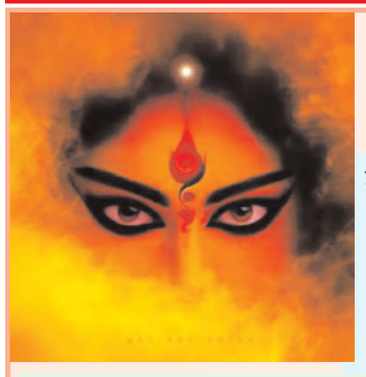
8 OCT 12 2026.qxd 07-10-2026 21:01 Page 1



काशीमें शिव और शक्तिका संगम

काशी में नवरात्र के दौरान मातृशक्ति के रूप में दुर्गा के विभिन्न रूपों की पूजा की जाती है। महिषासुर मर्दिनी का स्वरूप राष्ट्रीय एकता का प्रतीक है जिसमें देवी देवताओं द्वारा दिए गए अस्त्रों से महिषासुर का वध करती हैं। यह स्वरूप सामूहिक शक्ति और एकजुटता का संदेश देता है जिसकी प्रासंगिकता आज भी बनी हुई है।



काशीमें दुर्गा की अनेक प्राचीन मूर्तियां स्थापित हैं

नवरात्र के नौ दिनों में हम शक्ति के ही विभिन्न रूपों का पूजन और दर्शन करते हैं जो मातृशक्ति यानी हमारे अस्तित्व से प्रारंभ होती हुई संपूर्ण जीवन की क्रियाशीलता और कार्य करने की क्षमता और ऊर्जा का मूर्त रूपांतरण है। मूलत- शिव और शक्ति का एक्य प्रकृति और पुरुष के रूप में ज्ञात है और वही शक्ति पार्वती या उमा के नाम से शिव पत्नी के रूप में दिखाई गई हैं। शक्ति के विभिन्न रूप वास्तव में पार्वती की ही अलग- अलग रूपों में अभिव्यक्ति है और इस प्रकार हमारे जीवन के विभिन्न कार्यों के लिए अनिवार्य ऊर्जा के स्रोत का मूर्त रूपांतरण है। महिषासुर मर्दिनी दुर्गा स्वरूप में मां पार्वती की यह अभिव्यक्ति राष्ट्रीय एकात्मता को प्रबोधक है। देवी सामान्यतः त्रिशूल से महिष की कटी हुई गर्दन से निकले मानव देहधारी असुर के वक्ष पर निर्णायक प्रहार करती दिखाई गई हैं। यह स्वरूप मार्कंडेय पुराण के दुर्गा सप्तशती के 74वें में एवं 75वें सर्ग में विस्तार से वर्णित है। पहली-दूसरी शती ई. से निरंतरता में 20वीं शती बल्कि 21वीं शती में दुर्गा महिषमर्दिनी का वही स्वरूप निरंतरता में देखा जा सकता है। आज भी काशी के विभिन्न पंडालों में और काशी के बाहर के भी पंडालों में दुर्गा के महिषमर्दिनी स्वरूप की ऐसी ही मूर्तियां स्थापित होती हैं। मार्कंडेय पुराण में उल्लेख है कि जब महिषासुर का संहार कोई भी देवता करने में सक्षम नहीं हुए, तब सभी देवताओं ने मिलकर यह निर्णय लिया कि हम एक ऐसे समवेत महाशक्ति स्वरूपा देवी की रचना करें और उन्हें अपने-अपने विशिष्ट आयुध दें जिससे महाशक्ति स्वरूपा देवी महिषासुर का संहार कर सकें और यही हुआ। विष्णु ने चक्र दिया, शिव ने त्रिशूल दिया और ऐसे ही अन्य देवताओं ने धनुष -बाण, खड्ग दिए और अलग-अलग देवताओं ने अपने शरीर के अलग-अलग अंगों को भी तेज स्वरूप प्रदान किया। इसीलिए मां दुर्गा महिषमर्दिनी को चार या उससे भी अधिक हाथों वाला और उनमें त्रिशूल, चक्र, धनुष, बाण, घंटा,खड्ग जैसी सामग्री लिए दिखाया जाता है। इस स्वरूप में देवी का सिंह वाहन बहुत सक्रिय रूप में महिषासुर के संहार कार्य में देवी का सहयोग करते



काशी में आठवीं से १४वीं सदी के बीच की १० से अधिक महिषासुर मर्दिनी की मूर्तियां मिलती हैं

