



भोपाल में वक्फ बिल के समर्थन महिलाओं ने भी पीएम मोदी को कहा शुक्रिया

भोपाल ■ अमृत दर्शन
राजधानी भोपाल में वक्फ बिल 2024 को लेकर मुस्लिम समाज में खुशी का माहौल देखा जा रहा है। हवाई खेड़ा डेम के पास आनंदपुरा कोकता में मुस्लिम समुदाय ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार व्यक्त करते हुए सड़कों पर उतरे। महिलाएं भी इस अवसर पर पोस्टर और फूल लेकर पीएम मोदी का धन्यवाद करती नजर आईं।

पटाखा फैक्ट्री हादसा: देवास और हरदा में मातम 10 मजदूरों के शव गुजरात से मप्र रवाना, हरदा-देवास के 21 लोगों की मौत

हरदा ■ अमृत दर्शन
गुजरात में कल एक पटाखा फैक्ट्री में आग लगने से मप्र के 21 मजदूरों की मौत हो गई। उनके शव आज मध्यप्रदेश लाए जाएंगे। धमाका इतना भीषण था कि कई मजदूरों के अंग 50 मीटर दूर तक बिखर गए। फैक्ट्री के पीछे खेत में भी कुछ मानव अंग मिले हैं। 13 मजदूरों की हालत गंभीर है, 5 मामलों में घायल हैं। हादसा मंगलवार सुबह 8 बजे बनासकांठा के नजदीक डीसा में हुआ। सभी मजदूर हरदा और देवास जिले के रहने वाले थे। शव लेने पुलिस-प्रशासन टीम के साथ अनुसूचित जाति कल्याण मंत्री नागर सिंह भी गुजरात गए हैं। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के निर्देशानुसार नागर सिंह ने गुजरात के बनासकांठा पहुंचकर मध्यप्रदेश के घायल मजदूरों के हाल जानने। बुधवार सुबह उन्होंने बताया कि देवास के 10 मजदूरों के शव उनके पैतृक गांव के लिए रवाना किए जा चुके हैं। बाकी शव भी पोस्टमॉर्टम के बाद भेजे जाएंगे। देवास जिले में स्थित खतेगांव के रहने वाले 10 मजदूर भी शामिल हैं। घटना के बाद से ही परिवार में मातम पसर हुआ है।



केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने लोकसभा में वक्फ संशोधन बिल पेश किया आज से वक्फ खत्म... टाटा... बाय... बाय !

नई दिल्ली ■ एजेसी
देशभर के वक्फ बोर्डों में जवाबदेही व पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए वक्फ संशोधन विधेयक आज लोकसभा में पेश किया गया। केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने यह विधेयक पेश किया। विधेयक पेश होते ही विपक्ष ने इसका विरोध शुरू कर दिया। कांग्रेस ने आरोप लगाया कि उन्हें विधेयक की प्रति देर से मिली और उन्हें विधेयक की समीक्षा के लिए पर्याप्त समय नहीं दिया गया। रिजिजू ने कहा कि दुनिया का सबसे बड़ा वक्फ संपत्ति भारत में है। ऐसा कहा जाता है कि भारत में रेलवे और रक्षा क्षेत्र के बाद तीसरी सबसे ज्यादा जमीन वक्फ बोर्ड के पास है, लेकिन रेलवे और रक्षा क्षेत्र की संपत्ति देश की संपत्ति है, जबकि वक्फ बोर्ड की संपत्ति निजी संपत्ति है। वक्फ बोर्ड के पास लाखों एकड़ जमीन और लाखों करोड़ की संपत्ति है तो देश के गरीब मुसलमानों के लिए इसका इस्तेमाल क्यों नहीं किया जा रहा है? केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने वक्फ संशोधन विधेयक पर चर्चा के दौरान कहा कि साल 2013 में यूपीए सरकार ने वक्फ बोर्ड को ऐसा अधिकार दिया कि वक्फ बोर्ड के आदेश को किसी सिविल अदालत में चुनौती नहीं दी जा सकती। वक्फ के किसी आदेश को चुनौती नहीं दी जा सकती थी। रिजिजू ने कहा कि अगर यूपीए सरकार सत्ता में होती तो संसद इमारत, एयरपोर्ट समेत पता नहीं कितनी इमारतों को वक्फ संपत्ति घोषित कर दिया जाता क्योंकि इन पर भी दावा किया जा रहा था। केंद्रीय मंत्री ने साफ किया कि वक्फ संशोधन विधेयक से सरकार धार्मिक मामलों में कोई हस्तक्षेप नहीं करेगी, ये विधेयक सिर्फ संपत्ति के प्रबंधन का मामला है। उन्होंने विपक्ष पर जनाता को गुमराह करने का आरोप लगाया।

