

19 दिन में खड़ी कर दी 57 मंजिला इमारत



57 मंजिला इमारत जिसमें 4000 ऑफिस और 800 अवासीय परिसर हैं, मात्र 19 दिनों में खड़ी कर दी गई। यानी हर रोज बिल्डिंग के 3 मंजिलों का निर्माण है न हैरतअंगेज!

चीन के चांगशा शहर में बनी इस बिल्डिंग को प्रीफैब कंस्ट्रक्शन फर्म ने बनाया है। फर्म द्वारा जारी एक वीडियो में यह बताया गया है कि कैसे उसने इतनी कम अवधि में इस बिल्डिंग का निर्माण किया। वीडियो में बताया गया है चीन के हुनान प्रांत में स्टील और कांच से बनी इस इमारत को मात्र 19 कार्यकारी दिनों में खड़ा किया गया।

फर्म के एक अधिकारी जियोझांग जेग ने बताया कि बिल्डिंग का निर्माण दो हिस्सों में किया गया। आधी इमारत का निर्माण सन 2014 में किया गया जबकि बाकी आधी इमारत का निर्माण इस साल के पहले दो महीनों में किया गया। जेग ने बताया कि उनके फर्म की योजना 97 मंजिला इमारत बनाने की थी लेकिन हवाई अड्डे से निकटता के कारण इसे घटाकर 57 मंजिला कर दिया गया। बिल्डर द्वारा इस बिल्डिंग के निर्माण में केवल 19 दिन खर्च किए गए। फर्म अब 220 मंजिला इमारत बनाने की योजना बना रही है। इस योजना को शुरू करने के लिए उसे सरकार की अनुमति का इंतजार है।

हवा में तैरता रेस्त्रां



जर्मनी की राजधानी बर्लिन में एक रेस्त्रां डिज़ाइन इन द स्काई थीम पर बनाया गया है। हवा में 150 फीट ऊपर तैरते हुए यहां मेहमानों को लजीज पकवान परोसा जाता है। इस रेस्त्रां को क्रैन से उठाया जाता है। इंटरनेशनल फोर्ब्स मैगज़ीन ने इसे दुनिया के 10 सबसे अनयुजुअल रेस्त्रां की सूची में शामिल किया है।

यहां शरीर पर परोसते हैं खाना

यहां खाना और स्वागत में होता है अपमान

ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चे ने बनाया सटीक विश्व का नक्शा

अमेरिका का यह 11 साल का बच्चा इंटरनेट जगत में सनसनी बना हुआ है। लोगों से ज्यादा न घुलने-मिलने वाला, अपने में खोया रहने वाला ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चे ने अपने अन्वेषकों और सहायियों को तब चकित कर दिया जब इसने अपने क्लास के व्हाइट बोर्ड पर कुछ ही मिनटों में विश्व का नक्शा बना खला वह भी एकदम सटीक।

उसके सहायियों ने उसको तस्वीर और नक्शा बनाते हुए उसकी वीडियो इंटरनेट पर शेयर की और यह पूरे विश्व में वायरल हो गई। 11 साल के इस बच्चे का पिता एक स्कूल में अध्यापक है और यह बच्चा ऑटिज़्म की बीमारी से पीड़ित है। खास बात यह है कि इस बच्चे ने विश्व का न सिर्फ सटीक नक्शा बनाया बल्कि उसने



नक्शों में छोटे-छोटे देश और यहां तक कि उन छोटे आइलैंड को भी बनाया जिनपर नक्शा देखते वक्त आमूमन नजर भी नहीं जाती।

इस बच्चे की यह विलक्षण स्मरण शक्ति सचमुच हैरान करने वाली है। इससे पहले भी ऑटिज़्म से पीड़ित एक ब्रिटिश कलाकार तब मशहूर हुआ था जब न्यूयॉर्क शहर के ऊपर से एक छोटे से हेलीकॉप्टर यात्रा के बाद उसने शहर की गगनचुंबी इमारतों की पैनापीमिक व्यू वाली पेंटिंग बना डाली थी। स्टीफन विल्डशायर नामक इस कलाकार की पेंटिंग में गजब की सूक्ष्मता थी।

बचपन को बनाएं खुशहाल

बच्चों के तनाव को हल्के में न लें, क्योंकि उनकेमस्तिष्क पर इसका स्थायी प्रभाव पड़ता है। वॉशिंगटन स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ विस्कॉन्सिन-मैडिसन के शोधकर्ताओं के एक दल ने यह पाया कि उम्पेक्षा और शारीरिक उत्पीड़न से पैदा होने वाले तनाव का बच्चे पर नकारात्मक और स्थायी प्रभाव पड़ सकता है। शोधकर्ताओं के अनुसार ऐसे अनुभवों से बच्चे केमस्तिष्क का विकास प्रभावित होता है। इससे उनकी याद रखने की क्षमता कमजोर हो जाती है। ऐसे बच्चों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और संतुलन का भी अभाव देखने को मिलता है। यही नहीं युवा होने के बाद ऐसे बच्चों की सेहत, करियर और दाम्पत्य जीवन पर भी नकारात्मक प्रभाव नजर आता है। इस अध्ययन में सौ से अधिक बच्चों को शामिल किया गया था, जिनकी उम्र बारह वर्ष थी और कई वजहों से उनका बचपन तनावग्रस्त था। शोधकर्ताओं का कहना है कि यदि आप चाहती हैं कि आपका बच्चा एक समझदार इंसान बने और वह अपनी पूरी जिंदगी हंसी-खुशी से व्यतीत करे तो आपको उसका बचपन खुशहाल बनाने की पूरी कोशिश करनी चाहिए।



