

आप का सामना

हकीकत से

हिमाचल प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, चंडीगढ़, दिल्ली, में प्रसारित

पोस्टल रजि.नंबर एचपी/33/ एसएमएल
(31 दिसंबर 2024 तक मान्य)

वर्ष- 14 अंक-29

शिमला शुक्रवार, 03 से 09 मई 2024

आरएनआई एचपीएचआईएन/2010/41180 कुल पृष्ठ-6

मूल्य- 5 ₹00

आईपीए अधिकारी अतुल वर्मा बने हिमाचल के नए पुलिस महानिदेशक कांग्रेस ने हमीरपुर से सतपाल रायजादा कांगड़ा से आनंद शर्मा को दी टिकट

अकसा शिमला। हिमाचल सरकार ने 1991 बैच के आईपीएस अधिकारी डॉ. अतुल वर्मा को हिमाचल पुलिस का नया मुखिया बनाया है। निर्वाचन आयोग की मंजूरी के बाद सरकार ने तैनाती की है। इसे लेकर मुख्य सचिव प्रबोध सक्सेना ने बुधवार को आदेश जारी कर दिए हैं। अतुल वर्मा मूल रूप से झारखंड के रहने वाले हैं। वह दो महीने पहले ही केंद्रीय प्रतिनियुक्ति से वापस हिमाचल लौटे हैं। राज्य सरकार ने एक मार्च को उन्हें सीआइडी प्रमुख बनाया था। अतुल वर्मा 31 मई 2025 को रिटायर होंगे।

सुबह के वक्त उनकी तैनाती के आदेश जारी किए गए और दोपहर बाद डॉ. वर्मा ने अपना पदभार भी संभाल लिया है। इस दौरान मुख्यालय ने उनका पुलिस अधिकारियों ने उनका स्वागत किया।

दो आईपीएस को किया सुपरसीड मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने दो सीनियर आईपीएस को सुपरसीड करते हुए डॉ. वर्मा की ताजपोशी की है। डॉ. वर्मा से सीनियर ढढकस् 1989

के डीजी जेल एसआर ओझा और केंद्रीय प्रतिनियुक्ति पर चल रहे 1990 बैच के ढढकस् श्याम भगत नेगी है। एक दिन पहले रिटायर हुए कुंडू डीजीपी पद से संजय कुंडू रिटायर हुए हैं।

उनकी सेवानिवृत्त होने के बाद मुख्यमंत्री सुक्खू ने डॉ. अतुल वर्मा पर भरोसा जताया है। इससे पहले हिमाचल सरकार ने यूपीएससी को तीन सीनियर आईपीएस का पैनाल भेजा था।

इनमें एसआर ओझा, श्याम भगत नेगी और डॉ. वर्मा का नाम शामिल था। 1992 में करियर की शुरुआत की अतुल वर्मा ने एमबीबीएस और एमबीए की पढ़ाई कर रखी है। 11 अक्टूबर 1992 को उन्होंने अपने करियर की शुरुआत की और विभिन्न पदों पर सेवाएं दी।

उन्होंने पुलिस महानिदेशक राज्य गुप्तचर विभाग, पुलिस महानिदेशक भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक कानून एवं व्यवस्था, अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक विजिलेंस, केंद्र में विशेष सचिव गृह जैसे पदों पर सेवाएं दी है।

सेंसर युक्त फायर अलर्ट सिस्टम वनों में आग लगने से पहले ही सावधान कर देगा, ट्रायल शुरू

अकसा मंडी। हिमाचल प्रदेश के वनों में आग लगने से पहले ही सेंसर युक्त फायर अलर्ट सिस्टम सावधान कर देगा। इससे वनों में आग लगने से पहले ही उसे रोका जा सकेगा। दिल्ली के एक स्टार्टअप के तहत बना यह उपकरण वनों में आग लगने से पहले ही वन विभाग के अधिकारियों, कर्मचारियों, लोगों, पंचायत प्रतिनिधियों सहित अन्य कई स्वयंसेवियों को अलर्ट कर देगा।

इस उपकरण को मंडी वन रेंज में आग लगने की स्थिति से अति संवेदनशील शहर के आसपास लगते वनों में ट्रायल

के तौर पर लगाया गया है। भविष्य में अगर यह ट्रायल सफल रहता है तो विभाग इसे लागू करेगा।

इससे जहां अमूल्य वन संपदा को जलने से बचाया जा सकता है। वहीं, इससे असंख्य जीव जंतुओं की जानें बच सकेंगी।

बता दें कि जिला मंडी सहित प्रदेशभर में गर्मियों के मौसम में हर बार वनों में आग लगने की घटनाएं होती हैं।

इसमें वन संपदा सहित कई जीव-जंतु बेमौत मारे जाते हैं।

अरण्यपाल मंडी अजीत कुमार ने बताया कि पायलट प्रोजेक्ट के तहत इस डिवाइस को मंडी रेंज में तीन जगहों पर स्थापित किया गया है। आने वाले समय में ही इसकी सफलता का पता चल पाएगा।

इसके आधार पर इसे अन्य स्थानों पर स्थापित करने का निर्णय लिया जाएगा।

इस प्रकार काम करेगा उपकरण सेंसर युक्त इस डिवाइस को दिल्ली के एक स्टार्टअप ने बनाया है। डिवाइस आर्द्रता, तापमान और कार्बन डाईऑक्साइड की मात्रा के आधार संकेतों को रिकॉर्ड करता रहता है और वन विभाग को संकेत देता है कि आग लगने कि कितनी संभावना है। मंडी में इस डिवाइस को आईसीआईसीआई फाउंडेशन के सहयोग से तीन स्थानों पर लगाया गया है। इससे गर्मियों के दिनों में डाटा एकत्र होगा और इससे वनों में आग लगने का पता चल पाएगा।

