• सही या गलत...

प्रेगनेंसी में गर्म पानी...

गर्भावस्था के दिनों में महिलाओं को अपनी दिनचर्या से लेकर अपने खानपान का खास ख्याल रखना जरूरी होता है, ताकि इसका पॉजिटिव असर गर्भ में पल रहे शिशु को भी हो। प्रेग्नेंसी में जितना जरूरी है हेल्दी डायट का सेवन करना, उतना ही जरूरी है शरीर को हाइड्रेट रखना। ऐसे में सही मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी होता है। पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहने के साथ ही ऊर्जा से भी भरपूर रहता है। शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। यदि आप नॉर्मल वाटर के साथ ही पूरे दिन दो-तीन गिलास गर्म या गुनगुना पानी पिएंगे, तो सेहत के लिए बेहद लाभकारी साबित होगा। जानें, प्रेग्नेंसी के दिनों में गर्म पानी पीने से क्या-क्या से लाभ होते हैं।

▶ पाचन तंत्र को रखे हेल्दी

प्रेग्नेंसी में आप नॉर्मल पानी तो खूब पीती होंगी, लेकिन एक-दो गिलास गर्म या गुनगुना पानी भी पीकर देखिए। इससे गर्भावस्था में होने वाली पाचन तंत्र संबंधित समस्याओं से आप बची रहेंगी। शरीर के सारे टॉक्सिन पदार्थ पेशाब के जरिए बाहर निकल जाएंगे।

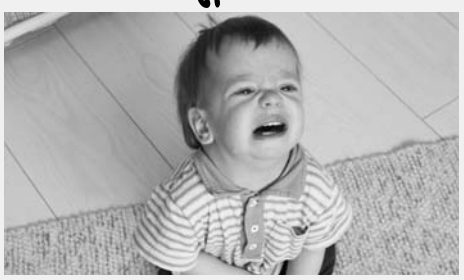
▶ प्रेग्नेंसी के दौरान वजन बढ़ने से पाचन तंत्र में फैट भी जमा होने

लगता है। गर्म पानी पीने से आप फैट बनने की समस्या से बची रहेंगी। ब्लड सर्कुलेशन रहता है नियमित गर्म पानी पीने से रक्त शिराओं का प्रसार होता है। शरीर में रक्त का संचार बेहतर होता है। जब ब्लड सर्कुलेशन सही होता है, तो शरीर के प्रत्येक अंगों में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा पहुंचती रहती है। गर्भावस्था के दौरान अक्सर महिलाएं थकान का अनुभव करती हैं। दरअसल, इन दिनों शरीर में कई तरह के हार्मोनल उतार-चढ़ाव होते हैं। गर्म पानी पिएंगी, तो शरीर से टॉक्सिन आसानी से बाहर निकलते हैं। इससे मांसपेशियां और तंत्रिकाएं एक्टिव हो जाती हैं, जिससे थकान महसूस नहीं होती है।

▶ गर्भावस्था में कई महिलाओं को कब्ज की शिकायत रहती है। ऐसा कम पानी पीने से भी होता है। इन दिनों कब्ज से छुटकारा पाने के लिए हर दिन खासकर रात में सोने से पहले एक गिलास गर्म पानी पिएं। आप सुबह उठने के बाद भी सबसे पहले एक कप गर्म या हल्का गुनगुना पानी पी लेंगी, तो बाउल मूवमेंट्स सही हो जाएगा। इससे पाचन तंत्र हेल्दी और आंतें भी साफ रहती हैं।

• देखभाल...

बच्चों को यूरिन इंफेक्शन



यूटीआई या यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन या मूत्र पथ में संक्रमण सुनते ही दिमाग में सबसे महिलाओं का नाम आता है। क्योंकि हम में से ज्यादातर लोगों को लगता है कि यूरिन इंफेक्शन सबसे ज्यादा महिलाओं को होता है लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि महिलाओं और वयस्कों को होने वाला ये इंफेक्शन बच्चों को भी हो सकता है। बच्चों में यह संक्रमण एक गंभीर समस्या है, ये वयस्कों की तुलना में इन्हें होने की सम्भावना ज्यादा रहती है। सही समय पर इस बीमारी का इलाज करना बेहद जरूरी होता है। बच्चों में यूरिन इन्फेक्शन के लक्षण है बुखार आना, दर्दयुक्त मूत्र त्याग, चिड़चिड़ापन, बार-बार मूत्र त्याग, उल्टी, झागयुक्त, गहरा, रक्तयुक्त या दुर्गन्धयुक्त पेशाब होना, कुछ खाना पीना नहीं, पसली और कूल्हे की हड्डी के बीच के हिस्से में या पेट में दर्द।

