















# होमवर्क की स्थानाय से ऐसे निपटें

**न** डैं बच्चों के लिए ही नहीं छोटे बच्चों के बनकर रह जाता है। बच्चे स्कूल से लौटकर अपने के बाद खेलकर की गतिविधियों में लग जाते हैं। टेलीविन की स्क्रीन पर आँखें टिकाए बच्चों को होमवर्क करने की कल्पना बुरी लगती है। छोटे बच्चे थोड़े से होमवर्क को भी कह चुट्टी में कर पाते हैं। बड़े बच्चों को स्कूल के बाद होमवर्क करना खाली, स्पोर्ट्स एवं किटी के बाद ही होमवर्क करने का खाली आता है। काफी महत्वपूर्ण होता है। बच्चों के साथ समय पर अच्छे ढंग से होमवर्क करने के लिए माता-पिता किस तरह की रणनीति अपनाएं, आइए इसे जानें-

## होम वर्क क्या है?

बच्चों को प्रयोग कक्षा में जो पाठ पढ़ाया जाता है उससे संबंधित होमवर्क उभे दिया जाता है। होमवर्क के द्वारा न केवल वे उस विषय को बलास में पढ़कर रिवाइज़ करते हैं बल्कि उस दौरान दिलोदिमाग में उठने वाले सवालों को भी पढ़कर इस विषय से हल्के कर सकते हैं। पाठ्यपुस्तक में आने वाले पाठों के विषय में वे पूर्ण जानकारी



से अवगत होते हैं। कक्षा में पढ़ने के बाद बच्चों सकते। बच्चों को कक्षा में पढ़ाए जाने वाले पाठ, विषय सिर्फ़ कक्षा तक ही नहीं घर तक भी उनकी मेमोरी में बनाए रखना इसका उद्देश्य होता है। होमवर्क के द्वारा इस ज्ञान को दोहराकर बच्चों की स्पष्ट शक्ति में बनाए रखना होता है। होमवर्क करने के बाद बच्चे विषय को न केवल भलीभांति समझने में सक्षम होता है बल्कि उसे कुछ हासिल करने का अहसास भी होता है। होमवर्क से अधिकतम ज्ञानजन्म करने के पारे ये रेट्रेट काफी सहायक सिद्ध हो सकते हैं। आप कुछ टिप्पणी अपना सकते हैं-

## होमवर्क के कई तरीके

### लाभ

बच्चों को स्कूल में दिए जाने वाले होमवर्क के पाठों के बारे में बच्चों के बारे में बच्चों को स्कूल के बाद होमवर्क करने के लिए एक स्थान की मृत को सजाकर निकल जाती है और चेहरा एवं शरीर निखार हुआ नजर आता है।

दिनचर्या में पढ़ने, होमवर्क के लिए एक नियम समय निर्धारित करें। एक बार उसका रुटीन करने के मूल लक्ष्यों को हासिल करने में सक्षम हो।

## रंग और आप

**न** गर आप लंबी व तपती दिखना चाहती हैं, तो छोटे व हल्के रंग के डॉट्स या डिजाइन हों। पर बैक ग्रांड गहरे रंग का हो। अगर आपको कढ़ी होती है, तो यहाँ भी अटल फिट का चयन कर रही हैं, वह कंट्रास्ट होते हुए एक ही रंग का होना चाहिए, जिससे आप देखने वाले को लंबी नजर आएं।

आजकल की दुनिया में योंगों का संसार निरात है। जहाँ रंग आपके व्यक्तित्व को आकर्षक बनाते हैं, वही आपकी खुबियों को छुपाते हैं। आइए जानें कि रंग आपके लिए व्याक्ति कर सकते हैं। आगर आप मोटी हो रही हों, तो गर्भे से परिणाम, जो ऊपर से नीचे नक एक ही रंग के हों। इससे आपको देखने वाले का ध्यान आपके मोटाएं की ओर न जाकर आपकी लंबाई

पर जाएगा। आप शार्ट स्कर्ट पहनना पसंद करती हैं, तो योंगों बहुत पसंदी हैं, तो यहाँ भी रंग आपकी मदद कर सकते हैं। यदि उसे अपनी योंगों को सही आकार में दिखाने के लिए हल्के रंग की लिंगिंग पहनिए और समानान्तर स्ट्राइप्स आपकी योंगों को सही आकार की दिखाने में मदद करें।

