

प्रश्न - लडिक्याँ कईसे बढथेन? ऐन्हनक बढत कईसे नापथेन?



उत्तर :- आपन शरीर पेशी से बना बा। ओन्हन क गिणती अऊर आकार बढथ अऊर ओसे आपन सभे बढीथ। लडिक्यन क बढब गिनय बीना उचाई, वजन, सरे क माप लेवा जाथ। अच्छा लडिक्यन के बढत के संघय अपने लडिक्याँ क तुलना करय से आपन बेटवा 100 अच्छा लडिक्यन में कौने नंबर पे बा ई जान सकिथ। अगर ऊ 100 में से उपर पांचवा होई त ओके अग्रेजीमें 5 से 95 परसेन्टाईल में जवन लडिक्याँ आवथेन ऊ अच्छा होथेन। जवन 5 से कम बाएन ऊ भूखमरी, बीमारी अथवा दुन्व से ग्रस्त

(दुन्व संघय) बा। ई देखा जाथ। अगर 95 प्रतिशत से ज्यादा होथ त ऊ ज्यादा खाईके (कुपोषित) मोट भयल बा या कवनव बीमारी भयलं बा ई देखा जाथ। अईसेही उंचाई अऊर सीर के घरे कभी बा । वजन मापय बीना इलेक्ट्रॉनिक काटा या लिव्हर क काटा इस्तेमाल कई सकथी। स्प्रिंग क काटा के अपेक्षी ई दुई काटा अच्छा होथ। लिव्हर काटा दुकाने में, रेलवे स्टेशन पे होथ।

शास्त्र कहथ :- कवनभी लडिक्या क जन्मके वक्त क वजन बताव, हम आपके जीयय, मरय क संभावना हताऊब। जन्मल लडिक्याँ क वजन 3 से 3.5 किलो होव्यके चाही। भारत में जनम समय के शरीर क वजन 2.9 किलो बा। पढ्य लिखय वाले लोगन में ई 3 किलो होथ।

भारत में हर तिसर का लडिक्याँ 2.5 किलो से कम वजन क होथ। ऐहिबीना भारत में बालमृत्यु क प्रमाण ज्यादा बा। 18 साल से पहिले कम उम्र में मां बनयवाली लडकीन के, बहुत लडिक्याँ

पैदा करयं वाली मेहरारून के, पैसा कमाव्यवाली लडकियन के 2.5 किलो से भी कम वजन क अऊर 9 महीना पूरा होव्य के पहिले हि मतलब समयसे पहिले लडिक्याँ होव्य क संम्भावना ज्यादा होथ। ऐहिबीना सगाई अऊर शादी में डॉक्टर क हामी होव्यके चाही। जेसे कि डॉक्टर लडिक्याँ अऊर लडकी के जाँच -परख कई के ओन्हनके दोष मुक्त कई सकयं। ओकरे बाद ही ओन्हन क शादी होव्य के चाही।

DeeÙeg efmej keâe lesje	
pevce kesâ meceÙe34-35	
mes.ceer.	
3 ceefnves 40 mes.ceer.	
6 ceefnves 42-43	
mes.ceer.	
7 ceefnves 44-45	
mes.ceer.	
1 Je<e& 46-47	
mes.ceer.	
2 Je<e& 48	
mes.ceer.	
5 Je<e& 50.3	
mes.ceer.	
12 Je<e& 52 mes.ceer.	
efmej keâe lesje	
efJekeâeme oj	
nj ceen 2 mes.ceer.	
henues 3 ceefnves	
nj ceen 1 mes.ceer. 3 mes	
6 ceefnves	

nj ceen ^{1/2} mes.ceer.
9 mes 12 ceefnves

उंचाई अईसे नापे :-

दुई साल के छोटके लडिक्यन के टेबले पे सुलायके उंचाई नापी जाथ। 2 साल से बडा लडिक्यन के दिवाल से सटके खडा कईके उंचाई नापथेन। लडिक्याँ क उंचाई नापे बीना चप्पल, जूता के बगैर दिवाल से सटके खडा होव्यके चाही। लडिक्याँ क दुनव घुटना अऊर एडि एक-दुसरे से जुडल रहय के चाही।

