485 वाँ सफलतम अंक

प्रतियोगिता दर्पण
हिन्दी मासिक

वर्ष 41
षष्ठम् अंक
जनवरी 2019

इस अंक में...

11 युवाओं में घटती याददाश्त शक्ति
12 राष्ट्रीय घटनाक्रम
19 अन्तर्राष्ट्रीय घटनाक्रम
31 आर्थिक वाणिज्यिक परिदृश्य
40 नवीनतम सामान्य ज्ञान
45 खेलकूद
49 रोजगार समाचार
51 विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी
54 युवा प्रतिभाएँ
62 सिविल सेवा परीक्षा वांछित सफलता के लिए कोई सुगम मार्ग नहीं
64 वैश्विक भूख निर्देशांक–2018
67 फोकस-भारतीय किशोरियाँ : ऊँची महत्वाकांक्षाओं की बीच बाधाओं की चौड़ी खाई
69 स्मरणीय तथ्य
72 विश्व परिदृश्य
77 भारत के प्रमुख ऐतिहासिक व्यक्तित्व
82 वर्तमान में चर्चित विभिन्न अवधारणाएं
84 आर्थिक लेख–(i) भारत में लगातार बढ़ता एनपीए : समस्या और समाधान
87 (i) कारोबारी सुगमता सूचकांक, 2019 में भारत की ऊँची छलाँग के विकासोन्मुखी निहितार्थ
90 संचार लेख–भारत में प्रिंट मीडिया का विकास : कुछ समाचार-पत्र
92 द्विपक्षीय सम्बन्ध–भारत-अमरीका सम्बन्धों में नए आयाम
95 परमाणु आयुध लेख–परमाणु संधि से अमरीका के अलग होने से बढ़ा परमाणु युद्ध का खतरा
96 निरंकुशता-नियंत्रण लेख–भारत में लोक शिकायत निवारण की दिशा व दशा
99 कॅरियर लेख–एस.एस.बी. : सेना के तीनों अंगों के लिए क्या ? क्यों ? और कैसे ?
103 सार संग्रह
107 वस्तुनिष्ठ सामान्य ज्ञान–(i) उत्तर प्रदेश लोक सेवा आयोग (प्रा.) परीक्षा, 2018
117 (ii) उत्तर प्रदेश पीसीएस प्रवक्ता राजकीय इण्टर कॉलेज परीक्षा, 2017
119 (iii) जनरल इंश्योरेंस कॉर्पोरेशन ऑफीसर्स परीक्षा, 2018
120 (iv) आगामी 64वीं बिहार लोक सेवा आयोग (प्रा.) परीक्षा, 2018 हेतु विशेष हल प्रश्न
131 समसामयिक वस्तुनिष्ठ प्रश्न
133 उद्योग, व्यापार एवं बैंकिंग सचेतता
135 ऐच्छिक विषय (i) भूगोल–यू.जी.सी.-नेट/जे.आर.एफ. परीक्षा, 2018

विविध/सामान्य

144 वार्षिक रिपोर्ट 2017-18–जैवप्रौद्योगिकी क्षेत्र में अनुसंधान एवं विकास के बढ़ते चरण-एक दृष्टि में
146 बिहार करेंट अफेयर्स–64वीं बीपीएससी प्रारम्भिक परीक्षा सहित राज्य की अन्य परीक्षाओं के लिए अचूक जानकारी
156 संख्यात्मक अभियोग्यता–आई.बी.पी.एस. बैंक विशेषज्ञ मार्केटिंग ऑफीसर्स (प्रा.) परीक्षा, 2017
163 क्या आप जानते हैं ?
164 अपना ज्ञान बढ़ाइए
165 प्रथम पुरस्कृत निबन्ध–टेक्नोलॉजी जनित नव-उपनिवेशवाद
168 प्रथम पुरस्कृत समीक्षा–सोशल मीडिया युवा पीढ़ी को पथभ्रष्ट कर रहा है
170 निबन्ध प्रतियोगिता क्रमांक–474 का परिणाम
171 अर्द्धवार्षिकांक

