बच्चों की निजता का सम्मान करें

बच्चों का भी अपना फ्रेंड सर्कल होता है। उन्हें भी बड़ों की तरह अपनी निजता पसंद होती है। उन्हें कतई यह पसंद नहीं होता कि उनकी माँ उनके पीछे घूमें या उनकी जासूसी करे और उन्हें अपने हिसाब से चलाने की कोशिश करे।

तेरह वर्षीय अभि ने पिछले दिनों अपने दोस्तों के साथ बाहर घूमने का प्लान बनाया। यह सुनते ही उसकी माँ जया ने उसे तुरंत मना कर दिया। उसे लगा अभी बेटा बाहर जाने लायक नहीं हुआ। लेकिन अभि ने उन्हें बिना बताए ही बाहर जाने का प्लान बना लिया। इससे पहले कि अभि वहाँ पहुँचता, उसकी माँ अपने पड़ोसियों के साथ उस स्थान पर पहुँच चुकी थी। अभि को अपनी माँ को वहाँ देखकर बहुत गुस्सा आया। घर लौटकर अभि अपनी माँ पर बहुत गुस्सा हुआ।

किशोरावस्था से गुजर रहे बच्चे खुद को बड़ा समझने लगते हैं और माँ को अपने बच्चे हमेशा छोटे ही लगते हैं। यही मानते हुए माँएँ अपने बच्चों को हर छोटी-छोटी चीजों पर नजर रखने लगती हैं। उनके मेल चेक करती हैं, मैसेज देखती हैं, फोन नंबर याद रखती हैं। ये बातें माँ को बच्चे से और दूर कर सकती हैं।

समझें किशोरावस्था के बदलाव

असल में माता-पिता को अपने बढ़ते बच्चों में होने वाले बदलाव समझ नहीं आते, इसलिए वे सोचते हैं कि उनके बच्चों को बड़े युवाओं की तरह व्यवहार करने में अच्छा लगता है जबकि हकीकत इससे जुदा होती है। बच्चों का भी अपना फ्रेंड सर्कल होता है। उन्हें भी बड़ों की तरह अपनी निजता पसंद होती है। उन्हें कतई यह पसंद नहीं होता कि उनकी माँ उनके पीछे घूमें या उनकी जासूसी करे और उन्हें अपने हिसाब से चलाने की कोशिश करे। किशोरावस्था से गुजर रहे बच्चों को समझना माँ के लिए एक चुनौती की तरह होता है। ऐसी स्थिति में अपने बच्चों को समझने की कोशिश करें क्योंकि यही वह दौर है जब बच्चों के कदम डगमगा सकते हैं। बच्चों को सबसे ज्यादा अपने माता-पिता की जरूरत उम्र के इसी दौर में होती है।

बच्चों के साथ गुजारें वक्त

अगर माता-पिता वक्त गुजारने के नाम पर बच्चों की प्राइवेसी भंग करने की कोशिश कर रहे हैं, तो इससे

उनके आपसी रिश्ते बिगड़ सकते हैं। यहाँ वक्त गुजारने से आशय है कि माता-पिता बच्चों के साथ टीवी देखें, किताबें पढ़ें या कहीं घूमने जाएँ। इसके माध्यम से बच्चे और माता-पिता आपस में एक-दूसरे को समझेंगे। अपने बच्चों को हमेशा उनके साथ होने का एहसास दिलाएँ। आपकी यह भावना आपके बच्चों में आत्मविश्वास में वृद्धि करेगी।

बने रहें सहनशील

इस उम्र में अक्सर हारमोन्स में हो रहे बदलावों के कारण बच्चों के व्यवहार में बदलाव आता है। उन्हें बात-बात पर गुस्सा आता है या अन्य स्वाभावगत परिवर्तन उनमें दिखाई देते हैं। उनके इस व्यवहार को बदलने के लिए शांत माहौल में की गई बातचीत ही असरकारक हो सकती है। पर यहाँ एक बात जरूरी तौर पर ध्यान में रखी जानी चाहिए कि अपने बच्चे के व्यवहार पर नजर जरूर रखें। लेकिन 24 घंटे ऐसा माहौल न पैदा कर दें कि वह अपने को नजरबंद महसूस करे।