अकसा शिमला। हिमाचल प्रदेश में लोकसभा चुनाव के लिए कांग्रेस ने बड़ा दांव खेलते हुए पूर्व केंद्रीय मंत्री आनंद शर्मा को कांगड़ा संसदीय सीट से पार्टी प्रत्याशी घोषित किया है। मंगलवार शाम को कांग्रेस हाईकमान ने जिला कांगड़ा के सभी विधायकों की सहमति लेने के बाद ब्राह्मण नेता आनंद शर्मा को चुनाव मैदान में उतारने की घोषणा की। राज्यसभा में विपक्ष के उप नेता रह चुके आनंद का अब भाजपा प्रत्याशी राजीव भारद्वाज से मुकाबला होगा। वहीं, हमीरपुर संसदीय सीट से पार्टी ने पूर्व विधायक सतपाल रायजादा को प्रत्याशी बनाया है।

रायजादा को प्रत्याशी बनाए जाने की शुरु से ही अटकलें थीं, लेकिन पार्टी बीच में उप मुख्यमंत्री मुकेश अग्निहोत्री के नाम पर भी विचार कर रही थी। मुकेश के चुनाव लड़ने से इन्कार करने के बाद पार्टी ने भाजपा प्रत्याशी और केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर को चुनौती देने के लिए ऊना से पूर्व विधायक रहे सतपाल रायजादा को ही चुनाव मैदान में उतारने का फैसला लिया। कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव संगठन केसी वेणुगोपाल की ओर से दोनों प्रत्याशियों के नामों की सूची जारी की गई।

पूर्व केंद्रीय मंत्री आनंद शर्मा पहली बार लोकसभा चुनाव लड़ेंगे। राजधानी शिमला से संबंध रखने वाले आनंद

शर्मा अभी तक राज्यसभा के मार्फत ही मनमोहन सिंह की दो सरकारों में केंद्रीय मंत्री का पद संभाल चुके हैं। हिमाचल प्रदेश और राजस्थान से दो-दो बार राज्यसभा सदस्य रह चुके आनंद की छवि राष्ट्रीय स्तर के नेता की रही है। इससे पहले आनंद शर्मा शिमला शहरी विधानसभा क्षेत्र से 1982 चुनाव लड़े थे, जिसमें उन्हें भाजपा के प्रत्याशी से हार का सामना करना पड़ा था।

71 वर्षीय आनंद की मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू के साथ काफी नजदीकियां हैं। सुक्खू को प्रदेश की राजनीति में आगे बढ़ाने में आनंद शर्मा की अहम भूमिका मानी जाती है। पार्टी सूत्रों ने बताया कि कांग्रेस ने लोकसभा चुनाव को पूरी गंभीरता से लड़ने का फैसला लिया है। किसी भी सीट पर कमजोर प्रत्याशी नहीं देने की योजना के तहत ही आनंद शर्मा का चयन कांगड़ा संसदीय सीट से चुनाव लड़ने के लिए किया गया है। आनंद शर्मा को चुनाव लड़ाने से पहले पार्टी हाईकमान ने सभी विधायकों की राय भी ली है। प्रदेश कांग्रेस की सहमति होने के बाद पार्टी ने उन्हें प्रत्याशी बनाकर सभी को चौंकाते हुए भाजपा को भी कड़ी चुनौती दे दी है। उधर, संसदीय क्षेत्र हमीरपुर से कांग्रेस ने सतपाल रायजादा को प्रत्याशी बनाकर मुख्यमंत्री सुक्खू, उप मुख्यमंत्री मुकेश और कैबिनेट मंत्री

राजेश धर्माणी की जवाबदेही भी तय कर दी है। हमीरपुर इन तीनों बड़े नेताओं का गृह संसदीय क्षेत्र है। दूसरी ओर, धर्मशाला, बड़सर और लाहौल-स्पीति में होने वाले विधानसभा उपचुनाव के लिए प्रत्याशी तय करने को लेकर मंथन जारी है। संभावित है कि एक-दो दिन के भीतर इन प्रत्याशियों की सूची भी जारी हो जाएगी।

कौन हैं आनंद शर्मा 5 जनवरी, 1953 में शिमला में जन्मे आनंद शर्मा ने आरपीसीएएडीबी कॉलेज (अब आरकेएमवी) और हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय में पढ़ाई की। एनएसयूआई के संस्थापक सदस्य रहे आनंद शर्मा 2006 से 2009 तक विदेश राज्य मंत्री, 2009 से 0214 तक केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग व कपड़ा मंत्री, 8 जून 2014 से 2022 तक विपक्ष में उपनेता रहे।

कौन हैं सतपाल रायजादा 23 अगस्त, 1970 को जन्म सतपाल रायजादा ने ऊना के सरकारी स्कूल से दसवीं पास की थी। कांग्रेस के प्रदेश उपाध्यक्ष रायजादा ने 2012 में पहली बार ऊना से विधानसभा चुनाव लड़ा, जिसमें उन्हें हार का सामना करना पड़ा था। इसके बाद 2017 के विधानसभा चुनाव में सत्ता को उन्होंने 3,196 वोटों से हराया था। रायजादा प्रदेश राइटिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष भी हैं।

सोलन और सिरमौर के नेताओं का ही दबदबा रहा शिमला संसदीय सीट पर, जीत और हार में शिमला जिले की अहम भूमिका

अकसा शिमला। हिमाचल प्रदेश के एकमात्र आरक्षित संसदीय क्षेत्र का नाम तो बेशक शिमला है लेकिन इस सीट पर दबदबा सोलन और सिरमौर जिला के नेताओं का ही रहा है। वर्ष 1952 से 2019 तक सिर्फ एक बार जिला शिमला को सांसद का पद मिला है। 38 वर्ष तक सोलन और 30 वर्ष तक सिरमौर के नेताओं ने शिमला संसदीय सीट का प्रतिनिधित्व किया है। भाजपा और कांग्रेस दोनों राजनीतिक दलों ने शिमला जिला की जगह सोलन-सिरमौर के नेताओं को ही प्रत्याशी बनाने में अधिमान दिया है। इस बार भी भाजपा और कांग्रेस ने सात विधानसभा क्षेत्रों वाले शिमला जिले से अपने प्रत्याशी नहीं दिए हैं। भाजपा ने सिरमौर तो कांग्रेस ने सोलन से उम्मीदवार चुनाव मैदान में उतारे हैं।

