



अगर
आप भी उन पेरेट्स में से हैं,
जो यह मान कर बैठे हैं कि बच्चों को
सब कुछ सिखाने की जिम्मेदारी स्कूल की
है, तो अपने को थोड़ा दुरुस्त कर लें। अगर
बच्चों को सुनहरे कल के लिए तैयार
करना है, तो कुछ बातें आपको भी
उन्हें सिखानी होंगी...

सवाल पूछना

हम बच्चों से क्या चाहते हैं? यही न कि वे चीजों को खुद ब खुद सीखना और समझना जानें। इसके बाद हमें उन्हें दूर चीज सिखाने की जरूरत नहीं होती। जो कुछ उहें भवित्य में जानना सीखना होगा, वे अपने आप उन चीजों को कर पाएंगे। बच्चे ऐसा कर सकें, इसका सबसे बहतर तरीका यह है कि आप उहें सवाल पूछना सिखाएं। हालांकि ज्यादातर बच्चे ऐसा करते भी हैं, ऐसे में पेरेट्स होने के नाते आपको यह जिम्मेदारी है कि आप बच्चों के दूर सवाल का जवाब व्यथा-सभ्व देने की कोशिश करें। वैसे भी बच्चों की आत्म होती है कि वे जब भी कुछ नया देखते हैं, उसके बारे में सवाल पूछते तो उहें डाँटे या दुकारें नहीं, बल्कि इनाम दें।

पैशन खोजना

आपको क्या चीज आगे बढ़ाती है? आपका लक्ष्य, अनुरागान् जारी रखेगा, इनका? नहीं, इनमें से एक भी चीज आपको आगे नहीं बढ़ाती। आपको आगे बढ़ाता है आपका पैशन। आप किसी चीज को लेकर इन्हें उत्साहित रहते हैं, कि वह वक्त उसी के बारे में सोचते रहते हैं। आपको कोई भी चीज कैसे पूरी की जाती है। इसके बाद कोई भी काम उसे अपने-आप ज्ञान से ज्ञान करने दीजिए। उसमें आत्मविश्वास बढ़ाए। उसके बाद उसके सीखने की प्रक्रिया एक प्रोजेक्ट के समान ही होती।

है। उसकी रुचियों, उसके काम को होतोसाहित मत कीजिए और न ही किसी चीज का मजाक उड़ाइए।

प्रोजेक्ट संभालना

एक किताब लिखना, उसे बेचना, घर का कोई भी काम करना एक प्रोजेक्ट जैसा ही है। आप किसी भी एक प्रोजेक्ट पर अपने बच्चे के साथ काम कीजिए और उसे देखने दीजिए कि कोई भी चीज कैसे पूरी की जाती है। इसके बाद कोई भी काम उसे अपने-आप ज्ञान से ज्ञान करने दीजिए। उसमें आत्मविश्वास बढ़ाए। उसके बाद उसके सीखने की प्रक्रिया एक प्रोजेक्ट के समान ही होती।

समस्याएं सुलझाना

यदि एक बच्चा कोई समस्या सुलझा सकता है तो वह दुनिया का कोई भी काम कर सकता है। कोई भी काम हमें डराने वाला हो सकता है, लेकिन देखा जाए तो वह महज एक समस्या है, जिसका हल होता है। एक नई स्कूल, नया वातावरण, एक नई जरूरत किसी भी समस्याएं सुलझाना सिखाएं। आप बच्चे के सामने साधारण समस्याएं रखिए और उसे कहिए कि वह इन्हें अपने हिलान से सुलझाए। आप वह उस समस्या को सुलझा नहीं पा सकते हैं तो आप तुरंत उसका हल मत बताइए, उसे थोड़ा ज़रूर दीजिए, उसे उस समस्या के सभी सम्भावित हल निकलने दीजिए और उसके प्रयासों के लिए उसे पुरस्कृत भी कीजिए। धोनी-धीरे बच्चे में

