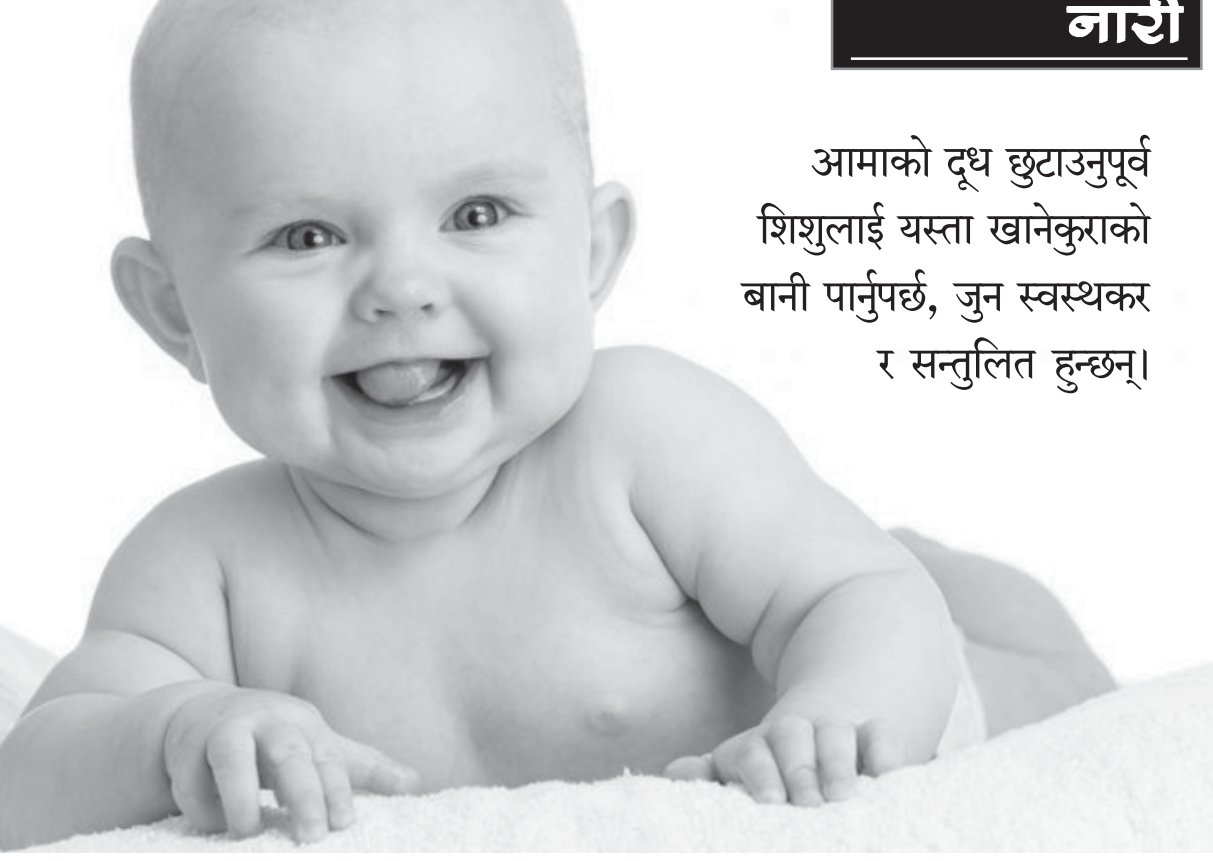


## आमाको दूध छुटाउनअघि शिशुलाई के खुवाउने?



नारी

आमाको दूध छुटाउनुपूर्व शिशुलाई यस्ता खानेकुराको बानी पार्नुपर्छ, जुन स्वस्थकर र सन्तुलित हुन्छन्।

आमाको दूध अर्थात् अमृत। आमाको दूध खाएरै प्रत्येक मानिस हुर्किएका हुन्छन्। ६ महीनासम्म शिशुलाई आमाकै दूध खुवाइन्छ; तर ६ महीनापछि भने अन्य पौष्टिक खाना पनि खुवाउन थालिन्छ।

