

દુરાત ખૂટી

હિન્દી દૈનિક

સંપાદક : સંજય આર. મિશ્ર

વર્ષ-11 અંક:71 તા. 11 સિત્મબર 2022, રવિવાર, કાર્યાલય:114, ન્યુ પ્રિયંકા ટાઉનશીપ અપાર્ટમેન્ટ, ડિંગોલી, ડિંગોલી, ઉધના સૂરત (ગુજરાત) મો. 9327667842, 9825646069 પૃષ્ઠ: 8 કીમત: 2:00 રૂપયે

ho@suratbhumi.com[/Suratbhumi.com](http://Suratbhumi.com)[/Suratbhumi](https://facebook.com/Suratbhumi)[@Suratbhumi](https://twitter.com/Suratbhumi)[/Suratbhumi](https://youtube.com/Suratbhumi)[@Suratbhumi](https://instagram.com/Suratbhumi)

સંક્ષિપ્ત સમાચાર

બેંગલુલ ને સ્કાઈ બસ ચલાને કી તૈયારી ને કેંદ્રીય મંત્રી ગડકરી, સફક જામ ઔર બાઢ સે મિલેણી રહતી

બેંગલુલ ઇન દિનોને બેંગલુલ મેં હુંબી ભારી વારિશ કે બાદ બેને બાઢ કે હાલત ને પૂરી દુનિયા કા ઘણા ભારત કી આઇટી સ્થિરી કી ઓર ખીચા થા, વાયાક બેંગલુલ કો ભારત કી સિલિકોન વૈલી પી કહા જતા હૈ. દેશ કી અધિકતર બડી આઇટી કોર્પનિયાં ઔર સ્ટાર્ટઅપ્સ બેંગલુલ મેં હૈનું. સદા ચકાચીયે રહેને વાળા વાર શરણ બાઢ સે એસા ત્રસ્ત હુંથા થા કે બડે-કબે સેંડીઓ અધિની લગ્જરી ગાડ્યાંનો છેક્કર ટ્રેક્સર કી સર્વાન કરને કો માર્કે પર માર્કે હોય. સાશાલ માર્ટિના પર બાઢ સે બાઢ કે પાણી મેં તૈયારી ગાડ્યાંનો ખૂબ મજાક કો ઔર ગાય સરકાર કી વિરકરી કા કારણ બની થી. બતા દેં કે બેંગલુલ કો આસપસ આબાદી પી હોતી હોતી જા રહી હૈ, જીસેસે સાથી માર્કેએ આના સ્થાનાવિન હેલી કે વિદ ફિસર સે ભારી વારિશ આ ગઈ તથ કાય હોયા. લેનિન અને કેંદ્રીય સંક્રાન્ત પરિવહન એવા રજામાર્ગ મંત્રી નિતિન ગઢકરી ને સમયા કો સુલજાને કા ફાર્મલુન બતાવુની હૈ કે આસપસ આબાદી પી હોતી હોતી જા રહી હૈ, જીસેસે સાથી માર્કેએ આના સ્થાનાવિન હેલી હૈ. ગઢકરી ને કહા કે તુંને ભારતીય રાષ્ટ્રીય રજામાર્ગ પ્રાધિકરણ કે અધિકારીઓનો કો બેંગલુલ કી સ્પષ્ટિકતા કા અથયાન કરને આંદોલન કરું હોય. લેનિન હમ શ્રી-ડેંડ યે ગેડ સેપેરેટર કા નિર્માણ કરને વાળે હૈનું, જેણા કી ચેરિઝ મેં કિયા ગય થા. કેંદ્રીય મંત્રી ને કહા, હમ બિજાલો ચાલિત સાવિરાની પરિવહન પર કામ કર રહે હૈનું. કાંકનીક