

एक बेसिक ChatGPT गाइड

आपके फ़ोन पर ChatGPT इस्तेमाल करने की एक आसान गाइड। यह उन लोगों के लिए लिखी गई है जो पहली बार इस्तेमाल कर रहे हैं या जिन्हें अंग्रेज़ी या तकनीक की ज़्यादा जानकारी नहीं है। इसमें ऐप इंस्टॉल करने से लेकर आवाज़ और कैमरे के इस्तेमाल तक सब कुछ बताया गया है। इसमें खाना पकाने, सेहत, खेती, बजट, सरकारी फ़ॉर्म और छोटे व्यापार जैसे रोज़मर्रा के असली उदाहरण दिए गए हैं।

विषय-सूची (Table of Contents)

1. शुरू करने से पहले एक बात
 2. भाग 1 — ChatGPT क्या है?
 3. भाग 2 — Android पर शुरुआत कैसे करें
 4. भाग 3 — iPhone (iOS) पर शुरुआत कैसे करें
 5. भाग 4 — आसान इस्तेमाल के लिए सेटअप
 6. भाग 5 — ChatGPT से फ़ोन कॉल की तरह बात करें (आवाज़)
 7. भाग 6 — फ़ोटो खींचकर सवाल पूछें (कैमरे का इस्तेमाल)
 8. भाग 7 — सवाल कैसे पूछें (प्रॉम्प्ट की मूल बातें)
 9. भाग 8 — 20 चीज़ें जो आपको आज ही आजमाना चाहिए
 10. भाग 9 — रोज़मर्रा की ज़िंदगी के उदाहरण
 11. भाग 10 — बुज़ुर्गों के लिए ChatGPT
 12. भाग 11 — महिलाओं और घर संभालने वालों के लिए ChatGPT
 13. भाग 12 — नए हुनर सीखना
 14. भाग 13 — ChatGPT आपके पैसे बचा सकता है
 15. भाग 14 — ChatGPT क्या नहीं कर सकता
 16. भाग 15 — टिप्स और तरकीबें
 17. भाग 16 — झटपट इस्तेमाल कार्ड
-

शुरु करने से पहले एक बात

नमस्ते, और आपका स्वागत है!

अगर आपने कभी सोचा हो कि काश आपका एक ऐसा समझदार दोस्त होता जो लगभग हर चीज़ के बारे में थोड़ा-बहुत जानता हो — जो हमेशा जागता रहे, आपके सवालों से कभी न थके, और सवाल पूछने पर आपको कभी छोटा महसूस न कराए — तो यह छोटी सी किताब आपके लिए ही है।

आपको अच्छी अंग्रेज़ी आने की ज़रूरत नहीं है। आपका जवान होना ज़रूरी नहीं है। आपका "कंप्यूटर में होशियार" होना भी ज़रूरी नहीं है। अगर आप फ़ोन कॉल कर सकते हैं, WhatsApp पर मैसेज भेज सकते हैं, या अपने फ़ोन से फ़ोटो खींच सकते हैं, तो आप ChatGPT इस्तेमाल करने के लिए पहले से ही काफ़ी जानते हैं।

यह गाइड कदम-दर-कदम आपका हाथ थामेगी। हम धीरे-धीरे चलेंगे। यहाँ कुछ भी मुश्किल नहीं है। आख़िर तक आप ChatGPT से खाने की रेसिपी, बच्चों के होमवर्क में मदद, अपनी दुकान के लिए सलाह, सरकारी फ़ॉर्म की जानकारी, और भी बहुत कुछ पूछ पाएँगे — वो भी अपनी ही बोलचाल की भाषा में।

जल्दबाज़ी न करें। कोई हड़बड़ी नहीं है। पढ़ते समय अपना फ़ोन पास रखें, और हर कदम खुद आजमाएँ। करके सीखना ही सीखने का सबसे अच्छा तरीका है।

तो चलिए शुरू करते हैं।

भाग 1 — ChatGPT क्या है?

इसे एक बहुत समझदार दोस्त की तरह समझिए

कल्पना कीजिए कि आपका एक दोस्त है जिसने हजारों किताबें, अखबार और वेबसाइटें पढ़ रखी हैं। यह दोस्त खाना पकाने के बारे में थोड़ा, खेती के बारे में थोड़ा, सेहत के बारे में थोड़ा, पढ़ाई के बारे में थोड़ा, व्यापार के बारे में थोड़ा — लगभग हर चीज़ के बारे में जानता है।

अब कल्पना कीजिए कि यह दोस्त आपके फ़ोन के अंदर रहता है, दिन के 24 घंटे, हफ़्ते के सातों दिन जागता रहता है, और हमेशा मदद करने को तैयार रहता है। आप इस दोस्त से दोपहर के 2 बजे या रात के 2 बजे, कभी भी सवाल पूछ सकते हैं। यह दोस्त कभी गुस्सा नहीं करता, कभी नहीं थकता, और कभी नहीं कहता "बाद में पूछना।"

वही दोस्त है ChatGPT।

ChatGPT एक कंप्यूटर प्रोग्राम है जिससे आप आम बोलचाल की भाषा में बात कर सकते हैं — ठीक वैसे ही जैसे किसी इंसान से बात करते हैं। आप अपना सवाल टाइप करते हैं (या बोल भी सकते हैं), और ChatGPT आसान शब्दों में जवाब लिखकर देता है।

"AI" का क्या मतलब है?

आपने शायद "AI" शब्द सुना होगा। इसका मतलब है **Artificial Intelligence (आर्टिफ़िशियल इंटेलिजेंस)**। इन बड़े-बड़े शब्दों से डरिए मत।

- **"Artificial"** का मतलब है "इंसान का बनाया हुआ" — कोई ऐसी चीज़ जो लोगों ने बनाई हो, जो प्राकृतिक रूप से पैदा न हुई हो।
- **"Intelligence"** का मतलब है "सोचने और समझने की क्षमता।"

तो AI का सीधा मतलब हुआ — **इंसान का बनाया हुआ सोचने वाला मददगार**। जैसे कैलकुलेटर गणित के लिए इंसान का बनाया मददगार है, वैसे ही AI सवालों, लिखाई और विचारों के लिए इंसान का बनाया मददगार है।

ChatGPT, AI का ही एक प्रकार है। "GPT" तो बस इसका नाम है — आपको यह याद रखने की ज़रूरत नहीं कि इसका पूरा मतलब क्या है। इसे स्कूटर के ब्रांड के नाम की तरह समझिए। आप स्कूटर चलाते हैं; आपको हर अक्षर का मतलब जानने की ज़रूरत नहीं होती।

यह Google से कैसे अलग है?

बहुत लोग पूछते हैं: "मेरे पास तो पहले से Google है। मुझे इसकी क्या ज़रूरत?"

बढ़िया सवाल! आसान सा फ़र्क़ यह है:

- **Google** आपको पढ़ने के लिए *वेबसाइटों की एक सूची* देता है। फिर आपको हर लिंक खोलकर, सब कुछ पढ़कर, खुद अपना जवाब ढूँढना पड़ता है। यह ऐसा है जैसे किसी बड़ी लाइब्रेरी में जाकर आपको दस किताबें थमा दी जाएँ — सही पन्ना तो आपको ही ढूँढना है।
- **ChatGPT** आपको *सीधा जवाब* देता है, आपकी ही भाषा में, जैसे कोई इंसान समझा रहा हो। यह ऐसा है जैसे किसी जानकार दुकानदार से पूछना, जो एक ही साफ़ जवाब में बता देता है कि आपको क्या चाहिए।

और सबसे अच्छी बात: आप आगे और सवाल पूछते रह सकते हैं। अगर जवाब समझ न आए, तो आप कह सकते हैं "और आसान करके समझाओ," और यह हर बार धैर्य से दोबारा कोशिश करेगा।

रोज़मर्रा की ज़िंदगी में ChatGPT क्यों काम का है?

यहाँ कुछ ही तरीके दिए हैं जिनसे पूरे भारत में आम लोग रोज़ ChatGPT इस्तेमाल करते हैं:

- एक **माँ** घर में बचे सामान से झटपट रात के खाने की रेसिपी पूछती है।
- एक **विद्यार्थी** विज्ञान के मुश्किल अध्याय को आसान हिंदी में समझाने को कहता है।
- एक **किसान** पूछता है कि सर्दी के मौसम में उसकी गेहूँ की फ़सल के लिए कौन सी खाद ठीक रहेगी।
- एक **दुकानदार** त्योहार की सेल पर ग्राहकों को बुलाने के लिए एक अच्छा WhatsApp मैसेज लिखवाता है।
- एक **दादाजी** पूछते हैं कि अपनी पेंशन का ऑनलाइन फ़ॉर्म कैसे भरें।
- एक **युवती** सरकारी परीक्षा की तैयारी के लिए अभ्यास के सवाल बनवाती है।
- एक **पिता** परिवार के लिए महीने का बजट बनाने का तरीका पूछते हैं।

यह सूची कभी ख़त्म नहीं होती। रोज़मर्रा में आपके मन में जो भी सवाल आए, आप पूछ सकते हैं।

क्या यह सच में मुफ़्त है?

हाँ! ChatGPT का एक **मुफ़्त संस्करण (free version)** है जिसे कोई भी इस्तेमाल कर सकता है। इसे डाउनलोड करने या रोज़मर्रा के सवाल पूछने के लिए आपको कुछ भी पैसा नहीं देना पड़ता। इस गाइड की लगभग हर चीज़ के लिए यह मुफ़्त संस्करण काफ़ी से ज़्यादा है।

एक पैसे वाला संस्करण भी है (जिसे "ChatGPT Plus" कहते हैं) जो हर महीने पैसे लेता है और कुछ अतिरिक्त सुविधाएँ देता है। **आपको इसकी ज़रूरत नहीं है।** इस किताब की हर चीज़ के लिए मुफ़्त संस्करण बढ़िया काम करता है। तो चिंता मत कीजिए — आपसे पैसे नहीं माँगे जाएँगे।

याद रखें: ऐप डाउनलोड करना मुफ़्त है। अकाउंट बनाना मुफ़्त है। सवाल पूछना मुफ़्त है। अगर कोई वेबसाइट या व्यक्ति "ChatGPT चालू करने" के लिए आपसे पैसे माँगे, तो वह धोखाधड़ी है — उसे नज़रअंदाज़ करें।

आपसे एक छोटा सा वादा

जब तक आप यह गाइड पूरी करेंगे, तब तक आप यह सब खुद कर पाएँगे, किसी की मदद के बिना। तो पढ़ते रहिए, और चलिए इसे आपके फ़ोन पर सेट करते हैं।

भाग 2 — Android पर शुरुआत कैसे करें

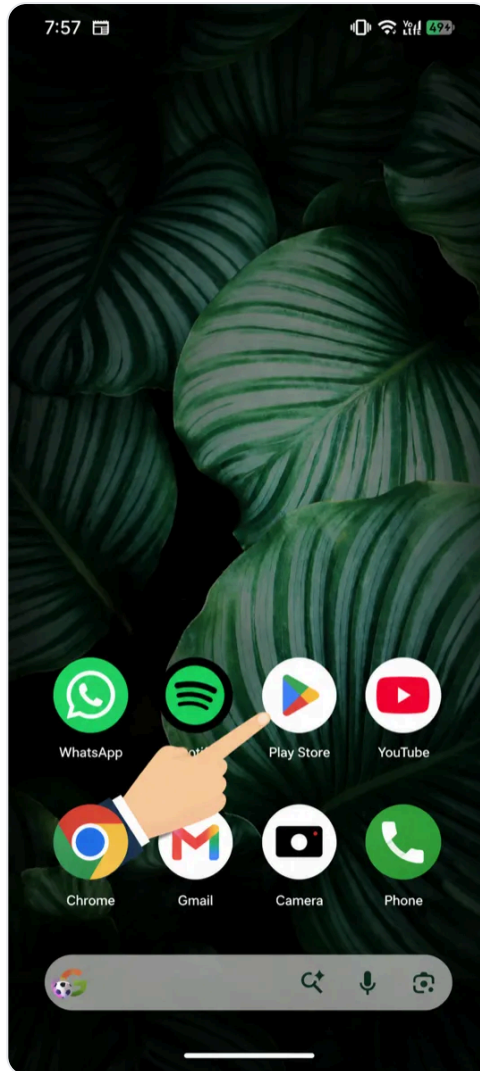
(अगर आपके पास iPhone है, तो आप सीधे भाग 3 पर जा सकते हैं।)

ज्यादातर भारतीय फ़ोन — Samsung, Vivo, Oppo, Redmi, Realme, Motorola, और दूसरे — **Android** नाम की चीज़ पर चलते हैं। आप पहचान सकते हैं कि यह Android फ़ोन है अगर इसमें **Google Play Store** ऐप है। Play Store वह दुकान है जहाँ से हम ऐप सुरक्षित रूप से और मुफ़्त में डाउनलोड करते हैं।

अब हम साथ मिलकर ChatGPT इंस्टॉल करेंगे। बस एक-एक कदम साथ चलते रहिए। अपना फ़ोन अनलॉक करके तैयार रखें।

कदम 1 — Google Play Store खोलें

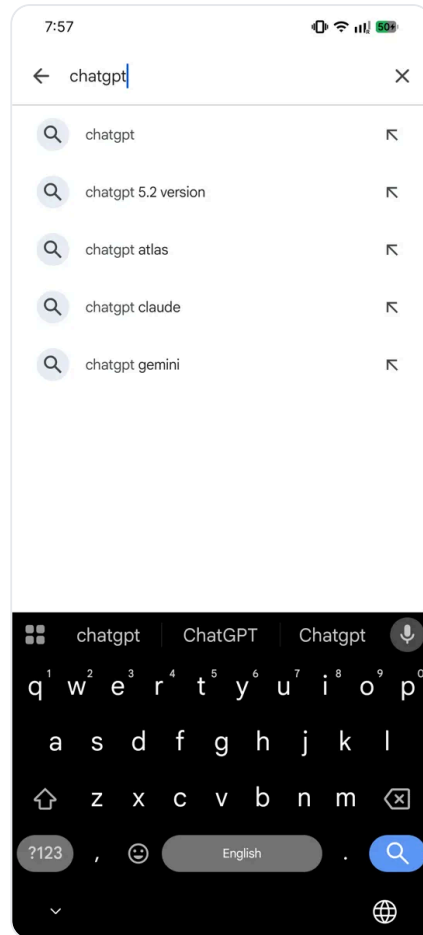
1. अपने फ़ोन की स्क्रीन पर एक ऐसा आइकन ढूँढ़ें जो **रंग-बिरंगे त्रिकोण** जैसा दिखे (इसमें लाल, पीला, हरा और नीला रंग होता है, एक छोटे "play" तीर की तरह)।
2. इसके नीचे आपको आमतौर पर **"Play Store"** लिखा दिखेगा।
3. इसे एक बार उँगली से टैप करें।



अगर यह न मिले, तो स्क्रीन के नीचे से ऊपर की ओर स्वाइप करें ताकि आपके सारे ऐप दिखें, फिर "Play Store" ढूँढ़ें।

कदम 2 — ChatGPT खोजें

1. जब Play Store खुले, तो ऊपर आपको एक **सर्च बार (search bar)** दिखेगा। उसमें आमतौर पर लिखा होता है "Search for apps & games." या आपको नीचे बीच में एक **सर्च आइकन** दिखेगा जो आवर्धक काँच (magnifying glass) 🔍 जैसा दिखता है।
2. उस सर्च बार या आइकन पर टैप करें। नीचे से एक कीबोर्ड ऊपर आ जाएगा।
3. यह शब्द टाइप करें: **chatgpt**
(इसे धीरे-धीरे, अक्षर-दर-अक्षर टाइप करें: c-h-a-t-g-p-t. बड़े-छोटे अक्षरों की चिंता मत कीजिए।)
4. अपने कीबोर्ड पर **सर्च बटन** (आवर्धक काँच 🔍 जैसा) टैप करें।



कदम 3 — सही ऐप पहचानें

यह एक **ज़रूरी** कदम है। कई ऐप दिख सकते हैं, और कुछ नक़ली या नक़ल हो सकते हैं। हमें **असली, आधिकारिक** ऐप चाहिए।

ऐसा ऐप ढूँढ़ें जिसमें लिखा हो:

- **नाम:** ChatGPT
- **बनाने वाला (Developer):** OpenAI

बनाने वाले का नाम **"OpenAI"** ऐप के नाम के ठीक नीचे छोटे भूरे अक्षरों में लिखा होता है। इसी से आप पहचानेंगे कि यह असली है। करोड़ों लोग पहले ही इसे डाउनलोड कर चुके हैं, इसलिए यह सबसे ऊपर के नतीजों में होगा।

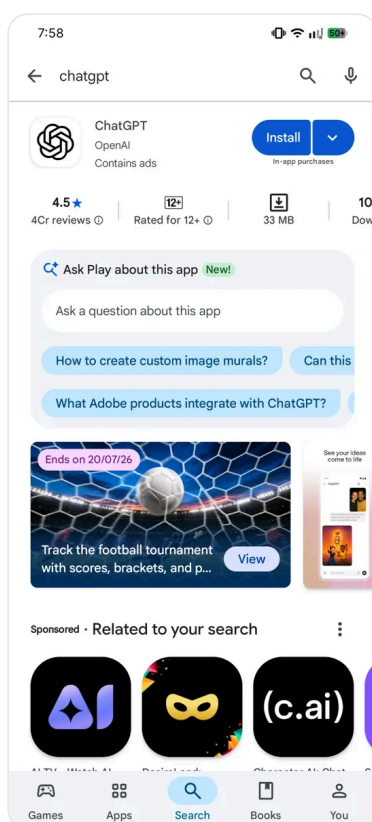
इसका आइकन बीच में **गाँठ जैसे फूल के डिज़ाइन वाला काला या सफ़ेद गोला** होता है।

