

इस प्रकार बच्चों को मोबाइल की आदत से दूर करें

आजकल क बच्चों म मोबाइल फोन की आदत बहुत तेजी से बढ़ रही है। छोटा-सा बच्चा भी बार-बार फोन मांगता है, रोता है, जिद करता है और बिना फोन के चुप नहीं बैठता। यह आदत न सिर्फ पढ़ाई पर असर डालती है, बल्कि आंखों की रोशनी, नींद और व्यवहार पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है लेकिन अच्छी बात यह है कि थोड़ी समझदारी और लगातार कोशिश से इस आदत को छुड़ाया जा सकता है। इन तीन उपायों से बच्चा खुद फोन कम मांगेगा।

स्क्रीन टाइम तय करें

सबसे पहले घर में एक साफ नियम बनाएं कि फोन या टैबलेट सिर्फ तय समय पर ही इस्तेमाल होगा, जैसे दिन में 30-60 मिनट से ज्यादा नहीं. बच्चे को पहले से बता दें कि 'खेलने के बाद 30 मिनट फोन, फिर बंद।'

फोन की सेटिंग में जाकर स्क्रीन टाइम लिमिट लगा दें। एंड्रॉयड या आईफोन में पैरेंटल कंट्रोल ऑन करें, जहां आप ऐप्स को लॉक कर सकते हैं या समय खत्म होने पर ऑटोमैटिक बंद हो जाए। जब बच्चा बार-बार मांगे तो प्यार से कहें, 'देखो, टाइमर खत्म हो गया, अब हम साथ कुछ और खेलेंगे।' इससे बच्चे को लगेगा कि नियम सबके लिए हैं, न कि सिर्फ उस पर



रोक लगी है. धीरे-धीरे वह आदत डाल लेगा और जिद कम होगी।

बच्चे को रोचक काम दें

ज्यादातर बच्चे फोन इसलिए मांगते हैं क्योंकि उन्हें कुछ और करने को नहीं मिलता. बोर होने पर फोन सबसे आसान लगता है। इसलिए घर में दूसरी एक्टिविटी बढ़ाएं। जैसे-

बाहर पार्क में खेलना, साइकिल चलाना, घर में बोर्ड गेम खेलना, पेंटिंग करना, किताब पढ़ना या साथ मिलकर खाना बनाना. बच्चे को शामिल करें, जैसे 'आज हम सब मिलकर टेंट बनाएंगे!' या 'चलो, तुम्हारी फेवरेट स्टोरी सुनाऊं।'

जब बच्चा व्यस्त रहेगा तो फोन की याद

ही नहीं आएगी. शुरुआत म मुश्कल लगेगा, लेकिन 7-10 दिन में फर्क दिखेगा. बच्चा खुद कहेगा, 'मम्मी, चलो खेलें!'

स्वयं परिवार साथ मिलकर कम फोन यूज करें

बच्चे वही सीखते हैं जो देखते हैं. अगर मम्मी-पापा खुद दिनभर फोन में लगे रहें तो बच्चा भी वैसा ही करेगा।

सबसे पहले खुद फोन कम यूज करें। खाना खाते वक़्त, बात करते वक़्त या बच्चे के साथ खेलते वक़्त फोन साइड में रखें। परिवार में 'नो फोन जोन' बनाएं, जैसे डिनर टेबल या बेडरूम में फोन न लाएं। सब मिलकर गेम खेलें, बातें करें या घूमने जाएं.

