











# मोबाइल से सोशल मीडिया तक... बच्चों की ऑनलाइन एक्टिविटीज पर नजर रखने के लिए अपनाएं ये 5 स्मार्ट टिप्स

आज के समय में ज्यादातर कामों के लिए इंटरनेट का उपयोग किया जाता है। बच्चे भी पढ़ाई से लेकर गेमिंग के लिए मोबाइल का उपयोग करते हैं। लेकिन अगर इसका सही काम के लिए उपयोग न किया जाए, तो इसका गलत प्रभाव भी बच्चे पर पड़ सकता है। मोबाइल से सोशल मीडिया तक बच्चों की ऑनलाइन एक्टिविटीज नजर रखने के लिए पेरेंट्स इन टिप्स को फॉलो कर सकते हैं।



नेगेटिव

आज का दौर डिजिटल युग भी कहा जा सकता है। इस समय बड़े से लेकर छोटे-छोटे बच्चों के हाथ में भी मोबाइल देखने को मिलता है क्योंकि बच्चों की पढ़ाई भी कई बार ऑनलाइन होती है या फिर एंटरटेनमेंट और गेमिंग के लिए वह मोबाइल का उपयोग तो करती ही हैं। ऐसे में पेरेंट्स के लिए सबसे बड़ी समस्या बन जाती है। क्योंकि बच्चे ऑनलाइन क्या देख रहे हैं वह इस बारे में बहुत सोचते रहते हैं। आज के डिजिटल युग में पेरेंट्स के लिए बच्चों की ऑनलाइन एक्टिविटीज पर नजर रखना एक बड़ी चुनौती बन गया है।

इंटरनेट पर जहां एक तरफ ज्ञान और मनोरंजन से जुड़ी चीजें देखने को मिलती हैं। वहीं दूसरी ओर इसके कई

इफेक्ट भी हैं। अगर इंटरनेट का सही तरीके से उपयोग न किए जा, तो इससे बच्चे के व्यक्तित्व और स्वभाव पर नेगेटिव असर पड़ सकता है। ऐसे में अपने बच्चों को डिजिटल दुनिया से सेफ रखना बेहद जरूरी है। इसलिए आप यहां दिए गए टिप्स की मदद से इस पर नजर रख सकते हैं कि आपका बच्चा इंटरनेट से क्या सिख रहा है।

## बच्चों से बात करें

सबसे पहली बात तो पेरेंट्स को अपने बच्चों से इस बारे में बात करनी चाहिए कि वह इंटरनेट का उपयोग क्यों कर रहे हैं और उससे क्या सिख रहे हैं। उनसे पूछें कि वह इंटरनेट पर क्या देखते हैं, कौन-से ऐप्स या वेबसाइट्स

उपयोग करते हैं। जब बच्चों को लगता है कि पेरेंट्स उनकी बात समझ रहे हैं, तो वह किसी दिक्कत या परेशानी उन्हें खुद ही बताने लगते हैं। इससे दोनों के बीच विश्वास बढ़ता है, साथ ही बच्चे अपने पेरेंट्स से बात नहीं छुपाते हैं।

## पेरेंट्स कंट्रोल ऐप्स

आजकल ज्यादा स्मार्टफोन, टैबलेट और कंप्यूटर में पेरेंटल कंट्रोल फीचर्स होता है। इसके साथ ही कई ऐप्स भी बन गई हैं, आप उसका उपयोग कर सकते हैं। इसके जरिए आप अपने बच्चे के स्क्रीन टाइम को सीमित कर सकते हैं। इसके साथ ही अनयूज्ड वेबसाइट्स को ब्लॉक कर सकते हैं। आप पेरेंटल कंट्रोल ऐप्स मोबाइल में इंस्टॉल कर सकते हैं।

## ऑनलाइन सेफ्टी के बारे में सिखाएं

बच्चों को यह बताना बहुत जरूरी है कि वह अपने से जुड़ी जानकारी जैसे कि नाम, पता, स्कूल का नाम और फोन नंबर आदि किसी के साथ शेयर न करें। इसके अलावा मोबाइल पर आई किसी भी लिंक पर क्लिक न करें। क्योंकि इससे स्कैम हो सकता है। इसके अलावा किसी हर एक वेबसाइट्स की लिंक पर क्लिक करना भी जरूरी नहीं होता है। बच्चों की सेफ्टी और जिम्मेदार इंटरनेट यूजर बनाना पेरेंट्स की जिम्मेदारी होती है।

