



10 विजेताओं को मिलेंगे 2000
मूल्य तक के उपहार...

क्विज़ 43 के सवाल

Q 1. 'गूगल' नाम किस शब्द से लिया गया है?

- A) एक गणितीय मान
B) एक वैज्ञानिक का नाम
C) एक युनिकोड
D) एक लैटिन अभिव्यक्ति

Q 2. भारत में पहली बार किस राज्य में रेल चली थी?

- A) महाराष्ट्र B) पश्चिम बंगाल
C) तमिलनाडु D) उत्तर प्रदेश

Q 3. इंटरनेट पर सबसे पहले ईमेल किसने भेजा था?

- A) लैरी पेज B) रे टॉमलिंगसन
C) टिम बर्नर्स ली D) बिल गेट्स

Q 4. टॉम और जेरी कार्टून किसने बनाया था?

- A) टैड स्टोन्स और एलन ज़स्लोव
B) विलियम हन्ना और जोसेफ बारबेरा
C) मैट यंगबर्ग और फ्रांसिस्को एंगोनेस
D) यूबी इवर्क्स

Q 5. अंतरिक्ष यात्रा करने वाला पहला प्राणी एक फीमेल डॉग थी। उसका नाम था-

- A) बेला B) लाइका
C) लूना D) स्टेला

क्विज़ 42 के विजेता

- रचना गुप्ता 7195 • उषा तिवारी 7505
- करण सिंह यादव 0927 • शक्ति अग्रवाल 8525 • मुकेश चौरसिया 9887
- प्रिया जवरिया 6216 • शिवेंद्र मिश्रा 2129 • नरेश कुमार 5511 • रमणीक कुमार 7444 • रविद्विजय सिंह 9737

क्विज़ 42 के सही जवाब

1) बारबरा मिलिसेंट रॉबर्ट्स...

बार्बी डॉल 1959 में पहली बार विश्व मंच पर आई। अमेरिकी व्यवसायी रूथ हैंडलर ने अपनी बेटी की रुचि से प्रेरित होकर इसे बनाया और बेटी बारबरा मिलिसेंट रॉबर्ट्स के नाम पर इसका नाम बार्बी रखा।

2) एक स्थान का नाम है... कसूरी शब्द का संबंध कसूर नामक स्थान से है, जो पाकिस्तान के पंजाब प्रांत में स्थित है। यह वहां उगाई जाने वाली मेथी की खास किस्म होती है।

3) इग्लू... इग्लू एक गुंबदाकार घर होता है, जिसे इनुइट लोग आर्कटिक क्षेत्रों में बर्फ की सिल्लियों से बनाते हैं। यह अस्थायी आश्रय के रूप में उपयोग होता है और ठंड से बचाव करता है।

4) 52 सेकंड... राष्ट्रगान 'जन गण मन' को गाने के लिए 52 सेकंड का समय निर्धारित है। इसकी पहली व आखिरी पंक्ति को गाने में 20 सेकंड लगने चाहिए।

5) भारतेन्दु हरिश्चंद्र... भारतेन्दु हरिश्चंद्र ने 1881 में वाराणसी के घाटों पर अंधेर नगरी लिखा। यह छह-अंकीय नाटक आज हिंदी के प्रसिद्ध नाटकों में से एक है।

मोबाइल की दुनिया ने हमें तात्कालिक सुविधाएं तो दी हैं, लेकिन बदले में हमारे ध्यान, धैर्य, मानसिक स्थिरता और योग्यता को गहराई से प्रभावित भी किया है। इसलिए जरूरत है कि हम इस डिजिटल आदत को समझें। एक स्क्रीन पर चलती दुनिया से अपनी दुनिया को इस क्रंदर मत जोड़ें कि वही आपका जहान बन जाए।

‘मोबाइल’ आपको जड़ कर रहा है

कहीं भी एक नजर घुमाकर देखें, तो हर दूसरा व्यक्ति मोबाइल में व्यस्त नजर आएगा। बस में सफर करते समय, खाली वक़्त में या फिर टीवी देखते हुए, उंगलियां लगातार सोशल मीडिया को स्कॉल करती रहती हैं। आज के इस डिजिटल युग में मोबाइल हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है, जो एक ओर हमें दुनिया से जोड़े रखता है, तो दूसरी ओर हमारे ध्यान, धैर्य और मन की स्थिरता को धीरे-धीरे क्षीण कर रहा है।

ध्यान को मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति माना गया है। जो व्यक्ति पूरे ध्यान यानी फोकस से कार्य करता है, वह किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है। परंतु, मोबाइल और सोशल मीडिया की आदतें धीरे-धीरे इस ध्यान की शक्ति को कमजोर कर रही हैं।

मोबाइल कैसे भटका रहा है ध्यान?

