



## ● परेशानी...

### बच्चों को एलर्जी

छोटे बच्चों को अक्सर कई रोग परेशान करते हैं। इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, जबकि कुछ रोग तो बच्चों को प्रेगनेंसी के समय से ही हो जाते हैं। आपको बता दें कि कुछ बच्चों को फूड एलर्जी की समस्या होती है। छोटे बच्चों को फूड एलर्जी हो सकती है। यदि आपके बच्चे को भी इस तरह की समस्या हो तो उसे उल्टी कराने का प्रयास न कराएं। बल्कि उसे पास के डॉक्टर के पास ले जाएं। दरअसल इस समस्या में बच्चे को खाने से एलर्जी हो जाती है और खाना खाने के बाद उसको रिएक्शन होने लगता है।

बच्चे को फूड एलर्जी के लक्षण कभी जल्द तो कभी देरी से दिखाई दे सकते हैं। इस समस्या में होने वाले कुछ लक्षणों को आगे बताया गया है।

► कॉलिक की समस्या होना ► दस्त ► कब्ज ► मल में खून आना, आदि।

बच्चों की फूड एलर्जी दो प्रकार की होती है, जिनके बारे में आगे बताया



गया है।

► **फिक्स फूड एलर्जी** - इसमें प्रकार में शिशु के एलर्जी के लक्षण स्पष्ट रूप से पहचाने जा सकते हैं। शिशु या बच्चे को जिस चीज से एलर्जी होती है उसको वो चीज खाने से एलर्जिक रिएक्शन होने लगता है।

► **साइकिलकल फूड एलर्जी** - इस प्रकार की एलर्जी में बच्चों को कुछ चीज खाने के तुरंत बाद ही रिएक्शन दिखाई नहीं देते हैं। इसमें बच्चों को कुछ समय के बाद रिएक्शन होते हैं। ऐसे में आपको तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

► यदि आप बच्चे के लक्षणों से फूड एलर्जी की पहचान कर चुके हैं, तो इसके लिए आपको कुछ उपायों को अपनाना होता है। आपको बता दें कि शिशु की फूड एलर्जी का कोई इलाज नहीं है, लेकिन कुछ घरेलू उपायों से आप इस समस्या को कम कर सकते हैं। आगे आपके इस समस्या से बचाव के कुछ उपाय बताए गए हैं।

► छोटे बच्चे को एक बार में एक ही भोजन देने का प्रयास करें, ► शिशु को हर 4 या 5 दिन में खाने की कोई नई चीज दें, ► शिशु को एक साल का होने से पहले गाय का दूध नहीं देना चाहिए,

► बच्चे को कभी भी बाहर का बना हुआ खाना न दें।



## ● बात करने में दिक्कत...

### क्या है एस्पार्जर सिंड्रोम ?



एस्पार्जर सिंड्रोम दिखने में भले ही ऑटिज्म की तरह दिखता है। लेकिन यह ऑटिज्म से काफी अलग होता है। आपको बता दें कि एस्पार्जर सिंड्रोम के मामले बच्चों में देखने को मिलते हैं। इस स्थिति में बच्चे लोगों के साथ घुलना-मिलना, बातचीत करना पसंद नहीं करते हैं। बच्चों को लोगों से बात करने में दिक्कत महसूस होती है। एस्पार्जर सिंड्रोम के लक्षण दिखने में बेहद सामान्य लगते हैं, लेकिन यह एक मेंटल डिसऑर्डर हो सकता है। इसलिए इसका समय पर इलाज करवाना बहुत जरूरी होता है। तो चलिए, जानते हैं एस्पार्जरी के लक्षण, कारण और बचाव के उपाय-

#### एस्पार्जर सिंड्रोम के लक्षण

● हाइपरफोकस एस्पार्जर सिंड्रोम का सबसे आम लक्षण हो सकता है। इसमें व्यक्ति किसी भी विषय पर अत्यधिक ध्यान दे सकता है।

● सामाजिक संकेतों को पहचानने में परेशानी होना। ● चेहरे के हाव-भाव को पढ़ने में कठिनाई होना। एस्पार्जर सिंड्रोम से पीड़ित लोगों को दूसरे लोगों की भावनाओं को पहचानने में कठिनाई हो सकती है।

● इन लोगों को कोऑर्डिनेशन करने में भी तकलीफ हो सकती है।

● एस्पार्जर सिंड्रोम के लोगों के लिए दौड़ना, चलना और मोटर साइकिल चलाना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

