



# ENVIRONMENT PROTECTOR

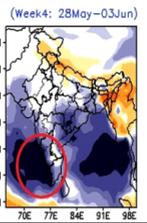
## WEEKLY

Editor : Hemantsinh Jadeja - 9601691960

એડવાયરમેન્ટ પ્રોટેક્ટર સાપ્તાહિક

Year : 03 • Vol : 30 • Date : 06-05-2021 • Thursday • Page : 4 • Price : 2/- • Block - O , Flat No. 102, Radheshyam Residency, Opp. Shilp Bunglows, Bapa Sitaram Chowk to St. Merry Road, Nava Naroda, Ahmedabad - 382346.

કોરોના સમયગાળામાં ચોમાસા વિષે સારા સમાચાર આવ્યા છે, આ વર્ષે પણ સારા વરસાદની આગાહી છે.



ભારતીય ઝાના હે સેહત और पर्यावरण के हिसाब से सबसे सुरक्षित है, ऐसा दुनिया ने भी मान लिया।



Plant these plants for better lung health and increase oxygen level.



## ક્લામેટ ચેન્જ એ પૃથ્વીની ધરીને બદલી નાખે છે, સંશોધન બતાવે છે કે કેવી રીતે આવો જાણીએ.

ક્લાઈમેટ ચેન્જ પર સંશોધન દ્વારા જાણવા મળ્યું કે માનવીય પ્રવૃત્તિઓને લીધે, ગ્લેશિયર ઓગળવા અને ભૂગર્ભ જળને ઓછું થવાનું કારણે, પૃથ્વીની ધરી ખસી રહ્યું છે.

પૃથ્વીના ઉત્તર અને દક્ષિણ ધ્રુવો હંમેશાં સ્થિર નથી. પૃથ્વી એક કાલ્પનિક રેખા પર ફરે છે જેને પૃથ્વીની અક્ષ (ધરી) કહે છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે આ ધરી કાયમી ન થવા પાછળ ઘણા કારણો છે. વૈજ્ઞાનિકો બધી પ્રક્રિયાઓ સમજ શક્યા નથી, પરંતુ તેઓ અનુભવે છે કે પૃથ્વીની સપાટી પર આ બધાં હવા પરિવર્તનને લીધે ગ્લેશિયર અને પીગળવાને કારણે પૃથ્વીની અક્ષ ધીમી પડી ગઈ છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે ૧૯૯૦ ની પરિસ્થિતિની તુલનામાં આ પરિવર્તન આવ્યું છે. હવામાન પલટાને લીધે, ઓગળતા ગ્લેશિયરો પાણીમાં એટલા બદલી રહ્યા છે કે ૧૯૯૦ ના દાયકાની પરિસ્થિતિની તુલનામાં ધ્રુવો પૂર્વ દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છે. ચાઈનીઝ એકેડેમી ઓફ સાયન્સના ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ જિયોગ્રાફિક

સેન્સિસ એન્ડ નેચરલ રિસોર્સિસના જિયોફિઝિકલ રિસર્ચ લેટર્સ અને સંશોધનકર્તામાં પ્રકાશિત થયેલા અભ્યાસના લેખક શાનશોન ડેંગ કહે છે કે ગ્લોબલ વોર્મિંગ લીધે ઝડપથી ઓગળતો બરફ પ્રવાહીની દિશામાં આગળ વધવા માટે જવાબદાર છે. આ અભ્યાસ સાથે સંકળાયેલા નિષ્ણાતો અને જયુરીક યુનિવર્સિટીના આબોહવા વૈજ્ઞાનિકો સૂચવે છે કે પૃથ્વી લખોટીની જેમ ફરે છે, જો ફરતી વખતે લખોટીનું વજન ફેરવાય છે, તો તે ઝુકાવવાનું શરૂ થઈ જશે અને તેના પરિભ્રમણની ધરીમાં પરિવર્તન આવવાનું શરૂ થઈ જશે. પૃથ્વી સાથે કંઈક આવું જ થઈ રહ્યું છે જ્યારે તેનું વજન કેટલાક ભાગમાંથી બીજા વિસ્તારમાં જઈ રહ્યું છે. આ અભ્યાસના સંશોધકો ગ્રેવીટ રિકવરી અને ક્લાઈમેટ પ્રયોગ



(GRACE) ના ડેટાના આધારે કારણે સમજાવવામાં સક્ષમ હતા. આ અભિયાન એ નાસા અને જર્મન એરોસ્પેસ એન્ડ સ્પેસ સેન્ટરનો સંયુક્ત પ્રયાસ હતો જે માં ૨૦૦૨ માં બે ઉપગ્રહો મોકલવામાં આવ્યા હતા. ગ્રેસ અભિયાને પૃથ્વીના વજનના વિતરણ વિશેની માહિતી એકત્રિત કરી હતી. આ મિશનના ડેટાના આધારે અગાઉના અધ્યયનોમાં ધરીની દિશામાં ફેરફારના કેટલાક કારણો જાહેર થયા હતા. આ અભ્યાસમાંથી એક અહેવાલમાં જણાવાયું છે કે કેનેડાના



રશિયામાં તાજેતરના ઉત્તર દિશા સ્થળાંતર પાછળ પૃથ્વીના બાહ્ય ભાગમાં પીગળેલા લોખંડનું પરિભળ છે. અન્ય ફેરફારોના કારણોમાં પૃથ્વીના પાણીનો વિતરણ અને ભૂગર્ભ જળની સ્થિતિમાં ફેરફાર શામેલ છે. અભ્યાસના સંશોધનકારોનું માનવું છે કે વિશ્વના પાણીના વજનના

વિતરણની રીત બદલાઈ ગઈ છે. આવી સ્થિતિમાં, ધ્રુવોની હિલચાલમાં ભૂમિમાંથી પાણી જગ્યા ફેરવાની ભૂમિકા ભજવી છે. તેઓ ખાસ કરીને તે જાણવા માગતા હતા કે શું આ ૧૯૯૦ ના દાયકાના મધ્ય ભાગમાં થયેલા ફેરફારને સમજાવી શકે કે નહીં. ૧૯૯૫ માં, ધ્રુવો દક્ષિણથી પૂર્વ તરફ સ્થળાંતર થયો, ત્યારથી તેની સરેરાશ ગતિ વધી છે. હવે સંશોધનકારોએ વિશ્લેષણની નવી રીત શોધી કાઢી છે, જેથી તેઓ પૃથ્વીની ધરીમાં થયેલા અગાઉના ફેરફારો વિશે પણ માહિતી મેળવી શકે અને તેનું કારણ પણ શોધી શકે. આ અધ્યયનમાં, સંશોધનકારોએ ગ્રેસ અભિયાન પહેલાં પણ ૧૯૯૦ ના દાયકામાં ભૂગર્ભ જળના નુકસાનની ગણતરી કરી હતી. આ સંશોધનકારોને આબોહવાને કારણે ધ્રુવોની ગતિ સૂચવવાની મંજૂરી આપી. આ પ્રોજેક્ટનું લક્ષ્ય પાણી અને ધ્રુવીય પ્રવૃત્તિ વચ્ચેના સંબંધને જાણવાનું હતું. સંશોધનકારોએ ગ્લેસીયરો નુકસાનનું મૂલ્યાંકન કર્યું હતું અને જમીનમાંથી પાણી નીકળવાનો અંદાજ લગાવ્યો હતો અને જમીનમાં સંગ્રહિત પાણીમાં પરિવર્તનની ગણતરી કરી હતી. તેઓએ શોધી કાઢ્યું કે ધ્રુવો ખસેડવાનું મુખ્ય કારણ પાણીનું નુકસાન છે. સંશોધનકારો કહે છે કે આ પરિવર્તન એટલો મહાન નથી કે તે લોકોના રોજિંદા જીવનને અસર કરે છે. આ દિવસને ફક્ત થોડી મિલી-સેકન્ડ વધારશે.

