

सलाह

बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए अपनाए ये टिप्स



हर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे अनुशासित हों। जो अभिभावक बच्चों को अनुशासन के साथ आजादी देते हैं वो ही बच्चे संस्कारी व सभ्य होते हैं। यह बात सच है कि हर अभिभावक चाहता है कि उसका बच्चा संस्कारी बने और इसके लिए वो हर तरह की कोशिश भी करते हैं, पर जब बच्चे इस कोशिश में असफल होते हैं, तो अभिभावक आहत हो जाते हैं, क्योंकि उंगली उनकी परवरिश पर ही उठती है।यहां जानें बच्चों को अनुशासन सिखाने के तरीक़े।

1) **इजाज़त लेना:** बच्चों को दूसरों की चीज़ें छूने या इस्तेमाल करने से पहले उनकी इजाज़त लेना सिखाएं। स्वयं भी उनकी किसी वस्तु के उपयोग के पहले इजाज़त लें।

2) **अच्छे कामों की प्रशंसा करें :** उनकी छोटी-छोटी अच्छी आदतों, जैसे-लाइट बंद करना या चीज़ों को सही जगह रखना, आदि कामों की प्रशंसा करें। इससे उन्हें अच्छी आदतों को अपनाने में मदद मिलती है।

3) **साझा करना :** साझा करना ही असल में ख़याल रखना है , बच्चों को सिखाएं कि कैसे उन्हें किताबें, खाने की सामग्री और अन्य चीज़ें दोस्तों के साथ साझा करना चाहिए ।

4) **कमियाँ निकालने के बजाय विकल्प तलाशें:-** ज्यादातर समय अभिभावक बच्चों को यह बताते हैं कि उन्होंने क्या ग़लत किया, उनको डांट-फटकारकर मना करने से वे मान जाते हैं, लेकिन इस तरह से वे हार मानना सीखते हैं, न कि स्वीकार करना। लेकिन बजाय इसके उन्हें यह बताना चाहिए कि वे कैसे इसे सही कर सकते थे। बच्चों की स्थितियों को ठीक करने के विकल्प देने से उनकी सोच और समझ

विकसित होती है।

5) **तुलना न करें :** हर बच्चा अपने आप में अलग होता है और हर बच्चे की सीखने और आगे बढ़ने की गति अलग- अलग होती है। हो सकता है आपके बच्चे में कोई ऐसा गुण हो, जो उसके बाकी साथियों में न हों। अतः दूसरों से अपने बच्चे की तुलना न करें।

6) **निर्णय लेने का मौक़ा दें :** बच्चों का विकास तभी हो पाता है, जब वे अपने फ़ैसले खुद लेना सीखते हैं। छोटे-छोटे फ़ैसले जैसे वो आज कौन सी ड्रेस पहनेगा, डिज़र में क्या खाएगा आदि फ़ैसले लेने दें।

7) **बड़ों का सम्मान करना:** चाहे बात सहायता करने की हो, बड़ों के बीच न बोलने और बोलते वक़्त अपनी बारी का इंतज़ार करने की हो। शुरू से ही घर के बड़ों के साथ इन नियमों का पालन करने के लिए कहें, ताकि यह उनकी आदत में शामिल हो जाए।

8) **लोगों से मिलना जुलना:** कई बच्चे अजनबी लोगों से शर्माते हैं और अपनी असहज़ता को छिपाने के लिए वे आंख़ मिलाने और अभिभावदन करने से बचते हैं। अपने बच्चों को बड़ों से पेश आना सिखाएं, फिर चाहे वे रिश्तेदार हों, दोस्तों के अभिभावक हों या कोई भी दूसरा व्यक्ति, जिनसे वे मिलते हैं।

9) **हार को स्वीकारना सिखाएं :** बच्चों को अपनी हार स्वीकारना सिखाएं। उन्हें हार से डराने के बजाय उन्हें डट कर लड़ने और हर तरह की परिस्थिति का सामना करने के तरीके सिखाएं।

