



नौनिहालों के लिए विशेष सुरक्षा है जरूरी

रोग प्रतिरोधक क्षमता

बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता दो तरह से बढ़ती है। जानकार बताते हैं कि आम तौर पर जब हम बाहर के किसी संक्रमण के शिकार होते हैं, तब हमारा शरीर अपने आप उस संक्रमण से लड़ने की क्षमता विकसित करता है। इसे एंटीबाडी कहते हैं। शरीर में ऐसे एंटीबाडी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने की क्षमता कमोबेश सभी में मौजूद होती है। मगर कुछ मामलों में हमारा शरीर बाहरी हमले से लड़ने के लिए सक्षम नहीं होता। उन खतरों से बचने के लिए हम विशेष तरीका अपनाते हैं। इसमें हम शरीर को बाहर से ऐसे एंटीबाडी उपलब्ध कराते हैं, जिससे वह संक्रमण से लड़ने के लिए पहले से तैयार हो। विभिन्न तरह के टीके इसी तैयारी के तहत लगाए जाते हैं।

विभिन्न बीमारियों से बचाने के लिए अब हमारे पास कई तरह के टीके उपलब्ध हैं। इसलिए अब यह सलाह दी जाती है कि सभी

बच्चों को तय उम्र पर इन टीकों की नियत खुराक जरूर दी जाए। कुछ टीकों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम अवधि के लिए होती है। ऐसे में उसका बूस्टर डोज भी देना होता है। हालांकि यह भी सच है कि अधिकांश टीके सीमित क्षमता वाले ही होते हैं। यानी शायद ही ऐसा कोई टीका हो, जिसके बारे में यह दावा किया जा सके कि यह संबंधित रोग से सौ फीसदी सुरक्षा उपलब्ध करा देगा। लेकिन ये टीके (वैक्सिन्स) उस रोग की आशंका को काफी सीमित कर देते हैं। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) से ले कर विभिन्न देशों की सरकारों तक इनकी सिफारिश करती हैं।

पोषिक आहार और स्वास्थ्य

इन दोनों उपायों के साथ ही यह भी जरूरी है कि बच्चों की खुराक में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली चीजों को भरपूर रूप से शामिल किया जाए। नवजात बच्चों के लिए मां का दूध रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बड़े बच्चों में यह काम फलों, सब्जियों और अन्य प्राकृतिक उत्पादों के जरिए हो सकता है। इसलिए यह बेहद जरूरी है कि बच्चों को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में हरी सब्जियां और फल दें। मौसमी फल खास तौर पर बच्चों में इम्युनिटी बढ़ाते हैं। मौसमी फलों की खास बात यह होती है कि ये एक तरफ तो बहुत स्वादिष्ट होते हैं वहीं इनकी कीमत भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसलिए सबसे अच्छा तरीका यह है कि बाजार में जिस मौसम में जो फल सबसे सस्ते मिल रहे हों, उसी को खरीदें। बच्चों को दिन भर में पांच बार अलग-अलग रूप में फल और सब्जियां दी जा सकती हैं। हालांकि यह बहुत कुछ बच्चों की रुचि पर निर्भर करता है, लेकिन छोटे बच्चे के लिए इसकी हर खुराक औसतन दो बड़ी चम्मच के बराबर और बड़े बच्चों के लिए एक कप के बराबर हो सकती है।

बच्चों को चारों ओर से होने वाले जीवाणुओं और विषाणुओं (वाइरस) के हमले से सुरक्षा देना बेहद जरूरी है। नवजात बच्चा एक हद तक विषाणुओं से भले लड़ ले, लेकिन जीवाणुओं से मुकाबला करने के लिए बिल्कुल तैयार नहीं होता। उस पर से अगर वह 37 हफ्तों के गर्भाधारण से पहले हुआ हो, तब तो उसमें यह क्षमता बहुत कम होती है। छोटे बच्चों को अपने अभिभावकों और परिवार वालों से भी बैक्टीरिया पहुंचने का खतरा होता है। परिवार वालों के हाथ, नाक और मुंह में मौजूद जीवाणु (बैक्टीरिया) उन तक आसानी से पहुंच सकते हैं।

इसलिए छोटे बच्चों को छूने से पहले अच्छी तरह साबुन से हाथ धोना जरूरी है।

इन बातों पर दें ध्यान

अगर बच्चा समय से बहुत पहले हुआ है, तब तो और ज्यादा सावधानी बरतनी होती है। बड़े बच्चों को भी ऐसे संक्रमण के बारे में जागरूक करने की जरूरत है। उन्हें बताया होगा कि ये बैक्टीरिया उन तक कैसे पहुंचते हैं। शौचालय और कचरे आदि से ही नहीं, हमारे घरों के दरवाजों के हैंडल तक से ये बैक्टीरिया उन तक पहुंच सकते हैं।