## દહેરાદૂનમાં નવી એર ક્વોલિટી કંટ્રોલ બ્લુપ્રિન્ટ તૈયાર, વહેલી તકે અમલમાં મૂકવાનો હુકમ

દહેરાદૂનને રાષ્ટ્રીય હવાની ગુણવત્તાના ધોરણોમાં લાવવા માટે એક નવી વાયુ પ્રદૂષણ યોજના તૈયાર કરવામાં આવી છે. ઉત્તરાખંડને ૩૦ દિવસની અંદર તેનો અમલ કરવાની યોજના રજૂ કરવાની રહેશે.

ઉત્તરાખંડના શહેરો કે જેઓ સતત પાંચ વર્ષથી હવામાન ગુણવત્તાના ધોરણોનું પાલન કરવામાં નિષ્ફળ ગયા હતા, તેમને કેન્દ્રીય પ્રદૂષણ નિયંત્રણ બોર્ડ (સીપીસીબી) દ્વારા બિન-ધ્યાન કેન્દ્રિત શહેરોનો દરજ્જો આપવામાં આવ્યો છે. દેશમાં આવા ૧૨૨ શહેરો છે. જેમાં ઉત્તરાખંડના દહેરાદૂનનો સમાવેશ થાય છે. જો કે, આ શહેરોમાં હવાના પ્રદૂષણને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે હજી સુધી સ્થાનિક યોજનાઓ લાગુ કરવામાં આવી નથી. ફરી એકવાર, સીપીસીબીએ દહેરાદૂનને સ્થાનિક હવાઈ ગુણવત્તા વ્યવસ્થાપન યોજનાના અમલ માટે સંપૂર્ણ રોકમપ તૈયાર કરવા અને અહેવાલ રજૂ કરવા જણાવ્યું છે. સીપીસીબી તરફથી ૨૫ માર્ચ ૨૦૨૧ ના રોજ, ઉત્તરાખંડના પર્યાવરણ વિભાગના મુખ્ય સચિવએ કહ્યું છે કે ૮ ઓક્ટોબર ૨૦૧૮ ના રાષ્ટ્રીય શ્રીન દ્રિવ્યુનહવા આદેશને પગલે હવા પ્રદૂષણ નિયંત્રણ પરની શહેરી યોજના શક્ય તેટલી વહેલી તકે

લાગુ કરવામાં આવે. ઉદાહરણ તરીકે, ૩૦ દિવસની અંદર, દરેક પગલા માટેનું નાણાકીય બ્લુપ્રિન્ટ સી.પી.સી.બી. ને આપવું જોઈએ, તેમજ દર ૧૫ દિવસમાં યોજનાના અમલીકરણનો અહેવાલ આપવો જોઈએ. ઉત્તરાખંડના દહેરાદૂનમાં શહેરી હવા પ્રદૂષણ નિયંત્રણ યોજનાનો ફરીથી ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેને ત્રણ સભ્યોની કમિટીએ માન્યતા આપી છે. આ અંગે કેટલીક સામાન્ય ટિપ્પણીઓ પણ કરવામાં આવી છે. યોજનામાં હવા ગુણવત્તાની દેખરેખ, સ્રોતની ઓળખ, ક્રિયા યોજના, વાંબા ગાળાની યોજના, બજેટ યોજના, વગેરે શામેલ છે. આ યોજનામાં દસ વર્ષનો સમયમર્યાદા છે. સમિતિએ વચગાળા-

ના ઉત્સર્જનનું લક્ષ્ય નક્કી કરવું, સીએનજી અને પી.એન.જી ઉત્તરાણ કરવું અને ગ્રેડ ૨ સિસ્ટમ્સ એક્શન પ્લાનનો અમલ કરવો અને જિલ્લા નિરીક્ષણ ટીમનો સહયોગ વધારવાનું સૂચન કર્યું છે. સીપીસીબીએ આ આદેશ હવા પ્રદૂષણ નિયંત્રણ અધિનિયમ, ૧૯૮૧ હેઠળ સેક્શન ૩૧ એનો ઉપયોગ કરવાનો છે. રાષ્ટ્રીય શ્રીન દ્રિવ્યુનહવા દેશભરના શહેરોમાં સ્થાનિક યોજનાઓ ઘડવા અને અમલીકરણ કરવાનો આદેશ આપ્યો છે જે રાષ્ટ્રીય હવા ગુણવત્તાના ધોરણોનું પાલન કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે. એવા ઘણાં શહેરો છે જે આવી યોજના ઘડવામાં અને અમલમાં નિષ્ફળ ગયા છે.

## જાણો સીટી સ્કેન શું છે? તેની સાથે સંકળાયેલા ફાયદા અને ગેરફાયદા જાણો

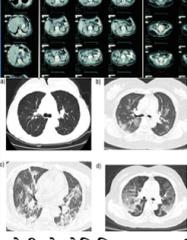
સીટી સ્કેન એ કમ્પ્યુટરાઈઝ્ડ ટોમોગ્રાફી સ્કેન છે. આ એક પ્રકારનું ત્રિ-પરિમાણીય એક્સ-રે છે.

કોરોનાની બીજી લહેરે લાખો લોકોને ઘેરી લીધા છે. દેશભરમાં કોરોના વધતા જતા કેસોને ધ્યાનમાં રાખીને, ઘણી જગ્યાએ સંપૂર્ણ લોકડાઉન લાગુ કરવામાં આવ્યું છે. તે જ સમયે લોકોને માસ્ક પહેરવા, સાબુ અને હેન્ડ-વોશથી વારંવાર હાથ સાફ કરવા અને સામાજિક અંતર અપનાવવા કહેવામાં આવે છે. આ સિવાય શરીરની ઈમ્યુનીટી વધારવાનું પણ કહેવામાં આવી રહ્યું છે. ખરેખર આ સમયે આરોગ્યની વિશેષ કાળજી લેવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આ લહેર અસરથી લોકોની સંખ્યા એટલી મોટી છે કે સામાન્ય લોકોને તપાસથી માંડીને સારવાર સુધીની ઘણી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે. દરમિયાન, કોરોનાની તપાસમાં સીટી સ્કેન કરાવવામાં પણ લાઈનો લાગી રહી છે.

સમાચાર એજન્સી એએનઆઈને તાજેતરમાં આપેલા નિવેદનમાં ઓઈમ્સના ડિરેક્ટર ડો.રત્નપ્રીય ગુવેરિયાએ કહ્યું હતું કે, વારંવાર સીટી સ્કેન કરવું એ મોટો ભારતો હોઈ શકે છે. તેમણે કહ્યું હતું કે સીટી સ્કેનને કારણે કોરોના દર્દીઓમાં પણ કેન્સર થવાનું જોખમ રહેલું છે. ડો.ગુવેરિયાએ જણાવ્યું હતું કે રેડિયેશનના ડેટા વિશ્લેષણ કર્યા પછી, જાણવા મળ્યું છે કે લોકો ત્રણ દિવસમાં સીટી સ્કેન કરાવી રહ્યા છે, જે તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય નથી. ચાલો તમને જણાવીએ કે સીટી સ્કેન શું છે, તેનાથી શું નુકસાન થઈ શકે છે અને કોરોના સાથે શું સંબંધ છે.



