

• इन दिनों...

बेहतर रंगत के लिए



इन दिनों जब हम सभी अपने-अपने घरों पर बंद हैं और घर से ही सारे काम कर रहे हैं, तो क्यों न हम इस मौके का फायदा अपनी त्वचा को बेहतर करने के लिए करें। सनटैन को हटाने के लिए टमाटर का गूदा सबसे अच्छा विकल्प होता है और इसका इस्तेमाल ओपन पोर्स के इलाज के लिए भी किया जा सकता है। जब भी आपको समय में, टमाटर के गूदे में उबले हुए आलू के गूदे को मेश करें और इसे अपने चेहरे पर सर्कुलर मोशन में लगाएं और इसे सूखने दें। आप इस पैक में एक बड़ा चम्मच दूध भी मिला सकती हैं। 10 मिनट से ज्यादा समय के लिए इसे न लगाएं और जैसे ही ये पैक सूख जाएगा, फिर इसे ठंडे पानी से धो लें। अधिक फायदे और टैनिंग पूरी तरह से हटाने के लिए इस पैक को रेगुलारी लगाएं।

► पपीता त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। गोरी, मुंहासों से मुक्त और साफ त्वचा पाने के लिए पपीते के फेसपैक का इस्तेमाल करें। इसके कोई साइड इफेक्ट नहीं है और ये सन टैन, पिंपल्स, असमान स्किन टोन और सुस्त त्वचा हटाने में मदद करता है। पैक में और गुण मिलाने के लिए इसमें केला भी मिलाएं। पैक बनाने के लिए सामान्य मात्रा में पपीता और केला लें, दोनों को मेश करें, जब तक ये पेस्ट जैसा न बन जाए। इस पेस्ट की सामान्य परत पुरे चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट के बाद धोएं।



► यह पैक एक प्राकृतिक एक्सफोलिएटर के रूप में काम करता है और त्वचा के रंग को सुधारता है। यह अशुद्धियों को दूर करता है और पोर्स को खोल देता है। इस पैक को बनाने के लिए 2 बड़े चम्मच मूंग दाल, 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस, 1 बड़ा चम्मच आलू का रस और 1 चम्मच शहद लगेगा। दाल को रात भर के लिए भिगो दें। अगली सुबह, पेस्ट बनाने के लिए इसे पीस लें। इसमें नींबू का रस, आलू का रस और शहद मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और 1-2 मिनट तक मालिश करें। 15-20 मिनट के लिए उंगलियों से सर्कुलर मोशन में स्क्रब करें और पानी से धो लें। इस पैक को सप्ताह में 2-3 बार लगाएं।

• बच्चे को..

घर व्यवस्थित करना सिखाएं



आमतौर पर घर में छोटे बच्चे होने का मतलब फैले-बिखरे हुए घर से लगाया जाता है। लेकिन इस बिखरे घर को वीकएंड पर बच्चों से ही व्यवस्थित करा लिया जाए तो घर भी सजा-संवरा रहेगा और बच्चे भी घर का रख-रखाव सीख सकेंगे। एक ही दिन में बच्चा पूरे घर की सफाई कर देगा इस बात की अपेक्षा न रखें। सबसे पहले उन्हें छोटी-छोटी चीजें व्यवस्थित करना सिखाएं। इसके लिए उन्हें घर के किसी एक कोने को व्यवस्थित करने की जिम्मेदारी दें। जैसे उनसे कहें कि आज तुम्हें अपनी वॉर्डरोब में सामान व्यवस्थित करना है। उन्हें बताएं कि पहले सारे कपड़े वॉर्डरोब से बाहर निकालें। फिर उन्हें दोबारा तह करके वॉर्डरोब में लगाएं। कपड़े वॉर्डरोब में इस तरह रखें कि उन्हें इस्तेमाल के लिए निकालना आसान रहे। जैसे स्कूल यूनिफॉर्म एक तरफ रखी जाती है। पार्टीवेयर दूसरी तरफ। शर्ट-कोट-जैकेट को हैंगर में टांगना ठीक रहता है। घर में पहनने के कपड़े एक शेल्फ में रखे जाते हैं और सॉक्स-हैंकी, इनरवेयर दूसरे शेल्फ या ड्रॉअर में। अगर कपड़े टांगने या किसी शेल्फ तक बच्चे का हाथ न पहुंच रहा हो तो उसकी मदद करें।

