

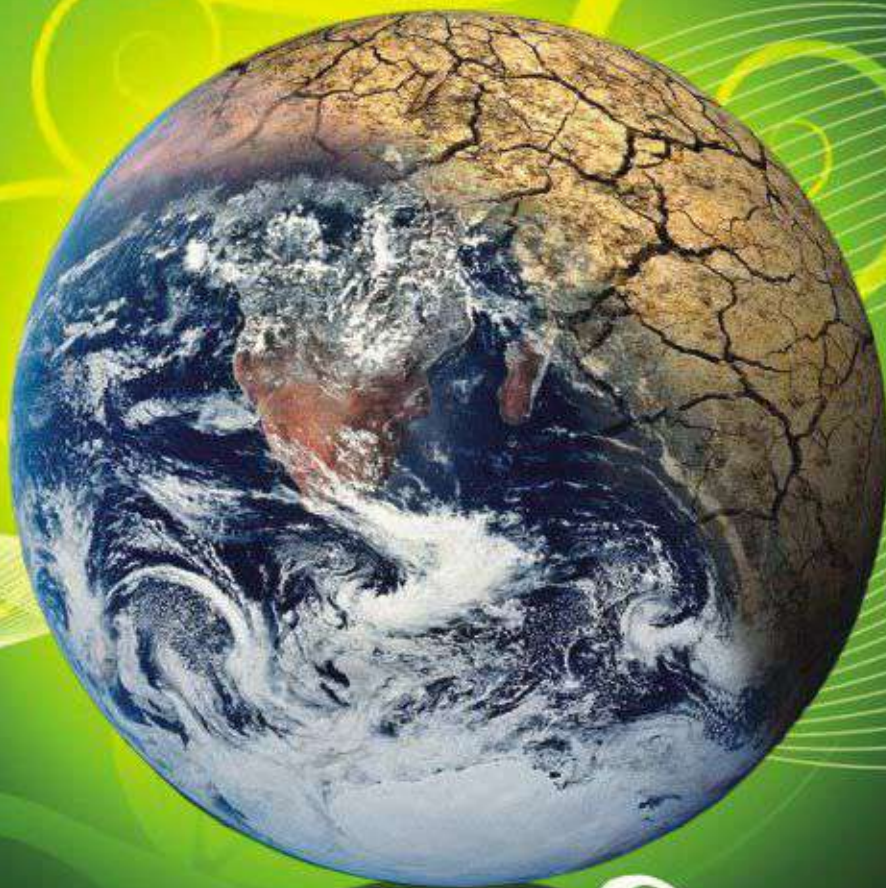
# Health & Environment TIMES

www.hetimes.co.in

January 2014 • ₹ 70

facebook  /hetimes

TRAVEL : MUSSOORIE



## जलवायु परिवर्तन

पृथ्वी के अस्तित्व पर एक गंभीर सवाल



Enhancing  
*life*

with engineering expertise



Water .

It renders life possible. Fosters our existence.  
Nourishes the flora & fauna. Holds the power  
to avert any calamity. At Flowmore, we  
adorn life with the eternal joy that  
permeates deep into the way of your life. Be  
it drinking water, irrigation, fire-fighting or  
industrial application in power, steel &  
cement sectors, our research-ed technology  
ensures that our products are truly state-of-  
the-art and zero- maintenance. A happiness  
that flows for life

A Trusted Name in Pumps  
Over... 50 Years

[www.flowmorepumps.com](http://www.flowmorepumps.com)

FLOWMORE  
PUMPS

Flow for Life



Santosh Bhawan, Rd. No. 01 (Ext.) Rajbanshi Nagar, Patna 800 023 (Bihar)  
Ph : 0612-3261396, Fax : 0612-2284060, Email : patmkt@flowmoregroup.com

ISO: 9001 18001 14001



January, 2014

Vol. 3 • Issue - 10

**Managing Director**

Rajeev Kumar

**Editor**

Rajesh Sinha

**Managing Editor**

Shambhu Nath Sinha

**Editorial Team**

Dr. Sanjay Kumar

**Overseas Editor**

Michiko Morita

Sumant Parimal

**Health Consultant**

Dr. Rishu Kumari

Dr. Shubhra Dey

**Content Co-ordinator**

Vandana Sinha

**Advisory Board**

Anil Kumar

V Raj Babul

Dr. Mehta Nagendra Singh

**Creative Director**

Satish Kumar

**Art Director**

Dilip Kumar

**Legal Advisor**

Dheeraj Kumar

**Photography**

Rishikesh

Manav Kumar

## From the Editor



दोस्तों, हम फिर से एक नए साल में प्रवेश कर गए हैं। गत वर्ष ऐसी कई तरह की महत्वपूर्ण घटनायें घटी जिसने किसी न किसी रूप में पूरे विश्व को अपनी ओर आकर्षित किया परन्तु एक चीज जो सबसे महत्वपूर्ण रूप से चिंता का विषय बना रहा वह है जलवायु परिवर्तन। उन्नीसवीं सदी के बाद से पृथ्वी की सतह का तापमान 0.3 डिग्री से 0.6 डिग्री तक बढ़ गया है और हालात दिन प्रतिदिन खराब ही होते जा रहा है। ये आंकड़े भले ही आज हमें मामूली लग रहे हैं परन्तु आने वाले समय में यही पृथ्वी पर महाविनाश का कारण बन सकते हैं। कोपेनहेगन से लेकर विश्व के अनेक देशों में संबंधित विषय पर सम्मेलनों का दौर चल रहा है। धीरे-धीरे यह मुद्दा अब राजनीतिक रूप लेता जा रहा है। भले ही विकसित देशों का रवैया इस विषय पर निराशाजनक रहा हो पर विकासशील देश भी इस विषय पर अपनी जिम्मेदारी से बच नहीं सकते हैं क्योंकि विकासशील देश भले ही विकास के अपने लक्ष्य को पूरा कर पाने में असमर्थ हों पर उनका प्रारूप और कार्यशैली भी विकसित देशों जैसा ही है। हमारे देश के बुद्धिजीवी अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रचार में अपनी देश की शाब्दिक बढ़त दिखाकर अमेरिका तथा चीन के मुकाबले अपने को कम गैस उत्सर्जन करने वाला बताकर एक कृत्रिम देशभक्ति का भाव प्रदर्शन कर रहे हैं। जलवायु परिवर्तन, पृथ्वी के अस्तित्व पर एक गंभीर सवाल, को हमने इस अंक में अपना आवरण कथा बनाया है। हमने अपने इस आलेख के माध्यम से जलवायु परिवर्तन के मूल कारणों, उसके परिणाम और उसके कम करने के उपायों पर विस्तृत रूप से चर्चा करने का प्रयास किया है। इसके साथ-साथ हमने पर्यावरण के कुछ अन्य मुद्दों जैसे ग्रीन हाऊस इफेक्ट एवं पर्यावरण पर राजनैतिक जिम्मेदारी तथा स्वास्थ्य संबंधी कुछ महत्वपूर्ण विषयों जैसे थायराइड, स्त्री स्वास्थ्य, बच्चों से संबंधित बीमारी, साइनस, रूसी की समस्या आदि विषयों पर भी गंभीरता से विश्लेषण किया है। हमें उम्मीद है कि नववर्ष का हमारा यह अंक आपको पसंद आएगा।

एच.ई. टाइम्स के सभी पाठकों को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं।

*Rajesh*

## HOW TO REACH US

### Corporate Office

Santosh Bhawan, Road No. 1 (Ext), Rajbanshi Nagar, Patna : 800 023  
(Bihar) Phone: 0612 - 2284453, Fax: 011 - 43852311

### Regional Offices

#### DELHI

49, Sainik Enclave, Vipin Garden  
Uttam Nagar  
Delhi: 110 059

#### AHMEDABAD

C/2/7, Tirth Jal Complex  
132 Feet Road, Ring Road, Satellite  
Ahmedabad: 380 015

#### GURGAON

A - 24/21  
DLF, Phase - I  
Gurgaon - 122 002

#### RANCHI

131, North Office Para,  
Doranda, Ranchi - 834 002  
(Jharkhand)

### Mail Us / Visit Us

editor.hetimes@gmail.com / www.hetimes.co.in

All rights reserved. Without written permission of the Health and Environment Times (HE Times), no article, feature, story or any published matter can be reproduced, transmitted or used commercially. The names of characters given in fiction and non-fiction are fictitious. It will be considered to associate this characters with some living or dead. The magazine is not responsible for the loss/damage of any publishing material by the postal department. Therefore, we advise you to keep serial copy of your article. In case of any article being rejected, only those with self addressed and stamped envelope would be returned. The articles sent for publication should be original and unpublished. The write-ups should be written on full-size paper and should have the signature, name and address written clearly and typed. Though utmost care is taken in the selection and editing of articles, any disputed matter will be settled within the ambit of Court of Law in Patna. The views expressed in the articles are of the writers and may not be agreed by the editor. Send your article and features in self addressed and stamped envelope duly signed. Owned, Printed, Published & Edited by Rajesh Kumar Sinha and printed at Tamo Press, Hanuman Nagar, Rajbanshi Nagar, Patna-800 023 (Bihar) and published from Santosh Bhawan, Road No. 1 (Ext), Rajbanshi Nagar, Patna - 800 023 (Bihar). Editor: Rajesh Sinha. Before following the remedies and solutions provided in columns related to health, yoga etc. please consult the experts of concerned subject. All disputes are subject to the exclusive jurisdiction of competent courts and forums in the Patna only.



# Contents

JANUARY 2014, VOL. - 3, ISSUE - 10

## cover story



### 14 जलवायु परिवर्तन: पृथ्वी के...

पृथ्वी के अस्तित्व पर मंडरा रहे संकट और जीवों के सतत विकास की चिंताओं से निबटने के लिए नब्बे के दशक में दुनियाभर में चिंता जतायी गयी थी। इसी कवायद के तहत 1992 में दुनियाभर के नेता ब्राजील के शहर रियो डि जेनेरियो में...

### 20 ग्रीन हाउस इफेक्ट

सन् 1997 में क्योटो प्रोटोकॉल हुआ था जिसके तहत विकसित देशों को वायु प्रदूषण सन् 2012 तक घटाकर 1990 के स्तर से 6 से 8 प्रतिशत कम करना था लेकिन अमेरिका, आस्ट्रेलिया एवं कनाडा इन शर्तों से मुकर गये। बड़े देशों ने अपनी...

### 28 Run for Unity

Gujarat Chief Minister and BJP prime ministerial candidate Narendra Modi has flagged off a 'Run for Unity' marathon in Vadodra, as part of a massive outreach programme to collect iron...

### 30 Osteoporosis

Osteoporosis is a disorder with the bone mineral density where the bones become very weak. As the name suggests the bones develop pores with the gradual increase in the disease. The disease...



### 24 पर्यावरण...

सन् 1947 से लेकर सन् 1995 तक पर्यावरण प्रदूषण की स्थिति काफी खराब हो गयी है। हालांकि भारत में सन् 1995 से लेकर सन् 2010 के बीच इस क्षेत्र में काफी कार्य किए गये हैं परन्तु अभी भी इस क्षेत्र में काफी कार्य किया जाना है।



### 34 All About Olives

Olives play a vital role in stimulating the digestive processes and help tackle the digestion related...



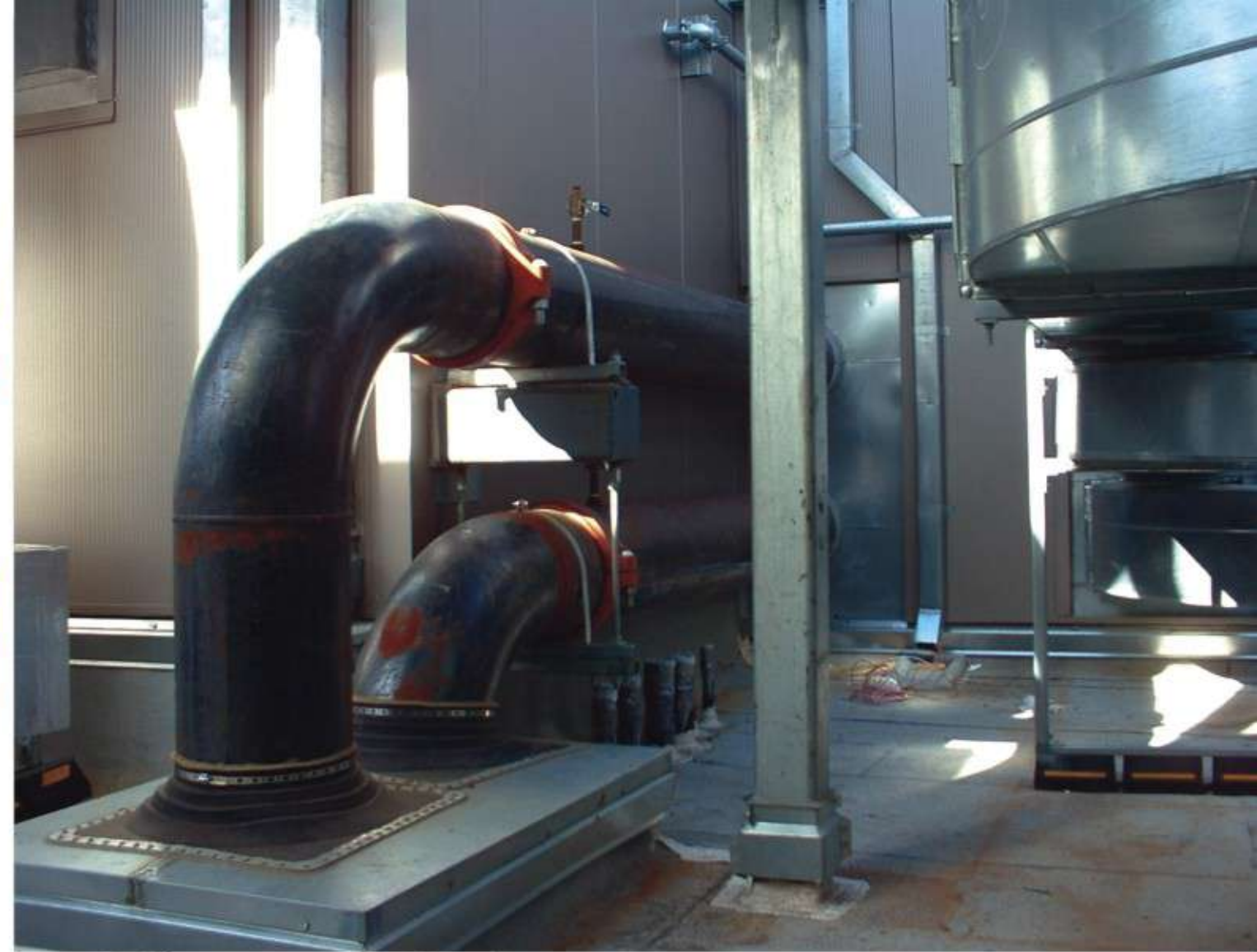
### 36 स्त्री स्वास्थ्य...

इतनी सारी मानसिक व शारीरिक जिम्मेदारियों से दबे होने के कारण महिलाएँ स्वयं को नजरअंदाज करती हैं। खुद को नजरअंदाज करने की ये आदत आगे चलकर काफी घातक साबित होती है इसलिए तेजी से बदलते समय की...



### 39 थायरॉइड

थायरॉइड और कोलेस्ट्रॉल ये दोनों समस्याएं एक दूसरे से बहुत हद तक जुड़ी हुई हैं यदि थायरॉइड ग्लैंड असंतुलित हार्मोन्स पैदा करने लगते हैं तो इसका बहुत गहरा प्रभाव कोलेस्ट्रॉल के...



## TEAM AQUA



Team Aqua Technologies Pvt. Ltd.

507, Abhishree Avenue, Near Nehru Nagar Cross Road, Ambawadi, Ahmedabad- 380 015





#### 42 Hold Your Heart in Cold

During cold, those with heart disease are at special risk and so the elderly ones. As people get older, their ability to maintain normal body temperature goes down.

#### 45 संतरे के गुण

संतरा का नियमित सेवन करना स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण पाया गया है। इसका उपयोग रोगी भी कर सकता है व निरोगी भी। यह सभी प्रकृति के व्यक्तियों के लिए अनुकूल है। स्वस्थ व्यक्ति के लिए यह...

#### 46 बच्चों के रोम

दूध-मुँहे बच्चे अक्सर धाय या माता के दूधित दूध को पीने से बीमार पड़ते हैं। माता या धाय का दूध दूधित होता है उनकी बीमारी एवं मिथ्या आहार-विहार से। अतः दूधित दूध पीने से बीमार होने वाले बच्चों का ही...

#### 50 साइनस

श्वास और जीवन के सम्बन्ध की महत्ता से हम सभी वाकिफ हैं। इसी मधुर सम्बन्ध में आयी बाधा को साइनस रोग नाम से...

#### 51 छसी की समस्या

काले घने बालों की सुन्दरता हम सभी को सदा ही रिझाती है। बाल हमारे व्यक्तित्व को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं लेकिन इन्हीं बालों की देखभाल न करने...

#### 52 बढ़ती उम्र में स्वास्थ्य

उम्र के हर पड़ाव पर इंसान को शारीरिक और मानसिक सक्षमता की जरूरत होती है मगर इसकी जरूरत बढ़ती उम्र में ज्यादा महसूस होने लगती है। उम्र का पचासवां...



#### 56 Career: AIIMS



#### 58 Mussoorie



#### 62 Life: Irom ...



# MANA TECHNO CORPORATION

Engineering Material Supplier



#### Specialised in :

- H.T. & L.T. Installation
- Internal-External Lighting
- Street Lighting
- Earthing
- Cabling
- It's Associated Work
- Oil Filtration
- Fabrication,
- O & M Contractor



2nd Floor, Kala Chambers, Near Khanpur Post Office, Opp. Khanpur Tele. Exchange, Khanpur  
Ahmedabad- 380 001, Ph.: 079-25603240, 25602141 Fax : 079-25600290  
E-mail : mail@technogrid.in, website : www.technogrid.in





### Sachin Tendulkar

Cover story on Sachin Tendulkar was really very interesting and informative. This is fact that the former Indian cricketer widely acknowledged as the greatest batsman of the modern generation, popularly holds the title "God of Cricket" among his fans. He is also acknowledged as the greatest cricketer of all time. He is the only player to have scored one hundred international centuries, the first batsman to score a double century in a One Day International, and the only player to complete more than 30,000 runs in international cricket. In 2002, Wisden Cricketers' Almanack ranked him the second greatest Test batsman of all time, behind Don Bradman, and the second greatest ODI batsman of all time, behind Viv Richards. The other article of the December issue like, Electronic Scrap threat to the environment and mobile & health was also very interesting. Now a days there are more than 6 billion mobile users worldwide. Few people aware that mobile phones use electromagnetic radiation in the microwave range. Other digital wireless systems, such as data communication networks, produce similar radiation.

Adarsh, Ahmedabad

### Electronic Scrap

I am a regular reader of HE Times, and also working on environment issue from last 12 years. The article on electronic scrap and its effect on environment was really time demand issue. The situation is alarming. People



### BEST LETTER

#### Breast Cancer

I am a regular reader of HE times from last two years. Thank you very much for another great issue of HE Times. In this issue also you have given a good article on breast cancer. We all know that the vast majority of breast cancer cases occur in females and your article also focuses on breast cancer in women. It accounts for 16% of all female cancers and 22.9% of invasive cancers in women. 18.2% of all cancer deaths worldwide, including both males and females, are from breast cancer. This is the surprising story that according to the National Cancer Institute, 232,340 female breast cancers and 2,240 male breast cancers are reported in the USA each year, as well as about 39,620 deaths caused by the disease. Bone Marrow etc are also good. Keep it up!

Sunita Rai, Delhi

should understand the real fact about it. It is hard to believe but discarded computers or e-waste contain many toxic materials - and is fast emerging as a major health and environment hazard in India. Every year over 30 million computers are discarded in the United States of America alone, and a large chunk of it ends up in India. Add to this, the waste generated by our own electronics industry led by the ever-growing personal computers is an environmental disaster of unimagined proportions. I think there is total lack of awareness about hazardous nature of e-wastes. Most often e-waste is mixed with municipal waste and this is a cause for serious concern. Every year, 20 to 50 million tonnes of electrical and electronic equipment waste ("e-waste") are generated world-wide, which could bring serious risks to human health and the environment. Therefore, this should be treated as international issue & the solutions for the same should be discussed at an international level.

Arvind Jha, Patna

### BAG YOUR GIFT NOW!

#### Dear Readers,

Thank you for your overwhelming response. Drop a line with your comments about the articles, suggestions or send in your tips.

Email: [editor.hetimes@gmail.com](mailto:editor.hetimes@gmail.com)

The best letter will be published in the next issue of HE Times and will win a handsome gift!



### NATIONAL YOUTH DAY January 12<sup>th</sup>

12th January, the birthday of Swami Vivekananda was commemorated as National Youth Day in 1984 by the Government of India in 1984. The event is celebrated every year throughout the nation. What Gandhi said captures the great importance of spreading Swami Vivekananda's ideas and ideals among the youth in our country today. He personified the eternal energy of the youth and their restless quest for truth. The day marks the idea of empowering our youth

brigade with responsibility and patriotism.

The National Youth Day is observed all over schools and colleges, with processions, speeches, recitations, music, youth conventions, seminars, yogasanas, presentations, competitions in essay-writing, recitations and sports. On the occasion, different people participate in several activities in all over the world which promotes youth in the field of education, art, culture and hope to generate moral values with enlightenment of inner soul.



### ARMY DAY January 15<sup>th</sup>

Army Day is celebrated on 15th day of January every year in India. The day marks the taking over of charge of the Indian Army by Field Marshal K.M.Cariappa from Sir Francis Butcher, the last British commander, in 1948. The day is marked by paying of homage to the martyred soldiers at the Amar Jawan Jyoti at the India Gate, New Delhi and followed by parades and many military shows which feature the technology and achievements in Army which is held at the Delhi Cantonment every year. Unit credentials and Sena Medals are also presented for gallantry on the occasion. The day represents the commitment of the Army towards the service of the nation.



### MARTYRS' DAY January 30<sup>th</sup>

The day marks the assassination of the Father of the Nation Mohandas Karamchand Gandhi in the year 1948. The day is followed by the President, the Prime Minister and the cabinet gathering at Raj Ghat to pay homage to Bapu and his contributions. A two minute silence in memory of Bapu and other martyrs is observed throughout the country at 11 AM.

Participants hold all-religion prayers and sing tributary bhajans like Narsi Mehta's Vaishnav Jan to . The day is also known as the Sarvodaya Day. ■



### REPUBLIC DAY January 26<sup>th</sup>

The Republic Day of India is commemorated to honour the date on which the Constitution of India came into force, i.e, 26th of January 1950. The day marks the importance of constitution and its respect among the citizens. The new constitution headed by the Constituent Assembly of India, was mandated to adopt into effect on 26 January 1950 with India becoming a republic. The day is marked with celebrations and the President hoisting the national flag at India Gate every year which followed by parade and many cultural exposures.



## Information & Broadcasting Minister lays foundation Stone of Rural Road

**M**anish Tewari, the Union Minister of State (Independent Charge) for Information & Broadcasting, laid the Foundation Stone of Rural Road under PMGSY at village Dhandra of Ludhiana on Dec 15th. The Road from Dugri to Dhandra is to be built up with cost of Rs.1 crore 62 lacs and thirty seven thousand. Addressing the large gathering minister called

to exercise their right to Information to ensure proper development. During his visit to the ward No. 39 of Ludhiana City Shri.Tewari gave the cheque of amount about Rs. 25 lacs for the sewerage facility to the area. This fund is being given from Member Parliament local area development fund scheme. Later he inaugurated the Bhagwan Jagannath Rath Yatra at Durga



for the proper utilization of Central Funds being provided to State Governments for the welfare of people and to strengthening the infrastructure. He asked the people

Mandir Ludhiana. On the occasion Tewari was honoured by the Management Committee of Bhagwan Jagannath Rath Yatra Ludhiana.

### FACTS OF LIFE

**88%** of the diarrhoeal deaths are due to unsafe water, inappropriate sanitation and lack of hygiene.

Source: WHO



## NABARD gets its new chairman in Dr.Harsh K. Bhanwala

**D**r.Harsh Kumar Bhanwala took over as Chairman of the National Bank for Agriculture and Rural Development (NABARD). He has succeeded Dr.Prakash Bakshi, who retired in September 2013, after which Smt. Snehlata Shrivastava, Additional Secretary, Department of Financial Services, Ministry of Finance, was given the additional charge. Prior to this appointment, Dr Bhanwala was the Executive Director(ED) at India Infrastructure Finance Company Ltd (IIFCL), a state-owned infrastructure lender. He was also holding the charge of CMD, IIFCL for about six months. He was earlier looking after the Corporate Planning, Human Resource Development and Credit Enhancement initiatives as Chief General Manager at IIFCL. During his tenure at IIFCL, he also held the Chairmanship of the two subsidiaries of the company — IIFC (UK) Ltd., London, and IIFCL Projects Ltd., New Delhi.

## Odisha gets another helping hand

**T**he Public Sector Undertakings (PSUs) under the Ministry of Steel handed over a cheque of Rs. 50 crore to the Union Minister of Steel, Beni Prasad Verma towards Chief Minister's Relief Fund Odisha for those affected by floods in the state. PSUs under the Ministry of Steel namely SAIL, NMDC, RINL, MSTC, MOIL, KIOCL, MECON and OMD contributed Rs. 20 Crore, Rs. 20 Crore, Rs. 4 Crore, Rs. 2.6 Crore, Rs.1.5 Crore, Rs. 1 Crore, Rs.0.5 Crore and Rs.0.4 Crore respectively.

While handing over the cheque, Minister of Steel expressed his condolence over the loss of life caused by the calamity. He also assured that the Nation and the Ministry of Steel in particular stand



with the people of Orissa in these hours of turmoil and loss. Verma assured continuing support and assistance to the state.

The cheque was received from the Minister of Steel by J.K.Mohapatra, Chief Secretary, Government of Odisha on behalf of the State Government, in the presence of the Secretary, Ministry of Steel, G. Mohan Kumar, Joint Secretaries of the Ministry and CMDs of PSUs under the Ministry.



## "Braveheart" launched by the Vice President

**T**he Vice President of India M. Hamid Ansari launched a music album "Braveheart" brought out by Dr. Zakir Hussain Memorial Trust and Ustadgah Foundation on December 19th. Addressing on the occasion, Ansari said that one year back a very brutal and pathetic incident happened

which embarrassed every Indian. Today we have assembled here to pay tribute to the girl child. Salman Khurshid has written poetry on that incident. The music album is a tribute to the Girl Child. The poetry is written by Shri Salman Khurshid, the Union Minister for External Affairs and composed and sung by Ustad Maa Zila Khan.

