

योग के क्षेत्र में रोजगार के अवसर

उषा अल्बुर्क एवं निधि प्रसाद

इन दिनों हम एक ऐसी दुनिया में रह रहे हैं जहां लोग स्वास्थ्य के प्रति इतना अधिक जागरूक हैं जितना पहले कभी नहीं होते थे। किसी रोजगार में बने रहना मंदी, प्रतिस्पर्धा और संघर्ष ने और अधिक कठिन और तनावपूर्ण बना दिया है। ये सभी किसी व्यक्ति की भलाई, शांति और धैर्य का माध्यम खोजने में अग्रणी हैं। आज की दुनिया में फिटनेस बहुत जरूरी है और बहुत से लोग योग की तरफ मुड़ रहे हैं जिसका अभ्यास करने वाले लोगों की संख्या दुनियाभर में लाखों में हैं।

परंपरागत रूप से योग स्वस्थ जीवन जीने की एक कला है। प्राचीन भारत में यह एक प्रमुख आरोग्यसाधक रहा है। चाहे कोई शारीरिक बीमारी हो अथवा मानसिक-सब का योग में इलाज पाया गया है। पूर्व में जीवन के दार्शनिक मार्ग की जो शुरुआत हुई, पश्चिम में यह जंगल की आग की तरह फैल गया और भारत में भी इसे नव-यौवन के साथ देखा गया है, जो कि योग की जन्म भूमि है।

योग संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ है संघ। यह 5000 वर्ष पुराना भारतीय दर्शन है जो कि व्यायाम, श्वसन, खुराक, आराम और ध्यान का संयोजन है। यह शारीरिक और मानसिक विषयक्षेत्रों का संयोजन है जो कि शरीर को मजबूत और

स्वस्थ तथा मन को शांत और अधिक नियंत्रित बनाता है और यह आत्मज्ञान के प्रति सहायक होता है। योग के अनेक अर्थ हैं। कुछ इसे शारीरिक मुद्राएं कहते हैं तो कुछ श्वसन तथा कुछ मानसिक तकनीक। योग थैरेपी में मुख्यतः व्यापक रेंज के मानसिक/शारीरिक व्यायाम शामिल होते हैं जिनमें सकारात्मक स्वास्थ्य और भलाई



के साथ-साथ विशेष चिकित्सकीय स्थितियों के प्रोत्साहन के लिये शारीरिक मुद्राओं और श्वसन अभ्यासों तक गहन आराम और ध्यान सम्मिलित होता है। इन दिनों योग को सभी प्रकार के व्यायामों से अधिक श्रेष्ठ माना जाता है क्योंकि योग में केवल व्यायामों पर ही नहीं बल्कि मन के नियंत्रण और संतुलित खानपान पर भी जोर होता है।

इस बात की व्यापक स्वीकार्यता है कि योग ने मधुमेह, अस्थमा, अर्थराइटिस, हृदय रोग और कई अन्य बीमारियों के लिये इलाज उपलब्ध कराया है। योग ने नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले नशेड़ियों को भी पुनः सामान्य जीवन में लौटने और कुछेक प्रकार के कैंसर के फैलने पर रोक लगाने में योगदान किया है।

योग थैरेपिस्ट के कार्य में अपने ग्राहकों को इस प्रकार से ऊर्जावान बनाना शामिल होता है कि वे ऐसे लक्षणों को कम करने, हटाने या व्यवस्थित करने में सक्षम हो सकें जो उनके शरीर में बेचैनी, चोट या बीमारी का कारण बनते हैं। योग थैरेपिस्ट ग्राहकों की अपने शरीर को अपने वातावरण के साथ जोड़ने में सुधार करने में भी मदद कर सकता है।

योग इन दिनों हिमालय के महर्षियों अथवा पश्चिम के विलक्षण व्यक्तियों तक सीमित नहीं है बल्कि इसने दुनिया भर में लोगों का ध्यान आकृष्ट किया है जो कि स्वास्थ्य, समग्र और वैकल्पिक चिकित्सा देखभाल अथवा जीवन के मार्ग की तलाश में हैं। पश्चिमी दुनिया में ज्यादा से ज्यादा लोगों के वैकल्पिक थैरेपियों की तरफ मुड़ने से योग शिक्षकों को बड़ा सम्मान और महत्व प्राप्त हो रहा है। दिसंबर 2014 में 21 जून को संयुक्त राष्ट्र द्वारा योग दिवस घोषित करने के साथ ही लोगों में योग सीखने और अभ्यास करने के प्रति रुचि बढ़ी है और योग अनुदेशकों के लिये मांग में काफी वृद्धि हुई है।