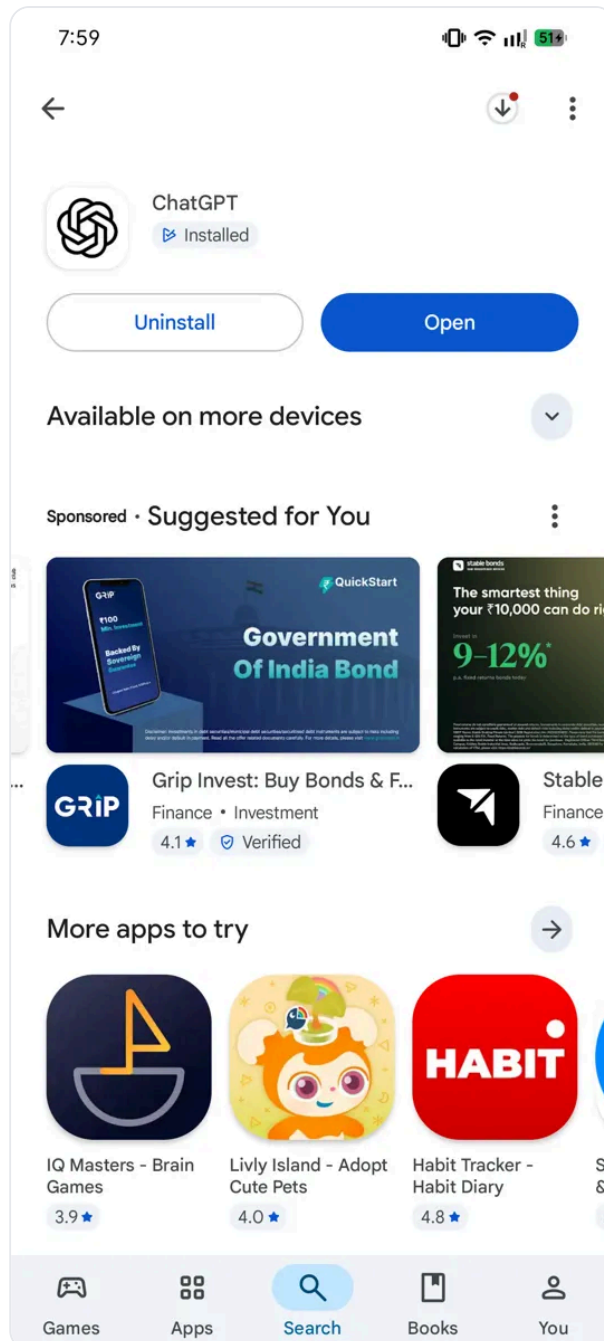
सावधान रहें: "Chat GBT," "ChatGPT AI Pro," या ऐसे किसी भी ऐप को डाउनलोड न करें जिसे "OpenAI" ने नहीं बनाया है। वे नक़ली हो सकते हैं जो बहुत सारे विज्ञापन दिखाते हैं या पैसे माँगते हैं। हमेशा जाँच लें कि बनाने वाला **OpenAI** है।

कदम 4 — डाउनलोड और इंस्टॉल करें

1. असली ChatGPT ऐप पर टैप करके उसका पेज खोलें।
2. आपको एक हरा **"Install"** बटन दिखेगा। उसे एक बार टैप करें।
3. ऐप डाउनलोड होना शुरू हो जाएगा। आपको एक छोटा गोला भरता हुआ दिखेगा, जो प्रगति बताता है। आपके इंटरनेट की रफ़्तार के हिसाब से इसमें कुछ सेकंड से एक मिनट तक लगता है।
4. जब हो जाए, तो "Install" बटन बदलकर **"Open"** बटन हो जाएगा।

टिप: अगर आपके पास Wi-Fi है तो उसका इस्तेमाल करें, ताकि आपका मोबाइल डेटा खर्च न हो। पर यह एक छोटा ऐप है, इसलिए मोबाइल डेटा भी ठीक है।

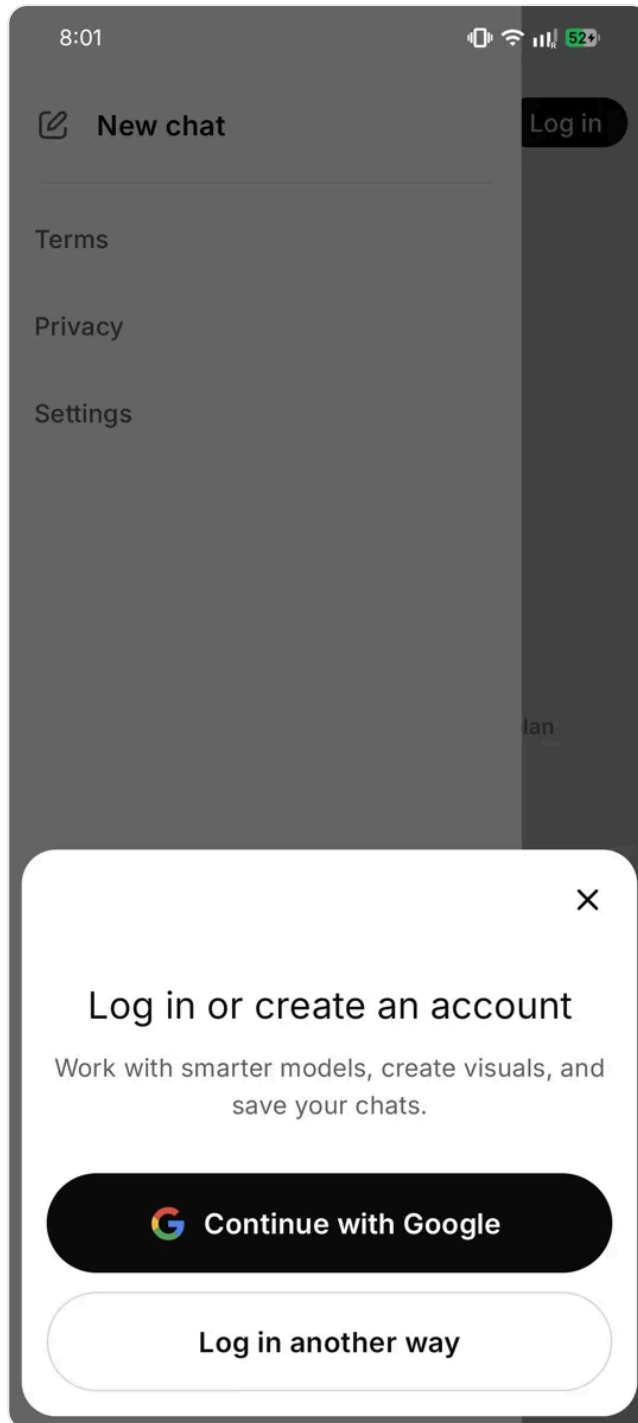




कदम 5 — ऐप खोलें

"Open" बटन टैप करें। (अगली बार से, आप सीधे ChatGPT आइकन टैप करके भी इसे खोल सकते हैं, जो अब आपके फ़ोन की होम स्क्रीन पर है।)

पहली बार खुलने पर आपको एक स्वागत स्क्रीन दिखेगी। अब हम आपका अकाउंट बनाएँगे।



कदम 6 — अपना अकाउंट बनाएँ

ChatGPT इस्तेमाल करने के लिए आपको एक मुफ्त अकाउंट चाहिए। यह लाइब्रेरी कार्ड बनवाने जैसा है — यह याद रखता है कि आप कौन हैं ताकि आपकी बातचीत आपके लिए सुरक्षित रहे। इसे बनाने में दो मिनट लगते हैं।

स्वागत स्क्रीन पर आपको कुछ बटन दिखेंगे। आइए आपके विकल्प देखें:

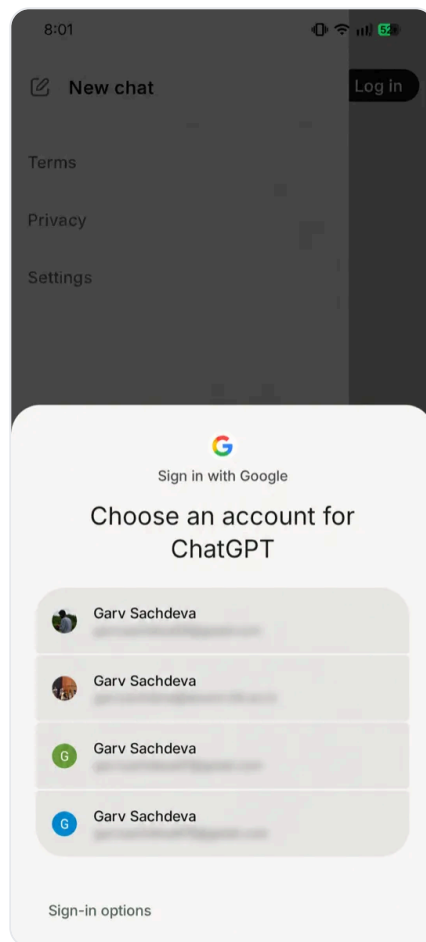
- **"Continue with Google"** — अगर आपके पास पहले से Gmail अकाउंट है तो सबसे आसान तरीका।
- **"Continue with Apple"** — सिर्फ़ iPhone पर (Android पर इसे छोड़ दें)।
- **"Sign up"** — किसी भी ईमेल पते से नया अकाउंट बनाने के लिए।

नीचे हम **दो सबसे आसान तरीके** समझाएँगे। जो आपको ठीक लगे, वह चुनें।

आसान तरीका — Google से Sign up करें (सुझाया गया)

अगर आप पहले से Gmail इस्तेमाल करते हैं (ज्यादातर Android फ़ोन में पहले से Google अकाउंट सेट होता है), तो यह सबसे आसान तरीका है। कोई नया पासवर्ड याद रखने की ज़रूरत नहीं!

1. **"Continue with Google"** टैप करें।
2. आपके फ़ोन पर मौजूद Google अकाउंट की सूची दिखेगी। जिसे इस्तेमाल करना है उस पर टैप करें (इसमें आपका ईमेल पता दिखेगा, जो **@gmail.com** पर ख़त्म होता है)।
3. यह पूछ सकता है "ChatGPT wants to use Google to sign in" — **"Continue"** या **"Allow"** टैप करें।
4. बस! आपका अकाउंट बन गया। न कोई पासवर्ड, न कोई ईमेल वेरिफ़ाई करना।

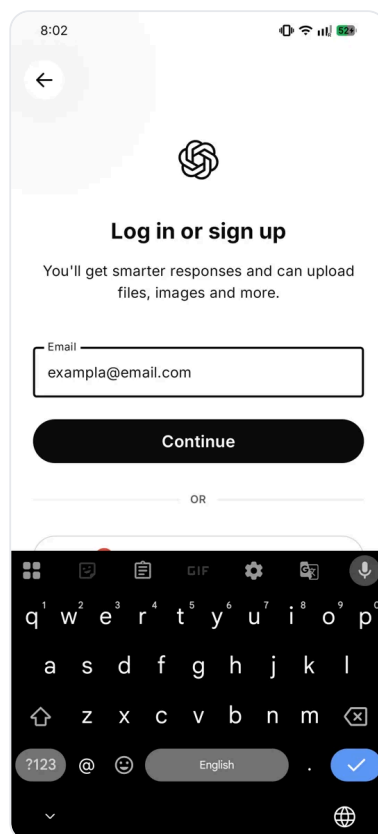


दूसरा तरीका — ईमेल से Sign up करें

अगर आप कोई दूसरा ईमेल इस्तेमाल करना चाहते हैं, या आपके पास Gmail नहीं है, तो ये कदम अपनाएँ:

1. **"Sign up"** टैप करें।
2. अपना **ईमेल पता** ध्यान से टाइप करें (उदाहरण: ramesh.kumar@gmail.com)। दोबारा जाँच लें कि कोई वर्तनी की ग़लती न हो।
3. **"Continue"** टैप करें।

4. अब एक **पासवर्ड** बनाएँ। यह एक गुप्त शब्द है जो सिर्फ़ आप जानते हैं। आमतौर पर यह कम से कम 8 अक्षर/अंक का होना चाहिए।
- **ऐसा बनाएँ जो आपको याद रहे पर दूसरे अंदाज़ा न लगा सकें।** "12345678" या "password" इस्तेमाल मत कीजिए।
 - एक अच्छी तरकीब: कोई शब्द और कुछ अंक मिलाएँ जिनका मतलब सिर्फ़ आप जानते हों, जैसे किसी पालतू जानवर का नाम और कोई साल।
 - **अपना पासवर्ड कहीं सुरक्षित जगह लिख लें** (एक डायरी में), क्योंकि अगली बार लॉग इन करते समय आपको इसकी ज़रूरत पड़ेगी।
5. **"Continue"** टैप करें।



कदम 7 — अपना ईमेल वेरिफ़ाई करें

अगर आपने ईमेल से sign up किया है, तो ChatGPT को पक्का करना होता है कि ईमेल वाकई आपका है। इसे **"वेरिफ़ाई करना"** कहते हैं।

1. ChatGPT कहेगा: "We sent a code/link to your email."
2. ChatGPT को खुला रहने दें। उसी फ़ोन पर अपना **ईमेल ऐप** (जैसे Gmail) खोलें।
3. **"OpenAI"** की ओर से आया एक नया ईमेल ढूँढ़ें। (अगर एक मिनट में न दिखे, तो "Spam" या "Promotions" फ़ोल्डर देखें।)
4. वह ईमेल खोलें। उसमें या तो होगा:
 - एक **बटन या लिंक** जिस पर लिखा होगा "Verify email address" — बस उसे टैप करें, या
 - एक **6 अंकों का कोड** (जैसे 4 8 2 9 1 7) — उसे नोट करें, ChatGPT पर वापस जाएँ, और टाइप करें।

5. हो जाने पर, आपका ईमेल वेरिफाई हो गया।

कदम 8 — ChatGPT को अपने बारे में थोड़ा बताएँ

आपका अकाउंट बन जाने के बाद, यह पूछ सकता है:

- **आपका नाम** (आप अपना पहला नाम दे सकते हैं, जैसे "रमेश" या "सुनीता")।
- **आपका जन्मदिन / जन्म तारीख** (यह पक्का करने के लिए कि आपकी उम्र काफ़ी है; आमतौर पर 13 साल या उससे ज़्यादा, अक्सर 18)।

ये भरें और **"Continue"** टैप करें। ये आसान, सामान्य सवाल हैं — चिंता की कोई बात नहीं।

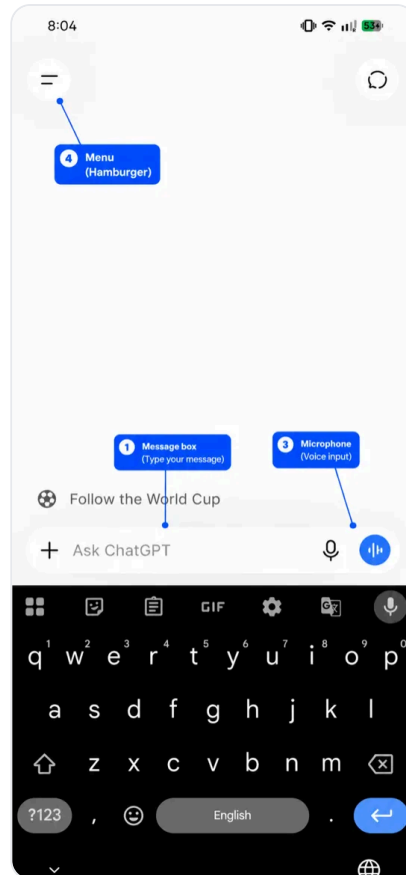
कदम 9 — अनुमतियाँ दें या छोड़ दें

ऐप **नोटिफ़िकेशन** (छोटे संदेश) भेजने की अनुमति माँग सकता है। आप **"Allow"** या **"Don't allow"** टैप कर सकते हैं — दोनों ठीक हैं। इससे आपके इस्तेमाल पर कोई फ़र्क नहीं पड़ता।

कदम 10 — आप अंदर आ गए! आपकी पहली स्क्रीन

बधाई हो! 🎉 अब आपको ChatGPT की मुख्य स्क्रीन दिखेगी। आइए इसे समझें:

- **बीच/ऊपर** में आपको "ChatGPT" और कुछ उदाहरण सवाल दिख सकते हैं।
- **नीचे** एक लंबा ख़ाना है जिसमें लिखा है **"Message"** या **"Ask anything."** यहीं आप अपने सवाल टाइप करते हैं।
- **उस ख़ाने के दाईं ओर** एक तीर या माइक्रोफ़ोन है — तीर आपका मैसेज **भेजता** है; माइक्रोफ़ोन से आप टाइप करने के बजाय **बोल** सकते हैं।
- **ऊपर बाएँ कोने** में आमतौर पर तीन लाइनें (≡) या एक छोटा आइकन होता है। उसे टैप करने पर आपकी **पुरानी बातचीत** दिखती है — आपके पूछे हर सवाल का इतिहास।



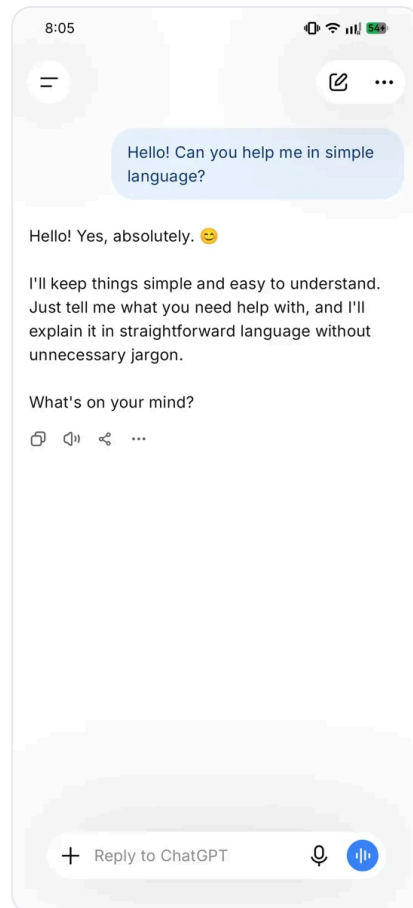
कदम 11 — अपना पहला नमस्ते कहें

चलिए इसे आजमाएँ! नीचे मैसेज के खाने पर टैप करें और टाइप करें:

नमस्ते! क्या आप मेरी आसान भाषा में मदद कर सकते हैं?

