

फोटो न्यूज

बिगड़ गयी दिल्ली की हवा



4 नवंबर को दिन भर राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में एयर क्वालिटी इंडेक्स काफी खराब रहा। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड द्वाया जारी एयर क्वालिटी इंडेक्स काफी खराब रहा, जिसके अगले दो दिन तक जारी रहने की आशंका नजाई गई थी। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के मुताबिक, 4 नवंबर को दिल्ली का एयर क्वालिटी इंडेक्स 343 रहा। दिन भर हवा न चलने और स्थानीय प्रदूषण स्रोतों की वजह से यह स्थिति बनी। बोर्ड की रिपोर्ट के मुताबिक, दिल्ली के नहांगीशुपरी, बगाना, नरेला, योहिणी और वजीशुपर जैसे क्षेत्रों में एयर क्वालिटी इंडेक्स पहले से ही 'गंभीर' श्रेणी में था। ब्रूथवार को हवा की गति तीन से पांच किलोमीटर प्रति घंटा से अधिक न होने के कारण स्थिति और बिगड़ गई। 4 नवंबर को पीएम 2.5 की सघनता में पंजाब और हरियाणा की ओर से आने वाले पश्चाली के थुएं की मात्रा लगभग पांच पीसीसी रही। गौरतलब है कि 0-50 के बीच एक एयर क्वालिटी इंडेक्स को 'अच्छा', 51-100 'संतोषनक', 101-200 'मध्यम', 201-300 'गरीब', 301-400 'बहुत गरीब' और 401-500 'गंभीर' माना जाता है। 500 से ऊपर-गंभीर-प्लस या आपातकालीन 'श्रेणी में रखा गया है।

सर्दियों में त्वचा को चाहिये खास देख भाल



क्रुति सिंह, योग प्रशिक्षक

सर्दिया आते ही गर्म त्वचा की प्याली और सुनहरी धूप सबसे ज्यादा लुभावनी होती है धूप में बेटक अखबार पढ़ना गरमा गर्म पकड़े खाना, रजाई में दुबके रहना ही अमली सर्दी का आनंद है इस मौसम में तरह-तरह के स्त्रीले फल और सब्जियां आती हैं जो की सेहत से भग्यपूर होती है, ये हमारे लिए किसी वरदान से कम नहीं होती है।

ये मौसम जितना ही आनंदमय है उतना ही हमारे त्वचा को रुखा और बेजान बनाता है। सर्दियों में त्वचा को खास देखभाल की आवश्यकता होती है। कुछ टिप्प त्वचा की ठंडे में देखभाल के लिए।

● चेहरे को मॉइस्चराइज करे - सुबह और रात में सोने से पहले चेहरे को किसी मेडिकेटेड फेस वॉश से साफ करके फिर मॉइस्चराइज करे।

● पैर शरीर को मॉइस्चराइज करे - सर्दियों में त्वचा की नमा शुष्क हवा के कारण खो जाती है, इसके लिए बहुत जरूरी है कि नहाने के बाद किसी अच्छे मेडिकेटेड बॉडी लोशन का प्रयोग करे या फिर आप किसी हल्के तेल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

● एड्युको का खाल रखें - चेहरे के साथ-साथ सर्दियों में



एडी भी सूख जाती है और कभी-कभी उनमें दारों भी आती है, मॉइसिलेज जरूरी है की आप इन्हें भी मॉइस्चराइज करें। सुबह नहाने के बाद पुरे शरीर के साथ-साथ एड्युको की मॉइस्चराइज करें और रात में सोने से पहले कोई फूट क्रीम या लोशन लगा के सोये। ● सनस्क्रीन का प्रयोग करे - सर्दियों में धूप सकने का अपना ही मजा है परन्तु सूर्यों की हानिकारक किरणों त्वचा को रुखा और बेजान बना सकती है, इसलिए जरूरी की रोजाना सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

● गुनगुने पानी से नहाएं - ठंडे में गर्म पानी की जगह गुनगुने पानी से नहाये बहुत ज्यादा गर्म पानी त्वचा को रुखा बनाती है।

● होठों का खाल-ठंडे में होठ भी काफी रुखे हो जाते हैं, इसलिए जरूरी है कि आप बार बार किसी अच्छे लिप बाम या किसी अच्छे मॉइस्चराइज का प्रयोग करें।

रात में सोने से पहले भी लिपस को अच्छे से मॉइस्चराइज करें।

● तेल मालिश - नहाने से पहले पूरे शरीर में गुनगुने तेल की मालिश करें ये त्वचा की नमी बरकरार रखता है।

● ताजे फल और सब्जियां खाये - ताजे मौसमी फल और सब्जियों का आनंद लेना चाहिए। ये त्वचा की चमकदार और नम बनाता है।

● सही मात्रा में पानी पीये - ठंडे में हमरा पानी पाना कम हो जाता है और गर्म पदार्थ का सेवन अधिक होता है पानी की कमी के कारण भी त्वचा में रुखापन आ जाता है इसलिए आप कोशिश करें कि सही मात्रा में पानी पीये।

हमसे जुड़े रहने के लिए (इंस्टाग्राम)

instagram पर फॉलो करें

ritusinghfitness.

