



एक ही प्रोफेशन में है लाइफ पार्टनर तो आपके काम आएंगे ये टिप्स

आजकल के इस एडवास समय में लोगों को सोशल नीटियों पर भी एक दूसरे से प्यार हो जाता है। वहीं कुछ लोग साथ काम करते-करते एक-दूसरे को दिल दे बैठते हैं। इस मार्ड न टाइम में कई लोग ऐसे हैं जो कॉलींग भी हैं और कालीं भी हैं। ऐसी लाइफ के फायदे होने के साथ-साथ कई नुकसान भी है। कई बार ऑफिस का प्रेशर में दूरिया आने लगती है। कई बार ऑफिस का प्रेशर और काम की ज़िक्रियां पर्सनल लाइफ पर हाथी ही ही जाती है। ऐसे में आज आपको बताएंगे कि किस तरह प्रोफेशनल लाइफ अलग रख कर आप अपनी पर्सनल लाइफ को एन्जॉय कर सकते हैं।

ऑफिस का काम

सबसे पहले तो आप इस बात का ध्यान रखें कि ऑफिस के काम को घर पर न लाएं। ऐसा करने से आपकी लव लाइफ खराब हो सकती है। वाह! कितना भी जरूरी काम क्यों न हो इसे ऑफिस तक ही रखें।

रोमांटिक डेट प्लान

अक्सर साथ-साथ काम करते-करते पार्टनर एक-दूसरे को डेट करना छोड़ देते हैं लेकिन ऐसा करने से आप अपना रिश्ता खुद तड़ रहें हैं। साथ काम करने के बावजूद भी डेटिंग न छोड़। इससे एक-दूसरे पर प्यार और विश्वास बन रहता है।

शिशु में जुकाम और बंद नाक की समस्या होना एक आम बात है। इस गौमात्रा में शिशु को इफेक्शन और जुकाम का खतरा सबसे ज्यादा होता है। बड़े तो जुकाम होने पर बंद नाक की समस्या को झेल लेते हैं लेकिन बच्चों को इसके कारण काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है।

बंद हो जाए शिशु की नाक तो इन घरेलू तरीकों से करें इलाज

वैसे तो शिशु में सर्दी-जुकाम की समस्या को कुछ घरेलू तरीकों से दूर किया जा सकता है लेकिन कई तक ठीक न होने पर आपको तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। आइए जानते हैं कि शिशु में नाक बंद होने के लक्षण और उस पहचान दूर करने के घेरेलू उपचार।

कैसे जानें कि शिशु के नाक बंद हैं?

शिशु की नाक बंद होने पर उनके सांस लेते समय घरघराहट की आवाज निकलती है। इसके अलावा सर्दी-जुकाम होने पर नाक

बहना, सांस लेने में तकलीफ, दूध पीने में प्रॉब्लम होती है।

- नाक बंद होने के कारण
- एलर्जी ● इफेक्शन
- शरीर में वैटोरीरा के कारण
- ठंडे लगाने के कारण
- साइनस इफेक्शन के कारण

अपनाएं ये घरेलू तरीके -

सरसों का तेल

शिशु को जुकाम होने पर उनकी नाक में सरसों के तेल की 2 बुँदें डालें। इससे जुकाम भी ठीक हो जाएगा और उन्होंने लैंग में तकलीफ भी नहीं होगी।

नींबू

4 नींबू के रस, छिलके और 1 चम्मच अदरक को फांके। इसमें पानी डालकर कुछ देर भिगो दें। इसके बाद इसमें उसी मात्रा में गर्म पानी और शहद मिक्स करके शिशु को पीलाएं।

शहद मिक्स करके शिशु को पीलाएं।

अदरक

6 कप पानी में 1/2 कप बारिक अदरक, 2 छोटी दालवीनी को डालकर 20 मिनट तक पकाएं। इसे छानकर चीनी और शहद मिक्स करके बच्चे को पिला दें। एक वर्ष से कम आयु-के बच्चों को यह मिश्रण बराबर मात्रा में गर्म-पानी मिलाकर पिलाएं।

संतरे

संतरा इम्यून सिस्टम को बुढ़ाकर खांसी, गले में दर्द और नाक बहने की समस्या को दूर करता है। छोटे बच्चों को आप चम्मच की मदद से संतरे का रस भी पिला सकते हैं।

बच्चे की पहली पाठशाला उसका घर होता है और पहली टीचर उसकी माँ। बच्चे जरा सी भी गलती करें तो सबसे पहले यही बात सुनने के मिलती है कि बच्चे घर में कुछ नहीं सिखाया गया। पढ़ाई के साथ-साथ कुछ बुनियादी शिष्टाचार सिखाने भी बच्चों को बहुत जरूरी है। इन्हीं में से एक है टेबल मैनेजर यानि दूसरों के साथ बैठकर किस तरह से खाना खाना है और कैसा व्यवहार करना जरूरी है। इससे बच्चे के साथ-साथ आपके व्यक्तित्व की भी पहचान होती है।

