

• स्वच्छता...

## बच्चों को समझाएं हाइजीन



बच्चों को शुरू से ही हाइजीन के बारे में बताना चाहिए। यह आदत बचपन से डालने पर ही बच्चे इस पर अमल करते हैं। साफ-सफाई और हाइजीन बच्चों को कई बीमारियों से राहत दिलाती है। जब बच्चा बड़ा हो जाये तो उसे ब्रश करने का तरीका बताएं। उसके साथ खुद भी ब्रश करें ताकि आपको देख कर उस में भी ऐसा करने की इच्छा पैदा हो। ऐसा न करने से कम उम्र में कैवटी होने की संभावना रहती है। अगर कैवटी मसूड़ों तक चली जाती है, तो दूध के दांत निकल जाने के बाद भी समस्या नए दांतों तक आ सकती है। बच्चों को दूध पिलाने के बाद थोड़ा पानी जरूर पिलाएं। बच्चे धूल-मिट्टी में खेलते हैं, इससे उनके हाथों और नेल्स के द्वारा जर्मस उनके शरीर में चले जाते हैं। गंदे हाथों से शरीर या सिर खुजलाने से फोड़े-फुंसियां हो जाते हैं इसे स्केबिज इंफेक्शन कहते हैं। अगर बिना हाथ धोए उन हाथों को बच्चों मुंह में डालते हैं तो इंफेक्शन पेट में चला जाता है। इसलिए बच्चे के नेल्स हर दो दिन में काटे। कुछ खाने से पहले हाथ धोने की के बारे में जरूर बताएं।

## बच्चे के साथ बिताएं समय...



अपने बच्चे की भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप अपने बच्चे को पूरा समय दें। अगर यह दोनों पैरेंट्स के लिए एकसाथ संभव ना हो, तो आप अपने बच्चे के साथ अलग-अलग ही समय बिताएं। अगर आप वर्किंग नहीं हैं, तो इस बात का ध्यान रखें कि जब भी बच्चा स्कूल से घर आये, तो आप घर में उपस्थित रहें। यह कतई जरूरी नहीं है कि आप पूरा दिन अपने बच्चे के साथ चिपकी रहें। आप अपने बच्चे को क्रांतिट्टी यानी ज्यादा समय देने की बजाय क्रांतिट्टी समय दें। जितनी देर भी आप उसके साथ रहें, आपका पूरा ध्यान बच्चे की ओर ही रहे। पिता के लिए भी जरूरी है कि प्रतिदिन वह अपनी व्यस्तताओं को भूलकर अपने बच्चे के साथ कम से कम आधा घंटा बितायें। इस दौरान आप अपने बच्चे के साथ उसके स्कूल की बातें कर सकते हैं।

• सेहत...

## हेल्दी टिफिन बॉक्स...



अच्छे स्वास्थ्य में उसके खानपान की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जरूरी है कि बच्चों के टिफिन में ऐसे फूड को शामिल किया जाए, जो टेस्टी होने के साथ हेल्दी भी हो। बच्चों को टिफिन में क्या दें और क्या न दें, यह अधिकतर अभिभावकों की सबसे बड़ी समस्या होती है। जैसे तो माताएं बच्चों को अपनी तरफ से हेल्दी फूड खिलाने की कोशिश करती हैं, जिसे आप बच्चे के लिए लाभदायक समझ रही हैं, वह उसके लिए हानिकारक भी हो सकता है, इसलिए बच्चों के टिफिन में इस तरह की गलतियां न करें।

कई बार स्कूल भी बच्चों के माता-पिता पर टिफिन बॉक्स में फल एवं सलाद भेजने का दबाव बनाते हैं। ऐसा फलों एवं सब्जियों की न्यूट्रिशनल वैल्यू को ध्यान में रखते हुए किया जाता है, लेकिन हमें इस बात को समझना चाहिए कि फलों एवं सब्जियों को काट कर रखने और काफी देर बाद उसका सेवन करने से उसमें मौजूद पोषक तत्व ऑक्सीडाइज्ड हो जाते हैं। पोषक तत्वों के नष्ट होने के साथ ही उनमें कीटाणुओं के लगने का खतरा भी रहता है। संक्रमण से बचने के लिए कच्चे और सेमी-कुकड फूड को टिफिन में नहीं दें। इससे बेहतर होगा कि सेब, केला, आड़ू, नाशपाती, बेर, जामुन और चेरी ही टिफिन में रखें।