मेहनत से मिली जीत

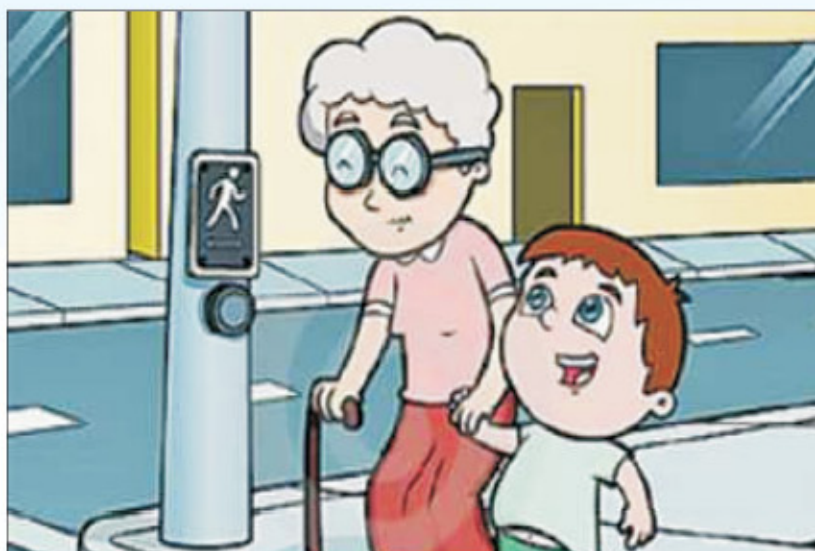
बात अगस्त 2013 की है। करीब एक महीने से मुझे बुखार आ रहा था। मेरी तबीयत ज्यादा बिगड़ गई और करीब चार महीने अगस्त से नवंबर तक बिस्तर से उठ नहीं पाई। मैं पूरे पांच महीने तक पढ़ नहीं सकी। छठे महीने में जब स्कूल पहुंची तो मैं बहुत घबराई हुई थी, क्योंकि कोर्स में बहुत ज्यादा पिछड़ चुकी थी। मैं अपने घर के पास जाकर रोने लगी और कहने लगी कि मैं इस साल बोर्ड की परीक्षा नहीं दे पाऊंगी। मेरा एक साल बेकार हो जाएगा। लेकिन मेरे सर ने मुझे ढाढस बंधाया और खूब मेहनत करने की सलाह दी। मेरे मम्मी-पापा ने भी मेरा हौसला बढ़ाया।

आखिरकार मैंने पढ़ाई शुरू कर दी। इसमें मेरे प्रिंसिपल सर, मैथ्स टीचर, मेरे पेरेंट्स और मेरी दादी ने मेरा हौसला बढ़ाया। मेरी मदद भी की। सबकी सलाह पर मैंने हू-ब-हू अमल किया। पूरा कोर्स पढ़ने की बजाय मेन-मेन पॉइंट्स पर फोकस किया। मेरे पेरेंट्स ने कोचिंग लगा दी। पापा गेस पेपर्स लेकर आए, जिनकी मदद से मैंने खूब प्रैक्टिस की। इस बीच मम्मी मेरा पूरा ख्याल रखती थीं। जनवरी-फरवरी, दो महीनों में मैंने कठिन परिश्रम किया और मार्च में दसवीं बोर्ड की परीक्षा दी। मेरे पेपर अच्छे हुए और परिणाम 80.16 परसेंट रहा। सचमुच, मेहनत करना खाली कभी नहीं जाता।

मदद करने से मिलती है खुशी

यह तब की बात है जब मैं 13 साल का था और कक्षा 9 में पढ़ता था। अब मैं 14 साल का हो गया हूँ। मेरे पिता जी कहते हैं कि लोगों की मदद करने से कभी पीछे नहीं हटना चाहिए।

अगर तुम किसी की मदद करना चाहते हो तो तुम्हारे अंदर अपने आप हिम्मत आ जाएगी और एक अलग तरह की खुशी का भी अनुभव होगा। एक बार हम सपरिवार घर के बाहर गये



मैं हर साल प्रथम श्रेणी में पास हुआ। कक्षा दस की बोर्ड परीक्षा के लिए तो मैंने ठान लिया था कि मैं अपनी मेहनत और लगन से कॉलेज में टॉप करूँगा। जब मेरा रिजल्ट इंटरनेट पर घोषित हुआ, तो मैं यह देखकर बेहद खुश हुआ कि मैंने 90 परसेंट अंक पाकर कॉलेज टॉप किया है। अब मुझे 11वीं कक्षा में एडमिशन लेना था।

मैंने शुरू के पांच-छह दिन तो ब्लास अटेंड की, इसके बाद ब्लास ड्रॉप करने लगा। मुझे लगा जिस तरह हाईस्कूल में टॉप किया, उसी तरह 11वीं में भी कर लूँगा। 11वीं की परीक्षा का रिजल्ट आया, तो सभी बच्चे कॉलेज गए। प्रार्थना स्थल पर उन बच्चों के नाम घोषित किए जाते थे, जो कक्षा में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान पर आते थे। जब नाम घोषित हुए, तो कक्षा 11 में टॉप श्री में मेरा नाम कहीं नहीं था। वहां सब हैरान थे। मैं चुपके से पॉच से बाहर निकला और घर आ गया। मैं समझ नहीं पा रहा था कि घर वालों से क्या कहूँ। जो हमेशा प्रथम आता था, वह तीसरे स्थान पर भी नहीं था।

पर मैंने खुद को कमजोर नहीं पढ़ने दिया। मेरे घर वालों ने मेरी हिम्मत बढ़ाई।



मनोबल रहे ऊंचा

12वीं के लिए फिर से मैंने कठिन परिश्रम किया और खूब पढ़ाई की। मेरी मेहनत और लगन रंग लाई। इसलिए दोस्तों, कभी किसी काम को छोटा या आसान नहीं समझना चाहिए कि तुम उसे छोड़ दो। वही, किसी काम को इतना मुश्किल भी नहीं समझना चाहिए कि तुम कर ही न सकें। मनोबल एक बहुत बड़ा गुण है। पूरी लगन और मेहनत से किसी चीज को पाने की सोचो, तो वह जरूर मिलती है।



