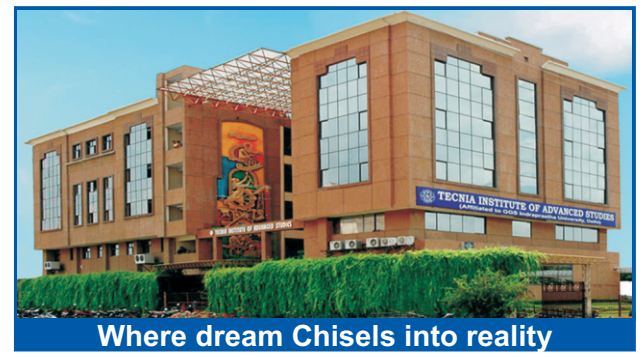


# Youngster



YOUNGSTER • ESTABLISHED 2004 • NEW DELHI JANUARY 2023 • PAGES 4 • PRICE 1/- • MONTHLY BILINGUAL (HIN./ENG.)

## Journalism Students Won Prizes At Inter-College Competitions

**T**ecnia Institute of Advanced Studies feels proud to share the achievements of Journalism and Mass Communication students who participated in "IGNITE'22" and "UNMAD'22," organised by Satyam School of Journalism and Mass Communication, Noida, and Trinity Institute of Professional Studies, Delhi, respectively.

Shivang Mishra and Sidharth Chadha of Tecnia's Mridang Theatre Society have won the 2nd prize in "IGNITE'22" in the category of short film competition, and the trio of Shivang Mishra, Sidharth Chadha, and Keshav Aggarwal has won the 2nd prize in the category of ad mad competition in the fest "UNMAD." Besides this, Shivang Mishra has also won the second prize in the category of monoact competition in "UNMAD," hosted by the Trinity



"Mridang" theatre society of the Institute. Dr. M.N. Jha (Dean Academics, TIAS) encouraged them to bring laurel to the institute. He said that we provide opportunities for students to showcase their acting talent and encourage them to appreciate the art of drama. He added that this theatrical piece promotes the ability to understand human emotions effectively and represent multiple shades of a

Institute of Professional Studies.

Institute Director Dr. Ajay Kumar congratulated the journalism students for their exemplary performance and said that "acting is a vehicle for artistic exploration that nurtures the power of self-expression." He further added that the Tecnia provide hands-on training under the

particular character. Dr. Shivendu Rai (Hod 1<sup>st</sup> Shift), Dr. Vipul Pratap (Hod 2<sup>nd</sup> Shift), DR. Shaheen Bano, Mr. Bal Krishna Mishra, and Mr. Karan Singh (Member Press & Media Club) also appreciated the students for their achievements.

- Bal Krishna Mishra

## लाडली लक्ष्मी योजना 2.0 का लाभ और कैसे करें ऑनलाइन आवेदन

अगर आप एक बेटी के पिता बने हैं तो आपको यह जानकर खुशी होगी कि मध्य प्रदेश सरकार बेटी की पढ़ाई और शादी के खर्च के लिए एक जबरदस्त योजना चला रही है, जिसका नाम लाडली लक्ष्मी योजना है। इस योजना के तहत बच्चे के जन्म, उसकी शिक्षा और फिर शादी के लिए माता-पिता को सरकार द्वारा आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। अगर आप भी सरकार की इस योजना का लाभ उठाना चाहते हैं तो हम आपको इस योजना से जुड़ी सभी जानकारियां बताने जा रहे हैं। क्या है लाडली लक्ष्मी योजना?

इस योजना के तहत मध्य प्रदेश सरकार बच्चे के जन्म से लेकर उसके विवाह तक की शिक्षा के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करती है। सरकार बेटी के जन्म पर 11,000 रुपये देती है। कन्या के स्कूल में प्रवेश के समय बालिका को 5000 रुपये की आर्थिक सहायता दी जाती है, जबकि बालिका के कक्षा 6, 9, 10 एवं 12 में जाने पर 5,000 रुपये की आर्थिक सहायता दी जाती है। मध्य प्रदेश सरकार ने बेटियों की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए योजना का दूसरा चरण शुरू किया है। लाडली लक्ष्मी योजना 2.0 पंजीकरण आधिकारिक वेबसाइट पर किया जा सकता है।

लाडली लक्ष्मी योजना का उद्देश्य इस योजना का मुख्य उद्देश्य समाज में कुछ बदलाव लाना है, क्योंकि हम सभी अपने समाज में एक लड़की के जन्म के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण से अवगत हैं। योजना को लागू कर सरकार बालिकाओं की शिक्षा, स्वास्थ्य की स्थिति और लिंगानुपात में सुधार करना चाहती है। मध्य प्रदेश सरकार के बाद अन्य राज्य भी इस योजना को अपना रहे हैं।

लड़की के 21 वर्ष की आयु पूरी करने के बाद सरकार उसके परिवार को उसकी शादी के लिए 1 लाख रुपये की आर्थिक सहायता देती है। अगर किसी लड़की की शादी 21 साल से कम उम्र में हो जाती है तो उसे यह लाभ नहीं मिलेगा। यदि कोई बच्ची बीच में ही स्कूल छोड़ देती है तो उसे यह सहायता नहीं मिलेगी।

