

चैतन्य डिजिटल न्यूज़लेटर (हिंदी) भाग 01 अंक 03

Ashish Muley <muleyashish4@gmail.com>

Fri, Aug 26, 2022 at 5:08 AM

To: ajit telang <artelang01@yahoo.com>

Cc: DSPPL Devrukh <info.dsppl@gmail.com>, Pranjal Joshi <pranjal@capranjaljoshi.com>, "Wini T." <wini.psychology@gmail.com>, Krupa Choksi <krupa.choksi@gmail.com>



स्वतंत्रता दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं



मैंने द इकोनॉमिक टाइम्स में एक लेख पढ़ा जिसका शीर्षक था IIT छात्रों से न्यूटन की भावना को आमंत्रित करने के लिए कहता है

लेख में कहा गया है कि 23 वर्षीय सर आइज़ैक न्यूटन ने अपने स्नातक होने के बाद ग्रेट प्लेग वर्ष 1665 के अलगाव के दौरान कई वैज्ञानिक सिद्धांतों की खोज की। उन्होंने कैम्ब्रिज के ट्रिनिटी कॉलेज में अपनी स्नातक की पढ़ाई पूरी की थी और लगभग एक साल के लिए अपने फार्म हाउस में 60 मील दूर खुद को क्वारंटाइन करने के लिए मजबूर किया गया था। वह इस अवधि के दौरान महत्वपूर्ण खोजों में लगे रहे और बाद में इस वर्ष को अजूबों के वर्ष के रूप में चिह्नित किया।

पहला गणित

उन्होंने गणित में अपना शोध जारी रखा जो वे कॉलेज में कर रहे थे। उन्होंने इसके लिए नियमों की खोज कीकलन के रूप में जानी जाने वाली उतार-चढ़ाव वाली मात्राओं को शामिल करने वाले सार्वभौमिक समीकरणों का निर्धारण।

दूसरा प्रकाशिकी

उन्होंने रंग, प्रकाश और स्पेक्ट्रम का विश्लेषण किया। उसने अपने बेडरूम की खिड़की में एक छोटा सा छेद कर दिया। एक प्रिज्म के साथ इंटरसेप्टेड लाइट बीम और फिर से अपवर्तित बीम के पथ को इस बात के सबूत के लिए अवरुद्ध कर दिया कि रंग सफेद प्रकाश के संशोधन नहीं थे, लेकिन वह सफेद प्रकाश सभी में शामिल है।

न्यूटन ने गुरुत्वाकर्षण और गति के नियमों का अध्ययन किया

अपने खेत में गिरे हुए सेब ने उसे ब्रह्मांड में मौजूद गुरुत्वाकर्षण बल को समझने के लिए सोचने पर मजबूर कर दिया।

... जब वह एक बगीचे में विचार कर रहा था, तो उसके विचार में आया कि गुरुत्वाकर्षण की वही शक्ति (जिसने एक सेब को पेड़ से जमीन पर गिरा दिया) पृथ्वी से एक निश्चित दूरी तक सीमित नहीं थी, बल्कि आमतौर पर जितना सोचा गया था, उससे कहीं अधिक दूर तक फैली होनी चाहिए। 'चाँद जितना ऊँचा क्यों नहीं?' उसने खुद से कहा..

यह सब प्रकाशित करने के लिए उन्होंने 1667 तक शोध कार्य जारी रखा। तब तक कॉलेज बंद थे। न्यूटन की दृढ़ता, धैर्य के कारण ये अंधकारमय काल दुनिया को हमेशा के लिए प्रकाश की ओर ले गया।

गुण:

साहस

दृढ़ निश्चय

धैर्य

नेतृत्व

इससे उन्हें और दुनिया के लिए ज्ञान (Knowledge) फिर अनुभव (Experience) और अंत में बुद्धिमत्ता (Wisdom) प्राप्त हुई।

हाँ एक बार फिर IKEW



आयुर्वेदिक घड़ी

- विवेक पांडे सर

DSPPL के प्रिय छात्रों और मेरे युवा मित्रों,

आयुर्वेदिक घड़ी क्या है?

