

क्या आप जानते हैं मां की लोरी बच्चे के लिए है कितनी फायदेमंद?

चांदा है तू मेरा सूरज है तू चंदा मामा दूर के, लल्ला लल्ला लोरी दूध की कटोरी, निर्दिया आ जा गी, गुडिया गानी बिट्या रानी... इस तरह की किनी ही अनगिनत लोरियाँ हैं जो आपने भी अपने बचपन में अपनी मां, दादी या नानी से जरूर सुनी होगी। यही लोरियाँ जब बेटी, मां बनती है तो अपने बच्चे को सुनाती है। जब बच्चा छोटा होता है तो उसे प्यार भी नींद देने के लिए मांएं सदियों से उसे बड़े प्यार से लोरी सुनाती आ रही हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि किंवा भी मां बच्चे को यूं ही लोरियाँ नहीं सुनाती बल्कि किसके पीछे कुछ कारण भी हैं और मां की यह लोरी बच्चे के फारदेमंद भी है। यहां जानें, बच्चे को लोरी सुनाने के ढेरों फायदों के बारे में....

मां और बच्चे के बीच कनेक्शन होता है जैसबूट

मां की लोरी की आवाज कानों में पड़ती है लोरी कब्जा कब नींद की आगाश में चलता जाता है पता ही नहीं चलता। मां की लोरी सुनते हुए सफनों के संसर में खो जाने का सुखव असास बड़े होने के बाद भी आपकी यादों में बसा रहता है। लोरी, मां और बच्चे की एक कनेक्शन की तरह काम करती है और दोनों को करीब लाती है। मां की लोरी की आवाज में एक तरह की कशिश होती है जो बच्चे पर जाड़ की तरह काम करती है। एक्सपर्ट्स भी यही कहते हैं कि लोरी के रूप में जो आवाज बच्चा लालातर सुनता है, धीरे-धीरे वह उसके



लोरी सुनकर खाता है बच्चे का डृ

एक्सपर्ट्स की मानों तो मां से लोरी सुनकर बच्चे के अंदर डर और किसी भी तरह के खोरे के प्रति डिफेंस और रेजिस्टरेंस यानी प्रतिरोध की भावना विकसित होती है। इससे बच्चे का बांधिक और भावनात्मक विकास भी होता है। लोरी सुनने पर बच्चे को मां के साथ होने का एहसास होता है और यही एहसास उसे

शेरदिल: मेकर्स ने की केके के आखिरी सॉन्ग 'धूप पानी बहने दे' की अनाउंसमेंट, आज रिलीज होगा गाना

श्रीजीत मुखर्जी की फिल्म 'शेरदिल: द पीलीभीती सागा' का ट्रेलर 3 जून को रिलीज हुआ था। अब हाल ही में मेकर्स ने फिल्म के पहले साने 'धूप पानी बहने दे' की रिलीज की अनाउंसमेंट की है। यह गाना लेट सिंगर केके ने गया है, केके का आखिरी गाना आज रिलीज किया जाएगा।

फिल्म किंटिस और ट्रेंड एनालिस्ट्स तरण आदर्श ने दिव्य बात की रिलीजारी की है। उन्होंने लिखा, 'शेरदिल' केके का सॉन्ग कल रिलीज होगा। टी सीरीज और रिलायंस एंटरटेनमेंट अपनी फिल्म का पहला



कार्डियक अरेस्ट की वजह से हुई सिंगर की डै

गाना 'धूप पानी बहने दे' आज रिलीज करेंगे। साना को केके ने गया है, गुलजार ने लिखा है और शांतनु मोद्द्रा ने कंपोज किया है।

