



अपने छोटे बच्चों को स्कूल भेजना और उसके सुनहरे भविष्य की कामना करना हर माता-पिता का हक होता है। अपने बच्चे के जन्म से ही वह उसके भविष्य के बारे में सोचने लगते हैं। प्री-स्कूलिंग, कॉलेज सब तय हो गया होता है, लेकिन विशेषज्ञों का दावा किसी और ही तरफ इशारा करता है। उनके अनुसार कम उम्र में बच्चों को स्कूल भेजना उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गलत असर डालता है।

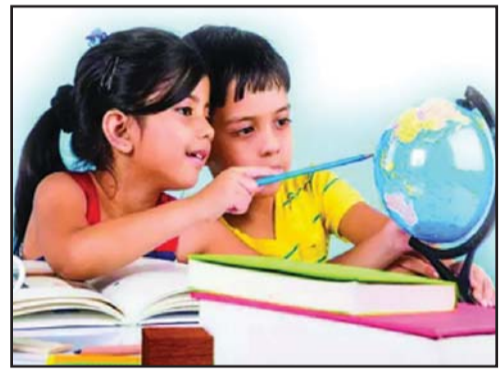
मेंटल और फिजिकल हेल्थ के लिए बुरा हो सकता है, कम उम्र में बच्चों को स्कूल भेजना

बच्चों को प्री-स्कूलिंग के लिए भेजना हर पेरेंट्स के लिए काफी बड़ा कार्य होता है। यह पहली बार होता है उनका नन्हा-सा बच्चा अपने जीवन को सुधारने और उससे नई चीजों को सीखने के लिए वास्तविक दुनिया में कदम रखता है। स्कूलिंग के दौरान मिलने वाली औपचारिक शिक्षा उसे उसके सुनहरे भविष्य के लिए तैयार करती है। हम में से अधिकांश लोगों का मानना है कि यदि आपका बच्चा इसके सुनहरे भविष्य के लिए तैयार है, तो उसे प्री-स्कूल में एडमिशन दिलाने का कोई सही या गलत समय नहीं है, लेकिन विशेषज्ञ वास्तव में इससे सहमत नहीं हैं। एक अध्ययन के अनुसार, भले ही आपका बच्चा प्रतिभाशाली हो और उसमें जल्दी सीखने की कोशलता हो, फिर भी उन्हें बहुत जल्दी स्कूल भेजना उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है। रिसर्चों का कहना है कि आपका अपने बच्चों को प्री-स्कूल जल्दी भेजने का आग्रह स्वाभिक है, लेकिन अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही समय का इंतजार करना ही बेहतर होगा।

द्वारा किए गए अध्ययन से पता चला है कि बहुत जल्दी स्कूल शुरू करना आपके बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

स्टडी क्या कहती है

अध्ययन के लिए, शोधकर्ताओं की टीम ने एक मौजूदा अध्ययन से एकत्र किए गए डेटा का उपयोग किया, जिसे 'स्कूल अध्ययन में सहायक शिक्षक और बच्चे' कहा जाता है। यह अध्ययन डेवोन, इंग्लैंड के 80 विभिन्न स्कूलों के 2,075 प्राथमिक विद्यालय के पांच से नौ वर्षों के छात्रों पर किया गया था। अध्ययन में माता-पिता और शिक्षकों से पूछे गए सवालों की एक श्रृंखला शामिल थी, जिससे यह पता चला कि जल्दी स्कूल भेजने से बच्चों में चिंता और भय, अपने साथियों के साथ खराब संबंध, व्यवहार और एकाग्रता के मुद्दे जैसी नकारात्मक भावनाएं जन्म लेती हैं।



बच्चे का वेट बढ़ने में पैरेंट्स का होता है इंपॉर्टेंट रोल

अक्सर ही खुद और बच्चे के वेट को लेकर टेंशन हो जाती है कि लगातार वजन कैसे बढ़ता ही जा रहा है लेकिन क्या आप जानते हैं कि बच्चे के वेट बढ़ने में पैरेंट्स का इंपॉर्टेंट रोल होता है। हाल ही में इसपर एक स्टडी भी सामने आई। आइए जानते हैं।

