अभिव्यक्ति

वार्षिक हिंदी पत्रिका

सितम्बर 2019, ग्यारहवां अंक

प्रगत संगणन विकास केंद्र

अभिव्यक्ति

संरक्षक

विवेक खनेजा

संपादक

डॉ. आरती नूर

सुनीता अरोड़ा

उप संपादक

ओम प्रकाश शर्मा

कवर डिजाइन

मुकुंद कुमार रॉय

विशेष सहयोग

नवीन चन्द्र

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

सी-डैक

CDAC

प्रगत संगणन विकास केन्द्र

अनुसंधान भवन, सी–56/1, सैक्टर–62, नोएडा– 201309 (उ.प्र.)

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

विषय सूची

क्रम सं.	रचना	लेखक / संकलनकर्ता	पृष्ठ सं.
	तकनीकी लेख		
1	आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस	अमिय मोहंती	7
2	कंप्यूटर व मोबाइल पर हिन्दी भाषा	अमित कुमार	10
3	अपने डाटा को क्लाउड पर कैसे सुरक्षित रखें	रामजी गुप्ता	13
4	5G वायरलेस तकनीक	आयुषी गुप्ता	14
5	डीप लर्निंग के लिए जीपीयू कैसे चुनें	मुकुंद कुमार रॉय	15
6	यू–ट्यूब से कैसे कमाएं	बालासुब्रमनियम एम	16
	गैर–तकनीकी लेख		
7	कश्मीरी संत कवयित्री ललद्यद	प्रीति राज़दान	18
8	प्राकृतिक संपदा बचाओ, अपना कल सुरक्षित करो	विद्या सागर	20
9	जल संचयन (वाटर हार्वेस्टिंग)	ओम प्रकाश शर्मा	21
10	लोकतांत्रिक अधिकारों का रक्षकः नेल्सन मंडेला	चंद्र मोहन	24
11	मंगल ग्रह के बारे में दिलचस्प तथ्य	अमिय मोहंती	26
12	स्वच्छ भारत अभियान	नितेश जादोन	28
13	तनाव प्रबंधन	दीपांकर गांगुली	30
14	छात्र जीवन में अनुशासन का महत्व	नवीन चन्द्र	32
15	सोशल मिडिया का समाज पर प्रभाव	सुनीता अरोड़ा	33
16	साक्षात्कार	शाहिदा शर्मा	37
17	विचार धारा	शिव कुमार शर्मा	38
18	मेरा वास्तविक अनुभव	भुबन दास	39
19	पत्थर से करें ग्रहण शिक्षा	मणिकांत राय	40
	कविता, कहानी		
20	सोशल मीडिया की बीमारी	डॉ. नेहा बाजपेई	41
21	बेटी ही क्यों?	विद्यासागर	42
22	पुलवामा हमले का बदला	ओम प्रकाश शर्मा	43

23	पत्नी की फटकार का महत्व (व्यंग)	विद्यासागर	44
24	अहंकार का नाश	उत्तम कुमार	45
25	सुनैना	अनिल कुमार	46
26	अंतिम यात्रा	राज	47
27	सिर्फ शब्द नही है ये कंहानी	मनजीत कुमार	48
28	घर का खाना	मोहित मन्ना	49

यात्रा वृतांत

29	अद्भुत यात्रा	अजय पाल	51

पुस्तक समीक्षा

30	एग्जाम वॉरियर्स	मुकुन्द विनायक	57

श्रद्धांजलि

31	सुषमा स्वराज	सुनीता अरोड़ा	59
32	अरूण जेटली	ओम प्रकाश शर्मा	61

राजभाषा कॉर्नर

33	11वां विश्व हिन्दी सम्मेलन	ओम प्रकाश शर्मा	62
34	सी–डैक, नोएडा में हिन्दी पखवाड़ा–2018 के उत्सव पर एक रिपोर्ट	नवीन चन्द्र	63

– – –

संदेश

सी डैक
CDAC

संघ सरकार की राजभाषा नीति हमें राजभाषा हिंदी के उत्तरोतर विकास के लिए हर प्रकार के प्रयास करने हेतु प्रेरित करती है। सरकारी कर्मचारी होने के नाते हमारा यह कर्तव्य है कि हम अपना दैनिक कार्यालयी कामकाज हिन्दी में निष्पादित करके राजभाषा हिंदी के प्रचार–प्रसार में अपना सक्रिय योगदान दें। राजभाषा के प्रचार–प्रसार की जिम्मेदारी केवल सरकार की ही नहीं है, बल्कि हम सभी को भी इसके लिए निरंतर प्रयास करने चाहिए। सी–डैक, नोएडा इस दिशा में सक्रिय है और कर्मचारियों को मौलिक लेखन के लिए प्रोत्साहित करने हेतु गृह पत्रिका 'अभिव्यक्ति' का प्रकाशन प्रारम्भ करके एक सशक्त मंच भी प्रदान किया है।

मेरा मत है कि किसी भी भाषा की प्रगति उसको पूर्णतः व्यवहार में लाने से होती है। अतः यह आवश्यक है कि हम हिन्दी के विकास के लिए, इसके प्रचार–प्रसार के साथ–साथ अपने दैनिक जीवन में इसका अधिक से अधिक प्रयोग करें। इस केन्द्र की गृह पत्रिका का 11वां अंक आकर्षक कलेवर के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। मुझे विश्वास है यह पत्रिका निर्बाध गति से प्रगति के पथ अग्रसर होगी और सरकारी कामकाज में हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देने हेतु एक पथ–प्रदर्शक का कार्य करेगी। मुझे आशा है कि पत्रिका का यह अंक आपको पसंद आएगा। हमें आपके सुझावों और प्रतिक्रियाओं का इंतजार रहेगा, क्योंकि आलोचना हमें सशक्त बनाती है और अधिक इच्छा शक्ति के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

अंत में, मैं इस पत्रिका के लिए रचनाओं का योगदान देने वाले एवं इसके प्रकाशन से जुड़े कर्मचारियों को उनके सराहनीय योगदान के लिए साधुवाद देता हूँ और इस पत्रिका के अनवरत प्रकाशन की कामना करता हूँ।

विवेक खनेजा

(विवेक खनेजा)
कार्यकारी निदेशक
सी–डैक, नोएडा

संपादकीय

सी डैक
CDAC

हिन्दी भाषा ने देश को एकता के सूत्र में बांधने के साथ हमारे स्वतंत्रता आंदोलन में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। हिन्दी से स्वशासन की अनुभूति होती है। यह हमारे विचारों, वेषभूषा और जीवनशैली की संवाहक होने के साथ ही देश की एकता का प्रतीक भी है। इसके अलावा यह एक देश, एक भाषा के सूत्र का धोतक भी है। संभवतः इसकी इन्हीं विशेषताओं के मद्देनज़र हमारे संविधान निर्माताओं द्वारा देवनागरी लिपि में लिखित हिन्दी को भारत संघ की राजभाषा के रुप में प्रतिष्ठित करने का दूरगामी निर्णय लिया गया।

सरकारी कर्मचारी होने के नाते सरकारी कामकाज में हिन्दी का प्रयोग करना हमारा नैतिक कर्तव्य है। परन्तु कार्यालयी कार्य में हिन्दी का प्रयोग करना और इसकी विकास यात्रा में अपना योगदान देना हमारी मानसिकता पर निर्भर करता है। हिन्दी एक समग्र एवं वैज्ञानिक भाषा है और इसका शब्द भण्डार व्यापक है। हिन्दी की विकास यात्रा के साथ जुड़ने हेतु आवश्यकता केवल मानसिकता में बदलाव लाने की है। सी–डैक, नोएडा राजभाषा हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देने की दिशा में सजग होकर अपने दायित्वों का निर्वहन कर रहा है।

सी–डैक, नोएडा एक वैज्ञानिक संस्था होने के साथ एक प्रगतिशील एवं विकासोन्मुख संस्था है जिसमें मानवीय भावनाओं को सांस्कृतिक एवं भाषाई प्रयासों द्वारा संपदनशील रखा है। इस पत्रिका के माध्यम से व्यक्तित्व का विकास करना हमारा प्रयास रहा है। हमें विश्वास है कि आपको यह प्रयास पसंद आएगा। इस अंक में कहानी, तकनीकी, गैर–तकनीकी लेखों, कविता आदि रचनाओं द्वारा इस केन्द्र के तकनीकी एवं व्यावसायिक कर्मचारियों द्वारा अपनी प्रतिभा को प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। आशा है कि इन रचनाओं के योगदान से यह पत्रिका अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने में सफल होगी।

आपसे अनुरोध है कि इस पत्रिका के संबंध में अपने बहुमूल्य सुझावों, प्रतिक्रियाओं से हमें अवश्य अवगत कराएं ताकि हम इस पत्रिका के आगामी अंकों को आपकी आशाओँ के अनुरूप बना सकें।

शुभकामनाओं के साथ,

– संपादक

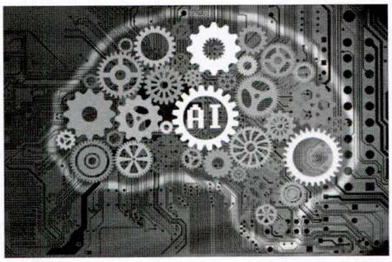
आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस

– आमिय मोहंती
परियोजना अभियंता

कंप्यूटर या मशीनों के आविष्कार के बाद से, विभिन्न कार्यो को करने की उनकी क्षमता तेजी से बढ़ रही है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस कंप्यूटर साइंस की एक शाखा है जो कि इंसानों की तरह बुद्धिमान कंप्यूटर या मशीन बनाने का प्रयास करती है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस क्या है?

- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की शुरुआत 1950 के दशक में हुई थी। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का अर्थ है बनावटी (कृत्रिम) तरीके से विकसित की गई बौद्धिक क्षमता।



- इसके द्वारा कंप्यूटर सिस्टम या रोबोटिक सिस्टम तैयार किया जाता है, जिसे उन्हीं तर्कों के आधार पर चलाने का प्रयास किया जाता है जिसके आधार पर मानव मस्तिष्क काम करता है।
- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के जनक जॉन मैकार्थी के अनुसार यह बुद्धिमान मशीनों, विशेष रूप से बुद्धिमान कंप्यूटर प्रोग्राम को बनाने का विज्ञान और अभियांत्रिकी है अर्थात यह मशीनों द्वारा प्रदर्शित किया गया इंटेलिजेंस है।
- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस कंप्यूटर द्वारा नियंत्रित रोबोट या फिर मनुष्य की तरह इंटेलिजेंस तरीके से सोचने वाला सॉफ़्टवेयर बनाने का एक तरीका है।
- यह इसके बारे में अध्ययन करता है कि मानव मस्तिष्क कैसे सोचता है और समस्या को हल करते समय कैसे सीखता है, कैसे निर्णय लेता है और कैसे काम करता है।

ऐसे हुई थी इसकी शुरुआत

- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का आरंभ 1950 के दशक में ही हो गया था, लेकिन इसकी महत्ता को 1970 के दशक में पहचान मिली। जापान ने सबसे पहले इस ओर पहल की। इसमें सुपर–कंप्यूटर के विकास के लिये 10–वर्षीय कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की गई थी।
- इसके बाद अन्य देशों ने भी इस ओर ध्यान दिया। ब्रिटेन ने इसके लिये **'एल्वी'** नाम का एक प्रोजेक्ट बनाया। यूरोपीय संघ के देशों ने भी **'एस्प्रिट'** नाम से एक कार्यक्रम की शुरुआत की थी। इसके बाद 1983 में कुछ निजी संस्थाओं ने मिलकर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर लागू होने वाली उन्नत तकनीकों, जैसे–Very Large Scale Integrated सर्किट का विकास करने के लिये एक संघ **'माइक्रो–इलेक्ट्रॉनिक्स एण्ड कंप्यूटर टेक्नोलॉजी'** की स्थापना की।

ए. आई. तकनीक के उदाहरण

आटोमेशनः

एक ऐसी प्रक्रिया जिससे की प्रणाली और process function को automatic कर दिया जाता है। उदहारण के तौर पर रोबोट प्रक्रिया स्वचालन को programmed किया जाता है ताकि वो उच्च मात्रा पुनः प्रयोज्य कार्य को आसानी से कर सकें।

मशीन लर्निंगः

एक ऐसा विज्ञान है जिसमें कंप्यूटर बिना प्रोग्रामिंग के काम करता है। मशीन लर्निंग के मुख्यत तीन एल्गोरिदम हैं: पर्यवेक्षित अध्ययन जहाँ की data sets को पैटर्न कहा जाता है और जोकि नए data sets को lebel करने में काम आता है, दूसरा है पर्यवेक्षण अध्ययन जहाँ data sets को lebel नहीं किया जाता, बल्कि उन्हें sort किया जाता है उनके समानता और असामनता के आधार पर। तीसरा है सुदृढ़ीकरण लर्निंग जहाँ data sets को lebel नहीं किया जाता है।

मशीन विजनः

एक ऐसा विज्ञानं है जिसकी मदद से हम computer को देखने के काबिल बना सकते हैं। मशीन विजन में कंप्यूटर दृश्य चेतावनी को camera की मदद से capture करता है और analyze करता है, इसके साथ साथ डिजिटल रूपांतरण के अनुरूप और डिजिटल सिगनल भी भेजता है। इसके इंसानी आँखों के साथ भी तुलना की जाती है, लेकिन machine vision की कोई सीमाएं नहीं है और ये दीवारों के पार भी देख सकते हैं। इसी लिए इनका काफी इस्तेमाल चिकित्सा क्षेत्र में भी होता है।

नेचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंगः

एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें कंप्यूटर प्रोग्राम की मदद से किसी इंसानी भाषा को मशीन के द्वारा समझा जाता है। उदहारण के तौर पर आप SPAM detection को ही ले सकते हैं जिसमें computer का program ही यह निर्णय कर लेता है कि कौन सी text original email है और कौन सी Spam email है। NLP के कामों में मुख्यत पाठ् अनुवाद, भावना विश्लेषण और स्पीच रिकग्निशन आता है।

पैटर्न रिकग्निशनः

एक ऐसी ब्रांच है मशीन लर्निंग का जो कि data में पैटर्न की पहचान करता है और जिसका इस्तेमाल बाद में डाटा विश्लेषण में होता है।

रोबोटिक्सः

एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें Robots के डिजाइन और विनिर्माण में ज्यादा फोकस किया जाता है। ऐसे काम जो हम इंसानों के लिए बहुत ही मुश्किल हैं वहां हम robots को इस्तेमाल में लाते हैं। क्योंकि वो कठिन से कठिन काम बड़ी

आसानी से कर लेते हैं और वो भी बिना किसी गलती के। उदाहंरण के तौर पर हम उनका इस्तेमाल कार उत्पादन के समनुक्रम (Assembly line) में करते हैं।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के प्रकार

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को बहुत सी श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है, लेकिन उनमें से जो सबसे मुख्य हैं व निम्न हैं

1) Weak AI
2) Strong AI

Weak AI: इस प्रकार के AI को narrow AI भी कहा जाता है, इन AI system को कुछ इस प्रकार से design किया गया है कि ये केवल एक particular task ही करें। उदहारण के तौर पर इसमें वर्चुअल पर्सनल असिस्टेंट जैसे ऐपल कमजोर ए आई का बहुत बढ़िया उदाहरण है।

Strong AI: इस प्रकार के आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को जनरल आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस भी कहा जाता है। इस प्रकार के AI System में generalized मनुष्य की बुद्धिमता होती है जिससे ये समय आने पर अगर इसे कोई difficult task दिया जाये तो ये आसानी से उसका समाधान निकाल सकता है। ट्यूरिंग टेस्ट को mathematician Alan Turing द्वारा सन 1950 में विकसित किया गया था। जिसका इस्तेमाल ये जानने के लिए किया गया था कि क्या कंप्यूटर भी इंसानों के तरह सोच सकते हैं या नहीं।

निष्कर्ष:

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस विगत कई दशकों से चर्चा के केंद्र में रहा एक ज्वलंत विषय है। वैज्ञानिक इसके अच्छे और बुरे परिणामों को लेकर समय–समय पर विचार–विमर्श करते रहते हैं। जहाँ वैज्ञानिक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के अनेकानेक लाभ गिनाते हैं, वहीं वे यह भी मानते हैं कि इसके आने से सबसे बड़ा नुकसान मनुष्यों को ही होगा, क्योंकि उनका काम मशीनों से लिया जाएगा, जो स्वयं ही निर्णय लेने लगेंगी और उन पर नियंत्रण नहीं किया गया, तो वे मानव सभ्यता के लिये हानिकारक हो सकती हैं। अतः ऐसी स्थिति में इनके इस्तेमाल से पहले इसके लाभ और हानि, दोनों को संतुलित करने के आवश्यकता होगी।

♦♦♦

"बेटी बोझ नहीं, पूरे परिवार की आन–बान और शान होती है।"

– नरेन्द्र मोदी

कंप्यूटर व मोबाइल पर हिन्दी भाषा

– अमित कुमार
परियोजना अभियंता

कंप्यूटर या मोबाइल पर हिन्दी में किसी सामग्री को लिखना एवं पढ़ना अब बेहद सरल हो गया है। हिन्दी टाइपिंग न जानने वाले लोग भी आसानी से हिन्दी में लिख–पढ़ सकते हैं। हालांकि इसमें शुरू में थोड़ी तकनीकी समझदारी की जरूरत होगी। किंतु अभ्यास के उपरांत इसमें दक्षता हासिल हो जाती है। मोटे तौर पर हिन्दी की देवनागरी लिपि को कंप्यूटर पर लिखने के तीन तरीकों का प्रचलन है। जैसे बटन दबाकर स्क्रीन पर लिखना, बोलकर हिन्दी लिखना तथा कंप्यूटर स्क्रीन पर टच करके ऊंगली से लिखना।

कंप्यूटर पर हिन्दी लिखने की विधियां

1. बटन दबाकरः

विंडोज पर अंग्रेजी की–बोर्ड के जरिए ही बटन दबाकर हिन्दी लिखने की सुविधा गुगल ने उपलब्ध कराई है। हिन्दी लिखने का यह सुविधाजनक तरीका 'गूगल हिन्दी इनपुट' कहलाता है, जो गूगल ने उपलब्ध कराया है। इस टूल को अपने कंप्यूटर पर इंस्टॉल करके के लिए आपको इंटरनेट की जरूरत पड़ती है। इंस्टॉल करने के उपरांत ये ऑफलाइन इस्तेमाल होता है।

इसको डाउनलोड करने के लिए आपको google/inputtools/windows पर जाएं – दांयी ओर दिए गए भाषा के विकल्प में से हिन्दी ऑप्शन को चुने – डाउनलोड पर क्लिक करें। यह टूल लगभग 4–5 मिनट में ही कंप्यूटर या लैपटॉप पर इंस्टॉल हो जाएगा और की–बोर्ड पर CTRL+ALT दबाते ही हिन्दी का ऑप्शन आ जाएगा। डाउनलोड होने के उपरांत विंडो की निचली दांयी ओर घड़ी के पास (HI या हिं ऊपर हिन्दी) लिखा दिखाई देने लगेगा। अंग्रेजी से हिन्दी या अंग्रेजी की–बोर्ड को प्रभावी बनाने के लिए आपको इसी टूल पर क्लिक करना होगा चाहे तो CTRL+ALT को पुनः दबाकर भी अंग्रेजी या हिन्दी अक्षर वापस ला सकते हैं। इस पर हिन्दी टाइप करने के लिए आपको हिन्दी के उच्चारण के अनुसार ही टाइप करना होगा। टाइप करते ही वह शब्द स्क्रीन पर बनने लगेगा और स्पेस बार दबाते ही देवनागरी में बदल जाएगा।

लेकिन इस पर अंग्रेजी के 'a का अर्थ 'अ' होगा। जबकी 'aa' का अर्थ 'आ' होगा। अर्थात् यदि बाजा लिखना है तो आपको bajaa लिखना होगा। यहां टाइप करते हुए अंग्रेजी शब्द के साथ–साथ हिन्दी शब्दों के विकल्प भी प्रदर्शित होते हैं।

- यदि एक या शब्द या वाक्य में हिन्दी–अंग्रेजी दोनों शब्दों को चाहे तो वह भी संभव है। जैसेकि 'रसायनिक सूत्र– ZnC1 आदि।
- आप बस उच्चारण के अनुसार अंग्रेजी वाली Key दबाते रहें और छोटी–बड़ी मात्रा को ध्यान में रखकर टाइप करते रहें क्योंकि यह केवल हिन्दी उच्चारण के अनुसार काम करता है। अतः की–बोर्ड पर न जाएं और केवल अपनी शब्द संरचना पर ध्यान दें।

2. जब कंप्यूटर पर बोलकर लिखना हो:

कंप्यूटर पर बोलकर हिन्दी लिखना कठिन नहीं है, किन्तु जी–मेल एवं फेसबुक पर टाइप करना हो तो थोड़ी सी सेटिंग करनी होगी। आपको बता दे कि यह फ्री सुविधा केवल क्रोम ब्राउज़र पर उपलब्ध है।

कंप्यूटर पर इंटरनेट होना चाहिए। यहां google crome browser खोलें – translate.google.com पर जाएं। बांयी ओर बने वाक्य को ऊपर की भाषा को हिन्दी चुनें। अब आपको बॉक्स के निचले भाग में बांयी ओर माइक का एक निशान दिखेगा। इस पर क्लिक करते ही एक छोटे से माइक का उपयोग करने की सहमति लेने के लिए allow बटन दबाएं।

माइक वाले निशान पर क्लिक करने पर वह लाल रंग का हो जाएगा, और जो कुछ भी बोला जाएगा वह सामने स्क्रीन पर लिखा आता रहेगा। किंतु ध्यान रखें की आपका उच्चारण स्पष्ट और धीमा होना चाहिए। किन्तु वाक्यों में विराम चिन्हों को आपको स्वयं डालना होगा। इस टेक्स्ट को कही भी कॉपी पेस्ट कर सकते हैं।

3. कंप्यूटर स्क्रीन पर ऊंगली से लिखने के लिए:

यह फ्री सुविधा क्रोम, फायरफाक्स, ओपेरा तथा इंटरनेट एक्सप्लोरर के नए वर्जन पर उपलब्ध है। इसके लिए किसी भी ब्राउजर में जाएं और बांयी ओर दिए बाक्स के ऊपर की भाषा में हिन्दी चुनें।

बॉक्स को निचले हिस्से में 'अ' के पश्चात बने छोटे उल्टे तीर निशान पर क्लिक करने पर आपको सबसे नीचे की ओर पेंसिल निशान के साथ Hindi – Handwrite या हिन्दी हस्तलिखित दिखेगा। इस पर क्लिक करें। अब उसके नीचे खुलने वाले बाक्स में माउस के जरिए जो कुछ लिखा जाएगा। उसको संभावित शब्द निचले वाक्स में दिखते रहेंगे। जिस पर क्लिक करेंगे तो वह अनुवाद वाले बॉक्स में चला जाएगा।

अब दोबारा नया शब्द को माउस से लिख कर वाक्य बनाया जा सकेगा। आप को बता दें कि अनुवाद वाले बाक्स में लिखे वाक्यों को कॉपी–पेस्ट कर कही भी लिखा जा सकता है या चाहे तो आप उसको दूसरी भाषा में भी अनुवाद कर सकते हैं।

4. एन्ड्रायड पर हिन्दी लिखने की विधियां

एन्ड्रायड स्मार्टफोन में भी गूगल हिन्दी इनपुट का ही उपयोग कर हिन्दी में लिखा जा सकता है। कंप्यूटर या लैपटॉप की तरह मोबाइल पर हिन्दी में लिखा जा सकता है। कंप्यूटर या लैपटॉप की तरह मोबाइल पर हिन्दी लिखने की दो विधियां उपयोग की जाती है, जोकि फ्री उपलब्ध हैं।

बटन दबाकर स्क्रीन पर लिखने के लिए फ्री हिन्दी इनपुट का उपयोग करें। इसे play-google-com/store/app/details\id/com या google.android.app.inputmethod.hindi से डाउनलोड कर सकते हैं।

इसके इंस्टॉल होने के उपरांत मोबाइल की setting में जाएं language – input में जाएं – Google Hindi Input चुने तो कोई भी मैसेज लिखते समय आपको की–बोर्ड पर बांयी ओर abc और 'अ' लिखा दिखाई देगा।

यदि 'अ' को टच करने पर उसके नीचे एक छोटा सा तीर का निशान दिखाई दे तो हिन्दी लिखी जा सकेगी। अन्यथा अंग्रेजी ही लिखी जाएगी। 'अ' से यानि हिन्दी से वापिस अंग्रेजी पर जाना हो तो abc को टच करे। ध्यान रखे कि एक बार इंस्टॉल होने के पश्चात यह टूल बिना इंटरनेट के काम करेगा।

5. मोबाइल पर बोलकर लिखने के लिए:

गूगल इनपुट के माध्यम से ही मोबाइल पर हिन्दी–अंग्रेजी दोनों भाषाओं में बोलकर भी लिख सकते हैं। इसके लिए मोबाइल की setting में Language & Input के अंतर्गत Google Voice Typing को चुनें और उसके सामने बने गियर के निशान पर क्लिक करें। लैग्वेंज में Hindi (India) को चुनें।

अब फेसबुक या whatsapp पर टाइप करते समय की–पैड पर दायीं ओर दिख रहे ऊपर के निशान को टच करें व बोलना आरंभ करें, तो जब तक माउस का निशान लाल रंग से दिखेगा, तब तक आपका बोला गया प्रत्येक शब्द सामने आता रहेगा।

किंतु ध्यान रहे कि उच्चारण स्पष्ट हो, धीरे–धीरे बोलें और आस–पास कोई शोर न हो। यदि कुछ गलत टाइप हो गया हो तो उसको की–पैड के द्वारा ठीक कर लें। इसके लिए इंटरनेट कनेक्शन होना जरूरी है।

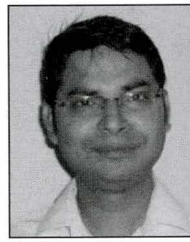
♦♦♦

"प्रार्थना का अर्थ कुछ माँगना नहीं है,
ये तो आत्मा की एक लालसा है,
ये हमारी कमजोरी की स्वीकारोक्ति है।
प्रार्थना में बिना शब्दों के भी हृदय
और मन का उपस्थित होना,
शब्दों के साथ भी मन के ना
होने से बेहतर है।"

– महात्मा गाँधी

अपने डाटा को क्लाउड पर कैसे सुरक्षित रखें

– रामजी गुप्ता
परियोजना अभियंता



डाटा को इंटरनेट के माध्यम से क्लाउड पर रखना कितना सुरक्षित हैं। आजकल एक आम बात है कि अपना निजी जानकारी और डाटा को क्लाउड पर शेयर करना। बहुत से स्कूल, कंपनी, सरकारी तंत्र अपने डॉक्यूमेंट को Google Drive, Drop Box, Amazon Drive, Microsoft One Drive जैसी अलग–अलग साइट पर रखते हैं। बिना किसी संदेह के ये साइट उसका डाटा सुरक्षित रखती हैं। हां कभी–कभी डाटा लीक की भी खबरे आती है।

आपका डाटा एक Encryption टेक्नोलॉजी के माध्यम से सुरक्षित किया जाता है। जिससे कि कोई बिना इजाजत इसको निकाल न सके और अगर निकाले तो वो डाटा Crack हो जाए। इससे बचने के लिए क्यों न हम अपने डाटा (Crack) को एक लेवल और Secure करें और फिर Cloud पर Share करें।

Who hold the Keys?

