सी डैक
CDAC

# सूत्रपात
## २०१६

प्रगत संगणन विकास केंद्र

# सूत्रपात

२०१६

# सूत्रपात

(वार्षिक गृह पत्रिका – पंचम अंक)

## इस अंक में

निदेशक की कलम से

श्री डी. के. जैन

निदेशक एवं अध्यक्ष

(राजभाषा कार्यान्वयन समिति)

## सम्पादकीय

सुनीत मदान

## सम्पादक मण्डल

सुषमा, शैलेश सिंह, अनु आहुजा, शशि गोस्वामी

## सहयोग

प्रीतिका खेरा

## निःशुल्क वितरण के लिए

नोट : प्रकाशित सामग्री के उपयोग के लिए लेखक एवं सूत्रपात सम्पादक मण्डल की पूर्व अनुमति लेना आवश्यक है। सूत्रपात में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण लेखक के अपने हैं। सम्पादक मण्डल का सबसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

# सूत्रपात

गृह पत्रिका – पंचम अंक

अनुक्रम


अंक (क)

संदेश — निदेशक की कलम से

सम्पादकीय

| अंक (ख) | शीर्षक | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| १ | टूटते परिवार | १ |
| २ | सुविचार | ३ |
| ३ | वायरलेस डरमैटोस्कोप | ५ |
| ४ | खूनदान – महादान | ६ |
| ५ | हारे हुए इंसान की कहानी | ८ |
| ६ | हमारे जीवन में योग का महत्व | ९ |
| ७ | कम्प्यूटर वायरस के बारे में एक संक्षिप्त विवरण | ११ |
| ८ | जल सवर्धन कृषि (हाइड्रोफोनिक्स) | १३ |
| ९ | नन्हीं सी गुड़िया | १५ |
| १० | अनमोल वचन | १६ |
| ११ | सी–डैक मोहाली में आईटेक/स्कैप के कार्यक्रम | १९ |
| १२ | नए गैजेटस की शब्दावली | २० |
| १३ | दुनिया का सच | २२ |
| १४ | मेंढक | २३ |
| १५ | अपनी दृष्टि बदलें | २५ |
| १६ | भारत में बढ़ता जल संकट | २६ |
| १७ | दिक्कत | २८ |
| १८ | माँ बड़ी निराली है | ३० |
| १९ | कार्यालय में कचरा प्रबंधन | ३१ |
| २० | मेरे स्वर्गीय पिता को समर्पित | ३४ |
| २१ | विश्वास | ३५ |
| २२ | खुशी का अहसास | ३६ |
| २३ | एक संदेश, एक अपील लक्ष्य की ओर | ३८ |
| २४ | सन्तुष्टि का इंतजार यानि बड़ा पुरस्कार | ४० |
| २५ | खुशी का उदय | ४१ |
| २६ | खुशी की चाहत | ४३ |
| २७ | बेटी और पेड़ | ४४ |

# निदेशक की कलम से

यह अत्यंत हर्ष की बात है कि सीडैक – मोहाली अपनी वार्षिक पत्रिका सूत्रपात का नया संस्करण प्रस्तुत कर रहा है। हिन्दी भाषा के प्रचार व प्रसार के लिए इस संस्थान के कर्मचारियों का सहयोग सराहनीय है। वर्तमान समय में, जब हर जगह अंग्रेजी भाषा का अत्याधिक प्रयोग हो रहा है, ऐसी स्थिति में हिन्दी भाषा में कुछ लिखना निश्चय ही सराहनीय है।

इस पत्रिका के माध्यम से, इस संस्थान के कर्मचारियों ने अपने विचारों को लेख, कविता और अन्य तरीकों से व्यक्त किया है। एक तकनीकी संस्थान में कार्य करते हुए, प्रतिवर्ष हिन्दी भाषा में एक पत्रिका का प्रकाशन करना, हमारी बहुत बड़ी उपलब्धि है। हिन्दी भाषा के प्रसार के लिए हम इस तरह का प्रयास भविष्य में भी करते रहेंगे।

मैं इस पत्रिका के लेखन, संपादन व प्रकाशन में अपना योगदान देने वाले सभी लोगों को हार्दिक बधाई देता हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

डी. के. जैन
निदेशक, सीडैक – मोहाली

# सम्पादकीय

सूत्रपात के पांचवें संस्करण को प्रस्तुत करते हुए मुझे बहुत प्रसन्नता हो रही है। मैं आभार व्यक्त करती हूँ उन सभी सहयोगियों और सम्पादक मंडल का जिन्होंने इस वार्षिक गृह पत्रिका के प्रकाशन में अपना योगदान दिया। इस पत्रिका में अधिकारियों और कर्मचारियों के अतिरिक्त उनके परिवार के सदस्यों ने भी लेखों, कविताओं, चित्रों आदि के माध्यम से अपना योगदान दिया है।

हमारी दिन प्रति दिन यही कोशिश रहती है कि हम अपने कार्यालय के हर काम में अधिकाधिक राजभाषा हिन्दी का प्रयोग करें। इस की वजह से हम अपने कार्य में सरल हिन्दी का प्रयोग करते हैं। इस पत्रिका में प्रकाशित सामग्री भी सरल भाषा में है और सभी इसे आसानी से समझ सकते हैं।

हम उम्मीद करते हैं कि आपको सूत्रपात का यह अंक बहुत पसंद आएगा। हमेशा की तरह, हम पत्रिका में सुधार के लिये आपके सुझाव का स्वागत करते हैं।

अंततः मैं निदेशक महोदय को आभार व्यक्त करती हूँ, जिन्होंने इस पत्रिका के प्रकाशन में गहरी रूचि दिखाई और अपना समर्थन दिया।

**सुनीत मदान**
प्रधान तकनीकी अधिकारी

# सूत्रपात

## टूटते परिवार

अनादि काल से परिवार को समाज की आधारभूत इकाई माना जाता है। मानव समाज के लिए परिवार न केवल आवश्यक है, अपितु एक सुरक्षित एवं आदर्श संस्था भी है। विगत कुछ वर्षों में इस संस्था की जड़ें कुछ हिलने लगी हैं। नौजवानों में आधुनिक तौर-तरीके से जीने की ललक और व्यक्तिगत ज़िन्दगी गुज़ारने की सोच की वजह से ज़्यादा से ज़्यादा बच्चे अपने पैतृक घरों को छोड़ रहे हैं। सच तो यह है कि आज न तो सम्बन्धों का कोई अर्थ है और न बंधे हुए परिवारों का। तेजी से बढ़ते हुए भौतिकवाद ने आज एकल परिवारों को जन्म दिया है।

भारत, जिसकी संस्कृति यह है कि बच्चे अपने बुज़ुर्गों के पैर छूकर उनका आशीर्वाद लेते हैं, जहाँ परिवार में एक साथ तीन पीढ़ियां एक छत के नीचे हंसी-खुशी अपना जीवन यापन करती हैं, कभी बुज़ुर्गों को भगवान की तरह पूजने वाला भारतीय समाज अब इतना निष्ठुर हो गया है कि अपने बड़े-बुज़ुर्गों की सेवा को वह व्यर्थ का काम समझने लगा है। कल तक हमारी ऊंगली थामे हमें चलना सिखाने वाले माँ-बाप आज अपने लड़खड़ाते कदमों से बार-बार गिरकर चलने को विवश हैं। घरों से वृद्धाश्रमों की ओर पलायन करते ये लोग ज़िन्दगी के एक कड़वे सच को उजागर करते हैं।

संयुक्त परिवार से एकल परिवारों में पदार्पण करते युवा आज किस तरह ज़िम्मेदारियों का निर्वहन कर रहे हैं, यह तो जग जाहिर ही है। कार्यों में व्यस्त माता-पिता अपने बच्चों को भौतिक सुख सुविधाएं प्रदान कर ही अपने दायित्वों की इतिश्री समझ लेते हैं। इस स्थिति में सहृदयतापूर्ण भाव रखने पर भी अपने बच्चों के दिलों में स्थान नहीं बना पाते।

सामाजिक परिवर्तन से तनाव और आर्थिक समस्याएं बढ़ी हैं। भावनात्मक सुरक्षा और सहयोग न मिल सकने के कारण खुदकुशी की प्रवृति बढ़ रही है। मानवीय-मूल्य कहीं खो गए हैं। दादी माँ की प्यारी-प्यारी कहानियों के नैतिक मूल्य निरर्थक हो गए हैं। परिवार के सदस्यों के पारस्परिक सम्बन्ध व्यवसायिक हो गए हैं। आज छोटा भाई बढ़े भाई से राम बनने की अपेक्षा करता है, किन्तु स्वयं भरत बनने को तैयार नहीं।

रिश्ते सीढ़ी हुए पतवार हुए
जब से हम लोग समझदार हुए

# सूत्रपात

किसी भंवर में उतर गए हम तुम
लग रहा था कि अब के पार हुए
हम तो निकले थे बदलने दुनिया
अपने ही घरो में शर्मसार हुए
इतने उलझे मेरे सब रिश्ते
बैठा सुलझाने, तार – तार हुए

पारिवारिक सुख क्या होता है – यह समझने के लिए आज के मनुष्य को अपने बीते कल से रूबरू होना पड़ेगा। परिवार की आधारशिला सम भावों पर केन्द्रित है। समता के भावों का अंत होता है तो टूटन, दरकन स्वभाविक है। थोड़ी सी स्वार्थ की भावना को त्याग कर एक दूसरे की भावनाओं का सम्मान करने मात्र से ही बहुत से परिवार टूटने से बच सकते हैं। उपदेशों का केवल श्रवण नहीं, बल्कि उन्हें जीवन में उतारना होगा – तभी परिवार रूपी संस्था को नवजीवन मिल सकेगा।

मैं, 'परिवार' कहते थे जिसे
टुकड़े – टुकड़े हो गया हूँ
मैं देख रहा हूँ
वे परेशान हो गए हैं, आ रहे हैं वापस
मैं हाथ पसारे बैठा हूँ
क्या मैं सपना देख रहा हूँ?

आरज़ू आहुजा
एम.बी.बी.एस – द्वितीय वर्ष
सुपुत्री अनु आहुजा

# सूत्रपात

## सुविचार

1. प्रेम और करूणा आवश्यकताएं हैं, विलासता नहीं। उसके बिना मानवता जीवित नहीं रह सकती।
2. यदि आप दूसरों को खुश देखना चाहते हैं तो करुण भाव रखें। यदि आप स्वयं प्रसन्न रहना चाहते हैं तो भी करुण भाव रखें।
3. यदि आप दूसरों की मदद कर सकते हैं अवश्य करें। यदि नहीं कर सकते तो कम से कम नुकसान नहीं पहुंचाएं।
4. सभी प्रमुख धार्मिक परम्पराएं एक ही संदेश देती हैं – प्रेम, दया और क्षमा। महत्वपूर्ण बात यह है कि ये हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा होनी चाहिए।
5. कभी–2 लोग कुछ कह कर अपनी प्रभावशाली छवि बना देते हैं और कभी–2 लोग चुप रहकर अपनी प्रभावशाली छवि बना देते हैं।
6. अपनी क्षमताओं को जानकर और उसमें यकीन करके ही हम अपने एक बेहतर विश्व का निर्माण कर सकते हैं।
7. आप अपना भविष्य नहीं बदल सकते, पर आप अपनी आदतें बदल सकते हैं और निश्चित रूप से आपकी आदतें आपका भविष्य बदल देंगी।
8. जब आप कुछ गंवा देते हैं तो उससे प्राप्त शिक्षा को न गंवाएं।
9. अपने मन की अशांति हमें दुनिया में कहीं भी शांति नहीं दिला सकती।
10. हम सब मनुष्य हैं। क्या हम मनुष्य बनकर नहीं रह सकते?
11. अगर हमें अपनी काबिलियत पर विश्वास है तो हम बेहतर जीवन की कल्पना कर सकते हैं।
12. जब तक हम अपने आप से सुलह नहीं कर सकते, तब तक हम दुनियां से सुलह नहीं कर सकते।
13. जब कभी संभव हो, दयालु बने रहें और यह हमेशा संभव है।
14. मेरा धर्म बड़ा सरल है, मेरा धर्म दयालुता है।

15. जीवन मिलना भाग्य की बात है। मृत्यु होना समय की बात है। लेकिन मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में जीवित रहना ये अच्छे कर्मों की बात है।

16. जब तक जीना तब तक सीखना, यानि अनुभव ही जगत में सर्वश्रेष्ठ शिक्षक है।

17. हम धर्म और ध्यान के बिना रह सकते हैं, लेकिन मानव स्नेह के बिना जीवित नहीं रह सकते।

**स्नेह गर्ग**
परियोजना अभियन्ता - I

# सूत्रपात

## वायरलेस डरमैटोस्कोप

साधारणतया: त्वचा रोग विशेषज्ञ त्वचा रोग विवेचना के लिए डिजिटल कैमरे का प्रयोग करते हैं परन्तु अत्याधुनिक उपकरणों के आने से पारम्परिक उपकरणों का प्रयोग अधिक सार्थक नहीं रह गया है।

हमारी त्वचा के दो मूलभूत क्रामोफोर्स अवयव हीमोग्लोबीन और मेलालिन त्वचा रोगों की पहचान में सहायक होते हैं। हीमोग्लोबीन त्वचा की उपरी सतह से 50 – 500 माइक्रो – मीटर और मेलालिन 50 – 100 माइक्रोमीटर अन्दर मौजूद होते हैं। ये क्रोमोफोर्स सामान्य प्रकाश और परा – बैंगनी (अल्ट्रावायलेट) प्रकाश पुंज को अत्याधिक अवशोषित कर लेते हैं। परन्तु अवरक्त (इन्फ्रा रेड) प्रकाश को बहुत कम अवशोषित कर पाते हैं। अत: यदि त्वचा को अवरक्त प्रकाश से प्रकाशित करके उसका चित्रण (फोटोग्राफी) किया जाय तो बहुत से त्वचा विषयक तत्वों की विवेचना सम्भव है। इस को बहु – वर्णक्रम सम्बन्धी (मल्टी – स्पेक्ट्रल) तकनीक कहा जाता है।

