



● चिंता...

कम उम्र में बाल सफेद

कम उम्र में बालों का सफेद होना आज के समय में काफी ज्यादा कॉमन हो चुका है। यह परेशानी न सिर्फ बढ़ती उम्र, बुजुर्गों या वयस्कों को ही होती है, बल्कि बच्चों के बाल भी काफी कम उम्र में ही सफेद हो रहे हैं। कई बार 10 से 15 साल की उम्र के बच्चों के बालों में भी सफेद बाल होने की परेशानी देखी जाती है। क्या आपके बच्चों का बाल भी कम उम्र में सफेद हो रहा है? अगर हां, तो इसके पीछे के कारणों को जरूर जान लें। कई बार शरीर में कुछ महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की कमी के कारण बच्चों के बाल सफेद होने लगते हैं। इन पोषक तत्वों में विटामिन भी शामिल है। जी हां, कुछ महत्वपूर्ण विटामिन की कमी के कारण कम उम्र में ही बच्चों के बाल सफेद होने लगते हैं। आइए जानते हैं किन विटामिन की कमी से बच्चों के बाल कम उम्र में सफेद होने लगते हैं और किस तरह करें इसकी पूर्ति?

► बच्चों के बाल कम उम्र में सफेद होने के पीछे विटामिन बी12 की कमी हो सकती है। जी, हां यह न सिर्फ वयस्कों के लिए आवश्यक विटामिन है, बल्कि बच्चों के लिए भी यह काफी जरूरी माना जाता है। इस विटामिन की मदद से रेड ब्लड सेल्स को बनाए रखने में मदद मिलती है। यह शरीर की



कोशिकाओं, बालों की कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुंचाती है। पर्याप्त विटामिन बी12 के बिना बालों की कोशिकाएं कमजोर होने लगती हैं, मेलानिन उत्पादन में बाधा उत्पन्न होती है। इसकी वजह से समय से पहले बाल सफेद होने लगते हैं।

► शरीर में विटामिन बी12 की पूर्ति के लिए बच्चों को आप कुछ जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर चीजों का सेवन करा सकते हैं, जैसे- अंडे, फोर्टीफाइड अनाज, आइस्टर, दूध, कलैम, सैल्मन और टूना इत्यादि में विटामिन बी12 भरपूर रूप से होता है। बच्चों को नियमित रूप से इन आहार को आप दे सकते हैं।

► बच्चों के आहार में विटामिन डी की कमी होने के कारण भी उनके बाल समय से पहले सफेद होने लगते हैं। 2013 के एक अध्ययन में पाया गया कि समय से पहले बाल सफेद होने वाले हाई स्कूल-आयु के छात्रों में विटामिन डी का स्तर कम था। इसकी पूर्ति के लिए आप न सिर्फ कुछ समय सूरज की रोशनी में बच्चों को बिठाएं, बल्कि दूध, दही, अंडे जैसे आहारों के प्रयोग से भी आप उनके शरीर में विटामिन डी की पूर्ति कर सकते हैं।

● सावधानी...

बेबी फूड्स खरीदने से पहले

एक की कमी के चक्र में लोग इन दिनों पैकेट वाले फूड्स ज्यादा खाने लगे हैं। सिर्फ व्यस्क और बुजुर्ग ही नहीं बल्कि आजकल 6 महीने के बच्चों के लिए भी तरह-तरह के पैकेज्ड बेबी फूड मौजूद हैं। बाजार में मिलने वाले इन बेबी फूड्स की पैकेजिंग इतनी आकर्षक होती है कि पेरेंट्स बिना कुछ सोचे-समझे इसे खरीद लेते हैं और बच्चों को देने लगते हैं। बच्चे दाल-चावल, खिचड़ी और दलिया को बेशक मना कर दें, लेकिन इन पैकेट फूड्स को तुरंत चट कर जाते हैं। बच्चों को पैकेट में मिलने वाले फूड्स स्वादिष्ट लगते हैं, जिसकी वजह से वह इसे खा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं पैकेट में दिखने वाला सुंदर और स्वाद में टेस्टी बेबी फूड आपके बच्चों को नुकसान पहुंचा सकता है। दरअसल, बेबी फूड्स को आकर्षक दिखाने के लिए कंपनियां कई तरह के आर्टिफिशियल कलर्स, चीनी और मैदे का इस्तेमाल करती हैं। ऐसे में आप बच्चों को लंबे समय तक पैकेट वाला बेबी फूड देते हैं, तो इसकी वजह से उल्टी, दस्त, बुखार और पाचन क्रिया से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं। गौर करने वाली बात यह है कि अगर बेबी फूड के लेबल को सही तरीके से पढ़ लिया जाए, तो आपको समझ आ जाएगा कि बच्चे के क्या सही है और क्या नहीं।

