

## ● घर पर...

## बच्चों में अनुशासन

स्कूल बंद हैं, तो ज्यादातर माता-पिता बच्चों की बदमाशियों को झेलते-झेलते परेशान हो रहे हैं। अगर अपने बच्चों की बदमाशियों की परेशान हो चुके हैं और उन्हें सजा दे दे कर थक गए हैं, तो आज हम आपको कुछ ऐसे क्रिएटिव तरीकों के बारे में बताएंगे, जो आपको अपने उत्पाती बच्चों को सुधारने में मदद करेंगे।

► अगर आपके बच्चे बहुत बदमाश हैं और आपका ध्यान हटते ही बदमाशी करने लगते हैं, तो ऐसे बच्चों को समझाने का एक मात्र उपाय ये है कि आप उन्हें खाली न रहने दें। उन्हें कोई न कोई काम सौंपते रहें। जैसे कि उन्हें घर के कुछ आसान काम पर जो जिम्मेदारी से भरे हों उन्हें करने दें। जैसे कि कपड़े सही से मोड़ के रखना। सही कपड़ों को सही से अलमारी में लगाना। साथ ही बड़े बच्चे हों, तो किचन के काम जैसे कि जूस बनाना और फल और सब्जी चुनके या धोके रखने का काम दें।

► सजा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है। ऐसे में अगर आपके घर में दो बच्चे हैं तो उन्हें साथ में डांट कर कमरे में भेज देना कोई समझदारी का काम नहीं है। ऐसे में आपको इन दोनों यह एक दूसरे से अलग कर दें, ताकि वो साथ मिल कर कोई बदमाशी प्लॉन ही न कर पाएं। वहीं आप दोनों में से एक को सजा देकर



दूसरे को उदहारण दे सकते हैं कि उनके साथ भी वैसा हो सकता है। ► ये बहुत ही क्रिएटिव सजा हो सकती है। पनिसमेंट जार में आप तरह-तरह की सजाओं को एक कागज या चिट में लिख कर भर लें। अपने बच्चों को बता दें कि हर गलती करने पर हर किसी को एक चिट निकालनी होगी और वही सजा माननी पड़ेगी। अगली बार जब आपका बच्चा गलत व्यवहार करता है, तो उसे सजा जार से एक चिट लेने के लिए कहें और उस पर जो कुछ भी लिखा गया है वह करें। इन दंडों से बच्चों को कुछ नया सीखने या अपने समय का बेहतर उपयोग करने में मदद मिलेगी। इन आसान करने वाली सजाओं के कुछ उदाहरणों में गतिविधियां शामिल हैं, जैसे- कूड़ेदान को बाहर निकालना, बर्तन धोना, कपड़े धोना, अलमारी को व्यवस्थित करना, पुशअप लगाना, बगीचे में खरपतवार निकलवाएं

अगर आपका बच्चा नखरे कर रहा है या घर में कुछ गलत किया है, उन्हें बगीचे में खरपतवार निकलाने के लिए भेज दें।

## ● बचपन...

## शिशु के सिर पर बाल



बच्चे बड़े बालों वाले हों या बिना बाल के, बचपन में वो हमेशा बहुत प्यारे लगते हैं। पर बाल ऐसी चीज है, जिसकी केयर शुरुआत से ही नहीं की गई तो बच्चे के बड़े होने के साथ ये और खराब हो सकते हैं और झड़ सकते हैं। ऐसे में माता-पिता के रूप हमारी जिम्मेदारी बनती है कि हम पहले दिन से उसका हेयर केयर हो या स्किन केयर, सबका ध्यान रखें। बालों को लेकर आपने एक बात ध्यान दी होगी कि कुछ बच्चों के बाल पैदाइशी बहुत ज्यादा होते हैं, तो कुछ बच्चों के बाल बहुत कम होते हैं। पर ऐसा होता क्यों है? वहीं जिन बच्चों के बाल पैदाइशी कम होते हैं क्या उनके बालों को देखभाल से घने और मजबूत बनाया जा सकता है? तो आइए पहले समझते हैं कि क्यों बच्चों के बाल झड़ते हैं।

