

ग्लोबल वार्मिंग से निपटने की न छूटे आशा

चौदह दिसंबर 2023 को दुबई में युनाइटेड नेशन फ्रेमवर्क कान्फ्रेंस ऑन क्लाइमेट चेंज के तहत कॉन्फ्रेंस ऑफ पार्टीज का 28वां सत्र सम्पन्न हुआ, जिसे कॉप-28 के नाम से भी जाना जाता है। हालांकि कॉप-28 को नतीजों तक पहुंचने में तय सीमा से ज्यादा समय लगा, लेकिन विश्व में इस बाबत खुशी जताई जा रही है कि इस सम्मेलन के बाद दुनिया में मानव जनित ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन को कम करने के लिए बेहतर संभावनाएं होंगी। हालांकि दो सप्ताह तक चलने वाले इस सम्मेलन में एक ऐसी महत्वपूर्ण घोषणा हुई है, जिससे पूरी दुनिया को ग्लोबल वार्मिंग और मौसम परिवर्तन से राहत की एक बड़ी उम्मीद जगी है। तेल लॉबी की तीव्र पैरवी के बावजूद, 2050 तक तापमान में वृद्धि को 1.5 डिग्री सेल्सियस के भीतर सीमित करने के लिए सभी देश जीवाश्म ईंधन, कोयला और तेल एवं गैस दोनों से दूर जाने पर सहमत हुए हैं। संयुक्त राष्ट्र के अंतर्गत होने वाले 27 कॉप सम्मेलन इससे पूर्व हो चुके थे, जिनमें कुछ बाते हुईं, कहीं-कहीं पर मौसम परिवर्तन और वैश्विक ऊष्णता को थामने के लिए कुछ प्रयास भी हुए, लेकिन विकसित देशों की यह जिद कि वे अपनी जीवन पद्धति बदलने के लिए तैयार नहीं हैं, ने इन प्रयासों के प्रभाव को कम किया। विकसित देशों का यह कहना है कि चाहे जो भी स्थिति हो, वे अपनी जीवन पद्धति बदलने की बड़ा। इससे विश्व ग्लोबल वार्मिंग और मौसम परिवर्तन जैसी समस्याओं से जूझ रहा है। समुद्र स्तर बढ़ने के कारण तटीय क्षेत्रों में रहने वाले लोग अपने स्थान से

50 प्रतिशत के लिए 150 से अधिक देश जिम्मेदार हैं। लगभग एक शताब्दी में पेट्रोलियम तेल और गैस का उपयोग 82.34 गुना और कोयले का उपयोग 4.56 गुना बढ़ा है, लेकिन इसमें भी विकसित देशों का योगदान विकासशील देशों की तुलना में कहीं ज्यादा है। हम समझ सकते हैं कि विकसित देशों द्वारा जीवाश्म ईंधनों का उपयोग भी कहीं अधिक अनुपात में बढ़ा है। आधुनिकीकरण और विकास के नाम पर वाहनों के उपयोग में बेतहाशा वृद्धि हुई है। आर्थिक संवृद्धि के और जीवैपी में ग्रोथ के नाम पर औद्योगिक उत्पादन भी भारी मात्रा में बढ़ा है। आज लोग ज्यादा और ज्यादा चीजों का उपयोग करने लगे हैं, जो पूर्व की तुलना में कई सौ गुणा ज्यादा हैं। वाहनों, उद्योगों, कृषि आदि के परिचालन में पेट्रोलियम पदार्थों सरीखे जीवाश्म ईंधनों का उपयोग बेतहाशा बढ़ा है और इस कारण ग्लोबल वार्मिंग भी बढ़ी है। पिछली एक शताब्दी में वाहनों, विद्युत उत्पादन, औद्योगिक कार्यों और कृषि समेत अनेकानेक गतिविधियों में जीवाश्म ईंधन यानी पेट्रोलियम पदार्थ, कोयला इत्यादि का उपयोग लगातार बढ़ता गया, जिसके चलते दुनिया में ग्रीन हाउस गैसों जैसे कार्बनडाइऑक्साइड, मीथेन, नाइट्रस ऑक्साइड, हाइड्रोफ्ल्यूरोकार्बन, परफ्लूरोकार्बन व स्ल्फर हेक्साफ्लोराइड का उत्सर्जन भी बढ़ा। इससे विश्व ग्लोबल वार्मिंग और मौसम परिवर्तन जैसी समस्याओं से जूझ रहा है। समुद्र स्तर बढ़ने के कारण तटीय क्षेत्रों में रहने वाले लोग अपने स्थान से



