लॉकडाउन
विशेष संस्करण

सूत्रपात
वार्षिक पत्रिका

प्रगत संगणन विकास केन्द्र, मोहाली

सी डैक मोहाली

सूत्रपात
वार्षिक गृह पत्रिका (आंठवा अंक)

इस अंक में
निदेशक की कलम से
डॉ पी के खोसला
कार्यकारी निदेशक एवं अध्यक्ष
(राजभाषा कार्यान्वयन समिति)

सम्पादकीय
डॉ सुनीत मदान

सम्पादक मण्डल
सुषमा कौशल

डिज़ाइन
प्रीतिका

सहयोग
अनु आहुजा

निःशुल्क वितरण के लिए

नोटः सूत्रपात में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण लेखक के अपने हैं। सम्पादक मण्डल का सबसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

अनुक्रम

अंक	शीर्षक	लेखक
01	वर्चुअल रियालिटी	हिमानी
02	वायरलेस डिजिटल टीचिंग स्टेथोस्कोप	ब्रिजिंदर कौर
03	नई सामान्य परिस्थिति	डॉ सुनीत मदान
04	संघर्ष	सुषमा कौशल
05	वृक्षारोपण	अनिल कुमार
06	एक चरम मसालेदार नूडल्स की कहानी-एक जाल	जगजोत सिंह वडाली
07	जगह	रमेश चंद्र
08	आज के हालात कोविड	हरप्रीत कौर
09	लॉकडाउन / कोविड -१९	हिमानी
10	कुछ भी रहने वाला नहीं	मोहन लाल
11	वृक्षारोपण के लाभ	राम करण यादव
12	सम्पर्क और संजोग	मोहन लाल
13	बुढ़ापा और बीमारी	बलबीर कौर
14	स्वच्छता का महत्व	संजय खंडेलवाल
15	रिटायरमेंट के बाद दफ्तर	बलबीर कौर
16	कोरोना वायरस से बचने में मास्क का योगदान	हरप्रीत कौर
17	मानव जाति और प्रकृति-लॉकडाउन पर एक अंतर्दृष्टि	हितेश चंद्र
18	हिंदी महापुरूषों की दृष्टि में	अनु आहुजा
19	संक्षिप्त टिप्पणियां	सुषमा कौशल

कार्यकारी निदेशक की कलम से

यह अत्यंत हर्ष की बात है कि सी-डैक मोहाली अपनी वार्षिक पत्रिका सूत्रपात का प्रकाशन करने जा रहा है। यह पत्रिका सी-डैक में राजभाषा के प्रयोग और इसके विकास को बढ़ाने में सहायक होगी। इसमें केन्द्र के कर्मचारियों तथा अधिकारियों का सहयोग सराहनीय है।

इस पत्रिका के माध्यम से इस संस्थान के अधिकारियों और कर्मचारियों ने अपने विचारों को लेख,कविता द्वारा लिख कर व्यक्त किया है । इस पत्रिका के द्वारा राजभाषा के विकास और कार्यालय में कर्मचारियों को हिंदी में कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ।

मैं उन सभी लेखकों, लेखिकाओं और संपादक मण्डल को हार्दिक बधाई देता हूँ जिन्होंने इस पत्रिका को प्रकाशित करने में अपना सहयोग दिया। शुभ कामनाओं के साथ।

डॉ पी के खोसला
कार्यकारी निदेशक

सम्पादकीय

इस समय दुनिया कुछ मुश्किल दौर से गुज़र रही है। हम अपने पाठकों और उनके परिवारों के लिए अच्छे स्वास्थ्य की आशा करते हैं।

उम्मीद है कि यह वक्त भी जल्दी बीत जाएगा!

कोविड-१९ महामारी ने लोगों को सामान्य लगने वाली अधिकांश गतिविधियों से खुद को दूर रखने के लिए मजबूर कर दिया है। अब जब यह प्रतीत होता है कि दुनिया व्यापार और सम्बंधित गतिविधियों के नए तरीकों को अपनाना शुरू कर देगी, तो सूत्रपात्र की टीम ने भी नए विश्व परिदृश्य में खुद को ढाला है।

हमें सी-डैक मोहाली की गृह पत्रिका सूत्रपात्र का पहला इलेक्ट्रॉनिक संस्करण प्रस्तुत करने में बहुत खुशी है। पत्रिका के इस अंक के लिए कोई प्रिंट कॉपी उपलब्ध नहीं कराई जाएगी।

हम उन सभी को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने इस पत्रिका में लेख, कविता, पोस्टर आदि के रूप में योगदान दिया है। आशा करते हैं कि भविष्य के संस्करणों में आप सभी का योगदान और अधिक होगा।

मुझे उम्मीद है कि आप भी इस अंक को पढ़ने का उतना ही आनंद लेंगे जितना कि हमें यह आप तक लाने में हुआ है।

डॉ. सुनीत मदान
संयुक्त निदेशक

वर्चुअल रियालिटीः एक काल्पनिक दुनिया

वर्चुअल रियालिटी एक ऐसा वातावरण है जिसे हम काल्पनिक बोल सकते हैं। ऐसे वातावरण को सॉफ्टवेयर और हार्डवेयर की मदद से बनाया जाता है। जिस वजह से हमें काल्पनिक दृश्य पूरी तरह से सच्चा दिखता है। अगर आपसे कोई कहे, क्या आपने डायनासोरस को देखा है या आप घर बैठे चाँद या मार्स पर गए हैं तो आप कहेंगे नही। वर्चुअल रियालिटी के साथ अब यह संम्भव है। आपको ऐसा एहसास होगा कि आप उस जगह पर मौजूद हैं।

वर्चुअल रियालिटी की वजह से हम ऐसी दुनिया बना सकते हैं जो कल्पनिक(इमैजनेरी) है पर ऐसा लगता है जैसे वास्तविक(रिअल) हो। वर्चुअल रियलिटी का एहसास करने के लिए हमें हेडसेट या गल्वस (कंट्रोलर्स) की जरुरत पड़ती है। वर्चुअल रियालिटी को केवल वीडियो खेल (गेम्स) खेलने के लिए ही नही बल्कि पायलट को ट्रेनिंग देने के साथ-साथ डॉक्टर या शल्य चिकित्सक (सर्जन) को सर्जरी करने में भी प्रयोग किया जाता है।

वर्चुअल रियालिटी को समझने के लिए हम किसी भी फिल्म का उदाहरण ले सकते हैं। जिस तरह हम किसी थियेटर में बैठे हों और जो भी दिखता है उसे सच मान लेते हैं। जब फिल्म खत्म होती है और थियेटर से बाहर निकलते हैं तो सच सामने आता है। उसी तरह वर्चुअल रियालिटी की मदद से हम जो कुछ भी देखते हैं उसे सच मान लेते हैं। वर्चुअल रियालिटी एक ऐसी अवधारणा (कान्सेप्ट) है जिसे इन्सान वास्तविक (ऐक्चुअल) में होने का एहसास करता है। परन्तु वास्तविक में ऐसा कुछ नही होता है। वर्चुअल रियालिटी में हमारा दिमाग पाँच इन्द्रियओं में से दो इन्द्रियओं से महसूस करता है। जिसको हम ध्वनि और दृश्य कहते हैं। ध्वनि से हम मौजूदा स्थान की आवाज और दृश्य से कृत्रिम वातावरण (आर्टफिशल इन्वाइरन्मैंट) जो सॉफ्टवेयर द्वारा बनाया गया है उसे देख सकते हैं।

वर्चुअल रियालिटी में इंसान भौतिक और मानसिक रुप से जुड़ जाता है। जिस वजह से उन्हे लगता है कि वे इसी इन्वाइरन्मन्ट में हैं, और हर दिखाई देने वाली चीज़ को महसूस करते हैं।

वर्चुअल रियालिटी में इंसान भौतिक और मानसिक रुप से जुड़ जाता है। जिस वजह से उन्हे लगता है कि वे इसी इन्वाइरन्मैंट में हैं, और हर दिखाई देने वाली चीज़ को महसूस करते हैं।

वर्चुअल रियालिटी के प्रकार :-

वर्चुअल रियालिटी के आधार पर हमारे पास तीन मुख्य प्रकार है

- फुली इमर्सिव वर्चुअल रियालिटी(Fully Immersive virtual reality)-
  यह वर्चुअल रियालिटी का सही रुप में अनुभव करवाने की सबसे शक्तिशाली तकनीक है। इस तकनीक का अभ्यास करने के लिए एचडीएमएस(हेड माउन्टिड डिसप्ले) और मोशन डिटक्टिंग डिवाइस का इस्तेमाल किया जाता है।
- सेमी इमर्सिव वर्चुअल रियालिटीः-
  इस प्रकार की वर्चुअल रियालिटी का अनुभव करने के लिए हाई पर्फार्मन्स ग्राफिकल कंम्प्यूटर सिस्टम और बड़ी सक्रीन या टेलिविजन का इस्तेमाल होता है। वीडियो खेल को हम इस तकनीक के अंदर शामिल कर सकते हैं।
- गैर(नान) इमर्सिव वर्चुअल रियालिटीः-
  यह वर्चुअल रियालिटी का सबसे कम मात्रा में अनुभव करवाने का तरीका है। इसका आभास उच्च संकल्प मॉनिटर (हाई रेज़लूशन मॉनिटर) से भी करवाया जा सकता है।

वर्चुअल रियालिटी का उपयोग :-

वर्चुअल रियालिटी का उपयोग सिर्फ मनोरंजन के लिए नहीं बल्कि बहुत सारी वास्तविक समस्याओं के समाधान ढूंढने मे भी होता है। डाक्टर, अभियंता (इंजीनियर), वैज्ञानिक, अध्यापक को समझाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।

निम्नलिखित क्षेत्रों में वर्चुअल रियालिटी का उपयोग किया जाता है।

१) शिक्षा के क्षेत्र में,
२) चिकित्सा,
३) सेना के लिए,
४) कला और औद्योगिकी,
५) मनोरंजन

हिमानी
परियोजना अभियंता

वायरलेस डिजिटल टीचिंग स्टेथोस्कोप

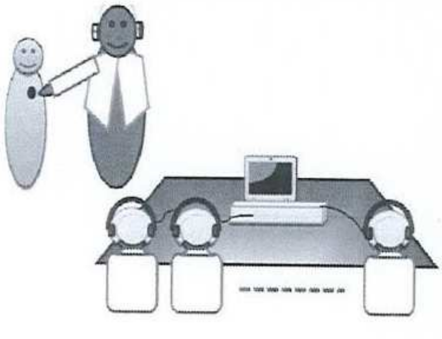
मनुष्य के हृदय और फेफड़ों की स्वास्थ्य जाँच के लिए स्टेथोस्कोप का प्रयोग चिकित्सकों (डाक्टरों) द्वारा किया जाता है। इसकी जाँच का परीक्षण सिखाने के लिए मेडिकल कालेजों में टीचिंग स्टेथोस्कोप का प्रयोग किया जाता है। सामान्य टीचिंग स्टेथोस्कोप द्विकर्णी होते हैं। इसे सिर्फ दो लोग ही सुन सकते हैं। इसी समस्या का समाधान करने के लिए सी-डैक मोहाली ने डिजिटल टीचिंग स्टेथोस्कोप का विकास किया है।

