

10 COOL TIPS for PARENTS

अभिभावकों के लिए 10 प्रभावशाली उपाय (नुस्खे)

FOODS THAT BOOST BRAINPOWER

भोजन, जो मस्तिष्क की उर्जा को बढ़ाता है

What your child eats affects his / her mental capacity, physical strength, concentration, memory and ultimately his / her exam performance!

आपका बच्चा क्या खाता है, जिसका प्रभाव उसकी दिमागी क्षमता, शारीरिक उर्जा, ध्यानकेन्द्रण, स्मरण-शक्ति पर पड़ता हो जिसके फलस्वरूप उसका परीक्षा में प्रदर्शन अच्छा हो।

Tick (✓) the problems your child usually faces during exam time

परीक्षा के समय आपका बच्चा जिन कठिनाइयों का सामना करता है, उस खाने में सही (✓) का चिह्न लगाएँ।



RECALL
याददाश्त



WEAKNESS
मानसिक/शारीरिक कमजोरी



IMMUNITY
प्रतिरोधक क्षमता



COORDINATION
मानसिक एवं शारीरिक समन्वय (तालमेल)



ANXIETY
चिंता (तनाव)

1 IMPROVE RECALL स्मरण-शक्ति को बढ़ाने के लिए



Almonds बादाम
Walnuts अखरोट
Figs अंजीर
Sesame Seeds (til) तिल के बीज

HOW THEY ACT इनके कार्य एवं लाभ

- * Activate the brain cells to RECALL faster and better.
मस्तिष्क की कोशिकाओं को सक्रिय करते हैं, जिस कारण याददाश्त अच्छी व तेज होती है।

HOW TO USE इनका प्रयोग

- * Use alone for maximum benefit.
अधिकतम लाभ के लिए एक बार में कोई एक ही चीज खाएँ।
- * Eat sesame (til) laddoos.
तिल के लड्डू का सेवन करें।

2 OVERCOME WEAKNESS शारीरिक कमजोरी पर काबू पाना



Raw cabbage कच्ची पत्तागोभी
Carrots गाजर
Corn मक्का
Apples सेब
Pumpkin कद्दू
Beetroot चुकन्दर

HOW THEY ACT इनके कार्य एवं लाभ

- * Enhance body strength and overall body function is kept at optimum level.
शारीरिक शक्ति को बढ़ाते हैं एवं सम्पूर्ण शारीरिक क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने में सहायक होते हैं।

HOW TO USE इनका प्रयोग

- * Eat raw vegetables as a bowl of salad.
कच्ची सब्जियाँ, एक कटोरे सलाद के रूप में
- * Eat corn rotis and apple as a snack.
मक्के की रोटियाँ खाएँ एवं नाश्ते में सेब खाएँ।

3 INCREASE IMMUNITY शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना



Bananas केला
Apples सेब
Green Peas हरी मटर
Whole Moong साबुत मूंग

HOW THEY ACT इनके कार्य एवं लाभ

- * Keep the nervous system tuned.
तंत्रिका तन्त्र को ठीक रखते हैं
- * Have a calming effect.
मानसिक शान्ति प्रदान करते हैं।

HOW TO USE इनका प्रयोग

- * Eat bananas and apples as snacks.
नाश्ते के रूप में केले व सेब खाएँ।
- * Include green peas and moong dal in your meals.
अपने भोजन में मूंग की दाल व हरी मटर सम्मिलित करें।

4 IMPROVE COORDINATION समन्वय (तालमेल) बढ़ाना (शारीरिक एवं मानसिक)



Whole Wheat साबुत गेहूँ
Masoor Dal मसूर की दाल
Brown Rice भूरे चावल
Coconut नारियल

HOW THEY ACT इनके कार्य एवं लाभ

- * Enhance coordination between brain, nerve, impulse and muscles.
मस्तिष्क, तंत्रिकाओं, संवेदनशीलता एवं पेशियों के बीच तालमेल रखते हैं।

HOW TO USE इनका प्रयोग

- * Add grated coconut to your salad bowl.
अपने सलाद के साथ कसे हुए नारियल भी मिलाएँ।
- * Prefer whole wheat rotis to rice.
गेहूँ की रोटियाँ व भूरे चावल को प्राथमिकता दें।

5 REDUCE ANXIETY चिंता को कम करना



Coconut Water
नारियल का पानी

HOW THEY ACT इनके कार्य एवं लाभ

- * It is a form of natural mineral water, that has minerals in predigestive form. A source of instant energy, it makes a person more alert and more in-control.

यह एक प्राकृतिक खनिज पानी है। इसमें खनिज पूर्वपाचक के रूप में रहते हैं। यह शीघ्र उर्जा प्राप्त करने का अच्छा स्रोत है, जो व्यक्ति को और अधिक सतर्क एवं नियंत्रित बनाता है।

HOW TO USE इनका प्रयोग

- * Can be taken anytime of the day preferably on empty stomach.
यह दिन में कभी भी ग्रहण किया जा सकता है, विशेषकर खाली पेट अच्छा रहता है।



ON THE EXAM DAY परीक्षा के दिन

ON THE NIGHT BEFORE EXAM

परीक्षा से पूर्व रात्रि में

- * Give rotis made of barley (jau) instead of wheat.
गेहूँ की जगह जौ की रोटियाँ दें।
- * Knead fresh green vegetables like spinach (palak), fenugreek (methi) into the barley (jau) flour.
जौ के आटे के साथ ताजी हरी सब्जियों, जैसे- पालक, मेथी आदि को गूँध कर बनाई गई रोटी का सेवन करें।
- * This combination has a powerful stimulating effect on the brain.
यह समायोजन मस्तिष्क की कार्य करने की क्षमता को प्रभावशाली तरीके से बढ़ा देता है।



IF THE EXAM IS IN THE MORNING

यदि परीक्षा प्रातःकाल है

- * Give a light breakfast of fruits only.
फलों का हल्का नाश्ता दें।
- * An oatmeal breakfast can be added.
ओट के दलिया का नाश्ता भी दे सकते हैं।



IF THE EXAM IS IN THE AFTERNOON

यदि परीक्षा दोपहर में है

- * Give a heavier breakfast but avoid any fried foods.
भरपेट नाश्ता दें जिसमें तला हुआ भोज्य पदार्थ न हो।
- * Eat a fruit platter of papaya (papita),



Natural PICK
ME UP's
प्राकृतिक हैं, मुझे ग्रहण करें।

- ✓ Ginger, lemon and honey in warm / cold water
अदरक, नींबू और शहद, गरम / ठंडे पानी के साथ
- ✓ Oxygen: Take a 10-minute fresh air breathing break
ऑक्सीजन: १० मिनट के लिए ताजी हवा में सांस लें।
- ✓ Peanuts are virtual brain food
मूँगफलियाँ वास्तविक मस्तिष्क आहार हैं।
- ✓ Take plenty of water, at least 6 to 8 glasses per day
दर सारा पानी पीयें, प्रतिदिन कम से कम छः से आठ गिलास।



Say NO to
नहीं ग्रहण करें।

- * Milk (especially at night). दूध (विशेषकर रात में)।
- * Excessive rice eating. आवश्यकता से अधिक चावल का सेवन।
- * MSG (Mono-Sodium Glutamate or ajinomoto) especially in Chinese food.
(मोनो-सोडियम ग्लूटामेट या अजीनोमोटो) मुख्यतः चायनीज़ आहार में।
- * Avoid packaged fruit juices. पैक किया हुआ जूस।
- * Avoid packaged food. पैक किया हुआ भोजन।