



DR. DHANANJAY K. MANGAL

President-Elect, Indian Academy of Pediatrics,
Jaipur

 +91 9414028048

 drdjbabylon@gmail.com

☀️ समग्र बाल कल्याण के पाँच स्तंभ

IAP जयपुर का मिशन

हमारा मिशन हर बच्चे के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक—सभी आयामों में सर्वोत्तम विकास, प्रगति और स्वास्थ्य सुनिश्चित करना है।

आज की तेज़-रफ़्तार दुनिया में माता-पिता ऐसे मार्गदर्शन की तलाश में रहते हैं जो स्पष्ट, भरोसेमंद और व्यावहारिक हो, ताकि बच्चे खुश, आत्मविश्वासी, लचीले (resilient) और अच्छी तरह से विकसित हो सकें।

सच्चा well-being केवल बीमारी का न होना नहीं है—बल्कि इन पाँच आवश्यक स्तंभों का सामंजस्यपूर्ण संतुलन है।

🌈 एक स्वस्थ और खुशहाल बच्चे के पाँच स्तंभ

1. 🏆 शारीरिक स्वास्थ्य – नींव

एक स्वस्थ शरीर ही एक ऊर्जावान और पूर्ण जीवन का आधार है।

• पोषण

स्थानीय व मौसमी फल, सब्ज़ियाँ और साबुत अनाज के साथ संतुलित भोजन दें।

प्रोसेस्ड फूड, मीठे पेय, और स्क्रीन देखते हुए खाने से बचाएँ।

सरल मंत्र अपनाएँ: “रंग-बिरंगा खाओ” (Eat the Rainbow).

• शारीरिक गतिविधि

बच्चा रोज़ कम से कम 60 मिनट मध्यम से तीव्र शारीरिक गतिविधि करे—दौड़ना, साइक्लिंग, खेल या फ्री प्ले।

गतिविधि हड्डियों को मजबूत करती है, हृदय स्वास्थ्य बढ़ाती है, और मूड सुधारती है।

• नींद

उम्र के अनुसार नियमित और पर्याप्त नींद का रूटीन बनाएं।

अच्छी नींद प्रतिरक्षा, याददाश्त, सीखने और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाती है।

