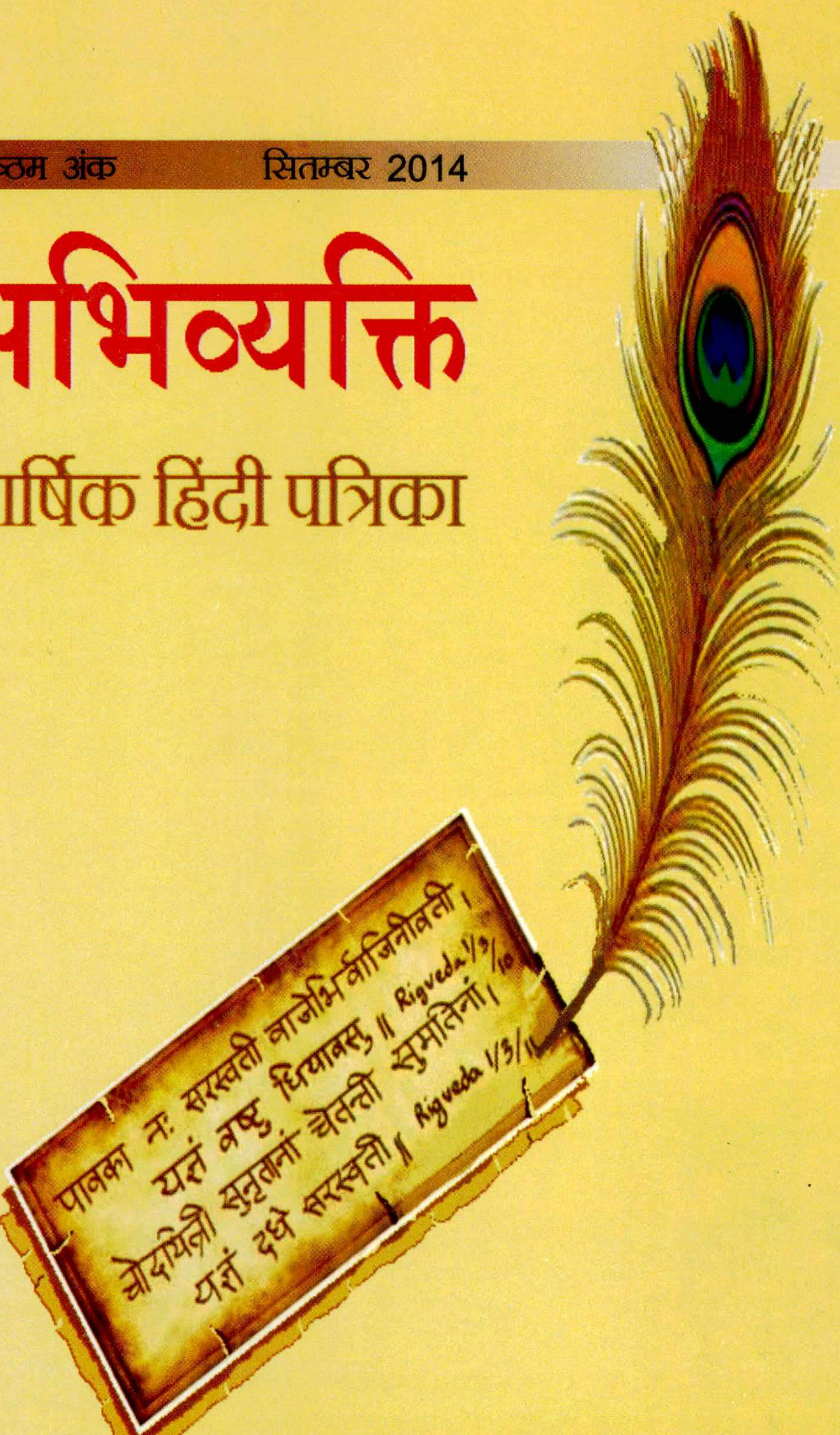
सी-डैक
CDAC

षष्ठम अंक सितम्बर 2014

अभिव्यक्ति

वार्षिक हिंदी पत्रिका



प्रगत संगणन विकास केन्द्र

अभिव्यक्ति

संरक्षक

डॉ. बी. के. मूर्ती

संपादक

के. के. अरोड़ा

डॉ. आरती नूर

संपादन सहयोग

मुनीष कुमार

सुभाष चंद

अजय पाल

विशेष सहयोग

नवीन चन्द्र

प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के अपने व्यक्तिगत विचार हैं, उनसे सी–डैक, नोएडा और संपादकों का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

प्रगत संगणन विकास केन्द्र

अनुसंधान भवन, सी–56/1, संस्थागत क्षेत्र

सैक्टर– 62, नोएडा– 201307

फोन: 0120–3063311–13, फैक्स– 0120–3063317

विषय सूची

क्रम सं.	रचना	लेखक/संकलनकर्ता	पृष्ठ सं
1	धीमे कंप्यूटर को तेज बनायें (लेख)	नितिन कुमार वार्ष्णेय	9
2	नयी सदी से दर्द भरी सौगात (कविता)	रामजी गुप्ता	10
3	अश्लील सामग्री को इंटरनेट पर कैसे रोके (लेख)	अमित कुमार	11
4	व्हाटस एप (लेख)	रामजी गुप्ता	12
5	अजन्मी बेटी का पत्र अपनी जननी के नाम (लेख)	अनिल कुमार	13
6	आखिर.... कब तक (कविता)	पलविन्दर सिंह	14
7	योग ही जीवन है (लेख)	अजय पाल	15
8	टास्क मैनेजर समझें (लेख)	अमित कुमार	20
9	चाहत (कविता)	अजय पाल	21
10	विज्ञापन का बदलता स्वरूप (लेख)	परमजीत कौर	22
11	अपना कल (कविता)	कविन्द्र सिंह बोरा	24
12	आसान बनाइए हिन्दी टाइपिंग (लेख)	अमिय मोहंती	25
13	अधूरापन (कविता)	अजय पाल	27
14	तनाव प्रबंधन (लेख)	शाहिदा शर्मा	28
15	अभिव्यक्त करें खुद को (ब्लागिंग से नहीं पॉडकास्टिंग से) (लेख)	अमिय मोहंती	29
16	महान कवि – रसखान (लेख)	चिन्मय गर्ग	32
17	प्रबोधन (लेख)	राजेन्द्र सिंह	33
18	गाँधी जी के तीन बंदर कहाँ से आए	भुवन दास	36

सी-डैक
CDAC

कार्यकारी निदेशक, सी-डैक, नोएडा का संदेश

राजभाषा हिन्दी माला का वह सूत्र है जो सभी प्रदेश रूपी पुष्पों को एक सूत्र में बाँधती है। राजभाषा का प्रयोग केवल एक संवैधानिक प्रावधान न होकर एक नैतिक आवश्यकता भी है। सी–डैक भी राजभाषा के प्रगामी प्रयोग में कार्यरत है। इसी दिशा में 'अभिव्यक्ति' एक सशक्त क़दम हैं।

राजभाषा गृह पत्रिका 'अभिव्यक्ति' के छठे अंक को आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे बहुत हर्ष व गर्व की अनुभूति हो रही है।

पुनः एक बार रचनाकारों की कृतियों के द्वारा अभिव्यक्ति ने एक और ऊँची उड़ान भरी है। निश्चित ही इस पत्रिका ने हमें एक सूत्र में बाँधने की महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

सभी रचनाकार व संपादक मंडल प्रशंसा के पात्र है जिन्होंने विभिन्न विषयों पर बहुउपयोगी लेख, कहानी व कविता के द्वारा अपना योगदान देकर अभिव्यक्ति के छठे अंक को रोचक बनाया।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित,

(डॉ. बी. के. मूर्ती)

संपादकीय

एक बार पुनः सी–डैक परिवार के सदस्यों द्वारा रचित मनोरंजक कहानियों, ज्ञानवर्धक लेख व रस भरी कविताओं के साथ 'अभिव्यक्ति' आपके समक्ष प्रस्तुत है।

ऐसा प्रतीत होता है कि 'अभिव्यक्ति' के हर अंक के प्रकाशन ने हमें एक सूत्र में बांधने की जिम्मेदारी निभाई है। रचनाकारों द्वारा आधुनिक तकनीकों के प्रयोग के लिए लिखित लेख इस बात का अहसास दिलाते है कि अब हिन्दी भाषा को अपनाने की हमारी झिझक समाप्त हो गयी है। हमारे आस–पास की समस्याओं व विभिन्न अनुभवों को रचनाकारों ने बड़े ही आसान शब्दों में कहानियों व कविताओं के द्वारा प्रस्तुत कर हिन्दी को सहजता से अपनाने का प्रमाण दिया है। ऐसा प्रतीत होता है कि हिन्दी हमारे बीच रच बस गयी है और हम हिन्दी में कार्य करने पर गर्व महसूस करते हैं।

हम अपने कार्यकारी निदेशक डॉ. बी. के. मूर्ती के कुशल मार्गदर्शन व हिन्दी को सहजता से अपनाने के लिए दिये गए महत्वपूर्ण सुझावों के लिए आभार प्रकट करते हैं। उनके कुशल निर्देशन के कारण संपादक मंडल 'अभिव्यक्ति' आपके समक्ष इस सुन्दर व उपयोगी रुप में प्रस्तुत कर सके हैं।

हम अपने सभी रचनाकारों के हृदय से आभारी है जिन्होंने 'अभिव्यक्ति' को अपनी रोचक रचनाओं के द्वारा एक नया आयाम दिया।

'अभिव्यक्ति' के इस अंक में रोजमर्रा के लिए उपयोगी आधुनिक तकनीकों से भरे लेख, सोचने को मजबूर करने वाली आज की जीवन्त समस्याओं पर कहानियाँ व कविताएँ बहुत ही सरल हिन्दी में प्रस्तुत की गई है। हमें पूर्ण विश्वास है कि 'अभिव्यक्ति' का यह अंक आपका मन मोह लेगा।

आशा करते हैं कि भविष्य में भी आपके द्वारा रचित तकनीकी लेख, रोचक कहानियाँ व कविताएँ आपकी अपनी पत्रिका 'अभिव्यक्ति' को और अधिक ऊँचाई पर ले जाएगी।

(के. के. अरोड़ा)
संयुक्त निदेशक

(डॉ. आरती नूर)
संयुक्त निदेशक

धीमे कंप्यूटर को तेज बनायें

– नितिन कुमार वार्ष्णेय, तकनीकी अधिकारी

जब भी हम अपने कंप्यूटर पर कुछ काम करते हैं तो काम करते समय बहुत सी अनुपयोगी फाइल्स हमारे कंप्यूटर में अपनी जगह बना लेती हैं जिनका कोई काम नही होता और ये बेवजह हमारे कंप्यूटर की गति को धीमा कर देती हैं तथा धीरे–धीरे हार्ड डिस्क पर बहुत सी जगह भी घेर लेती हैं। इन फाइल्स को हम अस्थायी फाइल्स (टेम्परेरी फाइल्स) कहते हैं। हम में से बहुत से लोगो को पता ही नही होता कि क्यूँ हमारा कंप्यूटर धीरे–धीरे सुस्त होता जा रहा है और जिस ड्राइव में विंडोज इनस्टॉल है उसमे जगह भी कम होती जा रही है। जिन लोगो को इन अस्थायी फाइल्स के बारे में पता होता है वो भी इन्हें हटाना भूल जाते हैं।

कभी–कभी मैं सोचता हूँ की काश ऐसा होता मेरे कंप्यूटर से अस्थायी फाइल्स खुद व खुद हटती रहती। मैं आज आपको ऐसी ही एक तरकीब के बारे में बताने जा रहा हूँ जिससे आपका कंप्यूटर और भी चतुर हो जायेगा जो आपकी अस्थायी फाइल्स को अपने आप ही कंप्यूटर को खोलते समय हटा देगा। मैंने अपने कंप्यूटर में ऐसी ही एक व्यवस्था करी हुई है। इस तकनीक के द्वारा मुझे अपने कंप्यूटर की अस्थायी फाइल्स को डिलीट करने की फ़िक्र नहीं रहती व मेरा स्मार्ट कंप्यूटर अपने आप ही मेरे सिस्टम की बेकार अस्थायी फाइल्स को डिलीट कर देता है और सिस्टम को तेज बनाए रखता है। अब मैं आपको भी बताता हूँ कि आप किस तरह अपने कंप्यूटर को चतुर बना सकते है।

सबसे पहले नोटपैड (Notepad) को खोले, उसमे ये कोड चिपका (पेस्ट) दें

```
cd C:\Users\%NITIN VARSHNEY% \AppData\Local rmdir /S /Q %Temp%
```

इस कोड में आपको बस एक बदलाव करना है इसमें जहाँ आपको NITIN VARSHNEY लिखा दिखाई दे रहा है वहा आपको अपने कंप्यूटर के यूजर अकाउंट का नाम लिखना है। जो भी आपकी विंडो के यूजर का नाम होगा वो नाम NITIN VARSHNEY की जगह लिख दे अब इस नोटपैड फाइल को डेस्कटॉप पर clear_temp.bat के नाम से संरक्षित (सेव) कर दे। आप इस फाइल को किसी भी मनचाहे नाम से संरक्षित कर सकते है लेकिन संरक्षित करके टाइम नाम के आगे .bat लगाना जरूरी है अगर आप .bat के बिना इस फाइल को संरक्षित करेंगे तो आपकी ये फाइल काम नहीं करेगी।

अब आपको यह चेक करना है कि यह फाइल ठीक से काम कर रही है या नहीं। इस फाइल को चेक करने के लिए विंडो के स्टार्ट (START) बटन पर क्लिक करके रन (Run) पर क्लिक करे और वहाँ (temp) लिख कर एंटर (Enter) बटन दवाते ही आपके सामने आपकी विंडोज का वो फोल्डर खुल जाएगा जिसमे आपकी फालतू की फाइल इकट्ठी होती रहती है। फ़ोल्डर को खुलने के बाद आप इसकी सारी फाइल देखे।

अब आपको Desktop पर आकर उस आइकन पर क्लिक करना है जो आपने कोड के द्वारा बनाया है। clear_temp.bat नामक आइकन को डबल क्लिक करके ओपन करना है। clear_temp.bat नामक आइकन ओपन करते ही आपके टेम्प (Temp) फोल्डर के अंदर की सभी फाइल डिलीट हो जायेगी।

अब Start बटन पर क्लिक करके All Programs पर क्लिक करे और Startup पर राइट क्लिक करके Open पर क्लिक करे। अब आपके सामने जो फोल्डर खुले, वहाँ आप clear_temp.bat पेस्ट कर दे।

बस आपको इतना ही करना है, अब आपका सिस्टम स्मार्ट बन चुका है, जब भी आप अपने सिस्टम को खोलेंगे ये फाइल अपने आप ही ओपन होगी और आपके सिस्टम की सारी बेकार की फाइल को सिस्टम के खुलते ही डिलीट कर देगी और आपके सिस्टम की स्पीड को फ़ास्ट बनाए रखेगी।

