



ऐसे बने घर में अपने बच्चों के टीचर

ग्लोबल टीचर प्राइज जीतने वाली ब्रिटेन की शिक्षिका एंड्रिया जाफिरकाऊ कहती हैं कि आभासी तरीके से बच्चों को पढ़ाना कठिन है क्योंकि कक्षा का माहौल बच्चों को एकाग्र बनाता है। वह कहती हैं कि इस वक्त शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां कराना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके। वे घर में रंग, कागज, कलम और रोचक खेल खेलते हुए समय बिताएं। कोरोना वायरस की इस लड़ाई ने मासूम बच्चों को उनके स्कूल, टीचर और दोस्तों से दूर कर दिया है। पर बच्चों के लिए सबसे जरूरी उनकी पढ़ाई है इसलिए कोविड-19 से लड़ रहे देशों में ई-लर्निंग को वैकल्पिक माध्यम बनाया जा रहा है। इस तकनीक के बावजूद अभिभावकों के लिए यह समय चुनौतीभरा है क्योंकि बच्चों को पढ़ाने का दारोमदार पूरी तरह उन पर आ गया है। आइए आज जानते हैं कि अभिभावक घर में रहकर अपने बच्चों को ई माध्यमों से पढ़ाई के लिए किस तरह प्रोत्साहित कर सकते हैं और

शिक्षक की भूमिका निभा सकते हैं। अरब दुनिया के बच्चे स्कूल से हैं दूर - विश्व आर्थिक मंदन ने संस्कृति व शिक्षा से जुड़े प्रतिनिधियों के साथ कोरोना वायरस के दौर की चुनौतियों पर चर्चा की। इस दौरान वहां मौजूद शिक्षकों ने माना कि अपने बच्चे को पढ़ाना दुनिया में सबसे ज्यादा कठिन काम है क्योंकि वह अभिभावक की जगह शिक्षक से पढ़ने का आदी होता है। ऐसे में अभिभावकों की चुनौतियां बहुत अधिक हैं, इन विशेषज्ञों ने अभिभावकों के लिए ये सुझाव दिए हैं।

सवाल पूछने दें - रचनात्मकता सवालों से पैदा होती है, बच्चों के हर सवाल को धैर्य से सुनें और उसका हल खोजने में उनकी मदद करें। लक्ष्य तय करें - हर दिन के लिए एक लक्ष्य या चुनौती तय करें, जिससे बच्चों के साथ मिलकर पूरा करने में लग जाएं। उन्हें पूरा समय दें। री-ब्रु सिखाएं - घर में पड़े इस्तेमाल न होने वाले सामान को निकालकर बच्चों संग उससे

शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां कराना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके।

कुछ रचनात्मक बनाएं इससे बच्चों में पुरानी चीजों के दोबारा इस्तेमाल की आदत बनेगी। ऑनलाइन मदद - पढ़ाई या कुछ रचनात्मक बनाते समय ऑनलाइन माध्यमों की मदद लेने से न झिझकें, हर वक्त बच्चों के सामने परफेक्ट दिखने सही नहीं। अलग सोचे - बच्चों की आर्ट, क्राफ्ट से बाहर की रचनात्मक दुनिया से पहचान करवाएं। कपड़े कैसे तय करें, कमरे की सफाई, किचन आदि काम सिखाएं। स्कूल वापसी - इस बात को सुनिश्चित करें कि बच्चे अपने शिक्षक और दोस्तों के संपर्क में बने रहे क्योंकि तब ही उनके मन में स्कूल वापस लौटने का ख्याल बना रहेगा। तकनीक सीखें - ई-लर्निंग के जरिए अगर बच्चा पढ़ रहा है तो इस दौरान उसे तकनीक संबंधी समस्या आ सकती है इसलिए बच्चे के साथ मिलकर इन तकनीकों को सीखें।



नमक, स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी उपयोगी है। मगर, हर चीज की एक तय सीमा होती है। इसी तरह नमक से ज्यादा ट्यार भी आपकी सेहत के लिए हजरतों खतरे पैदा कर सकता है। बेशक आपको नमक इतना पसंद है कि आप सब्जी में ऊपर से नमक डालने को मजबूर हो जाती हैं, लेकिन इस आदत के जलिए आप अनजाने ही कई बीमारियों को न्योता दे रही होती हैं।

