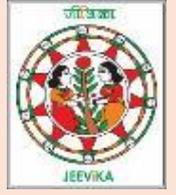




# रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाने हेतु जन जागरूकता



सत्र-17



“महत्वपूर्ण घरेलू उपायों के द्वारा कोरोना का करें डट कर मुकाबला”

## उद्देश्य

1. प्रतिभागी, रोगों से लड़ने की ताकत को बढ़ाने हेतु 4 प्रमुख उपायों की सही जानकारी प्राप्त कर पायेंगे।
2. अपने घर-बाड़ी में उपजाए जाने वाले कुछ विशेष पौष्टिक एवं औषधीय खाद्य पदार्थों की सही जानकारी प्राप्त कर पायेंगे।

## रोगों से लड़ने की ताकत क्या है ?

कोरोना वायरस का संक्रमण ऐसे तो किसी को भी हो सकता है परन्तु जिन व्यक्तियों के शरीर में रोगों से लड़ने की ताकत कम होती है, उनमें बीमारी का खतरा अधिक होता है तथा इनके स्वस्थ होने की संभावना भी कम हो जाती है। अतः कोरोना वायरस सहित अन्य बिमारियों से बचने के लिए शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत को बढ़ाना बहुत जरूरी है।

जब कोई जीवाणु या विषाणु हमारे शरीर में प्रवेश करने की कोशिश करता है या प्रवेश कर हमें संक्रमित करता है तब शरीर में मौजूद रोगों से लड़ने की ताकत उस जीवाणु या विषाणु को पहचान कर उसके प्रभाव को कमजोर कर देती है जिससे हम संक्रमित होने से बच जाते हैं। शरीर की जीवाणु या विषाणु से लड़ने की इसी प्रक्रिया को रोगों से लड़ने की ताकत कहा जाता है।

## रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाने के उपाय क्या हैं ?

नियमित रूप से निम्न 4 उपायों को अपनाकर शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत को बढ़ाया जा सकता है और संक्रामक रोगों से बचा जा सकता है :-

1. नियमित रूप से पौष्टिक आहार का सेवन।
2. घर बाड़ी में पौष्टिक एवं औषधीय खाद्य पदार्थों को भरपूर उपजाना और खाना।
3. औषधीय नुस्खों का उपयोग।
4. अति संवेदनशील व्यक्तियों की विशेष देख-भाल।

## 1. नियमित रूप से पौष्टिक एवं औषधीय आहार का सेवन

- ✓ खाद्य समूहों (अनाज, दाल, तिलहन, हरी पत्तेदार सब्जियां, अन्य मौसमी सब्जियां, मौसमी फल, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, अंडा) में से प्रतिदिन भोजन अवश्य करें।
- ✓ विटामिन सी युक्त भोजन (नींबू, संतरा, अमरुद, आँवला) आदि अवश्य लें।
- ✓ विटामिन-ई युक्त भोजन (तीसी, तिल, सूर्यमुखी, कोहडाका बीज आदि) अवश्य लें।
- ✓ जिंक युक्त भोजन (काला तिल, अंडा, सोयाबीन, मुर्गी का मांस, अनाज एवं दाल आदि) अवश्य लें।
- ✓ औषधीय खाद्य पदार्थ जैसे- लहसून, अदरक, जीरा, काली मिर्च, हल्दी अवश्य शामिल करें।



**नोट:- हमेशा ताज़ा एवं गर्म भोजन ही करें तथा बाहर बने खाद्य पदार्थ के सेवन से बचें**

## 2. औषधीय नुस्खों को अपनाना

- ✓ हमेशा गर्म पानी पियें।
- ✓ तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च और सोंठ (सुखा अदरक) से बना काढ़ा पियें।
- ✓ प्रतिदिन कम से कम एक बार गर्म दूध में हल्दी डाल कर पियें।
- ✓ दोपहर के धूप का सेवन करें इससे शरीर को विटामिन –“डी” मिलता है।



