



# Youngster



Where dream Chisels into reality

YOUNGSTER | ESTABLISHED 2004 | NEW DELHI | NOV 2015 | PAGES - 8 | PRICE - 1/- | MONTHLY BILINGUAL (HINDI/ENGLISH)

## TIAS in GGSIPU Annual Sports Meet

Guru Gobind Singh Indraprastha University, Delhi organized its annual Sports from 28th to 31st October at its Dwarka Campus. All the affiliated colleges and institutes took part in the sports meet. The main objective of this Sports Meet is to give a platform to the students of different Colleges to come together and work as a team spreading message of brotherhood. Sports play a very important role in a Student Life apart from his or her academics. Sports tournament provide much needed platform to all students from different Courses & Colleges to come together and develop a spirit of team & learn various new developmental things. The three days Sports meet started with a March past parade of all



Tecnia at March past at 12th Annual Sports Meet-2015

colleges. There were more than 90 colleges participated in this event. Mr. Ashok Dhyanchand, former Olympian and famous Hockey player was the Chief Guest of the IP Sports Meet 2015. He inaugurated the annual sports meet 2015. Tecnia Institute of Advanced Studies participated in both the categories of all the

games which were the part of this event. Tecnia Participated in events like Cross Country, Volleyball, Football, Badminton, Table Tennis, Basketball, 100 Mtr Race, 200mtr, 400 Mtr Race, 4 x 100 m, Discuss Throw, Shotput, Tug-of-War, Power Lifting, Arm Wrestling, Chess, Long Jump etc. In all the event TIAS performed well. All Students participated in all events with great enthusiasm. This

Sports tournament really develops the sports & team spirit among students. They also learned about how to do coordination at various times during an event. They also felt that fitness is also very important part in their life and by participating in these kinds of events they can make them fit.

**Rahul Mittal & Bal Krishna Mishra**



Photos: Shubham Goswami

## नियमित रक्तदान करने वालों को मिलेगी मुफ्त बस यात्रा की सुविधा

लोगों को स्वैच्छिक रक्तदान के लिए प्रेरित करने के वास्ते ओडिशा सरकार एक अनोखी योजना पर काम करने जा रही है। जो लोग नियमित तौर पर रक्तदान करते हैं, सरकार ने उन्हें मुफ्त बस पास देने का निर्णय किया है। बुधवार को मुख्यमंत्री नवीन पटनायक की अध्यक्षता में हुई एक उच्चस्तरीय बैठक में निर्णय लिया गया कि जो लोग नियमित तौर पर रक्तदान करते हैं, वे राज्यभर में मुफ्त बस यात्रा कर सकते हैं। मुख्यमंत्री ने बैठक में कहा कि राज्य सरकार रक्त समूह के आधार पर रक्तदाताओं की एक



सूची तैयार करेगी। प्रारंभिक दौर में विशेष रक्त समूह वाले रक्तदाताओं का पंजीकरण किया जाएगा और एक रक्त हेल्पलाइन को क्रियान्वित किया जाएगा। पटनायक ने स्वास्थ्य विभाग को निर्देश दिया कि रक्त

बैंकों को मजबूत बनाने के लिए उपकरणों की जल्द खरीद करें। इसी के साथ उन्होंने रक्त-आधान के लिए राज्य कार्य योजना का कड़ाई से पालन करने के भी निर्देश दिए और अधिकारियों को सलाह दी कि लोगों के बीच स्वैच्छिक रक्तदान को बढ़ावा दें। इस साल 3.65 लाख यूनिट रक्त एकत्रित किया गया जिसका 45 प्रतिशत स्वैच्छिक रक्तदान के माध्यम से आया। इस साल कुल 1206 रक्तदान शिविरों का आयोजन किया गया।

प्रस्तुति- करुणा ढोंदियाल, बीजेएम, प्रथम वर्ष

## पौष्टिक नाश्ता और सूप सेहत के लिए अच्छा

विटामिन सी की कमी है तो अमरुद को आजमाइए अमरुद का वनस्पतिक नाम प्सीदिउम गुआयावा लिनिअस है। मिर्तासी परिवार का यह सदस्य सस्ता तथा आसानी से सर्वत्र उपलब्ध होता है। अमरुद का वृक्ष सदा हरा, मध्यम आकार का होता है। इसके पत्ते हल्के हरे, फूल सफेद व सुगंधित होते हैं। इसका गूदा क्रीमी सफेद तथा कुछ किस्मों में लाल रंग का होता है।

अमरुद विटामिन 'सी' का अच्छा स्रोत है। सौ ग्राम अमरुद में लगभग 299 मिग्रा विटामिन सी होता है। इसके अतिरिक्त इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन तथा विटामिन बी भी पाए जाते हैं। जहां तक विटामिन सी का प्रश्न है यह इसके बीजों तथा छिलके में सर्वाधिक होता है। अमरुद के पकने के साथ-साथ इसमें विटामिन सी की मात्रा बढ़ने लगती है और पकने पर यह सर्वाधिक होती है।