बहु – वर्णक्रम प्रकाशीय तकनीक से त्वचा को प्रकाशित करके बृहत चित्रण (मैक्रो – फोटोग्राफी) तकनीक का प्रयोग करके त्वचा के सूक्ष्म अवयवों का निरीक्षण सम्भव है। इस प्रकार विषय वस्तु के बहुत करीब आकर (5 – 10 मिलीमीटर) त्वचा का चित्रण किया जा सकता है।

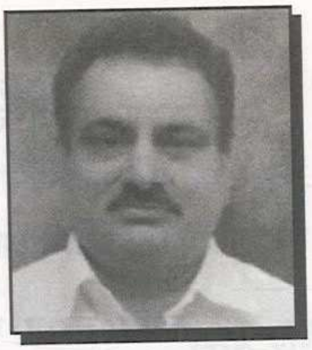
बहु वर्णक्रम प्रकाशित बृहत चित्रणकारी उपकरण को 'आधुनिक डरमैटोस्कोप' कहा जाता है। सी – डैक मोहाली एक वायरलेस डरमैटोस्कोप को विकसित कर रहा है जिसमें विशेष रूप से निर्मित लेंसों का प्रयोग किया जायेगा और शीघ्र ही एक उन्नत किस्म का त्वचा रोग उपकरण उपलब्ध होगा। इस उपकरण का परीक्षण स्थानीय त्वचा रोग विशेषज्ञों के परामर्श पर आधारित होगा।

**शैलेश सिंह**

वरिष्ठ अभिकल्प अभियन्ता

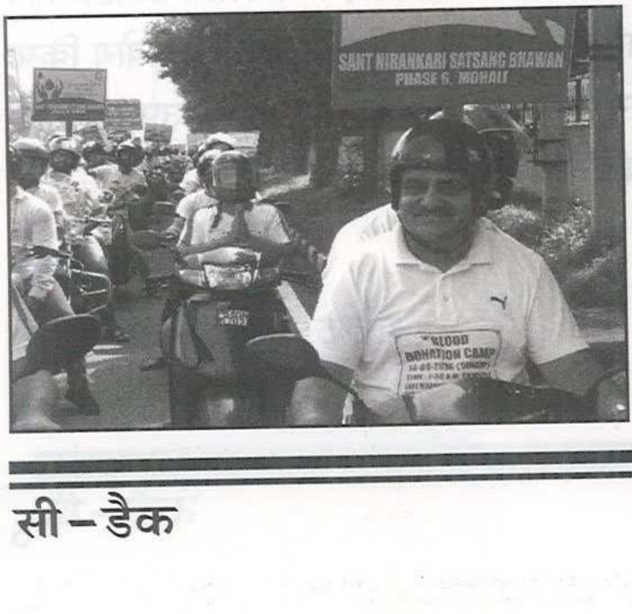
# सूत्रपात

## खूनदान – महा दान



समाज के प्रति मनुष्य का एक महत्वपूर्ण योगदान है खूनदान करना क्योंकि विज्ञान ने इतनी उपलब्धियां प्राप्त करने के बावजूद भी आज तक कोई भी ऐसी फैक्टरी लगाने में समर्थ नहीं हुए जिससे खून का उत्पादन किया जा सके। यह सिर्फ इन्सान में ही बनता है।

रक्त दान करके हम कितनी ही जिन्दगियों का बचा सकते हैं। जैसे किसी दुर्धटना हुए व्यक्ति को, आपरेशन में, गर्भवती मां और किसी भी आपतकालिन परिस्तिथयों में इस्तेमाल कर सकते हैं। खून में पाए जाने वाले प्लाज्मा और प्लेटलेट्स भी दूसरे व्यक्ति को दिए जा सकते है। मनुष्य एक साल में चार बार रक्त दान कर सकता है। और स्त्री तीन बार रक्तदान कर सकती है। रक्तदान करने से शरीर में कोई कमजोरी नही आती बल्कि शरीर में नए लाल सैल उत्पन्न हो जाते हैं। जोकि शारीरिक प्रणाली को ताजा करते हैं। एक इंसान के शरीर में 4 – 5 लीटर खून होता है और एक समय में सिर्फ 350 मिली लीटर खून ही लिया जाता है और यह 21 दिन के बाद फिर पूरा हो जाता है। रक्तदान करने के बाद शरीर में कोई कमी नहीं आती बल्कि हमें मानसिक संतुष्टि मिलती है कि हमारे रक्तदान करने से किसी की जान बच गई। एक अध्ययन के अनुसार भारतवर्ष में केवल 5 प्रतिशत जनसंख्या ही खूनदान करती है। यदि ये बढ़कर 10 प्रतिशत हो जाए तो कभी भी अस्पतालों में खून की कमी नहीं आएगी। हमारे देश में लोगों को खूनदान करने के लिए क्लबों, कॉलेजों, दफ्तरों में कैंप लगाए जाते हैं और लोगों को खूनदान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है परन्तु मुझे कुछ ही समय पहले कनाड़ा जाने का अवसर मिला। मैं हैरान रह गया कि वहां पर तकरीबन हर शोपिंग माल पर खूनदान देने के लिए कुर्सियां लगी हुई थी और किसी को भी खूनदान के लिए कहने की जरूरत नहीं होती। पूछने पर पता चला कि वह खूनदान को अपनी नैतिक ज़िम्मेदारी समझते हैं। लोग अपनी इच्छानुसार खूनदान कर रहे थे।



# सूत्रपात

कई बार लोग रक्तदान तो देना चाहते हैं। लेकिन उनके मन में एक डर सा बैठा जाता है कि हमें कुछ हो ना जाए। सुई लगाते समय एक सैकण्ड जरा सा दर्द होता है फिर ठीक हो जाता है या कई लोगों का मानना हैं कि मैं बहुत व्यस्त हूं समय ही नही मिलता। ऐसा सोचना भी गलत है केवल 15 मिनट ही रक्त दान करने को लगते है। उसके एक घण्टे के बाद शरीर सामान्य रूप से कार्य करने लग जाता है।

रक्त मुख्य रूप से कई ग्रुपों में मिलता है जैसे ए, बी, एबी और ओ ग्रुप में होता है नकारात्मक और सकारात्मक। जिस व्यक्ति का रक्त प्रत्यारोपण करना होता है उसको वही खून दिया जाता है। जो उसके खून का ग्रुप होता है। अगर उसको गलत खून चढ़ाया जाए तो उसकी मौत भी हो सकती है। ओ ग्रुप के रक्त वाले को यूनिवर्सल डोनर कहते हैं, पर दूसरे लोगों को भी डाक्टर की सलाह पर यह खून किसी को भी दिया जा सकता है।

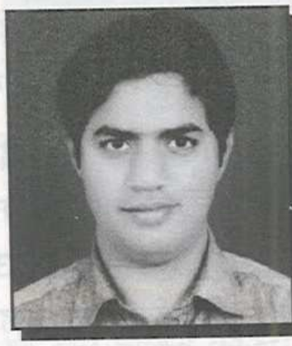
मैं खुद भी एक धार्मिक सस्था के आदेशनुसार 27 बार खून दे चुका हूँ। और मैं जब भी खून देता हूँ उस समय मुझे एक ऐसी सन्तुष्टि मिलती है कि मैं भी किसी के काम आकर उसकी जान बचा सकता हूँ । जीवन में कुछ ऐसी घटनाएं होती हैं जो अपनी छाप छोड जाती हैं। मेरे साथ भी एक बार ऐसा हुआ कि मै एक पैट्रोल पंप पर पैट्रोल डलवाने जाता था। और जहां पर आप लगातार जाते हो वहां का स्टाफ भी आपको जाने लगता है । एक दिन मैं और मेरी पत्नी किसी सिलसिले में पी.जी.आई में गए हुए थे और देखा कि वहां एक आदमी जो पैट्रोल पम्प पर काम करता था, वह अपनी 7 – 8 वर्ष की बेटी को उठाकर परेशान सा खडा था। जब मैंने उससे पूछा कैसे आए हो तो उसने बताया कि मेरी बेटी के हदय में छेद है। डाक्टरों ने आपरेशन को कहा है। खून की 5 – 6 बोतलों की जरूरत है तभी आपरेशन होगा, और मुझसे इसका इन्तजाम नहीं हो रहा। इतने में मैंने और मेरी पत्नी ने पी.जी.आई में रक्तदान किया फिर कुछ दोस्तों, सगे सम्बन्धियों को बुलाकर खून का प्रबन्ध किया। उस लडकी का आप्रेशन हो गया और वह ठीक हो गई। इस से मेरे मन को बहुत सन्तुष्टि मिली। और भी कई स्थानो पर जाकर आपातकालीन स्थिति में जाकर खून दिया। एक बार मैंने अपने ही साथी दीपक राणा की माता जी को खून दिया। और हम जब भी उनसे मिलते थे, वह प्यार से आशीर्वाद देती थी।

उपरोक्त सारी बातों को आप के साथ सांझा करने का भावार्थ यह है कि जैसे हमारी धार्मिक संस्था में हमारे गुरू जी कहते हैं कि खून इन्सान की नाड़ियों में बहे, न कि नालियों में। ऐसा हमको करना है।

अन्त में, मैं अपने सभी दोस्तों, सगे सम्बन्धियों और लोगों को अपील करता हूँ कि हम अवश्य खूनदान में अपना योगदान दें और मानवता के प्रति बगैर किसी फल की उम्मीद के लिए काम करें।

दलजीत सिंह जौली
वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी

# हारे हुए इंसान की कहानी



कुछ लिखने को मन करता है,

पर बयान नहीं कर पाता,

कुछ पढ़ने को मन करता है,

पर ध्यान नहीं लग पाता।

कुछ कहने को मन करता है,

पर किसी पर विश्वास नहीं कर पाता,

कहीं जाने को मन करता है,

पर कहाँ, यह सोच नहीं पाता।

अंधकार ही अंधकार है जीवन में,

उजाले में जाने को दिल करता है,

पर रास्ता दिख नहीं पाता।

अब तनहाई ही रह गई है जीवन में,

बस अब इससे ही प्यार कर लू

इसके सिवा कुछ सोच नहीं पाता।

न हारो इतना कि वक्त तुमसे बेवफा हो जाये,

हर वक्त को अपना बना लो कि हार तुमसे खुद ही खफ़ा हो जाये।

विवेक कुमार
परियोजना सहयोगी

# हमारे जीवन में योग का महत्व

योग की उत्पति भारत मे लगभग 5000 वर्ष से भी अधिक समय पहले हुई थी। योग की खोज 1920 में शुरू हुई थी, जिसमें वैज्ञानिकों ने सिंधु घाटी सभ्यता को खोजा था। इसमें प्राचीन हिंदू धर्म और योग की परम्परा होने के सबूत मिलते हैं। उपनिषद, भागवत गीता, हठ योग, योग दर्शन के विभिन्न ग्रन्थों में योग विद्या का उल्लेख मिलता है।

योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना, जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान देता है। जब तक हम अपने आप को स्वंय से नहीं जुड़ते तब तक समाधि तक पंहुचना असंभव होगा। योग के माध्यम से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया जा सकता है । इन तीनों के स्वस्थ रहने से आत्मा स्वयं को स्वस्थ महसूस करती है। योग हमारे शरीर, मन, भावना और ऊर्जा के स्तर पर काम करता है।

योग के प्रकार– वेद पुराण आदि ग्रंथों में योग के अनेक प्रकार बताए गए हैं, जैसे ज्ञान योग, कर्म योग, भक्ति योग, राज योग, अष्टांग योग और क्रिया योग। जहाँ हम अपने शरीर का योग करते हैं भक्तियोग में अपनी भावनाओ का, ज्ञान योग मे मन एवं बुद्धि का और सक्रिय योग में अपनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं।

अष्टांग योग का बहुत महत्व है। अष्टांग योग अर्थात योग के आठ अंग इन्ही आठ अंगो में सभी धर्मों का सार है। उक्त आठ अंगों से बाहर किसी भी तत्व की कल्पना नही की जा सकती । ये आठ अंग हैं –प्राणायाम, आसन, धारणा, नियम, यम, समाधि, ध्यान और प्रत्याहार। वर्तमान में योग के तीन ही अंग प्रचलित हैं आसन, प्राणायाम और ध्यान।

प्राणायाम की विभिन्न मुद्राएं शरीर पर अलग अलग जगह पर असर करती हैं। प्राणायाम के तहत अपने श्वसन में जागरूकता पैदा करना है प्राणायाम से हमारे मन में हो रहे विकार शांत होते हैं और हमारे शरीर में नई ऊर्जा का संचार होता है। प्राणायाम करने से हमें अपने मन पर नियंत्रण रखने में भी मदद मिलती है।

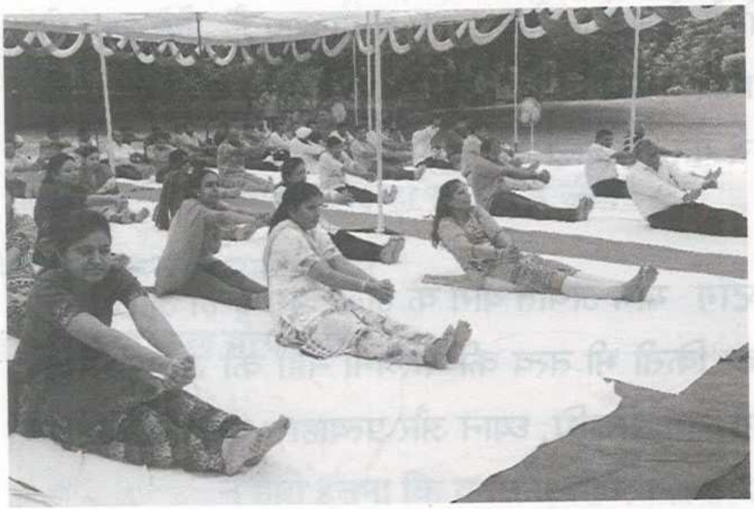
प्राणायाम कई प्रकार के होते हैं–

1 नाड़िशोधन प्राणायाम में हम दाई नासिका बंद करके बाई नासिका से सांस अंदर खींचतें हैं और दाई नासिका से लेते हैं। इसी तरह दाई नासिका से सांस लेकर बाई नासिका से सांस छोड़ते हैं।