लाडली लक्ष्मी योजना 2.0 का पंजीकरण यह योजना बालिकाओं के लिए है। लेकिन योजना उन लोगों के लिए भी है जो गरीबी रेखा से नीचे हैं, और परिवार कोई टैक्स नहीं दे रहे हैं और माता-पिता मध्य प्रदेश के मूल निवासी होने चाहिए। आपको अपनी बेटी के सभी दस्तावेज आंगनवाड़ी केंद्र में जमा

करने होंगे। जिसमें आप अस्पताल के पर्चे से लेकर अपना राशन कार्ड भी शामिल कर सकते हैं। इसके लिए आप आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से संपर्क कर सकते हैं। आप लोक सेवा केंद्र, परियोजना कार्यालय या किसी इंटरनेट कैफे से ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

आपका आवेदन अप्रुवल के लिए प्रोजेक्ट ऑफिस जाएगा। यह आवेदन जांच के बाद स्वीकृत किया जाएगा। आवेदन स्वीकृत होने के बाद ही सरकार आपकी बेटी के नाम 1 लाख 43 हजार रुपये का प्रमाण पत्र देगी। हाल ही में सरकार ने इस राशि में इजाफा किया है। पूर्व में इस योजना के तहत एक लाख 18 हजार रुपये का प्रमाण पत्र दिया गया था।

यदि आपके राज्य में भी यह योजना है और आप लाडली लक्ष्मी योजना 2.0 के लिए पात्र हैं तो आपको योजना के लिए आवेदन करना चाहिए। हम आपको वे चरण बताएंगे जिससे आप आसानी से योजना के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकते जो इस प्रकार हैं:

- सबसे पहले आपको लाडली लक्ष्मी योजना की ऑफिसियल वेबसाइट पर जाना होगा।
- वेबसाइट के होम पेज पर एप्लिकेशन के विकल्प पर क्लिक करें।
- उसके बाद आवेदन फॉर्म भरें और सभी आवश्यक विवरण दर्ज करें और फॉर्म के साथ आवश्यक वैध दस्तावेज भी संलग्न करें।
- अब एक बार डीटेल्स को क्रॉस चेक कर सबमिट कर दें।
- अब आपका फॉर्म लाडली लक्ष्मी योजना 2.0 के लिए जमा हो जाएगा।

लाडली लक्ष्मी योजना 2.0 योजना के लाभ यदि आप इस योजना के लिए पात्र हैं तो आपको लाडली लक्ष्मी योजना 2.0 के तहत निम्नलिखित लाभ मिलते हैं:

- 12वीं पास करने के बाद अगर कोई लड़की कॉलेज में एडमिशन लेना चाहती है तो सरकार उसे 25 हजार रुपए देगी।
- यह राशि दो किशतों में प्रदान की जाएगी, पहली किस्त कॉलेज में प्रवेश के समय और दूसरी किस्त कॉलेज में पढ़ाई के समय दी जाएगी।
- और अगर वह आगे की पढ़ाई करना चाहती है और किसी निजी कॉलेज में प्रवेश लेना चाहती है तो उसकी फीस भी सरकार



भरेगी।

- अनाथ बालिकाओं को इस लक्ष्मी योजना से जोड़ा जाएगा।
- 18 वर्ष से अधिक आयु की लाडली लक्ष्मी को ड्राइविंग लाइसेंस भी जारी किया जाएगा।
- लाडली लक्ष्मी 2.0 योजना पंजीकरण के लिए आवश्यक दस्तावेज ये निम्नलिखित दस्तावेज हैं जिन्हें आपको लाडली लक्ष्मी योजना 2.0 के समय संलग्न करना होगा। यदि आप किसी एक दस्तावेज को भूल जाते हैं तो आप योजना के लिए पंजीकरण नहीं कर पाएंगे। प्रमुख डाक्यूमेंट्स इस प्रकार हैं:
- बालिका टीकाकरण कार्ड
- बालिका का जन्म प्रमाण पत्र
- आय प्रमाण पत्र
- माता का आधार कार्ड
- पिता का आधार कार्ड
- मूल/स्थानीय/माता या पिता वोटर आईडी/पारिवारिक राशन कार्ड का प्रमाण पत्र
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का नाम
- पिन कोड

यंगस्टर ब्यूरो

## Dense Fog In Delhi-NCR, Visibility Negligible

JAN 3, 2023. Delhi-NCR most parts of East India is under the grip of dense fog. The fog sheet has spread since late last night. Along with this, there is also an attack of coolness. Visibility is extremely low in many areas of Delhi due to fog. The visibility in the Ridge and Dhaula Kuan areas was so low that it was difficult to drive. The Meteorological Department has said that there is no possibility of much change in the minimum temperature in

most parts of East India during the next three days. In central India, the mercury may fall by two to three degrees in the next one or two days. Apart from this, there is a possibility of a further increase in fog in Delhi-NCR, Uttar Pradesh, Rajasthan, Chandigarh, Punjab, and Haryana. The same condition is going to live in Himachal Pradesh, Uttarakhand, and West Bengal.

