

प्रेग्नेंसी के दौरान जरा भी तनाव लिया तो बिगड़ सकती है बच्चे की मानसिक सेहत

अगर गर्भावस्था के दौरान माएं तनाव लेती हैं तो उनके बच्चों को 30 साल की उम्र तक आते-आते पर्सनैलिटी डिसऑर्डर होने की आशंका 10 गुना तक बढ़ जाती है। फिनलैंड में 3,600 महिलाओं पर हुए अध्ययन के मुताबिक, अगर लंबे समय तक हल्का तनाव है तब भी वह बच्चे के विकास पर असर डालता है और जन्म के बाद इसका असर बढ़ता जाता है।

तनाव रिश्तों की समस्याओं, सामाजिक तत्वों और मानसिक समस्याओं से जुड़ा हो सकता है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य सुविधाएं मिलने से महिलाओं को पर्सनैलिटी डिसऑर्डर से बचाया जा सकता है।

इसे कहते हैं पर्सनैलिटी डिसऑर्डर जब किसी के व्यक्तित्व के कुछ पहलू उनके और अन्य लोगों के लिए जीवन को कठिन बना देते हैं तो उसे पर्सनैलिटी डिसऑर्डर कहा जा सकता



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

है। ऐसे लोग जरूरत से ज्यादा चिंतित, भावनात्मक रूप से अस्थिर, विरोधाभासी और असामाजिक हो सकते हैं। ऐसे लोगों को डिप्रेशन होने की आशंका भी अधिक रहती है।

प्रेग्नेंसी के दौरान ज्यादा तनाव में

रहने वाली महिलाओं में मिसकैरेज का खतरा बढ़ जाता है। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन और चीन की झेजंग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने किया है। अध्ययनकर्ताओं का दावा है कि प्रेग्नेंसी के दौरान तनाव लेने

वाली महिलाओं में गर्भपात का खतरा 42 फीसदी बढ़ जाता है।

इससे पहले हुए अध्ययन की रिपोर्ट में यह पाया गया था कि 24 सप्ताह की प्रेग्नेंसी में होने वाले गर्भपात में 20 फीसदी मामले तनाव के कारण होते

हैं, लेकिन दोबारा अध्ययन के बाद यह पाया गया कि आंकड़ों से कहीं ज्यादा हैं। यही नहीं फिनलैंड में हुए एक अध्ययन से इस बात का भी खुलासा किया गया कि गर्भावस्था के दौरान तनाव लेने से जन्म लेने वाले बच्चे पर भी बुरा असर पड़ता है।

ऐसे कम करें तनाव

- काम का ज्यादा तनाव न लें।
- योग करें या स्ट्रेचिंग करें।
- स्विमिंग करें या वॉक करें।
- संतुलित आहार लें।
- रात में जल्दी सो जाएं
- खुश रहें, मुस्कुराएं।
- किताबें पढ़ें।

प्रेग्नेंसी में स्ट्रेस से गर्भस्थ के मस्तिष्क और दिल पर असर पड़ता है। गर्भवती को बीपी समेत कई अन्य दिक्कतें भी हो सकती हैं। मां के गर्भावस्था के अंतिम समय में तनाव में होने से गर्भस्थ को कम एनर्जी पहुंच पाती है जो बच्चे को गर्भ में बढ़ने से रोकता है।



वर्कआउट के बाद थकान दूर करेंगे ये ड्रिंक्स

अगर आप वर्कआउट कर रहे हैं और उसका रिजल्ट अच्छा चाहते हैं तो इसके लिए ड्रायट का विशेष ध्यान देना होगा। वर्कआउट के बाद होने वाली थकान को भगाने के लिए आपको एनर्जी की आवश्यकता होती है। इसके लिए आपको एनर्जी ड्रिंक का सहारा लेते हैं। अगर आप बाजार में मिलने वाले एनर्जी ड्रिंक्स की जगह प्राकृतिक ड्रिंक्स को प्राथमिकता देंगे तो यह आपकी सेहत के लिए यह फायदेमंद होगा। आइए जानते हैं वर्कआउट करने के बाद किन ड्रिंक्स को लेना चाहिए।

नारियल पानी- नारियल पानी में

प्राकृतिक पोटेसियम होता है। इससे शरीर में पानी की कमी पूरी होती है। इसके साथ ही नारियल पानी वर्कआउट करने के बाद हमारे शरीर को एनर्जी देता है।

नींबू पानी- नींबू में विटमिन सी पाया जाता है। विटमिन सी हमारे शरीर को तुरंत एनर्जी पहुंचाता है। इसके अलावा नींबू पानी हमारे इम्यून सिस्टम को भी तेज करता है।

