

एजेंसी (वेब बार्ता न्यूज)

## पैरेंट्स ध्यान दें, गलती करेंगे तभी सीखेंगे बच्चे



माता-पिता बच्चे के पहले गुरु होते हैं। बच्चे के स्कूल पहुंचने और फॉर्मल शिक्षा शुरू करने से पहले ही सीखने की उसकी प्रक्रिया शुरू हो चुकी होती है, जिसमें अहम भूमिका निभाते हैं पैरेंट्स। पैरेंट्स बच्चों को किस तरह से तैयार करते हैं इसका असर जीवनभर उन पर रहता है। बच्चे जीवन में आगे चलकर कैसे परफॉर्म करेंगे यह बहुत हद तक इस पर निर्भर करता है कि पैरेंट्स उसे किस तरह प्रेरित करते हैं।

### बच्चों को आत्मनिर्भर बनाएं

बायजूस लर्निंग ऐप के सह-संस्थापक और शिक्षक दिव्य गोकुलनाथ का मानना है कि बच्चों को एक आत्मनिर्भर स्टूडेंट

बनाना चाहिए जिससे वे खुद पहल करें क्योंकि बच्चे स्वाभाविक रूप से उत्सुक होते हैं और उनमें सीखने की ललक होती है। ऐसे में पैरेंट्स की जिम्मेदारी है कि वह उनकी उत्सुकता को कायम रखें और आगे बढ़कर

चीजों के बारे में जानकारी हासिल करने में उनकी मदद करें। छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर पैरेंट्स बच्चों के अंदर छिपे आत्मविश्वास को बाहर ला सकते हैं।

### बच्चों के दोस्त बनें

अपने बच्चे की कमियों की बजाए उसकी उपलब्धियों पर ध्यान दें। याद रखें कि आप अपने बच्चे के सबसे अच्छे दोस्त, प्रेरक और गाइड हैं। यदि आप उन पर विश्वास करते हैं, तो वे खुद पर विश्वास करना शुरू कर देंगे और आत्मविश्वास से सीखने वाले बनेंगे। स्टडीज बताती हैं कि जब माता-पिता अपने बच्चों को सीखने

के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करते हैं, तो बच्चों पर बहुत पॉजिटिव असर होता है।

### सीखने की प्रक्रिया को रियल बनाएं

बच्चे जब चीजों को वास्तविक जीवन से जोड़ते हैं, तब सबसे सही तरीके से सीखते हैं। उन्हें हर छोटी से छोटी चीज वास्तविक जीवन के उदाहरणों के जरिए समझाया जाए। इससे बच्चे को किसी भी कोई भी अवधारणा समझने और जीवन में उन्हें बनाए रखने में मदद मिलेगी। सैद्धांतिक अवधारणाओं और असली दुनिया के बीच संबंधों को उजागर करें। इससे उनकी सोचने की क्षमता और निर्णय लेने का दायरा भी बढ़ जाएगा।

### हां तुम कर सकते हो

बच्चों में हां तुम ऐसा कर सकते हो वाली अप्रोच को बढ़ावा दें। काम को जल्दी खत्म करने में उनकी मदद करने की बजाय धैर्य रखें जब तक बच्चा खुद काम पूरा न कर लें। अपने बच्चे को आश्चस्त करें कि कुछ भी सीखना मुश्किल नहीं है। उदाहरण के लिए, अगर आपका बच्चा एक बोटल का ढक्कन खोलने की कोशिश करता है और सफल नहीं होता तो तुरंत उसकी मदद करने की कोशिश न करें। थोड़ा इंतजार

करें ताकि वह इस काम में होने वाली मुश्किल को भी समझ सके और कोशिश

**You can do it!**

करने से हार न माने। अगर बच्चे को एक आत्मनिर्भर, इनिशिएटिव लेने वाला बनाना चाहते हैं तो उसके सीखने के जुनून को भी बनाए रखें।