हुए दिखाया जाता है। कुषाण काल यानी पहली शती से मिलने वाले शक्ति के स्वरुप में देवी की अभिव्यक्ति दुर्गा महिषमर्दिनी रूप में ही हुई है। मारकंडेय पुराण की कथा की विवेचना करें तो एक तथ्य सामने आएगा कि पहली-दूसरी शती ई से प्रारंभ होने वाले विदेशी आक्रमण -आधिपत्य और प्रभाव का प्रतिरोध करने की अलग-अलग भारतीय शक्तियों में क्षमता नहीं थी। इस स्वरूप की परिकल्पना की पृष्ठभूमि में वास्तव में यह संकेत किया गया है कि किसी भी चुनौती या आक्रमण को हम अपने सामूहिक शक्ति के माध्यम से ही निष्प्रभावी कर सकते हैं। एकजुट होकर ही हम देश या किसी समाज की समस्याओं का या चुनौती का समाधान या प्रतिकार कर सकते हैं। वास्तव में हमें एकजुट होने की प्रेरणा इस स्वरूप के माध्यम से हमारे आचार्यों ने दी है, जिसकी प्रासंगिकता आज भी उतनी ही है। हमारा एक होकर, एक स्वर में, एक साथ समस्याओं से जूझना आवश्यक है। इसीलिए दुर्गा महिषमर्दिनी का यही स्वरूप 2000 वर्षों से निरंतर चला आ रहा है। काशी में नवदुर्गाओं के लिए नौ प्रतिमाओं की स्थापना अलग-अलग स्थानों पर हुई है और नवरात्रि के नौ दिनों में उनके अलग-अलग दर्शन का विधान है। उनके नाम भले ही अलग-अलग शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चंद्रघंटा, कूष्मांडा, कात्यायनी, स्कंदमाता, कालरात्रि, महागौरी और सिद्धिदात्री हों मगर सभी स्वरूप में वास्तव में पार्वती ही हैं। शास्त्रों में उनके स्वरूप और लक्षण अलग-अलग बताए गए हैं। दुर्गा पूजा के दौरान लगभग पूरे उत्तर भारत में मां का दुर्गा के महिषमर्दिनी रूप की मूर्तियां स्थापित की जाती हैं। इस स्वरूप में काशी में लगभग आठवीं से 14वीं सदी ईसवी के बीच की 10 से अधिक मूर्तियां देखी जा सकती हैं। यह लगभग उसी रूप में निरंतरता में चल रहा है। इस स्वरूप को वर्तमान की विसंगतियों में राष्ट्रीय चेतना के एक प्रतीक के रूप में लेना आवश्यक है।