• स्वच्छता एवं टीकाकरण

सभी टीकाकरण समय पर कराएँ।

हाथ धोना, मौखिक स्वच्छता और अच्छी आदतें बचपन से ही सिखाएँ।

2. 🧠 मानसिक स्वास्थ्य – मन का पोषण

बच्चे का मन एक बगीचे जैसा होता है—जो बोया और सींचा जाता है, वही बढ़ता है।

- खेल के माध्यम से सीखना

बच्चे को खुलकर खेलने और खोज करने दें।

खेल रचनात्मकता, समस्या-समाधान और संज्ञानात्मक कौशल बढ़ाता है।

- स्क्रीन टाइम सीमित करना

स्क्रीन के कंटेंट और अवधि—दोनों की निगरानी करें।

वास्तविक दुनिया में बातचीत, जिज्ञासा और कल्पनाशक्ति को प्रोत्साहित करें।

- बौद्धिक उत्तेजना

दैनिक बच्चों को पढ़कर सुनाएँ।

कला, संगीत, पहेली, बिल्डिंग गतिविधियाँ जैसी रुचियों को बढ़ावा दें।

उनके प्रश्नों का धैर्यपूर्वक उत्तर दें।

3. ❤️ भावनात्मक स्वास्थ्य – दृढ़ता का विकास

बच्चों को अपनी भावनाओं को समझना और संभालना सिखाना जीवनभर की ताकत देता है।

- भावनात्मक शब्दावली

बच्चों को भावनाएँ पहचानना सिखाएँ—खुश, निराश, चिंतित, उत्साहित।

इससे आत्म-नियंत्रण और आत्म-जागरूकता बढ़ती है।

- बिना शर्त प्यार

बच्चे को भरोसा दिलाएँ कि आपका प्यार अंकों या उपलब्धियों पर आधारित नहीं है।

परिणाम से अधिक प्रयास की प्रशंसा करें—इससे आत्मसम्मान बढ़ता है।

- सुरक्षित माहौल

ऐसा वातावरण बनाएं जहाँ बच्चा बिना डर के अपनी बातें कह सके।

समाधान बताने से पहले ध्यान से सुनें।

4. 🤝 सामाजिक स्वास्थ्य – रिश्ते बनाना

महत्वपूर्ण रिश्ते खुशी और आत्मविश्वास के लिए ज़रूरी हैं।

- परिवार के साथ भोजन और संवाद

बिना स्क्रीन के साथ में भोजन करें; बात करें, सुनें और जुड़ें।

ये पल जुड़ाव और संचार कौशल को मजबूत करते हैं।

- दोस्ती और सामाजिक कौशल

सहानुभूति, साझा करना, सहयोग और विवाद समाधान सिखाएँ।

बच्चों को विविध समूहों के साथ मिलने-जुलने के लिए प्रोत्साहित करें।

- रोल मॉडलिंग

बच्चे वयस्कों के व्यवहार की नकल करते हैं।

आप स्वयं दयालुता, सम्मान और स्वस्थ संचार दिखाएँ।

5. ✨ आध्यात्मिक स्वास्थ्य – आंतरिक शक्ति और उद्देश्य

यह स्तंभ बच्चे के भीतर नैतिक दिशा और जीवन का अर्थ विकसित करता है।

- मूल्य एवं नैतिकता

परिवार के मूल्य—जैसे दया, ईमानदारी, सम्मान—पर बात करें और उन्हें खुद अपनाएँ।

- कृतज्ञता और उदारता

धन्यवाद कहना, मदद करना और छोटी-छोटी दयालुता सिखाएँ।

ये भावनाएँ उद्देश्य और सहानुभूति विकसित करती हैं।

- माइंडफुलनेस और आत्म-चिंतन

बच्चों को रुकना, सोचना और प्रकृति या शांत पलों का आनंद लेना सिखाएँ।

ये आदतें आत्म-शांति और भावनात्मक संतुलन को बढ़ाती हैं।

☀ मेरा दृष्टिकोण: जीवनभर की प्रेरणा

एक शिशु रोग विशेषज्ञ के रूप में मेरा मानना है कि देखभाल केवल बीमारी का इलाज नहीं है—

मेरा काम आपके बच्चे को हर आयाम में समग्र कल्याण की ओर मार्गदर्शन और प्रेरित करना है।

- सकारात्मक प्रोत्साहन

परिणाम की बजाय प्रक्रिया की प्रशंसा करें:

✓ “तुमने इस पर बहुत मेहनत की है!”

यह आंतरिक प्रेरणा और आत्मविश्वास बढ़ाता है।

- लक्ष्य निर्धारण

बच्चों को छोटे, सरल और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य तय करना सिखाएँ:

“मैं आज सोडा की जगह पानी पियूँगा।”

“मैं हर शाम 20 मिनट पढ़ूँगा।”

इन छोटे कदमों का जश्न मनाएँ—ये जीवनभर की आदतें बनते हैं।

- माता-पिता का आदर्श बनना

बच्चे वही सीखते हैं जो वे देखते हैं।

जब आप स्वयं अपने स्वास्थ्य—संतुलित भोजन, व्यायाम, तनाव प्रबंधन, दयालुता—का ध्यान रखते हैं,

तो बच्चे स्वाभाविक रूप से वही मूल्य अपनाते हैं।

🌸 अंतिम संदेश

आइए हम हर बच्चे को स्वास्थ्य के इन पाँच आयामों में पोषित करने का संकल्प लें।

मिलकर हम जयपुर—और राष्ट्र—के बच्चों को स्वस्थ, खुशहाल, आत्मविश्वासी और उज्ज्वल भविष्य की ओर ले जा सकते हैं।