सी डैक
CDAC

सूत्रपात

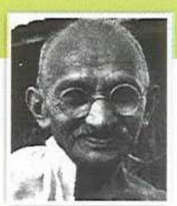
प्रगत संगणन विकास केन्द्र, मोहाली

सुविचार

दूसरों द्वारा की गयी गलतियों से सीखो,
अपने ऊपर प्रयोग करके सीखने में तुम्हारी आयु कम पड़ जाएगी
—चाणाक्य

केवल एक विचार को अपना लक्ष्य बनाओ ओर सभी कुविचार छोड़कर
केवल उसी के बारे में सोचो, सफलता तुम्हारे कदम जरूर चूमेगी
—स्वामी विवेकानंद

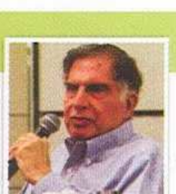
काम करने से पहले सोचना बुद्धिमानी, काम करते हुए सोचना सतर्कता,
और काम करने करने के बाद सोचना मूर्खता है
—स्वामी दयानन्द सरस्वती



ऐसे जियो की तुम कल मरने वाले हो,
और ऐसे सीखो की हमेशा के लिए जीने वाले हो
—महात्मा गांधी

इंसान को कठिनाइयों की आवश्यकता होती है, क्यूंकि सफलता
का आनंद उठाने के लिए ये जरूरी हैं
—अब्दुल कलाम

अहंकार, दरअसल वास्तविकता में आप नहीं हैं। अहंकार आपकी अपनी छवि है;
ये आपका सामाजिक मुखौटा है; ये वो पात्र है जो आप खेल रहे हैं,
आपका सामाजिक मुखौटा प्रशंसा पर जीता है. वो नियंत्रण चाहता है,
सत्ता के दम पर पनपता है, क्योंकि वो भय में जीता है —दीपक चोपड़ा



लोहे को कोई नष्ट नहीं कर सकता,
लेकिन उसकी खुद ही जंग ही उसे नष्ट कर देती है,
वैसे ही इंसान की खुद की मानसिकता
और सोच ही इंसान को नष्ट करती है — रतन टाटा

सूत्रपात

(वार्षिक गृह पत्रिका – छठा अंक)

इस अंक में

निदेशक की कलम से

श्री डी. के. जैन

निदेशक एवं अध्यक्ष

(राजभाषा कार्यान्वयन समिति)

सम्पादकीय

शैलेश सिंह

सम्पादक मण्डल

सुषमा कौशल

सहयोग

प्रीतिका, गुरप्रीत सिंह

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।

गृह पत्रिका – छठा अंक

अनुक्रम

अंक (क)

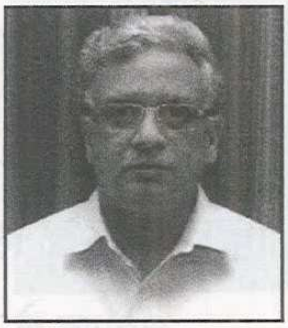
संदेश — निदेशक की कलम से

सम्पादकीय

अंक (ख)	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1.	समाज में नारी का स्थान	3
2.	धारणीय स्वास्थ्य उपकरण	5
3.	डर पर जीत	7
4.	चलो थोड़ी जानकारी जुटाते हैं साइबर क्राइम के बारे में	9
5.	जैव रसायन विश्लेषक (बायो कैमिस्ट्री एनालाइसर)	11
6.	सूक्ष्म शरीर और नक्षत्रीय भ्रमण	14
7.	साइबर सिक्योरिटी का महत्व	16
8.	बदलाव खुद में – प्रसन्नता की कुंजी	18
9.	कविता	19
10.	हजरत अली का इन्साफ	20
11.	काश ऐसा होता	21
12.	नाम का फल	22
13.	जिन्दगी का सफर चलता ही रहता है	23
14.	स्वच्छता का अभियान	24
15.	इम्तहान और भी.........	26
16.	बचपन	29

अंक (ख)	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
17.	कुछ खास ध्यान देने योग्य बातें	30
18.	आज का जमाना	32
19.	समाचार पत्र का जुनून	33
20.	हमारी मातृभाषा हिन्दी	35
21.	झूठ	37
22.	प्रशासनिक शब्दावली	40

निदेशक की कलम से



सी–डैक मोहाली में हिन्दी भाषा के प्रचार व प्रसार के लिए सफल प्रयास किया जा रहा है। दैनिक क्रिया–कलापों के अतिरिक्त सभी पत्राचार द्विभाषी या हिन्दी भाषा में किये जा रहे हैं।

इसी प्रयास के तहत हम अपनी वार्षिक हिन्दी पत्रिका 'सूत्रपात' का नया संस्करण ला रहे हैं। यह संस्थान के सभी कर्मचारियों और अधिकारियों का सामूहिक प्रयास है इस पत्रिका में केन्द्र के लेखकों तथा लेखिकाओं ने समाज के विभिन्न आयामों पर अपने विचार लेख–कविता और अन्य माध्यमों से व्यक्त किया है।

मैं सभी लेखकों, लेखिकाओं और पत्रिका सम्पादन और प्रकाशन से जुड़े लोगों को हार्दिक बधाई देता हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

डी.के. जैन
निदेशक
सी–डैक, मोहाली

सम्पादकीय

'सूत्रपात' हमारी राजभाषा हिन्दी में प्रकाशित होने वाली वार्षिक पत्रिका है। सूत्रपात का नया संस्करण प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष और प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। राजभाषा हिन्दी के प्रचार व प्रसार के लिए यह हमारा एक सामूहिक प्रयास है।

सूत्रपात के वर्तमान अंक में, इस कार्यालय में कार्य करने वाले अधिकारियों, कर्मचारियों से लेकर सहायक वर्ग की अभिव्यक्तियों को भी शामिल करने का प्रयास किया गया है। मैं इस पत्रिका के सम्पादन और प्रकाशन से जुड़े सभी सदस्यों को हार्दिक बधाई देता हूँ।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि सूत्रपात का यह वर्तमान अंक आपको अवश्य पसन्द आयेगा।

शुभकामनाओं सहित।

शैलेश सिंह
वरिष्ठ अभियन्ता

समाज में नारी का स्थान

समाज में नारी का विशेष स्थान है भारत जैसे देश में नारी का सम्मान एंव उसके हितों की रक्षा की जाती है भारतीय समाज में नारी की स्थिति अत्यन्त विरोधाभासी रही है एक तरफ तो उसे शक्ति के रूप में जाना जाता है तो दूसरी ओर उसे बेचारी अबला भी कहा जाता है। इन दोनों धारणाओं ने नारी के विकास में बाधा पहुँचाई है। यह प्रथा प्राचीनकाल से ही चली आ रही है जिसमें नारी को इन्सान के रूप में देखने के प्रयास कम ही हुए हैं। सदियों से ही वह समाज के अत्याचारों एवं शोषण का शिकार होती आई हैं। उनके हितों की रक्षा करने के लिए तथा न्याय दिलाने के लिए संविधान में आरक्षण की व्यवस्था की गई है। आज भी विश्व भर में महिला दिवस मनाया जा रहा है। इतना सब होते हुए भी वह अत्याचारों और शोषण का शिकार बनती जा रही हैं। चाहे वह शिक्षित है और हर क्षेत्र में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है, चाहे वह घर हो दफ्तर हो, वह पुरूष के बराबर दफ्तर में काम करती है तब भी उसे वह अधिकार नहीं मिल पाते, जिसे वह पाना चाहती है परन्तु फिर भी वह आगे बढ़ती जाती है।

नारी को कई रूपों से जाना जाता है किसी की बेटी, किसी की बहु, किसी की बहन और पुरूष की अर्धांगिनी के नामों से जाना जाता है वह संतान के लिए ममता भरी नज़रों से देखती है वह किसी को भी दुखी नही देखना चाहती। वह पति के लिए चरित्र, बच्चों के लिए ममता और समाज के लिए धैर्य पूर्ण है। निर्धन होते हुए घर को खुश रखना जानती है चाहे उसे कितनी ही मुश्किलों का सामना करना पड़े। वह घर से बाहर जाकर भी खुशी से काम करती है। आदर्श नारी, त्याग, ममता, स्नेह, सहनशीलता, करूणा, दया आदि गुणों से परिपूर्ण होती है। भारतीय नारी ने कई जगह महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। स्वतन्त्रता आन्दोलन में भी लक्ष्मीबाई, सरोजनी नायडू और इदिरा गांधी आदि के नाम उल्लेखनीय हैं। चाहे हमारे समाज में नारी ने कितना ही काम किया हुआ हो पर वह स्थान नारी को नही मिला जो पुरुष को मिला है। और नारी को हमेशा ही नीचे के दर्जे का ही स्थान ही मिल पाया है। हालांकि दोनों

एक दुसरे के पहलु हैं और इन दोनों के बिना परिवार की कल्पना भी नही की जा सकती। इतना कुछ जानते हुए एक छोटी सी गलती पर उस पर ऊँगली उठाई जाती है। पर जब पुरूष कोई गलती करता है तो उस पर ऊँगली नही उठाई जाती, ऐसा क्यों? उसकी बात को टाल मटोल कर छोड़ दिया जाता है, ऐसा क्यों? इंसान है उससे कुछ भी हो सकता है। उसमें दया की भावना कूट–कूट कर भारी होती है वह हर किसी का सम्मान करना जानती है ससुराल में रहकर जब उसके सम्मान को ठेस पहुँचती है तो वह दुर्गा का रूप धारण कर लेती है। वह घरेलू दायित्वों का निर्वाह निष्ठापूर्वक करती है फिर भी उसे अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। नौकरी पेशा वाली महिलाओं को तो दोनों स्तरों पर ही मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। समय के साथ भारतीय नारी ने भी अपने कदम आगे बढाये हैं। उसे भी समाज में पुरूष के बराबर का दर्जा दिया जाना चाहिए। तभी हम अपने घर,समाज और देश का विकास पूर्णता से कर पाने में सफल होंगे।

सुषमा

प्रोजैक्ट सर्विस सर्पोट

धारणीय स्वास्थ्य उपकरण

आजकल की प्रतिस्पर्धा भरी जिन्दगी में स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्तायें अत्यअधिक बढ़ गयी हैं और इन बढ़ती चुनौतियों के साथ ही स्वास्थ्य मापने के उपकरणों में बहुत विकास हो रहा है। कई बहुराष्ट्रीय कंपनिया अत्याधुनिक स्वास्थ्य मापक उपकरणों को लगातार प्रयोग करने लायक, सस्ता और धारणीय बना रही है। धारणीय स्वास्थ्य उपकरण, उनको कहा जाता है जिनको हम पहन सकते हैं इनका प्रयोग स्वास्थ्य आयामों की लगातार निगरानी करने के लिए किया जाता है। इसके लिए कम ऊर्जा से संचालित होने वाले उपकरणों का विकास किया जा रहा है।

विभिन्न धारणीय स्वास्थ्य उपकरणों को विकसित करने की दिशा में सी–डैक मोहाली भी विगत कई वर्षों से प्रयासरत है और इस तरह के कई उपकरणों का विकास सफलता पूर्वक किया है। वायरलेस पल्स–आक्सीमीटर, वायरलेस स्टेथोस्कोप और वायरलेस ईसीजी का विकास कार्य पूरा हो चुका है। वायरलेस पल्स–आक्सीमीटर को अंगुली में धारण करने योग्य बनाया गया है इससे खून में आक्सीजन की सघनता, शरीर का तापमान और ह्वदय की गति का मापन किया जाता है। लगातार निगरानी की आवश्यकता पड़ने पर, यह उपकरण निर्धारित समय अन्तराल पर लगातार माप–नमूना लेकर वायलेस माध्यम से प्रसारित करता रहता है और इन आकड़ों को मोबाइल फोन या लेपटॉप पर चल रहे एप्लीकेशन साफ्टवेयर पर दर्शाया जाता है।