अगर कोई कमर्शियल लाइसेंस लेकर स्पेस लेता है तो उस यूजर के पास विशिष्ट एन्क्रिप्शन कुंजी होती है। बिना इस Key के Meaningful Data नहीं ले सकता। परन्तु यह Key भी सॉफ्टवेयर का पार्ट है और सॉफ्टवेयर सर्विसेज इसको रखती हैं। इस Key को समय–समय पर बदलते रहें।

अपनी सुरक्षा करना

बहुत से क्लाउड डाटाबेस, सिक्युरिटी के लिए विभिन्न तरीके उपयोग करते हैं। परन्तु डाटा अपलोड करने से पहले हम ही अपने डाटा को कुछ encryption और Zip और Ch...... Formate से बदल के फिर अपलोड करें और जब जरूरत हो तब वापिस से डिक्रिप्ट करें।

उपयोगकर्ताओं को कई क्लाउड सेवाओं का लाभ लेने से रोकता है जैसेकि साझा दस्तावेजों का लाइव संपादन और क्लाउड डाटा में सुरक्षित फाइलों को खोजना। परन्तु क्लाउड सेवा प्रदान करने वाली कंपनी आपका डाटा संशोधित कर सकती है। इससे बचाव का सबसे अच्छा तरीका है कि प्रमाणित एन्क्रिप्शन का उपयोग करें।

2018 में डेटा बीच........, व्यापक मैलवेयर हमले और माइक्रो एडर गेट किए गए डिजिटल हमले, मुख्य हमले थे। जैसे–जैसे प्रौद्योगिकी बदली वैसे–वैसे सुरक्षा के तरीके भी बदले हैं।

आपके डिजिटल जीवन को सुरक्षित रखने के लिए:

1. **अपनी सीमाएं निर्धारित करें**– सुरक्षित रहने का सबसे अच्छा तरीका सीमाओं को निर्धारित करना है। आपको तय करना है कि ऐप्स और ऑनलाइन के साथ अपना डाटा साझा करना है। जब भी नए एप्स प्रयोग करें तो गोपनीयता का ध्यान दें।
2. **अपने पासवर्ड प्रबंधित करें**– एक पासवर्ड को पुनः उपयोग न करें। अलग–अलग फोल्डर और साइड और ऐप्स पर अलग–अलग पासवर्ड रखें।
3. **बहु कारक प्रमाणीकरण चालू करें**– मल्टी फैक्टर ऑथेंटिकेशन सिस्टम आपको लॉगिन प्रक्रिया में अंकों को टेक्स्ट मैसेज के साथ दें। कोड जनरेटिंग ऐप का उपयोग करें। जब कभी डेटा अपलोड करें और डाउनलोड करें तो 'की' का उपयोग करें।
4. अपने कंप्यूटर और मोबाइल से उन ऐप्स को हटाएं जिनका आप उपयोग नहीं करते हैं।
5. जिन ऐप्लीकेशन को आप इस्तेमाल करते हों उनको समय–समय पर अप–डेट करें। सभी सॉफ्टवेयर कंपनियां अपने अपडेट जारी करती रहती हैं।

♦♦♦

5G वायरलेस तकनीक

– आयुषी गुप्ता
प्रोजेक्ट एसोसिएट

5G की फुल फार्म है Fifth Generation अर्थात् पांचवी पीढ़ी। ये सेल्यूलर मोबाइल संचार की नवीनतम पीढ़ी (Latest Generation) है। यह वायरलेस (Wireless) नेटवर्क तकनीक की पांचवी पीढ़ी है और यह 4G, 3G और 2G टेक्नोलॉजी से काफी ज्यादा बेहतर है।

5G प्रदर्शन उच्च डेटा पर, कम विलंबता, ऊर्जा बजत, लागत में कमी, उच्च प्रणाली क्षमता और बड़े पैमाने पर डिवाइस कनेक्टिविटी को लक्षित करता है और इसकी स्पीड बहुत फास्ट होगी। यह एक अल्ट्रा स्पीड नेटवर्क होगा जिसमें 20 गीगाबाइट प्रति सेकंड की स्पीड (20 Gbps) मिलेगी और साथ ही आप एक साथ कई डिवाइस को बिना इंटरनेट स्पीड कम हुए ही कनेक्ट कर सकेंगे, जिससे इंटरनेट पर हैवी ट्रैफिक से छुटकारा मिल जाएगा। इस सर्विस को इस्तेमाल करके आपके मोबाइल पर टच करते ही 1 सेंकंड के हजार भाग में यानी 1 मिली सेकंड (1ms) से भी कम समय में वेब पेज ओपन हो जाएगा।

5G काम कैसे करता है?

5G तकनीक में कई नई तकनीक इस्तेमाल की जाएंगी और यह हाई फ्रिक्वेंसी बैंड 3.5GHz से 26GHz या उससे भी ज्यादा पर काम करेगा जहां 4G में संकेत को विकीर्ण करने के लिए उच्च शक्ति सेल टावर की जरूरत होती है वही 5G वायरलेस संकेत को संचारित करने के लिए बहुत सारे छोटे सेल स्टेशन का इस्तेमाल करेगा। जिन्हें छोटी–छोटी जगह जैसे बिजली के खम्भे या बिल्डिंग पर लगाया जा सकता है। यहां पर विभिन्न छोटे सेल से उसका इस्तेमाल किया जाएगा, क्योंकि यह मिलीमीटर तरंग स्पेक्ट्रम 30 GHz से 300 GHz के भीतर ही होती है और 5G में हाई स्पीड पैदा करने की ही जरूरत है जो केवल कम दूरी से ही यात्रा कर सकते हैं।

4G से 5G कितना अलग होगा

5G पूरी तरह से 4G तकनीक से अलग होगी। फिलहाल 4G पर सर्वाधिक 45 Mbps मुमकिन है लेकिन 5G तकनीक इससे 10 से 20 गुणा अधिक स्पीड हासिल कर सकते हैं। ऐसा होने पर आप एक हाई डेफिनेशन फिल्म (Full HD) फिल्म को एक मिनट से भी कम समय में पूरा डाउनलोड कर सकते हैं। भारत में यह सेवा वर्ष 2020 के शुरूआत तक लांच किए जाने की संभावना है। तब तक स्मार्टफोन निर्माता कंपनियां भी अपने 5G सहयोगी स्मार्टफोन को बाजार में पेश कर सकती हैं।

5G के फायदे एवं नुकसान

फायदे

- 5G सेवा से लोगों को हाई स्पीड इंटरनेट कनेक्टिविटी का लाभ मिलेगा।
- शब्दों को नेटवर्क कनेक्टिविटी के माध्यम से स्मार्ट बनाया जा सकेगा।
- ऑनलाइन वीडियों स्ट्रीम प्लेटफार्म्स पर यूजर्स बिना बफरिंग के वीडियों देख सकेंगे।
- ऑनलाइन कन्टेंट या वीडियों डाउनलोड व अपलोड करने में कम समय लगेगा।
- इस टेक्नोलॉजी से पूरे दुनिया में एक समान (Uniform), निरंतर (Uninterrupted) और संगत (Consistent) तरीके से कनेक्टिविटी प्रदान की जा सकती है।

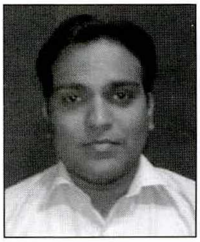
नुकसान

- इसमें सिक्योरिटी और प्राइवेसी से जुड़े मुद्दे हैं, जिन्हें अभी तक सुलझाया नहीं गया है।
- बहुत सारे पुराने डिवाइस इस नई टेक्नोलॉजी के साथ कार्यात्मक नहीं हैं जिसके कारण उन्हें बदलना पड़ेगा जिससे काफी वित्तीय नुकसान होगा।

♦♦♦

डीप लर्निंग के लिए जीपीयू कैसे चुनें

–मुकुंद कुमार रॉय
वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी



डीप लर्निंग और आर्टिफीसियल इंटेलिजेंस एक बहुचर्चित विषय बना हुआ है। कारण है इसकी इंसानो की तरह सोचने और समझने की क्षमता। जैसे इंसानी दिमाग किसी भी चीज़ को पहले सीखता है, फिर उसे प्रोसेस करता है, तब निर्णय करता है कि क्या करना उचित होगा और आखिर में उसका हल निकलता है। उसी प्रकार की आर्टिफीसियल इंटेलिजेंस में भी मशीनों को भी इंसानी दिमाग की सारी विषेशताएँ दी गयी हैं जिससे वो बेहतर काम कर सकें। इस तकनीक को डीप लर्निंग का नाम दिया गया है।

ऐसा साबित किया गया है कि मस्तिस्क की 1 सेकंड की गतिविधि के लिए 82994 प्रोसेसर को 40 मिनट लगेंगे, तो जरा सोचिये हमारे मस्तिष्क के पूरे दिन भर की गतिविधि के लिए कितने प्रोसेसर्स कितने दिन तक काम करेंगे।

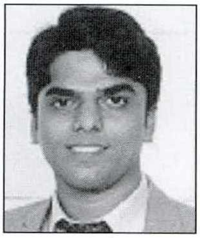
खैर इस समस्या को पूरी तरह से हल तो नहीं कर सकते पर जी.पी.यू. (ग्राफ़िक्स प्रोसेसिंग यूनिट) ने निर्धारित एप्लीकेशन में बहुत मददगार साबित हुई है। जी.पी.यू. की कीमत थोड़ी ज्यादा होने की वजह से हमें इसको खरीदने से पहले थोड़ी जानकारी प्राप्त कर लेना बहुत आवश्यक है। इस लेख में इन्ही कुछ बातों का विवरण है जो आपको सही जी.पी.यू. लेने में मदद कर सकता है।

1. सबसे पहले निर्धारित करें कि आपको जी.पी.यू. पर अपने अनुसंधान के लिए कौन से एप्लीकेशन चलाने हैं।
2. आज के मशीन लार्निंग एप्लीकेशन CUDA लाइब्रेरी का उपयोग करते हैं जो कि NVIDIA की अपनी लाइब्रेरी है तो आपको NVIDIA के जी.पी.यू. ही खरीदना होगा।
3. यदि आप Opencl लाइब्रेरी उपयोग करना चाहते हैं तो AMD और NVIDIA दोनों कार्ड आपके चयन के लिए है।
4. यदि आप बहुत बड़ी मात्रा में ट्रेनिंग डाटा का उपयोग करते हैं तो आपको ज्यादा RAM वाले जी.पी.यू. कार्ड की आवश्यकता पड़ेगी।
5. कुछ जी.पी.यू. काड्र्स को अत्यधिक प्रिसिशन से काम करने के लिए बनाया गया है, जिसके कारण वो महंगे होते हैं, अतः यदि आपके एप्लीकेशन को उतने प्रिसिशन वैल्यूज की जरुरत नहीं है तो ऐसे काड्र्स न ख़रीदें। उसकी जगह आप 2 काड्र्स ले सकते हैं।
6. जी.पी.यू. काड्र्स चार प्रकार के होते हैं, Integrated, PCI, AGP और PCI-Express, अतः आपको अपने मशीन का चयन भी उसी प्रकार से करना होगा।
7. GPU ओवर क्लॉकिंग की वजह से काफी गर्मी पैदा होती है, अतः आपको जी.पी.यू. के लिए वेंटिलेशन का ध्यान रखना होगा।
8. आपकी मशीन में कम से काम 256 GB SSD ड्राइव होना अच्छा रहेगा क्योंकि SATA ड्राइव उतने तेज नहीं होते।
9. आपके मशीन में 1000 वाट से ज्यादा का SMPS होना चाहिए ताकि जी.पी.यू. को अतिरिक्त सप्लाई दी जा सके।
10. अंत में भारत में NVIDIA की बेहतर गुणवत्ता और तकनीकी सहायता को देखते हुए मेरा सुझाव NVIDIA लेने का रहेगा।
11. सीमित बजट और हर तरह के ऍप्लिकेशन्स के लिए मेरा निजी सुझाव NVIDIA RTX 2080ti रहेगा।

♦♦♦

यू–टयूब से कैसे कमाएं

– बालासुब्रमनियम एम.
प्रधान तकनीकी अधिकारी



यह लगभग हर आदमी सोचता है कि वह अपने मन को अच्छा लगने वाला काम करे और उससे उसकी कमाई भी हो। साथ–साथ उसको प्रसिद्धि मिले, तो फिर इससे अच्छी तो और कोई बात हो ही नहीं सकती। आप कई बार ऐसा काम करते हैं जिसमें आपकी कोई रूचि नहीं होती है और इसका नतीजा यह होता है कि उस काम को अपना पूर्ण योगदान नहीं कर पाते। कई बार ऐसा होता हो कि आप काम तो अपने मन के अनुसार करते हो, लेकिन उससे आपको अपेक्षित पैसा और समृद्धि नहीं मिल पाती। अगर पैसा और प्रसिद्धि साथ–साथ मिले तो इससे अच्छी कोई बात नहीं हो सकती है।

वर्ष 2016 ने फोर्ब्स की रिपोर्ट के मुताबिक Pwe Die Pie ने करीब 80 करोड़ रुपया कमाये और इंटरनेट पर वेपनाह लोकप्रियता भी हासिल की। ये महाशय यू–टयूब की नई सनसनी हैं। इन्होंने अपने यू–टयूब (Youtube) चैनल के जरिए अपार लोकप्रियता हासिल की और बेहताशा रुपया भी कमाया। जहां तक भारत की बात करें तो भारत में भी यू–टयूब का बाजार धीरे–धीरे ही सही लेकिन समान गति से आगे बढ़ रहा है। सो आप भी यू–टयूब बन सकते हैं और विश्व में नाम और पैसा दोनों कमा सकते है।

कैसे करे शुरूआत

कोई भी काम जो आप शुरू करना चाहते हैं उसके लिए आपको एक तैयारी करनी पड़ती है। आपने कोई विडियों बनाया और युट्यूब पर डाल दिया या अपना यूट्यूब चैनल बना लिया तो जरूरी नहीं उसे बहुत ज्यादा लोग देखेंगे या पसंद करेंगे। और अगर आप ज्यादा व्यूअर (Viewer) को अपने चैनल से नहीं जोड़ पाए तो आपका मकसद पूरा नहीं होगा। इसलिए शुरूआत करने से पहले आपको कई बातों को समझना होगा और आपको अपनी तैयारी करनी होगी।

सबसे पहले ये सोचना होगा कि आप किस विषय पर काम करना चाहते हैं। इसके लिए आपको ये जानना होगा कि उस विषय पर क्या चल रहा है और इसकी जानकारी आपको इंटरनेट पर आसानी से मिल जाएगी। फिर आपको ये सोचना होगा कि इस विषय में आप ऐसा क्या कर सकते हैं जो किसी और ने अभी तक ना किया हो। आपको अपने दिमाग में ये स्पष्ट रखना होगा कि अगर आपका काम अनोखा या अलग नहीं होगा तो कोई भी इसको पसंद नहीं करेगा और आप ज्यादा समय तक सर्वाइव (Servive) नहीं कर पाएंगे।

यूट्यूब पर चैनल शुरू करने वाले ज्यादातर लोग इंटरनेट से ही प्रेरणा लेते हैं। जब आपका नजरिया साफ हो जाए और आप सोच ले कि यह क्षेत्र नया है, और इसमें आपकी दक्षता है तो आप शुरूआत करें। इसके लिए आपके पास एक यूट्यूब चैनल के साथ–साथ गूगल का एकाउंट भी होना चाहिए।

इस कारोबार में सबसे रोचक और मुश्किल काम है विडियो बनाना क्योंकि विडियो ही है जो आपको यूट्यूब पर पैसा कमायेगा और प्रसिद्धि भी दिलाएगा। इसलिए इसकी खास और अलग पहचान होनी चाहिए।

इसके दो–तीन हिस्से होते हैं, पहला स्क्रिपटिंग का होता है। आप चाहे कामेडी का चैनल बना रहे हों या म्यूजिक का किस्से कहानियों का गेमिंग या किसी प्रसिद्ध तीर्थस्थान या पर्यटन स्थल का। आपके पास एक अच्छी स्क्रिप्ट होनी चाहिए। जिसके आधार पर आप शूटिंग करेंगे। इसके बाद आपको एक शूटिंग लोकेशन की जरूरत होगी। और तीसरी चीज एक अच्छा स्मार्ट कैमरा जिसकी मदद से आप एक हाई क्वालिटी विडियो बना सकते हैं।

शूटिंग लोकेशन का मतलब यह नहीं कि आप कोई महंगा स्टूडियो किराए पर लें या किसी आउटडोर लोकेशन पर जाएं। इसका मतलब यह है कि आप ऐसी जगह पर शूटिंग करें जहां लाइटिंग ठीक हो और शोर–शराबा कम हो। और अगर आपकी विडियों में ऑडियो का महत्वपूर्ण रोल है तो आपको ऐसी जगह शूटिंग करनी चाहिए जो साउंडप्रूफ हो। आपको यह भी ध्यान रखना होगा कि विडियो ज्यादा बड़ी न हो।

आपका कौशल

किसी भी यूट्यूब चैनल को सर्वाइव करने का सबसे पहला आधार उसका विडियो की क्वालिटी होती है। उसके बाद दूसरा आधार होता है कंसीस्टेंसी यानि निरंतरता। अगर आपको एक बहुत अच्छा विडियो बना कर डाल दिया और उसके बाद काफी दिनों तक कुछ नहीं किया तो आपका चैनल नहीं चल पाएगा। इसके लिए जरूरी होता है कि आप निरंतरता से अच्छी स्क्रिप्ट लिख सकें और उसपर बढ़िया विडियो बना कर अपने चैनल पर डालते जाएं। इससे ही आपकी पहचान बनेगी।

इसके बाद आपकी जिस कौशल की जरूरत है, वह है विषय का चुनाव, कैमरा संचालन और लाइटिंग की समझ आप खुद या जिससे भी कैमरे का संचालन करवा रहे हो तो उसकी बेसिक समझ होनी चाहिए। इसी तरह लाइटिंग की बुनियादी समझ जरूरी है। क्योंकि उसके बिना विडियो में ऐसे शेड्स आ सकते है, जिसका विडियो की क्लाविटी पर प्रभाव पड़ सकता है।

चैनल बनाएं

अगर आप अब तक अपना विडियो अलग–अलग सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर डालकर प्रमोट कर रहे थे, और इस क्रम पर आपका एक सब्सक्राइबर आधार बन गया है तो अब आपको अपना चैनल बना लेना चाहिए, क्योंकि अगर आप फेमस हो रहे हैं तो चैनल, बैनर और आइकन की जरूरत होती है। आपका चैनल बिल्कुल साफ–सुथरा हो और क्वालिटी अच्छी हो तो दूसरे प्लेटफार्म पर जो सबस्क्राइबर बनाए हैं, वे आपके चैनल से जुड़ेंगे और नए दर्शक भी आपके साथ जुडेंगे।

यूट्यूब एनालिटीक की मदद से आप ये पता लगा सकते हैं कि कितने लोगों ने आपकी विडियों देखी और कितने लोग दोबारा देखने आए और कितने लोगों ने कितने समय तक देखी या आधी या उसके पहले ही छोड़कर चले गए। इससे आपको अपने विडियो की क्वालिटी सुधारने में मदद मिलेगी।

♦♦♦

कश्मीरी संत कवयित्री – ललद्यद

– प्रीति राज़दान
सह निदेशक

चौदहवीं शताब्दी में जन्मी कश्मीर की संत कवयित्री ललद्यद को कश्मीरी साहित्य में वही स्थान प्राप्त है जो हिन्दी साहित्य में कबीर को प्राप्त है।

ललद्यद की कविता का छंद चार पंक्तियों के रूप में है। इस काव्य शैली को 'वाख' कहा जाता है। जिस तरह हिन्दी में कबीर के दोहे, मीरा के पद, तुलसी की चौपाई और रसखान के सवैये प्रसिद्ध हैं, उसी तरह ललद्यद के वाख प्रसिद्ध हैं। ये वाख प्रारंभ में मौखिक रुप में प्रचलित रहे और बाद में इन्हें लिपिबद्ध किया गया। इस वाखों की संख्या लगभग दो सौ है। ये वाख ललद्यद की अपूर्व आध्यात्मिक अनुभूतियों के भाव हैं।

कश्मीरी हिन्दू और मुसलमान प्यार से उन्हें लल्ला, दादी लल्ला या लल्लायोगेश्वरी कहते हैं। ललेश्वरी, लल, ललारिफा, ललदेवी आदि नामों से भी ललद्यद जानी जाती है।

ऐसा कहा जाता है कि ललद्यद का जन्म लगभग सन् 1320 में कश्मीर स्थित पांपोर के निकट एक गांव में हुआ था। जब लल्ला बारह साल की थी। तत्कालीन प्रथानुसार उनका विवाह एक प्रसिद्ध ब्राह्मण घराने में हुआ। ससुराल वालों ने उन्हें पदमावती नाम दिया। बाल्यकाल से ही लल्ला का मन सांसारिक बंधनों में नहीं लगता था। उनकी सास को उनका यह व्यवहार पसंद नहीं आया, जिस कारण वह उन्हें तंग करने लगी। कहा जाता है कि उनकी सास लल्ला की थाली में एक बड़ा पत्थर रखती थी। फिर उस पत्थर को वह थोड़े से चावल डालकर ढक देती थी। देखने पर यह भ्रम होता था कि लल्ला को खाने के लिए थाली भर कर चावल दिए गए हैं। परन्तु वास्तव में लल्ला को भर पेट खाना भी ससुराल में नसीब नहीं होता था। लेकिन लल्ला चुपचाप सब कुछ सहती थी, अपनी सास की शिकायत नहीं करती थी। लल्ला को ससुराल में कभी सुख नहीं मिला। रोज सुबह–सुबह घर के लिए पानी लाने के लिए लल्ला को पास की नदी पर जाना पड़ता था। लल्ला नदी के दूसरे किनारे स्थित मंदिर में भगवान शिव की पूजा करने के लिए रोज छुपकर नदी पार करती थी। लल्ला की घर से लंबी अनुपस्थिति को देखकर उनकी सास उन पर शक करने लगी। एक दिन मां के उकसाने पर लल्ला के पति ने गुस्से में एक डंडे से उनके सिर पर रखे मिट्टी के घड़े पर प्रहार किया। मिट्टी का घड़ा टूट गया परन्तु सारा पानी लल्ला के सिर पर जम गया। लल्ला ने धीरे–धीरे इस जमें हुए पानी को घर के शेष बर्तनों में डाला। थोड़ा पानी जो बच गया, उसे लल्ला ने घर के दरवाजे के बाहर फेंक दिया जहां एक चमत्कारी झील बन गई।

घड़े का चमत्कार लल्ला के जीवन का एक महत्वपूर्ण मोड़ बन गया क्योंकि परमेश्वर के साथ उसका अटूट संबंध स्थापित हो गया था। उन्होंने ससुराल त्याग दिया और आत्मज्ञान की तलाश में एक सन्यासी के रूप में भटकने लगी। इसी दौरान वह शैवी गुरू सिद्ध श्रीकांत की शिष्या बन गई।

लल्ला की भगवान शिव की भक्ति की तुलना मीरा से भी की जा सकती है। मीरा ने खुद को पूरी तरह मूर्ति रूप में कृष्ण को समर्पित किया था, जबकि लल्ला ने निराकार शिव की भक्ति में खुद को लीन कर दिया। लल्ला ने ईश्वर से एकनिष्ठ होकर प्रेम किया और ईश्वर को अपने में स्थित पाया।

"धुल गया मैल जब मन–दर्पण से,
अपने में ही उसे स्थित पाया,
तब सर्वत्र दिखने लगा वह और
व्यक्तित्व मेरा शून्य हो गया।"

उनके वाख आध्यात्मिक तथा नैतिक मूल्यों से भरे हैं। उनके वाख सरल हैं, फिर भी हर व्यक्ति को अपने दृष्टिकोण से व्याख्या करने का आनंद प्रदान करते हैं।

"रस्सी कच्चे धागे की खींच रही है नाव,
जाने कब सुन मेरी पुकार, करे देव भवसागर पार।
पानी टपके कच्चे सकोरे, व्यर्थ प्रयास हो रहे मेरे,
जी में उठती रह–रह छूक घर जाने की चाह है घेरे।"

"गगन तू, भूतल भी तू,
तू ही दिन पवन और रात,
अर्ध्य, पुष्प, चंदन पानी,
सब कुछ तू, फिर चढ़ाऊ क्या तात?"