बच्चों के लिए ज्यादा डांट-फटकार ठीक नहीं

बचपन में जिन बच्चों को ज्यादा डराया तथा धमकया जाता है, उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रतिकूल असर पड़ता है और प्रौढ़वस्था में इन बच्चों को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

ब्रिटेन के मनोचिकित्सकों के अनुसार जिन बच्चों को बचपन में ज्यादा डांट-फटकार का सामना करना पड़ता है अथवा जिनके सहायी उन्हें पीटते हैं, तो ऐसे बच्चों का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य न केवल प्रभावित होता है, बल्कि 50 वर्ष की आयु में इन्हें अनेक दिक्कों का सामना करना पड़ता है।

ब्रिटेन के किंग्स कॉलेज लंदन के सायकिएट्री संस्थान के मनोचिकित्सक यू ताकीजावा की अगुवाई में किए गए इस अध्ययन की रिपोर्ट अमेरिकन जर्नल ऑफ सायकिएट्री में शुक्रवार को प्रकाशित हुई है। इस रिपोर्ट में कहा गया है कि इस संबंध में 40 वर्ष पूर्व कराए गए अध्ययन आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं।

इस अध्ययन में इंग्लैंड, स्कॉटलैंड और वेल्स में 1958 में एक हफ्ते में जन्में 7,771 बच्चों को शामिल किया गया था। इन बच्चों के माता-पिता से पूछा गया था कि बचपन में उनके साथ घर में क्या बर्ताव होता था और कक्षा में सहायी उनके साथ क्या व्यवहार करते थे।

माता-पिता से यह जानकारी भी ली गई कि सात से 11 वर्ष की उम्र में क्या बच्चों को ज्यादा डांट-फटकार का सामना करना पड़ा था। अब 50 वर्ष की उम्र में पहुंच चुके इन व्यक्तियों के अध्ययन से यह पता चला है कि उनमें अवसाद, तनाव और आत्महत्या करने जैसी प्रवृत्ति अधिक देखने को मिली। ये सामाजिक रूप से भी अलग-थलग पाए गए हैं। सायकिएट्री संस्थान की मनोचिकित्सक लुईस आर्सेनल्ट का कहना है कि अब आप अपने दिमाग से यह धारणा निकाल दें कि बच्चों को बचपन में ज्यादा डांटना या फटकारना जरूरी होता है। शिक्षकों, माता-पिता और नीति निर्माताओं को इस बात से वाकिफ होना चाहिए कि बचपन में स्कूल अथवा घर में बच्चों के साथ जो व्यवहार होता है उसके परिणाम बहुत बाद में दिखाई देते हैं।



यह करें जब बच्चे दें पलटकर जवाब

कई बार बच्चे माता-पिता की बातों पर ठीक से जवाब नहीं देते हैं या फिर धिल्लाकर जवाब देते हैं। उनके ऐसे तौर-तरीकों से माता-पिता का आहत होना स्वाभाविक है लेकिन माता-पिता को ऐसे समय अपने बच्चों को समझना चाहिए। उनका दिल टटोलना चाहिए और उनके साथ मित्र की तरह पेश आना चाहिए। अगर बच्चों के उग्र व्यवहार को माता-पिता सही दिशा नहीं देते हैं तो बच्चे लगातार उसी तरह का व्यवहार दोहराते हैं। आइए जानें उन तरीकों को जिनके जरिए बच्चों के व्यवहार को संतुलित किया जा सकता है।

उसकी बात सुनें

जब भी बच्चा पलटकर जवाब दे तो माता-पिता को अपनी प्रतिक्रिया बहुत सावधानी से देना चाहिए क्योंकि यह बच्चे के साथ उनके संबंध को खराब कर सकती है। जब बच्चा गुस्से में है तब उसके प्रति अधिक उदार बनने की जरूरत है। ऐसे समय अगर आप सखी से पेश आएं तो बच्चे को

लगेगा कि आप उसे कुछ भी बोलने की इजाजत नहीं दे रहे हैं। इसके बजाय उसके मन में जो भी बात है उसे निकल जाने दें।

अगर माता-पिता बच्चे से कहते हैं कि 'हम तुम्हारे माता-पिता हैं और तुम इस तरह से कैसे बात कर सकते हो?' तो यह बात बच्चे को और चिढ़ाने वाली ही होगी। अगर आप ऐसे समय बच्चे से कह सकें कि इस विषय पर आप उसके साथ बाद में

बात करेंगे तो बेहतर होगा।

बच्चे की परेशानी जानें

बच्चे के चिढ़ने पर माता-पिता का गुस्सा करना जायज नहीं होगा बल्कि उन्हें बच्चे के चिढ़ने की वजह जानने की कोशिश करना चाहिए। हो सकता है कि बच्चा इसलिए गुस्सा कर रहा हो क्योंकि वह स्कूल में खुद को ठीक स्थितियों में नहीं पा रहा हो या फिर

वह अपने दोस्तों के साथ ठीक तरह की स्थिति में न हो।

स्कूल के होमवर्क का दबाव भी उसे चिढ़ा सकता है। जब भी वह पलटकर जवाब दे तो शांति के साथ उससे पूछिए कि आज उसके साथ क्या हुआ। वह



बहुत सहजता के साथ आपके साथ बातचीत करेगा।

बातचीत से समझाएं

जब भी बच्चा तेज आवाज में आपको पलटकर जवाब दे तो उसे बहुत शांति के साथ समझाएं कि उसका इस तरह का व्यवहार ठीक नहीं है। बच्चे अक्सर अपने दोस्तों को देखकर इस तरह का व्यवहार करना सीखते हैं और अगर उन्हें समझाया जाए कि इस तरह का व्यवहार के कारण उन्हें कोई फायदा नहीं होगा तो वे इस तरह का व्यवहार दुबारा नहीं करेंगे।