यद्यपि योग थैरेपी हजारों वर्षों से प्रचलन में है, योग जिसे हम देख रहे हैं और वर्तमान में अभ्यास कर रहे हैं-आधुनिक चिकित्सा के साथ परंपरागत योग के जुड़ने की संतति-वह मात्र 80 वर्ष पुराना है। अतः व्यावसायिक योग कई प्रकार के रोजगार विकल्प प्रदान करता है। दो प्रमुख क्षेत्र हैं: व्यायाम और शारीरिक फिटनेस के लिये योग का शिक्षण और बीमारियों से संबंधित शोध और इलाज में योग।

योग शिक्षक में योग के प्रशिक्षण के साथ-साथ बीमारियों के बारे में और आसन या व्यायाम तथा ध्यान, और

योग: ...**(पृष्ठ 1 का शेष)**

इस दर में धीरे धीरे कमी होती जाती है। हमारी श्वसन क्रिया स्वचालित है लेकिन स्वैच्छिक नियंत्रण भी बहुत हद तक किया जा सकता है। शायद हमारे पूर्वजों को इसकी जानकारी थी। 5000 वर्ष पूर्व हमारी कथाओं में इस तथ्य का जिक्र है और श्वसन व्यायामों का उल्लेख है जो कि मनुष्य के संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ के लिये श्वास क्रिया और हृदय के बीच के महत्वपूर्ण संबंध को स्थापित करते हैं।

श्वास से रक्त चाप में उतार चढ़ाव होता है

जैसा कि पूर्व में उल्लेख किया गया है कि हमारी श्वसन क्रिया हर समय हमारे हृदय की गति को प्रभावित करती है, इसी प्रकार से श्वसन हमारे रक्त चाप की प्रोफाइल में सही दोलन उत्पन्न करता है। यह क्रिया अच्छे स्वास्थ्य का प्रतीक होती है। श्वसन से रक्तचाप में दोलन होता है जो कि जटिल तंत्र के जरिये सृजित होता है। सबसे पहले श्वसन चक्र हमारे वक्ष में परिवर्तनकारी दबाव उत्पन्न करता है और इस तरह इसके प्रभाव से रक्तचाप बनता है और बड़ी मात्रा में रक्त हमारी छाती की गुहा में जमा हो जाता है। दूसरे श्वसन हृदय की गति को प्रभावित करते हुए रक्त चाप में भी दोलन संचारित कर सकता है।

धीमी और गहरी सांस से हृदय की धड़कन और रक्त चाप सिंक्रनाइज होते हैं

हमने अध्ययन में पाया है कि जब हम धीमी गति से श्वास लेते हैं, हृदय की धड़कन भी उसी फ्रिक्वेन्सी से संचालित होती है। रक्त चाप भी नई आवृत्तियों के अनुसार दोलन करना शुरू कर देता है।