अक्सर ही यह देखा गया है कि परिवार में अगर कोई एक व्यक्ति मोटापे की समस्या से परेशान है तो दूसरों का भी वजन बढ़ता ही जाता है। हालांकि अधिकतर यह पैरेंट्स और बच्चों में देखने को मिलता है। यानी कि जिन पैरेंट्स का वेट ज्यादा होता है उनके बच्चों का भी वजन बढ़ता ही जाता है। वहीं पैरेंट्स इस बात को लेकर खासे परेशान नजर आते हैं कि कैसे बच्चे का वजन कम हो। हाल ही में ऐसे मामलों पर की गई स्टडी से यह बात सामने आई है कि कैसे अपनी लाइफस्टाइल में कुछ तब्दीलियां लाकर पैरेंट्स अपने साथ ही बच्चों के वेट बढ़ने पर नियंत्रण कर सकते हैं। स्टडी के मुताबिक पैरेंट्स बच्चों को जो भी खिलाते हैं बच्चे वह खाते जाते हैं। इससे उनका वजन बढ़ने लगता है। लेकिन अगर आप अपने बच्चे को हेल्दी खाने और अच्छी आदतों के अनुसार ढालते हैं तो वह वजन बढ़ने की समस्या से निजात पा सकता है। शोधकर्ताओं ने इसके लिए (डिवलपिंग रिलेशनशिपस देट इन्क्लूड वैल्यूज ऑफ इटिंग ऐंड एक्ससाइज) रिसर्च किया। यानी कि खाने और एक्ससाइज के जरिए बच्चों और उनके पैरेंट्स को बढ़े हुए वजन को नियंत्रित या कम करने के लिए प्रेरित किया। इस बारे में अमेरिका के लुसियाना स्टेट यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स केली हॉकिन्स और कॉर्बी के मार्टिन कहते हैं कि बच्चों पर सबसे ज्यादा प्रभाव उनके माता-पिता का ही पड़ता है।

रिसर्च में 16 परिवारों पर हुई स्टडी

पैरेंट्स और उनके बच्चों के बढ़ते वजन को कैसे नियंत्रित और कम किया जा सके इसके लिए 16 परिवारों को 19 सप्ताह तक ऑब्जर्व किया गया। हालांकि इस दौरान उन्हें अपनी और बच्चों की लाइफस्टाइल में शामिल करने की बात कही गई थी। इसके बाद स्टडी में 2 से 6 साल के बच्चों का बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) 75 प्रतिशत से अधिक पाया गया। बता दें कि (डिवलपिंग रिलेशनशिपस देट इन्क्लूड वैल्यूज ऑफ इटिंग ऐंड एक्ससाइज) के सेशन में यह बात सामने आई कि इसमें नियमित स्नेक और खाने के साथ ही फिजिकल एक्टिविटीज के होने से बच्चों के बीएमआई में कमी देखी गई। साथ ही उनका वजन भी नियंत्रित था। वहीं पैरेंट्स के वजन में भी थोड़ी तब्दीलियां देखने को मिलीं। लेकिन जिन बच्चों को इंड्रव के सेशन में शामिल नहीं किया गया केवल जानकारी ही दी गई थी उनके वजन में वृद्धि दर्ज की गई। शोधकर्ताओं के मुताबिक संयमित, नियमित खानपान और एक्ससाइज से खुद और बच्चे दोनों के ही वजन को नियंत्रित किया जा सकता है।



परिणाम क्या निकला

अध्ययन के अंत में, यह निष्कर्ष निकाला गया कि छोटे बच्चों में उनके साथियों की तुलना में खराब मानसिक स्वास्थ्य होने की संभावना अधिक होती है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि कम उम्र में बड़े साथियों के साथ रहना थोड़ा तनावपूर्ण हो सकता है। समस्या उन बच्चों में विशेष रूप से प्रमुख थी जो नई चीजें सिखने में कठिनाइयों का सामना कर रहे थे और समय से पहले पैदा हुए थे। यह खोज माता-पिता को इस बारे में विचार करने में मदद कर सकती है कि औपचारिक शिक्षा सेंटिंग में बच्चे का नामांकन कब करना है, ताकि उनके स्वास्थ्य के लिए कुछ भी हानिकारक सिद्ध नहीं हो।

