

## क्या है कोरोना का 'डबल म्यूटेंट', जिसने भारत में मचाया है कोहराम, दुनिया में लग रही भारतीयों की एंट्री पर बैन

नई दिल्ली। भारत में कोरोना की बेकाबू रफ्तार के लिए यहां संक्रमण की बेकाबू रफ्तार के लिए यहां मिले 'डबल म्यूटेंट' वायरस को जिम्मेदार बताया जा रहा है। दुनियाभर में इस नए वेरिएंट को लेकर अब चर्चा शुरू हो गई है। हालात ये हैं कि ब्रिटेन और पाकिस्तान ने भारत को रेट लिस्ट में डाल दिया है। यानी अब इन देशों में भारतीयों की एंट्री प्रिलहाल नहीं हो सकती। कोरोना का यह नया वेरिएंट अभी तक दुनिया के दस देशों में पाया गया है। आइ आपको बताते हैं इसके बारे में-

**क्या है डबल म्यूटेंट वायरस?**  
इस वेरिएंट को वैज्ञानिक तौर पर B.1.617 नाम दिया गया है, जिसमें दो तरह के म्यूटेशन हैं- E484K और L452R म्यूटेशन। आसान भाषा में समझें तो यह वायरस का वह रूप है, जिसके जीनोम में दो बार बदलाव हो चका है। वैसे वायरस के जीनोमिक वेरिएंट में बदलाव होना आम बात है।

दरअसल वायरस खुद को लंबे समय



तक प्रभावी रखने के लिए लगातार अपनी जेनेटिक संरचना में बदलाव लाते रहते हैं ताकि उन्हें मारा न जा सके। डबल म्यूटेशन तब होता है जब वायरस के दो म्यूटेटेड स्ट्रेन मिलते हैं और तीसरा स्ट्रेन बनता है। भारत में रिपोर्ट

की गई डबल म्यूटेंट वायरस E484Q और L452R के मिलने के प्रभाव से बना है। L452R स्ट्रेन संयुक्त राज्य अमेरिका में कैलिफोर्निया में पाया जाता है और थ्रॉफ्ट्रेक्स्ट्रेन स्ट्रेन स्वदेशी है।

महाराष्ट्र में सबसे पहले पाया

बंगल, गुजरात, कर्नाटक और मध्य प्रदेश उन राज्यों में शामिल हैं जहां डबल म्यूटेंट वाले वायरस पाए गए हैं। ये म्यूटेंट कोविड-19 मामलों में तेजी से बढ़िया में भूमिका निभा रहे हैं।

कोविशाल्ड वैक्सीन इस वेरिएंट के प्रति कारबाह है।

शरीर में बढ़ जाता है वायरस व्याप्ति के बारे में खतरनाक है यह वायरस?

नया म्यूटेशन दो म्यूटेशंस के जोनेटिक कोड से है। जहां ये दोनों म्यूटेशंस ज्यादा संक्रमण दर के लिए जाने जाते हैं, वहीं यह पहली बार है कि दोनों म्यूटेशन एकसाथ मिल गए हैं जिससे कि वायरस ने कई गुना ज्यादा बना देती है। इससे शरीर में वायरस लोड तेजी से बढ़ता है और मरीज जल्दी ही बीमारी की गंभीर अवस्था में पहुंच जाता है।

डबल म्यूटेंट वायरस के खिलाफ वैक्सीन कितनी असरदार?

फिलहाल यह स्पष्ट तौर पर नहीं कहा जा सकता है। डबल म्यूटेंट वायरस के खिलाफ मौजूदा वैक्सीन कारबाह है या नहीं यह जानने के लिए फिलहाल जांच जारी है। अभी तक यह माना जा रहा है कि भारत में मौजूद कोविक्सन और

व्यायाम से खतरनाक है यह वायरस?

शोधकारी अभी यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं। हालांकि, स्कृक्टपर अमेरिका में कई शोध हुए हैं और पाया गया है कि इससे कैलिफोर्निया 20 प्रतिशत तक बढ़ता है और साथ में ही ऐंटीबॉडी पर भी 50 प्रतिशत तक असर पड़ता है।

क्या यह वेरिएंट दूसरे वेरिएंट्स से ज्यादा खतरनाक है?

शोधकारी अभी यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं।

डबल म्यूटेंट वायरस के खिलाफ मौजूदा वैक्सीन कारबाह है या नहीं यह जानने के लिए फिलहाल जांच जारी है। इससे शरीर में वायरस लोड तेजी से बढ़ता है और मरीज जल्दी ही बीमारी की गंभीर अवस्था में पहुंच जाता है।

### लॉकडाउन के पहले दिन नई दिल्ली, राजीव चौक समेत 10 मेट्रो स्टेशनों की एंट्री पर रोक

नई दिल्ली। देश की राजधानी दिल्ली में लॉकडाउन फिर लौट आया है कोरोना संक्रमण की तेज रफ्तार को देखते हुए दिल्ली में आज से 6 दिनों का लॉकडाउन लगाया गया है। लॉकडाउन लगाने के साथ ही दिल्ली मेट्रो रेल निगम (डीएमआरसी) ने भी पूरी तरह से कमर कस ली है। डीएमआरसी ने लॉकडाउन के पहले दिन मेट्रो स्टेशनों का प्रवासी कंपनी की एंट्री पर रोक लगाया है। डीएमआरसी ने मंगलवार रात 10 मेट्रो स्टेशनों की एंट्री पर रोक लगाया है। एंटीबॉडी पर यात्रियों से अपील की है कि यात्रा का समय बढ़ सकता है। एंटीबॉडी पर यात्रियों की अनुमति दी जाएगी। सुबह 8 से 10 बजे और शाम 5 से 7 बजे की बीच अधिक समय लेकर सफर करें। आम दिनों में जहां मेट्रो 5000 से अधिक रोके लगाती है, वह बटकर 1500 से भी कम हो जाएगी।

कर्फ्यू पास तो यात्रा की अनुमति मेट्रो ने कहा कि लॉकडाउन के दौरान भी सिर्फ जरूरी सेवाओं से जुड़े लोगों को ही यात्रा की अनुमति दी जाएगी। यह सरकार की ओर जारी आदेश के मुताबिक होगा। अगर किसी के पास कर्फ्यू पास होगा या लॉकडाउन पास होगा तो उसे भी यात्रा की अनुमति दी जाएगी। मेट्रो अपनी क्षमता से 50 फीसदी यात्रियों को लेकर चलेगी।

