



● बच्चे के साथ...

● सही नहीं...

दिन के ये 9 मिनट

हर माता-पिता के लिए उनके बच्चे हमेशा बच्चे ही रहते हैं। फिर चाहे बच्चा, शिशु से किशोर और किशोर से जवान क्यों न हो जाए। छोटे बच्चे तो अपने हर काम के लिए पूरी तरह अपने पैरेंट्स पर डिपेंड रहते हैं। लेकिन जैसे-जैसे वे बड़े होते रहते हैं, माता-पिता से उनकी दूरी बढ़ने लगती है। पैरेंट्स बच्चे के साथ रिश्ता मजबूत करने और हमेशा उनके करीब रहने कि कोशिश करते हैं, लेकिन बच्चों के साथ बातचीत में कमी होने के कारण उनसे दूरी बनने लगती है। ऐसे में हर बचपन से ही बच्चों के साथ 9 मिनट का फॉर्मूला अपनाएने से पैरेंट्स उनके साथ नजदिकियां बढ़ा सकते हैं। ये 9 मिनट का बच्चों के दिन के सबसे महत्वपूर्ण टाइम होता है।

► सुबह बच्चे के उठने के बाद सबसे पहले 3 मिनट तक आप उससे अच्छी-अच्छी बातें करें। अपने बच्चे का दिन अच्छे से शुरू करने के लिए गर्मजोशी और सकारात्मकता के साथ उनसे बात करें। ऐसा करने से बच्चे का आपके साथ लगाव बढ़ता है और दिन की शुरुआत सकारात्मकता के साथ होती है।

► स्कूल या डे केयर से आने के बाद कम से कम 3 मिनट अपने



बच्चे के साथ बात करें। इस दौरान उनसे पूछें कि उनका दिन कैसा गया, उन्होंने पूरा दिन क्या-क्या किया आदि। ऐसा करने से आप बच्चे के मन में एक सुरक्षा का वातावरण बनाते हैं, जिससे न सिर्फ वे अपनी खुशियां, बल्कि उनके साथ हो रही गलत चीजों को भी आपसे शेयर करने से नहीं घबराएंगे।

► सोने से पहले 3 मिनट बच्चे के साथ गुजारने से, उनसे बात करने, कहानी सुनाने या एक-दूसरे को प्यार से गले लगाने जैसी गतिविधियों को अपने नाइट टाइम रूटीन का हिस्सा बनाएं। ऐसा करने से आप उनके प्रति अपने प्यार को व्यक्त तो करते हैं, लेकिन साथ में बच्चे के लिए भी एक बेहतर वातावरण बनाते हैं, जिससे न सिर्फ बच्चे को अच्छी नींद आती है, बल्कि बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक असर पड़ता है।

► दिन के ये 9 मिनट हर बच्चे के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए हर माता-पिता को ये वक्त अपने बच्चों को जरूर देना चाहिए।

वजन बढ़ाने के लिए फॉर्मूला दूध

एसा माना जाता है कि बच्चे का सही विकास तभी होता है, जब उसका वजन बढ़ता है। ऐसे में अगर मां का दूध पीने के बाद शिशुओं का वजन नहीं बढ़ता है तो माताएं बच्चों को ब्रेस्ट मिलक पिलाने के स्थान पर उन्हें फॉर्मूला मिलक देने लगती हैं। लोगों का मानना है कि शिशुओं का वजन बढ़ाने के लिए फॉर्मूला मिलक देना सबसे अच्छा विकल्प है। 6



महीने तक के बच्चों के लिए फॉर्मूला मिलक से ज्यादा फायदेमंद मां का दूध माना जाता है। मां के दूध में बच्चे के लिए जरूरी हर पोषक तत्व होता है। लेकिन इसके बाद भी वजन बढ़ाने के लिए फॉर्मूला मिलक देना सही है या नहीं इस बारे में जानकारी होना बहुत जरूरी है।