एडमिशन की सही उम्र

ज्यादातर लोगों का मानना है कि जितनी जल्दी वह अपने बच्चों को स्कूल भेजेंगे, उनके लिए उतना ही अच्छा होगा। विशेषज्ञों के अनुसार, बच्चों के लिए स्कूल शिक्षा शुरू करने के लिए 3 साल एक आदर्श उम्र है। हालांकि, अपने बच्चे को स्कूल भेजने से पहले आपको कुछ बातों पर ध्यान देना चाहिए।

- उन्हें शौचालय प्रशिक्षित होना चाहिए।
- वह थोड़े समय के लिए स्थिर बैठ सकते हैं।
- वह अपने माता-पिता से दूर आराम से समय बिता सकते हैं।
- वह अपनी जरूरतों को बता सकते हैं और दूसरों की बातें सुन सकते हैं।

बालों से डैंड्रफ दूर करने के लिए लगाएं टमाटर का जूस

टमाटर प्रकृति का दिया एक ऐसा उपहार है जो एंटीऑक्सीडेंट्स और विटमिन से भरपूर है। टमाटर खाना सेहत ले लिए लाभदायक है और इसे चेहरे पर लगाने से स्किन हेल्दी बनती है। इतना ही नहीं अगर आप इसे अपने बालों पर लगाएंगे तो रुखे और बेजान बाल चमकदार और रेशमी हो जाएंगे। आइए, यहां जानते हैं कि टमाटर का जूस बालों पर लगाने से क्या-क्या फायदे होते हैं।

- टमाटर का जूस बालों पर लगाने से बालों का टेक्चर स्मूद होता है और बालों की शाइनिंग में बढ़ती है।
- टमाटर का जूस बालों में पीएच लेवल बेल्स करता है, जिससे रुखे और बेजान बालों में वॉल्यूम आ जाता है।
- टमाटर में बड़ी मात्रा में विटमिन ए और विटमिन सी होता है। इसके जूस को बालों पर लगाने से बालों की स्कल्प को मजबूती मिलती है।
- टमाटर का जूस लगाने से बालों में मजबूती आती है और बाल जल्दी से दोमूहे नहीं होते हैं। साथ ही ग्रोथ अच्छी बनी रहती है।

ऐसे बनाएं कंप्लीट पैक

अगर आपके बालों में डाईनेस बहुत ज्यादा हो गई है और डैंड्रफ से भी परेशान हैं तो टमाटर के जूस में शहद मिलाकर हेयर मार्स्क बनाकर बालों पर लगाएं। आधा घंटा लगाए रखने के बाद बालों को माइल्ड शैंपू से धो लें। हो सकता है लगाने के तुरंत बाद आपको सिर में हल्की जलन महसूस हो या खुजली हो लेकिन आप परेशान न हों। ऐसा टमाटर में एसिडिक प्रॉपर्टी होने के कारण होता है।



आपके किचन में मौजूद है सन टैन हटाने के आसान नुस्खे

अगर आप भी बीच पर छुट्टियां बिताकर हॉलिडे की यादों के साथ-साथ सन टैन लेकर लौटी हैं तो परेशान होने की जरूरत नहीं। गर्मियों में कितना भी धूप से बचो, सन टैन हो ही जाता है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं सन टैन रिमूवल के कुछ तरीके, जिन्हें आप घर पर ही आजमा सकती हैं। खास बात ये कि ये चीजें आपके किचन में ही मिल जाएंगी।



खीरे की फ्रेश स्लाइस



चम्मच दही लें और इन सभी चीजों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें। अब इस मिश्रण को अपने फेस और सन टैन प्रभावित बॉडी पार्ट्स पर लगाएं। तब तक लगा रहने दें, जब तक वह पूरी तरह से सूख न जाए। जब सूख जाए, तो पानी से धो लें।

