



Youngster



YOUNGSTER • ESTABLISHED 2004 • NEW DELHI • NOV 2017 • PAGES 8 • PRICE 1/- • MONTHLY BILINGUAL (HIN./ENG.)

14 Nov Children's Day: Jawaharlal Nehru & his Dreams for India



The birth date of India's first Prime Minister is celebrated as Children's Day in India. Apart from India, Children's Day is celebrated on different dates in many countries around the world. Pandit Nehru loved children very much, so his birthday was chosen as Children's Day. Nehru did a lot of work for the education, progress and welfare of the children after India's independence. He had established various educational institutions like Indian Institute of Technology (IIT), All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) and Indian Institute of Management (IIM) to strengthen the bright future of children and India. Nehru ji saw children as the future of the

country. The foundation of the Children's Day was laid in the year 1925 and it was recognized worldwide in 1953. While the UN announced the celebration of Children's Day on November 20. It is celebrated on different days in other countries. Children's Day is celebrated on 20th November in some countries. **About Pandit Jawahar Lal Nehru**

Jawaharlal Nehru was born on 14 November 1889 in Allahabad, Uttar Pradesh. His father was Motilal Nehru and her mother was Swarooparani Thushu. Nehru completed his schooling from Harrow of England, and college education from Trinity College, London. After this, he completed

his law degree from the University of Cambridge. In 1912, Jawaharlal Nehru returned to India and Nehru started advocating here. In 1916, he married Kamala Nehru. In December 1929, the annual session of the Congress was held in Lahore, in which Jawaharlal Nehru was elected as the President of the Congress Party. Jawaharlal Nehru was summoned from Bharat Ratna in the year 1955. Jawaharlal Nehru died on May 27, 1964 due to heart attack.

-Sandhya Kumari Sharma

**CHILDREN ARE NOT
A DISTRACTION FROM MORE
IMPORTANT WORK.
THEY ARE THE
MOST IMPORTANT WORK**

**John Trainer, M.D.
Our Muddy Booster**

INDIAN NATIONAL FLAG ADOPTION DAY

FLAG ADOPTION DAY

The National Flag of India has great importance in every Indian people's heart as it denotes and represents our country as well as provided our country and all the people living in it, freedom from the British rule in 1947. Through the celebration of National flag adoption day, we remember the adoption day of our national Flag, significance of our National Flag, pay heartily salute, honor and respect as well as lead the Indian cultures and traditions to our new generations.

HISTORY OF INDIAN NATIONAL FLAG ADOPTION DAY

The Indian National Flag, designed by Pingali Venkayya, was first adopted by the Indian Constitution Assembly in a meeting on 22nd of July in the year 1947 that's why it is being celebrated every year since 1947 all over the India by the title "Indian National Flag Adoption Day" on 22nd of July. The present form of the national flag came into power when it was officially declared as an "official flag of the

Dominion of India" in the meeting of Constitution Assembly.

The tricolor of the national flag means tiranga was decided and



described in the Indian Flag Code as top color saffron (representing courage and sacrifice), bottom color green (representing prosperity) and middle color white (representing peace, truth and purity) having Ashoka Chakra of navy blue color (representing laws of Dharma means righteousness) with 24 spokes in the center. Indian national flag is based on Swaraj flag made up of the hand weaved cotton cloth by the Mahatma Gandhi. The flag manufacturing right is given to the "Khadi Development and Village Industries Commission" and "Karnataka Khadi Gramodyoga Samyukta Sangha" from which flag is allocated to other regions.

In order to precede the Indian Independence Movement during British rule in 19th century, variety of flags were designed however a

single Indian flag (having western heraldic standards design) was first led by British rulers after 1857 revolution.

During 1905, the partition of Bengal

resulted in the

formation of new Indian flag representing the multitude of races and castes of country. During the Swadeshi movement the tricolour Vande Mataram flag (having eight white lotuses in top green field, middle yellow written Vande Mataram in Hindi and bottom red having a sun and a crescent) was created against British rule. It was first launched in the Calcutta.

Sister Nivedita (a Hindu reformist) had proposed for another flag having thunderbolt in centre with Vande Mataram slogan and 108 oil lamps at border which was then presented to the meeting of Indian National Congress in 1906. Whereas, another 30

different designs of flag was proposed by the Pingali Venkayya in 1916. Annie Besant and Bal Gangadhar Tilak too adopted new flag in the same year as a Home Rule Movement. Other flag design (having white top, spinning charkha in the center in the middle red and lower green banner) was initiated by the Mohandas Karamchand Gandhi in April 1921.

WHY NATIONAL FLAG ADOPTION DAY IS CELEBRATED

Indian national flag adoption day is celebrated to commemorate the adoption of tricolor Indian National Flag on 22nd of July. Tricolor of the Indian national flag was adopted to represent the true meaning of patriotism as well as

spreading true essence and energy among the Indian people especially youths and future generations.

