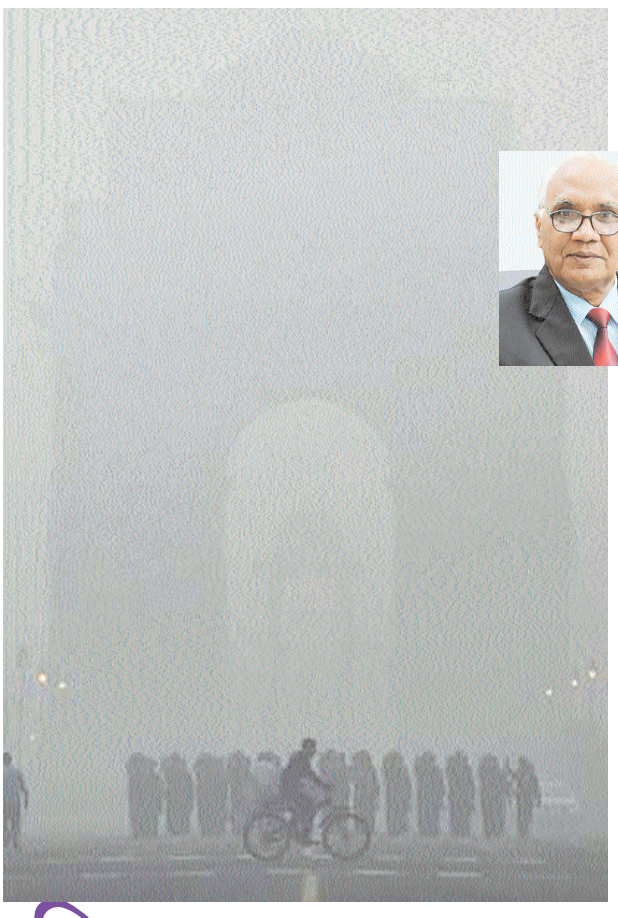
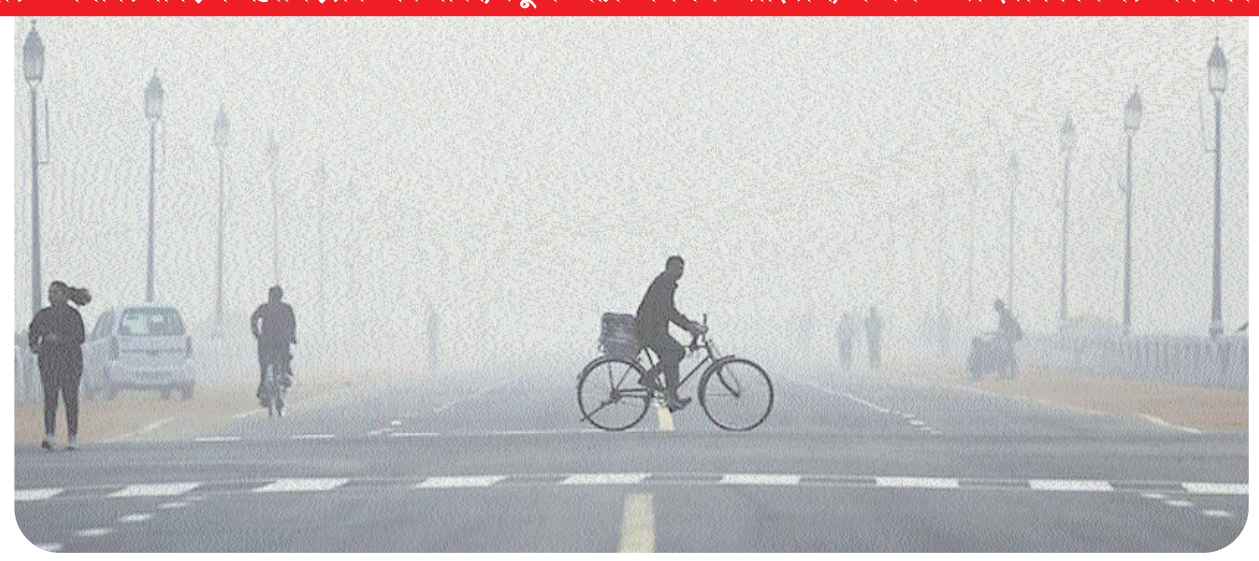
ठण्ड व धुंध से हवा में जानलेवा कणों की मात्रा में बढ़ोत्तरी

डा0 भरत राज सिंह, वरिष्ठ पर्यावरणविद व महानिदेशक-तकनीकी, स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ से इस विषय पर अपने विचार प्रस्तुत किया है





