

एग्जाम सीजन में बच्चे का स्ट्रेस मैनेज करने के टिप्स

फरवरी से लेकर मार्च तक एग्जाम का सीजन रहता है। इस दौरान 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं के साथ-साथ हर क्लास के फाइनल एग्जैम्स भी होते हैं और इस दौरान ज्यादातर बच्चे अपनी पढ़ाई, कोर्स पूरा करना, एग्जाम देना और फिर रिजल्ट कैसा होगा इन सारी बातों को लेकर हद से ज्यादा टेंशन और स्ट्रेस में रहते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ड्यूडह की मानें तो भारत के करीब 5 करोड़ 70 लाख लोग डिप्रेशन का शिकार हैं और इनमें से भी सबसे ज्यादा तादाद युवाओं की है। मेंटल हेल्थ से जुड़ी समस्याओं के मामले में युवाओं की संख्या साल दर साल बढ़ती जा रही है।

डिप्रेशन, एग्जाइटी, स्ट्रेस के मामले बढ़े ज्यादातर स्टडीज और रिसर्च में भी यह बात साबित हो चुकी है कि मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बीमारियां जैसे- डिप्रेशन, एग्जाइटी, बेचैनी, स्ट्रेस ये सब युवाओं में बहुत ज्यादा देखने को मिल रहा है। आपको यकीन नहीं होगा कि एक तरफ जहां यूट्यूब पर हर वक्त सोशल मीडिया पर ऐक्टिव रहते हैं, फेसबुक से लेकर इंस्टा, टिकटॉक इस तरह के हर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर हजारों दोस्त होने के बाद भी यूट्यूब अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं। इंटरनेट अपोलो हॉस्पिटल में साइकॉलॉजी की सीनियर कंसल्टेंट डॉ एकता सोनी बता रही हैं बेहद आसान और चिक टिप्स के बारे में जिससे बच्चों में स्ट्रेस को बेहतर तरीके से मैनेज किया जा सकता है।

ऐसे में अगर आपका बच्चा भी अपने एग्जाम या पढ़ाई को लेकर स्ट्रेस में है तो इन टिप्स को जरूर अपनाएं...

1. फिजिकल ऐक्टिविटी जरूर करें
स्ट्रेस दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है फिजिकल ऐक्टिविटी। फिर चाहे वॉकिंग हो, रनिंग, स्वीमिंग, पावर योगा, ऐरोबिक्स, कार्डियो वर्कआउट या फिर जो आपकी पसंद हो उसे जरूर करें। हर वक्त एक ही जगह बैठे रहने से भी स्ट्रेस बढ़ता है। लिहाजा बाँड़ी को थोड़ा मूव करें और कुछ ऐक्टिविटी जरूर करें।

2. नींद पूरी करना है जरूरी
एग्जाम्स आए नहीं कि सबसे पहले बच्चों की नींद गायब हो जाती है और वे रात-रातभर जागकर पढ़ाई करने लगते हैं। लेकिन आपको बता दें कि अगर आप अपना स्ट्रेस लेवल कम करना चाहते हैं तो बेहद जरूरी है कि आप कम से 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें। प्रॉपर नींद भी स्ट्रेस को कम करने में मदद करती है।

3. मसल्स को रिलैक्स करें
एक और बेहतरीन स्ट्रेस रिलीवर का काम करता है प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन टेक्नीक जिसे पीएमआर भी कहते हैं। इस टेक्नीक में शरीर के हर एक मसल यानी मांसपेशियों को रिलैक्स करने की कोशिश की जाती है ताकि शरीर की थकान और स्ट्रेस पूरी तरह से दूर हो जाए। यह टेक्नीक स्टूडेंट्स के लिए खासकर बहुत मददगार है।

4. हेल्दी डायट का सेवन करें
आपको भले ही ये बात अभी समझ न आ रही हो लेकिन आपकी डायट आपके ब्रेन पावर को या तो बढ़ा सकती है या फिर आपकी मेंटल एनर्जी को कम कर सकती है। हेल्दी डायट भी स्ट्रेस मैनेजमेंट में मददगार साबित हो सकती है। अगर आप अच्छी और हेल्दी डायट का सेवन करेंगे तो मूड स्विंग्स और सिरदर्द जैसी दिक्कतें भी नहीं होंगी।

5. परिवार और दोस्तों से बात करें
स्ट्रेस को मैनेज करने में सबसे ज्यादा मदद परिवार के सदस्य और आपके दोस्त ही करते हैं। लिहाजा बेहद जरूरी है कि आप अपने घरवालों से हर दिन बात करें, उनसे अपनी बातें, समस्याएं और दिक्कतें शेयर करें। जब आप अपनी बातें और विचार परिवारवालों के साथ शेयर करते हैं तो बड़ी सी बड़ी प्रॉब्लम का भी सलूशन निकल जाता है और स्ट्रेस के लिए जगह ही नहीं बचती।

