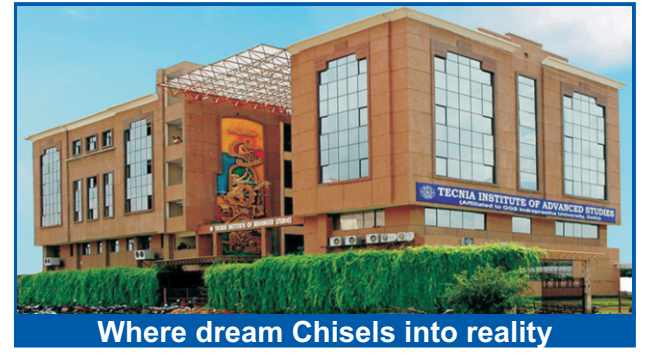


Youngster



YOUNGSTER • ESTABLISHED 2004 • NEW DELHI • SEPTEMBER 2021 • PAGES 4 • PRICE 1/- • MONTHLY BILINGUAL (HIN./ENG.)

हिंदी को बचाने के लिए भी जनांदोलन की जरूरत पड़ेगी ?

इलाहाबाद हाईकोर्ट में बहस के दौरान पिछले सप्ताह न्यायमूर्ति शेखर यादव का एक बयान काफी चर्चाओं में रहा। चर्चा की वजह उनका हिंदी प्रेम था। बहस के दौरान उन्होंने दोनों तरफ के अधिवक्ताओं से हिंदी में जिरह करने को कहा और ये भी बोला कि मैं हिंदी में ही फैसला दूंगा। दरअसल, इस तरह की घटनाएं हिंदी के लिए लड़ने वालों को संबल देती हैं। ये देखकर दुख होता है कि आधुनिक युग की चकाचौंध में धनाढ्य और विकसित लोग हिंदी भाषा को नकारते जा रहे हैं और अंग्रेजी की तरफ दौड़ रहे हैं। अंग्रेजी के विरुद्ध कोई नहीं, लेकिन अपनी पारंपरिक जुबान को किसी भाषा के लिए दूर करना भी उचित नहीं? हम हिंदुस्तानियों ने जबसे पश्चिमी सभ्यता, उनकी भाषा, चालचलन आदि की कॉपी की है, तभी से हिंदी के समक्ष कांटे बिछ गए हैं। यही कारण है कि वैश्वीकरण और उदारीकरण के मौजूदा दौर में हमारी जननी भाषा दिनों दिन पिछड़ती जा रही है।

बात सन् 2014 के बाद की है, जब केंद्र में मोदी सरकार का आगाज

हिंदी को बचाने के ढोंग में कोई कमी नहीं? इसमें धनाढ्य इंसान या फर्रट्टेदार अंग्रेजी बोलने वाले सबसे आगे रहते हैं। ये नौटंकी अगर यूं ही चलती रही तो वह दिन दूर नहीं, जब दूसरी भाषाओं की तरह हिंदी को बचाने के लिए भी जनांदोलन की जरूरत पड़ेगी। हिंदी के प्रति सरकारों की उदासीनता सबसे ज्यादा अखरती है। आजादी से लेकर अब तक की हुकूमतों ने हिंदी के साथ बड़ा घोर अन्याय किया। देश ने पहले इस भाषा को राष्ट्रभाषा माना, फिर राजभाषा का दर्जा दिया और अब इसे संपर्क भाषा भी नहीं रहने दिया है। आज हिंदी दिवस है, बड़े-बड़े कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, हिंदी के लिए छाती कूटी जाएंगी, आगे आने के लिए कसमें खाई जाएंगी। पर अगले ही दिन सबकुछ भूल जाएंगे।

कहें कुछ भी अंग्रेजी बोलने वालों का आकर्षण हिंदी बोलने वालों के मुकाबले काफी प्रभावशाली होता है। इसी कारण हिंदी भाषियों की गिनती अब पिछड़ेपन में होने लगी है। अंग्रेजी के बढ़ने और हिंदी के

आंकड़ों की हद तक सही है कि देश के समृद्ध तबके का भी बड़ा हिस्सा हिंदी समाज ही है। इसलिए यह कहना गलत नहीं होगा कि आज यह भाषा समाज की उपेक्षा का दंश झेल रही है। हिंदी की लाज सिर्फ ग्रामीणों ने ही बचाई हुई है। वहां अब भी हिंदी को पूजते हैं, मानते और बोलते हैं। ज्यादातर बड़ी पत्र-पत्रिकाएं और न्यूज चैनल हिंदी के ही हैं। हिंदुस्तान में आज भी छोटे-बड़े दैनिक, साप्ताहिक और अन्य समयाविधि वाले हजारों अखबार प्रकाशित होते हैं और हजारों पत्रिकाएं हैं, 132 से ज्यादा हिंदी चैनल हैं, उसके बावजूद भी हिंदी लगातार पिछड़ गई। हिंदी जुबान को बचाने के प्रति केंद्र व राज्य सरकारें भी प्रचार-प्रसार नहीं करतीं। इसलिए हिंदी भाषा आज खुद अपनी नजरों में दरिद्र भाषा बन गई है। लोग इस भाषा को गुलामी की भाषा की संज्ञा देते हैं। सवाल उठता है आखिर क्यों हिंदी को नौकरशाह, शासन-प्रशासन व संपन्न लोगों की भाषा नहीं माना जाता। आजादी के 75 साल में जितनी दुर्दशा हिंदी की हुई है उतनी दूसरी भाषा की नहीं?



