• परेशानी...

बच्चे का पेट दर्द

बच्चों में पेट दर्द एक कॉमन समस्या है। बच्चों का पाचन तंत्र, बड़ों के मुकाबले कमजोर होता है और अक्सर जंक फूड्स या भारी भोजन खा लेने के कारण उन्हें गैस या अपच की समस्या होती है। माता-पिता भी इसे हल्के में लेते हैं और डॉक्टर की सलाह लिए बगैर बच्चों को दवा दे देते हैं। कई बार घरेलू नुस्खे भी अपनाते हैं। इससे लक्षण कुछ समय के लिए ठीक भी हो जाते हैं, लेकिन शरीर में जन्म ले रही बीमारी का पता नहीं चल पाता है। कई बार इलाज में देरी से बीमारी गंभीर रूप ले लेती है। इसलिए पेट में दर्द को सामान्य पेट की समस्या समझने की गलती न करें। अगर बच्चा पेट दर्द की शिकायत करता है, तो लक्षणों पर गौर करें। मल या उल्टी में ब्लड आना, कमजोरी या सुस्ती गंभीर बीमारी के लक्षण हो सकते हैं। एक स्टडी के मुताबिक, 2 से 15 साल की उम्र के 100 बच्चों में बार-बार होने वाले पेट दर्द का कारण पेट के परजीवी यानी पेट में मौजूद कीड़े थे। स्टडी के अनुसार, बार-बार होने वाले पेट दर्द को सामान्य मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और सही कारण जानने के लिए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। अगर पेट दर्द के साथ ये लक्षण नजर आएं, तो देर किए बगैर डॉक्टर से संपर्क करें-

अगर पेट दर्द हो रहा हो और 24 घंटे से ज्यादा समय तक बना रहे। पेट दर्द बार-बार हो रहा हो। अगर दर्द एक हफ्ते या उससे ज्यादा समय तक बना रहे। भले ही दर्द आता-जाता हो। अगर बच्चे को अचानक तेज पेट दर्द हो, पेट सख्त महसूस हो, तेज दर्द के कारण दिनचर्या प्रभावित हो या पेट में कोई चोट लगी हो, तो तुरंत डॉक्टर से मदद लें। यह किडनी स्टोन या पित्ताशय की समस्या हो सकती है। 12 घंटे से ज्यादा समय से उल्टी आ रही हो। दो दिन से ज्यादा समय से दस्त हो रहे हों। भूख में कमी हो। बिना वजह वजन घट रहा हो। पेशाब करते समय जलन हो रही हो। उल्टी या मल से ब्लड आना। अगर बच्चा खून की उल्टी कर रहा हो, मल से खून आ रहा हो खासकर गहरे रंग का, उल्टी के साथ मल त्याग करने में परेशानी हो, शिशु की उम्र 3 महीने से कम हो और उसे दस्त या उल्टी हो, सांस की तकलीफ हो, तो डॉक्टर से संपर्क करें। यह क्रोहन डिजीज या गंभीर गंभीर गैस्ट्रोएंटेराइटिस हो सकता है। बच्चे की त्वचा में पीलापन नजर आए, अधिक पसीना आए, सुस्त हो जाए, तो डॉक्टर से संपर्क करें। कई बार बच्चे को वायरस, बैक्टीरिया या परजीवी संक्रमण के कारण पेट दर्द के साथ दस्त, उल्टी या बुखार हो, तो यह पेट और आंतों का इंफेक्शन हो सकता है। अगर बच्चे को पेट दर्द हो, तो उसे सामान्य समझकर नजरअंदाज न करें।

• संपादकीय...