***

नयी सदी से दर्द भरी सौगात

रामजी गुप्ता, परियोजना अभियंता

नयी सदी से मिल रही, दर्द भरी सौगात।
बेटा कहता बाप से, तेरी क्या औकात।।

अब तो अपना खून भी, करने लगा कमाल।
बोझ समझ माँ–बाप को, घर से रहा निकाल।।

पानी आँखों का मरा, मरी शर्म और लाज।
कहे बहू अब सास से, घर में मेरा राज।।

भाई भी करता नहीं, भाई पर विश्वास।
बहन पराई हो गयी, साली खासमखास।।

मंदिर में पूजा करें, घर में करे कलेश।
बापू तो बोझा लगे, पत्थर लगे गणेश।।

पत्थर के भगवान को लगते छप्पन भोग।
मर जाते फुटपाथ पर, भूखे प्यासे लोग।।

***

अश्लील सामग्री को इंटरनेट पर कैसे रोके

अमित कुमार, परियोजना अभियंता

जैसे–जैसे समाज में इंटरनेट को बढ़ावा मिल रहा है, उसके साथ–साथ कुछ समस्या भी आ रही है। ये समस्या है: इंटरनेट पर उपलब्ध वो अश्लील सामग्री जिनकी वजह से हमारे समाज की अनकही सीमाओं के टूटने का खतरा है। क्योंकि भारत में यह विषय आज भी वर्जनाओं में है, और इसलिए ये आज भी युवावर्ग में उत्सूकता का विषय है। वैसे तो इस तकनीकी दुनिया में आजकल के युवा को सब कुछ उपलब्ध है। लेकिन फिर भी, घर के लैपटॉप अथवा डेस्कटॉप कंप्यूटर को इस अश्लील सामग्री से बचाना हमारा कर्त्वय है। अन्यथा कभी–कभी जानबूझ कर और कभी–कभी दुर्घटनावश बच्चे ऐसे वेबलिंक को एक्सेस कर ही लेते है। अपने पी.सी. या लैपटॉप पर अश्लील कंटेंट को ब्लॉक करना चाहते हैं तो इसके दो आसान तरीके है:

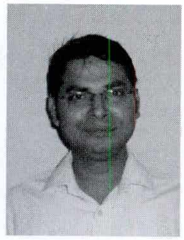
1. यदि गूगल सर्च इंजन से ही ब्लॉक करना हो तो गूगल सेफ फिल्टर में सबसे पहले google.com search setting में जाए। अब सेफ सर्च फिल्टर में पेज ओपन करें ध्यान रखे की डिफॉल्ट सर्च ऑप्शन साइट पर सिलेक्ट रहता है। इसे आप स्ट्रिक्टली पर सिलेक्ट कर दे। ऐसा करने के बाद आपके पी.सी. या लैपटॉप पर कोई भी अश्लील सामग्री नहीं खोल पाएगा।

2. यदि आप being.com सर्च इंजन का इस्तेमाल करते हैं तो being.com पेज पर जाये अब safe search filter option page को ओपन करें। इसके बाद फिल्टर के रेडियो बटन को stric filter पर सलेक्ट कर के save कर दें। इसके बाद कोई भी अश्लील वेब लिंक आपके पी. सी. पर नहीं खुलेगा।

★★★

व्हाट्स एप

रामजी गुप्ता, परियोजना अभियंता



आज स्मार्ट फोन का जमाना है और युवाओं की इस तरफ तेजी से बढ़ती दिलचस्पी का मुख्य कारण व्हाटस एप है। हर कोई व्हाटस एप पर आना चाहता है और अपने सर्कल से जुड़े रहना चाहता है।

व्हाटस एप एक ऐसा मोबाइल एप है जिसे आज एस.एम.एस. की सुविधा को पिछे छोड़ दिया है। कनेक्टेड रहने और अपनी बाते शेयर करने का बहुत बड़ा माध्यम आज व्हाटस एप है। लेकिन ऐसा नहीं हैं कि इससे सिर्फ फायदे ही है, कई मायनों में यह नुकसानदायक भी हैं।

क्या आप यह जानते हैं व्हाटस एप के फायदे और नुकसान

फायदे

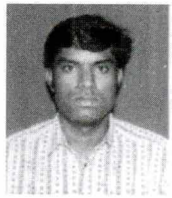
1. आप विश्व में किसी भी फोन से किसी को भी फ्री में मैसेज भेज सकते है। बिना किसी एक्स्ट्रा चार्च के बस आपके फोन में व्हाटस एप होना चाहिए और जिसे आप मैसेज भेजना चाहते है वह भी व्हाटस एप पर होना चाहिए और आप अंतरराष्ट्रीय मैसेज भी भेज सकते हैं।
2. आपको चैटिंग और शेयरिंग के लिए एक्स्ट्रा पैसे खर्च करने की आवश्यकता नहीं है बस आपके फोन में इंटरनेट पैक होना जरूरी है।
3. आप लगभग 50 लोगों का ग्रुप भी बना सकते हैं जहाँ आप सभी लोगों के साथ में सूचनाओं का आदान–प्रदान कर सकते है और जरूरी जानकारी एक साथ पहुँचा सकते है।
4. पहले व्हाटस एप में प्राइवेसी की सुविधा कम थी लेकिन अब आप सेटिंग में जाकर अपना स्टेटस, प्रोफाइल फोटो और लास्ट सीन जैसे ऑप्शन में सेटिंग कर सकते हैं कि वह आप अपने सभी दोस्तों या सिर्फ चुनिंदा दोस्तों को दिखाना चाहते हैं।
5. अगर आपको कोई अन्जान व्यक्ति परेशान कर रहा है तो आप उसको अपने व्हाटस एप से ब्लॉक भी कर सकते है।
6. हर एक को मैसेज करने की वजाय क्लास या बिजनेस का ग्रुप बनाकार एक ही जगह करके सबको साथ में सूचना दी जा सकती है।
7. व्हाटस एप आपको मीडिया आटो डाउनलोड की सुविधा भी देता है।

नुकसान

1. व्हाटस एप फ्री वाइस या वीडियो कॉल की सुविधा नहीं देता।
2. कुछ समय बाद इस एप को अपडेट करना पड़ता है।
3. व्हाटस एप पर ग्रुप बनाकर कोई भी ऐड कर सकता है अगर उसके पास आपका नंबर हो। आप अनचाहे ग्रुप के मेंबर बन जाते है।
4. कई बार ग्रुप में एक साथ बहुत सारे मैसेज आने की वजह से जरूरी जानकारी नहीं मिल पाती।
5. व्हाटस एप आपके फोन की बहुत स्पेस कवर करता है।
6. कई बार आपका अंतिम रिश्तों में तनाव पैदा कर सकता है।
7. व्हाटस एप आपकी हर फाईल का बैकअप रखती है जो कई बार हैक किया जा सकता है।

अजन्मी बेटी का पत्र अपनी जननी के नाम

अनिल कुमार, सचिव (प्रशासन)



हे ममतामयी! हे करूणामयी! हे स्नेहदायी माँ! मैं जानती हूँ कि आपको मेरे कन्या होने का पता मेरे जन्म से पहले ही लग चुका है और आप मुझ बेकसूर को जन्म लेने से रोकने का प्रयास कर रही हो। यह जानकर मुझे तो विश्वास ही नही हो रहा है कि मेरी माँ का हृदय इतना कठोर हो सकता है। हे माँ! मैने जो कुछ भी सुना है उसे सुनकर हृदय भय से काँप गया है। एक बार कह दो माँ! जो कुछ मैने सुना है वह सब झूठ है। मेरे तो हाथ भी इतने सुकोमल है कि इसमें आपका दुपट्टा पकड़कर जोर से खींच भी नही सकती ताकि आपको डाक्टर के पास जाने से रोक लूं। मेरी बाहें इतनी पतली तथा कमजोर है कि इन्हे आपके गले में डालकर लिपट भी नही सकती।

हे माँ! मुझे मारने के लिए आप जो कड़वी दवा लेने जा रही हो वह मेरे नन्हे से शरीर को बहुत कष्ट देगी। आप जरा सोचो। जब आप कड़वी दवा लेने में मुंह पिचकाती हो तो उसी कड़वी दवा से मेरा क्या हाल होगा। क्योंकि आप की जूठन ही तो मेरा आहार है। आप तो देख भी नही पाओगी कि यह दवा आप के पेट में मुझ बेकसुर को कितना कष्ट देगी। फिर डाक्टर आकर अपने औजारो के साथ बड़ी क्रूरता से मेरे कोमल शरीर के टुकड़े–टुकड़े कर देगा। उसकी कैंची मेरा शरीर काट देगी। जब कभी आप ने डाक्टर से इंजेक्शन लगवाया होगा तो उस समय आपको कितना दर्द हुआ होगा। जरा याद करो। डॉक्टर के औजारो का ख्याल करो माँ। मुझे कितना दर्द होगा अगर आप उस दृश्य की कल्पना करती तो मुझे मारने का निश्चय कभी ना करती।

हे सुखदायी माँ! हे जीवनदायिनी माँ! मुझे बचाओ। मुझ पर दया करो! मैं तो आपकी कोख में पलना चाहती हूँ। जन्म ले कर अपनी जननी का दर्शन करना चाहती हूँ। जरा याद करो माँ। मेरे भाईयों को या दीदी को चोट लगकर खून निकला होगा तो आपने भी आँसु बहाये होंगे फिर मेरा खून करने पर खुश क्यों हो। भगवान के लिए ऐसा मत करो माँ। अभी तो मैं इतनी छोटी हूँ कि सिर्फ दर्द महसूस कर पाऊँगी। मेरे गले से आवाज भी नही निकलेगी और अगर निकली भी तो आप के कानों में नही पहुंच पायेगी। तुम इस दुनिया में कैसे आयी। नानी ने तुम को जन्म दिया। उनका आदर करो। दादी अपनी मनमानी करेगी तो नाती के सुख को कैसे पाओगी।

हे माँ मुझे आपकी कोख से जन्म लेने की बड़ी ललक है। अभी तो आप के आंगन में छम–छम नाचना है। आपकी और पापा की ममता भरी गोद में खेलना है। इस बात की चिन्ता मत करो माँ। आपका खर्चा नही बढाऊंगी। मुझे पायल लेकर मत देना। मैं दीदी की छोटी पड़ चुकी पायल को पहन लूंगी। भाईयों के छोटे पड़ गये कपड़ों से अपना तन ढक लूंगी। भाईयों और दीदी के खिलौने से ही खेल लूंगी। मैं आपकी और पापा की शहजादी परी हूँ। मुझे अपने घर में आने दो माँ।

आप मुझ मासूम को दहेज के डर से मारना चाहती है ना। आप दहेज की चिन्ता मत करो। माँ! कुछ पापा कोशिश करेंगें कुछ में पढ़ लिख कर नौकरी करूंगी। फिर दहेज का डर कैसा। देखना दहेज का इन्तजाम होते ही मेरे हाथों में मेहंदी लगेगी। सकून भरी डोली भाईयों के कंधे पर निकलेगी और में बाबुल के घर से साजन के घर चली जाऊंगी। तब तक माँ मैं आपका सहारा तथा प्यार चाहती हूँ। मैं वादा करती हूँ

कि आप के आंगन में खेल कर सयानी होकर तेरे हर काम में अपना हाथ बटाउंगी। आप का सहारा बनूंगी। आपके साथ–साथ पापा का भी ख्याल रखूंगी।

भाई के राखी को तरसते हाथों का कुछ तो ख्याल करो माँ! दुनिया के दर्शन करवा कर मुझ पर उपकार करो माँ! मुझे अपने घर आंगन की बगिया की एक डाल पर फूल बन कर खिल लेने दो! बेटे की चाह में कई मासूम बेटियों की बलि देना कहां की समझदारी है? यदि बेटियों का गला जन्म से पहले ही घोटा जाता रहा तो वंश परम्परा कैसे आगे बढेगी। माँ याद करो! तुम भी तो पापा के वंश का विस्तार कर रही हो। मुझे ऐसा करने से क्यों रोक रही हों। माँ मुझे भी तो मात्रि सुख का अनुभव करने का अवसर दो। माँ! ऐसा पाप युक्त कार्य मत करो। माँ! ऐसा मत होने दो। हे माँ! हे जननी। मुझे मत मारो। अपनी प्रेम सुधा बरसाकर जीवन दान दो माँ!

हे जननी! होगा वही जो आप चाहोगी। फिर भी मैं चाहूँगी कि डाक्टर के पास जाने से पहले एक बार मेरे इस पत्र को जरूर पढ़ लेना।

लड़कियाँ अभिशाप नहीं सृष्टि की जननी है !

★★★

आखिर.... कब तक

– पलविन्दर सिंह, परियोजना सहायक

बूंद–बूंद करके
फिसल गए
ज़िंदगी के कितने साल।
ओस की तरह
मेरी उमर की पत्ती से।

न जाने कितनी ही उम्मीदों की यादें,
कब्रिस्तान की चुप में बट गईं।
चावों की चिताओं की राख देख कर।

धीरे–धीरे फीके पड़ गए
प्यार की चादर से
रिश्तों के कस्तूरी फूल।

इश्क की राहों से
बीत गईं,
मेरी हयाती
हिज़र के कांटे
चुगते हुए।

क्या कहूँ,
ज़िंदगी की सरगोशियाँ
लतीफे हो गई।

आखिर... कब तक,
मैं रात का इंतज़ार करूंगा।

और....
कब तक,
तुम सिर्फ़ चाँद में दिखोगे।

★★★

योग ही जीवन है

– अजय पाल, वरिष्ठ सहायक

मैं पिछले 12 वर्षों से लगातार अपने चुटकुलों एवं हास्य व्यंग्य द्वारा सी–डैक के कर्मचारियों का मनोरंजन करता आ रहा हूँ। चुटकुले के साथ–साथ मैंने शुद्ध कविता एवं हास्य व्यंग्य द्वारा कुछ सामाजिक विसंगतियों को भी आपके सामने रखा। यह सोचकर कि हँस वही व्यक्ति सकता है जो स्वस्थ हो तथा यही बात हँसाने वाले पर भी लागू होती है। इसी बात को ध्यान में रखकर मैं आपके सामने स्वस्थ रहने के कुछ आसान तरीके लेकर प्रस्तुत हुआ हूँ, उन्हें अपनाकर आप अपने जीवन में अद्भुत बदलाव ला सकते है तथा एक स्वास्थ्यपूर्ण जीवन जी सकते हैं। आज हर व्यक्ति चाहता है कि वह जीवन में स्वस्थ रहे लेकिन स्वस्थ रहने के लिए करता क्या है, कुछ भी नहीं। स्वस्थ केवल सोचने भर से नहीं रहा जा सकता उसके लिए आपको अपने शरीर को कुछ कष्ट देना होगा। एक बार यह दृढ़ निश्चय कर लो कि स्वस्थ रहना मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है और मैं इसे हर कीमत पर पाकर रहूँगा। तो आपके लिए स्वस्थ रहना अधिक आसान हो जाएगा।

बहुत छोटी सी बात है लेकिन समझने में उम्र बीत जाती है, हमारे रोगी और निरोगी रहने का राज छिपा है हमारी सांसों में। व्यक्ति उचित रीति से सांस लेना भूल गया है। हम जिस तरीके और वातावरण में सांस लेते हैं उससे हमारी इड़ा और पिंगला नाड़ी (सूर्य और चन्द्र नाड़ी) ही पूर्ण रूप से सक्रिय नहीं हो पाती तो सुषुम्ना नाड़ी कैसे होगी। हमारी नासिका के बाईं ओर चन्द्र नाड़ी, दाईं ओर सूर्य नाड़ी तथा रीढ़ की हड्डी के बीच सुषुम्ना नाड़ी है। सुषुम्ना नाड़ी मूलाधार से लेकर (जहाँ रीढ़ की हड्डी समाप्त होती है) सहस्त्रार (सिर के ऊपर) तक होती है। दोनों नाड़ियों के सक्रिय (सूर्य एव चन्द्र) रहने से किसी भी प्रकार का रोग और शोक नहीं सताता और यदि हम प्राणायाम के माध्यम से सुषुम्ना को सक्रिय कर लेते हैं तो जहाँ तक सांस लेने की उचित विधि से न केवल स्वस्थ, सुंदर और दीर्घजीवी बनते हैं वही हम सिद्ध पुरुष बनकर ईश्वरानुभूति तक कर सकते हैं।

