

हर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे जिज्ञासु, ध्यान देने वाले और तेजी से सीखने वाले हों। हालांकि कुछ बच्चों को सबक याद रखने में परेशानी होती है, उसका ध्यान आसानी से भटक जाता है या पढ़ते समय वह फोकस नहीं कर पाता। कभी-कभी चीजें भूल जाना सामान्य है, लेकिन बच्चों में लगातार ध्यान न लगा पाना या बार-बार याददाश्त से जुड़ी समस्याएं इस बात का संकेत हो सकती हैं कि उनके दिमाग को अतिरिक्त सहारे और पोषण की जरूरत है। यह क्यों होता है और आप इसके बारे में क्या कर सकते हैं,



यह समझना आपके बच्चे के दिमाग के विकास और समग्र वृद्धि में बड़ा अंतर ला सकता है। इन आम संकेतों पर ध्यान दें जो यह बता सकते हैं कि आपके बच्चे को ध्यान लगाने या फोकस करने में परेशानी हो रही है, जैसे- आसानी से ध्यान भटकना: होमवर्क या पढ़ाई के

समय आपके बच्चे का ध्यान जल्दी भटक सकता है। अक्सर उनका ध्यान खिलौनों या आस-पास की चीजों पर चला जाता है। वे अक्सर निर्देश, स्कूल का काम या रोजमर्रा के आसान काम भूल सकते हैं। योजना के काम पूरे करने या शुरू किए गए काम को खत्म करने में

इस कमी से बच्चे नहीं कर पाते कॉनसनट्रेशन



परेशानी होना कम एकाग्रता का संकेत हो सकता है। अगर आपका बच्चा अक्सर ख्यालों में खो जाता है या भूल जाता है कि वह क्या कर रहा है, तो यह कम ध्यान देने की क्षमता का संकेत हो सकता है। अव्यवस्थित होना: किताबें भूल जाना, स्टेशनरी खो देना या होमवर्क

में गड़बड़ी करना कम फोकस और प्लानिंग का संकेत है। अगर आपका बच्चा पढ़ने, लिखने या समस्या सुलझाने वाली गतिविधियों से बचता है, तो इसका मतलब हो सकता है कि उन्हें मानसिक रूप से जुड़े रहने में मुश्किल होती है।

पढ़ाई में ध्यान न लग पाने के कारण

बच्चों में ध्यान न लग पाने और याददाश्त से जुड़ी समस्याओं के कई कारण हो सकते हैं जैसे-
» पोषक तत्वों की कमी: दिमाग के लिए जरूरी पोषक तत्वों जैसे ओमेगा-3, आयरन और विटामिन ककी कमी।
» बहुत ज्यादा स्क्रीन टाइम: गैजेट्स का बहुत ज्यादा इस्तेमाल करने से ध्यान लगाने की क्षमता कम हो सकती है।
» सोने का सही रूटीन न होना: ठीक से आराम न मिलने से याददाश्त और सतर्कता पर असर पड़ता है।
» तनाव या एंजायटी: इमोशनल वजहों से बच्चे का ध्यान सीखने से भटक सकता है।
» अनियमित रूटीन: दिनचर्या सही न होने पर बच्चों के लिए लगातार ध्यान लगाना मुश्किल हो सकता है।
» डिहाइड्रेशन या कम एनर्जी: थोड़ी सी भी डिहाइड्रेशन याददाश्त और ध्यान पर असर डाल सकती है।
» असंतुलित डाइट: बहुत ज्यादा प्रोसेस्ड या मीठा खाना खाने से एनर्जी लेवल तेजी से ऊपर-नीचे हो सकता है।
» बच्चे का ध्यान और याददाश्त नैचुरली कैसे बढ़ाएं
बच्चे के ध्यान और याददाश्त को बेहतर बनाने के लिए बहुत बड़े बदलावों की जरूरत नहीं होती; इसके बजाय, छोटे-छोटे और रेगुलर कदमों से शुरुआत की जा सकती है। बच्चों के लिए दिमाग तेज करने वाले खाने की चीजें जैसे नट्स, बीज, साबुत अनाज, फल और हरी सब्जियां शामिल करें। ओमेगा-3 से भरपूर चीजें जैसे अलसी के बीज और अखरोट बच्चों के दिमाग के विकास के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। स्क्रीन टाइम कम करने से बच्चे ज्यादा देर तक ध्यान लगा पाते हैं और मानसिक रूप से एक्टिव रहते हैं। सही रूटीन और मजेदार ब्रेन गेम्स से बच्चों का ध्यान नैचुरली बेहतर होता है। सिर्फ नतीजों के बजाय कोशिशों की तारीफ करें और उन्हें बढ़ावा दें। मानसिक परफॉर्मेंस में आत्मविश्वास अहम भूमिका निभाता है।

