

# Youngster



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



Tecnia organized sports meet 2016 for all the students of Tecnia. Students of all the courses MBA, MCA, BBA and BJMC took part in the outdoor and indoor sports. Total of 300 students participated in the various events. There were three sports organized Athletics, Chess, Carrom and Table Tennis. Athletics was organized in District Park Sec -14, Rohini, Delhi. Table Tennis, Chess and Carrom were organized in the multipurpose hall of Tecnia Institute of Advanced Studies. The fixtures were taken out 2 days before the commencement of the event by Dr. Vijay Kapoor, DG, Tecnia Group; Dr. Ajay Kumar, Director TIAS; Mr. Rahul Mittal, convener, Tecnia Sports Meet and the

student coordinators.

#### **Athletics 100 M**

13 athletes from all the courses participated in 100 m. Three heats were organized for the qualifying round of best 5 athletes. On the top time the best athletes were selected for the final round. Rishabh Tandon grabbed first position and Gulshan took second position. Final round of the event was started at 6:30 AM. In the girls 100 m event Kriti Bhalla grabbed 1st position and Anu Francis grabbed the runner-up position. The event was started at 6:45 AM.

#### **Athletics 400 M**

9 athletes from all the courses participated in 400 m. Rishabh Tandon grabbed first

position and Gulshan took second position. The event was started at 7:00 AM. Shubham Goswami and Mayank Bisht were the organizers of the event and they took all the initiatives for the success of the event. Mr. Rahul Mittal was the referee in this event.

#### **Carrom**

56 students participated of 28 teams took part in Carrom tournament. All the matches were played on Black & White game. This tournament was also played on knockout basis and for one game each. The final match was played on best of three games and was played between Mohd Salman and Himanshu Garg. Himanshu Garg defeated Mohd Salman by 2-1.

**Shubham Goswami, BJMC**



# Anger! We have a solution...

Hey busy people. What's up? Are you very much frustrated by your anger? Is it harming you and your loved ones? Do you want to get rid of such anger that is breaking many houses today? So here we have a plan.

A very practical person said that 'Holding on the anger will give you nothing but could take everything from you'. It may be your reputation, your friends, your relations, your loved ones and sometimes your own self respect.

But what exactly is anger? Anger is an emotion we snatch up to avoid less comfortable feelings like sadness, hatred, anxiety etc. We get anger due to our temper. Some people have less capacity to bear and some has more. And that's completely fine.



Holding on anger gives you nothing but a feeling of anxiety and others sadistic pleasures. Even The great Geeta says Anger

is the destroyer of universe. Then why holding anger?

There are several ways to control it. Psychologist says reverse counting leads to anger management and we saw it working on many people. Another method is drinking chilled water. It's the best home remedy for anger management. Sometimes reading also helps to deviate mind. But you know what is the best revenge, instead of getting anguished try the silent theory. It always works. Try not to talk to that person. Your spaces are biggest source of your anger management. Don't lose people by losing temper. Instead be happy and make everyone the same.

**Neelakshi Chawla, BJMC**

## खून के दौरों में रुकावट आने से होता है पक्षाघात

मस्तिष्क के किसी भाग में जब खून का दौरा अचानक बंद हो जाता है या रुक जाता है तो मस्तिष्क का वह हिस्सा काम करना बंद कर देता है। आघात की गंभीरता इस बात पर निर्भर करती है कि मस्तिष्क का वह विशेष हिस्सा कितना बड़ा है तथा कितने समय के लिए खून का दौरा रुका रहा।

पिछले दिनों अनिल के दादाजी जिनकी आयु लगभग 63 वर्ष है, को ब्रेन स्ट्रोक हुआ। स्ट्रोक होते ही उनका शरीर लगभग निर्जीव—सा हो गया, उनके लकवा खाए अंगों की चेतना जाती रही। वे अपने शरीर को अपनी मर्जी से हिलाडुला भी नहीं सकते। हालांकि उनका इलाज अब भी चल रहा है परन्तु डॉक्टरों के अनुसार उनमें एक सीमा तक ही सुधार होगा।

मस्तिष्क के किसी भाग में जब खून का दौरा अचानक बंद हो जाता है या रुक जाता है तो मस्तिष्क का वह हिस्सा काम करना बंद कर देता है। आघात की गंभीरता इस बात पर निर्भर करती है कि मस्तिष्क का वह विशेष हिस्सा कितना बड़ा है तथा कितने समय के लिए खून का दौरा रुका रहा। आघात से मस्तिष्क के उस विशेष हिस्से के न्यूरान नष्ट हो जाते हैं और वहाँ सूजन आ जाती है और वह काम करना बंद कर देता है। इसके परिणाम स्वरूप मस्तिष्क का वह हिस्सा शरीर के जिन भागों का नियन्त्रण करता था

वे निर्जीव हो जाते हैं, उनकी क्रिया करने की शक्ति खत्म हो जाती है। इस स्थिति को पक्षाघात कहते हैं।

कई कारण ऐसे हैं जिनसे मस्तिष्क में खून के दौरों में रुकावट आ जाती है जैसे मस्तिष्क की किसी संकरी हो चुकी धमनी में रक्त का थक्का फंस जाना। यदि धमनी फट जाए और उससे खून मस्तिष्क में भीतर ही बिखरने लगे तो भी ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है। ऐसा भी हो सकता है कि धमनियाँ पूरी तरह स्वस्थ हों और शरीर में किसी दूसरे भाग में जमे खून का कतरा आकर धमनी में खून के दौरों में रुकावट पैदा कर दे, इससे भी आघात हो सकता है। जब आघात किसी संकरी धमनी में खून का थक्का फंसने से होता है तो उसे थ्रॉम्बोटिक स्ट्रोक कहते हैं। यह आघात प्रायः प्रातःकाल में होता है। प्रायः रोगी की आंख खुलने से पहले ही वह लकवाग्रस्त हो चुका होता है। शुरुआती एक-दो दिन में लकवा बढ़ भी सकता है। इस दौरान रोगी बेहोश हो सकता है। होश में होने पर भी रोगी पूरी तरह निष्क्रिय रहता है।

धमनी फटने से होने वाले आघात को हेमरेजिक स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज कहते हैं। इस प्रकार का आघात कुछ काम करते-करते ही होता है। ब्रेन हेमरेज से पहले सिर में तेज दर्द और उल्टी भी हो सकती है।

लगभग पचास प्रतिशत मामलों में रोगी हेमरेज होते ही बेहोश हो जाता है। कुछ रोगियों को मिर्गी जैसा दौरा भी पड़ता है।

