

• **लॉकडाउन...**

## पुराने दोस्तों से जुड़े

आमतौर पर पुराने दोस्तों से जुड़े रहना इनदिनों काफी आसान हो गया है। जहां सोशल मीडिया या फिर मैसेज के जरिए आसानी से उनसे जुड़ सकते हैं। लेकिन इसके बावजूद कई बार करियर या फिर ऑफिस के काम के इस तरह व्यस्त हो जाते हैं कि दोस्तों से साल या महीनों तक बात नहीं कर पाते हैं। यही वजह कि अच्छे दोस्तों को हम उम्र के साथ आगे तक नहीं ले जा पाते हैं। ऐसे में अगर आप भी अपने पुराने दोस्त को मिस कर रहे हैं तो दोबारा उनसे जुड़ें।

दोस्तों से दोबारा बात करने के लिए किसी तलाश न करें, बल्कि साधारण तरीके से उन्हें मैसेज करें। ऐसा जरूरी नहीं कि वो आपका मैसेज देखकर गुस्सा कर सकते हैं बल्कि क्या पता वह भी आपके मैसेज का इंतजार कर रहे हों। इनदिनों कई ऐसे तरीके हैं, जिनके जरिए उनसे वापस जुड़ सकते हैं और पुराने दिनों को तरोताजा कर सकते हैं।

**मैसेज करें-** इन दिनों सोशल मीडिया के अलावा कई ऐसे मैसेजिंग ऐप मौजूद हैं। ऐसे में उन्हें मैसेज करें और उनका हालचाल पूछें। अगर बीच में दोस्त से बातचीत बंद हो जाए तो डरे नहीं बल्कि सामने से खुद मैसेज करें। ऐसा जरूरी नहीं कि दोस्त आपसे नाराज हो, क्या पता आपके एक मैसेज से उन्हें खुशी हो। बातचीत के दौरान एकदूसरे पर गुस्सा न निकालें बल्कि इस हालात से निकलकर वापस नॉर्मल बातचीत शुरू करें।

**वीडियो कॉल करें-** नॉर्मल मैसेज के जरिए बातचीत करने के बाद आप अपने दोस्त से वीडियो कॉल कर सकते हैं। इस दौरान आप लंबे समय बाद एक दूसरे को देख पाएंगे।



वीडियो कॉल के जरिए आप दोनों एकदूसरे से अधिक बात भी करेंगे। बातचीत के दौरान उनके परिवार, या फिर प्रोफेशनल लाइफ के बारे में भी पूछें।

**प्लान सेट करें-** लंबे वक़्त बात वापस दोस्त से मिलने से पहले बेहद जरूरी है कि आप उन्हें सहज महसूस करवाएं। कुछ दिनों तक फोन या फिर मैसेज पर बात करने के बाद मिलने का प्लान बनाएं। इसके लिए आप घर या फिर रेस्टोरेंट जा सकते हैं, जहां एक दूसरे की कंपनी को एन्जॉय करें। आमने-सामने लंबी बातचीत से आप दोनों को अच्छा लगेगा। इस दौरान दोनों को एकदूसरे की कंपनी अच्छी लगी तो दोबारा मिलने का प्लान बनाएं।

**हंसाने की कोशिश करें-** पुराने दोस्तों को आप आसानी से हंसा सकते हैं क्योंकि आप उनकी आदतों से वाकिफ होते हैं। ऐसे में जब उनसे दोबारा मिले तो उन्हें किसी न किसी वजह से हंसाने की कोशिश करें।

• **बुरी आदत..**

## खाना ना हो बर्बाद



**का** रोना वायरस महामारी के इस दौर में कई लोगों को सामने रोजगार की समस्या पैदा हो गई है तो कई लोगों के सामने भूखमरी की समस्या पैदा हो गई है। रिपोर्ट के मुताबिक दुनियाभर का एक तिहाई भोजन कई कारणों से बर्बाद हो जाता है। इसका मतलब है हर साल करीब 1.3 अरब आबादी का खाना बर्बाद हो जाता है। हैरान करने वाली बात ये है कि अमेरिका जैसा विकसित देश कई गुना खाना बर्बाद करते हैं।

अगर आप अब भी इस विषय को गंभीरता से नहीं लेते हैं तो हम आपको बता रहे हैं खाना बर्बाद करने का वैश्विक स्तर पर कैसा असर पड़ता है। बर्बाद खाने से ना सिर्फ पैसों की बर्बादी होती है बल्कि इसका पर्यावरण पर भी बुरा असर पड़ता है। बर्बाद खाना जहां पर फेंक दिया जाता है सबसे पहले तो वहां की जमीन खराब होती है। वहां से जहरीला मिथेन गैस निकलता है जिससे ग्रीन हाउस गैस का निर्माण होता है।

▶▶ आप वही समान खरीदें जिसका आप इस्तेमाल कर सकते हैं जिसे आप और आपका परिवार खा सकता है। इसके साथ ही उतनी ही मात्रा में खाद्य सामान खरीदें जितना आपके घर में जरूरत है। चीजों को घर में स्टॉक कर के रखने से अच्छा है कि आप बाजार से उतना ही खरीद कर लाएं जितना आप तय समय पर उसका उपयोग कर सकते हैं।