## समय निर्धारित करें

अगर

आपका बच्चा पढ़ाई या गेम खेलने के लिए

मोबाइल का उपयोग करता है। तो उसके लिए एक समय निर्धारित करें कि कब से कब तक बच्चों को मोबाइल चलाने की परमिशन देनी है। कई बच्चे रात में या फिर खाना खाते समय भी मोबाइल का उपयोग करते हैं, जो कि बहुत गलत है। इसलिए मोबाइल चलाने के लिए समय निर्धारित करना बहुत जरूरी है। अगर पढ़ाई से जुड़ी कुछ काम हैं तो पेरेंट्स बच्चे के साथ खुद बैठे और इंटरनेट पर चीजों को ढूँढ़ने में उनकी मदद करें।

## खुद बनें रोल मॉडल



## मंगोस्टीन को कहते हैं फलों की रानी, इससे बनने वाले ये पकवान सभी को आएं पसंद



मैंगोस्टीन

फलों की रानी कहलाया जाने वाला फल मैंगोस्टीन अपनी मीठास से सबको पसंदीदा बन जाता है। इसका स्वाद मीठा होता है और लीची व आम जैसे कई फलों का मिश्रण लगता है। अगर आप इस फल को डाइट का हिस्सा बनाते हैं तो आपको स्वस्थ त्वचा समेत कई फायदे मिल सकते हैं। वैसे तो इस फल को ऐसे ही खाना सबसे बढ़िया रहता है। हालांकि, आप इससे ये 5 लजीज पकवान भी बना सकते हैं, जिनकी रेसिपी आसान होती है।

### मैंगोस्टीन की स्मूदी

मैंगोस्टीन की स्मूदी बनाने के लिए आपको 3 पके हुए मैंगोस्टीन, एक केला, एक कप नारियल का दूध, एक चम्मच शहद और घिसा हुआ नारियल चाहिए होगा। सबसे पहले मैंगोस्टीन को छीलकर उसका फल निकाल लें और बीजों को फेंक दें। अब एक ब्लेंडर में फल को डालें और उसमें केला, नारियल का दूध, शहद और घिसा हुआ नारियल भी शामिल कर दें। इन सभी सामग्रियों को ब्लेंड करें और गिलास में निकालकर घिस नारियल छिड़ककर परोसें।

### मैंगोस्टीन का पन्ना कोठा

मैंगोस्टीन का पन्ना कोठा बनाने के लिए सबसे पहले जेलेटिन को पानी में भिगोएं। इसके बाद दूध उबालकर उसमें जेलेटिन डालें और अच्छी तरह चूल्गाने दें। इसे एक कटोरे में निकालें और उसमें मैंगोस्टीन का पल्प, दही और पिसी चीनी मिला दें। इसमें नींबू का रस मिलाएं और उसके छिलके को कद्दकस करके भी डाल दें। इसे गिलास में डालकर फ्रिज में जमने के लिए रख दें। ऊपर से आम का जूस डालकर उसे दोबारा जमा लें और परोसें।

### की चाय

मैंगोस्टीन का फल तो स्वादिष्ट होता ही है, साथ ही उसके छिलके में भी बहुत पोषण होता है। आप छिलकों को फेंकने के बजाय उनकी मदद से हर्बल चाय बना सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले मैंगोस्टीन का छिलका उतार लें और उसके अंदर का मोटा भाग प्लेट में निकालें। अब इस भाग को धूप में सुखा लें और डिब्बे में भरकर रख लें। जब भी मन करे छिलकों को पानी में उबालकर चाय बना लें।

### मैंगोस्टीन की आइस्क्रीम

मैंगोस्टीन की आइस्क्रीम तैयार करने के लिए सबसे पहले इस फल को चम्मच की मदद से मीस लें। ऐसा करने से उसका रस बन जाएगा। इसके बाद एक कटोरे में व्हिपिंग क्रीम लेकर फेटें। जब यह क्रीम मलाईदार हो जाए तब उसमें मैंगोस्टीन का रस, बारीक कटे खजूर और गाढ़ा नारियल का दूध मिला दें। इसे एक ढक्कन वाले बर्तन में डालें और फ्रीजर में कम से कम 4 घंटे जमाने दें। मैंगोस्टीन खाने से आपको ये लाभ मिलेंगे।

