



Where dream Chisels into reality

Youngster

YOUNGSTER | ESTABLISHED 2004 | NEW DELHI | JULY 2016 | PAGES - 8 | PRICE - 1/- | MONTHLY BILINGUAL (HINDI/ENGLISH)

जीएसटी से आम जनता को मिलेंगे ये 7 फायदे

जीएसटी बिल लोकसभा में सर्वसम्मति में पारित हो चुका है। इससे पहले जीएसटी को लेकर तमाम खींच-तान हुई थी। जीएसटी को 21वीं सदी की कर प्रणाली माना जाता है। साथ ही यह भी कहा जा रहा है यह कर प्रणाली भारत में आजादी के बाद सबसे बड़ी कर सुधार प्रणाली है। जीएसटी पर आपने तमाम बातें सुनी होंगी, पढ़ी होंगी फिर भी मन में एक सवाल रह गया होगा कि आखिर जीएसटी से आम आदमी को क्या फायदा है?

क्या है जीएसटी?

जीएसटी टैक्स की दर 18 प्रतिशत रखी गई है। इससे जनता को ही लाभ होगा। इस टैक्स प्रणाली के लागू होने से वैट और एक्साइज दोनों हट जाएंगे और जनता को सीधे तौर पर बस 18 प्रतिशत का टैक्स चुकाना होगा।

घटेंगे दाम

एक देश, एक टैक्स सिस्टम के तहत केंद्र सरकार ने लोकसभा में जीएसटी बिल पास किया है। जीएसटी से FMCG अर्थात् फास्ट मूविंग कस्टमर गुड्स की कंपनियां जैसे हिंदुस्तान युनीलीवर, गोदरेज जैसी कंपनियों के प्रोडक्ट्स के दाम में कमी आ सकती है। अगर ये कंपनियां ग्राहकों तक जीएसटी का लाभ पहुंचाती हैं तो रोजमर्रा के सामान जैसे साबुन, दूधपेस्ट के दामों में कमी आ सकती है।

कार की हसरत होगी पूरी

जीएसटी लागू होने के बाद से छोटी कारों के दाम में कमी आ सकती है। जीएसटी लागू होने से 24 प्रतिशत की बजाय 18 प्रतिशत ही टैक्स देना होगा। 6 प्रतिशत टैक्स की छूट से ग्राहक बचत का फायदा उठा सकते हैं। जानकारों को उम्मीद है कि जीएसटी लागू होने से दाम में कमी आएगी।

मूवी-मस्ती और सेविंग

हाल के दौर में मनोरंजन कर बहुत ज्यादा है। ऐसा इसलिए है कि मल्टीप्लेक्स के

टिकट के दाम ज्यादा होते हैं जिससे मनोरंजन कर भी बढ़ जाता है। अगर

नए रोजगार

जीएसटी लागू होने से जीडीपी में करीब 2



क्या आप जीएसटी के लिए तैयार हैं?

जीएसटी 18 प्रतिशत टैक्स दर के साथ पास हो गया तो मनोरंजन कर में गिरावट आएगी और टिकट के दाम भी कम हो जाएंगे। हां ये अलग बात है कि मल्टीप्लेक्स कंपनी अगर टिकट के दाम बढ़ा देती हैं तो ग्राहकों को शायद ही कोई फायदा मिले।

सस्ता होगा पेंट

पेंट के कारोबार में तगड़ी प्रतिस्पर्धा है। जीएसटी लागू होने के बाद पेंट के दामों में कमी आ सकती है। पेंट के उत्पादन से लेकर बिक्री तक और अलग राज्यों के अलग टैक्स से छुटकारा मिलेगा। अब सभी कर जीएसटी में समाहित हो जाएंगे, जिससे पेंट के दाम घट जाएंगे।

सस्ती होंगे अन्य सामान

जीएसटी लागू होने से कई वस्तुओं के दाम गिर जाएंगे। मसलन बिजली के तार, लकड़ी आदि के दामों में पहले से कमी आएगी। संगठित क्षेत्र की कंपनियों को इससे लाभ मिलेगा जिससे वह अपने प्रोडक्ट्स के दाम कम कर सकती हैं।

फीसदी की तेजी आएगी जिससे देश में रोजगार बढ़ने की उम्मीद है।

भ्रष्टाचार पर लगाम

जीएसटी लागू होने से तमाम छोटे-बड़े टैक्स एक साथ समाहित हो जाएंगे। इससे पारदर्शिता बढ़ेगी। टैक्स चोरी और भ्रष्टाचार पर लगाम लगेगा। ये टैक्स सुधार आम आदमी के लिए बड़े बदलाव जैसे होगा।



-प्रस्तुति: गौरव जोशी, बीजेएमसी

चिकनगुनिया बुखार- यह मलेरिया या डेंगू से किस तरह अलग है?

क्या आपने कभी सोचा है कि चिकनगुनिया के बुखार और डेंगू के बुखार में क्या अंतर है? क्या आप जानते हैं कि जो लक्षण आप में दिखाई दे रहे हैं वे मलेरिया, डेंगू या चिकनगुनिया के नहीं हैं। हमारे कुशल चिकित्सक आपको चिकनगुनिया और डेंगू के लक्षणों में अंतर बताएंगे। डॉक्टर के अनुसार चिकनगुनिया भी उसी प्रजाति के मच्छरों से होता है जिनसे डेंगू होता है। हालाँकि डेंगू तथा चिकनगुनिया के लक्षण लगभग समान हैं परन्तु चिकनगुनिया में बहुत अधिक बुखार और शरीर में दर्द होता है, विशेष रूप से मांसपेशियों तथा जोड़ों में। इसी प्रकार का दर्द आर्थराइटिस के रोगियों में देखा जाता है। इसके अलावा रोगी को जोड़ों में दर्द के साथ साथ जोड़ों में ऐंठन भी महसूस होती है जो दर्द को मिटाने वाली दवाईयां लेने से भी दूर नहीं होती। गंभीर मामलों में रोगी जोड़ों की जकड़न और दर्द के कारण किसी प्रकार की हलचल नहीं कर पाता। चिकनगुनिया एक महामारी है जिसका अर्थ यह है कि यह एक