शहद और नींबू का पैक

दो चम्मच शहद और एक चम्मच नींबू का रस लें। इसे मिक्स करके तकराबन 15 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। अब पानी से धो लें। टैनिंग दूर करने का यह सबसे आसान तरीका है।

कच्चा दूध

थोड़ा सा कॉटन ले लें और बिना उबले हुए कच्चे दूध में कॉटन को भिगोएं और इसे फेस पर लगाएं। इसे 10 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। फिर चेहरे को पानी से धो लें।

हल्दी, बेसन और दही का पैक

दो चम्मच बेसन, दो चम्मच हल्दी पाउडर और दो

आज के जमाने में शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा होगा जो डियोडेंट और परफ्यूम का इस्तेमाल न करता हो। फिर चाहे आपकी एज कुछ भी हो और आप महिला हों या पुरुष इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता, हर कोई चाहता है कि उसके शरीर से अच्छी स्मेल आए। ऐसे में रोज, लैवेंडर और फ्रूटी स्मेल से भरपूर डियोडेंट और परफ्यूम गर्मी के दिनों में पसीने की बदबू से लड़ने में मदद करते हैं।



घर में छोटे बच्चे हैं तो परफ्यूम और डियोडेंट यूज करते वक्त बरतें सावधानी

बॉटल पर लिखे निर्देशों का पालन न करने से नुकसान हालांकि इन परफ्यूम्स और डियोडेंट्स का इस्तेमाल करते वक्त जिस एक चीज का हम सब ध्यान नहीं रखते वह है बॉटल पर लिखे निर्देशों का पालन करना जो कई बार हानिकारक साबित हो सकता है। हाल ही में हुई एक स्टडी में यह बात साबित भी हो चुकी है कि बच्चों को लगने वाली चोट में 127 प्रतिशत चोटें पर्सनल केयर प्रॉडक्ट्स की वजह से लगती हैं जिनमें खुशबू और सुगंध से जुड़ी परफ्यूम और डियोडेंट जैसी चीजें शामिल हैं। इस तरह की चीजें बच्चों के लिए बेहद नुकसानदेह साबित हो सकती हैं इसलिए इनका इस्तेमाल करते वक्त माता-पिता को भी काफी सावधानी बरतनी चाहिए।

इन चीजों को छोटे बच्चों की पहुंच से दूर रखें

परफ्यूम और डियोडेंट जैसी चीजों को बच्चों की पहुंच से बहुत दूर रखें क्योंकि अगर बच्चे गलती से भी इन्हें अपनी आंख, नाक, कान या मुंह में स्प्रे कर लें तो यह

बच्चों के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। इतना ही नहीं अगर घर में बहुत ज्यादा छोटे बच्चे हैं तब भी पैरेंट्स को बहुत ज्यादा सावधानी बरतनी चाहिए वरना बच्चों द्वारा इन चीजों की बॉटल, टबकन आदि चीजों को मुंह में लेने की वजह से चोकिंग का भी खतरा रहता है।

बच्चे अगर यूज करें तो सेहत से जुड़ी समस्याओं का खतरा

अगर आपके घर में 13 से 17 साल के बीच के किशोर हैं तो उनमें संगी-साथियों के प्रेशर की वजह से समस्याएं अलग होती हैं। बड़े बच्चे खुद भी अच्छा स्मेल करने के लिए इन प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करना चाहते हैं। ऐसे में छोटी उम्र में परफ्यूम या डियोडेंट का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल करने की वजह से बच्चों में फिजिकल हेल्थ से जुड़ी कई तरह की समस्याएं भी हो सकती हैं। साथ ही बच्चे बॉटल पर लिखे निर्देश पढ़े बिना इसे सीधे स्किन पर स्प्रे कर लेते हैं जिससे उन्हें स्किन ऐलर्जी, रिपेक्शन, अस्थिमा और सांस लेने में दिक्कत जैसी कई समस्याएं भी हो सकती हैं।

