



आजमगढ़-उ.प्र। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् सांसद दिनेशलाल यादव(निरहुआ) के साथ समूह चित्र में ब्र.कु. रंजना बहन, ब्र.कु. हेमा बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. अनीता बहन तथा अन्य।



बरेली-सिविल लाइंस(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में भाजपा प्रदेश अध्यक्ष भूपेंद्र सिंह एवं ब्रज क्षेत्र अध्यक्ष दुर्विजय सिंह शाक्य को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. पार्वती बहन व ब्र.कु. नीता बहन। कार्यक्रम में महापौर डॉ. उमेश गौतम, कैंट विधायक संजीव अग्रवाल, जिला अध्यक्ष पवन शर्मा सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।



भुसावर-भरतपुर(राज.)। डॉक्टर डे के अवसर पर भुसावर चिकित्सा प्रभारी डॉ. दीपक शर्मा को ईश्वरीय सौगात एवं प्रसाद भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. गीता बहन व ब्र.कु. संस्कृति बहन।



भद्रक-ओडिशा। नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के अंतर्राष्ट्रीय दिवस पर जिला सामाजिक सुरक्षा विभाग, ब्रह्माकुमारीज, आशीर्वाद व अन्य गैर सरकारी संगठनों व स्कूली बच्चों के संयुक्त तत्वाधान में कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस दौरान नए कलेक्ट्रेट से जागरूकता रैली निकाली गई जिसका पुराने कलेक्ट्रेट भद्रक स्थित जिला सामाजिक सुरक्षा विभाग में समापन हुआ। रैली में 100 से अधिक लोगों ने भाग लिया। रैली के पश्चात् ब्लॉक कार्यालय के बीडीओ कॉन्फ्रेंस हॉल में आयोजित नशामुक्ति बैठक के दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू बहन, जिला सामाजिक सुरक्षा अधिकारी पवित्र कुमार दास, उप-विभागीय सामाजिक सुरक्षा अधिकारी सुभाष चंद्र नायक, पद्मन कुमार रे, ओएसडी, कलेक्ट्रेट, ब्र.कु. अक्षय, ब्र.कु. सस्मिता सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



सहरसा-बिहार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'मानवता' थीम को लेकर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग की राज्य अध्यक्ष बहन अंजना सिंह, नगर निगम महापौर बहन बेनप्रिया जी, वरीय चिकित्सक डॉ. सी.एम. चौधरी, जवाहर नवोदय विद्यालय के अवकाश प्राप्त प्राध्यापक अजय कुमार चौधरी, ब्र.कु. स्नेहा बहन तथा अन्य।

जीवित रहने और खुद को बीमारियों से दूर रखने के लिए मौसम चाहे सर्दी का हो या गर्मी का, प्यास बुझाने के लिए पानी कितना जरूरी है, यह हम सभी जानते हैं। लेकिन पानी को अगर सही तरह से ना पिया जाए, तो यह कई समस्याओं का कारण भी बन सकता है।

ज़्यादातर लोगों में सबसे बुरी आदत होती है खड़े होकर पानी पीने की। लोग जल्दबाजी में कई बार खड़े-खड़े ही पानी पी लेते हैं। अगर आप भी इन लोगों में शामिल हैं तो अभी से संभल जाइए। आयुर्वेद के अनुसार, खड़े होकर पानी पीने से यह सीधे अंदर जाता है, इसलिए आवश्यक पोषक तत्व और विटामिन लीवर और पाचन तंत्र तक नहीं पहुंच पाते हैं। इससे आप जाने-अनजाने में कई बीमारियों को अपने पास बुला लेते हैं। इसका सबसे ज़्यादा दुष्प्रभाव लीवर, किडनी और जोड़ों पर पड़ता है। इसलिए बेहतर है कि आप पहले ही इसके बुरे प्रभावों को जानकर अपनी सेहत का अच्छे से ध्यान रख सकें। यहाँ पर हम ऐसे ही कुछ दुष्प्रभावों को बता रहे हैं जो खड़े होकर पानी पीने से हो सकते हैं।



स्वास्थ्य

संभल जायें... खड़े होकर पानी न पिएं

फेफड़ों को होता है नुकसान

एनसीबीआई के एक अध्ययन के अनुसार, खड़े होकर पानी पीने से हमारे शरीर को सही तरह से पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं। पानी हमारे सिस्टम से होते हुए बहुत तेजी से गुजर