### मैंगोस्टीन के क्रेप

क्रेप एक पतला फ्रेंच पैनकेक होता है, जिसे फलों और चॉकलेट सिरप आदि के साथ खाया जाता है। इसे बनाने के लिए एक मिक्सी में मैदा, आटा, नमक, पिसी चीनी, दूध और पानी को पीसें। इसे छनी की मदद से छानते हुए एक बड़े कटोरे में निकाल लें। इसके बाद इसमें मैंगोस्टीन का जूस डालकर मिला दें। अब तवे पर मक्खन लगाएं और पतला ब्रेटर फैलाकर दोनों तरफ से पका लें। इसे मैंगोस्टीन के साथ ही परोसें।

## प्रेस कॉन्फ्रेंस में गिर पड़ीं स्वीडन की हेल्थ मिनिस्टर, जानें किन वजहों से अचानक आ सकता है चक्कर

स्वीडन की हेल्थ मिनिस्टर प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान अचानक चक्कर आने की वजह से गिर गईं, जिनका वीडियो इन तेजी से वायरल हो रहा है। आइए इस लेख में जानते हैं कि किन-किन वजहों से चक्कर आ सकता है।

हाल ही में स्वीडन की नई स्वास्थ्य मंत्री एलिजाबेथ लैन प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान अचानक बेहोश होकर गिर पड़ीं। इस घटना ने सबको चौंका दिया, हालांकि कुछ ही समय बाद उन्होंने खुद बताया कि ऐसा ब्लड शुगर लेवल गिरने की वजह से हुआ। यह घटना हमें याद दिलाती है कि अचानक चक्कर आना या बेहोश हो जाना सिर्फ थकान का लक्षण नहीं होता। यह एक गंभीर चेतावनी हो सकती है, जिसे हमें कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

अक्सर हम इन लक्षणों को मामूली समझकर छोड़ देते हैं, लेकिन ये शरीर में चल रही किसी बड़ी समस्या का संकेत हो सकते हैं। चक्कर आना सिर्फ एक लक्षण है, जिसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, जो साधारण से लेकर जानलेवा भी हो सकते हैं। आइए, जानते हैं कि किन वजहों से अचानक चक्कर आ सकता है और कब हमें इस पर गंभीरता से ध्यान देना चाहिए।

### अचानक ब्लड शुगर का कम होना

चक्कर आने के कुछ सबसे आम कारण होते हैं जो ज्यादा गंभीर नहीं होते। इनमें पानी की कमी (डिहाइड्रेशन), ब्लड शुगर का कम होना और लंबे समय तक खड़े रहने के बाद अचानक बैठने या लेटने से ब्लड प्रेशर का गिरना शामिल है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक स्वास्थ्य मंत्री एलिजाबेथ लैन का भी ब्लड शुगर लेवल गिरने की वजह से चक्कर आया था। जब शरीर में पानी की कमी होती है या ब्लड शुगर कम हो जाता है, तो दिमाग को पर्याप्त ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं मिल पाते, जिससे चक्कर आने की आशंका बढ़ जाती है।

### स्वास्थ्य संबंधी गंभीर स्थितियां

कभी-कभी चक्कर आना किसी गंभीर बीमारी का भी संकेत हो सकता है। इनमें

एनीमिया (शरीर में खून की कमी), या तंत्रिका संबंधी विकार (जैसे माइग्रेन) शामिल हैं। दिल की धड़कन अनियमित होने पर भी दिमाग तक रक्त का प्रवाह बाधित हो सकता है, जिससे चक्कर आने की आशंका बढ़ जाती है।

### लाइफस्टाइल और अन्य कारक

हमारी जीवनशैली भी चक्कर आने का कारण बन सकती है। अधिक तनाव और पर्याप्त नींद न लेना दोनों ही शरीर के हार्मोनल संतुलन को बिगाड़ सकते हैं, जिससे चक्कर आ सकता है। इसके अलावा कुछ दवाइयों के साइड एफेक्ट की वजह से भी चक्कर आ सकता है, जैसे

हाई ब्लड प्रेशर या अवसाद (डिप्रेशन) की दवाइयां।

### डॉक्टर से सलाह है जरूरी

अगर आपको बार-बार या अचानक बिना किसी कारण के चक्कर आते हैं, तो इसे नजरअंदाज न करें। यह शरीर में किसी गड़बड़ी का संकेत भी हो सकता है। ऐसे में तुरंत किसी डॉक्टर से सलाह लें, ताकि सही कारण का पता लगाया जा सके और समय पर इलाज शुरू किया जा सके। इससे बचने के लिए आप स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं और संतुलित आहार लें साथ ही पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं।





