जा सकता है। जरूरी है तो एक.दूसरे को समझने की। रिश्तेदारों और दोस्तों के कारण अपने रिश्ते में परेशानी न लाएं। अभिभावकों को समझना चाहिए कि बच्चों के लिए दोस्ती उतनी ही जरूरी होती हैए जितनी उनके लिए रिश्तेदारी। वहीं बच्चों को भी अभिभावकों की भावनाओं की कद्र करनी चाहिए हमेशा दोस्तों का सान्निध्य ढूंढने के बजाय कभी.कभी अभिभावकों की खुशी के लिए रिश्तेदारों से भी मुलाकात कर लेनी चाहिए।

दोस्त जरूरी या फिर रिश्तेदार

दोनों में से किसी एक को चुनना बहुत ही कठिन फैसला होता है। जहां अभिभावकों के लिए उनके रिश्तेदार महत्वपूर्ण होते हैंए वहीं बच्चों को दोस्ती ही अधिक समझ आती है। इसका कारण यह है कि अभिभावकों के बच्चों को ज्यादा समय न दे पाने पर वे दोस्तों के करीब होने लगते हैं। फिर किसी रिश्तेदारी में जाने को वे अपनी मजबूरी समझने लगते हैं।

रिश्तेदारों से बचपन से कम संपर्क होने पर वे उनसे कटने लगते हैं। ऐसे में अचानक से उनके घर या किसी समारोह में जाने की बातें सुनकर वे हिचकिचाते हैं।

रिश्तेदारी में हमउम्र बच्चों का न होने पर किसी के घर जाने पर बच्चों का मन कम लगता है और वे उस समय को दोस्तों के साथ व्यतीत करना बेहतर मानने लगते हैं।

उन्हें रिश्तेदारों के बार.बार पूछे जाने वाले सवालों से कोफ्त महसूस होने लगती है। हर बार मिलने पर एक ही तरह की बात होने से वे ऊबने लगते हैं। वहीं दोस्तों से वे अपने मनपसंद विषय पर बात कर पाते हैं।

दोस्ती में उन्हें अपने मन की बातें करने की आज़ादी मिलती है। वहां यह तनाव नहीं होता है कि कोई बात साझा करने पर घरवालों को भनक लग सकती हैए जबकि रिश्तेदारों से कोई बात शेयर करने पर कभी.कभी वह इधर से उधर भी हो जाती है।

कई बार बच्चे अपने ज़माने और उनके ज़माने के अंतर की बातों से भी विचलित हो जाते हैं। बदलाव तो निरंतर होते हैंए उसके लिए आज के बच्चों को मिल रहीं सुविधाओं या कल की असुविधाओं को कोसने से कुछ ठीक नहीं होगा। समय के साथ कुछ बच्चों के मन में रिश्तेदारों की नकारात्मक छवि बनने लगती है और वे उनसे दूर होने के बहाने ढूंढने लगते हैं। ऐसे में अभिभावकों की नैतिक ज़िम्मेदारी बनती है कि वे बच्चों को रिश्तों के बीच सही संतुलन करना सिखाएं और उनके मन से हर तरह की दुर्भावनाओं को हटाने की कोशिश करें।

इससे न सिर्फ वे सबकी इज़्ज़त करना सीखेंगे बल्कि सही और गलत के बीच के फर्क को भी समझेंगे। बच्चों को भी समझना चाहिए कि हर परिस्थिति में दोस्तों का साथ ही सही नहीं होता है।

बच्चों को रिश्तेदारों से भी मिलाएं

आजकल सभी अभिभावकों की एक आम शिकायत रहती है कि उनके बच्चे रिश्तेदारों से मिलने और उनके यहां जाने में कतराते हैं। वहीं अपने दोस्तों से मिलने हरदम तैयार रहते हैं। इसके लिए बच्चों को दोष देना ठीक नहीं हैं क्योंकि आजकल तकरीबन सभी एकल परिवार हैं और इस कारण बच्चों को शुरुआत से ही अकेले रहने की आदत रहती है। इसके अलावा कहीं न कहीं अभिभावक भी जिम्मेदार हैं क्योंकि वह उन्हें शुरुआत से ही रिश्तेदारों से मिलने नहीं ले जाते। इस कारण एक समय के बाद बच्चे अकेले रहना पसंद करने लगते हैं।