लुभावने विज्ञापन

हम उन विज्ञापनों के युग में रहते हैं जो लुभावने तो हैं लेकिन किसी काम के नहीं हैं। गंजों के सिर पर बाल उगाने या चंद दिनों में गोरा बना देने वाले साबुनों के विज्ञापनों का भ्रम उत्पादों के इस्तेमाल के बाद ही टूटता है। यह जानते हुए भी कि कोई क्रीम, लोशन या पेस्ट गंजी खोपड़ी पर बाल नहीं उगा सकता, एक बार खरीदना जरूर चाहते हैं। दरअसल कई कंपनियाँ उत्पादों की गुणवत्ता के कारण नहीं बल्कि विज्ञापनों के दम पर ही बाजार में टिकी हैं। गोरा करने वाली क्रीम और लोशन की सच्चाई यह है कि इनके अधिक इस्तेमाल से त्वचा की ऊपरी सतह यानी सुरक्षा कवच हमेशा के लिए खत्म हो जाता है। इस क्रीम में सेल्सेलिक एसिड होता है जो एड़ी या तलवों की मृत त्वचा को हटाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। त्वचा का रंग या शरीर का आकार सुंदरता का पैमाना नहीं है। आंतरिक गुण सुंदरता का प्रतिबिंब होती है। शरीर अंदर से स्वस्थ हो तो वह आकर्षक लगता है। किसी खास तरह के साबुन या क्लिंजिंग लोशन के विज्ञापनों पर लट्टू होने की बजाए अपनी त्वचा की प्रकृति के अनुकूल जो हो उसका चुनाव करें। सदियों से आजमाए जा रहे चने के बेसन का प्रयोग निश्चित ही त्वचा को नुकसान नहीं पहुँचाएगा। इसे नींबू की चंद बूँदों अथवा दही के साथ मिलाकर अलग-अलग तरह की त्वचा पर लगाया जा सकता है।

इसी तरह गंजी खोपड़ी में बाल उगाने के लिए बेचे जा रहे तेलों या लोशनों के इस्तेमाल के बाद कई प्रकरणों में खोपड़ी पर छाले होते पाए गए हैं। खोपड़ी से बाल कई कारणों से गिर सकते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य का बालों पर सीधा प्रभाव पड़ता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो तो त्वचा कांतिहीन दिखेगी

और बाल भी गिरेंगे। इसलिए त्वचा की रंगत बदलने और बाल उगाने से पहले पूरे शरीर के स्वास्थ्य का मूल्यांकर करे। रक्त में किसी भी तरह के विकार का परीक्षण कराएँ। डेड सेल्स, पस सेल्स की संख्या क्या हैं, यह जानें और माकूल इलाज कराएँ। सिर के बाल खोपड़ी की त्वचा पर संक्रमण होने की बजह से गिरते हैं। रूसी या इस तरह के किसी भी संक्रमण का परीक्षण कराएँ और विशेषज्ञ की सलाह मानें। यकिन जानिए रातोंरात किसी की ज्वचा का रंग गोरा नहीं हो सकता। इसी तरह चंद दिनों में गंजी खोपड़ी पर बाल नहीं उगाए जा सकते हैं। तिल्ली का महत्व केवल मकर संक्रांति तक ही सीमित न करें। तिल्ली त्वचा की बीमारियों को ठीक करने में अक्सीर मानी जाती है। काली तिल्ली बालों की समस्याओं को दुरूस्त रखने के लिए सदियों से आजमाई जा रही है। तिल्ली के तेल का प्रयोग केवल दक्षिण भारत तक ही सीमित क्यों रहना चाहिए। गुणों से भरपूर तिल्ली का तेल उत्तर भारतीय व्यंजन बनाने में इस्तेमाल किया जा सकता है। आकर्षक व्यक्तित्व के लिए शरीर के ऊपरी रखरखाव की बजाए आंतरिक सौंदर्य को विकसित करें।