वायलेस ईसीजी द्वारा ह्वदय की कार्यप्रणाली का मूल्याकंन किया जाता है

विशेष स्थिति में इसका लगातार प्रयोग किया जाता है और इसके लिए ईसीजी उपकरण को अत्यन्त कम उर्जा से चलने योग्य और वजन में बहुत हल्का बनाया गया है।

वायरलेस डिजिटल स्टेथोस्कोप को हृदय और फेफड़ों की जांच के लिए विकसित किया गया है यह जांच के नमूनों वायलेस माध्यम से प्रसारित करता है जिसका मोबाइल एप्लीकेशन के द्वारा मूल्यांकन किया जाता है।

शैलेश सिंह

वरिष्ठ अभियन्ता

डर पर जीत

डर एक ऐसा शब्द है जिसके नाम मात्र से ही इन्सान भयभीत हो जाता है। डर पर काबू पाने वाला व्यक्ति हर मंजिल को आसानी से हासिल कर लेता है क्योंकि डर जिस इंसान पर हावी हो जाता है वह इन्सान किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने में असमर्थ हो जाता है। अगर जीवन में आगे बढ़ना है तो सबसे पहले अपने अन्दर के डर को दूर करना होगा। तभी आप डर पर जीत प्राप्त कर सकते हैं।

कुछ लोग ऐसे होते हैं कि उन्हें अगर कोई काम सौंपा जाए तो वे पहले मन बना लेते है कि ये काम तो उन से होगा ही नही। जब हम अपने मन में जैसी धारणा बना लेते है वही हमारे अन्दर बैठ जाती है और हमारे डर को मजबूत कर देती है। वह डर तब हमारे ऊपर हावी हो जाता है तो वह हमें उस कार्य को कभी पूरा नहीं करने देता। इसलिए हमें अगर किसी भी कार्य को पूरा करना है तो सबसे पहले हमें अपने अन्दर के डर को अपने ऊपर हावी नही होने देना होगा।

डर को दूर करने के लिये अपने अंदर के साहस को जगाना होगा। इतना आत्मविश्वास पैदा करें कि हर कार्य को करने का साहस आप में जागृत हो। डर इन्सान को नकारात्मकता की ओर ले जाता है। इन्सान के अन्दर खुद के प्रति ही बहुत सारी नकारात्मक बातें आनी शुरू हो जाती है। रोजमर्रा के कार्य को करते वक्त वह हमेशा नकारात्मक ही सोचता रहता है कि उस के साथ बुरा ही होने वाला है। दूसरों के प्रति भी वह बुरा ही सोचता है क्योंकि तब उस के अन्दर का डर उस को पूरी तरह अपने जाल मे फंसा लेता है। उस के सोचने की शक्ति तब डर के हाथ में होती है। तब वह इन्सान चाहे भी तो उस डर से बाहर नही निकल सकता। क्योंकि तब वह डर जाल मे पूरी तरह फंस चुका होता है। इस जाल में से निकलने के लिये उस की कोई भी मदद नही कर सकता। सिर्फ वह इन्सान खुद ही अपनी मदद कर सकता है क्योंकि जब तक वह इस डर को अपने अन्दर से निकाल कर बाहर नही फेंक देता तब तक वह खुद भी अपनी मदद नही कर सकता। जैसे जब मकड़ी जाल मे फंस

जाती है तो उसकी कोई मदद नही कर सकता। वह खुद ही अपनी मदद कर सकती है। वह धीरे धीरे उस जाल को काटती है और वह अपनी हिम्मत नही छोड़ती। वह डर को अपने ऊपर हावी नहीं होने देती और जाल को काट कर खुद को आजाद करती है। ऐसे ही इन्सान भी जब तक अपने डर पर जीत नहीं पाता, तब तक वह भी जाल मे फंसा रहेगा, उस खुद पर काबू पाकर ही उस डर से मुक्ति पा सकता है।

कई बार किसी व्यक्ति को छोटी सी बीमारी होती है तो वह बीमारी को इतना बड़ा मान कर अपना स्वास्थ्य खराब कर लेता है कि वह बीमारी उस की जड़ों में रच जाती है। अंत में वह लाईलाज हो जाती है। इन्सान जब यह सोच लेता है कि यह बीमारी तो कभी भी ठीक नही होगी तब उस का शरीर भी वैसा ही बन जाता है और मन भी। तब डर उस इन्सान के अन्दर अपनी जगह बना लेता है और घर कर लेता है। जब तक इन्सान उस डर को बाहर नही निकालता, तब तक कोई भी उस इन्सान की कुछ मदद नही कर सकता। अगर खुद इन्सान अपने अन्दर उस डर को पैदा न होने दे तो कोई बीमारी उस पर हावी नही हो सकती। बस इन्सान को अपने डर पर जीत प्राप्त करनी होगी। डर हर एक के अन्दर होता है चाहे वह इन्सान हो या कोई पशु पक्षी इत्यादि। जो अपने डर से जीत लिया, वही सफल व्यक्तित्व की पहचान होती है।

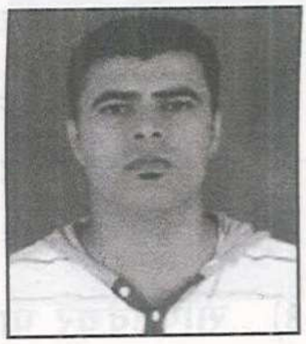
चाणक्य ने कहा कि

जैसे ही भय आपकी ओर बढ़े, उस पर
आक्रमण करते हुए उसे नष्ट कर दो।

अगर हम अपने अन्दर के डर पर काबू पा लेंगे तो हमें हर तरफ जीत प्राप्त होगी। हमें अपनी मंजिल सामने नज़र आएगी।

बलवीर कौर
प्रोजैक्ट सर्विस सर्पोट

चलो थोड़ी जानकारी जुटाते हैं साइबर क्राइम के बारे में



भारत इंटरनेट का उपयोग करने वाला दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा देश है, मोबाइल्स फोन, कंप्यूटर आदि के माध्यम से हम कहीं न कहीं इंटरनेट से जुड़े रहते हैं, और हम इतने एक्सपर्ट भी नहीं होते की इंटरनेट को पेशेवर (प्रोफेशनल) तरीके से उपयोग कर सकें, इसलिए साइबर अपराध और साइबर आतंकवाद आदि के बारे में जानना हमारे लिए बहुत ही जरूरी और महत्वपूर्ण हो गया है।

असल जिन्दगी की तरह ही इंटरनेट पर भी कई तरह के अपराध और अपराधी मौजूद हैं साइबर अपराध के अंतर्गत आने वाले अपराधों में सबसे ज्यादा प्रचलित अपराध है सॉफ्टवेयर पायरेसी यानि असली सॉफ्टवेयर की नकल तैयार करके उसे कम कीमत पर बेचना तथा सॉफ्टवेयर के जरिये किसी दूसरे कंप्यूटर में घुसपैठ (हैकिंग) कर उसमें मौजूद जानकारियों को चुराना, उसमें वायरस छोड़ कर डाटा को नष्ट करना या फिर उसमें मौजूद महत्वपूर्ण फाइलों या सूचनाओं के साथ छेड़–छाड़ करना लेकिन ऐसे अपराधियों का पता लगाना और उन पर कानून को लागू कर पाना बेहद मुश्किल काम है।

शातिर अपराधी जानते है कि इन्हें पकड़ पाना या अपराधी साबित कर पाना बेहद मुश्किल काम है दर असल कंप्यूटर नेटवर्किंग और इन्टरनेट सुविधाओं के जाल से बने इनफार्मेशन सुपर हाईवे में न तो कोई चेकपोस्ट है और न कोई दरोगा या इंस्पेक्टर।

कंप्यूटर से धोखा देने के कई तरीके है कंप्यूटर व दूरसंचार के संगम ने अपराध के नए आयामों को जन्म दिया है जैसे सूचनाओं की चोरी, कंप्यूटर प्रोग्राम बदल देना, सूचना की नकल, संवेदनशील सामग्री का प्रसार, इलेक्ट्रोनिक गुंडागर्दी एवं आतंकवाद, धोखाधड़ी आदि। इन सब तरीको को अपनाकर कंप्यूटर का इस्तेमाल गलत कार्यो को बढ़ावा दे रहा है, जो हमारे लिए बहुत बड़ी चिंता का विषय है

साइबर क्राइम के प्रकार :–

1) **निजी जानकारी चुराना** : इस साइबर क्राइम को सरल भाषा में हैकिंग कहते हैं, जिससे साइबर अपराधी किसी न किसी माध्यम से आपके कंप्यूटर में प्रवेश कर आपकी

निजी जानकारी जैसे की आपका नेटबैकिंग पासवर्ड, क्रेडिट कार्ड डिटेल्स, पर्सनल डिटेल्स इत्यादि चुरा लेता है, ऐसा ही एक दूसरा तरीका है जिससे हैकर फ्रॉड मेल्स एंड स्पैम मेल भेज कर यूजर उपभोक्ता का डाटा चुरा लेते हैं।

2) **वायरस फैलाना :** साइबर अपराधी कुछ ऐसे सॉफ्टवेयर आपके कंप्यूटर पर भेजता है जिसमें वायरस छुपे होते हैं, इनमें वायरस, कीड़े, ट्रोजन हॉर्सज इत्यादि आते हैं, जो आपके कंप्यूटर को काफी हानि पहुँचा सकते हैं।

3) **सॉफ्टवेयर पायरेसी :** सॉफ्टवेयर को नकली तैयार करके सस्ते दामों पर बेचना भी साइबर क्राइम में आता है, इसमें सॉफ्टवेयर कंपनी को भी नुकसान उठाना पड़ता है।

4) **फर्जी बैंक कॉल्स :** जाली ईमेल,फोन कॉल और मैसेज करके आपका व्यक्तिगत विवरण (पर्सनल डिटेल्स) जैसे की एटीएम नंबर, पिन का विवरण, नेट बैकिंग का विवरण पूछना भी साइबर क्राइम में आता है। कभी भी कोई बैंक व्यक्तिगत विवरण टेलीफोन के माध्यम से नहीं पूछता है।

साइबर क्राइम से बचने के कुछ उपाए :–

1) सुधारित एंटीवायरस सॉफ्टवेयर का उपयोग करें।

2) अगर आपको किसी लिंक और सोशल लिंक पर दी हुई कोई भी इनफार्मेशन पर संदेह हो तो उसे ओपन न करे।

3) इग्नोर पॉप अप (pop up) में नुकसान पहुँचाने वाले सॉफ्टवेयर हो सकते हैं, इसलिए बिना किसी के जानकारी के पॉप अप को ओपन न करें।