प्रतिशत के लिए जिम्मेदार हैं और बाकी विस्थापित हो रहे हैं, कहीं अल्प वृष्टि



तो कहीं संयुक्त राष्ट्र के अंतर्गत होने वाले 27 कॉप सम्मेलन इससे पूर्व हो चुके थे, जिनमें कुछ बाते हुईं, कहीं-कहीं पर मौसम परिवर्तन और वैश्विक ऊष्णता को थामने के लिए कुछ प्रयास भी हुए, लेकिन विकसित देशों की यह जिद कि वे अपनी जीवन पद्धति बदलने के लिए तैयार नहीं हैं, ने इन प्रयासों के प्रभाव को कम किया। विकसित देशों का यह कहना है कि चाहे जो भी स्थिति हो, वे अपनी जीवन पद्धति बदलने की बड़ा। इससे विश्व ग्लोबल वार्मिंग और मौसम परिवर्तन जैसी समस्याओं से जूझ रहा है। समुद्र स्तर बढ़ने के कारण तटीय क्षेत्रों में रहने वाले लोग अपने स्थान से

अति वृष्टि और तूफानों के कारण दुनिया विभिन्न प्रकार के संकटों का सामना कर रही है। कृषि उत्पादन पर भी संकट आ रहे हैं। कई स्थानों पर तापमान इतना अधिक बढ़ता जा रहा है कि लोगों का जीना मुश्किल हो रहा है। मौसम परिवर्तन पर होने वाले संयुक्त राष्ट्र के तमाम कॉप सम्मेलनों में प्रारंभ से ही यह लक्ष्य रहा है कि दुनिया का तापमान 2050 तक औद्योगिकपरिणाम से पूर्व की स्थिति को तुलना में 1.5 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा न बढ़ने पाए। क्योटो सम्मेलन, जहां ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन की कमी के लक्ष्य निर्धारित किए गए थे, के बाद कॉप सम्मेलनों में बातों तो बहुत हुईं, लेकिन क्योटो सम्मेलन के बाद और कॉप-27 से पहले कोई विशेष प्रगति नहीं दिखाई दी। जीवाश्म ईंधन से कैसे मिलेगी मुक्ति - हालांकि कॉप-28 में इस बात पर सहमति बनी है कि जीवाश्म ईंधनों के उपयोग को चरणबद्ध तरीके से समाप्त किया जाएगा, लेकिन इसके लिए अत्यंत गंभीरता से विचार करना होगा

कि यह कैसे किया जाएगा। कॉप-28 में अनेक प्रकार की शपथें ली गईं, जिसमें अक्षय ऊर्जा में 3 गुणा वृद्धि, शीतलन से संबंधित ऊर्जा उपयोग में दुर्गुनी कार्यकुशलता आदि शामिल हैं। पिछले कॉप सम्मेलनों में इस बात पर बहस चलती रही कि जीवाश्म ईंधनों में से कोयले या पेट्रोलियम, किसके उपयोग को कम करना चाहिए। विकसित देशों का यह कहना था कि वे पेट्रोलियम के उपयोग को कम नहीं करेंगे, लेकिन वे साथ ही यह दबाव बना रहे थे कि भारत सरीखे देश कोयले के उपयोग को अवश्य बंद करें।