केके के सुपरहिट सॉन्ग्स

केके ने बॉलीवुड के लिए कई सुपरहिट सॉन्स गाए हैं। चाहें वो 'बच्चा ना ए हरीनी' का 'खुदा जाने' हो या फिर 'आशिकी 2' का 'पिया आए ना', केके ने अपनी आवाज से सबके दिलों को छू लिया। इसके अलावा केके ने 'यारो', 'पल', 'कोई कहे कहता रहे', 'मैंने दिल से कहा', 'आवारापन बजारापन', 'सूस बहने', 'अजब सो' और 'दिल इबादत', 'तू ही मेरी शब है' जैसे तमाम खूबसूरत गाने गाए हैं।

अनुपम खेर के करियर की 525 वीं फिल्म शुरू 4 ऑप्शन दे कर पूछा फिल्म के टाइटल का नाम

67 साल के एक्टर अनुपम खेर एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में 38 साल पूरे कर चुके हैं। अब वो अपने करियर की 525वीं फिल्म बनाने जा रहे हैं। अनुपम इस फिल्म को लेकर कितना एक्साइटेड हैं, इसका अंदराजा इस बात से लगाया जा सकता है कि, उन्होंने अँडियर्स से ही फिल्म का टाइटल पूछ लिया है। साथ ही उन्होंने फेस के साथ इसके चार औंसन भी शेयर किए हैं। रविवार को अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेर करते हुए खेर ने लिखा, 'आज मैं अपने करियर का

525वां प्रोजेक्ट शुरू करने जा रहा हूं। यह एक आम आदमी की एक किलप भी इंस्ट्रायम अकाउंट पर शेर करते हुए लिखा, 'सारांश से द कश्मीर में इस्टेमाल किए गए दरअसल, बड़ी संख्या में बुजुंग नींद की कमी की समस्या से पेशेश रहते हैं। याद होने लगते हैं और वो बाद में उन शब्दों का सही इस्टेमाल भी करना सीख जाता है। दरअसल, लोरी या फिर इसी तरह का कोई रिलैक्सिंग म्यूजिक सुनने से स्ट्रेस हमेंस कम होते हैं किसी छोटी कविता जैसी ही आजी ही आती है।

ऑफिस की थकान 15 मिनट में हो जाएगी गायब, रोज करें शवासन

दिनभर की थकान दूर करने के लिए हम ऐसा क्या करें कि तुरंत मासिक और शारीरिक थकान से मुक्ति पा सकें? इस शवास के जबाब में हेल्प और फिनेस एक्सपर्ट की गौतम कहते हैं - शवासन कीजिए। शवासन और असरदार है शवासन योग।

मानसिक तनाव से मुक्ति दिलाए

आज लगभग सभी लोग प्रेशर वाली लाइफ जी रहे हैं और मान चुके हैं कि असली जिंदगी यही है। लोग दिन-रात अपने सफनों के पीछे भाग रहे हैं और सफनों को जीने की चाह में जिंदगी जीना भूल रहे हैं। यहां से हमारे जीवन में मानसिक तनाव हाली होने लगता है।

अटक गया है हमारा ब्रेन

हमारा ब्रेन हर समय ज्यादा से ज्यादा पाने में अटका रहता है। हम हर समय गैजेट्स में उलझे रहते हैं। घर की जरूरतों से लेकर ऑफिस का काम तक सब कुछ टेक्नोलॉजी पर निर्भर हो गया है। किसी भी जीव का उपयोग जैसे अटके करते हैं। नियमित नियामन की ग्राहन करते हैं। यहां वाले ने देखने को मिलते हैं।

स्पिटिंग और कंयूटर बेस्ड जब होने के कारण हमें मैटल रेस्ट नहीं मिल पाता है। यही बराह है कि हम विचलित रहते हैं, किसी भी एक काम पर फोकस नहीं होता, यहां से जीवन की जीवनी भी झोलका जाती है।

पाते हैं। लेकिन जिंदगी को बैलंस करना जरूरी है ताकि स्टेस से बचे रहें। इसमें शवासन हमारी बॉडी के लिए बहुत अधिक लाभकारी रहता है।