- Sanya Chadha



## देश का अनोखा मंदिर जहां होती है रॉयल एनफील्ड बाइक की पूजा, चढ़ता है शराब का चढ़ावा

हमारा देश चमत्कारों और आस्थाओं के लिए जाना जाता है। यहां आपको थोड़ी-थोड़ी दूरी पर प्राचीन मंदिर स्थापित मिलेंगे। इनमें कुछ तो नेता-अभिनेताओं के भी हैं। आज हम जिस मंदिर का जिक्र कर रहे हैं वह ना तो देवी-देवता का है और ना किसी नेता या अभिनेता का। इस मंदिर में एक मोटरसाइकिल विराजमान है जिसकी पूजा और दर्शन के लिए लोग दूर-दूर से आते हैं। राजस्थान में स्थित इस मंदिर का नाम ओम बन्ना धाम है। आइये जानते हैं इस मंदिर से जुड़ी कुछ रोचक बातें-

### ओम बन्ना धाम मंदिर की कहानी

इस मंदिर के पीछे कहानी है की ओम सिंह राठौड़ की एक सड़क दुर्घटना में मौत हो गयी। पुलिस वालों ने घटनास्थल से बाइक हुए शव को अपने कब्जे में ले लिया। दूसरे दिन बाइक पुलिस वालों ने देखा बाइक थाने में नहीं है। बहुत देर तलाश करने के बाद बाइक दुर्घटना वाली जगह पर मिली बाइक को पुलिस वाले दुबारा थाने लेकर आये। उस रात बाइक फिर से थाने से गायब हो गयी सुबह तलाश करने पर दुर्घटना वाली जगह पर मिली। पुलिस वाले बाइक



को थाने लेकर आये। उस रात यह घटना फिर से हुई बाइक फिर से घटना वाली जगह से मिली। तब पुलिस वाले बाइक को थाने लेकर आये और बाइक की निगरानी करने लगे, रात में पुलिस वाले यह देखकर चौंक गए कि बाइक खुद स्टार्ट हो रही थी

और स्टार्ट होकर दुर्घटना वाली जगह पर पहुँच गई। इस घटना के बाद बाइक को ओम सिंह के घरवालों को सौंप दिया गया।

### पिता ने बनवाया मंदिर

इस घटना के बाद ओम सिंह के पिता ठाकुर जोग सिंह राठौड़ ने पुत्र के नाम का मन्दिर बनवा दिया। यह मंदिर काफी लोकप्रिय है इसे बुलेट बाबा मंदिर के नाम से भी जाना जाता है। माना जाता है जब से इस मंदिर का निर्माण हुआ है तब से यहां कोई सड़क दुर्घटना नहीं हुई है। गाओं वालों की मान्यता है बुलेट बाबा उनकी रक्षा करते हैं और सभी मनोकामनाओं को पूरा करते हैं।

### मंदिर में चढ़ाई जाती है शराब

ओम बन्ना मंदिर में लड्डू या किसी अन्य मिठाई नहीं बल्कि शराब का भोग लगाया जाता है। प्रसाद रूप में भी शराब ही वितरित की जाती है।

### कहां है ओम बन्ना मंदिर

ओम बन्ना मंदिर राजस्थान के जोधपुर से लगभग 50 किलोमीटर दूर स्थित पाली शहर के नजदीक चोटिला गांव में है।

