• शरीर में...

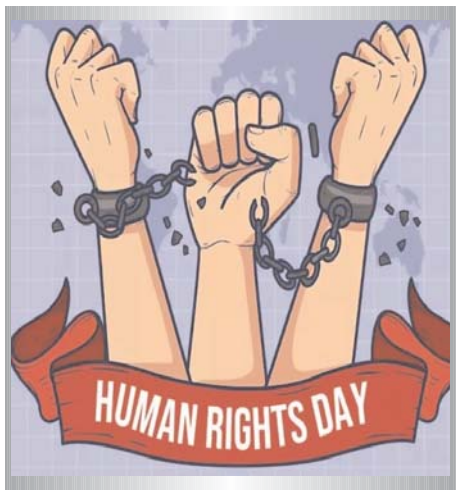
आयरन की कमी

आयरन की कमी, दुनिया भर में सबसे आम पोषण से जुड़ी समस्याओं में से एक है, जो बच्चों के पोषण संबंधी विकारों में से एक है, जो बच्चों के कॉग्निटिव, इमोशनल और व्यवहारिक विकास में समस्या का कारण बन सकती है। भारत में 5 साल से कम उम्र के 50% से ज्यादा बच्चे एनीमिया से पीड़ित हैं, जिसका मुख्य कारण आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थों के सेवन में कमी है। शरीर में आयरन की कमी के कारण कमजोरी, इम्यून सिस्टम का कमजोर होना आदि समस्याएं शामिल है। लेकिन क्या आपको पता है बच्चों के शरीर में आयरन की कमी उनके मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकती है, जिस कारण बच्चों के व्यवहार में बदलाव आ सकता है।

- आयरन की कमी बच्चों में हयपरएक्टिविटी और ध्यान की कमी से जुड़ी हुई है। डोपामाइन की कमी, जो ध्यान बनाए रखने के लिए जरूरी एक न्यूरोट्रांसमीटर है, जो अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर जैसे लक्षणों को जन्म देती है। इसके अलावा, कम आयरन के स्तर वाले बच्चों में अक्सर ज्यादा चिड़चिड़ापन और मानसिक अस्थिरता दिखने को मिलती हैं, क्योंकि दिमाग ऊर्जा की मांगों को पूरा करने के लिए संघर्ष करता है, जिसके कारण थकान और तनाव बढ़ जाता है। आयरन की कमी मेमोरी लॉस और सीखने में मुश्किल की समस्या को और बढ़ा देती हैं, क्योंकि संज्ञानात्मक कार्यों के लिए जिम्मेदार दिमाग आयरन की कमी की स्थिति में अविकसित रह जाते हैं।
- बच्चों की डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां, दालें, अंडे और फोर्टिफाइड अनाज जैसे आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करने से आयरन की कमी को पूरा करने में मदद मिल सकती है।
- आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थों को विटामिन सी से भरपूर विकल्पों, जैसे कि खट्टे फलों के साथ मिलाकर खाने से आयरन के अवशोषण को बढ़ावा मिलता है।
- चावल, गेहूं और नमक जैसे आम तौर पर खाए जाने वाले मुख्य खाद्य पदार्थों में आयरन को शामिल करने से आयरन की कमी से निपटने में मदद मिल सकती है।
- नियमित स्वास्थ्य जांच की मदद से बच्चों में आयरन की कमी को पहचाना जा सकता है, और समय पर इस कमी को दूर करने में मदद मिल सकती है।
- बच्चों के लिए खाना बनाने के लिए लोहे की कढ़ाई का इस्तेमाल करें और सब्जि में टमाटर जरूर डाले, जिससे बच्चों में आयरन की कमी को पूरा करने में मदद मिल सके।

• संपादकीय...

अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस



मानवाधिकार का अर्थ है- विश्व में रहने वाले प्रत्येक मानव को प्राप्त कुछ विशेष अधिकार जो विश्व को एक सूत्र में बांधते हों, हर व्यक्ति की रक्षा करते हों, उसे दुनिया में स्वतंत्रता के साथ जीवन यापन करने की छूट देते हों। किसी व्यक्ति के साथ किसी भी कीमत पर कोई भेदभाव न हो, समस्या न हो, सब शांति से खुशी- खुशी अपना जीवन जी सकें, इसलिए मानवाधिकारों का निर्माण हुआ। मानवाधिकार दिवस लोगों को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। संयुक्त राष्ट्र ने 10 दिसंबर, 1948 को विश्व मानवाधिकार घोषणा पत्र जारी कर प्रथम बार मानवों के अधिकार के बारे में बात रखी थी। हालांकि, आधिकारिक तौर पर इस दिन की घोषणा 1950 में हुई।

मानव अधिकार का मतलब मनुष्यों को वो सभी अधिकार देना है, जो व्यक्ति के जीवन, स्वतंत्रता, समानता एवं प्रतिष्ठा से जुड़े हुए हैं। यह सभी अधिकार भारतीय संविधान के भाग-तीन में मूलभूत अधिकारों के नाम से मौजूद हैं और इन अधिकारों का उल्लंघन करने वालों को अदालत द्वारा सजा दी जाती है। मानवाधिकार में स्वास्थ्य, आर्थिक सामाजिक, और शिक्षा का अधिकार भी शामिल है। मानवाधिकार वे मूलभूत नैसर्गिक अधिकार हैं जिनसे मनुष्य को नस्ल, जाति, राष्ट्रीयता, धर्म, लिंग आदि के आधार पर वंचित या प्रताड़ित नहीं किया जा सकता। भारत में 12 अक्टूबर 1993 को राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग का गठन किया गया, जिसके बाद से मानवाधिकार आयोग राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक कार्य क्षेत्रों में भी काम करता है। जैसे मजदूरी, HIV एड्स, हेल्थ, बाल विवाह, महिला अधिकार। मानवाधिकार आयोग का काम ज्यादा से ज्यादा लोगों को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना है।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

महिलाओं में टेस्टोस्टेरोन

शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा बढ़ने पर बाल सामान्य से ज्यादा झड़ने लगते हैं। इस स्थिती में गंजेपन का खतरा बढ़ सकता है। बाल झड़ने से बचाव के लिए आप अलसी के बीजों का पानी पी सकती हैं। यह पानी बालों को झड़ने से रोकता है और हेयर फॉलिकल्स को पोषण देता है।

अगर महिलाओं के शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा बढ़ जाती है, तो चेहरे पर अनचाहे बाल दिखते हैं...

महिलाओं को शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन हाई होने की वजह से कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। दरअसल, टेस्टोस्टेरोन हार्मोन पुरुषों के शरीर में पाया जाने वाला सेक्स हार्मोन है। ये हार्मोन पुरुषों में कामेच्छा बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होता है। ध्यान रखें कि महिलाओं के शरीर में भी कुछ मात्रा में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन पाया जाता है। हालांकि, इस हार्मोन की मात्रा बढ़ने पर महिलाओं को शरीर में कई बदलाव नजर आ सकते हैं।

- शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा बढ़ने पर बाल सामान्य से ज्यादा झड़ने लगते हैं। इस स्थिती में गंजेपन का खतरा बढ़ सकता है। बाल झड़ने से बचाव के लिए आप अलसी के बीजों का पानी पी सकती हैं। यह पानी बालों को झड़ने से रोकता है और हेयर फॉलिकल्स को पोषण देता है।