फिर भेजने वाला तीर टैप करें। कुछ ही सेकंड में ChatGPT गर्मजोशी से जवाब देगा।

आपने कर दिखाया! अब आपके फ़ोन पर ChatGPT चल रहा है। अब आगे सब कुछ बस सवाल पूछना है — जो हम भाग 7 में ठीक से सीखेंगे।



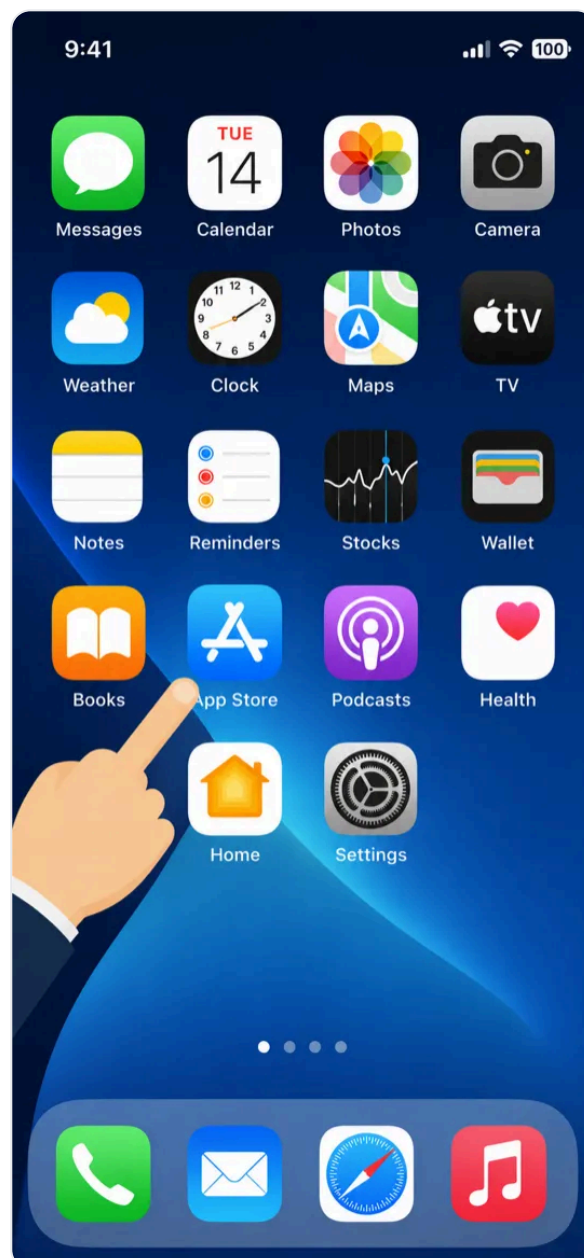
भाग 3 — iPhone (iOS) पर शुरुआत कैसे करें

(अगर आपके पास Android फ़ोन है, तो आपका काम भाग 2 में हो चुका है। आप सीधे भाग 4 पर जा सकते हैं।)

अगर आपका फ़ोन **iPhone** है (Apple का बनाया हुआ), तो कदम लगभग Android जैसे ही हैं — बस वह "दुकान" अलग है जहाँ से हम डाउनलोड करते हैं। iPhone पर ऐप की दुकान को **App Store** कहते हैं (Play Store नहीं)।

कदम 1 — App Store खोलें

1. एक **नीला आइकन** ढूँढें जिसमें ड्राइंग के औज़ारों (जैसे पेंसिल और रूलर) से बना सफ़ेद अक्षर **"A"** हो।
2. इसके नीचे लिखा होता है **"App Store."**
3. इस पर टैप करें।



कदम 2 — ChatGPT खोजें

1. App Store के नीचे दाईं ओर, "**Search**" बटन (आवर्धक काँच 🔍) टैप करें।
2. ऊपर सर्च बार पर टैप करें और टाइप करें: **chatgpt**
3. कीबोर्ड पर नीला "**Search**" बटन टैप करें।

कदम 3 — आधिकारिक ऐप पहचानें

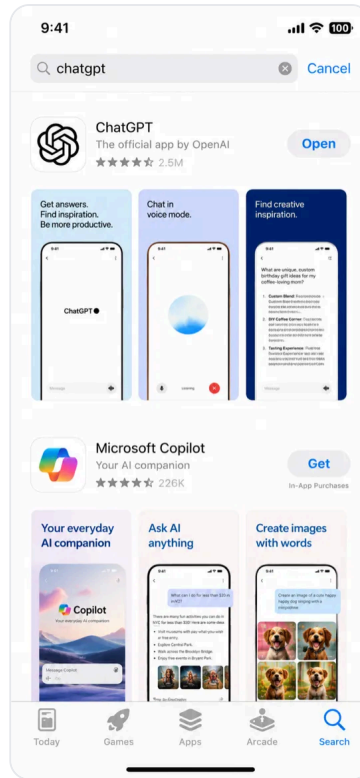
ठीक Android की तरह, पक्का करें कि आप **असली** ऐप चुनें:

- **नाम:** ChatGPT
- **बनाने वाला:** OpenAI

जाँच लें कि बनाने वाले में "**OpenAI**" लिखा हो। थोड़े अलग नाम वाली नक़लों से बचें।

कदम 4 — ऐप डाउनलोड (Get) करें

1. ऐप के बगल में "**GET**" बटन टैप करें (iPhone पर डाउनलोड बटन में "Install" के बजाय "GET" लिखा होता है)।
2. आपका iPhone पुष्टि के लिए ये माँग सकता है:
 - **Face ID** (अपने फ़ोन की ओर देखें), या
 - **Touch ID** (अपनी उँगली बटन पर रखें), या
 - आपका **Apple ID पासवर्ड**।
3. ऐप डाउनलोड होगा। पूरा होने पर बटन बदलकर "**OPEN**" हो जाता है।



कदम 5 – खोलें और अपना अकाउंट बनाएं

1. **"OPEN"** टैप करें (या होम स्क्रीन पर नया ChatGPT आइकन टैप करें)।
2. स्वागत स्क्रीन पर आपके पास तीन आसान विकल्प हैं:
 - **"Continue with Apple"** — आपकी मौजूदा Apple ID इस्तेमाल करता है। iPhone पर बहुत आसान।
 - **"Continue with Google"** — अगर आपके पास Gmail अकाउंट है।
 - **"Sign up"** — किसी भी ईमेल पते से।

इसके बाद के कदम **बिल्कुल Android जैसे ही हैं** (भाग 2, कदम 6 से 8 देखें): sign-in का तरीका चुनें, ज़रूरत हो तो ईमेल वेरिफ़ाई करें, और अपना नाम और जन्मदिन भरें।

iPhone की खास बात: "Continue with Apple" आपकी निजता के लिए आपका असली ईमेल छुपा सकता है। यह सुरक्षित है और इस्तेमाल करना ठीक है।

कदम 6 – मुख्य स्क्रीन (Android जैसी ही)

अंदर आ जाने पर, ChatGPT की स्क्रीन Android जैसी ही दिखती है:

- सवाल टाइप करने के लिए नीचे एक **मैसेज का खाना**।
- एक **भेजने वाला तीर** और एक **माइक्रोफ़ोन**।
- पुरानी बातचीत देखने के लिए ऊपर बाईं ओर एक **मेन्यू**।

क्या Android से कोई फ़र्क है?

सच कहें तो, बहुत कम। आम उपयोगकर्ता के लिए, **ChatGPT iPhone और Android दोनों पर एक जैसा ही चलता है।** सिर्फ असली फ़र्क ये हैं:

चीज़	Android	iPhone
ऐप की दुकान का नाम	Play Store	App Store
डाउनलोड बटन	"Install"	"GET"
अतिरिक्त sign-in विकल्प	—	"Continue with Apple"
डाउनलोड की पुष्टि	(आमतौर पर कुछ नहीं)	Face ID / Touch ID / पासवर्ड

बाक़ी सब कुछ — सवाल पूछना, आवाज़ से बोलना, बातचीत सहेजना — एक जैसा है। तो आपके पास चाहे कोई भी फ़ोन हो, बाक़ी पूरी गाइड आप पर पूरी तरह लागू होती है।

भाग 4 — आसान इस्तेमाल के लिए सेटअप

अब जब ChatGPT इंस्टॉल हो गया है, चलिए इसे इस्तेमाल करना **इंटपट और आरामदायक** बनाते हैं — ताकि आप इसे एक टैप में खोल सकें और अपनी ही भाषा में इस्तेमाल कर सकें।

1. ChatGPT को अपनी होम स्क्रीन पर रखें

जब आप कोई ऐप इंस्टॉल करते हैं, तो उसका आइकन आमतौर पर अपने आप होम स्क्रीन पर आ जाता है। पर अगर वह आसानी से न मिले, तो इसे हाथ के पास रखने का तरीका यह है।

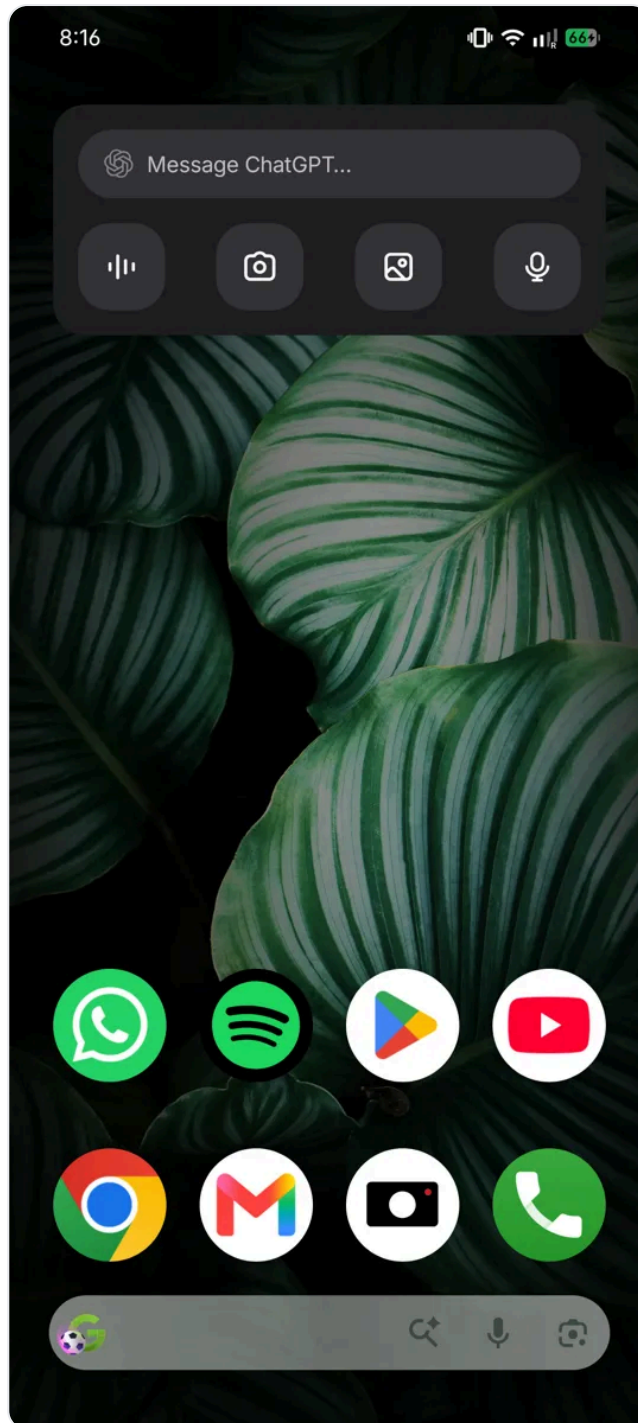
Android पर

1. सारे ऐप की सूची (**app drawer**) खोलने के लिए स्क्रीन के नीचे से ऊपर स्वाइप करें।
2. **ChatGPT** आइकन ढूँढ़ें।
3. आइकन को थोड़ी देर के लिए उँगली से **दबाकर रखें**।
4. उँगली उठाए बिना, इसे होम स्क्रीन पर किसी खाली जगह पर **खींचें**, फिर छोड़ दें।

अब ChatGPT आपकी मुख्य स्क्रीन पर है, एक टैप में तैयार।

बोनस — एक सर्च विजेट जोड़ें (Android):

1. होम स्क्रीन की किसी खाली जगह पर दबाकर रखें।
2. **"Widgets"** टैप करें।
3. स्क्रॉल करके **ChatGPT** ढूँढ़ें।
4. इसके विजेट को दबाकर, पकड़कर होम स्क्रीन पर खींचें। विजेट से आप सीधे होम स्क्रीन से चैट शुरू कर सकते हैं या बोल सकते हैं।



iPhone पर

आइकन आमतौर पर अपने आप जुड़ जाता है। पक्का करने के लिए:

1. ChatGPT ढूँढें (ज़रूरत हो तो होम स्क्रीन पर नीचे स्वाइप करें और उसका नाम सर्च में टाइप करें)।
2. आइकन को **दबाकर रखें**।
3. अगर वह App Library में है तो **"Add to Home Screen"** चुनें।

बोनस — एक विजेट जोड़ें (iPhone):

1. होम स्क्रीन की खाली जगह पर तब तक दबाकर रखें जब तक आइकन हिलने न लगे।

2. ऊपर बाईं ओर "+" टैप करें।
3. ChatGPT खोजें, एक विजेट का आकार चुनें, और "Add Widget" टैप करें।

2. अपनी ही भाषा में टाइप करें और बात करें

यह एक शानदार खबर है: **ChatGPT भारतीय भाषाओं में समझता और जवाब देता है!** आप हिंदी, बंगाली, तमिल, तेलुगु, मराठी, गुजराती, कन्नड़, पंजाबी, ओड़िया, उर्दू, और कई भाषाओं में बात कर सकते हैं।

अपनी भाषा इस्तेमाल करने के आपके पास **तीन आसान तरीके** हैं:

तरीका 1 — अंग्रेज़ी के अक्षरों में अपनी भाषा में पूछें

जैसे बहुत लोग WhatsApp पर टाइप करते हैं — अपनी भाषा अंग्रेज़ी के अक्षरों में लिखें। उदाहरण के लिए:

"Mujhe aloo gobi banane ki recipe batao"

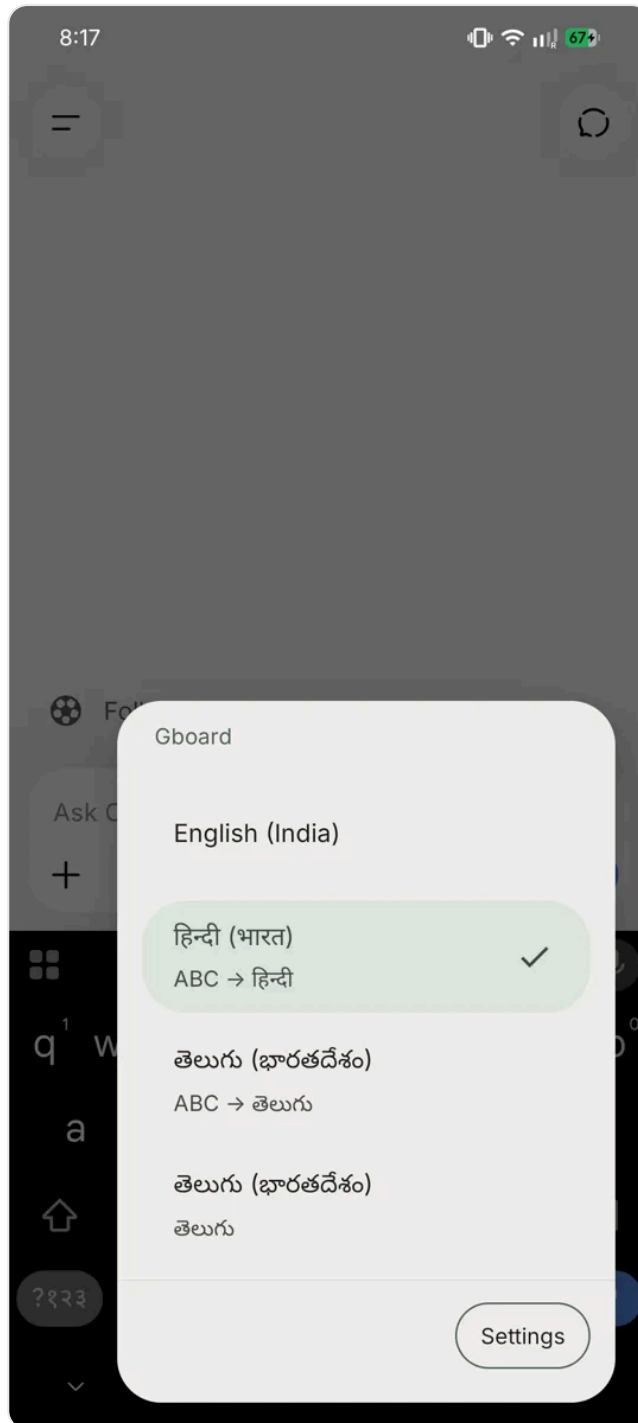
ChatGPT समझ जाएगा और हिंदी में या उसी अंदाज़ में जवाब दे सकता है। आसान!

