

# वास्तु शास्त्र

ये है पंच तत्वों की ऊर्जा के प्रभाव को सकारात्मक बनाने का विज्ञान, चुंबकीय, तापीय और विद्युत ऊर्जा से है इसका संबंध

गया है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

क्यों महत्वपूर्ण है वास्तु

यह माना जाता है कि वास्तुशास्त्र हमारे जीवन को बेहतर बनाने एवं नकारात्मकता को दूर रखने में मदद करता है। दूसरे शब्दों में कहें तो वास्तुशास्त्र हमें नकारात्मक तत्वों से दूर सुरक्षित वातावरण में रखता है।

- वास्तुशास्त्र सदियों पुराना विज्ञान है, जिसमें वास्तुकला के सिद्धांत और दर्शन सम्मिलित हैं, जो किसी भी भवन निर्माण में बहुत अधिक महत्व रखते हैं। इनका प्रभाव मानव की जीवन शैली एवं रहन सहन पर पड़ता है।

वास्तु शास्त्र के पीछे का विज्ञान

ऊर्जा स्रोत में चुंबकीय, थर्मल और विद्युत ऊर्जा भी शामिल होगी। जब हम इन सभी ऊर्जाओं का उपयोग अपने दैनिक जीवन में करते हैं तो इनका प्रभाव आप पर पड़ना स्वभाविक ही है। ये प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही प्रकार का हो सकता है।

- वास्तु को किसी भी प्रकार के घर,



मंदिर या ऑफिस के लिए उपयोग किया जा सकता है। ताकि हमारे आस पास बहने वाली ऊर्जा के नकारात्मक प्रभाव से बचा जा सके। चुंबकीय, थर्मल और विद्युत ऊर्जा के संयोजन में अगर गड़बड़ी होती है तो

इसका प्रभाव हमारे शरीर और विचरों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने लगता है। - जिस प्रकार हर ऊर्जा को रखने का एक सही स्थान होता है जैसे- यदि आप पानी को हाथ में रखेंगे तो कुछ नहीं होता

लेकिन जब आप ऐसा आग के साथ करेंगे तो आपका हाथ जल जाएगा। वास्तु शास्त्र ऊर्जाओं में संयोजन बनाए रखने का काम करता है ताकि इसका उपयोग मानव कल्याण के लिए किया जा सके।

हमारे आसपास कई तरह की ऊर्जा का प्रभाव रहता है जिनका असर हमारे जीवन पर भी पड़ता है। प्रकृति में संतुलन बनाए रखने के लिए जल, पृथ्वी, वायु, अग्नि और आकाश (पंच तत्व) के बीच परस्पर क्रिया होती है, जिसका प्रभाव इस पृथ्वी पर रहने वाले हर जीव पर पड़ता है। इन पांच तत्वों के बीच होने वाली परस्पर क्रिया को वास्तु शास्त्र कहा गया है। वास्तु शास्त्र पांच तत्वों की क्रियाओं का विज्ञान है। दक्षिण भारत में वास्तु का जनक साधु मायन को माना जाता है और उत्तर भारत में विश्वकर्मा को जिम्मेदार माना जाता है।

वास्तु शास्त्र से जुड़ी विशेष बातें

निवासस्थान होता है वास्तु का अर्थ बोलचाल की भाषा में वास्तु का अर्थ रहने की जगह यानि घर या निवासस्थान होता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार पंच तत्व के बीच सामंजस्य स्थापित करने की विधा है। वास्तु शास्त्र कला, विज्ञान, खगोल विज्ञान और ज्योतिष को मिलाकर बनाया

