

रिलेशनशिप- बेटी राहा को लोरी सुनाते हैं रणबीर: बच्चे की परवरिश में पिता की भूमिका बहुत अहम, कैसे बनें अच्छे पिता

हाल ही में आलिया भट्ट ने अपने पति रणबीर और बेटी राहा के रिश्ते को लेकर कुछ बहुत सुंदर बातें कहीं। उन्होंने बताया कि राहा और रणबीर के बीच एक स्पेशल फ्रेंडशिप है। राहा के लिए रणबीर खुद से रैडम खेल बनाते रहते हैं। अचाक कहेंगे, 'चलो अब हम कबर्ड के कपड़े खूकर देखेंगे।' फिर 'ये वैल्यूेट है,' 'ये कॉटन है' टाइप उनका यूनीक खेल शुरू हो जाता है।

सबसे खूबसूरत बात तो यह है कि रणबीर बटिया के लिए लोरी भी गाते हैं और वो भी मलयालम में। दरअसल, राहा की केयर टैकर केरल से हैं और वे उससे मलयालम में बातें करती हैं, गीत गाती हैं, लोरी सुनाती हैं।

जब भी राहा को नींद आ रही होती है तो वो 'वावावो' कहकर इशारा करती हैं। अब रणबीर भी इस बात को समझने लगे हैं। रणबीर ने राहा के लिए 'उन्नी वावावो' गाना रोद कर लिया है और जब भी वह सोती है, वो उसे यही गाना सुनाते हैं।

कुछ समय पहले एक इंटरव्यू में रणबीर ने कहा था कि वो बर्पिंग एक्सपर्ट हैं। छोटे बच्चों को दूध पिलाने के बाद कंधे पर टिकाकर डकार दिलवानी होती है, वरना बच्चा दूध उलट सकता है। रणबीर ने कहा था कि राहा को दूध कोई भी पिलाए, लेकिन बर्पिंग की ड्यूटी उसके पापा की होती थी। आलिया बताती हैं कि रणबीर एक पिता के रूप में बहुत केयरिंग हैं।

तो आज हम रिलेशनशिप कॉलम में बात करेंगे बच्चे के पालन-पोषण में पिता की भूमिका की। साथ ही जानेंगे कि- पिता के साथ बच्चे का

रिश्ता क्यों जरूरी और महत्वपूर्ण है। कैसे पिता अपने बच्चे की भाषा समझ सकते हैं और उसकी परवरिश में बराबर की साझेदारी कर सकते हैं।

बच्चे के पालन-पोषण में पिता का रोल कितना अहम

बच्चे के पालन-पोषण में पिता का रोल बहुत जरूरी और अहम है। कोई भी पुरुष बच्चे का बाप तो बन सकता है, लेकिन पिता बनने में पूरी जिंदगी लग जाती है। पिता हर बच्चे के जीवन में एक ऐसी भूमिका निभाते हैं, जिसे कोई और नहीं निभा सकता।

अगर बच्चा लड़की है तो पिता उसकी जिंदगी के पहले पुरुष होते हैं, जिससे वह प्रेम, सम्मान, दुलार सीखती है। अगर बच्चा लड़का है तो पिता उसकी जिंदगी के पहले खेल रोल् मॉडल होते हैं। बच्चे अपने पिता को कॉपी करते हैं और उनके जैसा बनना चाहते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर भी बहुत सकारात्मक असर डालती है।

नवजात बच्चे की भाषा को पिता कैसे समझें

कुछ लोग पिता होने के ख्याल से डरते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वे यह काम अच्छे से नहीं कर सकते हैं। या कुछ लोगों का सोचना होता है कि पुरुषों के मुकाबले महिलाएं बच्चों को बेहतर तरह से संभालती हैं। लेकिन यह बिल्कुल सही नहीं है। पुरुष हो या महिला, बच्चे को दोनों की जरूरत होती है।

चाइल्ड काउंसलर डॉ. जगमीत कौर चावला कहती हैं कि वो जमाना गया, जब बच्चे की पूरी जिम्मेदारी को सिर्फ मां के सिर डाल दी जाती थी और पिता वस उसे थोड़ा लाइ-दुलार करके काम पर निकल जाते थे। लेकिन आज वक्त बहुत बदल गया है। लोगों की सोच में भी बदलाव आया है। अब पिता भी बच्चे की पूरी जिम्मेदारी निभा रहे हैं और यह अच्छी बात है। जो पिता बच्चे की जिम्मेदारी से चबराते हैं, उन्हें सबसे पहले बच्चे और उसकी भाषा को समझने की जरूरत है।