सिर्फ 30 सेकंड की आवाज से चल जाएगा बीमारी का पता



आने वाले समय में किसी व्यक्ति की स्वास्थ्य जांच के लिए हर बार खून की जांच, एक्स-रे या अन्य महंगे परीक्षणों की जरूरत नहीं पड़ सकती। वैज्ञानिक ऐसी तकनीक पर तेजी से काम कर रहे हैं, जिसकी मदद से केवल 30 सेकंड की आवाज की रिकॉर्डिंग के जरिए कई गंभीर बीमारियों के शुरुआती संकेतों का पता लगाया जा सकेगा। विशेषज्ञों का मानना है कि यह तकनीक भविष्य में स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक आसान, सुलभ और किफायती बना सकती है।

कई गंभीर बीमारियों के शुरुआती संकेत मिल सकते हैं शोधकर्ताओं के अनुसार, किसी

व्यक्ति की बोलने की शैली, आवाज की गुणवत्ता और सांस लेने के तरीके में होने वाले बदलाव कई स्वास्थ्य समस्याओं की ओर इशारा कर सकते हैं। 30 सेकंड की बातचीत की ऑडियो रिकॉर्डिंग के विश्लेषण से अल्जाइमर, पार्किंसंस, हृदय रोग, तनाव और अन्य न्यूरोलॉजिकल बीमारियों के शुरुआती संकेत मिलने की संभावना है। इससे समय रहते बीमारी की पहचान कर इलाज शुरू करने में मदद मिल सकती है।वाइस बायोमार्कर तकनीक पर दुनिया भर में कई वर्षों से शोध किया जा रहा है, लेकिन अलग-अलग देशों और संस्थानों में इसके मूल्यांकन के तरीके अलग होने के

कारण एक समान मानक की कमी महसूस की जा रही थी। इसी चुनौती को दूर करने के लिए उत्तरी अमेरिका और यूरोप के 24 विशेषज्ञों ने मिलकर पहली बार आवाज आधारित स्वास्थ्य मापन के लिए एक मानकीकृत और सर्वसम्मत ढांचा तैयार किया है। यह ढांचा भविष्य में इस तकनीक के विकास और चिकित्सा क्षेत्र में इसके व्यापक उपयोग की दिशा में महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है। विशेषज्ञों द्वारा तैयार किए गए इस नए ढांचे में आवाज से मिलने वाले स्वास्थ्य संकेतों को चार प्रमुख श्रेणियों में विभाजित किया गया है, ताकि किसी व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्थिति का अधिक सटीक आकलन किया जा सके।इस स्तर

पर यह देखा जाएगा कि व्यक्ति की सांस लेने की आवाज कैसी है, बोलते समय वह कितनी बार सांस लेने के लिए रुकता है और खांसी की आवाज में कोई असमान्यता तो नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार, ऐसे संकेत फेफड़ों की क्षमता, सांस की मांसपेशियों



काफी दिनों तक वायरल रहा। लोगों को कीर्ति की ये लुक बहुत पसंद आई थी। अब आप कुछ लुक्स देखिए और बताइए कि आपको कीर्ति की कौन सी लुक सबसे प्यारी लगी।



काला चश्मा पहनकर पूजा करने पर ट्रोल हुई भूमि पेडनेकर



अभिनेत्री भूमि पेडनेकर अपने एक मंदिर दौरे के वीडियो को लेकर सोशल मीडिया पर ट्रोल्स के निशाने पर आ गई हैं। सावन महीने की शुरुआत पर भूमि एक शिव मंदिर में पूजा-अर्चना करने और शिवलिंग पर जल चढ़ाने पहुंची थीं।इस दौरान उनके काले चश्मे (सनग्लासेज) पहनने पर सोशल मीडिया यूजर्स ने सवाल उठाए हैं। भूमि ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर मंदिर की तस्वीरें और वीडियो पोस्ट की थीं, जिसके बाद कमेंट सेक्शन में कई लोगों ने पूजा में सनग्लासेज पहनने को गलत बताया। भूमि पेडनेकर ने गुरुवार को अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर मंदिर यात्रा का वीडियो और फोटो शेयर किए थे। इसमें वे ब्लैक टॉप और ब्लू डेनिम जींस में नजर आ रही हैं। उन्होंने आंखों पर काला चश्मा लगा रखा है और शिवलिंग पर जल अर्पित कर रही हैं। पोस्ट के कैप्शन में भूमि ने लिखा, 'सावन की शुरुआत के साथ, मैं आसान जीवन की नहीं, बल्कि इसे सम्मान के साथ जीने की ताकत मांगती हूं। हर हर महादेव।' भूमि के इस वीडियो पर कई लोगों ने उनकी भक्ति की तारीफ की, तो वहीं ज्यादातर यूजर्स ने चश्मा पहनकर जलाभिषेक करने पर आपत्ति जताई। एक यूजर ने लिखा, 'सनग्लासेज उतारकर पूजा कर सकती थीं