प्रेम और सम्मान

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर

प्रेम और सम्मान की भावना तथा अनुभूति आपके भीतर ही निवास करती हैं। जब आपके हृदय में निर्मलता और मन में स्पष्टता होती है, तब ये भावनाएँ स्वाभाविक रूप से प्रकट होती हैं। प्रेम और सम्मान अपने आप घटित होते हैं। यदि आप प्रयास करके अपने भीतर सम्मान या प्रेम लाना चाहेंगे, तो यह प्रयास असफल होगा। आप स्वयं को तनाव से मुक्त रखें और मन में ज्ञान धारण करें। ज्ञान का अर्थ है - संसार को व्यापक दृष्टिकोण से देखना तथा स्थायी और अस्थायी के अंतर को समझना। लोगों की राय और उनके विचार - ये सब अस्थायी हैं। यह सब परिवर्तनशील है; यह स्मरण रखना चाहिए। सम्मान की लालसा न रखें। कोई आपको सम्मान देता है या नहीं देता, यह उसकी पसंद है; लेकिन यदि आपका जीवन दूसरों के सम्मान पर निर्भर है, तो आप दुर्बल हो जाते हैं। जितनी अधिक निर्भरता होगी, उतना ही आप अधिक कमजोर होते जाएँगे और अधिक दुःखी भी होंगे। आपको यह जानना चाहिए कि मुझे किसी के सम्मान की आवश्यकता नहीं है -मेरा सम्मान मेरे भीतर है। इसका अर्थ यह नहीं कि आप असम्मानजनक व्यवहार करें। आप सभी को सम्मान दें, किंतु बदले में सम्मान की अपेक्षा न रखें। यदि कोई आपको सम्मान नहीं देता, तो स्वाभाविक बने रहें। यह उनकी संस्कृति और उनके विकास के स्तर को दर्शाता है। यदि आप अधिक विकसित और परिपक्व हैं, तो आप हर किसी का सम्मान करेंगे - चाहे वह समझदार हो या पागल। आप एक पागल व्यक्ति का भी सम्मान करेंगे, क्योंकि यह आपका स्वभाव है। वे भी सृष्टि का ही एक भाग हैं; वे भी उसी दिव्यता से जुड़े हैं। आप सभी का सम्मान करें। यह दर्शाता है कि आप कितने बुद्धिमान हैं। सम्मान की अपेक्षा करना हमारी कमजोरी को प्रकट करता है, जबकि बिना किसी भेदभाव के सभी को सम्मान देना हमारी बुद्धिमत्ता को दर्शाता है। प्रेम इस सृष्टि का मूल आधार है। वह कभी समाप्त नहीं होता; वह सदैव विद्यमान रहता है। प्रेम दीजिए - वह कई गुना होकर आपके पास लौटेगा। प्रेम से विरह उत्पन्न होता है, और विरह ही भगवान है; प्रेम ही भगवान है। विरह के बिना जीवन अर्थहीन हो जाता है। विरह उत्पन्न करना गुरु का कार्य है। लोग संसार के लिए दुःखी होते हैं, किंतु यदि संसार के दुःख से ऊपर उठकर भगवान के लिए विरह उत्पन्न हो जाए, तब जीवन का उद्देश्य पूर्ण हो जाता है। इसलिए विरह का जन्म होना अत्यंत शुभ है। प्रेम और विरह, ये दोनों साथ-साथ चलते हैं। उसकी खोज करो, उसके लिए तड़पो, उसे पाने की आकांक्षा रखो और यह खोज स्वयं में ही सुंदर है। दिव्यता के लिए तड़पना, सर्वोच्च सत्य के लिए लालायित होना, अपने आप में अत्यंत सुंदर है। इसीलिए तड़प को राधा कहा गया है। राधा का अर्थ है - लालसा, तड़प; और श्याम का अर्थ है - प्रेम। तड़प और प्रेम साथ-साथ चलते हैं। यदि तड़प नहीं है, तो प्रेम भी नहीं हो सकता; और जहाँ प्रेम है, वहाँ तड़प अवश्य होती है। दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं।

बिना दुकानदार के बिकता है सामान, नहीं होती चोरी

आधुनिक दौर में जहां दुकानों पर सुरक्षा के लिए सीसीटीवी कैमरों और कैशियर का कड़ा पहरा रहता है, वहीं भारत में एक ऐसा राज्य भी है जहां ईमानदारी और विश्वास की एक अनोखी मिसाल देखने को मिलती है। यहां ग्रामीण सड़कों और हाईवे के किनारे फल-सब्जियों की



ऐसी कई दुकानें सजी हैं, जहां कोई दुकानदार नहीं होता। स्थानीय भाषा में इन दुकानों को 'नघाह लोह डॉर' कहा जाता है, जिसका अर्थ है बिना दुकानदार की दुकान.इन दुकानों पर हर सामान की कीमत लिखी होती है और पास ही एक छोटा बॉक्स रखा होता है. ग्राहक अपनी पसंद का सामान खुद चुनता है, उसकी निर्धारित कीमत गिनता है और पैसे को बॉक्स में डालकर आगे बढ़ जाता है. यहां न तो कोई बिल काटने वाला कैशियर होता है और न ही निगरानी के लिए कोई सीसीटीवी कैमरा लगाया जाता है। ये राज्य कोई और नहीं, बल्कि उत्तर पूर्वी भारत का खूबसूरत राज्य मिजोरम है। यहां कुछ गांव और आइजोल-सैतुल हाईवे पर स्थानीय किसान सुबह-सुबह अपने खेतों में उगने वाली ताजी सब्जियां और फल यहां सजाकर रख देते हैं और खुद खेतों में काम करने चले जाते हैं। ये दुकानें दिन-रात खुली रहती हैं. ताज्जुब की बात ये है कि पिछले कई दशकों में यहां से न तो कभी सामान गायब हुआ है और न ही पैसे की चोरी हुई है। कई बार तो ऐसा भी देखा गया है कि ग्राहक सामान की तय कीमत से ज्यादा पैसे छोड़कर चले जाते हैं.बदलते समय के साथ इस पुरानी परंपरा में आधुनिकता का समावेश भी हुआ है।

