

सलाह

क्यों होता है बच्चों में टेंशन, जाने कारण



एक्सपर्ट्स की सलाह से टेंशन को समझने और उससे उबरने के तरीके बता रहे हैं। हालांकि आजकल को टेंशन भरी जिंदगी में उन पर भी टेंशन की छाया आ सकती है। 2-3 साल तक के बच्चों से लेकर 16-17 साल की उम्र पार करने तक उन्हें किसी भी वजह से टेंशन हो सकती है।

पैरेंट्स का बर्ताव: अक्सर बच्चों में अपने भाई-बहनों को अधिक अटेंशन मिलने के कारण टेंशन देखा जाता है। दूसरे भाई-बहन के जन्म के बाद पैरेंट्स का अटेंशन नवजात शिशु पर अधिक हो जाता है और पहले बच्चे को मिलने वाला अटेंशन कम हो जाता है। नवजात शिशु के पास जाने के लिए भी उसे कई तरह की हिदायतें दी जाती हैं और जरा-सी लापरवाही पर उसे डांट पिंला दी जाती है। इस तरह दूसरे बच्चे को मिलने वाले ज्यादा अटेंशन और प्यार के कारण उसमें हीन भावना आ जाती है। उसका मन उदास रहने लगता है।

पढ़ाई का बोझ, एग्जाम्स का टेंशन: आज बच्चों के बस्ते पहले के मुकाबले काफी भारी हो गए हैं। उनके सब्जेक्ट्स भी बढ़े हैं और हर महीने क्लास टेस्ट, यूनिट टेस्ट, ट्यूशन टेस्ट आदि का दबाव अलग। किसी एक सब्जेक्ट में अच्छी पकड़ न बनने के कारण वह लगातार उसमें कमजोर होता जाता है। ऐसे में एग्जाम्स के दौरान भी वे टेंशन में रहते हैं। सभी पैरेंट्स अपने बच्चे को फर्स्ट पोजिशन पर देखना चाहते हैं। इस कारण एग्जाम्स के दौरान ज्यादा पढ़ाई और पूरी नींद न ले पाने के कारण टेंशन घेर लेता है।

मानसिक और शारीरिक टॉर्चर: प्रताड़ना शारीरिक हो या मानसिक, वह किसी को भी टेंशन में ले जा सकती है। फिर बच्चों का मन तो बहुत कोमल होता है। वह ऐसी स्थिति को कंट्रोल भी नहीं कर पाते। कभी-कभी पैरेंट्स ही बच्चों को मारने-पीटने लगते हैं। खुद पर ही नहीं, घर में दूसरों के साथ टॉर्चर का असर भी बच्चों पर पड़ता है

पैरेंट्स का बिजी रहना: बच्चे सबसे अधिक अपने पैरेंट्स के करीब होते हैं। पैरेंट्स के साथ होने से उनमें कॉन्फिडेंस आता है। लेकिन आजकल जब पैरेंट्स वर्किंग हैं तो ऐसे में वह अपने बच्चों के साथ वक्त नहीं बिता पाते और बच्चे खुद को अकेला पाकर टेंशन से घिरने लगते हैं।

दोस्तों से लड़ाई: दोस्ती एक खूबसूरत रिश्ता है और बचपन की दोस्ती का तो कहना ही क्या। इसमें दूरार पड़ते ही किसी का भी मूड खराब हो सकता है। अक्सर लोग दोस्तों के साथ ही अपनी बातें शेयर करते हैं। बच्चों के लिए भी उनके दोस्त काफी अहम होते हैं। ऐसे में दोस्तों से लड़ाई उन्हें टेंशन में ला सकती है।

घर में टेंशन का माहौल: घर में यदि टेंशन भरा माहौल है तो उसमें बच्चे का टेंशन में आना स्वाभाविक है। आज की बदलती लाइफस्टाइल और तेजी से बढ़ते शहरों में रिश्तों की विश्वसनीयता घटती जा रही है और तलाक के मामले बढ़ते जा रहे हैं। जिससे बच्चों पर भी असर पड़ता है।

रोजाना काम आने वाले छोटे-छोटे

किचन टिप्स



किचन का रख-रखाव आसान काम नहीं है। इसमें इस्तेमाल होने वाली हर खाने की चीज जैसे सब्जियां, दालें, बिस्किट के अलावा और भी बहुत सा जरूरी सामान होता है जिसे बहुत संभालकर रखने की जरूरत होती है। किचन से जुड़ी इन छोटी-छोटी बातों के बारे में हर औरत को पता होना जरूरी है, जिससे उनकी रोज-रोज बिना वजह दोहराई जाने वाली गलतियां दूर हो जाएंगी और काम भी आसान हो जाएगा।