शरीर के किसी अन्य भाग में जमे खून के कतरों के कारण धमनी में खून का दौरा अवरुद्ध होने से जो आघात होता है उसे इम्बोलिक स्ट्रोक कहते हैं। कई मामलों में ब्रेन स्ट्रोक से पहले मस्तिष्क में खून का दौरा घटने से कुछ अस्थायी लक्षण उत्पन्न होते हैं। मस्तिष्क के जिस क्षेत्र को खून की आपूर्ति प्रभावित होती है, रोगी में लक्षण भी उसी प्रकार के उभरते हैं। प्रायः मरीजों में दाएं अथवा बाएं हाथ-पैर की शक्ति कुछ मिनटों के लिए जाती रहती है। कुछ मरीजों में इस दौरान बोलने की शक्ति भी खत्म हो जाती है। कुछ मरीजों को चक्कर आते हैं और उन्हें साफ दिखाई देना भी बंद हो जाता है। कुछ मरीजों में अधरंग जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है। ये सभी लक्षण अस्थायी होते हैं जो 24 घंटे बीतने से पहले ही अपने आप साफ हो जाते हैं इसलिए इन्हें ट्रांजिट इस्कीमिक अटैक (टीआईए) कहते हैं।

शरीर के अन्य भागों की धमनियों में संकरापन आने के कारण ही मस्तिष्क की धमनियों में भी संकरापन आता है। जिस प्रकार धूम्रपान करने, रक्त में बुरे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने तथा वंशानुगत कारणों से

हृदय में कोरोनरी धमनी रोग हो जाता है उसी के साथ मस्तिष्क की धमनियों के संकरा होने की आशंका भी बढ़ जाती है। खून में ज्यादा चिपचिपाहट होने तथा लिपिड बढ़ने से उसमें गाढ़ापन आ जाता है और प्लेटलेट कणों में थक्के बनने की प्रवृत्ति भी बढ़ जाती है।

कई बार धमनी की दीवारें इतनी कमजोर होती हैं कि बढ़े हुए रक्तचाप का दबाव सहन नहीं कर पाती और फट जाती हैं। यदि कोई गर्भवती स्त्री कोई रक्तजमावरोधक दवा ले रही हो या उसे एक्लेम्पसिया (विषाक्तता) हो जाए तो भी इस बात की संभावना बढ़ जाती है।

आघात होते ही तुरन्त डॉक्टर को बुलाना चाहिए। डॉक्टर की सलाह से ही रोगी को किसी बड़े अस्पताल में ले जाना चाहिए जहां उसका समुचित उपचार हो सके। क्लीनिकल परीक्षण के बाद मस्तिष्क का सीटी स्कैन या एमआरआई किया जाता है। इससे यह बात साफ हो जाती है कि लकवा खून के दौरों में अवरोध से हुआ है या धमनी के फटने से हुआ है। वास्तव में इसी जानकारी के आधार पर इलाज की दिशा तय की जाती है। आघात के बाद पहले 48 से 72 घंटे बहुत ही नाजुक होते हैं। जिन मामलों में खून का कतरा फंसने से खून का दौरा टूटा हो, उसमें रोगी की स्थिति देखते हुए कोई रक्तजमावरोधक दवा देकर कतरे को घोलने तथा खून का दौरा पुनः बहाल करने का प्रयास किया जाता है। इस दौरान रोगी को इस प्रकार की दवाएं दी जाती हैं जिससे

मस्तिष्क की सूजन कम हो। इलाज के दौरान इस बात का पूरा-पूरा ध्यान रखा जाता है कि रोगी को कम से कम नुकसान हो तथा जीवन के लिए जरूरी क्रियाएं सुचारू रूप से चलती रहें।

इलाज के दौरान रोगी की सांस चलाए रखने तथा शरीर को पोषण देने के लिए नसों के द्वारा तरल आहार देने की व्यवस्था की जानी चाहिए। चूंकि इस दौरान निगलने की क्रिया पर ज्यादा जोर नहीं रहता इसलिए नाक से पेट तक प्लास्टिक की ट्यूब लगा दी जाती है इसी प्रकार मूत्राशय में रबड़ या प्लास्टिक की नली (कैथेटर) डाल दी जाती है जिससे रोगी की साफ-सफाई रहती है। इस समय रोगी को करवट दिलाने तथा मांसपेशियों की मालिश आदि का ख्याल रखना चाहिए। रोगी की सेवा सुश्रुषा यदि ठीक तरह से होती रहे तो उसे किसी अन्य समस्या का सामना नहीं करना पड़ता। साथ ही मरीज को अपनी हिम्मत भी बांधे रखनी पड़ती है। परिवारजनों को भी चाहिए कि स्वयं हिम्मत रखते हुए रोगी को भी हिम्मत बधाएं क्योंकि आघात के बाद रोगी में सुधार की गति बहुत धीमी होती है।

खांसने तथा निगलने की क्रियाओं पर रोगी का नियंत्रण न होने के कारण फेफड़ों में संक्रमण हो सकता है, कुछ मरीजों को निमोनिया भी हो जाता है। साथ ही रोगियों के कूल्हों, कमर, एडियों और टखनों की त्वचा फटने की आशंका भी होती है। लकवाग्रस्त पैर में खून का कतरा बनने और उसके फेफड़ों की धमनियों में पहुंचने का

खतरा हो सकता है। कुछ रोगियों को मिर्गी जैसा दौरा भी पड़ सकता है। इन सब समस्याओं के अतिरिक्त इलाज के दौरान मरीज को कुछ मानसिक समस्याओं जैसे क्रोध, अवसाद, चिड़चिड़ापन, गहरी चिंता आदि से भी जूझना पड़ता है। कुछ रोगियों की याददाश्त पर भी बुरा असर पड़ता है।

जहां तक सुधार का प्रश्न है पहले 15 दिनों में रोगी की स्थिति में जितना सुधार आ जाए अच्छा है। इसके बाद के पांच-छह महीनों तक सुधार होता है परन्तु पहले तीन महीनों के बाद सुधार की गति धीमी पड़ जाती है। कई ऐसे एहतियाती कदम हैं जिन्हें आघात की आशंका से बचने के लिए उठाया जाना चाहिए जैसे रक्तचाप पर निगाह रखना और बढ़े हुए रक्तचाप पर नियन्त्रण रखना और संतुलित भोजन का सेवन करना चाहिए। रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा पर नियन्त्रण भी जरूरी है। मोटापे तथा धूम्रपान से बचना चाहिए तथा नियमित व्यायाम करना चाहिए। साथ ही तनाव का भी हमारी धमनियों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है इसलिए तनाव से बचने का हरसंभव प्रयास करना चाहिए।

यदि किसी रोगी में लकवे के पूर्वसूचक लक्षण उभरें तो तुरन्त डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। प्रायः ऐसे मामलों में रोगी को एसप्रिन या डायपिरामिडोल रखने की सलाह दी जाती है इन दवाओं से रक्त कणों में थक्के बनने की आशंका कम हो जाती है।

