

बच्चे के अंदर दिखें ये बदलाव तो पेरेंट्स न करें नजरअंदाज, ही सकते हैं एंजायटी के लक्षण



अगर बच्चा किसी काम को करने से पहले घबराता है, हथेलियों पर परीना आए या फिर लोगों से मिलने-जुलने से करताने लगे। तो पेरेंट्स को अपने बच्चे के इस बदलते व्यवहार के प्रति सर्वत रहने की जरूरत है। कई बार बच्चे एंजायटी को लेकर बात करना चाहते हैं, लेकिन माता-पिता उनकी बातों को अनसुना कर देते हैं। ऐसे में अगर समय पर एंजायटी के लक्षणों पर ध्यान न दिया जाए और इताने की काया जाए, तो आगे चलकर इसके गंभीर परिणाम देखने को मिल सकते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको एंजायटी के लक्षणों के बारे में बताने जा रहे हैं।

बच्चे का गुर्सील होना - अगर बच्चे में एंजायटी की समस्या की समय रहते परबत्ता न की जाए, तो इसका सीधा असर बच्चे के लिए विशेषज्ञ पर देखने को मिलता है। बच्चा गुर्सील हो जाता है किसी भी काम को करने से पहले झुँझाता या फिर घबराते हैं।

तैयारी के बाद भी एंजाम में जाने से डरना

एंजायटी की समस्या से गुजरने वाले बच्चों के अंदर एंजाम को लेकर डर बढ़ जाता है। अच्छी तैयारी होने के बाद भी उनको लगता है कि वह अच्छा परफॉर्म नहीं कर पायेगे। कई बार वह परीक्षा न देने के लिए बहाने ढूँढ़ते हैं या फिर उससे बचने का प्रयास करते हैं। अच्छी तैयारी होने के बाद भी वह खुद पर भरोसा नहीं कर पाते हैं।

घर से बाहर जाने में घबराहट

अगर बच्चा घर से बाहर जाने में करताता है या किसी पार्टी व रिसेप्शन के बाद जाने से बचता है या किए कई बार शाओंग पर जाने से मना करना। बच्चे का स्कूल जाने की इच्छा नहीं होना और न अपने दोस्तों से मिलना।

भूख और नीद कम होना

बचा दे कि एंजायटी का असर बच्चे की नीद और भूख पर भी देखने को मिलता है। अपने जिन खेलों या एविटिंगों में हिस्सा लेने के लिए बच्चा आगे रहता था, अब उसमें वह हिस्सा लेने से पीछे हट जाता है। या फिर डार्सिंग, सिंगिंग या ड्राइंग जैसी मनपसंद एविटिंगों में मन नहीं लगता।

एंजायटी के लक्षण

पेट दर्द या रिसर्वर्ड की शिकायत
जी घबराना या ऊपरी होना
सास लेने में तकनीक
ज्वादा पसीना आना

ऐसे घबराने पेरेंट्स

पहले जिन कामों को करने में बच्चा दिलचस्पी दिखाता था, अब उन्हीं कामों को वह बोझ समझने लगता है।

बच्चा अगर किसी काम को करने से पहले ही यह कह दे कि वह मुझने नहीं होगा।

बच्चे का बार-बार बीमार पड़ना और रात में नीद कम आना।

बच्चे का बाहर जाने से मना करना।

किसी से मिलने-जुलने में कफ्टेंबल फील नहीं करना।

काम को न करने के लिए बच्चे द्वारा नए-नए बाहर ने बनाना।

जानिए क्या करें पेरेंट्स

बच्चे के व्यवहार में बदलाव देखने के बाद पेरेंट्स उनसे ज्यादा से ज्यादा बात करने का प्रयास करें। साथ ही यह भी प्रयास करें कि आखिर बच्चे किस बात को लेकर परेशान हो रहा है। इसलिए बच्चे की बात को बैंफिजल मानना नहीं टालना चाहिए। बच्चे को ऐसे फौल कराए कि आप उनका साथ रह रखिए। बच्चे के आसपास रहें और उनको कंफर्टेबल फौल कराने का प्रयास करें। उनकी डाइट का ध्यान रखें। बच्चे की सोहत पर यदि एंजायटी का ज्यादा असर नजर आने लगा है तो किसी अच्छे साइकेलिस्ट या कास्टलर से बात करने में बिल्कुल भी दर नहीं करें।



केरल के मुनरो आइलैंड की खूबसूरती देखकर झूम उठेंगे आप, प्रकृति प्रेमियों के लिए है जन्नत

दक्षिण भारत में जब किसी खूबसूरत

राज्य में घूमने की बात होती है, तो बहुत सारे लोग केरल का नाम सबसे पहले लेते हैं। केरल दक्षिण भारत का पर्यटन हब माना जाता है। केरल की खूबसूरती हर दिन हजारों की संख्या में देखी और विदेशी पर्यटकों का आकर्षित करती है।

यहां पर स्थित लैगून और बैकवॉटर

देखने के लिए लोग केरल पहुंचते हैं। जब भी केरल घूमने की बात होती है, तो लोग सबसे पहले एलेप्पी, कुमारकोम, मुन्नार, वायनाड, वागामों और त्रिशूर जैसी

मुनरो द्वीप की खासियत

केरल के साथ-साथ दक्षिण भारत का भी यह

एक एक्सोल द्वीप के बारे में बताया जाता है कि जब कर्नल मुनरो ने देखा कि सिंचाइ के लिए आसपास के इलाकों में बहुत समस्या हो रही है, तब इस द्वीप का निर्माण करवाया गया।

