

पर्यावरण को बचाने की जरूरत



हिरल शाह

वायु प्रदूषण दुनिया भर में हर साल अनुमानित 70 लाख लोगों की जान लेता है। WHO के आंकड़ों से पता चलता है कि लगभग सभी वैश्विक आबादी (99%) हवा में सांस लेती है जो उच्च स्तर के प्रदूषकों वाले डब्ल्यूएचओ की दिशानिर्देश सीमा से अधिक है, जिसमें निम्न और मध्यम आय वाले देश उच्चतम जोखिम से पीड़ित हैं। WHO वायु प्रदूषण को दूर करने के लिए देशों का समर्थन कर रहा है। शहरों के ऊपर के स्मॉग से लेकर घर के अंदर धुएँ तक, वायु प्रदूषण स्वास्थ्य और जलवायु के लिए एक बड़ा खतरा है। परिवेश (बाहरी) और घरेलू वायु प्रदूषण के संयुक्त प्रभाव से हर साल लाखों समय से पहले मौतें होती हैं, जिसका मुख्य कारण स्ट्रोक, हृदय रोग, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज, फेफड़ों का कैंसर और तीव्र श्वसन संक्रमण से मृत्यु दर में वृद्धि है। हम अगली पीढ़ी को वित्तीय सुरक्षा देने की जल्दी में हैं लेकिन मिलावटी वातावरण में उनका जीवन कितना होगा। वायु प्रदूषण के उच्च स्तर से दिल का दौरा, घरघराहट, खांसी और सांस लेने में तकलीफ और आँखों, नाक और गले में जलन का खतरा बढ़ सकता है। वायु प्रदूषण मौजूदा हृदय समस्याओं, अस्थमा और फेफड़ों की अन्य जटिलताओं को भी खराब कर सकता है।

प्रदूषण के साथ-साथ चार अन्य व्यापक वायु प्रदूषकों को ट्रैक करता है। सबसे खराब वायु गुणवत्ता वाले दुनिया के शीर्ष 10 शहरों में से तीन - दिल्ली, कोलकाता और मुंबई, भारत में हैं, स्विट्जरलैंड स्थित एक जलवायु समूह आईक्यूएयर से वायु गुणवत्ता और प्रदूषण शहर ट्रेकिंग सेवा के आंकड़े दिखाए गए हैं। यह रिपोर्ट 13 नवंबर 2021 को प्रकाशित हुई थी।

पर्यावरण को कौन बिगाड़ता है?

वायु प्रदूषण टोस और तरल कणों और हवा में निलंबित कुछ गैसों के कारण होता है। ये कण और गैसों का कारण और ट्रक के निकास, कारखानों, धूल, पराग, मोल्ड बीजाणुओं, ज्वालामुखियों और जंगल की आग से आ सकती हैं। साथ ही E-Waste (इलेक्ट्रॉनिक कचरा) इंसानों, जानवरों और पर्यावरण के लिए एक बड़ा खतरा है। भारी धातुओं और अत्यधिक जहरीले पदार्थों जैसे पारा, सीसा, बेरिलियम और कैडमियम की उपस्थिति पर्यावरण के लिए बहुत कम मात्रा में भी एक महत्वपूर्ण खतरा पैदा करती है।

बड़ा सवाल-क्या मिक्स वैक्सीन डोज देकर रोक सकते हैं ओमिक्रॉन का खतरा?



रंजनबेन मसोया

कोरोना की दूसरी लहर के बाद एक बार चीजें सामान्य लगने लगी थीं, इसी बीच ओमिक्रॉन वैरिएंट ने पूरी दुनिया के लिए मुश्किलें बढ़ा दीं। दुनियाभर में एक बार फिर से तनाव और अराजकता की स्थिति देखने को मिल रही है। अध्ययनों से पता चलता है कि कोरोना का यह नया वैरिएंट अब तक का सबसे संक्रामक हो सकता है, जिससे बचाव के लिए लोगों को और अधिक सतर्कता बरतने की आवश्यकता है। इतना ही नहीं, विशेषज्ञ बताते हैं कि इस वैरिएंट में देखे गए म्यूटेशन इसे वैक्सीन से बनी शारीरिक प्रतिरक्षा को चकमा देने के योग्य बनाते हैं, जिससे चिंता और बढ़ जाती है। कुछ वैज्ञानिकों का कहना है कि वैक्सीन की तीसरी डोज देकर लोगों को इससे सुरक्षित किया जा सकता है। ऐसे में एक सवाल खड़ा होता है कि क्या दो अलग-अलग ब्रांड की वैक्सीन का मिक्स डोज देकर लोगों को ओमिक्रॉन के खतरे से बचाया जा सकता है? मिक्स डोज को लेकर दूसरी लहर के दौरान भी खूब चर्चा हुई थी। आइए इस बारे में आगे की स्लाइडों में जानते हैं। क्या होता है मिक्स वैक्सीनेशन?