प्रस्तुति: शिखर श्रीवास्तव, बीजेएमसी

## सूर्य चिकित्सा में सूर्य की किरणों ही उपचार का साधन

सौरमंडल के 9 ग्रहों में से पृथ्वी को विशिष्ट स्थान प्राप्त है। पृथ्वी को यह खास दर्जा इसलिए प्राप्त है क्योंकि यह एक ग्रह ऐसा है जहां जीवन पाया जाता है। सौरमंडल के अन्य ग्रहों पर जीवन के कोई पुख्ता प्रमाण उपलब्ध नहीं हैं। पृथ्वी पर जीवन के लायक परिस्थितियां पनपने में अन्य बातों के साथ-साथ सूर्य से एक निश्चित दूरी का बहुत बड़ा योगदान है। यदि सूर्य पृथ्वी से बहुत दूर या पृथ्वी के बहुत करीब होता तो पृथ्वी पर प्राणी जीवन संभव नहीं होता। सूर्य से पृथ्वी की संतुलित दूरी ने ही पृथ्वी के वातावरण को जीवन के लायक बनाया। आदिकाल से ही सूर्य को शक्ति का पुंज माना गया है। सच भी है सौरमंडल में जब तक सूर्य है तब तक ही पृथ्वी पर हमारा आस्तित्व कायम रह सकेगा। ऊर्जा के इस परम स्रोत के प्रकाश में अनेक ऐसे गुण मौजूद होते हैं

जिनके द्वारा कई रोगों का उपचार किया जा सकता है। सूर्य के द्वारा की जा सकने वाली यह चिकित्सा पूरी तरह प्राकृतिक होती है। सूर्य चिकित्सा के अंतर्गत अनन्त प्रकृति से अनंत प्राण की सुरक्षा की जाती है। इस चिकित्सा में किसी प्रकार की दवाई या जड़ी-बूटी का प्रयोग नहीं किया जाता। सूर्य चिकित्सा में सूर्य की किरणों ही उपचार का साधन होती है। सन् 1666 में सर आइजक न्यूटन ने एक बंद कमरे में एक छेद से आते हुए सूर्य के प्रकाश को एक प्रिज्म की सहायता से दीवार पर डाला तो दीवार पर सात रंगों की एक पट्टी बन गई। इस पट्टी के एक सिरे पर लाल तथा दूसरे सिरे पर बैंगनी रंग था। इसके अलावा उस पट्टी में नारंगी, पीला, हरा तथा नीला रंग भी था। इन्हीं सातों रंगों के मिश्रण के फलस्वरूप हमें सफेद धूप दिखाई देती है। इन सात रंगों

की अपनी-अपनी विशेषताएं हैं जिनके आधार पर इन्हें विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए चुना जाता है किसी भी रोग के उपचार के लिए इन रंगों का उपयोग स्वतंत्र रूप से किया जाना चाहिए परन्तु सुविधा तथा सरलता के लिए प्रायः सूर्य चिकित्सक इन रंगों को तीन समूहों में बांट लेते हैं। दूसरी ओर प्रत्येक समूह के रंगों के प्रभाव में बहुत कम अन्तर पाया जाता है इसलिए भी ऐसा किया जाता है। पहले समूह में लाल, पीले तथा नारंगी रंग को शामिल किया जाता है। दूसरे समूह में केवल हरा रंग होता है। नीले, आसमानी तथा बैंगनी रंग को तीसरे समूह में रखा जाता है। इन तीनों समूहों में एक-एक मुख्य रंग होता है। जैसे पहले समूह में मुख्य रंग नारंगी, दूसरे समूह में मुख्य रंग हरा तथा तीसरे समूह में मुख्य रंग नीला होता है। अन्य रंग गौण होते हैं



जो इन तीन मुख्य रंगों के सहायक मात्र होते हैं। अर्थात् मुख्यतरु नारंगी, हरे एवं नीले रंग द्वारा ही सूर्य चिकित्सा की जाती है क्योंकि इन तीनों रंगों के अंदर अन्य सभी रंग शामिल होते हैं, जैसे नारंगी रंग लाल तथा पीला रंग मिलाने से बनता है। अन्य रंग जैसे हरा रंग नीले तथा पीले रंग को मिलाने से बनता है। वहीं बैंगनी रंग तथा आसमानी रंग को मिलाने से नीला रंग बनता है। सूर्य चिकित्सा की दवाइयों को बनाना बहुत सरल होता है। इसमें ज्यादा धन खर्च नहीं होता तथा ज्यादा मेहनत भी नहीं करनी पड़ती। इसे बनाने के लिए इच्छित रंग की बोतल में पानी भरकर धूप में 6 से 8 घंटों के लिए रख दें। दवा अपने आप तैयार हो जाती है। सूर्य चिकित्सक चाहे तो अपनी समझ-बूझ से समूह के मुख्य रंग के अलावा अन्य रंगों का प्रयोग भी कर सकता है। जैसे— यदि किसी रोगी को नीले रंग वाली दवा देनी है तो उसे नीले रंग की दवा के सेवन के दो घंटे बाद आसमानी तथा बैंगनी रंग की दवा भी दी जा सकती है।

सूर्य चिकित्सा करने से पहले प्रमुख रंगों की प्रकृति तथा गुणों की जानकारी होना आवश्यक है अन्यथा रोगी को अभीष्ट लाभ नहीं मिल पाता। पहले समूह का प्रमुख रंग नारंगी होता है। सूर्य की सात किरणों में यह एक स्वतंत्र किरण होती है परन्तु यह रंग लाल और पीले रंग को मिलाने से बनता है। नारंगी रंग का स्वभाव गर्म तथा उत्तेजक होता है। चूंकि यह रंग लाल और पीले का मिश्रण होता है इसलिए इसमें दोनों के गुण होते हैं। यह पीले रंग से अधिक गर्म तथा लाल रंग से कम गर्म होता है। इसकी प्रकृति गर्म होने के कारण यह शीत के प्रकोप तथा कफजनित रोगों के निदान के लिए बहुत उपयोगी है। यह शरीर में रक्त संचार बढ़ाता है। कमजोरों तथा वृद्धों के लिए यह शक्तिवर्धक टॉनिक का काम करता है। पेट, यकृत, गुर्दे तथा आंतों की कमजोरी दूर करने के लिए यह विशेष रूप से लाभकारी है। इस रंग के प्रयोग से पाचन शक्ति बढ़ती है। यह रंग गतिहीन तथा निर्बल अंगों को बल प्रदान कर उनमें चेतना का संचार करता

