

आजकल के समय में माता-पिता अपने बच्चों की खुशियों और जरूरतों को पूरा करने के लिए हर संभव कोशिश करते हैं। लेकिन कभी-कभी बिना जानबूझ कुछ ऐसी आदतें अपनाते हैं जो बच्चों में आलस्य को बढ़ावा देती हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपके बच्चे मेहनती और एक्टिव बनें, तो आपको अपनी कुछ आदतों पर ध्यान देना चाहिए। आइए जानते हैं वे आदतें, जो बच्चों को आलसी बना सकती हैं:



सेहत के लिए वरदान है मखाना रायता

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि मखाना रायता में प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम और मैग्नीशियम समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। गर्मियों के मौसम में इस झाई फ्रूट का रायता खाने से आपकी सेहत पर ढेर सारे पोजिटिव असर पड़ सकते हैं। वहीं, अगर आप खीरे और बूंदी के रायते के टेस्ट से बोर हो चुके हैं, तो भी आप मखाना रायता को डाइट प्लान का हिस्सा बना सकते हैं।

बूस्ट करे इम्युनिटी

अगर आप रेगुलरली सही मात्रा में और सही तरीके से मखाना रायता खाते हैं, तो आप अपने इम्यून सिस्टम को काफी हद तक बूस्ट कर सकते हैं। जो लोग कमजोर इम्युनिटी की वजह से बार-बार बीमार पड़ जाते हैं, उन्हें औषधीय गुणों से भरपूर इस रायते का सेवन शुरू कर देना चाहिए। इसके अलावा शरीर को ठंडा रखने के लिए भी इस रायते को खाया जा सकता है।

गट हेल्थ के लिए फायदेमंद

मखाना रायते में पाए जाने वाले तत्व आपकी गट हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकते हैं। पेट से जुड़ी बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए इस रायते का सेवन किया जा सकता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि मखाना रायता खाकर हड्डियों और मांसपेशियों को भी मजबूत बनाया जा सकता है।

गौर करने वाली बात

अगर आपको दिन भर थकान और कमजोरी महसूस होती रहती है, तो आप मखाना रायता खाकर पूरे दिन एनर्जेटिक फील कर सकते हैं। कुल मिलाकर मखाना रायता आपकी ओवरऑल हेल्थ को सुधारने में मददगार साबित हो सकता है। हालांकि, बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए सही मात्रा में और सही तरीके से इस झाई फ्रूट के रायते को डाइट प्लान में शामिल करना बेहद जरूरी है।



माता-पिता की ये आदतें बच्चों को बना देती हैं आलसी

बच्चे के सारे काम खुद करना

बच्चों को हर छोटी-छोटी चीज में मदद करना और हर काम आसान बना देना उनकी आलस्य को बढ़ावा देता है। जब माता-पिता बच्चों के लिए हर चीज को आसान बना देते हैं, तो बच्चे खुद से कोई कोशिश नहीं करते। उदाहरण के लिए, अगर आप हर बार बच्चे का बैग खुद पैक करते हैं या हर बार उन्हें बटन दूढ़ने में मदद करते हैं, तो बच्चा इन छोटे-छोटे कार्यों में भी आलसी हो जाता है। बच्चों को उनके काम खुद करने का अवसर दें, जैसे कि उनका बैग पैक करना, जूते पहनना या स्कूल का होमवर्क पूरा करना। इससे वे खुद से काम करने की आदत डालें और जिम्मेदार बनेंगे।

जरूरत से ज्यादा दुलार करना

अगर माता-पिता बच्चों को ज्यादा दुलार करते हैं और हमेशा उनके साथ रहते हैं, तो बच्चे किसी भी तरह के काम में खुद से शुरुआत नहीं करते। जब बच्चे ये समझते हैं कि माता-पिता हमेशा उनके पास हैं और हर काम में मदद करेंगे, तो उन्हें किसी भी चुनौती का सामना करने में आलस्य महसूस होता है। बच्चों को थोड़ी आजादी दें। उन्हें कुछ समय अकेले बिताने और खुद से निर्णय लेने का अवसर दें। इससे वे आत्मनिर्भर बनेंगे और जीवन के छोटे-मोटे समस्याओं का हल

खुद खोजेंगे।

बच्चों को ज्यादा देर फोन, टेलीविजन या वीडियो गेम्स देना

आजकल के बच्चों को टीवी और वीडियो गेम्स का बहुत शौक होता है। जब माता-पिता अपने बच्चों को

घंटों तक इन चीजों में व्यस्त रखते हैं, तो बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है। यह आलस्य को बढ़ावा देता है क्योंकि बच्चे इन एक्टिविटीज में इतना खो जाते हैं कि उन्हें बाहर खेलना या पढ़ाई करना पसंद नहीं आता। बच्चों को शारीरिक एक्टिविटीज और खेलों के लिए प्रेरित करें।

दिन में कुछ समय बाहर खेलने के लिए उन्हें बाहर भेजें और स्क्रीन टाइम को सीमित रखें। इससे उनका शारीरिक और मानसिक विकास बेहतर होगा।

पेरेंट्स का एक्टिव न होना

वहीं, बच्चा एक्टिव होगा या नहीं ये माता-पिता पर पूरी तरह निर्भर होता है। बहुत से पेरेंट्स ज्यादातर समय टीवी और फोन देखने में लगे रहते हैं जिसे आपका बच्चा कॉपी करता है। वो भी फिर फोन और टीवी देखने में अपना समय बर्बाद करता है।

