



बच्चे की नाखून चबाने की आदत ऐसे होगी दूर

कई बार देखा गया है कि बच्चों को जाने-अनजाने नाखून चबाना, दांत पीसना या बेवजह पैर लिलाने 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 स्टिमिंग का आदत को कैसे कंट्रोल कर सकते हैं।

बच्चों में नाखून चबाना, बालों को घुमाना, पैर-हाथ लिलाने की आदतों को इन आदतों को ऑटिमिंग से जुड़ा माना जाता है। हालांकि अगर समय रहते अभिभावक कुछ उपाये करते तो उनकी ये आदतें छुड़वाई भी जा सकती हैं।

इनमें कई प्रकार के नुकसान होते हैं।

► गंदंगी से भरे नाखून जब मुँह में जाते हैं तो इससे बच्चों को इफेक्शन, दांत कमज़ोर, मसूड़ों की बीमारियां, गेस्ट्रोइंटस्टाइलनल इंफेक्शन्स, डायोरिया और पेट दर्द की समस्या हो सकती है।

► पैर हिलाने की आदत से लगातार पैरों में दर्द व सनसनी, खिंचाव, भारीपन, कमज़ोर मांसपेशियां और पैरों में चुनन महसूस होने लगती है। वहाँ, इससे जोड़ कमज़ोर और लंबे संकुलेशन बिगड़ना कठिन होता है।

► लंबे समय तक उंगलियां चटकाने से गठिया रोग की समस्या भी हो सकती है। दरअसल, ये हड्डियां एक दूसरे से जुड़ी होती हैं और उंगलियां चटकाने से बीच मोज़द द्रव कम होता जाता है, जिससे बच्चे इस बीमारी को चटपट 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। अगर बच्चे पढ़ते या टीवी देखते समय ऐसा करते हैं तो उन्हें खानापान 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 क्यादा 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 करवाएं।

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 दिग्मास का विकास ठीक से नहीं हो पाता। ऐसे में बच्चों को डाइट फूटस से एक एन्जी ड्रिंक बनाकर दें। प्रतिदिन इस एन्जी ड्रिंक का रोजन करने से बच्चे की योद्धाशत बेहतर होने के साथ ही उसका दिग्मास भी तेज होगा। एन्जी ड्रिंक के लिए खरबूजे के बीज, हरी इलायची, बादाम, खसखस, सौंफ और काली मिर्च को मिलाकर बनाया जा सकता है।

ड्राइंग फूटस से तैयार इस ड्रिंक को पीने से बच्चे को सभी उचित तत्व आसानी से मिलते हैं। इससे उसके शरीर का दिग्मास का बेहतर तरीके से विकास होने के साथ बीमारियों से बचाव रहेगा। आप इसे बच्चों को सुखह और शाम को भूख लगाने पर पिला सकती है। इससे मिलेंगे योगदे

तेज दिग्मास



कोरोना महामारी के इस दौर में अगर आप अपने बच्चे को सेहतमंट रखने के साथ ही उसकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाना चाहते हैं तो उसे बचपन से ही पौष्टिक चीजें खाने की आदत लालों 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 अक्सर अभिभावक इस बात से परेशान रहते हैं कि आखिर बच्चों को किस प्रकार का आहार देना चाहिये। अगर आप भी इसी समस्या से परेशान होते हैं तो यह जानकारी आखिर बच्चों को परेशान करने की आदत को कैसे कंट्रोल कर सकते हैं।

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

केला

विटामिन, कैल्शियम, फाइबर, पॉटेशियम 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 मना करें तो आप उसे इससे मफ़िन, पैन के बाद बाना शेक बना कर दे सकते हैं।

फास्फोरस

फास्फोरस आदि अधिक मात्रा में होते हैं। आप बच्चों को मटर का सूप, खिंचड़ी या सब्जी के रूप में खिला सकते हैं। इससे बच्चे का शारीरिक व मानसिक विकास होने में मदद मिलती है।

चीज़

आप अपने 8 महीने के बच्चे को चीज़ खिला सकते हैं। इसमें फास्फोरस, कैल्शियम अधिक होने से बच्चे की ग्रोथ बेहतर तरीके से होती है। आप इसे मदद मिलाकर खिला सकते हैं। इसके अलावा इसके लड्डू या बर्फी में मिलाकर भी इसे खिलाया जा सकता है। मगर सीधा या सलाद में मिलाकर खिला सकती है।