है। नारंगी रंग का सबसे आश्चर्यजनक गुण यह है कि यह आयोडीन की कमी को भी दूर करता है। यह रंग कफजनित खांसी, इन्फ्लूएंजा, निमोनिया, बुखार, क्षय रोग, गैस, फेफड़े के रोग, स्नायु रोग, गठिया, खून में लाल रक्त कणों की कमी आदि में विशेष रूप से लाभकारी है। स्नायु दुर्बलता, पक्षाघात, हृदय रोग, सांस से संबंधित बीमारियां, बदहजमी, भूख बढ़ाने, मोटापा घटाने तथा शारीरिक दुर्बलता को मिटाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। रित्रियों के मासिक धर्म संबंधी कष्टों को भी यह दूर कर सकता है। नारंगी रंग का नियमित प्रयोग करने से मानसिक शक्ति का विकास होता है। इससे बौद्धिक विकास होता है और व्यक्ति में अदभुत साहस का संचार होता है तथा व्यक्ति जोखिम उठाने को तैयार होता है। नारंगी रंग का सेवन करते हुए व्यक्ति का मानसिक दशा पर नियंत्रण रखना जरूरी होता है क्योंकि इससे इच्छा शक्ति प्रबल होती है जिससे महत्वाकांक्षा रखने वाले व्यक्ति अनावश्यक रूप से अहंकारी हो सकते हैं। नारंगी रंग की प्रकृति गर्म होती है इसलिए इसका प्रयोग सावधानी पूर्वक करना चाहिए। बिना जरूरत के लंबे समय तक नारंगी रंग की दवा का प्रयोग हानि पहुंचा सकता है। इस दवा का प्रयोग भोजन या नाश्ते के 20-30 मिनट बाद ही करना चाहिए, खाली पेट इस दवा का प्रयोग नहीं करना चाहिए हरे रंग की दवा नारंगी रंग से बिल्कुल विपरीत असर देने वाली होती है अतः नारंगी रंग की दवा के प्रयोग से होने वाले किसी भी दुष्प्रभाव को हरे रंग की दवा से रोका जा सकता है। दूसरे समूह में केवल हरा रंग है। हालांकि यह रंग पीले तथा नीले रंग के मिलने से बनता है। सूर्य की किरणों में हरा एक स्वतंत्र रंग होता है। यह रंग जीवन और खुशहाली का प्रतीक है। हरा रंग टंडी प्रकृति का तथा रक्त शोधक होता है। यह शरीर में एकत्रित विषाक्त पदार्थों को नष्ट करता है। यह पसीना, पेशाब, कफ तथा मल आदि के रूप में शरीर से अपशिष्ट पदार्थों के निष्कासन में सहायता करता है। वात प्रकोप को नष्ट करने में इस रंग का विशेष महत्व है। यह उदर संबंधी रोगों को नष्ट करने में सहायक होता है। शरीर में मांस पेशियों का निर्माण कर उन्हें शक्ति प्रदान करता है। यह रंग संक्रामक जीवाणुओं को नहीं पनपने देता। अपनी टंडी प्रकृति के कारण यह रंग दिमाग टंडा रखता है और मस्तिष्क को बल देता है। चर्म रोगों में भी हरा रंग विशेष रूप से लाभकारी है इसका नियमित प्रयोग त्वचा की रौनक बढ़ाता है। आंखों की सभी बीमारियों के

निदान में भी हरे रंग का प्रयोग किया जाता है। इस रंग का सबसे महत्वपूर्ण गुण यह है कि यह शरीर के समस्त क्रियाकलाप तथा तापमान को संतुलित रखता है। टाइफाइड, मलेरिया, यकृत और गुर्दों की सूजन, सिरदर्द, बदहजमी, कब्ज, चेचक, फुंसी, दाद, खाज, मिर्गी, सूखी खांसी आदि रोगों के उपचार में हरे रंग की दवा बहुत उपयोगी सिद्ध होती है। हिस्टीरिया तथा पथरी के निदान में भी इसका प्रयोग होता है। हरे रंग की दवा उच्च रक्तचाप को भी नियंत्रित करती है सावधानीपूर्वक प्रयोग करने पर कैंसर जैसे घातक रोगों का निदान भी इसके द्वारा संभव है।

हरे रंग का प्रयोग मन को शांति और स्थिरता प्रदान करता है। बेचौनी दूर करता है। यह रंग मन मस्तिष्क को प्रसन्न रखता है और ईर्ष्या, द्वेष और स्वार्थ जैसी भावनाओं को नष्ट कर देता है। यह रंग सदैव उत्तम कार्य करने की प्रेरणा देता है। मित्रता की भावना तथा भावनात्मक सम्पर्क बनाए रखने के लिए भी हरे रंग की दवा का प्रयोग किया जाना चाहिए। हरे रंग की दवा का प्रयोग सुबह खाली पेट या भोजन करने के लगभग आधा घंटा पूर्व ही करना चाहिए। तीसरे समूह का प्रमुख रंग नीला है। तीसरे समूह में नीले के अतिरिक्त आसमानी तथा बैंगनी रंग भी होते हैं। नीले रंग में आसमानी तथा बैंगनी रंग के गुण भी होते हैं इसलिए यह इन दोनों रंगों की कमी भी पूरी कर देता है। इस रंग की प्रकृति शीतल होती है इस रंग की दवा का प्रयोग कीटाणुनाशक तथा वायरसरोधी होता है। इस रंग के वातावरण में जीवाणु ज्यादा समय तक जीवित नहीं रह सकते। नीले रंग का प्रयोग प्रायः मुंह, गला तथा गले के ऊपरी भाग (सिर तक) के रोगों के निदान के लिए किया जाता है। किसी भी प्रकार के दाह का शमन इस रंग की दवा के द्वारा किया जाता है। वात प्रकोप के कारण शरीर में यदि सूजन आ जाए तो उसका उपचार भी इस रंग की दवा के द्वारा किया जाता है। शरीर के किसी हिस्से में पस बनने की क्रिया को रोकने में इस रंग के आश्चर्यजनक परिणाम सामने आते हैं। गर्मी के मौसम में उत्पन्न अनेक रोगाणुओं को भी यह रंग नष्ट कर देता है। पित्त प्रकोप के कारण शरीर में उत्पन्न विकारों के इलाज के लिए भी इस रंग की दवा का प्रयोग किया जाता है यदि रोगी को बहुत तेज बुखार हो तो नीले रंग के विभिन्न प्रयोग फायदेमंद साबित होते हैं। सिरदर्द, लू लगना, आंतरिक रक्त स्राव, उच्च रक्त चाप, दांत दर्द, मसूड़े फूलना, टॉसिल, डायरिया, मुंह के छाले, पायरिया, हैजा जैसे रोगों में भी नीले

रंग की दवा तुरन्त लाभ पहुंचाती है। हिस्टीरिया, पागलपन, उन्माद जैसे मानसिक रोगों में भी नीले रंग की दवा के प्रयोग से लाभ होता है। यह रंग एक अच्छा विष प्रतिरोधक भी होता है। यह साधारण विष को निष्क्रिय कर देता है और फूड पॉयजनिंग होने पर लाभदायक है। कई स्त्री रोगों जैसे श्वेत प्रदर, मासिक धर्म के दौरान अधिक रक्त स्राव तथा शरीर की जलन मिटाने में

इस रंग की दवा का प्रयोग आशातीत लाभ देता है। नीले रंग का प्रयोग मानसिक उत्तेजना मिटाता है। यह रंग व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। इस रंग का प्रयोग व्यक्ति को एकाग्रचित्त भी बनाता है। नीले रंग का निरन्तर प्रयोग व्यक्ति को उत्तरोत्तर दृढ़ बनाता है जिससे उसमें आत्मविश्वास तथा सत्य बोलने की शक्ति उत्पन्न होती है। चूंकि नीले रंग की

प्रकृति ठंडी होती है इसलिए कफ तथा वातजनित रोगों के इलाज के लिए इस रंग का प्रयोग नहीं किया जाता अन्यथा और अधिक विकार उत्पन्न हो सकते हैं। नीले रंग की दवा की काट नारंगी रंग की दवा है। यदि किसी कारणवश नीले रंग के प्रयोग से कोई दुष्प्रभाव उत्पन्न हो जाए तो उसका निदान करने के लिए नारंगी रंग की दवा का प्रयोग करना चाहिए। प्रस्तुति: गौरेव जोशी, बीजेएमसी

