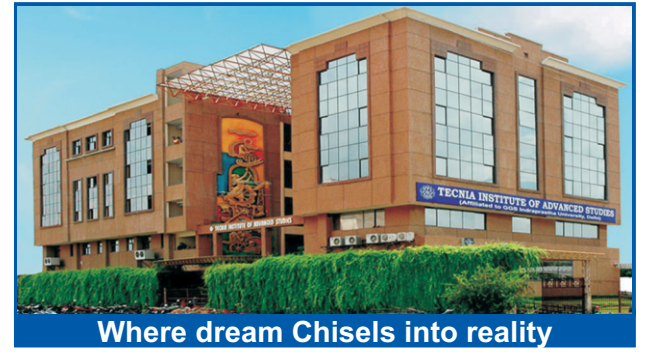


# Youngster



YOUNGSTER • ESTABLISHED 2004 • NEW DELHI • SEPTEMBER 2022 • PAGES 4 • PRICE 1/- • MONTHLY BILINGUAL (HIN./ENG.)

## हिन्दी दिवस पर विशेष: राष्ट्रीय एकता का सूत्र है हिंदी

किसी भी देश की पहचान उसकी भौगोलिक स्थिति के साथ ही उसकी अपनी भाषा से भी होती है। किसी देश की विशेषताओं का वर्णन उसकी भाषा में जिस रूप में मिलती है, वह दूसरी भाषा से नहीं हो सकती है। भाषा सिर्फ अभिव्यक्ति का ही माध्यम नहीं होती है, वह राष्ट्रीयता का भी प्रतिनिधित्व करती है। कहा गया है कि वही भाषा जीवित रहती है, जिसका प्रयोग जनता करती है। भारत में लोगों के बीच संवाद का सबसे बेहतर माध्यम हिन्दी है। इसलिए इस को एक दूसरे में प्रचारित करना चाहिये। इस कारण हिन्दी दिवस के दिन उन सभी से निवेदन किया जाता है कि वे अपने बोलचाल की भाषा में भी हिंदी का ही उपयोग करें। हिंदी भाषा के प्रसार से पूरे देश में राष्ट्रीय एकता की भावना और मजबूत होगी।

भारत दुनिया में सबसे ज्यादा विविध संस्कृतियों वाला देश है। धर्म, परंपराओं और भाषा में इसकी विविधताओं के बावजूद यहां के लोग एकता में विश्वास रखते हैं। भाषाई विविधता के बीच एकता का सूत्र हिंदी ही है, जो भारत की सबसे प्रमुख भाषाओं में शामिल है। भारत ही नहीं बल्कि दुनिया भर में हिंदी भाषा तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है। भारत में विभिन्न भाषाएं बोली जाती हैं लेकिन सबसे ज्यादा हिंदी भाषा बोली, लिखी व पढ़ी जाती है। 14 सितंबर 1949 को संविधान सभा में हिंदी को हमारे देश में सर्वोच्च दर्जा प्राप्त हुआ और तब से हिंदी को हमारी राष्ट्र भाषा माना जाता है। भारतीय संविधान के आधार पर, अनुच्छेद 343 के अनुसार, हिंदी को आधिकारिक भाषा के रूप में अपना गया था। हमारी भाषा हिंदी और देश के प्रति सम्मान दिखाने के लिए ही प्रतिवर्ष 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाया जाता है। भारत सदैव से विश्व गुरु माना गया है, बीच में कुछ काल खंड ऐसे रहे जहां भारत अपनी राजनीतिक परिस्थितियों में घिर गया था। किंतु, वह आज फिर विश्व गुरु बनने की राह पर चल पड़ा है। इसी प्रकार हिंदी की पकड़ विश्व स्तर पर हो गई है। इस के पाठकों के माध्यम से हिंदी भाषा का विस्तार हो रहा है। आज विदेशी लोग भी व्यापार करने के लिए भारत की ओर ताक रहे हैं। ऐसी स्थिति में वह हिंदी भाषा का गहन अध्ययन कर रहे हैं। आए दिन शोध में यह पाया जा रहा है कि हिंदी भाषा का निरंतरगुणात्मक रूप से विकास हो रहा है। अतः इनकी आबादी और पाठकों की संख्या अधिक होने के कारण विदेशी भी भारत की ओर अपनी संभावनाएं तलाश रहे हैं।

आज के तकनीकी युग में अंग्रेजी और चीनी भाषा के बाद हिंदी ही सबसे लोकप्रिय भाषा मानी जा रही है। हिंदी भाषा और साहित्य की वर्तमान में वैश्विक स्तर पर मांग बहुत बढ़ गई है। हिंदी भाषा और साहित्य व्यक्ति के जीवन से जुड़ा हुआ है। उसमें हर्ष, विषाद, संवेदना सभी प्रकार के भावनिहित होते हैं। हिंदी साहित्य मानवीय संवेदनाओं को प्रकट करने में सक्षम है। इस भाषा और साहित्य को



पढ़कर यह महसूस करते हैं कि यह हूबहू हमारे सामने हमारी आंखों के दृश्य को प्रकट कर रहा है। कुछ लोग राजनीतिक स्वार्थ के कारण हिंदी और भारतीय भाषाओं के बीच विभेद पैदा करना चाहते हैं, ताकि क्षेत्रीय भावना उभारकर अपनी राजनीतिक रोटी

