ज़ुकाम अगर हो जाये तो क्या करें

ज़ुकाम होना एक सामान्य समस्या है। ये अमूमन(आमतौर पर) लोगों को बरसात के मौसम में कई बार हो जाता है। विटामिन डी की कमी या रोग प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर होने के कारण संक्रमण जल्दी होता है। जिससे सर्दी, ज़ुकाम या बुखार हो सकता है। सिर्फ कुछ सावधानी बरतने और घरेलू उपाय करने से आप खुद को सुरक्षित रख सकते हैं।

नमी से बचें

बारिश में चारों तरफ नमी रहती है जिसके कारण निश्चित ही सर्दी-ज़ुकाम की समस्या होती है। लिहाज़ा गीले और नमी वाले वातावरण से बचें। घर को सूखा रखने की कोशिश करें।

अदरक की चाय

तुलसी और अदरक की चाय पिएं। आप जो चाय पीते हैं उसमें थोड़ी तुलसी और थोड़ा अदरक कुटकर डालें। इससे आपको काफी फायदा मिलेगा और रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होगी।

लौंग का सेवन करें

बारिश के मौसम में सर्दी, ज़ुकाम या खांसी हो जाए तो आप लौंग का सेवन करें। लौंग को पीस लें और उसमें थोड़ा शहद मिलाकर खाएं। इससे खांसी में कुछ ही देर में फर्क नज़र आने लगेगा।

भाप ज़रूर लें

भाप लेने से भी सर्दी-ज़ुकाम या खांसी से खुद को सुरक्षित रख सकते हैं। रोज़ गर्म पानी की भाप लें। भाप लेने से आपकी बंद नाक भी खुल जाएगी। अगर सांस नली में सूजन होगी तो वो भी कम हो जाएगी। इससे आपको गले की खराश से भी राहत मिलेगी।

हल्दी का दूध पिएं

बारिश में हल्दी का दूध औषधि का काम करेगा। हल्दी में एंटीबायोटिक और एंटीबैक्टीरियल तत्व होते हैं। वहीं दूध में कैल्शियम होता है जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। हल्दी आपको सर्दी-खांसी आदि से बचाने में मदद करेगी।

पौष्टिक आहार लें

शरीर में विटामिन डी की मात्रा बढ़ाने के लिए गाय का दूध, ऑरेंज जूस, मशरूम, साबुत अनाज भी आहार में लें। सोया और बादाम मिल्क भी ले सकते हैं। इससे ज़ुकाम में राहत मिलेगी।

इंदौर-कालानी नगर(म.प्र.)। 'परमात्म अवतरण द्वारा स्वर्णिम भारत की ओर' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए इंदौर के पूर्व महापौर एवं सांसद कृष्ण मुरारी मोघे, आईआरसीटीसी के स्वतंत्र निदेशक विनय कुमार शर्मा, जुवेनाइल जस्टिस बोर्ड से आईं डॉ. साधना राज, पूर्व राज्य मंत्री पंडित योगेंद्र महंत, वार्ड क्रमांक 3 की पार्षद श्रीमति शिखा संदीप दुबे, ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. सुजाता दीदी तथा अन्य।

महाराज बाड़ा-ग्वालियर(म.प्र.)। नगर निगम द्वारा आयोजित 'स्वच्छता मशाल मार्च' कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के भाई-बहनों ने भी माधौगंज सेवाकेन्द्र से महाराज बाड़े तक पैदल यात्रा निकाल कर दिया स्वच्छता का संदेश। तत्पश्चात् आयोजित कार्यक्रम में महापौर श्रीमति डॉ. शोभा सिंह सिकरवार, नगर निगम कमिश्नर किशोर कन्याल,आईएएस, डिप्टी कमिश्नर अमर सत्य गुप्ता, डिप्टी कमिश्नर अतिबल सिंह यादव, ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान लश्कर सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. आदर्श दीदी, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. प्रहलाद भाई व अनेकानेक ब्र.कु. भाई-बहनों सहित नगर निगम के अन्य पदाधिकारी, पार्षदगण व अन्य सामाजिक संस्थाओं के लोग भी शामिल रहे।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। श्री राम सेवा समिति द्वारा रामनवमी पर आयोजित शोभायात्रा के स्वागत में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आकाशवाणी तिराहे पर भव्य चैतन्य राम दरबार सजाया गया। ब्रह्माकुमारी बहनों ने सिर पर कलश रखकर एवं 15क्विंटल फूलों से शोभा यात्रा का स्वागत किया साथ ही सभी को शीतल जल पिलाया। इस मौके पर छतरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, खजुराहो सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन, एडिशनल एस.पी. विक्रम सिंह, कोतवाली थाना टीआई अरविंद दांगी एवं समस्त पुलिस स्टाफ, विधायक आलोक चतुर्वेदी, पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष अर्चना सिंह, बीजेपी पूर्व जिला अध्यक्ष गुड्डू सिंह, भाजपा महिला मोर्चा की प्रदेश उपाध्यक्ष नंदिता पाठक, श्री राम सेवा समिति के प्रतिनिधि गिरजा पाटकर, समाजसेवी एवं प्रतिष्ठित व्यापारी अखिलेश मातेले, प्रमोद रावत सहित नगर के गणमान्य नागरिक व अन्य लोग उपस्थित रहे।

जबलपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शहर में राजयोगिनी भागवताचार्य ब्र.कु. वर्षा दीदी के सानिध्य में आयोजित सप्त दिवसीय 'गीता ज्ञान यज्ञ' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए जाट पंचायत सरपंच दिलीप जाट, पार्षद श्रीमति अनीता जाट, जाट महिला महासचिव डॉ. ज्योति जाट, डॉ. कुसुम जैन, पूर्व पार्षद सतबीर जाट, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पूनम बहन, गोटेगांव सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीना बहन तथा अन्य।

पुणे-पिंपरी(महा.)। शहीद हेमू कलानी के जन्म शताब्दी महोत्सव के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ मेडिटेशन सेंटर, सिंधी संगठन तथा प्रियदर्शनी सोशल ग्रुप पिंपरी की ओर से झाँकी और रैली का आयोजन किया गया जिसमें विशेष भारत माता, देवता झूलेलाल, वीर पुरुष शिवाजी महाराज तथा हेमू कलानी जी की चैतन्य झाँकी निकाली गई। इस रैली के दौरान सभी को देश भक्ति के प्रति और मनुष्य को चरित्रवान तथा दैवी गुण धारण करने के प्रति जागरुक किया गया। लाखों लोगों ने रैली का दर्शन एवं स्वागत कर लाभ उठाया।

भोपाल-विवेकानंद कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के तहत नशा मुक्ति केन्द्र में आयोजित कार्यक्रम में केन्द्र के प्रभारी व्यास जी को ईश्वरीय सौगात व ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मणि दीदी।

खजुराहो-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'नशा मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत ग्राम पंचायत भवन बमनौरा में 'व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी' का आयोजन कर ब्र.कु. नीरजा बहन द्वारा सभी को व्यसन मुक्त बनने का संदेश दिया गया व संकल्प कराया गया। इस मौके पर ग्राम सरपंच सुरेश यादव, अटल भूजल योजना के तहत ग्राम में कार्य कर रहे संदीप तिवारी, अभिषेक कुमार मिश्रा, पत्रकार राजीव शुक्ला, बी.एल. कुशवाह सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।