

# बच्चे को हो जाएगा अपने खाने से प्यार

जब तक बच्चा सिर्फ दूध पर निर्भर है, तब तक तो कोई परेशानी नहीं। पर जैसे ही वह छह माह का हुआ, उसे ठोस आहार देने की शुरुआत हो जाती है। पर ठोस आहार देने की शुरुआत के साथ संभव है कि बच्चे को पाचन संबंधी कुछ परेशानियों का सामना भी करना पड़े। इन परेशानियों से बचने के लिए बच्चे के शुरुआती आहार का चुनाव सोच-समझकर करें। बता रही हैं भैरवी दीवान

बच्चे को ठोस आहार देना धीमे-धीमे बढ़ने वाली प्रक्रिया है। खुराक कैलोरी व प्रोटीन से भरपूर होनी चाहिए। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें, जिनसे बच्चे की जरूरतें पूरी हो सकें। शुरुआत में आप अपने शिशु को कोमल कैलोरी युक्त खाद्य पदार्थ दे सकती हैं, जैसे कि सूजी की खीर, घी वाली खिचड़ी, दलिया, कुचला हुआ केला आदि। आपके शिशु के लिए इस उम्र में आयरन बेहद अहम है। जो शिशु मां के गर्भ में वक्त पूरा करके जन्म लेते हैं उनके शरीर में आयरन का भंडार छह महीनों तक रहता है। उसके बाद उसके शरीर से आयरन का भंडार कम होने लगता है और उसे अपनी खुराक में

आयरन चाहिए होता है। इस लिहाज से आयरन युक्त खाद्य को खास महत्व देना चाहिए। कुचली हुई सब्जियों से शुरुआत करें और फिर धीरे-धीरे उसे अन्य चीजें खिलाएं। दालें, फलियां, अंकुरित दालें, ब्रोकली व बंदगोभी आयरन का अच्छा स्रोत हैं। इस बात को भी ध्यान में रखें कि बच्चे को जब पहले-पहल ठोस खाद्य पदार्थ दिया जाता है तो कुछ दिनों तक उसे कब्ज, अपच, पेट दर्द या इस तरह की अन्य परेशानियां हो सकती हैं। इन परेशानियों से बचने के लिए बच्चे के खाने की शुरुआत सेमी-लिक्विड फूड से करें, साथ तरल पदार्थ और पानी ज्यादा दें। परेशानियों को दूर भगाने में हमदर्द की जन्म घुट्टी और हमदर्द बेबी केयर रेंज के अन्य प्रोडक्ट भी आपकी मदद कर सकते हैं।

बच्चा को कब दें ठोस आहार  
बच्चे को ठोस आहार की शुरुआत छह माह से कर देनी चाहिए। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि बच्चे को ठोस आहार तब ही देना शुरू करें, जब बच्चे का सिर स्थिर हो जाए।

बच्चे को ठोस आहार देने की शुरुआत तभी करें, जब वह ठोस आहार को कुछ

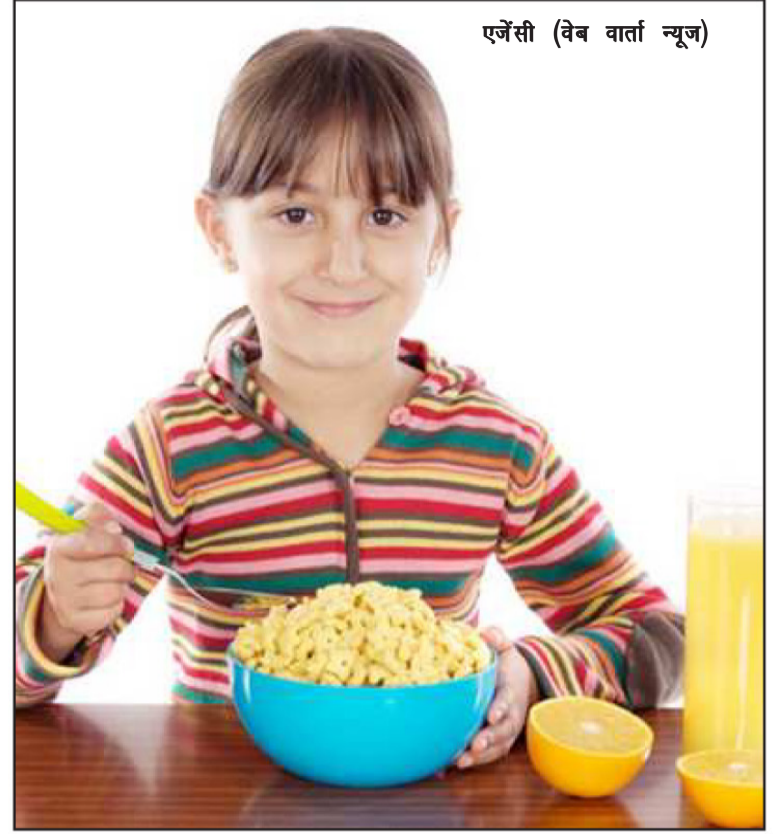
देर मुंह में रखने के बाद उसे निगलना सीखने लगे। अमूमन शुरुआत में बच्चा खाने को चीभ से बाहर टेलना ही जानता है। खाने को निगलने की प्रक्रिया को वह धीरे-धीरे सीखता है।