सैंकते रहें। सच्चाई तो यह है हिंदी को भारतीय भाषाओं से मजबूती मिली है और भारतीय भाषाओं को खूबसूरती हिंदी से मिली है। हिंदी को किसी भाषा से विरोध नहीं है, बल्कि हिंदी और भारतीय भाषाएं एक दूसरे के पूरक हैं।

## राष्ट्रीय युद्ध स्मारक पर अवश्य जाएं और देश के लिए शहादत देने वालों को नमन करें

राष्ट्रीय समर स्मारक की मांग कई दशकों से हो रही थी लेकिन इसे पूरा किया प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने। 2014 में राष्ट्रीय समर स्मारक बनाने के लिए प्रक्रिया शुरू की गयी और 2019 में इसका लोकार्पण किया गया। राष्ट्रीय समर स्मारक बनने से पहले तक इंडिया गेट पर स्थित अमर जवान ज्योति पर ही देश के शहीद जवानों को श्रद्धांजलि दी जाती थी। लेकिन जब राष्ट्रीय समर स्मारक बना तो रक्षा बलों के राष्ट्र के लिये किये गये योगदान को सराहने वाली इस पहल का देश ने भरपूर स्वागत किया। इस साल अमर जवान ज्योति की ज्योति का भी राष्ट्रीय समर स्मारक में विलय कर दिया गया। राष्ट्रीय समर स्मारक को युद्ध स्मारक के नाम से भी जाना जाता है। यह दिल्ली के इंडिया गेट के आस पास के क्षेत्र में फैला हुआ है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 25 फरवरी 2019 को 44 एकड़ में बने नेशनल वॉर मेमोरियल को राष्ट्र को समर्पित किया था। इस मेमोरियल में जाने के लिए कोई प्रवेश शुल्क नहीं है। यहां बड़ी संख्या में देश के विभिन्न भागों से तो लोग आते ही हैं साथ ही स्कूली छात्र भी समूहों में आकर हमारे वीर जांबाजों के शौर्य के बारे में जानते हैं। यहां सुंदर बगीचे सब का मन मोह लेते हैं और सुरक्षा बलों के शौर्य से जुड़े प्रतीकों के साथ लोग फोटो खिंचवाते हैं। हालांकि यहां कैमरा ले जाने के



कुछ नियम भी हैं। इसके अलावा आप यहां स्थित विक्रय केंद्र से प्रतीक स्वरूप विभिन्न तरह के उत्पाद भी खरीद सकते हैं।

राष्ट्रीय युद्ध स्मारक में 25,942 सैनिकों के नाम स्वर्ण अक्षरों में लिखे गए हैं। इस युद्ध स्मारक में 1947-48 के युद्ध से गलवान घाटी में चीनी सैनिकों के साथ संघर्ष तक शहीद हुए सैनिकों के नाम स्वर्ण अक्षरों में अंकित है। राष्ट्रीय युद्ध स्मारक में उन सैनिकों के नाम भी शामिल हैं, जिन्होंने आतंकवादी विरोधी अभियान में जान गंवाई है। गौरतलब है कि इससे पहले सशस्त्र सेना के शहीद हुए सैनिकों के सम्मान के लिए कोई भी स्मारक नहीं था।

जहां तक अमर जवान ज्योति की बात है तो आपको बता दें कि इंडिया गेट पर बीते 50 साल से अमर जवान ज्योति जल रही थी जिसका इस बार राष्ट्रीय युद्ध स्मारक पर जल रही ज्योति में विलय कर दिया गया। इस तरह अब सभी शहीद हुए जवानों को एक ही जगह पर श्रद्धांजलि दी जा रही है। हम आपको बता दें कि अमर जवान ज्योति की स्थापना उन सैनिकों की याद में की गई थी, जो 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध में शहीद हुए थे। उल्लेखनीय है कि उस युद्ध में भारत ने विजय प्राप्त की थी।

यंगस्टर ब्यूरो



### All manifestations of communalism ought to be dealt with "zero tolerance" policy: Rahul Gandhi

Rahul Gandhi, the leader of the Congress, said, "Communalism of all types has to be opposed. This was in answer to a question at a press conference addressing the widespread NIA and other agency raids on PFI offices and the houses of PFI officials. He said, regardless of its origin, in order to combat communalism, there should be a "zero tolerance" policy.



यंगस्टर ब्यूरो

### French President Emmanuel Macron praised PM Modi

French President Emmanuel Macron has praised Prime Minister Narendra Modi at the United Nations General Assembly (UNGA). He said that in Samarkand, PM Modi gave the right message to Russian President Putin that this is not the time for war. Macron supported PM statement on the Russia-Ukraine war and said that PM Modi had rightly said that this is not the time to take revenge on the West or oppose the West against the East. Macron recognized that no country can remain isolated on the issue of the Ukraine war. It is time for everyone to face the challenges.