4) सिर्फ सिक्योर ऑनलाइन वेबसाइट से ही खरीददारी करनी चाहिए।

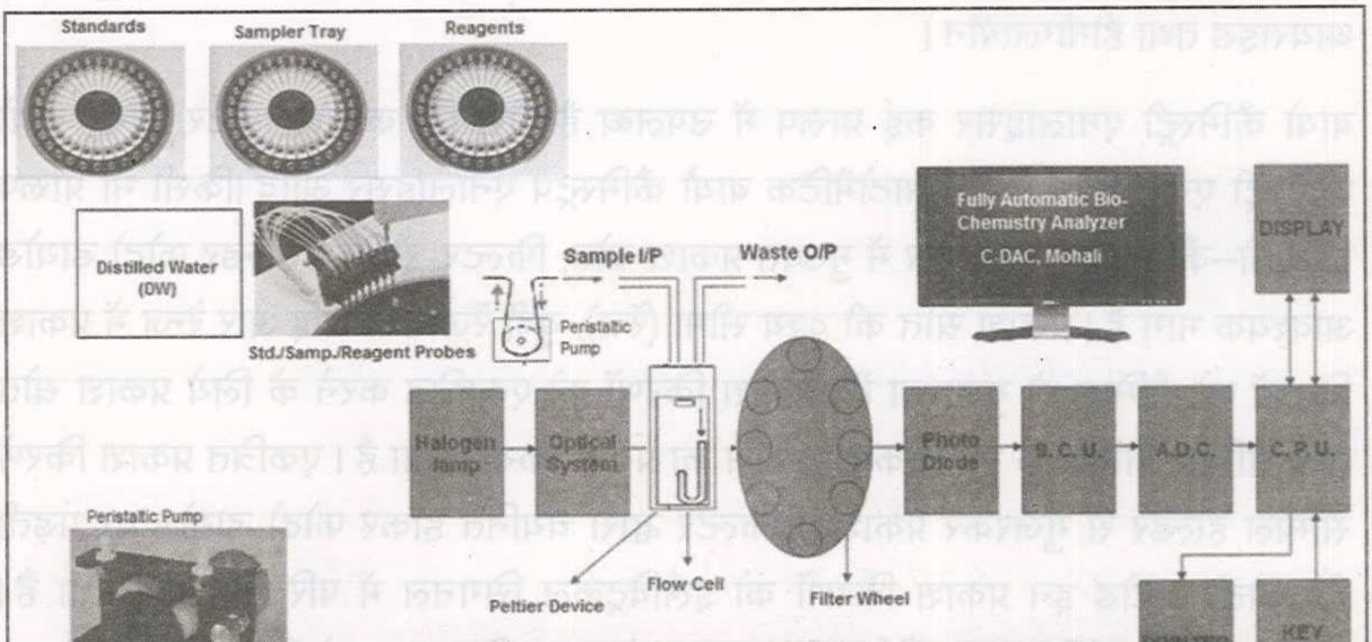
5) अपनी निजी जानकारी को किसी भी पब्लिक वेबसाइट पर शेयर न करें, जोकि हैकर आसानी से हैक कर सकता है।

संजीव कुमार
इंजिनियर

जैव रसायन विश्लेषक (बायो कैमिस्ट्री एनालाइसर)

बायो कैमिस्ट्री एनालाइसर एक वैज्ञानिक प्रयोगशाला उपकरण है जिसके माध्यम से रक्त के नमूनों पर विभिन्न प्रकार के परिक्षण किये जाते हैं। इन परिक्षणों के आधार पर रक्त में उपस्थित विभिन्न रासायनिक तत्वों के मात्रा का मापन किया जाता है। किसी भी तरह की बीमारी का उपचार आरम्भ करने से पहले उस बीमारी से सम्बन्धित रासायनिक तत्वों की मात्रा का अनुमान लगाना अत्यन्त आवश्यक है।

बायो कैमिस्ट्री एनालाइसर रसायनिक तत्वों की मात्रा गणना उनके द्वारा प्रदर्शित रंग की मात्रा के अनुमान द्वारा करता है। प्रकाश स्रोत, प्रकाशीय लैंस, प्रवाह सेल, प्रकाशीय फिल्टर, फोटो डायोड तथा माइक्रोकन्ट्रोलर द्वारा नियन्त्रित इलैक्ट्रानिक्स इसके प्रमुख भाग है। बायो कैमिस्ट्री एनालाइसर किसी भी प्रकार की रसायनिक तत्व की मात्रा का अनुमान इस बात से लगता है कि उसके द्वारा प्रदर्शित रंग, पानी के रंग से कितना अधिक या कम है। पानी



के रंग को रंगहीन माना जाता है। तथा किसी प्रकाश स्रोत से उत्पन्न प्रकाश जब पानी से होकर गुजारा जाता है तो अधिकतम प्रकाश पार हो जाता है अब यदि इस पथ में पानी को निकाल कर वहां एक रंग वाला द्रव रख दिया जाये तो पार होने वाले प्रकाश की मात्रा कम होगी। इस बात से यह अनुमान लगाया जा सकता है कि पथ में रखे द्रव, पानी से अधिक भारी है। इस अंतर को फोटो डायोड की सहायता से वोल्टेज में परिवर्तित किया जा सकता है तथा सही परिवर्तित सिगनल को संख्या में परिवर्तित कर रासायनिक तत्व की मात्रा की गणना की जा सकती है।

रंग के आधार पर किसी द्रव में रासायनिक तत्वों का विश्लेषण सर्वप्रथम 1729 में लैम्बर्ट एंव बीयर ने मिलकर प्रतिपादित किया था। इसके अनुसार, किसी में द्रव से पार होने वाली प्रकाश की मात्रा उसके पथ में इसी द्रव के पात्र की मोटाई, प्रकाश की पड़ने वाली मात्रा तथा द्रव की सघनता पर निर्भर करती है। इस सिद्धांत को बाद में गणितीय सूत्र में उत्पत्ति कर इस पर आधारित विभिन्न इलैक्ट्रानिक उपकरण तैयार किये गये जो आगे एनालाइसर के साथ तैयार हुए। बायो कैमिस्ट्री एनालाइसर द्धारा रक्त में विभिन्न प्रकार के रासायनिक तत्वों की जांच की जाती है। इनमें प्रमुख है शुगर, प्रोटीन, कोलेस्ट्रोल, एसजीपीटी, एसजीओटी, थायराइड तथा हीमोग्लोबीन।

बायो कैमिस्ट्री एनालाइसर कई प्रारूप में उपलब्ध है जैसे कि कोलोरी मीटर, सैंमी, बायो कैमिस्ट्री एनालाइसर, फुली आटोमैटिक बायो कैमिस्ट्रप एनालाइसर आदि।किसी भी प्रारूप के बायो–कैमिस्ट्री एनालाइजर में मुख्यत प्रकाश स्रोत, फिल्टर, सैम्पिल होल्डर फोटो डायोड आवश्यक भाग है। प्रकाश स्रोत की दृश्य सीमा (रेंज), यूवी रेंज तथा आइ आर रेन्ज में प्रकाश किरणों को सैम्पिल से गुजारता है। प्रकाश किरणों को एकात्रित करने के लिये प्रकाश स्रोत तथा सैम्पिल होल्डर के मध्य प्रकाशीय लैंस का प्रयोग किया जाता है। एकत्रित प्रकाश किरणें सैम्पिल होल्डर से गुजरकर प्रकाशीय फिल्टर द्धारा चयनित होकर फोटो डायोड पर पड़ती हैं। फोटो डाटोड इन प्रकाश किरणों को इलैक्ट्रिकल सिगनल में परिवर्तित कर देता है। तत्पश्चात यह इलैक्ट्रिकल सर्किट की सहायता से रासायनिक तत्व को टैस्ट परिणाम के रूप

में प्रस्तुत कर देता है। इलैक्ट्रानिक सर्किट तथा पावर सप्लाई उपरोक्त व्यक्त किये गये भागों के अतिरिक्त मुख्य सब आवश्यक भाग है।

भारत में बायो कैमिस्ट्री एनालाइजर मुख्यत विदेशों से ही आयतित किया जाता है। इस दिशा में सी–डैक, मोहाली ने बायोकैमिस्ट्री एनालाइजर की तकनीक विकसित की है तथा भारतीय कम्पनी इस तकनीक को अपनाने के लिये आमंत्रित है। सब इच्छुक कम्पनी सी–डैक, मोहाली में इस विषय में सम्पर्क भी कर सकती हैं।

बायो कैमिस्ट्री एनालाइजर को प्रतिवर्ष भारतीय बाजार में लगभग 7000–10000 की संख्या में बिक्री होती है तथा यह एक बड़ा बाजार है जोकि दिनोदिन बढ़ रहा है। देश में ही तैयार की गयी तकनीक के आधार पर बायो कैमिस्ट्री एनालाइजर का निर्माण भारी मात्रा में विदेशी मुद्रा भंडार पर साकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

विकास गोयल
प्रोजैक्ट इंजीनियर

सूक्ष्म शरीर और नक्षत्रीय भ्रमण

हमारी आत्मा, चेतना या हमारे सूक्ष्म शरीर का हमारे भौतिक शरीर से निकलकर विभिन्न जगहों, आयामों और अन्य सतहों पर विचरण करके, अपने अनुभवों और पूरी याददाश्त के साथ पुनः भौतिक शरीर में प्रवेश करने की प्रक्रिया को "नक्षत्रीय भ्रमण" (एस्ट्रल ट्रैवल) कहा जाता है।

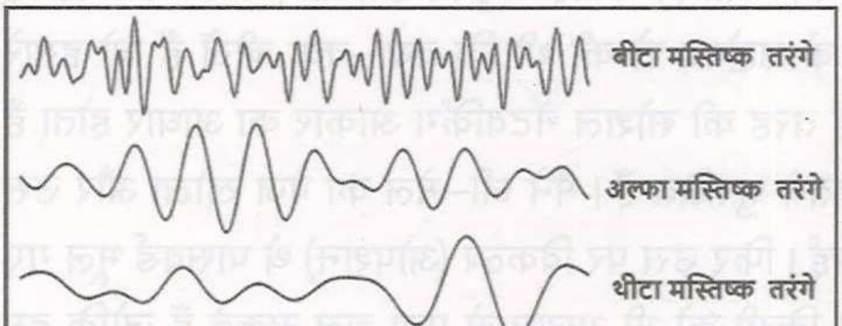
हम सभी सोते समय 'सपनों' के माध्यम से अनजाने में नक्षत्रीय भ्रमण ही करते हैं फर्क सिर्फ इतना होता है कि सपनों पर हमारा नियन्त्रण नहीं रहता है और सपनों में हमारी चेतना सक्रिय नहीं होती है और परिणाम स्वरूप हम सपनों की घटनाओं को कुछ ही समय में भूल भी जाते हैं। नक्षत्रीय भ्रमण में हमारा पूरा नियन्त्रण रहता है और चेतना पूर्ण रूप से सक्रिय रहती है और इस दौरान देखे गये सभी दृश्य हमें याद रहते हैं।

नक्षत्रीय भ्रमण के लिए आवश्यक है कि हम अपनी चेतना का इतना विस्तार करें कि शरीर की सुसुप्त अवस्था में भी चेतना सक्रिय रहे।

