











## लेटेस्ट ट्रेंड के हिसाब से सजाएं बच्चों का कमरा

अगर सजाने में भले ही कम समय लगता हो लेकिन बच्चे का कमरा डॉकोरेट करते समय बहुत कुछ सोचना पड़ता है। छोटे बच्चे शरारती होते हैं इसलिए उनके कमरे को उनकी आदतों के अनुसार ही सजाना पड़ता है। कमरे की डॉकोरेशन ऐसी ही नींव हिंदू जिसमें वह आसानी से छोटे-छोटे खेलों को खेल सके इसके अवधारणा बेड की कंठवाई भी ध्यान में रखनी चाहिए ताकि बच्चे आपसे से अपने कमरे में रह सकें। आज हम आपको बच्चों के कमरे के लेटेस्ट ट्रेंड डिजाइन दिखाएंगे जो कि अरामदार काले देखने में खबरपूर हैं। अगर आप बच्चे के कमरे की डॉकोरेशन को लेकर प्रश्नान्वयन हो तो यहाँ से आइडिया ले सकते हैं।

अगर आपका बच्चा थोड़ा चंचल स्वभाव का हो तो इस तरह से कमरों को सजा सकते हैं। बैठे के ईर्झ-गिर्द बच्चे के पर्दे लाएं। इसके साथ ही बैठ पर खिलौने भी रख सकते हैं। इस तरह से सजा कमरा बच्चे को बैठद पसंद आएगा।

कुछ बच्चे बैहद शांत स्वभाव के होते हैं। उनके लिए सिंपल तरक्के से सजा कमरा बैठ-आया है। अगर आपके घर में दो बच्चे हैं तो दोनों के एक ही कमरे में अलग-अलग बैठ दें ताकि उनको सोने में परेशानी न हो।

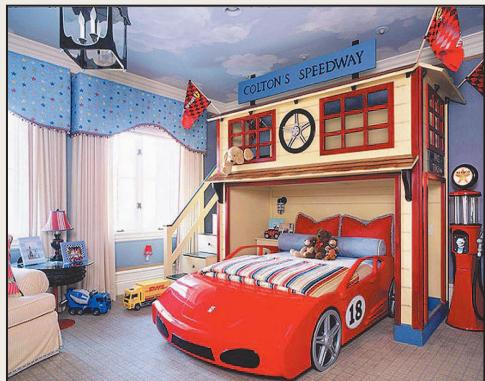
लाल, नीला और पीले रंग का कॉम्बिनेशन बच्चों को बैठने में लगा सकते हैं। मगर ध्यान रहे की बड़े बच्चे को ऊपर और छोटे को नीचे सोने को कहें।

बच्चे को कमरों को अलग रूप देने के लिए इस तरह के फारी रंगों से सजाएं। अगर आप चाहें तो इस पर कोई अच्छी सी विंग्रानी भी करवा सकती है।

जिन बच्चों को जंगली जानवर अच्छे लगते हैं ताके लिए आप जूटिप थीम वाला कमरा सजा सकती है। इस तरह से डॉकोरेट रूम बच्चों को बैहद अच्छा लगेगा।

बच्चे के कमरों को खिलौने से इस तरह से सजा सकती है। कमरे में इस तरह रखें खिलौने देखे में बैहद प्यारे लोगों।

आजकल 3D आर्ट डॉकोर टाइल बहुत चलन में है। बच्चों को भी कमरे की इस तरह की सजावट बैहद 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 बैहद नाजुक और संवेदनशील होते हैं। बदलते गौसम ने उन्हें सर्दी, खांसी और त्वचा सुंबंधी कई प्रॉब्लम भी हो सकती है। ऐसे में उन्हें खास केयर की जरूरत होती है, ताकि उन्हें इन प्रैथमिकियों से बचा कर रखा जा सके।

