

न्यूज़ ट्रेक...

राष्ट्रीय टीम से खेलने विंग वेश

सुबई । भारतीय महिला क्रिकेट टीम की प्रमुख बल्लेबाज सुबई में आयोजित होने वाले अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट में खेलने के लिए चुनी गई हैं।

झारखंड से अलग हुए वरुण

नई दिल्ली । तेज गेंदबाज वरुण अर्जुन झारखंड को छोड़कर बल्लेबाजी और से परे क्रिकेट खेलेंगे।

पाक दोरे में सुखा से सुश्रु हैं इंग्लैंड के क्रिकेटर ब्रुक और हेल्स

कराची । पाकिस्तान दौरे पर अभी इंग्लैंड क्रिकेट टीम के लिए बेहतरीन सुखा इलाज मिले योग्य है।

डब्ल्यूटीसी फाइनल के लिए भारतीय टीम को जीतने होंगे सभी मैच

मुंबई । भारतीय क्रिकेट टीम विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) के फाइनल में पहुंच सकती है।

उसके पास नौ गेम हैं। इसमें वेस्टइंडीज के खिलाफ दो मैचों को छोड़कर बाकी सभी मैचों को जीतने होंगे।

जगह पकड़ करने के लिए अपने आगामी पांच टेस्ट मैचों में से चार में जीत हासिल करनी होगी।

दक्षिण अफ्रीका पर इंग्लैंड की 2-1 की जीत से डब्ल्यूटीसी 2021-23 आईसीसी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप और भी बेहतर होगी।

आजम सबसे तेजी से 8 हजार रनों के ऊपर पहुंचने वाले दूसरे बल्लेबाज बने

कराची । पाकिस्तान क्रिकेट टीम के कप्तान आजम ने इंग्लैंड के खिलाफ दूसरे टेस्ट में शतक लाने के साथ ही एक अलग उल्लेख

आईपीएल-2023 के लिए 16 दिसंबर तक नीलामी संभावित, सभी टीमों के पास 95 करोड़ की राशि

मुंबई । क्रिकेट के रोमांच कहे जाने वाले आईपीएल 2023 के लिए तैयारी आरंभ हो गई है।

कोच ने दी थी हरमनप्रोत को स्वाभाविक खेल खेलेने की सलाह

लंदन । कप्तान हरमनप्रोत कौर के शानदार शतक से भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने यह मेजबान इंग्लैंड को दूसरे एकदिवसीय मैच में 88 रन से हराकर तीन मैचों की सीरीज में 2-0 की अजेय बढ़त हासिल की है।



बीडब्ल्यूएफ विश्व जूनियर बैडमिंटन 17 से स्पेन में होगा

नई दिल्ली (इंफोएस) । 17 से 30 अक्टूबर तक स्पेन के सेंटेंडा में होने वाली बीडब्ल्यूएफ विश्व जूनियर बैडमिंटन चैंपियनशिप के लिए भारत ने अपनी टीम घोषित कर दी है।

तीन रजत और पांच कांस्य पदक जीते हैं। राष्ट्रमंडल खेलों के स्वर्ण पदक विजेता लक्ष्मि सेन साल 2018 में कांस्य पदक के साथ ही इस प्रतियोगिता में पदक जीतने वाले अंतिम भारतीय थे।

मजबूत चुनौती पेश करेंगे।'' इस प्रतियोगिता की शुरुआत मिश्रित टीम स्पर्धा से होगी।

त्यापारन्यूज़

विदेशी मुद्रा भंडार में 5.219 अरब डॉलर की गिरावट

मुंबई । इस के विदेशी मुद्रा भंडार में 16 सितंबर को समाप्त हुए साक्ष में 5.219 अरब डॉलर की गिरावट आकर 545.652 अरब डॉलर रह गया है।

साप्ताहिक समीक्षा : शेयर बाजार में दो दिन तेजी और तीन दिन गिरावट

सेसेक्स 1,020 अंक की गिरावट - निफ्टी 500 अंक की गिरावट के साथ 17,327 पर बंद

Table with 3 columns: Index, Change, and Value. Includes SENSEX, NIFTY 500, and various sector indices.

Table with 3 columns: Index, Change, and Value. Includes NIFTY 500, NIFTY 100, and various sector indices.

Table with 3 columns: Index, Change, and Value. Includes NIFTY 500, NIFTY 100, and various sector indices.