The presence of tricolor and Ashoka Chakra in the Indian flag has been explained by the well known poet, Javed Akhtar, which was depicted too through musical performances by the Legendry Indian Classical Maestros Sangeet Martand Pandit Jasraj, Vidhwan U. Shrinivas, Pandit Vijay Ghate, Ramani, Bhawani Shankar, Pandit Hariprasad Chaurasia and etc. The Indian tiranga is the unique kind of flag all through the world, the adoption of which is celebrated annually through various poetry, songs, music and other joyful performances.

HOW NATIONAL FLAG

ADOPTION DAY IS CELEBRATED

The Indian national flag adoption day is celebrated by organizing variety of programmes, activities and events by the government and non-government organizations. It is honored by paying tribute, offering flower and singing national anthem at many governmental and public places. It is celebrated by carrying out the big parade with the national flag, march in front of the flag to pay tribute by the Indian armies. It is the most respectable property of the country representing India a republic country. It is the great symbol of an independent India with its independently living people.

-Vardha Pal

National Education Day



भारतीय मीडिया और लोकतंत्र@70

छापाखाने के आविष्कारक गुटनबर्ग से फेसबुक के आविष्कारक जुकरबर्ग तक आते-आते वैश्विक मीडिया आमूलचूल बदल गया है, जिसका भारतीय मीडिया भी अब एक अविभाज्य हिस्सा है. सिर्फ तकनीकी ही नहीं, खबरों के संकलन, उनको पेश करने के तरीके और खबरों का स्वरूप हर कहीं छापा, श्य-श्रव्य और नेट पर आज से सात दशक पहले के मीडिया से बिल्कुल अलग दिखता है.

यह सही है कि भारत में अब भी नये किस्म के मीडिया ने पुराने प्रिंट मीडिया का वैसा बैंड नहीं बजाया है, जैसा उन्नत पश्चिमी देशों में, लेकिन अखबारों के सि कु. ड. त. पा. ट. की य. जनाधार और घटती विज्ञापनी आय के कारण अंग्रेजी मीडिया बाजार में मंदी और छंटनियों की पदचाप सुनायी पड़ने लगी है, पर हिंदी वाले बताशे

बांटना न शुरू करें. आनेवाले दशक में जैसे-जैसे ब्रॉडबैंड कनेक्टिविटी बढ़ेगी और छोटे शहरों और देहात के पाठक-दर्शकों को त्वरित भाषाई अनुवाद की सुविधा वाले सस्ते स्मार्ट फोन और लैपटॉप मिलने लगेंगे, वैसे-वैसे भाषाई अखबारों और टीवी पर भाषाई न्यूज देखनेवालों की तादाद कम होती जायेगी और आज का जमाना भाषाई मीडिया की नयी पीढ़ी के ग्राहकों के लिए एक बीते वक्त की याद बनकर रह जायेगा.

उन्नत डिजिटल तकनीक के साथ ही भारतीय मीडिया में मालिकी तथा संपादकी का पुराना रूप भी बदल रहा है. आज कई पुराने साखवाले लोकल या क्षेत्रीय अखबार या तो बंद हो रहे हैं या किसी बड़े अखबार समूह द्वारा खरीदकर उसका हिस्सा बन गये हैं. टीवी के लिए खबर या मनोरंजन के कार्यक्रमों के निर्माण और वितरण के नाना प्लेटफॉर्मों-संगठनों के बड़े उद्योग उपक्रमों का भाग बन जाने से कार्यक्रमों के स्वरूप, गुणवत्ता और उपलब्धि तीनों पर

गहरा असर पड़ रहा है. आज देश के कुछ गिने-चुने बड़े औद्योगिक प्रतिष्ठानों ने जो सीमेंट से लेकर क्रिकेट, ऑटो, टेक्सटाइल और केमिकल्स से लेकर निर्माण और तेल-दाल के उद्योग जगत तक में बड़ी उपस्थिति रखते हैं. वे कई-कई प्रिंट माध्यम, टीवी तथा रेडियो चैनलों के साथ केबल तथा हवाई बैंड विद्युत को एक साथ धारण कर बेहद विराट मल्टी मीडिया साम्राज्य बना लिये हैं. इसने छोटे खिलाड़ियों की मीडिया में मौजूदगी बहुत

परसंद है, जहां लगातार ब्रेकिंग न्यूज की उत्तेजना मिले और जिसमें बॉलीवुड, क्रिकेट, गुजरात चुनाव, मिस वर्ल्ड की नवीनतम पोशाक सब पर सचित्र सामग्री उपलब्ध हो. जहां वह कभी-कभी सिटिजन जर्नलिस्ट बनकर भागीदारी भी कर सके.

