









# ਕੱਲੇ ਸਾਂਡਾਲਿੰਗ ਦੀ ਬਨਾਏ ਅਪਨਾ ਕੌਰੈਂਡਰ



# कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए एकाग्रता जरूरी

**अ** क्षर काम करते वक्त ध्यान भटक जाता है। इससे कई लोग इस समस्या से परेशान हैं। लगातार काम करने के दौरान अब्द्या ज्ञान काम होने पर ध्यान भंग होने की स्थिति बन जाती है। प्रायैवैज्ञानिक और विज्ञानिक वैज्ञानिकों के चिन्हों में एकाकार

मनवानामन और विकासक भवताव ह कि जिसम प्रयोगता की कमी होती है कि बहुत चिंतित, उदास, चिड़िचिरे और सहम से रहते हैं। क्योंकि तो अपराध भावना या हीनभावना के भवतावी भी हो जाते हैं। ऐसे लोगों में आत्मविश्वास की भावना, कुठु, गुस्सा, चिड़िचिड़ान तथा घबराहट बढ़ जाती है। ध्यान भटकने से अक्षर गलतियां होने की संभावना रहती है। ऐसे कुछ उपर्युक्त जिन्हें आप अपनाकर एकाग्रता बढ़ा सकते हैं।

- एकाग्रता बढ़ाने के लिए मैडीटेशन और योग करें, इससे ध्यान कोंट्रिट करने की क्षमता बढ़ती है।
- एकाग्रता बढ़ाने के लिए किसी केंद्र बिंदु पर जिननी देर हो सके, ध्यान कोंट्रिट करें। धीरे-धीरे ध्यान कोंट्रिट करने का समय बढ़ाएं।
- अपने कार्यों को टाले हीन बल्कि योजनाबद्ध तरीके से और समय पर करें, इससे काम का अतिरिक्त बोझी भी नहीं पड़ेगा।
- उद्देश्यों में कामयाब न होने पर भी नकारात्मक विचार मन में न लाएं बल्कि कर्मियों को तलाशें और नई ऊर्जा के साथ लक्ष्य पाने में जुटे रहें।
- सफलता प्राप्त होने पर स्वयं को सकारात्मक सोच से भरें, जिससे काम करने का उत्साह बना रहे।
- अपनी कावलियत और कर्मजोरियों को पहचानने की कोशिश करें।
- समय-समय पर आत्म अत्वोक्ता करें।
- एकाग्रता से काम करने के लिए माहौल को शांतिपूर्ण बनाए रखें।
- काम पर ध्यान कोंट्रिट करने के लिए खुद को नियंत्रित रखें ताकि आपका ध्यान केवल अपने नियंत्रित काम के अलावा और कहीं नहीं

कवल अपने निर्धारित काम के अलावा और कहीं नहीं जाए। यदि काम करते समय ध्यान टीवी देखने या किसी मनोरंजन के साधन की ओर जाए तो फले उसे पूरा करें, फिर काम करें। इससे ध्यान भटकेगा नहीं और आपको संग्रहीत भी मिलेगी।



केंद्र सरकार से जुड़े विभिन्न  
मंत्रालयों, विभागों,  
स्वायत्तशासी संस्थाओं तथा  
सार्वजनिक क्षेत्र के उपकरणों  
में हर साल एसिस्टेंट ग्रेड के  
पदों पर काफी बड़ी संख्या में  
युवाओं की भर्तीयां की जाती  
हैं। इसी प्रकार की नियुक्तियां  
अर्ध सैन्य बलों और पुलिस  
संगठनों में भी होती हैं। यह  
संख्या प्रति वर्ष हजारों में  
होती है लेकिन यह निश्चित  
नहीं होती है। इसकी वृद्धि  
प्रक्रिया में 20 से 25 वर्ष तक  
के ग्रेजुएट युवा शामिल हो  
सकते हैं।

**प्र** मुख रूप से स्टाफ सिलेक्शन कमीशन या कर्मचारी चयन आयोग द्वारा इस प्रकार की चयन परीक्षा का आयोजन होता है। सरकार के अधिकारीं मान्त्रिलयों और विभागों के लिए उपयुक्त प्रत्याशियों के चयन लिए किया जाता है जो एक संस्थाएं और व्यक्ति द्वारा भी ऐसी परीक्षाएं संचालित करते हैं।