प्रतियोगिता दर्पण में प्रकाशित किसी भी सामग्री अथवा चित्र के लिए सम्पादक की सहमति होना आवश्यक नहीं है. –सम्पादक

• E-mail : publisher@pdgroup.in • Website : www.pdgroup.in

युवाओं में घटती याददाश्त शक्ति

—साध्वी वैभवश्री 'आत्मा'

उम्र के साथ मानव मस्तिष्क में होने वाली रासायनिक प्रक्रिया व विद्युत् तरंगों के प्रभाव में कमी के कारण मस्तिष्क की कार्य प्रणाली में परिवर्तन आता है. इसका सबसे पहला असर इंसान की याददाश्त पर देखने को मिलता है. यह उम्र के साथ होने वाला स्वाभाविक परिवर्तन है, लेकिन आजकल युवावस्था में याददाश्त की कमी होना एक सोचनीय विषय है. इन दिनों देखा जा रहा है कि युवाओं में कम होती याददाश्त के मामले बढ़ रहे हैं.

याददाश्त क्या है ? दिनचर्या के साथ होने वाली घटनाओं को संचित करना व जरूरत पड़ने पर वापस उनको याद करके उपर्युक्त घटनाओं का वर्णन करना और अपने अनुभव को भी संजोकर रखना याददाश्त कहलाता है. मस्तिष्क में स्थित लिम्बिक सिस्टम (Limbic System) का काम है. याददाश्त को संचित रखना. याददाश्त की पहली प्रक्रिया है, 'रजिस्ट्रेशन', जो मस्तिष्क में स्थित मैमीलियरी बॉडी (Mammilliary Body) नामक जगह पर होता है. दूसरी प्रक्रिया उसको संग्रह करना और जरूरत पड़ने पर वापस याद करना. इस पूरी प्रक्रिया को याददाश्त या मेमोरी कहते हैं. उम्र के साथ यह प्रक्रिया लगातार घटती रहती है, जिसको सामान्य रूप से रोकना असंभव है, लेकिन युवावस्था में याददाश्त की कमी के कारणों पर विश्लेषण करें, तो बहुत सारे कारण सामने आते हैं. उनमें से मुख्य कारण निम्न हैं–

1. पढ़ाई का बढ़ता बोझ–आज के विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा ग्रहण करने के लिए प्रतियोगी परीक्षा देना अनिवार्य है. इसके कारण छात्रों में प्रारंभिक अवस्था में तो उत्साह नजर आता है, लेकिन धीरे-धीरे इस बढ़ते बोझ के कारण मस्तिष्क की कार्य प्रणाली में परिवर्तन शुरू हो जाता है. सेरोटिनिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर का स्राव ज्यादा होने लगता है. जिसके कारण न्यूरोन्स में नुकसान पहुँचना शुरू हो जाता है. इस प्रतिस्पर्द्धित शिक्षा में विफलता के कारण और मस्तिष्क की बढ़ती निष्क्रियता के कारण युवाओं में याददाश्त की कमी के साथ-साथ अवसाद भी घर कर लेता है.

2. एकाकी परिवार–आज का युवा संयुक्त परिवार के बजाय एकल परिवार में रहना पसंद करता है. इससे उस पर व्यावसायिक और सामाजिक बोझ बढ़ता है. इससे उनके मस्तिष्क में हॉर्मोन न्यूरोट्रांसमीटर व विद्युत् तरंगों की जो नियंत्रित कार्यप्रणाली है वह अव्यवस्थित हो जाती है. मस्तिष्क में होने वाले ओपिएड्स नामक न्यूरोट्रांसमीटर का अभाव होने से ल्यूकोट्रिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर का स्राव बढ़ना शुरू हो जाता है, जो दिमाग के तन्तुओं पर बुरा असर डालता है. अंततः इससे अवसाद, याददाश्त में कमी और व्यवहार में चिड़चिड़ापन शुरू हो जाता है.

●●●