

**बांग्लादेश में डेंगू का कहर... 2,292 रोगियों
को अस्पताल में भर्ती किया गया**

दाका । बांगलादेश में डैगु महामारी का रूप ते चुका है । बांगलादेश में 24 घंटों में कुल 2,292 डैगु गिरियों को अस्पताल में भर्ती कराया गया था 2023 में एक दिन में अस्पताल में भर्ती होने की सबसे अधिक संख्या थी । सार्वजनिक सेवा महानियादेशलाय (डीजीएपस) के अनुसार, इस अवधि के दौरान डैगु से नौ और गुरुहु गिरियों से संकरण में नम्रवालों की संख्या दूरकर 176 हो गई । नए मरीजों में से 1,064 का दाका के अस्पतालों में और वार्की को बाहर के अस्पतालों में भर्ती कराया गया । पूरे बांगलादेश में, राजनीजी में 4,149 सहित 7,175 डैगु मरीज अस्पतालों में इलाज करा रहे हैं । इस वर्ष 3 अग्र तक डीजीएपस ने डैगु के 32,977 मामले और 25,626 टीक होने के मामले दर्ज किए हैं । देश में साल 2022 में डैगु से 281 मरीज हुईं, जो 2019 में दर्ज की गई 179 मरीजों के बाट रिकॉर्ड में सबसे अधिक है । इसके अलावा, पिछले साल 62,423 डैगु के मामले और 61,971 रिकॉर्डी दर्ज की गई । डैगु रोग-न बताया कि जुलाई सबसे खराब महीना रहा है, व्यायिक पिछले 21 दिनों में 109 मरीज और 20,465 पॉजिटिव मामले दर्ज किए गए । डैगु रोग-2023 के माह-वार आंकड़ों से पता चलता है कि जनवरी में 37 मरीजों के साथ 566 डैगु मरीज मिले । फरवरी में शून्य मरीजों के साथ 111 मामले, मार्च में दो मरीजों के साथ 143 मामले, अप्रैल में दो मरीजों के साथ 50 मामले, मई में दो मरीजों के साथ 1036 मामले और जून में 34 मरीजों के साथ 9,565 मामले साल डैगु पॉजिटिव मामलों और मौत के आंकड़ों के मामले के क्रम गंभीर था । इस दौरान 268 मरीजों की मौत हुई थी और 62,382 मामले दर्ज किए गए थे ।

चीन में रक्कूल में बने जिम की छत गिरी, 10 लोगों की मौत



वीरजिंग। वीन के पूर्वतंत्र शहर दयालीहार में एक मीडिल स्कूल में बैन जिम की अचानक छत पिण्ठेरे से 10 लोगों की मौत होने की सूचना है। जिम की छत के पिण्ठेरे से मलबे में दबे 14 लोगों को निकाला भी गया है। बताया जाता है कि अभी एक शख्स मलबे में दबा हुआ है। उस निकालने का काम किया जा रहा है। हादरों के बत्त जिम में कुल 10 लोग मौजूद थे, जिसमें 4 लोग भागने में सफल रहे। यह घटना हैड्योनिक्याम प्रांत के दयालीहार में रेविवर दोपहर करीब 3 बजे की घटित हुई। रस्कूल नंबर 3 में यह जिम बना हुआ था जोकि अचानक ढंग द्वारा खोल दिया गया था। एक दर्जन से अधिक लोग फँसे गए थे। इसके बाद राहत व बदाया अधिनियम बताया गया जिसके बाद सोसायटी मुबर कठ 14 लोगों को मलबे से बाहर निकाल दिया गया है जिसमें 4 लोगों को मृत हालत में निकाला गया था। वहीं, 6 अंगीर स्टर रुप से ध्याल थे। इन ध्यालों को इलाज के दौरान मौत हो गई। प्रारंभिक जांच में पाता चला है कि छत पर मजदूरों ने पलाइट (ज्ञानामुखीय कार्य का एक रुप) रखा था। भारी राशियों के कारण पर्सिड ने अधिक पानी सोये लिया। इससे पेलाइट आकार में फैल गया और अधिक भारी हो गया। इसके बाद लोट छत दह गई किंतु पलाइट से छत बनाना चीनी में अंधेरे है। कालिकरियों के मुताबिले इस मलबे में आगे की जांच की जा रही है और बहुत प्रश्न अभी भी जारी हैं। बताया जाता है कि? रे? रे? य? यू ऑपरेशन में करीब 160 अनिश्चित कर्मियों की टीम तैनात है।