विश्लेषण बताते हैं कि हृदय की धड़कन में परिवर्तन के कारण रक्तचाप में

श्वसन क्रिया की प्रकृति	युक्ति	ज्ञात शारीरिक सिद्धांत प्रभाव
धीमी श्वसन तकनीकें		
अनुलोम-विलोम (आल्टरनेट ब्रिदिंग)	बाई नाक से सांस लेना और दाई नाक से बाहर निकालना और इस क्रिया को जारी रखना	हृदय संबंध और स्वायत्त प्रभाव
दाई नासिका से श्वास लेना	दाई नाक से सांस लेना और बाई नाक से बाहर निकालना	उत्तेजक प्रभाव, चयापचय में वृद्धि
बाई नासिका से श्वास लेना	दाई नाक को बन्द करके बाई नाक से सांस लेना	आराम प्रभाव, चयापचय में कमी, मस्तिष्क को सक्रिय करता है
उज्जयी	दोनों नासिकाओं का प्रयोग करते हुए धीमे और गहरी सांस छोड़ना	स्वायत्त प्रभाव
तीव्र श्वसन तकनीकें		
कपालभाति	तेज और बलपूर्वक श्वास छोड़ना और ग्रहण करना (दोनों नासिकाओं का प्रयोग करते हुए)	मस्तिष्क में संचार की वृद्धि, संज्ञानात्मक उत्तेजना, श्वसन प्रभाव
ध्रामरी	गुणगुनाहट की ध्वनि के साथ सांस छोड़ना (दोनों नासिकाओं का प्रयोग करते हुए)	मस्तिष्क में संचार में वृद्धि, संज्ञानात्मक उत्तेजना
शीताली	जीभ मोड़कर मुंह के जरिए श्वास लेना (बाहर सांस छोड़ने के लिये दोनों नासिकाओं का प्रयोग करें)	श्वसन प्रभाव
भस्त्रिका (तीव्र एवं मुख से)	तेजी से श्वास बाहर छोड़ना	मस्तिष्क में संचार में परिवर्तन, संज्ञानात्मक उत्तेजना, श्वसन प्रभाव

हमारे अध्ययन में हमने यह ढूंढने का प्रयास किया है कि क्या श्वसन हृदय की धड़कन और रक्त चाप की दर के बीच कोई संबंध है। हमने पाया कि धीमे सांस लेने से श्वसन, हृदय की धड़कन और रक्तचाप दोलन में बेहतर तालमेल होता है। हमारे अध्ययन से एक ऐसा तंत्र उभरकर आया जिसमें धीमे श्वास लेने से हमारे हृदय संबंधी स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का उल्लेख है। हमारे शोध में यह भी दर्शाया गया है कि श्वासक्रिया स्वचालित नियंत्रणों में होने वाले परिवर्तनों का हमारी शारीरिक बेहतरी से संबंध है। जेआईपीएमईआर पुदुच्चेरी से एक भारतीय अध्ययन में पाया गया कि दोनों प्रकार के प्राणायाम (धीमे और तीव्र) मानसिक संचालन में सुधार के लिये लाभदायक हैं, परंतु हृदय संबंधी सुधार के लिये, धीमा श्वास लेना फायदेमंद है।

कार्यात्मक बीमारियां वे होती हैं जिनका रोग के संबंध में शरीर में निश्चित संरचनात्मक प्रभाव नहीं होता है। हमने स्वयं सुदर्शन क्रिया के दौरान स्वचालित परिवर्तनों के प्रलेखन के लिये अध्ययन संचालित किये हैं (भिन्न-भिन्न दरों पर श्वसन और निश्चित अंतराल के साथ गहरी सांस लेने की अच्छी तरह परिभाषित श्वसन क्रिया)। श्वसन की भिन्न-2 दरों पर पर्याप्त अंतरालों के साथ तेजी से श्वास लेने की क्रिया से अनेक फायदेमंद प्रभाव दर्ज किये गये हैं। साहित्य में अनेक सकारात्मक बदलावों का उल्लेख किया गया है।

हृदय और रक्त वाहिकाओं पर श्वसन प्रभावों के तंत्र को समझने के वास्ते हमने 2002 में हाइपोथेसिस नामक एक तंत्र के बारे में सुझाव दिया था। हमारी शारीरिक प्रणालियों में सहनयोग्य सीमाओं के दौरान कोई भी सघन शारीरिक उत्तेजनाओं के

से उस वक्त उभर कर सामने आये जब पर्यावरणीय विपरीत स्थितियों जैसे कि ऊंचाई वाले स्थानों और वातावरण में उच्च परिवर्तनों के साथ गंभीर हाइपोकिशिया और गंभीर ताप परिवर्तनों की स्थिति सामने आई।

सामान्य सीमाओं से अधिक श्वसन व्यायाम के रोजाना अभ्यास से तत्काल परिवर्तन और दीर्घावधि परिवर्तन देखने को मिलते हैं। यह अनुमान लगाया गया कि सामान्य सीमाओं से अधिक श्वसन की बार-बार होने वाली घटनाओं के परिणामस्वरूप संभावित उत्तेजना उत्पन्न होती है। यह उत्तेजना अगली बार बेहतर प्रणाली के निर्माण में मदद करती है। हमने धीमे श्वसन क्रिया के दौरान स्वचालित उत्तेजना स्तरों के मापन से इस हाइपोथेसिस का परीक्षण किया। हमने पाया कि तीव्र प्रयोगों के दौरान

