

• ठीक नहीं...

सुबह उठते ही मीठा

सुबह उठकर सबको नाश्ता करना चाहिए। आपने सुना भी होगा कि दिन का सबसे जरूरी मील नाश्ता होता है। हम रात भर सोने के कारण लंबे समय के लिए कुछ नहीं खाते हैं। अगर नाश्ता नहीं करेंगे तो लंच तक का काफी समय बीत जाता है, जिसकी वजह से शरीर में एनर्जी का स्तर कम हो जाता है और सेहत भी खराब हो सकती है। ऐसे में शरीर में पोषक तत्वों की भी कमी हो जाती है। बहरहाल, सुबह उठते ही कई लोगों को तेज भूख लग जाती है। कुछ लोग तो अपनी भूख शांत करने के लिए जो भी मिल जाए, वही खा लेते हैं, जैसे इसमें मीठा भी शामिल है।

► सुबह उठते ही खाली पेट मीठा खाना सही विकल्प नहीं है। इससे ब्लड शुगर स्पाइक कर सकता है। यह कंडीशन डायबिटीज के मरीजों के लिए बिल्कुल सही नहीं है। विशेषज्ञ समझते हैं कि लंबे समय तक न खाना न खाने के कारण ब्लड शुगर स्पाइक कर सकता है। ऐसे में शुगर को क्लीन करने के लिए शरीर में काफी मात्रा में इंसुलिन रिलीज होता है। इस स्थिति में कई बार 30-90 मिनट बाद मरीज की कंडीशन और बिगड़ सकती है।

► सुबह उठते ही खाली पेट शुगर खा लेने से शुरुआती समय में आपको अच्छी फीलिंग आ सकती है, लेकिन कुछ देर बाद ही शरीर पर इसका नेगेटिव असर पड़ने लगता है। जैसे आपको थकान, कमजोरी, चिड़चिड़ापन महसूस हो सकता है। यहां तक कि सुबह उठते ही शुगर का सेवन करने से आपको फोकस करने में भी दिक्कत महसूस हो सकती है।

► रात को लंबे समय तक खाना न खाने के कारण जैसे ही आप सुबह के समय मीठा खा लेते हैं, तो इससे आपकी क्रेविंग और बढ़ जाती है। कई बार मीठा खाने के बाद खाने की चाह भी बढ़ जाती है। नतीजतन, आपके खानपान का साइकिल पूरी तरह बदल जाता है। वहीं, अगर आपकी खाने की क्रेविंग बढ़ जाती है, तो यह वेत गेन करने के लिए भी जिम्मेदार हो सकता है।

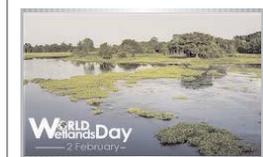
► अगर आप रोजाना सुबह उठते ही मीठा खाते हैं, अपने नाश्ते में हेल्दी चीजें शामिल नहीं करते हैं, तो इसकी वजह से न सिर्फ आपका शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है, बल्कि वजन भी बढ़ सकता है। इसका जिक्र हमने कुछ देर पहले भी किया है कि सुबह-सुबह मीठा खाने की वजह से क्रेविंग बढ़ जाती है। ऐसे में आप अनहेल्दी चीजें भी खा बैठते हैं, जो कि वेत गेन के लिए जिम्मेदार हैं।

► सुबह का नाश्ता हेल्दी और हैवी होना चाहिए। इस दौरान मीठा खाना सही नहीं है। मीठा खाने से सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है, जैसे ब्लड शुगर स्पाइक करना, वजन बढ़ना और क्रेविंग बढ़ना आदि।

• संपादकीय...

वर्ल्ड वेटलैंड डे

वेटलैंड यानी नमभूमि या आद्रभूमि... जमीन का वह हिस्सा जहां पानी और भूमि आपस में मिलते हैं उसे वेटलैंड कहा जाता है। ऐसी जमीन जो सालभर या साल के ज्यादातर महीने जल से भरी रहती है। वेटलैंड या आद्रभूमि की मिट्टी किसी झील, नदी, तालाब के किनारे का वह हिस्सा है जहां बहुत ज्यादा मात्रा में नमी पाई जाती है। ये कई मायनों में बहुत फायदेमंद होती है। हर साल 2 फरवरी



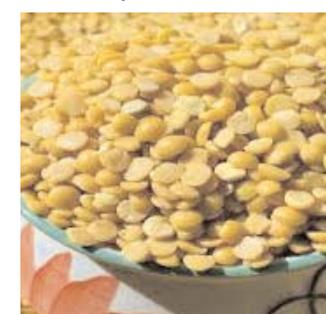
को वर्ल्ड वेटलैंड डे मनाए जाने का उद्देश्य उन आद्र क्षेत्रों पर प्रकाश डालना है, जो विलुप्त होने की कगार पर हैं। नदियों, झीलों, तालाबों आदि की खराब होती स्थिति को देखते हुए 2 फरवरी 1971 में ईरान के रामसर में वेटलैंड कन्वेंशन को अपनाया गया था। इसलिए इस दिन को पूरी दुनिया में विश्व आद्रभूमि दिवस के रूप में मनाया जाता है। 1975 में इस कन्वेंशन को लागू किया गया था और पहली बार वर्ल्ड वेटलैंड डे 2 फरवरी 1997 में मनाया गया था। जबकि भारत ने 1 फरवरी 1982 में इस संघि पर हस्ताक्षर किए थे। फरवरी माह की 2 तारीख को विश्व आद्रभूमि दिवस यानी वर्ल्ड वेटलैंड डे के रूप में मनाया जाता है। पहली बार यह 1997 में मनाया गया था।

