

बच्चों का बेवजह नखरे करना भी उनकी सेहत के लिए है अच्छा

अगर आपका बच्चा 2 से 4 साल के बीच का है तो आप भी इस समस्या का हर दिन सामना करती होंगी और वह है- बच्चों के बेवजह के नखरे यानी टैट्रम्स। बच्चों के इन नखरे, चिड़चिड़ाहट और झुंझलाहट के साथ कैसे डील करना है यह भी पैरेंटिंग का अहम हिस्सा है और हर मां-बाप को इसके साथ अच्छी तरह से डील करना आना चाहिए। कई बार पैरेंट्स को पता भी नहीं होता कि आखिर उनके बच्चे इतना नखरे कर क्यों रहे हैं लेकिन हकीकत यही है कि इस तरह की चीजें भी बच्चे की सेहत और इमोशनल हेल्थ का एक अहम हिस्सा है।

इन वजहों से बच्चे करते हैं नखरे: आमतौर पर अगर बच्चा भूखा है, बहुत ज्यादा थक गया है, बीमार है या फिर किसी वजह से अनकम्फर्टेबल महसूस कर रहा है तब वह ज्यादा रोता है, चिल्लाता है, मारने के लिए हाथ उठाता है, दांत काटता है, जमीन पर लोटता है या फिर अपनी सांस रोकने की कोशिश करता है और किसी की कोई बात नहीं सुनता। किसी भी पैरेंट के लिए बच्चे का इस तरह का व्यवहार गुस्सा और निराश करने वाला हो सकता है। खासतौर पर तब जब बच्चे इस तरह का व्यवहार पब्लिक प्लेस पर करें। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि बच्चों का इस तरह नखरा करना उनकी सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है...

कॉर्टिसोल रिलीज होता है: जब आपका बच्चा



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

रोता है तो वह अपने शरीर में मौजूद स्ट्रेस हॉर्मोन कॉर्टिसोल को रिलीज करने की कोशिश करता है क्योंकि अगर यह हॉर्मोन शरीर के अंदर रह जाएगा तो यह शरीर के अहम अंगों और ब्रेन टिशूज को नुकसान

पहुंचा सकता है। शरीर से कॉर्टिसोल के रिलीज होने से स्ट्रेस कम होता है और बच्चों में कई तरह की नकारात्मक भावनाएं भी दूर होती हैं।

रोने की हैं कई वजहें

ब्लड प्रेशर सही रहता है: कई स्टडीज में यह बात भी सामने आयी है कि रोने से ब्लड प्रेशर और हार्ट रेट कम होता है। ऐसे में बच्चों का रोना और नखरे दिखाना उनकी सेहत के साथ-साथ इमोशनल हेल्थ के लिए भी अच्छा है। लेकिन सिर्फ तब तक जब उन्हें बदले में अपने मां-बाप का प्यार मिले।

ब्रेन का होता है विकास: टैट्रम्स का एक और फायदा यह है कि इससे बच्चे के ब्रेन के विकास में मदद मिलती है। अगर आप बच्चे के नखरों के साथ हेल्दी तरीके से डील करते हैं और उन्हें उनकी समस्याओं से निपटने में सकारात्मक रूप से मदद करते हैं तो इससे बच्चे के ब्रेन सेल्स के बीच कनेक्शन बनता है। लिहाजा बेहद जरूरी है कि आप अपने बच्चे के नखरों को पूरी सावधानी के साथ डील करें।

आगे चलकर बेहतर होगा व्यवहार: बहुत से बच्चे नखरे दिखाकर अपना गुस्सा और फ्रस्ट्रेशन निकालने की कोशिश करते हैं। हालांकि इस तरह का व्यवहार इस बात का संकेत है कि वह बच्चा अपने इमोशन के साथ संघर्ष कर रहा है। हालांकि एक्सपर्ट्स की मानें तो इस तरह का नखरे वाले व्यवहार के जरिए भविष्य में बच्चे को अपने व्यवहार को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।



नहाते वक्त रोज न लगाएं साबुन, खिली त्वचा के लिए करें इनका इस्तेमाल

रोज नहाने से जहां ताजगी का एहसास होता है वहीं शरीर भी साफ-सुथरा रहता है और इन्फेक्शन होने की संभावना भी काफी कम होती है। इससे स्किन भी हेल्दी रहती है। कई बार लोग नहाते वक्त मार्केट में मौजूद ऐसे कई प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं ताकि खूबसूरती और ताजगी बरकरार रहे। लेकिन क्या आप जानते हैं किचन में मौजूद कुछ प्रोडक्ट्स को मिलाकर नहाने से न केवल आपकी स्किन खिली खिली रहेगी बल्कि आपकी जेब से ज्यादा पैसे भी नहीं खर्च होंगे...