विगत 25-26 नवम्बर 2016 से हिमांचल के नजदीक दिल्ली व हिमालय से सटे उत्तर प्रदेश के लखनऊ शहर में; शीतलहर व कुहरे के साथ साथ हवा में जहरीले कणों का धुन्ध छाया हुआ है। इससे साँस लेना मुस्किल हो रहा है। मौसम वैज्ञानिको का अनुमान भी उनके विश्लेषणों पर खरा नहीं उतर पा रहा है। लगभग 10 दिनों से कुहरा छटने का नाम नहीं ले रहा है। जनमानस में अभी इसका कारण केवल ठण्ड का मौसम प्रारम्भ होने व कुहरा पिछले सालो की तरह ही आने का अन्देशा माना जा रहा है। शायद यह जानकारी नहीं है कि इस समय साँस लेने में दिक्कत क्यों हो रही है ?

भारतीय मापविद्या संस्थान, पूना के वैज्ञानिको ने विगत सप्ताह अपनी एक रिपोर्ट

में अंकित किया है तथा 24 नवम्बर को समाचार पत्रों के माध्यम से प्रकाशित भी हुआ है, जिसमे उन्होंने कहा कि इस बार ठण्ड कम पड़ेगी। इससे मैं सहमत नहीं हूँ। यद्यपि मौसम वैज्ञानिको का कहना है कि 2015 की शीतकालीन समय गरम

> “ इस वर्ष शीतलहर पिछले 8-10 दिनों से महसूस हो रही है, जब कि ठण्ड का मौसम अभी शुरू हुआ है, इससे येसा प्रतीत होता है कि ठण्ड का मौसम पहले खिसक आया है।

गुजरी थी और अभी इस वर्ष ठंडक पड़ना शुरू हो गयी है। उनके अनुसार यह नीनो के कमजोर रहने के कारण ही हो रहा है। तथा यह भी उनका अनुमान है कि यदि ठण्ड का मौसम थोडा गरम रहता तो कुहरे में कमी आ जाती। परन्तु जिस तरीके से ठण्ड ने अपनी दस्तक दी है, इस वर्ष शीतकाल में 4-6 डिग्री सेंटीग्रेड तापमान और नीचे जाने की सम्भावना- महाराष्ट्र व तेलन्गाना जनपद के अधिक स्थानों पर बढ़ी रहेगी। इस समय मेढक में 10 डिग्री सेंटीग्रेड तापमान आ चुका है और अभी वर्तमान में पूना में सबसे कम तापमान 9.9 डिग्री सेंटीग्रेड रिकॉर्ड किया गया है। ओडिशा के फुलवानी में 7.6 डिग्री सेंटीग्रेड तथा भवानीपटना व कालाहांडी में 8.7 डिग्री सेंटीग्रेड तापमान आ चुका है। इसके विपरीत हिमांचल प्रदेश के पहाड़ी इलाकों, जैसेः- शिमला, धर्मशाला व नहान में सामान्य से 3 - 5 डिग्री सेंटीग्रेड अधिक 11.8 से 12.8 डिग्री सेंटीग्रेड महसूस किया जा रहा है। इस पर आई0आई0टी0मैट्रोलोजी, पूना द्वारा शोध किया जा रहा है कि आगे की क्या स्तिथि होगी ?

मेरे विचार से, पहाड़ी इलाकों में ग्लोबल वार्मिंग के पिछले प्रभावों से ग्लेशियर की चट्टानें बहुत अधिक पिघल चुकी हैं तथा शीतकालीन मौसम में इनमे अधिक जमाव की संभावना अधिक नहीं है जो भी वर्फवारी होगी भी वह ग्लेशियर के तापमान के समतुल्य कम अर्थात नीचे होने से वर्फ उस पर जमेंगी नहीं, वल्कि इनका पलायन मैदानी इलाकों में हवा के रुख के अनुसार- दिल्ली, उत्तर प्रदेश व मध्यप्रदेश होगा और उनका बहुत सा हिस्सा ठण्ड से अधिक प्रभावी होगी और वंहा पर ठण्ड के मौसम - मार्च / अप्रैल 2017 तक बढ़ने की पूर्ण सम्भावना है।

कोहरे कारण हवा में प्रदूषण के कण नीचे आ जाते है और इस समय पीएम-2.5 -349 माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर से 493 माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर लखनऊ के कुछ क्षेत्रो में पहुँच चुकी है जो स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। यद्यपि हवा के प्रदूषण को रोकने व क्वालिटी बढाने हेतु ‘जलवायु संरक्षण नीति’ लागू की गयी है। जिसमें वाहनों व औद्योगिकीकरण से निकलने वाले धुएं से उत्पन्न पार्टिकुलेट मैटर (PM) को अ). पीएम-2.5 - 60 माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर तथा ब). पीएम-10 -100 माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर तक सीमित रखना तय किया गया है।