जीत और हार में शिमला जिले की अहम भूमिका शिमला संसदीय सीट से चाहे दोनों बड़े राजनीतिक दलों भाजपा और कांग्रेस ने प्रत्याशी नहीं दिए हैं, लेकिन प्रत्याशियों की जीत और हार में शिमला जिला की भूमिका अहम रहती

है। प्रत्याशियों को जीत की दहलीज लांघने के लिए शिमला से मिलने वाले मतों का बड़ा आसरा होता है। जिले में सात विधानसभा क्षेत्र आते हैं जबकि सोलन और सिरमौर में पांच-पांच विधानसभा हैं।

लगातार छह बार सांसद रहे हैं सुल्तानपुरी

शिमला संसदीय क्षेत्र में सबसे अधिक प्रतिनिधित्व सोलन जिले के .ष्ण दत्त सुल्तानपुरी ने किया है। सुल्तानपुरी 1980 से 1998 तक लगातार छह बार सांसद रहे। सिरमौर के प्रताप सिंह दो बार सांसद रहे। इनका कार्यकाल 10 वर्ष का रहा। वहीं, सोलन जिले से ही कर्नल धनीराम शांडिल दो बार सांसद रहे और इनका कार्यकाल 10 वर्ष का रहा। सोलन जिला के वीरेंद्र कश्यप दो बार सांसद रहे, इनका कार्यकाल भी दस वर्ष रहा। इस बार भी सोलन और सिरमौर से हैं दोनों प्रत्याशी

भाजपा ने सिरमौर से वर्तमान सांसद सुरेश कश्यप को प्रत्याशी बनाया है। सोलन जिले से कांग्रेस ने मौजूदा विधायक विनोद सुल्तानपुरी पर दांव खेला है। ऐसे में अपने-अपने गृह

जिला के मतों के अलावा शिमला जिले की सात सीटों में बढ़त लेने वाले पार्टी प्रत्याशी के लिए ही दिल्ली पहुंचने की राह आसान होगी।

वर्ष 1977 में शिमला के बालक राम कश्यप चुने गए थे सांसद

1977 के चुनाव में शिमला निवासी बालक राम कश्यप जनता पार्टी के टिकट पर सांसद चुने गए थे। शिमला से एक मात्र सांसद बालक राम का कार्यकाल भी ढाई वर्ष रहा। 1980 के बाद से सभी चुनावों में सोलन और सिरमौर जिले से ही भाजपा और कांग्रेस के सांसद बनते आए हैं।

सिरमौर के पांच, सोलन जिले के चार नेता पहुंचे हैं सांसद सिरमौर के पांच और सोलन से चार नेता अभी तक सांसद तक पहुंच चुके हैं। सोलन से संबंध रखने वाले डॉ. कर्नल धनी राम शांडिल (सेवानिवृत्त) ने 1999 में हिमाचल विकास कांग्रेस के टिकट पर सिरमौर जिले से कांग्रेस उम्मीदवार गंगू राम मुसाफिर को हराकर शिमला संसदीय सीट जीती थी। शांडिल ने कांग्रेस का एकाधिकार तोड़ते हुए जीत दर्ज की थी। बाद में शांडिल कांग्रेस में शामिल हो गए।

ई-साप्ताहिक अखबार
'आप का सामना'
इंटरनेट पर भी पढ़िए।
www.aapkasaamna.com

लॉग ऑन करें
www.aapkasaamna.com

आपका सामना

धर्म और जाति की राजनीति कर रही भाजपा मुद्दों की जगह : नरेश चौहान

आकसा शिमला। हिमाचल प्रदेश कांग्रेस कमेटी के उपाध्यक्ष नरेश चौहान ने कहा है कि केंद्र सरकार का दस वर्षों का कार्यकाल निराशाजनक रहा है। अब भाजपा नेता असली मुद्दों पर बात न करके धर्म और जाति की राजनीति कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि लोग असली मुद्दों पर चर्चा चाहते हैं। देश की जनता जानना चाहती है कि अमीर और गरीब के बीच की खाई क्यों बढ़ रही है।

प्रधानमंत्री के दोस्त एशिया के सबसे अमीर व्यक्ति बन गए हैं, जबकि जनता को पांच किलो आटा देकर अहसान जताया जा रहा है। प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में आयोजित प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए नरेश चौहान ने कहा कि चुनाव जनता के मुद्दों पर लड़ा जाना चाहिए।

15 महीनों के कामों पर चर्चा के लिए तैयार कांग्रेस नरेश चौहान ने कहा कि कांग्रेस पार्टी वर्तमान राज्य सरकार के 15 महीने के कार्यकाल में किए गए कार्यों पर चर्चा के लिए तैयार है, जबकि भाजपा नेता राजनीति को निचले स्तर पर ले जा रहे हैं।

सरकार ने मुख्यमंत्री सुक्खू के नेतृत्व में दो ऐतिहासिक बजट प्रस्तुत किए

हैं। दूध पर न्यूनतम समर्थन मूल्य देने वाला हिमाचल देश का पहला राज्य बना है।

सेब किलो के आधार पर बेचे जाने की नीति लाई गई। राज्य सरकार ने सेब के न्यूनतम समर्थन मूल्य पर ऐतिहासिक सिक डेढ़ रुपये की बढ़ोतरी करने के साथ-साथ सीए स्टर का इंफ्रास्ट्रक्चर बढ़ाने के लिए काम किया और अब अगले सीजन से सेब यूनिवर्सल कार्टन में बिकने जा रहा है।

18 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं को 1500 रुपये प्रतिमाह सम्मान निधि देने का फैसला लिया गया। इसके साथ ही 1000 और 1150 रुपये पेंशन प्राप्त करने वाली प्रदेश की 2.74 लाख महिलाओं को भी 1500 रुपये पेंशन प्रदान की जा रही है।

