

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

# गर्मियों में बच्चों की एक्टिविटीज जरूरी



## जरूरी, इन बातों का रखें ख्याल

वैसे तो हमेशा ही बच्चों को अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है, लेकिन गर्मियों में उन्हें लेकर और भी अधिक एहतियात

है। बच्चे दिनभर बाहर खेलते-कूदते रहते हैं और इस चक्र में वे खाना-पीना भी भूल जाते हैं। ऐसे में उनके खान-पान का ध्यान रखना जरूरी है। अब छुट्टियां होंगी तो उन्हें ऐसे ही व्यर्थ भी नहीं कर

में तेज हवाओं को प्रकोप बढ़ जाता है। लू चलने लगती है जिससे बच्चों को हीट स्ट्रोक हो सकता है। ऐसे में उन्हें ज्यादा धूप में बाहर न जाने दें। अगर जाएं भी, तो तुरंत अंदर आने पर ठंडा पानी या कुछ भी ठंडी चीज खाने या पीने को न दें।

पसंदीदा चीजें न बना पाए हों, वह बनाएं और उन्हें खिलाएं।

5- खीरा, ककड़ी, टमाटर, खरबूज, तरबूज और ऐसी चीजें खूब खिलाएं जिनमें पानी की मात्रा अधिक हो।

6- बच्चों को तली-भुनी चीजें न दें और उन्हें जंक फूड से भी दूर रखें। गर्मियों में इन्हें खाने से कई तरह की बीमारियां होती हैं।

6- बच्चे जब भी धूप में निकलें तो उन्हें काला चश्मा लगाने के लिए कहें। बाहर से आने पर आंखों को ठंडे पानी से अच्छी तरह धोने के लिए कहें।

बच्चों के लिए ऐक्टिविटीज और गेम्स बच्चों के लिए ऐसे गेम्स और ऐक्टिविटीज प्लान करें, जिनमें आप भी हिस्सा ले पाएं। नहीं तो बच्चे उनमें खुद को इन्वॉल्व करके नहीं खेल पाएंगे। इन्डोर गेम्स प्लान करें। चेस यानी शतरंज के अलावा

कैरम बोर्ड, हाइड एंड सीक गेम्स खेल सकते हैं। क्रॉस वर्ड पजल का गेम कई बच्चों को बोरिंग लगता है। ऐसी स्थिति में आप उस गेम के साथ कुछ गिफ्ट्स या खाने की चीजों को गिफ्ट के तौर पर जोड़ सकते हैं।



यानी आप इस तरह के गेम्स में शर्त रख सकते हैं कि जो जीतेगा उसे चॉकलेट या फिर उनका मनपसंद गिफ्ट मिलेगा।



बस्ने कुछ ऐसी ऐक्टिविटीज की जरूरत पड़ती है। गर्मी धीरे-धीरे बढ़ रही है और मई-जून में स्कूलों की भी छुट्टियां पड़ जाएंगी। ऐसे में बच्चों के लिए अभी से प्लानिंग करने की जरूरत

कुछ ऐसी ऐक्टिविटीज और गेम्स प्लान कर लिए जाएं, जिनमें वे खुलकर इंजॉय भी करें और सीखें भी। तो चलिए, सबसे पहले बात करते हैं गर्मियों में बच्चों के खान-पान की:

2- बच्चों को पानी के साथ-साथ ग्लूकोज, जूस, छाछ और नारियल पानी जैसी चीजें भरपूर मात्रा में दें। आम पना और गन्ने का रस भी लू लगने से बचाता है।

3- उन्हें सूती कपड़े पहनाएं और दिन में दो बार नहलाएं। हालांकि इसके लिए मौसम का ध्यान रखें। चूंकि अभी मौसम पल-पल बदल रहा है, इसलिए नहाने का कार्यक्रम उसी के अनुसार रखें।

4- जब बच्चे भी घर पर हों और आप भी तो फिर क्यों न खाने के लिए कुछ स्पेशल बनाया जाए? स्कूल के दिनों में बिजी शेड्यूल के चलते आप बच्चों की जो