आज हवा में प्रदूषण के कण 8-9 गुणा सीमा से अधिक बढ़ चुका है, जो जान-लेवा साबित होगा। लखनऊ व दिल्ली देश ही नहीं वरन पूरे विश्व में सबसे अधिक प्रदूषित शहर की श्रेणी में आ चुका है। आज जो भी सुबह-शाम घरों से बाहर निकलते है, तो उन सभी को साँस लेने में कठिनाई महसूस होती है।

इसका मुख्य कारण- जो ग्रीन हाउस गैसो के प्रदूषित कण वायु मंडल में विद्यमान आसमान में 15 से 30 किलोमीटर की ऊँचाई पर बादल के रूप में मौजूद हैं, वह इस शीतलहर में ओश की बूंदों के दबाव में जमीन के शतह के पास आ गए हैं। इससे हवा की क्वालिटी बहुत गिर गयी है और

> “ लखनऊ शहर में शीतलहर के कुहरे के साथ साथ हवा में धुन्ध छाया हुआ है, उसमें साँस लेना मुस्किल हो रहा है -इसका क्या कारण है तथा इससे क्या नुकसान होगा?

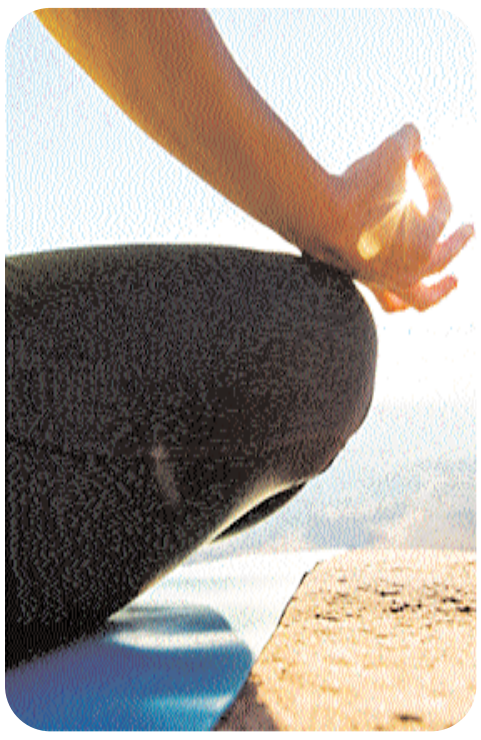
साँस लेते संमय यह कण जो नैनो आकार व माप में हैं, साँस नाली के द्वारा जनमानस व जीव-जन्तुओ में फ़ेफड़ो, हृदय की धमनियों व आंतो में चिपक जाते हैं जो भविष्य में कभी भी निकल नहीं पाएंगे। इससे उनकी दीवालो के रास्ते को भी सकरा कर देंगे, जिससे तरह-तरह के रोगों के उत्पन्न होने का खतरा बडता जा रहा है।

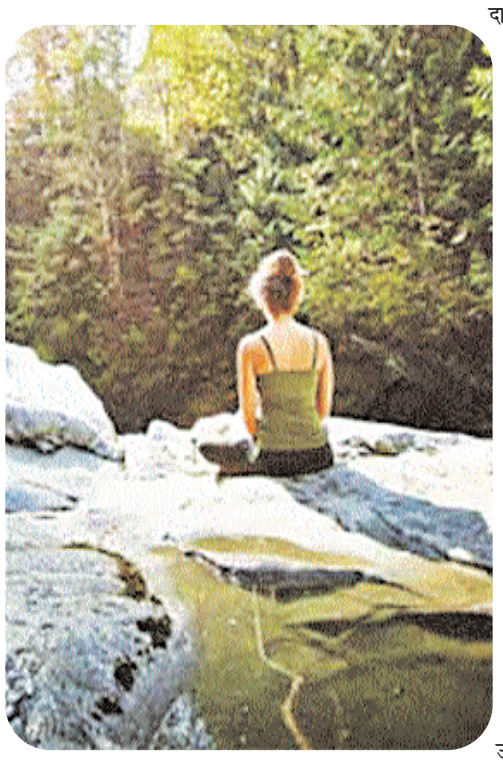
सभी लोगों को विशेषकर बच्चो व वुजुर्गो को, इस मौसम में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। जब वह घर से बाहर निकले तो नाक पर मास्क अवश्य लगा ले।

