

स्वास्थ्य

मॉनसून से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातें...

मॉनसून हर किसी को पसंद है, ठंडी हवा, बारिश और मिट्टी की सौंधी खुशबू लोगों को खुशनुमा बना देती है। मगर इस मौसम में अक्सर कई प्रकार के रोगों और बीमारियों के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसके साथ मच्छरों द्वारा फैलने वाले रोग भी अत्यधिक संक्रमित हो जाते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि लोगों को बारिश के सीजन में अपनी सेहत का खास ध्यान रखना चाहिए। अपने बेहतर स्वास्थ्य के लिए लोगों को अपने दैनिक जीवन में कुछ बदलाव लाने चाहिए जिससे उनके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ सके। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए नियमित और सेहतमंद भोजन ग्रहण करना जरूरी है।

कई शोध के अनुसार, हमारे खान-पान का असर हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसीलिए जानकारों का मानना है कि मॉनसून के सीजन में अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इसके अलावा लोगों को रोजाना एक्सरसाइज भी करनी चाहिए क्योंकि शारीरिक और मानसिक सेहत के लिए यह लाभदायक है।

बारिश के मौसम में क्या खाएं

1. हर्बल टी
बरसात के मौसम में चाय पीने का मजा ही कुछ और होता है। ऐसे में सामान्य चाय की जगह बरसात में हर्बल टी का सेवन भी फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, बारिश

के मौसम में बैक्टीरिया के कारण कई प्रकार के संक्रमण होने का खतरा बना रहता है वहीं, हर्बल टी में एंटीबैक्टीरियल गुण मौजूद होता है। हर्बल टी में मौजूद यह प्रभाव बैक्टीरिया और इसके कारण होने वाले संक्रमण से बचाव में मददगार हो सकता है।

2. गर्म पानी
वैसे तो गर्म पानी पीने से कई प्रकार की समस्याओं पर कुछ हद तक काबू पाया जा सकता है लेकिन यदि गर्म पानी का सेवन बारिश के मौसम में किया जाए, तो यह अधिक फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, बारिश के मौसम में नाक बंद होना और नाक बहना आम है। वहीं, रिसर्च में पाया गया कि गर्म पानी का सेवन नाक बंद होने की समस्या के समाधान में सहायक माना गया है। दरअसल, एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित, शोध में इस बात की पुष्टि होती है कि गर्म पेय पदार्थ गले में खराश, नाक बहने व छींक आने जैसी समस्याओं में राहत दे सकते हैं।

साथ ही यह श्वसन तंत्र में होने वाले इन्फेक्शन से भी बचाने में मदद कर सकता है। इसलिए बारिश के मौसम में पूरे दिन में कम से कम एक या दो बार गर्म पानी पीएं, या चाहें तो गर्म पानी से गरारे या भाप भी लेना उपयोगी हो सकता है।

3. गर्म सूप
बारिश का मौसम हो और पीने के लिए गरमा गरम सूप मिल जाए तो कहना ही क्या! दरअसल, गर्म सूप बारिश के मौसम में दूषित भोजन और पानी के कारण होने वाले हेपेटाइटिस की समस्या में लाभदायक

माना गया है। इसके अलावा, गर्म सूप वायरल इन्फेक्शन के कारण होने वाले सामान्य सर्दी-जुकाम की समस्या में बंद

क्षमता को बढ़ाने के लिए सिट्रस फलों का सेवन भी लाभकारी हो सकता है। तो बारिश के मौसम में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने



नाक, दमा की समस्या से बचाव, निर्जलीकरण को रोकने, नाक और गले की सूजन को कम करने के लिए भी उपयोगी माना गया है।

4. फलों का सेवन
बारिश के मौसम में फलों के सेवन पर भी खास ध्यान दें। अनार, सेब और चेरी जैसे मौसमी फलों का सेवन बेहतर है। आंवला और खट्टे फलों में विटामिन सी होता है और ये इम्युनिटी बेहतर करने में उपयोगी हो सकते हैं। लिवर को स्वस्थ रखने के लिए संतरा या संतरे के जूस को डाइट में शामिल कर सकते हैं। वहीं, रोग प्रतिरोधक

वाले खाद्य पदार्थ में फलों को जरूर शामिल करें।

5. मसाले
बारिश के मौसम में मसालों की भी अहम भूमिका होती है। दरअसल, मसालों का उपयोग न सिर्फ खाने में स्वाद का तड़का लगाने के लिए, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हो सकता है। बारिश के मौसम में होने वाले श्वास संबंधी रोग, जैसे -सर्दी, फ्लू से लेकर खांसी और जुकाम तक से बचाव के लिए मसालों का उपयोग किया जा सकता है। इसके अलावा मसाले सिर दर्द, तनाव और बुखार की अवस्था में भी लाभदायक हो सकते हैं। अपने आहार में