10) **जबरन कई सारी गतिविधियों का हिस्सा न बनाएं :** बच्चों को कुछ समय के लिए फ्री भी रहने दें। किसी भी गतिविधि का हिस्सा बनाने से पहले बच्चों की क्षमता को समझें।

हैंडसम लुक चाहिए तो आजमाएं ये 5 टिप्स

आज के समय में जितना महिलाएं अपने लुक को लेकर सजग रहती हैं, पुरुष भी उनसे कम नहीं हैं। आज के युवा हैंडसम दिखने के लिए हर तरह से अपनी बाँड़ी की केयर करते हैं। आइए देखें कि ये पांच टिप्स कैसे काम के हो सकते हैं एक हैंडसम लुक के लिए

शेविंग, स्क्रब और फेसवाश: सबसे पहले तो मर्दों को शेविंग रेग्युलरली करनी चाहिए अगर आपका इरादा कोई स्पेशन बीयर्ड लुक अपनाने की इच्छा ना हो। शेविंग के बाद फेस को स्क्रब और बेहतर फेसवाश से साफ करना ना भूलें इससे चेहरे पर एक इस्टेंट ग्लो और स्मूथनेस आती है।

टोनेर और मॉश्चराइजर : फेस को क्लीन करने बाद अपने चेहरे की स्किन पर पीएच बैलेंस बनाए रखने के लिए किसी अच्छी कंपनी का टोनेर भी जरूर यूज करें। टोनेर को ऑटन में लेकर फेस पर लगायें और उसे ड्राइ होने दें। इसके बाद हल्का मॉश्चराइजर लगाएं। इस सीजन में पुरुषों के लिए टिंटेड मॉइश्चराइजर बेस्ट होता है। इससे चेहरा नैचुरल और ग्लोइंग लगता है।

कॉम्पैक्ट पाउडर: मर्दों का चेहरा जल्दी ऑयली लगने लगता है इसलिए बाहर निकलने के पहले अच्छा स्किन शेड से मैच करता कॉम्पैक्ट लगाना ना भूलें। इससे चेहरा तेल से भरा और चिपचिपा नहीं लगेगा।

कंसीलर: गर्मी में खासतौर पर आंखों के नीचे के काले घेरे आ जाते हैं। इससे आपका चेहरा डल और आप थके हुए लगने लगते हैं। इससे बचने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल करें। कंसीलर यूज करने के बाद हल्का फाउंडेशन भी लगायें।

लिप बाम : अगर आप समझते हैं कि गर्मियों में होंठ नहीं फटते तो आप बिलकुल गलत हैं। होंठों की त्वचा काफी मुलायम होती है और बहुत जल्दी ड्रीहाइड्रेट हो जाती है।

नवजात में मलेरिया विकित्ता

नवजात शिशु यदि दुनिया में आते ही मलेरिया का शिकार हो जाए तो उसकी देखभाल में जरा सी चूक उसमें उम्रभर के लिए कोई विकार पैदा कर सकती है या फिर उसमें उम्रभर के लिए कमजोरी पैदा कर सकती है। इसीलिए नवजात शिशु की देखभाल में बिलकुल भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। खासकर तब जब वह मलेरिया से ग्रसित हो। नवजात में मलेरिया संक्रमण होते ही उसका तुरंत इलाज करवाना चाहिए।

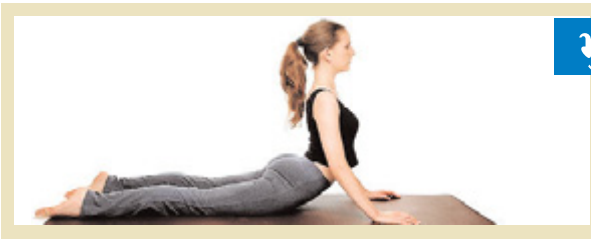


40 वर्ष पूरे होने के बाद मसल्स ढीली होने लगती हैं जबकि हड्डियां कमजोर। इस उम्र में ऑस्टियोपोरोसिस होने का खतरा बढ़ जाता है जिससे हल्की सी चोट से भी हड्डियां टूटने का डर बना रहता है आपको घबराने की जरूरत नहीं। आज हम आपको कुछ आसान से आसन बताएंगे जो 40 के बाद भी हड्डियों को कमजोर नहीं होने देते।

