

• ध्यान दें...

## शिशु का पहला मानसून

बच्चों की किलकारियों की गूंज से घर भरा-भरा सा लगता है। घर में अगर बच्चे रहे तो सभी का मन बहला रहता है और एक खुशी नुमा माहौल रहता है। लेकिन यह सच है कि छोटे बच्चों यानि शिशु की देखभाल करनी भी बहुत जरूरी है। शिशुओं की इम्यूनिटी पावर काफी कमजोर होती है, जिससे मानसून के दिनों उन्हें इंफेक्शन का खतरा रहता है। अगर आपके शिशु का भी यह पहला मानसून है तो इस लेख को जरूर पढ़ें। इस लेख के माध्यम से हम आपको मानसून के दौरान शिशुओं का ध्यान रखने के कुछ तरीके बताएंगे।

▶ मानसून के दौरान सबसे जरूरी है कि आप शिशु को मच्छरों के संपर्क में आने से बचाएं। मानसून के दौरान मच्छरों से काटने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि का खतरा ज्यादा रहता है, जिससे शिशु संक्रमित हो सकता है। इसलिए कोशिश करें कि उसे मच्छरदानी में ही सुलाएं और पूरी बाजू के हल्के कपड़े पहनाएं।

▶ कई बार लोग शिशुओं की शरीर पर निकल रहे दाद, खुजली, घमौरियां और रैशेज को



आम समझ लेते हैं। लेकिन मानसून में इन समस्याओं का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए अगर शिशु की त्वचा पर इस तरह के निशान नजर आए तो इसे नजरअंदाज न करें। इस स्थिति में खुद से कोई भी घरेलू नुस्खा या क्रीम आदि लगाने से बचें।

▶ अगर आपके शिशु का यह पहला मानसून है तो ऐसे में घर की साफ-सफाई बनाए रखना बेहद जरूरी है। कई बार शिशु घर की फर्श और कालीन पर भी खेलते हैं, अगर उनके आस-पास गंदगी हो तो इससे फर्श पर मौजूद बैक्टीरिया शिशु की शरीर तक पहुंचकर उन्हें एलर्जी का शिकार बना सकते हैं।

▶ शिशु को खिलाने-पिलाने के साथ ही उनकी शरीर की सफाई का भी पूरा ख्याल रखना चाहिए। ऐसे में शिशु को गंदे कपड़े या एक ही कपड़े कई दिनों तक पहनाने से बचें। दरअसल, मानसून के दौरान कई बार उनके कपड़ों पर बैक्टीरिया या रूसि आदि लग सकते हैं, जिससे उन्हें बार-बार छींक आने के अलावा अस्थमा का भी खतरा बना रहता है।

• कैसे हो...

## बच्चों की परवरिश



हर पेरेंट्स चाहते हैं कि उसके बच्चे की परवरिश ठीक ढंग से हो, जिससे उसकी पर्सनैलिटी का विकास अच्छे से हो सके। बच्चों की परवरिश में की गई गलती आने वाले बच्चे के जीवन में प्रभाव डाल सकती हैं। ऐसे में पेरेंट्स की ये जिम्मेदारी बनती है वह बच्चे की हर बात ध्यान से सुनें, जिससे बच्चे का कॉन्फिडेंस लेवल बढ़े और मानसिक विकास ठीक ढंग से हो। कई बार पेरेंट्स बच्चे से अनजाने में कुछ ऐसी बातें कह देते हैं, जिससे बच्चे का आत्मविश्वास कमजोर हो सकता है। बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास ठीक ढंग से हो इसके लिए पेरेंट्स को बच्चे की कहीं बातों को ध्यान से सुनना चाहिए और कुछ चीजों को कहने से बचना चाहिए।

▶▶ बहुत से पेरेंट्स बच्चों के अंदर की कमियों को हमेशा उनके सामने रखते रहते हैं और कई बार, तो पेरेंट्स बच्चों की कमियों के बारे में उनके दोस्तों के सामने भी कहना शुरू कर देते हैं। इस तरह की गलती बच्चों के आत्मविश्वास को कमजोर करने के साथ बच्चों के अंदर पेरेंट्स के लिए नेगेटिव सोच को भी जन्म देता है।