कर्मचारी चयन आयोग द्वारा प्रति वर्ष सर्स्टेंट ग्रेड एजाम का संचालन किया जाता है। इनके जरिए रेलवे बोर्ड सेक्रेटेरिएट सर्विसेस, ल सेक्रेटेरिएट सर्विस, आर्मड फोर्सेस हेड कार्यालय तथा भारत सरकार के अन्य विभागों में नियुक्ति प्रत्याशियों को नियुक्त किया जाता है।

परीक्षा के दो चरण होते हैं। पहले चरण में एक जीविकाता टाइप के प्रश्नों पर आधारित तीन की परीक्षा होती है जिसमें चार विषयों की विवरणीय जानी है।

# एसिस्टेंट ग्रेड परीक्षा में संभावनाएं

केंद्र सरकार से जुड़े विभिन्न  
मंत्रालयों, विभागों,  
स्वायत्तशासी संस्थाओं तथा  
सार्वजनिक क्षेत्र के उपकरणों  
में हर साल एसिस्टेंट ग्रेड के  
पदों पर काफी बड़ी संख्या में  
युवाओं की भर्तियां की जाती  
हैं। इसी प्रकार की नियुक्तियां  
अर्ध सैन्य बलों और पुलिस  
संगठनों में भी होती हैं। यह  
संख्या प्रति वर्ष हजारों में  
होती है लेकिन यह निश्चित  
नहीं होती है। इसकी चयन  
प्रक्रिया में 20 से 25 वर्ष तक  
के ग्रेजुएट युवा शामिल हो  
सकते हैं।

**प्र** मुख रूप से स्टाफ सिलेक्शन कमीशन या कर्मचारी चयन आयोग द्वारा इस प्रकार की चयन परीक्षा का आयोजन होता है। सरकार के अधिकारीं मान्त्रिलयों और विभागों के लिए उपयुक्त प्रत्याशियों के चयन लिए किया जाता है जो एक संसाधन और व्यवस्था भी ऐसी परीक्षाएं संचालित करते हैं।

**विषय-** रीजनिंग एबिलिटी, जनरल अवेयरनेस अथेटिक और लैंब्वेच (हिंदी या अंग्रेजी)। इनके 75-75 प्रश्न होते हैं। कुल 300 अंकों के ये सभी प्रश्न पत प्रश्न होते हैं। इसमें सफल उम्मीदवारों को ही मिन एजेंजम में शामिल होने की अनुमति मिल पाती है। प्रत्येक विषय के लिए अलगा से टेस्ट पेपर दिया जाता है। प्रश्न अंग्रेजी और हिंदी दोनों ही भाषाओं में होते हैं। लैंब्वेच प्रश्न पत सिर्फ पास करने की जरूरत होती है। इसके अंक मेरिट बनात समय जोड़े नहीं किए जाते हैं। बहुविकल्पी प्रश्न होते हैं जिनमें से एक उत्तर पर निश्चान लगाना होता है।

रीजनिंग एबिलिटी के प्रश्न पत में सामान्य ज्ञान पर आधारित प्रश्न होते हैं। इनके लिए प्रैक्टिस गाइड्स, कंपीटीशन पर आधारित प्रश्नों तथा नेट पर उपलब्ध सामग्री का लाभ उठाया जाकर सहायता है। जनरल अवेयरनेस के खंड में इतिहास, भूगोल, राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय मामलों, भारतीय अर्थव्यवस्था तथा सामान्य विज्ञान पर प्रश्न पूछे जाते हैं।

अथेटिक्स के पेपर में बुनियादी गणित से संबंधित प्रश्नों पर ज्यादा जोर होता है। प्रमुख भागों में अंकगणित, नंबर्स, स्टैटिस्टिक्स, ग्राफ तथा टाइम-डिस्टेंस आदि का नाम लिया जा सकता है। इस खंड में अपेक्षित सफलता पाने के लिए प्रैक्टिस की एकमात्र विकल्प है।

भाषा (हिंदी/अंग्रेजी) के प्रश्न पत का

नाना (प्र०/ज्ञाना) का प्रश्न पत या स्तर कवालीकारिया टाइप का ही होता है। प्रयासी के भाषा के व्यावहारिक ज्ञान की परख करना मात्र ही इस प्रश्न पत का एकमात्र उद्देश्य होता है।