आयुर्वेद का मानना है कि एक ऊर्जा घड़ी होती है, यानी हमारी ऊर्जा का स्तर समय के अनुरूप होता है और विभिन्न गतिविधियों के लिए दिन का एक इष्टतम समय होता है।

आयुर्वेदिक घड़ी की अवधारणा जैविक घड़ी या बाँडी क्लॉक के समान है। यह हमारे शरीर और दिमाग के आसपास की ऊर्जा और हमारे शारीरिक हास्य (दोष) की स्थिति के सापेक्ष कैसे कार्य करता है, इससे जुड़ा हुआ है। आयुर्वेद के अनुसार हमारे शरीर में तीन दोष (दोष का अर्थ दोष नहीं है) कफ, वात और पित्त हैं।

हमारी दैनिक लय प्रकृति की लय के साथ जितनी करीब होती है, हम मन-शरीर संतुलन और कल्याण प्राप्त करने के उतने ही करीब होते हैं। यदि हम प्रकृति के प्राकृतिक चक्र के विरुद्ध जाते हैं, तो हम असंतुलन और अपने स्वास्थ्य के बिगड़ने का अनुभव करते हैं।

दोष घड़ी कैसे काम करती है?

आयुर्वेदिक दोष घड़ी में, दिन को छह 4 घंटे की अवधि में विभाजित किया जाता है। प्रत्येक अवधि एक विशिष्ट दोष से संबंधित होती है और इसे 24 घंटे की अवधि में दो बार दोहराया जाता है।

कफ समय: सुबह 6 बजे से 10 बजे तक / शाम 6 बजे से रात 10 बजे तक

पित्त समय: सुबह 10 बजे - दोपहर 2 बजे / रात 10 बजे - 2 बजे

वात समय: सुबह 2 बजे - 6 बजे / दोपहर 2 बजे - शाम 6 बजे

सूर्य का उदय (सुबह) और गिरना (शाम) कफ से जुड़ा हुआ है।

दिन का चरम (दोपहर) और रात का चरम (मध्यरात्रि) पित्त से संबंधित है।

रात और दिन के बीच और शाम और भोर के बीच संक्रमण वात से संबंधित है।

इन घंटों के भीतर आप जो गतिविधियाँ करते हैं, वे उस समय के संबंधित दोष से संबंधित होनी चाहिए। अपनी गतिविधियों को उचित दोष के साथ जोड़कर आप जो कुछ भी करते हैं उसमें आप अधिक कुशल होते हैं क्योंकि आप अपने स्वभाव के भीतर काम कर रहे होंगे।

वात समय के लिए गतिविधियाँ: वात दोष में ईथर और वायु के तत्व शामिल हैं। यह समय ईथर और आध्यात्मिक संबंधों तक पहुंचने का सबसे अच्छा समय है।

सुबह 2 बजे से सुबह 6 बजे तक हमारी नींद हल्की हो जाती है और हमारा शरीर खुद को एलिमिनेशन प्रक्रिया के लिए तैयार करने लगता है।

सूर्योदय से 96 मिनट पहले ब्रह्म मुहूर्त, जागने का सबसे अच्छा समय है। ब्रह्म का अर्थ है ज्ञान और यह समय ज्ञान प्राप्त करने का है। यह शुभ और पवित्र समय है, ध्यान करने, कल्पना करने और सृजन करने का सबसे अच्छा समय है। टहलने और योग करने के लिए भी यह आदर्श समय है।

दोपहर 2 बजे से शाम 6 बजे तक संचार, सामाजिकता और रचनात्मकता को साझा करने का एक अच्छा समय है। शाम भी ध्यान और व्यायाम के लिए एक और अच्छा समय है। अपने दिन के अंतिम भोजन को शाम 6 बजे से पहले करने की योजना बनाएं।