इस्तेमाल गेवी वाली सज्जी के लिए किया जाता है।

खाना खाने के बाद बर्तन सिक में रखना बच्चे को शुरू से ही यह आदत डालें कि घर अपना हो या किसी और का, खाना खत्म हो जाने के बाद हमेशा जेंडर को सिक में रखें।

तारीफ भी करें

अपने बच्चे में इस बात की आदत भी डालें कि खाने के बाद खाना बनाने वाले की तारीफ भी करें।



बच्चों को सिखाएं टेबल मैनर्स

बैठ कर खाने की आदत डालें

छोटे बच्चों के लिए एक जगह पर बैठना बहुत मुश्किल होता है। डाइनिंग टेबल पर खाना खाने के लिए बच्चों को साथ बिता रहे हैं तो इस बात का ख्याल रखें कि उनकी कुर्सी अतिरामदायक हो। कुर्सी की ऊंचाई बच्चे की हाइट के मुताबिक हो, जिससे वह आराम से बैठ सके।

सही तरीके से खिलाएं खाना

आप मेहमानों के साथ बैठ कर खाना खा रहे हैं तो बच्चों को

नज़रअंदा न करें। बच्चों को बिना आवाज के खाना खाना सिखाएं। ज्यादा मुंह भरकर खाना न खिलाएं, निवारा सिर्फ उत्ता ही डालें, जितना वह आराम से खा सके। इसके अलावा प्लेट भर कर खाना न डालें, दोबारा जरूरत पड़ने पर खाना दोबारा सर्व करें।

बर्तनों का सही इस्तेमाल

डाइनिंग टेबल पर बैठते समय बच्चे को इस बात की जानकारी जरूर दें कि कौन सा बर्तन किस तरीके से इस्तेमाल करना है। बड़े चम्मच को सूप और कटोरा का

रोजाना सुबह उठकर आई लव गू कहें। इससे धीरे-धीरे आपके रिश्ते में आई खटास दूर हो सकती है।

डेट पर चलने के लिए कहें

अक्सर शादी से पहले लड़का और लड़की दोनों एक दूसरे के साथ सायर बिताने के बाने दूर रहते रहते हैं लेकिन शादी बाद एक दूसरे के साथ टाइम रेंडर नहीं कर पाते जिससे इनके बीच विश्वास जरूरी है उतना ही एक दूसरे के साथ टाइम रेंडर करने की ज़रूरी है। एक बार आप कुछ ऐसे रिश्ते में पहले जैसा प्यार दोबारा जगा सकते हैं। तो आइए जानते हैं कि तरीकों को बारे में।

गिफ्ट स देना

पति और पत्नी दोनों को एक दूसरे को गिफ्ट स देना लाही। यही कोई खास दिन हो या न आप आप अपने पार्टनर को सारप्राइज देंगे तो बहुत खुश हो जाएंगे।

अतीत की बातें

अतीत की अच्छी बातें करें जैसे कब मिले थे, पहला गिफ्ट क्या था, कब आई लव यू बोला जैसी बातें करें जैसे दूसरे को कोई प्रेशन नहीं हो जाए। दूसरे के इम्प्रेशन को ध्यान में रखकर बात करने से शादीशुदा जिंदगी खुशहाल हो सकती है।

शिशु काफी नाजुक होते हैं, इसलिए उनकी देखभाल करते समय काफी पाइटी है। शिशु को स्पनताना

बंद करने बाद अन्य चीजों की आदत डालते समय भी को अक्सर परेशानी का सामना करना पड़ता है। कई बार तो महिलाओं को समझ भी नहीं आता कि शिशु को किन चीजों का सेवन करवाया।

ब्रैस्टफ़ीडिंग बंद करने के बाद शिशु को जरूर कराएं इन चीजों का सेवन

स्तनपान बंद करवाने के बाद बहुत जरूरी है कि शिशु ऐसी ही चीजों का सेवन करें ताकि उसे स्वस्थ रखते हैं। आज हम आपको ऐसे ही कुछ फूड प्रेस देंगे। इनसे बच्चों की सेहत भी बन जाएगी और वह आसानी से खा भी लगेगी।

फल

आप शिशु को सीजनल फल भी खाने के लिए दें सकते हैं। आप किसी भी फल से शिशु को पर्याप्त मात्रा में फॉडबर और मिनरल्स मिल जाएंगा।

जूस

कई बार शिशु फल खाना परसंद नहीं करते या फिर उन्हें इसी चर्बाने में असुखिया होती है। ऐसे में आप उन्हें फल की बजाए उनका जूस दें सकती है। इसे वो प्रसंद भी करेंगे और उनके शरीर को जो जरूरी मिनरल्स भी मिल जाएंगे।

सूप

आप शिशु को सब्जियों का सूप बनाकर भी दे सकती हैं। इससे

