



समर सीजन में आउटफिट के साथ इन पांच एक्सेसरीज को भी रखें अपडेट

मौसम के हिसाब से अपने वार्षीय बोर्ड करना बहुत ही जरूरी है जिससे आपको कम्फर्ट के साथ रस्तालिश लुक भी मिल। कई बार ऐसा होता है कि हम आउटफिट पर बहुत ध्यान देते हैं लेकिन मैटिंग एक्सेसरीज को हम इनाहे कर देते हैं। ऐसे में समर एक्सेसरीज को अपने वार्ड्रोब में चाहे होते ही आपको कुछ एक्सेसरीज को अपने वार्ड्रोब को हिस्सा जरूर रखना चाहिए-

स्कार्फ बनाए आपको परफेक्ट

गर्मियों के दिनों में रस्कार्फ धूप से बचाने के साथ रस्तालिश लुक देने के लिए काफ़ी है। समर सीजन में आउटफिट के साथ मैच होते रस्कार्फ को रस्ताल स्टेटमेंट का हिस्सा जरूर रखना।

हैट्स आपको बनाए और

गर्मियों के दौरान हैट्स भी आपको कुल को कुल अंदर देती है। हैट्स आपके लुक को बदलने के साथ ही आपको बालों और फॉरें में भी तेज धूप से बचाती है। खासतौर पर आउटिंग या द्रिप पर ड्रेस से मैटिंग हैट पहनने जिससे आपको परफेक्ट सुक मिलगा।

रस्तालिश सनगलासेस

गर्मियों के फैशनबल एक्सेसरीज में चम्पें बचाने पहले आते हैं। यह आपको गर्मियों में नया और ढूँढ़ी लुक देते हैं। गर्मियों के दौरान सभी की आखों पर सनगलासेस बेंगे जाते हैं। आपको घेरें के हिसाब से सनगलासेस को बुनना चाहिए लेकिन कोशिश करें कि फ्रेम में मेटल वाली वर्क को ही छुनें।

फूटवेयर भी है रस्तालिश

फूटवेयर भी आउटफिट के हिसाब से होने चाहिए। साथ ही इस मौसम में पस्ताना बहुत आता है। आसाकर जिन महिलाओं के पैरों में पसीना आता है, उनको ऐसे फूटवेयर को बुनना चाहिए, जिसमें पैरों में हवा लगाती रहे और पसीना ना आने पाए।

हैंडबैग को न भूलें

इस बार समर में आपको नया ट्रैकी बैग लेना चाहिए। आपको अगर हैंडबैग की आदत ही है, तो कांस्ट रस्तालिश वन साइड बैग या बैकपैक लेकर आप इसे अपने रस्ताल स्टेटमेंट का हिस्सा बना सकते हैं।



क हते हैं कि पैरेटिंग का

मूलवर्ष सिर्फ बच्चे को जन्म देकर उत्ते पालना ही नहीं बल्कि पैरेटिंग से समाज के लिए एक जिम्मदारी भी जुड़ी हुई है। बच्चों की अच्छी परवायिश अच्छे समाज की नीव भी है। बचान में आप बच्चों को जो भी सिखाते हैं, वे बालों उनके मन पर छप जाती है। इडे होने पर उनके अनुभव और परवायिश भी जिम्मदार होती है। आपने कुछ लोगों को देखा होगा कि उनमें प्रतिभा होने के

बाद भी आत्मविश्वास की कमी होती है। इसके कई कारण हो सकते हैं

लेकिन बचान में कुछ बालों का इसके लिए जिम्मदार है। ऐसे में हर माता-पिता को कुछ बालों का ध्यान रखना चाहिए-

बच्चों का मजाक न उड़ाएं

कोई भी बाल कितनी बड़ी हो या छोटी हो, उसके साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।



इन छोटे-छोटे उपायों से मीठी नींद में सोएगा आपका बच्चा

बड़ों की तरह ही बच्चों में सोने की भी अलग-अलग आदतें होती हैं। कई बच्चे शौश्की-सी भी फिजिकल एवंटिटों करते ही बार-बार जो जाते हैं, तो कुछ बच्चों को बहुत ही मुश्किल से नींद आती है। बच्चों की हेल्थ के लिए उनकी 10-11 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। ऐसे में आप आपका बच्चा सोता नहीं है, तो आपको उसे सुलाने के लिए कुछ टिप्प आपनाने चाहिए-