● एस्पार्जर सिंड्रोम के कारणों के बारे में अभी तक स्पष्ट जानकारी नहीं मिल पाई है। वैज्ञानिक एस्पार्जर सिंड्रोम के कारणों का पता लगाने में लगे हुए हैं। लेकिन डॉक्टर्स का यह भी मानना है कि एस्पार्जर सिंड्रोम आनुवांशिक हो सकता है। यानी पैदा होने के दौरान ही बच्चों में एस्पार्जर सिंड्रोम के लक्षण नजर आ सकते हैं। आपको बता दें कि गर्भावस्था के समय में ही बच्चों में एस्पार्जर सिंड्रोम विकसित हो सकता है।

● एस्पार्जर सिंड्रोम को ठीक करने के लिए बच्चों के लिए ऐसा माहौल बनाएं, जहां शांति हो।

● एस्पार्जर सिंड्रोम से पीड़ित बच्चों के साथ बच्चों को अधिक समय बिताना चाहिए।

इस स्थिति में पैरेंट्स को बच्चों को बात करने का तरीका, भाषा सीखाना साथ ही लोगों की बॉडी लैंग्वेज को पहचानना भी शामिल हो सकता है। अगर पैरेंट्स एस्पार्जर सिंड्रोम से पीड़ित बच्चे को ये चीजें सीखाते हैं, तो बच्चों को नॉर्मल करने में काफी मदद मिल सकती है।

● इसके साथ ही कुछ थेरेपी की मदद से भी बच्चों को एस्पार्जर सिंड्रोम के लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है।

■ साभार: ओमाहे



## ● चिंता...

### कैल्शियम की कमी



बचपन में बच्चों की हड्डियों का निर्माण हो रहा होता है, ऐसे में बच्चों को कैल्शियम की आवश्यकता होती है। यदि बचपन में बच्चे को कैल्शियम की कमी होने लगे तो उसे भविष्य में हड्डियों संबंधी रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। कैल्शियम की कमी से बच्चों की हड्डियां का विकास प्रभावित होता है।

कैल्शियम हड्डियों की मजबूती को बनाए रखता है। यदि इसकी बच्चों के शरीर में कमी होती है तो सबसे पहले उनकी हड्डियों के बढ़ने की क्रिया प्रभावित होती है। इसके साथ ही बच्चों को हड्डियों संबंधी रोग होने का खतरा अधिक हो जाता है। बच्चों के शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर उनको दांतों से संबंधी परेशानियां होने लगती हैं। इस वजह से बच्चों के दांत गिरने लगते हैं, दांतों की जड़े कमजोर होना और मसूड़ों में दर्द होने की परेशानी होने लगती है। बच्चों में कैल्शियम की कमी का प्रभाव उनके नाखूनों पर भी पड़ता है। उनके नाखून टूटने लगते हैं। उनके नाखून पहले की अपेक्षा कमजोर हो जाते हैं और समय से पहले की टूटने लगते हैं। ऐसे में बच्चों को नाखूनों में दर्द भी होने लगता है।

अगर आप अपने बच्चे को हॉस्टल भेज रहे हैं, तो उसे डिसिप्लिन जरूर सिखाएं। इसके लिए आप अपने बच्चे को अपना बिस्तर उठाना, बेड शीट बिछाना सिखाएं।

अपने कपड़ों, किताबों और स्टेशनरी के सामानों को सही जगह पर रखने की आदत सिखाएं। इससे बच्चे का सामान खोएगा नहीं, और जब उसे जरूरत होगी तो आसानी से मिल जाएगा।

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप अपने बच्चे को हॉस्टल भेज रहे हैं, तो उसे डिसिप्लिन जरूर सिखाएं। इसके लिए आप अपने बच्चे को अपना बिस्तर उठाना, बेड शीट बिछाना सिखाएं। अपने कपड़ों, किताबों और स्टेशनरी के सामानों को सही जगह पर रखने की आदत सिखाएं। इससे बच्चे का सामान खोएगा नहीं, और जब उसे जरूरत होगी तो आसानी से मिल जाएगा।

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

## बच्चे को हॉस्टल भेजने से पहले...

इं पैरेंट्स बच्चों को समय न दे पाने की वजह से या फिर बच्चों की स्किल्स को बढ़ाने के लिए उसे हॉस्टल भेज देते हैं। हालांकि, जितना मुश्किल बच्चे के लिए हॉस्टल जाना होता है, उससे कई ज्यादा मुश्किल पैरेंट्स के लिए बच्चे को हॉस्टल भेजना होता है। तो क्या आप भी बच्चे को हॉस्टल भेजने की प्लानिंग कर रहे हैं? अगर आप भी अपने बच्चे को हॉस्टल भेजने वाले हैं, तो आप कुछ चीजें बच्चों को जरूर सिखाएं, ताकि बच्चे को हॉस्टल में कोई दिक्कत न हो और वह आसानी से हॉस्टल में पढ़ाई कर सके।