तो ये संसद भवन भी वक्फ प्रॉपर्टी होता- रिजिजू
किरेन रिजिजू ने कहा कि 2013 में दिल्ली वक्फ बोर्ड ने पार्लियामेंट की जो बिल्डिंग है, उसे भी वक्फ प्रॉपर्टी घोषित कर दिया। यूपीए की सरकार ने इसे डिनॉटिफाई भी कर दिया। अगर नरेंद्र मोदी की सरकार नहीं होती, हम संशोधन नहीं लाते तो जिस जगह हम बैठे हैं, वह भी वक्फ की संपत्ति होती। यूपीए की सरकार होती तो पता नहीं कितनी सांख्यिक डिनॉटिफाई होती। कुछ भी अपने मन से नहीं सोचेंगे। ये सब रिपोर्ट की बात है। रिजिजू की इस बात पर विपक्ष ने हंगामा शुरू कर दिया।

हमारी कमेटियां कांग्रेस जैसी नहीं- अमित शाह
गृह मंत्री अमित शाह ने कहा कि जो पॉइंट ऑफ ऑर्डर उठायो है। भारत सरकार की कैबिनेट ने एक बिल अडॉप्ट करके सदन के सामने रखा। सदन की ओर से ये बिल जेपीसी को दिया गया। कमेटी ने सुविचारित रूप से अपना मत प्रकट किया। वह मत फिर से कैबिनेट के सामने गया। कमेटी के सुझाव कैबिनेट ने स्वीकार किए और संशोधन के रूप में किरेन रिजिजू लेकर आए हैं। अगर ये कैबिनेट के अप्रुवल के बिना आता तो पॉइंट ऑफ ऑर्डर रज कर सकते थे।

अंतर्ना
उवाच

इंटरनेशनल स्कूल हल्द्वी चौक, जिला नैनीताल, उत्तराखंड में प्रकृति के समक्ष 36 डिग्री में प्रतिदिन की भांति खुले आरामान के नीचे भरी दोपहरी में तपोशिरामिणी अंतर्ना आचार्य श्री 108 प्रसन्नसंगर जी महाराज दोपहर की सामरिक करते हुए...

जब तक आप सफल हैं, तब तक कोई भी आप में बुराई ढूंढने की हिम्मत नहीं कर सकता है...!

सफल लोग निराशा से उबरकर आगे बढ़ते हैं। असफल लोग या तो लक्ष्य का पीछा छोड़ देते हैं या पीछे हट जाते हैं। अपनी जिन्दगी और सोच को बदलने का सबसे अच्छा तरीका है असफलताओं से निपटने की पूर्ण तैयारी करना। मानसिक रूप से खुद को निराशा की स्थिति में तुरंत उठ खड़े होने के लिए तैयार रखना चाहिए। हमेशा उच्चतर और बेहतर करने-बनने की इच्छा मन में रखनी चाहिए। जब श्रेष्ठ और बेहतर करने की दिशा में हम आगे बढ़ने लगते हैं, तो खराब और बुरी आदतें अपने आप दूर हो जाती हैं।

जिन्दगी में हम कितने ही आगे निकल जायें, फिर भी सैकड़ों लोगों से पीछे रहेंगे और जिन्दगी में कितने भी पीछे रह जायें, फिर भी सैकड़ों लोगों से आगे रहेंगे। आप अपनी इमोजिनेशन की ताकत का इस्तेमाल करें। यह सोच आपके सफल होने, कुछ बनने और बहुत कुछ करने में कारण सिद्ध होगा।

जीवन में इतनी मेहनत और संघर्ष तो करना ही चाहिए कि अपने बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए हमें दूसरों का उदाहरण न देना पड़े.....!!!