जब बच्चा देखेगा कि घर में सब फोन कम यूज कर रहे हैं तो वह भी आसानी से मान जाएगा। ये तरीके सबसे ज्यादा असरदार हैं क्योंकि बच्चा कॉपी करता है। इससे न सिर्फ बच्चे की फोन मांगने की आदत कम होगी, बल्कि परिवार में प्यार, बातचीत और खुशी बढ़ेगी। शुरुआत में बच्चा रो सकता है या जिद कर सकता है, लेकिन प्यार और धैर्य से समझाएं।

बच्चों को अनुशासन सिखाने सख्ती बरतना भी जरूरी

बच्चों के सुनहरे भविष्य के लिए उनमें अनुशासन का भाग जगाना भी जरूरी है। इसलिए उसे प्यार देने के साथ ही थोड़ी बहुत सख्ती भी जरूरी है। इससे बच्चा सही और गलत का अंतर कर सकता है। इसलिए बच्चा अगर कभी भी अनुशासन तोड़ता है तो उसके सजा देना भी जरूरी है ताकि वह अपनी गलती समझ सके। हां यह सजा ज्यादा कठिन नहीं होनी चाहिये। यदि आप चाहते हैं कि बच्चे के साथ संबंध बेहतर बनाए रहते हुये, संयम के साथ, कैसे उसे अनुशासित किया जाये, तो बस आपको कुछ अपाय करने होंगे।

अपने बच्चे को स्वाभाविक परिणामों के बारे में शिक्षा दीजिये। अपने बच्चे को उसके बुरे व्यवहार के स्वाभाविक परिणामों के संबंध में समझा कर आप उससे होनी वाली निराशा की जानकारी दे सकते हैं और उसे बता सकते हैं कि उसका बुरा व्यवहार उसे दुखी कर सकता है जिससे उसे पछतावा होगा। कठिन परिस्थितियों में से उसे निकालने के स्थान पर, बच्चे को उसके नकारात्मक कृत्यों से स्वयं ही निबटने दीजिये। स्वाभाविक परिणामों को समझने के लिए, बच्चे को कम से कम छः वर्ष का होना चाहिए।

यदि बच्चा कोई खिलौना तोड़ देता है या वह उसे धूप में छोड़ कर नष्ट कर देता है, तब एकदम उसे नया खिलौना मत दिलवाइए। बच्चे को कुछ समय तक बिना खिलौने के रहने दीजिये, और उससे बच्चा अपनी चीजों की ठीक से देखभाल



करना सीख जाएगा। बच्चे को जिम्मेदारी की शिक्षा दीजिये। यदि बच्चा अपना गृहकार्य टीवी देखने के कारण नहीं कर पाया है तो उसका गृहकार्य पूरा कराने में उसकी मदद करने के स्थान पर, बच्चे को बुरे ग्रेड से उत्पन्न होने वाली निराशा का सामना करने दीजिये।

यदि बच्चे को अपने बुरे व्यवहार के कारण किसी पार्टी में नहीं निर्मात्रित किया गया है, तब उसे यह समझ में आने दीजिये कि यदि उसका व्यवहार उस बच्चे के साथ कुछ और होता तब उसे निर्मात्रित किया जा सकता था। अपने बच्चे को तर्कसंगत

परिणामों की शिक्षा दीजिये। तर्कसंगत परिणाम वे परिणाम होते हैं जो आप के अनुसार बच्चे के बुरे व्यवहार के परिणामस्वरूप उत्पन्न होंगे। इनको सीधे सीधे बच्चे के व्यवहार से सम्बद्ध होना चाहिए ताकि बच्चा, भविष्य में उनको नहीं करने की शिक्षा प्राप्त कर सके। हर प्रकार के बुरे व्यवहार का तर्कसंगत परिणाम होना चाहिए, और परिणाम समय से पहले ही बता दिये जाने चाहिए। यदि बच्चा अपने खिलौने संभाल कर नहीं रखता है तब उसे एक सप्ताह तक खिलौने न दें। यदि आप बच्चे को टी वी पर कुछ गैरजरूरी कार्यक्रम देखते हुये पाएँ तो एक सप्ताह के लिए टी वी की सुविधा बंद कर दीजिये। यदि बच्चा अच्छ़ व्यवहार नहीं करता तो उसे अपने मित्रों के साथ मत खेलने जाने दीजिये। इससे उसे सबक मिलेगा।अपने बच्चे को सकारात्मक अनुशासन

