

बच्चों के लिए सही नहीं है

दूध-केला और घी-गुड़ का कॉम्बिनेशन

बच्चे बहुत नाजुक और नासमझ होते हैं। ऐसे में माता-पिता का फर्ज बनता है कि वह अपने बच्चे को कुछ भी खिलाने से पहले कई बार सोचें। कई बार पेरेंट्स जल्दी में आकर या फिर नासमझी के चलते बच्चों को कुछ भी फूड कॉम्बिनेशन दे देते हैं। जिसके चलते बच्चों को भारी नुकसान हो सकता है। इस चीज में इंटरनेट का बहुत बड़ा हाथ है।

जकल लोग अपना ज्यादातर समय इंटरनेट पर ही बिताते हैं। ऐसे में वहां अगर उन्होंने कुछ पढ़ा तो उसे अपने बच्चों ट्राई करते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे फूड कॉम्बिनेशन के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें भूलकर भी अपने बच्चों को न दें।

केला और दूध

केला और दूध ऐसा कॉम्बिनेशन है, जिससे हर पेरेंट्स अपने बच्चों को देना पसंद करते हैं। एक तो यह जल्दी बन जाता है दूसरा हेल्दी भी होता है। दरअसल, दूध और केले दोनों में ही डेर सारे न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं जो आपके बच्चे



के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। लेकिन आपको इस बात का ध्यान रखना होगा कि आपका बच्चा इन दोनों चीजों का सेवन एक साथ न करे क्योंकि यह काफी भारी हो जाता है जिससे बच्चे के डाइजेशन पर दबाव पड़ता है। साथ ही जिन बच्चों को कब्ज की समस्या होती है उन्हें भी दूध और केले का कॉम्बिनेशन नहीं देना चाहिए।

गुड़, घी और रोटी

सर्दियों में रोटी के साथ घी और गुड़ खाना आखिर किससे पसंद नहीं होगा। अगर आपको लगता है कि यह आपकी फेवरेट डिश है इसलिए बच्चों को भी पसंद आएगी तो ऐसा नहीं है। बच्चे में और बड़ों को पाचन शक्ति में बहुत बड़ा अंतर होता है। जिस चीज को बड़े आसानी से पचा लेते हैं उन्हें बच्चों को चबाने में दिक्कत होती है। इसलिए बच्चों को ऐसा कॉम्बिनेशन देने

से पहले कई बार सोचें।

वाइट ब्रेड और जेली

वाइट ब्रेड और जेली खाना भी कई बार बच्चे के लिए खतरनाक हो सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि इसमें भारी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट कंटेंट पाए जाते हैं। अचानक से ब्लड शुगर के स्तर में परिवर्तन के कारण आपके बच्चे के शरीर को आवश्यक मात्रा में इन्सुलिन के उत्पादन के लिए एकस्ट्रा मेहनत करनी पड़ती है। सिर्फ यही नहीं इसमें मोटे की मात्रा कम होने से आपका बच्चा अचानक भूख का शिकार भी हो सकता है।

टमाटर और पास्ता

टमाटर और पास्ता का कॉम्बिनेशन भी बच्चों के लिए ठीक नहीं है। हालांकि बड़ों को इससे कोई खतरा नहीं है, लेकिन बच्चों के लिए यह किसी भी तरह से ठीक नहीं है। एसिडिक नेचर की वजह से टमाटर स्टार्च को पचाने में बाधा उत्पन्न करता है। एक सामान्य व्यक्त का पेट ऐसी चीजों से निपटने के लिए पर्याप्त मात्रा में एन्जाइम्स का उत्पादन करता है। जबकि बच्चों के साथ ऐसा नहीं होता है। उनका पेट पर्याप्त मात्रा में एन्जाइम्स का उत्पादन नहीं कर पाता इसलिए इस तरह के फूड कॉम्बिनेशन उनके लिए नुकसानदेह होते हैं। इससे पेट फूलना, गैस्ट्रिक और अन्य स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां आती हैं।