ईधन की कीमतों में वृद्धि से वस्तुओं के दाम बढ़े, गंभीर दबाव में बांग्लादेश की अर्थव्यवस्था

ढाका । बांग्लादेश में ईंधन की कीमतों में वृद्धि से भोजन और अन्य आवश्यक वस्तुओं के दाम बढ़ गए हैं, इससे जनता रोष और निराशा में है।

लागत से निपटने के लिए सरकार ने पिछले महीने ईंधन की कीमतों में 50 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि करी।

नालको को 2021-22 में रिटार्ड 2,952 करोड़ रुपये का लाभ

भुवनेश्वर । गैरजल विद्युत निगम लिमिटेड (नालको) की वित्तीय स्थिति सन्तुष्टि के क्षेत्र के उज्ज्वल से भी रिटार्ड 2,952 करोड़ रुपये रही।

लिज टूक सरकार ने ब्रिटेन में कॉरपोरेट कर वृद्धि की समाप्त

लंदन । ब्रिटेन की वृद्धि के नुकसान को संतुष्ट करने के लिए सरकार ने कॉरपोरेट कर वृद्धि को समाप्त कर दिया और चुनौतीपूर्ण का सामना कर रही अर्थव्यवस्था को मजबूती देने के लिए बड़े अधिकारियों के बंडल को समाप्त किया।

ग्रीन एनर्जी सेक्टर में उतरेंगे मुकेश अंबानी, अमेरिकी कंपनी में करेंगे बड़ा निवेश

नई दिल्ली । दुनिया के रईसों में शुद्ध और भारत समेत एशिया के सबसे अमीर व्यक्ति गौतम अडानी और रिलायंस इंडस्ट्रीज के चेयरमैन एवम् भारत के दूसरे सबसे अमीर व्यक्ति मुकेश अंबानी दोनों ही ग्रीन एनर्जी सेक्टर पर काफी जोर दे रहे हैं।

अमेरिकी कंपनी कैलसको की 20 फीसदी हिस्सेदारी खरीदेंगे। इसके लिए रिलायंस न्यू एनर्जी 1.2 करोड़ डॉलर या करीब 100 करोड़ रुपये का निवेश करेगी।



दरअसल कैलसको, पेरूकोकाइट-आधारित सोलर टेक्नोलॉजी के लिए जानी जाती है।

इस सोई के लिए किसी निगमक के अनुमोदन की आवश्यकता नहीं होगी। इस ढील के सितंबर 2022 के अंत तक पूरा होने की उम्मीद है।



बच्चों के साथ जरूर बिताएं क्वालिटी टाइम, रिश्ते बनेंगे और भी मजबूत बच्चे का भविष्य ऐसे बेहतर बनायें



काम में करे बच्चों को शामिल

आप बच्चों के साथ समय बिताने के लिए उन्हें अपने साथ काम में शामिल कर सकते हैं। घर के छोटे-मोटे कामों में आप बच्चे को मदद ले सकते हैं। घर के बगीचे में पानी देने से लेकर, कमरे को धरिये, उनके कपड़े संभालने जैसे छोटे-छोटे काम बच्चों को दे सकते हैं। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि जिस काम में उन्हें दिलचस्पी नहीं है वो काम बिल्कुल भी न करवाएं। यदि बच्चा काम नहीं करना चाहता तो उस पर दबाव भी न डालें।

बच्चे के शौक जानने की कोशिश करें

आप बच्चे का साथ क्वालिटी समय बिताने के लिए उनके शौक भी जरूर जानें। अगर बच्चा पेंटिंग, डांस या स्विमिंग जैसे कोई हॉबी रखता है तो उसका साथ भी जरूर दें। जैसे आप बच्चे के साथ स्टाॅन्ड कर सकते हैं, बच्चे को डांस बत्तास के लिए भी आप जाइन कर सकते हैं।

ऑफिस के बाद बिताएं समय

ऑफिस से आने के बाद आप बच्चे के साथ जरूर समय बिताएं। आप भले ही ऑफिस से थककर आए हों, लेकिन बच्चे सुनहरे से आपकी राह देखते हैं। इस समय वो आपके साथ बिताना चाहते हैं। घर लौटकर भी यदि आप बच्चों को समय नहीं देते तो आपके रिश्ते उनके साथ खराब हो सकते हैं। आप बच्चे के साथ बैठकर खाना खाएं, उनकी दिनचर्या के बारे में पूछें।

