

बच्चे को जंक फूड से रखें दूर

आज कल के बच्चों को माता-पिता खूब साग जंक फूड खिलाते हैं जिससे बच्चों की प्राकृतिक साग-सम्बन्ध नहीं मिल पाती। इस वजह से उनका शारीरिक विकास तो धीमा बढ़ ही जाता है साथ ही मानसिक विकास भी उनका नहीं हो पाता जितना इस उम्र में हो जाना चाहिये। इसके अलावा ये बच्चे जो घर का खाना खाते भी है तोर वो भी इतना नखरा करते हैं कि माता-पिता के लिये बहुत मुश्किल हो जाता है उन्हें पोषण देना। बच्चों को ऐसा आहार देना चाहिये जिससे उनका दिमाग तेज बने इसलिये उन्हें ब्रेकफास्ट में प्रोटीन एकाईब और जरूरी फैटी एसिड वाला आहार देना आवश्यक है। इससे शरीर और दिमाग में एनर्जी लेवल बना रहता है जिससे बच्चे की सोचने और समझने की क्षमता बरकरार रहती है।

हर मां-बाप को अपने बच्चे के बढ़ने की चिंता सताती है। उन्हें लगता है कि बच्चे का उनका शारीरिक विकास नहीं हो रहा है जितना उसकी उम्र में हो जाना चाहिये। इसके अलावा आप यह भी सोचते हैं कि आपका बच्चा क्लास में टॉप करे, हर दिमागी कार्य में सबसे अक्ल रहे और आगे चल कर बहुत बुद्धिमान कहलाए। जिस तरह से बच्चे का शारीरिक विकास महत्वपूर्ण है ठीक उसी तरह से बच्चे का मानसिक विकास भी जरूरी है।



और उस पर तुलना प्रतिक्रिया करने की क्षमता को बढ़ाना देता है। ओटमील ओटमील में काफी फाइबर होता है जो कि खाने पर धीरे धीरे हजम होता है। इससे बच्चे को धीरे धीरे भोजन मिलती रहती है जो कि बच्चे को पूरा करने के लिये बहुत जरूरी है। मछली बस से भरपूर मछली में भारी तादाद में विटामिन डी और ओमेगा-3 होता है जो कि

ही बेगों में एंटीऑक्सीडेंट होता है जोकि दिमाग के संरचनात्मक कार्य को बढ़ाती है। इसके अलावा इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट दिमाग के कार्य करने की क्षमता को भी तेज बनाती है। दूध फेट ज़े मिलक प्रोटीएन विटामिन डी और फोस्फोरस का भंडार होता है। यदि आपके बच्चे को दूध पचाने में कोई परेशानी न होती हो तो उसे दूध जरूर पिलाए।
सेब और आलुमुखाए इन्हें आप बच्चे के लंच बॉक्स में दे सकती है। इसमें एक एंटीऑक्सीडेंट होता है जो कि भूलने की बीमारी को पैदा नहीं होने देता। मेवे ये फ्रूटि एनर्जि और मिमरल पाए जाते हैं। इन्हें खिलाने से बच्चों का दिमाग तेज होता है। हल्दी इसमें एक तरह का पदार्थ पाया जाता है जिसे बच्चे को खिलाने से उनका दिमाग जल्दी बढ़ता है। साथ ही यह एल्जाइमएए जो कि भूलने की बीमारी होती है, उसे भी नहीं होने देती। मीठ यह बहुत जरूरी है कि मीठ खिलाने से पहले इसे अच्छे से धुना जाए। हल्सा बच्चों को ताजा मीठ ही खिलाना चाहिये। इसको खिलाने से बच्चे का दिमाग बढ़ता है और हड्डियां भी मजबूत बनती हैं।

गुस्से पर कंट्रोल करना है तो खाना शुरू करें ये चीजें

गुस्सा बहुत नुकसानदायक होता है। गुस्से पर नियंत्रण बहुत जरूरी है। कुछ आहार ऐसे भी हैं, जिनकी मदद से आप अपने गुस्से पर काबू पा सकते हैं। इन फूड्स में ऐसे तत्व होते हैं जो आपके शरीर के गुस्सा पैदा करने वाले हार्मोस को नियंत्रण में रखते हैं।

