बेटी को बनाएं सशक्त, यूं करें परवरिश

लिंग भेद लगभग हर समुदाय और संस्कृति का हिस्सा है। इसका प्रसार भी हर तरह से होता है। टीवी, कहानियां, गाने, और खिलौने तक में जेंडर रोल दिखता है। एक स्टडी के अनुसार बच्चे के जन्म के अगले 24 घंटे तक पैरंट्स के मन में आने वाली अपेक्षाओं में भी जेंडर रोल होता है। ऐसे में बेटी की परवरिश बिना जेंडर रोल के करना मुश्किल है। आज के समय में लड़कियों को सशक्त बनाना जरूरी है। लड़कियों को पता होना चाहिए कि वे समाज का हिस्सा हैं और वे जो भी करेंगी वह समाज में उनका योगदान है। पैरंट्स को ध्यान रखना चाहिए कि उनकी बेटी की परवरिश ऐसे हो कि वह सशक्त बन सके...

लुक नहीं, बुद्धी की करें तारीफ

आप अपनी बेटी की किस बात के लिए तारीफ कर रहे हैं, यह भी काफी मायने रखता है। उसकी सुंदरता की तारीफ करने की बजाय उसके द्वारा किए गए कामों की तारीफ करें। तारीफ के लिए ऐसे शब्दों का इस्तेमाल न करें जो लिंग विशेष हों। जैसे, सुंदर, प्यारी, परी जैसे शब्दों से उसकी तारीफ करने की बजाए, होशियार, बुद्धिमान, साहसी जैसे शब्दों से उसकी तारीफ करें।

लड़की और लड़के के लिए अलग-अलग रोल?

लोग अपनी बेटियों के लिए ओवर प्रोटेक्टिव होते हैं। घर में बेटे और बेटी के लिए अलग-अलग रूल्स होते हैं। कई बार लड़कों की जिन शरारतों पर लोग हंस देते हैं, वही शरारत करने पर लड़की को डांट दिया जाता है। इस तरह से उनमें भेदभाव न करें। वह जो करती हैं, उसे करने दें। उसे उन बातों पर ही डांटें जिनपर आप अपने बेटे को भी डांटते। उसे कोई भी काम करने से सिर्फ इसलिए न रोकें, क्योंकि वह लड़की है।

खेल में कैसा भेदभाव

बच्चों में भेदभाव उनके खिलौनों से ही शुरू हो जाता है। अकसर लड़कियों को ऐसे खिलौने दिए जाते हैं, जो उन्हें और भी कोमल और घरेलू बनाते हैं। जबकि, लड़कों के खिलौनें कॉम्पटीशन या हिंसा वाले होते हैं। लड़कियों को खेलने के लिए गुड़िया, किचन सेट आदि दिया जाता है, वहीं लड़कों को कार, बंदूक आदि खिलौने दिए जाते हैं। ऐसे जेंडर-स्पेसिफिक खिलौने देने से अच्छा है कि बच्चों को पजल्स, इंजिनियरिंग सेट्स आदि दें। बड़ी होने पर भी लड़कों को फुटबॉल, क्रिकेट आदि खेलने के लिए कहा जाता है, तो लड़कियों को टेनिस, खो-खो आदि के लिए प्रेरित किया जाता है। यह ध्यान रहे कि खेल में जेंडर स्टीरियोटाइप को न लाएं। लड़की जो खेलना पसंद करती है, उसे खेलने दें।

बनें रोल मॉडल

इन सब बातों पर काम करना शुरू करने से पहले खुद को परखें। अपना नजरिया और विश्वास बदलें। अगर आपके मन में ही लड़के और लड़के के प्रति कोई भेदभाव या पूर्वाग्रह है, तो इसका असर आपकी बेटी की परवरिश पर पड़ सकता है।

तैयार कर लें सर्दियों के पुराने कपड़े

अपने सर्दियों वाले वॉर्डरोब को खोलने का समय आ गया है। हो सकता है कि आप अपने विंटरवेअर्स को पहनने के लिए एक्साइटेड हों, लेकिन इतने दिनों बाद इन कपड़ों को निकालने पर ये आपको कुछ झटके भी दे सकते हैं। स्वेटर की हालत क्या है? जैकेट में सिलवटें हो सकती हैं और हो सकता है कि आपके लेदर के बूट्स पर दाग-धब्बे लगे हों। आइए, आपको बताते हैं, कि सर्दियों की तैयारी कैसे करनी है...