मनुष्य के दोनों छिद्रों से एक साथ वास–प्रश्वास कभी नहीं चलती है। कभी वह बाएँ तो कभी दाएँ नासिका से सांस लेता और छोड़ता है। बाएं नासिका में इड़ा यानि चन्द्र नाड़ी और दाएँ नासिका में पिंगला यानि (सूर्य) नाड़ी स्थित है। तथा सुषुम्ना नाड़ी में सांस प्राणायाम और ध्यान विधियों से ही प्रवाहित होती है।

प्राणायाम मनुष्य को वह तरीका बताता है जिससे मनुष्य ज्यादा गहरी और लंबी सांस ले और छोड़ सकता है। अनुलोम–विलोम प्राणायाम की विधि से दोनों नासिका से बारी–बारी से वायु को भरा और छोड़ा जाता है। अभ्यास करते–करते एक ऐसा समय आ जाता है जब चंद्र और सूर्य नाड़ी से समान रूप से सांस प्रश्वास प्रवाहित होने लगता है। उस अल्पकाल में सुषुम्ना नाड़ी से सांस प्रवाहित होने की अवस्था को ही 'योग' कहा जाता है।

योग एवं प्राणायम प्रारम्भ करने से पूर्व कुछ सावधानियाँ पर ध्यान देना आवश्यक है। आसन तभी प्रभावकारी एवं लाभदायक हो सकते हैं जब उनको उचित रीति से किया जाए।

1. योगासन शौच क्रिया एवं स्नान से निवृत्त होने के बाद ही किया जाना चाहिए, यदि स्नान से पहले करते हैं तो स्नान एक घंटे पश्चात करना चाहिए तथा शौच से पहले दो गिलास गुनगुना पानी पीना चाहिए।

2. योगासन समतल भूमि पर आसन बिछाकर करना चाहिए एवं मौसमानुसार ढीले वस्त्र पहनकर करना चाहिए।
3. योगासन खुले एवं हवादार कमरे में करना चाहिए, ताकि सांस के साथ–साथ स्वतंत्र रूप से शुद्ध वायु ले सकें। अभ्यास बाहर भी कर सकते हैं, परन्तु आस–पास का वातावरण शुद्ध हो।
4. आसन करते हुए अनावश्यक जोर न लगाएं शुरू में आप अपनी मांसपेशियों को कड़ी पाएंगे लेकिन कुछ दिन बाद नियमित अभ्यास से शरीर लचीला हो जाएगा।
5. मासिक धर्म, गर्भावस्था, बुखार गंभीर रोग के दौरान आसन न करें।
6. योगाभ्यासी को सम्यक आहार, अर्थात भोजन प्राकृतिक और उतना ही लेना चाहिए, जितना पचाने में आसानी हो वज्रासन को छोड़कर सभी आसन खाली पेट करें।
7. आसन के प्रारंभ और अंत में विश्राम करें। आसन विधिपूर्वक ही करें। प्रत्येक आसन दोनों ओर से करें एवं उसका पूरा अभ्यास करें।
8. यदि आसन के दौरान किसी अंग में अत्यधिक पीड़ा होती है तो किसी योग चिकित्सक से सलाह लेकर ही आसन करें।
9. यदि उच्च रक्तचाप हो तो सिर के बल किए जाने वाले आसन न करें।
10. योग प्रारंभ करने से पूर्व अंग–संचालन करना आवश्यक है। इससे अंगों की जकड़न समाप्त होती है तथा आसनों के लिए शरीर तैयार होता है।

आसनों का मुख्य उद्देश्य शरीर के मल का नाश करना है। शरीर से मल या दूषित विकारों के नष्ट हो जाने से शरीर व मन में स्थिरता आती है। तथा शांति और स्वास्थ्य लाभ मिलता है। शरीर ही मन और बुद्धि की सहायता से आत्मा को संसार के बंधनों से योगाभ्यास द्वारा मुक्त कर सकता है।

आसन एक वैज्ञानिक पद्धति है। ये हमारे शरीर को स्वच्छ, शुद्ध व सक्रिय रखकर मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक रूप से सदा स्वस्थ बनाए रखते हैं। केवल आसन ही ऐसा व्यायाम है जो हमारे अंदर के शरीर पर प्रभाव डाल सकता है।

आसन के प्रकार

बैठकर किए जाने वाले आसन, पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन, पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन और खड़े होकर किए जाने वाले आसन।

1. बैठकर किए जाने वाले आसनः पद्मासन, बज्रासन, सिद्धासन, मत्स्यासन, अर्ध–महस्येन्द्रासन, गोमुखासन, पश्चिमोतनासन एवं उष्ट्रासन आदि।
2. पीठ के बल लेटकरः अर्धहलासन, हलासन, सर्वांगासन, विपरीतकरणीआसन, पवनमुक्तासन, नौकासन, शवासन आदि।
3. पेट के बल लेटकरः मकरासन, धनुरासन, भुजंगासन, शलभासन, विपरीत नौकासन आदि।
4. खड़े होकरः ताड़ासन, वृक्षासन, अर्धचंद्रासन, अर्धचक्रासन, पादपश्चिमोतासन, चक्रासन आदि।
5. अन्य आसनः शीर्षासन, मयूरासन, सूर्य नमस्कार आदि।

हमारे शरीर में कई ऊर्जा के भंवर चक्कर काट रहे है किसी गैलेक्सी की तरह। लेकिन मुख्य तौर पर सात चक्रों का वर्णन योग और आयुर्वेद में मिलता है। जिससे हमारा जीवन चलता है। विज्ञान ने भी इन चक्रों की सूक्ष्म उपस्थिति को माना है। भारतीय पारंपरिक औषधि विज्ञान के अनुसार ये चक्र सुप्तावस्था में

रहते हैं, हालांकि ये ऊर्जा के केन्द्र है। ये चक्र निम्न प्रकार से हैः मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि आज्ञा और सहस्त्रार चक्र। शरीर में इन चक्रों की स्थिति निम्न प्रकार से है।

पहला चक्र मूलाधार है, जो गुदा और जननेन्द्रिय के बीच होता है। स्वाधिष्ठान चक्र जननेन्द्रिय के ठीक ऊपर होता है। मणिपुर चक्र नाभि में होता है। अनाहत चक्र हृदय के पास होता है। विशुद्धि चक्र कंठ में होता है। आज्ञा चक्र दोनों भावों के बीच जहाँ स्त्रियां बिंदी लगाती है। जबकि सहस्त्रार चक्र सिर के सबसे ऊपर होता है। विज्ञान में इन चक्रों को सिस्टम (System) कहा जाता है।

साधना करने पर यह ऊर्जा मूलाधार से सहस्त्रार चक्र में पहुँच जाती है, लेकिन कोई व्यक्ति साधना नहीं करता है तो क्या होता है। तब जिस व्यक्ति को बचपन से जैसे संस्कार और विचार दिए गए हैं, उसी के अनुसार उसकी ऊर्जा का केन्द्र कोई एक चक्र बन जाता है। इसका मतलब यह नहीं कि उसे केन्द्र पर ऊर्जा एकत्रित होने से वह चक्र सक्रिय हो गया हो और वह व्यक्ति उस चक्र की सिद्धी प्राप्त कर ली हो। यहाँ प्रस्तुत है चक्रों पर सक्रिय ऊर्जा के अनुसार व्यक्ति का स्वभाव और निर्मित होता भविष्य।

मूलाधार चक्रः जिसके जीवन में भोजन, निंद्रा और सेक्स सबसे प्रवल है वे सभी इसी चक्र के अनुभव को भोगते रहते है और अंततः अपना जीवन किसी पशुवत विचार की तरह जीकर मर जाते हैं।

स्वाधिष्ठान चक्रः कुछ लोगों की ऊर्जा स्वाधिष्ठान चक्र में अधिक सक्रिय रहती है इसलिए उनके जीवन में आमोद–प्रमोद का अधिक महत्व रहता है। वे भौतिक सुख–सुविधाओं की ओर दौड़ते रहते हैं। हर चीज का लुफ्त उठाते रहते है। मनोरंजन ही जीवन बन जाता है। यात्रा, राग, नृत्य और संगीत ही जीवन बना रहता है।

मणिपुर चक्रः अगर आपकी ऊर्जा मणिपुर चक्र पर ही ज्यादा सक्रिय है तो आप में कर्म की प्रधानता रहेगी। ऐसे व्यक्ति को कर्मयोगी भी कहते हैं। ऐसा व्यक्ति दुनिया का हर काम करने के लिए हमेशा तैयार रहता है।

अनाहत चक्रः अधिकतर सृजनशील व्यक्ति अनाहत चक्र में जी रहे होते हैं। ऐसे लोग संवेदनशील किस्म के होते हैं। वे लोगों की भावनाओं की कद्र करते है। चित्रकार, लेखक, मूर्तिकार आदि लोग इसी श्रेणी में आते हैं।

विशुद्धि चक्रः विशुद्धि चक्र में ऊर्जा का सक्रिय होना इस बात का सबूत है कि आप अति शक्तिशाली हैं शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप से/ऐसा व्यक्ति निर्भिक और ईमानदार होता है।

आज्ञा चक्रः बहुत से ऐसे लोग, जिन्होंने अपने जीवन को बहुत महत्व दिया है और जो हर कार्य और व्यवहार को बौद्धिक स्तर से करते हैं तो यह माना जाएगा कि उनकी ऊर्जा आज्ञा चक्र पर ज्यादा सक्रिय है। बौद्धिक अनुभव से शांति मिलती है। ऐसे व्यक्ति के आस–पास चाहे कुछ भी हो रहा हो या कैसी भी परिस्थितियाँ निर्मित हो रही हो, उससे उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ता। निर्भिकता उनका स्वाभाविक गुण है।

सहस्त्रार चक्रः बहुत कम लोग हैं जिनकी ऊर्जा सहस्त्रर पर ज्यादा सक्रिय रहती है। ऐसा व्यक्ति सदा आनंदित रहता है। सुख–दुख का उस पर कोई फर्क नहीं पड़ता। बिना कारण ही वह व्यक्ति खुश रहता है।

अतः मनुष्य को कम से आधा घंटे से लेकर एक घंटे तक प्राणायाम करना चाहिए तथा रोग विशेष में यह अवधि एक घंटे से दो घंटे तक हो जाती है। यहाँ मैं मुख्य रूप से तीन प्रकार के प्राणायाम का विवरण

दे रहा हूँ। इन प्राणायम को अपनाकर व्यक्ति पूर्ण से स्वस्थ जीवन जी सकता है तथा अपनी कार्य क्षमता बढ़ा सकता है। ये प्राणायम इस प्रकार हैः 1) भस्त्रिका प्राणायाम 2) कपाल भांति प्राणायाम 3) अनुलोम–विलोम प्राणायाम।

1) **भस्त्रिका प्राणायामः** जैसे कि नाम से ज्ञात हो जाता है, भस्त्रिका का अर्थ है धौंकनी एक ऐसा प्राणायाम जिससे लोहार की धौंकनी की तरह आवाज करते हुए वेगपूर्वक शुद्ध वायु को अन्दर ले जाते हैं। और अशुद्ध वायु को बाहर फैंकते है। इसकी अवधि तीन मिनट से पाँच मिनट तक होनी चाहिए।

लाभ : शुद्ध वायु फेफड़ों में पहुँचती है और हमारे खून में ऑक्सीजन की मात्रा में वृद्धि होती है।

विधिः पदमासन सुखासन में सुविधानुसार बैठकर तथा कमर गर्दन सीधी रखकर दोनों नासिका से सांस पूरा अंदर फेफड़ों तक भरना तथा बाहर पूरी शक्ति के साथ छोड़ना भस्त्रिका प्राणायाम कहलाता है। इस प्राणायाम को अपने सामर्थ्य अनुसार तीन प्रकार से किया जा सकता है। मन्दगति से, मध्यम गति से तथा तीव्र गति से जिनके हृदय व फेफड़े कमजोर हो, बलड प्रेशर हो उन्हें मन्द गति से करना चाहिए। शुरू में मध्यम गति से तथा धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए तीव्र गति से करना चाहिए।

लाभ : सर्दी–जुकाम एलर्जी, सांसरोग, दमा पुराना नजला, साइनस आदि समस्त कफ रोग दूर होते हैं। फेफड़े मजबूत बनते है तथा हृदय व मस्तिष्क को शुद्ध प्राणवायु मिलने से आरोग्य लाभ मिलता है।

थायरॉड एवं टॉन्सिल आदि गले के समस्त रोग दूर होते हैं। त्रिदोष सम होते हैं, रक्त शुद्ध होता तथा उसमें ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है तथा शरीर के विषाक्त, विजातीय तत्वों का निष्कासन होता है।

प्राण और मन स्थिर होते हैं। यह प्राणोत्थान और कुण्ठालिनी जागरण में सहायक है।

2. कपाल भांति प्राणायामः कपाल अर्थात मस्तक और भांति का अर्थ होता है– दीप्ति, आभा, तेज, प्रकाश आदि। जिस प्राणायम के करने से मस्तिष्क यानि माथे पर आभा, ओज एवं तेज बढ़ता हो वह प्राणायम है कपालभांति। इस प्राणायम की विधि भस्त्रिका से थोड़ी अलग है। भस्त्रिका में रेचक (सांस छोड़ना) तथा पूरक (सांस लेना) समानरूप से सांस प्रश्वास पर दवाब डालते हैं जबकि कपाल भांति में केवल रेचक अर्थात सांस को शक्तिपूर्वक बाहर छोड़ने में ही पूरा ध्यान दिया जाता है। सांस को भरने के लिए प्रयत्न नहीं करते सहज रूप से जितना सांस अन्दर चला जाता है, जाने देते है, पूरी एकाग्रता सांस को बाहर छोड़ने में ही होती है। ऐसे करते हुए स्वाभाविक रूप से पेट में भी संकुचन और प्रसारण की क्रिया होती है, तथा मूलाधार, स्वाधिष्ठान एवं मणीपुर चक्र पर विशेष बल पड़ता है। इस प्राणायाम को 15 मिनट से 30 मिनट तक करना चाहिए। प्रारंभ में कपाल भांति प्राणायाम करते हुए जब–जब थकान अनुभव हो तब–तब बीच में विश्राम कर लें। प्रारंभ में पेट या कमर में दर्द हो सकता है वह धीरे–धीरे अपने आप मिट जाएगा। जो पित प्रवृति वाले लोग है, उन्हें गर्मी में इसका अभ्यास 2 मिनट से अधिक नहीं करना चाहिए।

लाभ : मुख पर ओज, तेज तथा सौदर्य बढ़ता है। समस्त कफ रोग, दमा, एलर्जी, साइनस आदि रोग नष्ट होते हैं। हृदय फेफड़े एवं मस्तिष्क के समस्त रोग दूर होते हैं। मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज, अम्लपित, किडनी से संबंधित सभी रोग दूर होते हैं। कब्ज जैसे खतरनाक रोग इस प्राणायाम के नियमित रूप से लगभग 5 मिनट तक प्रतिदिन करने से मिट जाता है। मधुमेह बिना औषधि के नियमित किया जा सकता है। मन स्थिर शांत तथा प्रसन्न रहता है, नकारात्मक विचार नष्ट हो जाते हैं, जिससे डिप्रेशन आदि रोगों से छुटकारा मिलता

है। चक्रों का शोधन तथा मूलाधार चक्र से सहस्त्रार चक्र तक एक दिव्य शक्ति का संचरण होने लगता है। इस प्राणायाम को करने से अमाशय, अग्नाशय (पैक्रियाज) यकृत (लीवर) प्लीहा, आंत एवं किडनी के रोग मिटते हैं।

