



पति को कराएं बच्चे की जिम्मेदारी का अहसास

एक मां ही यह बता सकती है कि पेरेंटिंग का अनुभव कितना आनंददायक होता है। अक्सर पुरुष इसे बहुत भारी जिम्मेदारी के तौर पर देखते हैं और शुरू से उन्हें यह लगता है कि बच्चे का पालन-पोषण मां की जिम्मेदारी होती है।

बच्चे को सही परवरिश देना मां और पिता दोनों का काम होता है, पर बच्चे की परवरिश का जिम्मा मां पर ही आता है। अगर आप चाहती हैं कि आपके पति को भी बच्चे की जिम्मेदारी का अहसास हो तो इन बातों का ध्यान रखें।

बताएं आप उनकी मदद लेना चाहती हैं

बच्चा होने के बाद कुछ पुरुष यह चाहते हैं कि वो बच्चे की देखभाल करें, पर महिलाएं अक्सर इस संकोच में कि बच्चे का काम पति सही ढंग से कर पाएंगे या नहीं, सोच उनको मना कर देती हैं। अगर आपके पति बच्चे के पालन-पोषण में आपकी मदद करना चाहते हैं तो उनका यह प्रस्ताव सहर्ष स्वीकार कर लें। उन्हें अपने तरीके से बच्चों की केयर करने दें, हर समय टोकें न, अगर वो कहीं गलत है, तो उन्हें प्यार से बताएं।

भूमिका आनंददायक है

एक मां ही यह बता सकती है कि पेरेंटिंग का अनुभव कितना

गुप बनाएं पिता भी

पुरुष अक्सर बच्चों के बारे में बात करने से बचते हैं। महिलाएं तो कई बार गुप में जाकर बच्चों की परेशानियां, आदतें आदि के बारे में चर्चा कर लेती हैं, पर पिता को ऐसा नहीं करते। आप पति को प्रोत्साहित करें कि वो फेसबुक, ब्लॉग, फंड सर्कल में पिताओं के गुप में शामिल हों। इससे वो सारी समस्याओं का समाधान पा सकते हैं, साथ ही अन्य पुरुषों से अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और उनके अनुभव से सीख सकते हैं।

प्राथमिकता निर्धारित कर उनसे सहयोग मांगें

मां होने के नाते आप प्राथमिकता तय कर लें कि किन-किन बातों में आपको अपने पति की जरूरत पड़ सकती है। यह निर्धारित करने के बाद आप उन्हें बताएं कि आपको उनके सहयोग की कितनी जरूरत है। ऐसा करने से आप एक अच्छा वक्त एक-दूसरे के साथ बिता सकते हैं।

यादों को रखें सहेज कर

आप अपने पति से पूछें कि फादरहुड के दौरान वो कौन-सी पांच बातें थीं, जिनसे उन्हें बेहद खुशी मिली। आप उन सारी बातों को एक छोटी-सी नोटबुक में नोट करें। अगर उससे जुड़ी फोटो आपको पास है तो उसे भी चिपकाएं, ऐसा करने से आप इन छोटी-छोटी और प्यारी बातों को ताज़म सहेज कर रख सकेंगी।

आनंददायक होता है। अक्सर पुरुष इसे बहुत भारी जिम्मेदारी के तौर पर देखते हैं और शुरू से उन्हें यह लगता है कि बच्चे का पालन-पोषण मां की जिम्मेदारी होती है। आप उन्हें बताएं कि एक बच्चे की देखभाल करने में जिम्मेदारी तो है, पर इसमें आनंद भी खूब है। बच्चा जब छोटी-छोटी हरकतें करता है तो उन्हें देखने में कितना मजा आता है। इस तरह की बातें जब आप उनसे शेयर करेंगी तो वो खुद ब खुद इसमें रूचि दिखाने लगेंगे।

चमकाएं बाल और त्वचा

अगर आप चमकदार त्वचा और हेल्दी हेयर चाहते हैं तो अपनी फूड लिस्ट में इन चीजों को शामिल कर सकते हैं। ये चीजें आपको खूबसूरती के साथ-साथ बढ़िया सेहत से भी नवाजेंगी।

विटामिन ए से भरपूर चीजें

क्या लें: गाजर, पालक, ब्रोकली, पपीता, आम, आलू व टमाटर
फायदा: इन चीजों में कैरोटीन होता है, जो सनस्क्रीन का काम करता है और त्वचा को धूप से बचाता है। टमाटर में लाइकोपीन भी सनस्क्रीन का काम करता है, लेकिन जरूरी है कि टमाटर अच्छे से पका हो।