ओमिक्रॉन से बचाव के लिए बूस्टर डोज के साथ-साथ टीकों के मिश्रण यानी कि मिक्स वैक्सीनेशन को लेकर भी चर्चा शुरू हो गई है। मिक्स वैक्सीनेशन का मतलब, वैक्सीन की दो अलग-अलग ब्रांड की दो खुराक देने से है। आमतौर पर लोगों को पहली और दूसरी डोज एक ही कंपनी के वैक्सीन की दी जाती है। कुछ यूरोपीय देशों ने बेहतर प्रभावकारिता के लिए मिक्स वैक्सीनेशन देने का निर्णय भी लिया था। अध्ययनों से पता चलता है कि वैक्सीन की दोनों डोज ले चुके लोगों में कोरोना के गंभीर संक्रमण और इसके कारण होने वाली मौत का जोखिम कम होता है।



साप्ताहिक राशि भविष्यफल

	मेघ : आपके लिए यह सप्ताह शारीरिक रूप से थकान और रोगों वाला रह सकता है। व्यर्थ की भागदौड़ और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण आंतरिक ऊर्जा में कमी रहेगी। कार्यों की गति भी शिथिल रहेगी। परिवार में किसी से विवाद के कारण मन खिन्न रहेगा। आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। नौकरी और कार्य व्यवसाय में मनमुटाबिक सफलता नहीं मिलेगी।	
	वृषभ : आपके लिए यह सप्ताह शारीरिक रूप से थकान और रोगों वाला रह सकता है। व्यर्थ की भागदौड़ और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण आंतरिक ऊर्जा में कमी रहेगी। कार्यों की गति भी शिथिल रहेगी। परिवार में किसी से विवाद के कारण मन खिन्न रहेगा। आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। नौकरी और कार्य व्यवसाय में मनमुटाबिक सफलता नहीं मिलेगी।	
	मिथुन : सामाजिक और पारिवारिक व्यस्तता रहेगी। जिम्मेदारियों का निर्वहन करने के लिए समय निकालना पड़ेगा। आर्थिक स्थिति पहले से ठीक होगी। किसी विशेष कार्य को पूरा करने के लिए स्वजनों का सहयोग लेना पड़ेगा। जीवनसाथी का स्वास्थ्य गड़बड़ा सकता है। नौकरीपेशा और कारोबारियों का काम ठीक तरीके से चलेगा।	
	कर्क : मानसिक उथल-पुथल के बीच कुछ समय स्वयं के लिए निकालें। गुरु, परिवार के वरिष्ठजन के सान्निध्य में रहें। शारीरिक रूप से अस्वस्थ महसूस करेंगे। पुराने रोग भी परेशान करेंगे। परिवार में किसी को बड़ी बीमारी आ सकती है। कोर्ट-कचहरी के मामले उलझ सकते हैं। नौकरीपेशा को राहत रहेगी लेकिन कारोबारियों के लिए मुश्किल बढ़ सकती है।	
	सिंह : सप्ताह सामान्य है। पुराने अटक हुए कार्य पूरे होंगे लेकिन नए कार्य इस सप्ताह प्रारंभ न करें। आर्थिक लाभ की संभावनाएं बन रही हैं। कहीं पैसा निवेश किया है तो बेहतर रिटर्न मिलेगा। समाज में पद-प्रतिष्ठा बढ़ेगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। पुराने रोगों से मुक्ति मिलेगी। युवाओं को जाँब के बेहतर मौके मिलेंगे। दांपत्य जीवन में पूरा सहयोग मिलेगा।	
	कन्या : मानसिक उलझन महसूस करेंगे। किसी बात का निर्णय नहीं हो पाने से परेशान रहेंगे। माता-पिता के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। स्वयं को भी शारीरिक शिथिलता महसूस होगी। नौकरी में बदलाव के संकेत हैं। कारोबारियों को काम में नवाचार करना होगा। नए कार्य प्रारंभ कर सकते हैं, लेकिन पूरी मेहनत और समर्पण रखना होगा।	

सावधान-ऐसी आदतें बढ़ सकती हैं कोरोना संक्रमण का जोखिम, तुरंत कर लें सुधार वरना बढ़ जाएगी मुसीबत

भारत सहित दुनिया के तमाम हिस्सों में कोरोना के ओमिक्रॉन वैरिएंट से संक्रमण का खतरा बढ़ता जा रहा है। इस वैरिएंट को अध्ययनों में बेहद संक्रामक बताया जा रहा है, जिसे ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य विशेषज्ञ सभी लोगों को विशेष सावधानी