किसी भी समस्या को लेकर आत्मविश्वास पैदा हो जाएगा और फिर शायद ऐसा कुछ नहीं बचेगा, जिसे वह हल नहीं कर सकता हो और आपकी समस्या भी बच्चे आसानी से हल हो जाएगी।

अपने आप में खुश रहना

सभी पेरेट्स अपने बच्चों को बहुत लाड करते हैं और यह मानकर चलते हैं कि बच्चों की खुशी के लिए उनका बच्चों के साथ काम कीजिए और उसे देखने दीजिए कि वह हल लाड करता है। जब बच्चे बड़े हो जाते हैं तो उन्हें पता ही नहीं होता कि खुश कैसे हो जाए और वे देखते, शायिंग, वीडियो गेम्स, इंस्टरेट जैसी बातों चीजों में अपनी खुशी ढूँढ़ते हैं। जबकि एक बच्चे को आसानी से अपने-आप में खुश रहना सिखाया जा सकता है। वह खुश खेल सकता है, पढ़ सकता है, और सकता की आदत बढ़ाता है। अपने बच्चे को खुश से थोड़ी निजता की आदत बढ़ाता है। उसे अकेले थोड़ा वक्त बिताने दें, वह खुद-ब-खुद खुश रहना सीख जाएगा।

सहनशक्ति घर में बच्चों के चारों ओर सुरक्षित बातावरण होता है, लेकिन जब वे बाहरी दुनिया के संपर्क में आते हैं तो कई बार यह अनुभव उनके लिए डरने वाला, तकलीफदेह हो सकता है। इसलिए अपने बच्चों को शुरू से ही हर तरह के लोगों से मिलने की आदत डाँटों। उन्हें बताएं कि दुनिया में अलग-अलग तरह के लोग होते हैं और अलग द्वाना कोई बात नहीं है।

बदलाव स्वीकार करना

दुनिया हर श्वेष बदलती रहती है और जो इस बदलाव को स्वीकार करके उसके साथ साथ चलता है, वह हमसे सुखी रहता है। जो लोग बदलाव नहीं चाहते हैं वह उससे डरते हैं, वे जिदी में बहुत ज्यादा आगे नहीं बढ़ पाते। चालस डार्लिंग का सिद्धांत भी यही कहता है कि किसी पर अंडी देंगी अच्छा है, लेकिन उस पर अंड़ा जाना खराब है, जिदी में चीजों को लेकर थोड़ी नर्माई या लोच होना चाहिए। यदि आप बदलाव के अनुकूल बन जाते हैं तो अपनों नए-नए अवसर मिलते हैं। ये नए अवसर आपकी प्राथमिकता बन जाते हैं, जबकि वे पहले आपके आस-पास भी नहीं थे। तो बच्चों को सिखाएं कि यदि वे किसी भी तरह के बदलाव को स्वीकार करें तो जिदी रोमांच से भरपूर बनी रहेंगी।

..बहुत जरूरी है बच्चों को यह सिखाना



आप किसी चीज को लेकर इतने उत्साहित रहते हैं, कि हर वक्त उसी के बारे में सोचते रहते हैं। आपको कोई भी चीज करने में मजा आता है और जब वह चीज आकार लेती है तो आपको भीतर से खुशी होती है....



चेहरे की झाइयों का कैसे होता है उपचार

झाइयां एक ऐसी अवस्था है जिसमें चेहरे पर भरे व काले रंग के धब्बे पड़ जाते हैं। यह दोनों गालों से शुरू होकर, बाद में बटर प्लॉय शेप में होने लगते हैं। कपी-कपी यह नाक और आंख के ऊपरी हिस्से (भौंह) में भी होते हैं। पिगमेंटेशन किलनी गहराएं तक है, उसके अनुसार झाइयों को भाँगों में विभाजित किया गया है, और अगले पेंज पर ...