विधियों की शिक्षा दीजिये: सकारात्मक अनुशासन बच्चे के साथ कार्य की ऐसी विधि है, जिसके अनुसार इस प्रकार के सकारात्मक निष्कर्ष पर पहुँचने में सहायता मिलती है जिससे कि बच्चा समझ सके कि बुरे व्यवहार के परिणाम क्या होंगे और वह भविष्य में उनसे बच सके। बच्चे को सकारात्मक रूप से अनुशासित करने के लिए आपको बच्चे के साथ बैठ कर उसके बुरे व्यवहार के संबंध में चर्चा करनी चाहिए और क्या क्या जा सकता है इस पर विचार करना चाहिए।

शुरुआत से पढ़ाई की और ध्यान दें

बच्चे का सबसे पहला विद्यालय उसका घर और सबसे पहले गुरु उसके माता-पिता होते हैं। शिशु शुरुआती अवस्था में अपने माता-पिता से ही सारी क्रियाएं सीखता है और अपना ज्ञान अर्जित करता है। माता-पिता न सिर्फ बच्चों को अच्छी शिक्षा देते हैं बल्कि सही-गलत की पहचान कराते हुए बच्चों का स्वर्णिम भविष्य बनाने का भी काम करते हैं। बच्चे माता-पिता का मार्गदर्शन पाकर सभी कठिनाईयों पर विजय पाते हुए अपने सपने को साकार करते हैं। दरअसल माता-पिता के व्यवहार और क्रियाओं का उनके बच्चों पर सीधा प्रभाव पड़ता है। यदि घर में कुछ गलत होता है तो बच्चे गलत सीखते हैं। इसी तरह यदि घर का वातावरण सही होता है तो बच्चों को अच्छी शिक्षा मिलती है। इसलिए सबसे पहले माता-पिता की भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण होती है। माता-पिता के रूप में आप जैसा करेंगे, आपके बच्चे वैसा ही सीखने की कोशिश करेंगे। यदि आप अपने बच्चे के भविष्य को सुंदर बनाना चाहते हैं, अपने सपनों को सच कर दिखाना चाहते हैं तो यह बहुत जरूरी है कि आप बच्चों के लिए एक रोल मॉडल बनें। बच्चों के सामने स्वयं एक बेहतर उदाहरण बनें ताकि इसका सकारात्मक प्रभाव आपके बच्चे पर पड़े। आइए जानते हैं कि माता-पिता के रूप में आप साधारण बातों को भी किस तरह से बेहतर बना सकते हैं और बच्चों के लिए एक रोल मॉडल बन सकते हैं।

शुरुआती स्कूल है घर

बच्चों के पहले शिक्षक माता-पिता होते हैं- जन्म के बाद शिशु लगातार माता-पिता के साथ रहकर बोलना, खाना, पीना, खेलना, लिखना या अन्य गतिविधियां



सम्पन्न करना सीखता है। छोटे बच्चे के लिए यह एक औपचारिक विद्यालय जैसा होता है। इसी तरह बच्चा जब थोड़ा बड़ा या युवा होता है तब वह घर में माता-पिता को एक दूसरे को सहयोग करते देखता है। पिता को घर के बाहर के कार्यों को निपटते हुए माता का सहयोग करते देखकर बच्चों में मदद करने की भावना

का निर्माण होता है। इससे बच्चे घर के कार्यों में माता की मदद करना सीखते हैं। वास्तव में किसी भी बच्चे के लिए यह पाठ सामाजीकरण का प्रथम चरण माना जाता है। इसलिए माता-पिता को घर में एक कोच जैसी भूमिका निर्वाह करनी चाहिए। आप घर में जो भी कार्य करें उसे पूरी तरह सुव्यवस्थित ढंग से करें। एक-दूसरे