नरेश चौहान ने कहा कि कहा कि आपदा के दौरान राज्य सरकार ने ऐतिहासिक कार्य किया जबकि भाजपा आपदा के दौरान गुम रही।

जब हिमाचल की आपदा को राष्ट्रीय आपदा घोषित करने के लिए विधानसभा में प्रस्ताव लाया गया, तो भाजपा के किसी भी विधायक ने साथ नहीं दिया। पूर्व भाजपा सरकार से वर्तमान राज्य सरकार को खजाना खाली मिलने के बाद मुख्यमंत्री

सुखविंद्र सिंह सुक्खू ने अनेकों कल्याणकारी योजनाएं लागू कीं।

कोरोना संकट के दौरान बिंदल ने क्यों छोड़ा प्रदेश अध्यक्ष पद नरेश चौहान ने भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. राजीव बिंदल पर वर्तमान राज्य सरकार पर नाकामी के आरोप लगाने के बयानों पर पलटवार करते हुए कहा कि कोरोना संकट के दौरान उन्होंने प्रदेश अध्यक्ष का पद क्यों छोड़ा, यह बताना चाहिए।

जनता जानती है कि पिछली सरकार में उन्हें आरोपों के चलते हटाया गया। कर्ज लेने, भर्ती परीक्षा के पेपर बेचने का मॉडल लाए जयराम कांग्रेस उपाध्यक्ष ने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर हिमाचल में कर्ज लेने और भर्ती परीक्षा के पेपर बेचने का मॉडल लेकर आए हैं। प्रदेश की जनता उन्हें इन दो कार्यों के लिए हमेशा याद रखेगी।

भाजपा सरकार में पुलिस भर्ती का पेपर बिका और हमीरपुर कर्मचारी अधीनस्थ चयन आयोग में पेपरों की नीलामी होती रही।

उन्होंने कहा कि जयराम ठाकुर को सत्ता की भूख है। षड्यंत्र कर वह प्रदेश सरकार को गिराने के असफल प्रयास में लगे हुए हैं।

विधायकों को बिकाऊ बताने वाले सीएम सुक्खू बताएं रंजीत राणा को कितने में खरीदा - राकेश जम्वाल

आकसा हमीरपुर। मुख्यमंत्री सुक्खू विधायकों को बिकाऊ बता रहे हैं, लेकिन वह यह बताएं कि कैप्टन रंजीत राणा समेत भाजपा छोड़ कांग्रेस में शामिल हुए नेताओं को कितने में खरीदा है। आरोप लगाना एक बात है। मुख्यमंत्री सुक्खू की तानाशाही से विधायक थे। चार जून को मुख्यमंत्री को जवाब मिल जाएगा।

भाजपा के प्रमुख प्रवक्ता एवं सुजानपुर चुनाव प्रभारी विधायक राकेश जम्वाल ने हमीरपुर पत्रकार वार्ता में सीएम सुक्खू पर यह निशाना साधा है। आनंद शर्मा का हिमाचल से नहीं रहा ज्यादा सरोकार

विधायक राकेश जम्वाल ने कहा कि कांग्रेस ने राज्यसभा चुनाव से कोई सबक नहीं लिया है। कांग्रेस लोकसभा चुनावों के प्रति बिल्कुल भी गंभीर नहीं दिख रही। दिल्ली से मनु सिंघवी को लाकर चुनाव लड़वाया और राज्यसभा

में हार गए। अब इन्होंने कांगड़ा से आनंद शर्मा को उम्मीदवार बना दिया। केंद्र में कांग्रेस के बहुत बड़े-बड़े ओ. हदों पर रह चुके आनंद शर्मा केंद्र सरकार में मंत्री तक भी रहे हैं, लेकिन हमने देखा है प्रदेश के साथ कोई ज्यादा सरोकार उनका आज तक नहीं रहा। 40 साल पहले शिमला से उन्होंने एक विधानसभा का चुनाव लड़ा था जिसमें वह हार गए थे। ऐसा लग रहा है कि हिमाचल प्रदेश में कांग्रेस कहीं पर भी लोकसभा चुनावों को जीतने की .ष्टि से नहीं लड़ रही बल्कि मुख्यमंत्री केवल अपने विरोधियों को ठिकाने लगाने के काम में लगे हुए हैं। विधायक राकेश जम्वाल ने कहा कि वर्तमान प्रदेश में कांग्रेस सरकार को विधायकों की कितनी सख्त जरूरत हिमाचल प्रदेश में है यह किसी से छुपा नहीं है इसके बावजूद मुख्यमंत्री ने लोक सभा चुनाव के लिए

दो जगह से दो विधायकों को उतार दिया। उन्होंने कहा कि पूरा प्रदेश जानता है कि वर्तमान मुख्यमंत्री और पूर्व मुख्यमंत्री राजा वीरभद्र सिंह के परिवार के बीच आपसी संबंध इनका कैसा है। बड़ी जद्दोजहद से राजा वीरभद्र सिंह किस पुत्र विक्रमादित्य सिंह मंत्री बने थे, लेकिन मुख्यमंत्री ने उनको मंडी लोकसभा क्षेत्र से चुनाव में उतारा है। यह इस बात का प्रमाण है कि कांग्रेस किस नजरिए से लोकसभा चुनावों को देख रही है। चार जून को जैसे ही परिणाम आएंगे वैसे ही हिमाचल प्रदेश में भी उदल-पुथल होगी।

इस अवसर पर पूर्व विधायक विजय अग्निहोत्री, प्रदेश सचिव उपचुनाव के सह प्रभारी नरेंद्र अत्री, प्रदेश सह मीडिया प्रभारी अंकुश दत्त शर्मा, जिला महामंत्री अजय रिंटू शर्मा तथा जिला मीडिया प्रभारी विकास उपस्थित रहे।

केंद्र से मिले 2,000 करोड़, प्रदेश ने खर्च किए केवल 1,720 करोड़ - रणधीर शर्मा

आकसा शिमला। भाजपा के मीडिया प्रभारी रणधीर शर्मा ने कहा कि हिमाचल प्रदेश में प्रा.तिक आपदा आने पर प्रदेश की कांग्रेस सरकार के मुख्यमंत्री और सभी मंत्री अपनी पीठ थपथपाने से पीछे नहीं हटे।