अच्छी किस्म के अमरुद मीठे, कब्जनाशक, शीतल, तृषाहार हृदय को शक्ति देने वाले, बलदायक तथा शरीर को पुष्ट करने वाले होते हैं। अमरुद के पेड़ के लगभग सभी हिस्सों को विभिन्न रोगों के उपचार में प्रयोग किया जाता है। अमरुद के पत्तों का काढ़ा आंत्र रोगों में बहुत उपयोगी होता है। साथ ही इसमें कृमियों का नाश भी होता है। उल्टी रोकने में भी यह कारगर सिद्ध होता है।

इस काढ़े से कुल्ला करने से मसूढ़ों का रक्तस्राव रुकता है तथा मुखव्रणों में भी फायदा होता है। अतिसार में भी इस काढ़े से फायदा पहुंचता है। बच्चों को दस्त लगने पर यह काढ़ा पिलाया जाता है।

कंजक्टिवाइटिस होने पर आंखों को इसके पत्तों के काढ़े से धोने से लाभ मिला है।

अमरुद के वृक्ष से निकलने वाला गोंद बलवर्धक दवा के रूप में प्रयोग किया जाता है। हैजे में उल्टियां रोकने के लिए इसके पत्ते तथा छाल मिलाकर काढ़ा दिया जाता है। इससे तुरन्त लाभ मिलता है। भांग या शराब आदि का नशा उतारने के लिए व्यक्ति को अमरुद खिलाना चाहिए या इसके पत्तों के रस का पान कराना चाहिए।

घाव और जख्मों पर अमरुद के ताजा तथा कोमल पत्तों का प्रयोग किया जाता है। इसके परागकोष जख्मों को सुखा देते हैं। इसकी राख दाहक होती है। अमरुद के पत्तों का लेप लगाने से गठिया की सूजन भी दूर हो जाती है। अमरुद के पत्ते चबाने से दांत का दर्द दूर होता है। दांतों से खून आने की समस्या को दूर करने के लिए इसके पत्तों के काढ़े में फिटकरी मिलाकर कुल्ला करना चाहिए।

अमरुद के पत्तों में एक उड़नशील सुगंधित तेल होता है जिसमें संकोचक गुण होता है इसलिए आंतों के विकारों को दूर करने में इसके पत्ते उपयोगी होते हैं। माइग्रेन के इलाज में भी अमरुद उपयोगी है। इसके लिए सूर्योदय से पूर्व उठकर कच्चे अमरुद तोड़ें और उन्हें पीस लें। इस लेप को मस्तक के जिस हिस्से में दर्द हो वहां लगाएं। इससे दो-तीन दिन में लाभ पहुंचता है।

पित्त प्रकोप से पीडित व्यक्ति को प्रतिदिन एक अमरुद अवश्य ग्रहण करना चाहिए। यह हाथ पैरों तथा शरीर की जलन दूर करने में भी कारगर सिद्ध होता है। उडक के लिए इसके बीज मिलाकर, गूदा पीसकर इसमें गुलाब तथा मिसरी मिलाकर शरबत बनाते हैं



इसके सेवन से प्यास बुझती है और उडक मिलती है।

अमरुद हल्का रेचक है। खाना खाने के एक घंटे बाद नींबू, नमक और काली मिर्च डालकर अमरुद खाने से शौच खुलकर होता है। परन्तु यह अधिक मात्रा में नहीं खाना चाहिए। इससे कब्ज भी दूर होती है। रक्त विकार के कारण होने वाले फोड़े फुन्सियों तथा त्वचीय रोगों के निदान के लिए नियमित रूप से दोपहर के समय एक अमरुद खाना चाहिए।

बादी के इलाज के लिए एक पका अमरुद लें और उसे बीच में से काटकर देसी अजवाइन बुरक दें। अब अमरुद का ऊपर वाला हिस्सा नीचे वाले हिस्से पर जमा दें और उनको बीच से चीर कर गीली मिट्टी से बंद कर दें। इस अमरुद को रातभर खुले में रहने दें जिससे इसमें ओस पड़ जाए। सवेरे मिट्टी हटाकर इसे चबा-चबा कर खाएं। इस प्रयोग से एक सप्ताह में बादी का निदान हो जाता है।

आज पूरे देश में स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता है। चाहे आप अकेले रह रहे हों।



या परिवार के साथ, आपका खाना स्वस्थ और पौष्टिक होना चाहिए। खाने में फल (विटामिन के लिए), सलाद (पाचन शक्ति के लिए), प्रो बायोटिक्स (स्वस्थ बैक्टीरिया के लिए) और फाइबर (कैंसर से सुरक्षा, बेहतर पाचन क्रिया, वजन और मधुमेह नियंत्रण व दिल को स्वस्थ रखने के लिए) जरूरी है।

