

## • कैसे करें...

### बच्चों का मच्छर कीड़े से बचाव...

गर्मी का मौसम शुरू होने के साथ सिर्फ गर्मी ही नहीं बल्कि कई तरह की समस्याएं पैदा होती हैं, जिससे अपना और अपने परिवार का बचाव करना बहुत जरूरी होता है। गर्मियों में अक्सर बच्चे भी खेलने-कूदने के लिए बाहर जाते रहते हैं, वहीं, दूसरी ओर गर्मी के दिनों में कई कीड़े और मच्छर भी पनपते रहते हैं जो छोटे बच्चों के लिए काफी नुकसानदायक होते हैं। मच्छरों और कीड़ों के काटने के कारण बच्चों में कई बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। आइए जानते हैं कि कैसे आप अपने बच्चों को मच्छर और कीड़ों से दूर रख सकते हैं।

▶ अक्सर कई बार कीड़े और मच्छरों के पनपने का कारण हम ही होते हैं, हमारी ही गलतियों और नजरअंदाजों के कारण मच्छर और कीड़े पनपना शुरू करते हैं। जिसकी वजह से वो हम पर ही प्रहार करते हैं। इसका सबसे ज्यादा शिकार बच्चे होते हैं। ऐसे में आपको हमेशा घर को साफ-सुथरा रखना चाहिए, जिससे की घर में मच्छर और कीड़े पनप न सके। आप इसके लिए नियमित रूप से घर में झाड़ू-पोछा और धुलाई कर सकते हैं। इसके साथ ही जरूरी है कि आप दिन में एक बार पोछा कीड़े मारने वाली दवाई जैसे फनाइल और हार्पीक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

▶ मच्छर और कीड़ों का दूसरा घर



जमा पानी ही होता है। आप अगर अपने बच्चों को मच्छर और कीड़ों से दूर रखना चाहते हैं तो इसके लिए आप हमेशा अपने घर के अंदर या बाहर पानी को रुकने न दें या फिर पानी को जमा न होने दें। पानी के जमा होने पर अक्सर मच्छर उसमें अपने पैर पसार लेते हैं। ऐसे मच्छरों के कारण बुखार, टाइफाइड, डेंगू और अन्य संक्रामित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

▶ पानी जमा होने के कारण पनपने वाले मच्छरों का दूसरा घर कूलर ही होता है। आप हर 2 से 3 दिन में कूलर को साफ करें और उसमें जमे हुए पानी को बाहर निकाल फेंकें। इसके साथ ही आप कूलर में मच्छर और कीड़ों को मारने वाली दवाई का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ऐसे में वो आपके कूलर में पनपने में सक्षम नहीं होते हैं।

▶ भयंकर गर्मी के कारण कपड़ों में पसीने के कारण बैक्टीरिया इकट्ठा हो सकते हैं, ऐसे में आपको खासकर बच्चों के कपड़ों पर नजर रखनी चाहिए। उन्हें ज्यादा पसीने वाले कपड़ों को पहनने नहीं देना चाहिए साथ ही रोजाना आप अपने बच्चों के कपड़ों को धोएं और उन्हें एक कपड़े को अगले दिन न पहनें दें।

## • जब बच्चे करें...

### दूध पीने में नाटक



डॉक्टरों के मुताबिक 6 महीने की उम्र तक शिशुओं को सिर्फ मां का दूध पिलाना चाहिए। इसके बाद धीरे-धीरे उन्हें बॉटल के दूध और दूसरे आहार दे सकते हैं। लेकिन ऐसा देखा जाता है कि बहुत सारे बच्चे बॉटल से दूध पीने में आनाकानी करते हैं और रोते हैं। ऐसे में मां को मजबूर होकर अपना ही दूध पिलाना पड़ता है। मगर बच्चे को सॉलिड फूड्स और बॉटल से दूध पीने की आदत को उलटाना ही पड़ेगी क्योंकि धीरे-धीरे बच्चा जब बड़ा होने लगेगा, तो उसके शरीर के लिए सभी जरूरी पोषक तत्व उसे मां के दूध से ही नहीं मिल सकते हैं।

▶ शिशुओं को ब्रेस्ट से दूध पीने की तो आदत होती है, लेकिन प्लास्टिक बॉटल के निम्पल का आकार और स्पर्श बिल्कुल अलग होता है, इसलिए शुरुआत में बच्चे बॉटल से दूध पीने के अभ्यस्त नहीं होते हैं। हालांकि धीरे-धीरे कुछ बच्चे बॉटल से दूध पीना भी सीख जाते हैं और ब्रेस्ट मिलक की आदत छोड़ देते हैं। मगर इन्हीं से कुछ बच्चे बहुत समय तक सीख नहीं पाते हैं या नाटक करते हैं। ऐसे बच्चों के बोटल से दूध न पीने के अन्य कारण हो सकते हैं।

▶ बॉटल की गलत पोजीशन के कारण भी कई बार बच्चे ठीक से दूध नहीं पी पाते हैं और रोते रहते हैं। शुरुआत में बच्चे बॉटल को स्वयं पकड़कर दूध नहीं पीएंगे और बॉटल फेंक देंगे, इसलिए आपको उन्हें आदत पड़ने तक हाथ से बॉटल को सही पोजीशन में रखकर दूध पिलाना चाहिए।