इन चीजों को फ्रिज से रखें दूर

हम लोग अक्सर हर चीज को फ्रिज में रख देते हैं जैसे ब्रेड,आलु, केले और सेब। इन चीजों को बिना फ्रिज के बेहतर तरीके से स्टोर कर सकते हैं। आलू को फ्रिज में रखने से इसका स्वाद मीठा हो जाता है। टमाटर का स्वाद खराब और केले जल्दी खराब हो जाते हैं।

नॉनवेज को फ्रिजर में करें डिफ्रॉस्ट

नॉनवेज को पानी में न रखें। एक बाउल में मीट

रखकर इसको फ्रिजर में डीफ्रॉस्ट करना चाहिए। पानी में रखने से इसका टेस्ट और जरूरी पोषक तत्व खराब हो जाते हैं।

ऐसे मैश न करें आलू

आलू को मैश करने के लिए ब्लेंडर का इस्तेमाल न करें। इससे यह चिपचिपे हो जाते हैं। इसका स्वाद बनाए रखने के लिए सिंपल तरीके से इसे मैश करें।

ऐसे उबालें पास्ता

पास्ता उबाल रहे हैं तो इसको पैन में डालकर गैस पर रख दें और एक मिनट के लिए करछी से न हिलाएं। इससे पास्ता खराब नहीं होगा।

ऐसे स्टोर करें ब्रेड

ब्रेड को फ्रिज में स्टोर करना है तो इसे अच्छी तरह से कवर करके ही रखें। इससे यह नहीं सूखेगी और बाकी चीजों का स्मेल भी इसमें नहीं जाएगा।



खूबसूरत दिखने के आसान नुस्खे

सुंदर दिखना हर किसी की चाहत होती है। इसके लिए जरूरी नहीं है कि आप मंहगे उत्पाद का प्रयोग करें या ब्यूटी पार्लर पर जाए। चेहरे की खूबसूरती को निखारने के लिए जरूरी है कि आप इसका खास ख्याल रखें। जानिए कुछ आसान उपाय जिनसे आपकी खूबसूरती बरकरार रहेगी।

झुर्रियों करें दूर

एक चम्मच शहद में कुछ बूंदे नींबू के रस को मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़ती हैं।

चमक रखे बरकरार

एक चम्मच गुलाबजल और एक चम्मच दूध के मिश्रण में दो तीन बूंद नींबू का रस मिलाकर इसे चेहरे पर लगाने से त्वचा की कोमलता व चमक बनी रहती है।

नईदुनिया



स्क्रबिंग के लिए

टमाटर का टुकड़ा लेकर चेहरे पर हल्के हाथों से मसाज करें, चेहरे की सारी गंदगी साफ हो जाएगी।

त्वचा को निखारने के लिए स्क्रबिंग बहुत जरूरी है। स्क्रब त्वचा की मृत कोशिकाओं, धूल इत्यादि को हटाकर रोमछिद्रों को बंद होने से रोकता है।

तैलीय त्वचा से पाएं छुटकारा

एक चम्मच नींबू का रस में एक चम्मच गुलाब जल और पिसा हुआ पुदीना मिलाकर 1 घंटे रखें। फिर चेहरे पर लगाकर 20 मिनट बाद धो लें। इससे चेहरे का चिपचिपापन दूर हो जाएगा।

इन एक्सरसाइज से पाएं झुर्रियों से छुटकारा

प्रेग्नेंसी के बाद स्किन लटकना, मोटा होना या फिर जरूरत से ज्यादा पतला हो जाना। इस तरह की समस्या आम होती है। कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि सभी महिलाएं झुर्रियों से मुक्ति पा सकती हैं। इसके लिए उन्हें कुछ खास किस्म की एक्सरसाइज करनी होगी। अकसर महिलाओं की स्किन प्रेग्नेंसी के बाद लटकती है। दरअसल गर्भावस्था के दौरान महिलाओं का शरीर फैल जाता है। इससे उनकी स्किन भी फैलती है। लेकिन डिलीवरी के बाद स्किन वापस अपनी स्थिति में नहीं आ पाती। इसे आप ऐसे भी समझ सकती हैं। एक रबर बैंड के बारे में सोचिए। उसे आप जितना खींच सकती हैं, खींच लें। इसके बाद क्या वह अपनी पुरानी स्थिति में आ सकता है? नहीं। क्योंकि उसकी इलास्टिक ढीली हो चुकी होती है। ठीक ऐसी ही महिला की त्वचा होती है। यह ढीली होने के बाद आसानी से अपनी पुरानी स्थिति में नहीं लौट पाती। ऐसा खासकर उन महिलाओं के साथ होता है, जितना तेजी से वजन बढ़ता है



