RNI NO. DEL/BIL/2004/14598

Youngster

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

श्री सिद्धि विनायक मंदिर में गणेश उत्सव की धूम

महाराष्ट्र एवं मुंबई की भांती ही श्री गणेश उत्सव आयोजन समिति रोहिणी दिल्ली की ओर से इस वर्ष भी गणेशोत्सव पर विशाल शोभा यात्रा निकाली गई जो 1 किलोमीटर से भी लंबी थी। इस शोभा यात्रा में विभिन्न देवी–देवताओं की झांकियों, बैण्ड–बाजे, शहनाई, नफीरी, ढोल–ताशे शामिल थे।

श्री गणेश उत्सव आयोजन समिति रोहिणी के अध्यक्ष श्री राम कैलाश गुप्ता ने बताया कि आने वाले दिनों में भगवत किशोर, हरबंस पंडित, ऊषा मंगेशकर, कविता पौड़वाल व हास्य कलाकारों के भी मंदिर में आने की उम्मीद है। श्री गुप्ताजी ने बताया की गणेश पुराण की कथा इस लैवल पर पहली बार आयोजित हो रही है। उत्तरी एवं उत्तरी पश्चिमी दिल्ली के निवासीयों में इस आयोजन को लेकर अति उत्साह देखने को मिल रहा है।

इस कडी में सबसे पहले श्री गणेश उत्सव आयोजन समिति रोहिणी दिल्ली के संस्थापक श्री राम कैलाश गुप्ता व अन्य संस्था सदस्यों के द्वारा गणेश वंदना की गई व शोभा यात्रा की शुरुवात अग्रवाल भवन रोहिणी सैक्टर –8 से हुई जिसे श्री गुप्ता जी ने झंडी दिखाकर रवाना किया। इस यात्रा में टेक्निया इंस्टीट्यूट ऑफ अडवांसड स्टडीज के बाइक सवारों का दस्ता सबसे आगे व इसके पीछे अष्टावक्र स्कूल ऑफ स्पेशल चिलड्रेंस, स्पेशल आर्ट स्कूल, टेक्निया इंस्टीट्यूट ऑफ टीचर्स ऐजूकेशन, टेक्निया इंटरनैशल स्कूल, अष्टावक्र इंस्टीट्यूट ऑफ रिहैबीलिएशन सांइसेस एण्ड रिर्सच व शारदा देवी संस्कृत विद्यापीठ दरियागंज की विभिन्न झांकियां थीं।

इस झांकी में टेक्निया ग्रुप के सभी संस्थानों के छात्र–छात्रा, शिक्षकगण व अन्य सदस्य शामिल हुए। शोभा यात्रा की शुरुवात अग्रवाल भवन रोहिणी सैक्टर –8 से होते हुए, सै.7–8 डिवाईडींग रोड, हिमालय पब्लिक स्कूल, रजापूर गांव से निकल कर, रोहिणी स्पोर्टस कॉम्पलेक्स, सैंट मार्गेट पब्लिक स्कूल, प्रशांत विहार, रोहिणी कोर्ट से होती हुई कथा स्थल श्री सिद्धि विनायक मंदिर मधुबन चौक पर आकर समाप्त हुई। शोभा यात्रा का लोगों ने जगह–जगह पर फूल–मालाओं से स्वागत किया और कई भक्तों ने खाने पीने की वस्तुओं को इस यात्रा में शामिल गणेश भक्तों में वितरित किया। कथा स्थल पर शोभा यात्रा के पहुंचने पर श्री गणेश जी की महाआरती की गयी व भक्तों के लिए विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। राजनेताओं के अलावा सामाजिक कार्यक्रताओं के साथ–साथ स्कूल व कॉलेज के बच्चों का उत्साह व भीड़ भी देखते ही बन रही थी। सिद्धि विनायक मंदिर में भगवान गणपति जी की चांदी की प्रतिमा भगवान गणेश जी के साक्षात दर्शन देने का प्रतीक है एवं सभी की मनोकामना पूरी हो ये संस्था ऐसी कामना करती है।