► फूड लेबल या न्यूट्रिशन लेबल प्रोडक्ट की पैकेजिंग पर छपी जानकारी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह उपभोक्ताओं को उत्पाद के बारे में उपयोगी जानकारी देता है। डिब्बे के अंदर मौजूद चीज को बनाने के लिए किन चीजों का इस्तेमाल किया गया है। आप प्रोडक्ट का इस्तेमाल कितने लंबे समय तक कर सकते हैं। प्रोडक्ट के अंदर कितनी कैलोरी, फैट और प्रोटीन का इस्तेमाल किया गया है। इन सभी चीजों की जानकारी फूड लेबल पर दी जाती है। फूड लेबल को पढ़ना इसलिए जरूरी है, ताकि उपभोक्ता सही विकल्प चुन सकें।

► बेबी फूड लेबल पर परोसने के आकार और इसके कप या कटोरी में कैलोरी कितनी है इसको पढ़ना सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, यदि आलू के चिप्स का एक छोटे पैकेट के लेबल को पढ़ते हैं, तो उस पर प्रति सर्विंग 10 से 100 ग्राम कैलोरी लिखी हो सकती है। पैकेट पर यह भी लिखा हो सकता है कि एक व्यक्ति को उस चिप्स के एक दिन में सिर्फ 10 ग्राम ही खाने चाहिए। अगर आप इससे ज्यादा खाते हैं, तो बीमारी हो सकती है। बेबी फूड लेबल पर परोसने का जो हिसाब दिया गया है, उसी को चुनें।

► आजकल कई खाद्य पदार्थों में नेचुरल शुगर के अलावा प्रोसेस्ड शुगर मिलाई जाती है। जब आप अपने बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं तो बेबी फूड को बनाने के लिए कितनी चीनी का इस्तेमाल किया गया है, यह जानना बहुत जरूरी है। किसी भी बेबी फूड पैकेट को पढ़ने के बाद आपको ऐसा लगता है कि इसमें 2 ग्राम से ज्यादा प्रोसेस्ड शुगर का इस्तेमाल किया गया है, तो ऐसे बेबी फूड प्रोडक्ट खरीदने से बचें।

► फैट ऊर्जा प्रदान करते हैं। फैट को ट्रांस फैट (स्वास्थ्य के लिए खराब), संतृप्त वसा (स्वास्थ्य के लिए खराब), और असंतृप्त वसा (स्वास्थ्य के लिए अच्छा) के अंतर्गत वर्गीकृत किया गया है। अगर आपके बेबी फूड लेबल पर ट्रांस फैट लिखा हुआ, तो उसे बच्चों को देने से बचें।

● बच्चों के...

दांतों की सफाई...



दांतों की मजबूती और उन्हें लंबे समय तक स्वस्थ रखने के लिए लोगों को सलाह दी जाती है कि वे अपने दांतों और पूरे मुंह की साफ-सफाई का ध्यान रखें। दांतों की सफाई के लिए सही टूथपेस्ट, सही ब्रश और फ्लॉसिंग प्रॉडक्ट के इस्तेमाल की सलाह भी दी जाती है। कुछ लोगों अपने दांतों की सफाई दिन में 2 बार करते हैं तो कुछ लोग केवल एक ही बार ब्रश करते हैं। हालांकि, इन सबके बीच एक बहस यह भी होती है कि लोगों को कितनी देर तक दांतों पर ब्रश चलाना चाहिए या कितनी देर तक दांतों की सफाई करनी चाहिए। एक्सपर्ट्स के अनुसार दांतों की सड़न और कैविटी जैसी समस्याओं से बचने के लिए दांतों पर जमा प्लाक की परत को साफ करना बहुत जरूरी है। आमतौर पर लोग सुबह जल्दबाजी में ब्रश करते हैं, जिसकी वजह से दांतों पर जमा गंदगी की यह परत साफ नहीं हो पाती। ऐसे में दोबारा सवाल उठता है कि लोगों को कितनी देर तक अपने दांतों की सफाई करनी चाहिए।

ट्रिप के दौरान बच्चों के साथ हवाई यात्रा करना एक रोमांचक अनुभव हो सकता है। लेकिन अगर आप अपने बच्चों के साथ हवाई यात्रा करने जा रहे हैं, तो आपको कुछ बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

हवाई अड्डा जैसे तो बहुत बड़ा होता है, ऐसे में आपको अपने बच्चों को हमेशा अपने साथ रखना चाहिए। कभी भी उसे अकेला ना छोड़े खासकर भीड़भाड़ वाली जगह पर बच्चों का हाथ पकड़ कर रखें...