धर्म और जाति के बीच का भेद ललद्यद के लिए बेमानी हो गया। जाति और धर्म की संकीर्णताओं को दूर करना ललद्यद के जीवन का महत्वपूर्ण उद्देश्य बन गया। पूर्ण सत्य का एहसास होने के बाद ललद्यद जान गई थी कि सभी धर्म का लक्ष्य एक है केवल मार्ग अलग–अलग हैं।

"थल–थल में बसता है शिव ही,
भेद न कर क्या हिन्दू मुसलमान।
ज्ञानी है तो स्वयं को जान
यही है साहिब से पहचान।"

यह सुनिश्चित करने के लिए कि उनका आध्यात्मिक ज्ञान जन–जन तक पहुंचे ललद्यद ने कश्मीरी भाषा का प्रयोग किया। इस प्रकार उन्होंने कश्मीरी वाख–साहित्य की नींव रखी। उनके वाख रहस्यवादी भी थे–

"आई सीधी राह से, गई न सीधी राह,
सुषुम सेतु पर खड़ी थी, बीत गया दिन आह।
जेब टटोली कौड़ी न पाई
मांझी को दूं क्या उतराई।"

धीरे–धीरे उनकी आचार मर्यादा लोक व्यवहारों से बहुत ऊपर उठ गई। वे नाचती गाती और आनंद मग्न होकर निर्वस्त्र घूमने लगी। उनके इस आचरण के कारण लोग उन्हें ललमच (लल पगली) कह कर पुकारने लगे। इस पर ललद्यद का कहना था–

"गुरू ने एक रहस्य की बात मुझे बताई,
बाहर से मुख मोड़ और अपने अंदर को खोज,
बस तभी से बात हृदय को छू गई,
और मैं निर्वस्त्र नाचने लगी।"

ललद्यद की मृत्यु की सही तारीख हमें ज्ञात नहीं है। कहा जाता है कि ललद्यद ने लगभग 1386 में निर्वाण प्राप्त किया था। ललद्यद जैसे लोग वास्तव में कभी मरते नहीं हैं। वह आज भी अपने वाखो के माध्यम से कश्मीरियों की स्मृति और वाणी में जीवित हैं।

♦♦♦

प्राकृतिक संपदा बचाओ, अपना कल सुरक्षित करो

– विद्या सागर

एक बकरी के पीछे शिकारी कुत्ते दौड़े। बकरी जान बचाकर अंगूरों कीं झाड़ी में घुस गई। कुत्ते आगे निकल गए। बकरी ने निश्चितापूर्वक अंगूर की बेलें खानी शुरू कर दी और जमीन से लेकर अपनी गर्दन पहुंचे उतनी दूरी तक के सारे पत्ते खा लिए। पत्ते झाड़ी में नहीं रहे। छिपने का सहारा समाप्त हो जाने पर कुत्तों ने उसे देख लिया और मार डाला। सहारा देने वाले को जो नष्ट करता है, उसकी ऐसी ही दुर्गती होती है। मनुष्य भी आज सहारा देने वाली जीवन दायिनी, नदियां, पेड़–पौधों, जानवर, गाय, पर्वतों आदि को नुकसान पहुंचा रहा है और इन सभी का परिणाम भी अनेक आपदाओं के रूप में भोग रहा है।

♦♦♦

जल संचयन (वाटर हार्वेस्टिंग)

– ओम प्रकाश शर्मा
हिंदी परामर्शकार

हाल ही के वर्षो में विश्व भर में पेयजल की कमी एक संकट गंभीर रूप धारण करती जा रही है। कुछ लोगों का यह भी मानना है कि अगर पानी की समस्या का शीघ्र कोई हल नहीं खोजा गया तो अगला विश्व युद्ध पानी के लिए ही होगा। इस समस्या का मुख्य कारण बार–बार सूखा पड़ना, पानी की निरंतर बर्बादी और पृथ्वी के जल स्तर का लगातार नीचे जाना है। यह संतोष की बात है कि हमारे देश की मौजूदा सरकार इस समस्या के प्रति सजग है। केंद्रीय सरकार द्वारा पानी के संकट का समाधान तलाशने और इस समस्या से निपटने के लिए अलग से जल संसाधन मंत्रालय की स्थापना की गई है, ताकि उपलब्ध संसाधनों का संरक्षण करने के साथ ही जनसाधारण में पानी के महत्व के बारे में जागरूकता को बढ़ावा दिया जा सके। जल की कमी की समस्या का एकमात्र समाधान जल का संचयन करना है।

जल संचयन का अर्थ

जल संचयन या वाटर हार्वेस्टिंग वर्षा के पानी को इकट्ठा करने और इसका उचित उपयोग करने की प्रक्रिया है। इस कार्य को पूरा करने के अलग–अलग तरीके हैं। जल संचयन वर्षा जल का भंडारण करने की प्रक्रिया को संदर्भित करता है ताकि जरूरत पड़ने पर बाद में इसका उपयोग किया जा सके। जैसे ही बारिश गिरती है, पानी को एक उपयुक्त संग्रह बिंदु के लिए निर्देशित किया जाता है। यह एक ऐसा प्रयास है जो काफी लंबे समय से किया जाता रहा है। एकमात्र अंतर यह है कि इस प्रक्रिया को बेहतर सफल बनाने के लिए अब बेहतर तरीके विकसित किए गए हैं। नई प्रौद्योगिकियों की खोज से अब यह प्रक्रिया आसान और अधिक कारगर बन रही है।

वर्षा जल संचयन की विधियां

ऐसे कई तरीके हैं जिनमें वर्षा जल का संचयन किया जा सकता है। इनमें से कुछ विधियां बहुत प्रभावी हैं और वाणिज्यिक गतिविधियों के लिए बहुत सारे पानी के संग्रह में सहायता कर सकती हैं। जबकि अन्य केवल घरेलू उपयोग के लिए पानी संग्रह करने के लिए उपयुक्त हैं। हर प्रणाली की अपनी विशेषताएं और कमियां हैं।

वर्षा जल संचयन के ये सामान्य तरीके निम्नवत हैंः–

1. **सतह जल संग्रह प्रणालीः** सतह का पानी केवल पानी है जो जमीन की सतह पर जमा हो जाता है। जब वर्षा का पानी पृथ्वी की सतह पर गिरता है, तो यह आम तौर पर ढलानों की ओर बहता है, क्योंकि यह अवसाद के एक बिंदु की ओर जाता है जहां बहता हुआ पानी इकट्ठा हो सकता है। ऐसे सिस्टम के उदाहरणों में नदियाँ, तालाब और कुएं शामिल हैं। ड्रेनेज पाइप का उपयोग इन प्रणालियों में पानी के निर्देशन के लिए किया जा सकता है। इन स्रोतों से पानी प्राप्त करके अन्य प्रयोजनों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
2. **छत प्रणालीः** इनका प्रयोग वर्षा के पानी को फसल के लिए संग्रह करने के लिए किया जा सकता है। कंटेनरों या टैंकों को एक इमारत की छत पर वर्षा जल का भंडारण करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है इन टैंकों को आम तौर पर ऊंचाई पर रखा जाता है, जब टैप खोला जाता है, पानी उच्च दबाव में बह जाता है। वर्षा

जल संचयन की यह विधि अच्छी है क्योंकि संचित पानी ज्यादातर साफ होता है और आम तौर पर इसे मानवीय उपयोग के लिए प्रयोग करने के लिए इसका कोई उपचार करने की आवश्यकता नहीं पड़ती है।

3. **बांधः** वर्षा का जल इनमें जमा किया जा सकता है या जल निकासी व्यवस्था उन्हें पानी में प्रत्यक्ष करने के लिए बनाई जा सकती है। बांधों में एकत्र पानी का उपयोग सिंचाई के प्रयोजनों के लिए किया जाता है या फिर घरेलू उपयोग के लिए वितरित किया जाता है। तालाबों के विपरीत, जमीन में जल निकासी की मात्रा को कम करने के लिए उपाय किए जाते हैं।
4. **भूमिगत टैंकः** ये वर्षा का पानी एकत्र करने के लिए भी आदर्श हैं। इसके अंतर्गत पानी टैंक में निर्देशित पाइप के माध्यम से प्राप्त किया जाता है। पानी बाहर निकलने के लिए, पंपों का उपयोग किया जाता है। अंडरग्राउंड टैंक बारिश के पानी के संग्रह के लिए बहुत अच्छा है क्योंकि इसमें वाष्पीकरण की दर कम हो जाती है क्योंकि यह भूमिगत होते हैं जहां सूर्य का प्रकाश वास्तव में प्रवेश नहीं करता है।
5. **जलाशयों में जल संग्रह करनाः** इस विधि के माध्यम से एकत्र पानी वास्तव में साफ नहीं है और दूषित हो सकता है। हालांकि, यह फसल की सिंचाई के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। ऐसा वर्षा जल सड़कों और फुटपाथ से संग्रहित किया जाता है।
6 **बैराजः** बैराज एक बांध की तरह होता है जिसमें कई खुलने वाले द्वार होते हैं, जिन्हें आवश्यकता के अनुसार बंद किया जा सकता है या इसके माध्यम से गुजरने वाले पानी की मात्रा को नियंत्रित करने के लिए खोला जा सकता है। यह आम तौर पर बड़ा है और बहुत मात्रा में पानी एकत्र करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
7. **खाईः** यह सिंचाई के लिए वर्षा जल की फसल का एक और शानदार तरीका है। जब वर्षा होती है, तो खाइयों का उपयोग करके खेत की ओर पानी का निर्देशन किया जाता है। यह वर्षा जल संचयन के पारंपरिक तरीकों में से एक है जो आज भी उपयोग में लाया जाता है।
8. **वर्षा बैरलः** इन्हें वर्षा जल संचयन के लिए भी उपयोग किया जाता है। वे विशेष रूप से इस उद्देश्य के लिए डिज़ाइन किए गए हैं और खुदरा दुकानों से खरीदे जा सकते हैं। छतों पर गिरने वाले वर्षा जल का संचयन करने के लिए वर्षा बैरल का उपयोग किया जाता है।

वर्षा जल संचयन के उपयोग

1. **घरेलू उपयोग के लिए पानी की उपलब्धतताः** वर्षा जल संचयन लाभदायक है क्योंकि यह घरेलू उपयोग के लिए पानी का एक स्रोत प्रदान करता है। इकट्ठे हुए पानी का उपयोग घर की सफाई करने, कपड़े धोने और खाना पकाने के लिए किया जा सकता है। बारिश का पानी पीने के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है। यह घर में उपयोग के लिए पानी प्राप्त करने का एक आसान तरीका है।
2. **औद्योगिक उपयोग के लिए पानीः** उद्योग भी अपनी कुछ प्रक्रियाओं में उपयोग के लिए वर्षा जल का उपयोग कर सकते हैं। औद्योगिक उपयोग के लिए वर्षा जल सामान्यतः बड़े पैमाने पर संचित किया जाता है। ऐसी कंपनियां वर्षा जल संचयन के लिए स्वयं के बांधों का निर्माण कर सकती हैं या भूमिगत टैंक बना सकती हैं।
3. **पूरक जल स्रोतः** कई क्षेत्रों में वर्षा की कमी के कारण गर्मियों में पानी की कमी का सामना करना पड़ता है और वाष्पीकरण की उच्च दर के परिणामस्वरूप इस अवधि के दौरान पानी का विश्वसनीय स्रोत प्राप्त करना मुश्किल हो सकता है। उच्च मांग और कम आपूर्ति की वजह से पानी बेचने वाले लोग पानी की कीमतें बढ़ा देते

हैं। अतः वर्षा जल का संचयन गर्मी के दिनों के लिए तैयारी के एक तरीके के रूप में देखा जाता है, जब पानी की कमी हो जाती है।

4. **लागत प्रभावी:** हम मूल रूप से वर्षा के पानी को फेंक देते हैं, क्योंकि यह स्वाभाविक रूप से प्राप्त हो रहा है। यदि हमें बरसात के मौसम के दौरान पानी का पर्याप्त संचयन करते हैं, तो हमें कभी पानी की सेवाओं के लिए भुगतान नहीं करना पड़ेगा, क्योंकि हमारे पास गर्मियों के लिए जल की पर्याप्त आपूर्ति होगी यह पानी के बिलों पर हमारे मासिक व्यय को कम करके पैसे की बचत भी करता है।
5. **फसल के लिए पानी का विश्वसनीय प्रवाह:** भले ही बारिश के पानी का संचरण वर्षा पर निर्भर करता है, परन्तु एक बार संग्रहित जल की उपलब्ध मात्रा आपूर्ति की गारंटी है। भंडारण की जगह से पानी का निर्बाध प्रवाह हो सकता है, जब तक कि जल की मात्रा समाप्त न हो जाए। स्थान– उपयुक्तता का भी लाभ होता है क्योंकि पानी का स्रोत आपके ठहरने के स्थान पर है।
6. **बाढ़ के प्रभाव में कमी:** बाढ़ के प्रभावों को कम करने या कम करने में वर्षा जल का संचयन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब वर्षा जल को खाइयों के माध्यम से खेतों में या बांधों में एकत्रित किया जाता है, तो इसका प्रवाह नियंत्रित होता है। यह एक क्षेत्र में पानी के संचय को रोकता है, जो कि अक्सर बाढ़ का कारण बनता है नदियों भी अतिप्रवाह हो सकती हैं और आसन्न क्षेत्रों में बाढ़ का कारण बन सकती हैं। बाढ़ के नकारात्मक प्रभाव बहुत अधिक हैं। इसलिए, वर्षा जल का संचयन करना इस प्राकृतिक आपदा के प्रभावों को कम करने का एक प्रभावी तरीका है।
7. **जल प्रदूषण को रोकने में सहायक है:** जमीन की सतह पर बहने वाला वर्षा का पानी अपने साथ कई अशुद्धियों और विषाक्त पदार्थों को ले जा सकता है। अतः वर्षा जल का संचयन करना, जल निकायों को प्रदूषित होने से रोकता है।
8. **पीने योग्य जल की बचत करता है:** कपड़े धोने और शौचालय में अन्य उद्देश्यों के लिए स्वच्छ और साफ किए गए पानी का उपयोग करने की बजाय, वर्षा जल का प्रयोग किया जा सकता है। इससे पीने योग्य पानी की बचत हो सकती है, जिसे केवल पीने और **खाना पकाने के लिए इस्तेमाल किया** जा सकता है।

निष्कर्ष :

वर्षा, मौसम की एक बहुत ही महत्वपूर्ण घटना है. यह पानी का एक मुख्य स्रोत है और फसलों और खेती के विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। वर्षा जल का संचयन करना एक महत्वपूर्ण कार्य है, क्योंकि वर्षा जल का संचयन ऐसे समय की तैयारी के लिए आवश्यक है, जब पानी के पारंपरिक स्रोत सूख जाते हैं, ऐसी स्थिति में तब भी हम कई प्रयोजनों के लिए संग्रहित जल का उपयोग कर सकते हैं। इस प्रयास का सबसे अहम पहलू यह है कि इस प्रकार का पानी स्वाभाविक रूप से प्राप्त होने वाला है। हम नवाचार और तकनीक को अपनाकर वर्षा के जल का संचयन करके जल भंडारण की क्षमता को बढ़ा सकते हैं, जो जल की कमी की समस्या से निपटने में काफी हद तक हमारी सहायता कर सकता है।

आज आवश्यकता इस बात की है कि हम जल की बचत करने की आदत डालें और सरकार द्वारा शुरू किए गए जल संचयन अभियान को एक जन अभियान बनाने में अपना सक्रिय योगदान दें, ताकि जल संकट से सफलतापूर्वक निपटा जा सके।

◆◆◆

लोकतांत्रिक अधिकारों का रक्षक : नेल्सन मंडेला

– चंद्र मोहन
एस.एन.एल.पी.

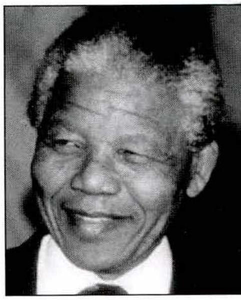
दक्षिण अफ्रीका के पूर्व राष्ट्रपति नेल्सन मंडेला को विश्व के तमाम लोगों द्वारा बहुत ही आदर पूर्वक याद किया जाता है। उन्हें शांति का दूत भी कहा जाता है। न केवल अपने देश में बल्कि विश्व स्तर पर उनकी प्रसिद्धि का कारण उनके द्वारा ज़िंदगी भर किया गया संघर्ष है। दक्षिण अफ्रीका के लोगों के अधिकारों के लिए लड़ते हुए, उन्हें काफी समय जेलों में भी गुज़ारना पड़ा था। देश के लिए आज़ादी की मांग करने के कारण भी उन्हें काफी परेशानी झेलनी पड़ी, लेकिन वह अपने इरादों से बिलकुल भी पीछे नहीं हटे और अपनी गतिविधियों को जारी रखा। 1961 में, नेल्सन मंडेला और उनके कुछ साथियों पर देशद्रोह का मुकदमा चलाया गया, लेकिन बाद में अदालत द्वारा उन्हें बरी कर दिया गया। यहां यह उल्लेखनीय है कि नेल्सन मंडेला के संघर्ष के कारण ही दक्षिण अफ्रीका को लंबे समय के बाद ब्रिटिश गुलामी से निजात मिली थी और पहली बार दक्षिण अफ्रीका का कोई नागरिक वहाँ का राष्ट्रपति बना था।

ऐसे करिश्माई नेता, नेल्सन मंडेला का जन्म 18 जुलाई, 1918 को दक्षिण अफ्रीका की बासा नदी के पास बसे ट्रांस्की के मरवेजे गांव में हुआ था। बचपन में प्यार से लोग उन्हें मदीबा कह कर पुकारते थे। महात्मा गांधी के विचारों का उन पर गहरा प्रभाव था। मंडेला ने अपने जीवन में गांधीवाद को इतना आत्मसात कर लिया था कि कई लोग उनके विचारों के कारण उन्हें अफ्रीका का गांधी भी कहते थे।

नेल्सन मंडेला ने उच्च शिक्षा प्राप्त की, लेकिन देश की समस्याओं को देखते हुए, उन्होंने राजनीतिक और सामाजिक परिवर्तन लाने का फैसला किया और फिर पूरा जीवन इसी कार्य में लगे रहे। उनकी गतिविधियों को देखते हुए, ब्रिटिश सरकार ने उन्हें गिरफ्तार कर लिया और उन्हें 1964 में जेल में डाल दिया। इस प्रकार नेल्सन मंडेला अपने लक्ष्य को पाने के लिए ज़िंदगी भर ब्रिटिश सरकार का विरोध करते रहे, नतीजतन्, उन्हें अपने जीवन के लगभग 27 वर्ष जेलों में ही काटने पड़े। जेल में कैदी का जीवन गुज़ारने के बावजूद भी आप अपने लक्ष्य से बिलकुल भी नहीं भटके, आपने जेल में रह रहे कैदियों को एकजुट करना शुरू कर दिया। आखिरकार उन्होंने अपने दृढ़ संकल्प के कारण जीत हासिल की और 11 फरवरी, 1990 को आपको रिहा कर दिया गया। जेल से रिहा होने के बाद उन्होंने देश में लोकतंत्र की स्थापना की और 1994 में वे दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति बने। राष्ट्रपति बनते ही आपने दक्षिण अफ्रीका का नया संविधान बनाया, जिसमें हर व्यक्ति को पूर्ण स्वतंत्रता थी।

1994 में दक्षिण अफ्रीका में चुनावों के दौरान, नेल्सन मंडेला की राजनीतिक पार्टी, अफ्रीकन नेशनल कांग्रेस, ने 62 प्रतिशत वोट प्राप्त करके, भारी बहुमत हासिल किया और उन्हें राष्ट्रपति चुना गया। 1994 से 1999 तक अपने राष्ट्रपति कार्यकाल के दौरान नेल्सन मंडेला ने दक्षिण अफ्रीका में पूर्ण लोकतंत्र की स्थापना की। राष्ट्रपति बनने से पहले वह अफ्रीकन नेशनल कांग्रेस के एक सक्रिय नेता थे। ब्रिटिश सरकार की रंगभेद की नीति के खिलाफ लड़ते हुए उन्होंने अपनी ज़िंदगी के 27 साल रोबेन द्वीप पर बनी एक जेल में बिताए। अपने इसी अभियान के कारण वह दक्षिण अफ्रीका समेत पूरी दुनिया में रंगभेद का विरोध करने व स्वतंत्रता और समानता के प्रतीक बन गए।

वास्तव में दक्षिण अफ्रीका में रंगभेद की जड़ें, यूरोपीय शासन के शुरुआती दौर में ही स्थापित हो गई थीं, लेकिन 1948 में नेशनल पार्टी की सरकार के सत्ता में आने के बाद, नस्लवाद की जड़ें और भी गहरी हो गईं। इन



चुनावों में केवल गोरे लोगों ने ही मतदान किया था। कई लोगों को कानूनी रूप से प्रतिबंधित कर दिया गया था। इन कानूनों के तहत काले और नीग्रो कहे जाने वाले लोगों की व्यक्तिगत आज़ादी खत्म हो गई और लोगों में अंग्रेज़ी सत्ता के खिलाफ़ तेज़ी से विद्रोह पनपने लगा। नेशनल पार्टी की सरकार के इन कदमों का अफ्रीकन नेशनल कांग्रेस के नेताओं ने कड़ा विरोध किया। अंग्रेजों की इस नीति के खिलाफ उन्होंने बहिष्कार, सविनय अवज्ञा, असहयोग और हड़तालें शुरू कर दीं। नेल्सन मंडेला ने इन गतिविधियों में बढ़–चढ़ कर भाग लिया। इस आँदोलन को फैलाने के लिए उन्होंने पूरे देश की यात्रा की और पूरे देश में इसका प्रसार किया। इन सबके कारण ब्रिटिश सरकार ने नेल्सन मंडेला की सार्वजनिक रैलियों पर प्रतिबंध लगा दिया।

1952 में नेल्सन मंडेला ने नस्लवाद के खिलाफ कानूनी लड़ाई लड़ने का फैसला किया। मंडेला की बढ़ती लोकप्रियता के कारण, सरकार ने उन पर कई प्रतिबंध लगाए। झूठे आरोप लगाकर उन्हें जोहानसबर्ग से निकाल दिया गया। इसके साथ ही किसी भी बैठक में शामिल होने पर भी रोक लगा दी गई। सरकार की इन पाबंदियोँ से बचने के लिए मंडेला ने एक और योजना तैयार की और भूमिगत होकर काम करना शुरू किया। प्रतिबंधों के बावजूद, उन्होंने कांग्रेस की रैलियों में भाग लेना जारी रखा। उन्होंने उन सभी संगठनों को एकजुट करने का भी कार्य किया, जो अश्वेत लोगों की स्वतंत्रता के लिए लड़ रहे थे।

मंडेला द्वारा शुरू किए गए आंदोलन का मुकाबला करने के लिए ब्रिटिश सरकार ने सभी तरीकों को आज़माया। इसी संदर्भ में सरकार ने कुछ ऐसे कानून भी पारित किए जो मूल निवासियों के हित में नहीं थे। नेल्सन मंडेला ने इन कानूनों का विरोध किया। पुलिस ने प्रदर्शनकारी लोगों पर गोलियां चलाईं, जिसमें लगभग 180 लोग मारे गए। सरकार के इस क्रूर कृत्य से नेल्सन मंडेला का अहिंसा से विश्वास उठ गया। अब उन्होंने सशस्त्र लड़ाई लड़ने का फैसला किया। उन्होंने एक नया संगठन बनाया और सरकार इस संगठन को समाप्त करने के लिए मंडेला को जल्द से जल्द पकड़ना चाहती थी। नेल्सन ने भी चतुराई से देश छोड़ दिया और किसी तरह वे लंदन पहुंच गए। लंदन पहुंचकर उन्होंने वहाँ के मुख्य राजनीतिक दलों के नेताओं से मुलाकात करके पूरी दुनिया के सामने अपना पक्ष रखा।