## Small Doses

### Dr Veerappa Moily Takes Additional Charge as Environment Minister

Petroleum Minister, Dr. M. Veerappa Moily took additional charge of the Ministry of Environment & Forests. While speaking to media persons after assuming the charge, Dr Moily said "There is space for everyone ... environment, wildlife and mankind. Dr Moily was given additional charge of the Environment and Forests Ministry after Jayanthi Natarajan resigned last week.

### First International Conference on HIV/AIDS

Lov Verma, Secretary, Department of AIDS Control inaugurated the first International Conference on HIV/AIDS and Sensitive Social Protection on 11th December. The conference is being organised by the Department of AIDS Control (DAC), Government of India and the United Nations Development Programme (UNDP). December being the month of World AIDS Day, this year's goal is "zero discrimination".

### New Hospitals Under PPP

Public health being a State subject, the primary responsibility to provide health care rests with the state governments. However under NRHM, funds are provided to State Governments according to the proposals received from States in their State Programme Implementation Plans, which may include opening of new hospitals under PPP mode in the rural and semi-rural areas of the country, as per the felt need of the State/UT Governments. This was stated by Ghulam Nabi Azad, union minister for health and family welfare in reply to the Lok Sabha.



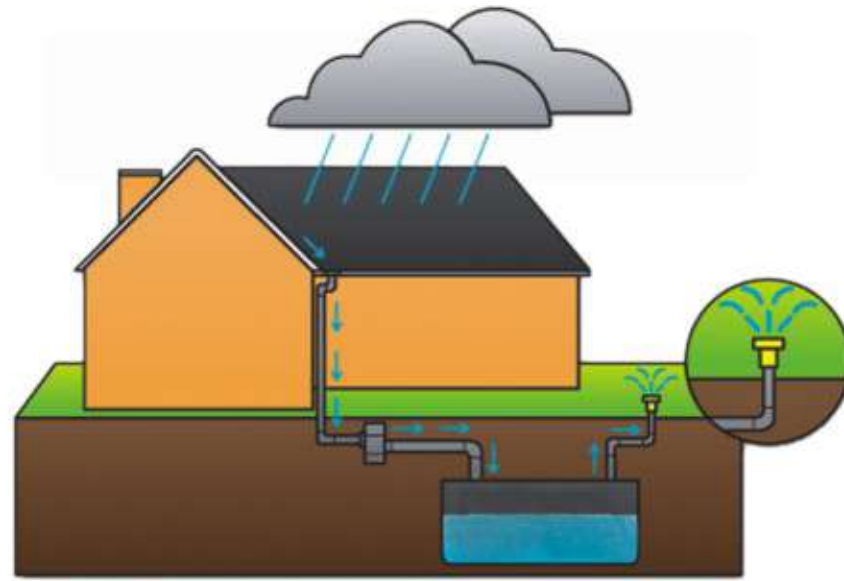
## स्मॉल डोजेज

**ए वी मैग्नी विजुअलाइजर की शुरुआत:** केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री गुलाम नबी आजाद ने ग्रीवा कैंसर (सर्वाइकल कैंसर) की जांच के लिए 'ए वी मैग्नी विजुअलाइजर' की शुरुआत की। इस उपकरण का डिजाइन और विकास इंस्टीट्यूट ऑफ साइटोलॉजी एंड प्रिवेंटिव ऑकोलॉजी (आईसीपीओ) नोएडा ने किया है। यह संस्थान आईसीएमआर के प्रमुख संस्थानों में से है और महामारी विज्ञान और स्वदेशी एचपीवी टीके के विकास में शामिल रहा है। आजाद ने आईसीएमआर और आईसीपीओ के वैज्ञानिकों को गर्भाशय ग्रीवा कैंसर की आरंभिक अवस्थाओं में जांच के लिए किफायती और सस्ते उपकरण को डिजाइन और विकसित करने के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि भारत के ग्रामीण और अर्ध शहरी हिस्सों में अब भी गर्भाशय ग्रीवा कैंसर की वजह से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। एक अनुमान के अनुसार हर साल ग्रीवा कैंसर के करीब 13200 मामलों का पता चलता है और हर साल इसके कारण 74000 मौतें होती हैं।

### शिशु मृत्यु दर:

शिशु मृत्यु दर (आईएमआर) को सामाजिक आर्थिक विकास और किसी क्षेत्र में स्वास्थ्य देखभाल के उपाय के सार सूचकांक के रूप में चिन्हित किया गया है, जिससे शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में आईएमआर में अंतर का भी पता चलता है। भारत के महापंजीयक (मृत्यु के कारणों पर रिपोर्ट, 2001-03) के अनुसार शिशुओं में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण नवजात की स्थिति (46 प्रतिशत) श्वास में संक्रमण (22 प्रतिशत) डायरिया बीमारी (10 प्रतिशत) और दूसरे संक्रमण, पराजीवी बीमारियां (8 प्रतिशत) तथा जन्मजात असंगति (3.1 प्रतिशत) हैं।

भारत के महापंजीयक की नमूना नामांकन प्रणाली, 2012 के अनुसार शिशु मृत्यु दर प्रति 1000 में से 42 है। ग्रामीण क्षेत्र में आईएमआर प्रति 1000 में से 46 है, जबकि शहरी क्षेत्र में यह प्रति 1000 में से 28 है। यह जानकारी महिला और विकास मंत्री कृष्णा तीरथ ने राज्यसभा में एक प्रश्न के लिखित उत्तर में दी।



## भू-जल स्तर के संरक्षण के लिए प्रोत्साहन

**रा**ज्य सरकारें संबंधित नगरपालिका राज्य विकास प्राधिकरणों के माध्यम से वर्षा जल संचयन का प्रभावी कार्यान्वयन सुनिश्चित करने के लिए कानून/विनियम और भवन उप-नियम आदि बनाती हैं। इसके अलावा पर्यावरण सुरक्षा अधिनियम, 1986 की धारा 3(3) के अधीन केन्द्रीय भू-जल प्राधिकरण (सीजीडब्ल्यूए) का गठन किया गया है और इस प्राधिकरण ने सभी राज्यों के मुख्य सचिवों और केन्द्र शासित प्रदेशों के प्रशासकों को भू-जल के कृत्रिम पुनर्भरण/वर्षा जल संचयन को बढ़ावा देने/अंगीकार करने के बारे में उपाय करने हेतु निर्देश जारी किए हैं। सीजीडब्ल्यूए ने वर्षा जल के संचयन और भूमि जल के पुनर्भरण

को अपनाने के लिए विभिन्न केन्द्रीय और राज्य के सरकारी संगठनों के साथ भी इस मामले को उठाया है। सभी राज्यों/केन्द्र शासित प्रदेशों को एक मॉडल विधेयक भी परिपत्रित किया गया है। इसमें अन्य बातों के साथ-साथ वर्षा जल के संचयन के प्रावधान हैं, जिससे वे भूमि जल के विनियमन और प्रबंधन हेतु भूमि जल विधान अधिनियमित कर सकें।

जल संसाधन मंत्रालय ने वर्ष 2007 में भूमि जल संवर्धन पुरस्कार शुरू किए थे। छह श्रेणियों में 20 भूमि जल संवर्धन पुरस्कार और एक राष्ट्रीय जल पुरस्कार था। ये पुरस्कार वर्ष 2007, 2008, 2009 और 2010 में दिए गए थे। इन पुरस्कार को अब 5 राष्ट्रीय जल पुरस्कारों और दो राष्ट्रीय जल उत्कृष्टता पुरस्कारों में परिवर्तित कर दिया गया है।

## आंतरिक जलमार्ग

**भा**रत में जहाजरानी मंत्रालय आंतरिक जलमार्ग क्षेत्र का विनियमन और विकास करता है। इसके लिए आंतरिक जलमार्ग प्राधिकरण गठित है। इस आंतरिक जलमार्ग क्षेत्र का विकास 12वीं योजना के दौरान किया जाना था। अभी तक पांच जलमार्ग भारतीय जलमार्ग प्राधिकरण ने घोषित किए हैं। इसके अलावा मणिपुर में लखीपुर से बराक नदी और असम में भंगा को छोटा राष्ट्रीय जलमार्ग घोषित किए जाने का प्रस्ताव है। 2013-14 के दौरान तीन मिलियन टन प्रतिवर्ष आयातित कोयले का परिवहन हल्दिया (सैंडहेड्स) से सात वर्षों के अन्दर एनटीपीसी के बिजलीघर फरक्का को राष्ट्रीय जलमार्ग से किए जाने की शुरुआत पिछले दिनों की गई।



## जीवनशैली में बदलाव से बड़े कैंसर मरीज

**वि**श्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) का कहना है कि विकासशील देशों में जीवनशैली में हुए बदलाव के कारण पीड़ित लोगों की संख्या बढ़ी है। धूम्रपान, मोटापे के साथ-साथ लोगों की औसत आयु बढ़ने के कारण इस बीमारी से पीड़ित लोगों की संख्या बढ़ रही है। दुनिया में फेफड़े के कैंसर से सबसे अधिक लोग पीड़ित हैं। दुनिया में इस कैंसर से करीब 18 लाख लोग पीड़ित हैं, जो कैंसर मरीजों की कुल संख्या के 13 फीसदी हैं। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक स्तन कैंसर के मामलों में भी तेजी से बढ़ोतरी दर्ज की गई है। यह दुनिया की 140 देशों की महिलाओं में होने वाला सबसे सामान्य कैंसर है। डब्ल्यूएचओ की कैंसर से जुड़ी रिसर्च एजेंसी के डॉ. डेविड फॉरमैन ने कहा कि अल्प विकसित देशों में मौत का एक बड़ा कारण स्तन कैंसर है। उनका कहना है कि एक तरफ जीवनशैली में बदलाव के कारण बीमारी से पीड़ितों की संख्या बढ़ रही है, वहीं इन महिलाओं तक आधुनिक इलाज की तकनीक के नहीं पहुंचने के कारण मौत पर काबू नहीं पाया जा रहा है। डब्ल्यूएचओ ने कहा कि विकासशील देशों में स्तन कैंसर के पहचान और निदान को बढ़ावा देने की तुरंत जरूरत है। संगठन ने साल 2025 तक कैंसर से पीड़ित लोगों की संख्या 1.9 करोड़ तक पहुंचने की आशंका जताई है।



## बिहार में सौर ऊर्जा के क्षेत्र में पहल

**स**रकार बिहार राज्य सहित पूरे देश में जवाहरलाल नेहरू राष्ट्रीय सौर मिशन (जेएनएनएसएम) के अंतर्गत उपयोगिता पैमाने पर सौर विद्युत उत्पादन संयंत्रों की स्थापना को बढ़ावा दे रही है। ये संयंत्र मुख्य रूप से निजी डेवलपर्स द्वारा निर्माण, स्वामित्व और परिचालन (बीओओ) आधार पर उनकी पसंद के स्थानों पर उनके ही निवेश द्वारा स्थापित किये जा रहे हैं, जिनमें राज्यों की मददगारी नीतियां और रियायती/शून्य सीमा शुल्क और उत्पाद शुल्क, त्वरित मूल्य ह्रास और अधिमान्य टैरिफ आदि जैसे वित्तीय प्रोत्साहन प्रदान किए जाएंगे।

अभी हाल में सरकार ने राष्ट्रीय स्वच्छ ऊर्जा कोष (एनसीईएफ) से ऐसी परियोजना के स्थापना करने के लिए व्यवहार्य अंतर अनुदान (वीजीएफ) सहायता उपलब्ध कराने के लिए नई योजना का अनुमोदन किया है, जिसके अंतर्गत उत्पादित बिजली भारतीय सौर ऊर्जा निगम द्वारा 25 साल की अवधि के लिए 5.45 रुपये प्रति केडब्ल्यूएच के निश्चित स्तर मूल्य पर खरीदी जाएगी। परियोजनाएं बिहार सहित देश के किसी भी स्थान पर स्थापित की जा सकती हैं, जिनका चयन डेवलपर्स द्वारा अपेक्षित वीजीएफ पर रिवर्स बोली की प्रक्रिया के आधार पर किया जाएगा। यह जानकारी आज केन्द्रीय नवीन और नवीकरण ऊर्जा मंत्री डॉ. फारूक अब्दुल्ला ने राज्यसभा में एक प्रश्न के लिखित उत्तर में दी।

## सुषमा सिंह ने मुख्य सूचना आयुक्त के रूप में कार्यभार संभाला



**भा**

रत के राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी ने सुषमा सिंह को मुख्य सूचना आयुक्त के रूप में राष्ट्रपति भवन में आज शपथ दिलाई। सिंह केन्द्रीय सूचना आयोग की पांचवी मुख्य सूचना आयुक्त हैं। सिंह ने 23 सितंबर 2009 को केन्द्रीय सूचना आयोग में सूचना आयुक्त के रूप में कार्य ग्रहण किया था। केन्द्रीय सूचना आयोग में आने से पूर्व वे भारत सरकार के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, पंचायती राज तथा पूर्वोत्तर राज्य क्षेत्र विकास (डीओएनईआर) की सचिव के रूप में कार्य कर चुकी हैं।



## ज

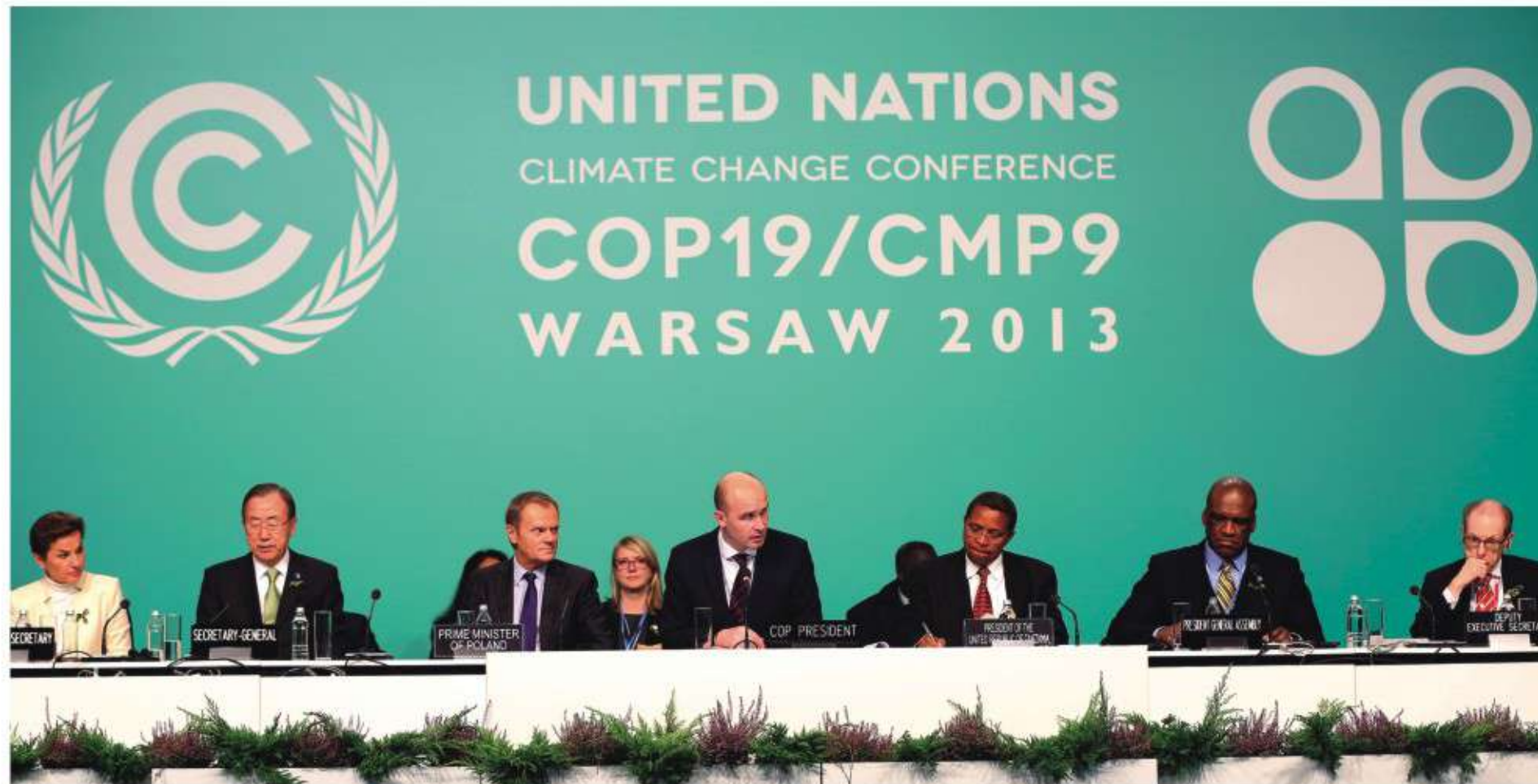
लवायु परिवर्तन का एक प्रमुख कारण है कार्बन डाइ-ऑक्साइड का उत्सर्जन। इसे कम

करने के लिए विश्व स्तर पर अनेकों गंभीर प्रयास किए जा रहे हैं। अभी हाल ही में इस विषय पर विश्व के कुछ छोटे एवं बड़े देशों को मिलाकर कुल 195 देशों ने पोलैंड की राजधानी वारसा में एक महत्वपूर्ण सम्मेलन का आयोजन किया। सम्मेलन में शामिल सभी देशों ने संयुक्त रूप से जलवायु परिवर्तन से होने वाली प्रमुख समस्याओं से निपटने के लिए एक साझा कार्यक्रम बना कर उस पर कार्य करने के लिए सहमति जतायी। जलवायु परिवर्तन की समस्या से निबटने की दिशा में अब तक क्या-क्या प्रयास किये गये हैं और क्या है यह समझौता, हम इन तमाम मुद्दों पर चर्चा कर रहे हैं।

## जलवायु परिवर्तन

पृथ्वी के अस्तित्व पर एक गंभीर सवाल





पृथ्वी के अस्तित्व पर मंडरा रहे संकट और जीवों के सतत विकास की चिंताओं से निबटने के लिए नब्बे के दशक में दुनियाभर में चिंता जतायी गयी थी। इसी कवायद के तहत 1992 में दुनियाभर के नेता ब्राजील के शहर रियो डि जेनेरियो में 'अर्थ समिट' यानी पृथ्वी सम्मेलन में एकत्र हुए थे। दुनिया के 172 देशों के प्रतिनिधियों ने संयुक्त राष्ट्र द्वारा पर्यावरण और विकास के मुद्दों पर आयोजित इस वैश्विक सम्मेलन में शिरकत की थी। सम्मेलन में आए पूरी दुनिया के प्रतिनिधियों ने पृथ्वी के अधिक सुरक्षित भविष्य के लिए एवं जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग जैसी समस्याओं से निपटने के लिए एक महत्वपूर्ण योजना पर सहमत हुए थे। सम्मेलन में यूएनएफसीसीसी- यूनाइटेड नेशन फ्रेमवर्क कन्वेंशन ऑन क्लाइमेटिक चेंज पर सहमति बनी। पर्यावरण को बचाने के लिए पूरी दुनिया में चर्चित 'क्योटो प्रोटोकॉल' भी इसी सम्मेलन का परिणाम था। इसमें वे जबरदस्त आर्थिक विकास और बढ़ती जनसंख्या की जरूरतों के साथ हमारी धरती के सबसे मूल्यवान संसाधनों जमीन, हवा और पानी के संरक्षण का संतुलन बनाना चाहते थे। सबों कि एक राय थी कि इसका

एक ही रास्ता है- पुराना आर्थिक मॉडल तोड़कर नया मॉडल खोजा जाए। उन्होंने इसे टिकाऊ विकास का नाम दिया था। दो दशक बाद हम फिर भविष्य के मोड़ पर खड़े हैं। मानवता के सामने आज भी वही चुनौतियां हैं बल्कि उनका आकार और भी बड़ा हो गया है। दो दशक बाद यह संकल्प

पूरा नहीं हुआ। इस वजह से दुनिया के 195 देशों के प्रतिनिधियों ने 11 से 23 नवंबर तक पोलैंड की राजधानी वारसा में जलवायु परिवर्तन पर चल रहे अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन 'कॉन्फ्रेंस ऑफ पार्टिज' (कोप 19) में भागीदारी की। इस सम्मेलन में कोई बड़ी उपलब्धि हासिल नहीं हुई, फिर भी विकसित



और विकासशील देशों के बीच अगली वार्ता को लेकर एक समझौता हो गया है।

### गतिरोध के बाद समझौता

वारसा जलवायु सम्मेलन में लंबे गतिरोध के बाद आखिर क्षण में पेरिस 2015 के लिए मार्ग प्रशस्त करने वाली नयी विश्व जलवायु संधि पर सहमति बन पायी। इसके लिए सम्मेलन को एक दिन और आगे बढ़ाना पड़ा। अंतरराष्ट्रीय वार्ता के अंतिम दिन विकसित देशों की ओर से विकासशील देशों को ग्लोबल वार्मिंग के असर से निपटने में आर्थिक मदद के मुद्दे को लेकर गतिरोध पैदा हो गया था। लेकिन बाद में विकसित और विकासशील देशों ने वैश्विक तापमान बढ़ने की रफ्तार कम करने के लिए मिलकर प्रयास करने पर एक समझौता कर लिया। इसके तहत सभी देशों के लिए ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन की जरूरत तय होगी। वर्ष 2015 में यह समझौता होना है और वर्ष 2020 के बाद इसे लागू करना है। सारे वार्ताकार आखिरकार इस बात पर सहमत हुए कि सभी देशों को कार्बन उत्सर्जन पर अंकुश लगाने के लिए काम करना चाहिए। कार्बन उत्सर्जन को गरमी बढ़ने, बाढ़,

### क्योटो प्रोटोकॉल

ब्राजील की राजधानी रियो-डी-जेनेरियो में सन् 1992 में पर्यावरण संरक्षण एवं संबंधित विषय पर जागरूकता के लिए 'पृथ्वी सम्मेलन' का आयोजन किया गया जिसे इस क्षेत्र में किए जा रहे प्रयास का एक महत्वपूर्ण पड़ाव माना जाता है। इस सम्मेलन के बाद 1997 में क्योटो संधि की शर्तें सामने आयीं। क्योटो प्रोटोकॉल जलवायु परिवर्तन पर हुए संयुक्त राष्ट्र के प्रारूप सम्मेलन यूएनएफसीसीसी- यूनाइटेड नेशन फ्रेमवर्क कन्वेंशन ऑन क्लाइमेटिक चेंज का एक संलेख है। यह एक अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण संधि है। इस प्रोटोकॉल का उद्देश्य वायुमंडल में ग्रीनहाउस गैस का घनत्व ऐसी मात्रा पर स्थितिशील रखना है, जिससे मनुष्य जीवन में कोई हानिकारक रुकावट न हो। क्योटो प्रोटोकॉल के अनुसार, औद्योगिक राष्ट्रों द्वारा उत्पन्न चार ग्रीनहाउस गैस (कार्बन डाइऑक्साइड, मिथेन, नाइट्रस ऑक्साइड, सल्फर हेक्साफ्लोराइड) को कानूनी तौर पर कटौती करना आवश्यक है। क्योटो संधि में देशों को तीन श्रेणियों में बांटा गया था। पहले विकसित देश, जिनकी अर्थव्यवस्था 1992 में शिपट हो रही थी (जो पर्यावरण के लिए विकास की योजनाएं बंद नहीं कर सकते थे), दूसरे वे विकसित देश जो विकासशील देशों की मदद ले रहे थे और तीसरी श्रेणी में विकासशील देश, क्योटो संधि की शर्तों को मानने वाले पहली तरह के विकसित देशों को अपने यहां ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन 1990 में जितना था, उससे 5.2 प्रतिशत कम करना था।

इस प्रोटोकॉल तहत दूसरे तरह के विकसित देशों को थोड़ी कम और विकासशील देशों को थोड़ी ज्यादा रियायतें दी गयी थी। संधि की शर्तों पर सख्ती से अमल की ज्यादा उत्सुकता किसी भी देश ने नहीं दिखायी। अमेरिका, जो सबसे बड़ा ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जक देश है, ने इस संधि से खुद को बाहर रखा और क्योटो संधि एक मखौल बनकर रह गयी। क्योटो के बाद 2007 में वाली (इंडोनेशिया) में होने वाली बैठक भी बेअसर रही। उसके बाद के भी सम्मेलनों में क्योटो प्रोटोकॉल को नहीं माना गया।

सूखा और समुद्र के जलस्तर में बढ़ोतरी का कारण माना जा रहा है।

### जिस शब्द पर उत्पन्न हुआ गतिरोध

क्योटो प्रोटोकॉल के अंतर्गत केवल सर्वाधिक विकसित देशों को ही अपना उत्सर्जन कम करना था और यह एक मुख्य कारण था कि अमेरिका ने इसे स्वीकार करने से इंकार कर दिया था। अमेरिका का कहना था कि चीन और भारत जैसे तेजी से बढ़ रही अर्थव्यवस्था वाले देश हर हाल में इसका हिस्सा बनें। विकासशील देशों का यह तर्क सही है कि जब वैश्विक भूमंडलीय तापवृद्धि (ग्लोबल वार्मिंग) में ऐतिहासिक रूप से उनका योगदान पश्चिम के औद्योगिक तौर पर विकसित देशों के मुकाबले न के बराबर है, तो उन पर इसे कम करने की समान जवाबदेही कैसे डाली जा सकती है? जबकि वारसा में क्योटो प्रोटोकॉल से उलट धनी देश सब कुछ सभी पर लागू करना चाहते थे, खासकर उभरते हुए विकासशील देशों पर। मतभेद की वजह सम्मेलन दस्तावेज में इकलौते शब्द पर केंद्रित रही। सैद्धांतिक रूप से जब सभी देशों की जब 'प्रतिबद्धता' की बात की गयी, तो चीन और भारत के प्रतिनिधियों ने इसे तुरंत खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि वो इस भाषा को स्वीकार नहीं कर सकते। चीन के मुख्य

