

# ಪುಟ್ಟ ಸಾಧಕರನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ.



ಬೇಸಿಗೆಯ ದೀರ್ಘ ರಜೆಯ ನಂತರ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಕ್ರಿಯ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ತರಗತಿ, ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಕೆಲಸ, ಮನೆಗೆಲಸ, ಆಟೋಟ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಿರಾಮಕಾಲ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಎಳೆತನದ ಈ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಾಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮಹತ್ತರ ಕಾರ್ಯ ತಾಯಂದಿರದ್ದು; ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಕಳಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣು ತುಂಬಾ ಸಾಧನೆಯ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಾಜಿಗಳಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್ಚೇನು, ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಿಗೆ ಸಂಜೆಯ ಕಾಲ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ; ಶಾಲೆಯ ಪರಿಶ್ರಮದ ನಂತರ, ಅವರ ದ್ವಿತೀಯ ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಆಗಲೇ. ಅದಕ್ಕಂದೇ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಿ ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಸಮೃದ್ಧ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿ ಅಗತ್ಯ.

ಎಡೆಯಿರದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜನಪ್ರಿಯ ಟಿವಿ ಧಾರಾವಾಹಿ ತಾರಕ್ ಮೆಹ್ರಾ ಕಾ ಉಲ್ಲಾ ಚಸ್ತಾದಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪುವಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಹದಿನಾಲ್ಕರ ಪೋರ ಭವ್ಯ ಗಾಂಧಿಯನ್ನೇ ನೋಡಿ. ಆತ ತುಂಬ ಉತ್ಸಾಹಿ, ನಟನೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಹೌದು. ಭವ್ಯ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಧಾರಾವಾಹಿಯಲ್ಲಿ ನಟಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ; ಈಗ ಆತ ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ. ಸೆಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸುದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಪಾಠಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾನು ಹಿಂದೆ ಬೀಳದಂತ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಿಷ್ಣಾವಂತ ಹುಡುಗ ಭವ್ಯ ಶಾಲೆಗೆ

ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ಗಂಟೆಗೆ ಆತ ಸೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೆಂದರೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು, ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಆಟವನ್ನೂ ಆಡುತ್ತಾನೆ. ನಟನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಆತ ತುಂಬ ಗಂಭೀರನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಮಾನವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಧಕರು ಇರುವುದೇ ಹೀಗೆ. ಅವರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಗುರಿಗಳ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಬೇಕು ಒಂದು ಸಂತುಲಿತ, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಕ್ರಮ. ಅದಕ್ಕೆ ಆತನಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ಅಗತ್ಯ.

ಆತನ ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿ ಎಂದರೆ, ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ರೂ. 10ರ ಕೆಲಾಗ್ಸ್ ಬಾಕೋಸ್, ಪುಟ್ಟ ಪ್ಯಾಕ್ (30 ಗ್ರಾಮ್). ಇದು ಒಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿನಿಸಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿರುವ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪ್ಯಾಕ್ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಹೋಲ್ ಗ್ರೈನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ; ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದ ಈ ಮುಖ್ಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಇರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ 11 ಅತ್ಯಗತ್ಯದ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ, ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ರೂ. 10ರ ಕೆಲಾಗ್ಸ್ ಬಾಕೋಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ (30 ಗ್ರಾಮ್) ಪುಟ್ಟ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅವರ ಸಂಜೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ತುಂಬಿದ ಅವಧಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೇನು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರ ಬಾಕೋಲೇಟೇ ರುಚಿಯೆಂದರೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು.



**ಬೆಕ್ಕ ವ್ಯಾಕ್, ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಗುಣ.**

**Rs. 10/-**

ಎಮ್ ಆರ್‌ಪಿ (ಎಲ್ಲ ತೆರಿಗೆಗಳು ಸೇರಿ) ರೂ. 10/-, 30 ಗ್ರಾಮ್ ನಿವ್ವಳ ತೂಕಕ್ಕೆ.

**ಈಗ ಹೋಲ್‌ಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ**

\* ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರದ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಕೆಲಾಗ್ಸ್ ಬಾಕೋಸ್ ಸೇವಿಸಿ.