आपको बता दे की वेटलैंड पानी को प्रदुषण मुक्त बनाए रखने का काम करती है। वेटलैंड्स जंतु ही नहीं, बल्कि पौधों के लिए भी एक समृद्ध तंत्र है, जहां कई उपयोगी वनस्पतियां और औषधीय पौधे प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। जिनका इस्तेमाल कई आवश्यक चीजों में किया जाता है। आद्रभूमि परिस्थितिकी तंत्र को संतुलित रखने में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये कई जलीय जीव, जंतुओं का आवास होते हैं। इतना ही नहीं ये प्रवासी पक्षियों के रहने के भी अनुकूल होते हैं। इनके लुप्त होने से परिस्थितिकी तंत्र से जुड़ी चीजों को भारी नुकसान हो सकता है। इसलिए इसका संरक्षण बहुत जरूरी है। वेटलैंड कई तरह के होते हैं। तटीय वेटलैंड में खारे पानी की दलदली जमीन और मैंग्रोव्स के साथ साथ एस्टुएरीज और लैगून आते हैं। जबकि अन्तरदेशीय वेटलैंड में झील, तालाब, दलदली जमीन और बाढ़ के किनारे आते हैं। वहीं इंसान द्वारा बनाए गए वेटलैंड में मछलियों के लिए बनाए गए तालाब, नमक और धान के खेत आते हैं। आपको बता दें कि ईरान के रामसर वेटलैंड के साथ साथ भारत में ओडिशा की चिक्का झील भी यूनेस्को की लिस्ट में वेटलैंड के रूप में संरक्षित की जा चुकी है। चिक्का झील के साथ साथ भारत के चार और वेटलैंड भी रामसर स्थल की सूची के रूप में यूनेस्को की धरोहर में शामिल हैं। चूंकि ये वेटलैंड प्रकृति और जीव जंतुओं के साथ साथ औषधीय पेड़ पौधों के लिए भी काफी जरूरी हैं, इसलिए हर साल 2 फरवरी को दुनिया में तरह तरह के कार्यक्रम आयोजित करके सरकारें लोगों को इनका महत्व बताती हैं और इनको संरक्षित करने के प्रयासों को बल दिया जाता है।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• उपयोगी...

अरहर की दाल



हमारे घरों में अक्सर अरहर की दाल बनाई जाती है, जो न सिर्फ टेस्ट में अच्छी होती है, बल्कि प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत है। अरहर दाल को तुअर दाल भी कहा जाता है। ये हमारी रसोई की सबसे आम और पसंदीदा दालों में से एक है। रोजाना खाने में शामिल की जाने वाली इस दाल के कई कमाल के फायदे हैं। अरहर दाल में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है, जो शरीर की मसल्स को मजबूत बनाता है और शरीर को एनर्जी देती है। खासकर शाकाहारी लोगों के लिए यह एक बेहतरीन प्रोटीन विकल्प है। यह दाल फाइबर से भरपूर होती है, जिससे पाचन तंत्र ठीक रहता है और कब्ज जैसी समस्याएं दूर होती हैं और पेट फूला हुआ महसूस नहीं होता है।

अरहर दाल में पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे तत्व होते हैं जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखते हैं और दिल को हेल्दी बनाए रखते हैं। इसमें आयरन होता है जो खून की कमी को दूर करता है और शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद करता है। महिलाओं के लिए ये दाल सबसे ज्यादा फायदेमंद है।।



विटामिन डी कोई ऐसा सप्लीमेंट नहीं है, जिसे सिर्फ कुछ महीनों के लिए दिया जाए या कुछ दिन में ही इसकी जरूरत पूरी हो जाए। विटामिन डी की जरूरत बच्चे की उम्र, खानपान, धूप में रहने की आदत और शरीर में इसकी मात्रा पर निर्भर करती है।

अगर बच्चा रोजाना पर्याप्त धूप में बैठता है और संतुलित आहार लेता है तो डॉक्टर सप्लीमेंट देना बंद कर सकते हैं। इसके साथ ही बच्चे में बार-बार विटामिन डी की कमी पाई जाती है तो लंबे समय तक विटामिन डी दिया जा सकता है...

बच्चों को विटामिन डी कब तक दें

आज के समय में माता-पिता अपने बच्चे के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर काफी परेशान रहते हैं। ऐसे में बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए पोषक तत्वों से भरपूर विटामिन और मिनरल्स काफी अहम भूमिका निभाते हैं, जिसमें विटामिन डी भी जरूरी पोषक तत्व है। विटामिन डी न सिर्फ बच्चों की हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है, बल्कि इम्यून सिस्टम, मांसपेशियों को मजबूत बनाने और हार्मोनल संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि, सवाल यहां ये उठता है कि बच्चों को विटामिन डी कब तक देना चाहिए? क्या नियमित रूप से विटामिन डी बच्चों को देना सही है? अगर आप भी अपने बच्चे को विटामिन डी देने के दौरान ऐसा ही सोचते हैं तो आइए जानते हैं?

