जानकारी

कहीं इस वजह से तो नहीं हो रहा आपका बच्चा बेकाबू?

बच्चे की परवरिश करना शायद दुनिया का सबसे मुश्किल काम है। अगर आपका बच्चा बहुत हिंसक है तो इसके पीछे ये वजह हो सकती है।

बच्चे की परवरिश

अगर आपके बच्चे को बहुत ज्यादा गुस्सा आता है या फिर वह बहुत ज्यादा आक्रामक रहता है तो इसके पीछे की वजह चीनी हो सकती है। रिसर्च के मुताबिक, जो बच्चे ज्यादा चीनी खाते हैं, उनके हिंसक, एल्कोहॉलिक और सिगरेट पीने की लत पड़ने की ज्यादा संभावना होती है। कई अध्ययनों का विश्लेषण करने पर पता चला कि ज्यादा शुगर खाने या पीने से 11 से 15 साल के बच्चों के बीच हिंसक रवैये का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक, अगर कोई बच्चा ज्यादा मिठाइयां और एनर्जी ड्रिंक लेता है तो उसके दूसरों के लिए खतरा बनने की संभावना ज्यादा रहती है। जबकि एक दूसरी स्टडी में बताया गया कि बच्चों में शुगर का हाई लेवल होने पर उनके झगड़े में पड़ने की चांसेज दोगुनी हो जाती है जबकि 95 फीसदी बच्चों को नशे की लत लगने की आशंका होती है। वैज्ञानिकों का कहना है कि एनर्जी ड्रिंक चॉकलेट और मिठाइयों से भी ज्यादा बच्चों के व्यवहार पर बुरा असर डालती हैं क्योंकि इनमें कैफीन भी होता है। इजरायल की बार इलन यूनिवर्सिटी ने 137,284 बच्चों पर स्टडी की जिसमें 11, 13 या 15 वर्ष के बच्चों को शामिल किया गया। वैज्ञानिकों ने पाया कि बच्चों के व्यवहार का शुगर की मात्रा से बहुत गहरा संबंध है। इस स्टडी में यह स्पष्ट तौर पर नहीं बताया गया कि शुगर की कितनी मात्रा खतरनाक हो सकती है। हालांकि नैशनल हेल्थ सर्विस इंग्लैंड की गाइडलाइन्स के मुताबिक, 11 वर्ष की उम्र वाले बच्चों को 30 ग्राम से ज्यादा ऐडेड शुगर नहीं लेनी चाहिए। कोकाकोला के एक कैन में ही 35 ग्राम शुगर होती है। 4-6 साल की उम्र वाले बच्चों को दिन भर में 19 ग्राम से ज्यादा शुगर नहीं लेनी चाहिए। स्टडी के लेखक ने बताया, बच्चों की खान-पान की आदतें आपको इस बात का संकेत पहले से ही दे सकती हैं कि टीनेजर में वे किन समस्याओं का सामना करने वाले हैं। स्टडी के मुताबिक, अधिकतर मामलों में बच्चों की शुगर इनटेक और व्यवहार के बीच के संबंध पर इस बात का फर्क नहीं पड़ा कि उनका परिवार कितना समृद्ध है। यह रिसर्च जर्नल सोशल साइंस ऐंड मेडिसिन में प्रकाशित की गई है।

डार्क सर्कल की समस्या

बाजार में कई ऐसे रासायनिक उत्पाद मौजूद हैं जो डार्क सर्कल खत्म करने का दावा करते हैं लेकिन कई बार सेंसटिव स्किन वाले इन उत्पादों को यूज नहीं कर पाते हैं। ऐसे में इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर डार्क सर्कल्स को दूर किया जा सकता है।

डार्क सर्कल

किसी ने वाकई सच ही कहा कि आंखें एक सच हजार शब्दों को बयां करती हैं। पर अगर आपकी आंखों के नीचे डार्क सर्कल हैं तो अवॉइड करने के बजाय उसे भी समझने की कोशिश करें। ये डार्क सर्कल आपकी हेल्थ के बारे में काफी कुछ कहते हैं।