–बालकृष्ण मिश्र

छायाचित्र : तनिष्क, विशाल, तेजस

दादरी का दुख और चुनावी राजनीति की गहमा–गहमी

उत्तर प्रदेश में क्या 2017 विधानसभा चुनाव के लिये राजनैतिक बिसात बिछने लगी है ? हाल के दिनों में प्रदेश में जिस तरह से नेताओं की भड़काऊ बयानबाजी में तेजी और बाहरी नेताओं की आवाजाही बढ़ी है, उसे सियासी नजरिये से अनदेखा नहीं किया जा सकता है। सियासतदारों की नीयत में जिस तरह का दोहरापन नजर आ रहा है, वह देशहित और जातीय व्यवस्था के लिये खतरनाक है। नेतागण अपनी सियासी हांडी में क्या पका रहे हैं, वह भले ही समझते हों कि इसकी जानकारी किसी को नहीं हैं, लेकिन ऐसा है नहीं। नेताओं की हांडियों से निकलने वाली महक यूपी की गंगा–जमुनी संस्कृति के लिये अभिशाप बनती जा रही है। प्रदेश में जनता के बीच विश्वास का माहौल कम हो रहा है तो तनाव का वातावरण बढ़ता जा रहा है। तमाम दलों के नेता अपनी राजनैतिक रोटियां सेंकने के लिये विवाद की छोटी–छोटी घटनाओं और वारदातों को साम्प्रदायिक और राजनैतिक रंग देकर नफरत की आग भड़का रहे हैं। सभ्य समाज के लिये जो घटनाएं कलंकित होती हैं, उसका भी नेतागण राजनीतिकरण कर देते हैं। इसी के चलते प्रदेश कई बार दंगों की आग में झुलस चुका है। खासकर पश्चिमी उत्तर प्रदेश में तो कई बार महौल बिगड़ चुका है। मुजफ्फरनगर, मेरठ, बरेली, मुरादाबाद, सहारनपुर, शामली आदि जिलों में नेताओं द्वारा भड़काई गई नफरत की आग न जाने कितनों को मौत की नींद सुलाकर घर तबाह कर चुकी है।

किसी भी दर्दनाक, खौफनाक, शर्मनाक, आपसी विवाद, छेड़छाड़ की घटना को हमारे नेता किस तरह सियासी रंग में रंग देते हैं, इसका प्रमाण है ग्रेटर नोएडा के दादरी का वह गांव जहां एक मुस्लिम बुजुर्ग की हत्या और उसके पुत्र की मरणासन्न स्थिति इस अफवाह के चलते कर दी गई दी गई कि उसने कथित रूप से गाय को मारा था। उत्तर प्रदेश में गौमांस पर विवाद नया नहीं है। हमेशा से एक पक्ष गौ हत्या का विरोध करता रहा है तो दूसरा वर्ग गौमांस का यह कहकर समर्थन करता चला आ रहा है कि कौन क्या खायेगा, इसका फैसला वह स्वयं ही करेगा। इसी विरोधाभास के चलते गाय की पूजा करने वाले और गौमांस का सेवन करने वालों के बीच विवाद अक्सर किसी न किसी रूप में सामने आ जाता है। दादरी के गांव की घटना को नेताओं ने जिस तरह से

प्रचारित और प्रसारित किया, उससे तनाव का वातावरण पैदा हो गया। हालांकि सभी आरोपी पकड़ लिये गये हैं, लेकिन कुछ नेता ऐसा वातावरण तैया कर रहे हैं कि पीडित को न्याय दिलाने की जिम्मेदारी न्यायपालिका की नहीं बल्कि उनकी (नेताओं) है। मीडिया भले इसमें कैसे पीछे रह सकता था, उसने भी गांव में डेरा डाल दिया। आखिर टीआरपी बढ़ाकर ही तो इलेक्ट्रानिक मीडिया अपना बिजनेस बढ़ाता है। तमाम प्रदेशों के जिन नेताओं ने कभी यूपी का रूख नहीं किया था वह ग्रेटर नोएडा के बिसाहड़ा गांव मे धूल उड़ाते मिले। हर नेता इस घटना को दुर्भाग्यपूर्ण बताने के साथ ही यह भी दोहरा रहा है कि इस पर राजनीति नहीं होनी चाहिए, लेकिन वह खुद राजनीति करने से बाज नहीं आ रहा है। गांव पहुंचने वाले सभी नेता इंसानियत और भाईचारे की बात कर रहे थे जो नहीं पहुंच पाया वह मीडिया को बयान देकर अपनी उपस्थिति दर्ज करा रहे थे।

यह संभव नहीं कि ऐसी घटनाओं पर राजनेता सक्रिय न हों और राजनीति न करें, लेकिन मुश्किल यह है कि राजनीति के नाम पर घटिया राजनीति हो रही है। राजनीति का मतलब है लोगों को जागरूक करना और दिशा देना, लेकिन अब ऐसे मामलों में सक्रियता दिखाने वाले नेता वोट बैंक को साधने और विरोधी दलों को कठघरे में खड़ा करने का ही काम करते हैं। इस घटना के बाद जहां भाजपा विरोधी दल यह माहौल बनाने की कोशिश में लगे हुए हैं कि इस वारदात के लिए केंद्र सरकार की रीति□नीति जिम्मेदार है वहीं दूसरी ओर भाजपा नेता इस घटना की गंभीरता को कम करने की कोशिश करते दिख रहे हैं। भाजपा नेतृत्व की यह जिम्मेदारी है कि वह अपने बड़बोले नेताओं पर सख्ती से लगाम लगाए क्योंकि ऐसे नेता कुल मिलाकर उसकी जड़ें खोदने का ही काम कर रहे हैं। यदि इस तरह की घटनाएं पहले हो चुकी हैं तो इसका यह मतलब नहीं कि एक और ऐसी ही घटना की अनदेखी कर दी जाए। इस तरह की घटनाएं सभ्य समाज को कठघरे में खड़ा करने वाली हैं।