▶▶ बच्चे हर दिन कुछ न कुछ सीखते हैं। इसी सीखने की प्रक्रिया के दौरान कई बार उन से गलतियां हो जाती हैं। ऐसे में पेरेंट्स का ये फर्ज बनता है कि उन गलतियों को भूल जाएं और बच्चे को आगे के लिए तैयार करें। ऐसे में अगर बच्चे से कोई गलती हो भी गई है, तो उन्हें सजा देने के बजाए प्यार से समझाएं।

▶▶ बच्चे जब छोटे होते हैं, तो पेरेंट्स उनके हर काम में हेल्प करते हैं लेकिन बड़े होने पर उतना ध्यान नहीं देते हैं। बच्चों के आत्मविश्वास को मजबूत बनाने के लिए उनको धीरे-धीरे छोटे काम करना सिखाएं। ऐसा करने से बच्चों का आत्मविश्वास मजबूत होता है।

▶▶ बच्चों के सेल्फ-कॉन्फिडेंस को बढ़ाने के लिए पेरेंट्स को न, तो बच्चों की ज्यादा तारीफ करनी चाहिए और न ही अधिकतर कमियां छोटनी चाहिए। अच्छा काम करने पर बच्चे का इस बात पर ध्यान केंद्रिक करें कि आपने अच्छी कोशिश करें।

▶▶ तुम बहुत आलसी हो, तुम्हारे साथ क्या गलत है, आप कभी भी कुछ भी सही नहीं कर सकते जैसे कठोर शब्दों के प्रयोग करने से बचना चाहिए। ये शब्द बच्चों के सेल्फ-कॉन्फिडेंस को कम कर सकते हैं। इस तरह के शब्द बोलने से बचें।

▶▶ बच्चों के सेल्फ-कॉन्फिडेंस को ये बातें कम कर सकती हैं। हालांकि, इस बारे में जानकारी के लिए किसी एक्सपर्ट की मदद भी लें सकते हैं।

• जरूरी है...

## साफ सफाई



बच्चों के हाथों की सफाई रखने के साथ ही उनके नाखूनों को भी समय-समय पर काटना बेहद जरूरी होता है। दरअसल, सफाई नहीं रखने से बच्चों के हाथों और नाखूनों में बैक्टीरिया और फंगस जम जाते हैं और खाते या फिर मुंह पर हाथ लगाते समय यह पेट तक प्रवेश कर जाते हैं, जिससे इंफेक्शन हो सकता है। नाखूनों को काटने या ट्रिम नहीं करना कई बार बच्चों के पेट में कीड़े होने का भी कारण बन सकता है। किसी भी वस्तु को छूने के बाद हाथों को नहीं धोने से नाखूनों में कई बार अंडे या फिर बैक्टीरिया लग जाते हैं, जो खाने के रास्ते पेट तक पहुंचते हैं, जिससे पेट में कीड़े भी हो सकते हैं। बच्चों के नाखून नहीं काटने से उनके नाखूनों में लगे बैक्टीरिया मुंह के रास्ते प्रवेश कर आपकी गट हेल्थ को प्रभावित कर सकते हैं। इसे न केवल डायरिया बल्कि, बच्चे की पाचन शक्ति पर भी असर पड़ता है। कई बार इससे उल्टी आने के साथ ही पेट दर्द की भी शिकायत रहती है।



ABHI ABHI



अगर आपका बच्चा भी बाहर के स्नैक्स खाना पसंद करता है तो आप उसे घर पर कुछ हेल्दी और पौष्टिक स्नैक्स बनाकर खिला सकते हैं।

ये बाहर के खाने की तरह चटपटे होंगे। लेकिन बच्चे के लिए पैकेट वाले फूड्स से बेहतर रहेंगे।

ज्यादातर बच्चों को चॉकलेट बिस्कुट बहुत पसंद होते हैं। ऐसे में आप

## बच्चों के लिए ये हेल्दी स्नैक्स

बच्चे हों या फिर बड़े हर किसी को चटपटे स्नैक्स खाना बहुत पसंद होता है। कुछ बच्चे तो रोजाना स्कूल से घर आते हुए चिप्स, बिस्कुट और बहुत सी चटपटी चीजें खरीदते हैं। पेरेंट्स चाहे जितना मर्जी मना कर दें, लेकिन बच्चे नहीं मानते और बाहर की चटपटी चीजें खाने की जिद करते हैं। लेकिन बच्चे ये बात नहीं समझते हैं कि ये सभी चीजें उनकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में पेरेंट्स को इस बात की चिंता लगी रहती है कि बच्चों को इस आदत को कैसे छुड़वाएं?

