



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

मौसम के हिसाब से अपने वार्डरोब को अपडेट करना बहुत ही जरूरी है जिससे आपको कम्फर्ट के साथ स्टाइलिश लुक भी मिले। कई बार ऐसा होता है कि हम आउटफिट पर बहुत ध्यान देते हैं लेकिन मैचिंग एक्सेसरीज को हम इग्नोर कर देते हैं। ऐसे में समर सीजन में आपको कुछ एक्सेसरीज को अपने वार्डरोब का हिस्सा जरूर रखना चाहिए-

स्कार्फ बनाए आपको परफेक्ट

गर्मियों के दिनों में स्कार्फ धूप से बचाने के साथ स्टाइलिश लुक देने के लिए काफी है। समर सीजन में आउटफिट के साथ मैच होते स्कार्फ को स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा जरूर बनाएं।

हैट्स आपको बनाए कूल

गर्मियों के दौरान हैट्स भी आपके लुक को कुल अंदाज देती है। हैट्स आपके लुक को बढ़ाने के साथ ही आपके बालों और चेहरे को भी तेज धूप से बचाती है। खासतौर पर आउटिंग या ट्रिप पर ड्रेस से मैचिंग हैट पहनें जिससे आपको परफेक्ट लुक मिलेगा।

स्टाइलिश सनग्लासेस

गर्मियों के फैशनबल एक्सेसरीज में चश्मे सबसे पहले आते हैं। यह आपको गर्मियों में नया और ट्रेंडी लुक देते हैं। गर्मियों के दौरान सभी की आंखों पर सनग्लासेस देखे जाते हैं। आपको चेहरे के हिसाब से सनग्लासेस को चुनना चाहिए लेकिन कोशिश करें कि फ्रेम में मेटल वलासी वर्क को ही चुनें।

फुटवेयर भी है स्टाइलिश

फुटवेयर भी आउटफिट के हिसाब से होने चाहिए। साथ ही इस मौसम में पसीना बहुत आता है। खासकर जिन महिलाओं के पैरों में पसीना आता है, उनको ऐसे फुटवेयर को चुनना चाहिए, जिसमें पैरों में हवा लगती रहे और पसीना न आने पाए।

हैंडबैग को न भूलें

इस बार समर में आपको नया ट्रेंडी बैग लेना चाहिए। आपको अगर हैंडबैग की आदत नहीं है, तो कोई स्टाइलिश वन साइड बैग या बैकपैक लेकर आप इसे अपने स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा बना सकते हैं।



कहते हैं कि पैरेंटिंग का मतलब सिर्फ बच्चे को जन्म देकर उसे पालना ही नहीं बल्कि पैरेंटिंग से समाज के लिए एक जिम्मेदारी भी जुड़ी हुई है। बच्चों की अच्छी परवरिश अच्छे समाज की नींव भी है। बचपन में आप बच्चों को जो भी सिखाते हैं, वे बाते उनके मन पर छप जाती है। बड़े होने पर उनकी पर्सनेलिटी के लिए बचपन के अनुभव और परवरिश भी जिम्मेदार होती हैं। 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 बचपन में कुछ बातें भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में हर माता-पिता को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए-

बच्चों का मजाक न उड़ाएं

कोई भी बात कितनी बड़ी है या छोटी, यह नजरिए के साथ उम्र 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 थोड़ी-सी भी फिजिकल एक्टिविटी करते ही बार-बार सो 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 अगर आपका बच्चा सोता नहीं है, तो आपको उसे सुलाने के लिए कुछ टिप्स अपनाने चाहिए-

इन बातों का भी रखें ध्यान

- बच्चे को रोज अलग सुलाने की कोशिश करें। अगर आप शुरू से ही ऐसा करेंगी, तो इससे उसमें अलग सोने की आदत पड़ेगी।
- सुलाने से पहले बच्चे की मालिश करना भी काफी फायदेमंद रहता है, इससे उसको अच्छी नींद आएगी।
- सुलाने से पहले बच्चे की सफाई पर भी ध्यान दें। खास कर नाक, कान और मुंह की ठीक से सफाई करके उन्हें सुलाएं।
- बच्चे को सुलाते वक़्त कमरे में अंधेरा जरूर कर दें, क्योंकि अंधेरे में नींद से जुड़ा हार्मोन सक्रिय होता है। यही हार्मोन नींद लाने में सहायक होता है।
- कमरे की खिड़की के परदे जरूर फेला दें और संभव हो तो दरवाजे को भी बंद कर दें, ताकि बच्चा बाधा रहित अच्छी नींद ले सके।
- धीमा म्यूजिक और वार्म लाइट भी बच्चे को अच्छी नींद देने में मददगार होते हैं। इसकी व्यवस्था आप उसके कमरे में कर सकती हैं।
- जब आपका बच्चा सो रहा हो, तो घर में तेज आवाज वाले उपकरण जैसे मिक्सी, वैक्यूम ब्लीनर आदि का इस्तेमाल न करें। इससे बच्चे डर कर जाग जाते हैं।
- आप चाहें तो बच्चे के साथ सो सकती हैं, जब तक कि वह सो नहीं जाता। लेकिन उससे लिफ्ट कर ना सोएं, वरना उसको इसकी आदत हो जाती है और आपके-हटते ही उसकी नींद टूट जाती है। बेहतर यही होगा कि 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 बिस्तर पर सुला दें।

