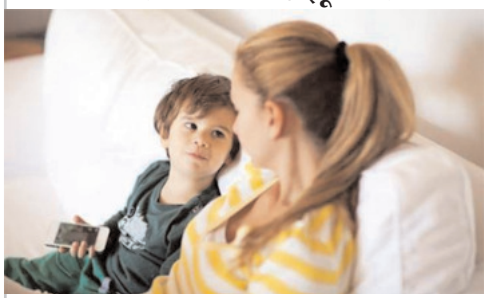

बच्चों का तनाव कम करता है स्वस्थ आहार

बच्चों को स्वस्थ और तनाव मुक्त रखने में आहार की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। परीक्षा के तनाव से शरीर में स्ट्रेस हॉर्मोन्स बढ़ जाते हैंए जिससे हार्मोनल असंतुलन होता है और इसका असर भूख पर भी पड़ता है। कुछ बच्चों को बिल्कुल भूख नहीं लगती और कुछ को जंकए उच्च फैट वाले भोजन या मिठाई खाने की इच्छा होती है लेकिन वास्तव में इसी समय ऐसे खाद्य पदार्थों से बचना जरूरी होता है।

परीक्षा के तनाव में शरीर में कुछ विटामिन और मिनरल की आवश्यकता बढ़ जाती हैए इसलिए एक स्वस्थ आहार ;डायटद्ध बहुत जरूरी होता है।

अपने आहार में होल ग्रेन ;साबुत अनाजद्धए ताजा फ्ल और सब्जियां शामिल करें। फ्टि रहने के लिए प्रोटीन से युक्त आहार आवश्यक होता है। इसलिए स्प्राउट्स ;अंकुरित दालद्धए दालए अंडाए मछली और कम वसा ;फैटद्ध वाला मांस जैसे उच्च प्रोटीन वाले भोजन का सेवन करें। ओमेगा.3.फैटी एसिड युक्त खाद्य पदार्थ याददाश्त बढ़ानेए एकाग्रता सुधारने और बच्चों को चुस्त बनाने में सहायता करते हैं। ओमेगा.3.फैटी एसिड युक्त खाद्य पदार्थ में शामिल हैं अखरोटए बादामए सूरजमुखीए तरबूज और अलसी और वसा युक्त मछलियां जैसे मैकेरलए सालमन और ट्यूना। अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित अंतराल पर स्वास्थ्य खाना खाएं। पोषण युक्त नाश्ता करें और बाहर जाने से पहले दोपहर का भोजन और स्नैक्स साथ पैक कर लें। पानी का सेवन करते रहें। अधिक से अधिक पानी पीएं और बाहर जाते समय पानी की बोतल साथ रखें। अधिक चीनी और कैफीन युक्त पेय पदार्थ के सेवन से बचेंए इसकी बजाय नारियल पानीए छाछ और ताजे फ्ल का सेवन करें। प्रभावी रणनीतियों से आप निश्चित ही तनाव से निपट सकते हैं। माता.पिता तैयारी में सक्रिय रूप से भाग लेते हुए बोर्ड एक्जाम के तनाव से निपटने में बच्चों की मदद कर सकते हैं। जरूरी है कि पढ़ाई और परीक्षा के विषय में अच्छे विचार और सही अध्ययन की आदतों का पालन किया जाए। नियमित रूप से पढ़ाई और प्रैक्टिस से बच्चों में आत्मविश्वास आता है और वे बिना किसी भय के परीक्षा दे सकते हैं। परीक्षा के पहले और परीक्षा के दौरान सेहतमंद रहना भी बहुत जरूरी है। माता.पिता संतुलित आहार और एक स्वस्थ दिनचर्या की भेंट देकर बच्चों को स्वस्थ रहने में मदद कर सकते हैं। यदि रचनात्मक नजरिया रखें तो परीक्षा भी एक बेहतरीन अनुभव साबित हो सकता है।

कैजुअल से ऑफिशल तक हर लुक से लेगिंग है हिट

इन दिनों लेगिंग्स, जेगिंग्स और ट्रेगिंग्स सभी ज्यादातर प्रिंटेड नजर आ रहे हैं, जिन्हें न सिर्फ कुर्ते बल्कि लॉन्ग और शॉर्ट टॉप के अलावा जींस तक के साथ भी पेयर किया जा रहा है। इन्हें आप कैजुअल से लेकर ऑफिशल हर जगह पर कैरी कर सकती हैं और तो और फैशनेबल दिखने की चाहत में जिम वेअर के तौर पर भी लेडीज इनका इस्तेमाल कर रही हैं...