हॉलमार्किंग सेंटर के लिए बना केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का दिशानिर्देश

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने एनजीटी को सूचित किया कि उसने भारीया मानव द्वारा (बीआईएस) और सीपीसीबी के प्रायोगिक से गोल्ड असेसमेंट एंड हॉलमार्किंग सेटर के लिए दिशानिर्देश तैयार किए हैं। इसके लिए इंडियन एसोसिएशन ॲन एंड हॉलमार्किंग सेटर से भी सलाह ली गई। इस सब के बाद दिशानिर्देशों की सीपीसीबी की वेबसाइट पर अपलोड किया गया था और उनके कार्यान्वयन के लिए एरोज़े राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (एसपीसीबी) / प्रदूषण नियंत्रण प्रतियोगियों (पीसीसीबी) के साथ संवाद एवं एरोज़े राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड पर अपलोड किया गया था। मिलियन एसपीसीबी ने कहा कि उसने अपनी वेबसाइट पर दिशानिर्देश अपलोड किए थे, हालांकि राज्य में अब तक सोने की प्रख और हॉलमार्किंग केंद्र नहीं हैं।

चंद्रीगढ़ पीसीसीबी ने अपनी वेबसाइट पर दिशानिर्देश अपलोड नहीं किए हैं। हालांकि, केंद्र सरित प्रदेशों में सभी खार्च परख और हॉलमार्किंग केंद्रों को इस सहमति के लिए आयोद्धन करने के लिए निर्वित दिए गए हैं। पुढ़ेरी एसपीसीबी ने बिना सहमति से संचालित दो केंद्रों को निर्देश जारी किया है। एनजीटी ने 18 नवंबर, 2019 को सीपीसीबी को खार्च परख और हॉलमार्किंग केंद्रों पर मॉजदूर दिशानिर्देशों को अपडेट करने के लिए दिशा-निर्देश दिए थे, ताकि परावर्तन के मानदंडों को पूरी किया जा सके। अदालत का यह आदेश एनजीटी के साथक द्वारा एक याचिका के ज्यावा में था। जिसमें कहा गया है कि सोने के परीक्षण में असंभव गतिविधियों की जाव के लिए एक नियामक व्यवस्था की आवश्यकता है।

एनजीटी इन अवैध प्रयोजनों के कामकाज की जावी राहीं शुरू की जाए। मुख्य सांचित को आये इन इकाइयों के कामकाज की जाव, एचान और नियम के लिए उपचारात्मक उपाय।

एनजीटी इन अवैध प्रयोजनों के खिलाफ विजयसिंह उड़ाल द्वारा दायर याचिका पर सुनायी कर रही थी। एनजीटी ने कई दिशा-निर्देश भी पारित किए, जो निमलिखित हैं:

केंद्रीय भूजल प्राधिकरण से अनापति प्रमाण पत्र के बिना, भूमिगत जल की निकासी की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।

जिन उड़ागों / इकाइयों ने रेन वाटर हार्वेस्टिंग की

एनजीटी ने महाराष्ट्र के मुख्य सचिव को अवैध प्रेयजल इकाइयों को लेकर ज्यावा तलब किया

एजेंसियां : एनजीटी ने महाराष्ट्र के मुख्य सचिव को निर्देश दिया कि वे इस बात का ज्यावा दें, कि राज्य में सौ से अधिक अवैध नियमण संयोग, पीसों के पानी के जार और डिक्के के सौ त्वचा की नमी बरकरार रखता है। इन इकाइयों की जावी जावा के बाल के बाद एवं सोने से पहले कोई फूट क्रीम या लोशन लगा के सोये। ● सनस्क्रीन का प्रयोग करे - सर्दियों में धूप सकने का अपना ही मजा है परन्तु सूर्यों की हानिकारक किरणों त्वचा को रुखा और बेजान बना सकती है, इसलिए जरूरी की रोजाना सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

व्यवस्था नहीं की है जिस कारण हर दिन भूजल सूख रहा है ऐसे उड़ागों / इकाइयों के तत्काल राका जाना चाहिए। उड़ागों / इकाइयों को चाहिए कि उनके द्वारा अनुप्रयोग के बारे में जारी रखे जाएं। मुख्य सांचित को यह सुनिश्चित करने के लिए काइवार हार्वेस्टिंग की जावी चाहिए।

उड़ागों / इकाइयों जो पिछले कई वर्षों से भूजल की अवैध निकासी कर रहे हैं, उन्हें कारण बताओ जाना चाहिए।

भूजल की निकासी के लिए इकाइ द्वारा देय राशि को निकासी के द्वारा पर तय किया जाना चाहिए। जिन इकाइयों ने वर्ष से भूमिगत जल की मात्रा जिसका गया है, उसके अनुपर्याप्त जल की मात्रा जिसका गया है, उन्हें उत्तर सील किया जाए। अवैध सांचित को आये इन इकाइयों के कामकाज की जाव, एचान और नियम के लिए उपचारात्मक उपाय।

एनजीटी इन अवैध प्रयोजनों के खिलाफ विजयसिंह उड़ाल द्वारा दायर याचिका पर सुनायी कर रही थी। एनजीटी ने कई दिशा-निर्देश भी पारित किए, जिनका उपयोग कर रही थी।

भूमिगत जल की अवैध निकासी के लिए उपचारात्मक उपाय को आये इन इकाइयों के बाल के बारे में जारी रखें।

भूमिगत जल की अवैध निकासी के लिए उपचारात्मक उपाय को आये इन इकाइयों के बाल के बारे में जारी रखें।

भूमिगत जल की अवैध निकासी के लिए उपचारात्मक उपाय को आये इन इकाइयों के बाल के बारे में जारी रखें।

भूमिगत जल की अवैध निकासी के लिए उपचारात्मक उपाय को आये इन इकाइयों के बाल के बारे में जारी रखें।

भूमिगत जल की अवैध निकास