गुरु की आभा

एक बार स्वामी विवेकानंद जी किसी स्थान पर प्रवचन दे रहे थे। श्रोताओं के बीच एक मंजा हुआ चित्रकार भी बैठा था। उसे व्याख्यान देते स्वामी जी अत्यंत ओजस्वी लगे। इतने कि वह अपनी डायरी के एक पृष्ठ पर उनका रेखाचित्र बनाने लगा। प्रवचन समाप्त होते ही उसने वह चित्र स्वामी विवेकानंद जी को दिखाया। चित्र देखते ही, स्वामी जी हतप्रभ रह गए। पूछ बैठे - यह मंच पर ठीक मेरे सिर के पीछे तुमने जो चेहरा बनाया है, जानते हो यह किसका है ? चित्रकार बोला- नहीं तोच पर पूरे व्याख्यान के दौरान मुझे यह चेहरा ठीक आपके पीछे झिलमिलाता दिखाई देता रहा। यह सुनते ही विवेकानंद जी भावुक हो उठे। रुंधे कंठ से बोले- 'धन्य है तुम्हारी आंखें! तुमने आज साक्षात् मेरे गुरुदेव रामकृष्ण परमहंस जी के दर्शन किए। यह चेहरा मेरे गुरुदेव का ही है, जो हमेशा दिव्यरूप में, हर प्रवचन में, मेरे अंग-संग रहते हैं। मैं नहीं बोलता, ये ही बोलते हैं। मेरी क्या हस्ती, जो कुछ कह-सुना पाऊं। वैसे भी देखो न, माइक आगे होता है और मुख पीछे। ठीक यही अलौकिक दृश्य इस चित्र में है। मैं आगे हूँ और वास्तविक वक्ता, मेरे गुरुदेव पीछे।'

प्रस्तुति : सुभाष बुड़ावन वाला

कुकिंग ऑइल में छिपा है सेहत का खजाना!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



आपने अक्सर लोगों को कहते सुना होगा कि अगर हेल्दी और फिट रहना चाहते हैं तो खाने में तेल का इस्तेमाल कम मात्रा में करना चाहिए। ज्यादा ऑइली फूड हमारी सेहत के लिए हानिकारक होता है। लेकिन इसके साथ ही इस बात का भी आपको ध्यान रखना है कि आपके लिए कौन से तेल का प्रयोग करना फायदेमंद है। दरअसल, कुकिंग ऑइल हमारे खाने खासकर भारतीय खाने का सबसे अहम हिस्सा है क्योंकि स्टार्टर से लेकर मेन कोर्स तक हर खाने में तेल का इस्तेमाल होता है और तेल हमारे खाने में फ्लेवर डालता है। अगर आप सही तेल का चुनाव करते हैं तो आप हार्ट डिजीज, इन्फेक्शन, कलेस्ट्रॉल की वजह से होने वाला ब्लॉकज, मोटापा, वेट गेन इस तरह की कई समस्याओं से बच सकते हैं।

ओमेगा-3 और ओमेगा-6 का रेशियो हो अच्छा

ऐसा कुकिंग ऑइल खरीदें जिसमें ओमेगा-3 और ओमेगा-6 का रेशियो अच्छा हो। दरअसल, ओमेगा-3 के सोर्स काफी कम हैं। यह मछली, राजमा, अलसी और अखरोट आदि में मिलता है, जबकि ओमेगा-6 हर अनाज, दाल और तेल में होता है। ओमेगा-3 सरसों, कनोला, ऑलिव और सोयाबीन के तेल में ज्यादा होता है। वैसे, अलसी यानी फ्लैक्स सीड्स में 43 फीसदी तक ओमेगा-3 होता है। रोजाना एक चम्मच अलसी खाने से दिन भर की ओमेगा-3 की जरूरत पूरी हो जाती है।

बदल-बदल कर तेल खाना है सही
तेल बदल-बदल कर और कॉम्बिनेशन में इस्तेमाल करें। आप अपनी पसंद से कॉम्बिनेशन बना सकते हैं। इससे शरीर को सभी जरूरी फैटी एसिड्स मिल जाते हैं। फिर भी खासियतों के आधार पर सरसों का तेल, कनोला ऑइल, ऑलिव ऑइल, सोयाबीन के तेल को अच्छा माना जाता है। तलने के लिए ऐसा तेल यूज करें, जिसका स्मोकिंग पॉइंट ज्यादा हो। इस लिहाज से कनोला, सरसों, मूंगफली आदि