यह विचित्र है कि इसकी अनुभूति बिसाहड़ा गांव के लोगों को तो हो रही है, लेकिन राजनीतिक दल कहीं कोई सबक सीखते और समाज को दिशा देते हुए नहीं दिख रहे हैं। अभी तक किसी भी नेता की ओर से ऐसा कोई बयान सुनने को नहीं मिला कि यह घटना शर्मिंदा करने वाली है, लेकिन इसकी भी जरूरत है कि अवैध रूप से हो रही गोकशी पर रोक लगाई जाए। इसके उलट कुछ लोग यह संदेश देने की कोशिश करते दिख रहे हैं कि गोवध पर ज्यादा चिंतित और परेशान होने की जरूरत नहीं है। यह रवैया ठीक नहीं। तमाम आधुनिकता और प्रगति के बावजूद यह अपेक्षा नहीं की जानी चाहिए कि औसत हिंदू गोवध को अपनी स्वीकृति प्रदान कर दें। गोवध के संदेह में किसी की हत्या करने और गोवध पर आपत्ति प्रकट करने वालों में अंतर है। इस अंतर को ध्यान में रखा जाना चाहिए, लेकिन इसकी जानबूझकर अनदेखी की जा रही है। चूंकि अब यह स्पष्ट है कि बिसाहड़ा गांव पहुंच रहे नेताओं का मकसद सिर्फ अपनी राजनीतिक रोटियां सेंकना है इसलिए स्थानीय प्रशासन को सख्ती का परिचय देना चाहिए। उसे ऐसे नेताओं को गांव में प्रवेश करने से रोकना चाहिए जो माहौल खराब करने का काम कर रहे हैं।

हकीकत तो यही है कि ऐसी वारदातों के लिये सभी दल जिम्मेदार हैं। भाजपा और समाजवादी पार्टी नेतृत्व की यह जिम्मेदारी थी कि वह अपने बड़बोले नेताओं पर सख्ती से लगाम लगाती, लेकिन दोनों ही दलों के शीर्ष नेतृत्व ने ऐसा नहीं किया। दोनों ही दलों के शीर्ष नेतृत्व को समझना होगा कि कुल मिलाकर ऐसी वारदातें उसकी जड़ें खोदने का ही काम करते हैं। दादरी कांड के बहाने ही हैदराबाद के ओवैसी और आम आदमी पार्टी के अरविंद केजरीवाल तक यूपी में अपनी सियासत चमकाने आ गये। यह विचित्र है कि इस बात की अनुभूति बिसाहड़ा गांव के लोगों को तो है, लेकिन राजनीतिक दल कोई सबक सीखने को तैयार नहीं हैं। अभी तक किसी भी नेता की ओर से ऐसा कोई बयान सुनने को नहीं मिला जिससे एहसास हो सके कि हमारे नेता समाज को जोड़ने का भी काम करते हैं।

–बालकृष्ण मिश्रा

प्रकृति के करीब जाना है तो निकलिए ट्रैकिंग पर

पर्यटन स्थलों की सैर भला किसे पसंद नहीं मगर इसमें थोड़ा रोमांच जुड़ जाएं तो सोने पर सुहागा। अगर आप भी सैर में थोड़ा रोमांच चाहते हैं,तो यह बेहतरीन समय हैं ट्रैकिंग का। हिमालय की पहाडियां, नीला आकाश, प्रातिक परिश्य और बिना बाधा के पहाड़ों की बुलंद चोटियां। ये सब ट्रैकिंग, शौकीनों को लुभाती है। ऐसी कई जगह हैं, जहां आप ट्रैकिंग का मजा ले सकते हैं। प्रति के करीब जाना है तो ट्रैकिंग पर निकल जाइए। आइए हम भी चलते हैं आपके साथ। सोलंग वैली– मनाली के नजदीक यह वैली 2,560 मीटर की ऊंचाई पर है। सोलंग वैली में बर्फ से ढ़की हिमालय की पहाडियों का खूबसूरत श्य देखते बनता है। मनाली से सोलंग तक 16 किलोमीटर तक ट्रैकिंग कर पहुंचना बेहद रोमांचकारी होता है। ट्रैकिंग के दौरान रास्ते के खूबसूरत नजारे और देवदार के जंगलों की खूबसूरती को निहार सकते हैं। इसके अलावा आप सेब के बाग, आर्किड के फूलों की खूबसूरती, गांवों का जीवन ओर हर तरफ बिखरी हरियाली आपके ट्रैकिंग के अनुभव को सुखद बना देगी। सोलंग पहुंच कर दूसरी कई गतिविधियों का हिस्सा बन सकते हैं– जैसे पैराग्लाइडिंग, जोर्बिंग और घोड़े की सवारी वगैरह।