पित्त समय के लिए गतिविधियाँ: पित्त दोष में अग्नि और जल तत्व शामिल हैं, और पित्त समय दिन का सबसे अधिक उत्पादक हिस्सा है।

दिन 10 पूर्वाह्न - 2 अपराह्न

यह वह समय होता है जब हमारे पाचन की अग्नि बढ़ने लगती है और दोपहर 12 बजे चरम पर पहुंच जाती है। दिन का सबसे भारी भोजन करना चाहिए।

पित्त समय योजना बनाने, कार्रवाई करने और आयोजन के लिए है। पित्त के दिन के उजाले के दौरान अपने सबसे शारीरिक या विश्लेषणात्मक कार्यों को निर्धारित करें।

रात 10 बजे से 2 बजे तक, वह समय है जब हमें बिस्तर पर बिताना चाहिए ताकि शरीर खुद की मरम्मत कर सके।

आयुर्वेद रात 10 बजे से पहले सोने की सलाह देता है। आराम करने वाले हार्मोन जैसे सेरोटोनिन और मेलाटोनिन का स्तर रात 10 बजे से धीरे-धीरे कम होने लगता है। यह वह समय होता है जब हमारा मन अवचेतन अवस्था में होता है, और जब हम रंगीन सपनों का अनुभव करते हैं।

कफ समय के लिए गतिविधियाँ:

कफ दोष में पृथ्वी और जल तत्व शामिल हैं। कफ प्रकृति भारी और पौष्टिक है और कफ समय आत्म-देखभाल अनुष्ठानों के लिए एक आदर्श समय है।

सुबह 6 बजे से 10 बजे तक, हमें कफ घंटों में जागना चाहिए ताकि शरीर में प्राण (जीवन शक्ति) खींच सकें। कफ घंटे में उन्मूलन को पूरा करने का लक्ष्य। सौम्य वार्मिंग व्यायाम करके बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ने का समय है। हल्का नाश्ता करें, दिन के लिए ऊर्जा इकट्ठा करें और उस समय अपने पूरे दिन का कार्यक्रम तैयार करें।

शाम 6 बजे - रात 10 बजे, अपनी ऊर्जा को धीमा करने और आत्मसात करने का समय है। यह एक ऐसा समय है जब आपको अपने परिवार और अपने प्रियजनों को समर्पित करना चाहिए। अपने शरीर को इसके भीतर जाने के लिए तैयार करें (ग्राउंड हो जाएं), और आराम और मरम्मत मोड में प्रवेश करने के लिए तैयार हों।

अपनी स्क्रीन बंद करें और आरामदेह किताब के लिए रात 9 बजे से पहले पढ़ें।

इस आयुर्वेदिक दिनचर्या का ज्ञान हजारों वर्षों से है और इसे योग और आयुर्वेद के विज्ञान के माध्यम से पारित किया गया है। हालांकि, हमारी आधुनिक जीवनशैली ने प्राकृतिक लय का पालन करना मुश्किल बना दिया है। इन लय का आविष्कार आयुर्वेद ने नहीं किया है, ये हमारे शरीर और दिमाग की बुनियादी जरूरतें हैं।

अपने दोष को समझकर और यह कैसे कार्य करता है, आप बेहतर ढंग से समझ सकते हैं कि आपके आस-पास की ऊर्जा आपके संविधान और आंतरिक अस्तित्व को कैसे प्रभावित करती है।

एक
काला
बिंदु



- कृपा मैडम

हाल ही में मुझे इंटरनेट पर एक अद्भुत कहानी मिली। यह वास्तव में आंखें खोलने वाला था और इसलिए मैंने आप सभी के साथ साझा करने का विचार किया। मुझे यकीन है कि यह जीवन के प्रति आपकी धारणा को बदल देगा।