સીટી સ્કેન શું છે: સીટી સ્કેન એ કમ્પ્યુટરાઈઝ્ડ ટોમોગ્રાફી સ્કેન છે. આ એક પ્રકારનું ત્રિ-પરિમાણીય એક્સ-રે છે. ટોમોગ્રાફી એટલે કોઈ પણ વસ્તુને નાના ભાગોમાં ક્યાં પછી તેનો અભ્યાસ કરવો. કોલિડના કિસ્સામાં, ડોક્ટરો દ્વારા કરવામાં આવેલ સીટી સ્કેન એચઆરસીટી ચેસ્ટ એટલે કે ઉચ્ચ રીઝોલ્યુશન કોમ્પ્યુટરાઈઝ્ડ ટોમોગ્રાફી સ્કેન છે. આ પરીક્ષણ દ્વારા, ફેફસાં ડી ડી ઇબીમાં જોવા મળે છે. આ ફેફસાંના ચેપને ઝડપથી શોધી કાઢવાનું કારણ બને છે. જો કે, ડોક્ટરો કહે છે કે ડોક્ટરની સલાહ લીધા વિના સીટી સ્કેન માટે ન જાવ અથવા લક્ષણો વિના તે બિલકુલ ન કરો. આ શરીર માટે હાનિકારક સાબિત થઈ શકે છે. આ અગાઉ ડો. ગુવેરિયાએ એમ પણ કહ્યું હતું કે કોરોના



હળવા લક્ષણોવાળા દર્દીઓ કે જેઓને ઘરના એકાંત માટે સૂચવવામાં આવ્યા છે તેઓએ તેમના વતી સીટી સ્કેન કરાવવું જોઈએ નહીં. ચાલો આપણે તમને જણાવી દઈએ કે સીટી સ્કેન શરીરમાં રેડિયેશન લગભગ ૩૦૦ છાતીના એક્સ-રે બરાબર છે, જે વારંવાર કરવામાં આવે તો શરીરને ઘણું નુકસાન પહોંચાડે છે. સીટી સ્કેન અને સીટી વેલ્યુ શું છે: ડોક્ટરોના જણાવ્યા મુજબ, સીટીનું મૂલ્ય સામાન્ય કરતા ઓછું હોય છે, ચેપ તેટલું નીચું હોય છે અને જેટલું ઉંચું હોય છે તેટલું ઓછું ચેપ. આઈસીએમઆરએ હાલમાં કોરોનાને શોધવા માટે સીટી વેલ્યુ ઉપ નક્કી કરી છે. આનો અર્થ એ છે કે ઉપ અને નીચેના સીટી મૂલ્ય

મને બાળકોનું સીટી સ્કેન કરતી વખતે વિશેષ કાળજી લેવી જોઈએ. ખરેખર, બાળકો શરીરને બેભાન રીતે હલાવતા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં, ઘણી વખત આ રોગને શોધવા માટે તપાસ કરવી પડે છે. વારંવાર સીટી સ્કેન બાળકોના શારીરિક વિકાસને અસર કરી શકે છે. (૩) સીટી સ્કેન કરાવ્યા બાદ કેટલાક લોકોને એલર્જી થાય છે. મોટેભાગે આ પ્રતિક્રિયા હળવા હોય છે. તેનાથી શરીરમાં ખંજવાળ આવે છે અથવા ફોલ્લીઓ થઈ શકે છે. કેટલીકવાર તે ખૂબ જોખમી સાબિત થાય છે. (૪) જો તમને આભિયંત્રિત છે અને તમે આ માટે દવાઓ લઈ રહ્યા છો, તો તમારે સીટી સ્કેન પહેલાં અથવા પછી તમારી દવા લેવાનું બંધ કરવું જોઈએ. (૫) સીટી સ્કેન મેળવીને કિડનીમાં સમસ્યા થઈ શકે છે. જો તમને સીટી સ્કેન કરાવતા પહેલા કિડનીની કોઈ સમસ્યા હોય છે, તો તમારા ડોક્ટરને કહો. (૬) સીટી સ્કેન નક્કી કરે છે કે જ્યારે શસ્ત્રક્રિયા કરવી જરૂરી છે. આ લેખમાં આપવામાં આવેલી માહિતી અને માહિતી સામાન્ય માહિતી પર આધારિત છે. અમારી ન્યુઝ પેપર એન્વાયરમેન્ટ પ્રોટેક્ટર વિકલી પુષ્ટિ કરતી નથી. તેનો અમલ કરતા પહેલા સંબંધિત નિષ્ણાતનો સંપર્ક કરો.

## અમદાવાદમાં શનિવારથી ડ્રાઈવ થુ વેક્સીનેશન શરૂ, સ્થળ અને સમય વિષે જાણો

મુકાબી શકે છે. બીજી તરફ હવે હાઈકોર્ટના આદેશ બાદ AMC એ પોતાની વેબસાઈટ <https://ahmedabadcity.gov.in> પર ડેટા અપલોડ કરવાના રહેશે અને તેના આધારે જ દર્દી વિગતો મેળવી શકશે. નોંધનીય છે કે, કોરોનાના ગંભીર લક્ષણો ધરાવતા દર્દીઓનાં સગાંઓ દર્દીને દાખલ કરવા માટે હોસ્પિટલના બેડ શોધવામાં આમથી તેમ દોડાદોડી કરતા હોય છે છતાં અંતે તો તેઓને નિરાશા જ સાંપડે છે. જેથી હાઈકોર્ટના આદેશ બાદ હવે AMC પોતાની વેબસાઈટ <https://ahmedabadcity.gov.in> પર ડેટા અપલોડ કરશે અને ધનંતરિ હોસ્પિટલની વિગતો માટે ૬૩૫૭-૩૭૪૮૦૫ નંબર પણ આપ્યો છે કે જેના આધારે દર્દીઓના સગાં તેની વિગતો મેળવી શકશે.

બેઠા-બેઠા જ વેક્સિનેશનની પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવશે. અમદાવાદ વહીવટી તંત્ર દ્વારા શનિવારથી હવે દરરોજ સરદાર પટેલ સ્ટેડિયમ નવરંગપુરા ખાતે ડ્રાઈવ થુ વેક્સીનેશન શરૂ કરવામાં આવ્યું છે. આ રસીકરણમાં ૪૫ વર્ષથી મોટી વયના નાગરિકોને કોરોનાની રસી મફતમાં મુકાબામાં આવશે. ડ્રાઈવ થુ વેક્સીનેશન દરરોજ સવારમાં ૯ થી બપોર ૧ વાગ્યા સુધી અને બપોર ૩ થી સાંજના ૭ વાગ્યા સુધી ચાલશે. ડ્રાઈવ થુ વેક્સીનેશનમાં રસી મુકાવવા માટે લોકો વોક-ઇન રજિસ્ટ્રેશન કરીને કોવિડ રસી