एपीडर्मल झाइयां

इस अवस्था में केवल ऊपरी सतह ही प्रभावित होती है। इस तरह की झाइयों को ठीक करना आसान होता है।

र्मल झाइयां

इसमें पिगमेंटेशन त्वचा की गहराई तक होता है। इसका ट्रीटमेंट किलन होता है। इस तरह की झाइयों को ट्रीटमेंट कपी किलन होता है। इस तरह की झाइयों को ठीक करना आसान होता है।

अस्पष्ट झाइयां

इस तरह की झाइयों बहुत गहरे रंग की त्वचा में पड़ जाती हैं। ऐसी अवस्था में त्वचा की स्थिति के बारे में जानना आसान नहीं होता।

हार्मानल असंतुलन

यह झाइयों का मुख्य कारण होता है। गर्भधारण करने की स्थिति में हो सकता है या गर्भ निरोक्षक गोलियां लंबे समय तक लेने से हो सकता है।

अनुवांशिक कारण

अनुवांशिक कारणों से धूप की किणों से बचाव करने की वजह से। एलर्जी = क्षुध कॉम्प्लेक्ट किलन से एलर्जी होने के बाद भी उपचार करने के कारण। थायरॉइड - झाइयों थायरॉइड बीमारी के मरीजों में भी देखी जा सकती है।

रजोनिन्यूति = रजोनिन्यूति के समय बढ़ जाती है। हार्मोनल असंतुलन होने के बाहर से झाइयों का उपचार करना कठिन होता है। सही दौर से उपचार करने पर यह टीक हो जाती है।

गोरेपन की क्रीम

झाइयों दूर करने के लिए हायड्रोक्रीनोन, ट्रेटिनोइन,



कैसे सजाएं आशियाना



- अनावश्यक चीजों को बाहर निकाल दें

ये तीन बातें अव्यवस्था को रोक देंगी

कमरों में रोशनी के स्रोत कम होना

प्रकाश एक जरूरत है। यह सजावट के सबसे महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है। सबसे पहले तो घर में प्राकृतिक प्रकाश आना चाहिए। पहले और सामान के गलत प्लैसमेंट से प्राकृतिक प्रकाश स्रोतों को ब्लॉक कर नहीं दें। अपने कमरों में एक से अधिक प्रकाश के स्रोत लाएं।

वेराइटी पर ध्यान ना देना

एक ही दुकान से अपना सारा सामान ना खरीदें। अलग-अलग दुकानों पर जाएं, इससे आपको भाँग भी समझ आएंगा और सामान की वेराइटी भी मिलेंगी।

बजट के महत्व को कम समझना

बहुत उत्पन्न का बनें और बहुत ज्यादा खरीदें। थोड़ा-थोड़ा कर के खरीदारी करें। सबकुछ एक बार में खरीदने की जल्दबाजी सही नहीं है। वही खरीदें जिसकी हाल-फिलहाल में जरूरत हो। एक बजट बनाएं और उस पर काम रहें।

कमरों को हट से ज्यादा ना सजाएं

एकल रन में 3200 से अधिक धावकों ने भाग लिया, दिया रन टू एजुकेट ट्राइबल चिल्ड्रन का संदेश



सूरत।

ट्राइबल चिल्ड्रन की शिक्षा के अध्यक्ष विनोद अग्रवाल ने बताया कि ट्राइबल चिल्ड्रन में पढ़ रहे हैं। एकल युवा ट्राइबल चिल्ड्रन के स्वयुक्त तत्वाधान सूरत में एकल रन का आयोजन है। आज देशभर में 84 हजार से ज्ञान लाने के लिए एकल विद्यालय चला जा रहा है। यानी एक गांव एक शिक्षक एकल युवा की ओर से विभिन्न युनिवर्सिटी के वाईस चांसलर डॉ एजुकेट ट्राइबल चिल्ड्रन के और एक विद्यालय की तर्ज पर कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। यह विद्यालय चल रहे हैं और हैं।