सच्चाई यह है कि आपदा राहत के लिए केंद्र सरकार ने एनडीआरएफ और एसडीआरएफ के माध्यम से प्रदेश की अलग-अलग किस्तों में 2,000 करोड़ रुपये की आर्थिक सहायता की। प्रदेश सरकार ने हिमाचल की जनता से 252 करोड़ रुपये आपदा

राहत कोष के नाम पर भी जमा किए। अभी तक हिमाचल की कांग्रेस सरकार ने 1,720 करोड़ रुपये ही खर्च किए हैं।

रणधीर शर्मा ने कहा कि 7 लाख रुपये मकान बनाने की घोषणा करने वाला ने अभी तक जनता को 3 लाख रुपये ही इस सरकार ने दिए, जिन लोगों की पूरी जमीन बर्बाद हो गई, उनको नई जमीन देने का वादा कर भी अभी तक किसी को जमीन नहीं दी गई। कांग्रेस सरकार ने विधायक क्षेत्र विकास निधि की एक भी किस्त नहीं

दी। कांग्रेस पर आरोप लगाते हुए रणधीर शर्मा ने कहा कि उनकी सरकार ने एक्साइज पॉलिसी में 40 प्रतिशत अधिक टैक्स लगाया है। मिल्क सेस के नाम पर 10 रुपये शराब की बोटल मंहंगी की, उससे 90 करोड़ रुपये से ज्यादा इक-ा किया और डीजल पर सात रुपये लीटर स्टेट की तरफ से वेट लगाया, लेकिन करोड़ों रुपये वहां से आने के बावजूद न तो प्रदेश में विकास के कार्य हो रहे हैं, न जनहित की योजनाएं चल रही हैं।

हिमाचल में कांग्रेस की लड़ाई बिकाऊ विधायकों के खिलाफ : मुख्यमंत्री

आकसा शिमला। मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर को फिर सियासी निशाना साधा है। नादौन में पत्रकारा. से बातचीत में नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर के बयान पर पलटवार किया है। चार जून को प्रदेश में भाजपा सरकार बनाने के जयराम ठाकुर के दावे पर सीएम सुक्खू ने कहा कि नेता प्रतिपक्ष झूठ व डर के सहारे सत्ता पाना चाह रहे हैं, लेकिन यह संभव नहीं है। वह धैर्य रखें, 4 जून को जनता का जवाब भाजपा को मिल जाएगा।

जयराम ठाकुर का गणित बेहद कमजोर

हिमाचल में कांग्रेस की लड़ाई बिकाऊ विधायकों और लोकतंत्र की हत्या करने वालों के खिलाफ है। कांग्रेस के छह पूर्व विधायकों को निश्चित तौर पर भाजपा ने खरीदा है। नेता प्रतिपक्ष जयराम झूठ का ढिंडोरा पीट रहे हैं, जनता में उनकी पोल खुल चुकी है। जयराम का गणित बेहद कमजोर है, कांग्रेस सरकार 5 साल का कार्यकाल पूरा कर जनता की अदालत में जाएगी। जनता की सेवा जिसने की होगी, उसे फिर सत्ता में आने का मौका मिलेगा। जयराम नहीं चाहते थे कि कर्मचारियों को पुरानी पेंशन स्कीम, महिलाओं को 1500 रुपये, मनरेगा कर्मियों को 60 रुपये बढ़ी हुई दिहाड़ी, किसानों को दूध पर एमएसपी व कर्मचारियों को बढ़ा हुआ मानदेय मिले, इसलिए वह नोटों के दम पर सरकार गिराने की साजिश रचने में लगे रहते हैं।

पीएम मोदी वाराणसी से चुनाव लड़

सकते हैं तो आनंद शर्मा कांगड़ा से क्यों नहीं

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी गुजरात छोड़कर वाराणसी से चुनाव लड़ सकते हैं तो पूर्व केंद्रीय मंत्री आनंद शर्मा कांगड़ा लोकसभा सीट से चुनाव मैदान में क्यों नहीं उतर सकते। वह तो हिमाचल प्रदेश के शिमला के रहने वाले हैं और पूरा राज्य उनका घर है। उन्होंने कहा कि बड़ी खुशी की बात है, आनंद शर्मा को कांगड़ा से टिकट मिली है। वह अच्छे वक्ता हैं, उनकी राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय मुद्दों पर अच्छी पकड़ व समझ है। वह राष्ट्रीय स्तर पर जाने-पहचाने चेहरे हैं। संसद में उनकी आवाज गूंजने पर हिमाचल को लाभ होगा।

आनंद शर्मा पार्टी के बड़े चेहरे आनंद शर्मा ने पूर्व यूपीए सरकार में केंद्रीय मंत्री रहते कांगड़ा के लिए बड़े प्रोजेक्ट व कार्यालय लाए हैं। कांगड़ा में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फैशन टेक्नोलॉजी, इंदौरा में डेढ़ सौ करोड़ रुपये की लागत का इंडस्ट्रियल पार्क, चाय बागवानों के लिए नेशनल टी बोर्ड का रीजनल सेंटर आनंद शर्मा ने खुलवाया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि आनंद पार्टी का बड़ा चेहरा हैं, वह संसद में कांग्रेस विचारधारा का प्रतिनिधित्व करेंगे।

भाजपा के तीनों सांसद प्रदेश में आई इतिहास की सबसे बड़ी प्राकृतिक आपदा के दौरान केंद्र सरकार से विशेष राहत पैकेज दिलाने में विफल रहे। आनंद शर्मा केंद्र में बनने वाली कांग्रेस सरकार में अहम भूमिका निभाकर हिमाचल के लिए विशेष पैकेज लाएंगे।

