

## अपने बच्चे से हर दिन कहना ना भूलें यह बातें

क्या आप अपने बच्चे को बिना दंडित किये हुए इस संसार में एक जिम्मेदार और सम्मानजनक व्यक्ति बनाना चाहते हैं? तो आपको उससे हर दिन कुछ ऐसी बातें कहनी होंगी जो उसके दिमागी विकास के लिये जिम्मेदार होंगी। बच्चे का मन बड़ा ही कोमल होता है, आप उससे जो कुछ भी बोलते या उसके सामने करते हैं, वह उसी चीज को अपना लेता है। अगर आप दिन भर उसके समाने उसकी खामियों को गिनाते रहेंगे तो, वह जिंदगी में कभी आगे नहीं बढ़ पाएगा क्योंकि उसे लगेगा कि वह किसी काबिल नहीं है। आज हम आपको बताएंगे कि अपने बच्चों के सामने हर माता-पिता को कौन सी ऐसी बातें बोलनी चाहिये जिससे बच्चा आगे चल कर परे आत्मविश्वास के साथ दुनिया से कदम से कदम मिला कर चल सके। इस पेज को तुरंत ही बुकमार्क कर लें

क्योंकि हम चाहते हैं कि इसे दोनों की माता और पिता पढ़ें।

जितना ही गुस्सा क्यूं ना हों, लेकिन रात में उसे अपने गले लगा कर ही सोइये। इससे आपका बच्चा जरूरत के समय कभी

कि वह आपके लिये महत्वपूर्ण है। उसकी राय जानिये और उससे चर्चा कीजिये। कभी कभार बच्चों की राय जानने से चीजों का पता अच्छे से चल पाता है।



**हमें तुम पर गर्व है**  
इसके लिये आपके बच्चे को पढ़ाई या खेल में नंबर वन होने की आवश्यकता नहीं है। आपका बच्चा जैसा भी है आपके उस पर गर्व महसूस करना चाहिये और उसे यह बात अच्छी तरह से बतानी भी चाहिये। इससे आप अपने बच्चे को एक सकारात्मक ऊर्जा दे सकते हैं।  
**हम तुम से प्यार करते हैं**  
अपने बच्चे को हर रोज यह बोलें कि आप दोनों ही उससे बेहद प्यार करते हैं, फिर वह चाहे कितना ही बदमाश या शांत बच्चा हो। दिन भर में आप उससे चाहे

अकेला महसूस नहीं करेगा।  
**हमें तुम पर विश्वास है**  
स्कूल में हर बच्चे को अच्छे नम्बर पाने का प्रेशर रहता है, लेकिन हर कोई टॉप नहीं कर पाता। ऐसे में आप अपने बच्चे का प्रेशर उतारिये और उसमें विश्वास दिखाइये। इस तरह बच्चे हमेशा मोटिवेटेड रहेंगे और वह कुछ अच्छा कर पाने की कोशिश करेंगे।  
**तुम्हारी राय हमारे लिये मायने रखती है**  
अपने बच्चे को यह एहसास दिलाएं