खाए कच्चा नारियल
गुस्सा आने पर ब्लड प्रेशर हाई हो जाता है। इससे शरीर लेवल भी बढ़ने लगता है। इसलिए ऐसे में कच्चा नारियल खाने से या नारियल का पानी पीने से सब कुछ कंट्रोल में रहता है। गुस्सा भी नहीं आता है।
खाली पेट खाए बादाम
रोज सुबह खाली पेट बादाम खाए। इससे आंखों की नसें में सारे पोषक तत्व तेजी से जागेंगे और आपको अपने वाला गुस्सा कब्ज में रहेगा।
हरी सब्जियां के हैं कई फायदे
रोज ही सब्जियां खाए। इसमें उपस्थित कैल्शियम और मैग्नीशियम मांसपेशियों को आराम पहुंचकर मन को शांत करता है।
अखरोट देना मन को ठंडक
अखरोट मन शांत रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा 3 फेटी



एनर्जि दिमाग को ठंडक पहुंचाता है।
कैला करेगा रिलेक्स
गुस्सा आने पर एक कैला खा लें। इसमें मौजूद विटामिन बी और पोटैशियम आपको रिलेक्स करने का काम करता है।

आपके शरीर में ये आहार पानी की कमी नहीं होने देंगे कम.....



पानी की कमी को पूरा करने के लिए जरूरी नहीं कि केवल इसे पीने से ही पूर्ण होगा। आप कई फल और सब्जियों के सेवन से भी इसकी कमी को पूरा कर सकते हैं और जिससे आप हल्दी भी रह सकते हैं।
आज हम आपको ऐसे फलों और सब्जियों के बारे में बताएंगे जिसे खाने से आप अपने शरीर में पानी की पूर्ति कर सकेंगे।

कलने के साथ आयरन की कमी को भी पूरा करता है। पालक में पोटाशियम और फाइबर भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
स्टार फ्रूट- यह स्वाद में खट्टा जल्द ही लेकिन शरीर में पानी की कमी नहीं रहने देता। इसके अलावा इसमें कई एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन पाए जाते हैं जो शरीर को कई बीमारियों से बचाता है।
टमाटर- इसका प्रयोग ज्यादातर सब्जियों, सलाद, सॉस और चटनी बनाने में किया जाता है। लेकिन शरीर में पानी की पूर्ति के लिए इसे सलाद के रूप में खाना चाहिये। टमाटर में मौजूद विटामिन सी और आयरन शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।
अंगूर- अंगूर में ग्लूकोज, मैग्नीशियम और साइट्रिक एसिड मौजूक तत्व पाए जाते हैं। यह डेहाइड्रेशन के रोगियों के लिए बहुत लाभदायक होते हैं। इसे खाने से थ्यास भी कम लगती है।
स्ट्रबेरी- इसमें ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में पानी की पूर्ति के साथ विटामिन ए, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम आदि की मात्रा को भी पूरा करता है।

साड़ी गाउन : ए लाइन भी, यू शोप में भी



शादी से लेकर पार्टीज तक, साड़ी हर मौके की जान होती है। लेकिन इसे पहनना और कैरी करना हर किसी के लिए आसान नहीं होता। अगर आप फिर भी किसी पार्टी के लिए साड़ी लुक चाहती हैं, लेकिन साड़ी पहनने के झंझट से बचना चाहती हैं तो इसमें पजुजुन का तड़का लगाए और पहनें साड़ी गाउन। यह एक ऐसी ड्रेस है, जो आपको ट्रिडिशनल के साथ ही देगी मॉडर्न लुक। हालांकि साड़ी गाउन पिछले कुछ सालों से फैशन में है, लेकिन अब इसमें आ गूट है ए लाइन और यू शोप दोनों तरह के गाउन्स।
ए लाइन से मिलता है मॉडर्न लुक
साड़ी गाउन में कई तरह के डिजाइज नकलाने और लेखन को परदेत आ रहे हैं। इनमें सबसे ज्यादा फ्रेज ए लाइन गाउन का है। ए स्टारल बांडी पर पूरी तरह फिट रहता है। इसमें मॉडर्न सेब के अनुसर कट दिए जाते हैं।
कमर से नीचे का भाग ए शोप में रहता है और बीच में डिफरेंट कलर या साड़ी वाले कलर से प्लेसट दिए जाते हैं। इसकी लेंथ ज्यादा होती है, इसे किसी भी तरह की बांडी शोप और हाइट वाली मॉडर्न पढ़न सकती है। इस तरह की ड्रेस मॉडर्न होने के साथ ही ट्रिडिशनल लुक भी देती है। साथ ही इसे कैरी करना बहुत आसान है।
यू शोप देता है परफेक्ट स्टायल
यू शोप के गाउन पहने चलन में नहीं रहे, लेकिन इनकी मात्रा अब बढ़ रही है।