दरअसल, सोशल मीडिया पर हर पल कुछ नया कंटेंट आता रहता है। इस लगातार होती सूचना की बौछार से हमारा दिमाग सतही जानकारी पर ही रुक जाता है और इससे गहरी सोच या एक जगह ध्यान केंद्रित करना कठिन हो जाता है।

दूसरा कारण यह भी है कि सोशल मीडिया पर हम कुछ सेकंड में ही एक पोस्ट से दूसरी पोस्ट पर चले जाते हैं। यह आदत धीरे-धीरे मस्तिष्क को लंबे समय तक किसी एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने से रोकती है। वहीं, जब कोई रील या वीडियो लंबा लगता है तो उसे बीच में छोड़कर दूसरे वीडियो पर चले जाते हैं। नतीजतन, धैर्य में कमी आने लगती है। इसके चलते लंबे समय तक किसी एक काम पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो रहा है।



इन्हें भी
आज़माएं



रोज़ सिर्फ 10 मिनट निकालें; जर्नलिंग करें...

इसके लिए रोज सिर्फ 10 मिनट का समय निकालें। कागज़-कलम से लिखना शुरू करें, ताकि ध्यान भटके नहीं। शुरुआत कुछ आसान सवालों से करें, जैसे- आज कैसा महसूस किया? क्या सोच रही/रहा हूँ? कब और क्यों बिना वजह मोबाइल उठाया? दिनभर की सोशल मीडिया से जुड़ी आदतों को भी दर्ज करें। यह अपने डिजिटल व्यवहार को समझने और सुधारने में भी सहायक है।

माइंडफुलनेस का अभ्यास

किसी विशेष कार्य में सचेत होना, भोजन करने पर पूरा ध्यान देना या ध्यान से चलना, ये सभी माइंडफुलनेस के आसान तरीके हैं। ये मानसिक दृढ़ता और वर्तमान में जीने की क्षमता को बढ़ावा देते हैं।

मनोरंजन के विकल्प

शतरंज, लूडो जैसे बोर्डगैम्स, पहेलियां, क्रॉसवर्ड आदि मनोरंजन करने के साथ-साथ दिमाग की गति और एकाग्रता को भी बढ़ाते हैं। मैदानी खेल भी खेलें।

किताब पढ़ें

किताब पढ़ने से दिमाग को स्थिरता, कल्पना और गहराई से सोचने की शक्ति मिलती है। रोज कम से कम 20-30 मिनट किताब पढ़ने की आदत बनाएं।

आमुख

कौसुमी नाणावटी मेहता
असिस्टेंट प्रोफेसर



विचारों व आदतों पर भी
पड़ता है असर

1 निर्णय लेने में अक्षमता

सोशल मीडिया पर बहुत सारे विकल्पों के बीच दिमाग उलझ जाता है और थकावट महसूस करने लगता है। इसके कारण निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित हो रही है। जब जीवन में कोई अहम फैसला लेना होता है, तो हमारा मन गहराई से सोच ही नहीं पाता।

2 रचनात्मकता से दूर होते हैं

मोबाइल की दुनिया में उलझकर लोग धीरे-धीरे अपनी रचनात्मक गतिविधियों, जैसे- चित्रकला, लेखन या संगीत आदि से दूर होते जा रहे हैं। पढ़ने की रुचि भी कम होने लगी है। जब सामने एक ओर किताब रखी हो और दूसरी ओर मोबाइल, तो ज्यादातर लोग मोबाइल उठाना पसंद करते हैं।

3 मल्टीटास्किंग की आदत

एक समय में कई एप्स पर भटकते हुए लोगों को खुशफहमी हो जाती है कि वे एक साथ कई काम कर सकते हैं। जबकि वास्तव में वे इस चक्कर में एक काम भी पूरी क्षमता से नहीं कर पाते हैं।

कला से जुड़कर ला सकते हैं सुधार



जब मन को कोई रचनात्मक कार्य दिया जाता है, तो वह धीरे-धीरे मोबाइल और सोशल मीडिया की आदत से दूर होने लगता है। इस दिशा में कला एक प्रभावशाली माध्यम बन सकती है। चित्रकला, संगीत, नृत्य, लेखन, जैसे कला के विभिन्न रूप न सिर्फ एकाग्रता बढ़ाते हैं, बल्कि मन को शांति और आनंद भी प्रदान करते हैं।

कैसे मदद करती है कला?



कला में व्यस्त होते ही व्यक्ति 'प्रवाह अवस्था' में चला जाता है, जिससे ध्यान नहीं भटकता।
■ जब हम स्वयं कुछ रचते हैं, चाहे वह चित्र हो, कविता हो या हस्तकला, तो आत्मसंतोष की अनुभूति होती है।
■ रचनात्मक प्रक्रिया मन को नकारात्मकता से दूर करती है। खाली समय को स्कॉलिंग की जगह सृजन में बदल देती है।

कलाएं जो कारगर हैं



पेंटिंग... रंगों से खेलने से मन स्थिर होता है और ध्यान केंद्रित होता है।



शास्त्रीय नृत्य/संगीत...

अनुशासन और गहन ध्यान की आदत पड़ती है।



क्राफ्ट वर्क/कढ़ाई-बुनाई...

हाथों से काम करने से दिमाग के विभिन्न हिस्से जाग्रत होते हैं। मोबाइल की ज़रूरत ही महसूस नहीं होती।

हर दिन कम से कम 30 मिनट का समय कला को दें। उस दौरान मोबाइल को सायलेंट मोड पर करके दूर रख दें।