स्टेथोस्कोप, चिकित्सकों द्वारा उपयोग किया जाने वाले सबसे आम / बुनियादी उपकरणों में से एक है।इसका उपयोग विभिन्न शारीरिक ध्वनियों को सुनने के लिए किया जाता है। मेडिकल कॉलजों में स्टेथोस्कोप के साथ हृदय गति ध्वनियों को पढ़ाने में एक विशेष टीचिंग स्टेथोस्कोप का प्रयोग किया जाता है जिसमें दो बीनाउरल (यानी सिर के दो जोड़े) होते हैं। इस टीचिंग स्टेथोस्कोप के आधार पर अपेक्षित ध्वनि को पकड़ना मुश्किल हो जाता है। इसके अलावा, एक-एक करके चिकित्सिक छात्रों को शिक्षण देना न केवल समय लेने वाला है बल्कि असुविधाजनक भी है। ऐसी डिवाइस जिससे अनेक छात्रों को एक साथ शारिरीक ध्वनि सुनाई दे, वही सही साधन है। वर्तमान में ऐसा इलेक्ट्रॉनिक शिक्षण स्टेथोस्कोप उपलब्ध नहीं है इसलिए सभी मेडिकल कॉलजों में द्विकर्णी टीचिंग स्टेथस्कोप का उपयोग किया जा रहा है।

हृदय कम्पन की ध्वनि को स्टोर करने या उसके ग्राफ को देखने का भी कोई माध्यम उपलब्ध नहीं है।

सी-डैक मोहाली ने वायरलेस डिजिटल टीचिंग स्टेथोस्कोप का विकास किया है। जिसमें चिकित्सिक छात्रों द्वारा एक साथ सुनने के लिए कई हेडफ़ोन लगाने की सुविधा उपलब्ध है । वायरलेस डिजिटल टीचिंग स्टेथोस्कोप के मुख्य भाग वायरलेस डिजिटल चेस्ट पीस और मास्टर रिसीवर यूनिट हैं।

श्रम-दक्षता की दृष्टि से डिज़ाइन किए गए वायरलेस डिजिटल चेस्ट पीस को शरीर के भाग के ऊपर रखकर , कंडेनसर माइक्रोफोन द्धारा ध्वनि को प्राप्त किया है। प्राप्त किया गया सिग्नल बहुत कमज़ोर होता है इसलिए इस की क्षमता को बढ़ाया जाता है और अनावश्यक चीजों को मुख्य सिग्नल से निकाल कर सिग्नल की गुणवत्ता को अच्छा बनाया जाता है।



सिग्नल की गुणवत्ता बिगड़ने और बाहरी शोर को रोकने का विशेष ध्यान रखा गया है । प्रसंस्कृत (प्रोसेस्ड) और डिजिटाइज्ड सिग्नल को ब्लूटूथ प्रोटोकॉल से मास्टर रिसिवर यूनिट पर संचारित (ट्रांसमिट) किया गया है ।

मास्टर रिसीवर यूनिट संचारित डेटा को प्राप्त करके और ऑडियो सिग्नल को पुनर्जीवित (रीजनरेट) और एम्पली फाई करके सभी हेडफोन्स में एक साथ भेजता है अर्थात बहुत सारे चिकिस्तिक छात्र अपेक्षित ध्वनि को एक साथ सुन सकते है । मास्टर रिसीवर यूनिट में ब्लूटूथ मॉड्यूल, कंट्रोलर, कोडैक और मल्टीपल हेडफ़ोन इंटरफेस शामिल हैं।

ब्रिजिंदर कौर
वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी

नई सामान्य परिस्थिति

लॉकडाउन में बिताए कुछ दिनों में ही पुराने दिनों की सुखद यादें उभरने लगी हैं। चीज़ें कम थी पर दिल में संतुष्टि थी। हम अपने साधनों के भीतर रहते थे और संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग करते थे। हम अपने दोस्तों और पड़ोसियों के संग घुल-मिलकर रहते और वक्त पड़ने पर एक दूसरे की देखभाल करते थे। रोज़ाना रात्रि का भोजन सहपरिवार इकठ्ठे बैठ करते थे। उन दिनों भोजन ज़्यादातर घर पर ही बनाया जाता था। बहुत कम ऐसे अवसर होते थे जब बाजार से लाया जाता था।

हालाँकि कोविड-१९ से होने वाली महामारी मानव जाति के लिए बहुत भयानक रूप ले रही है, यह एक अजब से वरदान का रूप भी है। दुनिया की अधिकतर आबादी छोटे-छोटे सुखों का फिर से आनंद उठाने लगी है - ऐसा कुछ जो सहस्राब्दी से दो दशक पहले पैदा हुए लोग ही समझ सकते हैं। दिन भर पक्षी की चहलकदमी फिर से सुनी जा सकती है । जो आवाज़ें आम हो गई थीं - गाड़ियों के हार्न, गरजते इंजन, हवाई जहाज की आवाज़ से खिड़कियों का खड़खड़ाना, शादियों और अन्य समारोहों में रातभर बजते लाउडस्पीकर - आज ज्यादातर गायब हैं। हालांकि अस्थायी रूप से, नया सामान्य अधिक आकर्षक प्रतीत होता है।

लॉकडाउन में घूमने का सफर आँगन या बालकनी तक सीमित ही हैं। अब अपने पड़ोसी को दूर से देखकर ही सुकून मिल जाता है कि हमारे आस-पास सब हैं। खासकर, उन पड़ोसियों को देखकर, जिनको अर्से से नहीं देखा हो। वास्तव में, बहुत से लोग यह भी नहीं जानते हैं कि उनका पड़ोसी कौन है, क्योंकि दिन का समय कार्यालय में और शाम का समय घर की जरूरतों को पूरा करने के लिए बीत जाता है। लॉकडाउन के दौरान घर से काम एवं घर पर काम करने के बाद जब आप अपना चाय या कॉफी का प्याला ले के बालकनी में निकलते हैं, तो आपको आजकल एक नया ही माहौल देखने को मिलता है। अब पड़ोसी एक-दूसरे को देखकर मुस्कुराते हैं और एक-दूसरे का हाल चाल पूछते हैं। यह पहले देखने को नहीं मिलता था। तकनीकी यंत्रों के लगातार इस्तेमाल से बोरियत होनी शुरू हो रही है। आँखें दुखती हैं, हथेलियाँ दुखती हैं, यहाँ तक कि मोबाइल, लैपटॉप और टेलीविज़न सेट की स्क्रीन को अधिक देखने से भी सिर दुखता है। स्टोर-रूम के जालों भरे कोनों में फंसे ट्रकों से बोर्ड गेम्स और ताश-पत्ते निकल रहे हैं। यात्रा के दौरान दिखावे के रूप में खरीदी गई उपन्यास और पुस्तकें अब वास्तव में पढ़ी जा रही हैं।

दुनिया की अधिकतर आबादी छोटे-छोटे सुखों का फिर से आनंद उठाने लगी है - ऐसा कुछ जो सहस्राब्दी से दो दशक पहले पैदा हुए लोग ही समझ सकते हैं।

लॉकडाउन पालतू जानवरों के लिए एक वरदान के बराबर है। कहाँ अकेले बैठ पूरा दिन सबके घर आने का इंतज़ार करते थे, और कहाँ अब सबको हर वक़्त इकठ्ठा देखकर शान्ति से सबके बीच बैठते हैं और सुकून से सोते हैं। घर बैठ कर खुद को भी यह एहसास होता है कि इन मासूम बेजुबानों की कितनी बड़ी एहमीयत है आपकी ज़िन्दगी में। बिन बोले सब कुछ कह देते हैं और सब कुछ समझ भी जाते हैं। दूसरी ओर, गली के कुत्ते इस बात को लेकर भ्रमित हैं कि इंसान आखिर कहाँ और क्यों छिपे हैं। बदली हुई गतिशीलता के साथ आप महसूस करते हैं कि जीवन में कुछ बड़ा करने की हठ में समय का पीछा करते हुए आप जीना भूल गए हैं। बहुत कुछ ऐसा है जो अपूर्ण और अनमोल है, लेकिन फिर भी हम बिना सोचे-समझे ज़िन्दगी की दौड़-धूप में भाग लेते हुए, खुद को मिटाने के बाद उन लोगों, उन बेजुबानों, उन पलों की कीमत का एहसास कर पाते हैं, किन्तु तब तक बहुत देर हो जाती है और ज़िन्दगी बहुत आगे बढ़ जाती है।

मनुष्य ने जो अपनी गति पर थोड़ा लगाम लगाया तो पृथ्वी फिर से अपने आप फलने-फूलने लगी है। इन परिस्थितियों में इंसान के पास वास्तविकता में इंसान बनने का समय भी है, इंसानियत और विनम्रता हासिल करने, पारिस्थितिकी तंत्र और मानवता का विनम्रतापूर्वक पालन करने का बहुमूल्य अवसर है। हर अंधेरी रात की तरह यह दुःखमयी समय भी बीत जाएगा। यह देखना दिलचस्प होगा कि क्या हम इस दौरान कोई सबक सीख पाए हैं? क्या हम प्रकृति का सम्मान कर, भविष्य में एक उत्पीड़नकर्ता के रूप में अपनी भूमिका पर लगाम लगा पाएंगे? आशा है कि आने वाले समय में हम - मनुष्य, वन्य जीवन और प्रकृति - शांतिपूर्ण और सहजीवी रूप से समृद्ध और सह-अस्तित्वपूर्ण रह पाएंगे।

डॉ. सुनीत मदान
सयुक्त निदेशक

संघर्ष

जीवन में हर व्यक्ति को संघर्ष करना पड़ता है चाहे वह छोटा है या बड़ा। जीवन में वह कभी स्वयं के साथ या चल रही परिस्थितियों के साथ संघर्ष करता है। जो इन संघर्षों का सामना करने से डरते हैं वे हार जाते हैं जो सामना करते रहते हैं वे जीवन में अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेते हैं। बचपन से ही बताया जाता है कि कुछ भी पाने के लिए संघर्ष करना पड़ता है तभी आप कुछ हासिल कर सकते हो। यह हमें जीवन के उतार-चढ़ाव का अनुभव कराता है । हर रोज हमें कितने संघर्षों का सामना करना पड़ता है।घर पर रह कर घर की बातों का सामना करना पड़ता है दफ्तर में जाओ वहां भी ऐसी परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। संघर्ष हमारे जीवन में सहनशीलता और संवेदनशीलता लाता है। सरलता एवं संवेदनशीलता से हम किसी भी मुकाम पर पहुंच सकते हैं । और उसे हासिल कर सकते हैं। आज जो भी लोग महान और सफल हुए हैं उनके पीछे उन्हें कितने संघर्षों का सामना करना पड़ा है। तभी इसमें विजय प्राप्त कर सके।

सफलता की चाहत तो सभी करते हैं। उस सफलता को पाने के लिए संघर्ष का सामना करना पड़ता है। दूसरा व्यक्ति उसकी सफलता को देख कर नफरत करता रहता है पर उसे यह नहीं पता कि उसने उसके लिए कितना संघर्ष किया है। पाना सब कुछ चाहते हैं पर करने से कतराते हैं। जब हम किसी व्यक्ति की ऊँचाइयों को देखते हैं तो यदि हम उनके भूतकाल को देखें तो उनकी इस सफलता के पीछे उनके संघर्षों की कहानी है। जब कोई व्यक्ति अपने संघर्षों से दोस्ती कर लेता है तो सफलता अपने आप उसके पास पहुंच जाती है और कठिन से कठिन काम को पार करने में मदद मिलती है।

डर कर जीवन में अपने कदमों को पीछे मत कीजिए। आप जिस तरह का संघर्ष करेंगे, भाग्य भी उसी तरह का फल देता है। जब व्यक्ति अपने संघर्षों के साथ मित्रता कर लेता है और उसे खुशी- खुशी अपना लेता है और कठिन कार्य में भी उस कार्य को करने के लिए डरता नही, तो वह उस को भी पार कर लेता है। जब मन में कोई चीज को पाने की चाह हो और उस मंजिल तक पहुंचना चाहता हो, चाहे कितना ही संघर्ष करना पड रहा हो तो वह खुशी से पार कर लेता है। आज का संघर्ष आपके कल को सुरक्षित रखता है। यदि आपको उस में सफलता नहीं मिलती तो कोई बात नहीं उसका अनुभव तो हो जाता है।

