

बड़ों द्वारा तय किए लक्ष्यों में पिछड़ते बच्चे



पहले संयुक्त परिवारों में जहां बच्चों के चहुंमुखी विकास के लिए स्वस्थ माहौल व मानवात्मक सहाया मिलता था। वहाँ आज उनको नुनिया सिमटक टीवी, गैजेट्स व कॉमिंग संस्थानों तक ही गई है। एक ओर अकेलापन, अतिव्याप्तता, संवादीनता, इत्येतें से दूरी, गलाकाट प्रतिवेशिताएं, ऐक की चिता, अच्छा कॉलेज न निल पाने का भय, जो कि माता-पिता व संस्थानों द्वारा इस कदम दिखाया जाता है कि बच्चा स्वयं को अंग प्राप्त करने वाली मरीन समझने करना चाहता है।

रेकिंग की अधी रेस में हारने वाला बच्चा या तो अपनों द्वारा बेदी से दुक्कार दिया जाता है या वह स्वयं को असफल मान लेता है। ऐसे में बच्चों के संघर्ष करने की ललक कम होती जाती है और उन्हें अवास्तविक स्पनों का आसामान भयावह लगने लगता है। वहाँ तर 'प्रोडक्ट' बनाने की दौड़ में इन बच्चों पर परीक्षाओं का बोझ इस कदम लादा जाता है कि हर वर्ष की परीक्षाएं इन्हें जिदी की आधिकारिक परीक्षा लगती है और अर्थात् सफलता के लिए ये बच्चे झांझावों से बचने का स्थानी रास्ता खुदकुशी के रूप में अपनाना ज्यादा सरल समझते हैं।

अभिभावक व्यक्ति करें

सपने देखने की आजादी

बड़ों द्वारा तय किए लक्ष्यों को हासिल करने की दौड़ में बच्चे अकसर पिछड़ जाते हैं और इस तनाव से बच्चे टूट जाते हैं। इसलिए बच्चों के लक्ष्य तय करने के बजाए उन्हें अपने सपने खुद देखने दें, अपने लिए लक्ष्य उन्हें स्वयं तय करने की आजादी दें। आप उन्हें पूरा करने के लिए भरपूर सहयोग करें तथा उन्हें अपनी नुनिया जीने की आजादी दें।

संवाद, विश्वास व धैर्य रखें

आप अपने व्यवहार में इन्हीं कठोरता न लाएं कि बच्चा आपसे अपनी समस्याएं, भावनाएं साझा करने में भी दिल्लिके। सदैव उन्हें सुनाने की बजाए उनकी बातों का धैर्यपूर्वक सुनें, फिर हाँसला दें वही रास्ते पर जाएं बदने के विकल्प सुझाएं न कि अपना फैसला उन पर थाएं।

छोटी-छोटी उपलब्धियों का जश्न मनाएं

अभिभावक, बच्चों का बेहतरीन करियर बनाने की बाह में उन्हें किसी 'बड़ी' सफलता हासिल करने की ओर धकेल देते हैं। इस अंधेरी डार पर वे उनकी हर छोटी-छोटी खुशी को नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि आपके लिए किंवदं बच्चों के साथ खेल रहे हों, प्रसन्नता जाहिर करें, उनके साथ खुशियां बांटें। असफल होने पर जादू की ज़फ्फी दें। यहीं छोटी-छोटी बातें उनमें जीवन के



प्रेग्नेंसी किसी भी स्त्री के जीवन में ढेर सारी खुशियां लेकर आती है लेकिन यह अपने साथ कई जटिलताएं भी लाती है। अगर गर्भ में जुड़वां बच्चे हों तो स्थिति और भी मुश्किल होती है। ऐसे में जरूरी होता है कि गर्भविद्या के दौरान

खानापान का ध्यान रखा जाए, नियमित जांच कराई जाए और डॉक्टर के सुझाव पूरी तरह माने जाएं, ताकि जच्चा-बच्चा दोनों स्वस्थ और खुश रहें।



गर्भाशय का आकार सामान्य से बड़ा हो और एक से अधिक गर्भ की हार्टबीट्स सुनाई दे रही हों तो डॉक्टर अल्ट्रासाउंड कराने की सलाह देते हैं। इसी से पता लगता है कि यह टिवन प्रेग्नेंसी की पता लगता है कि यह टिवन प्रेग्नेंसी की जटिलताएं सिंगल प्रेग्नेंसी से अलग होती है। इस दौरान कुछ खास प्रश्नान्वयनों हो सकती हैं— टिवन प्रेग्नेंसी में गैस्ट्रेशनल डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। इस दौरान कमज़ोरी अधिक हो सकती है। प्रसव के बाद लीडिंग का खतरा भी ज्यादा रहता है। टिवन प्रेग्नेंसी के अधिकर मामलों में डिलिवरी का लिए सी-सेक्षन की जरूरत पड़ती है। प्रीवेयर वर्ष की आशका अधिक होती है। इसके अलावा गर्भ पर अधिक भार के कारण शरीर में दर्द हो सकता है।

जब हो टिवन प्रेग्नेंसी

कैल्वियम, आयरन, प्रोटीन और दूसरे आवश्यक पोषक पदार्थों का सेवन अवश्य किया जाना चाहिए।

- गर्भविद्या में पर्याप्त पानी पीना जरूरी है ताकि शरीर में जल का सही स्तर बन रहे।

- उत्ताप स यात्र से बचे और भूखे पेट न रहे।

- ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के अलावा बीच-बीच में हेल्दी रसेवन सें।