नागर– नागर की ट्रैकिंग कुल्लू जिले में अनोखा अनुभव देती हैं। यह सफर मलाना गांव तक जाकर खत्म होता हैं। इसमें तीन दिन लगते हैं। इस ट्रैकिंग में न सिर्फ प्रातिक सुंदरता का मजा हैं, बल्कि रास्ते में पड़ने वाले गांवों के लोगों का स्वार्थरहित सेवाभाव मन को छू लेता हैं। रास्ते में पड़ने वाले ये गांव कैंपिंग के लिए बेहतरीन होते हैं। मगर आप ट्रैकिंग के दौरान सावधान रहे।

सैंडकफू– यह पश्चिम बंगाल की सबसे ऊंची चोटी हैं। लगभग 3,636 मीटर ऊंची यह चोटी बेहतरीन ट्रैकिंग के लिए जानी जाती है। यह उन जगहों में से एक हैं जहां ट्रैकर्स को जादुई श्य देखने को मिलते हैं। दुनिया के सबसे ऊंचे पहाड़ माउंट एवरेस्ट, कंचनजंघा, लोटस और मकालु भारत, नेपाल और भूटान तक हैं। यह ट्रैकिंग सबसे लंबी है इसलिए आप अपने साथ सभी जरूरी सामान रखें। मानेभंजन से शुरू होने वाली यह ट्रैकिंग एक घंटे के सफर के बाद दार्जलिंग जाकर रूकती हैं। चित्रे पहुंचने में लगभग चार घंटे का समय लगता है। कालीपोखरी की तरह ट्रैकिंग बेहद ही खूबसूरत है। इस रास्ते में आप कई रंग–बिरंगे व दुर्लभ पक्षी देख सकते हैं। दिन के अंत में कालीपोखरी की छोटी से काली झील में पास पहुंचते हैं। यह बौद्धों का बेहद ही पवित्र झील है। माना जाता हैं यहां का पानी कभी जमता नहीं।

रूपकुंड– 4,463 मीटर की ऊंचाई पर यह बेहद ही चुनौतीपूर्ण ट्रैक है। रूपकुंड और स्केलेटल झील ऐसी जगह हैं, जो पर्यटकों को आकर्षित करती है। 1942 में स्केलेटन झील में कई मानव कंकाल मिले थे। इसलिए इसका नाम स्केलेटन (कंकाल) झील पड़ा। बर्फ से ढके पहाड़ यहां आने वाले ट्रैकर्स को चुनौती देते प्रतीत होते हैं।

इसके अलावा हिमाचल प्रदेश में ट्रैकर्स का आनंद लिया जा सकता हैं। बेहतरीन समय अक्टूबर–नवम्बर है।

प्रस्तुति– प्रियंका सिंह, बीजेएमसी द्वितीय वर्ष

केले के पौष्टिक गुणों को हम कितना कम जानते हैं!

मूसासी परिवार का सदस्य केला बहुत प्राचीन फल है। 326 ईसा पूर्व में सिंधु घाटी में केले का उल्लेख मिलता है। इसका वनस्पति नाम मूसा पारादिसिआका लिनिअस है। हमारे देश में यह सर्वत्र तराई वाले स्थानों, मंदिरों, धार्मिक स्थानों में खूब मिलता है। मांगलिक कार्यों में इसकी बड़ी उपयोगिता है। यह धार्मिक कृत्यों तोरण, वेदिका मंडप आदि की सजावट में काम आता है। अन्य फलों की अपेक्षा केला बहुत पौष्टिक होता है परन्तु आमतौर पर लोग इसके गुणों से अनभिज्ञ होते हैं क्योंकि यह बहुतायत में मिलता है। केले में ग्लूकोज (घुलने वाली शक्कर) होती है। इसलिए इसकी उपयोगिता बहुत अधिक है। यह खाते समय मुंह में ही घुल जाता है। इससे शरीर को तुरन्त बल मिलता है।

केले में लगभग 75 प्रतिशत जल होता है। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, लोहा तथा तांबा पर्याप्त मात्रा में होते हैं। मानव शरीर में रक्त निर्माण में लोहा, मैग्नीशियम तथा तांबा सक्रिय भूमिका निभाते हैं। इसलिए रक्त निर्माण तथा रक्त परिशोधन में केला बहुत सहायक है। केले में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है इसलिए यह आतों की सफाई के लिए बहुत लाभकारी है। केला अम्लीय भोजन पर क्षारीय क्रिया करता है। विटामिन श्डीश के अलावा अन्य सभी प्रकार के विटामिन इसमें पाए जाते हैं। केले में लगभग 22 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, दो प्रतिशत प्रोटीन तथा एक प्रतिशत वसा भी होता है।

आयुर्वेद के अनुसार पका केला शीतल, वीर्यवर्धक, पुष्टिकर, मांसवर्धक, क्षुधा, प्यास, नेत्र रोगों तथा प्रमेह को नष्ट करता है। कच्चा केला कब्ज, ठंडा, कसैला, पचने में भारी, वायु तथा कफ पैदा करने वाला होता है।