समझौताकार सुवेई ने कहा, 'प्रतिबद्धता केवल विकसित देशों की होनी चाहिए। उभरती हुई अर्थव्यवस्थाओं से केवल कार्रवाई में तेजी की अपेक्षा की जानी चाहिए।' समय बीतता जा रहा था, निराश मंत्री और उनके सलाहकार किसी समझौते पर पहुंचने के लिए हॉल के कोने में इकट्ठा हो गये। कुछ समय बाद वे लोग 'प्रतिबद्धता' शब्द को बदलकर इसे 'सहयोग' करने पर राजी हो गये। इस लचीले शब्द पर सभी सहमत दिखे। 195 देशों के प्रतिनिधिमंडलों की भागीदारी में तकरीबन दो सप्ताह लंबे चले सम्मेलन का उद्देश्य एक नया जलवायु समझौता बनाने का था। जो वर्ष 2020 के बाद क्योटो प्रोटोकॉल की जगह ले सके। लेकिन सम्मेलन के प्रतिनिधिमंडलों ने इस मुद्दे पर काम शुरू तक नहीं किया। सिर्फ अगले वर्ष वार्ता जारी रखने पर सहमत दिखे। असल में इस सहमति में विवादस्पद मसलों को सुलझाने की जगह, उनकी जगह स्वीकार्य शब्दों के इस्तेमाल या उन मसलों को छोड़ने का रास्ता अपनाया गया है। 2013 से 2019 तक जलवायु परिवर्तन से लड़ने के लिए विकसित देशों द्वारा दी जानेवाली वित्तीय मदद का कोई लक्ष्य निर्धारित करना, इसका एक उदाहरण है। शब्दों की एक बाजीगरी ने बुनियादी तौर पर थोड़ी राहत जरूर दी हो, लेकिन किसी अर्थवान समझौते तक पहुंचने में यह शायद



ही मददगार हो।

## जलवायु परिवर्तन पट लेने होंगे कुछ ठोस निर्णय

जलवायु परिवर्तन पर गठित अंतर-सरकारी पैनल (आइपीसीसी) ने एक रिपोर्ट में कहा गया था कि अगर वातावरण में ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन मौजूदा दर से जारी रहा तो अगले दो-तीन दशकों में दुनिया का तापमान दो डिग्री सेल्सियस से ज्यादा तक बढ़ जायेगा और इससे प्रलय की स्थिति बन जाएगी। ग्लोबल वार्मिंग के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए जरूरी है कि कार्बन उत्सर्जन में आशातीत कमी हो। धरती का तापमान नियंत्रित हो इसके लिए जरूरी है कि वातावरण में कार्बन की मात्रा 250 अरब टन या 2.5 लाख मेगाटन से ज्यादा की वृद्धि न हो। 2.5 लाख मेगाटन कार्बन करीब नौ लाख मेगाटन कार्बन डाइऑक्साइड के बराबर होता है।

वैज्ञानिकों ने अलग-अलग ढंग से गणना करके यह निष्कर्ष निकाला है कि वातावरण में कार्बन की मात्रा को 7.5 लाख मेगाटन तक सीमित रखा जाए, तो इस बात की 75 फीसदी संभावना है कि ग्लोबल वार्मिंग को दो डिग्री सेल्सियस के दायरे में समेटा जा सकेगा। इस 7.5 लाख मेगाटन कार्बन में से पांच लाख मेगाटन कार्बन मानवीय गतिविधियों, मुख्यतः जैव ईंधन को जलाने और जंगलों को काटने के कारण, पहले से वायुमंडल में प्रवेश कर चुका है। यानी गुंजाइश सिर्फ 2.5 लाख मेगाटन अतिरिक्त कार्बन उत्सर्जन की रह जाती है। इसके लिए जरूरी है कि वैश्विक कार्बन उत्सर्जन में भारी कमी की जाए, जंगलों की कटाई कम की जाए और ऊर्जा के स्वच्छ स्रोतों को बढ़ावा दिया जाए, लेकिन पर्यावरण

संरक्षण के नाम पर अब तक हम कुछ सकारात्मक नहीं कर पाये हैं। पिछले दो दशकों से वैश्विक स्तर पर कई महत्वपूर्ण सम्मेलन हुए, कई ड्राफ्ट बनें, घोषणाएं हुईं, लेकिन वास्तविक धरातल पर कुछ खास नहीं हुआ। पर्यावरण और कार्बन उत्सर्जन में कटौती के मुद्दे पर विकसित और विकासशील देशों के बीच आज तक कोई आम सहमति नहीं बन पायी। असली बात यह है कि अमेरिका सहित कई विकसित देश चाहते हैं कि विकासशील देश अपने उद्योग-धंधों की रफ्तार कम करें और कार्बन उत्सर्जन के स्तर को तेजी से नीचे लेकर आएँ। जबकि विकसित देश कार्बन उत्सर्जन कटौती के मामले में अपनी जिम्मेदारी नहीं निभा रहे हैं। मौजूदा आर्थिक नीतियों ने विश्व की जनसंख्या के साथ मिलकर पृथ्वी की नाजुक पारिस्थितिकी पर अभूतपूर्व दबाव डाला है। इसकी वजह से अब हमें यह मानना ही होगा कि सब कुछ जलाकर और खपाकर हम संपन्नता के रास्ते पर नहीं बढ़ते रह सकते। इसके बावजूद हमने उस सहज समाधान को अपनाया नहीं है। टिकाऊ विकास का यह अकेला रास्ता आज भी उतना ही अपरिहार्य है, जितना २९ वर्ष पहले था। आज विश्व की जनसंख्या सात अरब से अधिक हो गयी है। ग्लोबल वार्मिंग और तापमान में वृद्धि लगातार जारी है। जनसंख्या बढ़ने से प्राकृतिक संसाधनों पर दबाव बढ़ता जा रहा है और प्राकृतिक संसाधनों के स्रोत सीमित होने के कारण भविष्य को लेकर चिंताएं बढ़ रही हैं। इसके बावजूद हमने कथित विकास की जगह वैकल्पिक समाधान को नहीं अपनाया है।

## अधूरे लक्ष्य

भारत सीबीडीआर यानी कॉमन बट डिफरेंशिएटेड



रेसपांसिबिलिटी का भी समर्थन करता है। यह स्थायी विकास का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो 1992 के रियो पृथ्वी सम्मेलन के संदर्भ में अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण कानून के तौर पर सामने आया था। लेकिन उस सम्मेलन के लक्ष्य अभी भी अधूरे हैं। क्योटो प्रोटोकॉल अपना लक्ष्य पूरा करने में नाकाम रहा है और क्योटो से आगे का रास्ता धुंधला बना हुआ है। रियो, दोहा, कोपेनहेगेन और डरबन सम्मेलनों में भी किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुंचा जा सका, आगे की राह भी चुनीती भरी है।

विकसित देश पर्यावरण संरक्षण पर व्यापक स्तर पर नये सिरे से इस बदलाव के पक्ष में नहीं हैं। सवाल यह है कि वैश्विक स्तर पर पर्यावरण बचाने के लिए और क्या-क्या किया जा सकता है? वास्तविकता यह है कि वैश्विक पर्यावरण से जुड़ी तमाम समस्याओं, जिनमें जलवायु परिवर्तन से लेकर कचरे का निपटारा तक शामिल है, को लेकर अलग-अलग संधियां लागू हैं। सहभागिता और सहयोग के अंतरराष्ट्रीय नियमों पर समानांतर प्रक्रियाओं और संस्थानों के स्तर पर काफी संदेहास्पद एवं जटिल स्थिति है। वस्तुस्थिति यह है कि 1992 से लेकर बारसा तक के शिखर सम्मेलनों के लक्ष्य अभी भी अधूरे हैं। आज आपसी विवादों के समाधान की जरूरत है। कटु सच्चाई यह है कि जब तक विश्व अपने गहरे मतभेदों को नहीं सुलझा

लेता, तब तक वैश्विक कार्रवाई कमजोर और बेमानी सिद्ध होगी।

आज दुनिया भर में पर्यावरण संरक्षण एवं संबंधित विषय पर जागरूकता हेतु कई तरह के प्रयास, सम्मेलन, सेमिनार आदि हो रहे हैं। परंतु वास्तविक यह है कि धरातल पर इसके सकारात्मक परिणाम दिखाई नहीं दे रही है।

आज जरूरत है कि इस समस्या से निपटने के लिए कुछ ठोस कदम उठाने की, इसके लिए एक तय समय सीमा में लक्ष्य तय होने चाहिए। आज जरूरत इस बात की है कि हम भविष्य के लिए ऐसा नया रास्ता चुनें, जो संपन्नता के आर्थिक, सामाजिक और पर्यावरणीय पहलुओं तथा मानव मात्र के कल्याण के बीच संतुलन रख सके। हमें यह बात हमेशा याद रखना होगा कि पृथ्वी हर आदमी की जरूरत को पूरा कर सकती है लेकिन किसी एक आदमी के लालच को नहीं।

## ग्रीनहाउस गैस

वातावरण में 30 से ज्यादा ऐसी गैसों मौजूद हैं, जिन्हें ग्रीनहाउस गैसों की श्रेणी में रखा जा सकता है। इनमें कार्बन डाइऑक्साइड और मिथेन को सबसे नुकसानदेह माना जाता है। वातावरण में कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा को बढ़ाने में प्रत्येक व्यक्ति का योगदान है।

इंसान सांस के माध्यम से जो दूषित हवा बाहर छोड़ता है, वह कार्बन डाइऑक्साइड ही है। चूल्हा जलाने से निकलने वाला धुआं भी कार्बन डाइऑक्साइड है।

हालांकि, पेड़-पौधे सूरज की रोशनी में इस गैस को सोख लेते हैं। इसी वजह से हजारों वर्षों से वातावरण में कार्बन डाइऑक्साइड बढ़ने की समस्या पैदा नहीं हुई है। मौजूदा युग में जिस तरह से उद्योग-धंधों का विकास हुआ है, उससे यह समस्या और बढ़ गयी है।

साथ ही, मोटरगाड़ियों आदि से भी बड़ी मात्रा में ग्रीनहाउस गैस निकलती है। खेती और पशुपालन संबंधी गतिविधियों से मिथेन गैस पैदा होती है। यह गैस ग्रीनहाउस प्रभाव पैदा करने में भूमिका तो जरूर निभाती है, लेकिन इसे कम खतरनाक माना जाता है, क्योंकि मिथेन का जीवनकाल छोटा यानी महज सात वर्षों का होता है। इसके बाद धीरे-धीरे यह कार्बन डाइऑक्साइड और पानी में विघटित हो जाती है।

इसके अलावा, खतरनाक पराबैंगनी किरणों से धरती को बचानेवाली ओजोन गैस की परत में छेद होने की आशंका भी एक बड़ी चिंता का विषय है। यह खतरा क्लोरोफ्लोरोकार्बन (सीएफसी) की बढ़ती मात्रा से पैदा हुआ। सीएफसी उद्योग-धंधों से पैदा होनेवाली गैस है।

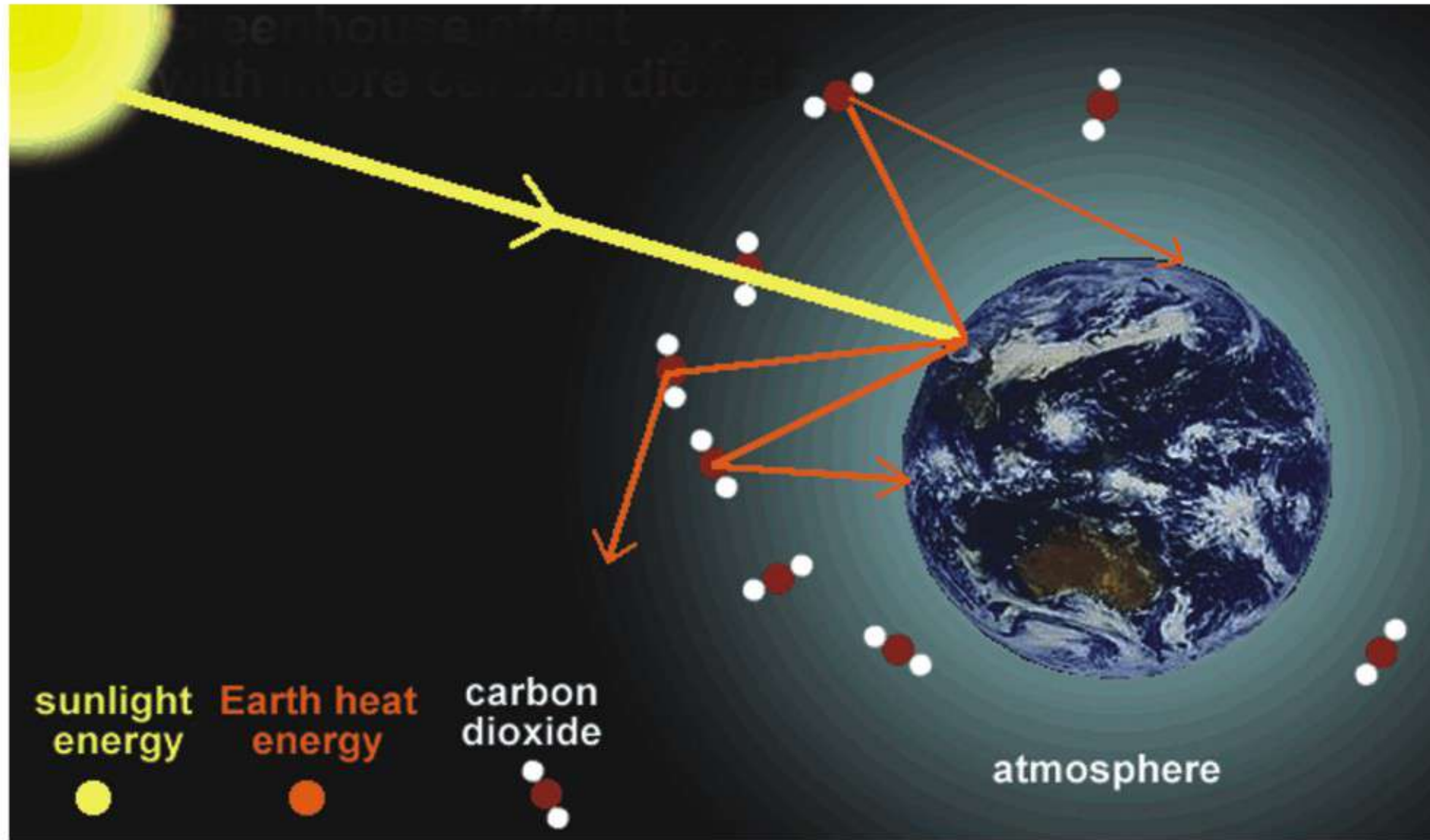
## सम्मेलनों का इतिहास

द्वितीय विश्व युद्ध के पश्चात जलवायु परिवर्तन को लेकर वैश्विक स्तर पर चर्चाएं प्रारंभ हुईं। 1972 में स्वीडन की राजधानी स्टॉकहोम में पहला सम्मेलन आयोजित किया गया। सम्मेलन में यह तय किया गया कि प्रत्येक देश जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए अपना एक घरेलू नियम एवं रणनीति बनाएगा। इस आशय की पुष्टि हेतु 1972 में ही संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम का भी गठन किया गया और नैरोबी को इसका मुख्यालय बनाया गया। स्टॉकहोम सम्मेलन के 20 वर्ष पश्चात ब्राजील के रियो डि जेनेरियो में संबद्ध राष्ट्रों के प्रतिनिधि एकत्रित हुए तथा जलवायु परिवर्तन संबंधित कार्ययोजना के भविष्य की दिशा पर पुनः चर्चा आरंभ की। इस सम्मेलन को रियो सम्मेलन, स्टॉकहोम 20, 92 अभिसमय और एजेंडा 21 आदि नामों से जाना जाता है। रियो में यह तय किया गया कि सदस्य राष्ट्र प्रत्येक वर्ष एक सम्मेलन में एकत्रित होंगे तथा जलवायु संबंधी चिंताओं और कार्ययोजनाओं पर चर्चा करेंगे। इस सम्मेलन को कॉन्फ्रेंस ऑफ पार्टिज (कोप) नाम दिया गया। 1995 में पहला कोप सम्मेलन आयोजित किया गया। 1995 से 2013 तक कुल 19 कॉन्फ्रेंस ऑफ पार्टिज आयोजित किये जा चुके हैं। बारसा जलवायु सम्मेलन इस तरह का 19वाँ सम्मेलन था, इसलिए इसे कोप 19 या सीओपी 19 का नाम दिया गया।

## मुख्य जलवायु सम्मेलन

|                    |        |
|--------------------|--------|
| रियो सम्मेलन       | - 1992 |
| क्योटो सम्मेलन     | - 1997 |
| बाली सम्मेलन       | - 2007 |
| कोपेनहेगेन सम्मेलन | - 2009 |
| रियो 20 सम्मेलन    | - 2012 |
| बारसा सम्मेलन      | - 2013 |





# ग्रीन हाऊस इफेक्ट

डा. सुनील कुमार 'प्रियबच्चन'

ग्रीन हाऊस इफेक्ट के कारण हमारे जलवायु में परिवर्तन होने के साथ-साथ हमारी कृषि भी प्रभावित हो रही है। वर्षा के आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि इस पृथ्वी पर असमान बारिश का मुख्य कारण तापमान में वृद्धि होना है। हमारी कृषि पद्धति भी बदलने लगी है। मौजूदा कृषि-प्रणाली में बदलाव आता जा रहा है। ग्लोबल वार्मिंग के कारण जब कार्बन-उत्सर्जन घटाने पर जोर दिया जाने लगा तो कई देशों में विकल्प स्वरूप जैव-ईंधन के इस्तेमाल को महत्व

दिया जाने लगा और इससे भी कृषि जगत् से खाद्यान्न का एक बड़ा हिस्सा गायब होने लगा है और इनकी जगह बायो डीजल पैदा करनेवाले पौधों को खेतों में विशेष जगह मिलने लगी है। उदाहरण स्वरूप, पश्चिमी दुनिया के अधिकांश सुखी संपन्न देश बायो एथनॉल एवं डीजल बनाने हेतु मक्का, रेपसीड, चुकन्दर एवं जेट्रोफा आदि फसलों का अब उत्पादन बढ़ा रहे हैं। हमारे देश में भी पारंपरिक कृषि को छोड़कर लोग जेट्रोफा जैसे पौधों के पीछे हाथ धोकर पड़ गए हैं। वहीं ब्राजील ने अपने यहाँ प्राकृतिक वनों को बड़े पैमाने पर काटते हुए वहाँ रेपसीड की खेती प्रारंभ कर दी है। इन सबों का यह नतीजा हुआ है कि आज बढ़ती जनसंख्या के लिए

खाद्यान्न की कमी होती जा रही है। फिर दलहनी फसलों के उत्पादन में भी कमी होने के कारण महंगाई फिर से अपना सिर उठाने लगती है। पृथ्वी पर बढ़ते तापमान के असर से हमारी धरती पर कई क्षेत्र और अधिक गर्म एवं आर्द्र हो जाएंगे। यथा मध्य पूर्व भारत, पश्चिमी आस्ट्रेलिया एवं उत्तरी-पूर्वी अफ्रीका क्षेत्र। दक्षिणी अमेरिका एवं उत्तरी मध्य भारत जैसे कई प्रदेश बाढ़ग्रस्त हो जा सकते हैं, नतीजतन यहाँ की उपजाऊ भूमि बाढ़ की चपेट में आ जाएगी एवं यहाँ कृषि की पैदावार अचानक घट जाएगी। कुछ विद्वानों का यह भी मत है कि ग्रीन हाऊस इफेक्ट की वजह से विश्व की जलवायु में अस्थिरता आएगी और पुनः एक नए

युग का आरंभ होगा। विश्व मानचित्र पर से कई प्रदेश यथा बांग्लादेश, मालदीव, अंडमान-निकोबार आदि जलमग्न हो जा सकते हैं।

सन् 1997 में क्योटो प्रोटोकॉल हुआ था जिसके तहत विकसित देशों को वायु प्रदूषण सन् 2012 तक घटाकर 1990 के स्तर से 6 से 8 प्रतिशत कम करना था लेकिन अमेरिका, आस्ट्रेलिया एवं कनाडा इन शर्तों से मुकर गए। बड़े देशों ने अपनी अर्थव्यवस्था को ही प्राथमिकता दी, नतीजतन उधर सन् 1990 से 2000 के बीच हवा में कार्बन की मात्रा 9.1 प्रतिशत प्रतिवर्ष की दर से बढ़ी और हमारे वायुमंडल में जहर घुलता रहा एवं हमारे पर्यावरण बचाव संबंधी विचार धराशायी होते रहे। वहीं यूरोपीय संघ ने प्रदूषण पर ध्यान दिया और कार्बन उत्सर्जन में 1.4 प्रतिशत की कटौती की जिसमें जर्मनी एवं ब्रिटेन का विशेष योगदान रहा।

उसी प्रकार सन् 1994 ई० से 170 देशों ने जलवायु-समझौते पर हस्ताक्षर कर ग्रीन हाऊस



गैसों का उत्सर्जन सन् 2000 तक घटाकर 1990 के स्तर पर ले जाने का संकल्प लिया। इसमें कुछ सफलता भी मिली परन्तु हमारे विश्व के अमीर देश इस खुशनुमा धरा की आबोहवा बिगाड़ने में नहीं हिचकें। अंतर्राष्ट्रीय जलवायु संधि में, यथा दिसम्बर 1997 का जापान में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय जलवायु संधि में, आने वाले दिनों में मुख्य रूप से तीन ग्रीन हाऊस गैसों यथा कार्बन-डाईऑक्साइड, मिथेन एवं नाईट्रस ऑक्साइड के उत्सर्जन स्तर में कमी लाने का वायदा किया जाता रहा है परन्तु अभी तक इसमें विशेष सफलता नहीं मिली है। तापक्रम जलवायु परिवर्तन के एक प्रमुख तत्व है और तापमान बढ़ाने में सी० एफ० सी० बहुत हद तक जिम्मेदार रहा है। ऐसी स्थिति में संसार के कई समझदार देशों ने अपने यहाँ सी० एफ० सी० पर प्रतिबंध लगा दिया है एवं इसके उपयोग को कम करने के लिए नए-नए विकल्प ढूँढ़े जा रहे हैं। आज विश्व में यह प्रयास किया जा रहा है कि क्लोरिनरहित क्लोरो-फ्लोरो कार्बन विकसित किए जा सकें। अपने वायुमंडल के उपर मौजूद रक्षा कवच ओजोन मंडल की परत की रक्षा हेतु सन् 1978 में ही विश्व पर्यावरण संबंधी संस्थाओं ने ऐरोसोल क्लोरो-फ्लोरो कार्बन के प्रयोग पर रोक लगा दी है जिसके बावजूद आज विश्व में करीब 750 हजार टन यह गैस हर साल हमारे वातावरण में छोड़ी जा रही है जिसके परिणाम आनेवाले दिनों में भयावह हो सकते हैं।

आज समूचे विश्व में प्रदूषण एवं बढ़ते तापमान के कारण लोग चिंतित नजर आ रहे हैं। अतः भूमण्डलीय ताप को नियंत्रित करने के लिए उपाय

किए जा रहे हैं। विश्व के प्राकृतिक संसाधनों के दुरुपयोग में विकसित एवं अमीर देश सबसे आगे हैं। अतः थड़ल्ले से प्राकृतिक संसाधनों के हो रहे दुरुपयोग पर लगाम लगाना जरूरी हो गया है।

जीवाश्म ईंधन के दहन से कार्बन-डाईऑक्साइड, कार्बन मोनो ऑक्साइड आदि हानिकारक गैसों हमारे वातावरण में भारी मात्रा में पहुँच रही है अतः जीवाश्म ईंधन के दहन में कमी लाते हुए इसके वैकल्पिक ऊर्जा के स्रोतों को सही समय पर ढूँढ़ कर उसका ज्यादा प्रयोग करना होगा। इस दिशा में कई महानगरों में सी० एन० जी० एवं एल० पी० जी० का प्रयोग सफल हुआ है। जनचेतना को जागृत करते हुए समूचे संसार में ग्रीन हाऊस गैसों के उत्सर्जन पर सही में पाबंदी लगानी होगी एवं इसमें मीडिया की अहम भूमिका संभव है।

साथ ही रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग कम करके उनकी जगह जैविक खादों का उपयोग अधिक मात्रा में करना चाहिए। स्वचालित वाहनों की थड़ल्ले से बढ़ती संख्या पर अब कुछ हद तक रोक लगाने की जरूरत है। फिर कार्बन की सहायता से उपभोग की वस्तुओं को बनाने की होड़ को समाप्त किया जाना चाहिए। इसके साथ ही आज संसार में प्राकृतिक वनस्पतियों की सुरक्षा करते हुए नए-नए हरी पट्टियों का विकास करना चाहिए। दलदली भूमि एवं बढ़ते मरुस्थल पर नियंत्रण करना चाहिए। खेत-खलिहान से लेकर नगरों तक उपयोगी एवं महत्वपूर्ण पेड़-पौधों को बड़े पैमाने पर लगाने की सख्त जरूरत है क्योंकि वनीकरण एवं पादपों की सुरक्षा से वायुमंडल स्वच्छ एवं संतुलित रहता है एवं ग्लोबल वार्मिंग को नियंत्रित किया जा सकता है।



# Q & A

## QUESTION

OUR PANEL OF EXPERTS AND OTHER LEADING SPECIALISTS IN THE FIELD OF MEDICINE ANSWER YOUR QUERIES ON HEALTH

## ANSWER



Answer by Dr. Manish Kumar, Psychiatrist

### What is Obsessive Compulsive Disorder?

**Obsessive-compulsive disorder (OCD)** is an anxiety disorder characterized by uncontrollable, unwanted thoughts and repetitive, ritualized behaviors you feel compelled to perform with impulses or images. If you have OCD, you probably recognize that your obsessive thoughts and compulsive behaviors are irrational but even so, you feel unable to resist them and break free. Like a needle getting stuck on an old record, obsessive compulsive disorder (OCD) causes the brain to get stuck on a particular thought or urge. Most people with obsessive compulsive disorder (OCD) fall into one of the following categories:



- Washers, are afraid of contamination. They usually have cleaning or hand-washing compulsions.
- Checkers, repeatedly check things (oven turned off, door locked, etc.) that they associate with harm or danger.
- Doubters and sinners, are afraid that if everything isn't perfect or done just right something terrible will happen or they will be punished.
- Counters and arrangers, are obsessed with order and symmetry. They may have superstitions about certain numbers, colors, or arrangements.
- Hoarders, fear that something bad will happen if they throw anything away. They compulsively hoard things that they don't need or use.



Answer by Dr. Binda Singh  
Clinical Psychologist

### How to fight anxiety at old age?

**Feeling** anxious or nervous is a common emotion for people of all ages and a normal reaction to stress. Anxiety is a common illness among older adults, affecting as many as 10 to 20 percent of the older population, though it is often undiagnosed. Phobia is when an individual is fearful of certain things, places or events. It is the most typical type of anxiety. Among adults, anxiety is the most



common mental health problem for women and the second most common for men, after substance abuse. Extreme stress or trauma can be caused primarily due to:

- Bereavement and complicated or chronic grief
- Alcohol, caffeine, drugs
- A family history of anxiety disorders
- Neurodegenerative disorders like Alzheimer's or other dementias.

The ways to fight it include medication, therapy and social support.



