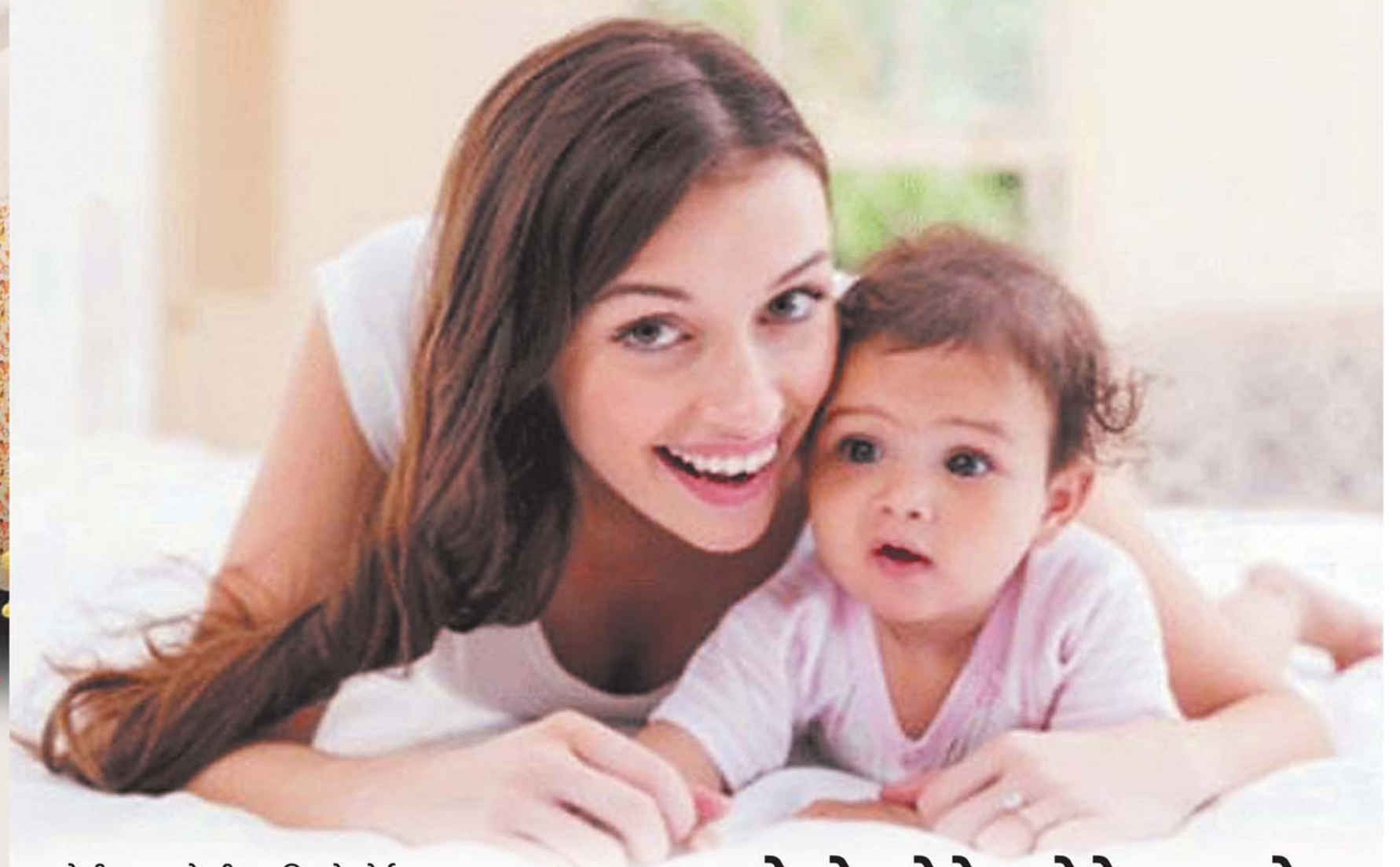




लेटेस्ट ट्रेंड के हिसाब से सजाएं बच्चों का कमरा

घर सजाने में भले ही कम समय लगता हो लेकिन बच्चे का कमरा डेकोरेट करते समय बहुत कुछ सोचना पड़ता है। छोटे बच्चे शाररती होते हैं इसलिए उनके कमरे को उनकी आदतों के अनुसार ही सजाना पड़ता है। कमरे की डेकोरेशन ऐसी होनी चाहिए जिसमें वह आसानी से छोटे-छोटे खेलों को खेल सके इसके अलावा बेड की ऊंचाई भी ध्यान में रखनी चाहिए ताकि बच्चे आराम से अपने कमरे में रह सकें। आज हम आपको बच्चों के कमरे के लेटेस्ट डिजाइन दिखाएंगे जो कि आरामदायक और देखने में खूबसूरत हैं। अगर आप भी बच्चों के कमरे की डेकोरेशन को लेकर परेशान हैं तो यहां से आइडिया ले सकते हैं। अगर आपका बच्चा थोड़ा चंचल स्वभाव का है तो इस तरह से कमरे को सजा सकते हैं। बेड के इर्द-गिर्द बच्चे के पसंदीदा रंग के पर्दे लगाएं। इसके साथ ही बेड पर खिलौने भी रख सकते हैं। इस तरह से सजा कमरा बच्चे को बेहद पसंद आएगा। कुछ बच्चे बेहद शांत स्वभाव के होते हैं। उनके लिए सिंपल तरह से सजा कमरा बेस्ट ऑप्शन है। अगर आपके घर में दो बच्चे हैं तो दोनों के एक ही कमरे में अलग-अलग बेड दें ताकि उनको सोने में परेशानी न हो। लाल, नीला और पीले रंग का कॉम्बिनेशन बच्चों को बेहद प्यारा लगता है। आप डबलबेड भी बच्चों के कमरे में लगा सकते हैं। मगर ध्यान रहे कि बड़े बच्चे को ऊपर और छोटे को नीचे सोने को कहें। बच्चे को