हमारे मास्तिष्क की चेतन अवस्था हमारे कार्यकलापों और मस्तिष्क की सक्रियता पर निर्भर करती है। हम मस्तिष्क की तंरगों की बारंबारता (फ्रेक्वेंसीज) मापकर इसे सत्यापित कर सकते हैं इसके लिए ई.ई.जी संयन्त्र का प्रयोग किया जाता है। मस्तिष्क तरंगों की बारंबारता के अनुसार हमारी चेतन अवस्था मुख्यतः चार प्रकार की होती है। सामान्य कार्यकलापों के दौरान जब हमारा मस्तिष्क पूर्ण रूप से सक्रिय होता है तब मस्तिष्क तरंगो की बारंबारता 13 से 30 हर्ट्स तक होती है इसे 'बीटा' अवस्था कहा जाता है। जब हमारा मस्तिष्क विश्राम की अवस्था की तरफ बढ़ता है तब यह बारंबारता 8–13 हर्ट्स तक पहुँच जाती है इसे मस्तिष्क तरंगो की 'अल्फा' अवस्था कहा जाता है। जब हम निद्रा ओर अग्रसर होते हैं तब हमारा मस्तिष्क अपनी सक्रियता और खो देता और मस्तिष्क तंरगो की बारंबारता 4–8 हर्ट्स रह जाती है चेतना की यह अवस्था 'थीटा' अवस्था कहलाती है।

मस्तिष्क की क्रियाशीलता जब बहुत कम हो जाती है हम गहरी निद्रा में चले जाते हैं तब मस्तिष्क तरंगों की बारंबारता 0.5–4 हर्ट्स तक पहुँच जाती है इसे 'डेल्टा' अवस्था कहा जाता है यह स्थिति आंशिक मृत्यु जैसी होती है।

जब हमारी चेतना, मास्तिष्क की 'थीटा' अवस्था में भी सक्रिय होती है तो हमारा सूक्ष्म शरीर नक्षत्रीय भ्रमण करने के लिए सक्षम हो जाता है। चेतना का यह विस्तार कई प्रकार की ध्यान क्रियाओं,और विशेष प्राणायम क्रियाओं जैसे योग निद्रा, त्राटक और मास्तिष्क विश्राम की विभिन्न क्रियाओं का नियमित अभ्यास करके प्राप्त किया जाता है। हमारी चेतना इतनी विकसित हो जाती है कि हमारी भौतिक शरीर की सुसुप्ता अवस्था में भी वह सक्रिय रहती है इस अवस्था में हमारे शरीर के विभिन्न अंग निर्जीव जैसे हो जाते हैं परन्तु हमारी चेतना सजग होती है। इस अवस्था में हम अपनी इच्छा शक्ति और कल्पना शक्ति का प्रयोग करके कुछ विशेष क्रियाओं के माध्यम से अपने सूक्ष्म शरीर को भौतिक शरीर से अलग कर 'नक्षत्रीय भ्रमण' कर सकते हैं। इस समय हमारा सूक्ष्म शरीर समय और अंतराल की सीमा से परे होता है हम जहाँ भी चाहे, पल भर में मन की गति से पहुँच सकते हैं। किसी भी जगह, शहर, देश या किसी और सतह का भ्रमण करके पूरी याददाश्त के साथ पुनः अपने भौतिक शरीर में आ सकते हैं।



नक्षत्रीय भ्रमण के द्वारा हमें अपने आस्तित्व के उच्चतम स्वरूप का बोध होता है। हम समझ पाते हैं कि इस भौतिक शरीर के बाहर भी हमारा एक बेहद महत्वपूर्ण अस्तित्व है और हम स्वयं को जीवन दृमृत्यु की सीमा से मुक्त पाते हैं।

शैलेश सिंह

वरिष्ठ अभियन्ता

साइबर सिक्योरिटी का महत्व

सिक्योरिटी आज हमारी जिन्दगी का बहुत अहम हिस्सा है। जहाँ हमें हर स्तर पर सुरक्षा रखनी चाहिए, चाहे वह हमारी व्यक्तिगत सुरक्षा हो, चाहे घर की सुरक्षा, चाहे सूचना सुरक्षा, चाहे कंप्यूटर की सुरक्षा।

आज के इस बढ़ते हुए अपराध को देखते हुए, क्राइम को देखकर हमें सभी तरह की सुरक्षा रखनी चाहिए। बढ़ते हुए साइवर क्राइम को देखते हुए हमारे लिए अपने कंप्यूटर और व्यक्तिगत सूचना की सुरक्षा रखना बहुत ही जरुरी है। आज भी कई क्राइम ऐसे हैं कि अगर हम अपना कंप्यूटर, ई–मेल सुरक्षित नहीं रखते तो हमारी जानकारी लीक होने का डर होता है बल्कि हमारे कंप्यूटर से ई–मेल का उपयोग करके कोई भी बड़े से बड़े अपराध कर सकते हैं। और अंत में फसेगा कौन? हम, क्योंकि वह अपराध हमारे कंप्यूटर या ई–मेल का उपयोग करके हुआ है। हाल ही में मैंने किसी जानकार का जी–मेल हैक करने की कोशिश की और मैं कामयाब रही। क्योंकि मुझे उस जी–मेल अकांउट के कुछ विवरण पता थे। जैसे की वह ई–मेल कब बनाई गई थी। उसका सिक्योरिटी प्रश्न इस प्रकार थे जैसे की इंसान की जन्म तिथि और फोन नंबर आदि। मैं यह अनुभव इस लिए शेयर कर रही हूँ क्योंकि ये हैकिंग वाइन एक परीक्षण के उद्धेश्य से की थी कि क्या–क्या चीजें हैं जो हमारे ई–मेल विशेष रूप से जी मेल जो कई तरह की सोशल नेटवर्किंग आकार का आधार होता है जैसे फेसबुक, लिंक्डइन आदि हम कितने सुरक्षित हैं। मैंने जी–मेल का पेज खोला और उस पर क्लिक किया कि मैं पासवर्ड भूल गई। फिर उस पर विकल्प (ओपशन) थे पासवर्ड भूल गए तो उसमें से उसने कुछ प्रश्न पूछे जो किसी को भी आराम से पता चल सकते हैं जोकि हम सामाजिक मीडिया में खुले आम अपना विवरण साझा करते रहते हैं तो हमारा ई–मेल और कंप्यूटर हैक हो जाना कोई बड़ी बात नहीं है। इसके लिए कोशिश कीजिए कि अपनी व्यक्तिगत सूचना जैसे की जन्म तिथि, फोन नंबर ई–मेल के साथ लिंक, हमारा पहला स्कूल कौन सा है। और कई छोटी छोटी चीजें हम सामाजिक मिडिया पर शेयर ना करे और जितना

हो सके कि हम कोशिश करें कि अपने कंप्यूटर को, या ई–मेल को सुरक्षित रखे। उसके बारे में पूरी जानकारी रखे और वह भी अपडेटिड और जो भी ई–मेल सुरक्षा नियम है उनका पालन करें।

हमें अपने कंप्यूटर के सारे सॉफ्टवेयर जैसे ऑपरेटिंग सिस्टम, ब्राउजर, एडोब रीडर सारे अपडेटिड रखने चाहिए। कोशिश करे कि एंटीवायरस, सक्रियकरण जैसे नॉर्टन आदि खरीद ले क्योंकि इनमें ज्यादा हस्ताक्षर होते हैं। और ज्यादा सुरक्षा देते हैं। इसी तरह अपनी ईमेल सिक्योरिटी के लिए मजबूत पासवर्ड रखे। और कम से कम एक कठिन प्रश्न जरूर रखें। एसएसएल स्टैन्डर्ड का उपयोग करे, एक तरह से गुप्त बातचीत हो वेब सर्वर और वेब ब्राउजर के बीच में। क्रोम ब्राउजर में सेफ ब्राउजीग का विकल्प होता है उसे ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करे। जो आपको फिशिंग साइट से बचाता है। यह कुछ आम सी चीजें मैंने आपके साथ शेयर की है। कृपया इनका उपयोग करे अगर आप इन छोटी छोटी चीजों का भी प्रयोग करे तो आप कुछ हद तक अपने आपको सुरक्षित रख सकते हो।

नवरूप
प्रोजेक्ट सहायक

बदलाव खुद में – प्रसन्नता की कुंजी

हम इसके लिए परेशान रहते हैं कि अमुक व्यक्ति का स्वभाव ऐसा क्यों है, या ऐसा क्यों नही है। हम अकसर ये सोच के परेशान होते रहते हैं कि सामने वाला कब बदलेगा। इसकी एक वजह यह है कि हम सुविधा चाहते हैं यानि हमारी इच्छा रहती है कि हमें दूसरों के साथ सामंजस्य बिठाने में तकलीफ न हो। हमारा तुरंत तालमेल हो जाए। विपरीत स्वभाव हमें चुनौती देता है। असुविधा पैदा करता है। हमें समझ में नहीं आता हम सामने वाले से किस तरह पेश आएं।

थोड़ी देर के लिए सोचें कि अगर हरेक व्यक्ति एक ही स्वभाव का होता तो क्या होता क्या दुनिया एकरस नहीं हो जाती शायद तमाम चीजों का विकास एक ही दिशा में हुआ होता। विपरीत स्वभाव से सामना होने के कई लाभ हैं। हम मनुष्य जीवन के नए आयाम से परिचित होते हैं। वह नया आयाम अच्छा हो या बुरा–हम उससे निपटने के लिए अपने को तैयार करते हैं। इस तरह हमारा व्यक्तित्व एक नई दिशा की ओर बढ़ता है। सामाजिक जीवन में वे लोग ज्यादा सफल होते हैं जो विपरीत स्वभाव के लोगों को स्वीकार करने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं।

दुनिया बड़ी ही खूबसूरत है और बहुत कुछ है करने के लिए। इसलिए झूठे रिश्तों की खातिर खुद को बर्बाद मत करो, उठो चलो आगे बढ़ो, एक नया रास्ता, दूर चमकता हुआ सूरज, एक नयी रोशनी, नयी पहचान तुम्हारा इंतजार कर रही है। सिर्फ खुद में एक बदलाव लाने की जरूरत है, दूसरा तुम्हारे लिए बदलेगा, इसका इंतजार करने की जरूरत नहीं है।

और विश्वास कीजिये, आप महसूस करेंगे कि वो भी बदल गया है।

शशि कुमार गोस्वामी
प्रशासन कार्यकारी

कविता

हम सब का एक ही नारा
साफ सुथरा हो देश हमारा
हम सबने यह ठाना है
भारत स्वच्छ बनाना है
घर समाज को रखे साफ

वरना भविष्य नही करेगा वरना माफ
अपना देश भी साफ हो
इसमें हम सबका हाथ हो
गाँधी जी ने दिया सन्देश
स्वच्छ रखो भारत देश

आओ मिलकर करे यह काम
स्वच्छता का चलाये अभियान
हर जन को दो यह सन्देश
स्वच्छ सुन्दर हो अपना देश
अब हमने यह ठाना है
भारत स्वच्छ बनाना है

राम करण यादव
बागवानी माली

हज़रत अली का इन्साफ

बहुत पुरानी बात है, दो यात्री किसी सफर पर जा रहे थे। रास्ते में उन्हें थकान महसूस हुई तो वे एक पेड़ के नीचे भोजन के लिए बैठ गए। दोनों ने अपना अपना भोजन निकाल कर सामने रखा। एक यात्री के पास पाँच रोटियाँ थी और दूसरे यात्री के पास केवल तीन रोटियाँ थी। तभी वहाँ से एक तीसरा यात्री गुजरता हुआ दिखाई पड़ा। इन दोनों यात्रियों ने उसे भोजन के लिए आमंत्रित किया। तो वह भी उनके साथ भोजन करने के लिए बैठ गया।