जब शिशु डेढ वर्षको हुन्छ, तब उसको शारीरिक तथा मानसिक विकासका लागि थुप्रै पौष्टिक तत्वको खाँचो पर्दछ। यही कारण शिशु डेढ वर्षको भएपछि आमाको दूध छुटाउन र अन्य ठोस पौष्टिक आहार खुवाउन चिकित्सकहरू सल्लाह दिन्छन्। आमाको दूध छुटाउनुपूर्व शिशुलाई यस्ता खानेकुराको बानी पार्नुपर्छ, जुन स्वस्थकर र सन्तुलित हुन्छन्। ती यसप्रकार छन् :

### मौसमी फलफूल

ससाना बालक-बालिकाहरूलाई गुलियो तथा अमिलो खानेकुरा निकै मनपर्छ। उनीहरूलाई गुलिया तथा अमिला फलफूल सजिलै खुवाउन सकिन्छ। यस्ता फलफूल पोषिला हुन्छन्। केरा, सुन्तला, आइफल, अङ्गुर आदि फलफूलहरू नानीहरू सजिलै निल्न पनि सक्छन्। यस्ता फलफूलका ससाना टुक्रा वा जूस बनाएर पनि खुवाउन सकिन्छ।

नानीलाई फलफूल खुवाउनअघि ती फलफूल मौसमी हुन् कि होइनन्, त्यसको हेक्का राख्नुपर्छ। अन्यथा कोल्डस्टोरमा राखिएका र कीटनाशक या प्रिजर्वेटिभ प्रयोग गरिएका फलफूलले नानीका स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पनि पार्नसक्छ।

### दालको पातलो झोल

जन्मिएको ६ महीनापछि शिशुलाई दालको पातलो झोल खुवाउनु उपयुक्त हुन्छ। दालको झोलमा भिटामीन र प्रोटीनको मात्रा प्रचुर हुन्छ। हेक्का रहोस्, दालको झोल भन्नाले चोक्टा नभएको दालको सादा झोल

हो, जसलाई शिशुले सजिलै पचाउन पनि सक्छ।

कुन चाहिँ दालको झोल? त्यसको ख्याल रहोस्। शिशुलाई रहर, मुङ्ग, मास तथा मुसुरीको दालको झोल दिन सकिन्छ। चना तथा मटरको दालले भने शिशुको पेट बिगार्न सक्छ।

### तरकारी सुप

शिशुहरूको शारीरिक विकासका लागि आमाको दूधबाहेक भिटामिन, मिनेरल्स, प्रोटीन लगायत थुप्रै पोषणतत्व आवश्यक पर्छ। तरकारीको सुप नानीका लागि पौष्टिक तत्वको खानी हो।

मौसमी तरकारीको सुप खुवाउने हो भने नानीमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्दछ, पेट पनि भरिन्छ अनि शिशुको शरीरमा पानीको कमी पनि हुन पाउँदैन।

### गिलो जाउलो

जाउलो अति उत्तम। पचाउन सजिलो हुने भएकोले शिशुलाई जाउलो सजिलै खुवाउन सकिन्छ। दाल र चामलद्वारा निर्मित सादा जाउलो हेर्दा सामान्य देखिए पनि यसले शिशुको शरीरलाई शक्ति दिन्छ। जाउलोमा दाल धेरै हाल्नुपर्छ र केही गिलो बनाउनुपर्छ। यसो गर्दा दाल तथा चामल राम्ररी पाक्छ र शिशुले सजिलै निल्नुका साथै पचाउन सक्छ।

### गाजर, आइफल, नस्पती

जब शिशुको दाँत निस्कन थाल्छ, शिशुहरू वरिपरिका चीज मुखमा हाल्न थाल्छन्। दाँत निस्कने समयमा शिशुको गिजा चिलाउँछ। गिजा चिलाउन कम हुने भएकोले उनीहरू विभिन्न वस्तु मुखमा हाल्छन्। यस्तो अवस्थामा शिशुलाई आइफल, गाजर, नस्पती, काँक्रा आदि खुवाउन सकिन्छ, जसलाई उनीहरूले हातले समातेर टोकन सक्छन्।