बटन बैक ट्रेड अब पीछे बटन लगाने का आया फैशन



रही स्वगता कौशिक बताती है कि आपको इसके लिए कई खास मेहनत भी नहीं करनी है। आप इसे अपनी रेगुलर शर्ट के जैसी ही कैरी कर सकती हैं। इस स्टायल की पोप्युलैरिटी का आह्वान यह है कि चाहे इंटरनेशनल फैशन वीक हो या पिछले दिनों मुंबई में हुए दो से तीन फैशन वीक, इस ट्रेड में हर जगह अपनी उपस्थिति दिखाई। उनका मानना है कि कुछ ही समय में यह ट्रेड पोप्युलर स्ट्रीट स्टायल बन जाएगा। इसकी खास वजह यह है कि यह कमर्सेयल तो है ही और साथ ही स्टायल पाने का सबसे आसान तरीका भी है।
पहनने के अंदरूनी हैं कई
-अपनी शर्ट के सभी बटन को खुला छोड़ दें और नीचे की तरफ दो से तीन बटन लगा लें। इसे आप आई-वेस्ट पैटर्न के साथ पहनें।
-बटन बैक ड्राई लो शर्ट को आप जींस, जैगिंग्स और लेनिंग्स हर किसी के साथ पहन कर सकती हैं।
-पैरेल शर्ट पहनें, जिसके बटन की तरफ एम्ब्रॉयडरी हो और इसे पीछे की तरफ पहनें। इसमें साया ध्यान आपको बैक पर आ जाएगा।

-शर्ट को ड्रेस की तरह भी पहना जा सकता है। आप एक लॉन्ग शर्ट खरीदें और इसे ड्रेस की तरह पहनें। ये आपको ट्रेडी लुक देगा।
-आप सारे बटन खोलकर केवल गांड लगाकर भी शर्ट पहन सकती हैं।
-फिटिड और एम्ब्रॉयडरी वाली शर्ट ज्यादा ध्यान खींचेंगी।
-लूज शर्ट लें, क्योंकि इसमें कुछ बटन खुले या कुछ को बंद रखेंगे, तो यह बेहद जुगुप्पा।
बैक बटन ब्लाउज
पिछले कई सालों से जहाँ डीप नेक वाले ब्लाउज का ट्रेड था वहीं अब उसकी जगह ले रहे हैं बैक बटन ब्लाउज। इस तरह के ब्लाउज में पीछे की तरफ बटन पट्टी के ऊपर छोटे-छोटे बटन लगाए जाते हैं। आप इसमें ड्राई नेक, लो नेक, कट-आउट बैक, इवजुन नेकलाइन, चाइनीज कॉलर जैसे सारे नेकलाइन्स ट्राई कर सकती हैं। वैसे, आपको बता दें कि शर्ट और ब्लाउज के अलावा, यह ट्रेड वनपीस, गाउन, स्कर्ट्स में भी अपनी उड़ान बना रहा है।
यंगस्टर्स के बीच पोप्युलर
दोनों के साथ आर्टिज या पार्टीज के

हेयर स्ट्रेट या कर्ल करने हैं तो न करें ये गलतियां

आपका लुक बहुत हद तक आपके हेयरस्टायल पर डिपेंड करता है इसलिए तो हेयरस्टायल चेंज होते ही आप एकदम अलग दिखने लगते हैं। हेयरस्टायलिंग के लिए हम कभी स्ट्रेटिंग करते हैं तो कभी बाल कर्ल करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं इससे हमारे बालों को कितना नुकसान पहुंचता है? बालों को स्टायल कीजिए लेकिन इन बातों का भी ध्यान रखिए...



हेयर स्प्रे के बाद ही यूज करें स्ट्रेटर और कलर अगर आप बिना हीट प्रोटेक्शन हेयर स्प्रे यूज किए ही बाल कर्ल या स्ट्रेट करते हैं तो आपके बाल डैमेज हो सकते हैं। ऐसा करने से बचें। बहुत देर तक आयरन को होल्ड न करें

वॉल्यूम के हिसाब से स्ट्रेटर या कलर स्ट्रेटिंग। साथ ही ध्यान रखें, सिरिमिक प्लेट्स वाला स्ट्रेटर खरीदें, इससे बालों को बायबे हीट डैमेज हो सकता है। हेयर ड्राई करने के बाद ही आयरन करें
गोते बालों पर आयरन न लगाएँ। ड्राई हेयर को पोसने में बाटें और हेयर स्प्रे लगाकर फिर कर्ल या स्ट्रेट करें।
बालों के अनुसर टेम्परेचर सेट करें
आयरन में बालों के अनुसर टेम्परेचर सेट करें। आपके बाल चाहे किन्तन ही हेली बर्थों न हों, हमेशा मॉडियम टेम्परेचर सेट करें।