सूखे मेवे

फायदा: इनमें ओमेगा थ्री फैटी एसिड होता है जो त्वचा में नमी बनाए रखता है। अखरोट में बायोटीन होता है जो बालों को बढ़ाता है, झड़ने और दो मुह होने से रोकता है।

विटामिन सी वाली चीजें

फायदा: नींबू, आंवले, संतरे का खट्टापन शरीर में जाकर कोलेजन बनाता है, जो त्वचा की कोशिकाओं को जवां रखता है, इससे झुर्रियां नहीं पड़तीं और त्वचा के घाव भी जल्दी भरते हैं। विटामिन-सी वाली चीजें आसानी से पच जाती हैं और अधिक मात्रा होने पर यूरिन के रास्ते निकल जाती हैं।

अलसी के बीज

फायदा: खाने को कुरकुर बनाते हैं। इनमें मौजूद फाइबर, ओमेगा थ्री फैटी एसिड व विटामिन ई से त्वचा की नमी बनी रहती है, मुंहासे नहीं होते। रोजाना एक चम्मच प्रयोग करें।

विटामिन बी और कॉपर

पुरुषों के बालों में सफेदी की शुरूआत दाढ़ी से होती है, जबकि महिलाओं में कनपटी की तरफ से। इसके प्रमुख कारण हैं: चिंता करना, विटामिन बी, आयरन, कॉपर और आयोडीन की कमी। इसके लिए धूम्रपान न करें, मटर, ब्रोकली, ब्राउन राइस, गांठ गोभी खाएं व ग्रीन टी पीएं।

तौर-तरीके बदलकर

खुश रहना सीखें

मन खुश हो, तो तन दुरुस्त रहता है। इसलिए खुश रहने के लिए इन सुझावों को आजमा कर देखें -

खुद को एक्सप्रेस करें: अमरीका की वेक फोरेस्ट यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों के अनुसार खुद को खुलकर अभिव्यक्त करने से मन में खुशी के भाव आते हैं।
दूसरों के लिए कुछ करें: फोर्ब्स डॉट कॉम के शोध के मुताबिक दूसरों के लिए कुछ करने से खुशी मिलती है। जब हम किसी की मदद करते हैं, अपनों को उपहार देते हैं या उन पर खर्च करते हैं, तो मन को सुकून मिलता है।

सकारात्मक सोचें: अपनी सोच सकारात्मक रखें और ऐसे लोगों के साथ रहें, जिनसे आपको प्रेरणा मिल सके।

दोस्तों व रिश्तेदारों से अच्छा व्यवहार रखें। यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉयस के वैज्ञानिकों ने 30 साल तक एक लाख लोगों पर शोध के बाद पाया कि शिक्षा, राजनीति, सैलरी और संबंधों में से सबसे ज्यादा खुशी लोगों को अच्छे संबंधों से होती है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं क्योंकि डिहाइड्रेशन होने से कई बार मूड चिड़चिड़ा हो जाता है।

आप संवरिए

लेकिन जरा संभलकर

खास मौकों पर सज-संवरकर चेहरे की सुंदरता बढ़ाना वैसे तो कोई बुरी बात नहीं, लेकिन कई बार रोजाना भारी-भरकम मेकअप करने की आदत और पुराने या कम गुणवत्ता वाले ब्यूटी उत्पाद कुछ देर की सुंदरता और लंबे समय की बीमारी लेकर आते हैं।

ब्लीच

लोग स्किन की टैनिंग कम करने के लिए या चेहरे के बालों को छिपाने के लिए ब्लीच करते हैं, लेकिन इससे कई बार स्किन एलर्जी हो जाती है।
उपाय: ब्लीच को 24 घंटे पहले कान के पीछे लगाकर टेस्ट कर लें, अगर कोई एलर्जी न हो तभी ब्लीच करें। टैनिंग दूर करने के लिए ब्लीच कर रहे हैं तो संतरे, पपीता का पल्प या वंदन पाउडर लगा सकते हैं।

डियो और परफ्यूम

डियोडेंट का ज्यादा प्रयोग अंडरआर्म की त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। खुजली की समस्या हो, परफ्यूम से छिन्न आती हों या सांस के रोगी हों तो इनका प्रयोग न करें।
उपाय: डियो या परफ्यूम में कैमिकल्स होते हैं, इन्हें सीधे बाँड़ी पर न लगाकर कपड़े पर लगाएं।

आई मेकअप के नुकसान

अगर आप आई मेकअप करने के बाद आंखों में कॉन्टैक्ट लेंस लगाते हैं तो ऐसे में बैक्टीरिया कॉर्निया तक पहुंच जाता है जिससे कॉर्नियल इन्फेक्शन का खतरा रहता है। कई बार मेकअप करने से बैक्टीरिया का मैब्रेन (झिल्ली) से संपर्क होता है।



