



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

मौसम के हिसाब से अपने गार्ड्रोब 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 इनोर कर देते हैं। ऐसे में समर सीजन में आपको कुछ एक्सेसरीज को अपने गार्ड्रोब का हिस्सा जस्ता रखना चाहिए-

स्कार्फ बनाए आपको परफेक्ट

गर्मियों के दिनों में स्कार्फ धूप से बचाने के साथ स्टाइलिश लुक देने के लिए काफ़ी है। समर सीजन में आउटफिट के साथ स्टाइलिश लुक देने के लिए काफ़ी है।

हैट्स आपको बनाए कूल

गर्मियों के दौरान हैट्स भी आपके लुक को कुल अदाज देती है। हैट्स आपके लुक को बढ़ाने के साथ ही आपके बालों और वेहरे को भी तेज़ धूप से बचाती है। खासकर आउटफिट को हिस्सा जस्ता रखना चाहिए।

हैट्स आपको परफेक्ट लुक मिलेगा।

स्टाइलिश सनग्लासेस

गर्मियों के फैशनल एक्सेसरीज में बदले सबसे पहले आते हैं। यह आपको गर्मियों में नया और दृढ़ी लुक देते हैं। गर्मियों के दौरान सभी की आंखों पर सनग्लास देखे जाते हैं। आपको वेहरे के हिसाब से सनग्लास को बुना रखना चाहिए लेकिन कोशिश करें कि फ्रेम में मेटल लासी वर्क को ही छुनें।

फुटवेयर भी है स्टाइलिश

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

हैंडबैग को न भूलें

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



क हते हैं कि पैरेंटिंग का

मतलब सिर्फ बच्चे को जन्म देकर उसे पाला 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 अपने बच्चों को जो भी सिखाते हैं, वे बातें मन पर छाँ जाती हैं। इडु होने पर उनकी पर्सनलिटी के लिए बचपन के अनुभव और परवरिश भी जिम्मेदार 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 बचपन में कुछ बातें 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 है। यह न जरिए के साथ उड़ाने पर भी निर्भर करती है। जैसे, अगर आपका बच्चा पैटिंग करता है, तो उसकी पैटिंग में



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 हेल्प के लिए उनकी 10-11 घंटे की नींद बहुत ज़रूरी है। ऐसे में अगर आपका बच्चा सोना नहीं है, तो आपको उसे सुनाने के लिए कुछ टिप्प 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 उसके अलग सोने की आदत डॉडेंगी।
- ▶ सुलाने से पहले बच्चे की मालिश करना भी काफ़ी फायदेमंद रहता है, इससे उसको अच्छी नींद आयेगी।
- ▶ सुलाने से पहले बच्चे की सफाई पर भी ध्यान दें। खास कर नाक, कान और मूँह की ठीक से सफाई करके उन्हें सुलाएं।
- ▶ बच्चे को सुलाने वहत करमे अंधेरा ज़रूर कर दें, त्योंकि अंधेरे में नींद से जुड़ा हामीन नींद लाने में सहायता होती है।
- ▶ कमरे की खिड़की के परदे ज़रूर फैला दें और संभव हो तो दरवाजे को भी बंद कर दें, ताकि बच्चा बाधारहित अच्छी नींद ले सके।
- ▶ धीमा स्मूजिक और वार्म लाइट भी बच्चे को अच्छी नींद देने में मददगार होते हैं। इसकी व्यवस्था आप उसके करमे में कर सकती है।
- ▶ जब आपका बच्चा सो रहा है, तो घर में तेज आवाज बाले उपकरण जैसे मिक्रोवेव, वैक्यूम वीनोर 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 करना ना सोएं, वरना उसको इच्छी आदत हो जाती है और आपके हृदय तो 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 जग्य करके नींवे कूलना, फुटबैल पर किक करना छोटी बात हो सकती है, लेकिन किसी बच्चे के लिए ये बातें बहुत मैटर करती हैं। आपको कभी भी बच्चे की छोटी से छोटी बातों का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए।

बच्चों की तुलना

करने से बचें

हर बच्चा आपका होता है। उसी की अलग आदत होती है लेकिन बचपन में एक आदत कॉमन होती है, वे हैं 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 विदेह लगते हों या खुद को कमातर समझने लगते हैं।

बच्चों की तुलना

हर बच्चा आपका होता है। उसी की अलग आदत होती है लेकिन बचपन में एक आदत कॉमन होती है, वे हैं वे हैं दूसरे बच्चों की अच्छा बताने पर बच्चे इसे मन पर ले लेते हैं। ऐसे में सम्भावना रहती है कि बच्चे दूसरे बच्चों से विदेह लगते हों या खुद को कमातर समझने लगते हैं।

बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर पीटना

बचपन में हूई कोई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती है, जिसपर बच्चों की पीटना करते हैं। बच्चों को हर छोटी बात पर मारने से वे खुद को सोफ़ फैल नहीं करते। उन्हें हमेशा लगता है कि वे बहुत बुरे हैं और उनके मरम्मी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं करते। साथ ही उनके अदर असरक्षा की भावना इतनी बड़ी है कि वे डरने लगते हैं।

बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर पीटना

बचपन में हूई कोई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती है, जिसपर बच्चों की पीटना करते हैं। बच्चों को हर छोटी बात पर मारने से वे खुद को सोफ़ फैल नहीं करते। उन्हें हमेशा लगता है कि वे बहुत बुरे हैं और उनके मरम्मी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं करते। साथ ही उनके अदर असरक्षा की भावना इतनी बड़ी है कि वे डरने लगते हैं।

बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर पीटना

बचपन में हूई कोई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती है, जिसपर बच्चों की पीटना करते हैं। बच्चों को हर छोटी बात पर मारने से वे खुद को सोफ़ फैल नहीं करते। उन्हें हमेशा लगता है कि वे बहुत बुरे हैं और उनके मरम्मी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं करते। साथ ही उनके अदर असरक्षा की भावना इतनी बड़ी है कि वे डरने लगते हैं।

बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर पीटना

बचपन में हूई कोई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती है, जिसपर बच्चों की पीटना करते हैं। बच्चों को हर छोटी बात पर मारने से वे खुद को सोफ़ फैल नहीं करते। उन्हें हमेशा लगता है कि वे बहुत बुरे हैं और उनके मरम्मी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं करते। साथ ही उनके अदर असरक्षा की भावना इतनी बड़ी है कि वे डरने लगते हैं।

बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर पीटना

बचपन में हूई कोई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती है, जिसपर बच्चों की पीटना करते हैं। बच्चों को हर छोटी बात पर मारने से वे खुद को सोफ़ फैल नहीं करते। उन्हें हमेशा लगता है कि वे बहुत बुरे हैं और उनके मरम्मी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं करते। साथ ही उनके अदर असरक्षा की भावना इतनी बड़ी है कि वे डरने लगते हैं।



क्रिएटिव तरीकों को अपनाएं और बच्चों के साथ बिताएं क्वालिटी टाइम

भ्रष्टाचार प्रतियोगिता में

&

भ्रष्टाचार की जानकारी देने

**National Rights Group
Youtube Channel**

krantisamay@gmail.com

9879141480

fight against corruption india

**भारत में भ्रष्टाचार
के खिलाफ लड़ाई**