

# Youngster



YOUNGSTER • ESTABLISHED 2004 • NEW DELHI • NOV 2016 • PAGES 8 • PRICE 1/- • MONTHLY BILINGUAL (HIN./ENG.)

## धूमधाम से संपन्न हुआ 'वर्चस्व 2K16'

वर्चस्व मीडिया फेस्ट, टेक्निया इंस्टिट्यूट आफ एडवांस्ड स्टडीज का एक रचनात्मक पहल है। जिसमें संस्थान के डिपार्टमेंट ऑफ जर्नलिज्म के छात्र अपने ज्ञान, कौशल और क्षमता का प्रदर्शन करते हैं। जिस प्रकार पिछले 10 सालों से टेक्निया ने सफल आयोजन के साथ कुछ अलग करने की प्रथा को कायम रखा था उसी कड़ी को आगे बढ़ाते हुए इस बार के वर्चस्व ने भी कुछ अलग अंदाज में कुछ नायाब और नई ऊँचाईयों को छूआ। इस बार वर्चस्व की थीम "नारी सशक्तीकरण" प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी की महत्वाकांक्षी अवधारणा जो एक सफल और सुदृढ़ भारत के लिए आवश्यक है को ध्यान में रखकर निर्धारित की गयी थी। कार्यक्रम की शुरुवात संस्थान के चेयरमैन श्री राम कैलाश गुप्ता, निदेशक डॉ. अजय कुमार, एम आर सिस्टम टायस, श्री एम एन झा, पत्रकारिता विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. दिलीप कुमार व 'वर्चस्व 2016' की संयोजिका निवेदिता शर्मा के द्वारा सरस्वती वंदना व दीप प्रज्वलन के साथ की गयी। श्री गुप्ता ने कार्यक्रम की औपचारिक शुरुवात करते हुए अपने अभिभाषण में छात्रों को कार्यक्रम की सफलता के लिए शुभकामना देते हुए उन्हें प्रेरित किया व अपने युवा



जीवन की कुछ मजेदार घटनाओं को साझा कर विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। इस बार वर्चस्व 2016 में 12 प्रकार के ईवेंट हुए और उसमें दिल्ली एन.सी.आर के 50 से अधिक कॉलेजों के छात्रों ने भाग लिया और अपनी कला का प्रदर्शन किया। इस बार वर्चस्व 2016 का एक अपना अलग ही अंदाज था जहाँ टेक्निया के 'सोल बैंड' ने अपना जलवा बिखेरते हुए अपनी मदमस्त आवाज और सुरीले गीतों से उपस्थित युवाओं को झुमने पर मजबूर कर दिया। वहीं भारी संख्या में दर्शकों की उपस्थिति ने कार्यक्रम के उत्साह को दोगुना कर दिया। वर्चस्व 2016 दिल्ली हाट में 4 नवम्बर को

सुबह 09 बजे से दर्शकों के आने का जो सिलसिला शुरू हुआ वो देर शाम तक चलता रहा।

कार्यक्रम के मुख्य आकर्षण फैशन परेड, ग्रुप डांस, सोलो डांस, सोलो सिंगिंग, एड-मैड, न्यूज ऑन व्हील, मीडिया राइटिंग, मिस्टर एंड मिस वर्चस्व आदि रहे। एड मेनिया में साकेत एंड ग्रुप, कीर्ति भल्ला और अबुजर ग्रुप, राइट ओ राइट में वृंदा टंडन (गीता रतन कॉलेज), नैना शर्मा (राजधानी कॉलेज), नीलाक्षी एवं ध्रुव, शटर बग में वैभव अरोड़ा (महाराजा अग्रसेन कॉलेज), बिपिन मथैव (निस्कोर्ट) एवं मोनू कुमार (टायस), टी-शर्ट एंड लोगो पेंटिंग में अभिमन्यु (टायस), कृपाल (डी ए वी कॉलेज) और मेघा (डिजाइन जोन अकैडेमी) ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम के अंत में ईडीएम नाईट का भी आयोजन किया गया जिसमें अंतर्राष्ट्रीय डीजे 'द प्रोजेक्ट' ने हॉलिवुड व बॉलिवुड के गानों की अद्भूत मिक्सिंग से युवाओं को मस्त करते हुए उनको झुमने पर मजबूर कर दिया।

-बालकृष्ण मिश्र







# PINK HALF MARATHON



## पर्यावरण संरक्षण के लिए जरूरी है जन भागीदारी

महान वैज्ञानिक आइंस्टीन ने कहा था, दो चीजें असीमित हैं— एक ब्रह्माण्ड तथा दूसरी मानव की मूर्खता। मानव ने अपनी मूर्खता के कारण अनेक समस्याएं पैदा की हैं। इसमें से पर्यावरण प्रदूषण अहम है। विधानसभा, संसद, न्यायालय, उच्च-न्यायालय, उच्चतम न्यायालय, अखबार, टेलीविजन सब जगह पर्यावरण संरक्षण तथा प्रदूषण पर चर्चा है, फिर भी न तो कोई दोषी पाया जाता है न किसी को सजा मिलती है। अनेकों स्थलों पर प्रदूषण का स्तर जरूर कम होता है,