सुबह के समय स्टिर फ्राइंग जल्दी से और आसानी से हो जाता है। यह खाना पकाते समय नष्ट होने वाले पोषक तत्वों को भी बचाकर रखता है। स्टिर फ्राइड वेजिटेबलस में उनका रंग, संरचना और स्वाद बरकरार रहता है। लंबे समय तक पकाने और ओवर कुक करने से न्यूट्रिशनल वैल्यू खत्म हो जाती है, इसलिये शॉर्ट कुकिंग टाइम मेथड आपके बच्चे की सेहत के लिए वरदान साबित हो सकता है। तिल के तेल या जैतून के तेल,प्याज, लहसुन, नमक और कालीमिर्च का इस्तेमाल करें। तरह-तरह के मसालों जैसे कि अजवायन, दालचीनी, जायफल, लौंग और ऑयल सीड्स का भी इस्तेमाल करें। कच्चे अंकुरित अनाजों को खाने से खाद्य-पदार्थ जनित रोग हो सकते हैं। कच्चे प्याज एवं टमाटर से तैयार होने वाले स्पाउट सलाद की जगह इनसे तैयार होने वाले दूसरे व्यंजनों का सेवन किया जा सकता है, जो कि तराताजा होंगे, जैसे कि अंकुरित अनाज को उबालें। मिक्सी में पीस लें और अलग-अलग तरह के साबूत अनाज जैसे कि रागी, क्विनोआ, ओट्स, बाली इत्यादि या ब्राउन राइस के साथ इसे मिलाएं और पैनकेक बनाएं। इन्हें बनाने के कई घंटों बाद भी खाया जा सकता है।

• हेल्दी...

## बच्चे के लिए दूध...



बच्चा कितना स्ट्रॉंग है ये इस बात पर निर्भर करता है कि वो दूध कितना पीता है। लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार बच्चों को दूध पर्याप्त मात्रा में अपनी उम्र के अनुसार ही पीना चाहिए क्योंकि बढ़ती उम्र के बच्चों को कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और आयरन सभी की जरूरत है। दूध पीने से बच्चे को जहां कैल्शियम और प्रोटीन मिलता है, वहीं जरूरत से ज्यादा दूध पीने से बच्चों को जल्दी भूख नहीं लगती जिसकी वजह से वो और चीजें जैसे साग-सब्जियां, फल आदी का सेवन कम कर पाते हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार बच्चों को उनके उम्र के अनुसार दूध पीना चाहिए। अगर वो अन्य डेरी उत्पाद जैसे दही, पनीर आदी का सेवन करते हैं तो दूध उसी अनुसार पीना चाहिए। दो से तीन साल के बच्चों को हर रोज 2 कप या 480 मिली दूध पीना चाहिए। चार से आठ साल के बच्चों को ढाई कप या 600 मिली दूध रोज पीना चाहिए। नौ साल या अधिक उम्र के बच्चों को 3 कप या 720 मिली दूध रोज पीना चाहिए। क्या बच्चों को कम दूध देना चाहिए छोटे बच्चों को दो कप और बड़े बच्चों को तीन कप दूध पीने दे सकते हैं।

बच्चे के साथ पार्क जाएं। याद रहे पार्क में बच्चे को रोज जॉगिंग, रनिंग या एक्सरसाइज जैसा कोई एक्टिविटी कराने पर वो बोर होने लगते हैं और दो ही तीन दिन में पार्क जाने से नकारने लगते हैं।

पार्क में वो जैसे चाहे वैसे खेलने दें। आप चाहे तो हर दिन अपनी एक्टिविटी बदल सकते हैं...

## टीवी से चिपके रहते हैं बच्चे...

बच्चों को उनकी पसंद के अनुसार छोड़ दिया जाए तो आप पाएंगे कि स्कूल जाने के अलावा उनकी सारी एक्टिविटी टीवी और फोन के स्क्रीन के सामने ही होती है। उन्हें काउच पोटेटो बनने से बच्चे के पेरेंट ही रोक सकते हैं। एक समय था जब बच्चों को खेल के मैदान से घर बुलाना माता-पिता के लिए मुसीबत होती थी लेकिन अब उन्हें घर से बाहर मैदान खेलकूद में उन्हें व्यस्त रखना उनके लिए सबसे बड़ा काम बन चुका है। हम आपको बता रहे हैं कि कैसे बच्चों के साथ समय बिता कर, उन्हें किसी हेल्दी, क्रिएटिव एक्टिविटी में व्यस्त किया जा सकता है।