आजकल की भांगरीडू भरी जिनगी में माता-पिता बच्चों को समय नहीं दे पाते। इसी कारण अधिकतर माता-पिता के अपने बच्चों के साथ रिश्ते खराब भी हो जाते हैं। खासकर बर्किंग परेंट्स के लिए बच्चों को समय देना थोड़ा सा मुश्किल हो सकता है। आप बच्चों के साथ समय बिताकर उनके दिल को बात जान सकते हैं, जितना आप बच्चों के साथ समय व्यतीत करेंगे वो आपके उनसे ही करीब आएंगे। तो चलिए जानते हैं कि कैसे आप बच्चे के साथ अपने रिश्ते और भी मजबूत कर सकते हैं...

बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने के लिए सबसे अच्छा विकल्प है कि आप उन्हें बाहर घूमने के लिए लेकर जाएं। अगर आप रोज-रोज बच्चे के साथ घूमने नहीं जा सकते तो हफ्ते में एक बार जरूर उसे बाहर लेकर जाएं। आप बच्चों को सैर पर भी लेकर जा सकते हैं।

बच्चों के साथ खेलकर बिताएं समय

बच्चे खेलने-कूदने को बहुत शौकिन होते हैं। आप उनके साथ खेलकर समय बिता सकते हैं। खेलना बच्चों के स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। उनके खेल-कूद में आप अपने आप को भी शामिल कर सकते हैं। इससे बच्चे को अकेलापन भी महसूस नहीं होगा और आपके प्रति उनके दिल में प्यार और विश्वास भी बढ़ेगा।



बच्चों के साथ जाएं घूमने

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान दें

मां अपने बच्चों की सुरक्षा के प्रति बहुत सजग रहती हैं। उनका पूरा ध्यान इस बात पर रहता है कि उनके बच्चे सेहतमंद रहे, ठीक खाना खाएं, समय पर सोएं, स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करें। जहां एक तरफ ज्यादातर माताएं बच्चों की शारीरिक सेहत के प्रति बहुत सावधान होती हैं, तो वहीं दूसरी तरफ वे बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान नहीं देती। अपनी सावधानी में मां यह भूल जाती हैं कि उनके व्यवहार का बच्चों पर क्या प्रभाव पड़ रहा है। सर्पण विकास के लिए शारीरिक के साथ ही मानसिक विकास भी जरूरी है।

उन्हें सेहतमंद आहार के लिए मजबूर करना। इसके लिए उन्हें खाने-पीने को कई चीजों को न कहना पड़ता है। बार-बार 10-15% सुनने का बच्चों के मनोविज्ञान पर क्या असर पड़ता है और बार-बार मनाना करने पर बच्चों के सर्पण विकास एवं उनके व्यक्तित्व पर क्या असर पड़ेगा। इस बारे में मनोवैज्ञानिक की राय जानें।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार बच्चे बहुत संवेदनशील होते हैं। वे अपने माता-पिता को बच्चों के साथ बिताते हैं, जिससे उनके व्यक्तित्व का विकास होता है। अपने माता-पिता से बार-बार 10-15% सुनकर बच्चे झूठ बोलने या फिर अपने माता-पिता से चीजें छिपाने लगते हैं। इससे आत्मविश्वास को नुकसान पहुंचता है और वे सामाजिक

रूप से अलग रहने लगते हैं। उन्होंने कहा, इन चीजों से मां और बच्चे के बीच संबंध खराब हो सकते हैं, इसलिए यह जरूरी है कि मां को एहसास हो कि असली समस्या बच्चे को मांग नहीं, बल्कि उनका कमजोर प्रतिरोधी तंत्र है, जिस कारण वे बार-बार बीमार पड़ते हैं।

बच्चों के लिए इसलिए बहुत जरूरी है ध्यान



आज के हार्डटेक और भांग-दौड़ भरी जिनगी में बच्चों पर भी पड़्याई का मानसिक दबाव रहता है। ऐसे में उनके लिए भी मेंडिटेशन (ध्यान) जरूरी है। मेंडिटेशन (दिमागी अत्यास) एक बेहतरान तरीका है। यह हमें मौजूदा समय में रहने को शिक्षा देता है, ताकि हम प्रत्यक्ष करने के बेहतर प्रबंध को अच्छे समझ का आनंद उठा सकें। यह हमें हमारे सच्चे भाव के साथ जुड़ रहने में मदद करता है। अध्यान का संबंध ध्यान को मौजूदा समय में एकाग्र करने से है, जो हमारी बेहतर एकाग्रता, ध्यान केंद्रित करने और स्मरणशक्ति को बढ़ाने में मदद करता है।