इन बातों का भी रखें ध्यान

- बच्चे को रोज अलग सुलाने की कोशिश करें। अगर आप शुरू से ही ऐसा करेंगी, तो इससे उसके अलग सोने की आदत पड़ेगी।
- सुलाने से पहले बच्चे की मालिश करना भी काफ़ी फायदेमंद रहता है। इससे उसको अच्छी नींद आएगी।
- सुलाने से पहले बच्चे की सफाई पर भी ध्यान दें। खास कर नाक, कान और मूँह की ठीक से सफाई करके उठें सुलाए।
- बच्चे को सुलाने वरन्त कमरे में अधिग्राम जरूर कर दें, त्वरिक अधेरे में नींद से जुड़ा हार्मोन सक्रिय होता है। यही हार्मोन नींद लाने में सहायक होता है।
- करने की खिड़की के पार दें जरूर फैला दें और संभव हो तो दरवाजे को भी बढ़ कर दें, ताकि बच्चा बाधारित अच्छी नींद ले सके।
- दीमा यजिक और वार्म लाइट भी बच्चे को अच्छी नींद देने में मददगार होती है। इसके लिए व्यवस्था आप उसके कारब्रे में कर सकती है।
- जो आपका बच्चा सो रहा हो, तो घर में तेज आवाज बाले उपकरण जैसे मिक्सी, वेयूम लॉनीर आदि का इस्तेमाल न करें। इससे बच्चे डर कर जाते हैं।
- आप चाहें तो बच्चे के साथ सो सकती हैं, जब तक कि वह सो नहीं जाता। लेकिन उससे लिपट कर ना सोएं, बदन उसको इसकी आदत हो जाती है। आप अपके हटते ही उसकी नींद टूट जाती है। हटतर यही योगदान की आप अपने बच्चे को इस तरह की आदत ना डालें।
- जब बच्चा हल्की नींद में हो, तभी उसे गोद से या झूले से निकाल कर बिरतर पर सुलाएं।

माता-पिता की इन पांच आदतों की वजह से बच्चों का कॉन्फिडेंस लेवल होता है डाउन

जैसे, आपके लिए बेड से जग्य करके नींद छोड़ना, फूटबॉल पर किक करना छोटी बाल ही सकती है, लेकिन आपको बच्चे के लिए ये बालें बहुत मेरठ करती हैं। अपको कभी भी बच्चे की छोटी से छोटी बालों का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए।

बच्चों की तुलना करने से बचें

हर बच्चा आगा होता है। सभी की अलग-अलते होती हैं लेकिन बचान में एक आदत को मानी होती है, वे हैं दूसरे बच्चों को अच्छा बताने पर बच्चे इसे मन पर ले लेते हैं। ऐसे में सम्भावना होती है कि बच्चे लिपट करने के लिए बालों से भी ऐसा करते हैं लेकिन बच्चे के मन में ये बाले घर कर जाती हैं और उनका आत्मविश्वास डगमगाने लगता है।

बच्चों को छोटी-छोटी बालों पर पोर्ट

बच्चों को लगाने की बड़ी गलती इतनी बड़ी नहीं होती, जिसपर बच्चों की पीटकर ही समझना चाहिए। बच्चों को हर छोटी बाल पर मारने से या बुरा करने के लिए बालों पर नहीं करते हैं। उन्हें हमें अपको बच्चों के साथ कालिली टाइम बिताना चाहिए।

बच्चों को छोटी-छोटी बालों पर पोर्ट

बच्चों को लगाने की बड़ी गलती इतनी बड़ी नहीं होती, जिसपर बच्चों की पीटकर ही समझना चाहिए। बच्चों को हर छोटी बाल पर मारने से या बुरा करने के लिए बालों पर नहीं करते हैं। उन्हें हमें अपको बच्चों के साथ कालिली टाइम बिताना चाहिए।

हर काम में कमी निकालना

बच्चों में किसी भी काम को परफेक्टर करने से ज्यादा जरूरी है। बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

हर नियमें कमी निकालना

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों के साथ उधृत पर भी निर्भर करती है।

पैटिंग में बालों को लगाने से बचें

बच्चों को अपको बच्चों क