### गलतियों को भी सेलिब्रेट करें

गलतियों पर डांटना, बच्चे को दूसरे बच्चों से कम्पेयर करना उसके आत्मविश्वास के लिए बहुत घातक होता है। गलतियों को सेलिब्रेट करें इससे बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ता है और उन्हें उनकी कमियों को ताकत में बदलने में मदद मिलती है। यदि बच्चा गलती करता है, तो उसे उसकी खामियों के लिए लताड़ने की बजाय समझाएं कि इसे सही तरीके से कैसे ठीक किया जा सकता है। उसे प्रोत्साहित करें और बताएं कि आपने भी गलतियां की हैं और उनसे सीखा है। उदाहरण के लिए, किसी पज़ल गेम में एक पीस गलत जगह रख दें या जूते को उल्टा करके

रख दें, आपको

हैरानी होगी कि आप के

बच्चे ने पज़ल को सही कर दिया या जूते को सीधा करके रख दिया। सबसे जरूरी बात उन्हें यह समझाना है कि जब तक वह अपनी तरफ से सब सही करने की कोशिश करते रहते हैं, तब तक गलती करना भी ठीक है।

### मोटिवेशन ही है मंत्र

थोड़ा सा प्रोत्साहन एक लंबा सफर तय करने में मदद करता है। सीखने के प्रति बच्चे के नजरिये को बढ़ावा देता है और साथ ही उसके आत्मविश्वास को भी बढ़ावा देता है। अकैडमिक और सोशल स्तर पर बेहतर प्रदर्शन करने का यह सफल गुरुमंत्र है।



## दही है गुणकारी सौंदर्य प्रसाधन

दही से आपकी त्वचा में नई रंगत व चमक आती है। दही के साथ आप बेसन या चोकर मिलाकर भी चेहरे पर लगा सकती हैं। इस प्रकार दही का एक गुणकारी सौंदर्य प्रसाधन के रूप में प्रयोग कर आप अपनी त्वचा में निखार ला सकती हैं। अगर आपको अपनी उम्र छुपानी हो तो अपने चेहरे को एकदम दमकता हुआ सा बना लें। कॉस्मेटिक्स से आपके चेहरे की रंगत कुछ समय के लिए बरकरार रह सकती है लेकिन घर में मौजूद प्राकृतिक दही को चेहरे पर लगाने से उसकी रंगत हमेशा बरकरार बनी रहेगी। त्वचा की रंगत निखारने में दही महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। दही खाना ना केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है बल्कि इसे शरीर पर उबटन या किसी फेस पैक में मिला कर भी लगाया जा सकता है। तो ऐसे में चलिये जानते हैं दही का त्वचा पर निखार किस प्रकार से होता है।

मुंहासे से छुटकारा दही में एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण होते हैं। पिंपल से छुटकारा पाने के लिये दही को सीधे चेहरे पर लगाएं और इसे आधे घण्टे के बाद धो लें।

### झुर्रियां मिटाएं

अगर उम्र से पहले ही झुर्रियों ने अपना प्रकोप फैलाना शुरू कर दिया है तो इनकी रफ्तार को धीमा कर दें। झुर्रियों को प्राकृतिक तरीके से कम करें जिसके लिये

दही का फेस मास्क लगाएं। इसमें मौजूद लैक्टिक एसिड मृत्यु कोशिकाओं को दूर कर के पोर्स को टाइट करती हैं।

रूखी त्वचा के लिये फ्रायेदमंद दही यदि आपकी त्वचा रूखी है तो आप आधा कप दही में एक छोटा चम्मच जैतून का तेल तथा एक छोटा चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाकर गुनगुने पानी से चेहरा धोने से त्वचा का रूखापन समाप्त हो जाता है।