ग्रहणशील अंतर्भाव और स्कूल, परिवार व आंतरिक दबाव की दुनिया में बच्चों को बयस्क्री जितना ही मेंडिटेशन को जरूरत है। मेंडिटेशन बच्चों में ध्यान विकसित करने, उन्हें अपनी भावनाओं पर काबू रखने और यह सिखाने में कि कैसे अपने अंदर और बाहर ध्यान देना है, में मदद करता है। यह उन्हें केंद्र का भाव उत्पन्न करता है। बच्चों के लिए विशेष रूप से तैयार मेंडिटेशन जैसे सोल रिवाइवल (आत्मा पुनरुद्धार) उन्हें एकाग्र करने में मदद करते हैं, ताकि वे अपने अध्यान में अच्छी तरह ध्यान लगा सकें। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि मेंडिटेशन न छोड़ों के अकादमिक और खेल के क्षेत्र में प्रदर्शन में सुधार लाने में मदद को है।

बच्चों की सुरक्षा का ध्यान रखें



बच्चों को सुरक्षित रखना और उनका भविष्य बेहतर बनाना हमारे लिए एक चुनौती है। हमें बच्चों के साथ समय बिताकर उनके दिल को बात जान सकते हैं, जितना आप बच्चों के साथ समय व्यतीत करेंगे वो आपके उनसे ही करीब आएंगे। तो चलिए जानते हैं कि कैसे आप बच्चे के साथ अपने रिश्ते और भी मजबूत कर सकते हैं...

तकिए बच्चे आप से बात करें: अपने बच्चों से कहिए कि वो आपके पास आकर बात करें। बच्चों के साथ मजबूत संवाद बनाना बेहद जरूरी है ताकि वे आपसे बात कर सकें। उन्हें सखियाएँ कि वे आपसे बात छिपाएँ नहीं और जानने के बाद आप गुस्सा होने के बजाए खुश होंगे। आप उन्हें भरोसा दिलाएँ कि आप उनकी मदद करेंगे और उन्हें सुरक्षा देंगे।

सही-गलत की पहचान: बच्चों को बताइए कि किस तरह का बर्ताव गलत है और उसके बारे में किसी बड़े को जल्द से जल्द बताना चाहिए। हालांकि यौन उत्पीड़न जनामों के अलावा होठ, दाँतों, गरदन और यहां तक कि बाईं तक ही सीमित नहीं है, लेकिन इनके बारे में बताना आप सुरक्षित तो कर ही सकते हैं। उन्हें बताएँ कि किस तरह का टच सही और किस तरह का बर्ताव बिल्कुल भी बर्दाश्त नहीं किया जा सकता और उसके बारे में जितना जल्दी हो सके आपको बताना है।

बच्चों को सिखाएँ प्यार जताने का तरीका: कई बार आप जिस तरह से अपने बच्चों को लाड़ करते हैं वैसे ही वो हमलावर भी करते हैं। जैसे कि जब आप थोड़ी थकान महसूस करते हैं या परेशान होते हैं तो आप अपने बच्चे से आपका किस और ह्म करने के लिए कहते हैं। इससे आपका बच्चा यह समझने लगता है कि जब कोई दुखी होता है तो उसे खुश करने के लिए एडिब किया जाता है। इसी तरह का रवैया हमलावर आक्रामक बच्चे पर भी आजमा सकता है। ऐसे में आपको अपने हाथ से बच्चों को प्यार जताने का तरीका सिखाना होगा। ज्यादातर यौन हमलावर उसे दो लोगों के बीच का स्रोकेत कहते हैं और इसके बारे में किसी को भी बताने से मना कर देते हैं। आप अपने बच्चों को सिखाइए कि कोई भी बात मामूली-प्यासा से नहीं छिपायी जाए। उन्हें बताइए कि इस तरह को स्रोकेत बताते धियान खतरनाक हो सकता है।

किन लोगों पर भरोसा करें बच्चे: अपने बच्चों को बताइए कि वे किन लोगों पर भरोसा कर सकते हैं और किससे उन्हें दूर रहना है लेकिन इससे भी जरूरी उन लोगों का चुनाव करना आपको जिम्मेदारी है।