केले के शर्बत को खांसी के लिए रामबाण समझा जाता है। इसके लिए पके हुए केले को काटकर उसमें चीनी मिला लें और उसे बंद मुंह वाले बर्तन में रख दें। अब एक चौडे मुंह वाले बर्तन में पानी डालकर उसमें बंद मुंह वाला बर्तन रखकर आग पर गर्म करें। जब पानी खौल जाए तो बर्तन नीचे उतार लें और केल को ठंडा करें। ठंडा होने पर इसे चम्मच मे मथ कर एकसार कर लें। केले के इस शर्बत से खांसी तो मिटती ही है। साथ ही यह वीर्यवर्धक, प्यास, नेत्र रोग तथा प्रमेह को नष्ट करने वाला होता है।

आंतों के विकारों में तथा दस्त, पेचिश एवं संग्रहणी रोगों में दो केले लगभग 100 ग्राम दही के साथ सेवन करने से लाभ होता है। जीभ पर छाले हो गए हों तो एक पके केले का सेवन गाय के दूध से बने दही के साथ करें। इससे छाले ठीक हो जाएंगे।

दमे के इलाज के लिए भी केला लाभकारी है। इसके लिए एक कम पका केला लेकर बिना छिलका उतारे उसे बीच में चीर लें इस चीर में जरा सा नमक तथा काली मिर्च का चूर्ण भर दें। इस केले को पूरी रात चांदनी में पड़ा रहने दें सुबह इस केले को आग पर भूनकर रोगी को खाने के लिए दें।

श्वेत प्रदर के निदान के लिए प्रतिदिन नियमित रूप से दो पके केलों का सेवन करना चाहिए। प्रतिदिन सुबह–शाम एक केला लगभग 5 ग्राम शुद्ध देसी घी के साथ खाने से भी प्रदर रोग दूर होता है। गर्मी में नकसीर फूटने पर एक पका केला शक्कर मिले दूध के साथ नियमित रूप से आठ दिन तक सेवन करें। इससे नकसीर आना बंद हो जाता है।

चोट या खरोंच लगने पर केले का छिलका उस स्थान पर बांधने से सूजन नहीं बढ़ती। केला सभी प्रकार की सूजन में लाभकारी है। इसके नियमित सेवन से आतों की सूजन भी मिटती है। आग से जलने पर प्रभावित स्थान पर केले का गूदा फेंटकर मरहम की तरह लगाने से तुरंत ठंड पड़ जाती है।

केले में लौह तत्व होता है इसलिए यह पाण्डु रोग में बहुत लाभकारी होता है। बिना छीले केले पर भीगा चूना लगाकर रात ओस में रखकर सुबह छीलकर खाने से पीलिया दूर हो जाता है यह प्रयोग एक से तीन सप्ताह तक नियमित रूप से करना चाहिए।

मोटापा बढ़ाने के लिए दो पके केले लगभग 250 मिली लीटर दूध के साथ एक महीने तक नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। केला दूध के समान खाद्य पदार्थ है अतः छः मास के शिशु को अच्छा पका केला मथकर खिलाया जा सकता है। दिमागी कसरत करने वालों के लिए भी केला उत्तम आहार है।

प्रस्तुति– गौरव जोशी, बीजेएमसी द्वितीय वर्ष

त्वचा पर जादू का काम करता है अंडे का मास्क

अंडा न सिर्फ हमारी सेहत को दुरूस्त रखता है बल्कि यह हमारी त्वचा की खूबसूरती के लिए भी फायदेमंद है। यह त्वचा पर जादू का काम करता हैं और इसे चिकना और चमकदार बनाता हैं। जैसे–जैसे हमारी उम्र बढ़ती हैं वैसे–वैसे त्वचा में बदलाव आना शुरू होता हैं। 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 संडे को भी महत्वपूर्ण माना गया है। एक अध्ययन में यह बात सामने आई हैं कि अंड़े 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 श्एश भी होता हैं जो त्वचा पर मौजूद निशान, एक्ने, खुले रोम छिद्र और चकत्ते को भी दूर करता हैं। 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 हैं। 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 हैं। 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 हैं और चेहरे के दाग–धब्बे दूर होते हैं। यह चेहरे को बेरंग होने से बचाता है। अगर आपकी त्वचा सूखी और बेजान हैं, तो अंडे में दही और एवोकाडो मिलाकर लगाएं।

अचानक कमी चेहरे पर जलन या खुजली होने लगती है। यह परेशानी कई लोगों को होती हैं। ऐसे में अंडे में शहद, दही और खीरे का जूस मिलाकर लगाने से आराम मिलता हैं। शहद में

ऐंटीसेप्टिक और एंटीबैक्टिरियल चीजों मौजूद होती हैं जो त्वचा को इस समस्या से छुटकारा दिलाती हैं। खीरे का रस त्वचा को नमी देता हैं और साफ करता हैं 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 हैं। यह मिश्रण त्वचा को नमी देने के साथ–साथ त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने में मदद करता है।