तरीका 2 — फ़ोन के कीबोर्ड से अपनी ही लिपि में टाइप करें

आपका फ़ोन आपकी अपनी लिपि में टाइप कर सकता है (हिंदी के लिए देवनागरी, तमिल लिपि, वगैरह)।

Android पर (Gboard):

1. टाइप करते समय, स्पेस बार के पास छोटे **ग्लोब आइकन**  या कॉमा-और-ग्लोब को टैप करें।
2. अगर आपकी भाषा वहाँ न हो, तो फ़ोन की **Settings** → **System** → **Languages & input** → **On-screen keyboard** → **Gboard** → **Languages** → **Add keyboard** में जाएँ, और अपनी भाषा जोड़ें (उदाहरण के लिए "Hindi" या "Tamil")।
3. अब आप ग्लोब  टैप करके अपनी भाषा के कीबोर्ड पर जा सकते हैं, और अपनी ही लिपि में टाइप कर सकते हैं।



iPhone पर:

1. **Settings** → **General** → **Keyboard** → **Keyboards** → **Add New Keyboard** में जाएँ।
2. अपनी भाषा चुनें (उदाहरण के लिए "Hindi (Devanagari)" या "Tamil")।
3. टाइप करते समय बदलने के लिए ग्लोब 🌐 टैप करें।

तरीका 3 — ChatGPT को बता दें कि किस भाषा में जवाब दे

बस एक बार बता दें! टाइप करें:

"मुझे हमेशा आसान हिंदी में जवाब देना।"

और यह बाकी पूरी बातचीत में हिंदी में ही जारी रखेगा। आप यह किसी भी भाषा के लिए कर सकते हैं।

3. आप टाइप करने के बजाय बोल भी सकते हैं

अगर टाइप करना धीमा या मुश्किल लगता है, तो आपको टाइप करने की ज़रूरत ही नहीं — आप ChatGPT से अपनी भाषा में **बोल** सकते हैं, बिल्कुल फ़ोन पर बात करने की तरह। यह इतने सारे लोगों के लिए इतना ज़रूरी है कि हमने इसके लिए एक अलग भाग दिया है। आगे **भाग 5 — ChatGPT से फ़ोन कॉल की तरह बात करें** देखें।

भाग 5 — ChatGPT से फ़ोन कॉल की तरह बात करें (आवाज़)

यह शायद **पूरी किताब का सबसे ज़रूरी भाग** है। अगर पढ़ना और टाइप करना धीमा या मुश्किल लगता है — शायद आँखें थक जाती हों, उँगलियाँ कीबोर्ड की आदी न हों, या अंग्रेज़ी के अक्षर उलझा देते हों — तो यह आपके लिए सुनहरा दरवाज़ा है।

आप बस ChatGPT से अपनी भाषा में बात कर सकते हैं, ठीक वैसे ही जैसे फ़ोन कॉल पर बात करते हैं। यह सुनता है, समझता है, और जवाब भी बोलकर देता है। टाइप करने की कोई ज़रूरत ही नहीं।

आवाज़ सबसे आसान तरीका क्यों है

- **कोई टाइपिंग नहीं।** बस बोलिए, जैसे WhatsApp पर वॉइस मैसेज छोड़ते हैं।
- **आपकी अपनी भाषा।** हिंदी, तमिल, बंगाली, मराठी — जो भी आरामदायक हो, उसमें बोलें। ChatGPT समझ जाता है।
- **हाथ खाली रहें।** खाना बनाते, खेती करते, या बच्चे को गोद में लिए हुए बढ़िया।
- **वर्तनी की चिंता नहीं।** आपको कुछ भी सही-सही लिखना आना ज़रूरी नहीं।

इसे ऐसे समझिए: जैसे आप अपने परिवार को टाइप करने के बजाय WhatsApp पर वॉइस मैसेज भेजते हैं? ChatGPT भी वैसे ही काम करता है — पर परिवार के किसी सदस्य के बजाय, आप उस समझदार दोस्त से बात कर रहे हैं जो हर सवाल का जवाब देता है।

आवाज़ के दो तरीके — फ़र्क समझें

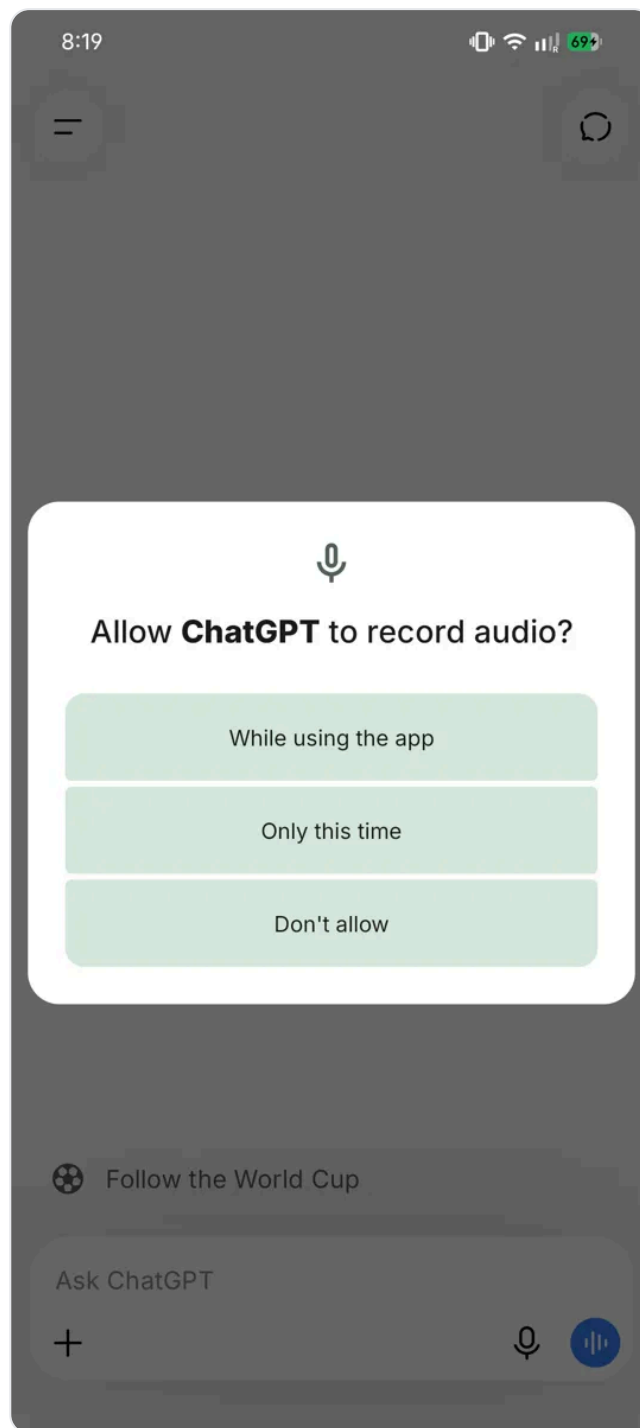
ChatGPT आपको आवाज़ इस्तेमाल करने के **दो** तरीके देता है। दोनों आसान हैं।

तरीका 1 — अपना सवाल बोलें (आवाज़-से-टेक्स्ट)

यह आपके बोले गए शब्दों को टाइप किए हुए टेक्स्ट में बदल देता है, फिर ChatGPT लिखकर जवाब देता है।

1. ChatGPT खोलें।
2. नीचे मैसेज के खाने को देखें। दाईं ओर आपको एक छोटा **माइक्रोफ़ोन आइकन**  दिखेगा। उसे टैप करें।
3. पहली बार, आपका फ़ोन पूछ सकता है "Allow ChatGPT to record audio?" — **"Allow"** टैप करें (यह सुरक्षित है; आपको सुनने के लिए ज़रूरी है)।
4. अब अपनी भाषा में **साफ़-साफ़ अपना सवाल बोलें**। उदाहरण के लिए कहें: "मेरी बेटी को बुखार है, उसे क्या खाना देना चाहिए?"

5. आपके बोले शब्द खाने में टेक्स्ट बन जाएँगे। देख लें कि सही लग रहे हैं, फिर **भेजने वाला तीर** टैप करें।
6. ChatGPT लिखकर जवाब देता है, जिसे आप पढ़ सकते हैं या ज़ोर से पढ़वा सकते हैं।

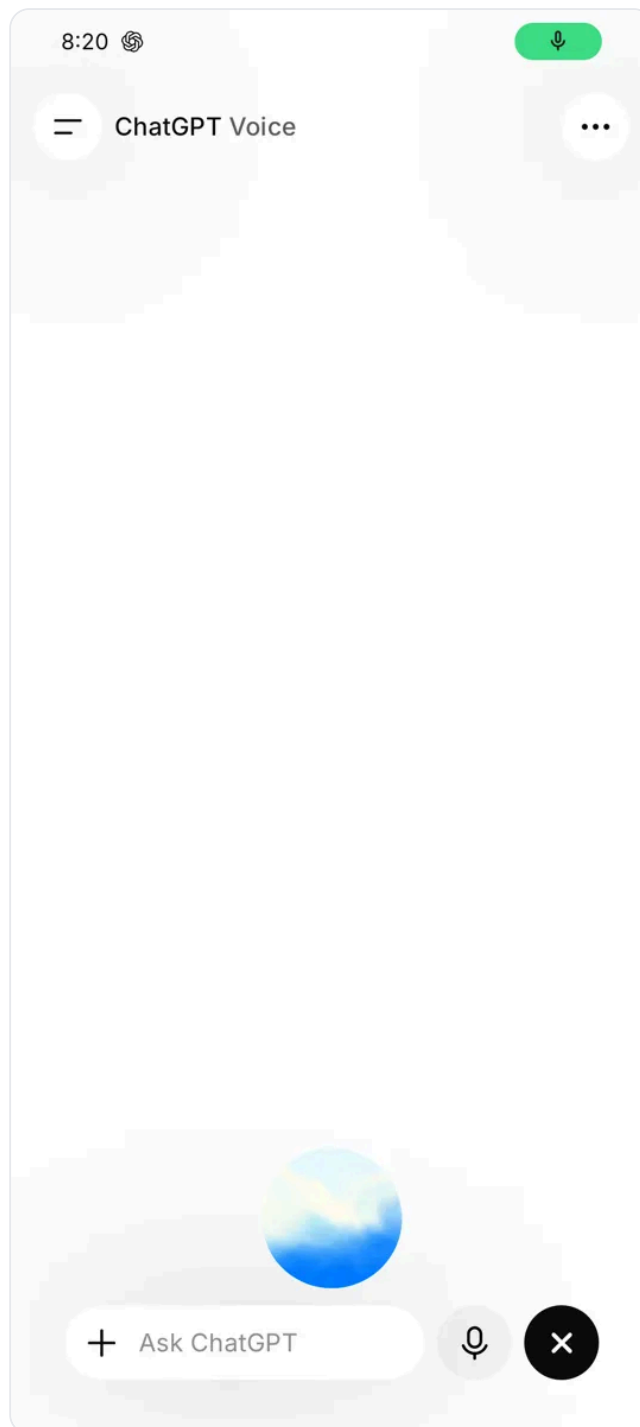


तरीका 2 — पूरी आवाज़ी बातचीत (बोलें और सुनें, सच्ची कॉल की तरह)

यह जादुई वाला है। आप **बोलते हैं**, और ChatGPT **ज़ोर से बोलकर जवाब देता है** — एक सच्ची आगे-पीछे की बातचीत, बिल्कुल फ़ोन कॉल की तरह। बुजुर्गों और उन सबके लिए बढ़िया जो पढ़ने से ज़्यादा सुनना पसंद करते हैं।

1. ChatGPT में, **हेडफ़ोन या ध्वनि-तरंग (sound-wave) आइकन** ढूँढ़ें (आमतौर पर नीचे दाईं ओर, मैसेज खाने के पास)।
2. उसे टैप करें। एक गोल, चमकता घेरा दिखेगा — इसका मतलब है ChatGPT **सुन रहा है**।

3. बस अपनी भाषा में स्वाभाविक रूप से **बोलना शुरू करें**। और कुछ टैप करने की ज़रूरत नहीं।
4. ख़त्म होने पर रुकें। ChatGPT एक दोस्ताना आवाज़ में **ज़ोर से जवाब देगा**।
5. अगली बात पूछने के लिए, बस बोलते रहें। यह बातचीत याद रखता है।
6. हो जाने पर, कॉल ख़त्म करने के लिए **"X"** या बंद करने का बटन टैप करें।



टिप: यह **बोलकर अंग्रेज़ी का अभ्यास** करने का भी एक शानदार, निजी तरीका है। इससे अंग्रेज़ी में बात करें, और यह धीरे से जवाब देगा — कोई आपको आँक नहीं रहा, और आप जितनी बार चाहें दोहरा सकते हैं।

आवाज़ से आजमाने के तीन असली उदाहरण

आवाज़ी मोड खोलें और इन्हें अपनी भाषा में बस ज़ोर से बोलें:

उदाहरण 1 — सेहत:

 "मेरी बेटी को बुखार है। उसे क्या खाना देना चाहिए?"

ChatGPT हल्के, आसान खाने सुझाएगा जैसे खिचड़ी, सूप, फल, और ख़ूब तरल पदार्थ — और याद दिलाएगा कि अगर बुखार तेज़ हो या लंबा चले तो डॉक्टर को दिखाएँ।

उदाहरण 2 — जो सामान है उससे खाना बनाना:

 "मेरे पास 2 प्याज़, 3 टमाटर और कुछ आलू हैं। मैं क्या बना सकती हूँ?"

ChatGPT आपको 2-3 आसान व्यंजनों के सुझाव देगा — जैसे आलू-टमाटर की सब्जी या एक झटपट करी — आसान कदमों के साथ, सब आपकी बोली हुई सूची से।

उदाहरण 3 — किसी सरकारी योजना को समझना:

 "पीएम किसान योजना को आसान शब्दों में समझाओ।"

ChatGPT इसे साफ़-साफ़ समझाएगा: यह क्या है, किसकी मदद करती है (छोटे किसान), और दी जाने वाली मदद का बुनियादी विचार — और याद दिलाएगा कि आधिकारिक सरकारी वेबसाइट पर जानकारी पक्की कर लें।

साफ़ आवाज़ी नतीजों के लिए कुछ टिप्स

- हो सके तो **शांत जगह पर बोलें**, ताकि यह आपको अच्छे से सुन सके।
- **सामान्य, आराम की रफ़्तार से बोलें** — चिल्लाने या जल्दबाज़ी की ज़रूरत नहीं।
- अगर यह कोई शब्द ग़लत सुन ले, तो बस **दोबारा बोलें** या ठीक कर दें — यह धैर्यवान है।
- आप **भाषाएँ मिला सकते हैं** (हिंदी + अंग्रेज़ी के शब्द) — ChatGPT हमारी असली बोलचाल को समझता है।

जो लोग टाइप करने में जूझते हैं, वे आवाज़ की खोज करते ही रोज़ ChatGPT इस्तेमाल करने लगते हैं। इसे आज ही आजमाएँ, और परिवार के उस सदस्य को दिखाएँ जिसे टाइप करना मुश्किल लगता है। यह सब कुछ बदल देता है।

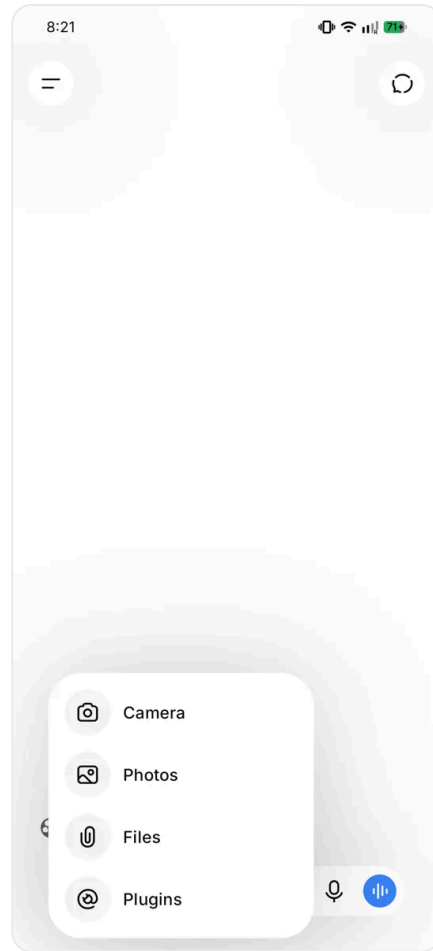
भाग 6 — फ़ोटो खींचकर सवाल पूछें (कैमरे का इस्तेमाल)

यहाँ एक बात है जो ज़्यादातर लोग नहीं जानते: **ChatGPT तस्वीरें देख सकता है।** आप अपने फ़ोन से एक फ़ोटो खींच सकते हैं, उसे ChatGPT को भेज सकते हैं, और उसके बारे में सवाल पूछ सकते हैं। बहुत लोगों के लिए, यह टाइप करने से भी ज़्यादा काम का है — क्योंकि आप अपनी समस्या बस *दिखा* सकते हैं।

इसे ऐसे समझिए जैसे किसी जानकार दोस्त को फ़ोटो दिखाकर पूछना, "यह क्या है? मुझे क्या करना चाहिए?"

फ़ोटो भेजकर उसके बारे में कैसे पूछें

1. ChatGPT खोलें और एक चैट शुरू करें।
2. मैसेज खाने के पास, एक "+" आइकन या एक कैमरा/फ़ोटो आइकन  ढूँढ़ें। उसे टैप करें।
3. आपको दो विकल्प मिलेंगे:
 - "Take Photo" — नई तस्वीर खींचने के लिए आपका कैमरा खोलता है, या
 - "Photo Library / Gallery" — पहले से रखी हुई तस्वीर चुनने के लिए।
4. पहली बार, माँगने पर ChatGPT को अपने कैमरे या फ़ोटो का इस्तेमाल करने दें ("Allow" टैप करें)। यह सुरक्षित है।
5. फ़ोटो जुड़ जाने के बाद, उसके बारे में अपना सवाल टाइप करें या बोलें — उदाहरण के लिए, "इस पौधे को क्या हुआ है?"
6. भेजें टैप करें। ChatGPT फ़ोटो देखकर जवाब देता है।



कैमरे के छह दमदार इस्तेमाल

1. बीमार पौधा या फ़सल 🌱

दाग़ वाली पत्ती या मुरझाते पौधे की फ़ोटो खींचें और पूछें:

"मेरे टमाटर के पौधे की पत्तियों पर ये पीले धब्बे हैं। क्या दिक्कत हो सकती है और मैं क्या कर सकता हूँ?"