शिक्षक दिवस

एक व्यक्ति को समाज के साथ सामंजस्य बैठाने और जीवन जीने के लिए जन्म के बाद से ही सीख की जरूरत होती है। बचपन में उसे बोलना, भूख लगने पर खाना मांगना, लोगों को संबोधित करना आदि के लिए परिवार रूपी एक शिक्षण संस्थान का सहारा मिलता है। वक्त के साथ उसे समाज में रहने और लोगों से

तालमेल बैठाने के लिए स्कूल-कॉलेज में शिक्षा दी जाती है। ये तो वह जगह होती हैं जो इंसान को सीख देने के लिए माध्यम बनती हैं। लेकिन गुरु या शिक्षक किसी जगह या माध्यम की तुलना में सबसे ज्यादा अहम होता है। हर इंसान के जीवन में शिक्षक का होना बहुत जरूरी है। गुरू ही जिंदगी जीने का सार बताते हैं, सिखाते हैं और ज्ञान देते हैं। उस ज्ञान का कैसे उपयोग करना है, ये हम पर निर्भर करता है। इसलिए माता पिता से भी ऊपर गुरु का दर्जा होता है। एक बच्चे का भविष्य शिक्षक ही बना सकता है। गुरु की इसी अहमियत को सम्मानित करने के लिए हर साल 5 सितंबर को शिक्षक दिवस मनाया जाता है। शिक्षक दिवस 5 सितंबर को डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की स्मृति में मनाया जाता है । शिक्षक दिवस के इतिहास के अनुसार, डॉ. राधाकृष्णन के कुछ मित्रों और छात्रों ने उनसे अनुरोध किया कि वे उन्हें 5 सितंबर को अपना जन्मदिन मनाने की अनुमति दें। इस पर उन्होंने कहा-यदि 5 सितंबर को शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाए तो यह मेरे लिए गर्व की बात होगी। डॉ. राधाकृष्णन के इस अनुरोध से शिक्षकों के प्रति उनका समर्पण और स्नेह झलकता है। तभी से 5 सितंबर को शिक्षक दिवस घोषित किया गया। शिक्षक दिवस एक ऐसा अवसर है जिसका छात्रों और शिक्षकों दोनों को बेसब्री से इंतजार रहता है। यह दिन छात्रों के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे उन्हें यह समझने का मौका मिलता है कि उनके शिक्षक उन्हें सही शिक्षा दिलाने के लिए कितना प्रयास करते हैं। इसी प्रकार, यह दिन शिक्षकों के लिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि उनके प्रयासों को न केवल छात्रों बल्कि अन्य संस्थाओं द्वारा भी सराहा जाता है। बच्चे को बोलना माता पिता सिखाते हैं, लेकिन किसी बात को कैसे कहना है, क्या कहना चाहिए और क्या नहीं कहना चाहिए। किस से किस तरह से बात करनी है, सम्मान करना क्या होता है? ऐसी ही कई जरूरी जानकारी शिक्षक देता है। शिक्षक आपको संवाद करने का सही तरीका सिखाते हैं। अगर बच्चा बोलने में अच्छा नहीं होता, तो उसे कैसे प्रोत्साहित करना है, ये शिक्षक ही बताता है।

■ **अनल पत्रवाल**
संपादक, हिमाचल अभी अभी

वजन घटाने के लिए भूलकर ना करें ये गलतियां

जब हमारा डाइट प्लान बहुत कड़े नियमों के साथ बना होता है, तो अक्सर उसके फेल होने की संभावना ज्यादा होती है। ज्यादा कठोर डाइट प्लान से मेटाबॉलिज्म स्लो हो सकता है और बिंज ईटिंग की संभावना बढ़ सकती है इसलिए अपनी पसंदीदा चीजों को न खाने के बजाय कैलोरी इंटेक घटाकर वेट लॉस करें।

कभी भी खाना छोड़कर वजन घटाना सही तरीका नहीं माना जाता है। लंबे समय तक खाली पेट रहने के बाद ज्यादा खाना खाने से ब्लड शुगर तेजी से बढ़ सकता है...