3. अनुलोम–विलोमः अनुलोम–विलोम प्राणायाम को बाई नासिका से प्रारंभ करते हैं। क्योंकि बाई नासिका यानि इड़ा नाड़ी जो कि चन्द्रशक्ति का प्रतीक है। दाहिने हाथ के अंगूठे के माध्यम से दाहिनी नासिका को बन्द करके बाई नाक से सांस धीरे–धीरे अन्दर भरना चाहिए। सांस पूरा अन्दर भरने पर अनामिका या मध्यमा अंगुली से बाई स्वर (नासिका) को बन्द करके दाहिने स्वर (नासिका) से बाहर छोड़ देना चाहिए। पुनः दाई नासिका से सांस भरकर बाई नासिका से छोड़ देना चाहिए यह पूरा एक चक्र कहलाता है, इसी को बार–बार दोहराकर करना चाहिए। अर्थात बाई नासिका से सांस लेकर दाई नासिका से बाहर छोड़ देना, फिर दाएं से भरकर बाई ओर से छोड़ देना इस क्रम को लगभग 5 मिनट से 10 मिनट तक करना चाहिए। ग्रीष्मकाल में 3 से 4 मिनट ही पर्याप्त है।

लाभ : इस प्राणायाम से हमारे शरीर की जितनी भी नाड़ियां है वे सभी शुद्ध हो जाती हैं। संपूर्ण नाड़ियों की शुद्धि होने से, शरीर पूर्ण स्वस्थ, कांतिमय व बलिष्ठ बनता है।

सन्धिवात (पेरालाइज) आमवत, गठिया, कम्पवात एवं स्नायु दुर्बलता आदि समस्त वात रोग, मूत्ररोग, शुक्रक्षय, अम्लपित, शीतपित्त आदि समस्त पित्त रोग सर्दी, जुकाम, पुराना नजला, साइनस, अस्थमा, खाँसी, टॉन्सिल आदि समस्त कफरोग दूर होते हैं। हृदय की धमनियों में आए हुए अवशेष (ब्लॉगेज) खुल जाते हैं।

कॉलेस्ट्रॉल, हाइग्लिसराइडस, एच.जी.एल. या एल.डी.एल. आदि की अनिमितताएं दूर हो जाती है।

संक्षेप में कह सकते हैं कि इस प्राणायाम से तन, मन, विचार एवं संस्कार सब कुछ होते हैं। शरीर से समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं।

★★★

टास्क मैनेजर को समझें

– अमित कुमार, परियोजना अभियंता

टास्क मैनेजर वर्षो से विंडोज का हिस्सा है, और आज विंडोज पर जो भी काम करते हैं उसको टास्क कहा जाता है। विंडोज पर एक से ज्यादा काम करने को मल्टी टास्किंग भी कहा जाता है। आप जब कंप्यूटर पर काम कर रहे होते हैं तो आपका कंप्यूटर बहुत सारे काम एक साथ कर रहा होता है लेकिन आप को केवल उसी काम की जानकारी होती है जो आपने शुरू किया है।

जब आपका विंडोज ठीक से काम कर रहा होता है आपको ये जानने की जरूरत नहीं होती है कि बैकग्राउंड में क्या–क्या चल रहा होता है। लेकिन विडोंज हमेशा ठीक ढंग से काम नहीं करता। उस वक्त आप टास्क मैनेजर की मदद से पता लगा सकते हैं कि कहां पर गड़बड़ है।

टास्क मैनेजर के बारे में जानने के लिए आप अपने डेस्कटॉप के खाली स्थान पर जाकर राइट क्लिक करें वहां आपको विडोंज टास्कबार मिलेगा जिसकी सहायता से आप टास्क मैनेजर को खोलें। अगर आप विंडोज को इस्तेमाल करते हैं तो सीधे टास्क मैनेजर को खोल सकते हैं। टास्क मैनेजर में आपको एप्लीकेशन टैब दिखाई देगा और आपको विंडोज में चल रहे एप्लीकेशन आपको एप्लीकेशन लिस्ट वाले हिस्से में दिखाई देने लगेगा। एप्लीकेशन लिस्ट के साथ वाला हिस्सा चल रहे प्रोग्राम या टास्क का स्टेटस बताता है। पर स्टार्ट मेनू में जितने भी प्रोग्राम लांच करेंगे तो एप्लीकेशन लिस्ट में दिखाई देंगे। उसके काम करने या नहीं करने की स्थिति स्टैटस वाले खाने में दिखाई देगी। अगर आपका लांच किया हुआ एप्लीकेशन ठीक ढंग से चल रहा है तो स्टेटस वाले खाने में रनिंग लिखा हुआ दिखाई देगा और अगर प्रोग्राम ठीक ढंग से काम नहीं कर रहा है तो नान–रिस्पॉन्डिंग लिखा हुआ दिखाई दे सकता है। टास्क मैनेजर का अहम काम ऐसे एप्लीकेशन को बंद करने का होता है जो ठीक से नहीं चल रहे हों या जिनका स्टैटस नान–रिस्पॉडिंग हो। वैसे आप ऐसे एप्लीकेशन को माउस और की–बोर्ड से कंट्रोल, अल्ट और डिलीट के साथ बंद कर सकते है। लेकिन अगर किसी टास्क में ये दोनों ही काम नहीं कर रहे हों तो टास्क मैनेजर से ही एप्लीकेशन बंद किया जा सकेगा।

जो वर्ड प्रोग्राम टास्क एप्लीकेशन बैव से भी बंद नहीं होता तब आपको प्रोसेस टैब का सहारा लेना होता है। प्रोसेस टैब सारे रनिंग प्रोग्राम को दिखाता है जो आपके द्वारा शुरू होते है या फिर स्वयं चल रहे होते हैं। जैसे वायरस प्रोटेक्शन प्रोग्राम आदि। इस कारण प्रोसेस लिस्ट बहुत लंबी होती है। उसमें एक इमेज नाम का खाना (चैक बॉक्स) होगा। उसमें क्लिक करने से सारे रनिंग प्रोग्राम अपने पहले अक्षर के हिसाब से काम में लग जाएंगे। इसका फायदा यह होता है कि समस्या पैदा कर रहे प्रोग्राम को खोजने के लिए पूरी लिस्ट स्क्राल नहीं करनी होती। जो प्रोग्राम ठीक से काम नहीं कर रहे होते उन्हें तलाश करें सेलेक्ट करें और एंड प्रोसेस बटन को क्लिक कर दें। इससे प्रोग्राम तुरंत बंद होता है। यह प्रोग्राम खुद से बंद करने के लिए कहने की बजाए जबरदस्ती उसे बंद करने की प्रक्रिया है। प्रोग्राम से बंद करने का अनुरोध एप्लीकेशन टैब में किया जाता है। जबकि प्रोसेस टैब से उसे जबरदस्ती बंद किया जाता है। प्रोसेस टैब और बहुत सी उपयोगी चीजें बताता है। जिसकी जानकारी आपको कंप्यूटर की स्पीड और उसकी क्षमता बढ़ाने में सहायक होती है।

इसमें पता चलता है कि आपने क्या प्रोग्राम चला रखे है और कौन–कौन से प्रोग्राम अपने आप चल रहे है तथा कौन सा प्रोग्राम आपके प्रोसेसर को कितना इस्तेमाल कर रहा है। यानि प्रोसेसर का कितना समय ले रहा है। साथ ही इस बात की भी जानकारी देता है कि कितनी मैमोरी खर्च हो रही है। अगर आपने ज्यादा प्रोग्राम खोल रखे हैं तो जाहिर तौर पर आपका ज्यादा रिसोर्सिंज़ का इस्तेमाल हो रहा होगा। जिसकी वजह से आपके कंप्यूटर की स्पीड धीमी हो गई होगी। इस लिस्ट में कुछ ऐसे भी प्रोग्राम होंगे जो ठीक से चल नहीं रहे हों लेकिन आपके रिसोर्सिंज़ का इस्तेमाल कर रहे हों। प्रोसेस टैब में आप ऐसे प्रोग्राम की पहचान करके उन्हें तत्काल बंद कर सकते हैं। टास्क मैनेजर में एक परफोरमेंस टैब भी होती है। जिसमें आपके द्वारा लॉच किए गए एप्लीकेशन की परफॉरमेंस का पता चलता है। इस टैब की मदद से भी आप कुछ रिसोर्स बचा सकते हैं।

★★★

चाहत

– अजय पाल, वरिष्ठ सहायक

चाहा था जिसे हमने, अपनी जान की तरह
वो शख़्स मिल रहा है, किसी अंजान की तरह
फिरते हैं खुदा बनके, जो लोग जमाने में
मिलते नहीं इंसान से इंसान की तरह
मुफ़लिस की झोपड़ी हो या शीश महल कोई
रहना है सबको यहाँ मेहमान की तरह।

किस–किस को बताओगे इस दिल की दास्तां को
हर दिल को बिखरना है, अरमान की तरह
जब तक समझ पाता कुछ देर हो चुकी थी
ये वक्त गुजरता है किसी तूफान की तरह
इतरा रहे हो जिसपे वो जिस्म बेवफा है।

पल में बदलता है बेज़ान की तरह
कितना रहमोदिल मेरा कातिल तो देखिए
वो कत्ल कर रहा है, किसी अहसान की तरह
हमने अपने आपको पत्थर बना लिया है 'अजय'
कोई तो फूल चढ़ाए हम पर भी भगवान की तरह।।

★★★

विज्ञापन का बदलता स्वरूप

– परमजीत कौर, एस.एन.एल.पी.

विज्ञापन शब्द सुनते ही हमारे दिमाग में बहुत से विज्ञापन आने लगते हैं, जिन्हें हम हर रोज़ टेलीविजन, अख़बार, रेडियो, इंटरनेट, मैगज़ीन और अपने आस–पास देखते, पढ़ते और सुनते हैं। विज्ञापन से भाव है जानकारी देना अथवा सूचना देना। वह सूचना जिसके द्वारा कोई बात लोगों को बताई जाती है, इस साधन से हर तरह की कारोबारी जानकारी का संचार किया जाता है। आज संचार का ऐसा कोई माध्यम नहीं जिससे विज्ञापन का संचार ना होता हो और ऐसी कोई जगह नहीं जहां हमें विज्ञापन दिखाई न देता हो। विज्ञापन माध्यम है विक्रेता और उपभोक्ता के बीच। इस तरह इसे विक्रय का संचार साधन कहा जाता है, जिसका मुख्य उद्देश्य उपभोक्ताओं को वस्तुओं और सेवाओं के बारे में जानकारी देना होता है कि उन्हें किस तरह से इस्तेमाल करना है। विज्ञापन से न सिर्फ उसके साथ जुड़ी जानकारियाँ ही प्राप्त होती है बल्कि विज्ञापन लोगों को प्रभावित भी करता है। क्योंकि उनमें तर्कसंगत और भावनात्मक विनती और आकर्षण होता है। इस तरह विज्ञापन लोगों को जानकारी देने के साथ–साथ कुछ करने के लिए प्रेरित भी करते हैं।

विज्ञापन आज की विधा नहीं है। विज्ञापन का अस्तित्व प्राचीन काल से किसी ना किसी रूप में मौजूद रहा है। पहले जमाने में मुनादी पीट कर संदेश को प्रसारित किया जाता था जो कहीं ना कहीं विज्ञापन का ही स्वरूप है। विज्ञापन ने अपनी उपस्थिति 550 ईसा पूर्व ही दर्ज करा ली थी। भारत में लिखित विज्ञापन के प्रयोग के भी कुछ प्रमाण मिलते हैं। उस वक्त भोजपत्र के वृक्ष की छाल और कपड़े पर विज्ञापन लिखा जाता था। उस जमाने में विज्ञापन किस तरह के रहें होंगे इसके तो बहुत ज्यादा प्रमाण नहीं हैं परंतु रोम में खोया–पाया के विज्ञापन के प्रमाण हैं। खोया–पाया संबंधित विज्ञापन लिखने के लिए पपाइरस नाम के एक पेड़ के तने का प्रयोग किया जाता था। इसके तने में पाए जाने वाला एक विशेष पदार्थ लिखने में सहायक होता था। लिखने के बाद इस तने को दीवारों पर चिपका दिया जाता था। 16वीं शताब्दी आते–आते प्रिंटिंग मशीनों का जन्म हो चुका था। धीरे–धीरे विज्ञापन का प्रयोग पर्चो और समाचार पत्रों में दिखने लगा। अखबारी विज्ञापन की शुरूआत इंग्लैंड के एक साप्ताहिक समाचार पत्र से मानी जाती है। उस वक्त अखबारी विज्ञापनों में पुस्तक प्रकाशन संबंधी विज्ञापन प्रधान रूप से छपते थे। बाद में दवाओं और वर्गीकृत विज्ञापन भी अखबारों का हिस्सा बनने लगे। 18वीं शताब्दी में वैश्विक अर्थव्यवस्था अपने विस्तार में थी। अतः विज्ञापन का भी इसके साथ–साथ व्यापक प्रसार हुआ। अब विज्ञापन अखबारों में अपनी खास जगह बनाने लगा था। विज्ञापन का भी संस्थागत विकास होना शुरू हुआ। इसी क्रम में विश्व की पहली विज्ञापन एजेंसी 1841 बोस्टन में स्थापित हुई, जिसका नाम रखा गया वालनी पामर। अखबारी विज्ञापन में कमीशन की शुरूआत करने वाली विज्ञापन एजेंसी वालनी पामर विज्ञापन पर 25 प्रतिशत कमीशन लेती थी।

यदि विज्ञापन की टेलीविजन में शुरूआत देखी जाए तो पहला विज्ञापन 1 जुलाई 1941 में प्रसारित हुआ था। जिसके लिए बुलवा कंपनी ने 4 डालर की कीमत चुकाई थी। यूके में टीवी विज्ञापन की शुरूआत गिब्स एस.आर. टूथपेस्ट के विज्ञापन से हुई जिसे आईटीवी पर 21 सितंबर 1955 में दिखाया गया।

इसके बाद तो विज्ञापन का सिलसिला ऐसे चला कि खाने की चीज से लेकर पहनने, कॉस्मेटिक से लेकर घरेलू उपकरणों के विज्ञापन टीवी और अखबारों में छा गए। विज्ञापनों की खासियत यह होती थी कि

कुछ सेंकेंड या एक मिनट के अंदर वो उपभोक्ता के ऊपर गहरी छाप छोड़े। इसके लिए छोटी–छोटी पंच लाइन या विज्ञापन की खासियत दर्शाती कोई लाइन होती थी। खेतान बस नाम ही काफी है, लाइफबाय हैं जहाँ तन्दुरूस्ती है वहाँ, ओके नहाने का बड़ा साबुन, जो बीवी से करें प्यार वो प्रेस्टीज से कैसे करें इंकार जैसे कुछ जिंगल लोगों को आज भी याद हैं।

उस जमाने में विज्ञापन में काम करने वाले साधारण कलाकार होते थे जो उत्पादों को उनकी विशेषता गिनाकर ग्राहक को लुभाने का प्रयास करते थे। इसके बाद विज्ञापन एजेंसियों ने विज्ञापनों में हास्य का पुट डालना शुरू किया। मनोवैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर यह समझा गया कि चुटीले और सरस विज्ञापन ग्राहकों के मन पर गहरा असर छोड़ेंगे। ऐसा हुआ भी। इसी दौरान एनीमेशन ने भी विज्ञापन की दुनिया में पांव पसारने शुरू किए।