फल और योगर्ट

एक और फूड कॉम्बिनेशन जो आपके बच्चे के लिए बहुत ही खतरनाक साबित हो सकता है। इस कॉम्बिनेशन से जिन टॉक्सिन्स का उत्पादन होता है वह दस साल से कम उम्र के बच्चों को आंतों को नुकसान पहुंचाता है। कुछ मामलों में इसके कारण, सर्दी, जुकाम, साइनस, कफ या और कोई एलर्जी भी हो जाती है। इसलिए आपको सुझाव दिया जाता है कि फल खिलाने के कम से कम एक घंटे बाद ही अपने बच्चे को दही खिलाएं।

पर्यावरण में फैला और बढ़ता प्रदूषण हमारे शरीर को लगातार नुकसान पहुंचा रहा है। उसे हम रोक नहीं सकते, लेकिन उससे बचने के उपाय कर सकते हैं। प्राकृतिक खाद्य-सामग्री इसमें मदद करेगी।

प्रदूषण के बुरे असर से बचा सकती हैं खाने की ये चीजें



खान-पान

EAT WELL

दूते प्रदूषण से हर कोई परेशान है। सांस लेने के दौरान भीतर जाने वाली प्रदूषित हवा से बच पाने में हम असहाय हैं। ऐसे में इसके बुरे असर को कम करने में खाने की कुछ चीजें उपयोगी साबित हो सकती हैं।

केला

पोटेशियम की कमी से सांस लेने में परेशानी आती है। केला इसकी कमी पूरा करता है। पायरीडॉक्सिन (विटामिन बी-6) का अच्छा स्रोत है, जो उन मोलेक्यूलस के निर्माण में अहम भूमिका निभाता है। जिनसे ब्रोन्कियल मसल टिश्यू को आराम मिलता है। सीताफल भी विटामिन बी-6 का अच्छा स्रोत है।

लौंग

इसकी मदद से गले और भोजन की नली से कफ या बलगम हटाने में मदद मिलती है। यह सांस की नली के इन्फेक्शन को भी रोक सकती है। लौंग की चाय लाभकारी है। जब भी आप बाहर जाएं, तो एक लौंग जीभ के नीचे दबा लें और धीरे-धीरे चूसते रहें।

लहसुन

लहसुन फेफड़ों के तनाव को घटाता है और फेफड़ों तक खुन पहुंचाने वाली नलियों को चुस्त रखता है।

अंगूर

इसमें पाया जाने वाला रिस्वेराट्रॉल फेफड़ों की कोशिकाओं की परत की सृजन कम करता है। इससे फेफड़े प्रदूषित कणों से लड़ने के लिए तैयार होते हैं।

आंवला

पर्यावरण प्रदूषण से फेफड़ों को जो नुकसान पहुंचता है, उसे कम करने में विटामिन-सी का बहुत अच्छा स्रोत आंवला भी मददगार है। रोजाना एक आंवला आहार में शामिल करें या मौसम के अनुसार संतरा या अमरुद खाएं।

पुदीना

प्रदूषित कणों से लड़ने के लिए हमारा शरीर हिस्टामाइन नामक रसायन का स्राव करता है। इस लड़ाई के साइड इफेक्ट नाक बंद, बलगम और छींक के रूप में सामने आते हैं। पुदीने में मौजूद एंटीहिस्टामाइन बेहतर एंटीडॉट का काम करते हैं। इसलिए पुदीने की चटनी खाएं। ताजे जूस में पुदीना मिलाएं।

हल्दी

नलियों की रुकावट दूर करने में हल्दी मददगार है। खांसी, दमा जैसी सांस की बीमारियां काम करती हैं। इसमें मौजूद करक्युमिन सृजन को कम करता है।