ज्यादातर हम सब खाने में बेड़ अंडा, परांठा, तुरंत तैयार होने वाले नूडल्स, कॉफी, शाही पनीर, राजमा चावल, जैम, समोसा, पकौड़ा, डोसा यही सब इस्तेमाल करते हैं। अगर आप अपने खाने में थोड़ा सा बदलाव करें, तो स्वस्थ जीवनशैली का हिस्सा बन सकते हैं।

शोक और स्मूदी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। ऐसे में इनका सेवन हमारे शरीर को कई पौष्टिक चीजें प्रदान करता है। स्ट्राबेरी स्मूदी एक तरह की लस्सी में एक चम्मच प्रोटीन पाउडर मिलाकर पीने

से शरीर को विटामिन बी, कैल्शियम और प्रोटीन तीनों चीजों मिलती हैं। केला और आम की स्मूदी से पोटाशियम, बीटा कैरोटीन, प्रोटीन और कैल्शियम मिलता है। कीवी और चीकू में दूध और बादाम मिलाकर शोक बनाएं। इसमें विटामिन ई और बी, एंजाइम्स, प्रोटीन और जरूरी फैटी एसिड होते हैं। स्मूदी और शोक हमारे शरीर की ऊर्जा को बढ़ाने में मदद करता है।

अक्सर हम सब्जी खाने से कतराते हैं। मगर अगर इसे रोटी में भरकर खाएं तो यह फायदेमंद रहेगा। चाहे तो रोटी के अंदर अंडा, प्याज, चीज वगैरह डाल कर खा सकते हैं। यह सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। पनीर, टमाटर, पालक और हरे प्याज कैल्शियम, आयरन, एंजाइम और प्रोटीन के बेहतर स्रोत हैं। सब्जियों का रैप बनाना बेहद आसान है।

सब्जियों के जूस हमारी सेहत को बेहतर

बनाते हैं। गाजर, चुकंदर और टमाटर और शलगम के जूस बनाकर पीयें। चाहे तो स्वाद के लिए इसमें पुदीना और पार्सले भी मिला सकते हैं। यह प्राकृतिक जरिया है इलेक्ट्रोलाइट्स और मिनेरल्स का। नारियल पानी, छाछ और लस्सी को अपने खाने में जरूर शामिल करें।

फलों के चाट बच्चे—बड़े सबको बेहतर पसंद आते हैं। केला, सेब, चीके, नासपाती और अंगूर का चाट बनाकर खाएं। पैकेट वाले सूप बना रहे हैं तो उसमें उबली सब्जियां जैसे मटर, फ्रेंच बींस और मशरूम वगैरह डाल कर लें। नाश्ते और मूसली, कार्नफ्लेक्स दूध को मिला कर खा सकते हैं। बेकार के स्नैक्स खाने से अच्छा है भूने बादाम, मूंगफली, किशमिश, नारियल, मुरमुरे वगैरह लिया जाए। फ्रूट चाट, सलाद, सूप को अपने खाने में जरूर शामिल करें।

प्रस्तुति- प्रियंका सिंह, बीजेएमसी द्वितीय वर्ष

## त्वचा पर जादू का काम करता है अंडे का मास्क

अंडा न सिर्फ हमारी सेहत को दुरुस्त रखता है बल्कि यह हमारी त्वचा की खूबसूरती के लिए भी फायदेमंद है। यह त्वचा पर जादू का काम करता है और इसे चिकना और चमकदार बनाता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है वैसे-वैसे त्वचा में बदलाव आना शुरू होता है। यह प्राकृतिक प्रक्रिया है। ज्यादातर युवतियां इस समस्या से निपटने के लिए और रसोईघर में मौजूद चीजों का इस्तेमाल करती हैं। सारी प्राकृतिक चीजों में अंडे को भी महत्वपूर्ण माना गया है।

एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि अंडे में मौजूद प्रोटीन त्वचा को लचीला और जवां दिखने में मदद करता है। अंडे में मौजूद 60 विभिन्न प्रोटीन के अलावा इसमें कोलाजोन और विटामिन एश भी होता है जो त्वचा पर मौजूद निशान, एक्ने, खुले रोम छिद्र और चकत्ते को भी दूर करता है। जब भी आप अंडे का मास्क बना रहे हों, तो ध्यान रहें उसे अच्छी तरह मिला ले। अंडे को मिलाने के बाद जब सफेद झाग बनने लगे तब इसे इस्तेमाल करें। यह झाग त्वचा पर जादू का काम करता है।