Answer by Dr. Diwakar Tegaswi, General Medicine & Physician

### What causes Hernia and how to prevent it?



**A hernia** occurs when an organ pushes through an opening in the muscle or tissue that holds it in place, e.g., the intestines may break through a weakened area in the abdominal wall. Hernias are most common in the abdomen. However, they can also appear in the upper thigh, belly button, and groin regions. Though the majority of hernias are not immediately life threatening, they will not go away

on their own and will require surgical correction to prevent potentially dangerous complications. Hernias are caused by a combination of muscle weakness and strain. A hernia can develop quickly or over a long period of time, depending on its cause. Common causes of muscle weakness include:

- Failure of the abdominal wall to close properly in the womb
  - Age
  - Chronic coughing
  - Damage from injury or surgery
- Factors that strain your body and may cause a hernia include:
- Being pregnant
  - Being constipated
  - Heavy weight lifting
  - Fluid in the abdomen
  - Suddenly gaining weight
  - Persistent coughing or sneezing



Answer by Dr. U. S. Rai, Nephrologist

### How is prostate enlargement how can it be averted?

**Prostate** enlargement is a non-cancerous increase in the number of cells in the central portion of the prostate that surround the urethra, the tube through which urine passes. It is considered a common, even normal, part of aging. The cause of prostate enlargement is not well understood, but many experts believe that it is dependent on the production of both testosterone and dihydrotestosterone or DHT, a derivative of testosterone in the prostate, which may help control the growth of the prostate. Prostate enlargement, or benign prostatic



hyperplasia or hypertrophy (BPH), is quite common. It affects about half of all men in their sixties, and up to 90 percent of men in their seventies and eighties. It's not a serious health risk unless urination becomes particularly difficult, or backed-up urine causes other health problems. There is no known way to prevent prostate enlargement, but an enlarged prostate is not associated with developing prostate cancer.

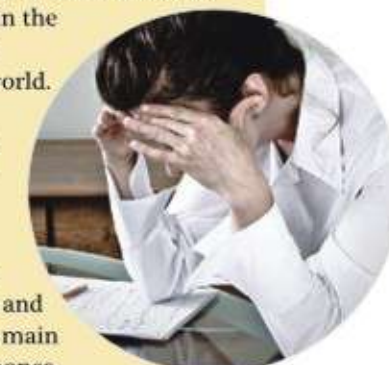


Answer by  
Dr. Rishu Kumari

**I'm exhausted all the time but can't seem to get enough rest. I've heard of adrenal fatigue. Is that for real?**

**Many** women have issues with adrenal fatigue and don't realize it. I happen to believe that it's under diagnosed in the conventional medical and over diagnosed in the alternative medicine world. I like to diagnose it accurately based on blood or saliva tests for cortisol and DHEA, the main stress hormones.

Adrenal fatigue is for real. I was a textbook example, with sky-high cortisol most of the day, a muffin top, sugar cravings, prediabetes and crankiness. Once I figured it out, it took me three months to fix my own adrenal fatigue and now I am committed to helping women heal this swiftly.



If you have any medical problem of any kind, and you hesitate to discuss it with your family or friends, share it with us. We will try to help you. Send your letter, written legibly or typed on white paper, to :



Santosh Bhawan Road No. 1 (Ext.)  
Rajbanshi Nagar Patna  
Pin Code: 800 023 (Bihar)  
e-mail : [info@hetimes.co.in](mailto:info@hetimes.co.in)



# पर्यावरण संरक्षण

## राजनीतिक जिम्मेदारी

जिस तरह से जदयू द्वारा लगाए गए सारे पेड़ सूख गए हैं, उसी तरह आज जदयू भी सूख गया है। हमने राजनीति में पर्यावरण को महत्वपूर्ण स्थान दिया है और जदयू ने पर्यावरण के साथ राजनीति की है।

:मंगल पांडे

बि

हार प्रदेश भारतीय जनता पार्टी ने पर्यावरण संरक्षण एवं संबंधित विषय पर जागरूकता हेतु पार्टी के अन्तर्गत 'पर्यावरण प्रकोष्ठ' के स्थापना की विधिवत घोषणा की है। इसकी घोषणा 21 दिसंबर 2013 को प्रदेश कार्यालय में बिहार प्रदेश भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष मंगल पांडे ने एक संवाददाता सम्मेलन में की। ई. राजेश सिन्हा को प्रकोष्ठ का प्रदेश संयोजक बनाया गया है।

'पर्यावरण प्रकोष्ठ' के तत्वावधान में भारत के पूर्व प्रधानमंत्री एवं भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता अटल बिहारी वाजपेयी के नाम पर प्रकोष्ठ द्वारा 'अटल वृक्षारोपण योजना' की भी शुरुआत भी की गई।

इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष मंगल पांडे ने प्रदेश कार्यालय में एक नीम का पेड़ लगाकर 'अटल वृक्षारोपण अभियान' की विधिवत शुरुआत की। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि आज भारत ही नहीं पूरे विश्व में पर्यावरण संरक्षण एवं जागरूकता एक महत्वपूर्ण एवं चिंतनीय विषय है। आज हमारे सामने वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, कचरा प्रबंधन एवं प्राकृतिक प्रदूषण एक गंभीर समस्या है। हालांकि इस गंभीर समस्या से निपटने के लिए सरकारी एवं गैर सरकारी स्तर पर भी प्रयास किए जा रहे हैं।

विभिन्न निगमित एवं निजी संस्थानों में भी उनके सी.एस.आर. (corporate social responsibility) के माध्यम से विभिन्न कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। हमने बिहार में पी.एस.आर.







(political social responsibility) के तहत पर्यावरण संरक्षण एवं संबंधित विषय पर जागरूकता हेतु 'पर्यावरण प्रकोष्ठ' का गठन किया है। उन्होंने कहा कि सन् 1947 से लेकर सन् 1995 तक पर्यावरण प्रदूषण की स्थिति काफी खराब हो गयी है। हालाँकि भारत में सन् 1995 से लेकर सन् 2010 के बीच इस क्षेत्र में काफी कार्य किए गये हैं परन्तु अभी भी इस क्षेत्र में काफी कार्य किया जाना है।

यह पूछे जाने पर कि क्या यह कार्यक्रम भी जदयू के कार्यक्रम की तरह ही है? के जवाब में उन्होंने कहा कि पर्यावरण का मुद्दा आज किसी पार्टी या व्यक्ति विशेष का मुद्दा न होकर पृथ्वी पर रह रहे हर इंसान से जुड़ा हुआ एक गंभीर मुद्दा है। एक जिम्मेवार राजनीतिक पार्टी की हैसियत से हमने इस विषय पर कार्य करने के लिए अलग से पर्यावरण प्रकोष्ठ का गठन किया है। इससे हमारी पर्यावरण के प्रति चिंता एवं संवेदनशीलता का पता चलता है। हमने राजनीति में पर्यावरण जैसे विषयों को एक महत्वपूर्ण स्थान दिया है। वहीं दूसरी ओर जदयू के लोग पर्यावरण के साथ भी राजनीति कर रहे हैं। 56 लाख पेड़ लगाने का दावा करने वाली पार्टी के अध्यक्ष से मैं यह पूछना चाहता हूँ कि आज वे पेड़ कहाँ हैं? उन्होंने कहा कि जिस तरह से जदयू द्वारा लगाए गए पेड़ सूख गए हैं ठीक उसी तरह उनकी पार्टी भी भारतीय जनता पार्टी से अलग होने के बाद सूख गयी है। उनके सारे समर्पित एवं उर्जावान कार्यकर्ता अब पार्टी छोड़ने पर मजबूर हो गए हैं।

इस अवसर पर भारतीय जनता पार्टी के संगठन

मंत्री नागेन्द्र जी ने कहा कि बढ़ते उद्योगों, महानगरों का विस्तार एवं सड़कों पर बढ़ते वाहनों के बोझ ने हमारे समक्ष कई तरह की समस्याएं खड़ी कर दी हैं। इनमें सबसे बड़ी समस्या है प्रदूषण, इससे हमारा पर्यावरण संतुलन तो बिगड़ ही रहा है साथ ही साथ यह प्रकृति प्रदूषण वायु एवं जल को भी दूषित कर रहा है। आज इससे हमारा सामाजिक जीवन प्रभावित हो रहा है और हम कई प्रकार की बीमारियों से ग्रसित होते जा रहे हैं।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक ई. राजेश सिन्हा ने कहा कि प्रकोष्ठ के माध्यम से बिहार में पर्यावरण संरक्षण एवं

**सन् 1947 से लेकर सन् 1995 तक पर्यावरण प्रदूषण की स्थिति काफी खराब हो गयी है। हालाँकि भारत में सन् 1995 से लेकर सन् 2010 के बीच इस क्षेत्र में काफी कार्य किए गये हैं परन्तु अभी भी इस क्षेत्र में काफी कार्य किया जाना है।**

जागरूकता हेतु विभिन्न कार्यक्रमों को विभिन्न स्तर पर चलाया जाएगा। बढ़ती आवादी, शहरीकरण, वाहनों की बढ़ती संख्या एवं सड़क निर्माण के कारण प्रति वर्ष हजारों की संख्या में वृक्ष काटे जा रहे हैं जिसका सीधा प्रभाव पर्यावरण पर पड़ रहा है। इस कार्यक्रम को बिहार के सभी जिला मुख्यालयों में प्रमुखता से चलाया जाएगा।

कार्यक्रम की सफलता एवं संबंधित विषय पर जागरूकता हेतु 'पर्यावरण प्रकोष्ठ' की ओर से एक पर्यावरण रथ का भी निर्माण कराया जाएगा जो राज्य के सभी जिलों में जाकर आम लोगों से

कार्यक्रम में हिस्सा लेकर इसे सफल बनाने का आग्रह एवं संबंधित विषय पर लोगों को जागरूक करेगा।

उन्होंने कहा कि जल्द ही प्रकोष्ठ की ओर से प्रदेश कार्यालय के बाहर पर्यावरण विषय पर जागरूकता एवं देश-विदेश में संबंधित विषय पर किए जा रहे प्रयासों एवं पर्यावरण संबंधित जानकारी के लिए एक बड़ा एल.ई.डी. स्क्रीन लगाया जाएगा। इसके माध्यम से शहर का तापमान, नमी एवं पार्टी तथा प्रकोष्ठ की विभिन्न गतिविधियों के समाचार प्रसारित किए जाएंगे।

उन्होंने कहा कि शहर में यातायात व्यवस्था की गंभीर स्थिति पर सरकार की उदासीनता एवं नगर निगम की लापरवाही से शहर की नरकीय स्थिति एवं उससे उत्पन्न वायु, जल तथा प्राकृतिक पर्यावरण के खतरे से भी लड़ने के लिए आम नागरिकों को प्रकोष्ठ के माध्यम से जागरूक किया जाएगा।

प्रकोष्ठ के माध्यम से कार्यक्रम को सफल एवं पर्यावरण संरक्षण विषय पर विस्तृत जागरूकता के लिए पोस्ट कार्ड लेखन कार्यक्रम का भी आयोजन किया जाएगा। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत समाज के विभिन्न क्षेत्रों (सामाजिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक, खेल एवं समाज के प्रमुख शिक्षाविदों) के ख्यातिप्राप्त लोगों से पर्यावरण संबंधी उनके विचार एवं लिखित संदेश को पोस्टकार्ड पर लेकर उसे समाज के विभिन्न ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में भेजा जाएगा। कार्यक्रम की शुरुआत बिहार के राज्यपाल के द्वारा पोस्टकार्ड पर उनके प्रथम संदेश को लेकर शुरू की जाएगी।■

By SUMANT PARIMAL

Since 1992, World Information Transfer, Inc., (WIT) has convened what we believe to be one of the world's premier forums for the presentation of scientific papers by international experts on the growing clinical evidence supporting the link between degrading environments and diminished human health. The conference has been convened as a parallel event to the annual meeting of the UN Commission on Sustainable Development on 5th of December, 2013, 22nd International Conference on Health and Environment was held at United Nations Headquarter at New York City (NYC), USA. Key theme of the conference was to discuss and highlight Sustainability Risks globally and to find out solutions and risk mitigation strategies.

This conference was attended by representatives of over 150 countries across the world and discussed key issues of Sustainability, Climate Change, Environment, Water, Energy and Waste Management.

The conference was chaired and opened by Dr. Christine K. Durbak, Conference Chair and Founder, WIT, and welcome address was done by His Excellency Yuriy Sergeyev, Permanent Representative and Ambassador of Ukraine to the UN. Key note speech was delivered by



## 22<sup>nd</sup> International Conference on Health and Environment Sustainability Risk

Nikhil Seth, Director for Sustainable Development, DESA and an Indian representative to UNO since last 25 years.

During his speech, Nikhil Seth has highlighted co-relations between health and environment, and how access to basic water and sanitation resources shall be classified as Fundamental Human Rights and how world overall is working on achieving Millennium Development Goals (MDG). Environmental issues like Sanitation, Waste and Air quality are having direct impact on people's health. Climate change has also direct impact on people's health, like extreme weather conditions are responsible for many new skin diseases impacting human health.

Ambassador Zsolt Hetes, DPR, Permanent Mission of Hungary to the UN has presented proceedings of Budapest Water Summit held early this year at Budapest. He highlighted one of the key targets of MDG i.e. Achieve human rights based universal and full access to sustainable and safe drinking water as well as gender responsive sanitation and hygiene services by 2030. MDG goals also highlights

doubling water productivity in Agriculture, Industry and Civic Sectors by 2025.

Andrew Sowder, Ph.D., CHP, Project Manager, Electric Power Research Institute, North Carolina, USA, has deliberated on "Putting Sustainable Energy to the Test". He has highlighted how renewable energy sources shall be put on the infrastructure of Smart Grid and how in future smart technologies and smart equipment will talk to each other over data networks to optimize energy demand and achieving higher energy efficiency.

Scott Ratzan, M.D. VP Global Corporate Affairs, Amheuser Busch and Prof. Columbia U School of public Health, deliberated on Title of "Inspiring Smart Choices for Sustainable Health".

Prof. Thomas Tsakalakos, Ph.D., Director, Nanotechnology Center, Rutgers University deliberated on "Nanotechnology for Sustainability".

I, as Overseas editor of Health and Environment Times (HE Times), have attended this conference at UNO Headquarters at New York, USA and picture gives glimpses of this conference. ■





## The dreams of millions of Indians

**G**ujarat Chief Minister and BJP prime ministerial candidate Narendra Modi has flagged off a 'Run for Unity' marathon in Vadodara, as part of a massive outreach programme to collect iron for a 182 metre statue of Sardar Vallabhai Patel in the middle of the Narmada river.

BJP leader LK Advani flagged off the marathon from Ahmedabad. Modi flagged off the event. Speaking in Vadodara, Modi said that the statue represented the dreams of millions of Indians. There are fifty lakh people will run a marathon in over 1,000 locations around the country. By February end BJP workers will reach out to 1.87 lakh sarpanches to collect

and bring back farm iron and soil, in branded boxes fitted with tracking devices that will be used to build the statue.

According to a post by Narendra Modi on his website, The Run for Unity will be the largest mass run/walk of its kind in the world. The previous world record was a participation of 1.2 lakh, however, the Run for Unity will beat this record more than twenty fold. Men and women, young and old, celebrities and civilians alike will wear a common unity scarf to mark their participation in this historic event. Participants will be free to run or walk over a 2km route.

City police have made elaborate security arrangements, deploying

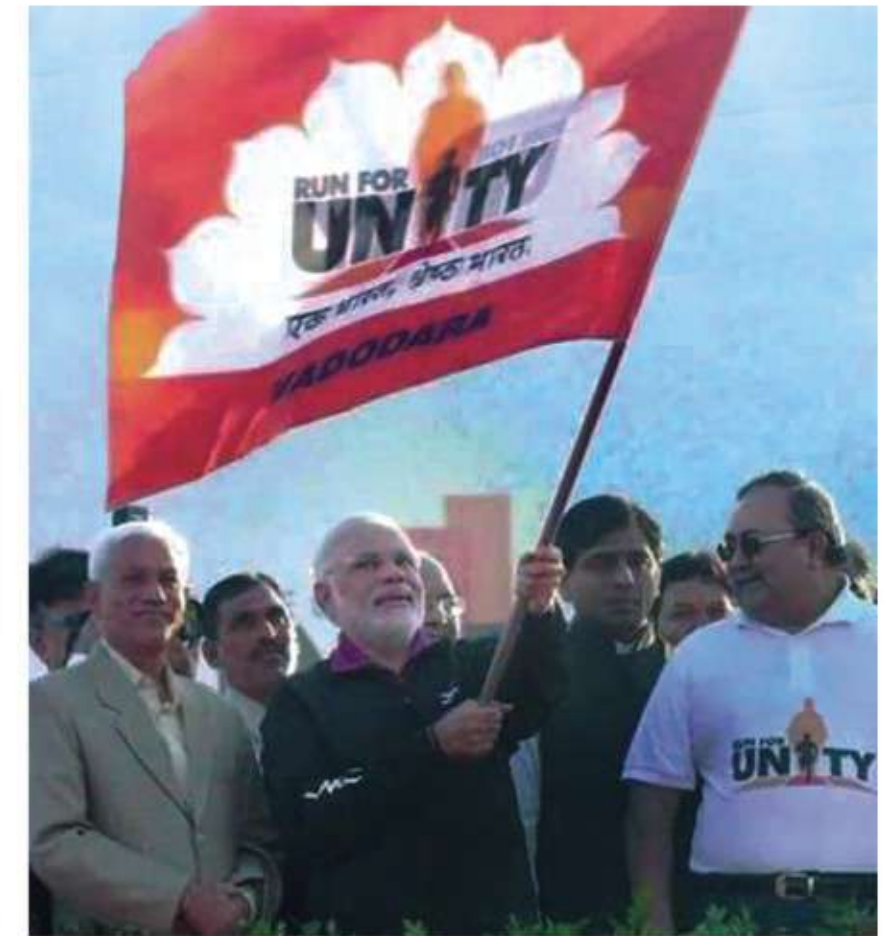
2,500 police jawans and 6 companies of SRP on the route of the run. One DIG, 3 DCPs, 7 ACPs and 25 Police Inspectors along with 115 PSI will supervise the police teams. The entire run will closely be monitored by aerial surveillance team and the city has been put under CCTV surveillance.

In Bihar event was held in the districts too where a large number of the BJP workers and people took part in the 'Run for Unity'. Speaking on the occasion, Sushil Kumar Modi said the run will strengthen unity among people at the national level.

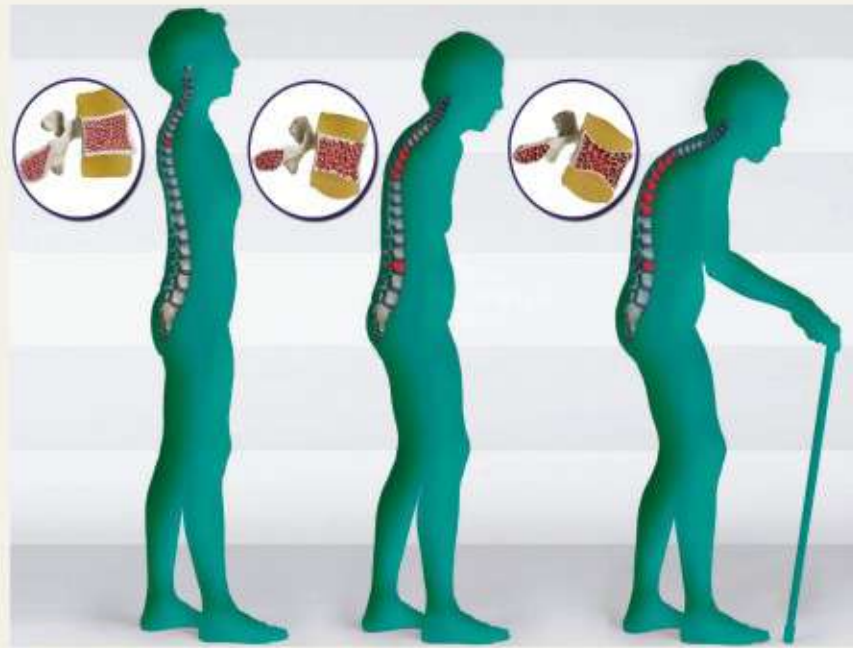
A galaxy of BJP leaders like former deputy chief minister Sushil Kumar Modi, Rajya Sabha Deputy Leader of

Opposition Ravishankar Prasad, Leader of Opposition in state legislative assembly Nandkishore Yadav, BJP state president Mangal Pandey, party's Bihar unit in charge Dharmendra Pradhan and Gujarat MP Purushottam Rupala participated in the run.

The marathon started from Eco Park and culminated at Chitkohra Golumbar (roundabout). A brainchild of Gujarat Chief Minister Narendra Modi, the 'Run for Unity' here was part of 11,000 rallies held simultaneously in the country to spread message about national unity and to seek support for the BJP's prime ministerial hopeful's mega project for construction of Patel's statue in his home state. ■







# OSTEOPOROSIS

Suffering from joint pains and backaches! Its time to get alert because you may be suffering from Osteoporosis. Osteoporosis is a disorder where the bones become perforated like mesh. The term Osteoporosis has been derived from the Greek word osteon which means Bone and poros which means Pore. The World Health Organization (WHO) defines Osteoporosis as a bone mineral density of 2.5 standard deviations or more below the mean peak bone mass (average of young, healthy adults) as measured by dual-energy X-ray absorptiometry. The growing age is generally a prone population to osteoporosis. Based on our discussions with the experts we have sought what Osteoporosis is and the reasons behind.

## What is Osteoporosis?

Osteoporosis is a disorder with the bone mineral density where the bones become very weak. As the name suggests the bones develop pores with the gradual increase in the disease. The disease causes the bones to become

extremely weak to bear the weight of the body and in extreme cases may result to fractures. The flexibility of the bones is lost due to loss or depletion of calcium levels in the body. The bone micro-architecture gets deformed with the disease causing shape deformation of the bones. This ultimately results in the deformation of the body parts. The definition adopted by the World Health Organization for

osteoporosis is a bone mineral density of 2.5 standard deviations or more below the mean peak bone mass (average of young, healthy adults) as measured by dual-energy X-ray absorptiometry. Osteoporosis is generally associated with high risks of fall fractures and fractures in hip bones, spines and wrists.

## Classification

Experts have broadly classified osteoporosis into two major types with two sub classifications.

The first one is Primary type and the second one is Secondary type. Primary osteoporosis has been further classified as Primary type I and Primary type II. Now let us understand Primary type I osteoporosis.

- **Primary type I osteoporosis or Postmenopausal osteoporosis:** Primary type I osteoporosis or Postmenopausal osteoporosis is the most common disease among females after menopause. As the age gradually progresses the level of calcium density starts decreasing and thereby causing Primary type I osteoporosis or Postmenopausal osteoporosis. As many as half of all women older

than 50 break a bone due to osteoporosis.

- **Primary type II osteoporosis or Senile osteoporosis:** The second type of primary osteoporosis is named as Primary type II osteoporosis or Senile osteoporosis. Senile osteoporosis usually occurs in advanced stages of life due to calcium deficiency. Senile osteoporosis may affect a person with poor calcium density. Recent studies have shown that senile osteoporosis is a part of Geriatric Syndrome.
- **Secondary Osteoporosis:** Secondary osteoporosis results from chronic predisposing medical problems or diseases, or prolonged use of medications. It may affect men and women equally at any age. It is also known as steroid or glucocorticoid induced osteoporosis.

## What causes Osteoporosis?

Anything that harms the bone density of a person is known to be the viable cause behind osteoporosis. Based on our discussions with renowned orthopaedics and physiotherapists, we have listed and discussed the reasons behind osteoporosis ahead.

- **Diseases related hormone producing glands:** Any disturbance in the equilibrium of the thyroid glands causes adverse affects on the bone health. In 25 to 30% of cases of osteoporosis the disturbance in the secretion of the thyroxin forms the reason behind. Hyperthyroidism or Hypothyroidism can cause Osteoporosis.



- **Family history of osteoporosis:** Osteoporosis can also be caused due to hereditary affects and reasons.
- **Medications:** Long term use of certain medications also affects bone strength. Longer medications may disrupt the hormone levels causing ill effects on bone density leading to osteoporosis.
- **Malabsorption problems:** Poor absorption or malabsorption of nutrients by the bones may affect bone density causing osteoporosis.
- **Heavy drinking and smoking:** Heavy drinking and smoking habits affect the hormonal balance causing harm to bone density. This ultimately leads to osteoporosis.
- **Sedentary lifestyle:** Leading a sedentary lifestyle causes osteoporosis.

## Preventive Measures

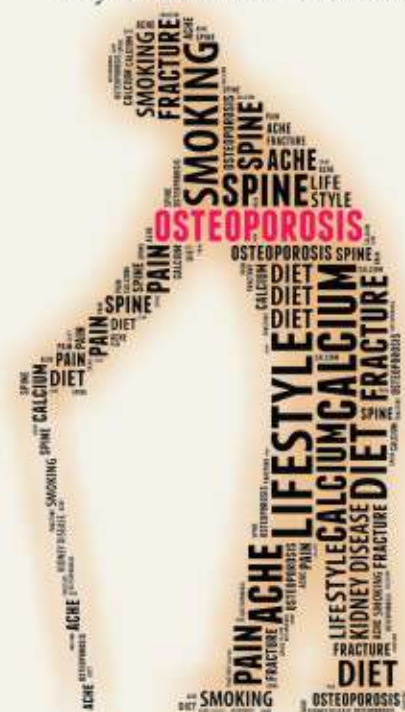
- **Regular exercise:** Osteoporosis can be fought with efficiently with regular and proper exercising. Regular exercising improves the body flexibility and improves bone health.

- **Healthy eating:** Healthy feeding habits help maintain the hormonal balance. This helps maintain the nutrition of the body and bone. Proper and regular feeding habits help maintain the bone density with adequate amount of calcium and vitamin D.
- **Lifestyle changes such as quitting smoking and reducing alcohol intake:** Irregular lifestyle and feeding habits contribute to loss of bone density. So, it is considered better to adopt a non sedentary lifestyle where there shall be no space for cigarette and alcohol.

