छत्तीसगढ़ • ओड़िशा
संडे

**2019 में भारत की जीडीपी 209 लाख करोड़ रुपए था. सरकार ने 2025 तक 355 लाख करोड़ का लक्ष्य तय किया है. भारत अर्थव्यवस्था के मामले में ब्रिटेन और फ्रांस को पीछे छोड़ दुनिया में 5वें नंबर पर आ गया था. अमेरिकी थिंक टैक वर्ल्ड पॉपुलेशन रिव्यू ने 2019 की रिपोर्ट जारी की है. इसके मुताबिक भारत की जीडीपी पिछले साल 2.94 लाख करोड़ डॉलर (209 लाख करोड़ रुपए) के स्तर पर पहुंच गई. ब्रिटेन 2.83 लाख करोड़ डॉलर की इकोनॉमी के साथ छठे और फ्रांस 2.71 लाख करोड़ डॉलर के साथ 7वें नंबर पर रहा. 2018 में भारत 7वें नंबर पर था. ब्रिटेन की 5वीं और फ्रांस की छठी रैंक थी.**

# कोरोना की चपेट में आती दिख रही अर्थव्यवस्था

प्रभाकर पटनायक



**कोरोना की वजह से दुनिया की दो सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था चीन और अमेरिका के कारोबार में सुस्ती के आसार है जिसका असर पूरी दुनिया पर पड़ना तय है. भारत सरकार भी अर्थव्यवस्था पर कोरोना के असर को लेकर सचेत है. वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण का कहना है कि इस मामले में विभिन्न स्तर पर विकल्पों को देखा जा रहा है. कई मंत्रालयों के सचिव लगातार कोरोना के असर की समीक्षा कर रहे हैं और पूरी नजर रख रहे हैं.**

भारत की जीडीपी ग्रोथ 5% रहने की उम्मीद है. 31 जनवरी को पेश आर्थिक सर्वेक्षण में भी 5% ग्रोथ का अनुमान भी जारी किया गया था. एक सर्वे में कहा गया कि ग्लोबल ग्रोथ में कमजोरी की वजह से भारत भी प्रभावित हो रहा है. फाइनेंशियल सेक्टर की दिक्कतों के चलते निवेश में कमी की वजह से भी चालू वित्त वर्ष में ग्रोथ घटी लेकिन, जितनी गिरावट आनी थी आ चुकी है. अगले वित्त वर्ष से ग्रोथ बढ़ने की उम्मीद है. सरकार ने 2025 तक 5 लाख करोड़ डॉलर (355 लाख करोड़ रुपए) की इकोनॉमी तक पहुंचने का लक्ष्य तय किया है.

प्रभाकर पटनायक ने कहा कि भारत में सुस्ती की एक और वजह ऋण संकुचन है, जो एक चक्रीय समस्या है. यह संरचनात्मक समस्या नहीं है. उन्होंने कहा, हमारे देश में संसाधनों की प्रचुरता तो है ही उत्पादन क्षमता भी बेहतर है. इसके बावजूद हम हर साल दवाओं, चिकित्सा उपकरणों, कोयला, तांबा, कागज आदि वस्तुओं के आयात पर करोड़ों रुपये खर्च कर रहे हैं. अगर हमें 5,000 अरब डॉलर की अर्थव्यवस्था बनना है, तो हमें चीजों का आयात करने के बजाय इनका घरेलू उत्पादन बढ़ाना होगा. चालू वित्त वर्ष की सितंबर तिमाही में देश की आर्थिक वृद्धि दर घटकर 4.5 प्रतिशत रह गया था जो इसका छह साल का निचला स्तर है. फिर भी भारत को अभी तक दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था गिना जा रहा है. उन्होंने कहा कि नरेंद्र मोदी सरकार बड़े आर्थिक सुधारों को आगे बढ़ाने में निरंतर कोशिश कर रहे हैं. वहीं वित्त मंत्री ने नए टैक्स दरों का ऐलान करते हुए कई बड़े ऐलान किए हैं. भारत की घरेलू अर्थव्यवस्था अब तक कोरोना के असर से अछूती दिख रही थी, लेकिन हालिया रिपोर्ट में अब भारतीय अर्थव्यवस्था भी इसकी चपेट में आ चुकी है. अनुमान है भारत की विकास दर में कोरोना की वजह से वर्ष 2020 में 0.1 फीसद की गिरावट होगी. विश्व बैंक भी कोरोना की वजह से वैश्विक विकास दर में एक फीसद तक की गिरावट की आशंका देख रहा है.



प्रभाकर पटनायक ने कहना है कि पिछले10 मार्च तक यह समझा जा रहा था कि भारत जल्द ही कोरोना पर नियंत्रण पाने में कामयाब हो जाएगा, लेकिन फिलहाल ऐसा होता नहीं दिख रहा है. कोरोना के डर से अब भारतीय कारोबार प्रभावित होने लगा है. होली के बाजार पर इसकी साफ झलक दिखा था. चीन ग्लोबल स्तर पर विभिन्न जिंसों (कमोडिटीज) का सबसे बड़ा खरीदार है लेकिन चीन की तरफ से मांग में कमी के कारण विश्व स्तर पर कच्चे तेल, कॉपर, सोयाबीन व पोर्क जैसे कई उत्पाद सस्ते हो जाएंगे लेकिन चीन को सप्लाई देने वाले देशों की अर्थव्यवस्था इससे प्रभावित होगी. खासकर लैटिन अमेरिका के कई देशों की घरेलू अर्थव्यवस्था पर इसका विपरीत असर होगा. कोरोना की वजह से इस साल चीन की विकास दर 4.8 फीसद रहने का अनुमान है. पिछले माह 16 फरवरी को चीन के लिए यह अनुमान 5.2 फीसद का था.



चीन से फैले कोरोना की चपेट में दुनियाभर के कई देशों के आने से वैश्विक कारोबार में गिरावट की आशंका जाहिर की जा रही है. कोरोना की वजह से दुनिया की दो सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था चीन और अमेरिका के कारोबार में सुस्ती के आसार हैं जिसका असर पूरी दुनिया पर पड़ना तय है. भारत सरकार भी अर्थव्यवस्था पर कोरोना के असर को लेकर सचेत है. वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण का कहना है कि इस मामले में विभिन्न स्तर पर विकल्पों को देखा जा रहा है. कई मंत्रालयों के सचिव लगातार कोरोना के असर की समीक्षा कर रहे हैं और पूरी नजर रख रहे हैं.

सरकार ने कॉर्पोरेट टैक्स में कटौती करते हुए कॉर्पोरेट सेक्टर को एक बड़ी मदद देने की कोशिश की. लेकिन, इसका भी भारतीय अर्थव्यवस्था पर अब कोरोना की वजह से कोई प्रभाव होता नहीं दिख रहा है. प्रभाकर पटनायक ने कहा कि 2020-2021 का बजट नये और आत्मविश्वासी भारत की रूपरेखा देता है, यह आने वाले वर्षों में देश को स्वस्थ एवं समृद्ध बनाएगा. भारत के प्रधानमंत्री ने भी कहा है कि देश को 5,000 अरब डॉलर की अर्थव्यवस्था बनाने का विचार अचानक से नहीं आया है. यह देश की ताकत की गहरी समझ पर आधारित है. अब ये देखा जाना जरूरी है कि बजट में पांच खरब के लक्ष्य को हासिल करने के लिए क्या कुछ खास किया गया है. पांच सालों में बुनियादी सुविधाओं पर 100 लाख करोड़ रुपए का निवेश, कारोबारी सुगमता का माहौल बनाने के लिए जिला स्तर तक के प्रयास पर जोर दिया गया, विदेशी निवेश की सीमा को आसान और शर्तों को सरल करना, मेक इन इंडिया को बढ़ावा देने के लिए कच्चे माल पर सीमा शुल्क कम करना और तैयार सामान पर आयात सीमा शुल्क बढ़ाना और विदेशों में जाकर उधारी जैसी कुछ प्रमुख बातें हैं जिस वजह से भारत की अर्थव्यवस्था संतुलित रखने में कुछ हद तक कामयाब रहा है और इसके नतीजे काफी दूरगामी हो सकते हैं. अगर सरकार अपनी उधारी की जरूरत को पूरा करने के लिए अंतरराष्ट्रीय बाजार का रुख करती है तो इसके दो असर हो सकते हैं. पहला, सरकारी गारंटी की वजह से सरकार के लिए अंतरराष्ट्रीय बाजार में पैसा सस्ता मिलेगा, वहीं घरेलू बाजार में बैंकों पर सरकारी बॉन्ड में पैसा लगाने का दबाव कम होगा. इससे वे ज्यादा से ज्यादा पैसा उद्योग को बतौर कर्ज दे सकते हैं.

साथ ही इससे ब्याज दर में कमी आएगी, जिससे निवेश की लागत को घटाने में मदद मिलेगी. मत भूलिए कि आर्थिक सर्वेक्षण से लेकर पांच खरब डॉलर के लक्ष्य को हासिल करने के लिए निवेश की रफ्तार बढ़ाने ही नहीं, लागत कम करने पर भी खासा जोर दिया गया है और उम्मीद है भारत की अर्थव्यवस्था दुनिया के बाकी देशों से सबसे अच्छा परफॉर्म करेगा.

# लोकतंत्र की बुनियाद हैं जनआंदोलन

**प्रसिद्ध गांधीवादी और समाजवादी नेता डॉ. राममनोहर लोहिया का विचार था कि अगर सड़कें खामोश हो जाएं तो संसद आवारा हो जायेगी, लोहिया का यह विचार भारत जैसे विशाल लोकतांत्रिक देश में हमेशा प्रसंगिक रहेगा. जनआंदोलन एक सामूहिक वैचारिक संघर्ष है जो सत्ता तंत्र या व्यवस्था द्वारा किए जा रहे अन्याय, शोषण और जनभावनाओं की अनदेखी के खिलाफ होता है जिसकी परिणति व्यवस्था अथवा सत्ता परिवर्तन के रूप में सामने आता है.**



डॉ.संजय शुक्ला
सहायक प्राध्यापक
आयुर्वेद कॉलेज, रायपुर

देश और दुनिया का ध्यान इन दिनों दिल्ली के शाहीन बाग में सीएए और एनआरसी के खिलाफ पिछले तीन माह से जारी आंदोलन ने खींचा है जिसे शाहीन बाग प्रोटेस्ट या प्रदर्शन का नाम दिया गया है. गौरतलब है कि बीते दिसंबर 2019 में संसद में नागरिकता संशोधन कानून यानि सीएए के पारित होने के बाद देश में इस कानून के खिलाफ विरोध प्रदर्शनों की झड़ी लग गयी. सीएए और एनआरसी के खिलाफ दिल्ली के जामिया मिलिया इस्लामिया यूनिवर्सिटी के छात्रों के आंदोलन से देश के 38 विश्वविद्यालयों, कॉलिजों के विद्यार्थी लगातार जुड़ते गए. छात्रों के इस देशव्यापी आंदोलन ने सत्तर के दशक में हुए जेपी आंदोलन की याद ताजा कर दी. जामिया के छात्र आंदोलन के साथ ही 15 दिसंबर 2019 को दक्षिण-पूर्वी दिल्ली के शाहीन बाग में इस कानून के खिलाफ सैकड़ों प्रदर्शनकारी जिसमें ज्यादातर मुस्लिम महिलाएं, पुरूष, युवा और बुजुर्ग शामिल थे अबोध बच्चों के साथ शांतिपूर्ण धरने में बैठ गये. शाहीन बाग प्रोटेस्ट के अहिंसावादी, राष्ट्रवादी और शांतिपूर्ण प्रदर्शन से प्रभावित होकर देश का एक बहुत बड़ा उदारवादी तबका बड़ी तेजी से इस आंदोलन से जुड़ता चला गया तथा देखते ही देखते इस धरना प्रदर्शन में सभी धर्मों व जातियों के ऐसे लोग जुटने लगे जो देश में सर्वधर्म समभाव व शांति के पैरोकार थे. शाहीन बाग प्रोटेस्ट का फैलाव देश के अनेक शहरों में होने लगा तथा वहां भी शाहीन बाग के नाम व तर्ज पर धरना प्रदर्शनों की शुरूआत हो गयी. इस बीच कतिपय राजनीतिक संगठनों तथा राजनेताओं ने शाहीन बाग प्रदर्शन की विपक्षी राजनीतिक दल प्रायोजित सरकार विरोधी आंदोलन बताते हुए धरना-प्रदर्शन में शामिल होने वाले को पैसे बांटने तथा उन्हें बिरयानी खिलाने का आरोप भी लगा दिया. बहरहाल इस प्रदर्शन का विरोधाभाश व दुःखद पहलू भी नजर आया, प्रदर्शन के कारण सड़कें व दुकाने बंद होने के कारण जहां लोगों का अनेक दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है वहीं इस इलाके के व्यापारियों को आर्थिक नुकसान भी हो रहा है. शाहीन बाग की सड़क खुलवाने के लिए सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर की गयी है. प्रोटेस्ट के दौरान एक चार महिने के दुधमुहे बच्चे की मौत ने आंदोलन की संवेदनशीलता और मानवता पर भी बड़ा प्रश्न खड़ा किया है. बहरहाल प्रोटेस्ट के दौरान प्रदर्शनकारियों ने हरसंभव यह प्रयास किया था कि उनका प्रदर्शन पूरी तरह शांतिपूर्ण एवं साम्प्रदायिक सद्भाव के दायरे में ही रहे परंतु कुछ कट्टरपंथी नेताओं की बदजुबानी ने हिन्दू-मुस्लिम समुदाय के बीच साम्प्रदायिक तनाव पैदा कर दिया फलस्वरूप बीते 23 फरवरी को दिल्ली के दक्षिण-पूर्वी हिस्से के सात विधानसभा क्षेत्रों में दंगे भड़क गए. इस दंगे ने 45 लोगों की जिंदगी छीन ली वहीं अरबों रूपयों की संपत्ति आग के हवाले कर दी गयी, इस घटना के लिए दोनों संप्रदाय के लोग जिम्मेदार हैं. बेशक एक शांतिपूर्ण जनआंदोलन को साम्प्रदायिक रंग देकर दंगों को आग में झोंका जाना भारतीय लोकतंत्र के लिए शर्मनाक है दंगों के घाव देश को बरसों सालते रहेंगे. दिल्ली में कोरोना एलर्ट के चलते इस आंदोलन का भविष्य क्या होगा? यह काल के गर्भ में है परंतु इस आंदोलन में शामिल महिलाओं और बुद्धिजीवियों ने सरकार के खिलाफ असहमति की आवाज को बुलंदी दी है.