हुआ तो उसके तुरंत बाद ही सभी मंत्रालयों में बोलचाल व पठन-पाठन में हिंदी के इस्तेमाल का आदेश जारी हुआ। तब तत्कालीन कानून मंत्री रविशंकर प्रसाद ने भी सुप्रीम कोर्ट से लेकर देशभर के हाईकोर्ट व निचली अदालतों में बोलचाल की भाषा हिंदी को अपनाने के लिए कहा। पर, अमल ज्यादा नहीं हुआ और हिंदी की दुर्गति पहले जैसी होती गई और हो रही है। कहें कुछ भी, सच्चाई यही है हिंदी भाषा धीरे-धीरे कामगारों तक ही सिमटती जा रही है। जो लोग हिंदी को बढ़ावा देने की वकालत करते हैं वह भी इस बात को ठीक से जानते हैं कि शु) हिंदी बोलने वालों को देहाती व गंवार समझा जाता है। बीपीओ व बड़ी-बड़ी कंपनियों में हिंदी जुबानी लोगों के लिए नौकरी ना के बराबर होती है। यही कारण है, देश का हर दूसरा अभिभावक अपने बच्चों को अंग्रेजी माध्यम के स्कूलों में पढ़ाना चाहता है।

पिछड़ने का एक और बड़ा नुकसान हुआ है। हिंदुस्तान भर में बोली जाने वाली हजारों राज्य भाषाएं कहीं लुप्त हो गई हैं। इसी मजबूरी के चलते अभिभावक अपने बच्चों को हिंदी की जगह अंग्रेजी सीखने की सलाह देते हैं। बच्चों को सरकारी स्कूलों में दाखिला न दिलवाकर, अंग्रेजी स्कूलों में पढ़ाने लगे हैं। दरअसल इनमें उनका भी कोई दोष नहीं, क्योंकि अब ठेठ हिंदी बोलने वालों को रोजगार भी आसानी से नहीं मिलता और ऊपर से उन्हें देहाती-गंवार और बोला जाने लगा है। देखा जाए तो हिंदी की दुर्दशा के पीछे हिंदी समाज ही है। उसका पाखंड है, उसका दोगलापन और उसका उनींदापन है। संस्कृति की उन्नति उसके समाज की तरक्की का आईना होती है। मगर इस मायने में हिंदी समाज का बड़ा विरोधाभाषी है। अब हिंदी समाज अगर देश के पिछड़े समाजों का बड़ा हिस्सा निर्मित करता है तो यह भी बिल्कुल

अगर हालात ऐसे ही रहे तो हिंदी को बचाने के लिए भी हमें एक जन आंदोलन करना पड़ेगा। उसके लिए किसी एक को बहुत बड़ा किरदार निभाना पड़ेगा। मौजूदा वक्त में देश के करोड़ों छात्र जो आईआईटी, तकनीकी, बिजनेस और मेडिकल की पढ़ाई कर रहे हैं, वे हिंदी भाषा से लगभग दूर हो गए हैं। उनके पाठ्यक्रमों से हिंदी पूरी तरह से नदारद है। देश में ऐसे बच्चों की संख्या कम नहीं है जो आज हिंदी सही से बोल और लिख, पढ़ नहीं सकते। लेकिन अब हिंदी को विदेशों में ज्यादा तरजीह दी जा रही है। विभिन्न देशों के कालेजों में अब हिंदी की पढ़ाई कराई जाती है। उसके पीछे कारण यही है कि विदेशी लोग भाषा के बल से भारत में घुसपैठ करना चाहते हैं। जब वह हिंदी बोल और समझ लेंगे तब वह आसानी से यहां घुस सकते हैं।

हिमांशु सिंह, बीएजेएमसी, तृतीय वर्ष

हो जाएं सतर्क! कोरोना के बीच अब बढ़ रहा है मलेरिया का कहर, जानें बचाव के उपाय

देश में कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच लोग तेजी से मलेरिया से पीड़ित हो रहे हैं। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक, महज दिल्ली में ही अब तक 102 मलेरिया के मामले सामने आए हैं। मलेरिया एक प्रकार का संक्रामक रोग है जो मादा एनाफिलीज मच्छर के काटने से होता है। जब संक्रमित मादा एनाफिलीज मच्छर किसी व्यक्ति को काटता है तो प्लासमोडियम नामक पैरासाइट उस

हैं— मलेरिया के लक्षण, ठंड लगने के साथ, तेज बुखार आना, सिरदर्द, साँस लेने में तकलीफ, दस्त, एनीमिया कंपकंपाहट होना उल्टी होना या जी मिचलाना आँखों में जलन होना।

मलेरिया से बचाव के तरीके

मलेरिया से बचाव के लिए अपने घर और आसपास की सफाई का विशेष ध्यान रखें। घर के दरवाजे और खिड़कियों के पास और कोनों में मच्छर छिपे रहते हैं