## आईआईटी शोधकर्ताओं ने नेत्रहीनों के लिए बनाया ब्रेल लैपटॉप

भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी), दिल्ली के शोधकर्ताओं ने डॉटबुक नामक एक ऐसा ब्रेल लैपटॉप विकसित किया है, जो नेत्रहीनों के लिए उपयोगी हो सकता है। यह ब्रेल डिस्प्ले युक्त रिप्रेशेबल लैपटॉप है, जिसमें नेत्रहीनों के अनुकूल ईमेल, कैलकुलेटर और वेब ब्राउजर जैसे एप्लीकेशन्स शामिल हैं। इसके अलावा, लैपटॉप में थर्ड पार्टी ऐप्स का उपयोग भी किया जा सकता है। डॉटबुक को 20पी और 40क्यू समेत दो वेरिएंट्स में लॉन्च किया गया है। विशेष रूप से डिजाइन किए गए इसके हैंड-रेस्ट की मदद से अधिक कुशलता के साथ लंबे समय तक काम किया जा सकता है। इन दोनों लैपटॉप में रिप्रेशेबल ब्रेल डिस्प्ले लगाया गया है। 40क्यू वेरिएंट में एक पंक्ति में अधिकतम 40 कैरेक्टर होते हैं, जो कर्टी कीबोर्ड और ब्रेल कीबोर्ड से लैस है। जबकि, इस लैपटॉप के 20पी

वेरिएंट की एक पंक्ति में 20 कैरेक्टर होते हैं। वाईफाई, ब्लूटूथ और यूएसबी जैसे कनेक्टिविटी विकल्प भी इन लैपटॉप में दिए गए हैं। देश के विभिन्न हिस्सों में किए गए ट्रायल के बाद मिली यूजर्स की प्रतिक्रिया के आधार पर इसे विकसित किया गया है। डॉटबुक को बनाने का उद्देश्य दृष्टिबाधित व्यक्तियों को कार्यालय अथवा शैक्षिक वातावरण में और स्वतंत्र रूप से कार्य करने के लिए सक्षम बनाना है। दृष्टिहीनों के सामाजिक समावेश और उनको शिक्षा तथा रोजगार में समान अवसर उपलब्ध कराने में भी यह लैपटॉप उपयोगी हो सकता है।

इस परियोजना के प्रमुख आईआईटी-दिल्ली के प्रोफेसर एम. बालाकृष्णन के अनुसार, उन्नत तकनीकों, कम ऊर्जा खपत वाले इलेक्ट्रॉनिक्स, सॉफ्टवेयर और उपयोगकर्ताओं के अनुकूल डिजाइन से लैस यह एक बहुआयामी डिवाइस है। इसे



विकसित करने में शिक्षाविदों

के साथ दो उद्योग साझेदारों और एक उपयोगकर्ता संस्था की भूमिका रही है। आईआईटी-दिल्ली के शोधकर्ताओं ने क्रिटिकल सॉल्यूशन्स, नोएडा, फिनिक्स मेडिकल सिस्टम्स, चेन्नई, सक्षम ट्रस्ट, नई दिल्ली और ब्रिटेन के वेलकम ट्रस्ट के सहयोग से यह लैपटॉप विकसित किया है। लैपटॉप का उत्पादन, रखरखाव और मार्किटिंग क्रिटिकल सॉल्यूशन्स कंपनी द्वारा किया जाएगा। वहीं, इसमें उपयोग किए गए रिप्रेशेबल ब्रेल सेल मॉड्यूल का उत्पादन और मार्किटिंग फिनिक्स मेडिकल सिस्टम्स द्वारा की जाएगी।

अंश

पर प्रचलित 40 सेल वाले रिप्रेशेबल ब्रेल उपकरण बनाने में करीब 1.78 लाख रुपये का खर्च आता है। महंगा होने के कारण जरूरतमंदों तक इसका लाभ नहीं पहुंच पाता है। इस अध्ययन से जुड़े आईआईटी-दिल्ली के शोधकर्ता पुलकित सप्रा ने इंडिया साइंस वायर को बताया कि डॉटबुक को आईआईटी-दिल्ली द्वारा विकसित शेष मेमोरी एलॉय तकनीक की मदद से बनाया गया है, जिसके कारण इसकी लागत कमी आयी है। इस तकनीक के उपयोग से 40क्यू वेरिएंट की कीमत कम होकर 60,000 रुपये और 20पी वेरिएंट की 40,000 रुपये हो गई है। सक्षम ट्रस्ट के