घंटे के अंतराल पर चलेगी। वहां सुबह 8:00 घंटे के व्यक्ति समय में मेट्रो कोच के अंदर भीड़ न हो, इसके लिए 30-30 मिनट के अंतराल पर मेट्रो चलेगी। यहां सुबह 6 बजे से रात के अपने पुनर्नवीनीकरण के लिए रोक लगाया गया है। यह सुबह 6 बजे से रात के अपने पुनर्नवीनीकरण के लिए रोक लगाया गया है। यह एंटीबॉडी पर यात्रियों से अपील की है कि यात्रा का समय बढ़ सकता है। एंटीबॉडी पर यात्रियों के अपील की है कि यात्रा का समय बढ़ सकता है। एंटीबॉडी पर यात्रियों की अनुमति दी जाएगी। मेट्रो की अनुमति दी जाएगी।

कर्फ्यू पास तो यात्रा की अनुमति

मेट्रो ने कहा कि लॉकडाउन के दौरान भी सिर्फ

जरूरी सेवाओं से जुड़े लोगों को ही यात्रा की अनुमति दी जाएगी। यह सरकार की ओर जारी आदेश के मुताबिक होगा। अगर किसी के पास कर्फ्यू पास होगा या लॉकडाउन पास होगा तो उसे भी यात्रा की अनुमति दी जाएगी। मेट्रो अपनी क्षमता से 50 फीसदी यात्रियों को लेकर चलेगी।

### दिल्ली में लॉकडाउन के बीच बिहार के लिए 4 स्पेशल ट्रेनें चलाएगा रेलवे, कहा- भीड़ की खबरें गलत

नई दिल्ली। दिल्ली से बिहार जाने वाले लोगों के लिए रेलवे ने बड़ी गहर देते हुए अगले तीन दिनों में 4 स्पेशल ट्रेनें चलाने का फैसला लिया है। दिल्ली में सोमवार को 6 दिनों के लॉकडाउन के लासन के बाद रेलवे स्टेशनों पर भारी भीड़ देखने को मिल रही है। एंटीबॉडी पर यात्रियों के अपने गांव तक पहुंचाने के लिए रेलवे का यह ऐलान बड़ी महत्वपूर्ण बात है कि ये डबल म्यूटेशन महाराष्ट्र से शुरू हुआ है। महाराष्ट्र, दिल्ली, पश्चिम

भीड़भाड़ा या अफरातफरी तब होती, जब ट्रेनों की उपलब्धता न होती या फिर उन्हें रोकने की

कल सफर हो सकता है। यहां तक कि कफ्ट्यूर के दौरान भी किसी भी व्यक्ति को बैध टिकट पर यात्रा करने की परमिशन दी गई है। एंटीबॉडी पर यात्रियों की कोई जरूरत नहीं है।

कोरोना से पहले के दौर के मुकाबले चल रही है 70 फीसदी ट्रेनें

रेल मत्रालय का कहना है कि गर्भियों के सीजी में वैसे भी यात्रियों की संख्या बढ़ जाती है। ऐसे में इसी जीवन में हमने जरूरतों को पूरा करने के लिए अतिरिक्त ट्रेनें चलाने का फैसला लिया है। फिलहाल जारी करने के दौर के मुकाबले 70 फीसदी ट्रेनों का संचालन शुरू हो चका है। बीते एक सप्ताह में रेलवे ने 69 अतिरिक्त समर्पण ट्रेनों के संचालन लोड में रेलवे ने कारबाह के दौर के मुकाबले 70 फीसदी ट्रेनों का संचालन शुरू हो चका है। बीते एक सप्ताह में रेलवे ने 69 अतिरिक्त समर्पण ट्रेनों के संचालन लोड में रेलवे ने कारबाह के दौर के मुकाबले 70 फीसदी ट्रेनों का संचालन शुरू हो चका है। बीते एक सप्ताह में रेलवे ने 69 अतिरिक्त समर्पण ट्रेनों के संचालन लोड में रेलवे ने कारबाह के दौर के मुकाबले 70 फीसदी ट्रेनों का संचालन लोड में रेलवे ने कारबाह के दौर के मुकाबले 70 फीस

संपादकीय

## ਫਡਾਈ ਅਤੇ ਤਦਾਤਾ

अगर हम फिर लॉकडाउन जैसे हालात में पहुंच गए हैं, तो यह जितना दुखद है, उतना ही वित्तजनक भी। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में कोरोना संक्रमण में हो रही भयावह बढ़ोत्तरी को देखते हुए राज्य सरकार ने राजधानी में छह दिनों के लॉकडाउन का एलान कर दिया है। चूंकि दिल्ली में कोरोना संक्रमण की दर 30 फीसदी तक पहुंच गई है, इसलिए यह फैसला अपरिहार्य हो गया था। रविवार को राष्ट्रीय राजधानी में 25,462 नए संक्रमितों का मिलना वाकई चिंता बढ़ा देता है। दिल्ली जैसी भारी आबादी वाले इलाकों में लोगों की सामान्य चहल-पहल को रोकना ही होगा। यह बात किसी से छिपी नहीं है कि घर से निकलने वाले सारे लोग अब भी मास्क तक नहीं पहन रहे हैं। यहां तक कि सभी पुलिस वालों को भी बचाव की परवाह नहीं है। जहां पुलिस मास्क पहनने के लिए बाध्य कर रही है, चालान काट रही है, वहां भी लोग पुलिस से बहाने बनाने और लड़ने में पीछे नहीं हैं। ऐसे में, सरकार के पास कड़ई से कपर्यू लगाने के सिवा क्या रास्ता बच जाता है? दिल्ली में मुख्यमंत्री और उप-राज्यपाल ने मिलकर जो फैसला लिया है, उसकी सराहना होनी चाहिए। तमाम राज्यों में शासन-प्रशासन को समन्वय के साथ अपने फैसले लेने चाहिए। शादी जैसे जरूरी सामाजिक आयोजन को मंजूरी दी गई है, तो यह भी हमने पिछले लॉकडाउन से सीखा है। दिल्ली के मुख्यमंत्री इस बार मजदूरों के पलायन की आशंका को लेकर भी सचेत हैं और उन्होंने मजदूरों को आश्रित करने की कोशिश की है कि यह छोटा लॉकडाउन है। सरकार अगर इस बार नहीं चाहती कि पलायन हो, तो उसे पुख्ता इंतजाम करने होंगे। केवल सरकारों के बोलने से मजदूर नहीं रुकेंगे। यह हमारे शासन-प्रशासन की कमी है कि हमने मजदूरों की सुविधाओं के बारे में अपील ढंग से सोचना भी नहीं शुरू किया है। समाज के इस निचले तबके को लॉकडाउन या कपर्यू जैसी स्थिति में सर्वाधिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। खाद्य व आवास के साथ चिकित्सा सुरक्षा की जरूरत यहां सर्वाधिक है। अम लोगों को जांच, दवा और इलाज के स्तर पर जैसी तकलीफ हो रही है, उससे सवाल उठता है कि क्या ऐसा समय आ गया है, जब भारत को बाहर से मदद की जरूरत है। सरकारों को अपनी क्षमता का आकलन करना चाहिए। बिहार में जहां नाइट कपर्यू का सहारा लिया जा रहा है, वहीं उत्तर प्रदेश में कोरोना के बढ़ते मामलों को देखते हुए हाईकोर्ट ने उत्तर प्रदेश सरकार को सख्त निर्देश दिए हैं। राज्य के पांच जिलों में सभी प्रतिष्ठानों को बंद करने का आदेश स्वागतयोग्य है। केवल आवश्यक सेवाओं को छूट दी जाए और लोगों की आवाजाही को कम करके कोरोना वायरस की श्यखला को तोड़ा जाए। प्रयागराज, वाराणसी, लखनऊ, कानपुर और गोरखपुर को लेकर कोर्ट ने विशेष चिंता का इजहार किया है। हमारी सरकारों को कड़ई के साथ-साथ उदारता का भी परिचय देना होगा। कपर्यू का मतलब यह नहीं कि किसी कोरोना मरीज को इलाज में असुविधा हो या उस तक जरूरी सामान भी नहीं पहुंच पाए। संक्रमण दर अगर बहुत ज्यादा है, तो अकेले रहने वाले लोगों, बुजुर्गों इत्यादि को बहुत परेशानी होने वाली है। अतः खान-पान सेवा और जरूरी सामान की लोगों तक आपूर्ति बाधित नहीं होनी चाहिए। आज सरकारें जैसा व्यवहार करेंगी, उसे सदियों तक याद किया जाएगा।