वजन घटाने के लिए लोग अलग-अलग तरीकों का सहारा लेते हैं, लेकिन वेट लॉस के कई ऐसे नियम हैं जो सभी तरीकों पर अप्लाई होते हैं। ये नियम ही तय करते हैं कि आप वजन घटा पाएंगे या नहीं। उदाहरण के लिए वेट लॉस के लिए ऐसे उपाय अपनाने चाहिए जो कंसिस्टेंट हों और लंबे समय तक फॉलो किए जा सकें। हालांकि, लोग नियमों को नजरअंदाज करके वेट लॉस के नए-नए तरीके खोजने लगते हैं। गलत ढंग से वजन घटाने के बाद जब परिणाम नहीं मिलते, तो व्यक्ति वेट लॉस को मुश्किल समझ लेता है, लेकिन असल परेशानी वजन घटाने के तरीके में छुपी है। आइए जानते हैं वो कौन सी गलतियां हैं, जिनसे वेट लॉस के दौरान बचना चाहिए?

● **कठोर डाइट प्लान अपनाना**- जब हमारा डाइट प्लान बहुत कड़े नियमों के साथ बना होता है, तो अक्सर उसके फेल होने की संभावना ज्यादा होती है। ज्यादा कठोर डाइट प्लान से मेटाबॉलिज्म स्लो हो सकता है और बिंज ईटिंग की संभावना बढ़ सकती है इसलिए अपनी पसंदीदा चीजों को न खाने के बजाय कैलोरी इंटेक घटाकर वेट लॉस करें।

● **नाश्ता स्किप करने से वेट लॉस होगा**-कभी भी खाना छोड़कर वजन घटाना सही तरीका नहीं माना जाता है। लंबे समय तक खाली पेट रहने के बाद ज्यादा खाना खाने से ब्लड शुगर तेजी से बढ़ सकता है। ब्रेकफास्ट छोड़ने से कुछ लोगों में खाने का पैटर्न बिगड़ सकता है और वजन बढ़ सकता है।

● **ब्रेकफास्ट न करने से मोटापे का खतरा 48 % बढ़ा**- साल 2020 में प्रकाशित स्टडी में 45 अध्ययनों का विश्लेषण किया गया। स्टडी से पता चला कि जो लोग कम बार ब्रेकफास्ट करते थे, उनमें मोटापे का खतरा 48% अधिक पाया गया। स्टडी में नियमित रूप से ब्रेकफास्ट छोड़ने वाले लोगों में भविष्य में मोटापे का खतरा 44% अधिक देखा गया।

● **प्रोटीन और फाइबर को नजरअंदाज करना**- वेट लॉस के लिए प्रोटीन और फाइबर का सेवन जरूरी है। प्रोटीन से शरीर को एनर्जी मिलती है, फाइबर से पेट भरा हुआ महसूस होता है जिससे ओवरईटिंग की संभावना कम होती है। वेट लॉस डाइट में इन दो पोषक तत्वों की कमी आपकी मेहनत को खराब कर सकती है।

● **वेट लॉस के विचार से स्ट्रेस लेना**-वेट लॉस के बारे में सोचते रहने से वजन कम नहीं होता। जो मेहनत आप वेट लॉस के बारे में सोचकर कर रहे हैं, अगर उसे आदतों में शामिल कर लें, तो फायदे बढ़ेंगे। अक्सर लोग वेट लॉस के बारे में बार-बार सोचते हैं और वजन चेक करते रहते हैं, इससे वजन कम नहीं होता, उल्टा स्ट्रेस बढ़ता है जिससे ओवरईटिंग या बिंज ईटिंग की संभावना बढ़ सकती है।

● **नींद और हाइड्रेशन को नजरअंदाज करना**- वजन घटाने के लिए मसल रिकवरी भी करनी होती है जिसके लिए सोना जरूरी है। कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लें ताकि पूरी एनर्जी के साथ वर्कआउट कर सकें। साथ ही हाइड्रेशन का ख्याल रखना न भूलें। शरीर में पानी की कमी से पाचन बिगड़ जाता है जिससे मेटाबॉलिज्म स्लो हो सकता है और वजन घटाना मुश्किल हो सकता है।