इंटरनेट की आज दो शक्तें हैं. एक भव्य, उजली और ज्ञान से भरपूर, दूसरी स्याह और खुराफाती. हम सब सर्व इंजनों और विविध ई-पोर्टलों के ज्ञान और उनके लिंक्स से

जुड़कर दिमाग को दुनियाभर से आ रही सूचनाओं और विचारों के प्रवाह से तुरंत जोड़कर समृद्ध होते रहते हैं. लेकिन, इसी सुविधा ने साइबर स्पेस में बैठे पेशेवर हैकरों के लिए सूचनाओं, जानकारियों और ग्राहकों की पहचान व परसंद के तमाम बिकाऊ ब्योरों व जानकारियों में संध लगाने के कई चोर दरवाजे भी खोल दिये हैं. अमेरिकी सरकार, पनामा या स्विस बैंकों के गुप्त राज लीक होने से साफ हो गया है कि

अभी साइबर अपराधों को रोकने और इनको वाजिब दंड देने में मौजूदा साइबर कानून नाकाम हैं.

आज एकल ही नहीं, सरकारों, सरकारी खुफिया प्रकोष्ठों तथा कॉरपोरेट जगत से भी इनको मोटे ग्राहक मिलने लगे हैं. ये ग्राहक शत्रु सरकारों और बाहरी देशों के अपने परसदीदा नेता को चुनाव जितवाने और नापसंदों को हरवाने के लिए बड़ी फीस देकर ऐन चुनाव के समय उनके शर्मनाक राज-मामले उजागर करने का काम तक इन अनैतिक साइबर खुफिया दस्तों को सौंप रहे हैं. एक समय था, जब इंटरनेट की एक जैसी सेवाएं हर देश में जनता को मुफ्त मिलती थीं. इसका लाभ यह था कि इससे साइबर स्पेस में एक लोकतांत्रिक समता का माहौल बना और गरीब व विकासशील देशों के साक्षर नागरिकों के लिए ज्ञान और सूचना के कई रास्ते खुले. आज अमेरिका गंभीरता से नेट के बड़े खिलाड़ियों की मांग पर इसके प्रयोग पर फीस



कठिन बना दी है.

सूचना संसार में आज तक पाठकों-दर्शकों के हितों-सरोकारों का खयाल रखते रहे संपादक और उसकी टीम कहीं आड़े न आएँ, इसलिए उनके समांतर मीडिया संस्थानों में शेरधारकों के निवेशकीय हितों के संरक्षक के बतौर एक विपणन विशेषज्ञ सीइओ और उसकी टीम का निगरानी दस्ता कायम है. पाठकों-दर्शकों, श्रोताओं का अनुभव भी इसका गवाह है कि खबरों में अक्सर तथ्यों की बहुलता और प्रामाणिकता से कहीं अधिक जोर उद्योग विशेष या दल विशेष के हितों को उभारने पर रहता है. आज 40 से कम उम्र का मीडिया ग्राहक बहुसंख्य पाठक-दर्शक है. वह कहीं भी रहता हो, अब पेशे और पैसे को लेकर अपने पूर्ववर्तियों से कहीं अधिक आक्रामक और अपनी सोच तथा सरोकारों को लेकर पक्का शहरी जीव है. वह सोशल मीडिया में उपस्थिति दर्ज करवा के खुद को आधा पत्रकार भी मानने लगा है. ऐसे युवा को संपादकीय लेख और लंबे ब्योरे उबाते हैं. उसे खबरों का वह उत्तेजक चटपटा गुलदस्ता

लगाने की तरफ बढ़ रहा है। ऐसा हुआ तो साइबर ज्ञान में एक नया वर्णाश्रमी सिस्टम बनने का भय है, जिसके तहत अमीर लोग नव-ब्राह्मणत्व पाकर ज्ञान के उच्चतम रूपों को ग्रहण करते रहेंगे, और कुछ कम अमीर देशों के लोग बमुश्किल उसका जरूरी अंश देख सकेंगे। यह सब देख-सुनकर हाल में वर्ल्ड वाइड वेब के आविष्कारक टिम बर्नर ली ने कहा है कि अब उनको भी इस अनमोल आविष्कार के भविष्य पर नेट की सर्वसुलभता (नेट न्यूट्रलिटी) को मिल रही चुनौतियों, फेक न्यूज की बढ़त और नेट की मदद से आतंकी विचारधाराओं के हिंसक ध्रुवीकरण के कारण गहरे बादल घिरते दिख रहे हैं। वे लिखते हैं, 'मैं अभी तक आशावादी तो हूँ, पर इस समय मुझे लगने लगा है कि मैं एक पर्वत की चोटी पर खड़ा अपने चेहरे पर किसी भयावह तूफान के थपड़े झेलता हुआ किसी तरह एक जंगला पकड़कर खुद को बचा रहा हूँ।' अब समय है कि जो लोग भी लोकतंत्र में सही सूचनाओं के खुलापन और मीडिया में लोकतांत्रिकता के पक्षधर हैं, वे आनेवाले समय के तूफानों को झेलने और वैचारिकता में सचाई को बचाये रखने के तरीकों पर समवेत विचार शुरू कर दें। — मेघा