संघर्ष से हार कर किसी से मदद नहीं लेनी चाहिए। जब आप किसी से मदद लेने के लिए दूसरे के ऊपर निर्भर हो जाते हो तब स्वयं के सोचने की शक्ति खत्म हो जाती है और अपना विश्वास खत्म हो जाता है।

यदि जीवन में संघर्ष नहीं होता तो आपको किसी भी बात के महत्व का ही नहीं पता चलता। जीत और हार का कोई मतलब ही नहीं रहता। जब आपको बिना किसी संघर्ष के कुछ मिल भी जाता है उस में ज्यादा दिन खुशी नहीं ले पाते। करते तो रहते हैं पर मन में बात खटकती रहती है और मन में ग्लानि आती रहती है। कोई भी काम जितना जोखिम भरा होगा तो उस में जो जीत प्राप्त होगी वह बड़ी शानदार होगी। संघर्ष से हार कर किसी से मदद नहीं लेनी चाहिए। जब आप किसी से मदद लेने के लिए दूसरे के ऊपर निर्भर हो जाते हैं तब स्वयं के सोचने की शक्ति खत्म हो जाती है और अपना विश्वास खत्म हो जाता है।

संघर्ष आपको जीने का रास्ता देता है। कितनी ही मुश्किलें आएं, कितनी ही कठिन परिस्थितियां हों तब आप उसको हंसते-हंसते पार कर जाएंगे। जब मन में ठान लेते हो तो जीत अवश्य है। अगर आप चाहते हैं कि आपका नाम संसार में हो तो यह सफलता संघर्ष के ऊपर टिकी है।

कई लोग इतनी मेहनत करते हैं कि जब सफलता मिलनी होती है तो उससे पहले ही निराश हो जाते हैं और हार मानकर बैठ जाते हैं और कोशिश करना बंद कर देते हैं।
दोस्तो! यह जीवन बड़ा मूल्यवान है। इसे ऐसे मत खत्म करो। हार जीत तो होती रहती है दूसरों को देख करके अपने को निराश मत करो। संघर्ष करो सफलता अवश्य मिलती है।

सुषमा कौशल
प्रोजेक्ट सर्विस स्पोर्ट

वृक्षारोपण

हमारे भारत की संस्कृति एवं सभ्यता वनों में ही पल्लवित तथा विकसित हुई है। यह एक तरह से मानव का जीवन सहचर है। वृक्षारोपण से प्रकृति का संतुलन बना रहता है। वृक्ष अगर न हो तो सरोवर (नदियों) में जल नही होगा, और न ही सरिता की ध्वनि होगी। वृक्षों की जड़ों से वर्षा ऋतु का जल धरती के अंक में पहुँचता है। यही जल स्त्रोतों में गमन करके हमें अपार जल राशि प्रदान करता है। वृक्षारोपण मानव समाज का सांस्कृतिक दायित्व भी है। वृक्षारोपण हमारे जीवन को सुखी एवं संतुलित भी बनाए रखता है और हमारे जीवन में राहत और सुखचैन प्रदान करता है।

"वृक्षारोपण से ही पृथ्वी पर सुखचैन है, इसे लगाओ" जीवन का एक महत्वपूर्ण संदेश है।

भारत की सभ्यता वनों से ही विकसित हुई है, हमारे यहां के ऋषि मुनियों ने इन वृक्षों की छांव में बैठकर ही चिंतन मनन के साथ ज्ञान के भंडार को मानव को सौंपा है। वैदिक ज्ञान के वैराग्य में आरण्यक ग्रंथों का विशेष स्थान है। वनों की ही गोद में गुरुकुल की स्थापना की गई थी। इन गुरुकुलों में अर्थशास्त्री, दार्शनिक तथा राष्ट्र निर्माण शिक्षा ग्रहण करते थे। इन्ही वनों से आचार्य तथा ऋषि मानव के हितों के लिए अनेक तरह की खोजें करते थे और यह क्रम चला ही आ रहा है। पक्षियों का चहकना, फूलों का खिलना किसके मन को नहीं भाता है इसलिए वृक्षारोपण हमारी संस्कृति में समाहित है। हमारे भारत देश में जहां वृक्षारोपण का कार्य होता है, वहीं इन्हें पूजा भी जाता है। कई ऐसे वृक्ष हैं, जिन्हें हमारे हिंदू धर्म में ईश्वर का निवास स्थान माना जाता है जैसे नीम,पीपल, आंवला, बरगद आदि को शास्त्रों के अनुसार पूजनीय कहलाते हैंऔर साथ ही धर्म शास्त्रों में सभी तरह से वृक्ष प्रकृति के सभी तत्वों की विवेचना करते हैं। जिन वृक्ष की हम पूजा करते हैं वे औषधि गुणों का भंडार भी होते हैं जो हमारी सेहत को बरकरार रखने में मददगार होते हैं। आदिकाल में वृक्ष से ही मनुष्य की भोजन की पूर्ति होती थी। वृक्ष के आसपास रहने से जीवन में मानसिक संतुलन और संतुष्टि मिलती है गीता में भगवान श्री कृष्ण कहते हैं।

मूलतः ब्रह्म रुपाय मध्यतो विष्णु रुपिनः , अग्रतः शिव रुपाय अश्र्वव्याय नमो नमः

अर्थात इसके मूल रुप में ब्रह्म मध्य में विष्णु और अग्र भाग में शिव का वास होता है इसी कारण अश्व्यय नामधारी वृक्ष को नमन किया जाता है। वनों से हमें भवन निर्माण की सामग्री भी मिलती है। इसके इलावा औषधि, जड़ी बूटियां, गोंद , घास तथा जानवरों का चारा भी वनों से प्राप्त होता है। वन तापमान को सामान्य बनाने में सहायक एवं भूमि को बंजर होने से रोकता है। लकड़ी, कागज, फर्नीचर, दवाई सभी के लिए हम वनों पर ही निर्भर हैं। वन दूषित वायु को ग्रहण करके शुद्ध एवं जीवन दायक वायु प्रदान करता है। जितनी वायु और जल जरुरी है, उतने ही आवश्यक वृक्ष होते हैं। इसलिए वनों के साथ ही वृक्षारोपण सभी जगह करना जरुरी है और कई तरह के लाभ देने वाले वनों की रक्षा करना हमारा कर्तव्य है।

आज मानव अपनी भौतिक प्रगति की तरफ आतुर है। वह अपने स्वार्थ को पूरा करने के लिए वृक्षों की कटाई कर रहा है। औद्योगिक प्रतिस्पर्धा और जनसंख्या के चलते वनों का क्षेत्रफल प्रतिदिन घटता जा रहा है। एक अनुमान के अनुसार एक करोड़ हेक्टेयर इलाके के वन काटे जाते हैं। अकेले भारत में ही १० लाख हेक्टेयर क्षेत्र में फैले वनों को काटा जा रहा है। वृक्ष के काटने से पक्षियों का चहचहाना भी कम होता जा रहा है। पक्षी प्राकृतिक संतुलन स्थिर रखने में प्रमुख कारण है । परन्तु वृक्षों की कटाई से तो वह भी अब कम ही दिखने लगे हैं। अगर इसी तरह वृक्षों की कटाई होती रही तो इनके अस्तित्व पर ही एक प्रश्न चिन्ह लग जाएगा।

भारत देश में वृक्षारोपण के लिए कई संस्थाएं, पंचायती राज संस्थाएं, राज्य वन विभाग, पंजीकृत संस्था, कई समितियां वृक्षारोपण का कार्य करती हैं। कुछ संस्थाएं तो वृक्ष को गोद लेने की परंपरा कायम कर रही हैं। शिक्षा के पाठयक्रम में भी वृक्षारोपण को स्थान दिया गया है। पेड़ लगाने वाले लोगों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

आज हमारे देशवासी वनों तथा वृक्षों की महत्ता को एक स्वर से स्वीकार कर रहे हैं। वन महोत्सव हमारे राष्ट्र की अनिवार्य आवश्यकता है।

आज हमारे देशवासी वनों तथा वृक्षों की महत्ता को एक स्वर से स्वीकार कर रहे हैं। वन महोत्सव हमारे राष्ट्र की अनिवार्य आवश्यकता है। देश की समृद्धि में हमारे वृक्षों का भी महत्वपूर्ण योगदान है। इसलिए इस राष्ट्र के हर नागरिक को अपने लिए और अपने राष्ट्र के लिए वृक्षारोपण करना बहुत जरुरी है।

अनिल कुमार
वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी

एक चरम मसालेदार नूडल्स की कहानी: एक जाल

यह कहानी है एक आदमी की, जिसको अपनी सकारात्मक मानसिकता पर आभिमान था। उसने सोचा कि वह सकारात्मक मानसिकता और बुद्धि के साथ हर स्थिति पर विजय प्राप्त कर सकता है। एक दिन वह अपने दोस्तों के साथ कस्बे में मेला देखने के लिए गया। मेले में विभिन्न प्रतियोगिताएं और कार्यक्रम हो रहे थे। उसने विभिन्न आयोजनों में भाग लिया। और हर बार जीत जाता था। इससे उसका अंहकार और आभिमान और बढ गया (ओवर कॉन्फिडेंट) और वह अपने आपको श्रेष्ठ समझने लगा और वह सोच रहा था कि वह हर प्रतियोगिता में जीत सकता है।

जब वह मेले में विभिन्न स्टॉलों से गुजर रहा था, उसने गर्म मिर्च मसालेदार नूडल्स खाने के लिए प्रतियोगिता देखी। वहां लिखा था, "जो भी व्यक्ति मसालेदार मिर्च नूडल्स खाएगा, वह 5000 डॉलर जीत सकता है"। वह इस प्रतियोगिता को देख कर चकित हो गया और उसके मन में आया कि वह इसे अवश्य जीत सकता है। उसके दोस्तों ने उसे न जाने के लिए कहा। परंतु उसने किसी की नहीं सुनी। और अपनी श्रेष्ठता सिद्ध करने के लिए चुपचाप स्टॉल पर चला गया।

हम हर स्थिति को जीत नहीं सकते हैं और हम हर व्यक्ति को विशेष रूप से नकारात्मक लक्षणों वाले व्यक्ति को खुश नहीं कर सकते हैं। आप कितने भी प्रयासों को लगाने की कोशिश करेंगे लेकिन अंत में यह सब आपके खिलाफ गिना जाएगा।

भाग लेने के लिए शर्तें इस प्रकार थी:-
१.ऑफ़र ये थी कि कोई भी व्यक्ति जो नूडल्स की पूरी प्लेट खाएगा, वह 5000 डॉलर जीत जाएगा।
२. यदि आप 2 चम्मच खाने में सक्षम हैं, तो आपको 200 डॉलर दिए जाएंगे।
३. यदि आप आधी प्लेट को पूरा करने में सक्षम हैं, तो आपको 500 डॉलर से सम्मानित किया जाएगा
४. यदि आप बीच में छोड़ देते हैं तो आपको डिब्बे से एक पर्ची निकालनी होगी।

उस ने सोचा कि यह बहुत आसान है और सिर्फ 5000 डॉलर पर ध्यान केंद्रित किया ,और बिना सोचे-समझे प्रतिस्पर्धा के नियमों पर सहमत हो गया। पहले दो चम्मच खाने के बाद उसको 200 डॉलर मिले। हालांकि, उसका मुंह जलने लगा, और लोगों को दिखाने के लिए खुशी महसूस करता रहा। और उसने जल्दी से आधी थाली पूरी की और 500 डॉलर प्राप्त किए। जैसे ही उसने आधी थाली पूरी की, उसका मुँह और पेट जलने लगा, और उसकी आँखों से आँसू निकल रहे थे। वह दर्द को सहन करने में असमर्थ था । उसको इस बात की खुशी थी कि उसे 700 डॉलर मिल चुके हैं।
आधी थाली खाने के बाद उसने और खाने की कोशिश की लेकिन पेट में असहनीय दर्द था कि उसको सहन कर पाना मुश्किल था। जैसे ही उसने एक और चम्मच खाने की कोशिश की और फिर वह रोने लगा। अंत में उसने खाना बंद कर दिया और खेल छोड़ने को तैयार हो गया। तब स्टाल मालिक ने उसे डिब्बे में से एक पर्ची निकालने के लिए कहा। उसने पर्ची उठाई और उसे खोला। उस पर लिखा था "1000 डॉलर का जुर्माना और 2 थप्पड़"