બદલ ગઈ હૈ. બેંગલુલ મેં અનુભૂતિ અધિગ્રહણ કરને આંદોલન કરું હૈ. એસ્પેસ અને એસ્પેસ અનુભૂતિ કી તરફ સ્કાઈબસ કે ઉપયોગ કો સુધીન દ્વારા હોય. બેંગલુલ મેં મૌઝાની સંક્રાન્તોની કો ચીડી કરનું મુશ્કેલ હૈ. ઇસલાં, હાને દો નિર્ણય લિએ હૈનું. હાને કો અધિકારીની નહીં કરને વાળે હૈનું, લેનિન હમ શ્રી-ડેંડ યે ગેડ સેપેરેટર કા નિર્માણ કરને વાળે હૈનું, જેણા કી ચેરિઝ મેં કિયા ગય થા. કેંદ્રીય મંત્રી ને કહા, હમ બિજાલો ચાલિત સાવિરાની પરિવહન પર કામ કર રહે હૈનું. કાંકનીક બદલ ગઈ હૈ. બેંગલુલ મેં અનુભૂતિ અધિગ્રહણ કરને આંદોલન કરું હૈ. એસ્પેસ અને એસ્પેસ અનુભૂતિ કી તરફ સ્કાઈબસ કે ઉપયોગ કો સુધીન દ્વારા હોય. બેંગલુલ મેં મૌઝાની સંક્રાન્તોની કો ચીડી કરનું મુશ્કેલ હૈ. ઇસલાં, હાને દો નિર્ણય લિએ હૈનું. હાને કો અધિકારીની નહીં કરને વાળે હૈનું, લેનિન હમ શ્રી-ડેંડ યે ગેડ સેપેરેટર કા નિર્માણ કરને વાળે હૈનું, જેણા કી ચેરિઝ મેં કિયા ગય થા. કેંદ્રીય મંત્રી ને કહા, હમ બિજાલો ચાલિત સાવિરાની પરિવહન પર કામ કર રહે હૈનું. કાંકનીક બદલ ગઈ હૈ. બેંગલુલ મેં અનુભૂતિ અધિગ્રહણ કરને આંદોલન કરું હૈ. એસ્પેસ અને એસ્પેસ અનુભૂતિ કી તરફ સ્કાઈબસ કે ઉપયોગ કો સુધીન દ્વારા હોય. બેંગલુલ મેં મૌઝાની સંક્રાન્તોની કો ચીડી કરનું મુશ્કેલ હૈ. ઇસલાં, હાને દો નિર્ણય લિએ હૈનું. હાને કો અધિકારીની નહીં કરને વાળે હૈનું, લેનિન હમ શ્રી-ડેંડ યે ગેડ સેપેરેટર કા નિર્માણ કરને વાળે હૈનું, જેણા કી ચેરિઝ મેં કિયા ગય થા. કેંદ્રીય મંત્રી ને કહા, હમ બિજાલો ચાલિત સાવિરાની પરિવહન પર કામ કર રહે હૈનું. કાંકનીક બદલ ગઈ હૈ. બેંગલુલ મેં અનુભૂતિ અધિગ્રહણ કરને આંદોલન કરું હૈ. એસ્પેસ અને એસ્પેસ અનુભૂતિ કી તરફ સ્કાઈબસ કે ઉપયોગ કો સુધીન દ્વારા હોય. બેંગલુલ મેં મૌઝાની સંક્રાન્તોની કો ચીડી કરનું મુશ્કેલ હૈ. ઇસલાં, હાને દો નિર્ણય લિએ હૈનું. હાને કો અધિકારીની નહીં કરને વાળે હૈનું, લેનિન હમ શ્રી-ડેંડ યે ગેડ સેપેરેટર કા નિર્માણ કરને વાળે હૈનું, જેણા કી ચેરિઝ મેં કિયા ગય થા. કેંદ્રીય મંત્રી ને કહા, હમ બિજાલો ચાલિત સાવિરાની