





















## बच्चे को सिखाए हाथ से लिखना

नवी की सत्वेंग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने पाया है कि टाइप करने के बजाय बॉलपेपर पर लिखने वाले बच्चे या छात्र कहीं बेहतर तरीके से अपना अभ्यास करते हैं। कम्प्यूटर पर टाइप करके लिखना छोटे बच्चों के लिए ठीक नहीं है। इससे उसकी सीखने की प्रक्रिया धीमी पढ़ सकती है और वह आलसी बन सकता है। पेन से किसी ऐप पर लिखने या किंवदं पढ़ने की प्रक्रिया से मरितक अच्छी तरफ काम करता है। लेकिन कम्प्यूटर पर काम करते रहने से बच्चे की सीखने की क्षमता पर अपर पड़ता है। दरअसल पढ़ने और लिखने में कई प्रकार काम करती हैं। और लिखने से हमारा मस्तिष्क मासपेशियों द्वारा उत्तेजित हो कर स्वतंत्र रूप से, और सुधारू ढंग से काम करता है। रिपोर्ट बताती है कि इस प्रकार की प्रतिक्रिया किसी की बोर्ड की छूटकर उस पर टाइप करने से मिलने वाली प्रतिक्रिया के मुकाबले अधिक मजबूत होती है और सीखने की प्रगति को ठोस बनाती है। हाथ से लिखने की प्रक्रिया में दिमाग कसरत होती है और हाथ से लिखने में अधिक समय लगता है। इस प्रकार शीघ्र के नीतीजे दशाति है कि लिखने और पढ़ने के समय मरितक के विभिन्न हिस्से प्रोत्साहित होते हैं। इसलिए अपने बच्चों को समझाएं कि हाथ से लिखने में कायदा ही कायदा है।



## वेजिटेबल मोमोज

सामग्री - 200 ग्राम मैदा, एक चुटकी नमक, गुनगुना पानी, 50 ग्राम तेल।

भरने के लिए - 250 ग्राम मिलीजुली सजियां, बारीक कटा लहसुन, दो हंडे याज व एक इंच अदरक का टुकड़ा, एक छोटा चमच अजीनोमोटो, नमक च्यादानुसार, एक चमच सिरका, एक - दो बारीक कटी हरी मिर्च।

विधि - नमक मिलाकर मैदे को गुणगुने पानी से नरम मल लें। आधे घंटे के लिए ढंककर रखें। दोबारा मलें तथा पाली-पतली पूरिया बेल लें। भरावन की भासानी मिलाएं। प्रत्येक पूरी पर एक बड़ा चमच भरावन रखें तथा गुज़ियां की तरह मोड़ लें। थोड़ा तेल चुरूड़े। एक भिंडियां में पानी उबालने रखें। एक चलनी की किकना करकर रखें। इसमें सभी मोमोज को जमा दें। एक प्लेट उलटी कर ढंक दें। तकरीब 20 मिनट तक भाप दें। सॉस के साथ सर्व करें।



### चीज रस्तों

#### सामग्री

एक कप मैदा, 100 ग्राम धी, दो व्यूबू कहूँकस किया हुआ चीज, आचा कप दूध, नमक और लाल मिर्च पाउडर च्यादानुसार।

#### विधि

मैदे को छान लें। 50 ग्राम धी, चीज, नमक और लाल मिर्च पाउडर मिलाएं और इसे दूध से अच्छी तरह मल लें। इसे एक मोटी गोटी की तरह बैलकर लंबी स्ट्रिप्स में काटें। हर स्ट्रिप को टिप्पस्ट करें और धी से चुपड़ी द्रे में रखकर गोल्डन होने तक बैक करें। ठंडा करके सर्व करें।