नेल्सन मंडेला का उल्लेख आते ही हमारा ध्यान सहसा ही उनके संघर्षपूर्ण जीवन की तरफ चला जाता है। नस्लवाद को खत्म करने में उनका योगदान बहुत ही महत्वपूर्ण है, लेकिन वे विनम्रतापूर्वक इसे सामूहिक प्रयास मानते हैं। वे किसी से भी दुश्मनी या नफरत की कोई भावना नहीं रखते थे। राष्ट्रवाद की उनकी अवधारणा भी संकीर्णता से मुक्त थी। वे कहते थे कि मुझे नस्लवाद और भेदभाव से नफरत है, चाहे वह अश्वेतों से हो या गोरों से।

नस्लवाद विरोधी आंदोलन के विश्व–विख्यात चेहरे मंडेला ने अपने अथक प्रयासों से अश्वेत लोगों को स्वतंत्रता दिलवाई। स्वतंत्रता के बारे में उनका स्पष्ट मत था कि आज़ाद होने का मतलब अपनी जंज़ीरों को उतार देना भर ही नहीं है, बल्कि इस तरह जीना है कि दूसरों की आज़ादी व गरिमा को किसी भी तरह कोई ठेस न पहुँचे। अंग्रेज़ोँ द्वारा उन्हें इतने कष्ट दिए जाने पर भी उनके मन में अंग्रेज़ों के प्रति नफरत की भावना नहीं थी। ऐसे गुणों को आत्मसात करने वाले नेल्सन मंडेला का नाम, हमेशा उन लोगों के लिए प्रेरणा का स्रोत होगा, जो अपने अधिकारों और स्वतंत्रता के लिए संघर्ष कर रहे हैं।

नेलसन मंडेला द्वारा किए गए संघर्ष व समाज को दिए उनके योगदान को ध्यान में रखते हुए दुनिया भर के कई देशों ने उन्हें अनेकों पुरस्कारोँ से सम्मानित किया है। 1993 में नेल्सन मंडेला को नोबेल शांति पुरस्कार से

सम्मानित किया गया था। भारत सरकार ने भी उनके कार्यों को देखते हुए 1990 में देश के सर्वोच्च सम्मान भारत रत्न से सम्मानित किया। गौरतलब है कि मंडेला भारत रत्न पाने वाले पहले विदेशी थे। यही नहीं, संयुक्त राष्ट्र द्वारा उनके जन्म दिन अर्थात 18 जुलाई को, नेल्सन मंडेला अंतर्राष्ट्रीय दिवस के तौर पर मना कर उन्हें याद किया जाता है। नेल्सन मंडेला ने अपना अंतिम समय अपने गाँव में बिताया। इस तरह लंबा संघर्षपूर्ण जीवन गुज़ारते हुए 5 दिसंबर, 2013 को 95 वर्ष की आयु में उनका निधन हो गया। बेशक, आज नेल्सन मंडेला हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन विश्व में कहीं भी अगर स्वतंत्रता और शांति की बात हो, तो स्वाभाविक तौर पर हम सभी को उनकी याद आ जाती है।

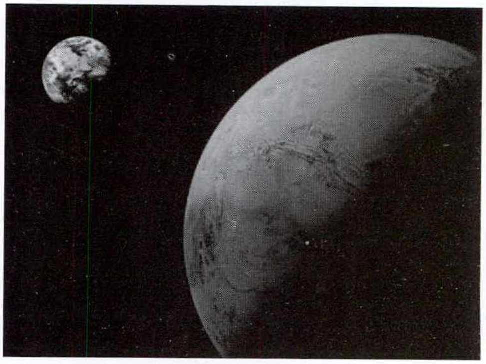
♦♦♦

मंगल ग्रह के बारे में रोचक तथ्य

–आमिय मोहंती
परियोजना अभियंता

मंगल ग्रह सूर्य से चौथा तथा सातवां बड़ा ग्रह है। इसकी सूर्य से औसतन दूरी लगभग 22 करोड़ 79 लाख किलोमीटर हैं

1. यूनानी लोग मंगल ग्रह को Ares (एरेस) कहते हैं और इसे युद्ध का देवता मानते हैं। शायद लाल रंग के कारण मंगल को यह नाम दिया गया है।
2. मंगल ग्रह की मिट्टी में लौह खनिज़ में जंग लगने के कारण यह लाल दिखता है।
3. मंगल ग्रह की सूर्य के ईर्द–गिर्द कक्षा दीर्घवृत (अंजाकरा) है। इसके कारण मंगल के तापमान में सूर्य से दूर स्थित बिंदू और निकटस्थ बिंदू के मध्य 30 डिग्री सेल्सीयस का अंतर है।
4. मंगल पर भेजे गए यानो ने जो जानकारियां दी हैं उनके अनुसार मंगल की सतह काफी पुरानी है तथा क्रेटरो से भरी हुई है। परन्तु कुछ नयी घाटियां, पहाड़ियां और पठार भी हैं। (क्रेटर किसी खगोलीय वस्तु पर एक गोल या लगभग गोल आकार के गड्ढे को कहते हैं।)



5. मंगल की सतह पर किसी द्रव वस्तु के बहने के स्पष्ट प्रमाण मिले हैं। द्रव जल की संभावना अन्य द्रव पदार्थों से ज्यादा है। मंगल पर भेजे यानों के द्वारा दिए गए आंकड़ों से पता चलता है कि मंगल पर बड़ी झीलें या सागर भी रहे होंगे।
6. सौर मंडल का सबसे बड़ा पर्वत मंगल पर ही है। इसको ओलिंप मोन्स नाम दिया गया है और यह 24 किलोमीटर ऊँचा है।
7. मंगल ग्रह का औसतन तापामान 55 डिग्री सेल्सीयस है। इसकी सतह का तापमान 27 डिग्री सेल्सीयस से 133 डिग्री सेल्सीयस तक बदलता रहता है।

8. मंगल का व्यास पृथ्वी के वयास का लगभग आधा है परन्तु मंगल पर उपलब्ध भूमि पृथ्वी पर उपलब्ध भूमि के बराबर है।

9. मंगल का एक दिन 24 घंटे से थोड़ा ज्यादा होता है। मंगल का एक साल पृथ्वी के 687 दिनों के बराबर होता है, यानि लगभग 23 महीने के बराबर।

10. मंगल के ध्रुवों पर पानी और कार्बन डाइऑक्साईड की बर्फ की परत है। उत्तरी गोलार्ध की गर्मियों में कार्बन डायआक्साईड की परत पिघल जाती है और केवल पानी की बर्फ की तह रह जाती है। मंगल की कक्षा में चक्कर काट रहे मार्स एक्सप्रेस ने इसको दक्षिणी गोलार्थ में भी होते देखा है। मंगल के अन्य स्थानों पर भी पानी की बर्फ होने की संभावना है।

11. जैसे हमारी पृथ्वी का उपग्रह चाँद है, इसी तरह मंगल के भी दो उपग्रह हैं– फोबोस और डीमोस। फोबोस का आकार डीमोस से बड़ा है।

12. यदि किसी व्यक्ति का वज़न पृथ्वी पर 100 किलो है तो मंगल ग्रह पर कम गुरुत्वाकर्षण की वजह से मात्र 37 किलोग्राम ही रह जाएग। मंगल के उपग्रह फोबोस का गुरुत्वाकर्षण तो पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण का एक हज़ारवां हिस्सा ही है। पृथ्वी पर 100 किलो वज़न वाले व्यक्ति का वज़न फोबोस पर 100 ग्राम ही रह जाएग।

13. फोबोस पूरे सौर मंडल में अपने ग्रह से सबसे कम दूरी वाला उपग्रह है। इसकी मंगल की सतह से दूरी मात्र 6000 किलोमीटर है जबकि हमारी पृथ्वी और चाँद के बीच की दूरी लगभग 3 लाख हज़ार किलोमीटर है।

14. भले ही फोबोस, मंगल के दूसरे उपग्रह डीमोस से बड़ा है पर फिर भी इसकी गिनती सौरमंडल के सबसे छोटे उपग्रहों में की जाती है। फोबोस का औसत व्यास 22.2 किलोमीटर है और डीमोस का तो मात्र 12.6 किलोमीटर ही है।

15. यूनानी लोग फोबोस को शुक्र ग्रह का बेटा मानते हैं। फोबोस का ग्रीक भाषा में अर्थ होता है भय। फोबीया शब्द फोबोस से ही बना है। ग्रीक लोग इस उपग्रह को भय का देवता मानते हैं।

16. फोबोस उपग्रह मंगल के आकाश में एक दिन में दो बार उदय हो कर अस्त होता है।

17. फोबोस हर 100 साल में 1.8 मीटर मंगल की और बढ़ जाता है। इस कारण अगले 5 करोड़ सालों में यह मंगल की सतह से टकरा जायेगा या फिर टूट कर मंगल के चारों ओर टुकड़ों में बिखर जाएगा।

18. फोबोस की सतह पर एक बड़ा क्रेटर स्टिकनी है जो इसके आविष्कारक हॉल की पत्नी के नाम पर दिया गया है।

19. मंगल के यह दोनों उपग्रह शायद कभी भी मंगल यात्रा के लिए एक अंतरिक्ष केन्द्र के रुप में प्रयोग किये जा सकते हैं।

20. मंगल ग्रह के राज जानने के लिए आठ अभियान काम कर रहे हैं जिस में 7 अमेरिका के हैं और गर्व की बात है की एक अभियान भारत का भी है ।

◆◆◆

स्वच्छ भारत अभियान

– नितेश जादोन
प्रशासन प्रभाग

"देश में विकास तभी आएगा, जब हर व्यक्ति स्वच्छता को अपनायेगा।"

स्वच्छता न केवल हमारे घर या आस पास के लिए आवश्यक है, बल्कि यह देश और राष्ट्र की भी एक प्रमुख आवश्यकता है। इसको अपनाने से न केवल हमारा घर आँगन ही स्वच्छ रहेगा, बल्कि पूरा देश स्वच्छ रहेगा। इसी को मद्देनजर रखते हुए भारत सरकार द्वारा देश के प्रत्येक गांव और शहर में "स्वच्छ भारत अभियान" शुरू किया गया है। इस अभियान के अंतर्गत प्रत्येक गली, गांव एवं शहर में शौचालयों का निर्माण कराना और स्वच्छता के प्रति हर स्तर पर जागरूकता को बढ़ावा देना ही इस अभियान का प्रमुख उद्देश्य है।

स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा महात्मा गांधी की 145 वी जयंती के अवसर पर 2 अक्टूबर, 2014 को स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत की गई। इस अवसर पर जनसमूह को संबोधित करते हुए उन्होंने देश के हर नागरिक से स्वच्छ भारत अभियान से अपने आपको जोड़ने और इसे सफल बनाने की अपील की। वास्तव में साफ–सफाई के संदर्भ में यह सबसे बड़ा अभियान है। साफ–सफाई को लेकर भारत की छवि को बदलने के लिए श्री नरेंद्र मोदी जी ने देश को एक मुहिम से जोड़ने के लिए जन आंदोलन बनाकर इसकी शुरुआत की है।

हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने भी स्वच्छता को अपनाने पर विशेष बल दिया था और इसे ईश्वर भक्ति के बराबर माना। उन्होंने सभी को स्वच्छता की शिक्षा प्रदान की उनका सपना था कि भारत के लोग स्वच्छता को अपनाएं। जिस आश्रम में वे रहते थे, वहां रोजाना सुबह 4:00 बजे उठकर स्वयं सफाई करते थे। गांधी जी के इसी सपने को साकार करने के लिए ही श्री नरेंद्र मोदी जी ने स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत की है।

स्वच्छ भारत अभियान के उद्देश्य

(1) खुले में शौच बंद करवाना जिसके कारण देश में हर साल हजारों बच्चों की मौत हो जाती है।
(2) लगभग 11 करोड़ 11 लाख व्यक्तिगत, सामूहिक शौचालयों का निर्माण कराना जिसमे 1 लाख 34 हजार करोड रुपए खर्च होने का अनुमान है।
(3) स्वच्छता का उपयोग करके लोगों की मानसिकता को बदलना।
(4) सार्वजनिक जागरूकता द्वारा शौचालय के प्रयोग को बढ़ावा देना।
(5) वर्ष 2022 तक देश के सभी घरों में नल द्वारा पानी की पूर्ति सुनिश्चित कराना, ताकि स्वच्छता बनी रहे।
(6) ग्राम पंचायत के माध्यम से ठोस और तरल अपशिष्ट की अच्छी प्रबंधन व्यवस्था सुनिश्चित करना।
(7) सड़कों, फुटपाथ और बस्तियां को साफ रखना।
(8) आम जनसाधारण में स्वच्छता के प्रति जागरूकता पैदा करना।

स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत केंद्रीय सरकार के शहरी विकास मंत्रालय के अलावा ग्रामीण विकास मंत्रालय, पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय, सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम व निगम, गैर सरकारी संगठन, सरकारी विभाग आपस में मिलकर कार्य कर रहे हैं। स्वच्छ भारत अभियान में, सरकारी मंत्रालयों के साथ देश की अनेक प्रसिद्ध हस्तियां जिनमें मृदुला सिन्हा, बाबा रामदेव, शशी थरूर, कमल हासन, सलमान खान, प्रियंका चोपड़ा और तारक मेहता का उल्टा चश्मा की टीम जैसी नामचीन हस्तियों भी इस अभियान से जुड़ी हैं और सभी को स्वच्छ भारत अभियान से जुड़ने के लिए आमंत्रित कर रही हैं।

महात्मा गाँधी के शब्दों में **"जो परिवर्तन आप दुनियां में देखना चाहते हैं, वह सबसे पहले अपने आप में लागू करो"** महात्मा गांधी द्वारा कहे गए यह कथन स्वच्छता को अपनाने के बारे में हैं। उनके अनुसार स्वच्छता के प्रति जागरूकता की मशाल सभी में पैदा होनी चाहिए। स्वच्छता से ना केवल हमारा तन साफ रहता है बल्कि हमारा मन भी साफ रहता है। चूँकि स्वच्छता को अपनाने में ही सबका हित निहित है इसलिए हम सभी का यह कर्तव्य है कि स्वच्छता अभियान को सफल बनाने में अपना सक्रिय योगदान दें, तभी राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी का स्वच्छ भारत का सपना साकार हो सकेगा।

"अब हमने यह ठाना हैं, देश को स्वच्छ बनाना है"

♦♦♦

"पराजय तब नहीं होती
जब आप गिर जाते हैं,
पराजय तब होती है
जब आप उठने से
इंकार कर देते हैं।"

– नरेन्द्र मोदी

तनाव प्रबंधन

–दीपांकर गांगुली
परियोजना अभियंता

ऐसा लग सकता है कि तनाव के बारे में आप कुछ नहीं कर सकते। बिल आना बंद नहीं होगा, दिन में कभी भी अधिक घंटे नहीं होंगे, और आपके काम और पारिवारिक जिम्मेदारियों की हमेशा मांग रहेगी। लेकिन आपके पास बहुत अधिक नियंत्रण है, जितना आप सोच सकते हैं। वास्तव में, आपके जीवन के नियंत्रण में होने वाला साधारण बोध ही तनाव के प्रबंधन की नींव है। तनाव प्रबंधन कार्यभार संभालने के बारे में है: आपकी जीवन शैली, विचारों, भावनाओं और समस्याओं से निपटने का तरीका। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका जीवन कितना तनावपूर्ण है, ऐसे कदम हैं जो आप दबाव को दूर करने और नियंत्रण हासिल करने के लिए उठा सकते हैं।

तनाव को प्रबंधित करना इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

यदि आप उच्च स्तर के तनाव के साथ जी रहे हैं, तो आप अपना पूरा जीवन जोखिम में डाल रहे हैं। तनाव आपके भावनात्मक संतुलन के साथ–साथ आपके शारीरिक स्वास्थ्य पर भी कहर ढहाता है। यह स्पष्ट रूप से सोचने, प्रभावी ढंग से कार्य करने और जीवन का आनंद लेने की आपकी क्षमता को घटाता है।

दूसरी ओर, प्रभावी तनाव प्रबंधन, आपके जीवन पर पड़ने वाले दबाव को तोड़ने में आपकी मदद करता है, जिससे आप अधिक खुश, स्वस्थ और अधिक उत्पादक हो सकते हैं। अंतिम लक्ष्य एक संतुलित जीवन है, जिसमें काम, रिश्ते, विश्राम, और मौज–मस्ती के लिए समय है और दबाव में पकड़ बनाने और चुनौतियों का सामना करने के लिए लचीलापन। लेकिन तनाव प्रबंधन एक आकार–फिट–सभी नहीं है। इसलिए यह प्रयोग करना और यह पता लगाना महत्वपूर्ण है कि आपके लिए सबसे अच्छा काम क्या है। निम्नलिखित तनाव प्रबंधन युक्तियाँ आपको ऐसा करने में मदद कर सकती हैं।

टिप 1: अपने जीवन में तनाव के स्रोतों को पहचानें

तनाव प्रबंधन आपके जीवन में तनाव के स्रोतों की पहचान करने के साथ शुरू होता है। यह उतना सरल नहीं है जितना लगता है। हालांकि प्रमुख तनावों की पहचान करना आसान है जैसे कि नौकरी बदलना, घूमना या तलाक से गुजरना, पुराने तनाव के स्रोतों को चुटकी में लेना अधिक जटिल हो सकता है। यह समझना बहुत आसान है कि आपके अपने विचार, भावनाएं और व्यवहार आपके रोजमर्रा के तनाव के स्तर में कैसे योगदान करते हैं। निश्चित रूप से, आप जान सकते हैं कि आप लगातार काम की समय–सीमा के बारे में चिंतित हैं, लेकिन शायद यह आपकी शिथिलता है, बजाय वास्तविक नौकरी की मांग के, जिससे तनाव पैदा हो रहा है।

तनाव के अपने वास्तविक स्रोतों की पहचान करने के लिए, अपनी आदतों, दृष्टिकोण और बहानों को करीब से देखें:

क्या आप तनाव को अस्थायी बताते हैं ("मेरे पास अभी एक मिलियन चीजें चल रही हैं") भले ही आपको आखिरी बार सांस लेना याद न हों?

- क्या आप तनाव को अपने काम या गृह जीवन के अभिन्न अंग के रूप में परिभाषित करते हैं ("चीजें यहां हमेशा पागल होती हैं") या आपके व्यक्तित्व के एक हिस्से के रूप में ("मेरे पास बहुत सारी तंत्रिका ऊर्जा है, यह सब है")?
- क्या आप अपने तनाव के लिए अन्य लोगों या बाहर की घटनाओं को दोष देते हैं, या इसे पूरी तरह से सामान्य और अस्पष्ट मानते हैं?
- जब तक आप इसे बनाने या बनाए रखने में अपनी भूमिका के लिए जिम्मेदारी स्वीकार नहीं करते, तब तक आपके तनाव का स्तर आपके नियंत्रण से बाहर रहेगा।

टिप 2: तनाव प्रबंधन के 4 ए का अभ्यास करें

जबकि तनाव आपके तंत्रिका तंत्र से एक स्वचालित प्रतिक्रिया है, कुछ तनावपूर्ण पूर्वानुमान समय पर उत्पन्न होते हैं: उदाहरण के लिए, आपके बॉस, या पारिवारिक समारोहों के साथ काम करने के लिए आपका आवागमन। ऐसे पूर्वानुमानित तनावों से निपटने के दौरान, आप या तो स्थिति को बदल सकते हैं या अपनी प्रतिक्रिया बदल सकते हैं। किसी भी परिदृश्य में कौन सा विकल्प चुनना है, यह तय करते समय, यह चार ए सोचने में मददगार होता है: बचने, बदलने, अनुकूलन या स्वीकार करने के लिए।

तनावपूर्ण स्थिति से बचने के लिए यह स्वस्थ नहीं है, जिसे संबोधित करने की आवश्यकता है, लेकिन आप अपने जीवन में उन तनावों की संख्या से आश्चर्यचकित हो सकते हैं जिन्हें आप समाप्त कर सकते हैं।

अपनी सीमाओं को जानें और उनसे चिपके रहें। अपने व्यक्तिगत या व्यावसायिक जीवन में, चाहे आप जितना संभाल सकते हैं, उससे अधिक लेना तनाव का एक अचूक नुस्खा है। "शैल" (Shall) और "मस्ट" (Must) के बीच भेद करें और, जब संभव हो, बहुत अधिक लेने के लिए "नहीं" कहें।

ऐसे लोगों से बचें जो आपको तनाव देते हैं। यदि कोई लगातार आपके जीवन में तनाव का कारण बनता है, तो उस व्यक्ति के साथ बिताए जाने वाले समय की मात्रा को सीमित करें, या रिश्ते को समाप्त करें।

अपने पर्यावरण पर नियंत्रण रखें। अगर शाम की खबर आपको चिंतित करती है, तो टीवी बंद कर दें। यदि ट्रैफ़िक आपको तनावग्रस्त करता है, तो अधिक लंबा लेकिन कम–यात्रा वाला मार्ग लें। यदि बाजार में जाना एक अप्रिय काम है, तो अपनी किराने की खरीदारी ऑनलाइन करें।

अपनी डू–लिस्ट को नीचे रखें। अपने कार्यक्रम, जिम्मेदारियों और दैनिक कार्यों का विश्लेषण करें। यदि आप बहुत अधिक व्यस्त हो गए हैं, तो उन कार्यों को छोड़ दें जो वास्तव में सूची के निचले भाग के लिए आवश्यक नहीं हैं या उन्हें पूरी तरह से समाप्त नहीं करते हैं।

◆◆◆

छात्र जीवन में अनुशासन का महत्व

– नवीन चन्द्र
हिन्दी प्रकोष्ठ

अनुशासन एक छात्र को आकार देने वाले सभी गुणों में सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। अनुशासन का अर्थ है दृ आत्म नियंत्रण। अनुशासन से अभिप्राय है कि सभी अवसरों पर कार्य को सही ढंग से करने की प्रवृत्ति और कभी भी औचित्य के नियमों का उल्लंघन न करना।

छात्रों में अनुशासन की निरंतर कमी होना आज की प्रमुख समस्याओं में से एक है। इसका कारण संभवतः उनके परिवार और स्कूल की कक्षा में अनुशासन का पाठ न पढ़ाया जाना हो सकता है। सामाजिक परिवेश इतने खरतनाक प्रभावों से भरा हुआ है कि ये उनके कोमल दिमाग को बुरी तरह से प्रभावित करता है। छात्र अपने आसपास के प्रभाव को आत्मसात करते हुए आसानी से बुरी आदतों के जाल में फंस जाते हैं। अनुशासन से हमारी सामाजिक जागरूकता का भी पता चलता है। जीवन के शुरूआती स्तर पर ही छात्र यह सीखना शुरू करते हैं कि उन्हें एक मॉडल छात्र बनना चाहिए। पढ़ाई में मेहनती होना चाहिए। यही नहीं घर, स्कूल और अन्यत्र कैसे व्यवहार करना चाहिए।

अनुशासन हीन अच्छे और नेक दिल इंसान नहीं होने वाले युवाओं के लिए एक अशोभनीय उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। इस प्रकार का आचरण देखकर छात्र भी यह सोचते हैं कि जब बुजुर्ग ही बातचीत और व्यवहार में संयम का पालन नहीं करते हैं तो उन्हें भी संयम बरतने की कोई आवश्यकता नहीं है। वे अनजाने में ही अपने बड़ों से प्रभावित होते रहते हैं। इसके विपरीत वह समाज एक स्वस्थ समाज है जिसमें ऐसे लोग शामिल हैं, जो अपने आचार–व्यवहार को मर्यादित रखते हुए अन्य लोगों के लिए एक अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। दूसरों के मामलें में हस्तक्षेप न करना मनुष्य के सबसे अधिक मूल्यवान गुणों में से एक है। अगर आप दूसरे लोगों की सहायता कर सकते हैं तो ऐसा अवश्य करें। यदि आप अपने आक्रमक रवैये से, अपने अभद्र व्यवहार से दूसरों के लिए परेशानी का कारण नहीं बनते हैं, यदि आप एक अच्छे सभ्य युवा होने के नाते नाम कमाते हैं तो यह आपकी एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। आपके मन में यह दृढ़ संकल्प होना चाहिए कि आप अपने माता–पिता, शिक्षकों और बड़ों की आज्ञा का पालन करेंगे। कम आयु में छात्रों द्वारा सीखी जाने वाली आदतें जीवन भर बनी रहती हैं। एक तमिल कहावत है कि अगर आप पांच वर्ष की आयु में एक आदत नहीं सीखते हैं तो पचास वर्ष की आयु में इसका विकास नहीं कर सकते हैं। यह तथ्य शत–प्रतिशत सत्य है।

अनुशासनहीनता के कारण हमारा राष्ट्र अक्सर भंवर में फंस जाता है, क्योंकि लोग बेलगाम हो जाते हैं। छात्र भारत के भावी कर्णाधार हैं। अतः छात्रों को छोटी आयु में ही राष्ट्र के आदर्श नागरिक बनने का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। यह कहा जाता है कि किसी भी देश के लोग उसका धन एवं शांति का प्रतीक होते हैं। वस्तुतः देश के नागरिक ही इसके विकास और समृद्धि के लिए उत्तरदायी होते हैं। हम सभी मिलकर अपने राष्ट्र का विकास करते हैं। इसलिए हमें शारीरिक एवं मानसिक रूप से मजबूत होना चाहिए। वास्तव में अनुशासन, कड़ी मेहनत और दृढ़ता ही हमें एक पूर्ण मनुष्य बनाती है।

अतः आवश्यकता इस बात कि है कि छात्र कर्तव्यनिष्ट और सम्मानजनक नागरिक बनने का संकल्प लें, क्योंकि हमारे देश का उज्जवल भविष्य इसके उत्साही, अनुशासित और परिश्रमी नागरिकों पर ही निर्भर करता है।

♦♦♦

सोशल मिडिया का समाज पर प्रभाव

– सुनीता अरोड़ा
सह निदेशक

आज के समय में शायद ही ऐसा कोई व्यक्ति होगा जो सोशल मिडिया का इस्तेमाल नही करता होगा। बच्चे, युवा और बूढ़े सभी आजकल सोशल मिडिया पर सक्रिय रहते हैं। लोग घंटों तक अपने जरूरी काम छोड़कर फेसबुक, व्हाट्सअप, यूट्यूब, ट्विटर, जैसे सोशल मीडिया प्लेटफोर्म पर व्यस्त रहते हैं। हम इसका प्रयोग अपने दोस्तों को संदेश, फोटो, विडियो आदि भेजने के लिए करते हैं। आज भारत में लगभग 70 करोड़ लोगो के पास मोबाइल फोन हैं, जिसमे से 25 करोड़ लोग स्मार्ट फोन का प्रयोग करते हैं। इन 25 करोड़ लोगों में से लगभग 15 करोड़ लोग सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते हैं। इसी से सोशल मीडिया की ताकत का अनुमान लगाया जा सकता है कि आज देश में करोड़ो लोग इसका प्रयोग कर रहे हैं। हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी, सहित अनेक बड़े बड़े राजनेता, खिलाड़ी, मशहूर फ़िल्मी हस्तियाँ सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते हैं। आज के समय में यह बहुत प्रसिद्द हो गया है। लोग इसका प्रयोग विचारों की अभियक्ति के लिए करते हैं। परन्तु अगर इससे कुछ लाभ हैं तो इसके साथ ही इसके कुछ नुकसान भी हैं।

सोशल मिडिया के प्रमुख प्लेटफोर्म में फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब, व्हाट्सअप, टम्बलर और माय स्पेस शामिल हैं.