इसी क्रम में रविवार को फेंडेंस देशभर में 22 लाख से अधिक युवाओं ने ट्राइबल बच्चे इन विद्यालयों में एक ट्राइबल सोसायटी और बताया कि ट्राइबल चिल्ड्रन में पढ़ रहे हैं। एकल युवा ट्राइबल चिल्ड्रन के स्वयुक्त तत्वाधान एजुकेट ट्राइबल चिल्ड्रन का नामिंश करें। कार्यक्रम को सफल बनाने में एकल युवा के उद्देश्य से रन का प्लॉग ऑफ वीर नर्मद अग्रवाल, गौतम प्रजापति, अनुराग जैन, ऋषभ चौधरी ने अहम भूमिका निभाई।

एकल युवा मेंटर और इवेंट

शुक्रवार जी, महेश शुक्रवार जी, मुत्रा मिश्रा, गायक में 6 विकेट के नुकसान पर लक्ष्य हासिल नहीं विजय शुक्रवार, हनुमान सिंह, अर्जीत थाई मिश्रा, कर पाई नहीं कर पाए और हर का सामना करना मनोज सोनी, विंचिवासिनी गृह से कमलेश मिश्रा पड़ा। फाइनल मैच की मुख्य अतिथि। उन्होंने जी संजय मिश्रा जी, आयोजन में शीतला प्रसाद कहा कि इस तरह के आयोजन होने से लोगों तिवारी, उमेश तिवारी, संजय तिवारी, राहुल में एकता और अनुशासन का विकास होता है। शुक्रवार, सेवक में सूरज तिवारी, नवनीत पांडे, राजीव गुप्ता, आशीष से कोई महेंद्र सिंह धोनी बन कर निकले डेनिस उपाध्याय, अकित पांडे, मयंक (वीरु) उपस्थित के के ओनर श्री रमाशक्ति तिवारी, फिल्स के थे। इस टूर्नामेंट में विजेता टीम यू पी 51 फाइटर के ओनर श्री दिनेश तिवारी, वार्ड नंबर 27 के हुईं और बनारस 11 उप विजेता रहीं। मैन आप महानंत्री श्री शिव शंकर दुवे जी, गुलजारीलाल द सीरीज का खिताब अमित दुवे को मिला। मैन उपाध्याय, विजय पांडे, देवी प्रसाद दुवे जी, मनोज ऑफ द मैच का खिताब कृष्णा शाह को मिला।

“कसुम्बो” दादूजी बारोट और उनकी सेना के भूले हुए बलिदानों का अनावरण करेगा

अनकहीं कहनियों पर धूल जम जाती है, उनके देने वाली एक ऐतिहासिक गाथा का वादा करके विजयीरी बावा ने कहा कि उन्होंने यह फिल्म नायक समय की फुसफुहाहट में लुप हो जाते हैं। लैकिन कभी-कभी, एक भूला हुआ अध्याय पर से सामने आ जाता है, जिसे सुनने की मांग की जाती है। “कसुम्बो”, एक आपामी गुजराती फिल्म, एक प्रकाशन्तर्भ के स्वप्न में उभरती है, जो दादूजी बारोट और अदिपुर के उक्त 51 साथियों के वीरतार्पण कार्यों को उजागर करती है।

प्रतिक्रिया उपन्यास “अमर बलिदान” पर आधारित यह फिल्म दादूजी बारोट और अदिपुर के 51 बलिदानीयों की शायद ही कभी बताई गई गाथा प्रस्तुत करती है। 14वीं शताब्दी में अलाउदीन खिलजी की दुर्जय शक्ति के खिलाफ भज्यती से खड़े होकर, जो गुजरात की पवित्र विरासत को लूटना चाहता था, उनकी कहानी साहस बलिदान और अटूट लचीलेपन की गुंजू जो कथा करती है।