समय के साथ विज्ञापन की दुनिया भी बदल रही थी। प्रतिस्पर्धा के दौर में ब्यूटी क्रीम और गोरा बनाने वाले साबुनों की बाढ़ सी आ गई। वीको टरमरिक की हल्दी चंदन से निखरी बन्नो पीछे छूट गई और आधुनिक नारी गोरेपन की क्रीम और साबुन के इस्तेमाल से विश्वास से लबरेज दिखने लगी। इसके बाद विज्ञापन की दुनिया पर फिल्मी सितारों ने कब्जा कर लिया। साबुन तेल शैंपु और क्रीम के विज्ञापनों में नई और शिखर पर बैठी तारिकाओं को लाने की होड़ लग गई। लक्स ने तो श्री देवी से लेकर माधुरी, ऐश्वर्या, और अब कैटरीना तक को साइन किया। अपने समय की टाप स्टार रही लगभग सभी हीरोइनों ने लक्स का विज्ञापन किया। समय के साथ मशहूर खिलाड़ियों और अभिनेताओं ने भी विज्ञापनों पर कब्जा किया और घर–घर उस उत्पाद की लोकप्रियता के साथ–साथ अपनी लोकप्रियता में भी इज़ाफा किया। एक वक्त ऐसा आया जब भारतीय क्रिकेट टीम के खिलाड़ी मैदान में कम और विज्ञापन में ज्यादा नजर आने लगे।

विज्ञापन की दुनिया तेजी से बदल रही थी। नए–नए प्रयोग हो रहे थे। इसके अलावा बाजार में तरह–तरह के उत्पादों की संख्या बढ़ती जा रही थी ऐसे में अपनी पहचान अलग बनाने के विज्ञापनों में एक नया प्रयोग हुआ और वो था नारी देह का प्रयोग। बाथ टब से होती हुई नारी हर उस विज्ञापन में नजर आई जहां उसकी आवश्यकता नहीं थी। मसलन पुरूषों द्वारा प्रयोग किए जाने वाले उत्पादों शेविंग क्रीम, रेजर, बैट्री सब जगह नारी उस उत्पाद का विज्ञापन करने लगी। नारी को उपभोक्तावादी संस्कृति में ढाल कर विज्ञापन को लोकप्रिय बनाने की कवायद शुरू हुई। हैरानी होती है ऐसे विज्ञापनों में नारी को देख कर जिसमें उनकी शारीरिक या मानसिक विशेषता मेल ना खाती हों ऐसा ही एक सीमेंट का विज्ञापन है जिसमें एक लड़की को लाल रंग की बिकनी में समुद्र से निकलते दिखाया जा रहा है "विश्वास है इसमें कुछ खास है" पंच लाइन का प्रयोग किया जा रहा है। नारी शरीर का कोमलता से हटकर मजबूती के पर्याय सीमेंट के इस नए नवेले विज्ञापन में हुए अदभुत प्रयोग को देखकर बाजारवादी संस्कृति के दर्शन हो गए।

बात यही पर नहीं रूकी। गलाकाट प्रतियोगिता में विज्ञापनों पर छाने वाली भारतीय बाजार के लिए एकदम नई चीज थी वो थी डियोज़ के विज्ञापन। इन विज्ञापनो ने नारी देह के प्रयोग की सभी सीमाएं लांघ दी। ज्यादातर विज्ञापनों में विदेशी बालाएं टूपीस में डिओ लगाने वाले हंक के पीछे दौड़ती नजर आती हैं। इन सभी विज्ञापनों में अपना उत्पाद बेचने के लिए अश्लीलता की हद तक भाव और परिधान का प्रयोग हो रहा है। नारी को इस तरह चित्रित किया जा रहा है कि मानो आपने फलां डिओड्रेंट लगाया और नारी काममुग्ध दौड़ी चली आई। उसके अपने अस्तित्व की कहीं जगह नहीं है।

वास्तविकता यह है कि विज्ञापन का हर रोज नया स्वरूप सामने आ रहा है और विज्ञापन मनुष्य को मानसिक तौर पर प्रभावित करके, उसकी उत्तेजनाओं को तीव्र करके, उसकी रूची को अपने साथ जोड़ने के

लिए विचारों और विश्वासों में परिवर्तन ला रहे हैं। विज्ञापन पुरातन संस्कृति को बदल रहे हैं। विज्ञापन के प्रभाव से मर्दों की मरदानगी, महिलाओं की सेक्स अपील, अश्लीलता, बच्चों की मांगें, उनका अड़ियल रवैया, उनका पेट्रूपन कुल मिला कर एक नए संस्कृतिक माहौल को जन्म दे रहे हैं। विज्ञापन लोगों की सोच को अपने मुताबिक बना रहे हैं। लोग अपने–आप कुछ नहीं सोचते, वह विज्ञापन के अनुसार ही सोचते हैं। वर्तमान समय में विज्ञापन सिर्फ टी.वी. चैनलों पर चलने वाले प्रोग्राम के बीच में दर्शकों को कुछ समय के लिए सांस लेने के लिए ही नहीं दिखाए जाते बल्कि आज तो कई ऐसे विज्ञापन चैनल आ गए हैं जो 24 घंटे सिर्फ विज्ञापन ही दिखाते हैं। यहां पर जरूरत है उपभोक्ता को इस तरह के खोखले और सब्जवाग़ दिखाने वाले विज्ञापनों को अपनी तर्क बुद्धि से समझने और दुसरों को समझाने की।

★★★

अपना कल

– कविन्द्र सिंह बोरा, सहायक

कौन लाएगा वह कल,
जिसमें हो भविष्य उज्ज्वल,
या यह भी जाएगा,
यूं ही निकल।
कहाँ है वह प्यारा अपना कल?

इस पल से उस पल,
इक दिन फिर जाएगा यूं ही ढल,
रह जाएगा, सिर्फ नाम का कल।
कहाँ है वह प्यारा अपना कल?

आँसू कौन पोंछेगा,
हर कोई नोचेगा,
ना वक्त पर कोई सोचेगा,
इसलिए वक्त को कोसेगा।
कहाँ है वह प्यारा अपना कल?

फिर सवेरा, लेकर आएगा कल?
होगा सूरज उदय प्रकाशमय,
तब हर प्राणी बिताएगा,
सुखमय अवश्य, अपना भविष्य।

★★★

आसान बनाइए हिन्दी टाइपिंग

– अमिय मोहंती, परियोजना अभियंता

हिंदी टाइपिंग से अनभिज्ञ बहुत से लोगों को भ्रम होता है कि कंप्यूटर पर हिंदी टाइप करने के लिए टाइपिंग सीखनी पड़ती है लेकिन यह आवश्यक नहीं है। आजकल यूनिकोड के आगमन के पश्चात हिंदी टाइपिंग हेतु कई फोनेटिक टूल उपलब्ध हैं जिनसे आप इंग्लिश में लिखेंगे और वह अपने आप हिंदी में बदल कर टाइप हो जाएगा।

हिंदी दिखाई न देने की समस्या

आपके पास विंडोज़ चाहे कोई भी हो उसमें हिंदी दिखाई देने के लिए बस एक यूनिकोड हिंदी फॉन्ट चाहिए। विंडोज़ एक्स–पी में मंगल नाम का यूनिकोड फॉन्ट पहले से ही होता है। अधिकतर मामलों में हिंदी न दिखाई देने का कारण यूनिकोड हिन्दी फॉन्ट का न होना है। फॉन्ट को डाउनलोड करके विंडोज डायरेक्ट्री में कॉपी कर दीजिए, जो कि आमतौर पर c:\windows\fonts होती है। इससे फॉन्ट इंस्टाल हो जाएगा। वेबसाइटों पर हिंदी दिखाई न देने का दूसरा कारण हो सकता है आपके ब्राऊजर में Character Encoding का सही न होना। इसके लिए अपने ब्राऊज़र के View मीनू में Character Encoding को Unicode (UTF-8) पर सैट करें। ऐसा करने के बाद आपको ब्राऊजर में हिंदी अच्छी तरह दिखाई देगी।

हिंदी टाइपिंग

सामान्य ऐप्लीकेशनों, जैसेः वर्डपैड, इंटरनेट एक्सप्लोरर आदि में हिंदी टाइप करने के लिए एक यूनिकोड फॉन्ट का होना ही पर्याप्त है लेकिन विंडोज़ में हर जगह हिंदी लिखने हेतु हिंदी तथा अन्य भारतीय भाषाओं का सपोर्ट इनेबल किया जाना चाहिए।

विंडोज में हिंदी सपोर्ट इनेबल करना

विंडोज एक्स–पी में इसके लिए Control Panel>Regional and Language Options में जाएँ। इसके बाद Languages टैब पर क्लिक करके Supplemental language support में Install files for complex script and right-to-left languages (including Thai) चैकबॉक्स को सलेक्ट करें तथा OK पर क्लिक करें। अब आपसे विंडोज़ एक्स–पी की सीडी माँगी जाएगी जिसके उपरांत इंस्टालेशन प्रकिया संपन्न होगी।

एक बार ऐसा कर लेने के बाद आप विंडोज़ में सभी यूनिकोड समर्थित ऐप्लीकेशनों आदि समेत हर जगह हिंदी में लिख सकते हैं यहाँ तक कि फ़ाइलों के नाम भी हिंदी में दे सकते हैं।

हिंदी टाइपिंग की विधियाँ

हिंदी टाइपिंग की वैसे तो कई विधियाँ हैं पर प्रचलन में निम्न तीन हैं :

1. **रेमिंगटन टाइपिंगः** सबसे पुराना और अब काफ़ी हद तक आउटडेटेड तरीक़ा है। यह एक टाइपिंग विधि है। इसके लिए पहले से टाइपराइटर पर हिंदी टाइपिंग सीखी होनी चाहिए। यह सिर्फ़ उनके

लिए उपयोगी है जिन्होंने पहले से टाइपराइटर पर हिंदी टाइपिंग सीखी हो तथा इसके अभ्यस्त हों। कंप्यूटर पर नए सिरे से सीखने हेतु यह उपयुक्त नहीं।

2. **इनस्क्रिप्ट टाइपिंगः** इसका विकास भारत सरकार के राजभाषा विभाग ने किया था। यह भी एक टच टाइपिंग प्रणाली है। यह विधि भारतीय भाषाओं में टाइपिंग की सर्वाधिक वैज्ञानिक विधि है। इस विधि से कंप्यूटर पर सर्वाधिक गति से हिंदी टाइप की जा सकती है।

3. **फोनेटिक टाइपिंगः** यह हिंदी टाइप करने का सबसे आसान तथा वर्तमान में सर्वाधिक प्रचलित तरीक़ा है। इसकी ख़ासियत है कि इसे सीखने में बिल्कुल समय नहीं लगता। आप सीधे हिंदी में लिखना शुरू कर सकते हैं। उदाहरण के लिए आपको 'राम' लिखना है तो आप टाइप करेंगे 'raama'। यह भारतीय भाषाओं के ध्वन्यात्मक गुण (Phonetic Property) पर आधारित हैं अर्थात "जैसा बोला जाता है वैसे ही लिखा जाता है"। इंटरनेट पर अधिकतर हिंदी प्रयोगकर्ता इसी विधि का उपयोग करते हैं। अधिकतर नई साइटें तथा सॉफ्टवेयर भी इसी को अपना रहे हैं ।

फोनेटिक हिंदी टाइपिंग के लिए दो तरह के टूल उपलब्ध हैं: ऑनलाइन और ऑफ़लाइन

ऑनलाइन टूलः ऑनलाइन वालों में आप टूल की साइट पर जाकर वहाँ हिंदी में टाइप करके फिर उसे कॉपी करके जहाँ लिखना हो वहाँ पेस्ट करते हैं। इसलिए यह तरीका उपयुक्त नहीं, इसमें कॉपी पेस्ट का झंझट है। दूसरा ये टूल अधिकतर सर्वर पर आधारित होते हैं इनकी टाइपिंग स्पीड कम होती है। इन टूल का एकमात्र लाभ यह है कि अपने कंप्यूटर से दूर होने पर (घर से बाहर आदि) आप बिना कोई टूल डाउनलोड किए साइट पर जाकर हिंदी लिख सकते हैं।

ऑफलाइन टूलः दूसरी ओर ऑफलाइन टूल को एक बार डाउनलोड करके उससे किसी भी विंडोज़ ऐप्लीकेशन जैसे वर्डपैड, IE, गूगल टॉक आदि में कहीं भी सीधे हिंदी लिख सकते हैं। इस तरह के टूल्स को फोनेटिक IME (Input Method Editor) कहा जाता है। नियमित प्रयोग के लिए यही टूल उपयुक्त होते हैं। इन टूल्स की स्पीड तेज़ होने के साथ ही इनके द्वारा लिखना कहीं अधिक सुविधाजनक होता है। इसके अतिरिक्त इनमें कई अन्य फंक्शन भी होते हैं।

तीन सर्वाधिक प्रचलित IME हैं: Baraha IME, HindiWriter तथा Hindi Indic IME

अन्य ऑपरेटिंग सिस्टम

लिनक्स के अधिकतर नए संस्करणों में रेमिंगटन, फोनेटिक तथा इनस्क्रिप्ट तीनों प्रकार के कीबोर्ड अंतर्निमित होते हैं। मैकिंटोश हेतु केवल इनस्क्रिप्ट कीबोर्ड उपलब्ध है।

अंत में अधिक क्या कहूँ हिंदी में लिखने का आनंद तो इसका प्रयोग शुरू करने के बाद ही समझा जा सकता है।

★ ★ ★

अधूरापन

– अजय पाल, वरिष्ठ सहायक

अधूरेपन का मसला, जिंदगी भर हल नहीं होता
कहीं आँखें नहीं होती, कहीं काजल नहीं होता

कहानी कोई भी अपनी, भला पूरी करे कैसे
किसी का आज खोया है, किसी का कल नहीं होता

रहे आदत पसीना पोंछने की आस्तीनों से
मयस्सर हर घड़ी, महबूब का आंचल नहीं होता

अजब है दिल्लगी कि सौ बरस की जिंदगी में भी
जिसे दिल ढूंढता है, बस वहीं इक पल नहीं होता

सभी से तुम लगा लेते हो उम्मीद–ए–वफ़ा लेकिन
लिए पैगाम सावन का हरेक बादल नहीं होता

कितनी हसीन अदा है, मेरे महबूब की 'अजय'
जिस्म से जान जाती है, और कत्ल भी नहीं होता।।

✶✶✶

तनाव प्रबंधन

– शाहिदा शर्मा, पी.एस.एस.