## Living with osteoporosis

If you are diagnosed with osteoporosis, there are steps you can take to reduce your chances of a fall, such as removing hazards from your home and having regular sight and hearing tests. There are ways to help your recovery from a fracture. This includes

- Hot or cold treatments, with warm baths or cold packs
- TENS electrical device, which is thought to reduce pain by stimulating the nerves
- Relaxation techniques
- Yoga and Meditation, these are considered the best way to reduce the intensity of loss caused to your bone health.
- In extreme cases consult your doctor. ■







**Health & Environment  
TIMES**

Have a vibrant year ahead!

| JANUARY |     |     |     |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun     | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|         |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5       | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12      | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19      | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26      | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

| FEBRUARY |     |     |     |     |     |     |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun      | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|          |     |     |     |     |     | 1   |
| 2        | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9        | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16       | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23       | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |     |

| MARCH |     |     |     |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun   | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|       |     |     |     |     |     | 1   |
| 2     | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9     | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16    | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23    | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 30    | 31  |     |     |     |     |     |

| APRIL |     |     |     |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun   | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|       |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 6     | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 13    | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 20    | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27    | 28  | 29  | 30  |     |     |     |

| MAY |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |

| JUNE |     |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun  | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
| 1    | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 8    | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 15   | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 22   | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 29   | 30  |     |     |     |     |     |

| JULY |     |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun  | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|      |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 6    | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 13   | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 20   | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27   | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |

| AUGUST |     |     |     |     |     |     |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun    | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|        |     |     |     |     | 1   | 2   |
| 3      | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 10     | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 17     | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 24     | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 31     |     |     |     |     |     |     |

| SEPTEMBER |     |     |     |     |     |     |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun       | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|           | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7         | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14        | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21        | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28        | 29  | 30  |     |     |     |     |

| OCTOBER |     |     |     |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun     | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|         |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5       | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12      | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19      | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26      | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

| NOVEMBER |     |     |     |     |     |     |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun      | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|          |     |     |     |     |     | 1   |
| 2        | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9        | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16       | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23       | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 30       |     |     |     |     |     |     |

| DECEMBER |     |     |     |     |     |     |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun      | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|          | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7        | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14       | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21       | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28       | 29  | 30  | 31  |     |     |     |





# OLIVES

By SAUMIL SAHAY

Being healthy is what all of us desire. To support this desire we have been supported by a variety of options by Mother Nature. Among many other valued gifts one such option to maintain our health is Olive. Olives can be considered as the extract of natural health. Many of us like to remember olives by its presence on pizzas, pies, sandwiches, salads, sandwiches. This time let us take the pleasure of knowing the benefits of eating and the properties that they bring to our body as goodness of nature.

## Medicinal Properties of Olives

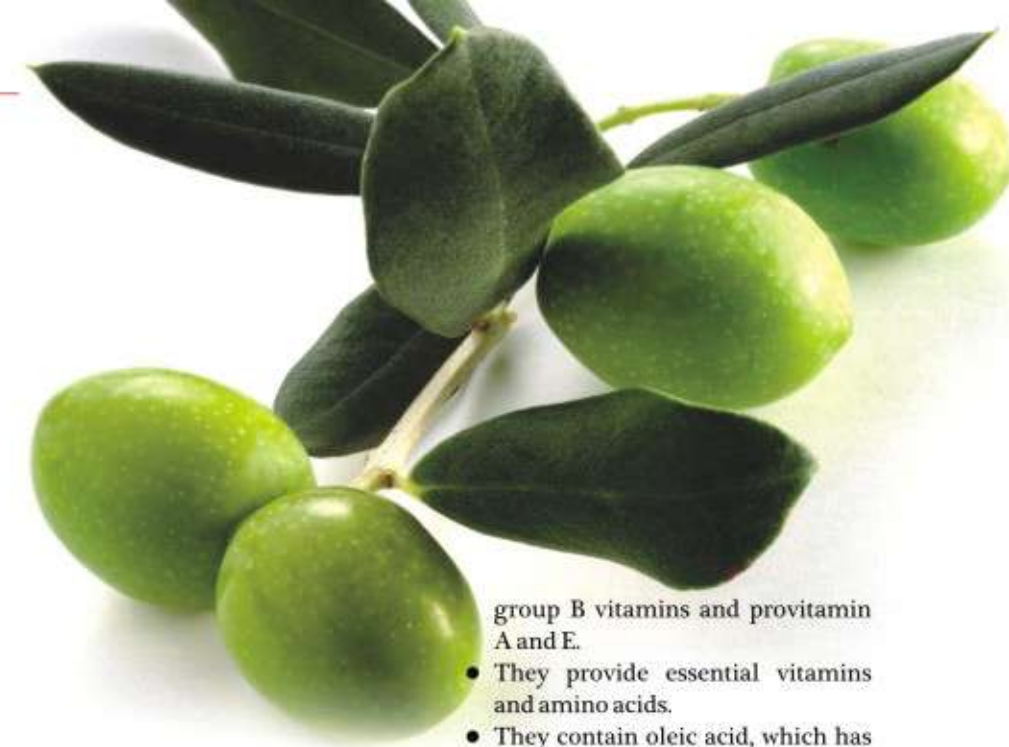
Olives play a vital role in stimulating the digestive processes and help tackle the digestion related disorders. The stimulating properties of olives are really beneficial only until they are not taken in excess amounts. Consuming excess of them may be harmful especially for people suffer from hypertension or obesity. Consuming proper amounts of olives and its byproducts regularly helps eliminate excess cholesterol in the blood thereby helping in solving many cardiac related issues. Consuming olives helps people

suffering from blood pressure as it controls blood pressure. Olives are considered as sources of dietary fiber which act as an alternative to fruits and vegetables. This classical fruit has been found to be a rich source of Vitamin E. Vitamin E is considered the best option to bring and add glow to skin. The antioxidant properties of olives helps in protecting cells and thereby reducing the chances of early aging and wrinkles. It is capable of reducing the degenerative diseases like Alzheimer's, benign and malignant tumors, including less serious varicose veins and cavities. It prevents blood clots that could lead to a myocardial infarction or deep vein thrombosis (DVT). Olive protects cell membranes against diseases like cancer. It is a good protection against anemia. Olives show magical results by enhancing fertility and reproductive system. It has excellent healing properties because it plays an important role in maintaining healthy immune system, especially during oxidative stress and chronic viral diseases. Olives have shown positive results in treatment and prevention of cataracts. These are also used as an aphrodisiac.

## Nutritional Properties of Olives

Apart from medicinal properties there are numerous and countless benefits of olives. The nutritional properties of olives have won accolades of the researchers worldwide. Researches have proved the magical properties of olives. Olives are very high in iron. The ability of red blood cells to carry oxygen throughout the body is due to the presence of iron in the blood. If we suffer from a lack of iron, our tissues don't get enough oxygen, and we may feel cold or weak. Iron also plays a vital role in the production of energy. It is a necessary part of a number of enzymes, including iron catalase, iron peroxidase, and the cytochrome enzymes. It also helps produce carnitine, a non essential amino acid important for the utilization of fat. To top it all off, the proper function of the immune system is dependent on sufficient iron. Mainly used as an ingredient in Spanish Mediterranean dishes, olives have the below listed properties as well.

- One cup of black olives contains ten percent of the daily recommended allowance of vitamin A which, when converted into the retinal form, is crucial for healthy eyes. It enables the eye to better distinguish between light and dark, thereby improving night vision. Furthermore, Vitamin A is believed effective against cataracts, macular degeneration, glaucoma and other age-related ocular diseases.
- Olives are nutritious and rich in mineral content as sodium, potassium, magnesium, iron, phosphorus and iodine.
- Vitamin E found in abundance in olives has the brilliant ability to neutralize free radicals in body fat. Especially when working with the stable monounsaturated fats found in olives, vitamin E can make cellular processes safer. When such processes such as mitochondrial energy production are not well protected, the free radicals



group B vitamins and provitamin A and E.

- They provide essential vitamins and amino acids.
- They contain oleic acid, which has beneficial properties to protect the heart.
- According to a research conducted by the University of Massachusetts at Amherst, it has been found that a daily serving of olives improves memory by 25% and the credit for it goes to polyphenol, a natural chemical that reduce oxidative stress in the brain present in olives, especially in the black olives.
- Eating olives improves the appearance of wrinkles by 20% since they contain oleic acid, which keeps skin soft and healthy. In addition, olives contain vitamin E, an excellent antioxidant for skin health.
- Olives are rich in iron which helps in the synthesis of carnitine, an amino acid that converts fat into energy. Besides the iron up the hemoglobin in the blood.
- Olives stimulate the production of adiponectin, a chemical that burns fat for five hours after ingestion and thereby controlling the appetite.
- Olives help in the prevention of cardiovascular disease by decreasing cholesterol levels (bad) cholesterol without lowering good cholesterol.
- In addition to its large number of fibers improves the slow intestinal transit constipation. ■



## Types of table olives:

- Manzanilla, it is mostly used for its flavor and to fill it with peppers.
- Rapazalla or rapasayos, it is ideal for incorporation into the preparations.
- Sevillana, also known as Carrasqueña.
- La gordal, is widely used to be filled with different items such as anchovies.

produced can cause oxidation, damaging a cell's mitochondria, and preventing the cell from producing enough energy to supply its needs. If the DNA of a cell is damaged, it may well mutate and become cancerous. Studies have shown that a diet supplemented with olive oil leads to a lower risk of colon cancer

- They contribute to the contribution of calcium to the body. Antioxidants due to their







समझीते के लिए तैयार नहीं होती। उनके बच्चे ही उनके जीवन का अर्थ होते हैं और अपने बच्चे व परिवार की खुशी के लिए माँ कुछ भी कर सकती है।

इतनी सारी मानसिक व शारीरिक जिम्मेदारियों से दबे होने के कारण महिलाएँ स्वयं को नज़रअंदाज़ करती हैं। खुद को नज़रअंदाज़ करने की ये आदत आगे चलकर काफी घातक साबित होती है इसलिए तेजी से बदलते समय की जरूरत को समझते हुए व बढ़ती जिम्मेदारियों के बीच महिलाओं को भी जरूरत है अपने स्वास्थ्य व खानपान को दुरुस्त रखने की। स्वस्थ खानपान और व्यायाम के अलावा आधुनिक जीवनशैली से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं एवं उनसे बचाव की जानकारी उन्हें अवश्य होनी चाहिए। आमतौर पर भोजन में कुछ खास किस्म के पोषक तत्वों की कमी होने से महिलाएँ स्वस्थ जीवन से वंचित रह जाती हैं। उनके भोजन में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्वों का होना अतिआवश्यक है। ऐसा ही एक बहुत ही महत्वपूर्ण तत्व है कैल्शियम। भोजन में इसकी उचित मात्रा में मौजूदगी महिलाओं के लिए बहुत लाभकर साबित हो सकती है।

कैल्शियम एक बहुत ही ज़रूरी तत्व है व हमारे शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक होता है। यह प्रोटीन के साथ मिलकर हमारे शरीर में कोशिकाओं को बनाने का काम करता है। हमारे खानपान के साथ लिए गए कैल्शियम का एक प्रतिशत हिस्सा मांसपेशिक गतिविधि, 99 प्रतिशत हार्मोनल स्त्राव व अन्य मेटाबोलिक गतिविधियों में खपत होता है। यह हमारे हड्डियों व दाँतों को आकार व मजबूती प्रदान करने में काम आता है।

कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए अनिवार्य पोषक तत्व है जिसका इस्तेमाल बचपन से ही हमारे शरीर के हड्डियों के गठन में होता है। इसकी कमी से हड्डी का

निर्माण प्रभावित हो सकता है। इसकी कमी से महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर, रिकेट्स, हार्ट डिजीज, टेढ़े-मेढ़े पैर व हड्डियों में विकृति आर्थराइटिस व ऑस्टोपोरोसिस जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। वैसे भी हेल्थ रिपोर्ट्स के अनुसार कुपोषण का खतरा लड़कों की तुलना में लड़कियों में ज्यादा होती है।

सामाजिक तौर पर बच्चे को जन्म देने से लेकर उनके स्वास्थ्य की जिम्मेदारी स्त्री की है लेकिन लड़कियों की सेहत पर सबसे कम, ध्यान दिया जाता है। ऐसी लड़कियों को प्रेग्नेसी व ब्रेस्ट फीडिंग के दौर में ज्यादा परेशानियाँ होती हैं। महिलाओं को चाहिए की वे पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम व अन्य पोषक तत्व अपने भोजन में लें। कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है दूध व डेयरी उत्पाद। दुग्ध उत्पाद वसा से भरपूर होते हैं ऐसे में महिलाएँ ब्रोकोली, शलजम व पालक जैसे विकल्प भी अपना सकती हैं। मीट में कम वसा पाया जाता है परंतु यह कैल्शियम की कमी को पूरा करता है। इसके अलावा कैल्शियम के दो प्रमुख सप्लीमेंट्स हैं कैल्शियम कार्बोनेट व कैल्शियम-साइट्रेट। कैल्शियम कार्बोनेट में 40 प्रतिशत कैल्शियम व कैल्शियम साइट्रेट में 21 प्रतिशत कैल्शियम पाया जाता है। सोया मिल्कव्हीट ब्रान इसके आसानी से उपलब्ध होने वाले विकल्प हैं। कैल्शियम की कमी सूजापन, हाथों में कैंपकपाहट, मांसपेशियों में दर्द आदि का कारण बन सकती है। सही इलाज न मिल पाने पर काफी खतरनाक परिणाम हो सकते हैं। हालाँकि इसकी अधिकता भी परेशानी का सबब बन सकती है। इसके सप्लीमेंट्स के अधिक उपयोग से किडनी की समस्या, पथरी रोग व कब्ज की शिकायत हो सकती है इसलिए बेहतर है कि इसके प्राकृतिक स्रोत ही प्रयोग में लाए जाएँ। महिलाओं को मेनोपॉज के बाद कैल्शियम की जरूरत ज्यादा होती है ताकि वे ऑस्टोपोरोसिस जैसी बीमारी

महिलाओं में शरीर में कैल्शियम की माँग उम्र के अनुसार

| आयु वर्ग            | कैल्शियम की मात्रा |
|---------------------|--------------------|
| 11-24               | 1200-1500mg        |
| 25-50               | 1000 mg            |
| 65 साल से ज्यादा    | 1500mg             |
| गर्भावस्था के दौरान | 1200-1500mg        |



से बच सकें। हड्डियों के फ्रैक्चर होने की संभावना इस तत्व की कमी के कारण बढ़ जाती है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को अपने व गर्भ में पल रहे शिशु पर ध्यान देने की अधिक आवश्यकता होती है। बचपन या किशोरावस्था में अस्थि-मज्जा बनाने और बाद में ऑस्टियोपोरोसिस और हड्डियों से जुड़ी अन्य बीमारियों से बचने के लिए उन्हें कैल्शियम युक्त आहार लेना चाहिए क्योंकि इसकी

कमी से हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं और उनमें फ्रैक्चर होने लगते हैं। लड़कियों के द्वारा किशोरावस्था में लिया गया पर्याप्त कैल्शियम उन्हें बाद में बहुत लाभ पहुँचाता है। इसलिए उनके खाद्य पदार्थ आहार में कैल्शियम की मात्रा पर्याप्त होनी चाहिए। आजकल बाज़ार में कैल्शियम की गोलीयाँ आसानी से उपलब्ध होती हैं। महिलाओं में 35 वर्ष के बाद कैल्शियम की खपत बढ़ जाती है खासकर मेनोपॉज के बाद। इसलिए खाने में जूस व अनाज सही मात्रा में लेते रहना चाहिए। संतरे का जूस इस समय फायदा पहुँचाता है। हम जो भी खाते हैं वो हमारे शरीर के रसायनों के साथ मिलकर प्रतिक्रिया करता है। इसका असर हमारे मन और शरीर पर अलग-अलग तरह से होता है। उदाहरण के लिए जिस तरह सभी बीमारियों के लिए एक दवा नहीं दी जाती है उसी प्रकार हर व्यक्ति को आधारभूत संरचना अलग होने के कारण शरीर में कैल्शियम की माँग भी अलग होती है। वैसे ही गर्भावस्था किसी भी महिला की ज़िंदगी के खुशनुमा दौर में से एक होता है। उस दौरान लिया गया कैल्शियम गर्भवती माता व बच्चे दोनों के लिए कारगर सिद्ध होता है। अण्डे को एक कम्प्लीट फूट माना गया है पर अगर वजन ज्यादा हो तो अण्डे का सिर्फ सफेद वाला भाग ही खाएं। यह शरीर में कैल्शियम के साथ अन्य पोषक तत्वों की भी पूर्ति करता है।

बच्चों को प्रतिदिन 110 मि.ग्रा. तक कैल्शियम लेना चाहिए। यह हड्डियों व दाँतों के लिए आवश्यक तो है ही और इसकी कमी हो जाए तो यह महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस रोग का खतरा उत्पन्न कर देता है जो प्रायः बुजुर्गों की बीमारी के रूप में जाना जाता है। संभवतः यही कारण है कि महिलाओं को किशोरावस्था के दौरान कैल्शियम से भरपूर तत्व दूध, फूलगोभी, सेम आदि को विशेष महत्ता प्रदान करनी चाहिए तथा वे सजग रहें ताकि आगे चलकर उन्हें तकलीफ न उठानी पड़े। ■



# स्त्री स्वास्थ्य और कैल्शियम

▲ कौटुंबिक कल्याण

आ

ज की जीवनशैली इतनी व्यस्त है कि लोग अपनी सेहत पर ध्यान नहीं दे पाते और इस वजह से कई तरह की स्वास्थ्य

समस्याएँ परेशान करने लगती हैं। खासकर महिलाओं की स्थिति ज्यादा अच्छी नहीं होती क्योंकि पूरे परिवार की जिम्मेदारियों को साथ लेकर उन्हें चलना होता है। हर स्त्री एक बेटी के साथ माँ भी होती है। खासकर जब वह माँ होती है तो बहन और पत्नी होने के साथ किसी भी तरह के





## PAVANAMUKTASANA

**P**avanamuktasana is a type of yogic posture that helps to remove toxic gases from the digestive system. It is a Sanskrit word that combines three different words. Pavan stands for wind, and mukta means release, while asana translates as posture. The literal translation of the word is a posture that helps to release wind from the body. This is a very gentle asana yoga that involves moving one or both legs and holding the posture before repeating it again.

Based on ancient yogic percepts that involve harmony with nature, the pavanamuktasana helps the entire body in various ways. Firstly, it massages the colon and compresses the digestive system, exerting pressure systematically on the belly region. Any excess gas trapped in the large intestine is expelled through this process. Not only does practicing this asana help in relieving the problem of flatulence, but it also helps with conditions such as constipation, piles, and blood impurities. People with uterus disorders, intestinal worms, and rheumatism also find this asana helpful in obtaining some relief.

Practicing this asana also helps deal with fat around the abdomen and hips. It tones up the thighs and abdomen, removes fat from the hip area, and improves hip flexibility. It also stimulates the liver, spleen, and both large and small intestines. Overall digestion is improved, and the intestines function better liberated from excess gases. The pavana-muktasana is also believed to reduce stiffness in the lower back and spine and is helpful for those suffering from joint pain. Additionally, it normalizes the acids in the system, improves lung function, and prevents heart trouble.

### How to do?

The asana begins with the person lying flat on the back, while keeping the heels of the legs together. If done one leg at a time, the pavana-



muktasana begins with the person inhaling deeply, bending the right knee toward the stomach and holding it there with both hands. The head is raised above the ground and the chin is brought forward until it touches the kneecap. It's important to keep the thigh and knee pressed against the belly and chest to get the full benefit of this posture. The practitioner then alternates with the other leg, holding each pose for around a minute and repeating the posture for a couple of minutes.

Best learned under the guidance of a yoga teacher, the pavanamuktasana can also be done with both legs. It is not advised for pregnant women or for those who have had a recent stomach operation. People who suffer from conditions like piles and hernia are advised to perform the pavana-muktasana only after consulting an expert. Some of the important things to remember to gain the full benefit of this asana is to exhale and inhale at the right times and touch the chin to the knees. Keeping the legs together, pointing the toes, and pressing the folded knees down on the abdomen are some other points to keep in mind. ■

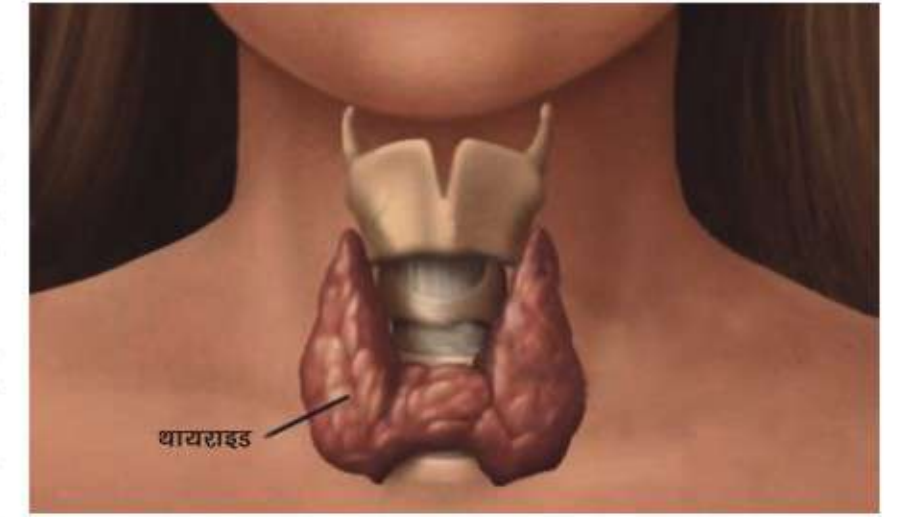
# क्या करें जब हो थायरॉइड और कोलेस्ट्रॉल

योग गुरु डा. रूपेश दिग्विजय

था

थायरॉइड और कोलेस्ट्रॉल ये दोनों समस्याएं एक दूसरे से बहुत हद तक जुड़ी हुई हैं यदि थायरॉइड ग्लैंड असंतुलित हार्मोन्स पैदा करने लगते हैं तो इसका बहुत गहरा प्रभाव कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर पड़ता है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं की थायरॉइड ग्रंथि कुछ बड़ी होती है। महिलाओं के मासिक धर्म काल एवं गर्भावस्था में इसकी आकृति अधिक बड़ी हो जाती है। इसकी कमी होना तथा वृद्धि होना दोनों ही स्थिति नुकसानदायक है। अतः इससे कई रोग होते हैं। यही थायरॉइड ग्रंथि की विकृति है। इसकी निष्क्रियता भी रोग पैदा करती है।

**हाइपरथायरॉइडिज्म :-** यह स्थिति थायरॉइड ग्रंथि के अत्यधिक सक्रिय होने से होती है। इसमें शारीरिक एवं मानसिक क्रियाओं में वृद्धि होती है। इसे गलगण्ड अथवा घेघा रोग भी कहते हैं। जरा-सी उत्तेजना से पसीना छूटने लगता है। हृदय की धड़कनें बढ़ जाती हैं। नाड़ी की गति तेज पड़ जाती है। मंद ज्वर भी रह सकता है। रक्त का दबाव बढ़ जाता है। आंखें आगे की ओर उभर आती हैं तथा पलकें खुली रहती हैं। हाथ और पैर में कभी-कभी कम्पन होने लगती है। रक्त की कमी पैदा हो जाती है जिससे व्यक्ति कमजोर और दुर्बल हो जाता है। बाल झड़ने लगते हैं। हथेलियाँ लाल, गर्म रहती हैं। महिलाओं में मासिक अनियमित हो जाती है। गर्भधन में कष्ट होता है या गर्भपात भी हो सकता है पुरुष नपुंसक हो सकते हैं। नींद कम आती है। इनमें एन्जाइम, हार्ट अटैक की संभावना ज्यादा होती है।



**आयुर्वेद उपचार :-** जलकुम्भी भस्म- 125 मि. ग्राम, आरोग्यवर्द्धिनी बटी- 250 मि. ग्राम, हरिद्रा चूर्ण- 500 मि. ग्राम। तीनों मिलाकर शहद के साथ चटाकर उसपर से जलकुम्भी का काड़ा 30 मि.ली. सेवन कराये। दोपहर और रात्रि में भोजन के बाद त्रिफलारिस्ट 15 मि.ली. तथा चविकासव 10 मि. ली. बराबर जल मिलाकर लें। कोई भी पाचक चूर्ण का सेवन चालू रखें। कटुतुम्बी तेल और चक्रमर्दादि तेल दोनों बराबर मिलाकर रखें। इसे घेघा पर दिन में 2-3 बार लगाकर मालिश करें। उपरोक्त चिकित्सा अनेक थायरॉइड ग्रंथि की निष्क्रियता तथा अति सक्रियता से पीड़ित व्यक्तियों को दी गई तो संतोषप्रद और उत्साहवर्द्धक परिणाम मिले।

**योगिक उपचार :-** आसन में समान मुद्रा, हलासन, सर्वांगासन, मकरासन, कंधरासन, वज्रासन, भुजंगासन, सिंहासन, उष्ट्रासन, बालासन, शवासन, पश्चिमोत्तानासन आदि प्रमुखता से करें।

**प्राणायाम :-** उज्जायी, नाड़ी शोधन, कपालभाती, भ्रामरी एवं भस्त्रिका। प्राणायाम में विशेषकर उज्जायी प्राणायाम अधिक लाभदायक है। अन्त में ध्यान अवश्य करें।

**हाइपोथायरॉइडिज्म :-** यदि थायरॉइड हार्मोन का कम स्राव होता है तो यह दशा हाइपोथायरॉइडिज्म कहलाती है। इसका सबसे प्रमुख कारण आयोडिन की कमी होती है। इस स्राव के कम हो जाने से मेदोवृद्धि, मोटापा आदि होने लगते हैं। मुंह पर सूजन होती है, नाड़ी की गति धीमी होती है। हृदय

की गति धीमी चलती है श्वास-प्रश्वास की क्रिया भी धीमी हो जाती है। आवाज भारी हो जाती है, स्वर भंग हो जाता है। शरीर का तापमान सामान्य से कम रहता है, ठंड पसन्द नहीं होती। महिलाओं में श्वेतप्रदर होने लगता है। पुरुषों की अपेक्षा यह रोग स्त्रियों को अधिक होता है।

**मुख्य कारण :-** गलत जीवनशैली, वंशानुगत, तनाव, मोटापा, अवसाद, धूम्रपान, अल्कोहल, ब्लडप्रेसर, बढ़ती उम्र, दवाओं के दुष्परिणाम, मधुमेह, शक्कर, रिफाइनड, मैदा का अधिक उपयोग, खाने में जंक फूड का प्रचलन, कुपोषणता, मिर्गी, टॉनिसल आदि का होना।

**प्राकृतिक उपचार :-** एनिमा, ठण्डा कटि स्नान, मेहन स्नान, गले की मसाज, स्वांग मिट्टी लेप, ठंडा रीढ़ स्नान, गीली चादर लपेट एवं स्वांग अभ्यंग (मालिश)।

**अपघ्न :-** इस रोग में दूध, दही, गेहूं, घी, मिर्च, अचार, अधिक नमक, क्षारीय द्रव्यपान, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, अल्कोहल आदि का प्रयोग न करें। रात्रि जागरण एवं दिन में सोना भी वर्जित है।