बड़ी आबादी को प्रभावित करती है तथा यदि संक्रमित मच्छर एक व्यक्ति को काट लेता है तो इस बात की संभावना बहुत अधिक होती है कि सम्पूर्ण सोसायटी इससे प्रभावित हो जाए। अतः देखभाल से अच्छा है कि सावधानी बरती जाए। दर्द की अवधि में अंतर भी एक अन्य लक्षण है जो डेंगू तथा चिकनगुनिया में अंतर बताता है। डेंगू के विपरीत चिकनगुनिया में दो से तीन सप्ताह तक जोड़ों में दर्द होता है तथा यदि स्थिति अधिक गंभीर हुई तो जोड़ों का दर्द छह महीने तक रह सकता है। बहुत कम मामलों में बीमारी का इलाज होने के बाद भी मरीज को लगभग एक वर्ष तक जोड़ों में दर्द की समस्या बनी रहती है। उदाहरण के लिए चिकनगुनिया के 100 मामलों में से 90 मामलों में मरीज तीन से चार महीनों में ठीक हो जाते हैं जबकि 10 प्रतिशत मरीज लगभग छह महीने से एक वर्ष तक पॉलिअर्थ्राल्जिया (बहुत से जोड़ों में दर्द) से प्रभावित रहते हैं। अतः मच्छरों के पसंदीदा स्थान पर उन्हें बढ़ने से रोकें तथा



मच्छरों से छुटकारा पायें। जहाँ चिकनगुनिया और डेंगू वायरस के कारण होता है वहीं मलेरिया परजीवियों से होने वाला संक्रमण है। इसके अलावा मलेरिया में मुख्यतः लिवर (गुर्दा) और लाल रक्त कोशिकाओं पर हमला होता है। जबकि चिकनगुनिया और डेंगू में संक्रमण का स्थान आंतरिक कोशिकाएं रहती हैं। इसका अर्थ यह है कि चिकनगुनिया के मामले में श्लेष झिल्ली (जोड़ों में उपस्थित झिल्ली) प्रभावित होती है जो प्रतिरक्षा को लक्षणों के लिए उत्तेजित करती है।

-प्रस्तुति: निष्ठा विश्वकर्मा,
बीजेएमसी

Idle Men Is Devils Workshop

Hello people. I am back with an interesting topic today that is Idle men is devils workshop. Intentionally it means work is worship. Being it in summary those people who don't have a job should find it. And those who are willing and couldn't find it just trust yourself. Don't loose hope. Don't panic. Just work hard. You will soon get the sweet fruit. Just be patient. I know it's tough but You have too. Unemployment is not only the bigger issue of India but all over the world. Those people who are not doing anything should start.

Start with anything. But start. Don't sit idle. Sitting idle will only provide negativities.

Sitting idle not only reverses you to the past instances but can make You predict the negative side of your future decisions. That are seriously not needed.

Otherwise your upcoming generation will ask you, blame you for everything you don't have. And believe me. That's not optimistic.

It's very important to work. Do anything. Read something. Write something (like i do) but don't sit idle. Buy an employment news each Sunday. Search for vacancy. Opt for them. Get in interviews. Register yourself on so many websites these days. Get a good job. For ladies too. Earning is giving backbone to house. Do it. Try to make your self indulge every moment.

Not its not tough. These days it's best method to get rid of depression. So why waiting. Do it and be happy.

-Neelakshi Chawla, BJMC



9 तरीके, ऐसे कम करें बिजली का बिल!

कई घरों के लिए बिजली का बिल एक बड़ी समस्या है। आपका घर भले ही छोटा हो लेकिन बिजली का बिल यकीनन बढ़ा होगा। यह समस्या भारत में किसी एक घर की नहीं है, बल्कि हर घर की है। लम्बे लम्बे बिजली के बिल से हर आम इंसान की जेब और तबियत पर असर पड़ता है। यदि आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो कीजिए ये अकलमंदी का काम और बचाएं अपने रुपए। आज हम आपको बता रहे हैं ऐसे ही 9 तरीके जिनसे आप कम कर सकते हैं इन बिजली के बिलों का भार।

बिलों पर लगाम कस लें

बिजली के बिल लगातार बढ़ रहे हैं। अच्छा होगा कि आप समय रहते ही इन बिलों पर लगाम कस लें, वरना यह हमेशा ही समस्या बनी रहेगी।

लापरवाही न करें

बिजली के बिल ज्यादा आने का सबसे बड़ा कारण हमारी लापरवाही है। लाइट अदि खुले छोड़ देना, जरूरत से ज्यादा बिजली खर्चना यह सब लापरवाही है।

बिजली व्यर्थ न करें

ठम सभी जानते हैं कि ज्यादा सिगरेट पीने

से इंसान को कैंसर भी हो सकता है, ठीक उसी तरह अधिक मात्र में बिजली इस्तेमाल करने से बिजली का बिल भी अधिक ही आता है।

कम बिजली खर्चें

तो यदि आप वाकई में बड़े बिजली के बिल से मुक्ति पाना चाहते हैं तो सही काम करें और अतिरिक्त बिजली न खर्चें।

न इस्तेमाल होने वाले स्विच ऑफ रखें

बिजली बचाने के लिए यह जरूरी नहीं कि आप अपने घर में ही व्यर्थ में जल रही लाइट आदि ऑफ करें, आप जहां भी हों घर, ऑफिस या किसी अन्य के घर हमेशा ही इस्तेमाल न होने वाले सभी स्विच को ऑफ रखें।

पैसे बचाएं

सोचिए आप जितने अतिरिक्त रुपए अपने इन बिजली के बिलों पर खर्च करते हैं वो आप अपनी शॉपिंग और और रेस्टोरेंट बिल्स में उड़ा सकते हैं।

पॉवर सेविंग मोड

बिजली बचाने के लिए आप कुछ दिन अपनी इस लक्जरी लाइफ को त्याग सकते हैं। एसी, गीजर इन सबका इस्तेमाल बंद कर