लेदर बूट्स की सफाई

कई लोग पुराने गंदे पड़े लेदर बूट्स को साफ करने के लिए पानी से धोने की गलती कर देते हैं। ऐसी बेवकूफी बिल्कुल न करें। लेदर की चीजों को साफ करने का बेहतरीन तरीका है कि एक ब्रश को तेल में भिगाकर उससे बूट्स को साफ कर लें।

डेनिम की धुलाई

धोने से डेनिम का रंग चला जाता है। इससे बचने के लिए इसे डिटर्जेन्ट में धोने से बचें। डेनिम को धोने के लिए ठंडे पानी में एक कप वाइट विनेगर मिला दें और उसमें डेनिम भिगो दें। इससे वह साफ जाएगा।

लेदर के कपड़ों में सिलवटें

इनसे बचने के लिए लेदर के कपड़ों को कभी भी फोल्ड न करें। उन्हें हमेशा हैंगर में टांगें। फोल्ड करने से उनमें सिलवटें आ जाती हैं, जिससे बाद में उसमें क्रैक्स भी आ सकते हैं।

स्वेटर पर रेजर

अगर आपके स्वेटर में रोएं आ गए हैं, तो रेजर की मदद से आप उन्हें आसानी से हटा सकते हैं।

ठंडे कपड़ों को करें गरम

ठंड में सबसे मुश्किल बुरा काम लगता है कपड़े बदलना। अलमारी में रखी हुई जींस रखे-रखे ठंडी हो जाती है। उसे पहनने की हिम्मत करना अपने आप में बड़ा काम होता है। इससे बचने का भी एक आसाम उपाय है। जींस पहनने से पहले, उसे हेयर ड्रायर से नॉर्मल तापमान तक गरम कर लें।

ताजी हवा के लिए ये पौधे

यों तो घर में पौधे लगाना लोग पसंद करते ही हैं और ज्यादातर सभी पौधे हमारे लिए अच्छे हैं, लेकिन कुछ पौधे खासतौर पर घर में फैले एयर पलूशन को कम करते हैं।

क्रिसमस कैक्टस

-इस पौधे में सर्दियों में क्रिसमस के आसपास फूल खिलते हैं।
-इसे कम धूप की जरूरत होती है।
-इसे बालकनी में या खिड़की के पास रख सकते हैं।

मनी प्लांट

-इसे छांव में रखें क्योंकि इसे ज्यादा धूप की जरूरत नहीं होती।
-बोतल में पानी भरकर इसे लगा सकते हैं ।
-इसे काफी कम मेंटनेंस चाहिए।

एलो वेरा

- यह एयर पलूशन को सोखता है।
-यह स्किन और बालों को तो सुंदर बनाता ही है, ––कब्ज और मोटापे को भी कम करता है।
-इसे ज्यादा पानी की जरूरत नहीं होती।
ज्यादा पानी देने से यह पौधा खराब हो जाता है।
-इसे सूरज की ज्यादा रोशनी की जरूरत होती है।
-ठंड के समय इसे धुंध से बचाएं और धूप में जरूर रखें।

ग्रीन तुलसी

-हवा को ताजा बनाए रखने के लिए काफी अच्छा पौधा है यह।
-इसे रोजाना पानी और सूरज की रोशनी चाहिए इसलिए आंगन या बालकनी में लगाना चाहिए।
-आसानी से मिल जाता है यह पौधा और ज्यादा देखभाल की भी जरूरत नहीं।
-यह सर्दी-जुकाम में राहत के अलावा इम्युनिटी भी बढ़ाता है।