आपकी लंबी व तपती दिखना चाहती हैं, तो हल्के रंग खड़ी लाइनों वाले रिट्रेट का चयन करें। अगर आप तपती नहीं दिखना चाहतीं, तो समानान्तर लाइनों वाले प्रिंट्स का चयन करें। सफेद रंग प्रकाशवान होता है और अपने साथ पहनने गए रंग को और प्रकाशवान बनाता है। इसीलिए सफेद रंग चुड़ीदार या लालवार के साथ सभी रंगों से खेल सकते हैं। यह रंग आपकी लंबी ताको मुलायम व चमकदार दिखाता है।

## मेकअप के लिए बस दो मिनट

### रो

जर्मर्ग की दिनचर्या में पहनावे के साथ रो सौंदर्य प्रयासधनों में मेकअप का खास महत्व होता है। आप दिन की दौरान मेकअप के सही तरीके को जानना जरूरी है। आजकल सौंदर्य प्रसाधनों में नेचुरल शेडों की बहार आई हुई है जो देखने में आपके तुरंत को बदलने के साथ ही ड्रेर सारे कास्मीटिक के प्रयोग से बचते हैं। तो ये नेचुरल शेडों की बहार आपके चेहरे के लिए चुन लें।

घर से बाहर जाते समय आपके चेहरे पर हल्का-सा मेकअप के लिए उत्तम रूप और सौंदर्य में चुन लें। घर से बाहर पहले ध्यान आपके चेहरे के लिए लिए गए गोल्डन रिलेटर का खिलाफ़ जारी करें। चेहरे पर मॉन्सिचारजर लगाने के बाद इसे लगाए। आपका चेहरा और खिला-खिला व दमकता दिखाने लगेगा।

होंठों को खबरसूत बनाने के लिए इस्तेमाल कीजिए। लेकिन किसी रंग का लिप ग्लास का खिलाफ़ जारी करने से बहुत ध्यान रखिए कि वो रंग आपके चेहरे के रंग से मेल खाली हो। कोई भी रंग सारे ही मत चुनिए। हमें ताजारीपूर्ण महसूस करने के लिए स्प्रे के फ्रिशिंग मिस्ट्स सबसे अच्छे साधन हैं।

आगर चेहरे के रंग का चमकदार दिखाना है, तो स्किन ब्राइटर या ग्लो एन हासर प्रयोग की जीवन चेहरे के लिए लिए जाए। चेहरे पर मॉन्सिचारजर लगाने के बाद इसे लगाए। आपका चेहरा और खिला-खिला व दमकता दिखाने लगेगा।

लेकिन किसी रंग का लिप ग्लास इस्तेमाल करने से पहले ध्यान रखिए कि वो रंग आपके चेहरे के रंग से मेल खाली हो। कोई भी रंग सारे ही मत चुनिए। हमें ताजारीपूर्ण महसूस करने के लिए स्प्रे के फ्रिशिंग मिस्ट्स सबसे अच्छे साधन हैं।

चास्टर में कुरुतर ने हर चेहरे को एक विशेष सौंदर्य प्रदान किया है। उसे हम बहुत ज्यादा मेकअप से और खबरसूत बनाने का प्रयास करते हैं, लेकिन वह असहज लगाने लगता है। अपने चेहरे की खबरसूती को और ज्यादा निखारने के लिए मेकअप के साथ-साथ लच्चा की देखभाल और खुद पर भरोसे की जरूरत होती है।

## इन बातों का विशेष ध्यान रखें

को ठंडक मिलती है।

■ अंखों की सेहत के लिए अच्छी नींद जरूरी है। साथ ही अपने भोजन पर भी ध्यान दें। हरी पतेदार सब्जियां, सभी तरह के फल और द्रेर सारी अंखों के काले दायरों से निजात दिलाता है।

■ अंखों के कुछ व्यायाम भी करें। पास देखते-देखते अचानक एक धूर देखना, अंखों को बंद कर दाएं से बाहर और बाहर से दाएं वाले हथियारों के आपस में रोड़ कर अंखों पर रखना आदि।

■ प्रतिदिन हरी सब्जियां कच्ची या सब्जी की रूप में अवश्य खाएं। सर्दियों में गाज, पालक का सेवन अधिक मात्रा में करें।

## ककड़ी के औषधीय उपयोग

**न** ककड़ी सलाद एवं सब्जी के रूप में खाए जाने वाली सब्जी है। इसे सौंदर्य वुड्डि हेतु भी उपयोग होता है।

■ ककड़ी के २०-२५ बीजों में एक चमच शहद दर्ता में लाया जाता है। इससे सब्जी को लंबी सेहत के लिए उपयोग किया जाता है।

● पथरी होने पर ककड़ी के बीजों का नियमित सेवन करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● चेहरे पर ककड़ी के गुण नहीं होते हैं।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।

● ककड़ी के रुटों के रूप में उत्तम व्यायाम करना चाहिए।