लडिक्याँ के बाए हाथसे दबायके पीठ सीधा दिवालसे सही बा की नाही ई देखयं के चाहीं। लडिक्याँ क दुनव हाथ ढिला होव्य के चाही। तब वजन काटा पें स्केल से पता करयं। दुई साल के नीचे के लडिक्याँ के टेबले पे सुताव्यं । सिधा गोड अऊर हाथ करयं अऊर टेप से उंचाई नापलेयं।

दिमाग क बढत अऊर नाप तौल :-

दिमाम क 70% विकास महतारी के पेट में होथ। 90% विकास पहिले जन्मदिन तक होथ। महतारी के पेट में तेजी से बढय वाले दिमाग के अगर फोलीक एसिड नाय मिलथ त पैदा होव्य वाला लडिक्याँ क दिमाग अपाहिजी के साथ जन्म लेथ। ऐहिबीना स्वास्थ्य मंत्रालय गर्भावती के लोहा तथा फोलिक एसिड क गोली

मुफ्त देथा। सरकारी अस्पताल में नरसन से, डॉक्टरन से ई जरूर मांग लेव्यके चाहीं।

फल, साबूत अन्नाज, मूंगफली अऊर सलाद में फोलिक एसिड होथ। आहार में ई सबके बीना जरूरी बा। काहिकेकी भारत के विकास में आहार में फोलिक एसिड जरूरत से कम होथ काहिकेकी अन्नाज पकावत दईयाँ उ निकल जाथ। ऐहिबीना कच्चा सब्जी, फल अऊर सलाद में ज्यादा पौष्टिक तत्व होव्यसे ऐकरे खाना में ज्यादा उपयोग करयं के चाहीं। घरे क फल अऊर सलाद लडिक्यन के जरूर देव्यके चाहीं। स्तनपान (दूध पियाव्यवाली) करयं वाली महतारी के दुई दिन बीना मतलब ज्यादा खाना के जरूरत होथ। पहिल्य से कम खाना के वजह से दुबर लडकिन जब मां बनथीन तब ओन्हन के कई दईयाँ ज्यादा खाना नाय मिलत। अईसन महतारीसे लडिक्यन के दूध भी पूरा नाय होयं पावत, जेसे लडिक्याँ बीमार होथेन। अईसन कुपोषण से बचय बीना सभय महतारीन के लडिक्याक कुल विकास बीना स्तनपान के समय खाना अऊर खात दईयाँ स्तनपान ई व्रत क पालन करय के चाहीं। अऊर सबके बताव्य के चाहीं।

दिमागं क विकास :-

बुद्धिमान लोग दुनिया पे राज करथेन। बुद्धिमान बनय बीना दिमाग क उत्तम विकास जरूरी बा। दिमाग के विकास के सघे सीर भी बडा होथ।

आपन सर नारियल या आक्रोठ के बराबर बा। बहरे से हड्डी से बनल पतिल अऊर सक्त कवच अऊर अन्दर से नाजूक भेजा। भजा के बढ्य पे सरेक घेरा गिनथेन। ऐके गिन्य बीना सीलाई वाला टेप लेवयके। ओके दुनव बरवनी के उपर से दुनव काने के पीछे लपेटके सीरक बडा हिस्सा क घेरा गिन्यं। अईसन घेरा जन्मय के बाद गिनलेंय। ओकरे बाद पहिले तीन साल हर माह के जन्म तारिख के गिन्य। स्वास्थ्य तालिका पे ओकर ग्राफ बनव्यके अऊर कवनव स्वास्थ्य लडिक्याँ के सर के विकास से तुलना करयं। ईहय तरिका से उचाई, वजन अऊर सीर क घेरा जन्म के वक्त हर महिनां, हर साल लगातर 18 साल तक ग्राफ बनवाव्यं।

पहिले विकास क ग्राफ बनवाव्यं :-

उदा. वजन क ग्राफ :-

एकखे ग्राफ पेपर पे 'क्ष' अक्ष पे वजन अऊर 'य' अक्षपे जन्मे से 18 साल आयु लेथेन। ऐप्पा 100 स्वस्थ लडिक्याँ क आयु अऊर वजन क आंक