स्मार्टफोन पर 30 मिनट से ज्यादा वक्त बिताने से मस्तिष्क कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का खतरा

आईआईटीमुंबई के एक वैज्ञानिक ने स्मार्ट फोन के लगातार लंबे समय तक इस्तेमाल को लेकर आगाह किया है। आईआईटी-मुंबई के इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग के प्रोफेसर गिरीश कुमार ने स्मार्ट फोन इस्तेमाल करने वालों को आगाह किया है कि वे एक दिन में 30 मिनट से अधिक समय तक स्मार्टफोन का इस्तेमाल ना करें।

अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय रूएएमयू की ओर से आयोजित एक सेमिनार में उन्होंने कहा कि हाल के मेडिकल अनुसंधान ने पुष्टि कर दी है कि सेल फोन के अत्यधिक इस्तेमाल से किशोरों में मस्तिष्क कैंसर का जोखिम 400 फीसदी तक बढ़ जाता है।

प्रोफेसर कुमार ने स्मार्ट फोन के खतरों को लेकर हाल ही में भारत सरकार को एक रिपोर्ट

भी सौंपी है। उन्होंने कहा कि बच्चों को सबसे अधिक खतरा है क्योंकि उनके सिर की सतह अपेक्षात नरम और पतली होती है और उसमें रेडियेशन का खतरा अधिक रहता है।

कुमार ने कहा कि सेल फोन के रेडियेशन से पशुओं और पेड़ पौधों को भी नुकसान पहुंच रहा है। इससे शरीर के डीएनए पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। विशेषकर युवाओं को जोखिम अधिक है। नींद से जुड़ी दिक्कतें, पार्किन्सन और अल्जाइमर जैसी बीमारियों के मूल में भी स्मार्टफोन का अधिक इस्तेमाल है। उन्होंने कहा कि प्रौद्योगिकी को हम त्याग नहीं सकते लेकिन अगर सेल फोन के खतरों को लेकर समाज में जागरूकता नहीं पैदा की गयी तो बड़ी चूक होगी।

शुभम सक्सेना



मधुमेह ने एक बार पकड़ा तो फिर छोड़ेगा नहीं, इस तरह बचें

आजकल के इस भागदौड़ भरे युग में अनियमित जीवनशैली के चलते जो बीमारी सर्वाधिक लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रही है वह है मधुमेह। मधुमेह को धीमी मौत भी कहा जाता है। यह ऐसी बीमारी है जो एक बार किसी के शरीर को पकड़ ले तो उसे फिर जीवन भर छोड़ती नहीं। इस बीमारी का जो सबसे बुरा पक्ष है वह यह है कि यह शरीर में अन्य कई बीमारियों को भी निमंत्रण देती है। मधुमेह रोगियों को आंखों में दिक्कत, किडनी और लीवर की बीमारी और पैरों में दिक्कत होना आम है। पहले यह बीमारी चालीस की उम्र के बाद ही होती थी लेकिन आजकल बच्चों में भी इसका मिलना चिंता का एक बड़ा कारण हो गया है।

मधुमेह कैसे होता है

जब हमारे शरीर के पैक्रियाज में इंसुलिन का पहुंचना कम हो जाता है तो खून में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। इस स्थिति को डायबिटीज कहा जाता है। इंसुलिन एक हार्मोन है जोकि पाचक ग्रंथि द्वारा बनता है। इसका कार्य शरीर के अंदर भोजन को एनर्जी में बदलने का होता है। यही वह हार्मोन होता है

जो हमारे शरीर में शुगर की मात्रा को कंट्रोल करता है। मधुमेह हो जाने पर शरीर को भोजन से एनर्जी बनाने में कठिनाई होती है। इस



स्थिति में ग्लूकोज का बढ़ा हुआ स्तर शरीर के विभिन्न अंगों को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।

यह रोग महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में अधिक होता है। मधुमेह ज्यादातर वंशानुगत और जीवनशैली बिगड़ी होने के कारण होता है। इसमें वंशानुगत को टाइप-1 और अनियमित जीवनशैली की वजह से होने वाले मधुमेह को टाइप-2 श्रेणी में रखा जाता है। पहली श्रेणी