पर पूर्णतया नियंत्रित नहीं हो पा रहा है, तो हम किसे दोषी ठहराएं। क्या किसी को दोषी ठहराना ही जरूरी है? और किसी को सजा ही देना जरूरी है या दंड देना ही समाधान है? मेरी समझ में शायद नहीं। चूंकि दंड संहिता से ही सुधार होता तो अब तक अदालतों से दंडित लाखों लोगों के उदाहरण द्वारा सारे प्रकार के अपराध ही बंद हो चुके होते। पर हम देखते हैं, ऐसा हुआ नहीं। तदैव, हम समझते हैं कि इसके लिए जरूरी है जन-जागृति, जन जिम्मेदारी, जन भागीदारी, जन कार्यवाही, सामाजिक दायित्व एवं सामाजिक संकल्प। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी मन की बात के 20वें संस्करण में वर्तमान जल समस्या के लिए जन भागीदारी का आह्वान किया है। इसका सीधा अर्थ है कि सरकार की करोड़ों-अरबों की सफाई योजनाओं और कार्यक्रमों के बावजूद सौ प्रतिशत सफलता जनभागीदारी पर ही निर्भर है।

प्रकृति का प्रत्येक कार्य व्यवस्थित एवं स्वाचालित है। उसमें कहीं भी कोई दोष नहीं है। जीव के शरीर की रचना उसकी अपनी विशेषताओं तथा पर्यावरण के अनुसार इतनी सटीक है कि कोई भी कमी निकाल पाना सम्भव नहीं है। भौतिक पदार्थों का चक्र सन्तुलित है। कहीं भी किसी प्रकार का व्यवधान नहीं आता। मानव प्रकृति का एक अंग है। अपनी अविवेकी बुद्धि के कारण अपने आपको प्रकृति का अधिष्ठाता मानने की भूल करने लगा है। मानव द्वारा की गई ये भूलें प्रकृति के कार्य में व्यवधान डालती हैं और ये व्यवधान जीव जगत को हानि पहुंचाते हैं। मानव पर्यावरण का एक महत्वपूर्ण एवं

प्रभावशाली घटक है। पर्यावरण से परे उसका अस्तित्व नहीं रह सकता। पर्यावरण के अनेक घटकों के कारण वह निर्मित हुआ तथा अनेक कारकों से उसकी क्रियाएं प्रभावित होती रहती हैं। मानव पर्यावरण का एक महत्वपूर्ण उपभोक्ता है। अपने नैतिक, आर्थिक तथा सामाजिक विकास की उच्चतम उपलब्धियां मानव उसी समय प्राप्त कर पाएगा जबकि वह प्राकृतिक सम्पदा का विवेकपूर्ण उपयोग करेगा। जनाधिक्य, भोगवाद की संस्कृति, प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक उपयोग, युद्ध, परमाणु परीक्षण, औद्योगिक विकास आदि के कारण नई-नई पारिस्थिति की समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। इन समस्याओं को उत्पन्न न होने देना मानव जाति का प्रमुख उद्देश्य होना चाहिए।

विश्व के वर्तमान परिवेश में सर्वाधिक संकटग्रस्त स्थिति में पृथ्वी पर जीवन के लिए अत्यंत अनिवार्य पर्यावरण संकटग्रस्त हो गया है। पृथ्वी को इस संकट से बचाने के लिए तथा स्थानीय स्तर पर प्रदूषण को नियंत्रित रखने के साथ ही पर्यावरण को सुरक्षित करने हेतु ढेरों कानून राष्ट्रीय स्तर पर, अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर, स्थानीय स्तर पर भी बनाए जा चुके हैं। फिर भी प्रदूषण पर प्रभावी नियंत्रण नहीं हो पाता, पर्यावरण का संरक्षण तो दूर उसका स्तर सुरक्षित तक नहीं रह पाता। वायु प्रदूषण नियंत्रण कानून 1981 के उल्लंघन हेतु कठोर कारावास की सजा के ही प्रावधानों के बावजूद राष्ट्र में सैकड़ों शहर के वायुमंडल पर प्रदूषण का स्तर क्रांतिक स्तर तक पहुँच चुका है और पहुँच रहा है। जल प्रदूषण नियंत्रण एवं निवारण अधिनियम 1976 में अर्थदंड एवं कारावास

के प्रावधानों के बावजूद पूरी की पूरी यमुना जहरीली हो चुकी है। गंगा गंदी हो चुकी है, प्लास्टिक वेस्ट पर कानून में भी भारी अर्थदंड के बावजूद प्लास्टिक कचरों के ढेर बढ़ रहे हैं। म्यूनिसिपल सॉलिड वेस्ट (नगरीय ठोस अपशिष्ट) कानून में भी कठोर दंड के बावजूद महानगरों में गंदे कचरों के पहाड़ प्रकट हो चुके हैं। हमने यह पाया है कि इस दायित्व के निर्वहन के लिए जिम्मेदार समाज के महत्वपूर्ण घटक भी अपनी जिम्मेदारी को कानून द्वारा