लडके ग्राफ बनवथेन। 10 स्वस्थ लडकियाँ क वजन क 100 ग्राफ क एक पट्टा बन जाथ। जईसन केवभी नया लडकियाँ बीना रास्ता बनवल होई वईसन। एके स्वस्थ दिशा कहथेन। एकरे बीच क रेखा माध्यम नाजूक लडकियाँ क होथ। अपने लडकियाँ क ग्राफ ई रेखा पे या रेखा के उतरफ पे रहय के चाही। न रहय पे एके लियाव्य बीना कोशीश करत रहयं के चाही। अपने लडकियाँ क वजन कईके ई ग्राफ पे वजन क बिन्दू पेन्सील, पेन से बनवा। हर महिना अईसे करय से लडकियाँ के विकास क ग्राफ बनी।

लडकियाँ के विकास के विषय में जरूरी अऊर मनोरंजक जानकारी:-

अपने ईहा आहार पूरा नाय होत। पतिल अन्नाज देवाजाथ, अऊर खाना में तेल भी कम होथ। एकरे वजह से लडकियाँ हर साल 1 से 1 1/2 किलो अऊर उचाई 4 से.मी. ही बढथ। आहार में गलती के वजह से रोज ऐसे भी कम विकास होथ।

उंचाई, लम्बाई में बढौतरी :-

जन्म के वक्त उंचाई 50 से.मी. होथ। जन्म से तीन महिना तक हर महिना अन्दाजे साढेतीन से.मी. हे हिसाब से बढथ। तीसरे महिना में उंचाई 60 से.मी. होय जाथ। ओकरे बाद

3 से 7 महीना हर माह 2 से.मी. के हिसाब से बढथ। पहिले जन्म दिन पे ई 74-75 से.मी. होथ। 9 से 12 महिना में हर माह 1.3 से.मी. बढथ। दुई साल में उंचाई 86-87 से.मी. तक होथ।

पैदा होव्य के वक्त 3 से 3.5 किलो रहथ। वजन 2 हफ्ता से 3 महिना रोज 20 ग्राम से बढथ। 6 से 7 महिना में 15 ग्राम रोज अऊर 9 से 12 महिना 12 ग्राम रोज बढथ। पांच महिना में लडकियाँ क वजन दुगना होय जाथ। जन्मदिन पे तीन गुन्ना अऊर दुसरे जन्मदिन पे चार गुना होय जाथ। तीसरे जन्मदिन पे पांच गुना और चौथे जन्मदिन पे छः गुना होय जाथ। लडकियाँ क वजन 5-6 महिना में दुगना होथ। ऐही वक्त ओकरे शरीर क चरबी तीन गुना होथ। 6 महिना में लडकियाँ में 1 1/2 किलो क चरबी अऊर पहिले जन्मदिन पे 2 किलो चरब होथ। पाच साल तक लम्बाई हर साल 6 से 8 से.मी. अऊर वजन हर साल 2 किलो से बढथ। एकरे बाद लडकिनक 6 से 10 साल तक अऊर लडक्यनक 6 से 12 साल तक हर साल 5-6 से.मी. लम्बाई बढथ, अऊर वजन 3 से 3.5 किलो बढथ। अपने लडक्यन क ई तरीका से विकास होता ई सुनिश्चित करयं। न होव्य पे डॉक्टर से मिलयं।