बच्चों के लिए समय पर सब कुछ लाकर देना

जब माता-पिता बच्चों के लिए सब कुछ समय पर लाकर देते हैं, जैसे कि उनका पसंदीदा खाना, गिफ्ट्स या चीजें, तो बच्चे किसी भी कार्य में खुद से पहल नहीं करते। इससे उन्हें यह आदत पड़ जाती है कि सब कुछ बिना प्रयास के उन्हें मिल जाएगा। बच्चों को खुद से कुछ काम करने के लिए प्रेरित करें, जैसे खुद से खाना बनाना या कोई छोटी सी मदद करना। यह उन्हें मेहनत और परिश्रम की अहमियत समझाएगा।

माता-पिता की आदतों का बच्चों पर गहरा असर पड़ता है। अपने बच्चों की आदतों पर ध्यान दें और पोजिटिव बदलाव लाने की कोशिश करें, ताकि वे जीवन में सफल और खुशहाल रहें।



एसी से निकलकर सीधे धूप में जाना पड़ सकता है भारी, बढ़ रहा ब्रेन हैमरेज का खतरा

गर्मियों में चिलचिलाती धूप और तपती गर्मी से बचने के लिए लोग एयर कंडीशनर (एसी) का खूब इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो एसी में बैठने के बाद अचानक धूप में निकलना बेहद खतरनाक हो सकता है। ऐसा करना शरीर पर गंभीर असर डाल सकता है और इससे ब्रेन हैमरेज का खतरा भी बढ़ सकता है।

जमशेदपुर में सामने आए चौंकाने वाले आंकड़े

अप्रैल महीने में जमशेदपुर के एक अस्पताल में सिर्फ तीन दिनों (72 घंटे) के

भीतर ब्रेन स्ट्रोक के 29 मामले सामने आए। ये सभी मरीज लंबे समय तक एसी में रहने के बाद अचानक धूप में निकले थे। डॉक्टरों ने पाया कि तापमान में अचानक हुए इस बदलाव से मरीजों की ब्लड प्रेशर में असंतुलन हुआ, जिससे ब्रेन स्ट्रोक या हैमरेज जैसी गंभीर समस्या उत्पन्न हो गई।

एसी से धूप में जाते ही क्यों होता है खतरा?

जब कोई व्यक्ति लम्बे समय तक एसी में रहता है तो शरीर का तापमान ठंडे वातावरण के हिसाब से ढल जाता है। ऐसे में यदि अचानक व्यक्ति तेज और गर्म धूप में निकलता है, तो शरीर को इस बदलाव को झेलने में परेशानी होती है। इससे ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ या घट सकता है, और यही स्थिति ब्रेन हैमरेज या स्ट्रोक का कारण बन जाती है।

किन लोगों को सबसे ज्यादा खतरा?

विशेषज्ञों का कहना है कि यह खतरा हर किसी को हो सकता है, लेकिन निम्नलिखित लोग अधिक संवेदनशील होते हैं-

50 साल से अधिक उम्र के लोग

डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या शुगर से पीड़ित लोग

जिनका इम्यून सिस्टम कमजोर है जो व्यक्ति धूप में जल्दी बाहर निकलते हैं बिना तैयारी के

इनमें से अधिकांश मरीजों को एसी से बाहर आने के बाद 10-15 मिनट के अंदर ही लक्षण महसूस होने लगे थे।

क्या कहते हैं डॉक्टर?

इस मामले की निगरानी कर रहे डॉ. का कहना है कि, फ्रंसी से सीधे तेज धूप में जाना



जानलेवा हो सकता है। शरीर को दोनों तापमानों के बीच ढलने के लिए समय देना बेहद जरूरी है। 15 वे सलाह देते हैं कि-एसी से निकलते ही सीधे धूप में न जाएं, या तेज धूप से आकर तुरंत एसी में न बैठें। हमेशा कुछ समय सामान्य तापमान में बिताएं ताकि शरीर को अनुकूलता मिल सके।

ब्रेन हैमरेज क्या होता है?

ब्रेन हैमरेज यानी मस्तिष्क में रक्तस्राव। यह तब होता है जब ब्रेन की किसी नस में रक्त का रिसाव या फटन होती है। इसके कारण मस्तिष्क के हिस्से में रक्त प्रवाह रुक जाता है, जिससे व्यक्ति की जान तक जा सकती है। यह स्थिति खासकर हाई ब्लड प्रेशर और तापमान के अचानक बदलाव से उत्पन्न होती

है।

ब्रेन हैमरेज के लक्षण

चेहरे, हाथ या पैर में अचानक सुन्नपन बोलने या समझने में कठिनाई तेज और अचानक सिरदर्द उल्टी और जी मिचलाना शरीर में जकड़न या कमजोरी खतरे से कैसे बचें? अपनाएं ये उपाय एसी से निकलने के बाद तुरंत धूप में न जाएं - पहले सामान्य तापमान में बैठें।

धूप में निकलते समय सिर और शरीर को ढके - टोपी, स्कार्फ या छाता इस्तेमाल करें।

पर्याप्त पानी पिएं - शरीर को हाइड्रेटेड

रखें।

हल्के और ढीले कपड़े पहनें - शरीर को गर्मी से बचाने के लिए।

बीपी और डायबिटीज के मरीज सतर्क रहें - नियमित जांच कराते रहें।

गर्मियों में राहत के लिए एसी का इस्तेमाल करना गलत नहीं है, लेकिन उससे जुड़ी सावधानियां न बरतना जानलेवा हो सकता है। शरीर को तापमान के बदलाव के साथ तालमेल बिठाने के लिए थोड़ा समय और समझदारी जरूरी है। इसलिए अपनी आदतों में थोड़े से बदलाव कर आप खुद को और अपने अपनों को एक बड़े खतरे से बचा सकते हैं।