## गर्मियों में आरामदायक लॉन्ग स्कर्ट पहनने का फार्मूला



कर्ट चाहे शॉर्ट हो या लॉन्ग, हमेशा ही फैशन में बनी रहती हैं। अब जब पारा चढ़ता जा रहा है तो महिलाओं के लिए स्कर्ट एक बेहद ही आरामदायक और फैशनेबल परिधान है। शायद यही कारण है कि गर्मियों के इस मौसम में हर उम्र की महिलाएं लॉन्ग स्कर्ट पहनना काफी पसंद करती हैं। इतना ही नहीं, मार्केट में लॉन्ग स्कर्ट में डेरों वैरायटी, कलर व पैटर्न मौजूद हैं। इन्हें केजुअल विवर से लेकर पार्टी तक आराम से कैरी किया जा सकता है। तो आईए जानते हैं लॉन्ग स्कर्ट के पैटर्न व इसे पहनने के तरीके के बारे में।  
सभी के लिए स्कर्ट: आमतौर पर महिलाएं सोचती हैं कि केवल लंबी हाइट की स्त्रियों पर ही लॉन्ग स्कर्ट जंचती है। लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। छोटी या मध्यम हाइट की महिलाएं भी इसे बेहद आसानी से पहनकर अपनी पर्सनालिटी को फ्लॉन्ट कर सकती हैं। बस इसे पहनने का तरीका सही होना चाहिए। मसलन, अगर आपकी हाइट छोटी है तो आप ऐसी स्कर्ट का चयन कीजिए जो आपके टखने से कुछ इंच ऊपर या नीचे हो। आप स्कर्ट के साथ हील्स भी पहन सकती हैं, इससे आप देखने में लंबी लगेंगी।  
ऐसे करें मैच: स्कर्ट की एक खासियत यह भी होती है कि इसे किसी के साथ भी टीमअप किया जा सकता है। आप चाहें तो इसे लॉन्ग शर्ट या शॉर्ट ट्यूनिक्स के साथ पहनें। ठीक इसी प्रकार, इसे डेनिम टॉप के साथ भी कैरी किया जा सकता है। यह लुक देखने में बेहद ही स्टाइलिश लगता है।  
परफेक्ट फुटवियर: स्कर्ट तभी कर्लीट लगती है, जब उसके साथ फुटवियर भी सही पढ़ने जाएं। जैसे तो स्कर्ट के साथ फ्लैट सैंडल्स, स्लीकर्स व स्लीपर्स सभी जंचते हैं। लेकिन पार्टी में स्कर्ट पहनते समय बेहतर होगा कि आप साथ में हील्ड स्लॉन्ड्रिजर्स, पम्पस, पीप टोज या डेसी सैंडल्स ही कैरी करें। जैसे लॉन्ग स्कर्ट्स नी-लेथ बूट्स के साथ भी काफी अच्छी लगती हैं।  
ओकेजन के हो अनुसार: स्कर्ट पहनते समय यह अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि आप किस ओकेजन के लिए तैयार हो रही हैं। मसलन, अगर आप स्कर्ट को बतौर फॉर्मल विवर या ऑफिस मीटिंग और डिनर के लिए पहन रही हैं तो आपकी स्कर्ट घुटने से तीन-चार इंच नीचे होनी चाहिए। वहीं केजुअल विवर में आप फंकल लेथ स्कर्ट पहन सकती हैं। ठीक इसी प्रकार, किसी फंक्शन के लिए स्कर्ट पहनते समय आप एक्सट्रा लॉन्ग स्कर्ट भी चूज कर सकती हैं।

## इसलिए सेहत के लिए नुकसानदायक होता है



**मिल्कशेक**  
करना चाहिए, जिस मिल्कशेक को हम अपनी आरामदायक कुर्सी पर बैठकर मजे से पीते हैं वह असल में हमारी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। आयुर्वेद में यह मिल्कशेक आपको गैस की समस्या के साथ आपकी लाइफ बैलेंस यानी दोष (वात, पित, कफ) को डिस्टर्ब कर सकता है। खट्टे फल जैसे केला, आम, तरबूज, खरबूजा आदि को दूध और दही के साथ नहीं फेंटना चाहिए। खासकर बनाना शेक और फ्रूट स्मूदी आपकी सेहत के लिए ज्यादा

या आपको मिल्कशेक पसंद है? ताजा कटे रसभरे फल का स्वाद और साथ ही थोड़ा दूध और दही को ब्लेंड किया गया हो, तो मजा ही आ जाए। देवारा सोचिए! कई बार जब हम दो अलग-अलग तासीर की चीजों को मिक्स करते हैं, तो वह हमारी सेहत के लिए हानिकारक साबित हो जाता है। बल्कि यह कहिए कि दो अलग तासीर के खाद्य पदार्थ एक साथ खाने से हमारी पाचन क्रिया पर बुरा प्रभाव पड़ता है। आयुर्वेद के मुताबिक अगर देखा जाए तो दूध और फल का एक साथ सेवन नहीं

**गुर्से और नेगेटिव इमोशंस से होती हैं ये बीमारियां**  
गुस्सा ज्यादा आता हो या फिर चिंता ज्यादा होती है, ये इमोशंस आपकी सेहत पर असर डालते हैं। एक स्टडी से इस बात का खुलासा हुआ है। गुस्सा, दुख, स्ट्रेस, डिप्रेशन जैसे नेगेटिव इमोशंस होने पर बांडी में कई ऐसे हॉर्मोन्स बनते हैं जो ऑर्गैन्स को नुकसान पहुंचाकर हमें बीमार कर सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि हम सकारात्मक सोच रखें। डॉक्टरों की मानें तो हम जिंदगी में जितने ज्यादा खुश रहेंगे हमारी सेहत उतनी ही अच्छी रहेगी।  
**गुस्सा**  
ज्यादा गुस्सा आने पर बांडी में सायटोकिनेस नामक हॉर्मोन्स बनने लगते हैं। इनका लेवल बढ़ने पर आर्थराइटिस, डायबीटीज, दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