नेलपॉलिश

नेलपॉलिश लगाने के बाद हमें नाखूनों की मैल नहीं दिखती जिससे पेट में इन्फेक्शन हो सकता है।
उपाय: नाखूनों की सफाई का ध्यान रखें और खाना बनाने या खाने से पहले नेलपॉलिश को सुखा लें।

फाउंडेशन और ब्लशर

इनके रोजाना प्रयोग से चेहरे के रोमछिद्र बंद हो जाते हैं। त्वचा के अंदर जमी गंदगी और तेल बाहर नहीं आ पाते, जिससे छिद्रों में मवाद जमने से कील-मुंहासे होने लगते हैं।

उपाय: ब्यूटी प्रोडक्ट की कालिटी का खयाल रखें। त्वचा ऑयली है तो वॉटर बेस प्रोडक्ट और रूखी है तो ऑयल बेस स्किन प्रोडक्ट का प्रयोग करें।



खुद से करें प्यार का वादा

खूबसूरती बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक होती है, इसलिए अब से आप अपने को हमेशा खूबसूरत मानेंगी। आपके अंदर जो भी खासियत है, उसे और भी निखारेंगी और जो चीजें आपको शर्मिदा महसूस करवाती है, उन्हें कम करने की कोशिश करेंगी।

नया साल हमें जिंदगी को एक बार फिर नए तरीके से जीने के लिए कहता है। नए साल पर आप अपने से यह वादा करें कि हमेशा अपने आप से प्यार करेंगी। अब से आपने चाहे कोई हेयरस्टाइल करवाई हो या फिर कोई नई ड्रेस पहनी हो तो उसमें खुद को अच्छा महसूस करेंगी। अपने अंदर यह आत्मविश्वास लाएंगी कि आप जो भी पहन रही हैं, उसमें पूरी तरह परफेक्ट लग रही हैं।
खूबसूरती बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक होती है, इसलिए अब से आप अपने को हमेशा खूबसूरत मानेंगी। आपके अंदर जो भी खासियत है, उसे और भी निखारेंगी और जो चीजें आपको शर्मिदा महसूस करवाती है, उन्हें कम करने की कोशिश करेंगी।
कुछ महिलाएं अपनी त्वचा के रंग को लेकर हमेशा असंतुष्ट रहती हैं, पर आप बिल्कुल भी ऐसा न करेंगी। आप अपनी त्वचा के रंग पर परेशान होने के बजाय यह कोशिश करेंगी कि आपकी त्वचा हमेशा ग्लो करती रहे। अगर आपके साथ कुछ बुरा होता है या फिर आपके लुक को लेकर आपका कोई करीबी नकारात्मक कमेंट करता है तो उससे अपना मूढ़ खराब करने की बजाय आप उस पर ज्यादा ध्यान नहीं देंगी, बल्कि अब से आप अपने दिमाग में इस बात को रखेंगी कि दूसरों को भले आप पसंद न आएँ, पर आप अपने को पसंद करती हैं और

करती रहेंगी। अपने शरीर को पसंद और नापसंद करना आपके हाथों में है। वर्तमान में आपकी बाँड़ी किसी भी शेष में हो, अब से आप उस पर फख्र करेंगी। यह अलग बात है कि अगर आपका वजन कुछ ज्यादा है तो उसे कम करने की कोशिश करेंगी, पर अपने शरीर को लेकर सकारात्मक सोच को खत्म बिल्कुल नहीं करेंगी और उसे अच्छा ही मानेंगी।
आप हमेशा यह मानेंगी कि आप दिल, दिमाग और शरीर तीनों से बेहद खूबसूरत हैं। भले ही आपके बारे में कोई कुछ भी कहे, आप उसकी बात का बुरा नहीं मानेंगी। अगर आप ऐसा सोचेंगी तो सच मानिए, आप गॉर्जियस दिखेंगी।
एक प्यारी मुस्कुराहट लोगों का ध्यान हमेशा आकर्षित करती है और चेहरे पर भी नूर लाती है। इसलिए अब से चेहरे पर हमेशा तनाव लाने की बजाय मुस्कुराहट बनाए रखेंगी। एक प्यारी मुस्कुराहट आपके चेहरे पर चार चांद लगा देगी।
अगर आपके बाल हेल्दी या फिर त्वचा का टोन अच्छा है तो उस पर नाज करेंगी। अपनी कमी को देखकर दुखी नहीं होंगी। बाल सफेद हो रहे हैं, उनमें रूखी है तो उन्हें देख-देखकर चिढ़ेंगी नहीं, इन्हें दूर करने के उपाय खुशी-खुशी करेंगी।