के अंतर्गत वह लोग आते हैं जिनके परिवार में माता-पिता, दादा-दादी में से किसी को मधुमेह हो तो परिवार के सदस्यों को यह बीमारी होने की संभावना अधिक रहती है। इसके अलावा यदि आप शारीरिक श्रम कम करते हैं, नींद पूरी नहीं लेते, अनियमित खानपान है और ज्यादातर फास्ट फूड और मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं तो मधुमेह होने की संभावना बढ़ जाती है।

बड़ा खतरा

डायबिटीज के मरीजों में सबसे ज्यादा मौत हार्ट अटैक या स्ट्रोक से होती है। जो व्यक्ति डायबिटीज से ग्रस्त होते हैं उनमें हार्ट अटैक का खतरा आम व्यक्ति से पचास गुना ज्यादा बढ़ जाता है।

शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ने से हार्मोनल बदलाव होता है और कोशिशएं क्षतिग्रस्त होती हैं जिससे खून की नलिकाएं और नसें दोनों प्रभावित होती हैं। इससे धमनी में रुकावट आ सकती है या हार्ट अटैक हो सकता है। स्ट्रोक का खतरा भी मधुमेह रोगी को बढ़ जाता है। डायबिटीज का लंबे समय तक इलाज न करने पर यह आंखों की रेटिना को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे व्यक्ति हमेशा के लिए अंधा भी हो सकता है।

continue on page 6

राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री ने स्वर्ण पदक जीतने पर चानू को बधाई दी

नयी दिल्ली रू राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अमेरिका में चल रही भारोत्तोलन विश्व चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने वाली साइखोम मीराबाई चानू की तारीफ की. भारतीय रेलवे में कार्यरत चानू ने स्नैच में 85 किलो और क्लीन एंड जर्क में 109 किलो वजन उठाया. उसने 48 किलो वर्ग में कुल 194 किलो वजन उठाकर नया राष्ट्रीय रिकार्ड बनाया.

प्रधानमंत्री मोदी ने ट्विटर पर लिखा, भारत को मीराबाई चानू पर गर्व है जिसने विश्व भारोत्तोलन चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता. उन्हें बधाई और भविष्य के लिये शुभकामनायें. राष्ट्रपति कार्यालय ने ट्वीट में लिखा, मीराबाई चानू को विश्व भारोत्तोलन चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने पर बधाई. भारत को आप पर गर्व है. मणिपुर को भी बधाई जिसने देश को इतनी चैंपियन महिला खिलाड़ी दिये.

खेलमंत्री राज्यवर्धन सिंह राठौड़ ने लिखा, साइखोम मीराबाई चानू ने अमेरिका में आईडब्ल्यूएफ सीनियर महिला और पुरुष भारोत्तोलन चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता. उसने 48 किलोवर्ग में 194 किलो वजन उठाया जो उसके शरीर के वजन से चार गुना है. खेलों में और जीवन में इच्छाशक्ति ही सब कुछ है.

continue page 5

मधुमेह के लक्षण

—ज्यादा प्यास लगना

—बार—बार पेशाब का आना

—आँखों की रौशनी कम होना

—कोई भी चोट या जख्म देरी से भरना

—हाथों, पैरों और गुप्तांगों पर खुजली वाले जख्म

—बार—बार फोड़े—फुंसियां निकलना

—चक्कर आना

मधुमेह से बचाव के यह कुछ उपाय आपके काम आएंगे

— अपने ग्लूकोज स्तर को जांचें और भोजन से पहले यह 100 और भोजन के बाद 125 से ज्यादा है तो सतर्क हो जाएं। हर तीन महीने पर 1 बार टेस्ट कराते रहें ताकि आपके शरीर में शुगर के वास्तविक स्तर का पता चलता रहे। उसी के अनुरूप आप डॉक्टर से परामर्श कर दवाइयां लें।

— अपनी जीवनशैली में बदलाव करें और शारीरिक श्रम करना शुरू करें। जिम नहीं जाना चाहते हैं तो दिन में तीन से चार किलोमीटर तक जरूर पैदल चलें या फिर योग करें।

— कम कैलोरी वाला भोजन खाएं। भोजन में

कभी हार मत मानो।

ओलंपिक पदक जीतने वाली भारत की एकमात्र भारोत्तोलक कर्णम मल्लेश्वरी ने भी चानू को



बधा

ई

दी. मल्लेश्वरी ने ट्वीट किया, सुबह की शानदार शुरुआत. भारत की मीराबाई चानू ने विश्व चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता. 22 साल के बाद रिकार्ड टूटा. बधाई स्टार. दो बार के ओलंपिक पदक विजेता सुशील कुमार ने भी

