



बच्चे की नाखून चबाने की आदत ऐसे होगी दूर

ई बार देख गया है कि बच्चों को जनन-अनजाने नाखून चबाना, दांत पीसना या बेवजह पैर हिलाने की आदत पड़ जाती है। अभिभावक इसे मामूली समझ नजरअंदाज कर देते हैं, जोकि सही नहीं है। मगर, लंबे समय तक ऐसा करने से सेहत को नुकसान होता है। चालें हम आपको बताते हैं कि बच्चों में रिट्रिंग का आदत को कैसे कंट्रोल कर सकते हैं।

बच्चों में नाखून चबाना, बालों को धुमाना, पैर-हाथ हिलाने की आदतों को इन आदतों को ऑफेज से जुड़ा माना जाता है। हालांकि अगर समय रहते अभिभावक कुछ उपयोग करें तो उनकी ये आदतें छुड़वाई भी जा सकती हैं।

इसमें कई प्रकार के नुकसान होते हैं।

» गंगी से भरे नाखून जब मुँह में जाते हैं तो इसमें बच्चों को इंफेक्शन, दात कमज़ार, मसूड़ों की बीमारियाँ, गैरस्टाइटराइनल इंफेक्शन्स, डायरिया और पेट दर्द की समस्या हो सकती हैं।

» पैर हिलाने की आदत से लगातार पैरों में दर्द व सनसनी, बिचाव, भारीपन, कमज़ार मांसपेशियाँ और पैरों में चुभन महसूस होने लगती है। वहीं, इससे जोड़ कमज़ार और लंबे समय तक भूख नहीं लगती है।

» लंबे समय तक उंगलियाँ चटकाने से गटिया रोग की समस्या भी हो सकती है। द्रअसल, ये हाइड्रोएक दर्पण से जुड़ी होती हैं और उन्हाँचा चटकान से इनके बीच मौजूद द्रव कम होता जाता है, जिससे बच्चे इस बीमारी की चपेट में आ सकते हैं।

नाखून चबाने की आदत

बच्चों की उंगलियों में नीम या लौंग का तेल लगा दें। इसका स्वाद कड़वा होता है, जिससे बच्चे की नाखून चबाने की आदत छोड़ देती है।

बच्चों को व्यस्त रखें। उनसे ड्राइंग कराएं या हाथों की कोई भी एकिटिवी करवाएं। अगर बच्चे पढ़ते या टीवी देखते समय ऐसा करते हैं तो उन्हें खानपान में व्यस्त रखें।

पैर हिलाने पर तुरंत टोकें

जैसे ही बच्चे पैर हिलाने लगे तो उन्हें तुरंत टोक दें। आपके बार-बार ऐसा करने से उनकी आदत दूर हो जाएगी। हो सकता है बच्चा ऐसा रस्ते की वजह से कर रहे हैं। ऐसे में उन्हें तनावमुक्त रखने के लिए फिजिकल एकिटिवी ज्यादा कराएं और उन्हें व्यस्त रखें।

योग से दूर होगा स्ट्रेस

आपका बार-बार बालों से खेलता है तो उन्हें टोक दें और समझाएं कि ये गलत है। शुरू से ही बच्चे को तनाव मुक्त और रखने के लिए योग कराएं।



कोरोना महामारी के इस दौर में अगर आपने बच्चे को सेहतमंद रखने के साथ ही उसकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाना चाहते हैं तो उसे बचपन से ही पौष्टिक खीजें खाने की आदत डालें। बच्चों की अच्छी सेहत के लिए उनके खाने में पौष्टिक चीजें शामिल करने से उनका शारीरिक व मानसिक विकास भी बेहतर तरीके से होता है। ऐसे में अक्षर अधिनायक इस बात से परेशान रहते हैं कि आखिर बच्चों को किस प्रकार का आहार देना चाहिए। अगर आप भी इसी समस्या से परेशान हैं तो यह जानकारी आप के लिए लाभदायक साबित हो सकती है। कुछ आहार ऐसे हैं जिनसे बीमारियों से बचाव के साथ ही रोग प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है।

शक्तरक्त

इसका सेवन करने से रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ने के साथ बीमारियों से भी बचाव रहता है। फाइबर की मात्रा अधिक होने से इसका सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ऐसे में आप चाहें तो इसे बच्चे को 6 महीने का होने के बाद खिला सकते हैं।

दलिया

बच्चों के बेहतर विकास के दलिया एक संपूर्ण आहार माना जाता है।

फाइबर, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। आयरन अधिक मात्रा में होने से यह शरीर में खून की कमी पूरा करने में मदद करता है। इसे हजम करने में मुश्किल न आए ऐसे में उसे कम मात्रा में ही खिलाएं।

गाय का दूध
एक साल से छोटे बच्चे के लिए मां का दूध ही सार्पणी आहार होता है।

मटर
मगर आपका बच्चा एक साल से

बच्चों को सेहतमंद रखेंगे ये पौष्टिक आहार

बड़ा है तो उसे रोजाना 3 बार गाय का दूध पिलाएं। इससे उसे सभी उचित तत्व मिलने के साथ बीमारियों से बचाव रहेगा।