## मुख्य परीक्षा

इसमें प्रतिभागियों की भाषा ज्ञान के अतिरिक्त स्थंबं को व्यक्त कर पाने की क्षमता की भी जांच की जाती है। ऊर विस्तृत तरीके से लिखने की बाध्यता होती है। इसी प्रकार का टेस्ट अंकगणित का होता है जिसमें एसिस्टेंट के कार्यों के अनुसर गणितीय कैलकुलेशन कर पाने की क्षमता को परखा जाता है। इसमें भाषा और गणित पर आधारित

प्रश्न पत होते हैं। इस परीक्षा में 200

नका का अग्रजा और 100 अका क  
पिण्ठ आधारित प्रश्न पत होता है।  
■ भाषा - इसमें 50 अंकों का  
नरल अंग्रेजी का एक खंड होता है  
बाकि शेष 150 अंकों के खंड में  
न्युनिकेशन एवं लेखन कौशल  
र आधारित प्रश्न शामिल किए

■ अंकागणित - कुल सौ नंबों के इस दो घंटे की अवधि के शन पत में भी एलिमेंटरी गणित और सामान्य इस्टेमेल में आने वाले गणितीय अवधारणाओं से नहीं पर्जन्य पड़े जाते हैं।

■ अंग्रेजी या हिंदी  
भाषा की तैयारी के लिए  
याकरण की तैयारी के अलावा

- जनरल अवेरेनेस के लिए  
सखबारों और कर्ट अफेर्स पर  
वाधारित पतिकाओं को पढ़ने से काफी  
भाग मिलता है।
- लॉकल रीजनिंग के लिए  
प्रॉफेशनल टेस्ट ऐपरेस जितने कर सके उन्हाँ  
में समायुक्त ऐपरेटर के सम्मान प्रिलियाँ।

- गणित में आठवीं से दसवीं तक अधिक प्रश्नों की विवरणीय उत्तरांकन समीक्षा अपार्टी की किताबों का एक अच्छी तरह से लिखा गया है।
- शब्दों के अर्थ के साथ उन संस्कृत शब्दों की विवरणीय उत्तरांकन समीक्षा अपार्टी की किताबों का एक अच्छी तरह से लिखा गया है।
- कैलकुलेशन के शार्टकट फार्मूला के बारे में जानकारी याद करके याद करके जाए, इससे समय की कमी होगी।
- कम समय में अधिक प्रश्नों को विवरणीय उत्तरांकन समीक्षा अपार्टी की किताबों को देखते हुए अपने टेस्टेजेपैट को दस्तूर रखें।

रत्नों का बाजार भारत के कुल निर्यात का पांचवां हिस्सा है। इस बड़े बाजार से भारत को अच्छी खासी विदेशी मुद्रा प्राप्त होती है इसलिए इस क्षेत्र से जुड़े लोगों के लिए ट्रेनिंग के साथ ही तकनीकी ज्ञान होना नितांत आवश्यक है। इसके अलावा लोगों में पहले से ज्यादा रत्नों को धारण करने का चलन बढ़ा है। कई लोग ग्रहों को शांत करने, ग्रहों को अपने पक्ष में करने, व्यक्तिगत जीवन में आ रही बाधाओं से निपटने के लिए रत्न

# रत्नों में बनाएं जैमोलाजी उज्ज्वल भविष्य

धारण करते हैं तो कुछ इसे आभूषण के तौर पर धारण करते हैं। रत्नों की खासियत के बारे में व्यापक जानकारी जैमोलॉजी के जरिए मिलती है। इसे हम यूं भी कह सकते हैं कि जैमोलॉजी के तहत रत्नों का अध्ययन किया जाता है।

