

## क्या आप जानते हैं मां की लोरी बच्चे के लिए है कितनी फायदेमंद ?



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

चंदा है तू मेरा सूरज है तू, चंदा मामा दूर के, लल्ला लल्ला लोरी दूध की कटोरी, निंदिया आ जा री, गुड़िया रानी बिटिया रानी... इस तरह की कितनी ही अनगिनत लोरियां हैं जो आपने भी अपने बचपन में अपनी मां, दादी या नानी से जरूर सुनी होगी। यही लोरियां जब बेटी, मां बनती है तो अपने बच्चे को सुनाती है। जब बच्चा छोटा होता है तो उसे प्यार भरी नॉद देने के लिए माएं सदियों से उसे बड़े प्यार से लोरी सुनाती आ रही हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कोई भी मां बच्चे को यूँ ही लोरियां नहीं सुनाती बल्कि इसके पीछे कुछ कारण भी हैं और मां की यह लोरी बच्चे के फायदेमंद भी है। यहां जानें, बच्चे को लोरी सुनाने के ढेरों फायदों के बारे में....

मां और बच्चे के बीच कनेक्शन होता है मजबूर

मां की लोरी की आवाज कानों में पड़ते ही बच्चा कब नॉद की आगोश में चला जाता है पता ही नहीं चलता। मां की लोरी सुनते हुए सपनों के संसार में खो जाने का सुखद अहसास बड़े होने के बाद भी आपकी यादों में बसा रहता है। लोरी, मां और बच्चे के लिए बीच एक कनेक्शन की तरह काम करती है और दोनों को करीब लाती है। मां की लोरी की आवाज में एक तरह की कशिश होती है जो बच्चे पर जादू की तरह काम करती है। एक्सपर्ट्स भी यही कहते हैं कि लोरी के रूप में जो आवाज बच्चा लगातार सुनता है, धीरे-धीरे वह उससे खुद को जुड़ा हुआ महसूस करने लगता है।

बच्चे के दिमागी विकास के लिए जरूरी है लोरी

मां की लोरी बच्चे को एक सुखद अहसास कराती है और लोरी सुनने से बच्चे के मस्तिष्क का भी विकास होता है। दरअसल, मां की लोरी बच्चे के ब्रेन के कई हिस्सों को एक साथ उत्तेजित करती है जिससे बच्चे का दिमागी विकास होता है। इसे मेडिकल की भाषा में म्यूजिकल लर्निंग भी कहते हैं। लोरी सुनकर बच्चा अलग-अलग आवाजों के बीच फर्क करना भी सीख जाता है।

लोरी सुनकर खत्म हो जाता है बच्चे का डर

एक्सपर्ट्स की मानें तो मां से लोरी सुनकर बच्चे के अंदर डर और किसी भी तरह के खतरे के प्रति डिफेंस और रेजिस्टेंस यानी प्रतिरोध की भावना विकसित होती है। इससे बच्चे का बौद्धिक और भावनात्मक विकास भी होता है। लोरी सुनने पर बच्चे को मां के साथ होने का एहसास होता है और यही एहसास उसे निडर बनाता है और वह धीरे-धीरे खतरों का सामना करना सीखने लगता है। इस तरह लोरी बच्चे को खुद पर भरोसा करना भी सिखाती है।

लोरी से बच्चे को अच्छी नॉद आती है

माएं लोरी गाती हैं इसलिए हैं ताकि बच्चे को अच्छी और गहरी नॉद आ सके। अगर बच्चा ठीक से सो नहीं पाएगा तो उसे चिड़चिड़ापन और थकान महसूस होने लगेगी। ऐसे में लोरी बच्चों के ऊपर किसी जादू की तरह असर करती है और उन्हें गहरी नॉद के आगोश में भेज देती है।

बच्चे की भाषा को मजबूत बनाती है लोरी

लोरी सुनने से बच्चे की भाषा सीखने की क्षमता बढ़ जाती है। दरअसल, जब मां हर दिन एक ही लोरी बच्चे को सोते वक्त सुनाती है तो लोरी में इस्तेमाल किए गए शब्द बच्चे को धीरे-धीरे याद होने लगते हैं और वो बाद में उन शब्दों का सही इस्तेमाल भी करना सीख जाता है। दरअसल, लोरी किसी छोटी कविता जैसी ही होती है, जिसके इस्तेमाल से बच्चे को भाषा सीखने में मदद मिलती है।

