब्जियों का सेवन करने से इम्यून सिस्टम भी बेहतर होता है।

(इस लेख में दी गई जानकारियाँ और सूचनाएं सामान्य जानकारी पर आधारित हैं। इन पर अमल करने से पहले संबंधित विशेषज्ञ से संपर्क अवश्य कर लें।)



सुन्नी-शिमला। ज्ञान चर्चा के पश्चात् नवनियुक्त महामहिम राज्यपाल राजेन्द्र विश्वनाथ अलंकर, हिमाचल प्रदेश को राज भवन में ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुन्तला एवं ब्र.कु. रेवा दास। इस अवसर पर गौरव ए.डी.सी., जयंत शर्मा प्रेस सेक्रेटरी, प्राइवेट सेक्रेटरी, चीफ सेक्योरिटी ऑफिसर तथा राजभवन के अन्य स्टाफ भी मौजूद रहे।



औरंगाबाद-महा। सिल्लोड सिटी स्कैन सेंटर के उद्घाटन कार्यक्रम में शरीक हुए राज्य के महसूल तथा ग्रामविकास मंत्री अब्दुल सत्तार, स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया दीदी, नगर परिषद की नगर अध्यक्ष राजश्री निकम, उपनगर अध्यक्ष समीर भाई, सुमन हॉस्पिटल के सर्वेसर्वा निलेश मिरकर, चापे सर तथा अन्य।



भीनमाल-राज। श्री क्षेमकरी माता मंदिर के प्रांगण में उपखंड प्रशासन भीनमाल तथा संयुक्त व्यापारी महासंघ द्वारा कोरोना महामारी के दौरान दिए गए सहयोग के लिए शॉल, अभिनंदन पत्र तथा स्मृति चिन्ह देकर ब्र.कु. गीता बहन को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर उप जिला कलेक्टर ओमप्रकाश माजरा, नगर पालिका उपाध्यक्ष प्रेम राज बोहरा, प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. दिनेश बिश्नोई, संयुक्त व्यापारी महासंघ अध्यक्ष नरेश अग्रवाल, विकास अधिकारी आशुतोष जी, अधिशासी अधिकारी राकेश जी आदि कई गणमान्य अधिकारी उपस्थित रहे।



झज्जर-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र पर आयोजित निःशुल्क नेत्र चिकित्सा कैम्प में 80 लोगों ने अपनी आँखों की जाँच करवाई। इस अवसर पर ब्र.कु. संतोष बहन, ब्र.कु. भावना बहन उपस्थित रहे एवं सम्बोधित किया। आई क्यू सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल झज्जर के सदस्य सीनियर ऑप्टम मो. वसीम, काउंसलर मीनाली पाराशर को वर्कर सन्नी ने अपना सहयोग दिया।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज यूथ विंग के 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत 'कौशल विकास' विषय पर युवा भाई-बहनों के लिए आयोजित ऑनलाइन पेंटिंग प्रतियोगिता के पुरस्कार वितरण कार्यक्रम में आये मुख्य अतिथि जिला शिक्षा अधिकारी अरुण आशिरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज दीदी।



आगरा-उ.प्र.। चिकित्सक दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा रेनो हॉस्पिटल में आयोजित 'सम्मान समारोह' में अस्पताल प्रमुख डॉ. जयदीप मल्होत्रा, वरिष्ठ न्यूरोसर्जन डॉ. आर.सी. मिश्रा, निदेशक डॉ. नरेन्द्र मल्होत्रा, डॉ. केशव मल्होत्रा, डॉ. राजीव लोचन शर्मा, डॉ. वंदना कालरा, डॉ. मनप्रीत शर्मा, डॉ. शेमी बंसल, डॉ. पायल सक्सेना, डॉ. विश्वदीपक, डॉ. अनीता आदि डॉक्टर्स को शॉल, स्मृति चिन्ह एवं प्रसाद भेंट कर सम्मानित करते हुए पीपल मण्ड्री सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. ममता बहन तथा शाहगंज सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. दर्शन बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनों। मौके पर बिजनेस हेड प्रदीप कंडारी, केशवेंद्र सिसोदिया, राजीव कुमार सिंह आदि मौजूद रहे।



राजकोट-रविवरत्नापार्क। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नलिनी दीदी को सम्मानित करने एवं उनसे ब्लेसिंग लेने के पश्चात् उपस्थित हैं कमलेश मिरानी, बी.जे.पी. प्रेसीडेंट, विक्रम भाई, दक्षा बहन, कॉर्पोरेटर तथा अन्य कॉर्पोरेटर्स व बी.जे.पी. मेम्बर्स।