सूत्रपात

वार्षिक पत्रिका

२०२३

प्रगत संगणन विकास केन्द्र, मोहाली

सी-डैक मोहाली

सारिका
पुत्री - श्री बलकार

अर्पण
पुत्र - श्रीमती आशा रानी
उम्र - 17 वर्ष

सूत्रपात

(वार्षिक गृह पत्रिका – 2023)

इस अंक में

सन्देश

श्री वी. के. शर्मा
केंद्र प्रमुख एवं अध्यक्ष
(राजभाषा कार्यान्वयन समिति)

सम्पादकीय

डॉ. सुनीत मदान

सम्पादक मण्डल

श्री कुलदीप कुमार द्विवेदी, श्री शैलेश सिंह, सुश्री अनु आहूजा
श्री राज कुमार

सहयोग

सुश्री प्रीतिका

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 – दसवां अंक

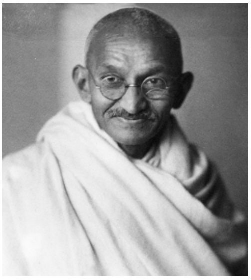
अनुक्रम

अंक (क)

निदेशक की कलम से

सम्पादकीय

अंक (ख)	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1	अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के लिए अपनाएं ये टिप्स	1
2	कृषि में ए आई (AI) : नया युग बनाओ –कविता	3
3	कार्य–जीवन संतुलन की महत्वपूर्ण भूमिका–परिवारों का पोषण करना और पेशेवरों को सशक्त बनाना	4
4	कुछ सकारात्मक विचार	6
5	पर्यावरण को बचाओ - कविता	8
6	खुशी	9
7	रिटायरमेंट (सेवानिवृत्ति) योजनाएं	11
8	मैं हिंदी हूँ - कविता	13
9	बाल निमोनिया का पता लगाने में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) का उपयोग	14
10	समय का सदुपयोग करें	16
11	पर्यावरण संरक्षण – एक नैतिक दायित्व	17
12	बचपन - कविता	19
13	मानवता	20
14	बागवानी - एक शौक और कमाई का जरिया	21
15	एचपीकेवीएन के छात्रों की कहानी	23
16	मित्रता - कविता	25
17	ग्लोबल वार्मिंग की रोकथाम	26
18	मैं एकांत में अकेला हूँ - कविता	27
19	एक पुरानी कथा जो आज भी बिल्कुल प्रासंगिक है	28
20	समय पुराना था - कविता	30
21	सरस्वती - कविता	31
22	स्कूल - कविता	32
23	चलो कुछ तो लिखा जाए - कविता	33
24	अभी समय है - कविता	34



युवक और युवतियाँ अंग्रेजी और दुनिया की दूसरी भाषाएँ खूब पढ़ें और जरूर पढ़ें। लेकिन उनसे मैं आशा करूँगा कि वे अपने ज्ञान का प्रसाद भारत को और संसार को उसी तरह प्रदान करेंगे, जैसे बोस, राय और स्वयं कवि रवीन्द्रनाथ ने प्रदान किया है। मगर मैं हरगिज यह नहीं चाहूँगा कि कोई भी हिन्दुस्तानी अपनी मातृभाषा को भूल जाए या उसकी उपेक्षा करे या उसे देखकर शरमाए अथवा यह महसूस करे कि अपनी मातृभाषा के जरिए वह ऊँचे से ऊँचा चिन्तन नहीं कर सकता है।

– महात्मा गाँधी

शुभकामना संदेश

अत्यंत हर्ष का विषय है कि सी-डैक मोहाली द्वारा कार्यालय की राजभाषा पत्रिका "सूत्रपात" के दसवें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। इस कार्यालय की पत्रिका को अपनी रचनाओं से पुष्पित-पल्लवित कर कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों तथा उनके पारिवारिक सदस्यों ने यह सिद्ध कर दिया है कि हिन्दी का प्रयोग निरंतर बढ़ रहा है।

हिन्दी आम जन मानस को जोड़ने वाली भाषा होने के कारण भारत की बहुभाषिक संस्कृति को एक सूत्र में पिरोने का कार्य भी करती है। हिन्दी की इसी विशेषता के चलते हिन्दी जन मानस की भाषा होने के साथ हमारी राजभाषा भी है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका राजभाषा के निरंतर विकास को बढ़ाते हुए कार्मिकों के विचारों की अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम बनने में तथा हिंदी के प्रगामी प्रयोग के लिए राजभाषा विभाग द्वारा दिए गए अपेक्षित लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

अंत में मैं "सूत्रपात" के प्रकाशन में अपना प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सहयोग देने के लिए सभी का आभार व्यक्त करता हूं। उन सभी कार्मिकों का भी आभार व्यक्त करता हूं जिन्होंने समय-समय पर कार्यालय में हिन्दी की विभिन्न गतिविधियों, विशेषकर राजभाषा के क्रियान्वयन एवं प्रयोग में अपना सहज सहयोग प्रदान किया है। सूत्रपात को और अधिक उपयोगी बनाने के लिए आपके सहयोग एवं बहुमूल्य सुझावों की प्रतीक्षा रहेगी जिससे हमें न केवल प्रोत्साहन अपितु पत्रिका के अगले अंक को और अधिक आकर्षक बनाने की प्रेरणा भी मिलेगी।

(वी. के. शर्मा)
वरिष्ठ निदेशक एवं केन्द्र प्रमुख

सम्पादकीय

"सूत्रपात" राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार तथा प्रोत्साहन को समर्पित वार्षिक पत्रिका है जिसे सी-डैक मोहाली द्वारा प्रकाशित किया जाता है। हिंदी को राजभाषा के रूप में सफल बनाने के लिए यह जरूरी है कि हम अपने सरकारी कामकाज में राजभाषा हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग कर अपना पूर्ण सहयोग दें। केंद्र में हिंदी के प्रगामी प्रयोग को प्रोत्साहन देने हेतु यह पत्रिका एक औपचारिक मंच प्रदान करती है

सी - डैक मोहाली की गृह पत्रिका (2023) के दसवें अंक के प्रकाशन पर मैं हर्ष और उल्लास का अनुभव कर रही हूँ। इस पत्रिका में केंद्र के लेखक और लेखिकाओं के मूल्यवान विचार पढ़े जा सकते हैं। यह पत्रिका केंद्र में राजभाषा के प्रयोग को बढ़ाने के लिए सभी अधिकारियों तथा कर्मचारियों का एक कुशल सामूहिक प्रयास है।

मैं उन सभी लेखक और लेखिकाओं का हार्दिक धन्यवाद करती हूँ जिन्होंने इस पत्रिका में अपने लेखों द्वारा विचार प्रस्तुत कर प्रकाशन में सहयोग दिया। मैं अपने केंद्र प्रमुख श्री विजय कुमार शर्मा का उनके मार्गदर्शन और इस पत्रिका को प्रकाशित करने के प्रोत्साहन के लिए अति आभारी हूँ।

शुभ कामनाओं सहित।

डॉ सुनीत मदान

उपाध्यक्ष हिंदी समिति

अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के लिए अपनाएं ये टिप्स

ऐटिटूड (attitude) एक ऐसा शब्द है जो किसी भी व्यक्ति की जिंदगी बदल सकता है। मशहूर विचारक जिम रॉन ने कहा है, फलसफे से विचार आते हैं। विचारों से काम करने का जज्बा पैदा होता है। काम करने के जज्बे से नतीजे आते हैं। नतीजों से जिंदगी जीने का तरीका आता है। सच पूछिए तो सफलता के शिखर तक ऐसे लोग ही पहुँच पाते हैं, जो अपने जीवन के हर एक क्षण को अपनी प्रोडक्टिविटी यानी उत्पादकता को बढ़ाने में लगा देते हैं। हालांकि यह काम मुश्किल होता है, लेकिन अगर आपके इरादे पक्के हैं, तो आप इसे निश्चित ही बढ़ा सकते हैं। आइये जानें ऐसी ही कुछ अहम बातों को, जो आपकी प्रोडक्टिविटी बढ़ाने में आपकी मदद कर सकती हैं –

क) सोच को बनाएं सकारात्मक

हमारी जिंदगी में सकारात्मक रवैये को कितनी अहमियत है, इसका पता इसी बात से लगाया जा सकता है कि जहां आशावादी व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों में भी अवसर ढूंढ लेते हैं, वहाँ हताश और निराश व्यक्तियों को अवसर मिलने के बावजूद हर तरफ कठिनाइयां ही दिखती रहती हैं। जबकि सच यह है कि प्रोडक्टिविटी बढ़ाने के लिए सकारात्मक रवैया होना बहुत जरूरी है। लेकिन यह रवैया एक – दो दिनों में विकसित नहीं किया जा सकता। इसे बढ़ाने के लिए आपको सतत प्रयास करना होगा और योजनाबद्ध तरीके से चलना होगा। किसी भी लक्ष्य को हासिल करने में सकारात्मक सोच की अहम भूमिका होती है। सकारात्मक सोच से आप दुनिया की किसी भी चीज को पा सकते हैं। ऐसी सोच रखने वाले व्यक्ति अपने लक्ष्य से कभी नहीं भटकते क्योंकि उनको अपना लक्ष्य साफ दिखता रहता है। महाभारत का वह प्रसंग तो आपको याद ही होगा, जिसमें आचार्य द्रोण अपने शिष्यों को चिड़िया की आंख पर निशाना लगाने के लिए कहते हैं। उन सभी में केवल अर्जुन ही उस चिड़िया की आंख पर निशाना लगा पाते हैं, क्योंकि उस समय उन्हें चिड़िया की आंख यानी अपने लक्ष्य के अलावा और कुछ नहीं दिख रहा था। कहने का आशय केवल इतना ही है कि यदि आपको अपना लक्ष्य पाना है, तो अपने दिमाग से नकारात्मक सोच को निकाल फेंकना होगा।

ख) खूब करें अभ्यास

सकारात्मक सोच के अलावा आप अभ्यास से भी अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ा सकते हैं। बुजुर्गों ने कहा है, अभ्यास करने से मूर्ख भी बुद्धिमान हो जाते हैं। ऐसे में आपकी कोशिश यही होनी चाहिए कि आप किसी चीज का जितना अभ्यास कर सकते हैं, उतना अभ्यास अवश्य करें। हेनरी फोर्ड ऐसे पहले व्यक्ति थे, जिन्होंने कारों को जल्द और सस्ता बनाने के लिए "असेंबली लाइन" की धारणा दी। वहां पर लोगों से एक ही काम को बार – बार करवाया जाता था, ताकि वे उस काम को करने में पारंगत हो जाएँ। सच तो ये है कि "असेंबली लाइन" की यह धारणा हर जगह लागू होती है। यदि आप किसी चीज को बार बार करेंगे, तो कुछ ही दिनों में आप उस काम को जल्दी और ज्यादा शुद्धता से करने लगेंगे।

संत कबीर के दोहे आज भी पथ प्रदर्शक के रूप में प्रासंगिक है, उनमें से एक इसी सन्दर्भ में प्रस्तुत है

करत – करत अभ्यास के, जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात तें, सिल पर परत निसान।।

### ग)	बनाएं योजना

एक चर्चित कहावत है – 'क्या बरखा जब कृषि सुखाने' यानी फसल सूख जाने के बाद वर्षा होने का क्या फायदा ! इसलिए जो लोग अपने जीवन में योजना बनाकर नहीं चलते, उन्हें समय पर कोई चीज हासिल नहीं हो पाती। ऐसे में अपनी प्रॉडक्टिविटी बढ़ाने के लिए न सिर्फ योजना बनाएं, बल्कि उन पर अमल करने की कोशिश भी करें। इस योजना को आप दिन की शुरुआत करने से पहले या काम खत्म होने पर बना सकते हैं। योजना बनाते समय आप पूरे दिन में क्या – क्या करेंगे, इसके बारे में लिख लें। आपकी कोशिश यही होनी चाहिए कि आप लिखी हुई योजना पर सख्ती से अमल करें। इस तरह की योजना ऑफिस के लिए ही नहीं, बल्कि घर के लिए भी बनाएं। ऐसा करने से आप कोई भी काम नहीं भूलेंगे और आपका काफी समय बच सकेगा।