सोशल मीडिया द्वारा दी जाने वाली सेवाओं में मुफ्त संदेश भेजना, मुफ्त फोटो भेजना, मुफ्त विडियो भेजना, मुफ्त कालिंग, मुफ्त विडियो कालिंग, मुफ्त पैसे भेजने की सुविधा शामिल हैः

(1) सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव

1. प्रियजनों से सीधा सम्पर्क करने में सहायकः

   इससे सबसे बड़ा लाभ है की हम अपने दोस्तों, रिश्तेदारों, प्रियजनों से सीधा सम्पर्क में रह सकते हैं और कोई शुल्क भी नही लगता है। सभी तरह के सोशल मिडिया प्लेटफोर्म पूर्णतः निशुल्क हैं। इनका प्रयोग करने के लिए कोई पैसा नही देना पड़ता है। अपने प्रिय जनों को संदेश, फोटो, विडियो भेज सकते हैं। फ्री कालिंग कर सकते हैं। इस पर सक्रिय रहने से हमें अपने सभी दोस्तों के बारे में जानकारी मिलती रहती है, वे कहाँ जा रहे हैं, क्या कर रहे है, किस समारोह, पार्टी में शिरकत कर रहे हैं, इसके बारे में जानकारी मिलती रहती है।

2. अभिव्यक्ति की आजादी

फेसबुक, ट्विटर जैसे मिडिया पर हम अपनी अभियक्ति कर सकते हैं। अपने मनपसंद विषय– जैसे फिल्म, क्रिकेट, बागवानी, अपने निजी जीवन, शादी, किसी समारोह की अभिव्यक्ति कर सकते हैं। आज सोशल मीडिया अभिव्यक्ति का एक सशक्त साधन बन गया है। वर्तमान में यह अन्याय के खिलाफ आवाज उठाने का माध्यम भी बन गया है।

3. मनोरंजन का साधन है

इस पर आप अनेक नये दोस्त बना सकते हैं। आप ग्रुप में जुड़कर किसी विशेष तरह के शौक वाले लोगो से जुड़कर अपना मनोरंजन कर सकते हैं। आजकल क्रिकेट, शायरी, फिल्म जगत, बागवानी, खाना पकाना (पाक कला), बागवानी, पुस्तकें पढने के शौक़ीन जैसे अनेक ग्रुप बने हुए हैं, जिनसे जुड़कर आप अपने शौक को और भी निखार सकते हैं। इस तरह सोशल मिडिया मनोरंजन का सशक्त साधन बन गया है।

4. ज्ञान का भंडार

सोशल मिडिया आजकल ज्ञान का नया भंडार बन गया है। इस पर आप हर प्रकार की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। किसी भी प्रश्न का उत्तर एक्सपर्ट से पूछ सकते हैं। इस तरह से यह ज्ञान का भंडार भी है

5. पढ़ाई करने का नया तरीका

आजकल बड़े बड़े सस्थान, कोचिंग, टीचर, प्रोफेसर सोशल मिडिया जैसे यूट्यूब पर पढ़ाते हैं। ये बिलकुल मुफ्त होता है। विद्यार्थियों को कोई पैसा नही देना पढ़ता है। गरीब छात्र भी यहाँ से पढ़ सकते हैं.

6. पैसा कमाने का नया साधन

आज के इंटरनेट के जमाने में हजारों लोग सोशल मिडिया की मदद से पैसा कमा रहे हैं। लोग अपना चैनेल बनाकर अपने विडियो, पोस्ट लगाकर हजारों लाखों रुपए हर महीना कमा रहे हैं। यूट्यूब जैसे प्लेटफोर्म पर आज लाखों लोगों ने अपने चैनेल बना लिए हैं। यह लोग अपना हुनर दिखाकर पैसा कमा रहे हैं। कॉमेडी शो बनाकर, पढ़ाकर, यात्रा व्लाग बनाकर, खाना पकाना सिखाकर, गाना गाकर, एक्टिंग करके लोग हजारों रुपये कमा रहे हैं। इस तरह से सोशल मीडिया ने रोजगार के कई नये अवसर खोल दिए हैं।

7. व्यापार (बिजनेस) बढ़ाने का साधन

आजकल सोशल मीडिया का सबसे अच्छा फायदा यह है कि आप इस पर अपने बिजनेस, व्यापार का प्रचार–प्रसार कर सकते हैं। जिन लोगो ने कोई कम्पनी बना रखी है वो अपना प्रचार यहाँ कर सकते हैं। इससे उनको नये ग्राहक मिलते हैं। उनकी आय बढ़ जाती है।

(2) सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव

1. लत लग जाना :

लोगों को इसकी लत लग गयी है, यह इसकी सबसे बड़ी खामी है। यह इतना आकर्षक साधन है कि लोग इसका कई– कई घंटो तक उपयोग करते रहते हैं। इस्तेमाल करने वाले अपने जरूरी काम छोड़कर इसमें व्यस्त रहते हैं।

2. बच्चों द्वारा पढाई की अनदेखी

बच्चे अपनी पढाई से जी चुराने लगे हैं। वे ज्यादातर समय फेसबुक, ट्विटर, यूट्यूब पर सक्रिय रहते हैं। अधिक देर तक कम्प्यूटर, मोबाइल फोन के इस्तेमाल से उनकी आँखे कमजोर हो जाती हैं। लगातार एक ही जगह पर बैठे रहने से मोटापा बढ़ रहा है। उच्च रक्तचाप, मधुमेह, दिल की बीमारियाँ हो जाती हैं। इसलिए सोशल मीडिया का इस्तेमाल सीमित समय के लिए ही करना चाहिए।

3. समय और धन की हानि

सोशल मीडिया के यूजर्स अपने कीमती समय को नष्ट कर देते हैं, जिसका वे अपने भविष्य को बनाने में इस्तेमाल कर सकते हैं। बच्चे से लेकर बड़े तक औसतन प्रतिदिन 3 से 4 घंटे सोशल मीडिया पर व्यतीत करते हैं।

4. सोशल मीडिया गैर जिम्मेदार बनाता है

आजकल ऐसा कुछ ज्यादा ही होने लगा है। पुलिसवाले, शिक्षक, बैंक कर्मी, रेलवे कर्मी, अन्य नौकरी करने वाले कर्मचारी अपने ऑफिस में अपनी ड्यूटी करने के वजाए फेसबुक, व्हाट्स, यूट्यूब का प्रयोग करने में व्यस्त रहते हैं और अपने कर्तव्य का निर्वहन सही तरह से नही करते हैं।

5. सोशल मीडिया का अफवाह फैलाने के लिए प्रयोग

हमारे समाज में अच्छे बुरे सभी तरह के लोग हैं। कुछ असामाजिक तत्व सोशल मीडिया पर झूठी अफवाह फैला देते हैं। किसी झूठी तस्वीर, विडियो को एडिट करके पब्लिश कर देते हैं। जिससे कानून व्यवस्था की समस्याएं पैदा हो जाती हैं। कई बार किसी निर्दोष व्यक्ति को चोर, लुटेरा समझकर लोग पीट–पीटकर उसकी हत्या तक कर देते है। कई बार दंगे भड़काने की कोशिश की जाती है। उदाहरण के तौर पर सन 2013 में मुजफ्फरनगर दंगे में सोशल मिडिया पर अनेक झूठी अफवाहे फैलाई गयी थीं।

6. सोशल मीडिया वास्तविकता से दूर ले जाता है

इसका नशा ही कुछ ऐसा है कि अच्छे–अच्छे लोग इसकी चपेट में आ जाते हैं। जब लोगों को इसकी लत लग जाती है तो वो वर्चुअल (अपतजनंस), आभासी दोस्त को ही अपना असली दोस्त समझ बैठते हैं जबकि वह

व्यक्ति तो उससे सैकड़ो किमी दूर रहता है। इस तरह लोग असलियत से दूर चले जाते हैं और सपनों की दुनिया में खो जाते हैं। फेसबुक, ट्विटर, व्हाट्सअप पर लगे रहते हैं। वे अपने आस पड़ोस में लोगो से मिलना जुलना बंद कर देते हैं। आस–पड़ोस में क्या हो रहा है, उससे बेखबर रहते हैं। सोशल मीडिया के दोस्तों ही को अपना असली दोस्त समझ लेते हैं। इस तरह यह इसके प्रयोक्ताओं को वास्तविकता से दूर ले जाता है।

7. राजनीतिक पार्टियाँ इसका गलत प्रयोग करती हैं

आज देश में अनेक राजनीतिक पार्टियाँ जाति, धर्म, सम्प्रदाय आदि की बातें करके अधिक से अधिक वोट हासिल करने की कोशिश करती हैं। इन पार्टियों के कुछ नेता "घृणा संदेश" देकर सोशल मीडिया पर पोस्ट कर देते हैं। फेसबुक, ट्विटर, व्हाट्सअप जैसे सोशल मीडिया पर लोगों को उकसाने की कोशिश करते हैं। वे यह सब वोट हासिल करने और अपना निजी हित साधने के लिए ही करते हैं।

निष्कर्ष (Conclusion)

संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि जिस तरह हर सिक्के के 2 पहलू होते हैं, उसी प्रकार सोशल मीडिया के भी दो पहलू हैं – अच्छा और बुरा। यदि हम इसका सोच समझकर प्रयोग करेंगे तो यह हमारे लिए हितकर साबित होगा अन्यथा नहीं। इसलिए हमें सोशल मीडिया का प्रयोग सोच–समझकर और पूर्ण विवेक के साथ करना चाहिए।

♦♦♦

"अचल निष्ठा ही महान कार्यों की जननी है।"

– स्वामी विवेकानंद

साक्षात्कार

– शाहिदा शर्मा
मानव संसाधन

बड़ी दौड़– धूप के बाद मैं आज एक ऑफिस में पहुंचा। आज मेरा पहला इंटरव्यू था। घर से निकलते हुए मैं सोच रहा था–काश! इंटरव्यू में आज कामयाब हो गया, तो अपने पुश्तैनी मकान को अलविदा कहकर यहीं शहर में सेटल हो जाऊंगा। मम्मी पापा की रोज़ की चिक–चिक, मग़जमारी से छुटकारा मिल जायेगा। सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक होने वाली चिक चिक से परेशान हो गया हूँ। जब सो कर उठो, तो पहले बिस्तर ठीक करो, फिर बाथरूम जाओ, बाथरूम से निकलो तो फरमान जारी होता है "नल बंद कर दिया? तौलिया सही जगह रखा या यूँ ही फेंक दिया? नाश्ता करके घर से निकलो तो डांट पडती है, पंखा बंद किया या चल रहा है? क्या – क्या सुनें यार, नौकरी मिले तो घर छोड़ दूंगा। वहाँ उस ऑफिस में बहुत सारे उम्मीदवार बैठे थे। बॉस का इंतज़ार कर रहे थे। दस बज गए। मैंने देखा वहाँ आफिस में बरामदे की बत्ती अभी तक जल रही है। माँ याद आ गई तो मैने बत्ती बुझा दी। ऑफिस में रखे वाटर कूलर से पानी टपक रहा था। पापा की डांट याद आ गयी तो पानी बन्द कर दिया।

बोर्ड पर लिखा था, इंटरव्यू दूसरी मंज़िल पर होगा। सीढ़ी की लाइट भी जल रही थी, बंद करके आगे बढ़ा तो एक कुर्सी रास्ते में थी, उसे हटाकर ऊपर गया। देखा पहले से मौजूद उम्मीदवार जाते और फ़ौरन बाहर आते। पता किया तो मालूम हुआ बॉस फाइल लेकर कुछ पूछते नहीं, वापस भेज देते हैं। नंबर आने पर मैने फाइल मैनेजर की तरफ बढ़ा दी। कागज़ात पर नज़र दौडाने के बाद उन्होंने कहा,"कब ज्वाइन कर रहे हो?" उनके सवाल से मुझे यूँ लगा जैसे मज़ाक़ हो, वो मेरा चेहरा देखकर कहने लगे, ये मज़ाक़ नहीं हक़ीक़त है। आज के इंटरव्यू में किसी से कुछ पूछा ही नहीं, सिर्फ ब्ब्ज्ट में सबका बर्ताव देखा। सब आये लेकिन किसी ने नल या लाइट बंद नहीं किया। धन्य हैं, तुम्हारे माँ बाप, जिन्होंने तुम्हारी इतनी अच्छी परवरिश की और अच्छे संस्कार दिए। जिस इंसान के पास आत्म अनुशासन नहीं वो चाहे कितना भी होशियार और चालाक हो, मैनेजमेंट और ज़िन्दगी की दौड़ धूप में कामयाब नहीं हो सकता। घर पहुंचकर मम्मी पापा को गले लगाया और उनसे माफ़ी मांगकर उनका शुक्रिया अदा किया। अपनी ज़िन्दगी की आजमाइश में उनकी छोटी–छोटी बातों पर रोकने और टोकने से, मुझे जो सबक़ हासिल हुआ, उसके मुक़ाबले, मेरी डिग्री की कोई हैसियत नहीं थी और पता चला ज़िन्दगी के मुक़ाबले में सिर्फ पढ़ाई लिखाई ही नहीं, तहज़ीब और संस्कार का भी अपना मुक़ाम होता है ...

संसार में जीने के लिए संस्कार जरूरी हैं,
संस्कार के लिए मां बाप का सम्मान जरूरी है।
जिन्दगी रहे ना रहे, जीवित रहने का स्वाभिमान जरूरी है।

इसलिए:

संसाधन बचाएं, जीवन बढ़ाएं,
एक कदम ज़िम्मेदारी निभाने की ओर।

♦♦♦

विचार धारा

–शिव कुमार शर्मा
मेंटेनेंस सहायक

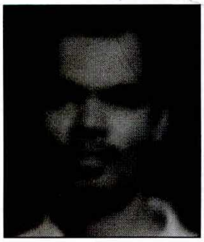
मैने विचारों के प्रति अपने आसपास और अपने कार्य स्थल में ऐसा अनुभव किया है कि प्रत्येक व्यक्ति की अलग–अलग विचार धारा है और वह अपने विवेकानुसार विचार व्यक्त करते हैं। कभी–कभी उन विचार धाराओं में विचारों की अभिव्यक्ति देखने को मिलती है। इस बात से मुझे यह ज्ञात हुआ कि व्यक्ति कैसा भी हो, और किसी भी उम्र का हो और कहीं भी हो सब की अपनी–अपनी मनोवृति है। इस बात से मुझे यह भी ज्ञात हुआ कि व्यक्तियों के विचारों में समानताएं नहीं होती है और पूर्ण रूप से सही और गलत में भेद करना उस व्यक्ति के सहमति और असहमति पर निर्भर करता है। मैं जिस बात से सहमत हूं वह सही है और में जिस बात से सहमत नहीं हूं वह मेरे लिए गलत है। यह भिन्नताएं व्यक्तियों के विचारों की अभिव्यक्ति है। व्यक्ति अपने जीवन में जिस स्थिति में है, वह अपने विचारों के कारण है व्यक्तियों में अच्छे या बुरे व्यवहार का होना उस व्यक्ति के विचारों को दर्शाता है। अब प्रश्न यह है कि विचार सही या गलत है, इस बात का निर्णय कैसे हो और कौन करेगा और इसका क्या पैमाना है, यह प्रश्न हम सभी के मन में आता होगा। इस विषय में मेरा व्यक्तिगत मानना कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने परम मित्र से निष्पक्ष भाव से यह आग्रह करना चाहिए कि कृपया हमारे कल्याण के लिए निष्पक्ष भाव से हमारे अच्छे और ख़राब व्यवहार का वर्णन पूर्ण रूप से करें जिस से मुझे यह ज्ञात हो कि मुझे अपने व्यवहार में क्या–क्या परिवर्तन लाना है और स्वयं को यह भी निश्चित करना होगा कि अमुक मित्र के द्वारा बताई हुई बातों पर पूर्ण रूप से और गंभीरता से अमल करूँगा। चूँकि प्रत्येक व्यक्ति अच्छे विचार और अच्छी भावनाएं रखना चाहता है। जब आप अच्छा महसूस करते हैं तो आपके विचार अपने आप अच्छे हो जाते हैं। अच्छी भावना और नकारत्मक विचार एक साथ रखना संभव नहीं है! इसी तरह बुरा महसूस करते समय अच्छे विचार रखना असंभव है। अच्छे का मतलब अच्छा होता है। ज्यादातर लोगों को यह पता होता है कि अच्छा या बुरा महसूस करने पर कैसा लगता है। लेकिन उन्हें यह नहीं पता होता है कि उनके मन में ज्यादातर समय नकारत्मक भावनाएं रहती हैं। लोग सोचते हैं कि बुरे का मतलब है बहुत नकारात्मक महसूस करना, जैसे दुःख, निराशा, क्रोध या डर। हालांकि नकारात्मक भावनाओं की कई श्रेणियां होती हैं। यदि आप ज्यादातर समय "ठीक" महसूस करते हैं तो आप "ठीक" को सकारत्मक भावना मान लेते हैं। क्यों कि इस में कोई बुरा अहसास नहीं होता है। यदि आप पहले बुरा महसूस कर रहे थे तो यक़ीनन अब ठीक महसूस करने लगे हैं। तो यह स्थिति पहले से बेहतर है लेकिन अधिकांश समय ठीक महसूस करना एक नकारत्मक भावना है ठीक महसूस करना और अच्छा महसूस करना दो अलग–अलग बातें हैं। अच्छा महसूस करने का मतलब है सचमुच अच्छा एहसास होना अच्छी भावनाओं का मतलब है कि आप प्रसन्न, सुखी, रोमांचित, जोशीले हैं। अच्छी भावनाओं का मतलब यही है, और सचमुच अच्छा महसूस करना और अच्छे विचार रखना आप के जीवन को बेहतरीन बना सकता है।

"केवल एक ही शब्द हमें जीवन के सारे बोझ और दर्द से मुक्ति दिला सकता है और वह शब्द है प्रेम।"

♦♦♦

मेरा वास्तविक अनुभव

– भुबन दास
पी.एस.एस



हमलोग दैनिक जीवन में कोई न कोई अनुभव तो प्राप्त करते ही हैं, वैसा ही मैं अपना अनुभव आप सब से बांटना चाहता हूं। तो मेरा अनुभव इस प्रकार है– मैंने पहले भी कई बार अपनी मधुमेह की जाँच करायी थी, पर हर बार रिपोर्ट सामान्य ही आती थी, इसलिए मैं मीठी चीजें एवं तला भुना खा लेता था मुझे तो इलम ही नही था, जो आज नहीं है वो कल नही हो सकता है। खैर वह मेरी अनभिज्ञता ही थी, मै खुशफहमी में था, सन 2018 में मेरे घर के पास ही मुफ्त चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया था, मेरे मन में विचार आया क्यों न मैं भी एक बार जाँच करवा लूँ? तो मैंने रैण्डम (एकाएक जाँच कराया तो मेरा सुगर लेवल 200 के आस–पास था तो इसके बाद मैं थोड़ा घबराया हुआ था। डॉक्टर साहब ने मुझे आश्वस्त किया कि आप घबराइए मत, अभी–अभी दीपावली गया हैं। आप ने शायद मिठाईयां ज्यादा खा ली होंगी, आप दुवारा अपना रक्त जाँच कराईये और फिर मुझे दिखाइये, तो मैने डॉक्टर साहब की सलाह के मुताविक ब्लड शुगर के लिए फास्टिंग और पी.पी एवं एच.वी.ए.वन.सी., (HbA1c) जाँच कराया तो मेरा खाली पेट रक्त शर्करा की मात्रा 150 और खाने के बाद की मात्रा 190 था एवं (HbA1c) 7 था, उसके बाद डॉक्टर साहब ने मुझे परामर्श दिया के आप खान–पान में ध्यान दें और दैनिक जीवन–यापन में कुछ नियमों का पालन करने की सलाह दी जैसे, कि सबसे पहले मेरा वजन थोड़ा कम करने के लिए कहा, उस वक्त मेरा वजन लगभग 81 कि. ग्राम था, जो मेरे स्वास्थ के लिए अच्छा संकेत नही था।

उसके बाद मैंने निश्चय कर लिया था के मुझे अपनी दिनचर्या में परिवर्तन करना ही होगा, सब से पहले मेंने खान–पान में ध्यान दिया जैसे खाने में मीठा और नमक की मात्रा सीमित की, तला–भुना और फास्ट फुड (जंक फुड) को भी अलविदा कहा, उससे मेरा वजन कम करने में काफी हद तक मदद मिली, और मैं मात्र 2 महीने के प्रयास के बाद ही मेरा वजन 5–6 से कि.ग्राम वजन कम हो गया, उसके बाद धीरे–धीरे कम होते होते अब मेरा वजन 71 कि.ग्रा. रह गया, बिना दवाई के ही मेरी सारी समस्या हल हो गई, अब मेरा सब कुछ सामान्य हो गया, पहले, कॉलेस्टोरेल यूरिक एसिड, थॉयरयेड की मात्रा भी बढ़ा हुआ था, अब सब कुछ सामान्य है।

वजन कम करने के लिए हम सब क्या कुछ नहीं करते हैं लेकिन वही नहीं करते हैं जो करना चाहिए. हालांकि इस उपाय को करने में न तो कोई खर्च है और न ही वक्त की समस्या फिर भी वजन कम करने वाले इस आसान से उपाय से हम अनजान ही बने रहते हैं।

निम्नलिखत उपायों से मैंने अपना वजन कम किया है–

(क) **सीढ़िया चढ़के**– सीढ़िया का इस्तेमाल कैलोरी कम करने का सबसे अच्छा और कारगर उपाय है. इससे हृदय (दिल) भी मजबूत होता है. सीढ़ियां चढ़ने के दौरान हमारे दिल की धड़कन अचानक बढ़ जाती है. ये एक कार्डियो एक्सरसाइज भी है, जिससे हार्ट मजबूत होता है। दिल को शुद्ध ऑक्सीजन मिलता है, जिससे हमारा दिल प्राकृतिक रुप से मजबूत हो जाता है। सीढ़ियां चढ़ने का सीधा मतलब ये है कि आपको दिल से जुड़ी बीमारियां होने का खतरा बहुत कम हो जाता है। नियमित रूप ये सीढ़ियां चढ़ना एक व्यायाम जैसा ही है।

सीढ़ियां चढ़ने के फायदे आपको हैरान कर सकते हैं। कैलोरी बर्न करने में काफी असरदार है, सीढ़ी चढ़ने के दौरान हमारे शरीर की लगभग सभी, इससे पूरे शरीर में अतिरिक्त चर्बी पर असर पड़ता है और वजन कम होने लगता है।

(ख) **पैदल चलकर**– हम सब जानते हैं कि जब तेज गति से चलते हैं, दौड़ते हैं, तो हमारा खूब पसीना बहता है, और जितना पसीना बहेगा शरीर से उतना ही विषैला पदार्थ भी शरीर से बाहर निकल जायेगा, जिससे हमारा शरीर आंतरिक रुप से भी शुद्ध हो जाएगा और वजन नियंत्रण भी होगा।

(ग) **मेथी और आंवला सेवन करके**– मेथी और आंवला शीतकाल में बाजार में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध रहता उस समय ताजा जितना हो सके खा सकते हैं, पर बाद में मेथी और आंवला सुखे रुप में भी हमेशा मिलता है, जिस भी रुप में हो, उसे हमें खाना चाहिए, जो की स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभकारी है। यही मेरा अनुभव थो जो मैंने आप सब से सांझा किया है। थोड़ा समय अपने लिए निकालिए और स्वस्थ रहिए। हम स्वस्थ रहेंगे तो हमारे घरवाले ओर शुभाकांक्षी भी खुश रहेंगे।

♦♦♦

पत्थर से करें ग्रहण शिक्षा

–मणिकांत राय
मानव संसाधन प्रभाग

आगरा में स्थित ताजमहल देखने के लिए सभी जाते ही होंगे और विश्व में कोई भी इमारत, मकान भी मनुष्य बनाते ही होंगे। पत्थर दो प्रकार के होते हैं, एक तो ऊपरी सतह एवं गुंबद के ऊपर संगमरमर पत्थर जो कि बहुमूल्य है। दूसरी साधारण पत्थर है, जिसका उपयोग नींव में किया जाता है। इसकी ओर हम सभी का प्रायः ध्यान नहीं जाता है। हम सभी प्रायः ऊपर की चमक–दमक को देखते हैं। चाहे मकान हो या ताज महल नींव वाला पत्थर अगर न हो तो क्या यह टिकेगा? हमें सभी को अपने–अपने जीवन में दूसरे पत्थर का ही अनुकरण करना चाहिए। प्रसिद्धि, प्रशंसा तथा आदर सत्कार से दूर रहकर ही सत्कर्म करना चाहिए। दिखावे के बजाए दूसरों की मदद के लिए कार्य करते रहना चाहिए।

सज्जनों के दो आधार, सादा जीवन उच्च विचार।

♦♦♦

सोशल मीडिया की बीमारी

– डॉ. दीप्ती कपूर सरमाह
– डॉ. नेहा बाजपेई

सोशल मीडिया ने क्या कमाल दिखा दिया है,
अच्छे अच्छों को इंटरनेट सिखा दिया है !
सोशल मीडिया ने क्या कमाल दिखा दिया है,
अच्छे अच्छों को इंटरनेट सिखा दिया है !