डॉक्टर, नर्स, प्लेगुप सेवक के
द्वारे आपन लडिक्याँ क लम्बाई
वजन क चार्ट बनव :-

सिर क घेरा :-

1 से 12 ई 11 साल में सिर क घेरा
बहुत धीरे मतलब केवल 5 से.मी.
बढथा। उम्र के दुसरे दशक में लडकिन
9 साल बाद अऊर लडिक्याँ 10 साल
बाद बडा होथेन। लडिक्याँ (बेहवन के)
जननेन्द्रिय क विकास होथ।
ओन्हनके हार्मोस से बेटवन क तेजी से
विकास होथ। बिटियन (बेटी) क
लैंगिक विकास व ईही दौरान पूरा
होथ। छोटे से किडा क तितली बनथ।
वयस्क बनते वक्त उंचाई दुगुनी गती
से मतलब हर साल 6 से 11 से.मी.
बढथा। बिटियन क लम्बाई बढय से
जवने साल फ्रॉक छोटा होय जाथ
ओकरे बाद 1- 1/2 साल में ही पहली
महवारी शुरू होथ। 2- 1/2 साल में त
अऊबय करथ। माहवारी शुरू होव्य के
बाद लम्बाई सीर्फ एक इंच से बढथ,
अईसन विशेषज्ञों क निरिक्षण बा।
वयस्क (बडा) बनते वक्त बेटवन क
लम्बाई भी दुगुनी गती से मतलब 7
से 12 से.मी. बढथा। लडिक्याँ तेजी से
बढके शर्ट- पेन्ट छोटा होय पे ओन्हन
वयस्क बनथऐन अईसन समझय के
चाही। बिटियन क लम्बाई बेहवन से
ज्यादा जल्दी बढथा। ऐहीबीना 12-13

साल से बिटियन उहय साल से बेटवन
से लम्बी अऊर बडी दिखथीन। लेनिक
बेटवन क लम्बाई ओकरे बाद ज्यादा
समय तक बढथ। अऊर बेटवन
बिटियन से ज्यादा लम्बा अऊर
शक्तीवाला हऐन।

पैदा होते वक्त लडिक्या 2 से.मी.
ज्यादा लम्बा होथेन। बडा होव्य पे ई
अन्तर 13 से 14 से.मी. क होथ।
वयस्क (जवान) बनते वक्त जल्दी
विकास 2 1/2 से 3 साल तक होथ।
बिटियन क लम्बाई 21-25 से.मी. अऊर
बेटवन क 27-29 से.मी. से बढथ ।
जल्दी से लम्बाई बढय के 6 महिना
बाद वजन भी तेजी से बढय लगथं।
हर दिना उत्तम आहार, अच्छा व्यायाम,
दिनभर खाए बिना जेबेमे खाए वाली
चीज जेकेर लगे बा ओन्हनें ईही
तरिकासे बढथेन। पेटभर के खाना न
मिलय वाले, चाय, दूध, दाल क पानी
मिलयवाला लडिक्यन भुखा रहथेन।
ओन्हन के विकास क गती रहथ। ईहॉ
बतावल गयल गती से आपन लडिक्याँ
न बढत होईत, ओन्हन के खाना अऊर
व्यायाम क पूर्ती नाय होत, नाहीत
ओन्हनके कवनव बिमारी होय सकथं
अईसन समझके डॉक्टर के बताव्य के
चाहि।

आहार के कमी के वजह से बेटवन
के वयस्क (बडा) होव्य में देर लगथ।

बिटियन क महावारी देरी से शुरू होथ। पुरा आहार से लडिक्यन जल्दी व्यस्क बनथेन, अऊर अधुरा आहार से देरी से। सभय लडिक्यन क लम्बाई 18 साल के बाद रुक जाथ। लेकीन अधुरा आहार के वजह से देर से व्यस्क होय वाले लडिक्यन क लम्बाई 20 साल के उम्र तक बढ़ सकथं। ई उम्र क लडिक्याँ दुग्गनी गतीसे बढ़थेन। ओन्हन के हर 2 से 4 घन्टा बाद पेट भरके खाना मिलय के चाही। कुछ न मिलय पे कच्चा चावल भी खाय सकथेन। ओन्हन के खाना में तेल, घी क मात्रा बढ़ाय के चाय, दूध, पतिल अन्नाज बंद करयं के चाही। अपन्य घरेमें लडिक्यन के छूपायके खाएक जरूरत न पडय अईसन सुविधा रख।

बेटवन जब किशोरावस्था में प्रवेश करथन त ओन्हन क आवाज वजनी होय जाथं। ओन्हनके दाढी आव्य लगथं। दाढी अऊर छाती पे बार आऊब मतलब बेटवन क विकास पूरा होय गयलं। अब ओन्हने बाप बन सकथेन।

बिटियन क पहली महावारी 13 साल में आवथ मतलब ऊ माँ बन सकथीन।

किशोरा अवस्थामें अवते हि लडिक्यन क तेजी से शारिरीक अऊर मानसीक बदलाव आवथ। ओन्हने भावुक बनथेन। ओन्हन के आजादी चाहथ। सब मे 'मै' महसूस होथ। खुद क