### घ)	समय का करें सही इस्तेमाल

समय रेत के ढेर के समान होता है, जो आपकी मुट्ठी से धीरे – धीरे निकलता जाता है। यदि आप इसका सही उपयोग नहीं करते हैं, तो वह वापस लौटकर कभी नहीं आएगा। आप इस बात को हमेशा याद रखें कि अल्बर्ट आइंसटीन, विलियम शेक्सपियर, कालिदास, माइकल एंजेलो, जवाहरलाल नेहरू और महात्मा गांधी सभी के पास काम करने के लिए उतने ही घंटे थे, जितने हमारे – आपके पास हैं। समय अमूल्य है। ऐसे में आप इसे किसी भी कीमत पर जाया न होने दें। चाहे आप बस से सफर कर रहे हों, एयरपोर्ट पर किसी का इंतजार कर रहे हों और चाहे रेलवे स्टेशन पर बैठे हुए हों, इसका उपयोग हर जगह करते रहना चाहिए।

### ङ)	सीखें गलतियों से

अपनी प्रॉडक्टिविटी बढ़ाने के लिए आपकी हमेशा यही कोशिश होनी चाहिए कि आप अपनी गलतियों से सीखते रहें और उन्हें दोहराएं नहीं। इसके लिए आप अपने साथ हमेशा एक नोटबुक रखें और पूरे दिन में की गई गलतियों को उसमें नोट कर लें। यकीनन अगली बार आपसे वह गलती नहीं होगी। यदि आप प्रतिदिन अपनी छोटी – छोटी गलतियां सुधारेंगे, तो एक दिन ऐसा आएगा जब आप से कोई गलती नहीं होगी।

### च)	मन को भटकने न दें

अगर आपको बार – बार अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर स्क्रॉल करने की आदत है, बार – बार मेल चेक करने या टैक्स्ट मैसेज देखने की आदत है तो ये भटकाव आपकी प्रोडक्टिविटी को इफैक्ट कर सकता है। अगर आप जहां तक संभव हो प्रोडक्टिव बनना चाहते हैं तो इन डिजिटल भटकावों से आपको हर हाल में दूरी बनानी होगी। जब आप किसी काम में हों, तो अपने फोन को किसी दूसरे कमरे में छोड़ दें । अपने फोन या मैसेज की जांच के लिए एक विशेष टाइम निर्धारित करें, जब तक आप वह काम पूरा नहीं कर लेते जिसे पूरा करने की जरूरत है।

' व्यक्तिगत विकास समय बचाने का एक बहुत ही सरल उपाय है।
आप जितने बेहतर बनेंगे, आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में उतना ही कम समय लगेगा।'

कुलदीप कुमार द्विवेदी
प्रबंधक (एच आर डी) एवं प्रशासन प्रमुख

कृषि में ए आई (AI) : नया युग बनाओ

कृषि के मैदान में ए आई (AI) का प्रभाव ,
नई उमंग और नए आयाम।
ज्ञान की धारा लेकर आई,
खेती में विजय की पताका लहराई ।

डिजिटल विश्व में ए आई (AI) की शक्ति,
किसानों को मिली अनिश्चितायों से मुक्ति ।
मौसम और मिट्टी का पूर्वानुमान,
अब आने वाली है ए आई (AI) के हाथों खेती की कमान ।

सेंसर्स व रोबोटिक हाथों से होगा अब सारा काम,
मोबाइल पर बटन दबाकर, किसानों को होगा आराम ।
बढ़ रही है उपज, कम हो रहा है खर्चा,
ए आई (AI) संग लहरा रहा है संचालन का परचा ।

ड्रोनों ने ऊपर से दी निगरानी,
फसलों की बीमारी पहले से ही पहचानी ।
बदल गई खेती की दुनिया की दिशा,
ए आई (AI) के संग बदल गया खेती का नक्शा ।

जगमगाते हैं खेत आज, ए आई (AI) के संग,
कृषि में है यह नई तरंग।
प्रगति की राह पर आगे बढ़ रही है,
ए आई (AI) कृषि के चमत्कार से लोगों का पेट भर रही है ।।

डॉ बलविंदर सिंह
संयुक्त निदेशक

कार्य–जीवन संतुलन की महत्वपूर्ण भूमिका–परिवारों का पोषण करना और पेशेवरों को सशक्त बनाना

आज की तेज–तर्रार दुनिया में कार्य–जीवन संतुलन हासिल करना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। कार्य–जीवन संतुलन अत्यंत महत्वपूर्ण है खुद के भावनात्मक और मानसिक कल्याण में। काम और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन बनाने से व्यक्तियों को अपने प्रियजनों के साथ स्वस्थ संबंधों को विकसित करने और बनाए रखने का अवसर मिलता है, जो एक सामंजस्यपूर्ण पारिवारिक वातावरण के लिए महत्वपूर्ण है।

जब छोटे बच्चों या बीमार माता–पिता की देखभाल की जिम्मेदारियां आती हैं, तो कार्य–जीवन संतुलन बनाए रखना अति आवश्यक हो जाता है। यह संतुलन अपने परिवार की जरूरतों के लिए गुणवत्तापूर्ण समय और ध्यान समर्पित करने, भावनात्मक समर्थन प्रदान करने और स्थिरता की भावना सुनिश्चित करने में मदद करता है।

इसके अलावा, एक संतुलित दिमाग संगठनों के भीतर इष्टतम प्रदर्शन में योगदान देता है, तब भी जब काम के लिए अधिकांश जागने के घंटे समर्पित होते हैं। जब व्यक्तियों को अपनी व्यक्तिगत भलाई का ख्याल रखने का अवसर मिलता है, तो वे स्पष्ट और केंद्रित मानसिकता के साथ अपनी पेशेवर जिम्मेदारियों को निभा सकते हैं।

कार्य–जीवन संतुलन को प्राथमिकता देकर, व्यक्ति तनाव को कम कर सकते हैं, थकान को रोक सकते हैं और अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन दोनों में संतुष्टि की भावना बनाए रख सकते हैं। यह समग्र खुशी को बढ़ावा देता है, पारिवारिक रिश्तों को बढ़ाता है और एक सकारात्मक कार्य वातावरण को बढ़ावा देता है, जिससे व्यक्ति और संगठन दोनों को लाभ होता है।

कार्य–जीवन संतुलन कुछ इस प्रकार होते हैं

1. भावनात्मक कल्याण के लिए कार्य–जीवन संतुलन

छोटे बच्चों या बीमार माता–पिता की देखभाल की चुनौतियों का सामना करते समय, कार्य–जीवन संतुलन परिवार के भीतर भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। व्यक्तिगत जिम्मेदारियों के साथ कार्य प्रतिबद्धताओं को संतुलित करने से व्यक्तियों को अपने प्रियजनों को गुणवत्तापूर्ण समय और ध्यान आबंटित करने की अनुमति मिलती है। एक सामंजस्यपूर्ण पारिवारिक वातावरण बनाकर, व्यक्ति इस कठिन समय के दौरान आवश्यक भावनात्मक समर्थन और स्थिरता प्रदान कर सकते हैं। पारिवारिक समय को प्राथमिकता देने से बंधन मजबूत होते हैं, रिश्तों का पोषण होता है और समग्र पारिवारिक खुशी और संतुष्टि बढ़ती है।

2. मानसिक कल्याण के लिए कार्य – जीवन संतुलन

व्यक्तियों और उनके परिवारों के मानसिक कल्याण के लिए स्वस्थ कार्य – जीवन संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है। उचित संतुलन के बिना काम और व्यक्गित जीवन की मांगों को पूरा करने से दीर्घकालिक तनाव, जलन और मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट हो सकती है। आत्म – देखभाल, विश्राम और व्यक्गित हितों को आगे बढ़ाने के लिए समर्पित समय निकाल कर, व्यक्ति अपने दिमाग को फिर से जीवंत कर सकते हैं और तनाव के स्तर को कम कर सकते हैं। एक शांत और केंद्रित दिमाग व्यक्तियों को चुनौतियों को अधिक प्रभावी ढंग से संभालने और स्पष्टता और लचीलेपन के साथ अपनी जिम्मेदारियों को निभाने की अनुमति देता है।

3. इष्टतम व्यावसायिक प्रदर्शन के लिए कार्य – जीवन संतुलन

कार्य – जीवन संतुलन के माध्यम से प्राप्त स्वस्थ दिमाग न केवल व्यक्तिगत भलाई के लिए बल्कि व्यावसायिक सफलता के लिए भी फायदेमंद है। जब व्यक्ति अपनी मानसिक और भावनात्मक जरूरतों को प्राथमिकता देते हैं, तो वे अपने काम के माहौल में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकते हैं। सीमाएँ बनाकर और परिवार, शौक और आत्म – देखभाल के लिए समय निकालकर, व्यक्ति जीवन के सभी क्षेत्रों में पूर्णता और संतुष्टि की भावना पैदा करते हैं। यह, बदले में, कार्यस्थल के भीतर प्रेरणा, उत्पादकता और रचनात्मकता को बढ़ावा देता है। जो पेशेवर कार्य – जीवन संतुलन हासिल करते हैं, वे काम के दबाव को संभालने, अच्छे निर्णय लेने और सहकर्मियों के साथ सकारात्मक संबंध बनाए रखने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं, जिससे इष्टतम प्रदर्शन होता है।

कार्य – जीवन में संतुलन बनाना एक पूर्ण और सफल जीवन जीने का एक बुनियादी पहलू है। इस संतुलन को प्राथमिकता देना स्वस्थ दिमाग व्यक्ति को अपने पेशेवर प्रयासों में सर्वोत्तम प्रदर्शन करने के लिए सशक्त बनाता है। इसके साथ ही, पारिवारिक रिश्तों का पोषण करके, आत्म – देखभाल को बढ़ावा देकर और सीमाएँ निर्धारित करके, व्यक्ति व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन का सामंजस्यपूर्ण मिश्रण बना सकते हैं, जिस से दोनों क्षेत्रों में खुशी और सफलता को बढ़ावा मिल सकता है।

डॉ सुनीत मदान

संयुक्त निदेशक

कुछ सकारात्मक विचार

दोस्तो! अगर आप हमेशा यही सोचते रहते हैं कि ऐसा हो गया तो लोग क्या कहेंगे, दूसरे लोग आपके बारे में क्या सोचेंगे, तो आप अपने आपको कष्ट में डाल रहे हैं। आपको अपने लिए और केवल अपने प्रियजनों के लिए खुश रहने की जरूरत है क्योंकि पूरी दुनिया को आप खुश नहीं कर सकते और न ही लोगों के पास आपके लिए समय है। आपकी चिंता सिर्फ आपके अपने ही करेंगे। इसलिए अपने आपकी सुनें, अपने दिल की सुनें और दूसरों के बारे में सोचना बंद करें।

इस दुनिया में हर इंसान का जीवन कठिनाइयों और परेशानियों से भरा हुआ है। इसका सबसे बड़ा कारण है अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण न रखना। हमें अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखना चाहिए, जितना कर सकते हैं हमें उसमें खुद को संतुष्ट रखना सीखना जरूरी है। अपने आपकी तुलना उन सफल लोगों से न करें जो आपकी उम्र से कई गुना ज्यादा सफल हो चुके हों। आपका मार्ग आपका है और आपको उसी के अनुसार आगे बढ़ना चाहिए।

जब भी हम किसी भी कार्य की शुरुआत करते हैं तो हमें शुरुआत में उस कार्य के अंदर बहुत बार असफलता मिलती है । उन परेशानियों और कठिनाइयों में कुछ लोग हार मान लेते हैं। असफलता और सफलता जीवन के दो पहलू हैं और हमें कदम–कदम पर इन दोनों का सामना करना पड़ता है। बहुत से लोग असफलता आने पर पूरी तरह से टूट जाते हैं और सफलता आने पर ज्यादा गरूर में आ जाते हैं। हमें ऐसा नहीं करना चाहिए बल्कि हर तरह की परिस्थिति का सामना करना चाहिए।