कर्नाटक में भारतीय छात्र की हत्या, पुलिस आरोपियों की तलाश में जटी

टोरंटो। कनाडा में फूड डिलीवरी पार्टर के रूप में काम करने वाले एक 24 साल के भारीतात्री छात्र पर कार धोरोंने जानलेवा हमला करके उसकी हत्या कर दी। खबरों के मुताबिक गुरुविंदर नाथ 9 जुलाई को रात कीरी 2 बजे पिज़ा डिलीवरी कर रहे थे, तभी अज्ञात संदर्भों से उन पर हमला कर उनकी कार को टूटने की कोशिश की। पुलिस ने कहा कि मासले की जांच कर रख अफसरों का मानना है कि इसमें कई सदिंध शामिल हैं और खाने का आँडर ड्राइवर को इस इलाके में आने के लिए तुलाना के साधन के रूप में दिया गया था। पुलि से एप्पले दिए गए पिज़ा आँडर को एक अडियो रिकॉर्डिंग हासिल की है। पुलिस ने बताया कि गुरुविंदर के पहुंचने के बाद उन पर एसीहस कलर कर सार्दिये ने उन्हें गंभीर रूप से घायल कर दिया। सार्दियों ने गुरुविंदर की कार को लिया और वाराहरों को अंजाम देने भी से भगा गए। नाथ को ट्रॉमा सेंटर ले जाने से एप्पले कई लोग उनकी मदद के लिए आये और सहायता की गुहार लगाई। जिसके बाद नाथ को अस्पताल ले जाया गया, जहां 14 जुलाई को नाथ को मृत घायित कर दिया गया। टोरंटो में भारत के महावाणिज्यदूत सिद्धांथ नाथ ने कहा कि गुरुविंदर नाथ की मौत एक 'दिल को ढहाना वाला नुकसान' है। उन्होंने कहा कि महावाणिज्य दूतावास ने नाथ की मौत के बाद उनके लिए संपर्क किया है। पुलिस ने बताया कि नाथ की कार द्वारा के कुछ घंटों बाद लालायिस हालत में पूरी गई थी। जो अपराध की जगह से पांच किलोमीटर से भी कम दूरी पर है। पुलिस ने कार की फोरेंसिक जांच की है और 'कई' सूबत बरामद किए गए हैं। पुलिस का कहना है कि नाथ और हमलवारों के बीच किसी रिकॉर्ड को जानकारी नहीं है। गुरुविंदर नाथ का पार्श्व शरीर टोरंटो में भारतीय महावाणिज्य दूतावास की मदद से 27 जुलाई को भारत लाया जाएगा। नाथ जुलाई 2021 में भारत से कनाडा पहुंचे और उनकी अपाना खुद के लिए वायसाय खालेने की जानना थी। शनिवार को मिसिसिपियो में नाथ के लिए फैटेल लाइट मार्च में 200 से अधिक लोग एकत्र हुए। इस मौके पर लोगोंने कहा कि नाथ अपने परिवार की उम्मीदें लेकर कनाडा आए थे और अब उनका परिवार अपने तीन बेटियों में से एक को खोने के गम से ज़दा रहा है। नाथ के एक रितरेट के दोसरी बैठी सिद्धि ने कहा कि 'आप एक सुपर के साथ कनाडा आते हैं। लेकिन इन दोसरों ने एक अपना कान दिया।'