कंफर्ट के साथ स्टाइल

कंफर्ट के साथ अगर आपको चाहिए स्टाइल, तो जाएं प्रिंटेड लेगिंग्स, जेगिंग्स के ऑप्शन पर। लंबाई कुछ भी हो और बॉडी स्ट्रक्चर कैसा भी हो, हर किसी पर लेगिंग्स फबती हैं। बात कलर्स की करें या प्रिंट की, खासे ऑप्शंस आपके पास हैं। डार्क कलर्स में कई प्रिंट और पैटर्न वाले प्रिंटेड लेगिंग्स सबका मन मोह रहे हैं।

जिम में भी हिट

प्लेन टॉप या टी शर्ट के साथ प्रिंटेड लोअर हमेशा ही ट्रेंडी लुक देने का काम करते हैं। कम्फर्ट होने की वजह से लेगिंग्स ने जिम की ड्रेस में भी खास जगह बना ली है। प्रिंटेड लेगिंग्स को जिम वेअर की जगह पहनेंगी, तो आप कंफर्टेबल महसूस करने के साथ ही स्टाइलिश भी नजर आएंगी।

ऑफिस में चलेगा लेगिंग्स का जादू

कैजुअल के साथ जियोमेट्रिक प्रिंट बेहद खूबसूरत लगता है। इसे आप ऑफिस से लेकर आउटिंग तक में पहन सकती हैं। जियोमेट्रिक के अलावा, ऑफिस के लिए स्ट्राइप्स प्रिंट भी खासा जंचता है। प्लेन शर्ट और टॉप के साथ ये बहुत जंचेंगे।

गर्मी में देगा कूल लुक

फ्लोरल प्रिंट एवरग्रीन होता है जिसे आप लगभग सभी जगहों पर पहन सकती हैं। हैंगआउट से लेकर कॉलेज वेअर तक के लिए ये ऑप्शन बेस्ट रहेंगे। गर्मी के मौसम में यह कूल लुक देते हैं। अगर आप इसके साथ प्लेन अपर के साथ पहनेंगी, तो बेहद खूबसूरत नजर आएंगी।

पार्टी के लिए सीक्विंस लेगिंग्स

पार्टी में जाना हो या दोस्तों के साथ मस्ती का मूड हो, सीक्विंस वाले लेगिंग्स कमाल के दिखेंगे। इसे प्लेन टॉप के साथ पहनें और आराम से पा लें पार्टी लुक। इसके साथ यदि आप जैकेट कैरी करती हैं तो यह अल्ट्रा-फॉर्मल लुक कमाल का दिखेगा।

ऐनिमल प्रिंट का ट्रेंड

बैग, क्लच और वन पीस के बाद लेपर्ड प्रिंट लेगिंग्स पर अपना जलवा दिखा रहा है। यदि आपको सेमी फॉर्मल लुक चाहिए तो इसे आप ड्रेसी टॉप और ब्लेजर के साथ पहनिए। ब्लेजर के साथ यह चिक लुक देता है। एनिमल प्रिंट लेगिंग्स को शर्ट, टॉप, कुर्ते लगभग हर आउटफिट के साथ कर सकती हैं पेयर।

जूट के फुटवेयर्स से ग्लैमर व स्टाइलिश लुक

जूट के फुटवेयर पैरों के लिए बहुत ही आरामदायक होते हैं। जूट को पर्यावरण के अनुकूल और 100पर्सेंट प्राकृतिक है। गर्मियों में जूट के बने जूते, सैंडल पैरों को आराम के साथ-साथ स्टाइलिश लुक भी प्रदान करते हैं। इन्हें आप डेनिम फैब्रिक के साथ पहनन सकती हैं। जैसे-डेनिम की जींस, स्कर्ट, शॉर्ट पैंट आदि पर इसका लुक बहुत ही अच्छा लगेगा।

अगर आप प्रकृति से जुडना चाहती हैं तो आज की अपनी वॉडरोब में जूट के फुटवेयर्स को शामिल करें।