यंगस्टर ब्यूरो

## THIS MONTH

**8 September - World Physical Therapy Day** observes every year on 8th September. In 2021 the World Physical Therapy Day will focus on "Long COVID and physiotherapy". This day is celebrated every year to appreciate the efforts of physiotherapists, who play important role in keeping people active and healthy

\*\*\*\*\*

**10 September - International Association for Suicide Prevention (IASP)** observes World Suicide Prevention Day every year on 10 September. The theme of World Suicide Prevention Day 2021 is "Creating hope through action". The day aims to spread awareness across the globe that suicide can be prevented.

\*\*\*\*\*

**15 September - Engineer's Day** is celebrated annually on 15 September. This day is observed every year to commemorate the birth anniversary of engineering pioneer and Bharat Ratna Awardee, Sir Mokshagundam Vishweshwaraya. This day is celebrated since 1968 to recognize the contribution of engineers in the development of the country.

\*\*\*\*\*

**16 September - World Ozone Day or International Day for the prevention of the Ozone Layer** is observed each year on 16 September. The objective of this day is to spread awareness among the people about the depletion of the Ozone layer and search for possible ways to preserve it. The ozone layer protects life on earth by absorbing the UV rays of Sun.

Compilation:  
Aaditi Shukla

## BASICS OF MEDIA

### Medium Requirements:

All 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.

\*\*\*\*\*

**Production Schedule:** The calendar that shows the reproduction, production, and postproduction dates and who is doing what, when, and where.

\*\*\*\*\*

**Program Proposal:** Written document that outlines the process message and the major aspects of a television presentation.

\*\*\*\*\*

**Treatment:** Brief narrative description of a television program.

\*\*\*\*\*

To Be Continued In Next Issue-

Compilation:  
Rupali

### जन्म दिवस पर विशेष: विकास और विश्वास के पर्याय हैं नरेंद्र मोदी

"सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास" के मूल मंत्र के साथ भारत को विश्व गुरु बनाने के लिए सतत बढ़ने वाले नरेंद्र मोदी भारत ही नहीं, बल्कि विश्व के महानायक हैं। संगठन से लेकर सरकार तक में उन्होंने जो कार्य किए हैं, उससे उन्हें 21 वीं सदी का विश्व कर्मा कहा जाता है। इनका जन्म भी जिस तिथि को हुआ, उस दिन देश के अधिकांश हिस्से में निर्माण के देवता भगवान विश्वकर्मा की जयंती मनाई जाती है। नरेंद्र मोदी के विशाल व्यक्तित्व के कारण ही देश की जनता



की उम्मीदें इनसे बहुत ज्यादा हैं। हो भी क्यों नहीं? राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के स्वयं सेवक से प्रधान सेवक तक की सफर में भारतीय राजनीति और देश की दिशा बदली है।

यंगस्टर ब्यूरो

### 10 साल पुराना हो गया है आपका AADHAR तो जरूर करा लें अपडेट, UIDAI ने बताया सिंपल प्रोसेस

भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (यूआईडीएआई) ने उन लोगों से अपने दस्तावेजों एवं जानकारीयों को अद्यतन (अपडेट) कराने का आग्रह किया है जिन्होंने अपना आधार दस साल से पहले बनवाया था और उसके बाद कभी अपडेट नहीं कराया है। यूआईडीएआई ने यहां जारी एक बयान में कहा कि सूचनाएं अद्यतन करने का काम ऑनलाइन या आधार केंद्रों पर जाकर दोनों तरीकों से किया जा सकता है। हालांकि उसने इसे अनिवार्य नहीं बताया है। उसने कहा, "ऐसे व्यक्ति जिन्होंने अपना आधार दस साल पहले बनवाया था एवं उसके बाद इन सालों में कभी अपडेट नहीं करवाया है, ऐसे आधार नंबर धारकों से दस्तावेज अपडेट करवाने का आग्रह किया जाता है।" निकाय ने कहा कि यूआईडीएआई ने इस संबंध में आधार धारकों को दस्तावेज अपडेट की सुविधा निर्धारित शुल्क के साथ प्रदान की है और आधार धारक व्यक्तिगत पहचान प्रमाण और पते के प्रमाण से जुड़े दस्तावेजों को आधार डाटा में अपडेट कर सकता है। बयान में कहा गया है कि इन दस साल के दौरान, आधार संख्या किसी व्यक्ति की पहचान के प्रमाण के रूप में उभरी है और आधार संख्या का उपयोग विभिन्न सरकारी योजनाओं एवं सेवाओं का लाभ उठाने के लिए किया जा रहा है।



यंगस्टर ब्यूरो

### बैटरी से चलने वाली साइकिल हो रही हैं पॉपुलर, जानिए बड़े कारण

पेट्रोल की कीमतें दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं, रूस और यूक्रेन के आपसी युद्ध ने पेट्रोल की कीमतों में आग लगाने का काम किया है। ऐसी स्थिति में पेट्रोल से अलग हटकर दूसरी एनर्जी सोर्स पर लोगों की निगाहें टिक गई हैं और इन सभी में इलेक्ट्रिक व्हीकल का चलन बढ़ता जा रहा है। अब चाहे टू व्हीलर हो, चाहे फोर व्हीलर हो, इलेक्ट्रिक व्हीकल को लोग अपनाते जा रहे हैं। ऐसे में संभवतः दुनिया के सबसे पुराने दोपहिया यानी साइकिल की बात भला कैसे नहीं होगी। आपाधापी की इस दुनिया में साइकिल आज भी अपनी इंपॉर्टेंस बनाए रखने में कामयाब है। चुकी लोगों को स्पीड चाहिए और ऐसी स्थिति में इलेक्ट्रिक