વર્લ્ડ ઈકોનોમિક ફોરમ દ્વારા જેન્ડર ગેપ રિપોર્ટ ૨૦૨૧ રજૂ કરવામાં આવ્યો હતો. ૪૦૫ પાનાંના રિપોર્ટ પ્રમાણે સ્ત્રીઓને સમાન તક આપવામાં ભારત ઘણો પછાત દેશ છે. ભારત કરતાં તો એશિયામાં બાંગ્લાદેશની સ્થિતિ સારી છે. જેન્ડર ગેપ એટલે કે સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને મળતી વિવિધ પ્રકારની તકો વચ્ચેનો ગેપ. ૧૫૬ દેશોના વિસ્તરમાં ભારત ૧૪૦ માં નંબરે છે. ૨૦૨૦ના રિપોર્ટમાં ભારત ૧૫૩ દેશોમાં ૧૧૨ માં ક્રમે હતો. એટલે કે ભારતનું રેકોર્ડ ૨૮ પોઈન્ટ ડાઉન થયું છે. સમાનતા માટે રિપોર્ટમાં મુખ્યત્વે ચાર મુદ્દા ધ્યાને લેવાયા હતા. આર્થિક પ્રવૃત્તિમાં મહિલાઓની ભાગીદારી, શિક્ષણની સુવિધા-તકો, આરોગ્ય સવલતો અને રાજકારણમાં મહિલાઓને તકો. આ ચારેય મુદ્દે

## ભારત સ્ત્રીઓને સમાન તક આપવાના મામલે પછાત દેશો કરતા ઘણું પાછળ છે.

ભારતની સ્થિતિ બદલતર છે. આ ચારેય ક્ષેત્રમાં સુવિધા આપવાની વાત આવે ત્યારે મહિલા-યુવતીઓને સમાન તકો મળતી નથી. આઈસલેન્ડ ૧૨મી વખત આ વિસ્તરમાં પ્રથમ ક્રમે એટલે કે મહિલાઓને સૌથી વધારે સમાન તક આપનારો દેશ સાબિત થયો હતો. તો વળી ટોપ-૧૦માં આર્જેન્ટા બે દેશોનો પણ સમાવેશ થયો હતો. એશિયામાં બાંગ્લાદેશ બેસ્ટ પર્ફોર્મર દેશ સાબિત થયો છે. ભારતમાં જેન્ડર ગેપ ૬૨.૫ ટકા છે. એટલે કે પુરુષોને જે તકો



મળે છે, તેના પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓને ૬૨.૫ ટકા ઓછી તકો મળે છે. રિપોર્ટ પ્રમાણે ભારતમાં મહિલા મંત્રીઓનું પ્રમાણ આગલા વર્ષ ૨૩.૧ ટકા હતું એ ઘટીને ૧૮.૧ ટકા થયું છે. તો સંસદમાં મહિલાઓનું પ્રતિનિધિત્વ પણ માંડ ૧૪.૪ ટકા છે. પ્રોફેશનલ અને ટેકનિકલ સેક્ટરમાં મહિલાઓની ભાગીદારી ૨૯.૨ ટકા સુધી ઘટી ગઈ છે. ભારતમાં મહિલાઓની સરેરાશ આવક પુરુષના પ્રમાણમાં માંડ પાંચમા ભાગની છે. એટલે સૌથી ઓછી આવક આપનારા છેલ્લા દસ દેશોમાં ભારતનો સમાવેશ થયો છે.

### PARYAVARAN SURAKSHA CHARITABLE TRUST

**વૃક્ષો વિષે જાણવા જેવું**

**-:પીપળાના ફાયદા:-**

વાગેલા ઘા ને દૂર કરવા પીપળા ના પાન ખૂબ ફાયદેમંદ છે અને તેના પાન નો લેપ લગાવતા જ ઘા દૂર થઈ જશે લેપ પીપળા ના વૃક્ષ ને હિન્દૂ ધર્મ માં પવિત્ર માનવામાં આવે છે અને લોકો દ્વારા ખાસ સમય પર આ વૃક્ષ ની પૂજા પણ કરવામાં આવે છે પીપળા ના વૃક્ષ ને આયુર્વેદ માં પણ ખૂબ ફાયદેમંદ માનવામાં આવ્યું.





:- रोचक तथ्य :-

### :- शरीर से जुड़ी कुछ रोचक जानकारी :-

आपकी खोपड़ी २९ विभिन्न हड्डियों से बनी है। मस्तिष्क से भेजे गए तंत्रिका आवेग २७४ किमी / घंटा की गति से चलते हैं। एक अकेला मानव मस्तिष्क संयुक्त दुनिया के सभी टेलीफोनो की तुलना में एक दिन में अधिक विद्युत आवेग उत्पन्न करता है। मानव हृदय औसत जीवनकाल में १८२ मिलियन लीटर रक्त पंप करता है। जब आप इस वाक्य को पढ़ रहे थे तब आपके शरीर की ५०,००० कोशिकाएं मर गई थीं और उनकी जगह नए कोशिकाओं ने ले ली थी। मानव भ्रूण गर्भाधान के तीन महीने के भीतर उंगलियों के निशान प्राप्त करता है। पुरुषों के मुकाबले महिलाओं का दिल तेजी से धड़कता है। दाएं हाथ के लोग, बाएं हाथ के लोगों की तुलना में औसतन नौ साल अधिक जीवित रहते हैं।

हम अलग अलग तथ्य (FACT) लाते रहेंगे जो आपकी जानकारी बढ़ाए तो इसे जानने के लिए पढ़ते रहिए हमारा अख़बार।

## तीरकमान को बेचने वाले पिता की बेटी बनी देश की पहली महिला आदिवासी IAS अधिकारी

केरल एक जिला है। वायनाड कांग्रेस नेता राहुल गांधी इस जिले के सांसद हैं। इस जिले में कई खूबसूरत मस्जिदें हैं। ग्रामीण आवादी अधिक हैं और जिले के आसपास के जंगल अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध हैं।

आज हमें बात करनी है। एक बेटी जो इस आदिवासी क्षेत्र से आती है और उसने अपने माता-पिता का सिर अपनी मेहनत और बहुमुखी प्रतिभा से बढ़ा दिया है। यहां कई बच्चे अपने माता-पिता के साथ रहते हैं और उन्हें टोकरी और हथियार बनाने में मदद करते हैं। कुरुषिया समुदाय के श्री धन्या सुरेश को केरल राज्य की पहली आदिवासी महिला IAS अधिकारी होने पर गर्व है। श्रीधन्या के पिता ने स्थानीय बाजार में तीरकमान बेचने वाले एक दिहाड़ी मजदूर के रूप में भी काम किया। सभी प्रकार की वित्तीय कठिनाइयों के बीच, श्रीधन्या, जिन्हें कम उम्र से उपहार दिया गया था, ने जूलोंजी में स्नातक किया। उन्होंने कालीकट यूनिवर्सिटी से पोस्ट ग्रेजुएशन किया। पढ़ाई पूरी करने के बाद, उन्होंने केरल अनुसूचित जनजाति विकास विभाग में एक क्लर्क के रूप में काम किया। फिर उन्होंने वायनाड में एक आदिवासी छात्रावास में वार्डन के रूप में काम किया। इस बीच, वे वायनाड के कलेक्टर से मिले जिन्होंने उन्हें यूपीएससी परीक्षा देने के लिए प्रेरित किया। परीक्षा के बाद श्रीधन्या का चयन किया गया था और उसे मौखिक साक्षात्कार के लिए दिल्ली जाना था, लेकिन चूंकि उसके पास दिल्ली जाने के लिए पैसे नहीं थे, इसलिए एक मित्र ने ५०,००० रुपये की मदद की।