बहरहाल भारत में जनआंदोलनों का इतिहास देश की आजादी से पहले से लेकर आज तक का रहा है. राजनीतिक सुधारों, सामाजिक परिवर्तन, मानवाधिकारों, धार्मिक पर्यावरणीय, सांस्कृतिक, आजीविका, किसानों की समस्या, आरक्षण, महिलाओं, आदिवासियों तथा दलितों के मौलिक अधिकारों को लेकर देश में अनेक आंदोलन हुए हैं. देश में हुए जनआंदोलनों पर गौर करें तो 1857 में ब्रिटिश हुकूमत के खिलाफ हुए विद्रोह को प्रथम भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन माना जाता है. इसके पश्चात 1885 में ए.ओ. ह्यूम ने भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की स्थापना की थी जो ब्रिटिश हुकूमत में उभरने वाला पहला राष्ट्रवादी संगठन था जिसने आंदोलन को व्यवस्थित करते हुए ब्रिटिश साम्राज्य के साथ जनता के शर्तों को रखना और बातचीत करना पुरू किया. 1915 में महात्मा गांधी भारत आए और कांग्रेस में शामिल हुए, गौरतलब है कि आजादी के आंदोलन में सभी धर्म, जाति व समाज के लोगों की सक्रिय भागीदारी थी परंतु यह आंदोलन महात्मा गांधी के व्यापक प्रभाव में था और उनकी भूमिका सर्वोपरि थी. आजादी के संघर्ष के दौरान प्रमुख स्वतंत्रता सेनानियों के नेतृत्व में अनेक आंदोलन हुए जिसमें मुख्य रूप से 1916 में होमरूल आंदोलन, 1920 में खिलाफत आंदोलन, 1 अगस्त 1920 को असहयोग आंदोलन, 3 फरवरी 1928 को साइमन कमिशन वापस जाओ आंदोलन, 1928 में ही बारदौली सत्याग्रह, 12 मार्च से 06 अप्रैल 1930 तक दांडी मार्च व सविनय अवज्ञा आंदोलन हुआ जिसमें गांधी ने मुट्ठी भर नमक बनाकर इस कानून का प्रतिकात्मक विरोध किया था. 8 अगस्त 1942 को शुरू हुए भारत छोड़ो आंदोलन ने देश के स्वतंत्रता के लिए निर्णायक भूमिका निभाई. आजादी के आंदोलन के दौरान 13 अप्रैल 1919 को जालियावाला बाग सामूहिक नरसंहार ने स्वतंत्रता आंदोलन के स्वर को बदल दिया तथा भगत सिंह जैसे क्रांतिकारियों को जन्म दिया. महात्मा गांधी आजादी के आंदोलन में सत्य, अहिंसा व शांति के पक्षधर थे इसीलिए, असहयोग आंदोलन के दौरान बिहार के चैरी-चैरा के पुलिस चैकी में आंदोलनकारियों द्वारा आग लगाने व 22 पुलिसकर्मियों के जिंदा जलकर मर जाने पर उन्होंने क्षुब्ध होकर असहयोग आंदोलन को वापस ले लिया. यह अतिष्योक्ति नहीं होगी कि गांधी समूची दुनिया में अहिंसात्मक आंदोलन के अद्वितीय नेता थे.

स्वातंत्र्योत्तर भारत में आम जनता अपनी मांगों को लेकर जनआंदोलनों के सहारे सड़कों पर उतरी है. इन आंदोलनों ने नया इतिहास भी रचा है केरल का सेव साइलेंट वैली आंदोलन, 1974 में जंगलों की कटाई के विरोध में चिपको आंदोलन, 1980 में बिहार, झारखण्ड और उड़ीसा का जंगल बचाओ आंदोलन, 1985 में मध्यप्रदेश में नर्मदा नदी में बन रहे बांधों के विरोध में आदिवासियों, किसानों व पर्यावरणविदों ने नर्मदा बचाओ आंदोलन शुरू किया इन आंदोलनों को पर्यावरण संरक्षण के लिए किये गये महत्वपूर्ण आंदोलन के रूप में माना जाता है. 1974 में ही प्रसिद्ध गांधीवादी और सामाजिक कार्यकर्ता जयप्रकाश नारायण की अगुवाई में जेपी आंदोलन जिसे संपूर्ण क्रांति आंदोलन कहा गया एक ऐसा आंदोलन रहा जिसने स्वतंत्र भारत में सत्ता की राजनीतिक दिशा बदल दी. इस आंदोलन की कोख से पहले बार देश में गैर कांग्रेसी दलों को सत्ता हासिल हुयी. 21 वीं सदी के भारत में साल 2011 में दिल्ली में एक बड़ा देशव्यापी जनआंदोलन प्रसिद्ध गांधीवादी और सामाजिक कार्यकर्ता अन्ना हजारे के नेतृत्व में जनलोकपाल विधेयक की मांग और भ्रष्टाचार के खिलाफ हुआ. अन्ना आंदोलन के नाम से मशहूर इस आंदोलन को देश का व्यापक जनसमर्थन मिला, आंदोलन को इतनी सफलता मिली कि यह पिछले दो दशक का सबसे लोकप्रिय आंदोलन बन गया. इस आंदोलन ने अरविंद केजरीवाल को राजनीतिक पहचान दिलाया जिसके बलबूते उसकी पार्टी को दिल्ली की सत्ता हासिल हुयी. 16 दिसंबर 2012 को दिल्ली में एक लड़की के साथ हुए सामूहिक दुष्कर्म और उसकी मौत के बाद पूरा देश आक्रोषित व उद्वेलित हो गया और इस आक्रोश ने निर्भया आंदोलन को जन्म दिया यह ऐसा आंदोलन था जिससे देश का हर वर्ग और हर हिस्सा जुड़ते चला गया.

शेष पृष्ठ 4 पर...



**8 अगस्त 1942 को शुरू हुए भारत छोड़ो आंदोलन ने देश के स्वतंत्रता के लिए निर्णायक भूमिका निभाई. आजादी के आंदोलन के दौरान 13 अप्रैल 1919 को जालियावाला बाग सामूहिक नरसंहार ने स्वतंत्रता आंदोलन के स्वर को बदल दिया तथा भगत सिंह जैसे क्रांतिकारियों को जन्म दिया.**

## रोजगार समाचार

### छत्तीसगढ़ लोक सेवा आयोग

पद : बीमा चिकित्सा पदाधिकारी बैकलॉग के पद पर सीधी भर्ती
पदों की संख्या : 52
आयु सीमा : अधिकतम 32 वर्ष
आवेदन शुल्क : छत्तीसगढ़ राज्य के आरक्षित वर्ग के लिए 300 रुपये एवं सामान्य व अन्य सभी वर्गों के लिए 400 रुपये
शैक्षणिक योग्यता : एमबीबीएस (एमसीईई मे पंजीकरण) एवं अन्य पात्रताएं
ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि : 09 अप्रैल से 08 मई, 2020
वेबसाइट : **www.psc.cg.gov.in**

### राष्ट्रीय डिजायन संस्थान, मध्य प्रदेश

पदो का विवरण : सीनियर असिस्टेंट, सीनियर लाइब्रेरी असिस्टेंट इत्यादि.
पदो की संख्या : 18
आयु सीमा : पदो के अनुसार अलग-अलग
शैक्षणिक योग्यताएं : उम्मीदवार के पास मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालय से संबंधित विषय से स्नातक, परास्नातक, कंप्यूटर संचालन की जानकारी आवश्यक अनुभव एवं अन्य पात्रताएं होन चाहिए.
ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि : 31 मार्च, 2020 तक
वेबसाइट : **nidmp.ac.in**

### राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

पदो का विवरण : एएनएम (टीकाकरण एवं अन्य स्वास्थ्य सुविधाएं देने एवं मॉबल इम्युनाइजेशन सेंटर पर कार्य करने हेतु)
कुल पद : 865
शैक्षणिक योग्यता : आक्सीलरी नर्स मिडवाइफरी (एएनएम) ट्रेनिंग कोर्स का डिप्लोमा एवं बिहार नर्सेज रजिस्ट्रेशन काउंसिल मे पंजीकरण व अन्य पात्रताएं.
आयु सीमा :अधिकतम 37 वर्ष
आवेदन की अंतिम तिथि :30 मार्च, 2020 (ऑनलाइन)
वेतन : 11,500 रुपये/माह.
वेबसाइट : **prdbihar.gov.in**

### बिहार लोक सेवा आयोग

पद विवरण : सहायक अभियंता (असैनिक)
पदो की संख्या : 31
शैक्षणिक योग्यता : किसी भी मान्यताप्राप्त यूनिवर्सिटी से सिविल अभिशंत्रण मे डिग्री व अन्य पात्रताएं.
आयु सीमा : 21-37 वर्ष (01 अगस्त, 2019 के अनुसार निर्धारित)
ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि: 09 अप्रैल, 2020
ऑनलाइन आवेदन पत्र की हार्ड कॉपी भेजने की अंतिम तिथि : 16 अप्रैल, 2020
वेबसाइट ?: **www.bpsc.bih.nic.in**

# अगर पायलट बनना चाहते हैं तो...



■ जाबिर खान

**इंसान की उड़ान को रोमांच देने वाले पंखों से अगर जुड़ जाएं करियर के तार और नापने को सामने हो पूरा आसमान, तो फिर बात ही क्या.अगर ऐसे ही करियर की बुलंदी पर पहुंचने का सपना आपने भी देखा है तो आप पायलट बनकर अपने भविष्य को सुनहरा कर सकते है.यहां न केवल भरपूर पैसा है, बल्कि आसमान में अटखेलियां करने वाला अनोखा रोमांच भी है.जहां तक सैलरी की बात है, तो एक कॉमर्शियल पायलट की औसत सैलरी एक लाख से शुरू होकर साढ़े चार लाख प्रति माह तक हो सकती है.इन दिनों एविएशन इंडस्ट्री में विदेशी कंपनियों के आने से पायलट की डिमांड खूब है.**

### डिमांड में क्यों है पायलट

भारतीय एविएशन इंडस्ट्री इन दिनों तेजी से विकास कर रही है.दरअसल, सरकार की ओपन स्काई पॉलिसी ने इस इंडस्ट्री को अनेक अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों से जुड़ने का मौका दिया है.परिणाम यह है कि इस क्षेत्र में न केवल प्राइवेट एविएशन प्लेयर्स, बल्कि एयरक्राफ्ट की संख्या में भी काफी बढ़ोत्तरी दर्ज की जा रही है.सच तो यह है कि आगामी आठ-दस सालों में छह हजार से ज्यादा पायलट की डिमांड रहने की संभावना है.