अंडे का मास्क त्वचा को चमकदार बनाता है। यह बेहद आसान तरीका है त्वचा को साफ व चमकदार रखने का। अंडे का पीला हिस्सा निकालकर अलग रख दें। सिफ सफेद हिस्से को पूरी तरह मिलाकर इस्तेमाल करें। दस से 15 मिनट इसे चेहरे पर लगा रहने दें, फिर साफ पानी से धो लें। अगर आप एक्ने और मुंहासे से परेशान हैं, तो अंडे का मास्क बेहद कारगर है। अंडे के सफेद भाग को शहद और नींबू के रस में मिला लें। यह एक्ने से लड़ने में मदद करता है और चेहरा आकर्षक बनाता है।

अगर आपका चेहरे का रंग अलग है तो इसे साफ करने के लिए अंडे में एक चम्मच संतरे का जूस और आधा चम्मच हल्दी मिलाकर लगाने से चेहरे का रंग निखरता है और

चेहरे के दाग-धब्बे दूर होते हैं। यह चेहरे को बेरंग होने से बचाता है। अगर आपकी त्वचा सूखी और बेजान है, तो अंडे में दही और एवोकाडो मिलाकर लगाएं। अचानक कमी चेहरे पर जलन या खुजली होने लगती है। यह परेशानी कई लोगों को होती है। ऐसे में अंडे में शहद, दही और खीरे का जूस मिलाकर लगाने से आराम मिलता है। शहद में ऐंटीसेप्टिक और ऐंटीबैक्टिरियल चीजों

मौजूद होती हैं जो त्वचा को इस समस्या से छुटकारा दिलाती हैं। खीरे का रस त्वचा को नमी देता है और साफ करता है यह मिश्रण सनबर्न चेहरे पर दरारें, एक्ने और आखों के नीचे बने काले घेरे से छुटकारा पाने में मददगार है।

अंडे की सफेदी को अगर आटे के साथ मिलाकर लगाया जाए तो यह हर प्रकार की त्वचा के लिए कारगर है। अंडे में ओटमील के साथ शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह चेहरे को जवां दिखने में मदद करता है और चेहरे पर चमक लाता है। यह मिश्रण त्वचा को नमी देने के साथ-साथ त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने में मदद करता है।

प्रस्तुति- शिवांगी पांडेय, बीजेएमसी प्रथम वर्ष



# सर्दियों में पर्यटन के लिए सबसे अच्छी जगह केरल



सर्दियों में हिल स्टेशन घूमने जाना रोमांचक तो लगता है पर परेशानी भी काफी झेलनी पड़ती है। ऐसे में यही सोचते हैं कि सर्दियों में जाएं तो कहां जाएं? अगर आप इन सर्दियों में घूमना चाहते हैं, तो दक्षिण भारत सबसे बेहतर है। वहां का तापमान इन दिनों 28 डिग्री के करीब होता है। दक्षिण भारत का केरल राज्य खूबसूरती, हरियाली से भरा पड़ा है। पश्चिम में अरब सागर और लगभग 44 नदियों से घिरा यह राज्य दूर-दूर से पर्यटकों को अपनी तरफ आकर्षित करता है। समुद्री किनारा, बैक वॉटर, हरे-भरे पहाड़ और असाधारण वाइल्ड लाइफ मन को मोह लेते हैं। यहां का त्योहार और ऐतिहासिक स्मारक खूबसूरती में चार चांद लगाते हैं।

केरल, भारत का सबसे विकसित समाज है। यहां सौ फीसदी साक्षरता हैं। स्वास्थ्य सेवाओं के मामले में यह विश्व-स्तर पर अग्रणी है। यह भारत का सबसे साफ-सुथरा राज्य है। वैसे तो यहां का मौसम सालभर सुहावना बना रहता है पर मानसून

(जून-सितम्बर और अक्टूबर-नवंबर) में यहां की हरियाली देखते बनती है। फरवरी में मई तक का मौसम भी यहां की सुंदरता निहारने का समय है। वहीं ठंड में यहां घूमना सबसे बेहतर समय है। इस समय यहां का तापमान सामान्य से थोड़ा कम रहता है। केरल में देखने के लिए बहुत कुछ है। जैसे बैकवॉटर, समुद्री तट, पहाड़, स्मारक, वाटरफॉल और वन्य जीव। यहां पर हाउसबोट का भी आनंद किया जा सकता है। केरल की बोट रेस पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। यहां के रंग-बिरंग त्योहार और कलाएं देखते बनती हैं।

आयुर्वेद के मामले में केरल सबसे धनी है। लगभग सौ सालों से यहां देश-विदेश के लोगों के हर रोग का इलाज आयुर्वेद से किया जा रहा है। यहां का मौसम, प्राकृतिक वातावरण और कूल मानसून आयुर्वेद चिकित्सा में बेहद फायदेमंद होता है। केरल की भूमि को कई आयुर्वेदिक पेड़-पौधों से समृद्ध होने का वरदान हासिल है। यहां पर कई आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र और अस्पताल

