ज़ेजी तारा

क्रेज़ी तारा और कॉन्स्टिपेशन

क्या हुआ रियो तुम तो बिल्कुल ठीक थे..?
पता नहीं कैसे तेज हो गया सुबह से तो बहुत हल्का दर्द हो रहा था..!
घबराओ नहीं रियो मैं तुम्हें डॉक्टर अंकल के पास ले जाऊंगा और देखना तुम जल्दी ठीक हो जाओगे।
डॉक्टर अंकल मेरे पेट में बहुत तेज दर्द हो रहा है।
रियो लेट जाओ आप।

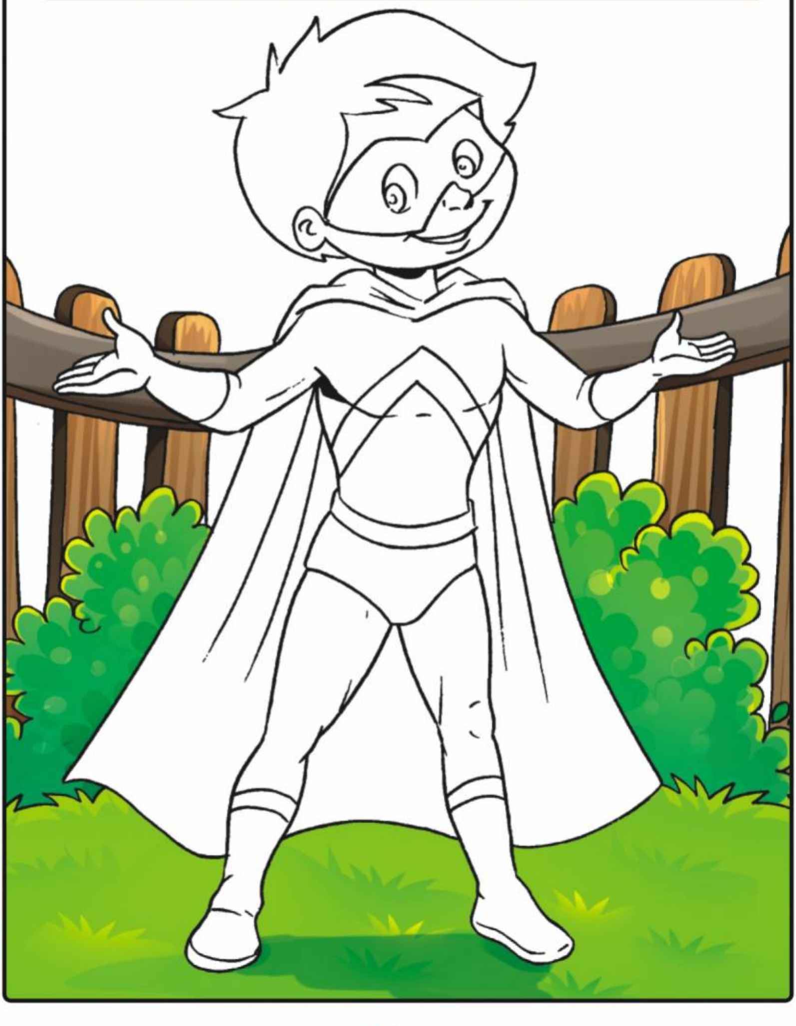
Type 1	Seperate hard lumps (Very constipated)
Type 2	Lumpy and sausage like (Slightly constipated)
Type 3	A sausage shape with cracks in the surface (Normal)
Type 4	Like a smooth, soft sausage or snake (Normal)
Type 5	Soft blobs with clear-cut edges (Lacking fibre)
Type 6	Mushy consistency with ragged edges (Inflammation)
Type 7	Liquid consistency with no solid pieces (Inflammation and diarrhea)

हां डॉक्टर अंकल यह दो नंबर वाली।
यानी कि तुम्हें कॉन्स्टिपेशन हो गया है जिसके कारण तुम्हारे पेट में दर्द है।
देखो बच्चों। तुम्हें रोजाना समय पर फ्रेश होना बहुत जरूरी है।और तुम्हें अपनी डाइट में खूब पानी पीना चाहिए और हरी सब्जी एवं ताजे फल खाने चाहिए। सूजी मैदा का सेवन कम से कम करना चाहिए इससे तुम्हारा कॉन्स्टिपेशन भी दूर हो जाएगा और पेट दर्द भी।