■ अंतर्ना आचार्य श्री प्रसन्न सागर जी महाराज

आग में झुलसीं पूर्व केंद्रीय मंत्री गिरिजा व्यास, हालत गंभीर डॉक्टरों की देखरेख में उनका इलाज जारी

नई दिल्ली ■ एजेसी
पूर्व केंद्रीय मंत्री और कांग्रेस की दिग्गज नेता गिरिजा के साथ गंभीर हादसा हुआ है। हादसा ऐसा कि उनके शरीर को 89 फीसदी हिस्सा झुलस गया है। दरअसल वो अपने घर में पूजा कर रही थीं उसी दौरान आग लग गई। जिस वजह से उनकी शरीर आग की चपेट में आ गई। इसके अलावा उनके सिर में भी गंभीर चोट आई है। डॉक्टर ने बताया कि हादसा का गंभीर है इस वजह से उनको पुनः स्वस्थ होने में काफी समय लगेगा। गिरिजा व्यास को अहमदाबाद के जाइडस अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जहां हो आईसीयू में भर्ती हैं। हॉस्पिटल में ऑपरेशन डिपार्टमेंट को लीड कर रहे जैमसन शाह ने गिरिजा को लेकर बताया कि उनके शरीर का 89 फीसदी हिस्सा आग की चपेट में आने से जल गया है। गिरिजा की वजह से सिर पर लगने की वजह से उनके मस्तिष्क में भी गंभीर चोट आई है। उनके बेटे ने कहा वो जल्दी ही शीघ्र स्वस्थ होंगी।

स्कूल के संचालक पर एफआईआर दर्ज, अब गिरफ्तारी की मांग विवादाित स्टेटस डालने के बाद बवाल हुआ था

जबलपुर ■ अमृत दर्शन
शहर के जॉय सीनियर सेकेंडरी स्कूल में कल विश्व हिंदू परिषद और अन्य हिंदू संगठनों ने स्कूल के संचालक के खिलाफ जमकर विरोध प्रदर्शन किया। इसमें बाद आज स्कूल के संचालक पर एफआईआर दर्ज की गई है। दरअसल, जॉय सीनियर सेकेंडरी स्कूल में मंगलवार को हिंदूवादी संगठनों ने तोड़फोड़ कर जमकर विरोध प्रदर्शन किया। इस विवाद की वजह स्कूल के संचालक अखिलेश मेहन का ब्लास्टरूप स्टेटस था। जिसने कथित रूप से अपने स्टेटस पर लिखा 'ब्लड हिन्दू राम के ब्लास्टर्ड विल्डन'। इसके बाद से हिंदू संगठनों में आक्रोश फैल गया। और विश्व हिंदू परिषद और हिंदू संगठनों ने स्कूल में घुस कर जमकर हंगामा किया। हिंदूवादी नेता ने नारेबाजी कर स्कूल में तोड़फोड़ शुरू कर दी।

मंडला में पुलिस-नक्सली मुठभेड़: पुलिस को मिली बड़ी सफलता दो महिला नक्सली ढेर, एक एसएलआर और एक भरमार बंदूक बरामद की गई