रोबोट ने कॉल्ड वेलिंग तकनीकी से खुद 3 ग्राम आवास किया

अजपना उपवार किया

न्यू मैक्रिसको । अमेरिकाको न्यू मैक्रिसको में रिथें सेंडिया नेशनल टैब के शोधकर्ताओंने एक प्रयोग किया । इस प्रयोगमें धातु के टुकडाङ्गों को 200 वार प्रति सेकेन्ड पर खींचा गया । इससे ब्रॉटमें जो दरारें साँझे रूप से झाल्नकरने लागी । प्रयोगको के 40 मिनट बाट वह दरारें अपने आधा भरने लागी । शोधकर्ताओंने इसे काल्पनिक लेलिंग्डा का नाम दिया । नेचर प्रतिक्रिया में शोध प्रक्रियाको हुआ है उसके अनुसार काल्पनिक लेलिंग्डा को प्रतिक्रिया हो जिसमें धातु की दो मुलाकातोंराएँ साँझ साहार अपने आप पालस आती हैं । औपने एपिक्रियाको बांड को फिर से आपसमें जोड लेते हैं । इस शोध से धातु यदि किसी तरह से अलग हो जाती है तो इस

**यद्धविराम समझौते के तहत अमेरिकी
सैनिकों के लाने में भारत सरकार से ही लाए**

वाशिंगटन। अमेरिकी सैनिक को हिरासत में लेने के मामले में उत्तर कोरिया से बातचीत शुरू की है। यह बातचीत युद्धविराम समझौते के तहत खातिरित संचार माध्यम से प्रक्रिया शुरू की गई है। जनरल एंड्रू विरसन ने कहा कि इस युद्धविराम समझौते के तहत 1950-53 के कोरियाई युद्ध के तहत लड़ाई रोड़ी गई थी। उन्होंने कहा कि पीटीटी द्वारिस किंग की सलामती कमान की मुख्य घटना थी। उसी संस्करण राष्ट्र कमान के उप मान्यन ने कहा कि कमान ने हिरासत में लिए गए अमेरिकी सैनिक के मालमत में उत्तर कोरिया के साथ बातचीत शुरू की है। सैनिक पिछले हफ्ते कोरियाई प्रायद्वीप की भारी सुरक्षा बाती सीमा को पार कर उत्तर कोरिया में प्रवेश कर गया था। जनरल एंड्रू विरसन ने कहा कि युद्धविराम समझौते के तहत खातिरित संचार माध्यम से प्रक्रिया शुरू की गई है। यह युद्धविराम समझौते के तहत 1950-53 के कोरियाई युद्ध के तहत लड़ाई रोड़ी गई थी। उन्होंने कहा कि पीटीटी द्वारिस किंग की सलामती कमान की मुख्य घटना थी।



कनाडा में भारी बारिश और बाढ़ के कारण सीएन रेल लाइन पर से बहता हुआ पानी।

एलोन मरक हमेशा के लिए उड़ा देंगे टिक्टर की नीली चिड़िया

Blue Bird की जगह लेगा X अक्षर



ही करना चाहते हैं।
नीली चिड़िया की टिक्टर से होगी
विदाई, एकस अक्षर को जोड़ा जाएगा

सोशल मीडिया मंच 'टिवटर' अब अपने 'लोगों' के लिए प्रसिद्ध नीली चिड़िया की जगह अंग्रेजी के 'एक्स' अक्षर का इत्तेमाल कराया। उद्योगपति एलन मस्क ने रविवार को यह जानकारी दी। मस्क ने पेंछले साल 44 अखबार डॉक्टर में 'टिवटर' को खरीदा था। उसके बाद उन्होंने साप्टफोन में कई बदलाव किए हैं। मस्क ने रविवार दो रोट टीवी पर एक बड़ा विवाद आया था जिसमें एक व्यापारी एवं अन्य लोगों ने