फिट रहने के लिए कैसी डायट लेनी चाहिए और कैसी नहीं इसे लेकर लोग कई तरह की रिसर्च करते हैं। सिलेब्रिटीज जैसी बॉडी पाने के लिए वह वर्कआउट से लेकर खाने की चीजों पर काफी पैसे भी खर्च करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी बॉडी को कौन सा फूड और कौन सी एक्ससाइज सूट करेगी उसका आपके ब्लड ग्रुप से गहरा नाता है।

**जीनोटाइप डायट करें फॉलो**  
जीनोटाइप डायट यानी आपके ब्लड ग्रुप के मुताबिक क्या खाना चाहिए क्या नहीं इस कॉन्सेप्ट को डायट गुरु डॉक्टर पीटर डीअडामो ने डिवलप किया है। तो

## ब्लड ग्रुप के मुताबिक जानें क्या खाएं और क्या नहीं

चलिए जानते हैं कि आपके ब्लड ग्रुप के हिसाब से कौन सी है बेस्ट डायट और एक्ससाइज।

### ब्लड टाइप ए या एबी- द वॉरियर (योद्धा)

वॉरियर यंग ऐज में आमतौर पर लंबे-पैरों और पतले फिगर वाले होते हैं, लेकिन 40 की उम्र तक आते हुए उनकी बॉडी स्लो होने लगती है। इस वजह से उनका वजन बढ़ता है, मेटाबॉलिज्म स्लो होने लगता है और बुढ़ापा भी जल्द आता है। उन्हें बाद की उम्र में फर्टिलिटी से जुड़ी समस्या और डायबीटीज भी हो सकती है।

ऐसे ब्लड ग्रुप वालों को ज्यादा ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाली मील और प्रॉसेस्ड फूड जैसे ब्रेकफास्ट में सीरियल्स, ब्रेड और माइक्रोवेव मील्स नहीं खाना चाहिए। वॉरियर्स को मीट की जगह सी-फूड, फिश ऑइल और प्रोटीन रिच फूड को अपनी डायट में शामिल करना चाहिए। एक्ससाइज के लिए उन्हें रनिंग, वॉकिंग और स्विमिंग करना चाहिए।

### ब्लड टाइप बी- द गैदर (संग्रहकर्ता)

इस ब्लड ग्रुप के लोगों का फुलर फिगर होता है और वॉरियर की तरह ही इन्हें भी बाद की ऐज में डायबीटीज होने का खतरा रहता है। उनके बॉडी वेट में अक्सर उतार-

TYPE	YOU CAN GIVE BLOOD TO	YOU CAN RECEIVE BLOOD FROM
A+	A+, AB+	A+, A-, O+, O-
O+	O+, A+, B+, AB+	O+, O-
B+	B+, AB+	B+, B-, O+, O-
AB+	AB+	EVERYONE
A-	A+, A-, AB+, AB-	A-, O-
O-	EVERYONE	O-
B-	B+, B-, AB+, AB-	B-, O-
AB-	AB+, AB-	AB-, A-, B-, O-

चढ़ाव आते रहते हैं। ऐसे लोगों को लीन प्रोटीन जैसे चिकन, टर्की, अंडे और फिश का सेवन करना चाहिए। उन्हें अपनी डायट में से वाइट ब्रेड और पास्ता को माइनस करने के साथ ही रेग्युलर एक्ससाइज पर ध्यान देना चाहिए। वॉकिंग और स्विमिंग करना भी अच्छा ऑप्शन है।

### ब्लड टाइप ए- द टीचर (शिक्षक)

इस ब्लड टाइप के लोग आमतौर पर मजबूत और फ्लेक्सिबल होते हैं। उनकी हाइट ऐवरेज होती है और वजन कम होता

है। इनका मेटाबॉलिज्म हाई होता है। उन्हें पेट और पाचन से जुड़ी समस्या हो सकती है लेकिन हेल्दी डायट मेनटेन करने पर वह खुद को स्वस्थ रख सकते हैं। इन लोगों को फिश, नट्स, राइस, पास्ता, परूट्स और सब्जियां खूब खानी चाहिए। मीट से दूरी बनाए रखना इनके लिए अच्छा है। खुद को शेप में रखने के लिए योग इस ब्लड ग्रुप के लोगों के लिए अच्छा है।