बाइसिकल टेक्नोलॉजी की मदद से लोगों को जरूरतों को पूरा करती जा रही है। यहां पर हम आपको बताएंगे कि बेहतरीन परफॉर्मेंस के लिए वह कौन सी चार इलेक्ट्रिक बाइसिकल है, जो आपके लिए एक बेहतर विकल्प हो सकती है। चुकी दिवाली का सीजन चल रहा है और ऐसे में हीरो की 4 इलेक्ट्रिक बाइसिकल को आप ट्राई कर सकते हैं। हीरो लैक्ट्रो C1 1/4 Hero Lectro C1 1/2 हीरो कंपनी का मार्केट में अपना एक स्थान है। हीरो

लैक्ट्रो C1 इसी कंपनी की इलेक्ट्रिक रेंज का एक हिस्सा है, जिसमें आपको कंफर्ट और सेप्टी का एक्सपीरियंस मिलता है। इसमें 250 वाट बीएलडीसी (250 BLDC) 1/2 मोटर फिट है, जो इसके पीछे के पहिए में लगा हुआ है। इस साइकिल में लगी बैटरी अगर फुल चार्ज हो जाती है, तो 30 किलोमीटर तक आप इसे ट्रेवल कर सकते हैं और इसकी कीमत ₹32999 है। कलर की अगर बात करें तो यह दो कलर वेरिएंट में आती है, जिसमें आप अपनी पसंद से चुन सकते हैं।

यह साइकिल काफी स्टाइलिश और मजबूती के साथ आती है। इसमें लिथियम आयन डिटैचेबल बैटरी लगा रहता है, जिसे चार्ज करना और स्वाइप करना काफी इजी हो जाता है। तकरीबन 3 से 4 घंटे में यह पूरी तरह से चार्ज हो जाती है और इसकी बैटरी एक तरह से वाटर और डस्ट प्रूफ भी है। इसकी कीमत ₹38999 है।

यंगस्टर ब्यूरो





संपादक की कलम से

## International Day of Awareness of Food Loss and Waste:

## Stop food waste and loss for the sake of people and the environment

The International Day of Food Loss and Waste is an opportunity to mobilize both the public (national or local governments) and private sector (businesses and individuals) to priorities efforts and initiatives to reduce food loss and waste in order to improve resource efficiency, mitigate climate change, and support food security and nutrition. Around 14% of the world's food is lost after harvest, up to but not including the retail stage of the supply chain, and an additional 17% is wasted at retail and at the consumer level. Food loss and waste account for 8–10% of total global GHG emissions,

contributing to an unstable climate and extreme weather events like droughts and flooding. These changes have a negative impact on crop yields, reduce crop nutritional quality, disrupt supply chains, and threaten food security and nutrition. The 2030 Agenda for Sustainable Development, specifically SDG 12, target 12.3, calls for halving global food waste per capita at the retail and consumer levels, as well as reducing food losses along production and supply chains. An estimated 3.1 billion people worldwide do not have access to a healthy diet, and some 828 million people go hungry. This

entire means there is an urgent need to accelerate action to reduce food loss and waste.

With eight years left to reach the target, the urgency for scaling up action to reduce food loss and waste cannot be overemphasized. Reducing food loss and waste presents an opportunity for immediate climate benefits while improving the overall sustainability of our food systems—a necessary transformation to ensure better planetary and nutritional outcomes for current and future generations.

## ऑफिस स्ट्रेस को कम करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

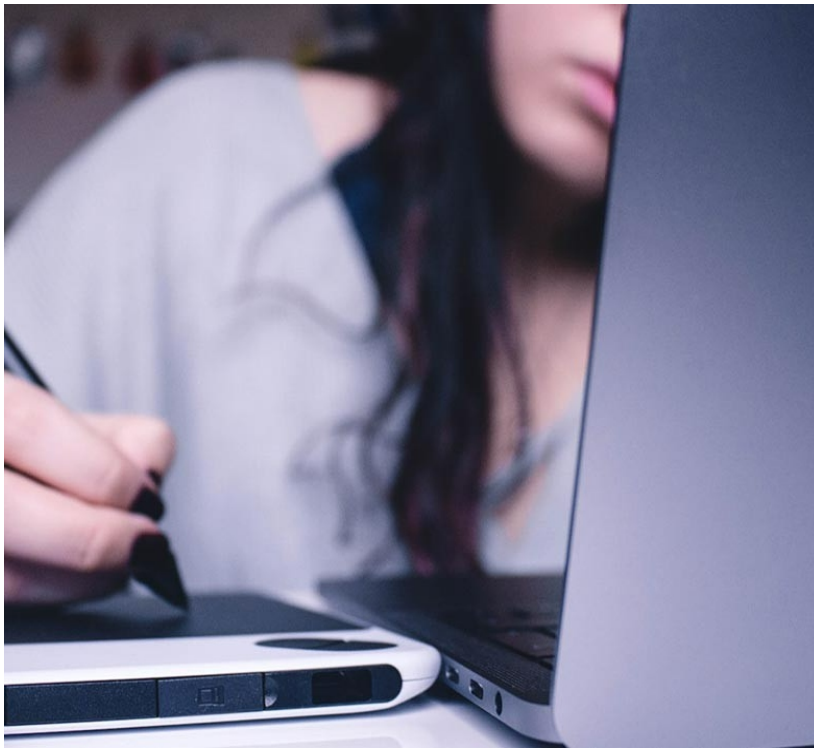
ऑफिस में काम के दौरान तनाव होना सामान्य है। आमतौर पर, यह देखने में आता है कि जब व्यक्ति का तनाव बहुत अधिक बढ़ जाता है तो उसका असर सिर्फ उसके ऑफिस या काम पर ही नहीं, बल्कि पर्सनल लाइफ पर भी नजर आने लगता है। हम सभी को ऑफिस स्ट्रेस होता ही है। लेकिन अगर आप चाहें तो कुछ आसान उपायों को अपनाकर इस तनाव को बेहद आसानी से मैनेज कर सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऑफिस स्ट्रेस को दूर करने के कुछ आसान उपायों के बारे में बता रहे हैं—