दुल्हन के हाथ में खास पोटली

शादी की तैयारी में दुल्हन की ड्रेस, मेकअप और ज्वेलरी से लेकर हर एसेसरी का ध्यान रखा जाता है। वहीं इस साल दुल्हन के एसेसरीज में एक और चीज शामिल हो गई है और वह है पोटली वाले पर्स। शादी के हिसाब से इनपर मीनाकारी, स्टोन्स और जरीजरदोजी का खास काम किया गया है। ब्राइड्स रॉयल लुक वाले इन पर्स को खासा महत्व दे रही हैं।

फैशन में नई चीजें आती हैं और पुरानी आउट हो जाती हैं लेकिन अब पुराना फैशन लौटकर आने लगा है। इसी कड़ी में पोटली पर्स भी वापस चलन में आ गए हैं लेकिन पहले से ज्यादा स्टाइलिश और खूबसूरत अंदाज में। अब यह शादी में दुल्हन के हाथ की खास एसेसरीज में शामिल हो चुके हैं।

पोटली पर्स इतने आकर्षक अंदाज में मार्केट में आए हैं कि उनसे निगाह नहीं हटती। इनपर की गई सुंदर कारीगरी और जरीजर दोसी का काम इन्हें खास मौके की शान बनाता है। दुल्हन के हाथ में शादियों में अब यही पोटली पर्स नजर आने लगे हैं। यूं तो यह सालभर पुराने और नए शहर दोनों में मिलते हैं शादियों के अवसर पर इनके रूप-रंग और खिल

जाते हैं।

दुल्हा-दुल्हन की आकृति

पर्स को रॉयल टच देने के लिए इसमें मोर और दुल्हा-दुल्हन की आकृति भी बनाई जा रही है। जिसमें स्टोन्स और मोती और मीना स्टोन्स लगाए जाते हैं। पहले यह पर्स गोलाकार ही मिला करते थे लेकिन अब कई शेह्वश्वस में इन्हें लिया जा सकता है। ब्राइट कलर में ग्रीन और रेड, गोल्डन और ग्रीन, सिल्वर और रेड, मजेंटा और व्हाइट आदि रंगों के कॉ बनेशन में यह मिल रहे हैं। लखेरापुरा स्थित पर्स की दुकान के हाशिम अली बताते हैं, शादियों के सीजन में तो यह पर्स पसंद किए ही जाते हैं, सालभर भी इनकी मांग रहती है। बटुओं से लेकर पोटली पर्स गिङ्कट में भी लिए जा रहे हैं। मोतियों का काम भी इन पर्स पर किया जा रहा है। साड़ी में भी इन्हें अटकाया जा सकता है, जिसके लिए पर्स में स्टील का हुक लगाया जाता है ताकि हाथ में पकड़ने के साथ-साथ काम करते व त इन्हें साड़ी में लगा सकें। इनकी कीमत 75 रुपए से लेकर 1000 रुपए तक होती है।

खुशबूदार तिल स्क्वेयर

सामग्री: तिल (भुने व पिसे) 250 ग्राम,-मावा 125 ग्राम,-शकर 200 ग्राम, बादाम कतरन 1 बड़ा चम्मच, केवड़ा एसेंस 6-7 बूँद।

विधि : तिल को तब तक भूनें जब तक कि उसकी सफेदी बरकरार रहे। अब मावे में तिल मिलाएँ और किसी बर्तन में शकर की दो तार की चाशनी तैयार करें। इस मिश्रण को थाली पर चिकनाई लगाकर पलटाएँ। केवड़ा एसेंस की बूँदें छिड़कें। मिश्रण ठंडा हो जाने पर बादाम कतरन से सजाएँ और चोकोर काटकर सर्व करें।