## दीवारों को जब सजाना हो

आप अपने घर को मॉर्डन लुक देना चाहती हैं, तो उसे रंगवाने की बजाय बॉलपेपर से डिजाइन करना सकती है। इन दिनों मार्केट में स्टाइलिश व डिजाइनर बॉलपेपर छोटे हुए हैं। इससे आप अपने घर के हर कोने को मॉर्डन लुक दे सकती हैं। आइए जानते हैं कुछ खास बॉलपेपर के बारे में। हम किसी का खाया होता है कि उसका घर सुंदर व सलोना हो। जो भी उसे देखे बस देखता ही रहे और बिना तारीफ किए बिना न रख पाए। ऐसे में अब आप दीवारों को बॉलपेपर से कवर करते हैं, तो यह पैट का काम तो करता है, साथ ही एक बॉलपेपर से बारे करता है। पलवर, एनिमल के अलावा मेटालिक व रेट्रो थीम वाले बॉलपेपर घर का मूड भी बदल देते हैं। आप इन बॉलपेपर से अपने घर की दीवारों पर मनवाही डिजाइन उकेर सकती हैं।

हाईलाइट करें: घर में पैट की जगह बॉलपेपर लगवाना बिल्कुल नया है। मेट्रो स्टाइल में इसका चलन तो है। अब आप चाहती हैं कि आपके इन रूम में ग्रीनरी का असारान हो या आपको एनिमल बहुत पसंद हैं, तो आप नेचर या एनिमल ग्रिटेड बॉलपेपर अपने घर में लगवा सकती हैं। इससे आपके घर को मॉर्डन लुक तो मिलेगा। साथ ही आपका घर दूसरों से बिल्कुल साथ अपना दिखेगा। इससे घर की दीवारों को यूक्सूर बनाने के साथ ही हाईलाइट करना चाहते हैं, तो सिर्फ उनी ही जगह में बॉलपेपर लगवा सकते हैं। इससे घर कॉर्नर या रूम डिफरेंट-सा लगने लगता है। घर रूम ही खास: मार्केट में बॉलपेपर से बारे वैराष्ट्री मौजूद हैं। इन्हें आप अपने घर के कुछ प्राइवेट बूर्झुस करते हैं। अगर बॉलपेपर में प्राइवेट बूर्झुस करते हैं, तो आप गोल्डन या सिल्वर करके बॉलपेपर लगवाएं। इससे आपके घर का पूरा तक पार्टीनुमा हो जाता है। वही ब्राइड के रूम में भी रेड या पिंक कलर के बॉलपेपर में मिलिटर व स्पार्कल का यूज बैरट ऑफिन रहेगा।

## महिला

# शॉपिंग से दूर भाग टेंशन

शॉपिंग से न सिर्फ आप अपनी जरूरतें पूरी करती हैं, बल्कि कई बार यह आपके टेंशन को भी दूर करता है। अब तो लोग जब टेंशन में होते हैं तो शॉपिंग करने निकल पड़ते हैं। यह अलग बात है कि इस तरह की इमोशनल शॉपिंग के निकल पड़ते हैं। लोग जब टेंशन में होते हैं तो शॉपिंग करने निकल पड़ते हैं।

इमोशनल शॉपिंग का मतलब ऐसी शॉपिंग है, जो आपके मूड को अच्छा करते हैं। साइक्लोथेरेपिस्ट और काउंसलर इस तरह की मार्केटिंग को रिटेल थेरेपी भी कहते हैं। वे इसे डिस्ट्रेट्स दूर करने का बढ़िया तरीका भी मानते हैं। यानी जब भी आपको अकेलापन, चिंता, तनाव या उदासी सताने लगे, इस थेरेपी को आजमा सकती है।

### शॉपिंग के नए मायने

शॉपिंग के दौरान एक व्यक्ति सिर्फ एक प्रॉडक्ट नहीं खरीदता, बल्कि वह अपने लिए घर सारी संस्कृति भी प्राप्त करता है। इसका मतलब हुआ कि शॉपिंग के जरिए आप अपनी खाऊं हुई मुस्कान वापस पा सकती हैं और साथ ही यह आपको ईंगो बूर्स्ट भी देगा। इसके साथ प्रॉब्लम यह है कि इसके तहत इंसान बिना जरूरत ही चीजें खरीदता है। यानी कि वह अपने अंदर का खालीपन इस शॉपिंग के जरिए भरने की कोशिश करता है।



