















# हाइपरएक्टिव बच्चा

## कैसे रखें रख्याल

आधुनिक जीवनशैली का असर बच्चों के शारीरिक मानसिक विकास की प्रक्रिया पर भी पड़ रहा है। खेल के मैदान का स्थान ले स्टेशन ने तो लिया है। शिक्षा से लेकर खेलकूद तक हर क्षेत्र में उन पर प्रतियोगिताओं में आगे निकलने का दबाव पड़ रहा है। खासगौर पर शहरों के एकल प्रतिवरों में माता-पिता यदि दोनों वर्किंग हैं, तो बच्चे अकेलेपन से भी जूझ रहे हैं। इन सब कारणों से बच्चों में विद्विहितान और जट्ठी गुस्सा एक आम समस्या हो गई है। आमतौर पर माता-पिता इसे बच्चे की बदतमीजी और नादानी का नाम देकर नजरअंदाज कर देते हैं। मनोविज्ञानिक कहते हैं, माता-पिता को बच्चे की गति आदतों की अनदेखी नहीं करनी चाहिए। उसके कारणों को जानने की कोशिश करनी चाहिए। संभव है कि खेलकूद न कर पाने या स्कूल तीव्र से मिलते रहें। इससे बच्चे के

व्यवहार को समझने में मदद मिलेगी। टीवर को वजह बताते हुए बच्चे को आगे वाली सीट पर बिठाने का अनुरोध भी कर सकते हैं। यदि बच्चे को ब्लैकबोर्ड पर कुछ लिखने के काम या किताबों का दूसरे बच्चों में वितरित करने में व्यवस्था जारी रखते तो उनकी हाइपरएक्टिविटी पर काफ़ा प्रभाव जासकती है।

**कैसा रखें अपना व्यवहार**

हाइपरएक्टिव बच्चों को ज्यादा से ज्यादा खेलकूद और बाहरी एक्टिविटीज में व्यवस्था रखना जरूरी होता है। बच्चे को डांस या आर्ट वलास में भेज सकते हैं। समय-समय पर उन्हें आउटडोर गेम्स खेलने के लिए बाहर ले जाना भी अच्छा है। इससे बच्चे की अविरुद्ध शारीरिक ऊर्जा व्य होगी और आत्म अभिव्यक्ति व सामाजिक व्यवहार की समझ भी विकसित होगी। हाइपरएक्टिव बच्चे की हर गतिविधि पर नजर रखना जरूरी है। नियमित रूप से उसकी रक्कूल टीवर से मिलते रहें। इससे बच्चे के

लोगों के साथ उनके संबंध भी प्रभावित होते हैं। एडीएचडी एक दिमागी जैविक बीमारी है, जिसका इलाज दवाओं द्वारा किया जा सकता है। ऐसे में बच्चे को विशेष रूप से शिक्षा तथा प्रवृत्ति उत्पादन किया जाता है, ताकि बच्चा अपने क्रोध व अतिसक्रियता पर नियंत्रण करना सीख सके।

### दूसरों के सामने डांटें नहीं अकेले में समझाएं

आमतौर पर माता-पिता हाइपरएक्टिव बच्चे के व्यवहार को बदतमीजी मानकर बार-बार दोस्तों और विद्यरथों के समझाएं भी मिलते हैं। रक्कूल जाने वाले बच्चों में एडीएचडी की समझ 3-7% तक देखी गई है। इससे न केवल बच्चे के आत्मसम्मान पर प्रभाव पड़ता है, बल्कि आसापस के

और दोस्तों व शिशेदारों के साथ उनके व्यवहार पर नकारात्मक असर डालता है। बच्चे के आपास पर माहौल बनाने का प्रयास करें, जिससे बच्चा अपनी हाइपरएक्टिविटी से बाहर आ सके। यदि बच्चे को किसी काम से रोकना है तो उसे दूसरों के समाने न डंकटर अकेले में समझाएं।