खाने में ज्यादा नमक का सेवन करने लगते हैं। यह मात्रा कई बार रोजाना नौ से दस ग्राम नमक के सेवन तक पहुंच जाती है। रोजाना की डाइट में नमक की मात्रा पांच ग्राम तक ही सीमित रखें। हमेशा याद रखें कि बिना डॉक्टर की सलाह के कभी भी नमक का सेवन पूरी तरह बंद नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से भी आपको सेहत से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं।

विकल्प हैं बेहतर

अगर आपको ज्यादा नमक खाने की आदत है, तो इससे निजात पाने के लिए नमक के अन्य विकल्पों पर अपना ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए आप नींबू और सिरका की मदद ले सकते हैं। स्वाद के लिहाज से नमक की कमी को यह काफी हद तक पूरा करते हैं। अदरक, लहसुन और कुछ सूखे मसाले भी इसमें मददगार साबित हो सकते हैं। बेशक ये नमक का विकल्प नहीं बन सकते हैं, लेकिन नमक की ज्यादा खाने की जो लत है, उसे कम करने में ये चीजें काफी मददगार साबित हो सकती हैं। बदलें खाना पकाने का तरीका

कुछ सज्जियां और व्यंजन ऐसे होते हैं, जो लोगों को कम ही पसंद आते हैं। कई बार उनका स्वाद बढ़ाने के लिए हम उसमें नमक ज्यादा मात्रा में डालने लगते हैं। सलाद में ज्यादा मात्रा में नमक डालना, खाने के साथ सब्जी की तरह देर सारा अचार खाना आदि पहली नजर में बेहद सहज लगता है, पर धीरे-धीरे खानपान से जुड़ी ये आदतें हमारे शरीर में प्रतिदिन पांच ग्राम से ज्यादा नमक पहुंचाने लगती हैं। इसका असर सेहत पर देर-सबेर

नजर आने लगता है। ऐसे में जरूरत है खाना पकाने का तरीका बदलने की। आपके परिवार के सदस्य जिन सज्जियों का नाम सुनकर ही मुंह बनाने लगते हैं, उन्हें अब दूसरे तरीके से पकाकर देखिए। सादा तरीके से उन सज्जियों को बनाने की जगह उन्हें रोस्ट या ग्रिल करके पकाएं। इससे खाना स्वादिष्ट भी लगेगा और नमक पर भी नियंत्रण बना रहेगा।

प्रोसेस्ड फूड से बनाएं दूरी

रेडी-टू-ईट फूड और तरह-तरह के प्रोसेस्ड फूड को अपनी डाइट में कम-से-कम मात्रा में शामिल करें। इनमें नमक और चीनी दोनों की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इसकी जगह घर में बने ताजा खाने को तरजौह दें। सही मात्रा में नमक के सेवन का यह सबसे अच्छा तरीका है। आप अपनी डाइट में सेहतमंद खाद्य पदार्थों को जितनी ज्यादा मात्रा में शामिल करेंगे, नमक की मात्रा उसी अनुपात में संतुलित होती जाएगी।

न करें यह गलती

फल खा रहे हों या सलाद या फिर सामान्य तौर पर खाना। नमक कम लगने पर हम ऊपर से नमक डालने लगते हैं। यह सेहत के लिए ठीक नहीं है। एक तो नमक ज्यादा मात्रा में शरीर में पहुंचता है, वहीं सलाद और फल के पोषक तत्व भी कम होने लगते हैं। सीमित मात्रा में नमक का सेवन ही काफी नहीं है, उसे किस तरीके से खाया जाना चाहिए, यह तरीका जानना भी उतना ही जरूरी है।



सुकून चाहती हैं तो वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित करें

अपने प्रोफेशनल जीवन में आप आगे बढ़ना चाहती हैं, नए मुकाम हासिल करना चाहती हैं। लेकिन इस बात पर भी ध्यान देना जरूरी है कि आपकी महत्वाकांक्षाएं कहीं आपके जीवन को प्रभावित तो नहीं कर रही। प्रोफेशनल लाइफ में आगे बढ़ने के साथ जिंदगी खुशगवार बनाए रखना बेहद जरूरी है, तभी आप वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित कर सकती हैं। कुछ बातें इस काम में आपकी मदद करेंगी