इसलिए उनमें मुंह, नाक, आंख, कान आदि में अंगुली करने की आदत नहीं पड़ने देनी चाहिए। इसी तरह हर बार खाना खाने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धोने की आदत डालनी चाहिए। अगर किसी बच्चे को छींक या खांसी आती है, तो इस दौरान उसे अपने मुंह को ढककर रखने की सलाह भी दी जानी चाहिए। साथ ही यह भी ध्यान रखिए कि ये उपाय बच्चों को बीमारियों से बचाते जरूर हैं, लेकिन उससे सो फीसदी सुरक्षित नहीं करते।



सर्दियों में कैसे बचें जुकाम से



सर्दियों में जुकाम दुनियाभर के लोगों को प्रभावित करने वाली सबसे आम बीमारी है। 100 से भी ज्यादा वायरस ऐसे हैं, जो इसके लिए जिम्मेदार हो सकते हैं और यह बहुत आसानी से फैलता है। इसलिए जुकाम फैलाने वाले वायरसों के संक्रमण से बचना काफी मुश्किल हो जाता है। शरीर में पहुंचने के बाद ये वायरस संख्या में बढ़ना शुरू होते हैं, जिससे ये लक्षण दिखाई देना शुरू होते हैं।

► गले में खराश, छींक एवं नाक बहना।

► आंखों से पानी निकलना।

► बदन दर्द एवं खांसी।

► सांस लेने में परेशानी या हल्का बुखार आने

जैसे कई लक्षण सामने आते हैं।

आमतौर पर जुकाम 1-2 हफ्तों में ठीक हो जाता है। चिकित्सकों का मानना है कि इसके वायरस की उम्र 7 दिन की होती है। आमतौर पर यह किसी ओषधि से नहीं मरता। ओषधियां केवल लक्षणों को ठीक करने के लिए दी जाती हैं। यह कहावत बहुत आम है कि जुकाम दवाएं खाएं तब भी 7 दिन में ठीक होता है और नहीं खाएं तब भी एक हफ्ते में ठीक होता है।

व्या करें..

सर्दी होने पर अनावश्यक मेहनत से बचना चाहिए। रूटिन के काम कर सकते हैं, लेकिन इस दौरान धूल और धूप से बचना चाहिए, नहीं तो हालत बिगड़ सकती है। भरपूर आराम के साथ ही पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लेना चाहिए, विशेषकर फलों का रस जरूर लें। जुकाम के कारण पाचन तंत्र भी निष्क्रिय पड़ जाता है, इसलिए हल्के, सुपाच्य खाद्य पदार्थ थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लें। कफ सिरप आदि दवाओं से लक्षणों में राहत मिल सकती है, लेकिन ये जुकाम का बचाव या इलाज नहीं होता है, न ही इनसे बीमारी जल्दी ठीक होती है।

सर्दी-जुकाम से बचने के लिए फिलहाल कोई टीका उपलब्ध नहीं है, लेकिन बीमार न पड़े, इसके लिए कुछ उपाय जरूर किए जा सकते हैं। अपने आहार को और ध्यान दें, प्रतिदिन ऐसा आहार लें, जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्व मौजूद हों, पर्याप्त नींद लें और व्यायाम भी करें। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता दुरुस्त रहेगी।

बच्चों और बुजुर्गों को हीटर के सामने नहीं बैठना चाहिए, क्योंकि इससे त्वचा सूखी होकर फट सकती है। त्वचा की दरारों के जरिए संक्रमण शरीर के अंदर प्रवेश कर सकते हैं।

देर तक कुर्सी पर बैठे रहने से कम हो जाती है उम्र



दपतरों में देर तक कुर्सी पर बैठे रहने वाले लोगों के लिए चेतावनी की तरह सामने आए एक शोध में बताया गया है कि अधिक देर तक कुर्सी पर बैठे रहने से उम्र कम हो जाती है।

बीएमजे ओपन नामक ई मेगजीन में प्रकाशित इस शोध में कहा गया है कि अमेरिका जैसे देश में अधिक टीवी देखने अथवा बैठे रहने वाले व्यक्ति कम जीते हैं। यह निष्क्रियता उम्र घटाने का काम करती है।

