

बच्चे को ब्रश कराने का सही तरीका और सही उम्र क्या है?

जब बात छोटे बच्चों की देखभाल और साफ-सफाई की आती है तो उसमें ओरल हाइजीन यानी मुंह की सफाई का भी विशेष ध्यान रखना पड़ता है। ऐसे में बहुत सी नई मांओं के मन में अक्सर यह सवाल होता है कि आखिर किस उम्र में उन्हें बच्चों को ब्रश कराना शुरू करवाना चाहिए और आखिर शिशु को ब्रश करवाने का सही तरीका क्या है? तो अगर आपके मन में भी इस तरह का कोई सवाल है या फिर कोई कन्फ्यूजन है तो यह आर्टिकल आपके लिए ही है...

डेढ़ साल के बाद ही ब्रश इंट्रोड्यूस करें

आमतौर पर नवजात शिशु में 6 महीने की उम्र के बाद दांत निकलने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि दांत निकलने के साथ ही आप बच्चे को ब्रश करवाने लेंगे। बच्चा जब तक साल-डेढ़ साल का न हो जाए उसे ब्रश बिलकुल न करवाएं। ऐसा इसलिए क्योंकि शिशु के मसूढ़े बेहद कोमल और मुलायम होते हैं और साल भर से पहले ब्रश का इस्तेमाल करने से शिशु के मसूढ़ों



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

को नुकसान पहुंच सकता है। साल-डेढ़ साल का हो जाने के बाद अगर आपके बच्चे के मुंह में नीचे-ऊपर कई दांत आ गए हों तो आप बच्चे को ब्रश इंट्रोड्यूस करवा सकती हैं।

दिन में 2 बार ब्रश करने की आदत

डालें

डेढ़ साल की उम्र के बच्चे को आप आसानी से दिन में दो बार ब्रश करने की आदत डाल सकती हैं। भले ही आपका बच्चा छोटा हो और डेढ़ साल का न हुआ हो लेकिन तब भी बच्चे के मसूढ़े और

जीभ की साफ-सफाई हर दिन करना बेहद जरूरी है।

इससे बच्चा फ्रेश महसूस करेगा और उसे खाने की इच्छा होगी। इसके लिए बच्चे का मुंह खोलें और फिर नर्म सूती कपड़े को गुनगुने पानी में भिगोकर उसी से बच्चे

का मसूढ़ा और जीभ साफ कर दें। इस प्रक्रिया में देखना ये होगा कि कहीं शिशु के मुंह में ज्यादा रगड़ ना पड़ जाए।

ऐसे चुनें बच्चे का टूथब्रश

- बच्चे का ब्रश खरीदते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि वह कलरफुल हो ताकि बच्चा उसकी तरफ अट्रैक्ट हो।

- बच्चे का टूथब्रश बेहद नर्म और मुलायम होना चाहिए ताकि मसूढ़ों को नुकसान न हो।

- बच्चे के लिए फ्लोराइड मुक्त टूथपेस्ट का चयन करें।

- प्रत्येक 3 महीने के बाद बच्चे के टूथब्रश को बदल देना चाहिए।

- बच्चे के मुंह में जोर से रगड़कर साफ करने की बजाए हल्के हाथों से ब्रश को घुमाएं।

- शुरुआत में बच्चे को रोज़ एक निश्चित स्थान पर बिठाकर ब्रश करवाएं इससे वो सुबह जगते ही ब्रशिंग के लिए खुद को रेडी कर लेगा

- रात में खाना खाने या दूध पीने के बाद भी बच्चे को ब्रश जरूर करवाएं। इससे दातों में सड़न की समस्या नहीं होगी।

आइसक्रीम, जेलाटो, फ्रोजन योगर्ट, फेवरिट डिजर्ट्स के बीच अंतर जानें

कई डिजर्ट्स और आइसक्रीम दिखने में तकरीबन एक जैसे होते हैं लेकिन असल में वे कई तरह से अलग होते हैं। आइसक्रीम, जेलाटो, फ्रोजन कस्टर्ड और फ्रोजन योगर्ट जैसे डिजर्ट्स देखने में लगभग एक जैसे होते हैं लेकिन असल में एक दूसरे से काफी अलग होते हैं। अगर आप भी इनके बीच फर्क नहीं कर पाते और कौन-सी आइसक्रीम या डिजर्ट खाना बेहतर होगा को लेकर कन्फ्यूज हैं तो यह खबर आपके लिए ही है...

आइसक्रीम: एक आइसक्रीम में इस्तेमाल होने वाली दूध की मात्रा आइसक्रीम को अन्य डिजर्ट से अलग करती है। एक स्टडी के अनुसार आइसक्रीम में 10 प्रतिशत मिलकफैट मौजूद होता है। इसे जमाते समय मथना जरूरी होता है और उस समय इसमें 50 प्रतिशत से ज्यादा हवा

की मात्रा नहीं होनी चाहिए।

अगर मथते समय आइसक्रीम बेस में ज्यादा हवा आ जाती है तो जो सॉल्युशन बनेगा वो काफी फलफी और हल्का हो जाएगा।