वहीं कई बार बच्चे रिश्तेदारों के अनचाहे सवालों से परेशान हो उठते हैं। अक्सर माता.पिता की शिकायत होती है कि बच्चे उन्हें व रिश्तेदारों को बिलकुल वक्त नहीं देते हैं और सिर्फ.दोस्तों में ही लगे रहते हैं। वहीं बच्चों की शिकायत होती है कि उनके अभिभावक उन्हें दोस्तों के साथ एंजॉय नहीं करने देते हैं। ऐसे में दोनों के बीच मनमुटाव की स्थिति बनने लगती है। दोनों ही कोशिश करें तो इस समस्या को खत्म किया

बोल्ड लिप कलर्स अपनी खूबसूरती में लगाएं चार-चांद

अगर आप बोल्ड लुक चाहती हैं, तो आप बोल्ड लिप कलर्स को अपना सकती हैं इन बोल्ड लिप कलर्स में आप अपनी पर्सनैलिटी को काफी अट्रैक्टिव बना सकती हैं।यह इंडोवैस्टर्न व वैस्टर्न ड्रैस के साथ बोल्ड लिप कलर बहुत जंचते हैं, इंडोवैस्टर्न ड्रैसेज में आप साड़ी या वील्यूम लहंगे के साथ भी बोल्ड लिप कलर ट्राई सकती हैं। शौर्ट्स, स्कर्ट, जैसी वैस्टर्न ड्रैसेज के साथ बोल्ड लिप कलर लगाने से आप का बोल्ड लुक खूब जंचेगा।

अगर आपको नाइट पार्टी में जाना है तो बोल्ड होकर बोल्ड लिप कलर्स इस्तेमाल करें, दरअसल, डे लाइट में बोल्ड लिप कलर्स ज्यादा अच्छे नहीं लगते।

लिप लाइनर

बोल्ड लिप कलर के साथ मर्जिन लिप लाइनर यूज करें। लिप लाइनर का शेड बोल्ड लिप कलर से एक पौइंट ज्यादा लेना चाहिए। इससे लिप्स की शेप उभर का आती है। होंठों पर लिप कलर ज्यादा समय तक टिका रहे इसके लिए लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों पर मिनरल या सिलिकौन फाउंडेशन लगा लें। बाद में लिपस्टिक फिल करें। बोल्ड लिप कलर में कैमिकल ज्यादा होते हैं, ऐसे में मिनरल या सिलिकौन फाउंडेशन लगाने से साइड इफैक्ट भी नहीं होता।

ईवनिंग पार्टी

बोल्ड पि कलर बहुत ज्यादा डार्क होते हैं, इसलिए दिन की पार्टी में ज्यादा अच्छे नहीं लगते। ईवनिंग में डार्क मेकअप किया जाता है, इसलिए इन कलर्स को दिन के बजाय रात में लगाने से ज्यादा ग्रेस आता है।

परीक्षाओं के दिनों में रखें खानपान का विशेष ध्यान

बोर्ड परीक्षाएं शुरू हो गई हैं। बच्चों के साथ.साथ उनके माता.पिता के लिए भी यह परीक्षा की घड़ी है। अभिभावक चाहते हैं कि उनके बच्चों की परीक्षाएं अच्छी तरह से हों। इसके लिए लिए वह हर तरह के उपाय करते हैं। इस दौरान बच्चों के लिए जो सबसे ज्यादा जरूरी चीज होती है वह हैए पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों का सेवन। बच्चों को पर्याप्त पोषण न मिले तो यह उनमें ऊर्जा की कमीए कमजोर याद्दाश और आलस आ सकता है। ऐसे में जरूरी है कि बच्चों के खान.पान और उनमें पोषण की मात्रा पर विशेष ध्यान दिया जाए। इसके लिए हेल्दी ड्रिंक्स सबसे लाभकारी रहेंगे क्योंकि यह उन्हें तत्काल तरोताजा बनाते हैं। इससे आपके बच्चों का दिमाग और सेहत ठीक रहेगी और परीक्षाओं के परिणाम भी बेहतर होंगे।