नैतिक: हम हर स्थिति को जीत नहीं सकते हैं और हम हर व्यक्ति को विशेष रूप से नकारात्मक लक्षणों वाले व्यक्ति को खुश नहीं कर सकते हैं। आप कितने भी प्रयास लगाने की कोशिश करेंगे लेकिन अंत में यह सब आपके खिलाफ गिना जाएगा। आप मानसिक और शारीरिक रूप से टूट जाएंगे। नकारात्मक व्यक्ति आपके समय, ऊर्जा, धन के साथ-साथ आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा और अंत में वे कहेंगे कि आपने कुछ नहीं किया था।

नैतिक: विश्लेषण किए बिना किसी भी स्थिति को जीत नहीं सकते। स्थिति को समझना आवश्यक है और बुद्धिमत्ता के साथ किसी भी स्थिति को जीता जा सकता है, न कि भावनाओं के आधार पर। इस के अतिरिक्त हर स्थिति पर जीत हासिल करना महत्वपूर्ण नहीं है। कभी-कभी, झगड़े और लड़ाइयों से दूर रहना महत्वपूर्ण होता है, जिनसे कोई मूल्य नहीं होता है और बस व्यक्तिगत उद्देश्यों से प्रेरित होते हैं| कई बार जिंदगी में हम ऐसी परिस्थिति से गुजरते हैं जिनमें हम अनजान होते हैं। हमें उन परिस्थितियों से निपटने के लिए वरिष्ठों या दोस्तों की सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

जगजोत सिंह बडाली
तकनीकी सहायक

जगह

जीवन भर कमाया
किंतु
फिर भी
स्वयं को
एक कमरा न जुटा पाया
रिटायरमैंट के बाद
घर पहुंचा
सोचा.....
परिवार के साथ रहूँगा
किंतु चारपाई में पहिए
लग गए......
कौन सा बेटा
आज बाहर रहेगा
क्या उसके कमरे में स्थान मिल जाएगा......
पाले.......पढ़ाए.......बड़े किए.........
किंतु अपने ही घर में
अपने ही जनों के मध्य
स्थान नहीं ढूंढ़ पाया
जिसकी आस में
घर आया था........
जिससे कभी दिल
लगाया था
शायद वो साथ देगी
किंतु वह
दूसरे बेटे का हिस्सा थी
मैं दूसरे का
पहले दूर ही थे
अब बंट भी गए हैं
हमें साथ रहकर
सुख दुःख बांटने दो
भले ही
घर में रहने की जगह कम कर दो........

रमेश चंद्र
कनिष्ठ सहायक

आज के हालात - कोविद-१९

एक चुप्पी हर तरफ छाई है सारी कायनात ही रुसवाई है,
हर गांव हर शहर चुप्प है हर तरफ डर की घटा छाई है।
बाजार बंद हैं दुकान बंद हैं दुनिया में मायूसी छाई है,
पर मानो न मानो दोस्तों यह कुदरत तो रोशनाई है।

पेड़-पौधे जानवर-पंछी सब ख़ुशी से झूम रहे हैं,
ये मानव की कैद उनके लिए आज़ादी ले के आयी है।
यह भी प्रकृति की कोई सीख है मनुष्य के लिए,
जो विश्व पर इतनी बड़ी यह करोपि छाई है।

घबराओ नहीं दोस्तों यह दुःख की घड़ी भी छटक जाएगी,
फिर एक नई सुबह सब के चेहरे पे ख़ुशी ले के आएगी।
बस कुछ सफाई के नियमों का पालन करना है,
यह ज़िन्दगी तो सौगात है इसे अच्छे से समझना है।

न किसी से हाथ मिलाना है, न किसी को गले लगाना है,
अच्छे से हाथ धोकर, मुँह पर मास्क जरूर लगाना है।
घर से हमें कहीं नहीं जाना है, न ही किसी को घर बुलाना है,
ऐसे ही संभलकर और मिलकर कोरोना को भगाना है।

एक नई उम्मीद के साथ हमें आगे बढ़ते जाना है,
दफ्तर का काम घर से करके हमें अपना फ़र्ज़ निभाना है।
बस यही क़र्ज़ है देश के प्रति जो मिलकर हमें चुकाना है,
सबको साथ लेकर चलना है देश को स्वर्ग बनाना है।

अपनी सेहत का ख्याल रखना है, स्वस्थ आहार खाना है,
अच्छा सोचो अच्छा सुनो अच्छे विचारों को अपनाना है।
नकारात्मक विचारों से हम सबको बचना है,
सकारात्मक विचारों से आगे बढ़ते जाना है।

हरप्रीत कौर
प्रशासनिक कार्यकारी

आज के हालात - कोविद-१९

प्रकृति ने यह कैसा खेल रचा,
इसके प्रभाव से संसार का कोई कोना नहीं बचा ।
पक्षी एक दूसरे को चहक चहक के बता रहे हैं।
आज इंसान ही इंसान को मिलने से कतरा रहे है।
बाहर की दुनिया में इंसान खोजता रहा सुख और आराम,
पर आंनद आने लगा अपनों में बैठ कर सुबह और शाम।
धरे रह गए सब बिस्तर, सब आभूषण,
स्वस्थ हुआ वातावरण, कम हुआ प्रदूषण।
ऐसी स्थिति आयी, चकनाचूर हुआ सबका ज्ञान और मान,
झुक गए इसके आगे बड़े बड़े बलवान और विद्वान।
धन दौलत, पदवी शौहरत, सब यहीं रह जायेगें,
जब इस दुनिया से जायेंगे तो केवल अपने करम ही साथ ले जायेंगे।
इंसान मुँह मोड़ बैठा था, उस रचनाकार से,
आज ईश्वर को याद किया भयभीत होके उसके प्रहार से।
इस वक्त में भी होगी ईश्वर की कोई रज़ा
किसी के लिए है ये मज़ा और कोई भुगत रहा है अपनी सजा।
ये वक्त भी कट जायेगा,
पर अपने आप की खोज का सुनहरा अवसर वापिस नहीं आएगा।
इस वक्त में भी कुछ अच्छा ढूंढने का प्रयत्न करें,
अलग – अलग रह कर एकता से इससे लड़ने का यतन करें।

हिमानी
परियोजना अभियंता

यहां कुछ भी रहने वाला नहीं है

एक साधु देश में यात्रा के लिए पैदल निकला हुआ था। एक बार रात हो जाने पर वह एक गाँव में आनंद नाम के व्यक्ति के दरवाजे पर रुका। आनंद ने साधु की खूब सेवा की। दूसरे दिन आनंद ने बहुत सारे उपहार देकर साधु को विदा किया।
साधु ने आनंद के लिए प्रार्थना की- "भगवान करे तू दिनों दिन बढ़ता ही रहे।"

साधु की बात सुनकर आनंद हँस पड़ा और बोला-"अरे, महात्मा जी! जो है यह भी नहीं रहने वाला।" साधु आनंद की ओर देखता रह गया और वहाँ से चला गया। दो वर्ष बाद साधु फिर आनंद के घर गया और देखा कि सारा वैभव समाप्त हो गया है। पता चला कि आनंद अब बगल के गाँव में एक जमींदार के यहाँ नौकरी करता है। साधु आनंद से मिलने गया। आनंद ने अभाव में भी साधु का स्वागत किया। झोंपड़ी में फटी चटाई पर बिठाया। खाने के लिए सूखी रोटी दी। दूसरे दिन जाते समय साधु की आँखों में आँसू थे।
साधु कहने लगा-"हे भगवान्! ये तूने क्या किया?"

आनंद पुनः हँस पड़ा और बोला-"महाराज आप क्यों दुःखी हो रहे हैं? महापुरुषों ने कहा है कि भगवान् इन्सान को जिस हाल में रखे, इन्सान को उसका धन्यवाद करके खुश रहना चाहिए। समय सदा बदलता रहता है और सुनो! यह भी नही रहने वाला।"

साधु मन ही मन सोचने लगा- "मैं तो केवल भेष से साधु हूँ! सच्चा साधु तो तू ही है, आनंद!" कुछ वर्ष बाद साधु फिर यात्रा पर निकला और आनंद से मिला तो देखकर हैरान रह गया कि आनंद तो अब जमींदारों का जमींदार बन गया है। मालूम हुआ कि जिस जमींदार के यहाँ आनंद नौकरी करता था वह सन्तान विहीन था, मरते समय अपनी सारी जायदाद आनंद को दे गया।

साधु ने आनंद से कहा-"अच्छा हुआ, वह जमाना गुजर गया। भगवान् करे अब तू ऐसा ही बना रहे।"

यह सुनकर आनंद फिर से हँस पड़ा और कहने लगा- "महाराज! अभी भी आपकी नादानी बनी हुई है।"

साधु ने पूछा-"क्या यह भी नहीं रहने वाला?"

आनंद उत्तर दिया-"हाँ! या तो यह चला जाएगा या फिर इसको अपना मानने वाला ही चला जाएगा। कुछ भी रहने वाला नहीं है और अगर शाश्वत कुछ है तो वह है परमात्मा और उस परमात्मा का अंश आत्मा।" आनंद की बात को साधु ने गौर से सुना और चला गया।

साधु कई साल बाद फिर लौटता है तो देखता है कि आनंद का महल तो है किन्तु कबूतर उसमें गुटरगूं कर रहे हैं और आनंद का देहांत हो गया है। बेटियाँ अपने-अपने घर चली गयीं, बूढ़ी पत्नी कोने में पड़ी है।

साधु कहता है- "अरे इन्सान! तू किस बात का अभिमान करता है? क्यों इतराता है? यहाँ कुछ भी टिकने वाला नहीं है, दुःख या सुख कुछ भी सदा नहीं रहता। तू सोचता है पड़ोसी मुसीबत में है और मैं मौज में हूँ। लेकिन सुन, न मौज रहेगी और न ही मुसीबत। सदा तो उसको जानने वाला ही रहेगा। सच्चे इन्सान वे हैं, जो हर हाल में खुश रहते हैं। मिल गया माल तो उस माल में खुश रहते हैं, और हो गये बेहाल तो उस हाल मे खुश रहते हैं।"

साधु कहने लगा- "धन्य है आनंद! तेरा सत्संग, और धन्य हैं तुम्हारे सतगुरु! मैं तो झूठा साधु हूँ, असली फकीरी तो तेरी जिंदगी है। अब मैं तेरी तस्वीर देखना चाहता हूँ, कुछ फूल चढ़ाकर दुआ तो मांग लूं।"

साधु दूसरे कमरे में जाता है तो देखता है कि आनंद ने अपनी तस्वीर पर लिखवा रखा है- "आखिर में यह भी नहीं रहेगा*।"

मोहन लाल
प्रबंधक वित्त

वृक्षरोपण के लाभ

आओ मिलकर हम सब वृक्षारोपण करें। इस योजना को भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने लागू किया है। स्कूल,कालेज, सरकारी संस्थाओं, रेलवे, हवाई में पेड़ पौधे लगाने का आदेश कर दिया है। आम, जामुन, चीकू, अनार, पपीता, नाशपती और नीम के पेड़ आदि लगाए जा रहे हैं।