अगर आपका बच्चा भी बाहर के स्नैक्स खाना पसंद करता है तो आप उसे घर पर कुछ हेल्दी और पौष्टिक स्नैक्स बनाकर खिला सकते हैं। ये बाहर के खाने की तरह चटपटे होंगे। लेकिन बच्चे के लिए पैकेट वाले फूड्स से बेहतर रहेंगे।

● ज्यादातर बच्चों को चॉकलेट बिस्कुट बहुत पसंद होते हैं। ऐसे में आप

बच्चे को घर पर भी चोको चिप्स बिस्कुट बनाकर खिला सकते हैं। इसके लिए आपको एक कटोरी में 100 ग्राम बटल लेना हैं और चम्मच से चलाकर उसका सॉफ्ट पेस्ट तैयार कर लेना है। इसके बाद उसमें आधा कप चीनी पाउडर डालें। इसके बाद इसमें कुछ बूंद वनीला एसेंस भी डालें। इसके बाद इन सब चीजों को अच्छे से मिक्स करें। अब एक कप मैदा लें और इसमें 1/4 कप कोको पाउडर और 1/2 चम्मच बेकिंग पाउडर डालें। अब इन सबको अच्छे से छानकर, इन सबको बटर क्रीम में अच्छी तरह से मिक्स करना है और गूथ लेना है।

अब उसमें चोको चिप्स मिश्रण मिलाएं। अब बेकिंग ट्रे लें और उसमें बटर लगाएं। अब उस मिश्रण से छोटे-छोटे बॉल्स बनाकर बिस्कुट का आकार लें और बेक करने के लिए ओवन में रख दें।

● जिन बच्चों को चॉकलेट खाना बहुत पसंद है उनके लिए आपको चॉकलेट कोकोनट बार बना सकते हैं। इसे बनाने के लिए आपको चाहिए होगा। 1.5 कप नारियल का बूरा, 1/2 कप कंडेंस्ड मिल्क, 2 कप पिघली हुई चॉकलेट। अब सबसे पहले तो कंडेंस्ड मिल्क और नारियल का बूरा लें। इसे अच्छे से मिक्स कर के टाइट और गाढ़ा मिक्सचर बना लें। अब इस पेस्ट की छोटी-छोटी बार बनाकर 1 घंटे के लिए इसे फ्रीजर में रख दें। अब आप माइक्रोवेव में चॉकलेट को पिघला लें। अब नारियल और मिल्क की बार को चॉकलेट में डिप करें और प्लेट में सेट करके फ्रिज में रखें। लीजिए कोकोनट चॉकलेट बार बनाकर तैयार है।

● अगर आपके बच्चे को चिप्स खाना बहुत पसंद है तो आप घर पर भी ये बना सकते हैं। इसे बनाने के लिए आपको फ्रेश और बड़े आलू चाहिए होंगे। अब आलूओं को अच्छी तरह के धोकर उसे छील लें। इसके बाद आलू को गोतल पतला-पतला चिप्स की तरह काट लें। अब गैर पर एक भगोना रखें। उसमें 2 गिलास पानी और नमक डाल दें। अब उन आलू को 10 मिनट तक इसमें डालकर उबालें। इसके बाद ठंडा पानी लें और उसमें आलू को डाल दें। फिर पंखे की हवा में एक पतले कपड़े के ऊपर इन आलू सुखा लें। जब ये पूरी तरह से सूख जाएं तो एक कढ़ाई में तेल डालकर और उसमें इसके सुनहरा होने तक तल लें। लीजिए बनकर तैयार है आपको आलू के चिप्स, आप इसके ऊपर नमक या चाट मसाला डालकर भी खा सकते हैं।

■ साभार: टाडिना



• हींग...

बच्चे को पेशाब न आने पर आप कुछ घरेलू नुस्खों को अपना सकती हैं। यदि आपका बच्चा दो साल से अधिक है और उसको ये परेशानी हो रही है तो इस स्थिति में आप उसकी नाभि पर भिगी हुई हींग को रूई की मदद से कुछ देर के लिए रख दें। ध्यान दें कि हींग का अधिक इस्तेमाल न करें। क्योंकि इससे भी कई तरह के नुकसान होते हैं। थोड़ी सी हींग को रूई में लगाएं।