बादाम का दूध रू बादाम दूध याद्दाश बढ़ाने का सबसे कारगर नुस्खा माना जाता है। बादाम में पाया जाने वाला प्रोटीन संज्ञानात्मक क्षमता को बढ़ाने में मददगार होता है। उबले दूध में कुछ बादाम पीसकर डाल लें और हर रोज इसे बच्चे को पीने के लिए दें। बादाम में मौजूद विटामिन ई दिमाग की कोशिकाओं को सक्रिय रखता है और याद्दाश को मजबूत बनाता है।

स्ट्रॉबेरी रू स्ट्रॉबेरी में पाए जाने वाले एंटी.ऑक्सीडेंट्स दिमाग की कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाते हैं। इसके अलावा इनमें मौजूद विटामिन ई मेमोरी पॉवर बढ़ाने में सहायक होती है। इसलिए कुछ ब्लूबेरी और स्ट्रॉबेरी को पीसकर एक कप दही और दूध के साथ मिलाकर पीस लें। अब इसे अपने बच्चे को पीने के लिए दें।

शेक रू अगर आप अपने बच्चे की एकाग्रता और उसके समस्याओं के सुलझाने का कौशल बढ़ाना चाहते हैं तो उसे हर रोज डार्क चॉकलेट शेक पीने के लिए दें। यह ब्लड प्रेशर को कम रखता है और दिल में रक्त संचार को दुरुस्त करता है। इसके अलावा शेक में इस्तेमाल होने वाला दूध दिमाग के लिए आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है। ऐसे में परीक्षाओं के दौरान यह बच्चों के लिए लाभदेह पेय हो सकता है।

चुकंदर का रस रू चुकंदर का रस पोषक तत्वों का भंडार होता है। इसे आप बच्चों की परीक्षाओं के दौरान सेवन करने के लिए दे सकते हैं। इसमें विटामिन ए्ए केए सीए बीटा कैरोटिनए एंटी.ऑक्सीडेंट्सए फ्लेटे और पॉलीफेनॉल्स काफी मात्रा में पाए जाते हैं जो आपके बच्चों के दिमाग पर बेहतरीन असर डालते हैं।

गुड़ की चाय रू गुड़ एंटी.ऑक्सीडेंट्स से भरपूर खाद्य है। परीक्षाओं के दौरान बच्चों को गुड़ की चाय बनाकर पिलाया जा सकता है। यह उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मददगार होता है।

अपने घर के फर्श को इस तरह से रखें चमका कर.....

अक्सर घर में लोगों को आना-जाना लगा रहता है, ऐसे में मार्बल या फर्श पर गंदगी पड़ना लाजिमी है लेकिन कई बार फर्श पर ऐसे दाग पड़ जाते है कि जिन्हें घंटों मेहनत लगाकर साफ करने पर भी चमकाया नहीं जा सकता। ऐसे में फर्श मैला नजर आने लगता है। वैसे तो मार्केट में ऐसे कई क्लीनर मिलते है, जो फर्श को चमकाने का दावा करते है लेकिन इनका भी कोई अच्छा परिणाम नहीं दिखता है। अगर आप भी अपने घर के फर्श को चमकाएं रखना चाहते है तो आज हम आपको कुछ घरेलू टिप्स बताएंगे, जो घर के फर्श को चमकाएं रखेंगे।

साबुन और गर्म पानी- एक बाल्टी में गर्म पानी और साबुन या सर्फ मिला लें। फिर इस पानी में पोछा लगाएं। इससे फर्श अच्छे से साफ होगा और उसका कालापन भी गायब हो जाएगा।

सिरका- अगर घर में लाइट कलर की टाइल्स लगी है तो 1 कप सिरके में पानी डालें। अब उसी पानी के साथ फर्श को साफ करें। इससे फ्लोर शीशे की तरह चमकता दिखाई देगा। ऐसे रोजाना करें, तभी अच्छा परिणाम मिलेगा।

नींबू- फर्श को चमकाने में नींबू सबसे अच्छा तरीका है। थोड़े से पानी में नींबू का रस मिलाएं और इस पानी से फर्श को साफ करें। इससे फर्श पर मौजूद सारे दाग आसानी से साफ हो जाएंगे।

