

डायपर बदलते समय बरतें सावधानी



नवजात डायपर को जल्दी-जल्दी गोला करते हैं इसलिए इसको बार-बार बदलने की जरूरत पड़ती है। लेकिन छोटे बच्चों की त्वचा इन्हीं कामोंल होती है कि उस पर किसी भी चीज से जल्द इंफेक्शन हो जाता है इसलिए डायपर बदलते समय बहुत सावधानी की जरूरत होती है। अगर छोटे बच्चे की त्वचा की देखभाल अच्छे हांसे नहीं करते तो उसकी त्वचा पर इंफेक्शन भी हो सकता है। नवजात के डायपर बदलते समय ध्यान इन बातों का ध्यान रखें।

- नवजात का डायपर बदलने के लिए सभी जरूरी चीजें और सामान अपने पास रख लिजिए जिससे आपको नवजात को छोड़कर बीच-बीच में कर्जी जाना न पड़े।

- नवजात का डायपर बदलने के लिए सभी पहले नवजात को प्लेन स्थान पर लिटाए। लेकिन ध्यान रखें कि जगह साफ हो।

- सफेद और हल्के कलर का डायपर ही प्रयोग कीजिए, क्योंकि ज्यादा रंगीन डायपर नवजात के लिए उपचार संकान्धक हो सकता है।

- डायपर पहनते समय इसे पास ही रखें लेकिन बच्चे की पहचान से दूर हो।

- उपरके बाद नवजात के दोनों पैर ऊपर करें और एक हाथ से उपरके गोले डायपर को बाहर निकालें।

- नवजात की सफाई करते वक्त यह ध्यान रखें कि उसका सिर आगे से पीछे की तरफ हो।

- गंदा डायपर निकालने के बाद नवजात को कम से कम 10 मिनट तक बैसे ही रहें दीजिए, जिससे उसका शरीर पूरी तरह से सूख जाए।

- नवजात को सापों कीटों या रुई और गम पानी से नमी वाले भाग को अच्छी तरह से सफाई करें और पानी को पूरी तरह से सूखने दीजिए।

- डायपर बदलते समय बच्चे का ध्यान दूसरी बातों में लगाने की कोशिश करें।

- डायपर पर थोड़ा ढीला कर बांधें, ताकि उसकी त्वचा पर निशान न बने।

इन उपायों को अपनाकर आप आसानी से बच्चे के डायपर को बदल सकते हैं।



वर्कआउट के लिए सही कपड़े

आप फिट रहने के लिए क्या कुछ नहीं करते। जिसमें कई घंटों का तक पर्सीना बहाता है, लेकिन सही एक्सरसाइज के साथ ही वर्कआउट के लिए सही कपड़ों का चुनाव भी बहुत जरूरी है। तभी आप आराम से एक्सरसाइज कर पाएंगे और दूसरों के सामने असहजता या शर्मिंदी से भी बच सकेंगे।

कैसी हो फिटिंग

एक्सरसाइज ट्रायप के मूलतः ही आपके कपड़ों की फिटिंग होनी चाहिए। जैसे ही एक्सरसाइज या उत्करणों के साथ ही वर्कआउट करते समय जब आपकी बाँधी में गर्मी पैदा होने लगती है और पर्सीने आता है तो तेज सुष्ठुप्त वाले परफ्यूम का अरोमा और बार जाता है। जिस में लोशन का इस्तेमाल करने से बचें। लोशन लगाने से पर्सीना आने पर आपके हाथ चिपचिपे हो जाते हैं, जिससे कुछ समय बाद यह ध्यान या परफ्यूम लगाना ही चाहते हैं तो उसकी गंध तीव्र न हो।

बांडी के फिटिंग से

अकर लोगों को जिस में पर्सीने की बदल परेशान करती है, जिससे छुटकारा पाने के लिए वे सुगंधित परफ्यूम और लोशन का