## आज के ट्वीट

## વચાવ

कोरोना वायरस से बचाव हेतु 'मास्क' को अहम भूमिका है इसलिए आवश्यक रूप से मास्क का प्रयोग करें। निश्चित अंतराल पर अपने हाथों को साबुन से धोते व सैनिटाइज करते रहें। 'दो गज की दूरी-मास्क है जरूरी' मंत्र को आत्मसात एवं चरितार्थ करें। ? -- योगी आदित्यनाथ

# ज्ञान गगा

श्रीराम शमो आचार्य

सौदर्य

प्रस्फुट हाता ह तथा गोमुख से निकलने वाला गंगा का भात समस्त जड़-चेतन में सौंदर्य का अभिसिंचन करती है। यह मूल स्त्रोत यदि अपने प्रवाह को रोक दे तो सर्वत्र कुरुपता ही दिखाई पड़ने लगे। प्रतिच्छया पड़ने मात्र से संसार एवं सबैधित वस्तुएं इतनी अनुपम प्रतीत हो सकती हैं, तो उनका मूल स्वरूप कितना विलक्षण, अनिर्वचनीय हो सकता है, इसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। कल-कल करती तीव्र वेग से बहती गंगा को देखकर मन को तृप्ति एवं शांति मिलती है। गंगा इतनी शांत एवं तृप्तिदायक हो सकती है, तो उसका मूल स्त्रोत गोमुख का दृश्य कितना दिव्य, अनुपम एवं मनोरम होगा, इसकी तो मात्र कल्पना ही की जा सकती है अथवा वे अनुभव कर सकते हैं जो गोमुख के निकट जाकर दिव्य दर्शन का लाभ उठा चुके हैं। सौंदर्य की ओर आकर्षण स्वाभाविक है पर देखा यह जाता है कि वस्तुओं एवं व्यक्तियों के प्रति यह आकर्षण कुछ ही समय तक रहता है और एक अवधि के बाद धीरे-धीरे विकर्षण में बदल जाता है और फिर मन रमण करने के लिए नये स्त्रोतों की खोज करने लग पड़ता है।

# नवरात्रि : नौ शक्तियों का मिलन पर्व

**लेखक - योगेश कुमार गोयल**

भारतीय समाज और विशेषकर हिन्दू समुदाय में नवरात्रि पर्व का विशेष महत्व है, जो आदि शक्ति दुर्गा की पूजा का पावन पर्व है। नवरात्रि के नौ दिन देवी दुर्गा के विभिन्न नौ स्वरूपों की उपासना के लिए निर्धारित हैं और इसीलिए नवरात्रि को नौ शक्तियों के मिलन का पर्व भी कहा जाता है। प्रतिपदा से शुरू होकर नवमी तक चलने वाले नवरात्र नवशक्तियों से युक्त हैं और हर शक्ति का अपना-अपना अलग महत्व है। नवरात्र के पहले स्वरूप में मां दुर्गा पर्वतराज हिमालय की पुत्री पार्वती के रूप में विराजमान हैं। नंदी नामक वृषभ पर सवार शैलपुत्री के दाहिने हाथ में त्रिशूल और बाएं हाथ में कमल का पुष्प है। शैलराज हिमालय की कन्या होने के कारण इन्हें शैलपुत्री कहा गया। इन्हें समस्त वन्य जीव-जंतुओं की रक्षक माना जाता है। दुर्गम स्थलों पर स्थित बस्तियों में सबसे पहले शैलपुत्री के मंदिर की स्थापना इसीलिए की जाती है कि वह रथान सुरक्षित रह सके। मां दुर्गा के दूसरे स्वरूप 'ब्रह्मचारिणी' को समस्त विद्याओं की ज्ञाता माना गया है। माना जाता है कि इनकी आराधना से अनंत फल की प्राप्ति और तप, त्याग, वैराग्य, सदाचार, संयम जैसे गुणों की वृद्धि होती है। 'ब्रह्मचारिणी' अर्थात् तप की चारिणी यानी तप का आचरण करने वाली। ब्रह्मचारिणी श्वेत वस्त्र पहने दाएं हाथ में अष्टदल की माला और बाएं हाथ में कमङ्डल लिए सुशोभित है। कहा जाता है कि देवी ब्रह्मचारिणी अपने पूर्व जन्म में पार्वती स्वरूप में थी। वह भगवान शिव को पाने के लिए 1000 साल तक सिर्फ फल खाकर रहीं और 3000 साल तक शिव की तपस्या सिर्फ पेढ़ों से गिरी पत्तियां खाकर की। इसी कड़ी तपस्या के कारण उन्हें ब्रह्मचारिणी कहा गया। मां दुर्गा का तीसरा स्वरूप है चंद्रघंटा। शक्ति के रूप में विराजमान मा चंद्रघंटा मस्तक पर घटे के आकार का आधा चंद्रमा है। देवी का यह तीसरा स्वरूप भक्तों का कल्याण करता है। इन्हें ज्ञान की देवी भी माना गया है। बाघ पर सवार मा चंद्रघंटा के घारों तरफ अद्भुत तेज है। इनके शरीर का रंग स्वर्ण के समान चमकीला है। यह तीन नेत्रों और दस हाथों वाली हैं। इनके दस हाथों में कमल, धनुष-बाण, कमङ्डल, तलवार, त्रिशूल और गदा जैसे अस्त्र-शस्त्र हैं। कंठ में सफेद पुष्पों की माला और शीष पर रत्नजड़ित मुकुट विराजमान हैं। यह साधकों