के तेल को तलने के लिए अच्छा मान सकते हैं।

किस तेल को खाने से शरीर को होगा कौन सा फायदा

तिल का तेल- यह तेल डायबीटीज के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे आप अनीमिया, कैसर, तनाव और शुगर से बचे रहते हैं।

एवकाडो ऑइल

विटमिन और एंटीऑक्सिडेंट मौजूद होने से यह तेल त्वचा की बीमारियों को दूर करने का काम करता है। इस तेल के इस्तेमाल से मोटापा, गठिया और सूजन की समस्या से काफी हद तक राहत मिलती है।

राइस ब्रैन ऑइल (चावल की भूसी से बना तेल)

इस तेल में विटमिन ई, एसिड और एंटीऑक्सिडेंट पाया जाता है, जो कलेस्ट्रॉल को संतुलित रखता है।

ऑलिव ऑइल

ऑलिव ऑइल हाई बीपी वालों के लिए फायदेमंद है। इस तेल का इस्तेमाल करने से डिप्रेशन, कैसर, डायबीटीज को कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

सूरजमुखी का तेल

सूरजमुखी के तेल में विटमिन ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है जिससे फैट बर्न होता है और हार्ट स्ट्रॉन्ग बना रहता है।

कोई भी तेल की बोतल उठाने से पहले उसका लेबल गौर से देखें। अच्छे तेल में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 के बीच 1:2 का रेशियो होना चाहिए। तेल की बोतल पर जीरो ट्रांस फैट लिखा होना जरूरी। साथ ही, नॉन हाइड्रोजिनेटेड और नॉन पीएचवीओ भी लिखा हो। बोतल पर कोल्ड कंप्रेस ऑइल लिखा हो। ध्यान रखें कि 1 साल से पुराना तेल और 6 महीने से ज्यादा पुराना देसी घी इस्तेमाल न करें।

परख मदान नए शो से करेंगी पर्दे पर वापसी

बड़े अच्छे लगते हैं, कलश एक विश्वास जैसे टीवी धारावाहिकों में नजर आ चुकीं अभिनेत्री परख मदान जल्द ही छोटे पर्दे पर कुर्बान हुआ से वापसी करने जा रही हैं। अभिनेत्री ने कहा, मैं एक ऐसी बीमारी से जूझ रही थी, जिसे मेडिकल भाषा में एफयूओ (फीवर ऑफ अननॉन ऑरिजन) कहा जाता है। दो साल तक मैंने कई टेस्ट और स्कैन कराए और कुछ भी सामने नहीं आ रहा था। इसलिए मैं अंधेरे में बिना किसी उम्मीद के और समाधान के जी रही थी।

अभिनेत्री ने आगे कहा, लेकिन अब मेरी हालत सुधर चुकी है। मेडिकल रिपोर्ट परिवार और दोस्तों की दुआओ और आशीर्वाद ने मदद की। अब मैं काम पर वापस आ गई हूँ। मैं दो अच्छे शो किए हैं और मैं अपने आखिरी शो की तरह कुछ दमदार करना चाहती हूँ।

शब्द सामर्थ्य -034

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. टुड़ी पर के बाल, टुड्डी, ठोड़ी
3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.)
5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा
6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.)
7. सविनय, विनती पूर्वक
10. बिलख-बिलख कर रोना
11. कहानी, उपन्यास
12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ
13. भार, दबाव
14. शुभ-

अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत
15. एहसान, भलाई, हित
17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खें से लगी सलाई
19. एक हिन्दी महीना, श्रावण
20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे

1. जंगल में लगी आग, दावागिनी
2. मूल्य, दाम
4. स्वतंत्र, स्वाधीन
5. संकट, कष्ट, दर्द
7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ
8. बेइज्जती, अनादार
9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु
10. तबाह करने वाला, विनाशक
11. इस समय
13. असुर, राक्षस, दैत्य
14. ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति
15. पर्व, त्यौहार
16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि
17. वृक्ष, पेड़
18. मुंह से निकलने वाला शूक जैसा पदार्थ।

1			2		3		4	
			5					
6					7	8		9
					10			
					11		12	
13					14	14ए		
					15			16
							17	18
19					20			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 33 का हल

खा	म	खां		इं			
स	ह		ब	र	सा	त	प
		क	हा	नी		न	क च ढा
त			स्व			ली	ई
क	या	म	त		क	फ	न
दी		दां		बा	बू	ह	वा
र	ह	ना		ल	त	खो	र
भा	ई		का		बा	द	ल