बच्चे को ठोस आहार देने की शुरुआत तभी करें, जब वह सहारा लेकर बैठना शुरू कर दे।

बच्चे को ठोस आहार देना शुरू करने से पहले इस बात को भी ध्यान में रखें कि क्या आठ से दस बार दूध पीने से भी उसका पेट नहीं भर रहा? जब वह ठोस आहार के लिए तैयार हो जाएगा तो आपके खाने की प्लेट की ओर ज्यादा देखने लगेगा। वह आपके खाने की ओर हाथ बढ़ाने की कोशिश करने लगेगा।

क्या है पोषक तत्वों की भूमिका  
आयरन, बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास के अलावा हीमोग्लोबिन के उत्पादन के लिए जरूरी है। हीमोग्लोबिन कोशिकाओं को ऑक्सीजन पहुंचाने व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में प्रमुख भूमिका निभाता है।

कैल्शियम व फॉस्फोरस हड्डियों की बढ़त के लिए जरूरी हैं। बच्चे को प्रचुर



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मात्रा में कैल्शियम देने की सलाह दी जाती है ताकि बाद में फ्रैक्चर आदि की आशंका कम हो। विटामिन ए, विटामिन ई, आपके बच्चे की रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने के लिए जरूरी हैं। प्रोटीन बच्चे की समग्र वृद्धि और विकास में केन्द्रीय भूमिका निभाता है और यह शरीर के ऊतकों के

निर्माण व मरम्मत के लिए जरूरी है। कैलोरी से भरपूर खुराक अहम है, जिससे बच्चे की ऊर्जा संबंधी जरूरतें पूरी होती हैं। अगर ऊर्जा की जरूरत पूरी न हो तो हो सकता है कि शरीर प्रोटीन को ऊर्जा के लिए प्रयोग करे और इससे बच्चे के विकास और वृद्धि पर विपरीत असर पड़ेगा।

## महबूबा को खुश रखने के मंत्र

अगर किसी लडके को लडकी के बारे में जानना हो तो उसे यह बात समझनी बहुत जरूरी है कि लडकी को कौन सी बात

उसे यौन के संदर्भ से कहीं ऊपर की जगह दे रहे हैं। उसे ऐसा एहसास करवा रहे हैं जो अक्सर लडके अपनी प्रेमिका को नहीं करवाते।



आई लव यू  
ये तीन शब्द सुनने के लिये लडकियां हमेशा बेकरार रहती हैं। लेकिन इस बात का हमेशा ख्याल रखें कि जितनी बार भी आप ये शब्द बोल रहे हों, उसे हमेशा दिल से बोलें ना कि ड्यूटी पूरी करने की तरह।

आई मिस यू-  
भले ही आप दूसरे शहर, देश या सिर्फ अलग ऑफिस में हों, तो इस मौके को हाथ से ना जाने दें। अपनी गर्लफ्रेंड को एहसास दिलाएं कि आप उसे बहुत मिस कर रहे हैं। इसे कहने के लिये आप एसएमएस या मेल का प्रयोग करें।  
मुझे तुम्हारे साथ रहना अच्छ लगता है-

जब आप किसी दिन उसके साथ बहुत अच्छी शाम बिता कर आ रहे हों तो यह वाक्य बोलें। इस वाक्य को सुन कर उसे आपकी नज़र में स्पेशल होने का एहसास होगा।