अगर आपको लगे कि बच्चा अपना काम ठीक से नहीं कर पा रहा है तो बीच-बीच में उसकी मदद करें। उसे गाइडेंस दें। जैसे-उसे बताएं कि शर्ट कैसे तह की जाती है, मोजों को हमेशा जोड़ा बना कर रखते हैं, ताकि वे खोएं नहीं। उन्हें लगा कर दिखाएं कि बुक शेल्फ में आकार में बड़ी किताबें हमेशा कोने की तरफ लगाते हैं, फिर उसके आगे मध्यम आकार की किताबें लगाई जाती हैं। सबसे छोटे आकार की किताबें सबसे आगे रखी जाती हैं। माहौल आनंददायक हो तो बच्चे के लिए घर के काम सीखना एक अच्छा अनुभव हो सकता है। इसलिए काम के दौरान उनकी पसंद का म्यूजिक लगाएं। बीच-बीच में छोटा-सा ब्रेक लेकर उनके साथ डांस करें। उन्हें मजा भी आएगा और वे काम भी आसानी से सीख जाएंगे।

नया काम सीखते समय बच्चा बोरो न हो, इसलिए मनोरंजक तरीके से उसे सिखाने की कोशिश करें। जैसे पांच मिनट का टाइम लगा कर उससे कहें कि अगर इन पांच मिनट में वह पांच जोड़े जूते अलमारी में रख देगा तो उसे चॉकलेट मिलेगी। अगर बच्चा टास्क समय से कम्प्लीट कर ले तो उसके प्रयास की तारीफ करें और अपना प्रॉमिस निभाएं।

जब बच्चा अपना काम पूरा कर ले तो उसकी मनपसंद चीज उसे इनाम में दें या उसकी फेवरेट डिश बनाकर उसे खिलाएं। परिवार के अन्य सदस्यों के सामने उसकी तारीफ करें।

• न करें जबरदस्ती...

बच्चों के साथ व्यवहार...



कई लोग जोर जबरदस्ती या फिर मारपीट कर बच्चों को धमकाते हैं जो कभी नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से बच्चे मानसिक रूप से कमजोर होने लगते हैं। आजकल बच्चों में बहुत कॉम्पिटीशन है। ऐसे में अगर आपका बच्चा किसी चीज में कमजोर है तो उसकी दूसरों से तुलना कर उसे दबाएं ना। बल्कि अपने बच्चे का हौंसला बढ़ाएं और उसका खानपान अच्छा कर उसे मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाएं। जबरदस्ती किसी बात को लेकर अपने बच्चे पर दबाव ना डालें। कई बार ऐसा होता है कि माता-पिता अपने बच्चे पर इतना प्रेशर डाल देते हैं कि बच्चा उसे पूरा नहीं कर पाता है और चिड़चिड़ा हो जाता है। अगर माता पिता ज्यादा प्रेशर डालते हैं तो ऐसी स्थिति में बच्चा या तो हमेशा चिड़चिड़ा रहने लगता है और या फिर मायूस होकर अपने आप में ही खोया रहता है। कई परिजन ऐसे होते हैं तो ज्यादा खेलते या शरारत करते बच्चों को डांटने के साथ अपने वक्त की बात बताते हैं। ऐसे परिजन चाहते हैं कि जैसे अपने समय में वो रहते थे वैसे ही उनके बच्चे भी करें। लेकिन ऐसा होना संभव नहीं है। आज का समाज टैक्नालॉजी से लैस है।



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



Prof. S.K. Sharma
Managing Director

Registration open
classes from
2nd April, 2020

**NEET-UG/AIIMS
JEE (MAIN & ADVANCED)**

For XI, XII
Classes and
Droppers

**FOUNDATION COURSES
FOR
NEET/AIIMS/JEE**

For IX and X
Classes

**NTSE
(National Level Science
Talent Search Examination)**

For VI, VII
& VIII Classes

NDA For XI and XII
Classes

**Banking
Examinations**

**SSC
Examination**

**TET/CTET
(For Arts, Medical & Non-Medical)**

Hostel Facility
available

BIC-SAT 2020 (On 22nd March 2020)
(Scholarship Admission Test)
For VI, VII & VIII Classes



Dr. Rajesh Sharma
Chairman

Contact : 01892-260797, 94592-00015

• जंग लग गया है तो....

जंग यदि आपके पसंदीदा फर्नीचर में जंग लग गई और वो भद्दा दिखने लगा है तो घबराइये मत, टोमैटो कैचअप से आप इसकी सफाई कर सकते हैं। जंग लगी जगह में टोमैटो कैचअप लगाए और कुछ समय के लिए छोड़ दे फिर जंग लगी जगह में रगड़े यदि दाग जिद्दी है तो आप इसमें सोडा और डाले और स्प्रे डालकर इसे साफ करें। बगीचे में इस्तेमाल किए जाने वाले टूल्स पानी और मिट्टी के संपर्क में आने से जल्द ही भद्दे दिखने लगते हैं इसको साफ करने के लिए इसमें टोमैटो कैचअप डाले और रात भर कि लिए छोड़ दें। सुबह इसे पानी से अच्छी तरह धो ले आपके टूल्स रिन्यू हो जाएंगे।