रंगों के कपड़ों पर मच्छर ज्यादा बैठते हैं।

घर पर रखे कूलर, गमलों, बर्तन और टायरों में पानी जमा ना होने दें। इस जमे हुए पानी में मलेरिया के मच्छर पनपते हैं इसलिए नियमित रूप से इनकी सफाई करें। ऐसी जगहों पर जाने से बचें जहाँ गंदगी हो या पानी जमा हो। मच्छर ऐसी ही जगहों पर पनपते हैं जहाँ पानी का जमाव हो या गंदगी हो। इसके अलावा शाम के समय पार्क या अधिक भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से भी



व्यक्ति के ब्लड में पहुंच जाता है और लाल रक्त कोशिकाओं को नष्ट करने लगता है। लापरवाही या सही इलाज न होने पर मलेरिया काफी खतरनाक साबित हो सकता है और इसमें इंसान की जान भी जा सकती है। लेकिन कुछ बातों का ध्यान रखकर मलेरिया से बचाव किया जा सकता है। आज के इस लेख में हम आपको मलेरिया के लक्षण और बचाव के उपाय बताने जा रहे

इसलिए दरवाजे और खिड़की पर पतली जालियां लगाएं। इसके साथ ही इन जगहों पर मच्छर मारने वाले स्प्रे जरूर डालें। इसके अलावा रात में मच्छरदानी के अंदर सोएं।

ऐसे कपड़े पहनें जिससे आपके हाथ-पैर ढँके रहें। हाफ स्लीव्स के बजाय फुल स्लीव्स वाले कपड़े पहनें। इसके अलावा डार्क रंग के कपड़े पहनने से बचें क्योंकि ऐसे

बचें।

अगर बच्चे बाहर खेलने जा रहे हों तो उन्हें मॉस्कीटो रिपेलेंट क्रीम लगाकर भेजें। इसके अलावा आप नीम का तेल या नारियल के तेल में कपूर मिलाकर भी बच्चों के हाथ-पैर पर लगाकर भेजें, इससे मच्छर दूर भागते हैं।

चंदन कुमार, बीएजेएमसी, तृतीय वर्ष

Teachers' Day 2021

From giving us a purpose to setting us up as successful citizens of the world, teachers inspire in us a drive to do well and succeed in life and to recognise this hard work of our mentors and gurus, Teachers' Day or *Shikshak Divas* is celebrated in India with great pomp and show. World Teachers' Day is celebrated on October 5, but every country celebrates the day on different dates. In India, it is marked on the birthday of Dr Sarvapalli Radhakrishnan who was the first Vice President of India (1952-1962) and also a highly-respected teacher, philosopher and prolific statesman. Dr Radhakrishnan went on to become the second President of India (1962-1967) and was of the opinion that "teachers should be the best minds in the country."

In India, Teachers' Day is celebrated annually on September 5 to mark the birthday of the country's former President, scholar, philosopher and

Bharat Ratna awardee, Dr Sarvepalli Radhakrishnan, who was born on this day in 1888.

When Dr Radhakrishnan took the office of the second President of India in 1962, his students approached him to seek permission to celebrate September 5 as a special day. Dr Radhakrishnan instead made a request of them to observe September 5 as Teachers' Day, to recognise the contribution of teachers to the society. Ever since then, September 5 is celebrated as Teacher's Day across schools, colleges, universities and educational institutions. Students put on performances, dances and host elaborate shows for their most-loved teachers.

Celebrations:

For school students, the day means getting roses, chocolates, gifts including handmade cards to profess their affection for their favourite teachers. For senior students, Teacher's Day is one of role reversal and celebration.

Last year, owing to the Covid-19 pandemic, the schools and colleges were



shut and the annual celebrations at schools were replaced with virtual ones. With the ongoing Covid-19 pandemic and a threat of Delta variant spreading, many schools continue to operate their online classes.

Hence, virtual wishes and greetings are a perfect way to tell your teachers you love and cherish them, even if you are no longer a school-college going student. This is because teachers are the bedrock upon which any quality education is built and they are perhaps the few people in our lives who rejoice when we, their student, outdo them.

Vinayak Godra, BAJMC 3rd Year

THIS MONTH

September 8, 1883 - The Northern Pacific Railroad across the U.S. was completed.

September 8, 1900 - A hurricane with winds of 120 mph struck Galveston, Texas, killing over 8,000 persons, making it the worst natural disaster in U.S. history. The hurricane and tidal wave that followed destroyed over 2,500 buildings.

September 8, 1935 - Louisiana Senator Huey P. Long was shot and mortally wounded while attending a session of the state House of Representatives in Baton Rouge, Louisiana. He died two days later.

September 8, 1941 - The German Army began its blockade of Leningrad, lasting until January 1944, resulting in the deaths of almost one million Russian civilians.

September 8, 1974 - A month after resigning the presidency in disgrace as a result of the Watergate scandal, Richard Nixon was granted a full pardon by President Gerald R. Ford for all offenses committed while in office.

September 9, 1776 - The United States came into existence as the Continental Congress changed the name of the new American nation from the United Colonies.