पेड़-पौधों से लकड़ियां भी प्राप्त होती हैं। इससे फर्नीचर का कार्य भी किया जाता है। जैसे कुर्सी,मेज, सोफा खिड़की दरवाजा इत्यादि काम में लिए जाते हैं। इस के इलावा ईंधन जलाने के काम भी आता है। आम, जामुन के पेड़ सड़क के किनारे भी लगाये जा रहे हैं। इसका लाभ पैदल चलने वाले व्यक्ति भी उठा लेते हैं। गर्मियों में एक तो फायदा है ही दूसरी और फल तोड़ कर भी खा लेते हैं। पशु पक्षियों को भी इसका फायदा मिल जाता है। पेड़ पोधे लगाना बहुत ही अनिवार्य है। बगीचे के अन्दर जड़ी बूटियां भी मिलती हैं जैसे ग्लो, ऐलो वियरा, पुष्प कण्डा, तुलसी, नीम की पत्ती इनसे औषधि बनायी जाती है।

वृक्ष कबहू नही फल भरवे, नदी न सन्चो नीर। परमारथ के कारने, साधु न धरा शरीर।।

वृक्ष हमारे जीवन के लिए अति लाभदायक है। वृक्ष के बिना हमारा जीवन सम्भव ही नहीं है। अपितु हम कल्पना भी नही कर सकते हैं। एक ओर वृक्ष हमें शुद्ध वायु प्रदान करते हैं। वहीं दूसरी ओर हमें दवाइयाँ, जड़ी-बूटियां जैसी दुर्लभ वस्तु प्रदान करते हैं। वृक्षों से हमें कागज,फल,फूल इत्यादि प्राप्त होता है। वृक्षारोपण प्राकृतिक संतुलन बनाए रखने में भी मददगार है। वृक्षों से मिलने वाली लकड़ियां हमारे लिए उपयोगी हैं। वृक्षों से प्राकृतिक सौन्दर्य भी बना रहता है। वृक्ष हमें आक्सीजन प्रदान करते हैं व कार्बन-डाई आक्साइड ग्रहण करते हैं। जड़ी बूटियां और हरड़ बहेड़ा से आर्युवैदिक दवाईयां बनायी जाती हैं।

- हरड़ और बहेड़ा का पाउडर बनाकर फिर बाद में इसका चूर्ण बनाया जाता है। यह चूर्ण खाने को पचाता है। इस चूर्ण को लेने से हाजमा सही रहता है।
- इनको पानी में अच्छी तरह उबाल लेना चाहिए। इस का गरम गरम पानी पीना चाहिए। इससे कई बीमारियां दूर होती हैं। इन को चाय में भी उबाल कर पीना चाहिए।
- तुलसी के पत्ते के गुण :- चाय में तुलसी का पत्ता अदरक और काली मिर्च का काढ़ा बनाना चाहिए। इससे सर्दी, जुखाम और बुखार इत्यादि भी ठीक हो जाते हैं।
- पपीता :- पपीते की पत्ती और कच्चे फल के बारे में डाक्टर भी बताते हैं कि पपीते का रस पीने से हम कई बीमारियों का मुकाबला कर सकते हैं। जैसे कि मलेरिया,डेंगू और टाईफाइड बुखार आदि। कच्चे फल की हम चटनी बनाकर भी खा सकते हैं। इससे मलेरिया,डेंगू बुखार और टाईफाइड भी ठीक हो जाती हैं।

आज कल आप लोग देख रहे हैं कि बादल फट जाते हैं तो पहाड़ गिरने लगता है लोगों को बहुत नुकसान हो जाता है। गांवों और शहरों के घर-घर में पानी चला जाता है इस लिए पेड़ पौधे लगाना जरुरी है। इससे हमारे भारत देश का फायदा होगा। आज घर में ६-६ फुट पानी भर गया है। जिधर को पानी जगह पाता है उधर का दाव लेता है। बांध टूट जाते हैं। यदि हम पेड़-पौधे का अभियान चलाएंगे तो हमारा देश बच सकता है। फिर हमें वृक्षरोपण से लाभ मिलेगा।

वृक्षारोपण लगाते चलो, कदम से कदम मिलाते चलो। भाई चारे का वातावरण बनाते चलो। वृक्षारोपण का अभियान चलाते चलो।

बाढ़ आने से खेत की उपजाऊ मिट्टी भी बह जाती है। उसमें खरीफ और रबी की फसल की पैदावार कम हो जाती है। किसानों को बहुत हानि पहुंचती है। पर्यावरण बचाने के लिए जगह-जगह पेड़ पौधे रोपण करना चाहिए।
बाढ़ आने से पेय जल भी प्रदूषित हो जाता है। क्योंकि गंदा पानी बहकर आता है। नलकूप का पानी बिल्कुल खराब हो जाता है। साफ-सुथरा पानी पीना चाहिए। गंदा पानी पीने से तरह-तरह की बीमारियाँ लग जाती हैं। जैसे बुखार , हाथ-पैरों में दर्द सिर में चक्कर आना। पार्यवरण से बचने के सिए पेड़ पौधे लगाना चाहिए।

राम करन यादव
माली बागवान

संपर्क और संजोग

न्यूयार्क के एक बहुत बड़े पत्रकार ने एक साधु का इंटरव्यू लिया जिसके कुछ भाग को नीचे दिया गया है।
पत्रकार ने जैसा प्लान किया था वैसे ही इंटरव्यू लेना शुरू किया।
पत्रकार-सर, आपने अपने लास्ट लेक्चर में संपर्क और संजोग (क्नेकशन) पर स्पीच दिया लेकिन यह बहुत कन्फ्यूज करने वाला था। क्या आप इसे समझा सकते हैं?
साधु मुस्कुराये और उन्होंने पत्रकार के प्रश्न से कुछ अलग उन्ही से ही पूछना शुरु कर दिया।
क्या आप न्यूयॉर्क से हैं?
पत्रकारः हां।
सन्यासीः "आपके घर में कौन कौन हैं?"
पत्रकार को लगा कि साधु उनका सवाल टालने की कोशिश कर रहा है क्योंकि उनका सवाल बहुत व्यक्तिगत और उसके सवाल के जवाब से अलग था।
फिर भी पत्रकार बोलाः मेरी माँ अब नहीं है,पिता हैं तथा ३ भाई और एक बहिन हैं जो सब शादीशुदा हैं।
साधु ने मुस्कराते हुए पूछाः कि क्या अपने पिता से बात करते हैं?
पत्रकार चेहरे से गुस्से में लगने लगा.......
साधु ने पूछा, "आपने अपने फादर से आखरी कब बात की?"
पत्रकार ने अपना गुस्सा दबाते हुए जवाब दिया: " शायद एक महीने पहले।"
साधु ने पूछा: " क्या आप भाई-बहिन अक्सर मिलते हैं? लास्ट आप सब कब मिले एक परिवार की तरह?"
इस सवाल पर पत्रकार के माथे पर पसीना आ गया कि इंटरव्यू मैं ले रहा हूँ या ये साधु? ऐसा लगा साधु, पत्रकार का इंटरव्यू ले रहा है?
एक आह के साथ पत्रकार बोला: "क्सिमस पर २ साल पहले।"
साधु ने पूछा: "कितने दिन आप सब साथ में रहे?"
पत्रकार अपनी आँखों से निकले आँसुओं को पोंछते हुये बोला: "३ दिन......"
साधु: "कितना वक्त आप भाई बहनों ने अपने पिता के बिल्कुल करीब बैठ कर गुजारा??"
पत्रकार हैरान और शर्मिंदा दिखा और एक कागज़ पर कुछ लिखने लगा.......
साधु ने पूछा: "क्या आपने पिता के साथ नाश्ता, लंच या डिनर लिया? क्या आपने अपने पिता से पूछा के वो कैसे हैं? माता की मृत्यु के बाद उनका वक्त कैसे गुज़र रहा है??
पत्रकार की आंखों से आंसू छलकने लगे।
साधु ने पत्रकार का हाथ पकड़ा और कहा: "शर्मिंदा, परेशान या दुखी मत होना। मुझे खेद है अगर मैंने आपको अनजाने में चोट पहुंचाई हो.......लेकिन ये ही आपके सवाल का जवाब है" संपर्क और संजोग।
आप अपने पिता के सिर्फ संपर्क में हैं पर आपका उनसे कोई संजोग नहीं है आप अपने पिता से संपर्क में हैं जुड़े नहीं हैं।
कनेक्शन हमेशा आत्मा से आत्मा का होता है, हार्ट से हार्ट का होता है।
एक साथ बैठना, भोजन साझा करना और एक दूसरे की देखभाल करना, स्पर्श करना, हाथ मिलाना, आँखों का संपर्क होना, कुछ समय एक साथ बिताना.......
आप अपने पिता, भाई और बहनों के संपर्क में हैं लेकिन आपका आपस में कोई संजोग नहीं हैं।
पत्रकार ने आंखें पोंछी और बोला "मुझे एक अच्छा और अविस्मरणीय सबक सिखाने के लिए धन्यवाद"
वह तब का न्यूयार्क था पर आज यह भारत की भी सच्चाई हो चली है, घर या समाज में सबके हज़ारो संपर्क हैं पर कोई क्नेकशन नही , कोई विचार-विमर्श नहीं.......हर आदमी अपनी नकली दुनिया में खोया हुआ है।
हमें केवल संपर्क नहीं बनाए रखना चाहिए अपितु कनेक्टेड भी रहना चाहिए । हमें हमारे सभी प्रियजनों की देखभाल करना, उनके सुख-दुख को साझा करना और साथ में समय व्यतीत करना चाहिए।
वह साधु और कोई नहीं पूज्य स्वामी विवेकानंद थे।

ऊँ शांति

मोहन लाल
प्रबंधक वित्त

बुढापा और बिमारी

आज का इन्सान युवा रहना चाहता है, लेकिन जिंदगी का सबसे बड़ा सच है बुढ़ापा। बुढ़ापा सब के जीवन में आता है। जैसे मौत एक सच है जिसे कोई भी बदल नही सकता, ऐसे ही बुढ़ापे से भी कोई भाग नही सकता।

पहले समय में लोग बहुत कम बीमार पड़ते थे क्योंकि उन की दिनचर्या बहुत अच्छी थी और वे सब असली चीजों का सेवन (ताजी सब्जियां, फल, देसी घी इत्यादि) करते थे, इसलिये लम्बी आयु तक जीते थे और उनको कोई बीमारी भी नहीं होती थी। परंतु आज जिस दौर में हम जी रहे हैं यहां कुछ भी असली नही है। हर चीज में मिलावट है। पहले आयु के साथ भी बीमारी नही होती थी। परन्तु आज बीमारी भी आयु देख कर नहीं होती। छोटे-छोटे बच्चों को शुगर जैसी बीमारी लगी होती है। बीमारियों का मुख्य कारण जंक फूड खाना है।

बुढ़ापा एक बीमारी है अगर यह कहा जाए तो गलत होगा। अगर हमारी दिनचर्या ठीक है तो कोई भी बीमारी हमारे पास नहीं आ सकती। कुछ लोग तो बुढ़ापे को भी अच्छी तरह आनंद से जीते हैं। वे अपनी दिनचर्या इस तरह बनाते हैं कि वे घर में कम, बाहर ज्यादा रहते हैं जिस से उन का पूरा दिन कैसे बीत जाता है, पता ही नही चलता। परंतु जो लोग सारा दिन घर में रहते हैं जैसे महिलायें, वे अपनी जिंदगी को बुढ़ापे में आनन्द नहीं कर पाते। अगर बीमारी ने उनको घेर लिया तो वे बहुत ज्यादा नकारात्मक हो जाते हैं, उन्हे अपनी जिंदगी बोझ लगने लग जाती है। ऐसे में उनको सकारात्मक करना बहुत मुश्किल हो जाता है। उनको हर वक्त किसी का साथ चाहिए होता है, जो उनके पास रहे और उनसे बातें करता रहे परन्तु आज की इस भागदोड़ की दुनिया में किसी के पास भी इतना वक्त नही होता कि वे उनको पूरा वक्त दे पाए। कुछ लोग तो अपनी जिम्मेदारियों से भागते हैं इसलिए वे अपने माता –पिता को वृद्धआश्रम ही छोड़ आते हैं क्योंकि उनका कहना होता है कि उनके पास उनका इलाज कराने और उनको देखने के लिए वक्त नहीं होता है।