क्योंकि शवासन को मुद्रा में हमारा पूरा फोकस

अपनी श्वास पर होता है, जिस कारण हमें

मानसिक शांति प्राप्ति करती है।

शांति

रेस्ट मिल सके। प्राकृतिक रूप से हम सोते हुए भी इस अवस्था में ही होते हैं। यह मुद्रा हमारे शरीर की हर नर्व और सेल को प्रभावित करती है।

शरीर को इलैक्स करे

शरीर को इलैक्स करने के लिए शवासन इसलिए जरूरी है। जब हम अपने आपको निर्देश देते हैं कि हमें शांति

शवासन करने का तरीका

शवासन करने के लिए आप किसी शांत जगह पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं। इस दौरान आपके गैरे और हाथों को शरीर से उतनी दूरी पर रखें, जिन्होंने दूरी पर आप सहज महसूस करें। आपको हथेलियां आसान की तरफ खुली हुई और आंखें बढ़ जाएं।

श्वास पर रहे ध्यान केंद्रित

शवासन के दौरान हमें सबसे अधिक

हर रोज 10 से 15 मिनट किसी भी वक्त हम शवासन कर सकते हैं। यह कहिए कि जब भी आपको हथेलियां आपके गैरे और हाथों को शरीर से उतनी दूरी पर रखें, जिन्होंने दूरी पर आप सहज महसूस करें। आपको हथेलियां आसान की तरफ खुली हुई और आंखें बढ़ जाएं। इसके साथ ही अपने करियर का दूसरा शुक्रिया आ जाए।

कैसे करता है कान?

शवासन हारे शरीर की सभी मसल्स को शांत करता है। इस दौरान हम सहज अवस्था में होते हैं, जिससे पूरे शरीर में ब्लड सुक्लेन ठीक रहता है। गहरी सांस लेने से बॉडी में ऑक्सीजन की मात्रा अधिक पहुंचती है, जिससे ब्लड में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और ब्रेन सहित पूरी बॉडी तनाव मुक्त होती है।

फिजिकल लेवल पर इसके फायदे

जब भी बहुत अधिक थकान महसूस होती है तो हम चाय पीने या स्पोक करने चले जाते हैं। हमें तुकसान पूर्ण चाया रहता है। अगर उस चाय की गुणवत्ता अच्छी होती है तो उसका असर अपने शरीर पर नहीं आता है। अगर अपने शरीर की गुणवत्ता अच्छी नहीं होती है तो उसका असर अपने शरीर पर नहीं आता है।

दुर्ग, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान

विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-

9303289950, 9827806026, 8962815243

Pankaj Mobile

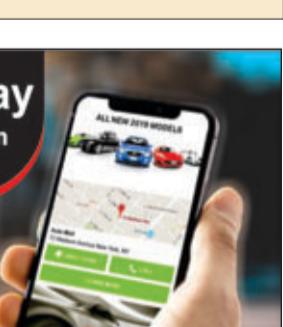
Tata Play Connection Available

All Types Recharge & DTH, FastTag Recharge

Pankaj Umbre-

Mo.- 9993240894, 7987806710

Shop No.- 4, Jugnu Dera Complex, Adarsh Nagar, Potia Road, Durg (C.G.)



खास - खबर

विश्व पर्यावरण दिवस का गरिमाना
आयोजन, वृक्षारोपण के साथ
जागरूकता ज़ाकी को किया रवाना