Compilation:
Anmol

BASICS OF MEDIA

Master Control: Nerve center for all telecasts. Controls the program input, storage, and retrieval for on-the-air telecasts. Also oversees technical quality of all program material.

Monitor:(1) Audio: speaker that carries the program sound independent of the line-out. (2) Video: high-quality television set used in the television studio and control rooms. Cannot receive broadcast signals.

Aspect ratio: The width-to-height proportions of the standard television screen and therefore of all analog television pictures: 4 units wide by 3 units high. For DTV and HDTV, the aspect ratio is 16×9.

Streaming: A way of delivering and receiving digital audio and/or video as a continuous data flow that can be listened to or watched while the delivery is in progress.

Preview (p/v) Monitor: (1) Any monitor that shows a video source, except for the line (master) and off-the-air monitors. (2) A color monitor that shows the director the picture to be used for the next shot.

To Be Continued In Next Issue-

Compilation:
Vinayak



संपादक की कलम से

केंद्र ने स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी महिलाओं की आय बढ़ाने के लिए पहल

केंद्र ने स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) से जुड़ी महिलाओं को प्रति वर्ष एक लाख रुपये कमाने में सक्षम बनाने के लिए एक पहल शुरू की है। महिलाओं की आर्थिक स्थिति बेहतर करने के उद्देश्य से मंत्रालय अगले दो वर्षों में स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी 2-5 करोड़ ग्रामीण महिलाओं को आजीविका सहायता भी प्रदान करेगा। मंत्रालय ने एक बयान में कहा, "एक लाख रुपये की वार्षिक आय के लक्ष्य को साकार करने के लिए घरेलू स्तर पर आजीविका गतिविधियों में विविधता लाने पर ध्यान दिया जाएगा।" मंत्रालय ने कहा कि देश भर में महिला स्वयं सहायता समूहों के विभिन्न मॉडलों के आधार पर राज्य सरकारों को एक विस्तृत सलाह जारी की गई है। बयान के अनुसार, राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत 7-7 करोड़ महिलाओं को 70 लाख एसएचजी में शामिल किया गया है। एसएचजी को सालाना 80000 करोड़ रुपये की प्रारंभिक पूंजी की सहायता दी जा रही है।

अब सुलभ शौचालय को ढूँढने में मदद करेगा गूगल मैप, बताएगा कहाँ है शौचालय

गूगल मैप के जरिये आप जहाँ चाहे मदद लेकर पहुंच सकते हैं या ये

कहिये की गूगल मैप आपके डेस्टिनेशन को सर्च करने में मदद करता है। अनजाने रास्ते हो या नई जगह आज ज्यादा संख्या में लोग इस फीचर का इस्तेमाल कर रहे हैं। आपको बता दें कि, गूगल मैप फेस लोकेशन और रास्तों को बताने में मदद करता है। इसके अलावा ढववहसम मैप्स सार्वजनिक शौचालय लोकेटर आपके नजदीकी सार्वजनिक शौचालय या सुलभ शौचालय को खोजने में आपकी सहायता करता है। गूगल मैप का ये एक शानदार फीचर है जो सफर में लोगों की मदद करता है।

पब्लिक टॉयलेट लोकेटर सुविधा उपलब्ध

जी न्यूज खबर के अनुसार, बता दें, एंज़ॉयड निर्माता ने 2016 में पब्लिक टॉयलेट की सुविधा शुरू की थी। ये सुविधा सबसे पहले दिल्ली, छबू जैसे कुछ शहरों तक ही सीमित थी। 2021 तक गाजियाबाद, गुरुग्राम, नोएडा, फरीदाबाद, भोपाल और इंदौर सहित कई और शहरों को शामिल करने के लिए इस सुविधा का विस्तार किया गया और जानकारी के लिए बता दें, यह पहल ढववहसम और शहरी विकास मंत्रालय के बीच सहयोग के रूप में आई है।

Google के सार्वजनिक शौचालय लोकेटर का उद्देश्य

Google के पब्लिक टॉयलेट लोकेटर फीचर का उद्देश्य लोगों को एक स्वच्छ और साफ-सुथरा टॉयलेट खोजने में मदद करना है, जो कि अत्यंत महत्वपूर्ण है। गूगल मैप्स सार्वजनिक शौचालय लोकेटर फीचर काफी हद तक रिव्यूज के आधार पर काम करेगा। 'Sulabh Shauchalay near me' सर्च करने के बाद आपको गूगल मैप्स आस-पास के पब्लिक टॉयलेट के बारे में जानकारी देगा। सर्च करने पर वो पब्लिक टॉयलेट सबसे ऊपर आएगा, जो साफ-सुथरा है या नहीं ये रिव्यूज खराब हैं, वो पब्लिक टॉयलेट नीचे लिखा नजर आएगा।

अन्य पब्लिक शौचालयों के बारे में जानकारी

ऐसा नहीं है कि ढववहसम मैप्स पर केवल सार्वजनिक शौचालय लोकेटर सुलभ शौचालय तक सीमित है। इसमें मेट्रो स्टेशनों, मॉल, पेट्रोल पंप, अस्पतालों, पुलिस स्टेशनों आदि में पाए जाने वाले अन्य जगहें भी शामिल हैं।