मीठे को बिलकुल खत्म कर दें। सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज, डेयरी उत्पादों और ओमेगा—3 वसा के स्रोतों को अपने भोजन में शामिल कीजिये। इसके अलावा फाइबर का भी सेवन करना चाहिए।

— दिन में तीन समय खाने की बजाय उतने ही खाने को छह या सात बार में खाएं।

— धूम्रपान और शराब का सेवन कम कर दें या संभव हो तो बिलकुल छोड़ दें।

— आफिस के काम की ज्यादा टेंशन नहीं रखें और रात को पर्याप्त नींद लें। कम नींद सेहत के लिए ठीक नहीं है। तनाव को कम करने के लिए आप ध्यान लगाएं या संगीत आदि सुनें।

— नियमित रूप से स्वास्थ्य की जांच कराते रहें और शुगर लेवल को रोजाना मॉनीटर करें ताकि वह कभी भी लेवल से ज्यादा नहीं हो। एक बार शुगर बढ़ जाता है तो उसके लेवल को नीचे लाना काफी मुश्किल काम होता है और इस दौरान बढ़ा हुआ शुगर स्तर शरीर के अंगों पर अपना बुरा प्रभाव छोड़ता रहता है।

— मधुमेह रोगियों को अपने भोजन में करेला, मेथी, सहजन, पालक, तुरई, शलगम, बैंगन, परवल, लौकी, मूली, फूलगोभी, ब्रौकोली,

चानू की तारीफ की.

सुशील ने अपने ट्विटर हैंडल पर लिखा, मीराबाई चानू को विश्व भारोत्तोलन चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने पर हार्दिक बधाई। कर्णम मल्लेश्वरी के बाद यह कारनामा करने वाली दूसरी भारतीय. देश के लिये गौरवशाली क्षण. जय हिंद. ओलंपिक पदक विजेता और पांच बार की विश्व चैंपियन एम सी मेरीकाम ने लिखा, मीराबाई चानू को बधाई.

कर्णम मल्लेश्वरी के बाद स्वर्ण पदक जीतने वाली भारत की दूसरी महिला भारोत्तोलक बनी. ओलंपिक पदक विजेता मुकेशबाज विजेंदर सिंह ने लिखा, एक और भारतीय महिला ने आज इतिहास रचा. भारत की मीराबाई चानू ने विश्व भारोत्तोलन चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता. ये महिलायें भारत को गौरवान्वित करने में कभी निराश नहीं करती. सलाम.

भारत की सबसे सफल युगल बैडमिंटन खिलाड़ी ज्वाला गुट्टा ने ट्वीट किया, एक अन्य भारतीय महिला खिलाड़ी ने भारतीय खेलों में नया इतिहास रचा. मीराबाई चानू पर हमें बहुत गर्व है. प्रधानमंत्री ने विश्व स्नूकर खिताब जीतने वाले पंकज आडवाणी को भी बधाई दी।

— कोमल

टमाटर, बंद गोभी और पत्तेदार सब्जियों को शामिल करना चाहिए।

— मेथी दाना रात को भिगो दें और सुबह प्रतिदिन खाली पेट उसे खाना चाहिए।

— खाने में बादाम, लहसुन, प्याज, अंकुरित दालें, अंकुरित छिलके वाला चना, सत्तू और बाजरा आदि शामिल करें तथा आलू, चावल और मक्खन का बहुत कम उपयोग करें।

— नम्रता



वीकेंड पर बाहर जाना है तो कुफरी आइए भरपूर मजा मिलेगा

अगर आप वीकेंड के दौरान कहीं घूमने की प्लानिंग कर रहे हैं, जहां आप जल्दी पहुंच भी जाएं और भरपूर मजा भी ले सकें, तो शिमला की बर्फीली टोपी कुफरी जा सकते हैं। नेचर और पहाड़ों की वादियों के बीच बसा यह छोटा-सा हिल स्टेशन आपको जरूर अट्रैक्ट करेगा। रोजाना की टेंशन और पलूशन से कुछ दिनों के लिए छुटकारा पाना चाहते हैं, तो कुफरी की बर्फीली चादर आपको अपने पास बुला रही है।

अनंत दूरी तक चलता आकाश, बर्फ से ढकी चोटियां, गहरी घाटियां और मीठे पानी के झरने, कुफरी में यह सब है। यह पर्वतीय स्थान शिमला के पास समुद्री तल से 2510 मीटर की ऊंचाई पर हिमाचल प्रदेश के दक्षिणी भाग में स्थित है। कुफरी में ठण्ड के मौसम में अनेक खेलों का