माना कि आपके पास कई तरह की जिम्मेदारियां और तनाव हैं, पर ज़रूरी होगा कि अपने गुरुसे, विद्विहितान और विताओं पर नियंत्रण रखें। खुद को वितामुक्त रखने के लिए बाहर घूमना या अन्य मनोरंजनों के तरीके ढूँढें। बच्चे को अपनी विताओं के लिए दोष न दें। सकारात्मक वातावरण बनाने का प्रयास करें।

यदि बच्चा छोटी-छोटी

बातों पर गुस्सा, जिद या विद्विहित व्यवहार करता है या हर समय शारीर की स्थिति में रहता है तो उसे डांटें-फटकाएं नहीं। उसके व्यवहार की जगह समझाएं। एसे हाइपरएक्टिव बच्चे से कैसे करें व्यवहार

हनीमूल कमी न भलाई जाने वाली एक अनमोल धड़ी है। इस धड़ी में नई-नवेली दुर्लभ खूबसूरत भी दिखाना चाहती है। और हर पल साथी भी रहना चाहती है। लेकिन बार-बार मेकअप करने से ये अनमोल धड़ी दुर्लभ नेकअप से समय बचाकर ज्यादा समय अपने पति के साथ बिता सकते, इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए मेकअप की एक नई टैली विकसित की गई है, जिसका नाम है पर्मानेंट नेकअप। यहां है इस नेकअप में खास, आइये जानते हैं-

# पर्मानेंट आईलाइनर

## मेकअप से बचाएं अपना अनमोल समय

### पर्मानेंट आईजोग्ज

झाइजोग्ज का कलर लाइट होने पर हम आईजोग्ज पैसिल के इस्तेमाल से उस कमी को सुधार लेते हैं। लेकिन ये पैसिल कुछ ही देर तक आपके सौंदर्य को बरकरार रख पाती है। इस कलर को हर पल बरकरार रखने और हीमून पर अपना बहुमूल्य समय बचाने के लिए पर्मानेंट मेकअप एक उत्तित समाधान है। इसके अलावा आईजोग्ज पतली होने पर या फिर बचपन की किसी छोटे के चलते आईजोग्ज में कट हो जाने पर भी पर्मानेंट आईजोग्ज का ऑशन बेस्ट है। इसके अंतर्गत ममीन द्वारा एक बार आईजोग्ज को खुबसूरत शेप व मनवाहे रंग से बना दिया जाता है, जो पसीने या नहाने से खराब नहीं होती और लगभग 15 साल तक टिकती है।

### पर्मानेंट लिप लाइनर

बार-बार लिपलाइनर से आप लिप्स को शेप देने की बजाय आप पर्मानेंट लिपलाइनर लगाना सकती है। इससे होठ तकरीबन 2 साल तक हर पल सुन्दर बीं रहेंगे और इस खूबसूरत शेप को आईने में देखकर आप हर पल मुस्करा उठेंगी।

### पर्मानेंट लिपस्टिक

दिन हो या रात, अपने हाथों को हर पल गुलाबी व खूबसूरत बनाए रखने के लिए पर्मानेंट लिपस्टिक लगावा सकती है। इससे होठ तकरीबन 2 साल तक गुलाबी व सुन्दर दिखेंगे, साथ ही आपको बार-बार लिपस्टिक लगाने की ज़रूरत भी नहीं पड़ती।

### पर्मानेंट क्लरिंग

यदि आप सफेद दाग या ल्यूकोडर्मी पैरेस की शिकार हैं तो पर्मानेंट क्लरिंग की तकनीक आपके लिए किसी रामबाण से कम नहीं। इसके अंतर्गत रिक्सन से मैच करते कलर को त्वचा की डिमिस लेयर तक रहते हैं।

### झटपट रेसीपीज

पर्मानेंट टिक्का (पांच मिनट)