भिलाई। सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र के पर्यावरण प्रबंधन विभाग द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में भिलाई निवास में एक गरिमानय कार्यक्रम आयोजित का आयोजन किया गया। इस समारोह में सुख्ख अतिथि के रूप में छत्तीसगढ़ स्वामी संयंत्र के बास चांसलर डॉ एम के तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में सेल-बीपसपी के निदेशक प्रभारी श्री अनिवार्न दासगुप्ता विशेष रूप से उपस्थित थे इसके अतिरिक्त समाज में संयंत्र के कार्यपालक निदेशक (विकिसा) एवं स्वास्थ्य सेवाएँ डॉ एस के इस्सर, कार्यपालक निदेशक (परियोजनाएँ) श्री ए के भट्टा, कार्यपालक निदेशक (कार्मिक एवं प्रशासन), श्री के सिंह, कार्यकारी कार्यपालक निदेशक (वर्कर्स) श्री एस एन अविदी तथा सुख्ख महाप्रबंधक प्रभारी (वित एवं लेखा) डॉ ए के पंडा सहित वरिष्ठ अधिकारीगण भी जूड़ रहे विदेश हो कि साल 1972 में संस्कृत राष्ट्र संघ की ओर से वैश्विक स्तर पर बढ़ रही पर्यावरण प्रश्न की समस्या के चलते विश्व पर्यावरण दिवस मनाने की नींव रखी गयी। इसके शुरुआत स्वीडन की पहली धारणी स्टॉकहोम में हुई। यहां दुनिया का पहला विश्व पर्यावरण सम्मेलन आयोजित किया गया था। पर्यावरण दिवस मनाने का प्रमुख उद्देश्य बढ़ते प्रदूषण और प्रकृति को हो रहे नुकसान को लकर लोगों को जागरूक करना है।

गुलारा छोड़कर पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

विश्व पर्यावरण दिवस : महापौर नीरज पाल, आयुक्त एवं एमआईसी मेंबर सहित अधिकारियों ने रोपित किए पौधे

श्रीकंचनपथ न्यूज

भिलाई। नगर पालिक निगम भिलाई शेत्र अंतर्गत शहरी गोपन कोसानगर में आज विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर महापौर नीरज पाल, निगम आयुक्त प्रकाश सर्वे, अपर आयुक्त अशोक द्विवेदी, महापौर परिषद की बासर नीरज पाल एवं पर्यावरण विभाग की प्रभारी नेहा साहू, खास्त्रय संस्था विभाग के प्रभारी लक्ष्मीपाति राजू, महापौर परिषद के सदस्य एवं सामान्य प्रशासन विभाग के प्रभारी संदीप निरंकारी, गरीबी उपशमन एवं सामाजिक कर्तव्य विभाग के प्रभारी चंद्रशेखर गवर्ड, वाहन विभाग के प्रभारी लालबद्द वर्मा एवं पार्षद रविशंकर कुरुंग ने गुलमोहर, महानीम, कंदव, बादाम, रसोडिया एवं ताबुदियोराजा जैसे किसों के पौधे रोपित किए।

पौधे रोपित करने के साथ ही इसके सुरक्षा एवं संरक्षण का सकल्प लिया गया। इस दौरान गुलारा छोड़कर पर्यावरण संरक्षण तथा अधिक ऐ से अधिक पौधे रोपित करने तथा इसे रखने की अवधारणा के साथ इसका संदेश प्रसारित किया गया।



महापौर नीरज पाल ने विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर निगम के बधाई देते हुए कहा कि आज के युग में जहां कोविड काल में आँखेजीन की जरूरत महसूस हुई थी, इसको देखते हुए भिलाई वासियों को पौधारोपण करने की दिशा में आगे बढ़ने की आवश्यकता है।

उन्होंने कहा कि यह एक अच्छा मौका है जब आज हम बारिश से पूर्व वृक्षारोपण की रिसा में आगे बढ़ने के लिए तैयार हो जाते हैं और वर्षा त्रूटी और वृक्षारोपण की रिसा में आगे बढ़ने के लिए तैयार हो जाते हैं और वर्षा त्रूटी और वृक्षारोपण की रिसा में आगे बढ़ने के लिए तैयार हो जाते हैं। इस पृष्ठ पर निगम आयुक्त प्रकाश सर्वे ने कहा कि पौधे लगाने के साथ ही इसकी देखभाल और सुरक्षा की जिम्मेदारी बढ़ जाती है, इस और विशेष ध्यान देकर पौधे को जीवित रखने की अवधारणा के साथ इसके संदेश प्रसारित किया गया।