रूस का यूक्रेन पर आरोप, आवासीय क्षेत्र में कर रहा डोन से हमला

मांस्को (एजेंसी)। रूस ने यूक्रेन का सोमेवर सुबह हुए ड्रेन हमलों के लिए जिम्मेदार ठहराया, जिसमें मांस्को की दो इमारतें क्षतिग्रस्त हो गईं। रूसी रक्षा मंत्रालय ने कहा कि दो ड्रेन क्रेस्ट हुए जिसमें कोई हाहतार नहीं हुआ है। रुसी मीडिया ने बताया कि एक ड्रेन रक्षा मंत्रालय के उपर्याप्त इनिशियालों के अभी तक कोई इतिहास पूर्के अधिकारियों ने अभी तक कोई कम्ही भी रूस के अंदर हमलों की जिम्मेदारी नहीं ली है। मांस्को के मेयर सर्गें सोव्याचिन्नन ने कहा कि ड्रेन हमलों ने स्थानीय सम्पन्नुसार लाभगम 04-00 बजे और अवासीय समारोंको निशाना बनाया। उन्होंने कहा कि इमारतों को कोई बड़ा नुकसान नहीं हुआ है। वहाँ कुछ ड्रेन के टकड़े रक्षा मंत्रालय की इमारतों से सिक्के 2 किमी दूर पाए गए। रुसी रक्षा मंत्रालय ने कहा, मांस्को शहर पर दो ड्रेन का इस्तेमाल करके कीव शासन की ओर से आत्कावादी हमले की कोशिश का नाकाम कर दिया गया। रिपोर्ट के अनुसार, शहर के दो एपोलोनीया की गोली दो बिंदी परीक्षण के लिए लौटी जा रही थीं।

अंजू के प्यार की पाकिस्तान

पेशावर (एंजेसी)। भारत में सीमा हैदर को लेकर जहां तकीश चल रही है, वहीं पाकिस्तान की सुरक्षा एंजेसीयोंने अब भारत की अंजू प्रसाद की लवस्टोरी की पड़ताल शुरू कर दी है। दरअसल 35 साल की अंजू जो भारत के उत्तर प्रदेश की रहने वाली हैं, उन्हें पाकिस्तान के नसरलूला से घायर हो गया था। जानकारी के अनुसार अफगानिस्तान की सीमा पर स्थित खेंबर पख्तूनखाना की ओटीयों से जाह अपर दीर के नसरलूला के साथ उनकी लवस्टोरी फेसबुक पर शुरू हुई थी। लेकिन अब इस फेसबुकिया लवस्टोरी की पाकिस्तान में जांच पड़ताल शुरू हो गई है। पाकिस्तान की मीडिया के मुताबिक हर बिंदु से मामले की जांच कर जाएगी। सूत्रोंने इस बात की जानकारी देते हुए बताया है कि उसी समय सामने आया है कि सीमा हैदर से पृथुताछ शुरू हुई है और सीमा भी आपने घायर की खालिक हालांकि वह गैर-कानूनी तरीके से। रिवार को जैसी ही अंजू वेले आनी शुरू हुई नसरलूला स्थानीय मीडिया को हुज्रम इक्वेन्डॉर अंजू ने कपकराने से नसरलूला हसपातरी है और नहीं रह सकती।

मीडिया को अंजू ने बताया कि उनका फेसबुक पर हुई थी 3 दास्ती गहरे घायर में बदल गई। इस

चांद से आगे की सैर भी कराएगा चीन का चंद्रयान, होगा नासा से मुकाबला



तीन अंतरिक्ष यात्रियों को तुर्न ट्रांसफर ऑर्बिट में ले जाना में सक्षम होगा। वहाँ एक लोग अर्थे ऑर्बिट वैराइट चार से सात अंतरिक्ष यात्रियों को बीच के टिप्पणीय स्पेस स्टेशन तक ले जा सकता। चीन वर्षामान में अधिकतम तीन अंतरिक्ष यात्रियों को पृथ्वी की निवाली कक्ष में भेजने के लिए शेनज़ेआउट स्पेसकाप्ट का इस्तेमाल करता है। यांग 2003 में शेनज़ेआउट-5 मिशन पर सवार होकर ऑर्बिट वैराइट के द्वारा नाम दे दिया गया अंतरिक्ष यात्री थे।

फैसला अपनाई हुंग हाँ। अक्षय क अंजू मार्हा हो दी है। दीर के खान ने साथ ही उन्हें कहा कि वह एक दोषमुक्त गी किया र ने कहा