सरकार पर थोप देना ही पर्याप्त मानते हैं। किन्तु कानून के उल्लंघन के लिए किसी एक आदमी को कितनी भी बड़ी सजा क्यों न दे दी जावे, उससे ऐसा कोई उदाहरण प्रस्तुत नहीं होता, जिससे कि सफलतापूर्वक प्रदूषण नियंत्रित किया जा सके। अपितु, व्यावहारिक रूप से प्रदूषण नियंत्रण के सफल उदाहरणों को प्रस्तुत किया जावे, तो उसके अनुगामी, तीव्रतापूर्वक बढ़ सकते हैं।

अर्थ प्रधान युग के अंतर्गत विकास के जिस लक्ष्य को पाने के लिए अंधी दौड़ चल पड़ी है, वहां अविकसित देश से विकसित देश के स्तर को पाने के मार्ग में चीन में परिणति यह रही है कि बीती फरवरी के अंतिम सप्ताह में चीन की राजधानी बीजिंग में प्रदूषण के भयावह स्तर को दृष्टिगत करते हुए आपातकाल की घोषणा करनी पड़ी। स्कूल, कालेजों की भी छुट्टी करनी पड़ गई। बताया जाता है कि चीन की एक मियू नदी में इतना अधिक दूषित तेल प्रवाहित किया जा रहा था कि एक दिन उसमें आग लग जाने से पूरी नदी ही सुलगने लगी। यद्यपि भारतवर्ष में ऐसी परिस्थितियां अभी तक निर्मित नहीं हुई हैं, किन्तु हम सभी को ज्ञात है कि कहां कितना प्रदूषण हो रहा है और जन-सामान्य में इसका क्या दुष्प्रभाव है। यद्यपि शासकीय प्रयासों के द्वारा व्याप्त प्रदूषण के स्तर पर काफी कमी आई है, किन्तु हम यह निश्चित रूप से कह सकते हैं कि यदि केवल कानूनी प्रयासों के स्थान पर सामूहिक सामंजस्य एवं आपसी समझ के द्वारा प्रयास किए जाते तो प्रदूषण के स्तर पर और ज्यादा अच्छे से नियंत्रण

करना सम्भव हो पाता। जितना श्रम, साधन, धन एवं समय हम सब प्रदूषण नियंत्रण एवं पर्यावरण संरक्षण के कानूनी मार्ग में व्यय करते हैं, उसका एक चौथाई भी हमने सामूहिक, सामाजिक सामंजस्य के द्वारा किए होते तो इतनी बुरी स्थिति कभी भी नहीं बनती।

गंभीरता से देखें तो पृथ्वी पर जीवन के बुनियादी आधार हवा, पानी और मिट्टी तीनों पर ही खतरा मंडरा रहा है। और खतरा भयंकर, विनाशकारी है। मनुष्य की जीवन शैली में परिवर्तन और पिछले 100-150 वर्षों के वैज्ञानिक विकास ने पर्यावरण को तहस-नहस कर दिया है। प्रदूषणों के लिए जिम्मेदार हमारी नीयत रही है। नीति की बातें तो सभी करते हैं, व्यवहार में नहीं लाते हैं। जो कायदे कानून हैं, वे तंत्र गत भ्रष्टाचार के कारण कहीं पर भी लागू नहीं होते। एक अध्ययन के अनुसार, धरती का पानी 70 प्रतिशत प्रदूषित हो चुका है। उन्नत कृषि के नाम पर इस्तेमाल रासायनिक खादों, कीटनाशकों, उद्योगों के विसर्जन और अवैज्ञानिक धार्मिक कर्मकाण्ड जल को भयंकर रूप से प्रदूषित कर रहे हैं। जल के लिए लोक चेतना का पूर्ण अभाव है।

इसमें कोई दो राय नहीं है कि पर्यावरण संरक्षण और प्रदूषण की रोकथाक में लिये

सरकार सचेत रही है, लेकिन अपेक्षित लाभ नहीं हो पाया। इसके अनेक पहलू हैं। केवल सरकारें दोषी नहीं हैं पर्यावरण संरक्षण के नाम पर विश्वविद्यालयों में तथा बड़े-बड़े इंटरनेशनल एनजीओ के द्वारा करोड़ों के प्रोजेक्ट लिये थे, लेकिन कार्य कुछ भी नहीं हुआ। पर्यावरण संरक्षण के लिये जरूरत है स्थानीय निकायों के साथ-साथ हर मानव को आगे आने की। जैसे एक परिवार में किसी व्यक्ति को बुखार आ जाता है उसी प्रकार आज जरूरत है एक आदमी पर्यावरण को गंदा कर रहा है तो दूसरा मूकदर्शक बना नहीं रहे। अपितु इसकी चिंता करें पर्यावरण के डॉक्टर के पास जाये। धीरे-धीरे यह प्रवृत्ति जन-जन तक फैलेगी और पर्यावरण हमारा असली घर होगा। केंद्र में नवगठित सरकार धन्यवाद की पात्र है, जिसने गंगा संरक्षण व जल से संबंधित नया विभाग बनाया है।