# वॉर मेमोरियल से मिलेगी देशभक्ति की प्रेरणा

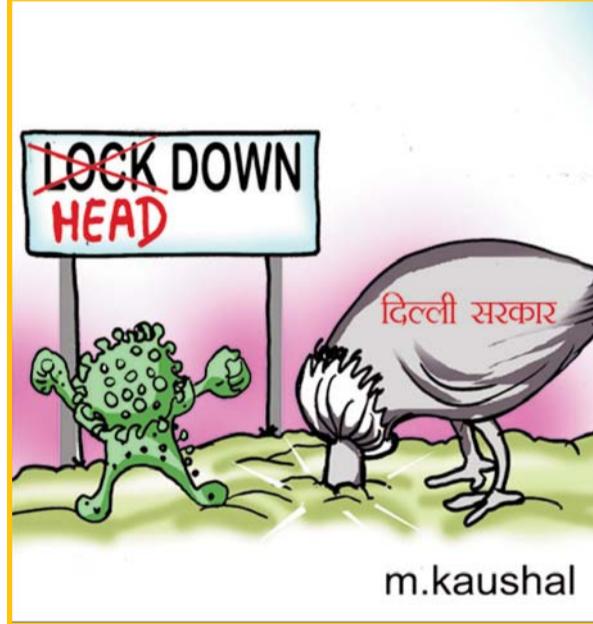
रमेश सर्वाप

देश पर मर मिटने वालों में कायमखानी कौम ने हमेशा मिसाल पेश की है। यह मिसाल ताजा नहीं, बल्कि करीब 600 साल से ज्यादा समय से है। यही कारण है कि कायमखानी कौम को महारानी एलिजेब्रथ के समय 1901 में गजट नॉटिफिकेशन के जरिए मार्शल कौम की उपाधि मिली थी। इस कौम को बहादुरी और वफादारी के नाम से आज भी उसी सम्मान के साथ जाना-पहचाना जाता है। अब इस बहादुरी और वफादारी को एक मेमोरियल के रूप में स्थापित करने के लिए राजस्थान में झुंझुनू जिले के धनूरी गांव में देश का पहला कायमखानी वॉर मेमोरियल बनने जा रहा है। जिस गाँव के हर कायमखानी परिवार का व्यक्ति देश सेवा कर चुका है या फिर कर रहा है। कायमखानी महासभा के प्रदेश संयोजक कर्नल शौकत अली ने बताया कि कायमखानी कौम ने देश के लिए शहादत दी है। कभी मातृभूमि का सिर झुकने नहीं दिया। उन्होंने बताया कि अबतक देश की सुरक्षा के लिए 208 कायमखानियों ने अपनी जान दी हैं। इनमें से अकेले 15 कायमखानी शहीद झुंझुनू जिले के धनूरी गांव के रहने वाले थे। इसलिए इस वीर भूमि को देश के पहले

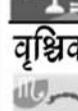
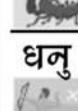
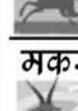
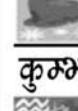


होंगे। बल्कि राष्ट्रीय धज्ज और अशोक संतंभ भी होगा। यहां पर आने वाला हर व्यक्ति खुद को गौरवान्वित महसूस करेगा कि वो उस देश का नागरिक है, जो कायमखानी कौम जैसे बहादुर और वफादार हैं। भवन खां ने बताया कि आज भी कायमखानी कौम व आजादी से पहले और आजादी के बाद ऐसे कई मैडल और प्रमाणपत्र मिले हैं, जिन्हें देखकर फख महसूस होता है। लेकिन अबतक वे पेटियों में बंद हैं। जब मैडल और प्रमाणपत्र पेटियों से बाहर निकलकर म्यूजियम में आएंगे तो हर युवा इन्हें देखकर देश से व सुरक्षा का संकल्प लेगा। जो हिंसुस्तान के लिए एस सकारात्मक उर्जा का काम करेगा। उन्होंने बताया कि इस मेमोरियल का काम चार चरणों में पूरा किया जाएगा। जिसका पहला चरण 14 जून को पूरा किया जाएगा। क्योंकि हमारे दादाजी नवाब कायमखान व उस दिन याद किया जाएगा। आईपीएस अरशद खां ने कहा कि कायमखानी कौम का निक नेम है वफादारी और बहादुरी। इस मेमोरियल से इसका जीता जागरूक प्रमाण हर कौम और हर धर्म के लोग देखेंगे। आज तक जमाने में जो जहर फैलाया जा रहा है धर्म के नाम पर। उस जहर का यह मेमोरियल ना केवल खात्मा करेगा बल्कि युवाओं को सही दिशा में ले जाने के लिए कारबरेगा। उन्होंने बताया कि 1901 के गज नोटिफिकेशन में महाराजानी एलिजाबेथ के समकायमखानी कौम को मार्शल कौम बताया गया था।