के साथ बातचीत में सम्मानसूचक शब्दों का इस्तेमाल करें। ऐसा व्यवहार करने की कोशिश करें जो घर में शांति स्थापित कर और शिशु के मानसपटल पर अच्छा प्रभाव डाले। शिशु को घर की बातों के साथ-साथ घर के बाहर होने वाली अच्छी बातों की सीख देने की कोशिश करें।

बच्चों को ध्यान के लिए करें प्रेरित

आज की हाईटेक और भाग-दौड़ भरी जिंदगी में बड़ों के साथ ही बच्चों के लिए भी आंतरिक शांति बहुत जरूरी हो जाती है क्योंकि बच्चे भी अब तनाव और व्यस्त जीवनशैली का शिकार हो रहे हैं। बच्चे अपने अभिभावकों और जिस माहौल में रहते हैं, वहां की ऊर्जा ग्रहण करते हैं। इस कारण वह पढ़ाई ठीक से नहीं कर पाते।

हम सभी अपने बच्चों को प्यार करते हैं और उनके लिए बेहतर करना चाहते हैं। इसलिए हमें उन्हें मेडिटेशन के लिए प्रेरित करना चाहिये। यह हमें मौजूदा समय में रहने की शिक्षा देता है, ताकि हम प्रयास करने के बेहतर प्रबंध के साथ अच्छे समय का आनंद उठा सकें। यह हमें हमारे सच्चे भाव के साथ जुड़े रहने में मदद करता है। ध्यान हमारी एकाग्रता और स्मरणशक्ति को बढ़ाने में मदद करता है।

इसलिए स्कूल, परिवार व आंतरिक दबाव की दुनिया में बच्चों को वयस्कों जितना ही मेडिटेशन की जरूरत है। मेडिटेशन 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 उनमें केंद्र का भाव उत्पन्न करता है।

बच्चों के लिए विशेष रूप से तैयार मेडिटेशन जैसे सोल रिवाइवल (आत्मा पुनरुद्धार) उन्हें एकाग्र करने में मदद करते हैं, ताकि वे अपने अध्ययन में अच्छी तरह ध्यान लगा सकें. इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि मेडिटेशन ने छात्रों के अकादमिक और खेल के क्षेत्र में प्रदर्शन में सुधार लाने में मदद की है।

आइकॉनिक गाने को रीक्रिएट करना आसान नहीं होता: माहिरा शर्मा



साल 1995 की ब्लॉकबस्टर फिल्म करण अर्जुन का मशहूर गीत मुझको राणाजी माफ करना आज भी लोगों की जुबान पर चढ़ा हुआ है । 90 के दशक के इस गाने ने रिलीज़ के समय जबरदस्त लोकप्रियता हासिल की थी और आज भी इसे एक सदाबहार क्लासिक माना जाता है। इस लोकप्रिय गाने को अब एक नए अंदाज़ में राणाजी 2.0 नाम से पेश किया गया है। इस गाने में अभिनेत्री माहिरा शर्मा नज़र आ रही हैं। माहिरा शर्मा ने इस गाने को लेकर अपनी प्रतिक्रिया दी है और कहा है कि इतने लोकप्रिय गाने को रीक्रिएट करना उनके लिए बिल्कुल भी आसान नहीं था, क्योंकि दर्शकों की उम्मीदें पहले से ही बहुत बड़ी थीं। माहिरा शर्मा ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा, जब आप किसी आइकॉनिक गाने से जुड़ते हैं तो थोड़ा दबाव जरूर होता है, क्योंकि उन गानों से लोगों की पुरानी यादें और भावनाएँ जुड़ी होती हैं। मेरी कोशिश रही कि मैं अपनी एक अलग एनर्जी लेकर आऊँ, लेकिन गाने की असली पहचान और उस एहसास को भी बरकरार रखूँ, जिसने उसे इतना खास बनाया था।