कमरे को अलग रूप देने के लिए इस तरह के फनी रंगों से सजाएं। अगर आप चाहें तो इस पर कोई अच्छी सी चित्रकारी भी करवा सकती हैं। जिन बच्चों को जंगली जानवर अच्छे लगते हैं उनके लिए आप जूट्रिप थीम वाला कमरा सजा सकती हैं। इस तरह से डेकोरेट रूम बच्चे को बेहद अच्छा लगेगा। बच्चे के कमरे को खिलौने से इस तरह से सजा सकती हैं। कमरे में इस तरह रखे खिलौने देखें में बेहद प्यारे लगेंगे। आजकल 3D आर्ट डेकोर स्टाइल बहुत चलन में है। बच्चों को भी कमरे की इस तरह की सजावट बेहद अच्छी लगती है।



मले ही आप बच्चे की परवरिश में कोई कसर न छोड़ें, लेकिन लाख सावधानियां बरतने के बाद भी कोई न कोई गलती हो ही जाती है। बच्चों की परवरिश करना आसान काम नहीं है क्योंकि बच्चे बेहद नाजुक और संवेदनशील होते हैं। बदलते मौसम में उन्हें सर्दी, खांसी और त्वचा संबंधी कई प्रॉब्लम भी हो सकती है। ऐसे में उन्हें खास केयर की जरूरत होती है, ताकि उन्हें इन परेशानियों से बचा कर रखा जा सके।

अक्सर छोटे बच्चे बीमार होते हैं तो सबसे ज्यादा मां टेंशन में पड़ जाती है, उनकी सेहत सुधारने में लगी रहती है, लेकिन जरूरी नहीं है कि छोटी-छोटी बीमारियों के लिए बच्चों को डॉक्टर के पास ले जाया जाए, बल्कि आप कुछ छोटे-छोटे नुस्खे इस्तेमाल करके भी बच्चे को इन परेशानियों से बचाए रख सकते हैं। आज हम आपको बच्चों की सेहत दुरुस्त रखने के कुछ टिप्स बताएंगे, जो हर मां को पता होने चाहिए।