एक दिन, एक प्रोफेसर ने कक्षा में प्रवेश किया और एक सरप्राइज परीक्षा की घोषणा की। यह सुनकर सभी छात्र चिंतित हो गए और सोचने लगे कि परीक्षा में क्या होगा। प्रोफेसर ने प्रश्न पत्र वितरित किया, जिसमें सामने वाला भाग नीचे की ओर था। सभी छात्रों को पेपर सौंपने के बाद, उन्होंने उन्हें पत्र पलटने और परीक्षण शुरू करने के लिए कहा। सभी को आश्चर्य हुआ कि टेस्ट पेपर में कोई प्रश्न नहीं थे। पृष्ठ के केंद्र में सिर्फ एक काली बिंदी थी। हर कोई चौंक गया और आश्चर्य से प्रोफेसर की ओर देखा। प्रोफेसर ने छात्रों से कहा:

"मैं चाहता हूँ कि आप कागज पर जो देखते हैं उसके बारे में कुछ पंक्तियाँ लिखें।" सभी छात्र स्तब्ध रह गए, लेकिन चूंकि उनके पास कोई विकल्प नहीं था, इसलिए उन्होंने उत्तर लिखना शुरू कर दिया।

जब सभी का परीक्षण हो गया, तो प्रोफेसर ने सभी उत्तर पुस्तिकाओं को एकत्र कर लिया, और प्रत्येक उत्तर को पूरी कक्षा के सामने जोर से पढ़ना शुरू कर दिया। बिना किसी अपवाद के, सभी छात्रों ने काले बिंदु के बारे में लिखा था, उसकी स्थिति, आकार आदि के बारे में उल्लेख किया था। सभी उत्तरों को पढ़ने के बाद, प्रोफेसर ने छात्रों को संबोधित किया और उन्हें बताया:

"आप में से किसी को भी इस परीक्षा में ग्रेड नहीं दिया जाएगा। मैं बस इतना चाहता था कि आप कुछ सोचें। आप सभी ने ब्लैक डॉट के बारे में लिखा। कागज के सफेद भाग के बारे में किसी ने नहीं लिखा। ऐसा ही कुछ हमारे जीवन में भी होता है। हम सभी के पास देखने और सीखने के लिए एक श्वेत पत्र है, फिर भी हम हमेशा काले धब्बों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। हमारे पास जश्न मनाने के कई कारण हैं - हमारे माता-पिता, सहकर्मी, दोस्त, अच्छा स्वास्थ्य, एक संतोषजनक नौकरी, एक बच्चे की मुस्कान, जो चमत्कार हम हर दिन देखते हैं, और इसी तरह।

हालांकि, हम केवल अंधेरे स्थानों पर ध्यान केंद्रित करके अपने क्षितिज को सीमित करते हैं - हमारी निराशा, हमारे डर और चिंताएं, चीजें जो हमें परेशान करती हैं, जो लोग हमारे साथ अन्याय करते हैं, आदि। हमारे दैनिक जीवन में, हमने की हुई बहोत सी अच्छी चीजों को हम हलके में लेते हैं, और अपनी ऊर्जा को महत्वहीन बिंदु जैसी विफलताओं और निराशाओं पर केंद्रित करते हैं।"

हालांकि ये काले धब्बे हमारे जीवन में हमारे पास मौजूद अच्छी चीजों की तुलना में काफी छोटे होते हैं, फिर भी ये हमारे दिमाग को परेशान करते हैं और हमें सकारात्मक सोचने नहीं देते हैं। अपनी आंखों को अपने जीवन के काले बिंदुओं से दूर करें। कोशिश करें और जीवन के उज्वल पक्ष पर ध्यान केंद्रित करें और सकारात्मकता को अपने विचारों पर हावी होने दें।

