



• कैसा हो...

बच्चों का लंच बॉक्स

बच्चों के लिए लंच बॉक्स तैयार करना एक चुनौती हो सकती है। उन्हें ऐसा खाना देना जरूरी है जो न सिर्फ स्वादिष्ट हो बल्कि पौष्टिक भी हो ताकि वे दिनभर एनेर्जेटिक रहें। अगर आप बच्चों के लंच बॉक्स के लिए कुछ आसान और मजेदार आइडियाज देख रहे हैं तो हम आपको ये ऑप्शन बता रहे हैं। ये आपके बच्चे के लिए हेल्दी लंच बॉक्स तो होगा ही साथ ही टेस्टी भी बनेगा।

► बच्चों को रोटी और परांठे बहुत पसंद आते हैं। आप उन्हें पालक पनीर परांठा, आलू परांठा, गोभी परांठे या मिक्स वेजिटेबल परांठे बनाकर दे सकती हैं। इनके साथ साथ दही या टमाटर का चटनी भी रखें। रोटी के साथ आप उन्हें चटनी, सब्जी या फिर चीज स्लाइस दे सकती हैं।

► बच्चों को सैंडविच और रोलअप्स बहुत पसंद आते हैं। आप उन्हें विभिन्न प्रकार की फिलिंग्स जैसे पनीर, टमाटर, खीरा, अंडा, चिकन या स्प्राउट्स से भरकर बना सकती हैं। सैंडविच को मजेदार बनाने के लिए आप विभिन्न आकार की कट्टर का इस्तेमाल कर सकती हैं।

► दाल और चावल बच्चों के लिए पौष्टिक और संतुलित आहार है। आप उन्हें मूंग दाल, मसूर दाल,



तुअर दाल या चना दाल बनाकर दे सकती हैं। साथ में जीरा राइस, टमाटर राइस या लेमन राइस भी अच्छा विकल्प है।

► मीठा खाने के शौकीन बच्चों के लिए आप उन्हें पूरनपोली या मीठा थैपला बनाकर दे सकती हैं। आप उन्हें इडली, सादा डोसा या मसाला डोसा बनाकर दे सकती हैं। साथ में नारियल की चटनी या सांबर भी रखें।

► पोहा और उपमा बच्चों के नाश्ते के लिए तो अच्छा विकल्प है ही, लंच बॉक्स में भी दिया जा सकता है। आप उन्हें सब्जी पोहा या वेजिटेबल उपमा बनाकर दे सकती हैं।

► बच्चे फलों का चाट बहुत पसंद करते हैं। आप उन्हें विभिन्न प्रकार के फलों जैसे सेब, संतरा, अंगूर, मौसमी, तरबूज आदि को काटकर और उनमें नींबू का रस और थोड़ा सा चीनी मिलाकर दे सकती हैं।

► दही चावल गर्मियों के दिनों के लिए एकदम सही और पौष्टिक विकल्प है। आप बच्चों को दही चावल के साथ भुना हुआ जीरा या पापड़ भी दे सकती हैं।

► बच्चों को लंच बॉक्स में आप सूखे मेवे जैसे कि काजू, किशमिश, बादाम और भुने हुए चने भी दे सकती हैं। ये उन्हें हेल्दी स्नैक्स के रूप में मिलते रहेंगे।

• सेहत...

बच्चों के लिए दालें



जन्म के 6 महीने के बाद बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास सही तरीके से हो सके, इसके लिए उसे मां के दूध के साथ-साथ ठोस आहार भी खिलाया जाता है। 6 महीने के बाद शिशु को दलिया, दाल और पंजीरी खिलाने की सलाह दी जाती है। दलिया और पंजीरी एक ही तरह की होती है, इसलिए इसको लेकर न्यू मांम के मन में किसी तरह का कंफ्यूजन नहीं होता है। लेकिन वहीं बात जब दाल की आती है, तो अक्सर मांम समझ नहीं पाती हैं कि बच्चे के लिए क्या सही है। जिन पेरेंट्स ने कुछ वक्त पहले ही शिशुओं को ठोस आहार देना शुरू किया है, उन्हें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे का पाचन तंत्र अभी बनना शुरू हुआ है। इसलिए उन्हें सिर्फ ऐसी चीजें देनी चाहिए जो पाचन में आसानी हो। शुरुआत में 15 से 20 दिनों में बच्चों को सिर्फ दाल का पानी ही देना चाहिए। 15 से 20 दिनों के बाद ही बच्चों को दाल देने की शुरुआत करनी चाहिए। आप बच्चों को नीचे बताई दालें दे सकते हैं।