### योग्यता

यदि आप पायलट बनना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको कुछ बेसिक इम्पॉर्मेशंस से अवगत होना होगा, जैसे-कॉमर्शियल पायलट बनने के लिए एसपीएल यानी स्टूडेंट पायलट लाइसेंस और पीपीएल यानी प्राइवेट पायलट लाइसेंस प्राप्त करना होता है, लेकिन इससे पहले यह जरूरी है कि आपने 12वीं में विज्ञान विषय (फिजिक्स, केमिस्ट्री मैथ्स) पढ़े हों और खुद को मेडिकली फिट भी पाते हों.यदि इस फील्ड में करियर का आगाज करने के लिए उम्र-सीमा की बात करें, तो महज 16 वर्ष में ही आप फ्लाइंग के योग्य हो सकते हैं और 65 वर्ष की अवस्था तक इस करियर का आनंद ले सकते हैं.



### ऐसे पाएं एसपीएल सर्टिफिकेट

एसपीएल सर्टिफिकेट पाने के लिए यह जरूरी है कि बारहवीं में साइंस हो और आपकी न्यूनतम उम्र 16 वर्ष हो.इसके बाद डायरेक्ट्रेट जनरल ऑफ सिविल एविएशन, गवर्नमेंट ऑफ इंडिया (डीजीसीए) में भी आपको रजिस्ट्रेशन कराना होगा, लेकिन इससे पहले यह जरूरी है कि आपके मेडिकल सर्टिफिकेट, सिक्योरिटी क्लियरेंस के साथ-साथ बैंक गारंटी भी हो.डीजीसीए में पंजीकरण कराने के बाद आपको एक मौखिक परीक्षा से भी गुजरना होगा, क्योंकि इस परीक्षा में पास होने के बाद ही कोई एसपीएल सर्टिफिकेट के योग्य हो सकता है.

### पीपीएल प्राप्त करने के लिए

एसपीएल सर्टिफिकेट प्राप्त करने के बाद पीपीएल यानी प्राइवेट पायलट लाइसेंस की जरूरत होती है.इसे प्राप्त करने के बाद ही कैंडिडेट खुद उड़ान भरने के योग्य बन सकता है.आप पीपीएल लाइसेंस के योग्य हैं या नहीं, यह एक लिखित परीक्षा के पास करने के बाद ही तय होता है. इस लाइसेंस को प्राप्त करने के लिए भी 12वीं में विज्ञान विषय होने चाहिए, और न्यूनतम उम्र 17 वर्ष होनी चाहिए.इसके साथ-साथ आर्म्ड फोर्सेज सेंट्रल मेडिकल इस्टेबलिशमेंट यानी एएफसीएमई से आपको एक मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट भी प्राप्त करना होगा.

### यहां है संभावनाएं

शुरुआती दौर में आप किसी छोटे स्तर के एयरक्राफ्ट में ट्रेनी पायलट के रूप में जॉब कर सकते हैं.वैसे एक कॉमर्शियल पायलट के रूप में इन क्षेत्रों से करियर का आगाज कर सकते हैं..

- एयर इंडिया और इंडियन एयरलाईंस में
- प्राइवेट एयरलाइंस में जैसे-जेट एयरवेज, सहारा, एयर डक्कन, किंगफिशर आदि.
- इंटरनेशनल एयरलाइंस में, जिनका संचालन इंडिया से किया जाता है, जैसे- एयर कनाडा, कैथाय, लुफ्थांसा, यूनाइटेड एयरलाइंस, ब्रिटिश एयरवेज आदि.

### कौन है योग्य कैंडिडेट

एक सफल पायलट बनने के लिए जरूरी है कि आप न केवल मानसिक, बल्कि शारीरिक रूप से भी पूरी तरह स्वस्थ हों.याद रखें, आप बेस्ट पायलट तभी बन पाएंगे, जब आपमें फ्लाइंग के प्रति जुनून होगा.साथ ही, आंख, हाथ, पैर और दिमाग के बीच बेहतर सामंजस्य बेहद जरूरी है यानी मोटर स्किल्स कंडिशनिंग काफी अच्छा हो.

# एयरपोर्ट डिजायनिंग

## रचनात्मकता से भरा क्षेत्र

**आर्किटेक्ट और सिविल इंजीनियरिंग की मदद से किसी हवाईअड्डे को स्वरूप देना एयरपोर्ट डिजाइनिंग के तहत आता है...**

आप जीवन में कभी न कभी एयरपोर्ट तो अवश्य गए होंगे.वहां कदम रखते ही अहसास होता है कि जैसे किसी दूसरी दुनिया में ही आ गए हों.वहां की चकाचौंध किसी फाइव स्टार होटल से कम नहीं होती.एयरपोर्ट की इस शानदार डिजाइनिंग का श्रेय जाता है एयरपोर्ट डिजाइनरों को, जो अपनी कल्पना और सृजन क्षमता के बल पर किसी एयरपोर्ट को खास रूप देने का माद्दा रखते हैं.अगर आपके अंदर भी ऐसी सिफल्य है, तो बतौर एयरपोर्ट डिजाइनर अपना उज्ज्वल भविष्य देख सकते हैं.

### बढ़ती मांग

जिस प्रकार आज हर चीज मॉडर्न होती जा रही है, उसे देखते हुए हर देश खुद को किसी से भी पीछे नहीं देखना चाहता.फिर बात चाहे एयरपोर्ट की ही क्यों न हो.बेहतर टेक्नोलॉजी और ग्लोबलाइजेशन के कारण अब हर देश प्रोफेशनल एयरपोर्ट डिजाइनर को नियुक्त करना चाहता है, ताकि एयरपोर्ट को बेहतर ढंग से डिजाइन किया जा सके.अपनी क्रिएटिविटी और लोकल टच से ऐसे हवाईअड्डे आने वाले सभी यात्रियों को प्रभावित करने में बेहद सफल होते हैं.

### कार्य की प्रकृति

एयरपोर्ट को मॉडर्न या एथनिक लुक देने का जिम्मा एयरपोर्ट डिजाइनर का होता है.एयरपोर्ट पर दो तरह के कार्य होते हैं- एयर साइड डेवलपमेंट और सिटी साइड डेवलपमेंट.एयर साइड डेवलपमेंट के अंतर्गत रनवे, टैक्सी वे और एयर ट्रैफिक कंट्रोल टॉवर की डिजाइनिंग का काम होता है, तो वहीं सिटी साइड डेवलपमेंट में टर्मिनल बिल्डिंग और इससे संबंधित अन्य कार्य होते हैं.

### कैसी योग्यता होनी चाहिए

चूंकि आप एक ऐसे क्षेत्र में कदम रखने जा रहे हैं, जहां आपको अपनी काबिलियत का प्रयोग कुछ दायरों में रहकर करना है.इसलिए आपको अंतरराष्ट्रीय कानूनों और नियमावलियों की जानकारी होनी चाहिए.इसके अतिरिक्त निर्माण कार्य से संबंधित बारीकियों और संबंधित तकनीक का ज्ञान ही आपके काम को आसान बनाने में मददगार होगा.आप सिर्फ अपने इनोवेटिव आईडिया के बलबूते इस क्षेत्र में सफलता हासिल नहीं कर सकते.आपके अंदर टीम स्पिरिट का होना भी उतना ही जरूरी है. डेडलाइन पर काम करने की क्षमता भी आपमें होनी चाहिए.काम की क्वॉलिटी का बेहद उम्दा होना तो जरूरी है ही.



### अवसर कहां-कहां

पर्यटन की मांग और आम लोगों की सुविधा के मद्देनजर आनेवाले समय में टियर-2 से लेकर टियर-3 तक विभिन्न शहरों में नए-नए एयरपोर्ट का बनाया जाना तय है.जो एयरपोर्ट हैं, उनको भी आधुनिक रूप देने की प्रक्रिया जारी है. अपने देश में एयर ट्रैवल के प्रति आम लोगों की दिलचस्पी में जिस तरह से इजाफा हुआ है, उससे भी एयरपोर्ट को आधुनिक सुविधाओं से युक्त बनाना अनिवार्य हो गया है.ऐसे में एयरपोर्ट आर्किटेक्ट की मांग बढ़ने लगी है. एयरपोर्ट को हराभरा बनाने के लिए भी ऐसे विशेषज्ञों की मदद ली जा रही है.



**आधुनिक समय में लाइफ स्टाइल काफी बदल गया है.दिनभर भाग-दौड़ के बावजूद लोग खुद को फिट रखना चाहते है.आज बच्चे से लेकर युवा एवं बुड़े तक खुद को फिट रखने के लिए कई तरह के ?क्रिया-कलापों को अपनाने लगे है.कुछ वर्ष पहले तक लोगों ने फिटनेस के प्रति इतनी जागरूक नहीं थी लेकिन अब लोग ट्रेंड के हिसाब से जीने में ज्यादा सहज महसूस करते है. और इसी का प्रभाव है कि पश्चिम देशों में ?फिटनेस के प्रति जागरूकता देख कर भारतीय का भी नजरिया बदला है और अब अधिकांश लोग जिम ज्वाइन कर, योग कर एवं एरोबिक से खुद को फिट रख अपने जीवन शैली को सुधारने में लगे है.ऐसे में इस ओर लोगों के रूझान ने फिटनेस ट्रेनर के काम को एक बेहतरीन कैरियर विकल्प के रूप में उभारा है.**

# बनें फिट, बनाएं फिट

### शैक्षणिक योग्यता

भारत में फिटनेस ट्रेनर या इंस्ट्रक्टर का क्षेत्र एक उभरती हुई इंडस्ट्री है इसलिए अभी फिटनेस ट्रेनिंग से संबंधित ब?हुत सारे कोर्स तो उपलब्?ध नहीं है.लेकिन सामान्यत: बारहवीं पास होना जरूरी होता है.इसके बाद इससे संबंधित कोर्स या सर्टिफिकेट प्रोग्राम जैसा कोर्स कर सकते है.योग का ट्रेनर बनने के लिए योग से सं?बंधित कोर्स कर सकते है या हाइयर एजुकेशन प्राप्त करने के लिए ग्रेजुएशन के बाद एम.ए योग ?किया जा सकता है.एरोबिक्स ट्रेनर या जीम ट्रेनर के क्षेत्र में करियर बनाने के लिए संबंधित क्षेत्र में इंस्ट्रक्टर ट्रेनिंग कोर्स किया जा सकता है.इस क्षेत्र में करियर बनाने के लिए प्रैक्टिकल एक्सपीराइन्स होना आवश्यक होता है.भारत में फिजिकल ट्रेनिंग के लिए हाइयर एजुकेशन के स्कोप अभी नहीं है अगर विदेश से फिजिकल ट्रेनर की ट्रेनिंग लेना चाहते है तो वहां से ग्रेजुएट और पोस्ट ग्रेजुएट लेवल के कार्स कर सकते है.

### फिटनेस ट्रेनर का काम

फिटनेस ट्रेनर एक प्रोफशल क्षेत्र है जो लोगों को फिट रखने में मदद करते है.अब सेले ?ब्रिटी से लेकर खिलाड़ी तक पर्सनल फिटनेस ट्रेनर रखते है. फिटनेस ट्रेनर प्रैक्टिकल एजुकेशन में स्पेशलाज्ड होते है इन्हें मानव शरीर और दिमाग को स्वस्?थ बनाये ?रखने के लिए स्पेशल ट्रेनिंग दी जाती है.एक फिटनेस ट्रेनर का काम अपने क्लाइंट्स को फिजिकल ? फिट रहने के प्रति करना होता है.इसके लिए ट्रेनर अपने क्लाईंट्स को समय-समय पर डायट रूटीन व नयी-नयी फिटनेस तकनीक को बताते है.इसके अलावा फिटनेस ट्रेनर विभिन्न वर्कआउट एवं एक्सरसाइज करया कर शरीर का वजन कम करने में अहम भूमिका निभाता है.एक ट्रेनर क्लाईंट्स के उम्र और सेहत के मुताबिक डायट लेने की भी सलाह देता है एवं बॉडी मास इंडेक्स के जरिय बॉडी के अनुसार जरूरी एक्सरसाइज भी बताता है.

