















# सहभा

## जो बीत गई से बात गई

कवर स्टोरी / विनीता

स

ही कहा गया है कि बीत हुआ समय और जुबान से निकले शब्द कभी भी लोट कर वापस नहीं आते। इस साल को समाप्त होने में भी अब कुछ ही दिन शेष रह गए हैं। ऐसे समय में अधिकतर लोग यह सोच कर दुखी हो जाएंगे, 'वह साल भी यूं ही बीत गया, इन बारह महीनों में हमें ना तो कोई विशेष कामयादी हासिल हुई और ना ही जीवन में कुछ ऐसा नया घटित हुआ, जिसे याद करके खुशी महसूस हो।' साथ ही लोगों को ऐसी बातें भी याद आएंगी, जिनकी बजह से इस साल उनका मन आहत-दुखी हुआ हो। कई बार उसे अपनी किसी गलती पर बहुत पश्चाताप भी महसूस होगा कि उसे ऐसा नहीं करना चाहिए था या उसे यह नर्सी बोलना चाहिए था। ऐसे में विहिंग रथ बच्चन की कविता की यह पंक्ति 'जो बीत गई से बात गई' को याद रखते हुए वर्तमान यानी नए साल में अपने जीवन को संवार-निखार कर, उसे पहले की तुलना में अधिक सुंदर और सार्थक बनाने के प्रयास में जुट जाए।

## सही ढंग से करें टाइग्र मैनेजमेंट

सर्वप्रथम इस बात को समझें कि जीवन का हर पल बहुत कीमती है, हम उसकी कीमत पहचानें और बिना वक्ता बबंद किए अपने हर क्षण का सुदृश्योग करें। अपनी दिनचरी को इस ढंग से व्यवस्थित करें कि हामारे सभी कार्य सही समय पर पूरे हों, साथ ही हमें आराम करने के लिए भी समय मिले, क्योंकि स्वस्थ और प्रसन्न रहने के लिए थोड़ा आराम



भी जरूरी है। रात को सही समय पर सोने और सुबह जल्दी जागने का हम संकल्प लें। मोबाइल का सीधित

## मजबूत हो इच्छाशक्ति

हो सकता है, किसी असफलता की बजह से आप उदासी-हताश महसूस कर रही हों, लेकिन हिम्मत ना हों, बलिक दृढ़ निश्चय के साथ जुटी रहें और खुद से यह बाद करें, 'मुझे हर हाल में खुश रहना है।' अगर आपके साथ कुछ बुरा हुआ हो तो उसे भूल कर बहेतरी की दिशा में अगला कदम बढ़ाएं। हमें यद रखें कि अच्छा साचन का परिणाम हमेशा अच्छा ही होता है। इसलिए जीवन के प्रति होशें सकारात्मक नजरिया अपनाएं। मेरा यह कार्य जरूर पूरा होगा, अगर आप अपने मन में ऐसे आशावादी विचार रखेंगी तो आपको हर हाल में सफलता मिलेगी।

## सलाह / मनीषा

सा ल के अंत में अधिकांश लोग जो अच्छा हुआ है, उसके कहीं याद करते हैं, लेकिन जो भी विषय परिस्थितियों के बारे में बैठा रहे तो यह बाल भी यह रहता है। उसे लेकर उदास-दुखी रहता है। यह दुख आगे लंगा खिचे, नए साल में भी दिलो-दिमाग में बैठा रहे तो यह अपने दिन में होता है। इससे जल्द से जल्द उबरना जरूरी है। इसे लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखते हुए, नई सोच के साथ अपना जीवन जीना होगा।

भूला दें दुखद-कटु स्मृतियां: सभी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते हैं। जीवन में बारी-बारी से सुख और दुख का आना-जाना लगा रहता है। अगर आप अपने वाले नए साल में भी खुश रहना चाहती हैं तो दुखद-कटु स्मृतियों को भूलकर केवल अच्छी-यारी बातों को ही याद रखें और सकारात्मक सोच के साथ आगे की ओर कदम बढ़ाएं। इससे जीवन में खुशहाली आपी।

समय है सबसे बड़ा सबक: बुरा समय भी हमें बहुत कुछ सिखा जाता है। सही मायने में समय हमें एक शिक्षक की तरह

करने के लिए समर्पित है। स्वास्थ्यिक महत्व है, नीरज यात्रा ने इस यात्रा के लिए एक टेलीविजन के

सोने एंटरटेनमेंट टेलीविजन के

के महत्व पर क्रास थागलान रायमा की

हमारी यात्रा भागलान रायमा की

कहानी को नई पीढ़ी के पहुंचने की

हमारी प्रतिबद्धता को दर्शाता है। हम

आज की दुनिया में उनकी प्रासारिकता पर जोर देते हुए, उनके कालातीत आदर्शों और शिक्षाओं को प्रस्तुत

करने के लिए समर्पित हैं।

स्वास्थ्यिक प्रोडक्शन के

संस्थापक और श्रीमद्भरात के

निमार्ता, सिद्धार्थ कुमार तिवारी ने

अपने अयोध्या दर्शन के अनुभव के

प्रभाव पर टिप्पणी की: अयोध्या की

हमारी यात्रा से हमारी सोंगेज में

वास्तविक गहराई आएगी, और इसने

ऐतिहासिक महत्व से जोड़ा।

करने के लिए समर्पित हैं।

स्वास्थ्यिक प्रोडक्शन के

संस्थापक और श्रीमद्भरात के

निमार्ता, सिद्धार्थ कुमार तिवारी ने

अपने अयोध्या दर्शन के अनुभव के

प्रभाव पर टिप्पणी की: अयोध्या की

हमारी यात्रा से हमारी सोंगेज में

वास्तविक गहराई आएगी, और इसने

देखते ही देखते वर्ष 2023 मी

हमसे बिंदा ले रहा है। साल के

इस आयिरी समय में अधिकतर

लोग मन ही मन इसी उद्घासु

में लगे हैं कि हमने क्या क्या

किया है। इस दिन वर्ष 2023 में

हमें यह बहुत बड़ी बात हो गई है।

और यह बहुत बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

के लिए एक बड़ी बात हो गई है।

जो बीत गई से बात गई

</