► डॉक्टर का कहना है कि छोटे बच्चों के लिए चने की दाल बहुत फायदेमंद होती है। चने की दाल में प्रचुर मात्रा में फाइबर और प्रोटीन पाया जाता है। फाइबर पाचन को दुरुस्त बनाता है। साथ ही पेट में दर्द और कब्ज जैसी परेशानियों से भी राहत दिलाता है। चने की दाल बच्चों के शरीर को तंदुरुस्त बनाए रखने के साथ-साथ एनर्जी भी देती है। चने की दाल का सेवन करने से हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद मिलती है।

► मूंग की दाल बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। किसी भी अन्य दाल की तुलना में मूंग की दाल को पचाना काफी आसान होता है। मूंग की दाल में हाई प्रोटीन होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसके अलावा मूंग की दाल कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फाइबर, फोलिक और प्रोटीन आदि भरपूर होती है। बच्चों को मूंग की दाल खिलाने से उनका दिमाग विकास सही तरीके से होता है। साथ ही यह इम्यूनिटी को भी स्ट्रॉंग बनाने में मदद करती है।

► बच्चों के लिए मसूर की दाल भी काफी फायदेमंद होती है। मसूर की दाल में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन बी, आयरन, जिंक और कैल्शियम से भरपूर होती है। बच्चों को नियमित तौर पर मसूर की दाल देने से हड्डियों को मजबूत बनाने, दिमागी विकास को बढ़ाने और हार्ट प्रॉब्लम को रोकने में मदद मिलती है। मसूर दाल में ऐसे पेप्टाइड्स पाए जाते हैं, जो शरीर में एंटीमाइक्रोबियल यानी जीवाणु रोधी गतिविधि को बढ़ा सकते हैं। इसकी वजह से संक्रमण का खतरा कम करने में मदद मिलती है।

• परेशानी...

बच्चे का गुस्सा



माता-पिता होने के नाते आपका पहला काम है कि आप बच्चे के इस तरह के व्यवहार को किसी भी तरह से बढ़ावा न दें। दूसरा काम आप ये करें कि बच्चे के गुस्सा करने या किसी को मारने के पीछे की वजह जानने की कोशिश करें। क्या पता बच्चा किसी बात से नाराज हो, या फिर उसे कोई चीज परेशान कर रही हो, जिस वजह से उसका व्यवहार चिड़चिड़ा हो रहा है। ऐसे में आप बच्चे को समझने और समझाने की कोशिश करें, लेकिन ध्यान रहे आपको बच्चे की मार को कभी भी बढ़ावा नहीं देना है। शांत रहें, बच्चे पर चिल्लाए नहीं और गुस्सा भी न करें, ऐसा करने से उनके आक्रामक व्यवहार को बढ़ावा मिल सकता है। बच्चों को गुस्से पर काबू करना और दूसरों के साथ सही तरह के व्यवहार करना सिखाएं।

बच्चों को खिलौना न फेंकने, किसी को मारने या बात-बात पर गुस्सा न करने की सलाह दें और इसके कारण उन्हें होने वाले नुकसान के बारे में कहें।

शांत जगह चुनें, पढ़ाई के लिए ऐसी जगह चुनें जो शांत और व्यवस्थित हो। अपने आसपास की जगह को साफ और व्यवस्थित रखें। अगर संभव हो, तो प्राकृतिक रोशनी वाली जगह में बैठकर पढ़ाई करें।

आरामदायक कुर्सी और मेज का उपयोग करें। ऐसी कुर्सी और मेज का उपयोग करें जो आरामदायक हो और जिस पर आप अच्छी मुद्रा में बैठ सकें। पढ़ाई करते समय अपने फोन, टैबलेट और लैपटॉप जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को बंद रखें।

आरामदायक हो और जिस पर आप अच्छी मुद्रा में बैठ सकें...