हमारी सकारात्मक सोच और खुश रहने से हम अपने जीवन को आसान बना सकते हैं और खुद को किसी न किसी काम में व्यस्त रखना होगा ताकि हमें अकेलापन महसूस न हो।

अगर हमें बुढ़ापे में बीमारी से बचना है तो हमें अपनी दिनचर्या को ऐसे बनाना होगा कि हम बीमारी को अपने से दूर भगा सके और खुद को इतना व्यस्त रखना चाहिए कि अगर हमारे पास कोई न भी हो तो हम खुद को अकेला महसूस न करे। बुढ़ापे में हर कोई अपने को इतना व्यस्त रखे कि अगर हमारे पास कोई न भी हो, तो हमें अपने को अकेला महसूस न करें। अपने को अकेला महसूस करना का मुख्य कारण उनकी नकारात्मक सोच ही होती है। हमें अपनी सोच को सकारात्मक रखना चाहिए, तभी हम खुद को खुश रख पाएंगे और बुढ़ापे में यदि कोई भी बीमारी आए तो हम उस पर जीत प्राप्त कर पाएंगे। बीमारी से इन्सान खुद तो परेशान होता है बल्कि उस के साथ उस का परिवार भी परेशान होता है क्योंकि बड़े बुजुर्गों को बीमारी की हालत में देखना किसी के लिए भी आसान नहीं होता है। इसलिए हमें शुरु से ही अपनी सोच को ऐसा बनाना चाहिए और हमेशा खुश रहना चाहिए ताकि हम बीमारियों को कुछ हद तक अपने से दूर कर पाएं। हमारी सकारात्मक सोच और खुश रहने से हम अपने जीवन को आसान बना सकते हैं और खुद को किसी न किसी काम में व्यस्त रखना होगा ताकि हमें अकेलापन महसूस न हो। जहां तक हो सके, किसी न किसी संस्था से (जोकि समाज सेवा करती हो) से जुड़े रहना चाहिए, ताकि हम दूसरों के काम आ सकें, अपने जीवन को व्यस्त रखने के साथ दूसरों के दुखों को भी दूर कर सकता है। अच्छी सोच रखना और खुद को खुश रखने का कोई मोल नहीं। जबकि बीमारी पर इन्सान लाखों रुपया खर्च करने के बाद भी कभी खुद को संतुष्ट नहीं कर पाता।

इसलिए हमें ऐसा जीवन जीना चाहिए कि बुढ़ापा और बीमारी कभी भी हमारे ऊपर हावी न हो सके।

बलबीर कौर
प्रोजेक्ट सर्विस स्पोर्ट

स्वच्छता का महत्व

जिस वातावरण में हम रहेंगे वैसे ही विचार आना स्वाभाविक है, यदि हम स्वच्छ वातावरण में रहेंगे तो स्वच्छ विचार आएंगे, यदि हम मलिनता में रहेंगे तो मलिन विचार आना स्वाभाविक ही है। मलिनता के चलते हमें तरह-तरह की बीमारियों का सामना करना पड़ता है, जिसके चलते समय का व्यय, धन व्यय, असहनीय पीड़ा, शारीरिक स्वास्थ्य का गिरना, कुटुम्ब व्यक्तियों का परेशान होना आदि अनेक समस्याएं हमारे समक्ष खड़ी होती हैं जिसका मुख्य कारण सफाई न होना ही है। जिस प्रकार हम अपने शरीर और घर की साफ-सफाई खूब करते हैं, ठीक उसी प्रकार हमें इस धरती को साफ सुथरा रखना बहुत आवश्यक होता है क्योंकि जहां पर साफ सफाई नही होती है, तो अक्सर वहां ही अनेक प्रकार की बीमारियों का जन्म होता है जिस के लिए हम खुद जिम्मेदार हैं। हमें स्वच्छता का महत्व समझते हुए कहीं भी गंदगी नहीं फैलानी चाहिए।

स्वच्छता कोई ऐसा कार्य नही है, जोकि पैसा कमाने के लिए किया जाए बल्कि ये अच्छी आदत है जिसे हम अच्छे स्वस्थ के लिए किया जाए।

स्वच्छता अभियान के महत्व को देखते हुए भारत के प्रधानमंत्री ने पूरे देश को २ अक्टूबर २०१४ को स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत की। जिसका मकसद भारत देश में स्वच्छ अभियान चलाकर २०१९ तक स्वच्छ भारत का निर्माण करना है। यदि इस अभियान में हर नागरिक का योगदान हो तो हम भारत को स्वच्छ बना सकते हैं। यदि समाज में कुछ करना है, तो सबसे पहले हमें आगे खुद आना होगा।

स्वच्छता कोई ऐसा कार्य नही जो कि पैसा कमाने के लिए किया जाए बल्कि ये अच्छी आदत है। यह सबसे पुण्य का कार्य है जिस से जीवन के स्तर को बढ़ाने के लिये एक बड़ी जिम्मेदारी के रुप में हर एक को अनुकरण करना चाहिए। हमें अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता, पालतू जानवरों की स्वच्छता, पर्यावरण की स्वच्छता, अपने आस-पास की और कार्यस्थल की स्वच्छता आदि करनी चाहिए। पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने के लिए पेड़ अधिक से अधिक लगाने चाहिए। हमारे दफ्तर सी-डैक मोहाली में नए कार्यकारी निदेशक डॉ पी के खोसला की नियुक्ति के बाद एक बहुत अच्छी मुहिम चलाई है, जिसके अंतर्गत प्रत्येक कर्मचारी के जन्मदिवस पर दफ्तर पौधा रोपण करता है और मिठाई इत्यादि से उसका जन्मदिन पर्व मनाया जाता है। इस नई रीति की शुरुआत होने से पौधा-रोपण को अच्छे परिवेश होने के साथ-साथ सफाई व स्वच्छता को भी प्रारुप मिला। हम सभी यही सोचते हैं कि हमारा घर साफ सुथरा हो, जिसके लिए हम अपने घर और घर के बाहर तो अच्छी तरह से साफ कर लेते हैं लेकिन साफ सफाई से निकलने वाले कूड़े को इधर उधर फेंक देते हैं। जिसके कारण हम अपने द्वारा फेंके गए कूड़े करकट से अन्य जगहों पर गंदगी फैलाते हैं, जिसके कारण वहां का वातावरण दूषित हो जाता है। अक्सर लोगों को यह कहते हुए जाना जाता है कि बहुत से देश बहुत साफ और सुन्दर हैं हमारे यहां ऐसा कुछ भी नहीं है तो क्या हमने इसके बारे में सोचा है कि कोई देश इतना साफ सुथरा कैसे है। शायद हमने इस पर कभी विचार नही किया हो। लेकिन अगर देखा जाए तो हम इंसानों के लिए पूरी धरती ही हमारा घर है, तो क्या हम अपने घर को साफ सुथरा नहीं रख सकते। इसका जवाब बहुत ही सीधा-सा है अगर हम अपने घर को साफ सुथरा रख सकते हैं तो यदि हम अपने दिमाग में अपनी इस पृथ्वी को अपना घर मानें तो फिर इसकी साफ सफाई रखेंगे और फिर कहीं गंदगी नही फैलाएंगे।

हर किसी को साफ-सफाई बहुत पसंद होती है लेकिन जाने अनजाने में अपने घर को छोड़कर अन्य जगहों पर गंदगी फैला देते हैं जिसका हमें अंदाजा तक नही होता और न ही इस बात का अहसास होता है कि हम जो भी कुछ कर रहे हैं क्या यह सही है या क्या हमें अपने घर को छोड़कर अन्य जगहों पर गंदगी फैलाने का अधिकार मिला है, शायद नही। जिस प्रकार यदि हम किसी स्थान को साफ सुथरा नही रख सकते, तो हमें गंदा भी करने का कोई अधिकार नही है। आईए जानते हैं हम सभी यदि थोड़ा-थोड़ा साफ सफाई में ध्यान दें तो निश्चित ही अपना भी भारत–देश स्वच्छ बना सकते हैं।

सभी जगहों को अपने घर जैसा मानना-जागरुकता अभियान

जब भी हम सब कहीं जाने अनजाने में गंदगी या कचरा फैलाते हैं तो हमारे दिमाग में यह बात भरी होती है कि यह तो मेरा घर नहीं है इसलिए हम पूरे आज़ादी के साथ कोई भी कचरा इधर-उधर फेक देते हैं जोकि बहुत ही गलत है। यदि हम पूरी दुनिया में जहां भी कही आते जाते हैं, उस स्थान को अपना घर मानें तो निश्चित ही हम अपने घर को चाहकर भी गंदा नही करेंगे। इसलिए हमें सबसे पहले सोच बदलनी होगी। ये दुनिया फिर खुद स्वच्छ हो जाएगी।

किसी भी कार्य को राष्ट्र स्तर पर पूरा करने के लिए सभी की भागीदारी अहम होती है इसलिए यदि घर,गांव और देश को स्वच्छ और सुन्दर बनाना है तो सबसे पहले सभी लोगों को इसके प्रति जागरुक होना अति आवश्यक है। इसमें सभी की भागीदारी अति आवश्यक है तभी देश पूर्ण रुप से स्वच्छ बन पाएगा। अक्सर देखा जाता है कि कई बार हम कहीं सार्वजानिक स्थानों, जैसे रेलवे स्टेशन, बस अड्डे या अन्य स्थानों पर जाते हैं तो हम पूरी आज़ादी के साथ कुछ खाने पीने की चीजे खरीदते हैं। उसके निकलने वाले प्लास्टिक पैकेट या अन्य कचरे को इधर-उधर फेंक देते है। जिसका अहसास हमें तनिक भी नही कि हमने कुछ गलत किया है। लेकिन हम फिर स्वच्छता के प्रति गैर जिम्मेदार नागरिक बन गए होते हैं। जरा सोचिए यदि हम खुद गंदगी फैला रहे हैं तो भला अपने देश से सफाई की क्या उम्मीद कर सकते हैं।

सोच बदलो देश बदलेगा-स्वच्छता अभियान
किसी भी राष्ट्र निर्माण में बच्चों का ही योगदान होता है क्योंकि यदि किसी देश के बच्चे जागरुक होंगे तो निश्चित ही यही बच्चे आगे चलकर अपने देश को स्वच्छ और सुन्दर बना सकते हैं। जैसा कि कहा भी गया है किसी भी देश की ताकत उस देश की युवा शक्ति होती है इसलिए सभी बच्चों को जन्म से ही स्वच्छता के प्रति जागरुक करना चाहिए।

- घर से निकलने वाली नालियों को ढक कर रखना चाहिए क्योंकि इन नालियों से भी गंदे कीड़े और अनेक प्रकार के मच्छर पैदा हो जाते हैं जो कही न कही अनेक प्रकार की बीमारियों को जन्म देते हैं
- सार्वजनिक स्थानों पर कचरे को इधर-उधर न फेंक कर कूड़ेदान का ही उपयोग करना चाहिए।
- अगर सभी भारत-वासी आस-पास की जगह को अपना घर समझ लेंगे तो पूरे देश की स्वच्छता आने में ज्यादा समय नहीं लगेगा। समाज में कुछ करना है तो सबसे पहले खुद को आगे आना होगा।