दें। रातभर के लिए अपने फोन को चार्जिंग पर लगाकर छोड़ना बंद करें। हर एप को इस्तेमाल के बाद बंद कर दें। फोन को पॉवर सेविंग मोड में रखें।

बिजली इस्तेमाल

निकोला टेस्ला के बारे में पढ़ें, जिनकी वजह आप इतनी आजादी से बिजली इस्तेमाल कर पाते हैं। उनके त्याग को जानिए और विचार करें।

-प्रस्तुति: प्रियंका सिंह,
बीजेएमसी

भारत में रक्तदान से संबंधित चौंका देने वाले तथ्य

आजकल एक्सीडेंट होना बहुत सामान्य बात हो गयी है तथा हम लगभग रोज ही इसके बारे में पढ़ते रहते हैं। कुछ छोटे-मोटे होते हैं तथा कुछ गंभीर। इन पीड़ितों को किसी डोनर द्वारा रक्त दिए जाने की आवश्यकता होती है। तो क्या रक्तदान करना सुरक्षित है? क्या आप जानते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए वर्ष में एक बार रक्त दान करना क्यों आवश्यक है? विशेष रूप से तब, जब वे चुस्त तथा स्वस्थ हैं। खैर रक्तदान से कई लोगों का जीवन बच सकता है तथा कॉलेज और ऑफिस में रक्तदान शिविर लगाना एक आम बात हो गयी है। हालाँकि क्या आप सोचते हैं कि रक्तदान करने से वास्तव में प्रभावकारी है? रक्तदान करने से पहले इससे होने वाले लाभ और हानियों के बारे में जान लेना आवश्यक है। यहाँ इस लेख में रक्तदान शिविर से संबंधित सबसे घृणित और बुरे खुलासे किये जा रहे हैं। हालाँकि ये शिविर जीवाणु रहित और सुरक्षित होने चाहिए परन्तु कुछ ऐसे भी मामले सामने आए हैं जिसमें लोगों ने दावा किया है कि रक्तदान शिविर के बाद वे एचआईवी या अन्य गंभीर

बीमारियों से ग्रसित हो गए। आइए भारत में रक्त दान से संबंधित चौंका देने वाले तथ्यों के बारे में जानें।

तथ्य:1 क्या आप जानते हैं कि भारत में रक्त दान शिविरों में लोगों द्वारा दिए रक्त में से प्लाज्मा निकाल कर और उसे बेचकर मुनाफा कमाया जाता है? इसे सरासर व्यापार कहा जाता है!

तथ्य:2 हर महीने रक्त दान शिविर आयोजित करने के बाद भी हमेशा रक्त की कमी बनी रहती है। काले बाजार में लेनदेन तथा स्टोरेज की उचित सुविधा न होने के कारण यह समस्या अधिक बढ़ती है।

तथ्य:3 आप भले ही मुफ्त में रक्तदान करते हों परन्तु इस कैंप में काम करने वाले लोग इसका बहुत फायदा उठाते हैं क्योंकि आमतौर पर रक्त गैर कानूनी तरीके से उन लोगों को बेचा जाता है जो इसके लिए ज्यादा पैसे देते हैं।

तथ्य:4 रक्त बेचना गैर कानूनी है और इसके दान के बदले में पैसे माँगना भी गैर कानूनी है। हालाँकि कुछ ऐसे बदमाश हैं जो रक्त दान करने वाले लोगों को पैसे देते हैं। ये

गैर कानूनी कैंप होते हैं जिनका उद्देश्य करोड़ों रुपये कमाना होता है।

तथ्य:5 हम भारतीय चाहे कितने भी आगे न बढ़ जाँ कुछ ऐसे खराब मानसिकता वाले लोग हैं जो नीची जाति के लोगों का रक्त लेने से परहेज करते हैं।

तथ्य:6 कुछ ऐसे कैंप होते हैं जिनमें गरीब लोगों को पैसे के लिए जबरदस्ती रक्तदान करने के लिए कहा जाता है। यह सब हमारे आसपास ही हो रहा है तथा लोग इस बात पर आँख बंद किये बैठे हैं।

तथ्य:7 क्या आप जानते हैं अवैध रक्त उद्योग लगभग 300 करोड़ रुपयों का है! और यह व्यापार दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है।

तथ्य:8 हालाँकि कुछ ब्लड ट्रांसफ्यूजन सीधे ही किये जाते हैं अर्थात् रोगी से रोगी को, परन्तु ऐसा बहुत कम होता है क्योंकि रक्तदान शिविरों में पर्याप्त उपकरण नहीं होते। क्या ऐसे स्थानों पर रक्तदान करना सुरक्षित होता है? ये ब्लड ट्रांसफ्यूजन रक्त के नमूनों की जांच किये बिना किये जाते हैं।

-प्रस्तुति: शिखर श्रीवास्तव,
बीजेएमसी

गुड़ के गुण

गुड़ गन्ने से तैयार एक शुद्ध, अपरिष्कृत पदार्थ है। इसमें कई खनिज और विटामिन है जो मूल रूप से गन्ने के रस में ही मौजूद होते हैं। यह प्राकृतिक होता है। गुड़ का उपयोग मूलतः दक्षिण एशिया में किया जाता है। भारत के ग्रामीण इलाकों में गुड़ का उपयोग चीनी के स्थान पर किया जाता है। गुड़ लोहत्व का एक प्रमुख स्रोत है और रक्ताल्पता (एनीमिया) के शिकार व्यक्ति को चीनी के स्थान पर इसके सेवन की सलाह दी जाती है।

भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा के अनुसार गुड़ का उपभोग गले और फेफड़ों के संक्रमण के उपचार में लाभदायक होता है। चूंकि गुड़ तेजी से रक्त में नहीं मिलता है इसलिए यह चीनी की तुलना में अधिक स्वास्थ्य वर्धक है। डाक्टरों के अनुसार सभी को नियमित आहार में भी इसका प्रयोग करना चाहिए। तो आइये जानते हैं इसके औषधीय गुण के बारे में—