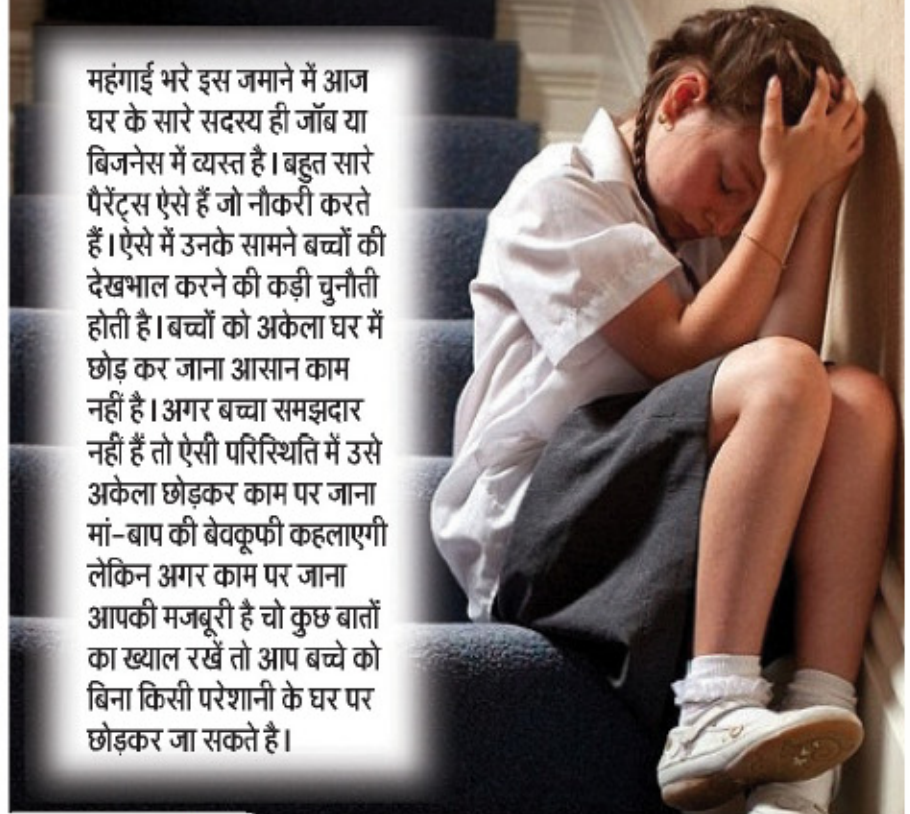
वह आपसे ही सीखता है

अगर आप बच्चों को कुछ

सिखाना चाहते हैं तो उसके लिए आपको खुद मॉडल बनना होगा। अगर माता-पिता आपस में ठीक से बातचीत नहीं करते हैं या उपयुक्त संवोधनों का उपयोग नहीं करते हैं या एकदूसरे से ऊंची आवाज में बात करते हैं तो बच्चे भी उन चीजों को सीखते हैं। इसलिए अगर बच्चे को उपयुक्त व्यवहार सिखाना है तो माता-पिता को अच्छा व्यवहार करना होगा।

उसकी तारीफ करें

जब भी बच्चे कोई अच्छा काम करते हैं तो उसकी तारीफ करने से न चूकें। ऐसा होने पर अगली बार वे उस तरह का व्यवहार करने को प्रेरित होंगे।



ध्यान दें

बच्चे को घर पर अकेले छोड़कर जा रहे हैं!

1. बच्चे के पास कोई मोबाइल जरूर छोड़ें ताकि वह समय-समय पर आप से बात करता रहे और आप भी वक्त-वक्त पर उसकी खोज-खबर लेते रहें।
2. बच्चे को कुछ इमरजेंसी नंबर देकर जाएं ताकि कोई अनहोनी होने पर वह मदद बुला सके।
3. बच्चे को घर के किसी एक कोने या कमरे में बंद मत करें। वरना वह मुश्किल के समय में वहां से बाहर नहीं निकल पाएगा।



4. बच्चे को अपने सामने दरवाजा बंद करना और खोलना सिखाएं।
5. बच्चे के खाने-पीने की चीजें डाइनिंग टेबल पर ही रखकर जाएं ताकि भूख लगने कुछ खा सके।
6. उन्हें कोई न कोई क्रिएटिव काम देकर जाएं, जिससे उसका समय भी जल्दी बीत जाए और वह कुछ ऐसा नहीं करेगा जो उसके लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

बच्चों को सर्दी-खांसी से बचाने के घरेलू उपचार

र साल सैकड़ों नवजात एवं छोटे बच्चे, विशेष कर कमजोर इम्यून सिस्टम की कमजोरी के कारण, सर्दी-खांसी का शिकार होते हैं। बच्चे इन्फ्लूएंजा वा या किसी इन्फ्लूएंजा व्यक्ति की समीपता के कारण, विभिन्न प्रकार के इन्फ्लूएंजा फैलाने वाले जर्म के संपर्क में आ जाते हैं। बीमार बच्चे की देखरेख, माँ-बाप समान रूप से मुश्किल हो सकती है। अमेरिकन बाल-रोग अकादमी, छः वर्ष से कम आयु के बच्चों को सर्दी-खांसी की दवाइयां ना देने की सलाह देती है क्योंकि माना जाता है कि बच्चों के लिए दवाइयों के प्रयोग से घातक दुष्परिणाम हो सकते हैं। इस कंडीशन में प्राकृतिक तरीकों से ही उपचार करना श्रेष्ठ है। घरेलू उपचार बच्चों की सर्दी-खांसी में राहत पहुंचा कर उनके इम्यून सिस्टम को शक्तिशाली बनाते हैं।