પરિવહન પર કામ કર રહે હૈનું. કાંકનીક બદલ ગઈ હૈ. બેંગલુલ મેં અનુભૂતિ અધિગ્રહણ કરને આંદોલન કરું હૈ. એસ્પેસ અને એસ્પેસ અનુભૂતિ કી તરફ સ્કાઈબસ કે ઉપયોગ કો સુધીન દ્વારા હોય. બેંગલુલ મેં મૌઝાની સંક્રાન્તોની કો ચીડી કરનું મુશ્કેલ હૈ. ઇસલાં, હાને દો નિર્ણય લિએ હૈનું. હાને કો અધિકારીની નહીં કરને વાળે હૈનું, લેનિન હમ શ્રી-ડેંડ યે ગેડ સેપેરેટર કા નિર્માણ કરને વાળે હૈનું, જેણા કી ચેરિઝ મેં કિયા ગય થા. કેંદ્રીય મંત્રી ને કહા, હમ બિજાલો ચાલિત સાવિરાની પરિવહન પર કામ કર રહે હૈનું. કાંકનીક બદલ ગઈ હૈ. બેંગલુલ મેં અનુભૂતિ અધિગ્રહણ કરને આંદોલન કરું હૈ. એસ્પેસ અને એસ્પેસ અનુભૂતિ કી તરફ સ્કાઈબસ કે ઉપયોગ કો સુધીન દ્વારા હોય. બેંગલુલ મેં મૌઝાની સંક્રાન્તોની કો ચીડી કરનું મુશ્કેલ હૈ. ઇસલાં, હાને દો નિર્ણય લિએ હૈનું. હાને કો અધિકારીની નહીં કરને વાળે હૈનું, લેનિન હમ શ્રી-ડેંડ યે ગેડ સેપેરેટર કા નિર્માણ કરને વાળે હૈનું, જેણા કી ચેરિઝ મેં કિયા ગય થા. કેંદ્રીય મંત્રી ને કહા, હમ બિજાલો ચાલિત સાવિરાની પરિવહન પર કામ કર રહે હૈનું. કાંકનીક બદલ ગઈ હૈ. બેંગલુલ મેં અનુભૂતિ અધિગ્રહણ કરને આંદોલન કરું હૈ. એસ્પેસ અને એસ્પેસ અનુભૂતિ કી તરફ સ્કાઈબસ કે ઉપયોગ કો સુધીન દ્વારા હોય. બેંગલુલ મેં મૌઝાની સંક્રાન્તોની કો ચીડી કરનું મુશ્કેલ હૈ. ઇસલાં, હાને દો નિર્ણય લિએ હૈનું. હાને કો અધિકારીની નહીં કરને વાળે હૈનું, લેનિન હમ શ્રી-ડેંડ યે ગેડ સેપેરેટર કા નિર્માણ કરને વાળે હૈનું, જેણા કી ચેરિઝ મેં કિયા ગય થા. કેંદ્રીય મંત્રી ને કહા, હમ બિજાલો ચાલિત સાવિરાની પરિવહન પર કામ કર રહે હૈનું. કાંકનીક બદલ ગઈ હૈ. બેંગલુલ મેં અનુભૂતિ અધિગ્રહણ કરને આંદોલન કરું હૈ. એસ્પેસ અને એસ્પેસ અનુભૂતિ કી તરફ સ્કાઈબસ કે ઉપયોગ કો સુધીન દ્વારા હોય. બેંગલુલ મેં મૌઝાની સંક્રાન્તોની કો ચીડી કરનું મુશ્કેલ હૈ. ઇસલાં, હાને દો નિર્ણય લિએ હૈનું. હાને કો અધિકારીની નહીં કરને વાળે હૈનું, લેનિન હમ શ્રી-ડેંડ યે ગેડ સેપેરેટર કા નિર્માણ કરને વાળે હૈનું, જેણા કી ચેરિઝ મેં કિયા ગય થા. કેંદ્રીય મંત