ChatGPT संभावित कारण (कीड़ा, ज़्यादा/कम पानी, बीमारी) और आसान उपाय सुझा सकता है। (फ़सल के लिए, अपने स्थानीय कृषि विज्ञान केंद्र से भी पक्का करें!)

2. दवा के पत्ते को समझना 💊

दवा के पैकेट/पत्ते की फ़ोटो खींचें और पूछें:

"यह दवा किसलिए इस्तेमाल होती है, और आम सावधानियाँ क्या हैं?" यह आसान शब्दों में इसका सामान्य उद्देश्य समझा सकता है। ⚠️ **बहुत ज़रूरी:** यह सिर्फ़ समझने के लिए है। इसके आधार पर कोई दवा शुरू, बंद या बदलें **कभी नहीं**। खुराक और सुरक्षा के लिए हमेशा अपने डॉक्टर और केमिस्ट की सलाह मानें।

3. कोई सरकारी फ़ॉर्म भरना 📄

किसी उलझाने वाले फ़ॉर्म की फ़ोटो खींचें और पूछें:

"यह फ़ॉर्म क्या-क्या पूछ रहा है, एक-एक ख़ाना करके आसान हिंदी में समझाओ।" ChatGPT आपको बता सकता है कि हर ख़ाने का क्या मतलब है। (ऐसे पन्नों की फ़ोटो न खींचें जिनमें पहले से आपका आधार नंबर, बैंक की जानकारी, या दस्तखत हो — उन्हें निजी रखें।)

4. हाथ से लिखा नोट पढ़ना 📝

हस्तलिखित चीज़ (एक नोट, एक रेसिपी, एक पुरानी चिट्ठी) की फ़ोटो खींचें और पूछें:

"कृपया इस नोट को पढ़कर मेरे लिए साफ़-साफ़ टाइप कर दो।"

5. बच्चे के होमवर्क में मदद 📖

किसी गणित के सवाल या किताब के प्रश्न की फ़ोटो खींचें और पूछें:

"इस सवाल को हल करने का तरीका कदम-दर-कदम समझाओ ताकि मैं अपने बच्चे को सिखा सकूँ।"

6. किसी उपकरण की एरर या स्क्रीन समझना ⚙️

वॉशिंग मशीन के डिस्प्ले, किसी एरर मैसेज, या किसी भी स्क्रीन की फ़ोटो खींचें और पूछें:

"मेरी वॉशिंग मशीन यह दिखा रही है। इसका क्या मतलब है और मुझे क्या करना चाहिए?"

एक पूरा उदाहरण बातचीत

आप करते हैं: नींबू के पौधे की एक पत्ती जिस पर सफ़ेद धब्बे हैं, उसकी फ़ोटो खींचते हैं।

आप टाइप करते हैं या बोलते हैं:

"मेरे नींबू के पौधे की पत्तियों पर यह सफ़ेद पाउडर जैसा क्या है? मैं इसे आसान घरेलू तरीकों से कैसे ठीक करूँ?"

ChatGPT जवाब देता है:

आपकी फ़ोटो से, पत्तियों पर यह सफ़ेद पाउडर जैसी परत **पाउडरी मिल्ड्यू (powdery mildew)** लग रही है, जो एक आम फ़फूँद की समस्या है, खासकर नमी या छाँव वाली जगहों में।

कुछ आसान चीज़ें जो आप आजमा सकते हैं:

- **हवा का आना-जाना बढ़ाएँ:** बहुत घनी शाखाओं को छाँट दें ताकि हवा और धूप पत्तियों तक पहुँचे।
- **नीम का छिड़काव:** थोड़े नीम के तेल में पानी और हल्के साबुन की एक बूँद मिलाएँ, और शाम को प्रभावित पत्तियों पर छिड़कें।
- **बेकिंग सोडा का छिड़काव:** एक लीटर पानी में एक चम्मच बेकिंग सोडा फ़फूँद को रोकने में मदद कर सकता है।
- **बहुत प्रभावित पत्तियाँ हटा दें** और पत्तियों पर ऊपर से पानी न डालें।

एक हफ़्ते तक देखें। अगर यह बहुत फैले, तो सही सलाह के लिए एक पत्ती का नमूना अपनी स्थानीय नर्सरी या **कृषि विज्ञान केंद्र** ले जाएँ।

फ़ोटो के लिए निजता की याद-दिहानी

-  इनकी फ़ोटो खींचना ठीक है: पौधे, दवाएँ (जानकारी के लिए), उपकरण, होमवर्क, सामान्य फ़ॉर्म।
-  इनकी फ़ोटो खींचने से बचें: आपका आधार कार्ड नंबर, बैंक पासबुक, ATM कार्ड, चेक, पासवर्ड, या किसी के निजी दस्तावेज़।

फ़ोटो को भी शब्दों जैसा ही समझें — गुप्त या निजी जानकारी कभी साझा न करें।

भाग 7 — सवाल कैसे पूछें (प्रॉम्प्ट की मूल बातें)

यह पूरी गाइड का **दिल** है। एक बार जब आप अच्छे सवाल पूछना सीख जाते हैं, तो ChatGPT दस गुना ज़्यादा काम का हो जाता है। चिंता मत कीजिए — यह बहुत आसान है, और हम ढेरों उदाहरण इस्तेमाल करेंगे।

"प्रॉम्प्ट" क्या है?

"प्रॉम्प्ट" (prompt) बस आपके **सवाल या अनुरोध** का एक भारी-भरकम नाम है — जो भी आप ChatGPT को टाइप करते हैं।

- अगर आप टाइप करें "चाय कैसे बनाऊँ?" — वह एक प्रॉम्प्ट है।
- अगर आप टाइप करें "मेरी माँ के लिए जन्मदिन का संदेश लिखो" — वह एक प्रॉम्प्ट है।

तो जब भी यह गाइड "प्रॉम्प्ट" कहे, तो बस सोचिए **"जो चीज़ मैं पूछता हूँ।"** बस इतना ही।

सुनहरा नियम: ऐसे बात करें जैसे किसी मददगार इंसान से करते हैं

आपको किसी खास शब्द या कंप्यूटर की भाषा की जरूरत नहीं। बस ऐसे लिखें जैसे आप किसी जानकार पड़ोसी को समझाते हैं। ChatGPT आम, रोज़मर्रा की भाषा समझता है।

अच्छे सवाल बनाम कमज़ोर सवाल

बढ़िया जवाब का राज़ है एक **साफ़, खास सवाल**। आइए फ़र्क़ देखें।

कमज़ोर सवाल (बहुत छोटा/अस्पष्ट)	अच्छा सवाल (साफ़ और खास)
"रेसिपी"	"4 लोगों के लिए तूर दाल से दाल तड़का की एक आसान रेसिपी दो।"
"पैसों में मदद"	"₹20,000 की आमदनी वाले 4 लोगों के परिवार के लिए महीने का बजट बनाने में मदद करो।"
"आधार के बारे में बताओ"	"अपने 5 साल के बच्चे के लिए नया आधार कार्ड बनवाने के लिए मुझे कौन से दस्तावेज़ चाहिए?"
"सेहत"	"मेरे 8 साल के बच्चे को हल्का बुखार है। आज रात मैं कौन सी आसान घरेलू देखभाल कर सकती हूँ?"

तरीका समझ में आया? अच्छे सवाल ChatGPT को बताते हैं:

- **किसके लिए** है (4 लोग, एक बच्चा, एक परिवार),
- **क्या** ठीक-ठीक चाहिए (दाल तड़का, एक बजट, दस्तावेज़),
- **कोई सीमा** (₹20,000 आमदनी, सिर्फ़ तूर दाल)।

एक बढ़िया प्रॉम्प्ट का आसान फ़ॉर्मूला

हो सके तो ये तीन चीज़ें शामिल करने की कोशिश करें:

1. **आपको क्या चाहिए** — "एक संदेश लिखो...", "समझाओ...", "एक सूची दो..."
2. **कुछ ब्योरे** — किसके लिए, कितने लोग, कितना बजट, आपके पास पहले से क्या है।
3. **जवाब किस तरह चाहिए** — "आसान हिंदी में," "छोटे-छोटे बिंदुओं में," "जैसे किसी बच्चे को समझा रहे हों।"

सब मिलाकर एक उदाहरण:

"मेरी 10 साल की बेटी को प्रकाश-संश्लेषण (photosynthesis) बहुत आसान हिंदी में समझाओ, हमारे किचन गार्डन का उदाहरण देकर।"

यह एक ही वाक्य ChatGPT को विषय, श्रोता, भाषा और अंदाज़ बता देता है। जवाब बढ़िया आएगा।

आगे के सवाल (फ़ॉलो-अप) कैसे पूछें

यह सबसे अच्छी खूबियों में से एक है। ChatGPT **याद रखता है** कि उसी चैट में आप अभी किस बारे में बात कर रहे थे। तो आप एक सच्ची बातचीत की तरह आगे बढ़ते रह सकते हैं।

मान लीजिए ChatGPT आपको दाल की रेसिपी देता है। फिर आप बस कह सकते हैं:

- "इसे कम मसालेदार बनाओ।"
- "मेरे पास टमाटर नहीं हैं। उसकी जगह क्या इस्तेमाल करें?"
- "अब बताओ इसके साथ क्या बनाऊँ।"
- "वह आखिरी कदम फिर से, थोड़ा धीरे समझाओ।"

आपको पूरा सवाल दोहराने की **ज़रूरत नहीं**। बस आगे बढ़ते रहें, जैसे किसी दोस्त से बात करते हैं।

अगर जवाब पसंद न आए, तो बस कह दें

ChatGPT धैर्यवान है। अगर जवाब बहुत लंबा, बहुत मुश्किल, या जो आप चाहते थे वैसा नहीं है, तो बता दें:

- "यह बहुत लंबा था। सिर्फ़ 5 छोटे बिंदु दो।"
- "मुझे समझ नहीं आया। ऐसे समझाओ जैसे मैं 5 साल का हूँ।"
- "कोई सस्ता विकल्प दो।"

- "कृपया मराठी में जवाब दो।"

यह खुशी-खुशी दोबारा कोशिश करेगा। आप कितनी भी बार पूछ सकते हैं, कोई सीमा नहीं।

अभी आजमाने के लिए दस शुरुआती प्रॉम्प्ट

ये आसान सवाल हैं जिन्हें आप कॉपी करके आजमा सकते हैं, ताकि आपका आत्मविश्वास बढ़े:

1. "कोई आसान शाकाहारी रात का खाना सुझाओ जो मैं 30 मिनट में बना सकूँ।"
2. "UPI से पैसे भेजने का तरीका कदम-दर-कदम समझाओ।"
3. "मेरे ऑफिस के लिए 2 दिन की एक छोटी, विनम्र छुट्टी की अर्जी लिखो।"
4. "घर पर कमर दर्द के लिए 5 आसान व्यायाम बताओ।"
5. "रिश्तेदारों से मिलने के 3 दिन के सफ़र के लिए सामान बाँधने की सूची बनाओ।"
6. "जिसने कभी क्रिकेट न देखा हो, उसे क्रिकेट के नियम समझाओ।"
7. "एक छोटी सिलाई की दुकान के लिए 10 अच्छे नाम सुझाओ।"
8. "मेरे बेटे को 7 का पहाड़ा एक मजेदार तरीके से सिखाओ।"
9. "घर पर बिजली बचाने के आसान तरीके क्या हैं?"
10. "'आपको दिवाली की हार्दिक शुभकामनाएँ' का औपचारिक अंग्रेज़ी में अनुवाद करो।"

कुछ आजमाएँ। जितना ज़्यादा पूछेंगे, उतना सहज महसूस करेंगे।

भाग 8 — 20 चीज़ें जो आपको आज ही आज़मानी चाहिए

ChatGPT के बारे में पढ़ना तो ठीक है, पर असली जादू तब होता है जब *आप* इसे आज़माते हैं। तो यहाँ **20 झटपट चीज़ें** हैं जो आप **अभी** कर सकते हैं ताकि वह "वाह! यह तो सच में काम करता है!" वाला पल महसूस कर सकें।

कोई भी एक चुनें, ChatGPT खोलें, उसे टाइप करें (या बोलें), और देखें। अपनी ज़िंदगी के हिसाब से ब्योरे बदल लें। हर एक में एक मिनट से भी कम लगता है।

इस सूची का इस्तेमाल कैसे करें: बस एक लाइन ChatGPT में कॉपी करें, और [कोष्ठक] में लिखी चीज़ अपने ब्योरों से बदल दें। आज कम से कम 5 आज़माएँ!

✨ आपकी 20 झटपट जीतें

1. जन्मदिन की शुभकामनाएँ लिखवाएँ

"मेरे [भाई], जिसका नाम [राजू] है, के लिए हिंदी में एक प्यारा, छोटा जन्मदिन संदेश लिखो।"

2. एक अंग्रेज़ी चिट्ठी का अनुवाद करवाएँ

"इस अंग्रेज़ी चिट्ठी का मेरे लिए आसान हिंदी में अनुवाद करो: [चिट्ठी यहाँ चिपकाएँ]।"

3. किसी दवा के नुस्खे को समझें

"मेरे डॉक्टर ने लिखा [पैरासिटामोल 500mg दिन में दो बार खाने के बाद]। आसान शब्दों में बताओ इसका क्या मतलब है।" (खुराक और सुरक्षा के लिए हमेशा अपने डॉक्टर की सलाह मानें।)

4. राशन की सूची बनवाएँ

"4 लोगों के परिवार के लिए महीने भर के राशन की सूची बनाओ, चावल, दाल, तेल और मसालों की अंदाज़न मात्रा के साथ।"

5. एक सफ़र की योजना बनवाएँ

"2 लोगों के लिए [तिरुपति] की 2 दिन की सस्ती यात्रा ₹5,000 के अंदर बनाओ।"

6. बोलचाल की अंग्रेज़ी सीखें

"मुझे 5 आसान अंग्रेज़ी वाक्य सिखाओ जो मैं दुकान पर इस्तेमाल कर सकूँ। हिंदी मतलब भी दो।"

7. बच्चे के होमवर्क में मदद करें

"[जल चक्र] को कक्षा 5 के बच्चे को बहुत आसान शब्दों में, उदाहरण के साथ समझाओ।"

8. दो मोबाइल फ़ोन की तुलना करें

"₹15,000 के बजट में [Redmi Note 13] और [Realme 12] की तुलना करो। आम उपयोगकर्ता के लिए कौन सा बेहतर है?"

9. इस्तीफ़ा या छुट्टी की चिट्ठी लिखवाएँ

"एक महीने का नोटिस देते हुए एक छोटी, विनम्र इस्तीफ़े की चिट्ठी लिखो। मेरा नाम [सुरेश] है।"

10. बैंक का SMS समझें

"मेरे पास यह बैंक का SMS आया है। आसान शब्दों में बताओ इसका क्या मतलब है: [SMS यहाँ चिपकाएँ]।"
(OTP या पूरा अकाउंट नंबर साझा न करें)

11. एक झटपट रेसिपी लें

"3 लोगों के लिए [पोहा] की एक आसान रेसिपी कदम-दर-कदम दो।"

12. अपनी दुकान के लिए WhatsApp संदेश लिखवाएँ

"मेरी [मिठाई की दुकान] के लिए दिवाली का एक त्योहारी WhatsApp संदेश लिखो। इमोजी डालो।"

13. रोज़ का पढ़ाई का समय-सारिणी बनवाएँ

"बोर्ड परीक्षा की तैयारी कर रहे कक्षा 10 के विद्यार्थी के लिए रोज़ की पढ़ाई की समय-सारिणी बनाओ।"

14. घरेलू नुस्खे लें (सामान्य जानकारी)

"[सूखी खाँसी] के लिए आसान घरेलू नुस्खे क्या हैं? डॉक्टर को कब दिखाना चाहिए?"

15. किसी सरकारी योजना को समझें

"[आयुष्मान भारत] योजना को आसान शब्दों में समझाओ। इसका फ़ायदा कौन ले सकता है?"

16. एक अर्जी का मसौदा बनवाएँ

"मेरे बच्चे के स्कूल के प्रधानाचार्य को एक अर्जी लिखो जिसमें [किसी पारिवारिक समारोह] के कारण [3 दिन की छुट्टी] माँगी गई हो।"

17. बच्चे या दुकान के नाम के सुझाव लें

"भारतीय मूल के 10 आधुनिक [लड़की के] नाम, अर्थ के साथ सुझाओ।"

18. किसी लंबी चीज़ का सार निकलवाएँ

"इस लंबे संदेश का 5 आसान बिंदुओं में सार बताओ: [यहाँ चिपकाएँ]।"

19. बदलें या गणना करवाएँ

"अगर मैं रोज़ ₹650 कमाता हूँ, तो महीने और साल में कितना हुआ? आसान गणित दिखाओ।"

20. जो भी जिज्ञासा हो, बस पूछें

"आसमान नीला क्यों होता है? ऐसे समझाओ जैसे मैं 10 साल का हूँ।"

राज़ की बात: आप जितने ज़्यादा ऐसे छोटे-छोटे "अरे वाह!" वाले पल इकट्ठा करेंगे, ChatGPT उतना ही आपके दिन का सहज हिस्सा बन जाएगा। सिर्फ़ पढ़िए मत — **आज़माइए!**

भाग 9 — रोज़मर्रा की ज़िंदगी के उदाहरण

अब मज़े वाला हिस्सा — असली उदाहरण! नीचे **आठ पूरी बातचीत** हैं जो दिखाती हैं कि पूरे भारत में आम लोग कैसे ChatGPT इस्तेमाल करते हैं। हर एक दिखाता है कि **आप क्या टाइप करते हैं** और **ChatGPT क्या जवाब देता है**। इन्हें पढ़ें, फिर अपना संस्करण आजमाएँ।

(नीचे दिए जवाब छोटे किए हुए उदाहरण हैं। असली ChatGPT थोड़ा ज़्यादा ब्योरा दे सकता है — यह सामान्य और अच्छी बात है!)