आजादी ओन्हन के ज्यादा जरूरी लगथ। ओन्हन के दिशा क जरूरत होथ। ओन्हन के आदेश अच्छा नाय लगत। ओन्हन के स्वाभिमान के चोट पहुचय पे ओन्हने विद्रोह कई सकथेन या फिर ओन्हनमें हिनताक भावना आयजायं। बडकेजने अगर समझ लिहेन त दुई पिढिक संघर्ष टल जाई। 16 साल के उपर वाले लडिक्यन के साथ दोस्ते की तरह पेश आव्यके चाही। ई बात बडकन के याद कई के रखयं के चाही। ऐसे लडिक्याँ अच्छा बनीही। परिणाम क चिन्ता न कईके ओन्हन कवनभी खतरा मोल लेई सकथेन। जैसे ओन्हने जोखीम में आय सकथेन। दोस्तन के साथ अच्छा या बुरा आदत लग सकथ।

18 साल तक लडिक्यन क शरिर पूरा विकास कई लेथं। ओन्हने बडा होई जाथेन। ओन्हनके वोट क अधिकार मिल जाथ। सोचके वोट करयं वाले, देश क शासक निश्चित करयं वाले जबाबंदारी ईन्सान बनथेन। ओकर अभिवादन करयं।

लडिक्याँ के भूख अऊर पियास लगय से पहिले ओन्हन के दाना- पानी मिलयंके चाही।

लडिक्य के ज्यादा अच्छा विकास क ई सूत्र बा। बढत उम्र में लडिक्यन के हमेशा खाएक जरूरत पडथ। अन्नाज

के अभाव में ओन्हन दुबर अऊर नाटा होथेन। ओन्हन क जेब हमेशा खाएके चीजें से 24 घंटा 18 साल तक भरयं। कच्चा चावल भी खाय सकथेन। ई कम खर्चा में ओन्हनक विकास होई। दुबर लडिक्यन के रोज 50- 100 ग्राम तेल- घी आसानी से पचथं। लडिक्यन के खाना में ऐकर मात्रा बढ़ाव्य के चाहीं। भारत मे लडिक्यन के ओन्हन के जरूर के अनुसार 90% तेल हरदिन खाना में कम मिलथ, अईसन भारतीय संस्था क अध्ययन बा। अपने ईहां लडिक्यन क नाटेपन क ई प्रमूख कारण बा। ऐकरे बारेमें ध्यान देयं।

बढय क चार्ट क जरूरत :-

घोडा काहिके रुका?

रोटी काहिके जलील?

पलटे नाही ऐसे।

तुलसी काहिके सुखित?

ध्यान न देव्य के वजह से।

लडिक्यन काहीके नाय बढेन?

ओन्हन के विकास के ओरी

ध्यान नाही दिया गयल ई वजह से।

लडिक्यन अच्छेसे बढथऐन की नाही, ध्यान देयं।

ऐसे सब लडिक्यॉ 6 से 6.25 फीट लम्बा बनिहीं। Work not supenised is work not done. लडिक्यन के पालन पोषन के तरफ आपन ध्यान न रहय

के वजह से अपनेके ओन्हन के विकास क पता नाय चलतं। गुणसूत्रशास्त्र कहथ की अफ्रिकन, युरोपियन के जईसन दिमाग के विकास क ठिक से ध्यान रखयं त आपन लडिक्यॉ ओनकरे लडिक्यन के तरह सवा छः फीट लम्बा, अऊर बुद्धिमान बनीही।

इस्त्रायल में हर साल केवल दुई इंच बारिश होथ। अपने ईहा सोच से ज्यादा 10-12 गुना ज्यादा होथ। तभव ओन्हनक खेती सबसे ज्यादा होथ। अपने से ज्यादा काहीकेकी ऊहाँ शास्त्र शुद्ध खेती होथ।