## शरीर अनुसार गाउन-को चयन



... ड्रेसअप र मेक्अप गर्दैमा मानिस आकर्षक देखिन्छ भन्ने छैन। सुन्दर र आकर्षक देखिन त आफ्नो शरीरको बनोट अनुसार ड्रेस छनोट गर्न जान्नुपर्छ। त्यस्तै, ड्रेसको डिजाइन र रङ पनि शरीरको रङ र बनोट अनुसार नै छनोट गर्नुपर्छ।...

गाउनको छनोटमा यो नियम अझ बढी लागू हुन्छ। गाउन निकै प्रचलनमा छ र यसले आकर्षक देखिन त्यतिबेला मात्र सहयोग गर्छ, जतिबेला हामी उचित छनोट गर्न सक्छौं।

गाउन सिलाउँदा डिजाइनरहरू जानु सबैभन्दा उत्तम विकल्प हो। यदि आफैमा विश्वस्त हुनुहुन्छ भने शरीरको बनोट अनुसार ड्रेस तयार गर्दा पनि फरक पर्दैन। गाउन छनोट गर्दा अनुहार र शरीरको बनावटमा विशेष ख्याल गरी कम्बिनेसन मिलाउनुपर्ने हुन्छ।

गहुँगोरो वर्ण तथा पातलो शरीर छ भने उज्यालो कलरको गाउन लगाउँदा स्मार्ट देखिन्छ। त्यस्तै पिङ्क, ह्वाइट, ब्लू कलरको फिटिड गाउन प्रयोग गर्न पनि सक्नुहुन्छ।

गोरो वर्ण तथा मोटो शरीर भएका युवतीले डार्क कलर गाउन प्रयोग गर्दा राम्रो। यस्ता मानिसलाई रेड, ब्ल्याक, मेरून कलरको प्रयोगले आकर्षक लुक दिन सहयोग पुऱ्याउँदछ।

धेरै मोटो शरीर भएकाहरूले भने लुज् फिटिड डिजाइनमा गाउन पहिरिँदा राम्रो।



### ब्युटी टिप्स



## अनुहारलाई मुलायम बनाउने र चाउरी लुकाउने उपायहरू

मेक्अप जसरी गरे पनि त्यसमा छुटाउन नहुने भनेको प्राइमर हो। प्राइमरको प्रयोगले मेक्अपलाई स्मूथ बेस प्रदान मात्र गर्दैन, अनुहारका दाग, चाउरीपनालाई लुकाइदिन्छ अनि अनुहारको चिल्लोपनासमेत कम गर्छ। तर, कयौ मानिसलाई यो कुरा थाहा छैन। उनीहरू अनुहारमा बेस प्रदान गर्न प्राइमरको साटो बीबी क्रिमको प्रयोग गर्छन्, जुन गलत हो।

मेक्अप अर्थात् आफूलाई सुन्दर बनाउने एउटा उपाय। मेक्अपले हाम्रो व्यक्तित्व चम्काउँछ। मेक्अप गर्ने सबैको आ-आफ्नै शैली हुन्छ। विशेषता पनि हुन्छ। कसैले साधारण मेक्अपबाट नै आफूलाई सुन्दर अनुभव गर्छन् भने कसैले आफूलाई सुन्दर देखिन विभिन्न सौन्दर्य प्रशाधन प्रयोग गर्ने गर्छन्।

मेक्अप जसरी गरे पनि त्यसमा छुटाउन नहुने भनेको प्राइमर हो। प्राइमरको प्रयोगले मेक्अपलाई स्मूथ बेस प्रदान मात्र गर्दैन, अनुहारका दाग, चाउरीपनालाई लुकाइदिन्छ अनि अनुहारको चिल्लोपनासमेत कम गर्छ। तर, धेरै मानिसलाई यो कुरा थाहा छैन। उनीहरू अनुहारमा बेस प्रदान गर्न प्राइमरको साटो बीबी क्रिमको प्रयोग गर्छन्, जुन गलत हो।