## ऑफिस स्ट्रेस को करें ट्रेक

अगर आपको ऑफिस स्ट्रेस के कारण मानसिक स्तर पर बहुत अधिक परेशानी खड़ी कर रहा है तो ऐसे में बेहतर होगा कि आप ऑफिस स्ट्रेस को ट्रेक करें। इसके लिए आप एक डायरी में ना केवल अपने विचारों को लिखें, बल्कि उन स्थितियों को भी लिखने का प्रयास करें, जब आप खुद को बहुत अधिक तनाव में महसूस करते हैं। इससे ना केवल आपको एक सेल्फ चेक करने का मौका मिलता है, बल्कि आप अपने ट्रिगर को भी पहचान पाते हैं। जिससे तनाव को मैनेज करना अधिक आसान हो जाता है।

## चुनें हेल्दी विकल्प

अमूमन यह देखने में आता है कि लोग तनाव को दूर करने के लिए स्वीट्स, फ्राइड फूड्स, फास्ट फूड या अल्कोहल का सेवन करते हैं। लेकिन बेहतर होगा कि आप हेल्दी विकल्पों



को चुनें। मसलन, रेग्युलर एक्सरसाइज करें। यह एक बेहतरीन स्ट्रेस-बस्टर है। इसके अलावा, आप योग, म्यूजिक सुनना, गेम खेलना आदि कई अलग-अलग एक्टिविटीज के जरिए तनाव को कम करने का प्रयास कर सकते हैं।

## काम और पर्सनल लाइफ को करें बैलेंस

अधिकतर लोग अपने काम में इस कदर व्यस्त हो जाते हैं कि उनकी पर्सनल लाइफ डगमगाने लगती है और यही कारण है कि वह खुद को बहुत अधिक तनाव में महसूस करते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ के बीच सीमाएं तय करें। इसका मतलब यह हो सकता है कि शाम को घर से ईमेल चेक ना करें या फिर डिनर के दौरान फोन का जवाब न देने का नियम बनाएं।

## अपनाएं रिलैक्सिंग तकनीक

अत्यधिक तनाव को दूर करने का सबसे प्रभावशाली तरीका है कि आप कुछ रिलैक्सिंग तकनीकों को अपनाएं। मसलन, आप डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें, इससे आप मानसिक रूप से खुद को अधिक शांत व खुश महसूस करते हैं। इसका सकारात्मक प्रभाव आपके काम पर भी नजर आता है।

यंगस्टर ब्यूरो

## रुमेटाइड अर्थराइटिस महिलाओं के लिए बन सकता है जानलेवा, भूलकर भी ना करें इन पदार्थों का सेवन

रुमेटाइड गठिया एक पुरानी सूजन संबंधी विकार है जो सिर्फ आपके जोड़ों को ज्यादा प्रभावित कर सकता है। वहीं कुछ लोगों में, यह स्थिति त्वचा, आंख, फेफड़े, हृदय और रक्त वाहिकाओं सहित शरीर की विभिन्न प्रणालियों को भी नुकसान पहुंचा सकती है। एक ऑटोइम्यून डिसऑर्डर, रुमेटाइड गठिया तब होता है जब आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली गलती से आपके शरीर के ऊतकों पर हमला करती है। यह अवस्था ऐसी होती है जब आपके पूरे शरीर में दर्द, सूजन और अकड़न आने लगती है। अक्सर यह रोग पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ज्यादा देखने को मिलता है।