साबुन का बहुत ज्यादा इस्तेमाल शरीर

को रूखा बना सकता है। इसलिए हफ्ते में एक बार नहाते समय बेसन और दूध का उबटन बनाकर त्वचा पर लगाएं। इसे बनाने के लिए आधा कटोरी दूध में 2 चम्मच बेसन डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। अब इसे हल्के हाथों से पूरे शरीर पर लगाएं। जब ये सूखने लगे तो हल्के हाथों से इसे रगड़कर छुड़ा दें। गुनगुने गाने से नहाएं। ऐसा करने से शरीर की गंदगी दूर होगी, त्वचा में निखार आएगा और रूखापन नहीं रहेगा।

नहाते वक्त गुनगुने पानी में सेंधा नमक और फिटकरी मिला लें। इस पानी से नहाने

पर थकान से निजात मिलती है और शरीर में खून का दौरा भी अच्छे से होता है। साथ ही मांसपेशियां भी रिलैक्स हो जाती हैं।

नहाने के पानी में 5 चम्मच बेकिंग सोडा डालें। अब इस पानी से स्नान करें। ऐसा करने से शरीर के विषैले तत्व बाहर निकल जाएंगे और बीमारियों की संभावना कम रहेगी।

नहाने से पहले नीम के 15-20 पत्तों को लेकर गर्म पानी में उबाल लें। अब पानी ठंडा होने के बाद इस पानी को नॉर्मल पानी में मिलाकर इससे नहाएं। इससे स्किन में इन्फेक्शन की संभावना नहीं रहती है।

कियारा आडवाणी ने बताया अपने पहले अफेयर का किस्सा

कियारा आडवाणी अपनी अगली फिल्म कबीर सिंह का जोर-शोर प्रमोशन करने में जुटी हुई हैं। इस फिल्म में शाहिद कपूर लीड रोल में हैं। फिल्म के गाने और ट्रेलर को काफी पसंद किया जा रहा है और फैंस इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

यह फिल्म तेलुगू सुपरहिट फिल्म अर्जुन रेड्डी का रिमेक है। यह एक इंटेंस लव स्टोरी है जिसमें कियारा लीड रोल में तो नहीं हैं लेकिन फिल्म में उनका किरदार काफी महत्वपूर्ण है। इस फिल्म के एक प्रमोशनल इवेंट में कियारा ने अपने पहले अफेयर के बारे में भी बताया।

जब इस बारे में कियारा से पूछा गया तो उन्होंने बताया, जब मैं 10वीं क्लास में थी तब मुझे पहली बार प्यार हुआ और मेरा पहला अफेयर शुरू हुआ। हालांकि हमने जल्द ही ब्रेक ऑफ कर लिया क्योंकि तब मैं 10वीं क्लास में थी। मेरी मां तब मुझ पर बहुत नाराज भी हुई थीं क्योंकि तब मैं अफेयर नहीं कर सकती थी क्योंकि मैं 10वीं क्लास में थी और मुझे अपनी पढ़ाई पर ध्यान देना जरूरी था।

हालांकि जब कियारा से उनके लिंक-अप के बारे में आने वाली अफवाहों के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा, जो भी ऐसी खबरें आती हैं कथित तौर पर बताई जाती हैं। पहले मैं ऐसी खबरें न्यूजपेपर में पढ़कर निराश हो जाती थी लेकिन अब मैं इन पर हंसती हूँ और मुझे मजा आता है। समय के साथ मुझे अहसास हुआ कि यह हमारी इंडस्ट्री का ही एक पार्ट है।