पतली दुल्हन बनानेका नया बिजनेस

पिछले साल दिसंबर में अपनी गायनकलॉजिस्ट के क्लीनिक पर 'मोटापा कम करने' के लिए दवाओं के इस्तेमाल वाला पोस्टर देखा। पहली प्रेग्नेंसी के बाद दोबारा पुराने वजन पर पहुंचना कई महिलाओं के लिए बेहद मुश्किलभरा सफर हो जाता है। इसलिए पोस्टर देखते ही लगा, इस बार प्रेग्नेंसी के बाद वजन कम नहीं हुआ तो इन दवाओं का इस्तेमाल किया जा सकता है। अब तो बाजार में लीगल भी है। पर ऐसा सोचने वाली मैं अकेली नहीं थी। अक्टूबर, 2025 में वजन घटाने वाली दवाएं भारत के बाजार में उतरीं और कई क्लीनिक्स ने इसे 'कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट' के लिए इस्तेमाल करना शुरू कर दिया। ऐसे ऑफर्स का सबसे पहले टारगेट बनीं वो लड़कियां जो अपनी शादी यानी उस खास दिन पर सबसे सुंदर और छरहरी काया में नजर आना चाहती थीं। लेकिन क्या सच में ये दवाएं 'प्री-वेडिंग पैकेज' की तरह बेची जानी चाहिए क्या सिर्फ शादी के दिन या किसी इवेंट में पतला नजर आने के लिए ऐसे ट्रीटमेंट लेना कारगर है दिल्ली के लाजपत नगर से लेकर नोएडा के सेक्टर 16 तक, ऐसे कई 'वेट लॉस क्लीनिक' हैं, जो 3-3 महीने वाले प्रीवेडिंग वेट-लॉस पैकेज बेच रहे हैं, जो जीएलपी-1 ड्रग्स पर आधारित है। मॉनजारो और ओजेंपिक जैसी जीएलपी-1 ड्रग्स असल में डायबिटीज के



इलाज के लिए बनाई गई थीं। लेकिन इन्हें मोटापा कम करने के लिए भी अप्रूव कर दिया गया है। ये दवाएं आमतौर पर सप्ताह में एक बार लगाए जाने वाले इंजेक्शन के रूप में दी जाती हैं। इन्हें पहले से भरी हुई विशेष पेन की मदद से पेट, जांघ या ऊपरी बांह में लगाया जाता है, हालांकि अभी तक भारतीय मरीजों पर ये दवाएं कैसे काम कर रही हैं और इनका क्या असर हो रहा है, इसका हमारे पास ज्यादा डाटा नहीं है। इसके बावजूद ये दवाएं मूल्य के हिसाब से भारत के फार्मास्युटिकल बाजार में सबसे ज्यादा डिमांड वाली दवाओं में शामिल हो चुकी हैं, वो भी बस एक साल में। कई क्लीनिक्स तो इन दवाओं का कॉस्मेटिक इस्तेमाल करते हुए 'मॉनजारो ब्राइड' जैसे प्री-वेडिंग पैकेज तक बेच रहे हैं, ताकि शादी से पहले वजन घटाया जा सके। पर बड़ा सवाल ये है कि आखिर इन 'पतली दुल्हनों' का क्या हुआ क्या घटा हुआ वजन बना रहता है, या तीन महीने का पैकेज खत्म होते ही भूख और वजन वापस आ जाता है एक 'वेट लॉस क्लिनिक' का जिक्र किया गया है, जो ऑफर देता है कि तीन महीने में मॉनजारो की मदद से वजन कम करने का प्रोग्राम सिर्फ 30,000 रुपये में। 30,000 के इस पैकेज में डॉक्टर का कंसल्टेशन, डाइटिशियन और इंजेक्शन सब शामिल है. पैकेज लेने वालों को डाइटिशियन ग्रुप में जोड़ दिया जाता है और वो डाइट को कंट्रोल कर तीन महीने में वजन घटा देंगे। इस क?लीनिक का एक सीनियर स्टाफ बताता है कि यहां ज्यादातर क्लाइंट शादी से पहले आते हैं। पिछले एक साल में इस क्लीनिक ने करीब सौ दुल्हनों को उनका मनचाहा वजन दिलाने में मदद की है।