रेस्टलेस लेग सिंड्रोम

हेल्थ प्लस

तिल्ली आदिकाल से है महत्वपूर्ण

रेस्टलेस लेग सिंड्रोम (आरएलएस) ऐसी अवस्था है, जो पैरों में भयानक दर्द होने के कारण होती है। इसमें बेडटाइम के दौरान पैरों में अनचाही झनझनाहट महसूस होती है। इसे कम करने के लिए सोते से ठीक पहले पैरों को खूब हिलाना-डुलाना चाहिए, ऐसा करने से थोड़ा आराम मिलता है। आरएलएस खासकर, आराम करते वक्त ही अधिक नोटिस में आता है और इसके लक्षण भी शाम या रात के समय ज्यादातर देखे जाते हैं। जो लोग आरएलएस से ग्रस्त होते हैं, उन्हें रात में ठीक से न सो पाने के कारण इनसॉम्निया जैसी बीमारी भी हो जाती है। आरएलएस आमतौर पर धीरे-धीरे बढ़ता है और अधिक दिनों तक इलाज न कराने पर पैर अधिक प्रभावित हो जाते हैं। कभी-कभी तो यह बाहों को भी अपनी चपेट में ले लेता है।

कारण- हालांकि इसके कारणों का अभी ठीक से पता नहीं चल पाया है फिर भी, आरएलएस प्रेगनेंसी, ओबेसिटी, स्मोकिंग, आयरन डेफिसिएंसी और एनीमिया होने पर ज्यादातर होता है। इसके अलावा, नर्व डिजीज, हार्मोन से संबंधित बीमारी जैसे डायबिटीज और किडनी फेल्योर आदि इसके कुछ कारण बताए गए हैं। कुछ ड्रग्स, मेडिसिन, कैफीन, अल्कोहल भी आरएलएस को बढ़ाते हैं। आरएलएस आनुवांशिक तौर पर भी होता है। अध्ययन से पता चला है कि आरएलएस के लक्षण उम्र के साथ- साथ सामान्य रूप से दिखाई पड़ने लगते हैं। आरएलएस होने पर आप मसल्स डिजीज, ज्वाइंट कंडीशन, नर्व प्रॉब्लम्स और सरकुलेशन डिफिकल्टीज भी बढ़ जाती है।

इलाज- पहले डॉक्टर कारणों की जांच करते हैं, फिर उनपर गौर करते हैं। जैसे, आपको पहले से ही आयरन डेफिसिएंसी है तो ब्लड टेस्ट के जरिए यह पता लगाया जाता है कि आयरन डेफिसिएंसी एनीमिया है या नहीं। यदि इसे दूर कर लिया जाए तो आरएलएस भी बहुत हद तक कम हो सकता है। कैफीन और अल्कोहल का सेवन छोड़ देने से भी आरएलएस काफी हद तक कम हो सकता है। यदि आप धूम्रपान का सेवन करते हैं तो इसे फौरन बंद कर दीजिए, इससे खुद-ब-खुद आप आरएलएस के लक्षण कम हो जाएंगे। पर्याप्त नींद और एक्सरसाइज करें क्योंकि इससे भी रेस्टलेस लेग सिंड्रोम दूर किया जा सकता है। कोई भी दवा दर्द या सेन्सेशन कम करने के लिए खुद न लें। ऊपर दी गई किसी भी अवस्था या लक्षण के दिखाई देने पर डॉक्टर से संपर्क जरूर करें। इसके अलावा, कैफीन का सेवन न करना, वॉर्म/कोल्ड बाथ, इलेक्ट्रिक नर्व स्टिम्युलेशन, ओरल मैग्नीशियम और एक्यु पंक्चर भी इसमें मददगार होते हैं।

आदिकाल से तिल्ली धार्मिक रीति-रिवाजों में इस्तेमाल होती आई है। शादी-ब्याह के मौकों पर हवन आदि में तिल्ली के प्रयोग का पौराणिक महत्व सिद्ध है। ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी तिल्ली को बुरी आत्माओं से बचाने वाला माना जाता है।

तिल्ली के चिकित्सकीय गुणों के कारण ही इसे माता का दर्जा प्राप्त है। आज भी मकर संक्रांति के मौके पर तिल गुण के लड्डू बनाकर खाने और खिलाने का रिवाज है। तिल्ली जहाँ स्वास्थ्यवर्धक है वहीं इसे मानसिक शांति प्रदान करने वाला भी माना जाता है।