चाहिए। सिमस हॉस्पिटल्स के निदेशक डॉ शुचिन बजाज बताते हैं, कोरोना के तमाम वैरिएंट्स से सुरक्षित रहने के लिए मास्क पहनना सबसे बेहतर विकल्प हो सकता है। मास्क न पहनने से संक्रमित होने का जोखिम बढ़ जाता है। ओमिक्रॉन के खतरे को देखते हुए लोगों को मास्क न पहनने की गलती बिल्कुल भी नहीं करनी चाहिए। वैक्सीन की एक डोज पर्याप्त नहीं है। शुचिन बताते हैं, ओमिक्रॉन वैरिएंट में देखे गए म्यूटेशन इसे दोनों डोज ले चुके लोगों को भी संक्रमित करने की क्षमता देते हैं। ऐसे में जिन लोगों का वैक्सीनेशन पूरा नहीं हुआ है, या फिर जिन्हें टीके की सिर्फ एक डोज ही मिल सकी है, उनमें अन्य लोगों की तुलना में संक्रमण का खतरा अधिक हो सकता है। ऐसे में ओमिक्रॉन से बचने के लिए समय रहते दोनों डोज ले लेना बहुत आवश्यक है।



चेतन बुड़ी



बरतने के उपाय करते रहने की सलाह देते हैं। डॉक्टरों का कहना है कि जिस तरह से दूसरी लहर के दौरान संक्रमण से बचाव के उपायों को प्रयोग में लाया जा रहा था, उसी तरह से सभी लोगों को फिर से सावधानी बरतते हुए

फलों-सब्जियों का बिना धोए सेवन करना अगर आप भी बाजार से आने वाली फलों-सब्जियों को बिना धोए ही उपयोग में ला रहे हैं, तो सावधान हो जाइए। आपकी यह आदत संक्रमण के जोखिम को बढ़ावा दे सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक सतह पर कोरोना का वायरस लंबे समय तक मौजूद हो सकता है। ऐसे में बिना धोए चीजों का सेवन आपको गंभीर मुसीबत में डाल सकता है।

नोट: यह लेख मेडिकल रिपोर्ट्स से प्राप्त जानकारीयों आधार पर तैयार किया गया है।

आज का योगासन-क्या आप भी पैरों के दर्द से परेशान हैं? इन योग के अभ्यास से मिलेगी जल्द राहत

काम के अधिक दबाव, बहुत ज्यादा चलने या कुछ शारीरिक स्थितियों के कारण पैरों में दर्द की समस्या हो सकती है। अधिक काम के कारण इस तरह के दर्द को सामान्य माना जाता है, हालांकि यदि आपको अक्सर ही इस तरह की समस्या बनी रहती है तो इस बारे में सावधान हो जाने की जरूरत है। डॉक्टरों के मुताबिक कई गंभीर बीमारियों के लक्षण के रूप में भी पैरों में दर्द हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक स्थिति के कारण का निदान कर इसे ठीक करने के उपाय करना बहुत आवश्यक माना जाता है। इसके लिए दिनचर्या में योगासनों को शामिल करना बेहतर विकल्प हो सकता है। योग विशेषज्ञ बताते हैं, कई आसानों के नियमित अभ्यास से पैरों के दर्द को हमेशा के लिए ठीक किया जा सकता है। गठिया जैसी समस्याओं के कारण होने वाले दर्द को ठीक करने में भी योगासनों के अभ्यास को फायदेमंद माना जाता है। आइए ऐसे ही कुछ योगाभ्यासों के बारे में आगे की स्लाइडों में जानते हैं।



ताड़ासन योगताड़ासन योग का नियमित अभ्यास करना शरीर के लिए विशेष लाभदायक होता है। यह पूरे शरीर में खिंचाव उत्पन्न करने के साथ रक्त के संचार को बढ़ावा देने में सहायक माना जाता है। ताड़ासन योग को पैर और एड़ियों को लिए विशेष लाभदायक माना जाता है। पैरों की मांसपेशियों के संपूर्ण अभ्यास के लिए इस योग का नियमित अभ्यास किया जा सकता है।

वृक्षासन योग का अभ्यास वृक्षासन योग के अभ्यास को पैरों के दर्द और गठिया की समस्या को दूर करने में लाभदायक माना जाता है। पैरों और कूल्हे की हड्डियों को मजबूती देने में वृक्षासन योग का नियमित अभ्यास करना लाभदायक हो सकता है। जिन लोगों को दिनभर काम के कारण पैरों में दर्द की समस्या बनी रहती है उनके लिए वृक्षासन योग विशेष लाभदायक हो सकता है।

चुटकुले



पप्पू- बॉस ये जींस मस्त लग रही है आप पर। बॉस- लेकिन फिर आज जल्दी छुट्टी नहीं मिलेगी। पप्पू- बॉस सिर्फ जींस अच्छी लग रही है, मुंह वैसा का वैसा ही है।



मास्टर जी - अगर कोई क्लास के सामने बम रख जाए, तो मोनू तुम क्या करोगे? मोनू - 10-15 मिनट पहले इंतजार करेंगे, अगर कोई ले जाता है, तो ठीक है... नहीं तो इसे स्टाफ रूम में रख देंगे