स्मार्ट तरीके से काम करें

अगर आप अपनी नींद के घंटे घटाकर काम कर रही हैं तो कोई उसकी हिमायत नहीं करेगा। अमेरिकी अकादमी से संबद्ध मेट माइट अपने ब्लॉग वर्कलाइफ बैलेंस में कहते हैं, 'आजकल करके पकाएं। इससे खाना स्वादिष्ट भी लगेगा और नमक पर भी नियंत्रण बना रहेगा।

काम को घर न लाएं

ऑफिस से बाहर निकलने से पहले उन कामों की सूची बना लें, जो पूरे नहीं हो पाए। लेकिन काम की लिस्ट बनाने के बाद खुद को पूरी तरह ऑफिस के काम से आजाद कर लें। यही सोचें कि आप शाम को घर पर परिवार के साथ क्या करने जा रही हैं। अगर आप मानसिक तौर पर ऑफिस में ही फंसी हुई हैं तो एक गहरी सांस लें और इस बात का अहसास करें कि आप ऑफिस से बाहर आ गई हैं। इससे आपका मन शांत और स्थिर रहेगा।

ना कहना सीखें

अगर आप काम के लिए चौबीसों घंटे उपलब्ध रहेंगी, तो स्वाइटाविक रूप से आप पर काम का बोझ बढ़ जाएगा। अगर आप आदतन काम के लिए हां कह देती हैं तो कुछ अतिरिक्त काम मिलने

पर तुरंत हां कहने से पहले थोड़ा ठहर जाएं। आप कुछ देर बाद उस पर जवाब देने के लिए कह सकती हैं और इस दौरान इस बात पर विचार कर सकती हैं कि आपको हां कहना चाहिए या नहीं। अगर हां कहना चाहती हैं, तो अच्छी बात है लेकिन अगर ना कहने की इच्छा है, तो ना ही कहें और अपनी प्रतिक्रिया देने से पहले स्वयं कई बार ना बोलने का अड्डेयास करें।

काम के लिए 'शहीद' होने की जरूरत नहीं

कुछ महिलाओं में यह प्रवृत्ति होती है कि वे सब काम खुद ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है। इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर क्या प्रभाव पड़ रहा होगा। ज्यादातर लोग अत्यधिक काम यह सोचकर ले लेते हैं कि इससे दूसरों की नजर में उनका सम्मान बढ़ जाएगा। इस प्रवृत्ति के साथ आपके सिर कितना बोझ बढ़ जाएगा, अगर आप इस बात पर विचार करें तो शायद आप ऐसा व्यवहार नहीं करेंगी।

हर वक्त आपाधापी अच्छी नहीं

चाहे ऑफिस हो, जिम हो या कोई पार्टी हो, क्या आप हर जगह दौड़ते-डटागते पहुंचती हैं आपको इस बात पर निगरानी रखने की जरूरत है। आपको खुद से यह पूछने की जरूरत है कि आपकी जिंदगी कैसी चल रही है। असल में जल्दबाजी करने वाले लोग एक चीज खत्म होने पर दूसरी चीज के लिए हड़बड़ी करने लगते हैं। लेकिन ऐसी स्थिति में आप अपने दोस्तों और अपने परिवार वालों के लिए समय कैसे निकालेंगी आपाधापी में थकान होना डटी स्वाइटाविक है, इसीलिए हर वक्त भागमभाग से बचें।

रिटायरमेंट के बारे में सोचें

कुछ महिलाएं काम में इस कदर डूब जाती हैं कि उन्हें उसी में आनंद मिलता है। अगर आप पूरा वक्त काम में ही दे देंगी तो किसी बुरे हालात में फंस जाने मसलन, जॉब न कर पाने की स्थिति खड़ी हो जाने, जॉब छूटने या व्यवसाय नहीं चल पाने पर आप खुद को कैसे संभालेंगी और इनसे इतर रिटायरमेंट के बाद आप समय किस तरह बिताएंगी, क्या आपने इस बारे में सोचा है अगर रिटायरमेंट के बाद भी आप थोड़ा-बहुत काम करें तो आपके लिए अच्छा है, लेकिन आपको अपने कुछ और शौकों को पूरा करने के बारे में भी सोचना चाहिए ताकि रिटायरमेंट के बाद भी आप सक्रिय रह सकें।