र साल सैकड़ों नवजात एवं छोटे बच्चे, विशेष कर कमजोर इम्यून सिस्टम की कमजोरी के कारण, सर्दी-खांसी का शिकार होते हैं। बच्चे इन्फ्लूएंजा वा या किसी इन्फ्लूएंजा व्यक्ति की समीपता के कारण, विभिन्न प्रकार के इन्फ्लूएंजा फैलाने वाले जर्म के संपर्क में आ जाते हैं। बीमार बच्चे की देखरेख, माँ-बाप समान रूप से मुश्किल हो सकती है। अमेरिकन बाल-रोग अकादमी, छः वर्ष से कम आयु के बच्चों को सर्दी-खांसी की दवाइयां ना देने की सलाह देती है क्योंकि माना जाता है कि बच्चों के लिए दवाइयों के प्रयोग से घातक दुष्परिणाम हो सकते हैं। इस कंडीशन में प्राकृतिक तरीकों से ही उपचार करना श्रेष्ठ है। घरेलू उपचार बच्चों की सर्दी-खांसी में राहत पहुंचा कर उनके इम्यून सिस्टम को शक्तिशाली बनाते हैं।

बच्चों को सर्दी-खांसी में कारण नौ टॉप ट्रीटमेंट:

1. स्पंज-स्नान

छोटे बच्चों का बुखार कम करने एवं शरीर के तापमान को ठीक करने हेतु, उन्हें दिन में दो से तीन बार उन्हे पानी से अथवा स्पंज-स्नान करवाएं। स्पंज को कमरे के तापमान के बराबर-तापमान वाले पानी में भिगोकर उसका अतिरिक्त पानी निकोड़ लें। और फिर बच्चे के तापमान को कम करने के लिए उसके हाथ-पैर, कांध एवं उसके कमरे से नीचे के हिस्से को पोंछें। एक अन्य विकल्प के तहत आप बच्चे के माथे पर गीली पट्टियां भी रख सकते हैं। गीली पट्टियों को कुछ-एक मिनटों के अंतराल पर बदलते रहें।

2. नींबू

एक कड़ाई में चार-नींबू का रस, उनके छिलके और एक चम्मच अदरक की फांके लें। इसमें पानी डालें। इसे ढक कर 10 मिनट तक काढ़ें। इस प्रकार तैयार पानी को अलग कर लें। अब इस तरल पेय में उतनी ही मात्रा में गर्म-पानी तथा स्वाद के लिए शहद मिलाएं। बच्चे को इस प्रकार तैयार गर्म नींबू-पानी दिन में दो-चार पीने को दें।

3. शहद

एक-वर्ष या फिर उससे कम आयु के बच्चों के लिए, जोकि सर्दी-खांसी से पीड़ित हों, शहद एक सुरक्षित उपचार है। दो चम्मच कच्चा शहद और एक चम्मच नींबू का रस मिला लें। हर, कुछ एक घंटों के अंतराल के बाद शहद दिलाने के लिए पिलायें। एक गिलास गर्म-दूध, शहद मिलाकर पीने से सूखी खांसी एवं सीने के दर्द में राहत मिलती है।

4. अदरक

छः कप पानी में, आधा कप बारीक कटे हुए अदरक की फांके और दालचीनी के दो छोटे टुकड़ों को 20 मिनट तक धीमी आंच पर पकायें। फिर इसे छानकर घीनी या शहद मिलाकर दिन में कई बार बच्चे को पीने के लिए दें। एक वर्ष से कम आयु के बच्चों को बराबर मात्रा में गर्म-पानी मिलाकर पिलायें।

5. सेब का सिरका

एक हिस्सा कच्चा, बिना छाना हुआ सेब का

सिरका और दो हिस्से ठंडा पानी मिलाकर उसमें दो पट्टियां भिगोयें। फिर उन्हें निचोड़कर एक को माथे पर और एक को पेट पर रखें। दस-दस मिनट के बाद पट्टियां बदलते रहें। प्रक्रिया को पुनरावृत्त करने तक दोहरायें।

6. व्हेस्ट फ्रीड

व्हेस्ट फ्रीड बच्चों के लिए अति महत्वपूर्ण है, खासकर जब वे बीमार हों। जोकि उन्हें संक्रमण से लड़ने और शीघ्र स्वस्थ होने में सहायता करते हैं। छः माह से कम आयु के शिशुओं को, सर्दी-खांसी से निजात दिलवाने के लिए, स्तनपान करना चाहिए।

7. तरल पदार्थ

सुनिश्चित करें की तरल पदार्थ बच्चे को पर्याप्त मात्रा में मिले। अन्यथा वह निर्बलीकरण का शिकार हो सकता है, जिससे समस्या अधिक गंभीर हो सकती है। शरीर में पानी का उचित स्तर, मल-निष्कास को पतला करके आपके बच्चे के शरीर से कोटापुत्रों का निष्कास करने में और बंद-नाक, छाती जमने आदि की समस्या से बचाता है।



इस मॉडर्न जमाने में लैपटॉप, स्मार्ट फोन और इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के साथ बच्चों का सारा दिन व्यस्त रहना तो आप सी बात है। यहां तक की रातभर भी इन सब में व्यस्त रहते हैं। इन सबका उनके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

हाल ही में एक शोध में यह बात सामने आई है कि जो बच्चे देर रात तक जागते हैं, वह मोटापे का शिकार हो जाते हैं। उनका वजन में भी वृद्धि शुरू हो जाता है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया-बर्कले में काम करने वाले बाल-विशेषज्ञ लॉरेन असरनाउ की अध्यक्षता में यह शोध किया गया। इसके लिए 3,300 से भी अधिक किशोरो एवं

देर रात जगने वाले बच्चे हो जाते हैं इस बीमारी का शिकार!