इस विषय पर अमेरिकन राइटर जेसन पीटरसन ने एक किताब लिखी है- 'फर्स्ट टाइम डैड'। इस किताब में बताया गया है कि जो पहली बार पिता बन रहे हैं, वो

कैसे अपने

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, नवजात बच्चे की देखभाल में पिता की भागीदारी बच्चे और मां दोनों के स्वास्थ्य के लिए अच्छी है ही। साथ ही यह पिता के



बच्चे के साथ सुंदर रिश्ता बना सकते हैं।

यह किताब कुछ इस तरह के सवालियों के जवाब सरल भाषा में देती है-

प्रेग्नेंसी से बतौर कपल जीवन में जो बदलाव आते हैं, उसके लिए खुद को कैसे तैयार करना है। घर में नए मेंबर के स्वागत के लिए खुद को मानसिक रूप से कैसे तैयार करना है।

उसके लिए क्या-क्या बुनियादी तैयारियां जरूरी हैं। बच्चे के आने के बाद जीवन में जो बदलाव आएंगे, उसके लिए खुद को कैसे तैयार करना है। नवजात शिशु की भाषा, उसके रिप्लेक्स को कैसे समझना और रिसांड करना है।

शिशु की भाषा कैसी होती है

जन्म से ही शिशु कई तरह की आवाजें निकालता है, जैसे रोना, हंसना, सांस लेना, खांसना, डकार लेना, वगैरह। यही आवाजें और हाथ-पैर से किए गए कुछ इशारे बच्चे की भाषा होते हैं, जिसे माता-पिता को समझना होता है। लगभग तीन महीने की उम्र से बच्चा मुस्कुराने लगता है। उसके एक-दो महीने बाद वो चिल्लाना और तरह-तरह की आवाजें निकालना शुरू कर देता है। 8 से 9 महीने की उम्र में बच्चा आपको शारीरिक भाषा समझने लगता है। जैसेकि आप

उसे जो भी इशारे करते हैं, उस ओर देखने लगता है।

नवजात बच्चे की भाषा कुछ इस तरह होती है-

बच्चा रोकर अपनी जरूरतें बताता है- नवजात बच्चे रोकर अपनी जरूरतों को व्यक्त करते हैं। जोर से चिल्लाना- नवजात बच्चे आवाज से अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं।

चेहरे के हाव-भाव- बच्चे चेहरे के हाव-भाव से अपनी भावनाएं बताते हैं।

उसका हाथ-पैर हिलाना- कई बार बच्चे जोर-जोर से हाथ-पैर चलाकर अपनी बात जाहिर करने की कोशिश करते हैं। खुश होने पर ज्यादा ऐसे करते हैं।

पिता बनने में बहुत खुशी और सुख है

जेसन पीटरसन लिखते हैं कि मां ने बच्चे को 9 महीने अपने गर्भ में रखा है। उसका बच्चे के साथ बायोलॉजिकल जुड़ाव भी है। लेकिन पिता का बच्चे के साथ असली रिश्ता उसके जन्म के बाद शुरू होता है। इसलिए इस रिश्ते को बनाने और मजबूत करने के लिए पिता को थोड़ा श्रम और समर्पण करना पड़ता है। लेकिन इस श्रम का जो प्रतिदान है, वो बहुत बड़ा है। पिता बनकर, पिता के रूप में बच्चे की आधी जिम्मेदारी निभाकर सुख भी बहुत मिलता है।

वेट लॉस करने के लिए खाना शुरू कर दें फूड

जिन चीजों में कार्ब्स की मात्रा ज्यादा होती है, उन्हें खाने से वजन बढ़ सकता है। खासकर, अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो लो कार्ब्स फूड को ही डाइट में शामिल करें। आइए इन फूड्स के बारे में हम एक्सपर्ट से जानते हैं।



को शामिल कर सकते हैं। आपको बता दें कि यह ग्लूटेन-फ्री होता है। इसके साथ ही, क्विनोआ में प्रोटीन और फाइबर ज्यादा होता है। क्विनोआ में कार्ब्स की मात्रा दूसरे अनाजों की तुलना में कम होती है।

चिया सीड्स

चिया सीड्स में कार्ब्स की मात्रा बहुत कम होती है। इसके अलावा, चिया सीड्स में ओमेगा-3 फैटी एसिड और फाइबर की भी भरपूर मात्रा होती है। ज्यादातर लोग वेट कम करने के लिए राजाना सुबह चिया सीड्स खाना पसंद करते हैं।