हैं। यहां कई योगा केंद्र भी हैं।

केरल के बैकवॉटर में हाउसबोट पर घूमना आश्चर्यजनक और अविस्मरणीय क्षण होता है। हाउसबोट में रहने का भी मजा लिया जा सकता है। इससे आप केरल की खूबसूरती को निहार सकते हैं। केरल के छोटे-छोटे गांवों की असली खूबसूरती देखने का आनंद इन्हीं हाउसबोट से आता है।

केरल के बेहतरीन दृश्य, हरियाली और प्राकृतिक सौंदर्य देखने का आनंद मानसून में ही आता है। केरल में बारिश लगातार नहीं होती। एक दो घंटे की बारिश फिर खिली धूप इस मौसम को बेहतरीन बनाते हैं। पहला जून के महीने में और दूसरा अक्टूबर के बीच में।

खान-पान के मामले में केरल के क्या कहने! यहां के व्यंजन सभी जगहों से बिल्कुल अलग है। सी-फूड, चावल, मालाबार खाना, हरेक में केरल का अलग स्वाद होता है। केरल कभी भी जाया जा सकता है। यह सड़क, रेल और हवाई मार्ग से जुड़ा है।

*प्रस्तुति- अनुप्रिया डोब्राल, बीजेएमसी तृतीय वर्ष*





# अपने शिल्प सौंदर्य से मन मोह लेता है अक्षरधाम



दिल्ली का अक्षरधाम मंदिर भारतीय संस्कृति को अपने आप में समेटे हुए है। इसका वैभव, बेहतरीन शिल्प और परम आनंद का अनुभव इस मंदिर की ओर आकर्षित करता है। इस मंदिर का दर्शन हमें भारत की श्रेष्ठ और प्रसिद्ध कला की याद दिलाता है। अक्षरधाम मंदिर पर्यटकों को भारत की प्रसिद्ध कला की यात्रा पर ले जाता है। इसे स्वामीनारायण अक्षरधाम के नाम से भी जाना जाता है। प्राचीन मूल्यों और मानव सभ्यता के विकास में भागीदारी का जीता जागता उदाहरण है— अक्षरधाम मंदिर।

कुछ बरस पहले इस मंदिर को निर्माण शुरू हुआ तो यह सभी के लिए कौतुहल का विषय था। धीरे-धीरे इसका निर्माण होता गया और एक दिन अपने शिल्प सौंदर्य से सभी को मोहित कर लिया। प्रमुख स्वामी महाराज जी अक्षर पुरुषोत्तम स्वामीनारायण संस्था, ग्यारह हजार कलाकार और हजारों स्वयंसेवकों का इसमें महत्वपूर्ण योगदान रहा। स्वामीनारायण भगवान को समर्पित यह पारंपरिक मंदिर भारतीय ऐतिहासिक कला, संस्कृति और वास्तुकला का बेजोड़ उदाहरण है।

निकंठ बरनी अभिषेक इस मंदिर में यह प्रार्थना पारंपरिक ढंग से दुनिया की शांति के लिए की जाती है। 151 पवित्र नदियों का पानी, झील और तालाब के पानी से अपने, परिवार और दोस्तों के लिए प्रार्थना की

जाती है। मंदिर में मौजूद तीन हॉल में अलग-अलग जीवन के मूल्यों को सिखाया जाता है। हॉल—एक में मानव मूल्यों को फिल्म और रोबोट द्वारा प्रस्तुत किया जाता है। इनमें अहिंसा, ईमानदारी, पारिवारिक सामंजस्य और आध्यात्मिकता का प्रतिरूप दिखाया जाता है। हॉल नंबर दो में ग्यारह साल के योगी नीलकंठ द्वारा भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिकता की अविश्वसनीय कहानियां सुनने को मिलती है। यहां भारतीय वास्तुकला और कला का बेहतरीन और कभी न भूलने वाला अनुभव होता है। यह हमारे त्योहारों को बेहतरीन तरीके से प्रस्तुत करता है। उन्हें समझने में मदद करता है।

हॉल— तीन के शकलचरल बोट राइड में भारत के दस हजार साल की विरासत को खूबसूरती से दर्शाया गया है। भारत के ऋषि वैज्ञानिकों के अविष्कार और प्रयोग के बारे में जानने को मिलता है।

शाम के समय यहां

आप संगीतमय फव्वारे का पंद्रह मिनट का आनंद ले सकते हैं। यहां जन्म, जीवन और मृत्यु को दर्शानिक तरीके से चित्रित किया गया है। 60 एकड़ में फैला यहां का बगीचा मैदान और तांबे की मूर्तियां दर्शनीय हैं। यहां का श्लोटस गार्डन भी ध्यान आकर्षित करता है। अक्षरधाम मंदिर कलाकृति और खूबसूरती का बेमिसाल उदाहरण है।