सेब

फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाकर सांस लेना आसान बनाता है। इसमें क्वर्सेटिन और खैलिन नाम के दो प्लेनोनॉइड होते हैं, जो सांस लेने की प्रक्रिया को सुगम बना सकते हैं।

गाजर

बीटा केरोटीन गाजर आंखों की रोशनी तेज करने के साथ हमारे फेफड़ों को विपकारी प्रभाव से मुक्त करती है।

अलसी

अलसी के बीज में फायटोस्ट्रोजन और ओमेगा 3 फैटी एसिड्स होते हैं। इनके एंटी-ऑक्सिडेंट गुण से पर्यावरण प्रदूषण के एलर्जी वाले दुष्प्रभाव से लड़ना आसान हो जाता है।

अदरक

सुबह-शाम अदरक वाली एक-एक कप चाय पीएं। इससे वायु प्रदूषण के कण अपनी जगह छोड़ देंगे और फेफड़ों को कम नुकसान पहुंचेगा।

ग्रीन टी

ग्रीन टी में मौजूद पॉलिफिनॉल जैसे एंटीऑक्सिडेंट फेफड़ों से जहरीले प्रदूषित कणों को बाहर करने में मदद करते हैं।

हेल्थ टिप्स

नाक में बार-बार फुंसी हो तो शुगर लेवल पर ध्यान दें

नाक में फुंसी से उसका बाहरी भाग सूज जाता है और दर्द होने लगता है। इसका कारण नाक को उंगली से कुरेदना और नाक में जमा पर्पड़ियों को हटाना हो सकता है। कई बार बालतोंड हो जाता है। ब्लडशुगर बढ़ने पर भी बार-बार फुंसी हो सकती है।

■ **नुकसान:** नाक के सामने का भाग, टिप व अपर लिप का हिस्सा नाजूक होता है। इससे निकली खुन की शिराओं के नियंत्रण के लिये वाल्व नहीं होते जिससे संक्रमण गाल, आंख व दिमाग तक पहुंच सकता है।

■ **रखें ख्याल:** नाक को न छेड़ें। कुछ डालें नहीं। खुश्की होने पर कोई तेल या क्रीम लगा सकते हैं। उंगली से नाक कुदरने की आदत से बचें। इससे इंफेक्शन फैलता है। दर्द व फुंसी होने पर बार-बार उंगली लगाकर न देखें। इससे समस्या बढ़ेगी।

डॉ. शुभकाम आर्य

डिजीज नॉलेज

किडनी में स्टोन से बदलने लगता है यूरिन का रंग

नल स्टोन्स किडनी में क्रिस्टल बनने के कारण होती है। ये क्रिस्टल्स कैल्शियम ऑक्सलेट या फॉस्फेट के बने होते हैं। प्रायः क्रिस्टल पेशाब से निकल जाते हैं, लेकिन कभी-कभी ये किडनी में रह जाते हैं और अन्य कणों के साथ मिलकर स्टोन्स बनाते हैं। किडनी में स्टोन्स से यूरिन का रंग बदल जाता है।

■ **लक्षण:** पेट में दर्द जो दायी या बायीं तरफ हो। इसके कारण उलटी का मन होता है। पेशाब में दिक्कत व जलन, बुखार आना और दर्द के साथ पेशाब में खून आ सकता है।

■ **कारण:** पेशाब में ऑक्सलेट्स, कैल्शियम, यूरिक एसिड अधिक होना। संक्रमण और पेशाब रोकना।

■ **दवा:** सोलिडेगो क्यू, बर्वेरिस वालगारिस क्यू, लाइकोपीडियम, रिबिन्थिन, हाइड्रोजिनिया क्यू यूरिन, कैथरिस लाभदायक हैं। इसे डॉक्टरों सलाह पर ही लें।