वयस्कों पर शोध किया गया। शोध के दौरान किशोर अवस्था से लेकर उनके वयस्क होने तक उनमें होने वाले शारीरिक बदलाव का बड़ी बारीकी से अध्ययन किया गया। वे सारे आंकड़े भी जुटाए गए कि इस अवधि के दौरान उन्होंने कितने घंटे की नींद ली है। उन्होंने पाया कि रात्रि के दौरान जब उन्होंने नींद नहीं ली तो उनकी बॉडी मास इन्डेक्स 2.1 प्वाइंट बढ़ गया। इसी तरह उनका मोटापा 5 साल में बढ़ता हो गया। अधिकांश किशोर रात में 9 घंटे की सामान्य नींद भी नहीं लेते हैं। इस कारण स्कूल में उन्हें जगे रहने में परेशानी का सामना करना पड़ता है। दूसरी तरफ जो किशोर समय के अनुसार सोते रहे उनका शरीर सुदृढ बना रहा है।

बच्चे का वजन बढ़ाना है तो उन्हें खिलाएं ये आहार

अक्सर बच्चों को लेकर माता-पिता टैशन में रहते हैं। बच्चों को पौष्टिक आहार न खाना, पढ़ाई और उनका जल्द से जल्द मोटा और पतला होना भी उन्हें परेशान करता है। डब्ल्यूएचओ ने भी हाल ही में घोषित किया है कि आजकल बच्चों का खानपान सही न होने की वजह से उनका वजन उग्र के हिसाब से सही नहीं होता है। बच्चों के सही वजन में भोजन सबसे ज्यादा सहायक होता है लेकिन आजकल के बच्चे खाने के मामले में बहुत नखरीले और अपनी मर्जी के मातलक होते हैं। ऐसे में बच्चों को क्या खिलाया जाए कि वह स्वस्थ बने रहें और उनका वजन भी संतुलित रहे।



1. मलाई सहित दूध: अगर बच्चे का वजन कम है तो उसे मलाई वाला दूध पिलाएं। अगर उसे पीने में अच्छा नहीं लगता है तो शोक बनाकर दें ताकि उसके शरीर में मलाई पहुंच जाए।
2. घी और मक्खन: बच्चे को घी और मक्खन खिलाएं। इसे दाल में डालकर दें तो सबसे ज्यादा असर होगा।
3. सूप, सैंडविच, खीर और हलवा: ये चारों चीजें बच्चे के लिए फायदेमंद हैं। वस ध्यान रहें सारी चीजें सही मात्रा में ही बच्चों को दें।
4. आलू और अंडा: अंडा और आलू, दोनों में ताकत होती है। एक में प्रोटीन काफी ज्यादा होता है दूसरे में कार्बोहाइड्रेट। ऐसे में आप बच्चे को ये दोनों ही उबालकर खिला सकते हैं।
5. स्मार्टडू: बच्चे को स्मार्टडू खिलाएं, इससे उसका वजन सही होगा। अगर बच्चा बहुत छोटा है तो उसे दाल का पानी पिलाएं।
6. दिनचर्या सही रखें: बच्चे को स्वस्थ बनाना है तो उसकी दिनचर्या पर ध्यान दें। सही समय पर उसे आहार खिलाएं।

कुछ हटकर होनी चाहिए बर्थ डे पार्टी

ज्यादातर परिवारों में बच्चों का बर्थ डे मनाने से थोड़ा संकोच किया जाता है और परिवार वाले मिलकर ही बच्चे का जन्मदिन मना लेते हैं। वैसे तो हर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे का जन्मदिन कुछ इस ढंग से मनाया जाए ताकि बच्चा अपना जन्मदिन कभी भूल न सके। बच्चों को सबसे ज्यादा खुशी तब मिलती है जब उसके बर्थ डे पर पार्टी का आयोजन किया जाए और उसके दोस्तों को निमंत्रण दिया जाए, इसलिए याद रहे बच्चों को बर्थ डे मनाने से बहुत खुशी मिलती है। वे अपने आपको किसी से कम नहीं समझते।



जिस कमरे में केक काटने वाले हैं उसे कुछ बधाई से सजाएं। उस में हैप्पी बर्थ डे का बैनर भी लगाएं और केक रखने के लिए टेबल भी सजाएं।

घर में बर्थडे पार्टी

अपने बच्चे के बर्थडे पर आप बच्चों से छोटी-छोटी गेम्स करवा सकती हैं। आप कई किस्म के खेल सोच सकती हैं जैसे आप एक टैडी बीयर ले लें और एक गोल दायरे में बच्चों को बिठा लें। कोई अभिभावक पीठ करके म्यूजिक लगाएं। जब तक म्यूजिक चलता रहे बच्चे उस टैडी बीयर को चलाते रहें।

वर्थ डे गेम्स

अपने बच्चे के बर्थडे पर आप बच्चों से छोटी-छोटी गेम्स करवा सकती हैं। आप कई किस्म के खेल सोच सकती हैं जैसे आप एक टैडी बीयर ले लें और एक गोल दायरे में बच्चों को बिठा लें। कोई अभिभावक पीठ करके म्यूजिक लगाएं। जब तक म्यूजिक चलता रहे बच्चे उस टैडी बीयर को चलाते रहें।

वर्थडे के पश्चात

आप चाहें तो डैकोरेशन का सारा सामान उतार कर ठीक-ठाक ढंग से रख लें। उसी में कुछ और डाल कर आप अगले बच्चे का बर्थडे भी मना सकते हैं।

अनुष्का शर्मा

की राह पर कटरीना कैफ, लंदन में पहले बच्चे को देंगी जन्म?