आजकल सभी उद्योगों के कर्मचारियो को नौकरी खोने का डर सताने लगा है। कर्मचारी तनावग्रस्त होने लगे हैं। जिसके कारण उत्पादकता पर प्रभाव पड़ना निश्चित है। इसके अलावा, लगातार काम से संबंधित तनाव के कारण इन लोगों में विभिन्न भावनात्मक और शारीरिक विकार आने का खतरा भी है। यहां पर काम से संबंधित तनाव का मुकाबला करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं जो आपके लिए फायदेमंद सिद्ध होंगे:

1. **काम से संबंधित यथार्थवादी लक्ष्य और यथार्थवादी अपेक्षाएं निर्धारित करें:** उपलब्ध संसाधनों का जायजा लें, जैसे– समय, जनशक्ति, बुनियादी सुविधाएं आदि ताकि सभी आवश्यक कार्य निश्चित अवधि के भीतर पूरे हो सकें। इसके अलावा, जब भी और जहां भी संभव हो काम इस तरह सौंपे, इस तरह प्राथमिकता दें अथवा काम को इस तरह निर्धारित करें ताकि उनको पूरा करने के लिए अतिरिक्त समय भी बच सके।
2. **टकराव का समाधान:** यह जरूरी नहीं है कि टीम के बीच काम के बारे में टकराव विनाशकारी ही हो। फिर भी, इसका सकारात्मक ढंग से हल निकालने की जरूरत है जैसे शांतिपूर्वक, विन्रमतापूर्वक और तर्कसंगत ढंग से हल निकाला जा सकता है। स्थिति और तथ्यों पर ध्यान दे और गपशप तथा व्यक्तिगत हमलों से बचें।
3. **व्यक्तिगत समय और कार्य समय में संतुलन:** हर समय काम करते रहने से व्यक्ति सुस्त बन जाता है। लगातार काम पर ध्यान केन्द्रित करने से उत्पादकता कम हो सकती है। इसके लिए संतुलन बनाए रखना जरूरी है। अपने आप में फुर्ती महसूस करने के लिए कभी–कभी ब्रेक ले लें। अपने परिवार के साथ सप्ताहांत बिताएं।
4. **सही दृष्टिकोण के साथ तनाव से निपटना:** सकारात्मक रवैया बनाए रखें। अच्छी किताबें पढ़ें और सकारात्मक सोच रखने वाले दोस्तों की संगत में रहें और खुशमिजाज बनने की आदत डालें।
5. **स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं:** इसमें पौष्टिक और संतुलित आहार, पूरी नींद, व्यायाम शामिल हैं जो तनाव को कम कर सकते हैं।
6. **तनावमुक्त रहने की आदत डालें:** वास व्यायाम, ध्यान, मालिश आदि तनाव को कम करने और सकारात्मक ऊर्जा को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।
7. **विकल्प ढूंढे:** यदि इन सभी उपायों को अपनाने के पश्चात भी वर्तमान काम की जगह में स्थिति नहीं बदलती तो आपको समझ लेना चाहिए कि अब नौकरी बदलने का समय आ गया है। बशर्ते कि आप समझते हैं कि इससे नौकरी से संबंधित तनाव कम होगा और व्यक्तिगत जीवन में खुशी और संतुष्टि मिलेगी।

ये सुझाव हल्के तनाव के मामलो में बहुत अच्छी तरह से काम करते हैं। लेकिन गंभीर मामलों के लिए यह सलाह दी जाती है कि किसी पेशेवर व्यक्ति, जैसे डॉक्टर, मनोचिकित्सक अथवा अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर की मदद लें।

★★★

अभिव्यक्त करें खुद को

(ब्लागिंग से नहीं पॉडकास्टिंग से)

अमिय मोहंती, परियोजना अभियंता

इंटरनेट पर विचारों को प्रकाशित–प्रसारित करने के वैकल्पिक, प्रभावी माध्यम के रूप में सन 2004 में ब्लॉग सर्वत्र छाया रहा। यही नहीं, इंटरनेट पर वर्ष 2004 को ब्लॉग वर्ष भी घोषित किया गया। विश्व की तमाम भाषाओं में हज़ारों लाखों की संख्या में, ब्लागरों की लेखनी हर विषय में, अपना कमाल दिखा रही है और हर ब्लॉग के अपने, समर्पित पाठक हैं। अगर आप भी ब्लॉग लिख रहे हैं – या कोई नया ब्लॉग लिखने की सोच रहे हैं, तो ज़रा ठहरिए।

ब्लॉग से भी ज्यादा रचनात्मक, आकर्षक और लोकप्रिय माध्यम आपकी सेवा में आ चुका है – जिसके ज़रिए आप अपने विचारों को इंटरनेट पर प्रकाशित–प्रसारित कर सकते हैं। यह है नया, ताज़ातरीन टेक्नोलॉजी – पॉडकास्टिंग, जो कि इंटरनेट प्रयोक्ताओं में तेज़ी से लोकप्रिय तो हो ही रहा है, इसकी उपयोगिता भी बढ़ती जा रही है। आने वाले समय में, लगता है हर कोई या तो खुद पॉडकास्टिंग करता मिलेगा या किसी दूसरे की पॉडकास्टिंग सुनता मिलेगा।

पॉडकास्टिंग क्या है?

एप्पल के आई–पॉड ने संगीत प्रेमियों के दिलों में तूफ़ान–सा ला दिया। उठते–बैठते, सोते जागते, हरदम, हर कदम बेहतरीन संगीत सुनना इतना आसान कभी नहीं था। जब आपके पोर्टेबल म्यूज़िक प्लेयर में दस हज़ार से भी ज्यादा गानों को भंडार कर रखने की सुविधा अंतर्निर्मित हो, और सारा दिन बिना किसी परेशानी के हज़ारों गीतों में से चुन–चुन कर सुन सकने की सुविधा आपके पास हो तो आप शीघ्र ही इससे ऊब कर कुछ नया, अलग कर गुज़रने की सोचेंगे। आई पॉड के कुछ मॉडलों के ज़रिए आप वार्ता/गीत तथा संगीत को उसके अंतर्निर्मित माइक्रोफ़ोन से रेकॉर्ड भी कर सकते हैं। अगर इस रेकॉर्डेड ध्वनि को एमपी 3 फ़ाइल में परिवर्तित कर इंटरनेट पर डाल दिया जाए तो इंटरनेट के दूसरे प्रयोक्ता भी इसे डाउनलोड कर सुन सकेंगे।

इंटरनेट पर प्रकाशित एमपी 3 फ़ाइलों को आई पॉड जैसे हार्डवेयर म्यूज़िक प्लेयर, स्मार्ट मोबाइल फ़ोनों या विंडोज़ मीडिया या विनएम्प जैसे सॉफ्टवेअर म्यूज़िक प्लेयर के ज़रिए सुनने के लिए आरएसएस

फ़ीड के ज़रिए विशेष तरह के सॉफ्टवेअर प्रोग्रामों द्वारा नियमित डाउनलोड किया जाए तो यह एक तरह की नियमित, ध्वनि ब्रॉडकास्टिंग जैसा रूप ले लेगी। इसे ही पॉडकास्टिंग कहा जाने लगा। और, यदि आपको गीत संगीत में मज़ा नहीं आता है, तो और भी बहुत सारी संभावनाएँ हैं यहाँ – आप अपनी राजनीतिक टीका टिप्पणियों, चुटकुलों, क्रिकेट चर्चा या फिर सिर्फ़ टपोरी टाइप वार्ता को ही प्रकाशित कर सकते हैं, या इसी तरह की प्रकाशित ध्वनि फ़ाइल को डाउनलोड कर सुन सकते हैं।

पॉडकास्टिंग के लिए किन औज़ारों की आवश्यकता होगी?

शुरुआत के लिए आप अपने लैपटॉप के अंतर्निर्मित माइक्रोफ़ोन से अपनी वार्ता को रेकॉर्ड कर सकते हैं। आप अपनी वार्ता विंडोज़ के साउंड रेकॉर्डर से भी रेकॉर्ड कर सकते हैं या अन्य मल्टीमीडिया अनुप्रयोगों जैसे कि जेट ऑडियो या आउडासिटी (http://audacity.sourceforge.net) से भी रेकॉर्ड कर सकते हैं। यदि आप अपनी वार्ता विंडोज़ साउंड रेकॉर्डर से रेकॉर्ड करते हैं तो यह mls.wav फॉर्मेट में रेकॉर्ड करता है।

आपको इसे एमपी 3 फ़ाइल फॉर्मेट में ध्वनि परिवर्तक प्रोग्रामों जैसे कि डीबी पॉवरएम्प म्यूजिक कनवर्टर (http://www.dbpoweramp.com/) की सहायता से बदलना होगा। जेट ऑडियो जैसे कुछ मल्टीमीडिया प्रोग्राम सीधे ही एमपी3 फ़ाइल फॉर्मेट में रेकॉर्ड कर सकते हैं। जब आप अपनी वार्ता या गीत संगीत, कुछ भी रेकॉर्ड कर लेते हैं और उसे एमपी3 फ़ाइल फॉर्मेट में बदल लेते हैं तो फिर आपकी रचना पॉडकास्ट करने के लिए पूरी तरह तैयार हो जाती है। आप अपनी ध्वनि फ़ाइल को संपादित कर सकते हैं, उसमें विशेष प्रभाव भी डाल सकते हैं – इसके लिए बहुत से प्रोग्राम भी हैं। ऐसा ही एक अच्छा फ्रीवेयर प्रोग्राम है आउडासिटी (http://audacity.sourceforge.net) जो न सिर्फ़ आपकी ध्वनि फ़ाइलों को संपादित–परिमार्जित करने देता है, यह ध्वनि रेकॉर्डर भी है जिससे सीधे ही एमपी3 फ़ाइल में सहेजा जा सकता है।

अपनी रचना कैसे पॉडकास्ट करेंगे?

आपकी ध्वनि फ़ाइलों को इंटरनेट पर प्रकाशित करने के लिए यानी पॉडकास्टिंग के लिए प्रीमियम सेवाएँ जैसे कि ऑडिओ ब्लॉग (http://www.audioblog.com) हैं जो आपकी असीमित आकारों तथा असीमित संख्याओं की ध्वनि फ़ाइलों को प्रतिमाह मात्र 250 रुपए में प्रकाशित करने का अवसर देती हैं। परंतु इंटनरेट पर बहुत–सी ऐसी सेवाएँ हैं जो आपको मुफ्त में पॉडकास्टिंग की सुविधा देती हैं।

ऐसी ही, मुफ्त में पॉडकास्टिंग करने की सुविधा प्रदान करने वाली एक साइट है अवरमीडिया (http://www.ourmedia.org)। अवरमीडिया एक विश्वसनीय, तेज़ी से लोकप्रियता की ओर अग्रसर होती साइट है। अवरमीडिया के ज़रिए रचना को पॉडकास्ट करने के लिए, यहाँ पंजीकृत तो होना होता ही

है, साथ ही आर्काइव.ऑर्ग (http://www.archive.org) पर भी पंजीकृत करना होता है, यही साइट आपकी मीडिया फ़ाइलों को इंटरनेट पर होस्ट करती है। एक बार दोनों साइटों पर पंजीकृत हो जाने के उपरांत किसी भी ध्वनि फ़ाइल को पॉडकास्ट करना उतना ही आसान होता है जैसे कि किसी फ़ाइल को चुनकर उसे अपलोड करना। इसके लिए अवरमीडिया में आसान से, समझ में आने वाले इंटरफेस हैं। अवरमीडिया में आपकी प्रकाशित ध्वनि फ़ाइलों के लिए अलग से मीडिया आर.एस.एस. कड़ी का प्रतीक दिया जाता है। यही पॉडकास्ट करने की कड़ी होती है जिसे लोगों को बताया जाता है। इसी मीडिया आर.एस.एस. कड़ी को तमाम पॉडकास्ट निर्देशिकाओं जैसे कि (http://www.ipodder.org) में प्रकाशित किया जाता है

मैं अपने मित्र की पॉडकास्टिंग कैसे सुन सकता हूँ?

क्या आपके पास आई पॉड है? यदि हाँ, तो आईपॉड के ज़रिए पॉडकास्ट सुनना अत्यंत आसान है। आई टयून का ताज़ातरीन संस्करण डाउनलोड करिए, उसे अपने पीसी में स्थापित करिए, आई पॉड को अपने कंप्यूटर से जोड़िए और, बस अपने मित्र के बताए की वर्ड के ज़रिए या उसके मीडिया आर.एस.एस. फ़ीड पते के ज़रिए आई टयून से इंटरनेट पर ढूँढ़िए। सही ठिकाना मिलते ही आई टयून उस पॉडकास्ट को डाउनलोड कर लेगा, और आपके आई पॉड में सिंक्रोनाइज़ करते हुए रख देगा। यदि आपके पास आई पॉड नहीं है, आई टयून के ज़रिए ही आप अपने मित्र के डाउनलोड किए पॉडकास्ट को अपने कंप्यूटर पर साउंडकार्ड के ज़रिए सुन सकते हैं। वैसे, पॉडकास्ट को नियमित अंतराल पर डाउनलोड करने के लिए फ़ीड रीडर की तरह के सॉफ्टवेअर प्रोग्राम जैसे कि आई पॉडर (http://www.ipodder.org) भी जारी किए जा चुके हैं, जो एक बार सेट कर देने के उपरांत आपकी मन चाही जगह से नित्य, नियमित अंतराल से आपके लिए पॉडकास्ट को डाउनलोड करते रहते हैं।

यदि अभी भी आपको पॉडकास्टिंग के बारे में कुछ जानकारी चाहिए तो, सलाह दी जाती है कि आप (http://www.apple.com/itunes/podcasts/ , http://www.podcastingnews.com , http://www.podcastalley.com) में जाकर भ्रमण करें।

★★★

महान कवि – रसखान

– चिन्मय गर्ग, तकनीकी अधिकारी

लगभग 400 वर्ष पुरानी घटना है। उत्तर प्रदेश में मथुरा जिले के अंतर्गत गांव है– गोकुल महावुन और रमणरेती। ये सभी यमुना किनारे बसे गांव है, जहां भगवान श्री कृष्ण का पालन–लालन–बचपन काल नन्द यशोदा के घर हुआ। ऐसी पुण्यभूमि पर सभी सम्प्रदायों, भक्तिमार्गियों के संतों, प्रवर्तकों, कवियों, गायकों ने प्रभु की साधना की है, करते रहते हैं। इन्हीं वैष्णव संतों में महाप्रभू श्री बल्लभाचार्य जी के सुपुत्र गोस्वामी बिट्ठलनाथ जी हुए हैं। वे गोकुल में निवास किया करते थे और गोकुल गांव के बाहर बाग में बैठकर श्री कृष्ण चरित्र और श्रीमदभागवत की कथाएं कहते थे। उनका एक निश्चित समय था – उस समय बिट्ठलनाथ जी आते, आसन पर वैठते भजन कीर्तन करते फिर कथा प्रारंभ करते, उनका नित्य यहीं क्रम रहता।

एक दिन अपने नियत समय पर श्री बिट्ठलनाथ जी बाग में पधारे और आसन पर बैठकर भजन कीर्तन करते रहे लेकिन कथा प्रारंभ नहीं की, सभी श्रोता कथा की प्रतीक्षा करते–करते ऊब गए, पर कथा प्रारंभ नहीं हुई। काफी समय बीतने पर एक मुस्लिम युवक आया और पीछे आकर सिर जमीन पर झुकाकर बैठ गया और आंखें बंद कर ली। उसके बैठते ही बिट्ठलनाथ जी ने कथा कहानी प्रारंभ कर दी। नित्य की तरह कथा कही और पूर्ण की। कथा के समापन पर बैठे हुए भक्तों में से एक ने चिढ़कर कहा महाराज – हम तो वर्षों र्से कथा सुन रहे हैं हम कभी विलम्ब से आते हैं तो आप हमारी प्रतीक्षा किये बिना ही कथा प्रारंभ कर देते है, परंतु एक दूसरे संप्रदाय के मुस्लिम पठान के देर से आने की प्रतीक्षा करते रहे और उनके आने पर ही कथा प्रारंभ की– यह आपने उचित नहीं किया। क्यों किया आपने कृपया बताएं?