आप यहां सुबह 9.30 बजे से शाम 6.30 बजे तक जा सकते हैं। यहां किसी भी मौसम में जाया जा सकता है। सोमवार को यह मंदिर बंद होता है। मोबाइल फोन ले जाना और फोटो खींचना यहां मना है।

प्रस्तुति-

शिखर श्रीवास्तव, बीजेएमसी द्वितीय वर्ष



# एनिमेशन के क्षेत्र में भी खूब हैं रोजगार के मौके



एनिमेशन की बदौलत ही हॉलीवुड श्जुरासिक पार्कश, श्स्पाइडर मैनश और बॉलीवुड श्कोई मिल गयाश और श्कृषश जैसी फिल्में आप तक पहुंचाने में कामयाब रहा। अगर एनिमेशन ने उसमें जान न डाली होती तो ये सब फिल्में इतनी मजेदार और मनोरंजक नहीं होतीं।

आज वीडियो म्यूजिक हो या वीडियो एलबम या फिर फिल्म और धारावाहिक, एनिमेशन का प्रयोग धड़ल्ले से होने लगा है। इसके अलावा टेलीविजन, प्रोडक्ट प्रमोशन, वेबसाइट, आर्किटेक्चर वेबसाइट और वर्चुअल रिएलिटी तक में एनिमेशन का प्रयोग किया जाने लगा है लिहाजा यह क्षेत्र हाल के दिनों में सबसे पसंदीदा कैरियर के तौर पर उभरा है।

एनिमेशन आज सबसे तेजी से बढ़ने वाली सूचना तकनीकी में से एक है। पिछले एक दशक में इसका तेजी से विस्तार हुआ है। एक अनुमान के मुताबिक एनिमेशन उद्योग में 2008 तक अकेले भारत में हजारों पेशेवरों की जरूरत होगी। आज इस थ्री डी तकनीकी के चलते गेम्स का जबरदस्त विकास हुआ है। इस क्षेत्र में सोनी और माइक्रोसॉफ्ट जैसी कंपनियां भी सक्रिय हैं। लिहाजा टू डी और थ्री डी कम्प्यूटर जेनरेटेड एनीमेशन कंटेंट के क्षेत्र में आज भारत दुनिया भर में अक्ल है। इसकी वजह यहां सस्ती मजदूरी और अंग्रेजी भाषा है। इसीलिए अंतरराष्ट्रीय एनिमेशन उद्योग की निगाहें आज भारत पर टिकी हैं।

इस क्षेत्र में कामयाब होने की सबसे पहली शर्त रचनात्मक और लगन का होना है। इसके अलावा कम्प्यूटर आधारित एनिमेशन पैकेज का अच्छा ज्ञान होना भी जरूरी है। एनिमेशन और मल्टीमीडिया सॉफ्टवेयर जैसे थ्री डी स्टूडियो मैक्स, माया फॉर थ्री डी एनिमेशन, टू डी एनिमेशन के लिए एनिमों और यूएस एनिमेशन में काम करने के लिए व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त होना जरूरी है। साथ ही फोटो शॉप, एडोब आफ्टर इफेक्ट्स की जानकारी भी होनी चाहिए।

जहां तक इस क्षेत्र में रोजगार मिलने की बात है, तो यह कहना गलत नहीं होगा कि आपके लिए रोजगार के दस दरवाजे खुले होंगे। मसलन मनोरंजन उद्योग, प्रोस्ट प्रोडक्शन और स्पेशल इफेक्ट्स, सेल एनिमेशन, विज्ञापन एनिमेशन पेजले आउट, वेबसाइट, वेबग्राफिक्स डिजाइन, टीवी सॉफ्टवेयर कंपनियां और आर्किटेक्चर डिजाइन के क्षेत्र हैं।

एक अनुमान के मुताबिक 2005 तक भारत में

एनिमेशन उद्योग 30 अरब डॉलर का हो जाएगा। जबकि दुनिया भर में 70 अरब डॉलर का। इससे भी इस क्षेत्र में रोजगार का अनुमान लगाया जा सकता है।

अगर आप एनिमेशन के क्षेत्र में अपना कैरियर संवारना चाहते हैं तो इन शिक्षण संस्थानों से संपर्क कर सकते हैं—

1. सीडैक नेशनल मल्टीमीडिया रिसोर्स सेंटर, पुणे।
2. भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, गुवाहाटी।
3. इंडस्ट्रियल डिजाइन सेंटर, आईआईटी, मुंबई।
4. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, अहमदाबाद।
5. एरीना मल्टीमीडिया, एरीना एनिमेशन एकेडमी।