दोस्तो, यदि आप जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं और सफलता को हासिल करना चाहते हैं तो आपके जीवन में लक्ष्य का होना बहुत ही जरूरी है क्योंकि बिना लक्ष्य के आप अपने समय को बर्बाद करते हैं और आप किसी भी कार्य को बेहतर ढंग से नहीं कर पाते हैं। यदि आप अपने लिए सही लक्ष्य का निर्धारण करते हैं तो आप अपने समय का बेहतर ढंग से सदुपयोग करते हुए सफलता को प्राप्त कर सकते हैं। तो दोस्तो यदि आपने अभी तक अपने लिए कोई लक्ष्य नहीं निर्धारित किया है तो आज से ही अपने लिए एक लक्ष्य का निर्धारण करें और उस लक्ष्य को हासिल करने के लिए पूरी कोशिश करें। अगर आप अपने लिए बडे लक्ष्य निर्धारित करते हैं तो उन लक्ष्यों को छोटे–छोटे टुकडों के अंदर बांट लें और सबसे पहले छोटे लक्ष्य से कार्य करना शुरू करें और कुछ समय बाद ही आप देखेंगे कि आप बडे–बडे लक्ष्यों को भी आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। अपने लक्ष्य को समझें और उसे पाने के लिए मेहनत करें। लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए और उसके लिए आपके पास एक योजना होनी चाहिए। समय का सदुपयोग करना बहुत जरूरी है। यदि आप जीवन के अंदर सफलता को हासिल करना चाहते हैं तो आप को एक बात हमेशा याद रखनी है कि आप को हमेशा अपने दिल की सुननी चाहिए और उस कार्य को दिमाग से करना चाहिए। जब कि बहुत से लोग दिमाग की सुनते हैं और दिल से कार्य करते हैं। जिस की वजह से उनको हमेशा परेशानियों का सामना करना पडता है।

जहाँ पर भी आप गलती करते हैं, वहीं पर लोग आप की बुराई निकाल देते हैं और आपकी पिछली सारी अच्छाइओं को भूल जाते हैं। इस दुनिया में कुछ लोग ऐसे होते हैं जो दूसरे के कामों से कभी खुश नहीं होते और न ही कभी संतुष्ट होते हैं। फिर चाहे कोई व्यक्ति उनके लिए कितना ही अच्छा क्यों न करे। दोस्तो, जीवन की एक सच्चाई है कि हमारी इच्छाओं का कोई अंत नहीं है। हमें अपनी इच्छाओं पर काबू करना सीखना चाहिए और हर व्यक्ति को अपने और दूसरों के कामों से हमेशा संतुष्ट रहना चाहिए।

अगर हम से काम में कोई गलती हो जाए तो बहस करने की बजाए उसे सुधारने की कोशिश करनी चाहिए। हमें गुस्सा नहीं करना चाहिए बल्कि यह सोचना चाहिए कि हमें गलती सुधारने का मौका मिला है और आगे से हम उस काम को अच्छे से कर पाएंगे। हमें हमेशा यही कोशिश करनी चाहिए कि जिंदगी में हम अच्छे काम करें।

जो लोग दूसरों की सहायता करते हैं, उनके लिए कुछ अच्छा करते हैं, बेवजह लोगों से बहस नहीं करते हैं, वे अक्सर अपनी जिंदगी में खुश और संतुष्ट रहते हैं, इसलिए आप अपने अच्छे काम करते चलो। कुछ लोग आप से कभी संतुष्ट होंगे ही नहीं।

सो दोस्तो ! जीवन एक संघर्ष है, जिस में हार और जीत दोनों होते हैं। लेकिन हार से हार नहीं मानना चाहिए, हमें हमेशा संघर्ष करते रहना चाहिए। हमें खुद पर विश्वास रखना चाहिए और हमेशा अपने लक्ष्य की तरफ बढ़ते रहना चाहिए।

हमें अपने सपनों के लिए काम करना चाहिए और हमेशा एक सकारात्मक सोच रखनी चाहिए। जीवन में कोई भी मुश्किल हो, हमें हमेशा सकारात्मक हो कर समस्या का सामना करना चाहिए। यदि हम सकारात्मक रहते हैं, तो हम हमेशा अपने लक्ष्य को पूरा कर सकते हैं।

जीवन में कभी भी किसी भी कार्य को लेकर बहुत ज्यादा चिंता नहीं करनी चाहिए क्योंकि यदि आप किसी भी कार्य को लेकर बहुत ज्यादा चिंतित है तो आपके दिमाग में सिर्फ उस कार्य के बारे में ही विचार आते रहते हैं। उसकी वजह से आप सही और गलत कार्य का फर्क नहीं कर पाते हैं जिसकी वजह से आप के लिए सही निर्णय लेना काफी मुश्किल हो जाता है और आप उस समय के अंदर अपने लिए कुछ गलत निर्णय ले लेते हैं। जिस की वजह से आप कभी भी सफलता को हासिल नहीं कर पाते। इसलिए आप को सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

हमें अपने सपनों के लिए काम करना चाहिए और हमेशा एक सकारात्मक सोच रखनी चाहिए। जीवन में कोई भी मुश्किल हो, हमें हमेशा सकारात्मक होकर समस्या का सामना करना चाहिए। यदि हम सकारात्मक रहते हैं, तो हम हमेशा अपने लक्ष्य को पूरा कर सकते हैं।

अपनी उम्र का भरपूर लाभ उठाएं। अपनी शिक्षा के साथ साथ अपनी रूचियों और उत्साहों को भी निरंतर बढ़ाते रहें। इससे आपकी उत्सुकता और समझदारी बढ़ेगी और आपकी सफलता के समीकरण में आप अधिक सक्षम होंगे।

अंत में, मैं यह कहना चाहूंगी कि आप सफल हो सकते हैं। आप की सफलता आप के उत्साह, मेहनत और विश्वास पर निर्भर करती है।अपनी सोच और कार्यों में सकारात्मक रहें और अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर रहें।

हरप्रीत कौर
प्रशासनिक अधिकारी

पर्यावरण को बचाओ

आओ – आओ पर्यावरण को नष्ट होने से बचाओ ।
पेड़ उगाओ हरियाली पाओ ।
चारों ओर छाया फैलाओ,
पक्षियों को घर दिलवाओ ।

आओ – आओ पर्यावरण को नष्ट होने से बचाओ ।
फूल उगाओ खुशबू फैलाओ,
वातावरण को शुद्ध बनाओ,
तितलियों का मनोरंजन करवाओ ।

आओ – आओ पर्यावरण को नष्ट होने से बचाओ ।
प्लास्टिक की थैलियों को बंद करवाओ,
पेड़ों के पत्तों को उपयोग में लाओ,
जानलेवा बीमारियों से छुटकारा पाओ ।

सचलीन कौर
पुत्री – डॉ. बलविन्दर सिंह
कक्षा – 4

खुशी

खुशी आखिर है क्या? इसका जवाब है कि खुशी एक अहसास है, जिसे सिर्फ महसूस किया जा सकता है, इसको ब्यान करना इतना आसान नहीं होगा, जितना इसको फील या महसूस किया जा सकता है ।

जब भी इन्सान के जीवन में कुछ अच्छे पल या उसके जीवन मे कुछ अच्छा होता है तो इन्सान बहुत खुश होता है उस पल जो इन्सान महसूस करता है उसे खुशी कहते हैं ।

आज के समय में किसी के पास भी इतना समय नहीं होता कि वह किसी से बात करे या किसी के घर जाए । इन्सान अपनी निजी जिम्मेदारियों मे इतना व्यस्त है कि उसके पास किसी के पास जाने के लिए समय ही नहीं होता। जिन्दगी इतनी तेज भागती है कि हमें उसके साथ चलना पडता है । दुख – सुख जिन्दगी का एक अहम हिस्सा हैं। किसी की भी जिन्दगी में कब कौन सा पल आयेगा यह कोई नहीं जानता। इसलिये जब भी हमें मौका मिले तो हमें दूसरों के साथ समय बिताना चाहिए और खुशी के अहसास को जीना चाहिए ।

खुशी आखिर किस चीज से मिलती है, यह सवाल सब के मन में उत्पन्न होता है, क्योंकि रोजमर्रा की भागदौड़ की जिन्दगी में हम सब एक आम जिन्दगी जीते हैं। जिस में दफ्तर की भागदौड़ या घर में काम करने वाली महिलाएँ जो दिन भर घर का काम करने मे व्यस्त होती हैं, सारा दिन घर का काम, बच्चों की देखभाल करने के बाद भी कभी भी आप को उनके चेहरे पर खुशी का अहसास देखने को नहीं मिलेगा, बल्कि मिलेगा तो एक डर कि उनसे कोई गलती न हो जाए जिस से उनके सास – ससुर या पति किसी बात से नाराज न हो जाएं। कम से कम जो जिन्दगी महिलाएँ जीती हैं या जी रही हैं वह सही है, क्या उन्हें खुश होने का कोई अधिकार नही होता । अपना 100 प्रतिशत देने के बाद भी वे खुश क्यों नहीं होती या सुकून से क्यों नहीं जीतीं । उन महिलाओं को हम सब खुशी दे सकते है, यह सब हमारी सोच पर निर्भर होता है ।

अगर सास – ससुर या पति उनको अपना समझे, सास – ससुर बहू को बेटी समझे, पति को भी अपनी सोच को बदलना होगा, तभी हम उन महिलाओं को खुशी का अहसास करा सकते हैं । उनके लिए कुछ ज्यादा करने की जरूरत नहीं होती, बस उनके साथ कुछ समय बिताएं, हो सके तो काम में उनकी थोड़ी मदद करें या उनके काम की तारीफ करे तो आप को उनके चेहरे पर खुशी देखने को मिल जाएगी । जब हम अपने माता – पिता जी की खुशी के लिए सब कुछ कर सकते हैं तो पत्नी के लिए क्यों नही कर सकते। वह तो हमारी जीवन साथी होती है, जिस ने जीवन भर हर दुख – सुख में हमारा साथ देना होता है तो उसकी खुशी हमारे लिए तो अहम होनी चाहिए ।

खुशी के लिए हमें कुछ भी करने की जरूरत नहीं होती । अगर हम खुशी का अहसास करना चाहते हैं तो किसी भूखे व्यक्ति को रोटी खिला कर देखें या किसी बुर्जुग के साथ कुछ समय व्यतीत करके देखें, आपको उनके चेहरे पर खुशी का अहसास देखने को मिल जाएगा, उनके लिए खुशी पेट भर खाना खाने में नहीं, बुजुर्गों को अपनी मन की बात कहने में ही मिलेगी । जब हम सड़कों पर किसी बच्चे को भीख मांगते हुए देखते हैं तो उस बच्चे को एक आईसक्रीम या चाकलेट दे दी जाए तो जो खुशी उस बच्चे के चेहरे पर देखने को मिलेगी, उस का कोई मोल नहीं होगा, वह अनमोल होती है । आज के समय में लोगों के पास पैसों से भी कोई खुशी नहीं खरीद सकते बल्कि बिमारियों से ही घिरे होते हैं,

जिस कारण वे चाह कर भी खुशी का अहसास महसूस नहीं कर सकते क्योंकि जिन्दगी की भागदोड़ में उन्होंने पैसा तो बहुत कमाया पर कभी भी किसी के साथ खुशी का समय नहीं बिताया, जिस कारण इन्सान खुश होना ही भूल जाता है। हमें चाहिए कि जब भी हमें मौका मिले तो हमें खुशी को मनाते रहना चाहिए और दूसरों के लिए कुछ ऐसा चाहिए कि हम उनको खुशी का अहसास कराते हुए उनके चेहरे पर खुशी देख सकें ।