हमें प्रत्येक स्थिति में सकारात्मक पक्ष देखने की जरूरत है जो धीरे-धीरे हमारी धारणा को सकारात्मक बनाएगा। हर बार किसी को जज करने से पहले हमें अपनी धारणा के गलत होने की संभावना के बारे में सोचना चाहिए। जब हम ऐसा करते हैं, तो हम गैर-निर्णयात्मक हो जाएंगे। हम सत्य को समग्रता में नहीं जानते। जब कोई व्यक्ति हमारे अनुसार गलत व्यवहार कर रहा होता है, तो हम उसके जीवन को समग्रता में नहीं जान पाते हैं। हम उसे एक कोण से या एक स्थिति में देख रहे हैं, और हम उसे जज करते हैं। लेकिन जब हम किसी व्यक्ति के व्यवहार के पीछे की सच्चाई को जानेंगे, तो हमें उनके प्रति दया आएगी और हम उन्हें माफ कर पाएंगे।

इसके अलावा, हर असफलता हमें मजबूत बनाती है और हमें समझदार बनाती है। हम प्रत्येक असफलता के माध्यम से प्राप्त करते हैं कि क्या नहीं करना है। और यही हमें पूर्णता की ओर ले जाता है। कहा जाता है कि अनुभव सबसे अच्छा शिक्षक होता है। इसलिए अपनी असफलता के ज्ञान से न आएं। यह सफलता की सीढ़ी है। असफलता मिलने पर निराश होकर हार न मानें। याद रखें कि सभी सफल लोग एक बार में सफल नहीं हुए। उन्हें संघर्ष का सामना करना पड़ा और अपने डर, चिंताओं और निराशाओं को दूर करना पड़ा। हर बार जब आप असफल होते हैं, तो उद्दरण याद रखें, "भगवान उनकी मदद करते हैं जो खुद की मदद करते हैं।"

जब हम प्रतिदिन अपने विचारों का निरीक्षण करते हैं तो हम उन चीजों के बारे में सोचते हैं जो हमारे जीवन में नहीं हैं। इसके बजाय हमें अपने आशीर्वादों को गिनना चाहिए और सकारात्मक होना चाहिए। इस प्रकार हम अपने जीवन में कृतज्ञता का भाव विकसित करेंगे। और अगर हर पल हर किसी के प्रति कृतज्ञता का रवैया है और जो कुछ भी भगवान ने हमें दिया है, तो हम हमेशा आनंदित रहेंगे और हर समय उत्सव मना सकेंगे।

सिर्फ आज के लिए, मैं कृतज्ञता के भाव में रहूंगा/गी

-अरुणा मैडम

t h a n k y o u

डीएसपीपीएल के ग्रीष्मकालीन कार्यक्रमों के दौरान आप सभी को रेकी और इसके पांच सिद्धांतों से परिचित कराया गया होगा। मेरे पास एक वास्तविक जीवन का अनुभव है जिसने मुझे "कृतज्ञता का दृष्टिकोण" सिखाया। लगभग 15 साल पहले मैं अपने माता-पिता के साथ समय बिताने के लिए गर्मियों की छुट्टियों में चेन्नई गई थी। मेरे पिता को थोक बाजार से सब्जियां खरीदने की आदत है जहां सब्जियां और फूल बहुत ही उचित मूल्य पर उपलब्ध हैं। मैं भी उनके साथ खरीदारी में उनकी मदद करने गई।

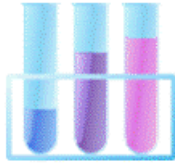
हम अपने उपयोग के लिए जो चाहते थे उसे खरीदने के लिए हमने लगभग आधा घंटा वहां बिताया। हम कीचड़ पर चल रहे थे और बाजार में हर दिन बहुत सारा सब्जी कचरा पैदा होता था। कुछ देर तक हमारे पैर कीचड़ में रहे। धीरे-धीरे मैं चिढ़ गई और बस अपने आप को व्यक्त किया कि यह इतना बुरा क्यों है? इसमें लंबे समय तक कैसे चलें? दूसरी तरफ मेरे पिता बहुत शांत स्वभाव के थे और उन्होंने बहुत ही धीरे से जवाब दिया। मेरे प्यारे बस उन लोगों को देखो जो सब्जियां और फूल बेच रहे हैं। क्या वे चल-फिर नहीं रहे हैं और इस कीचड़ में अपना जीवन व्यतीत कर रहे हैं? आपको कभी कभार ही आना है। यही उनकी रोजी-रोटी है। इसने मुझे चौंका दिया।