► गर्भ में बच्चे के शरीर में बालों की एक पतली परत होती है, जिसे लानुगो कहा जाता है। ये महीन बाल शिशु की त्वचा और एमनियोटिक द्रव के बीच एक अवरोधक बनाते हैं। इसके अलावा, बच्चे का शरीर गर्भावस्था के दौरान बहुत सारे हार्मोन सावित करता है जो मां और बच्चे के माध्यम से फैलता है। जन्म के बाद, ये हार्मोन धीरे-धीरे वापस ले लेते हैं और वापस सामान्य हो जाते हैं, जिससे शिशु के बाल अचानक गिरने लगते हैं। ऐसे में आप शिशु के हेयर केयर रूटीन का खास ध्यान रख कर उसके बालों को हेल्दी बना सकते हैं।

► ब्लड सर्कुलेशन बेहतर रहने से बच्चे के सिर में तेजी से बालों का विकास होता है। इसके लिए उसे राई के तक्रिए पर सुलाएं। इसके बाद हर दिन बच्चे के सिर की मालिश करें। अधिकांश शिशु बड़े होने के साथ सूखी खोपड़ी, रूसी और अजीब से स्किन वाले हो जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि, उम्र बढ़ने के साथ उनके बालों की रोजाना तेल से मालिश करें। वहीं थोड़ा बड़े हो जाने के बाद बालों की रेगुलर कटिंग करवाएं।

► जन्म के बाद बच्चों के सिर बड़े नाजुक होते हैं। ऐसे में जरूरी होता है कि उनके इस नाजुक सिर को थोड़ा मजबूत बनाया जाए। ऐसे में अपने शिशु के सिर पर कभी-कभी दही और हल्दी लगाया करें। दरअसल इसका एंटीवायरल गुण बच्चों के स्केल्प रूसी और इन्फेक्शन होने से रोकता है। वहीं आप हमेशा उत्पादों का चयन करें, जिनमें कि प्राकृतिक तत्व होते हैं और जिन्हें शिशु के बालों के लिए सुरक्षित और कोमल माना जाता है। इसके लिए नेचुरल शैंपू का चयन करें। बच्चे के लिए हमेशा ऐसे उत्पाद का उपयोग करें जो सौम्य, सुरक्षित और वैज्ञानिक रूप से शोधित हो और खनिज तेल, सिंथेटिक रंग और खराब तत्वों से मुक्त हो।

वहीं अगर तब भी बच्चों के अच्छे बाल न आ रहे हों, तो आंवला, मेथी, भृंगराज, और नारियल, बादाम, जैतून और तिल जैसे तेलों के साथ एक बेबी हेयर ऑयल बनाएं।

## ● समस्या...

बच्चे नहीं खाते  
खाना...

अगर आप इस समस्या का सामना कर रहे हैं कि आपका बच्चा खाने में से कुछ चीजों को निकालकर बाहर कर देता है तो आप खाने को परोसने के अपने तरीके को बदलने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, रोजाना चपाती देख-देखकर कोई भी ऊब सकता है। इस स्थिति से बचने के लिए आप उन्हें मजेदार आकृतियों में काट सकते हैं जैसे कि चांद और सितारे के आकार में। ऐसा करने से बच्चों को भी अलग-अलग चीजें खाने में मजा आएगा। इसके अलावा फलों को उनके नियमित नाश्ते में भी एड किया जा सकता है। आप फ्रूड मेकओवर के साथ अपना हाथ भी आजमा सकते हैं। इंटरनेट पर बहुत सारे विचार उपलब्ध हैं। बच्चे मुख्य रूप से सभी खाद्य विकल्पों को नापसंद नहीं करते हैं। जो आप उनके सामने प्रस्तुत करते हैं, उसके साथ प्रयास करें और कुछ नया करने की कोशिश करें। याद रखें, व्यस्कों के अलग-अलग स्वाद भी होते हैं। उन्हें अपने अनुकूल और भोजन को पसंद करने का समय दें। उसी समय, जब आप उन्हें कोशिश करने के लिए कुछ नया दे रहे हों, तो वे जरूरत से ज्यादा न खाएं।



## Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)

Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001 Ph.: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

PART  
OF MY  
LIFE  
IS  
SAVING  
LIVES...Dr. Amit Malhotra  
M.D., DNB (Cardiology)  
CardiologistDr. Parveen Thakur  
M.S., M.CH.  
Neurosurgery (Neurosurgeon)Dr. Vishal Garg  
M.S., M.CH. (Gold Medalist)  
UrologistDr. Shailesh Kumar Turkur  
M.S.  
Laparoscopic & Gen. SurgeonDr. S.B. Sood  
M.S. (OPHT), DOMS (Gold Medalist)  
Eye SurgeonDr. Bhavna Chauhan  
M.S.  
Obstetrician & GynaecologistDr. Anurag Shukla  
M.D.  
RadiologistDr. Vibha Dubey  
M.B.B.S., DCH  
Child SpecialistDr. Rajeev Gupta  
M.S.  
ENT SpecialistDr. Uttam Singh  
M.S.  
Orthopaedic SurgeonDr. Vikas Kumar Arya  
M.D. (SGPGI)  
AnaesthetistDr. S.C. Kaushal  
M.S.  
Laparoscopic & Gen. SurgeonDr. Arush Thakur  
BDS, MDS  
Oral Pathology, Dental SurgeonDr. PT. Kaushal Kumar Tiwari  
B.Sc. DPT (MIAP) PFA  
PhysiotherapistDr. Rajesh Sharma  
M.D. (PGI)  
Medical Specialist

## सुविधाएं उपलब्ध

डायग्नोसिस, सी.सी.टी. आई.सी.टी. एंडोस्कोपी, क्लोनोस्कोपी, ई.आर.सी.पी., एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड, डोप्लर, एंजियोग्राफी, एंजियोप्लास्टी, पेसमेकर, होल्टर, इको, टी.एम.टी, ओ.पी.जी., लेपरोस्कोपिक जनरल व गर्वांश संबंधित ऑपरेशन, न्यूरो व ट्रॉमा ऑपरेशन, कान, नाक, आंख संबंधित सभी ऑपरेशन, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट व हड्डियों से संबंधित सभी प्रकार के ऑपरेशन।

16 Slice  
CT1.5 T  
MRIBone  
ScanEcho  
T.M.T.Pacemaker  
Stenting

Endoscopy

24x7  
EMERGENCY10%  
Discount  
on this pamphlet

हिमाचल प्रदेश सरकार के कर्मचारी, ईसीएसएस, राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना, आयुधान भारत, हिम केयर और सभी विशेष बीमा कंपनियों एवं टीपीए के मरीजों के ईलाज की निशुल्क सुविधा उपलब्ध है।

## ● वाद को विवाद में न बदलने दें...

बच्चों की परवरिश करना किसी भी माता-पिता के लिए आसान नहीं होता है। वहीं अगर आप शुरु से उनसे बात-बात पर ऑर्डर दे कर बात करनी की आदत रखेंगे, तो एक दिन आपके खिलाफ हो जाएंगे और उसी तरह की गतिविधियां करेंगे। इसके लिए जरूरी है कि आपको बच्चों के साथ कभी तर्कपूर्ण व्यवहार के साथ, तो कभी इमोशनल तरीके से डिल करें। हर बात अगर आप अपने बच्चे को बताएंगे कि वो यहां गलत हैं और यहां सही तो ये उन्हें आपसे बहस करना शुरु करेंगे और फिर ये उनकी आदत में शामिल हो जाएंगे। इसलिए अपने और उनके बीच एक सकारात्मक इंटरैक्शन रखें और दोनों तरफ से बात करें। ध्यान रखें कि स्वस्थ तर्क हमेशा अच्छे होते हैं इसलिए उसे बोलने का मौका दें।