डॉ. मुकेश गुप्ता

खर्राटो और थायरायड से मुक्ति पाने के लिए करे उज्जयी प्राणायाम

सोते समय खर्राटे आने की समस्या काफी लोगों को होती है। खास बात यह है कि इस समस्या का कोई सटीक इलाज भी नहीं है। इस समस्या में प्राणायाम से आराम मिल सकता है। थायरायड की समस्या भी अब काफी लोगों में देखने को मिल रही है। यह एक ग्रंथि होती है, जिससे निकलने वाले रसायन के असंतुलित होने से मोटापा या अत्यधिक कम वजन होने की समस्या हो सकती है। उज्जयी प्राणायाम इस समस्या में भी राहत पहुंचाता है।



उज्जयी प्राणायाम का अर्थ

उज्जयी शब्द का अर्थ होता है- विजयी। इस प्राणायाम में वायु नियंत्रण किया जाता है। इसमें उज्जयी क्रिया और प्राणायाम के माध्यम से बहुत से गंभीर रोगों से बचा जा सकता है। इसका अभ्यास तीन प्रकार से किया जा सकता है- खड़े होकर, लेटकर तथा बैठकर।

धीरे बाहर निकाल दे। वायु को अंदर खींचते व बाहर छोड़ते समय गले से खर्राटे की आवाज निकलनी चाहिए। इस तरह इस क्रिया का पहले 5 बार अभ्यास करे और धीरे धीरे अभ्यास की संख्या बढ़ाते हुए 20 बार तक ले जाए।

■ **दूसरी विधि:** गले को सिकोड़ कर सांस इस प्रकार ले व छोड़े। फिर इसी

प्रकार से श्वास अंदर भरकर जालंधर बंध (कंठ का संकुचन) शिथिल करे और फिर धीरे धीरे रेचन करे अर्थात् श्वास छोड़ दे। अंत में मूलबंध शिथिल करे। ध्यान विशुद्धि चक्र (कंठ के पीछे रोड में) पर रखें।

लाम

शास्त्रों में बताया गया है कि नियमित रूप से उज्जयी प्राणायाम का अभ्यास करने से लंबे समय तक उम्र का प्रभाव नहीं पड़ता है। यह थायराइड रोगियों के लिए बहुत उपयुक्त प्राणायाम है। इसे करने से गर्दन में मौजूद पैराथायराइड भी दुरुस्त रहता है। यह प्राणायाम मस्तिष्क से गर्मी दूर कर आराम पहुंचाता है। इसके नियमित अभ्यास से पाचन शक्ति बढ़ती है। यह गले से बलगम को हटाता है और फेफड़े की बीमारियों को रोकता है। यह हृदय रोगियों के लिए बहुत अच्छा प्राणायाम है। इसे करने से खर्राटे की समस्या भी दूर हो जाती है।

नाश्ते में खाएं हेल्टी पैन केक

इसमें तेल कम लगता है। हल्का नाश्ता है। इसे बच्चे बहुत पसंद करते हैं। इसमें नुकसान वाली कोई चीज नहीं होती है।

■ **सामग्री:** एक कटोरी बेसन, आधी-आधी कटोरी सूजी, दही, हाफ टीस्पून मिर्च पाउडर।

भरने के लिये बारीक कटा एक कटोरी पत्तागोभी, एक शिमला मिर्च, 5 हीर मिर्च, एक प्याज, दो गाजर, आधा कटोरी स्वीटकॉर्न, चार क्यूब चीज, हरा धनिया, तेल, काली मिर्च पाउडर, चाट मसाला, नमक।

■ **ऐसे बनायें:** बेसन, सूजी, दही, नमक, लालमिर्च मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार कर आधा घंटा रख दें। एक कढ़ाही में थोड़ा तेल डाल सभी सब्जियों को कॉर्न सड़ित थोड़ा फ्राइ कर लें। नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च पाउडर डालकर मिला लें। गैस बंद कर दें। एक पैन को तेल से ग्रीस करें। बेसन के घोल को छोटी-छोटी पूरी के आकार में बनायें। उस पर तैयार सब्जी का मिश्रण डालकर ऊपर से चीज ग्रेट करें। थोड़ी देर ढक कर पकाएं। चाट मसाला, सांस, चटनी, हरी धनिया के साथ परोसें।