हल्का पीष्टिक सुपाच्य आहार लें। मांस-मदिरा व उत्तेजक खाद्य-पदार्थ छोड़कर आप सब कुछ सेवन करें किन्तु अनुपात में ही। रोगी चाहे हाइपोथायरॉइडिज्म का हो या हाइपर-थायरॉइडिज्म का हो उसे कम से कम दो माह तक उपचार अपनाना होगा तभी उसे इस रोग से आराम मिलेगा। ■





# नशा

## स्वास्थ्य और सामाजिक दृष्टिकोण

▲ तानयाल सिंह 'कुंदन'

नशा की आदत यूं तो कभी भी अच्छी नहीं पर नशे के मुरीद सर्दी आते ही इसके सेवन को एक नया बहाना निकाल लेते हैं। सर्दी है, थोड़ा तो बनता ही है। सर्दियों के आने के साथ अक्सर नशा करने वालों की तादात में इजाफा हो जाता है। नशा करने वाले व्यक्ति के मन में एक गलत धारणा बन जाती है कि इसका असर सिर्फ उसे ही झेलना पड़ता है और उनके नशे की आदत किसी और को

प्रभावित नहीं करती है। ताजा अनुसंधान उनके सोच से अलग एक वास्तविक तस्वीर पेश करती है। नशे की लत नशा करने वाले व्यक्ति को नुकसान तो पहुँचाती ही है साथ ही साथ उनका व्यवहार परिवार, दोस्तों, नियोक्ताओं और सहकर्मियों सहित उनके आसपास हर किसी को प्रभावित करता है।

नशे की लत का सबसे गहरा प्रभाव बच्चों के ऊपर पड़ता है। अगर आप मादक पदार्थ के सेवन की समस्या से ग्रस्त हैं और आप के परिवार में बच्चे हैं तो आपकी यह लत मासूम बच्चों के कोमल

मन पर ऐसा अमिट छाप छोड़ सकती है जो पूरे जीवन काल तक उन्हें प्रभावित करती रहेगी। अगर अभिभावक नशे की चपेट में होते हैं तो बच्चों पर इसका गहरा मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक असर देखने को मिलता है। एक परिवार नामक ढाँचे के बुनियाद होते हैं माता-पिता, उनके ऊपर यह जिम्मेवारी होती है कि किसी भी कीमत पर वह इस ढाँचे को बिखरने से बचाये रखें। अलग-अलग परिस्थितियों के अनुसार उन्हें खास भूमिका निभानी पड़ती है। वह परिवार के मुखिया होते हैं जिसका काम परिवार को दिशा-निर्देश देना, सदस्यों की

आर्थिक जरूरतों को पूरा करना और बच्चों के लिए कभी कठोर तो कभी मस्खरा भी बनना पड़ता है लेकिन जब माता-पिता नशे के दलदल में फँस जाते हैं तब परिवार के भीतर रहते हुए भी बच्चे खुद को अकेला महसूस करने लगते हैं। अमेरिका में हुए एक अनुसंधान के अनुसार मादक पदार्थ का सेवन नहीं करने वाले माता-पिता के मुकाबले सेवन करने वाले माता-पिता के बच्चों में अवसादग्रस्त होने के ज्यादा लक्षण देखने को मिलते हैं तथा उनके बच्चे शारीरिक व मानसिक रूप से भी कमजोर होते हैं। इस बात का अंदाजा आप इस सर्वे के रिपोर्ट से लगा सकते हैं जिसका अध्ययन करने पर चौंकाने वाला तथ्य सामने आया। रिपोर्ट के मुताबिक मानसिक रोग से ग्रसित 50 प्रतिशत बच्चों के मानसिक रोगी होने की वजह उनके अभिभावकों की नशे की लत है। नशा करने वाले अभिभावकों के बच्चों में शराबी होने की संभावना 2 से 9 गुणा बढ़ जाती है। ऐसा अनुवांशिक कारणों से होता है। कुछ हद तक घर के वातावरण को भी इसके लिए दोषी ठहराया जा सकता है।

सामान्य और ठीक-ठाक है लेकिन ऐसा होता नहीं है।

### कार्यस्थल

नशा और अन्य नशीली दवाओं का सेवन घर-परिवार के अलावा आपके लिए कार्यस्थल पर भी चुनौतियाँ खड़ी कर देता है। नशे के साथ संबंध होने की वजह से शरीर की आंतरिक उर्जा पर नकारात्मक असर पड़ता है जिससे कार्यबल और उत्पादन क्षमता भी घटती है। नशे की लत की वजह से कामगार के अनुपस्थिति, खराब प्रदर्शन, दुर्घटना और असामयिक मौत में इजाफा होता है। नशा की समस्याओं से ग्रसित श्रमिकों की दुर्घटना से संबंधित अनुपस्थिति होने की समस्या 2-7 गुणा बढ़ जाती है। कुछ व्यवसायों और काम के वातावरण नशा से नुकसान संबंधित बड़े जोखिमों के साथ जुड़े हुए हैं। नशा कर्मचारी को खासकर सुबह में या सप्ताहांत या छुट्टियों के बाद, जुझारू तार्किक या चिड़चिड़ा बना सकता है। इससे सहकर्मियों के साथ रिश्ते तनावपूर्ण हो सकते हैं। कुछ कामगार को कार्यस्थल



### वैवाहिक जीवन

नशे की लत आपके लीवर के साथ-साथ आपके वैवाहिक जीवन को भी क्षति पहुँचाने का काम करती है। यह आपके जीवन में बहुत ही गंभीर परेशानियाँ खड़ी कर सकती है। अगर वक्त रहते इस लत को काबू में नहीं किया जाए तो सात जन्मों के बंधन का टूटने की नौबत भी आ जाती है। नशे के सेवन के दुष्परिणामों में घरेलू हिंसा, बलात्कार आदि शामिल हैं जिनके वजह से रिश्ते टूटते हैं या उनमें दरार पड़ जाती है।

इससे इतर भी कुछ मोटी मगर महत्वपूर्ण बातें हैं जिनकी वजह से रिश्तों के बीच दूरी पनप जाती है। नशा करने वाले व्यक्ति अक्सर इस गलतफहमी में रहते हैं कि अगर वह नशा पीने के बाद अपने व्यवहार को हिंसक नहीं होने दें तो सब कुछ

पर नशा का सेवन करने की आदत होती है, एक बड़े संघीय सर्वेक्षण की रिपोर्ट बताती है कि पिछले एक साल में 24 प्रतिशत श्रमिकों ने कार्यदिवस पर कम से कम एक बार नशा का सेवन किया। ऐसा करना कंपनी की नीतियों के विरुद्ध और नैतिक रूप से भी गलत होता है। कंपनी के नीतियों के खिलाफ जाना आप को बेरोजगार बना सकता है। अगली बार जब आप नशा मुँह से लगाये तो पहले यह जरूर सोचें की आप सिर्फ खुद को नुकसान नहीं पहुँचा रहे। दरअसल, आप अपने बच्चों से उनके बचपन को छीन रहे हैं, जिसे जीवनभर खुश रखने का वादा किया था उसके साथ वादाखिलाफी कर रहे हैं और जिस ड्रिम जॉब को पाने के लिए कठिन परिश्रम किया था उस सपने को तोड़ रहे हैं। ■

### कुछ महत्वपूर्ण बातें

- नशा लोगों को दूसरे की भावनाओं के प्रति असंवेदनशील बना देता है। नशा करने के बाद व्यक्ति दूसरों की भावनाओं के बीच फर्क नहीं कर पाता और गलत फैसले कर बैठता है। यह उसके रिश्तों पर नाकारात्मक प्रभाव डालता है।
- समय भी एक मुद्दा है। सामान्यतः नशा को लोग दिन भर का आखरी काम मानते हैं और काम के बाद आराम से घंटों बैठकर पीते हैं। अगर इस समय को वे अपने साथी के साथ बितायें तो ना जाने कितने वहसों की वजह खत्म हो जाए।
- ऐसे सबूत मिलते हैं कि पति-पत्नी में से कोई एक नशे का आदी है तो दूसरा खूद-ब-खूद ही वैवाहिक जीवन को ठीक ढंग से पटरी पर चलाने के लिए अधिक जिम्मेवारी उठा लेता है। जो बाद में उसके तनाव और अकेलेपन का कारण बनता है।
- नशाखोरी समय के साथ व्यक्ति के व्यक्तित्व में एक परिवर्तन का कारण बनता है। अगर आप किसी के साथ एक रिश्ते में हैं और आप के बदलने के लक्षण दिखने शुरू हो गए हैं तो संभावना है कि आपका साथी आपके बदले हुए और नए व्यक्तित्व को पसंद न करे।
- पैसा, यह भी एक बड़ा मुद्दा है जिसकी वजह से रिश्ते टूटते हैं। नशा सस्ता नहीं होता इसलिए हर कोई इसके खर्च को वहन नहीं कर सकता। हर दिन अपने कमाई का बड़ा भाग नशे के ऊपर खर्च करना आपके बटुए के बोझ को हलका कर सकता है।







## HOLD YOUR HEART IN COLD

▲ By MILAN K SINHA

**I**ndia, you might know, is infamous for being the Heart Disease Capital of the world. On an average three million people die of heart disease annually in India. The situation is getting worse with every passing day despite known initiatives both by government machinery as well as by medical fraternity. Yes, there are many reasons for this problem, but one of the foremost reasons has been our poor lifestyle and also lack of basic awareness about this silent killer.

As per the latest medical research from the United Kingdom, even a 0.67 degree Celsius drop in temperature in winter season, as

many as 200 more cases of heart attacks are reported in one day.

According to Life Science report, "Cold temperatures are known to raise blood pressure and also increase levels of certain proteins that could increase the risk of blood clots..."

It is worth mentioning here that winter is the most common season for heart attacks. Researchers have found that there are up to 53% more heart attacks in winter than in summer, twice as many heart attacks a day in January as compared to July.

In fact, when the temperature drops substantially in winter, our heart is required to work harder in order to maintain body temperature and health of arteries as during this season with tightening of arteries, blood flow is restricted and hence

reduction in supply of blood to the heart. The combined effect of all these factors could trigger a heart attack.

During cold, those with heart disease are at special risk and so the elderly ones. As people get older, their ability to maintain normal body temperature goes down. Consequently, with dip in temperature in winter season, many a times suddenly, there is strong possibility of their falling prey to Hypothermia. Hypothermia denotes a condition wherein the body temperature falls below 95 degree Fahrenheit. The patient confronts this situation when the human body can't produce enough energy to keep it adequately warm. This can be fatal as it is found that heart failure causes most deaths in hypothermia.

It is a common knowledge that our best source of vitamin D is through our skin being exposed to sun. Now, in order to compensate for lack of sunlight, due to sedentary habits of relatively affluent urban population and corporate employees in India too, it is advised by medical practitioners to take vitamin D3 supplement as vitamin D deficiency has been found to be associated with many ailments including arterial stiffness - a major risk factor for heart disease and stroke.

It being so, it is absolutely desirable to keep our body warm enough by wearing layers of clothing. It is interesting to know that air remains trapped between different layers of cloths thereby, forming a protective insulation. Protecting the head by putting on a hat, a monkey cap etc. also works well as it prevents loss of body temperature. Keeping hands and feet warm enough is advisable as heat is lost rapidly through these body parts. Physical activity which includes breathing exercise (Pranayam) and healthy eating are equally important during this period.

Not to over emphasize, consulting your doctor immediately in any medical situation is always a must. ■



## मूंगफली

तेज दिमाग से लेकर वजन घटाने तक

**पो**षक तत्वों से भरपूर है मूंगफली। सर्दियों के मौसम में गर्मागर्म मूंगफली का स्वाद ही कुछ और होता है लेकिन बात जब आपकी सेहत से जुड़ी हो तो इसके फायदों की कोई कमी

नहीं है। इसमें बहुत से महत्वपूर्ण पोषिक तत्व पाए जाते हैं जो कोशानुओं और उत्तकों के विकास के लिए बहुत उपयोगी होता है। यह हड्डियों को मजबूत बनाने और अनेक प्रकार के संक्रमण से लड़ने का काम करते हैं। यह आवश्यक खनिज पदार्थों से भी भरपूर होती है। जो कि शरीर की कार्यशीलता में सहायक होता है।

आंकड़े बताते हैं कि मूंगफली में नायसिन, फोलेट, फाइबर, मैग्निशियम, विटामिन ई, मैग्नीज और फॉस्फोरस पाया जाता है। मूंगफली में चर्बी के वे तत्व नहीं होते हैं जो शरीर में मोटापा लाते हैं और न ही उसमें अधिक मात्रा में सोडियम पाई जाती है। इसमें 25 प्रतिशत प्रोटीन पाई जाती है, जो किसी भी अन्य फली में नहीं पाई जाती है। इसमें भरपूर मात्रा में वे विरोधी तत्व पाए जाते हैं जो शरीर के किसी भी पोषिक तत्व के नाश होने का विरोध करते हैं।

इस कारण वे बहुत सी बीमारियों में रोग के उन कोशानुओं से लड़ते हैं जो प्रमुख रूप से कैंसर और अलजाइमर जैसे रोगों को जो शरीर को नाश करने में सहायक हैं। जानिए मूंगफली के सेवन के और भी फायदों के बारे में।



### तेज दिमाग के लिए

मूंगफली में विटामिन बी-3 अच्छी मात्रा में पायी जाती है जो दिमाग के लिए फायदेमंद है। यह यादाश्त बढ़ाने में काफी मददगार है।

### फर्टिलिटी बढ़ाती है।

मूंगफली में फोलेट अच्छी मात्रा में है। कई शोधों में माना जा चुका है कि जो महिलायें 700 माइक्रोग्राम फोलेट एसिड वाली डाइट का सेवन करती हैं उनके गर्भवती होने व गर्भस्थ शिशुओं की सेहत में 70 प्रतिशत तक का फायदा होता है।

### ब्लड शुगर पर नियंत्रण

एक चौथाई कप मूंगफली के सेवन से शरीर को 35 प्रतिशत तक मैगनीज मिलता है जो फैट्स पर नियंत्रण और मेटाबोलिज्म ठीक रखता है। इसका नियमित सेवन खून में शुगर की मात्रा संतुलित रखता है।

### स्टोन से छुटकारा

कई शोधों में यह प्रमाणित हो चुका है कि एक मुट्ठी मूंगफली के नियमित सेवन गॉल ब्लैडर में स्टोन के रिक्र को 25 प्रतिशत कम करता है।

### कोलेस्ट्रॉल कम होता है

मूंगफली में मौजूद अमीनो एसिड शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाने में मदद करता है। इतना ही नहीं, यह शरीर में गुड़ कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी बढ़ाता है।

### दिल के दौर से बचाव

मूंगफली में मोनोअनसैचुरेटेड फैट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स अच्छी मात्रा में होते हैं जो दिल की सेहत के लिए फायदेमंद हैं। इसके अलावा यह घमनियों के ब्लॉकेज के रिक्र को भी कम करने में मदद करता है।

### वजन घटाने में फायदेमंद

शोधों में माना जा चुका है कि जो लोग रोज मूंगफली का सेवन करते हैं उन्हें वजन घटाने में दूसरों की अपेक्षा दोगुनी आसानी होती है। ■







# गाजर

**स**र्दियों का मौसम आ गया है और इस मौसम में रंग-बिरंगी सब्जियों के सेवन का मजा ही कुछ और है। चाहे बात गाजर की ही क्यों ना करें, सर्दियों में इसे खाने के अपने ही फायदे हैं। गाजर के मीठेपन को लेकर आपको कैलोरी की चिंता करने की भी जरूरत नहीं क्योंकि इसमें बहुत कम मात्रा में कैलोरी होती है। गाजर के जूस में मिनरल्स और विटामिन ए पाये जाते हैं इसलिए इसे त्वचा और

आंखों के लिए अच्छा माना जाता है। किशोरों में होने वाली कील और मुहासों की शिकायत से निबटने में गाजर बहुत ही सार्थक है। गाजर में विटामिन ए और सी होता है। इसके अलावा, इसमें प्रचूर मात्रा में मिनरल व सिलिकॉन होते हैं, जिससे आपकी आंखों की रोशनी अच्छी रहती है। गाजर का जूस त्वचा को साफ रखता है और चेहरे पर चमक भी आती है। जो स्त्रियाँ बच्चों को स्तनपान कराती हैं उनके स्तन में दूध की मात्रा बढ़ाने में गाजर का नियमित उपयोग बहुत ही सार्थक साधन है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट बीटा कैरोटिन, अल्फा कैरोटिन, कैल्शियम, विटामिन ए, बी1, बी2, सी और ई भी होते हैं। एंटीऑक्सिडेंट से त्वचा में चमक आती है। जिन लोगों को हड्डियों की तकलीफ है, उन्हें अपने आहार में गाजर जरूर लेनी चाहिए। इससे शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ती है और शरीर को अन्य स्रोतों से मिलने वाले कैल्शियम को सोखने की क्षमता भी बढ़ती है। अगर आप कौपर, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और सल्फर वगैरह की टेबलेट लेते हैं, तो उससे बेहतर है कि आप गाजर खाएं। ■



## गाजर से जुड़े विशेष लाभ

- रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।
- त्वचा को सन डैमेज से राहत मिलती है।
- दिल से जुड़ी बीमारियां में राहत मिलती है।
- ब्लड प्रेशर नॉर्मल रहता है।
- मसल्स मजबूत बनती हैं और त्वचा हेल्दी होती है।
- अनीमिया से बचाव रहता है।

## इस बात का रखें ख्याल

- आप आहार में गाजर का ओवर डोज न लें, वरना आपको कैरोटेनीमिया हो सकता है। इसमें त्वचा पीली हो जाती है।
- गाजर को काटने से पहले उबाल लें। इससे यह आपको 25 फीसदी ज्यादा तक कैसर से सुरक्षा दे पाएगी।
- चूंकि गाजर में बहुत ज्यादा न्यूट्रिशन होते हैं, इसलिए आप उसे कच्चा खाने की बजाय सब्जी, सूप वगैरह के तौर पर लें। इससे उसमें मौजूद सेल्युलर नर्म हो जाते हैं और आपको 25 फीसदी बीटा कैरोटिन व विटामिन ए ज्यादा मिलेगा।
- गाजर के छिलके में भी बहुत ज्यादा न्यूट्रिशन होता है, इसलिए इन्हें उतारे बिना ही गाजर खाएं।



# संतरे के गुण



## कौशिकी

**श**

रीर के स्वस्थ होने की महत्ता किसी से छिपी नहीं है। हमारे शरीर का स्वास्थ्य संतुलन सही बना रहे तथा उसकी रोगों से भी रक्षा हो सके इसके लिए यह आवश्यक हो जाता है कि अपने आहार में अधिक से अधिक फलों व सब्जियों का प्रयोग करें। इसके लिए इस बात की जानकारी होना आवश्यक है कि कौन-कौन से फल हमारे शरीर को स्वस्थ ही नहीं रखते बल्कि रोगों से बचाव भी करते हैं। शरीर का पोषण और रोगों से रक्षा करने वाला ऐसा ही एक फल है संतरा। पोषक एवं स्वास्थ्य रक्षक गुणों से भरपूर।

संतरा का नियमित सेवन करना स्वास्थ्य के लिए बहुत श्रेयकर पाया गया है। इसका उपयोग रोगी भी कर सकता है व निरोगी भी। यह सभी प्रकृति के व्यक्तियों के लिए अनुकूल है। स्वस्थ व्यक्ति के लिए यह उत्तम फल है तो अस्वस्थ के लिए रोग प्रतिरोधक, स्वास्थ्यवर्धक फल। प्रायः जिन असाध्य रोगों में कोई भी पदार्थ खाने नहीं दिया जाता उनमें संतरे के रस का सेवन कराया जा सकता है। यह सुपाच्य होता है व खून में तुरंत अवशोषित हो जाता है। स्वादिष्ट और रसीला होने के साथ-साथ इसमें कई जरूरी पोषक तत्व जैसे विटामिन, खनिज भी होते हैं जो शारीरिक विकास में सहायक होते हैं।

इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी व फाइबर

पाया जाता है। विटामिन सी से भरपूर यह फल एक प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट है जो बिमारियों से शरीर को बचाता है। इसका सेवन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। वैज्ञानिकों के अनुसार संतरे में कई पोषक तत्व होते हैं। यह कम कैलोरी वाला परन्तु पोषक तत्वों की पर्याप्त आपूर्ति करने वाला फल है।

इसमें कई प्रकार के एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं जिनमें मुख्यतः फ्लेवोनोइड्स, केरोटीनोइड्स, विटामिन सी और पोटेशियम। इसके सेवन से इन तत्वों के कारण हमारे हृदय, श्वसन तंत्र, रोग प्रतिरोधक तंत्र, तंत्रिका तंत्र आदि को काफी लाभ पहुंचता है। इसमें मौजूद फ्लेवोनोइड्स से फेफड़े व मुँह के कैंसर का खतरा कम हो जाता है साथ ही यह हमारे ब्लडप्रेशर व हृदयगति को नियंत्रित रखता है। इसमें मौजूद कैल्शियम व विटामिन सी के कारण हड्डी व दाँत की बिमारियों से भी हमारा बचाव होता है। संतरे के सेवन से रक्त में मौजूद कोलेस्टेरॉल का स्तर संतुलित रहता है। आम अवधारणा है कि संतरे को इसलिए खाना चाहिए क्योंकि उसमें विटामिन सी होता है पर यह फोलेट से भी भरपूर है। फोलेट भी विटामिन बी 12 की तरह मूड को बेहतर बनाता है। यह शरीर को तुरंत ऊर्जा देता है। ■

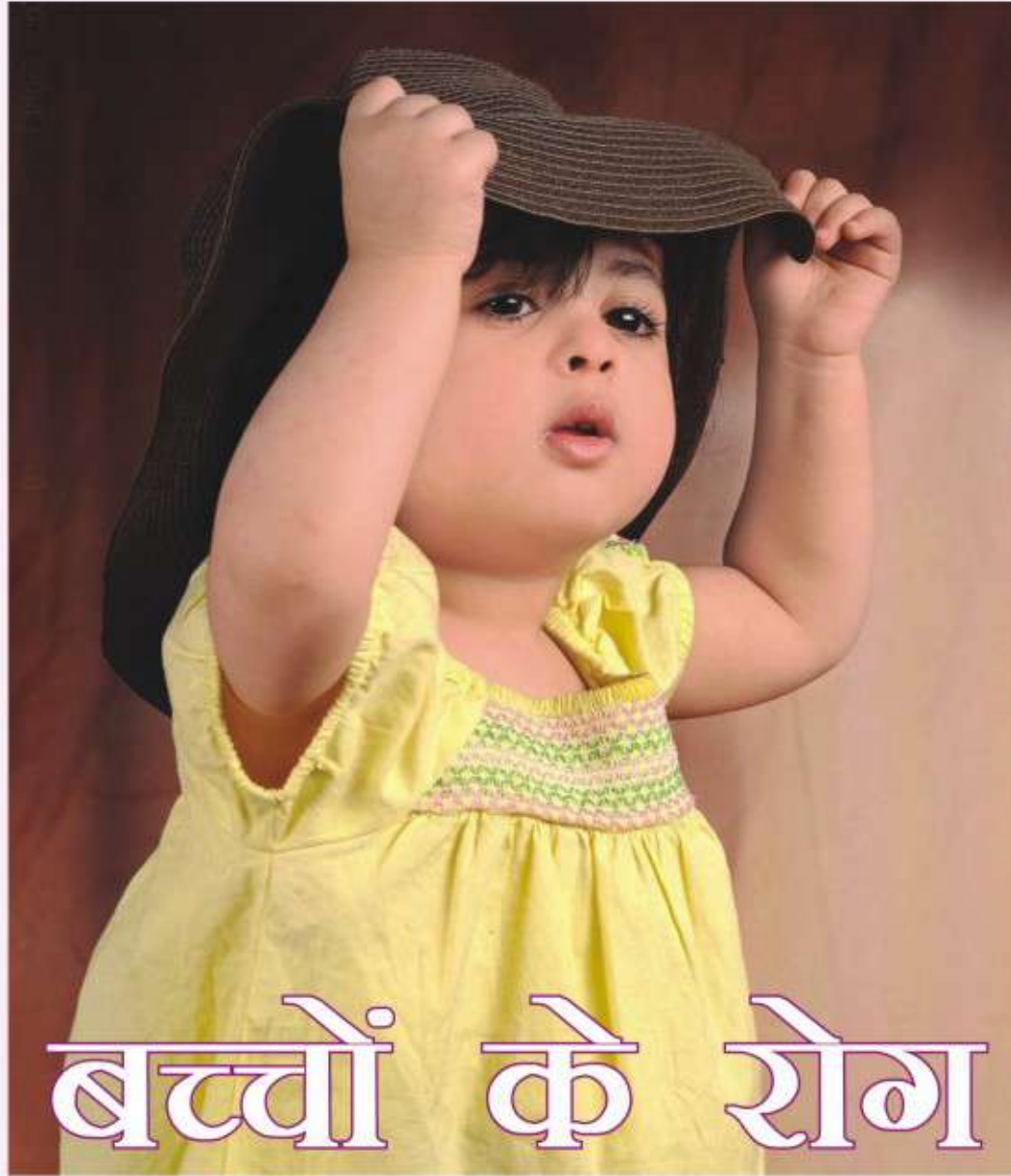


## त्वचा के लिए फायदेमंद संतरा

- हर दिन कम से कम दो-तीन संतरा खाना चाहिए या संतरे का जूस एक कप पीना चाहिए। एक कप संतरे के जूस में मौजूद विटामिन सी त्वचा पर असमय पड़ने वाली झुर्रियों को दूर करता है।
- संतरे के छिलके को सुखाकर उससे बनाए हुए पाउडर को चेहरे पर लगाने से मुँहासे की समस्या दूर हो जाती है व चेहरा कांतिमय होता है।
- संतरे में जिंक भी पाया जाता है। खट्टा फल होने से इसका जूस काफी लाभदायक होता है। यह त्वचा को भीतर से साफ कर रोमछिद्रों को खोलता है। साथ ही डेड स्किन को निकालने में भी लाभकारी है।
- चेहरे से काले धब्बे को हटाने के लिए इसके जूस को चेहरे पर लगाने से लाभ मिलेगा।







# बच्चों के रोग

## और उनका उपचार

**दूध-**मुझे बच्चे अक्सर धाय या माता के दूषित दूध को पीने से बीमार पड़ते हैं, माता या धाय का दूध दूषित होता है उनकी बीमारी एवं मिथ्या आहार-विहार से। अतः दूषित दूध पीने से बीमार होने वाले बच्चों का ही इलाज न कर यदि साथ ही साथ उनकी माताओं का भी इलाज किया जाये तो उनको शुद्ध दूध होने लगेगा जिसको पीकर बीमार बच्चे बहुत जल्द स्वस्थ हो जायेंगे।