गुड़ के गुण

1) गुड़ प्राकृतिक रूप से तैयार किया जाता है तथा कोई रसायन इसके प्रसंस्करण के लिए उपयोग नहीं किया जाता है, जिससे इसे अपने मूल गुण को नहीं खोना पड़ता है, इसलिए यह लवण जैसे महत्वपूर्ण खनिज से युक्त होता है। 2) गुड़ सुक्रोज और ग्लूकोज जो शरीर के स्वस्थ संचालन के लिए

आवश्यक खनिज और विटामिन का एक अच्छा स्रोत है।

3) गुड़ मैग्नीशियम का भी एक अच्छा स्रोत है जिससे मांसपेशियों, नसों और रक्त वाहिकाओं को थकान से राहत मिलती है। 4) गुड़

सोडियम की कम मात्रा के साथ-साथ पोटेशियम का भी एक अच्छा स्रोत है, इससे रक्तचाप को नियंत्रित बनाए रखने में मदद मिलती है। 5) गुड़ रक्तहीनता से पीड़ित लोगों के लिए बहुत अच्छा है, क्योंकि यह लोहे का एक अच्छा स्रोत है यह शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। 6) यह सेलेनियम के साथ एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है। 7) गुड़ में मध्यम मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस और जस्ता होता है जो बेहतर स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। 8) यह रक्त की शुद्धि में भी मदद करता है, पित्त से होने वाले की विकारों को रोकने के साथ साथ गुड़ पीलिया के इलाज में भी मदद करता है। 9) गुड़ शरीर को विषाक्त पदार्थों से छुटकारा पाने में मदद करता है। सर्दियों में, यह शरीर के तापमान को नियमित करने में



मदद करता है। 10) यह खांसी, दमा, अपच, माइग्रेन, थकान व इसी तरह की अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से निपटने में मदद करता है। 11) यह संकट के दौरान तुरन्त ऊर्जा देता है। 12) लड़कियों के मासिक धर्म को नियमित करने यह मददगार होता है। 13) गुड़ गले और फेफड़ों के संक्रमण के इलाज में फायदेमंद होता है। 14) यह व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र को मजबूत करने में सहायक होता है। 15) गुड़ शरीर में जल के अवधारण को कम करके शरीर के वजन को नियंत्रित करता है। उपरोक्त गुणों के अतिरिक्त गुड़ उच्च स्तरीय वायु प्रदूषण में रहने वाले लोगों को इससे लड़ने में मदद करता है, संक्षेप में कहें, तो गुड़ एक खाद्य पदार्थ कम, औषधि ज्यादा है।

—प्रस्तुति:

शुभ्रम गोस्वामी, बीजेएमसी

VK Singh wants Delhi's Akbar Road renamed...

India's Minister of State for External Affairs VK Singh feels strongly about the names of roads in Delhi. Unfortunately, despite being in government, he's not quite as passionate about understanding which buildings on the roads of the capital deal with different policy matters. On Tuesday, Singh wrote a letter to the Ministry of Urban Development asking for Akbar Road to be renamed after Rajput king Maharana Pratap. That ministry has now reverted with a simple answer: We've got nothing to do with it.

"The MoUD does not come into the picture at all," a spokesperson for the

ministry told the Indian Express. "We didn't even know anything about the decision to rename Aurangzeb Road as A P J Abdul Kalam Road. The decision is taken by the NDMC and the state government."

In his letter to Urban Development Minister Venkaiah Naidu, Singh said that Pratap had not been given his due on the streets of the capital. "You would be aware that he was not only instrumental in stopping the might of Mughal king Akbar but he was truly secular and a man of masses," Singh reportedly wrote in his letter.

"I would request you to honour this great son of India by naming the Akbar Road as Maharana Pratap Road or a suitably important road in the Lutyen Zone in his name. This would provide recognition to his

valour and spirit of secularism which makes our country great." -VK Singh
The minister's demand comes on the heels of several name changes in and around the capital that have prompted a fair bit of discussion about the treatment of history. The Bharatiya Janata Party and the Aam Aadmi Party moved the New Delhi Municipal Corporation – the body that Singh should have written to-to rechristen Aurangzeb Road as APJ Abdul Kalam Road, after the former president.

The change was made in a fit of patriotism not long after Kalam's death, and became part of a conversation about the government's approach to history as well as its reading of who is a "Good Muslim".

—Compilation:

Tushita Shahni, BJMC

ट्यूबरक्लोसिस (टी.बी.) के लिए प्रभावी घरेलू उपचार

विश्व स्वास्थ्य संगठन के एक अनुमान के अनुसार वर्ष 2015 में भारत में 2.5 लाख लोग टी.बी. से पीड़ित थे। पूरे विश्व में टी.बी. से ग्रसित कुल 9.6 लाख लोगों में से 2.5 लाख लोग भारत में थे। यह एक चौंका देने वाली संख्या है।

टी.बी. एक संक्रामक बीमारी है जो मायकोबैक्टीरियम ट्यूबरक्लोसिस नामक बैक्टीरिया के कारण होती है। टी.बी. मुख्य तौर पर फेफड़ों का संक्रमण होता है परन्तु यह शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है। टी.बी. के लक्षणों में सांस लेने में परेशानी, लगातार कफ बने रहना, थकान, बुखार और छाती में दर्द शामिल हैं। यदि सही समय पर टी.बी. का उपचार नहीं किया गया तो यह घातक सिद्ध हो सकती है। आयुर्वेद में टी.बी. को राजयक्ष्मा कहा जाता है। आयुर्वेद में टी.बी. के उपचार के लिए कई प्रभावी जड़ी बूटियाँ और औषधियाँ बताई गयी हैं तो आइए टी.बी. के उपचार में सहायक इन जड़ी बूटियों के बारे में जानें। हालाँकि इस बात का ध्यान रखें कि पहले आयुर्वेदिक विशेषज्ञ की सलाह लें तथा जान लें कि कौन सी दवाई आपके लिए बेहतर होगी तथा आप किस दवाई का सेवन कर सकते हैं।