मंडला ■ अमृत दर्शन
जिले के कान्हा टाइगर रिजर्व में बड़ी मुठभेड़ हुई है। इसमें सुरक्षा बलों की टीम ने दो नक्सलियों को मार गिराया है। मौके से पुलिस ने भारी मात्रा में हथियार बरामद किए हैं। दरअसल पुलिस को सूचना मिली थी कि मंडला के कान्हा टाइगर रिजर्व के परमाटोला के पास नक्सलियों की मौजूदगी है। इस सूचना पर बुधवार की सुबह सुरक्षा बलों के जवानों को भेजा गया। यहां पुलिस और नक्सलियों के बीच मुठभेड़ हो गई। इस भीषण गोलीबारी में सुरक्षा बलों ने दो नक्सलियों को मार गिराया है। ये दोनों ही महिलाएं हैं। एसपी रजत सकलेचा ने की

एनआईए की बड़ी कामयाबी, तीन साल से चल रही थी तलाश एनआईए का मोस्ट वांटेड 5 लाख का इनामी फिरोज खान गिरफ्तार जयपुर में ब्लास्ट करने की कोशिश का आरोप, रतलाम में रची गई थी जयपुर धमाके की साजिश

रतलाम ■ अमृत दर्शन
जयपुर में सीरियल ब्लास्ट की साजिश रचने के मामले में करोड़ों रुपयों के फरार चल रहे फिरोज खान पुत्र फकीर मोहम्मद सब्जीवाला को पुलिस ने बुधवार सुबह रतलाम से गिरफ्तार कर लिया। फिरोज पर एनआईए ने 5 लाख रुपए का इनाम घोषित कर रखा था। वह ईद मनाने के लिए रतलाम आया था और पुलिस ने उसे पकड़ लिया। उल्लेखनीय है कि 30 मार्च 2022 को राजस्थान के निवाहेड़ा में राजस्थान पुलिस ने 12 किलो विस्फोटक सामग्री के साथ आरोपित जुबेर निवासी आनंद कॉलोनी, अल्लमस पुत्र बशीर खान और सरफुद्दीन उर्फ सेफुल्ला पुत्र रमजानी दोनों निवासी शेरानीपुरा को गिरफ्तार किया था।

सूचना के बाद की गई घेराबंदी
इसी बीच बुधवार सुबह पुलिस को सूचना मिली कि फिरोज रतलाम आया हुआ है। एसपी अमित कुमार के निर्देशन में टीम ने उसकी तलाश की तथा घेराबंदी कर उसे उसकी कजिन सिस्टर के घर से गिरफ्तार कर लिया। एसपी अमित कुमार ने बताया कि फिरोज के रतलाम आने की सूचना मिलने पर उसकी तलाश शुरू की गई। सूचना मिली कि वह अपनी कजिन सिस्टर के घर छिपा हुआ है, इस पर टीम ने वहां पहुंच कर घेराबंदी की तथा उसे पकड़ लिया।

पाकिस्तानी सेना की नापाक हरकत घुसपैठ की कोशिश की तो सेना ने दिया मुंहतोड़ जवाब

नई दिल्ली ■ एजेसी
जम्मू-कश्मीर में पड़ोसी मुल्क पाकिस्तान की नापाक हरकत सामने आई है। यहां के पुंछ में पाकिस्तान सेना ने घुसपैठ करने की कोशिश की है। इस दौरान पाकिस्तानी सेना ने फायरिंग भी की। पाकिस्तान की इस हरकत का भारत की ओर से मुंहतोड़ जवाब दिया है। जानकारी के मुताबिक 1 अप्रैल को कृष्णा घाटी इलाके में पाकिस्तानी सेना की घुसपैठ की वजह से एक लैंड माइन में विस्फोट हुआ। इसके बाद पाकिस्तानी सेना की ओर से जबरदस्त गोलीबारी की गई। उनकी ओर से लगातार संघर्ष विराम का उल्लंघन किया गया। पाकिस्तान की ओर से हुई फायरिंग और घुसपैठ की कोशिशों के बीच भारत ने जवाबी कार्रवाई की और हालात पर काबू पाया।