रूसो का कथन है कि हमें आदत न डालने की आदत डालनी चाहिए। रूसो ने भी प्रकृति की ओर लौटने का आहवान आज से 300 वर्ष पूर्व किया था। हमें निश्चित रूप से प्रकृति की ओर लौटना होगा। लेकिन प्रकृति की ओर लौटने की हमारी शैली पुरातन न होकर नूतन रहेगी। प्रकृति के साथ जो भूल मानव जाति अनजाने में

कर रही है, उसकी पुनरावृत्ति को रोकना होगा। अपनी सुरम्य प्रकृति की ओर लौटना होगा और इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए विश्वस्तर पर पर्यावरणीय शिक्षा की आवश्यकता की अनुभूति की जाने लगी। प्रकृति व पर्यावरण की रक्षा के लिये हुए खेजडली के आत्मोत्सर्ग, चिपको आंदोलन और एप्पिकों आंदोलन को कौन भूल सकता है। पर्यावरण संरक्षण के लिए देश में 200 से भी ज्यादा कानून हैं। इन कानूनों का खुलेआम उल्लंघन होता है, और भारत विश्व के सबसे प्रदूषित देशों की श्रेणी में आता है। पर्यावरण एवं प्रकृति संरक्षण भले ही एक कानूनी मुद्दा अवश्य है, किन्तु इसे सर्वाधिक रूप से शुद्ध करने के लिए इसे संरक्षित रखने के लिए समाज के सभी अंगों के मध्य आवश्यक समझ एवं सामंजस्य के द्वारा सामूहिक प्रयास किया जाना ज्यादा जरूरी है। दरअसल इसके लिए सामाजिक जागरूकता की जरूरत है। पर्यावरण संरक्षण जनजागृति के बिना अपूर्ण रहेगा सरकार तथा अंतर्राष्ट्रीय संगठन चाहे कितना भी प्रयास करें। वास्तव में पर्यावरण को समग्रता के रूप में देखा जाये और जितना जरूरी सुंदर परिवार के साथ जीवन है उतना ही जरूरी सुंदर पर्यावरण है।

-प्रस्तुति:

मानसी शुप्ता, बीबीए

## प्रधानमंत्री आवास योजना की ग्रामीण आवास योजना- 'ग्रामीण' का क्रियान्वयन

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में केंद्रीय कैबिनेट ने प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत ग्रामीण आवास योजना 'ग्रामीण' के क्रियान्वयन को अनुमति प्रदान कर दी है। इस योजना के तहत सभी बेघर और जीर्ण-शीर्ण घरों में रहने वाले लोगों को पक्का मकान बनाने के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है।

इस परियोजना के क्रियान्वयन हेतु 2016-17 से 2018-19 तक तीन वर्षों में 81975 रुपये खर्च होंगे। यह प्रस्तावित किया गया है कि परियोजना के अंतर्गत वर्ष 2016-17 से 2018-19 के कालखंड में एक करोड़ घरों को पक्का बनाने के लिए मदद प्रदान की जाएगी। दिल्ली और चंडीगढ़ को छोड़ कर यह योजना ग्रामीण क्षेत्रों में पूरे भारत में क्रियान्वित की जाएगी। मकानों की कीमत केंद्र और राज्यों के बीच बांटी जाएगी।

विस्तृत जानकारी निम्न है:-

क) प्रधानमंत्री आवास योजना की ग्रामीण आवास योजना- ग्रामीण का क्रियान्वयन।  
ख) ग्रामीण क्षेत्रों में एक करोड़ आवासों के

निर्माण के लिए 2016-17 से 2018-19 तक तीन वर्षों में मदद प्रदान की जाएगी।

ग) समतल क्षेत्रों में प्रति एकड़ 1,20,000 तक एवं पहाड़ी क्षेत्रों में 1,30,000 तक सहायता में बढ़ोतरी।

घ) 21,975 करोड़ रुपए की अतिरिक्त वित्तीय आवश्यकताओं की पूर्ति राष्ट्रीय कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक (नाबार्ड) से की जाएगी।

ड.) लाभान्वितों की पहचान के लिए सामाजिक-आर्थिक-जातीय जनगणना-2011 का उपयोग।

च) परियोजना के तहत लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए राष्ट्रीय स्तर पर तकनीकी सहायता हेतु नेशनल टेक्निकल सपोर्ट एजेंसी का गठन।

क्रियान्वयन की रणनीति एवं लक्ष्य:-

1 पूर्ण पारदर्शिता एवं निष्पक्षता सुनिश्चित करते हुए लाभान्वितों की पहचान का कार्य सामाजिक-आर्थिक-जातीय जनगणना की सूचनाओं का प्रयोग कर किया जाएगा।

2 पूर्व में सहायता प्राप्त लाभान्वितों एवं

अन्य कारणों से अयोग्य लोगों की पहचान के लिए सूची ग्राम सभा को दी जाएगी। अंतिम सूची का प्रकाशन किया जाएगा।

3 घरों के निर्माण की कीमत केंद्र एवं राज्य द्वारा समतल क्षेत्रों में 60:40 के अनुपात में तथा पहाड़ी उत्तर-पूर्वी क्षेत्रों हेतु 90:10 के अनुपात में रखी जाएगी।