**ग**रतलब है कि रत्नों को विलासिता, शान-शौकत की निशानी मानी जाती रही है। रत्नों को बादशाहत से ज़ोड़कर भी देखा ता रहा है, राजा-महाराज और अद्यतन रत्नजड़ित धूषण, मुकुट आदि धारण करते थे। पारंपरिक तौर पर ज़रूर गहने बनाने का काम लोग प्रतिलिपों से करते रहे हैं। केवल सुनार ही नहीं, उनके कारोबार भी यह बाले रत्नों के असर के बारे में भी इनकी जानकारी अहम होती है। जैमलेलजिस्ट्स में सूक्ष्म अवलोकन करने, गहराई से जांच करने और शुद्धता की प्रामाणिकता कठिन करने की क्षमता हाँनी चाहिए। इस विषय में पढ़ाई करने के लिए उत्तरात्मा तकनीकी जानकारी के अलावा कटिंग, छाटने, कीपत और पहचान की जानकारी जरूरी है।

म सीखते और सिखाते आ रहे हैं। लेकिं आज के लिए पारिवारिक पृथक्यमें जर्सी नहीं है। इस काम के लिए आज दोरों प्रशिक्षण केंद्र खुल गए हैं जो जाइन, निर्माण और बनावट की गणराजी जानकारी देते हैं। इसके अलावा रसों की जंज पचरके के लिए अब तो तापाधुनिक मरीजों की भी आ रही है। फैशन और डिजाइनरों के बढ़ते मार्केट ने जैमेलिजी के क्षेत्र को उत्तरवाहिक विद्यार दिया है। हमारे देश में यजपुर तथा सूरत नगरों के सबसे बड़े रत्न कंटिंग सेटर हैं। यहां लेटेस्ट जाइन और ड्रेस्स के रत्न तराशे जाते हैं। भारतीय जैम डिजलरी इंडस्ट्री तेजि के साथ उभरकर आई है। रत्नर में रत्न कंटिंग करने वालों और कारिगरों को पूरी नया में बहुत इंतजार से देखा जाता है।

**पैरिस्कृति** — यांग चांग एकार्पन के बनाने में ज्वलरी डिजाइनिंग के अलावा जैम कंटिंग, जड़ाऊ जेवर बनाने, सुधारने तथा रत्न जड़ित घड़ियां, वस्त्र एवं ऐसेसीरीज भी बनाई जाती है। इसके अलावा खुद डिजाइन तैयार करके बड़े जड़ेवल्यम और कंपनियों का डिजाइन देने का काम भी बहुत मुनाफे का सौदा है। आधुनिकों का बाजार बहुत बड़ा और बहेद प्रतियोगी है इसलिए काम रुकावने से पहले सेल्स का अनुभव, मार्केटिंग की जानकारी तथा बिजनेस मैनेजमेंट के गुरु सीखने जरूरी हैं। आज धोधारधारी के दौर में स्थिरेटिक रत्न भी धड़ल्ले से ग्राहकों को बेचे जा रहे हैं इसलिए सही रत्न की पहचान के लिए सिर्फ भरोसा ही नहीं, साइटिफिक कंपनियों की जानकारी भी जैमेलिजस्ट्स को होनी चाही है। जैमेलिजी कोसि में दखिले के लिए जानता है। जैमेलिजी कोसि लाप्टॉप नीरौनी है। यहां

वाश्वकर क जम ऐसे जल्लरा मारकट का बढ़ान में रियरों का बड़ा योगदान रहा है। अंडेर लेलरी ने रियर के नए मैप्से सामने ला दिए हैं। जल्लरी नियर्ता भूमत नियर्ता के 10 प्रमुख इन्हें का टाकावाला है। न्यूनम शक्षिणक यायथा बारहवा उत्तरण है। इसके साथ ही अंग्रे या अच्छी पकड़ होने जरूरी है क्योंकि आदि दीर्घी ही नहीं, विदेशी ग्राहकों और कंपनियों से भी ताकावले होने चाही होता है।

मरात तुनवा के 70 फीसदी हाईस का दबाव हा  
एंपिक भारतीय रत्न अधूरों की अंतर्राष्ट्रीय  
जार में बहुत मांग है। एक ऑकलाम के अनुसार  
रत्न में कीमत के हिसाब से 60 फीसदी, वैल्यूम के  
साथ से 82 फीसदी और कट के हिसाब से 95  
सदी हीरों की प्रेसेसिंग की जाती है। इसे देखते हुए  
हा जा सकता है कि जैमोलॉजी के क्षेत्र में बहतर  
रखर उपलब्ध है।