हल्दी, जीरा, काली मिर्च, लौंग जैसे मसालों को जरूर शामिल करें।

बारिश के मौसम में क्या नहीं खाना चाहिए

ना करें फास्ट फूड या ऑइली फूड का सेवन

बारिश के मौसम में हर एक इंसान को चटपटी और ऑइली चीजें खानी पसंद होती हैं। मगर इन चीजों का सेवन करने से आपको कई तरह के पेट संबंधित रोग हो सकते हैं। जानकार बताते हैं कि मॉनसून सीजन में हमारा मेटाबॉलिज्म कमजोर पड़ जाता है जिसकी वजह से कई रोग हो सकते हैं।

ना करें पत्तेदार सब्जियों या हरी सब्जियों का सेवन

यह तो हम सब ने सुना है कि हरी सब्जियां हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। मगर, विशेषज्ञों का मानना है कि बारिश के मौसम में हमें इनसे परहेज करना चाहिए। ऐसा इसीलिए क्योंकि बारिश के मौसम में नमी होने की वजह से हरी सब्जियों की पत्तियों पर कई रोगाणु पनप सकते हैं। इसलिए इस मौसम में पत्ता गोभी, फूल गोभी और पालक जैसी सब्जियों का सेवन नहीं करना चाहिए।

मौसम कोई भी हो पोषक तत्वों से युक्त भोजन करना कई बीमारियों को दूर रखने में मदद कर सकता है। ठीक वैसे ही बारिश के मौसम में भी खान-पान को लेकर कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।



आगरा म्युजियम-उ.प्र. आयुष मंत्रालय द्वारा एकलव्य स्टेडियम में आयोजित 'योग पखवाड़ा' के उद्घाटन अवसर पर सांसद राजकुमार चाहर, क्रीडा भारती प्रमुख राजेश कुलश्रेष्ठ, योगा गुरु परमजीत सिंह, ब्रह्माकुमारीज से ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. माला बहन, ब्र.कु. संगीता बहन, स्पोर्ट्स विंग, आगरा कोऑर्डिनेटर, ब्र.कु. सावित्री बहन, ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. गीता बहन, स्पोर्ट्स विंग सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे। इस योग सप्ताह के दौरान विभिन्न संस्थाओं ने भाग लिया।



फरीदाबाद-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के व्यापार एवं उद्योग प्रभाग एवं ऑल इंडिया फोरम ऑफ एमएसएमई के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में एआईएफओएम के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं प्रसिद्ध उद्योगपति श्याम सुंदर कपूर, एमएसएमई एक्सपर्ट तथा एआईएफओएम के राष्ट्रीय महासचिव अनिल कुमार चौधरी, एमएसएमई मंत्रालय के सेवानिवृत्त वरिष्ठ अधिकारी के.के. गोयल, वरिष्ठ उद्योगपति एवं राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता अशोक कुमार नेहरा, जितेंद्र पाल शाह, ब्र.कु. पूनम बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा बहन तथा ब्रह्माकुमारीज के व्यापार एवं उद्योग प्रभाग के सदस्य उपस्थित रहे।



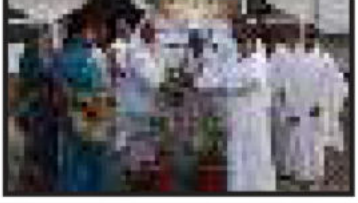
कादमा-झोजुकलां(हरियाणा)। विश्व रक्तदाता दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग एवं भारत विकास परिषद् के संयुक्त तत्वाधान में आर्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय झोजुकलां में आयोजित '114वें विशाल रक्तदान शिविर' में सौरभ कुमार, चीफ ज्युडिशियल मजिस्ट्रेट एवं जिला सचिव, न्याय विधिक सेवाएं, राजदीप फोगाट, चेरमैन, हाउसिंग बोर्ड हरियाणा, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. वसुधा बहन, भारत विकास परिषद् के प्रांतीय सचिव राजेश गुप्ता चंद्रमोहन, परिषद् के अध्यक्ष अशोक शर्मा, वंचित जन जागृति ट्रस्ट के चेरमैन मास्टर लीलाराम, सामाजिक कार्यकर्ता बिशन सिंह आर्य, परमेश्वर चित्तौड़िया, निदेशक, आर्य शिक्षण संस्थान तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



दिल्ली-मानस कुंज(उत्तर नगर)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा परम पुरी भवन सेवाकेन्द्र में समाजसेवियों के लिए आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. उर्मिला बहन, ज्ञानामृत पत्रिका की सह सम्पादिका, मा.आबू. ब्र.कु. शक्ति बहन, ब्र.कु. स्नेह बहन, राजौरी गार्डन, ब्र.कु. सुदेश बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य।



कानपुर-केशव नगर(उ.प्र.)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा भारतीय एग्री फार्मा प्रा.लि., जी.टी. रोड में आयोजित कार्यक्रम के दौरान डायरेक्टर, फैक्ट्री वर्कर्स, स्टाफ तथा सम्माननीय महिलाओं को ईश्वरीय सौगात, ईश्वरीय पत्रिका एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि बहन एवं ब्र.कु. सुनीता बहन।



हाजीपुर-नया टोला(बिहार)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर रानी फुलवती सिंह उच्च माध्यमिक विद्यालय में पौधारोपण करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आरती बहन, विद्यालय की प्रिंसिपल सुमिता सिंह, डायरेक्टर अमरेंद्र कुमार तथा अन्य।