माता के शुद्ध दूध की पहचान यह है कि वह जल में गिरने से जल में मिल जाता है और उसका कोई अंश या रंग व तार आदि जल से भिन्न प्रतीत नहीं

होता। इसके विपरीत माता का दूषित दूध जल में डालने से या तो तैरता है या पीला तार छोड़ता है या डूब जाता है। स्वाद में दूषित दूध कपैला, झागदार, रुख, खट्टा, कड़ुवा या कभी-कभी नमकीन होता है।

दूध अशुद्ध होने की हालत में बच्चे को किसी अन्य स्वस्थ स्त्री या गाय-बकरी का दूध पिलाकर रखना चाहिये।

चिकित्सकों के अनुसार कोई भी रोग होने पर पहली बात यह करनी चाहिये कि कमरे की खिड़कियां खोलकर बच्चों को नंगा ही लिटा देना चाहिये और यदि वे चाहें तो वहीं चलने फिरने देना

चाहिये। यह जितनी ही देर तक किया जा सके उतना ही अच्छा है। यदि सम्भव हो सके तो रोगावस्था में बच्चे को खुली जगह में टहलने देना अधिक अच्छा है। इस समय प्राकृतिक स्नान करना चाहिए और पेडू पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये। यदि बच्चा डिप्थीरिया का रोगी हो तो मिट्टी की पट्टी गर्दन पर रखनी चाहिए। यह भी आवश्यक है कि रोगावस्था में बच्चे को कुछ भी खाने को न दिया जाये और यदि दें तो बहुत अल्प मात्रा में, वो भी फल और मेवे। यहाँ बच्चों के रोग जानने और समझने की कुछ रीतियां दी जा रही हैं जिनसे लाभ उठाया जा सकता है:-

### बच्चों का अधिक रोना

जल्दी-जल्दी और कलेजा तोड़कर रोते हुये यदि बच्चा अपने पैरों को मोड़ ले तो उसके पेट में दर्द होना समझना चाहिए। थोड़ी-थोड़ी देर बाद रोना, बेचैन हो जाना तथा सिर पटकना यह प्रदर्शित करता है कि बच्चे के कान में दर्द है। जिस कान में दर्द होगा, उसे छूते ही बच्चा जोर से चिल्ला पड़ेगा। यदि बच्चा रोते समय काटने की कोशिश करे और मुंह में अंगुली दे तो समझना चाहिए कि उसे दांत निकलने की तकलीफ है। रोते समय बच्चे का खांसना उसके सीने में दर्द का सूचक है। वमन करने की कोशिश के साथ रोना अपच सूचित करता है। शरीर के किसी भाग को छूने पर यदि बच्चा रोये तो उस भाग में या तो चोट लगी या वहां गठिया का दर्द है। आलपिन, कांटा आदि के गड़ने, मच्छर, खटमल आदि कीड़े-मकोड़े के काट खाने तथा शरीर पर अधिक और कसे हुए कपड़ों के कारण भी बच्चे रोते हैं। अतः इनका रोग दूर कर देने से वे अवश्य चुप हो जाते हैं। कभी-कभी नौद के कारण भी बच्चे रोते हैं और लेटना चाहते हैं। उस समय उन्हें आराम से लिटा देने से चुप हो जाते हैं और तुरन्त सो जाते हैं।

किसी रोग के कारण रोते बच्चे को चुप कराने के लिए उसे दिन में दो तीन बार कटि स्नान देना बड़ा लाभ करता है। गहरा नीला प्रकाश बच्चे के मुंह पर दिन में दो घंटे तक देना तथा पीली और गहरी नीली बोतलों के बराबर-बराबर जल की खुराकें दो-दो घंटे पर पिलायें।

### अंगूठा चूसना

बच्चों का अधिक अंगूठा चूसना बुरा है जिसको रोग की संज्ञा दी जा सकती है। क्योंकि अंगूठा चूसने वाला बच्चा प्रायः मुंह से श्वास लेता है जो हानिकारक है। दूसरा यह कि अंगूठा चूसने वाले बच्चे के आगे के दो दांतों के अनावश्यक रूप से बढ़ जाने से यह कुरूप हो जाता है। अतः इस आदत को छुड़ाने के लिये सर्वप्रथम बच्चे को ठीक समय पर दूध पिलाने की आदत डालनी चाहिये। यह प्रयत्न कदापि नहीं करना चाहिए कि बच्चे को डांट-फटकार कर एवं भयभीत करके उसकी यह आदत छुड़ाई जाये। अंगूठे पर पट्टी आदि बांधकर भी उसकी चूसने की आदत छुड़ाना ठीक नहीं। सबसे अच्छा तरीका इस आदत को छुड़ाने का तो यह है कि जब कभी बच्चा अपने अंगूठे को मुख में



ले जाने की कोशिश करे ठीक उसी समय उसके सामने कोई आकर्षक खिलौना फेंक दिया जाये।

प्रतिदिन आधा घंटे तक लें।

### सोते में पेशाब करना

ऐसे बच्चों को अधिक समय तक खुली हवा में रहना चाहिए और उन्हें दौड़ने-धूपने देना चाहिए। बच्चे का पेट साफ हो जाने तक प्रतिदिन एनिमा देना चाहिए। साथ ही सवेरे 5 मिनट तक कटि-स्नान एवं शाम को 3 मिनट का मेहन स्नान देना बड़ा लाभ करता है। हरी बोतल का सूर्यतप्त जल दिन में चार खुराक पीना तथा गहरे नीली शीशे द्वारा सूर्य प्रकाश पेडू और मूत्राशय पर

### दूध डालना या फेंकना

आवश्यकता से अधिक दूध मिलने पर ही बच्चे दूध फेंका करते हैं। कारण जितना दूध उन्हें पिलाया जाता है उसमें से आवश्यकता भर दूध पेट में रखकर बाकी को पेट के बाहर निकाल देना उनका स्वभाव होता है। अतः इसका उपचार बच्चों को अन्दाज से उनकी आवश्यकतानुसार दूध पिलाना ही है। यदि बच्चा न माने और अधिक दूध पीने की मांग करे तो प्रति बार दूध पिलाने के पहले बच्चे को थोड़ा पानी पिला देना चाहिए। इससे वह दूध कम पीयेगा और उसका दूध डालना धीरे-धीरे बन्द हो जायेगा।

### काली खांसी

इस रोग के निवारण के लिए पहले रोगी बच्चे का पेट साफ कर देना चाहिए। इसके लिये बच्चे के गुदा





द्वार के भीतर पान की डंडी के सिरे पर थोड़ा सा नारियल का तेल लगाकर उसे धुमा देने से मल आप से आप बाहर हो जाता है। अथवा जल के साथ मधु या नींबू का रस मिलाकर गुनगुने पानी का एनिमा दे देना चाहिए। इसके अतिरिक्त अन्न का आहार बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए और पूर्ण आराम के साथ उपवास कराना चाहिये। उपवास सम्भव न होने पर बच्चा माता का दूध पी सकता है अथवा फल जूस या मधु मिले छेने के पानी पर रह सकता है। फिर फल और सब्जी ले सकता है। बलगम निकालने के लिए छाती पर गरम-ठंडा सेंक (हृदय बचाकर) और नीली बोतल के तेल की मालिश करना चाहिये तथा दिन में तीन बार गर्दन और छाती के चारों तरफ ठंडे पानी से भीगे और निचोड़े कपड़े की पट्टी सूखे ऊनी कपड़े से ढँककर आधे-आधे घंटे के लिये बांधना चाहिये। रात भर पेड़ पर गीली मिट्टी की या कपड़े की पट्टी भी बांध कर रखना बड़ा लाभकारी सिद्ध होता है।



रोगी को नींबू का रस मिलाकर काफी जल पिलाना भी इस रोग में जरूरी है तथा प्रतिदिन एक बार भीगे तौलिये से शरीर रगड़ना ठंडे जल से नहलाना उसके बाद हाथों से रगड़कर समूचे शरीर को गरम करना चाहिये।

### सूखा रोग

बच्चों को जब कैल्शियम और विटामिन 'डी' तत्व नहीं मिलते तब उन्हें यह रोग धर दबाता है।

कैल्शियम से अस्थियों का निर्माण होता है और विटामिन 'डी' उन अस्थियों को मजबूत करता है। 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को ही यह रोग होते प्रायः देखा गया है। सूखा रोग में बच्चों की पाचन शक्ति खराब हो जाती है। प्रायः दस्त हुआ करते हैं। बच्चा दुर्बल और चिड़चिड़ा हो जाता है तथा उसके शरीर की अस्थियां टेढ़ी हो जाती हैं। दांत विलम्ब से निकलते हैं। तथा अन्तिम अवस्था में उनके पैर और दूसरे अंग सूजने लगते हैं। इस रोग के कुछ विशेष कारण भी हैं, जैसे- माता के स्तनों में पर्याप्त और शुद्ध दूध का न होना, बच्चे को समय से पहले ही अन्न खिलाने लग जाना, बच्चे के पेट में कृमि आदि का होना, पुराना आंव, अधिक मीठा खाना।

इस रोग के रोगी को शुद्ध दूध पीने को देना चाहिये, साथ में संतरे और अनार का रस भी देना जरूरी है। कभी-कभी नींबू के रस में शहद मिलाकर भी चटानी चाहिये। बच्चे को खुली हवा में रखना चाहिए और उसके नंगे शरीर पर रोज धूप में गहरे नीले रंग की बोतल के सूर्यतप्त तेल की मालिश करना चाहिये। यदि बच्चा ऊपरी दूध पीता है तो उसको बकरी का दूध पिलाना चाहिये। इसके अतिरिक्त प्रतिदिन सवेरे पेड़ पर मिट्टी की पट्टी की हल्की पट्टी रखनी चाहिए और शाम को 4-5 मिनट तक प्रतिदिन कटि-स्नान कराना चाहिये। कब्ज रहने पर एनिमा देना चाहिये। गहरा नीला प्रकाश छाती और मुंह पर

30-40 मिनट तथा पीला प्रकाश पेट पर प्रतिदिन देना चाहिए और तीन हिस्सा आसमानी तथा एक हिस्सा पीली बोतल का सूर्यतप्त जल मिलाकर चार खुराक दिन में पिलानी चाहिये।

पसली चलना इस रोग में यदि रोगी को कब्ज हो तो गुनगुने पानी का एनिमा देकर पहले पेट साफ कर देना चाहिये। तकलीफ की हालत में दिन में तीन बार एक-एक घंटे के लिये पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए। छाती के ऊपर भी ठंडी कपड़े की पट्टी ऊनी कपड़ा ऊपर से लपेट कर देना बड़ा लाभकारी है। इस पट्टी को थोड़ी-थोड़ी देर बाद बदलते रहना चाहिये। रोगी के पैर को सदैव गरम रखना चाहिये। नींबू का रस मिला पानी दिन में कई बार पिलाना चाहिये, तथा शुद्ध दूध एवं फलों का जूस बीमारी दूर होने तक पिलाना चाहिये।



### एक्जिमा

यह बच्चों का चर्म रोग है जो प्रायः उनके सिर में होता है। इसमें बड़ी असह्य खुजली होती है। त्वचा लाल हो जाती है और उसमें चक्ते से उभड़ आते हैं।

जब तक रोग का जोर कम न हो बच्चों को फलों या सब्जियों के जूस पर रखा जाये और दोनों समय पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी आधा घंटा तक देने के बाद उसे एनिमा दिया जाये। प्रतिदिन धूप स्नान तथा सप्ताह में दो बार नमक मिले पानी से स्नान कराया जाये, शरीर के रोगी भाग को एक कागजी नींबू का रस मिले नीम के पानी या केवल गरम पानी से प्रतिदिन आधा घंटा तक धोया जाये। अन्य समयों पर खुले जख्म पर चमेली का तेल या नारियल का तेल उसे नरम रखने के लिये लगाया जा सकता है यदि आसमानी बोतल के सूर्यतप्त जल की चार खुराकें दिन में पिलाई जायें, साथ ही साथ

हरी बोतल के जल से जख्म को धोकर उसी की पट्टी उस पर बांधी जाये तथा हरा प्रकाश उस पर डाला जाये और हरी बोतल के सूर्यतप्त तेल की मालिश जख्म पर की जाये तो यह रोग अवश्य दूर हो जाता है।

### बच्चों के दस्त

असन्तुलित भोजन या अति भोजन से बच्चों में दस्त या बालविशूचिका का रोग होता है। दूध पीने वाले बच्चे के मल में यदि जमा हुआ दूध निकलता दिखाई दे तो यह अति भोजन से होने वाले खतरे का सूचक है। इस पर ध्यान न देने से गर्मी के मौसम में तो जरूर ही बच्चों को दस्त लग जाते हैं। दस्त का रंग पहले पीला फिर हरा श्लेष्मा और रक्त मिश्रित हो जाता है। अन्त में दस्त दुर्गन्धमय और पानी-पानी ही आने लगता है। कारण उस समय आत्मरक्षा के प्रयत्न में आंतें शुष्क होकर अत्यधिक

लसीका निकालने लगती हैं जिससे बच्चे का शरीर शीघ्र ही शिथिल पड़ जाता है।

इस रोग में सर्वप्रथम भोजन एकदम बन्द कर देना चाहिए। दूध भी नहीं देना चाहिए। केवल मांगने पर सिर्फ गुनगुना पानी थोड़ा-थोड़ा देना चाहिए। सेब या अनार का रस भी दो छोटे चम्मच बराबर दिन में चार बार दे सकते हैं। फिर गुनगुने पानी का एनिमा देकर आंतों को साफ कर देना चाहिए। रोगी को स्वच्छ-साफ कमरे में जिसकी वायु शुद्ध हो रखकर उसके पेड़ को और पैरों को गरम रखने का प्रयत्न किया जाये।

यदि दस्त हरे रंग के हों तो चूने का पानी 1-1 छोटा चम्मच दिन में छः बार दूध में या अकेले ही दें। पेड़ पर भीगे कपड़े की पट्टी या मिट्टी की पट्टी देना भी लाभ करता है। पीली और हरी बोतल की शक्कर 1-1 रत्ती प्रति घंटे खिलाना चाहिए। ■





# साइनस

९ वांस और जीवन के सम्बन्ध की महत्ता से हम सभी वाकिफ हैं। इसी मधुर सम्बन्ध में आयी बाधा को साइनस के नाम से जाना जाता है। साइनस रोग का संबंध नाक से है। आयुर्वेद की दुनिया में इसे 'प्रतिश्याय' नाम से जाना जाता है। साइनस के रोगियों को ठण्ड के मौसम में हर वक्त नाक बन्द रहने, नाक से पानी गिरने और आधे सर में बहुत तेज दर्द होने की शिकायत रहती है। इसके मरीज की नाक और गले में कफ जमता रहता है। इस रोग से ग्रसित व्यक्ति धूल और धुआँ बर्दाश्त नहीं कर पाते हैं। सामान्यतः लोग साइनस को सर्दी मान कर इसके खुद-ब-खुद ठीक होने का इंतजार करने लगते हैं व इसके लक्षणों को भी नजरअंदाज कर

देते हैं। अगर सही वक्त पर इसके लक्षणों की ओर उचित ध्यान नहीं दिया गया तो यह आगे चलकर अस्थमा और दमा जैसी गंभीर बीमारियों का रूप ले लेता है। साइनस के बारे में मान्यता है कि किसी भी तरह का इलाज इसे पूरी तरह से खत्म नहीं कर सकता, कुछ बातों का ध्यान रखने से आप बस इसके लक्षणों को नियंत्रित कर सकते हैं पर यह धारणा पूरी तरह गलत है। योग और प्राणायाम द्वारा इसे नियंत्रित करना बहुत ही सरल है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने साइन साइटिक को क्रोनिक और एक्यूट दो तरह का माना है। आयुर्वेद में प्रतिश्याय को दो भागों में बांटा गया है। इनके नाम हैं नव प्रतिश्याय जिसे 'एक्यूट साइन साइटिक' और पक्व प्रतिश्याय जिसे 'क्रोनिक साइन

## बचाव

- साइनस से पीड़ित व्यक्ति को बहुत ज्यादा सुगन्धित चीजों के उपयोग से परहेज रखना चाहिए।
- कृत्रिम वायु के मुकाबले प्राकृतिक वायु को तरजीह देनी चाहिए।
- साइनस से पीड़ित व्यक्ति को तले भुने भोजन से परहेज करना चाहिए।
- विशेषज्ञों द्वारा साइनस से पीड़ित व्यक्ति को शराब के उपयोग की सख्त मनाही होती है।
- ठण्डे पानी के बजाये गर्म पानी से स्नान करना लाभदायक होता है, इससे बन्द नाक खुल जाते हैं।
- साइनस से लड़ने के लिए नियमित रूप से दिन भर प्रचुर मात्रा में पानी पीना और व्यायाम करना आवश्यक है।

साइटिक' के नाम से जाना जाता है। आम धारणा है कि इस रोग में नाक के अन्दर की हड्डी बढ़ जाती है या तिरछी हो जाती है जिसके कारण सांस लेने में तकलीफ होती है। चिकित्सकों के अनुसार साइनस मानव शरीर की खोपड़ी में हवा भरी हुई कैविटी होती है जो हमारे सिर को प्राण वायु ग्रहण करने में मदद करती है। श्वास लेने में अंदर आने वाली हवा इस थैली से होकर फेफड़ों तक जाती है। इस थैली में हवा के साथ आई धूल और दूसरे तरह की गंदगियों को यह रोकती है और बाहर जाने वाली सांस के साथ फेंक देती है। साइनस का मार्ग जब रुक जाता है अर्थात् बलगम निकलने का रास्ता बन्द हो जाता है तो साइन साइटिस नामक बीमारी होने की संभावना बढ़ जाती है।

## उपचार

- काला जीरा के बीज को किसी पतले कपड़े में बांध कर सूंघने से तुरंत लाभ मिलता है। नाक और आँख के पास ऑलिव ऑयल लगाने से नाक से पानी का आना रुक जाता है। इसका इस्तेमाल बंद नाक में भी लाभदायक सिद्ध होता है।
- प्याज और अदरक जैसे पन्जेंट फूड साइनस के मरीजों के लिए फायदेमंद होते हैं। शुरुआत में आप इसे कम मात्रा में ग्रहण कर सकते हैं और धीरे-धीरे मात्रा को बढ़ाएँ। आप अपने खाने में भी इसका भरपूर उपयोग कर सकते हैं।
- गाजर में चमत्कारी गुण विद्यमान होते हैं। यह साइनस के उपचार में भी असरदार है। एक ग्लास गाजर का जूस अलग से या बीट, पालक और ककड़ी के साथ मिलाकर पीने से साइनस के लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।
- साइनस के इलाज के लिए मेथी के बीज का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। एक चम्मच मेथी को 250 मिली पानी में डालकर आधे होने तक उबालें। साइनस के कारण हुए बुखार में इसका सेवन करना लाभकारी है। इसके सेवन से शरीर के भीतर मौजूद हानिकारक पदार्थ पसीने के रूप में बाहर निकल जाते हैं।



# रूसी की समस्या बचाव और उपचार

## का

ले घने बालों की सुन्दरता हम सभी को सदा ही रिझाती है। बाल हमारे व्यक्तित्व को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं लेकिन इन्हीं बालों की देखभाल न करने से कई तरह की समस्याएँ खड़ी हो जाती हैं। इनमें से एक है रूसी की समस्या जो न सिर्फ बालों के स्वास्थ्य के लिए बुरा है, बल्कि कई मौकों पर तो यह शर्मिंदगी का कारण भी बन जाता है। अगर धोड़ी सी सावधानी बरती जाये और अपने हेयर केयर रूटीन में बदलाव लाया जाये तो रूसी की शर्मिंदगी से छुटकारा पाना बहुत ही सरल है। आइये जानते हैं क्या है रूसी।

## क्या है रूसी और क्यों?

दरअसल, रूसी हमारे सिर की त्वचा में स्थित मृत कोशिकाओं से पैदा होती है। साथ ही बात संबंधी दोषों के कारण भी रूसी होती रहती है और बाल गिरने लगते हैं। बालों की ठीक तरह से सफाई न करना, बालों को सही पोषण न मिलना या फिर बालों में तेल न लगाने से रूसी हो सकता है। इसके अलावा अधिक तनाव के कारण भी यह समस्या हो सकती है। कम पानी पीने या फिर भोजन में पोषक तत्वों की कमी के कारण भी रूसी हो जाता है।

## ऐसे दूर भगाएँ रूसी

रूसी की समस्या से निपटना बड़ा ही सरल है। विशेषज्ञों से हमारी बात के आधार पर नीचे कुछ सहज उपाय सुझाये गये हैं जिनको अपनाकर रूसी की शर्मिंदगी से बचा जा सकता है।

- रूसी की समस्या होने पर स्कॉल्प यानि सिर की त्वचा की सफाई का ध्यान रखना आवश्यक है। सप्ताह में दो-तीन बार अच्छे रूसी रोधक मेडिकेटिड शैंपू से बाल धोएँ और उसके बाद बालों की कंडीशनींग भी करें।
- रोज रात को बालों की जड़ों में तेल से मालिश करें। सुबह शिकाकाई को पानी में उबालकर उस पानी से अपने बाल धो लें।
- अगर रूसी ज्यादा है तो रूसी रोधक शैंपू का नियमित इस्तेमाल करें। विटामिन-ई युक्त तेल से की गई मालिश भी फायदेमंद साबित हो सकती है।
- ग्लिसरीन और गुलाबजल को मिलाकर एक बोतल में रख लें और इस मिश्रण को हर दिन बालों के जड़ में लगाएँ। रूसी की समस्या दूर करने

में यह सहायक होता है।

- जैतून के तेल में अदरक के रस की कुछ बूंदें मिलाकर इसे बालों की जड़ में लगाकर एक घंटे के लिए छोड़ दें और फिर शैंपू करने से रूसी की समस्या से निजात संभव है।
- नीम और काले तिल का तेल मिलाकर उसे सप्ताह में कम-से-कम तीन बार बालों में लगाएँ। रूसी की समस्या कम होगी।
- नींबू का रस और काली मिर्च पाउडर मिलाकर बालों की जड़ों में लगाना भी रूसी दूर करने में फायदेमंद साबित हो सकता है।

## रूसी से बचाव

- बालों में तेल लगाने के बाद स्टीमड तौलिए का प्रयोग करना भी अच्छा रहता है या फिर गर्म तेल से स्कॉल्प की मालिश करने से त्वचा को पोषण मिलता है।
- बालों में बार-बार कंधी न करें। इससे स्कॉल्प से ज्यादा तेल निकलने लगता है, जिसके कारण रूसी की समस्या बढ़ जाती है।
- अपने खानपान संबंधी आदतों पर ध्यान दें। पोषक तत्वों से भरपूर खाना खाएं और ढेर सारा पानी पीयें।
- सिर पर बाँधने वाले कपड़े, टोपी और हेलमेट इत्यादि की सफा-सफाई का ध्यान रखें।
- हर दिन या हर दूसरे दिन शैंपू का इस्तेमाल करना रूसी का कारण नहीं होता। अगर आप शैंपू के बाद अपने बालों को पानी से अच्छी तरह साफ नहीं करती हैं, तो यह रूसी का कारण बन सकता है इसलिए शैंपू के बाद बाल्टी में पानी भरकर बालों को धोने से बेहतर होगा कि टैप के पानी से आप सीधे बालों को धोएं।■





### जीवनशैली में परिवर्तन

बढ़ती उम्र एक छोटे बच्चे की तरह होती है जहाँ आपको अपने सेहत की विशेष रक्षा करनी होती है। बढ़ती उम्र के साथ खुद को जवान रखने के विषय पर हमारी टीम ने विशेषज्ञों से बात की और पाया कि अपने ऊपर थोड़ा सा ध्यान देकर लम्बी कतार में खड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। बस जरूरत है तो इच्छाशक्ति की। प्रायः हम अपने काम को इतना ज्यादा महत्व दे बैठते हैं कि बाद में इस बात का अफसोस रह जाता है कि सेहत की अनदेखी हो गयी। अंग्रेजी में एक मुहावरा है “बैटर लेट दैन नेवर” जिसका मतलब हुआ की जब आँख खुली तभी सवेरा। आइये जानते हैं एक खुशहाल स्वास्थ्य के गुण।

### स्वास्थ्य रक्षा

अपनी उम्र व क्षमता के हिसाब से अपने रहन-सहन, खान-पान व दिनचर्या को ढालें। जीवनशैली का स्ट्रेस या दबाव, तनाव व सीडेन्ट्री लाइफ स्टाइल यानी शारीरिक श्रम रहित जीवनशैली से गहरा संबंध है। इन दोनों कारणों से

प्रायः तकलीफों को दालने की आदत से ऊपर उठने की जरूरत है। कैल्शियम की कमी व शारीरिक व्यायामरहित जीवनशैली इसी उम्र में शरीर के कमजोर पड़ने पर आर्थराइटिस को साथ लाती है। पढ़ने के लिए चश्मा लगने की उम्र भी यही है। इसलिए जरूरी है कि प्रौढ़ावस्था की शुरुआत से पहले आप कम से कम एक बार सभी जरूरी जाँचें व चिकित्सकीय परीक्षण अवश्य करा लें। इन जाँचों को एक बेसलाइन के रूप में हमेशा सामने रखें। इससे आपको भविष्य में हो रहे शारीरिक परिवर्तनों की तुलना करने में आसानी होगी। कोई समस्या जन्म से रही होगी तो वह पकड़ में आ जाएगी और उसे आगे बढ़ने से रोका जा सकेगा। जरूरी जाँचों में लिपिड प्रोफाइल, ब्लड यूरिया, सीरम क्रिएटिनीन, लीवर फंक्शन टेस्ट, ईसीजी, चेस्ट एक्स-रे, एब्डोमिनल सोनोग्राफी, टीएमटी (ट्रेडमिलटेस्ट), यूरिन व कम्प्लीट हीमोग्राम साथ ही महिलाओं के लिए बोनमैरो डेन्सिटी (बीएमडी), सरवाइकल पेप स्मीयर व मेमोग्राफी आदि जाँचें सामान्यतया कम से कम एक बार करवाकर रखना चाहिए।

सुरक्षित रहें।

यदि परिवार में मधुमेह की हिस्ट्री है तो प्रत्येक माह मधुमेह की जाँच कराना जरूरी है। वर्ष में एक बार आँखों की जाँच, कानों की जाँच भी करा सकें तो अच्छा है। इसके अलावा साल में एक बार अपने डॉक्टर से अपना पूर्ण परीक्षण कराएं।

### तनाव से बचें

तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों को पहचानें व उन्हें दूर करें। अपनी आर्थिक सीमाओं को ध्यान में रखकर बनाएं। परिवार को समय दें।