### कैरियर की शुरूआत

फिटनेस ट्रेनर ? बनने के लिए आपको शारीरिक रूप से फिट आवश्य होना चाहिए,ताकि आप अपने क्लाइंट्स के लिए एक रोल मॉडिल के तरह हो. फिटनेस ट्रेनर के लिए शुरूआत में आपको जूनियर इंस्ट्रक्टर के तौर पर काम करना होता है.इसकी शुरूआत आप फिटनेस क्लब आदि से कर सकते है.इस क्षेत्र में फिटनेस ट्रेनर को फिटनेस के किसी खास एरिया में एक्सपर्ट होना आवश्यक होता है.ट्रेनर किसी को पर्सनल ट्रेनिंग भी दे सकता है या इससे संबंधित सं?था में काम कर सकता है.वद्धि इस क्षेत्र में अन्य प्रोफेशन की तरह एंटरप्रेन्योर भी शुरू कर सकते है.इस क्षेत्र में एक बार नाम स?थापित हो जाने के बाद लोग आपसे जुड़ने लगते हैं.

## ज्ञान कोष

*विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में पूछे जाने वाले प्रश्नपत्रों से चुनकर निकाले गए कुछ प्रश्न-उत्तर जो आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं.*

1. पब्लिक अफेयर सेंटर किस शहर में अवस्थित है ?
**( IBPS क्लर्क परीक्षा, 2019)**
(अ) बंगलूरू (इ) चेन्नई
(उ) दिल्ली (ऊ) अहमदाबाद
**Ans- (अ)**

2. 200 एकदिवसीय मैच खेलने वाली पहली भारतीय महिला क्रिकेटर कौन है ?- **(NIACL AO परीक्षा- 2019)**
(अ) हरमनप्रीत कौर (इ) झूलन गोस्वामी
(उ) मिताली राज (ऊ) राधा यादव
**Ans- (उ)**

3. सिंचाई की कोडार परियोजना छत्तीसगढ़ के किस जिले में है ?
**( छत्तीसगढ़ सामान्य ज्ञान विशेष)**
(अ) बस्तर (इ) महासमुंद
(उ) कवर्धा (ऊ) रायपुर
**Ans- (इ)**

4. कौन-सा राष्ट्रीय उद्यान छत्तीसगढ़ में नहीं है :
**(छत्तीसगढ़ सामान्य ज्ञान विशेष)**
(अ) काजीरंगा (इ) इंद्रावती
(उ) कांगेर घाटी (ऊ) गुरु घासीदास
**Ans- (अ)**

5. छत्तीसगढ़ी में कोयला उत्पादन में कौन सा जिला प्रथम है - **(छत्तीसगढ़ सामान्य ज्ञान विशेष)**
(अ) बिलासपुर (इ) कोरिया
(उ) कोरबा (ऊ) सरगुजा
**Ans- (उ)**

6. भारत-म्यांमार के संयुक्त सैन्याभ्यास का दूसरा संस्करण इंद्रैक्स- 2018-19 कहां आयोजित हुआ था ? -
**( नाबार्ड ग्रेड ए असिस्टेंट मैनेजर परीक्षा, 2019)**
(अ) राजस्थान (इ) गुजरात
(उ) चंडीगढ़ (ऊ) इनमें से कोई नहीं
**Ans- (उ)**

7. विश्व का पहला तैरता हुआ नाभिकीय संयंत्र एकाडेमिक लोमोनोसोव कहां स्थित है -
**( IDBI असिस्टेंट मैनेजर परीक्षा, 2019)**
(अ) रूस (इ) अमेरिका
(उ) स्विट्जरलैंड (ऊ) स्वीडन
**Ans- (अ)**

8. एशियन कप फुटबॉल टूर्नामेंट 2023 में कहां आयोजित होगा ? - **( LIC अ&ड परीक्षा, 2019)**
(अ) भारत (इ) चीन
(उ) मलेशिया (ऊ) सिंगापुर
**Ans- (इ)**

9. एनुअल स्टार्टअप इंडिया वेंचर कैपिटल समिट हाल ही में कहां आयोजित हुई ? ( रैंको क्लर्क परीक्षा- 2018)
(अ) बड़ोदरा (इ) दिल्ली
(उ) चंडीगढ़ (ऊ) गोवा
**Ans- (ऊ)**

10. विश्व में दूसरा सबसे बड़ा तम्बाकू उत्पादक देश कौन-सा है (IDBI PGDBF PO भर्ती परीक्षा- 2018)
(अ) अफगानिस्तान (इ) जापान
(उ) चीन (ऊ) भारत
**Ans- (ऊ)**

## Questions & Answers

**मैंने बीएससी की है.मुझे किस क्षेत्र में सरकारी नौकरी मिल सकती है?**
**- रवि कुमार**

**जवाब:** आप राज्य कमर्चारी चयन आयोग/संघ लोक सेवा आयोग के जरिये निकलने वाली नौकरियों के लिए तैयारी कर सकते हैं.आप साइंटिस्ट, साइंटिफिक असिस्टेंट, रिसर्च एनालिस्ट, टीचर, टेक्निकल राइटर/ एडिटर, लेक्चरर, केमिस्ट, रिसर्चर, बायोस्टैटिस्टीशियन, क्लिनिकल रिसर्च मैनेजर, कंसल्टेंट इत्यादि के तौर पर काम करने का मौका पा सकते हैं.इसके अतिरिक्त आप एजुकेशनल इंस्टीट्यूट, स्पेस रिसर्च इंस्टीट्यूट, हॉस्पिटल्स, हेल?थ केयर प्रोवाइडर्स, केमिकल इंडस्ट्री, फॉरेंसिक क्राइम रिसर्च, रिसर्च फर्म्स, वेस्ट वाटर प्लांट्स, ऑयल इंडस्ट्री, जिओलॉजिकल सर्वे डिपार्टमेंट आदि क्षेत्रों में भी नौकरी तलाश सकते हैं.

**बारहवीं प्राइवेट से कर रहा हूं.आईएएस बनना चाहता हूं.कृपया इस बारे में बताएं.**
**दीप कमल सक्सेना**

**उत्तर:** आईएएस, आईपीएस और आईएफएस देश की सर्वोच्च सेवाएं हैं.इनमें भर्ती के लिए संघ लोक सेवा आयोग यानी यूपीएससी हर साल अखिल भारतीय स्तर पर परीक्षा का आयोजन करता है.यह परीक्षा तीन चरणों यानी प्रारंभिक, मुख्य और साक्षात्कार में ली जाती है.इस परीक्षा में स्नातक, परास्नातक व कई प्रोफेशनल डिग्री धारक लाखों युवा शामिल होते हैं और उनमें से कुछ ही सफल हो पाते हैं.इसलिए आईएएस की तैयारी से पहले आप अपनी काबिलियत और क्षमताओं का अच्छी तरह से आकलन कर लें.और यदि आप अपने आप को संतुष्ट पाते हैं तभी इस दिशा में आगे बढ़ें.प्रयास यही करें कि अपनी योग्यता के अनुरूप ही आगे की रणनीति बनाएं.इस परीक्षा से संबंधित जानकारियों के लिए यूपीएससी की वेबसाइट ६६६.४स्र२ूङ्घ५.ळ्त्त देख सकते हैं.

**मैंने इंटरमीडिएट (पीसीएम ग्रुप) 65% अंकों के साथ पास किया है.एनडीए के माध्यम से सेना में जाना चाहता हूं.कृपया सुझाव दें.**
**- मनोज ठाकुर**

उत्तर: एनडीए एंड एनए यानी नेशनल डिफेंस एकेडमी एंड नेवल एकेडमी की चयन परीक्षा साल में दो बार ( मार्च-अप्रैल और अगस्त-सितंबर) आयोजित की जाती है.इसमें चयनित होने के बाद तीन साल की गहन ट्रेनिंग दी जाती है.इस परीक्षा के आयोजन की जिम्मदारी संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) के पास है.इसमें 900 अंकों की लिखित परीक्षा और उसके बाद में साक्षात्कार लिया जाता है.लिखित परीक्षा के तहत 300 अंकों का एक पेपर (गणित) ढाई घंटे का होता है और दूसरा पेपर सामान्य योग्यता परीक्षण ( अंग्रेजी, विज्ञान, इतिहास, भूगोल और सामयिक घटनाक्रम) भी ढाई घंटे का होता है.चूंकि आपने अच्छे अंकों के साथ 12वीं परीक्षा पास की है.इसलिए आपको सामयिक घटनाक्रम पर ज्यादा मेहनत करनी होगी.

## वायरस की रचनाशीलता

# हर साल नया संस्करण

■ ऋषभ जैन

बहुत हुए भाई ये संकट. अब तो जी भर गया इनसे. एक न एक लगा ही रहता है. एक मोर्चा तो ये वायरस-गण खोले रहते हैं. सार्स, जीका, इबोला, नीपाह और अब करोना. अब तो इतने सारे हो गये हैं कि ध्यान रखना पड़ता है, कोई नाम रिपीट न हो जाये. 'करोना' नाम शायद पहले भी आ चुका होगा, सो नये वाले को 'नोवेल करोना' कहना पड़ा. ये लगा नाम जैसा नाम. अभी बद्रीभाई किसी का ज्ञानवर्धन कर रहे थे कि 'नोवेल करोना' में 'नोवेल' तो नाम है और 'करोना' सरनेम. तत्पश्चात ज्ञानदाता और ज्ञानग्राही दोनों ही ने विदेशियों को लानत भेजी कि उनके नामों और सरनेमों से जात पता नहीं चल पाती, वरना तदानुसार उपचार का कोई उपाय किया भी जा सकता था. वैसे डब्ल्यू एच ओ को भनक थी, कि हमारे यहाँ 'नोवेल करोना' नाम-उपनाम अनुसार इसका जाति-धर्म निर्धारित किया जा सकता है. फिर इनके साथ जो सलूक किया जायेगा उससे वायरस-अधिकारों का उल्लंघन हो सकता है.

वायरस कितना भी बुरा हो ऐसा-वैसा सलूक ठीक नहीं. जैसे कि एक फैसले के अनुसार दंगाई कितने भी बुरे हों, उनका नाम-फोटो सार्वजनिक करना ठीक नहीं. लिहाजा डब्ल्यू एच ओ को इसका एक नाम और रखना पड़ा. कोविड19. एक पिद्दी सा वायरस. जो नंगी आँखों से नजर तक नहीं आता. पर देखिये कितने नाम कमा रहा है. कहाँ तो नाना पाटेकर मच्छर की कैपेबिलिटी के गुणगान करते थे कि वह आदमी को हिजड़ा बना देता है, और कहाँ उससे भी छोटा वाला कत्लेआम मचाए हुए है. वैसे दुश्मनी एक तरफ, पर बंदे को मानना तो पड़ेगा. निष्काम भाव से जुटा रहता है अपना कर्म करने. धर्म, जाति, भाषा, रेस सबसे निस्पृह. इनसे एक बात और सीखने योग्य है. इन्होंने आक्रमण के कुछ एथिक्स बना रखे हैं. इनके परिवार से एक समय में कोई एक ही हमला करता है. मीडिया के प्रचार से तो ऐसा ही लगता है. जब इबोला आया तो बस इबोला आया. फिर जीका आया तो बस जीका ही रहा मैदान में. अब करोना की बारी है तो जीका, इबोला सब स्वतः रुक गये हैं. कोई अगला आ आयेगा तो करोना भी थम जायेगा. अगर ये सारे मिलकर एक साथ आ जायें, तो बैटमैन, सुपरमैन, कैप्टन अमेरिका भी नहीं बचा पायेंगे हमें. लेकिन वायरस प्रजाति है तो सिद्धांत की पक्की.

हमारे नेता भले ही 'एक आदमी एक पद' की नीति का उल्लंघन करते रहते हैं, पर मजाल है कि वायरस 'एक बार में एक' की नीति से च्युत हुए हों. भगवान भी सिद्धांत-निष्ठ लोगों का साथ अवश्य देते हैं. उन्होंने कमयोगी अर्जुन की सहायता भी की थी. तब जयद्रथ वध हेतु दिनदहाड़े ही सूर्य को ही ढक दिया था. अब वे नियम के पक्के करोना का फेवर कर रहे हैं. इसके लिए ही मार्च के महिने को पानी सींच-सींच कर ठंडा करना पड़ रहा है, क्योंकि बेचारे कोरोना वायरस 35 डिग्री से ऊपर तापमान में बच नहीं पायेंगे. हमारे लोग इस प्रभुलीला से किंचित भी भयभीत नहीं हैं, क्योंकि तापमान बढ़ने वे वायरस से भले ही बच जायें परंतु तब उन्हें 'लू' से मरना पड़ेगा.