आज के समय में हरेक इन्सान खुद को अकेला महसूस करता है, अगर हम अपने दोस्तों, रिश्तेदारों में कोई भी व्यक्ति को हमारी जरूरत हो उसकी मदद करनी चाहिए या उस के साथ कुछ समय बिताना चाहिए, जिस से उसको खुशी मिले, उससे बड़ा पुण्य का काम कोई नहीं हो सकता ।

हम अगर चाहें तो छोटी – छोटी चीजों मे खुशी देख सकते हैं । हमें हर पल को खुश हो कर जीना चाहिए, खुशियां हमारे आस – पास ही होती हैं, बस हमें उनको महसूस करने की जरूरत होती है।

बलबीर कौर
परियोजना सहायक

रिटायरमेंट (सेवानिवृति) योजनाएं

कुछ साल पहले रिटायरमेंट को नकारात्मक भाव से देखा जाता था। लोगों को लगता था बस रिटायर हो गए, अब हमारे आराम करने के दिन आ गए और अब कुछ करने को रह नहीं गया है। हमारी सोसायटी भी इस बात का एहसास दिलाती रहती है कि हमारी उम्र अब जिंदगी की ढलान पर है परन्तु अब समय बदल चुका है और लोगों की सोच भी बदल चुकी है। अब रिटायरमेंट का मतलब नौकरी खत्म हो जाना ही नही है, इसका मतलब जीवन के एक नए अध्याय में प्रवेश करना भी है। 60 वर्ष की आयु के बाद व्यक्ति को नौकरी से रिटायर होना ही होना है।

असल में बढ़ती उम्र के साथ व्यक्ति की सोच भी बदल जाती है और वह किसी पर भी निर्भर नहीं होना चाहता और चाहता है कि बुढ़ापे में भी आत्मनिर्भर रहे । ऐसे में यह बहुत जरूरी है कि आप अपना रिटायरमेंट प्लान अच्छे से करें ताकि बुढ़ापे में किसी पर बोझ न बनना पड़े। अगर आपने सही तरीके से रिटायमेंट प्लान किया है तो आप किसी भी वित्तीय स्थिति और चिकित्सा खर्च के लिए किसी पर निर्भर नहीं रहेंगे।

हर व्यक्ति अपने अपने परिवार को सुख देने के लिए पूरी जिंदगी मेहनत करता है। ऐसे में आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बुढ़ापे में भी आप अपनी और परिवार की जितनी हो सके सहायता करते रहें।

दिनों – दिन महंगाई बढ़ती जा रही है जिससे चीजें महंगी होती जाती है। जाहिर सी बात है जब तक आप रिटायर होंगे तब तक महंगाई और ज्यादा बढ़ जाएगी। इस स्थिति से निपटने के लिए जरूरी है कि आप रिटायरमेंट से पहले कुछ ऐसी योजनाएं बनाएं ताकि आप बढ़ती महंगाई में भी अपना गुजारा अच्छे से कर सकें और शेष जीवन आराम से व्यतीत कर सकें।

आज कल सभी अपने स्वास्थ्य के लिए काफी जागृत हो चुके हैं और स्वस्थ रहने के लिए अपने आहार को और रहन – सहन को सही कर रहे हैं। जाहिर सी बात है कि आप अपने दादा – दादी की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहने वाले हैं। आप जितने लंबे समय तक जीवित रहेंगे, आपको उतने ही अधिक पैसों की जरूरत होगी।

उम्र के साथ बीमारियां बढ़ती जाती हैं। ऐसे में आप पर बुढ़ापे में मेडिकल का खर्च बढ़ सकता है। इस खर्च में दवाएं, परीक्षण, उपचार से लेकर नर्स का खर्च भी शामिल होता है। ऐसी स्थिति में अगर आपने अपना रिटायमेंट प्लान किया है तो ज्यादा परेशानी नहीं आएगी।

कैसे करें रिटायरमेंट प्लान ?

खुद का ध्यान रखें – जिंदगी को लेकर लोगों का नजरिया बदल गया है। शोधों में पाया गया है कि लोग अगर 60 की उम्र तक खुद की सेहत का ध्यान रखें और सकारात्मक रहें तो आगे की उम्र वे मौज मस्ती से जी सकते हैं । यह वह उम्र होती है जब आप अपनी तमाम जिम्मेदारियों को पूरा कर अपने लिए समय निकाल पाते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आप खुद को तंदुरुस्त रखने के लिए पहले से ही तैयारियां करें और अधिक से अधिक खुद को सक्रिय रखें।

साल में दो बार आप पूरे शरीर का चेकअप जरूर कराएं। कई लोग अतिरिक्त खर्च समझ कर ऐसा नहीं कराते हैं। ऐसा करते रहने से आप लंबे समय तक किसी बीमारी की चपेट में नहीं आएंगे। अगर कोई समस्या हुई भी तो आप समय रहते समाधान कर पाएंगे।

ऋण मुक्त होना – कोशिश करें कि आप 64 साल की उम्र तक कर्ज मुक्त हो जाएं। किसी भी प्रकार का लेन–देन, जैसे कार ऋण, शिक्षा के लिए लिया गया ऋण या फिर कोई और ऋण खत्म कर दें।

एक बजट बनाएं – रिटायमेंट प्लान करने से पहले आप यह बजट बनाएं कि आपकी वर्तमान आय और व्यय कितना है। आप यह जरूर सुनिश्चित कर लें कि आपके पास बचत करने के लिए पैसे हों। घर खर्च और खाने के अलावा आपको अपने बजट के हिस्से के रूप में सेवानिवृत्ति बचत को शामिल करना चाहिए ताकि आप हर महीने उसके लिए पैसे अलग से रख सकें। अपने खाते और सेवानिवृत्ति खाते के बीच आप ऑटोमैटिक फंड ट्रांसफर को निश्चित करें । हर महीने की उसी तारीख को कुछ पैसे अपको रिटायमेंट खाते में अपने आप जमा हो जाएं जिस तिथि को आपने चुना है। इस तरीके से आपको पैसों को खर्च करने की जोखिम भी नहीं रहेगी।

खाली समय का सदुपयोग – रिटायरमेंट के बाद खाली समय इंसान को अकेलापन महसूस कराता है। बच्चे अपने अपने काम में व्यस्त रहते हैं। बात–चीत करने के लिए कोई नहीं मिलता । ऐसे में अकेलेपन से निपटने के लिए आप अपने दोस्तों के साथ अपना ग्रुप बना सकते हैं। सुबह–शाम एक दूसरे से मिल कर सुख–दुःख की बातें कर सकते हैं और खुद को मानसिक रूप से तंदुरुस्त रख सकते हैं ।

जीवन का नया उद्देश्य ढूंढे – यह तभी सार्थक लगेगा जब आप इस नए जीवन में कुछ नए उद्देश्य के साथ प्रवेश करें, मसलन, स्वयं सेवक बनना, अपने शौक पूरे करना, बच्चों को पढ़ाना या विश्व भ्रमण करना आदि । इससे एक तो आप स्वस्थ रहेंगे और दूसरा अगर कोई दुःख कष्ट है उसे थोड़े समय के लिए भूल सकते हैं ।

दिलबाग सिंह
निजी सचिव

मैं हिंदी हूँ

मैं हिंदी हूँ
हिंद देश से उभरी हूँ
संस्कृत से उपजी हूँ
मैं हिंदी हूँ

विश्व की एक विख्यात भाषा हूँ
भारत की प्रमुख राजभाषा हूँ
सब भाषाओं का सम्मान करती हूँ
सुगमता से औरों संग समन्वित होती हूँ
मैं हिंदी हूँ

नैतिकता की परिभाषा हूँ
सर्वसाधारण की अभिलाषा हूँ
सरल – सुबोध पहचान रखती हूँ
वाणी में विनम्रता भरती हूँ
मैं हिंदी हूँ

हर क्षेत्र की बोली अपनाती हूँ
फिर भी मधुर बनी रहती हूँ
हिंदवासियों की आवाज हूँ
उनके जीने का अंदाज हूँ
मैं हिंदी हूँ

हिंद के माथे की बिंदी हूँ
गौरवान्वित व आनंदी हूँ
मैं हिंदी हूँ

डॉ सुनीत मदान
संयुक्त निदेशक

बाल निमोनिया का पता लगाने में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) का उपयोग

निमोनिया एक तीव्र श्वसन स्थिति है जो फेफडों को प्रभावित करती है। यह विशेष रूप से हमारे देश में दूरदराज/ग्रामीण क्षेत्रों के बच्चो में एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है। आम तौर पर, इसका निदान एक विशेषज्ञ डाक्टर द्वारा रोगी की छाती की एक्स-रे छवियों और नैदानिक डेटा का उपयोग करके किया जाता है। भारत के दूरदराज के इलाकों में प्रशिक्षित डाक्टरों की अनुपस्थिति में, बडी संख्या में मामलों का निदान नहीं हो पता है, जिसके परिणामस्वरूप निमोनिया से बच्चो की मृत्यु दर ज्यादा होती है ।

दुनिया भर में हर साल निमोनिया के कारण लाखों बच्चो की मौतें होती हैं। रोग के निदान के लिए आवश्यक प्रशिक्षित डॉक्टरों और चिकित्सा उपकरणों की कमी वाले क्षेत्रों में स्थिति विशेष रूप से विनाशकारी है। भारत में, यह बाल मृत्यु का एक प्रमुख कारण है और भारत में पाँच वर्ष से कम आयु के 16 प्रतिशत से अधिक बच्चों की मृत्यु इसी से होती है। बाल स्वास्थ्य किसी भी देश के स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। भारत में, 'राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन' (एनएचएम, 2017) के तहत बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम का लक्ष्य 2025 तक पांच साल से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु दर को मौजूदा स्तर 37 से घटाकर 23 प्रति एक हजार जीवित जन्म पर लाना है । आंकडों के अनुसार, प्रसव संबंधी समस्याओं 30 के बाद, निमोनिया बच्चों की मृत्यु दर 20 का नंबर एक कारण है। इसलिए, बाल चिकित्सा निमोनिया से जुडी बाल मृत्यु दर को कम करने के तरीके और साधन की खोज अनिवार्य है।

सीडैक-मोहाली ने बाल निमोनिया के निदान के लिए एकीकृत प्रणाली विकसित की है। यह एकीकृत प्रणाली बाल चिकित्सा निमोनिया के मशीन आधरित निदान और निगरानी के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एमए/डीएल) तकनीकों को नियोजित करने वाला एक ढांचा है। दो अलग-अलग डेटासेट - नैदानिक डेटा और फेफडे के ध्वनि संकेत का अधिग्रहण किया गया है। एआई तकनीकों का उपयोग करके रोगी डेटा सेट का उपयोग करके बीमारी के मशीन आधरित निदान के लिए विभिन्न मॉडल बनाए गए है । अंत में, निमोनिया का एक चिकित्सक-स्तर का स्वचालित अनुमान हासिल किया गया है। भारतीय परिदृश्य में संभावित कम लागत के कार्यान्वयन के लिए ढांचा अपग्रेड करने योग्य है। लंग्स ऑस्क्युलटेशन के लिए इलेक्ट्रानिक स्टेथोस्कोप का प्रयोग किया गया है । सीडैक -मोहाली ने एक वायरलेस डिज़िटल स्टेथोस्कोप विकसित किया हैं। इसे हृदय, फेफडे से ध्वनिक संकेतों को प्राप्त करने और डिजिटलीकरण के बाद उसके ट्रांसमिशन (प्रसंस्करण) के लिए डिज़ाइन किया गया है ।

एकीकृत प्रणाली का उद्देश्य उन बच्चों में निमोनिया का सुविधाजनक और शीघ्र निदान सक्षम करना है जो आसानी से किसी चिकित्सा विशेषज्ञ तक नहीं पहुंच सकते/परामर्श नहीं ले सकते हैं । यह शीघ्र निदान भारत में बाल मृत्यु दर के प्रमुख कारणों में से एक से बच्चों के जीवन को बचाने में मदद करेगा। यह भारत में