इस बार फिर विकसित देश अतिम दस्तावेज में शामिल होने में सफल रहे हैं, जब नवीकरणीय ऊर्जा को तीन गुना करने को 'बेरोकटोक कोयला बिजली को चरणबद्ध तरीके से समाप्त करने' से जोड़ा गया। हालांकि यह बात मानी जा सकती है कि कोयले से ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन पेट्रोलियम पदार्थों के उत्सर्जन से ज्यादा होता है, लेकिन इस बहस में भारत का यह कहना था कि यदि जीवाश्म ईंधन के उपयोग को क्रमशः कम करना है तो इसमें कोयले और पेट्रोलियम पदार्थों में भेद नहीं होना चाहिए।

गौरतलब है कि भारत के पास कोयले के बड़े भंडार हैं, इसलिए भारत के लिए जरूरी है कि फिलहाल वह कोयले का उपयोग कुछ समय तक करे और बाद में उसे क्रमशः घटाय जाए। कॉप-28 के इस फैसले से कि कोयले और पेट्रोलियम में भेद किए बिना सभी प्रकार के जीवाश्म ईंधन के उपयोग को चरणबद्ध तरीके से कम किया जाना

चाहिए, यह सुनिश्चित हो गया है कि इस संबंध में विकसित देशों की बहानेबाजी को कॉप-28 में कम मान्यता मिली। भारत के पास है ज्यादा समय - हालांकि कॉप-28 में ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन और ग्लोबल वार्मिंग से संबंधित लक्ष्यों, खासतौर पर वैश्विक तापमान को औद्योगिकीकरण से पूर्व की तुलना में 1.5 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा नहीं बढ़ने दिया जाएगा, की समय सीमा 2050 रखी गई है, लेकिन कॉप-26 में भारत ने अपने वचन में यह कहा था कि हम 2070 तक निवल शून्य (नेट जीरो) के लक्ष्य को प्राप्त करेंगे।

इसलिए भारत के पास वैश्विक लक्ष्य की सीमा से दो दशक आगे का समय रहगा। हालांकि कॉप-28 में हुई सहमति में चरणबद्ध तरीके से जीवाश्म ईंधनों को समाप्त करने की बात कही गई है, लेकिन इसके साथ ही साथ यह भी कहा गया है कि इस लक्ष्य को न्यायोचित, व्यवस्थित और न्यायसंगत तरीके से प्राप्त किया जाएगा। इसका मतलब यह है कि अमीर मुल्कों को अपनी जीवन पद्धति



को बदलते हुए जिम्मेवारीपूर्वक जीवाश्म ईंधनों के उपयोग को कम करना होगा और भारत समेत विकासशील देशों को इस संबंध में

ज्यादा समय मिलेगा। टिकाऊ उत्पादन ही नहीं, बल्कि टिकाऊ उपभोग भी - अभी तक मौसम परिवर्तन के संबंध में टिकाऊ उत्पादन पर ज्यादा जोर दिया जाता रहा है। लेकिन समझना होगा कि यदि इस पृथ्वी को वास्तव में बचाना है तो संयमित उपभोग से ही ऐसा संभव हो सकता है। अधिकाधिक उपभोग और इस कारण अधिकाधिक ईंधन का उपयोग और प्रकृति का अंधाधुंध शोषण, आज की वैश्विक ऊष्णता का प्रमुख कारण है।

सभी देशों की सरकारों को उपभोग को संयमित करने हेतु प्रयास करने होंगे। जी-20 सम्मेलन में भारत ने दुनिया के सामने एक सिद्धांत प्रस्तुत किया है और वह सिद्धांत है- एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य। प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता और अनुशासन भारत की संस्कृति में ही निहित है। वैश्विक ऊष्णता के संबंध में हमें दुनिया के सामने यह विचार और दृढ़ता से रखना पड़ेगा कि जिम्मेवारीपूर्वक उपभोग से ही इस पृथ्वी को बचाया जा सकता है। सभी