अपनव सक्के लडिक्यन के प्रति ख्याल रखयं के चाही। दुनिया भरेमें सब लडिक्यनक जन्म से 18 साल तक क उंचाई, वजन अऊर बुद्धि क विकास नापथेन। ओकर ग्राफ बनवथेन अऊर स्वस्थ लडिक्यॉ से ओकर तुलना करथेन। विकास ठिक से होता की नाही ऐप्पा ध्यान देयं। अगर विकास नाही होता त बा ऊ बिमार या फिर ओके पेट भरके खाना नाय मिलता। अईसने वक्त में जानकार के मदत से ऐकर उपाय करथेन। ऐहिबीना लडिक्यॉ सवा 6 फीट लम्बा आपन होथेन। समुचित विकास बीना सभे अपने लडिक्यन बीना अईसन करयं।

आजादी के बाद साफ माहोल, अन्नाज, पढाई, दवाई ई सब में नई

पीठी अच्छा, लम्बा, योग्य अऊर बुद्धिमान होता। हमहू सभे योग्य जानकारी के मदत से प्रत्येक लडकियाँ अऊर लडकीन के सचिन तैडुलकर, अभिषेक बच्चन, ऐश्वर्या राय जईसन स्मार्ट अऊर ओलंपिक में मेडल प्राप्त करयवाले खिलाडी बनवाव्यं। आव शपथ (कसम) लेई की हम सभे ई जानकारी सबके देबं।

भारत में जन्मल सभय लडिक्यन के स्वस्थ जीवन जीय्यक जनम सिद्ध अधिकार बा। भारत के साथ 121 देश क राष्ट्रप्रमुख लडिक्यन के अधिकार के ई दस्तावेज पे हस्ताक्षर कई के ओन्हन के दिया बाह्यं। जन्म से 18 साल तक लडिक्यन क विकास बताव्य वाला चार्ट अऊर ऊहव भी पहले तीन साल हर महिना अऊर बाद में 18 साल तक हर तीन महिना मे भराजाए ई प्रत्येक भारतीय लडिक्याँ क जनमसिद्ध अधिकार बा। ओके भरब आपन कर्तव्य बा। ईहय लडिक्याँ क विकास सुनिश्चित करयं क अच्छा अऊर सस्ता साधन बा। विकास कई चार्ट जन्म के समय प्रत्येक लडिक्या के मिलय के चाही।

1) लडक्याके विकास के चार्ट क प्रमाण- पत्र ई लडक्याँ के अच्छे स्वास्थ्य क पासपोर्ट बा। ओके प्लास्टिक

थईलीमें 18 साल तक संभाल के रखयं ।

2) आरोग्य (तबियत) प्रमाण-पत्र लडक्याँ क भविष्य बतावथ। जेकर वजन, बुद्धि, लम्बाई के आरोग्य रस्ता अच्छे स्थान पे बा, ओन्हन क भविष्य अज्वल हव। ई स्वास्थ्यक 'कैज़न' बा। बिना खर्चा के सुधार के जापान मे 'कैज़न' कहथेन।

3) बाल आरोग्य रक्षण क प्रणाली ई आरोग्य प्रमाण पत्र बा। ई भविष्य बनवथ। एकरे आरोग्य मार्ग पे अपने लडक्यन क स्थान कहाँ हव ई देखके ओमा सुधार लीयाईके ओकर भविष्य सुधार सकथेन। अपने लडक्याँ क वजन बढभ बंद भा या आलेख अगर निचे जाता त एकर वजन कम होता। ऊ बिमार, भुखा बा। तुरंत डॉक्टर क सलाह लेयं।

4) पहले तीन साल हर महिना जन्म तारीख के लम्बाई, वजन अऊर बुद्धि विकास क ग्राफ भरय के चाही। ओकरे बाद 18 साल तक जन्म तारीख के हर तीन महीना बाद भरय के चाही ।

5) स्कुले मे विकास क प्रमाणपत्र अनिवार्य करयं के चाही।

6) अपने जमीन क 7/12 का आलेख अपने पास रहब जरूरी बा । हर साल, ओकर नुतनीकरण करब जरूरी बा। उही तरिकासे लडक्यन क लम्बाई-

वजन क चार्ट रहब भी जरूरी बा। हर तीन महीना बाद वजन- लम्बाई वाला चार्ट क लडक्याए जन्मदिन पे भरब आपन कर्तव्य बा। लडक्यन क ई जन्मदिन अधिकार भी बा।