पांच साल से कम उम्र की मृत्यु दर में सुधार करने में काफी मदद करेगा जो कि भारतीय स्वास्थ्य देखभाल के लिए राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य नीति 2017, एसडीजी (डब्ल्यूएचओ के साथ) द्वारा निर्धारित एक महत्वपूर्ण विकास लक्ष्य है। इस आंकडे में सुधार करना राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य मिशन का भी एक महत्वपूर्ण एजेंडा है।

जीएमसीएच, चंडीगढ़ में 15000 से अधिक बच्चो की फेफडों की ध्वनि फाइलें एक की गई और डेटा लेबलिंग की गई, बाल चिकित्सा निमोनिया के निदान के लिए एआई एल्गोरिदम विकसित किया गया है । फेफड़ों के ध्वनि संकेत डेटा को डॉक्टरों और सीडैक–मोहाली के शोधकर्ताओं द्वारा एकत्र और लेबल किया गया है। इसे अस्पताल के आपातकालीन वार्ड में एकत्र किया गया है, जहां आमतौर पर बहुत शोर वाला वातावरण होता है, इसलिए डेटा में बहुत अधिक शोर होता है जिसे एआई सीएनएन मॉडल में आपूर्ति करने से पहले फिल्टर किया किया जाता है।

पृष्ठभूमि शोर मुख्य रूप से उच्च आवृत्ति घटक है, जिसे ज्यूपिटर आईडीई में पायथन कोड में निम्न पास फिल्टर का उपयोग करके हटा दिया जाता है। सर्वोत्तम सिग्नल गुणवत्ता बनाए रखने के लिए, एकत्रित डेटा को 4 किलो हर्ट्ज पर पुनः बदला जाता है क्योंकि सिगनल की उच्चतम आवृत्ति 1 किलो हर्ट्ज है, हालांकि न्यूनतम आवश्यक नमूनाकरण 2 किलो हर्ट्ज (नाइक्विस्ट मानदंड के अनुसार बैंडविड्थ का दोगुना) है। फेफडों के ऑडियो संकेतों से 193 ऑडियो विशेषताएं निकाली जाती हैं और कृत्रिम बद्धिमत्ता मॉडल को प्रशिक्षित करने के लिए उपयोग की जाती हैं। इसमें 40 मेल–फीक्वेंसी सेपस्ट्रल गुणांक (एमएफसीसी), 12 क्रोमा फीचर, 128 मेल स्पेक्ट्रोग्राम, 7 स्पेक्ट्रल कंट्रास्ट, 6 टोनल सेंट्र इड फीचर शामिल हैं। इसे पायथन कोड का उपयोग करके कार्यान्वित किया जाता है। बच्चों में निमोनिया का पता लगाने के लिए सीएनएन आधारित एल्गोरिदम विकसित किया गया है। फुल स्टैक वेब एप्लिकेशन को एमईआरएन स्टैक का उपयोग करके विकसित किया गया है और फेफडों के ऑस्केल्टेशन का उपयोग करके दूरस्थ निदान समर्थन के लिए पूर्व–प्रशिक्षित एआई मॉडल के एंड–टू–एंड क्लाउड इंटरफ़ेस के लिए स्थानीय मशीन पर परीक्षण किया गया है। नव विकसित वेब एप्लिकेशन इंटरफ़ेस में निमोनिया, आरडीएस इत्यादि के आकलन के लिए प्रत्येक ध्वनि फाइल पर एल्गोरिदम लागू किया जाता है । पिछले चरण के परिणामों के आधार पर, और एक तरह का औसत निकल कर पूर्वानुमान रिपोर्ट के लिए कस्टम एल्गोरिदम का उपयोग करके बीमारी के आकलन पर अंतिम निर्णय लिया जाता है ।

शैलेश सिंह
प्रमुख अभियंता

समय का सदुपयोग करें

समय सीमित है, देर – सवेर हम सबको यह बात समझ में आ ही जाती है। यह बात जब हमें समझ में आती है, तो हम समय खर्च करने के ढंग को लेकर सतर्क हो जाते हैं। परन्तु यह हम पर निर्भर करता है कि हम अपनी सोच का इस्तेमाल किस प्रकार करते हैं। हमारा दिमाग एक मशीन है, उससे ज्यादा नहीं और उससे कम भी नहीं। कभी कभी हम अपने दिमाग को बहुत ही प्रभावी ढंग से चलाना शुरू कर देते हैं और कभी कभी चलाना बन्द कर देते हैं। अब इसमें से हमें तय करना है कि हम सोचने का कौन सा तरीका अपनाएं। हम जो भी करें परन्तु सोचने में ज्यादा समय खराब न करें क्योंकि ऐसा करना समय की बर्बादी है। दिन के अन्त में हमारी सोच बेमानी कही जाएगी, अगर हम उसका सदुपयोग न करें। यह भी सही है कि हमारी प्रतिक्रिया भी हमारी सोच के पीछे – पीछे चलती है।

सबसे पहले हमें अपनी बात को प्रभावी ढंग से रखने के लिए अपनी सोच को निम्न तरीके से प्रभावी बनाना होगा :

- अपनी जिन्दगी को बेहतर बनाना।
- अपने करियर अथवा कारोबार को आगे बढ़ाना।
- अपने भविष्य की कल्पना करना।
- नए नए आइडियाज के बारे में सोचना।
- समस्या को सुलझाना।
- अपने परिवार, जीवनसाथी तथा मित्र सम्बन्धियों के साथ मजे करना।

यह काम वैसे इतना मुश्किल भी नहीं है। हालांकि, सोचने के इस ढंग पर अडिग रहना बहुत मुश्किल है और इसके लिए काम भी बहुत करना पड़ता है। किसी भी स्किल की तरह, सोचने के अच्छे तरीके को विकसित करने के लिए प्रतिदिन अभ्यास करना पड़ता है। हमारी जिन्दगी में होने वाली चीजों के हर पहलू के बारे में सोचकर हमें सोचने का अच्छा तरीका विकसित करने का अभ्यास करना चाहिए। अगर हम ऐसा नहीं करेंगे तो हमारा समय शिकायत करने, खुद के लिए अफसोस करने और जिन्दगी को एंजाय नहीं करने जैसी बेकार चीजों पर नष्ट होने लगेगा।

हम सब मिलकर इतना ज्यादा सोचते हैं कि जिन्दगी जीने से ही चूक जाते हैं। हम सबको पता है कि जिन्दगी की खूबसूरती, छोटी – छोटी चीजों में छिपी है। क्या सुबह उठकर हमने कभी सूरज की रौशनी को देखा या बारिश की बूंदों को। कभी अनाज के दानों की बनावट को महसूस किया। अगर नहीं किया तो निश्चित तौर पर हमें अपनी सोच से बाहर निकलने की जरूरत है। सोचना छोड़कर, महसूस करना शुरू कर देना चाहिए।

राज कुमार
कार्यकारी व्यवस्थापक

पर्यावरण संरक्षण – एक नैतिक दायित्व

पर्यावरण शब्द का संधि विच्छेद है परि + आवरण अर्थात हमारे आसपास का (आवरण) जो हमें चारों ओर से घेरे हुए है। पारिस्थितिकी और भूगोल में यह शब्द अंग्रेजी के environment के पर्याय के रूप में इस्तेमाल होता है ।

पर्यावरण उन सभी भौतिक, रासायनिक एवं जैविक कारकों की कुल इकाई है जो सभी जीवधारियों की आबादी को प्रभावित करते हैं तथा उनके रूप, जीवन और जीवित्ता को तय करते हैं । मनुष्य तथा सभी जीव जंतुओं का पर्यावरण से बहुत ही घनिष्ठ संबंध है और हमेशा रहेगा ।

साधारण शब्दों में पर्यावरण हमारे जीवन को प्रभावित करने वाले सभी जैविक और अजैविक तत्वों, तथ्यों, प्रक्रियाओं और घटनाओं से मिलकर बनी इकाई है। पर्यावरण के जैविक संघटकों में सूक्ष्म जीवाणु से लेकर कीड़े–मकोड़े, सभी जीव–जंतु और पेड़–पौधों के अलावा उनसे जुड़ी सारी जैव क्रियाएं और प्रक्रियाएं भी शामिल हैं। जबकि पर्यावरण के अजैविक संघटकों में निर्जीव तत्व और उनसे जुडी प्रक्रियाएं आती हैं, जैसे कि पर्वत, चट्टानें, नदी, हवा, पानी, सूर्य की रोशनी और जलवायु के अन्य अनगिनत तत्व इत्यादि ।

पर्यावरण जीवन को बनाए रखने के लिए आवश्यक उत्पादों और सेवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करता है । पृथ्वी पर मनुष्य के जीवित रहने के लिए स्वस्थ वातावरण सबसे बडी आवश्यकता है। स्वच्छ वातावरण का सीधा असर व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्थिति पर पड़ता है । एक स्वस्थ पर्यावरण, इस पृथ्वी पर उपस्थित सभी प्राणियों के जीवन तथा प्राकृतिक संसाधनों के लिए अति आवश्यक है । पर्यावरण के साथ संतुलन बनाकर ही मनुष्य इस धरती पर अपने अस्तित्व को बनाए रख सकता है।

हिन्दू संस्कृति में प्रकृति पूजन को प्रकृति संरक्षण के तौर पर मान्यता है । भारत में पेड–पौधों, नदी–पर्वत, ग्रह–नक्षत्र, अग्नि–वायु सहित प्रकृति के विभिन्न रूपों के साथ मानवीय रिश्ते जोडे गए हैं । पेड़ की तुलना संतान से की गई है तो नदी को माँ स्वरूप माना गया है । ग्रह–नक्षत्र, पहाड़ और वायु देवरूप माने गए हैं ।

प्राचीन समय से ही भारत के वैज्ञानिक ऋषि–मुनियों को प्रकृति संरक्षण और मानव के स्वभाव की गहरी जानकारी थी। वे जानते थे कि मानव अपने क्षणिक लाभ के लिए कई मौकों पर गंभीर भूल कर सकता है। इसलिए उन्होंने प्रकृति के साथ मानव के संबंध विकसित कर दिए, ताकि मनुष्य को प्रकृति को गंभीर क्षति पहुंचाने से रोका जा सके। यही कारण है कि प्राचीन काल से ही भारत में प्रकृति के साथ संतुलन करके चलने का महत्वपूर्ण संस्कार है ।

यह सब होने के बाद भी भौतिक विकास की अंधी दौड में प्रकृति पददलित हो रही है । मनुष्यों द्वारा की जाने वाली समस्त क्रियाएं पर्यावरण को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती हैं । मानव जाति ने इस खूबसूरत पर्यावरण और पारिस्थितिकी तंत्र के संतुलन को अशांत एवं अस्तव्यस्त कर दिया है जिसका प्रतिकूल प्रभाव समय–समय पर प्रकृति हमें प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष तरीके से दिखाती है। आज की आधुनिक जीवनशैली के प्रदूषण के कारण पृथ्वी दूषित हो रही है। इसके परिणाम स्वरूप एक समय ऐसा भी आ सकता है जब पृथ्वी पर मानव का जीवन असंभव हो जायेगा ।

संयुक्त राष्ट्र द्वारा 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस घोषित किया है। यह दिवस पर्यावरण के प्रति वैश्विक स्तर पर राजनैतिक और सामाजिक जागृति लाने के लिए मनाया जाता है। इसकी शुरुआत 1972 में 5 जून से 16 जून तक संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा आयोजित सम्मेलन से हुई थी। 5 जून 1973 को पहला विश्व पर्यावरण दिवस मनाया गया ।

इसके साथ हम सबका उत्तरदायित्व है कि हम अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखें और इसका संरक्षण करें। इसे केवल औपचारिक आयोजन तक सीमित न रखकर पर्यावरण सुरक्षा की दिशा में अपने सामर्थ्य अनुसार प्रयास करें। केवल एक ही दिन नहीं अपितु हर दिन हमें पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान देना होगा। हमारा यह प्रयास आने वाली पीढ़ियों के स्वास्थ्य और समृद्धि को सुनिश्चित करेगा।