4 लाभान्वितों की वार्षिक सूची की पहचान ग्राम सभा द्वारा सहभागिता पूर्वक की जाएगी। मूल सूची की प्राथमिकता में परिवर्तन के लिए ग्राम सभा को लिखित में न्यायसंगत ठहराना होगा।

5 लाभान्वित के खाते में सीधे धनराशि स्थानांतरित की जाएगी।

6 फोटोग्राफ एप के माध्यम से अपलोड किए जाएंगे, भुगतान की प्रगति को लाभान्वित एप के माध्यम से देख पाएंगे।

7 लाभान्वित मनरेगा के अंतर्गत 90 दिनों के अकुशल श्रम का अधिकारी होगा, सर्वर से लिंक कर तकनीकी आधार पर इसको सुनिश्चित किया जाएगा।

8 मकानों की संरचना ऐसी होगी जो क्षेत्रीय आधार पर उपयुक्त हों, मकानों की

रचना में ऐसी खासियतें रखी जाएंगी जो उन्हें प्राकृतिक आपदाओं से बचा सकें। 9 मिस्त्रियों की संख्या में कमी को देखते हुए उनके प्रशिक्षण की व्यवस्था भी की जाएगी।

10 मकान बनाने में प्रयुक्त सामग्री की अतिरिक्त जरूरत को देखते हुए ईंटों के निर्माण हेतु सीमेंट या फ्लाईएश का मनरेगा के अंतर्गत कार्य किया जाएगा।

11 लाभान्वित को 70,000 रुपए तक का ऋण लेने की सुविधा प्रदान की जाएगी।

12 मकान का क्षेत्रफल मौजूदा 20 वर्ग मीटर से बढ़ाकर भोजन बनाने के स्वच्छ स्थान समेत 25 वर्ग मीटर तक किया जाएगा।

13 परियोजना से जुड़े सभी लोगों के लिए

गहन क्षमता सर्जक प्रक्रिया रखी जाएगी।

14 जिला एवं ब्लॉक स्तर पर आवासों के निर्माण हेतु तकनीकी सुविधाएं प्रदान करने के लिए मदद मुहैया कराई जाएगी।

15 आवासों के निर्माण की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए एवं केंद्र और राज्य सरकारों को तकनीकी मदद देने के लिए एक नेशनल टेक्निकल सपोर्ट एजेंसी का गठन किया जाएगा।

16 मकान एक आर्थिक सम्पत्ति है एवं स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्रों में सकारात्मक प्रभाव डालने के साथ ही सामाजिक उन्नति में योगदान देता है। किसी परिवार के लिए रहने का स्थाई मकान होने के प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष फायदे अमूल्य एवं ढेरों हैं।

निर्माण क्षेत्र भारत में दूसरा सबसे बड़ा रोजगार प्रदाता है। इस क्षेत्र का 250 से भी ज्यादा अधीनस्थ उद्योगों से वास्ता है। ग्रामीण आवास योजना के विकास से ग्रामीण समाज में रोजगारों का सृजन होता है और इससे गांवों के अर्थतंत्र का विकास होता है।

रहने के लिए वातावरण बेहतर होने के अप्रत्यक्ष फायदे श्रम उत्पादकता एवं स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव के रूप में होते हैं। पोषण, स्वच्छता, माता एवं बच्चे के स्वास्थ्य समेत मानव विकास के मापदण्डों पर इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जीवन स्तर बेहतर होता है।

—प्रस्तुति: पलक मल्होत्रा, बीजेएमसी

## भागदौड़ भरे युग में महामारी बनती जा रही है अनिद्रा

‘मुझे नींद नहीं आती’ आपने अकसर लोगों को यह शिकायत करते सुना होगा। नींद एक जैविक प्रक्रिया है। हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद बहुत ही जरूरी है। पर्याप्त नींद नहीं लेने से हमारी कार्यक्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है। अनिद्रा के शिकार लोगों को अकसर दिन में इधर-उधर झपकियां लेते देखा जा सकता है।

अनिद्रा आजकल एक महामारी की तरह फैलती जा रही है। एक अनुमान के मुताबिक आज विश्व में हर पांचवां व्यक्ति अनिद्रा का शिकार है। अनिद्रा का अर्थ है नींद में व्यवधान, नींद उचटना या कम नींद आना। यह दो प्रकार की होती है। पहले प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों से जिन्होंने कभी अच्छी, चैन की नींद का आनंद नहीं लिया हो तथा ये लोग तनाव, घबराहट या अन्य किसी असहनीय पीड़ा से पीड़ित न हो। पहली प्रकार की अनिद्रा से पीड़ित लोगों की नाड़ी की गति तेज तथा शरीर का तापमान अधिक होता है। इनकी बाह्य धमनियां प्रायः संकुचित होती हैं। ये लोग प्रायः हिलते-डुलते रहते हैं। दूसरे प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों की अनिद्रा से है जो किसी न किसी बीमारी से पीड़ित होते हैं जैसे पेट में दर्द, पैरों में बेचैनी, थकान, स्पाइनल कॉर्ड में दर्द आदि। इन बीमारियों से नींद की प्रारंभिक अवस्था में बाधा पहुंचती है।