आंकड़ों से पता चला कि कुर्सी पर जमे रहने से होने वाली विभिन्न बीमारियों से मरने का खतरा 27 फीसदी और टेलीविजन देखने से होने वाली बीमारियों से मौत होने का खतरा 19 फीसदी होता है।

रिपोर्ट में बताया गया है कि अगर दपतरों में कोई व्यक्ति महज तीन घंटे प्रतिदिन ही कुर्सी पर बैठता है, तो उसकी उम्र में दो वर्षों का इजाफा हो सकता है। इसके अलावा टेलीविजन देखने के समय में प्रतिदिन दो घंटों की कमी करने से भी उम्र में 1.5 वर्षों का इजाफा होता है। शोधकर्ताओं ने अपने शोध में विभिन्न सरकारी एजेंसियों द्वारा इकट्ठा किए गए आंकड़ों को शामिल किया था। उल्लेखनीय है कि इससे पहले आए शोधों से पता चलता है कि दपतरों के व्यस्त माहौल और कुर्सी पर बिताए जाने वाले समय का दुष्प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है और इसके फलस्वरूप विभिन्न बीमारियां हो सकती हैं, जिनमें रक्तचाप, हृदय रोग इत्यादि प्रमुख हैं। टेलीविजन इत्यादि देखने में अधिक समय बिताने से भी निष्क्रियता को बढ़ावा मिलता है, जिससे इन बीमारियों के बढ़ने की संभावना रहती है।

रसीली गाजर के 10मिठे गुण

लाल और मीठी गाजर को देखकर तुरंत हलवे की याद आ जाती है। निश्चित तौर पर गाजर के इस्तेमाल से बनने वाला हलवा है ही इतना लाजवाब। गाजर न सिर्फ स्वाद में अच्छी होती है बल्कि इसमें आपको तंदुरुस्त रखने के लिए बहुत सारे खास गुण होते हैं। यह आपको स्वस्थ रखने के साथ साथ आपको आंखों की रोशनी को बढ़ाती है। गाजर का नियमित इस्तेमाल आपके बालों और त्वचा के लिए भी बहुत लाभकारी है। गाजर के ज्यूस को अपनी रोजाना की डाइट का हिस्सा बना लीजिए क्योंकि यह स्वादिष्ट होने के साथ बहुत गुणकारी है।

1. गाजर के ज्यूस को खास गुणों से भरपूर बनाने का काम इसमें मौजूद बीटा-केरोटिन, विटामिन और पोटेथियम करते हैं। बीटा-केरोटिन से गाजर विटामिन, का सबसे प्रभावकारी स्रोत बनती है। गाजर से शरीर के इम्यून सिस्टम को ताकत मिलती है। विटामिन, से न केवल आपको आंखों की रोशनी बढ़ती है बल्कि गाजर के ज्यूस का नियमित इस्तेमाल दिल की बीमारियों से भी आपको बचाए रखता है।
2. गाजर के ज्यूस में होने वाला पोटेथियम शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। गाजर में लीवर को ठीक रखने का भी गुण होता है। पोटेथियम, मैगनीज और मैगनेशियम के साथ मिलकर ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य रखता है और इस तरह से शरीर में डायबीटिस के खतरों को कम करता है।
3. गाजर के ज्यूस में विटामिन च होता है जो कि चोट लगने पर रक्त के थक्के जमने में मदद करता है और खून का बहना रोकता है। विटामिन च चोट ठीक करने में कारगर है। गाजर में मौजूद विटामिन च घाव ठीक करने के साथ साथ मसूड़ों को भी स्वस्थ रखता है।
4. गाजर के ज्यूस में कैल्स से लड़ने का गुण होता है। इसमें कैरोटोइड नाम का एक खास तत्व होता है जिसे प्रोस्टेट,

कोलोन, और स्तन कैंसर से लड़ने में बहुत ही कारगर समझा जाता है।

5. गाजर का ज्यूस शरीर में प्रोटीन की कमी को भी पूरा करने के साथ साथ शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैल्सियम भी प्रदान करके हड्डियों को मजबूती देता है।
6. गाजर का ज्यूस लीवर को साफ करता है। शरीर में पैदा होने वाले विभिन्न तरह के जहर गाजर के ज्यूस के उपयोग से बाहर निकल जाते हैं। गाजर का ज्यूस लीवर को ताकत देकर उसकी काम करने की क्षमता बढ़ाता है। गाजर का ज्यूस वजन कम करने में भी मदद करता है।
7. गाजर का ज्यूस बच्चे के गर्भावस्था के लिए खास तौर पर लाभकारी है। इसके उपयोग से बच्चे और मां दोनों के स्वास्थ्य में सुधार आता है।