यात्रियों ने प्रत्येक रोटी के तीन भाग किए और इस प्रकार प्रत्येक यात्री ने आठ–आठ टुकड़े खाए। भोजन समाप्त होने के बाद तीसरा यात्री पुनः अपने सफर के लिए उठ खड़ा हुआ और जाते जाते वह अपने पास से आठ पैसे उन दो यात्री को देता हुआ चला गया। धन प्राप्त होते ही पहले वाले दोनों यात्री आपस में तय करने लगे पड़े कि किस के पास कितने पैसे होने चाहिए। परन्तु पैसे का उचित बँटवारा ना होने के कारण वह झगड़ने लगे।

कुछ देर झगड़ने के बाद भी जब कोई हल ना निकल पाया तब वह दोनों अपना यह झगड़ा लेकर हजरत अली के पास पहुँचे। हजरत अली ने तीन रोटियों वाले यात्री से तीन पैसे लेने को कहा लेकिन उसने फिर से मना कर दिया और अपनी जिद पर अड़ा रहा कि वह चार पैसे से कम में बिल्कुल नहीं मानने वाला। इस पर हजरत अली ने कहा कि फिर तुम बस एक पैसा लो और चले जाओ, क्योकि यही इन्साफ है जो तुम मुझसे लेने आए हो। यह सुनकर दोनों यात्री आश्चर्य चकित रह गए। उनके आश्चर्य को देखते हुए अजरत अली ने समझाना शुरू किया कि तुम दोनों के पास कुल मिला कर आँठ रोटीयां थी। प्रत्येक रोटी को तीन भागों में तोड़ा गया था। इसलिए तुम तीनों के पास 24 बराबर टुकड़े थे। तीन रोटीयों वाले यात्री की तीन रोटियों में से 9 टुकड़े बने जिस में से 8 टुकड़े अपने खुद खाए और केवल एक टुकड़ा

यात्री को दिया। जबकि पाँच रोटीयों वाले यात्री की रोटीयों में से 15 टुकड़े बने जिस में से उसने 8 टुकड़े खुद खाए और 7 टुकड़े यात्री को दिए।

जिस हेतु तीसरे यात्री ने तुमसे केवल एक टुकड़ा ही लिया और बाकि के 7 टुकड़े उसने पाँच रोटीयों वाले यात्री से लिये हैं।

"इसलिए इन्साफ तो यही कहता है कि तुम एक पैसा रखो और बाकि के 7 पैसे अपने पाँच रोटियों वाले यात्री मित्र को दे दो।"

फरीहा नाज
प्रोजैक्ट इंजीनियर

काश ऐसा होता

दुनिया में कोई दुखी ना होता,
कोई किसी को दुख ना देता।
काश ऐसा होता,
तो इन्सान कितना खुश होता।

दुनिया में भेद–भाव ना होता,
उस पर जन्मा बेमतलब का, दंगा फसाद ना होता।
काश ऐसा होता,
तो अमन–चैन दुनिया में इस तरह होता।

कोई किसी से ईष्या ना करता,
कोई किसी के साथ बुरा ना करता।
काश ऐसा होता,
तो सबका जीवन एक समान होता।

कोई हिंदु मुसलमान ना दिखता,
कोई सिख इसाई ना दिखता,
काश ऐसा होता,
तो घरती पर भगवान का बनाया इन्सान दिखाता।

सरबजीत कौर
परियोजना सहयोगी

नाम का फल

संसार का भ्रमण करते हुए श्री गुरु नानक देव जी, सच्चे बादशाह और मरदाना किसी जंगल से जा रहे थे। मरदाना ने कहा, महाराज जी बहुत भूख लगी है। श्री नानक जी ने कहा मरदाना रोटियाँ सेंक लो, मरदाना ने कहा बहुत ठंड है। गुरू जी ना तो कोई चुल्हा हैं और न ही कोई तवा है। पास में एक छोटा सा तालाब था और उसमें पानी भी बहुत ठंडा था। जैसे ही गुरु नानक जी ने तालाब के पानी को स्पर्श किया तो पानी उबाल मारने लगा। गुरु नानक देव जी ने कहा मरदाना अब रोटी सेंक लो। मरदाने ने आटे की चक्कियां बना कर उस तालाब में डाली। रोटियां तो क्या सिकनी थी आटे की चक्की भी डूब गई, दूसरी चक्की डाली वह भी डूब गई फिर एक और डाली वह भी डूब गई। मरदाना ने आकर श्री गुरु नानक जी से कहा कि महाराज जी आप कहते हो रोटियां सेंक ले, रोटी तो कोई सिक्की नहीं बल्कि सारी चक्कियां भी डूब गई।

सच्चे बादशाह कहने लगे मरदाना नाम जप कर रोटियां सेंकी थी क्या? मरदाना चरणों में गिर गया और कहा महाराज जी गलती हो गई। नानक देव जी कहने लगे मरदाना नाम जप कर रोटियां सेंक, तब देखना। मरदाना ने नाम जप कर पानी में चक्की डाली तो चमत्कार हो गया, रोटियां तो सिक्क ही गई बल्कि पहले डूबीं हुई रोटियां भी तैर कर ऊपर आ गई और सिक्क गई। मरदाना ने सच्चे बादशाह से पूछा महाराज ये क्या चमत्कार है? नानक देव जी ने कहा मरदाना नाम के अंदर वो शक्ति हैं कि नाम जपने वाला अपने आप तैरने (भव सागर से पार होने) लगता हैं और आसपास के माहौल को तार देता है।

नानक नाम चड़दी कला, तेरे भाणे सरबत दा भला।

जहां गुरु नानक देव जी ने तालाब को स्पर्श कर ठंडे पानी को गरम पानी में उबाल दिया वह जगह आज भी वहीं हैं जिसका नाम ''मणिकरण साहिब'' हैं।

अरदास : हे सच्चे बादशाह, तू साडे जिस्म ते, साडी रूह नूं नेक कर दे। साडे हर फैसले विच, तेरी रज़ा शामिल कर दे।

मोहन लाल
प्रबन्धक (वित्त)

जिन्दगी का सफर चलता ही रहता है

जिन्दगी का सफर चलता ही रहता है,
कभी सुख तो कभी दुख आता ही रहता है,
कभी दोस्त तो कभी दुश्मन बनते ही रहते हैं
कभी खुशी तो कभी गम आते ही रहते हैं
कभी प्यार तो कभी इकरार होता ही रहता है
कभी धूप तो कभी छांव होते ही रहते हैं
कभी दिन तो कभी रात होते ही रहते हैं
कभी इन्सान तो कभी जानवर मरते ही रहते हैं
कभी खाना तो कभी पीना चलता ही रहता है
कभी मोहब्बत तो कभी दंगे चलते ही रहते है
बस ये जिन्दगी का सफर चलते ही रहना है।

विवेक कुमार
परियोजना सहयोगी

स्वच्छता का अभियान

सरकारी कार्यालय, रेलवे स्टेशन, हवाई अडडा और अस्पताल में पान, सुपरी और गुटका खाकर ना थूके। गन्दगी ना फैलाए और साफ सुथरा रखे। इसका सेवन करने से तरह तरह की बीमारी लगती है जैसे कैंसर और फेफड़े सड़ जाते हैं। कार्यालय में जगह जगह लिखा गया है कि बीड़ी, सिगरेट पीना सख्त मना है।

भारत सरकार अच्छी अच्छी सड़के बनवा रही है। सड़क के किनारे तरह तरह के वृक्षा रोपण लगवा रही है जैसे आम, जामुन, महुआ, नीम, वहैडा, पीलखन का पेड़। इससे पशु पक्षियों को छाया मिलती है और फल खाने को।

स्वच्छता अभियान 2 अक्टूबर 2014 को भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने यह योजना लागू की।

स्वच्छ जल का प्रयोग करना चाहिए।

स्वच्छ खनिज पदार्थ का सेवन करना चाहिए।

पेड पौधें से हमें अच्छी अच्छी हवाएं मिलती हैं और आक्सीजन भी मिलती है

कार्यालय के आस पास हरे भरे पार्क बने होने चाहिए। पार्क में सुन्दर–सुन्दर रंग–बिरंगे फूल लगे होने चाहिए, घर के आस–पास की जगह को भी साफ सुथरा रखना चाहिए।

नगर निगम वालों ने जगह जगह कुड़ेदान लगा रखे हैं। कुड़ा–करकट और कचड़े को कुड़ेदान में ही डाले। इधर–उधर मत फेंके। स्वच्छता का अभियान चलाने पर सफाई कर्मचारियों को रोजगार भी प्राप्त हुए हैं।

एक कदम स्वच्छता की ओर।

हमारे भारत देश में स्वच्छता का अभियान चलाया जा रहा है। यह योजना प्रधानमंत्री ने लागू की थी। स्वच्छता के लिए सड़कों के किनारे मशीन से सफाई की जा रही है। साफ सफाई पर भारत सरकार विशेष ध्यान दे रही है।

हमारा भारत देश अतिथि आव भगत के लिए समस्त संसार में युगों से प्रसिद्ध रहा है। इसी संदर्भ में अतिथि को पान खिलाकर स्वागत करने की परम्परा भी बहुत प्रचलित है। और यह परम्परा आज भी पूर्ण रूप से जीवित है। परन्तु यह परम्परा पान का पीक कहीं भी राह चलते सड़क पर थूक देने से प्रदूषित हो गयी है। देश भर की राज्य सरकारे इस विषय पर सख्ती से र्निदेश दे रही है कि सड़को पर या फिर दर्फ्तरों में दिवारों पर या कहीं भी कोई व्यक्ति पान का पीक थूकते हुए पकड़ा जाये तो वह भारी जुर्माना तथा दण्ड का भागी होगा।

स्वच्छ व्यवस्था दण्ड देकर या दण्ड का भय दिखाकर हमेशा के लिए नहीं बनायी जा सकती। बल्कि लोगों में स्वच्छता के लिए जागरूकता तथा इसकी आवश्यकता महसूस कराकर स्थायी रूप से बनायी जा सकती है। जब से मोदी जी ने स्वच्छ भारत का नारा दिया है जन भावनायें इस ओर आकर्षित हुई हैं। तथा लोगों में जागरूकता भी आयी है। यह बिल्कुल इस प्रकार है कि हम सब जानते तो हैं कि सफाई रखनी चाहिए परन्तु जब कोई आकर कह जाता है तो हम सब सफाई करने लग जाते हैं। स्वच्छ भारत का सपना एक महान कदम है और यह सिर्फ राज नेताओं द्धारा नहीं किया सकता बल्कि यह एक जन क्रान्ति है जिसमें हर बच्चे से लेकर जवान तथा वृद्ध का सहयोग अपेक्षित है। बिना जन सहयोग के स्वच्छ भारत की कल्पना भी एक असम्भव कार्य के समान है।

स्वच्छ अभियान में देश के छोटे बच्चे बहुत महत्वपूर्ण भूमिका आने वाले समय में निभाने वाले हैं। आज अगर हम अभी से स्वच्छता के विषय की महत्ता बतायेगें, तथा उनके जीवन प्रणाली या जीवन शैली में स्वच्छता को डाल देगें तो आने वाले भविष्य से भारत में स्वच्छ भारत अभियान की आवश्यकता ही नही होगी क्योंकि तब भारत स्वच्छ होगा और हम एक स्वस्थ भारत देश के निवासी, नागारिक होगे। स्वच्छ भारत का निर्माण, एक पवित्र भारत का निर्माण भी है जोकि इस पावन देश मिट्टी को और आकर्षक बना सकते हैं तथा इसके गौरव को बरकरार रखने में सहायक होगा। इस लिये स्वच्छता को लेकर हम सभी लोगों को इसमें सक्रिय रूप से अपनी भागी दारी देनी होगी तथा इसे अपनी जीवन शैली का एक नियम बनाना होगा तभी स्वच्छ एवं स्वस्थ भारत का निर्माण होगा।

राम करण यादव
बागवानी माली

इम्तहान और भी.........