छोटी रकम में बिजनेस कैसे स्टार्ट की जाए

कोरोना महामारी के बाद आजकल रोजगार ढूँढने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। ऐसे में लोग नौकरी छोड़कर कारोबार को शुरू करने की कोशिश में लग रहे हैं। अगर ऐसा विचार आप का भी है तो हम एक शानदार आइडिया से आपको रुबरु कराना चाहते हैं। जिसे आप कम पैसों में शुरू करके ज्यादा अर्निंग कर सकते हैं। इस बिजनेस में है कि आप पोहा बनाने की यूनिट लगा सकते हैं यह एक अच्छा कारोबार है। पोहा को न्यूट्रिटिव फूट माना जाता है। पोहा को ज्यादातर नाश्ते के रूप में खाया जाता है और इसे बनाना और पचाना दोनों आसान है। यही वजह है कि पोहा की डिमांड पहले से बढ़ गई है। आपको बता दें कि आप पोहा मैनु फैक्ट्रिंग यूनिट लगाकर अपना बिजनेस शुरू कर सकते हैं।

कम पैसे से करें शुरुआत

रिपोर्ट के अनुसार, खादी एंड विलेज इंडस्ट्रीज कमीशन द्वारा तैयार की गई प्रोजेक्ट प्रोफाइल रिपोर्ट के मुताबिक, पोहा मैनुफैक्चरिंग यूनिट के प्रोजेक्ट की कॉस्ट लगभग 2-43 लाख रुपये आती है और सरकार आपको 90 फीसदी तक लोन भी देगी। यानी आपके अपने पास से सिर्फ 25 हजार रुपये लेकर यह बिजनेस शुरू कर सकते हैं।

कम खर्च में कमाई ज्यादा

मीडिया रिपोर्ट की मानें तो, झटपट की रिपोर्ट के मुताबिक, मात्र 2-43 लाख रुपये के निवेश से यह बिजनेस शुरू कर सकते हैं और लगभग 500 वर्ग फुट



के स्पेस में आप यह यूनिट लगा सकते हैं। जानकारी के लिए आपको

रिषभ अग्रवाल, बीएजेएमसी, तृतीय वर्ष

बता दें कि इस पर आपको पहले 1 लाख रुपये खर्च करने वही आपको पोहा मशीन, सिस्स, भट्टी, पैकिंग मशीन, ड्रम आदि पर 1 लाख रुपये खर्च होगा। इस तरह आपका कुल खर्च 2 लाख रुपये होगा, जबकि वर्किंग कैपिटल के तौर पर केवल 43 हजार रुपये खर्च होंगे। दरअसल प्रोजेक्ट रिपोर्ट के मुताबिक, प्रोजेक्ट शुरू करने के बाद आपको रॉ मैटेरियल लेने के बाद इस पर आपको लगभग 6 लाख रुपये का खर्च आएगा। इसके अलावा आपको लगभग 50 हजार रुपये खर्च करने होंगे। इस तरह आप लगभग 1000 क्विंटल पोहा का प्रोडक्शन कर सकेंगे और जिस पर कॉस्ट ऑफ प्रोडक्शन न 8-60 लाख रुपये आएगी। आप 1000 क्विंटल पोहा लगभग 10 लाख रुपये में बेचा जा सकता है। यानी आपको लगभग 1-40 लाख रुपये की कमाई हो सकती है।

लोन लेने के लिए करें ये काम

बिजनेस शुरू कर रहे हैं तो आपको जानना चाहिए कि, अगर आप KVIC की इस रिपोर्ट के मुताबिक, अगर आप प्रोजेक्ट रिपोर्ट तैयार करते हैं और ग्रामोद्योग रोजगार योजना के तहत लोन अर्नाई करते हैं तो आपको करीब 90 फीसदी लोन मिल सकता है और केवीआईसी द्वारा हर साल विलेज इंडस्ट्री को प्रमोट करने के लिए लोन दिया जाता है जिसका आप फायदा उठा सकते हैं।

ज्यादा सोने से हो सकता है स्ट्रोक? शोध में हुआ हैरान कर देने वाला खुलासा

शरीर के सुचारु रूप से काम करने के लिए कम से कम छह से आठ घंटे की नींद लेने की सलाह दी जाती है। जहाँ आजकल अनिद्रा एक आम समस्या बनती जा रही है, वहीं ओवरस्लीपिंग को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है क्योंकि इससे स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। स्टडी में सामने आया है कि नींद की कमी से ना केवल स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं, बल्कि अधिक सोने से स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ सकता है। शोध से यह भी पता चलता है कि जो लोग हर दिन 8 घंटे से ज्यादा सोते हैं, उनमें छह से आठ घंटे के बीच सोने वाले लोगों की तुलना में स्ट्रोक होने की संभावना ज्यादा होती है।

स्ट्रोक क्या होता है?

