

8 गौरवशाली भारत



क्या आप अपने नए घर को पेंट करवाने का सोच रहे हैं?

क्या आप अपने नए घर को पेंट करवाने का सोच रहे हैं? या अपने पुराने आशियाने को ही नई रंग देकर नया लुक देना चाहते हैं? यदि हाँ, तो आपकी घर की दीवारों को पेंट करवाने से पहले ये ज़रूर जान लीजिए कि किन रंगों से महकेगा। आपका आशियान। घर की सांस-सज्जा एवं इंग-इंगों के लिए दिशा के अनुसार धूने इन 5 समन्वित रंगों को, और पांच वर्ष भर खुशहाली व सुख-समृद्धि जान कैसे करें रंगों का धूनाव...।

हिन्दूधर्म के सबसे बड़े त्योहार दीपावली के लिए कई दिन फूल से घर में सफेद-सफेद रंग-रेगन का दीप रुक्ष हो जाता है। घर में सुख शांति और प्रसरण का वातावरण बना रहे इसलिए कई लोग घर की साज-सज्जा व रसायन के टिप्पणी भी आजाते हैं।

घर का बैठक कक्ष सबसे अधम होता है, इसलिए यहाँ की दीवारों पर विशेष तीर पर ध्यान देने की ज़रूरत होती है। यहाँ पर भी याकीं कलर सबसे अच्छा माना जाता है। यहाँ पर इन रंगों के परदे या तकिए करव का ड्रेसेमेंट भी शुभ फूल देता है।

भूजन कक्ष को राखते समय आसमानी, हल्का रुक्ष या कुलाबी रंग सकरते हैं। इससे हमेशा कुंजी व ताजगी का संचार होता है और सकारात्मकता बनी रहती है।

घर के खिड़की दरवाजे हमेशा गहरे रंगों से रंगवाएं। बेटर होगा कि आप इन्हें डाक ब्राउन रंग से रंगवाएं। जहाँ तक संधर हो सके घर को रखवाने हेतु हमेशा हल्के रंगों का प्रयोग करें।



क्या है बच्चों की मालिश का परफेक्ट तरीका

कोरोनाकाल में घर से लेकर ऑफिस तक के काम का दबाव बढ़ गया है। ऐसे में शर्त में बच्चों को सुलाने में मशक्कत करनी पड़ते थे मन में खींच पैदा होना लाजीमी है। अगर काफी देर तक घुमाने-टहनाने और लोटी सुलाने के बाद भी आपके लाडले की आंखों में नीट नहीं भरती तो परेशान मत होइए।

लंदन के ग्राहकों मालिश विशेषज्ञ ने मालिश की ऐसी विधि सुझाई है, जिससे आपका बच्चा मिनटों में नीट के आगोश में चला जाएगा।

मां-बाप की मशक्कत

मां-बाप को बच्चे के जन्म के शुरुआती एक साल में 04 घंटे 44 मिनट की औसत नीट मिलती है।

- 50 रातों की नीट जलने के बाबर है यह आंकड़ा, स्वरूप वयस्कों को आठ घंटे रोजाना सोना चाहिए।
- 54 मिनट औसतन रोजाना बच्चे को सुलाने में लगते हैं, तीन बार औसतन रात में उठता है बच्चा।
- 02 मील रोजाना लगना-फिरना होता है मां-बाप का बच्चे को बहलाने, फुसलाने, सुलाने की प्रक्रिया में।

पूरे शरीर में लगाएं तेल

सरसों, नारियल या जैतून का तेल लें, सिर से लेकर पांच तक हल्के हाथों से हर एक अंग में लगाएं।

अब ऊपर से नींवे की तरफ धीमी गति से हाथ फिराते हुए 10 से 15 मिनट तक बच्चे की मालिश करें।

बातों में उलझाए रखें

साज करते समय घेहरे पर मुस्कराहट जरूर बनाए रखें।

- बच्चे से ईमें स्टर और तुललाती भाषा या ध्यान-धरी बातें करें।
- तेज मालिश करने से बचें, बच्चा रोए तो उस पर चिलाएं नहीं।

खास जगहों पर मसाज जरूरी

नाक का ऊपरी हिस्सा - दोनों ओरों के बीच नाक के शुरुआती हिस्से पर अंगूठे और तजनी उंगली से हल्की मालिश करें। बच्चे का मन शांत करने में मदद मिलती है।

