



थाइरॉइड, गर्दन के सामने वाले हिस्से में तितली के आकार की ग्रंथि है। इससे निकलने वाले हार्मोन शरीर की भोजन को ऊर्जा में बदलने की क्षमता को काबू में रखते हैं। इस ग्रंथि में गड़बड़ी आने पर हाइपो या हाइपर थाइरॉइडिज्म होता है और वजन तेजी से कम या बढ़ने लगता है। हृदय, बाल, नाखून व नींद पर भी इसका असर होता है। दवाओं के अलावा थाइरॉइड पीड़ितों के लिए खान-पान का ध्यान रखना भी जरूरी है।

**आयोडीन**  
शरीर में थाइरॉइड हार्मोन बनने के लिए आयोडीन की जरूरत होती है। चूंक शरीर स्वयं

## थाइरॉइड में शुगर और सोया से बचें



आयोडीन नहीं बनाता, इसलिए उसे डाइट में लेना जरूरी हो जाता है। आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि समुद्री नमक या डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों में इस्तेमाल होने वाले नमक में आयोडीन नहीं होता। नमक या उत्पाद खरीदते समय इसका ध्यान रखें।  
**समुद्री भोजन**  
मछली, झींगा आदि तमाम तरह के समुद्री भोजन में आयोडीन प्राकृतिक रूप से मौजूद होता है। यदि हाइपर थाइरॉइडिज्म की शिकायत है, तो समुद्री

भोजन अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए। अगर थाइरॉइड ग्रंथि अधिक मात्रा में हार्मोन बनाती है तो अतिरिक्त आयोडीन स्थिति को और गंभीर बना देता है। उदाहरण के लिए समुद्री घास में आयोडीन बहुत अधिक मात्रा में होता है।  
**हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मेवे और बीज**  
मैग्नीशियम की कमी से हाइपो थाइरॉइडिज्म होता है, जिससे थकावट व मांसपेशियों में खिंचाव रहने लगता है। इसके लिए पालक, लेटयूस, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, काजू, बादाम और सीताफल के बीज खाएं। ब्राजील मेवों में मैग्नीशियम के साथ सेलेनियम भी होता है।  
**सोयाबीन**  
विशेषज्ञों के अनुसार सोयाबीन लेना हाइपोथाइरॉइडिज्म की आशंका बढ़ाता है। यदि पर्याप्त आयोडीन नहीं ले रहे हैं तो सोया उत्पाद जैसे दूध व टोफू आदि में पाए जाने वाले रसायन थाइरॉइड की हार्मोन बनाने की क्षमता को प्रभावित करते हैं।  
**चीनी**  
हाइपोथाइरॉइडिज्म में वजन तेजी से बढ़ता है। इसके लिए शुगर की मात्रा को कम रखना चाहिए। खासतौर पर ऐसे उत्पाद जिनमें कैलेरी अधिक व

पोषक तत्व कम होते हैं, खाने से बचना चाहिए।  
**दवाएं**  
कुछ दवाएं थाइरॉइड दवाओं के असर को कम करती हैं। खासतौर पर अगर वे लगभग एक ही समय ली जा रही हों। मल्टी विटामिन, आयरन कैल्शियम सप्लीमेंट्स, एंटासिड, अल्सर या कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाली दवाएं इनमें प्रमुख हैं। यदि आप ऐसी ही दवाएं ले रहे हैं तो थाइरॉइड व अन्य दवाओं में कुछ घंटे का अंतर अवश्य रखें।  
**गोभी व बोकली**  
गाइटीजेंस, तत्व का असर थाइरॉइड ग्रंथि के आकार बढ़ने के रूप में दिखायी देता है जैसे गॉइटर। शरीर में आयोडीन की कमी से यह समस्या होती है। ऐसी स्थिति में गोभी, बोकली, बंद गोभी खाना आयोडीन ग्रहण करने की क्षमता को कम करता है। जरूरी है तो इन्हें पकाकर ही खाएं।  
**ग्लूटेन**  
ग्लूटेन, गेहूँ व जौ में पाया जाने वाला प्रोटीन है। ग्लूटेन की एलर्जी वालों को छोड़ दें तो ग्लूटेन थाइरॉइड पर असर नहीं डालता। हाँ, अगर गेहूँ आदि से एलर्जी है तो ग्लूटेन छोटी मात्रा में नु-कसान पहुंचा कर थाइरॉइड ग्रंथि की प्रक्रिया को तेज या धीमा कर सकता है।