## रुमेटाइड गठिया के लक्षण

रुमेटाइड गठिया के लक्षण हल्के में लेने से गंभीर भी हो सकते हैं। जोड़ों की अवस्था कोमल, गर्म, सूजी हुई हो जाती है। संयुक्त कठोरता जो आमतौर पर सुबह बिस्तर से उठने के बाद बदतर हो जाती है। इसके साथ ही थकान, बुखार और भूख न लगना इसके सामान्य लक्षण हैं। विशेष रूप से वे जोड़ जो आपकी उंगलियों को आपके हाथों से और आपके पैर की उंगलियों को आपके पैरों से जोड़ते हैं। जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है, लक्षण अक्सर कलाई, घुटनों, टखनों, कोहनी, कूल्हों और कंधों तक फैल जाते हैं। ज्यादातर मामलों में, लक्षण आपके शरीर के दोनों तरफ एक ही जोड़ में होते हैं।

## महिलाओं पर सबसे ज्यादा डालता है यह रोग प्रभाव

जिन महिलाओं पर जल्दी मोटापा आ जाता है वह इस रोग की जकड़न में जल्दी आ जाती है। इसलिए महिलाएं ध्यान रखें कि वजन में बढ़ोत्तरी ना हो क्योंकि बढ़ता वजन शरीर में अनेकों



बीमारियों को पैदा करता है और धीरे धीरे अपना शरीर में अपनी पकड़ बना लेता है अच्छा होगा कि अपने व्यस्त जीवन में व्यायाम और योग की तरफ भी ध्यान दिया जाना चाहिए ताकि आप अपनी लाइफ को सुचारु रूप से चला सकें। इसके साथ ही महिलाओं में वजन तो घटेगा ही और भी कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी मिलेंगे।

## महिलाएं इन चीजों का करें सेवन

जोड़ों को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन डी सबसे अच्छा सोर्स माना जाता है। इसलिए समय-समय पर धूप लेते रहें और अपनी

डाइट में विटामिन डी युक्त आहार भी शामिल करें। जोड़ों को मजबूती प्रदान करने के लिए विटामिन डी युक्त आहार जैसे— संतरा, पालक, डेयरी उत्पाद, बदगोभी, सूखे मेवे इत्यादि को अपने डेली डाइट चार्ट में जरूर शामिल करना चाहिए।

## महिलाएं इन चीजों से करें तौबा

मीठा का सेवन करने से बचें रुमेटाइड गठिया के मरीजों में देखा जाता है कि वह मीठा बहुत ही ज्यादा पसंद करते हैं। ऐसे में उन्हें मीठा कम खाने की सलाह दी जाती है। महिलाओं को एडेड शुगर वाली चीजों को इग्नोर करना चाहिए। इसके साथ ही अर्थराइटिस पेशेंट्स को कैंडी, आइसक्रीम आदि का इस्तेमाल भी एक हद तक ही करना चाहिए।

एल्कोहल का सेवन करने से बचें: महिलाएं हो सकें तो एल्कोहल जैसे प्रोडक्ट्स का सेवन ना करें इससे उनके अंदर का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है जिससे वह बीमारियों की जकड़न में जल्दी आ जाती है जिससे उसके फेफड़ों पर प्रभाव पड़ना भी शुरू हो जाता है।

फास्ट फूड का करें कम सेवन रुमेटाइड गठिया में अधिक व्यस्त होने के कारण महिलाएं घर का खाना अनदेखा कर बाहर के स्ट्रीट फूड को ज्यादा महत्ता देने लग जाती है जिससे शरीर की प्रतिरोधी क्षमता पर गहरा असर दिखाई देने लग जाता है।

एसिडिटी करने वाले फूड से बचें रुमेटाइड गठिया में हुए कभी कभी हम कुछ ऐसे पेय पदार्थों को भी इनटेक कर लेते हैं जिससे दिल में जलन और अपच जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ जाता है।

क्योंकि इन चीजों का बहुतायत मात्रा में सेवन करने से मोटापा शरीर में तेजी से बसेरा कर लेता है इसके साथ ही यह चीजें गठिया के रोग को भी बढ़ावा देती हैं। इन चीजों को लेने से शरीर में सूजन आने की संभावना बढ़ जाती है और गठिया का खतरा भी अधिक होता है। गठिया के मरीजों को शाकाहारी खाने को ही अपना दोस्त मान लेना चाहिए।

यंगस्टर ब्यूरो



## उत्सर्जन वृद्धि पर अंकुश लगाने की दिशा में भारत उठा रहा है सराहनीय कदम

कई अनुसंधान प्रतिवेदनों के माध्यम से अब यह सिद्ध किया जा चुका है कि वर्तमान में अनियमित हो रहे मानसून के पीछे जलवायु परिवर्तन का योगदान हो सकता है। कुछ ही घंटों में पूरे महीने की सीमा से भी अधिक बारिश का होना, शहरों में बाढ़ की स्थिति निर्मित होना, शहरों में भूकम्प के झटके एवं साथ में सुनामी का आना, आदि प्राकृतिक आपदाओं जैसी घटनाओं के बार-बार घटित होने के पीछे भी

हाल ही में भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में केन्द्रीय मंत्रिमंडल ने संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन फ्रेमवर्क सम्मेलन (यूएनएफसीसीसी) को सूचना दिए जाने के लिए भारत के राष्ट्रीय स्तर पर निर्धारित योगदान या अपडेटेड नेशनली डिटरमिण्ड कॉन्ट्रीब्यूशन्स (एनडीसी) को मंजूरी दी है। अपडेटेड एनडीसी, पेरिस समझौते के तहत आपसी सहमति के अनुरूप