उदाहरण 1 — रसोई में 🍲

हालात: शाम का वक़्त है, और सुनीता के घर में गिनी-चुनी सब्ज़ियाँ हैं। उसे झटपट रेसिपी चाहिए।

आप टाइप करते हैं:

"मेरे पास बस ये सामान हैं: तूर दाल, प्याज़, टमाटर, लहसुन, जीरा, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और घी। इन्हीं से 4 लोगों के लिए दाल तड़का की एक आसान रेसिपी बताओ। आसान कदमों में समझाओ।"

ChatGPT जवाब देता है:

ठीक आपके सामान से, यह रही 4 लोगों के लिए एक आसान **दाल तड़का**:

कदम 1 — दाल पकाएँ: 1 कप तूर दाल धो लें। प्रेशर कुकर में दाल, 3 कप पानी, ½ छोटा चम्मच हल्दी, और थोड़ा नमक डालें। 3-4 सीटी तक पकाएँ। प्रेशर अपने आप निकलने दें।

कदम 2 — तड़का बनाएँ: एक पैन में 2 बड़े चम्मच घी गरम करें। 1 छोटा चम्मच जीरा डालें — चटकने दें। 4 कटी हुई लहसुन की कलियाँ और 1 कटा प्याज़ डालें। सुनहरा होने तक भूनें।

कदम 3 — टमाटर और मसाला डालें: 1 कटा टमाटर और ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर डालें। टमाटर के नरम होने और घी अलग होने तक पकाएँ।

कदम 4 — मिलाएँ: यह तड़का पकी हुई दाल में डालें। अच्छे से चलाएँ और 5 मिनट उबालें। स्वाद के हिसाब से नमक डालें।

चावल या रोटी के साथ गरमागरम परोसें। मज़े लें! 😊

आप यह फ़ॉलो-अप आजमा सकते हैं:

"मेरे पास प्रेशर कुकर नहीं है। दाल को साधारण बर्तन में कैसे पकाऊँ?"

उदाहरण 2 — बच्चे की सेहत 🤒

हालात: मीना के छोटे बेटे को रात में हल्का बुखार है। वह डॉक्टर के बारे में फ़ैसला करने तक सुरक्षित घरेलू देखभाल के सुझाव चाहती है।

आप टाइप करते हैं:

"मेरे 6 साल के बेटे को शाम से 100°F का हल्का बुखार है। वह थोड़ा खा रहा है और खेल रहा है। आज रात मैं कौन सी आसान घरेलू देखभाल कर सकती हूँ? उसे डॉक्टर के पास कब ले जाऊँ?"

ChatGPT जवाब देता है:

सुनकर अफ़सोस हुआ कि आपका बेटा ठीक महसूस नहीं कर रहा। हल्के बुखार के लिए कुछ नरम घरेलू देखभाल यह रही:

- **आराम और तरल पदार्थ:** ख़ूब पानी, नारियल पानी, सूप, या पतला किया हुआ जूस दें ताकि शरीर में पानी की कमी न हो।
- **हल्का खाना:** खिचड़ी, दाल-चावल, या जो भी हल्का उसे पसंद हो। ज़बरदस्ती न करें।
- **आरामदायक कपड़े:** उसे हल्के सूती कपड़े पहनाएँ; मोटे कंबल से न ढकें।
- **ठंडी पट्टी:** सामान्य (ठंडे नहीं) पानी में भिगोया कपड़ा माथे पर रखने से आराम मिल सकता है।
- **घबराएँ नहीं:** हल्का बुखार अक्सर शरीर का संक्रमण से लड़ना होता है।

⚠ **जल्द ही डॉक्टर को दिखाएँ अगर:**

- बुखार 102°F से ऊपर जाए या उतरे नहीं,
- 2 दिन से ज़्यादा रहे,
- उसे साँस लेने में दिक्कत, तेज़ सिरदर्द, चकत्ते, उल्टी हो, या वह बहुत सुस्त हो / तरल न पी रहा हो।

ज़रूरी: मैं डॉक्टर नहीं हूँ। सही दवा और खुराक के लिए, कृपया किसी योग्य डॉक्टर या अपने स्थानीय क्लिनिक से सलाह लें। बिना चिकित्सकीय सलाह के कोई दवा न दें।

आपके लिए नोट, पाठक: ध्यान दें कि ChatGPT साफ़-साफ़ कहता है "मैं डॉक्टर नहीं हूँ" और बताता है कि असली मदद कब लेनी है। सेहत के जवाबों को **हमेशा** सामान्य जानकारी मानें, डॉक्टर के नुस्खे के तौर पर नहीं।

उदाहरण 3 — बच्चों की शिक्षा 📖

हालात: रमेश की बेटी कक्षा 5 में है और उसे विज्ञान मुश्किल लगता है। वह प्रकाश-संश्लेषण आसानी से समझाना चाहता है।

आप टाइप करते हैं:

"प्रकाश-संश्लेषण (photosynthesis) को 10 साल के बच्चे को बहुत आसान शब्दों में समझाओ। ऐसा उदाहरण दो जिससे भारत का बच्चा जुड़ सके।"

ChatGPT जवाब देता है:

जरूर! **प्रकाश-संश्लेषण** समझने का एक आसान तरीका यह रहा:

तुम्हें पता है ना, जैसे तुम खेलने और पढ़ने की ताकत पाने के लिए रोटी और दाल जैसा खाना खाते हो? पौधों को भी खाना चाहिए — पर पौधे अपना खाना **खुद** बनाते हैं! है ना कमाल की बात?

अपना खाना पकाने के लिए, पौधों को तीन चीजें चाहिए:

1. **धूप** ☀️ — जैसे तुम्हारी छत पर सूरज चमकता है।
2. **पानी** 💧 — जिसे जड़ें मिट्टी से पीती हैं, जैसे स्ट्रॉ से घूंट भरना।
3. **हवा** 🌬️ — वे हवा से कार्बन डाइऑक्साइड नाम की एक गैस लेते हैं।

अपनी हरी पत्तियों के अंदर, पौधे धूप + पानी + हवा को मिलाकर अपने लिए एक मीठा खाना पकाते हैं। यह खाना उन्हें बड़े होने की ताकत देता है।

और यह रहा सबसे अच्छा तोहफ़ा: पकाते समय, पौधे **ऑक्सीजन** छोड़ते हैं — वही ताज़ी हवा जो हम साँस में लेते हैं! तो तुम्हारे घर के बाहर का नीम का पेड़ एक ही समय में खाना भी बना रहा है और तुम्हें साफ़ हवा भी दे रहा है! 🌳

इस पूरी जादुई प्रक्रिया को ही **प्रकाश-संश्लेषण** कहते हैं।

आप यह फ़ॉलो-अप आज़मा सकते हैं:

"अब इस पर मेरी बेटी की जाँच के लिए 3 आसान सवाल दो।"

उदाहरण 4 — खेती 🌾

हालात: कार्तिक गेहूँ उगाते हैं और सर्दी की खाद पर सलाह चाहते हैं।

आप टाइप करते हैं:

"उत्तर भारत में सर्दी में गेहूँ की फ़सल के लिए कौन सी खाद अच्छी है? मेरे पास 2 एकड़ खेत है। कृपया आसानी से समझाओ और अंदाज़न मात्रा बताओ।"

ChatGPT जवाब देता है:

सर्दी में गेहूँ (रबी मौसम) के लिए सामान्य मार्गदर्शन यह रहा:

गेहूँ को मुख्य रूप से तीन पोषक तत्व चाहिए — **नाइट्रोजन (N), फॉस्फोरस (P), और पोटैशियम (K)**।

- **बुवाई के समय (बेसल खुराक):** DAP (फॉस्फोरस के लिए) और यूरिया का एक हिस्सा डालें। आम चलन है लगभग **50 किलो DAP प्रति एकड़**, और अगर मिट्टी की जाँच ज़रूरत बताए तो MOP (पोटाश)।
- **नाइट्रोजन (यूरिया):** गेहूँ को नाइट्रोजन हिस्सों में चाहिए, एक साथ नहीं। आम तरीका है **कुल लगभग 50–55 किलो यूरिया प्रति एकड़**, जिसे 2–3 खुराकों में बाँटें: कुछ बुवाई पर, ज़्यादा पहली सिंचाई पर (लगभग 21 दिन), और बाक़ी दूसरी सिंचाई पर।
- **ज़िंक:** अगर आपकी मिट्टी में ज़िंक कम है, तो ज़िंक सल्फ़ेट डालने से गेहूँ को बहुत फ़ायदा होता है।

2 एकड़ के लिए, ऊपर दी प्रति-एकड़ मात्रा लगभग दोगुनी कर लें।

👉 **सबसे ज़रूरी:** कृपया **मिट्टी की जाँच (soil health test)** करवाएँ (आपका स्थानीय कृषि विज्ञान केंद्र या कृषि कार्यालय मदद कर सकता है, अक्सर मुफ़्त)। मिट्टी खेत-दर-खेत अलग होती है, और जाँच **सटीक** मात्रा बताती है ताकि आप पैसे बर्बाद न करें या फ़सल को नुक़सान न हो। आप अपने इलाक़े और गेहूँ की किस्म के लिए स्थानीय कृषि अधिकारी से भी सुझाव पूछ सकते हैं।

नोट: खेती के लिए, हमेशा अपने स्थानीय कृषि विज्ञान केंद्र (KVK) या कृषि विस्तार अधिकारी से पक्का करें, क्योंकि सही जवाब आपकी मिट्टी, बीज की किस्म और इलाक़े पर निर्भर करता है।

उदाहरण 5 — परिवार की आर्थिक योजना 💰

हालात: चार लोगों का एक परिवार ₹20,000 की महीने की आमदनी पर बजट बनाना चाहता है।

आप टाइप करते हैं:

"₹20,000 आमदनी वाले 4 लोगों के परिवार (2 बड़े, 2 बच्चे) के लिए महीने का एक आसान बजट बनाने में मदद करो। हम एक छोटे क़स्बे में रहते हैं। इसे एक साफ़ सूची में दिखाओ।"

ChatGPT जवाब देता है:

₹20,000 के लिए एक नमूना मासिक बजट यह रहा। आप इसे अपनी असल ज़रूरतों के हिसाब से बदल सकते हैं:

मद	राशि (₹)
किराया (अगर हो)	3,000
राशन और सब्जियाँ	6,000
रसोई गैस / ईंधन	1,000
बिजली और पानी	800
बच्चों का स्कूल / किताबें	1,500
आवागमन (बस/पेट्रोल)	1,200
मोबाइल रिचार्ज और इंटरनेट	500
दवाइयाँ / सेहत	1,000
बचत (बहुत ज़रूरी!)	2,000
विविध / आपात	3,000
कुल	20,000

तीन दोस्ताना टिप्स:

1. **पहले बचाएँ:** ₹2,000 की बचत महीने की शुरुआत में ही अलग रखने की कोशिश करें, महीने के आखिर में जो बचे वह नहीं। हर महीने ₹2,000 भी साल में ₹24,000 बन जाता है!
2. आपात ज़रूरतों जैसे चिकित्सा खर्च के लिए **एक आपातकालीन कोष बनाएँ।**
3. ज़रूरी सामान (चावल, दाल, तेल) **महीने भर का एक साथ खरीदें** — यह अक्सर रोज़ खरीदने से सस्ता पड़ता है।

क्या आप चाहेंगे कि अगर आपका किराया या स्कूल फ़ीस अलग हो तो मैं इसे बदल दूँ?

उदाहरण 6 — यात्रा ✈️

हालात: एक जोड़ा जयपुर की एक सस्ती 2 दिन की यात्रा चाहता है।

आप टाइप करते हैं:

"2 लोगों के लिए जयपुर की एक आसान 2 दिन की यात्रा कुल ₹5,000 के अंदर बनाओ (ट्रेन के टिकट छोड़कर)। देखने की सस्ती जगहें और स्थानीय खाना खाने की जगहें शामिल करो।"

ChatGPT जवाब देता है:

2 लोगों के लिए एक किफ़ायती **2 दिन की जयपुर योजना** यह रही:

दिन 1:

- **सुबह: हवा महल** देखें (छोटा प्रवेश शुल्क) और रंग-बिरंगे बाज़ारों में टहलें।
- **दोपहर का खाना:** किसी मशहूर स्थानीय मिठाई की दुकान पर **प्याज़ कचौरी** और लस्सी आजमाएँ — स्वादिष्ट और सस्ता।
- **दोपहर बाद: सिटी पैलेस** का इलाका और **जंतर मंतर**।
- **शाम: अल्बर्ट हॉल म्यूज़ियम** के बगीचों में आराम करें; रात के खाने में स्ट्रीट स्नैक्स।

दिन 2:

- **सुबह: आमेर का क़िला** — ख़ूबसूरत और प्रवेश शुल्क मामूली। हाथी/जीप का खर्च बचाने के लिए आप पैदल चढ़ सकते हैं।
- **दोपहर का खाना:** किसी स्थानीय ढाबे पर साधारण थाली (अक्सर ₹100–150 प्रति व्यक्ति)।
- **दोपहर बाद: जल महल** पर फ़ोटो रुकाव (सड़क से मुफ़्त) और सूर्यास्त के नज़ारे के लिए **नाहरगढ़ क़िला**।

2 लोगों के लिए अंदाज़न बजट (₹):

मद	राशि
स्थानीय आवागमन (ऑटो/बस)	800
प्रवेश टिकट (मिलाकर)	1,000
खाना (2 दिन)	1,800
नाश्ता/पानी/विविध	600
अतिरिक्त रक़म	800
कुल	5,000

टिप: एक मिला-जुला टिकट (combined ticket) कई स्मारकों के लिए चलता है और पैसे बचाता है। पानी साथ रखें और आरामदायक जूते पहनें!

आप यह फ़ॉलो-अप आजमा सकते हैं:

"हम शाकाहारी हैं और प्याज़-लहसुन नहीं खाते। हमारे लिए खाने की जगहें सुझाओ।"

उदाहरण 7 — सरकार और दस्तावेज़

हालात: एक बुजुर्ग आदमी जानना चाहता है कि आधार कार्ड के लिए कौन से दस्तावेज़ चाहिए।

आप टाइप करते हैं:

"अपने लिए नया आधार कार्ड बनवाने के लिए मुझे कौन से दस्तावेज़ चाहिए? आसानी से समझाओ।"

ChatGPT जवाब देता है:

नया **आधार कार्ड** बनवाने के लिए, आमतौर पर आपको दो तरह के दस्तावेज़ चाहिए:

1. पहचान का प्रमाण (कोई एक):

- PAN कार्ड
- वोटर ID (चुनाव कार्ड)
- पासपोर्ट
- ड्राइविंग लाइसेंस
- सरकारी फ़ोटो ID कार्ड

2. पते का प्रमाण (कोई एक):

- बिजली / पानी / गैस का बिल (हाल का)
- बैंक पासबुक या स्टेटमेंट
- वोटर ID या पासपोर्ट (अगर उसमें आपका पता हो)
- राशन कार्ड
- किराये का अनुबंध (rent agreement)

आवेदन कैसे करें:

1. अपना नज़दीकी **आधार नामांकन केंद्र (Aadhaar Enrolment Centre)** ढूँढें (अक्सर किसी बैंक, डाकघर, या सरकारी कार्यालय में)।
2. असली दस्तावेज़ साथ ले जाएँ।
3. फ़ॉर्म भरें, अपने **फ़िंगरप्रिंट, फ़ोटो और आँख (आइरिस) का स्कैन** दें — यह सामान्य और मुफ़्त है।
4. आपको एक **पावती पर्ची (acknowledgement slip)** मिलेगी जिस पर अपनी स्थिति जाँचने के लिए एक नंबर होगा।

जानना अच्छा है: नया आधार नामांकन **मुफ़्त** है। बाद में आप आधिकारिक UIDAI वेबसाइट से अपना e-Aadhaar डाउनलोड कर सकते हैं।

⚠ कृपया पक्का करें ताज़ा सटीक सूची **आधिकारिक UIDAI वेबसाइट (uidai.gov.in)** पर या नामांकन केंद्र पर, क्योंकि नियम बदल सकते हैं। अपना आधार नंबर या OTP कभी अजनबियों से साझा न करें।

नोट: किसी भी सरकारी योजना या दस्तावेज़ के लिए, हमेशा **आधिकारिक सरकारी वेबसाइट** या कार्यालय पर ब्योरे पक्के करें, क्योंकि प्रक्रियाएँ समय-समय पर बदलती रहती हैं।

उदाहरण 8 — छोटा व्यापार

हालात: लक्ष्मी की साड़ी की दुकान है और वह त्योहारी सेल के लिए एक WhatsApp संदेश चाहती है।

आप टाइप करते हैं:

"मेरी साड़ी की दुकान की दिवाली सेल के लिए हिंदी-अंग्रेजी मिले-जुले अंदाज़ में एक छोटा, दोस्ताना WhatsApp संदेश लिखो। सभी सिल्क साड़ियों पर 20% की छूट है। मेरी दुकान है 'लक्ष्मी साड़ीज़, मेन बाज़ार।' कुछ इमोजी डालो।"

ChatGPT जवाब देता है:

यह रहा एक गर्मजोशी भरा संदेश जिसे आप कॉपी-पेस्ट कर सकती हैं:

🌟🪔 लक्ष्मी साड़ीज़ की ओर से दिवाली की शुभकामनाएँ! 🪔🌟

इस त्योहारी मौसम में, अपने लिए और अपने परिवार के लिए लाइए सुंदर सिल्क साड़ियाँ! 😍

🎉 **दिवाली धमाका ऑफ़र** 🎉👉 सभी सिल्क साड़ियों पर **20% की छूट!** 🪔 नए डिज़ाइन | बेहतरीन क्वालिटी | खास त्योहारी कलेक्शन

📍 लक्ष्मी साड़ीज़, मेन बाज़ार 🛍 आज ही आइए — ऑफ़र सीमित समय के लिए है!