▶ कई बार बच्चे बीमार या शारीरिक रूप से कमजोर हों, तो उन्हें भूख कम लगती है। अगर पिछले कुछ दिनों से आपके बच्चे ने दूध पीते समय रोना, हाथ-पैर पटकना शुरू किया है, तो आपको उसके इशारे को समझना होगा और डॉक्टर से उसकी जांच करानी होगी, ताकि सही कारण का पता चल सके।

▶ कई बार बच्चे बॉटल वाला दूध इसलिए भी नहीं पीते हैं कि उन्हें फॉर्मूला मिलक या अन्य दूध का स्वाद नहीं पसंद आता है। शुरुआत में आपको कुछ समय तक उसे दूध पीने की आदत उलटानी पड़ेगी, तभी वो बाहर का दूध पीएगा।

▶ बच्चे को हमेशा गोद में लेकर ही दूध पिलाएं। न कि बिस्तर पर लिटाकर या उसके हाथ में बॉटल थमाकर। कुछ समय के बाद जब आदत हो जाएगी, तो बच्चा स्वयं बॉटल पकड़कर दूध पीना सीख लेगा।

▶ बच्चे के सिर को सीधा या हल्का उठा हुआ रखें, ताकि दूध को गटकने में उसे कोई परेशानी न हो। अगर बच्चे का सिर नीचे की तरफ झुका होगा, तो वो दूध पीने के बाद उल्टी भी कर सकता है।

## • लॉकडाउन में...

### प्ले टाइम भी जरूरी...



खेलना शारीरिक ही नहीं मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। वहीं बच्चों के शुरुआती विकास में इसका एक बड़ा हाथ होता है। पर आज हम बड़े और बच्चों पर खेलों के असर की बात नहीं करेंगे, बल्कि शिशु के लिए के खेलना क्यों जरूरी है, इस पर बात करेंगे। जी हां, आप सोच रहे होंगे कि दुनिया में आया एक नया बच्चा, जो बोल नहीं सकता, चल नहीं सकता वो खेलेगा कैसा! तो जिस तरह शिशु की सारी जिम्मेदारियां उनके मां-पिता पर होती हैं, उसी तरह शिशु के खेल-कूद की जिम्मेदारी भी उनके माता-पिता पर होती है। शिशु के विकास के लिए प्ले टाइम हर तरह से फायदेमंद है। खेल के माध्यम से, वे अपने हाथों और पैरों को स्थानांतरित करना सीखते हैं, जो उन्हें मोटर कौशल विकसित करने में मदद करता है। यह उनके सामाजिक कौशल को भी बढ़ाता है। अपने नवजात शिशु पर पर्याप्त ध्यान दें और उनकी नरम बड़बड़ाती आवाजों का जवाब दें। आपके बच्चे को उनकी आवाज का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, भाषा और संचार कौशल सीखने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है।



## Shree Balaji Institute for Competition (BIC)

Balaji Hospital Campus, Balaji Vihar, Kangra (H.P.) - 176001

Why Chandigarh or Kota?

BIC, Kangra is providing guidance and coaching near your vicinity to transform your dreams into reality.

### ADMISSION ANNOUNCEMENT



Prof. S.K. Sharma  
Managing Director

Registration open  
classes from  
2nd April, 2020

**NEET-UG/AIIMS  
JEE (MAIN & ADVANCED)**

For XI, XII  
Classes and  
Droppers

**FOUNDATION COURSES  
FOR  
NEET/AIIMS/JEE**

For IX and X  
Classes

**NTSE  
(National Level Science  
Talent Search Examination)**

For VI, VII  
& VIII Classes

**NDA** For XI and XII  
Classes

**Banking  
Examinations**

**SSC  
Examination**

**TET/CTET  
(For Arts, Medical & Non-Medical)**

Hostel Facility  
available

BIC-SAT 2020 (On 22nd March 2020)  
(Scholarship Admission Test)  
For VI, VII & VIII Classes



Dr. Rajesh Sharma  
Chairman

Contact : 01892-260797, 94592-00015

## • टीवी या मोबाइल देखना....

टीवी और मोबाइल दोनों ही स्क्रीन वाले गैजेट्स हैं। मोबाइल और टीवी दोनों से ही हानिकारक नीली किरणें निकलती हैं, जो न सिर्फ आंखों बल्कि पूरे शरीर के लिए खतरनाक हो सकती हैं। देर तक मोबाइल या टीवी देखने के कारण बड़ों से ज्यादा असर बच्चों की आंखों पर पड़ता है। इसका कारण यह है कि 18 साल की उम्र तक बच्चों की आंखों के भीतरी हिस्से में कई तरह के विकास कार्य होते रहते हैं। ज्यादा टीवी देखने के कारण बच्चों की आंखें खराब हो सकती हैं। यही कारण है कि आजकल कम उम्र में ही बच्चों को बिना वजह आंखों से पानी निकलने और आंखों में दर्द की शिकायत बढ़ गई है।