लहसुन में उपस्थित औषधीय गुणों के कारण आयुर्वेद में इसका उपयोग औषधि की तरह किया जाता है। इसमें सल्फर नामक तत्व पाया जाता है जो टी.बी. के बैक्टीरिया को रोकता है। इसमें एलीसिन और अजोएने नामक तत्व भी पाए जाते हैं जो इस बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकते हैं। यह प्रतिरक्षा तंत्र को भी मजबूत बनाता है। प्रतिदिन लहसुन की कुछ कलियाँ खाएं या एक गिलास दूध में लहसुन के रस की दस बूँदें मिलाकर प्रतिदिन पीयें।

सहजन की फली आमतौर पर ड्रमस्टिक का उपयोग स्वादिष्ट व्यंजनों जैसे सांभर आदि में किया जाता है, परन्तु बहुत कम लोग यह जानते हैं कि टी.बी. से ग्रसित लोगों के लिए इसकी पत्तियाँ भी उपयोगी हैं। इसके प्रदाहनाशी और एंटीबैक्टीरियल गुण के कारण आयुर्वेदिक एक्सपर्ट इसका उपयोग करने की सलाह देते हैं। इसका प्रदाहनाशी गुण बैक्टीरिया के कारण फेफड़ों में आने वाली सूजन को नियंत्रित रखता है तथा



इसका एंटीबैक्टीरियल गुण बैक्टीरिया को दूर करने में सहायक होता है। इन पत्तियों में कई विटामिन्स और खनिज पाए जाते हैं जो अनेक बीमारियों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाते हैं। ड्रमस्टिक का रस निकालें। इसमें नमक और काली मिर्च डालें तथा टी.बी. और इसके लक्षणों को दूर करने के लिए प्रतिदिन खाली पेट इसका सेवन करें।

काली मिर्च कई बीमारियों जैसे टी.बी. आदि से लड़ने में सहायक होती है। वास्तव में आयुर्वेदिक चिकित्सक कई बीमारियों के उपचार हेतु औषधियों में काली मिर्च का प्रयोग करते हैं। यह फेफड़ों की सफाई करती है, इसमें उपस्थित विषैले पदार्थों को बाहर निकालती है तथा टी.बी. के छाती में होने वाले दर्द को कम करती है। काली मिर्च को घी में तल लें। अब इसकी पेस्ट बनायें तथा टी.बी. के कारण होने वाली की परेशानी को दूर करने के लिए सुबह इसका सेवन करें।

ग्रीन टी हम सभी जानते हैं कि वजन कम

करने के लिए ग्रीन टी एक उत्तम उपाय है। परन्तु क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी टी.बी. के लिए भी एक उत्तम उपचार है? इसमें प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालते हैं तथा आपके प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाते हैं। इसमें पॉलीफिनॉल भी पाया जाता है जो टी.बी. पैदा करने वाले बैक्टीरिया को बाहर निकालने में सहायक होता है। टी.बी. की समस्या को दूर रखने के लिए दिन में दो बार ग्रीन टी पीयें।

पुदीना आपके खाने के स्वाद को बढ़ाता है परन्तु यह टी.बी. से ग्रसित लोगों के लिए उपचार के समान है। इसका एंटीबैक्टीरियल गुण टी.बी. पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ने में सहायक होता है। यह फेफड़ों में स्थित बलगम को पिघलाता है तथा इसे स्वस्थ रखता है। पुदीना, शहद और माल्ट विनेगर प्रत्येक को 1:1 के अनुपात में लेकर रस बनायें) गिलास गाजर के रस में इसे मिलाएं। यह टी.बी. के लिए एक उत्तम उपचार है।

-प्रस्तुति: करुणा, बीजेएमसी

लीवर दुरुस्त रखने के लिए शाकाहारी भोजन खाएँ

बदलती जीवनशैली से जहाँ लोगों का खानपान प्रभावित हुआ है, वहीं इससे उनकी सेहत भी बिगड़ी है। कम उम्र में शराब की आदत ने युवाओं के फेफड़े और लीवर को खासा नुकसान पहुंचाया है। ज्यादातर की इससे मौत भी हो जाती है। अल्कोहल से होने वाली लीवर प्रोब्लम को 'सिरोसिस आफ लिवर' कहा जाता है। इस बीमारी में लीवर की कोशिकाओं पर कटे जैसे निशान बन जाते हैं। ऐसी अवस्था में लिवर के सामान्य टिशू खत्म हो जाते हैं और उसकी जगह स्कार टिशू आ जाते हैं। ऐसी बीमारी होने की ओर भी वजह है। जैसे हेपटाइटिस 'सी' वायरस और क्रोनिक सूजन की सबसे बड़ी वजह है— अल्कोहल का सेवन।

ज्यादातर मरीज जिन्हें सिरोसिस की समस्या होती है, वे इसके शुरुआती लक्षण से अनजान होते हैं जब तक जांच में यह बात साबित नहीं हो जाती। लीवर संक्रमण के कई लक्षण पहले नजर आने लगते हैं जैसे थकान, उल्टी और चक्कर आना, डायरिया और पेट दर्द वगैरह। जो लोग ज्यादा अल्कोहल का सेवन करते हैं, उन्हें खुद पर ध्यान रखने की ज्यादा जरूरत है। उन्हें डॉक्टर की जांच कराते रहना चाहिए ताकि लीवर संक्रमण के आखिरी चरण पर पहुंचने से पहले इलाज शुरू हो सके। सबसे बड़ी बात यह कि अगर अपने खानपान में बदलाव

लाया जाए तो लीवर संक्रमण से काफी हद तक बचा जा सकता है। दवाइयों के अलावा अगर लाइफस्टाइल में थोड़ा बदलाव किया जाए तो लीवर को स्वस्थ रखने में काफी मदद मिल सकती है।

लीवर संक्रमण को भी कम किया जा सकता है। हर दिन नियमित रूप से कम से कम थोड़ी देर जरूर टहलें। वजन को नियंत्रण में रखें। खान-पान में बदलाव बहुत जरूरी है। अगर आप नॉन-वेजिटेरियन हैं, तो आपको मांसाहारी भोजन से नुकसान हो सकता है। जितना संभव हो शाकाहारी खाना खाए। शाकाहारी खाना आसानी से पच जाता है जिससे लीवर को ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती है।

