www.hindustandainik.com

हिन्दुस्तान तैयारी

टिप्स

इस कॉलम में आप पढ़ेंगे जिंदगी से जुड़े विषयों पर गागर में सागर स्टाइल जानकारी। एक्सपर्ट एडवाइस के साथ पाइए ऐसे स्पेशल टिप्स जो हमेशा आपके काम आएंगे

पपीते का नहीं सानी

इशी खोसला

पपीता अपने बीटा केरोटीन कंटेंट (विटामिन-ए का प्लांट फॉर्म) को लेकर अगर किसी फल से पिछड़ता है तो वह है आम। बीटा केरोटीन ही वह स्पेशल विटामिन है जो पपीते को संतरी रंग देता है और उसमें होते हैं शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट तत्व। यह फ्री रेडिकल्स द्वारा होने वाले नुकसान को रोकता है जो कैंसर के कई प्रकार, हृदयरोग, कैटरैक्ट और समय से पहले बूढ़ा होने की समस्या को बढ़ाते हैं।

अंधता की रोकथाम

पपीता खाने से विटामिन-ए की कमी से होनेवाली अंधता को भी रोका जा सकता है। बहरहाल इसका ज्यादा सेवन करने से हथेलियों और त्वचा में पीलापन आ सकता है जिसे कैरोटोनेमिया कहा जाता है। कच्चे पपीते में बीटा केरोटीन नहीं होता। मध्यम आकार के आधे पपीते में एक वयस्क की विटामिन सी की दैनिक जरूरत मिल सकती है साथ ही कैल्शियम -आॅयरन भी मिल जाता है। कच्चे पपीते में बड़ी मात्रा में विटामिन सी होता है।

गर्भवती डरें नहीं

आमतौर पर गर्भपात के डर से गर्भवती महिलाएं पपीते का सेवन नहीं करतीं लेकिन इस धारणा के विपरीत यह सत्य है कि यह अनूठा, संपूर्ण और आसानी से हजम होने वाला फल है। कम कैलोरी, ज्यादा फाइबर और पानी के साथ भरपूर पौष्टिकता वजन घटाने के इच्छुक लोगों के लिए वरदान है।

कच्चा पपीता कारगर

कच्चे पपीते में पापेन की भरपूर मात्रा होता है जो कि एक प्लांट पेप्सिन है। यह एसिड और एल्कालाइन में प्रोटीन को डायजस्ट करने में सक्षम है। कच्चे पपीते के इस तत्व को फूड इंडस्ट्री द्वारा मीट को मुलायम रखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। गेहूं के प्रोटीन के हजम न कर पाने वाले रोगियों को इससे फायदा होता है। अमेरिका में स्लिप डिस्क के रोगियों के लिए इसके स्पाइनल इंजेक्शन के रूप में मेडिकल प्रयोग की इजाजत भी दी है।

जूस

हरे/कच्चे पपीते का जूस अगर त्वचा पर लगाया जाए तो त्वचा में निखार आ सकता है। वैज्ञानिक मानते हैं कि पपीते के काले बीजों में कारपाॅन होता है जो पल्स रेट और नर्वस सिस्टम को धीमा करता है। **(लेखिका डायट एक्सपर्ट हैं)**

ज्ञान

'नॉलेज इज पावर' के मंत्र से प्रेरित स्तंभ में मिलेगी किसी भी विषय पर बेसिक जानकारी। रोजमर्रा की जिन्दगी में बोले-सुने जाने वाले शब्दों की ए बी सी...

क्या है आर्गेनिक फूड

यह वह फूड है जिसको पैदा करने में निर्धारित मानकों का पालन किया जाता है जिससे उत्पाद पूरी तरह प्राकृतिक बना रहे।

यह औरों से अलग कैसे

कुछ विशेषज्ञों की राय है कि आर्गेनिक उत्पाद प्रोसेस्ड फूड से बेहतर होते हैं। इसके पीछे तर्क है कि प्रोसेस्ड फूड में छिपे फैट्स, साल्ट्स और शुगर हो सकते हैं। आर्गेनिक फूड में मोडीफिकेशन नहीं की जा सकती। स्वास्थ्य पर पेस्टीसाइड्स भी बुरा असर डालते हैं। इन पर भी लगाम लगाई जाती है जिससे लोगों को बीमारियों से बचावा जा सके।