आयोजन किया जाता है जैसे स्कीइंग और टोबोगेनिंग के साथ चढ़ाइयों पर चढ़ना। ठण्ड के मौसम में हर वर्ष खेल कार्निवाल आयोजित किए जाते हैं और यह उन पर्यटकों के लिए एक बड़ा आकर्षण है जो केवल इन्हें देखने के लिए यहां आते हैं। यह स्थान ट्रेकिंग और पहाड़ी पर चढ़ने के लिए भी जाना जाता है जो रोमांचकारी खेल प्रेमियों का आदर्श स्थान है। हिमाचल प्रातिक सौंदर्य से लबालब है। यहां की खूबसूरत हरी भरी वादियां, यहां की संसति, उत्सव, मेले और यहां के भोले-भाले लोगों का स्नेह यहां आने वालों को बार-बार आने के लिए उत्साहित करता है। प्रति की गोद में बसा हिमाचल पर्यटकों को यहां बर्बस ही खींच लाता है। वहीं सर्दी के मौसम में यह पर्यटन स्थल बर्फ की चादर ओढ़े और भी खूबसूरत हो उठता है। ऐसे ही हिमाचल प्रदेश के दक्षिणी हिस्से में स्थित कुफरी जो शिमला से करीब 22 किमी. दूर स्थित है। एक छोटा सा शहर है जो शिमला में ही स्थित है। यहां आप अपने परिवार के साथ पिकनिक पर जा सकते हैं। यहां आप हॉर्स राइडिंग, बंज्जी जंपिंग, रोप क्लाइम्बिंग, जिप लाइनिंग का लुत्फ उठा सकते हैं। हालांकि यह जगह थोड़ी महंगी है, लेकिन आप यहां भरपूर आनंद उठा सकते हैं।

टूरिस्टों के लिए **ADVENTURE ACTIVITIES** स्कीइंग

हिमाचल प्रदेश स्थित कुफरी को सर्दियों का हॉटेस्ट प्लेस कहा जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि इस दौरान पर्यटक अपने स्कीइंग गीयर्स के साथ यहां पहुंचते हैं और एक-दूसरे पर बर्फ के गोले फेंकने और स्नो मैन बनाने के लिए तैयार रहते हैं। इस दौरान आने वाले पर्यटकों

के कोलाहल से यहां की पहाड़ियां जीवंत हो

THIS MONTH

November 20, 1789 - New Jersey became the first state to ratify the Bill of Rights.

...

November 17, 1800 - The U.S. Congress met for the first time in the new capital at Washington, D.C. President John Adams then became the first occupant of the Executive Mansion, later renamed the White House.

...

November 7, 1811 - General William H. Harrison led 1,000 Americans in battle, defeating the Shawnee Indians at the Battle of Tippecanoe Creek near Lafayette, Indiana.

...

November 28, 1821 - Panama declared itself independent from Spain and joined the fledgling nation of Gran Colombia.

...

November 26, 1832 - The first horse-drawn streetcar carried passengers in New York City along Fourth Avenue between Prince Street and 14th Street.

...

November 7, 1837 - A pro-slavery mob attacked and killed American abolitionist Elijah Lovejoy at his printing works in Alton, Illinois.

...

November 3, 1839 - The first Opium War between China and Britain began after British frigates blew up several Chinese junks.

...

Compilation: Honey Shah

BASICS OF MEDIA

Floor Plan Pattern: A plan of the studio floor, showing the walls, the main doors, the location of the control room, and the lighting grid or batten.

...

Graphics Generator: Dedicated computer or software that allows a designer to draw, color, animate, store, and retrieve images electronically. Any desktop computer with a highcapacity RAM and hard drive can become a graphics generator with the use of 2-D and 3-D software.

...

Grayscale: A scale indicating intermediate steps from TV white to TV black. Usually measured with a nine- or seven-step scale.

...

Props: Short for properties. Furniture and other objects used for set decoration and by actors or performers.

...

Scanning Area: Picture area that is scanned by the camera pickup device; in general, the picture area usually seen in the camera viewfinder and the preview monitor.

...

continue on page 8

Compilation: Rahul Mittal

उठती हैं। स्की स्लोप्स से लोगों को उतरते देखना काफी रोमांचक होता है। कुफरी की सफेद भुरभुरी दुनिया में प्रवेश कर आप भी बर्फ के साम्राज्य का आनंद ले सकते हैं।

ट्रेकिंग और हाइकिंग

कुफरी अपने ट्रेकिंग और हाइकिंग रूट्स के कारण भी जाना जाता है। यह हिल रिसोर्ट समुद्र तल से 2,510 मी. की ऊंचाई पर स्थित है और विभिन्न आकर्षणों से भरपूर है। प्रत्येक वर्ष हजारों पर्यटक कुफरी पहुंचते हैं और एक बार यहां पहुंचने पर हमेशा के लिए यहीं बसना चाहते हैं। हाइकिंग, स्कीइंग, खूबसूरत नजारे, देवदार के वृक्षों की मीठी सुगंध और ठंडी-ठंडी बहती हवाएं— यह सब आपको कुफरी में मिलेगा।