## गिलोय: ये इम्युनिटी बूस्टर की तरह काम करता है, कोरोना जैसी कई बीमारियों से रहेंगे दूर

कोरोना वायरस की दूसरी लहर में रोजाना हजारों लोगों की मौत हो रही है। कोविड १९ से बचने के लिए वैक्सीन लगाई जा रही है, लेकिन वैक्सीन लगवाने के बाद भी लोगों को कोरोना हो रहा है। इस खतरनाक वायरस से बचने के लिए शरीर की इम्युनिटी को मजबूत करना जरूरी है। गिलोय एक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है जो शरीर की इम्युनिटी को मजबूत करने में मदद करती है।

गिलोय की पत्तियों में कैल्शियम, प्रोटीन पाया जाता है। गिलोय पावर स्ट्रिक है जो कि इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने में मदद करता है। गिलोय की पत्तियों में बैक्टीरिया और वायरस समेत कई बीमारियों को खत्म करने में मददगार होती है। गिलोय का काढ़ा पीने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। गिलोय का काढ़ा पीने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। गिलोय का काढ़ा पीने से पुराना से पुराना बुखार ठीक किया जा सकता है। चलिए जानते हैं गिलोय के फायदे।

सांस संबंधी बीमारी के लिए फायदेमंद है गिलोय : गिलोय का इस्तेमाल करने से अस्थमा और खांसी को दूर किया जा सकता है। गिलोय में एंटी इन्फ्लेमेटरी पाया जाता है जो कि सांसें संबंधित परेशानियों से राहत



दिलाता है। गिलोय फेंफड़े को साफ रखने में मददगार होता है। अस्थमा रोगियों को गिलोय के सुखें डंटल का इस्तेमाल करना चाहिए। गिलोय के साथ आंवला मिलाकर इस्तेमाल करने से त्वचा संबंधी बीमारी जैसे एग्जिमा और सोराइसिस को दूर किया जा सकता है।

इम्युनिटी को करता है बूस्ट: गिलोय को इम्युनिटी बूस्टर कहा जाता है। गिलोय रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में काफी मदद करता है। गिलोय का सेवन से शरीर को कोरोना वायरस से बचाया जा सकता है। इसमें पाए जाने वाले गुण सदी जुकाम से बचाते हैं। अगर आप सदी जुकाम से परेशान हैं तो आप तुलसी के पत्तों के साथ गिलोय की डंटल को पानी में गर्म करके इसका सेवन करें। इससे सदी

खांसी से राहत मिल जाएगी। आंखों के लिए गिलोय : गिलोय आंखों के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने में मददगार होता है। गिलोय का जूस पीने से आंखों की रोशनी तेज होती है।

पाचन को बेहतर बनाता है गिलोय: गिलोय पाचन तंत्र के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। आंवले के साथ गिलोय का सेवन करने से पाचन बेहतर रहता है। जो लोग अपच से परेशान रहते हैं वह छाछ के साथ गिलोय सस मिलाकर इसका सेवन कर सकते हैं।

खून की कमी को करता है दूर: गिलोय में म्लूकोसाइड और टीनोस्पोनिन पाया जाता है जो कि शरीर में खून की कमी को दूर करने में

मददगार होता है। गिलोय का रस शरीर में टीनोस्पोरिक एसिड की कमी को पूरा करता है। एनीमिया के मरीज को गिलोय का सेवन करना चाहिए। गिलोय का सेवन करने से कोरोना वायरस के कहर से भी बचा सकता है। गिलोय की डंटल को पानी में डालकर पानी गर्म कर लें। इसके बाद इसे छानकर पी लें। गिलोय का स्वाद कड़वा होता है लेकिन यह वायरस से बचाने में काफी मददगार है।

गिलोय की पहचान कैसे करें: अधिकतर लोग गिलोय की पहचान नहीं कर पाते हैं। गिलोय की पत्तियां पान की पत्तियों की तरह होती हैं। पान के पत्तों और गिलोय के पत्तियों में रंग का फर्क होता है। गिलोय की पत्तियों का रंग ज्यादा गाढ़ा होता है। गिलोय ज्यादातर जंगली इलाकों में पाया जाता है।

## विप्रो का लक्ष्य २०४० तक नेट-जीरो ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन तक पहुंचना है।

विप्रो ने कहा कि उसने पिछले दो दशकों में अपनी ऊर्जा, पानी, अपशिष्ट पदचिह्न और जैव-विविधता के प्रभाव को लगातार कम किया है, और एक अधिक टिकाऊ, न्यायपूर्ण और न्यायसंगत समाज के प्रति अपनी प्रतिबद्धता में स्थिर रहता है।

आईटी प्रमुख विप्रो ने कहा कि इसका उद्देश्य २०४० तक नेट-जीरो ग्रीनहाउस गैस (जीएचजी) उत्सर्जन को प्राप्त करना है, जो कि पेरिस समझौते के उद्देश्य के अनुसार १.५ सी१ विप्रो को कैपिटल टेम्परेचर में वृद्धि करता है, जबकि पृथ्वी दिवस पर अपनी प्रतिज्ञा को भी निर्धारित किया गया है। एक बयान में कहा गया कि २०१६-१७ के आधार वर्ष (अप्रैल-मार्च) की तुलना में जीएचजी उत्सर्जन में २०३० तक पूर्ण उत्सर्जन स्तरों में ५५ प्रतिशत की कमी का एक मध्यवर्ती लक्ष्य है।

यह लक्ष्य विश्व स्तर पर स्वीकार किए गए विज्ञान आधारित लक्ष्य पहल (SBTI) पर आधारित हैं और २०४० के भीतर नेट-जीरो प्राप्त करने के लिए विप्रो अपनी मूल्य श्रृंखला के भीतर ड्राइव करेगा डीप कार्बोनाइजेशन और परिचालन परिवर्तन को प्रतिबिंबित करता है। विप्रो अपने लक्ष्य-संचालित रणनीति और दृष्टिकोण को रेखांकित करते हुए, लक्ष्य वर्ष तक



ऑफसेट को भी स्थगित कर देगा। डीकार्बोनाइजेशन ड्राइव के प्राथमिक लीवर ऊर्जा की खपत में निरंतर कमी के लिए सुविधाओं की ऊर्जा दक्षता में सुधार कर रहे हैं, निजी बिजली खरीद समझौतों और कैप्टिव सौर ऊर्जा के माध्यम से भारत में स्वामित्व वाली सुविधाओं में नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोग बढ़ रहा है, और व्यवहारिक, तकनीकी और सहयोगात्मक संयोजन शामिल हैं: हवाई यात्रा, आवागमन और खरीदी गई वस्तुओं और सेवाओं के कार्बन फुटप्रिंट को कम करने में मदद करना।

विप्रो ने कहा कि उसने पिछले दो दशकों में अपनी ऊर्जा, पानी, अपशिष्ट पदचिह्न और जैव-विविधता के प्रभाव को लगातार कम किया है, और एक अधिक टिकाऊ, न्यायपूर्ण और न्यायसंगत समाज के प्रति अपनी प्रतिबद्धता में स्थिर रहता है। 'जलवायु परिवर्तन मानवता के लिए एक चुनौतीपूर्ण चुनौती है। इसे संबोधित करने के लिए व्यवसाय सबसे आगे होना चाहिए। विप्रो का जलवायु परिवर्तन कार्यक्रम लगभग दो दशक पीछे चला जाता है और हमारा नेट-जीरो लक्ष्य हमारी प्रतिबद्धता को और पुष्ट करता है।