2 भस्त्रिका प्राणायाम में तेज हवा नाक से बाहर निकाल कर शरीर को शुद्ध किया जाता है। यह प्रक्रिया निरंतर 5 से 10 मिनट तक करनी चाहिए। इस के करने से शरीर को शुद्ध किया जाता है। इसके करने से शरीर का ऑक्सीजन की प्रचुर मात्रा मिलती है।

3 भ्रामरी प्राणायाम करने से मानसिक विकार के रोगों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। इसमें अपनी उँगलियों की मदद से आंखों को बांध करके गुनगुनाहट वाली आवाज निकालते हैं इससे सीधा असर दिमाग पर पडता है जो कि हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है।

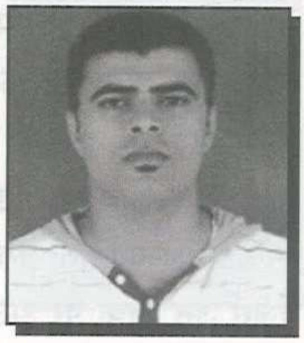
4 कपालभाती प्राणायाम करने से स्फूर्ति और शरीर को गर्मी मिलती है। इसमें नाक से हवा छाती में भर कर श्वास बाहर निकालते हुए पेट को ढ़ीला छोड़ते हैं इस प्रक्रिया में हम शरीर को हल्के हल्के झटके देते हैं।



हमारे प्रधानमंत्री की पहल पर 21 जून अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। इससे अधिक से अधिक लोगों का आकर्षण योग की तरफ हुआ है इसी तरह हमारे सी–डैक में इस दिन को योग के रूप में मनाया गया जिसमें निदेशक, एच.ओ.डी, कर्मचारी, अधिकारी और विद्यार्थी वर्ग ने भी भाग लिया।

सुषमा कौशल
प्रोजैक्ट सर्विस सपोर्ट–I

# कम्प्यूटर वायरस के बारे में संक्षिप्त विवरण



आज का ट्रेंड कम्प्यूटर ट्रेंड है। जिस तरह कम्प्यूटर का प्रयोग हो रहा है हमारी ज़िन्दगी में, यह हमारी दैनिक ज़िन्दगी का एक बहुत अहम हिस्सा बन गया है। जिस तरह से कम्प्यूटर का प्रयोग हो रहा है, उसके चलते कम्प्यूटर से होने वाली समस्या भी बढ़ रही है। सबसे बड़ी समस्या है उसमें होने वाला वायरस। जैसे हम अपनी सामान्य ज़िन्दगी में 2 – 4 दिन बीमार हो जाते हैं तो कमजोरी महसूस करने लगते हैं, ठीक उसी तरह कम्प्यूटर में वायरस होता है जोकि कम्प्यूटर की गति को धीमा कर देता है, जिस तरह से मानव शरीर में वायरस होता है जो हमें बीमार करता है और हमारे इम्यून सिस्टम पर नकारात्मक असर करता है, उसी तरीके से कम्प्यूटर के लिए भी डिजाईन किये गये वह सॉफ्टवेयर जो कम्प्यूटर के काम को प्रभावित करते हैं और उसे कम्प्यूटर की गतिविधि को गलत तरीके से प्रभावित करने के लिए बनाया गया होता है, जो कम्प्यूटर के काम को बाधित करता है, उसे हम 'वायरस' कहते हैं। यह भी बाकी सॉफ्टवेयर की तरह होता है। यह एक ऐसा प्रोग्राम होता है जो खुद को कॉपी करता है और उसी के जरिए एक से दूसरे कम्प्यूटर में फैल जाता है। अधिकतर वायरस जो हैं वो अक्सर पेन ड्राइव जैसे माध्यमों से फैलते हैं जो एक से दूसरे कम्प्यूटर में अधिक इस्तेमाल किये जाते हैं।

## कम्प्यूटर वायरस क्या है?

आम ज़िन्दगी में वायरस बहुत ही प्रचलित शब्द है। वायरस एक तरह का विषाणु होता है जो बड़ी तेजी से फैलता है, उसी तरह से कम्प्यूटर में भी वायरस होता है जोकि किसी भी माध्यम से कम्प्यूटर में जाकर उसकी गति को धीमा कर देता है, कम्प्यूटर वायरस बहुत ही पुरानी समस्या है जोकि तब से चल रही है जब से कम्प्यूटर बना है। मालवेयर कम्प्यूटर में होने वाले वायरस का नाम है।

मालवेयर – मालवेयर और वायरस दोनों अलग – अलग चीज़ होते हैं। मालवेयर एक टर्म है जो वायरस के प्रकार को प्रकट करती है। मालवेयर का मतलब है दुर्भावपूर्ण सॉफ्टवेयर अर्थात वह कोई भी सॉफ्टवेयर या प्रोग्राम जो आपके कम्प्यूटर या उसकी सुरक्षा को नुकसान पहुंचा सकता है, वह दुर्भावपूर्ण सॉफ्टवेयर की श्रेणी में आता है। इसमें कई तरह के प्रोग्राम आते हैं जैसे कि वायरस, स्पाईवेयर जो आपके कम्प्यूटर से जानकारी चुराते हैं, ट्रोजन हॉर्स और अन्य कई तरह के दुर्भावपूर्ण सॉफ्टवेयर / मालवेयर एक कम्प्यूटर प्रोग्राम होता है जोकि कम्प्यूटर में गोपनीय तरीके से सेंध लगाता है। कई मालवेयर अवांछनीय ई – मेल भेजने और कम्प्यूटर पर गोपनीय और अश्लील संदेश भेजने और प्राप्त करने का काम करते हैं। इसमें विशेष बात यह है कि इसका उपयोग कई हैकिंग करने वाले (हैकर) अपने हित में करते हैं और उपभोक्ताओं को इसका भान भी नहीं होता कि इसके मेल से कौन सी संदेश सामग्री भेजी गई है। इसमें स्पाई वेयर और एडवेयर जैसे ट्रेकिंग कुकीज

भी शामिल होते हैं। ये प्रोग्राम नेट सर्फिंग के लिए प्रयोग में लाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें की लॉगर्स, ट्रोजन हॉर्स वर्म्स और वायरस जैसे डरावने प्रोग्राम भी होते हैं।

स्पाईवेयर – ये ऐसे सॉफ्टवेयर होते हैं जो कम्प्यूटर के अंदर इन्सटाल होने के बाद कम्प्यूटर में व्यक्तिगत और अन्य कई तरह की जानकारियां इक्टठा करते हैं और उसके बाद सॉफ्टवेयर बनाने वाले को भेज देते हैं।

स्केलवेयर – इस तरह के केस में यूज़र कम्प्यूटर इस्तेमाल कर रहा होता है और उसके पास किसी लिंक या अन्य किसी तरह से मैसेज आता है कि यह एक फ्री एंटीवायरस है या अन्य कुछ उपयोगी टूल्स है और यूजर्स उस लिंक पर डाउनलोड करता है उसके बाद कम्प्यूटर में इन्सटाल होने के बाद वह सॉफ्टवेयर कई तरीके से कम्प्यूटर को नुकसान करता है।

बोटनेट – यह एक अलग तरह का मालवेयर होता है जो इफेक्टेड कम्प्यूटर का पूरा कंट्रोल रिर्मोट अटैकर को दे देता है। इसको हम वेब रोबोट भी बोलते हैं। द नेटवर्क ऑफ इन्फेक्टेड कम्प्यूटर को बोटनेट कहते हैं।

एक बोटनेट अलग तरह का मालवेयर होता है जो रिमोटली बोटमास्टर द्वारा कंट्रोल किया जाता है। बोटनेट इन्फेक्टेड कम्प्यूटर एक नेटवर्क होता है इन्फेक्टेड कम्प्यूटर का जोकि रिमोट कमांड एंड कंट्रोल से कंट्रोल किये जाते हैं। इन्फेक्टेड कम्प्यूटर को जो काम और जो व्यवहार करना है वो रिमोट कमांड एंड कंट्रोल उनको देते हैं।

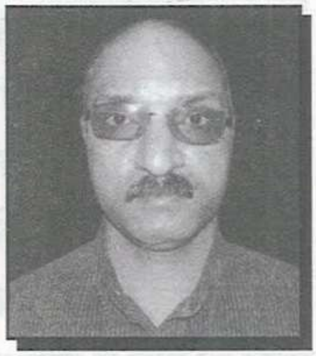
बोटनेट के मुख्य भाग : बोटनेट के केस में बहुत से मुख्य भाग होते हैं, उनमें से मुख्य हैं: –

## कमांड एंड कन्ट्रोल

कम्प्यूटर सुरक्षा के क्षेत्र में कमांड एंड कन्ट्रोल एक सर्वर का समूह होता है जोकि मालवेयर प्रभावित कम्प्यूटर को कंट्रोल करते हैं। कमांड एंड कन्ट्रोल सर्वर को बोटनेट में एक बड़ा ही खास रोल होता है। ये सर्वर आई.पी. या तो सीधे मालवेयर ऑपरेटर द्वारा कंट्रोल किये जाते हैं या फिर सीधे हार्डवेयर में होते हैं जोकि पहले से ही इंफेक्टेड होते हैं। इनको डिटेक्ट करने के तरीके को और कठिन करने के लिए बहुत से तरीके होते हैं। उनमें से कुछ है फास्ट फलक्श डी.एन.एस. और डी.जी.ए., जोकि बोटनेट कमांड एवं कंट्रोल (सी.एंड.सी.) को ट्रैक करना और भी मुश्किल कर देते हैं।

**संजीव कुमार**
इंजीनियर

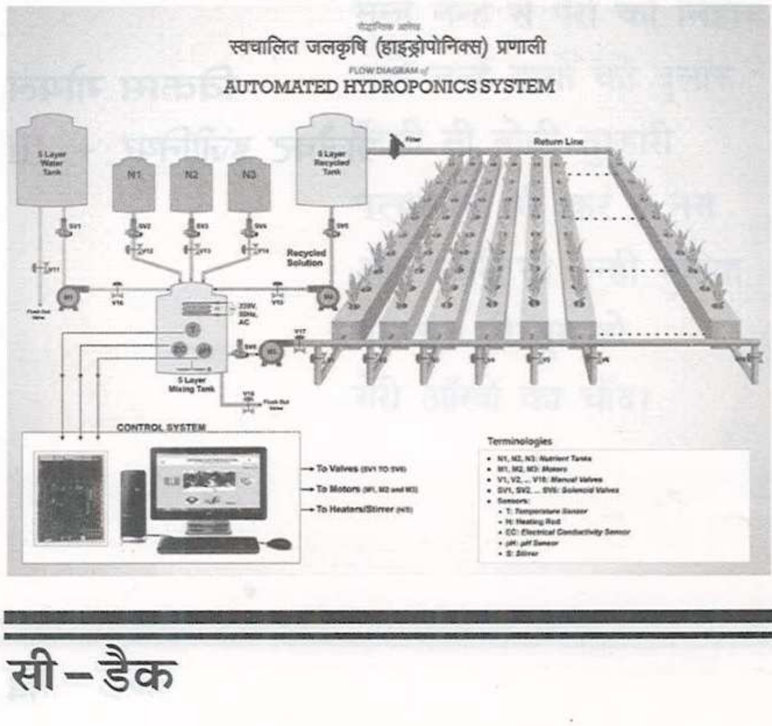
# जल सवर्धन कृषि (हाइड्रोफोनिक्स)



जल सवर्धन कृषि के अर्न्तगत फसलों को बिना खेतों में लगाये, केवल पानी द्वारा दिये गये पोषक तत्वों द्वारा उगाया जाता है। आज जब हम पानी की कमी से जूझते हुए तथा सूखे की मार से किसानों को आत्महत्या करते देखते तथा सुनते हैं, उस मुद्दे को काफी हद तक इस तकनीक के द्वारा हल किया जा सकता है। जल सवर्धन तकनीक में सामान्य खेती से लगभग बीस गुणा कम पानी का प्रयोग होता है। तथा फसलों में जमीन (सतह) द्वारा किसी तरह के विषाणु सक्रंमण का खतरा नहीं होता है। सब्जियों में सतह की तुलना में अधिक विटामिन तथा लाभकीय तत्व मिलते हैं।

जल सवर्धन तकनीक में तीन टैंक मुख्यत: प्रयोग में लाये जाते हैं। पहला : पानी का टैंक, दूसरा मिक्सिंग टैंक तथा तीसरा रिसाइकिल टैंक। किसी भी फसल के लिये आवश्यक पोषक तत्व मिक्सिंग टैंक में तैयार किये जाते हैं तथा आवश्यकता अनुसार पानी की मात्रा पानी वाले टैंक से मिलायी जा सकती है। इस तकनीक में मिक्सिंग टैंक के अन्दर विभिन्न प्रकार के टैस्टिंग उपकरण लगाये जाते हैं। उपकरण लगाने का उद्देश्य मिश्रण की पीएच, सुचालकता तथा तापमान नापने तथा नियन्त्रित करना होता है।

जो फसल लगानी है उसकी छोटी पौध तैयार की जाती है तथा विशेष प्रकार की गली में रखा जाता है। गलियों के द्वारा मिश्रण को पम्पों की सहायता से प्रवाहित किया जाता है तथा अन्त में गलियों से निकलने वाला मिश्रण रिसाइकिल टैंक में एकत्रित किया जाता है तथा वहां से पुन: यह मिश्रण मिक्सिंग टैंक में पम्प के द्वारा पहुंचा दिया जाता है। इस तरह से मिश्रण सभी पौधों में प्रवाहित होता हुआ तथा पोषक तत्व प्रदान करता हुआ पम्पों के द्वारा प्रवाहित होता रहता है। टैस्टिंग