अखरोट खाकर करें यूरिक एसिड पर कंट्रोल, बिना दवाई के ही रोग होगा छूमंतर

बहुत से लोगों के मुंह से आपने ये बात सुनी होगी कि उनकी एड़ियों और जोड़ों में लगातार दर्द रहता है लेकिन ये दर्द किन वजहों से रहता है, क्या आप इसका कारण जानते हैं? इस दर्द की वजह शरीर में कमजोरी भी हो सकती है और यूरिक एसिड भी। चलिए आपको यूरिक एसिड के बारे में ही बताते हैं।

यूरिक एसिड की समस्या शुरू कब होती है?
जब किडनी, शरीर में बनने वाले यूरिक एसिड को ठीक से फिल्टर कर यूरिन के रास्ते बाहर नहीं कर पाती और ये एसिड जोड़ों में ही जमा होने लगता है। इसी के चलते जोड़ों में दर्द और पैरों में सूजन दिखने लगती है। अगर यूरिक एसिड कंट्रोल ना हो तो यह गठिया बन जाता है। इस रोग की वजह भी खराब लाइफस्टाइल ही है। अगर आप जरूरत से ज्यादा प्रोटीन ले रहे हैं तो सारा लेवल गड़बड़ा जाएगा। इसके अलावा जंक फूड खाना, पानी कम पीना और फिजिकल एक्टिविटी ना करना आदि इस वजह से भी यूरिक एसिड का लेवल बढ़ता है।

यूरिक एसिड को देखी नुस्खों से करें कंट्रोल
यूरिक एसिड का लेवल कंट्रोल करने के लिए लाइफस्टाइल को हैल्दी बनाएं। एक्सपर्ट्स के अनुसार, कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप यूरिक एसिड को कंट्रोल में कर सकते हैं। इसके लिए गिलोय के पत्तों का इस्तेमाल करें। आप गिलोय का पानी उबाल कर पी सकते हैं।

अखरोट से करें कंट्रोल
हैल्दी बनाएं। एक्सपर्ट्स के अनुसार, कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप यूरिक एसिड को कंट्रोल में कर सकते हैं। इसके लिए गिलोय के पत्तों का इस्तेमाल करें। आप गिलोय का पानी उबाल कर पी सकते हैं।

शोएब पत्नी दीपिका व बेटे रूहान के साथ पहुंचे दुबई

झलक दिखाला जा 11= सेलिब्रिटी-आधारित डॉस रियलिटी शो में महीनों तक पसीना बहाने के बाद, टेलीविजन अभिनेता शोएब इब्राहिम ने आधिकारिक बहुत जरूरी ब्रेक ले लिया है। शोएब पत्नी दीपिका कक्काड़ और बेटे रूहान के साथ मिनी व्हेकेशन के लिए दुबई पहुंचे हैं। रूहान की यह पहली अंतरराष्ट्रीय यात्रा होगी। दीपिका, जो एक उत्साही यूट्यूब ब्लॉगर हैं, ने भी कुछ दिन पहले सप्ताह किया था कि वह अपने बेटे की पहली अंतरराष्ट्रीय यात्रा के लिए कितनी उत्साहित हैं। परिवार पहले ही दुबई पहुंच चुका है और उन्होंने छुट्टियों की कुछ तस्वीरें भी पोस्ट कीं। अब जब शोएब की झलक दिखाला जा 11 की यात्रा आधिकारिक खत्म हो गई है, तो वह अपने परिवार के साथ दुबई के लिए रवाना हो गए हैं। उन्होंने हाल ही में दुबई ट्रिप की