चाप, जो कि इन दिनों एक सुविख्यात मूक हत्यारा है, में सबसे अधिक फायदेमंद होता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि धीमे श्वास लेने से हृदय की धड़कन में कमी होती है और उच्च रक्तचाप वाले मरीजों में ब्लड प्रेशर कम होता है। अनुलोम-विलोम (वैकल्पिक नासिका श्वसन) से रक्तचाप में कमी दर्ज की गई है। अतः यह उच्च रक्तचाप से ग्रसित लोगों में अधिक प्रभावकारी है।

मस्तिष्क के कामकाज पर प्राणायाम के अनेक सकारात्मक प्रभाव दर्ज किये गये हैं। यह अनुभूति और व्यवहार दोनों में प्रभावकारी होता है। प्राणायाम स्मृति, एकाग्रता और समस्या समाधान में फायदेमंद होता है। प्राणायाम चिंता दूर करने और अवसाद के रोगियों के लिये फायदेमंद होता है। विभिन्न प्रकार के प्राणायाम तनाव दूर करने में प्रभावी भूमिका निभाते हैं और इस तरह अनेक बीमारियों में फायदेमंद होते हैं जिनमें बीमारी का कारण अथवा इसे बढ़ाने का मुख्य घटक तनाव होता है। इस प्रकार विभिन्न प्रकार के प्राणायाम में शरीर के संकार्यों के संबंध में भिन्न-भिन्न प्रकार के प्रभाव डालने की क्षमता होती है। इसका अर्थ है कि इनका मानव शरीर क्रिया में विनिर्दिष्ट प्रभाव होता है। वे विभिन्न प्रकार की बीमारियों में लाभकारी होते हैं।

निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है कि धीमे प्राणायाम अभ्यास हृदय संबंधी समस्याओं के निदान और स्वायत्त स्थिति में सहायता करते हैं जबकि तीव्र श्वसन केंद्रीय नाड़ी तंत्र को सक्रिय करने में मददगार होता है। प्राणायाम से जुड़े व्यायामों का मिलाजुला लाभ होता है।

डा. के के दीपक प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, शरीरक्रिया विज्ञान विभाग,

अतः ह. रक्त चाप भी नई आवृत्तियों के अनुसार दोलन करना शुरू कर देता है.

विश्लेषण बताते हैं कि हृदय की धड़कन में परिवर्तन के कारण रक्तचाप में परिवर्तन होता है. हृदय की धड़कन और रक्त चाप दोलन में परिवर्तन प्रभावी संचार उपलब्ध करवाने के उद्देश्य के लिये एक दूसरे से जुड़े हैं.

प्रकार के योगों (ध्यान और तंत्र) मानसिक संचालन में सुधार के लिये लाभदायक हैं, परंतु हृदय संबंधी सुधार के लिये, धीमा श्वास लेना फायदेमंद है.

अनेक अध्ययनों के अनुसार श्वसन क्रियाओं का कार्यात्मक बीमारियों से लड़ने के लिये हस्तक्षेप रणनीतियों के भाग के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है.

2002 में हाइपोथेसिस का परीक्षण किया. हमने पाया कि तीव्र प्रयोगों के दौरान संवेदनशील गतिविधि में वृद्धि हुई है. प्राणायाम के स्वास्थ्य और बीमारी में लाभकारी प्रभाव धीमी प्रकृति का प्राणायाम उच्च रक्त

उत्तेजना स्तरों के मापन से इस हाइपोथेसिस का परीक्षण किया. हमने पाया कि तीव्र प्रयोगों के दौरान संवेदनशील गतिविधि में वृद्धि हुई है. प्राणायाम के स्वास्थ्य और बीमारी में लाभकारी प्रभाव धीमी प्रकृति का प्राणायाम उच्च रक्त

व्याख्या का मिलाजुला लाभ होता है. डा. के के दीपक प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, शरीरक्रिया विज्ञान विभाग, एम्स, नई दिल्ली-110029 हैं ई-मेल: kkdeepak@gmail.com चित्र: गूगल के सौजन्य से

योग के क्षेत्र में ...