उपकरण मिश्रण के पीएच, सुचालकता तथा तापमान नापते हैं तथा नियन्त्रित करते हैं।

जल सवर्धन तकनीक में एक नियन्त्रण कक्ष भी बनाया जाता है जहां पर कम्प्यूटर द्वारा सारा रिकार्ड रखा जाता है तथा जल सवर्धन तकनीक प्रणाली पर नजर रखी जाती है। सी–डैक मोहाली ने इस तकनीक पर आधारित एक परियोजना डा. वाई. एस. परमार विश्वविद्यालय सोलन में लगायी है। तथा इस परियोजना के काफी सकरात्मक परिणाम मिले हैं।

इस प्रणाली को घरों की छतों पर भी इस्तेमाल में लाया जा सकता है। सबसे अच्छा उदाहरण तथा लाभ इस तकनीक का प्रयोग पानी के जहाज पर हो सकता है। जब पानी का जहाज महीनों तक समुद्र के बीच में खड़ा रहता है तब ताजी हरी सब्जियां इस तकनीक के द्वारा पाई जा सकती हैं। मिट्टी में सब्जियां उगाने के लिये मिट्टी का भार जहाज पर न पड़े इसलिए जल सवर्धन परियोजना जहाज पर सर्वोत्तम है।

इस प्रणाली में मिट्टी (सतह) से संक्रमित होने वाली कोई भी बीमारी फसलों में नहीं पहुंचती। इस प्रकार यह प्रणाली भविष्य में बहुत लाभकारी प्रणाली सिद्ध होने वाली है।

पौधे उगाने के लिए जो माध्यम प्रयोग में लाया जाता है उसे इस प्रणाली में गली के नाम से जाना जाता है। इन गलियों को उपलब्ध जगह के अनुसार ऊपर–नीचे तथा किसी भी प्रकार से समायोजित किया जा सकता है। इस तरह से इस प्रणाली में उपलब्ध जगह को अधिकतम आयतन का उपयोग फसल उगाने के लिये किया जा सकता है, जबकि सतही कृषि में केवल क्षेत्रफल के अनुसार ही खेती की जा सकती है।

विकास गोयल
प्रोजेक्ट इंजीनियर – III

# नन्हीं सी गुड़िया

मिलती है खुशी तुम्हारे
आने से
होती है उदासी तुम्हारे
जाने से

भरती हो खुशियों से तुम
मेरे घर का आंगन
तुम ही हो मेरी आँखों का तारा
भगवान का आशीर्वाद हो तुम

उसकी रहमत का एक प्रमाण हो तुम।
संस्कारों से भरी होती है बेटियां
मेरे घर की शुभकामनाएं हो तुम
तुम्हारी एक मुस्कुराहट
भरती प्राणों में जान
ओह प्यारी नन्हीं सी गुड़ियां
बस तुम ही तुम हो
मेरी आँखों का चाँद

नन्हे नन्हे से पैरों को निहारू
नन्हे नन्हे हाथों को दुलारू
मिठी सी बोली तुम्हारी
पत्थर को भी कर दे नम
ओह प्यारी सी नन्ही गुड़िया
बस तुम ही तुम हो
मेरी आँखों का चाँद।

नवरूप कौर
प्रोजैक्ट सहायक

# अनमोल वचन

1. मुश्किलों की वजह से चिंता में मत डूबा करो, क्योंकि सिर्फ बहुत अंधियारी रातों में ही सितारे ज़्यादा तेज़ चमकते हैं।
2. एक अच्छी रूह और दयालु हृदय को कोई चीज़ इतना दुःख नहीं पहुंचाती जितना उन लोगों के साथ रहना जो उसे नहीं समझ सकते।
3. महान व्यक्ति का सबसे अच्छा काम होता है माफ कर देना और भुला देना।
4. ज़िन्दगी में दो तरह के दिन आते हैं - एक जिसमें आप जीतते हैं और दूसरा वो दिन जो आपके खिलाफ जाता है। तो जब तुम्हारी जीत हो तो घंमड मत करो और जब चीज़ें तुम्हारे खिलाफ जाएं तो सब्र करो, दोनों ही दिन तुम्हारे लिए परीक्षा है।
5. जब दुनिया आपको घुटनों के बल गिरा देती है तब आप प्रार्थना करने की सर्वोत्तम स्थिति में होते हैं।
6. सब्र से जीत तय हो जाती है।
7. शिष्टाचार अच्छा व्यवहार करने में कुछ खर्च नहीं होता पर यह सब कुछ खरीद सकता है।
8. सम्मान पूर्वक साफगोई से मना कर देना एक बड़े और झूठे वादे से बेहतर होता है।
9. इन्सान भी कितना अज़ीब है कि जब वह किसी चीज़ से डरता है तो वह उससे दूर भागता है लेकिन यदि वह अल्लाह से डरता है तो उसके और करीब हो जाता।
10. चुगली करना उसका काम होता है जो अपने आप को बेहतर बनाने में असमर्थ होता है।
11. तुम्हारे दोस्त भी तीन है और दुश्मन भी तीन।

    **तुम्हारे दोस्त :**

    क. एक तुम्हारा दोस्त

    ख. तुम्हारे दोस्त का दोस्त

    ग. तुम्हारे दुश्मन का दुश्मन

    **तुम्हारे दुश्मन :**

    क. तुम्हारा दुश्मन

    ख. तुम्हारे दोस्त का दुश्मन और

    ग. तुम्हारे दुश्मन का दोस्त
12. आँखों के आंसू दिल की सख्ती की वजह से सूख जाते हैं और दिल बार - बार गुनाह करने की वजह से सख्त हो जाता है।

13. तुम्हारा एक रब है फिर भी तुम उसे याद नहीं करते लेकिन उस के कितने बन्दे हैं फिर भी वह तुम्हें नहीं भूलता।
14. सूरत बगैर सीरत के ऐसा फूल है जिसमें कांटे ज़्यादा हो और खुशबू बिल्कुल न हो।
15. अगर किसी का ज़रफ आज़माना हो तो उसको ज़्यादा इज्जत दो वह अलग (महान) ज़रफ हुआ तो आपको और ज़्यादा इज्जत देगा और कम ज़रफ हुआ तो खुद को आला (महान) समझेगा।
16. कभी भी किसी के पतन को देखकर खुश मत हो क्योंकि तुम्हें पता नहीं है भविष्य में तुम्हारे साथ क्या होने वाला है।
17. खालिक से मांगना शुजाअत (बहादुरी) है अगर दे तो रहमत और न दे तो हिकमत (ज्ञान), मखलूक से मांगना जिल्लत है, अगर दे तो एहसान और ना दे तो शर्मिन्दगी।
18. अपनी सोच को पानी के कतरों से भी ज़्यादा साफ रखो क्योंकि जिस तरह कतरों से दरिया बनता है उसी तरह सोच से इमान बनता है।
19. आज का इन्सान सिर्फ दौलत को खुशनसीबी समझता है और ये ही उसकी बदनसीबी है।
20. बात तमीज से और एतराज़ दलील से करो क्योंकि ज़ुबान तो हैवानों में भी होती है मगर वह इल्म और सलीके से महरूम होते हैं।
21. जो दुनिया में विश्वास रखता है, दुनिया उसे धोखा देती है।
22. ज़्यादा बोलने से बचो क्योंकि इससे गलत बात बोलने और लोगों के आप के बोर हो जाने का डर रहता है।
23. एक समझदार व्यक्ति के पास हमेशा कहने को होता है जबकि मूर्ख को कुछ न कुछ कहने की ज़रूरत होती है।
24. निश्चित रूप से ख़ामोशी कभी - कभी भावपूर्ण जवाब हो सकती है।
25. प्यास न हो तो पानी की कोई कीमत नहीं होती है। मौत नहीं होती तो ज़िन्दगी की कोई कीमत नहीं होती और विश्वास न हो तो दोस्ती की कोई कीमत नहीं होती।
26. सोने और चांदी की हिफाज़त करने के बजाए अपनी ज़ुबान की हिफाज़त करो।
27. शरीर की पुष्टि भोजन है जबकि आत्मा की पुष्टि दूसरों को भोजन कराने में है।
28. उस व्यक्ति को भी सुकून नहीं मिलता जो ईर्ष्या करता है और उसे कोई व्यक्ति प्रेम नहीं करता जिसका व्यवहार ख़राब होता है।
29. तुम विनम्र रहो क्योंकि यह सबसे बड़ी प्रार्थना है।
30. भीख मांगने से बदतर कोई और चीज़ नहीं होती है।

31. तुम्हें हुक्म दिया गया है तुम अल्लाह की आज्ञा का पालन करो और तुम्हें इसलिए बनाया गया है ताकि तुम अच्छे कर्म करो।

32. ईमानदारी तुम्हें अच्छाई की तरफ ले जाती है और अच्छाई तुम्हें स्वर्ग (जन्नत) की दावत देती है।

33. लफ्ज़ आपके गुलाम होते हैं मगर सिर्फ बोलने से पहले तक, बोलने के बाद इन्सान अपने अल्फाज़ का गुलाम बन जाता है। अपनी ज़ुबान की हिफाज़त इस तरह करो, जिस तरह तुम अपने माल की करते हो। एक शब्द अपमान कर सकता है और आपके सुख को समाप्त कर सकता है।

34. तुम सिर्फ अपने खुदा से उम्मीद रखो और किसी से मत डरो सिवाय अपने गुनाहो के।

35. जब तुम बीमार हो जाओ तो इससे घबराओ मत और जितना अधिक हो सके उतना आशावादी बने रहो।

36. अगर इन्सान को तकब्बुर (घंमड) के बारे में अल्लाह की नाराज़गी का इल्म हो जाए तो बंदा सिर्फ फकीरों और गरीबों से मिले और मिट्टी पर बैठा करे।

37. सूरत और सीरत (चरित्र) में सबसे बड़ा फर्क ये है कि सूरत धोखा देती है जबकि सीरत पहचान करवाती है।

38. जब तुम्हें खुशियां मिलने लगे तो तीन चीज़ों को ना भूलो

क. अल्लाह को

ख. उसकी मखलूक को

ग. अपनी असलियत को

फरिहा नाज
प्रौजेक्ट इंजीनियर

# सी–डैक मोहाली में आईटेक/स्कैप के कार्यक्रम

भारतीय तकनीकी एवं आर्थिक सहयोग (आईटेक) एवं अफ्रीका के लिए विशेष राष्ट्रमण्ड़ल सहायता (स्कैप) कार्यक्रम भारत सरकार की सहायता से एक द्विपक्षीय कार्यक्रमों के रूप में सन 1964 में शुरू किये गये थे। सन् 1999 से सी डैक मोहाली विभिन्न क्षेत्रों जैसे नेटवर्क सुरक्षा, मल्टीमीड़िया एवं वैब डिजाइनिंग, जैव चिकित्सा उपकरण एवं चिकित्सा सूचना, स्वास्थ्य देखभाल, प्रौधोगिकियों आदि में विशेष प्रक्षिशक्षण (आईटेक) कार्यक्रमों का संचालन कर रहा है। अब तक सी डैक मोहाली के द्वारा लगभग 3000 (आईटेक) प्रतिभागियों को प्रशिक्षित किया जा चुका है।

इन कार्यक्रमों के द्वारा प्रतिभागियों को (जो कि अपने–अपने देशों में सरकारी/अर्ध सरकारी विभागों में कार्यरत होते हैं। (आई टी) तकनीकि की नवीन विधियों से अवगत कराया जाता है जिससे वे वापस अपने देश लौटकर इन नवीन तकनीकों का लाभ अपने देशवासियों को दे सके और अपने देश की प्रगति में अपना योगदान दे सकें।

इन कार्यक्रमों का सम्पूर्ण खर्च (जैसे आने जाने का किराया, ट्यूशन फीस, पुस्तक अनुदान, रहने के लिए भत्ते आदि) भारत सरकार द्वारा वहन किये जाते हैं। इस प्रकार ये कार्यक्रम भारत सरकार की विदेश नीति का अहम हिस्सा है। इन कार्यक्रमों के द्वारा भारत सरकार जहाँ एक ओर लगभग 161 देशों से अपने सम्बन्ध प्रगाढ़ कर रही है, वहीं दूसरी ओर इन देशों से आने वाले प्रतिभागियों को भारतीय समाज एवं संस्कृति को समझने का एक सुनहरा अवसर मिलता है इस प्रकार के कार्यक्रम न केवल ज्ञानोपयोगी है तथापि इनके द्वारा भारत की छवि विदेशों में ओर भी मज़बूत होती है। जिससे की भारतीय संस्कृति की वसुधैव कटुम्बकम की भावना भी सुदृढ़ होती है।

विवेक कुमार जैन
प्रोजेक्ट सहायक

# नए गैजेट्स शब्दावली

कई बार नए गैजेट्स के बारे में पढ़ते समय हमारे सामने ऐसे शब्द आ जाते हैं, जिनके बारे में हमें कोई जानकारी नहीं होती। हम आपको आम टेक टर्म्स और उनके मतलब बता रहे हैं।

1. **रेजोल्यूशन :**
रेजोल्यूशन का इस्तेमाल डोट और पिक्सल की संख्या को बताना है। जिससे कम्प्यूटर स्क्रीन पर इमेज दिखाई देती है। स्क्रीन की डिस्पले क्वालिटी इस पर निर्भर करती है। जितना ज़्यादा रेजोल्यूशन होगा, डिस्पले क्वालिटी उतनी बेहतर होगी।

2. **जी.पी.यू :**
जी.पी.यू. का मतलब ग्राफिक्स प्रोसेसिंग यूनिट है। जी.पी.यू. की मदद से गेम खेलने के बाद बेहतर डिस्पले क्वालिटी मिलती है।

3. **एन.एफ.सी :**
एन.एफ.सी. का मतलब नियर फिल्ड कम्युनिकेशन है। इससे किसी दो इलेक्ट्रानिक डिवाइस को 4 से. मी. तक करीब लेके दोनों डिवाइस के बीच कम्युनिकेशन कर सकते हैं।

4. **हॉट स्पॉट :**
पोर्टेबल कम्प्यूटर के लिए, वायलेस उपयोगकत्ताओं के लिए, हॉट स्पॉट किसी स्थान से इन्टरनेट कनैक्शन और वर्जुअल प्राइवेट नेटवर्क तक पहुच प्रदान करता है।