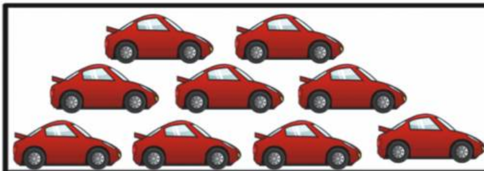
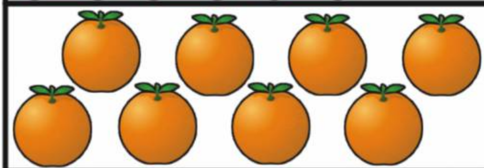
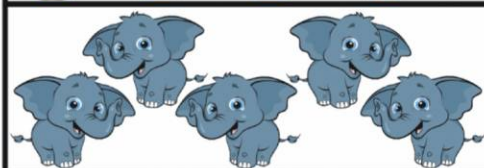
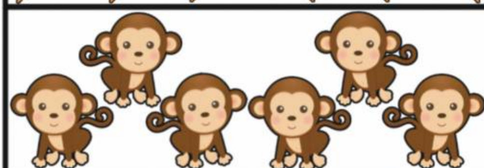
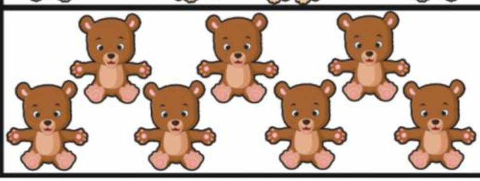
डॉक्टर अंकल मैं सुबह स्कूल के लिए लेट हो जाता हूं जिस कारण में फ्रेश नहीं हो पाता हूं। अब मैं समझ गया सुबह फ्रेश होकर ही स्कूल जाऊंगा चाहे मुझे जल्दी ही क्यों ना उठना पड़े।
वेरी गुड

प्यारे बच्चों सही समय से काम करना सीखो टीवी गेम की वजह से नेचर कॉल्स को मत टालो अन्यथा आप बीमार हो सकते हो।
समाप्त