सेंसेवरिया प्लांट

-यह पौधा पलूशन कम करने में काफी असरदार है।
-यह 100 से भी ज्यादा केमिकल्स को सोख सकता है।
-यह पौधा रात में भी ऑक्सिजन देता है।
-इसे बेडरूम में रखें, कमरे में ताजगी बनी रहेगी।

कैसे सही सेनिटरी नैपकिन का चुनाव करें

पीरियड्स की डेट्स पास आते ही टेंशन हो जाती है कि दौडभाग, रूटीन का काम, पढाई या ऑफिस सब कैसे मैसेज हो पाएगा! इसीलिए आप कोई ऐसा नैपकिन इस्तेमाल करना चाहती हैं, जिससे आपको आराम और सुरक्षा महसूस हो। बाजार में सेनिटरी नैपकिन चुनते समय समझ नहीं आता कि कौन सा सेनिटरी नैपकिन खरीदना सही रहेगा।

हमारी चिंताओं को देखते हुए सेनिटरी पैड्स बनाने वाली कंपनियों ने तरह-तरह के सेनिटरी नैपकिन बाजार में उपलब्ध कराए हैं। आप अपनी सहूलियत को देखते हुए सही सेनिटरी नैपकिन का चुनाव करें।

फॉर हेवी फ्लो सिक्योरिटी पैड्स उन महिलाएं के लिए अच्छे हैं, जिन्हें माहवारी में ज्यादा रक्तस्त्राव होता हो।

माहवारी की तारीख से 2-3 दिन पहले और खत्म होने के 2 दिन बाद तक अपने पास सुरक्षा की नजर से 2-3 पैड्स रखें। तारीख से पहले अचानक माहवारी शुरू भी हो जाए, तो आप परेशान नहीं होंगी।

माहवारी के दिनों में अपने पर्स में अखबारी काजग और एक्सट्रा पैड रखें। कहीं पब्लिक टॉयलेट इस्तेमाल करना भी पड जाए, तो अखबार में लपेट कर फेंकें।

वैसे इन 5 दिनों के लिए 2-3 तरह के पैड्स खरीद कर रखें, तो आपको आसानी होगी। माहवारी के पहले दिन हल्के रक्तस्त्राव के लिए बने पैड्स का इस्तेमाल करें। माहवारी के शुरू के 2-3 दिन ऑफिस या कॉलेज जाने के लिए विंग्स या एक्सट्रा सिक्योर पैड्स आपको सुरक्षित रखेंगे।

ट्रैवल टैटूः सैर-सपाटे का टशन दिखाने का तरीका

भावनाओं को जाहिर का सबसे आसान माध्यम बनते जा रहे हैं टैटू। प्यार में हैं, तो लव बर्ड का टैटू और ब्रेकअप हो गया है हाफ हार्ट साइन बनाना कॉमन होता जा रहा है। इसी के चलते ट्रैवल के शौकीन लोग अपने नेचर को दिखाने के लिए ट्रैवल टैटू बनवाने लगे हैं। सामने वाले शख्स को वाइल्ड लाइफ पसंद है या नेचर, यह टैटू को देखकर आप आसानी से समझ सकते हैं। ट्रैवल टैटूज अपने क्लासिक डिजाइन से न सिर्फ अलग एक्सपीरियंस देते हैं, बल्कि फैशनेबल लुक भी देते हैं...

मैप टैटू

अगर आप टेंप्ररी टैटू के ऑप्शन पर जा रहे हैं तो मैप टैटू आपके लिए सही रहेगा। इसमें आप वह टैटू लगा सकते हैं, जो उस जगह का मैप बनाएगा जहां आप जा रहे हैं। यह स्टाइलिश लुक देता है और अगर आप इसे हाथ पर बनवाते हैं, तो ट्रैवल के दौरान आपके काम भी आ सकता है। हां, इसमें टेंप्ररी के ऑप्शन पर ही जाएं क्योंकि अगली बार यह आपके कुछ काम नहीं आने वाला। कई लोग इसे इसलिए बनाना पसंद करते हैं कि यह एक कॉम्प्लेक्स टैटू है, लेकिन अगर आप अपने ट्रैवल डेस्टिनेशल को फोकस करके चलेंगे तो इसे बनवाना आसान हो जाएगा।