### बचने के उपाय

इससे बचने का बैस्ट तरीका यही है कि आप अपनी प्रॉब्लम को खुलकर स्वीकार करें। दूसरा स्टेप यह होना चाहिए कि आप वेक करें कि आप किस वजह से इमोशनल शॉपिंग कर रही हैं। इस वजह को पहचानने के बाद अपने पैरेंट्स या स्याउड से रिलेशंस सुधारने की कोशिश करें।



## फिटिंग हो फिट

ज्यादातर लड़कियां बिना सोच-समझे कपड़ों की खरीदारी करती हैं, जो बाद में उनके लिए गलत होती है। ये सोचते हैं कि डिजाइन कपड़े पहन लेने मात्र से सुंदरता मूट्ठी में की जा सकती है। अगर आप ऐसा ही सोचती हैं तो शायद आपकी यह सोच गलत हो सकती है, वयोंकि कपड़े से ज्यादा उसकी फिटिंग आपको आकर्षक बनाती है।

### दूर करें डिझाक

ऐसी लड़कियां जिनकी बॉडी सही शेप में नहीं होती हैं, वे अपने लिए पार्टी वियर खरीदते समय शॉप पर दूसरे का उदाहरण देकर साड़े बताती हैं, न कि आप सही व्याया देती हैं। वो हमसा, यह जाइ देती हैं कि वह महिला काफी हृदय तक उनसे मिलती है, जिससे शॉप पर लोगों की नजरों का समान न करना पड़े। कपड़ों की फिटिंग को लेकर, डिझाक होने के कारण 60 प्रतिशत युवतियां दूसरों के सामने नए कपड़े द्राई होती हैं। वही करीब 20 प्रतिशत युवतियां नए कपड़ों को घर पर ही द्राई करना ज्यादा उचित समझती हैं।

### तलाशें सही रास्ता

कभी किसी बात को लेकर चिंता करने से कोई फायदा नहीं होता कुछ ऐसा ही समाना है, मार्डन गल्स का। जिनमें बॉडी शेप को लेकर हमेशा नकारात्मक भावाना ही नहीं रहती है। 80 प्रतिशत लड़कियां मानती हैं, कि नए कपड़े पहनते समय अगर वे उन पर फिट नहीं होते हैं, तो वे कजन कम करने के रास्ते तलाशने लगती हैं। अधिकतर कमर की चीज़ों की शॉपिंग के बाद जब जानकारी होती है कि वह जाइ देती है। उनका मानना है, कि बॉडी की सही फिटिंग नहीं होती है। जिसको कमारे हाथ में होती है। जिसको कमारे हाथ में पास करते हैं। फिर भला चिंता किस बात की। जबकि होना यह चाहिए कि आप अपने बॉडी शेप के अनुसार ही कपड़े खरीदें।

### घर पर करें विचार

शॉपिंग की जल्दबाजी अवधि गलत साबित होती है। अतः मार्केट निकलने से पहले घर पर सभी से राय जरूर लेना चाहिए। हो सकता है, कुछ नवीं बीज आपको मिल जाएं, जो शायद अवधि मिलती है। शॉप पर अलग-अलग ब्रांड की ड्रेसेज के साइज में अंत होने से इस तरह का कंप्यूजन होता है। कई बार जब हम दूसरे के लिए कपड़े व वसाने करते हैं तो अवधि इस समय का सामना करना चाहिए। इसलिए इस तरह के कंप्यूजन को घर में ही दूर करना ज्यादा बेहत होता है।

### ट्रायल का उठाएं फायदा