सेहत से भरपूर

कई तरह के शोध से यह साबित हो चुका है कि आर्गेनिक फूड नॉन आर्गेनिक फूड से ज्यादा पौष्टिक होता है। खास तौर पर इसमें विटामिन सी, जरूरी मिनरल्स की भरपूर मात्रा मौजूद होती है।

जानवरों के वेस्ट से बनाई जाने वाली खाद में पाए जाने वाले वाइरस के असर को खत्म कर दिया जाता है। इससे यह काफी पौष्टिक, स्वाद में अलग और पूरी तरह सुरक्षित हो जाता है। मानकों को पूरा करने की वजह से औरों के बनिस्पत इसकी कीमत कहीं ज्यादा बैठती है।

माइक्रोब्स से बचाव

एंटीबायोटिक्स के सीमित इस्तेमाल से खाद में मौजूद माइक्रोब्स काफी कम हो जाते हैं जिससे फूड पॉयजनिंग की संभावना नहीं रहती। इसके साथ ही इसकी पैदावार में कई तरह के केमिकल के न प्रयोग होने से अनाज पूरी तरह प्राकृतिक बना रहता है। एक रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि खाद के भंडारण और खेतों की देखभाल के लिए तय मानकों की लिस्ट पर काफी ध्यान दिया जाना चाहिए जिससे उनके स्वरूप से कोई छेड़छाड़ की संभावना न रहे।

नॉनवेज खाने वालों के लिए

एक रिपोर्ट में यह साफ किया गया है, कि आर्गेनिक और फ्री-रेंज चिकन में कैमपायलोबैक्टर (फूड पॉयजनिंग का एक अहम कारण) के मौजूद होने की संभावनाएं एकदम क्षीण हो जाती हैं।

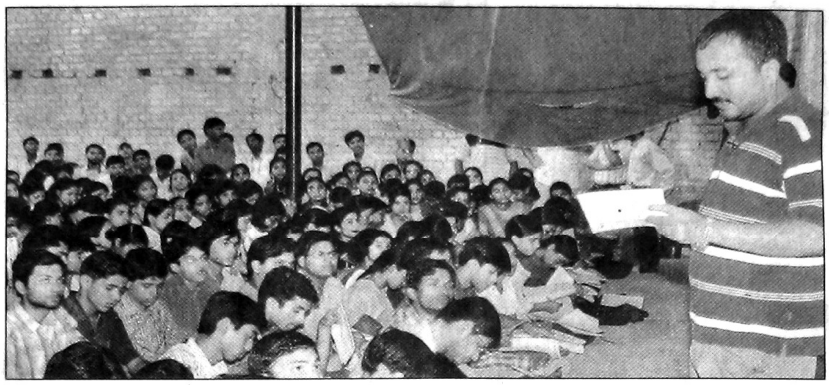
सुपर-30 अब कामयाबी की 100 प्रतिशत गारंटी बन चुका है। आईआईटी में प्रवेश दिलाने का इससे बड़ा आश्वासन देशभर का कोई भी कोचिंग इंस्टीटयूट फिलहाल तो शायद नहीं दे सकता। इसका श्रेय पूरी तरह से यहां पढ़ने और पढ़ाने वालों की समान लगन और तीव्र इच्छा को ही दिया जाना चाहिए। सुपर-30 के सफर और शिखर पर हिन्दुस्तान संवाददाता राहुल पाराशर की रिपोर्ट

भाई प्रवीण

मां जयंती

आनंद कुमार

सपनों को आकार देता सुपर 30



सुपर-30 माने आईआईटी में प्रवेश का टिकट। छात्र इसमें प्रवेश पाकर निश्चिंत हो जाते हैं कि अब उनका दाखिला आईआईटी में हो ही जाएगा। इस विश्वास को पुख्ता किया 2008 की आईआईटी जेईई के परिणाम ने। संयुक्त प्रवेश परीक्षा में सुपर-30 के सभी 30 बच्चे पास हुए हैं और इसका पूरा श्रेय जाता है गणितज्ञ आनंद को। इस मील के पत्थर को छूने के लिए आनंद कुमार को लगभग छह साल का इंतजार करना पड़ा। 2002 में सुपर-30 की शुरुआत से ही आनंद ने बिहार की प्रतिभाओं को आईआईटी में स्थान दिलाने का सपना देखा था। छात्रों की मेहनत और आईपीएस अभयानंद, भाई प्रणव कुमार व मां जयंती देवी के सहयोग से यह सपना साकार हो सका।