## यादों में सिमटकर रह गये हैं सावन के झूले

एक समय था जब सावन माह के आरंभ होते ही घर के आंगन में लगे पेड़ पर झूले पड़ जाते थे और महिलाएं गीतों के साथ उसका आनंद उठाती थीं। समय के साथ पेड़ गायब होते गए और बहुमंजिला इमारतों के बनने से आंगन का अस्तित्व लगभग समाप्त हो गया। ऐसे में सावन के झूले भी इतिहास बनकर हमारी परम्परा से गायब हो रहे हैं। अब सावन माह में झूले कुछ जगहों पर ही दिखाई देते हैं। जन्माष्टमी पर मंदिरों में सावन की एकादशी के दिन भगवान को झूला झूलाने की परम्परा जरूर अभी भी निभाई जा रही है।

वर्षा ऋतु की खूबियां अब किताबों तक ही सीमित रह गयी है। वर्षा ऋतु में सावन की महिमा धार्मिक अनुष्ठान की दृष्टि से तो बढ़ ही जाती है। प्रकृति के संग जीने की परम्परा थमती जा रही है। झूला झूलने का भी दौर भी अब समाप्त हो गया है। आधुनिकता की दौड़ में प्रकृति के संग झूला झूलने की बात अब कहीं नहीं दिखती है। ग्रामीण क्षेत्र की युवतियां भी सावन के झूलों का आनंद नहीं उठा पाती हैं। आज से दो दशक पहले तक झूलों और मेंहदी के बिना सावन की परिकल्पना भी नहीं होती थी। आज के समय में सावन के झूले नजर ही नहीं आते हैं। लोग इसका कारण जनसंख्या घनत्व में वृद्धि के साथ ही वृक्षों की कटाई मानते हैं। लोग अब घर की छत पर या आंगन में ही रेडीमेड फ्रेम वाले झूले पर झूलकर मन को संतुष्ट कर रहे हैं। बुद्धिजीवी वर्ग सावन के झूलों के लुप्त होने की प्रमुख वजह सुख सुविधा और मनोरंजन के साधनों में वृद्धि को मान रहे हैं। सावन में प्रकृति श्रृंगार करती है जो मन को मोहने वाला होता है। यह मौसम ऐसा होता है जब प्रकृति खुश होती है तो लोगों का मन भी झूमने लगता है। झूला इसमें सहायक बन जाता है। भारतीय संस्कृति में झूला झूलने की परम्परा वैदिक काल से ही चली आ रही है। भगवान श्रीकृष्ण राधा संग



झूला झूलते और गोपियों संग रास रचाते थे। मान्यता है कि इससे प्रेम बढ़ने के अलावा प्रकृति के निकट जाने एवं उसकी हरियाली बनाये रखने की प्रेरणा मिलती है। संस्कृति एवं परम्परा की ही देन है कि देश के विभिन्न क्षेत्रों के गांव और कस्बों में लोग झूला झूलते हैं। विशेष कर महिलाएं और युवतियां इसकी शौकीन होती हैं। भारतीय हिंदी महीने की हर माह की अपनी खुशबू है। सावन व भादो का महीना प्रकृति के और निकट ले जाता है। झूले झूलने के दौरान गाये जाने वाला गीत मन को सुकून देते हैं। झूला गांव के बगीचों, मंदिर के परिसरों में लगाया जाता है। जिस पर अधिकतर युवतियों का ही कब्जा होता है। गांव के युवक इसमें शामिल अवश्य होते हैं लेकिन केवल सहयोगी के रूप में। उन्हें दूर से ही इसे देखने की इजाजत मिलती है। वर्तमान समय में अब झूले की परम्परा लुप्त हो रही है। सावन भादों की खुशबू अब नहीं दिखती है। एक दो स्थानों को छोड़ कर लोग इसका आनंद नहीं ले पा रहे हैं। इन झूलों के नहीं होने से लोक संगीत भी सुनने को नहीं मिलता है। झूला मंदिरों की शोभा बन कर रह गया है। सावन के आते ही गली-कूचों और बगीचों में मोर, पपीहा और कोयल की मधुर बोली के बीच युवतियां झूले का लुप्त

उठाया करती थीं। अब न तो पहले जैसे बगीचे रहे और न ही मोर की आवाज सुनाई देती है। यानी बिन झूला झूले ही सावन गुजर जाता है। प्राकृतिक आपदाओं के कहर का असर माना जाए या वन माफियाओं की टेढ़ी नजर का परिणाम कि गांवों में भी बगीचे नहीं बचे, जहां युवतियां झूला डाल सकें या मोर विचरण कर सकें। गांव की बुजुर्ग महिलायें बताती हैं कि सावन के नजदीक आते ही बहन-बेटियां ससुराल से मायके बुला ली जाती थीं और पेड़ों पर झूला डाल कर झूलती थीं। झुंड के रूप में इकट्ठा होकर महिलाएं दर्जनों सावनी गीत गाया करती थीं। वह बताती हैं कि त्योहार में बेटियों को ससुराल से बुलाने की परम्परा आज भी चली आ रही है, लेकिन जगह के अभाव में न तो कोई झूला झूल पाता है और न ही अब मोर, पपीहा व कोयल की सुरीली आवाज ही सुनने को मिलती हैं। शहरों में जगह की कमी ने परम्परा के निर्वाह में बाधा खड़ी कर दी है। अब झूले लगाने के लिए जगह की तलाश करनी पड़ती है। पहले संयुक्त परिवार में बड़े-बूढ़ों के सानिध्य में लोग एक दूसरे के घरों में जुड़ते थे। जबकि एकल परिवार ने इस आपसी स्नेह को खत्म कर दिया है। महिलाएं कम्प्यूनिटी सेंटर में तीज पर्व मनाती हैं। सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से सभी एक दूसरे के साथ खुशियां बांटती हैं। सावन के झूले कहां हैं, अब तो लोग महंगाई के झूले झूल रहे हैं। भौतिकवाद ने एक-दूसरे के प्रति लगाव भी खत्म कर दिया है। लॉन में लोहे व बांस के झूले लगा लिए और हो गया परम्परा का निर्वाह। अब तो पहनावा भी आधुनिकीकरण की भेंट चढ़ गया है। अब तो लोग तीज के दिन मॉल में जाते हैं, फिल्म देखते हैं, खाना खाते हैं और इस तरह मना लेते हैं सावन के पूरे त्योहार।