कटरीना कैफ की प्रेग्नेंसी की चर्चा काफी दिनों से चल रही है, मगर विष्की कौशल और कटरीना ने इस बारे में अब तक कोई जानकारी नहीं दी है। इस बीच कटरीना कैफ और विष्की कौशल का लंदन से एक वीडियो वायरल हुआ, जिसमें कैफ ने उनके बेबी बंप को नोटिस कर लिया। अब एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि कटरीना प्रेग्नेंट हैं और उनका पहला बच्चा भारत में नहीं बल्कि लंदन में होगा। टाइम्स नाउ ने एक सोर्स के हवाले से दावा किया है कि कटरीना कैफ लंदन में ही बच्चे को जन्म देंगी, इसलिए विष्की कौशल भी वहीं हैं। पिछले कुछ वक्त से कई सितारों ने अपनी पर्सनल लाइफ को प्राइवेट रखना शुरू कर दिया है। विराट कोहली और अनुष्का शर्मा ने भी ऐसा ही किया था। अनुष्का ने अपने बेटे अकाय को भी लंदन में ही जन्म दिया था।

प्रेग्नेंसी की खबरों को तब और बल मिला जब कटरीना और विष्की का लंदन में टहलने-घूमने का एक वीडियो वायरल हुआ। वायरल वीडियो में दोनों एक साथ नजर आ रहे हैं। मौसम ठंडा होने की वजह से दोनों ने गर्म कपड़े पहने हुए हैं। वीडियो में कटरीना संभल-संभल कर भी चलती दिखाई दे रही हैं। कुछ दिनों पहले जब कटरीना कैफ ने विष्की कौशल का जन्मदिन मनाया था तब उन्होंने इंस्टाग्राम पर विष्की की कुछ तस्वीरें शेयर की थीं। इसमें गौर करने वाली बात ये थी कि पोस्ट के साथ उन्होंने तीन हार्ट इमोजी और तीन केक इमोजी लगाई थीं। इससे भी नए महमान के आने की अटकलें लगाई गई थीं।

कब हुई थी शादी ?

कटरीना कैफ और विष्की कौशल ने 9 दिसंबर 2021 को शादी की थी। दोनों की शादी राजस्थान के सवाई माधोपुर के सिक्स सेंसेस फोर्ट बरवाड़ा में बेहद भूमधाम से हुई थी। शादी में कटरीना और विष्की कौशल के परिवार के अलावा कई करीबी दोस्त भी शामिल हुए थे। शादी में बॉलीवुड से भी कई महमान पहुंचे थे। शादी के करीब तीन महीने बाद 19 मार्च 2022 को दोनों ने अपनी शादी को कानूनी तौर पर रजिस्टर भी करवाया था।

'मैदान' फ्लॉप होने के बाद अजय देवगन के सामने एक और मुसीबत, बॉक्स ऑफिस पर एक साथ मिड़ंगी ये तीन फिल्में!



अजय देवगन की फिल्म 'मैदान' तो फ्लॉप रही। लेकिन उनके पास इस साल कई फिल्में हैं। अब वो जल्द ही 'औरों में कहाँ दम था' में नजर आएंगे। इस फिल्म में उनके साथ लीड रोल में तबू नजर आएंगीं। ये फिल्म 5 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। अब 'मैदान' की तरह अजय की फिल्म उलझने वाली है। क्योंकि जान्हवी कपूर की फिल्म 'उलझ' भी ठीक उसी दिन सिनेमाघरों में रिलीज होगी। यही नहीं इस बार दो फिल्में नहीं तीन फिल्में बॉक्स ऑफिस पर एक साथ टकराने वाली हैं। तीसरी फिल्म लक्ष्य ललवानी की 'किल' है। इसे करण जोहर बना रहे हैं और निर्देशन निखिल नागेश भट्ट कर रहे हैं। उनकी फिल्म भी अजय और जान्हवी की फिल्म के साथ 5 जुलाई को ही रिलीज होगी। अजय और तबू की 'औरों में कहाँ दम था' को नीरज पांडे डायरेक्ट कर रहे हैं। शुरुआत में इस फिल्म को 26 अप्रैल को रिलीज करने की बात कही गई थी, फिर इसे आगे बढ़ा दिया गया था।

जान्हवी कपूर की फिल्म

जान्हवी की 'उलझ' की बात करें तो इस फिल्म को सुधांशु सरिया ने डायरेक्ट किया है। इसे जंगली पिक्चर्स के बेनर तले बनाया गया है। रिपोर्ट्स के मुताबिक इस फिल्म में जान्हवी कपूर एक आईएफएस ऑफिसर बनती नजर आएंगीं। इससे पहले उन्हें इस तरह के रोल में नहीं देखा गया है। वहीं इससे पहले जान्हवी कपूर की राजकुमार राव के साथ 'मिस्टर एंड मिसेज माही' 31 मई को रिलीज होने जा रही है। इस फिल्म में वो एक खिलाड़ी की भूमिका निभा रही हैं। अजय देवगन की फिल्म 'मैदान' तो फ्लॉप रही। लेकिन उनके पास इस साल कई फिल्में हैं। अब वो जल्द ही 'औरों में कहाँ दम था' में नजर आएंगे। इस फिल्म में उनके साथ लीड रोल में तबू नजर आएंगीं। ये फिल्म 5 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। अब 'मैदान' की तरह अजय की फिल्म उलझने वाली है। क्योंकि जान्हवी कपूर की फिल्म 'उलझ' भी ठीक उसी दिन सिनेमाघरों में रिलीज होगी। यही नहीं इस बार दो फिल्में नहीं तीन फिल्में बॉक्स ऑफिस पर एक साथ टकराने वाली हैं। तीसरी फिल्म लक्ष्य ललवानी की 'किल' है। इसे करण जोहर बना रहे हैं और निर्देशन निखिल नागेश भट्ट कर रहे हैं।

वया रणवीर सिंह ने सच में 'हनुमान' वाले डायरेक्टर की फिल्म छोड़ दी?