दूसरे प्रकार की अनिद्रा साइकेट्रिक, साइकोसिस तथा साइकोन्यूरोसिस के मरीजों में आमतौर पर देखी जा सकती है। डर तथा चिंता भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं। डिप्रेशन तथा मेनियक डिप्रेशन

से भी अनिद्रा की शिकायत हो सकती है इससे सोने पर एक बार तो नींद आ जाती है परन्तु सुबह जल्दी आंख खुल जाती है तथा बाद में रोगी सो नहीं पाता। सन्निपात तथा कोई काल्पनिक डर भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं।

विकित्सा की होम्योपैथिक शाखा के अंतर्गत अनेक ऐसी दवाइयां हैं जिनका प्रयोग अनिद्रा के उपचार के लिए किया जाता है। मरीज के लक्षणों के आधार पर कोई भी दवा उसे दी जा सकती है।

आर्सेनिक एलबम 30 यह दवा उन मरीजों को दी जाती है जो किसी मानसिक बेचैनी के कारण करवटें बदलते रहते हैं। वह शारीरिक रूप से इतना कमजोर होता है कि उसका चलना-फिरना भी मुश्किल होता है। मरीज को निरंतर मृत्यु का भय बना रहता है। वह इलाज के प्रति निराश हो चुका होता है। ऐसे रोगी को बार-बार थोड़े पानी की प्यास लगती रहती है।

केनाबिस इंडिका 30 यह उन रोगियों के लिए उपयुक्त होती है जो भय, भ्रांति तथा मानसिक दुर्बलता के शिकार होते हैं। ऐसे रोगी अकसर मरे हुए लोगों को सपने में देखते हैं। उन्हें लगता है कि वह पागल हो जाएंगे। ऐसा रोगी लगातार बोलता रहता है और सिर हिलाता रहता है। अकसर बोलते-बोलते वह यह भी भूल जाता है कि उसे आगे क्या बोलना है। विनम्र स्वभाव का व्यक्ति यदि उद्वण्ड स्वभाव हो जाए तो उसे यह दवा दी जाती है।

हायोसाइमस नाइगर 200 इसमें मरीज बहुत बातूनी और ईर्ष्यालु होता है। इस प्रकार का रोगी बहुत डरता है। उसे हर बात में डर लगता है जैसे अकेले रहने का

डर, विष खिलाने का डर, किसी षड़यंत्र का डर आदि। बच्चों में नींद न आना, नींद आते ही डर जाना, बिस्तर से निकलने या भागने की कोशिश करना जैसे लक्षण होने पर यह दवा दी जाती है।

कैफिया क्रूडा 200 यह दवा उन रोगियों के लिए उचित है जिन्हें रात को नींद नहीं आती। वे अकसर भविष्य के बारे में चिंता करते रहते हैं। ऐसे रोगी अचानक ही हंसने या रोने लगते हैं ऐसे रोगियों को बहुत अधिक चिंता, बातचीत या मानसिक परिश्रम करने में सिर में तेज दर्द होता है। एकोनाइटम नैपेलस 30 इसमें रोगी अकसर बैचैन रहता है जिससे उसे नींद नहीं आती। उसे इतना डर लगता है कि वह बेहोश भी हो जाता है। स्थित गंभीर होने पर रोगी को मरने का डर लगने लगता है। रोगी अकसर डर के कारण घर से नहीं निकलता, भीड़भाड़ वाली जगहों से भी बचता है। उसे बार-बार पानी की प्यास भी लगती है।

इग्नेशिया अमारा 200 यह दवा उन रोगियों को दी जाती है जो शोक, भय या दुख की वजह से एकाएक बेहोश हो जाते हैं। उसे तम्बाकू या धुआ सहन नहीं होता। उसके सिर में भी दर्द होता है। प्रेम या काम में निराशा से उत्पन्न अनिद्रा के लिए भी यही दवा कारगर होती है।

किसी भी दवा के चुनाव से पहले रोगी के लक्षण पहचानना जरूरी होता है तथा किसी भी दवा के प्रयोग से पहले किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना भी जरूरी होता है।

—प्रस्तुति:

सौम्या श्रेष्ठ, बीजेएमसी

## नोटबंदी के खिलाफ विपक्ष की अनेकता

विपक्षी दलों ने सोमवार को नोटबंदी के फैसले के खिलाफ सड़कों पर आकर विरोध जताया। लेकिन इस क्रम में वे उद्देश्य की एकता नहीं दिखा पाए। बारीकी से देखें तो यही लगता है कि इन दलों के बीच इस पर ही कोई स्पष्ट समझ नहीं है कि वे किस चीज का विरोध कर रहे हैं। कांग्रेस और बहुजन समाज पार्टी सहित कई दलों ने कहा है कि वे काले धन के खिलाफ एनडीए सरकार की मुहिम के विरुद्ध नहीं हैं, बल्कि वे तो सिर्फ नोटबंदी को बिना पूरी तैयारी के लागू करने की मुखालफत कर रहे हैं। इसलिए उन्होंने नोटबंदी का फैसला रद्द करने की मांग नहीं की है। दूसरी तरफ तृणमूल कांग्रेस, मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी और आम आदमी पार्टी ने ये निर्णय वापस लेने की मांग की है। प्रतिरोध कैसे हो, इस पर