टेरिस गार्डन को सजाने के आसान टिप्स

बड़े शहर व नगरों में आजकल जगह की कमी के कारण टेरिस गार्डन का क्रेज बढ़ता जा रहा है। हरे भरे पौधे और उनकी भीनी-भीनी खुशबू मन को रोमांचित कर देती है। अगर आप भी अपने टेरिस पर गार्डन सजाने की सोच रही हैं तो जानिए टेरिस गार्डन से संबंधित कुछ जरूरी बातों को। हैंगिंग टेरिस की दीवार पर एक सिरे से लेकर दूसरे सिरे तक एक राड की सहायता से हैंगिंग बास्केट लगा सकते हैं। बास्केट में हल्के तने वाले पौधे, छोटे फूल वाले पौधे, फर्न आदि लगाने चाहिए। टेरिस पर धूप ज्यादा समय तक रहती है परंतु कुछ पौधों को कम धूप की आवश्यकता होती है इसलिए टेरिस पर हरे या सफेद रंग की नेट शीट लगा कर शेड लगवाएं ताकि पौधों पर सीधी धूप न पड़े वरना कम धूप वाले पौधे मुरझा जाएंगे।

बगीचे की देखभाल पौधों का कम से कम 4-5 घंटे की धूप मिलनी चाहिए। पौधों को तेज धूप से बचाएं, छाया वाले पौधों के लिए छाया की उचित व्यवस्था करें। सीलन से बचाव जरूरी टेरिस गार्डन को सीलन से बचाने के लिए पहले उसे वाटरप्रूफ बनाना होगा। इसके बाद उसके ऊपर उसे थर्मोप्लास्टिक या रबर में बेन से कवर करना होगा।

बच्चे के पेट में कीड़ों का पता ऐसे चलेगा

आमतौर पर कई बार बच्चों के पेट के कीड़ों को लेकर अभिभावक संशय में रहते हैं। शिशु के साथ दिक्कत ज्यादा होती है। ऐसे में माता.पिता को अपने बच्चों के कुछ लक्षणों पर ध्यान देना चाहिये। अगर आपका बच्चा बहुत छोटा है और आपको लगता है कि उसके पेट में कीड़े हो सकते हैं लेकिन आप उसके लिए आश्वस्त नहीं हैं तो कुछ सामान्य से लक्षणों पर ध्यान दें।

कीड़ें होने के लक्षण

वास्तव बच्चे के मल से अजीब बदबू आती है तो संभवतः उसके पेट में किसी प्रकार का संक्रमण है।

सुबह होते.होते ये कीड़े गुदा के पास पहुंच जाते हैं जिससे बच्चों को गुदा क्षेत्र में खुजली या बेचैनी होती है।

आसतौर पर छोटे बच्चे इस खुजली काफी परेशान होते हैं और रोने तक लगते हैं।

यदि आपके बच्चे के बार.बार पेट में दर्द हो रहा या फिर वो बेचैनी और खुजली की वजह से ठीक तरह से सो भी नहीं पा रहा है तो आपको समझ जाना चाहिए कि उसके पेट में कीड़े हैं।

त्वचा पर रैशेज़ किसी त्वचा संक्रमण या गंदगी के कारण भी हो सकते हैं लेकिन कभी.कभी पेट में कीड़ो के कारण हाथ या पैर में लाल.लाल रैशेज़ नजर आने लगते हैं।

कीड़ों को इस प्रकार समाप्त करें

अजवायन का सेवन करने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। इसके लिए अजवायन का चूर्ण आधा ग्राम और उतना ही गुड़ में गोली बनाकर दिन में तीन बार मरीज को दें। अजवायन में एंटी.बैक्टीरियल तत्व पाये जाते हैं जो कीडों को समाप्त कर देते हैं। अजवायन का सेवन 2.3 दिन करने पर कीड़े पेट से पूरी तरह से समाप्त हो जायेंगे।

काला नमक और आधा ग्राम अजवायन मिला लीजिएए इसे रात के समय रोजाना गर्म पानी से लेने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं। अगर बड़ों को यह समस्या है तो काला नमक और अजवायन दोनों को बराबर मात्रा में लीजिए। सुबह.शाम इसका सेवन करने से पेट के कीड़े दूर हो जायेंगे।

अनार के छिलकों को सुखाकर इसका चूर्ण बना लीजिए। यह चूर्ण दिन में तीन बार एक.एक चम्मच लीजिए। कुछ दिनों तक इसका सेवन करने से पेट के कीड़े पूरी तरह से नष्ट हो जाते हैं।