मुबारक हो विनय, सब ओर से बधाइयों का तांता लगा हुआ था क्योंकि मुझे साल 1990 के सर्वश्रेष्ठ कर्मचारी का पुरस्कार मिला था। मैं बहुत खुश था, जिन्दगी ने इतना खूबसूरत तोहफा जो दिया था। पार्टी का आनन्द ले रहा था कि नजर मेरी ही तरफ आते उमेश पर पड़ी, उमेश ने बताया कि घर से फोन आया है, रिसेप्शन पर। घर से फोन, दिमाग में अजीब से ख्याल आने लगे। पापा से झगड़ा कर शहर में नौकरी करने चला आया था। सपना था कॉर्पोरेट जगत में जाने का, पर पापा को बाहर जाना पसंद नहीं था।

इन्हीं ख्यालों में उलझा रिसेप्शन से फोन उठाया, शर्मा अंकल की आवाज थी बोले बेटा तुम्हारे पापा की तबीयत बहुत खराब है जल्दी आ जाओ। तुम्हे ही याद कर रहे हैं। रोक न पाया अपने आप को, रो दिया। रिसेप्शनिस्ट भी मेरी तरफ देखने लगी, वैसे तो हमेशा मुंह फुलाए बैठी रहती थी, इससे पहले कि वो कुछ पूछती मैं वहां से चल दिया।

रात को ट्रेन का टिकट लिया, आरक्षण न होने के कारण, सारी रात बैठ कर ही सफर करना पड़ा। ट्रेन चल पड़ी, ट्रेन के चलने की आवाज, सवारियों का शोरगुल, सब मेरी तन्हाई की चीख के आगे धीमे पड़ गये। ऐसा लग रहा था ट्रेन में बस मैं हूं और मेरी तन्हाई। जी हां बिल्कुल अकेला। मां का तो चेहरा भी याद नहीं था। बचपन में ही छोड़ के चली गई थी। और अब पापा। पापा का बहुत बार दिल दुखाया था मैं मन्नतें कर रहा था कि पापा ठीक हों। इसी कशमकश में कब स्टेशन आ गया, पता ही नहीं चला। जल्दी जल्दी घर पहुँचा। पापा बाहर ही देख रहे थे, जैसे ही मैं आया, पापा कुछ बोलना चाह रहे थे, पर सांसो ने साथ नहीं दिया। पापा छोड़ गए। पापा का अंतिम संस्कार किया। रह गया सिर्फ मैं अकेला। शहर वापिस जाने का जैसे मन सा ही नहीं किया। अपने पास ही शहर में गैर सरकारी नौकरी कर लिया। तन्हाई में दिन कैसे बीते पता ही नही चला और दो साल हो गए। एक दिन जब दफ्तर से घर आया तो मौसी आई हुई थी। मैंने चाय पिलाई।

मौसी कुछ रूक के बोली– बेटा जिन्दगी बहुत लम्बी है कब तक ऐसे अकेले रहोगे। मैंने एक लड़की देखी है तुम्हारे लिए, रीमा नाम है उसका, तू परसों, इतवार को मेरे साथ देखने चलो और हां कर दो। लड़की बहुत शरीफ है। इतवार आया, हम लड़की देखने गए। रीमा के घरवाले उसकी बड़ी तारीफ कर रहे थे। मुझे भी कहा गया तुम रीमा से 2 मिनट बात कर लो। मैंने भी बस योग्यता और शौक (हॉबी) बगैरा पूछा। रीमा अच्छी लगी और मैंने हां कर दी।

शादी हो गई। छुट्टी मिली नहीं दफ्तर से। तो अगले दिन ही दफ्तर जाना था। हर रोज की तरह मैंने चाय बना के पी और रीना को जाने से पहले बता दिया, कि पानी 9 बजे चला जाता है तुम नहा लेना। इतना कह कर दफ्तर के लिए चल दिया।

शुरूआती दिनों में रीना बड़ी चुपचाप सी रहती थी। मैंने सोचा उदास है। इसलिए मायके भेज दिया, मायके से जब वापस आइ तो फिर वही उदासी। मैं भी ज्यादा बात नहीं करता था। हां, ना के सिवा कुछ बात नहीं होती थी हम दोनों में। इतने दिन बीत जाने के बाद मुझसे रहा न गया बड़ी हिम्मत करके मैंने एक दिन रीना से बात की, तुम खुश तो हो ना।

रीना–कुछ नहीं बोली सिर्फ जी में सिर हिला दिया। मैंने फिर पूछा, देखो कोई समस्या है तो बता दो, हम मिलकर सुलझायेंगे। आखिर रीना बोल उठी, उसने बताया कि वो एक लड़के से प्यार करती थी। बाबू जी ने मुझसे जबरदस्ती शादी करा दी। मैं कुछ रूककर सकपका कर बोला तो अब........

रीना ने आंखे बंद कर ली और कहने लगी कि वो अब भी उसे प्यार करती है और उसके पास जाना चाहती हूँ। गुस्सा तो बहुत आया सुन के, पर क्या करता, पहले भी जिन्दगी के कई इम्तिहानों में फेल हो चुका था। इस बार नही होना चाहता था मैं फिर से बेचारा नहीं बनना चाहता था। मैंने रीमा को उसके प्यार के पास जाने के लिए कह दिया, बड़ी खुश थी वो, पर चेहरे पर बताना नहीं चाह रही थी शायद तरस खा रही थी मुझ पर, पर फिर भी खुशी की चमक कहां छिप रही थी।

रीना को कुछ पैसे देकर, दफ्तर के लिए निकल गया, जब घर आया तो रीना अपना समान लेकर जा चुकी थी। ये जिन्दगी भी बड़ी अजीब है जब जब कुछ अच्छा होने लगता है,

अजीब इम्तिहान ले लेती है आसान नही था फिर से जिन्दगी शुरू करना, कितनी सजा देता खुद को।

एक दिन दफ्तर में बड़ा काम था। रात को देर हो गई, जब घर पहुँचा तो देखा कि रीना अपने बाबू जी के साथ सामान लेकर खड़ी थी। मैंने बिना कुछ पूछे ताला खोला, रीना को अन्दर आने को कहा, हैरान था कि रीना फिर यहां। उसके बाबू जी मुझसे माफी मांगने लगे। विनय गलती हो गई रीना को माफ कर दो, और समझा बुझा कर रीना को छोड़कर चले गए। रीना से जब पूछा तो उसने बताया कि वह उस लड़के के पास गई थी, पर वो किसी ओर से शादी कर चुका था, जब मैंने उससे पूछा तो उसने जवाब दिया कि तुम कौन सा रूकी थी। क्या करती, तुम्हारे पास वापिस आने की हिम्मत न थी इसलिए बाबू जी के पास चली गई और बाबू जी मुझे तुम्हारे पास ले आए।

रीना बोली मुझे माफ कर दो, मैं अनजाने में पता नही क्या कर बैठी। मुझे एक मौका और दो।

किसी से गुस्सा होना तो आता नहीं था मुझे, मान गया मैं। रीना अब पूरी तरह बदल चुकी थी। घर का, मेरा अच्छे से ख्याल रखने लगी। कुछ ही दिनों में पता चला कि घर में एक नन्हा मेहमान आने वाला है। डिलीवरी का समय आया तो मैं रीना को अस्पताल ले गया। डाक्टर कमप्लीकेशन बता कर ऑपरेशन थियेटर में लेकर चले गए। कुछ ही देर बाद बच्चे के रोने की आवाज आई। नर्स बाहर आई– मुबारक हो बेटी हुई है। मैंने पूछा–रीना– इतने में डाक्टर बाहर आई और सोरी बोल कर चली गई। मैं रीना के पास गया और रो पड़ा। एक और इम्तहान में पीछे रह गया था मैं। रीना मुझे छोड़ गई थी, पर पीछे छोड़ गई थी एक प्यारी सी परी।

शिल्पा

पत्नी – अमित शर्मा

बचपन

कितना भोला, कितना प्यारा होता बचपन
कितना मासूम, नाजुक होता है बचपन।
बिना किसी फिक्र के बढ़ता है बचपन,
न कोई उम्मीद, न किसी की चाह को चाहता बचपन।
हर किसी की तरह प्यार से देखता बचपन,
न कोई जलन, न कोई ईर्ष्या मन में
चेहरे पर वो हंसी, जो कुदरत की देन,
जो देता दूसरों को खुशी का अहसास।
न कोई मोह, माया न कुछ पाने की चाह,
अपनी ही दुनिया में खोया रहता ये बचपन।
न कुछ बनने की चाह में बढ़ता बचपन,
कितना मासूम कितना नाजुक होता ये बचपन।
सबको प्यार से देखता, प्यार ही पाने की चाह
बिना किसी स्वार्थ के बढ़ता जाता बचपन।
न किसी को सताने की चाह, न कुछ पाने की चाह,
बिना किसी चाहत के बढ़ता ये बचपन

बलबीर कौर
प्रोजैक्ट सर्विस सर्पोट

कुछ खास ध्यान देने योग्य बातें

(क) कुछ चीजें हमें एक साथ नही खानी चाहिए ये निम्नलिखित है :–

1. चाय के साथ कोई भी नमकीन चीज नहीं खानी चाहिए।
2. दूध और नमक के संयोग से सफेद दाग या किसी भी स्किन डीसीज को जन्म दे सकते है.
3. बाल असमय सफेद होना या बाल झड़ना भी स्किन डीसीज ही है।
4. दूध या दूध की बनी किसी भी चीज के साथ दही, नमक, इमली, खरबूजा, बेल, नारियल, मूली, तोरई, तिल, तेल, कुल्थी, सत्तू, खटाई नहीं खानी चाहिए।
5. दही के साथ खरबूजा, पनीर, दूध और खीर नहीं खानी चाहिए।
6. ठंडे जल के साथ घी, तेल, खरबूजा, अमरूद, ककड़ी, खीरा, जामुन, मूंगफली कभी नहीं खानी चाहिये।
7. शहद के साथ मूली, अंगूर, गरम खाद्य या गर्म जल कभी नहीं खानी चाहिये।
8. खीर के साथ सत्तू, शराब, खटाई, खिचड़ी, कटहल कभी नहीं खानी चाहिये।
9. घी के साथ बराबर मात्रा में शहद भूल कर भी नहीं खाना चाहिए, ये तुरंत जहर का काम करेगा।
10. तरबूज के साथ पुदीना नहीं खाना चाहिये।
11. चावल के साथ सिरका कभी नहीं पीना चाहिये।
12. चाय के साथ ककड़ी खीरा भी कभी न खाएं।
13. खरबूज के साथ दूध, दही, लहसून और मूली कभी नहीं खानी चाहिये।

(ख) इसी तरहां कुछ ऐसी भी चीजे हैं जिनको एक साथ खाने से वो अमृत का काम करती हैं जैसे:–

खरबूजे के साथ चीनी, इमली के साथ गुड, गाजर और मेथी का साग, बथुआ और दही का रायता, मकई के साथ मट्ठा, अमरुद के साथ सौंफ, तरबूज के साथ गुड, मूली और मूली के पत्ते, अनाज या दाल के साथ दूध या दही, आम के साथ गाय का दूध, चावल के साथ दही, खजूर के साथ दूध, चावल के साथ नारियल की गिरी, केले के साथ इलायची आदि।