याद रखें ये छोटे-छोटे नुस्खे बच्चे से हर समस्या रहेगी दूर

शरीर में खुजली

अगर बच्चे की शरीर में खुजली हो रही है तो उसके नहाने के पानी में ओट्स मिला दें। यह उन बच्चों के लिए भी काफी मददगार है, जिन्हें चिकनपॉक्स की समस्या रहती है। खुजली से राहत मिलती है।

सर्दी भगाएं हल्दी-दूध

बच्चों को जल्दी सर्दी लग जाती है। ऐसे में उसे दूध में हल्दी मिलाकर पिलाएं। इससे बच्चों को काफी राहत मिलेगी।

हिककी आने पर चीनी

जब बच्चे की हिककियां रुकने का नाम ही नहीं लेती तो मां अक्सर चिंता में पड़ जाती है। इस तरह की परेशानी में परेशान न हो बल्कि बच्चे को एक चम्मच चीनी खिला दें। चीनी खाने से डायफरग्राम की

मांसपेशियों को राहत मिलती है और हिककी रुक जाती है।

गले में खराश

अगर बच्चे के गले में खराश और दर्द है तो उसे 1 चम्मच शहद चटाएं। इससे गले की खराश पैदा करने वाले कीटाणुओं को समाप्त होते हैं और यह स्वाद में मीठा होने के कारण बच्चों को पसंद भी बेहद आता है।

पाचन क्रिया दुरुस्त

अगर बच्चे का हाजमा खराब है तो भी बड़ी परेशानी का सामना करना पड़ता है। ऐसे में बच्चों को नींबू चटाएं, इससे दस्त की समस्या दूर रहेगी क्योंकि नींबू में साल्विया के निर्माण में कमी आती है और दस्त में आराम मिलता है।



बचपन में ही बच्चे को सिखाएं बचत की अहमियत

आपको पैसे की कमी हो या न हो बच्चों को पैसे की अहमियत समझानी बहुत जरूरी बात है ताकि आगे जाकर उन्हें अपनी जिंदगी में फाइनेंशियल प्रॉब्लम न आए। उन्हें पैसे की बचत करने की आदत डालनी चाहिए। आप उन्हें यह आदत अपनी मेहनत की बातें बता कर भी डाल सकते हैं। पढ़ाने-लिखाने के साथ उन्हें यह समझाना बहुत जरूरी है कि पैसा कमाने के लिए कितनी मेहनत करनी पड़ती है। ये बातें उन्हें बचपन से ही सिखानी चाहिए ताकि आपको भविष्य में उनकी कोई परेशानी न हो। बचत की आदत से उनकी जिंदगी परफेक्ट हो सकती है। वह अपने हर सपने का पूरा कर सकते हैं। आइए जानिए आप उन्हें किन बातों द्वारा बचत की आदत डाल सकते हैं।

अपनी मेहनत करने की बातें बताएं
बच्चों को बचत की आदत डालने के लिए उन्हें यह बताना बहुत जरूरी होता कि पैसा किस तरह से मेहनत करके कमाया जाता है। आप उन्हें यह जरूर बताएं कि आप किस तरह मेहनत करके एक-एक पैसा जोड़ते हैं। इसके लिए उन्हें शुरू से मेहनत करने की आदत डालें। उनसे घर के छोटे-छोटे काम करवाएं। इस तरह उन्हें भी मेहनत करने की आदत पड़ेगी और पैसे की अहमियत समझ आएगी।

पॉकेट मनी से बचत करें
बच्चों को पॉकेट मनी से बचत करने की आदत डालें। इस आदत के लिए उन्हें यह लालच दें कि बचाए हुए पैसे से वह अपनी मनपसंद की चीज खरीद सकते हैं या फिर कभी

जरूरत पड़ने पर खर्च कर सकते हैं।

जरूरत और चाहत में फर्क बताएं

बचत करने की आदत डालने के लिए बच्चों को जरूरत और चाहत में फर्क बताना बहुत जरूरी है। उन्हें यह बताएं कि जरूरत के अनुसार ही किसी भी चीज को खरीदें। चाहत तो बहुत कुछ पाने की होती है। उन्हें पैसे देकर अकेले खरीददारी करने के लिए भेजे और देखें कि वह किस तरह जरूरत के अनुसार चीजें खरीदते हैं, अगर वह कोई एक्सट्रा चीज खरीदते हैं तो उसे डॉटने की बजाय समझाएं।