सूखे मेरे

बच्चे की ग्रोथ के लिए उसकी डाइट में सूखे मेरे शामिल करना बेस्ट ऑप्शन है। आप इसे रातभर भिंगों कर या पाउडर बनाकर बच्चे के दूध में मिलाकर पिला सकते हैं। इसके अलावा इसके लड्डू या बर्फी में मिलाकर भी इसे खिलाया जा सकता है। मगर हवी होने के चलते इसे बच्चे को हप्ते में 2 बार ही खिलाएं।

हैल्डी ड्रिंक्स

आप घर ही साबुत अनाज, दालों को मिक्सी में पैस्कर मट्टीग्रेन पाउडर तैयार कर सकते हैं। इस पाउडर को दूध में मिलाकर पीने से बच्चे को सभी जरुरी तत्व आसानी से मिल जाएंगे।

आलू

6 महीने बाद बच्चों को आलू उबाल कर खिलाना फायदेमंद होता है। इससे रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ने से बीमारियों से ताकत बढ़ती है। मगर बच्चे को इसे हजम करने में मुश्किल न आए ऐसे में उसे कम मात्रा में ही खिलाएं।

मटर

इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन,

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 चाहे तो इसे बच्चे को 6 महीने का होने के बाद खिला सकते हैं। यह बच्चे के लिए बेस्ट आहार होता है।

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। साथ ही मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आती है। आप इससे शेक, फूट चाट, स्पूटी के तोर पर बच्चे को दें सकते हैं।

घी

घी का सेवन करना मां और बच्चा दोनों के लिए फायदेमंद होता है। इसके सेवन करने से बीमारियों से ताकत बढ़ती है। मगर बच्चे को इसे हजम करने में मुश्किल न आए ऐसे में उसे कम मात्रा में ही खिलाएं।

मटर

इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन,



एनर्जीटिक महसूस करेगा। सही वजन दिलाएं। रोजाना इस ड्रिंक के 1-2 गिलास बच्चे को जरूर पिलाएं। इससे बच्चों का दुबलापन दूर हो उन्हें सही वजन मिलने में मदद मिलेगी। मजबूत हड्डियां इसके सेवन से विटामिन, कैल्शियम की कमी पूरी होगी। ऐसे में बच्चे के मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आएगी। साथ ही बेहतर तरीके से विकास होने में मदद मिलेगी। बेहतर पाचन तंत्र इससे 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 घटना से बचने के तरीके समझाने जरुरी है वर्षोंके हाल के दिनों में स्कूलों में भी बच्चों के साथ कई हादसे हुए हैं। बच्चों को सतर्क करना इसलिए जरुरी है क्योंकि बच्चे बहुत ज्यादा भोजे और मासूम होते हैं। उनका अच्छे और बुरे की कोई समझ नहीं होती। जो भी उनके पायर से बुलाता है। उस व्यक्ति के साथ घायर से बात करने लगत

Web site : www.krantisamay.com & epaper.krantisamay.comwww.facebook.com/krantisamaywww.twitter.com/krantisamay

सूरत में जनसेवा के नाम पर झोलाष्टप का धंधा नहीं चला। विवाद के 5वें दिन अस्पताल पर लगा ताला।

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत में जनसेवा के नाम पर मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल की स्थापना की गई थी। यह फर्जी अस्पताल दो नकली डॉक्टरों और शराब की तस्करी में शामिल एक डॉक्टर के भरोसे शुरू किया गया था। हालांकि, इस पर बड़ा विवाद खड़ा हो गया। विवाद के 5 दिन बाद, सूरत जिला स्वास्थ्य विभाग ने इस फर्जी अस्पताल को सील कर दिया। इसके साथ ही, स्वास्थ्य विभाग ने अस्पताल के बाहर नोटिस लगाकर सूचना दी गई थी कि अस्पताल शुरू किया जा रहा है। रेंट एप्रीमेंट किया गया था फर्जी डॉक्टर बबलू रामाश्रम शुक्ला, राजाराम दुबे और डॉ. जी.पी. मिश्रा की हरकतों से लोग हैरान हैं, क्योंकि पहले भी दो नकली डॉक्टरों की गिरफ्तारी हो चुकी है। इसके बावजूद वे विलिनिक छोड़कर अस्पताल शुरू करने की तैयारी में थे। अस्पताल के रहे, लेकिन वह मौके पर नहीं पहुंचा। इसी कारण यह कार्रवाई की गई। महत्वपूर्ण बात यह है कि इस अस्पताल के लिए फर्जी डॉक्टरों और शराब की तस्करी में शामिल एक डॉक्टर ने मिलकर यह रेंट एप्रीमेंट किया था।