वक्रासन



सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं और पैरों को घुटने से मोड़ें जिससे एड़ी हिप्स को छूए और पंजे जमीन पर हों। अब गहरी सांस लेते हुए कंधे, कमर और पैर को ऊपर की ओर उठाएं। इस प्रक्रिया के दौरान गहरी सांस लें और छोड़ें। फिर हिप्स से लेकर कंधे तक के भाग को जितना हो सके ऊपर उठाने का प्रयास करें। कुछ क्षण बाद नीचे आ जाएं और सांस सामान्य कर लें।



भुजंगासन

पहले पेट के बल सीधा लेट जाएं और दोनों हाथों को माथे के नीचे रखें। दोनों पैरों के पंजों को साथ रखें। अब माथे को सामने की ओर उठाएं और दोनों बाजुओं को कंधों के समानांतर रखें जिससे शरीर का भार बाजुओं पर पड़े। अब शरीर के ऊपरी हिस्से को बाजुओं के सहारे उठाएं। शरीर को स्ट्रेच करें और लंबी सांस लें। कुछ पल इसी अवस्था में रहने के बाद वापस पेट के बल लेट जाएं।

सास को जरूर समझनी चाहिए ये 5 बातें

सास और बहू का रिश्ता मजबूत होने में थोड़ा समय लगता है। एक-दूसरे की भावनाओं को समझना कोई आसान बात नहीं है,कई बार गलतफहमियां भी रिश्तों को खराब कर देती हैं। शادی के बाद इस बात को समझ लेना जरूरी है कि सास और बहू का रिश्ता आने वाली ज़िंदगी में एक-दूसरे का सहारा बनने वाला है। सास और बहू दोनों को कुछ बातों का ध्यान रखते हुए एक दूसरे को समझने का प्रयास करना चाहिए। अपनी सोच को बदलें और प्यारी सी दुनिया की कल्पना करें।

1. **हर कोई नहीं होता परफैक्ट :** सास और बहू के बीच नोक-झोंक का सबसे बड़ा कारण साफ-सफाई होता है। सास को भी इस बात को समझना चाहिए कि लड़ाई

करने की बजाए कभी-कभी इन बातों को नजरअंदाज भी करें। हो सकता है बहू को बाकी के काम करते समय साफ सफाई के लिए वक्त न मिला हो। दोनों अगर मिल कर काम करें तो शिकायत का मौका ही नहीं मिलेगा।

2. **रिश्ते में नोक-झोंक भी जरूरी :** खाने में ज्यादा या कम नमक हो या फिर खाना बनाने में जरा सी देरी हो जाए तो बहू को सास की बात का गुस्सा नहीं करना चाहिए। इस तरह की छोटी-छोटी नोक-झोंक रिश्ते को मजबूत बना देती है।

3. **बहू के भावनाओं को भी समझें :** अपने घर को छोड़कर ससुराल में रहना कोई आसान काम नहीं है। सास को बहू को इस भावनाओं को समझना चाहिए। सास भी किसी समय बहू थी और शادی के बाद उसको भी इस

तरह की परेशानियों को सामना करना पड़ा होगा। कभी-कभी बहू ज्यादा काम या फिर तबीयत ठीक होने के कारण देर से उठे तो सास को गुस्सा नहीं होना चाहिए।

4. **बेटे-बहू को लेकर न करें गुस्सा :** कुछ लोग बेटे-बहू के रिश्ते को लेकर इस चिंता में रहते हैं कि शادی के बाद उनका बेटा मां के बारे में नहीं सोचेगा। सास को यह बात समझनी चाहिए कि मां की जगह कोई नहीं ले सकता। बेटा हमेशा अपनी मां से पहले की तरह ही प्यार करता है।

5. **बहू भी परिवार का हिस्सा :** सास और बहू दोनों को इस बात को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए कि वे दोनों अब एक ही परिवार का हिस्सा है। बहू से बातें छिपाना या फिर उसे निर्णय लेने का हक न देना अच्छी बात नहीं है।