▶▶ कभी-कभी कई ऐसे सामान होते हैं जिन्हें स्टोर करने के लिए अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है। इनमें कुछ साग सब्जियां या कुछ फल हो सकते हैं। इन्हें आप अच्छे से संभाल कर स्टोर कर रखें और फिर तय समय के अंदर ही इस्तेमाल कर इसे खत्म करें।

▶▶ कुछ लोग अपने फ्रिज में सामान इतना दूंस कर रखते हैं कि उन्हें याद ही नहीं रहता कि उसमें कौन सा सामान कहां रखा हुआ है। इसलिए जरूरी है कि आप जरूरत का सामान ही उसमें सहेज कर रखें। और हर सामान के लिए एक तय स्थान निश्चित कर लें।

▶▶ अगर खाना बच जाए तो कोशिश करें कि वो बर्बाद ना हो उसे फेंकने की नौबत ना आए। कोशिश ये करें कि उसे किसी जरूरतमंद को दे दें इससे ना सिर्फ एक जरूरतमंद की जरूरत पूरी होगी बल्कि वह खाना बर्बाद होने से बचेगा और पर्यावरण को भी नुकसान से बचाया जा सकता है। इतना ही नहीं आपको इसका पुण्य भी मिलेगा।

▶▶ जब भी कोई सामान खरीदें तो सबसे पहले उसकी एक्सपायरी डेट पर ध्यान दें। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो वह खाना ना सिर्फ आपके लिए हानिकारक है बल्कि अगर उसे फेंकते हैं तो उससे पर्यावरण को भी नुकसान पहुंचता है।

• **वर्क फ्रॉम होम...**

## अपना रूटीन बदलें...



घर से काम करने का ये मतलब बिल्कुल नहीं हैं कि आप सुबह देर से जगें और रात को देर से सोएं। ऐसा करने से आपकी बाँड़ी साइकिल पर असर पड़ेगा और आप खुद को बीमार महसूस करेंगे। जिससे आपके मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ सकता है। इसलिए भले आप घर से काम कर रहे हों लेकिन समय पर नाश्ता और लंच जरूर करें। बंद रूम में लगातार काम करना मुश्किल होता है। जैसे आप ऑफिस में काम के समय ब्रेक लेते हैं वैसे ही घर से भी काम करने के दौरान बीच-बीच में ब्रेक लेना जरूरी है। काम के बीच में उठकर लिविंग रूम में जाएं और कमर, गर्दन व आंखों की एक्सरसाइज करें ताकि आपके दिमाग को ब्रेक मिलने के साथ ही बाँड़ी को भी आराम मिल सके। घर से काम करने का फायदा यह है कि आपका ऑफिस आने-जाने का टाइम बच जाता है, इसलिए काम को सही तरीके से मैनेज कर अपनी हॉबी को समय दें, ऐसा करने से आपको खुशी मिलेगी। बाकी दिन जब आप ऑफिस से काम करते हैं तो पसंदीदा कामों के लिए समय नहीं मिलता, इसलिए वर्क फ्रॉम होम पर हैं तो अपने लिए समय निकालें।



## Shree Balaji Institute for Competition (BIC)

Balaji Hospital Campus, Balaji Vihar, Kangra (H.P.) - 176001

Why Chandigarh or Kota?

BIC, Kangra is providing guidance and coaching near your vicinity to transform your dreams into reality.

## ADMISSION ANNOUNCEMENT

NEET-UG/AIIMS  
JEE (MAIN & ADVANCED)For XI, XII  
Classes and  
DroppersFOUNDATION COURSES  
FOR  
NEET/AIIMS/JEEFor IX and X  
ClassesNTSE  
(National Level Science  
Talent Search Examination)For VI, VII  
& VIII ClassesProf. S.K. Sharma  
Managing DirectorRegistration open  
classes from  
2nd April, 2020NDA For XI and XII  
ClassesBanking  
ExaminationsSSC  
ExaminationTET/CTET  
(For Arts, Medical & Non-Medical)Hostel Facility  
availableBIC-SAT 2020 (On 22nd March 2020)  
(Scholarship Admission Test)  
For VI, VII & VIII ClassesDr. Rajesh Sharma  
Chairman

Contact : 01892-260797, 94592-00015

• **पूरक विटामिन....**

आजकल कई लोग पूरक विटामिनों का सेवन करते हैं। इनमें ज्यादातर वे लोग हैं, जो आहार संबंधी खराब आदतों के शिकार होते हैं। ये लोग खानपान पर ध्यान देने के बजाय पूरक विटामिनों के सेवन से शरीर को दुरुस्त रखने में ज्यादा विश्वास करते हैं। ऐसे लोगों को एक बात दिमाग में बैद्य लेनी चाहिए कि पूरक विटामिन कभी भी संतुलित आहार की जगह नहीं ले सकते। संतुलित आहार विटामिनों के साथ ही जिस की दूसरी जरूरतों की भी पूर्ति करता है जबकि पूरक विटामिनों के सेवन से ऐसा संभव नहीं है। इस प्रकार, ऊपर बताई गई बातों के मद्देनजर कोई भी इंसान अपने खानपान को आदर्श व पोषिक तत्वों से भरपूर बनाने के साथ अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को ज्यादा मजबूत कर सकता है।