कुछ तस्वीरें भी शेयर की थीं। झलक दिखाला जा 11 में अपने कार्यकाल के दौरान, शोएब को अक्सर एक सच्चे बॉलीवुड हीरो के रूप में संदर्भित किया जाता था और यहां तक कि जज मलायका अरोड़ा द्वारा उन्हें शाहरुख खान भी कहा जाता था। मलायका और फराह दोनों हमेशा कहती थीं कि शोएब में निश्चित रूप से एक आकर्षण और आभा है जो किसी बॉलीवुड के अग्रणी अभिनेता से कम नहीं है। शोएब ने यह भी कहा कि जितना वह रियलिटी शो में भाग लेना चाहते थे, उतना ही मुख्य रूप से पत्नी दीपिका कक्काड़ के अधूरे सपने के कारण ट्रॉफी जीतना चाहते थे। दीपिका ने झलक दिखाला जा 8 में भाग लिया। हालांकि, उसकी यात्रा अल्पकालिक थी क्योंकि उसे कुछ ही हफ्तों में हटा दिया गया था। जहां अफवाह है कि शोएब अगली बार



खतरों के खिलाड़ी 14 में नजर आएंगे, वहीं दीपिका कक्काड़ फिलहाल ब्रेक पर हैं और अपने बेटे रूहान पर ध्यान केंद्रित कर रही हैं।

मिलेगी लंबी घनी आईलैशेज बस घर पर बनाएं ये जेल



अक्सर लड़कियां अपनी आईलैशेज को लंबा व घना दिखाने के लिए नकली आईलैशेज का इस्तेमाल करती हैं या फिर अपनी स्थित आईलैश पर मस्कारा लगाती हैं। इससे आप कुछ समय के लिए तो अपनी आईलैशेज को ब्यूटीफुल दिखा सकती हैं, लेकिन वे वास्तव में वैसी नहीं होती हैं। जिस तरह ब्यूटीशुल मैक्सि पाने के लिए आप उसका ख्याल रखती हैं। ठीक उसी तरह, लंबी व घनी आईलैशेज पाने के लिए आपको उसकी भी केयर करनी पड़ती है। हालांकि, इसके लिए आपको बहुत कुछ करने की जरूरत नहीं है। बस आप नाखिल तेल और एलोवेरा जेल बनाएं

अलसी के बीज और विटामिन ई जेल
अलसी के बीज और विटामिन ई का कॉम्बिनेशन आईलैशेज के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इसके लिए आप सबसे पहले 1/4 कप अलसी के बीज को 3 कप पानी में उबालें। धीमी आंच पर इसे 10 से 15 मिनट तक उबालें। इससे अलसी के बीज की जेल जैसी कंसिस्टेंसी हो जाएगी। अब आप तैयार जेल को कर्मरे के तापमान पर ठंडा होने दें। अब, इस जेल का 1 बड़ा चम्मच लें और इसमें एक विटामिन ई कैप्सूल तोड़ डालें। अच्छे तरह मिसक करके साफ मस्कारा ट्यूब में डालें। रात को सोने से पहले इसे अपनी आईलैशेज पर लगाएं।

कैस्टर ऑयल और विटामिन ई जेल
अगर आप अपनी आईलैशेज की ग्रोथ को बेहतर बनाना चाहती हैं तो आपको कैस्टर ऑयल और विटामिन ई की मदद से जेल बनाना चाहिए। इसके लिए आप कैस्टर ऑयल में विटामिन ई तेल की कुछ बूंदें मिसक करें। सोने से पहले इस मिश्रण को अपनी पलकों पर लगाने के लिए मस्कारा वैण्ड की मदद लें। इससे ना केवल आईलैश की ग्रोथ अच्छी होती है, बल्कि यह उन्हें टूटने से भी बचा सकता है।

और उसे इस्तेमाल करके घनो आईलैशेज पाएं। नाखिल तेल और एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करके आईलैश जेल तैयार किया जा सकता है। इसके लिए आपको बहुत कुछ करने की जरूरत नहीं है। बस आप नाखिल तेल और एलोवेरा जेल को