बिट्ठलनाथ जी ने कहा – यह युवक हमारे संप्रदाय का है या नहीं– यह हम नहीं जानते। यह हमारी कथा का असली श्रोता है और बिना असली श्रोता के आये, कथा कहने का अर्थ क्या? असली श्रोता के सामने ही कथा कहनी चाहिए।

बिट्ठलनाथ जी ने उस आपत्तिकर्ता से पूछा बताओ फलां दिन कौन–कौन से प्रसंग पर कथा हुई। उस आपत्तिकर्ता को न तो प्रसंग ध्यान था न वह बता पाया। यही प्रश्न उस मुस्लिम युवक से किया उसने उस दिन की कथा का प्रसंग – पूर्ण भावार्थ के साथ बताया। तब स्वयं बिट्ठलनाथ जी ने प्रश्न किया बताओ यह युवक असली श्रोता है या नहीं? सभी के श्रद्धा से सिर झुक गए। वह युवक था – "रसखान"। जिसकी समाधि आज भी गोकुल रमणरेती आश्रम के पास स्थित है। जिनकी निम्न पंक्ति घर–घर गाई जाती है:

शास्त्रन पढ़ पण्डित भये, कै मौलवी कुरान।
जू पै प्रेम जान्यो नहीं, कहा कियो रसखान।।

और

मानुस हौं तो वही रसखानि, बसों बृज गोकुल गांव के ग्वारन।।

प्रबोधन

राजेन्द्र सिंह, परियोजना अधिकारी

बचपन में जब कभी मैं प्रबोधन (एनलाईटनमेन्ट) के बारे में सुनता था तो मैं सभी प्रबुद्ध व्यक्तियों की तुलना भगवान से करने लगता था। प्रत्येक प्रबुद्ध को मैं लगभग भगवान का प्रयाय ही समझता था। धीरे–धीरे मन में यह प्रश्न उठने लगा कि भगवान का नाम तो सदा जोडे (शिव–पार्वती, विष्णु–लक्ष्मी, राम–सीता, एवं राधा–कृष्ण) में होता हैं एवं देवियों का नाम देवताओं से पहले आता है लेकिन अधिकांश प्रबुद्ध पुरूष ही क्यों हैं। महिलाएं प्रबुद्ध क्यों नहीं हो पायी। हम अगर केवल भारतवर्ष की बात करें तो पाते हैं कि गौतम बुध, शंकराचार्य, चैतन्य महाप्रभु, सांई बाबा, ओशो, रामकृष्ण परमहंस, ईशु, जिदु, स्वामी बृहम बेदान्त, हकीम सनई, गुरू नानकदेव, गुर्दजीफ, रमना महाऋषि इत्यादि जैसे हजारों प्रबुद्ध महापुरूषों की तुलना में केवल एक मीराबाई ही प्रबुद्ध क्यों हो पाई। इस प्रश्न के उत्तर की जिज्ञासा मुझे इस तथ्य की ओर ले जाती रही कि प्रबोधन प्राप्ति एक लम्बी प्रक्रिया ही नहीं बल्कि कई छोटी–छोटी सीढ़ियों से जुड़ी एक बड़ी सीढ़ी और फिर ऐसी कई बड़ी–बड़ी सीढ़ियों से निर्मित एक कठिन पथ है जिसकी दूरी तय करने हेतु कई ऐसे कांटों पर बिछी सीढ़ियों से गुजरना पड़ता है। महिलाओं के प्रबोधन में शायद यह प्रक्रिया व्यवधान पैदा न भी करती तो कई सामाजिक अंधविश्वासों के चलते महिलाओं को उपरोक्त कई सीढ़ियों का बोध तक नहीं कराया जाता है। कुछ गिनी चुनी महिलाओं को अगर जाने अनजाने में यह बोध हो भी जाता है तो उनकी कई बीच की सीढ़ियॉ जान बूझकर हटा दी जाती हैं तांकि प्रवोधन की तरफ से उनका ध्यान सम्पूर्ण रूप से हटाया जा सके। निष्कर्ष यह है कि महिलाएं न तो कभी प्रबुद्ध हो पाई और न ही उनके प्रबोधन की आगे कोई आशा है।

फिर यह जानने की जिज्ञासा बढ़ने लगी कि प्रबोधन शब्द की सही परिभाषा क्या है। इसकी अभी भी तलाश जारी है। कई विद्वानों के कथनों पर ध्यान फरमाया। यहां तक कि खुद प्रबुद्ध व्यक्तियों के विचारों का भी अध्ययन किया। दुर्भाग्यवश कुछ भी समझ नहीं आता है। अब धीरे–धीरे जो तथ्य मेरे समझ आने लगे हैं उनका संक्षिप्त विवरण मैं निम्नलिखित पंक्तियों में दे रहा हूं।

प्रबोधन एक ऐसी हकीकत की खोज मात्र है जिससे यह ज्ञात हो सके कि इस ब्रह्माण्ड में कुछ खोज करने योग्य है ही नहीं। प्रबोधन इस हकीकत को समझना मात्र है कि आपके पास कोई भी ऐसी जगह नहीं है जहां आप जाकर अपने आप को छुपा सको। प्रबोधन एक समझदारी प्राप्त करना मात्र है जहां से आप समझ सको कि जो है यही सब कुछ है, यही उत्तम है और इसका कोई बेहतर विकल्प हो ही नहीं सकता है। प्रबोधन कोई उपलब्धि नहीं है बल्कि यह एक समझ की खोज एवं प्राप्ति है कि न तो इस ब्रह्माण्ड में उपलब्ध करने जैसी कोई चीज है और न ही कहीं जाने वाली कोई जगह है। कहने का तात्पर्य यही है कि अगर सभी चीजें हमारी प्रकृति में ही विद्यमान हैं एवं हमें हमारे पूर्व एवं वर्तमान कर्मानुसार इन चीजों की प्राप्ति होनी ही होनी है। इस ब्रह्माण्ड के एक छोर से दूसरे छोर तक आपने अपने कर्मानुसार भ्रमण करना ही करना है। कर्मानुसार जीवन की जिन बुलन्दियों को आपको छूना है उसे कोई नहीं रोक सकता है। अर्थात प्रबोधन ही एकमात्र ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम सत्य एवं ईश्वर जैसी शक्तियों से रूबरू होते हैं। ये शक्तियां हमसे अलग नहीं हैं ये हमारे जीवन का एक अटूट हिस्सा हैं। हो सकता है हम इन शक्तियों को कुछ समय के लिए भूल गए हैं। हो सकता है कि हम कुछ समय के लिए निद्रावस्था में चले गए है। बस।

भूल जाने या निद्रावस्था में चले जाने से हमारे अस्तित्व पर कोई प्रश्नचिह्न नही खड़ा होता है। हम विद्यमान हैं। हमारा विद्यमान होना ही भगवान एवं सत्य के अस्तित्व का प्रमाण है। हमें कभी भी प्रबोधन को एक

लक्ष्य के रूप में नहीं देखना चाहिए क्योंकि यह कोई ऐसी वस्तु नहीं है जिसकी मनुष्य चाह रख सके। गलती से अगर हम चाह रख भी लें तो हम कभी भी प्रबुद्ध नहीं हो सकते हैं। यह एक कटु सत्य है कि जब मनुष्य अपने पूरे जीवनकाल में करीब एक हजार चीजों की चाह रख लेता है, तो उसे चाह शब्द अर्थहीन लगने लगता है, फिर चाहे उसे उन सभी एक हजार चीजों की प्राप्ति क्यों न हो जाए। हर एक नई चाह के साथ हमारी मानवता कुंठित होती जाती है एवं हम खाई की गहराईयों में गिरते जाते हैं। यह कई सालों से होता जा रहा है। हम इसे सुनते भी जा रहे हैं एवं पुनः हमारी चाह का भी अन्त नहीं हो पा रहा है। सब कुछ जानने के वावजूद भी हम ये ख्वाब देखते रहते हैं कि प्रत्येक नई चाह से हम स्वर्ग की सीढ़ियां चढ़ते जा रहे हैं।

चाह हमें प्रत्येक वह सुख प्रदान करेगी जिसका हमें कई सालों से या कई युगों से इन्तजार है। सब कुछ जानने एवं समझने के पश्चात हम इसी आशा के साथ जीना शुरू कर देते हैं। अन्दर से हम हकीकत जानते भी हैं लेकिन बाहर से अनजान बना रहना चाहते हैं। अगर हमें यह भी कहा जाए कि प्रबोधन एक निराशा की स्थिति है तो हम निराश से हो जाते हैं। यह परेशानी नकारात्मक नहीं होती। वास्तव में ऐसी निराशाओं की बारम्बारता ही हमें प्रबोधन की ओर ले जाती है। इसके पश्चात आशा रूपी दानव अपने पैर नहीं पसारता है। चाह रूपी छाया भी हमारा पीछा छोड़ने पर मजबूर हो जाती है। भविष्य अनिश्चित या ओझल सा लगने लगता है। जब चाह ही नही हैं तो भविष्य की आवश्यकता भी क्या है। भविष्य के कैनवास की आवश्यकता भी तब तक ही होती है जब तक चाह है क्योंकि भविष्य के कैनवास पर ही तो हम अपनी चाह की पेंटिग करते हैं। जब पेंटिग हेतु हमारे पास कुछ नहीं होता तब हम अनावश्यक रूप से इस भविष्य के कैनवास को भी ढोना पसन्द नहीं करते। हम इसे भी छोड़ देते हैं। जब पेंटिग का काम ही नहीं रहता तो हम ब्रुश एवं रंग भी अपने पास नहीं रखना चाहते। याद रहे कि ब्रुश एवं रंग भूतकाल से सम्बन्धित हैं और कैनवास भविष्यकाल से। अब तक हम उस स्थिति में पहुंच जाते हैं जिसको चेतना या जागरूकता की स्थिति के आसपास की स्थिति कहा जा सकता है। ऐसी स्थिति केवल भाग्यशाली व्यक्ति के जीवन में आती है लेकिन पूर्ण जीवनकाल में कभी भी आ सकती है। इसके आने का कोई विशेष समय नहीं होता। इसके लिए किसी विशेष आसन की जरूरत नहीं होती है। यह किसी भी परिस्थिति में हो सकता है। इसके लिए केवल जरूरी है एक विशेष क्षण के लिए विचारहीनता, चाहहीनता एवं उम्मीदहीनता की स्थिति। वास्तव में ऐसा हुआ भी है कि जब किसी महिला की चूड़ी की खनक से या पत्थर के किसी अन्य कांसे के बर्तन पर टकराने की आवाज मात्र से प्रबोधन आ गया। लेकिन ये बात जरूर है कि उन महापुरूषों में प्रबोधन की महत्वाकांक्षा पहले से ही विद्यमान होती है। उनके रहन सहन, वेशभूषा एवं दूसरे मानवमात्र के प्रति व्यवहार इस बात का प्रमाण होता है कि ये लोग तो प्रबोधन के पात्र पहले से ही थे। आपने देखा होगा कि कई व्यक्ति साधारण जीवन जीने में विश्वास रखते हैं और कभी भी किसी का बुरा नहीं चाहते हैं। ये अपने प्रत्येक कार्य के प्रति कर्मठ, ईमानदार एवं प्रतिबद्ध होते हैं। इनके सामने यह मायने नहीं रखता है कि उनकी किसके प्रति जबाबदेही है। ये प्रत्येक कार्य को इस प्रकार करते हैं कि जैसे उनकी जबाबदेही सीधे सर्वशक्तिमान को ही है। वे हर ऐसी जगह पर अपना हस्तक्षेप करते रहते हैं जहां पर बुरे कार्य हो रहे हों, जहां पर किसी दूसरे व्यक्ति विशेष या प्राणी पर अत्याचार हो रहे हों। ये बुरे को बुरा और सही को सही कहने में किसी प्रकार का संकोच नहीं करते फिर चाहे बुरा व्यक्ति उनका मित्र एवं अच्छा व्यक्ति उनका दुश्मन ही क्यों न हो। वे दूसरे बेसुध, नासमझ एवं तुच्छ व्यक्तियों द्वारा उन पर किए गए अत्याचारों के बावजूद भी परमपिता से उनकी सद्बुद्धि की ही कामना करते हैं क्योंकि उनका अटूट विश्वास होता है कि बुरे कर्मों का परिणाम बुरा होता है एवं वे दुष्ट व्यक्ति जब इन दुष्परिणामों का सामना करंगे तो उन्हें कठिनाई होगी। आपने ऐसे महापुरूष भी देखे होंगे जो दुख के समय अपने अहितैशी की भी सहायता करते हैं। क्या हुआ जब मुसीबत में हमने अपने दोस्त की सहायता की तो। मजा तो तब है जब मुसीबत में हम उस इंसान की भी मदद करें जो हमारा अहित चाहता हो। ऐसे ही कर्मों से तो हम उस मनुष्य की दुष्टता का पूर्ण रूप से विनाश कर उस व्यक्तित्व का रूपान्तरण कर सकते हैं।

ये सत्य भी हमसे अछूते नहीं रहे हैं कि कई व्यक्तियों ने ईमानदारी से कार्य भी किए, वे साधक भी रहे, मठों का भ्रमण कर सारे बौद्धिक शास्त्रों का ज्ञान भी अर्जित किया लेकिन फिर भी उन्हें प्रबोधन की प्राप्ति नहीं

हुई। ध्यानमग्नता से सोचने के पश्चात ही हम इस बात को समझ पायेगें कि उन व्यक्तियों में कहीं न कहीं धैर्य की कमी, अहंकार एवं किसी निजी स्वार्थ के प्रति झुकाव रहा होगा। आत्मसर्मपण की कमी रही होगी। धैर्य एवं अहंकार का त्याग और आत्मसर्मपणता ही तो ऐसे गुण हैं जिनके माध्यम से हम अपने बारे में चिन्तित न होकर दूसरों के प्रति चिन्तित रहना शुरू कर देते हैं और अल्पावधिक परिणामों की परवाह किए बगैर दीर्घकालिक प्राकृतिक प्रतिक्रियाओं से चिन्तित रहने लगते हैं। यही कारण है कि हम दुष्टों के प्रहार से चोटिल होने पर भी बगैर दर्द का एहसास किए उन दुष्टों पर होने वाली प्राकृतिक प्रतिक्रियाओं की गम्भीरता के बारे में ही सोचते रहते हैं।

धैर्यवान एवं उपरोक्त सर्वगुण सम्पन्न महापुरूष को किसी भी क्षण प्रबोधन की प्राप्ति हो सकती है। क्योंकि प्रबोधन प्राप्ति केवल सत्य एवं तथ्य को समझने की एक प्रक्रिया मात्र हैं, इसलिए जिस ब्यक्ति में भी उपरोक्त गुण विद्यमान होते हैं उन्हें किसी भी क्षण प्रबोधन की प्राप्ति हो सकती है। प्रबोधन अन्दर से होता है बाहर से नहीं। यह गुण हर वक्त हमारे अन्दर मौजूद होता है लेकिन हम अपने दुर्गुणों एवं सांसारिक कुविचारों के बादलों के आवरण से इस गुण को छुपाए रखते हैं एवं खुद अपने प्रबोधन प्राप्ति के रास्ते में बाधा बन जाते हैं।

उपरोक्त गुणों से परिपूर्णता के पश्चात हमारे जीवन का वह विशेष क्षण जिसमें हम अपने अहंकार का त्याग कर देते हैं एवं सांसारिक खोज की उधेड़बुन से बाहर आ जाते हैं। उस क्षण ही हमें प्रबोधन की प्राप्ति हो सकती है। ध्यान रहे कि सामाजिक ारूकी अनावश्यक शिक्षा आपके प्रबोथित न होने का मूलभूत कारण होती है। हम सत्य को नहीं बदल सकते हैं हमें इसे स्वीकार करना होता है। इसी प्रकार है हमारी प्रकृति जो हमारे पूर्वकर्मानुसार विरासत में हमें मिलती है एवं इसको तय करता है हमारा सामाजिक आवरण एवं हमारे पारिवारिक संस्कार जो पुनः हमें कर्मानुसार ही प्राप्त होते हैं। कोई भी रास्ता नहीं है जिससे आप अपने आपको बदल सकते हो। आप अपने कर्मानुसार जिस प्रकृति के साथ पैदा हुए थे वही हो एवं वहीं रहोगे। यह एक महानतम स्वीकृति है जिसे हम जीवन में जितनी जल्दी स्वीकार कर लें उतना ही ज्यादा हमारा जीवन सुखमय हो जाता है। अपनी प्रकृति बदलने का दुस्साहस तो ऐसा ही है जैसे कुत्ते का अपनी पूंछ का पीछा करना। लेकिन फिर भी यह कहा गया है कि कुत्ते इतने बेवकूफ नहीं होते जितना कि मनुष्य। कुत्ता तो पूंछ का पीछा करते करते समझ जाता है कि उसकी खुद की पहुंच पूंछ तक नहीं है एवं अपने आप को असहाय समझकर शान्त बैठ जाता है। मानव की पूंछ लुप्त होने के बावजूद भी मानव के अपने पूंछ की तलाश वर्षों से जारी है। ज्यों–ज्यों मानव इस तलाश में कठिनाइयों का सामना करता जाता है त्यों–त्यों उसकी छलांग की ऊंचाई बढ़ती जाती है। वह सच्चाई को स्वीकार नहीं कर पाता है। ज्यादा से ज्यादा ऐसे प्रयत्नों के परिणामस्वरूप मनुष्य विचित्र सा हो जाता है। प्रयत्न फिर भी नहीं छोड़ता है। समझता भी है कि प्रकृति के सामने सारे प्रयत्न बेकार हैं लेकिन अहंकार की वजह से आत्मसर्मपण करने में शर्म महसूस करता है।

सर्वशक्तिमान ने इस प्रकृति में सभी सजीव एवं निर्जीव वस्तुओं और प्राणियों का निर्माण उनके स्वयं के पूर्व एवं वर्तमान कर्मानुसार ही किया है एवं उसकी बनाई हुई हर वस्तु एवं हर प्राणी खूबसूरत है, इसमें न तो कोई बदलाव की आवश्यकता है और न ही हम इस बदलाव को अंजाम देने मे सक्षम हैं, सभी वस्तुएं एवं प्राणी खूबसूरत एवं स्वपरिपूर्ण हैं, इस सत्य को समझ लेना एवं निरन्तर इसका अनुभव करते रहना ही तो प्रबोधन है। हमारी प्रकृति में विद्यमान सभी वस्तुओं का आनन्द लेने एवं अपने खुद के एवं सभी अन्य प्राणियों के जीवन को सुखमय बनाने हेतु प्रयत्नशील रहने हेतु ही तो विधाता ने हमें जन्म दिया है। आओ उपरोक्त सभी मंत्रों को अपनाते हुए आज से और इसी क्षण से अपनी दिखावटी जीवनशैली का परित्याग कर वास्तविक जीवन जीना प्रारम्भ करें एवं प्रबोधन की ओर कदम बढ़ाएं।

★★★

गांधीजी के तीन बंदर कहां से आए

भुबन दास, पी.एस.एस.