(पृष्ठ 1 का शेष)

प्राणायाम, अथवा श्वसन और ध्यान से जुड़े अभ्यासों की जानकारी होनी चाहिये जो कि बीमारियों के इलाज अथवा रोकथाम में सहायता करते हैं. योग में प्रशिक्षण अनिवार्य है क्योंकि यदि अभ्यास सही प्रकार से नहीं किये गये तो यह उतना ही नुकसानदायक हो सकते हैं. उचित प्रशिक्षण में योग से जुड़े सभी सिद्धांतों की जानकारी रखना शामिल है.

योग से जुड़े अनेक ग्रंथ हैं और इनमें योग के संबंध में काफी कुछ लिखा गया है. योग के बहुत से स्कूल, "हठ, अयंगर, अष्टांग, विन्यास ऐसे कुछेक स्टाइल्स हैं जिनके लिये अलग प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है. योग अभ्यास करने की सही तकनीकें समझने के लिये काफी शोध कार्य भी हुए हैं.

पात्रता

योग के क्षेत्र में व्यवसायिक शिक्षा स्नातक और स्नातकोत्तर, दोनों स्तरों पर संचालित की जाती है. स्नातकपूर्व कार्यक्रम में प्रवेश के लिये किसी ने भी मान्यता प्राप्त बोर्ड से 10+2 परीक्षा उत्तीर्ण की होनी चाहिये. स्नातकोत्तर अर्हता कार्यक्रम के लिये न्यूनतम अर्हता मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से किसी भी विषयक्षेत्र में न्यूनतम बैचलर डिग्री होनी चाहिये, यद्यपि दर्शनशास्त्र में स्नातकों को वरीयता दी जायेगी. पाठ्यक्रम डिग्री/डिप्लोमा और प्रमाणपत्र स्तरों में उपलब्ध हैं. इसके लिये विनिर्दिष्ट अर्हता की आवश्यकता नहीं होती है. इसके अलावा इस क्षेत्र में अनुभव की गणना की जाती है. योग संबंधी पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिये कोई आयु सीमा नहीं होती है.

योग सिद्धांत के प्रमुख विषयों में शरीर रचना विज्ञान, दर्शनशास्त्र, व्यायाम, ध्यान और योग तथा ध्यान के मत और सिद्धांत आदि शामिल होते हैं. प्रशिक्षण का प्रमुख हिस्सा प्रैक्टिकल है, जिसमें

विभिन्न आसन जैसे कि शटक्रम, योगासन, सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, ध्यान आदि शामिल होता है. चूँकि योग का अधिकतर साहित्य संस्कृत में है इसके लिये संस्कृत का ज्ञान रखना हितकर है.

इस क्षेत्र में अनेक पाठ्यक्रम उपलब्ध हैं जिनमें छात्र अपना कैरियर बना सकते हैं. कुछेक पाठ्यक्रम, जिनकी अधिक मांग है-बैचलर ऑफ आर्ट्स (योग), मास्टर्स इन आर्ट्स (योग), पीजी डिप्लोमा इन योग थेरेपी और योग में प्रमाण-पत्र पाठ्यक्रम भी उपलब्ध हैं.

यदि आप नेचुरोपैथ अथवा योग विशेषज्ञ के तौर पर अपना कैरियर बनाना चाहते हैं, आप बैचलर ऑफनेचुरोपैथ एंड योगिक साइंसिस का विकल्प चुन सकते हैं, जो कि साढ़े पांच वर्ष का डिग्री पाठ्यक्रम. इस पाठ्यक्रम के लिये जीवविज्ञान के साथ विज्ञान वरीयतन विकल्प है और प्रवेश परीक्षा में प्राप्तांकों के आधार पर चयन होता है.