आनंद की यात्रा

गौरिया मठ, मौठापुर मुहल्ले में 1973 में जन्मे आनंद के पिता स्व. राजेंद्र प्रसाद डाक विभाग में कर्मचारी थे। सेंट जोसेफ कॉन्वेंट महेंद्रू, मॉडल सेंट जॉवियर स्कूल जक्कनपुर और पटना हाई स्कूल गर्दनीबाग में पढ़ाई हुई। आनंद बताते हैं कि हमारे पिता पर संयुक्त परिवार की जिम्मेदारी थी और उनके पास इतने पैसे नहीं थे कि वे मुझे बेहतर स्कूल में शिक्षा दिला पाते। लेकिन उन्होंने मुझे हमेशा बेहतर करने के लिए प्रोत्साहित किया। पटना हाई स्कूल गर्दनीबाग में गणित के शिक्षक रणेंद्र सिन्हा व साहित्य शिक्षक हरिभूषण सिंह उन्हें आज भी याद आते हैं जिन्होंने उन्हें हमेशा प्रेरित किया। बीएन कॉलेज में पढ़ाई के दौरान गणित सूत्रों के साथ उनकी तिकड़म को जब उनके शिक्षक बाल गंगाधर प्रसाद ने जाना तो उन्होंने तत्काल साइंस कॉलेज के गणित विभाग के अध्यक्ष देवी प्रसाद वर्मा के पास भेज दिया। आनंद मानते हैं कि आज वह जो कुछ हैं उसमें देवी सर का बेहद योगदान है। उनके निर्देशन में ही इंगलैंड के दि मैथेमैटिकल गैजेट और द मैथेमैटिकल जर्नल में उन्होंने शोध भेजा और वह छपने के लिए स्वीकृत हो गया। इसके आधार पर ही कैंब्रिज विश्वविद्यालय में नामांकन के लिए उन्होंने आवेदन दिया और वह स्वीकृत हो गया। एक अक्टूबर 1994 को उन्हें कैंब्रिज जाना था लेकिन 23 अगस्त को ही उनके पिता की आकस्मिक मृत्यु व आर्थिक तंगी ने उनके कदमों में बेड़ी डाल दी।

शुरू हुआ संघर्ष

पिता की मृत्यु के बाद उन्हें कई लोगों ने पिता की जगह नौकरी कर लेने की सलाह दी। घर में बड़ा होने के कारण उन पर दबाव भी था लेकिन उन्होंने संघर्ष करने की ठानी। शिक्षण में रुचि के बावजूद घर चलाना था। मां जयंती देवी ने घर चलाने के लिए पापड़ बनाने का काम शुरू किया। 1995 से 1997 तक उन्होंने शाम के वक्त दुकानों में पापड़ सप्लाई करने और दिन व रात में अध्ययन करने का सिलसिला बनाया। इसी बीच उनके मन में खयाल आया कि घर को चलाने के लिए क्यों न ट्यूशन पढ़ाई जाए। इसी के साथ शुरू हुआ रामानुजन स्कूल ऑफ मैथेमैटिक्स। दो छात्र मनीष प्रताप सिंह व रजनीश कुमार से शुरू हुआ कारवां आज एक मील का पत्थर छू चुका है।