उन्होंने आगे बताया कि राणाजी 2.0 का संगीत, कोरियोग्राफी और पूरे वीडियो का लुक मिलकर एक बिल्कुल नया अनुभव प्रदान करता है। माहिरा ने उम्मीद जताई कि जिस तरह पूरी टीम ने इस गाने को बनाते समय आनंद लिया, उसी तरह दर्शक भी इसे देखकर खूब पसंद करेंगे और यह नया वर्जन भी उनके दिलों में जगह बनाएगा। इस नए गाने की कोरियोग्राफी मशहूर डांस डायरेक्टर रमो डिस्ज़ुजा ने की है। रमो ने बताया, समय के साथ डांस का अंदाज़ काफी बदल गया है और यही बात राणाजी 2.0 को खास बनाती है। हमारी कोशिश थी कि गाने के विजुअल्स नए और मनोरंजक हों, लेकिन उसकी पुरानी पहचान भी बनी रहे। हम चाहते थे कि जिन्होंने सालों से इस गाने को पसंद किया है और जो पहली बार इसे सुन रहे हैं, दोनों ही इसे देखने का आनंद लें। वहीं, संगीतकार तनिष्क बागची ने भी इस चुनौती पर बात की। उन्होंने कहा, किसी क्लासिक गाने को नए रूप में तैयार करना आसान नहीं होता। जब किसी पुराने लोकप्रिय गाने पर काम करते हैं तो सबसे बड़ी जिम्मेदारी उसकी आत्मा और एहसास को सुरक्षित रखना होता है।

इस गाने की धुन और आवाज़ की अपनी अलग विरासत है। मेरा पूरा ध्यान इसे एक नया साउंड देने पर था, लेकिन इस तरह कि लोगों को वही पुरानी यादें भी महसूस हों। मैं चाहता था कि यह आज के दौर के हिसाब से भी ताज़ा लगे और साथ ही लोगों को याद दिलाए कि यह गाना आखिर इतना क्लासिक क्यों बना। राणाजी 2.0 को टिप्स म्यूज़िक ने रिलीज़ किया है। इस नए वर्जन में ओरिजिनल गाने की गायिकाएँ इला अरुण और अलका यात्रनिक की आवाज़ को बरकरार रखा गया है, जो पुराने जादू को नए संगीत के साथ जीवंत करता है। मुझको राणाजी माफ करना साल 1995 में आई सुपरहिट फिल्म करण अर्जुन का हिस्सा था, जिसमें शाहरुख खान, सलमान खान, राखी, काजोल और ममता कुलकर्णी जैसे कलाकार मुख्य भूमिकाओं में थे।



अगर कोई बात सही है, तो उसके लिए बोलना ज़रूरी है: सानवी तलवार

अभिनेत्री सानवी तलवार का कहना है कि अब उन्हें इस बात की कोई परवाह नहीं कि लोग उनके बारे में क्या सोचते हैं, अगर कोई बात सही है, तो उसके लिए बोलना जरूरी है। अपने अनुभवों से सीख लेते हुए सानवी ने बताया कि अब उन्हें समझ आया है कि अपनी राय तभी रखनी चाहिए जब उन्हें सही लगे। उन्होंने कहा, पहले मैं सिर्फ कुछ सीमित लोगों से ही बात किया करती थी, लेकिन अब मुझे अहसास हुआ है कि जब कोई बात एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचती है, तो उसका अर्थ बदल जाता है। इसलिए, अब मैंने खुलकर अपनी बात रखने का फैसला किया है, और मैं इसमें पूरी तरह सहज हूँ। अब मैं इस बात की चिंता नहीं करती कि लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे। अगर मुझे लगता है कि कोई बात सही है, तो मुझे उसके बारे में बोलना ही चाहिए।

