

## صحت مند بال

### صحیح غذا تے ورزش دا مجموعہ

صحت مند طرز زندگی گزارن دا مطلب بہتیریاں شیواں نیں: تفریح کرنا، ٹھیک طرح کھانا، فعال رہنا، محفوظ رہنا، کافی نیندر لینا، اپنے دماغ تے جسم دا خیال رکھنا۔ عملی شیواں وی اہم نیں، جیس طرح ایہہ یقینی بنانا کہ تہاڈا بچہ باقاعدگی توں ڈینٹسٹ کول جاندا اے، اونہاں دے حفاظتی ٹیکیاں نوں مقررہ ویلے اچ لوایا جاندا اے، او اپنے روزانہ دے وٹامن دے قطرے لے رئے نیں تے ایہہ کہ او صحت تے نشوونما دے معائیناں اچ شرکت کر دے نیں۔ بیماری دی روک تھام کرن لئی اپنے بال دی صحت اتے نظر رکھو، تے آگاہ رہو تے اپنے ہیلتھ وزیٹر دے نال کسے وی تشویش توں متعلق گل کرو۔ شروع توں ای اک صحت مند طرز عمل نوں فروغ دینا ایہہ یقینی بنانے اچ مدد کرے گا کہ او زندگی بھر صحت مند رہن گے۔

ہر روز جسمانی طور تے چست رہنا صحت مند نشوونما تے بڑھوتری لئی اہم اے تے اونہاں دے سماجی مہارتاں اتے اثر انداز ہوندا اے۔ بالوں نوں جمن توں ہی چست رہن دی ترغیب دتی جانی چائیدی اے۔ تہاڈے بال دے ریڑن نوں شروع کرن توں پہلاں، فرش اتے نگرانی کر دے ہوئے کھیل دے دوران اونہاں دی پہنچن تے شیواں نوں پھڑن، کھچن تے دھکیلن دی جسمانی طور تے چست رہن دی حوصلہ افزائی کرو، جیس اچ ڈڈھ دا ویلا وی شامل اے (جدوں تسی اپنے بال نوں جاگدے ہوئے تے نگرانی کر دے ہوئے بال نوں اوس دے ڈڈھ دے رخ چھڈ دیندے او)۔

بال دی بیٹھے رہ کے ٹی وی ویکھن، بگی اچ، کمپیوٹر گیمز کھیلن تے کار، بس یا ٹرین دے ذریعے سفر کرن دے ویلے نوں گھٹ توں گھٹ کرو۔ ورزش نوں پورے خاندان لئی تفریحی تے روزمرہ دی زندگی دا حصہ بنان دی کوشش کرو۔

### ہیلتھ وزیٹر کہندے نیں

تسی اپنے بال نوں اک سال دی عمر توں سالم (مکمل چکنائی آلا) گاں دا ددھ مشروب دے طور تے (تے چھ مہینیاں توں ناشتے اچ سیریل دے طور تے) دے سکدے او۔ دو سال توں گھٹ عمر دے بالوں نوں نیم بلائی اتاریا، 1% فیٹ یا بلائی اتاریا ددھ نہ دیو، ایس اچ اپنی عمر دے بالوں لئی کافی کیلوریز یا ضروری وٹامنز نیں ہوندے نیں۔ دو توں پنج سالوں تائیں دے بال سالم بلائی آلا یا نیم بلائی اتاریا ددھ پی سکدے نیں۔

جے تہاڈا بال ددھ پسند نہیں کردا اے، تے ایہہ ضروری اے اونہاں دی خوراک اچ ہور ڈیری غذاواں جیویں دہی یا پنیر نوں شامل کرن دی کوشش کرو، لیکن اونہاں نوں گھٹ فیٹ آلی شیواں نہ دیو۔