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

जैसे, आपके लिए बेड से जन्म करके नीचे कूटना, फुटबॉल पर किक करना छोटी बात हो सकती है, लेकिन किसी बच्चे के लिए ये बातें बहुत मेटर करती हैं। आपको कभी भी बच्चे को छोटी से छोटी बातों का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए।

बच्चों की तुलना करने से बचें

हर बच्चा प्यारा होता है। सभी की अलग आदतें होती हैं लेकिन बचपन में एक आदत कॉमन होती है, वे हैं दूसरे बच्चों को अच्छा बताने पर बच्चे इसे मन पर ले लेते हैं। ऐसे में सम्भावना रहती है कि बच्चे दूसरे बच्चों से चिढ़ने लगते हैं या खुद को कमतर समझने लगते हैं इसलिए बच्चों की तुलना करने से बचें।

हर काम में कमी निकालना

बचपन में किसी भी काम को परफेक्टली करने से ज्यादा जरूरी है, बच्चों को कोई-कोई एक्टिविटी करते रहना। ऐसा करने से बच्चों की एनर्जी सही दिशा में लगती है। जैसे, अगर आपका बच्चा पेंटिंग करता है, तो उसकी पेंटिंग में

कमियां निकालने की जगह उसकी अच्छी चीजों की तारीफ करें।

दूसरों के सामने बच्चों की बुराई

कई माता-पिता दूसरे लोगों या आस-पड़ोस में अपने बच्चों की शिकायतें करते रहते हैं। कई बार माता-पिता मजाक की तरह या सिर्फ गपशप करने के इरादे से भी ऐसा करते हैं लेकिन बच्चे के मन में ये बातें पर कर जाती हैं और उनका आत्मविश्वास डगमगाने लगता है।

बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर पीटना

बचपन में हुई कोई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती, जिसपर बच्चों को पीटकर ही समझाया जाए। बच्चों को हर छोटी बातों पर मारने से वे खुद को सेफ फील नहीं करते। उन्हें हमेशा लगता है कि वे बहुत बुरे हैं और उनके मम्मी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं करते। साथ ही उनके अंदर असुरक्षा की भावना इतनी बढ़ जाती है कि वे डरने लगते हैं।



क्रिएटिव तरीकों को अपनाएं और बच्चों के साथ बिताएं क्वालिटी टाइम

वर्तमान समय में, बच्चों को सबसे ज्यादा जिस चीज की जरूरत होती है वह है माता-पिता का समय। आमतौर पर पैरेंट्स अपने बच्चों को हर सुख-सुविधा देना चाहते हैं और इसलिए वे कड़ी मेहनत करते हैं। लेकिन इस बीच वे यह भूल जाते हैं कि लगजरी आइटम से भी ज्यादा बच्चे अपने माता-पिता का साथ, उनका प्यार व समय चाहते हैं। इसलिए आप उनके लिए मेहनत करें लेकिन फिर भी उनके साथ क्वालिटी टाइम बिताना ना भूलें। यह कहीं ना कहीं आपके भीतर के तनाव को भी कम करने में मददगार होगा।

अगर आप भी बच्चों के साथ क्रिएटिव तरीके से एक अच्छा समय बिताना चाहते हैं और आपको समझ नहीं आ रहा है कि वास्तव में क्या किया जाए तो परेशान ना हों। आज इस लेख में हम आपको बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने के कुछ क्रिएटिव आईडियाज के बारे में बता रहे हैं, जो यकीनन आपको भी काफी पसंद आएंगे-

बनाएं मार्निंग रूटीन

कहते हैं कि दिन की शुरुआत जैसी होती है, पूरा दिन भी वैसा ही गुजरता है। इसलिए अगर संभव हो तो आप बच्चे के साथ एक मार्निंग रूटीन सेट कर सकती हैं। इसमें आप कंबल तय करने से लेकर उनके साथ पार्क में वॉक कर सकते हैं या फिर बच्चों के साथ योगाभ्यास करना भी एक अच्छा आईडिया है। इससे आप ना सिर्फ

