

# जादू- लडिक्यन के अच्छा विकास बीना



सभय लडिक्यो लडकी 61/4, -61/2 फूट उचा, शक्तिमान, बुद्धिमान अऊर विश्वजीत होवय बीना अईसन करयं अऊर सबके बताव्य ई देश सेवा बा।

1) सौदिनामें अच्छा सेहतमंद बीना पैइसा के। लडिक्यो दुबर तब होथेन जब ओनके सकके जरूरत से कम अन्नाज खाए के मिलथ। गौर करय के बाद भारत में लडिक्यनके 15 अन्नाज कम मिलथ। पतिल अन्नाज में अन्नाज कम पानी ज्यादा रहथ। लडिक्यन के 18 साल तक चाय, दुध, पतिल अन्नाज न देवय के चाही। दुध, चाय में खर्चा किहल पैसा से लडिक्यन बीना चना/दाना लियायके 24 घन्टा ओन्हन के जेब में

अऊर ओन्हनक हाथ पहुच सक्य अईसन जगह पर रखय के चाही। ईही से बचल पईसासे रिफाइंड तेल लियायके लडिक्यन के रोज 30 से 90 ग्राम पियावय। जन्मसे लईके 4 साल तक 30 ग्राम, 4 से 8 साल तक 60 ग्राम 8 से 18 साल तक 90 ग्राम तेल रोज उपर से पियाव्यं। रिफाइंड तेल 4 से 6 बार दवाई जईसे भी पिलाय सकथेन।

(मोटापा वाले लडिक्यन के घी, तेल, कम करयके चाही।) अईसन लडिक्यन के 90 तक आहार रक्षा में बतावल गयल बा।

2) बीमारी टाल

1) कुल लडिक्यन के कुल टिका अबहीसे आजू से सही वक्त पे लगवाय लें। जोशी बाल रुग्णालय स्टेशन के सामने, विरार (प.) ईहा कुला टिका 24 घंटा मिलथ। ऐकरे अलावा देश में कुल राज्य में कुल जगह पर सरकारी अस्पताल में मिलथ।

2) घरे के बहरे, होटले में, ठेला पर कुछ न खाए के चाही।

3) सर्दी, जुकाम, खॉसी भयल लोगन से दुई हाथ दूर रहयं। बीमार भयल लडिक्यन के स्कूल न भेजय के चाही। घरे से बाहर न जायके चाही। बड़े जन सबके ई बात बताव्यके चाही।

जब बिमार होऊब तब स्कूल न जाऊब अईसन कसम खाएके। अऊर अपने दोस्तन के भी कसम खॉय विना कहयं।

3) लडिक्यन के पढ्य पर ध्यान दें -

1) लडिक्यन 18 सालक होवय तक ओनकरे पढ़ाई पर ध्यान देयं। ओनहन के हर जन्मदिन पर उचाई वजन नापें। 18 साल तक ओकर चार्ट नियमीत रूप से बनाव्यं।

2) लडिक्यन के दिमाग के वीकास में ध्यान देयं। एकरे बीना पहीला तीन साल तक सिर क घेरा हर महिना, जन्म तारिख के गीनके ओकर चार्ट बनवाव्य।

3) स्वस्थ जीवन जीवय बीना खुभ अन्नाज जरूरी बा। उही तरह स्नायू से

पसीना निकलय वाला 1 घन्टा क व्यायाम जरूरी बा। लडिक्यन के बस, रिक्षा से स्कूल न भेजके पैदल लडिक्यन के भेजयं के चाही। घरे क काम करय से रोज क व्यायाम होथ। ऐथ बीना रोज काम करय के चाही।

4) स्वस्थ जीवन जीवय बीना, जोड क दर्द न होय सके एकरे बीना रोज व्यायाम करब जरूरी बा। लडिक्यन अऊर लडकन सुपरमैन/ सुपर वुमन बनय बीना अष्टांग योगा सिखय के चाही। कुल योगा क जड अष्टांग योग बा। टी.व्ही., रेडियो, किताब, सी.डी. ऐनहनसे योगा सीख अऊर सबके बताव। लडिक्यन बीना जादू बा। एके सीख अऊर सबके बताव।

वजन अऊर उचाई के विकास क चार्ट क मतलब बा बढ़य क सबूत। 18 साल तक लडिक्यो क चार्ट जरूरी बा। लडिक्यन के डॉक्टर के पास ई मिलथ। न मिलय पर डॉ.जोशी के सूचित करयं ओन आपके आसानी से देवाय दर्दहीं।