प्रस्तुति– अनुप्रिया डोभाल, बीजेएमसी तृतीय वर्ष

सर्दियों में भी आंखों के लिए जरूरी हैं धूप के चश्मे

दुनिया के लगभग कुछ ही देश ऐसे हैं, जहां मौसम के चार रूप होते हैं। भारत में चार मौसम का हम आनंद लेते हैं। ये मौसम का ही असर है जो हमारे फैशन व स्टाइल को बदल देते हैं। हर मौसम का अपना फैशन ट्रेंड होता है। सर्दियां बस आने ही वाली हैं ऐसे में हम बात करते हैं सूरज के किरणों की। गर्मियों में, तो हम अपने आंखों को चश्मे से इन नुकसानदायक किरणों से बचा लेते हैं। मगर सर्दियों में हम इन किरणों को नजरअंदाज कर देते हैं। सच मानें तो सर्दियों में भी सूरज की किरणें हमारी आंखों के लिए नुकसानदायक होती है। सर्दियों में भी हमें अपनी आंखों को उतना ही बचा कर रखना पड़ता है, जितना गर्मियों में। इसलिए सनग्लासेस यानी धूप के चश्मे बेहतर विकल्प हैं न सिर्फ गर्मियों में बल्कि ये चश्मे सर्दियों में भी आंखों की रक्षा करते हैं। यों भी अब चश्मा साधारण नहीं रह गया। इसमें

कितने ही बदलाव देखने को मिलते हैं। अब तो ट्रेंडी व फैशनेबल फ्रेम के चश्मे आने लगे हैं, जो हमारे लुक के साथ बेहतर लगते हैं।

पेस्टल फ्रेम– यह किसी भी लुक के साथ मैच बनाता है। आपकी त्वचा का रंग चाहे जैसा भी हो, यह फ्रेम हर रंग पर जंचता है। इस मौसम में यह ट्रेंडी है। अगर आपको नियॉन रंग पहनना पसंद है, तो उनके साथ ये पेस्टल फ्रेम खूब जंचेंगे। पेस्टल रंग सर्दियों के हिसाब से सबका पसंदीदा होता है। इसलिए जब भी घर से बाहर निकलें, अपनी लुक को इस फ्रेम से निखारें। आर–पार दिखने वाले चश्मे– लाल और नीले रंग के शीशे वाले चश्मे अगर पहनते–पहनते बोर हो गए हैं, तो इस मौसम कुछ अलग ट्राई करें। सुनहला, कॉपर कलर, ब्रांज कलर यह सब इस मौसम के खास रंगों में शामिल है। यह साफ नजर आने वाले चश्मे आपके लुक को बेहतर करने के साथ–साथ आपकी आंखों की भी बेहतर सुरक्षा करते हैं।

वुड प्रिंट वेफेअॅर– इस रंग में आपका लुक बेहतर लगेगा। वुड प्रिंट के फ्रेम चेहरे पर अलग ही दिखते हैं। हालांकि यह फ्रेम मैटे लुक देता है इसलिए इसके साथ गहरे रंग का मेकअप लगाएं। साथ में चंकी नेकलेस इस फ्रेम में एक अलग ही लुक देता है। ये चश्मे देखने में साधारण हैं, पर प्रकृति से प्रेरित हैं।

प्रस्तुति– कृति नारंग, बीजेएमसी प्रथम वर्ष

समय के साथ बदल रहे हैं दोस्ती के मायने भी

दोस्ती अच्छी होती हैं। दिल की हर वो बात जो हम माता–पिता या भाई–बहन से नहीं कर पाते दोस्तों के साथ बांटते हैं। इनके साथ हमारा ज्यादा वक्त बीतता हैं। कई बार उनकी आदतें हमारे जीवन का हिस्सा बन जाती हैं। किशोर और युवा अवस्था में सबसे ज्यादा दोस्त बनते हैं। ऐसे में जाने–अनजाने हम वेवजह दबाब में आ ही जाते हैं। किशोर अवस्था बेहद ही नाजुक दौर मानी जाती हैं। यह ऐसी अवस्था हैं जहां मानसिक ही नाजुक दौर मानी जाती हैं। यह ऐसी अवस्था हैं जहां मानसिक और शारीरिक बदलाव हो रहे होते हैं। इस समय भावनात्मक और बौद्धिक बदलाव से भी किशोर गुजरते हैं। यही उम्र होती है जब दोस्तों का दबाव भी बनने लगता है।

मगर बात जब दोस्ती की हो, तो इसके दोनों पहलू सामने आते हैं, सकारात्मक और नकारात्मक। अच्छे दोस्त जीने की सही दिशा तय करते हैं। उनकी संगति में हर कोई पढ़ने–लिखने के प्रति गंभीर होता हैं। रचनात्मक चीजें करता हैं। अपनी जिम्मेदारियां निभाता हैं। माता–पिता का सम्मान करता हैं। इस लिहाज से देखें, तो हम उम्र दोस्ती सही है।