दरअसल, सानवी तलवार ने एक पुराने इंटरव्यू में अभिनेता करण कुंद्रा पर 2015 के टीवी शो ये कहाँ आ गए हम के सेट पर एक सीन के दौरान जबर्न किस करने का आरोप लगाया था। सानवी के अनुसार, डायरेक्टर के एक्शन बोलने से पहले ही करण ने उन्हें किस किया था, जिसके जवाब में सानवी ने उन्हें थप्पड़ मार दिया था। इसके बाद करण ने भी उन्हें जोरदार थप्पड़ मारा और गाली-गलौज की थी। इस घटना को लेकर कई लोगों ने उनसे सवाल किया था कि उन्होंने इतनी देर बाद इस मुद्दे पर क्यों बात की। इस पर सानवी ने कहा, मैं हर महिला से कहना चाहूँगी कि अगर आपके साथ कुछ गलत हुआ है और आप उस समय अपनी बात नहीं कह पाईं, तो भी कभी देर नहीं होती। जब आपको सही लगे और आप तैयार महसूस करें, तब अपनी बात सामने रखें। अगर आप अपने अनुभवों के बारे में कभी नहीं बोलेंगी, तो लोग सच्चाई जान नहीं पाएंगे। सानवी ने यह भी बताया कि उनकी बात किसी के माध्यम से करण कुंद्रा की पूर्व प्रेमिका अनुषा दोंडेकर तक पहुँच गई थी, और जब अनुषा सेट पर आईं, तो उनकी मौजूदगी ने सानवी को काफी सुकून और सहयोग महसूस करवाया था। सोशल मीडिया पर ट्रोलिंग को लेकर अभिनेत्री सानवी तलवार ने कहा, मैं आज भी इससे डील कर रही हूँ। लोग मुझे ट्रेल करते हैं क्योंकि मैं सच बोल रही हूँ, लेकिन इससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। मुझे पता है कि मैं क्यों बोल रही हूँ और मैं आज भी अपनी बात पर कायम हूँ।

द ट्रेटर्स शो का दूसरा सीजन स्ट्रीम होगा 13 अगस्त से

रियलिटी शो द ट्रेटर्स का दूसरा सीजन जल्द ही दर्शकों के सामने आने वाला है। शो के पहले सीजन की तरह इस बार भी बॉलीवुड फिल्ममेकर करण जौहर ही शो की मेजबानी करेंगे। शो का दूसरा सीजन 13 अगस्त से प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम होगा। इस नए सीजन में 21 सेलिब्रिटीज एक ग्रैंड प्राइज और द ट्रेटर्स के प्रतिष्ठित खिताब के लिए एक-दूसरे से मुकाबला करते दिखेंगे। करण जौहर की मेजबानी इस शो की सबसे बड़ी खासियतों में से एक रही है। उनका विशिष्ट अंदाज़, खिलौडियों से बातचीत करने का तरीका, और खेल को आगे बढ़ाने की शैली दर्शकों को खूब पसंद आई थी, जिसने पहले सीजन को अत्यधिक लोकप्रिय बनाया। अब दूसरे सीजन में उनकी वापसी को लेकर फैंस के बीच उत्साह और भी बढ़ गया है। द ट्रेटर्स के दूसरे सीजन का निर्माण धर्माटिक एंटरटेनमेंट द्वारा किया जा रहा है, जो कि स्वतंत्र वितरक ऑल3मीडिया इंटरनेशनल के साथ मिलकर तैयार किया गया है। यह सीरीज आईडीटीवी के बाफ्टा और एमी अवॉर्ड जीत चुके ग्लोबल फॉर्मेट का भारतीय रूपांतरण है, जिसे भारतीय दर्शकों की पसंद के अनुसार ढाला गया है।

प्राइम वीडियो इंडिया के डायरेक्टर और हेड ऑफ ओरिजिनल्स निखिल मशोक ने शो के नए सीजन को लेकर अपनी खुशी जाहिर की।