अगर बच्चा होमवर्क न करे तो करें बातचीत

अभिभावकों को अक्सर लगता है कि बच्चे स्कूल में अच्छे करें यह उनकी भी जिम्मेदारी बनती है। यह जिम्मेदारी चिंता में तब्दील हो जाती है। आपके विचार बच्चे के बिंदुते भविष्य तक भी पहुंच जाते हैं। और ऐसा न हो इसके लिए सही तरीके से किया गया होमवर्क पहला कदम नजर आने लगता है।

इस कारण आप बच्चे को बार बार होमवर्क करने के लिए कहते हैं। उसकी नोटबुक देखकर जानने की कोशिश करते हैं। आखिर आज का काम क्या है। कुछ समझ आता है कुछ नहीं समझ पाते। जानिए आखिर क्यों क्यों आप बच्चे को करा सकते हैं होमवर्क आसानी से और डाल सकते हैं उनके कुछ बहुत अच्छी आदानें डालें।

बच्चे के साथ बैठिए

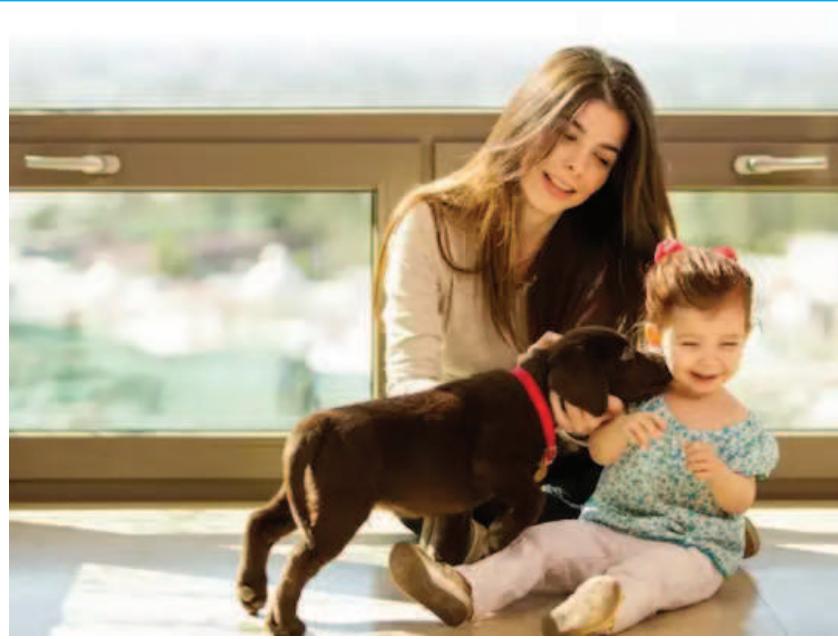
अपने बच्चे के साथ बैठिए और उसके साथ अपनी आगे आने वाले साल के विषय में बातचीत कीजिए। बेहतर होगा एकेंमिक ईयर की शुरुआत में ही प्लान बन जाए ताकि आपके और बच्चे के पास भराउर बहुत और मोका रहे। ऐसी इच्छाएँ ही रखिए जो हो सकती हैं। जरूरत से अधिक अपेक्षाएँ बच्चे पर अतिरिक्त मानसिक बोझ डाल सकती हैं। अपने बच्चे के कमज़ोर क्षेत्रों को पहचानें। उसका पिछले साल का रिपोर्ट कार्ड और उसका अनुभव इसमें आपकी मदद करेगा। इस हिस्से पर आपको और बच्चे को अधिक काम करना है।

दिन के घंटे बैठिए आपके बच्चे की पिछले साल भी कुछ दिनरात्री रही होंगी। इस बार टाइमट्रेल में उन गतियों को जाग न दें जो पिछले साल परेशानी का कारण बन गई थीं। हो सकता है पिछले साल बच्चे का सोने और होमवर्क का समय एक ही हो एसे में टीवी के टाइम में कंटॉरी कर थोड़ा पहले होमवर्क करना समझदारीभर होगा।

होमवर्क को रोक बनाने की कोशिश करें क्या आपका बच्चा पढ़ने से जी चुराता है? ऐसे में आप दूसरे बच्चों के उदाहरण देकर उसे इस्पायर करने की कोशिश करने में उसके मन में उलन और असुरक्षा की भावना पैदा करते हैं। बच्चा न पढ़ने के बहाने ढंगने लगता है। बच्चे को दूसरे बच्चे के उदाहरण देने के बदले, पढ़ाई को खेल खेल में सिखाने की कोशिश करें। ऐसे नए तरीके खोजने की कोशिश करें जिसमें बच्चे को सबसे बेहतर जानते हैं और आप ही उसकी पसंद की एकिवटी आसानी से खोज सकते हैं।