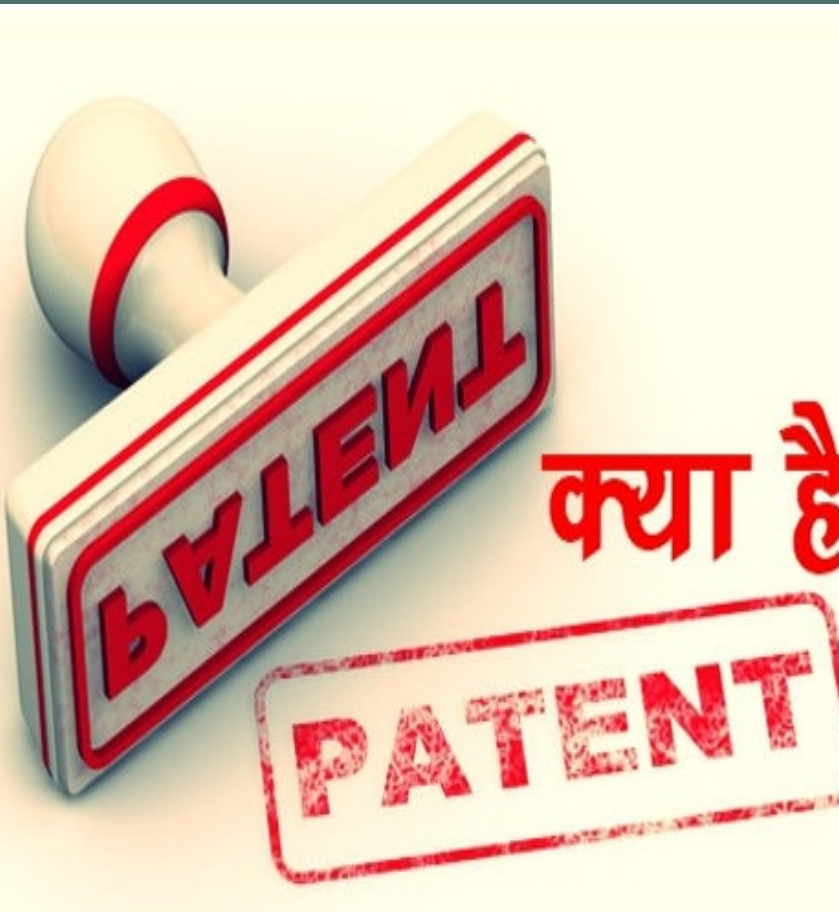
जया

## पेटेंट की क्रॉस-लाइसेंसिंग क्या है और क्या हैं इसके फायदे

क्रॉस लाइसेंसिंग पेटेंटियों के बीच क्रॉस-लाइसेंस समझौते को संदर्भित करता है जो परस्पर विरोधी पेटेंट से संबंधित मुकदमेबाजी से बचने के उद्देश्यों के लिए दर्ज किया जाता है। यह आविष्कारकों को उनके मौजूदा नवाचारों का व्यावसायिकरण करने और नए संभावित पेटेंट योग्य अनुसंधान करने के लिए वित्तीय प्रोत्साहनों को संरक्षित करने में मदद करता है।

क्रॉस-लाइसेंसिंग दो पक्षों के बीच एक अनुबंध होता है जहां वे एक दूसरे को पेटेंट लाइसेंस प्रदान करते हैं। इस तरह के समझौते मूल रूप से दो पक्षों के बीच आवश्यक पेटेंट ज्ञान के आदान-प्रदान में शामिल होते हैं जो अपनी तकनीकी प्रगति को आगे बढ़ाने में मदद के लिए किये जाते हैं।

पेटेंट हस्तांतरण में क्रॉस-लाइसेंसिंग प्रमुख होने का एक मुख्य कारण यह है कि यह दोनों पक्षों को हितों के टकराव या बोझिल मुकदमेबाजी के डर के बिना एक ही क्षेत्र में अवसरों का पता लगाने और उनका फायदा उठाने की स्वतंत्रता की गारंटी देता है। पार्टियां शांतिपूर्ण तरीके से अपने हितों को हासिल कर सकती हैं।



सीधे शब्दों में क्रॉस-लाइसेंसिंग एक ऐसी गतिविधि होती है जिसमें कंपनियां एक-दूसरे को अपने पेटेंट का उपयोग करने के लिए लाइसेंस प्रदान करती हैं।

यह कई अलग-अलग कारणों से किया जा सकता है, जिनमें से एक प्रमुख कारण यह है कि चूंकि कंपनियों ने अपनी सामग्री को क्रॉस-लाइसेंस कर दिया है इसलिए उन्हें पेटेंट उल्लंघन या किसी अन्य कंपनी की किसी चीज को फिर से खोजने के जोखिम के बारे में चिंतित होने की आवश्यकता नहीं होती है। कभी-कभी दो कंपनियां एक परियोजना पर सहयोग करती हैं और वे परियोजना के सभी घटकों तक पहुंच की अनुमति देने के लिए क्रॉस-लाइसेंसिंग का उपयोग करती हैं। इसी तरह प्रतिस्पर्धी उद्योगों में कंपनियां कभी-कभी उल्लंघन के मुकदमों के जोखिम को खत्म करने और प्रौद्योगिकी को साझा करने के लिए क्रॉस-लाइसेंस देती हैं जिससे उद्योग में समग्र रूप से सुधार हो। क्रॉस-लाइसेंसिंग का एक रूप एक पेटेंट पूल हो सकता है, जिसमें पेटेंट धारक एक समूह के रूप में पेटेंट साझा करते हैं जो उनके उद्योग पर लागू होते हैं।

रूपाली दास

## Jasprit Bumrah Returns To Indian Team, Will Play In Odi Series Against Sri Lanka

JAN 3, 2023, The Indian team for the ODI series against Sri Lanka has now



been significantly changed. Jasprit Bumrah has returned to the Indian team after a long hiatus. Bumrah was forced to withdraw from Team India due to an injury. He also did not play for India in the T20 World Cup. Bumrah



joining the Indian team ahead of the crucial Test series against Australia is good news for India.

Vansh Shukla

## BASICS OF MEDIA

**Medium Requirements:** A 11 content elements, production elements, and people needed to generate the defined process message.

\*\*\*\*\*

**Process Message:** The message actually received by the viewer in the process of watching a television program.

\*\*\*\*\*

**Teleprompter:** A prompting device that projects the moving (usually computer-generated) copy over the lens so that the talent can read it without losing eye contact with the viewer. Also called auto cue.