कम्पस टैटू

कम्पस टैटू का क्रेज लड़कियों से ज्यादा लड़कों में है। इस टैटू में आपके पास वरायटी भी खासी होगी क्योंकि इसे कई डिजाइन में बनाया जाता है। नॉटिकल लवर्स और मछुआरों के बीच यह पैटर्न ज्यादा लोकप्रिय है। कम्पस टैटू का फैशन जब से आया है, तभी से यह पैटर्न भी खूब पसंद किया जा रहा है। यह इन दिनों सबसे ज्यादा कॉमन ट्रैवल टैटू है। बड़ी संख्या में युवा इसे अपने बाइसेप्स पर गुदवाए हुए आपको दिख जाएंगे। दरअसल, कम्पस टैटू घुमक्कड़ लोगों के नेचर को अच्छे से रिफ्लेक्ट करता है। इसका डिजाइन कम्पस की तरह ही सिंपल है, लेकिन इसके सिरे इसे एक अलग लुक देते हैं। गर्ल्स इसे कंधे या बैक में एक साइड पर बनवा सकती हैं। वहीं बॉयज इसे बाइसेप्स, कंधे या सीने पर गुदवाना ज्यादा पसंद करते हैं।

पॉकेट क्लॉक टैटू

यह टैटू ऐसे ट्रैवलर्स के लिए है, जो पहली बार कोई सिंपल ट्रैवल टैटू गुदवाना चाह रहे हैं या फिर कुछ अलग तरह की डिजाइन चाहते हैं। टैटू दिखने में पुरानी क्लासिक कलाई घड़ी जैसी लगती है। लोग इस टैटू को कलाई और पीठ पर गुदवाना पसंद करते हैं।

वाइल्ड लाइफ लवर्स

अगर आपको ट्रैवल में केवल पसंद है वाइल्ड लाइफ देखना, तो आप अपनी इस हॉबी को टैटू के जरिए आसानी से जाहिर कर सकते हैं। बस आपको इसमें टैटू में बनवाना है एनिमल की फोटो का। इस टैटू में खासतौर से डिमांड रहती है शेर, हाथी, घोड़े, सांप और उल्लू के टैटू की। लड़कियां इसे बैक साइड या हाथ पर गुदवा सकती हैं जबकि लड़के इसे पीठ और सीने पर ही गुदवाना पसंद करते हैं, क्योंकि इन जगहों पर जानवर की फोटो अच्छा लुक देती है।

नदी और जंगल

नेचर के शौकीन लोग ज्यादातर नदी और जंगल के टैटू बनवाना पसंद करते हैं।

पक्षियों को भी प्यार हो जाता है और..........

अंग्रेजी के एक शब्द लवबर्ड्स का अर्थ मात्र प्यार करने वाले मनुष्य ही नहीं होता है। वास्तव में मनुष्यों की तरह से पक्षियों को भी प्यार होता है और जब प्यार हो जाता है तो वे संतान भी अधिक पैदा करते हैं।

नेचर वर्ल्ड रिपोर्ट में मैक्स प्लांक इंस्टीट्यूट ऑफ ओरिंथोलॉजी, जर्मनी के शोधकर्ताओं का कहना है कि जिन पक्षियों ने अपनी पसंद से अपने साथी के साथ जोड़ी बनाई उन्होंने उन जोड़ों की तुलना में 37 फीसदी अधिक संतान पैदा कीं जिन्हें और किसी तरीके से साथी बनाया गया था।