वापिस अपनी पुरानी स्थिति में लौटकर आ सके। हालांकि कुछ ऐसे मेथड हैं जिनके जरिए स्किन पहले जैसी न सही मगर कुछ बेहतर स्थिति में आ सकती है। इसके लिए महिलाओं को चाहिए कि वह कम कैलोरी वाले आहार ले। उन्हें यह बात दें कि फैट युक्त आहार न लें। इससे वजन घट सकता है। अतः इससे आप पतली तो हो सकती हैं। लेकिन त्वचा लटने वाली ही रह जाएगी। मतलब यह कि अपनी जीवनशैली में कोई भी ऐसी डाइट न शामिल करें जिससे वजन कम हो।

चिंता का नाम ओ.सी.डी

कुछ लोगों को किसी काम या आदत की धुन इस कदर सवार होती है कि वह सनक बन जाती है और बीमारी का रूप ले लेती है। इससे उनकी लाइफ पर बुरा असर पड़ता है। ऐसे लोग ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिऑर्डर (ओसीडी) से पीड़ित होते हैं। दिक्कत यह है कि ज्यादातर लोग यह मानने को तैयार नहीं होते कि उन्हें ऐसी कोई समस्या है। हालांकि अगर वे वास्तविकता को स्वीकार कर लें, तो इलाज काफी आसान हो जाता है।



कैसे पाएं निखार

त्वचा में निखार लाने के लिए थोड़े-से चोकर में एक चम्मच संतरे का रस, एक चम्मच शहद व गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। सूखने पर धो डालें।

त्वचा में कसावट

चेहरे व गर्दन पर शहद लगाएं। थोड़ा सा सूखने के बाद अंगुलियों से चेहरे पर मसाज करें। शहद के सूखने के बाद गुनगुने पानी से इसे साफ करें। इससे त्वचा में कसाव आएगा।

डार्क सर्कल से बचें

आंखों के नीचे झुर्रियां व डार्क सर्कल से बचने के लिए बादाम के तेल में शहद मिलाकर लगाएं और इस हल्के हाथों से मलें और धो लें।

क्लीजिंग के लिए

चेहरे से मेकअप को हटाने व धूल मिटटी से बचाने के लिए क्लीजिंग जरूरी है। इसके लिए चावल के आटे में दही मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे चेहरे एवं गर्दन पर अच्छी तरह मलें। इसके बाद चेहरा धो लें।

रुखी त्वचा से बचें

नारियल के तेल में शहद और संतरे का रस मिला लें और इसे रुखी, फटी हुई त्वचा पर लगाएं। इस मिश्रण के सूखने के बाद गुनगुने पानी से धो लें और हल्के हाथ से पोंछकर नारियल का तेल या कोई और मॉइश्चराइर लगा लें।

दाग-धब्बे

चेहरे पर काले दागों को हटाने के लिए टमाटर के रस में रुई भिगोकर दागों पर लगाएं। इससे काले धब्बे साफ हो जाएंगे।

मुंहासों से पाएं छुटकारा

आलू उबाल कर छिलके छील लें और इसके छिलकों को चेहरे पर रगड़ें, मुंहासे ठीक हो जाएंगे।

स्किन कैसे

टाइट करें?

इसके लिए कुछ विशेष नहीं करना है। हर महिला को चाहिए कि वह रोजाना एक्सरसाइज करें। आपकी एक्सरसाइज में बैलेंस होना बहुत जरूरी है। कार्डियो के साथ साथ ट्रेनिंग भी लें। क्योंकि इससे आपकी फिगर आकर्षक बनेगा। तो साथ ही बाडी स्ट्रैथ भी बढ़ेगी। इससे त्वचा को भी लाभ होगा और असरकारक साबित होगा। महिलाएं चाहें वेट लिफ्टिंग कर सकती हैं। इससे उनके शरीर को एक आकर्षक आकार मिल सकता है।

सुझाव

चावल के पानी से चेहरा धोने के फायदे



उबले चावल के पानी के स्वास्थ्य लाभों के बारे में शायद आप जानते होंगे। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह पानी सेहत के लिए जितना फायदेमंद है, त्वचा के लिए उतना ही गुणकारी। का चावल पानी आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा सकता है। त्वचा की देखभाल के लिए घरेलू उपायों का प्रयोग करने वालों को पके चावल के पानी से बहुत फायदा हो सकता है। चावल के पानी का इस्तेमाल त्वचा की देखभाल के लिए भी किया जा सकता है। सप्ताह में एक बार इस घरेलू उपाय का इस्तेमाल करने से सौंदर्य से जुड़ी कई समस्याओं का निदान आसानी से हो जाता है।