ज़ेजी तारा के चित्र में रंग भरें

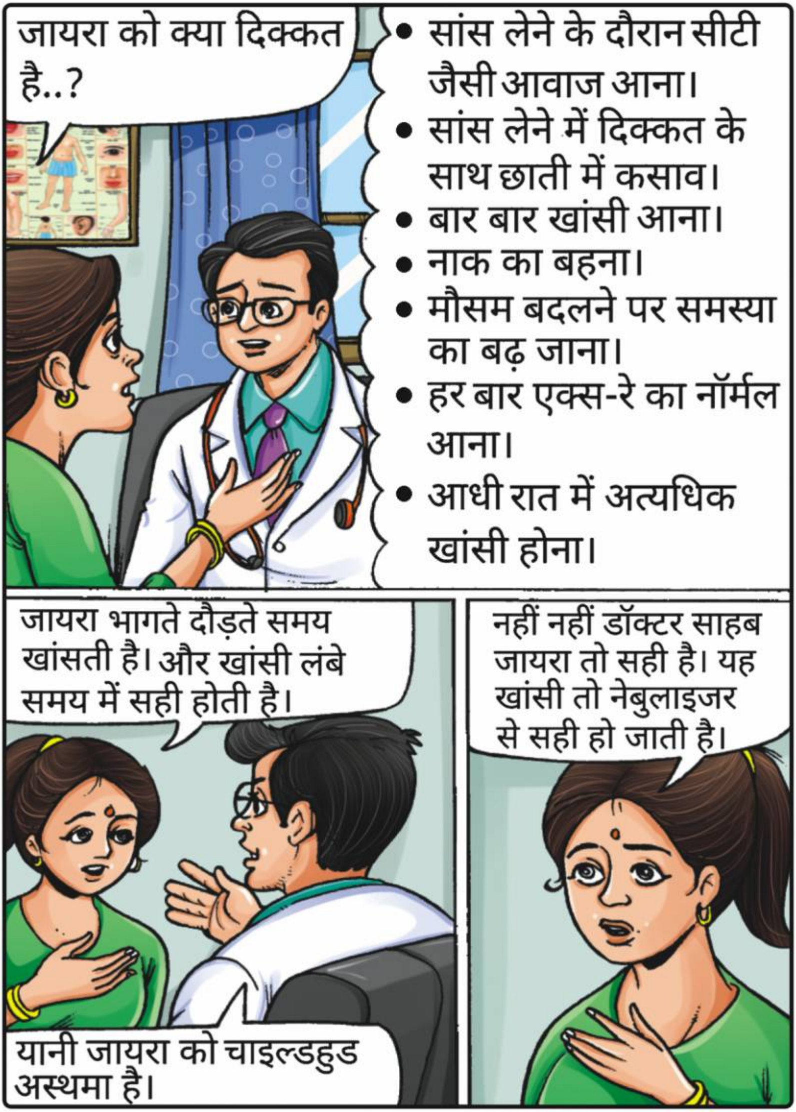


दी गई संख्या से चित्र मिलाऐं

5		
6		
7		
8		
9		
10		

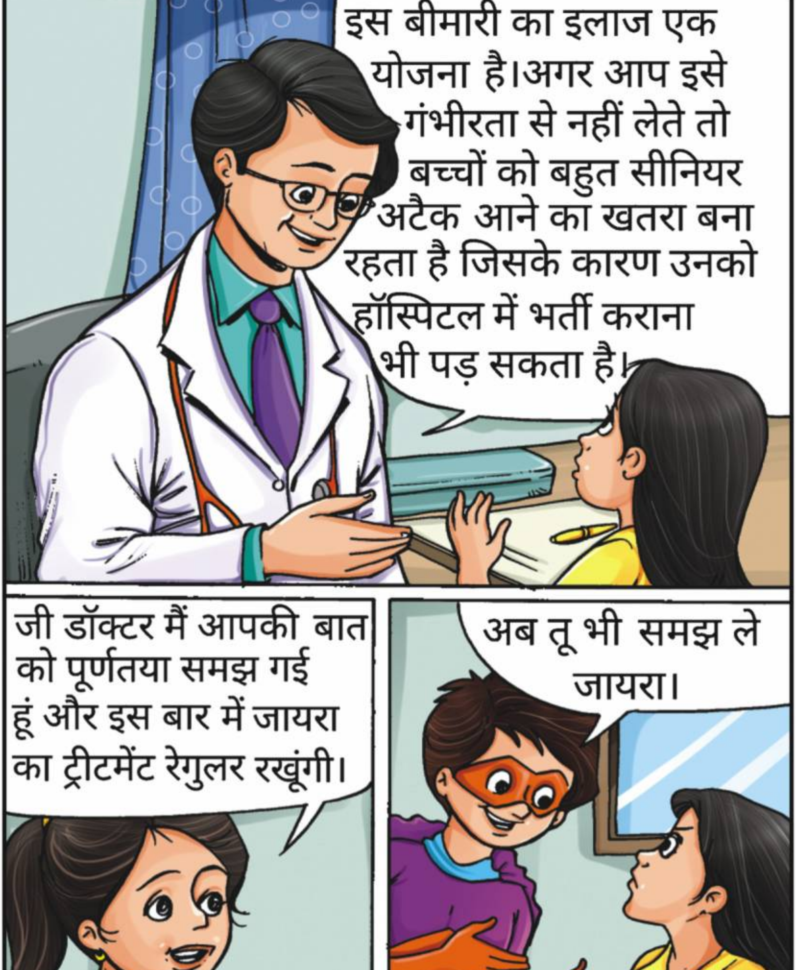
ज़ेजी तारा और कफ़

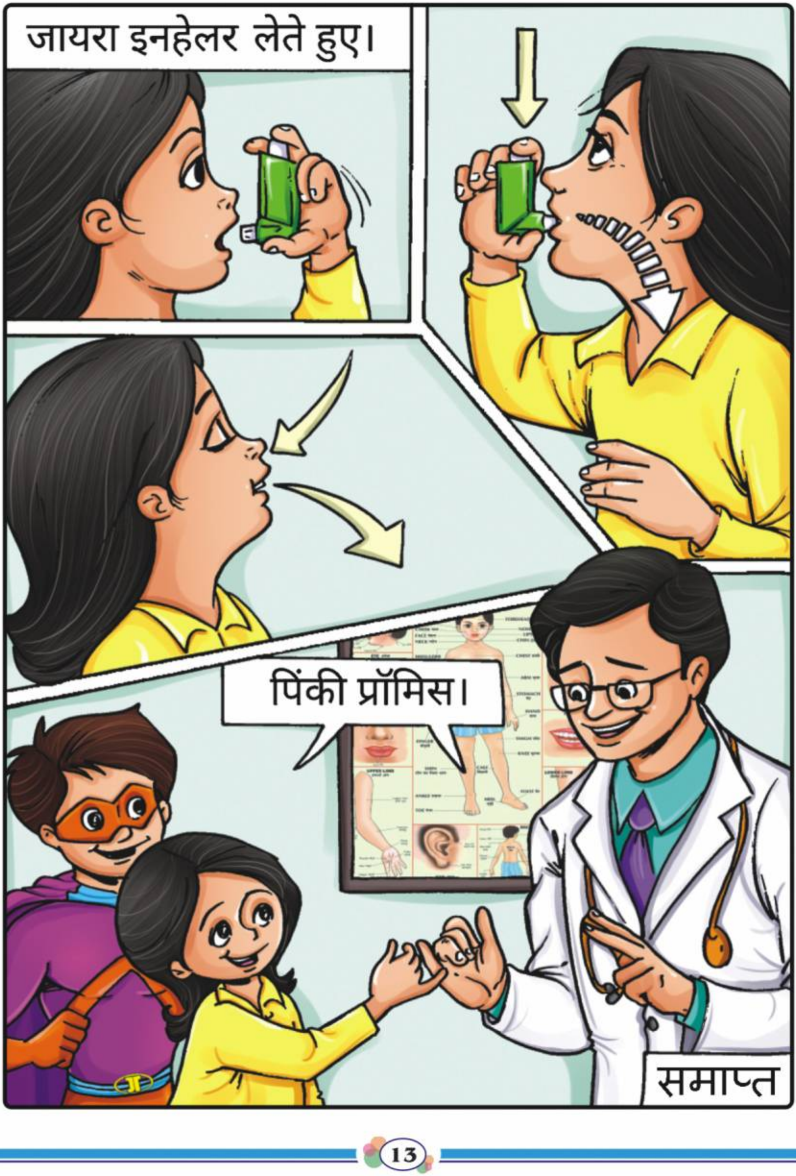
चलो जायरा हम दोनों रेस लगाते हैं।
रेडी स्टडी गो...
खो खो खो..
जायरा तुमने मना करने के बाद भी कोल्ड ड्रिंक पी होगी।
कोल्ड ड्रिंक नहीं मम्मी इसे तो खांसी होती रहती है।
जायरा तुम्हें सांस लेने में दिक्कत हो रही है।



जायरा को क्या दिक्कत है..?
• सांस लेने के दौरान सीटी जैसी आवाज आना।
• सांस लेने में दिक्कत के साथ छाती में कसाव।
• बार बार खांसी आना।
• नाक का बहना।
• मौसम बदलने पर समस्या का बढ़ जाना।
• हर बार एक्स-रे का नॉर्मल आना।
• आधी रात में अत्यधिक खांसी होना।
जायरा भागते दौड़ते समय खांसती है। और खांसी लंबे समय में सही होती है।
यानी जायरा को चाइल्डहुड अस्थमा है।
नहीं नहीं डॉक्टर साहब जायरा तो सही है। यह खांसी तो नेबुलाइजर से सही हो जाती है।

घबराओ नहीं अस्थमा कई प्रकार का होता है मैं जायरा को दवाई फॉर्म में जल्दी असर करने वाले इनहेलर दूंगा।
इसकी आदत तो नहीं पड़ती..?
नहीं बिल्कुल नहीं इनहेलर बहुत सुरक्षित होते हैं और सांस की एलर्जी के लिए प्राथमिक उपचार है।