\*\*\*\*\*

To Be Continued In Next Issue-

Compilation:  
Rupali



From Editor's Desk

## India's New Style Is Seen In The Republic Day Parade

The Republic Day parade on the occasion of national pride is a great opportunity to put India's strength in front of the whole world, and this time in the parade, the whole world saw the ever-increasing strength of India on the path of duty. Apart from the colorful programmes organised in the Republic Day parade, the tableaux taken out to display the culture and traditions of the country and the unique feats done by the soldiers of the three armies to show the strength of India to the whole world attracted everyone. In the truest sense, a glimpse of the country's cultural heritage and military power was clearly visible on the path of duty in the parade this year. However, some changes have been made to the events that will take place during the parade this year. This happened for the second time in a row after the country's independence, when the parade started half an hour late instead of at the scheduled time of 10 a.m. Previously, 1.25 lakh people came to watch the Republic Day parade, but this time the number of spectators was significantly reduced, as was the number of VIP invitation passes. Although only 25 thousand people were invited during the Covid period, this time only 45 thousand spectators were allowed to watch the grand Republic Day parade on Kartavya Path. The number of VIP guests was also limited to 12 thousand. In the parade, apart from marching troops of the army, tanks, cannons, and bands, the flypast of the Air Force added to the attraction. During the flypast of many aircraft, the whole world got to see the bravery of Indian fighter jets. Cultural tableaux depicting the progress and culture of the country were also seen on the path of duty, giving an experience of the new style and feeling of a changing India. During the Republic Day parade, a total of 75 aircraft from the three armies demonstrated their strength in the line of duty, including the French Rafale. These 50 aircraft included 45 from the Air Force, 1 from the Navy, and 4 from the Army, including 23 fighter jets, 18 helicopters, and 8 military transport aircraft, besides the Navy's oldest reconnaissance aircraft, the IL-38. For the first

time, the Garud Special Force of the Indian Air Force also participated in the Republic Day parade. The daredevils in the line of duty mesmerised everyone with their amazing performances. The daredevils performed amazing stunts on the bike, and during this time they were also seen doing yoga postures on the bike.

The Republic Day Parade this time showcased India's growing indigenous capabilities, women's power, and the emergence of a "New India" with a unique blend of the country's military might and cultural diversity. Overall, this time, the lofty picture of a lofty India was clearly visible on the path of duty. Earlier, in the Republic Day celebrations, a 21-gun salute was given from the British 25-pounder gun, while for the first time this year, a 21-gun salute was given from the 105 mm Indian field gun. This new change reflects the growing Indian self-reliance in the defence sector. In fact, seven cannons are fired in three rounds every 2.25 seconds to cover the full 52 seconds of the national anthem; this is called a "21-gun salute." The 21-gun salute is considered the highest honour given to our president and visiting heads of state. During the parade, the Indian Army displayed its state-of-the-art indigenous weapons, including three Arjun-Mark One tanks, one Nag missile system, the K9 Vajra-T automatic gun system, two BMPs, one BrahMos missile, two 10-meter short span bridges, a mobile microwave node and mobile network centre, two Akash missile systems, etc. During the parade, the IL-38 displayed its Jauhar for the first and last time in the skies of the duty path, alongside aerial feats of IAF fighter jets such as the Rafale and Sukhoi, both of which will be retired later this year. This aircraft was seen flying the duty path for the first time in its 42 years of service in the Navy. It is a reconnaissance aircraft, which for the last 42 years has been providing information about every movement of the enemy in the sea and also carrying out relief operations in a better way. The showstopper of the Republic Day parade was the world's most

powerful fighter aircraft, the Rafale, which was seen executing the vertical Charlie Drill from the front of the stage as it took off at the end of the parade. In the Air Force flypast, different fighter planes fly in different formations, each time showing stunts, and each formation has a different name. This time, a total of nine Rafale aircraft participated in the parade in different formations, and as usual, the flypast was divided into two parts. In the first part, Prachanda displayed various formations, followed by Vimana in Tiranga, Dhvaj, Rudra, and Baz formations. After that, Tangail, Vajrang, Garuda, Netra, Bhima, Amrit, Trishul, Vijay, etc. were seen displaying various formations. In the first part, 4 Mi-17 1V/V5 helicopters in flag formation saluted the Supreme Commander by flying in front of him carrying the Indian flag and the tri-service flags. Thereafter, Army attack helicopters flying in diamond formation flew in front of them, and then three MiG-29 aircraft flew in eagle-wing formation. The second phase of the flypast began with the indigenous Light Combat Helicopter Prachanda flying in an arrow formation with two Apaches and two ALH Mark 4s. Thereafter, five ALH Sarang helicopters in Sarang formation passed over the duty path, dropping the tricolour. Vintage aircraft Tangail formation included a Dakota and two Dornier aircraft, Vajrang formation included a C-130 and four Rafale aircraft, Garuda formation included a Navy IL-38 and two AN-32 aircraft, Netra formation included an AWACS and four Rafale aircraft, Bhima formation included a C-130, and Amrit formation included 17 and two Sukhoi-30 aircraft and six Jaguars. Following that, three Sukhoi-30s formed a Trishul formation before the showpiece of the flypast, Rafale, performed a vertical Charlie to bring the parade to a close. Overall, along with India's military strength, cultural glimpses of the country were also seen on the path of duty during the parade at the Republic Day celebrations.