## दीवारों को दें कैविटी ट्रीटमेंट, घर रहेगा ठंडा

गर्मी में एसी और कूलर के बिना रहना नहीं जाता, लेकिन इन्हें बहुत ज्यादा चला नहीं सकते क्योंकि बिजली का बिल बहुत आता है। लिहाजा हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे तरीके जिसके जरिए बिना एसी और कूलर चलाए भी आप अपने कमरे को कूल रख सकते हैं। खास बात यह है कि इसके लिए ज्यादा खर्च करने की भी जरूरत नहीं है...  
**छत को रखें वाइट**  
गर्मियों में वाइट कलर आंखों को सुकून देने के साथ ही, कूल भी रखता है। यह कलर हीट को कम सोखता है जिससे आधी गर्मी तो वैसे ही कम हो जाएगी। गर्मी के मौसम में छत पर सफेद पेंट या चूनायुक्त सफेद सीमेंट का लेप लगाकर गर्मी के प्रभाव को 70% तक कम कर सकते हैं।  
**सीलिंग पर वेंटिलेशन लेयर ट्रीटमेंट**  
कमरे की सीलिंग पर वेंटिलेशन लेयर ट्रीटमेंट देकर भी घर को समर फ्रेंडली बनाया जा सकता है। सीलिंग को हमेशा हल्के रंग से रंगना चाहिए। ऐसा ही दीवारों के बाहरी और अंदरूनी हिस्से पर भी करना चाहिए। हल्के रंगों के प्रयोग से घर का तापमान बाहरी तापमान के मुकाबले 1-2 डिग्री कम हो जाता है। कमरे को ठंड बनाए रखने के लिए लाइट ब्लू शेड का इस्तेमाल सबसे सही रहता है। नीला रंग हीट कम सोखता है और उडक बनी रहती है।  
**दीवारों को दें कैविटी ट्रीटमेंट**



जाती है। इसके अलावा सीलन, नमी जैसी दिक्कतें भी नहीं होती।  
**एसीसी ब्रिक्स**  
एसीसी ब्रिक्स के इस्तेमाल से भी गर्मी में घर ठंडा रहता है। यह नॉर्मल ईंट से चार गुना बड़ी होती है। यह ईंट हीट को रिफ्लेक्ट और पानी को अब्जॉर्व करती है। साउथ और वेस्ट की दीवारों पर ज्यादातर ट्रीटमेंट दिए जाते हैं, क्योंकि ईस्ट और वेस्ट की तुलना में साउथ और नॉर्थ की तरफ से ज्यादा धूप आती है।  
वाटर बेस्ड पेंट का करें प्रयोग आजकल घरों में ज्यादातर ऑयल-बेस्ड पेंट करवाने का ट्रेंड है, जो काफी महंगा भी होता है, लेकिन इससे कमरे का तापमान बढ़ जाता है। तापमान को कम रखने के लिए वाटर बेस्ड पेंट का इस्तेमाल करना चाहिए। वाटर बेस्ड पेंट हीट को रिफ्लेक्ट करता है।  
**डेकोरेशन में यूज करें लाइट कलर**  
दीवारों का रंग बदलने के साथ इंटीरियर में कई ऐसे बदलाव किए जा सकते हैं जिससे आंखों को ठंडक मिले। पिक्चर फ्रेम में अपने हॉलैंड और वीकेंड के इंजॉयफुल फोटोज ऐड करें। इसके अलावा सीजनल प्लान्ट्स घर के कोनों में रखें।

## इन गर्मियों में यदि आपको रहना है

कूल तो दिन की शुरुआत आप नारियल पानी से कर सकते हैं। ये गर्मी को मारने में सबसे ज्यादा असरदार होती है। वैसे भी गर्मी के दिन थकान और उमस से भरते होते हैं। गर्मियों की दोपहर नीरसता और सुस्ती से भर जाती है। इसके लिए आपको केवल कुछ खाद्य पदार्थों तथा रस को पीने की आवश्यकता है जो न केवल आपके शरीर को ठंडा रखेंगे, बल्कि आपको स्वेदयुक्त और थकान से भरी झल्लाहट के दिनों एवं रातों से उबरने में भी मदद करेंगे।