डार्क सर्कल किसी को भी हो सकते हैं। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता है कि आप स्त्री है या पुरुष।

क्या हो सकते हैं कारण

डार्क सर्कल होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। कई बार बहुत अधिक तनाव लेने की वजह से आंखों के नीचे काले घेरे बन जाते हैं। इसके अलावा कम सोने, हार्मोन्स में परिवर्तन होने, अव्यवस्थित लाइफस्टाल होने या फिर हेरेडेट्री होने की वजह से भी आंखों के नीचे काले घेरे बन जाते हैं।

हालांकि बाजार में कई ऐसे रासायनिक उत्पाद मौजूद हैं जो डार्क सर्कल खत्म करने का दावा करते हैं, लेकिन कई बार सेंसटिव स्किन वाले इन उत्पादों को यूज नहीं कर पाते हैं। ऐसे में इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर डार्क सर्कल्स को दूर किया जा सकता है

- डार्क सर्कल दूर करने के लिए टमाटर सबसे कारगर उपाए है। ये नेचुरल तरीके से आंखों के नीचे के काले घेरे को खत्म करने का काम करता है। साथ ही इसके इस्तेमाल से त्वचा भी कोमल और फ्रेश बनी रहती है। टमाटर के रस को नीबू की कुछ बूंदों के साथ मिलाकर लगाने से जल्दी फायदा होता है।
- डार्क सर्कल दूर करने के लिए आलू का भी प्रयोग किया जा सकता है। आलू के रस को भी नीबू की कुछ बूंदों के साथ मिला लें। इस मिश्रण को रुई की सहायता से आंखों के नीचे लगाने से काले घेरे समाप्त हो जाएंगे ।
- ठंडे टी-बैग्स के इस्तेमाल से भी डार्क सर्कल जल्दी समाप्त हो जाते हैं। टी-बैग को कुछ देर पानी में डुबोकर रख दें। उसके बाद इसे फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें। कुछ देर बाद इसे निकालकर आंखों पर रखकर लेट जाएं। 10 मिनट तक रोज ऐसा करने से फायदा होगा।
- ठंडे दूध के लेप से भी आंखों के नीचे का कालापन दूर हो जाता है। कच्चे दूध को ठंडा होने के लिए रख दें। उसके बाद कॉटन की मदद से उसे आंखों के नीचे लगाएं। ऐसे दिन में दो बार करने से जल्दी फायदा होगा।
- संतरे के छिलके को धूप में सुखाकर पीस लें। इस पाउडर में थोड़ी सी मात्रा में गुलाब जल मिलाकर लगाने से काले घेरे खत्म हो जाएंगे।

आंखों की सूजन दूर करने के 3 अचूक उपाए

अगर आपको अक्सर ही आंखों में सूजन रहती है और आप सारे उपाए करके हार चुकी हैं तो एक इन उपायों को जरूर आजमाएं। आंखों में कई बार सूजन आ जाती है जिसके कारण वह फूली हुई नजर आती हैं। ऐसा कई बार थकान की वजह से या फिर नींद न पूरी होने की वजह से होता है लेकिन अगर आप इस समस्या से अक्सर ही दो चार होते हैं तो इसका आसान उपाय आपके घर पर ही आपको मिल सकता है। आइए जानें, आंखों की सूजन को कम करने के लिए कैसे करें दूध का इस्तेमाल।

1-आंखों की सूजन कम करने के लिए बर्फ जमाने वाली ट्रे में दूध डालकर छोटे-छोटे क्यूब्स में जमा लें और उस क्यूब को निकालकर किसी कपड़े में लेकर आंखों पर सेंक करें। इस उपाए को करने से सूजन तो कम होती ही है साथ ही आंखों की थकान भी दूर हो जाती है।

2-दूसरा तरीका ये है कि एक चम्मच कॉफी पाउडर में दो चम्मच कच्चा दूध मिलाकर पेस्ट बना लें और इस लेप को आंखों के नीचे लगाकर 5 से 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर धो लें। आपको खुद फर्क महसूस होगा और आंखों की सूजन कम होने लगेगी।

3-कॉटन बॉल्स को ठंडे दूध में डुबोकर आंखों पर सेंक दें। इससे आपको बहुत आराम मिलेगा।