कोरोना वायरस अधिक तापमान के अलावा अल्कोहल युक्त सेनेटाइजर चुपड़ने से भी मरते हैं. अल्कोहल-वायरस के इन हत-हंता संबंधों की खबर होते ही जन-जन में खुशी की लहर फैल गई. शोधकर्ताओं को इस दिशा में थोड़ा और ध्यान देना चाहिए. ज्यादा पोटेंशियल चाहिए तो एक-दो पैग ज्यादा लगाये जा सकते हैं. वैसे भी ये कोरोना इंसान को ही मार रहा होता तो फिर भी गनीमत थी. ये तो अर्थव्यवस्था तक को नष्ट रहा है. एक बंदे को समझ नहीं आता कि सौ लोगों के मरने से दुखी होवे या शेयर बाजार के औंधे मुँह गिरने से. वैसे ये है पक्का बिजनेस माइंड. पहले दस मरीज बनाये जाते हैं. फिर इनमें से प्रत्येक फिर से दस बनाता है और उनमें से प्रत्येक भीङ्घ..किसी सफल चेन बिजनेस की तरह कारोबार चल निकला है. मेड इन चाइना आयटम को इतना सफल होने देना ठीक नहीं. अल्कोहल वाला उपाय अभीष्ठ मालूम होता है. बेहतर होगा कि उससे जनित लीवर सिरोसिस से मरा जाये. ईरान में शराब बैन थी तो वहाँ के कुछ बाशिंदों ने इस हेतु मिथाइल अल्कोहल को चुना, परंतु वायरस के हाथों जान नहीं दी. जब स्वयं का सफाया होना तय हो तो दुश्मन नंबर एक के सफल नहीं होने से दिल को कुछ करार आ सकता है. यह बात हम दिल्ली चुनावों में भी सीख चुके हैं. करोना में अल्कोहल की उपयोगिता उन राज्यों के मुँह पर तमाचा है, जो शराबबंदी लागू करने के चक्कर में हैं. उन्हें लगे हाथ नई शराब नीति बना लेनी चाहिए. अल्कोहल के अलावा करोना वायरस की रोकथाम मास्क से भी होती है. भारत में इसके ज्यादा नहीं फैल पाने का यही कारण है. हमारे यहाँ लड़कियाँ नाक-मुँह तो छोड़िये, समूचा चेहरा ही नकाब से ढक कर घूमती हैं. वायरस की एंट्री का कोई चांस ही नहीं होता.

यदि कोरोना संक्रमण हो ही जाये तो रोगी को अलग-थलग रखा जाता है. इसे यदि पृथक या आइसोलेशन कहते तो वायरस समझ जाता और तुरंत फैलने के उपाय करने लगता. इसलिए इसे नया नाम दिया गया, क्वारेन्टाइन में रखना. अब वह शशि थुरूर साहब का चेला तो है नहीं जो इसका मतलब जानता हो. अच्छा उल्लू बनाया चमगादड़ वाले वायरस को.

वैसे एक वायरस के प्रचंड कुपित होने के भी कुछ कारण हैं. इधर हमने इनके साथ बड़ा ही अपमानजनक सलूक करना प्रारंभ कर दिया था. बुखार होने पर हम डाक्टर से पूछते- ''सर, डेंगू, मलेरिया वगैरह तो नहीं है''? ''नहीं, बस वायरल फीवर है'', वे जवाब देते. इस पर हमें बहुत संतोष होता. जाहिर है इस ऐप्रोच से वायरस को भयंकर इंसल्ट फील होती होगी. कोरोना इसी अपमान का बदला ले रहा है. अब लोग डेंगू डायगनोज होने पर चैन की साँस लेते होंगे- ''भगवान का शुक्र है करोना नहीं हुआ''. इसकी नाराजगी का दूसरा कारण यह है कि वायरस बोलने से इंसान ऐंटी वायरस सीडी लेकर खड़ा हो जाता है. और तो और वायरल बोलने से यह समझा जाने लगा है जैसे कि कोई वीडियो वायरल हो गया हो. इतने बड़े डान से यों ठिठोली की जाये तो वह कुपित होगा ही. दरअसल कोरोना चमगादड़ से आया है, स्वाइन फ्लू सुअर से और बर्ड फ्लू पक्षियों से आया था. जब तक हम इस पृथ्वी को अपनी बपौती समझ कर अन्य जीव-जंतुओं का हनन करते रहेंगे, तब तक ऐसे रहस्यमय वायरस भी हमले करते रहेंगे. प्रभु द्वारा मौसम को भी इस विनाश के अनुकूल करने का शायद यही कारण है. देखें हम यह बात कब समझ पाते हैं.




# पुस्तक विमोचन

■ डॉ. अरविन्द श्रीवास्तव

**कथा साहित्य में लघुकथा का विशिष्ट स्थान है. छठे दशक से लघुकथा एक आन्दोलन के रूप में आगे बढ़ी और इस दशक में इसकी लोकप्रियता में वृद्धि हुई है. वर्तमान दशक में लघुकथा स्वतंत्र विधा के रूप में स्थापित होने की ओर अग्रसर हुई है. विभिन्न लेखकों के स्वतंत्र लघुकथा संग्रह, लघुकथा संकलन तथा पत्रिकाओं के लघुकथा विशेषांक नियमित रूप से आज के दौर में प्रकाशित हो रहे हैं.**

इसी क्रम में डॉ. युक्ता राजश्री झा का लघुकथा संग्रह 'बोलता दरवाजा' एक महत्वपूर्ण प्रयास है. इस संग्रह में कुल 15 लघुकथाएं हैं जिनके आधार पर यह कहा जा सकता है कि एक-एक लघुकथा अपने आप में गागर में सागर की तरह है. दरअसल लघुकथा लेखन में तीन बातों पर मुख्यतः ध्यान दिया जाता है-

क्या कहना है? , क्यों कहना है? , कैसे कहना है?, इस तराजू पर 'बोलता दरवाजा' एक श्रेष्ठ पुस्तक है.

15 लघुकथाओं को अपने आंचल में समेटे डॉ. युक्ता राजश्री की पुस्तक एक लम्बी यात्रा तय करेगी, ऐसा मेरा विश्वास है. आपकी लेखन शैली प्रभावशाली है. लघुकथा 'जनाब' में आप लिखती है- 'चौराहे की गली बड़ी सयानी हो गई, उसका सयानापन हर पल हर घड़ी दिखाई पड़ता है, चौराहे पे भीड़ का जमाव हर पल रहता है.'

'पढ़े-लिखे लोग' में आप लिखती है- ''ये तो अच्छा हुआ कि प्रेमचन्द जी ने अपनी कहानी में ग्रामीण क्षेत्र की समस्याओं के बारे में उजागर किया, नहीं तो गरीबी एवं खेती किसानों को स्वराज्य से अलग कर ही दिया होता.'' डॉ. युक्ता राजश्री जी को लघुकथाओं के सार्थक सृजन के लिये अनंत शुभकामनाएं.


27 मार्च
रंगमंच दिवस
आसान नहीं होता
दृश्य संभालना
■ अखतर अली

## रंगमंच फुटकर नोट्स

हाथ में स्कृप्ट और मोबाईल में केलकूलेटर होने से कुछ नहीं होता , गणित दिमाग़ में होना चाहिये

मंच नदी , नाटक कश्ती और निर्देशक नाखुदा होता है

निर्देशक का काम दृश्य रचाना और अभिनेता का काम दृश्य संभालना होता है , दृश्य संभालना आसान नहीं होता क्योकि दृश्य किसी स्टैंड पर टिका नहीं होता , वह हवा में होता है

निर्देशक और अभिनेता का रिश्ता खुदा और बन्दे का रिश्ता है.

निर्देशक नाटक की जमीन है अभिनेता उसका आसमान है.

निर्देशक नाटक का बदन है अभिनेता उस बदन में हाथ की तरह है.

मंच पर अभिनेता की बादशाहत होती है.

विंग्स मंच की सरहद है अभिनेता की नहीं.

नाटक में संवाद को अभिनेता के लहजे के तेवर जिन्दा करते है.

अच्छा नाटक वह नहीं जो आसानी से देखा जा सके , अच्छा नाटक वह जो आसानी से समझा जा सके. नाटक की भाषा वह नहीं जो सुनी जा सके , नाटक की भाषा वह जो आसानी से समझी जा सके. प्रकाश के वे रंग अच्छे नही जो दृश्य को रंग बिरंगा कर देते है , प्रकाश के वे रंग अच्छे जो दृश्य को अर्थ देते है , प्रकाश के रंग की भी भाषा होती है.

हर नाट्य प्रस्तुति एक प्रशिक्षण शिविर होती है , इनसे सीखा जा सकता है. कोई प्रस्तुति से ज्ञान मिलता है कि ऐसा करना और कुछ प्रस्तुतियां बता जाती है कि ऐसा नहीं करना.

मंच पर पत्थर जैसे दृश्य निर्मित करने के लिए मोम जैसा दिल होना जरूरी है.

नाटक तो छोडिये समीक्षा तक उनके लिए नहीं होती जिन्हें देखना का सलीका नहीं मालूम.

नाटक देखने में एक दिक्कत यह है कि किसी के हाथ पर हाथ रख कर नाटक नहीं देखा जा सकता , नाटक दिल पर हाथ रख कर देखा जाता है.

सिर्फ अभिनय करने को रंगकर्म नहीं कहते एक्टिंग तो बहुत से मंचो पर होती है , सिर्फ गाने बजाने को रंगकर्म नहीं कहते गाना बजाना तो कई मंचो पर होता है. रंगकर्म तो उस मकसद को कहते है जिसके लिए अभिनय नृत्य और गीत संगीत होता है.

सक्षम अभिनेता वह चाहे किसी भी दल का हो , किसी भी नगर का हो , किसी भी नाटक का हो मंच पर उन सब की आहट जानी पहचानी लगती है.

नाटक की प्रक्रिया में अभिनय का वही महत्व है जो नहाने की प्रक्रिया में पानी का है.

नाट्य शिविर की कामयाबी इस बात पर निर्भर करती है कि उसमें शामिल होने वाले रंगकर्मी

वहाँ छात्र बनकर आये शिक्षक बन कर नहीं , सीखने का इरादा लेकर आये सिखाने का नहीं , जानने का इरादा लेकर आये बताने का नहीं , बंदे की तरह आये खुदा की तरह नहीं.

मंच पर खड़े होकर अभिनेता जो नाटक को अंत तक संभालता है वह बहुत बड़ा कमाल करता है , क्योकि मंच वह आग है जिसमें नाटक जल भी सकता है , मंच वह रेगिस्तान है जिसमें नाटक भटक भी सकता है , मंच वह दरिया है जिसमें नाटक बह भी सकता है , मंच वह कुंआ है जिसमें नाटक डूब भी सकता है. इतने खतरों के बीच नाटक को बचाकर अंत तक पहुचाना , अभिनेता तुम वरिष्ठ हो या कनिष्क हो , प्रशिक्षित हो या प्रशुक्षुक हो , प्रसिद्ध हो या गुमनाम हो , जो भी हो बहुत खूब हो तुम्हे प्रणाम.

नाटक के दृश्यों को देखने का वही आनंद है जो समंदर के किनारे बैठ कर लहरों को देखने का आनंद है. अगर देखने वाली दृष्टि हो तो हर दृश्य एक लहर है.

नाटक समाप्ति के बाद एक बार पुनः दर्शक के जहन में आते है जब वह नर्म बिस्तर पर सोने की तैयारी का रहा होता है. वह बाकायदा दिल का दरवाजा खटखटा कर आते है , नींद में से दर्शक को जगा कर आते है और पूछते है झ तुमने नाटक देख तो लिया , ताली भी बजा कर आये हो , अब बताओ सोच में भी बदलाव लाये झ दृष्टिकोण भी बदला या तुम सिर्फ ताली बजाने वाले ही हो ?