फिर मेरे साथ ऐसा हुआ कि मेरे घर के बगल में एक सुपर मार्केट में सब्जियां खरीदने का एक साफ अनुभव प्राप्त करने के लिए, कोई मेरे लिए हर दिन कीचड़ में मेहनत कर रहा है। हालांकि मैंने अपना जीवन विनम्र पृष्ठभूमि में शुरू किया, मैं जीवन की वास्तविकताओं से बहुत दूर चली गई हूँ। मैं उन सभी अनदेखे लोगों की आभारी हूँ जो मेरे जीवन की यात्रा में मेरी भलाई में योगदान करते हैं। मेरे पूरे जीवन के लिए एक गहरा जीवन सबक।

मैं सब कुछ देने के लिए भगवान की भी आभारी हूँ ताकि मैं हर दिन खुश, स्वस्थ और सद्भाव में रह सकूँ। आइए हम सब हर दिन की शुरुआत इसी सिद्धांत से करें "सिर्फ आज के लिए मैं कृतज्ञता के भाव में रहूंगा/गी"

प्रेम प्रकाश और रेकी के साथ
अरुणा मैडम





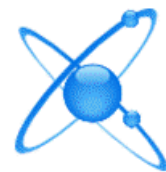
The Sciences



ANATOMY
ANTHROPOLOGY
ARCHEOLOGY
ASTRONOMY
BIOLOGY
BOTANY
CHEMISTRY
COMPUTER SCIENCE
ECOLOGY

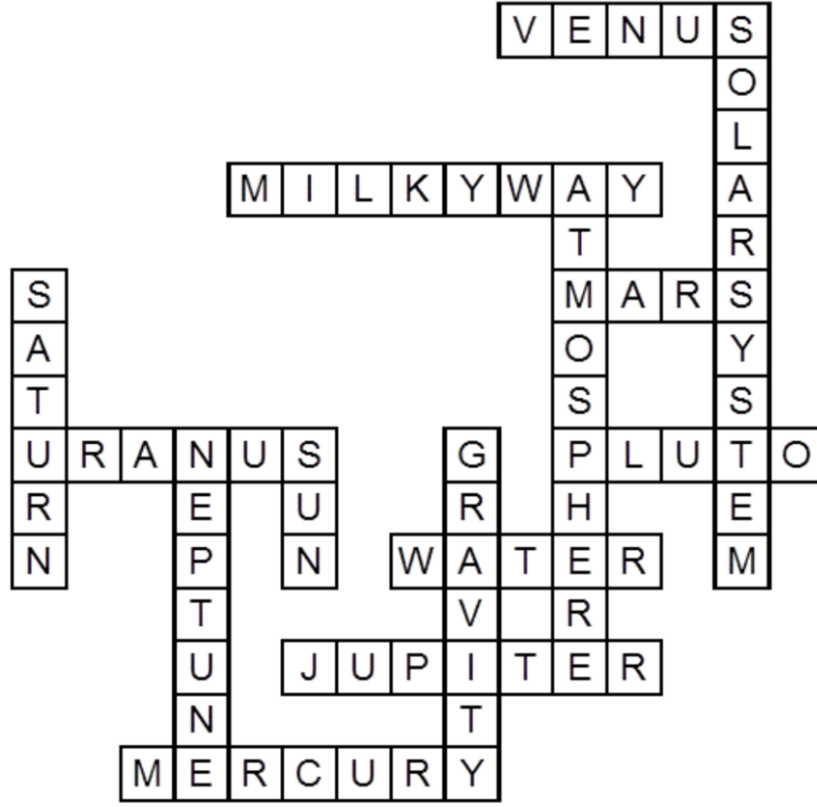
ELECTRONICS
ENGINEERING
ENTOMOLOGY
FORESTRY
GENETICS
GEOLOGY
MATHEMATICS
MEDICINE
METEOROLOGY