जैमोलॉजिस्ट्स के काम में रत्न की जांच, छंटाई  
र सही श्रेणी में बांटने का काम प्रमुखता से होता है।  
लोग रत्न निर्माताओं और डिजाइनर्स को उत्तरों  
तों की जानकारी प्रदान करते हैं। किसी व्यक्ति पर होने

मा तात्परता बढ़ाना होता है।  
यदि ड्रॉड रथ से आना काम सुरक्षना चाहते हैं  
तो दो से तीन लाख सेर का निवेश करना होगा लेकिन  
यह भी है कि अर्टिफिशियल ज्वेलरी के कारोबार में  
100 फीसदी का मार्जिन भी मौजूद है।

## संस्थान

- इंडियन ईंस्टट्यूट ऑफ जैमोलॉजी, इंस्ट पार्क रोड, करोल बाग, नई दिल्ली।
- ज्वेलरी डिजाइन एंड टेक्नोलॉजी ईंस्टट्यूट, ए-89, सेक्टर-8, नई दिल्ली।
- नेशनल ईंस्टट्यूट ऑफ फैशन टेक्नोलॉजी, गुरुमोहर पार्क के पास, हौजखास, नई दिल्ली।
- इंडियन जैमोलॉजिकल ईंस्टट्यूट, निर्मल टावर्स, 10वां माला, 26 बारांखंडा रोड, नई दिल्ली।
- इंटरनेशनल ईंस्टट्यूट ऑफ फैशन टेक्नोलॉजी,

- ईंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ जैमोलॉजी, ईस्ट पार्क रोड, करोल बाग, नई दिल्ली।
  - जैलरी डिजाइन एंड टेक्नोलॉजी इंस्टीट्यूट, ए-89, सेक्टर-2, नोएडा।
  - नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फैशन टेक्नोलॉजी, गुरुग्राम पार्क के पास, हौजखाला, नई दिल्ली।
  - ईंडियन जैमोलजिकल इंस्टीट्यूट, निर्मल टावर्स, 10वां माला, 26 बागरांबा रोड, नई दिल्ली।
  - इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फैशन टेक्नोलॉजी, साउथ एक्सेंटेशन पार्ट-1, नई दिल्ली।
  - ईंडियन डायमंड इंस्टीट्यूट सुमुल डेयरी रोड, सत्र।





# भारत ने दोमांचक क्रार्टर फाइनल मुकाबले में नीदरलैंड को 4-3 से हराया

क्रुआलालपुरा।

भारतीय जनियर पुरुष हॉकी टीम ने धैर्य और चरित्र का शानदार प्रदर्शन करते हुए एक अंडाइंड वॉली पुरुष जनियर विश्व कप मलेशिया 2023 के रोमांचक क्रार्टर फाइनल में नीदरलैंड को 4-3 से हराया। दुनिया के तीसरे नंबर के भारत और दुनिया के चौथे नंबर के नीदरलैंड को 4-3 से हराया।

बचाव के बावजूद, दूसरे क्रार्टर में पेपिजन बैन डेर हैंजडेन (16%) ने एक और पेनल्टी कॉर्नर रूपांतरण के माध्यम से नीदरलैंड के लिए गोल किया, जिससे हाफ टाइम तक उनकी बढ़त 2-0 हो गई। भारत ने तीसरे क्रार्टर में अर्जित सिंह हॉल की सहायता से आदित्य लालेज (34%) के गोल के साथ जोरावर वापसी की। दो बार यह भारत के पश्च में था और कठान उत्तम सिंह (57%) ने इसका पूरा उपयोग करते हुए केवल तीन मिनट शेष रहने पर, भारतीयों ने अपने खेल की गति बढ़ा दी और यह उपयोगी सवित हुआ। व्हायोकी सौरभ अनन्द कुशवाह (52%) ने एक शानदार हमले के बाद रिबार्ड पर नेट पर गोल कर स्कोर 3-3 कर दिया। पेनल्टी कॉर्नर को बदलने की सहायता से आदित्य लालेज (34%) के गोल के साथ जोरावर वापसी की। दो बार यह भारत के पश्च में था और कठान उत्तम सिंह (57%) ने इसका पूरा उपयोग करते हुए केवल तीन मिनट शेष रहने पर, भारत को आगे कर दिया। घड़ी में बार कुछ ही मिनट बचे थे, डचों पर बरबारी करने का बाबत था।