कि भारतीय महिला मीडिया से बच रही थी। उन्होंने कहा कि जब नरसल्लाह के आने की खबर सोशल मीडिया पर वायरल हुई तो कह पत्रकार उनके घर पहुंचे, लेकिन उन्हें बताया गया कि अजू उनके घर पर मौजूद नहीं थीं। वही नरसल्लाह ने मीडिया को बताया कि आगले दो से तीन दिनों में वह और अंजू सामाजिक करने वाले हैं। फिर दस से बारह दिनों के बाद वह भारत वापस चली जायीं और फिर शादी के लिए आएंगी। यह मेरी और अंजू की निजी जिंदगी है। उनका कहना था कि वो दोनों मीडिया से दूर रहने की कोशिश कर रहे हैं। वह अपने देश वापस आकर अपना काम फिर से शुरू करना चाहती है।

अंज के लियार की पाकिस्तान से पड़ताल शरू, बसरुल्ला के घर सीड़िया का जमावड़ा

पेशावर (एजेंसी)। भारत में सीमा हैदर को लेकर जहां तपतीश चल रही है, वहाँ पाकिस्तान की सुरक्षा एजेंसियोंने अब भारत की अंजू प्रसाद की लवस्टोरी की पड़ताल शुरू कर दी है। दरअसल 35 साल की अंजू जो भारत के उत्तर प्रदेश की रुहने वाली है, उन्हें पाकिस्तान से नसरलूला से थार हो गया था। जानकारी के अनुसार अफगानिस्तान की सीमा पर स्थित खंडर पट्टूनखोंकों की छोटी सी जाह अपर दीर के नसरलूला के साथ उनकी लवस्टोरी फेसबुक पर शुरू हुई थी। लेकिन अब इस फेसबुकिया लवस्टोरी की पाकिस्तान में जाच पड़ताल शुरू हो गई है। पाकिस्तान की मीडिया के मुताबिक हर बिंदु से मामले की जांच कर जाएगी। सूत्रोंने इस बात की जानकारी देते हुए बताया है कि उसी समय सामने आया है सीमा हैदर से पूछताछ शुरू हुई है सीमा भी अपने प्यार की खालिक हालातिक वह गैर-कानूनी तरीके से। रिपोर्टर विवाह को जैसे ही अंजू वे आनी शुरू हुई नसरलूला के स्थानीय मीडिया का हुजमां दौरान अंजू ने पत्रकारों से नसरलूला ह से थार करती है और नहीं हो सकती। मीडिया को अंजू ने बता मूलतात फेसबुक पर हुई थी 3 दास्ती महरे थार में बदल गई। इस

यह मामला भारत है किया। वह यह एक अंग नस्तीकरणीय अंजू प्रक्रिया जिला विधान पत्रकारों और वे कि महिला महीने त होने के जाएगा। इसके बाद उन्होंने किया। वह यह एक अंग नस्तीकरणीय अंजू प्रक्रिया जिला विधान पत्रकारों और वे कि महिला महीने त होने के जाएगा। इसके बाद उन्होंने

ब्रेंडकर पाकिस्तान जाने का फैसला अंजू ने ट्रैवल वीजा के लिए अलाइंस वीज मिलने के बाद वह यहां पहुंच गई। 5 सुश्राव अधिकारी के मुताबिक अंजू नसरलाल की दोस्ती की जांच की जा रही है। अपर दीर नसरलाल से ही शादीशुदा है। अपर दीर नसरलाल को अधिकारी को बताया कि महिला उनके साथ है मामले की जांच कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भारतीय महिला मीडिया से बच रही थी। उन्होंने कहा कि जब नसरलाल के आगे की खबर सोशल मीडिया पर वायरल हुई तो कई पत्रकार उनके घर पहुंचे, लेकिन उन्हें बताया गया कि अंजू उनके घर पर मौजूद नहीं थी। वहीं नसरलाल ने मीडिया को बताया कि आगे दो से तीन दिनों में वह और अंजू साइकिल से चले गए हैं। फिर दस से बाहर दिनों के बाद वह भारत वापस चली जाएगी और फिर शादी के लिए आएगी। यह मेरी और अंजू की निजी जिजिदी है। उनका कहना था कि वो दोनों मीडिया से दूर रहने की कोशिश कर रहे हैं। वह अपने देश वापस आकर अपना काम फिर से शुरू करना चाहती है।