हिमाचल में दूसरे साल लगातार अप्रैल में सामान्य से ज्यादा बारिश

आकसा शिमला। हिमाचल प्रदेश में लगातार दूसरे साल अप्रैल में सामान्य से ज्यादा बादल बरसे हैं। इस वर्ष एक से 30 अप्रैल तक सामान्य से पांच फीसदी अधिक बारिश हुई। वर्ष 2023 में अप्रैल के दौरान सामान्य से 63 फीसदी अधिक बारिश हुई थी। 2022 में सामान्य से 89 फीसदी कम बारिश दर्ज हुई थी।

दस साल बाद शिमला में अधिकतम तापमान भी सबसे कम रिकॉर्ड हुआ। इस वर्ष अप्रैल के अधिकांश दिन ठंडे मौसम में ही बीते।

राजधानी में 26 अप्रैल को इस माह का सबसे अधिक 26.6 डिग्री सेल्सियस अधिकतम तापमान दर्ज हुआ। पहले के वर्षों में अप्रैल के दौरान पारा 28 डिग्री तक जाता था। प्रदेश के मैदानी जिला ऊना में भी इस बार अप्रैल में सिर्फ एक बार अधिकतम तापमान 40 डिग्री तक पहुंचा।

बिलासपुर, हमीरपुर और कांगड़ा में अधिकतम पारा 37 और 38 डिग्री तक ही रहा।

राजधानी शिमला सहित ऊंचाई वाले अधिकांश क्षेत्रों में अभी भी ठंड से बचाव के लिए जैकेट और स्वेटर पहनने पड़ रहे हैं। ठंड के कारण सर्दी-जुकाम और बुखार से पीड़ित दर्जनों मरीज रोजाना अस्पतालों में उपचार के लिए पहुंच रहे हैं।

ऊना में साल 2022 के दौरान अधि. कतम तापमान 43 डिग्री तक पहुंचा था।

2023 में पारा 40 डिग्री को भी नहीं छू सका। इस बार सिर्फ एक बार 26 अप्रैल को ऊना का पारा 40 डिग्री पहुंचा।

राजधानी शिमला में अप्रैल के दौरान अधिकांश दिनों में अधिकतम तापमान औसतन 20 और 22 डिग्री के बीच ही रहा।

उधर, अप्रैल के दौरान प्रदेश में 67.3 मिलीमीटर बारिश दर्ज हुई। इस अवधि में 64 मिलीमीटर बारिश को सामान्य माना गया है।

साल कितने फीसदी बारिश
2004 - 25 प्रतिशत।
2005 - 78 प्रतिशत।
2006 - 61 प्रतिशत।
2007 - 86 प्रतिशत।
2008 - 27 प्रतिशत।
2009 - 22 प्रतिशत।
2010 - 23 प्रतिशत।
2011 - 01 प्रतिशत।
2012 - 23 प्रतिशत।
2013 - 58 प्रतिशत।
2014 - 01 प्रतिशत।
2015 - 34 प्रतिशत।
2016 - 20 प्रतिशत।
2017 - 35 प्रतिशत।
2018 - 11 प्रतिशत।
2019 - 50 प्रतिशत।
2020 - 12 प्रतिशत।
2021 - 70 प्रतिशत।
2022 - 89 प्रतिशत।
2023 - 63 प्रतिशत।
2024 - 67.3 प्रतिशत।

चेतावनी आ सकती है प्रोस्टेट कैंसर की सुनामी, साल 2040 तक मृत्युदर में 85 प्रतिशत वृद्धि की आशंका कौन सा आपके लिए फायदेमंद?

वैश्विक स्तर पर कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ता जा रहा है। पुरुषों में प्रोस्टेट और लंग्स कैंसर के मामले सबसे अधिक रिपोर्ट किए जाते हैं, जबकि महिलाओं में ब्रेस्ट और सर्वाइकल का जोखिम सबसे अधिक होता है। इसके अलावा भी कई प्रकार के कैंसर के कारण हर साल लाखों लोगों की मौत हो जा रही है। अध्ययनों में कहा जा रहा है कि जिस तरह से समय के साथ लोगों की लाइफस्टाइल खराब होती जा रही है, तमाम प्रकार के हानिकारक रसायनों से मिश्रित आहार का हम सभी रोजाना सेवन कर रहे इसने कैंसर के खतरे को और भी बढ़ा दिया है। इसी से संबंधित एक हालिया अध्ययन में शोधकर्ताओं ने बड़ी चेतावनी जारी की है।

द लैंसेट कमीशन ने तमाम अध्ययनों से जो निष्कर्ष निकाला उससे पता चलता है कि आने वाले वर्षों में प्रोस्टेट कैंसर एक बड़ा खतरा बनकर उभरने वाला है। अध्ययनकर्ताओं ने चेतावनी दी है कि जिस तरह के रुझान देखे जा रहे हैं इससे पता चलता है कि दुनिया में प्रोस्टेट कैंसर की सुनामी आने वाली है, इस कैंसर के मामलों में अपरिहार्य वैश्विक वृद्धि को लेकर आशंका जताई गई है।

इससे न सिर्फ वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य क्षेत्र पर बड़ा दबाव बढ़ेगा साथ ही कैंसर से मृत्युदर बढ़ने को लेकर भी चिंता जताई गई है। 2040 तक दो गुना बढ़ सकते हैं मामले

अध्ययन की रिपोर्ट में वैज्ञानिकों ने बताया कि साल 2040 तक दुनियाभर में प्रोस्टेट कैंसर के मामले दोगुने

होकर 2.9 मिलियन (29 लाख) से अधिक हो सकते हैं। इसके अलावा मृत्यु के मामलों में भी 85% बढ़ती की आशंका है जोकि लगभग सात लाख से अधिक मौतों का कारण बन सकती है।

पेरिस में मूत्र रोग विशेषज्ञों की एक बैठक में आयोग ने कहा कि संयुक्त राज्य अमेरिका और यूनाइटेड किंगडम जैसे उच्च आय वाले देशों में पहले से ही इस कैंसर के मामलों में वृद्धि देखी रही है, हालांकि अब निम्न और मध्यम आय वाले देशों में भी प्रोस्टेट कैंसर के खतरे बढ़ने की आशंका है।