1 मिनट 27 सेकंड के दीजर में फिल्म की कहानी की झल्क प्रिया दिलीप के दीजर में एक अमरीकी कहानी है। इसने उत्तीर्ण के सामने देने वाली एक ऐतिहासिक गाथा का वादा करके विजयीरी बावा की तरफ आयोजित करने की कोशिश की है ताकि नई पीढ़ी गुजरात का लक्ष्य हो। अलाउदीन खिलजी के आक्रमण से उग्रतात उत्तल-पुल में छूट गया, पालितान में श्रेत्रजय के प्रतिष्ठित मंदिर की रक्षा की जिम्मेदारी निर्देशक के मुताबिक, यह फिल्म इन वीर बलिदानों को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि आक्रमणकारियों के खिलाफ उनके बहादुर रुद्ध को दोहराती है, एक ऐसे अध्यय को पुर्जीवित करती है। फिल्म के प्रत्यक्ष योद्धाओं को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि अहमदबाद में 16 एकड़ जमीन पर की गई थी जहां पाटन की सड़कें, शाही महल, शेरुंजी नदी, अदिपुर गांव और पांडुंड सहित सेट बनाए गए थे।

फिल्म के प्रत्यक्ष योद्धाओं के द्वारा दिलाई गयी है कि फिल्म पर 100 से अधिक कलाकारों ने इतिहास वाले फिल्म कलाकारों का उपर्युक्ति करने के लिए विशेष रूप स्थिति में-हैं। पीढ़ी को जानकारी देने के लिए कक्षाओं में शुरू और इस फिल्म के माध्यम से नायकों को उत्तराधिकारी द्वारा गई है। फिल्म की शृंटि निर्देशक के मुताबिक, यह फिल्म इन वीर बलिदानों को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि योद्धाओं को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि अहमदबाद में 16 एकड़ जमीन पर की गई थी जहां पाटन की सड़कें, शाही महल, शेरुंजी नदी, अदिपुर गांव और पांडुंड सहित सेट बनाए गए थे।

फिल्म के प्रत्यक्ष योद्धाओं के द्वारा दिलाई गयी है कि फिल्म पर 100 से अधिक कलाकारों ने इतिहास वाले फिल्म कलाकारों का उपर्युक्ति करने के लिए विशेष रूप स्थिति में-हैं। पीढ़ी को जानकारी देने के लिए कक्षाओं में शुरू और इस फिल्म के माध्यम से नायकों को उत्तराधिकारी द्वारा गई है। फिल्म की शृंटि निर्देशक के मुताबिक, यह फिल्म इन वीर बलिदानों को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि अहमदबाद में 16 एकड़ जमीन पर की गई थी जहां पाटन की सड़कें, शाही महल, शेरुंजी नदी, अदिपुर गांव और पांडुंड सहित सेट बनाए गए थे।

फिल्म के प्रत्यक्ष योद्धाओं के द्वारा दिलाई गयी है कि फिल्म पर 100 से अधिक कलाकारों ने इतिहास वाले फिल्म कलाकारों का उपर्युक्ति करने के लिए विशेष रूप स्थिति में-हैं। पीढ़ी को जानकारी देने के लिए एक कक्षाओं में शुरू और इस फिल्म के माध्यम से नायकों को उत्तराधिकारी द्वारा गई है। फिल्म की शृंटि निर्देशक के मुताबिक, यह फिल्म इन वीर बलिदानों को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि अहमदबाद में 16 एकड़ जमीन पर की गई थी जहां पाटन की सड़कें, शाही महल, शेरुंजी नदी, अदिपुर गांव और पांडुंड सहित सेट बनाए गए थे।