● हर मां का दूध अलग होता है, लेकिन अपने बच्चे के लिए वह दूध सबसे परफेक्ट होता है। अगर बच्चा मोटा नहीं हो रहा है और पतला है तो इसका मतलब हो सकता है कि बच्चे का जेनेटिक ही पतला है और उसका ब्रेन डेवलेपमेंट भी सही होगा। यह जरूरी नहीं है कि हर मोटा बच्चा ही स्वस्थ हो। फॉर्मूला दूध के डब्बों पर भी आपने पढ़ा होगा कि शिशु के लिए मां का दूध ही सबसे बेहतर होता है। लेकिन अगर मां के मेंटल या फिजिकल हेल्थ के कारण ब्रेस्टमिलक नहीं बन रहा है, या किसी कारण वे बच्चे को अपना दूध नहीं पिला सकती हैं तो इस अवस्था में आप बच्चे को फॉर्मूला दूध दे सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे फॉर्मूला दूध कोई दवाई ही है, जो बच्चे को फुलाने या मोटा करने में मदद करे। मां को सही मात्रा में दूध आने के बाद भी अगर आप बच्चे को फॉर्मूल दूध पिलाना शुरू करते हैं, तो मां का दूध भी बनना धीरे-धीरे बंद हो जाता है, जिस कारण बच्चे को मां का पोष्टिक दूध नहीं मिल पाता और उसे फॉर्मूला दूध पर ही टिके रहना पड़ता है, जिस कारण बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है और भविष्य में बच्चा गंभीर बीमारियों का शिकार हो सकता है, क्योंकि किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य की नींव बचपन में ही रख दी जाती है।

● स्तनपान करने वाले शिशुओं का वजन बढ़ने के लिए जरूरी है कि मां की डाइट बेहतर हो। इसलिए अगर आप अपने बच्चे को खुद का दूध पिला रही हैं तो आप अपनी डाइट में प्रोटीन, हरी सब्जियां, फल, और साबुत अनाज ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे कि मांस, मछली, अंडे, डेयरी उत्पाद, सेम, नट्स और सीड्स। सब्जियों में आप कम से कम 3 तरह की सब्जियां शामिल करें और एक दिन में 2 अलग-अलग तरह के फलों का सेवन करें। इसके साथ साबुत अनाज जैसे साबुत गेहूं की ब्रेड, पास्ता, अनाज और दलिया का भी सेवन करें। मां का स्वास्थ्य बेहतर रहने पर स्तनपान करने वाले शिशु का स्वास्थ्य भी बेहतर रहता है।

● पैर न बने...

परेशानी



बच्चों में टेढ़े पैर की समस्या एक सामान्य बात है जो कि 3 से 4 साल की उम्र तक रह सकती है। इसी के कारण कई बार 3 साल से छोटे बच्चों के पैर से कट-कट की आवाज भी आ सकती है। डॉक्टर ने बताया कि लोगों को लगता है कि उनके बच्चे के पैर टेढ़े हैं और इसको लेकर काफी चिंतित हो जाते हैं। जबकि ये कोई चिंता का विषय नहीं है, बच्चों में टेढ़े पैर और कट-कट की आवाज की समस्या 3-4 साल की उम्र तक रहती है और जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है और अपना पूरा वजन पैरों पर रखने लगता है तो समय के साथ धीरे-धीरे बच्चे के पैर सीधे हो जाते हैं और समस्या खत्म हो जाती है। जब तक बच्चे चलना नहीं सीखते हैं तो उनके पैर अंदर की तरफ मुड़े हुए होते हैं और फिर जब बच्चा चलना शुरू करता है तो ज्यादातर अपने पैर के अंगूठे पर वजन देकर चलता है, जिससे पैरों पर शरीर का पूरा वजन नहीं पड़ता। ऐसे में जब बच्चा सही से चलना शुरू कर देता है तो टेढ़े पैर की समस्या खत्म हो जाती है, ऐसे में पैरेंट्स को घबराना नहीं चाहिए। डॉक्टर का कहना है कि कई मामलों में बच्चे में कैल्शियम और विटामिन D की कमी होती है तो ऐसे बच्चों में ये समस्या लंबे समय तक रह सकती है, जिसके लिए पैरेंट्स को डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए और उचित इलाज फॉलो करना चाहिए।