इस द्वीप के बारे में कहा जाता है कि यह केरल का लैगून और बैकवॉटर

के लिए लोग केरल पहुंचते हैं। जब भी केरल घूमने की बात होती है, तो लोग सबसे पहले एलेप्पी, कुमारकोम, मुन्नार, वायनाड, वागामों और त्रिशूर जैसी

फेमस जगहों पर जाना चाहते हैं। लेकिन मुनरो द्वीप के बारे में बहुत कम लोगों को जानकारी है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको मुनरो द्वीप की

खूबसूरती, खासियत और यहां पर

मौजूद कुछ शानदार जगहों के बारे में

बताने जा रहे हैं।

मुनरो द्वीप

केरल के कोल्लम किले में स्थित मुनरो द्वीप एक अद्भुत और अनोखी जगह है। यह कोल्लम शहर के कुछ किमी की दूरी है। इस द्वीप को कई लोग मुंद्रोधुरुरुच के नाम से भी जानते हैं।

केरल में अद्यमुडी झील और कल्लदा नदी के संगम पर यह द्वीप स्थित है। मुनरो द्वीप राजमुडी झील और कल्लदा नदी के संगम पर करता है। इस द्वीप को कई लोगों द्वारा नाम दिया गया है।

डिटोक्सिफिकेशन में लाभकारी

आवला ओर जीरा पानी पीने से शरीर से टॉक्सिसन्स बाहर निकलते हैं। आवला लिवर को स्वस्थ रखता है और खून साफ करता है। वहीं जीरा भी शरीर के हानिकारक टॉक्सिसन्स को बाहर निकालने में मददगार होता है। इसलिए जोनाना सुख हालांकि इसको पीने से बॉडी डिटोक्सिस होता है और शरीर का एनजी लेवल बढ़ता है।

स्लिक और बालों के लिए फायदेमंद

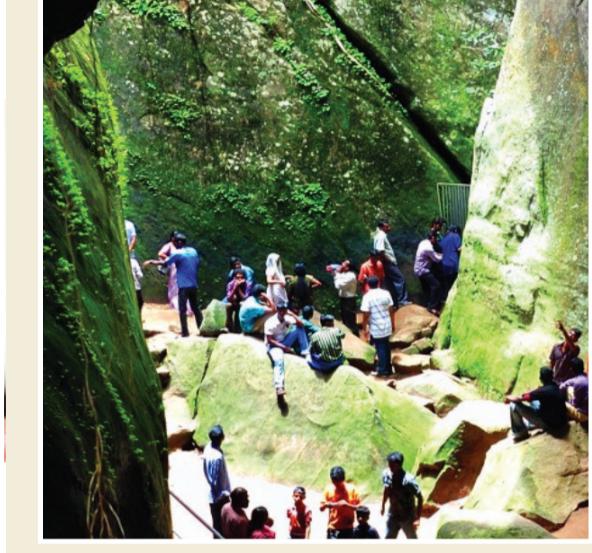
आवला में विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह स्लिक को ग्लाइंग बनाता है और द्वृशियों को भी कम करता है। वहीं यह पिंगमेंटेशन और मूँहासों को भी दूर करता है।

जीरा का पानी भी बालों के लिए फायदेमंद होता है। यह बालों को झड़ाना बहुत कम करता है।

डायबिटीज होगी कंट्रोल

दरअसल, आवला में क्रोमियम नामक मिनरल पाया जाता है, जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में सहायता करता है। यह बालों की एक्सट्रार्चिंग को भी कम करता है। आवला जीरा भी इन्सुलिन सेसिटिविटी को बेहतर करता है, जिससे डायबिटीज के मरीजों को लाभ मिलता है।

केरल में भी हैं जम्मू-कश्मीर जैसी जगहें, जानें कहां और कैसा है वहां का नजारा



जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद पूरे देश में तनाव का माहौल है। कई लोग अब जम्मू-कश्मीर जाने से डर रहे हैं। ऐसे में इस ठंडे राज्य में गर्मी की लूट्यांगी बिताने के लिए जिन लोगों ने पहले से टिकट बुक कर रखे थे, उनमें से ज्यादातर लोग अपनी टिकिल करा रहे हैं। इन सभी के दिमाग में एक बात जरूर आ रही है कि अगर वो जम्मू-कश्मीर की टिकट कैसिल करा रहा है तो इस गर्मी के मौसम में भारत के किसी राज्य में जाना बेहतर रहेगा। ऐसे में आज इस खबर के जरिए जानिए कि गर्मी की छुट्टियां बिताने के लिए भारत में कौन सी जगह सबसे अच्छी रहती है।

केरल के बारे में सार्वत्र जिले में स्थित कलपेट्टा नामक इलाका बेहद शांत और प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर यह हिल स्टेशन पर्यटकों का एक अनुभव देता है। आइए अब इस जगह के बारे में पूरी जानकारी जानते हैं।

केरल के बारे में सार्वत्र ही ये जिले में लोकप्रिय पर्यटन स्थल हैं। लोकप्रिय केरल में और भी कई नई और अनोखी जगह हैं। इनमें से एक है कलपेट्टा जी. हाँ। हमारे से कई लोगों ने अब तक कलपेट्टा के बारे में नहीं सुना होगा। लोकप्रिय केरल की एक एसी