50 की आयु में भी हो सकता है खतरा द लैंसेट रिपोर्ट के प्रमुख लेखक और लंदन में कैंसर अनुसंधान संस्थान में प्रोस्टेट और मूत्राशय कैंसर अनुसंधान के प्रोफेसर निक जेम्स ने कहा कि यह वृद्धि बड़े स्वास्थ्य संकट के तौर पर उभर रही है। उम्र बढ़ने के साथ पुरुषों को प्रोस्टेट कैंसर हो जाता है, इसके लिए कई और भी जोखिम कारक हैं। अब कम उम्र में भी प्रोस्टेट से संबंधित दिक्कतें देखी जा रही है जिसपर आमतौर पर शुरुआत में ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है जिसके बाद में गंभीर रूप लेने और कैंसर बनने का खतरा हो सकता है।

उच्च आय वाले देशों में कैंसर के मामलों में बड़ी वृद्धि हुई है। लेकिन अब हम आर्थिक रूप से कमजोर देशों में आने वाले दशकों में 50-60-70 साल के लोगों में भी इसके मामले बढ़ते हुए देख सकते हैं।

पीएसए स्क्रीनिंग को लेकर भी उठे सवाल वैज्ञानिकों की टीम ने

प्रोस्टेट-स्पेसिफिक एंटीजन (पीएसए) स्क्रीनिंग के दुरुपयोग को लेकर भी चिंता जताई है। न्यूयॉर्क शहर में मेमो. रियल स्लोअन कैंटरिंग कैंसर सेंटर में डॉक्टर एंड्रयू विकर्स कहते हैं, हमने पाया कि मरीजों को पीएसए के बारे में स्वयं निर्णय लेने की सर्वव्यापी नीति सही नहीं है। पीएसए स्क्रीनिंग को लेकर फिर से विचार किए जाने की आवश्यकता है।

इस परीक्षण को लेकर पहले से ही बहुत विवाद रहा है। डॉक्टर्स मानते रहे हैं कि पीएसए परीक्षण अचूक नहीं है। यह संभव है कि जब कैंसर मौजूद न हो तो आपके पीएसए का स्तर बढ़ा हुआ हो, और जब कैंसर मौजूद हो तो यह उस स्तर पर न दिखे।

विशेषज्ञों ने कहा—सभी लोग करें बचाव के उपाय

अध्ययनकर्ताओं ने कहा, प्रोस्टेट कैंसर को लेकर जो जोखिम देखा जा रहा है वह बड़ा चिंताकारक है। इसको लेकर सभी पुरुषों को विशेष सावधानी बरतते रहने की आवश्यकता है। प्रोस्टेट कैंसर की रोकथाम के लिए कोई विशिष्ट तरीका तो नहीं है लेकिन आप व्यायाम और स्वस्थ आहार जैसे विकल्पों को चुनकर इसके खतरे को कम कर सकते हैं।

कुछ अध्ययनों में, नियमित रूप से हाई फेट वाले खाद्य पदार्थ, विशेष रूप से पशुओं पर आधारित वसा के सेवन को प्रोस्टेट कैंसर के लिए बड़ा जोखिम कारक माना जाता रहा है। आहार में फेट वाली चीजों की मात्रा कम रखने की सलाह दी जाती है। नियमित व्यायाम को भी प्रोस्टेट कैंसर के लिए जोखिमों को कम करने वाला पाया गया है।

स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ और पौष्टिक आहार के सेवन पर जोर दिया जाता रहा है। आमतौर पर माना जाता रहा है कि वजन को कंट्रोल रखने, ब्लड प्रेशर और हार्ट की समस्याओं के जोखिमों को कम करने के लिए आहार में फेट वाली चीजों की मात्रा कम से कम रखनी चाहिए। पर क्या आप जानते हैं कि बेहतर सेहत के लिए आपको आहार के माध्यम से कुछ प्रकार के फेट्स की भी आवश्यकता होती है। जिन दो फेट्स की सबसे ज्यादा चर्चा रही है सैचुरेटेड या अनसैचुरेटेड फेट उनमें से एक है। अध्ययनों में माना जाता रहा है कि अनसैचुरेटेड फेट अधिक फायदेमंद होते हैं और इससे सेहत को कई प्रकार के लाभ हो सकते हैं। वहीं सैचुरेटेड फेट की मात्रा शरीर के लिए कई प्रकार से हानिकारक दुष्प्रभावों वाली हो सकती है।

सैचुरेटेड फेट से रक्त वाहिकाओं को नुकसान

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, सैचुरेटेड फेट का अधिक सेवन रक्त वाहिकाओं में वसा के जमाव का कारण बन सकते हैं, जिससे एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनियों के सख्त होने) का जोखिम हो सकता है। इसके विपरीत, असंतृप्त वसा वाली चीजों को धमनियों को स्वस्थ रखने के लिए फायदेमंद माना जाता रहा है।

अनसैचुरेटेड फेट वाली चीजें मुख्य रूप से पौधों के स्रोतों (जैसे ऑलिव, एवोकाडो और नट्स) से प्राप्त होते हैं, जबकि अधिकांश मात्रा में संतृप्त वसा पशुओं के स्रोतों (जैसे रेड मीट, पोल्ट्री) से मिलता है।

विटामिन—डी के लिए आवश्यक है सूर्य की रोशनी तो क्या गर्मियों में भी धूप में रहना जरूरी?

विटामिन—डी की हमारे शरीर को नियमित रूप से जरूरत होती है। ये न सिर्फ हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक माना जाता है, साथ ही कोशिकाओं को स्वस्थ रखने, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए भी विटामिन—डी जरूरी है। सूर्य की रोशनी के संपर्क में रहना शरीर के लिए विटामिन—डी की जरूरतों को पूरा करने का सबसे कारगर तरीका हो सकता है। हालांकि गर्मी के दिनों में जब सूर्य की तेज काफी बढ़ जाती है, ऐसे में भी क्या हमें सूर्य के संपर्क में रहने की जरूरत होती है?