उत्पादित की जाती है। अतः वातावरण में उत्सर्जन भी जीवाश्म ऊर्जा के उत्पादन से होता है एवं इसका कुल उत्सर्जन में 35 से 40 प्रतिशत तक हिस्सा रहता है, इसके बाद लगभग 30 प्रतिशत हिस्सा परिवहन साधनों के उपयोग के कारण होता है क्योंकि इनमें डीजल एवं पेट्रोल का इस्तेमाल किया जाता है। इन दोनों क्षेत्रों में भारत में बहुत सुधार देखने में आ रहा है। इस समय देश में सौर ऊर्जा की उत्पादन क्षमता



जलवायु परिवर्तन एक मुख्य कारण हो सकता है। एक अनुसंधान प्रतिवेदन के अनुसार, यदि वातावरण में 4 डिग्री सेल्सियस से तापमान बढ़ जाये तो भारत के तटीय किनारों के आसपास रह रहे लगभग 5.5 करोड़ लोगों के घर समुद्र में समा जाएंगे। साथ ही, चीन के शांघाई, शांटोयु, भारत के कोलकाता, मुंबई, वियतनाम के हनोई एवं बांग्लादेश के खुलना शहरों की इतनी जमीन समुद्र में समा जाएगी कि इन शहरों की आधी आबादी पर इसका बुरा प्रभाव पड़ेगा। वेनिस एवं पीसा की मीनार सहित यूनेस्को विश्व विरासत के दर्जनों स्थलों पर समुद्र के बढ़ते स्तर का विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। पूरे विश्व में उत्सर्जन वृद्धि के चलते जलवायु में भारी परिवर्तन महसूस किया जा रहा है। विकसित देशों ने आर्थिक प्रगति को गति देने के उद्देश्य से प्राकृतिक संसाधनों का अतिदोहन किया है, जिससे उत्सर्जन वृद्धि अत्यधिक मात्रा में हो रही है। उत्सर्जन वृद्धि को नियंत्रित करने के उद्देश्य से वैश्विक स्तर पर कई उपाय किए जाने का प्रयास किया जा रहा है। परंतु, विकसित देश जिन्हें इस ओर सबसे अधिक ध्यान देना चाहिए वे कम रुचि ले रहे हैं। वहीं दूसरी ओर भारत इस क्षेत्र में अतुलनीय कार्य करता हुआ दिखाई दे रहा है। दरअसल, वैश्विक स्तर पर जलवायु परिवर्तन के सम्बंध में हुए एक समझौते (पेरिस समझौता) के अन्तर्गत, संयुक्त राष्ट्र संघ के सभी सदस्य देश, इस बात पर राजी हुए थे कि इस सदी के दौरान वातावरण में तापमान में वृद्धि की दर को केवल 2 डिग्री सेल्सियस तक अथवा यदि सम्भव हो तो इससे भी कम अर्थात् 1.5 डिग्री सेल्सियस पर रोक रखने के प्रयास करेंगे। उक्त समझौते पर, समस्त सदस्य देशों ने, वर्ष 2015 में हस्ताक्षर किए थे। परंतु, कई सदस्य देश, इस समझौते को लागू करने की ओर कुछ कार्य कर रहे हैं।

जलवायु परिवर्तन के खतरे का मुकाबले करने के लिए वैश्विक कार्रवाई को मजबूत करने की दिशा में भारत के योगदान में वृद्धि करने का प्रयास करता है। इस तरह के प्रयास, भारत की उत्सर्जन वृद्धि को कम करने के रास्ते पर आगे बढ़ने में भी मदद करेंगे। यह देश के हितों को संरक्षित करेगा और यूएनएफसीसीसी के सिद्धांतों व प्रावधानों के आधार पर भविष्य की विकास आवश्यकताओं की रक्षा करेगा।

भारत ने उत्सर्जन वृद्धि को कम करने के उद्देश्य से बहुत पहले (2 अक्टूबर 2015 को) ही अपने लिए कई लक्ष्य तय कर लिए थे। इनमें शामिल हैं, वर्ष 2030 तक वर्ष 2005 के स्तर से अपने सकल घरेलू उत्पाद की उत्सर्जन तीव्रता को 30 से 35 प्रतिशत तक कम करना (भारत ने अपने लिए इस लक्ष्य को अब 45 प्रतिशत तक बढ़ा दिया है), गैर-जीवाश्म आधारित ऊर्जा के उत्पादन के स्तर को 40 प्रतिशत तक पहुंचाना (भारत ने अपने लिए इस लक्ष्य को अब 50 प्रतिशत तक बढ़ा लिया है) और वातावरण में कार्बन उत्पादन को कम करना, इसके लिए अतिरिक्त वन और वृक्षों के आवरण का निर्माण करना, आदि। इन संदर्भों में अन्य कई देशों द्वारा अभी तक किए गए काम को देखने के बाद यह पाया गया है कि जी-20 देशों में केवल भारत ही एक ऐसा देश है जो पेरिस समझौते के अंतर्गत तय किए गए लक्ष्यों को प्राप्त करता दिख रहा है। जी-20 वो देश हैं जो पूरे विश्व में वातावरण में 70 से 80 प्रतिशत तक उत्सर्जन फैलाते हैं। जबकि भारत आज इस क्षेत्र में काफी आगे निकल आया है एवं इस संदर्भ में पूरे विश्व का नेतृत्व करने की स्थिति में आ गया है। भारत ने अपने लिए वर्ष 2030 तक 550 बिलियन टन सौर ऊर्जा का उत्पादन करने का लक्ष्य निर्धारित किया है। भारत ने अपने लिए वर्ष 2030 तक 2.6 करोड़ हेक्टेयर बंजर जमीन को दोबारा खेती लायक उपजाऊ बनाने का लक्ष्य भी निर्धारित किया है। साथ ही, भारत ने इस दृष्टि से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सौंधि करते हुए 88 देशों का एक समूह बनाया है ताकि इन देशों के बीच तकनीक का आदान प्रदान आसानी से किया जा सके।