5. **पिक्सल डेन्सटी :**
इसे पिक्सल पर इंच के रूप में मापा जाता है। स्क्रीन के डिस्पले के एक इंच की दूरी में जितने अधिक पिक्सल होंगे, डिवाइस का स्क्रीन डिस्पले उतना बढ़िया होगा।

6. **एक्सेलेरोमीटर :**
एक उपकरण है जो मोबाइल फोन में फोन की ओरिएंटेशन का पता लगाने के लिए उपयोग किया जाता है। ओरिएंटेशन निर्धारित करने के बाद फोन का साफ्टवेयर उसे पोर्ट्रेट या लैंडस्केप में बदलने की प्रक्रिया का काम करता है।

7. **प्रोक्सिमटी सेंसर :**
प्रोक्सिमटी सेंसर एक सेंसर है जो पास ओबजेक्ट की उपस्थिति के बारे में बताता है। प्रोक्सिमटी सेंसर आपके फोन और उसके सामने की वस्तु के बीच की दूरी की पहचान कर अलर्ट भेजता है।

8. **यू.एस.बी. टाइप सी :**

ये पोर्ट पुराने पोर्ट की तरह नहीं होते हैं। इससे तभी केवल एक ही पोर्ट में कनेक्ट किए जा सकते हैं। इसका मतलब है चाहे की-बोर्ड की पिन लगानी हो या माउस या फिर चार्जर अटैच करना हो, सब एक ही पोर्ट से हो जाएगा।

9. **ओ.एल.ई.डी :**

ओ.एल.ई.डी. का मतलब ओरगिंक लाईट ऐमिटिंग डियोड है। बाजार से अब ओ.एल.इ.डी. टी.वी भी मिलने लगे हैं। ओ.एल.इ.डी. टीवी पर स्क्रीन ज्यादा स्पष्ट दिखवाई देती है। हर ऐंगल से स्क्रीन एक सा दिखवाई देता है।

10. **जी.पी.आर.एस. :**

जनरल पैकेट रेडियो सेवा (जी.पी.आर.एस) एक पैकेट आधारित वायरलेस कम्युनिकेशन सेवा है जिसने मोबाइल फोन और कम्प्यूटर उपयोगकत्ताओं को 56 से 114 के.बी.पी.एस. का इंटरनेट से निरंतर कनेक्शन देने का वादा किया है। उच्च डेटा दरों से उपयोगकर्त्ता आसानी से वीडियों सम्मेलनों में भाग और मल्टीमीड़िया वेब साइटो को देख सकते हैं।

11. **गायेरोस्कोप :**

इसका इस्तेमाल मोबाइल गेम खेलने में किया जाता है। जब रेसिंग वाला गेम खेलते हैं और कार को बाएं या दाएं मोड़ने के लिए फोन को भी बाएं या दाएं घुमाते हैं तब यह इसी की वजह से होता है।

12. **लाइट सेंसर :**

इसका इस्तेमाल मोबाइल फोन में ब्राइटनेस को सेट करने के लिए किया जाता है। यह पर्यावरण के प्रकाश की तीव्रता का पता लगाता है और स्क्रीन की ब्राइटनेस निर्धारित करता है ताकि स्क्रीन देखने में तकलीफ न हो।

13. **ए.एम.ओ.एल.ई.डी. :**

इसका मतलब एक्टिव मैट्रिक्स ओरगेनिक लाइट ऐमिटींग डियोड है। यह अधिक तेज और चमकदार छवियां दिखवाने वाला डिस्पले टाइप है। यह बहुत उच्च रंग सेचुरेशन और कम रिस्पोंस टाइम लगाता है। जिससे स्क्रीन पर धुंधला दिखने की गति कम कर देता है।

14. **सी.डी.एम.ए. :**

सी.डी.एम.ए. का मतलब कोड डिविजन मल्टीपल एक्सेस है। यह यू-एस में ज्यादा इस्तेमाल होती है। सी.डी.एम.ए. दूसरे नेटवर्क में कम इंटरफेस करती है और इसमें कई यूजर एक साथ बात कर सकते हैं, जो एक ही फ्रीक्वेंसी को शेयर करते हैं।

**सरबजीत कौर**
प्रोजेक्ट इंजीनियर - I

# दुनिया का सच

सपने में अपनी मौत को करीब से देखा
कफन में लिपटे तन जलते अपने शरीर को देखा
खड़े थे लोग हाथ बांधे एक कतार में...
कुछ थे परेशान कुछ उदास थे
पर कुछ छुपा रहे अपनी मुस्कान थे
दूर खड़ा देख रहा था मैं ये सारा मंजर
तभी किसी ने हाथ बढ़ा कर मेरा हाथ थाम लिया
और जब देखा चेहरा उसका तो मैं बड़ा हैरान हुआ
हाथ थामने वाला कोई और नहीं, मेरा भगवान था चेहरे पर
मुस्कान और नंगे पांव था

जब देखा मैंने उस की तरफ जिज्ञासा भरी नजरों से
तो हंस कर बोला
"तूने हर दिन दो घड़ी जपा मेरा नाम था –
आज प्यारे उसका कर्ज चुकाने आया हूँ"
रो दिया मैं ......... अपनी बेवकूफियों पर तब ये सोच कर
जिसको दो घड़ी जपा
वो बचाने आये हैं
और जिन में हर घड़ी रमा रहा
वो शमशान पहुंचाने आये हैं
तभी खुली आँख मेरी बिस्तर पर विराजमान था
कितना था नादान मैं हकीकत से अन्जान था।

राजीव कुमार
प्रोजेक्ट टेक्नीशियन

# सूत्रपात

## मेंढक

एक बार एक अध्यापक बच्चों को कुछ सिखा रहे थे। उन्होंने एक छोटे बर्तन में पानी भरा और उसमें एक मेंढक को डाल दिया। पानी में डालते ही मेंढक आराम से पानी में खेलने लगा। अब अध्यापक ने उस बर्तन को गैस पर रखा और नीचे से गर्म करना शुरू किया। जैसे ही थोड़ा तापमान बढ़ा तो मेंढक ने अभी अपने शरीर के तापमान को थोड़ा उसी तरह समायोजित कर लिया। अब जैसे ही बर्तन का थोड़ा तापमान बढ़ता तो मेंढक अपने शरीर के तापमान को भी उसी तरह समायोजित कर लेता और उसी बर्तन में मजे से पड़ा रहता।

धीरे-धीरे तापमान बढ़ना शुरू हुआ, एक समय ऐसा भी आया जब पानी उबलने लगा और अब मेंढक की क्षमता जवाब देने लगी। अब उस बर्तन में रुके रहना संभव नहीं था। बस फिर क्या था मेंढक ने बर्तन से बाहर निकलने के लिए छलांग लगाई लेकिन अफसोस ऐसा न हो सका। मेंढक अपनी पूरी ताकत लगाने के बावजूद उस पानी से भरे बर्तन से नहीं निकल पा रहा था क्योंकि अपने शरीर का तापमान समायोजित करने में ही वो अपनी सारी ताकत खो चुका था।

कुछ ही देर में गर्म पानी में पढ़े-पढ़े मेंढक ने प्राण त्याग दिए।

अब अध्यापक ने बच्चों से पूछा कि मेंढक को किसने मारा तो कुछ बच्चों ने कहा - गर्म पानी ने

लेकिन अध्यापक ने बताया कि मेंढक को गर्म पानी ने नहीं मारा बल्कि वह खुद अपनी सोच से मरा है। जब मेंढक को छलांग लगाने की आवश्यकता थी उस समय तो वह तापमान को समायोजित करने में लगा था। उसने अपनी क्षमता का प्रयोग नहीं किया लेकिन जब तापमान बहुत ज्यादा बढ़ गया तब तक वह कमज़ोर हो गया था। मेरे दोस्त, यही तो हम सब लोगों के जीवन की भी कहानी है। हम अपनी परिस्थितियों से हमेशा समझौता करने में लगे रहते हैं।

हम परिस्थितियों से निकलने का प्रयास नहीं करते। उनसे समझौता करना सीख लेते हैं और सारा जीवन ऐसे ही निकाल देते हैं। और जब परिस्थितियां हमें बुरी तरह घेर लेती हैं तब हम पछताते हैं कि काश हमने भी समय पर छलांग मारी होती। जैसे कई छात्रों का पढ़ने में मन नहीं लगता और शुरूआत में वे खुद को एडजस्ट कर लेते हैं कि कोई बात नहीं कल पढ़ लेंगे। यही चीज़ एक दिन उनकी आदत बन जाती है। उनकी मानसिकता ही वैसी बन जाती है। फिर वे चाह कर भी नहीं पढ़

पाते। फिर जब नौकरी के लिए दर – दर की ठोकरें खानी पड़ती हैं तो याद आता है कि अगर समय पर छलांग मारी होती तो मैंने भी अपने जीवन में कुछ बड़ा काम किया होता।

अच्छी बुरी हर तरह की परिस्थितियां इंसान के सामने आती हैं लेकिन आपको परिस्थितियों से समझौता नहीं करना है। बहुत सारे लोग बुरी परिस्थितियों को अपना भाग्य मानकर ही पूरा जीवन दुखों में काट देते हैं। बहुत अफसोस होता है कि हम लोग समय पर छलांग नहीं मारते।

संघर्ष ही इंसान को जीना सीखाता है। कोई फरिश्ता हमारे आंसू पौंछने नहीं आएगा। कोई फरिश्ता हमें उंगली पकड़ कर सफलता तक नहीं ले जाएगा। अगर कोई इंसान आपकी मदद कर सकता है तो वो हैं आप खुद। आप ही वह इंसान है जो खुद को सबसे बेहतर तरीके से जानते हैं। खुद को मरने मत दीजिए, अपने अंदर के जोश को ठंडा मत होने दीजिए। उठिए, देखिए आपकी मंजिल आपका इंतजार कर रही है।

कुलभूषण
सहायक

# अपनी दृष्टि बदलो

एक बार एक अमीर व्यक्ति अपनी आँखों में होने वाली तकलीफ से बहुत परेशान था। उसने अपनी आँखों का काफी इलाज करवाया, और बहुत दवाईयां भी ली, ताकि उसकी आँखें ठीक हो जाएं। पर किसी भी उपाय का कोई असर नहीं हो रहा था। उसकी तकलीफ बढ़ती ही जा रही थी।

फिर एक दिन वह अमीर व्यक्ति एक फकीर को मिला। जिसे इस तरह के मरीज़ो को ठीक करने का काफी अनुभव था। फकीर को उसकी सारी परेशानी समझ आ गई और फकीर ने उसे सलाह दी की, वह कुछ समय के लिए हरे रंग को ही देखे और किसी भी और रंग पर अपनी दृष्टि न डाले।

वह फकीर की यह बात सुनकर काफी प्रभावित हुआ और तुरंत ही उसने हरा रंग मंगवाया और अपना सारा घर हरे रंग का करवा डाला। फिर एक दिन जब वह फकीर उसका हाल पूछने उसके घर आया तो नौकर ने उस पर हरे रंग की बाल्टी डाल दी, क्योंकि फकीर के वस्त्र लाल रंग के थे। यह सब देख फकीर हंसा और बोला कि अगर तुम यह सब करने की बजाए एक हरे रंग के शीशे की ऐनक लगा लेते तो तुम्हें सब कुछ हरा ही दिखता।

अर्थात : "जैसी दृष्टि, वैसी सृष्टि"

जैसे कि इस कहानी द्वारा यही समझाया जा रहा है कि हम हर जगह को हरा रंग नहीं कर सकते बल्कि एक हरे रंग के चश्मे से हम सब कुछ हरा ही देख सकते हैं और संसार में भी इसी तरह, अगर हम सर्व विश्व में अच्छाई देखना चाहते हैं तो हम सारे संसार को नहीं बदल सकते। बल्कि हम अपने देखने का नज़रिया जरूर बदल सकते हैं।

जैसा तू देखन चला, वैसा लगे जहान<br>
जो बदले तू अपनी दृष्टि, बस बदल गया जहान।

**नवरूप कौर**<br>
प्रोजैक्ट सहायक

# भारत में बढ़ता जल संकट

जल ही जीवन है। जल के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती, अर्थात जल हम सबके लिए कितना महत्वपूर्ण है इससे हम सब भली–भाति परिचित हैं। किन्तु वर्तमान समय में केवल भारत ही नहीं अपितु पूरा विश्व जल संकट की समस्या से जूझ रहा है।

अगर हम विश्व के नक्शे को देखें तो पाएंगे कि पृथ्वी का 70 प्रतिशत भाग पानी में है लेकिन फिर भी हमें आज भीषण जल संकट से गुजरना पड़ रहा है क्योंकि 70 प्रतिशत पानी में से केवल 0.007 प्रतिशत जल ही मानव जीवन के लिए उपयोगी है। और यदि हम अपने देश भारत की बात करें तो दुनिया के 16 प्रतिशत लोग यहां पर रहते हैं और पानी केवल 4 प्रतिशत है। इन आंकड़ों से स्पष्ट है कि आने वाले समय में हमारे देश में भीषण जल संकट आने वाला है।

यदि हम जल संकट के कारणों को देखें तो पाते है कि भारत में हर साल बारिश से जितना जल मिलता है उसका 8 प्रतिशत ही उपयोग में आ पाता है। शेष 82 प्रतिशत नदियों के जरिए समुद्र में चला जाता है। देश में उपलब्ध कुल पानी में से 70 प्रतिशत हिस्सा सिंचाई में चला जाता है। औद्योगिकरण के तेजी से बढ़ने के कारण भी पानी की मांग लगातार बढ़ती जा रही है। मुम्बई जैसे शहरों में वाहन धोने में रोज़ाना 50 लाख लीटर पानी खर्च हो जाता है। महाशहरों की यदि बात करें तो पानी के पाइप लाइनों की खराबी के कारण रोज़ लगभग 17 से 44 प्रतिशत पानी नष्ट हो जाता है। ब्रश करते समय यदि 5 मिनट नल खुला रखें तो 25 से 50 लीटर पानी बर्बाद हो जाता है।