आशा वरगढ़

क्यों नहीं करनी चाहिए चाय से दिन की शुरुआत

सुबह खाली पेट चाय पीने के नुकसान

एक कप चाय... इसी से होती है ज्यादातर भारतीय घरों में दिन की शुरुआत एक कप गरमा गरम चाय से ही होती है। चाय की खुशबू ही सुबह के आलस को भगाने के लिए काफी होती है। चाय का तात्मान और समय हमारे लिए अमृत साबित हो सकता है। चाय एक ऐसा ड्रिंक जिसकी खुशबू के साथ ही ज्यादातर घरों की सुबह होती है। शायद ही कोई घर होगा, जहां चाय के नहीं बनती होगी या चाय के बिना नाश्ता होता हो। कुछ लोगों को तो चाय की इतनी आदत होती है कि वे दिन में कई बार चाय पीते हैं। तो कुछ बिना ब्रेड टी के उठ भी नहीं सकते। ब्रेड टी कई मायनों में आपकी सेहत के लिए ब्रेड हो सकती है। चाय में कई तरह के एसिड होते हैं। खाली पेट चाय पीकर आप अपने पेट को सीधा नुकसान पहुंचाते हैं। इससे अल्सर या गैस जैसी परेशानियां बढ़ने की संभावना रहती है।

एक नजर ब्रेड टी के बैड इफेक्ट्स पर

■ **अगर पीते हैं दूध वाली चाय**
भले ही आप कैसी ही चाय पीएं, अगर यह खाली पेट ली गयी है तो यह आपको नुकसान ही पहुंचाएगी।

अगर आप उन लोगों में से हैं, जो ज्यादा दूध वाली चाय पीते हैं और सोचते हैं कि इसके साथ ही आपके शरीर में दूध भी गया है तो जरा रुकिए। खाली पेट ज्यादा दूध वाली चाय पीने से थकान का एहसास होता है। एक और बात जो आपको जाननी चाहिए वह यह



कि चाय में दूध डालते ही एंटीआक्सिडेंट का असर खत्म हो जाता है।

■ **अगर पीते हैं स्ट्रॉन चाय**
अब यदि आप यह सोचकर खुश है कि आप तो कम दूध वाली स्ट्रॉन टी पीते हैं तो यह भी आपके लिए नुकसानदायक है। कड़क चाय पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचाती है और यह आपके पेट से जुड़ी कई परेशानियां दे सकती है।

बच्चों को भी कराएं हल्का-फुल्का व्यायाम

अधिकतर माता-पिता अपने बच्चों को लाइ-व्यार के कारण व्यायाम से दूर रखते हैं। उन्हें डर लगता है कि कहीं कसरत का बच्चों के कोमल शरीर पर बुरा असर न पड़ जाए। वास्तविकता तो यह है कि बाल्यावस्था में ही सुगठित काया के निर्माण का प्रथम चरण प्रारंभ किया जाना आवश्यक है। कारण कि इसी उम्र से शुरू किया गया व्यायाम उन्हें आजीवन लाभ पहुंचाता है। यद्यपि वर्तमान में बालकों पर पढ़ाई का बोझ अत्यधिक पड़ गया है, फिर भी उनके चिर स्वास्थ्य की दृष्टि से पालकों को चाहिए कि उन्हें व्यायाम के प्रति जागरूक करें। स्मरण रहे कि बच्चों को उनकी शारीरिक क्षमता व आयु को ध्यान में रखकर व्यायाम करवाना चाहिए। बच्चों के लिए रोज 20-25 मिनट घर पर सामान्य कसरत और आधा घंटे खेलना पर्याप्त होता है। अभिभावक स्वयं उन्हें निम्नानुसार निर्देश दे सकते हैं।