आज इस बात को समझना भी बहुत ज़रूरी है कि सबसे अधिक उत्सर्जन किस क्षेत्र से हो रहा है। भारत जैसे देश में जीवाश्म ऊर्जा का योगदान 70 प्रतिशत से अधिक है, जीवाश्म ऊर्जा, कोयले, डीजल, पेट्रोल आदि पदार्थों का उपयोग कर

बढ़ाई जा रही है। देश अब क्लीन यातायात की ओर तेजी से आगे बढ़ रहा है। बिजली से चालित वाहनों को प्रोत्साहन दिया जा रहा है एवं मेट्रोपॉलिटन शहरों में मेट्रो रेल का जाल बिछाया जा रहा है। स्क्व बल्बों के उपयोग को बढ़ावा दिया जा रहा है तथा उज्ज्वला योजना के अंतर्गत ग्रामीण इलाकों में लगभग प्रत्येक परिवार में ईंधन के रूप में गैस के इस्तेमाल पर जोर दिया जा रहा है। इन सभी प्रयासों के चलते देश के वातावरण में उत्सर्जन के फैलाव में सुधार हो रहा है। यह सब अतुलनीय प्रयास कहे जाने चाहिए एवं भारत ने पूरे विश्व को दिखा दिया है कि उत्सर्जन के स्तर को कम करने के लिए किस प्रकार आगे बढ़ा जा सकता है।

भारत सरकार द्वारा देश में स्वच्छ ऊर्जा का उत्पादन बढ़ाने के उद्देश्य से कई प्रकार के नवोन्मेष निर्णय भी लिए जा रहे हैं। उदाहरण के तौर पर नवीकरणीय ऊर्जा को अपनाने के लिए उत्पादन से जुड़ी प्रोत्साहन योजना को लागू करने से इस क्षेत्र में विनिर्माण क्षमताओं और निर्यात को बढ़ावा मिलेगा। इसके साथ ही, नवीकरणीय ऊर्जा में वृद्धि के साथ ही स्वच्छ ऊर्जा उद्योग (ऑटोमोटिव आदि) में कम उत्सर्जन वाले उत्पादों जैसे इलेक्ट्रिक वाहनों और कुशल उपकरणों का निर्माण व हरित हाइड्रोजन जैसी नवीन तकनीकों एवं ग्रीन जॉब्स में भी समग्र वृद्धि होगी। केंद्र सरकार एवं कई राज्य सरकारों ने इस सम्बंध में कई योजनाएं व कार्यक्रम भी शुरू किए हैं। जिसके अंतर्गत जल, कृषि, वन, ऊर्जा और उद्यम, निरंतर गतिशीलता और आवास, कचरा प्रबंधन, चक्रीय अर्थव्यवस्था और संसाधन दक्षता आदि सहित कई क्षेत्रों में सुधार करने की दृष्टि से इन योजनाओं व कार्यक्रमों के तहत उचित उपाय किए जा रहे हैं। उपरोक्त उपायों के परिणामस्वरूप, भारत क्रमशः ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन से आर्थिक विकास को अलग कर रहा है। अकेले भारतीय रेलवे द्वारा अपने लिए तय किए गए वर्ष 2030 तक शुद्ध शून्य लक्ष्य से उत्सर्जन में सालाना 60 मिलियन टन की कमी आएगी। इसी तरह, भारत का विशाल एलईडी बल्ब अभियान सालाना 40 मिलियन टन उत्सर्जन को कम कर रहा है। इस प्रकार भारत विश्व के विकसित देशों सहित, समस्त देशों को उत्सर्जन वृद्धि पर अंकुश लगाने के संदर्भ में राह दिखा रहा है।

यंगस्टर ब्यूरो

## 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:  
Youngster Bureau

## WINNERS v/s LOOSERS Part-90

Winners choose what they

say;

Losers say what they choose.

\*\*\*\*\*

Winners truly believe;

Losers only hope.

\*\*\*\*\*

Winners are always part of the solution;

Losers are always part of the problem.

\*\*\*\*\*

Winners have a mission;

Losers have excuses.

\*\*\*\*\*

Winners maximize their strengths;

Losers dwell on their weaknesses.

\*\*\*\*\*

To Be Continued In Next Issue-

Compilation:  
Youngster Bureau

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)

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