16 साल बाद ओटीटी से वापसी करेंगी उर्मिला माताडकर

नई दिल्ली। बॉलीवुड एक्ट्रेस उर्मिला माताडकर आज 50 साल की हो गई हैं। उर्मिला का नाम 90 के दशक की टॉप एक्ट्रेस में शामिल किया जाता था। इन्होंने जुदाई, रंगीला, सत्या, भूत, कौन जैसी कई बेहतरीन फिल्मों में काम किया। इनका नाम उस दौर की हाईएस्ट पेड एक्ट्रेस में लिया जाता था। कई बार तो इन्हें हीरो से भी ज्यादा फीस मिलती थी। टॉप पर रहने के बावजूद उर्मिला की जिंदगी में एक ऐसा दौर भी आया जब उन्हें फिल्म इंडस्ट्री में काम मिलना बंद हो गया। धीरे-धीरे उर्मिला का करियर डाउनफॉल पर चला गया। दरअसल, इसके पीछे उर्मिला की एक जिद थी जो कि बाद में उन पर ही भारी पड़ गई। 2019 में उन्होंने पॉलिटेक्स में भी किस्मत आजमाई, लेकिन इसमें भी बात नहीं बनी। बतौर लीडिंग एक्ट्रेस उर्मिला की आखिरी फिल्म 'ईएमआई' 2008 में रिलीज हुई थी। इसके बाद इन्होंने फिल्मों में छोटे-मोटे कैमियो किए, लेकिन बतौर हीरोइन इन्हें कोई फिल्म नहीं मिली।

बच्चों को ऐसे सिखाएं पेरेंट्स शेयरिंग की आदत

बच्चे बुरी आदतें बहुत आसानी से सीख लेते हैं लेकिन अच्छी आदतें उन्हें सिखानी पड़ती हैं। बच्चों के साथ किसी काम के लिए जोर जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए बल्कि उनके सामने उदाहरण रखकर चीजें आप उन्हें सिखा सकते हैं। खासतौर पर सिंगल चिल्ड्रन के इस दौर में बच्चे अक्सर अपनी चीजें दूसरों के साथ शेयर करते हुए चिड़चिड़े से हो जाते हैं। ऐसे में पेरेंट्स होने के नाते बचपन से ही उनमें शेयरिंग की आदत डाल सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि आप बच्चों को शेयरिंग कैसे सिखा सकते हैं।

बच्चों को शेयरिंग का महत्व बच्चों में शेयरिंग की आदत आप बचपन से ही डाल सकते हैं। इसे सिखाने के लिए आप उनके पीछे न पड़े बल्कि उन्हें समझाएं कि दूसरों के साथ चीजें बांटना एक अच्छी आदत है। खेल-खेल में आप उन्हें यह आदत डालें। इसके अलावा सबसे अच्छा तरीका है कि पेरेंट्स आपस में ही चीजों को शेयर करें।

खेल-खेल में सिखाएं



खेल-खेल के जरिए आप बच्चों में शेयरिंग की आदत डाल सकते हैं। जैसे आप ऐसे खेल बच्चों के साथ खेल सकते हैं जिसमें अपनी चीजें उन्हें दूसरों के साथ शेयर करनी होती है। इससे उनमें एक नई आदत विकसित होगी।

छोटी से छोटी चीज घर में बांट सकते हैं। जब बच्चा बचपन में सहयोग और प्यार का माहौल देखेगा तो वो भी वही करेगा।

बच्चों को अपनी तरीकबहुत पसंद आती है ऐसे में यदि वह कोई अच्छा काम करते हैं तो आप उनकी तारीफ करें। बच्चों के लिए यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है ऐसे में जब आपका बच्चा दूसरों के साथ कुछ शेयर करें तो आप उसकी खुलकर तारीफ करें। ऐसे में बच्चे शेयरिंग का महत्व समझे और आगे से भी ऐसे ही चीजें शेयर करेंगे।

ये टिप्स भी आएं काम

1- शेयरिंग बच्चों को सिखाने का अर्थ यह नहीं कि आप बच्चों व अपनी बातों को थोपें। उन्हें कुछ आसानी से तरीकों के जरिए शेयरिंग की आदत डालें।

2- डेली रूटीन में शेयरिंग की आदत जोड़ें।

3- आप बच्चों को ऐसी कहानियां सुना सकते हैं जिससे उन्हें शेयरिंग का अर्थ समझ आए।