● अगर आप अपने बच्चे को हॉस्टल भेज रहे हैं, तो उसे डिसिप्लिन जरूर सिखाएं। इसके लिए आप अपने बच्चे को अपना बिस्तर उठाना, बेड शीट बिछाना सिखाएं। अपने कपड़ों, किताबों और स्टेशनरी के सामानों को सही जगह पर रखने की आदत सिखाएं। इससे बच्चे का सामान खोएगा नहीं, और जब उसे जरूरत होगी तो आसानी से मिल जाएगा।

● अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

ताकि उसे बोर्डिंग स्कूल में दिक्कत न हो। अगर आप ही बच्चे का हर निर्णय लेंगे, तो इससे उसे बाद में हर जगह पर आपकी जरूरत पड़ सकती है और बोर्डिंग स्कूल में आप बच्चे के साथ नहीं होते हैं।

● वैसे तो सभी बच्चों को मनी हैंडलिंग करना सिखाना चाहिए, लेकिन अगर आप बच्चे को बोर्डिंग स्कूल भेज रहे हैं, तो उसके लिए मनी हैंडलिंग सीखना ज्यादा जरूरी हो जाता है। क्योंकि हॉस्टल में बच्चे को पॉकेट मनी मिलती है और उसे उन्हीं पैसों के हिसाब से खर्चा करना होता है। इसके लिए आप बच्चों को पैसों की वैल्यू सिखाएं, ताकि वह फिजूल का खर्च करने से बच सके। साथ ही बच्चों को सेविंग करना भी जरूर सिखाना चाहिए। लेकिन सेविंग के चक्कर में बच्चे को उनकी जरूरतों को मारने के लिए बिल्कुल न करें।

● सभी बच्चों को खुले विचारों का होना चाहिए। सभी के साथ मिल-जुलकर रहना चाहिए। अगर आप बच्चे को हॉस्टल भेज रहे हैं, तो उसे नए रिश्ते बनाना जरूर सिखाएं। अगर आपका बच्चा अकेले रहना पसंद करता है, तो उसे नए दोस्त बनाने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों को अलग-अलग लोगों से बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे

● बोर्डिंग स्कूल जाने वाले बच्चों को मैनेजमेंट करना जरूर आना चाहिए। आपको अपने बच्चे को टाइम मैनेजमेंट, मनी मैनेजमेंट और दूसरी सभी चीजों को मैनेज करना आना चाहिए।

● अगर आपने बच्चे को हॉस्टल भेज दिया है, तो उसके साथ हमेशा कनेक्ट रहें। आप चाहें कितने भी बिजी हैं, फिर भी अपने बच्चे के लिए समय जरूर निकालें। रोजाना बच्चे से 2-3 बार बात जरूर करें।

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

अगर आप बच्चे को बांधकर रखते हैं, तो उसके लिए हॉस्टल में रहना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट (आत्मनिर्भर) भी रहने देना चाहिए। इससे उसमें कॉन्फिडेंस लेवल डेवलप होगा, साथ ही वह जिम्मेदारियां लेने के लिए भी तैयार होगा। इसलिए बच्चे के लिए बार-बार रोका-टाकी न करें। उसे कुछ निर्णय खुद से लेने दें,

## ● मन का डर...

► बच्चे के मन से डर को दूर करने से पहले अभिभावकों को ये समझना होगा कि आखिर उन्हें किस चीज से डर लग रहा है। अक्सर बच्चों को अंधेरे, भूत, बाहरी व्यक्तियों, कुत्ते व अन्य जानवरों से डर लग सकता है। ऐसा तभी होता है जब बच्चे ने इनके द्वारा कुछ गलत या बुरा करते हुए देखा हो या सुना हो। लेकिन कई बार ये बातें सच नहीं होती हैं। बच्चे के डर को पहचानने से उसके डर को दूर करने में मदद मिलती है। बच्चे के मन से डर को दूर करने के लिए आपको कई तरह के उपाय अपनाने होते हैं। जब आपका बच्चा किसी चीज से डरता है तो उसका मजाक न बनाएं। इससे बच्चे के मन में निराशा ज्वाब होती है और उसके आत्मविश्वास में भी कमी आती है।