- हथेली - दोनों हथलियों पर धीमी-धीमी से हाथ फिराएं। पांचों उंगलियों के बीच के स्थान पर कम से कम 30 सेकेंड तक हल्की मालिश करें। दात दर्द की समस्या दूर होती है।
- पेट - दर्द, गैस, कैफ की समस्या पर राहत दिलाने और पाचन तंत्र को

मजबूत बनाने के लिए घेट पर बाईं से दाईं और गोलाई में हल्के हाथ से पांच मिनट तक मसाज करें।

पंजे - अन्त में बच्चे के दोनों पैरों के पंजे अपने हाथों में ले। अब पंजे के बीच के हिस्से को अंगूठे से 10 से 15 सेकेंड के लिए दबाएं। उसका मरिटाक्ष पूरी तरह से शांत हो जाएगा।

मन शांत करने में मददगार

हल्के हाथों की मालिश लव हार्मोन 'ऑक्सीटोसिन' का सर्व बढ़ाने के साथ ही स्ट्रेस हार्मोन 'कॉर्टिसोल' का उत्पादन घटाने में कारगर।

- इससे बच्चे के मरिटाक्ष में मौजूद अतिरिक्त ऊर्जा के शांत पड़ने से तन-मन को सुखन महसूस होता है, शरीर में सुखती भी छाती है।

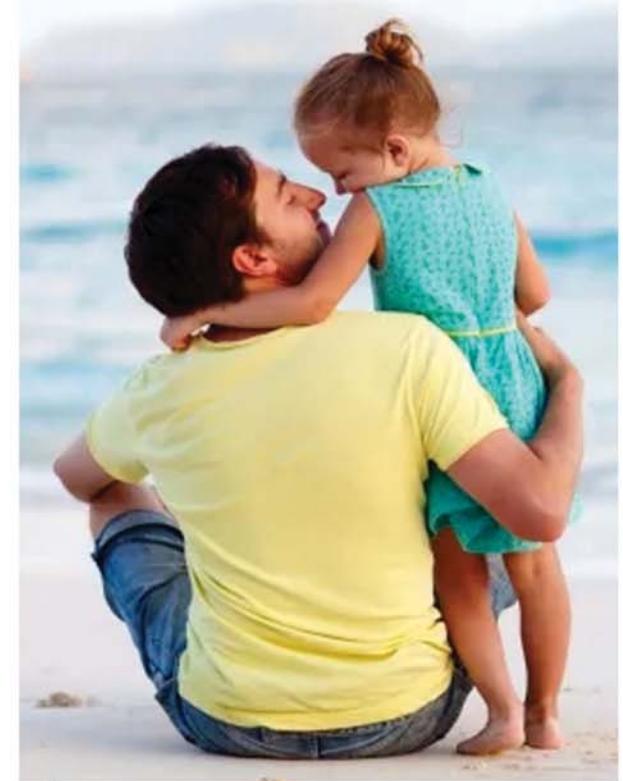
गुनगुना दूध पिलाना भी फायदेमंद

सोने-जगने का समय तय करें, तुरे रोज अमल में भी लाएं। रात में बिसरंग पर आने के बाद बच्चे को गुनगुना दूध पिलाएं।

- कमरा-धूलका ठंडा रखें, मुलायम गड़े पर सुलाएं, लोटी सुनाएं।

बढ़ते बचपन के साथ व्यावहारिक समझ विकसित करती हैं बेटियां

बेटियां कैसे अपने बढ़ते बचपन के साथ-साथ घर की जिम्मेदारियों और व्यावहारिक समझ को विकसित करती हैं, इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है एक पिता के द्वारा लिखा गया ये लेख।



सि

फर्ग्यारह साल की है मेरी जिटिया। पांचवीं में घड़ी है। यूनिटरी फैमिली में एक बच्चे की क्या-क्या झेलना घड़ता है, इसका ज्वलतंत्र उदाहरण है वह। मैं और मेरी पत्नी दोनों ही कामकाजी हैं। हमने खुद से जहाज-जलन करते, बिना किसी के सपोर्ट के जीवन जीना भी छाती है।