## आयकर विभाग बिल भरने और संशोधित आयकर रिटर्न भरने की अंतिम तिथि बढ़ाई, अब रिटर्न ३१ मई तक दाखिल किया जा सकता है।

वित्तीय वर्ष २०१९-२० के लिए बिल या संशोधित आयकर रिटर्न (आईटीआर) दाखिल करने की समय सीमा ३१ मई तक बढ़ा दी गई है। आयकर विभाग ने कोरोना अवधि के दौरान करदाताओं को राहत देने के लिए कई कार्यों की समय सीमा को बढ़ाने का फैसला किया है। वित्त मंत्रालय द्वारा जारी आदेश के अनुसार, ऑकलन वर्ष २०२०-२१ (वित्त वर्ष २०१९-२०) के लिए आयकर अधिनियम १९६१ की धारा १३९ की उप-धारा ४ और ५ के तहत बिल वापसी और संशोधित रिटर्न की तारीखें दो महीने से ३१ मई २०२१ तक बढ़ाया गया है। इससे पहले, समय सीमा ३१ मार्च, २०२१ थी।

बिल और संशोधित रिटर्न क्या हैं? : किसी भी वित्तीय वर्ष के रिटर्न दाखिल करने की मूल समय सीमा समाप्त होने के बाद बिल रिटर्न दाखिल किया जाता है। करदाता को इसके लिए जुर्माना देना होगा। मूल रिटर्न दाखिल करने में त्रुटि होने पर संशोधित रिटर्न दाखिल किया जाता है। बिल आईटीआर आयकर अधिनियम, १९६१ की धारा १३९ (४) के तहत दाखल किया गया है। साथ ही संशोधित आईटीआर धारा १३९ (५) के तहत दाखल किया गया है। १०,००० रुपये की देर से दाखिल शुल्क के साथ



बिल वापसी प्रस्तुत की गई है। इन वस्तुओं की समय सीमा भी बढ़ा दी गई थी: (१) अध्याय XX के तहत अपील में आयुक्त के मामले में रिटर्न दाखिल करने की अंतिम तारीख १ अप्रैल २०२१ थी, जिसे बढ़ाकर ३१ मई कर दिया गया है। (२) धारा १४४ सी के तहत विवाद समाधान पैनल के लिए रिटर्न भरने की अंतिम तारीख १ अप्रैल थी, जिसे बढ़ाकर ३१ मई कर दिया गया है।

(३) रिटर्न दाखिल करने की समय सीमा भी धारा १४८ के तहत प्राप्त नोटिस के मामले में ३१ मई तक बढ़ा दी गई है। (४) वित्तीय वर्ष २०२०-२१ के लिए ३१ जुलाई तक रिटर्न दाखिल किया जा सकता है। (५) वित्तीय वर्ष २०२०-२१ के लिए आयकर रिटर्न ३१ जुलाई तक दाखिल किया जाना है। इस तिथि तक, आपका आयकर दाखिल करने पर कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं देना होगा।

## भारतीय खाना है सेहत और पर्यावरण के हिसाब से सबसे सुरक्षित है, ऐसा दुनिया ने भी मान लिया।

भारतीय भोजन कार्बन फुटप्रिंट पैदा करने वाले देशों की श्रेणी में सबसे निचले पायदान पर है। हमारे खाने से ना केवल हमारी सेहत बन रही है बल्कि दुनिया भी सुरक्षित रह सकती है।

भारतीय थाली, दुनियाभर में मशहूर है। हमारे देश में जितने राज्य हैं, जितने समुदाय हैं और जितने तरह की संस्कृति है उनके ही तरह का भोजन है। यही भोजन भारतीय थाली को पूरा करता है। खास बात ये है कि हमारे खाने में वो सब है जो इंसानी शरीर की रोजाना की जरूरतें पूरी करता हो। लेकिन अब शोध में ये पता चला है कि हमारी थाली में वो सब भी है जो पर्यावरण के लिहाज से सबसे सुरक्षित है।

यानि भारतीय भोजन कार्बन फुटप्रिंट पैदा करने वाले देशों की श्रेणी में सबसे निचले पायदान पर है। इस बार आप निचले पायदान पर रहकर खुश हो सकते हैं क्योंकि हमारे खाने से ना केवल हमारी सेहत बन रही है बल्कि दुनिया भी सुरक्षित रह सकती है। तो चलिए आज आपको इसी बारे में बताते हैं। आपको जानकारी देते हैं कि आखिर खाना कैसे पर्यावरण के लिए नुकसानदायक हो सकता है और भारतीय इस मामले में सुरक्षित कैसे है?

कि सने कहा हमें खास? : अमेरिका के तुलाने विश्वविद्यालय की ओर से सात देशों के आहार संबंधी दिशानिर्देशों के बारे में एक रिपोर्ट

सामने आई है। जिसे न्यूट्रिशनल जर्नल में प्रकाशित किया गया है। इस शोध में भारत के साथ-साथ जर्मनी, नीदरलैंड, ओमान, थाईलैंड, उरुग्वे और अमेरिका के आहार सम्बन्धी दिशानिर्देशों को शामिल किया गया है। अब असल बात ये है कि रिपोर्ट में भारतीय खाने के बारे में कहा गया है कि एक आम भारतीय का कार्बन फुटप्रिंट सबसे कम है जबकि यदि एक अमेरिकी नागरिक अपने देश द्वारा जारी दिशानिर्देशों के अनुसार भोजन करता है तो उसका कार्बन फुटप्रिंट सबसे ज्यादा होगा। भारतीय आहार दिशानिर्देशों के अनुसार भोजन लिया जाए तो उससे प्रतिदिन करीब ०.८६ किलोग्राम कार्बन डाइऑक्साइड के बराबर उत्सर्जन होगा। वहीं अगर अमेरिकी अपनी सरकार की बात मानकर भोजन करें तो प्रति दिन ३.८३ किलोग्राम सीओ२ जितना उत्सर्जन हो सकता है, जोकि भारतीय आहार दिशानिर्देशों के अंतर्गत होने वाले उत्सर्जन से करीब ३४५ फीसदी ज्यादा है। इस रिपोर्ट में खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता के बारे में भी बताया गया है। इसमें प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ, डेयरी, अनाज, सब्जियां और तेल एवं वसा की खपत के लिए जारी



दिशानिर्देशों को शामिल किया गया है। लेकिन आपको यहां ये जान लेना जरूरी है कि दुनिया के ज्यादातर देश अपने नागरिकों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर उनके लिए आहार सम्बन्धी दिशानिर्देशों को जारी करते हैं। भारत में भी ऐसा होता है लेकिन यह कोई सरकारी प्रक्रिया या बाध्यता वाली चीज नहीं है, बस सुझाव है कि हमें क्या और कितना खाना है? शोध करने वाले डिप्लोमा रोज कहते हैं कि ज्यादातर देशों के नागरिक अपनी पसंद का भोजन करते हैं ना कि सरकारी सुझावों के अनुसार लेकिन फिर भी अगर कोई भारतीय थाली की जांच करे तो यहां सरकारी निर्देशों के पालन के बिना भी आहार लिया जा रहा है वह सुरक्षित है। पर ऐसा अमेरिका में नहीं है। अगर वहां के लोग सरकार की बात मानकर खाना खा रहे हैं तो वे सबसे ज्यादा कार्बन फुटप्रिंट पैदा कर रहे हैं। क्या है कार्बन फुटप्रिंट? : अब यहां आप ये सोच रहे हैं कि आखिर कार्बन फुटप्रिंट है क्या और उसका भोजन से क्या संबंध है तो जनाब ये एक तरह का ना दिखने वाला प्रदूषण है। इसका मतलब कार्बन डाइऑक्साइड कार्बन या ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन भी होता है। कार्बन फुटप्रिंट का नाम इकोलॉजिकल फुटप्रिंट विमर्श से निकला है। वैसे ये जीवनचक्र आंकलन का भी हिस्सा है। कार्बन फुटप्रिंट का सबसे बड़ा