फेसबुक का अब हर कोई बन गया है दीवाना,
यंग जनरेशन की क्या बात करूं,
इसके जाल में बुरी तरह से फंस चुके हैं अब दादा और नाना !

अपनों से बातें अब हो चुकी है कम,
अनजान फ्रेंड रिक्वेस्ट को एक्सेप्ट करते हैं अब हम !
लाइक और शेयर में दिन भर व्यस्त रहते हैं,
जाने अनजाने अपनी हर बात की खबर फेसबुक को देते हैं !

फेसबुक ने डिफरेंट ऍप्स भी बनाये हैं,
तरह–तरह के प्रलोभन दे डाउनलोड के ऑप्शन्स पर भी क्लिक कराये हैं !
बिना सोचे समझे हर व्यक्ति प्राइवेसी पालिसी को भी एक्सेप्ट (Accept) करता है,
खुद ही अपनी इनफार्मेशन पब्लिक को डिस्क्लोस करता है !

व्हाट्सएप्प का फितूर भी अब भारी है,
साथ रहकर भी बातों को एक दूसरे तक पहुँचाना अब व्हाट्सप्प की जिम्मेदारी है !
एक नोटिफिकेशन की आवाज़ ही काम करती है,
और सबको अपना गुलाम करती है!

स्मार्ट मोबाइल अब स्टेटस सिंबल हो गया है,
टाइम तो छोड़ो लोगों के दिमाग तक को निगल गया है,
रोबोट भी आजकल ज्यादा समझदार हैं,
किस इंस्ट्रक्शन पर क्या जवाब देना है इसके लिए तैयार हैं !

हर कोई आज कल मोबाइल का गुलाम है,
एफ.बी., ट्यूटर और व्हाट्सप्प में ही उसकी सुबह और शाम है !
डर हैं बस वो दिन न आ जाये,
डर हैं बस वो दिन न आ जाये,
सारे रिश्तों में आग लगाकर ऐ बन्दे ये तुझे न खा जाये !

सावधान हो जा अभी भी वक़्त है,
सावधान हो जा अभी भी वक़्त है,
रोक ले खुद को यही तेरे लिए उपयुक्त है !!
रोक ले खुद को यही तेरे लिए उपयुक्त है !!

♦♦♦

बेटी ही क्यों?

– विद्यासागर

बेटी निकलती है तो,
कहते हो छोटे कपड़े,
पहन कर मत जाओ।
पर बेटे से नहीं कहते, हो कि नज़रों में गंदगी मत लाओ।
बेटी से कहते हो कि कभी घर की इज्जत खराब मत करना,
बेटे से क्यों नहीं कहते कि किसी के घर की इज्जत से खिलवाड़ नहीं करना।
हर वक्त रखते हो नज़र, बेटी के फोन पर,
पर ये भी तो देखो बेटा क्या करता है इंटरनेट पर,
किसी लड़के से बात करते देखकर जो भाई हड़काता है,
वो ही भाई अपनी गर्लफ्रेंड के किस्से घर में हंस–हंस कर सुनाता है।
आखिर बेटी ही क्यों?

♦♦♦

पुलवामा हमले का बदला

—ओम प्रकाश शर्मा
हिन्दी परामर्शकार

पुलवामा हमले का बदला लिया क्या खूब,
40 की जगह 400 का खत्म किया वजूद,
आज नहीं तो कल यह तो होना ही था।

करनी का फल तो पाकिस्तान को देना ही था,
कब तक सहेगा हमारा देश, पाकिस्तान की ये कुटिल हरकतें.
है शांति का हिमायती हमारा देश,
पर बर्बरता यदि कोई दिखाए, तो सजा भी देता है हमारा देश।

26 फरवरी, 2019 को दिया जिसे अंजाम,
काम नहीं था वो कोई आसान।
शहीदों की तेहरवीं से पहलें ही ले लिया इंतकाम,
सामने आए जो आतंकी, मिटा दिया उनका नमो निशान।

नापाक हरकतें पाकिस्तान सदा करता आया है,
कर्ज लेकर भी आतंकियों को पालता आया है।

मुझे डर है कि कहीं ऐसा न हो जाए,
आने वाली पीढियां केवल किताबों में पढ़ें,
था पाकिस्तान नाम का भी एक देश,
मिटाया था जिसने अपनी नापाक हरकतों से,
खुद ही अपना देश।

जय हिंद, जय भारत

♦♦♦

पत्नी की फटकार का महत्व (व्यंग)

— विद्यासागर

पत्नी की फटकार सुनी जब,
तुलसी भागे छोड़ मकान,
राम चरित मानस रच डाला,
जग में बन गए भक्त महान।

पत्नी छोड़ भागे थे जो–जो,
वही बने विद्वान महान,
गौतम बुद्ध महावीर तीर्थांकर,
पत्नी छोड़ बने भगवान।

पत्नी छोड़ जो भागे मोदी,
हुए आज है पंच प्रधान,
आडवाणी ना छोड़ सके तो,
देख अभी तक हैं परेशान।

नहीं की है शादी राहुल ने,
नहीं सुनी पत्नी की तान,
इसीलिए फिरते हैं भटकते,
बन न सके राजनेता महान।

हम भी पत्नी छोड़ न पाए,
इसीलिए तो हैं परेशान,
पत्नी छोड़ बनो सन्यासी,
पाओ मोक्ष और निर्वाण।

♦♦♦

अहंकार का नाश

–उत्तम कुमार

अहंकार का नाश करने में मनुष्य को सर्वप्रथम तत्पर रहना चाहिए, क्योंकि यही सारे अनर्थो का मूल है। हवश, दुख और विनाश के ही परिणाम इससे प्राप्त होते हैं। रावण की शक्ति का कुछ ठिकाना न था, कंस का बल और पराक्रम जगत विख्यात है, दुर्योधन, शिशुपाल, हिटलर की शक्तियों के आगे संसार झुकता था, किन्तु उनका अहंकार ही उनको खा गया। मनुष्य को पतन की ओर ले जाने में अहंकार का भी हाथ रहता है।

अभिमान के प्रति सर्वसाधारण की मान्यता पाखंडी जैसी बन जाती है। इसके साथ सहयोग करना तो दूर संपर्क करने वालों में से हर एक की इच्छा होती है कि इस बला से जितनी दूर रहा जाए उतना ही अच्छा है। न उसका कोई हितैषी रहता है न मित्र, मात्र चापलूस ही उसकी हां में हां मिलाकर अपना उल्लू सीधा करते हैं और साथ ही अपना कोई अनुचित स्वार्थ सिद्ध करते रहते हैं। उनकी पटरी ऐसे ही लोगों के साथ बैठती है वो बार–बार ठगे जाते हैं, फिर भी अन्यत्र कहीं सहारा न मिलने के कारण ऐसे ही चाटुकारों के पास जा पहुंचते हैं और प्रकारांतर से उन्हें रिश्वत देते या उनसे ठगे जाते रहते हैं। इनसे बचने के लिए क्या किया जाए।

अतः स्वाभिमानी बनिए अहंकारी नहीं। अहंकार की तुष्टि के लिए धन बर्बाद मत करिए। चापलूसों से बचें याद रखें पीठ पीछे की गई प्रशंसा ही वास्तविक प्रशंसा होती है। मुंह पर जो प्रशंसा करते हैं वह निश्चय ही कोई स्वार्थ सिद्ध करना चाहते हैं। मनुष्य का गौरव मनुष्यता में है, सज्जन व्यक्ति नम्र, विनयशील, सीधे–सरल और उदार होते हैं, यह आत्मिक गुणों का अमृत ही आपको इतनी तृप्ति देगा कि फिर बाहरी प्रशंसा की शराब आपको सर्वथा निरर्थक प्रतीत होने लगेगी। दूरदर्शिता इसी में है कि सच्चे मन से यश, पदलोलुपता अहंकार छोड़िया। विनम्रता अपनाइए दूसरों को आगे रखिए स्वयं पीछे रहिए। अपना वरदान स्वंय न करिए। अपने मुंह मियां मिट्ठू बनने की अपेक्षा किसी अन्य के द्वारा आपकी पीठ पीछे आपकी प्रशंसा में कहा गया छोटा सा एक वाक्य आपको कहीं अधिक सम्मान, श्रद्धा का पात्र बना देगा।

♦♦♦

"हिन्दी भारत की सामाजिक संस्कृति की वाहिका है।"

– नरेन्द्र मोदी

सुनैना

–अनिल कुमार
सचिव, प्रशासन

वो सचमुच सुनैना थी, मेरी माँ कहती थी – भगवान् ने इसकी आँखों की कढ़ाई करवाई होगी। कच्चे मक्के की लड़ियों जैसे थे उसके दांत। बसंती हवा की तरह मोहल्ले भर फुदकती रहती थी। उसकी पायलों की झनझन से उसके होने का पता चलता था। सुनैना अब न बोल सकती थी और न सुन पाती। ऊपरवाले ने यही नाइंसाफी उसके साथ की थी। एक सुबह सुनैना के घर में कोहराम मच गया। रात आँगन में ही सोयी थी, लेकिन खटिया समेत गायब थी सुनैना। सारा गाँव झाड़–झंखाड़, खेत–बघार, घर–दुआर खंगालने लगा। घंटो बाद दूर की आमवाड़ी के पास मक्के के खेत में खाट पर बेसुध मिली सुनैना। गांव भर को काठ मार गया। सुनैना की माँ अचानक जोर–जोर से चीखने लगी। छाती पीट–पीट कर लोटने लगी। मेरी बेटी बर्बाद हो गई। मेरी कोमल सी बच्ची को हरामियों ने नोच डाला रे, अब हम क्या मुँह दिखाएँगे।

सुनैना का बापू उसके सिर अपने सीने में धसाएं फफक–फफक कर रो रहा था। सुनैना के शरीर में सांस चलने के सिवा जिन्दा होने की कोई हरकत नहीं थी। गाँव गुस्से में दहक रहा था। नौजवानों की आँखे लाल थी। ज्यादातर आस्तीनें चढ़ी हुई थी। सरपंच ने हुंकार भरी। जिस किसी ने भी जुर्म किया है, उसको चौराहे पर लटकाया जाएगा। पुलिसवाले आए। गांव भर को हड़काए, सुन लो जिसने भी यह जुलुम किया है, वो बच नहीं सकता। इतना ठुकेगा कि सात पुश्ते लूली–लंगड़ी पैदा होंगी।

अखवारो में बड़े–बड़े अक्षरों में सुनैना की खबर छपी। अगले ही दिन मंत्री जी का गाँव का दौरा हो गया। गाड़ियों के काफिले से मोहल्ला भर गया। मंत्री जी ने ऐलान किया संसद में सुनैना का मसला उठाएँगे। हर कीमत पर सख्त से सख्त कानून बनाएंगे। दोषियों को फांसी पर लटकाएंगे। सुनैना हादसा नहीं, बड़ी खबर हो गई। रैलियां, नारे, प्रदर्शन और राजनीति हो गई। आँसू, दर्द, मरहम और मसला हो गई। वो जो कुछ नहीं हो सकती थी, सब हो गई। लेकिन वैसा कुछ भी नहीं हुआ, जो होना चाहिए था।

सुनैना जिन्दा लाश हो गई। घर के पिछवाड़े गौशाला के पास धूल–मिटटी सनी लेटी पड़ी रहती। कभी–कभी माँ–बेटी को लिपट–लिपट रोते लोगों ने कई बार देखा। सुनैना का बाप कम ही दिखाई देता। साँझ के झुटपुटे में या ओसियाए भोर में ही कभी–कभार दिखता। सिर तक चादर लपेटे, आँख बचाते, तेज–तेज चलते हुए।

एक सुबह अचानक गाँव में फिर कोहराम मचा। गाँव के चार लड़कों की लाश चौक में पड़ी थी। सबके लिंग कटे थे, गर्दन उतरी थी, सुनैना खेत की पगडंडियों पर खूब तेज दौड़ रही थी। उसकी हंसी समूचे शोर में बज रही थी। उस दिन के बाद सुनैना के बाप को किसी ने कहीं नहीं देखा।

♦♦♦

अंतिम यात्रा

– राज
एस.ओ.आई.टी.

था मैं नींद में और मुझे इतना सजाया जा रहा था,
बड़े प्यार से मुझे नहलाया जा रहा था।

ना जाने था वो कौन सा अजब खेल मेरे घर में,
बच्चों की तरह मुझे कंधे पर उठाया जा रहा था।

था पास मेरा हर अपना उस वक्त फिर भी,
मैं हर किसी के मन से भुलाया जा रहा था।

जो कभी देखते भी न थे मोहब्बत की निगाहों से,
उनके दिल में भी प्यार मुझ पर लुटाया जा रहा था।

मालूम नहीं क्यों हैरान था हर कोई मुझे सोते हुए देख कर,
जोर–जोर से रोकर मुझे जगाया जा रहा था।

कांप उठी मेरी रूह वो मंजर देख कर,
जहां मुझे हमेशा के लिए सुलाया जा रहा था।

मोहब्बत की इन्तहा थी जिन दिलों में मेरे लिए,
उन्ही दिलों के हाथों मैं जलाया जा रहा था।

इस दुनिया में कोई किसी का हमदर्द नही होता,
लाश को शमशान में रखकर अपने लोग ही पूछते हैं और कितना वक्त लगेगा?

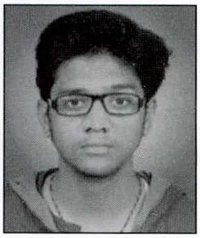
♦♦♦

"हिन्दी स्वतंत्रता आंदोलन की भाषा रही है।"

– नरेन्द्र मोदी

सिर्फ शब्द नही है ये कंहानी

– मनजीत कुमार
प्रोजेक्ट एसोसिएट



यूँ ही जुड़े और बिछड़ गये,जैसे धुंध हो चारों तरफ,
तूफान की हलचल हो, और परिन्दे का ठिकाना हो दूर कहीं,
थाम दी रफ्तार बारिशों ने,मिली पनाह परिंदे को वंहा अंधेरा था हर घड़ी,
सिर्फ शब्द नही है ये कहानी,
गर्ज़न थी चारो तरफ,जैसे मची हो गजों की भगदड़ कंहीं,
पनाह मिली परिंदे को पर सुकूं गायब रहा हर घड़ी,
पंख सलामत रहे मगर,उड़ न सका कहीं,
अंधेरों ने पकड़ रखा पैर परिंदे का जहां उसे पनाह मिली,
सिर्फ शब्द नही ये कहानी,
तूफान थमा,दिखने लगी रोशनी कहीं,
मगर पहुँच न सका उजाला कैद तक मेरी,
कदमों की आवाज कभी तेज़ रही,कभी भगदड़ लगी,
परिंदे के पंख सलामत दिखे, मगर रूह गिरफ्त लगी,
अंधेरों ने बांध रखी,परिन्दे के हथकड़ी,
पंख सलामत रखे,मगर रूह गिरफ्त लगी,
अंधेरो ने बांध रखी,परिन्दे के हथकड़ी,
एक रोज़,दो रोज़,सप्ताह दर सप्ताह तलाश रही,
कदमों की छाप आसमां पर मिले तो परिंदा मिले कहे,
सलामत रखे पंख परिंदे के,पर रूह गिरफ्त लगी,
सिर्फ शब्द नही ये कंहानी,
वो रोज़ छोटी मगर उड़ान ले सकती थी,झगड़ और नाराज हो सकती थी,
आसमां नापने बेबजह वो गिद्दों के साथ उड़ चली,
पंखों को सलामत रखा परिंदे के,मगर रूह घाव दिये हर घड़ी,सिर्फ शब्द नही ये कहानी।

♦♦♦

घर का खाना

– मोहित मन्ना
एम.सी.ए तृतीय वर्ष

आज की सभा मंडली में, खाने पर फिर बात छिड़ी,
मित्र एक जब बोल पड़ा "कैसे तोडूं ये रोटी तगड़ी?"
इसी मेस के खाने से तो देश का युवा परेशान है,
चाहे भविष्य में कुछ भी बने, अभी यही दुखगान है।

हो कोई कलेक्टर का बेटा या सी–एम का नाती हो,
यहाँ आकर सब रोते हैं, जैसे कोई परिपाटी हो,
हम कौन से साहब ठहरे? हमको भी था यहीं आना,
यही सोच कर याद आया, जब मिलता था घर का खाना।

कहते हैं सब थे जब बीते घर के, नखरे हमारे बड़े रहे,
खाने के लिए जब होती खोज हम कहाँ पकड़ाए रहे,
खीर के लिए जब–जब रोते, घर में षड्यंत्र रचे जाते,
झूठ बोल कर रोज़ रोज़ हम दूध–भात पर छले जाते।

रबड़ी के मीठी खुशबु से ही, खिल उठते मन ही मन,
पर टिंडे की सब्ज़ी के दिन, कर देते तगड़ा अनशन,
सरकार होती मम्मी की, पर पापा विपक्ष में होते,
क्या खूब हंगामा होता, भइया संपूर्ण समर्थन देते।

आँख में आंसू आते ही, हो जाती माँगे पूरी,
माई खिलाती दूध मलाई, दादाजी गुलाबछड़ी,
यूँ हर बार हम रो–रो के सत्ता को झुका देते,
फिर प्यार से खिलाने पर टिंडे भी खा लेते।

फिर धीरे–धीरे बड़े हुए और भोज में जाना शुरू हुआ,
बउवा–भइया बोल बोल कर खातिरदारी भरपूर हुआ,
पहले बाजी लगती खाने की छाती तक जब दबा लेते,
हम अल्हड़ बच्चे मस्ताने ऊपर से पाचक चबा लेते।

फिर और थोड़े से बड़े हुए गाँव घर सब छूट गया,
हृदय से जान को छोड़ कर न जाने मैं किस ओर गया,
छूट गए सब बाग–बगीचे, आम और जामुन प्यारे,
छूट गए सब गली–मुहल्ले, अचार और इमली सारे।

हाय अब जो भाग्य फूटे, सुख के दिन अब खत्म हुए,
घर छोड़ चले वनवास भोगने हॉस्टल में दाखिल हुए,
यहां आ के पता चला, खाना भी हो सकता निःस्वाद,
घर के खाने की बात न पूछो। अब बस रह गया है याद।

याद आये सुबह – शाम और रातों में जब भूख लगे,
भटकें जब इधर उधर और पानी पी के रात कटे,
खाना अब बस इसलिए खाते क्योंकि रहना है जीवित,
घर का खाना सौभाग्य है, यही समुद्रमंथन का अमृत।

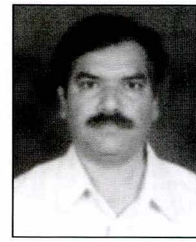
♦♦♦

**“भाषा के जरिए ही
हम एक आदर्श समाज की
कल्पना कर सकते है।”**

– डॉ. मनमोहन सिंह

अदभुत यात्रा

– अजय पाल,
सामग्री प्रबंधन



आज में आपको कैलाश–मानसरोवर यात्रा के विषय में अपना अनुभव बताने जा रहा हूँ, मैंने इस यात्रा का नाम अदभुत यात्रा रखा है। वास्तव में यह अपने आप में एक अदभुत यात्रा ही है, ये समझ लीजिए कि यह स–शरीर स्वर्ग की यात्रा है। यह अपने परम–पिता से मिलने की यात्रा है। यह अपने आपको समझने की यात्रा है। खुद से खुद के मिलने की यात्रा है। हम अक्सर प्रार्थना में कहते हैं "तन मन धन सब है तेरा, तेरा तुझको अर्पण क्या लागे मेरा" इस यात्रा में ये तीनों चाहिए तन स्वस्थ होना चाहिए, मन में हौसला और जेब में धन होना चाहिए। कुछ लोगों के पास स्वास्थ होता है, किंतु धन नहीं, किसी के पास धन है तो स्वास्थ नहीं, किसी के पास दोनों तो है किंतु मन में हौसला नहीं कि मैं इतना पैदल चल पाऊंगा या नहीं या इतनी ऊचाई पर सांस लेने में कोई परेशानी तो नहीं होगी और अगर ये सब हो भी जाये तो भोले–नाथ की कृपा होना भी बहुत जरूरी है। बिना उसकी आज्ञा के तो ये संभव नहीं है। 21 दिन की यह यात्रा बहुत ही कठिन रास्तों से होकर गुजरती है और जब लगभग 16 दिन की यात्रा के बाद कैलाश पर्वत के दर्शन और मानसरोवर झील के दर्शन होते हैं, तब हमें ज्ञात होता है कि हमने क्या पाया है। इनके दर्शन से यात्रा की सारी थकान एकदम गायब हो जाती है। मुझे लगभग 20 दिन हो गए हैं यात्रा से वापस आये हुए, लेकिन मानसिक रूप से अभी भी में कैलाश मानसरोवर की यात्रा पर ही हूँ और ना जाने कब तक रहूँगा।

यह यात्रा विदेश मंत्रालय द्वारा हर वर्ष जून के महीने से लेकर सितम्बर के महीने तक आयोजित की जाती है, तथा इसके लिए यात्रियों का चयन लाटरी द्वारा किया जाता है। इस यात्रा के लिए आवेदन ऑन–लाइन के माध्यम से विदेश मंत्रालय की साईट पर किया जाता है, आवेदन केवल भारतीय नागरिक ही कर सकते हैं तथा इसके लिए विदेश मंत्रालय द्वारा रूपये 5000/– का शुल्क लिया जाता है।

लाटरी द्वारा चयन होने के बाद आपको तारीख तथा बैच नंबर आपकी ई–मेल आई.डी. पर सूचित किया जाता है, तथा यात्रा की तारीख से 4 दिन पहले दिल्ली के गुजरात समाज सदन में रिपोर्ट करना होता है। वहां पर रहने और खाने की व्यवस्था दिल्ली सरकार द्वारा की जाती है। पहले दिन शाम तक सभी यात्री पहुंच जाते हैं, तथा दूसरे दिन उन सबकी चकित्सा जांच के लिए दिल्ली के अस्पताल में ले जाया जाता है, जहाँ पर उनके पूरे शरीर की चिकित्सा जांच की जाती कि यात्री इस यात्रा के लिए सक्षम हैं। तीसरे दिन सारी रिपोर्ट लेकर सभी यात्रियों को जिनकी चिकित्सा रिपोर्ट सही है, आई.टी.बी.पी. बेस कैम्प तिगरी (दिल्ली) लेकर जाते हैं जहाँ पर आई.टी.बी.पी. के डॉक्टर द्वारा पुनः सारी चिकित्सा रिपोर्ट को फिर से देखा जाता है तथा अंतिम निर्णय आई.टी.बी.पी. के डॉक्टर का होता है कि यात्री कैलाश–मानसरोवर यात्रा के लिए फिट है या नही। चौथे दिन अंतिम रिपोर्ट आई.टी.बी.पी. के डॉक्टर द्वारा विदेश मंत्रालय को भेज दी जाती है तथा उन्हीं यात्रियों को विदेश मंत्रालय में बुलाया जाता तथा वहां उनका आपस में परिचय कराया जाता है और यात्रा संबंधी शेष औपचारिकतायें पूरी की जाती हैं, तथा आगे यात्रा के लिए निर्देश दिए जाते हैं। इस यात्रा पर जाने के लिए विदेश मंत्रालय द्वारा दो संपर्क अधिकारी भी नियुक्त किये