## Swami Vivekananda: Patriot And Pioneer Saint Of Indian Renaissance

**National  
Youth  
Day  
2023**

Swami Vivekananda is such a bright constellation of India's spiritual consciousness. He chose such pearls by churning traditions and modern thoughts, which have increased India's pride in the world. His fame will last forever because his humanitarian thoughts and actions are timeless.

He was a strong spokesperson of Indian culture and Indianness,

a solution to the problems of the era, a coordinator of spirituality and science, and a great sage who gave knowledge of the Vedas and scriptures to the whole world with spiritual thinking. He made India scientific with spirituality; he was the coordinator of spirituality and science. Swami Vivekananda was born in Kolkata on January 12,

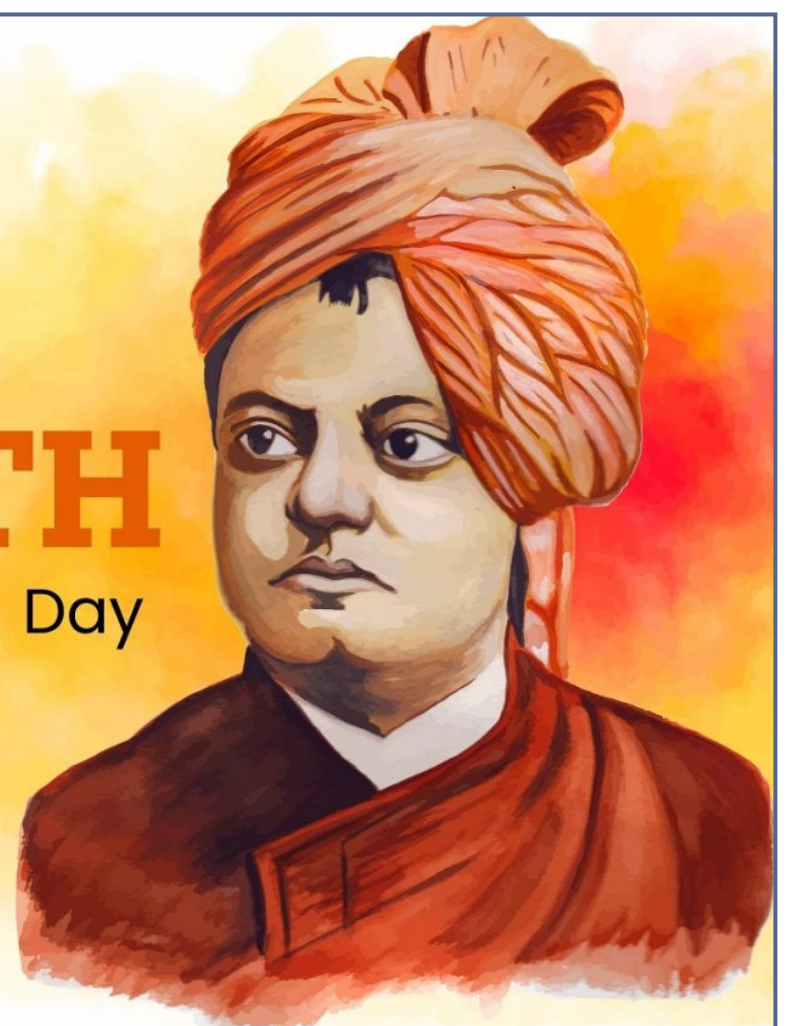
1863. Before retirement, his name was Narendra Nath Dutt. In 1881, Narendra met Ramakrishna Paramhans. After this, influenced by Guru Ramakrishna, Narendra retired at the age of 25.

Parth Rathi

National

**YOUTH**

Day



## ब्रिटिश काउंसिल ने निकाली भारतीय छात्रों के लिए स्कॉलरशिप स्कीम, अंग्रेजी शिक्षक भी कर सकते हैं आवेदन

ब्रिटिश काउंसिल की इस स्कॉलरशिप योजना में यूके सरकार ने ग्रेट ब्रिटेन कैम्पेन (उत्तमंज उत्तपजंपद बंडचंपहद) की मदद से विभिन्न विषयों में अध्ययन के लिए भारतीय छात्रों 20 ग्रेट स्कॉलरशिप की घोषणा की है। इसमें यूके के 16 विश्व विद्यालयों की पार्टनरशिप है। जो छात्र कमर्शियल लॉ, ह्यूमन राइट्स और क्रिमिनल जस्टिस जैसे विषयों का अध्ययन करना चाहते हैं उनके लिए जस्टिस और लॉ से संबंधित 7 ग्रेट स्कॉलरशिप उपलब्ध है।

### स्कॉलरशिप की पूरी जानकारी

छात्रवृत्ति के लिए आवेदन करने के इच्छुक उम्मीदवार [britishcouncil-in@study&uk@scholarships@great&scholarships](mailto:britishcouncil-in@study&uk@scholarships@great&scholarships) से पूरी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। यहां से आप उपलब्ध कोर्स, यूनिवर्सिटीज़ की पूरी लिस्ट, विश्वविद्यालयों की डेडलाइन की जानकारी ले सकते हैं।