आखिर मेक्अप गर्नुअघि किन प्राइमर लगाउनु आवश्यक छ? मेक्अपमा यसको महत्त्व कति छ? सोबारे हेरौं -

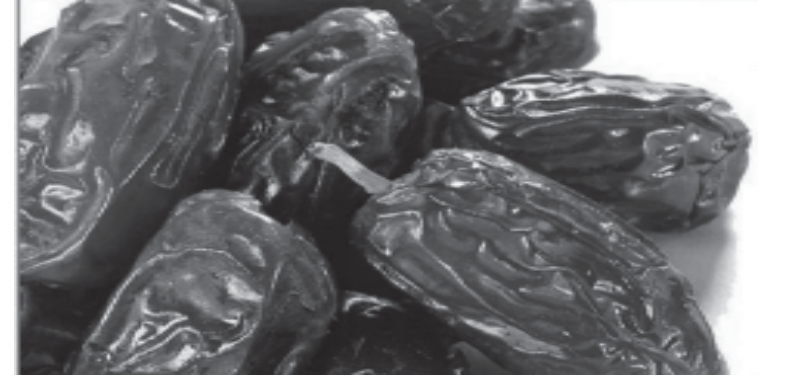
### प्राइमरको महत्त्व

- प्राइमरको प्रयोगले मोइस्चराइजर तथा फाउण्डेशनलाई लामो समय बेस प्रदान गर्छ।
- मेक्अपभन्दा पहिले प्राइमरको प्रयोग गर्दा मेक्अप सरल र समान रूपले फैलिन्छ र टिकिरहन्छ।
- प्राइमरलाई अझै धेरै प्रभावकारी बनाउने हो भने त्यसमा लेवेण्डर, एलोभेरा तथा ज्यास्मिन प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसबाट छाला ताजा तथा स्वस्थ रहन्छ।
- प्राइमरले छालाको पाउडर तथा फाउण्डेशनलाई सोस्नबाट रोक्छ साथै यसले छालालाई चिल्लो हुनबाट बचाउँदछ।
- प्राइमरले छालाको चाउरीपना तथा रेखालाई लुकाउन समेत मद्दत गर्छ। सिलिकन बेस्ड पालिमरबाट बनाइएको प्राइमरले छालालाई स्मूथ बनाउँछ।

### प्रयोग विधि

- अनुहारलाई राम्ररी सफा गरिसकेपछि मोइस्चराइजर वा सन्स्क्रिमको प्रयोग गर्नुहोस्। त्यसपछि पूरै अनुहार, घाँटी तथा आँखा वरिपरि डट बनाएर प्राइमर लगाउनुहोस्। अनि बिस्तारै मसाज गरेर प्राइमरलाई अनुहारमा मज्जाले दल्नुहोस्। यसले अनुहारलाई स्मूथ बेस प्रदान गर्छ। त्यसपछि अनुहारमा थप मेक्अप लगाउन सकिन्छ।
- अनुहारका चाउरीपना तथा धर्सा हटाउन प्राइमरलाई मेक्अप कन्सिलरको साथमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- अनुहारमा फिनिशिंग लुक् दिन प्राइमरलाई फाउण्डेशनसित राम्ररी मिलाएर लगाउन सकिन्छ।
- अनुहारलाई बिना मेक्अपको देखाउनु परेमा पनि प्राइमर उत्तम हो।