जाते हैं, तथा पूरी यात्रा इन्हीं के मार्गदर्शन में तय की जाती है। हमारी यात्रा दिनांक 14.07.2019 को दिल्ली के गुजरात समाज सदन से प्रातः 5 बजे सुवह बस द्वारा शुरू हुई और दिनांक 03.08.2019 को रात 10.00 बजे दिल्ली के गुजरात समाज सदन में समाप्त हुई, जिसका विवरण निम्नवत है।

पहला दिनः– (दिनांक 14.07.2019 दिल्ली से अल्मोड़ा 370 कि.मी.) दिल्ली से निकलकर जैसे ही हमने गाजियाबाद में प्रवेश किया एक संस्था द्वारा सभी यात्रियों का भव्य स्वागत किया गया तथा सुबह का नाश्ता भी कराया गया। इस स्वागत से हमें पहली बार ऐसा लगा कि हम कोई साधारण लोग नहीं बल्कि भोले बाबा के बराती हैं, और स्वागत भी ऐसे ही किया गया जैसे किसी बारात का स्वागत किया जाता है। गाजियाबाद से चलकर दोपहर में हम लोग काठगोदाम पहुंचते हैं, वहाँ पर हमारा स्वागत कुमाऊं विकास मंडल द्वारा किया गया और दोपहर का भोजन भी कराया गया। दोपहर का खाना खाने के बाद बस हमें लेकर चलती है तथा शाम को सब यात्री अल्मोड़ा पहुंचते हैं जो कि उत्तराखंड के कुमांऊ पर्वत श्रेणियों में हिमालय की तहलटी में स्थित एक छोटा सा क़स्बा है। यहाँ भी सब व्यवस्था कुमाऊं विकास मंडल द्वारा की जाती है, तथा शाम को सभी यात्रियों को यहीं ठहराया जाता है।

दूसरा दिनः– (दिनांक 15.07.2019 अल्मोड़ा से धारचूला 220 कि.मी.) दूसरे दिन की यात्रा सुबह 6 बजे अल्मोड़ा से शुरू होकर शाम 6.30 बजे धारचूला पहुँच कर समाप्त होती है, धारचूला की यात्रा तीव्र ढलान वाली पहाड़ी से होकर गुजरती है। धारचूला शहर नेपाल के सामने स्थित काली नदी के किनारे स्थित है। कैलाश मानसरोवर के रास्ते में पड़ने वाला अंतिम बड़ा शहर है, धारचूला के रास्ते में यात्रियों का आई.टी.बी.पी. के कैंम्प मुख्यालय मिर्थी में भव्य स्वागत किया गया। यहां यात्रा के विभिन्न पहलुओं पर की जाने वाली ब्रीफिंग के लिए रुकते हैं। सभी यात्रियों को आपात स्थिति में अपनी सहायता के लिए टट्टू और कुली किराये पर लेने के लिए सलाह दी जाती है, भारतीय सीमा–क्षेत्र में पूरी यात्रा कें लिए टट्टू और कुली धारचूला में ही बुक किया जा सकता है।

तीसरा दिनः– (दिनांक 16.07.2019 धारचूला से पांगला 15 कि.मी.) पांगला हमारा पड़ाव नहीं था किंतु भारी वर्षा और भू–स्खलन के कारण एक रात्रि हमें यहाँ विश्राम करना पड़ा।

चौथा दिनः— (दिनांक 17.07.2019 पांगला से बुधी 30 कि.मी. और 22 कि.मी.) यह यात्रा पांगला से बुधी तक वाहन द्वारा लगभग 30 किलोमीटर और पैदल लगभग 22 किलोमीटर की है। नाजंग के बाद यह पैदल यात्रा ऊंची पहाडी से होकर कली नदी के किनारे से गुजरती है, जो कि एक बहुत ही मनोरम रास्ता है। यह रास्ता संभवतः संपूर्ण यात्रा में सबसे जोखिम भरा है, क्योंकि यात्रियों को तेज प्रवाह वाली काली नदी के किनारे अत्यंत संकरे रास्ते से गुजरना पड़ता है। इस मार्ग में लमारी गाँव पड़ता है जो आराम करने के लिए अच्छी जगह है और यहाँ गर्मा—गर्म चाय का लुफ्त उठाया जा सकता है। लमारी से यात्री टेड़े—मेढे रास्ते से होकर मालपा तक पहुँचते हैं जो कि वर्ष 1998 में हुए भू—स्खलन की त्रासदी की याद दिलाता है। जहाँ अभी तक शिविर के आसपास मलबा मौजूद है। इस मार्ग का अंतिम हिस्सा अनूठे सेतु से होकर बुधी शिविर तक पहुँचता है, जहाँ पर आई.टी.बी.पी. द्वारा यात्रियों को जलपान एवं रात्रि के भोजन और ठहरने कि व्यवस्था की जाती है।

पांचवां और छठा दिनः— (दिनांक 18.07.2019 से 19.07.2019 बुधी से गुंजी 17 कि.मी.) बुधी में रात्रि विश्राम के बाद यात्री भारतीय क्षेत्र की ओर से 5 किलोमीटर की खड़ी चढाई चढते हैं जोकि प्राकृतिक रूप से बहुत ही रमणीक है। जैसे ही यात्री थकान महसूस करते हैं, छियालेख की मनोरम घाटी में प्रवेश करते ही उनकी थकान मिट जाती है। घाटी का मनोरम दृश्य दुर्लभ पर्वतीय फूलों जैसे कोबरा, आइरिस, मेपल, कस्तूरी, कमल आदि की खुशबू से शोभायान हैं। यहाँ यात्री कली और टिंकर नदियों का संगम भी देखेंगे जहाँ से टिंकर नदी नेपाल में प्रवेश करती है। इस यात्रा में काफी पथरीली चढ़ाई और उसके बाद खड़ी ढलान है। यहाँ दो रात्रि का विश्राम है।

सांतवां दिनः— (दिनांक 20.07.2019 गुंजी से कालापानी 10 कि.मी.) दो रात्रि विश्राम के बाद आई.टी.बी.पी. का चिकित्सा दल सुबह यात्रियों की जांच करके यह यह तय करता है कि वे आगे की यात्रा करने के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं या नहीं। कालापानी मंदिर ही काली नदी का उद्गम माना जाता है, कला पानी के निकट एक ऊंचे पर्वत पर व्यास गुफा है, हिन्दू दंतकथा के अनुसार यह वह गुफा है जहाँ पर व्यास मुनि ने वर्षों तक तपस्या की थी। कालापानी में आप्रवासन जांच केंद्र (Immigration Investigation Center) है जहाँ सीमा की ओर जाने से पहले यात्रियों के कागजात, जिनमें पासपोर्ट शामिल है, की जांच की जाती है और उन पर मुहर लगाई जाती है।

आँठवा दिनः— (दिनांक 21.07.2019 कालापानी से नवीधांग 9 कि.मी.) कालापानी से नवीधांग के लिए रास्ता चढ़ाई वाला है। जैसे—जैसे आप हिमालय की ऊंची चोटियों की ओर बढते हैं, काली नदी नीचे रह जाती है 9 किलोमीटर चलकर आप वहां पहुँच जायेंगे जहाँ पेड़—पौधे नहीं हैं और पहाड़ों का सपाट दृश्य नजर आता है। नवीधांग से ही आप अनूठे 'ओम' पर्वत के दर्शन कर सकते हैं।

नौवां दिनः– (दिनांक 22.07.2019 नवीधांग से लिपुलेख 12 कि.मी.) तिब्बत में प्रवेश करने से पूर्व भारतीय क्षेत्र में यह आख़िरी रास्ता है। यह पूरा मार्ग जोखिमपूर्ण है और विशेष रूप से जबकि इस संकीर्ण दर्रे जो कि 16730 फीट की ऊंचाई पर स्थित है, में मौसम की स्थिति अनुकूल नहीं हो। इस दर्रे को पार करने में समय लगता है, यहां पर तिब्बत में प्रवेश करने वाला जत्था उस जत्थे से मिलता है जो अपनी परिक्रमा पूरी कर भारत के लिए वापस आ रहा होता है। इस दौरान यात्रियों को सुबह–सुबह 2 बजे शिविर से निकलना पड़ता है, ताकि दर्रे पर लगभग सुबह 7 बजे वापस आने वाले जत्थे से मिल सके इस यात्रा के लिए टॉर्च की आवश्यकता पड़ती है। यात्रियों को ऊंची चढ़ाई की थकान से बचने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि यहां हवाएं तेज चलती हैं, वातावरण में ऑक्सीजन की कमी है। यहाँ आधे घंटे का विश्राम भी परेशानी का सबब बन सकता है।

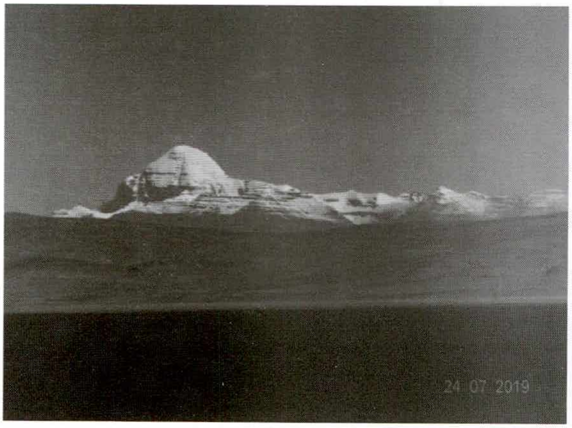
दसवां दिनः– (दिनांक 23.07.2019 लिपुलेख से तकलाकोट (चीन) बस द्वारा) आप्रवासन तथा सीमा–शुल्क की सभी औपचारिकताओं को पूरा करने के लिए हम तकलाकोट में रूकते हैं। यहाँ पर कैलाश की परिक्रमा करने के लिए टट्टू तथा कुली किराये पर लेते हैं। जत्थे के लिए रसोइए किराये पर लेते हैं।

ग्यारवाँ दिनः– (दिनांक 24.07.2019 तकलाकोट से दार्चेन (चीन) 102 कि.मी. बस द्वारा) ग्यारहवें दिन से मानसरोवर तथा कैलाश की परिक्रमा शुरू हो जाती है। दर्चेन के रास्ते में खूबसूरत राक्षस ताल आता है। कहते हैं कि यहाँ रावण ने कठोर तपस्या की थी। राक्षस ताल से ही कैलाश पर्वत की पहली झलक दिखती है। इस दौरान हिंदी तथा इंग्लिश बोलने वाला तिब्बती गाइड जत्थे के होता है।

बारहवां दिनः– (दिनांक 25.07.2019 दार्चेन से डेराफुक 7 कि.मी. बस से, 12 कि.मी.पैदल) यह 52 किलोमीटर की कैलाश परिक्रमा है। पहला चरण में यात्री को डेराफुक ले जाया जाता है जो दर्चेन से 19 किलोमीटर है। पहले 7 किलोमीटर की यात्रा बस द्वारा की जाती है तथा 12 किलोमीटर की यात्रा पैदल की जात्ती है। यह 12 किलोमीटर का रास्ता अधिकतर समतल है तथा रास्ते के दोनों तरफ सुंदर पहाड़ियां हैं, जिनमें कुछ धाराएँ और जलप्रपात बहते रहते हैं। डेराफुक का शाब्दिक अर्थ है याक के सींगों की गुफा। यहाँ से कैलाश पर्वत की भव्य छटा दिखती है। यह कैलाश पर्वत का सबसे नजदीकी और सबसे स्पष्ट दृश्य है जिसके हमको दर्शन होते हैं। उसके लिए यात्रियों को 4 कि. मी. की सीधी चढाई चढ़नी पड़ती है। उसके बाद सब यात्री इस शिविर में रात को विश्राम करते हैं।

तेरहवां दिनः– (दिनांक 26.07.2019 डेराफुक से जुन्झुई पू 24 कि.मी.पैदल) यात्री बिलकुल सुबह डेराफुक से अँधेरे में यात्रा शुरू करते हैं और 18600 फीट की ऊंचाई वाले दर्रे पर चढाई शुरू करते हैं, जिसके बारे में माना जाता है कि तिब्बत की देवी 'डोल्मा' उसकी सुरक्षा करती है। यह यात्रा का सबसे कठिन भाग है। पूरे रास्ते में फटे–पुराने चीथड़े नजर आते हैं। यह शिव स्थल है जहाँ पर माना जाता है कि मृत्यु लोक के राजा यम इसे पार करने वालों पर नजर रखते हैं। डोल्मा दर्रे को पार करते हुए यात्रियों की आस्था और दृढ़ता की परीक्षा होती है। क्योंकि यहाँ आकस्मिक रूप से बर्फीले तूफ़ान आ जाते हैं। डोल्मा दर्रे से उतरते समय यात्री पन्ने जैसी हरा रंग लिए गौरी कुंड से गुजरते हैं जिसके बारे में जाना जाता है कि यहाँ पर देवी पार्वती स्नान करती थी। यह 6

किलोमीटर की सीधी उतराई है, उसके बाद समतल रास्ते से होते हुए यात्री जुन्झुई पू पहुंचते हैं और रात्रि को विश्राम करते हैं।



चौदहवाँ और पन्द्रहवां दिनः— (दिनांक 27—28.07.2019 जुन्झुई पू से कुगु 6 कि.मी.पैदल तथा 95 कि.मी. बस से) यात्री मानसरोवर की परिक्रमा के लिए कुगु की ओर ऐसे रास्ते से आगे बढ़ेंगे, जहाँ की अधिकांश भूमि समतल है। इस प्रकार कैलाश पर्वत की परिक्रमा पूरी हो जाती है। तकलाकोट से दारचेंन जाते हुए मानसरोवर परिक्रमा का कुछ हिस्सा 14 वें दिन बस द्वारा तय किया जाता है। चौदहवें दिन यह परिक्रमा पुनः शुरू होती है, यह दारचेंन से कुगु तक नाग्भाग 90 कि.मी. की दूरी बस से तय की जाती है। कैलाश मानसरोवर झील पर पहुंचकर यात्री अपनी सारी थकान भूल जाते हैं और झील के अदभुत सौन्दर्य में खो जाते हैं।

कैलाश पर्वत की तलहटी में मनोरम मानसरोवर झील है। यह झील समय और मौसम के हिसाब से रंग और तरंगें बदलती हैं, कभी शांत औरे कभी प्रचंड हो जाती हैं। सूर्य, बादलों यहाँ तक कि कैलाश पर्वत का प्रतिबिम्ब यात्रियों को मंत्र—मुग्ध कर देता है। यह एक बड़ी झील है जिसकी परिधि 90 कि.मी. है और उसकी अधिकतम गहराई 300 फीट है। यहाँ पहुंचकर ऐसा प्रतीत होता है कि मानो स्वर्ग में विचरण कर रहे है।

सोलहवां दिनः— (दिनांक 29.07.2019 कुगु से तकलाकोट 65 कि.मी. बस से) यात्री तकलाकोट वापस पहुंचते हैं। इस प्रकार मानसरोवर झील की परिक्रमा पूरी होती है उसके बाद आप्रवासन और सीमा शुल्क कि औपचारिकतायें यहाँ पूरी करने के बाद वापसी यात्रा शुरू होती है।

सत्रहवां दिनः— (दिनांक 30.07.2019 तकलाकोट से गूंजी 20 कि.मी. बस से, 33 कि.मी.पैदल) यात्री गुंजी में रात्रि विश्राम के लिए तकलाकोट से लिपुलेख दर्रे से होते हुए वापस भारत में प्रवेश करते हैं। यात्री यह 33 कि.मी. की यात्रा एक दिन में तय करते हैं, पहले 15 कि.मी. तय करके यात्री नविधांग पहुंचकर नाश्ता करते हैं तथा फिर 9 कि.मी. चलकर कालापानी पहुंचते हैं और वहां पर दोपहर का भोजन करके गुंजी के लिए प्रस्थान करते हैं, जहाँ पर रात्रि का भोजन और विश्राम करते हैं। जाते हुए यही यात्रा दो दिन में तय करते हैं।

अठारवाँ दिनः— (दिनांक 31.07.2019 गुंजी से बुधी 17 कि.मी. पैदल) गुंजी में रात्रि विश्राम के बाद सुबह 7 बजे बुधी के लिए प्रस्थान करते हैं। छियालेख में दोपहर का भोजन करने के बाद रात्रि में विश्राम के लिए बुधी में ठहरते हैं।

उन्नीसवां दिनः— (दिनांक 01.08.2019 बुधी से धारचूला 22 कि.मी. पैदल तथा 45 कि.मी. बस से) बुधी में रात्रि विश्राम के बाद सुबह 6 बजे पैदल यात्रा शुरू करके मालपा होते हुए नाजंग पहुँचते हैं तथा वहां से यह यात्रा जीप द्वारा शुरू होकर धारचूला पर समाप्त होती है। रात्रि में यहाँ विश्राम करते हैं।

बीसवां दिनः– (दिनांक 02.08.2019 धारचूला से जागेश्वर 185 कि.मी.बस से) धारचूला से यात्री बिलकुल सुबह 6 बजे जागेश्वर के लिए प्रस्थान करते हैं। वहां पर शिवलिंग के दर्शन करते हैं। यह एक बहुत ही प्राचीन मंदिर है तथा सावन के महीने में यहाँ बहुत बड़ा मेला लगता है।

इक्कीसवाँ दिनः– (दिनांक 03.08.2019 जागेश्वर से दिल्ली 355 कि.मी.बस से) जागेश्वर मंदिर में सुबह दर्शन करने के बाद यात्री बस से अल्मोड़ा तथा काठगोदाम होते हुए दिल्ली के लिए प्रस्थान करते हैं। दिल्ली पहुचने से पहले एक बार फिर ब्रज घाट के पास एक समाजिक संस्था द्वारा सभी यात्रियों का भव्य स्वागत किया जाता है और जलपान कराया जाता है। उसके बाद यात्री रात्रि 10 बजे गुजरात समाज सदन पहुंचते हैं। जो यात्री दिल्ली के आस–पास के होते हैं, वह रात्रि में ही अपने घर के लिए चले जाते हैं, तथा दूसरे राज्यों से आये यात्री अपनी सुविधा अनुसार दूसरे दिन प्रस्थान करते हैं।

यात्रा के दौरान बरती जाने वाली सावधानियांः–

1. हमेशा पानी की बोतल अपने पास रखें और हर 40–60 मिनट के बाद थोड़ा–थोड़ा पानी पीते रहें। पानी अगर ठंडा हो तो पहले उसे थोड़ी देर मुंह में रखकर पीना चाहिए।
2. भोजन करना ना छोड़ें, भूख न लगने पर भी कुछ–ना–कुछ जरूर खाएं।
3. हमेशा समूह में यात्रा करें। अधिक आगे या अधिक पीछे ना चलें, बल्कि अपनी क्षमता के अनुसार चलें।
5. हमेशा सीधे रास्ते से जाएँ छोटा रास्ता ना अपनाएं।
6. हमेशा अपने पास बरसाती लेकर चलें क्योंकि पहाड़ों में मौसम कब बिगड़ जाए कह नहीं सकते।
7. आई.टी.बी.पी. के डाक्टर की सलाह मानें।
8. यात्रा पर जाने के लिए 2 महीने पहले से तैयारी करें, नियमित व्यायाम तथा रोज कम से कम 5 कि.मी. पैदल चलें।
9. अधिक ऊँचाई पर यात्रा करते समय अपनी जेब में ड्राई–फ्रूट और कपूर हमेशा रखें क्योंकि जहाँ ऑक्सीजन की कमी होती है, वहां पर कपूर बहुत उपयोगी होता है।

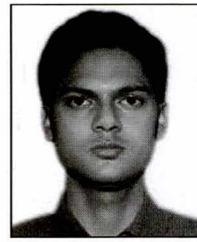
♦♦♦

"देश को एक सूत्र में पिरोने वाली भाषा हिन्दी ही हो सकती है।"

– लाल बहादुर शास्त्री

एग्जाम वॉरियर्स

– मुकुन्द विनायक
परियोजना अभियंता



अभी पिछले दिनों मैंने अपने दोस्त के कहने पर प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा लिखित पुस्तक, जिसका शीर्षक 'एग्जाम वॉरियर्स' है, पढ़ी। पढ़ने से पूर्व ही मेरे मन में संशय था कि भला जो व्यक्ति देश के सर्वोच्च अधिकारिक पद पर विराजमान है, वह क्यों भला एग्जाम (परीक्षा) के बारे में सोचेंगे या लिखेंगे। मुझे तो यह मात्र एक राजनीतिक दाव लगा, पर पुस्तक को हाथ में लेते ही जब नज़र इसके कवर पर पड़ी तो माथे पर पड़े बल, चेहरे पर एक मासूम सी हंसी में बदल गए और मन में एक सुगबुगाहट सी उठी और हमारे गुरूओं द्वारा बताई गई एक बात याद आ गई की जब भी कोई व्यक्ति परिश्रम के बाद अपनी आशाओं को हकीकत में बदलता हुआ देखता है तो खुशी और आश्चर्य के साथ–साथ उसके मन में भय और संशय का भी उत्पन्न होना स्वाभाविक ही है।

यह संशय सही था या यूं ही बेवजह था, इसी का पता लगाने के लिए मैंने एग्जाम वॉरियर्स का पहला पन्ना खोला और पढ़ना शुरू किया। यह किताब अपनी रोचक विषय वस्तु से ध्यान को अपनी ओर केन्द्रित करके रखती है। यह नए भारत की भावी युवा पीढ़ी को ध्यान में रखकर लिखी गई है। इसमें प्रदर्शित सभी क्रियाएं (Activities) मंत्र (Tips) और अभ्यास (Exercise) एक विद्यार्थी के जीवन में अत्यंत लाभदायक है। एग्जाम वॉरियर्स भारत के विद्यार्थियों के लिए ही न बल्कि विश्व भर के छात्रों के लिए जीवन को हर्षोल्लास से जीने तथा अपने देश व समाज के लिए एक बहुमूल्य धरोहर (Asset) बनने के लिए प्रेरणादायक स्रोत है।

हमारे लेखक हमें यहां भलीभांति समझाने में कामयाब रहते हैं कि भारत की आबादी का बड़ा हिस्सा युवा हैं और यह वही वर्ग है जिनके सहारे भारत को विश्व में महाशक्ति के रूप में स्थापित करने के स्वप्न को हकीकत में बदलने के यंत्र (Tools) हैं। इसलिए इन्हें उम्मीद के बोझ तले दबाने की नहीं, बल्कि उनकी योग्यता और आशा को समझ कर, उन्हें अपना कर, उनका मार्गदर्शन करने की आवश्यकता है। 'अपेक्षा की बजाए स्वीकार करें (Accept rather than expect') यदि हम ऐसा करने में सफल रहे तो वे अपने तथा भारतवर्ष के स्वर्णिम युग के प्रहरी (Pioneer) बनकर उभरेंगे।

एग्जाम वॉरियर्स हार (Failure) से होने वाली निराशा से बाहर निकलने के तरीकों का भी जिक्र करती है। लेखक के अनुसार खुशी का रास्ता आपके अपने भीतर से ही आता है। यह आपकी सोच को नया आयाम देती है। मन के किसी कोने में पड़े कुछ भुलाए जा चुके ख्याल अचानक जीवंत हो उठते हैं और बार–बार अपना होने का स्मरण कराते रहते हैं। एग्जाम वॉरियर्स लिखी तो बच्चों को ध्यान में रखकर है मगर इसकी सरल भाषा और कथावाचन इसके हर वर्ग के लोगों के लिए आसानी से उपलब्ध (easily accessible) बनाती है। मानना पड़ेगा की हमारे प्रधान मंत्री एक अच्छे वक्ता के साथ–साथ एक अच्छे लेखक भी हैं।

एग्जाम वॉरियर्स के संपूर्ण पाठों (Chapter) का सार कुछ इस प्रकार है:

- एग्जाम (परीक्षा) विषय में आपके ज्ञान को जांचता है, आपको नहीं।
- आप को खुद पर विजय प्राप्त करनी होती है।
- शांत मन बेहतर स्मरण शक्ति प्रदान कराता है।
- अपनी रूचि को ही अपनी आजीविका बनाने का प्रयास करें (Passion makes the test vocation)।
- समय बलवान है, इसका सम्मान करें। इसे व्यर्थ न गवाएं।
- आराम की स्थिति (Comfort Zone) से बाहर निकलें।
- प्रस्तुतीकरण (Presentation) अहम है, इसको बेहतर करते रहें।
- योग आत्मबल में सहायक है, इसका दैनिक अभ्यास करें।
- तकनीक का इस्तेमाल अपने लाभ के लिए करें, इसके आदि न बनें।