समर सीजन में आउटफिट के साथ इन पांच एक्सेसरीज को भी रखें अपडेट

मौसम के हिसाब से अपने वार्डरोब को अपडेट करना बहुत ही जरूरी है जिससे आपको कम्फर्ट के साथ स्टाइलिश लुक भी मिले। कई बार ऐसा होता है कि हम आउटफिट पर बहुत ध्यान देते हैं लेकिन मैचिंग एक्सेसरीज को हम इग्नोर कर देते हैं। ऐसे में समर सीजन में आपको कुछ एक्सेसरीज को अपने वार्डरोब का हिस्सा जरूर रखना चाहिए-

स्कार्फ बनाए आपको परफेक्ट

गर्मियों के दिनों में स्कार्फ धूप से बचाने के साथ स्टाइलिश लुक देने के लिए काफी है। समर सीजन में आउटफिट के साथ मैच होते स्कार्फ को स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा जरूर बनाएं।

हैट्स आपको बनाए कूल

गर्मियों के दौरान हैट्स भी आपके लुक को कुल अंदाज देती है। हैट्स आपके लुक को बढ़ाने के साथ ही आपके बालों और चेहरे को भी तेज धूप से बचाती है। खासतौर पर आउटफिट या ट्रिप पर ड्रेस से मैचिंग हैट पहनें जिससे आपको परफेक्ट लुक मिलेगा।

स्टाइलिश सनग्लासेस

गर्मियों के फैशनबल एक्सेसरीज में चश्मे सबसे पहले आते हैं। यह आपको गर्मियों में नया और ट्रेंडी लुक देते हैं। गर्मियों के दौरान सभी की आंखों पर सनग्लासेस देखे जाते हैं। आपको चेहरे के हिसाब से सनग्लासेस को चुनना चाहिए लेकिन कांशिश करें कि फ्रेम में मेटल वलासी वर्क को ही चुनें।

फुटवेयर भी है स्टाइलिश

फुटवेयर भी आउटफिट के हिसाब से होने चाहिए। साथ ही इस मौसम में पसीना बहुत आता है। खासकर जिन महिलाओं के पैरों में पसीना आता है, उनको ऐसे फुटवेयर को चुनना चाहिए, जिसमें पैरों में हवा लगती रहे और पसीना न आने पाए।

हैंडबैग को न भूलें

इस बार समर में आपको नया ट्रेंडी बैग लेना चाहिए। आपको अगर हैंडबैग की आदत नहीं है, तो कोई स्टाइलिश वन साइड बैग या बैकपैक लेकर आप इसे अपने स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा बना सकते हैं।



कहते हैं कि पैरेंटिंग का मतलब सिर्फ बच्चे को जन्म देकर उसे पालना ही नहीं बल्कि पैरेंटिंग से समाज के लिए एक जिम्मेदारी भी जुड़ी हुई है। बच्चों की अच्छी परवरिश अच्छे समाज की नींव भी है। बचपन में आप बच्चों को जो भी सिखाते हैं, वे बातें उनके मन पर छप जाती हैं। बड़े होने पर उनकी पर्सनेलिटी के लिए बचपन के अनुभव और परवरिश भी जिम्मेदार होती हैं। आपने कुछ लोगों को देखा होगा कि उनमें प्रतिभा होने के

बाद भी आत्मविश्वास की कमी होती है। इसके कई कारण हो सकते हैं लेकिन बचपन में कुछ बातें भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में हर माता-पिता को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए-

बच्चों का मजाक न उड़ाएं
कोई भी बात कितनी बड़ी है या छोटी, यह नजरिए के साथ उम्र पर भी निर्भर करती है।



इन छोटे-छोटे उपायों से मीठी नींद में सोएगा आपका बच्चा

बड़ों की तरह ही बच्चों में सोने की भी अलग-अलग आदतें होती हैं। कई बच्चे थोड़ी-सी भी फिजिकल एक्टिविटी करते ही बार-बार सो जाते हैं, तो कुछ बच्चों को बहुत ही मुश्किल से नींद आती है। बच्चों की हेल्थ के लिए उनकी 10-11 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। ऐसे में अगर आपका बच्चा सोता नहीं है, तो आपको उसे सुलाने के लिए कुछ टिप्स अपनाने चाहिए-