## सबसे ज्यादा संख्या में कमजोर, अविकसित बच्चे भारत में

दुनिया में सबसे ज्यादा संख्या में कमजोर और अविकसित बच्चे भारत में हैं। भारत में इनकी संख्या 4.8 करोड़ है। इसकी वजह है साफ-सफाई की खराब हालत और साफ शौचालयों और स्वच्छ पानी की कमी। एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है। अंतरराष्ट्रीय विकास दानदाता संस्था वॉटरएंड ने आज 'कॉट शॉर्ट-हाउ लेक ऑफ टॉयलेट्स एंड क्लीन वॉटर कॉन्ट्रिब्यूट टू मालन्यूट्रिशन' नाम की रिपोर्ट जारी की है। इसमें कहा गया है कि भारत में 4.8 करोड़ बच्चे या पांच साल से कम उम्र के हर पांच में से दो बच्चे अविकसित हैं। इससे उनका शारीरिक, संज्ञात्मक और भावनात्मक विकास प्रभावित हो रहा है। रिपोर्ट में बताया गया है कि 1.03 करोड़ अविकसित बच्चों के साथ नाइजीरिया और 98 लाख ऐसे बच्चों के साथ पाकिस्तान दूसरे और तीसरे पायदान पर हैं। दुनिया के सबसे नए देशों में से एक दक्षिण पूर्वी एशिया का पूर्वी तिमोर इस सूची में पहले स्थान पर है। यहां की आबादी के अनुपात में अविकसित बच्चों का प्रतिशत सबसे ज्यादा 58 फीसदी है। जीवन

के पहले दो साल में बच्चे को कुपोषण होने के कारण कम विकास और कमजोरी की समस्या होती है और यह पूरे जीवन को प्रभावित करती है। उस उम्र के बाद इसे सुधारा नहीं जा सकता है। रिपोर्ट में कहा गया है कि बड़ी संख्या में लोगों के पास शौचालयों की पर्याप्त सुविधा नहीं है इसलिए भारत में खुले में शौच करने वाले लोगों की संख्या भी सबसे ज्यादा है। शोध में पता चला है कि खुले में शौच और कमजोर बच्चों की बढ़ती संख्या में गहरा संबंध है। पर्यावरण में मौजूद मल हाथों और आस-पास के इलाकों को प्रदूषित कर देता है और इससे बीमारियां और संक्रमण फैलता है। इसमें कहा गया है कि कुपोषण के लगभग 50 फीसदी मामलों की वजह संक्रमण, खासकर लंबे समय तक चलने वाला अतिसार है। यह साफ और सुरक्षित पानी की कमी और साबुन से हाथ नहीं धोने जैसी साफ-सफाई की कमी से होता है। रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में पांच साल से कम उम्र के 1,40,000 बच्चे हर साल मूलभूत सुविधाओं की कमी के कारण होने



वाले डायरिया संबंधी रोगों के कारण मौत के मुंह में चले जाते हैं। इसमें बताया गया है कि दुनियाभर में करीब 6.5 करोड़ लोगों के पास साफ पानी की सुविधा नहीं है और 23 लाख लोगों को मूलभूत सफाई की सुविधा उपलब्ध नहीं है।

प्रस्तुति: गौरव जोशी, बीजेएमसी

## खजुराहो के मंदिरों के मूर्तिशिल्प में जीवन का हर रंग

बुंदेलखंड क्षेत्र में छतरपुर जिले के इस छोटे से गांव को देखकर कौन कहेगा कि यह वही खजुराहो है जिसे महान चंदेलों ने अपनी राजधानी बनाया और कोई पांस सौ साल तक यहां राज किया। आज यह गांव चंदेल राजाओं द्वारा 950 ई0 से 1000 ई0 तक नागर शैली में बनाए गए 85 मंदिरों के लिए प्रसिद्ध है। इनमें से अधिकांश मंदिर ब्रिटिश शासन के दौरान नष्ट हो गए या खंडहर में बदल गए। अब केवल 22 मंदिर ही सही अवस्था में दिखाई देते हैं।

खजुराहो के मंदिर विश्व के लिए अनुपम भेंट हैं। इसके मूर्तिशिल्प में जीवन का हर रंग बड़ी सुंदरता के साथ चित्रित है। यहां भवन निर्माण कला और मूर्तिकला का अदभुत समन्वय दिखाई पड़ता है। सभी मंदिरों और मूर्तियों में ग्रेनाइट और बलुआ पत्थरों का प्रयोग हुआ है। मूर्तिकला के ऐसे कई फलक हैं जिन पर सामाजिक जीवन, नृत्य संगीत और प्रणय के मनोहारी चित्र देखे जा सकते हैं। ये मंदिर आठ किलोमीटर क्षेत्र में फैले हैं। इन्हें तीन हिस्सों में बांटा जा सकता है। पश्चिमी क्षेत्र में सर्वाधिक और महत्वपूर्ण मंदिर हैं। यहां चौंसठ योगिनी, कंदरिया, महादेव मंदिर, देवी जगदंबा, चित्रगुप्त,

विश्वनाथ मंदिर, वराह और नंदी मंदिर हैं। दक्षिणी हिस्से में हुलादेव मंदिर और चतुर्भुज मंदिर हैं। पूरब की ओर सभी जैन मंदिर हैं जैसे पार्श्वनाथ मंदिर, आदिनाथ मंदिर, शांतिनाथ मंदिर और हिंदू मंदिरों में जावरी मंदिर, वमण मंदिर और हनुमान मंदिर भी हैं। सभी मंदिर ठोस और ऊंचे चबूतरे पर बने हैं। मंदिर का प्रवेश द्वार वास्तुशिल्प का अनूठा उदाहरण है। कंदरिया महादेव का मंदिर खजुराहो का विशिष्ट मंदिर है। मुख्य भवन में संगमरमर से बना शिवलिंग स्थापित है। मंदिर का मुख पूरब की ओर है और दूसरा प्रवेश द्वार सिर्फ एक चट्टान से बनाया गया है। बगल में ही देवी जगदंबा का मंदिर है। यह पहले भगवान विष्णु को समर्पित था। मगर बाद में इस मंदिर में देवी की मूर्तियों के कारण इसका नाम जगदंबा रख दिया गया। विश्वनाथ मंदिर का निर्माण राजा धर्मगदेव ने कराया था। उन्होंने इस मंदिर में एक शिवलिंग स्थापित कराया था। पन्ने और एक पत्थर के मिश्रण से बना वह शिवलिंग आज नहीं है। मंदिर के शिखर का आकार शंकु की तरह है। दुलादेव मंदिर को बना अंतिम मंदिर माना जाता है। यहां नाचती अप्सराओं की मूर्तियों और तैरती आकृतियां बनी हैं।

इस मंदिर में बाकी मंदिरों की तरह गर्भ गृह,



अंतराल, महामंडप के अतिरिक्त मूर्तियों की तीन चौड़ी पट्टियां हैं। लक्ष्मण मंदिर में मूर्तिकार ने एक के ऊपर एक मूर्तियां बनाई हैं। इन सभी मंदिरों में आंतरिक और बाहरी दीवारों को तराशा गया है। खजुराहो के मंदिरों में चंदेल काल के सामाजिक जीवन के अलावा नृत्य और संगीत की छटा दिखती है। उस काल की अर्थव्यवस्था और धार्मिक स्थिति की भी विस्तृत जानकारी मिलती है। कहीं नृत्य की मुद्रा में संगीत वादन करती नारी की मूर्तियां दिखाई देती हैं। तो कहीं मुग्धा स्त्री आइने में खुद को निहारती दिखती है। कहीं कोई नारी सिंदूर और काजल लगाती दिखती है। मुख्य मंदिर की दीवारों पर प्रणयरत युगलों की मूर्तियां बरबस मन मोह लेती हैं। संभवतः इसलिए न केवल भारतीय अपितु विदेशी पर्यटक भी यहां खिंचे चले आते हैं।