- अगर महिलाओं के शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा बढ़ जाती है, तो चेहरे पर अनचाहे बाल दिखते हैं। इस स्थिति में चेहरे पर सामान्य से ज्यादा बाल निकल आते हैं। इससे बचाव के लिए आप एक दिन में कम से कम 2 कप पुदीने की चाय का सेवन कर सकती हैं। इससे एंड्रोजन लेवल कम होता है और दाढ़ी-मूंछ भी कम निकलती है।
- शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा बढ़ने पर महिलाओं को अनियमित पीरियड्स की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इससे पीरियड्स कभी समय से पहले और कभी बहुत देरी से शुरू होते हैं। इस समस्या से बचने के लिए आप एक कप चेस्टबेरी की चाय का सेवन कर सकती हैं। इससे हार्मोन बैलेंस होते हैं और मेंस्ट्रुअल साइकिल को सुधारा जा सकता है।
- टेस्टोस्टेरोन हार्मोन बढ़ने पर गर्दन का कालापन बढ़ सकता है। अक्सर लोग इसे लापरवाही समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। मगर यह स्थिति हार्मोनल इम्बैलेंस की वजह से भी हो सकती है। इससे बचाव के लिए आप सुबह मेथी का पानी पी सकती हैं। यह पानी गर्दन साफ करने के साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है।
- अगर महिलाएं बहुत ज्यादा मूड स्विंग की समस्या का सामना कर रही हैं, तो ऐसा टेस्टोस्टेरोन हार्मोन बढ़ने की वजह से भी हो सकता है। इससे बचाव के लिए आप मैग्नीशियम रिच फूड्स जैसे कि कद्दू के बीजों का सेवन कर सकती हैं। इससे इरिटेशन और एंग्जायटी को कम किया जा सकता है।
- टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा बढ़ने पर महिलाओं को स्किन से जुड़ी समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में चेहरे पर एक्ने और पिंपल्स निकलने लगते हैं। इससे बचाव के लिए आप दिन में एक कप नेटल टी का सेवन कर सकती हैं। यह चाय एंड्रोजन लेवल को कम करती है और पिंपल्स कम निकलते हैं।
- टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा बढ़ने से महिलाओं का पेट बाहर निकलने लगता है। इससे बचाव के लिए आप स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और कार्डियो एक्सरसाइज कर सकती हैं। इससे इंसुलिन रेजिस्टेंस को कम किया जा सकता है और पेट की एक्स्ट्रा चर्बी कम होती है।
- महिलाओं के शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा बढ़ने पर ऊपर बताए कई संकेत नजर आ सकते हैं। आपको अपने शरीर में हो रहे बदलावों पर ध्यान देना चाहिए। इससे आप खुद को हार्मोनल बैलेंस के कारण और कई अन्य छोटी-बड़ी समस्याओं से बचा सकती हैं।

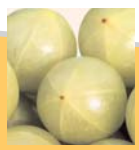
■ साभार ओमाहे

• सर्दियों में...

खजूर

सर्दियों में आपको ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए जो आपके शरीर को गर्म रखें और विटामिन डी और कैल्शियम की कमी को पूरा करें। ऐसे में आपको अपनी डाइट में खजूर का सेवन जरूर करना चाहिए। कई पोषक तत्वों से भरपूर यह ड्राई फ्रूट आपकी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। हमारे बड़े-बुजुर्ग भी हमें सर्दियों में खजूर खाने की सलाह देते हैं। खजूर कई जरूरी विटामिन और मिनरल से भरपूर होते हैं और ये हमारे शरीर के लिए पावरहाउस की तरह हैं। आइए जानते हैं इन्हें अपनी सर्दियों की डाइट में क्यों शामिल करना चाहिए। खजूर में फाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण यह पाचन के लिए अच्छा होता है। सर्दियों में यह खास तौर पर फायदेमंद होता है जब शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं और पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। खजूर आपके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है क्योंकि इसमें पोटेशियम होता है जो रक्तचाप को नियंत्रित करने और हृदय के उचित स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

• आंवला...



■ आंवला को सुपरफूड कहा जाता है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों को इसका सेवन जरूर करना चाहिए। इसके सेवन से इम्यूनिटी बढ़ती है। इंफेक्शन के साथ कई सारी बीमारी दूर रहती है। यह फल वेट लॉस के लिए बहुत अच्छा होता है। यह आपके बाल और स्किन को हेल्दी बनाने में भी मदद करता है। लेकिन खट्टा होने की वजह से लोग इसका सेवन कम करते हैं। आंवले में सूजन-रोधी गुण भी होते हैं जो सूजन को कम करने, मुंहासे, लालिमा या जलन को शांत करने में मदद करते हैं। विटामिन सी काले धब्बों को कम करके त्वचा की रंगत को एक समान बनाने में भी मदद करता है।