इन बातों का भी रखें ध्यान

- बच्चे को रोज अलग सुलाने की कोशिश करें। अगर आप शुरू से ही ऐसा करेंगी, तो इससे उसमें अलग सोने की आदत पड़ेगी।
- सुलाने से पहले बच्चे की मालिश करना भी काफी फायदेमंद रहता है, इससे उसको अच्छी नींद आएगी।
- सुलाने से पहले बच्चे की सफाई पर भी ध्यान दें। खास कर नाक, कान और मुंह की ठीक से सफाई करके उन्हें सुलाएं।
- बच्चे को सुलाते वक़्त कमरे में अंधेरा जरूर कर दें, क्योंकि अंधेरे में नींद से जुड़ा हार्मोन सक्रिय होता है। यही हार्मोन नींद लाने में सहायक होता है।
- कमरे की खिड़की के परदे जरूर फेला दें और संभव हो तो दरवाजे को भी बंद कर दें, ताकि बच्चा बाधरहित अच्छी नींद ले सके।
- धीमा म्यूजिक और वार्म लाइट भी बच्चे को अच्छी नींद देने में मददगार होते हैं। इसकी व्यवस्था आप उसके कमरे में कर सकती हैं।
- जब आपका बच्चा सो रहा हो, तो घर में तेज आवाज वाले उपकरण जैसे मिक्सी, वैक्यूम ब्लोअर आदि का इस्तेमाल न करें। इससे बच्चे डर कर जाग जाते हैं।
- आप चाहें तो बच्चे के साथ सो सकती हैं, जब तक कि वह सो नहीं जाता। लेकिन उससे लिफ्ट कर ना सोएं, वरना उसको इसकी आदत हो जाती है और आपके-हटते ही उसकी नींद टूट जाती है। बेहतर यही होगा कि आप अपने बच्चे को इस तरह की आदत ना डालें।
- जब बच्चा हल्की नींद में हो, तभी उसे गोद से या झूले से निकाल कर बिस्तर पर सुला दें।

माता-पिता की इन पांच आदतों की वजह से बच्चों का कॉन्फिडेंस लेवल होता है डाउन

जैसे, आपके लिए बेड से जन्म करके नीचे कूटना, फुटबॉल पर किक करना छोटी बात हो सकती है, लेकिन किसी बच्चे के लिए ये बातें बहुत मेटर करती हैं। आपको कभी भी बच्चे को छोटी से छोटी बातों का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए।

बच्चों की तुलना करने से बचें

हर बच्चा प्यारा होता है। सभी की अलग आदतें होती हैं लेकिन बचपन में एक आदत कॉमन होती है, वे हैं दूसरे बच्चों को अच्छा बताने पर बच्चे इसे मन पर ले लेते हैं। ऐसे में सम्भावना रहती है कि बच्चे दूसरे बच्चों से चिढ़ने लगते हैं या खुद को कमतर समझने लगते हैं इसलिए बच्चों की तुलना करने से बचें।

हर काम में कमी निकालना

बचपन में किसी भी काम को परफेक्टली करने से ज्यादा जरूरी है, बच्चों को कोई न कोई एक्टिविटी करते रहना। ऐसा करने से बच्चे की एनर्जी सही दिशा में लगती है। जैसे, अगर आपका बच्चा पेंटिंग करता है, तो उसकी पेंटिंग में

कमियां निकालने की जगह उसकी अच्छी चीजों की तारीफ करें।

दूसरों के सामने बच्चों की बुराई

कई माता-पिता दूसरे लोगों या आस-पड़ोस में अपने बच्चों की शिकायतें करते रहते हैं। कई बार माता-पिता मजाक की तरह या सिर्फ गपशप करने के इरादे से भी ऐसा करते हैं लेकिन बच्चे के मन में ये बातें पर कर जाती हैं और उनका आत्मविश्वास डगमगाने लगता है।

बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर पीटना

बचपन में हुई कोई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती, जिसपर बच्चों को पीटकर ही समझाया जाए। बच्चों को हर छोटी बातों पर मारने से वे खुद को सेफ फील नहीं करते। उन्हें हमेशा लगता है कि वे बहुत बुरे हैं और उनके मम्मी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं करते। साथ ही उनके अंदर असुरक्षा की भावना इतनी बढ़ जाती है कि वे डरने लगते हैं।



क्रिएटिव तरीकों को अपनाएं और बच्चों के साथ बिताएं क्वालिटी टाइम

वर्तमान समय में, बच्चों को सबसे ज्यादा जिस चीज की जरूरत होती है वह है माता-पिता का समय। आमतौर पर पैरेंट्स अपने बच्चों को हर सुख-सुविधा देना चाहते हैं और इसलिए वे कड़ी मेहनत करते हैं। लेकिन इस बीच वे यह भूल जाते हैं कि लगजरी आइटम से भी ज्यादा बच्चे अपने माता-पिता का साथ, उनका प्यार व समय चाहते हैं। इसलिए आप उनके लिए मेहनत करें लेकिन फिर भी उनके साथ क्वालिटी टाइम बिताना ना भूलें। यह कहीं ना कहीं आपके भीतर के तनाव को भी कम करने में मददगार होगा।

अगर आप भी बच्चों के साथ क्रिएटिव तरीके से एक अच्छा समय बिताना चाहते हैं और आपको समझ नहीं आ रहा है कि वास्तव में क्या किया जाए तो परेशान ना हों। आज इस लेख में हम आपको बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने के कुछ क्रिएटिव आईडियाज के बारे में बता रहे हैं, जो यकीनन आपको भी काफी पसंद आएंगे-

बनाएं मार्निंग रूटीन

कहते हैं कि दिन की शुरुआत जैसी होती है, पूरा दिन भी वैसा ही गुजरता है। इसलिए अगर संभव हो तो आप बच्चे के साथ एक मार्निंग रूटीन सेट कर सकती हैं। इसमें आप कंबल तय करने से लेकर उनके साथ पार्क में वॉक कर सकते हैं या फिर बच्चों के साथ योगाभ्यास करना भी एक अच्छा आईडिया है। इससे आप ना सिर्फ

उनके साथ अच्छा समय बिता पाते हैं, बल्कि इससे उनका शारीरिक व मानसिक विकास होने में भी मदद मिलती है।

प्लॉन करें गोम्स

सुनने में आपको शायद यह बेहद ही सिपल नजर आए, लेकिन वास्तव में इस तरीके से आप ना सिर्फ बच्चों के साथ एक फन टाइम बिता सकते हैं, बल्कि इससे आपके लर्निंग रिकॉर्ड्स और रचनात्मकता को भी बढ़ा सकते हैं। आप उनके साथ कुछ ऐसे गोम्स खेलें, जिसमें उनकी फिजिकल और मेंटल एक्सरसाइज हो।

बेडटाइम स्टोरीज को ना भूलें

अगर आप पूरा दिन काफी बिजी रहते हैं तो ऐसे में आप रात के समय एक रूटीन बना सकते हैं, जिसमें आप बेडटाइम पर उन्हें कहानी सुनाएं। बेडटाइम आमतौर पर आपके बच्चे की कल्पना को उत्तेजित करने का समय होता है। साथ ही साथ कहानियां सुनने से उन्हें नींद भी अच्छी आती है जो उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है। अगर आपका बच्चा उम्र में थोड़ा बड़ा है तो आप कुछ ऐसा भी कर सकते हैं कि एक दिन कहानी आप सुनाएं और दूसरे दिन उन्हें सुनाने के लिए कहें। बच्चे कहीं पर पढ़ी या सुनी हुई स्टोरीज के साथ-साथ खुद भी एक कहानी बनाकर आपको सुना सकते हैं।