अब बारिश का तरीका बदल गया है , बदले तरीके की बारिश देखना है तो प्रेक्षागृह जाइये और देखिये अभिनेता कैसा गरजता और बरसता है. एक नाट्य प्रस्तुति भी एक प्रकार की जादूगरी होती है. मंच पर हर पल एक नया नजारा उभरना एक कमाल ही होता है. एक नाटक का अंत दो तरह से होता है एक तो तब होता है जब नाटक पूरा हो जाता है और वह समाप्त हो जाता है इस तरह हर नाटक समाप्त होता है , लेकिन गलत धारणा पैदा करने वाले , अश्लील भाषा वाले , बेहयाई का प्रदर्शन करने वाले नाटक समाप्त होने के पहले ही हमेशा हमेशा के लिए खत्म हो जाते है. एक लेखक नाटक में कथानक के साथ जो गुंजाइशे डालता है , वही नाट्य लेखन है. नाट्य लेखन में कथानक द्वितीय तल है , कहानी तो बस एक छोटा सा सहारा है. यदि नाटक में कहानी ही महत्वपूर्ण है तो फिर लेखक कहानी ही लिखेगा वह नाटक क्यों लिखेगा ? नाट्य लेखन मंच की तकनीक को सजाना है , उसमें निर्देशक के लिए अभिनेता के लिए गुंजाईश पैदा करना है , लाईट , ड्रेस , गीत संगीत और मंच निर्माण के लिए आलेख में जमीन तैयार करना ही नाट्य लेखन है , मंच के सौंदर्य की परिकल्पना करना ही नाट्य लेखन है. इसके लिए एक कहानी की जरूरत होती है , एक नाटक में यह महत्वपूर्ण नहीं है कि उसकी कहानी का अंत ?क्या? है , महत्वपूर्ण यह है कि नाटक का ?अंतह्न कैसा है ? इस ?क्याह्न और ?कैसेह्न झ इन शब्दों को समझना होगा. जब एक नाटक की स्कृप्ट आपके हाथ में होती है तब यह नहीं देखना है कि इसकी कहानी का अंत क्या है बल्कि यह बाचना है कि उस अंत तक नाटक पहुचता कैसे है. जरुरी नहीं है कि कहानी का सुखद अंत ही नाटक का सुखद अंत हो , कहानी का अंत सुखांत है लेकिन नाटक अंत तक प्रभावशाली तरीके से मंच के सभी तत्वों के साथ नहीं पहुचता है तो यह नाटक नकारात्मक होगा भले ही कहानी कितनी भी सकारात्मक हो.

## Give Credit Where Credit is due

कहावत
बबल्स पेन

इसका इस्तेमाल ये कहावत 18वीं शताब्दी के अंत के शुरू में हुआ. ये रोमन्स द्वारा प्रचलित कहावतों में से एक है. इस कहावत का अर्थ है आपको हर उस व्यक्ति की प्रशंसा करनी चाहिए जो उसके योग्य हो हालांकि हो सकता है कि आप उसे नापसंद करते हों लेकिन वो कार्यकुशल और समझदार इंसान हो सकता है. ये कहावत स्पष्ट लगती है लेकिन यह हमेशा नहीं होता उच्च पदों पर बैठे हुए लोग दूसरों के काम का क्रेडिट ले जाते है न कि अपने वास्तविक योगदान का तो कुछ लोग विचारों के कारण ओवर वेल्यूड या अंडर वेल्यूड होते है. इस वजह से आप ये सुनिश्चित करें कि सही लोगों को सही कारणों के लिए सही समय पर सही क्रेडिट मिल रहा है. वे लोग जो अच्छे होते है अपनी टीम के सदस्यों तथा दूसरे लोगों के अच्छे कामों को स्वीकारते है और सराहना करके आगे भी अच्छा करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं. क्रेडिट देने से टीम में सामंजस्य और विश्वास बढ़ता है और फिर यही विश्वास आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता हैं. कई तो खुद के लिए अनुचित क्रेडिट लेते है और दूसरों को दोष देने के प्रलोभन से भी नहीं बचते वो किसी को भी बलि का बकरा बना देते हैं. कभी कभी जरूरी हो तो संदेह का लाभ लेना चाहिए. जिससे प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से खराब प्रदर्शन को दूर करने के लिए रचनात्मक रूप से काम करना चाहिए. अपनी टीम को साझा हितों और लक्ष्यों की याद दिलाकर सही करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए. हमें सदा दूसरों के अच्छी बातों या कामों को स्वीकार करना चाहिए चाहे हम उन्हें पसंद या अस्वीकार करें निहितार्थ यह है कि भले ही हम किसी की प्रशंसा करने अनिच्छुक हों पर हमें हमें उनकी सराहना जरूरी करनी चाहिए अगर वो क्रेडिट के लायक है तो सार्वजनिक प्रशंसा जरूरी और सही है. भले ही हम एक कलाकार नहीं है पर कलाकारों के लिए सम्मान रखते है. उनकी उत्कृष्ट कृति और धैर्य कौशल वास्तव में प्रशंसा के लायक होता है हमें उनके कार्य पर विस्मय तो होता है लेकिन हम प्रशंसा करने से कतराते हैं जबकि तारीफ बेहद जरूरी है माइकिल एंजेलों बहुत बारीकियों से अपने आर्ट को बनाते थे. विश्व में उन्हें सब श्रेय देते हैं उनकी अपेक्षा नहीं करते, जब हम डिजाइन देखत हैं तो समझ जाते हैं कि एक प्रक्रिया शुरू हो गई है. 1953 में फ्रांसिस किक ने डीएनए की खोज की जो जीवन के आणविक निर्माण खंड का बताती है. डीएनए हर रचना के संदेश की सबसे जटिल प्रणाली है. ये उच्चतम स्तर की जानकारी देती है. अब इस अद्भुत प्रणाली का श्रेय हम उन्हें कैसे नहीं देंगे? कैसे उनकी प्रशंसा नहीं करेंगे और उन्हें धन्यवाद नही देंगे. हम जानते हैं जब तक बुराई मौजूद है तब तक सच्चाई का अस्तित्व भी है. सीएस लुईस एक नास्तिक थे वो खुद को इंग्लैंड का सबसे बड़ा अनिच्छुक इंसान कहते थे उन्होंने लिखा था कि ईश्वर के खिलाफ मेरा तर्क था ब्रम्हांड को इतना दूर और अन्याय पूर्ण क्यों बनाया यदि सारे नैतिक मूल्य मनुष्यों से उत्पन्न होते है तो प्लस प्लस के अवसर का कोई अर्थ नहीं है. हमारे जीवन का कोई स्पष्ट उद्देश्य नहीं है फिर भी हमारे जीवन का कोई मतलब तो होगा ही. कुल मिलाकर हम वही आते हैं जहां से शुरू हुए थे कि किसी न किसी को हमें इस धरती दुनिया ब्रम्हांड का क्रेडिट तो देना होगा? पर किसे इसका जवाब सब अपने जन्म और आसपास में ही खोज सकते हैं.

## काव्य कलश

### राही के दोहे कहर कोरोना का

1- कोरोना की भूतनी, धरने को तैयार,
धीरे-धीरे धरने का, खिसक रहा आधार.

2- फीके फीके हो गए, होली तेरे रंग,
कोरोना ने छीन ली, नेताजी से भंग.

3- हाथ मिलाने से डरूँ, मिलते हैं बस नैन,
कोरोना लेकर गई, प्रियतम दिल का चैन.

4- मुखड़े पे पर्दा लगा, नहीं दीखते गाल,
कोरोना सम्मुख प्रिये, कैसे मलूँ गुलाल.

5- उड़ने को तैयार है, बेशक बड़ा जहाज,
कोरोना की कैद में, पी अम की परवाज.

6- योगी मोदी से कहें, भैया करो प्रबंध,
कोरोना पे भी लगे, आज रात प्रतिबंध.

राजेश जैन राही

चाँदनी के लिये चाँद को बेकरार देखा....
आपकी आंखों में बेपनाह मोहब्बत देखा
चाँदनी के लिये चाँद को बेकरार देखा

घुल गई निशा, उषा आबाद हुई
हर तरफ रंगों की बरसात हुई
सदियां गुजर गई लम्हों की तरह
जब आपकी यादें मेरे साथ हुई

अश्कों को प्यार से मुस्कराते देखा
चाँदनी के लिए चाँद को बेकरार देखा

ख्वाब में आपसे नजरें चार हुई
साझे सपनों से मुलाकात हुई
बिखरे सपने संवर गये
अधूरे अरमानों की रात हुई

परवाने को चराग की लौ में जलते देखा
चाँदनी के लिए चाँद को बेकरार देखा

सुरमई शाम में रुसवाई की हार हुई
उजाले में अँधेरों की मात हुई
फिजाँ जन्नत सी हो गई
चाँदनी की चाँद से रोज बात हुई

प्रेम की चिंगारी में ताब और आब देखा
चाँदनी के लिये चाँद को बेकरार देखा

सतीश सिंह

### माँ...

धागों से चरागों को रोशनी से भर देंगे
माँ, हम मुश्किलों को आसान कर देंगे

मुझे क्या चाहिये तू क्या जाने
बेटी के मन को तू न पहचाने
दुनिया के रास्ते पर क्यों चलूँ
दिल कहे, मेरा मन वही माने

उदास चेहरों पर हंसी का रंग मल देंगे
माँ, हम मुश्किलों को आसान कर देंगे

मुझे नदी की तरह बहने दो
मेरे हौसले को परवान चढ़ने दो
सपनों को लग रहे हैं पंख
उन्हें नीले बादलों संग उड़ने दो

मरते अरमानों को संजीवनी से तर देंगे
माँ, हम मुश्किलों को आसान कर देंगे

मेरा है एक सपना सुहाना
जिसमें है जीने का बहाना
हवा में घुली खुशबू हूँ
जिसका नहीं है कोई किनारा

मन के तिमिर को उजाले का नूर देंगे
माँ, हम मुश्किलों को आसान कर देंगे

मेरी पँखों की ताकत तू न जाने
आसमान को वह छूना जाने
सितारे कितने भी दूर हों
तुम्हारी बेटी उस तक पहुंचना जाने

छोटी सी जिंदगी को खुशियों का पल देंगे
माँ, हम मुश्किलों को आसान कर देंगे

हमारा परिवार, समाज का आधार संबंध है. संबंध खून एवं वैवाहिक दृष्टिकोण के अलावा अनौपचारिक तौर पर भी स्थापित होते है. इन संबंधो मे भाई - भाई का संबंध अतुलनीय है. एक भाई का दूसरे भाई से संबंध जन्म जन्मा का रिश्ता होता है, इसीलिये तो कहा जाता है, भाई से बढ़कर कोई दोस्त नहीं है. दूसरी ओर संबंध के विच्छेद की स्थिति मे भाई से बढ़कर कोई दुश्मन नहीं.

# छोटा भाई बड़ा भाई ?

Brother means 'BRO'
B- Brilliant
R- Real
O- Original

दिल के जज्बात और बड़े हो जाते है, जब मुसीबत के समय भाई साथ खड़े हो जाते है..

संबंध पहले नजराना थे, अब मेहताना हो गये है, जो सौदे का शक्ल ले लिए है..