सुझाव

पैरों की बदबू से हैं परेशान? तो ये 5 टिप्स आएंगे काम

अगर आप भी पैरों की बदबू से परेशान हैं तो इन टिप्स की मदद से राहत पा सकेंगे। कई लोगों को पैरों में अधिक पसीना आता है। जब स्किन पर मौजूद बैक्टीरिया पसीने के संपर्क में आता है तो पैरों से बदबू आने लगती है। गर्मी और बरसात के मौसम में ज्यादा पसीना आने के कारण पैरों से बदबू भी अधिक आने लगती है। इसकी वजह से अक्सर कई लोगों को शर्मिंदगी का एहसास होता है।

आइए जानते हैं पैरों की बदबू को दूर करने के उपाए-

अदरक और सिरका: आप चाहें तो पानी में सामान्य सिरका मिलाकर उससे पैर धो सकते हैं या फिर अदरक के रस को पैर पर मल लें और बाद में गुनगुने पानी से पैर धो लीजिए। ऐसा करने से पैरों की बदबू चली जाती है।

लैवेंडर ऑयल: लैवेंडर ऑयल न केवल अच्छी खुशबू देता है बल्कि यह बैक्टीरिया को मारने में भी असरदार है। इस तेल में एंटी-फंगल गुण पाए जाते हैं जो पैरों की बदबू को दूर करने में बहुत फायदेमंद रहते हैं। हल्के गर्म पानी में कुछ बूंदें लैवेंडर ऑयल की डालकर पैरों को उसमें कुछ देर के लिए डुबोकर रखें। दिन में दो बार ऐसा करना फायदेमंद रहेगा।

बेकिंग सोडा: सोडियम कार्बोनेट को ही साधारण शब्दों में बेकिंग सोडा के नाम से जाना जाता है। पैरों से आने वाली बदबू को दूर करने का यह एक बेहद कारगर और आसान उपाए है। यह पसीने के लेवल को सामान्य रखता है और बैक्टीरिया को नियंत्रित करने में कारगर होता है। हल्के गुनगुने पानी में बेकिंग सोडा मिला लें। 15 से 20 मिनट तक पैर पानी में ही डुबोए रखें। कुछ हफ्तों तक यह उपाए करने से फायदा होगा।

फिटकरी: फिटकरी कसैली होती है और इसमें एंटी-सेप्टिक गुण भी पाया जाता है। यह बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकती है। एक चम्मच फिटकरी पाउडर को एक मग पानी में डालकर उससे पैर धोएं। कुछ दिनों में बदबू की समस्या दूर हो जाएगी।

पैर रखें साफ: सबसे आखिर में मगर सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जूते पहनने से पहले आप यह सुनिश्चित कर लें कि आपके पैर तो साफ हैं न। क्योंकि ऐसा पाया गया कि गंदे पैर जूते पहनने से ज्यादा बदबू आती है।

क्या आप जानते हैं दूध के दांतों से जुड़ी ये बातें

जन्म के छह माह बाद बच्चे का पहला दांत आता है और ढ़ाई साल की उम्र तक बीस दांत आ जाते हैं। सात साल की उम्र में दांत टूटने शुरू होते हैं और बारह साल की उम्र तक दूध सभी दांत टूट जाते हैं। एक साल की उम्र के बाद भी बच्चा मां का दूध पी रहा है तो दांतों में सड़न की तकलीफ होती है। ऐसे में इस समस्या से बचाव के लिए एक साल की उम्र के बाद मां का दूध नहीं पिलाना चाहिए।

छह साल की उम्र में बच्चे की पहली पक्की दाढ़ आ जाती है। जिन बच्चों के दांत टेढ़े मेढ़े आते हैं उनका इलाज नौ साल की उम्र में शुरू हो जाना चाहिए। मायो फंक्शनल टेक्नीक से इसका बेहतर इलाज संभव है। बच्चों का दूध का दांत किसी वजह से अचानक टूट जाए तो डॉक्टर को दिखाना चाहिए। टूटे हुए दांत से दूसरे दांत को संक्रमण होने का खतरा रहता है।