कभी–कभी कुछ चीजें बहुत पसंद होने के कारण हम बहुत ज्यादा खा लेते हैं। ऐसी चीजो के बारे में भी बताते हैं यादि आपने ज्यादा खा ली हैं तो कैसे पचाई जाएँ।

केले की अधिकता में दो छोटी इलायची, आम पचाने के लिए आधा चम्म्च सोंठ का चूर्ण और गुड, जामुन ज्यादा खा लिया तो 3–4 चुटकी नमक, सेब ज्यादा हो जाए तो दालचीनी का चूर्ण एक ग्राम, खरबूज के लिए आधा कप चीनी का शरबत, तरबूज के लिए सिर्फ एक लौंग, अमरूद के लिए सौंफ, नींबू के लिए नमक, बेर के लिए सिरका, गन्ना ज्यादा चूस लिया हो तो 3–4 बेर खा लीजिये, चावल ज्यादा खा लिया है तो आधा चम्म्च अजवाइन पानी से निगल लीजिये, बैंगन के लिए सरसों का तेल एक चम्मच, मूली ज्यादा खा ली हो तो एक चम्मच काला तिल चबा लीजिये, बेसन ज्यादा खाया हो तो मूली के पत्ते चबाएं।

खाना ज्यादा खा लिया है तो थोड़ी दही खाइये, मटर ज्यादा खाई हो तो अदरक चबाएं, इमली या उड़द की दाल या मूंगफली या शकरकंद या जिमीकंद ज्यादा खा लीजिये तो फिर गुड खाइये, मुंग या चने की दाल ज्यादा खाली है तो एक चम्म्च सिरका पी लीजिये, मकई ज्यादा खा गये हो तो मट्ठा पीजिये, खीर ज्यादा खा गये हों तो काली मिर्च चबाएं, खुरमानी ज्यादा हो जाए तो ठंडा पानी पीयें., पूरी कचौड़ी ज्यादा हो जाए तो गर्म पानी पीजिये।

अगर सम्भव हो तो भोजन के साथ दो नींबू का रस आपको जरूर ले लेना चाहिए या पानी में मिला कर पीजिये या भोजन में निचोड़ लीजिये, 80% बीमारियों से बचे रहेगें।

मोहन लाल

प्रबन्धक (वित्त)

आज का जमाना

एक हल्का फुल्का व्यंग

आज के जमाने में जो हीर–रांझा, लैला–मजनू, सोहनी–महिवाल,
शीरी और फरहाद होते
सच कहता हूँ दोस्तो मोबाइल, फेसबुक, व्हॉट्सैप्प, इंस्टाग्राम के
चक्कर में बरबाद होते
रांझा ना करता काम मवेशी चराने का
भेजता रहता पैगाम हीर को बस अपने याराने का
दोस्तों को ना फुर्सत होती उसके अपडेट पढ़ने और लाइक (पंसद) करने से
हीर खींचती रहती सेल्फियां, डरती ना वो बिछड़ने से।
कैस उर्फ मजनू होता बस ट्विटर का दीवाना
वहीं करता शायरी वहीं लिखता गजल–ओ–गाना
लैला होती मजनू की सबसे बड़ी ओन लाइन फैन
औन–लाइन ही मिल लिया करते ना रहते वो बेचौन
सोहनी बनाती महिवाल से व्हॉट्सैप्प पर कनेक्शन (संपर्क)
होता उसके पास आई फोन 7 जिसकी पाने में भी ना टेन्शन (परेशानी)
महिवाल करता फूड–पॉण्डा से आर्डर खाना एकदम फ्रैश (ताजा)
उसको फिर ना खिलाना पड़ता सोहनी को अपना फ्लेश (माँस)
फरहाद भेजता शीरी को फेसबुक पर इन्वाईट (आमंत्रण)
उसे ना होती चिंता कौन करेगा दुश्मनों से फाईट (युद्ध)
क्या करें बंधुओ अब फास्ट ट्रैक ये जमाना है
इन शब्दों का रूपांतर हिंदी भाषा में भी अभी आना है
सोशल मीडिया के नाम पर व्यक्ति नहीं वस्तु से दोस्ती करते हैं
तभी सुख दुख में अकेले ही घुट घुट के हम मरते हैं
गलत नहीं है, यूं ही कह दें आज का ये जमाना है
पर गुजरे कल की भी सुन लो जो है जीवन सार्थक बनाना।

जसपाल साहिब
इंजीनियर

समाचार पत्र का जुनून

आज की दुनिया में समाचार पत्र सभी वर्गो के लोगों के जीवन का महत्वपूर्ण अंग हैं। समाचार पत्र हमें विश्व में होने वाली सभी घटनाओं के बारे में जानकारी देता है यह पहली और आवश्यक वस्तु है, जिसे सभी हर सुबह सबसे पहले देखते हैं। समाचार पत्र व्यापारियों, राजनितिज्ञों, सामाजिक विषयों, रोजगारों, खेल, अन्तर्राष्ट्रीय समाचार, शिक्षा, दवाईयों, अभिनेताओं, मेलों, त्याहारों, तकनीकियों आदि की जानकारी देता है। यह हमारे ज्ञान, कौशल और तकनीकी जागरूकता को बढ़ाने में मदद करता है।

मेरे जीवन में समाचार पत्र की महत्वपूर्ण भूमिका रही है, मेरे पति, बंधनप्रीत सिंह, जोकि बी.एस.एन.एल में आफिसर के पद पर कार्यरत हैं। उन्हे समाचार पत्र पढ़ने में बहुत रूचि है। उनके जीवन में समाचार पत्र बहुत आवश्यक और महत्वपूर्ण है। वह रोज सुबह सबसे पहले समाचार पत्र पढ़ते हैं। उन्हे विश्व में हो रही सभी घटनाओ और महत्वपूर्ण खबरों से जुड़े रहना बहुत पसंद है। उनकी इस रूचि में उनकी माता जी की महत्वपूर्ण भूमिका रही है, उनकी माता जी ने उन्हे रोज समाचार पत्र पढ़ने की आदत लगवाई। उन्होंने समाचार पत्र अपनी छटी या सांतवीं कक्षा से पढ़ना आरम्भ किया था। इससे उन्हे बहुत लाभ हुआ। समाचार पत्र में जितने भी प्रतियोगिता संबधित लेख आते थे। उसमें बढ़ चढ़कर हिस्सा लेते थे। इससे उनका ज्ञान भी बढ़ा और साथ ही प्रतियोगिता जीतने पर काफी इनाम भी मिले।

उन्हे समाचार पत्र पढ़ना इतना पसंद है कि वो समाचार पत्र को संभाल कर रखते हैं। किसी को भी उसे उनके कक्ष से हटाने नहीं देते हैं, घर के हर सदस्य ने उन्हे काफी बार समाचार पत्र को कक्ष से हटाने को कहा पर उनका कहना है कि इसे पढ़कर मुझे सामान्य ज्ञान, विश्व में हो रही घटनाओं, सामाजिक, व्यापारिक हर तरह की जानकारी मिलती है। यह मेरे जीवन की अमुल्य वस्तु है। वह समाचार पत्र में आने वाले सामान्य ज्ञान को पढ़कर उस में से महत्वपूर्ण खबर अलग से लिखकर रख लेते हैं ताकि आगे भविष्य में कभी जरूरत हो तो उसे पढ़ सके। जिससे उन्हे प्रतियोगी परीक्षा में काफी मदद मिलती थी।

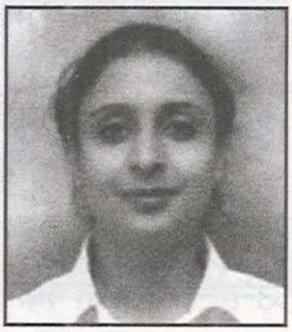
समाचार पत्र में इतनी रूची होने के कारण उन्होने नौ वर्ष के पत्र इकट्ठे कर रखे थे। 10 वर्ष पहले जब यह खबर इंडियन इक्सप्रेस वालों को पता चली तो इंडियन इक्सप्रेस के दफ्तर से हमें फोन आया उन्होने कहा कि वो इस विषय पर बंधनप्रीत सिंह से बातचीत करना चाहते हैं और सभी सालों के समाचार पत्र देखना चाहते हैं तब मैंने सभी समाचार पत्र कक्ष से निकाले और सबको क्रम अनुसार लगाया। एक दिन इंडियन इक्सप्रेस से पत्रकार आया।और पत्रकार ने इनसे बातचीत की और इस विषय में उनकी काफी सराहना की। इस बातचीत में उन्होने बताया कि समाचार पत्र पढ़ने की रूची में इनके परिवार के सदस्यों की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। पत्रकार ने इस बातचीत के विषय पर एक लेख भी समाचार पत्र में प्रकाशित किया। बातचीत के बाद पत्रकार ने सभी समाचार पत्र को अपने दफ्तर में लेकर जाने का अनुरोध किया। सभी समाचार पत्र आज भी इंडियन इक्सप्रेस के दफ्तर में सम्भाल कर रखे हुए हैं।

Bandhan Preet Singh has been reading and saving copies of The Indian Express for almost nine years now!

सरबजीत कौर

परियोजना सहयोगी

हमारी मातृभाषा



हिन्द देश की भाषा है हिन्दी
मेरी प्यारी आशा है हिन्दी
जन जन तक है पहुँचानी
अपने देश की संस्कृति की कहानी
आज घर घर हर बच्चा सुनाएं
हिन्दी की ही मात्र कहानी
हिन्द देश के निवासियों
हमारी मातृभाषा है हिन्दी।

कई पड़ाव से गुजरी हिन्दी
सर का ताज होने पर भी
कई जगह से हटाई हिन्दी
पर आशिर्वाद और संस्कार से भरी है हिन्दी
आज फिर उसी तरह से
जन जन के दिल में समाई हिन्दी ।

माँ की संस्कृति का चिन्ह है हिन्दी
सकारात्मक विचारों की डाल है हिन्दी
सत्कर्म का उद्धेश्य है हिन्दी
हमारे माथे का गर्व है हिन्दी
हिन्द देश के निवासियो
हमारी मातृभाषा है हिन्दी।

नवरूप
प्रोजैक्ट सहायक

झूठ

झूठ एक ऐसा शब्द है जो हम में से किसी को भी अच्छा नही लगता जब हम में से किसी के साथ भी बोला गया हो। पर जब हम किसी दूसरे के साथ झूठ बोलते हैं तो शायद इतना बुरा नहीं लगता। हमें यह भी फर्क नहीं पढ़ता कि हमने जो झूठ बोला है उससे दूसरे इन्सान पर क्या असर पढ़ा होगा। अधिकतर लोग या यह भी कहना गल्त नहीं होगा कि हम, एक दिन में कई बार झूठ बोलते हैं। और कुछ लोग तो बहुत आसानी से बोलते है, चाहे वह छोटा झूठ है या बड़ा, चाहे वह किसी अनजाने व्यक्ति से कहा गया है या फिर अपने किसी दोस्त को, किसी सहर्कमी से कहा हो या फिर जिस से प्यार करते हैं उनसे झूठ बोला गया है।