कारण इंसान की इच्छा ही होती है। जैसे इंसान की करीब सभी आदतें, जिनमें खानपान से लेकर पहने जाने वाले कपड़े तक शामिल हैं, कार्बन फुटप्रिंट का कारण बनते हैं। अगर किसी खास कपड़े की बाजार में डिमांड ज्यादा है तो उसका प्रोडक्शन ज्यादा होता है, फिर चाहे उसे बनाने में कितना भी कार्बन डाइऑक्साइड पैदा हो रहा हो। ऐसा ही खाने के मामले में भी है। यानि दिन, महीने या साल में जितनी कार्बन डाइऑक्साइड पैदा करते हैं, वह हमारा कार्बन फुटप्रिंट है। इसे कम-से-कम रख कर ही पृथ्वी को जलवायु परिवर्तन के प्रकोप से बचाया जा सकता है। अगर कार्बन फुटप्रिंट में कमी लानी है तो दिनचर्या में

बदलाव करने होते हैं। जैसे जै बिजली का जरूरत होने पर ही उपयोग करना, फ्लोरोसेंट बल्बों का इस्तेमाल, कपड़ों को लंबे समय तक इस्तेमाल करना, बर्तनों को हाथ से धोकर, उन्हें खुले वातावरण में सूखाना, रेफ्रिजरेटर की रफ्तार धीमी रखना और यहां तक कि घर की दीवारों पर हल्के रंग का पेंट भी किया जा सकता है। अब अगर कार्बन फुटप्रिंट पैदा करने के मामले में भारतीय सबसे पीछे हैं तो उसका कारण यही है कि हम आज भी बाकी देशों की तुलना में थोड़ा ज्यादा देसी हैं। भारत में रहने वालों को प्रोटीन के मामले में सलाह ये दी जाती है कि वे कम से कम ७५ ग्राम प्रति दिन के हिसाब से

प्रोटीन खाएं। दाल, राजमा, चना, पनीर जैसी रोजाना इस्तेमाल में आने वाली ये चीजें उस जरूरत को पूरा कर देती हैं। जिससे करीब ०.०३ किलोग्राम सीओ२ के बराबर उत्सर्जन होता है जबकि इसके विपरीत अमेरिका में १५६ ग्राम प्रति दिन प्रोटीन लेने की सलाह दी है जो कि १।८४ किलोग्राम सीओ२ के बराबर उत्सर्जन करता है। अगर प्रोटीन की ही बात करें तो जर्मनी और उरुग्वे में केवल जानवरों से प्राप्त होने वाले प्रोटीन को शामिल किया है, जबकि अमेरिका ने इसके अंतर्गत जानवर और पेड़ पौधों से प्राप्त होने वाले प्रोटीन को खाया है। वहीं भारत ने इसमें केवल पौधों से प्राप्त होने वाले प्रोटीन को शामिल किया है। अब अगर आपवेद की नजर से देखें तो आपको भारतीय थाली लज्जित, ईकोफ्रेंडली और पौष्टिक नजर आएगी। हमारी थाली में होता है मधुरा यानि मीठा (अनाज, आम, केला, लीची, अंगूर, खजूर, प्राकृतिक चीनी, गुड़ आदि), आंवला यानि नमक (समुद्री नमक, सेंधा नमक, समुद्री भोजन, पल्लेदार साग आदि), लावण्या यानि खट्टा (खट्टे फल, इमली, कोकम,

किण्वित खाद्य पदार्थ, अचार, कच्चा आम), केतु यानि तीखा (मिर्च, प्याज, लहसुन, अदरक), टिकटा यानि करेला (करेला, नीम, कॉफी, चॉकलेट, मेथी) कषाय यानि कसैले (अधिकशांश सच्चियां, अनानास, जामुन, अनार, कटहल, कच्चे केले जैसे कसैले फल)। ये छह स्वाद, आयुर्वेद के लिए एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति है। भारतीय खाना पकाने में विभिन्न खाना पकाने की तकनीकें जैसे स्टीमिंग, उथले तलने, भूतने, ग्रिलिंग, डीप फ्राई, पॉचिंग, और ड्राई रोस्टिंग का उपयोग किया जाता है। जिससे भारतीय थाली पूरी होती है। इन सभी प्रक्रियाओं में कार्बन का उत्सर्जन बाकी देशों में पकने वाले भोजन की तुलना में काफी कम होता है। वैसे हमें ज्यादा खुश इसलिए भी होना चाहिए क्योंकि ये शोध अमेरिका की तरह से सामने आया है। वहीं अमेरिका जहां साल २०१९ में भारतीय खाने पर बहस छिड़ी हुई थी। असल में अमरीकी शिक्षाविद् और अंतरराष्ट्रीय मामलों के प्रोफेसर टॉम निकोल्स ने भारतीय भोजन को 'बकवास' करार दिया था। जिस पर उनकी जमकर आलोचना हुई थी।

## IIT-M, UK researchers develop paper-based sensor to detect AMR



Quality Research programme. IIT-M department of chemical engineering, institute chair professor S Pushpavanam and associate professor T Renganathan led the research, IIT Madras said in a release. "Paper-based sensors offer an affordable platform for various point-of-care applications as they support fluid flow and are governed by capillary forces. This eliminates the requirement of a pump-to-flow liquids," Pushpavanam said.

"We have come up with a novel method for the fabrication of paper-based devices using a commercial laser printer," he added. Some of the practical applications of the sensors include environmental monitoring, food safety analysis and health care monitoring, the release said.

Researchers at the Indian Institute of Technology-Madras and hailing from the United Kingdom have developed a paper-based sensor that can detect antimicrobial pollutants which induce antimicrobial resistance in water bodies.

According to IIT-M, the sensor works on a 'see and tell' mechanism that makes it logistically effective for wide implementation. Scientific communities were engaged in the study of antimicrobial resistance (AMR) and the water bodies were the major source for the dissemination and transfer of AMR. Underlining the need for periodic monitoring of antimicrobial pollutants in water bodies, antibiotic resistant genes was the key to assess the current situation of Antimicrobial Resistance in the country.

The research on developing the paper-based sensor to detect anti-microbial pollutants was funded by the department of science and technology in collaboration with the United Kingdom's Natural Environment Research Council under the Indo-UK Water

# Plant these plants for better lung health and increase oxygen level.

We are already struggling with the problem of air pollution, while the increasing respiratory problems in this second wave of corona virus has once again warned us that we have to be aware of our environment.

Firstly, with the increasing level of pollution already, the air around us is getting worse day by day and due to this, chances of many diseases like asthma, sinus, bronchitis are increasing. At the same time, in this second wave of corona virus, people are becoming increasingly vulnerable to infection and people are facing respiratory problems. In such a situation, people have to be aware of their environment and important steps will have to be taken to help reduce the level of pollution.