● **लिक्विड फॉर्म में शुगर कंज्यूम करना**-अगर आप कॉफी, चाय, एनर्जी ड्रिंक्स वगैरह का ज्यादा सेवन करते हैं, तो भी वजन बढ़ सकता है। सॉलिड फूड्स के मुकाबले शुगरी ड्रिंक्स ब्लड में जल्दी घुलती है और तेजी से शुगर लेवल बढ़ा सकती हैं इसलिए वजन घटाने के लिए इनसे दूरी बनाएं। एक स्टडी में 30 अध्ययनों की समीक्षा की गई। समीक्षा में पाया गया कि जो लोग अधिक मात्रा में शुगर वाली ड्रिंक्स पीते हैं, उनमें मोटापे का खतरा ज्यादा होता है।

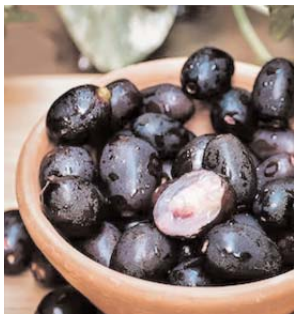
● **लो फैट डाइट से घट सकता है वजन**-कई लोगों को लगता है कि फैट की मात्रा कम कर देने से वजन घटता है जबकि ऐसा नहीं है। हेल्दी फैट्स जैसे अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स, कद्दू के बीज वगैरह से शरीर को प्रोटीन और ओमेगा भी मिलता है और वेट लॉस करना आसान हो जाता है इसलिए इन्हें नजरअंदाज न करें।

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं, तो कठोर डाइट प्लान न अपनाएं इससे बिंज ईटिंग की संभावना बढ़ सकती है, नाश्ता स्किप न करें, प्रोटीन एवं फाइबर को नजरअंदाज न करें, वेट लॉस के बारे में सोचकर स्ट्रेस न लें, नींद और हाइड्रेशन को नजरअंदाज न करें, कॉफी, चाय, एनर्जी ड्रिंक्स जैसी शुगरी ड्रिंक्स के सेवन से बचें, लो फैट डाइट लेन से बचें। वजन घटाने के लिए अपनी डाइट में लीन प्रोटीन, होल ग्रेन्स, सब्जियां, हेल्दी फैट्स को शामिल करें।

■ **साभार- ओमाहे**

• सेहत...

जामुन



जामुन में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो शरीर की कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं। प्रदूषण, धूप और अन्य पर्यावरणीय कारणों से स्किन की सेल्स पर लगातार दबाव पड़ता है, जिससे समय से पहले झुर्रियां, बेजानपन और स्किन की अन्य समस्याएं बढ़ सकती हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स इस नुकसान को कम करने में मदद करते हैं और स्किन को लंबे समय तक हेल्दी बनाए रखने में मदद देते हैं। इसलिए जामुन को बैलेंस डाइट का हिस्सा बनाना स्किन की देखभाल के लिए फायदेमंद माना जा सकता है। जामुन विटामिन C का भी अच्छा सोर्स है। विटामिन C शरीर में कोलेजन बनाने में अहम भूमिका निभाता है। कोलेजन एक ऐसा प्रोटीन है जो स्किन को मजबूती, लचीलापन और कसाव प्रदान करता है। उम्र बढ़ने के साथ शरीर में कोलेजन का प्रोडक्शन कम होने लगता है, जिससे स्किन ढीली और फीकी दिखाई दे सकती है। ऐसे में विटामिन ष्ट से भरपूर फूड्स का सेवन स्किन की प्राकृतिक संरचना को बनाए रखने में मदद कर सकता है।

• मुंह के छाले...

■ *हल्के छालों से राहत पाने के लिए*

आपकी किचन में मौजूद ये चीजें फायदेमंद हो सकती हैं। तुलसी एक पवित्र और औषधीय पौधा माना जाता है। इसमें कई तरह के नेचुरल गुण होते हैं, जो मुंह की सफाई करने और जलन को कम करने में फायदेमंद माने जाते हैं। मुंह के छालों के इलाज में तुलसी की पत्तियां काफी फायदेमंद मानी जाती हैं। इसके इस्तेमाल से दर्द में कमी, घाव का जल्दी भरना, छालों के आकार में कमी, सूजन कम करने और जलन को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है। तुलसी की पत्तियों में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-स्ट्रेस गुण मुंह के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं।