

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
27 सितंबर 2026

अमनदीप ने बताया कि
उन्होंने हर दिन शूटिंग शुरू
करने से पहले कैमरे को
माथा टेककर आशीर्वाद लेने
की सीख सीखी है



पत्नी:
अजी सुनते
हो, हमारी शादी कराने वाले
पंडित जी का
देहांत
हो
गया।



पति: इसमें मेरा
क्या कसूर? मैं तो
पहले ही कहता
था कि एक न एक दिन उसे
उसके पापों की सजा जरूर
मिलेगी! 😊

टीचर: अपने पापा का नाम अंग्रेजी
में बोलो?

स्टूडेंट: ब्यूटिफुल रेड अंडरवियर!

टीचर: क्या बकवास है हिंदी में
बताओ?

स्टूडेंट: सुंदर लाल चट्टा... (१०)
0000000000000000

बेलन एक
ऐसा यंत्र है
जिससे
रोटी गोल
होती है
और पति
सीधा!!!



पत्नी: शादी के पहले तुम, बहुत मंदिर जाते थे,
अब क्या हो गया?

पति: फिर तुमसे शादी हो गई

और मेरा भगवान पर से भरोसा ही उठ गया!!

00000000000000000000

शराबी दारु पीने के बाद,
अपनी पत्नी से: आप कौन हो?

पत्नी: पागल हो गए हो क्या?

अपनी बीवी को भूल गए!

शराबी: नशा हर गम भुला देता है
बहन जी. !!!



शिक्षक: छोटी मधुमक्खी तुम्हें क्या देती
है ?

छात्र: शहद !

शिक्षक: काली बकरी?

छात्र: दूध- !

शिक्षक: और मोटी भैंस ?

छात्र: होमवर्क

दे थप्पड़ दे थप्पड़।

0000000000000000

टीचर: लड़कियों का पीछा नहीं करोगे!

बच्चे: नहीं करेंगे.

टीचर: लड़कियों से दोस्ती नहीं करोगे!

बच्चे: नहीं करेंगे.

टीचर: वतन के लिए जान दे दोगे!

दे देंगे, फिर ऐसी जिन्दगी को जी कर

करेंगे भी क्या (१०)

पति पत्नी से

प्रिये, मैं तुमसे बहुत प्यार करता हु।

पत्नी: तो क्या मैं आपको नहीं करती?

मैं तो आपके लिए सारी दुनिया से लड़
सकती हूँ।

पति: लेकिन तुम तो दिन-रात मुझसे ही
लड़ती रहती हो।

पत्नी: जानू आप ही तो मेरी दुनिया हो
!!! (१०)

0000000000000000

साहिब मेरी बीवी गुम हो गयी है मैं क्या
करूँ?

पोस्ट मास्टर: अंधे यह पोस्ट ऑफिस है,
पुलिस स्टेशन जा इधर क्यों आया है?

पति: माफ़ कीजियेगा साहिब, खुशी के
मारे समझ नहीं आ रहा किधर जाऊँ!!

00000000000000000000

पति: अरे सुनो, मुन्ना रो रहा है चुप
कराओ इसे

पत्नी गुस्से में मैं काम करूँ या बच्चे
सँभालु ,

मैं इसे दहेज में नहीं लायी थी, खुद ही
चुप करा लो।

पति: फिर रोने दे मैं कौन सा इसे बरात में
लेकर गया था (१०)

क्या है पैसेंजर पेरेंटिंग, इसका बच्चे की मेंटल हेल्थ पर असर

बच्चे की परवरिश सिर्फ उसे खाना खिलाने, स्कूल भेजने या उसकी पढ़ाई पर नजर रखने तक सीमित नहीं होती। यह एक ऐसी जिम्मेदारी है जिसमें दोनों पेरेंट्स का भावनात्मक रूप से जुड़ना बेहद जरूरी है। जब परवरिश में संतुलन बिगड़ता है, तो इसका असर पूरे परिवार के माहौल पर पड़ता है। इसी स्थिति को समझाने के लिए इन दिनों 'पैसेंजर पेरेंटिंग' शब्द का इस्तेमाल किया जा रहा है। आखिर यह क्या है और इसका बच्चे पर किस तरह असर पड़ सकता है, आइए जानते हैं।

पैसेंजर पेरेंटिंग क्या होती है ?

'पैसेंजर पेरेंटिंग' को आसान भाषा में समझें तो यह ऐसी स्थिति है, जिसमें माता-पिता में से एक बच्चे की परवरिश में सक्रिय भूमिका निभाता है, जबकि दूसरा पेरेंट ज्यादातर समय किनारे रहकर चीजों को देखता रहता है। इस शब्द की तुलना अक्सर कार में बैठे पैसेंजर से की जाती है। पैसेंजर सिर्फ सफर का मजा लेता है, लेकिन गाड़ी चलाने और रास्ते की चुनौतियों से निपटने की मुख्य जिम्मेदारी ड्राइवर की होती है। पेरेंटिंग में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल सकता है। उदाहरण के लिए, बच्चा स्कूल से कब आया, उसने खाना खाया या नहीं, होमवर्क किया या नहीं, उसका मूड कैसा है और वह किसी परेशानी से गुजर रहा है या नहीं—इन छोटी-बड़ी बातों पर एक ही पेरेंट लगातार नजर रखता है। वहीं दूसरा पेरेंट बच्चे की रोजमर्रा की जिंदगी में बहुत कम शामिल होता है। वह केवल रिजल्ट देखने या बड़े फैसलों तक खुद को सीमित कर लेता है।

मां पर ज्यादा आ सकती है पेरेंटिंग की जिम्मेदारी

भारतीय परिवारों में बच्चों की देखभाल और रोजमर्रा की जरूरतों की जिम्मेदारी कई घरों में पारंपरिक रूप से मां पर अधिक होती है। बच्चे को स्कूल के लिए तैयार करने से लेकर उसके खाने, पढ़ाई, स्वास्थ्य, दोस्तों और भावनाओं तक पर नजर रखने का काम अक्सर मां संभालती है।

वहीं, पिता की भूमिका कई बार कम प्रत्यक्ष दिखाई देती है। नौकरी या दूसरी जिम्मेदारियों के कारण वह बच्चे के साथ कम समय बिता पाता है और उसकी भागीदारी आर्थिक जरूरतें पूरी करने तक सीमित रह सकती है। ऐसे माहौल में बच्चे का भावनात्मक जुड़ाव किसी एक पेरेंट के साथ ज्यादा मजबूत हो सकता है। वहीं दूसरे पेरेंट के साथ बातचीत और सहजता धीरे-धीरे कम हो सकती है। हालांकि, इसका असर हर बच्चे पर एक जैसा हो, यह जरूरी नहीं है।

बच्चा भावनाएं साझा करने में हिचक सकता है

अगर बच्चा अपनी भावनाओं, डर, परेशानियों और छोटी-छोटी बातों के लिए हमेशा सिर्फ एक पेरेंट के पास जाता है, तो दूसरे पेरेंट



के साथ उसका संवाद सीमित हो सकता है। समय के साथ उसे लग सकता है कि अपनी बात समझाने के लिए केवल एक ही व्यक्ति मौजूद है।

एक पेरेंट पर जरूरत से ज्यादा निर्भरता

जब बच्चे की ज्यादातर भावनात्मक जरूरतें एक ही पेरेंट पूरी करता है, तो उसके साथ बच्चे का जुड़ाव बहुत ज्यादा हो सकता है। बच्चा किसी परेशानी में उसी पेरेंट को खोजे या हर महत्वपूर्ण फैसले के लिए उसी पर निर्भर रहे, ऐसा व्यवहार देखने को मिल सकता है।

रिश्तों में संतुलन समझने में परेशानी

बच्चे अपने आसपास के रिश्तों से भी बहुत कुछ सीखते हैं। अगर वह लगातार देखता है कि घर की जिम्मेदारियां एक ही व्यक्ति उठा रहा है और दूसरा उससे दूर है, तो रिश्ते और जिम्मेदारियों को लेकर उसकी अपनी समझ उसी अनुभव से प्रभावित हो सकती है।

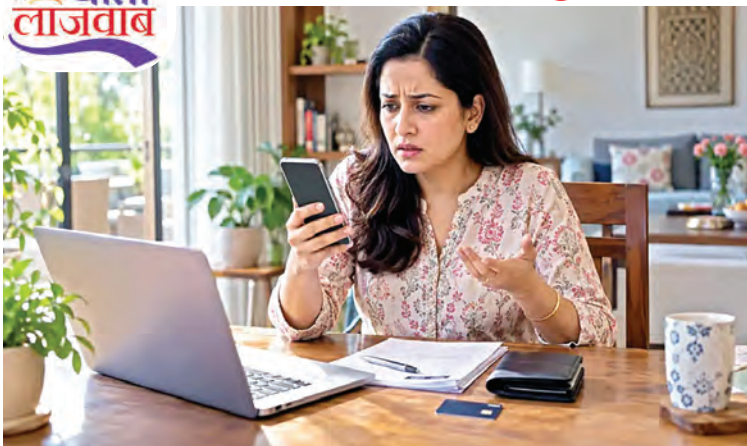
कम्युनिकेशन गैप बढ़ सकता है

जिस पेरेंट से बच्चा नियमित रूप से बात नहीं करता, उसके साथ सहज बातचीत विकसित होने में अधिक समय लग सकता है। बच्चा अपनी निजी बातें, स्कूल की परेशानियां या दोस्तों से जुड़ी समस्याएं उस पेरेंट से साझा करने से बच सकता है।

दोनों पेरेंट्स के कम शामिल होने पर मार्गदर्शन की कमी

अगर किसी स्थिति में दोनों पेरेंट्स ही बच्चे की रोजमर्रा की जिंदगी से बहुत कम जुड़े हैं, तो बच्चे को सही समय पर मार्गदर्शन और भावनात्मक सहयोग नहीं मिल पाता। उम्र के साथ जब बच्चे को पढ़ाई, दोस्ती, करियर और निजी फैसलों को लेकर मदद की जरूरत होती है, तब यह दूरी ज्यादा महसूस हो सकती है।

परवरिश में दोनों की मौजूदगी दर्ज कराने के लिए बड़े बदलावों की जरूरत नहीं होती, बल्कि छोटी-छोटी आदतें रंग लाती हैं: रोजाना बातचीत करें: दिन में 15-20 मिनट बच्चे के साथ बैठकर उसकी दिनभर की बातें सुनें। कामों का बंटवारा करें: एक पेरेंट बच्चे को स्कूल ड्रॉप करे या पढ़ाए, तो दूसरा उसके साथ खेल या म्यूजिक में समय बिताए। सकारात्मक माहौल बनाएं: बच्चे के सामने अपने पार्टनर के योगदान को कभी कमतर न आंके।



सिर्फ केवाईसी ही नहीं इन वजहों से भी फ्रीज हो सकता है बैंक खाता

सबसे पहले यह समझते हैं कि बैंक अकाउंट फ्रीज होने का क्या मतलब है। इसका सामान्य अर्थ है कि खाते से कुछ या सभी तरह के लेन-देन पर रोक लगा दी गई है। रोक किस तरह की है, यह उसकी वजह पर निर्भर करता है। कहीं सिर्फ पैसे निकालने पर रोक हो सकती है, तो किसी मामले में खाते से आने-जाने वाले दोनों तरह के लेन-देन प्रभावित हो सकते हैं। इसीलिए बैंक से यह पूछना जरूरी है कि खाते पर किस तरह की रोक लगी है और उसका कारण क्या है।

केवाईसी पूरी या अपडेट न होने पर लग सकती है रोक

बैंक में अब केवाईसी करवाना बेहद जरूरी है। दरअसल, बैंक को यह सुनिश्चित करना होता है कि खाता वास्तव में किस व्यक्ति का है और उसकी पहचान से जुड़ी जानकारी सही है। समय-समय पर केवाईसी अपडेट करने की जरूरत भी होती है, जिसका मैसेज आपको बैंक की तरफ से दिया जाता है। लेकिन अगर आप लंबे समय तक ऐसा नहीं करते, तो खाते के संचालन पर सीमाएं लग सकती हैं। आरबीआई के नियमों के अनुसार, केवाईसी का पालन न करने वाले मौजूदा खातों में बैंक चरणबद्ध तरीके से आंशिक रोक लगा सकता है।

लंबे समय तक खाते का इस्तेमाल न करना

अगर लंबे समय तक खाते से ग्राहक की ओर से कोई लेन-देन नहीं होता, तो खाता इनऑपरेटिव माना जा सकता है।

यह भी एक मुख्य वजह है, जिसके चलते आप अपने पैसे का इस्तेमाल नहीं कर पाते हैं। आरबीआई कहता है कि अगर बचत या चालू खाते में ग्राहक की ओर से दो साल से अधिक समय तक कोई लेन-देन नहीं हुआ, तो उसे इनऑपरेटिव माना जा सकता है। याद रखें कि सिर्फ बैंक द्वारा ब्याज जमा करना या सेवा शुल्क काटना ग्राहक की ओर से किया गया लेन-देन नहीं माना जाता। ऐसे में खाते को फिर से सक्रिय कराने के लिए बैंक की प्रक्रिया पूरी

करनी पड़ सकती है।

संदिग्ध लेन-देन दिखने पर अकाउंट हो सकता है फ्रीज

बैंक अपने ग्राहकों के लेन-देन पर नजर रखते हैं ताकि किसी भी तरह की धोखाधड़ी, मनी लॉन्ड्रिंग और अन्य गैरकानूनी गतिविधियों के जोखिम को कम किया जा सके। इसलिए, अगर आपके खाते के लेन-देन की गतिविधियों पर बैंक को संदेह होता है, तो वह अतिरिक्त जांच कर सकता है, जिससे खाते या किसी लेन-देन पर रोक लग सकती है।

सरकारी आदेश पर खाता हो सकता है फ्रीज

कभी-कभी पुलिस, अदालत या सक्षम सरकारी एजेंसी के निर्देश पर भी बैंक खाते पर रोक लग सकती है। कभी-कभी पुलिस, अदालत या किसी सक्षम सरकारी एजेंसी के निर्देश पर भी खाता फ्रीज हो सकता है। मसलन, किसी जांच, धोखाधड़ी या कानूनी कार्रवाई से जुड़े मामले में संबंधित प्राधिकरण बैंक को खाते पर रोक लगाने का निर्देश दे सकता है। ऐसी स्थिति में बैंक के पास अपने स्तर पर रोक हटाने की स्वतंत्रता हमेशा नहीं होती। उसे संबंधित आदेश या जांच प्रक्रिया के अनुसार ही आगे बढ़ना पड़ सकता है।

म्यूल अकाउंट का संदेह होने पर खाता हो सकता है फ्रीज

वर्तमान में साइबर अपराध काफी बढ़ गए हैं और अपराधी बहुत ही चालाकी से म्यूल अकाउंट का इस्तेमाल करके अपना काम करते हैं। इसमें अपराधी अपने खाते की जगह किसी व्यक्ति के खाते में पैसा मंगवाते हैं और फिर तुरंत दूसरे खाते में ट्रांसफर करवा देते हैं। अगर बैंक ऐसे किसी ट्रांजेक्शन को देखता है तो उसे तुरंत फ्रीज कर देता है।

अकाउंट फ्रीज होने पर क्या करें?

अकाउंट फ्रीज होने पर सबसे पहले कारण समझें, फिर बैंक से जरूरी दस्तावेज और प्रक्रिया की जानकारी लेकर आगे बढ़ें। अगर आपका अकाउंट फ्रीज हो गया है तो घबराने की जगह कुछ प्रभावी कदम उठाए जा सकते हैं। मसलन- सबसे पहले अपने बैंक की शाखा में जाकर इसकी वजह पता करें। अगर मामला केवाईसी से जुड़ा है, तो बैंक द्वारा मांगे गए दस्तावेज और जानकारी जल्द से जल्द अपडेट करें। अगर बैंक किसी तरह के लेन-देन को लेकर संदेह कर रहा है, तो उसके बैंक मैनेजर को लिखित में बताएं कि वह पैसा कहां से आया और उसके पीछे क्या वजह थी। अगर रोक किसी पुलिस, अदालत या दूसरी सक्षम एजेंसी के निर्देश पर लगी है, तो ऐसे में बैंक से संबंधित आदेश या संदर्भ की जानकारी मांगें और जरूरत पड़ने पर उचित कानूनी सलाह लें।

बैंक से बातचीत करते समय शिकायत संख्या, ईमेल और दूसरे जरूरी रिकॉर्ड संभालकर रखें। इससे आगे शिकायत बढ़ाने की जरूरत पड़े तो आपके पास पूरा विवरण रहेगा।

दूसरों की जिंदगी देखकर अपनी जिंदगी में दिखते हैं कम रंग?

सोशल मीडिया पर तुलना का मतलब है सोशल मीडिया ऐप्स पर दूसरों की लाइफस्टाइल, यात्राओं और सफलताओं को देखकर अपनी असल जिंदगी से उनकी तुलना करना। यह स्वाभाविक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है, लेकिन जब यह बढ़ जाती है तो हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर डालती है।

सुबह आंख खुलते ही सोशल मीडिया पर समय बिताना आज के समय में बेहद आम हो गया है। अमूमन लोग इंस्टाग्राम या फेसबुक जैसे प्लेटफॉर्म पर किसी को विदेश घूमते हुए तो किसी को नया घर व कार खरीदते हुए या फिर किसी का फिटनेस ट्रांसफॉर्मेशन देख रहे होते हैं। शुरुआत में यह तस्वीरों काफी अच्छी लगती हैं, लेकिन फिर अचानक मन में ख्याल आता है कि हर किसी की जिंदगी इतनी अच्छी चल रही है, मेरी जिंदगी में ही क्या कमी है?"

अगर आपको भी कभी ऐसा महसूस हुआ है, तो आप अकेली नहीं हैं। सोशल मीडिया पर जब हम किसी दूसरे व्यक्ति को एक सपनों वाली जिन्दगी जीते हुए देखते हैं तो कहीं ना कहीं मन में एक उदासी छा जाती है। हालांकि, इसकी वजह यह नहीं है कि आपकी जिंदगी में कोई कमी है, बल्कि इसके पीछे हमारे दिमाग का एक खास पैटर्न काम करता है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में- जब हम खुद की स्थिति, रूप-रंग या उपलब्धियों को समझने के लिए दूसरों से अपनी तुलना करने लगते हैं, तो इसे साइकोलॉजी में सोशल कंपेरिजन कहा जाता है। आज के समय में अधिकतर लोग इसकी जद में हैं और इसकी कई वजहें हैं। मसलन- पहले हम केवल अपने आसपास के कुछ लोगों से तुलना करते थे, लेकिन अब स्क्रीन पर रोजाना सैकड़ों लोगों की लाइफस्टाइल दिखाई देती है। जिससे हर कोई कभी ना कभी अपनी जिन्दगी की तुलना करता ही है।

लोग सोशल मीडिया पर अपनी पूरी जिंदगी नहीं, बल्कि केवल सबसे बेहतरीन और खूबसूरत पल पोस्ट करते हैं। इससे भी लोग अपनी जिन्दगी में कमी महसूस करने लगते हैं। सोशल मीडिया पर सबकी जिंदगी इतनी परफेक्ट क्यों दिखती है?

सोशल मीडिया का परफेक्शन आजकल आम लोगों को कमतर महसूस करवाने लगता है। लेकिन सोशल मीडिया का परफेक्शन हर बार सही नहीं होता। मसलन- मान लीजिए किसी महिला ने अपनी वैकेशन की दस तस्वीरों में से सबसे सुंदर फोटो पोस्ट की, जिसमें शानदार व्यू और मुस्कान है। ऐसे में आपको हॉलिडे नजर आएगा, लेकिन उस ट्रिप का बजट, थकावट या निजी जिंदगी के तनाव नहीं। अक्सर लोग अपनी जिन्दगी के हाइलाइट्स ही सोशल मीडिया पर शेयर करते हैं



या फिर अटेंशन पाने के लिए एक नकली ऑनलाइन जीवन जीते हैं। लेकिन उनका वास्तविक जीवन आम लोगों की तरह ही होता है। इसलिए दूसरों के सबसे अच्छे पल की तुलना अपनी सबसे मुश्किल घड़ी से करना पूरी तरह अस्वाभाविक और नुकसानदेह है।

हमारा दिमाग दूसरों से तुलना क्यों करता है?

दूसरों से तुलना करना इंसानी व्यवहार का हिस्सा है, लेकिन इसका असर हमारी सोच पर निर्भर करता है।

अब यह समझने की कोशिश करते हैं कि हमारा दिमाग दूसरों से अपनी तुलना क्यों करता है। इसके पीछे की वजह यह है कि इंसान सदियों से अपने समाज और लोगों को देखकर खुद का मूल्यांकन करता आया है। जब हम अपनी तुलना किसी ऐसे व्यक्ति से करते हैं जिसे हम किसी क्षेत्र में बेहतर मानते हैं, तो इसे अपवर्ड सोशल कंपेरिजन कहा जाता है।

सोशल मीडिया पर तुलना कब नुकसान पहुंचा सकती है?

किसी व्यक्ति से तुलना करना या किसी से प्रेरणा देखकर खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करना बिल्कुल भी गलत नहीं है। लेकिन कभी-कभी यह तुलना नुकसानदायक भी हो सकती है। मसलन- अगर पोस्ट देखकर आपके मन में विचार आए कि "मैं तो जीवन में कुछ हासिल ही नहीं कर पाई", तो यह आपके आत्मविश्वास को तोड़ देती है।

इसके अलावा, जब बार-बार आप किसी को बहुत अधिक सक्सेसफुल देखते हैं तो मन में एक असंतोष व नकारात्मकता भी पैदा होती है। लगातार बढ़ती नकारात्मकता अगर आपके काम या परिवार पर असर डालने लगे तो रूककर एक बार जरा दोबारा सोच लेना चाहिए।

दूसरों से तुलना कम करने के लिए अपनी जिंदगी, अपनी उपलब्धियों और अपनी प्रगति पर ध्यान देना जरूरी है।

अगर आप सोशल मीडिया की नकारात्मक तुलना से खुद को बचाना चाहती हैं तो इसके लिए कुछ आसान कदम उठाए जा सकते हैं। मसलन- ऐसे अकाउंट्स को तुरंत अनफॉलो या म्यूट करें जिन्हें देखकर आप खुद को कमतर महसूस करती हैं।

जब बच्चों में मोटापे की बात आती है, तो माता-पिता अक्सर यह मान लेते हैं कि बीएमआई से पता चल जाता है कि उनका बच्चा कितना स्वस्थ है। हालांकि, उम्र के हिसाब से बीएमआई एक ऐसा टूल है, जिससे यह पहचानने में मदद मिल सकती है कि बच्चे को आगे जांच की जरूरत है या नहीं, लेकिन इसे बीमारी का पक्का संकेत या बच्चे की सेहत मापने का अकेला तरीका नहीं माना जाना चाहिए।

सिर्फ बीएमआई नहीं, शरीर में फैट का वितरण भी है जरूरी

बीएमआई की एक बड़ी कमी यह है कि इससे यह पता नहीं चलता कि शरीर में फैट कहां जमा हो रहा है। दो बच्चों का बीएमआई एक जैसा हो सकता है, लेकिन उनके शरीर में फैट और मांसपेशियों की मात्रा काफी अलग हो सकती है। पेट के आसपास ज्यादा फैट जमा होना आगे चलकर शुगर, ब्लड प्रेशर और दूसरी मेटाबोलिक समस्याओं का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए बच्चे की जांच करते समय डॉक्टर बीएमआई के साथ कमर का घेरा या कमर और लंबाई के अनुपात जैसी चीजों को भी देखते हैं।

प्यूबर्टी के दौरान बदलती ग्रोथ को समझना है जरूरी

बच्चे की ग्रोथ किस समय और किस तरह हो रही है, यह भी बहुत मायने रखता है। प्यूबर्टी के दौरान बच्चों की लंबाई, मांसपेशियों, हड्डियों और शरीर में फैट में कई बदलाव होते हैं। ऐसे में बीएमआई में थोड़े समय के लिए बदलाव आना सामान्य विकास का हिस्सा भी हो सकता है। जरूरी यह समझना है कि बच्चे की पूरी ग्रोथ सही तरीके से हो रही है या नहीं और उसका वजन उसकी लंबाई के मुकाबले जरूरत से ज्यादा तो नहीं बढ़ रहा।

बच्चे की सेहत के लिए बीएमआई से

आगे इन बातों पर भी दें ध्यान

बच्चे की पूरी सेहत का आकलन सिर्फ वजन और बीएमआई देखकर नहीं किया जाता। डॉक्टर यह भी देखते हैं कि बच्चा क्या खाता है, कितना एक्टिव रहता है, उसकी नींद कैसी है और वह कितने समय तक बैठकर या स्क्रीन पर समय बिताता है। परिवार में डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या दिल की बीमारी का इतिहास भी बच्चे के जोखिम को प्रभावित कर सकता है। बच्चे की उम्र और स्थिति के आधार पर डॉक्टर ब्लड प्रेशर चेक करने या कुछ ब्लड टेस्ट कराने की सलाह भी दे सकते हैं।

माता-पिता के लिए बात आसान है: एक नंबर को अपने बच्चे की पूरी सेहत का पैमाना न बनाएं। बच्चे की ग्रोथ, एनर्जी लेवल, फिजिकल एक्टिविटी, नींद, खाने की आदतों और भावनात्मक

सिर्फ बीएमआई देखकर बच्चे को न समझें मोटा या फिट, हेल्दी ग्रोथ के लिए जानें सही तरीका



सेहत पर भी ध्यान दें।

बच्चे के वजन से ज्यादा जरूरी है उसकी सेहत और खुशहाली

सबसे जरूरी बात यह है कि बच्चे के वजन को लेकर उनसे बात करते समय संवेदनशील रहें। बच्चों के लिए ऐसा पारिवारिक माहौल ज्यादा फायदेमंद होता है, जहां उन्हें अच्छी डाइट, रोजाना एक्टिव रहने, अच्छी नींद और खुद पर भरोसा रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाए, न कि उन्हें वजन कम करने के लिए डांटा या दबाव डाला जाए। बच्चे का स्वस्थ विकास सिर्फ उसके बीएमआई के बारे में नहीं, बल्कि उसकी पूरी सेहत और खुशहाली के बारे में है।

जब बच्चे के वजन की बात होती है, तो

माता-पिता अक्सर बीएमआई के बारे में सुनते हैं। लेकिन यह समझना बहुत जरूरी है कि बीएमआई सिर्फ एक शुरुआती जांच का तरीका है। इससे बच्चे की पूरी सेहत के बारे में पता नहीं चलता। बच्चे की ग्रोथ को उसकी उम्र, लिंग, लंबाई, विकास और समय के साथ उसके वजन और दूसरे आंकड़ों में होने वाले बदलावों के संदर्भ में देखना जरूरी है।

बड़ों के मुकाबले बच्चे लगातार ग्रो कर रहे होते हैं। बचपन और खासकर प्यूबर्टी के दौरान उनकी लंबाई, वजन, मांसपेशियों और शरीर में फैट की मात्रा लगातार बदलती रहती है। इसलिए सिर्फ एक बीएमआई नंबर देखकर यह पता नहीं लगाया जा सकता कि बच्चा सही तरीके से ग्रो कर रहा है या नहीं। उदाहरण के लिए, जो बच्चा बहुत एक्टिव है और जिसकी मांसपेशियां ज्यादा हैं, उसका बीएमआई ज्यादा हो सकता है, भले ही उसके शरीर में अतिरिक्त फैट न हो। वहीं, किसी बच्चे का बीएमआई सामान्य होने के बावजूद उसके पेट के आसपास ज्यादा फैट हो सकता है या कुछ दूसरे हेल्थ रिस्क हो सकते हैं, जिन पर ध्यान देने की जरूरत है।

बच्चे की ग्रोथ के साथ इन हेल्थ

पैरामीटर्स पर भी देते हैं डॉक्टर ध्यान

पेडियाट्रिशियन के तौर पर हम सिर्फ एक नंबर को देखकर फैसला नहीं करते। हम समय के साथ बच्चे की पूरी ग्रोथ को देखते हैं। ग्रोथ चार्ट से हमें यह समझने में मदद मिलती है कि बच्चा अपनी उम्र के हिसाब से सही तरीके से बढ़ रहा है या नहीं। अगर बच्चा ग्रोथ चार्ट में अलग-अलग पर्सेंटाइल को बहुत तेजी से पार कर रहा है या उसकी लंबाई के मुकाबले वजन ज्यादा तेजी से बढ़ रहा है, तो यह चिंता का कारण हो सकता है। बच्चे की ग्रोथ की रफ्तार, लंबाई के मुकाबले वजन में बदलाव और उसके विकास का स्टेज, ये सारी चीजें सिर्फ एक बीएमआई नंबर से कहीं ज्यादा जरूरी जानकारी देती हैं।

किचन से जुड़े ये आसान टिप्स बचा सकते हैं हर महीने के पैसे



किचन से जुड़े छोटे-छोटे बदलाव हर महीने के बजट को बेहतर तरीके से मैनेज करने में मदद कर सकते हैं। जानिए शॉपिंग, मील प्लानिंग, फूड वेस्ट और स्टॉक मैनेजमेंट से जुड़े आसान मनी टिप्स।

किचन सिर्फ खाना बनाने की जगह नहीं है, बल्कि घर का बजट संभालने में भी इसकी बड़ी भूमिका होती है। किराने का सामान, सब्जियां, दूध, मसाले और रोजमर्रा की छोटी-छोटी चीजों पर होने वाला खर्च महीने के आखिर में बड़ा अमाउंट बन जाता है। अगर किचन में थोड़ी समझदारी से प्लानिंग की जाए, तो बिना जरूरतें कम किए भी काफी पैसे बचाए जा सकते हैं।

खरीदारी से पहले किचन का स्टॉक देखें

किराने की शॉपिंग पर जाने से पहले एक बार किचन की अलमारी और फ्रिज जरूर देख लें। कई बार घर में मौजूद सामान ही दोबारा खरीद लिया जाता है। खासकर दाल, मसाले, आटा, चावल और पैकड फूड का स्टॉक चेक करना जरूरी है। एक छोटी-सी शॉपिंग लिस्ट बनाकर बाजार जाने की आदत डालें। इससे जरूरत से ज्यादा सामान खरीदने और अचानक दिखने वाली चीजों पर पैसे खर्च करने की संभावना कम होती है।

हफ्ते का मील प्लान बनाएं

हर दिन यह सोचने में समय और पैसा दोनों खर्च होते हैं कि आज क्या बनाया जाए। इसके बजाय हफ्ते की एक बेसिक मील प्लानिंग कर लें। इससे जरूरत के हिसाब से सब्जियां और बाकी सामान खरीदा जा सकता है। मसलन, अगर किसी सब्जी से दो अलग डिश बन सकती हैं, तो उसे उसी हिसाब से

इस्तेमाल करें। इससे खाने की बर्बादी भी कम होगी और बार-बार बाजार जाने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी।

बची हुई चीजों को फेंकने की बजाय इस्तेमाल करें

किचन से पैसे बचाने का सबसे आसान तरीका फूड वेस्ट कम करना है। बची हुई सब्जी से पराठा, चावल से फ्राइड राइस या बची दाल से नया नाश्ता बनाया जा सकता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि खराब या असुरक्षित खाना इस्तेमाल करें। जो खाना ठीक स्थिति में हो, सिर्फ उसी को सही तरीके से दोबारा इस्तेमाल करें।

महीने के खर्चों का हिसाब रखने और बजट तय करने से छोटी-छोटी बचत भी बड़ी रकम में बदल सकती है।

महंगे पैकड फूड की जगह घर के विकल्प

बाजार में मिलने वाले कई रेडी-टू-ईट या इंस्टेंट फूड सुविधाजनक जरूर होते हैं, लेकिन नियमित खरीदारी से बजट बढ़ सकता है। जहां संभव हो, कुछ चीजें घर पर तैयार की जा सकती हैं। मसाला मिक्स, चटनी, स्नैक्स या कुछ बेसिक तैयारियां घर पर बनाना कई परिवारों के लिए किफायती विकल्प हो सकता है। इससे सामग्री की मात्रा और गुणवत्ता पर भी नियंत्रण रहता है।

फ्रिज को सही तरीके से करें ऑर्गनाइज

फ्रिज में सामान इस तरह रखें कि पुरानी चीजें पहले दिखाई दें और इस्तेमाल हो जाएं। नई चीजों को पीछे रखने की आदत डालें। इससे कई बार खाने की चीजें खराब होने से बच जाती हैं। सब्जियों और फलों को उनकी जरूरत के अनुसार स्टोर करना भी फायदेमंद है। सही स्टोरेज का मतलब है कम बर्बादी और यानी कम खर्च।

किचन में ये छोटी आदतें भी बचा सकती हैं पैसे

महीने की किराना खरीदारी को बजट के हिसाब से बांटें। ऑफर देखकर वही सामान खरीदें जिसकी वास्तव में जरूरत हो।

थोक में खरीदने से पहले उसकी खपत जरूर देखें।

घर में इस्तेमाल होने वाली चीजों की छोटी इन्वेंट्री बनाकर रखें।

बाहर से खाना मंगाने की बजाय कभी-कभी घर में मौजूद सामान से आसान डिश तैयार करें।

बचत का हिसाब भी रखें

किचन में बचाए गए पैसे अक्सर छोटी रकम लगते हैं, लेकिन पूरे महीने का हिसाब जोड़ें तो तस्वीर बदल सकती है। एक नोटबुक या मोबाइल में किराने और किचन से जुड़े खर्च लिखने की आदत डालें। महीने के अंत में देखें कि सबसे ज्यादा पैसा कहां खर्च हुआ और अगले महीने किस जगह थोड़ी कटौती की जा सकती है।

न चोट लगी, न ज्यादा चलीं फिर भी पैरों में दर्द?

वजह कहीं ये तो नहीं



कई बार पैरों में दर्द होने के लिए न तो ज्यादा चलना जरूरी है और न ही कोई चोट लगना। फिर भी पैरों में दर्द, खिंचाव या अचानक ऐंठन शुरू हो जाती है। कुछ लोगों को यह परेशानी दिनभर महसूस होती है, जबकि कुछ लोगों के पैर रात में अचानक तेज दर्द या क्रैप से जकड़ जाते हैं। ऐसे दर्द को हर बार थकान समझकर नजरअंदाज करना ठीक नहीं है। इसके पीछे मांसपेशियों की परेशानी के अलावा ब्लड सर्कुलेशन, नसों, जोड़ों या शरीर में कुछ जरूरी पोषक तत्वों की कमी भी हो सकती है। एमबीबीएस डॉक्टर शालिनी सिंह सालुंके ने पैरों में दर्द के कुछ संभावित कारणों के बारे में जानकारी दी है।

खराब ब्लड सर्कुलेशन भी हो सकता है कारण

पैरों में दर्द या भारीपन की एक वजह शरीर में ब्लड सर्कुलेशन ठीक न होना भी हो सकती है। जब पैरों तक खून का प्रवाह प्रभावित होता है, तो कुछ लोगों को दर्द, खिंचाव या भारीपन महसूस हो सकता है। अगर पैरों में दर्द बार-बार हो रहा है या आराम करने के बावजूद ठीक नहीं हो रहा, तो इसे केवल सामान्य थकान मानकर छोड़ना सही नहीं है। लगातार परेशानी रहने पर डॉक्टर से जांच करवाना जरूरी है, ताकि सही कारण पता लगाया जा सके।

रात में अचानक होने वाली ऐंठन

अगर रात को सोते समय पैर की मांसपेशी अचानक कस जाए और तेज दर्द होने लगे, तो इसे नाइट लेग क्रैप कहा जाता है। इसमें मांसपेशी अचानक सिकुड़ जाती है और कुछ समय तक काफी दर्द महसूस हो सकता है। ऐसी ऐंठन कुछ समय बाद खुद ठीक हो सकती है, लेकिन अगर यह बार-बार हो रही है या दर्द बहुत ज्यादा रहता है, तो इसके पीछे की वजह जानने के लिए डॉक्टर से सलाह लेना बेहतर है।

विटामिन डी या इलेक्ट्रोलाइट की कमी

शरीर में कुछ जरूरी पोषक तत्वों की कमी होने पर भी

मांसपेशियों से जुड़ी परेशानी हो सकती है। डॉक्टर के मुताबिक, विटामिन डी या इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी कुछ लोगों में पैरों के दर्द या ऐंठन की वजह बन सकती है।

इलेक्ट्रोलाइट्स में सोडियम, पोटैशियम और दूसरे जरूरी मिनरल्स शामिल होते हैं, जो शरीर में कई अहम काम करते हैं। हालांकि, केवल पैरों में दर्द होने के आधार पर किसी एक विटामिन या मिनरल की कमी मान लेना सही नहीं है। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर जांच के बाद इसका पता लगा सकते हैं।

एक पैर में अचानक दर्द और सूजन हो तो सावधान

अगर अचानक एक ही पैर में दर्द के साथ सूजन, लालिमा या गर्माहट महसूस हो, तो इसे सामान्य दर्द समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। कभी-कभी ये डीवीटी यानी डीप वेन थ्रोम्बोसिस के संकेत हो सकते हैं। इसमें नस के अंदर खून का थक्का बन सकता है। ऐसे लक्षण अचानक दिखाई दें, खासकर अगर एक पैर दूसरे की तुलना में ज्यादा सूजा हुआ या गर्म लगे, तो जल्द से जल्द डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है। अचानक सांस फूलना या सीने में दर्द जैसे लक्षण भी साथ हों तो तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें।

कुछ दवाओं की वजह से भी हो सकता है दर्द

कुछ मामलों में लंबे समय तक ली जा रही दवाओं के कारण भी मांसपेशियों में दर्द या क्रैप जैसी परेशानी हो सकती है। इसलिए अगर किसी दवा को शुरू करने के बाद पैरों में दर्द बढ़ा है या लंबे समय से दवा लेने के दौरान यह समस्या शुरू हुई है, तो डॉक्टर को इसकी जानकारी दें। अपनी तरफ से कोई दवा बंद करना या बदलना सही नहीं है। डॉक्टर आपकी दवाओं और लक्षणों को देखकर तय कर सकते हैं कि दर्द का संबंध दवा से है या किसी दूसरी समस्या से।

पैरों के दर्द को सिर्फ थकान समझकर न छोड़ें

हर बार पैरों में दर्द किसी गंभीर बीमारी का संकेत नहीं होता। कई बार ज्यादा देर खड़े रहने, लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठे रहने, मांसपेशियों पर ज्यादा दबाव पड़ने या सामान्य क्रैप की वजह से भी दर्द हो सकता है। लेकिन अगर दर्द बिना किसी स्पष्ट वजह के बार-बार हो रहा है, लगातार बना हुआ है या उसके साथ सूजन, लालिमा, कमजोरी या दूसरे लक्षण दिखाई दे रहे हैं, तो डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

सबसे जरूरी बात यह है कि सिर्फ दर्द दबाने के लिए बार-बार पेनकिलर लेने के बजाय उसके कारण को समझने की कोशिश करें। सही कारण पता चलने पर ही उचित इलाज किया जा सकता है।



खाने की आदतों पर लौट आता है, तो वजन दोबारा बढ़ सकता है। कई बार डाइट के दौरान कम हुई मांसपेशियों की वजह से शरीर की ऊर्जा जरूरत पहले से कम हो सकती है।

अगर यही चक्र बार-बार दोहराया जाए तो व्यक्ति को लग सकता है कि उसका मेटाबॉलिज्म बहुत खराब हो गया है। वास्तव में समस्या केवल मेटाबॉलिज्म की नहीं होती, बल्कि मांसपेशियों का नुकसान, खाने की आदतें, शारीरिक गतिविधि और वजन में लगातार बदलाव भी भूमिका निभाते हैं।

बार-बार डाइटिंग करने से मेटाबॉलिज्म पर क्या पड़ता है असर? एक्सपर्ट की राय

बार-बार डाइट शुरू करने और छोड़ने से मेटाबॉलिज्म स्थायी रूप से खराब नहीं होता, लेकिन शरीर की ऊर्जा खपत में बदलाव और मांसपेशियों के नुकसान के कारण वजन दोबारा बढ़ सकता है।

वजन कम करने के लिए डाइट शुरू करना और कुछ समय बाद उसे छोड़ देना आजकल काफी आम है। कई लोग इसे बार-बार दोहराते हैं, कुछ दिन बहुत कम खाना, वजन घटाना और फिर पुरानी खाने की आदतों पर लौट जाना। इस प्रक्रिया को यो-यो डाइटिंग या वजन का बार-बार घटने-बढ़ने का चक्र कहा जाता है। लेकिन क्या इससे सच में मेटाबॉलिज्म खराब हो जाता है?

जनरल फिजिशियन डॉ. कमलेश एक कहते हैं कि सीधी बात यह है कि यो-यो डाइटिंग से मेटाबॉलिज्म हमेशा के लिए खराब हो जाता है, ऐसा कहना सही नहीं है। लेकिन बार-बार बहुत कम कैलोरी वाली डाइट लेने और तेजी से वजन घटाने से शरीर में ऐसे बदलाव हो सकते हैं, जिनकी वजह से वजन कम करना और उसे बनाए रखना मुश्किल हो सकता है।

जब आप अचानक कैलोरी की मात्रा बहुत कम कर देते हैं, तो शरीर को पहले की तुलना में कम ऊर्जा मिलती है। वजन घटने के साथ शरीर का आकार और मांसपेशियों की मात्रा भी कम हो सकती है। इसके कारण शरीर को रोजाना पहले की तुलना में कम कैलोरी की जरूरत पड़ती है।

इसके अलावा, वजन घटाने के दौरान शरीर ऊर्जा खर्च को कुछ हद तक कम करने के लिए अनुकूलन कर सकता है। इसे मेटाबॉलिक अडैप्टेशन कहा जाता है। यही वजह है कि शुरुआत में तेजी से घट रहा वजन कुछ समय बाद धीमा पड़ सकता है।

क्रैश डाइट खत्म होने के बाद अगर व्यक्ति अपनी पुरानी

बहुत कम कैलोरी वाली डाइट में वजन घटने के साथ वसा के अलावा मांसपेशियों का भी नुकसान हो सकता है। यही कारण है कि वजन घटाने समय पर्याप्त प्रोटीन लेना और नियमित शक्ति प्रशिक्षण करना महत्वपूर्ण माना जाता है। मांसपेशियों को बनाए रखने से शरीर की ताकत और दैनिक ऊर्जा खर्च को बेहतर बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

जरूरी नहीं, शरीर का मेटाबॉलिज्म कोई ऐसी मशीन नहीं है जो हर डाइट के साथ स्थायी रूप से खराब होती जाए। वजन घटने के दौरान ऊर्जा खर्च में बदलाव सामान्य शारीरिक अनुकूलन का हिस्सा हो सकता है।

समस्या तब ज्यादा होती है जब व्यक्ति बार-बार बहुत कम कैलोरी, लंबे उपवास या बेहद प्रतिबंधित डाइट अपनाता है और फिर अचानक सामान्य या अधिक मात्रा में खाना शुरू कर देता है। वजन घटाने के लिए ऐसी योजना ज्यादा उपयोगी होती है जिसे लंबे समय तक अपनाया जा सके। भोजन में प्रोटीन, सब्जियां, फल, साबुत अनाज और उचित मात्रा में स्वस्थ वसा शामिल करें। इसके साथ नियमित चलना और सप्ताह में शक्ति प्रशिक्षण जैसी गतिविधियां मांसपेशियों को बनाए रखने में मदद कर सकती हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात है कि वजन कम करने के बाद भी स्वस्थ खाने की आदतें जारी रहें। डाइट खत्म होने का मतलब पुरानी आदतों में तुरंत लौटना नहीं होना चाहिए।

यो-यो डाइटिंग से मेटाबॉलिज्म स्थायी रूप से खराब नहीं होता, लेकिन बार-बार क्रैश डाइट करने से शरीर की ऊर्जा जरूरत, मांसपेशियों और वजन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। इसलिए तेजी से वजन घटाने के बजाय धीरे-धीरे और टिकाऊ तरीके से वजन कम करना बेहतर विकल्प है।

मिक्सर ग्राइंडर जल्दी हो जाता है खराब

यूज करते वक्त ये गलतियां तो नहीं कर रहे हैं आप

मिक्सर ग्राइंडर अगर बार-बार खराब हो रहा है तो जरूरी नहीं है कि ब्रांड सही नहीं है या फिर वोल्टेज की समस्या है. इसके अलावा हो सकता है कि आप उसे यूज करते वक्त कुछ गलतियां कर रहे हों.

मिक्सर ग्राइंडर रसोई में इस्तेमाल होने वाले जरूरी उपकरणों में से एक है, जिसका इस्तेमाल काफी ज्यादा किया जाता है. आज के टाइम में लोगों ने सिलबट्टे का यूज करना बहुत कम कर दिया है और ऐसे में अगर मिक्सर खराब हो जाए तो खाना पकाने में बहुत ज्यादा दिक्कत होने लगती है. कई बार मिक्सर इसलिए भी जल्दी खराब हो जाता है, क्योंकि हम उसे यूज करने में जाने-अनजाने कुछ गलतियां कर रहे होते हैं.

मिक्सर ग्राइंडर लंबे समय तक चले, इसके लिए जरूरी है कि आप सर्टिफाइड ब्रांड से ही इसे खरीदें.

आपको किन कामों के लिए इसकी जरूरत रहती है उसी के हिसाब से इसे खरीदना सही रहता है ताकि मोटर की क्षमता पर ज्यादा दबाव न पड़े. फिलहाल जान लेते हैं कौन सी गलतियों की वजह से मिक्सर ग्राइंडर जल्दी खराब हो जाता है.

लगातार चलाते रहना

मसाले से लेकर ग्रेवी वाली चीजें पीसने तक के दौरान मिक्सर को बीच-बीच में रोक देना चाहिए ताकि मोटर और वाइंडिंग को थोड़ा आराम मिल सके. कई बार लोग मिक्सर को बिना रोके 3-4 मिनट तक चलाते रहते हैं, जिससे मोटर गर्म हो सकती है और तार जल सकते हैं.

ओवरलोड कर देना

कुछ भी पीसते वक्त अगर आप भी जार को ऊपर तक भर देते हैं तो इससे बचना चाहिए. खासकर अगर खड़े मसाले जैसी सख्त चीजें पीस रहे हैं तो मिक्सर ग्राइंडर को ओवरलोड न करें. नहीं तो इससे मोटर पर दबाव पड़ता है और वाइंडिंग जल सकती है.



बहुत सख्त और गर्म चीजें पीसना

आपने जो भी मिक्सर ग्राइंडर लिया हुआ है उस पर दिए निर्देशों को जरूर पढ़ लेना चाहिए और इसमें बहुत कठोर चीजों को पीसने से बचना चाहिए. इसी तरह से ज्यादा गर्म चीजें भी सीधे न पीसें. इससे न सिर्फ मोटर पर प्रेशर पड़ता है बल्कि ब्लेड भी जल्दी खराब हो जाते हैं.

गलत जार का यूज करना

मिक्सर के साथ हर चीज के लिए अलग-अलग तरह के जार दिए जाते हैं. सख्त चीजों जैसे खड़े मसाले पीसने के लिए अमूमन छोटे जार होते हैं. कई बार लोग हमेशा गलत जार का इस्तेमाल कर रहे होते हैं या फिर जार को सही से लॉक नहीं करते हैं तो भी इससे मिक्सर ग्राइंडर जल्दी खराब हो सकता है.

रिश्तेदारों या दूसरों के सामने बच्चे को डांटने से उसमें सुधरने के बजाय अपमान और हीनभावना की फीलिंग आती है। पब्लिक में डांटने से बच्चा अंदर से डरने लगता है या ज़िद्दी बन जाता है, जिससे उसका सेल्फ-कॉन्फिडेंस कमजोर होता है।

बचपन में गलतियाँ होना आम बात है और इन्हीं गलतियों से बच्चे धीरे-धीरे बहुत सी नई बातें सीखते हैं। लेकिन

रिश्तेदारों के सामने बच्चे को डांटने से पहले पेरेंट्स जरूर जान लें ये 9 बातें



जब बच्चा किसी रिश्तेदार या मेहमान के सामने ज़िद या गलती करता है, तो माता-पिता नाराज़ होकर तुरंत उसे डांटने लगते हैं। ऐसा करके उन्हें लगता है की बच्चा अब यह गलती दोबारा नहीं करेगा। लेकिन असल में जब आप बच्चे को सबके सामने डांटते या चिल्लाते हैं तो वह गलती समझने के बजाय शर्मिंदा हो जाता है। इसलिए जरूरी है कि माता-पिता बच्चे के व्यवहार को समझें और अनुशासन के साथ समझदारी का भी परिचय दें।

क्यों सही नहीं है डांटना

सबके सामने दांत पड़ने पर बच्चा खुद को अपमानित महसूस करता है। बार-बार ऐसा होने पर बच्चे के मन में यह बात बैठ जाती है कि माता-पिता उसे समझने की जगह दूसरों के सामने नीचा दिखाते हैं। अनुशासन जरूरी है, लेकिन सिखाने का तरीका उससे भी ज़्यादा जरूरी है।

वजह जानें

हर गलत व्यवहार के पीछे कोई कारण छुपा होता है। बच्चे का ज़िद करना, बातों के बीच में बोलना-टोकना, चीजें फेंकना या शरारत करने पर तुरंत गुस्सा करने की जगह सोचें कि वह ऐसा क्यों कर रहा है। ध्यान दें बच्चा थका हुआ है या आपका ध्यान अपनी और खींचना चाहता है?

तुरंत गुस्सा न करें

बच्चे को गलत करते देखकर माता-पिता का गुस्सा होना स्वाभाविक है, लेकिन जल्दी में प्रतिक्रिया देने से पहले सोच-विचार

करें। शांत रहकर बच्चे को उस जगह से दूर ले जाएं और शांत व्यवहार रखकर समझाएं कि उसने क्या गलत किया।

खास नियम

घर पर रहते हुए हम बच्चे के व्यवहार पर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं, लेकिन किसी के आने से पहले बच्चे को नियम सिखाते हैं। ऐसे में बच्चा समझ नहीं पाता है की घर पर अलग व्यवहार और किसी के सामने अलग व्यवहार क्यों करना है। बच्चे के लिए हर जगह एक से नियम बनाएं।

व्यवहार को सुधारें

बच्चे को शैतान या जिद्दी कहने की जगह समझाएं की किसी की भी बात बीच में काटना ठीक नहीं है। इससे बच्चे को समझ आता है कि वो गलत नहीं हैं बल्कि उनका बताव करने का तरीका गलत है।

सुधरने का मौका दें

हर गलती पर डांटने की जगह बच्चे को दोबारा सही व्यवहार करने का मौका दें। अगर वह किसी खिलौने के लिए लड़ रहा है तो उसे समझाएं कि अपनी बात लड़ने की जगह शांत होकर कैसे करे। गलती सुधारने का मौका मिलने पर बच्चा ज़िम्मेदारी समझता है।

स्थिति बिगड़ने पर क्या करें

अगर बच्चा सबके सामने गलत व्यवहार कर रहा है, तो उसे वहीं डांटने की जगह किसी तरह शांति से समझाएं। उनसे अकेले में बात करें और थोड़ी देर किसी भी तरह की एक्टिविटी से दूर रखें।

अच्छी आदतों की तारीफ़ करें

बच्चे के अच्छे व्यवहार की भी तारीफ़ करें। इस तरह बच्चा गलत काम करने से पहले इस बात का हमेशा ध्यान रखेगा की इस बात पर उसे डांटा जा सकता है। बच्चे की छोटी-छोटी तारीफ़ उसके व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाती है।

डर ना दिखाएं

अच्छी परवरिश का मतलब ये नहीं की बच्चा ऐसा हो जो माता-पिता से डर कर रहे, बल्कि बच्चे को ऐसी शिक्षा दें की वो छोटी उम्र से ही सही और गलत के बीच का अंतर अच्छी तरह समझे। बच्चे को डांटने के बजाय उसे समझाएं।

लंबे-घने बालों का जापानी राज

महंगे प्रोडक्ट नहीं ये आसान आदतें आएंगी काम !



हर महिला चाहती है कि उसके बाल लंबे और घने हों, इसलिए वे महंगे ट्रीटमेंट लेती हैं। लेकिन जापानी हेयर केयर जानने पर आप पाएंगी कि वे घर में कुछ खास बातों का ध्यान रखकर ही अपने बाल सुंदर और शाइनी बनाते हैं।

लंबे-घने बालों का जापानी राज, महंगे प्रोडक्ट नहीं ये आसान आदतें आएंगी काम ! हर महिला चाहती है कि उसके बाल लम्बे और घने है तो इसके लिए वह महंगे ट्रीटमेंट लेती हुई दिखती है लेकिन यदि जापानी हेयर केयर के बारे में आप जानना चाहती है तो वे घर में ही कुछ ऐसी बातों का ध्यान रखते है कि उनके बाल इतने सुंदर और शाइनी नजर आते है। इसके लिए आपको हेयर केयर की कुछ आदतों पर ध्यान देना होगा आईए जाने जापान की इन तीन आसान आदतों को-

स्कैल्प को दें खास तवज्जो

जापानी हेयर केयर में बालों के साथ-साथ स्कैल्प की सफाई पर भी ध्यान दिया जाता है। स्वस्थ स्कैल्प बालों के लिए बेहतर वातावरण बनाए रखने में मदद करता है। शैंपू करते समय स्कैल्प पर उंगलियों के पोरों से हल्के हाथों से मसाज करें। बहुत तेज नाखूनों से रगड़ने से बचें, क्योंकि इससे स्कैल्प में जलन हो सकती है।

हीट स्टाइलिंग का कम करें इस्तेमाल

स्ट्रेटर, कलिंग आयरन और तेज गर्म हवा वाले हेयर ड्रायर से बालों को मनचाहा लुक आसानी से दिया जा सकता है, लेकिन अत्यधिक गर्मी बालों को रूखा और कमजोर बना

सकती है। अगर आपको हीट स्टाइलिंग करनी ही है, तो बहुत अधिक तापमान से बचें और हीट-प्रोटेक्टेंट उत्पाद का इस्तेमाल करें। रोजाना स्ट्रेटनिंग या कलिंग करने के बजाय प्राकृतिक हेयरस्टाइल को प्राथमिकता देना बालों के लिए बेहतर हो सकता है।

तेल से करें हल्की मसाज

बालों की देखभाल में तेल लगाने की परंपरा काफी पुरानी है। नारियल, बादाम या अन्य उपयुक्त हेयर ऑयल से स्कैल्प की हल्की मसाज करने से बालों को कंडीशनिंग मिल सकती है और सूखे स्कैल्प में नमी बनाए रखने में मदद मिल सकती है। तेल लगाते समय उंगलियों के पोरों का इस्तेमाल करें और स्कैल्प को बहुत जोर से न रगड़ें तेल को बहुत देर तक लगाए रखना जरूरी नहीं है। अगर आपके स्कैल्प पर तेल जल्दी जमता है या डैंड्रफ की समस्या रहती है, तो भारी मात्रा में तेल लगाने से बचें। अपनी जरूरत और बालों के प्रकार के अनुसार तेल का इस्तेमाल करें।

बालों को सुखाने का तरीका बदलें

बाल धोने के बाद उन्हें तौलिए से जोर-जोर से रगड़ना आम गलती है। ऐसा करने से बालों में घर्षण बढ़ सकता है और टूटने की संभावना हो सकती है। इसके बजाय मुलायम तौलिए या माइक्रोफाइबर टॉवल से बालों को धीरे-धीरे दबाकर अतिरिक्त पानी सोखें। अगर हेयर ड्रायर इस्तेमाल कर रही हैं, तो बहुत तेज गर्म हवा को लंबे समय तक एक ही जगह पर न रखें।

बालों को बहुत टाइट न बांधें

लगातार बालों को बहुत कसकर पोनीटेल, जूड़ा या चोटी में बांधना बालों की जड़ों पर खिंचाव पैदा कर सकता है। लंबे समय तक ऐसा करने से बालों के टूटने की समस्या बढ़ सकती है। इसलिए रोजाना बहुत टाइट हेयरस्टाइल बनाने से बचें। सॉफ्ट हेयर टाई का इस्तेमाल करें और समय-समय पर बालों को खुला भी रखें। सोते समय भी बालों को बहुत कसकर बांधने से बचना अच्छा रहता है।

खूबसूरत बालों के लिए खान-पान भी जरूरी

सिर्फ बाहर से बालों की देखभाल करने से बात पूरी नहीं होती। शरीर को पर्याप्त प्रोटीन, आयरन, जिंक, विटामिन और अन्य पोषक तत्व मिलना भी जरूरी है। जापानी खान-पान में मछली, सोया, अंडे, सब्जियां, समुद्री साग और अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थ शामिल किए जाते हैं। भारतीय डाइट में भी दाल, पनीर, अंडे, हरी सब्जियां, मेवे और बीज जैसे पौष्टिक विकल्प शामिल किए जा सकते हैं।

बच्चों को मिट्टी में खेलने देना चाहिए या नहीं?

त्वचा और इम्यून सिस्टम पर क्या पड़ता है असर

बच्चों को मिट्टी में खेलने देने से उनके शरीर पर क्या असर पड़ता है? मिट्टी के सूक्ष्मजीव बच्चों की त्वचा, माइक्रोबायोम और इम्यून सिस्टम को कैसे प्रभावित करते हैं।

बच्चों को मिट्टी में खेलते देख कई माता पिता तुरंत उन्हें रोक देते हैं। उन्हें डर रहता है कि मिट्टी में मौजूद गंदगी और कीटाणुओं से बच्चा बीमार न पड़ जाए। वैज्ञानिकों ने भी इसपर रिसर्च की है कि प्राकृतिक मिट्टी और अलग अलग सूक्ष्मजीवों के संपर्क में आने से बच्चों के शरीर पर क्या असर पड़ता है। कुछ रिसर्च में बच्चों की त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया और इम्यून सिस्टम से जुड़ी प्रक्रियाओं में बदलाव देखे गए हैं। आइए जानते हैं कि बच्चों का मिट्टी और प्राकृतिक जगहों पर खेलना उनके शरीर को किस तरह प्रभावित कर सकता है।

मिट्टी में खेलने से बच्चों की त्वचा पर क्या असर पड़ता है?

नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन पर पब्लिश एक रिसर्च के अनुसार, एक शोध में 3 से 5 साल की उम्र के बच्चों को शामिल किया गया था। इस रिसर्च में बच्चों को दो ग्रुप में रखा गया। एक ग्रुप के बच्चों को ऐसी रेत में खेलने दिया गया, जिसमें अलग अलग तरह के सूक्ष्मजीवों वाली मिट्टी मिलाई गई थी। दूसरे ग्रुप को माइक्रोबियल रूप से कम विविध रेत दी गई। बच्चों ने 14 दिनों तक दिन में दो बार करीब 20 मिनट सैंडबॉक्स में खेला। रिसर्च के दौरान उनकी त्वचा और आंत में मौजूद बैक्टीरिया के साथ खून के सैपल भी लिए गए। शोधकर्ताओं ने इसके बाद बच्चों के शरीर में हुए बदलावों की जांच की।

रिसर्च में पाया गया कि माइक्रोबियल विविधता वाली मिट्टी के संपर्क में रहने वाले बच्चों की त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया के समूह में बदलाव आया। उनकी त्वचा के बैक्टीरिया उस मिट्टी में मौजूद बैक्टीरिया के ज्यादा करीब दिखाई देने लगे। बच्चों को 14 दिनों तक इस तरह की रेत में खेलने दिया गया। इसके बाद त्वचा के बैक्टीरिया में हुए बदलावों को 28 दिनों तक फॉलो किया गया। 28 दिन बाद भी त्वचा के बैक्टीरिया में बदलाव देखा गया।

इम्यून सिस्टम से जुड़े दिखे बदलाव

रिसर्च में बच्चों के खून में मौजूद कुछ इम्यून मार्कर्स की भी

जांच की गई। इसमें इंटरल्यूकिन के स्तर और अनुपात में बदलाव देखा गया। शोधकर्ताओं ने इन बदलावों को इम्यून सिस्टम के रेगुलेशन से जोड़ा। रिसर्च में रेगुलेटरी टी सेल्स की मात्रा में भी बदलाव देखा गया और यह बदलाव त्वचा पर मौजूद कुछ बैक्टीरिया से जुड़ा पाया गया। ये कोशिकाएं शरीर की इम्यून प्रतिक्रिया को कंट्रोल करने में मदद करती हैं। हालांकि, इस रिसर्च से यह साबित नहीं होता कि मिट्टी में खेलने से बच्चों को एलर्जी या दूसरी बीमारियां नहीं होंगी।

प्राकृतिक जगहों पर खेलने को लेकर दूसरी रिसर्च में क्या मिला?

नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन (NCBI) में पब्लिश एक दूसरी रिसर्च में बच्चों के डे केयर सेंटर के आसपास प्राकृतिक वातावरण में बदलाव करके उसके असर को देखा गया। इसमें मिट्टी, पौधों और दूसरी प्राकृतिक चीजों को शामिल करके आसपास की माइक्रोबियल विविधता बढ़ाई गई। इस रिसर्च में बच्चों की त्वचा और आंत में मौजूद माइक्रोबायोटा में बदलाव देखे गए। साथ ही, इम्यून सिस्टम से जुड़े कुछ बदलाव भी सामने आए। इससे शोधकर्ताओं को यह संकेत मिला कि प्राकृतिक वातावरण में मौजूद माइक्रोबियल विविधता बच्चों के माइक्रोबायोम और इम्यून सिस्टम से जुड़ी प्रक्रियाओं पर असर डाल सकती है।

बच्चों को मिट्टी में खेलने देना चाहिए या नहीं?

रिसर्च से यह पता चलता है कि बच्चों के सुरक्षित प्राकृतिक जगहों पर खेलने से वे अलग अलग तरह के सूक्ष्मजीवों के संपर्क में आ सकते हैं। इससे उनकी त्वचा और शरीर में मौजूद माइक्रोबायोम में कुछ बदलाव देखे गए हैं। रिसर्च में इम्यून सिस्टम से जुड़े कुछ बदलाव भी सामने आए हैं, लेकिन इससे यह साबित नहीं होता कि मिट्टी में खेलने से बच्चों की इम्यूनटी मजबूत होती है या वे बीमारियों से बच जाते हैं। इसलिए बच्चों को खेलने के लिए साफ और सुरक्षित मिट्टी वाली जगह चुनें। गंदी या दूषित मिट्टी से बच्चों को दूर रखना चाहिए। इसके साथ ही खेलने के बाद बच्चे का हाथ साबुन से अच्छी तरह धुलवाएं और बच्चों को खेलते समय मिट्टी मुंह में डालने से रोकें।



जब घड़ी बने स्टाइल स्टेटमेंट सीक्रेट डायल वाली वाँच का बढ़ा क्रेज

सीक्रेट डायल वाँच (हिडन डायल वाँच) एक ऐसी स्टाइलिश घड़ी होती है, जिसका डायल ब्रेसलेट, कंगन या किसी ज्वेलरी कवर के पीछे छिपा रहता है। यह समय बताने के साथ-साथ एक लग्जरी ज्वेलरी एक्सेसरी की तरह काम करती है और आपके आउटफिट को रॉयल व एलिगेंट लुक देती है। घड़ी को अब सिर्फ समय देखने वाली चीज मानने का दौर पीछे छूट रहा है। फैशन की दुनिया में ऐसी घड़ियां पसंद की जा रही हैं, जो देखने में खूबसूरत ज्वेलरी जैसी लगें और उनके अंदर छिपा डायल आसानी से नजर भी न आए। इन्हें सीक्रेट वाँच या हिडन डायल वाँच कहा जा रहा है। बाहर से ये ब्रेसलेट, कंगन या ज्वेलरी जैसी दिखाई देती हैं, लेकिन जरूरत पड़ने पर इनके अंदर छिपी घड़ी समय बता देती है।

क्या होती है सीक्रेट डायल वाँच?

सीक्रेट डायल वाँच का डिजाइन इस तरह तैयार किया जाता है कि घड़ी का डायल खुले तौर पर दिखाई नहीं देता। कई डिजाइनों में डायल ब्रेसलेट के नीचे छिपा होता है, जबकि कुछ में कवर या प्लैट के पीछे घड़ी का चेहरा होता है। समय देखने के लिए इसे हल्का-सा खोलना या स्लाइड करना पड़ता है। यही वजह है कि यह वाँच सामान्य घड़ी से थोड़ी अलग और आकर्षक लगती है। पहली नजर में इसे देखकर अक्सर अंदाजा लगाना मुश्किल होता है कि यह ज्वेलरी है या घड़ी।

फैशन में क्यों पसंद आ रही है?

सीक्रेट डायल वाँच की सबसे खास बात इसका ज्वेलरी जैसा लुक है। यह उन लोगों के लिए अच्छा विकल्प बन सकती है, जो एक्सेसरीज में कुछ अलग और स्टाइलिश पहनना पसंद करते हैं। एक ही एक्सेसरी घड़ी और ब्रेसलेट, दोनों का काम करती है।

इसके अलावा इसका मिनिमल डिजाइन इसे ऑफिस से लेकर पार्टी तक अलग-अलग मौकों के लिए उपयोगी बनाता है। सही डिजाइन चुनने पर इसे इंडियन और वेस्टर्न, दोनों तरह के आउटफिट के साथ पहना जा सकता है।

किन आउटफिट्स के साथ करें स्टाइल?

सीक्रेट डायल वाँच को स्टाइल करने के लिए बहुत ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं है। इसे आउटफिट के हिसाब से चुनना ही काफी है।

साड़ी के साथ: गोल्ड या सिल्वर टोन वाली डिजाइन साड़ी और एथनिक लुक के साथ खूबसूरत लग सकती है।



कुर्ती या सूट: सिंपल डिजाइन वाली वाँच रोजमर्रा के एथनिक आउटफिट को एलिगेंट टच दे सकती है। वेस्टर्न ड्रेस: मेटल या स्लिम ब्रेसलेट स्टाइल वाँच को ड्रेस, स्कर्ट या फॉर्मल आउटफिट के साथ पहना जा सकता है। ऑफिस लुक: बहुत ज्यादा चमकदार डिजाइन के बजाय क्लीन और सटल डायल वाली वाँच बेहतर विकल्प हो सकती है। सीक्रेट डायल वाँच के खूबसूरत ज्वेलरी स्टाइल डिजाइन, जो घड़ी के साथ स्टाइलिश एक्सेसरी का भी काम करते हैं।

कौन-से डिजाइन हैं खास?

सीक्रेट डायल वाँच में कई तरह के डिजाइन देखने को मिलते हैं। कुछ घड़ियों में फ्लैप कवर होता है, जिसे खोलने पर डायल नजर आता है। कुछ डिजाइन में डायल पूरी तरह ब्रेसलेट के भीतर छिपा रहता है। वहीं ज्वेलरी से प्रेरित मॉडल में स्टोन, मोती, मेटल वर्क या नाजुक पैटर्न का इस्तेमाल किया जाता है। विंटेज टच वाले डिजाइन भी खास आकर्षण पैदा करते हैं। पुराने जमाने की आर्ट-डेको शैली, क्लासिक पैटर्न और सॉफ्ट गोल्ड टोन वाली घड़ियां पारंपरिक और मॉडर्न फैशन के बीच अच्छा संतुलन बनाती हैं।

खरीदते समय इन बातों का रखें ध्यान

सिर्फ खूबसूरत दिखना ही काफी नहीं है। सीक्रेट डायल वाँच खरीदते समय यह जरूर देखें कि डायल खोलना आसान हो, समय साफ दिखाई दे और स्ट्रैप या ब्रेसलेट कलाई पर आरामदायक हो। अगर इसे रोज पहनना है, तो बहुत भारी या ज्यादा सजावटी डिजाइन के बजाय हल्की और मजबूत वाँच चुनना बेहतर रहेगा।

सीक्रेट डायल वाँच की खासियत यही है कि यह समय बताने के साथ-साथ आपकी एक्सेसरीज का हिस्सा भी बन जाती है। यानी कलाई पर एक ऐसी चीज, जो पहली नजर में घड़ी कम और स्टाइल स्टेटमेंट ज्यादा नजर आती है।

सिर्फ पानी काफी नहीं!

शरीर में 5 इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस भी जरूरी

ज्यादातर लोग मानते हैं कि दिनभर में 2.5 लीटर पानी पीने से बॉडी हाइड्रेट हो जाती है. हाइड्रेशन को समझने के लिए इलेक्ट्रोलाइट्स की जानकारी होना जरूरी है. पानी पीना जरूरी भी है, लेकिन क्या सिर्फ पानी से शरीर की हाइड्रेशन की जरूरत पूरी हो जाती है? इसका जवाब हर स्थिति में एक जैसा नहीं है. खासकर जब शरीर से पसीने, उल्टी या दस्त के जरिए पानी के साथ कुछ जरूरी खनिज भी बाहर निकल जाएं, तब केवल पानी पर्याप्त नहीं हो सकता. हमारे शरीर में पानी के साथ कुछ खास खनिज भी लगातार काम करते हैं.



इन्हें इलेक्ट्रोलाइट्स कहा जाता है. ये शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखने के अलावा नसों तक संदेश पहुंचाने, मांसपेशियों को सिकुड़ने और दिल की सामान्य धड़कन बनाए रखने में मदद करते हैं.

इलेक्ट्रोलाइट्स आखिर होते क्या हैं?

इलेक्ट्रोलाइट्स ऐसे खनिज हैं जो शरीर के तरल पदार्थों में घुलकर विद्युत आवेश पैदा करते हैं. इनमें मुख्य रूप से सोडियम, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम और क्लोराइड शामिल हैं. इनका काम अलग-अलग जरूर है, लेकिन शरीर के लिए सभी जरूरी हैं. उदाहरण के लिए, सोडियम शरीर में पानी के संतुलन और रक्त की मात्रा को बनाए रखने में मदद करता है. पोटैशियम नसों और मांसपेशियों के काम के साथ दिल की सामान्य धड़कन के लिए जरूरी है. कैल्शियम मांसपेशियों के संकुचन में मदद करता है, जबकि मैग्नीशियम शरीर में ऊर्जा बनाने समेत कई रासायनिक प्रक्रियाओं में शामिल होता है. यानी शरीर को सिर्फ पानी नहीं, बल्कि पानी और जरूरी खनिजों के सही संतुलन की जरूरत होती है.

कब शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स कम हो सकते हैं?

हर व्यक्ति को रोज इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक पीने की जरूरत नहीं होती. सामान्य दिनों में संतुलित खान-पान और पर्याप्त तरल पदार्थों से शरीर को जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स मिल जाते हैं. लेकिन कुछ स्थितियों में इनकी कमी का खतरा बढ़ सकता है. जैसे बहुत ज्यादा पसीना आना, लंबे समय तक तेज एक्सरसाइज करना, उल्टी-दस्त होना, तेज बुखार, पर्याप्त खाना-पीना न होना या

कुछ दवाओं का इस्तेमाल. ऐसे समय शरीर से पानी के साथ सोडियम और दूसरे इलेक्ट्रोलाइट्स भी कम हो सकते हैं.

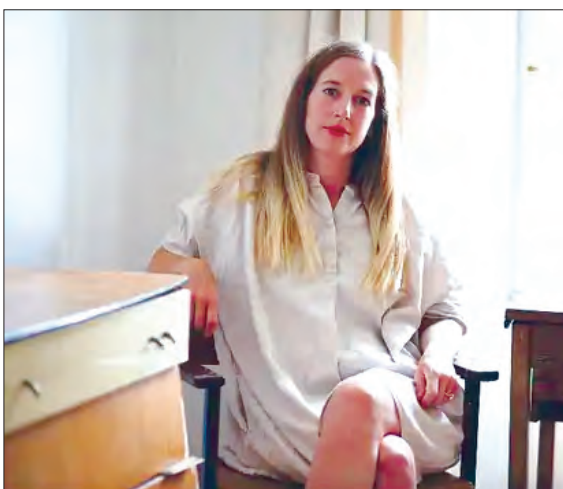
सिरदर्द और कमजोरी को सिर्फ थकान न समझें

इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस बिगड़ने पर हर किसी में एक जैसे लक्षण नहीं होते. कमजोरी, थकान, सिरदर्द, चक्कर, मांसपेशियों में ऐंठन या ध्यान लगाने में परेशानी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं. हालांकि, इन लक्षणों का मतलब हमेशा इलेक्ट्रोलाइट की कमी होना नहीं है. नींद की कमी, कम खाना, लो ब्लड प्रेशर, संक्रमण और कई दूसरी समस्याओं में भी ऐसे लक्षण हो सकते हैं. अगर उल्टी-दस्त के साथ बहुत कमजोरी, चक्कर, पेशाब कम होना, भ्रम या बेहोशी जैसी समस्या हो रही है, तो इसे सामान्य थकान समझकर घर पर ही इलाज करने के बजाय डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए.

यह एक आम गलतफहमी है कि पानी से ज्यादा फायदा इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक से ही होता है. ऐसा जरूरी नहीं है. अगर आप सामान्य दिन में पर्याप्त खाना खा रहे हैं, सामान्य मात्रा में पानी पी रहे हैं और बहुत ज्यादा पसीना नहीं निकल रहा, तो अलग से इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक की जरूरत आमतौर पर नहीं होती. वहीं, दस्त या उल्टी के कारण शरीर में पानी और लवण की कमी हो रही हो, तो सही मात्रा में तैयार किया गया ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन ज्यादा महत्वपूर्ण हो सकता है.

किडनी या दिल की बीमारी वाले लोगों को बिना सलाह के इलेक्ट्रोलाइट सप्लीमेंट या ज्यादा मात्रा में इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक लेने से बचना चाहिए. कुछ दवाएं भी शरीर में सोडियम या पोटैशियम के स्तर को प्रभावित कर सकती हैं. इसलिए अगर किसी व्यक्ति को बार-बार कमजोरी, ऐंठन, चक्कर या डिहाइड्रेशन की समस्या होती है, तो खुद से लगातार इलेक्ट्रोलाइट पाउडर या ड्रिंक लेने के बजाय इसकी वजह पता करना ज्यादा जरूरी है. सीनियर कंसल्टेंट फिजिशियन एवं डायबेटोलॉजिस्ट के मुताबिक, हाइड्रेशन को सिर्फ पानी की मात्रा से नहीं समझना चाहिए. शरीर में पानी के साथ जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन भी महत्वपूर्ण है. हालांकि, हर व्यक्ति और हर परिस्थिति में इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक की जरूरत नहीं होती. जरूरत व्यक्ति की स्थिति और शरीर से तरल पदार्थ के नुकसान पर निर्भर करती है.

8 घंटे का स्क्रीन टाइम 2 घंटे किया; नींद बढ़ी-थकान दूर रचनात्मकता लौटी, बच्चों ने फोन छोड़ कागज-पेन थामा



ब्रिटेन की लेखिका एनी रिडआउट ने दो हफ्ते तक स्क्रीन टाइम घटाने का प्रयोग किया।

स्क्रीन के सामने बिताया वक्त हमारी नींद, रचनात्मकता और रिश्तों को कैसे प्रभावित करता है? इसका जवाब ढूँढ़ने के लिए ब्रिटेन की लेखिका एनी रिडआउट ने दो सप्ताह का प्रयोग किया। उन्होंने अपना मोबाइल खुद से दूर रखा और स्क्रीन टाइम आठ घंटे से घटाकर मात्र दो घंटे कर दिया। नतीजा यह रहा कि अलग-अलग विचार आने लगे, रचनात्मकता बढ़ी और मानसिक थकान भी दूर हुई।

एनी के अनुसार, फोन छोड़कर किताबें थामीं, तो बच्चों का रुझान भी किताबों की ओर बढ़ा। 6 साल का बच्चा तो फोन छोड़कर कॉपी में चित्रकारी करने लगा। पढ़ते हैं लेखिका एनी का अनुभव...

सोचने की जगह मिली

सुबह फोन नहीं देखने और रात में स्क्रॉलिंग की जगह उपन्यास पढ़ने के बाद नए विचार आने लगे। टहलते समय भी हाथ से विचार और कविताएं लिखने लगी। 12, 9 और 6 साल के तीन बच्चे हैं। मेरा अधिकतर काम ऑनलाइन है।

इससे चिंता हुई कि बच्चों को स्क्रीन टाइम का कौन सा मॉडल दे रही हूँ। इसलिए स्क्रीन टाइम घटाने का संकल्प लिया। इंटरनेट पर सर्च की जगह प्रकृति में सैर, सुबह फोन चेक करने की जगह पांच मिनट बगीचे में आसमान देखना, पक्षियों की

आवाज सुनना और नंगे पैर जमीन पर चलना। घर में उपन्यास पढ़ने लगी। इससे नींद का औसत समय भी बढ़ गया।

बच्चे का रुझान भी बदला

फोन छोड़कर किताबें पढ़ना और नोटबुक पर टिप्पणियाँ लिखना शुरू किया, तो एक सुबह देखा कि जब मैं नोटबुक पर एक चित्र बना रही थी, तभी बेटा आया और फोन मांगने की बजाय पास बैठकर कागज-पेन से चित्र बनाने लगा।

रचनात्मकता बढ़ी

लैपटॉप पर निबंध लिखते समय विचार नहीं आ रहे थे। डेस्क पर खाली पेज रचनात्मकता नहीं जगाता; उन्हें चलने की जरूरत होती है। हाथ से लिखने से दिमाग के नए हिस्से खुले और रचनात्मकता बढ़ी। नई कविताओं के लिए शब्द-विचार ज्यादा फूटने लगे। मेरे लिए यह बदलाव आश्चर्यजनक था।

रिसर्च: बार-बार फोन देखने से टूटता है काम का प्रवाह
एनी की एक बड़ी समस्या थी कि फोन पर विचार रिकॉर्ड करने के साथ ही मैसेज और सोशल मीडिया ध्यान भटका देते थे। वैज्ञानिक शोध भी बताता है कि बार-बार होने वाले व्यवधान काम की निरंतरता को प्रभावित कर सकते हैं।

33 प्रयोगों की समीक्षा में भी यह सामने आया कि अगर बाधा डालने वाले हालात को दूर कर दिया जाए तो मुख्य काम की सटीकता बढ़ जाती है और काम दोबारा शुरू करने में लगने वाला समय भी बचता है।

तीर्थ यात्रा करते समय स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें यात्रा में धैर्य और अनुशासन बनाए रखें

तीर्थों में आने वाले सभी यात्रियों को तीर्थ की शुचित्ता और मर्यादा को सहेजकर रखें। तीर्थस्थलों पर अनुशासन और संयम का पालन करें। समय पर जागना, उठना-बैठना, खान-पान और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें। अपने वाहन निर्धारित स्थान पर ही खड़े करें। अत्यधिक भीड़ होने पर धैर्य बनाए रखें और सुरक्षित तरीके से निकलने का प्रयास करें। पर्वतों पर चढ़ते समय भीड़ और कठिन परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए सावधानी बरतें। तीर्थ केवल दर्शन का स्थान नहीं, बल्कि श्रद्धा, साधना और संस्कार का केंद्र हैं। इसलिए सभी श्रद्धालु अपनी जिम्मेदारी समझें और तीर्थ की पवित्रता बनाए रखने में सहयोग करें।

किशोरों की पुरुष प्रधान सोच से स्कूलों में चिंता

महिला-विरोधी सोच बदलने के लिए सिलेबस जोड़ रहे कई देश



इंग्लैंड, नीदरलैंड्स, बेल्जियम जैसे यूरोपीय देश बच्चों में इस तरह की ऑनलाइन सोच पहचानने और उसका विरोध करने के लिए एजुकेशनल कंटेंट तैयार कर रहे हैं।

इन दिनों कई प्रगतिशील माने जाने वाले देशों में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सक्रिय 'मैनोस्फीयर' स्कूलों के लिए चिंता का विषय बन रही हैं। 'मैनोस्फीयर' ऑनलाइन पुरुष समुदायों और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों का एक ऐसा नेटवर्क है, जो मर्दानगी की आक्रामक और छोटी सोच को बढ़ावा देता है। शिक्षक और विशेषज्ञ यह देख रहे हैं कि 12 से 17 वर्ष के छात्र ऑनलाइन दिखने वाले इन विचारों को वास्तविक जीवन और कक्षाओं में अपना रहे हैं।

ऑस्ट्रेलिया और अमेरिका के शोधकर्ताओं ने करीब 2,000 सोशल मीडिया वीडियो का अध्ययन किया। इनमें कई वीडियो में महिलाओं के प्रति नफरत या यौन हिंसा को सामान्य बताने वाली बातें मिलीं। किशोरों के बीच बढ़ती ऐसी प्रवृत्ति को रोकने के लिए कई देश पाठ्यक्रम में सुधार कर रहे हैं। इंग्लैंड, नीदरलैंड्स, बेल्जियम जैसे यूरोपीय देश बच्चों में इस तरह की ऑनलाइन सोच पहचानने और उसका विरोध करने के लिए एजुकेशनल कंटेंट तैयार कर रहे हैं। यही नहीं ऑस्ट्रेलिया और कनाडा में भी ऐसी तैयारी हो रही है।

इंग्लैंड में ऑनलाइन महिला-विरोधी भावना के बारे में पढ़ाना जरूरी किया जा रहा है। यॉर्क यूनिवर्सिटी की मनोविज्ञान प्रोफेसर हैरियट ओवर इसके लिए

करिकुलम बनाने में मदद कर रही हैं। उद्देश्य बच्चों को इंटरनेट पर मिलने वाली गलत सूचनाओं, लैंगिक भेदभाव को समझने और उन्हें दूर करने में सक्षम बनाना है।

नीदरलैंड्स - ओटीटी सीरीज पर चर्चा के जरिए भी बच्चों को सिखा रहे

नीदरलैंड्स के शिक्षा विभाग ने किशोरों में पनप रही इस समस्या को गंभीरता से लिया है। एक सर्वे में आधे से ज्यादा हाई स्कूल स्टाफ ने कहा कि पिछले चार वर्षों में लड़कों के ऐसे व्यवहार बढ़े हैं, जिनका संबंध इंटरनेट पर फैल रही इस सोच से हो सकता है। नीदरलैंड्स के वार्त्सवेल्ड शहर कुछ स्कूलों में ओटीटी सीरीज 'एडोलेसेंस' के जरिए लड़कों से मर्दानगी, सहकर्मी दबाव, ऑनलाइन बदमाशी और महिलाओं के प्रति नफरत जैसे मुद्दों पर चर्चा कराई जा रही है। स्कूलों में ओटीटी सीरीज के जरिए चर्चा कराने का विचार ब्रिटेन के पूर्व प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर के समर्थन के बाद तेजी से आगे बढ़ा है।

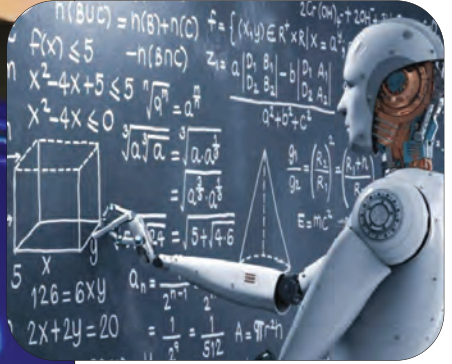
प्रकृति से हमें हर दिन कोई नई सीख मिलती है - थिओडोर पार्कर

थिओडोर पार्कर अमेरिकी धर्म प्रचारक और यूनिटेरियन चर्च के सुधारवादी पादरी थे। उनके प्रगतिशील विचारों ने अब्राहम लिंकन और मार्टिन लूथर किंग को भी प्रभावित किया था।

1. लोकतंत्र का अर्थ यह नहीं है कि 'मैं आप जितना अच्छा हूँ', बल्कि यह है कि 'आप उतने अच्छे हैं जितना मैं हूँ'।
2. जो किताबें आपको सबसे अधिक मदद करती हैं, वे वही हैं जो आपको सबसे अधिक सोचने के लिए मजबूर करती हैं।
3. अपने विचारों और अंतरात्मा, अपने दिल और अपनी आत्मा के प्रति सच्चे रहें। तभी आप ईश्वर के प्रति भी सच्चे रह सकते हैं।
4. प्रकृति मनुष्य की धार्मिक पुस्तक है, जिसमें हर दिन के लिए कोई न कोई सीख मिलती है।
5. बाहरी निर्णय गलत साबित हो सकता है, लेकिन भीतर का निर्णय कभी गलत नहीं होता।
6. बहुत बड़े-बड़े वादों पर हमेशा संदेह करना चाहिए।
7. महान व्यक्ति का काम मानवता की सेवा करना है, न कि मानवता का उसके लिए सेवा करना।
8. निराशा अक्सर जीवन में स्वाद भरने वाले नमक की तरह होती है।
9. धन और अभाव, दोनों ही इंसान के दिल को कठोर बना सकते हैं।

अमेरिकी स्कूलों में एआई साक्षरता पर जोर

शिक्षक सिखा रहे- जवाब लें, पर तथ्य जांचें; नक्शे ने खोली पोल- माली को 'मेल', मिस्त्र को 'सॉप्थ' लिखा



रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिका के 37 प्रांतों ने स्कूलों के लिए एआई गाइडेंस जारी किया है।

शुरुआत में कई स्कूलों ने चैटजीपीटी जैसे टूल के इस्तेमाल को रोकने का प्रयास किया। लेकिन अब बढ़ते उपयोग के बीच बच्चों को उसकी असलियत समझा रहे हैं। बच्चों के लिए 5 जरूरी नियम

1. एआई के हर तथ्य, तारीख, नाम और आंकड़े को किताब, विश्वसनीय स्रोत

से मिलाएं।
2. एआई से पहले अपना उत्तर और तर्क तैयार करें; फिर उससे सुधार, वैकल्पिक उदाहरण या क्विज मांगें।
3. फोन नंबर, स्कूल आईडी, पासवर्ड, फोटो या स्वास्थ्य संबंधी निजी जानकारी न लिखें।
4. एआई से सोर्स मांगने के बाद उस लिंक को खोलकर जांचें; गढ़े हुए संदर्भ संभव हैं।
5. तस्वीर, ऑडियो या वीडियो को सच न मानें; स्रोत, तारीख-संदर्भ जरूर जांचें।

यह जानना जरूरी है कि एआई का उपयोग कब नहीं करना ब्रुकिंग्स इंस्टीट्यूशन के सेंटर फॉर यूनिवर्सल एजुकेशन की निदेशक रेबेका विन्थ्रॉप के अनुसार, अच्छी एआई साक्षरता में यह जानना भी शामिल है कि एआई का उपयोग कब नहीं करना है। रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिका के 37 प्रांतों ने स्कूलों के लिए एआई गाइडेंस जारी किया है।
यूटा ने 2024 में एआई शिक्षा विशेषज्ञ का पूर्णकालिक पद बनाया है। एआई एजुकेशन स्पेशलिस्ट मैट वॉटर्स कहते हैं कि केवल 'एआई मत इस्तेमाल करो' कहना पर्याप्त नहीं है। बच्चों को तकनीक के काम करने के तरीके, पूर्वग्रह, गलत उत्तर, नैतिकता और डेटा गोपनीयता समझानी होगी।

अब बैन नहीं बल्कि गलतियां दिखा रहे

दिल्ली के पास मौजूद है पहाड़-झील और जंगल, यहां तीनों मिलेंगे



दिल्ली NCR के पास घूमने की जगहें ढूंढने वालों के लिए गुरुग्राम की दमदमा झील एक शानदार विकल्प है। यह झील अरावली पहाड़ियों की तलहटी में बसी है, जिससे यहां का नजारा बाकी जगहों से बिल्कुल अलग और खूबसूरत लगता है। चारों तरफ फैली पहाड़ियां और बीच में शांत नीला पानी, यह कॉम्बिनेशन दिल्ली के आसपास कम ही जगहों पर देखने को मिलता है।

हरियाणा की यह सबसे बड़ी नैचुरल झीलों में गिनी जाती है, और यहां का शांत माहौल शहर की भागदौड़ से दूर सुकून तलाशने वालों के लिए एकदम सही जगह बन जाता है। झील के किनारे बैठकर वक्त बिताना, पानी में उतरते सूरज को देखना और ठंडी हवाओं का मजा लेना, यहां आने वाले हर पर्यटक के अनुभव का हिस्सा बन जाता है।

झील के चारों तरफ फैली अरावली की पहाड़ियां ट्रेकिंग के शौकीनों के लिए भी एक बेहतरीन ठिकाना हैं। हल्की फुल्की ट्रेकिंग करते हुए पहाड़ों की ऊंचाई से पूरी झील और आसपास का नजारा देखना एक अलग ही अनुभव देता है, जो दिल्ली जैसे शहर में रहने वालों को आसानी से नहीं मिल पाता है।

झील के चारों तरफ फैली अरावली की पहाड़ियां ट्रेकिंग के शौकीनों के लिए भी एक बेहतरीन ठिकाना हैं। हल्की फुल्की ट्रेकिंग करते हुए पहाड़ों की ऊंचाई से पूरी झील और आसपास



का नजारा देखना एक अलग ही अनुभव देता है, जो दिल्ली जैसे शहर में रहने वालों को आसानी से नहीं मिल पाता है।

दमदमा झील के आसपास का इलाका घने जंगल से घिरा हुआ है, जहां कई तरह के पक्षी और स्थानीय वन्यजीव देखने को मिल जाते हैं। सुबह सुबह की सैर के दौरान पक्षियों की चहचहाहट और हरियाली से घिरा माहौल, इस जगह को नेचर लवर्स के लिए और भी खास बना देता है।

सिर्फ नजारों तक ही सीमित नहीं, यहां एडवेंचर के शौकीनों के लिए भी काफी कुछ है। झील में बोटिंग करने का मौका मिलता है, वहीं आसपास कैंपिंग साइट्स भी मौजूद हैं, जहां रात में खुले



आसमान के नीचे रुककर पहाड़ों और झील के बीच का माहौल महसूस किया जा सकता है।

दमदमा झील दिल्ली से सड़क मार्ग के ज़रिए आसानी से पहुंची जा सकती है, और यह एक दिन की ट्रिप के लिए भी उपयुक्त जगह है। सर्दियों और मानसून के बाद का मौसम यहां घूमने के लिए सबसे बेहतर माना जाता है, जब पहाड़ हरे-भरे और झील का पानी भरा हुआ नजर आता है।

सेहत का हाल बताती है आपकी चाल

डॉक्टर से समझें वॉकिंग स्पीड का साइंस, रोज वॉक करने के 6 जादुई फायदे



चलने की स्पीड सिर्फ एक आदत नहीं है। ये हमारी सेहत का आईना भी है। हम अक्सर इस पर ध्यान नहीं देते, लेकिन डॉक्टर इसे 'हेल्थ सिग्नल' के रूप में देखते हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, चलने की गति हमारे दिल, दिमाग, फेफड़ों, मांसपेशियों और उम्र बढ़ने की रफ्तार तक के बारे में संकेत देती है।

जनवरी 2020, में 'साइंस डायरेक्ट' में पब्लिश एक स्टडी में स्लो वॉकिंग को कॉग्निटिव डिक्लाइन और डिमेंशिया के

शुरुआती संकेतों से जोड़कर देखा गया है।

वहीं हाल की 'एपल हियरिंग स्टडी' में पाया गया कि हियरिंग लॉस वाले लोगों की वॉकिंग स्पीड अपेक्षाकृत धीमी थी। यह अंतर खासतौर पर 60 साल से अधिक उम्र के लोगों में ज्यादा देखने को मिला। यानी चलने की रफ्तार सिर्फ चाल-ढाल नहीं बताती, बल्कि यह ओवरऑल हेल्थ और फिटनेस का इंडिकेटर भी है।

वॉकिंग स्पीड हेल्थ के बारे में क्या संकेत देती है?

रोज कितनी देर और कितनी स्पीड में चलना फायदेमंद है? साइंस कहता है कि किसी की चलने की गति से उसकी सेहत का पता चलता है। इसका क्या अर्थ है?

साइंस 'चलने की गति' को एक क्लिनिकल बायोमार्कर मानता है। यानी ऐसा संकेत, जो पूरे शरीर की कार्यक्षमता और भविष्य के हेल्थ रिस्क का अंदाजा देता है। इसे पॉइंटर्स से समझिए-

चलना एक ऐसा काम है, जिसमें शरीर के कई अहम सिस्टम जैसे हार्ट, लंग्स, मसल्स और ब्रेन एक साथ मिलकर काम करते हैं।

अगर कोई व्यक्ति तेज, संतुलित और बिना रुके चलता है तो यह अच्छी कार्डियोवस्कुलर फिटनेस, मजबूत मसल्स और बेहतर ब्रेन कोऑर्डिनेशन का संकेत है।

डॉक्टर वॉकिंग स्पीड को '6th वाइटल साइन' क्यों कहते हैं?

वॉकिंग स्पीड बिना किसी महंगे टेस्ट के व्यक्ति की ओवरऑल हेल्थ का अंदाजा देती है। यह सीधे तौर पर फंक्शनल स्टेटस को दर्शाती है। यानी व्यक्ति अपनी रोजमर्रा की एक्टिविटीज कितनी आसानी से कर पा रहा है, जैसेकि- बिना किसी सहारे के चल पाना।

सीढ़ियां चढ़ना, नहाना, कपड़े पहनना जैसे काम खुद कर पाना।

थकान, दर्द या सांस फूलने से एक्टिविटी पर कितना असर पड़ रहा है।

अगर शरीर में अंदरूनी गड़बड़ी होती है तो उसका असर सबसे पहले चलने के तरीके पर दिखता है, जैसेकि- चलने की गति स्लो होना।

शरीर का संतुलन बिगड़ना। जल्दी थक जाना। इसलिए वॉकिंग स्पीड को शुरुआती चेतावनी संकेत माना जाता है।

एक स्वस्थ व्यक्ति की वॉकिंग स्पीड औसतन कितनी होनी चाहिए? साल 2020 में 'रिसर्च गेट' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, चलने की गति का संबंध उम्र और जेंडर से होता है। पुरुष आमतौर पर महिलाओं की तुलना में थोड़ा तेज चलते हैं। इसे पॉइंटर्स से समझिए-

30 साल से कम उम्र: औसतन 3 मील प्रति घंटा (1 मील यानी लगभग 1.6 किलोमीटर)।

30-49 साल: औसतन 2.8 मील प्रति घंटा।

50-59 साल: औसतन 2.75 मील प्रति घंटा।

60 साल से ऊपर: लगभग 2.7 मील प्रति घंटा।

65 साल के बाद: करीब 2.1 mph मील प्रति घंटा।

उम्र बढ़ने के साथ वॉकिंग स्पीड धीरे-धीरे कम होती है।

अलग-अलग वॉकिंग स्पीड से हेल्थ के बारे में क्या पता चलता है?

इससे ओवरऑल फिटनेस के बारे में काफी कुछ समझा जा सकता है।

रोज कितनी देर और कितनी स्पीड से चलना फायदेमंद है?

जवाब- डॉ. अक्षय चुध के मुताबिक, रोज कम-से-कम 30 मिनट वॉक करना फायदेमंद माना जाता है। अगर एक साथ संभव न हो तो इसे 10-10 मिनट के 3 हिस्सों में भी कर सकते हैं। हेल्दी रहने के लिए मॉडरेट स्पीड (लगभग 4-5 किमी/घंटा) रखें। यानी इतनी तेज चाल हो कि बात तो कर सकें, लेकिन गाना न गा पाएं। फिटनेस के लिए हफ्ते में 5 दिन ब्रिस्क वॉक (तेज चाल) करें। इससे हार्ट और लंग्स मजबूत होते हैं।

पहले धीरे चलें, फिर धीरे-धीरे समय और स्पीड बढ़ाएं, ताकि शरीर पर ज्यादा दबाव न पड़े।

बुजुर्ग या किसी बीमारी से पीड़ित लोग अपनी क्षमता के अनुसार कम समय और धीमी स्पीड से शुरुआत कर सकते हैं।

वॉकिंग स्पीड कैसे बढ़ाएं?

वॉकिंग स्पीड बढ़ाने के लिए सिर्फ ज्यादा चलना काफी नहीं, बल्कि शरीर के स्ट्रेथ, बैलेंस और स्टैमिना पर एक साथ काम करना जरूरी है। ग्राफिक में वॉकिंग स्पीड बढ़ाने के टिप्स देखिए- इन पॉइंट्स को थोड़ा विस्तार से समझिए-

स्ट्रेथ ट्रेनिंग

पैरों (थाई, कैल्फ) और कोर मसल्स को मजबूती मिलती है। इससे स्टेप्स ज्यादा पावरफुल होते हैं और स्पीड बढ़ती है।

बैलेंस एक्सरसाइज

बेहतर बैलेंस से गिरने का डर कम होता है।

चाल ज्यादा स्थिर व तेज हो जाती है।

कार्डियो वर्कआउट

ब्रिस्क वॉक, साइकिलिंग और जॉगिंग जैसे कार्डियो वर्कआउट हार्ट और लंग्स की क्षमता बढ़ाते हैं। इससे चलने की स्पीड



हार्ट हेल्थ बेहतर होती है।

डाइजेशन बेहतर होता है।

वजन कंट्रोल में रहता है।

इम्यूनिटी बढ़ती है।

मेंटल हेल्थ बेहतर होती है।

मसल्स, जॉइंट्स मजबूत होते हैं।

सुधरती है। इंटरवल वॉकिंग कुछ मिनट तेज और कुछ मिनट सामान्य गति से चलें।

इससे स्टैमिना और स्पीड दोनों बढ़ते हैं।

स्ट्रेचिंग स्ट्रेचिंग से मसल्स लचीली होती हैं।

इससे कदमों की रेंज बढ़ती है और चाल स्मूद होती है।

सवाल- वॉकिंग स्पीड स्लो होने के साथ और कौन से लक्षण

दिखें तो डॉक्टर के पास जाना चाहिए?

जवाब- अगर वॉकिंग स्पीड अचानक स्लो हो जाए या इसके साथ कुछ खास लक्षण दिखें तो यह किसी गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम का संकेत हो सकता है।

बाँड़ी में शुगर कम होने पर क्या-क्या परेशानियां होती हैं

बाँड़ी में शुगर कम के लक्षण



चिड़चिड़ापन या मूड बदलना: अचानक बिना बात के गुस्सा आना, रोने का मन करना या घबराहट होना।

हाथ-पैरों में कंपन या घबराहट: बिना किसी कारण के शरीर में कंपकंपी महसूस होने लगती है।

अत्यधिक पसीना आना और ठंड लगना: बिना गर्मी के भी अचानक विशेषकर गर्दन के पीछे ठंडा पसीना आने लगता है।

दिल की धड़कन तेज होना: ऐसा महसूस होना कि दिल बहुत तेजी से धड़क रहा है।

2. जब शुगर बहुत ज्यादा गिर जाएल जायें गंभीर लक्षण

यदि शुरुआती लक्षणों पर ध्यान न दिया जाए और दिमाग को पर्याप्त ग्लूकोज न मिले, तो स्थिति गंभीर हो सकती है:

आंखों के सामने धुंधलापन आना: साफ दिखाई न देना या एक की जगह दो चीजें दिखना।

शरीर में शुगर यानी ग्लूकोज का स्तर कम होना एक ऐसी स्थिति है जिसे मेडिकल भाषा में हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है। हमारे दिमाग और शरीर को ठीक से काम करने के लिए ग्लूकोज की लगातार जरूरत होती है। जब इसका स्तर 70 mg/dL से नीचे चला जाता है, तो शरीर तुरंत खतरे के संकेत भेजने लगता है।

आमतौर पर यह समस्या मधुमेह (डायबिटीज) के मरीजों में अधिक देखी जाती है, लेकिन कई बार लंबे समय तक भूखे रहने, अत्यधिक व्यायाम, कुछ दवाओं के सेवन या अन्य स्वास्थ्य कारणों से गैर-डायबिटिक लोगों में भी हो सकती है। शुरुआत में हल्की कमजोरी, पसीना आना या चक्कर जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं,

लेकिन यदि समय पर ध्यान न दिया जाए तो यह स्थिति गंभीर भी हो सकती है। इसलिए यह जानना जरूरी है कि शुगर कम होने पर शरीर में क्या-क्या परेशानियां हो सकती हैं, उनके शुरुआती संकेत क्या हैं और ऐसी स्थिति में तुरंत क्या करना

चाहिए।

1. जब शुगर कम होना शुरू होती है, जायें शुरुआती लक्षण

जैसे ही ब्लड शुगर का लेवल गिरता है, शरीर में एड्रेनालाईन हार्मोन बढ़ने लगता है, जिससे ये शुरुआती परेशानियां होती हैं:



अचानक तेज भूख लगना: शरीर ऊर्जा की कमी को पूरा करने के लिए तुरंत खाने के संकेत देता है।

चक्कर आना या कमजोरी: सिर हल्का महसूस होने लगता है और पैर डगमगाने लगते हैं।

भ्रम की स्थिति: बात समझने में दिक्कत होना या लड़खड़ाती आवाज में बोलना या सही से बोल न पाना।

नींद न खुलना या सुस्ती: बहुत ज्यादा सुस्ती छा जाना और सोने की इच्छा होना।

कच्चे और पके केले में कौन कौन से विटामिन होते हैं?



कच्चे और पके केले

केला दुनिया के सबसे लोकप्रिय और पौष्टिक फलों में से एक माना जाता है। यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि शरीर को आवश्यक पोषक तत्व भी प्रदान करता है। खास बात यह है कि कच्चा और पका दोनों प्रकार का केला स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है, हालांकि दोनों के पोषण गुणों और शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों में कुछ अंतर होता है। यही कारण है कि आयुर्वेद और आधुनिक पोषण विज्ञान दोनों ही केले को संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा मानते हैं।

यदि आप जानना चाहते हैं कि कच्चे और पके केले में कौन-कौन से विटामिन पाए जाते हैं, इनके पोषण गुण क्या हैं और इन्हें खाने से स्वास्थ्य को कौन-कौन से लाभ मिल सकते हैं, तो यह जानकारी आपके लिए बेहद उपयोगी साबित हो सकती है।

1. पके केले में मिलने वाले विटामिन पका केला विटामिन और तुरंत एनर्जी

देने वाली नेचुरल शुगर से भरपूर होता है: विटामिन B6 (Pyridoxine): पके केले में यह बहुत अच्छी मात्रा में होता है। एक मध्यम आकार का केला आपके दिनभर की आवश्यकता का लगभग 20-30% विटामिन B6 दे देता है। यह दिमाग के विकास, नर्वस सिस्टम और मूड को अच्छा रखने तथा हैप्पी हार्मोन बनाने में मदद करता है।

विटामिन C: हालांकि केले को खट्टा फल नहीं माना जाता, लेकिन इसमें विटामिन C अच्छी मात्रा में होता है। यह आपकी इम्यूनिटी अर्थात् रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और त्वचा को चमकदार बनाता है।

विटामिन A: पके केले में थोड़ी मात्रा में विटामिन A (बीटा-कैरोटीन) भी होता है, जो आंखों की रोशनी और स्किन के लिए फायदेमंद है।

विटामिन B9 (फोलेट): यह शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं (Red Blood Cells) के निर्माण में मदद

करता है।

2. कच्चे केले में मिलने वाले विटामिन कच्चे केले में विटामिन के साथ-साथ रेसिस्टेंट स्टार्च और फाइबर बहुत ज्यादा होता है, जो पेट के लिए वरदान है:

विटामिन B6: कच्चे केले में भी विटामिन B6 प्रचुर मात्रा में होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने और मेटाबॉलिज्म को सुधारने में मदद करता है।

विटामिन C: कच्चे केले में विटामिन C की मात्रा पके केले की तुलना में थोड़ी ज्यादा स्थिर होती है, क्योंकि पकने की प्रक्रिया में कुछ एंटीऑक्सीडेंट्स का रूप बदल जाता है। यह शरीर की कोशिकाओं को डैमेज होने से बचाता है।

विटामिन A और E: इसमें बहुत सूक्ष्म मात्रा में विटामिन A और विटामिन E भी पाए जाते हैं, जो एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करते हैं।

पोहा, समोसा खाकर हो गए हैं बोर तो नाश्ते में खाएं स्प्राउट्स चाट

सुबह का नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन माना जाता है। ज्यादातर लोग नाश्ते में पोहा, समोसा, पराठा या अन्य पारंपरिक व्यंजन खाना पसंद करते हैं। हालांकि रोज-रोज एक ही तरह का नाश्ता खाने से न केवल स्वाद में बोरियत आने लगती है, बल्कि कई बार शरीर को आवश्यक पोषक तत्व भी पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते। ऐसे में यदि आप स्वाद और सेहत दोनों का बेहतरीन संतुलन चाहते हैं, तो स्प्राउट्स चाट को अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

स्प्राउट्स चाट अंकुरित दालों, ताजी सब्जियों, नींबू और हल्के मसालों से तैयार की जाती है। यह स्वादिष्ट होने के साथ-साथ प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स का बेहतरीन स्रोत मानी जाती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, नियमित रूप से स्प्राउट्स का सेवन करने से पाचन तंत्र बेहतर रहता है, वजन नियंत्रित करने में मदद मिलती है और शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा मिलती है।

यदि आप पोहा और समोसा जैसे पारंपरिक नाश्तों से कुछ अलग ट्राई करना चाहते हैं, तो स्प्राउट्स चाट एक हेल्दी और पौष्टिक विकल्प साबित हो सकती है। आइए जानते हैं स्प्राउट्स चाट खाने के 5 बड़े फायदे और क्यों इसे अपनी मॉर्निंग डाइट में शामिल करना चाहिए।

अंकुरित मूंग, चना, बारीक कटा प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, नींबू का रस और थोड़ा सा चाट मसाला... बस तैयार हो गया आपका सुपरफूड!

1. प्रोटीन का पावरहाउस

तलने-भूने से खाने के पोषक तत्व कम हो जाते हैं, लेकिन



अनाज को अंकुरित (Sprout) करने से उसकी न्यूट्रिशनल वैल्यू कई गुना बढ़ जाती है। स्प्राउट्स चाट प्लांट-बेस्ड प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स है। यह आपकी मांसपेशियों (Muscles) को मजबूत रखता है और शरीर को दिनभर के लिए एनर्जी देता है।

2. वेट लॉस में मददगार

अगर आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो समोसे को बाय-बाय कहने का समय आ गया है। स्प्राउट्स चाट में कैलोरी की मात्रा बहुत कम और फाइबर भरपूर होता है। इसे खाने के बाद आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है, जिससे आप चटर-पटर खाने से बच जाते हैं।

3. डाइजेशन (पाचन) रहता है दुरुस्त

भारी या ऑयली नाश्ता करने से अक्सर एसिडिटी या ब्लोटिंग होने लगती है। अंकुरित अनाज में एक्टिव एंजाइम्स होते हैं, जो पाचन क्रिया को आसान बनाते हैं। इसमें मौजूद फाइबर कब्ज (Constipation) की समस्या को दूर करता है और पेट को साफ रखता है।

4. स्किन पर आता है नेचुरल ग्लो

स्प्राउट्स में विटामिन C, विटामिन A और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह आपके शरीर से टॉक्सिन्स यानी हानिकारक पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करते हैं। नतीजा? अंदर से साफ शरीर और चेहरे पर एक नेचुरल, हेल्दी ग्लो!

5. दिल की सेहत के लिए वरदान

पोहा-समोसा में मौजूद एक्स्ट्रा कार्ब्स और बैड फैट्स के मुकाबले स्प्राउट्स चाट आपके दिल का खयाल रखती है। यह शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल यानी LDL के स्तर को कम करने और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखने में मदद करती है, जिससे हार्ट डिजीज का खतरा कम होता है।

बच्चों पर खर्च बढ़ा रहे अमीर

टॉप डिग्री वाली नैनी चाहिए; सैलरी 2 करोड़ रु. सालाना



ब्रिटिश अमेरिकन हाउसहोल्ड स्टाफिंग की फाउंडर अनीता रोजर्स के मुताबिक पहले लोग ज्यादा पैसे देने से कतराते थे, लेकिन अब हालात बदल चुके हैं।

अमीर परिवारों में बच्चों की देखभाल करने के लिए टॉप यूनिवर्सिटीज की डिग्री वाली नैनी की मांग बढ़ रही है। काम थोड़ा मुश्किल है, लेकिन कमाई भी जबरदस्त है।

कुछ नैनी सालाना करीब 2 करोड़ रुपए तक कमा रही हैं। ब्रिटिश अमेरिकन हाउसहोल्ड स्टाफिंग की फाउंडर अनीता रोजर्स के मुताबिक पहले लोग ज्यादा पैसे देने से कतराते थे, लेकिन अब हालात बदल चुके हैं। अब क्लाइंट्स को ऐसी नैनी चाहिए, जो बेहतरीन ट्रेनिंग अकादमी से पढ़ी हो, कई भाषाएं बोलती हो, टॉप यूनिवर्सिटी की डिग्री रखती हो और लगातार यात्रा के साथ लंबी शिफ्ट में काम कर सके। इसके बदले वे भारी-भरकम भुगतान के लिए तैयार हैं। 10 साल से नैनी का काम कर रहीं लॉरेन का कहना है कि उनकी ख्वाहिश मां बनने की थी, लेकिन लगता है इस नौकरी में वे अपने बच्चे नहीं कर पाएंगी। हफ्ते के सातों दिन काम और फिर 7 दिन की छुट्टी अमीरों के बच्चों की देखभाल के बुनियादी काम दूध पिलाना, खाना बनाना और पार्क ले जाना ही रहते हैं। खास बात यह है कि ट्रैवल के दौरान भी बच्चों की देखभाल का रूटीन नहीं टूटता। नैनी को कई जगह लगातार काम करने के बाद 7 दिन की छुट्टी भी मिलती है।

वेट लॉस के बाद कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट लेने वाले पुरुष दोगुने

फिट और सुंदर दिखने के लिए मासिक आय से कई गुना खर्च कर रहे लोग

पहले पुरुषों के लिए फिटनेस का मतलब वजन घटाना होता था। अब वजन घटाने के बाद कॉस्मेटिक सर्जरी भी जरूरी होती जा रही है। वेट लॉस के बाद ढीली त्वचा, चेहरे की चमक कम होना, पेट या शरीर का ढीला आकार और बाल झड़ने जैसी समस्याओं को ठीक कराने के लिए पुरुष तेजी से कॉस्मेटिक क्लीनिकों का रुख कर रहे हैं।

न्यूयॉर्क के फेशियल प्लास्टिक सर्जन डॉ. सीन एलेमी के मुताबिक, दो साल में उनके पुरुष मरीजों की संख्या करीब दोगुनी हो गई है। मियामी के प्लास्टिक सर्जन डॉ. रियान मर्क्स के मुताबिक अब उनके करीब 60% मरीज पुरुष हैं, जबकि पिछले साल यह आंकड़ा करीब 40% था। इंटरनेशनल सोसायटी ऑफ एस्थेटिक प्लास्टिक सर्जरी के मुताबिक 2018 से 2024 के बीच पुरुषों की कॉस्मेटिक सर्जरी में 95% तक बढ़ोतरी हुई। नॉन सर्जिकल प्रोसीजर 116% तक बढ़ गए।

चेस्ट सर्जरी सबसे लोकप्रिय सर्जिकल प्रोसीजर

गाइनेकोमास्टिया - ये पुरुष चेस्ट रिडक्शन सर्जरी है इसमें सालाना करीब 11% की दर से बढ़ोतरी हो रही है।

ब्लिफैरोप्लास्टी - आंखों की पलकों की सर्जरी है। ये बढ़ती उम्र

को छुपाने के लिए की जाती है।

लाइपोसक्शन - पेट और कमर के आसपास की मोटी चर्बी हटाने के लिए ये सर्जरी की जाती है।

राइनोप्लास्टी - ये सर्जरी नाक को सही आकार देने के लिए की जाती है।

(स्रोत- अमेरिकन सोसाइटी ऑफ प्लास्टिक सर्जन्स)

फिट दिखने के लिए बड़ा खर्च

अधिकांश अमेरिकियों के लिए सर्जन की औसत फीस उनकी मासिक आय से अधिक होती है। अमेरिका में औसत मासिक आय करीब 5 लाख रुपए है जबकि फेसलिफ्ट के लिए सर्जन की फीस करीब 20 लाख रुपए है।

बदलते समय के साथ बदल रही मर्दानगी की धारणा

पहले कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट को महिलाओं से जोड़कर देखा जाता था, लेकिन अब सोशल मीडिया के युग में पुरुष भी सुंदर दिखना चाहते हैं। डॉ. रियान मर्क्स के मुताबिक, वजन घटाने के बाद पुरुष अपने शरीर में बचे बदलावों को लेकर ज्यादा सजग हो रहे हैं। वे पूरे लुक को बेहतर बनाने के लिए कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट की ओर बढ़ रहे हैं।

चारमीनार के पत्थरों में क्यों तराशी गई बिल्ली? 430 साल पुराना ऐतिहासिक रहस्य



हैदराबाद की शान और ऐतिहासिक पहचान चारमीनार अपनी अनूठी वास्तुकला और चार भव्य मीनारों के लिए दुनियाभर में विख्यात है। चूने, गारे और ग्रेनाइट के पत्थरों से बनी इस 430 साल से भी अधिक पुरानी इमारत के हर कोने में इतिहास दर्ज है। लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि चारमीनार के विशाल मेहराबों की नक्काशी में एक बिल्ली और चूहे की रहस्यमयी आकृति भी पत्थरों में तराशी गई है। इस्लामी और फारसी स्थापत्य शैली वाली इतनी भव्य इमारत में एक बिल्ली का चेहरा तराशने के पीछे का ऐतिहासिक कारण बेहद दिलचस्प है।

इतिहास के जानकार शाहिद उमेर बताते हैं कि चारमीनार के पूर्वी मेहराब को यदि ध्यान से देखा जाए, तो उसकी छत और मेहराब के जोड़ के पास पत्थर में उकेरी गई बिल्ली की आकृति साफ नजर आती है। आमतौर पर ऐतिहासिक स्मारकों में जियोमेट्रिक पैटर्न, फूल-पत्तियां और अरबी सुलेख देखने को मिलते हैं ऐसे में एक जानवर की आकृति का मौजूद होना इसे बेहद अनोखा बनाता है। स्थानीय बुजुर्ग शमीक खान के अनुसार इस आकृति का सीधा संबंध हैदराबाद के बसने और चारमीनार के निर्माण के मूल उद्देश्य से जुड़ा है।

यह ऐतिहासिक घटना का एक सांकेतिक प्रतीक



साल 1591 में गोलकोंडा के कुतुब शाही वंश के पांचवें सुल्तान, मुहम्मद कुली कुतुब शाह ने चारमीनार की नींव रखी थी। उस समय पुराने शहर में चूहों से फैलने वाली प्लेग की भयंकर महामारी फैली हुई थी, जिसने हजारों लोगों की जान ले ली थी। सुल्तान ने ईश्वर से प्रार्थना की थी कि यदि उनकी प्रजा इस घातक बीमारी से मुक्त हो जाती है तो वे उसी स्थान पर एक भव्य इमारत का निर्माण कराएंगे। जब शहर प्लेग के प्रकोप से पूरी तरह मुक्त हुआ, तब मन्नत पूरी होने और ईश्वर के प्रति धन्यवाद जताने के लिए चारमीनार बनवाई गई।

चूंकि प्लेग की बीमारी चूहों और उनके पिस्सुओं के जरिए फैलती थी और बिल्लियां चूहों की प्राकृतिक शिकारी मानी जाती हैं इसलिए उस दौर के कारीगरों ने इस राहत को पत्थरों में अमर करने का फैसला किया। यह नक्काशी किसी अंधविश्वास या टोटेके का हिस्सा नहीं थी, बल्कि यह शहर को महामारी से मुक्ति दिलाने और चूहों के खात्मे की ऐतिहासिक घटना का एक सांकेतिक प्रतीक थी। चारमीनार के पत्थरों पर मौजूद यह बिल्ली आज भी हैदराबाद के उस कठिन दौर और उस पर मिली विजय की अनकही दास्तान बयां करती है।

देवी के उग्र व सौम्य रूपों में दिखाई देती है हिंदू धर्म की विविधता



पौराणिक देवी-देवताओं की प्रारंभिक प्रतिमाएं पांचवीं सदी के बाद ओडिशा, कर्नाटक, महाराष्ट्र और तमिलनाडु के क्षेत्रों की गुफाओं और मंदिरों में दिखाई देने लगती हैं। इनमें कुछ प्रतिमाएं उग्र देवियों की हैं। सबसे प्रसिद्ध प्रतिमाओं में से एक में देवी को सिंह पर सवार होकर महिषासुर से युद्ध करते हुए दिखाया गया है। आज हम इस देवी को दुर्गा के नाम से जानते हैं। कुछ अन्य प्रतिमाओं में देवियों का क्षीण शरीर, हड्डियों, खोपड़ियों और अंतड़ियों की माला से सुसज्जित दिखाया गया है। उनके हाथों में विभिन्न अस्त्र-शस्त्र हैं। आज ऐसी प्रतिमाओं की पहचान चामुंडा देवी के रूप में की जाती है। तो ये देवियां कौन हैं? उस काल के संस्कृत ग्रंथों में एक 'रामहादेवी' का उल्लेख मिलता है, जो विष्णु के योगनिद्रा में होने के दौरान जागृत रहकर संसार को हानिकारक और

द्वेषपूर्ण शक्तियों से सुरक्षित रखती हैं। वैष्णव ग्रंथों में उन्हें योगमाया कहा गया है। उन्हें शिव की पत्नी और शक्ति के रूप में भी पहचाना जाता है। वे असुर राजा महिष से युद्ध करती हैं, जिसे इतना अहंकार था कि वह किसी स्त्री से आश्रय लेने से इनकार कर देता है। रक्तबीज या अंधक जैसे असुरों की कथा भी इसी उग्र देवी परंपरा से जुड़ी है। मान्यता है कि रक्त की हर बूंद धरती पर गिरते ही उसी असुर का एक नया रूप उत्पन्न कर देती थी। इस संकट को रोकने के लिए शिव और शक्ति उग्र देवियों का आवाहन करते हैं, ताकि रक्त की बूंदों को धरती पर गिरने से पहले ही रोक लिया जाए। चामुंडा और काली इन्हीं देवियों में प्रमुख हैं। समय के साथ काली की पहचान चामुंडा से अलग और अधिक विशिष्ट रूप में विकसित हुई। चामुंडा को प्रायः क्षीण शरीर, नुकीले दांतों और

शमशान से जुड़े भयावह परिवेश में दिखाया जाता है। इसके विपरीत काली को कृष्ण वर्ण की सुंदर देवी के रूप में चित्रित किया जाता है, जिनकी जीभ बाहर निकली हुई है। हालांकि उनकी सुंदरता उन लोगों के कटे हुए अंगों और सिरों से बनी माला से घिरी दिखाई देती है, जिनका उन्होंने वध किया है। शिव के शरीर पर नृत्य करती काली को शमशान से भी जोड़ा जाता है।

वज्रयान बौद्ध धर्म के ग्रंथों में भी ऐसी ही उग्र योगिनियों और डाकिनियों का उल्लेख मिलता है। इनमें वे हेरुक जैसे उग्र जीवों के चारों ओर नृत्य करती हैं और महाकाल जैसी शक्तियां उन्हें नियंत्रित करती हैं। इन उग्र देवियों की प्रबलता अनियंत्रित होती है। इस अर्थ में वे अनियंत्रित और आदिम शक्ति का प्रतीक हैं। यही कारण है कि वे शमशानों और घने जंगलों जैसी जगहों से जुड़ी हैं। जहां वैदिक परंपरा इन देवियों को इंद्रजाल और रहस्यमय शक्तियों से जोड़ते हुए उनसे एक दूरी बनाए रखती है, वहीं तांत्रिक ग्रंथ उन्हें मातृका और महाविद्या के रूप में प्रतिष्ठित करते हैं। तंत्र परंपरा में यही उग्र शक्तियां मुक्ति का मार्ग दिखाने वाली देवी बन जाती हैं। वे समूह में भी दिखाई देती हैं और स्वतंत्र रूप में भी। वैदिक ग्रंथों में इनका उल्लेख अपेक्षाकृत कम मिलता है। महाभारत में, सप्तर्षियों का उल्लेख है, जो अपनी पत्नियों पर विश्वासघात का आरोप लगाते हैं कि वे अरुंधति अपनी निष्ठा प्रमाणित कर पाती हैं। अन्य पत्नियों को घर से बाहर जाना पड़ता है और वे कृतिका नक्षत्र बन जाती हैं। यही कृतिकाएं शिवपुत्र कार्तिकेय की धाय माताएं भी मानी जाती हैं।

पौराणिक परंपरा में काली और गौरी एक ही देवी के दो भिन्न स्वरूपों के रूप में सामने आती हैं। एक ओर काली का उग्र रूप है, जो मृत्यु और क्षय से जुड़ा है और शिव के शरीर पर नृत्य करता है। दूसरी ओर गौरी का सौम्य स्वरूप है, जो शिव के साथ गृहस्थ जीवन बसाती है। काली के केश खुले होते हैं, जबकि गौरी केशों को बांधे हुए और वस्त्रों से सुसज्जित दिखाई देती हैं। देश के विभिन्न हिस्सों में तीज, गणगौर और मंगला गौरी जैसे त्योहार देवी के इसी सौम्य और गृहस्थ रूप का उत्सव मनाते हैं। जब तपस्वी गृहस्थ बन जाता है तब वन खेत में बदल जाता है। इन रूपों के माध्यम से बौद्ध और जैन परंपराओं में व्यक्त संयम और विरक्ति के आदर्शों के समानांतर एक अलग जीवन-दृष्टि सामने आती है। वेदांत परंपरा में काली का संबंध भैरव से भी जोड़ा जाता है। भैरव स्वयं अत्यंत उग्र स्वरूप वाले हैं। काली का संबंध हनुमान से भी जोड़ा जाता है, जो ब्रह्मचर्य और संयम के माध्यम से अपनी शक्ति प्राप्त करते हैं।

इस तरह हिंदू परंपरा में विपरीत दिखाई देने वाली शक्तियां एक-दूसरे का संतुलन करती और एक-दूसरे की पूरक बनती हैं। हालांकि विशुद्ध शक्तियां अशुद्ध शक्तियों को नकारती हैं, लेकिन अशुद्ध शक्तियां भी प्रबल मानी जाती हैं। जिसे वैदिक संस्कृति सीमित या निषिद्ध मानती है, तांत्रिक संस्कृति कई बार उसी को आध्यात्मिक अनुभव और शक्ति का माध्यम बनाती है। इस अर्थ में दोनों हिंदू धर्म की परस्पर संवाद करती हुई धाराएं हैं।

इन परंपराओं के बीच कई तरह के तनाव दिखाई देते हैं - गृहस्थ और वन के बीच, शुद्ध और दूषित के बीच, मुख्यधारा और हाशिए के बीच, नियंत्रित और अनियंत्रित के बीच।



एक प्रकार की देवी की प्रतिमा हमें सुरक्षा और आश्वस्तिका अनुभव कराती है, जबकि दूसरी हमारे भीतर भय और असुरक्षा पैदा करती है। देवी हमें प्रिय भी लगती हैं और उनके उग्र रूप से हम विचलित भी होते हैं। वे एक ही समय में आकर्षक और भयावह, जीवनदायिनी और विनाशकारी दिखाई दे सकती हैं।

शायद इसी द्वंद्व में देवी की पूर्णता निहित है - दूध देने वाली गाय और रक्त पीने वाली बाघिनी, स्नेह से अलिंगन करने वाली मां और अपनी जीभ बाहर निकालकर हमें हमारी सीमाओं का अहसास कराने वाली काली। हिंदू परंपरा इन दोनों को एक-दूसरे का विरोधी नहीं मानती। दोनों को साथ रखकर ही शक्ति का संपूर्ण स्वरूप सामने आता है।

हमारी मातृभाषा का एक रूप सात समंदर पार भी बना हुआ है

तेजी से बदलती दुनिया में विवाह-संस्कार के नए-नए रूप देख अच्छा तो लगता है, पर चिंता भी की जानी चाहिए। पिछले दिनों अमेरिका के सेंट लुइस शहर में एक विवाह समारोह में भाग लेने का अवसर मिला। आयोजक ने भव्यता में कोई कमी नहीं छोड़ी, पर संस्कार बचाने के प्रयास भी किए जा रहे थे।

अमेरिका में हो रहे समारोह में भारतीय संस्कार बचाए जाएं, यह इस बात का आश्वासन था कि हम ऋषि-मुनियों की परंपरा को नहीं भूले हैं। पर एक बात चौंकाने वाली लगी। जो युवा वहां नाच-गाने में मशगूल थे, उनमें से अधिकांश ठीक-से हिंदी नहीं बोल सकते। लेकिन हिंदी सिनेमा के गीतों के प्रति उनकी जानकारी व लगाव देखकर हिंदी को

मैंने प्रणाम किया।

उन्हें भले ही कई शब्दों के अर्थ नहीं मालूम, पर हिंदी के बोल उनकी रग-रग में उतरे थे और उसी उत्साह में वे नृत्य कर रहे थे। हमने अभी-अभी हिंदी दिवस मनाया है। मेरे मन में हमारी मातृभाषा को प्रणाम करने का मन हुआ कि आपका यह रूप भी सात समंदर पार बना हुआ है।

जानें क्यों महिलाएं बन रहीं थायराइड का शिकार



अचानक वजन का बढ़ जाना, बालों का जरूरत से ज्यादा झड़ना इत्यादि लक्षण बताते हैं कि थायराइड की समस्या बढ़ रही है। वैसे तो बदलती जीवनशैली के चलते दुनिया में लाखों लोग इस समस्या से ग्रसित हैं, मगर यंग लड़कियों से लेकर महिलाएं तक इस का तेजी से शिकार हो रही हैं। एक शोध के अनुसार हर 8 में से 1 महिला इस समस्या से ग्रसित है।

थायराइड ग्लैंड गरदन पर सामने तितली के आकार की ग्रंथि है जो हारमोन बनाती है और ये हारमोन शरीर के भिन्न अंगों के सही काम करने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। ये शरीर के मेटाबोलिक रेट के साथसाथ कार्डिएक और पाचन संबंधी काम को सुचारु रखते हैं। मस्तिष्क का विकास, मांसपेशियों पर नियंत्रण और हड्डियों का रखरखाव भी इन्हीं से संभव होता है। थायराइड की गड़बड़ी थायराइड ग्लैंड के काम को प्रभावित करती है। इस से मेटाबोलिज्म के लिए आवश्यक हारमोन बनाने की क्षमता प्रभावित होती है।

महिलाएं ज्यादा प्रभावित क्यों

थायराइड की ज्यादातर गड़बड़ी अपनेआप बेहतर हो जाने वाली प्रक्रिया है यानी एक अच्छी स्थिति है, जिस में मरीज की प्रतिरक्षा प्रणाली हमला करती है और थायराइड ग्रंथि को नष्ट कर देती है। विभिन्न अध्ययनों के मुताबिक औटो इम्यून डिजीज जैसे सीलिएक डिजीज, डायबटीज मैलिटस टाइप, इनफ्लेमेटरी बोवेल डिजीज, मल्टीपल स्क्लेरोसिस और र्यूमेटाइड आर्थराइटिस महिलाओं में आम हैं।

इन बीमारियों का पता लगाने और इलाज में इसलिए देरी होती है, क्योंकि विभिन्न लक्षणों का पता लगाना मुश्किल होता है। औटोइम्यून बीमारियां आयोडीन की कमी से हो सकती हैं। गर्भावस्था में आयोडीन की कमी ज्यादा होती है। इस की कमी से थायराइड हारमोन के स्तर में कमी हो जाती है, जिस से कई परेशानियां हो जाती हैं।

थायराइड की गड़बड़ी की किस्में

हाइपोथायरोडिज्म, हाइपरथायरोडिज्म, थायराइडिटीस, थायराइड कैंसर जैसी आम गड़बड़ियां हैं जो पुरुषों और महिलाओं दोनों को प्रभावित करती हैं। इन में से हाइपोथायरोडिज्म, हाइपरथायरोडिज्म महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले 10 गुना ज्यादा होती हैं।

हाइपोथायरोडिज्म एक तरह की थायराइड गड़बड़ी है जो तब होती है जब थायराइड ग्रंथि की सक्रियता कम होती है और सामान्य के मुकाबले कम हारमोन बनते हैं। इस से शरीर में हारमोन और मेटाबोलिज्म का संतुलन गड़बड़ा जाता है। महिलाओं में हाइपोथायरोडिज्म के सब

से आम कारणों में एक है औटोइम्यून डिजीज जिसे हैशिमोटोज डिजीज कहा जाता है। इस में ऐंटीबोडीज धीरेधीरे थायराइड को लक्ष्य करते हैं और थायराइड हारमोन बनाने की इस की क्षमता को नष्ट कर देते हैं। अनुमान है कि 11 महिलाओं में से 1 अपने जीवन में हाइपोथायराइड से ग्रस्त होती है।

हाइपरथायरोडिज्म एक तरह की थायराइड गड़बड़ी है जो तब होती है जब थायराइड ग्रंथि की सक्रियता बढ़ जाती है और सामान्य के मुकाबले ज्यादा हारमोन बनते हैं। ये हारमोन शरीर के मेटाबोलिज्म को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हाइपरथायरोडिज्म में थायराइड ग्रंथि बड़ी हो जाती है। इस से शरीर का मेटाबोलिज्म बढ़ जाता है और अचानक वजन कम हो जाता है, हृदय की धड़कनें तेज या अनियमित हो जाती हैं और चिंता होती है।

शुरुआती लक्षण

थायराइड की गड़बड़ी अकसर शुरू में नहीं पकड़ी जाती है, क्योंकि इस के लक्षण अस्पष्ट होते हैं। इसे बांझपन, लिपिड डिसऑर्डर, ऐनीमिया या डिप्रेशन समझ कर भ्रमित होने की आशंका रहती है। लक्षण देर से सामने आते हैं। तब तक हुए नुकसान की भरपाई न हो पाने की स्थिति बन जाती है।

हाइपोथायरोडिज्म के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं: थकान, शुष्क त्वचा, मांसपेशियों में ऐंठन, कब्ज, ठंड बरदाश्त न कर पाना, सूजी हुई पलकें, वजन अत्यधिक बढ़ना, मासिक अनियमित होना।

हाइपरथायरोडिज्म के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं: घबराहट, सोने में परेशानी, वजन कम होना, हथेलियों का गीला रहना, तेज और अनियमित हृदय की धड़कन, भारी आंखें, पलकें झपके बगैर घूरना, नजर में बदलाव, अत्यधिक भूख, पेट की गड़बड़ी, गरमी नहीं झेल पाना।

थायराइड की गड़बड़ी के लिए जिम्मेदार घटक: थायराइड की बीमारी का पारिवारिक इतिहास, ऑटोइम्यून स्थिति का साथसाथ मौजूद रहना, गरदन में रैडिएशन का इतिहास, थायराइड की सर्जरी, थायराइड बढ़ जाना।

रोकथाम

थायराइड की गड़बड़ी लाइफस्टाइल से जुड़ी गड़बड़ी नहीं है और पर्याप्त मात्रा में आयोडीन लेने के अलावा किसी और प्रयास की आवश्यकता नहीं होती है। भारत सरकार द्वारा यूनिवर्सल साल्ट आयोडिनेशन को अपनाए जाने से अब आयोडाइज्ड नमक में पर्याप्त आयोडीन उपलब्ध है।

थायराइड की गड़बड़ी का समय पर पता चल जाए और सही उपचार किया जाए तो इस स्थिति की गंभीरता को बढ़ने से रोका जा सकता है। महिलाओं को साल में 1 बार थायराइड ग्रंथि की जांच जरूर करानी चाहिए ताकि बीमारी का जल्दी पता लग सके और समय से इलाज हो सके।

कैसा हो खानपान

थायराइड की समस्या का पता चल जाने पर अपनी डाइट में ये बदलाव जरूर करें:

जब कम हो थायराइड: कम थायराइड वालों को अपने डाक्टर की सलाह से कम कैलोरी वाला आहार लेना चाहिए। दिन में 3 बार खाती हैं तो अपने खाने को 5-6 मील में बांट दें। खाना स्किप करने की आदत तो बिल्कुल छोड़ दें। खाने में साबूत अनाज जैसे ज्वार, बाजरा, दलिया, ओट्स, ब्राउन



राइस इत्यादि शामिल करें।

प्रोटीन के लिए दालें, दही, बींस, अंडा इत्यादि खाएं। अलगअलग रंगों के फलों और सब्जियों को प्राथमिकता दें और फलों के जूस का सेवन कम करें। ड्राईफ्रूट्स का शौक है तो अखरोट आप के लिए अच्छा रहेगा। इस में ओमेगा 3 एसिड पाया जाता है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। ऐसी चीजों से दूरी बनाएं जिन में फैट ज्यादा होता है जैसे केक, पेस्ट्री, बटर, मेयोनीज, ब्रैड और पास्ता, प्रोसेस्ड फूड भी फैट बढ़ाता है।

जब थायराइड बढ़ा हो: इस स्थिति में शरीर की ऐनर्जी जल्दी खत्म हो जाती है, इसलिए ऐसी चीजों का सेवन करें जिन से ऐनर्जी भी बनी रहे और वजन भी नियंत्रण में रहे। इस के लिए कौन सलाद, लो फैट टोफू या पनीर, सागूदाना, आम, लीची और केला इत्यादि अपनी डाइट में शामिल करें। अंडे के सफेद भाग का भी सेवन कर सकती हैं। मांसाहारी हैं तो फिश खाना सही रहेगा। जंक फूड और आयोडिन रिच फूड से दूरी बनाएं। सी फिश इत्यादि न खाएं।

मन नियंत्रित हो तो शरीर में भी स्वास्थ्य उतर आएगा

अब तो मेडिकल साइंस भी मानता है कि तन की बीमारी के पीछे मन का भी अदृश्य हाथ होता है। भले ही मेडिकल साइंस को मन पकड़ में नहीं आता, लेकिन उसके प्रभाव पकड़े जा सकते हैं, क्योंकि मन अंग

नहीं, एक अवस्था है और उसे हमने ही निर्मित किया है। इस मामले में मन बहुत तेज-तरार है। तन उसके सामने कमजोर पड़ जाता है। मन अपनी इच्छाएं पूरी करने के लिए तन की

बलि चढ़ा देता है। कभी-कभी तो हम समझते हैं कि हमें इस तन से ऐसा गलत काम नहीं करना चाहिए, फिर भी हम कर जाते हैं।

बारीकी से सोचें तो पता लगेगा कि हमारे भीतर मन नाम का ऐसा तत्व है, जो हमसे ना चाहते हुए भी गलत काम करा जाता है। अध्यात्म कहता है कि यदि मन शून्य हो, नियंत्रित हो, तो शरीर में स्वास्थ्य उतर आएगा। इसलिए समय आ गया है कि मेंटल हेल्थ पर बहुत काम करें। फिजिकल हेल्थ उसी पर टिकी है। और मन को नियंत्रित करने के लिए 24 घंटे में से कुछ समय योग, उसमें भी खास तौर पर ध्यान को दिया जाए। तन स्वस्थ रखना हो तो मन पर राज करें और मन पर राज करना हो तो ध्यान किया जाए।

चीजें कभी भी स्थायी आनंद नहीं दे सकतीं क्योंकि हमारी इच्छाओं की कोई सीमा नहीं होती

हमारी इच्छाएं अनंत हैं। तारे और सागर की लहरें फिर भी गिनी जा सकती हैं, पर इच्छाओं की कोई सीमा नहीं होती। इसलिए अपनी कामनाओं पर नियंत्रण करना चाहिए। काल्पनिक इच्छाओं को छोड़कर यथार्थ में जीना जरूरी है। संग्रह, संचय, उच्च पद और प्रतिष्ठा जीवन के वास्तविक आधार नहीं, बल्कि केवल नश्वर खिलौने हैं। बाहरी चीजें कभी भी स्थायी आनंद या संतुष्टि नहीं दे सकतीं। सच्चा सुख बाहर खोजने के बजाय सत्संग के माध्यम से अपने भीतर देखना चाहिए।

आज जूनापीठाधीश्वर आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद जी गिरि के जीवन सूत्र में जानिए जीवन में आनंद पाने के लिए क्या करना चाहिए?



भारत के ये मंदिर महिलाओं के लिए हैं बहुत खास पुरुषों को नहीं मिलती एंट्री

कई बार आपने सुना होगा कि महिलाओं को मंदिर में धार्मिक वजहों से एंट्री नहीं मिलती, लेकिन कुछ टेंपल ऐसे हैं जहां पर पुरुषों का आना कई मामलों में मना हो जाता है। ये कौन से मंदिर हैं और ऐसा क्यों होता है, आइए इस लेख में विस्तार से जानते हैं।

भारत में मंदिरों से जुड़ी अलग-अलग परंपराएं मौजूद हैं। कहीं पूजा का खास विधान है तो कहीं त्योहारों पर अलग नियम अपनाए जाते हैं। कुछ मंदिरों में धार्मिक मान्यताएं बहुत ही अलग हैं। इसलिए भारत में कुछ मंदिर ऐसे हैं जहां पर पुरुषों की एंट्री बंद है या कुछ समय के लिए बंद कर दी जाती है। कुछ मंदिरों में यह नियम केवल कुछ घंटों या खास दिनों के लिए होता है, जबकि कुछ जगहों पर पुरुषों की एंट्री को लेकर खास नियम हैं। खास बात यह है कि इन परंपराओं के पीछे कहीं देवी की पूजा से जुड़ी मान्यता है तो कहीं सदियों पुरानी धार्मिक कथा है। अगर आपको इसकी जानकारी नहीं है तो आइए जानते हैं भारत के कुछ ऐसे मंदिरों के बारे में जहां पुरुषों को कुछ खास मौकों पर प्रवेश नहीं मिलता है।

अट्टुकल भगवती मंदिर, केरल

केरल की राजधानी तिरुवनंतपुरम स्थित अट्टुकल भगवती मंदिर महिलाओं की बड़ी धार्मिक भागीदारी के लिए जाना जाता है। यहां होने वाला अट्टुकल पोंगाला उत्सव खासतौर पर महिलाओं के लिए आयोजन होते हैं। इस दौरान बड़ी संख्या में महिलाएं मंदिर में पूजा और पोंगाला में शामिल होती हैं। उत्सव के दिन मंदिर परिसर में पुरुषों की एंट्री बंद रहती है।

चक्कुलाथुकावु भगवती मंदिर, केरल

केरल का चक्कुलाथुकावु मंदिर देवी भगवती के लिए बनाया गया है। यहां हर साल नारी पूजा की जाती है। इस पूजा के दौरान पुरुषों को मंदिर में एंट्री नहीं मिलती है। इस रस्म में महिला श्रद्धालुओं का खास महत्व होता है और मंदिर के पुरुष पुजारी महिलाओं के पैर धोकर उनका सम्मान करते हैं। यह परंपरा महिलाओं के प्रति सम्मान और देवी शक्ति की आराधना से जुड़ी मानी जाती है।

कामाख्या मंदिर, असम

गुवाहाटी में मौजूद कामाख्या मंदिर देश के लोकप्रिय मंदिरों में से एक है। यहां देवी कामाख्या की पूजा होती है और मंदिर की सबसे चर्चित परंपराओं में से एक अंबुबाची मेला है। अंबुबाची के दौरान कहा जाता है कि देवी कामाख्या अपने मासिक धर्म के दौर से गुजरती हैं। इस दौरान मंदिर के द्वार बंद रहते हैं और पुरुषों की एंट्री बंद रहती है। इसलिए इस वक्त कोई पुरुष एंट्री नहीं लेता है।

कन्याकुमारी भगवती अम्मन मंदिर, तमिलनाडु

तमिलनाडु के कन्याकुमारी में मौजूद भगवती अम्मन मंदिर देवी कुमारी को समर्पित है। इस मंदिर से जुड़ी धार्मिक मान्यताओं की वजह से पुरुषों के प्रवेश को लेकर खास नियम हैं। परंपरा के हिसाब से शादीशुदा पुरुषों को मंदिर परिसर में एंट्री नहीं मिलती है, जबकि संन्यासी पुरुष मंदिर के द्वार तक जा सकते हैं। इस परंपरा को देवी के तप और उनके कुमारी रूप से जोड़कर देखा जाता है।

ब्रह्मा मंदिर, पुष्कर

राजस्थान के पुष्कर स्थित जगतपिता ब्रह्मा मंदिर में नियम थोड़ा अलग है। यहां सभी पुरुषों पर रोक नहीं है, बल्कि शादीशुदा पुरुषों के मंदिर के गर्भगृह में प्रवेश को लेकर प्रतिबंध बताया जाता है। इसके पीछे एक पौराणिक कथा जुड़ी है। मान्यता के अनुसार, यज्ञ के दौरान देवी सरस्वती के देर से पहुंचने पर ब्रह्मा ने गायत्री से विवाह कर यज्ञ पूरा किया।

क्लास में सिर्फ एक ही दुआ करती थी, अमनदीप सिद्धू ने याद किए स्कूल के दिन, बताई इंग्लिश टीचर की डांट की कहानी



लोकप्रिय धारावाहिक 'गंगा माई की बेटियाँ' की मशहूर अभिनेत्री अमनदीप सिद्धू आज भारतीय टेलीविजन का जाना-माना नाम हैं। हाल ही में उन्होंने अपने बचपन और स्कूल के दिनों से जुड़े अनुभवों को साझा किया, जिसमें उन्होंने बताया कि शुरुआती दिनों में भाषा पर पकड़ न होने के कारण उन्हें काफी चुनौतियों का सामना करना पड़ा था।

अमनदीप ने बताया कि दूसरी कक्षा के बाद वे पंजाब से दिल्ली शिफ्ट हुई थीं। शुरुआत में उनकी हिंदी और अंग्रेजी भाषा बहुत कमजोर थी और उनके बोलने के तरीके पर पंजाबी शैली का असर साफ दिखाई देता था। वे क्लास में बहुत बातें

करती थीं, जिसकी शिकायत प्रिंसिपल अक्सर उनकी मां से करती थीं।

अपनी टीचर को याद करते हुए अमनदीप ने कहा कि दिल्ली के स्कूल में उनकी इंग्लिश टीचर डॉली मैम बहुत सख्त थीं। क्लास का नियम: क्लास में सिर्फ अंग्रेजी में ही बोलना अनिवार्य था। गलत अंग्रेजी पढ़ने या उच्चारण सही न होने पर बच्चों को छड़ी से डांट-पिटवाई का सामना करना पड़ता था। भगवान से दुआ: अमनदीप बताती

हैं कि उस समय वे इतनी डरी रहती थीं कि क्लास में बस यही दुआ करती थीं कि टीचर क्लास में न आएँ। हालांकि, अमनदीप का मानना है कि उस सख्त अनुशासन ने ही आज उनमें अंग्रेजी बोलने का आत्मविश्वास पैदा किया है।

टीवी इंडस्ट्री में अपने शुरुआती सफर को याद करते हुए अमनदीप ने बताया कि उनके पहले धारावाहिक 'ये प्यार नहीं तो

क्या है' के दौरान भी उनकी हिंदी में पंजाबी प्रभाव झलकता था। शो में उनकी मां का किरदार निभा रही वरिष्ठ अभिनेत्री अल्का अमीन ने उन्हें हिंदी उच्चारण सुधारने में बहुत मदद की। अमनदीप ने बताया कि अल्का अमीन से ही उन्होंने हर दिन शूटिंग शुरू करने से पहले कैमरे को माथा टेककर आशीर्वाद लेने की सीख सीखी है।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512