भी उनमें मतभेद रहे। 14 दलों ने मिलकर जन-आक्रोश दिवस मनाने का फैसला किया। जबकि वामपंथी दलों ने भारत बंद की अपील कर दी। बाद में जनता दल (यू) विरोध मुहिम से ही अलग हो गया। दरअसल, इस पार्टी के नेता और बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने नोटबंदी का पुरजोर समर्थन किया है। यही रुख ओडिशा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक और उनके बीजू जनता दल (बीजद) का भी है। तो कुल सूरत यह है कि साझा जन-आक्रोश दिवस मनाने के बावजूद नोटबंदी के सवाल पर कोई स्पष्ट विपक्षी दृष्टि सामने नहीं आ सकी। यह निर्विवाद है कि नोटबंदी के कारण आमजन को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। औचक कदम उठाने की जल्दी में सरकार इतने बड़े कदम की पूरी तैयारी नहीं कर पाई, यह मानने में भी किसी को दिक्कत नहीं होगी। परेशानियां लंबी खिंचीं, तो लोगों में सरकार के प्रति नाराजगी भी पैदा हो सकती है। संभवतः विपक्ष की निगाह इसी संभावित स्थिति पर है। सरकार के सामने चुनौती यह है कि ऐसी हालत वह ना पैदा होने दे। अब तक आम तौर पर लोगों ने उसके मकसद का समर्थन किया है। इसीलिए विपक्ष के जन-आक्रोश दिवस में कोई बड़ी जन-भागीदारी नहीं दिखी। यह विपक्षी पार्टियों से जुड़े कार्यकर्ताओं और उनके समर्थकों का विरोध दिवस ही बना रहा। मसलन, आम जनजीवन केरल में प्रभावित हुआ, तो शायद इसीलिए कि वहां वाम

लोकतांत्रिक मोर्चे की सरकार है। अन्य जगहों पर विपक्षी दलों ने जुलूस निकाले, रास्ते रोके। विपक्ष ने संसद नहीं चलने दी, जिसे उसने शीतकालीन सत्र के आरंभ से रोक रखा है।

इन सबका संकेत यही है कि विपक्ष नोटबंदी को बड़े राजनीतिक मुद्दे में बदलने की कोशिश जारी रखेगा। इसमें कितनी सफलता मिलेगी, यह आने वाले दिनों में जन-प्रतिक्रिया से तय होगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा है कि 50 दिन में आम स्थिति बहाल हो जाएगी। ऐसा हुआ, तो विपक्ष का अभियान परवान नहीं चढ़ सकेगा। लेकिन यदि लोगों की मुसीबतें लंबी खिंचीं, तो फिर अनेकता और मतभेदों के बावजूद ये मुद्दा विपक्ष के पुनर्जीवन का जरिया बन सकता है।

-बालकृष्ण मिश्र

### THIS MONTH

**November 15, 1777:** The Articles of Confederation were adopted by Continental Congress.

...

**November 30, 1782:** A provisional peace treaty was signed between Great Britain and the United States heralding the end of America's War of Independence. The final treaty was signed in Paris on September 3, 1783. It declared the U.S. "...to be free, sovereign and independent states..." and that the British Crown "...relinquishes all claims to the government, propriety and territorial rights of the same, and every part thereof."

...

**November 21, 1783:** The first free balloon flight took place in Paris as Jean Francois Pilatre de Rozier and Marquis Francois Laurent d'Arlandes ascended in a Montgolfier hot air balloon. Their flight lasted about 25 minutes and carried them nearly six miles at a height of about 300 feet over Paris. Benjamin Franklin was one of the spectators.

...

**November 25, 1783:** At the end of the Revolutionary War, the last British troops left New York City.

...

**November 26, 1789:** The first American holiday occurred, proclaimed by President George Washington to be Thanksgiving Day, a day of prayer and public thanksgiving in gratitude for the successful establishment of the new American republic.

...

Compilation: Honey Shah

### BASICS OF MEDIA

**Vector:** Refers to a force with a direction. Graphic vectors suggest a direction through lines or a series of objects that form a line. Index vectors point unquestionably in a specific direction, such as an arrow. Motion vectors are created by an object or a screen image in motion.

...

**VTR Log:** A list of all takes on the source videotapes compiled during the screening (logging) of the source material. It lists all takes - both good (acceptable) and no good (unacceptable) - in consecutive order by time code address. Often done with computerized logging programs. A vector column facilitates shot selection.

...

**Window Dub:** A "bumped-down" copy of all source tapes that has the time code keyed over each frame.

...

**Chroma Keying:** Effect that uses color (usually blue or green) for the backdrop, which is replaced by the background image during a key.

...

**Digital Video Effects (DVE):** Visual effects generated by a computer or digital effects equipment in the switcher.

...