कभी-कभी उनके साथ मनोरंजन व परिवर्तन के लिए बाहर जाएं और इस समय सभी चिंताओं को धर छोड़ दें।

### खान-पान

खान-पान में संयम इस आयु की एक खास आवश्यकता है। अपने वजन पर खास ध्यान दें। घी, तेल, चिकनाईयुक्त और मीठे भोज्य पदार्थों से यथासंभव बचें, नमक भी सीमित मात्रा में लें, कच्चा नमक न खाएँ तो भी हर्ज नहीं। भोजन में पर्याप्त



# बढ़ती उम्र में स्वास्थ्य

## अरकृत कुमार

**उ**म्र के हर पड़ाव पर इंसान को शारीरिक और मानसिक सक्षमता की जरूरत होती है मगर इसकी जरूरत बढ़ती उम्र में ज्यादा महसूस होने लगती है। उम्र का पचासवां पड़ाव इस मामले में जागने का सबसे जरूरी व उचित समय है। इस आयु में जहाँ व्यक्ति अपने करियर व गृहस्थी के मामले में निश्चिन्त हो रहा होता है, वहीं शारीरिक अस्वस्थता, बच्चों की चिंता आदि उसके स्वास्थ्य के लिए स्ट्रेस का काम करते हैं। साथ ही शरीर की सक्रियता व ऊर्जा में कमी आने लगती है। विभिन्न शारीरिक क्रियाएँ व मांसपेशियों की मजबूती कम होने लगती है। अतः इस अवस्था के आने के पहले ही जागना जरूरी है।

अगर स्वास्थ्य की तिजोरी में एक बार सेंध लग गई तो आप न केवल उस परिवार पर बोझ बन जाएंगे जो आप पर निर्भर है बल्कि आप उस आराम और सुकून से भी वंचित हो जाएंगे जिसे हासिल करने के लिए आपने जी-तोड़ मेहनत की है। इसलिए जरूरी है कि आप उन चेतावनी के संकेतों, अलार्म सिग्नल्स को पहचानें और साथ ही अपने सेहत को बरकरार रखने के लिए सावधानियाँ बरतें।

उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, अवसाद, पोश्चर व जोड़ों की समस्याएँ हो सकती हैं। प्रौढ़ावस्था के दौरान शरीर में अनेक परिवर्तन होते हैं। महिलाओं में जहाँ इस दौरान रजोनिवृत्ति व इससे जुड़े हार्मोनल परिवर्तन होते हैं, वहीं पुरुषों में भी कई रासायनिक परिवर्तन होते हैं। टाइप-टू डायबिटीज जैसी अनुवांशिक बीमारी भी इस दौरान प्रकट होती है, बरसों से धमनियों में जमा कोलेस्टेरॉल व फेफड़ों में जमा सिगरेट के धुएँ से निकला कार्बन हृदयाघात, दमा व ब्रोंकाइटिस जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। इसलिए सही यही रहेगा कि योग और ध्यान का नियमित अभ्यास करें।

### छोटी-छोटी बातों की अनदेखी नहीं करें

शरीर में होने वाली छोटी-छोटी तकलीफों की अनदेखी बढ़ती उम्र में घातक साबित हो सकती है।

### मधुमेह से बचाव

मधुमेह से सुरक्षित जीवन सही मायनों में सुरक्षित होता है। जहाँ शारीरिक निष्क्रियता और कमजोर शरीर बुढ़ापे के साथी बनते हैं वहीं मधुमेह का शिकार होने की उम्मीद बनने लगती है। शरीर को बढ़ते उम्र के साथ क्रियाशील रखें और मधुमेह से



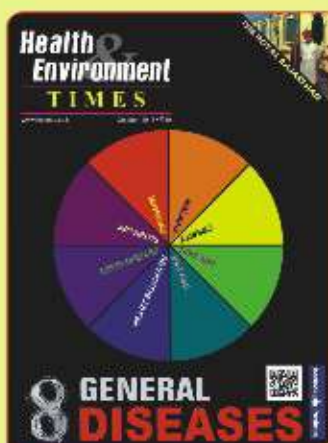
मात्रा में हरी सब्जियाँ, सलाद व अन्य रेशेदार पदार्थ लें। अंकुरित मूंग, चने व फलों का रस नाश्ते में शामिल करें। कोई भी एक व्यायाम रोज जरूर करें। इसके लिए रोजाना कम से कम आधा घंटा समय दें और व्यायाम के तरीके बदलते रहें, जैसे कभी एयरोबिक्स करें तो कभी सिर्फ तेज चलें।

### पैदल चलिए

यदि आम कामकाजी हैं व ऑफिस आपके घर से ज्यादा दूर नहीं है तो संभव हो सके तो आप पैदल ही जाएँ। इससे रक्त संचार बढ़ेगा, जो सर्दी को कम करेगा। इस मौसम में लिफ्ट का प्रयोग कम से कम कीजिए। दिन में दो-चार बार सीढ़ियाँ अवश्य चढ़िए। इससे शरीर का व्यायाम भी होगा और गर्मी भी आएगी। यदि आपका काम पैदल चलने का अधिक नहीं है तो जब भी समय मिले घर में ही तेज चाल से कुछ देर चलिए। पैदल चलना शरीर को चुस्त दुरुस्त रखता है। ■



# Subscribe



PLEASE ACCEPT MY SUBSCRIPTION FOR 12 ISSUES OF **Health & Environment Times**

NAME: .....

ADDRESS: .....

..... PIN CODE: [ ][ ][ ][ ][ ][ ]

TEL: ..... MOB: .....

Email: .....

PAYMENT MODE: CASH ☐ CHEQUE ☐ DD ☐

CHEQUE / DD NO: .....

| NO. OF ISSUE | TOTAL PRICE |
|--------------|-------------|
| 12           | ₹ 770       |

DATE: ..... SIGNATURE OF SUBSCRIBER .....

CHEQUE/DD SHOULD BE DRAWN IN FAVOUR OF:  
HEALTH & ENVIRONMENT TIMES

SEND YOUR SUBSCRIPTION FORM TO:  
SANTOSH BHAWAN, ROAD NO. 1 (EXT.) RAJBANSHI NAGAR, PATNA-23  
OR WRITE TO US AT [editor.hetimes@gmail.com](mailto:editor.hetimes@gmail.com)

HEALTH & ENVIRONMENT TIMES IS NOW ALSO AVAILABLE AS AN E-MAGAZINE AT

[WWW.HETIMES.CO.IN](http://WWW.HETIMES.CO.IN)



# DAL BATI

(Puffed Dough Dumplings With Lentil Curry)

Rajasthan, the land of grandeur and pride has always attracted people from different corners of globe. The place is not only known for its grandeur of scenic beauties, forts, culture and etiquettes but is also known for its delicious cuisine. The land of great and mighty rulers like Sawai Jai Singh has its exclusive sense of feeding. From a variety of options we have brought to you one of the most favourite dishes of Rajasthani Cuisine. The preparation is known as Dal Baati, i.e., also known as Puffed Dough Dumplings With Lentil Curry. Now let us know how to relish on this at our homes.

## Preparation

Pressure cook rajma and black gram till it becomes soft. Heat 4 tbsps oil. Add onions. Brown them.

Add ginger-garlic paste and tomatoes. Fry. Add all the masalas, beans and salt. Simmer till well blended. The gravy should be thick. Pour over cream and ghee. Knead a soft dough with flour, ghee, curd, salt and just enough water.

Roll into lemon-sized balls. Cover and keep for one hour. Then roast in batches on hot coals till puffed and golden outside and spongy inside. Keep hot.

Garnish the daal with coriander leaves and slit green chillies. Dip hot (baati) dumplings in the daal while eating. ■

## Ingredients For Dal or Lentil Curry

- 2 cups rajma beans (soaked in water overnight with a pinch of soda bicarb)
- 3/4 cup whole black gram (urad) (soaked in water overnight with a pinch of soda bicarb)
- 3 onions, chopped finely
- 2 tomatoes, chopped finely
- 2 tsp garam masala powder
- 2 tsp chilli powder
- 1 tsp turmeric powder
- 1 tbsp ginger-garlic paste
- 2 green chillies, slit lengthwise
- 2 tsp cream
- 4 tsp ghee
- 1 cup coriander leaves, chopped finely
- Oil
- Salt To Taste

## For Bati or Dumplings

- 5 cups whole wheat flour, sieved
- 1 cup ghee, melted
- 2 tbsps curd
- Salt To Taste





# AIM for AIIMS

▲ PRIYANKAR WATSA

If you are in twelfth and have decided to make your career in medical science by being a doctor it includes a sense of calling. The decision to become a doctor means accepting your duty to at times sacrifice your holidays, weekends, nights and other personal time to help someone else. There is a great demand of medical professionals and it is increasing due to the unfortunate upsurge in diseases and ailments day by day. Also many super specialty hospitals are mushrooming offering employment opportunities. There are plenty of colleges and medical



institutions offering the MBBS degree in India but top of them is the nucleus of all institutions in health care and that is AIIMS.

All India Institute of medical

Sciences (AIIMS), the dream project of Pandit Jawahar Lal Nehru and the recommendation of Bhore Committee was established in 1956. It took four years to build this prestigious institute when its foundation stone was laid in 1952. AIIMS was an autonomous institution through the act of parliament, to serve as a premier institute in all aspect of health care. It goes without saying that since then AIIMS has been the most preferred Medical institute for health care and medical education. However there are only few seats as much as 72 for entrance of medical students to pursue a degree of MBBS. From 2013 apart from AIIMS Delhi Six New AIIMS like

Institutions which is in Bhopal, Patna, Jodhpur, Rishikesh, Raipur and Bhubaneswar have started with an intake of 100 students each. The reservation policy followed is 7.5% ST, 15% SC and 27% OBC. For Indian Nationals, 3% reservation for Orthopaedic physically handicapped is being provided on horizontal basis, in the seats available. Bachelor of Medicine and Bachelor of Surgery (M.B.B.S.) of the All India Institute of Medical Sciences shall last for a minimum of 5½ academic years including one year's compulsory internship.

AIIMS Exam (AIIMS UG) is held for the admission of students to the MBBS course offered by the institution. The students have to secure very high marks in the Entrance Test in order to get admission in this institute.

The qualification and eligibility criteria for AIIMS are that the candidate should be a citizen of India. The candidate should have attained the age of minimum seventeen years as on 31st December of the year of admission.

Candidate should have passed the twelfth examination from a recognized board with English, physics, Chemistry and Biology. Minimum 60% marks in aggregate in four subjects are essential to apply for the exam. For SC/ST candidates 50% marks is required.

Candidates who are interested in taking AIIMS UG 2014 entrance exam are required to apply online by visiting the official website of AIIMS. Candidates are advised to read the prospectus carefully before starting the online registration. Candidates are required to give order of preference for six new AIIMS like institutions apart from AIIMS Delhi. No documents are to be attached with



should be payable at New Delhi. Envelope containing Bank Draft should write "REQUEST FOR APPLICATION FROM FOR MBBS ENTRANCE EXAMINATION". It can also be obtained by hand against Bank Draft of Rs. 1000/- for General / OBC category and Rs. 800/- for SC /ST category. There are eighteen centres nationwide where this exam is supposed to be conducted. They are Ahmadabad, Bengaluru, Bhopal, Bhubaneswar, Chandigarh, Chennai, Dehradun, Delhi, Guwahati, Hyderabad, Jammu, Jodhpur, Kochi, Kolkata, Lucknow, Mumbai, Patna and Raipur.

If you are aiming for this prestigious and rigorous examination then do not late and get prepared for the examination. Previous year questions will help you to understand the pattern and question types. There

may be very few seats in the examination but always remember that you have to secure only one. All the best. ■

## Important Dates of AIIMS (AIIMS UG-2014) examination:

| Events   | Tentative Dates                    |
|--|------------------------------------|
| Online registration begins                       | 1 <sup>st</sup> week of March 2014 |
| Online registration ends                         | March 24, 2014                     |
| Admit card download                              | May 16, 2014                       |
| AIIMS MBBS entrance exam online and offline mode | June 1, 2014                       |
| Declaration of results                           | July 1, 2014                       |

the AIIMS UG 2014 application form.

Application fee for AIIMS UG 2014 entrance exam is Rs 1000 for General/OBC category and Rs 800/- for SC/ST category. Payment can be made through computer generated Challan Form in any branch of State Bank of India. Candidates are required to download the registration form and keep the copy of the same until the admission process is over. The Prospectus-cum-Application Form can also be obtained by Speed post/Registered post by sending a crossed Bank Draft of Rs. 1050/- for General / OBC and Rs. 850/- for SC/ST category drawn in favour of the "ACCOUNTS OFFICER (Exams), AIIMS-MBBS-2013". The Bank Draft







# Mussoorie

## Switzerland in India

▲ By Bhawna Lal

Endless scenic beauty and mesmerizing natural attributes, these words can only be the characteristics of the Queen of Hills, Mussoorie. The renowned hill station, Mussoorie, settled in the North Indian state of Uttarakhand derives its name from the plants of Mussoorie or shrub mansoor which are available in large quantities in this region. The place is located almost 35 kilometers from Dehradun and almost 290 kilometers from Delhi. The history of Mussoorie dates back to 1825 when a shooting lodge was constructed jointly by



Captain Young, an adventurous British military officer and Mr. Shore, the Superintendent of Revenues at Dehradun. Tourism is the most significant segment of Mussoorie's economy. It has a nature walk known as 'Camel's Back Road'. This road takes its name from a rocky outcrop in the shape of a camel's hump. Along the road, a cemetery is located about midway on the loop.

There is also 'Gun Hill' where a cannon was used to sound out midday for many years. Gun Hill is accessible by the cable car on the Mall road. The oldest Christian church in the Himalayas, St Mary's, is situated above Mall Road here. The lush green hills,

the varied flora and fauna and the majestic view of the Shivalik ranges and the Doon Valley attracts hundreds of tourists both domestic and international to Mussoorie each year. Mussoorie is famous not only for its scenic beauty but it has also developed into an important center of education and business. Mussoorie is also famous for the Lal Bahadur Shastri National Academy of Administration where officers are trained for the Indian Administrative Service and the Indian Police Service. Mussoorie has several interesting tourist places like

**Nahata Estate:** Nahata Estate, previously known as Childer's Lodge is a huge property of more than 300 acres. It is the highest peak of Mussoorie near Lal Tibba & is situated at 5 km from the Tourist Office and one can go on horse back or on foot. The view of snowclad mountains is exhilarating.

**The Gun Hill:** The Gun Hills are the second highest point of Mussoorie, at an altitude of 2024 meters.

**Kempty Falls:** The stunningly beautiful Kempty Falls are situated on the hilly tracks 15 km from Mussoorie on the Chakrata Road. This place is located nearly 1364 meter above sea level.

**Lake Mist:** Lake Mist is a good picnic spot with accommodation and restaurant facilities on the Mussoorie-Kempty road. The place showcases nature in an exquisite manner. With the Kempty river flowing through it, Lake Mist has many small waterfalls made by the river. This is a gem in the queen of hills.

**Municipal Garden:** Municipal Garden is a picnic spot having a garden and an artificial mini lake with paddle boating facility. It is located at a distance of 4 km by rickshaw cycles, pony or by a car and 2 km via Waverly Convent School road on foot.

**Mussoorie Lake:** A newly developed picnic spot built by City Board & Mussoorie Dehradun Development Authority, is situated at 6 km on Mussoorie-Dehradun road having a facility of pedaled boats. It offers an

enchancing view of Doon Valley and nearby villages. View during Night is marvelous.

**Jharipani Fall:** Jharipani Fall is located at a nearby distance from Mussoorie on Mussoorie-Jharipani road. One can go by local bus or car up to Jharipani from where the fall is about 1.5 km on foot.

**Nag Devta Temple:** An ancient temple dedicated to Snake God Lord Shiva and is situated on Cart Mackenzie Road about 6 km from Mussoorie on the way to Dehradun.

Vehicles can go right up to the temple. This place provides an enchanting view of Mussoorie and the Doon Valley.

**Mossy Fall:** The fall is surrounded by a dense forest and is 7 km from Mussoorie. One can go there via Barlowganj or Balahisar.

**Sir George Everest's House:** Park Estate is where one can find the remains of the building and laboratory of Sir George Everest the Surveyor General of India from 1830 to 1843. It is after George Everest that the world's highest peak Mt. Everest is named. It is easily accessible by vehicle, although the road is very rough. The place provides an enchanting view of Doon Valley on one side and a panoramic view of the Aglar River valley and the snow peaks of the Himalayan ranges on the other.

**Jwalaji Temple (Benog Hill):** Situated at an altitude of 2240 m, this temple is 9 km west of Mussoorie. It is situated on the top of Benog Tibba (Hill) and contains an old idol of Goddess Durga. There is a marvelous view of the Aglar River valley. It cannot be accessed by vehicle although a motor road goes most of the way from Mussoorie.

**Cloud End:** This hotel is surrounded by thick deodar forest. The bungalow, built in 1838 by a British major, was one of the first four buildings of Mussoorie and has now been converted into a hotel. The place provides peace and calm and is full of flora and fauna.

Mussoorie is a popular destination for honeymooning couples, mainly because of its relatively cool climes and calm and lovely environment. You can take time to enjoy the ropeway on the second highest peak of Mussoorie, the Gun Hill. It also gives a bird's eye view of the town and the Doon school. You can get a panoramic view of the Himalayan ranges from the Gun Hill. Mussoorie is also known as the gateway to Yamunotri and Gangotri. The nearest railway station is Dehradun and the nearest airport is Jolly Grant in Dehradun. ■





## Importance of Environmental Awareness for Kids

There are no two words when we say that students form the key part of any country and its progress. And when it comes to India, given the percentage of youth population in the country, the future looks set to be ruled by them. However, there is an alarming concern engulfing the nation and many say that the solution for this lies in the hands of the students only. We are talking about the environmental crisis which is growing with each passing day. The use of cars is one of the major causes of pollution throughout the world, with one of the biggest contributors being parents on the school run. Children can be made to understand this principle through the use of carpooling, as it will show them that reducing the amount of cars on the road is good for the environment. Energy conservation is also getting a lot of attention at the moment, as the earth's finite resources are dwindling and it is becoming increasingly difficult to generate the amount of energy that the world needs to function. Some common ways that a child can conserve energy include turning off the lights, not leaving the TV on, shutting the



fridge door and not using electrical appliance unless they really need to.



**Himanshu Pratik**  
9<sup>th</sup>, DAV, Patna

Recycling is key to the preservation of the world's natural resources and it is also something that every child can actively participate in. Common items that can be recycled include glass, paper, plastic and even clothes.

All of the methods are geared towards providing them with the knowledge that will allow them to enter into adulthood with a good ability to care for the world by themselves.



## Save our Environment

Cleanliness among us as a student is very less. Seen from our schools who are still scattered garbage, plastic waste either food-drinks, or paper. Though bins are provided adequately at school. In every corner there is a trash, in the classroom there are trashes. But a lack of awareness of us to dispose of waste in place as a form of keeping the school environment clean is not significant. And dispose of waste in place, we can also run as a class action picket keeping the environment in the scope of the school. And get used to sort the waste in accordance with the group before being put into the trash. Ordinary trash provided only 2 types, namely garbage and waste separation bins. Eventually wet and dry waste is finally disposed of it put back together in time so we wasted wet waste and dry waste that is eventually reunited. It should be cooperation between the government and schools to disposal to reduce environmental pollution. In closing, I just want to convey the message through my article to importance of environment protection & Cleanliness.



**Vishesh Vaibhav**  
4<sup>th</sup>, DPS, Patna

Friends, know that the environment is a place for all living creatures life. Therefore we must preserve our environment so that we can live comfortably. One way to protect the environment is to keep it clean. Keeping the environment can be started from small things, but sometimes it is very difficult to do. Example was throwing trash in its place. Current awareness to maintain

## HOROSCOPE

All that January brings **By Astrologist Kshama Lall**



**ARIES**

Freedom at the expense of others is not true freedom. Expressions of independence will come under attack. This is a good month to stay invisible and under the radar. The more attention you demand, the more people will interfere with your life. If you have something you have to do, just do it without talking about it.



**CANCER**

Opportunities will surround Cancerians this month. They will be abundant and come easily. You will need to ascertain whether each opportunity is right or wrong. This may not mean much to others, but it will make the difference between success and failure for you.



**LIBRA**

If a quick solution to your problems appears to arise this month, do not trust it. This is a time to protect what you have and to let go of whatever no longer belongs. Keep busy with the things that you can do and the bigger issues will take care of themselves.



**CAPRICORN**

Stress will build up between what you want others around you want. This will be a month of potential arguments and confrontations. The main challenge will be for you to maintain patience, listen well, and then do what you were going to do anyways without drawing attention to yourself.



**TAURUS**

January will be a calm receptive month for Taurians. Patience and charm will bring modest benefits your way. Make a point of listening to others. Don't get involved in heated debates or arguments. Just listen well and smile. A positive outlook will have a good effect on others around you.



**LEO**

Take care of your responsibilities and then relax! Actions will speak louder than words. In fact words could get you in trouble this month. Just mind your own business and you will not have to eat your words. Don't talk about worries and you will be welcome everywhere!



**SCORPIO**

Make an effort to stay productive this month. Many of your future accomplishments will be based on your attitude to responsibility and authority. Short term pain for long term gain. If you can whistle or smile while you work you will magnify the rewards.



**AQUARIUS**

This will be a good month for most Aquarians. Yes there will be some time demands made of you, but your mental approach will be good and the results will also be good. Communications will be highlighted, so this is good for talking and making decisions.



**GEMINI**

While the world is preoccupied with fears and power struggles, you will be able to sidestep the hassles if you simply act for yourself, and by yourself. It will seem as if you are working on a different frequency than most of the people around you. Good humour will prove to be contagious. Make others happy!



**VIRGO**

It will be smooth sailing for most Virgos this January. There will be little or no obstacles in front of you. As long as you maintain self reliance you will be fine. You will be productive and your efforts will be appreciated. Times like this don't come around that often. Relax and enjoy yourself!



**SAGITTARIUS**

The pressure will lift off of most Sagittarians this month making it much easier for you to do the things you set out to do. Leave the irritations and arrogance behind you! This month you should simply go with the flow and move out of the way of people who carry a lot of baggage with them.



**PISCES**

This will be a month of smooth sailing for most Pisces. You will be in the right place at the right time. Opportunities will open up for you without forcing them. If you can alleviate the tensions around others, you will be regarded highly and deemed essential.



Kshama lall is a psychi and a clairvoyant. She does relationship readings through Tarot Cards. Email : kshamalall9@yahoo.in, Mob : +91-94642 32046



## Irom Chanu Sharmila

▲ By SAUMIL SAHAY

**T**he North Eastern States of India, the lands of scenic beauties have always attracted people round the globe with its natural serenity and amity. There are many other reasons apart from the scenic beauties that can be felt proud of in these hilly states. One of the reasons is the 'Iron Lady of Manipur' or 'Mengoubi', Irom Sharmila. Irom Chanu Sharmila, popularly known as Irom Sharmila is a name that every Indian feels proud to be attached with. This 41 year old civil rights activist has been protesting peacefully for more than 500 weeks. The follower of non violence and Gandhi, Irom Sharmila has been actively raising her voice against the atrocities faced by people of the state. The lady has been recognized as the World's Longest Hungerstriker, having refused food and water. The peaceful protest began on November 02nd 2000 in Malom, a small town in Manipur, where ten innocent civilians were shot and killed while waiting at a bus stop. The incident is known as the "Malom Massacre". This brutal murder in the name of law and order was allegedly committed by the Assam Rifles, of the Indian Paramilitary Force operating in the state. The barbarous killing of innocent citizens by the national troops in the name national security has been disliked by all but Irom Sharmila became the only voice to oppose the special powers of the armed forces to exercise the special powers. The victims of the incident of Malom Massacre included a 62 year old woman named Leisangbam Ibetomi and a National Child Bravery Award winner, 18 year old Sinam Chandramani. The Iron Lady of Manipur has since been on strike in her effort to repeal Armed Forces Special Powers Act. Irom Sharmila, the icon of public resistance has been arrested many times by the police and charged with an attempt to commit suicide which is unlawful under the Indian Constitution. But this determined soul has not let her focus fade with the passing time. Irom Sharmila has been recognized as a 'Prisoner of Conscience', who is being held solely for her peaceful expression of her beliefs by Amnesty India. Sharmila has been awarded Gwangju Prize for Human Rights in 2007. This prize is given to an outstanding person or group, active in the promotion and advocacy of Peace, Democracy and Human Rights. ■



# PERFECT PRIME PIPING & AGRITECH PVT. LTD.

## Quality Products & Services Provider for

- Water Supply • Irrigation • Sewerage • Effluent • Drainage • Gas
- Chemical • Slurry Transportation

### Products :

PE Pipe  
Butt Fusion PE Fittings (20mm to 1600mm)  
Electrofusion PE Fittings (20mm to 400mm)  
Compression Fittings (20mm to 110mm)  
Push-on PE fittings for interior (20mm to 63mm)  
Valves Sluice Butterfly Reflux Air Relief  
Sprinkler & Drip Irrigation system  
Automation Equipment's  
Solar Light



### Services : Consultancy for:

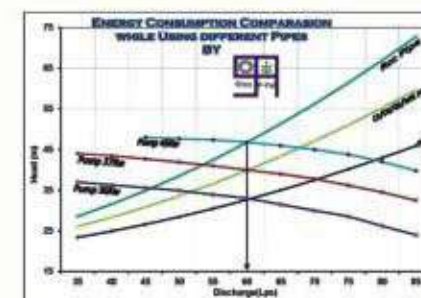
System Design & Hydraulic calculations  
Detailed engineering  
Drawing, BOQ & Estimates  
Project Planning ,scheduling & management



PE Pipes have been proved to be most economical, long lasting for various piping application



### Execution/installations





# Instrumentation based, process driven



## VISION

Become India's top 20 infrastructure specially engineering company by 2015

## MISSION

To serve our customers, employees and citizens by delivering innovative quality solutions to India's infrastructure and environmental challenges

## VALUE

We demonstrate the following traits in executing the vision & the mission:

- Competency consistently deliver quality results & creative solutions.
- Integrity be responsible, accountable, committed and disciplined.
- Positive Attitude be decisive, determined, well-intentioned & 'Can Do' attitude.
- Continuous improvement be open, humble, flexible & always learning.
- Shared Leadership Value, empower & invest in human potential. Perform and believe strongly in the capacity of others to perform.
- Fulfillment be happy & have abundant fun@ work.

## OUR ESTEEMED CUSTOMERS



A positive a++itute



**LARSEN & TOUBRO**  
It's all about Imagineering



STP - AUTOMATION



WDS SCADA AND AUTOMATION

## CORPORATE OFFICE