त्वचा के लिए चावल का पानी

चावल के पानी में मौजूद प्रोटीन, विटामिन और एंटी-ऑक्सीडेंट की पर्याप्त मात्रा के कारण यह त्वचा में नमी बरकरार रहती है। इसके इस्तेमाल से त्वचा की रंगत निखरती है। चेहरे के दाग-धब्बों और झुर्रियां दूर होती हैं। इसके अलावा त्वचा में कसावट आती है और पोर्स टाइट होते हैं। इन खूबियों के चलते यह पानी एक अच्छा क्लींजर भी है।

इस्तेमाल करने का तरीका



- » एक कप चावल को अच्छी तरह से साफ करके पानी में भिगो दें।
- » आधे घंटे के बाद जब चावल में मौजूद पोषक तत्व पानी में घुल जाये तो बर्तन को गैस में रख दें और चावल को पकने दें।
- » चावल पकने के बाद उसका माड़ निकाल लें और इसे टंडा होने के लिए छोड़ दें।
- » फिर इस पानी से अपने चेहरे पर हल्के हाथों से मसाज करें।
- » मसाज करने के 10 मिनट बाद चावल के पानी से ही अपना चेहरा धोकर सूखे कपड़े से चेहरा पोंछ लें।
- » आपको तुरंत अपनी त्वचा में बदलाव नजर आने लगेगा।

बालों के लिए फायदेमंद

त्वचा के साथ-साथ बालों के लिए भी चावल का पानी बहुत फायदेमंद होता है। अगर आप पतले और बेजान बालों की समस्या से परेशान है तो चावलों के पानी से बालों को धोये। चावल के पानी से बालों को धोने से बाल घने होने के साथ-साथ बालों में चमक भी बनी रहती है। चावल के पानी को अपने बालों में लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर शैम्पू और कंडीशनर से धो लें। आप महंगे ट्रीटमेंट के बिना पा सकते हैं, सुंदर और चमकीले बाल। लेकिन इस उपाय को अपनाने से पहले चिकित्सक से सलाह जरूर लें।

रेसिपी



विधि

साबूदाने को अच्छे से धोकर साफ कर लें और 2 से 3 घंटे के लिए भिगो कर रख दें। धीमी आंच में एक पैन में तेल गर्म करने के लिए रखें। तेल के गर्म होते ही आलू के टुकड़ों को सुनहरा होने तक फ्राई कर लें। जेसे ही आलू के टुकड़े गोल्डन ब्राउन हो जाएं इन्हें एक प्लेट में निकालकर रख लें। आलू के बाद मूंगफली और काजू भी तलकर कटौरी में निकाल लें। अब दोबारा तेल डालें और तेल के गर्म होते ही पैन में साबूदाना डालें। जैसे ही साबूदाना सॉफ्ट हो जाए इसमें आलू के टुकड़े, मूंगफली,काजू, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाकर 1 मिनट तक पकाएं और आंच बंद कर दें। साबूदाना भेल तैयार है। धनिया पत्ती से गार्निश कर सर्व करें।



विधि

उरर की दाल, चावल और मेथी को धोकर रात भर के लिये पानी में अलग अलग भिगो दें। भीगी हुई दाल से पानी निकाले और कम पानी डाल कर उरद दाल और मेथी को एक दम बारीक पीस कर किसी बड़े बर्तन में निकाल लीजिये। चावल को भी कम पानी का प्रयोग करते हु, थोड़ा सा मोटा पीसिए, दोनों को मिलाइये तथा गाढ़ा घोल तैयार कीजिये। मिश्रण को फरमेन्ट करने के लिये नमक डालकर, ढककर गरम जगह पर 12-14 घंटे के लिये रख दीजिये। फरमेन्ट किया हुआ मिश्रण फूलकर दोगुना हो जाता है। उत्तपम बनाने के लिये मिश्रण तैयार है। तवे को गरम कर के उस पर चौथाई चम्मच तेल डालें करीब दो करछी घोल गरम तवे पर गोल आकार में फैला दें। ऊपर से बारीक कटा प्याज, हरी धनिया और हरी मिर्च फैला दें। जब निचला भाग सिक जाए तब धीरे से पलट कर दूसरी तरफ भी सेंक दें इसी तरह से दोनों तरफ से सुनहरा सेंक लें। नारियल की चटनी और सांभर के साथ गरमागरम परोसे।