होमवर्क प्लान का आंकलन करें एकेंमिक ईयर की शुरुआत में बनाया गया प्लान हो सकता है सही न हो। इस समस्या के उपाय के तौर पर बीच बीच में इस प्लान का मूल्यांकन करें। अपने बच्चे से सलाह मशवरा करें और अगर जरूरी लगता है तो इसमें बदलाव अवश्य करें।

बच्चों को भी काम की अधिकता इतनी होती है कि अगर सही टाइमट्रेल मैट्टेन नहीं किया जाए तो काम इकट्ठा हो जाता है और समस्या बहुत बढ़ जाती है। होमवर्क सही तरीके से होता रहे इसके लिए जरूरी है कि आप टाइमट्रेल फॉलो होने पर ध्यान दें। स्कूल के बाट दें अधिक धंटे का ब्रेक दें। इस दौरान बच्चा न तो टीवी देखें, न इमेल वेक करें और न ही वीडियो गेम्स खेलना शुरू करें। अगर बच्चा इन सब में लग जाता है तो वह अधिक धंटे के बाट उठने से रहा। बजाय रात में होमवर्क के बच्चे को दिन में अधिकतर काम निपटा लेने के लिए प्रेरित करें। रात में घर के सभी सदस्य घर पर होने से बच्चे का मान टीवी और सभी के साथ बैठने का रहता है। ऐसे में अकेले बैठकर पढ़ना मुश्किल काम है।



आजकल एकल परिवार हैं। ऐसे में बढ़ती महगाई और खबरों के कारण अब माता-पिता दोनों काम करते हैं और इस कारण उन्हें ज्यादातर समय घर से बाहर ही रहना पड़ता है। ऐसे में देखा गया है कि बच्चे, विशेषकर अकेला बच्चा, खुद को अकेला और उपेक्षित महसूस करता है। ज्यादातर मामलों में अभिभावक अपने बच्चों के साथी के तौर पर पालतू जानवरों परसंदीदा (पेट्स) को रखते हैं।

ज्यादातर मामलों में अभिभावक अपने बच्चों के साथ खालीपन को जरूर भर सकता है। बच्चा इनके साथ खेलते हुए कई जीवों सीखता है।

ज्यादातर अभिभावक अपने बच्चों को मजबूत बनना सिखाते हैं। लेकिन जब एक बच्चा घर में किसी पेट्स के साथ बड़ा होता है तो वह ज्यादा संवेदनशील होना सीखता है।

वह इनके बीमार होने पर दर्द समझता है।

पेट्स के साथ वक्त बिताने का एक अन्य फायदा यह होता है कि बच्चे ज्यादा सर्वतर रहना सीख जाते हैं। वह जान जाते हैं कि कब उसे भूख लगी है।

पालतू जानवरों की देखभाल करते वक्त कंयरिंग,

संवेदनशील और चौकन्ना रहने की जरूरत होती है और पेट्स के साथ वक्त बिताते हुए बच्चे कम उम्र में ही इन खबरों को अपने अंदर डाल लेते हैं।

पेट्स के साथ बड़े होने का एक अन्य फायदा है कि इससे बच्चे जिम्मेदार बनना सीखते हैं।

पेट्स का साथ बच्चों को जिम्मेदार बनना सिखाता है वयोंकि वह अपने यारे पेट्स की सभी जरूरतों का खाल रखता है। यदि बच्चे को उसके पेट्स के खाने, घुमाने

बच्चों को जिम्मेदार भी बनाते हैं पेट्स

और डॉक्टर का अपॉइंटमेंट लेने जैसी जिम्मेदारी दे दी जाएं, तो वह अपने काम को सही तरीके से अंजाम देते हैं।

बच्चों को जिंदगी और मौत की अवधारणा के बारे में समझना बहुत मुश्किल होता है। पेट्स के साथ रखकर उन्हें जिंदगी और मौत के चक्र के बारे में बताया जा सकता है।