स्ट्रोक आमतौर पर तब होता है जब मस्तिष्क के एक हिस्से में रक्त की आपूर्ति बाधित या कम हो जाती है जो मस्तिष्क के टिश्यू को नुकसान पहुंचा सकती है। आजकल की गतिहीन जीवनशैली के कारण 25 वर्ष से कम उम्र के लोग भी कार्डिएक अरेस्ट से हुए स्ट्रोक के कारण मर रहे हैं।

स्टडी में सामने आई यह बात

अमेरिकन एकेडमी ऑफ न्यूरोलॉजी की मेडिकल जर्नल, जर्नल न्यूरोलॉजी के ऑनलाइन संस्करण में वैज्ञानिकों ने 321000 लोगों में स्ट्रोक के जोखिम का मूल्यांकन किया, जिसमें औसतन 62 लोगों को स्ट्रोक का खतरा था। वैज्ञानिकों ने स्ट्रोक दरों को प्रतिभागियों के सेल्फ रिपोर्ट किए गए नींद के पैटर्न से जोड़कर देखा।

स्टडी के अनुसार, जो लोग हर रात 9 घंटे से ज्यादा

सोते थे, उनमें हर रात 8 घंटे से कम सोने वालों की तुलना में स्ट्रोक का खतरा 23 प्रतिशत ज्यादा था। इसके अलावा जो लोग दिन के बीच में कम से कम 90 मिनट की नींद लेते हैं, उनमें स्ट्रोक होने की संभावना

उन लोगों के मुकाबले 25 फीसदी ज्यादा थी, जो 30 मिनट से कम की नींद लेते थे। स्टडी में यह भी पाया गया कि जो लोग ज्यादा समय तक सोने के बावजूद भी खराब नींद की शिकायत करते हैं, उनमें स्ट्रोक

का खतरा 82 प्रतिशत अधिक बढ़ जाता है।

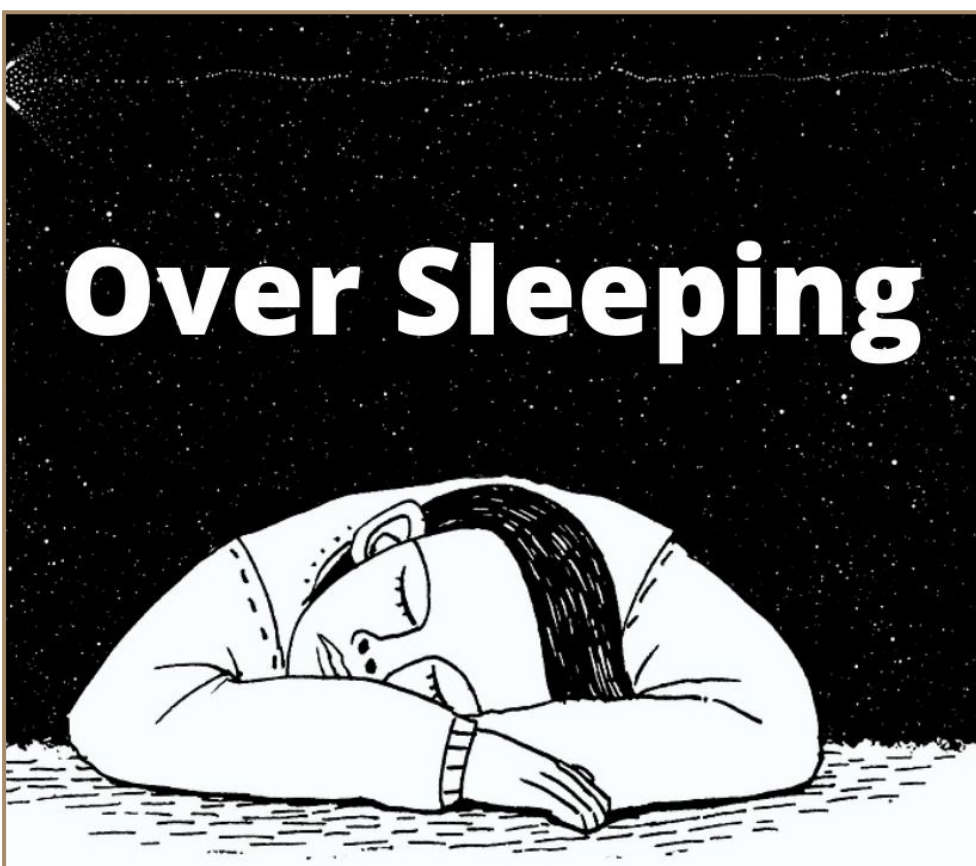
ज्यादा नींद और स्ट्रोक के बीच संबंध

विशेषज्ञों के मुताबिक, 8 घंटे से ज्यादा नींद लेना स्ट्रोक से कैसे जुड़ा है, यह अभी तक स्पष्ट नहीं हुआ है। लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग बहुत ज्यादा सोते हैं उनमें कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। इससे उनमें मोटापे और स्ट्रोक के जोखिम अधिक होता है। इसके साथ ही जो लोग ज्यादा सोते हैं और जिनकी गतिहीन जीवनशैली होती है उनमें डिप्रेसन का खतरा अधिक होता है।

कैसे करें बचाव

डॉक्टर्स के मुताबिक स्वस्थ और पौष्टिक आहार और स्वस्थ जीवनशैली से 80 प्रतिशत तक स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। स्ट्रोक से बचने के लिए डॉक्टर वॉक करने, जंक फूड का सेवन कम करने और धूम्रपान ना करने की सलाह देते हैं। इसके अलावा स्ट्रोक के जोखिम को कम करने के लिए अपने ब्लड प्रेशर, शुगर लेवल और वजन पर भी ध्यान दें।