लेकिन समय के बदलाव के साथ–साथ दोस्ती के मायने बदल गए हैं। अब दोस्ती के नकारात्मक पहलू सामने आने लगे हैं। दोस्तों के दबाव में किशोर ही नहीं युवा भी जिद करने लगे हैं। घर के हर सदस्य से बेतुकी बातें करने लगें हैं। बड़ों का सम्मान तो कहीं गुम हो गया है। दोस्तों के गलत प्रभाव में आकर गलत रास्ते पर चलने लगे हैं। कई बार तो दोस्ती के दबाव में अवसाद और हीन भावना घर कर लेती हैं। बच्चों पर यह प्रभाव आसानी से देखा जा सकता है।

जिंदगी में दोस्त का होना जरूरी हैं। क्योंकि व्यक्तित्व के विकास और पढ़ाई में, हर जगह इनकी भूमिका होती हैं। भाई–बहन से ज्यादा वक्त बच्चे दोस्तों के साथ बिताना पसंद करते हैं। इसलिए यह जरूरी हैं कि आप दोस्ती का सही मतलब समझें। कौन से दोस्त आपके लिए अच्छे हैं। कई बार गलत दोस्ती में पड़कर किशोर और युवा गलत रास्ता अपना लेते हैं। उन्हं ऐसे दोस्तों से सतर्क रहना चाहिए। अगर वह कोई ऐसे काम के लिए कह रहे हैं जो आपको पसंद नहीं, तो उन्हेंसाफ तौर पर मना कर सकते हैं। दोस्तों के कपड़े, एक्सेसरीज, गैजेट्स देखकर किशोर–किशोरियां देखा–देखी करते हैं। उन्हं देखकर वैसा ही करने की जिद करते हैं। इन सब बातों पर ध्यान रखना जरूरी हैं कि आपके लिए क्या सही हैं क्या गलत।

हमेशा दोस्तों से ऐसी बातें सीखें तो आपके लिए अच्छी हो। दोस्तों का दिखावटीपन खुद पर अमल न करें। श्रुति अपने परिवार में सबकी चहेती थी। मगर दोस्तों के चक्कर में पड़कर वह हर दिन एक नई मांग करने लगी। जिस कारण घर में सब उससे नाराज रहने लगे। दोस्तों के फेर में पड़ी श्रुति में सब उससे नाराज रहने लगे। दोस्तों के फेर में पड़ी श्रुति कर रवैया बदलने लगा। कहीं आप भी दोस्तों के चक्कर में पड़कर अच्छे–बुरे का फर्क तो नहीं भूल रहे? हमेशा दोस्तों के दबाव से बचना चाहिए।

दोस्तों के दबाव में अक्सर हीन भावना घर कर लेती हैं। बाहर दोस्तों को अच्छे कपड़े पहनता देख या उनके महंगे गैजेट, महंगी बाइक देखकर हीन भावना आने लगती हैं। ऐसे दोस्तों में बचें। अगर आपके दोस्त इन्हें लेकर ताने मारते हैं, तो इनमें दूर रहें। ऐसे दोस्त आपका भला नहीं चाहते। इनसे दोस्ती तोड़ लेने में भलाई है। सच्चे दोस्त आपका कभी मजाक नहीं बना सकते। वे हमेशा आपकी भलाई चाहेंगे। जो चीज आपको पसंद नहीं आ रही, उसे ना कहना सीखें। आपका सच्चा दोस्त उस ना की भी कद्र करेगा।

अक्सर कोचिंग क्लासेज में पहनावे को लेकर आपस में दोस्त टिप्पणी करते हैं, पर ऐसे में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आप यहां पढ़ने के लिए आए हैं, फैशन शो में नहीं। अच्छे और सच्चे दोस्त बेहद मुश्किल से मिलते हैं। वे आपको अच्छे बुरे में फर्क पहचानना बताते हैं कभी आपका मजाक नहीं बना सकते।

करूणा ढ़ोंढ़ियाल,
बीजेएमसी प्रथम वर्ष

पत्रकारिता के छात्रों को संबोधित करते हुये नवभारत टाइम्स के सीनियर कॉपी एडिटर दिग्विजय सिंह

This Month

September 16, 1810 - Mexico's break from Spain began in the town of Dolores Hidalgo as Father Miguel Hidalgo y Costilla rang his church's bells and exhorted local Indians to "recover from the hated Spaniards the land stolen from your forefathers..."

*****

September 18, 1810 - Chile declared its independence from Spain after 269 years as a colony.

*****

September 14, 1812 - Napoleon and his troops first entered Moscow as the retreating Russians set the city on fire. Napoleon found it was impossible to stay through the winter in the ruined city. He then began a retreat from Moscow which became one of the great disasters of military history. Fewer than 20,000 of the original 500,000 men with him survived the Russian campaign.

