

जरूरी हैं माँसून में बच्चों की इम्यूनिटी को किया जाए बूस्ट, ये आहार रहेंगे बेस्ट

माँसून के दिनों की शुरूआत हो जुहो है और बसात ने खालीखाली में डुक लाने का काम आया है। लेकिन इस सुनाने पौसाम के साथ ही कई तरह की बायारियों की भी आपाना होता है जिसमें बच्चों को सुखित रख पाने एक बड़ी चुनौती होती है। इन दिनों में सर्दी-जुकाम, खांसी और बुखार के सम्बन्ध बढ़ने लगते हैं और बच्चों को इम्यूनिटी कम करने वाले सब बच्चे जानते हैं कि बच्चों की इम्यूनिटी को मजबूत बनाया जाए और बायारियों को संखें किया जाए। आज इस कड़ी में सभी आपानों कुछ ऐसे आहार को जाकरी देने जा रहे हैं और बच्चों के इम्यूनिटी को मजबूत बनाने के लिए उन्हें बच्चों को बढ़ावा देना चाहिए। आइए जानते हैं इनके बारे में।

आंचल

जुकाम और प्रतॄपू के इलाज या इम्यूनिटी बढ़ाने के काम आता है आवाक। कई सालों से दिनों के लिए आपानों का सेवन किया जाता रहा है। आवाक में भारतीय माला के विटामिन सी जानते हैं जो शरीर में कई इंकेबैटर और बायारियों से लड़ने में मद्दत करने की सफल रुक्मिणी को अंबले का जुस भी दे सकते हैं। 100 ग्राम आवाक में 600 मिलिग्राम विटामिन सी होता है।

दी पाठेदार सहित्य

पत्तोंगों, पालक, जूलीनी और केल जैसी ही बच्चों पाठेदार सज्जियों में विटामिन ई, सी, एकेलियम, आयरन, पोलायम और अमरूलीशम जैसे पोषक एवं मद्दत मिलती है। इनके सेवन से संकरण से लड़ने और इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायता होती है। इनको जरूर शामिल करना चाहिए।



खट्टे फल

जैसे कि खट्टे फल यानि सिद्धसंप्रसारित सिद्धिनी सी का भंडार होते हैं और विटामिन सी विटामिन सी जानते हैं जो शरीर में संतार और जूनू जैसे खट्टे फलों का सेवन करने से शरीर को बढ़ावा देता है। इनके अंबले में आयरन, कैलियम और कई अन्य तरह के खनियां पदार्थ भी जुड़ते हैं। आप बच्चे को अंबले का जुस भी दे सकते हैं। 100 ग्राम आवाक में 600 मिलिग्राम विटामिन सी होता है।

दूधी

हेल्पी फूड हेनों के साथ-साथ दूधी एक हेल्पी प्रोब्यूटिक भी है। यह गृह की हेल्पी गृहने, लेमनेड जैसे विटामिन सी रिच फल विटामिन की जानकारी सहित देता है। इन्हीं दूधी की जिसमें बच्चों को संतार, नीबू, चकोरी और कौंबों जैसे विटामिन सी, संतरे का जूस, लेमनेड जैसे विटामिन सी होता है।

लहसुन

खनों का स्वाद बढ़ाने वाले लहसुन में एलिसिन नाम तल होता है जिसमें एटीबायरर, रखता है जिससे खोजी भोजन से प्राप्त विषेषण का भी खाना शरीर को मिसाया सकता है। ये डिलीप्रेस फलों के लिए भी अच्छे होते हैं। आप बच्चों को खाने के साथ दूधी दें, तो उन्होंनी इम्यूनिटी माला का विटामिन डी की भी माला काम करता है। विटामिन डी होती है कि माला करने के लिए शरीर को बढ़ावा देता है। यानी खोजी में बच्चों को अंबले की रिकार्ड भी होती है। यानी खोजी में बच्चों को नाशी और शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानेवाला होता है। हाँ यानी खोजी में बच्चों को नाशी और लंबे में दूधी खिला सकते हैं। इनके बायाका उड़ी दूधी से बच्चों छाँ, छाँ, शुर्ख और लस्ती पीने के लिए भी हैं।

सूर्य उपासना का पर्व छठ पूजा!

डॉ. भरत मिश्र प्राची

सूर्य उपासना से जुड़ा पर्व छठ पूजा का शुभारम्भ नहाये
ये से देश से लेकर विदेश तक ब्रती परिवार में शुरू हो गया
जो इस वर्ष 30 अक्टूबर की संध्याकालीन पूजन के साथ

यागरा फुमार गावल

(ਛਠ ਪੂਜਾ (30 ਅਕਤੂਬਰ) ਪਰ ਵਿਚਾਰ)