इस बीमारी का इलाज एक योजना है।अगर आप इसे गंभीरता से नहीं लेते तो बच्चों को बहुत सीनियर अटैक आने का खतरा बना रहता है जिसके कारण उनको हॉस्पिटल में भर्ती कराना भी पड़ सकता है।
जी डॉक्टर मैं आपकी बात को पूर्णतया समझ गई हूं और इस बार में जायरा का ट्रीटमेंट रेगुलर रखूंगी।
अब तू भी समझ ले जायरा।


जायरा इनहेलर लेते हुए।
पिंकी प्रॉमिस।
समाप्त

A Word About Jazy Taara

संसार में बच्चे मिट्टी (clay) के भाँति हैं जिन्हें अभिभावक किसी भी आकार में ढाल सकते हैं, इसलिए हमें अपने बच्चों को शिशु अवस्था से ही अच्छी आदतों का अभ्यास कराना चाहिए।

जैसा कि हम सब जानते हैं बच्चा 5 वर्ष की आयु तक अपने आस-पास के व्यवहार और अपनी आदतों को पूर्ण रूप से ग्रहण कर लेता है, इसलिए अभिभावकों को अपने बच्चों की शिशु अवस्था से ही अच्छी आदतों पर और उनके खाना खाने के समय, सोने व उठने का समय, खेलने व व्यायाम पर पूर्ण रूप से ध्यान देना चाहिए।

अगर बच्चों को शिशु अवस्था से अच्छे व्यवहार का अनुभव होगा तो बच्चों को मानसिक व शारीरिक विकास होगा तो होगा ही, अपितु बच्चों और माता-पिता का अच्छा रिश्ता होगा और वह अपने जीवन में नियन्त्रित व अनुशासित रह पायेंगे।

बच्चों की खाने की आदतों व व्यवहार के बारे में हम आपको इस किताब के माध्यम से बताना चाहते हैं। सर्वप्रथम माता-पिता को बच्चे के खाने पर ध्यान देना आवश्यक है; जैसे– सभी प्रकार का आहार ग्रहण करना चाहिए, और यह सम्भव नहीं है कि बच्चों को सभी प्रकार का खाना पसंद आयेगा, तो उसे धीरे-धीरे थोड़ी मात्रा से शुरुआत करनी होगी।

इसके लिए हमने अपनी Taara Kids की व्यवस्था के द्वारा Mascot बनाया है।

"Jazy Taara"

जेज़ी तारा एक आदर्श बच्चा है जो अपने माता-पिता का आदर करता है और किसी भी कार्य में गलती करता है, तो वह उस गलती से सीख भी लेता है, कि मैं कहाँ गलती करता हूँ?

धीरे-धीरे बच्चों का लगाव **Jazy Taara** से होने लगा है और वे उसी तरह का व्यवहार करते हैं। इसीलिए हमारा मानना है कि बच्चों को कोई बात जबरदस्ती नहीं सिखाई जा सकती है बल्कि बच्चे जो व्यवहार देखते हैं वही सीखते हैं।

प्यारे बच्चों क्या आप भी जेज़ी तारा की तरह बनना चाहते हो?

ठीक है। आज मैं आपको जेजी तारा की सभी अच्छी आदतों के बारे में बताता हूँ। इन आदतों को आप भी अपने ऊपर लागू करके जेजी तारा की तरह अच्छे, स्वस्थ, सुन्दर व सुपर हीरो बन सकते हो।

- जेज़ी तारा सुबह जल्दी उठता है।
- जेज़ी तारा सुबह व रात को सोने से पहले हमेशा ब्रश करता है।
- जेज़ी तारा रोजाना व्यायाम करता है।
- जेज़ी तारा रोजाना नहाता है।
- जेज़ी तारा रोजाना प्रार्थना करता है।
- जेज़ी तारा रोजाना स्कूल जाता है।
- जेज़ी तारा बाहर की बनी चींजें न खाकर घर का बना खाना खाता है।
- जेज़ी तारा रोजाना समय पर पढ़ता व समय पर खेलता है।
- जेज़ी तारा हमेशा दूसरों की मदद करता है।
- जेज़ी तारा सही समय पर सोता है।

और हाँ प्यारे बच्चों जीत कोई जादू नही है बस जीतने की हिम्मत रखो। आप जीत जाओगे...

I am
JAZY
TAARA
a super hero