सुपर-30 की परिकल्पना व अभयानंद का साथ

कोचिंग क्लासेज में भीड़ बढ़ने लगी और पापड़ के व्यावसाय से कुछ राशि एकत्र हो गयी तो 2002 में आनंद ने कुछ अलग करने की सोची। उन्होंने परंपरागत पढ़ाई कराने के बजाय व्यवसाय से जुड़ी शिक्षा पर जोर देना शुरू किया। आनंद कहते हैं कि जब मैंने आईआईटी के बारे में पता लगाया तो हमें पता चला कि वहां पर बिहार के काफी कम छात्र जा पाते हैं और रोजगार सबसे अधिक वहीं उपलब्ध है। फिर हमने इसके लिए टेलेंटेड छात्रों को चुनकर भेजने का मन बनाया। अकेले काम आसान न था तो भाई का सहयोग लिया। इसमें सबसे आगे बढ़कर सहयोग मिला वरीय आईपीएस पदाधिकारी व शिक्षाविद अभयानंद का। अभयानंद ने सलाह दी कि हम ऐसे बैच की शुरुआत करें जो रिजल्ट दें। इसके लिए टीम बनायी गयी। अभयानंदजी ने छात्रों को भौतिकी पढ़ाने के लिए सहमति दी। हालांकि उनकी व्यस्तता को देखते हुए और छात्रों को प्रवीण कुमार व अमित कुमार ने भौतिकी और नीरज कुमार सिंह ने रसायन शास्त्र की तैयारी में सहयोग करने का वादा किया। इसके बाद तय किया गया कि हम एक बैच में मात्र 30 छात्रों को रखेंगे जिन्हें आईआईटी की परीक्षा के लिए तैयार किया जाएगा। इसी के साथ शुरू हो गया सुपर-30 का सफर।

तब से अब तक

2002 में सुपर-30 की शुरुआत के बाद से अब तक यहां के छात्रों ने सभी परीक्षाओं में सफलता के झंडे गाड़े हैं। 2003 के पहले बैच में 30 में से 18 छात्रों ने सफलता अर्जित की। इसके बाद संस्था ने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। 2004 में 22, 2005 में 26, 2006 में 28, 2007 में

मुकेश अंबानी के साथ आनंद कुमार

28 और 2008 में 30 में से 30 छात्रों ने आईआईटी की प्रवेश परीक्षा में सफलता दर्ज कर एक अनूठा रिकॉर्ड ही बना दिया। छात्रों की सफलता के बारे में आनंद कहते हैं कि हम छात्रों को सफलता के गुर बताते हैं। सफलता के लिए कॉन्सेप्ट पकड़ना जरूरी है और हम छात्रों को केवल पढ़ाई पर ध्यान देने की बात कहते हैं। 2008 की आईआईटी की संयुक्त प्रवेश परीक्षा में सुपर 30 के सभी छात्रों की सफलता दर्शाती है कि यहां पर अभी भी गुरुकुल परंपरा जीवित है। इस बैच में राहुल प्रकाश (रैंक-1185) ने पहला स्थान हासिल किया वहीं सामान्य श्रेणी के छात्रों में मनीष कुमार झा, ऋषभ, शशांक ओष्टा, आयुषि, प्रकाश नारायण झा, हर्ष कुमार, अभिषेक राज, कृष्ण मोहन, अंकुर अंबष्ट और आनंद सहाय ने बेहतर प्रदर्शन किया। वहीं ओबीसी श्रेणी में जय राम, पल्लक अग्रवाल, राहुल मयंक, दीपू कुमार, सुमित कुमार, प्रणव आनंद, अंकित लाल, पवन कुमार, रंजन कुमार, कुलेश कुमार, रीतेश रंजन, रंजीत कुमार, रंजन कुमार और नीरज कुमार ने सफलता हासिल की। दीपक कुमार ने अनुसूचित जाति की श्रेणी में एससी-224वां रैंक हासिल किया। इसके अलावा अल्पसंख्यक समुदाय से भी छात्रों ने सफलता हासिल की है। इसमें से सैयद शीताब मुर्तजा, मो. अकीबुर रहमान व अखलाक हुसैन ने भी परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन किया।