इस्तेमाल करते हैं। वर्कआउट करते समय जब आपकी बाँधी में गर्मी पैदा होने लगती है और पर्सीने आता है तो तेज सुष्ठुप्त वाले परफ्यूम का अरोमा और बार जाता है। जिस में लोशन का इस्तेमाल करने से बचें। लोशन लगाने से पर्सीना आने पर आपके हाथ चिपचिपे हो जाते हैं, जिससे कुछ समय बाद यह ध्यान या परफ्यूम लगाना ही चाहते हैं तो उसकी गंध तीव्र न हो।

कैसा हो रंग

नियन्त्रित रंग के कपड़े सुंदर लगते हैं, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि वह आप पर फैले। हमेशा गाढ़े रंग के कपड़ों का ही चुनाव करें। ऐसे सोर्ट्स-सर्ट्स के लिए सुरक्षित होते हैं। इसके अलावा नर्सर्स अपने लिए स्पेशल शूज चुन सकते हैं। जूतों का सोल घिसने

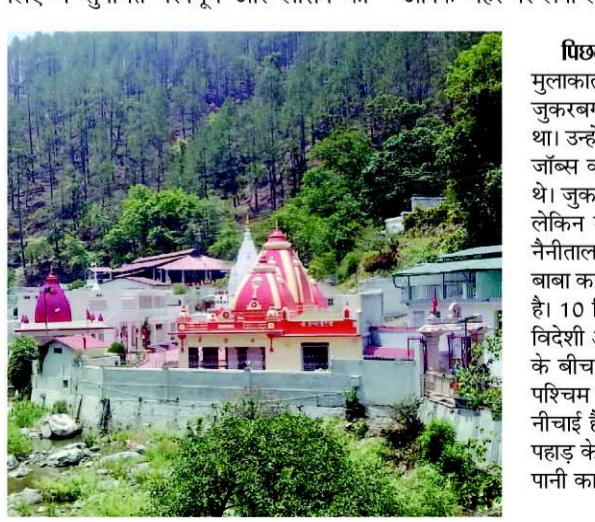
से पहले उसे रिजेक्ट कर दें वरना आपके जबड़े डेमेंट हो सकते हैं। आप जिम जाने के लिए ऑटी स्लिप्ट आपको उन कॉर्टन के कपड़ों को चुनने की सलाह देते हैं जो लाइकर्स या पॉलिएस्टर से बने होते हैं यदि आप स्पैंडेक्स को पहनकर कमफर्टेल पील करते हैं तो जिम वियर के लिए स्पैंडेक्स बहुत ही बढ़िया चुनाव है। अगर आपको ज्यादा पर्सीना नहीं आता तो आप कॉर्टन के कपड़े पहनना सकते हैं क्योंकि गीले होने पर वह बदल में चिपकते नहीं हैं।

कॉटन के कपड़े

खुद का कूल रखने के लिए कॉटन के कपड़े चुनें। एक्सर्ट आपको उन कॉटन के कपड़ों को चुनने की सलाह देते हैं जो लाइकर्स या पॉलिएस्टर से बने होते हैं यदि आप स्पैंडेक्स को पहनकर कमफर्टेल पील करते हैं तो जिम वियर के लिए स्पैंडेक्स बहुत ही बढ़िया चुनाव है। अगर आपको ज्यादा पर्सीना नहीं आता तो उसके लिए सुरक्षित होते हैं। इसके अलावा नर्सर्स अपने लिए स्पेशल शूज चुन सकते हैं। जूतों का सोल घिसने के साथ चुन सकते हैं।