Compilation: Rahul Mittal

# सियासत के घटिया बोल



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने मंत्रियों को 'सर्जिकल स्ट्राइक' पर बयानबाजी करने से जिस रोज मना किया था, उसके अगले ही दिन कांग्रेस उपाध्यक्ष राहुल गांधी ने ऐसी बात कह दी, जिस पर सियासी बवाल उठना ही था। अपनी देवरिया से दिल्ली तक की किसान यात्रा की समाप्ति के मौके पर गुरुवार को राहुल गांधी कुछ ऐसा बोल गए, जो उन्हें नहीं बोलना चाहिए था। प्रधानमंत्री को निशाना बनाते हुए उन्होंने कहा— 'जवानों ने अपना खून दिया और आप (मोदी) शहीदों के खून की दलाली कर रहे हैं।' इस पर भाजपा का भड़कना स्वाभाविक था। लेकिन दिलचस्प यह है कि पहले भारतीय सेना की 'सर्जिकल स्ट्राइक' का सबूत मांग चुके दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को भी इससे बदला चुकाने का मौका मिला। पहले राहुल गांधी ने 'सर्जिकल स्ट्राइक' का साहस दिखाने के लिए मोदी की तारीफ की थी। जब केजरीवाल ने उस कार्रवाई का वीडियो जारी करने की मांग की, तो राहुल ने उनकी आलोचना की थी। अब जबकि राहुल ने 'दलाली' वाला बयान दिया तो केजरीवाल ने यह कहते हुए उन्हें नसीहत दी कि उनका यह बयान घोर निंदनीय है और ये वक्त देश के जवानों के साथ खड़े होने का है। बहरहाल, राहुल पर उससे भी जोरदार वार भाजपा अध्यक्ष अमित शाह ने किया। कहा— 'सर्जिकल

स्ट्राइक को लेकर पूरा देश और भाजपा गर्व महसूस करते हैं। आपको भी होना चाहिए। लेकिन आपको आपत्ति है तो आपके मूल में ही खोट है।' अब चूंकि बयान राहुल गांधी ने दिया था, तो उनका बचाव करना कांग्रेस की मजबूरी है। तो उसकी तरफ से मोर्चा कपिल सिब्बल ने संभाला। सिब्बल ने अमित शाह पर व्यक्तिगत हमले किए। इसके जवाब में भाजपा के रविशंकर प्रसाद ने कहा कि कांग्रेस में देशभक्ति पर राहुल-भक्ति भारी हो गई है। मजेदार यह कि भारतीय सेना की साहसिक कार्रवाई को लेकर सियासी फायदे की होड़ में एक-दूसरे के खिलाफ स्तरहीन भाषा का इस्तेमाल कर रहे तमाम नेता लगे हाथ यह उपदेश भी दे देते हैं कि इस मुद्दे पर राजनीति नहीं होनी चाहिए। काश, वे सभी बोलते वक्त इस बात का ख्याल रखते! लेकिन दुर्भाग्यपूर्ण है, और संभवतः ऐसा सिर्फ अपने देश में ही होता है जहां नेता राष्ट्रहित पर अपने स्वार्थ को तरजीह देते हैं। इस वक्त जबकि पाकिस्तान और चीन के गठजोड़ से देश की सुरक्षा के लिए चुनौतियां बढ़ रही हैं, देश में ऐसे मतभेद और टकराव अत्यंत चिंता की बात हैं।

प्रधानमंत्री की तारीफ की जानी चाहिए कि उन्होंने स्थिति संभालने की कोशिश की। अपने मंत्रियों को जुबान पर लगाम लगाने की सलाह दी। लेकिन उससे कुछ हासिल नहीं होगा, अगर बाकी दल और नेता जिम्मेदारी का परिचय नहीं देंगे। उन्हें इसका ख्याल रहना चाहिए कि तू तू-मैं मैं करने के लिए उनके पास मुद्दों की कमी नहीं है। राष्ट्रीय सुरक्षा और सेना को वे इससे बख्श दें तो बेहतर होगा। वरना, भारतीय जनमानस उन्हें क्षमा नहीं करेगा।

## IMPORTANT QUOTES

"Tragedy is when I cut my finger. Comedy is when you walk into an open sewer and die."

Mel Brooks

...

"Wit is educated insolence."

Aristotle

...

"My advice to you is get married: if you find a good wife you'll be happy; if not, you'll become a philosopher."

Socrates

...

"Advice is what we ask for when we already know the answer but wish we didn't"

Erica Jong

...

"Show me a woman who doesn't feel guilty and I'll show you a man."

Erica Jong

...

"A narcissist is someone better looking than you are."

Gore Vidal

...

Compilation: Bhavna Madan Vij

## WINNERS v/s LOOSERS <sup>Part-64</sup>

The Winner is always has a program.; The Loser always has an excuse.

...

The Winner says, "Let me do it for you; The Loser says: " That is not my job."

...

The Winner sees an answer for every problem; The Loser sees a problem for every answer.

...

The Winner says, "It may be difficult but it is possible"; The Loser says, "It may be possible but it is too difficult."

...

When a Winner makes a mistake, he says, " I was wrong"; When a Loser makes a mistake, he says, " It wasn't my fault."

...

A Winner makes commitments; A Loser makes promises.

...

Winners have dreams; Loser have schemes.

...

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: [hodbjmc@tecnia.in](mailto:hodbjmc@tecnia.in)

Vol. 12 No. 11

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.