और परिवार के बुजु़गी वैटी ने भी परवरिश से घूर्छ ही सबकुछ रीच लिया। जब वह बेटा की ध्यान पर लाए तो विसर्ग पर पांचवीं में घुटी है। यूनिटरी फैमिली में एक बच्चे की क्या-क्या झेलना घड़ता है, इसका ज्वलतंत्र उदाहरण है वह। मैं और मेरी पत्नी दोनों ही कामकाजी हैं। हमने खुद से जहाज-जलन करते, बिना किसी के सपोर्ट के जीवन जीना भी छाती है।

और परिवार के बुजु़गी वैटी ने भी परवरिश से घूर्छ ही सबकुछ रीच लिया। जब वह बेटा की ध्यान पर लाए तो विसर्ग पर पांचवीं में घुटी है। यूनिटरी फैमिली में एक बच्चे की क्या-क्या झेलना घड़ता है, इसका ज्वलतंत्र उदाहरण है वह। मैं और मेरी पत्नी दोनों ही कामकाजी हैं। हमने खुद से जहाज-जलन करते, बिना किसी के सपोर्ट के जीवन जीना भी छाती है।

उसकी आंखों में यह साल होता है कि तुम दोनों शाम तक लौटोगे, तो मैं दिनभर क्या करूँगी। यूनिटरी फैमिली में एक बच्चे की क्या-क्या झेलना घड़ता है, इसका ज्वलतंत्र उदाहरण है वह। मैं और मेरी पत्नी दोनों ही कामकाजी हैं। हमने खुद से जहाज-जलन करते, बिना किसी के सपोर्ट के जीवन जीना भी छाती है।

उसकी आंखों में यह साल होता है कि तुम धीरे-धीरे बीची धीरे-धीरे रहती हैं। यूनिटरी फैमिली में एक बच्चे की क्या-क्या झेलना घड़ता है, इसका ज्वलतंत्र उदाहरण है वह। मैं और मेरी पत्नी दोनों ही कामकाजी हैं। हमने खुद से जहाज-जलन करते, बिना किसी के सपोर्ट के जीवन जीना भी छाती है।

उसकी आंखों में यह साल होता है कि तुम धीरे-धीरे बीची धीरे-धीरे रहती हैं। यूनिटरी फैमिली में एक बच्चे की क्या-क्या झेलना घड़ता है, इसका ज्वलतंत्र उदाहरण है वह। मैं और मेरी पत्नी दोनों ही कामकाजी हैं। हमने खुद से जहाज-जलन करते, बिना किसी के सपोर्ट के जीवन जीना भी छाती है।

उसकी आंखों में यह साल होता है कि तुम धीरे-धीरे बीची धीरे-धीरे रहती हैं। यूनिटरी फैमिली में एक बच्चे की क्या-क्या झेलना घड़ता है, इसका ज्वलतंत्र उदाहरण है वह। मैं और मेरी पत्नी दोनों ही कामकाजी हैं। हमने खुद से जहाज-जलन करते, बिना किसी के सपोर्ट के जीवन जीना भी छाती है।

उसकी आंखों में यह साल होता है कि तुम धीरे-धीरे बीची धीरे-धीरे रहती हैं। यूनिटरी फैमिली में एक बच्चे की क्या-क्या झेलना घड़ता है, इसका ज्वलतंत्र उदाहरण है वह। मैं और मेरी पत्नी दोनों ही कामकाजी हैं। हमने खुद से जहाज-जलन करते, बिना किसी के सपोर्ट के जीवन जीना भी छाती है।

वॉर्डरोब में नए-पुराने कपड़ों को इस तरह से करें टिमअप और रखें वॉर्डरोब को अपडेट

हमसे से अधिकतर लोग ऐसे हैं, जो समय की कमी के कारण अपने वॉर्डरोब पर ध्यान नहीं देते। जिसके कारण वॉर्डरोब में नए-पुराने कपड़ों का ढेर लग जाता है। वक है, कोईना काल का जिसके सोशल डिस्ट्रिब्युशन का हम सभी से पालन कर रहे हैं। जिस वजह से हम अपना ज्यादातर समय घर पर ही बिता रहे हैं। तो क्यों न इस समय का सही वॉर्डरोब को अपडेट किया जाए। आइए इस्टेमाल करते हुए अपने वॉर्डरोब को अपडेट किया जाए। आइए

डार्क कलर के 1-2 बैटर्स अगर आपके वॉर्डरोब म