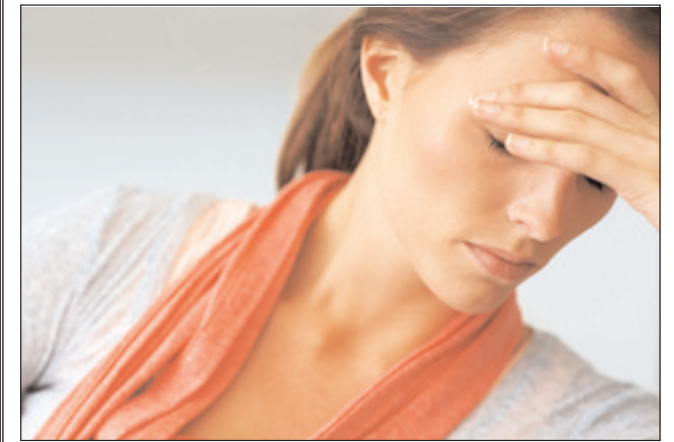
## मानसून में रुसी को कहें ना.....

मानसून के दिनों में बालों की देखभाल एक बहुत ही पेचीदा काम है। क्योंकि बरसात में रुसी की समस्या से हर किसी को दो चार होना पड़ता है। विशेषज्ञों की राय है कि आहार में चीनी की मात्रा कम करने और एंटीऑक्सिडेंट की मात्रा बढ़ाकर इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। हल्के कंडीशनर के इस्तेमाल से भी इससे बचा जा सकता है। काया इंडिया में चिकित्सा सेवाओं और आरएंडडी की प्रमुख और उपाध्यक्ष संगीता वेलास्कर ने इन दिनों में रुसे से बचाव के कुछ टिप्स दिए हैं।  
- प्रभावी रुसी निर्यात्र शैंपू का इस्तेमाल करें, जिसमें जिनक पाइरिथियोन और पिरोटोन ओलामाइन जैसी सामग्री मिश्रित हो। इससे रुसी से बचाव में मदद मिलती है। शैंपू को साह में दो या तीन बार इस्तेमाल करें। अधिक चिपचिपे बालों में इसे हल्के ध्यान रखें कि कंडीशनर का इस्तेमाल करने के बाद इसे हल्के बरिश में आपके बाल गीले हो जाते हैं। तब ही कंडीशनर का इस्तेमाल करें।  
- रुसी को दूर करने के लिए शैंपू का इस्तेमाल करें।  
- बालों की त्वचा को सूखा रखना बहुत जरूरी है। यदि क्लींजर के साथ धो लें। घर से निकलने से पहले अपने बालों को पूरी तरह से सूखा लें।

## बच्चों में सर्दी-खांसी

बच्चों को यह रोग उसकी माँ को ठंड लग जाने के कारण, माँ के दूध में कोई दोष उत्पन्न होने के कारण, माँ को खांसी तथा सर्दी होने के कारण तथा बच्चे को ठंड लग जाने के कारण तथा अन्य कारणों से भी हो जाता है। इसलिए बच्चों के इस रोग का इलाज करने के साथ-साथ उसकी माँ का भी इलाज करना चाहिए।  
**उपचार-**  
+ बच्चे को 1-2 ग्राम भूनी हुई हल्दी का चूर्ण शहद के साथ दिन में 3-4 बार चटाने से बच्चे की सर्दी तथा खांसी का रोग ठीक हो जाता है।  
+ काली मिर्च, सोंठ और पीपल को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इसके बाद इस चूर्ण को 2 ग्राम की मात्रा में लेकर शहद के साथ सर्दी-खांसी से पीड़ित बच्चे को दिन में 3 बार चटाने से लाभ होता है।  
+ लहसुन की कली को पानी में उबाल लें। फिर इस लहसुन को मसलकर 5 से 10 ग्राम मिश्री के साथ दिन में 2-3 बार बच्चों को सेवन कराने से उसकी सर्दी-खांसी का रोग ठीक हो जाता है।  
+ सर्दी-खांसी से पीड़ित बच्चे के शरीर में आमाशय क्षेत्र पर गर्म ठंडा सेंक दिन में 2-3 बार करना चाहिए। फिर उसके पेट पर गीली पट्टी दिन में 3-4 बार करना चाहिए। इससे बच्चे के सर्दी तथा खांसी का रोग ठीक हो जाता है। इस प्रकार से बच्चे का इलाज करने से बच्चे को सर्दी तथा खांसी नहीं होती है।  
+ बच्चे को इन रोगों से बचाने के लिए बच्चे की माँ को भी अपनी सेहत का पूरा ख्याल रखना चाहिए तथा यदि किसी बच्चे की माँ को सर्दी तथा खांसी हो जाती है, तो उसका तुरंत इलाज करना चाहिए।