आवक से अधिक संपत्ति के मामले में 5 साल की सजा

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

गांधीनगर CID क्राइम में तैनात तत्कालीन PI घनश्यामसिंह लालसिंह गोल के खिलाफ एंटी करशन ब्यूरो (ACB) ने वर्ष 2010 में आय से अधिक 23 लाख 37 हजार की अवैध संपत्ति जमा करने के मामले में अपराध दर्ज किया था। इस मामले में गांधीनगर स्पेशल ACB और डिस्ट्रिक्ट एंड सेंसेंस कोर्ट ने तत्कालीन PI को दोषी घोषित हुए। इस पांच साल की सजा और पांच लाख रुपये का जुर्माना लगाने का आदेश दिया है। एंटी करशन ब्यूरो द्वारा साराजनिक सेवक या उसकी आश्रित व्यक्ति द्वारा एकत्र की गई अवैध संपत्ति की गुप्त जांच की जाती है। आय से अधिक संपत्ति के मामलों में भ्रष्ट अधिकारी की अवैध संपत्तियां सामने आने पर, उसके खिलाफ

कोर्ट ने पांच लाख का जुर्माना भी लगाया, ACB गांधीनगर CID क्राइम के तत्कालीन PI पर 23.37 लाख की अतिरिक्त संपत्ति जमा करने का मामला दर्ज किया

“देश के हित को नुकसान पहुंचाने वालों को जनता ने करारा जवाब दिया”

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव चुनावों में पार्टी की जीत के बाद जनता का आभार जताया। उन्होंने कहा कि देश के हित के खिलाफ काम करने वालों को जनता ने करारा जवाब दिया है। पाटिल ने इस जीत को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व और सरकार की नीतियों का नतीजा बताया। उन्होंने कहा कि यह जीत जनता के भरोसे और पार्टी के कार्यकर्ताओं की मेहनत का प्रतीक है।

महाराष्ट्र में बीजेपी का रोड रोलर फिर चला, शानदार जीत महाराष्ट्र में बीजेपी को शानदार जीत मिली है। साथ ही गुजरात की वाव सीट पर हुई उपचुनाव में भी बीजेपी के उम्मीदवार ने जीत दर्ज की है। इस पर गुजरात बीजेपी प्रदेश अध्यक्ष सी.आर. पाटिल ने प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि महाराष्ट्र की जीत अपेक्षित थी। महाराष्ट्र की जनता ने एक



बार फिर मोदीजी के नेतृत्व पर भरोसा जाताया है। पाटिल ने कहा कि शिवसेना, कांग्रेस और एनसीपी जैसे अनेक बीजेपी के सभी कार्यकर्ताओं ने नहीं ले रहे थे। करोड़ों रुपये खर्च कर खड़ियों की सफाई की जाती है। वर्षा जल निकासी लाइनों में किए गए अवैध कनेक्शनों के संदर्भ में चलाए गए अभियान में 105 संस्थाओं को नोटिस भेजी गई थीं, जबकि 42 डाइंग, प्रिंटिंग और प्रसंस्करण हाउसों को सील किया गया था।

दिवाली से खड़े उठना जोन क्षेत्र में खड़ियों में अवैध इनेज कनेक्शनों के माध्यम से पानी की निकासी की शिकायतों के लापरवाही के कारण उनके बाद, शास्त्री नगर, व्हाइट हाउस और मारुति इंडस्ट्रियल एस्टेट में गहन जांच की गई थी। इस दौरान 105 इकाइयों को नोटिस भेजी गई थीं, जिनमें व्हाइट हाउस में सबसे अधिक 97 इकाइयां पकड़ी गई थीं। इन इकाइयों की सीलिंग

के बाद नेतृत्व ने जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाटिल ने महाराष्ट्र और वाव की जीत पर दिया बयान

बीजेपी अध्यक्ष पाट