पढ़ाई में लगाने लगेगा मन

पढ़ाई में फोकस एक महत्वपूर्ण गुण है जो छात्रों की शिक्षा के लिए आवश्यक होता है। फोकस का मतलब है एकमेव संरिखित ध्यान देना, जिससे कि विद्यार्थी अपने अध्ययन में पूर्ण ध्यान और समर्पण से लगे रहें। अच्छा फोकस रखने से विद्यार्थी अपने अध्ययन में प्रगति कर सकते हैं और उन्हें अधिक समय की आवश्यकता नहीं होती। ध्यान और संरिखण के साथ अध्ययन करने से विद्यार्थी अधिक विषयों को समझने में सक्षम होते हैं और परीक्षाओं में भी अधिक सफलता प्राप्त करते हैं।

► पर्यावरण-शांत जगह चुनें, पढ़ाई के लिए ऐसी जगह चुनें जो शांत और व्यवस्थित हो। अपने आसपास की जगह को साफ और व्यवस्थित रखें। अगर संभव हो, तो प्राकृतिक रोशनी वाली जगह में बैठकर पढ़ाई करें। आरामदायक कुर्सी और मेज का उपयोग करें। ऐसी कुर्सी और मेज का उपयोग करें जो आरामदायक हो और जिस पर आप अच्छी मुद्रा में बैठ सकें। पढ़ाई करते समय अपने फोन, टैबलेट और लैपटॉप जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को बंद रखें।

► समय-एक अध्ययन शेड्यूल बनाएं और उसका पालन करें। छोटे लक्ष्य निर्धारित करें। बड़े लक्ष्यों को छोटे, प्राप्य लक्ष्यों में तोड़ें। पढ़ाई के लिए नियमित ब्रेक लें। हर 45-60 मिनट में 5-10 मिनट का ब्रेक लें। पर्याप्त नींद लें, हर रात 7-8 घंटे की नींद लें। स्वस्थ और संतुलित भोजन खाएं जो आपको ऊर्जा प्रदान करेगा। नियमित रूप से व्यायाम करने से आपका ध्यान और एकाग्रता में सुधार हो सकता है।

► तकनीक-पोमोडोरो तकनीक का उपयोग करें। पोमोडोरो तकनीक में 25 मिनट काम करने और 5

मिनट का ब्रेक लेने के चक्र शामिल हैं। माइंड मैपिंग का उपयोग करें। जटिल अवधारणाओं को समझने और याद रखने के लिए माइंड मैपिंग का उपयोग करें। फ्लैशकार्ड का उपयोग करें। शब्दावली या तथ्यों को याद रखने के लिए फ्लैशकार्ड का उपयोग करें। ऑनलाइन संसाधनों का उपयोग करें। ऑनलाइन ट्यूटोरियल, वीडियो और लेखों सहित कई ऑनलाइन संसाधन उपलब्ध हैं जो आपको अपनी पढ़ाई में मदद कर सकते हैं।

► मानसिकता-सकारात्मक रहें खुद पर और अपनी क्षमताओं पर विश्वास रखें। अपने लक्ष्यों को ध्यान में रखें और प्रेरित रहने के लिए खुद को पुरस्कृत करें। ध्यान लगाने से आपका ध्यान और एकाग्रता में सुधार हो सकता है। मदद मांगने से न डरें। अगर आपको



किसी विषय को समझने में कठिनाई हो रही है, तो अपने शिक्षक, सहपाठी या ट्यूटर से मदद मांगने से न डरें।

हर व्यक्ति अलग होता है और जो एक व्यक्ति के लिए काम करता है वह दूसरे के लिए काम नहीं कर सकता है।

पढ़ाई करने से पहले अच्छी तरह से तैयार रहें। सुनिश्चित करें कि आपके पास वह सब कुछ है जो आपको पढ़ाई करने के लिए चाहिए, जैसे कि आपकी किताबें, नोट्स और लेखन सामग्री। पढ़ाई करने से पहले आराम करें। कुछ गहरी सांसें लें या कुछ हल्का व्यायाम करें। पढ़ाई करते समय ध्यान केंद्रित करें। एक समय में एक काम पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें। पढ़ाई के बाद खुद को पुरस्कृत करें। जब आप अपने लक्ष्य को पूरा कर लें, तो खुद को पुरस्कृत करें।

• पुश वॉकर

पुश वॉकर आपके शिशु के लिए काफी अच्छा होता है, क्योंकि इसके साथ चलना सीखने पर आपके बच्चे का अफने शरीर और वॉकर पर बेहतर कंट्रोल होता है। इसलिए यह ट्रेडिशनल वॉकर के स्थान पर बच्चों के लिए ज्यादा सुरक्षित माना जाता है। बता दें कि ट्रेडिशनल वॉकर आमतौर पर कई देशों में बच्चों के उपयोग के लिए बैन हैं, जिसका कारण इसका शिशुओं के लिए असुरक्षित होना है।