नदियां पानी का सबसे बड़ा स्रोत है किन्तु वर्तमान समय में कारखानों से निकलने वाले रसायन उसे भारी मात्रा में दूषित कर रहे हैं जिससे स्वच्छ जल मिलना और भी मुश्किल हो गया है। पिछले 60 वर्षों में भारत में पानी की उपलब्धता 1/3 रह गई है जबकि भारत की जनसंख्या 3 गुना से ज़्यादा बढ़ गई है। आज हालत ये हो गई है कि हम लगातार भूमिगत जल पर ही निर्भर होते जा रहे हैं। जिसका नतीजा ये है कि प्रत्येक वर्ष भूमिगत जल का स्तर एक फीट नीचे जा रहा है। नदियां सूखती जा रही हैं। भारत में प्रति वर्ष लगभग एक लाख लोग जल से जुड़ी बिमारियों से मरते हैं।

# सूत्रपात

बढ़ते हुए इस जल संकट को रोकने के लिए ना केवल सरकार को बल्कि प्रत्येक व्यक्ति को जागरूक होना पड़ेगा ताकि ये अनमोल प्राकृतिक सम्पदा हमारी आने वाली पीढ़ियों तक भी पहुंच सके। भूजल संरक्षण हम जल के रीसाइक्लिंग और वाटर हारवेस्टिंग के जरिए भी कर सकते हैं। इन एक - दो उपायों को भी यदि हर व्यक्ति गंभीरता से ले और अमल करे तो हम काफी पानी को भूमिगत कर सकते हैं और तेजी से घटते हुए भूमिगत जल स्तर को कम कर सकते हैं।

प्रतिभा पाल
प्रोजैक्ट सहायक - I

# दिक्कत

गहरी नींद में सो रही थी कि दिन कब निकला पता ही नहीं चला। दरवाज़ा खटकने की आवाज़ आई, अचानक नींद खुली और ऐनक लगाते हुए जैसे ही दरवाज़े की ओर बढ़ी, बाहर से आवाज़ आई - माँ मैं हूँ। मैं बोली - इतनी सुबह।

बेटा बोला - माँ मैं और रीना चाहते हैं कि तुम्हारे लिए बाहर कोई अच्छी जगह देखें। मैं घबराई हुई बोली - किसलिए? बेटा थोड़ा गला साफ करके बोला - माँ मैं काम के सिलसिले में बाहर ही रहता हूँ और रीना भी ऑफिस से देरी से आती है, तो तुम्हें दिक्कत होती होगी ना। मुझे समझ तो आ गई थी कि अलग करने की बात कर रहे हैं पर न जाने मन समझना नहीं चाह रहा था। मैं थोड़ी हैरानी में भी थी कि कितनी आसानी से बेटे ने बात कह दी। इतने में बेटा बोला - तुम तैयार हो जाओ। मैं ऑफिस जाते हुए तुम्हें छोड़ दूंगा।

सामान बांधा , जल्दी से गाड़ी में बैठ गई, कहां जा रहे हैं, क्यों जा रहे हैं, सब पूछना चाहती थी बेटे से, पर अपने ही सवाल का जवाब नहीं दे पा रही थी कि कमी कहां रह गई। गाड़ी वृद्धाश्रम के पास जाकर रूकी, बेटे ने सारा सामान किसी कमरे में रखा और मैनेजर के साथ बात करने लग गया। मैं टिकटिकी लगाए कमरा देख रही थी। बेटा बोला - माँ मैंने सब चेक कर लिया है, तुम्हें दिक्कत नहीं होगी। 'दिक्कत' सुन के मन में टीस सी उठी, कैसे जब बेटे के माथे पर खरोच भी आ जाती थी, मैं सारी रात उसका माथा सहलाती थी कि बेटे को चैन की नींद आ जाए। अचानक मन में उबाल सा आया, खुल के रोना चाहती थी, पर रोक लिया, पर पता नहीं एक आंसू फिर भी कैसे तमाम बंदिशों को काटते हुए, अपने रास्ते से आ निकला - तभी बाहर से आवाज़ आई - मैडम यहां के रूल्स और रैगुलेशन पढ़ लीजिएगा। हाथ में फाईल थमाता हुआ आश्रम का मैनेजर बोला। मैंने जल्दी से आंसू पोंछा और सर हिला दिया। उस रात सो ना पाई। अगले दिन पार्क में मेरे जैसे बहुत सारे लोग टहल रहे थे। एक बूढ़ी औरत चेहरे पर बड़ी-बड़ी झुर्रियां सिमट कर बोली - तुम नई हो। मैंने कहा जी। आगे वह कुछ पूछती मैं एक दम से बोल पड़ी - मेरा बेटा-बहू मुझसे बहुत प्यार करते हैं। वे दरअसल काम के सिलसिले में बाहर ही रहते हैं। मैं उनसे खुद लड़ कर यहां आई हूँ। बूढ़ी औरत मेरी तरफ ऐसे देखी जा रही थी, जैसे बच्चा झूठ

बोलता है और बड़े उसकी हाँ में हाँ मिलाते हैं। मैं उठकर कमरे की ओर चली गई। मन में सोच आई कि जिस बेटे ने मुझे घर में रखने की दिक्कत नही की, उसके प्यार का झूठा दिखावा क्यों कर रही हूँ।

बस दिन निकलते गए, पर मन की उदासी से बुढ़ापा जल्दी आ गया। एक दिन सुबह पार्क में जाने के लिए किसी ने दरवाज़ा खटखटाया, पर अन्दर से आवाज़ न आई। मेरी आँखें बन्द हो रही थी। मौत जैसे नई ज़िन्दगी के लिए चीख-चीख के पुकार रही थी। नज़र फट रही थी। धीरे-धीरे लोग चारपाई के चारों तरफ खड़े हो गए। किसी ने बोला-बेटे को खबर करें। मैं सरसराती आवाज़ में बोली, बेटे को ऑफिस जाने मे देरी हो जाएगी, उसे दिक्कत न दो।

शिल्पा
प्रोजैक्ट इंजीनियर-I

# माँ बड़ी निराली है।

सुबह प्यार से जगाती है,
हाथों से खाना खिलाती है,
सबको समय पर भेज
खुद काम में लग जाती है,
माँ बड़ी निराली है, जैसे पूजा की थाली है।

जब मैं स्कूल से वापिस आऊँ
मुझ पर अपना प्यार बरसाती है।
अगर कभी मैं रूठ जाऊँ
अपनी मीठी बातों से मनाती है,
माँ तो बड़ी निराली है, जैसे सावन में हरियाली है।

गलती करने पर जब बाबा डांटते हैं,
माँ मुझे बचाती है,
जब हम शरारते करते हैं,
उनको सबसे छुपाती है,
माँ तो बड़ी निराली है, बड़े दिलवाली है।

अकेले बैठ जब मैं सोचूँ,
माँ की प्यारी बातों को,
दिल करता है ये पल रोकूं,
थाम लूं इन सब यादों को,
माँ तो बड़ी निराली है, जैसे बगिया का माली है।

सरबजीत कौर
प्रोजैक्ट इंजीनियर - I

# कार्यालयों में कचरा प्रबंधन

कचरा प्रबंधन वह सभी गतिविधियां और कार्य हैं जो कचरा व्यवस्था करती हैं। किसी भी चीज़ की शुरूआत से उसके अंतिम निपटान तक को कचरा प्रबंध कहा जाता है।

यह शब्द आमतौर पर हर प्रकार के कचरे से संबंधित है। चाहे वह कच्चे माल की निकासी के दौरान हो, चाहे वह उसकी मध्यम प्रक्रिया में हो और या फिर उसके अंतिम उत्पाद में हो या सेवन में हो।

अन्य मानवीय गतिविधियां जिनमें आवासीय, संस्थागत, व्यवासायिक, खेती बाड़ी इत्यादि आते हैं, इन सब से भी काफी कचरा निकलता है जो कि ध्यान देने योग्य है।

हमें यह समझना जरूरी है कि कचरे का प्रतिकूल प्रभाव सीधा ही हमारी सेहत, इस पर्यावरण पर और सौंदर्यशास्त्र पर पड़ता है।

हम अक्सर बात करते हैं घरों से निकले कचरे के बारे में। हाँ, वह नि:संदेह ही ठीक है, पर कार्यालयों के बारे में हम क्या राए रखते हैं? क्या हमारे कार्यालयों में रद्दी कम निकलती है? और क्या हम उन सभी चीज़ों का कचरा प्रबंधन ठीक तरीके से कर पाते हैं?

हमें जागरूक होना होगा कार्यालय से निकले हर उस अपशिष्ट (रद्दी) के बारे में जो हमारे पर्यावरण के लिये घातक है और हो सकता है।

इस लेख में मैं बात करना चाहती हूँ कार्यालयों से निकले हुए कचरे के बारे में।

क्या आप जानते हैं कि कार्यालय जहां कागज का इस्तेमाल अधिक मात्रा में होता है, वहाँ रद्दी अधिक से अधिक 80% दुबारा इस्तेमाल हो सकती है। जिसे हमें सही तरीके से उसका प्रबंधन कर इस्तेमाल करना चाहिए और साथ ही यह प्रयास भी करना कि हम अपने कार्यालयों में हो रहे रद्दी को जितना हो सके कम करना चाहिए।

हाँ, यह स्पष्ट है कि जब हम अपने-अपने काम को अंजाम देने में बहुत व्यस्त होते हैं तब यह सब ध्यान रख पाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। पर अगर हम सब अपने-अपने हिस्से कि ज़िम्मेदारी ले

लें तो यह सब कर पाना आसान हो जाएगा। और साथ ही हमें अपने कार्यालयों में एक ऐसा संगठन बनाना चाहिए जो इन सब गतिविधियों पर सही प्रकार से नज़र रख सके और बिना प्रकृति को नुकसान पहुंचाए कचरा प्रबंधन कर पाए।

ग्लोबल वार्मिंग के बढ़ते खतरे को देखते और समझते हुए हम सब को कुछ जरूरी कदम उठाने ही होगें।

फोटोकॉपी मशीन, कम्प्यूटर, सी.डी., प्रिन्टर आदि सब हमारे पर्यावरण में काफी बड़ा असर डालती हैं।

मैं कुछ सुझाव आप के साथ सांझे करना चाहती हूँ जो हमारे कार्यालयों के रद्दी को कम और सही ढ़ंग से विघटित करने में मदद करेगा। यह छोटी–छोटी बातें अगर हर कार्यकर्त्ता अपने जीवन में अपनी 'करने वाली सूची' में शामिल कर ले तो जरूर कुछ इस पर्यावरण के लिये और अपने लिये अच्छा कर पाएगें।

1. कागज़ के दोनों तरफ को इस्तेमाल करना चाहिए। चाहे उस पर हाथ से लिखकर या प्रिंट ले कर। कम्प्यूटर में दोनों तरफ कागज़ के प्रिंट की सेटिंग आटोमैटिक कर दें।
2. कागज़ को इस्तेमाल करने के बाद जब उसका उपयोग खत्म हो जाए तो उन सब कागज़ों को इकट्ठा कर कुछ – कुछ समय के अतंराल पर दुबारा इस्तेमाल के लिये भेज देना चाहिए।
3. रंगीन पेपर प्रिटिंग का इस्तेमाल कम से कम करना चाहिए।
4. कोई भी ड्राफ्ट प्रिंट जब कागज पर करें तो उसे हल्के गहरे रंग में सेट कर उसका प्रिंट लें। रंग उतना गहरा हो कि आप पढ़ पाएं। इससे स्याही की खपत कम होगी।
5. जब भी कागज़ की खरीददारी करें तो एक चीज़ का जरूर ध्यान रखें कि वह क्लोरीन मुक्त हो। कार्यालय में ऐसी कोई पॉलिसी बनाएं कि पेपर के खरीद के दौरान उसे अम्ल किया जाए।
6. दफ्तर की पुस्तिका, पॉलिसी और अन्य दस्तावेज आनलाईन ही रखें। उन सब का प्रिंट निकालने की बजाए कर्मचारियों को वह सब आनॅलाईन प्रतियां भेजें।
7. ड्राफ्ट प्रिंट के समय उसका मार्जन कम करने से कागज़ की बचत भी होगी।

8. पुराने लेटरहैड हो गए हों तो उन्हें दफ्तरों के अन्दरूनी काम के लिये इस्तेमाल करें।

9. कभी भी प्रिंट लेने से पहले यह जरूर सोचें कि क्या यह बिना प्रिंट लिये email कर के काम चल सकता है।

10. इन सब के अलावा खाद्य आर्गेनिक्स पुनर्चक्रण (रिसाईक्लिंग) कार्यक्रम लागू करने पर भी विचार कर कार्य करें।

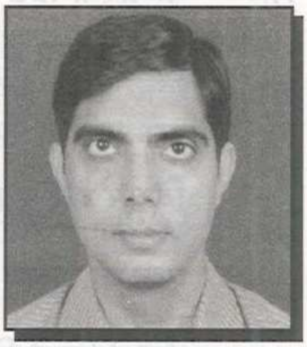
एक कार्यालय में हर रोज़ कितने ही चाय बैग इस्तेमाल होते हैं।

मैंने देखा है कि हर रोज़ कुछ लोग चाय बैग बाहर मैदान में या क्यारियों में फैंक देते हैं और कहते हैं खाद की तरह इस्तेमाल होगा। उनकी बात सही है पर इस तरह से फेंकना तो अपने आस-पास के सौंदर्य को गंदा करना ही हुआ।

क्यों ना हम यह तरीका अपनाएं कि अगर रोज़ इन सब को इक्ट्ठा कर एक गढ्ढे में भरते जाएं और कुछ समय बाद यह हमें खाद के रूप में इस्तेमाल करने के लिये मिले, तो इससे ज्यादा बेहतर होगा। ऐसे छोटे-छोटे सुधार और बदलाव से ही हमारे कार्यलयों में बेहतर कचरा प्रबंधन हो सकता है और हमारे आस-पास के वातावरण में भी सुधार आ सकता है।