केला

विटामिन, कैल्शियम, फाइबर, पोटेशियम आदि से भरपूर केले का सेवन करने से अंदर से मजबूती मिलती है। साथ ही इसमें फाइबर अधिक होने से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मान करें तो आप उसे इससे मरीन, पैन के कांथा बनाना शेक बना कर दे सकते हैं।

चीज़

आप अपने 8 महीने के बच्चे को चीज़ खिला सकते हैं। इसमें फास्फोरस, कैल्शियम अधिक होने से बच्चे की गोथ बेहतर तरीके से होती है। आप इसे सीधा या सलाद में मिलाकर खिला सकती है।

सुखे मेवे

बच्चे की ग्रोथ के लिए उसकी रोग प्रतिरोधी शक्ति उपर आँढ़ा का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आती है। आप इससे शेक, फूट चाट, स्मूदी के तौर पर बच्चे को दें सकते हैं।

नाशपाती

नाशपाती में विटामिन, फाइबर, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। आयरन अधिक मात्रा में होने से यह शरीर में खून की कमी पूरा करने में मदद करता है। इसे हजम करने में मुश्किल न आए ऐसे में उसे कम मात्रा में ही खिलाएं।

घी

घी का सेवन करना मां और बच्चे दोनों के लिए फायदेमंद होता है। इससे रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ने से बीमारियों से लड़ने की तकत बढ़ती है। मगर बच्चे को इसे हजम करने में मुश्किल न आए ऐसे में उसे कम मात्रा में ही खिलाएं।

हैल्दी ड्रिंक्स

आप घर ही साबुत अनाज, दालों का मिलसी में पीसकर मल्टीग्रेन पाउडर तैयार कर सकते हैं। इस पाउडर को दूध में मिलाकर पीने से बच्चे को सभी जरूरी तत्व आसानी से मिल जाएंगे।

आलू

6 महीने बाद बच्चों को आलू उबाल कर खिलाना फायदेमंद होता है। इससे बच्चे की ग्रोथ अच्छे से होने के साथ बीमारियों से बचाव रहता है। आप आलू को खिचड़ी, सूप, उबालकर आदि तरह बच्चे की डाइट में शामिल कर सकते हैं।



बच्चों को यातायात के नियम भी बताएं

स्कूल और घर में ज्यादा दूरी ना होने के कारण बच्चे अकेले ही वहां चले जाते हैं। ऐसे में हमें उन्हें यातायात के सुरक्षा नियमों की जानकारी देनी चाहिए ताकि बच्चे सुरक्षित रूप से स्कूल आ जा सकें। ध्यान रखें कि आपके बच्चे एक ही रुट से प्रतिदिन आएं-जाएं और वह रास्ता सुरक्षा नहीं होता है। इससे बच्चे का आहार बदलता है। बच्चों को समझाएं कि सड़क के किनारे से सिग्नल को देखकर और जेड्रा ऋसिंग पर ही सड़क पार करें। बच्चों को बताएं कि बस से उतरने के बाद हमेशा उसके सामने से ही जाएं ताकि ड्राइवर उन्हें जाते हुए देख सकें। कभी भी सड़क पर मस्ती-मजाक करते हुए दौड़ ना लगाएं। कार पार्किंग के बीच में नाभें। बच्चों को अपने मोबाइल और घर के नंबर, घर का पता, स्कूल का पता याद करवा दें ताकि जरूरत पड़ने पर या किसी मुसीबत में वे आपसे संपर्क कर सकें। यदि आपके बड़े बच्चे बाइक, स्कूटर या स्केट बोर्ड से स्कूल जाते हैं तो उन्हें हैलमेट पहनने को जरूर करें। उनकी सुरक्षा करने के लिए ध्यान दें कि वे इसका पालन कर रहे हैं या नहीं।

बच्चों को बताएं गुड़ और बैड टच में अंतर

जिस प्रकार आजकल मासूम बच्चों के साथ अपराध बढ़ रहे हैं उससे अभिभावकों का चिंतित होना लाजिमी है। बच्चों को घर के अंदर बंद तो नहीं रखा जा सकता। ऐसे में उन्हें किसी भी अप्रिय घटने से बचने के तरीके समझाना जरूरी है क्योंकि हाल के दिनों में रक्तूलों में भी बच्चों के साथ कई हादसे हुए हैं।

बच्चों को सर्वांगीकरण करना लाजिमी है। जो भी उनको घायर से बात करने लगते हैं। उस घायर तो बच्चे अनजान इंसान के साथ भी चले जाते हैं। बच्चे मन के साफ होते हैं वह समझ नहीं पाते कि किसी के दिमाग में क्या है। ऐसे में मां-बाप को चाहिए कि वह अपने बच्चों को गुड़ और बैड टच के बारे में जरूर बताएं। ताकि वह किसी भी गुड़ी या शोषण का शिकार ना हो पाएं।

बताएं योग्य है बैड टच और गुड टच

बच्चों को नहीं पाता कि गुड टच और बैड टच क्या होता है