अब यही है हमारा सबका सपना, स्वच्छ और सुन्दर हो भारत अपना

संजय खंडेलवाल
तकनीकी अधिकारी

रिटायरमेंट के बाद दफ्तर

आज हर व्यक्ति चाहे वह सरकारी नौकरी करता हो, चाहे वह बिजनैसमेन हो या एक छोटा मोटा व्यापारी इत्यादि, सभी आज की भागदौड़ की जिंदगी में इतने व्यस्त है कि किसी के पास, किसी से बात करने के लिए समय नही है। कुछ तो मोबाईल ने लोगों का मेल-मिलाप ही खत्म कर दिया है।

आज हम बात करेंगे सरकारी कर्मचारी की जो अपनी सारी जिंदगी सरकारी दफ्तर में गुजारने के बाद , जब वह रिटायर हो के घर जाता है तो उसकी कथा खालीपन जैसी होती है (फीलिंग)?
अजयदीप एक सरकारी दफ्तर में उच्च पद पर कार्य करता था। २५ वर्ष की आयु में उसको सरकारी नौकरी मिल गई थी। पूरे ऑफिस में उसका बहुत सम्मान था, सभी उससे अपनी निजी बातें शेयर करते थे। पैसों से भी वह दूसरों की मदद करता रहता था। जब भी किसी को मदद की जरुरत होती तो वह उसकी मदद जरुर करता। माली, स्वीपर तो उससे पैसे उधार भी लेते रहते थे। किसी का मोबाईल रिचार्ज करना हो तो वह भी कर देता था।

अजयदीप की निजी जिन्दगी भी काफी अच्छी थी। उसके दो बच्चे थे, एक लड़का और एक लड़की। दोनों पढ़ाई में बहुत अच्छे थे। परन्तु अजयदीप की पत्नी का स्वास्थ्य ज्यादा अच्छा नहीं रहता था जिस कारण अजयदीप को घर का भी सारा काम करना पड़ता था। घर के काम करने के अलावा, पत्नी की सेवा भी वह खुशी-खुशी करते थे। अजयदीप घर का सारा काम करने के बाद भी ऑफिस का काम करने में बहुत सक्रिय रहते थे। कोई भी काम उनको दिया जाता तो वो हंस करके और फुर्ती से करते थे। ऑफिस वालों के सामने वह कभी भी अपनी पत्नी की कोई बुराई नही करते थे, बल्कि हमेशा कहते कि वह मेरी जिम्मेदारी है। जिसे वह हंस कर पूरा करते थे। आज के समय में अगर आदमी को घर का सारा काम करना पड़े तो मुझे नहीं लगता कि आदमी यह सब खुशी खुशी करेगा, परन्तु अजयदीप की ऑफिस में पहचान एक हंसमुख इन्सान की तरह थी।

फिर एक दिन वह दिन भी आ गया जो हर इन्सान की जिन्दगी में आता है, जो नौकरी करता हो। रिटायरमेंट का दिन। ३५ साल की नौकरी करने के बाद जब अजयदीप रिटायर हुए तो ऑफिस वालों ने बड़े सम्मान के साथ उसको विदा किया। सब ने अजयदीप को अच्छे-अच्छे गिफ्ट दिए। फिर अजयदीप ने भी धर में पार्टी रखी और दफ्तर वालों को भी बुलाया। सभी खुशी-खुशी उसके घर आये। सब ने खूब आंनद लिया।

आखिर ऐसा क्या हो जाता है कि जिस दफ्तर में इन्सान अपनी जिन्दगी के ३५ साल व्यतीत करता है, वहां रिटायरमेंट के बाद वह इतना पराया सा क्यों लगता है, और वहां के लोग भी पराये से क्यों लगने लग जाते हैं।

रिटायरमेंट के बाद अजयदीप घर में ही अपना समय बिताने लगे। घर के सारे काम करना और पत्नी की सेवा करना अब यही उनकी रोजमर्या की जिन्दगी थी।

कभी-कभी अजयदीप अपने दफ्तर अपने दोस्तों को मिलने के लिए चले जाते थे। जब वह दफ्तर आते तो सभी उनसे बहुत खुशी से मिलते। परन्तु दफ्तर में सब अपने कामों में इतने व्यस्त होते कि किसी के पास इतना समय नहीं होता कि वह उनके साथ देर तक बात कर सके। अजयदीप खुद ही महसूस करते हैं कि अब दफ्तर में पहले जैसी बात नहीं रही, पहले दफ्तर अपना सा लगता था, परन्तु अब दफ्तर में आने के लिए संकोच सा लगता है।

आखिर ऐसा क्या हो जाता है कि जिस दफ्तर में इन्सान अपनी जिन्दगी के ३५ साल व्यतीत करता है, वहां रिटायरमेंट के बाद वह इतना पराया सा क्यों लगता है और वहां के लोग भी पराये से क्यों लगने लग जाते हैं। जबकि नौकरी के दौरान इन्सान सब से ज्यादा समय दफ्तर में व्यतीत करता है जबकि घर में तो वह कुछ समय के लिए ही जाता है। दफ्तर में रिश्ते तो ज्यादा मजबूत होने चाहिए परन्तु ऐसा होता नहीं है। रिटायरमेंट के बाद वह सब रिश्ते कहां चले जाते हैं जिनके साथ इन्सान अपनी जिन्दगी के ३५ वर्ष व्यतीत करते हैं। क्या हमारे बीच के रिश्ते खत्म हो गये हैं या उन रिश्तों ने दम तोड़ दिया है। ये सवाल आज भी कायम हैं, क्या इसका जवाब कोई दे पायेगा।

बलबीर कौर
प्रोजेक्ट सर्विस स्पोर्ट

कोरोना वायरस से बचने में मास्क का योगदान

आज कोविड-उन्नीस से हर तरफ एक डर और दहशत का माहौल बना हुआ है जो हमारे जीवन पर बुरा असर डाल रहा है। पूरी दुनिआ की अर्थव्यवस्था बिगड़ी पड़ी है जिससे हर तरफ परेशानी बनी हुई है। कई काम तो लगभग बंद ही पड़े हैं। ज़िंदगी की रफ़्तार बहुत धीमी हो गयी है। कई दुकानें, कारखाने, सिनेमाघर आदि लगभग बंद ही पड़े हैं।

यह वायरस चीन से शुरु होकर पूरी दुनिया में फैल गया है और दुनिया के प्रमुख देशों में कहर बरपा रहा है। कोविड-उन्नीस महामारी ने जहां पूरी दुनिया को हिला दिया है वहीँ भारत भी इस महामारी से लड़ रहा है। केंद्र और राज्य सरकारें इससे निपटने के लिए अपने-अपने स्तर पर प्रयास कर रही हैं। समय-समय पर विभिन्न निर्देश जारी किए जा रहे हैं और लोगों से उनका पालन करने का आग्रह किया जा रहा है। पूरी दुनिया में कई लैबोरेट्रीज और डॉक्टर्स की टीमें वैक्सीन या विशिष्ट दवा को विकसित करने में लगी हैं जिसमें अभी तक पूर्ण सफलता नहीं मिली है।
लेकिन कोविड-उन्नीस से अभी भी ज्यादातर लोग अनजान हैं। जब तक कोई वैक्सीन या दवा नहीं आ जाती 'परहेज इलाज से बेहतर है' का सिद्धांत अधिक प्रभावी लगता है। सार्वजनिक स्थानों पर मास्क या किसी अन्य उपयुक्त कपड़े से चेहरे को ढकना इस सिद्धांत का पालन करने के लिए एक विशेष हथियार लगता है। यह लोगों के लिए भावनात्मक एकजुटता दिखाने, एक-दूसरे से शारीरिक दूरी बनाए रखने, बीमारी के बारे में जागरूक होने और अपने आसपास के लोगों को सही जानकारी देने का समय है ताकि महामारी को जल्द नियंत्रण में लाया जा सके। कुछ लोग अभी भी इसे गंभीरता से नहीं ले रहे, जो कोविड-उन्नीस के मामलों में वृद्धि का एक कारण है। आजकल सोशल मीडिया पर कई तरह की अफवाहें जो कि फोटो, वीडियो, चुटकुलों आदि के रूप में शेयर की जा रही हैं, सच्चाई से कोसों दूर हैं। इस वायरस का कम या अधूरा ज्ञान अधिक खतरनाक हो सकता है जो कि भविष्य में हमारी आने वाली पीड़ी के लिए खतरा बन सकता है।

मास्क लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी या अल्कोहल युक्त सैनिटाइजर से बीस सेकंड तक धोएं।

कोरोना वायरस एक संचारी वायरस है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में खांसने या छींकने से फैलता है। इसलिए, मास्क एक सुरक्षात्मक परत हो सकता है और वायरस को फैलने से रोक सकता है। उसी समय, वायरस खतरनाक रूप से फैलता है जब रोगी अनजान है कि वह संक्रमित है या नहीं। इसलिए, सार्वजनिक स्थानों पर जाने या लोगों से मिलने पर सभी द्वारा मास्क का उपयोग वायरस के प्रसार को रोकने में मदद कर सकता है। हम अक्सर अपने सहकर्मियों, दोस्तों या रिश्तेदारों से बात करते समय मास्क के उपयोग की अनदेखी करते हैं, जो हमारे लिए खतरनाक हो सकता है।

अधिकांश लोग इस महामारी के कहर को दूर करने के लिए मास्क का उपयोग तो करते हैं, लेकिन वे यह नहीं जानते कि मास्क का उपयोग कैसे करें और क्या सावधानियां बरतें। मास्क का उपयोग करने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने की आवश्यकता है:
- मास्क लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी या अल्कोहल युक्त सैनिटाइजर से बीस सेकंड तक धोएं। हाथ धोने से कीटाणु आपके मास्क और चेहरे पर आने से बच जाते हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपके मास्क का जो भाग सबसे ऊपर है यह आपकी नाक, मुंह और ठुड्डी को ठीक से ढक रहा है। इसे पहनने के बाद इसे न छुएं।
- मास्क लगाने के बाद दोबारा हाथ धोएं।
- कोशिश करें कि मास्क उतारते समय मास्क के सामने वाले हिस्से को न छुएं और इसे तुरंत कचरे में फेंक दें, जहां कोई इसे छू न सके। यदि मास्क कपड़े से बना है, तो इसे एक प्लास्टिक बैग में रखें और इसे फिर से पहनने से पहले धो लें। जब आप बाहर जाएँ तो अपने साथ एक से अधिक मास्क रखें ताकि जरूरत पड़ने पर आप दूसरे मास्क का प्रयोग कर सकें।
- मास्क हटाने के बाद कम से कम बीस सेकेंड तक हाथों को साबुन और पानी या सैनिटाइजर से धोएं।

हम सब मिलकर इन सावधानिओं से जल्द ही इस वायरस को भगा सकेंगे और हमारी ज़िंदगी फिर से खुशहाल हो जाएगी। हमें खुद भी बीमार होने से बचना है और अपने साथिओं को भी बचाना है।

हरप्रीत कौर
प्रशासनिक कार्यकारी

मानव जाति और प्रकृति - लॉकडाउन पर एक अंतर्दृष्टि

मनुष्य प्रकृति के दायरे में रहता है, वे लगातार उससे घिरे रहते हैं और उसके साथ बातचीत करते हैं। यदि हम प्रकृति की छवि खो देते हैं, तो हम अपना जीवन खो देते हैं। मनुष्य लगातार हवा के रूप में प्रकृति के प्रभाव के बारे में जानता है जो वह सांस लेता है, वह जो पानी पीता है, वह जो भोजन करता है, और उनकी कई परेशानियां प्राकृतिक प्रक्रियाओं और मौसम में बदलाव की प्रतिक्रिया है।