मां के लिए भी फायदेमंद है लोरी

अमेरिका स्थित मियामी के फ्रॉस्ट स्कूल ऑफ म्यूजिक के अनुसंधानकर्ताओं की ओर से की गई एक स्टडी की मानें तो बच्चों को लोरी सुनाने से सिर्फ उनकी सेहत ही नहीं बल्कि मां की सेहत भी अच्छी रहती है। डिलिवरी के बाद न्यू मॉम्स जिस तरह के तनाव, पोस्टपार्टम डिप्रेशन और नेगेटिव बातों से जूझ रही होती हैं, लोरी की मदद से इन चीजों से ध्यान हटाने में मदद मिलती है। मां की लोरी सुनकर जब बच्चे मुस्कराते हैं जो मां के अंदर पॉजिटिव एनर्जी का संचार होता है।

बच्चे ही नहीं बुजुर्गों के लिए लोरी है फायदेमंद

म्यूजिक या लोरी किस तरह से छोटे बच्चों के लिए फायदेमंद है इस बारे में तो काफी रिसर्च हुई है। लेकिन अब वैज्ञानिक इस बात पर फोकस कर रहे हैं कि किस तरह लोरी और म्यूजिक बुजुर्गों के लिए फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, बड़ी संख्या में बुजुर्ग नॉद की कमी की समस्या से परेशान रहते हैं। ऐसे में चेन्नई में हुई एक स्टडी में यह बात सामने आयी है कि लोरी या फिर इसी तरह का कोई रिलैक्सिंग म्यूजिक सुनने से स्ट्रेस हॉर्मॉन्स कम होते हैं जिससे नॉद अच्छी आती है।

## आपकी बीमार न कर दें डेली यूज की चीजें

क्या आप अपने टूथब्रश को बदलने से पहले उसके ब्रिसल्स के खराब होने का इंतजार करते हैं? क्या आपने भी अपनी कंधी सालों से नहीं बदली? अपने किचन के बर्तन साफ करने के लिए यूज होने वाले स्पंज को आपने आखिरी बार कितने दिन पहले बदला था? क्या आप सालों से एक ही तकिया इस्तेमाल करते आ रहे हैं? ये सारे सवाल हम आपसे इसलिए पूछ रहे हैं क्योंकि डेली यूज होने वाली इन चीजों को अगर आप नियमित रूप से चेंज नहीं करते हैं तो इससे इंफेक्शन फैलने और आपसे बीमार होने का खतरा हो सकता है।



दरअसल, खाने-पीने की चीजों के साथ-साथ डेली यूज में आने वाली इन चीजों का भी हमारी सेहत पर सीधा असर पड़ता है। आपको शायद यकीन ना हो लेकिन आपके घर में मौजूद ऐसी कई चीजें हैं जिनका आप जाने-अनजाने सालों तक इस्तेमाल करते रहते हैं ये सोचकर कि वो तो अभी ठीक है और यूजेबल है लेकिन यही चीजें आपको बीमार करती हैं। लिहाजा हम आपको बता रहे हैं उन 7 डेली यूज होने वाले आइटम्स के बारे में जिनके खराब होने का इंतजार करने की बजाए आपको उन्हें रेग्युलर बेसिस पर बदलते रहना चाहिए।

क्या आप जानते हैं आपके टूथब्रश पर 1 करोड़ से भी ज्यादा बैक्टीरिया होता है। लिहाजा आपके ब्रश का साफ रहना बेहद जरूरी है। क्या आप भी उन लोगों में से हैं जो नया टूथब्रश खरीदने से पहले पुराने ब्रश के ब्रिसल्स खराब होने का इंतजार करते हैं? अगर हां तो अपनी ये आदत आज ही बदल दें। टूथब्रश हमारी डेली की जरूरत का सबसे अहम सामान है। लिहाजा अमेरिकन डेंटल असोसिएशन की मानें तो हमें हर 3 से 4 महीने में अपना टूथब्रश बदल देना चाहिए। साथ ही हर दिन ब्रश करने के बाद टूथब्रश को अच्छी तरह से साफ भी करना चाहिए।

टूथब्रश को तो फिर भी बहुत से लोग रेग्युलरली बदल देते हैं लेकिन हेयर ब्रश

शायद सालों तक नहीं। हर किसी की अपनी एक फेवरिट कंधी होती है और हम उसी का लंबे समय तक इस्तेमाल करते रहते हैं। अगर आप भी नियमित रूप से हेयर ब्रश का इस्तेमाल करती हैं तो आपने देखा होगा कि किस तरह से ब्रश के बेस में बालों का गुच्छा जमा हो जाता है। लेकिन इसे सिर्फ साफ कर देना काफी नहीं है। एक्सपर्ट्स की मानें तो हेयर ब्रश और कंधी को रेग्युलरली साफ करते रहने के साथ-साथ इसे हर 6 महीने में बदलना भी जरूरी है। ऐसा करने से आप अपने बालों को टूटने और गिरने से बचा सकती हैं।