इसलिए आज इसे और सटिफिकेट की जरूरत नहीं है। हम सालों से देश के मर मिट्टे आये हैं। देश के बाहर का कोई युद्ध हो या फिर आंतरिक व्यवस्था बनाने का काम, कायमखानी कौम के सैनिकों ने पूरी शिद्धत के साथ देश में अमन, चैन और भाईचारे के साथ सुरक्षा को बनाए रखने का काम किया है। शब्दीर खान ने बताया कि कायमखानी कौम राजपूत समाज से परिवर्तित कौम है। इस कौम ने इस्लाम कबूल किया। लेकिन अपनी राष्ट्र सुरक्षा, राष्ट्र सेवा को कभी मन से नहीं निकाला। यही कारण है कि पाकिस्तान के खिलाफ भी लड़ाई लड़कर कौम के बहादुरों ने अपनी जान दी है। धनूरी गांव के एक शहीद ने 1971 की लड़ाई में आठ किलोमीटर अंदर तक पाकिस्तान की जमीन पर घुसकर पाकिस्तानियों को ढेर किया और खुद भी शहीद हो गए। कायमखानी कौम के लिए पहले देश है और रहेगा। आपको बता दें कि इस शहीद स्मारक निर्माण के लिए 2 करोड़ 8 लाख रुपए खर्च होंगे। कौम के सभी शहीदों के सेना मेडल भी यादगार के लिए रखे जाएंगे। स्मारक पर होने वाली राशि का खर्च भारातीयों से आर्थिक सहयोग लेकर खर्च किए जाएंगे। इस स्मारक के लिए जिले के कई पूर्व सैनिकों, शहीदों के परिजन व उनके पुत्रों द्वारा धनराशि सहयोग के लिए दी गई है। धनूरी गांव में बनने शहीद स्मारक के लिए जमीन का दान मास्टर अरशद अली खान द्वारा किया गया है।



# आज का राशिफल

	<b>मेष</b>	कार्यक्षेत्र में रुकावटों का सामना करना पड़ेगा। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। रुका हुआ कार्य सम्पन्न होगा। पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। बाह्य प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।
	<b>वृषभ</b>	अर्थिक पक्ष मजबूत होगा। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। अनावश्यक कष्ट का सामना करना पड़ेगा। वाणी की सौम्यता आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि करेगी। धन लाभ के योग हैं। बाद-विवाद की स्थिति आपके हित में न होगी।
	<b>मिथुन</b>	बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। आय के नवीन स्त्रोत बनेंगे। मन प्रसन्न होगा। जारी प्रयास सार्थक होंगे। किसी अभिन्न मित्र से मिलाप होगा। प्रणय संबंध मधुर होंगे। कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय न लें।
	<b>कर्क</b>	राजनैतिक महात्वाकांक्षा की पूर्ति होगी। शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी। व्यावसायिक योजना सफल होगी। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें।
	<b>सिंह</b>	पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। स्वास्थ्य के प्रति संचेत रहें। यात्रा में अपने सामना के प्रति संचेत रहें चोरी या खोने की आशंका है। वाणी की सौम्यता आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि करेगी। व्यर्थ की भागदौड़ रहेंगे।
	<b>कन्या</b>	पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। मांगलिक कार्य में हिस्सेदारी होगी। प्रणय संबंध प्रगाढ़ होंगे। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे।
	<b>तुला</b>	व्यावसायिक योजना फलीभूत होगी। वाणी की सौम्यता से आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। किसी अभिन्न मित्र से मिलाप की संभावना है। व्यर्थ की उलझने रहेंगी।
	<b>वृश्चिक</b>	आर्थिक योजना को बल मिलेगा। भाई या पड़ोसी का सहयोग मिलेगा। अनावश्यक व्यय का सामना करना पड़ेगा। यात्रा देशाटन की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा।
	<b>धनु</b>	गृहोपयोगी वस्तुओं में वृद्धि होगी। जीवन साथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। राजनैतिक दिशा में किए जा रहे प्रयास सफल होंगे। ईश्वर के प्रति आस्था बढ़ेगी।
	<b>मकर</b>	जीविका की दिशा में उत्तरि होगी। किसी अभिन्न मित्र से मिलाप होगा। बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। व्यावसायिक सफलता मिलेगी। सम्मुख पक्ष से लाभ होगा। धन हानि की संभावना है।
	<b>कुम्भ</b>	पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय न लें। पिता या उच्चाधिकारी से तनाव मिलेगा। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें। वाणी पर नियंत्रण रखें।
	<b>मीन</b>	व्यावसायिक योजना फलीभूत होगी। भाग्यवश कुछ ऐसा होगा जिसका आपको लाभ मिलेगा। आय के नए स्त्रोत बनेंगे। जीवन साथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा।





# जब नुश्रात भरवा को मांजने पड़े थे बर्तन और करना पड़ा झाड़-पोछा!

प्यार का पंचनामा फेम लौमरस एटेस्ट नुश्रात भरुचा (Nushrratt Bharuccha) इन दिनों लगातार अपनी फिल्मों की शूटिंग में बिजी हैं। बोते दिनों राजकुमार राव के साथ वह फिल्म छलांग में नजर आई थीं। वहाँ अब उनकी एक और फिल्म अजीब दास्तान (Ajeeb Daastaans) भी OTT पर रिलीज हो चुकी है। लेकिन क्या आप सोच सकते हैं कि इतनी व्यस्त एक्ट्रेस को झाड़-पोछा और बर्तन मांजने का काम करना पड़ा था। यह बात किसी और ने नहीं बल्कि खुद नुश्रात ने शेयर की है।

किरदार में जान डालने के लिए की मेहतान

दरअसल नुश्रात भरुचा (Nushrratt Bharuccha) ने फिल्म 'अजीब दास्तान (Ajeeb Daastaans)' अब तक का उनका सबसे अलग किरदार निभाया है। इसमें वह नो मेकअप और घेरेलू महिला का रोल निभा रही हैं। नुश्रात ने आजतक से हुई बातचीत में बताया है कि उन्होंने अपने किरदार में जान डालने के लिए खुद मेड की तरह सारे काम किए।

ऐसे रोल मिलते नहीं इस बातचीत में नुश्रात ने बताया, इस तरह के रोल करना मुझे काफी पसंद है, लेकिन मुझे ऐसे रोल मिलते ही नहीं। आपको बता दूं कि इस फिल्म में आपने जिस नुश्रात को देखा वो बिना मेकअप और ग्लैमर के मैं ही हूं, मैं इस तरह के सुरियस रोल काफी पसंद करती हूं क्योंकि ये रोल मुझे एक एकटर के तौर पर अपना हुनर दिखाने का मौका देते हैं।

अपने घर के झाड़, पोछा और बर्तन थोए

इसके आगे नुश्रात ने बताया, मैं आपको सच बताऊं तो इस रोल की तैयारी के लिए मैंने अपने घर पर ही झाड़, पोछा और बर्तन थोए शुरू कर दिए थे। क्योंकि मैं एक काम वाली की हालत को ठीक तरह से मेहसूस करना चाहती थी। इस फिल्म में मैंने एक काम वाली बाई मीनल का