न लोरी, न खिलौना... बच्चा रोया तो मां ने बजायी हनुमान चालीसा

छोटे बच्चे का रोना किसी भी माता-पिता के लिए आम बात है, लेकिन उसे शांत कराने का हर मां का अपना अलग तरीका होता है। कोई बच्चे को गोद में लेकर टहलाता है, कोई धीमी आवाज में गाना सुनाता है तो कोई उसे बहलाने के लिए खिलौनों का सहारा लेता है. अमेरिका में रहने वाली एक चीनी मूल की महिला ने अपने बच्चे को चुप कराने का ऐसा तरीका अपनाया, जिसने सोशल मीडिया पर लोगों का ध्यान खींच लिया है. महिला ने अपने अनुभव को शेयर करते हुए बताया कि जब उनका करीब 4 महीने का बच्चा रोने लगता है और किसी तरह शांत नहीं होता, तब वह हनुमान चालीसा चला देती हैं. उनका दावा है कि इसे सुनने के कुछ ही सेकंड बाद बच्चा शांत होने लगता है और करीब दो मिनट में उसकी आंखें भी लग जाती हैं. महिला के मुताबिक, यह तरीका उन्होंने किसी मेडिकल सलाह के तौर पर नहीं अपनाया, बल्कि यह उनका अपना अनुभव है. बच्चे को शांत कराने के लिए उन्होंने अलग-अलग चीजें आजमाईं और उन्हें हनुमान चालीसा का संगीत सबसे ज्यादा प्रभावी लगा है। इस कहानी का एक दिलचस्प पहलू यह भी है कि महिला खुद भारतीय नहीं हैं। वह चीनी मूल की हैं और अमेरिका के लॉस एंजिल्स में रहती हैं। उन्होंने बताया कि उन्हें हनुमान चालीसा के बारे में अपने भारतीय दोस्तों से जानकारी मिली थी. पहली बार उन्होंने एक कार्यक्रम के दौरान इसकी धुन और आवाज सुनी थी. उन्हें इसकी धुन काफी शांत और सुकून देने वाली लगी है.



हेमा मालिनी : ७७ साल की उम्र में भी फिटनेस और एनर्जी कायम

कई लोगों को लगता है कि बढ़ती उम्र के साथ थकान और शरीर की सुस्ती को रोक पाना मुश्किल है, लेकिन हेमा मालिनी आज भी अपनी दिनचर्या और काम के बीच खुद को एक्टिव रखने पर ध्यान देती हैं। 77 साल की उम्र में भी उनकी फिटनेस और एनर्जी अक्सर चर्चा में रहती है। उनकी लाइफस्टाइल में कोई एक खास फॉर्मूला नहीं बल्कि लंबे समय से चली आ रही कुछ नियमित आदतें शामिल हैं। योग, डांस और खान-पान को लेकर उनकी सावधानी उनके रूटीन का अहम हिस्सा बताई जाती है। वह अपनी डाइट में सादगी रखने के साथ शरीर को एक्टिव रखने की कोशिश करती हैं। यही वजह है कि उनकी फिटनेस को लेकर लोगों की दिलचस्पी बनी रहती है। आइए जानते हैं उनके बताए इन तीन रूटीन के बारे में.हेमा मालिनी के फिटनेस रूटीन में योग की खास जगह है। वह योग करना पसंद करती हैं और इसे अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बनाए रखने की कोशिश करती हैं। उनके लिए फिटनेस का मतलब केवल जिम में घंटों एक्सरसाइज करना नहीं है। शरीर को लचीला और एक्टिव रखने के लिए वह योग को महत्व देती हैं। डांस भी उनकी जिंदगी का पुराना हिस्सा रहा है। खासकर कथक से उनका गहरा जुड़ाव रहा है। डांस शरीर की गतिविधि बढ़ाने के साथ मन को भी व्यस्त रखता है. उम्र बढ़ने के साथ शरीर को पूरी तरह निष्क्रिय रखने के बजाय अपनी क्षमता के अनुसार एक्टिव रहना फायदेमंद हो सकता है हालांकि किसी भी एक्सरसाइज या योग का तरीका उम्र और हेल्थ के अनुसार तय करना बेहतर रहता है। हेमा मालिनी लंबे समय से शाकाहारी भोजन पसंद करने के लिए जानी जाती हैं. उनकी पसंद में इडली, डोसा, उत्तपम और उपमा जैसे साउथ इंडियन व्यंजन भी शामिल हैं। वह बहुत ज्यादा तला-भुना खाना पसंद नहीं करतीं। उनके खान-पान से जुड़ी यही सादगी उनकी लाइफस्टाइल का एक खास हिस्सा बताई जाती है। उनकी डाइट को लेकर एक और बात अक्सर सामने आती है कि वह सफेद चीनी से दूरी रखती हैं और मिठास के लिए गुड़ या शहद का इस्तेमाल करती हैं, हालांकि इसका मतलब यह नहीं है कि गुड़ या शहद को असीमित मात्रा में लेना सही है। मीठी चीजों की मात्रा पर ध्यान देना जरूरी है. वह चावल और रोटी को एक साथ खाने के बजाय अलग-अलग लेना पसंद करती हैं। यह उनकी व्यक्तिगत खाने की आदत है. इसे हर व्यक्ति के लिए वजन कम करने या फिट रहने का तय नियम नहीं माना जाना चाहिए. शरीर की जरूरत उम्र, गतिविधि और हेल्थ के हिसाब से अलग हो सकती है।