### अंग्रेजी शिक्षकों के लिए स्कॉलरशिप

ब्रिटिश काउंसिल ने भारतीय अंग्रेजी शिक्षकों के लिए



अंग्रेजी भाषा शिक्षण में स्नातकोत्तर की पढाई के लिए यूके के दो विश्वविद्यालयों में स्कॉलरशिप की घोषणा

की है। अंग्रेजी शिक्षण में पोस्ट ग्रेजुएशन की पढाई के लिए कुल स्कॉलरशिप की संख्या 6 है। यह स्कॉलरशिप भारत में प्राइमरी या माध्यमिक सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों या उनके साथ काम करने वाले शिक्षकों के लिए है। 3 स्कॉलरशिप को लीड्स विश्वविद्यालय में फुल टाइम एमए के लिए उपलब्ध है, अन्य 3 स्कॉलरशिप स्टर्लिंग विश्वविद्यालय द्वारा उपलब्ध है जो पार्ट टाइम/ऑनलाइन एमएससी प्रोग्राम के लिए है। इसके अंतर्गत दो हफ्तों की रेजिडेंशियल यात्रा शामिल है जो फुल्ली फंडेड होगी।

### कहां से लें जानकारी

अंग्रेजी शिक्षण में पढाई के लिए आवेदन के लिए इच्छुक उम्मीदवार बीवसंतोपच वित्त मदहसपी जमबीमते पर क्लिक करके पूरी जानकारी ले सकते हैं। इसके पूर्व आवेदक विश्वविद्यालय से ऑफर प्राप्त कर लें।

रिया जैन

## नाइट शिफ्ट में सेहतमंद बने रहने के आसान उपाय

### and Stay Awake



**Eat Healthy Foods**



**Prioritize Sleep**



**Hydrate**



**Exercise**

नाइट में काम के दौरान आप थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ हेल्दी स्नैक्स ले सकते हैं जिसमें फ्रूट्स, व्हाइट व्हीट पास्ता, सलाद और राईस शामिल है इसके अलावा मांसमी फल और जूस भी ले सकते हैं।

ज्यादा चॉकलेट और कैफीन का सेवन आपको

अनिद्रा और मोटापे का शिकार बना सकता है। शिफ्ट शुरू होने से पहले हल्का भोजन लें हैवी डाइट से आपको नींद आएगी। चाय कॉफी के विकल्प के रूप में गर्म दूध लें।

### नियमित वर्क आउट

वर्क आउट सभी के लिए बेनिफिशियल है, अगर आपकी नाइट शिफ्ट है तो आपको वर्क आउट को डेली रूटीन का हिस्सा बना लेना चाहिए। रात भर जग कर काम करने से आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती है, वर्क आउट से आपका ब्लड सर्कुलेशन और मेटाबॉलिक सिस्टम बैलेंस बना रहेगा। यह आपकी अच्छी नींद में भी सहायक है। वर्क आउट में आप वाकिंग, स्ट्रेचिंग और योगा शामिल कर सकते हैं यह आपका मेन्टल स्ट्रेस दूर करने में भी हेल्प करेंगे।

### खुद को हाइड्रेट रखें

खुद को हाइड्रेट रखें, भरपूर मात्रा में पानी पीयें और पानी वाले फलों का सेवन करें। पानी आपकी बॉडी को डिटॉक्स करने में हेल्पफुल है इससे बॉडी टॉक्सिन्स दूर होते हैं। लेकिन आर्टिफिशियल फ्रूट जूस का सेवन करने से बचें इससे ब्लड में शुगर लेवल बढ़ सकता है और मोटापा जैसी परेशानी होगी।

सुहानी गोयल

मेडिकल रिसर्च के मुताबिक नाइट शिफ्ट में काम करने से आपके बॉडी फंक्शन का बैलेंस खराब होता है, रात भर जाग कर काम करने के दौरान आप बिना भूख के भी स्नैक्स और जंक फूड खाते हैं जिससे आप अनावश्यक वजन बढ़ा लेते हैं। इससे आपका मेटाबॉलिज्म भी रेग्युलर नहीं रह जाता है। आज हम आपको नाइट शिफ्ट में काम आने वाले कुछ आइडियाज बता रहे हैं जो आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं—

### भरपूर नींद लें

नाइट शिफ्ट खत्म होने के बाद कुछ लोग दो से तीन घंटे की नींद लेते हैं और पूरे दिन थकान का अनुभव करते हैं। यह आपके सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है, शिफ्ट खत्म होने के बाद हल्का नाश्ता करें और फिर चार से पांच घंटे की नींद पूरी करें। यह आपको पूरे दिन की थकान से बचाएगा साथ ही आपका मेटाबॉलिक सिस्टम भी सुचारु रूप से कार्य करेगा।