अब मैं सामाज के सभी लोगो से अपेक्षा करता हूँ कि वह अपने व पड़ोस के घरवालो के सदस्यों को सतर्क करे कि ऊपर बताये हुए निर्देशों का पालन करे तथा अपने घर के आसपास, उपरी छत से जमीनी तल तक पानी का छिडकाव प्रत्येक दिन अवश्य करे, जिसके हवा में मौजूद यह जहरीले कण जमीन पर पंहुच जाएँ और आप के परिवार को नुकसान ना पहुंचा सके।

वायु प्रदूषण से बचना है तो करें ये प्राणायाम

देश में बढ़े रहे वायु प्रदूषण से बचने के लिए वैसे तो कई तरह के उपाय किये जा रहे है। लेकिन इससे बचने का अच्छा तरीका होता है प्रणायाम, इन 5 तरीकों के प्रणायाम से आप अपने शरीर को प्रदूषित होने से बचा सकते है।





कपालभाति प्राणायाम

इसके लिए पालथी लगाकर सीधे बैठें, आंखें बंदकर हाथों को ज्ञान मुद्रा में रख लें। ध्यान को सांस पर लाकर सांस की गति को अनुभव करें और अब इस क्रिया को शुरू करें। इसके लिए पेट के निचले हिस्से को अंदर की ओर खींचे व नाक से सांस को बल के साथ बाहर फेंके। यह प्रक्रिया बार-बार इसी प्रकार तब तक करते जाएं जब तक थकान न लगे। फिर पूरी सांस बाहर निकाल दें और सांस को सामान्य करके आराम से बैठ जाएं। कपालभाति के बाद मन शांत, सांस धीमी व शरीर स्थिर हो जाता है। इससे खून में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़कर रक्त शुद्ध होने लगता है।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम

अनुलोम-विलोम प्राणायाम में नाक के दाएं छिद्र से सांसखींचते हैं, तो बायीं नाक के छिद्र सेसांस बाहर निकालते है। इसी तरह यदि नाक के बाएं छिद्र से सांस खींचते है, तो नाक के दाहिने छिद्रसे सांस को बाहर निकालते हैं। इस क्रिया को पहले 3 मिनट तक करे और बाद में इसका अभ्यास 10 मिनट तक करे। इस प्रणायाम को आप खुली हवा में बैठकर करे।रोज़ाना इस योग को करने से फ़ेफड़े शक्तिशाली बनते है।इससे नाडिया शुद्ध होती है और शरीर स्वस्थ, कांतिमय और शक्तिशाली बनता है।

सूर्यभेदी प्राणायाम

सुखासन या पद्मासन की मुद्रा में बैठ जाएं। आंखें बंद रखें। बाएं हाथ को बाएं घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रखें, फिर दाएं हाथ की अनामिका से बाएं नासिका के छिद्र को दबाकर बंद करें। फिर दाई नासिका से जोर से श्वास अन्दर लें। अपनी क्षमता अनुसार श्वास रोकने का प्रयास करें। फिर दाएं नासिका के छिद्र को बन्द कर बाएं नासिका छिद्र से श्वास निकाले। प्रारम्भ में इसके कम से कम 10 चक्र करें और धीरे-धीरे जब आप अभ्यस्त हो जाएं तो इसके चक्र बढ़ा लें। शुरू-शुरू में अभ्यासी इस प्राणायाम को करते वक्त सिर्फ दाई नासिका से सांस लें और बाई नासिका से निकाले। सांस रोकने का अभ्यास न करें। इस प्राणायाम के अभ्यास से दमा, वात, कफ रोगों का नाश होता है।

बाह्य प्राणायाम

सामान्य स्थिति में बैठकर गहरी सांस लें। अब पूरी सांस को तीन बार रोकते हुए बाहर छोड़ें। शरीर से हवा पुश करने के लिए अपने पेट और डायाफ्राम का इस्तेमाल करें। लेकिन, ध्यान रखें श्वांस छोड़ना आपके लिए किसी भी स्थिति में असहज न रहे।

अपनी ठोडी को अपने सीने से स्पर्श करें और अपने पेट को पूरी तरह से अंदर और थोड़ा ऊपर की ओर खींच लें।अपनी क्षमता के हिसाब से इस स्थिति में बैठे रहें। फिर अपनी ठोडी धीरे से ऊपर उठाएं और धीरे-धीरे में सांस लें। फ़ेफड़ों को पूरी तरह से हवा से भर लें। तीन बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