नीम के पत्तों का सेवन करने से पेट की हर तरह की समस्या दूर हो जाती है। नीम के पत्ते एंटी.बॉयाटिक होते हैं जो पेट के कीड़ों को नष्ट कर देते हैं। नीम के पत्तों को पीसकर उसमें शहद मिलकार पीने से जल्दी फायदा होता है और कीड़े नष्ट हो जाते हैं। सुबह के वक्त इनका सेवन करना अधिक फायदेमंद होता है।

टमाटर का प्रयोग खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ.साथ पेट के कीड़ों को नष्ट करने के लिए कर सकते हैं। टमाटर को काटकरए उसमें सेंधा नमक और कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर इसका सेवन कीजिए। इस चूर्ण का सेवन करने के बाद पेट के कीड़े मर कर बाहर निकल जाते हैं।

आती है हिचकी, करें ये उपाय

हिचकी आने की कई वजह हो सकती है. वैसे हिचकी आना तो आम बात है लेकिन मेडिकल साइंस के मुताबिक लगातार हिचकी आना एक बीमारी है. सामान्य उपायों के बाद भी अगर हिचकी नहीं रुक रही है तो डॉक्टर की राय लेना जरूरी है. आपको जब कभी हिचकी आती है, तो आप परेशान हो जाते हैं. हिचकी आने की ठीस वजह क्या है इसको लेकर मेडिकल साइंस के पास जवाब नहीं है. लेकिन अचानक हिचकी का आना फिर थोड़ी देर में गायब हो जाना आपकी सेहत के बारे में बहुत कुछ बताता है. जब कभी हिचकी आती ही तो आप पानी पीते हैं. कभी-कभी पानी पीने के बावजूद हिचकी को रोक पाना मुश्किल हो जाता है ऐसे में हम आपको कुछ घरेलू नुस्खे बता रहे हैं जिसे करने से हिचकी आनी बंद हो जाएगी.

कब आती है हिचकी?

मेडिकल साइंस के मुताबिक डायफॉम के सिकुड़ने पर हिचकी आती है. ऐसे में जब कभी हिचकी आए तो अपनी सांसों को रोके. ऐसा करने से फेफड़े में कार्बन डाइऑक्साइड भर जाएगा और डायफॉम उसे निकालने का काम करेगा. डायफॉम जैसे ही एक्टिव होगा हिचकी आनी बंद हो जाएगी.

चीनी खाने से हिचकी रुकेगी

जैसे ही हिचकी आए एक चम्मच चीनी खा लें. चीनी खाने से हिचकी आनी बंद हो जाएगी. ज्यादा तेज हिचकी आ रही है तो पानी में चीनी और नमक को मिला लें और उसे पी लें. कुछ देर में हिचकी बंद हो जाएगी.

नींबू और शहद का सेवन

हिचकी रोकने में नींबू और शहद भी कारगर होता है. एक चम्मच नींबू का रस निकालें और उसमें शहद मिलाएं और फिर उसे पी जाएं. इससे हिचकी बंद हो जाएगी.

तेज खाने से आती है हिचकी

बिना चबाए तेज खाने से हिचकी आती है. तीखा खाना खाने से भी हिचकी आती है. इसलिए खाना धीरे-धीरे चबा कर खाएं. अच्छे से चबाकर खाने से हिचकी भी नहीं आएगी और डाइजेशन भी सही रहेगा.

चॉकलेट पाउडर- हिचकी आने लगे तो एक चम्मच चॉकलेट पाउडर खा लें. इसे खाने से हिचकी तुरंत ठीक हो जाएगी.

काली मिर्च- हिचकी आने लगे तो काली मिर्च चीनी के साथ मुंह में रखकर चबाएं. कुछ देर तक उसका रस चूसते रहें. ज्यादा तीखा लगने पर पानी पी सकते हैं. ऐसा करने से हिचकी बंद हो जाएगी.

टमाटर खाने से बंद होगी हिचकी

हिचकी आने के दौरान टमाटर खाने से बंद हो जाएगी. टमाटर के अलावा हिचकी आने पर एक चम्मच पीनट बटर खाएं, इससे सांस लेने की प्रक्रिया में बदलाव होगा और हिचकी बंद हो जाएगी.