● बच्चे के साथ पार्क जाएं। याद रहे पार्क में बच्चे को रोज जॉगिंग, रनिंग या एक्सरसाइज जैसा कोई एक्टिविटी कराने पर वो बोर होने लगते हैं और दो ही तीन दिन में पार्क जाने से नकारने लगते हैं। पार्क में वो जैसे चाहे वैसे खेलने दें। आप चाहे तो हर दिन अपनी एक्टिविटी बदल सकते हैं।  
● गार्डनिंग अपने आप में एक एक्सरसाइज है। बच्चे को अपने साथ गार्डनिंग करने के लिए एंकरेज करें। इससे उन्हें प्रकृति को समझने का मौका मिलेगा और फूल पौधों से लगाव भी होगा।  
● आप किसी दिन चाहे तो बच्चे के साथ बैठकर कुछ क्रिएटिव क्राफ्ट वर्क कर सकती हैं। बच्चे के साथ हैंड पेंटिंग कर सकती हैं। किसी कैनवस पर अपना और बच्चे के हाथ का छाप लें और उसे सुन्दर से डेकोरेट करके यादगार मोमेंटो बना सकती हैं।  
● ऐसे बहुत सारे डांस स्कूल्स हैं जहां एक साथ पेरेंट और चाइल्ड के लिए डांस सेशन होता है, आप बच्चे के साथ योगा, डांस, स्विमिंग सीख सकते हैं। ऐसे ना सिर्फ आपका बच्चा हर वक्त

## बढ़ती उम्र का गुस्सा



ग्यारह साल की उम्र के बाद के बच्चों को संभालना काफी चुनौतीपूर्ण होता है, बच्चों के लिए भी ये दौर काफी मुश्किल होता है। उनके खानपान की आदतों से भी यही झलकता है। उनके लिए क्या अच्छा है, वे स्लिम कैसे दिखें और दोस्तों में कूल कैसे दिखें, वे इन्हीं बातों के बीच उलझ कर रह जाते हैं। सबसे पहले तो बच्चे की नापसंद को सम्मान दें। चाहे आपको उसकी पसंद अटपटी ही क्यों न लगे पर समय-समय पर उसे कहें कि उसकी पसंद काफी अच्छी है। उसके लिए फैसले न लें। उसे विकल्प दें लेकिन आखिरी फैसला भी उसके ही हाथ में हो। बिना किसी दबाव या सुधार के, फैसला तो उसे खुद ही लेने दें। उसकी बात का मान रखने का मतलब यह नहीं कि आप अपना हक छोड़ दें। कभी-कभी आपको उसकी जिद तोड़नी भी होगी, खासतौर पर जब कुछ चीजें उसकी सेहत के लिए काफी नुकसानदायक हो। जैसे जब वो कोला के सिवा कुछ लेना ही न चाहे। उसकी पसंद का मान करें लेकिन अपना अधिकार न छोड़ें।

घबराएँ नहीं, वह जो कुछ भी खाता है, उसमें सुधार हो सकता है। जरा शांत रहें, हड़बड़ाहट या डर न जताएं। इससे आसमान नहीं टूटने वाला क्योंकि ये हर दूसरे घर की कहानी है। ठंडा पानी पीएं, लंबी सांस लें, फिर बच्चे से उसकी खानपान की इन आदतों पर चर्चा करें। उसे खानपान की आदतों के कारण मोटा भैंसा या 'कामभगोड़ा' जैसे नाम भी न दें।

एक्टिव रहेगा, उसे आपके साथ क्रांतिट्टी टाइम बिताने का समय भी मिलेगा।  
● अगर पेरेंट खुद टीवी देखना एंजॉय करते हैं, तो बच्चे से ये कहना मुश्किल होगा कि कि तुम टीवी मत देखो। बच्चे को किसी भी तरह की एक्टिविटी में बिजी करने के पहले ये जरूरी है कि पेरेंट भी उस एक्टिविटी को लेकर उतना ही उत्साहित हो।

## छोटे-छोटे कामों में लें मदद...

घर की व्यवस्था तभी सुचारू रूप से चलती है जब परिवार के सभी सदस्य सहयोग करते हैं। अपने बच्चे में यह आदत डालने के लिए उससे छोटी उम्र से ही छोटे-छोटे कामों में मदद लें। आप उनसे कह सकती हैं कि सब्जी की टोकरी से आलू प्याज लायें या इसी तरह के और छोटे-छोटे काम उनसे करवा सकती हैं इसके दो फायदे होंगे, बच्चा काम करने के साथ-साथ चीजों को पहचानना भी सीखेगा। बच्चों से आप घर को समेटने में मदद ले सकती हैं मसलन उनसे कहें कि वो अपनी किताबें और अपने खिलौनों को ठीक से उस जगह पर रखें, जहां से उठया है। जब आप अपने बच्चों को गतिविधियों में शामिल करती हैं, तो उनमें जिम्मेदारी का भाव आता है।

