

पुस्तक समीक्षा

पुस्तक : पर्यावरण प्रदूषण एक अध्ययन

लेखक : डॉ. रवीन्द्र कुमार

मूल्य : 100 रुपए

पृष्ठ : 70

प्रकाशक : हिंद युग्म 1, जिया सराय, हौजखास, नई दिल्ली - 110016

आई.एस.बी.एन. 978-93-84419-42-4

आज के समय में प्रदूषण एक गम्भीर समस्या है। अंग्रेजी भाषा में प्रदूषण से संबंधित पर्याप्त विषय सामग्री उपलब्ध है, लेकिन हिन्दी भाषा में प्रदूषण से संबंधित पुस्तकों का अभाव है। डॉ. रवीन्द्र कुमार, जो कि भारत की

उर्दू भाषा में लोकप्रिय पत्रिका 'साइंस की दुनिया' के संपादक रहे हैं, ने हिन्दी भाषा में पर्यावरण पर यह पुस्तक लिखकर एक महत्वपूर्ण कार्य किया है। डॉ. रवीन्द्र कुमार ने उर्दू भाषा के माध्यम से भारत में विज्ञान को लोकप्रिय

बनाने का महत्वपूर्ण कार्य किया है। उन्होंने इस पुस्तक के माध्यम से विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों पर प्रकाश डाला है। पुस्तक में कुल मिलाकर 70 पृष्ठ हैं। पुस्तक को 11 अध्यायों में विभाजित कर विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों पर प्रकाश डाला गया है। यह पुस्तक छात्रों के साथ-साथ आम आदमी के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस पुस्तक को पढ़कर आम आदमी अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत हो सकता है। उन्होंने विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों को मानव स्वास्थ्य से जोड़कर सरल तरीके से समझाने का प्रयास किया है। हालांकि पुस्तक में कुछ व्याकरण संबंधी त्रुटियां रह गई हैं। लेकिन विषय सामग्री अच्छी होने के कारण उन्हें अनदेखा किया जा सकता है।

समीक्षक :

सुश्री शुभदा कपिल, 59, पटेल नगर, नई मण्डी, मुजफ्फरनगर 250001 (उ.प्र.)

ये शरीर में ज्यादा समय तक अवशोषित नहीं हो पाते हैं और लगातार इनका शरीर से निष्कासन होता रहता है। अतः इनका समय-समय में सेवन करना बहुत आवश्यक है।

• **रेस्वेरोट्रॉल :** यह एक सम्भव पॉलीफिनॉल तथा कवकरोधी रसायन है जो अंगूर व रेड वाइन में एक बायोएक्टिव के रूप में पाया जाता है। यह एन्टी ऐजिंग के एक मुख्य कारक के रूप में भी जाना जाता है। यह कैंसर, मोटापे, हृदय रोग व मधुमेह की रोकथाम के लिए भी उपयोगी है।

• **ग्लूकोसाइनोलेट्स :** यह क्रूसीफर (Crucifer) आदि पौधों में पाये जाते हैं, जैसे- गोभी, सरसों, हॉसरेडिश, शलगम, मूली। यह पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं व कैंसर पैदा करने वाली कोशिकाओं को एपोप्टोसिस प्रक्रिया द्वारा मार देते हैं।

• **फाइटोएस्ट्रोजन :** ये प्राकृतिक रूप से पौधों से मिलने वाले पोषक तत्व हैं और ये शरीर में एस्ट्रोजन (Estrogen) जैसी भूमिका निभाते हैं। ये मुख्यतः सोयाबीन, साबुत अनाज, नट्स और कई प्रकार की जड़ी बूटियों में भी पाये जाते हैं।

फाइटोन््यूट्रीएन्ट्स के लाभ

- ये पेड़-पौधों को कीटों व यू.वी किरणों से बचाते हैं।
- इनमें एन्टीऑक्सिडेंट व एन्टीइन्फ्लैमेट्री गुण भी पाये जाते हैं।
- ये इम्यूनटी व अन्तरकोशिकीय संचार को बढ़ाने में मदद करते हैं इसी के साथ डीएनए क्षति को भी बचाते हैं जो विषैले तत्वों के संपर्क में आने के कारण हो जाती है।
- इनके सेवन से हृदय रोग, नेत्र रोग व कैंसर के होने की संभावना भी कम होती है।

संपर्क सूत्र :

सुश्री स्वस्ति मलिक

रिसर्च इंटरन, सीएसआईआर-निस्केयर

नई दिल्ली 110 012

[ई-मेल : swasti.malik@gmail.com]

फाइटोन््यूट्रीएन्ट्स की कमी से होने वाली समस्याएं

फाइटोन््यूट्रीएन्ट्स से परिपूर्ण आहार

- लाल, नारंगी व पीले रंग की सब्जियाँ और फल (जैसे- टमाटर, गाजर, मिर्च, स्वकाश, शकरकंद, आड़ू, आम, नींबू, तरबूज, खट्टे फल आदि)।
- गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ (जैसे- पालक, गोभी, फूलगोभी, सलाद पत्ते)।
- लहसुन, प्याज व हरा प्याज।
- साबुत अनाज (जैसे- ब्राउन राइस, जई, गेहूँ आदि)।
- अखरोट, बादाम, सूरजमुखी के बीज, तिल आदि।
- चाय, कॉफी, डार्क चॉकलेट।

लिए तथा खून में सफेद रक्त निर्माण (WBC) कणिकाओं के उत्पादन के लिए आवश्यक हैं।

• **फ्लैवेनॉइड्स :** ये ज्यादातर खाने को रंग प्रदान करते हैं। इनमें एन्टीऑक्सिडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। इनके सेवन से हृदय वाहिनियां भी स्वस्थ रहती हैं और ये कैंसर उत्पन्न करने वाले मुक्त मूलकों से भी सुरक्षा प्रदान करते हैं। ये अन्य दीर्घ परिस्थितियों जैसे- ऑस्टियोपोरोसिस व मधुमेह के रोकथाम में भी सहायक हैं। प्याज, सेब, केला, टमाटर, शकरकंद, मिर्च, रसभरी आदि इसके मुख्य स्रोत हैं।

• **इलैजिक एसिड :** यह स्ट्रॉबेरी, रसभरी, अखरोट आदि में प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। ये कैंसर होने की संभावना को भी कम करते हैं। क्योंकि