**प्रीतिका**
प्रोजैक्ट सहायक - I

# मेरे स्वर्गीय पिता को समर्पित



मेरे जन्मदिन की खुशी कोई और मनाए जा रहा था,
वो थे पापा।
बिन दिखाए जो प्यार किए जा रहा था,
वो थे पापा।
अपना पेट खाली रखकर मेरा पेट भरे जा रहे था
वो थे पापा।
ऊँगली पकड़कर चलना सिखाया जिसने,
वो थे पापा।
हर वक्त साथ अटल खड़ा था कोई,
वो थे पापा।
अपने आँसू छुपाकर हमको हंसाए जा रहा था,
वो थे पापा।
दु:ख के आगे ढाल बनकर जो खड़ा था,
वो थे पापा।
कुछ नहीं होता कहकर हौंसला मेरा बढाए जा रहा था,
वो थे पापा।
सबसे ज़्यादा याद जो आए आज
वो हैं पापा। वो हैं पापा।

**करन सिंह**
वरिष्ठ तकनीकी सहायक

# विश्वास

मुश्किल होता है विश्वास करना

आसान होता है विश्वास तोड़ना।

विश्वास मज़बूत होता है बच्चे को

बच्चा चलता माता – पिता की बांह पकड़

जब माता – पिता बुज़ुर्ग हो जाते हैं

वही विश्वास से वो बच्चों को देखते।

परन्तु बच्चों का विश्वास कमज़ोर होता है

जो बनते – बिगड़ते वक्त नहीं लगता।

विश्वास आँख बंद करने जैसा है

जो आँख खुलते टूट जाता है।

दोस्ती का नाम विश्वास है

विश्वास टूटने पर आँख नम होती

विश्वास बनाने में तमाम उमर कम है

टूटने में एक पल भी कम।

बलबीर कौर
प्रोजेक्ट सर्विस सपोर्ट - I

# खुशी का अहसास

हर इन्सान खुशी चाहता है। उसको पाने के लिये वह दिन-रात मेहनत करता है। कई बार एक करोड़पति इन्सान के चेहरे पर भी आप को खुशी नहीं मिलेगी।

मैंने अपने जीवन में खुशी के अहसास को महसुस किया है। मैंने दस रूपये का लेज चिप्स का पैकेट खरीदा था। पैकेट के पीछे कुछ कोड मोबाइल नम्बर पर भेजने को लिखा हुआ था। जो मैनें भेज दिया। कुछ दिन के बाद मुझे मोबाइल पर फोन आया कि मेरा लेज कॉनटेस्ट में इनाम निकला है। इनाम में एल.ई.डी. टी.वी. 43 ईंच और होम थियेटर (एल.जी. कम्पनी का) जिस की कुल कीमत 65000 रूपये थी। मुझे इस बात पर यकीन ही नहीं आ रहा था। थोड़ी सी कागजी कार्रवाही के बाद वो गिफ्ट वाऊचर देने मेरे घर आये जो कि मेरे लिए एक बड़ा आश्चर्य था। उस पल ने मुझे खुशी का अहसास कराया। वो मेरे घर में डोल बजाते हुए आये। पूरे मोहल्ले के लोगों को पता चला कि मेरा इनाम निकला है। सब के चेहरे पर मैंने खुशी देखी। उन्होंने मेरी और परिवार वालों की फोटोग्राफी और वीडियो बनाया जो कि उन्होंने अपनी फेसबुक की साईड पर डाला। मुझे बहुत अच्छा लगा कि कोई भुगतान किए बगैर मुझे टी.वी. और होम थियेटर प्राप्त हुआ।

मुझे दस रूपये के लेज चिप्स के पैकेट ने मेरे जीवन में मुझे खुशी की अहसास कराया। वह एक ऐसी सच्ची खुशी थी जिस का कोई मोल नहीं। उसे मैं जीवन भर नहीं भूल सकती। उस खुशी ने मुझे दुनियां की नज़रों में मशहूर तो किया ही बल्कि मेरे अपनों के चेहरों पर मैंने उस खुशी को महसूस किया।

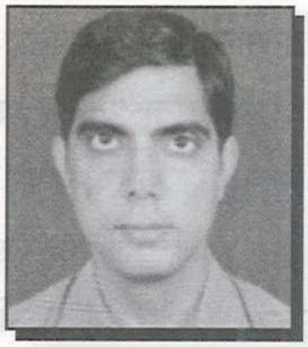
मुझे यह सोच कर बहुत ही अच्छा लगा कि इन्सान के जीवन में कभी न कभी यह पल जरूर आता है जब उसकी किस्मत उसका साथ देती है। वह पल उसके जीवन का खास पल बन जाता है।

सच्ची खुशी की तलाश में इन्सान भटकता रहता है। उसको पाने के लिये वह कितनी जद्दो जहद करता है। लेकिन मेरे जीवन में मुझे वह खुशी एक सपने की तरह प्राप्त हुई। जैसे कोई अच्छा सपना हम देखते हैं तो खुश हो जाते हैं और सोचते हैं कि काश यह सब सच हो जाये। मैंने अपने जीवन में उस सपने जैसे सच्ची खुशी को देखा और महसूस किया।

कहते हैं कि इन्सान को अपने कर्म करते रहना चाहिए बल्कि सब कुछ भगवान पर छोड देना चाहिए। मैं भी ऐसा ही सोचती हूँ कि कर्म ही जीवन है। कर्म करने के बाद फल की इच्छा नहीं करनी चाहिए। आपके जीवन मे भी जब ऐसी खुशी का पल आये तो उसे आनन्द के साथ जीयें। वैसे तो खुशियां हमारे आसपास ही होती हैं। हमें सिर्फ उसे महसूस करना होता है।

बलबीर कौर
प्रोजैक्ट सर्विस सपोर्ट – I

# एक संदेश, एक अपील: लक्ष्य की ओर



क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहें हैं? आज हम जो कर रहे हैं उसके परिणाम क्या होंगे? विचार जरूर कीजिए। आज हमारा देश तरक्की कर रहा है इसमें कोई संदेह नहीं है, लेकिन इसके साथ ही विनाश के मोड पर भी पहुँच गया है। आज जो असहिष्णुता का माहौल है जो समाज में गुस्सा व्याप्त है तो क्या हम सब सम्मिलित रूप से इसके लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं? लेकिन सवाल यह है कि ऐसा क्यों है? इन हालातों का तथा जीवन मुल्यों में गिरावट का जो कारण है वह बाहरी आतंकवाद या बाहरी ताकत का होना बिल्कुल भी नहीं है। कारण है हमारी अपनी सोच तथा हमारा चुना हुआ जीवन लक्ष्य।

अगर मैं आज जीवन लक्ष्य की बात करूं तो आज पैसा ही वह लक्ष्य है। जो सही में सही है या गलत, सब जानते ही हैं। लेकिन विडम्बना तो यही है कि सबको ज्ञान होते हुए भी लक्ष्य आज भी बदला नहीं है। इसी मार्ग पर चलते रहे तो एक दिन समस्त मानव जाति का विनाश निश्चित है। आज कोई भी क्षेत्र हो चाहे शिक्षा हो, चाहे खेल हो, राजनीति हो या कोई और। आज हर क्षेत्र में दौड लगी है – पैसे की दौड़। अगर कोई विद्यार्थी है तो वह ज्ञान अर्जित करने के लिए नहीं पढ़ता। अगर कोई खिलाड़ी है तो वह स्वस्थ रहने के लिए नहीं खेलता। अगर हम राजनीति की बात करें तो आज राजनीति भी धन अर्जित करने का माध्यम बन कर रह गई है। राजनीति एक बहुत सराहनीय कार्य होता है जो जीवन मूल्यों से भरा होता है जो देश की तरक्की के लिए आवश्यक भी है। एक लोगों का नेतृत्व करने वाला व्यक्ति लोगों के लिए समर्पित रहता है। लेकिन क्या ऐसा वाकई है भी? आज अब तो स्वार्थपूर्ति के लिए 'राजनीति' शब्द का अर्थ ही बदल गया है। अर्थ बदलने से मतलब है कि अब इस शब्द को हम अलग ही नज़र से देखते हैं, समझते हैं। जब किसी के साथ कोई चालबाजी हो जाए तो टिप्पणी भी करते हैं कि चालबाजी करने वाला राजनीति खेल रहा है। जबकि शब्दकोष में इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है। हमारे महान गुरू आचार्य चाणक्य ने कहा भी है क़ि यदि हम राजनीति में भाग नहीं ले रहे तो इसका सीधा मतलब है – किसी अयोग्य व्यक्ति को अपने ऊपर शासन करने की अनुमति देना। इसलिए राजनीति में भाग लीजिए, लेकिन लक्ष्य नहीं बदलना चाहिए। आखिरकार सभी का लक्ष्य है पैसा। यहाँ तक जीवन स्तर की परिभाषा भी पैसा ही रह गई है। जरा सोचिए अगर पैसा सब कुछ होता तो फिर अमीर को तो दु:खी होना ही नहीं चाहिए। आज हर बात पैसे से शुरू होकर पैसे पर ही खत्म हो जाती है। सवाल यह है कि जब मुद्रा प्रचलित ही नहीं थी, जीवन तो तब भी था और आज से बेहतर था

तथा जीवन मूल्यों से भरा था। या यूं कहें कि मुद्रा ने ही जीवन मूल्य खत्म कर दिए। एक बार सोचिएगा जरूर कि क्या यह सही है?

**क्या होना चाहिए जीवन लक्ष्य :**

आज जो देश के हालात हैं तो हम सबका यह कर्तव्य बन जाता है कि देश के लिए कुछ किया जाए। कुछ ऐसा किया जाए जिससे आने वाली पीढ़ी को एक अच्छा समय दे सकें। इसके लिए हमें बहुत बड़ा प्रयास या प्रयत्न करने की जरूरत नहीं है, जरूरत है तो सिर्फ एक सोच बदलने की, जीवन लक्ष्य बदलने की और एक सही लक्ष्य चुनने की। काम बहुत ही सरल है और इसका परिणाम बहुत सुखद व मीठा।

आज जो असहिष्णुता है जो गुस्सा व्याप्त है उसको सिर्फ और सिर्फ प्रेम व भाईचारे से ही मिटाया जा सकता है। मेरी इस बात पर सही सहमत होंगे कि जीत प्रेम की होती है। तो आज मेरी सभी से हाथ जोडकर अपील है कि हम अपना लक्ष्य मानव धर्म व भाईचारे को समर्पित करें। हम हर मानव से प्रेम करें एक दूसरे के विचारों का आदर करें। याद रहे दिखावटी प्रेम या दिखावटी आदर भी असहिष्णुता का साथ देने जैसा ही है। इस जीवन के महत्व को समझें, यही वो रास्ता है जब हम आने वाले युग को एक अच्छी शुरूआत दे कर जा पाएगें ताकि हमारी आने वाली पीढियाँ सुकुन से जी सकें।

तो आज से क्या, अभी से हम सब मिलकर बिना किसी शर्म या झिझक के आगे आकर इस सुदृढ़ समाज की नींव रखें। आगे कदम बढाएं। मैंने एक कदम बढ़ा दिया है लक्ष्य की ओर। अब आपकी बारी।

**करन सिंह**
वरिष्ठ तकनीकी सहायक

# संतुष्टि का इंतज़ार यानि बड़ा पुरस्कार

धैर्य के गुण अनगिनत हैं। जो लोग इंतज़ार कर सकते हैं, जीत सकते हैं। और सिर्फ जीत नहीं, वह बड़ी जीत हो सकती है। **जीन जैकेस रोस्सियू ने सच ही कहा है "धैर्य कड़वा हो सकता है, लेकिन इसका फल मीठा होता है।"** इंसान के रूप में, हम तत्काल पुरस्कार पा लेने के लिए कोशिश कर रहे हैं। यह छोटा पुरस्कार हमें आकर्षित कर रहा होता है।

विचार कीजिये, बच्चों का एक ग्रुप जिस में प्रत्येक को रोज़ रूपया 5/- मिलते हैं खर्च करने के लिए। लगभग सभी उन पैसों को रोज़ एक चॉकलेट अपने समीप की दुकान से खरीद कर खा लेते हैं। जबकि उसी दुकान पर इस से बड़ी व इससे स्वादिष्ट चॉकलेट भी मिलती है परन्तु बहुत महंगी है। सभी बच्चे उसे खरीदना चाहते हैं परन्तु उन में से एक, रोज के मिले कम पैसों को जोड़ता रहता है। दो हफ्ते बाद उसके पास इतने पैसे जमा हो जाते हैं कि वह इस चॉकलेट को खरीद लेता है। जब की दूसरे बच्चे चुपचाप उस अमूल्य खज़ाने को पाने की केवल इच्छा ही रख पाते हैं। पर वो जिसने अपनी सन्तुष्टि को इन्तज़ार करवाया, सब से अच्छी चॉकलेट का स्वाद लिया। यहां पीट मेराविच की कही बात सच साबित होती है कि **"धैर्य एवं दृढ़ता से सपने अवश्य सच हो जाते हैं।"**

यह धारणा लगभग हमारे प्रतिदिन जीवन के हर पहलू पर लागू होती है। यह साबित हो चुका है कि जिन्होंने व्यक्तिगत विशेषता से अपनी सन्तुष्टि को इंतज़ार करवाया वह अधिक सफल व खुश रहे। यह असल में व्यक्तिगत पसंद की बात है और बहुत चुनौतीपूर्ण पहलू है कि आप तुरंत सन्तुष्टि चाहते हैं या इंतज़ार करने में आप को भलाई दिखाई देती है। अधिकतर लोग यह मान कर चलते हैं कि यह उनके लिए संभव नहीं है। मगर सच्चाई यही है कि हर कोई ऐसा कर सकता है, यदि वह निश्चय कर ले। ऐसा करने से न केवल सुदृढ़ इच्छाशक्ति पनपती है अपितु लंबी अवधि के लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु दृष्टि स्पष्ट होती है। यहाँ प्राथमिकताएं तय करना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। अपने आप से यह प्रश्न करना कि "आज मेरे लिए क्या महत्वपूर्ण है?" या "क्या आज कुछ छोड़ देने से कल मुझे और अच्छे परिणाम मिलेंगे?" परिस्थितियां हमारा इम्तिहान बार-बार लेती हैं और यह हम पर व केवल हम पर निर्भर है कि उन पर कैसे विजय पाना है।

इन्तज़ार करना सीखें, छोटी अवधि का थोड़ा बलिदान दें, आगे जाकर बड़े पुरस्कार के हकदार बनें। क्योंकि **"यदि आप किसी चीज़ का सपना देख सकते हैं तो उसे प्राप्त भी कर सकते हैं।"** वॉल्ट डिज़्नी

**शशी कुमार गोस्वामी**
प्रशासन कार्यकारी

## सूत्रपात

# खुशी का उदय

एक कौआ था, जो अपनी ज़िन्दगी से बहुत खुश था और सन्तुष्ट था। एक बार वह एक तालाब पर पानी पीने रूका। वहां पर उसने सफेद रंग के पक्षी हंस को देखा। उसने सोचा मैं बहुत काला हूँ और हंस इतना सुन्दर है इसलिए शायद हंस इस दुनिया का सबसे खुश पक्षी होगा।

यही सोचकर वह अपने मन ही मन घुटने लगा। जब एक दिन उससे रहा नहीं गया तो उसने हंस के पास जाने की सोची।

कौआ हंस के पास गया और बोला – क्या आप दुनिया के सबसे खुश पक्षी हो?