In this sequence, by planting some indoor plants in our house, we can get sufficient supply of clean air and oxygen. Keeping



plants indoors not only improves air quality, but it can also improve your mental health and make you feel more at peace.

**Ficus plant:** Ficus plant is a beautiful and air purifying plant. It is also known as Weeping Fig. According to a report by FNP, it is one of the best air purifying

plants. By keeping this plant in your home, you can improve the quality of air to breathe and stay healthy inside the house.

**Potho or money plant:** It is a beautiful and vibrant leafy plant and it is very easy to take care of it. It improves indoor air quality and is known to flush out toxins from

the air such as formaldehyde, benzene and carbon monoxide. It is an admirable indoor plant for oxygen and releases oxygen at night.

**Spider plant:** The spider plant is one of those plants that grows easily inside the house. This plant is known to improve air quality by

filtering carbon monoxide, formaldehyde and benzene. It is an excellent indoor plant for oxygen. It is also known to spread happy vibes and help with anxiety and stress management.

**Gerbera Daisy:** The colorful flower plant not only makes the house beautiful, but is an excellent indoor plant for oxygen. According to NASA's Clean Air Study, Gerbera daisy removes pollutants such as formaldehyde, benzene and trichloroethylene from the air. It is also known to release oxygen at night and absorb CO2.

## Viruses buried in glacier of the Himalayas for thousands of years can also bring terrible epidemic from corona.

The temperature of the Earth is warming as the amount of carbon dioxide increases. Due to continuous increase in greenhouse gases, the average temperature of the earth has started increasing. For this reason, frozen glaciers at the poles are melting. This is affecting the water cycle of the Earth, due to which a great danger may emerge. Explain that a large amount of unknown viruses are hidden within the glacier, which may reactivate due to melting.



Recently a group of US scientists went to Tibet to research viruses buried within the glacier. They collected samples from there and research found that the glacier they sampled contained 28 types of living viruses, which had been buried under ice for 15,000 years. Scientists said after this research that these are very dangerous viruses. They are also able to survive in different types of climates. In such a situation, if they are activated tomorrow, the results will be quite terrible. Because of this, millions of people can be killed. We are not ready to fight them right now.

Researchers also reported that today the glacier of Antarctica is melting much faster than before. There are so many viruses hidden in its glacier, which can bring a terrible epidemic on the earth in the coming time. This pandemic will be even more dangerous than today's corona epidemic.

Recently, a few months ago, there was news of melting of glacier in Chamoli, Uttarakhand. There are a lot of glaciers in this area of India. According to environmentalists, the pace of melting has become much faster than before due to the

constantly rising temperature. In this case, viruses buried within the glacier can be found in the river due to melting of ice. For this reason, these viruses are likely to spread across the country with the help of the river, due to which it is feared that a serious epidemic may be born in India.

At present, the whole world is struggling with the corona epidemic. What is a pandemic? Now we know this. What are the serious consequences? These are visible before our eyes today. Thousands of lives are being lost daily all over

the world. Crores of people have lost their jobs. Human being is limited.

In such a situation, the second danger of global warming is standing in front of us. The global temperature of the Earth is continuously increasing. If it continues to grow like this, many big places of the world will be submerged. Due to carbon dioxide, the water cycle will completely deteriorate. This will have a huge impact in the agricultural sector as well. Many crops will be harmed and severe starvation may also occur.

## Climate crisis: Carbon emissions will reach dangerous levels this year

The biggest side effect of reforming the global economy, emissions will be the second largest increase in history

Due to the rapid improvement in the global economy, carbon dioxide emissions are expected to reach dangerous levels in the world this year. The major reason for this is believed to be the heavy use of coal in Asia and especially China.

Recently, the International Energy Agency (IEA) in its report has estimated 1.5 billion tonnes of carbon emissions from energy consumption in 2021. According to the agency, this would be the second largest increase in energy emissions in history. Fatih Birol, the agency's executive director, says that the economy recovering from the Corona



epidemic is not sustainable at all for our climate. If governments do not cut carbon emissions at a rapid pace, then in 2022, we may have to face a worse situation.

The IEA's warning came just before the two-day meeting of 40 top world leaders on

the climate crisis this week. In such a situation, the agency needs to take clear and urgent steps to save the climate.

Energy demand will increase by four and a half percent: Last year, gaseous emissions had reduced due to worldwide lockdown, but as people started moving

and industrial activities started gaining momentum, it started gaining momentum. The IEA forecasts that global energy demand this year will grow to 4.6 per cent, passing the level from 2019. The reason for this is the increased use of energy in developing and emerging economies.

The World Health Organization (WHO) suggested a method for hand washing, which should be followed by a hand wash to protect from coronavirus for about 20 seconds each time. However, in the country already facing water crisis, the water shortage will increase further after this.

One term is said repeatedly among the devastation caused by Corona infection - Kovid appropriate behavior. This means that in order to addition to wearing masks and following the distance. However, it is a matter of thinking from where the amount of water needed to wash hands several times a day with soap, amidst the fierce water crisis.

What is the mathematics of water: The World Health Organization (WHO) suggested a way to wash hands. According to this, only after washing the hands in a special way for about 20

seconds, viruses and bacteria sticking to the hands are removed. At this time, by applying foamy water to every corner of the hands, it costs so much water to clean it, which you - you cannot even guess. According to the report of Down to Earth, about 4 liters of water is spent on washing hands for 20 to 40 seconds. At the same time, if the tap is kept closed while applying soap, about 2 liters of water is also spent.

How much water will a family spend: In such a situation, as is being asserted during the corona, the person will wash his hands with soap 10 times a day, then he alone will spend about 40 liters of water. If we assume that the size of an average family



is 5 members, then a family can spend 100 to 200 liters of water only on hand wash daily.

Millions of people are facing water scarcity: This is only about water spent on hand wash Apart from this, there are many tasks like bathing, washing, kitchen work, cooking, for which it takes many times more water. Meanwhile, the heartening news of the water crisis continues to come. Nearly two lakh people lose their lives every year due to lack of clean water. The NITI Aayog released the Composite Water Management Index (CWMI) report, which stated that about 60 crore people in the country are facing severe water shortage.

The country's economy will be affected by the scarcity of water: This data was released in June of the year 2018. Now obviously the situation has not

improved much during the corona, so this figure must have increased. It was also said in the report that by 2030, the situation may worsen, which will have a direct impact on the country's GDP.

Water is also being sold to foreign countries: Ground water is being sold to other countries even after large population of the country is lacking drinking water, due to which the situation is getting worse. The most water from the country is being sold in the neighboring country of China. In the year 2020, China emerged as the largest buyer of mineral and natural water from India, after which we sold water to Maldives at number two.

How many liters of water exported: During the question and answer session in Lok Sabha, it was revealed that how much water is being exported from

India to which country. In response to a question in this, Minister of State for Commerce and Industry, Hardeep Puri said that between 2015-16 to 2020-21 (April to November), India exported a total of 38,50,431 liters of water. The data was discussed in detail in the Down to Earth magazine.

Many varieties of water are being sold: This water was not only mineral water, but it also included natural water. In these five years, about 23,78,227 liters of mineral water and 8,69,815 liters of natural water were exported from the country. China was the biggest buyer in this. We exported many types of water to it, but we got about 31 lakh rupees only from mineral water. At the same time, many varieties of water were imported from us in Maldives, Saudi Arabia and United Arab Emirates (UAE).