फिल्म के प्रत्यक्ष योद्धाओं के द्वारा दिलाई गयी है कि फिल्म पर 100 से अधिक कलाकारों ने इतिहास वाले फिल्म कलाकारों का उपर्युक्ति करने के लिए विशेष रूप स्थिति में-हैं। पीढ़ी को जानकारी देने के लिए एक कक्षाओं में शुरू और इस फिल्म के माध्यम से नायकों को उत्तराधिकारी द्वारा गई है। फिल्म की शृंटि निर्देशक के मुताबिक, यह फिल्म इन वीर बलिदानों को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि अहमदबाद में 16 एकड़ जमीन पर की गई थी जहां पाटन की सड़कें, शाही महल, शेरुंजी नदी, अदिपुर गांव और पांडुंड सहित सेट बनाए गए थे।

फिल्म के प्रत्यक्ष योद्धाओं के द्वारा दिलाई गयी है कि फिल्म पर 100 से अधिक कलाकारों ने इतिहास वाले फिल्म कलाकारों का उपर्युक्ति करने के लिए विशेष रूप स्थिति में-हैं। पीढ़ी को जानकारी देने के लिए एक कक्षाओं में शुरू और इस फिल्म के माध्यम से नायकों को उत्तराधिकारी द्वारा गई है। फिल्म की शृंटि निर्देशक के मुताबिक, यह फिल्म इन वीर बलिदानों को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि अहमदबाद में 16 एकड़ जमीन पर की गई थी जहां पाटन की सड़कें, शाही महल, शेरुंजी नदी, अदिपुर गांव और पांडुंड सहित सेट बनाए गए थे।

फिल्म के प्रत्यक्ष योद्धाओं के द्वारा दिलाई गयी है कि फिल्म पर 100 से अधिक कलाकारों ने इतिहास वाले फिल्म कलाकारों का उपर्युक्ति करने के लिए विशेष रूप स्थिति में-हैं। पीढ़ी को जानकारी देने के लिए एक कक्षाओं में शुरू और इस फिल्म के माध्यम से नायकों को उत्तराधिकारी द्वारा गई है। फिल्म की शृंटि निर्देशक के मुताबिक, यह फिल्म इन वीर बलिदानों को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि अहमदबाद में 16 एकड़ जमीन पर की गई थी जहां पाटन की सड़कें, शाही महल, शेरुंजी नदी, अदिपुर गांव और पांडुंड सहित सेट बनाए गए थे।

फिल्म के प्रत्यक्ष योद्धाओं के द्वारा दिलाई गयी है कि फिल्म पर 100 से अधिक कलाकारों ने इतिहास वाले फिल्म कलाकारों का उपर्युक्ति करने के लिए विशेष रूप स्थिति में-हैं। पीढ़ी को जानकारी देने के लिए एक कक्षाओं में शुरू और इस फिल्म के माध्यम से नायकों को उत्तराधिकारी द्वारा गई है। फिल्म की शृंटि निर्देशक के मुताबिक, यह फिल्म इन वीर बलिदानों को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि अहमदबाद में 16 एकड़ जमीन पर की गई थी जहां पाटन की सड़कें, शाही महल, शेरुंजी नदी, अदिपुर गांव और पांडुंड सहित सेट बनाए गए थे।

फिल्म के प्रत्यक्ष योद्धाओं के द्वारा दिलाई गयी है कि फिल्म पर 100 से अधिक कलाकारों ने इतिहास वाले फिल्म कलाकारों का उपर्युक्ति करने के लिए विशेष रूप स्थिति में-हैं। पीढ़ी को जानकारी देने के लिए एक कक्षाओं में शुरू और इस फिल्म के माध्यम से नायकों को उत्तराधिकारी द्वारा गई है। फिल्म की शृंटि निर्देशक के मुताबिक, यह फिल्म इन वीर बलिदानों को एक श्रद्धांजलि है। फिल्म की शृंटि अहमदबाद में 16 एकड़ जमीन पर की गई थी जहां पाटन की सड़कें, शाही महल, शेरुंजी नदी, अदिपुर गांव और पांडुंड सहित सेट बनाए गए थे।

फिल्म के प्रत्यक्ष योद