सीबीएसलोकल डॉट कॉम वाशिंगटन में प्रकाशित एक लेख में कहा गया है कि शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन के लिए 160 छोटे आकार की गाने वाली चिड़ियों का प्रयोग किया। इनमें से बीस चिडियों को स्वतंत्रता दी गई कि वे 20 नरों के झुंड में से अपना साथी चुन लें। जब सभी चिड़ियों की जोड़ियां बन गई तो उनमें से आधी अकेली रह गई उन्होंने ऐसी चिडियों के साथ अपनी जोड़ी बना ली जिनकी जोड़ी नहीं बन सकीं।

शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन चिड़ियों ने अपने आप जोड़ी बनाई थी, उन्होंने उन जोड़ों की तुलना में ज्यादा बच्चे पैदा किए जिनकी जोड़ी शोधकर्ताओं ने बनाई थी। इस अध्ययन से यह बात भी सामने आई कि जिन पक्षियों ने अपने साथियों को खुद चुना था, उनके चूजों की मृत्यु दर अन्य के मुकाबले कम थी। अंडों में से मृत भ्रूण निकलने की संभावना दोनों ही प्रकार के पक्षियों में बराबर थी। निर्धारित जोड़ों के बच्चों की पालन पोषण के दौरान मौत की दर स्वतंत्र रूप से चुने पक्षियों के चूजों की तुलना में दो गुनी थी। इस अध्ययन के निष्कर्षों का प्रकाशन पीएलओएस बायोलॉजी में किया गया है।

बढ़ती मंहगाई में बचत करने के 11 स्मार्ट टिप्स

इस बढती मंहगाई में हर चीज पर दाम सातवें आसाम पर हैं, ऐसे में काफी मुश्किल हो जाता है बचत कर पायें काफी मुश्किल काम है लेकिन थोडी सी मेहनत थोडी सी मेहनत, योजना और बुद्धिमत्ता से पैसों को बचाया जा सकता है.तो आईये जानते हैं कैसे!

घर का सामान लाने से पहले 1 स्टोर में जाने से पहले अखबार जरूर देख लें। वीकेंड या किसी खास त्योहार से पहले मॉल्स या स्टोर्स में ढेरों स्कीम्स निकलती हैं। उन्हें देखें और अपनी जरूरत के सामानों की लिस्ट बना लें।

किस स्टोर में वह स्कीम चल रही है, उसका नाम भी लिख लें। अगर किन्हीं खास सामान के कूपंस निकले हैं तो उन्हें भी काट कर अपने शॉपिंग बैग में रख लें।

जरूरी सामानों की लिस्ट बनाकर रखें। सूची को 2-3 बार देखें कि इसमें कितनी चीजें वाकई आपकी जरूरत है भी यह नहीं ।

इस बिजी लाइफ में इतना समय किसी के पास नहीं होता कि रोज खरीदारी कर सके। महीने या दो महीने का राशन एक साथ खरीदकर रखें। इससे खर्च का अंदाजा भी होगा और बार-बार जाने से भी बच जाएंगे।

घरेलू सामान की शॉपिंग यदि अकेले करें तो बेहतर है। बच्चे अगर साथ हों तो ममा, प्लीज ये कैंडी खरीद दो। वो गेम मुझे चाहिए.., इन मांगों से कैसे बचेंगी! इसलिए शॉपिंग सुकून से और बजट में रहकर करनी है तो अकेले जाएं। घबरा कर शॉपिंग ना करें। हर सामान को अच्छी तरह देखकर खरीदें। महंगे, बेमौसमी फल-सब्जियां लेने के बजाय मौसमी फलों व सब्जियों को प्राथमिकता दें।

वॉर्डरोब से पुराने या अनुपयोगी कपडों की छंटाई अवश्य करें। इससे पता चलता है कि कितने कपडों की जरूरत वास्तव में आपको है और कितने ऐसे कपडे हैं जिन्हें आप पहनते ही नहीं। कुछ पुराने कपडों को भी अगर चाहें तो नई स्टाइल दे सकते हैं।

जैकेट्स, कोट, पुलोवर अप्रैल से जून तक और कॉटन सूट्स, शर्ट्स व टी-शर्ट्स नवंबर से जनवरी तक खरीदना फायदे का सौदा है।