बचत से हेल्प करनी सिखाएं

बचत करने की आदत बच्चे में स्वार्थ की भावना भी पैदा कर सकती है इसलिए उसे जमा किए पैसे से किसी भी जरूरतमंद की मदद करनी सिखाएं। आपको जरूरत हो या न हो शुरू से ही उनसे कभी-कभी अपने लिए मदद लें।

गिफ्ट दें

बच्चों को उनके बचाए पैसे से उनके पसंदीदा गिफ्ट लाकर दें, जिसे देख कर वह खुश हो जाएंगे और उन्हें बचत करने की आदत पड़ेगी।



बच्चों की डाइट में शामिल करें ये जूस, दिमाग होगा तेज

मां-बाप यही चाहते हैं कि उनका बच्चा पढ़ने में होशियार हो ताकि वह दुनिया के साथ कदम से कदम मिलकर चल सके। आजकल तो वैसे भी फाइनेल एग्जाम चल रहे हैं। मां-बाप इस समय बच्चों की डाइट का खास ध्यान रखते हैं ताकि उनको अच्छे से अच्छे नंबर मिलें। मगर कई बार बच्चा कोशिश करने के बाद भी पेपर के समय सब कुछ भूल जाता है। अगर आप भी चाहती हैं कि बच्चे का दिमाग तेज हो और वह अच्छे नंबरों के साथ पास हो तो उनको डाइट में ये ड्रिंक जरूर शामिल करें। इनको पीने से कुछ दिनों में बच्चे कि स्मरण शक्ति बढ़ जाएगी।

अनार का जूस

अनार में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो ब्रेन सेल्स को खराब होने से बचाता है। अगर आपका बच्चा पढ़ाई लिखाई में थोड़ा सा कमजोर है तो रोजाना उसको अनार का जूस पीने को दें। लगातार अनार का जूस पीने से कुछ दिनों में आपको अपने बच्चे में फर्क दिखाई देने लगा।

बादाम शेक

बादाम में प्रोटीन काफी मात्रा में होता है जो ब्रेन की शक्ति बढ़ाने में फायदेमंद होता है। रोजाना ये शेक पीने से बच्चे का दिमाग तेज होने के साथ ही उसका पेट भी सही रहता है।

एलोवेरा जूस

इसमें विटामिन B6 बहुत ज्यादा पाया जाता है। इसको पीने से यादाशत तेजी से बढ़ती है। ये पीने में टेस्टी नहीं होता मगर बच्चे के दिमाग के लिए बेस्ट

टॉनिक होता है। अगर आपका बच्चे को उसका स्वाद पसंद नहीं आता तो आप अमरुद के जूस में एलोवेरा मिलाकर दे सकते हैं।

ग्रीन टी

ग्रीन टी पॉलीफेनॉल्स का गुण होता है जो दिमाग को शांत करने के साथ ही इसको फ्रेश रखने का काम भी करता है।

संतरे का जूस

संतरे में फ्लेवोनॉइड्स होते हैं जो दिमाग को एक्टिव रखता है। एक गिलास संतरा का जूस पीने से बच्चा को पूरा दिन उत्साह के साथ गुजरेगा।

चुकंदर का जूस

चुकंदर का जूस पीने से ब्लड सर्कुलेशन तेजी से होने लगता है। यह जूस दिमाग को तेज करने के साथ ही डेमेशिया यानी मेमोरी लॉस से भी बचाता है।

टमाटर का जूस

टमाटर में विटामिन डी, सी और ए की अच्छी मात्रा पाई जाती है। यह जूस त्वचा में निखार लाने के साथ ही दिमाग भी तेज करता है।

नारियल पानी

गर्मियों के मौसम में नारियल पानी से पूरा शरीर तरोताजा रहता है। मगर बहुत कम लोगों को पता होगा कि इसको रोजाना पीने से दिमाग तेज होने के साथ ही एकाग्रता भी बढ़ती है।