प. बंध निदेशक दीपेंद्र मनोचा के मुताबिक, डॉटबुक ब्रेल उपयोगकर्ताओं के लिए डिजिटल दुनिया से जुड़ने के रास्ते खोलने में मददगार हो सकता है। इसकी मदद से ब्रेल लिपि पढ़ने-लिखने वाले लोग दुनिया के साथ सहज रूप से संवाद कर सकते हैं। इस लैपटॉप की कीमत कम होने का लाभ उनको भी मिल सकेगा, जो महंगा होने कारण पहले इसके उपयोग से वंचित रह जाते थे। डॉटबुक की बुकिंग मार्च में खुल जाएगी और इस साल के अंत तक डिलीवरी शुरू हो जाएगी।

आलू रक्तचाप को भी नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाता है।



आलू मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में होता है जो रक्तचाप को कंट्रोल करने में मददगार है। इसलिए हर व्यक्ति को अपनी डाइट में उबले आलू को अवश्य शामिल करना चाहिए। आलू को अक्सर लोग सेहत का दुश्मन समझते हैं। आमतौर पर माना

जाता है कि आलू वजन बढ़ाता है और इसी कारण लोग इससे दूरी बनाना पसंद करते हैं। जबकि सच्चाई इससे बिल्कुल अलग है। आलू को अगर तलकर इस्तेमाल किया जाए तो इससे

## सेहत का साथी है आलू

जानिए कैसे करें इसका इस्तेमाल

नुकसान होता है, लेकिन इसे उबालकर खाने से सेहत को सिर्फ लाभ ही लाभ मिलते हैं। यहां तक कि यह वजन भी कम करता है। तो चलिए जानते हैं आलू से होने वाले कुछ बेहतरीन लाभों के बारे में-

पोषक तत्वों की भरमार

आलू दाम में भले ही सस्ता हो लेकिन इसमें पोषक तत्व भरपूर होते हैं। आलू में कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन, विटामिन बी6, विटामिन सी, फस्फोरस, मैग्नीज, मैग्नीशियम, पोटेशियम, कॉपर, फाइबर, थायमिन आदि कई तरह के पोषक तत्व

पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए कई मायनों में लाभदायक होते हैं।

नहीं बढ़ता मोटापा

कुछ लोग मानते हैं कि आलू वजन बढ़ने का एक मुख्य कारण है, जबकि वास्तव बिल्कुल उलट है। आलू वजन कम करने में सहायक होता है, बस जरूरत है कि आप इसे उबालकर खाएं। कुछ लोग आलू को उबालने के बाद उसे फ्राई करते हैं। ऐसे में उसे तलने वाले तेल के कारण व्यक्ति का वजन बढ़ता है, आलू से नहीं।

नियंत्रित करे रक्तचाप

आलू रक्तचाप को भी नियंत्रित करने

में अहम भूमिका निभाता है। दरअसल, आलू में मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में होता है जो रक्तचाप को कंट्रोल करने में मददगार है। इसलिए हर व्यक्ति को अपनी डाइट में उबले आलू को अवश्य शामिल करना चाहिए।

घटाए सूजन

आलू शरीर की सूजन को भी कम करने में मददगार है। आलू में मौजूद कई पोषक तत्व जैसे पोटेशियम, विटामिन बी6, विटामिन सी आदि आंतों व पाचन तंत्र की सूजन को कम करते हैं।

रखे दिल का ख्याल

आलू को हृदय के लिए भी बेहद उपयोगी माना गया है। दरअसल, आलू में केरोतेनॉइड नामक एक तत्व पाया जाता है, जो न सिर्फ हृदय बल्कि अन्य आंतरिक अंगों का भी ख्याल रखता है।