## ब्रेन डैमेज कर सकता है रोजमर्रा का स्ट्रेस



एक स्वस्थ दिमाग के लिए संतुलित डाइट, बेहतर लाइफस्टाइल और अच्छी नींद की जरूरत होती है। आजकल हर कोई किसी न किसी बात को लेकर स्ट्रेस में रहता है। यह स्ट्रेस इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि ब्रेकफास्ट से दूरी, ओवरड्रिंटिंग, स्मोकिंग यह सब हम अपनी आदतों में शुमार कर लेते हैं। ऐसे में यही आदत खतरनाक साबित हो जाती है।  
दिमाग की नसें, निकोटीन और रसायन की वजह से सिकुड़ जाती हैं और एक टाइम के बाद यह पूरा काम करना बंद की देती हैं। आइए हम बताते हैं कि दिमाग को हेल्दी रखने को क्या-क्या करना चाहिए।  
**ब्रेकफास्ट है जरूरी**  
सुबह का ब्रेकफास्ट शरीर के लिए बहुत जरूरी है। भूख के न रहने पर भी ब्रेकफास्ट करना चाहिए। रात के खाने और सुबह के खाने में काफी टाइम का गैप हो जाता है। इससे अगर सुबह ब्रेकफास्ट सही टाइम पर न किया जाए तो दिमाग में ब्लड शुगर लेवल बहुत कम हो जाता है। शुगर कम होने से कई दिक्कत हो जाती है।  
**ज्यादा गर्मी दिमाग के लिए सही नहीं**  
दिमाग को ब्रेकफास्ट और ऑक्सिजन की जरूरत होती है। ज्यादा गर्मी में दिमाग तक

## दांतों की चमक और सांसों की ताजगी के लिए रखें पांच बातों का ध्यान

जब आप ऑफिस पहुंचते हैं और अपने साथियों से बातें करते हैं तो उनके चमकते हुए दांत और सांसों की ताजगी आपको प्रभावित किए बिना नहीं रहती। ऐसे में क्या आपके दांतों की चमक और मुंह की ताजगी आपको राहत देती है? अगर आपको लगता है कि नहीं, तो आप पांच उपाय अपना कर अपने दोस्तों के बीच खास बन सकते हैं।

1. **हर बार खाने के बाद कुल्ला जरूर करें:** हर बार खाने के बाद अच्छी तरह कुल्ला करने की आदत डालें। इससे न तो आपके दांतों में किसी फल का रेशा फंस पाएगा और न ही खाने का टुकड़ा। आपकी यह आदत आपके मुंह की ताजगी बढ़ाएगी और दांतों को भी साफ रखेगी।  
2. **चाय और कॉफी की मात्रा कम करें:** ऑफिस में काम के लिए मूड बनाने की खातिर हम अक्सर चाय और कॉफी पीते रहते हैं। लेकिन आप इस बात पर ध्यान नहीं दे पाते कि इनके अधिक इस्तेमाल से आपके दांतों की चमक को नुकसान होता है, इसलिए आप चाय की मात्रा कम करें। अगर भूख को मारने के लिए चाय की मात्रा बढ़ाते हैं तो ऐसा न करें। चाय की जगह फल खाएं, जिसमें मौजूद फाइबर दांतों की प्राकृतिक रूप से सफाई करता है।

3. **च्यूइंग गम चबाएं:** दांतों की सेहत के लिए च्यूइंग गम चबाएं। इसमें मौजूद जाइलीटोल नाम का अल्कोहल मुंह में लार के बहाव को बढ़ाता और कैविटी को कम करता है।  
4. **पानी है चमत्कारी:** मुंह की सफाई के लिए पानी चमत्कारी भूमिका निभाता है। जिस तरह आप मुंह की सफाई के लिए माउथवॉश का इस्तेमाल करते हैं, उसी तरह पानी से मुंह की सफाई करके देखें। पानी को मुंह में भर कर खूब तेजी से घुमा कर कुल्ला करके आप अपने मुंह से बैक्टीरिया को बाहर निकाल सकते हैं।  
5. **रखें मिनी डेंट किट:** एक छोटा टूथब्रश और माउथफ्रेशनर ऑफिस भी ले जाने की आदत डालें। ऑफिस में भोजन के बाद ब्रश करने के लिए मुश्किल से आपको पांच मिनट का अतिरिक्त समय निकालना पड़ेगा, लेकिन इससे आपके दांतों की चमक बनी रहेगी और मुंह साफ रहेगा।