अलसी के बीज

इन दोनों सीड्स के अलावा, अलसी के बीज में कार्ब्स कम होते हैं। इनमें भी ओमेगा-3 और फाइबर से भरपूर चीजें पाई जाती हैं। यह लो कार्ब डाइट के लिए शानदार विकल्प है। बता दें कि थायरॉइड से लेकर डायबिटीज की परेशानी से जुड़े रहे लोगों के लिए अलसी के बीज काफी हेल्दी हो सकते हैं।

कुट्टू है हल्दी

कुट्टू एक ग्लूटेन-फ्री अनाज है। इसमें कार्ब्स की मात्रा कम होती है। इसमें मैग्नीशियम और फाइबर भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप लो कार्ब्स डाइट फॉलो कर रहे हैं, तो इसे अपने आहार में शामिल कर सकते हैं। इन सारे अनाजों में कार्ब्स की मात्रा कम होती है, जो वजन कम करने वाले लोगों के लिए फायदेमंद है।

सूरज की रोशनी किस तरह है दिमाग के लिए फायदेमंद?



सूर्य की किरणें सिर्फ हमारे वातावरण को रोशन नहीं करती, बल्कि शारीरिक और मानसिक सेहत के लिए बहुत जरूरी होती हैं। आपने ये तो सुना ही होगा कि धूप विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत है। जब हमारी स्किन सूरज की किरणों के संपर्क में आती है, तो यह विटामिन डी का प्रोडक्शन शुरू करती है, जो हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी होता है लेकिन इसके अलावा धूप हमारी मेंटल हेल्थ के लिए भी फायदेमंद होती है।

आज के समय में मेंटल हेल्थ से जुड़ी कई तरह की समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं। लगातार चिंता करने की आदत डिप्रेशन का रूप ले सकती है लेकिन इसके अलावा अनहेल्दी लाइफस्टाइल भी इसमें बहुत भूमिका निभाता है इसलिए मेंटल हेल्थ को बेहतर रखने के लिए समय पर सोने-उठने के अलावा मेंडेशन करने की सलाह दी जाती है लेकिन इसके अलावा सूर्य की रोशनी भी मेंटल हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकती है।

सूरज की रोशनी और सेरोटोनिन

धूप का मानसिक स्वास्थ्य पर भी पॉजिटिव प्रभाव पड़ता

सुधार होता है। अगर पर्याप्त धूप न मिले तो ऐसे में सेरोटोनिन का स्तर कम हो सकता है। इसके लिए सुबह 7 बजे तक की धूप ज्यादा फायदेमंद होती है। जब आप सुबह जल्दी उठकर उगते सूरज को देखें और उस समय मेंडेशन या योग करेंगे तो ये आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है लेकिन इसके साथ ही लाइफ और हेल्थ से जुड़ी फैक्टर मेंटल हेल्थ पर प्रभाव डालते हैं।

ज्यादा तेज या देर तक धूप की रोशनी में रहने से भी स्किन और सेहत को नुकसान पहुँच सकता है इसलिए ध्यान

है हेल्थलाइन वेबसाइट के मुताबिक माना जाता है कि सूरज की रोशनी के संपर्क में आने से ब्रेन में सेरोटोनिन नामक हार्मोन स्तर बढ़ता है सेरोटोनिन हार्मोन मूड को बेहतर बनाने और व्यक्ति को शांत और केंद्रित महसूस करने में मदद करने से जुड़ा

है सेरोटोनिन को 'खुशी का हार्मोन' भी कहा जाता है। धूप में समय बिताने से तनाव और चिंता को भी कम किया जा सकता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में

हम अक्सर सुनते आए हैं कि सूरज की बहुत ज्यादा गर्म किरणों स्किन के लिए हानिकारक साबित हो सकती हैं। लेकिन इसके साथ ही सूरज की किरणों के विटामिन डी का अच्छा स्रोत माना जाता है। इसके अलावा ये मेंटल हेल्थ के लिए भी फायदेमंद हो सकती है।

आप 15 से 20 में से ज्यादा बाहर धूप में रहते हैं तो सेरोटोनिन का स्तर मजबूत रहने में मदद करेगा और गर्मियों में तेज

रखें कि खुद को हाइड्रेट रखें और धूप में जाने से पहले सेरोटोनिन नामक हार्मोन लगाए बिना इसके ज्यादा देर तक धूप में न रहें। अगर आप 15 से 20 में से ज्यादा बाहर धूप में रहते हैं तो सेरोटोनिन का स्तर मजबूत रहने में मदद करेगा और गर्मियों में तेज