प्रस्तुति: प्रियंका सिंह, बीजेएमसी

## जटिल जीवनशैली के कारण भी बढ़ रहे हैं डायबिटीज के मामले

पूरे देश में भारत में मधुमेह के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। भारत को अब श्वायबिडिक कैपिटल भी कहा जाने लगा है। अक्सर लोग यह सोचते हैं कि डायबिटीज जैसी बीमारी मीठा खाने से होती है पर कारण कुछ और ही है। डॉक्टरों की मानें तो जटिल जीवनशैली और स्ट्रेस इसकी मुख्य वजह है। ज्यादा मीठा खाना मोटापे को आमंत्रण देता है। इस कारण भी डायबिटीज हो सकती है। ऐसी जीवनशैली जिसमें कम शारीरिक मेहनत हो, बहुत ज्यादा मेंटल स्ट्रेस हो, नींद पूरी नहीं हो पाती हो और रिफाईंड भोजन का ज्यादा उपयोग हो रहा हो, यह सब वजह बनते हैं

इस बीमारी के। इस बीमारी का कारण आनुवांशिक भी होता है। अगर आपके परिवार में किसी को यह बीमारी है, तो ज्यादा सतर्कता बरतने की जरूरत है। ऐसा नहीं है कि मधुमेह के मरीज नार्मल लाइफ नहीं जी सकते, पर तभी जब इस बीमारी का पता समय से चल जाए। समय पर पता लगाने के लिए अपने शरीर में बदले लक्षणों पर जरूर ध्यान देना चाहिए। हर व्यक्ति के शरीर के लक्षण अलग-अलग होते हैं। सबसे आम लक्षण है आम दिनों में पेशाब का तेजी से निकलना। जिसमें यूरिन पर कंट्रोल रखना मुश्किल हो जाता है। अचानक वजन कम होने के साथ थकान होने लगती है। आलस आने लगता है। कुछ मामलों में भूख बिल्कुल नहीं लगती या बहुत ज्यादा लगती है। अगर आपको भी ऐसी कोई परेशानी हो रही है तो अपने काम के तनाव को कारण न समझें। बल्कि जल्द ही अपने डॉक्टर से संपर्क करें। डायबिटीज को लेकर लोगों में कई गलतफहमियां हैं। जैसे एक बार दवाई शुरू होने के बाद उसे बंद नहीं कर सकते। जबकि यह बिल्कुल गलत है। अपने वजन पर नियंत्रण कर और नियमित व्यायाम से इन दवाइयों से छुटकारा पाया जा सकता है। दूसरी बात अगर आपकी मां डायबिटिक हैं तो आप भी हो सकते हैं। मगर यह पूरी तरह सच नहीं है। डायबिटीज से पीड़ित मरीज में सिर्फ 25 फीसद संभावना होती है कि यह बीमारी उसके बच्चों को भी हो। कई बार यह जेनेरेशन से गायब भी हो जाती है। जिससे आने वाली पीढ़ी सुरक्षित रहती है। अक्सर लोग यह मानते हैं कि इंसुलिन डायबिटीज जैसी बीमारी का इलाज है। मगर सच तो यह है कि यह ब्लड शुगर और ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित करने के लिए दिया जाता है। इंसुलिन लेते वक्त अगर कोई यह सोचता है कि वह कुछ भी खाने के लिए आजाद है, तो यह बिल्कुल गलत है। इस दौरान भी खान-पान पर नियंत्रण के साथ नियमित व्यायाम और वजन पर ध्यान रखना जरूरी होता है। आपका वजन ज्यादा हो तो फिर और भी ध्यान देना पड़ता है। मधुमेह मरीजों के खानपान में फैट और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा काफी कम होनी चाहिए पर फाइबर अधिक मात्रा में लें। अगर आप डायबिटिक नहीं हैं फिर भी हेल्दी रहने के लिए सही डाइट

जरूरी है। शक्करकंद, मूली, आलू जैसी जड़ वाली सब्जियों के साथ-साथ आम और केला खाने से बचना चाहिए। खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां, दाल, अंकुरित अनाज, सोया, सोया दूध और सोया पनीर बेहतर है। सेब, अमरुद, जामुन और पपीता सबसे बेहतर फल हैं। आप जिस तेल में खाना बनाएं, वह मोनो अनसैचुरेटेड फैटी एसिड और ओमेगा थ्री फैटी एसिड युक्त होना चाहिए जैसे मूंगफली का तेल, सरसों तेल, कैनोला ऑयल और ऑलिव ऑयल वगैरह। मीठा खाने का मन करे, तो कभी आप गुड़ और शहद ले सकते हैं।

प्रस्तुति: प्रियादीश, बीजेएमसी

### This Month

**May 5, 1865:** Decoration Day was first observed in the U.S., with the tradition of decorating soldiers' graves from the Civil War with flowers. The observance date was later moved to May 30th and included American graves from World War I and World War II, and became better known as Memorial Day. In 1971, Congress moved Memorial Day to the last Monday in May, thus creating a three-day holiday weekend.

\*\*\*\*\*

**May 29, 1865:** Following the American Civil War, President Andrew Johnson issued a proclamation granting general amnesty to Confederates. The amnesty excluded high ranking Confederates and large property owners, who had to apply individually to the President for a pardon. Following an oath of allegiance, all former property rights, except slaves, were returned to the former owners.

\*\*\*\*\*

**May 10, 1869:** The newly constructed tracks of the Union Pacific and Central Pacific railways were first linked at Promontory Point, Utah. A golden spike was driven by Leland Stanford, president of the Central Pacific, to celebrate the linkage. It is said that he missed the spike on his first swing which brought roars of laughter from men who had driven thousands upon thousands of spikes themselves.

\*\*\*\*\*

Compilation: Ms. Honey Shah

### Basics of Media

**Tape-based Video Recorder:** All video recorders (analog and digital) that record or store information on videotape. All tape-based systems are linear.

\*\*\*\*\*

**Time Base Corrector (TBC):** Electronic accessory to a video recorder that helps make playbacks or transfers electronically stable.

\*\*\*\*\*

**Video Leader:** Visual material and a control tone recorded ahead of the program material. Serves as a technical guide for playback.

\*\*\*\*\*

**Videotape Recorder (VTR):** Electronic recording device that records video and audio signals on videotape for later playback or postproduction editing.

\*\*\*\*\*

**Videotape Tracks:** Most videotape systems have a video track, two or more audio tracks, a control track, and sometimes a separate time code track.

\*\*\*\*\*

**Y/color Difference Component System:** Video-recording system in which three signals- the luminance (Y) signal, the red signal minus its luminance (R-Y) signal, and the blue signal minus its luminance (B-Y) are kept separate throughout the recording and storage process.