## आंखों की सुंदरता बढ़ाता है मस्कारा, जानिये आईमेकअप के बेहतरीन टिप्स

यू तो आईमेकअप के दौरान काजल, लाइनर, आईशैडो आदि का प्रयोग किया जाता है लेकिन अगर आईमेकअप करते समय मस्कारे का प्रयोग न किया जाए तो इससे आंखों को फिनिशिंग लुक नहीं मिलता। मेकअप के दौरान महिलाएं अपनी आंखों पर विशेष ध्यान देती हैं। यू तो आईमेकअप के दौरान काजल, लाइनर, आईशैडो आदि का प्रयोग किया जाता है लेकिन अगर



आईमेकअप करते समय मस्कारे का प्रयोग न किया जाए तो इससे आंखों को फिनिशिंग लुक नहीं मिलता। अक्सर महिलाएं मस्कारे का प्रयोग तो करती हैं,

लेकिन फिर भी उन्हें इसके इस्तेमाल का सही तरीका नहीं पता होता। अगर आप भी मस्कारे का प्रयोग करके आंखों को अट्रैक्टिव व परफेक्ट लुक देना चाहती

हैं तो इन बातों पर जरूर ध्यान दें-  
**कोटिंग पर दें ध्यान**  
मस्कारा लगाते समय सिर्फ एक कोटिंग ही काफी नहीं होती। आंखों को बेहतर लुक

देने के लिए मस्कारे के कम से कम दो कोट लगाना जरूरी है। पलकों को घना बनाने के लिए सबसे पहले आंखों पर एक कोट लगाएं और फिर पलकों पर हल्का-सा बेबी पाउडर लगाएं और फिर इसके बाद मस्कारा का दूसरा कोट लगाएं। अब इसे सूखने दें। आप देखेंगी कि पलकें घनी व सुंदर दिखाई दे रही हैं। मस्कारा कोट के दौरान बेबी पाउडर का प्रयोग वैकल्पिक है लेकिन अगर आप इसका इस्तेमाल करती हैं तो इससे मस्कारा लॉन्ग लास्टिंग हो जाता है।

### लगाएं सही तरीके से

मस्कारा लगाने का एक सही तरीका होता है। अमूमन महिलाएं मस्कारा लगाते

समय पलकों को ऊपर कर लेती हैं, जबकि वास्तव में ऐसा नहीं करना चाहिए। मस्कारा लगाते समय हमेशा पलकों को नीचे की तरफ रखें। इससे मस्कारा लगाना आसान हो जाता है और बेहतर तरीके से लगता है।

### न करें यह गलती

अधिकतर महिलाएं मस्कारा लगाते समय ऊपर की पलकों पर तो इसे अप्लाई करती हैं, लेकिन नीचे की पलक पर लगाना भूल जाती हैं। ऐसा करने से आंखों को वह लुक नहीं मिलता, जो वास्तव में मिलना चाहिए। इसलिए जब भी आप मस्कारा लगाएं तो ऊपर की पलक के साथ-साथ नीचे की पलक पर भी इसे अवश्य लगाएं।

### करें एक्सपेरिमेंट

आजकल मेकअप के दौरान महिलाएं कई तरह के एक्सपेरिमेंट करना पसंद करती हैं। अगर आप भी अपनी आंखों के साथ

एक्सपेरिमेंट करना चाहती हैं तो दो अलग-अलग रंग के मस्कारा का इस्तेमाल करें। आप ब्लैक के अतिरिक्त ब्लू कलर के मस्कारे का प्रयोग कर सकती हैं। इसके इस्तेमाल के लिए पलकों पर पहले ब्लू मस्कारे का कोट लगाएं और जब यह सूख जाए तो फिर ब्लैक कलर के मस्कारे का इस्तेमाल करें। इससे आंखें बेहद खूबसूरत दिखाई देंगी।

### हटाएं अतिरिक्त मस्कारा

मस्कारा लगाने के बाद अतिरिक्त मस्कारा हटाना भी जरूरी है, अन्यथा यह आपकी आईलिन व चेहरे पर लगकर पूरा मेकअप खराब कर सकता है। इसके लिए जब आप मस्कारा के दोनों कोट लगा लें और जब वह अच्छी तरह सूख जाए तो ईयरबड की मदद से अतिरिक्त मस्कारा हटा लें।