आउटफिट को कैशुअल टच देना चाहती हैं तो एस्पाड्रिल शूज को प्राथमिकता है।

जूट के फुटवेयर को कॉटन, खादी या शिफॉन के साथ आराम से पहन सकती हैं। जूट के साथ लेदर या लिनेन जेंसे मोटे फैब्रिक्सवाले आउटफिट्स अच्छे नहीं लगते। इनके साथ डेनिम भी पहन सकती हैं।

बच्चों की बहानेबाजी और झूठ बोलने की आदत ऐसे होगी ठीक

आमतौर पर बच्चों में बहानेबाजीए झूठ बोलनाए आज का काम कल पर टालनाए जैसी आदतें देखने को मिलती हैं। ज्यादातर बच्चे घर और स्कूल में अपने माता.पिता और टीचर्स से झूठ बोलते हैं। कई बार क्लास बंक करनाए बीमारी का बहाना बनाकर असाइनमेंट पूरा न करना और स्कूल न जाने जैसी आदतों से अभिभावक परेशान रहते हैं। माता.पिता झूठ बोलने या बहाना बनाने पर बच्चों को डांटते.पीटते हैं मगर वो ये कारण नहीं जानना चाहते कि बच्चे को उनसे क्यों झूठ बोलना पड़ा। ऐसे में बच्चे धीरे.धीरे बिगड़ जाते हैं। आइये आपको बताते हैं कि किस तरह आप बच्चों से बहनेबाजी और झूठ बोलने की लत को दूर कर सकते हैं।

क्यों झूठ बोलते हैं बच्चे

कई अभिभावक अपने बच्चों के साथ जरूरत से ज्यादा रोक.टोक करते हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि अगर वो ऐसा नहीं करेंगे तो उनके बच्चे हाथ से निकल जाएंगे और गलत संगत में पड़ जाएंगेजबकि ऐसा नहीं है। अभिभावकों का बच्चों के साथ बात.बात पर रोक.टोक करना उन्हें झूठ बोलने के लिए मजबूर करता है।

बच्चे भी प्राईवेसी चाहते हैं। अगर वो गलत नहीं है तब भी उन्हें अपनी बात किसी के साथ शेयर करना या सफाई देना अच्छा नहीं लगता है लेकिन कई अभिभावक इस बात को समझने के बजाय अपने बच्चों की छोटी.छोटी बातों पर शक करते हैं और उन्हें ताने देते हैं।

बचपन से ही डांट.डपट कर रखने और हर बात पर टोकने से बच्चों के मन में अभिभावकों के प्रति गुस्सा और घृणा भर जाती है। ऐसे बच्चे ज्यादातर समय मां.बाप से दूर रहना चाहते हैं और उन्हें कुछ भी बताने से घबराते हैं। वहीं दोस्तों के साथ उन्हें अपनी कोई भी बात शेयर करने में कोई परेशानी नहीं होती है क्योंकि दोस्तों के बीच उन्हें अपनापन महसूस होता है। इसलिए बच्चों को बचपन से प्यार दें और कुछ गलत करने या झूठ बोलने पर उन्हें प्यार से समझाएं। इस तरह बच्चे आपसे जुड़ाव महसूस करेंगे और अपनी बातें आपसे बताने में झिझक नहीं महसूस करेंगे। जब अभिभावक बच्चों के साथ ज्यादा सख्ती बरतते हैं तो डांट या सज़ा से बचने के लिए वे ऐसे तरीके अपनाते हैं। अगर पेरेंट्स को भी झूठ बोलने या बहाने बनाने की आदत हो तो उन्हें देखकर बच्चे भी ऐसा ही व्यवहार करने लगते हैं।

अकेले यात्रा करने वाली लड़कियां इन बातों को कभी न करें अनदेखा

हमारे देश में लड़कियां भले ही हर क्षेत्र में लड़कों से मुकाबला कर रही हों, लेकिन सुरक्षा के मामले में आज भी हालात बदतर ही हैं। आए दिन लड़कियों के खिलाफ छेड़छाड़ की खबरें सुनने को मिलती हैं। खासतौर पर लड़कियां अगर अकेले सफर पर निकलती हैं, तो उन्हें कई बार परेशानी का सामना करना पड़ता है, इसलिए जरूरी है कुछ ऐहतियात बरतने की।

अगर आप बस में सफर कर रही हैं और पास में बैठे शख्स से खुद को असहज महसूस कर रही हैं, तो अपनी सीट बदल लें।