एग्जाम वॉरियर्स में बताई गई सारी बातें इतनी रोचक लगने लगी थी कि मुझे पता ही नहीं चला, कब मैं आखिरी पन्नों में आ पहुंचा। इसे अभिभावकों, शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को एक बार तो अवश्य पढ़ना चाहिए। इसमें बताई गई सारी बाते व्यावहारिक और सरल हैं।

अंत में, मैं बस इतना ही कहना चाहूंगा कि एग्जाम वॉरियर्स को मेरा एक राजनीतिक दाव समझने का संशय बेवजह निकला। यह हमारे देश के युवाओं को जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने के लिए ईमानदारी से की गई सच्ची कोशिश है। आइए हम सब मिली प्रेरणा को साकार करते हुए एक नए भारत (New India) का निमार्ण करने में जुट जाएं।

(लेखक: श्री नरेन्द्र मोदी)

♦♦♦

**"आपको "मानवता" में विश्वास नहीं खोना चाहिए।
मानवता एक समुद्र है;
अगर सागर की कुछ बूँदें गन्दी हैं,
तो पूरा सागर गंदा नहीं हो जाता है।"**

– महात्मा गाँधी

श्रद्धांजलि

सुषमा स्वराज

– सुनीता अरोड़ा
सह निदेशक

सुषमा स्वराज भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेताओं में से एक थी, जिन्होंने न केवल एक सुलझे हुए वक्ता के रूप में अपनी छवि स्थापित की थी, बल्कि उनकी कार्यशैली के कारण उन्हें जन मंत्री भी कहा जाता था। वर्ष 2014 में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन के सत्ता में आने पर उन्हें विदेश मंत्रालय का कार्यभार सौंपा गया। विदेश मंत्री के रूप में उन्होंने आम आदमी को विदेश मंत्रालय से जोड़ दिया। वह सिर्फ एक ट्वीट पर विदेश में फंसे किसी भारतीय की मदद के लिए तुरंत सक्रिय हो जाती थी। उन्हें इंदिरा गांधी के बाद देश की दूसरी महिला विदेश मंत्री होने का गौरव प्राप्त हुआ। सुषमा जी को हरियाणा सरकार में सबसे युवा कैबिनेट मंत्री होने का श्रेय भी मिला था। इसके अलावा दिल्ली की पहली महिला मुख्यमंत्री और देश के किसी राष्ट्रीय राजनीतिक दल की पहली महिला प्रवक्ता होने का भी गौरव प्राप्त हुआ।

वह सात बार संसद सदस्य के रूप में और तीन बार विधान सभा सदस्य के रूप में निर्वाचित हुई। केन्द्रीय मंत्रीमंडल में विदेश मंत्री के अलावा उन्होंने दूरसंचार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय और संसदीय कार्य जैसे महत्वपूर्ण मंत्रालयों का कार्यभार बड़ी कुशलता से संभाला। चुनौतियों को स्वीकार करने में वह हमेशा तत्पर रहती थीं। वर्ष 2009 से 2014 तक लोकसभा में नेता विपक्ष भी रही। विधि स्नातक स्वराज ने सुप्रीम कोर्ट में वकालत भी की।

सुषमा स्वराज का जन्म 14 फरवरी, 1952 को हरियाणा राज्य के अंबाला शहर में श्री हरदेश शर्मा और लक्ष्मी देवी के घर हुआ था। इसके पिता राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रमुख सदस्य थे। उन्होंने अंबाला में सनातन धर्म कॉलेज से संस्कृत और राजनीतिक विज्ञान में स्नातक और पंजाब विश्वविद्यालय, चण्डीगढ़ से विधि स्नातक की उपाधि प्राप्त की, पंजाब विश्वविद्यालय से ही उन्हें सर्वोच्च्य वक्ता का सम्मान भी मिला था। वे अनेक भाषाओं में पारंगत थी जिनमें हिन्दी, अंग्रेजी, संस्कृत, पंजाबी और ऊर्दू शामिल हैं। भाषा ज्ञान के साथ–साथ वे एक प्रखर और तेजस्वी वक्ता, प्रभावी सांसद और कुशल प्रशासक भी थी। विदेश मंत्री रहते हुए सुषमा स्वराज ने अपने एक चर्चित भाषण में सितम्बर 2016 में संयुक्त राष्ट्र में हिन्दी में ही भाषण दिया था। उनके इस भाषण की पूरे देश में चर्चा हुई थी। विश्व हिन्दी सम्मेलनों में वे बढ़–चढ़ कर भाग लेती थीं। हिन्दी को संयुक्त राष्ट्र संघ की अधिकारिक भाषा

बनाने के लिए भी उन्होंने अनेक प्रयास किए। भारतीय संसद की प्रथम एवं एक मात्र ऐसी महिला सदस्य थीं जिन्हें उत्कृष्ट सांसद के अवार्ड से सम्मानित किया गया।

वर्ष 2016 में उनका गुर्दा प्रतिरोपण हुआ था। इस कारण उन्होंने स्वास्थ्य कारणों से वर्ष 2019 में लोकसभा का चुनाव नहीं लड़ा, परन्तु इसके वाबजूद भी वह पार्टी से जुड़ी रही। निधन से कुछ घण्टे पहले भी पार्टी और इसकी विचार–धारा के प्रति स्वराज का लगाव दिखा। जम्मू–कश्मीर से अनुच्छेद 370 को हटाने पर उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी जी को ट्वीट कर बधाई दी और कहा कि अपने जीवन काल में वह इस दिन को देखने का इंतजार कर रही थी। इस ट्वीट के कुछ घण्टे बाद दी दिल का दौरा पड़ने से 6 अगस्त, 2019 को अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली में उनका निधन हो गया। सुषमा जी ने अपना पूरा जीवन जन सेवा और गरीबों के उत्थान के लिए कार्य करने के लिए समर्पित कर दिया। वह करोड़ो लोगों के लिए प्रेरणा का स्रोत थी। जिसके लिए उन्हें हमेशा याद किया जाता रहेगा। भारत की इस लाडली बेटी को नम आंखों से हमारी विनम्र श्रद्धांजलि.......

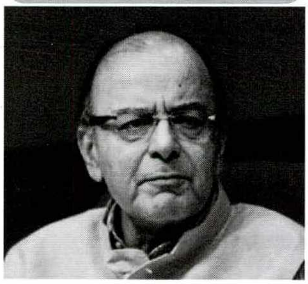
'मौत जीवन का अंत करती है, रिश्तों का नहीं'

◆◆◆

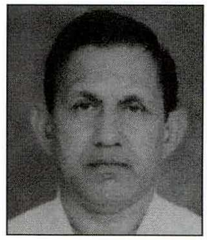
“जब मैं ढलते हुए सूरज की सुंदरता
और उगते चाँद की चमक को देखता हूँ
तो मेरी आत्मा में उस ईश्वर के लिए
भक्ति और बढ़ जाती है।”

– महात्मा गाँधी

अरूण जेटली



– ओम प्रकाश शर्मा
हिन्दी परामर्शकार



भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व वित्त एवं रक्षा मंत्री अरूण जेटली एक अनुभवी राजनेता के साथ–साथ एक जाने माने वकील भी थे। इनका जन्म 28 दिसम्बर, 1952 को नई दिल्ली के नारायणा विहार इलाके में मशहूर वकील महाराज किशन जेटली के घर हुआ था। इनकी प्रारंभिक शिक्षा नई दिल्ली के सेंट जेवयर स्कूल में हुई थी। सन् 1973 में इन्होंने श्रीराम कॉलेज ऑफ कॉमर्स से कॉमर्स में स्नातक की उपाधि प्राप्त की और कानून की पढ़ाई करने के लिए दिल्ली विश्वविद्यालय के विधि विभाग में दाखिला ले लिया। वे पढ़ाई के दौरान शिक्षण व अन्य कार्यक्रमों में भी भाग लेते रहे। सन् 1974 में वे दिल्ली विश्वविद्याल के छात्र संघ के अध्यक्ष चुने गए थे। यही से उनका राजनीतिक कैरियर का प्रारंभ हुआ। सन् 1975 में आपातकाल का विरोध करने के बाद उन्हें 19 महीनों तक जेल में रखा गया। आपातकाल के बाद 1977 में उन्होंने हाईकोर्ट में अपनी वकालत की प्रौक्टिस शुरू की। उनकी बहुमुखी प्रतिभा को ध्यान में रखते हुए वी. पी. सिंह सरकार द्वारा उन्हें अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल नियुक्त किया गया। उन्होंने बोफार्स घोटाले की जांच में पेपरवर्क भी लिया। सन् 1991 में वे भारतीय जनता पार्टी के सदस्य बन गए। 1999 के आम चुनाव में उन्हें बीजेपी का प्रवक्ता नियुक्त किया गया। केन्द्र में बीजेपी की सरकार आने पर उन्हें सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय का स्वतंत्र कार्यभार सौंपा गया। वर्ष 2006 जेटली गुजरात से राज्यसभा से सदस्य निर्वाचित हुए। उन्होंने संविधान के 84वें और 91वें संशोधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वर्ष 2009 में जेटली जी राज्य सभा के नेता प्रतिपक्ष बने। वर्ष 2014 में लोकसभा चुनाव में वह अमृतसर से चुनाव हार गए, परन्तु उनकी बहुमुखी प्रतिभा को ध्यान में रखते हुए उन्हें वित्त मंत्री का महत्वपूर्ण पद सौंपा गया। कुछ समय तक उन्होंने रक्षा मंत्री का दायित्व भी निभाया। इस दौरान उन्होंने वस्तु और सेवा कर, दिवाला और दिवालियापन कोड, बैंक समेकन और प्रत्यक्ष विदेश निवेश के क्षेत्र में उदारीकरण को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण योगदान किया।

हालांकि अस्वस्थता के कारण वह वर्ष 2019 में एन.डी.ए. गठबंधन सरकार में शामिल नहीं हुए। पूर्व वित्त मंत्री और बी.जे.पी. के वरिष्ठ नेता अरूण जेटली का 24 अगस्त 2019 को दिल्ली के एम्स में निधन हो गया। वह 66 साल के थे। देश में आर्थिक सुधारों के नायक के रूप में उन्हें हमेशा याद रखा जाएगा। भारत माता के इस महान सपूत को हमारी भावभीनी श्रद्धांजली............

♦♦♦

11वां विश्व हिन्दी सम्मेलन

–ओम प्रकाश शर्मा
हिन्दी परामर्शकार

हिन्दी भाषा को सेवा और ज्ञान का माध्यम बनाने और समय के साथ आगे बढ़ने में सक्षम बनाने तथा संयुक्त राष्ट्र संघ में हिन्दी को अधिकारिक भाषा के रूप में स्थान दिलाने के उद्देश्य से सन् 1975 में 10 से 14 जनवरी तक महाराष्ट्र के नागपुर शहर में प्रथम विश्व हिन्दी सम्मेलन का आयोजन राष्ट्रभाषा प्रचार समिति, वर्धा के तत्वावधान में किया गया।

इस सम्मेलन का शुभारंभ तत्कालीन प्रधान मंत्री श्रीमती इंदिरा गांधी द्वारा किया गया। इस सम्मेलन का बोध वाक्य था 'वसुधैव कुटुम्बकम'। इस सम्मेलन में 30 देशों के कुल 122 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। सम्मेलन से संबंधित राष्ट्रीय आयोजन समिति के अध्यक्ष तत्कालीन उपराष्ट्रपति श्री बी. डी. पत्ती थे। इस सम्मेलन के मुख्य अतिथि मॉरीशस के प्रधान मंत्री श्री शिव सागर राम गुलाम थे, जिनकी अध्यक्षता में मॉरिशस से आए एक प्रतिनिधि मंडल ने भी इस सम्मेलन में भाग लिया था। इस आयोजन की यादगार में प्रतिवर्ष 10 जनवरी को विश्व हिन्दी दिवस मनाया जाता है।

हिन्दी को विश्वस्तर पर उसका स्थान दिलाने का यह प्रयास तब से बिना रूके चल रहा है। इससे पूर्व 10वें विश्व हिन्दी सम्मेलन का आयोजन वर्ष 2015 में भोपाल (मध्य प्रदेश) में किया गया था। इस आयोजन का उद्घाटन माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा किया गया। सम्मेलन का कथ्य 'हिन्दी जगत विस्तार एवं संभावनाएं' था।

विश्व हिन्दी सम्मेलन की इसी श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए 11वां विश्व हिन्दी सम्मेलन 18 से 20 अगस्त, 2018 तक मॉरीशस की राजधानी पोर्ट लुई शहर में आयोजित किया गया। सम्मेलन का उद्घाटन मॉरीशस के प्रधानमंत्री श्री प्रवीण कुमार जगन्नाथ के कर कमलों द्वारा संपन्न हुआ। इस अवसर पर भारत की तत्कालीन विदेश मंत्री श्रीमती सुषमा स्वराज सहित अनेक केन्द्रीय मंत्री और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। सम्मेलन का कथ्य (थीम) था 'वैश्विक हिन्दी और भारतीय संस्कृति'। इस सम्मेलन का आयोजन भारत सरकार के विदेश मंत्रालय द्वारा मॉरीशस संरकार के सहयोग से किया गया। सम्मेलन स्वामी विवेकानंद अंतरराष्ट्रीय कन्वेशन सेंटर, पाइलस, मॉरीशस में किया गया।

इस सम्मेलन ने भाषा में योगदान के लिए विश्व के विभिन्न भागों से आए कई हिन्दी विद्वानों, लेखकों और साहित्कारों को एक साझा मंच प्रदान किया। इसमें भारत और विश्व के विभिन्न देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। उन्होंने हिन्दी विश्व और भारतीय संस्कृति पर आठ उप विषयों में विचार–विमर्श किया। यह उल्लेखनीय है कि इस सम्मेलन में प्रथम वार दिल्ली, चण्डीगढ़ और पुडूचेरी सहित 29 राज्यों और केन्द्रशासित प्रदेशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

हिन्दी को विश्व मंच पर स्थापित करने के लिए भारत के अलावा विश्व की विभिन्न हिन्दी संस्थाओं द्वारा इस लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए निरंतर प्रयास जारी हैं कि आने वाले समय में विश्व स्तर पर हिन्दी को उसका विनिर्दिष्ट स्थान अवश्य प्राप्त होगा। इसी कड़ी में 12वां विश्व हिन्दी सम्मेलन वर्ष 2021 में संयुक्त राज्य अमेरिकी की राजधानी न्यूयार्क में आयोजित किया जाएगा।

◆◆◆

सी–डैक, नोएडा में हिन्दी पखवाड़ा–2018 आयोजनः एक रिपोर्ट

– नवीन चन्द्र
हिन्दी प्रकोष्ठ

प्रगत संगणन विकास केन्द्र (सी–डैक), नोएडा, इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक अग्रणी वैज्ञानिक संस्था है, जो संघ सरकार की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के लिए निरंतर सजग और सक्रिय रहती है। इस केन्द्र में राजभाषा संबंधी आदेशों का अनुपालन पूरी निष्ठा के साथ सुनिश्चित किया जाता है। कर्मचारियों को हिन्दी में कार्यालयीन कार्य करने के लिए प्रेरित करने हेतु संगत सहायक सामग्री उपलब्ध कराने के अलावा हिन्दी में मूल रूप से टिप्पण एवं आलेखन संबंधी प्रोत्साहन योजना भी लागू की गई है। भारत सरकार के राजभाषा विभाग के आदेशों के अनुपालन में 16–30 सितम्बर 2018 तक हिन्दी पखवाड़ा मनाया गया। राजभाषा कार्यान्वयन की स्थिति का जायजा लेने के लिए 16 जुलाई 2018 को संसंदीय राजभाषा समिति की दूसरी उप–समिति द्वारा नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), नोएडा के तत्वावधान में इस केन्द्र का राजभाषाई निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान प्रस्तुत अभिलेखों का आयोजन करने के पश्चात माननीय समिति ने राजभाषा कार्यान्वयन की स्थिति की सराहना की गई। निरीक्षण के दौरान उपस्थित नराकास, नोएडा के अन्य सदस्य कार्यालयों को उक्त समितित द्वारा सी–डैक, नोएडा का अनुसरण करने की सलाह दी।

हिन्दी दिवस 2018 कार्यक्रम के अवसर पर विशेष निदेशक महोदय द्वारा इस केन्द्र की गृह पत्रिका 'अभिव्यक्ति' के 10वें अंक का विमोचन किया गया। यह उल्लेखनीय है कि सी–डैक केन्द्र द्वारा वर्ष 2009 से लगातार उक्त पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है। इससे इस केन्द्र में कर्मचारियों का हिन्दी के प्रति प्रतिबद्धता एवं लगाव का पता चलता है।

हिन्दी पखवाड़ा 2018 के दौरान सी–डैक, नोएडा केन्द्र में निम्नवत हिन्दी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जिसमें कर्मचारियों द्वारा उत्साहवर्धक भाग लिया।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार	श्री ऋतेश द्विवेदी, परियोजना सहायक, डाटा सेंटर	रु. 1100.00
द्वितीय पुरस्कार	श्री बी. एस. रावत, कनिष्ठ सहायक, वित्त	रु. 900.00
तृतीय पुरस्कार	श्री अरूण गोयल, परियोजना अभियंता, डाटा सेंटर	रु. 750.00
हिन्दीतर पुरस्कार	श्री सौरिश बेहरा, संयुक्त निदेशक, इम्बेडिड सिस्टम	रु. 750.00

हिन्दी टिप्पण एवं प्रारूप लेखन प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार	श्री मुकुन्द कुमार रॉय, वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी, एस.एन.एल.पी.	रु. 1100.00
द्वितीय पुरस्कार	सुश्री पल्लवी गुप्ता, परियोजना अभियंता, एस.एन.एल.पी.	रु. 900.00
तृतीय पुरस्कार	श्री रमन कांत, डाटा इंड्री ऑपरेटर, एस.एन.एल.पी.	रु. 750.00
हिन्दीतर पुरस्कार	श्री अमीय मोहंती, परियोजना अभियंता, एल.एन.एल.पी.	रु. 750.00

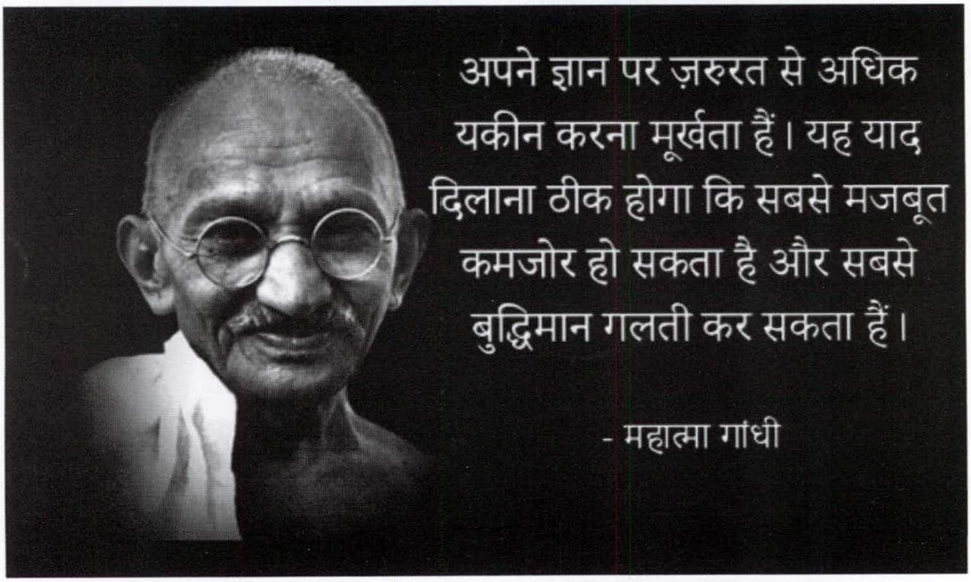
हिन्दी वाद–विवाद प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार	श्री ऋतेश द्विवेदी, परियोजना अभियंता, डाटा सेंटर	रु. 1100.00
द्वितीय पुरस्कार	शिव कुमार शर्मा, अनुरक्षण कर्मचारी, प्रशासन	रु. 900.00
तृतीय पुरस्कार	श्री चन्द्र मोहन, परियोजना सहायक, एस.एन.एल.पी.	रु. 750.00
हिन्दीतर पुरस्कार	श्री सौरिश बेहरा, संयुक्त निदेशक, इम्बेडिड सिस्टम	रु. 750.00

हिन्दी टंकण प्रतियोगिता

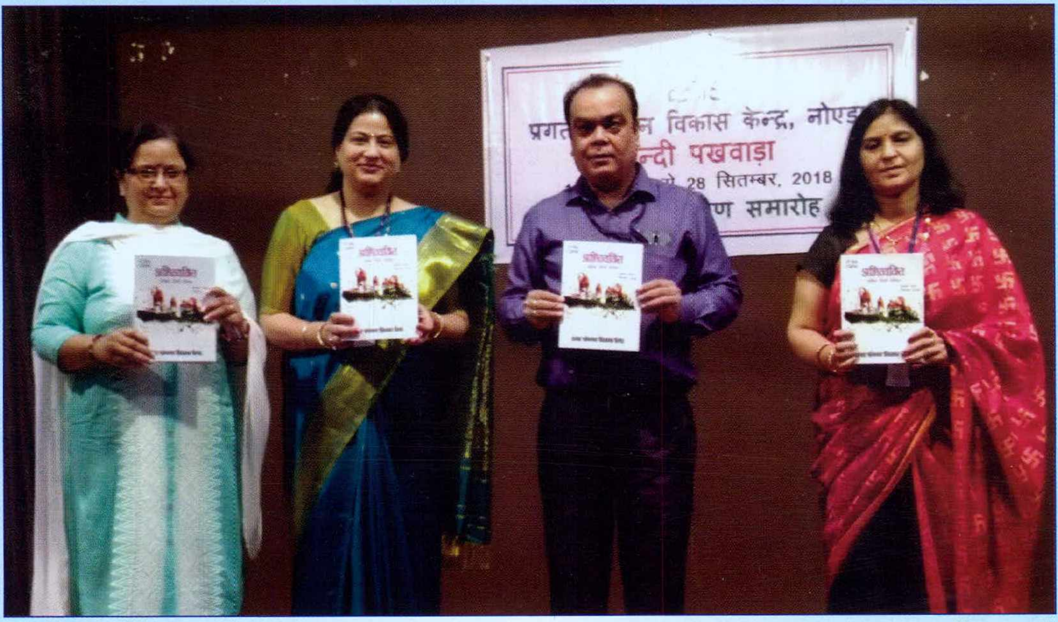
प्रथम पुरस्कार	श्री गजेन्द्र सिंह, पी.एस.एस., डाटा सेंटर	रु. 1100.00
द्वितीय पुरस्कार	श्री चन्द्र मोहन, परियोजना सहायक, एस.एन.एल.पी.	रु. 900.00
तृतीय पुरस्कार	श्री राहुल चौधरी, डाटा इंट्री ऑपरेटर, एस.एन.एल.पी.	रु. 750.00
हिन्दीतर पुरस्कार	श्री भुवन दास, पी.एस.एस., एस.एन.एल.पी.	रु. 750.00

♦♦♦



हिन्दी भाषा प्रतियोगिता के अवसर पर प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए श्री विवेक खनेजा, कार्यकारी निदेशक

हिन्दी वर्तनी के उच्चारण में सामान्यतः होने वाली अशुद्धियां विषय पर व्याख्यान देते हुए अतिथि वक्ता श्री अतहर सईद



सी–डैक, नोएडा की गृह पत्रिका अभिव्यक्ति के 11वें अंक का विमोचन करते हुए
श्री वी. के. शर्मा, वरिष्ठ निदेशक एवं अन्य अधिकारीगण

दस वर्ष की सेवा पूर्ण करने पर प्रशस्ति–पत्र प्रदान करते हुए
श्री वी. के. शर्मा, वरिष्ठ निदेशक, सी–डैक, नोएडा

हिन्दी पखवाड़ा 2018 के अवसर पर आयोजित हिन्दी टिप्पण आलेखन प्रतियोगिता में भागीदारी करते हुए कर्मचारी

हिन्दी भाषा प्रतियोगिता के अवसर पर प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए श्री विवेक खनेजा, कार्यकारी निदेशक

हिन्दी पखवाड़ा 2019 के अवसर पर आयोजित हिन्दी भाषा प्रतियोगिता में भागीदारी करते हुए कर्मचारी

हिन्दी पखवाड़ा 2018 के अवसर पर आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह के अवसर पर उपस्थित सी–डैक, नोएडा के अधिकारी एवं कर्मचारी

रचनाकार: मुकुंद कुमार रॉय

150 YEARS OF CELEBRATING THE MAHATMA

प्रगत संगणन विकास केंद्र

C-56/1, अनुसन्धान भवन

सेक्टर-62, नोएडा, ऊ.प्र.