सब्जी में ऊपर से नमक डालना हो सकता है खतरनाक

खाना बनाते वक्त नमक सबसे पहले याद आता है। आप चाहे जितने भी अच्छे और खुशबूदार मसाले डाल लें, लेकिन अगर खाने में नमक नहीं है, तो सारा खाना बेस्वाद हो जाता है। बेशक आप सब्जी में ऊपर से नमक डालने को मजबूर हो जाती हैं, लेकिन इस आदत के जरिए आप अनजाने ही कई बीमारियों को न्योता दे रही होती हैं।

नमक और आपकी सेहत

नई दिल्ली के सफदरजंग हॉस्पिटल में प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष डॉ. जुगल किशोर कहते हैं, 'नमक हमारे शरीर की इलेक्ट्रोलाइट संबंधी जरूरतों को पूरा करता है यानी इससे हमें सोडियम, पोटेशियम और कैल्शियम मिलता है। इसके अलावा इससे आयोडीन भी मिलता है। लेकिन, खाने में नमक ज्यादा हो जाए तो भी दिक्कत है और कम हो तो भी दिक्कत है। रोजाना की खुराक में नमक यानी सोडियम क्लोराइड की मात्रा पांच ग्राम से कम होनी चाहिए। अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि नमक ज्यादा खाने की आदत के साथ रक्तचाप संबंधी समस्या भी बढ़ने लगती है। जितनी भी दिल से जुड़ी बीमारियां हैं, वे रक्तचाप के कारण ही होती हैं। इसके अलावा नमक के ज्यादा सेवन से किडनी पर भी दबाव पड़ता है। उच्च रक्तचाप का मरिक्क पर भी असर पड़ता है। यानी शरीर के जो मुख्य अंग हैं, वे ज्यादा नमक के सेवन से प्रभावित होने लगते हैं। यही वजह है कि नमक का सेवन संतुलित मात्रा में करने की सलाह दी जाती है। एक और बात को

ध्यान में रखने की जरूरत है, रोटी, चावल, दलिया आदि खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक तौर पर सोडियम मौजूद होता है। ऐसे में इनमें नमक न भी डाला जाए तो भी सोडियम की पूर्ति हो जाती है। उच्च रक्तचाप के मरीज को भी चार से पांच ग्राम नमक ही दिन भर में खाना चाहिए। सेहतमंद रहने के लिए किसी भी डिश में ऊपर से नमक डालकर खाने की आदत को भी बदलना जरूरी है।

मात्रा तय करें

खाना बनाते वक्त आप उसमें कितना नमक डाल रही हैं, उसकी मात्रा को देखना एक अच्छा आइडिया है। कितने लोगों के लिए सब्जी पकाई जा रही है, उसे किस तरह से पकाया जा रहा है, नमक डालते वक्त इन सब बातों को जरूर ध्यान में रखें। अगर आपके परिवार के सदस्यों को ज्यादा नमक खाने की आदत है तो धीरे-धीरे खाने में नमक की मात्रा कम करती जाएं। संभव है कि शुरुआत में उन्हें परेशानी हो, पर जल्द ही उन्हें कम नमक वाला खाना भी पसंद आने लगेगा। मसाले, टमाटर और धनिया व पुदीना आदि भी खाने में नमक की कम मात्रा को संतुलित करने में आपकी मदद करेंगे। इंडियन स्पाइनल इंजीनियर सेंटर में सीनियर डाइटिशियन डॉ. हिमांशी शर्मा के मुताबिक, 'इसमें कोई दोराय नहीं है कि आयोडीन युक्त नमक हमारी सेहत के लिए जरूरी है। गर्भवती महिलाओं के साथ-साथ होने वाले शिशु की सेहत पर भी इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे दिमाग चुस्त-दुरुस्त रहता है और याददाश्त मजबूत बनी रहती है। लेकिन कुछ लोग रोजाना के