## गर्मियों में रखें कूल नारियल पानी- खरबूजा और तरबूज



**सलाद:** सलाद पत्ता भले ही यह फाइबर का एक बहुत स्वस्थ स्रोत न हो, पर जब बात शरीर में पानी की मात्रा को पूर्ण करने की हो तो यह विशेष रूप से एक अच्छा स्रोत है क्योंकि इसमें खीरे जितना पानी होता है।  
आप बिना किसी घुटन के जितने मजीं सलाद के पत्तों को खा सकते हैं क्योंकि ये आपके शरीर में पानी की कमी को दूर कर आपको प्रफुल्ल बना देंगे। इसके चमत्कार को देखने के लिए आप चाहें तो इसका सेवन

अपने शानदार सैंडविच में एक आधार परत के रूप में कर सकते हैं।  
**मूली:** मूली पानी से समृद्ध है और शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है तथा लंबे समय तक आपको हाइड्रेटेड रखते हुए रोगों से बचाने के लिए पर्याप्त है।  
**टमाटर:** टमाटर में पानी की मात्रा काफी अधिक होती है जो आपके शरीर को हाइड्रेटेड तथा शरीर के पोषण को बनाए रखते हैं। इसके अलावा, टमाटर में लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सिडेंट मौजूद होता है, जो

आपके चेहरे की झुर्रियों तथा महीन रेखाओं को दूर रखने में एक अहम भूमिका निभाता है एवं आपकी त्वचा को चमकदार और बेदाग बनाता है।  
**तरबूज:** तरबूज गर्मियों में प्यास बुझाने वाले खाद्य पदार्थों के बारे में बात की जाए तो कोई भी तरबूज जैसे रसीले फल को नहीं भूल सकता। इसका रंग इतना आकर्षक है कि कोई भी दिन के किसी भी समय में इस रसीले फल को खाने के लिए स्वयं को रोक नहीं सकता। टमाटर की तरह, तरबूज में भी लाइकोपीन अधिक मात्रा में मौजूद है, जो कि कार्सिनोजन (कैंसर का एक कारण) से लड़ने के लिए पर्याप्त है।  
**स्ट्रॉबेरी:** स्ट्रॉबेरी गर्मियों में बाजार में खोजना काफी मुश्किल है, अगर आप खोजने में कामयाब हो गए, तो फिर आप हाइड्रेटेड रहने के लिए किसी अन्य चीज की इच्छा नहीं करेंगे। इन में एक प्राकृतिक मिठास होती है और विशेष रूप से आपके शरीर को भीतर से पोषित करने में बहुत अच्छे हैं। हाइड्रेटेड और रोग मुक्त रहने के लिए हर दिन इनका सेवन अधिक मात्रा में करें।  
**खरबूजा:** तरबूज के बाद खरबूजा एक अत्यंत प्रभावशाली फल है जिसे आप बाजार में हर जगह देख सकते हैं। खरबूजे का एक चीथाई हिस्सा आपकी दैनिक विटामिन ए और सी की खपत को पूर्ण करता है और आपके आहार में केवल 50 कैलोरी को जोड़ता है।

## दिल में ठंडक पहुंचाये ड्राय फ्रूट लस्सी

आजकल गर्मी बहुत पड़ रही है और इस तपती गर्मी में अगर लस्सी का आनंद आ जाए तो कहना ही क्या। लस्सी कोई ऐसी बेसी नहीं बल्कि तरह-तरह के ड्राय फ्रूट को मिला कर बनाई जाने वाली। अगर आपको भी जानना है कि ड्राय फ्रूट लस्सी बनती कैसे है, तो पढ़ें हमारा यह लस्सी स्पेशल।  
दही और मेवे से तैयार यह लस्सी आपके परिवार और खासकर बच्चों को बहुत ही पसंद आएगी, इसलिए चलिए बनाते हैं, ड्राय फ्रूट लस्सी।  
**सामग्री-**  
2 कप ठंडी दही, 1 चम्मच इलायची पाउडर, 1 चम्मच नारियल पाउडर, 8 बादाम, 1 चम्मच किशमिश, स्वादनुसार चीनी, 5 आइस क्यूब।  
**विधि-**  
एक मिक्सर में ये सारी सामग्रियां मिला कर अच्छे से पीस लें और फिर एक ग्लास में उडेल दें। हां पर इस बात का ख्याल रहे कि बादाम भिगोए हुए होने चाहिये। इसे गर्मिश करने के लिए शहदे को ऊपर से डालें और साथ ही बादाम सिल्वर चिप्का दें। लीजिये तैयार हो गई आपकी ड्राय फ्रूट लस्सी।