तिल्ली के प्रकार

आयुर्वेद में तिल्ली को तीव्र असरकारक औषधि के रूप में जाना जाता है। काली और सफेद तिल्ली के अलावा लाल तिल्ली भी होती है। सभी के अलग-अलग गुणधर्म हैं। यदि पौष्टिकता की बात करें तो काले तिल शेष दोनों से अधिक लाभकारी हैं। सफेद तिल्ली की पौष्टिकता काली तिल्ली से कम होती है जबकि लाल तिल्ली निम्नश्रेणी की तिल्ली कही जाती है। महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि तिल्ली में चार रस होते हैं। इसमें गर्म, कसैला, मीठा और चिरपिरा स्वाद भी पाया जाता है।-तिल्ली हजम करने के लिहाज से भारी होती है। खाने में स्वादिष्ट और कफनाशक मानी जाती है। यह बालों के लिए मुफीद मानी जाती है। यह दाँतों की समस्या दूर करने के साथ ही श्वास संबंधी समस्या भी दूर करती है।-स्तनपान कराने वाली माताओं में दूध की वृद्धि करती है। उदर की दाह-शामक होने के साथ ही यह बुद्धि वर्धक भी मानी जाती है। बार-बार पेशाब करने की समस्या पर काबू पाने के लिए तिल्ली का कोई सानी नहीं है। चूँकि स्वभाव से गर्म होती है इसलिए इसे सर्दियों में मिठाई के तौर पर बनाकर खाया जाता है। -गजक , रेवड़ियाँ और लड्डू शीत ऋतु में ऊष्मा प्रदान करते हैं।

तिल्ली के लड्डू उन बच्चों को सुबह और शाम को जरूर खिलाना चाहिए जो रात में बिस्तर गीला कर देते हैं। तिल्ली के नियमित सेवन करने से शरीर की कमजोरी दूर होती है और रोग प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होती है।-

पायरिया और दाँत हिलने की शिकायत करने वाले मरीजों में तिल्ली अक्सीर दवा के तौर पर काम करती है। तिल्ली के तेल को मुँह में 10-15 मिनट तक रखिए, फिर इसी से गरारे करिए। इससे दाँतों के दर्द में तत्काल राहत मिलती है। गर्म तिल्ली के तेल में हींग मिलाकर भी यह प्रयोग किया जा सकता है। खूनी आँव लगने पर 20 ग्राम तिल्ली को 30 मिलीलीटर बकरी के दूध में मिलाकर खाने से तत्काल आराम मिलता है। तिल्ली के पावडर को मक्खन मिलाकर देने से भी ऐसा ही फायदा होता है।

तिल का उपयोग तिल-गुड़ के लड्डू बनाने के अलावा इन्हें ब्रेड, सलाद और डेजर्ड पर गार्निश करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। तिल्ली में विटामिन ए और सी छोड़कर वे सभी आवश्यक पौष्टिक पदार्थ होते हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए निहायत जरूरी होते हैं। तिल्ली विटामिन बी और आवश्यक फैटी एसिड्स से भरपूर है। इसमें मीथोनाइन और ट्रायप्टोफ्न नामक दो बहुत महत्वपूर्ण एमिनो एसिड्स होते हैं जो चना, मूँगफली, राजमा, चौला और सोयाबीन जैसे अधिकांश शाकाहारी खाद्य पदार्थों में नहीं होते।

चमत्कारिक तिल्ली के गुण

रक्तवर्धक: पानी में भिगोई हुई तिल्ली को कढ़ाई

में हल्का सा भून लें। इसे पानी या दूध के साथ मिक्सी में ग्राइंड कर लें। इसे सादा या गुड़ मिलाकर पी सकते हैं। इससे रक्तवर्धक में फायदा होगा।

दर्दनाशक : एक चाय के चम्मच भर तिलबीजों को रातभर एक पानी के गिलास में छोड़ दें। सुबह इसे पी लें। विकल्प के तौर पर सुबह एक चम्मच तिलबीजों को आधा चम्मच सूखे अदरक के पावडर के साथ मिलाकर गर्म दूध के साथ पी लें। इससे जोड़ों का दर्द जाता रहेगा।

मासिकधर्म में दर्द : तिल गुड़ के लड्डू खाने से मासिकधर्म का रक्त निर्बाध गति से बहता है तथा दर्द में आराम मिलता है।

