



बच्चे की नाखून चबाने की आदत ऐसे होगी दूर

कई बार देखा गया है कि बच्चों को जाने-अनजाने नाखून चबाना, दात पीसना या बेंजह 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। चलिए 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 ऑटोज्म से जुड़ा माना जाता है। हालांकि अगर समय रहते अभिभावक कुछ उपाये करें तो उनकी ये आदतें छुड़वाई भी जा सकती हैं।

इसने कई प्रकार के नुकसान होते हैं।

► गदगों से भरे नाखून जब महं में जाते हैं तो इससे बच्चों को इफेक्शन, दात कमज़ूर, मसुड़ों की बीमारियाँ, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इफेक्शन्स, डायरिया और पेट दर्द की समस्या हो सकती है।

► पैर हिलाने की आदत से लगातार पैरों में दर्द व सनसनी, खिंचाव, भारीपन, कमज़ूर मांसपेशियाँ और पैरों में चुम्हन महसूस होने लगते हैं। वहीं, इससे जोड़ कमज़ूर और ब्लड स्क्रुलेशन बिगड़ने का डर भी रहता है।

► लंबे समय तक उंगलियाँ चटकाने से गठिया रोग की समस्या भी हो सकती है। दरअसल, ये हड्डियाँ एक दूसरे से जुड़ी होती हैं और उंगलियाँ चटकाने से इनके बीच मोज़द द्रव कम होता जाता है, जिससे बच्चे इन 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 करवाएं या हाथों की कोई भी एक्टिविटी 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 स्ट्रेस की वजह से कर रहे हों। ऐसे में उन्हें तनावमुक्त रखने के लिए फिजिकल एक्टिविटी जारी करवाएं 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 करवाए।

अगर आप का बच्चा भी जल्दी भूल जाता है और इससे उसे पढ़ाई में भी परेशानी आती है तो इसमें पोषण की कमी हो सकती है।

कई बार संतुलित आहार या किसी तत्व की कमी से भी ऐसा होता है। इसका कारण यह भी है कि बच्चे खाने-पीने में बहुत ही आनाकानी करते हैं। ऐसे में उन्हें सही पोषण न मिलने के कारण दिग्गम का विकास ठीक से नहीं हो पाता। ऐसे में बच्चों को ड्राई फूट्स से एक एन्जी ड्रिंक का बनाकर दें। प्रतिदिन इस एन्जी ड्रिंक का सेवन करने से बच्चे की यददशत बेहतर होने के साथ ही उसका दिग्गम भी तेज होगा। एन्जी ड्रिंक के लिए खरबूजे के बीज, हरी इलायची, बादाम, खसखस, सौंफ और काली मिर्च को मिलाकर बनाया जा सकता है।

ड्राई फूट्स से तैयार इस ड्रिंक को पीने से बच्चे को सभी उचित तत्व आसानी से मिल जाएं। इससे उसके शरीर व दिग्गम का बेहतर तरीके से विकास होने के साथ बीमारियों से बचाव रहेगा। आप इसे बच्चों को सुख और शाम को भूख लगने पर पिला सकती हैं। इससे मिलेंगे ये फायदे-

तेज दिग्गम



कोरोना महामारी के इस दौर में

अगर आप अपने बच्चे को सेहतमंद रखने के साथ ही उसकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाना चाहते हैं तो उसे बचाना से ही पौष्टिक धौंज़े खाने की आदत डालें। बच्चों की अच्छी सेहत के लिए उनके खाने में पौष्टिक धौंज़े शामिल करने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। बच्चों की अच्छी सेहत के लिए उनके खाने में पौष्टिक धौंज़े शामिल करने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है।

बच्चों को सेहतमंद रखेंगे ये पौष्टिक आहार

बच्चे हैं 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, पौष्टिक धौंज़े शामिल करने से उनका शारीरिक व मानसिक विकास भी बेहतर तरीके से होता है। ऐसे में अतिसर अभिभावक इस बात से परेशान रहते हैं कि कांस्ट्रिक्टर बच्चों को किस प्रकार का आहार देना चाहिए। अगर आप भी इसी समस्या से परेशान होते हैं तो यह जानकारी आप के लिए लाभदायक साबित हो सकती है। कूछ आहार ऐसे हैं जिनसे बीमारियों से बचाव के साथ ही रोग प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है।

फैला

विटामिन, कैल्शियम, फाइबर,

पौष्टिक धौंज़े शामिल करने से उनका शारीरिक व मानसिक विकास भी बेहतर तरीके से होता है। ऐसे में अतिसर अभिभावक इस बात से परेशान रहते हैं कि कांस्ट्रिक्टर बच्चों को किस प्रकार का आहार देना चाहिए। अगर आप भी इसी समस्या से परेशान होते हैं तो यह जानकारी आप के लिए लाभदायक साबित हो सकती है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपूर आहु का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से सभी उचित तत्व मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करते तो आप उसे इससे माफ़ी, पैन के कांस्ट्रिक्टर बच्चा बनाना शक्ति बढ़ाता है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपूर आहु का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से सभी उचित तत्व मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करते तो आप उसे इससे माफ़ी, पैन के कांस्ट्रिक्टर बच्चा बनाना शक्ति बढ़ाता है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपूर आहु का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से सभी उचित तत्व मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करते तो आप उसे इससे माफ़ी, पैन के कांस्ट्रिक्टर बच्चा बनाना शक्ति बढ़ाता है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपूर आहु का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से सभी उचित तत्व मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करते तो आप उसे इससे माफ़ी, पैन के कांस्ट्रिक्टर बच्चा बनाना शक्ति बढ़ाता है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपूर आहु का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से सभी उचित तत्व मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करते तो आप उसे इससे माफ़ी, पैन के कांस्ट्रिक्टर बच्चा बनाना शक्ति बढ़ाता है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपूर आहु का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से सभी उचित तत्व मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करते तो आप उसे इससे माफ़ी, पैन के कांस्ट्रिक्टर बच्चा बनाना शक्ति बढ़ाता है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपूर आहु का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से सभी उचित तत्व मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करते तो आप उसे इससे माफ़ी, पैन के कांस्ट्रिक्टर बच्चा बनाना शक्ति बढ़ाता है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपूर आहु का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से सभी उचित तत्व मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करते तो आप उसे इससे माफ़ी, पैन के कांस्ट्रिक्टर बच्चा बनाना शक्ति बढ़ाता है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपूर आहु का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से सभी उचित तत्व मिलने से उनकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करते तो आप उसे इससे माफ़ी, पैन के कांस्ट्रिक्टर बच्चा बनाना शक्ति बढ़ाता है।

पौष्टिक धौंज़े से भरपू