एक अभिभावक होने के नाते आप अपने पालतू जानवर के जीवन का हर पांच देखते हैं। आप उसके बचपन से लेकर उसे बड़ा होते हुए और फिर बृद्धावस्था में जाने के बाद उसकी मर्त्यु को भी देखते हैं। उनकी यह जिंदगी और मौत हमें इसान के जीवन के पूरे चक्र के बारे में बताते हैं।

अपने साथ पेट्स को रखना अपने अच्छे दोस्त को घर पर रखने जैसा होता है। घर में रखने वाला पेट्स न सिर्फ घर में सभी के लिए तनाव दूर करने वाला बनता है बल्कि आपके बच्चों को रचनात्मक रूप से व्यास्त भी रखता है। पेट्स की देखभाल करते हुए बच्चे दायतु, निर्वाचन, कंयरिंग और जिम्मेदार बनना सीखते हैं। घर में रखने वाले पेट्स आपके बच्चे को सही और आसान तरीके से बेहतर इसान बनने में मदद करते हैं।



बच्चों के टिफिन को ऐसे करें तैयार

बच्चे बहुत मूढ़ी होते हैं। इसलिए इस बात का खास ख्याल रखें कि बच्चों का खाना इस तरह का हो, जिससे उन्हें अधिक से अधिक पौष्टिक तत्व मिल सकें और यह उनकी प्रसंद का भी होना चाहिए। अक्सर बच्चे फल और सलाद खाने में आनंदानी करते हैं, पर उन्हें विभिन्न शैया, साइज़ और डिज़ाइन में काटकर और कलरफुल लुक देकर खाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

इस प्रकार का खाना रखें

कुछ बच्चे खाने में अधिक समय लगते हैं। इसलिए खाना रखाविद, साद व आसानी से खानेवाला होना चाहिए।

कई बार खाना टिफिन में इस तरह से पैक किया हुआ होता है कि बच्चे हाथ गढ़े कर लेते हैं या पैकिंग खोल नहीं पाते हैं। इसलिए टिफिन में लंबे इस तरह से पैक करें कि बच्चे आसानी से खोल व खा सकें।

सैंडविचेज़, रोल्स और परांटा को काटकर दें, ताकि बच्चे आसानी से खा सकें।

यदि लंबे ब्रेक के लिए सेब, तरबुज, केला आदि दे रही हैं, तो उन्हें छोलकर, बीज़ और फलांग के लिए बेहतर इसान बनाने की ओर बदलें।

टिफिन खरीदते समय ध्यान दें

टिफिन खरीदते समय इस बात का ध्यान रखें कि टिफिन ऐसा हो, जिससे बच्चे आसानी से खोल व बंद कर सकें।

बच्चों को टिफिन में फॉइड फूड न दें। यदि कलेट, कबाब व पेटिस आदि दे रही हैं, तो वे भी डीप फॉइड किए हुए न हों।

लंबे में खाने की ओरा-ओरा लंबाई दें, तो कभी सैंडविच, कभी बैज रोल, तो कभी स्ट्रॉफूट दें।

बच्चों को टिफिन में फूट्स व वेजीटेबल (ककड़ी, गाजर आदि) सलाद भी दे सकती हैं, लेकिन सलाद में केवल एक ही फल, ककड़ी या गाजर काटकर न दें, बल्कि कलरफुल सलाद बनाकर दें। बच्चों को कलरफुल चीज़ों की अपेक्षित करती हैं।

ककड़ी, गाजर और फल का अधिक देखकर बच्चे आदि को शेप कटर से काटकर दें। ये शेप्स देखने में अच्छे लगते हैं और विभिन्न शैयास में कटी हुई चीज़ों को देखकर बच्चे उशु होकर खा भी लेते हैं।

सलाद को कलरफुल और न्यूट्रिशनियस बनाने के लिए उसमें इच्छनुसार काला चना, काबुली चना, कार्नें, बादाम, किशमिश आदि भी डाल सकती हैं।

आमेगाड़ को 'ब्रेन फॉड' कहते हैं, जो मस्तिष्क के विकास में बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए उन्हें लंबे लंबे में वॉलनट, स्ट्रॉबेरी, कार्नें, फूलगोभी, पालक, ब्रोकोली, फलैक्ससीड से बनी डिश दें।

म