## औषधीय गुणों वाले शहद के 8 घरेलू उपयोग

शहद प्रकृति का एक सर्वोत्तम उपहार है। शहद में स्वादिष्ट, पचने में हल्का, शीतल होता है। खाली पेट शहद-नींबू का रस लेने से भूख बढ़ती है। हर रोज शहद का सेवन करने से शारीरिक व मानसिक शक्ति बढ़ती है।

2-**त्वचा के रोग के लिए-**  
हर रोज सुबह 10-20 ग्राम शहद ठंडे पानी में मिलाकर पीने से खुजली, फोडे-फुंसी जैसे त्वचा रोग नष्ट हो जाते हैं।  
3-**मुंह के छाले-**  
मुंह में कुछ वक तक शहद रखकर कुल्ला करने या पानी में शहद मिलाकर कुल्ला करनेसे मुंह के छालों से राहत मिलती है। इससे मुंह में पडे चकत्ते, दाह, तुषा आदि रोग भी दूर होते हैं और मुख स्वच्छ होता है।  
4-**अजीर्ण-**  
अदरक की एक गांठ को कद्दूकस कर लें, फिर उसमें आधा चम्मच शहद मिलाकर पूरा अदरक चबा-चबाकर खा जाएं। ऐसा आप सुबह-शाम करें। प्यास लगने पर खूब पानी पीएं। भोजन में केवल खिचड़ी या दलिया खाएं। इससे अजीर्ण रोग दूर हो जाएगा।  
5-**कम नींद आने पर-**

रात में सोने से पहले एक चम्मच शहद पानी के साथ पीने से नींद न आने की शिकायत दूर हो जाती है।  
6-**उच्च रक्तचाप-**  
दो चम्मच शहद में एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर सुबह-शाम पीने से उच्च रक्तचाप कम होता है।  
7-**वीर्य विकार-**  
200 ग्राम दूध में एक चम्मच घी और 4 चम्मच शहद मिलाकर रोज पीएं। साथ ही 10 ग्राम शतावरी का चूर्ण भी फांक लें। एक सप्ताह में वीर्य विकार दूर हो जाएगा।  
8-**मधुर आवाज के लिए-**  
आवाज फट गई हो, गला बैठ गया हो, तो 10 ग्राम शहद में सोंफ, छोटी इलायची के 3 ग्राम दाने, 5 ग्राम मुलहठी और 10 ग्राम मिश्री पीसकर मिलाएं। फिर इसकी मटर के बराबर गोलियां बनाकर सुखा लें। 1-1 घंटे बाद 1-1 गोली चूसते रहें, इससे गले की खर्राश दूर होती है और आवाज सुरिली हो जाती है।



1-**खांसी के लिए-**  
5-5 ग्राम शहद दिन में चार बार चाटने से कफ निकल जाता है और खांसी दूर होती है।

## फेसबुक के इस्तेमाल से बिगड़ सकता है मानसिक स्वास्थ्य : स्टडी

जो टीनेजर्स फेसबुक, ट्विटर और इंस्टाग्राम जैसी सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर हर दिन दो घंटे से ज्यादा टाइम बिताते हैं, उन्हें अलर्ट होने की जरूरत है। एक शोध में साफ होता है।  
रिसर्चर्स के मुताबिक यह स्टडी पैरेंट्स को एक जरूरी मेसेज देती है। उनका कहना है कि इस शोध के नतीजे मेंटल हेल्थ सपोर्ट सर्विसेज को भी आगाह करते हैं। उन्हें इन साइट्स को भी ध्यान में रखना होगा। कनाडा में ओटावा पब्लिक हेल्थ के ह्यूयूस मानसिक विकारों के बढ़ने का खतरा रहता है। यह भी साफ हुआ है कि इससे मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह से प्रभावित होता है।  
एक नई स्टडी के मुताबिक सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर ज्यादा वक़्त बिताने से टीनेजर्स में आत्महत्या की भावना बढ़ाने वाले विचारों, मनोवैज्ञानिक परेशानियों और मानसिक विकारों के बढ़ने का खतरा रहता है। यह भी साफ हुआ है कि इससे मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह से प्रभावित होता है।  
आगाह करते हैं। उन्हें इन साइट्स को भी ध्यान में रखना होगा। कनाडा में ओटावा पब्लिक हेल्थ के ह्यूयूस 25 पर्सेंट छात्रों को दो घंटे से ज्यादा सोशल नेटवर्किंग साइट्स प्रयोग करने का आदी पाया गया।