महाप्राण ध्वनि

हवा को संस्कृत में प्राण कहते हैं। इसी आधार पर कम हवा से उच्चरित ध्वनि ‘अल्पप्राण’ और अधिक हवा से उतपन्न ध्वनि ‘महाप्राण’ कही जाती है। प्रत्येक वर्ग का दूसरा और चौथा वर्ण महाप्राण है। इसमें विसर्ग की तरह ‘ह’ की ध्वनि सुनाई पड़ती है । सभी उष्म वर्ण महाप्राण हैं। ‘हम्म्म्म’ मंत्र का उच्चारण करते हुए गहरी और लंबी श्वास लें और बाहर छोड़ें। इस मंत्र का उच्चारण करते हुए दस से पंद्रह मिनट तक यह आसन करें।

उत्तर प्रदेश सरकार

रामायण मेला समिति, अयोध्या, फैज़ाबाद द्वारा रामकथा पार्क, अयोध्या में दिनांक 03 से 06 दिसम्बर, 2016 तक आयोजित

35वें रामायण मेला-2016 में

संस्कृति विभाग, उ0प्र0 द्वारा आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम

(सहयोगः उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र, इलाहाबाद)

दिनांक : 03.12.2016

कार्यक्रम :	कलाकार :
ढिंढिया लोकनृत्य	सुश्री पूर्णिमा, इलाहाबाद
उपशास्त्रीय गायन	श्री देव प्रसाद पाण्डेय, फैज़ाबाद
श्रीराम पर आधारित गीत/ भजन	डॉ0 शरदमणि त्रिपाठी, गोरखपुर
‘सुन्दरकाण्ड’ नृत्यनाटिका	कल्चरल क्वेस्ट, लखनऊ

दिनांक : 04.12.2016

कार्यक्रम :	कलाकार :
बधाई-नौरता लोकनृत्य	सुश्री रचना तिवारी, सागर
भजन	श्री किशोर चतुर्वेदी, लखनऊ
अवधी लोक गायन	डॉ0 मालविका, लखनऊ
भोजपुरी लोकगायन	श्री मनोज कुमार मिश्रा (मनोज मिहिर), गोरखपुर

दिनांक : 05.12.2016

कार्यक्रम :	कलाकार :
राई लोकनृत्य	श्री राम सहाय पाण्डे, सागर
‘रघुवीरा’ पारम्परिक अवधी लोकगायन	सुश्री वन्दना मिश्रा, फैज़ाबाद
‘मेघदूत की पूर्वांचल यात्रा’	श्री मानवेन्द्र कुमार त्रिपाठी, गोरखपुर

दिनांक : 06.12.2016

कार्यक्रम :	कलाकार :
घूमर लोकनृत्य	श्री सलीम, रोहतक
भजन	डॉ0 सत्य प्रकाश मिश्र, फैज़ाबाद
लोक गायन	श्री विवेक पाण्डेय, फैज़ाबाद
जादू	श्री राकेश श्रीवास्तव, लखनऊ
बिरहा	श्री पारस नाथ यादव, गाजीपुर

दिनांक : 03-04.12.2016

कार्यक्रम :	कलाकार :
रामलीला	श्री धनुषधारी अवध आदर्श रामलीला मण्डल, अयोध्या, फैजाबाद

दिनांक : 05-06.12.2016

कार्यक्रम :	कलाकार :
रामलीला	श्री साकेत आदर्श रामलीला मण्डल, अयोध्या, फैजाबाद

नोटः आयोजन अवधि में रामलीला प्रातः 10.00 बजे से 2.00 बजे तक अन्य समस्त सांस्कृतिक कार्यक्रम सायं 6:00 बजे से प्रारम्भ होंगे।

आप सभी सादर आमंत्रित हैं।

twitter.com/cmofficeup facebook.com/cmouttarpradesh youtube.com/user/upgovtofficial upnews360.in

http://information.up.nic.in

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, उत्तर प्रदेश

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक **राजेश श्रीवास्तव** के द्वारा **इंडियन एक्सप्रेस लि. प्रेस**, सी-26, अमौसी इंडस्ट्रियल एरिया, लखनऊ से मुद्रित तथा ई-126 जियामऊ, हजरतगंज- लखनऊ से प्रकाशित।
दिल्ली कार्यालय : सी-40, साऊथ एक्सटेंशन, पार्ट-II, नयी दिल्ली-49, **फोन- 011-41320470, संपादक** - राजेश श्रीवास्तव, **सलाहकार संपादक :** सरिता श्रीवास्तव **फोन-0522-2204499**