हंस बोला – मैं भी यही सोचा करता था कि मैं दुनिया का सबसे खुश पक्षी हूँ जब तक कि मैंने तोते को नहीं देखा था। तोते को देखने के बाद मुझे लगता है कि तोता ही दुनिया का सबसे खुश पक्षी है, क्योंकि तोते के दो खूबसूरत रंग होते हैं। इसलिए वही दुनियां का सबसे खुश पक्षी है।

कौआ तोते के पास गया और बोला – क्या आप ही इस दुनिया के सबसे खुश पक्षी हैं?

तोते ने कहा – मैं पहले बहुत खुश था और सोचा करता था कि मैं ही दुनिया का सबसे खुबसूरत पक्षी हूँ। लेकिन जब मैंने मोर को देखा तो मुझे लगता है वो ही दुनियां का सबसे खुश पक्षी है, क्योंकि उसके उपर कई तरह के रंग हैं और वह मुझसे भी खूबसूरत है। कौआ चिड़ियाघर में मोर के पास गया और देखा कि सैकड़ो लोग मोर को देखने के लिए आए हैं। कौआ मोर के पास गया और बोला – क्या आप दुनियां के सबसे सुन्दर पक्षी हो?

हज़ारों लोग आपको देखने के लिए आते हैं इसलिए आप ही दुनिया के सबसे सुन्दर और खुश पक्षी हो सकते हो।

मोर ने कहा – मैं हमेशा सोचता था कि मैं दुनिया का सबसे खूबसूरत और खुश पक्षी हूँ। लेकिन मेरी खुबसूरती के कारण मुझे यहां पिंजरे में कैद कर लिया गया है। मैं खुश नहीं हूँ और मैं अब यह चाहता हूँ कि काश मैं भी कौआ होता तो मैं आज आसमान मे आजाद उड़ता। चिड़ियाघर में आने के बाद मुझे यही लगता है कि कौआ ही सबसे खुश पक्षी होता है। अब सारी बात कौआ के समझ में आ गई कि जो है सब यही है, दूसरे तो हमसे भी ज्यादा परेशान हैं। जैसे ही उसे सत्य का ज्ञान हुआ, आत्म संतोष

और खुशी मन से ऊँचे आसमान में खुशी से उड़ने लगा।

मित्रों, आदमी की ज़िन्दगी भी कुछ ऐसी ही हो गई है। हम अपनी तुलना दूसरों से करते रहते हैं और दूसरों को देखकर हमें लगता है कि वह शायद हमसे अधिक खुश या सुखी है। हमें लगता है कि हम कुछ भी नहीं है। इस कारण हम दुखी हो जाते हैं।

हम उनका आनन्द नहीं उठा पाते जो हमारे पास पहले से है और उन वस्तुओं के पीछे भागने लगते हैं जो हमारे पास नहीं हैं और इसी चक्कर में समय निकलता जाता है और बाद में हम सोचते हैं कि पहले हम अधिक खुश थे।

दुनिया में हर व्यक्ति के पास अन्य व्यक्तियों से कुछ वस्तुएं अधिक और कुछ वस्तुएं कम होगीं ही।

इसलिए दुनियां में सबसे अधिक खुश वह है जो अपने आप से सन्तुष्ट है और जिसे यह बात समझ आ जाती है वह सुखद और आनन्दमय जीवन जीने लगता है।

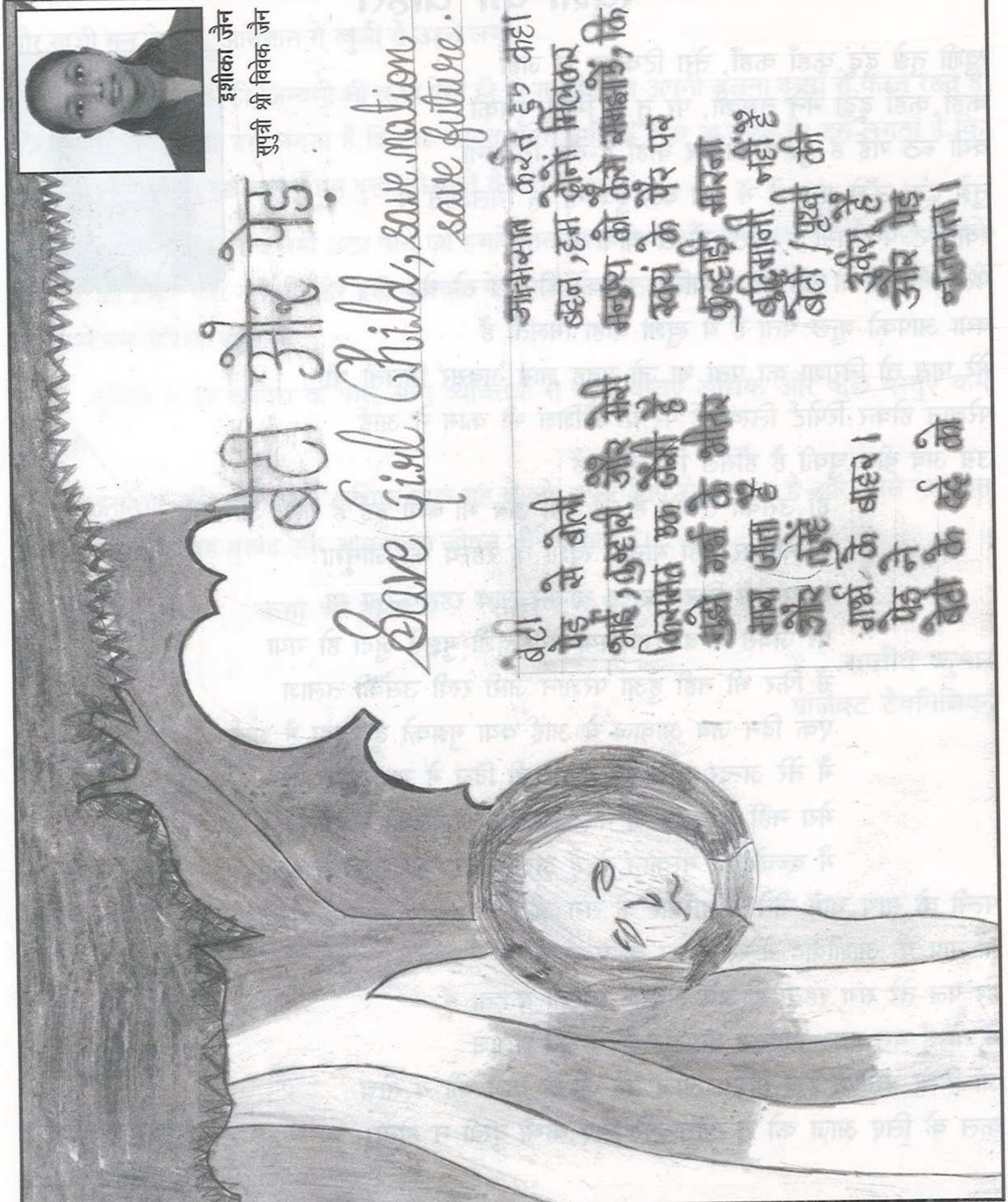
**कहा भी गया है : "सन्तुष्टम परम सुखम"**

**राजीव कुमार**
प्रोजेक्ट टैक्निशियन

# खुशी की चाहत

खुशी तुझे ढुंढूं कहाँ कहाँ, तेरा टिकाना हो जहाँ
कहाँ कहाँ ढूंढा मैंने तुझको, पर तू न मिली मुझको
क्यों रूठ गई है मुझसे आखिर कहाँ है तेरा ठिकाना
तुझे ढूंढा ऊँचे मकानों में बडी बडी दुकानों के गिलआरों में
स्वादिष्ट पकवानों में चोटी के धनवानों में
पर सभी तुझको ढूंढ रहे थे बल्कि मुझको ही पूछ रहे थे
क्या आपको कुछ पता है ये खुशी कहां मिलती हैं
मेरे पास तो निराशा का पता था जो सुबह शाम अक्सर मिलती थी
परेशान होकर रिपोर्ट लिखवाई पर ये कोशिश भी काम ने आई
उम्र अब बीत चुकी है हौंसले गिर चुके हैं
हाँ उसकी तस्वीर है मेरे पास अब भी बची हुई है कुछ आस
मैं भी हार नहीं मानूंगा खुशी के रहस्य को जानूंगा
बचपन में मिला करता था मेरे साथ रहा करता था
पर जबसे मैं बडा हो गया मेरी खुशी मुझसे जुदा हो गया
मैं फिर भी नहीं हुआ परेशान जारी रखी उसकी तलाश
एक दिन जब आवाज ये आई क्या मुझको ढूंढ रहा है भाई
मैं तेरे अन्दर छूपी हुई हूँ तेरे ही दिल में रहा करती हूँ
मेरा नहीं है कुछ भी मोल सिक्कों में मुझको न तोल
मैं बच्चों की मुस्कान में हूँ हारमोनियम की तानों में हूँ
पत्नी के साथ चाय पीने में परिवार के संग जीने में
माँ बाप के आर्शीवाद में रसोई घर के पकवानों में
हर पल तेरे संग रहता हूँ और अक्सर तुझको कहता हूँ
मैं तो हूँ बस एक अहसास बंद कर दे तू मेरी तलाश
जो मिला उसी में कर संतोष आज को जी ले कल की न सोच
कल के लिए आज को न खोना मेरे लिए कभी दुखी न होना।

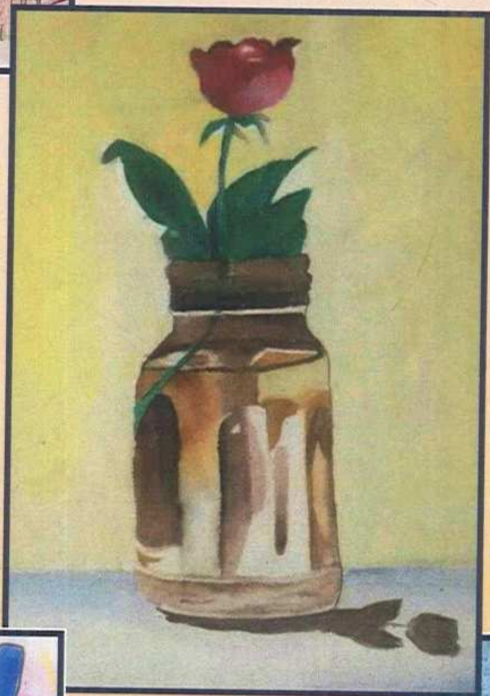
**सुषमा कौशल**
प्रोजैक्ट सर्विस सपोर्ट




इशीका जैन
सुपुत्री श्री विवेक जैन

**महज़ कौर**
कक्षा - 2
सुपुत्री - सरबजीत कौर

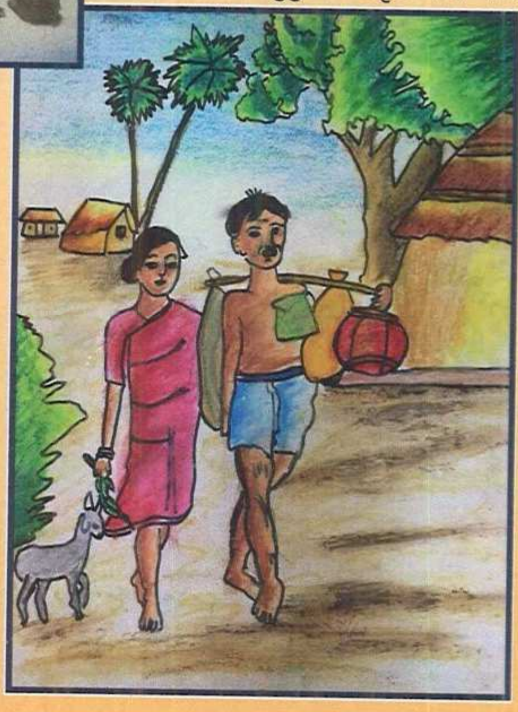
**खुशबू वर्मा**
कक्षा - 8
सुपुत्री - कुलभूषण वर्मा



**निष्ठा गोयल**
कक्षा - 6
सुपुत्री - विकास गोयल

**अरमान**
कक्षा - 3
सुपुत्र - अनु आहूजा

**एकम सिंह**
कक्षा - 7
सुपुत्र - अमृत पाल कौर



प्रगत संगणन विकास केंद्र

CENTRE FOR DEVELOPMENT OF ADVANCED COMPUTING

A Scientific Society of the Ministry of Communications and Information Technology, Government of India

A-34, Industrial Area, Phase-VIII, Mohali - 160071, (Near Chandigarh) Punjab. INDIA.

Phone: +91-172-2237052-57, +91-172-6619000 Fax: +91-172-2237050-51

Website: www.cdacmohali.in