बात-बातपर भटक जाता है बच्चे का ध्यान

अक्सर माता-पिता इस बात से बहुत परेशान रहते हैं कि उनका बच्चा स्कूल जाते समय या घर से निकलते वक्त रास्तों की चीजों में खो जाता है, जिससे उन्हें देर हो जाती है। बच्चे का लगातार सवाल पूछना या एक जगह ध्यान न लगाना बड़ों को उसकी जिद, शरारत या एडीएचडी डिसऑर्डर लग सकता है। हालांकि, अगर आप भी ऐसा ही सोचते हैं, तो ओहायो स्टेट यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिकों की नई स्टडी आपको बड़ी राहत देगी। इस शोध के अनुसार, बच्चों का ध्यान भटकना कोई अनुशासनहीनता नहीं है, बल्कि उनके सीखने का एक बिल्कुल कुदरती तरीका है। मनोवैज्ञानिक ने अपनी रिसर्च में साफ किया है कि बच्चों का दिमाग कुदरती रूप से ऐसा ही डिजाइन किया गया है कि उनका ध्यान अलग-अलग चीजों पर जाए। ट्रेंड्स इन कॉग्नेटिव साइंसेज में छपी रिपोर्ट बताती है कि 3 से लेकर 8 साल तक के बच्चे अपने आस-पास की दुनिया को बड़ों की तुलना में ज्यादा गहराई से खोजना चाहते हैं। इसका सीधा सा वैज्ञानिक कारण उनकी वर्किंग मेमोरी का पूरी तरह से विकसित न होना है। वर्किंग मेमोरी हमारे



दिमाग का वह टूल है, जो हमें फालतू की चीजों को इग्नोर करके सिर्फ काम की बात पर फोकस करने में मदद करता है। हम बड़े लोग तुरंत डिसाइड कर लेते हैं कि हमें क्या देखना है और क्या नहीं। हालांकि, बच्चों के पास चीजों को छांटने की यह क्षमता उतनी तेज नहीं होती, इसलिए वे एक साथ बहुत सारी चीजों पर फोकस करने लगते हैं। विज्ञान की भाषा में इसे डिस्ट्रिब्यूटेड अटेंशन कहा जाता है। काम खत्म होने के बाद भी जारी रहती है खोजसाल 2024 में स्लौत्स्की और कियानकियान वान ने मिलकर एक और शोध किया। इसमें यह दिलचस्प बात सामने आई कि अगर कोई बच्चा किसी काम को करने के लिए जरूरी जानकारी हासिल कर भी लेता है, तब भी वह शांत नहीं बैठता। वह अपने आस-पास की बाकी चीजों और सूचनाओं को भी टटोलता रहता है। दरअसल, इसके जरिए वे इंसान बनने और दुनिया को समझने का अपना काम बखूबी कर रहे होते हैं। इस रिसर्च में बड़ों को लेकर भी एक बहुत ही हैरान करने वाली बात सामने आई। प्रयोग के दौरान जब वयस्कों की वर्किंग मेमोरी पर काम का बहुत ज्यादा बोझ डाला गया, तो उनका दिमाग भी बच्चों की तरह बर्ताव करने लगा। जब बड़ों का दिमागी फिल्टर थक जाता है या कमजोर पड़ता है, तो वे भी एक 5 साल के बच्चे की तरह अलग-अलग विकल्पों में अपना ध्यान बांटने लगते हैं। इस शोध के आधार पर मनोवैज्ञानिक स्लौत्स्की पेरेंट्स को एक खास सलाह देते हैं। उनका कहना है कि बच्चों को चीजों को छूने और उन्हें एक्सप्लोर करने से कभी नहीं रोकना चाहिए। अगर माहौल सुरक्षित है, तो बच्चों को चीजें खोलने दें, उन्हें आजमाने दें और उनसे गलतियां भी होने दें। खुद से प्रयोग करना और नई चीजों को हाथ लगाना ही बच्चों के सीखने का सबसे बेहतरीन तरीका है।