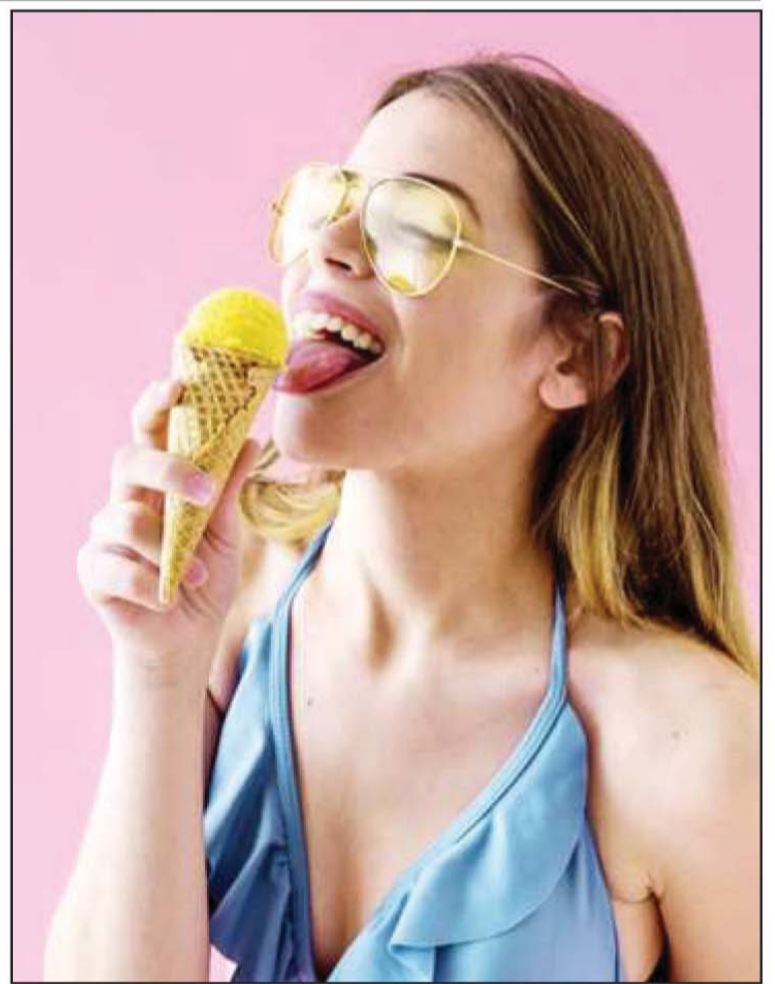
जेलाटो: हम में से ज्यादातर लोग जेलाटो और आइसक्रीम के बीच के फर्क को नहीं समझ पाते। जैसा की हमने आपको पहले ही बताया है कि आइसक्रीम को मथते समय उसमें मौजूद हवा से आइसक्रीम को सॉल्युशन अलग होता है।

जेलाटो के साथ भी यही होता है। जेलाटो को मथते समय इसमें 10-20 प्रतिशत ही हवा आ पाती है जिससे कि ये काफी गाढ़ी बनती है। कई जगहों पर जेलाटो केवल दूध से बनता है और क्रीम नहीं मिलायी जाती।

फ्रोजन योगर्ट: जब योगर्ट को दूध

के आइसक्रीम बेस, फ्रेश क्रीम और आर्टिफिशियल स्वीटनर के साथ ब्लेंड किया जाता है तो फ्रोजन योगर्ट बनता है। ये स्वीट, टैंगी और क्रीमी होता है। फ्रोजन योगर्ट डाइजेस्टिव सिस्टम के लिए काफी हल्दी होता है क्योंकि ये डाइजेस्टिव ट्रीटमेंट में फ्रेंडली बैक्टीरिया की ग्रोथ को बढ़ाता है।

फ्रोजन कस्टर्ड: कई लोग इसे फ्रेंच आइसक्रीम भी समझते हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार फ्रोजन कस्टर्ड आइसक्रीम से काफी हद तक मिलता जुलता रहता है लेकिन ये आइसक्रीम नहीं है। लेकिन इसमें मौजूद सामग्रियां और बनने में लगा समय इसे बाकी आइसक्रीम से अलग करता है। एक कप फ्रोजन योगर्ट में 1.4 प्रतिशत एग योक और 15-30 प्रतिशत हवा पाई जाती है। जिससे कि यह आइसक्रीम की तुलना में थिक और स्मूद होता है।



हर कोई एक-दूसरे की टांग खींचता है: वाणी कपूर

'बेफिक्रे' में नजर आई अभिनेत्री वाणी कपूर का कहना है कि ट्रोलिंग सोशल मीडिया का एक आदर्श बन गया है। 'बेफिक्रे' के सह-कलाकार रणवीर सिंह को ट्रोल किए जाने के बाद उनकी यह टिप्पणी सामने आई है। रणवीर ने उमंग 2019 से कई पुलिस अधिकारियों और कांस्टेबलों के साथ अपनी एक तस्वीर पोस्ट की थी, जिसके बाद उन्हें तरह-तरह की टिप्पणियां की गईं।

फेमिना स्टाइलिस्टा वेस्ट 2019 के सातवें संस्करण में शामिल हुई वाणी ने कहा, "मुझे लगता है कि हर किसी को ट्रोल किया जाता है। ऐसा कोई नहीं है, जिसके लिए सोशल मीडिया पर ट्रोल नहीं हुआ हो। मुझे लगता है कि ट्रोलिंग सोशल मीडिया का आदर्श बन गया है, जहां लोग हर किसी का मजाक बनाते हैं।"

उन्होंने कहा, "हर कोई एक-दूसरे की टांग खींचता है, लेकिन अगर आप परेशान होते हैं तो ये सिर्फ आपको परेशान करेगा।"

फेमिना स्टाइलिस्टा के लिए निर्णायक की भूमिका निभाने को लेकर अपनी भावना का इजहार करते हुए वाणी ने कहा, "मैं यहां आने के लिए उत्साहित थी, क्योंकि यह पहली बार है, जब मैं इस तरह की प्रतियोगिता का निर्णायक हूँ। यह मेरे लिए बहुत बड़ा सम्मान है।" वाणी की फिल्मों की बात की जाए तो वह अपनी अगली फिल्म में टाइगर श्रॉफ और ऋतिक रोशन के साथ नजर आएंगी।