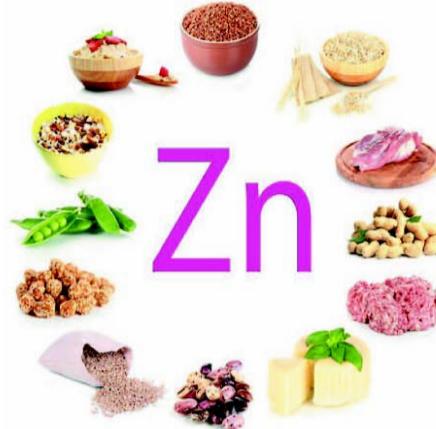


जिंक की कमी को न करें नजरअंदाज

शरीर के लगभग 300 एंजाइम इस पर रहते हैं निर्भर



आयरन या कैल्शियम की कमी की बात करने पर हमें स्वास्थ्य की अधिक चिंता होने लगती है, लेकिन जब कोई जिंक की कमी की बात करता है तो हम इतना अधिक ध्यान नहीं देते। आपकी जानकारी के लिए, बता दें कि इस महत्वपूर्ण खनियों की हल्की-सी कमी भी स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न समस्याएँ पैदा कर सकती हैं इत्यादिंग का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें। हमारे शरीर के 300 के लगभग एंजाइम जिंक पर आधारित हैं, जिसका अर्थ है कि हमारा अच्छा स्वास्थ्य जिंक पर बहुत निर्भर करता है। आयरन के बाद हमारे शरीर की कोन्क्रिटिक मात्रा में पाया जाने वाला खनिज है। यह हमारी रोग प्रतिरोधक प्रणाली, त्वचा के स्वास्थ्य तथा जड़ों के उपचार में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी हल्की सी कमी के चलते प्रतिरोधक क्षमता में कमी, त्वचा में कमजोरी, दृष्टि कम होना तथा अच्छी कैंसर एवं गैरा हो जाती है।

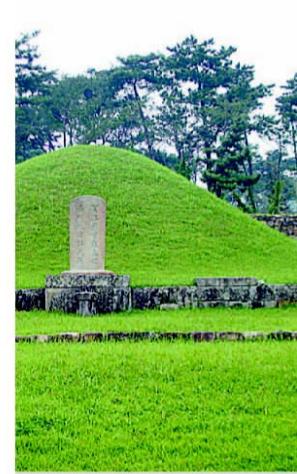
वर्षा हैं इसके सोत...?

आपके लिए महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको जिंक मिलता कहा से है। सलीमैट्स के अधिकारियों की जिंक पर बहुत निर्भर करता है। आयरन के बाद हमारे शरीर की कोन्क्रिटिक मात्रा में जिंक का सबस्थानिक रूप या जाने वाला खनिज है। यह हमारी रोग प्रतिरोधक प्रणाली, त्वचा के स्वास्थ्य तथा जड़ों के उपचार में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी हल्की सी कमी के चलते प्रतिरोधक क्षमता में कमी, त्वचा में कमजोरी, दृष्टि कम होना तथा अच्छी कैंसर एवं गैरा हो जाती है।

जांच और उपचार...

जिंक की कमी के उपचार में सबसे बड़ी चुनौती है इसके हल्के रूपों की जांच। हालांकि जिंक की कमी के गंभीर रूप की जांच हो सकती है पर हल्के रूपों की कई राहों नहीं जांचा जा सकता है। सूखी त्वचा, अंखों से संबंधित समस्याएँ, खुलाई, डिप्रेशन, सूखने और स्वास्थ्य लेने की शक्ति का अभाव जिंक की कमी का संकेत है। बच्चों में इसके लक्षण हैं डायरिया, घटिया विकास, सफेद नाखून तथा हाथपोषणमैटिड त्वचा। पुरुषों के लिए 16 मिया प्रतिदिन, महिलाओं के लिए 15 मिया प्रतिदिन और बच्चों के लिए 10 मिया प्रतिदिन जिंक के सेवन का सुझाव दिया जाता है। जिन लोगों में जिंक की कमी है, उन्हें नियमित आधार पर सप्लाइ में लेना चाहिए, क्योंकि भोजन के माध्यम से सिर्फ 20 से 40 प्रतिशत जिंक ही लिया जा सकता है।

पिछले दिनों यूपी के सीएम अखिलश यादव से दक्षिण कोरिया के एक दल ने लखनऊ में मुलाकात की। इस मैटे पर सीएम ने विदेशी मेहमानों का सम्मान करते हुए अयोध्या की राजकुमारी सुरीरत्ना नी हुह वांग औक अयुता के अयोध्या के सरयू तट पर स्थित स्मारक को भव्य बनाने की घोषणा की। वास्तव में क्या है पूरा मामला, कौन थी राजकुमारी हुह वांग-ओक और उनका अयोध्या और दक्षिण कोरिया से क्या संबंध है, यही जानने की कोशिश है यह आलेख।



अयोध्या की राजकुमारी कोरिया की रानी...

राजकुमार राम और अयोध्या से उनके 14 साल के बनवास की कथा हजारों साल से भारतीय किंवदत्तियों का हिस्सा रही है, लेकिन जीते डेढ़ दशकों में इस प्रतिव्रत्त शहर से और शाही व्यक्ति के बाहर दुनिया में जाने की बात लोगों की जुबान पर चढ़ रही है। दक्षिण कोरिया वालों का मानना है कि करीब दो हजार वर्ष पूर्व अयोध्या की 16 वर्षीय राजकुमारी हुह वांग-ओक से उनके राजा का विवाह हुआ था। मान्यता का अनुसार राजकुमारी सुमित्र के रास्ते कोरिया पहुंची थीं। कोरिया के किम किम सुरो से उनका विवाह होने के बाद राजकुमारी का नाम हुह वांग-ओक रख दिया गया था। किम सुरो को कोरियन गणराज्य के काक्क का संस्थापक माना जाता है। इस समय किम उप नाम के साठ लाख से अधिक लोग कोरिया में जिंक की राजकुमारी को किम उप नाम वालों का पूर्वज माना जाता है। कोरियन इतिहासकार समकुक साथी ने अपनी किलाक में अयोध्या और कोरिया के रिश्तों का व्यापक पैमाने पर जिक्र किया है। हालांकि उत्तरी राजकुमारी के विवाह पूर्व नाम का कहीं जिंक नहीं किया है।

अयोध्या में उनका स्मारक है तो किम है में उनकी याद में विशाल स्तूप विद्यमान है। वहां के अनुसार राजकुमारी की याद में बना स्तूप का पत्थर अयोध्या से भेजा गया था। किम है के मेयर समग्र यू.ओक ने साल 2000 में अयोध्या में स्मारक का उद्घाटन की विधा था। साल 2001 में अयोध्या और किम है शहर को विकसित करने के सम्बन्ध में अनुबंध भी हुआ था। कोरिया में महारानी राजकुमारी

"हो" के स्मारक की बड़ी मान्यता है। वहां राजकुमारी "हो" की पूजा की जाती है। कोरिया सरकार प्रतिवर्ष मार्च में अयोध्या में रथयात्रा में महारानी "हो" के स्मारक पर वार्षिक समारोह करती रहती है।

कोरिया का इतिहास

कोरिया के इतिहास में कहा गया है कि अयोध्या दो हजार साल पहले अयोध्या की राजकुमारी सुरीरत्ना नी हुह वांग औक अयुता (अयोध्या) से दक्षिण कोरिया के ग्योगसांग प्रांत के किमहवे शहर आई थीं, लेकिन वे कभी अयोध्या नहीं लौटीं। चीनी भाषा में दर्ज लंबी थीं। रिपोर्ट्स के अनुसार लिंजाइमेन हर पैर में तीन उग्लियों थीं। वह दीवारों और सीलिंग पर चढ़ जाता था। लिंजाइमेन का फैला किस्मा 29 जून 1988 को सुनें में आया। 17 साल के क्रिटिकर डीवेस ने रात दो बजे काम से लौटे स्थाय उसे देखा था। इसके अगले महीने लिंजाइमेन का देखने की कई लोगों ने शिका यत्न की।

ये प्राणी अभी भी रहस्य हैं...