एक्टिविटीज में आएगा बेहद मजा

बच्चों को हमेशा कुछ ना कुछ नया करना काफी अच्छा लगता है। ऐसे में आप घर में रखी पुरानी चीजों की मदद से उनके साथ कोई एक्टिविटी कर सकती हैं। आप घर के लिए कोई डेकोर आइटम तैयार करें या फिर उन्हें पेंट करने दें। इसी तरह जब आप उनके साथ अलग-अलग एक्टिविटीज करंगी तो इससे वह खुद भी कई चीजें बनाने के लिए प्रेरित होंगी और उनके दिमाग में कई नए आईडियाज आएंगे।

भारी सामान के नीचे कुछ घंटों के लिए दबाकर रख दें। इससे आपके कपड़ों की सिलवटें निकल जाएंगी। स्प्रे बोतल-पानी में सिरका मिलाकर उसे एक स्प्रे बोतल में डालकर सिलवट वाली जगह डालें। ऐसे में कपड़े के सूखने के बाद सिलवटें नरम नहीं आएंगी।

भारी बर्तन - छोटे भारी बर्तनों की मदद से भी आप अपने कपड़ों की सिलवटों को दूर कर सकते हैं। इसके लिए एक भारी तले के बर्तन को तेज आंच पर गर्म करके प्रेस की तरह कपड़ों की सिलवटों को दूर करें। बर्तन की तली साफ रखें वरना कपड़े दाग लगने से ग्रंथे हो सकते हैं।

ब्लो ड्रायर - ब्लो ड्रायर की मदद से भी सिलवटों को दूर किया जा सकता है। कपड़ों की सिलवटें दूर करने के लिए सबसे पहले आपको जिस कपड़े की सिलवट दूर करनी है, उसे बिछा लें और इस पर हल्के हाथ से पानी की कुछ बूंदें डालकर ब्लो ड्रायर की मदद से सिलवटें दूर करें।

आइस क्यूब - वॉशिंग मशीन के ड्रायर में 2-4 आइस क्यूब के साथ अपने सिलवट वाले कपड़े भी डालकर ड्रायर चला दें। इसके बाद कपड़ों को ड्रायर से निकालकर कपड़ों को हल्के से झटक कर टांग दें। आपके कपड़ों की सिलवटें दूर हो जाएंगी।

कपड़ों की सिलवटें बिना प्रेस किए भी हो सकती हैं दूर

आपका अचानक किसी जरूरी मीटिंग या पार्टी में जाने का प्लान बने और जैसे ही आप वहां पहुंचने के लिए अलमारी से कपड़े निकालें कि लाइट चली जाए या प्रेस खराब हो जाए, ऐसा अवसर कई लोगों के साथ हुआ होगा। ऐसी स्थिति में मन में पहला ख्याल यही आता है, काश! कोई ऐसा तरीका होता जिससे बिना प्रेस किए कपड़ों की सिलवटें अपने आप दूर हो जाती। अगर आपने भी कभी ऐसी ही कोई विश की है तो आपको विश को पूरा करते हुए आपको बताते हैं वो असरदार तरीके,

जिनकी मदद से आप कपड़ों की सिलवटों को बिना प्रेस किए भी आसानी से हटा सकते हैं।

बिना प्रेस कपड़ों से हटाएं सिलवटें

टॉवल - टॉवल की मदद से कपड़ों की सिलवटें दूर कर सकती हैं। इसके लिए सिलवट वाले कपड़े को बिछा दें और फिर गीले टॉवल से कपड़े की सिलवट वाली जगह को दबाएं। ऐसा करने से कपड़े की सिलवटें दूर हो जाएंगी।

भारी सामान - जिस कपड़े पर सिलवट है उसे मेट्रेस या किसी