आपका इंतज़ार रहेगा! 💕

क्या आप चाहेंगी कि मैं एक छोटा संस्करण बनाऊँ, या एक पूरा हिंदी में, या आपका फ़ोन नंबर जोड़ूँ?

आप यह फ़ॉलो-अप आज़मा सकते हैं:

"एक और संस्करण बनाओ जिसे मैं स्टेटस पर भी डाल सकूँ, कम शब्दों में।"

अपने आप खोजने के लिए और विचार

जब आप सहज हो जाएँ, तो ChatGPT से ये भी पूछकर देखें:

- किसी पारिवारिक समारोह के लिए एक **भजन या कविता**।

- किसी बैंक या स्कूल को **चिट्ठी लिखने** में मदद।
- WhatsApp ग्रुप के लिए **त्योहारी शुभकामनाएँ**।
- बच्चे की परीक्षा के लिए एक **पढ़ाई की योजना**।
- नौकरी के लिए **इंटरव्यू टिप्स**।
- बोलने का अभ्यास करने के लिए आसान **अंग्रेज़ी वाक्य**।
- डॉक्टर के पास जाने से पहले पूछने के लिए **सवालों की एक सूची**।

संभावनाएँ अनगिनत हैं। ChatGPT को उसी समझदार दोस्त की तरह समझिए — खुलकर पूछिए!

भाग 10 — बुजुर्गों के लिए ChatGPT

यह भाग खास हमारे **बुजुर्गों** के लिए है — दादा-दादी, नाना-नानी, रिटायर्ड चाचा-ताऊ और चाची-ताई, और ज़िंदगी के सुनहरे दौर में मौजूद हर किसी के लिए। और यह उनके बच्चों और पोते-पोतियों के लिए भी है, ताकि वे इसे सेट करने में मदद कर सकें।

प्रिय बुजुर्गों: ऐसा बिल्कुल मत सोचिए कि "यह तो जवानों के लिए है" या "मैं इसके लिए बहुत बूढ़ा हूँ।" यह सच नहीं है। ChatGPT आपके लिए शानदार है — और हो सकता है आप इसे सबसे ज़्यादा पसंद करें, क्योंकि इसमें **अनंत धैर्य** है और यह जिस भी भाषा में और जिस भी रफ़्तार से चाहें, जवाब देता है।

एक नरम टिप: आवाज़ वाली सुविधा (भाग 5) इस्तेमाल करें। आप बस ChatGPT से *बोल* सकते हैं और उसका जवाब *सुन* सकते हैं — न आँखों पर ज़ोर, न छोटे कीबोर्ड से जूझना। बस अपनी भाषा में बोलिए।

शानदार चीज़ें जो बुजुर्ग कर सकते हैं

1. भजन, प्रार्थनाएँ, और भक्ति गीत 🙏

"'अच्युतम केशवम' भजन के बोल दो और इसका अर्थ समझाओ।"

"सुबह की प्रार्थना के लिए हिंदी में कुछ पंक्तियाँ बताओ।"

2. धार्मिक कहानियाँ और शिक्षाएँ 📖

"रामायण से भगवान हनुमान के बारे में एक छोटी कहानी सुनाओ।"

"रोज़मर्रा की ज़िंदगी के लिए भगवद् गीता की एक आसान शिक्षा समझाओ।"

3. सेहत की जानकारी (और डॉक्टर के लिए सवाल) 🏥

"70 साल के व्यक्ति के लिए घुटनों के दर्द हेतु आसान, नरम व्यायाम क्या हैं?"

"अगली बार डॉक्टर से अपने ब्लड प्रेशर के बारे में मुझे कौन से सवाल पूछने चाहिए?"

याद रखें: ChatGPT सामान्य जानकारी देता है, नुस्खा नहीं। हमेशा अपने डॉक्टर की सलाह मानें।

4. दवा के निर्देश समझना 💊

"मेरे डॉक्टर ने यह दवा 'दिन में दो बार खाने के बाद' लेने को कहा है। आसानी से समझाओ मुझे क्या करना चाहिए।"

(सटीक खुराक और समय के लिए, हमेशा अपने डॉक्टर या केमिस्ट से पक्का करें।)

5. सरकारी पेंशन और बुजुर्ग योजनाएँ 🏛️

"भारत में वरिष्ठ नागरिकों के लिए उपलब्ध पेंशन योजनाओं को आसान शब्दों में समझाओ।"

"वरिष्ठ नागरिक बचत योजना के क्या फायदे हैं?"

(ब्योरे हमेशा अपने बैंक या आधिकारिक सरकारी वेबसाइट पर पक्के करें।)

6. वीडियो कॉल और फ़ोन में मदद 📞

"WhatsApp पर मेरे पोते को वीडियो कॉल करने का तरीका कदम-दर-कदम समझाओ।"

"अपने Android फ़ोन पर अक्षरों का आकार कैसे बढ़ाऊँ ताकि मैं बेहतर पढ़ सकूँ?"

7. बातचीत और साथ 💬

बात करने का मन है? आप बस एक दोस्ताना बातचीत कर सकते हैं:

"चलो बात करते हैं। मुझसे मेरे दिन के बारे में पूछो और कुछ दिलचस्प बताओ।"

8. अपनी ही भाषा में बातचीत 🗣️

"अब से मुझसे सिर्फ आसान हिंदी में बात करना।"

बच्चों और पोते-पोतियों के लिए एक नोट

अगर आप अपने परिवार के किसी बुजुर्ग के लिए यह सेट कर रहे हैं:

- उनके लिए ऐप इंस्टॉल करें और **एक बार लॉग इन** कर दें ताकि उन्हें न करना पड़े।
- **आवाज़ी बातचीत मोड** चालू करें और उन्हें दिखाएँ कि उसे कैसे टैप करना है।
- फ़ोन का **अक्षरों का आकार (font size)** और स्क्रीन की चमक बढ़ा दें।
- फ़ोन के पास एक कागज़ पर **3 या 4 आसान चीज़ें** लिख दें जो वे बोल सकते हैं।
- 10 मिनट उन्हें दिखाने में लगाएँ — फिर देखिए वे रोज़ इसका आनंद लेंगे।

आपके बुजुर्गों ने आपको इतना कुछ दिया। उन्हें यह धैर्यवान, सब कुछ जानने वाला साथी देना एक ख़ूबसूरत तोहफ़ा है। 🧡

भाग 11 — महिलाओं और घर संभालने वालों के लिए

ChatGPT

अनगिनत भारतीय घरों में, यह **घर की महिला** ही है जो चुपचाप सब कुछ चलाती है — रसोई, बजट, बच्चों की पढ़ाई, त्योहार, परिवार की सेहत, और अक्सर साथ में एक छोटा व्यापार भी। यह भाग उसी का सम्मान करता है, और दिखाता है कि ChatGPT इन सबमें कैसे एक समझदार मददगार बन सकता है।

यह "महिलाएँ सिर्फ़ खाना बनाती हैं" के बारे में नहीं है। यह इस बारे में है कि ज़्यादातर घरों में, महिलाएँ ही **रोज़मर्रा के व्यावहारिक फ़ैसले** लेती हैं — और एक समझदार मददगार समय, पैसा और तनाव बचाता है।

रोज़मर्रा के मददगार

1. घर का प्रबंधन 🏠

"2 कमरों के घर के लिए हफ़्ते भर की सफ़ाई की एक योजना बनाओ जिसे मैं कम समय में संभाल सकूँ।"

"महीने भर के घरेलू कामों की एक चेकलिस्ट दो ताकि मैं कुछ भूलूँ नहीं।"

2. खाने की योजना 🍲

"4 लोगों के परिवार के लिए एक हफ़्ते का आसान, सेहतमंद शाकाहारी रात के खाने का मेन्यू बनाओ। इसे आसान और बार-बार न दोहराने वाला रखो।"

"स्कूल से पहले 15 मिनट में बनने वाले 5 झटपट नाश्ते के विचार सुझाओ।"

3. राशन का बजट 🛒

"₹6,000 के बजट में 4 लोगों के परिवार के लिए अंदाज़न खर्च के साथ महीने भर के राशन की सूची बनाओ।"

"पोषण से समझौता किए बिना मैं अपना महीने का राशन बिल कैसे कम करूँ?"

4. बच्चों की शिक्षा 📖

"मेरा बेटा कक्षा 6 में है और गणित में जूझता है। उसे सुधारने के लिए रोज 30 मिनट की एक आसान योजना दो।"

"[भिन्न (fractions)] मुझे आसानी से समझाओ ताकि मैं अपनी बेटी को सिखा सकूँ।"

5. त्योहार की तैयारी 🪔

"दिवाली की तैयारी के लिए एक पूरी चेकलिस्ट बनाओ — सफ़ाई, खरीदारी, मिठाइयाँ, और सजावट।"

"रक्षाबंधन के लिए आसान रेसिपी के साथ 5 घर पर बनने वाली मिठाइयाँ सुझाओ।"

6. परिवार के लिए सेहत के सवाल 🧐

"गर्भवती महिला के लिए भारत में आसानी से मिलने वाले सेहतमंद, आयरन से भरपूर खाने कौन से हैं?"

"मेरा बच्चा खाने में नखरे करता है। मैं उसके खाने में ज्यादा सब्जियाँ कैसे जोड़ूँ?"

(किसी भी चिकित्सा चिंता के लिए, हमेशा डॉक्टर से सलाह लें।)

7. छोटा घरेलू व्यापार 🏠

बहुत सी महिलाएँ घर से व्यापार चलाती हैं — टिफिन सेवा, सिलाई, अचार, ब्यूटी का काम, ट्यूशन। ChatGPT एक मुफ्त व्यापार मददगार है:

"मेरी घरेलू टिफिन सेवा का विज्ञापन करने के लिए एक WhatsApp संदेश लिखो। सेहतमंद, घर का बना खाना और होम डिलीवरी का जिक्र करो।"

"मेरे घरेलू अचार के व्यापार के लिए 10 आकर्षक नाम सुझाओ।"

"अगर मेरी एक खाने की रोज की लागत लगभग ₹40 है, तो मुझे अपनी टिफिन सेवा की कीमत कैसे रखनी चाहिए?"

एक पूरा उदाहरण — हफ्ते की योजना

आप टाइप करते हैं:

"मैं एक कामकाजी महिला हूँ जिसके 2 बच्चे हैं (उम्र 8 और 12)। एक आसान साप्ताहिक रात के खाने का मेन्यू (सोम-रवि) बनाओ, ज्यादातर शाकाहारी, जो सेहतमंद हो, झटपट बने, और आम भारतीय सामग्री इस्तेमाल करे।"

ChatGPT जवाब देता है:

यह रही एक आसान, संतुलित साप्ताहिक रात के खाने की योजना:

- **सोमवार:** रोटी + भिंडी की सब्जी + दाल + सलाद
- **मंगलवार:** वेजिटेबल पुलाव + रायता + पापड़
- **बुधवार:** रोटी + पनीर भुर्जी + खीरे का सलाद
- **गुरुवार:** खिचड़ी + कढ़ी + अचार
- **शुक्रवार:** रोटी + मिक्स वेज करी + दही
- **शनिवार:** मसाला डोसा + सांभर + चटनी
- **रविवार:** छोले + चावल/भटूरे + प्याज़ का सलाद

टिप्स: समय बचाने के लिए दाल/चना एक रात पहले भिगो दें। सब्जियाँ सुबह काट लें। व्यस्त शामों के लिए एक "आसान दिन" (जैसे खिचड़ी) रखें।

क्या आप चाहेंगी कि मैं इस मेन्यू के लिए मिलती-जुलती राशन की सूची बनाऊँ?

यह एक अकेला मददगार घर चलाने के मानसिक बोझ को हल्का कर सकता है — इसे एक हफ्ते आजमाएँ और फ़र्क़ महसूस करें! 🌸

भाग 12 — नए हुनर सीखना

यहीं ChatGPT एक "सवाल-जवाब के औज़ार" से बदलकर एक "ज़िंदगी सुधारने वाला औज़ार" बन जाता है। क्योंकि ChatGPT में अनंत धैर्य है और यह मुफ्त है, यह लगभग किसी भी हुनर के लिए आपका **निजी शिक्षक** बन सकता है — आपकी अपनी रफ़्तार पर, आपकी अपनी भाषा में, बिना किसी फ़ीस और बिना किसी शर्मिंदगी के।

चाहे आप ज़्यादा कमाना चाहते हों, बेहतर नौकरी पाना चाहते हों, या बस कुछ ऐसा सीखना चाहते हों जिसका हमेशा सपना देखा हो — आप आज ही, अपने फ़ोन पर शुरू कर सकते हैं।

ChatGPT से कुछ भी कैसे सीखें: इससे कहें "मुझे [हुनर] कदम-दर-कदम सिखाओ, एक नौसिखिए की तरह, छोटे रोज़ के पाठों में।" फिर एक बार में एक पाठ करें, और जब भी समझ न आए, इससे दोबारा समझाने को कहें।

हुनर जो आप आज सीखना शुरू कर सकते हैं

1. अंग्रेज़ी सीखें 🗣️

"मेरे अंग्रेज़ी के शिक्षक बनो। मुझे रोज़ एक छोटा पाठ दो, बुनियादी बातों से शुरू करके। जहाँ ज़रूरत हो हिंदी में समझाओ।"

"बाज़ार जाने के बारे में मुझसे एक आसान अंग्रेज़ी बातचीत करो, और मेरी ग़लतियाँ धीरे से सुधारो।"

2. Excel / कंप्यूटर की बुनियादी बातें सीखें 🖥️

"मुझे शुरू से Microsoft Excel सिखाओ। सेल, रो और कॉलम क्या होते हैं, इससे शुरू करो।"

"Excel में महीने के खर्च की एक आसान शीट कैसे बनाऊँ? कदम-दर-कदम समझाओ।"

3. मोबाइल फ़ोटोग्राफ़ी सीखें 📷

"मुझे अपने फ़ोन से बेहतर फ़ोटो खींचना सिखाओ। 5 आसान शुरुआती टिप्स दो।"

"ऑनलाइन बेचने के लिए सामान की अच्छी फ़ोटो कैसे खींचूँ?"

4. सिलाई / दर्जी का काम सीखें ✂

"नौसिखिए के लिए एक आसान कुर्ती सिलने के बुनियादी कदम समझाओ।"

"मुझे सबसे पहले कौन से बुनियादी टाँके सीखने चाहिए, और हर एक किसलिए इस्तेमाल होता है?"

5. बुनियादी हिसाब-किताब / बहीखाता सीखें 🧮

"मेरी छोटी दुकान के लिए आसान बहीखाता सिखाओ। रोज की बिक्री और खर्च कैसे लिखूँ?"

"मुनाफ़ा (profit) और कुल बिक्री (turnover) में फ़र्क आसान शब्दों में समझाओ।"

6. डिजिटल मार्केटिंग सीखें 📢

"एक छोटे व्यापारी के लिए डिजिटल मार्केटिंग बहुत आसान शब्दों में समझाओ।"

"मैं WhatsApp और Instagram पर मुफ्त में अपनी दुकान का प्रचार कैसे करूँ? एक आसान योजना दो।"

7. YouTube वीडियो बनाना सीखें 🎬

"मैं खाना पकाने का एक YouTube चैनल शुरू करना चाहती हूँ। एकदम नौसिखिए के लिए शुरू करने के बुनियादी कदम समझाओ।"

"घर की बागवानी वाले चैनल के लिए 10 वीडियो के विचार सुझाओ।"

एक पूरा उदाहरण — कदम-दर-कदम अंग्रेज़ी सीखना

आप टाइप करते हैं:

"मेरे अंग्रेज़ी के शिक्षक बनो। मुझे बहुत कम अंग्रेज़ी आती है। मुझे पहले दिन का पाठ दो जिसमें रोजमर्रा के 5 काम के वाक्य हों, हिंदी अर्थ के साथ, और फिर मेरी जाँच करो।"

ChatGPT जवाब देता है:

बहुत बढ़िया! चलिए शुरू करते हैं। **पहला दिन — अभिवादन और रोज़मर्रा के वाक्य:**

1. **Good morning!** — सुप्रभात!
2. **How are you?** — आप कैसे हैं?
3. **I am fine, thank you.** — मैं ठीक हूँ, धन्यवाद।
4. **What is your name?** — आपका नाम क्या है?
5. **See you tomorrow.** — कल मिलते हैं।

अभ्यास: हर एक को ज़ोर से 3 बार बोलें।

अब आपकी जाँच! इन्हें अंग्रेज़ी में बदलो: a) आप कैसे हैं? b) सुप्रभात!

अपने जवाब टाइप करो, और मैं उन्हें जाँचूँगा। गलतियों की चिंता मत करो — इसी तरह तो हम सीखते हैं! 😊

कल्पना कीजिए ऐसा हुनर सीखना जो आपको बेहतर नौकरी या नई कमाई दिलाए — मुफ्त में, आपके अपने फ़ोन से। यही ChatGPT की असली ताक़त है। 🚀

भाग 13 — ChatGPT आपके पैसे बचा सकता है

पैसे बचाना सबको अच्छा लगता है। अच्छी ख़बर यह है: ChatGPT एक समझदार, मुफ़्त सलाहकार बन सकता है जो आपको **समझदारी से ख़र्च करने, ग़लतियों से बचने, और अपनी आमदनी का पूरा फ़ायदा उठाने** में मदद करता है — बिना किसी फ़ीस के।

यह ताज़ा (live) कीमतें नहीं देख सकता (भाग 14 देखें), इसलिए आखिरी कीमत हमेशा खुद जाँच लें। पर **योजना बनाने, तुलना करने और समझने** के लिए, यह पैसे का एक बढ़िया मददगार है।

छह तरीके जिनसे यह आपके पैसे बचाता है

1. ख़रीदने से पहले तुलना करें 📱

"आम उपयोगकर्ता के लिए ₹15,000 के आसपास के एक [Redmi] और एक [Samsung] फ़ोन की तुलना करो। ख़रीदने से पहले मुझे क्या देखना चाहिए?"