## सौन्दर्यका लागि खजुरको उपयोगिता



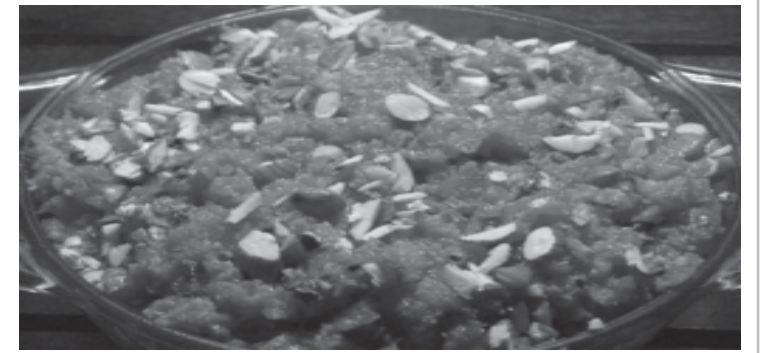
- खजुर खाने बानीले शरीरका टक्सिनलाई टाढा राख्छ, जसले स्किनको चमक बढाउन मद्दत गर्छ।
- यसमा भिटामिन सी हुन्छ, जसले स्किन कसिलो गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ र रिड्कल्सबाट पनि बचाउँछ।
- खजुरमा जिङ्क हुन्छ। नियमित खजुरको प्रयोग गर्दा कपाल कालो र बाक्लो हुन्छ।
- खजुरमा आइरनको मात्रा पनि हुन्छ, जसले रक्तसञ्चारलाई सन्तुलित गर्ने काम गर्छ। आइरनले कपालको समस्याबाट पनि बचाउँछ।
- यसमा भिटामिन बी हुन्छ, जसले पिम्पल्स लगायतका समस्याहरूलाई दूर गर्ने काम गर्छ।
- खजुरबाट पेन्टोथेनिक एसिड पनि पाइन्छ, जसले मृत छालाको सेल्सलाई हटाउने काम गर्छ र अनुहारमा चमक ल्याउँदछ।

### किचन टिप्स



### गाजरको हलुवा

हलुवा धेरै प्रकारका हुन्छन्। नेपाली भान्सामा प्रायः सुजीकै हलुवा पाक्ने गरेको छ। गाजरको हलुवा भने कमै पाक्छ। गाजरको हलुवा स्वस्थ र स्वादिलो परिकारमा पर्छ। यो परिकार अहिले निकै रुचाइएको पाइन्छ। प्रायःजसो पार्टी हल, होटेल र रेस्टुरेन्टमा गाजरको हलुवा पाइन्छ; तर इच्छा भए घरकै भान्सामा पनि यो परिकार तयार गर्न गाह्रो हुँदैन।



चाहिने सामग्री (प्रतिव्यक्ति) :

गाजर मसिनो कोरेको ४०० ग्राम, दूध १ कप, घिउ चार चम्ची, चिनी चार चम्ची, अलैंची-सुकुमेल ३-४ टुक्रा, काजु/किसमिस ५-६ टुक्रा।

बनाउने विधि :

सबैभन्दा पहिले ग्यासचुल्हामा तावा बसाल्नुहोस् अनि तावा तातेपछि त्यसमा घिउ हाल्नुहोस् र राम्रोसँग खराउनुहोस्। खराएको घिउमा अलैंची वा सुकुमेल हाल्नुहोस्। अलैंची/सुकुमेल हालेको ४-५ सेकेण्डभित्र कोरेको गाजर हालिदिनुहोस् र राम्रोसँग चलाउनुहोस्। केही समय चलाएपछि चिनी त्यसमा हाल्नुहोस् र फेरि चलाउनुहोस्। चलाउँदै गर्दा दूध पनि हाल्नुहोस्। दूध हालेर चलाउँदै गर्दा १०-१५ मिनेटमा सुकनथाल्छ। दूध सुकनासाथ गाजर पनि सुकन्छ हुनथाल्छ। यसपछि काजु/किसमिस हालेर राम्रोसँग चलाउनुहोस्, ताकि हलुवामा सबैतिर लाग्न सकोस्। यति गर्दा तपाईंलाई मनपर्ने गाजरको हलुवा तयार हुँदछ।

नोट : गाजरको हलुवा आफ्नो इच्छा अनुसार तातातो वा केहीबेरपछि हल्का चिसो बनाएर पनि खान सकिन्छ। स्वाद र स्वास्थ्य दुवै पाटोबाट यो सामान्य तर उत्कृष्ट परिकारमा पर्दछ।