*****

September 13, 1814 - The Battle of Fort Henry in Baltimore Harbor occurred, observed by Francis Scott Key aboard a ship. He watched the British attack overnight and at dawn saw the American flag still flying over the fort, inspiring him to write the verses which were later coupled with the tune of a popular drinking song and became the U.S. National Anthem in 1931.

*****

Compilation: Ms. Honey Shah

अनकही , अनसुनी सारी बातें

आंगन में निकली सारी चीखें
दरवाजों पर आकर रूक जाती है
झांक कर बाहर निकलने में
जरा–सा हिचकिचाती है

कोई आहट आए दहलीज़ पर
तो कमरों में कहीं लुक जाती है
दर्द भरे नगनों को फिर वो
दीवारों के साथ गाती है

सूरज की किरणें जिस घर में
कदम रखने से कतराती है
ऐसे ही तमाम घरों की कहानी
पन्नों के बीच छुप जाती है

अनकही, अनसुनी सारी बातें
जब इक कागज़ पर उतर आती
तब घरेलू हिंसा की तस्वीर
हकीकत की दुनिया में आती है

वही दबी हुई चीखें अब
इक नयी लौ जलाती है
अपनी नयी उमंग से
हर घर को रौशन कर जाती है

करूणा ढ़ोंढ़ियाल,
बीजेएमसी प्रथम वर्ष

Basics of Media

Automatic Gain Control (AGC): Regulates the volume of the audio or video level automatically, without using manual controls.

*****

Calibrate: To make all VU meters (usually of the audio console and the record VTR) respond in the same way to a specific audio signal.

*****

Cassette : A video- or audiotape recording or playback device that uses tape cassettes. A cassette is a plastic case containing two reels - a supply reel and a takeup reel.

*****

Compact Disc (CD) : A small, shiny disc that contains information (usually sound signals) in digital form. A CD player reads the encoded digital information using a laser beam.

*****

Digital Audiotape (DAT) : The sound signals are encoded on audiotape in digital form. Includes digital recorders as well as digital recording processes.

*****

Digital Cart System : A digital audio system that uses built-in hard drives, removable high-capacity disks, or read/write optical discs to store and access almost instantaneously a great amount of audio information. It is normally used for the playback of brief announcements and music bridges.

*****

Compilation: Rahul Mittal

Tecnia Institute of Advanced Studies organized its first academic fest "TECHNOVISION IT Fest" on 26th September, 2015 in the Multipurpose Hall. It commenced with the registration of the participants. Mr Joginder Singh , Director, Singh study circle was the Chief Guest of the Fest. The convener of this fest was Mrs. Arti Bjajaj.

This fest started with an aim to provide a platform to the students to prove their technical competence and talent. It was a veritable fest where students competed with other contenders to prove themselves best. The fest was being held this year with a plethora of technical events like Websites Designing, IT Quiz, Software Programming, Technical Paper Presentation, Internet Surfing, Extempore and Ad-Mad Show competition, Bug finder,Rapid codrezz,webscape,Guess who am I, etc. students from various colleges participated in the event.

The Fest began with Saraswati Vandana & Lighting of lamp by all the dignitaries. In the opening remarks Dr. Rajesh Bajaj, Chief Convener, TIAS focused on the significance of Information Technology in the modern era. Dr. A.K. Rathore, Director, Tecnia Institute of Advanced Studies talked about the various co curricular activities relevant in the current scenario. Mr Joginder Singh , Director, Singh study circle, Chief Guest of IT Fest emphasized on upgrading students for being the part of corporate world. Dr. Vijay Singhal, HOD, MCA further encouraged the students.

The students learnt about the participation and team spirit. The students proved their technical competence and talent. Mrs. Arti Bajaj, Convener of Techno-vision - IT Fest in her closing speech submitted her regards to all the dignitaries, faculty and students for their participation, cooperation and presence for the event. TECHNOVISION - IT Fest completed with great success.

- Bal Krishna Mishra

Vol. 11 **No.** 9
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.

IMPORTANT QUOTES

"People demand freedom of speech to make up for the freedom of thought which they avoid."

Soren Aabye Kierkegaard

*****

"Not everything that can be counted counts, and not everything that counts can be counted."

Albert Einstein

*****

"Only two things are infinite, the universe and human stupidity, and I'm not sure about the former."

Albert Einstein

*****

"A lie gets halfway around the world before the truth has a chance to get its pants on."

Sir Winston Churchill

*****

"You may not be interested in war, but war is interested in you."

Leon Trotsky

*****

"We are all atheists about most of the gods humanity has ever believed in. Some of us just go one god further."

Richard Dawkins

*****

Compilation: Ms. Bhavna Madan Vij

Winners V/s Loosers

Part-50

Winners find like minded people like themselves that can bring them to greater height; Losers find like minded people like themselves that will drag them to failure.

*****

The Winner is always part of the answer; The Loser is always part of the problem.

*****

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.

*****

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