हमारी इस विशाल पृथ्वी पर रहस्यमयी, विचित्र और भयानक प्राणीयों को देखे जाने के बारे में अक्सर वर्ती होती रहती है। क्या वास्तव में ऐसे प्राणियों का इस धरती पर कभी अस्तीत था? या फिर ये लोगों के महज कल्पना का एक हिस्सा थी। हम इस बारे में यकीनन कुछ भी नहीं कह सकते। सच वाहे जो कुछ ही हो इतना तो तय है कि ये प्राणीयों की बोहला और खोफ का काम रहे रहे। इन रहस्यमयी, विचित्र और भयानक प्राणीयों के ऊपर कई टीवी और फ़िल्में बन चुके हैं, साथ ही बुक्स और नोवल्स भी लैखी जा चुकी हैं। अब हम आपको ऐसे ही रहस्यमयी, विचित्र और भयानक प्राणीयों के बारे में बता रहे हैं।

लिंजाइमेन



जर्सी डेविल

उत्तराने प्राणी 'जर्सी डेविल' के बारे में 1800 से लेकर 20 पी. सदी तक तरह-तरह की बातें कही जाती रही हैं। इन न्यू जर्सी के दक्षिणी क्षेत्र में देवदार वृक्ष वाले जंगल में देखा गया था। इस पर यकीन रखने वाले लोगों की संख्या दक्षिण कोरिया की आबादी के दसवें हिस्से से भी भी ज्यादा है। दक्षिण कोरिया के पर्वत लंगे डे जंगल में देखा गया था। जर्सी डेविल के बारे में कहा जाता था कि उत्तर पंथ और थोड़ी बड़ी तरह रहते थे। इन लंगे डे जंगलों ने उन पत्थरों को संभाल कर रखा है जिनके बारे में माना जाता है कि अयोध्या की राजकुमारी अपनी सुमित्र यात्रा के दौरान नाम को सुन्दरित रखने के लिए साथ राजा के लिए अपनी राजकुमारी की प्रतिमा भी।

प्लैटवुड मॉन्टर

प्लैटवुड मॉन्टर भी किसी पारलैकिंग प्राणी की तरह दिखाई देता था। इसे वेस्ट बर्जीनिया की ब्रावस्टॉन काउंटी के प्लैटवुड कस्बे में 12 सितंबर 1952 को देखा गया था। इसका विवरण चेहरा था और उसकी आंखें इंसानों जैसी ही थीं। ऐसा लगता था वह गहरे रंग की रक्कट पहने हुए है। उसके या तो ताथ थे ही नहीं या फिर बहुत छोटे थे जिनके अन्त में बड़ी बड़ी उंगलियां थीं।

डोवर डीमन

यह विचित्र और डरावना प्राणी अमेरिका में दिखाई दिया। मैसाचुसेट्स के डोवर टाउन में यह 1977 में 21 अप्रैल और 22 अप्रैल को दिखाई दिया। इसके विचित्र सूप को लेकर अनुमान लगाए जाते रहे कि यह एलियन था। यह हाईडरेंड मैट्रिक्स के सदस्य विमलेंद्र मोहन प्रताप नियम वाले जाने वाले कारक वंश के लोगों की मेहमानवाली के बारे में एक बड़ी तरह घूम रहा। अंयोगी की राजकुमारी की विमानी विमानों पर भी जारी रही थी। इसका विवरण यह है कि यह एलियन था। डोवर डीमन का सिर बड़ा था और आंखें अंगूष्ठी और थोड़े लंबे थीं। बाल विमलेंद्र ने कुछ कोरियाई विवरण से इस कहानी के बारे में अपनी महारानी राजकुमारी की विमानी विमानों पर भी जारी रही थी। यह एलियन विमानों की विमानी विमानों पर भी जारी रही थी। डोवर डीमन का दिखाई देने वाले जाने वाले विमलेंद्र को इसकी विमानी विमानों पर भी जारी रही थी। यह एलियन विमानों की विमानी विमानों पर भी जारी रही थी। डोवर डीमन का दिखाई देने वाले जाने वाले विमलेंद्र को इसकी विमानी विमानों पर भी जारी रही थी। यह एलियन विमानों की विमानी विमानों पर भी जारी रही थी। डोवर डीमन का दिखाई देने वाले जाने वाले विमलेंद्र को इसकी विमानी विमानों पर भी जारी रही थी। यह एलियन विमानों की विमानी विमानों पर भी जारी रही थी। डोवर डीमन का दिखाई देने वाल