ट्रेन में सफर करते समय भी इस बात का ध्यान रखें कि आस-पास कोई फैमिली हो।

अगर आप ऑटो में सफर कर रही हैं, तो अपना जीपीएस और मैप जरूर चालू रखें। इससे आपको पता चलता रहेगा कि आप सही रास्ते पर जा रहे हैं या नहीं।

सफर के दौरान अजनबियों से ज्यादा बातें ना करें और ना ही उनकी दी हुई कोई चीज खाएं।

ट्रेन में सफर करते वक्त सोते समय अपनी सीट के आस-पास सामान रख दें, जिससे कोई आपके पास आकर बैठ ना सके।

कम पैसों में इन ट्रेंडी बैग्स को वॉरड्रोब में करें शामिल

फैशन ट्रेंड हर वक्त बदलता रहता है और इसके साथ कदमताल करना कोई आसान काम नहीं है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं उन ट्रेंडी बैग्स के बारे में जो न सिर्फ आपके फैशन को कई गुना बढ़ा देंगे बल्कि जिन्हें खरीदने के लिए आपको ज्यादा पैसा खर्च करने की भी जरूरत नहीं होगी...

चार्ल्स ऐंड कीथ

चार्ल्स ऐंड कीथ का यह कर्व्ड एज टोटे बैग खूबसूरत होने के साथ-साथ बेहद ट्रेंडी भी है। इसका हैंडल मेटल का है और इसका कलर ब्राउन और वाइट है जो न्यूट्रल कलर्स हैं और इसका शेप बेहद यूनीक है। इस बैग की कीमत 79.90 डॉलर यानी 5 हजार 400 रुपये है।

आर्टिकल ऐंड

अगर आप भी इस सीजन के बास्केट बैग ट्रेंड की दीवानी हैं तो आर्टिकल ऐंड का ओऐजो विकर बैग (ह्लद्बष्ध्यद्ग×’ह्य ‘ह्लद्बह्यद्गड्डह्ल ड्ढद्बष्ह्मद्गह्- क्चड्डद्द) आपके पास होना ही चाहिए। बास्केट बैग्स बेहद सोफेस्टिकेटेड ऑप्शन है और इस बैग के जरिए आप इस ट्रेंड को परफेक्टली फॉलो कर पाएंगी। इस बैग का लुक तो अच्छा है ही इसकी कीमत 48 डॉलर यानी 3 हजार 300 रुपये है।

जेन्युइन पीपल

जब बात बैग्स की आती है तो आपके पास हर वरायटी और शेप का बैग होना बेहद जरूरी है और यही वजह है कि जेन्युइन पीपल ब्रैंड के मिनी फॉक्स लेदर राफिया टोटे बैग को महिलाएं सबसे ज्यादा पसंद करती हैं। इसका लुक चिक होने के साथ-साथ बेहद क्लासी भी है। आप चाहें तो इसे ऑफिस भी ले जा सकती हैं या फिर किसी कैजुअल डेट पर भी। दोनों ही जगहों पर यह आपके लुक को कॉम्प्लिमेंट करेगा। इसकी कीमत 80 डॉलर यानी 5 हजार 400 रुपये है।

मैंगो नेट बैग

जब बात बैग्स की आती है तो मैंगो लेडीज के बीच सबसे फेमस ब्रैंड है और आपके पास भी इस ब्रैंड का एक बैग होना ही चाहिए। मैंगो ब्रैंड का ब्रेडेड नेट बैग एक ऐसा बैग है जिसे आप किसी भी अकेजन पर कैरी कर सकती हैं। इसका डिजाइन यूनीक होने के साथ ही क्लासी भी है और इसका साइज भी एकदम परफेक्ट है। मैंगो के इस नेट वाले बैग की कीमत 40 डॉलर यानी 2 हजार 740 रुपये है।

बच्चों को इस प्रकार सिखायें बोलना

आपने यह सलाह सुनी होगी कि अपने बच्चे की बातचीत की क्षमता को विकसित करने के लिए सबसे अच्छा तरीका है कि आप उनके साथ बात करें। यह बहुत आसान लगता है लेकिन इसमें कुछ और भी है। उदाहरण के लिए सिर्फबच्चे से बात करने से ही उसकी भाष दक्षता नहीं बढ़ेगी। आपको उनकी समझ और कम्युनिकेशन क्षमताएं विकसित करने में मदद करने के लिए दृश्यात्मक तरीकों और मुद्राओं को भी जोड़ना होगा। आपका बच्चा जल्दी बोलना सीखे और उसका शब्द कोष विस्तृत होए इसके लिए यह तरीके अपनायें।