वास्तुशास्त्र

खुशहाली के लिए लगायें मनी प्लांट



वास्तु शास्त्र के अनुसार हर पौधे के लिए एक दिशा निर्धारित होती है। यदि पौधे को उचित दिशा में लगाया गया तो वह सकारात्मक प्रभाव डालता है, वहीं यदि उसके उस पौधे का गलत दिशा में वृक्षारोपण किया गया तो वह नकारात्मक प्रभाव डालता है जिससे फायदा होने की बजाय नुकसान होने लगता है। इसलिए हम आपको मनी प्लांट लगाने की दिशा से लेकर रखरखाव तक की सारी जानकारी दे रहे हैं।

मनी प्लांट के लिए दिशा

» मनी प्लांट को दक्षिण-पूर्व दिशा में लगायें क्योंकि इस दिशा के देवता गणेश जी है। गणेश जी अमंगल का नाश करने वाले हैं। इसलिए मनी प्लांट को दक्षिण-पूर्व दिशा में लगाना उचित माना गया है।

» मनीप्लांट को कभी भी उत्तर-पूर्व दिशा में नहीं लगाना चाहिए। इससे आपको भारी नुकसान का सामना करना पड़

सकता है। इस दिशा में मनी प्लांट रखने पर आपको धनहानि हो सकती हैं।

» कभी भी मनी प्लांट को पूर्व-पश्चिम की दिशा में न लगाएं। इससे आपके दापत्य जीवन में खटास आती है।

मनी प्लांट के लिए स्थान और देखभाल

» मनी प्लांट की बेलों को जमीन पर नहीं फैलाना चाहिए। इससे घर में नकारात्मक ऊर्जा आती है।

» मनी प्लांट ऐसी जगह रखें जहां अधिक धूप ना हो।

» मनी प्लांट को घर के अंदर गमले में अथवा बौतल में पानी भरकर भी लगाया जा सकता है। लेकिन इस पानी को हर सप्ताह बदल देना चाहिए।

» यदि मनी प्लांट का पौधा मुरझा गया है तो इसे हटा देना चाहिए। सूखा हुआ मनी प्लांट शुभ नहीं माना जाता है।

रेसिपी



विधि

एक बर्तन में बेसन, पुदीना हरी मिर्च का पेस्ट नमक और अजवाइन मिक्स करें। थोड़ा पानी डालें।

अच्छी तरह से मिलाकर गूंध लें। इसके गट्टे बना लें। पानी में उबालें।

एक जाने पर गूंध को मनवाहे आकार में काट लें।

तेल में फ्राई करें। चाट मसाला छिड़कें।

थोड़ा सा नींबू निचोड़ लें।

आप चाहें तो प्याज टमाटर की ग्रेवी के साथ भी इन गट्टों का स्वाद ले सकती हैं।



विधि

सबसे पहले एक कढ़ाई को गर्म करें और इसमें मावा डालकर गुलाबी होने तक भुनें। अब इसमें ड्रायफ्रूट्स और इलायची दाने को डालें और मिला लें। ब्रेड को दूध में भिगो दें फिर उसमें खोए का मिश्रण भरकर दबाएं और बालूशाही का आकार दें। केसर को एक-दो बूंद दूध में भिगो दें और बालूशाही के बीच में अंगूठे से थोड़ा-थोड़ा सब में रंग लगा दें अब एक कढ़ाई को गर्म करें और इसमें घी डालकर बालूशाही को सुनहरे होने तक तलें। अब चीनी चाशनी में इसे थोड़ी देर रहने दें फिर निकाल लें, लाजवाब ब्रेड की बालूशाही तैयार है।

टेस्टी ब्रेड बालूशाही

सामग्री

10 से 12 – स्लाइस ब्रेड (सैंडविच), 250 ग्राम – चीनी, 200 ग्राम – मावा, एक पाव – बादाम (एक कटोरी), थोड़ी – सी केसर , 1 चम्मच – चिरौंजी, घी – तलने के लिए, इलायची दाने।