इस वर्ष मनाए जा रहे विश्व पर्यावरण दिवस 2023 का थीम है "Beat Plastic Pollution" यानि प्लास्टिक प्रदूषण को मात दें ।

अत: आइए अपने पर्यावरण के संरक्षण के लिए
स्वयं जागें, औरों को जगाएँ
पेड़ लगाएँ, पानी बचाएं, प्लास्टिक हटाएँ

राकेश कुमार अरोड़ा
वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी

बचपन

आज जब वो मासूम बचपन याद आया है,
लगा जैसे खुशियों ने कोई गीत गुनगुनाया है
अब ये सोच रहा हूँ जब बैठा हूँ बीच तनहाई,
क्या बचपन था वो यह सोच कर ही आँखें भर आई ।
उम्र छोटी थी सपने बड़े देखा करते थे,
ये दुनिया की छोड़ हम तो खिलौनों पे मरते थे
वो बचपन का खजाना किताब, कलम और स्याही,
क्या बचपन था यह सोच कर ही आँखें भर आई ।
वो भाई – बहिनों के संग झगड़ना और माँ से जो डाँट खाई,
साथ ही याद आयी वो बातें जो माँ ने थी समझाई
याद आई फिर जो पिता से थी खूब मार खाई,
क्या बचपन था वो यह सोच कर ही आँखें भर आई
बीत गया वो प्यारा बचपन न जाने कहां खो गये हम,
जिन्दगी के खेल – खेल में न जाने कब बूढ़े हो गये हम
जाने कहां रह गई वो बचपन की खुशनुमाई,
क्या बचपन था वो यह सोच कर ही आँखें भर आई ।
जैसे ही बड़े हुए वो दुनिया पीछे रह गई उम्मीदों के संग खुशियां भी कहीं रह गयी
अब कहाँ वो दिन मिल पाते हैं बस यादों के खिलौने ही रह जाते हैं
पर जब दिखा सच्चाई का आईना तो फिर हुई रुसवाई,
अब ये सोच रहा हूँ जब बैठा हूँ बीच तनहाई,
क्या बचपन था वो यह सोच कर ही आँखें भर आई,
क्या बचपन था वो यह सोच कर ही आँखें भर आई ।

हरप्रीत कौर बैंस
प्रशासनिक अधिकारी

मानवता

आजकल के इस औद्योगिक जगत में लोग काफी व्यस्त हैं। यह कहना गलत न होगा कि लोग तेजी से सफलता और उन्नति पाना चाहते हैं। उनमें भावनाओं की कमी देखी जा सकती है। वे स्वार्थी बन गए हैं। उनमें जैसे मानवता और इंसानियत खत्म हो गई है। पैसे कमाने के अलावा उन्हें कुछ और नजर नहीं आता है।

मानवता यानी इंसानियत, मनुष्यता के भाव का होना। मानवता जैसी भावना रखने वाले मनुष्य दूसरों का हमेशा भला करते हैं। मनुष्य ही संसार में एक ऐसा प्राणी है जो सभी भावनाओं को समझ सकता है। मनुष्य को इंसानियत यानी मानवता जैसी भावनाओं को अपने दिलों में रखना चाहिए। आजकल मानवता इतनी शर्मसार हो गयी है कि लोग अपनों का नुकसान करने में पीछे नहीं हटते हैं। परोपकार और भलेमानस के गुण लोगों को मानवता की राह पर ले जाते हैं। मानवता जैसे भाव रखने वाले लोग इस समाज को एक दूसरे के संग जोड़कर रखते हैं। ऐसे लोग समाज में प्रेम और भाईचारे का पाठ पढ़ाते हैं । मनुष्य को ईश्वर ने बोलने की, सोचने और समझने की शक्ति प्रदान की है। इसलिए मनुष्य को अपने आप में इंसानियत हमेशा जिन्दा रखनी चाहिए। जरूरतमंदो की मदद करनी चाहिए और अपनों को सहारा देना चाहिए।

हर किसी को उसकी गलती के लिए माफ कर देना मानवता का परिचय है। ऐसा कई बार देखा गया है कि किसी ने गलत काम किया तो अन्य लोग उसका बदला लेने पर उतारू हो जाते हैं । ऐसा नहीं करना चाहिए, ऐसे में लोगों को माफ कर देना चाहिए। दुनिया में सबसे अच्छा दान किसी को माफ कर देना है। ऐसे देखा गया है कि कई लोगों के पास सब कुछ होता हैं, फिर भी छोटी-छोटी समस्याओं से वे परेशान हो जाते है। ऐसे लोग अपना धैर्य खो देते हैं और भगवान को कोसते रहते हैं। लोगों को अपने मन में संतुष्टि लानी जरूरी होती है। लोगों को हमेशा भगवान का आभारी होना चाहिए।

मनुष्य का कर्त्तव्य है कि वह समाज में सभी लोगो के प्रति मानवता दिखाए। आजकल लोग आत्मीयता और मानवता जैसी भावनाओं से दूर होते जा रहे हैं। मनुष्य को दूसरों के प्रति दया भाव रखनी चाहिए। तभी एक सकारात्मक जीवन लोग जी सकते हैं। इंसानियत वही होती है जिसमें मनुष्य खुद के लिए नहीं बल्कि औरों के हित के विषय में सोचते हैं।

मानवता सिर्फ बातों से नहीं आ सकती। आओ ! सब मिल कर प्रयास करें और मानवता के गुणों को अपनी जिंदगी में जीते जी अपनाते जाएं ।

न हिंदू न सिख ईसाई न हम मुसलमान हैं,
मानवता है धर्म हमारा, हम केवल इंसान हैं।

आशा रानी
तकनीकी अधिकारी

बागवानी – एक शौक और कमाई का जरिया

जैसा कि शास्त्रों में लिखा है कि हमारे भौतिक शरीर का निर्माण प्रकृति के पांच तत्वों – आकाश, वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी से मिलकर बना है, जिसमें पृथ्वी ही एक ऐसा तत्व है जो स्थिरता प्रदान करता है। प्रकृति की गोद में हम आराम और घर पर होने जैसा महसूस करते हैं। प्रकृति जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसके बिना मनुष्य एक पल भी जीवित नहीं रह सकता। हर समय जिस ऑक्सीजन में हम सांस लेते है, वह प्रकृति से आती है। प्रकृति ने हमें सुंदर पहाड़, जंगल, झरने, हरी घास के मैदान आदि दिए हैं और यह ईश्वर द्वारा दिए गए सबसे कीमती उपहारों में से एक है।

जब भी हम कुछ उदास या तनावग्रस्त महसूस करते हैं तो हमारा मन होता है कि हम शांति से पृथ्वी की गोद में बैठ जाएँ और हम चुप–चाप बैठकर फूल, पेड़, पक्षी, हरियाली और बहती हुई एक सुंदर सी नदी को निहारते रहें।

प्रकृति को निहारने के लिए हमें इसकी सुंदरता को देखना होगा और सुंदरता को देखने के लिए या उससे जुड़ने के लिए अनेक तकनीकों में से बागवानी भी एक तकनीक है। इस तकनीक से हम प्रकृति की सुंदरता को भी देख सकते हैं और घंटों बैठकर भगवान ने हमारे लिए जो नजारे बनाए हैं हम उन्हें निहार सकते हैं ।

पुराने लोग अपने घरों में पौधों, सब्जियों, फल आदि की खेती करते थे। इस गतिविधि को बागवानी के रूप में जाना जाता है और यह वहीं संभव है जहाँ बगीचे की खुली–डुली जगह हो। परन्तु आज का युग शहरीकरण का युग है। भारत आज तेजी से गाँवों से शहरों में तबदील हो रहा है और शहरों में आबादी बढ़ रही है। बड़ी–बड़ी इमारतों की उसारी तेजी से हो रही है जिसके कारण लोगों के पास प्रकृति को देखने के लिए कुछ नहीं है और उन्हें प्रकृति की सुंदरता को निहारने के लिए दूसरी जगहों की यात्रा करनी पड़ती है। परन्तु बड़े–बड़े शहरों में भी अपने घर पर रह कर प्रकृति को देखने का एक विकल्प है बागबानी जो कि हम छोटी से छोटी जगह पर भी कर सकते हैं ।

बागवानी जहाँ हमारे घर को सजाने और सुंदर बनाने में हमारी मदद करती है वहीं यह एक सबसे अच्छी गतिविधि है जो हमें चुस्त और स्वस्थ रखती है।

बागवानी करते समय शारीरिक गतिविधि करने से हमारा शरीर सिर्फ स्वस्थ ही नहीं रहता बल्कि हमारे शरीर को विटामिन डी भी प्रदान होता है। विटामिन डी हमारी हड्डियों को मजबूत रखने के लिए कैल्शियम प्रदान करने का एक अच्छा प्राकृतिक स्रोत है। बागवानी न केवल हमारे शारीरिक क्षमता को बढ़ाती है बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी यह बेहद अच्छी है। आज के युग में बागवानी को एक थेरेपी के रूप में भी देखा जाता है जो हमारे शरीर के खुशी वाले हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। बागवानी अकेलेपन से निजात पाने का भी एक उपकरण है। बुजुर्ग लोग अगर बागवानी की गतिविधियों में व्यस्त रहें तो उनकी अकेलेपन की समस्या भी हल हो सकती है।

बागवानी हमें उन सब्जियों को उगाने में मदद करती है जो हमारी जरूरतों के लिए पर्याप्त होती हैं। बगीचे में उगाई जाने वाली सब्जियां अधिक स्वस्थ, स्वादिष्ट, पौष्टिक और रासायन–मुक्त होती हैं। आज कल लोग बालकनी में सजावटी पौधों और सुंदर फूल तो उगाते ही हैं परन्तु बड़े–बड़े गमलों में धनिया, पुदीना, अलोवेरा, हरी मिर्च आदि की

खेती भी करते हैं, जिससे मन को एक अलग ही एहसास होता है। गमलों में उगे रंग-बिरंगे फूल हमारी आंखों को शांत तो करते ही हैं, साथ ही हमारे घर में सकारात्मक उर्जा का प्रवाह करते हैं। विभिन्न प्रकार के फूलों, पौधों को देखकर मन खिल उठता है ।

अगर आपको बागवानी करना पसंद है और उसका गहरा ज्ञान है तो आप भी बागवानी को कमाई का जरिया बना सकते हैं। इसके लिए जरूरी नहीं है कि आप खेती ही करें। अन्य भी कई तरीके हैं, जिनकी मदद से आप गार्डनिंग के ज्ञान से कमाई कर सकते हैं। बागवानी की मदद से कमाई करने के कुछ आसान तरीके निम्नलिखत हैं -

- यदि आपको विभिन्न पौधों के बारे में अच्छी जानकारी है और आप घास काटने से लेकर छंटाई करने में कुशल हैं, तो आप एक गार्डनिंग सर्विस सेंटर खोल सकते हैं।
- बागवानी से पैसे कमाने के सबसे आसान तरीकों में से एक है अपने अनुभवों के बारे में लिखना। आप अपने अनुभव अखबारों में भी लिख कर छपवा सकते हैं। इसके अलावा, आप बागवानी पर किताबें भी लिख सकते हैं और उन्हें बेच भी सकते हैं।
- अगर आपने बागवानी में गहन अध्ययन किया है तो ऐसे में आप बागवानी विशेषज्ञ बनकर भी अपनी आजीविका कमा सकते हैं। कई ऐसे लोग होते हैं, जिन्हें बागबानी करने की इच्छा तो होती है, लेकिन उसका ज्ञान नहीं होता। ऐसे में उन्हें बागवानी विशेषज्ञ की मदद की जरूरत होती है। आप भी कुछ कमाई करने के लिए प्रमुख बागवानी वेबसाइटों के साथ मिलकर काम कर सकते हैं । इसके अलावा, आप सोशल मीडिया वेबसाइट और यूट्यूब पर बागवानी के बारे में वीडियो साझा कर सकते हैं। उदाहरण के लिए अगर आप ब्लॉगर बन कर अच्छे ब्लोग्स रोज डालते हैं तो आपको कमाई होनी शुरू हो जाती है।
- इसके अलावा आप बागवानी फोटोग्राफी को भी अपना व्यवसाय बना सकते हैं। आप बागवानी से जुड़ी तस्वीरें खींच कर करके उन्हें आनलाइन वेबसाइट्स पर बेच सकते हैं। अपनी कला दिखाने के लिए सोशल मीडिया वेबसाइट पर अपने पौधों, फूलों, गमलों और बगीचे में अन्य आकर्षक चीजों की तस्वीरें खींच कर अपलोड करें।