अक्सर छोटे बच्चे बीमार होते हैं तो सबसे ज्यादा मां डेंशन में पढ़ जाती है, उनकी सेहत सुधारने में लाली रसती है, लेकिन जल्दी नहीं है कि छोटे-छोटे बच्चों के लिए बच्चों को डॉक्टर के पास ले जाया जाए, बलिक आप कुछ छोटे-छोटे इस्तेमाल करके भी बच्चे को इन प्रैथमिकियों से बचा रख सकते हैं। आज हम आपको बच्चों की सेहत दुरुस्त रखने के कुछ टिप्प बताएंगे, जो हर मां को पढ़ा होने चाहिए।

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

### शरीर में खुजली

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

### सर्दी भगाएं हल्दी-दूध

बच्चों को जलदी सर्दी लग जाती है। ऐसे में उसे दूध में हल्दी मिलाकर पिलाएं। इससे बच्चों को काफ़ी राहत मिलती।

### हिंकी आने पर चीनी

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

## बचपन में ही बच्चे को सिखाएं बचत की अहमियत

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

## 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 आप जाकर उन्हें अपनी जिंदगी में फॉन्झेशनल प्रॉब्लम न आए। उन्हें पैसे की बचत करने की आदत डालनी चाहिए। आप उन्हें यह आदत अपनी मेहनत की बातें बता कर शील सकते हैं। [पढ़ाने-लिखाने के साथ उन्हें यह समझाना बहुत जरूरी है कि पैसा कमाने के लिए किन्तु मेहनत करनी पड़ती है।] ये बातें उन्हें बचपन से ही सिखानी चाहिए ताकि आपको भविष्य में उनकी कोई परेशानी न हो। बचत की आदत बच्चों को उनकी जिंदगी परफैक्ट 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 जरूरी होता कि पैसा किस तरह से मेहनत करके कमाया जाता है। आप उन्हें यह जरूर बताएं कि आप किस तरह मेहनत करने के एक-एक पैसा जोड़ते हैं। इसके लिए उन्हें शुरू से मेहनत करने की आदत डालें।

उनसे उन्हें यह लाल दें कि बचपन हुए पैसे से ही अपनी मांपसंद की जींगी खरीद सकते हैं या फिर कमी।

पॉकेट मनी से बचत करें बच्चों को पॉकेट मनी से बचत करने की आदत डालें। इस आदत के लिए उन्हें यह लाल दें कि बचपन हुए पैसे से ही अपनी मांपसंद की जींगी खरीद सकते हैं या फिर कमी।

### बादाम शेक

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

### एलोवरा जूस

इसमें विटामिन B6 बहुत ज्यादा पाया जाता है। इसकी पीने से यादाशत तेजी से बढ़ती है। ये पीने में टर्सी नहीं होता मगर बच्चे के दिमाग के लिए बेर्स्ट

मासपेशियों को राहत मिलती है और हिचकी रुक जाती है।

### गले में खराश

अगर बच्चे के गले में खराश और दर्द है तो उसे 1 चम्मच शहद चढ़ाए। इससे बच्चों को नींबू खेरा करने वाले कीटाणुओं को संमाप्त होते हैं और यह खदां में मीठा होने के कारण बच्चे को पसंद भी बैहद आता है।

### पाचन क्रिया दुरुस्त

अगर बच्चे का हाजिमा 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 सालिव्यों के निर्माण में कमी आती है और दस्त में आराम मिलता है।

टॉनक होता है। अगर आपका बच्चे को उसका स्वाद पसंद नहीं आता तो आप अमरुद के जूस में एलोवरा मिलाकर दें सकते हैं।

### ग्रीन टी

ग्रीन टी पॉटी-फॉनॉल्स 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 फॉनेनाइट्स होते हैं जो दिमाग को एकिटव रखता है। एक गिलास संतरा का जूस पीने से बच्चा को पूरा दिन उत्तम के साथ गुजरेगा।

### घुंकंदर का जूस

घुंकंदर का जूस पीने से लंड सर्क्युलेशन तेजी से होता है। यह जूस दिमाग को तेज करने के साथ ही डेमेशिया यानी मेमोरी लोस 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 लागत की पीने से भी एकाग्रता भी बढ़ती है।