सुननी बहुत अच्छी लगती है। जब आप किसी लडकी की तारीफ करते हैं तो सच मानिये कि उसे बहुत अच्छ लगता है और वह खुशी से फूली नहीं समाती। भले ही आप किसी रिलेशनशिप में बंध चुके हों या फिर किसी रिश्ते की शुरुआत कर रहे हों, हमेशा इन नियमों का ख्याल रखते हुए अपनी महबूबा की तरीफ करें  
तुम मेरी बेस्ट फ्रेंड हो-  
दोस्ती एक बहुत गहरा रिश्ता होता है जिसका मूल्य हर किसी को नहीं पता। आप

## नाखूनों को खूबसूरत और हैल्दी रखने के टिप्स

आजकल जब लडकियां किसी पार्टी को हैल्दी रखने के टिप्स हैं। सबसे अहम होते हैं जिसमें गंदगी जब जाती है। यह इतने

के लिए तैयार होती हैं तो वह अपने नाखूनों की सजावट पर बहुत ध्यान देती हैं। ड्रेस से मैच करती हुई नेल पॉलिश लगाना तथा नेल आर्ट से नाखूनों को नया लुक देना बिल्कुल आम बात हो गई है। पर यह जान लेना बहुत ही जरूरी है कि नाखून पर कोई भी सजावट तभी अच्छी लगती है जब वह बिल्कुल स्वस्थ हों। आइये जानते हैं नाखूनों



प्रभावशाली होते हैं कि इसकी वजह से नाखून सड भी जाते हैं। अच्छ होगा कि आप समय समय पर क्यूटिकल्स को काटती रहें। अपने नाखूनों को चमकदार और स्वस्थ बना के लिए उसकी हमेशा नारियल और अरंडी तेल से मसाज करती रहें। नाखूनों को शेप देते समय उन्हें एक ही दिशा में ले



## सर्दियों में स्किन को खुशकी से बचाएं

सर्दियों के मौसम में त्वाचा को ड्राई होने से बचाने के लिए विंटर स्पेशल फेस पेक को जरूर आजमाएं- स्ट्रॉबेरी फेस पैक स्ट्रॉबेरी का पेस्ट बनाएं और इसे चेहरे पर लगाएं। कुछ देर बाद चेहरा धो लें। हनी फेस पैक दो टेबलस्पून शहद में एक टीस्पून रोज वॉटर मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। पपाया फेस पैक पपाया के गूदे को उंगलियों से मसलकर पूरे चेहरे पर लगाएं। दस मिनट बाद चेहरा धो लें। कैरट-हनी फेस गाजर के जूस में शहद मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। बीस मिनट बाद चेहरा धो लें।

मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। पपाया फेस पैक पपाया के गूदे को उंगलियों से मसलकर पूरे चेहरे पर लगाएं। दस मिनट बाद चेहरा धो लें। कैरट-हनी फेस गाजर के जूस में शहद मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। बीस मिनट बाद चेहरा धो लें।

बात यह कि आपका खाना ही आपके नाखूनों की सही पहचान है। अच्छे नाखूनों के लिए आपकी कैल्शियम की मात्रा अधिक होनी चाहिए।

सबसे पहला कदम यह अपनाएं कि नाखूनों पर एक हफ्ते से ज्यादा देर के लिए नेल पॉलिश को न लगा रहने दें। अगर नेल पॉलिश ज्यादा समय के लिए नाखून पर रहती है तो वह नाखूनो की सतह को खराब बना देती है। साथ ही नाखून बदरंग और अस्वस्थ हो जाते हैं। क्यूटिकल्स को साफ रखें- क्यूटिकल्स नाखूनों के दोनों ओर

जाएं। जगह-जगह से शेप देने की वजह से उनकी चालिटी खराब हो जाती है। खराब नाखूनों का एक कारण यह भी है कि उसे समय समय पर काटा नहीं जाता। बाहर के वातावरण में सबसे पहले हमारे हाथ ही आगे आते हैं और जल्दी गंदे होते हैं इसलिए न केवल नाखून को ऊपर से ही बल्कि अंदर से भी साफ करना चाहिए। इसके लिए आपको गरम पानी और साबुन के घोल में ड्राथ डुबाने की जरूरत है और फिर उसे स्क्रब करने से हाथों की सफाई हो जाएगी।