7) जवने तरिकासे आपन सभे रोज हिसाब लिखिथ, वईसेही हर महिना ओकर समीक्षा करय के चाही। उही तरह लडक्यन के विकास क समीक्षा 3 साल तक हर महिना अऊर बाद में हर तीन महिना में 18 साल तक करक के चाही।

8) जन्म क प्रमाण पत्र के साथ विकास क प्रमाणपत्र हर लडक्याँ के मिलय के चाही। ऐकर न होऊब अऊर समय - समय पे न भरब ई लडक्यन के नजर में गुनाह बा।

9) देश क आधी जनसंख्या लडक्यन क हव ऐकरे बीना आधा पईसा खर्च होव्य के चाही । औरतन अऊर बाल कल्याण की निधि से, ग्रामपंचायत, जिल्हा परिषद, नगरपालिका, महानगरपालिका राज्य अऊर केंद्र सरकार के ई खर्च करय के चाही।

लम्बाई तीन चीजे से तय होथ।

1) गुणसूत्र - जवन सबक एक समान बा।

2) अनाज क ज्यादा उपलब्धता - अन्नाज अगर 24 घंटा तक हर दिन जरूरत पड़्य पे निरंतर उपलब्ध होव्य

के चाही।ऐसे लम्बाई ज्यादा बढ़थ । भूख लगय पे खाना जल्दी मिलय के चाही।

3) आहार क आदत - दूध, चाय, फलक रस, पतला अन्नाज ऐम्मा 95 प्रतिशत पानी रहथ। लडक्यन के पतील चीज देव्य से ओन्हनके खाना क पूर्ति नाही होथ। ओन्हने भूखा रहथेन । दिन-ब-दिन ओन्हने दुबर होत जाथेन। ओन्हनक वजन नाय बढ़त, लम्बाई नाय बढ़त। बडा होयके भी ओन्हने नाटा या अविकसित होथेन।

तेल क उपयोग :-

तेल से लडक्यन, ओन्हनके दिमाग क विकास होथ। भारत क वैद्यकीय महाविद्यालय में किहल गयल अनुसंधान से पता चला बा की कम वजन क, समय से पहिले जन्मल लडक्यन के अगर तेल से मालिश किहल जाई त त्वचा द्वारा तेल शरीर में पहुचके खून में तेल ए मात्रा बढ़थ। अऊर दिमाग क विकास होथ। ऐहिबीना सब 31/2 किलो से कम वजन के लडक्यन के तेल पियाव्य के चाही। शरीर में लगाव्यं के चाही । शरीर ओके 2 घंटा मे सौंख लेथ। दुबारा लगाय सकीथ। दूध पियाव्य से पहिले कावन व भी रिफाईंड तेल पियाय सकीथ। दुई किलो के लडक्याँ के दुई बुंद अऊर तीन किलो के लडक्याँके तीन बूँद दूध

पियाव्य से पहिले पियाय सकीथ।. तेल गला से नीचे उतरय के चाही ऐकर ख्याल करयं के चाही।. जवन तेल हजम होथ ओसे लडक्याँ स्वस्थ होथ।. वैद्यकीय शास्त्र कहथ कि थोडी बुद्धिमानी अनुवंशिक होथ, अऊर थोडासा लडक्याँक क आहार, पालन-पोषण ऐसे निश्चित होथ।. दिमाग क 90% विकास पहिले जन्मदिन तक होथ।.

जन्म के वक्त कमजोर, छोट अऊर जेकर सीर क घेरा कम हव ओन्हन के तेल देव्यके चाहि।. नौकरी करयवाली महतारीनके होयसकीत पहिले जन्मदिन तक(बिना सेलरी, आधा सेलरी) छुट्टी लईके घर में रह्य के चाही।. कमसे कम 6 महीना जरूर रहय के चाही।. ऐकरे बीना हमार सकरं सुझाव मानके अऊर बाल आरोग्य विशेषज्ञो क संस्था 'इंडियन एंकेडमी ऑफ पेडिएट्रिक्स' क कहा मानके केंद्र सरकार, पजांब अऊर हरियाणा, राज्य, सभय सहकारी बैंक, शिशु के जन्म के बाद दूध पूरा वेतन सहित 6 महीने छुट्टी देथ।. ई छुट्टी करयं के चाही।.