सुकून और सुंदरता

का एक ही नाम सफेद

- विज्ञान ने भी साबित किया है कि गर्भियों में हक्के सुहारे रंग राहत और सुकून पहुंचाते हैं। और यदि तेज़, चुभती धूम में कपड़ों का रंग सफेद हो तो... ये बिल्कुल जादू की तरह काम करता है। देखकर सुकून का अधार होता है।
- सफेद लिवास के साथ अवधेतन में इन्हीं श्रुति, शर्चिता, सुकून के अहसास जुड़े हैं कि सफेद



- गाउन में जस्ती कोई युक्ति पहली नज़र में परियों-सी लगती है। हम जब भी खुबसूरती, माझमियत और अलौकिकता की साझी कल्पना करते हैं तो डिली-दिमाग में सफेद रस्तों में सभी परियां थिक उठती हैं। बदलाल, जिन देखों में मार्च के कदम रखते हीं गर्मी भी दरकर देने लगती है, वह विलाती धूम और बैंगन करने वाली लिंग के दिमाग में होता है। गर्भियों में हल्का खुबसूरत उठती है।
- साल 2012 का प्रतिनिधि रंग कोई भी हो, दलीज पर गर्मी के कदम पड़ते ही सफेद रंग की हुक्मन वारों तक दिखाव देने लगती है। यह सबज़ संयोग नहीं है कि हर साल सिंगा कलेशन यानी बस्त जूँ में होने वाले फैशन साल हों में सफेद रंग की बालाकाल दिखती है। गर्भियों में हल्का-पुराणा, ढीला-ढाला और केजुआल कुछ भी पहन सकते हैं। वह बीच पारियां हों, चाहे किसी
- बहुत धूधले (डल) रंग न दिल को भरते ही न आखों को। सिरप अपने तन में ही, दूसरों पर भी इन दिनों सफेद रंग के कपड़े अच्छे लगते हैं।
- लविंग्स में सफेद कुर्ता, सफेद टॉप, सफेद गारन कुछ इस तरह खिलते हैं, जैसे वार्किंग ये ऊजली-ऊजली परिया हैं। एक फायदे की बात यह है कि आज सफेद रंग में हाथ तह की एकसेरीज आसानी से मैच कर पाते हैं।
- अप सफेद टॉप के साथ नीली जींस का बालाकिंग कॉम्पनीशन इर्टेमाल कर सकते हैं तो अमरीकर पर काले को छोड़दें (...और वो भी इसलिए, क्योंकि काले रंग रोशनी की सोखत है, इसलिए इन दिनों बैंगन करने के लिए निकलना है तो अपनी सुरी में सफेद कालों के लिए जाव बना लिजिए, आखिर इन गर्भियों में परियों की तरह जो लगता है।

**लगभग
96 प्रतिशत
महिलाएं दिन में एक
बार किसी-न-किसी बात
पर अपराध बोध महसूस
करती हैं। वो कौन-सी बातें हैं,
जिनके लिए हम खुट को दोषी
ठहराती हैं और वया है इस
अपराध बोध से निकलने
का तरीका।**



जब तक बच्चा स्कूल न जाए तब तो ठीक है, अगर वह रात में दर से भी सोता है तो सुबह देर तक सोकर अपनी नींद पूरी कर सकता है, लेकिन जब वह स्कूल जाने लगता है तो उसकी नींद पूरी नहीं हो पाती और वह चिड़चिड़ने लगता है...।

कैसे शुरू करें बच्चों की

बेड टाइम ट्रेनिंग

दो ऐसा काके आप उहें सिनल दे रहे हैं और बेड टाइम के लिए तैयार कर रहे हैं।

3. बच्चों को कोई गाना, सोफ्ट यूजिक सुनाएं। लाइट बंद करने से पहले आप बच्चों को पिक्र बुक्स भी दिखा सकती है। ऐसा करने से बच्चों को बुक्स पड़ने की आदत पड़ती है।

4. सोने से पहले भगवान का कोई सा मंत्र भी सुना सकती है। कुछ बच्चों को अपना मनपसंद खिलौना लेकर सोना भी अच्छा लगता है। बच्चों को सोने से पहले उनके दिमाग का विकास भी होता है इसलिए तो बरसे से चलता आ रहा लोरी का एक अपना ही महव है।