वार्मअप शुरूआत हमेशा वार्मअप से कराएं। इससे उनके पूरे शरीर को मांसपेशियां सक्रिय होगी और सुचारु रूप से रक्तसंचार होगा।

बच्चों को पैर सीधे कर खड़े होने के लिए कहें। हाथों को कमर पर रखें। सिर को आहस्ता से 3-3 बार दाएं-बाएं, फिर 3-3 बार ऊपर-नीचे करें। ध्यान दें, मुंह बंद होना चाहिए।



हाथों को आगे की ओर सीधा रखें। अब कलाईयों को घड़ी की सुई की दिशा में 10 बार घुमाएं। हाथ सामने रखें। 10 बार मुट्ठी खोलें और बंद करें। हाथ मोड़कर कंधों पर रखें। अब हाथों को घड़ी की सुई की दिशा में 10 बार

घुमाएं। 10-15 बार कुदें। बच्चों को योगासन का महत्व बताते हुए उसके प्रति रुचि जागृत करें। आप स्वयं उनका मार्गदर्शन कर सकते हैं। पर्वतासन उन्हें वज्रासन में बिटाएं। हाथों की उंगलियों को आपस में फंसाएं।

सांस लेते हुए 3 तक गिनती गिनें। अब हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं। सांस रोकने को कहकर 5 तक गिनती गिनें। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आने का निर्देश दें। ध्यान रहे, आसन के दौरान उनके कंधे, हाथ और पीठ एकदम सीधे हों। इस प्रक्रिया को 3 बार दोहराएं।

शशांकानन वज्रासन की अवस्था में उन्हें बैठे-बैठे सांस भरते हुए दोनों हाथों को सामने की ओर से सिर के ऊपर से लाने को कहें। हाथ, सिर और धड़ एक सीधे में हों। अब सांस छोड़ते हुए कमर से आगे की ओर पहले पेट, छाती और कंधों को झुकाएं, फिर सिर और हथेलियों को जमीन पर टिका दें। 10 तक गिनती गिनें। पहले वाली स्थिति में लाकर गहरी लंबी सांस लेने को कहें।



यह प्रक्रिया 3 बार दोहराएं। याद रखें, झुकने के दौरान उनके नितम्ब एड़ी से स्पर्श करते रहने चाहिए। लाडासन बच्चों को सीधा खड़ा कर गहरी सांस लेने के निर्देश दें। हाथों को सिर के ऊपर की ओर खींचें। साथ ही एड़ियों

डॉ. जी. एम. ममतानी
जीकुमार आरोग्यधाम
238, बंगाली सोसायटी के सामने,
नारा रोड, जरीपटका, नागपुर-14
(0712) 2646600, 2645600, 2647600
Email - gkumararogyadham@yahoo.co.in
Visit - www.mamtaniayurveda.com
www.swasthyavatika.com

को ऊपर की तरफ खींचें। अब एड़ियों को ऊपर उठाकर शरीर तानने को कहें। 10 तक गिनती गिनने तक सांस रोककर रखें। अब पहले वाली अवस्था में आकर गहरी सांस लें। यह प्रक्रिया 2 बार दोहराएं।

खेलों की भी अहम भूमिका

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास और अच्छे स्वास्थ्य के लिए विभिन्न खेल भी लाभदायक होते हैं। बच्चों को आयु व क्षमता के आधार पर प्रतिदिन 30-60 मिनट तक कोई न कोई खेल खेलना ही चाहिए। यदि बच्चे को नृत्य करना पसंद है, तो उसे एरोबिक्स या कोई अन्य डांस सिखा सकते हैं। इससे भी उनकी अच्छी-खासी कसरत हो जाती है। साइकिल चलाना और तैरना भी अच्छे व्यायाम हैं। अगर आप टहलने जाते हैं, तो बच्चों को भी अपने साथ घुमाकर यह अच्छी आदत डालें।