"किसी गर्म शहर में एक छोटे कमरे के लिए कूलर ख़रीदना बेहतर है या AC? चलाने का ख़र्च समझाओ।"

2. बजट बनाएँ और उस पर टिके रहें 💰

"₹25,000 आमदनी वाले 4 लोगों के परिवार के लिए महीने का बजट बनाने में मदद करो, और दिखाओ मैं कहाँ बचा सकता हूँ।"

"मैं हर महीने ज़्यादा ख़र्च कर देता हूँ। अपने ख़र्च काबू में रखने की 5 आसान आदतें दो।"

3. सस्ती यात्रा की योजना बनाएँ 🚌

"4 लोगों के परिवार के लिए [पुणे] से [गोवा] जाने का सबसे सस्ता तरीका बताओ। ट्रेन, बस और शेयर वाले विकल्पों की तुलना करो।"

"2 लोगों के लिए ₹8,000 के अंदर [जयपुर] की 3 दिन की किफ़ायती यात्रा योजना दो।"

4. समझदारी से त्योहारी खरीदारी 🛍️

"4 लोगों के परिवार के लिए ₹5,000 के अंदर दिवाली की खरीदारी की सूची बनाओ, और बताओ मैं कहाँ खर्च घटा सकता हूँ।"

"20 लोगों के लिए [एक जन्मदिन की पार्टी] छोटे बजट में कैसे मनाऊँ?"

5. कर्ज लेने से पहले उसे समझें 🏠

"आसान शब्दों में समझाओ कि पर्सनल लोन की EMI कैसे काम करती है। अगर मैं 12% पर 2 साल के लिए ₹1,00,000 उधार लूँ तो मोटे तौर पर कितना चुकाऊँगा?"

"गोल्ड लोन लेने से पहले मुझे बैंक से कौन से सवाल पूछने चाहिए?"

(सटीक आँकड़े और शर्तें हमेशा बैंक से पक्की करें।)

6. उन सरकारी योजनाओं को समझें जो शायद आप चूक रहे हों 🏛️

"[बेटी की शिक्षा / शौचालय बनवाने / छोटे व्यापार के कर्ज] में कौन सी सरकारी योजनाएँ मदद करती हैं? आसानी से समझाओ।"

"सुकन्या समृद्धि योजना समझाओ और यह बेटी के भविष्य के लिए बचत में कैसे मदद करती है।"

(पात्रता और ब्योरे आधिकारिक सरकारी वेबसाइट पर पक्के करें।)

एक पूरा उदाहरण — बचत ढूँढना

आप टाइप करते हैं:

"मेरे 4 लोगों के परिवार की महीने की कमाई ₹25,000 है पर हम कुछ भी नहीं बचा पाते। आम खर्चों को देखो और सुझाओ कि एक मध्यवर्गीय भारतीय परिवार महीने में ₹3,000 बचाने के लिए कहाँ असल में खर्च घटा सकता है।"

ChatGPT जवाब देता है:

₹25,000 में से ₹3,000 बचाना छोटे बदलावों से बिल्कुल मुमकिन है। यहाँ कुछ व्यावहारिक विचार हैं:

- **मोबाइल/DTH:** सस्ते रिचार्ज प्लान या एक ही OTT सब्सक्रिप्शन पर आ जाएँ। (बचत ~₹300)
- **बिजली:** LED बल्ब इस्तेमाल करें, बेकार चल रहे उपकरण बंद करें, गीज़र कम चलाएँ। (बचत ~₹400)
- **राशन:** ज़रूरी सामान महीने भर का एक साथ ख़रीदें; रोज़ छोटे पैकेट से बचें। (बचत ~₹600)
- **बाहर खाना / नाश्ता:** महीने में (मान लीजिए) 4 बार से घटाकर 2 बार करें। (बचत ~₹700)
- **बिना सोचे ख़रीदारी:** किसी भी ग़ैर-ज़रूरी ख़रीदारी से पहले 24 घंटे रुकें। (बचत ~₹500)
- **अपने आप बचत:** तनख़्वाह वाले दिन ही ₹3,000 एक अलग बचत खाते में डाल दें, ताकि ख़र्च होने से पहले ही अलग हो जाए।

छोटे-छोटे छेद बड़े जहाज़ डुबो देते हैं — इन्हें भरने से हर महीने ₹3,000+ बनता है, जो साल में ₹36,000 है!

जब लोग देखते हैं कि ChatGPT ने उनके असली रुपये बचाए, तो वे इसे कभी इस्तेमाल करना बंद नहीं करते।



भाग 14 — ChatGPT क्या नहीं कर सकता

ChatGPT शानदार है, पर यह **जादू नहीं** है और **पूरी तरह सही नहीं** है। इसकी सीमाएँ जानना आपको सुरक्षित रखता है और निराशा से बचाता है। कृपया इस भाग को ध्यान से पढ़ें — यह छोटा है पर बहुत ज़रूरी है।

1. यह ग़लती कर सकता है

ChatGPT कभी-कभी **ग़लत या पुरानी जानकारी** देता है, भले ही वह बहुत आत्मविश्वास से बोले। यह उस दोस्त की तरह है जो आमतौर पर सही होता है पर कभी-कभार कोई चीज़ ग़लत याद रखता है।

सुनहरा नियम: किसी भी ज़रूरी चीज़ के लिए — **चिकित्सा, क़ानूनी, आर्थिक, या सरकारी** मामलों में — हमेशा किसी योग्य डॉक्टर, वकील, बैंक अधिकारी, या आधिकारिक सरकारी वेबसाइट से **दोबारा जाँच लें**। ChatGPT का इस्तेमाल किसी विषय को *समझने* के लिए करें, आखिरी फ़ैसले के तौर पर नहीं।

2. यह हमेशा आज की ख़बर नहीं जानता

मुफ़्त ChatGPT शायद **ताज़ा घटनाएँ**, आज की क़ीमतें, आज का मौसम, या क्रिकेट का लाइव स्कोर **न जाने**, क्योंकि इसकी जानकारी की एक सीमा तक की कटऑफ़ होती है।

- यह समझा सकता है कि शेयर बाज़ार *क्या* है, पर *आज के* शेयर के दाम के लिए इस पर भरोसा न करें।
- यह किसी ट्रेन के रास्ते के *बारे में* बता सकता है, पर उसकी *लाइव* चलने की स्थिति नहीं।

(कुछ नए संस्करण, जब उन्हें वह औज़ार दिया जाए, तो इंटरनेट खोज सकते हैं, पर यह मत मानिए कि वे हमेशा खोज सकते हैं। ताज़ा जानकारी — क़ीमतें, मौसम, स्कोर, ख़बरें — के लिए किसी सही वेबसाइट या ऐप का इस्तेमाल करें।)

3. यह असल दुनिया में काम नहीं कर सकता

ChatGPT सिर्फ़ **बोल और लिख** सकता है। यह **नहीं कर सकता**:

- आपके लिए फ़ोन कॉल करना।
- खुद से WhatsApp संदेश या ईमेल भेजना। (यह संदेश **लिख** सकता है, पर **आपको** उसे कॉपी करके भेजना होगा।)
- टिकट बुक करना, बिल भरना, या पैसे ट्रांसफ़र करना।
- दूसरे ऐप खोलना या आपके फ़ोन को चलाना।

इसे अपने पास बैठे एक सलाहकार की तरह समझिए — यह आपको बताता है कि क्या करना है और आपके लिए चीज़ें लिखता है, पर असल भेजने और भुगतान का काम **आपके हाथ** करते हैं।

4. यह कोई असली इंसान नहीं है और न डॉक्टर/वकील

ChatGPT की कोई भावनाएँ नहीं होतीं, और यह कोई **लाइसेंस वाला पेशेवर नहीं** है। यह एक कंप्यूटर प्रोग्राम है। इसका इस्तेमाल भले करें, पर याद रखें कि इसकी सलाह **सामान्य जानकारी** है, *आपकी* खास स्थिति पर किसी पेशेवर की निजी राय नहीं।

5. अपनी निजता बचाएँ — बहुत ज़रूरी

ChatGPT को एक सार्वजनिक जगह की तरह समझें। **गुप्त या संवेदनशील जानकारी कभी टाइप न करें**, जैसे:

- ❌ आपका पूरा **आधार नंबर**
- ❌ **बैंक खाता नंबर, ATM पिन, या कार्ड नंबर**
- ❌ कोई भी **OTP** (वन-टाइम पासवर्ड)
- ❌ आपके खातों के **पासवर्ड**
- ❌ दूसरों की निजी जानकारी

आप पूछ सकते हैं "आधार के लिए कौन से दस्तावेज़ चाहिए?" — यह ठीक है। पर अपना असली आधार नंबर या बैंक की जानकारी कभी टाइप न करें। **कोई भी असली सेवा आपका OTP या पिन कभी नहीं माँगेगी।**

ऑनलाइन सुरक्षित रहें: अगर कोई भी — किसी भी ऐप पर — आपका OTP, पिन, या पासवर्ड माँगे, तो वह **धोखाधड़ी** है। उन्हें कभी साझा न करें। ChatGPT को भी इनकी कभी ज़रूरत नहीं होगी।

भाग 15 — टिप्स और तरकीबें

यहाँ कुछ चतुर छोटी तरकीबें हैं जो ChatGPT को और भी मददगार बनाती हैं। इन्हें एक-एक करके आजमाएँ।

तरकीब 1 — "ऐसे समझाओ जैसे मैं 5 साल का हूँ"

अगर कोई जवाब बहुत मुश्किल लगे, तो बस यह जादुई लाइन जोड़ें:

"इसे ऐसे समझाओ जैसे मैं 5 साल का हूँ।"

ChatGPT इसे सबसे आसान संभव शब्दों में तोड़ देगा। बीमा, टैक्स, या विज्ञान जैसे मुश्किल विषयों के लिए बढ़िया।

तरकीब 2 — कुछ भी अनुवाद करें

ChatGPT भाषाओं के बीच एक बेहतरीन अनुवादक है।

"इसका अंग्रेज़ी में अनुवाद करो: 'मुझे कल छुट्टी चाहिए।'"

"तमिल में विनम्रता से 'आपकी मदद के लिए धन्यवाद' कैसे कहूँ?"

संदेशों, नौकरी की अर्जियों, या किसी दूसरी भाषा बोलने वाले से बात करने के लिए एकदम सही।

तरकीब 3 — अपनी लिखाई ठीक और बेहतर करवाएँ

कोई चिट्ठी या अर्जी लिखी और पक्का नहीं कि वह ठीक लगती है? पूछें:

"इस छुट्टी की अर्जी की गलतियाँ जाँचो और इसे विनम्र और पेशेवर बनाओ: [अपना टेक्स्ट यहाँ चिपकाएँ]"

ChatGPT वर्तनी, व्याकरण और लहजा ठीक कर देगा। स्कूल, कॉलेज और ऑफिस के काम के लिए शानदार।

तरकीब 4 — लंबी चीज़ों का सार निकलवाएँ

कोई लंबा संदेश, लेख, या सूचना है जिसे पूरा पढ़ने का समय नहीं? उसे चिपकाएँ और पूछें:

"इसका 5 आसान बिंदुओं में सार बताओ।"

आपको मुख्य बातें सेकंडों में मिल जाती हैं। (नोट: टेक्स्ट खुद चिपकाएँ; ChatGPT आपके लिए लिंक नहीं खोल सकता जब तक उसके पास इंटरनेट के औज़ार न हों।)

तरकीब 5 – नाम और विचारों के सुझाव लें

विचार नहीं सूझ रहे? ChatGPT दिमागी कसरत (brainstorming) में बढ़िया है।

"भारतीय मूल के 10 आधुनिक लड़की के नाम, अर्थ के साथ सुझाओ।"

"एक नई चाय की दुकान के लिए 10 आकर्षक नाम दो।"

"छोटे बजट में मेरी बेटी के पहले जन्मदिन की पार्टी के लिए 5 थीम सुझाओ।"

तरकीब 6 – सूचियाँ और योजनाएँ बनवाएँ

"8 लोगों के लिए छोले भटूरे बनाने की खरीदारी की सूची बनाओ।"

"बोर्ड परीक्षा की तैयारी कर रहे कक्षा 10 के विद्यार्थी के लिए रोज़ की पढ़ाई की समय-सारिणी बनाओ।"

तरकीब 7 – अभ्यास करें और सीखें

"सरकारी नौकरी की परीक्षा के लिए मुझसे 5 सामान्य ज्ञान के सवाल पूछो, एक-एक करके, और बताओ कि मैं सही हूँ या नहीं।"

"बोलने का अभ्यास करने में मेरी मदद के लिए मुझसे एक आसान अंग्रेज़ी बातचीत करो।"

तरकीब 8 – कदम-दर-कदम मदद माँगेँ

किसी भी उलझाने वाली चीज़ के लिए, "कदम-दर-कदम" जोड़ें:

"नौसिखिए के लिए UPI से भुगतान करने का तरीका कदम-दर-कदम समझाओ।"

तरकीब 9 — जवाब को अपने हिसाब से बदलवाएँ

याद रखें, बातचीत के मालिक आप हैं:

- "इसे छोटा करो।"
- "ज़्यादा ब्योरा दो।"
- "बंगाली में जवाब दो।"
- "मुझे 3 विकल्प दो।"
- "इसे ज़्यादा मज़ेदार / ज़्यादा औपचारिक / ज़्यादा स्नेह भरा बनाओ।"

तरकीब 10 — विषय बदलते समय नई शुरुआत करें

जब आप किसी बिल्कुल **नए विषय** के बारे में पूछना चाहें, तो एक **"New chat"** शुरू करें ("+" या "New chat" बटन ढूँढ़ें, आमतौर पर ऊपर)। इससे हर विषय साफ़ और अलग रहता है, जैसे नोटबुक में नया पन्ना इस्तेमाल करना।

भाग 16 — झटपट इस्तेमाल कार्ड

✂ इस पन्ने को हाथ के पास रखें। ये तैयार प्रॉम्प्ट हैं। बस ChatGPT खोलें, इनमें से कोई एक टाइप करें (अपने हिसाब से ब्योरे बदलकर), और भेजें।

● 10 तैयार प्रॉम्प्ट

1. जो सामान है उससे रेसिपी:

"बस इन सामग्रियों से एक आसान रेसिपी दो: [अपनी सूची]। [संख्या] लोगों के लिए। आसान कदम।"

2. आसानी से समझाओ:

"[विषय] को बहुत आसान शब्दों में समझाओ, जैसे मैं एक नौसिखिया हूँ।"

3. बच्चों के होमवर्क में मदद:

"[स्कूल का विषय] को [उम्र] साल के बच्चे को उदाहरण के साथ आसान भाषा में समझाओ।"

4. सेहत की घरेलू देखभाल की जानकारी:

"मेरे [परिवार के सदस्य] को [हल्का लक्षण] है। मैं कौन सी आसान घरेलू देखभाल आजमा सकता हूँ, और डॉक्टर को कब दिखाऊँ?" (हमेशा असली डॉक्टर से पक्का करें।)

5. परिवार का बजट:

"₹[राशि] आमदनी वाले [संख्या] लोगों के परिवार के लिए महीने का एक आसान बजट बनाओ। इसे एक सूची में दिखाओ।"

6. एक संदेश लिखो:

"[मक़सद, जैसे मेरी दुकान की त्योहारी सेल का प्रचार] के लिए एक छोटा, दोस्ताना WhatsApp संदेश लिखो। इमोजी डालो।"

7. अर्जी / चिट्ठी:

"[किसी कारण] के लिए एक विनम्र [छुट्टी / नौकरी / शिकायत] की अर्जी लिखो। इसे छोटा और सम्मानजनक रखो।"

8. सरकारी दस्तावेज़:

"[आधार / PAN / राशन कार्ड] के लिए आवेदन करने हेतु मुझे कौन से दस्तावेज़ चाहिए?" (आधिकारिक वेबसाइट पर पक्का करें)

9. यात्रा योजना:

"[संख्या] लोगों के लिए [जगह] की [संख्या] दिन की यात्रा ₹[बजट] के अंदर बनाओ। सस्ता खाना और देखने की जगहें शामिल करो।"

10. अनुवाद:

"इसका [भाषा] में अनुवाद करो: [आपका वाक्य]।"

💡 3 सुरक्षा नियम याद रखें

1. आधार नंबर, बैंक की जानकारी, पिन, OTP, या पासवर्ड **कभी साझा न करें।**
2. ज़रूरी चिकित्सा, क़ानूनी, आर्थिक, और सरकारी सलाह **हमेशा किसी असली जानकार से पक्की करें।**
3. **यह मुफ़्त है** — ChatGPT "चालू करने" के लिए किसी को कभी पैसे न दें।

🌟 आपने कर दिखाया!

अब आप ChatGPT को एक माहिर की तरह इस्तेमाल करना जानते हैं। उस समझदार दोस्त को अपनी जेब में रखें, खुलकर पूछें, और हर दिन कुछ नया सीखें।

खुशी से बातें कीजिए! 😊

गाइड समाप्त — हिंदी संस्करण

यह गाइड शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए है। ChatGPT, OpenAI का एक उत्पाद है। ऐप का रूप समय के साथ बदल सकता है, कदम लिखते समय सही हैं। हमेशा स्क्रीन पर दिए निर्देशों और आधिकारिक स्रोतों का पालन करें।

Built by **Garv**