▶▶ यूटीआई संक्रमण के दौरान अपने बच्चे को अधिक से अधिक पानी पिलाएं। अधिक पानी पीने से बच्चे को बार-बार पेशाब आएगी और इससे विषाक्त पदार्थों को जल्दी बाहर निकालने में मदद मिलती है। परन्तु बच्चे को अधिक पानी पीने के लिए मजबूर न करें। यदि आपका बच्चा 6 महीने से कम उम्र का है तो उसे अधिक से अधिक दूध पिलाएं।

▶▶ यदि आपका बच्चा 6 महीने से अधिक उम्र का है, तो उसके लिए करौंदा, ब्लूबेरी और अनानास का रस सबसे अच्छे विकल्प हो सकते हैं। इन फलों के गुण मूत्रपथ में हानिकारक जीवाणुओं के विकास व वृद्धि को रोकने में मदद करते हैं इसलिए बच्चों के लिए अक्सर यह फल देने की सलाह दी जाती है। लेकिन बच्चे को किसी भी प्रकार का रस देने से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। इसके अलावा कुछ फलों का रस देने से पहले इसे पतला कर लें ताकि बच्चे के मूत्राशय में एसिड की मात्रा अधिक न हो।

▶▶ हानिकारक सूक्ष्मजीवों को रोकने के लिए लाभकारी बैक्टीरिया का होना महत्वपूर्ण व आवश्यक है। प्रोबायोटिक्स शरीर के प्राकृतिक वनस्पति और जीवाणु प्रतिरोध में सुधार करके यूटीआई का इलाज और रोकथाम करने में मदद करते हैं।

▶▶ नींबू का रस एक मूत्रवर्धक घटक के रूप में कार्य करता है (मूत्रवर्धक घटक मूत्र के बहाव को बढ़ाता है) और हानिकारक जीवाणु व विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। नींबू के गुण रक्त के पी.एच. स्तर पर प्रभाव डालते हैं और मूत्रपथ के एसिड को एल्कलाइन में बदल देते हैं जो बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकता है। बच्चे को प्रतिदिन नींबू का रस पिलाने से भविष्य में मूत्र पथ के संक्रमण से बचा जा सकता है।

शिशुओं के लिए विटामिन सी...

विटामिन सी में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा बहुत अधिक होती है जो शरीर में जमा जहरीले और नुकसानदायक वेस्ट को बाहर निकालकर बॉडी को डिटॉक्स करता है।

बच्चों के लिए विटामिन सी का सेवन इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि यह इम्युनिटी को मजबूत करता है। क्योंकि बच्चों की बॉडी काफी सेंसटिव होती है इसलिए यह पता होना चाहिए कि बच्चों को किस तरह और कितनी मात्रा में विटामिन सी दिया जाना चाहिए...

विटामिन सी एक ऐसा पोषक तत्व है जिसकी आवश्यकता व्यस्कों और बुजुर्गों के साथ ही बच्चों को भी होती है। विटामिन सी लेने से हमारे शरीर को कई तरह के लाभ मिलते हैं। जो बच्चे पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी का सेवन करते हैं उनका शारीरिक विकास बेहतर तरह से होता है। विटामिन सी में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा बहुत अधिक होती है जो शरीर में जमा जहरीले और नुकसानदायक वेस्ट को बाहर निकालकर बॉडी को डिटॉक्स करता है। बच्चों के लिए विटामिन सी का सेवन इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि यह इम्युनिटी को मजबूत करता है। क्योंकि बच्चों की बॉडी काफी सेंसटिव होती है इसलिए यह पता होना चाहिए कि बच्चों को किस तरह और कितनी मात्रा में विटामिन सी दिया जाना चाहिए।

विटामिन सी सेवन की मात्रा उम्र पर निर्भर करती है। जिस मात्रा में बड़े लोग विटामिन सी का सेवन करते हैं उतनी आवश्यकता बच्चों को नहीं होती है। अगर फिर भी वे ऐसा करते हैं तो शरीर को नुकसान हो सकता है। तो आइए जानते हैं किस उम्र के व्यक्ति को कितनी मात्रा में विटामिन सी की आवश्यकता होती है।

किस उम्र के व्यक्ति को कितना विटामिन सी लेना चाहिए

0-6 महीने तक = 40 mg
7 महीने से 1 वर्ष तक = 45 mg
1 साल से 3 साल तक = 15 mg
4 साल से 8 साल तक = 25 mg
9 साल से 13 साल तक = 45 mg
14 साल से 18 साल तक = 75 mg (पुरुष) 65 mg (महिला)
19 साल से 50 साल तक = 90 mg (पुरुष) 75 mg (महिला)
गर्भावस्था में = 85 mg
स्तनपान के दौरान = 120 mg