- बैड रेस्ट की सलाह खास जटिलताएं होने पर ही दी जाती हैं। अमरीका पर डॉक्टर सामान्य कार्य प्रसव की सलाह देते हैं।

- इसलिए बिना डॉक्टर के सलाह के बैडरेस्ट न करें। अध्ययनों में यह बात समझ आई है कि बैडरेस्ट से प्रीमियर डिलिवरी का खतरा बढ़ता है।

- अगर वजन तेजी से बढ़ रहा हो या तेज सिरदर्द हो तो डॉक्टर को दिखाए।

- वजन ज्यादा होने से पैरों में सूजन आती है, इसलिए पैर लटकाकर देर तक न बैठें।

- नमक का सेवन करें ताकि ब्लडप्रेशर अधिक न बढ़े।

इस दौरान रखें

स्वास्थ्य का खयाल

• यदि किसी का वजन औसत हो तो गर्भविद्या के दौरान प्रतिदिन सामान्य से लगभग 600 अतिरिक्त केलरी की जरूरत पड़ती है। किसीने कैलरी लेना होयी था वजन, जरूरत और दिनवर्या पर निर्भर करता है।

• पोषक तत्वों का सेवन करें। फॉलिक एसिड,

हर एक के लिए फूर्स्त के मायने अलग-अलग होते हैं। जैसे कुछ लोगों के लिए फूर्स्त या छुट्टी का मतलब है बैस घर में बैठे-बैठे कुछ करते रहना। एक-दो दिन अगर कहीं शनिवार-रविवार से जड़े मिल जाएं तो बहारी पाक भी बैठे-बैठे करते रहना। अब यह एक दिन टिकटक से लेकर निकट या दूर के किसी शहर या कर्टरे में होटल तक की बृकिंग करवा चुके होते हैं। कुछ लोग यह काम गम्भीर लिए रखते हैं। इन लोगों के लिए छुट्टी का अपना अमाला पर यह देखा जाता है कि लोग लंबी बातों पर धूप-परिवार के साथ थी जाना चाहते हैं। इसकी दौरान बैठे-बैठे करते रहने के लिए फूर्स्त का मतलब चार दीवारों के दायरे से थोड़ा आगे बढ़कर बाहर निकलकर कुछ करना होता है। यह किसी बाजार या मॉल में जाकर शॉपिंग करना होता है। फैशन बाजारी दोस्रा या रिशेटार से मिलान होता है। किसी भी जाति दोस्रा या रिशेटार से मिलान हो सकता है। कोई होयी वाला सेंग में रुक्सान करते हैं और नए उत्साह के साथ अपने रुक्सान काम आता है। जरूरी किस्म की छोटी या व्यावसायिक यात्राओं की बात अलग हो, लेकिन आमतौर पर यह देखा जाता है कि लोग लंबी बातों पर धूप-परिवार के साथ थी जाना चाहते हैं। इसकी दौरान बैठे-बैठे करते रहने के लिए फूर्स्त का मतलब चार दीवारों के दायरे से थोड़ा आगे बढ़कर बाहर निकलकर कुछ करना होता है। यह एक दिन बैठे-बैठे करते रहने के लिए बहुत जारी रहता है।



कुछ-कुछ यानी कभी किसी कमरे का नहीं सिर से सजाना तो कभी कोई किटाप पढ़ना, बहुत दिनों से अधीरी पड़ी किसी पैटिंग को पूरा करने की कौशिंग या हार्मोनियम-तवला लेकर बैठ जाना, किसी भूली-बिसरी धून पर सिर से धून होने और कोई सिरापड़ में खो जाना। ऐसा कुछ भी या इससे भी भिन्न कुछ और, बस घर में बैठे-बैठे करते रहना। कुछ लोगों के लिए फूर्स्त का मतलब चार दीवारों के दायरे से थोड़ा आगे बढ़कर बाहर निकलकर कुछ करना होता है। यह किसी बाजार या मॉल में जाकर शॉपिंग करना होता है। फैशन बाजारी दोस्रा या रिशेटार से मिलान होता है। कोई होयी वाला सेंग में रुक्सान करते हैं और नए उत्साह के साथ अपने रुक्सान काम आता है। जरूरी किस्म की छोटी या व्यावसायिक यात्राओं की बात अलग होता है। लेकिन आमतौर पर यह देखा जाता है कि लोग लंबी बातों पर धूप-परिवार के साथ थी जाना चाहते हैं। इसकी दौरान बैठे-बैठे करते रहने के लिए फूर्स्त का मतलब चार दीवारों के दायरे से थोड़ा आगे बढ़कर बाहर निकलकर कुछ करना होता है। यह एक दिन बैठे-बैठे करते रहने के लिए बहुत जारी रहता है।

सबके साथ धूमने का मजा ही कुछ और आज की जीवनशैली इतनी व्यस्त होती है कि एक ही छत के नीचे बैठने के बावजूद लोगों को अपने परिवार के साथ फूर्स्त के दो-चार पल बिताने का भी मौका नहीं मिलता। ऐसे में फैमिली हॉलिडे के बहाने उन्हें अपने परिवार के साथ वॉलीली टाइम बिताने का मौका मिलता है। वैसे भी छुट्टियों में पूरे परिवार के साथ धूमने के लिए बहुत जारी रहता है। यह एक दिन या दो दिन जारी रहता है, पर ऐसी यात्रा की तैयारी करते समय सबकी रुक्षियों का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी होता है।