किरदार निभाया है। इस किरदार की बोली को समझने और बोलना सीखने में मेर को-एक्टर अभिषेक बनर्जी और डायरेक्टर राज मेहता ने मेरी मदद की है।

लॉकडाउन का दौर आया काम

नुश्रात भरुचा की माने तो इस फिल्म को अच्छे से कर पाने में लॉकडाउन का दौर बहुत काम आया। क्यों उस दौर में जब कामवालियों के आने जाने पर भी पांचवीं लग गई थी तो नुश्रात ने घर का सारा काम खुद ही किया।



**मलाइका अरोड़ा** ने बेडरूम से शेयर की अपनी Sensational PIC, नाइट ड्रेस में गिराई बिजलियां



मलाइका अरोड़ा (Malaika Arora) एक ऐसी सेलेब हैं जो आए दिन सुर्खियों में बनी रहती हैं। मलाइका अपनी फिल्मों और हॉट अंदाज के लिए जानी जाती हैं। एक्ट्रेस ने एक बार फिर इंस्ट्रामार पर अपनी एक तस्वीर से आग लगा दी है।

मलाइका की फोटो

47 साल की मलाइका (Malaika Arora Fitness) ने जिस तरह से अपने आपको फिट रखा है, वह वार्कआउट-ए-तारीफ है। अब एक बार फिर उनका बोल्ड अंदाज लोगों को दीवाना बना रहा है। हाल में मलाइका (Malaika Arora Image) ने अपनी एक ऐसी तस्वीर पोस्ट की जिसमें लोग उनका यह अंदाज भी देखते रह गए।

बेडरूम से शेयर की फोटो

मलाइका (Malaika Arora Insta Story) ने हाल ही में अपनी इंस्ट्रामोडीरी पर बेहद बोल्ड फोटो शेयर की है। इसमें मलाइका को नाइट ड्रेस पहने हुए देखा जा रहा है। इसके साथ उन्होंने कैशन में लिखा, घर पे रहा।

कुंभ मेले को लेकर किया था पोस्ट

मलाइका (Malaika Arora Social Media) की इस स्टोरी को फैंस खूब देख रहे हैं। इसमें पहले मलाइका अरोड़ा ने हाल ही में अपनी इंस्ट्रामोडीरी पर एक और तस्वीर शेयर की थी, जिसमें लोगों की काफी भीड़ दिखाई दे रही थी। मलाइका अरोड़ा ने हरिद्वार (उत्तराखण्ड) में जारी कुंभ मेले में ब्राह्मलुओं की भीड़ की तस्वीर इंस्ट्रामोडीरी में शेयर कर आलोचना की थी।

महाराष्ट्र में लोग हैलॉकडाउन

आपको बता दें, देश में कोरोना मरीजों की संख्या काफी तेजी से बढ़ रही है। इसको लेकर सभी राज्य की सरकारें अलंतर पर हैं। हर जगह इससे बचाव के लिए नाइट कर्फ्यू लगाया गया है। वहाँ, महाराष्ट्र में 15 दिनों के लिए लॉकडाउन जैसी पार्वतीदायी लगा रहा है। ऐसे में सभी लोग अपने-अपने घरों में कैद हैं।

**कैटरीना कैफ का डीप नेक आउटफिट**  
**देख परेशान हुए सलमान खान,**  
**सबके सामने कहा- ड्रेस ठीक करो**

बॉलीवुड एक्ट्रेस कैटरीना कैफ (Katrina Kaif) और सलमान खान (Salman Khan) जब भी साथ आते हैं तो कोई ना कोई वीडियो वायरल होने ही लगता है। इनकी जाँची को जनता बहुत पसंद करती है। हाल ही में सलमान और कैटरीना का एक पुराना वीडियो वायरल हो रहा है। जिसमें सलमान, कैटरीना को ड्रेस ठीक करने के लिए कह रहे हैं।



## टाइगर श्रॉफ संग मालदीव रवाना हुई गलफेंड दिशा पाटनी एयरपोर्ट पर खुली पोल



बॉलीवुड के एक्शन हीरो टाइगर श्रॉफ (Tiger Shroff) को एक्ट्रेस दिशा पाटनी (Disha Patani) भले ही अपनी रिलेशनशिप को सबके समने एक्सेप्ट नहीं किया है। लेकिन दोनों एए दिन अपने एक साथ स्पॉट होते रहते हैं। सोशल मीडिया पर भी दोनों की केमिस्ट्री साफ नजर आती है। अब ये Rumored स्टार कपल वेकेशन के लिए मालदीव के लिए रवाना हो चुका है। अब दोनों के वेकेशन प्लान का राज तब खुला जब दोनों एक ही फ्लाइट से मालदीव रवाना हुए हैं।

सोशल मीडिया पर दिखी फोटो

फिल्मों की शूटिंग रुक चुकी है, महाराष्ट्र में कोरोना के केस भी काफी तेजी से बढ़ रहे हैं ऐसे में टाइगर श्रॉफ (Tiger Shroff) और दिशा पाटनी (Disha Patani) इस समय को यादगार बनाने की छन ली है। दोनों ने इस समय में वेकेशन के लिए ताइगर श्रॉफ के लिए उड़ान भरी है। सेलेब्रिटी

फोटोग्राफर विरल भयानी ने इंस्ट्रामोडीर पर दोनों की फोटो सेयर करते हुए ये जानकारी शेयर की है। देखिए फोटो...