अमृतपाल कौर
वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी

एचपीकेवीएन के छात्रों की कहानी

एचपीकेवीएन (हिमाचल प्रदेश कौशल विकास निगम) एक राज्य सरकार का निगम है जिसे 14/09/2015 को कंपनी अधिनियम, 2013 के तहत राज्य कौशल मिशन के रूप में शामिल किया गया था।

उनका मिशन राज्य की युवा पीढ़ी (15-45 वर्ष) के रोजगार योग्य कौशल और आजीविका क्षमता को बढ़ावा देना और उन्हें भारत और दुनिया में बदलती नौकरी और उद्यमशीलता के माहौल में निरंतर विकास और सीखने के लिए प्रेरित करना है।

एचपीकेवीएन ने सी-डैक मोहाली के साथ समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए और वहां से छात्र आते हैं और पीएचपी, डेटा साइंस, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और साइबर सुरक्षा के साथ वेब डेवलपमेंट सीखते हैं।

एचपीकेवीएन के छात्रों का समूह विविध व्यक्तित्वों और विशिष्टताओं का संगम था। विभिन्न पृष्ठभूमि, क्षेत्रों और संस्कृतियों के छात्र अपनी शैक्षणिक आकांक्षाओं को आगे बढ़ाने के लिए एक साथ आए। उनमें से कुछ शरारती थे, कुछ परिपक्व थे, कुछ चंचल थे, और कुछ अनुशासित थे। हालाँकि, उन सभी में एक चीज समान थी - सीखने के लिए उनका जुनून और अपने लक्ष्यों के प्रति उनका समर्पण।

उन बच्चों में कुछ शरारती बच्चे भी थे जिन्होंने अपने चंचल और शरारती स्वभाव से परिसर को जिंदा रखा। वे ही थे जो किसी को भी हंसा सकते थे, चाहे उनका दिन कितना भी खराब क्यों न हो। उनकी हरकतों ने कई बार उनके लिए परेशानी खडी कर दी, लेकिन वे जानते थे कि जीवन का भरपूर आनंद कैसे लिया जाता है।

दूसरी ओर, परिपक्व छात्र वे थे जो हमेशा अपने साथियों से एक कदम आगे रहते थे। वे आयु से अधिक बुद्धिमान थे और उन्हें अपने आसपास की दुनिया की गहरी समझ थी। वे केंद्रित, प्रेरित और हमेशा अपने लक्ष्यों के लिए काम कर रहे थे। उन्होंने अपनी मेहनत और लगन से दूसरों को प्रेरित किया।

कुछ छात्र ऐसे थे जो जिज्ञासु, और नई चीजें सीखने के लिए उत्सुक थे। उनमें मित्र बनाने की स्वाभाविक प्रतिभा थी और अपने शुद्ध और भोले स्वभाव के कारण सभी उन्हें पसंद करते थे।

उनमें से कुछ कभी भी अपनी कक्षाओं के लिए समय पर नहीं आते थे और कभी भी अपना कार्य समय पर जमा नहीं करते थे।

कुछ छात्र अध्ययनशील थे जो हमेशा किताबों में दबे रहते थे, दुनिया के बारे में अपने ज्ञान और समझ का विस्तार करने का प्रयास करते थे। वे मेहनती और हमेशा खुद को बेहतर बनाने के तरीकों की तलाश में रहते थे। शिक्षा के प्रति उनकी प्रतिबद्धता और सीखने के प्रति उनके जुनून के कारण उनके जीवन में सफल होने की सबसे अधिक संभावना थी।

अंत में, एचपीकेवीएन छात्र विभिन्न व्यक्तित्वों और विशेषताओं के साथ सभी रूपों में आए। हालाँकि, वे सभी ज्ञान की खोज और अपने शैक्षणिक लक्ष्यों के प्रति समर्पण में एकजुट थे। चाहे शरारती हो या परिपक्व, मासूम हो या अनुशासित, मजाकिया हो या प्यारा, या अध्ययनशील, वे सभी एचपीकेवीएन समुदाय के मूल्यवान सदस्य थे, जिन्होंने इसकी समृद्ध और विविध संस्कृति में योगदान दिया।

हिमानी
परियोजना अभियंता

मित्रता

किसी न किसी पे किसी को ऐतबार हो जाता है,
अजनबी कोई शख्स यार हो जाता है,
खूबियों से नहीं होती मोहब्बत सदा,
खामियों से भी अक्सर प्यार हो जाता है।

किन लफ्जों में इतनी कड़वी कसैली बात लिखूँ
मैं सच लिखूँ के अपने हालात लिखूँ
कैसे लिखूँ मैं चाँदनी रातें
जब गरम हो रेत, तो कैसे मैं बरसात लिखूँ ।

सभी नग्मे साज में गाए नहीं जाते,
सभी लोग महफिल में बुलाए नहीं जाते,
कुछ दूर रह कर भी याद नहीं आते
कुछ दूर रह कर भी भुलाए नहीं जाते।

पारूष डेमबला
समन्वयक

ग्लोबल वार्मिंग की रोकथाम

ग्लोबल वार्मिंग के प्रति दुनिया भर में चिंता बढ़ रही है। हर एक देश में यह चिंता का विषय है कि ग्लोबल वार्मिंग को कैसे रोका जाए। यदि इसे न रोका गया तो धीरे-धीरे दुनिया तबाह हो जाएगी, धरती का पानी खत्म हो जाएगा। इसे रोकना तभी संभव है यदि हर एक इन्सान इसकी ओर ध्यान दे । हमें अपनी पृथ्वी को सही मायनों में (ग्रीन) बनाना होगा । यह चुनौतीपूर्ण हो सकता है लेकिन यह पूरी तरह से असंभव नहीं है। अगर मिलजुल कर प्रयास किए जाएं तो ग्लोबल वार्मिंग को रोका जा सकता है। इसके लिए व्यक्तियों और सरकारों, दोनों को प्रयास करने होंगे।

अगर हम कहें कि यह जिम्मेदारी केवल सरकार की ही है, यह बिलकुल गलत होगा । रोजमर्रा की जिंदगी में हम अगर अपने स्तर पर निम्नलिखत छोटे छोटे प्रयास करें तो इसे काफी हद तक रोका जा सकता है।

- हमें कागज का उपयोग कम से कम करना चाहिए ताकि कम से कम पेड़ों की कटाई हो। वनों की कटाई पर रोक लगाई जानी चाहिए और पेड़ों को अधिक लगाया जाना चाहिए। इससे ग्लोबल वार्मिंग के असर को कम किया जा सकता है।
- ऐस रफ्रिजरेटर बनाए जाएं जिनमें सीएफसी का इस्तेमाल न होता हो और ऐसे वाहन बनाए जाएं जिनसे कम से कम धुआं निकलता हो।
- पानी की बरबादी न करें, बिना पानी के जीवन संभव नहीं है। अभी से पानी की एक-एक बूँद को सहेजना शुरू कर दो। अगर ऐसा नहीं किया तो इसका भुगतान हमारी आने वाली पीडियों को भुगतना पड़ेगा।
- हम अपने आस-पास के वातावरण को प्रदूषण से जितना मुक्त रखेंगे, इस पृथ्वी को बचाने में उतनी ही बड़ी भूमिका निभाएंगे।
- उद्योगों और ख़ासकर रासायनिक इकाइयों से निकलने वाले कचरे को फिर से उपयोग में लाने लायक बनाने की कोशिश करनी होगी।
- अगर कोयले से बनने वाली बिजली के बदले पवन ऊर्जा, सौर ऊर्जा और पनबिजली पर ध्यान दिया जाए तो वातावरण को गर्म करने वाली गैसों पर नियंत्रण पाया जा सकता है।
- जब आप खरीदारी करने जाते हैं तो कपडे की थैली ले जाएं। प्लास्टिक के थैले का उपयोग न करें।
- अधिक पैदल चलें या साइकिल का उपयोग करें।
- कॉम्पैक्ट फलोरोसेंट लाइट (सी.ऍफ.एल) बल्ब का उपयोग करें।
- कचरे का सही निपटारा करें। गीला और सूखा कचरा अलग रखें।
- इस्तेमाल न होने पर बिजली के उपकरण बंद रखें।
- साबुन और डिटर्जेंट का कम प्रयोग करें।
- हम पेट्रोल, डीज़ल और बिजली का उपयोग कम करके हानिकारक गैसों को कम कर सकते हैं।

ब्रिजिंदर कौर
प्रमुख तकनीकी अधिकारी

मैं एकांत में अकेला हूँ

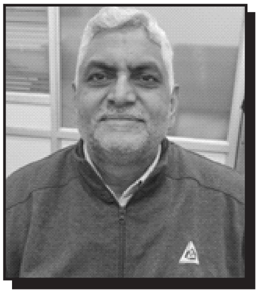
मैं एकांत में अकेला हूँ,
खामोशियों के जगत में, अनुभवों का आभास हूँ,
काली बदलियों से भरा आकाश हूँ,
उनकी तरह कुछ अनहद उपजाति में बसा सा राग हूँ,
सूर्य की किरणों के संग झूमता आधा आकाश हूँ,
हर बार उनके साथ मैं नाचता, गाता और खुशी से हंसता शोरगुल का एहसास हूँ,
मैं एकांत में अकेला हूँ ।।

इसी क्रम में अपनी आत्मा की धुंधलाई सी खनक सुनता हूँ,
इसी स्वर में उन्हें उजागर करता हुआ जीवन के सफर को भरता हूँ,
मैं एकांत में अकेला हूँ,

मैं अपनी कल्पनाओं के आकाश का आकार हूँ,
स्वर्गीय संगीत में बसी रागिनियों के प्रकाश का प्रकार हूँ,
शून्यता के बीच स्वयं की स्वरलहरियों को बिखेरता हूँ,
मैं एकांत में अकेला हूँ,

सुमित धर द्विवेदी
परियोजना अभियंता

एक पुरानी कथा जो आज भी बिल्कुल प्रसांगिक है



एक राजा को राज करते काफी समय हो गया था। बाल सफ़ेद होने के साथ बुढ़ापा भी आ गया था। एक दिन उसने अपने दरबार में उत्सव रखा और अपने मित्र देशों के राजाओं को भी उत्सव में सादर आमन्त्रित किया ओर अपने गुरुदेव को भी बुलाया। उत्सव को रोचक बनाने के लिए राज्य की सुप्रसिद्ध नर्तकी को भी बुलाया गया।

राजा ने कुछ स्वर्ण मुद्राएं अपने गुरु जी को प्रदान की ताकि नर्तकी के अच्छे गीत व नृत्य पर वे भी उसे पुरस्कृत कर सके। सारी रात नृत्य चलता रहा। भोर के समय नर्तकी ने देखा कि मेरा तबले वाला ऊँघ रहा है और तबले वाले को सावधान करना जरूरी है, वरना राजा का क्या भरोसा दंड दे दें। उसको जगाने के लिए नर्तकी ने एक दोहा बोला –

"घणी गई थोड़ी रही, या में पल पल जाय। एक पलक के कारणे, युं ना कलंक लगाए।"

अब इस दोहे का अलग – अलग व्यक्तियों ने अपने अनुरुप अर्थ निकाला।

तबले वाला सतर्क होकर बजाने लगा। जब यह दोहा गुरु जी ने सुना तो गुरुजी ने सारी मोहरें उस नर्तकी को अर्पण कर दी।

दोहा सुनते ही राजकुमारी ने भी अपना नौलखा हार नर्तकी को उपहार के रूप में दे दिया।

दोहा सुनते ही राजा के बेटे युवराज ने भी अपना मुकुट उतारकर नर्तकी को समर्पित कर दिया ।