\*\*\*\*\*

Compilation: Rahul Mittal

## व्यंग्य डेमोक्रेसी का कुआँ

हम दुनिया की सबसे बड़ी डेमोक्रेसी हैं। उसका कारण हमारी जनसंख्या है। डेमोक्रेसी में संख्या महत्वपूर्ण होती है। वैसे, गुण महत्वपूर्ण होते, तो हमारी डेमोक्रेसी सबसे गुणवान भी होती। क्योंकि हमारी डेमोक्रेसी सर्वगुणसम्पन्न है। उतनी ही सर्वगुणसम्पन्न, जितनी शादी के लिए दिखाई जाने वाली लड़की होती है। कुछ गुण उसमें होते हैं, कुछ जोड़ दिए जाते हैं। हमारी डेमोक्रेसी में भी कुछ ऐसे गुण जोड़े गये हैं, जिनकी दूसरी डेमोक्रेसी में कल्पना भी नहीं की जाती। डेमोक्रेसी, विदेशी विचार से उपजी एक राजनैतिक व्यवस्था है। जब डेमोक्रेसी हमारे हाथ लग गई, तो हमने वही किया, जिसे करने में हम लोग माहिर हैं मिलावट! आप गलत समझ रहे हैं, मिलावट नकारात्मक शब्द नहीं है। मिलावट मेल-मिलाप जैसा शब्द है। जब लोग मिलते हैं तो उसे मेल-मिलाप कहा जाता है। जब चीजें मिलती हैं तो उसे मिलावट कहा जाता है। अगर मेल-मिलाप नकारात्मक नहीं है, तो मिलावट कैसे हुआ? खैर, हिंदुस्तानियों ने डेमोक्रेसी के विदेशी विचार में खास हिंदुस्तानी गुण मिला दिये। इस तरह हिंदुस्तानी डेमोक्रेसी का एक खास अंदाज में विकास हुआ। इस विकास की तुलना दूध में पानी मिलाने से की जा सकती है। पानी मिलाने से एक बड़ा फायदा होता है। दूध की मात्रा बढ़ जाती है और दूध वाले का आर्थिक विकास होता है। डेमोक्रेसी में मिलावट से नेताओं को भी दूधवाले जैसा ही फायदा होता है। अगर, आप मानते हैं कि दूध में पानी मिलाना सेहत के लिए अच्छा नहीं होता, तो आपकी सोच नकारात्मक है। पानी मिला दूध हजम करना ज़्यादा आसान होता है। हिंदुस्तानी डेमोक्रेसी का हाजमा भी बहुत अच्छा है। तभी तो बहुत से नेता बहुत कुछ हजम कर जाते हैं। डेमोक्रेसी में खास हिंदुस्तानी गुण मिलाने से कई और

फायदे हुए। धर्म और जातियाँ जागृत हो गईं। सब जानते हैं हिंदुस्तान अनेक जातियों और धर्मों का देश है। डेमोक्रेसी ने जातियों और धर्मों को विकास दिया। इस विकास से वोट बैंक नामकी संस्था विकसित हुई। वोट बैंक में, बैंक ज्यादा महत्वपूर्ण शब्द है। बैंक आर्थिक विकास का माध्यम होता है। वोट बैंक से भी आर्थिक विकास होता है। नेताओं का हो गया है। बाकी लोगों का भी कभी न कभी हो जाएगा, अभी थोड़ा सब रखा। विकास एक धीमी प्रक्रिया है। रोम एक दिन में नहीं बना था। जानते हैं, रोम जल्दी क्यों नहीं बना? क्योंकि उसे हिंदुस्तान में बना कर इटली भेजा गया था। हिंदुस्तान में भ्रष्टाचार के अलावा कोई भी काम जल्दी करना मना है। हिंदुस्तानी डेमोक्रेसी ने शानदार ध्येय तय किये। उन ध्येयों के लिए शानदार ध्येय वाक्य बनाये। एक शानदार वाक्य है— सत्यमेव जयते। कुछ लोग यह वाक्य सुन कर हंसते हैं। क्या हंसने वालों ने कभी सोचा है, सत्य कब जीतता है? तब, जब वह असत्य से लड़ता है! यानी सत्यमेव को जयते बनाने के लिए असत्य का मौजूद होना जरूरी है। यानी सत्य को कायम रखने के लिए असत्य को कायम रखना जरूरी है। हमारे नेता यह सार्थक काम बड़ी कुशलता से करते हैं। हमारी डेमोक्रेसी महान है, क्योंकि इस देश का हर झूठा नेता सत्य का पक्षधर है। हमारे देश में डेमोक्रेसी की स्थापना करने वाले बड़े दूरदर्शी थे। इसीलिए तो उन्होंने स्पीकर की कुर्सी के सामने बड़ी सी खाली जगह छोड़ी। और, उस खाली जगह को नाम दिया श्वैल ऑफ द हाउस। जिसे अंग्रेजी में श्वैल कहते हैं, उसे हिंदी में कुआँ कहते हैं। हिंदुस्तान में डेमोक्रेसी की स्थापना करने वालों ने यह कुआँ क्यों बनाया? क्योंकि वे जानते थे कि एक दिन ऐसा आएगा, जब देश के नेता कुएं में कूदा करेंगे। वैसे, जब कोई नेता कुएं में कूदता है तो अकेला नहीं कूदता। उसके धक्के से देश का वह हिस्सा भी कुएं में जा गिरता है, जिसका नेता प्रतिनिधित्व करता है। नेता कुएं में क्यों कूदते हैं? क्योंकि नेता अच्छे तैराक होते हैं। क्या हमारा देश भी अच्छा तैराक है? क्या यह देश तैरना जानता है? किसी दिन ऐसा न हो कि कुएं में कूदे नेता, और डूब जाए देश। हमारे देश की डेमोक्रेसी में अब कुछ भी असंभव नहीं लगता।

प्रस्तुति: तुषिता साहनी, बीजेएमसी

## IMPORTANT QUOTES

"It is far better to grasp the Universe as it really is than to persist in delusion, however satisfying and reassuring."

*Carl Sagan*

\*\*\*\*\*

"All truth passes through three stages. First, it is ridiculed. Second, it is violently opposed. Third, it is accepted as being self-evident."

*Arthur Schopenhauer*

\*\*\*\*\*

"Many a man's reputation would not know his character if they met on the street."

*Elbert Hubbard*

\*\*\*\*\*

"There is more stupidity than hydrogen in the universe, and it has a longer shelf life."

*Frank Zappa*

\*\*\*\*\*

"Perfection is achieved, not when there is nothing more to add, but when there is nothing left to take away."

*Antoine de Saint Exupery*

\*\*\*\*\*

"Life is pleasant. Death is peaceful. It's the transition that's troublesome."

*Isaac Asimov*

\*\*\*\*\*

**Compilation: Ms. Bhavna Madan Vij**

## Winners V/s Losers

**Part-58**

Winners commit to improve every day;

Losers just go through the motions.

\*\*\*\*\*

Winners make sacrifices for the team;

Losers care only about themselves.

\*\*\*\*\*

Winners see the potential;

Losers see the past.

\*\*\*\*\*

Winners continue to hone their skill every other day without fail; Losers make little effort in honing their skill.

\*\*\*\*\*

Winners take failure in their stride and learn from them; Losers fear failure and avoid them at all cost.

\*\*\*\*\*

*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](mailto:youngster@tecnia.in)

Vol. 12 No. 5

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.