‘कहानी 3’ में यामी की एंट्री:विद्या बालन के बिना बनेगा ‘कहानी’ का नया चैप्टर

करीब 10 साल बाद बॉलीवुड का चर्चित थ्रिलर फ्रेंचाइज 'कहानी' तीसरे पार्ट के साथ वापसी की तैयारी में है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, इस बार फिल्म में यामी गौतम मुख्य भूमिका निभाएंगी, जबकि पहले दोनों पार्ट्स का निर्देशन कर चुके सुजॉय घोष एक बार फिर निर्देशक की कुर्सी संभालेंगे। फिलहाल फिल्म प्रो-प्रोडक्शन चरण में है और मेकर्स शूटिंग शेड्यूल को अंतिम रूप देने में जुटे हैं।

फ्रेंचाइज का बैकड्रॉप और सस्पेंस वैसा ही, पर नई होगी कहानी

‘कहानी 3’ पहले दोनों हिस्सों की सीधी कड़ी नहीं होगी। रिपोर्ट्स के अनुसार, विद्या बालन के किरदार को आगे बढ़ाने के बजाय इस बार पूरी तरह नई कहानी दिखाई जाएगी। हालांकि फिल्म का बैकड्रॉप और ‘कहानी’ फ्रेंचाइज की सस्पेंस से भरी दुनिया बरकरार रहेगी। मेकर्स का उद्देश्य फ्रेंचाइज की पहचान को बनाए रखते हुए दर्शकों को एक नया अनुभव देना है।

सूत्रों के मुताबिक, फिल्म में यामी का किरदार बेहद दमदार और कई लेयर वाला

होगा। कहानी उनके इद-गंद बुनो गई है, जिसमें रहस्य, भावनात्मक संघर्ष और कई अप्रत्याशित मोड़ देखने को मिलेंगे। टीम फिलहाल स्क्रिप्ट के अंतिम ड्राफ्ट और शूटिंग की टाइमलाइन पर काम कर रही है, ताकि जल्द ही फिल्म फ्लोर पर जा सके।

‘आर्टिकल 370’ के बाद यामी का एक और बड़ा प्रोजेक्ट है

राष्ट्रीय पुरस्कार जीतने के बाद यामी के लिए ‘कहानी 3’ को उनके करियर का एक अहम प्रोजेक्ट माना जा रहा है। ‘आर्टिकल 370’ में दमदार प्रदर्शन के बाद अब वह एक और महिला प्रधान थ्रिलर फिल्म की जिम्मेदारी संभालने जा रही हैं। हालांकि फिल्म की आधिकारिक घोषणा अभी बाकी है, लेकिन यामी और सुजॉय घोष की संभावित जोड़ी ने दर्शकों के बीच उत्सुकता जरूर बढ़ा दी है।

मूल भावना बरकरार रखते हुए सुजॉय फिर रवेंगे सस्पेंस

‘कहानी’ (2012) और ‘कहानी 2’ (2016) को यादगार बनाने वाले निर्देशक सुजॉय तीसरे पार्ट में भी सस्पेंस और थ्रिल की उसी शैली को नए अंदाज में पेश करने की तैयारी में हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार, वह अपनी टीम के साथ इस बात पर खास ध्यान दे रहे हैं कि नई फिल्म ताजगी लिए हो, लेकिन फ्रेंचाइज की मूल भावना और रहस्य का रोमांच भी बरकरार रहे। बता दें कि विद्या स्टारर ‘कहानी’ और ‘कहानी 2’ अपनी मजबूत महिला किरदारों, दिलचस्प कहानी और चौंकाने वाले क्लाइमैक्स के कारण हिंदी सिनेमा की सबसे सफल थ्रिलर फिल्मों में गिनी जाती हैं। खासकर पहली फिल्म ने अपने अनोखे ट्विस्ट और कहानी कहने के अंदाज से दर्शकों और समीक्षकों, दोनों का दिल जीता था। पार्ट 3 से भी वहीं उम्मीद है।