घुड़सवारी का मजा

अगर आपको घोड़े की सवारी करना पसंद है तो आप कुफरी में घुड़सवारी भी कर सकते हैं। कुफरी से महासू पीक तक महज 500 रुपये में आप इसका आनंद ले सकते हैं। दरअसल कुफरी में घोड़े व्यवसायियों की दबंगई के कारण कई बार पर्यटकों के साथ लड़ाई के मामले सामने आ चुके हैं। जिसके बाद प्रशासन ने घोड़े की सवारी की राशि तय कर दी।

हिमालयन नेचुरल पार्क

कुफरी में आप हिमालयन नेचुरल पार्क देख सकते हैं। यहां कई तरह के पशु-पक्षी मौजूद हैं। यहां आप हंगल, बार्किंग डीयर, मस्क डीयर, ब्राउन डीयर देख सकते हैं। इसके अलावा आप यहां याक और घुड़सवारी का भी लुत्फ उठा सकते हैं।

शिमला की बर्फीली टोपीरू कुफरी

इस जगह का नाम कुफ्र शब्द से पड़ा है, जिसका स्थानीय भाषा में मतलब है झील। इस जगह के साथ जुड़े आकर्षण के कारण यहां वर्ष भर पर्यटक आते हैं। महासू पीक, ग्रेट हिमालयन नेचर पार्क और फागू कुफरी में कुछ प्रमुख पर्यटन स्थलों में से हैं।

कुफरी का मौसम

कुफरी मानसून के मौसम के दौरान अल्प वर्षा प्राप्त करता है और तापमान 10 डिग्री तक गिर जाता है। सर्दियों में बहुत ठंड होती है और इस दौरान तापमान शून्य से नीचे गिर सकता है। मार्च और नवंबर के बीच की अवधि में इस जगह का दौरा करने के लिए आदर्श माना जाता है।

Vol. 13 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.

कब जाएं जैसा कि हमने पहले ही कहा है कि शिमला की हसीन वादियां वर्षपर्यंत पर्यटकों का स्वागत करती हैं। सावधानी बरतें यहां सालभर किसी भी मौसम में जाया जा सकता है। केवल भारी बर्फबारी के समय सड़क बंद होने की स्थिति में ही पर्यटकों को तकलीफों का सामना करना पड़ सकता है। यदि आप सर्दियों के मौसम में शिमला जाने की तैयारी करें तो पहले शिमला और हिमाचल के मौसम के बारे में जरूर पता कर लें।

कैसे जाएं कुफरी कालका, चंडीगढ़, दिल्ली, अमृतसर, जम्मू और पंजाब शहर से शिमला के लिए नियमित रूप से बस सेवा उपलब्ध है। इसके अलावा आप यहां से टैक्सी भी किराए पर ले सकते हैं। यदि स्वयं के वाहन को चला रहे हैं तो कुफरी और ऊंची पहाड़ियों पर अतिरिक्त सावधानी बरतें।

कुफरी रेलमार्ग

यदि आप शिमला आ रहे हैं तो कालका से टॉयट्रेन लेना न भूलें। कालका से शिमला का सफर 95 किमी तक का है।

कुफरी वायुमार्ग

चूंकी शिमला हिमाचल की राजधानी है, इसलिए हर प्रमुख शहर से यहाँ के लिए वायुसेवा उपलब्ध है।

कुफरी सड़क मार्ग

राज्य परिवहन की बसें और निजी डीलक्स बसें दोनों, आसानी से शिमला से कुफरी के लिए उपलब्ध हैं। कुफरी का मौसम: अप्रैल और जून के बीच गर्मियों के दौरान समशीतोष्ण जलवायु पायी जाती है। इस मौसम के दौरान इस जगह का तापमान 12 डिग्री सेल्सियस और 19 डिग्री सेल्सियस के बीच रहता है।

— रेवाथी



IMPORTANT QUOTES

One of the symptoms of an approaching nervous breakdown is the belief that one's work is terribly important."

-Bertrand Russell

...

"A doctor can bury his mistakes but an architect can only advise his clients to plant vines."

- Frank Lloyd Wright

...

A man can't be too careful in the choice of his enemies."

- Oscar Wilde

...

"Forgive your enemies, but never forget their names."

- John F. Kennedy

...

"Everything has been figured out, except how to live."

- Jean-Paul Sartre

...

Compilation: Sanjay Srivastava

WINNERS v/s LOSERS Part-76

*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 the gain;
Losers see the pain.*

...

*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.*

...

*Winners are like a thermostat;
Losers are like thermometers.*

...

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@tecnica.in