**नोट:- शरीर को सक्रिय रखने के लिए प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट कसरत अवश्य करें।**

### 3. घर-बाड़ी में पौष्टिक एवं औषधीय खाद्य-पदार्थों को भरपूर उपजाना और खाना

घर के आस-पास की खाली जगह जमीन या बाड़ी में पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थ उपजा कर रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाई जा सकती है। अपने बाड़ी में उपजाए गए पोषण से भरपूर ये खाद्य पदार्थ कम लागत में हर समय उपलब्ध हो सकते हैं। इन फल-सब्जियों को जैविक खाद्य का उपयोग एवं बिना रासायनिक कीटनाशक का छिड़काव किये उपजाया जा सकता है। बाड़ी में उपजाए गए इन खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन करके शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत को बढ़ाई जा सकती है। जिससे की हम संक्रामक बीमारियों से स्वयं तथा अपने परिवार का बचाव कर सकते हैं।

अपने घर-बाड़ी में हरी पत्तेदार सब्जी, मौसमी फल-सब्जियां तथा औषधीय पौधे लगायें, जैसे -

- ✓ हरी पत्तेदार सब्जियां - पालक, बधुआ, चौलाई, मेथी, सरसों, चना, मुली आदि का साग।
- ✓ मौसमी सब्जियां- नेनुआ, कद्दू, कोहड़ा, भिन्डी, करेला, खीरा, गोभी, गाजर, टमाटर आदि।
- ✓ मौसमी फल- केला, पपीता, अनार, आवंला, अमरुद, नींबू, आदि।
- ✓ औषधीय पौधे जैसे- तुलसी, पुदीना, अदरक, हल्दी अवश्य लगाएं और नियमित खाएं।



### 4. अति संवेदनशील व्यक्तियों पर विशेष ध्यान देना

कोविड 19 महामारी के दौरान अति संवेदनशील समूहों पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि ऐसे व्यक्तियों के शरीर में रोगों से लड़ने की ताकत कम होती है, जैसे-

1. बुजुर्ग व्यक्ति,
2. गर्भवती एवं धात्री महिलायें,
3. गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति,
4. छोटे बच्चे।

**ऐसे व्यक्तियों के लिए ध्यान देने वाली विशेष बातें :-**

- ✓ ऐसे व्यक्तियों को प्रति दिन के भोजन में अनाज, दाल, तिलहन, हरी पत्तेदार सब्जियां, अन्य मौसमी सब्जियां, मौसमी फल, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, अंडा अवश्य शामिल करें, औषधीय नुस्खों का उपयोग करें एवं अधिक से अधिक पानी पियें।
- ✓ अति आकस्मिक कार्य के अतिरिक्त घर से बाहर न जाएं तथा बाहरी लोगों से कम से कम मिलें।
- ✓ इन्हें अकेला न छोड़ें, उनके दैनिक कार्यों को पूरा करने के लिए घर का कोई एक व्यक्ति सहयोग करें।

**बुजुर्ग एवं गंभीर रूप से बीमार व्यक्तियों के लिए**

- ✓ डॉक्टर द्वारा बताए गए दिशा-निर्देश का पालन करें एवं सभी दवाइयाँ समय से लें।

**गर्भवती तथा धात्री महिलायें**

- ✓ गर्भवती महिलायें दिन में सामान्य से 1 बार एवं धात्री माताएं 2 बार अतिरिक्त भोजन अवश्य करें।

**छोटे बच्चे**

- ✓ जन्म से लेकर कम से कम दो साल तक माँ का दूध जरूर पिलायें, इससे बच्चों में रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ती है।
- ✓ छः माह पूरा होते ही उपयुक्त पूरक आहार अलग कटोरी और चम्मच से खिलाना शुरू करें।
- ✓ खाना खिलाने से पहले साबुन पानी से इनका हाँथ-मुँह अच्छी तरह से धोयें।
- ✓ जहाँ खाना खिलाना हो उस जगह की सफाई भी अच्छी तरह से करें।



**मुख्य कार्य बिंदु**

समूह के सभी सदस्य निर्मांकित दो मुख्य कार्यों को करें :-

1. शरीर की बिमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ाने सम्बन्धी सही जानकारी को अपनाएँ
2. शरीर की बिमारियों से लड़ने की ताकत को बढ़ाने के लिए मुख्य चार व्यवहारों को अपनाएँ:
  - (क). पौष्टिक एवं औषधीय आहार का नियमित सेवन करें।
  - (ख). औषधीय नुस्खों को नियमित अपनाएँ।
  - (ग). घर बाड़ी में पौष्टिक एवं औषधीय खाद्य पदार्थ भरपूर उपजाएँ और खाएं।
  - (घ). अति संवेदनशील व्यक्तियों की विशेष देख-भाल करें।

**जीविका बिहार सरकार द्वारा जनहित में जारी**