जबरदस्त हैलुक

लुक्स की बात करें तो यहाँ दिशा पाटनी द्यूब स्टाइल पिंक ब्लॉकलेट के साथ ब्लू ट्रो और रिप्प जॉन्स में काफी गॉजियस नजर आ रही हैं। वहाँ टाइगर श्रॉफ ब्लू कलर के आउटफिट में नजर आ रहे हैं। दोनों ने कोरोना से बचाव के लिए मास्क भी लगाया हुआ है।

सोशल मीडिया पर कही थी ये बात

आपको याद दिला दें कि लगातार फैंस से रिलेशनशिप के बारे में पूछते पर बीते साल टाइगर ने इस बात का ऐलान किया था कि दिशा के साथ उनका कोई अफेयर नहीं है। लेकिन उनके फैंस इस बात को मानने को तेवर नहीं हैं। इसलिए तो जब भी ये दोनों साथ दिखते हैं तो इनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर छा जाती हैं।

सलमान खानवॉलीबुड के दबंग खान यानी सलमान खान (Salman Khan) की जाँची है। सलमान अक्सर कैटरीना पर यार लुटाते नजर आते हैं। हाल ही में सलमान और कैटरीना का एक पुराना वीडियो वायरल हो रहा है। जिसमें सलमान, कैटरीना को ड्रेस ठीक करने के लिए कह रहे हैं।

कैटरीना कैफ की ड्रेस देख असहज हुए सलमान कैटरीना कैफ (Katrina Kaif) को लेकर सलमान (Salman Khan) अक्सर प्रेसिव रहते हैं और ये बात उनके वीडियोज से साफ पता चलती है। इन दिनों सलमान खान का एक पुराना वीडियो वायरल हो रहा है। जिसमें कैटरीना की डीप नेक ड्रेस देखकर सलमान थोड़े असहज हो गए और एक्ट्रेस को ड्रेस ठीक करने की सलाह दे डाले।

2017 का हैवीडियो

यह वीडियो साल 2017 का है। कैटरीना और सलमान IIFA अवॉर्ड्स की प्रेस कॉन्फ्रेंस में पहुंचे थे। सलमान (Salman Khan) ने आंजन ट्राइप ड्रेस पहना हुआ था। वहाँ, कैटरीना (Katrina Kaif) ने आंजन ट्राइप ड्रेस पहनी हुई थी। इस ड्रेस का नेक काफी डीप था, जिसे लेकर सलमान को आपत्ति थी।

इस फिल्म में दोनों आंगे नजर

आपको बता दें, सलमान और कैटरीना (Salman And Katrina) जल्द ही टाइगर 3(Tiger x) में साथ नजर आंगे। फिल्म की शूटिंग शुरू हो गई थी लेकिन कोरोना के चलते अभी शूटिंग रोक दी गई है। कैटरीना कैफ हाल ही में कोरोना पॉजिटिव पार्ट गई है, जिसके लिए अब उनकी रिपोर्ट निगेटिव आ गई है।



## टॉपर्स बनने के टिप्प

सफलता को पाने के लिए कड़ी मेहनत तो करनी ही पड़ती है। हम किसी कक्षा की एग्जाम या प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे हों, इसके लिए सिफ़ एक ही लक्ष्य रखना पड़ता है। वह है पढ़ाई।



किसी परीक्षा में टॉप करने वाले स्टूडेंट्स को देखकर मन में यही विचार आता है कि टॉपर्स किस तरह से परीक्षा की तैयारी करते हैं। कुछ टिप्प जो टॉपर्स अपनाते हैं-

- शुरूआत में ही यह सोच लें कि आपको किस क्षेत्र में करियर बनाना है, उस क्षेत्र में सफलता के लिए जुट जाएं।
- पूर्ण समर्पण के साथ पढ़ाई करें। अगर कौरिंग के अलावा घर पर भी पढ़ाई करें।
- स्वयं का आत्मविश्वास बनाएं रखें। स्वयं पर किसी प्रकार का दबाव न आने दें।
- अपनी कमज़ोरियों को खोजें और उन्हें दूर करने का प्रयास करें।
- टॉपर्स को रटने की बजाय समझकर पढ़ने की कोशिश करें।
- पढ़ाई में निरंतरता रखें। रेग्यूलर पढ़ाई करने से वह बोझ महसूस नहीं होती।
- किसी प्रतियोगी एग्जाम की तैयारी प्लानिंग से करें ताकि रिवाज में परेशानी न आए।
- अपने उपर किसी प्रकार का दबाव न आने दें।
- पढ़ाई के दौरान किसी भी प्रकार की परेशानी अनें पर उसका टीचर्स से या दोस्तों के साथ मिलकर हल निकालने का प्रयास करें।
- किस क्षेत्र में आप तैयारी कर रहे हों, उस क्षेत्र के एक्सपर्ट्स का मार्गदर्शन समय-समय पर लेते रहें।

ऐसे करें

## टाइम मैनेजमेंट

समय का पहिया निरंतर धूमता रहता है। किसी के लिए रुकता नहीं है। जिस तरह मुझे मैं बंधी हुई रेत को फिसलने से हाथ में ?नहीं रोका जा सकता है, उसी तरह समय के ?हाइए को भी नहीं रोका जा सकता है।

कॉर्पॉरेशन के इस दौर में समय के साथ चलना जरूरी है। अवसर लोग समय का दोनों रोते रहते हैं। खासकर युवा वर्ष कामों में अपना समय लगाकर अपने महायोगी काम की अनदेखी करते हैं। फिर उनकी शिक्षायत रहती है हमें समय ही नहीं मिलता। ऐसे में आवश्यकता होती है टाइम मैनेजमेंट की। आप अपना कार्य जितने व्यवस्थित तरीके से करेंगे, काम उतना बहेतर और जल्दी होगा।

जानिं टाइम मैनेजमेंट के कुछ टिप्प-

- सबसे पहले यह देंयें कि आप कहाँ टाइम वेस्ट कर रहे हैं। जैसे वेटिंग, फैस्कुल, ई-मेल या टीवी वैगरह। इन कामों का समय नियंत्रित कर आप काफ़ी टाइम बचा सकते हैं।
- प्रार्थिमिकताएं तय कीजिए। जो काम जरूरी है उसे अभी ?कीजिए और जो बाद में किया जा सकता है, उसके लिए समय तय कीजिए। आप अपना कार्य जितने व्यवस्थित तरीके से करेंगे, काम उतना बहेतर और जल्दी होगा।
- टाइम मैनेजमेंट टूल्स का उपयोग कीजिए। मोबाइल, कैलेंडर या चार्ट वैगर की मदद से काम समय पर निपटाएं जा सकते हैं। बस रिमांडर को ऑवेंड करने की आदत छोड़नी होगी।
- काम आउटसोर्स कीजिए। आप चाहें स्टूडेंट्स हों, प्रोफेशनल हों या गुणी हों, ऐसे कई काम हैं जो दूसरों से करवाए जा सकते हैं। इससे आपका वर्कलोड कम होगा और आप बहेतर काम कर पाएंगे।
- इंतजार में तक बर्बाद न करें। कई सौकां पर हमें इंतजार करते हुए लंबा समय युजारना पड़ता है। कुछ छोटे-मोटे काम इस समय निपटाएं जा सकते हैं। जैसे मेल्स चेक करना, नोट्स बनाना या जरूरी फोन लगाना।
- इन आसान टिप्प को अपनाकर आप समय के सदृश्योग के साथ उसके साथ आगे बढ़ सकेंगे।