OCEANOGRAPHY
PALEONTOLOGY
PHYSICS
PHYSIOLOGY
SEISMOLOGY
TAXONOMY
ZOOLOGY



पिछले अंक के क्रॉसवर्ड पहेली के उत्तर

Our Solar System



विजेता घोषणा

सबसे तेज़ और सभी सही उत्तर देने के लिए



धैर्य चंडक, 12 वर्ष
नाशिक केंद्र



DSPPL सुचना बोर्ड



NEXT

न्यू मून ऑनलाइन सीरीज पर

- **"शिक्षण vs सीखने के अवसर बनाना"**
- **26 अगस्त 2022; शाम को 7.15 - 8.15 तक**
- (जूम मीटिंग लिंक जल्द ही साझा किया जाएगा)
- **अध्यक्ष - अदिति नातू (प्राची ताई)**
- वे स्कूल में (शिक्षक के रूप में) और घर पर (माता-पिता के रूप में) बच्चों के लिए सीखने के अवसर पैदा करने के तरीकों पर चर्चा करेंगे।



RECAP पिछले व्याख्यान का सारांश

फुल मून ऑनलाइन सीरीज

आयोजन की तिथि- 11 अगस्त 2022

विषय - कैरियर परामर्श के माध्यम से शिक्षा में उत्कृष्टता

अतिथि वक्ता - डॉ. गीताबेन चावड़ा

शिक्षा विशेषज्ञ डॉ. गीताबेन चावड़ा ने मानक -12 सामान्य स्ट्रीम के छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि पर मार्गदर्शन कार्यक्रम की प्रभावशीलता पर पीएचडी किया है। उन्होंने पिछले 5 वर्षों से वांकाणेर जिले के दो स्कूलों में अपने शोध निष्कर्षों को व्यावहारिक रूप से लागू किया है और परिणाम छात्रों के लिए बहुत उत्साहजनक और उपयोगी रहे हैं।

सत्र के दौरान, उन्होंने छात्रों के लाभ के लिए उनके द्वारा विकसित और कार्यान्वित 20 घंटे के संरचित कैरियर मार्गदर्शन कार्यक्रम पर चर्चा की। कार्यक्रम को एक शैक्षणिक वर्ष में 40 मिनट के 30 सत्रों में विभाजित किया गया है। कार्यक्रम का क्रम, सामग्री और समग्र दर्शन बहुत ही अनूठा है और छात्रों को उनकी बोर्ड परीक्षाओं के लिए अकादमिक उत्कृष्टता प्राप्त करने में मदद करता है। उसने वास्तविक परिणामों के साथ प्रदर्शित किया है कि पारंपरिक शिक्षण विधियों की तुलना में, छात्रों के इस कैरियर मार्गदर्शन के परिणामस्वरूप बेहतर शैक्षणिक उपलब्धि होती है।

वे अनुशंसा करते हैं कि वही कार्यक्रम माध्यमिक विद्यालय परीक्षाओं और विश्वविद्यालय परीक्षाओं की तैयारी में भी सहायक हो। प्रतिभागियों ने वास्तव में सत्र का आनंद लिया और डॉ. गीता चावड़ा की चर्चा और डॉ नीरव ठक्कर के मार्गदर्शन से बहुत लाभ हुआ।



संपर्क में रहे! और तुम्हारा

क्रॉसवर्ड उत्तर, सुझाव और प्रतिक्रिया भेजें:

info@dsppl.in या +918197056644 पर Whatsapp करिये