रणवीर सिंह, अपने एनर्जेटिक अंदाज और दमदार अभिनय से सबका दिल जीतते रहे हैं। इस वक्त उनके खाते में कई बड़ी फिल्में हैं। हाल ही में उन्होंने 'सिंचम अगेन' की शूटिंग खत्म की है। पिक्चर में वो पुलिस वाले बनकर अजय देवगन और दीपिका पादुकोण का साथ देंगे। इसके अलावा उनके पास 'डॉन 3' और 'शक्तिमान' जैसी मेगा बजट फिल्में भी हैं। पर इन दो बड़ी फिल्मों के अलावा वो जिस पिक्चर को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं, वो है- 'हनुमान' वाले डायरेक्टर प्रशांत वर्मा की 'राक्षस'। फिल्म का नाम हाल ही में अनाउंस किया गया था। पर बीती 20 मई को खबर आई कि रणवीर सिंह फिल्म छोड़ चुके हैं। इसी बीच पिक्चर को लेकर बड़ा अपडेट सामने आ गया है। प्रशांत वर्मा साल की शुरुआत से ही चर्चा में हैं। वजह है तेजा सन्जा की 'हनुमान'। 40 करोड़ में बनी उनकी फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर कई गुना ज्यादा पैसे छाप लिए, वहीं, यह इस साल की पहली ब्लॉकबस्टर फिल्म भी बनी। हालांकि, इसका सीकल 'जय हनुमान' बनाने से पहले वो रणवीर सिंह के साथ पिक्चर करने जा रहे हैं।

शूटिंग कर वापस लौटे, फिर फिल्म छोड़ दी

हाल ही में हिंदुस्तान टाइम्स को एक रिपोर्ट सामने आई। इससे पता लगा कि, रणवीर सिंह ने प्रशांत वर्मा की पिक्चर को बीच में नहीं छोड़ा है। यह बिल्कुल झूठ है कि वह (प्रशांत सिनेमैटिक यूनिवर्स) की अपकमिंग फिल्म से क्रिएटिव डिफरेंस के चलते रणवीर सिंह अलग हो गए हैं। इसी बीच शूटिंग को लेकर बहुत बड़ी जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि, हनुमान जयंती पर हैदराबाद में फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी गई है। (21 मई) को भी सुबह 4 बजे तक प्रशांत वर्मा ने फिल्म की शूटिंग की है।

इसके अलावा जानकारी मिल रही है कि, रणवीर सिंह भी फिल्म के कुछ हिस्सों की शूटिंग पूरी कर चुके हैं। हालांकि, फिल्म को लेकर अबतक कोई भी ऑफिशियल ऐलान नहीं किया गया है। इसपर अभी वक्त भी लग सकता है। इसी बीच बॉलीवुड हंगामा की भी एक रिपोर्ट सामने आ गई। इसके मुताबिक, रणवीर सिंह फिल्म की काफी शूटिंग कर चुके थे। कुछ प्रोमो तक शूट किए जा चुके थे।

'मैं एक्शन से पहले रिएक्शन के बारे में नहीं सोचती', कंट्रोवर्सी पर बोलीं 'भाभी जी घर पर हैं' फेम

शिल्पा शिंदे

शिल्पा शिंदे ने सलमान खान के रियलिटी शो 'बिग बॉस 11' में अपना कमाल दिखाया था। इस शो में हिना खान, विकास गुप्ता जैसे कई बड़े चेहरे शामिल थे। लेकिन इन सभी सेलिब्रिटीज को पीछे छोड़ते हुए शिल्पा ने 'बिग बॉस 11' की टॉफी अपने नाम की थी। सलमान खान के शो के बाद शिल्पा 'झलक दिखला जा' में बतौर कंटेस्टेंट शामिल हुई थीं। लेकिन इस शो में वो कुछ खास कमाल नहीं दिखा पाई थीं। 'झलक...' से बाहर होने के बाद उन्होंने सोशल मीडिया पर एक वीडियो पोस्ट करते हुए जनों को अनफेयर जर्जिंग के लिए खूब खरी-खोटी सुनाई थी। क्या उनके इस बेबाक स्वाभाव के कारण उन्हें पछतावा होता है? पूछे जाने पर टीबी9 हिंदी डिजिटल के साथ की खास बातचीत में शिल्पा ने कहा कि मैं एक्शन से पहले रिएक्शन के बारे में नहीं सोचती। अपने स्वाभाव के कारण अक्सर कंट्रोवर्सी में फंसने वाली शिल्पा ने कहा, कई लोग एक्शन से पहले रिएक्शन के बारे में सोचते हैं। और फिर उन्हें जो



शिल्पा को पसंद है चैलेंजेस

शिल्पा बोलीं, दरअसल मैंने कर्जत में प्रॉपर्टी ली है। वहां मैंने खुद का फर्न हाउस बनाया है। अब मैंने वहां और जगह खरीदी है। इस जगह पर मैं एक ईको फ्रेंडली रिसाईट बना रही हूँ, उस काम में ही मैं बहुत व्यस्त थी। लेकिन अब मुझे और ऐसे भी कामाने हैं, और इसलिए मैं ये शो कर रही हूँ। 'खतरों के खिलाड़ी' जैसा शो करने का मौका जिंदगी में दोबारा नहीं आ सकता। ऐसी चीजें आप जैसे खर्च करके भी नहीं कर सकते। और मुझे तो यहां जैसे दिए जा रहे हैं। साथ ही मेरे लिए ये एक चैलेंजिंग शो है। और मुझे चैलेंजेस पसंद हैं।

कहना है, वो बातें वे खुलकर कह नहीं पाते। मैं कल के बारे में नहीं सोचती। मैं बोलूंगी तो आगे क्या होगा? कैसे होगा? इस बारे में सोचकर वक्त जाया करना