अगर लीवर सिरोसिस गंभीर है तो शुरुआत में सिर्फ कच्चे और ताजे फल और सब्जियां



या उनके जूस पीएं। बाद में धीरे-धीरे दाल-चावल खाना शुरू करें। सामान्य दूध की बजाय बकरी का दूध ज्यादा फायदेमंद है। यह जल्द पचता है और शरीर को जरूरी प्रोटीन देता है। तला हुआ खाना और डेजर्ट वगैरह से हमेशा दूर रहें इससे लीवर डैमेज होने का खतरा ज्यादा होता है क्योंकि इसमें बहुत ज्यादा फैट और चीनी होता है। एलोवेरा जूस का सेवन नियमित रूप से करें। इससे पाचन क्रिया मजबूत होती है।

—प्रस्तुति: प्रियंका धर,
बीजेएमसी

ग्रीन टी पीजिये रहेंगे स्वस्थ भी और चुस्त भी

भारत में आज कॉफी के ट्रेंड ने दस्तक दी है। वैसे हमारे यहाँ ज्यादातर युवा कॉफी के दीवाने पहले से रहे हैं। ऑफिस की मीटिंग से लेकर डेटिंग तक एक कप कॉफी के साथ की जा रही है। सुबह की शुरुआत से लेकर दिन का अंत भी चाय की चुस्की के साथ ही होता है। पानी के बाद चाय दूसरा पेय पदार्थ है जो हर दिन लगभग पूरी दुनिया में 18 अरब कप पिये जाते हैं। पूरे दिन शरीर में स्फूर्ति और ऊर्जा के लिए एक कप चाय की हर एक को तलब लगी रहती है।

चाय के कई ब्रांड मार्केट में मौजूद हैं। चाय का स्वाद बेशक अलग हो, पर काम लगभग एक जैसा ही है। चाय के कुछ हेल्दी रूप भी बाजार में उपलब्ध हैं, जैसे ग्रीन टी व्हाइट टी और ऑर्गेनिक टी वगैरह। चाय में एंटी-ऑक्सीडेंट की मात्रा बहुत ज्यादा होती

है जिससे यह कैंसर जैसी बड़ी बीमारी से लड़ने में भी मदद करता है। ग्रीन टी और व्हाइट टी में ऐसे एंटी-ऑक्सीडेंट पाए गए हैं, जिससे स्तन कैंसर प्रोस्टेट कैंसर और फेफड़े का कैंसर होने का खतरा कम होता है। एक शोध में यह पाया गया है कि ग्रीन टी मेटाबोलिक रेट को बढ़ाती है और शरीर में मोटापा भी नहीं आने देती। कैफीन के साथ-साथ ग्रीन टी में ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जिससे शरीर में कैलोरी तेजी से कम होती है और व्यक्ति ज्यादा ऊर्जावान महसूस करता है।

जो लोग अपना वजन कम करने के लिए व्यायाम करते हैं उनके लिए ग्रीन टी सबसे बेहतर विकल्प है। सर्दियों की ठितुरन में जब व्यक्ति का स्वास्थ्य बिगड़ता है, तो एक प्याली चाय ही उन्हें स्वस्थ रखने में मदद

करती है। चाय न सिर्फ अच्छी सेहत देती है, यह हर पल आपके साथ होती है। खुश हो तब, उदास हों तब भी। सुस्ती छाई हो तो बस एक प्याली चाय आप में जोश भर देती है। ग्रीन टी न सिर्फ ताजगी देती है बल्कि एक चाइनीज और भारतीय परम्परा में दवा का भी काम करती है। ग्रीन टी का इस्तेमाल एक उत्तेजक के रूप में भी किया जा सकता है। जिस व्यक्ति को यूरिन की परेशानी होती है, उनके लिए ग्रीन टी बेहद फायदेमंद है। दस्त, डायरिया में भी चाय कारगर साबित होती है। दिल को स्वस्थ रखने में भी चाय बेहतर काम करती है। ग्रीन टी के और भी कई फायदे हैं जैसे बॉडी का तापमान और ब्लड शुगर नियंत्रित रखना, डायजेसन और मेंटल प्रोसेस बेहतर करना वगैरह।

—प्रस्तुति: शिवांगिनी, बीजेएमसी

दूध सिर्फ स्वस्थ नहीं रखता बढ़ाता है सौंदर्य भी

आपने अकसर सुना होगा कि दूध में बहुत से पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसलिए यह आपके शरीर को मजबूती देने के लिए काफी आवश्यक होता है, लेकिन अगर आप चाहें तो इससे अपना सौंदर्य भी निखार सकते हैं। दूध में मौजूद गुणों के कारण ही बच्चों को दूध से नहलाने की सलाह दी जाती है। शायद आपको पता न हो कि जब आप दूध को पीने के अतिरिक्त उसे अपने शरीर पर बाहरी तौर से इस्तेमाल करते हैं तो भी यह आपके लिए काफी फायदेमंद साबित होता है। पुराने समय में तो शाही स्त्रियां दूध से स्नान किया करती थीं। तो आईये जानते हैं कि आप भी दूध की मदद से अपना सौंदर्य

किस प्रकार निखारें—

फेशियल क्लींजर

जब आप पूरे दिन की थकान के बाद घर लौटते हैं तो बेहतर होगा कि आप अपने चेहरे को दूध से साफ करें। दूध एक बेहतरीन क्लींजर के रूप में काम करता है और आपके चेहरे के रोमछिद्रों में छिपी गंदगी व धूल को भी साफ कर देता है। इसे इस्तेमाल करने के लिए आप एक कॉटन बॉल को दूध में डुबोकर रूई की मदद से साफ करें।

बनाएं फेस पैक

अगर आपकी स्किन सेंसेटिव है और आप बाजार में मिलने वाले प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं कर पातीं तो आप दूध की मदद से भी एक ब्लीच फेस पैक बना सकती हैं। इसके लिए आप दूध में थोड़ा बेसन व नींबू मिलाकर एक पैक तैयार करें और अपने चेहरे पर अप्लाई करें। जब यह सूख जाएं तो हल्के हाथों से गुनगुने पानी की सहायता से चेहरा साफ करें। इस फेस पैक को अगर आप सप्ताह में एक बार इस्तेमाल करेंगी तो जल्द ही आपकी स्किन का कलर साफ होने लगेगा।