सामग्री - पर्मानेंट मोटे टुकड़ों में कटा 250 ग्राम, छिली टीमेटी केवल अप 2 चम्मच, सिरका 1 चम्मच, रिफाइड ऑयल 2 चम्मच और उसके अनुरूप मेन्यू लान करें। उदाहरण के लिए यदि आप चार या मक्कीनी दाल बना रही हैं, तो सरेंटे की बाय बनाने के साथ-साथ प्रेशरकूर के उभारते करते होंगे। कुछ झटपट व्यंजनों की जानकारी भी रखें ताकि आपको साफल रिक्सन के लिए एक अचूक दोपांडा भी कहलाए।

पर्मानेंट नेट पकायें। छिली में पैटेंट और ऊपर से ठंडा पानी दाल दें। एक नॉनरिस्टक में तेल गरम करके साथ-साथ तेल भूंसी इसमें नूडल्स डालकर दो-तीन मिनट पकायें। छिली में पैटेंट और ऊपर से ठंडा पानी दाल दें। एक नॉनरिस्टक में तेल गरम करके साथ-साथ तेल भूंसी इसमें नूडल्स डालकर दो-तीन मिनट पकायें।

पर्मानेंट दही बड़ा (5 मिनट)

सामग्री - नमकीनी जीरा विस्कट 200 ग्राम, छिली टीमेटी केवल अप 2 चम्मच, दोनों लाल मिर्च 1 चम्मच, दोनों लाल मिर्च तीव्र तरह तक रहते हैं। इसमें नूडल्स सिरका व सोस डालकर 1 मिनट पकायें।

पर्मानेंट दही रोटी (5 मिनट)

सामग्री - नमकीनी जीरा विस्कट 200 ग्राम, छिली टीमेटी केवल अप 2 चम्मच, दोनों लाल मिर्च 1 चम्मच, दोनों लाल मिर्च तीव्र तरह तक रहते हैं। इसमें नूडल्स सिरका व सोस डालकर 1 मिनट पकायें।

पर्मानेंट दही रोटी (5 मिनट)

सामग्री - नमकीनी जीरा विस्कट 200 ग्राम, छिली टीमेटी केवल अप 2 चम्मच, दोनों लाल मिर्च 1 चम्मच, दोनों लाल मिर्च तीव्र तरह तक रहते हैं। इसमें नूडल्स सिरका व सोस डालकर 1 मिनट पकायें।

पर्मानेंट दही रोटी (5 मिनट)

सामग्री - नमकीनी जीरा विस्कट 200 ग्राम, छिली टीमेटी केवल अप 2 चम्मच, दोनों लाल मिर्च 1 चम्मच, दोनों लाल मिर्च तीव्र तरह तक रहते हैं। इसमें नूडल्स सिरका व सोस डालकर 1 मिनट पकायें।

पर्मानेंट दही रोटी (5 मिनट)

सामग्री - नमकीनी जीरा विस्कट 200 ग्राम, छिली टीमेटी केवल अप 2 चम्मच, दोनों लाल मिर्च 1 चम्मच, दोनों लाल मिर्च तीव्र तरह तक रहते हैं। इसमें नूडल्स सिरका व सोस डालकर 1 मिनट पकायें।

पर्मानेंट दही रोटी (5 मिनट)

सामग्री - नमकीनी जीरा विस्कट 200 ग्राम, छिली टीमेटी केवल अप 2 चम्मच, दोनों लाल मिर्च 1 चम्मच, दोनों लाल मिर्च तीव्र तरह तक रहते हैं। इसमें नूडल्स सिरका व सोस डालकर 1 मिनट पकायें।

पर्मानेंट दही रोटी (5 मिनट)

सामग्री - नमकीनी जीरा विस्कट 200 ग्राम, छिली टीमेटी केवल अप 2 चम्मच, दोनों लाल मिर्च 1 चम्मच, दोनों लाल मिर्च तीव्र तरह तक रहते हैं। इसमें नूडल्स सिरका व सोस