सुपर-30 में प्रवेश

सुपर-30 में प्रवेश के लिए छात्रों को दो दौर की परीक्षा पास करनी होती है। इसमें छात्रों का मानसिक परीक्षण व योग्यता की जांच की जाती है। साथ ही इसमें आर्थिक रूप से कमजोर छात्रों को तरजीह दी जाती है। प्रवेश परीक्षा का आयोजन राज्य स्तर पर जुलाई के मध्य में होता है। इसमें 100 छात्रों का चयन किया जाता है और फिर उसमें से 30 छात्रों को सुपर-30 के लिए चुना जाता है। छात्रों के चयन के बाद उनको मांजने का काम शुरू होता है। इस बैच के छात्रों को रहने व खाने की व्यवस्था संस्था की तरफ से की जाती है। सुपर-30 कैसे चलता है इसके जवाब में आनंद कहते हैं कि हमारा कोचिंग का कार्य अभी भी जारी है और उससे आने वाली राशि से सुपर-30 का खर्च चलता है।

गरीबों को तरजीह

बेशक, गरीब छात्रों के सपने इस संस्थान में परवान चढ़ते हैं। यही कारण है कि लखीसराय जिले के बरहिया के मजदूर का बेटा जवराम कुमार, पटना में घर में काम करने वाली का बेटा दीपू कुमार, सीतामढ़ी के बर्तन दुकानदार का बेटा कुलेश कुमार जैसे छात्र भी आईआईटी में प्रवेश पाने की योग्यता रख रहे हैं।

मां व भाई का साथ

मां जयंती देवी का साथ बचपन से ही आनंद के लिए प्रेरणास्रोत रहा है। अब वे बेटे द्वारा संचालित सुपर-30 के बच्चों के लिए अपने हाथों से खाना पकाती हैं। उनकी रोटी की चर्चा आईआईटी कानपुर व खड़गपुर में भी होती है। वे बच्चों के लिए खाना बनाते समय घर जैसा माहौल और खयाल रखती हैं। उनका कहना है कि उनकी सफलता से ही तो मेरे बेटे की सफलता जुड़ी है और मैं चाहती हूं कि एक दिन मेरा बेटा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर नाम करे। वहीं भाई प्रवीण कुमार का भी सहयोग उन्हें पूरी तरह से मिला। प्रवीण कहते हैं वॉयलिन मेरा प्यार है लेकिन मैंने अपने बड़े भाई के कार्य में सहयोग देने का निर्णय लिया। सॉफ्टवेयर इंजीनियर रितु से इसी साल शादी के बंधन में बंधनेवाले आनंद आशा करते हैं कि आगे उनकी पत्नी उनके इस कार्य में सहयोग करेंगी।

गणितज्ञ आनंद

आनंद बचपन से ही गणित के प्रति समर्पित रहे हैं। हालांकि आज भी वे खुद को गणित का विद्यार्थी ही बताते हैं। कैसे गणितज्ञ हैं आनंद? इस सवाल के जवाब में इतना ही कहा जा सकता है कि दुनिया भर के गणित जर्नल में उनके लेख प्रकाशित होते हैं। साथ ही गणितीय सूत्रों पर उनके शोध पत्र भी छप चुके हैं।

दि मैथेमैटिकल गैजेट में छपे डेफिनिट इंटीग्रेशन बाया एरियाज, ऑस्ट्रेलियन मैगजीन पाराबोला में आफ्टर स्क्वायरिंग द डिजिट ऑफ ए नंबर उनकी प्रतिभा को दर्शाते हैं। मैथेमैटिकल स्पेक्ट्रम पत्रिका में भी उनके लेख लगातार प्रकाशित होते हैं। अमेरिका के दि कॉलेज मैथेमैटिकल जर्नल में गणितीय सूत्रों के उनके द्वारा तैयार चुटकलों को प्रमुखता से प्रकाशित किया गया।

गणितज्ञ आनंद को आईआईएम अहमदाबाद में भी व्याख्याता के तौर पर बुलाया गया था। 2008 में उन्हें धीरूभाई अंबानी रियल हीरो सम्मान से सम्मानित किया गया। इसके अलावा आमिर खान ने भी उन्हें सम्मानित किया। साथ ही न्यूयार्क टाइम्स समेत विश्व के सभी बड़े अखबारों में इनके द्वारा संचालित सुपर-30 के किस्से छप चुके हैं। यही नहीं सुपर-30 पर बनी डॉक्यूमेंट्री फिल्म का प्रदर्शन नेशनल ज्योग्राफिक व अल जजीरा जैसे चैनल पर हो चुका है।