ई. रजू कुमार

इसी परिप्रेक्ष्य में एक घटना का उल्लेख मै अवश्य करना चाहता हूँ, दो भाई थे, दोनो भाईयों में अटूट स्नेह था, एक बार बड़े भाई ने छोटे भाई को थप्पड़ मारा. छोटे भाई ने उसे **"रेत में लिखा आज बड़े भैया ने मुझे थप्पड़ मारा"** कुछ समय के अंतराल एक बार उसी छोटे भाई को बड़े भाई ने डूबने से बचाया तो छोटे भाई ने उसे बडे.पत्थर में लिखा **"आज बड़े भाई ने मुझे डूबने से बचाया, मेरी जान की रक्षा की"** एक व्यक्ति ने इस परिप्रेक्ष्य में छोटे भाई से पूछा कि छोटा भाई थप्पड़ खाने से रेत में घटना का उल्लेख किया, तो डूबने से बचने की स्थिति में घटना का वर्णन बड़े पत्थर में क्यों लिखा? छोटे भाई ने बड़ी मासूमियत के साथ जबाव दिया, जो चीजे भूलने लायक होती है उसे हमें रेत मे लिखनी चाहिये और जो बड़ी एवं अविस्मणीय एवं न भूलने वाली घटना हो उसे पत्थर में लिखना चाहिये. यह छोटी सी कहानी हमें जीवन में बहुत बड़ी सीख दे जाती है, जो चीजे भूलने योग्य हो, जिसका जीवन में बहुत व्यापक प्रभाव न हो, या जो क्षम्य योग्य हो उसे रेत में लिखकर भूल जाना चाहिये. जो समय के साथ हम भूल जाते है. जो दूसरे को प्रभावित करे, जो याद करने योग्य हो, जो दूसरे को मार्गदर्शन दे, आदर्श बने, ऐसी घटना को पत्थर में लिख ''चिरस्थायी'' स्वरूप दिया जाना चाहिये. कुछ इसी प्रकार की कहानी मुंशी प्रेमचंद की अमर कहानी ''बड़े भाई साहब'' में भी है. जिसमें दो भाई के बीच उम्र का अंतर 5 साल था. बड़ा भाई हरसमय छोटे भाई को पढ़ने के लिये कहता, समझाईश देता और उनकी तंबीह और निगरानी इस तरह करते थे कि यह बड़े भाई का जन्म सिद्ध अधिकार हो, बड़े भाई अध्ययनशील थे एवं छोटे का पढ़ने में मन नहीं लगता, लेकिन बड़े भाई के समझाईश, दबाव के चलते छोटे भाई को मजबूरी में पढ़ाई करना पड़ता था. जिसके फलस्वरूप परीक्षा में छोटा भाई पास हो गया लेकिन काफी मेहनत करने के बावजूद बड़ा भाई फेल हो गया. अब दोनों के कक्षाओं के बीच का अंतर महज एक साल रह गया. जिसका परिणाम छोटे भाई में गुरूर तथा बड़े भाई के डांटने का अधिकार कम होने लगा. छोटे भाई में स्वेच्छता का इजाफा हुआ. यह बड़े भाई के प्रति सम्मान और स्थिति में कमी आई तथा डांट पड़ने में भी कम हो गई. बावजूद दोनों के बीच के पांच साल का फासला और जीवन का तर्जुबा, छोटे को सुधारने का अधिकार, यह अधिकार खुदा भी नहीं छिन सकता की यथार्थता के चलते और कई विपरीत स्थिति में इसके बावजूद बड़े भाई द्वारा अपने दायित्वों का निर्वहन किये जाने के फलस्वरूप गलती बोध होने पर छोटा भाई पुनः बड़े भाई को सम्मान, इज्जत देना, ख्याल रखने संबंधी प्रवृत्ति जागृत हुई.

इससे बड़ी बात ये दोनों कहानियां हमारे व्यक्तित्व को भी प्रदर्शित करते है, जिनमें **Forgiven**( क्षमा) करने को अच्छा गुण माना गया है. पांजिटिव एटीट्यूड में **FGH** का सूत्र दिया गया है-

जिसके अनुसार **Forgiveness of the past** (भूत को क्षमा)

**Gratitude for the present, and** (वर्तमान के प्रति आभार, और)

**Hope for the future**( भविष्य के लिये आशा)

की बात कही गई है. जो **FGH** के शक्ति को अंतुलनीय बनाता है. विश्व के सभी धर्मों में इसको उल्लेख एवं इसकी महत्ता एवं प्रभाव को स्वीकारा है.

भारतीय परिवेश में, भाई के संबंधों में, बहुत ही सार्थक बाते कही गई है जो समझने, जानने एवं जीवन में संवीकार करने योग्य है.

**एक ओर जहां रामायण में राम लक्ष्मण का संबंध, महाभारत में पांडव पुत्रों का संबंध तो दूसरी ओर रावण विभीषण का संबंध?**

महज भाई भाई का रिश्ता न होकर जीवन का दर्शन है.

# गर्भधारण में परेशानी कहीं पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस तो नहीं

वर्ल्ड टीबी डे
24 मार्च 2020

डॉ. सुगाली शर्मा

**पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस करने वाले बैक्टीरिया की हिस्टो लॉजिकल डायग्नोवसिस या औतकीय पहचान की जाये, जो डॉक्टरों को लैप्रोस्कोपी में सहायता करते है यह सुनिश्चित करने में की यह संदेहास्पद घाव ट्यूबरक्लोरसिस के कारण है या नहीं. इसके डायग्नोसिस के लिये पॉलीमरैज चैन रिएक्शन पद्धति का भी प्रयोग किया जाता है, लेकिन दुर्भाग्य से यह बहुत मंहगी है और विश्वसनीय भी नहीं है.**



वास्तव में पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस से पीडित हर दस महिलाओं में से दो गर्भधारण नहीं कर पाती हैं, जननांगों की पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस के 40-80 प्रतिशत मामले महिलाओं में देखे जाते हैं. अधिकतर वे लोग इसकी चपेट में आते हैं, जिनका इम्यून सिस्टम या रोग प्रतिरोधक तंत्र कमजोर होता है और जो संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आते हैं. जब संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है तब बैक्टरिया वायु में फैल जाते हैं और जब हम सांस लेते हैं यह हमारे फेफड़ों में प्रवेश कर जाते हैं. संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध बनाना भी जननांगों की पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस होने का एक कारण है. चूंकि यह बैक्टीरिया चुपके से आक्रमण करने वाला है इसलिये उन लक्षणों को पहचानना बहुत मुश्किल है कि पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस महिलाओं में प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर रही है. इसमें अनियमित मासिक चक्र, योनि से विसर्जन जिसमें रक्त के धब्बे भी होते हैं, यौन संबंधों के पश्चात दर्द होना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं लेकिन कई मामलों में ये लक्षण संक्रमण काफी बढ़ जाने के पश्चात दिखाई देते हैं. पुरुषों में योनि में स्खलन ना कर पाना, शुक्राणुओं की गतिशीलता कम हो जाना और एपिडुयरी ग्रंथि द्वारा पर्याप्त मात्रा में हार्मोनो का निर्माण ना करना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं.

प्रजनन मार्ग में पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस की उपस्थिति की पहचान करना मुश्किल है, फिर भी कई तकनीकें हैं जिनके द्वारा इस रोग की पहचान की जाती है जैसे जो महिला पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस से पीडित है उसकी डिम्बवाही नलियों और गर्भकला से उतकों के नमूने लिये लाते हैं और उन्हें प्रयोगशाला में भेजा जाता है, जहां बैक्टीरिया विकसित होते हैं और बाद में उन्हें जांच के लिये भेजा जाता है. सबसे विश्वसनीय पद्धति है कि पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस करने वाले बैक्टीरिया की हिस्टो लॉजिकल डायग्नोवसिस या औतकीय पहचान की जाये, जो डॉक्टरों को लैप्रोस्कोपी में सहायता करते हैं यह सुनिश्चित करने में की यह संदेहास्पद घाव ट्यूबरक्लोरसिस के कारण है या नहीं. इसके डायग्नोसिस के लिये पॉलीमरैज चैन रिएक्शन पद्धति का भी प्रयोग किया जाता है, लेकिन दुर्भाग्य से यह बहुत मंहगी है और विश्वसनीय भी नहीं है.

कई डॉक्टर इन नलियों को ठीक करने के लिये सर्जरी करते हैं, लेकिन यह कारगर नहीं होती है. अंत में संतानोत्पत्ति के लिये इन-विट्रो फर्टिलाइजेशन या इंट्रासाइटोप्लाज्मिक स्पार्म इंजेक्शन ( आईसीएसआई) की सहायता लेनी पड़ती है. उन व्यस्कों में पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस का संक्रमण जल्दी फैलता है जो कुपोषण के शिकार होते हैं, क्योंकि इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है. इसलिये उपचार के दौरान खानपान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. ऐसे लोगों को वांतित उत्पादों यानि एटरैटेड प्रोडक्ट्स, अल्कोहल, संसाधित मांस और मीठी चीजों जैसे पाई, केप केक आदि के सेवन से बचना चाहिए. उनके भोजन में पत्तेदार सब्जियां, विटामिन डी और आयरन के सप्लीमेंट्स, साबुत अनाज और असंतुष्टि वसा होना चाहिए, भोजन पेल्विक ट्यूबरक्लोरसिस के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, अनुपयुक्त भोजन से उपचार असफल हो सकता है और द्वितीय संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है.

# लोकतंत्र की बुनियाद हैं जनआंदोलन

प्रथम पृष्ठ का शेष



सोशल मीडिया ने इस आंदोलन को खूब ताकत दी अंततः सरकार को पहली बार महिला सुरक्षा के बारे में गंभीरतापूर्वक कदम उठाने के लिए बाध्य होना पड़ा. देश में राजनीतिक, सामाजिक और पर्यावरण रक्षा के नाम पर ही आंदोलन नहीं हुए बल्कि किसानों की समस्या, नौकरी व शिक्षा में जातिगत आरक्षण के विरोध और समर्थन में भी आंदोलन हुए हैं. आंदोलनों की कड़ी में पृथक उत्तराखण्ड, झारखण्ड तथा तेलंगाना राज्य निर्माण के लिए लंबे समय तक विभिन्न राजनीतिक और गैर राजनीतिक संगठनों ने आंदोलन किया था. उक्त आंदोलनों के दौरान व्यापक पैमाने पर हिंसा, आगजनी और आर्थिक नाकेबंदी की घटना हुयी थी जिससे सरकारी संपत्ति का नुकसान हुआ था. इसके उलट आज के आंदोलनों पर गौर करें तो छात्र व युवाओं के सक्रिय भागीदारी के बावजूद हालिया जनआंदोलन शांतिपूर्ण रहा है. अन्ना, निर्भया आंदोलन से लेकर सीएए व एनआरसी के खिलाफ छात्रों व शाहीन बाग प्रदर्शन आमतौर पर शांतिपूर्ण रहे हैं. इन प्रदर्शनों पर गौर करें तो धरना स्थल पर महात्मागांधी सहित अनेक नेताओं की तस्वीर लगी होती हैं. प्रदर्शनकारी तिरंगा के तले देशभक्तिपूर्ण गीत, शायरी, कविताएं और गांधी के भजन गाते हैं, विचार रखते हैं और संविधान की पुस्तकें पढ़ते हैं. प्रदर्शनकारियों के हाथों में अपनी मांगों को लेकर प्ले कार्ड्स होते हैं वे लोग धरना स्थल पर देशभक्तिपूर्ण पेंटिंग और रंगोली बनाते हैं. पुलिसिया बर्बरता और वाटर केनन के प्रहार के बावजूद प्रदर्शनकारी पुलिस को फूल भेंट करते हैं. सही अर्थों में युवाओं और आम नागरिकों का यह आंदोलन गांधी की प्रासंगिकता को आज भी साबित करते है.

किसी आंदोलन को अंजाम तक पहुँचाने में उद्देश्यपूर्ति में मीडिया की महत्वपूर्ण भूमिका होती है तथा यह आंदोलन की ताकत भी होती है. भारतीय पत्रकारिता का स्वर्णिम इतिहास रहा है आजादी के आंदोलन के समय पत्रकारिता ब्रिटिश हुकुमत का चुनौती देने के साथ-साथ सामाजिक-राजनीतिक आंदोलनों से जुड़कर जनता को जागरूक करने में लगी थी. 21वीं सदी में आर्थिक उदारीकरण व बाजारवाद के दौर में जब पत्रकारिता ने मीडिया हाउस और कार्पोरेट कल्चर का रूप अख्तियार कर लिया है तब अखबार और पाठक के बीच अविश्वास और पक्षपात को एक बहुत बड़ी खाई पैदा हो गयी है जिसे इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने और गहरा कर दिया है. आज के दौर में मीडिया जगत अपने साख और विष्वसनीयता के संकट के दौर से गुजर रहा है, निःसंदेह इसके पीछे मीडिया जगत का व्यावसायिक हित संरक्षण है. इन परिस्थितियों के चलते सोशल मीडिया अब बड़ी तेजी से पारंपरिक मीडिया का स्थान लेने लगी है. सोशल मीडिया ने अन्ना आंदोलन से लेकर शाहीन बाग प्रदर्शन को भरपूर फैलाव दिया, परंतु अब सोशल मीडिया प्लेटफार्म में जारी फेक न्यूज, हैट स्पीच और अफवाहों चलते यह मीडिया भी बड़ी तेजी से अपनी प्रासंगिकता खोने लगी है. यह भी विचारणीय है कि सात दशक पहले जन जनआंदोलनों के जरिए देश आजाद हुआ और देश को लोकतांत्रिक व राजनीतिक दिशा मिली तथा अनेक राजनेता इन्हीं आंदोलनों की उपज हैं. विरोधाभाष यह कि अब वही जनआंदोलन सत्ता प्रतिश्ठानों की किरकिरी बनने लगे हैं तथा वे हरसंभव इन आंदोलनों की आवाज को दबाने में लगे हैं. सत्ता तंत्र इन आंदोलनों को साम्प्रदायिक, राजनीतिक, अलगाववादी, माओवादी रंग देकर खामोश करने की जुगत में है. विचारणीय यह भी है कि इन आंदोलनों के जरिए ही देश में भूख से मरते लोगों के लिए रोजगार गारंटी योजना, खाद्य सुरक्षा कानून, शिक्षा का अधिकार कानून, सूचना का अधिकार कानून, नदियों व जंगलों की रक्षा, आदिवासियों व दलितों की सुरक्षा संभव हो सकी है. इन परिस्थितियों में जनआंदोलनों को अपनी दखल चुनाव और संसदीय राजनीति में बढ़ानी होगी आखिरकार यह हमारे उस लोकतंत्र की ताकत है जिसकी बुनियाद में आंदोलनों का लंबा इतिहास रहा है.