बार-बार मुंह में अंगुली न लगाने दें

बच्चों के जब दांत निकलने लगते हैं तो वे अपनी अंगुली बार-बार मुंह के भीतर ले जाते हैं। बार-बार मुंह में अंगुली ले जाने से दांत में संक्रमण का खतरा बढ़ने के साथ का आकार बदल सकता है। कई बार बच्चे दांत को अंगुली से कसकर दबाते हैं जिससे दांत की बनावट पर फर्क पड़ता है। ऐसे में दांत निकलने पर बच्चों पर ध्यान देना चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि वे बार-बार अंगुली न लगाए। इससे बचाव के लिए रबर की माउथ कैप आती है जिसे लगाया जा सकता है।

बच्चों में हर्पिटीक जिंजिवाइटिस खतरनाक

चार से छह साल की उम्र के बच्चों में हर्पिटीक जिंजिवाइटिस की समस्या भी पाई जाती है। इसमें दांत में तकलीफ की वजह से बच्चे को 104-105 डिग्री तेज बुखार रहता है। बच्चे के होंठ और मसूड़ों पर लाल चकते बनने लगते हैं। भूख लगनी बंद होने के साथ उल्टी, दस्त के साथ मुंह के भीतर छाले बन जाते हैं।

क्यों दूध दांत महत्वपूर्ण हैं

पहले वर्ष के दौरान एक बच्चे के विकास के स्थलों में से एक छोटे सफेद मोती का विस्फोट है। पहला दांत मुंह में टूट जाता है, कहीं छह महीने से एक वर्ष के जीवन के बीच। पूरे सेट को लगभग 20 महीने तक बच्चे के मुंह में जगह पर रखा गया है। यद्यपि पर्णपाती दांत कहा जाता है क्योंकि वे एक निश्चित अवधि के बाद गिर जाते हैं। दूध के अंतिम दांत 12 से 14 वर्ष तक मुंह में रहते हैं।

दूध दांतों के महत्व को रेखांकित करने वाले कुछ बिंदु नीचे सूचीबद्ध हैं। यह महत्व मानता है, कि कई बार, माता-पिता इस धारणा के साथ चोट या क्षय को अनदेखा करते हैं कि ये वैसे भी अस्थायी हैं और बाद में एक नया सेट होगा।

भोजन: दूध दांतों के प्राथमिक कार्यों में से एक चबाने या मास्टिकेशन और पाचन में सहायता करना है। हालांकि, उनके स्थाई समकक्ष के रूप में उतना मजबूत नहीं है। वे चबाने और भोजन को पचाने में एक बड़ी भूमिका निभाते हैं। खराब दांत वाले बच्चे, विशेष रूप से मोलर्स, (गायब या क्षीण) के परिणामस्वरूप गरीब पोषण हो सकता है।

बोलने का विकास: बोलने की क्षमता के विकास में दूध दांत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और बोलने की असामान्यताओं को लोगों में देखा जा सकता है, जिनके पास दूध दांतों का प्रभावी सेट नहीं होता है। उन बच्चों को देखना आम बात है जिनमें दूध सेट में सामने वाले दांत ठीक से तैनात नहीं होते हैं। वहां लिस्पिंग जैसी बोलने की समस्याएं हो सकती हैं।

सौंदर्यशास्त्र: कहने की जरूरत नहीं है, सफेद, मोटे दांतों का एक अच्छा सेट एक बच्चे की मुस्कुराहट की सुंदरता में जोड़ता है। यह स्वीकृति और आत्मविश्वास के स्तर सहित बच्चे के सामाजिक व्यवहार को बढ़ावा देने में एक प्रमुख भूमिका निभाता है।

अंतरिक्ष रखरखाव: दूध के दांत उनके उत्तराधिकारी के लिए आवश्यक स्थान को बनाए रखते हैं और संरक्षित करते हैं। यदि खोया दांत प्रतिस्थापित नहीं किया जाता है, तो स्थान स्थायी व्यक्ति के विस्फोट के लिए पर्याप्त नहीं हो सकता है और यह स्थाई व्यक्ति को विस्फोट से भी रोक सकता है। नतीजा एक रिक्त स्थान हो सकता है। जहां अंतरिक्ष की कमी के कारण मुंह में उत्तराधिकारी के बिना दूध दांत खो जाता है।