प्रस्तुति- गौरव जोशी, बीजेएमसी द्वितीय वर्ष





**TIAS Achievements in GGSIPU Annual Sports Meet**

*Rahul Mittal & Bal Krishna Mishra*

1. Rishabh Tandon (BJMC 1 M) made in finals of 100 m Race event in which he took 6th place with best timings of 11.08 seconds in the heat.
2. Rishabh Tandon (BJMC 1 M) made in finals of 400 m Race event in which he took 5th place with best timings of 49.23 seconds.
3. Gulshan Shokeen (BBA 3 M) made in finals of 74 Kg. Power Lifting event and took 4th place with 335 Kgs in total.
4. Namita Kumari (MBA 1 M) made in finals of Shot Put event and took 4th place with 6.50 m.
5. Gulshan Kumar (BBA 3 E) made in semi finals of Arm Wrestling.
6. Gulshan Kumar (BBA 3 E) made in semi finals of Power Lifting.
7. Tecnia Team of Tug of War made its place in Quarter Finals. 8. Volleyball Women team made its place in Quarter Finals.



**This Month**

**November 2, 1721** - Peter I was proclaimed Emperor of all the Russias.

\*\*\*\*\*

**November 5, 1733** - The first issue of the New York Weekly Journal was published by John Peter Zenger, a colonial American printer and journalist. A year later, he was arrested on charges of libeling New York's royal governor.

\*\*\*\*\*

**November 17, 1734** - New York Weekly Journal publisher John Peter Zenger was arrested and charged with libeling the colonial governor of New York. In his trial, held in August of 1735, truth was successfully used as a defense against libel, an important early step toward freedom of the press in America.

\*\*\*\*\*

**November 14, 1770** - Scottish explorer James Bruce discovered the source of the Blue Nile on Lake Tana in northwest Ethiopia.

\*\*\*\*\*

**November 10, 1775** - The U.S. Marine Corps was established as part of the U.S. Navy. It became a separate unit on July 11, 1789.

\*\*\*\*\*

**November 1, 1776** - Mission San Juan Capistrano was founded in California. Each year, the swallows of Capistrano leave their nests there around St. John's Day (October 23rd) and return the following year near St. Joseph's Day (March 19th).

\*\*\*\*\*

**Compilation: Ms. Honey Shah**



Photos: Shubham Goswami

**Basics of Media**

**Luminance Channel :** A separate channel within color cameras that deals with brightness variations and allows them to produce a signal receivable on a black-and-white television. The luminance signal is usually electronically derived from the chrominance signals. Also called Y channel.

\*\*\*\*\*

**Moiré Effect :** Color vibrations that occur when narrow, contrasting stripes of a design interfere with the scanning lines of the television system.

\*\*\*\*\*

**Operating Light Level :** Amount of light needed by the camera to produce a video signal. Most color cameras need from 100 to 250 foot-candles of illumination for optimal performance at a particular f-stop, such as f/8. Also called baselight level.

\*\*\*\*\*

**Audio Control Booth :** Houses the audio, or mixing, console; analog and digital playback machines; a turntable; a patchbay; computer(s); speakers; intercom systems; a clock; and a line monitor.

\*\*\*\*\*

**Audio Post-production Room :** For postproduction activities such as sweetening; composing music tracks; adding music, sound effects, or laugh tracks; and assembling music bridges and announcements.

\*\*\*\*\*

**Compilation: Rahul Mittal**

## आधे घंटे के व्यायाम से फिट रह सकती हैं कामकाजी महिलाएं

रोजमर्रा की भागदौड़ भरी जिंदगी में घर और बच्चों की जिम्मेदारी के साथ व्यावसायिक जिम्मेदारी भी उठाने वाली कामकाजी महिलाएं स्वास्थ्य से जुड़ी जरूरतों को अक्सर नजरअंदाज कर जाती हैं, लेकिन अब यह दावा किया गया है कि केवल 30 मिनट के व्यायाम और संतुलित आहार के जरिए उनकी ये परेशानियां दूर हो सकती हैं। 'मिस्टर इंडिया' 2012 में दूसरा स्थान हासिल करने वाले और 'इंटरनेशनल फिटनेस एसोसिएशन' द्वारा प्रमाणित फिटनेस ट्रेनर जैनेन्द्र त्यागी ने दिए साक्षात्कार में कहा, शहमारे शरीर का स्वस्थ रहना 70 प्रतिशत खान पान पर और केवल 30 प्रतिशत व्यायाम पर निर्भर करता है।"