## साप्ताहिक ग्रह स्थिति

इस सप्ताह सूर्य मीन राशि में, मंगल वृषभ राशि में त. 22 को 2/25 दिन से मकर राशि में, बुध कुम्भ राशि में, गुरु वृष राशि में, शुक्र मीन राशि में ता. 28 को 8/26 दिन से वृष राशि में, शनि मकर राशि में, राहु सिंह राशि में, केतु वृष राशि में और उच्चका कुम्भ, मीन, मेष, और वृष राशि में संक्रमण करता है.

## पर्व/व्रत/त्योहार

रविवार 22 मार्च को-शिव चर्तुदशी व्रत, मां विंगलाज जयंती,
सोमवार 23 मार्च को- श्रवण अमावस्या,
मंगलवार 24 मार्च को- स्नानदान अमावस्या
बुधवार 25 मार्च को- वैदकी,
नवरात्रारम्भ, घेटीबंद, संत झूलेलाल जयंती, गुडी पडवा,
गुरुवार 26 मार्च को-सिंधारा दोज,
शुक्रवार 27 मार्च को-गणगौर तीज व्रत, सौभाग्य सुंदरी तीज, अरुंधती व्रत,
शनिवार 28 मार्च को-वैनायकी गणेश चतुर्थी व्रत.

## ग्रह योगों का प्रभाव

शनि और मंगल मकर राशि में संयोग कर रहे हैं, आगे गुरु भी मकर राशि में आ रहा है, जिसके योग से देश में राजनैतिक परेशानियां बढ़ेगी, कुछ प्रान्तो में राजनैतिक साम्प्रदायिक तनाव और अशांति हो सकती है. प्राकृतिक आपदा और अप्रिकाणष्ट से भी नुकसान की सम्भावना है. कही कही मंदी बढेगी, रूई, सोना, चांदी, तांबा, गुड, खांड, घी, तेल, तिलहन, ऊन में तेजी होगी. अनाज और दालाना में भी तेजी सम्भव है. ता० 28 मार्च को शुक्र वृष्भ राशि में आकर स्वगृही होगा, जिससे प्रजा कपास, गुड़, खांड, घंटी, तिलहन के बाजार में देखा जायेगा, शुक्र मंदी का सूचक है. राजस्थान, महाराष्ट्र, पांडुचेरी के कुछ आगे में वायु वेग के साथ वर्षा सम्भव है.

# सप्ताह का भविष्य

दिनांक- 22 से 28 मार्च 2020 तक

ज्योतिषाचार्य पं. नारायणशंकर नायूराम व्यास, कोतवाली बाजार, जबलपुर (म.प्र.)

**मेष**
सोच समझकर ही आप आगे बढ़ना चाहेंगे, आप पूरे होश एवं जोश के साथ कार्य में जुट जायेंगे, भविष्य में लाभ की योजनाओं की शुरुआत हो सकती है अनुसंधान एवं कला के क्षेत्र में सफलता मिलेगी. उच्च पदस्थ लोगों के साथ सामूहिक कार्य में आगा लेंगे, जीवनसाथी और बच्चों को आपसे अपेक्षायें बढ़ेंगी.

**वृष**
अपने मन ने चल रहे अन्तर्द्वंद को दूर कर कार्य ने जुट जाने का समय है, वरिष्ठो का सहयोग बना रहेगा, आप अपने स्वास्थ्य और सामाजिक स्थिति पर अत्याधिक खर्च करेंगे, व्यवसाय में किसी करीबी मित्र को साझेदार बना सकते हैं, सप्ताह के अंतिम समय स्वास्थ्य में गिरावट संभावना है, श्रम उतना ही करें, जितना आपका शरीर साथ दे.

**मिथुन**
व्यापार यात्रा और धार्मिक कार्यो में आपकी रुचि बढ़ेगी, सफलता की ओर कदम बढ़ेंगे, कार्य पूर्ण करने में सहयोगी का रवैया आपके प्रति सहयोगात्मक रहेगा, जान पहचान का दायरा बढ़ेगा, आप किसी बड़ी योजना में शामिल हो सकते है, परन्तु यह आपकी कार्यक्षमता के अनुकूल नहीं होगा, आपको कड़ी मेहनत और योजनाबद्ध तरीके से सफलता मिलेगी.

**कर्क**
सप्ताह आपका काफी उतार चढ़ाव वाला रहेगा, कार्य की व्यस्तता रहेगी, अधिकारियो से तालमेल बनाकर आगे बढ़े. सामाजिक क्षेत्र में सक्रिता बढेगी, व्यापार में कुछ नये साझेदारो को शामिल कर सकते है, किसी करीबी मित्र या रिश्तेदार का सहयोग मिलेगा, सप्ताह के अन्त में अति विश्वास आपको संकट में डाल सकता है.

**सिंह**
सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगे, जिस कार्य में हाथ डालेंगे, सफलता मिलेगी, वित्तीय स्थिति पहले से बेहतर होगी, परन्त आप अवसरों को नजर अंदाज न करें, कैरियर और सामाजिक स्थिति में सुधार होगा, नये वाहन की योजना बन सकती है, सप्ताहान्त में सोच समझकर और कार्यक्षमता के अनुरूप कार्य होगा, घरेलू वातावरण खुशनुमा रहेगा, मनोरंजक यात्रा होगी.

**कन्या**
अपनो के व्यवहार से खिन्नता होगी, घरेलू मामलो में विपरीत स्थिति का सामना करना पड़ेगा, सप्ताह के प्रारंभ में महत्व के कार्य करने की बजाय, रोजगर की दिनचर्या ही बिगाने का प्रयास करे, व्यवसाय में आप किसी अपरिचित पर अत्याधिक विश्वास न करें, स्वास्थ्य नरम गरम रहेगा, आप बच्चो के लिये कुछ हद तक परेशान रह सकते हैं.

**तुला**
कार्यस्थल पर आपकी योग्यता और कार्य के उचित मान सम्मान मिलेगा, अपनी बात मनवाने के लिये संघर्ष करना पड़ेगा, यह सप्ताह कैरियर की दृष्टि से अनुकोशित साबित होगा. आर्थिक स्थिति पहले से बेहतर होगी, मानसिक असंतुलन किसी प्रकार का कष्ट अवश्य घेरेलू परेशानी से बचे. दाम्पत्य जीवन में सुख समृद्धि का भाव कायम रहेगा. कारोबार में ईमानदारी से ध्यान दे.

**वृश्चिक**
व्यापारिक और कैरियर की दृष्टि से समय महत्वपूर्ण रहेगा, विद्यार्थी पढ़ाई के साथ प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी में व्यस्त रहेंगे, बच्चो की भावनाओ का ध्यान रखें, सप्ताह के मध्य महत्वपूर्ण निर्णय लेना पड़ेगा, व्यवसाय के क्षेत्र में विरोधियों से सतर्क रहे, किसी करीबी मित्र के साथ दूर दराज की यात्रा पर जा सकते है, पुराना पैसा मिलने का योग है.

**धन**
प्रगति की दिशा में आगे बढ़ेंगे, अपनी योग्यता और सामर्थ्य का उपयोग सफलता पाने के लिये करेंगे, आपके व्यवहार और सोच ने व्यापक बदलाव आ सकता है, जमिंह जायजाद की खरीद बिक्री और ऋण के लेनदेन से लाभ होगा, राजनेता अपने हित की रक्षा के लिये प्रयास करेंगे, जीवनसाथी का स्वास्थ्य बिगड़ सकता है, गुमी वस्तु मिलने का योग है.

**मकर**
कार्यक्षेत्र में कैरियर ने बड़ी सफलता मिलेगी, जिससे हर क्षेत्र में आप अपने को खास और विशिष्ट स्थिति में पायेंगे, व्यवसायिक साझेदारो से सावधानी रखें, महत्वपूर्ण निर्णय होगें, जीवनसाथी का सहयोग कार्यक्षेत्र में नई संभावना देता है, नई सोच व कार्यशैली लाभकारी सिद्ध होगी, मांगलिक कार्यो पर विचार होगा.

**कुंभ**
आप अच्छी तरह सोच विचार कर ही अपनी प्राथमिकतायें तय करेंगे, परस्पर विचारों का आदान प्रदान करने से अच्छी बात बन सकती है, अतिरिक्त जिम्मेदारियों का बोझ उठाना पड़ेगा, विशिष्टजनो से आपकी प्रशंसा होगी, भूमि और घर खरीद बिक्री फायदेमंद रहेगी, सामाजिक सक्रियता बढ़ेगी, व्यापार एवं राजकीय कारणों से की गई यात्रा में बेहतर परिणाम मिलेंगे.

**मीन**
साझेदारियों के साथ व्यक्तिगत संबंध भी मजबूत होंगे, कानूनी मामले में प्राप्ती संबंधी विवाद आसानी से सलझ सकते हैं, ज्ञान पहचान का दायरा बढ़ेगा, नौकरी पेशा लोगों की पदोन्नति संभव है, कार्यक्षेत्र में आप संतुष्ट रहेंगे, अपने स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दे, घर परिवार में मांगलिक कार्य की योजना बनेगी, बुजुर्गों के स्वास्थ्य पर ध्यान दे.

# डायरी

बबली सिंह

## जब नकारात्मक विचार ज्यादा परेशान करने लगे...



हम सभी को अपने दिमाग से खुद से बात करने की आदत होती है, कई बार मुंह से निकलने वाली बातचीत नकारात्मक और आलोचनात्मक होती है. मैं इस डेस्क में मोटी दिख रही हूं. मेकअप ज्यादा या कम हुआ है, बालों का स्टाईल सूट नहीं कर रहा है, मैं बदसूरत दिख रही हूं हे भगवान अब कब मेरे बाल लंबे होंगे. अक्सर हम मन ही मन इस तरह के सवाल-जवाब अपने दिमाग में अकेले करते रहते हैं. दरअसल यह पूरी श्रृंखला एक व्यक्ति के आंतरिक मोनो लांग पर आधारित होती है. अगर ऐसे विचार ज्यादा परेशान करने लगे तो हमें उसके लिए निष्क्रिय हो जाना चाहिए अन्यथा ये एक विनाशकारी आदत बन जाती है. क्या आप कभी अपने सबसे अच्छे दोस्त को बताएंगे कि आइने में देखने पर मेरा नॉट सो परफेक्ट लुक दिखाई दिया था कि मैं कम योग्य हूं अगर ऐसा है तो ये नकारात्मक आत्म चर्चा स्पष्ट रूप से अच्छी बात नहीं है. अनुसंधान से पता चला है कि पुरूष खुद के प्रति दयालु एवं लापरवाह होते हैं कम क्षमताओं के बावजूद हीन भावना में नहीं पड़ते. मनोरोगियों की बात और है उन्हें डाक्टरों की सलाह की आवश्यकता पड़ सकती है.

आप एक छोटी सी समस्या या चुनौती से ऊबर सकते हैं जब तक कि वो एक शख्स की तरह न दिखने लगे. अपने दिमाग से नकारात्मक बातों को निकालकर सकारात्मक बातों के बारे में सोचें. सोचें और इतना सोचें कि वो इतना सकारात्मक भी दिखे और कभी कभी इतना साधारण सोचे कि ओवरथिंकिंग ओवर हीलिंग के आनंद और जादू से बाहर हो जाएं. ऐसी सोच के लिए नेपोलियन बोनापार ने कहा था जानबूझकर समय लो लेकिन जब कार्यवाही करने का समय आए तो सोचना बंद करके काम कर डालो. बहुत ज्यादा सोचने से, विश्लेषण से दिमागी पेरालिसिस हो जाता है. चीजों के बारे में सोचना महत्वपूर्ण है लेकिन कई लोग कार्यवाई से बचने के साधन के रूप में सोच का उपयोग करते हैं, कल की समस्याओं के बारे में सोचने के बजाय कल के अवसरों के बारे में सोचे और अपना 80 प्रतिशत खर्च करें.

संपादन - आफताब बेगम, डिजाइनिंग - इरशाद खान