हम सब यह भी भली भांति जानते हैं कि यह झूठ बोलना अक्सर समस्याओं का कारण बनता है। तो हम यह क्यों करते हैं। हाल ही में मैं ऐसे ही कुछ लेख पढ़ रही थी तो सोचा आप सब के साथ भी शेयर कर लूं। मुझे यह जानने को मिला कि झूठ बोलने के कारणों पर जो खोज हुई है वह कई विशेषज्ञों ने अलग अलग मध्यमों से की है और निष्कर्ष निकाला है :—

विशेषज्ञों का कहना है कि इंसान कई कारणों से झूठ बोलता है। कभी खुद को दुसरों के लिये अच्छा दिखाने की कोशिश करता है या अपनी छवि बनाए रखने के लिये या फिर झूठ से शुरू की गई छवि को बरकरार रखने के लिये भी एक के बाद एक झूठ बोलता है।

मैसाच्यूसेट्रस विश्वविधालय के मानसशास्त्रज्ञ रॉबर्ट फेल्डमैन ने कहा है, यह आत्मसम्मान के साथ जुड़ा हुआ है, हम पाते हैं कि जैसे ही लोगों को लगता है कि उनकी आत्मसम्मान को धमकी दी जाती है, तो वे तुरंत उच्च्च स्तर पर झूठ बोलना शुरू करते हैं।

एक अध्ययन में यह भी साबित किया है कि लोग अजनबियों की तुलना में सहकर्मियों के साथ झूठ बोलने के लिये और भी इच्छुक हैं इसका कारण हम सब जानते हैं।

लोग सजा से बचने के लिए अक्सर झूठ बोलते हैं। झूठ बोलना एक गलत काम से शुरू होता है। इसका एक कारण यह होता है कि जब कोई इन्सान ऐसा कुछ काम करना चाहता है

या करता है जो दूसरों को अस्वीकृत होता है और वह इन्सान यह जानता है कि दूसरा/उसके सामने वाला अधिक शक्ति की स्थिति में है और वह दंडित भी कर सकता है या कोई और कारण भी हो सकता है। यह दोनों तरफ के इन्सानों की मानसिकता (सोच) को दर्शाता है। इसमें कोई दो राय नहीं हैं कि हर इन्सान की सोच दूसरे इन्सान से अलग है पर एक दूसरे को समझने और समझाने में हम ज्यादा महत्व नहीं देते और झूठ–झूठ खेलते रहते हैं। और जब झूठ बढ़ता जाता है तब बदनामी और शर्मिंदगी का डर होने लगता है और फिर उस से बचने के लिये और झूठ बोला जाता है।

किसी चीज से फायदा उठाने के लिये भी कुछ लोग झूठ बोलते हैं। सम्मान हासिल करने के लिये भी काफी लोग झूठ बोलते हैं। खुद को अच्छा दिखाने के लिये झूठ बोलना। यह सब तरह के झूठ अक्सर नौकरी कर रहे लोग या व्यापार कर रहे लोग अक्सर बोलते हैं। इस तरीके के झूठ इतने हो गए हैं कि लोगों के लिये आज कल इतना झूठ बोलना आम बात हो गयी है।

इस विषय के सबसे ज्यादा प्रमुख विचारक सिसेलाबोक जो हार्वर्ड विश्वविद्यालय में नीतिशास्त्रज्ञ है उनका कहना है कि झूठ बोलना शक्ति प्राप्त करने के अन्य तरीकों की तुलना में बहुत आसान है।

"झूठ बोलकर किसी और का धन प्राप्त करना बैंक लूटने या किसी के सर पर प्रहार करके पैसे लूटने से आसान है।"

कांग ली जो टोरंटो विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक हैं उन्होने और सहकर्मियों ने कुछ सरल प्रयोग बच्चों में झूठ जानने के लिये किये कि 3 साल की उम्र के बच्चों में 50 प्रतिशत झूठ और 8 साल का आयु तक के बच्चों में 80 प्रतिशत पाया गया।

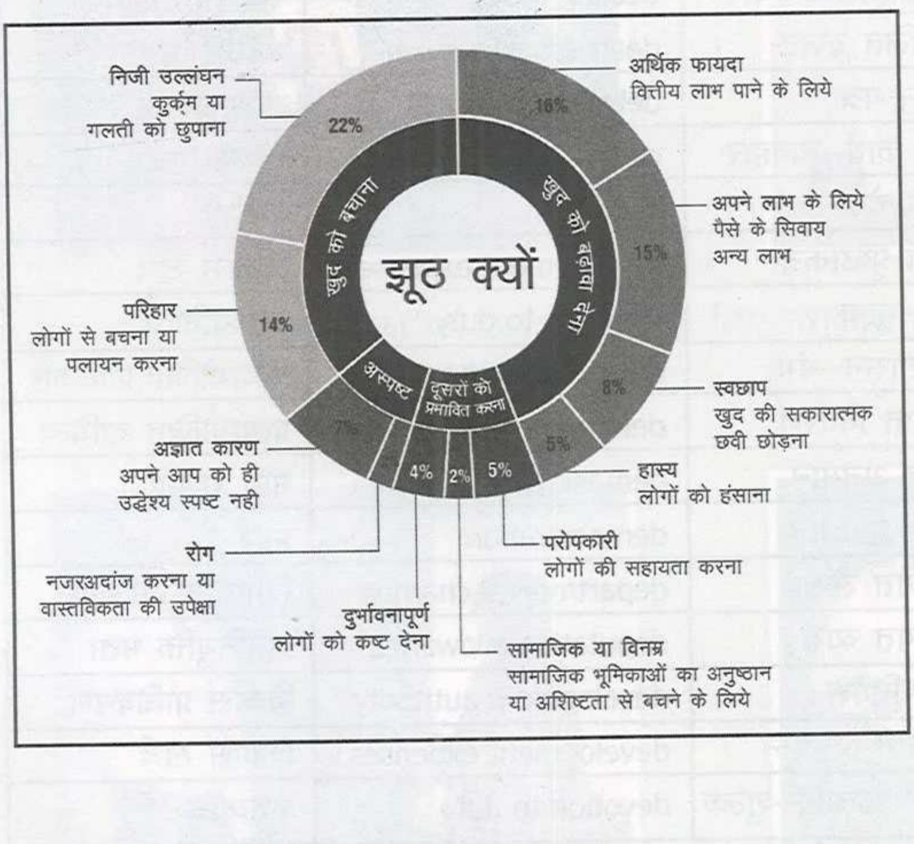
बच्चे भी जैसे जैसे उम्र में बढ़ते जाते हैं झूठ बोलनें में माहिर होते जाते हैं। बच्चे भी अधिक मात्रा में अपने माता पिता अपने भाई–बहन, अपने दोस्तों और भी ऐसे कई जरिये हैं जिनसे बच्चे झूठ बोलना सीखते हैं। झूठ एक ऐसा जाल है जो अंत में एक इन्सान के व्यक्तित्व और उसके स्वभाव और उसकी जिंदगी को तबाह भी करता है।

दूसरों की मदद करना या दोस्तों/किसी जानकार की सहायता करने के लिये झूठ बोलना गलत नहीं माना जाता, लेकिन इस स्थिति में बोला गया झूठ नुकसान दायक या गलत इरादे के लिये नहीं होना चाहिए।

कुछ शोधकर्ता कहते हैं, कभी-कभी झूठ बोलना गोपनीयता और खुद को दूसरों के द्वेष से बचाने के लिये सबसे अच्छा तरीका है। कहते हैं कि झूठ (चाहे वे सत्य छोड़कर या कुछ झूठ डालकर शामिल हो) हानिकारक है क्योंकि वे विश्वास को खत्म करता है।

फेल्डमैन का कहना है कि डिफॉल्ठ को ईमानदार और सटीक होना चाहिए अगर ईमानदारी आदर्श है तो हम बेहतर है। यह पुरानी कहावत की तरह है, ईमानदारी सबसे अच्छी नीति है।

मैं यह जानती हूँ कि आज के समय में सच बोलने वाले के साथ अधिकतर बुरा ही होता है और कई जगह पर शर्मिंदगी का सामना भी करना पढ़ सकता है। इसलिये मैं सभी पढ़ने वालों से यही आग्रह करना चाहती हूँ कि सच बोलने और सुनने की हम सब को हिम्मत करनी चाहिए। हम सब को इतना अच्छा जीवन मिला है, क्यों न हम अपने अच्छे कर्मों के माध्यम से अपने जीवन को बेहतर और सुंदर बनाए।



प्रीतिका
प्रोजेक्ट सहायक

प्रशासनिक शब्दाबली

Action Programme	कार्य योजना	Centralization	केन्द्रीयकरण
Adaptation	अनुकूलन, रूपांतर	Daily allowance	दैनिक भत्ता
Addition	योग, जोड़	Centrally funded scheme	केंद्र पोषित योजना
Administering authority	प्रशासन प्राधिकारी	Chartered accountant	सनदी लेखाकार
Administration of justice	न्याय प्रशासन	Contingency allowance	आकस्मिकता भत्ता
Administrative sanction	प्रशासनिक मंजूरी	Contingency grant	आकस्मिकता अनुदान
Admission committee	प्रवेश समिति	Contingent bill	आकस्मिक बिल
Appointments committee of the cabinet	मंत्रीमंडलीय नियुक्ति समिति	Centrally aided scheme	केंद्रीय सहायता प्राप्त योजना
Appropriate denomination	उपयुक्त मूल्यवर्ग	Daily report	दैनिक रिपोर्ट
Approved contractor	अनुमोदित ठेकेदार	dealing assistant	संबधित सहायक
Balanced budget	संतुलित बजट	dearness allowance	महँगाई भत्ता
Balance sheet	तुलन पत्र	debt management	ऋण प्रबंधन
Banking transactions	बैंक कार्य–व्यवहार	declaration form	घोषणा पत्र
Blank cheque	कोरा चेक	deduction	कटौती
Blank endorsement	कोरा पृष्ठांकन	development expenses	विकास खर्च
Book value	बही–मूल्य	devotion to duty	कर्तव्यनिष्ठा
Breach of discipline	अनुशासन–भंग	delegated authority	प्रत्यायोजित प्राधिकार
Brief particulars	संक्षिप्त विवरण	delegated responsibility	प्रत्यायोजित दायित्व
Budget estimate	बजट अनुमान	demand for notice	माँग सूचना
Budget provision	बजट प्रावधान	demonstration	प्रदर्शन
Capital account	पूँजीगत लेखा	departmental charges	विभागीय प्रभार
Capital expenditure	पूँजीगत व्यय	deputation allowance	प्रतिनियुक्ति भत्ता
Capital investment	पूँजी निवेश	development authority	विकास प्राधिकरण
Capital grant	पूँजीगत अनुदान	development expenses	विकास खर्च
Central excise	केंद्रीय उत्पाद–शुल्क	devotion to duty	कर्तव्यनिष्ठा

सुषमा, प्रोजेक्ट सर्विस सर्पोट

सी–डैक मोहाली को वर्ष 2015–2016 के लिए नराकास द्वारा सम्मानित किया गया

हिन्दी निबंध प्रतियोगिता 2016 में प्रथम आने वाले छात्रा वर्ग और विशेष वर्ग के चित्र

सी डैक
CDAC
प्रगत संगणन विकास केंद्र
CENTRE FOR DEVELOPMENT OF ADVANCED COMPUTING
Ministry of Electronics & Information Technology, Govt. of India
A-34, Phase VIII, Industrial Area, Mohali - 160 071, (near Chandigarh) Punjab, INDIA
Phone: +91-172-2237052-55 Fax: +91-172-2237050-51
www.cdac.in

Design & Printed at
Three Arrows, Chd., Ph.: 0172-5034154