उच्च रक्तचाप : तिल्ली के तेल में न्यूनतम सैचुरेटेड फैट होते हैं इसलिए इससे बने खाद्य पदार्थ उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है।

गठिया : भाँप से पकाए तिलबीजों का पेस्ट दूध के साथ मिलाकर पुल्टिस की तरह लगाने से गठिया में आराम मिलता है।

कैंसर का आसान इलाज ब्रेकिथेरेपि

ब्रेकिथेरेपि को कैंसर के-इलाज में असरकारक तरीका माना गया है। इससे मरीज के कैंसरग्रस्त ऊतकों तक रेडिएशन पहुँचाया जाता है। शरीर के स्वस्थ हिस्सों को रेडिएशन के जोखिम से बचाना आसान हो जाता है।

ब्रेकिथेरेपि (आंतरिक रेडियोथेरेपि), रेडियोथेरेपि देने का एक प्रकार है, जिससे कैंसर का इलाज किया जाता है। इस तकनीक में रेडियोधर्मी पदार्थ को कैंसर उत्तकों के पास में अथवा अंदर रखकर रेडिएशन दिया जाता है, जिससे ये उत्तक मर जाते हैं। रेडियोधर्मी पदार्थ को कैंसर के पास रखने के कारण बहुत कम समय में ज्यादा मात्रा में रेडिएशन दिया जाना संभव होता है और कैंसर के ठीक होने का प्रमाण भी बढ़ जाता है।

इस तकनीक के द्वारा शरीर के बहुत से अंगों का इलाज किया जाना संभव है जैसे - स्तन कैंसर, बच्चेदानी का कैंसर, अन्ननली एवं श्वास नली का कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, चमड़ी का कैंसर आदि सभी मे इस पद्धति का अति महत्व है। ब्रेकिथेरेपि में मरीज को बेहोश करके बीमारी वाले भाग में कुछ सुइयाँ डाली जाती हैं एवं इन सुइयों में प्लास्टिक की नलियाँ डाल दी जाती हैं एवं सुई निकाल ली जाती है। आहार नली एवं श्वास नली में एंडोस्कोप के द्वारा नली बीमारी के हिस्से में रखी जाती है।

नलियाँ डालने के बाद मरीज को सीटी स्केन किया जाता है एवं कम्प्यूटर पर प्लानिंग की जाती है। इस प्लानिंग के पश्चात नलियों को एक खास कमरे में हाई डोस रेट ब्रेकिथेरापि मशीन से जोड़ दिया जाता है और फिर उस हिस्से में बहुत कम समय के लिए रेडिएशन दिया जाता है।

मरीज को इससे कोई तकलीफनहीं होती है और हम उस भाग के आसपास के अच्छे उत्तकों को बचाकर रख सकते हैं। इससे साइड इफेक्ट बहुत कम हो जाते हैं और कैंसर को ठीक करने में ज्यादा सफलता हासिल होती है। इस पद्धति से सबसे ज्यादा फायदा बच्चेदानी के कैंसर में एवं स्तन को बचाने में होता है। हाल ही में एक श्वास नली के कैंसर का मरीज का उपचार किया गया। उसे श्वास लेने में बहुत ज्यादा तकलीफ थी। जाँच में उसे श्वास ग्रंथी में गठान पाई गई, जो हवा का रास्ता 90 प्रतिशत तक रोके हुए थी। उसे पहले यहाँ पर उपलब्ध अत्याधुनिक इमेज गाइडेड लिनियर एक्सीलरेटर पर रेडियोथेरेपि दी गई, जिससे उसे साँस में आराम मिला एवं फिर ब्रेकिथेरेपि द्वारा अंदर से रेजियोथेरेपि दी गई, इससे अब उसका श्वास ग्रंथि 70 प्रतिशत तक खुल गई एवं उसे आज श्वास की कोई तकलीफ नहीं है व वह अपना कार्य आसानी से कर पा रहा है। श्वास ग्रंथि के पास हृदय, आहार नली एवं स्पाईनल कॉड रहते हैं, जिसे इस तकनीक का उपयोग करने के कारण कोई दुष्प्रभाव नहीं हुआ।