यह सब दृश्य देखकर राजा बहुत ही अचम्भित हो गया।

सोचने लगा रात भर से नृत्य चल रहा है, पर यह क्या ! अचानक एक दोहे से सभी खुश होकर अपनी अपनी मूल्यवान वस्तु नर्तकी को समर्पित कर रहे हैं।

राजा सिंहासन से उठा और नर्तकी के निकट जाकर बोला कि एक दोहे के द्वारा एक सामान्य नर्तकी होकर तुमने सबको लूट लिया।

जब यह बात राजा के गुरु ने सुनी तो गुरु के नेत्रों में आँसू आ गए और गुरु जी कहने लगे – "राजन ! इसको नीच नर्तकी मत कहो। यह अब मेरी गुरु बन गयी है क्योंकि इसके दोहे ने मेरी आँखें खोल दी हैं। दोहे से यह कह रही है कि मैं सारी उम्र जंगलों में भक्ति करता रहा और आखिरी समय में नर्तकी का मुजरा देखने ओर सुनने के लिए अपनी साधना नष्ट करने यहाँ चला आया हूँ। भाई ! मैं तो चला । यह कहकर गुरु जी तो अपना कमण्डल उठाकर जंगल में अपनी कुटिया की ओर चल दिए।

राजा की लड़की ने कहा – "पिता श्री ! मैं जवान हो गयी हूँ। आप आँखें बन्द किए बैठे हैं, मेरा विवाह नहीं कर रहे थे। आज रात मैं आपके महावत के साथ भागकर अपना जीवन बर्बाद करने वाली थी। लेकिन इस नर्तकी के दोहे ने मुझे सुमति दी कि जल्दबाजी न कर, हो सकता है तेरा विवाह कल हो जाए, क्यों अपने पिता को कलंकित करने पर तुली हो ।"

युवराज ने कहा – महाराज ! आप वृद्ध हो चले हैं, फिर भी मुझे राज नहीं दे रहे थे। मैं राज तिलक की प्रतीक्षा में कब तक इंतजार करता। इसलिए मैं आज रात ही आपके सिपाहियों से मिलकर आपको मारने वाला था। लेकिन इस दोहे ने समझाया कि पगले ! आज नहीं तो कल आखिर राज तो तुम्हें ही मिलना है, क्यों अपने पिता के खून का कलंक अपने सिर पर लेता है ! थोडा धैर्य रख, अनुकूल समय भी आएगा।"

जब ये सब बातें राजा ने सुनी तो राजा को भी आत्मग्लानि हुई। राजा का राजकार्य से मोह भंग हो गया और राजा के मन में वैराग्य आ गया। राजा ने तुरन्त फैंसला लिया – क्यों न मैं युवराज का राजतिलक आज ही कर दूँ। फिर क्या था, उसी समय राजा ने युवराज का राजतिलक किया और अपनी पुत्री को कहा – "पुत्री ! दरबार में एक से एक बढ़कर शूरवीर राजकुमार आए हुए हैं। तुम अपनी इच्छा से किसी भी राजकुमार के गले में वरमाला डालकर पति के रूप में चुन सकती हो।" राजकुमारी ने ऐसा ही किया तथा राजा राजपाट त्याग कर जंगल में अपने गुरुजी की आश्रम में चले गये।

यह सब देखकर नर्तकी ने सोचा – मेरे एक दोहे से इतने लोगों की मानसिकता बदल गई और वे सुधर गए, लेकिन मैं क्यूँ नहीं सुधर पायी ? उसी समय नर्तकी में भी वैराग्य आ गया । उसने उसी समय निर्णय लिया कि आज से मैं अपना नृत्य बन्द करती हूँ, "हे प्रकृति ! मेरे पापों को क्षमा करना। बस, आज से मैं सिर्फ तेरा नाम सुमिरन करुँगी ।"

इस प्रकार नर्तकी ने भी अपने जीवन में परिवर्तन कर सन्तोष प्राप्त किया।

मोहन लाल
वित्त प्रबंधक

समय पुराना था

समय पुराना था,
तन ढकने को कपड़े न थे,
फिर भी लोग तन ढकने का
प्रयास करते थे ...!
आज कपड़ों के भंडार हैं,
फिर भी तन दिखाने का
प्रयास करते हैं
समाज सभ्य जो हो गया है।

समय पुराना था,
आवागमन के साधान कम थे।
फिर भी लोग परिजनों से
मिला करते थे ...!
आज आवागमन के
साधनों की भरमार है।
फिर भी लोग न मिलने के
बहाने बनाते हैं ।
समाज सभ्य जो हो गया है।

समय पुराना था,
घर की बेटी,
पूरे गाँव की बेटी होती थी।
आज की बेटी पड़ोसी से ही
असुरक्षित है ...!
समाज सभ्य जो हो गया है।

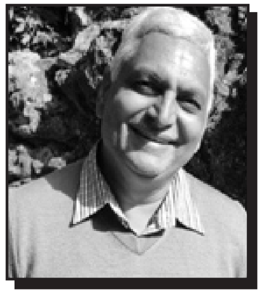
समय पुराना था,
लोग नगर-मोहल्ले के बुजुर्गों
का हालचाल पूछते थे ...!
आज माँ-बाप तक को
वृद्धाश्रम में डाल देते हैं।
समाज सभ्य जो हो गया है।

समय पुराना था,
खिलौनों की कमी थी ।
फिर भी मोहल्ले भर के बच्चों
के साथ खेला करते थे ...!

आज खिलौनों की भरमार है,
पर बच्चे मोबाइल की जकड़
में बंद हैं ...!!
समाज सभ्य जो हो गया है।

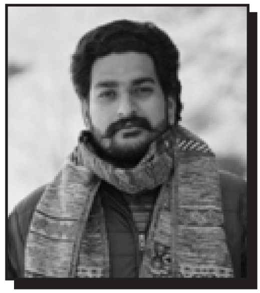
समय पुराना था,
गली-मोहल्ले के पशुओं
तक को रोटी दी जाती थी...!
आज पड़ोसी के बच्चे भी
भूखे सो जाते हैं..!!
समाज सभ्य जो हो गया है।

समय पुराना था,
पड़ोसी के घर में आए
रिश्तेदार का भी पूरा
परिचय पूछ लेते थे...!
आज तो पड़ोसी का नाम
तक नहीं जानते...!!
समाज सभ्य जो हो गया है।
वाह रे आधुनिक एवं
सभ्य समाज!!!



मोहन लाल
वित्त प्रबंधाक

सरस्वती



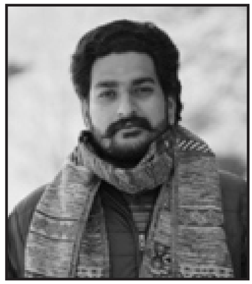
ज्ञान सी बहती धारा थी,
उज्ज्वल करने निकली थी..
पर्वत - जंगल पार किया,
नई सभ्यता बुनने को,
वो सरस्वती, कहीं से निकली थी। ।।1।।

संगम के तीन प्रयासों में
एक वही तो थी, पर कहां गई?
सरस्वती सूख गई!
जब मानवता को अदृश्य अंधकार खाता है,
कोई धारा हमें बचाने को
नदी सी रूप में आती है। ।।2।।

अमुख कोमल आंचल से हमें सींचने आती है।
खुद को भूखा रख हमारी प्यास बुझाती है,
फिर सरस्वती क्यूं सूख गई?
मां की व्यथा कौन सुने
पुत्र, पिता, धरती, अनल, पाताल !
मां की व्यथा मां ही सुने,
सरस्वती ने सरस्वती की सुनी और सूख गई। ।3।।

यशार्थ सिंह
परियोजना अभियंता

स्कूल



सुबह असेम्बली की जगह प्रार्थना में
मंत्र से, तिलक लगाने तक,
सुबह-सुबह अपनी टूटी हुई बेंच को
दूसरे से बदले जाने तक,
साथ बैठ कर टिफिन को सजाना और
भोजन का लुत्फ उठाने तक याद है,
तो स्कूल याद है तुम्हें ।।1।।

गृहकार्य न कर पाने पर,
कक्षा-अध्यापक से मार खाने तक,
अकेले ही प्रश्नोत्तर में अव्वल आने
पर
शाबाशी से खड़े हो जाने तक याद है,
तो स्कूल याद है तुम्हें ।।2।।

दोस्तों के अगले दिन न आने पर,
उनके ढूंढे जाने तक।
भोजनावकाश की घंटी से, कबड्डी
खेले जाने तक याद है,
तो स्कूल याद है तुम्हें।।3।।

गर्मी की छुटटी से वापस आने पर,
जुलाई में स्कूल में प्रोन्नति तक,
दोस्तों से घर की कहानी सुनाने तक
याद है,
तो स्कूल याद है तुम्हें।।4।।

यशार्थ सिंह
परियोजना अभियंता

चलो कुछ तो लिखा जाए

चलो कुछ तो लिखा जाए
अच्छा सा, सच्चा सा अनकहा
किसी खाली कागज पे स्याह को सजाया जाए
कुछ तो लिखा जाए ।

नदियों का बहना, समुन्दर का कहना
सितारों की सौगात, खेत खलिहानों के जज़्बात
किसी का मन, किसी का स्मरण
किसी रस्ते पे खोया सा तसव्वुर
चलो कुछ तो लिखा जाए ।

किसी के दु:खों की बात, किसी के खुशियों के हालात
चलो लिखें किसी के भाव, किसी की वृत्ति
चलो लिखें अपने विचारों की एक स्मृति
चलो कुछ तो लिखा जाए ।

कब लिखा तुमने किसी के गाँव का किस्सा
कब लिखा तुमने किसी के बचपन का हिस्सा
कब लिखा तुमने किसी माँ-बाप का क्रोध
कब लिखा तुमने किसी बच्चे का प्रतिशोध
कब लिखा तुमने किसी यौवन का मेल
कब लिखा किसी के संघर्षो के खेल
चलो कुछ तो लिखा जाए ।

खता का रंग फिर लिखा नहीं जाता
वो दिन बीते लम्हों में
फिर लिखने का पल नहीं आता
चलो कुछ तो लिखा जाए ।

सुमित धर द्विवेदी
परियोजना अभियंता

अभी समय है

अभी समय है अभी कुछ भी नहीं बिगड़ा,
देखो अभी सुयोग तुम्हारे पास खड़ा है।

करना है जो काम उसी में मन लगा दो,
अपने पर विश्वास रहे, संदेह भगा दो।

आएगा क्या समय, समय तो टला जा रहा,
देखो जीवन व्यर्थ तुम्हारा चला जा रहा।

तो वीरों की भाँति खड़े हो जाओ अब भी,
करके कुछ जग बीच खड़े हो जाओ अब भी।

उद्योगी को कहाँ नहीं सुसमय मिल जाता,
समय नष्ट कर नहीं कोई सुख पाता।

आलस ही है करा रहा ये सभी बहाने,
जो करना है करो अभी कल क्या हो जाने।

ऐसा सुसमय भला तुम कब पाओगे,
खोकर पीछे इसे सदा पछताओगे।

तो इसमें वह काम नहीं तुम कर जाओ,
सुखी रहे संसार तथा तुम भी सुख पाओ।

सारिका
पुत्री - श्री बलकार
कक्षा – 5

अर्पण
पुत्र - श्रीमती आशा रानी
उम्र - 17 वर्ष

शगुन
पुत्री - श्री बलकार

सी-डैक
CDAC

प्रगत संगणन विकास केंद्र (सी-डैक)
इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय की वैज्ञानिक संस्था, भारत सरकार
ए-34,औद्योगिक क्षेत्र, फेज-8 मोहाली-160071
टेलीफोन नंबर 0172-2237052-55 फैक्स नंबर 0172-2237050

CENTRE FOR DEVELOPMENT OF ADVANCED COMPUTING
A Scientific Society of the Ministry of Communications & 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

कवर डिजाइन : सी–डैक मोहाली