कपड़ों की सिलवटें बिना प्रेस किए भी हो सकती हैं दूर

आपका अचानक किसी जरूरी मीटिंग या पार्टी में जाने का प्लान बने और जैसे ही आप वहां पहुंचने के लिए अलमारी से कपड़े निकालें कि लाइट चली जाए या प्रेस खराब हो जाए, ऐसा अवसर कई लोगों के साथ हुआ होगा। ऐसी स्थिति में मन में पहला ख्याल यही आता है, काश! कोई ऐसा तरीका होता जिससे बिना प्रेस किए कपड़ों की सिलवटें अपने आप दूर हो जाती। अगर आपने भी कभी ऐसी ही कोई विधा की है तो आपको विश्व को पूरा करते हुए आपको बताते हैं वो असरदार तरीके, जिनकी मदद से आप कपड़ों की सिलवटों को बिना प्रेस किए भी आसानी से हटा सकते हैं।

बिना प्रेस कपड़ों से हटाएं सिलवटें

टॉवल-टॉवल की मदद से कपड़ों की सिलवटें दूर कर सकती हैं। इसके लिए सिलवट वाले कपड़े को बिछा दें और फिर गीले टॉवल से कपड़े की सिलवट वाली जगह को दबाएं। ऐसा करने से कपड़े की सिलवटें दूर हो जाएंगी। भारी सामान-जिस कपड़े पर सिलवट है उसे मेट्रेस या किसी

उनके साथ अच्छा समय बिता पाते हैं, बल्कि इससे उनका शारीरिक व मानसिक विकास होने में भी मदद मिलती है।

प्लॉन करें गेम्स

सुनने में आपको शायद यह बेहद ही सिपल नजर आए, लेकिन वास्तव में इस तरीके से आप ना सिर्फ बच्चों के साथ एक फन टाइम बिता सकते हैं, बल्कि इससे आपके लर्निंग रिकॉर्ड्स और रचनात्मकता को भी बढ़ा सकती हैं। आप उनके साथ कुछ ऐसे गेम्स खेलें, जिसमें उनकी फिजिकल और मेंटल एक्सरसाइज हो।

बेडटाइम स्टोरीज को ना भूलें

अगर आप पूरा दिन काफी बिजी रहते हैं तो ऐसे में आप रात के समय एक रूटीन बना सकते हैं, जिसमें आप बेडटाइम पर उन्हें कहानी सुनाएं। बेडटाइम आमतौर पर आपके बच्चे की कल्पना को उत्तेजित करने का समय होता है। साथ ही साथ कहानियां सुनने से उन्हें नींद भी अच्छी आती है जो उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है। अगर आपका बच्चा उम्र में थोड़ा बड़ा है तो आप कुछ ऐसा भी कर सकते हैं कि एक दिन कहानी आप सुनाएं और दूसरे दिन उन्हें सुनाने के लिए कहें। बच्चे कहीं पर पढ़ी या सुनी हुई स्टोरीज के साथ-साथ खुद भी एक कहानी बनाकर आपको सुना सकते हैं।

एक्टिविटीज में आएगा बेहद मजा

बच्चों को हमेशा कुछ ना कुछ नया करना काफी अच्छा लगता है। ऐसे में आप घर में रखी पुरानी चीजों की मदद से उनके साथ कोई एक्टिविटी कर सकती हैं। आप घर के लिए कोई डेकोर आइटम तैयार करें या फिर उन्हें पेंट करने दें। इसी तरह जब आप उनके साथ अलग-अलग एक्टिविटीज करंगी तो इससे वह खुद भी कई चीजें बनाने के लिए प्रेरित होंगी और उनके दिमाग में कई नए आईडियाज आएंगे।

भारी सामान के नीचे कुछ घंटों के लिए दबाकर रख दें। इससे आपके कपड़ों की सिलवटें निकल जाएंगी। स्प्रे बोटल-पानी में सिरका मिलाकर उसे एक स्प्रे बोटल में डालकर सिलवट वाली जगह डालें। ऐसे में कपड़े के सूखने के बाद सिलवटें नजर नहीं आएंगी।

भारी बर्तन-छोटे भारी बर्तनों की मदद से भी आप अपने कपड़ों की सिलवटों को दूर कर सकते हैं। इसके लिए एक भारी तले के बर्तन को तेज आंच पर गर्म करके प्रेस की तरह कपड़ों की सिलवटों को दूर करें। बर्तन की तली साफ रखें वरना कपड़े दाग लगने से ग्रंथ हो सकते हैं। ब्लो ड्रायर-ब्लो ड्रायर की मदद से भी सिलवटों को दूर किया जा सकता है। कपड़ों की सिलवटें दूर करने के लिए सबसे पहले आपको जिस कपड़े की सिलवट दूर करनी है, उसे बिछा लें और इस पर हल्के हाथ से पानी की कुछ बूंदें डालकर ब्लो ड्रायर की मदद से सिलवटें दूर करें।

आइस क्यूब-वॉशिंग मशीन के ड्रायर में 2-4 आइस क्यूब के साथ अपने सिलवट वाले कपड़े भी डालकर ड्रायर चला दें। इसके बाद कपड़ों को ड्रायर से निकालकर कपड़ों को हल्के से झटक कर टांग दें। आपके कपड़ों की सिलवटें दूर हो जाएंगी।