किसी भी चीज का सेवन अगर सही मात्रा में किया जाए तभी उसके लाभ मिलते हैं। ठीक ऐसा ही विटामिन सी के साथ भी होता है। यदि इस विटामिन की ज्यादा मात्रा की ली जाए तो शरीर को नुकसान भी हो सकते हैं। अगर विटामिन सी को ज्यादा मात्रा में लिया जाए तो शरीर में आयरन की मात्रा ज्यादा हो जाती है, जिससे शरीर में कई तरह की बीमारियों के होने का खतरा बढ़ जाता है। साथ ही अत्यधिक विटामिन सी विटामिन बी 12 के अवशोषण में रुकावट पैदा कर सकता है।

- हरी ताजी ब्रोकली ना केवल स्वादिष्ट होती है बल्कि, यह कई प्रकार के पोषक तत्वों से भी भरपूर होती है। ब्रोकोली खाने से फोलेट, आयरन, विटामिन ए और विटामिन सी प्राप्त होता है। 100 ग्राम ब्रोकोली से लगभग 51 मिग्रा विटामिन सी प्राप्त होता है। इसीलिए, विटामिन सी की दैनिक जरूरत को पूरा करने के लिए ब्रोकोली एक अच्छा पर्याय है।
- आंवला विटामिन सी का सीधा स्त्रोत है। एक मध्यम आकार के आंवले से लगभग 600 मिग्रा विटामिन सी मिलता है।
- खाने की लगभग सभी चीजों में इस्तेमाल होने वाला टमाटर विटामिन सी से भरपूर होता है। एक मीडियम साइज टमाटर से आपको लगभग 17 मिग्रा तक विटामिन सी मिल सकता है। टमाटर को करी के अलावा सलाद, चाट और सूप की मदद से भी अधिक मात्रा में खाया जा सकता है। जिससे, आपकी विटामिन सी की रोज़ाना ज़रूरत पूरी होती रहे।
- इनके अलावा जो भी खट्टी चीजें होती हैं उनमें विटामन सी पाया जाता है। आप नींबू के पानी का सेवन भी कर सकते हैं।

• समस्या...

फर्टिलिटी...

फर्टिलिटी से जुड़ी समस्याओं के कारण कई कपल्स को पैरेंट्स बनने में कई समस्याएं होने लगती हैं। कई बार हार्मोन्स के सही संतुलन की कमी के कारण गर्भधारण में परेशानी होती है। ऐसे में कुछ आयुर्वेदिक तरीकों और जड़ी-बूटियों की मदद से हार्मोन्स के स्तर को प्रभावित किया जा सकता है। इनसे, तनाव को भी कम करने में सहायता होती है। जो फर्टिलिटी के अलावा इरेक्टाइल डिस्फंक्शन और लो-स्पर्म काउंट जैसी सेक्सुअल हेल्थ प्रॉब्लम्स से भी राहत दिलाता है। अश्वगंधा से एंडोक्राइन को कार्य करने में मदद होती है और हार्मोन्स का संतुलन भी बढ़ता है। अश्वगंधा के सेवन से से, थायरॉयड और एड्रेनल ग्लैंड को भी कार्य करने में सहायता होती है। इनसे, फर्टिलिटी बढ़ती है। शतावरी फर्टिलिटी बढ़ाने वाला एक लोकप्रिय हर्ब है। शतावरी में स्टेरॉइडल सैपोनिन्स होते हैं। दो एस्ट्रोजन बढ़ाने का काम करते हैं। इससे, मेंस्ट्रूएशनल साइकल्स को नियमित बनाता है। इससे, ओवैल्युशन भी बढ़ता है। मिल्क थिसल में ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने का काम करते हैं। इससे, शरीर के अंदर हेल्दी स्पर्म और हेल्दी एग को फर्टिलाइज होने के लिए अनुकूल माहौल मिलता है। इससे, गर्भधारण में मदद होती है। रेड क्लोवर मैग्नीशियम से भरपूर होने के कारण यह फर्टीलिटी बढ़ाने वाली औषधि बन जाती है।

• बच्चों के डांटना...

बच्चे जितना कनेक्ट अपने माता-पिता से करते हैं उतना शायद जिंदगी भर किसी से नहीं पाते। आपको बता दें कि बच्चों में 3-4 साल से आत्मविश्वास की भावना आने लगती है। ऐसे में जब पेरेंट्स सबके सामने बच्चों को डांटते हैं, मारते हैं या उन पर चिल्लाते हैं तो उन्हें बुरा लगता है और बच्चे माता-पिता के प्रति सुरक्षित महसूस नहीं करते हैं और बच्चों का अपने ही माता-पिता पर भरोसा कमजोर हो जाता है। सिर्फ यही नहीं कुछ समय बाद बच्चे अपने ही अभिभावक की इज्जत करना बंद कर देते हैं।