जाता है। इससे हमारे फेफड़ों और हृदय को भी नुकसान पहुंचता है क्योंकि खड़े होकर पानी पीने से फूड और विंड पाइप में होने वाली ऑक्सीजन की सप्लाई रूक जाती है।

पाचन तंत्र को भी होता है नुकसान



खड़े होकर पानी पीने का असर हमारे पाचन तंत्र पर भी पड़ता है। क्योंकि इस तरह पानी पीने से यह तेज गति से भोजन नली से होते हुए सीधे पेट के निचले हिस्से पर पहुंच जाता है और दीवारों पर अधिक दबाव बनता है, जो हानिकारक है। इससे तरल पदार्थ का संतुलन बिगाड़ जाता है और टॉक्सिन्स व बदहजमी बढ़ती है।

किडनी के लिए हानिकारक

जब हम खड़े होकर पानी पीते हैं तो यह बिना फिल्टर हुए निचले पेट की तरफ तेजी से बढ़ता



पानी पीने का सही तरीका क्या?

एक्सपर्ट्स के अनुसार, पानी पीने का सही तरीका है बैठकर पीना। बैठकर पीने से पानी सही तरीके से पचकर शरीर के सभी सेल्स तक पहुंचता है। व्यक्ति की बॉडी को जितने पानी की आवश्यकता होती है उतना पानी सोखकर वह बाकी का पानी और टॉक्सिन्स यूरीन के जरिए शरीर से बाहर निकाल देता है।

इसके लिए कुर्सी पर बैठें, पीठ को सीधा रखें और फिर पानी पिएं। इससे पोषक तत्व दिमाग तक पहुंचते हैं और मस्तिष्क गतिविधि में सुधार आता है। सिर्फ इतना ही नहीं, इससे पाचन में सुधार आता है और पेट में सूजन या पेट फूलने की दिक्कत नहीं होती।

बैठकर पानी पीने से खून में हानिकारक तत्व नहीं घुलते बल्कि ये खून साफ करते हैं। झूट-झूटकर पानी पीने से पेट में एसिड का स्तर नहीं बढ़ता बल्कि खराब एसिड शरीर से बाहर निकल जाता है।

यह पानी में जमा अशुद्धियों को ले जाकर पित्ताशय में जमा कर देता है, जो किडनी के लिए बहुत हानिकारक हो सकता है। इससे यूरिनरी ट्रेक्ट से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं।

गठिया का खतरा बढ़ता है

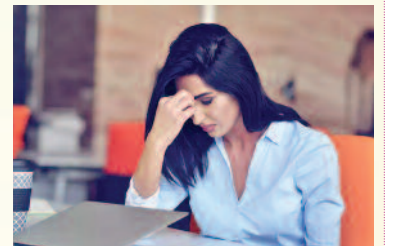
जब आप खड़े होकर गटागट पानी पी जाते हैं

तो इससे नसें तनाव की स्थिति में आ जाती हैं। और यह शरीर से होकर जोड़ों में जमा हो जाता है। जो हड्डियों और जोड़ों को खतरे में डाल सकता है। इसकी वजह से जोड़ वाले हिस्से में तरल पदार्थ की कमी की वजह से



दर्द के साथ कमजोरी आने लगती है। कमजोर हड्डियों के चलते व्यक्ति गठिया जैसी बीमारी से पीड़ित हो सकता है।

खड़े होकर पानी पीने से बढ़ता है तनाव



इस बात पर हो सकता है कि आपको यकीन न हो, लेकिन खड़े होकर पानी पीने से आपका तनाव भी बढ़ सकता है। दरअसल, खड़े होकर पानी पिया जाए तो इसका सीधा असर हमारे तंत्रिका तंत्र पर पड़ता है। इस तरह से पानी पीने से पोषक तत्व पूरी तरह से बेकार हो जाते हैं और शरीर तनाव में आ जाता है।

नोट : यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज़्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।



आगरा-शाहगंज(उ.प्र.)। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती(मम्मा) के पुण्य स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में 30 माताओं का सम्मान किया गया। इस मौके पर ब्र.कु. दर्शन बहन, ब्र.कु. ममता बहन, ब्र.कु. मधु बहन आदि उपस्थित रहे एवं मम्मा की विशेषताओं पर प्रकाश डाला।



नदबर्डी-भरतपुर(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एस.डी.एम. जोगिंदर सिंह को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. संतोष बहन। साथ ही योग प्रशिक्षक प्रखर भारद्वाज।