बेहतरीन स्क्रब

त्वचा की डैड स्किन को निकालने के लिए और उसे एक्सफोलिएट करने के लिए स्क्रब का इस्तेमाल करना बेहद आवश्यक है। अगर आप स्क्रबर बनाना चाहती हैं तो इसके लिए दूध का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आप बादाम को हल्का क्रश करें और इसमें थोड़ा सा दूध मिलाएं। अब इस स्क्रबर की मदद से आप अपनी त्वचा को स्क्रब करें। आपको अपनी स्किन में एक बड़ा बदलाव देखने को मिलेगा। इसके अतिरिक्त आप ओटमील व दूध को मिलाकर भी एक स्क्रब तैयार कर सकती हैं। इस स्क्रब को रोजाना इस्तेमाल करें और हर दिन अपनी त्वचा में होते हुए बदलाव देखेंगे।

बन जाएंगे टोनर

जब भी आप फेस वॉश करती हैं तो स्किन के ओपन पोर्स को बंद करने के लिए और उसे टोन करने के लिए टोनर की मदद लेते हैं। लेकिन दूध से बेहतर टोनर और कोई हो ही नहीं सकता। यह आपके स्किन के ऑयल को कंट्रोल करने के साथ-साथ उसे हाइड्रेट भी करता है। इसे टोनर की तरह इस्तेमाल करने के लिए रूई को दूध में डुबोएं और फिर उस रूई की मदद से अपने

चेहरे पर हल्की मसाज करें। इसे कुछ देर यूं ही रहने दें। बाद में पानी से चेहरा साफ कर लें।

मुंहासों से छुटकारा

बरसात के दिनों में अकसर मुंहासों की समस्या उत्पन्न हो जाती है, लेकिन इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप दूध का प्रयोग भी कर सकती हैं। दूध आपके चेहरे के ऑयल को कंट्रोल करता है, जिससे मुंहासों की समस्या उत्पन्न ही नहीं होती। इस समस्या से निजात पाने के लिए दूध में भीगी हुई कॉटन से चेहरे की मसाज नियमित रूप से करें।

—प्रस्तुति: आकाश चावला,
बीजेएमसी

This Month

July 2, 1881: President James A. Garfield was shot and mortally wounded as he entered a railway station in Washington, D.C. He died on September 19th.

July 4, 1882: The "Last Great Buffalo Hunt" began on Indian reservation lands near Hettinger, North Dakota as 2,000 Teton Sioux Indians in full hunting regalia killed about 5,000 buffalo. By this time, most of the estimated 60-75 million buffalo in America had been killed by white hunters who usually took the hides and left the meat to rot. By 1883, the last of the free-ranging buffalo were gone.

July 6, 1885: Louis Pasteur gave the first successful anti-rabies inoculation to a boy who had been bitten by an infected dog.

July 1, 1893: President Grover Cleveland underwent secret cancer surgery aboard a yacht owned by his friend, Commodore E.C. Benedict. The surgery was performed on a cancerous growth in his mouth. The entire left side of his jaw was removed along with a small portion of his soft palate. A second, smaller operation was performed on July 17th. Cleveland was then fitted with a rubber prosthesis which he wore until his death in 1908. The secrecy was intended to prevent panic among the public during the economic depression of 1893.

Compilation: Ms. Honey Shah

Basics of Media

Y/C Component System: Analog video-recording system wherein the luminance (Y) and chrominance (C) signals are kept separate during signal encoding and transport but are combined and occupy the same track when actually laid down on videotape. The Y/C component signal is transported via two wires. Also called S-video.

AB Rolling: The simultaneous and synchronized feed from two source VTRs (one supplying the A-roll, the other the B-roll) to the switcher for instantaneous editing as though they were live sources.

AB-Roll Editing: Creating an edit master tape from two source VTRs, one containing the A-roll, the other the B-roll. The editing is initiated by the edit controller rather than through switching.

Assemble Editing: Adding shots in linear editing on videotape in consecutive order without first recording a control track on the edit master tape.

Capture: Transferring video and audio information to a computer hard drive for nonlinear editing.

Continuity Editing: The preservation of visual continuity from shot to shot.

Compilation: Rahul Mittal

वर्षों पुरानी राजसी प्रथा जारी है जम्मू कश्मीर में

चौंकाने वाली बात यह है कि जम्मू कश्मीर में 'राजसी प्रथा' अभी भी जारी है। हर छह महीने के बाद मौसम के बदलाव के साथ ही राजधानी को बदलने की प्रथा को फिलहाल समाप्त नहीं किया गया है तभी तो गर्मियों में राजधानी जम्मू से श्रीनगर चली जाती है और छह महीनों के बाद सर्दियों की आहट के साथ ही यह जम्मू वापस आ जाती है। इस राजधानी बदलने की प्रक्रिया को राज्य में दरबार मूव के नाम से जाना जाता है जो प्रतिवर्ष सभी मर्दों पर खर्च किए जाने वाली राशि को जोड़ा जाए तो तकरीबन 800 करोड़ रुपया डकार जाती है और वित्तीय संकट से जूझ रही रियासत में राजसी प्रथा को बंद करने की हिम्मत कोई भी जुटा नहीं पा रहा है। इस बार जम्मू में 'दरबार' 29 अप्रैल को बंद हुआ है और 9 मई को ग्रीष्मकालीन राजधानी श्रीनगर में खुला।