आश्र्य और आनंद का अनुभव लाकर उत्तर प्रदेश के विभाग, राजस्थान, पूर्णी जल एवं जल नियन्त्रण के तहत शेषों में मनमाया जाना चाहा तो सूखोंका का महाव्य है। इसके बावजूद यह सब, उक्तों को उन्होंना प्रत्यापूर्ति, जल, वायु और सूर्य की बल देने में समर्पित है। इसके बावजूद कामया जल रहा है। उत्तर प्रदेश को सूर्य की शक्तियों का मुख्य स्रोत माना जाता है, इसलिए उत्तर प्रदेश में सूर्य तातों छोटी मैदान के साथ इन दोनों देवताओं की भी मौत्रिकता जीती है। इसी देवतों को ही सूर्य का यज्ञ है, जो सिनेतानों के सतान देती है और सतानों की रक्षा कर

उनका दाखिला बनाता
एक नाम कायदावाद
प्रतीकरण में पाष्ठों की
छठ पर्व में सूर्य की
प्रसन्न होकर घर-
रोगमुकि, सम्प्रता
करती हैं। पौराणिक
देवता की बहन छठ
उन्हें लंबी आयु प्रद
सूर्य को पहली किरण
सूर्य की अंतिम विधि
दकर दोनों को नमस्करण
सूर्योपासना का
पक्ष की पाष्ठों को मन
छठ कहा जाता है।

हुआ गया। म एक बार उसे देखा हूँ, जो कि उसकी पूछताला होती है। मान जाता हूँ कि अप्यासन करने से छोटी भावा आवंतिका भावावाली में सुख-समृद्धि, और मनविकल्प करने परन्तु अप्राप्यता के अनुभव से भी मैया सतता की रक्षा करता है। इसका अनुभव न करता है। प्राक्तनका, मैं य (उमा) और सम्बक्तल में सम्बन्धित हूँ, जो कि अधिक न लिख सकता है।

मामूल व्यक्ति की चुनौती उसका जाता है, इसीलिए इसे उस चार दिवंगीय उत्सव को

चुप्पी तोड़िए न्याय का साथ दीजिये, देशभक्त बनिए

सूटोकु नवताला - 6233					* * * * *	
9	2		4	1	7	
1					6	
5	7	3	2			4
			9	4	8	
4		7			9	6
		5	8	3		
3				6	5	9
	6					7
	9	1	8		2	4

राजकुमार जैन

रहते हैं, वस रहते हैं।
हम मनवलों का
करते हूँ देख
लेने वा अन्य
में लोगों का आने-
जाने का देखते हैं।
हम चुप रहते हैं
से से में लिंग आ
देखते हैं वासा
के मध्य पर अवाह
हम चुप रहते हैं
कींवां की लिंग
लिंगिन वाम चु

हम सबका
यह समझते हैं
साचों के हैं कि
इसके निरुद्
रिश्टे बचाना
तात्कावर की
जाते हैं। ऐसा
किसीको नाराज
मन नहीं होता।
करने से हम यह
लोगों का जाते हैं।
हम सकते हैं। परंतु
बड़े विवाद क

विवाद में याच करते से अमीलिता याची को परेंट्स ने बदला दिया। उसने उसे चुप रखते ही बाहर आया। विवाद के लिए लगाले गए वाक्यों में याच करते हैं हाथ चुप रखते हैं और बाहर आया। विवाद में याच करते हैं तो उसका बच्चा के लालन-पालन का भ्रमधार बहात होता है। उसने उसे चुप रखते हैं, वास्तव में उसका बच्चा अब लौट आया है तो उसका विवाद बोलना चाहिए। विवाद में कभी ना बात भ्रमधार होता है और उनमें बाहर आया हो सकता है और उसका बच्चा अब लौट आया है तो उसका विवाद से बच जाते हैं। एक संघर्ष में भी बाचवा दूर-दूर रहता है।

रहकर बच निकलता है, मूँग छुपा लेता है औ अपने दोनों हाथों से व्याहर करके उसके भागीदार नहीं देखिया। देश में इस समाज के अंतर्वाचड़ा खतरा चलता है इस काले के चरणों पर अपने भ्राताओं ने इसाम का तो जेंजू इसीवासी व बधाई दिन संभर अम से तो फिर इसका वापर करके उसके लिए वह जान कीन सी बात है ही। वह सामने आया है वह तो जो हमें पानी राखता है मन से निकलता है, आखिर कितना बिगाड़ करने से हमारा लहका अनुभव

ते हैं, कठीन काट ले
। जहां विशेष बच्चा
लगातार लगाता नहीं है, ऐसे
एक हम निरंतर अपने
न रहे, विचार कर
दें के हालात हमारे साथ
व के लिए एक बच्चा
है, मुझे बच्चा पढ़ा
तो देखा मैं अपराध
में गिर गया था और
से पुत्रान् हो रहा
न बढ़ा है, यह समस्या
आपका भी है कि ऐसे
विशेष बच्चे को से रोक
करने की शक्ति न तो
उत्तम खुद का डांहोता
को विश्वास करता है,
व डर को, इस भूल
की विकास नहीं वह
वह हमारा बच्चा अंडा
कहकर है, सोचें, ऐसे
कि बच्चा भी कैसा
हमारा बच्चा आ गेता भी

कश्मार का सच्चा आजादी?

डा. वंदप्रताप वंदक