जैनेन्द्र ने कहा, शकामकाजी महिलाओं का अक्सर कहना होता है कि वह दिनभर व्यस्त होने के कारण व्यायाम नहीं कर पातीं लेकिन असल में वह केवल 30 मिनट व्यायाम करके ही स्वस्थ रह सकती हैं और कोई कितना भी व्यस्त क्यों न हो, वह अपने लिए इतना समय दिनभर में निकाल ही सकता है।" 2013 में 'ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी चौपियन' रह चुके जैनेन्द्र ने कहा, शजिम में घंटों बिताना केवल हम जैसे पेशेवर लोगों के लिए ही जरूरी है। आम लोग रोजाना थोड़ा बहुत व्यायाम करके और उचित आहार का सेवन करके स्वस्थ रह सकते हैं। उन्होंने कहा, श30 मिनट के व्यायाम में महिलाएं स्ट्रेचिंग, जंपिंग, स्किपिंग, दंड बैठक और हिप रेस (उलटा लेट कर बारी बारी एक पैर उठाना) जैसे आसान व्यायाम कर सकती हैं। वक्त मिलने पर सुबह या शाम के वक्त जॉगिंग करें इससे शरीर में ताजगी आती है।

'एम एस धोनी स्पोर्ट्सफिट' और 'फ्लूड' में



बतौर फिटनेस ट्रेनर काम कर चुके जैनेन्द्र ने बताया कि अधिकतर महिलाएं जिम में शरीर के निचले हिस्से (थाई) के बढ़ने और पेट (बेली) निकलने की समस्याएं लेकर आती हैं। उन्होंने कहा, शमहिलाओं में ये समस्याएं काम के दौरान लगातार बैठे रहने और अनुचित खान पान से उत्पन्न होती हैं। ऐसे में महिलाओं को तीनों समय के अपने खान पान को संतुलित करना होगा। नाश्ता, दोपहर और रात के भोजन की तुलना में भारी हो सकता है। नाश्ते में फल या उनका रस, ग्रीन सलाद, ब्राउन ब्रेड, ओट्स, दलिया खाएं और चाय की स्थान पर ग्रीन टी का सेवन करना चाहिए। वहीं जो महिलाएं अपना वजन घटाना चाहती हैं उन्हें सुबह सुबह उठकर खाली पेट बिना चीनी एवं नमक के ठंडे नींबू पानी का सेवन करना चाहिए और केले एवं सेब का सेवन नहीं करना चाहिए। "जैनेन्द्र ने कहा, दिन के भोजन में हरी सब्जी, रोटी खा सकते हैं। साथ ही ग्रीन सलाद, दही का सेवन भी दिन के आहार में किया जा सकता है। रोटी पर घी लगाने की जगह सब्जी में घी डालना ज्यादा उचित रहता है। रोटी और चावल का सेवन एकसाथ करने से भी बचना चाहिए। उन्होंने कहा, शशरात को नाश्ते और दोपहर की तुलना में कम भोजन करना चाहिए और सोने से करीब एक दो घंटे पहले भोजन कर लेना चाहिए ताकि भोजन को पचने का समय मिल जाए। रात को दही खाने से विशेषकर परहेज करना चाहिए। रात को ग्रीन टी पीकर सोने से भी खाना असानी से हजम हो सकता जाता है। साथ ही महिलाओं का अपने आहार में काबरेहाइड्रेट युक्त भोजन का सेवन करने से बचना चाहिए। जैनेन्द्र ने कहा कि यदि कामकाजी महिलाएं इन सब छोटी छोटी बातों का ध्यान रखें तो वह कम समय में अपने शरीर में बड़े बदलाव महसूस करेंगी।

प्रस्तुति- कृति नारंग, बीजेएमसी प्रथम वर्ष

## IMPORTANT QUOTES

"Do, or do not. There is no 'try'."

*Yoda*

\*\*\*\*\*

"The only way to get rid of a temptation is to yield to it."

*Oscar Wilde*

\*\*\*\*\*

"Don't stay in bed, unless you can make money in bed."

*George Burns*

\*\*\*\*\*

"There are no facts, only interpretations."

*Friedrich Nietzsche*

\*\*\*\*\*

"Nothing in the world is more dangerous than sincere ignorance and conscientious stupidity."

*Martin Luther King Jr.*

\*\*\*\*\*

"The use of COBOL cripples the mind; its teaching should, therefore, be regarded as a criminal offense."

*Edsger Dijkstra*

\*\*\*\*\*

"A mathematician is a device for turning coffee into theorems."

*Paul Erdos*

\*\*\*\*\*

**Compilation: Ms. Bhavna Madan Vij**

## Winners V/s Losers

**Part-52**

Winners say, "I must do something";  
Losers say, "Something must be done."

\*\*\*\*\*

Winners are a part of the team;  
Losers are apart from the team.

\*\*\*\*\*

Winners see possibilities;  
Losers see problems.

\*\*\*\*\*

Winners believe in win/win; Losers  
believe for them to win someone has to  
lose.

\*\*\*\*\*

Winners see the potential;  
Losers see the past.

\*\*\*\*\*

*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. 11 No. 11

RNI No.: DEL/BIL/2004/14598

**Publisher:** Ram Kailsah Gupta on behalf of Tecnica 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.