या दूध या पर्णपाती दांतों की अच्छी देखभाल

- नियमित भोजन ओरल स्वच्छता दिनचर्या को लागू करें, जिसमें प्रत्येक भोजन या स्नैक्स के बाद खाने, दिन में दो बार ब्रश करना, फ्लॉसिंग और माउथवाश का उपयोग करना शामिल है।
- ओरल प्रोफेशनल्स नियमित सफाई के लिए दंत चिकित्सक के लिए एक दोहरी यात्रा। यदि आवश्यक हो तो फ्लोराइड पेस्ट आवेदन के बाद, इससे दंत क्षय की शुरुआत भी कम हो जाएगी। इन यात्राओं के दौरान प्रारंभिक क्षरणों की पहचान की जा सकती है और दर्द की शुरुआत से पहले इलाज किया जा सकता है।
- रासायनिक सीलेंट का उपयोग किया जा सकता है यदि दांतों पर गड्ढे गहरे हैं और आसानी से क्षीण हो सकते हैं।
- इन मोतियों को बनाए रखने के लिए और अधिक जानने के लिए नियमित रूप से अपने दंत चिकित्सक पर जाएं।

रेसिपी

एग बोट

सामग्री

- हॉट डॉग्स- 4
- अंडे- 4
- हरी शिमला मिर्च- 1/2 कप (बारीक कटी)
- लाल शिमला मिर्च- 1 (बारीक कटी)
- प्याज- 1 (बारीक कटा)
- धनिया पत्ती- बारीक कटी
- नमक- स्वादानुसार, काली मिर्च- स्वादानुसार
- ऑलिव ऑयल मेयोनीज- 4 चम्मच

विधि

ओवन को 18 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट कर लें। हॉटडॉग बन्स के बीच में खाली जगह बना लें। अब एक बाउल में अंडा तोड़कर डालें। उसमें हरी, लाल शिमला मिर्च, प्याज, धनिया पत्ती, नमक और काली मिर्च डाल अच्छे से फेंटें। अब बन में खाली किए जगह पर ऑलिव ऑयल मेयोनीज लगाएं और इसके ऊपर अंडे वाला मिक्सचर डालें। अब इसे 15-20 मिनट प्रीहीट ओवन में रख बेक करें। तैयार है आपके एग बोट।

पनीर सिगार्स

सामग्री

- हरे मटर- 1 कप (उबले और मसले हुए)
- पनीर- 1/2 कप
- तेल- 2 छोटे चम्मच तलने के लिए
- हरा प्याज- 1/4 कप (बारीक कटा)
- हरी मिर्च का पेस्ट- 1 छोटा चम्मच
- मैदा- 1 बड़ा चम्मच
- नमक- स्वादानुसार
- भुना जीरा- 1 छोटा चम्मच
- प्रोसेस्ड चीज- 1/4 कप (कसा हुआ)

विधि

एक नॉन स्टिक पैन में तेल गरम करें। उसमें हरे प्याज डालकर मध्यम सुनहरा होने तक भुनें। अब अदरक-हरी मिर्च पेस्ट भी डाल दें। इसके बाद इसमें हरी मटर, पनीर, नमक और भुना जीरा डालकर अच्छे से मिलाएं और लगभग 2-3 मिनट तक पकाएं। सबसे बाद में चीज डालें और उसे पूरी तरह पिघलने दें। आंच से उतारकर थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें। एक बाउल में मैदा डालें, उसमें थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा घोल बनाएं। अब समोसा पट्टी के बीच में ये मटर-पनीर का मिक्सचर रखें, उसे रोल का आकार दें। मैदे के घोल से उसे सील करें। एक कढ़ाई में आवश्यकतानुसार तेल गरम करें। फिर गरम तेल में तैयार किए ये रोल डालकर सुनहरा होने तक फ्राई कर लें। हरी चटनी या सॉस के साथ गरमा-गरम सर्व करें।