फिल्मों के किरदार से मुझे जज मत करो : कंगना रनौत

बददु” को लेकर दिए गए बयान पर धिरी कंगना रनौत ने अब ट्रोलर्स को करारा जवाब दिया है। सोशल मीडिया पर उनकी फिल्मों के किरदारों की क्लिप शेयर कर उन्हें निशाने पर लेने वालों पर कंगना ने पलटवार करते हुए कहा कि फिल्मों में निभाए गए किरदार और अलग जिंदगी के विचारों की तुलना करना गलत है। उन्होंने लोगों से रील

और रियल लाइफ का फर्क समझने की अपील की। बददु” को लेकर हाल ही में दिए गए बयान के बाद कंगना रनौत लगातार सोशल मीडिया पर चर्चा में हैं। उनके बयान के विरोध में कई ट्रोल पेजों और सोशल मीडिया यूजर्स ने उनकी फिल्मों के अलग-अलग किरदारों की तस्वीरें और वीडियो शेयर किए। इन पोस्ट्स के जरिए यह सवाल उठाया गया कि अगर कंगना फिल्मों में ऐसे किरदार निभा सकती हैं तो फिर वह बददु” की सोच और व्यवहार पर सवाल कैसे उठा सकती हैं। अब इस पूरे विवाद पर कंगना ने अपनी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने सोशल मीडिया पर संसद में दिए गए अपने एक

पुराने भाषण का वीडियो साझा करते हुए आलोचकों को जवाब दिया। कंगना ने कहा कि फिल्मों में निभाया गया किरदार किसी अभिनेता की निजी सोच या जीवन का प्रतिबिंब नहीं होता। अभिनय एक पेशा है और कलाकार अलग-अलग तरह के किरदार निभाते हैं, इसलिए उन्हें उनकी फिल्मों के आधार पर जज करना गलत है। कंगना ने अपने बयान में कहा कि कुछ लोग जानबूझकर युवाओं को गुमराह करने की कोशिश कर रहे हैं। उनके मुताबिक, फिल्मी किरदारों और किसी अभिनेता के वास्तविक विचारों को एक जैसा बताना न सिर्फ गलत है, बल्कि यह दर्शकों के बीच भ्रम भी पैदा करता है। उन्होंने कहा कि फिल्मों का मकसद

मनोरंजन करना होता है, न कि लोगों को वही व्यवहार अपनाने की सीख देना। किसी कलाकार ने पदों पर जो किरदार निभाया है, उसका मतलब यह नहीं कि वह असल जिंदगी में भी वैसा ही सोचता या व्यवहार करता है। कंगना ने लोगों से अपील की कि वे मनोरंजन और वास्तविक जीवन के बीच का फर्क समझें। कंगना का यह बयान ऐसे समय आया है जब सोशल मीडिया पर उनके पुराने फिल्मी किरदारों की क्लिप तेजी से वायरल हो रही हैं। कई यूजर्स का कहना था कि कंगना के ऑन-स्क्रीन किरदार और उनके हालिया बयान एक-दूसरे से मेल नहीं खाते। इसी आलोचना के जवाब में उन्होंने अपना पक्ष सार्वजनिक किया।

रामायण’ के ट्रेलर की पाकिस्तान में हुई तारीफ

रणवीर कपूर स्टारर फिल्म ‘रामायण’ का ट्रेलर गुरुवार को रिलीज होने के बाद भारत के साथ पाकिस्तान में भी इसकी चर्चा हो रही है।

पाकिस्तानी कंटेंट क्रिएटर और फिल्म क्रिटिक्स ने ट्रेलर प्रतिक्रिया देते हुए इसके ड्रूखझ, स्टार कास्ट और मेकिंग की तारीफ की।

पाकिस्तानी कंटेंट क्रिएटर ‘काम वाली बात’ के नाम से पहचाने जाने वाले माविया उमर फारूकी ने सोशल मीडिया पर ट्रेलर की समीक्षा करते हुए कहा कि फिल्म का बड़ा बजट उसके विजुअल्स में साफ नजर आता है। फारूकी ने हॉलीवुड स्टूडियो के साथ चीफएक्सेस पर किए गए काम की भी सराहना की। उन्होंने कहा, ‘एक पाकिस्तानी के तौर पर मैं बोल्गा कि भाई, मैं ट्रेलर देखकर तो एक्साइटेट हो गया हूँ कि फिल्म के अंदर क्या है, फिल्म के अंदर क्या देखने को मिलेगा।’