अगर आप अपने बच्चे को किसी चीज़ के प्रति आकर्षित देखें तो समझें कि वह उसके बारे में जिज्ञासु हैं। वह जो देख रहा है वह उसे छूनाए महसूस करना और जानना चाहता है। तो उस चीज़ के बारे में बच्चे से बात करें चाहे वह कोई घड़ी हो खिलौना हो या कोई फ्ल इससे उसे उस चीज़ के रूप.स्वरूप और गुण के बारे में समझने में मदद मिलेगी।

बच्चे से पूरी तरह जुड़ें हो सकता है कि आप पूरा दिन बच्चे के साथ बात करें लेकिन शायद उन अवाचिक मुद्राओं पर ध्यान न दें जिनके ज़रिये वे प्रतिक्रिया कर रहे हैं। अपने बच्चे को अपनी बात का उत्तर देने का मौका दें भले ही वह उत्तर हाथ के इशारे या किसी मुद्रा से दे। उनके संप्रेषण पर ध्यान देते हुए तवज्जो दें ताकि वे समझ सकें कि आप ध्यान दे रहे हैं और उन्हें अपनी बात संप्रेषित करने के लिए उत्साहित कर रहे हैं।

सवालों के जवाब दें– बच्चे कुदरती रूप से जिज्ञासु होते हैं और कभी.कभी ज़्यादा सवाल करते हैं। याद रखें कि बच्चे यह समझने की कोशिश कर रहे होते हैं कि दुनिया कैसे बर्ताव करती है और उन्हें सही व तार्किक जवाबों के ज़रिये आप बेहतर समझा सकते हैं। कहानी सुनाते समय भीए अपने बच्चों को सवाल पूछने की इजाज़त दें और कहानी से जुड़े समानांतर पहलुओं पर बात करें और उन्हें वाचिक क्षमताओं को बढ़ाने वाली बातचीत के लिए प्रोत्साहित करें।

शब्दों से अधिक– याद रखें संप्रेषणीयता केवल भाषा नहीं है बल्कि हाथों के इशारेए चेहरे के भावए बोलने के अंदाज़ व स्वर व आवाज़ से भी जुड़ी है। बातचीत करते समय इन सबका इस्तेमाल करने से या कहानी सुनाते समय इनका प्रयोग करने से बच्चों को संप्रेषण में सहयोगी इन मुद्रओं को समझने में मदद मिलती है।

सरलता नहीं– छोटे बच्चे जो ठीक से बोलना नहीं सीखे हैं उनके लिए बॉल या कैट जैसे शब्द आप बार.बार दोहरा सकते हैं लेकिन थोड़े बच्चों के शब्दकोष को बढ़ाने के लिए पूरे वाक्स बोलें लेकिन स्पष्ट और आसान तरीके से।

जो कहा उसे दोहराइए– जो कहा उसे दोहराइए। जिसेने भी दूसरी भाषा के वाक्यों को सीखने की कोशिश की है उसे पता है कि सही बोलने के लिए बार.बार सुनने का महत्व है। बच्चों के लिए भी यही बात है। उन्हीं शब्दों को बार.बार बच्चे के सामने लाने के लिए एक ही किताब को कई बार पढ़ना या सुनाना एक तरीका है। हो सकता है कि एक ही चीज़ को बीस बार पढ़ने से आप थक जाएं लेकिन बच्चों को पसंद आएगा। हो सकता है कि वे आपके साथ शब्दों को बोलना सीख लें।

हमेशा बोलकर ही नहींए आप बच्चों को गाकर भी भाषा सिखा सकते हैं। बच्चों को तुकबंदी वाली कविताएं पसंद होती हैं और वे आसानी से इन्हें याद भी कर लेते हैं।

कुछ समय दोहराएं और फ्रि अचानक कभी किसी शब्द पर रुक जाएं और देखें कि बच्चा उसके आगे का शब्द बता पाता है या नहीं। रोज़मर्रा की गतिविधियों में ऐसे कुछ गानों को शामिल कर लें। अपने पसंदीदा गाने उन्हें सुनाएं या लोरियां भी।