अपेक्षित कौशल

- अच्छा सम्प्रेषण कौशल
- अंतर-वैयक्तिक कौशल
- योग में विश्वास के प्रति अन्य लोगों को प्रेरित करना
- मजबूत दृढ़ संकल्प
- सर्वाधिक कठिन "आसन" या योग मुद्राओं में अभ्यास करने की इच्छा शक्ति व्यावसायिक स्तर पर, किसी के लिये भी निम्नलिखित में विशेषज्ञ होने की आवश्यकता है:-
- शारीरिक फिटनेस के लिये योग अभ्यास
- आध्यात्मिक योग
- योग थेरेपी
- विशेष रूप से बच्चों के लिये डिजाइन किया गया योग
- जोड़ों के लिये योग

- कार्पोरेट योग
- प्रसव पूर्व और/अथवा प्रसव उपरंत योग
- योग के निजी पाठ
- रिट्रीट्स अथवा कार्यशालाएं

संभावना

योग दुनिया भर में इसकी सरलता के कारण मशहूर है. इसके अलावा उपचार के रूप में इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है. योग प्रशिक्षण के आधार पर कोई भी एक योग थेरेपिस्ट के तौर पर शोध, प्रशिक्षण के क्षेत्र में विकल्प चुन सकता है अथवा कार्य कर सकता है. कोई भी निम्नलिखित क्षेत्रों में कार्य तलाश सकता है:

- शोध
- अकादमिक
- हेल्थ रिसॉर्ट
- अस्पताल
- जिम
- स्कूल
- स्वास्थ्य केंद्र
- हाउसिंग सोसाइटियां
- कार्पोरेट घराने

टेलीविजन चैनल भी योग प्रशिक्षक हायर करते हैं और सुप्रसिद्ध व्यक्ति निजी योग अनुदेशक हायर करने को वरीयता देते हैं. स्वरोजगार भी एक विकल्प होता है जिसे कई लोग चुनते हैं. एक महान तनाव मुक्तिकारक योग विदेशी पर्यटकों के बीच भी बहुत लोकप्रिय आधार बनता जा रहा है जो कि शांतिपूर्वक छुट्टियां बिताना चाहते हैं, इससे योग विशेषज्ञों की मांग में इजाफा हुआ है. इस महान व्यवसाय में लोगों के लिये संभावनाओं की कोई कमी नहीं है.

रोजगार भूमिकाएं

- योग एरोबिक्स अनुदेशक
- योग थेरेपिस्ट

- योग अनुदेशक
- योग शिक्षक
- थेरेपिस्ट्स और नेचुरोपैथ्स
- प्रशिक्षक/अनुदेशक/स्वास्थ्य क्लब
- अनुसंधान अधिकारी-योग और प्राकृतिक चिकित्सा

कार्पोरेट सेक्टर में भी कर्मचारियों के स्वास्थ्य पर तनाव के दुष्प्रभावों को लेकर जागरूकता आई है और उसने अपनी संस्कृति में योग को बड़े पैमाने पर अपनाया है. अतः योग अनुदेशकों की इन क्षेत्रों में बहुत मांग है. व्यक्तिशः कक्षाएं लेना भी एक लोकप्रिय विकल्प है.

चहुं ओर बहुत अधिक प्रतिस्पर्धा होने के कारण किसी के लिये भी अपने को स्थापित करना और तुरंत इस क्षेत्र में लाभ अर्जित करना आसान नहीं है. शुरुआत में हो सकता है उद्योग में बहुत ज्यादा आमदनी नहीं हो परंतु जैसे जैसे अनुभव होता है तो एक मजबूत ग्राहक आधार खड़ा हो जाता है जिसके जरिए लोकप्रियता हो जाती है. विभिन्न हस्तियों के बीच योग की लोकप्रियता ने भी योग शिक्षण को एक लाभदायक व्यवसाय बना दिया है. जितने घण्टे आप योग की शिक्षा देंगे इससे सीधे आपकी आय अर्जित करने पर असर होगा.

यह समय आध्यात्मिकता के साथ आगे बढ़ने का है! कमल के समान मुद्रा सीखने के लिये एक योग चटाई उठा लीजिए और अपने सपने को पूरा कीजिए !

उषा अल्बुकर्क/कॅरिअर्स स्मार्ट प्रा. लिमि. में निदेशक और निधि प्रसाद सीनियर काउंसलिंग मनोविज्ञानी हैं.

ई-मेल: careerssmartonline@gmail.com

चित्र: गूगल के सौजन्य से