हाल के दिनों में, पृथ्वी पर प्रत्येक व्यक्ति का जीवन नाटकीय रूप से बदल गया है। मानव-प्रकृति के संबंध में अनपेक्षित विरोधाभास उत्पन्न हुए हैं। उनमें से एक कोरोना है जो कि एक महामारी है। कोरोना महामारी अपने आप में एक मुश्किल और एक अजीब वायरस है जिसका जवाब अभी तक किसी देश के पास नहीं है। अगर हम प्रकृति द्वारा निर्मित संसाधनों के साथ ऐसे ही खिलवाड़ करेंगे तो ऐसी ही महामारियों की उत्पत्ति होती है. जैसे कि इस कोरोना वायरस की उत्पत्ति चाइना देश के एक वुहान नामक शहर से हुई और अब यह वायरस धरती के कोने कोने में पहुँच चुका है। कई लोगों की इसके बारे में अवधारणा है कि इसकी उत्पत्ति चमगादड़ के सूप से हुई है परंतु इसकी उत्पत्ति चाहे किसी भी जानवर से क्यूँ न हुई हो है तो वे भी एक प्रकृति का ही अंग है।

आज हमारे देशवासी वनों तथा वृक्षों की महत्ता को एक स्वर से स्वीकार कर रहे हैं। वन महोत्सव हमारे राष्ट्र की अनिवार्य आवश्यकता है।

इसी संदर्भ में आजकल हमारे देश में लॉक-डाउन चल रहा है। हमारी रोज़ की दिनचर्या आजकल इसी समाचार से शुरु होती है कि किस देश में कितने लोग संक्रमित हुए या कितने लोगों की मौत हुई है। इस वायरस का व्यवहार बड़ा अमानवीय है। यह वायरस किसी विशेष प्रकार की उम्र के लोगों के लिए नहीं है बल्कि इसके सम्पर्क में जो भी आता है संक्रमित हो जाता है।

इसके लिए हम अभी भी इस संकट के शुरुआती चरण में हैं। इस घड़ी में अतिरिक्त प्रतिबंध एक झटका है, लेकिन हमें एक दूसरे का अधिक समर्थन करना होगा। इन प्रतिबंधों की वजह से व्यक्ति एक पिंजरे के अंदर कैद सा होकर रह गया है लेकिन दूसरी और प्रकृति अपने चरम पर है। आजकल न किसी प्रकार का कोई वायु प्रदूषण है और न कोई ध्वनि प्रदूषण है। गंगा, यमुना जैसी पवित्र नदियों का पानी फिर से साफ़ हो गया है जोकि अपने आप में एक इतिहास है। इसी लॉक-डाउन समय के दौरान हमें पारिवारिक रिश्तों की अहमियत का भी एहसास होता है। परंतु हमें इस आपदा के दौरान नेगेटिव न सोचकर आगे बढ़ना चाहिए। हमें इस समय को व्यर्थ न करके इसका सदुपयोग करना चाहिए।

दूसरा जो एक मुख्य कारण है वह है देश की अर्थ-व्यवस्था। किसी भी देश में जब किसी प्रकार की महामारी फैलती है तो संभव है कि उस देश की अर्थ-व्यवस्था पटरी से उतर जाती है। हमारे देश में भी पिछले एक महीने से लॉक-डाउन चल रहा है। केंद्र सरकार और राज्य सरकारें अर्थ-व्यवस्था को दुबारा पटरी पर लाने के लिए अपना अपना योगदान दे रही हैं। इसलिये हमारा भी फर्ज यही बनता है कि हम भी अपनी सरकार के साथ कंधे से कंधा मिलाकर उनका साथ दें और अपने देश को इस मुश्किल घड़ी से बाहर निकालने में मदद करें।

जय-हिंद

हितेश चंद्र
परियोजना सहायक

हिन्दी महापुरुषों की दृष्टि में

राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की एकता और उन्नति के लिए आवश्यक है।

- महात्मा गाँधी

हिन्दी चिरकाल से ऐसी भाषा रही है जिसने मात्र विदेशी होने के कारण किसी शब्द का बहिष्कार नहीं किया।

- डॉ.राजेन्द्र प्रसाद

हिन्दी द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है।

- स्वामी दयानन्द

सरलता और शीघ्र सीखने योग्य भाषाओं में हिन्दी सर्वोपरि है।

- तिलक

हमारे व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की शीघ्र उन्नति के लिए आवश्यक है।

- महात्मा गाँधी

निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल
बिन निज भाषा ज्ञान के, मिटत न हिय को सूल

- भारतेन्दु हरिश्चन्द्र

चाहे कुछ भी हो, एक दिन हिन्दी देश की राष्ट्रभाषा बनकर रहेगी। देश का नेतृत्व भी वही कर सकेगा जो हिन्दी जानता होगा।

- नीलम संजीवा रेड्डी

आप जिस तरह बोलते हैं, बातचीत करते हैं, उसी तरह लिखा भी कीजिए। भाषा बनावटी नहीं होनी चाहिए।

- महावीर प्रसाद द्विवेदी

हमारी राष्ट्रभाषा की गंगा में देशी और विदेशी सभी शब्द मिलकर एक हो जाएंगे।

- डॉ राजेन्द्र प्रसाद

भारतीय भाषाएँ नदियाँ हैं और हिन्दी महानदी।

- रवीन्द्रनाथ ठाकुर

देवनागरी ध्वनिशास्त्र की दृष्टि से अत्यन्त वैज्ञानिक लिपि है।

- शुक्ल

भाषा की सरलता, सहजता और शालीनता अभिव्यक्ति को सार्थकता प्रदान करती है। हिन्दी ने इन पहलुओं को खूबसूरती से समाहित किया है।

- नरेन्द्र मोदी (प्रधानमंत्री)

अनु आहूजा
सहायक लाइब्रेरियन

संक्षिप्त टिप्पणियां (Short Notes)

Acceptance is awaited स्वीकृति की प्रतीक्षा है	Early action please कृपया शीघ्र कार्रवाई करें	May be deferred मुल्तवी रखा जाए
Accepted provisionally अनंतिम रुप से स्वीकृत	Eligibility is certified प्रारुप अनुमोदनार्थ प्रस्तुत है	May be obtained प्राप्त किया जाए
Accord approval कृपया अनुमोदन प्रदान करें	Enquiry has been ordered जांच का आदेश दे दिया गया	May be returned when done with काम हो जाने पर लौटा दें
Action may be taken as proposed यथाप्रस्तावित कार्रवाई की जाए	Error is regretted गलती के लिए खेद है	May please see before issue पत्र जारी होने से पहले कृपया देखें
Advise accordingly तद्नुसार सूचित करें	Expedite action कार्रवाई शीघ्र करें	Name has been entered in the list नाम को सूची में दर्ज कर लिया गया है
Agenda is sent herewith कार्यसूची साथ भेजी जा रही है	Expedite submission of report रिपोर्ट शीघ्र प्रस्तुत करने की व्यवस्था करें	Necessary action awaited आवश्यक कार्रवाई की प्रतीक्षा है
Approved अनुमोदित	Explanation may be called for स्पष्टीकरण मांगा जाए	Necessary action may be taken आवश्यक कार्रवाई की जाए
Bill is outstanding बिल बकाया है	Facilities are not available सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं	Necessary provision exists आवश्यक व्यवस्था मौजूद है
Bills for signature please कृपया बिलों पर हस्ताक्षर कर दें	File these papers ये कागज फाइल किए जाएं	Necessary report is still awaited अपेक्षित रिपोर्ट की अभी तक प्रतीक्षा है
Bills passed बिल पास कर दिए गए	Follow up action should be taken soon अनुवर्ती कार्रवाई शीघ्र की जाए	Needs no comments टिप्पणी की आवश्यकता नही
Budget provision exists बजट व्यवस्था मौजूद है	Further advice may be awaited अगली सूचना की प्रतीक्षा की जाए	No action is necessary कोई कार्रवाई अपेक्षित नहीं है
Case has been closed मामला समाप्त कर दिया गया है	Further orders will follow आगे और आदेश भेजे जाएंगे	No funds are available रकम उपलब्ध नहीं है
Case is under consideration मामला विचाराधीन है	Further report is awaited आगे की रिपोर्ट की प्रतीक्षा है	No need to send a reply उत्तर भेजने की आवश्यकता नही है
Connect previous papers पिछले कागज साथ लगाएं	Leave asked for may be sanctioned मांगी गई छुट्टी मंजूर कर दी जाए	Noted please नोट कर लिया
Connect relevant papers and put up संबद्ध कागजातों के साथ पेश करें	Look into the matter मामले को देखें	The objection is withdrawn आपत्ति मान्य नही है
Convey the decision to all concerned निर्णय की सूचना सभी संबंधितों को दे दें	Lowest quotations may be accepted न्यूनतम देय स्वीकार कर ली जाएं	Offer of appointment has been sent to him उन्हें नियुक्ति का प्रस्ताव भेज दिया गया है
Decision is awaited निर्णय की प्रतीक्षा है	Matter has already been considered मामले पर पहले ही विचार किया जा चुका है	Office may note carefully कार्यालय इसे सावधानी से नोट कर लें
Delay is regretted विलम्ब के लिए खेद है	Matter is under consideration मामले पर विचार हो रहा है	Open part file खंड फाइल खोलें
Delay should be avoided देरी नहीं होनी चाहिए	Matter is under investigation मामले की जांच की जा रही है	Order was cancelled आदेश रद्द कर दिया गया
Delete the following lines नीचे की पंक्तियों को हटा दीजिए	May the proposal be accepted क्या प्रस्ताव स्वीकार लिया जाए	Papers Please कृपया कागज प्रस्तुत करें
Do the needful आवश्यक कार्पवाई करें	May be approved अनुमोदित किया जाए	Passed for payment भुगतान के लिए पास किया
Draft is put up for approval प्रारुप अनुमोदनार्थ प्रस्तुत है	May be cancelled रद्द कर दिया जाए	Permitted अनुमति दे दी गई

संक्षिप्त टिप्पणियां (Short Notes)

Please acknowledge receipt कृपया प्राप्ति की सूचना दें	Please investigate and report कृपया जांच करके रिपोर्ट दें	Please see me कृपया आप मुझसे मिलें
Please advise कृपया सूचित करें	Please issue challan or work order कृपया चालान या निर्माण आदेश जारी करें	Please see overleaf कृपया पिछला पृष्ठ देखें
Please expedite compliance कृपया शीघ्र अनुपालन कीजिए	Please note in the register कृपया रजिस्टर में नोट करें	Please speak कृपया बात करें
Please expedite your reply कृपया शीघ्र उत्तर दें	Please put up draft reply कृपया उत्तर का मसौदा प्रस्तुत करें	Please submit papers without further delay कृपया कागज प्रस्तुत करें
Please instruct us कृपया हमें हिदायत दें	Please put up papers early कृपया कागज शीघ्र प्रस्तुत करें	Please turn over कृपया पृष्ठ उलटें
Give necessary facilities आवश्यक सुविधाएं दी जाएं	Instructions have been issued हिदायतें जारी कर दिए जाएं	Keep with the file फाइल मे रखिए
I agree मैं सहमत हूं	It is defective यह खराब है	Kindly acknowledge receipt कृपया पावती भेजें
I do not agree with the above views मैं ऊपर लिखे विचारों से सहमत नहीं हूं	Issue as amended यथा संशोधित भेज दीजिए	Kindly expedite reply कृपया शीघ्र उत्तर दें
Inform accordingly तदनुसार सूचित करें	Keep pending लंबित रखा जाए	

सुषमा कौशल
प्रोजेक्ट सर्विस स्पोर्ट

सी-डैक मोहाली हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी 'सूत्रपात' का अंक प्रकाशन करने जा रहा है। इसमें सी-डैक के अधिकारियों/कर्मचारियों ने अपनी रचनाएं प्रस्तुत की हैं। यह पत्रिका राजभाषा हिंदी के प्रति कार्मिकों के आदर, रुचि व अभिव्यक्ति को व्यक्त करती है और भिन्न -भिन्न क्षेत्रों में कार्यरत कार्मिकों को हिंदी में लिखने के लिए प्रेरित भी करती है।

प्रगत संगणन विकास केन्द्र, मोहाली

सी-डैक मोहाली