बच्चों के साथ कर रहे हैं प्लेन में ट्रेवल

ड, गर्मी या बरसात किसी भी समय घूमने का मन कर जाता है। कुछ कपल्स अपने बच्चों के साथ ट्रिप पर जाते हैं। ऐसे में उन कपल्स को अपने बच्चों का खास ध्यान रखना चाहिए। आज हम आपको ऐसे टिप्स बताएंगे, जिन्हें फॉलो कर आप सफर के दौरान अपने बच्चों का ध्यान रख सकते हैं और खासकर तब, जब आप बच्चों को लेकर हवाई जहाज से सफर करते हैं। आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में-

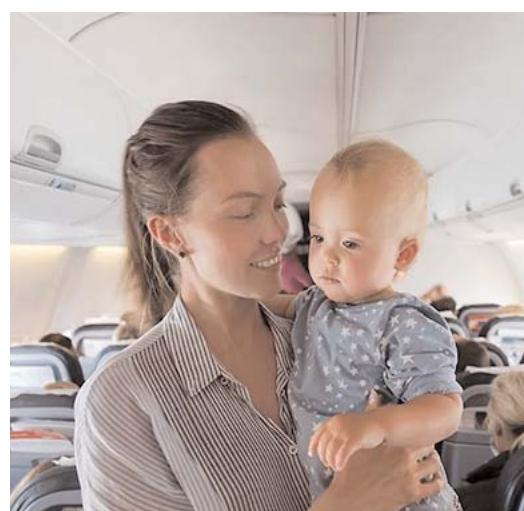
● **सफर में ऐसे रखें बच्चों का ध्यान**
ट्रिप के दौरान बच्चों के साथ हवाई यात्रा करना एक रोमांचक अनुभव हो सकता है। लेकिन अगर आप अपने बच्चों के साथ हवाई यात्रा करने जा रहे हैं, तो आपको कुछ बातों को ध्यान में रखना चाहिए। हवाई अड्डा जैसे तो नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। हवाई अड्डा जैसे तो बहुत बड़ा होता है, ऐसे में आपको अपने बच्चों को हमेशा अपने साथ रखना चाहिए। कभी भी उसे अकेला ना छोड़े खासकर भीड़भाड़ वाली जगह पर बच्चों का हाथ पकड़ कर रखें।

● **बच्चों के सभी डॉक्यूमेंट्स रखें साथ**
अगर आप बच्चों के साथ एरोप्लेन का सफर करते हैं, तो इस दौरान आपके बच्चों के सभी डॉक्यूमेंट्स को अपने साथ रखना चाहिए। आप बच्चे का जन्म प्रमाण पत्र, पासपोर्ट जैसे सारे दस्तावेज साथ लेकर चले। इसके अलावा जहां भी आप घूमने जा रहे हैं। वहां का मौसम एक बार चेक कर लें। अगर वहां बहुत ज्यादा ठंड है, तो आप बच्चे के ठंड के हिसाब के कपड़े अपने

साथ रखें।
● **बच्चों की दवाइयों को करें पैक**
आप बच्चों के लिए कुछ जरूरी दवाइयां भी पैक कर लें। क्योंकि हवाई जहाज में कई बार छोटे बच्चे घबरा जाते हैं। ऐसे में उन्हें आप ओआरएस या कुछ एनर्जी ड्रिंक दे सकते हैं। हवाई जहाज में आपका बच्चा आपको परेशान कर सकता है। ऐसे में आप उसकी खेलने से जुड़ी या फिर पढ़ाई से जुड़ी कुछ किताबें और खिलौने रख सकते हैं ताकि उसका ध्यान उन चीजों में लग जाए।

● **अन्य यात्रियों को न करें परेशान**
यात्रा के दौरान आप अपने बच्चों को समय-समय पर पानी पिलाते रहे। क्योंकि पानी की कमी की वजह से आपका बच्चा बीमार पड़ सकता है। इसके अलावा जब भी हवाई जहाज उड़ान भरे, तब आप कैसे भी बच्चे को सुला दें। इससे बच्चा शांत रहेगा और परेशान नहीं करेगा। अपने बच्चे को अन्य यात्रियों को परेशान न करने दें। अगर बच्चा शोर कर रहा है, तो आप उसे शांत जगह पर ले जा सकते हैं।

● **सीट बेल्ट का रखें ध्यान**
उड़ान के दौरान हमेशा अपनी सीट बेल्ट बांधकर रखें और अपने बच्चे का सीट बेल्ट भी बांध दें। अगर आप इन बातों का ध्यान रखते हैं, तो आप अपने बच्चों के साथ एक सुखद हवाई यात्रा कर सकते हैं। हवाई जहाज की यात्रा करने से पहले आप अपने बच्चों को हवाई जहाज के बारे में सभी जानकारी दे दें और उन्हें साथ रहने के लिए कहें।



● रागी और मोरिंगा...

हड्डियों को मजबूत करने के लिए कई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिनके सेवन से हम अपने हड्डियों को मजबूत कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, रागी इसमें भारी मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। एक शोध के अनुसार, रागी में अन्य अनाजों की तुलना में दस गुना अधिक कैल्शियम होता है। सहजन की पत्तियां (मोरिंगा) कैल्शियम और हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक खनिजों से भरपूर होती हैं। बच्चों के आहार में इन खाद्य पदार्थों को शामिल करने से उनकी हड्डियों के विकास में मदद मिल सकता है।