गांधीजी के तीन बंदरों के बारे में आप सभी ने कुछ न कुछ सुन रखा होगा लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये तीन बंदर कहां से आए थे? आइए हम आपको बताते हैं इनके बारें में महत्वपूर्ण जानकारी:–

गांधीजी के ये तीन बंदर मूलतः जापानी संस्कृति से लिए गए हैं। वर्ष 1617 में जापान के निक्को स्थित तोगोशु की बनाई गई इस समाधि पर यह तीनों बंदर उत्कीर्ण हैं।

हालांकि ऐसा भी माना जाता है कि ये बंदर जिन सिद्धांतों की ओर इशारा करते हैं, वे बुरा मत देखो, बुरा मत सुनो, और बुरा मत बोलो को दर्शाते हैं।

वे मूलतः चीनी दार्शनिक कन्फ्यूशियस के थे और आठवीं शताब्दी में ये चीन से जापान में आए। उस समय जापान में शिंटो संप्रदाय का बोलबाला था। शिंटो संप्रदाय में बंदरों को काफी सम्मान दिया जाता है। शायद इसीलिए इस विचारधारा को बंदरों का प्रतीक दे दिया गया। यह यूनेस्को की विश्व विरासत सूची में शामिल है।

जापान में इन्हें मिजारू यानी जिसने दोनों हाथों से आंखें बंद कर रखी हैं, यानी जो बुरा नहीं देखता। दूसरे को किकाजारू यानी जिसने दोनों हाथों से कान बंद कर रखे हैं, यानी जो बुरा नहीं सुनता और तीसरे को इवाजारू जिसने दोनों हाथों से मुंह बंद कर रखा है, यानी जो बुरा नहीं कहता। वहां पर इन्हें "बुद्धिमान बंदर" माना जाता है।

तीन बंदर क्रमशः इस प्रकार है।

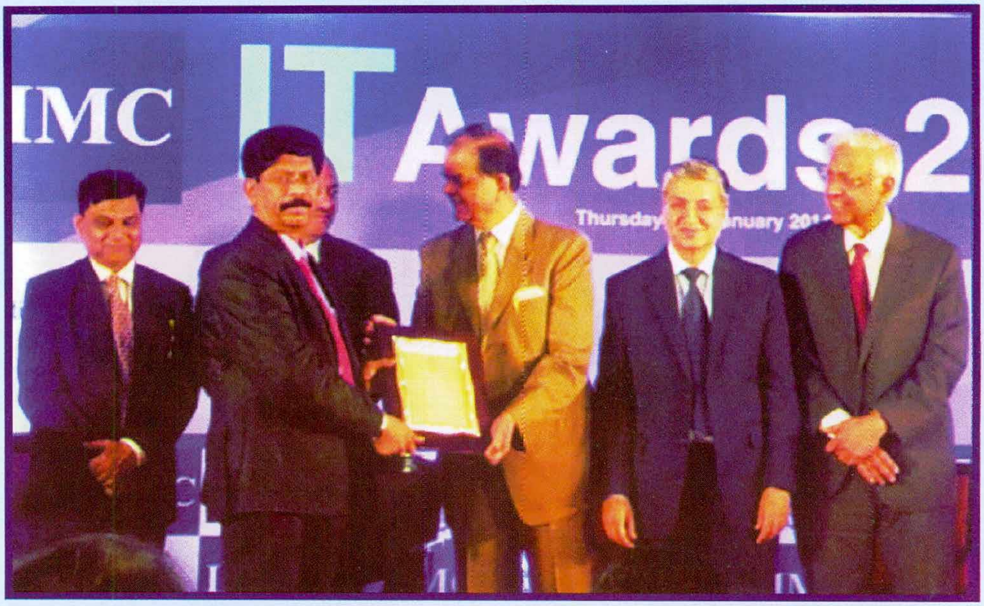
1. मिजारू– यानी जिसने दोनें हाथों से आंखें बंद कर रखी हैं।

2. किकाजारू– जिसने दोनों हाथों से कान बंद कर रखे हैं।

3. इवाजारू–जो दोनों हाथों से मुंह बंद कर रखा है।

मंथन अवार्ड 2013 – बहुभाषी मल्टीमीडिया उपकरण

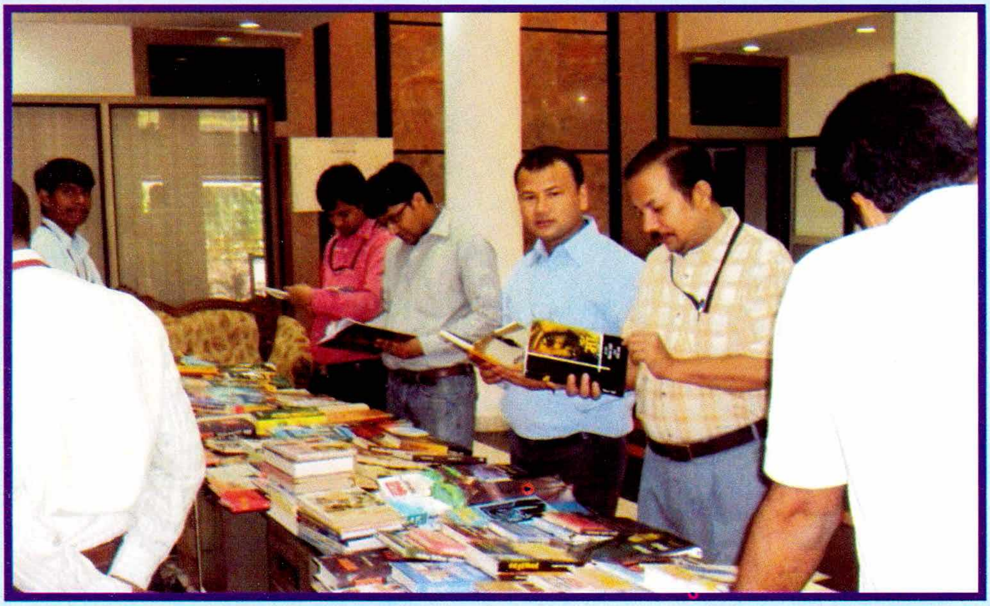
मंथन अवार्ड 2012 – मेघ–सुश्रुत



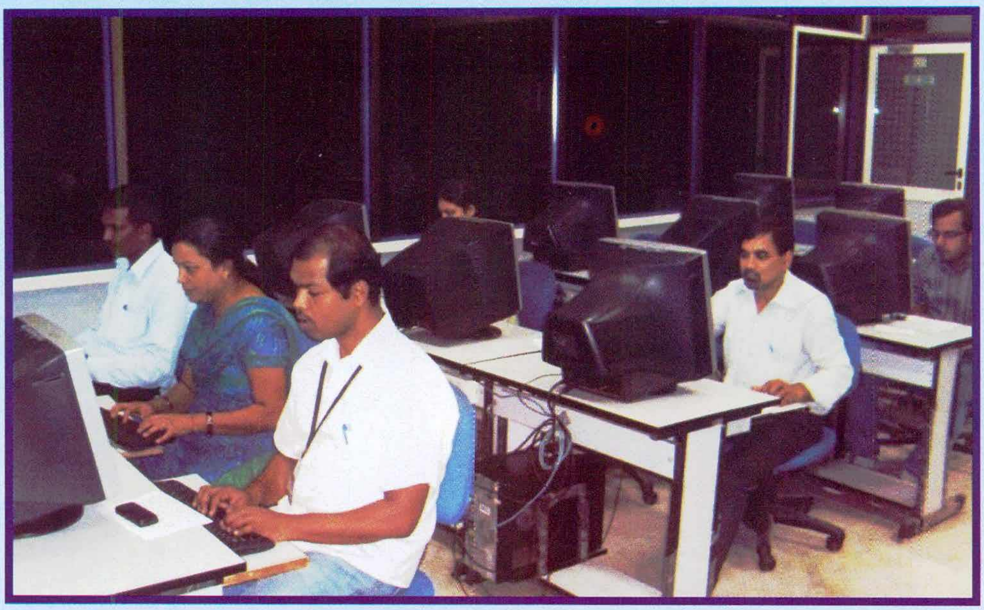
आई.एम.सी. सूचना प्रौद्योगिकी उत्कृष्टता पुरस्कार, 2013

सी.एस.आई. निहिलेंट ई–गवर्नेंस अवार्ड

ई–गॉव सिक्योर आई.टी. अवार्ड – ई–सेफ्टी डिवाइस



हिन्दी पखवाड़ा 2013 के अवसर पर हिन्दी पुस्तक प्रदर्शनी



हिन्दी पखवाड़ा के अवसर पर टाइपिंग प्रतियोगिता

हिन्दी पखवाड़ा 2013 के मुख्य समारोह में उपस्थित अधिकारीगण एवं सी–डैक, नोएडा परिवार के सदस्य

हिन्दी पखवाड़ा 2013 के मुख्य समारोह के अवसर पर भाषण देते हुए डॉ. बी. के. मूर्ती कार्यकारी निदेशक

गृह पत्रिका "अभिव्यक्ति" के पंचम अंक का विमोचन करते हुए अधिकारीगण।

हिन्दी पखवाड़ा के अवसर पर नोटिंग/ड्राफ्टिंग प्रतियोगिता

डॉ. बी. के. मूर्ती, कार्यकारी निदेशक हिन्दी प्रतियोगिता के विजेता को पुरस्कृत करते हुए

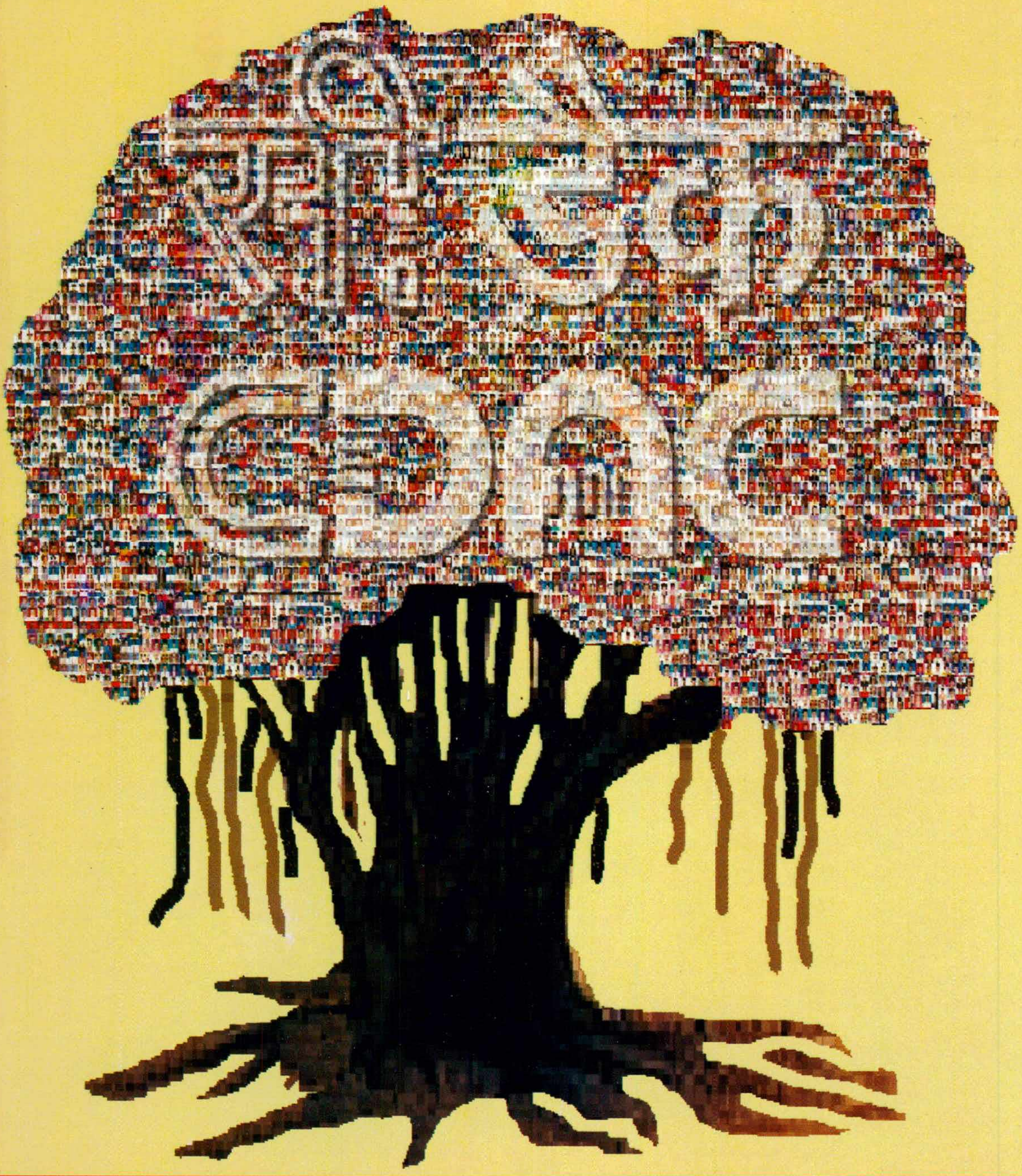
डॉ. बी. के. मूर्ती, कार्यकारी निदेशक हिन्दी पत्रिका "अभिव्यक्ति" के विजेता लेखकों को पुरस्कृत करते हुए

सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लेती हुई सी–डैक, नोएडा परिवार की बालिकाएँ

सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लेते हुए विभिन्न पाठ्यक्रमों के विद्यार्थी

सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लेते हुए सी–डैक, नोएडा के सदस्य

सी.डैक
CDAC



प्रगत संगणन विकास केन्द्र
अनुसंधान भवन, सी–56/1, संस्थागत क्षेत्र
सैक्टर– 62, नोएडा– 201307
फोनः 0120–3063311–13, फैक्स– 0120–3063317