● विटामिन डी कोई ऐसा सप्लीमेंट नहीं है, जिसे सिर्फ कुछ महीनों के लिए दिया जाए या कुछ दिन में ही इसकी जरूरत पूरी हो जाए। विटामिन डी की जरूरत बच्चे की उम्र, खानपान, धूप में रहने की आदत और शरीर में इसकी मात्रा पर निर्भर करती है। अगर बच्चा रोजाना पर्याप्त धूप में बैठता है और संतुलित आहार लेता है तो डॉक्टर सप्लीमेंट देना बंद कर सकते हैं। इसके साथ ही बच्चे में बार-बार विटामिन डी की कमी पाई जाती है तो लंबे समय तक विटामिन डी दिया जा सकता है। डॉक्टर की माने तो किशोरावस्था तक बच्चों के शरीर में विटामिन डी पर ध्यान देना बहुत जरूरी है, क्योंकि इसी समय हड्डियों का ज्यादा विकास होता है।

● बच्चों में विटामिन डी की कमी पूरी करने के लिए डॉक्टर उन्हें सप्लीमेंट देने से पहले नेचुरल चीजों से इसे पाने की सलाह देते हैं।

● बच्चों को सुबह 8 से 11 बजे की हल्की धूप सबसे ज्यादा फायदेमंद मानी जाती है। रोज 15 से 30 मिनट की धूप काफी हो सकती है।

● आप अपने बच्चों की डाइट में अंडे की जर्दी, फोर्टिफाइड दूध और दही, मशरूम, मछली आदि चीजें शामिल कर सकते हैं।

● बच्चों को बिना डॉक्टर की सलाह के विटामिन

डी देने से बचना चाहिए। इसके साथ ही ज्यादा मात्रा में विटामिन डी बच्चों को देना नुकसानदायक हो सकता है। इससे शरीर में कैल्शियम का लेवल बढ़ सकता है, जिससे उल्टी, कब्ज की समस्या, किडनी से जुड़ी परेशानियां और थकान महसूस हो सकती है। इसलिए बच्चों को विटामिन डी देने के दौरान खुद से इसका डोज तय न करें, लंबे समय तक सप्लीमेंट देने से पहले डॉक्टर की सलाह लें, जरूरत पड़ने पर ब्लड टेस्ट कराएं।

● 0 से 1 साल तक ज्यादातर बच्चे अपनी मां के दूध पर निर्भर रहते हैं, जिन्हें अक्सर विटामिन डी सप्लीमेंट देने की सलाह दी जाती है, क्योंकि सिर्फ ब्रेस्ट मिलक से विटामिन डी की कमी पूरी नहीं की जा सकती है।

● 1 से 5 साल तक की उम्र के दौरान बच्चों की हड्डियों का विकास तेजी से होता है, इसलिए विटामिन डी बहुत जरूरी होता है।

● 5 से 18 साल तक बच्चों की उम्र, लंबाई और



हड्डियों की मजबूती के लिए विटामिन डी की जरूरत बनी रहती है। बच्चों में विटामिन डी की कमी क्यों होती है?

बच्चों में विटामिन डी की कमी काफी आम समस्या हो गई है, जिसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, जैसे-

● बच्चों का धूप में कम निकलना

● मोबाइल, टीवी और

इनडोर एक्टिविटी का ज्यादा बढ़ना और बाहर कम निकलना

● मां के दूध में विटामिन डी सीमित मात्रा में होना

● बच्चों की डाइट में संतुलित आहार की कमी

● सनस्क्रीन का ज्यादा इस्तेमाल होना

बच्चों को विटामिन डी जन्म से लेकर किशोरावस्था तक किसी न किसी रूप में मिलना जरूरी है। पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी होता है। इसलिए, आप धूप, संतुलित आहार और जरूरत पड़ने पर विटामिन डी सप्लीमेंट के द्वारा अपने बच्चों में इसकी कमी पूरी करने की कोशिश करें।

■ साभार- ओमाहे

• पानी...

■ शरीर को पर्याप्त पानी न मिलना कई गंभीर समस्याओं को जन्म दे सकता है। पानी शरीर से गंदे तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है, लेकिन जब इसकी मात्रा कम हो जाती है, तो शरीर का संतुलन बिगड़ने लगता है। ऐसे में कम पानी पीने की आदत को हल्के में नहीं लेना चाहिए। लगातार कम पानी पीने से पेशाब गाढ़ा हो जाता है, जिससे स्टोन बनने की संभावना बढ़ जाती है। जिन लोगों को पसीना ज्यादा आता है, जो बहुत कम तरल पदार्थ लेते हैं या ज्यादा नमक और प्रोटीन वाली डाइट लेते हैं, उनमें खतरा ज्यादा रहता है।