राजधानी बदलने की प्रक्रिया 'दरबार मूव' ब्रिटिश शासन काल से चली आ रही है लेकिन जब से आतंकवाद के भयानक साये ने धरती के स्वर्ग को अपनी चपेट में लिया है तभी से इस प्रक्रिया के विरोध में स्वर भी उठने लगे हैं। लेकिन फिलहाल इस प्रक्रिया को रोका नहीं गया है और यह अनवरत जारी है। सर्वप्रथम 1990 में उस समय इस प्रक्रिया का विरोध 'दरबार मूव' के जम्मू के कर्मचारियों ने किया था जब कश्मीर में आतंकवाद अपने चरमोत्कर्ष पर था और तत्कालीन राज्यपाल श्री जगमोहन के निर्देशानुसार आतंकवाद की कमर तोड़ने का अभियान जोरों पर था। लेकिन सुरक्षा संबंधी आश्वासन दिए जाने के उपरांत ही सभी श्रीनगर आने के लिए तैयार हुए थे। हालांकि यह बात अलग है कि आज भी सुरक्षा उन्हें नहीं मिल पाई है और असुरक्षा की भावना आज भी उनमें पाई जाती है।

आधिकारिक रूप से सचिवालय के बंद होने से सप्ताह भर पहले ही सचिवालय की सभी फाइलों को सचिवालय के बाहर कतार में खड़े असंख्य ट्रकों में लादना आरंभ कर दिया जाता है। सैंकड़ों टनों के हिसाब से इन फाइलों को ट्रकों में बंद कर सील लगा दी जाती है और

अति विशिष्ट सुरक्षा व्यवस्था में रवाना किया जाता है। शायद राज्य में फाइलों को अधिक महत्व इसलिए भी दिया जाता है क्योंकि अधिकतर कार्य जमीन पर न होकर फाइलों में ही होते हैं।

फाइलों के श्रीनगर के लिए रवाना होने के अगले ही दिन 10 हजार अधिकारियों तथा कर्मचारियों का काफिला भी सेना की सुरक्षा में आगे बढ़ना आरंभ हो जाता है। इन कर्मचारियों में 2400 राजपत्रित अधिकारी तथा 28 सचिव भी शामिल हैं जिन्हें सरकार प्रत्येक वर्ष जम्मू या श्रीनगर आने-जाने के लिए दो बार 15000 रुपए की रकम परिवार भत्ता के रूप में देती है ताकि अगर वे चाहें तो अपने परिवारों को भी साथ में ले जा सकते हैं। परिवार भत्ते पर प्रति वर्ष 5-6 करोड़ रुपये की रकम खर्च की जाती है जबकि मूव कर्मचारियों को प्रतिमाह 2000 रुपये अलग से भी मिलते रहते हैं जब तक वे मूव कार्यालयों में रहते हैं। इस पर भी प्रतिवर्ष 5-6 करोड़ रुपये तथा कर्मचारियों की सुरक्षा रहने तथा यातायात की व्यवस्था पर सात से आठ करोड़ रुपये की अतिरिक्त राशि खर्च की जाती है। इस तथ्य को नजरअंदाज करके कि हर वर्ष सरकार वित्तीय संकट का रोना भी रोती है।

'दरबार मूव' के साथ जाने वाले अधिकारियों तथा कर्मचारियों के लिए इस बार भी श्रीनगर में रहने की समस्या मुहं बनाए खड़ी है क्योंकि पहले वे संतूर होटल जैसे सुरक्षित क्षेत्र में रहते थे। हालांकि कुछेक अधिकारियों तथा मंत्रियों को ही इस बार इस होटल में ठहराया गया। आधिकारिक तौर पर कहा जा रहा है कि सुरक्षित स्थलों की तलाश जारी है और यह तलाश जल्द ही खत्म कर ली जाएगी। मजेदार बात यह है कि इस बार कर्मचारियों को जिन क्षेत्रों में रखा जाना है वे उन्हें असुरक्षित मान रहे हैं। असल में ऐसा इसलिए हुआ है क्योंकि सरकार के मंत्रियों की फौज के लिए सुरक्षित स्थानों की तलाश को प्राथमिकता दी गई है तो उसके उपरांत अधिकारियों के लिए। अंतिम प्राथमिकता कर्मचारियों के लिए स्थान तलाशने की रही है। नतीजतन कर्मचारियों में भय की लहर है। वे चाहते हैं कि आतंकवाद की समाप्ति तक एक स्थाई राजधानी बना ली जानी चाहिए लेकिन अधिकारियों ने यह आग्रह अस्वीकार करते हुए कहा कि इससे स्पष्ट संकेत आतंकियों को मिलेंगे कि सरकार ने आत्मसमर्पण किया है। आतंकी धमकियों, हमलों तथा कर्मियों के विरोध के बावजूद सरकार वर्षों से चली आ रही इस प्रक्रिया को रोकने के पक्ष में नहीं है और वह चाहती है कि यह प्रक्रिया इसी प्रकार चलती रहे।

-प्रस्तुति: वंशिका, बीजेएमसी

IMPORTANT QUOTES

"If you want to make an apple pie from scratch, you must first create the universe."

Carl Sagan

"It is much more comfortable to be mad and know it, than to be sane and have one's doubts."

G. B. Burgin

"Once is happenstance. Twice is coincidence. Three times is enemy action."

Auric Goldfinger

"To love oneself is the beginning of a lifelong romance"

Oscar Wilde

"Knowledge speaks, but wisdom listens."

Jimi Hendrix

"A clever man commits no minor blunders."

Goethe

"Argue for your limitations, and sure enough they're yours."

Richard Bach

Compilation: Ms. Bhavna Madan Vij

Winners V/s Losers

Part-60

Winners try different strategies when they are not getting the results they want; Losers do the same thing over and over again expecting different results.

Winners set goals; Losers lack goals.

Winners plan.; Losers hate having a plan.

Winners believe there are always things to be learn.; Losers consider themselves as an expert even though they know little.

Winners are humble.; Losers are egoistic.

to be continued in next issue

Compilation: Rahul Mittal

All Students and Faculty are welcome to give any Article, Feature & Write-up along with their Views & Feedback at youngster@tecnia.in

Vol. 12 No. 7

RNI No.: DEL/BIL/2004/14598

Publisher: Ram Kailsah Gupta on behalf of Tecnia Institute of Advanced Studies, 3 PSP, Madhuban Chowk, Rohini, Delhi-85; **Printer:** Ramesh Chander Dogra; **Printed at:** Dogra Printing Press, 17/69, Jhan Singh Nagar, Anand Parbat, New Delhi-5

Editor: Rahul Mittal, responsible for selection of News under PRB Act. All rights reserved.