शिशुओं को सर्दी जुकाम होने या पेट में गैस बनने की समस्या को दूर करने के लिए महिलाएं आज भी उन घरेलू उपायों को आजमाती हैं। लेकिन कौन-सी रेमेडी किस तरह काम करती हैं और उसे करने का सही तरीका क्या है, शायद इसका अंदाजा उन्हें नहीं होता है, जिसका खमियाजा शिशुओं को भुगतना पड़ता है। एक मां ने बच्चे के रोने के कारण समझा की बच्चे के पेट में एसिडिटी बन गई है... गर्म तेल से मालिश

रादी-नानी के जमाने से नवजात शिशुओं के सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का अंदाजा लगाकर घर पर ही उसे ठीक करने के उपाय किए जाते हैं। शिशुओं को सर्दी जुकाम होने या पेट में गैस बनने की समस्या को दूर करने के लिए महिलाएं आज भी उन घरेलू उपायों को आजमाती हैं। लेकिन कौन-सी रेमेडी किस तरह काम करती हैं और उसे करने का सही तरीका क्या है, शायद इसका अंदाजा उन्हें नहीं होता है, जिसका खमियाजा शिशुओं को भुगतना पड़ता है। एक मां ने बच्चे के रोने के कारण समझा की बच्चे के पेट में एसिडिटी बन गई है। जिसे दूर करने के लिए उन्होंने कैस्ट्रॉल ऑयल को गर्म करके पान के पत्ते के साथ बच्चे के पेट पर रख दिया। तेल ज्यादा गर्म होने के कारण शिशु के पेट पर चकते पड़ गए। शिशु के पेट पर गर्म तेल से मालिश करने के साइड इफेक्ट्स -

● शिशु की स्किन पर जलन होना- बच्चों को गर्म तेल लगाने से उनकी सेंसिटिव स्किन पर जलन हो सकती है। जिससे उन्हें दर्द, छाले या जलने के निशान पड़ सकते हैं। गर्म तेल के साथ पान के पत्ते लगाने से बच्चों को एलर्जी की समस्या भी हो सकती है, जिससे उनकी स्किन डैमेज हो सकती है।
● शिशु को इन्फेक्शन का खतरा होना- गर्म तेल से शिशुओं की स्किन जल सकती है, जिससे त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है और जली हुई स्किन बैक्टीरिया को शरीर के अंदर जाने का रास्ता बन सकता है, जिससे इन्फेक्शन फैलने का जोखिम बढ़ सकता है।
● सांस से जुड़ी समस्याएं- गर्म तेल और पान के पत्तों की तेज सुगंध संभावित रूप से शिशुओं में सांस से जुड़ी समस्याएं या एलर्जी पैदा कर सकती है, जिससे उन्हें सांस से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।
● पाचन संबंधी समस्याएं- पेट के क्षेत्र में पदार्थ लगाने से आंतरिक पाचन संबंधी समस्याएं ठीक नहीं होती हैं और सही इलाज में देरी हो सकती है, जिसके कारण शिशुओं को पेट से जुड़ी समस्याएं बढ़ सकती हैं, और ज्यादा गंभीर हो सकती हैं।
● गलत इलाज होना- पारंपरिक उपचारों पर निर्भर रहने से संभावित गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज

गर्म तेल से मालिश

रादी-नानी के जमाने से नवजात शिशुओं के सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का अंदाजा लगाकर घर पर ही उसे ठीक करने के उपाय किए जाते हैं। शिशुओं को सर्दी जुकाम होने या पेट में गैस बनने की समस्या को दूर करने के लिए महिलाएं आज भी उन घरेलू उपायों को आजमाती हैं। लेकिन कौन-सी रेमेडी किस तरह काम करती हैं और उसे करने का सही तरीका क्या है, शायद इसका अंदाजा उन्हें नहीं होता है, जिसका खमियाजा शिशुओं को भुगतना पड़ता है। एक मां ने बच्चे के रोने के कारण समझा की बच्चे के पेट में एसिडिटी बन गई है। जिसे दूर करने के लिए उन्होंने कैस्ट्रॉल ऑयल को गर्म करके पान के पत्ते के साथ बच्चे के पेट पर रख दिया। तेल ज्यादा गर्म होने के कारण शिशु के पेट पर चकते पड़ गए। शिशु के पेट पर गर्म तेल से मालिश करने के साइड इफेक्ट्स -

सुबह पीएं ये...

सुबह उठकर दूध वाली चाय पीने की बजाय रोजाना तेज पत्ते की चाय पिएं। तेज पत्ते से तैयार चाय का सेवन स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। इससे शरीर की कई परेशानियां जैसे- मोटापा, गैस, डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल इत्यादि को दूर की जा सकती है। रोजाना तेज पत्ते की चाय का सेवन करने से मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है, जो आपके शरीर से एक्स्ट्रा फैट को बर्न करने में असरदार हो सकता है। इसके अलावा तेज पत्ते की चाय प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है, जो शरीर की कई परेशानियों को दूर करने में असरदार हो सकता है।

● इन्फेक्शन से करे बचाव - तेजपत्ता विटामिन सी से भरपूर होता है, जो शरीर की इम्यूनिटी को बूस्ट करने में असरदार हो सकता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण पाया जा है, जो इन्फेक्शन को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है। ऐसे में तेज पत्ते की चाय का सेवन करने से वायरल और बैक्टीरियल संक्रमण से भी बचा जा सकता है।

● दिल को रखे हेल्दी - तेज पत्ते की चाय का सेवन करने से आपके शरीर को पोर्टेशियन, एंटीऑक्सीडेंट और आयरन जैसे पोषक तत्व भरपूर रूप से मिलेंगे। यह सभी पोषक तत्व आपके शरीर में ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने का कार्य करती है, जिससे दिल से जुड़ी बीमारियां होने का खतरा कम रहता है।

● ब्लड शुगर करे कंट्रोल - तेज पत्ते की चाय का सेवन करने से ब्लड शुगर कंट्रोल किया जा सकता है। इसमें मौजूद फाइटोकेमिकल्स डायबिटीज मरीजों के लिए काफी लाभकारी हो सकते हैं। वहीं, तेजपत्ते के साथ दालनीची का मिश्रण डायबिटीज को कंट्रोल करने में लाभकारी हो सकता है।

में देरी हो सकती है। जैसे, पेट का दर्द, गैस या अन्य पेट से संबंधी समस्याओं के लक्षण हो सकते हैं जिनके लिए डॉक्टर से संपर्क करना बहुत जरूरी है।

■ साभार- ओमाहे

● खाने-पीने में आनाकानी...

छोटे बच्चे अक्सर खाने-पीने में नखरे दिखाते हैं। कई बार बच्चे बिलकुल कम खाना खाते हैं या फिर नहीं खाते हैं। वहीं, कुछ बच्चे भूख लगने पर भी चिप्स और चॉकलेट, केक और पेस्ट्री आदि चबाकर खाते हैं। हालांकि, बच्चों में यह समस्या आम होती है। भूख लगने पर वे अपने पसंदीदा फूड्स खाते हैं, लेकिन इससे उन्हें संतुष्टि मिलती है, लेकिन शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिलते हैं। यह समस्या आम होती है।