5. छोटे बच्चे (6 मह से 1 साल के बीच) गत में दृश्य के लिए जरूर उठते हैं। धीर-धीरे उनका आप एक सप्त बच्चा जाए जिसे बच्चा और अपनी अच्छे से अपनी नींद पूरी कर सके।

6. जैसे-जैसे बच्चा धीर-धीरे बड़ा होता है, आप उसे बेड में जाने से पहले मुँह-हथ धुलाकर ब्रश करना सिखाएं। काढ़े

बदलकर उसे लिए तैयार करें। सोने से पहले उहें दूध जरूर दें। उहें उनका मनपसंद खिलौना दें।

7. उहें किताब से कहनी सुनाएं। शुआत में तो बच्चे को टाइम देना आसान है, लेकिन धीर-धीरे बच्चे को जब इस टाइम ट्रेनिंग की आतंत जाएगी तो आपके और बच्चे दोनों के लिए ही बहुत लाभदायक होगा।

8. शाम को उसे कोई हँडी कवास या लिंगी में घूमने के लिए ले जाए जिससे बच्चा अपना समय टीवी और लिपरॉप में न देना खेले-कूदे और थक जाए। ऐसा करने से उसे नींद अच्छी आएगी।

कोशिश करें कि धीर-धीरे उसे अपने आप टाइम से बेड पर जाने की आदत हो जाएगी तो ताकि आप भी अपने आपको कुछ समय दे सकें।



आज की लाइफ स्ट्राइल पहले की लाइफ स्ट्राइल से बहुत अलग है। मोबाइल, टीवी, इंटरनेट ने हमारी जिंदगी में जितनी बीजें अपना बना दी हैं उनमें ही हम अब भी हो गए हैं। अगर आपके बच्चे का प्री-स्कूल जाने का समय आ गया है और उसका अभी भी रात में सोने का कोई निश्चित समय नहीं है तो यह आपके लिए एक समस्या का कारण हो सकता है।

जब तक बच्चा स्कूल न जाए तब तो ठीक है। अगर वह रात में दर से भी सोता है तो सुबह देर तक सोकर अपनी नींद पूरी कर सकता है, लेकिन जब वह स्कूल जाने लगता है तो उसका अभी भी रात में सोने का कोई निश्चित समय नहीं है तो यह आपके लिए एक समस्या का कारण हो सकता है।

नींद पूरी न होने से बच्चे के मसिष्क का पूरा विकास नहीं हो पाता। व्हा आप अपने बच्चे के स्कूल जाने की सुरक्षा और उसकी धूम-धारणा की आउटफ्रैंस के लिए नींद पूरी न होने से बच्चे को बदलकर उसे लिए जाएं।

यह ठीक उसी तरह है जिस तरह हमारी मां हमें सोने से पहले अपनी लिंगिया सुनाती थीं। आइए जानें कैसे ऐसी बातें जिसमें हम अपने बच्चे को ट्रेन कर सकते हैं हैं बेड टाइम ट्रेनिंग के लिए-

1. बेड टाइम ट्रेनिंग आप 4 से 5 माह के बच्चे के साथ कर सकते हैं। शुरूआत में आपको थोड़ी समझ नहीं रहती है। इसलिए आप इन दूसरी बातों के साथ सोने के लिए नींद पूरी न होने से बच्चे बेड पर उपर लगते हैं।

2. उनके कपड़े बदलकर उन्हें बेड के लिए तैयार करें। एक समय पर करने की लाइफ ट्रैनिंग

3. गर्भियों में सफेद टी-शर्ट और टॉप के जलवे देखते ही बहते हैं। मालिन मुसारा आज भी बेटान-अवधेतन में आपके बच्चों की तरह कैद है तो उन्हीं सफेद ट्रैनिंग के लिए-

4. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए। इसके लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए। इसके लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

5. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

6. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

7. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

8. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

9. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

10. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

11. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

12. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

13. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

14. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

15. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

16. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

17. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

18. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

19. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

20. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

21. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

22. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

23. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

24. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

25. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

26. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद पूरी करने के लिए निकलना चाहिए।

27. बेड टाइम ट्रेनिंग का लिए नींद प