धृति खन्ना, बीएजेएमसी, तृतीय वर्ष



Over Sleeping

वेट लॉस करने से पहले जान लें इसके पीछे का साइंस

आज के समय में अधिकतर लोग अपने बढ़ते वजन के कारण परेशान रहते हैं और वजन कम के लिए ना जाने कितनी जद्दोजहद करते हैं। जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज से लेकर सख्त डाइटिंग तक के नियम को फॉलो करते हैं। इससे उनका वजन कम भी हो जाता है, लेकिन जब वह अपने पुराने लाइफस्टाइल पर लौटते हैं तो फिर से उनका वजन तेजी से बढ़ना शुरू हो जाता है। ऐसे में उनका परेशान होना लाजमी है। अगर आपके साथ भी ऐसा ही कुछ होता है तो सबसे जरूरी है कि आप आंख मूंदकर कुछ भी फॉलो करने से पहले वेट लॉस के पीछे के साइंस को समझें। जब आप अपनी बॉडी को समझ जाएंगे तो आपको उसके साथ जबरदस्ती नहीं करनी पड़ेगी और आपका वजन भी बेहद आसानी से कम हो जाएगा—

मेटाबॉलिज्म को करें बूस्ट अप

अगर आप अपने वजन को कम करना चाहते हैं तो सबसे पहला और जरूरी नियम है कि आप अपने मेटाबॉलिक रेट पर काम करें। अगर आप मेटाबॉलिज्म बेहतर तरीके से काम करेगा तो ऐसे में आपके द्वारा खाया गया खाना जल्दी टूटकर एनर्जी में बदलेगा। वहीं, स्लो मेटाबॉलिज्म होने पर भोजन एनर्जी में नहीं बदल पाता और फिर वह बॉडी में फ़ैट के रूप में स्टोर होने लगता है। इसलिए मेटाबॉलिज्म को बूस्ट अप करने के लिए आप खुद को फिजिकली एक्टिव रखें और अपने खान-पान पर विशेष रूप से फोकस करें। याद रखें कि

डाइट को आंख मूंदकर फॉलो करता है। जबकि ऐसा नहीं करना चाहिए। सबसे पहले, तो आपको यह नहीं पता है कि वह डाइट आप पर किस तरह रिजल्ट देगी। इसके अलावा, जब आप डाइट को छोड़ेंगे तो आपका वजन बाउंस बैक होगा। इसलिए, आपको किसी डाइट को फॉलो करने की जगह अपनी रेग्युलर डाइट को मोडिफाई करना चाहिए। मसलन, अगर आप रोटी खाते हैं तो ऐसे में आप आटा गूंधते समय गेहूँ के आटे में थोड़ा सा चने का आटा अर्थात् बेसन मिला लीजिए। इससे आपको कोई अंतर भी नहीं लगेगा और आपकी डाइट में प्रोटीन इनटेक बढ़ जाएगा। इसी तरह, अगर आप दाल या पनीर नहीं खा रहे हैं तो खाने के साथ दो कटोरी दही अवश्य लें।

इन कारणों से बनने लगता है किडनी में स्टोन, जानें लक्षण और घरेलू उपाय

आजकल पथरी या किडनी स्टोन की समस्या बहुत बहुत आम हो गई है। बड़ी संख्या में लोग इस समस्या से पीड़ित हैं। खराब जीवनशैली और गलत खानपान की गलत आदतों की वजह से युवा भी इस समस्या से ग्रस्त हो जाते हैं। किडनी हमारे शरीर का एक अहम अंग है और यह खून से से खतरनाक और जहरीले पदार्थों को बाहर निकलने में मदद करती है। शरीर में पानी की कमी या अन्य कारणों से पथरी हो सकती है। जब पेशाब में कैल्शियम, ऑक्सालेट, सिस्टीन व यूरिक एसिड जैसे पदार्थों का स्तर बढ़ जाने से मूत्रमार्ग में कठोर पदार्थ

बीज वाली चीनों का ज्यादा सेवन करने से भी पथरी की बिमारी हो सकती है। बीज वाली चीजें जैसे टमाटर, अमरूद, बैंगन, अनार आदि का ज्यादा सेवन करने से पथरी हो सकती है। इसके साथ ही ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें ऑक्सलेट मौजूद होता है जैसे पालक, रूबर्ब, जई का आटा आदि भी पथरी का कारण बन सकते हैं। दवाइयाँ

ऐसी बीमारियाँ जिनमें शरीर में कैल्शियम, ऑक्सालेट व यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाता है, पथरी का कारण बन सकती हैं। आंत से जुड़ी समस्याएँ जैसे इंप्लेमेंटरी बोवेल डिजीज, डायरिया, अल्सरेटिव कॉलिटिस आदि से ग्रस्त लोगों में किडनी स्टोन होने की संभावना अधिक होती है। इसके अलावा किडनी रोग, कैंसर, बीपी और एचआईवी जैसी बीमारियों के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं से भी पथरी हो सकती है।