जंक फूड से बचें।

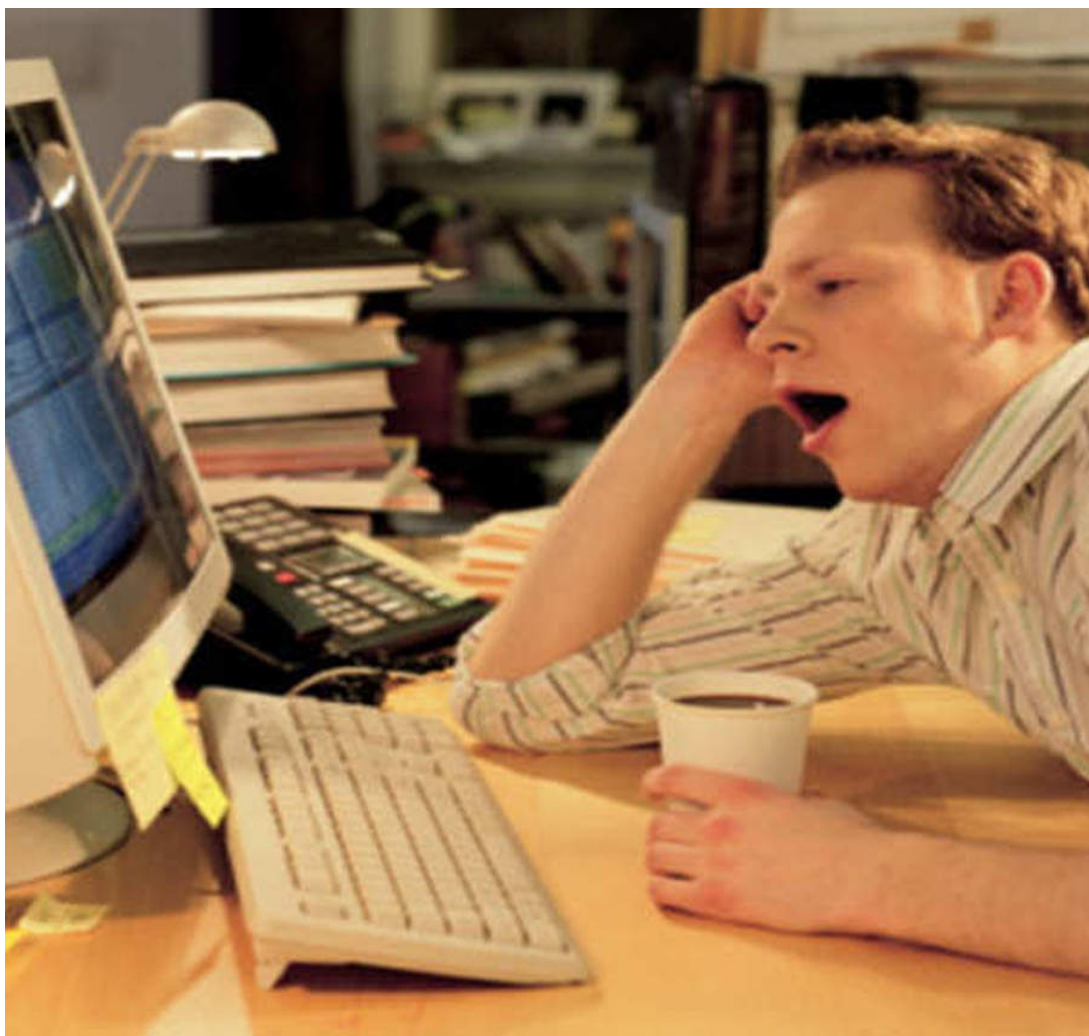
Vol. 14 No. 5

RNI No.: DEL/BIL/2004/14598

**Publisher:** Ram Kailsah Gupta on behalf of Tecnia Institute of Advanced Studies, 3 PSP, Madhuban Chowk, Rohini, Delhi-85; **Printer:** Ramesh Chander Dogra; **Printed at:** Dogra Printing Press, 17/69, Jhan Singh Nagar, Anand Parbat, New Delhi-5

**Editor:** Bal Krishna Mishra responsible for selection of News under PRB Act. All rights reserved.

**Sub Editor:** Karan Singh



## IMPORTANT QUOTES

“What lies behind us and what lies before us are tiny matters compared to what lies within us”

- Ralph Waldo Emerson

\*\*\*\*\*

Nothing is impossible, the word itself says “I’m possible”!

- Audrey Hepburn

\*\*\*\*\*

“My life is my message.”

- Mahatma Gandhi

\*\*\*\*\*

“A good character is the best tombstone. Those who loved you and were helped by you will remember you when forget-me-nots have withered. Carve your name on hearts, not on marble”.

- Charles Spurgeon

\*\*\*\*\*

**Compilation:**  
Tanisha

**WINNERS  
v/s  
LOSERS** Part-90

As an outsider, looking in

You might wonder why

No glory, no golden global Oscar

Is bestowed on those

Who survive—quietly behind closed curtains

Rejected and defiled in

Swamps of Hollywood slime

Egos sucking blood out of

Dead turnips

The two, three, four, five, six-faced

Fiends fingering foul figures of

Obscene wealth

O why not those others

Those true believers be

Applauded

Their honor and dignity yet intact

Motives still pure

Unsullied by political machination

Why not these in any walk of life?

To Be Continued In Next Issue-

**Compilation:**  
Shivam

All Students and Faculty are welcome to give any Article, Feature & Write-up along with their Views & Feedback at: [youngstertias@gmail.com](mailto:youngstertias@gmail.com)