परसेंटाइल तालिका :-

सेंट मतलब सौठे -

कवन लडक्यन के, ओकरे गुणाके तरह ओकर आयु वर्ग के 100 लडक्याँ से तुलना

करय पे, ओकरें गुण के क्रम के तरह, जवन अनुक्रम आई- उही के परसेंटाइल मतलब कि (सौ में से कितना अंक) कहा जाथ।.



05 25 50 75 95

आपक लडक्याँ सौमेसे एक बा।. ई ईही तरिकासे कहथेना।. जईसेकी 5 साल क कमजोर 100 कडक्यन क उचाई अलग-अलग होई।. ओम्मा सबसे कम दाई वाला लडक्या बायी तरफ अऊर सबसे ज्यादा उंचा वाला लडक्याँ के दायी तरफ।. अईसन बढत हुए लबाई अनुसार लडक्यन के खडा करा।.

ई तरिकासे सबसे कम उचाईवाला 1 अऊर सबसे ज्यादा उचाई वाला 100 अईसन बढत हुए श्रेणी के तरह नम्बर दं।. अब 1,5,25,50,75,95,100 नम्बर क लडक्याँ ऊ नम्बर क परसेंटाइल क लम्बाई कहलाई।.

जवने लडक्याँ क लम्बाई 5 से 95 परसेंटाइल में होई उ ठिक बा। अगर ओसे कम या ज्यादा होई त ऊ लडक्याँ कवनव

वजह से लम्बा या ठिगना बा ई पता लगाव्य के होई।

इह तरिकासे सभय आयू वर्ग क लडक्यन क लम्बाई नाप तालिका बनवल जाय। वजन, भुजा, घेर आदी क तालिका आगे के पन्ना पे दिहल गयलबां।

प्रश्न :- ई तालिका के 5 साल तक के लडक्यन के बीना कईसे उपयोग करयं?

उत्तर :-5 साल क लडक्यॉ क लम्बाई 92 से 112.9 सेटीमिटर होव्य के चाही। (5 से 95 परसेंटाईल) आपके लडक्यॉक ऊंचाई ईहिमेंसे होईत ऊ सर्वसाधारण बा।

जवने परसेंटाइल से ओकर लम्बाई मेल खायी ऊ परसेंटाईल के बराबर या दस प्रतिशत कम या ज्यादा वजन होई, त ओकर वजन उत्तम बा। लेकिन 10 प्रतिशत से कम होई त ऊ कमजोर बा। ओके कुपोषण होता। ओकर आहार ओकरे जरूरत अनुसार कम बा अईसन निष्कर्ष निकलथा।

जईसन की, अगर लडक्यॉ क लम्बाई 102.2 सेटीमिटर होईत ओकर वजन 15.2 किलो होव्य के चाही। ऐकरे 10

प्रतिशत से कम होई, त ओके पेट भरके खाना नाय मिलत, ऊ कमजोर बा।

लडक्याक लम्बाई 112.9 सेंटीमीटर (95 परसेंटाईल) होईत ओकर वजन 20 किलो होई। ऊ 10 प्रतिशत से कम मतलब 18.5 से कम होई, त ऊ कमजोर बा।

अमेरिका के मनुष्यन क आहार अपने भारतीयन से अच्छा होथा। उहा क मनईन 77 साल तक जीयथेन त आपन सभे 55 साल जीईथा।

हमार सकर अईसन धारणां बा कि - टॉनिक, विटामिन, प्रोटीन, अईसन आरोग्य वर्धक चीज सिर्फ दवाई के दुकान में मिली, अपने के ई गलत फहमी पुरितरह दूर करयं के होई। अपने घरेमें रसोई घर में मिल सकथा।

ई तरिकासे 'बगल में लडक्यॉ शहरे मे ढिन्डोरा' अईसन कहावत सिद्ध होथा। आपन सभे आपन खाना ही रोज वक्त पे खायल जाय त ओम्मा सेही टॉनिक, प्रोटीन, विटामिन मिली अऊर आपन सभे अच्छा अऊर निरोगी बनबा।