मोटापा

जिन लोगों का वजन सामान्य से ज्यादा होता है उन लोगों को पथरी होने का चांस ज्यादा रहता है। अगर आप मोटापे का शिकार हैं और आपका बॉडी मास इंडेक्स 30 या उससे अधिक है तो यह भी पथरी का कारण बन सकता है।

पथरी के घरेलू उपाय

— पथरी की समस्या से छुटकारा पाने के लिए एक गिलास पानी में 3-4 बड़ी इलायची के दाने, 1 चम्मच मिश्री और थोड़े से खरबूजे के बीज की गिरी भिगो दें। अगले दिन सुबह इस पानी को पिएं और इन सभी चीजों



आपको भूखा नहीं रहना है, बल्कि पौष्टिक खाना है। प्रोटीन और फाइबर का कमाल अमूमन यह देखने में आता है कि जो लोग वजन कम करने की फिराक में होते हैं। वह खाना-पीना कम कर देते हैं या फिर अपने शरीर को लंबे समय तक भूखा रखते हैं। लेकिन आपको ऐसा भी नहीं करना है। आपको खाना सही समय और सही तरह से खाना है। वजन कम करने के लिए आपको डाइट में प्रोटीन और फाइबर की मात्रा को बढ़ाना होगा। यह आपको फुलर रखेगा और एनर्जेटिक बनाते हुए वेट लॉस में मदद करेगा। डाइट को ना करें फॉलो

यह भी एक मिसटैक है, जो अक्सर लोग करते हैं। दरअसल, जब कोई वजन कम करता है तो वह किसी

बनने लगते हैं तो इसे पथरी या किडनी स्टोन कहा जाता है। पथरी की समस्या किडनी, पित्त की थैली और यूरिन पाइप में हो सकती है। पथरी में पीठ या पेट के निचले हिस्से में असहनीय दर्द होता है और साथ ही कई अन्य परेशानियों का भी सामना करना पड़ता है। पथरी होने के कारण

डीहाइड्रेशन

डीहाइड्रेशन यानि शरीर में पानी की कमी के कारण भी पथरी की समस्या हो सकती है। शरीर में पानी की कमी की वजह से बॉडी में मौजूद हानिकारक पदार्थ या टॉक्सिन्स बाहर नहीं निकल पाते जिसकी वजह से पथरी हो सकती है।

हाई प्रोटीन डाइट

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार ज्यादा समय तक हाई प्रोटीन डाइट लेने के कारण भी किडनी स्टोन की समस्या हो सकती है। चिकन, बीफ, मछली और पोर्क जैसी हाई प्रोटीन डाइट लेने से भी किडनी स्टोन होने की संभावना बढ़ सकती है। डॉक्टर्स के अनुसार प्रोटीन की जरूरतों को पूरा करने के लिए आप अपनी डाइट में फलीदार सब्जियाँ, दाल, मूंगफली या सोया फूड शामिल कर सकते हैं।

बीज वाले खाद्य पदार्थ

ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें ऑक्सलेट मौजूद होता है या

को चबाकर खा लें। इस उपाय से कुछ दिनों में ही पथरी गल कर बाहर निकल जाएगी।

— आंवले का सेवन भी पथरी को गलाने में मदद कर सकता है। इसके लिए रोजाना आंवले के पाउडर के साथ मूली का सेवन करें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से मूत्राशय की पथरी बाहर आ जाएगी।

— पथरी निकालने के लिए पपीते की जड़ को भी काफी असरदार माना जाता है। इसके लिए 7-8 ग्राम पपीते की जड़ को 1 गिलास पानी में अच्छी तरह से घोल लें और फिर छान लें। रोजाना इस पानी का सेवन करने से कुछ ही दिनों में पथरी गल कर निकल जाएगी।

— पथरी निकालने के लिए सेब का सिरका फायदेमंद माना जाता है। सेब के सिरके में सिट्रिक एसिड होता है, जो किडनी स्टोन को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ने का काम करता है। सेब के सिरके के सेवन से शरीर से टॉक्सिन को बाहर करने में मदद मिलती है। इसके साथ ही पथरी को बनने से रोकता है। इसके लिए 1 चम्मच सेब के सिरके को 1 गिलास गर्म पानी के साथ रोजाना लें। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में पथरी गल कर बाहर निकल जाएगी।

रितिका मिश्रा, बीएजेएमसी, तृतीय वर्ष

IMPORTANT QUOTES

"I do not consider it an insult, but rather a compliment to be called an agnostic. I do not pretend to know where many ignorant men are sure -- that is all that agnosticism means."

- Clarence Darrow

"Obstacles are those frightful things you see when you take your eyes off your goal."

- Henry Ford

"I'll sleep when I'm dead."

- Warren Zevon

"There are people in the world so hungry, that God cannot appear to them except in the form of bread."

- Mahatma Gandhi

Compilation:
Priya

WINNERS v/s LOSERS Part-90

Winner always has a program

Loser always has an excuse.

Winners are a part of the team;

Losers are apart from the team.

Winners makes commitments;

Losers makes promises.

Winners see

possibilities;

Losers see

problems.

Winners

have dreams;

Losers

have schemes.

To Be Continued In Next Issue-

Compilation:
Kanishka Garg

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