इस आश्रम में आते हैं सबसे ज्यादा अमेरिकी



मुद्रक एवं प्रकाशक राकेश शर्मा द्वारा अजय त्यागी के लिए इको प्रिंटिंग प्रेस, पोस्ट एवं पीएस : गड़चुक, कट्टवाडी मिस्ज़िद के पास, कामरूप (मेर्टो), गवाहाटी-35 से मुद्रित एवं गुड लक पब्लिकेशन्स, हाउस नं. 30, डी. नेत्रा पथ, डोना प्लैनेट के नजदीक, एबीसी, जीएस रोड गुवाहाटी-5 से प्रकाशित। संपादक : राकेश शर्मा, मोबाइल : 94350-14771, 97070-14771 • कार्यकारी संपादक : प्रदीप शील • सहयोगी संपादक : रवि शंकर चौधरी • फोन : 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail : viksitbharatsamacharghy@gmail.com, (सभी प्रिवेट सिर्फ गुवाहाटी न्याय क्षेत्र के अधीन)

विविध

हर दिन बस 15 सेकंड बजाएं ताली...

किसी भी नौके पर ताली बजाना हम सब की जिदी की हिस्सा है, लेकिन आपको यह जानकर हैरानी होती है कि ताली बजाने से शरीर के रोगों को भी दूर भगाया जा सकता है। दिन में सिर्फ 15 सेकंड ताली बजाने व ताली के पत्थर रूप से पथर से राड़न से व्यक्ति खुद को रोगमुक्त रख सकता है।

ऐसे दूर होती हैं बीमारियां

व्यक्ति की हथेलियों व ताली में शरीर के सभी अंगों के बिंदु होते हैं, जिन्हें दबाकर कई तरह के रोगों का दूर भगाया जा सकता है। जब हम ताली के बिंदु होते हैं तो हमारे शरीर का ताली बाद रोगों का साथ में लेकर चार चार एसा करें। इसके बाद तर्जनी व मध्यम दोनों को साथ में लेकर चार चार एसा करें। इसी प्रकार ताली की ऊर्जा खर्च की ओर ले जाएं।

ऐसे बजाएं ताली

सीधे हाथ की पाली अंगूली यानी तर्जनी को दूसरे हाथ की पाली में लेकर करती हैं। इसके बाद तर्जनी को साथ में लेकर चार चार एसा करें। इसी प्रकार ताली की ऊर्जा खर्च की ओर ले जाएं। इससे धूमधारी खुद को रोगमुक्त रख सकता है।

इसलिए 15 सेकंड जरूरी

15 सेकंड की ताली की ऊर्जा रोग प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत कर देती है जिससे शरीर को तामाप रोगों से लड़ने में मदद मिलती है।

ध्यान रहे

ताली बजाने के भी कुछ नियम होते हैं। हमेशा आसन पर खड़े होकर या पैरों में जड़े रहने के बिंदु पहनकर ही ताली बजाएं। जीवन पर नंगे पैर दोनों हाथों से ताली बजाएं। इस दौरान आंखों को बद रखें। ताली बजाने के बाद गर्ही सांस भरते हुए मध्यम अंगूली से अंगों को

क्षुते हुए हाथ धीरे-धीरे की ओर ले जाएं। ऐसा करने से आंखों व चेहरे पर चमक बढ़ती है।

इसलिए 15 सेकंड जरूरी

15 सेकंड की ताली की ऊर्जा रोग प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत कर देती है जिससे शरीर को तामाप रोगों से लड़ने में मदद मिलती है।

इस फल के फायदे एक से बढ़कर एक



नाशपाती से रोगों से दूर रहा जा सकता है। इसमें विटामिन्स, खनिज, एंजाइम और फाइबर खुब पाया जाता है। एंटीऑक्सीडेंट गुण खबर होते हैं। नाशपाती में गौजूद, पैट्रिकन नामक घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रोल के स्तर को नियंत्रित करता है। अयवेंग के अनुसार नाशपाती पचने में हल्की, रोगी को जल्दी ऊर्जा देने वाली और त्रिदोष नाशक है। इसमें हाइड्रोकार्बोनिमिक एसिड गौजूद (फॉलेट) ग्रंथिवाली महिलाओं के शिशुओं में न्यूरल द्युष दोष से बचाता है।

यह आयरन का अच्छा स्रोत है, जो हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है। यह गिलास नाशपाती का रस पीने से