# यह है आत्मविश्वास बढ़ाने की कुंजी

(रवीन्द्र गुप्ता)  
हर इंसान अपने लक्ष्य की प्राप्ति में प्रयासरत रहता है। उसके लिए जरूरी होता है 'आत्मविश्वास'। 'आत्मविश्वास' यानी अपनी आत्मा पर विश्वास या अपने आप पर विश्वास।

जीवन में हर काम अपने आत्मविश्वास के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण का होना जरूरी होता है। बिना आत्मविश्वास के कोई भी काम सफल नहीं हो सकता है।

अगर होता ही है तो निम्नस्तर का या आधा-आधा व खराब। आइए, हम जानते हैं आत्मविश्वास के बारे में-

क्या है आत्मविश्वास?  
आत्मविश्वास वस्तुतः एक मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति है। इससे महान कार्यों के संपादन में सहजता और सफलता हमें प्राप्त होती है। बोर्ड आत्मविश्वास के इन कार्यों की सफलता सदिगम ही बनी रहती है।

एकाग्रता बनें  
जिस भी व्यक्ति का मन शंका, चिंता और भय से भरा हो वह बड़े कार्यों तो क्या, साधारण से साधारण कार्य भी नहीं कर सकता है। चिंता व शंका अपेक्ष मन को कभी भी एकाग्र न होने देंगे अतः आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु अपने मन से सभी प्रकार के संदेह निकालें तथा एकाग्रता को बढ़ाएं।

आत्मविश्वास अद्भुत शक्ति  
आत्मविश्वास एक अद्भुत शक्ति है। इसके बल से व्यक्ति तमाम विपरियों तथा शरुओं का सामना कर लेता है। संसार के अभी तक के बड़े से बड़े कार्य आत्मविश्वास के बलवृद्ध ही हुए हैं और हो रहे हैं तथा होते रहेंगे।

बच्चों में आत्मविश्वास भरें

माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों में आत्मविश्वास भरें। उनका आत्मविश्वास कभी कम नहीं करना चाहिए। उन्हें कभी भी इस प्रकार के नकारात्मक शब्द कि 'तुम कुछ नहीं जानते' या 'तुम मैं इस बात की कमी हो' कभी नहीं कहने चाहिए।

इससे बच्चों का आत्मविश्वास कम होता है तथा इससे उनमें हीनभावना जागृत होती है तथा वे कुरित हो जाते हैं। आज जग में जो निराशा की भावना तथा गरीबी दिखाई दे रही है उसके पीछे प्रमुख कारण यही हीनभावना है।

ऐसे बढ़ाएं आत्मविश्वास -

सकारात्मक वित्तन हो : सबसे पहले व्यक्ति को चाहिए कि वह हमेशा सकारात्मक वित्तन करे। सकारात्मक विचारधारा के लोगों के साथ ही रहें। कहा भी जाता है कि 'जैसी साति, वैसी उन्नति।' जैसी आपकी विचारधारा होगी, दिमाग भी वही सचेने लगता है अतः सकारात्मक ही सोचें तथा साथ ही अपनी खामियों को भी स्वीकार करें।

आत्मविश्वास से भरपूर होने का अभ्यास करें -

आप अपना आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए यह प्रयास करें कि मैं सक्षम हूँ। मैं यह कार्य करने सकता हूँ। मुझे इसमें कोई दिक्कत नहीं आपारी।

महानायक अमिताभ बच्चन को भी पहली बार अभिनय करते वक्त काफ़ी डर लगता था। जब अधिक डर लगता था तो वे स्वयं से कहते थे कि 'मैं जिसका रोल कर रहा हूँ वह व्यक्ति मैं ही हूँ' ऐसा बहुत कठूला है।

बीती ताहि बिसारि दे : अपने द्वारा भूतकाल में की गई गलतियों, असफलताओं को आप भूलकर नई शुरुआत करें। भवियत की योजना बनाए तथा लक्ष्य नियंत्रित कर उसकी प्राप्ति में जुट जाएं।

उपलब्धियां याद रखें : आत्मविश्वास की कुंजी है असफलता को स्वीकारना। श्रेष्ठ काम के लिए स्वयं तथा लक्ष्य नियंत्रित कर उसकी प्राप्ति में जुट जाएं।

उपलब्धियां याद रखें : आत्मविश्वास की कुंजी है असफलता को स्वीकारना। श्रेष्ठ काम के लिए स्वयं तथा लक्ष्य नियंत्रित कर उसकी प्राप्ति में जुट जाएं।



## संकल्पों के साथ कैरियर की शुरुआत

करने में जरा भी कमज़ोर या निष्क्रिय दिखाई दिए तो आपके दोस्त विस्तेदार आपको अपेक्ष करते हैं।

बड़े काम तभी संभव हो पाते हैं, जब उन्हें पूरा करने में हम पूरी दृढ़ता के साथ पूरी शक्ति, उत्तम, जाश तथा ऊँज़ के साथ लग जाते हैं। यदि हमारी मनःस्थिति ढुम्लूल होती या हम 'हाँ-न' के जाल में फँसे रहे तो एक कदम भी आँहे नहीं बढ़ा सकते। काम छोटा हो या बड़ा, उसे पूरा करने के लिए सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ना।

जीवन को अर्थात बनाने के लिए कई लोग तरह-तरह के संकल्प लेते हैं। इससे उनके जीवन का लक्ष्य तय होता है। प्रसिद्ध विचारक स्वेट मॉडेन ने अपनी पुस्तक में लिखा है, 'ऐसा व्यक्ति किन्तु नहीं समिता है, जो विश्वसूक्ष्म यह कह सके कि मैं करूँगा।' जो संकल्प लिया गया हो तो उनके बारे में यह कहा जाता है कि वे कार्य करने में जरा भी कमज़ोर या चाहिए।

अवसर देखा जाता है कि देखा-देखी या किसी के कहने में आकर भी संकल्प लेते हैं। ऐसे संकल्पों की कोई ठेंड़ जाते हैं। इससे बेहतर है कि आप एकसाथ कार्य के संकल्प एवं नज़र-नज़र की क्षमता, सोच, उत्ताह, जोश, प्रवृत्ति, प्रकृति आदि अलग-अलग लाभ होते हैं। इसलिए अपने व्यक्तिकृत को जाँचकर संकल्प लें।

जो संकल्प लिया गया हो तो उनके बारे में अपने दो