### چنگی صحت تے صحت مند وزن نوں فروغ دینا

جمن توں ای صحتمند عاداتاں دے نال، تسی اپنے بال نوں صحت مند تے خوشگوار مستقبل لئی اک چنگا آغاز دے سکدی او۔ ماں دا ددھ تہاڈے بال دی ودھدے ہویا نال متعلق ضرورتاں لئی مثالی اے۔ اونہاں دی زندگی دے شروع دے مرحلے اچ ای صحت مند کھانے دی عاداتاں پیدا کرنا سوکھا اے۔ بچے اوہی غذاواں پسند کر دے نیں جنہاں دے او عادی ہو جاندے نیں۔ جدوں تسی نکلے بالوں تے ریڑن آلے بالوں نوں شروع توں ای بہتیریاں وکھری، صحت بخش غذاواں دیندے او، اونہاں دے وڈے ہو کے وکھری قسماں دے صحت بخش کھانے کھان دا امکان ودھ جاندا اے۔ نکلے بالوں لئی نمک، چینی، شہد، گری دار میوے، سیر شدہ چکنائی، گھٹ چکنائی آلی غذاواں، کچے گھونگھے یا انڈیاں توں گریز کرو۔

صحت دا محکمہ تجویز کردا اے کہ چھ ماہ توں پنج سالوں تائیں دے سارے بالوں نوں سپلیمنٹس دینے چائیدے نیں، وٹامن دے قطراں دی شکل اچ جیس اچ وٹامن اے، سی تے ڈی شامل ہو وے۔ مہربانی کر کے اپنے ہیلتھ وزیٹر یا فارماسسٹ نال گل وات کرو جیہڑا تہانوں ہور مشورہ دے سکے گا۔

جسمانی ورزش جسمانی تے ذہنی تندرستی دے سارے پہلوؤں اچ مدد کر دی اے تے ایس توں ودھ وزن یا موٹاپے توں بچنے اچ مدد ملدی اے۔ خاندان دی صورت اچ ٹرن پھرن دی کوشش کرو جیس اچ پیدل چلنا تے سائیکل چلانا شامل ہو وے تاکہ تسی سارے صحت مند رہ سکو۔

### اسکرین دا ویلا

زندگی دے پہلے دو سال دماغ دی نشوونما لئی اہم ویلے ہوندے نیں۔ ٹی وی تے ہور الیکٹرانک میڈیا دریافت کرن، کھیلن، سوچن تے گل کرن، دی راہ اچ رکاوٹ ہو سکدے نیں جیہڑے سبھ سیکھن تے صحتمند جسمانی تے سماجی ترقی نوں فروغ دیندے نیں۔

بالوں دے جمن/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ  
بالوں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیوڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

جیہڑے بال مسلسل چار گھنٹیاں توں ودھ ویلے تائیں ٹی وی ویکھن اچ گزاردے نیں اونہاں دا وزن ودھن دا زیادہ امکان ہوندا اے (کھیلنے لئی گھٹ وقت دین گے)۔

ٹی وی تے الیکٹرانک میڈیا مواصلت تے گل وات کرن دی مہارت نوں محدود کر سکدا اے، جیس دے نتیجے اچ بچہ اصل زندگی اچ گل وات اچ حصہ لین دے بجائے سنن نوں ترجیح دیندا اے۔ ٹی وی سون دے ویلیاں نوں وی متاثر کر سکدا اے۔

1

میرے بال نوں روزانہ کینی ورزش کرنی چائییدی اے؟

2

جیہڑے بال خود چل پھر سکدے نیں نوں ہر روز گھٹ توں گھٹ تین گھنٹے چست رہنا چائییدا اے۔ ایس نوں دن اچ، گھار دے اندر تے باہر تقسیم کیتا جانا چائییدا اے۔

3

محفوظ، چست کھیل، جیس طرح چڑھن دے فریم نوں ورتنا، بائیک چلانا، پانی اچ کھیلنا، پچھے نسن آئے کھیل تے بال گیمز دی نگرانی کیتی جانی چائییدی اے۔

ماخذ: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)  
NHS چوانسز حمل تے بچہ

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ  
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

**NHS** ہیوڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