इसमें कोई शक नहीं कि घर की हर चीज को सिर्फ बदल देने के नाम पर हमेशा बदलते रहना, पैसों की बर्बादी हो सकती है। लेकिन कुछ चीजें ऐसी भी हैं जिनके साथ आपको बिलकुल रिस्क नहीं लेना चाहिए और ऐसी ही एक चीज है डिश स्पंज या बर्तन साफ करने वाला किचन स्पंज। जिस तरह टूथब्रश को बदलने के लिए उसके ब्रिसल्स के खराब होने का इंतजार नहीं करना चाहिए, ठीक उसी तरह किचन स्पंज को बदलने के लिए उसके खराब होने का इंतजार न करें बल्कि हर 2 से 4 हफ्ते के बीच स्पंज को नियमित रूप से चेंज करें। ऐसा इसलिए क्योंकि कई बार बचा हुआ खाना जो स्पंज में लगा रह

जाता है उससे जुड़ा बैक्टीरिया बर्तन को साफ करने के दौरान फिर से साफ बर्तन में चिपक सकता है।

किचन स्पंज के बाद एक और चीज जो नियमित रूप से किचन में यूज होती है और जिसे आपको रेग्युलरली कुछ महीनों में निश्चित रूप से बदल देना चाहिए वह है चॉपिंग बोर्ड। चॉपिंग बोर्ड को यूज करने के बाद भले ही आप अच्छी तरह से साफ कर दें लेकिन फिर भी उनमें बैक्टीरिया और बीमारी फैलाने वाले कौटाणुओं के पनपने का खतरा रहता है। लिहाजा बेहद जरूरी है कि आप अपने किचन चॉपिंग बोर्ड को हर 3 महीने में बदल दें। साथ ही साथ लकड़ी वाले चॉपिंग बोर्ड की जगह किसी और मटीरियल के बोर्ड का इस्तेमाल करना ज्यादा बेहतर होगा।

अपना बिस्तर और अपना तकिया हर किसी को प्यारा होता है। लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि आप अपने फेवरिट पि्लो के साथ सदियों तक न छोड़ें। तकिया यानी पि्लो की भी एक निश्चित शेल्फ लाइफ होती है। हर रात जब आप सोते हैं तो आपके शरीर से बाल, बॉडी ऑइल आदि चीजें निकलती हैं जो तकिए पर गिरती हैं। हो सकता है कि आप पि्लो कवर यूज करती हों और उसे नियमित रूप से धो देती हूँ जिससे आपको लगे कि तकिया तो अभी पूरी तरह से ठीक है।

### शब्द सामर्थ्य -061

( भागवत साहू )

#### बाएं से दाएं

- याद, स्मरण
- अग्नि, आग
- पवित्र करने वाला
- गौ जाति का नर
- निशाचर, रात में विचरण करने वाला
- मुस्कुराहट, तबस्सुम
- खारा, नमक के स्वाद जैसा
- मुख्यभाग, निचोड़
- पिंडली व पड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ
- अद्भूत, विचित्र
- सम्राट, बादशाह, नरेश
- कृति, निर्माण करना, बनाना
- बड़ी थाली
- समूह, दल
- एहसानमंद, कुतज
- ध्वनि, सदा
- श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

#### ऊपर से नीचे

- अपमान, अनादर, अवज्ञा
- जल, नीर, अम्बु
- वाणी, वादा, कथन
- कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य
- लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब
- लोग, प्रजा
- यात्री, राही, पथिक
- कोड़ा
- चोचला, अदा
- दंड
- अवैध, अनुचित
- जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो
- जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब
- ताकत, शक्ति
- प्रश्न, समस्या
- घटना, घटना का वर्णन
- एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी
- पानी, चमक।

1	2	3	4	5	6	7
	8	9				
10			11		12	13
14		15			16	17
		18	19	20		21
22			23			
					24	25
26				27		
				28		

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 60 का हल

टे	डा	मे	डा	म	हा	र	त
क		ह				ज	न
	जा	न	की	क	म	नी	य
		त	म	क	ना		
म			त	ह	त	दा	ब
सी	मा			ला	स	न	द
हा	थ	म	ल	ना	वा		च
		द			घा	ल	मे
	ब	द	ह	वा	स		न