दूध- आपने अक्सर लोगों को यह कहते सुना होगा कि वर्कआउट के बाद दूध पीना चाहिए। वर्कआउट करने के बाद हड्डियों और मांसपेशियों के लिए दूध बहुत फायदेमंद होता है।

पानी- पानी हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए लोग वर्कआउट के बाद पानी पीने की सलाह देते हैं। एक बात का ध्यान ध्यान रखना चाहिए कि पानी वर्कआउट के कुछ समय बाद पीना चाहिए।

ग्रीन टी- वर्कआउट के बाद आप ग्रीन टी पी सकते हैं। ग्रीन टी शरीर को सही तरह से एनर्जी देती है और मेटाबॉलिज्म भी बढ़ाती है।

चैरी जूस- वर्कआउट करने के बाद चैरी का जूस काफी फायदेमंद होता है। चैरी का जूस हमारी थकी हुई मसल्स और बॉडी का आराम पहुंचाता है।

डर था कि अपने गुरु को टक्कर दे पाऊंगा या नहीं: टाइगर श्रॉफ

यंगस्टर्स के पसंदीदा ऐक्टर टाइगर श्रॉफ पहली बार अपने गुरु रितिक रोशन के साथ स्क्रीन शेयर कर रहे हैं। टाइगर ने हमसे एक खास बातचीत में शेयर किया अपना यह अनुभव-

टाइगर, आप एक अच्छे-खासे सुविधा-संपन्न परिवार में पले-बढ़े हैं। क्या जिंदगी में आपको किसी 'वॉर' से गुजरना पड़ा है?

मेरे लिए 'वॉर' यही था कि चूंकि मैं इतने बड़े स्टार का बेटा हूँ, तो मुझे अपने को पिता जी से अलग साबित करना था। मेरे लिए यही एक वॉर था कि मैं इंडस्ट्री में

अपनी पहचान कैसे बनाऊँ? क्योंकि आजकल तो इंडस्ट्री में नेपोटिज्म की इतनी बातें होती हैं कि मुझे यह डर था कि यार, मैं अपने को कैसे साबित करूँ कि मेरा स्ट्रगल भी अलग है। मैं जो करता हूँ, वह पापा से बहुत अलग है। पापा एक अलग इंडिविजुअल हैं। मैं कभी उनकी तरह चाहकर भी बन नहीं सकता हूँ।

आपके पापा ने बताया कि वह आपके साथ एक फिल्म करना चाहते हैं। जबकि, आप इससे बचते हैं। क्या ऐसा कोई ऑफर आया है?

जाहिर है, वह तो चाहेंगे ही, क्योंकि

वह सबको दिखाना चाहते हैं कि बाप आखिर बाप ही होता है। हालांकि, अभी हमारे पास ऐसी कोई स्क्रिप्ट नहीं आई है, जिसमें हम दोनों काम कर सकें। भविष्य में अगर कोई ऐसी कहानी आई, तो देखेंगे।

आपको इंडस्ट्री में करीब 5 साल हो गए। इस इंडस्ट्री ने किसी मायने में आपको बदला?

मेरे लिए यह एक एजुकेशनल जर्नी रही। मैंने अपने करियर में बहुत जल्दी सफलता और असफलता दोनों देखी। काफी कुछ सीखने को मिला। मेरे पापा हमेशा बोलते हैं कि यहां सबकी बात सुनो,

ज्यादा बोलो मत, तो मैं हमेशा यही बात दिमाग में रखकर हर रोज एक कदम आगे बढ़ने की कोशिश करता हूँ।

सिद्धार्थ आनंद के साथ आप रैंबो भी कर रहे हैं। आपको लगता है कि उनके निर्देशन में एक और फिल्म करने का फायदा रैंबो में भी होगा?

बिल्कुल! सिद्धार्थ सर के साथ इस फिल्म में काम करने के बाद उनमें मेरा आत्मविश्वास और ज्यादा बढ़ गया। मैं उन्हें अब केवल एक डायरेक्टर नहीं मानता हूँ। इस फिल्म से वह मेरे दोस्त भी बन गए हैं। उन्होंने इस फिल्म में हाथ पकड़कर मुझे

एक लड़के से आदमी में ढाला, तो मैं उनके साथ रैंबो करने के लिए बहुत एक्साइटेड हूँ।

संजय दत्त ने पिछले दिनों आपको खलनायक का सीक्रेल ऑफर करने की बात कही है। आप तैयार हैं इस फिल्म के लिए?

मैं संजू सर से कई बार मिल चुका हूँ। कई बार हमने बातें की हैं। मैं जरूर उनके साथ काम करना चाहूंगा। हालांकि, ऐसी कोई फिल्म हमने कन्फर्म नहीं की है, लेकिन भविष्य में मैं जरूर उनके साथ काम करना चाहूंगा।