अध्ययनकर्ताओं ने बताया, सूर्य की रोशनी से न सिर्फ हमें विटामिन—डी प्राप्त होता है साथ ही ये हमारे मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए भी जरूरी माना जाता है। सूर्य की रोशनी के संपर्क में रहने से ब्रेन में हैपी हार्मोन सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ती है जो हमें खुशी का एहसास कराता है। तो क्या अप्रैल—मई के महीने में भी हमारे लिए धूप में समय बिताना जरूरी है?

विटामिन—डी और सूर्य की रोशनी स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, जब भी आप सूर्य के बारे में सोचते हैं, तो पहला विचार इससे त्वचा को होने वाले नुकसान के बारे में आता है। कई अध्ययनों में भी कहा जाता रहा है कि सूर्य के अधिक संपर्क में रहने के कारण त्वचा कोशिकाओं की क्षति और यहां तक कि कैंसर का भी जोखिम हो सकता है। विटामिन—डी की हमें

आहार में कम रखें सैचुरेटेड फेट अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) के विशेषज्ञों के अनुसार, संतृप्त वसा की मात्रा आपके दैनिक कैलोरी सेवन का 6% से कम होना चाहिए। डाइट में सैचुरेटेड फेट वाली चीजों के सेवन को सीमित करना आपके हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने में सहायक हो सकता है।

अध्ययनों में पाया गया है कि अधिक मात्रा में सैचुरेटेड फेट वाली चीजों का सेवन एलडीएल यानी बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ा सकती है जिससे हार्ट की समस्याओं के बढ़ने का खतरा रहता है।

इन चीजों का कम कर दें सेवन आहार में सैचुरेटेड फेट वाली चीजों की मात्रा कम रखने के लिए पशुओं पर आधारित चीजों का सेवन कम से कम करना चाहिए। विशेषतौर पर रेड मीट वाली चीजें, मक्खन, आइसक्रीम और तली हुई चीजों की मात्रा आहार में कम रखकर आप शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। इसके अलावा आहार से संबंधित कुछ सुझावों को ध्यान में रखकर भी सैचुरेटेड फेट की मात्रा कम रखने और शरीर को कई प्रकार की बीमारियों से बचाने में मदद मिल सकती है।

स्वस्थ वजन बनाए रखने के लिए आहार में कैलोरी की मात्रा को संतुलित करें।

साबुत अनाज, लीन और पौधों पर आधारित प्रोटीन और विभिन्न प्रकार के फल—सब्जियां खाएं।

नमक, चीनी, मांस, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ और शराब का सेवन कम से कम करें।

निरंतर आवश्यकता होती है इसलिए सूर्य की रोशनी भी जरूरी है। पर गर्मी के दिनों में इसको लेकर कुछ सावधानियां बरतने की सलाह दी जाती है।

सुबह के समय सूर्य की रोशनी लेना लाभकारी

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, गर्मी के दिनों में विटामिन—डी की पूर्ति के लिए भी सूर्य की रोशनी के संपर्क में रहना जरूरी है। इसके लिए सुबह के समय की रोशनी को सबसे फायदेमंद माना जाता है। मार्निंग वॉक के समय में 5-10 मिनट सूर्य की रोशनी के संपर्क में रहकर इससे होने वाले स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं।

हालांकि दिन के समय में धूप में जाने के कई प्रकार के नुकसान हो सकते हैं, इसलिए गर्मियों में सुबह के समय धूप लेना पर्याप्त माना जा सकता है।

नोट- आप का सामना की हेल्थ, युवा, शिक्षा सामना कैटेगरी में प्रकाशित सभी लेख डॉक्टर, विशेषज्ञों व अकादमिक संस्थानों से पेशेवर पत्रकारों द्वारा बातचीत के आधार पर पाठक की जानकारी व जागरूकता बढ़ाने के लिए तैयार किये जाते हैं। आप का सामना लेख में प्रदत्त जानकारी व सूचना को लेकर किसी तरह का दावा नहीं करता है और न ही जिम्मेदारी लेता है। उपरोक्त लेख में उल्लेखित संबंधित बीमारी, शिक्षा, जांच के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर, शिक्षक से परामर्श लें।

हीटवेव से करोड़ों बच्चों की जान को खतरा लिवर डैमेज के जोखिमों को लेकर भी अलर्ट

पर्यावरणीय परिवर्तन और साल—दर साल बढ़ते तापमान को सेहत के लिए बहुत हानिकारक माना जा रहा है। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (यूनिसेफ) ने हालिया रिपोर्ट में बढ़ते हीटवेव को लेकर चेतावनी जारी कर कहा है कि दुनिया के कई देशों में हीटवेव जानलेवा दुष्प्रभावों का कारण बन सकती है। बच्चों की सेहत पर इसका सबसे अधिक दुष्प्रभाव देखा जा रहा है। इतना ही नहीं ईस्ट एशिया और प्रशांत के देशों में बढ़ती गर्मी के कारण करोड़ों बच्चों की जान पर संकट बना हुआ है। यह दुनिया के वो हिस्से हैं जहां हीटवेव और बढ़ती गर्मी का सबसे ज्यादा असर देखा जा रहा है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि इन देशों में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से अधिक बनी रहती है और समय के साथ ये बढ़ती भी जाती है। इतना ही नहीं विशेषज्ञों का अनुमान है कि साल 2024 सबसे गर्म वर्ष भी हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने एशियाई देशों, विशेषतौर पर भारत में भी बढ़ती गर्मी को लेकर सभी लोगों को सावधानी बरतते रहने की सलाह दी है।

भारत में भी तेजी से बढ़ता जा रहा है तापमान

भारत में पिछले एक महीने में तेजी से तापमान में बढ़ोतरी देखी जा रही है। गर्मी के कारण स्वास्थ्य पर होने वाले

दुष्प्रभावों को कैसे नियंत्रित किया जाए इसको लेकर केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने विशेषज्ञों के साथ एक बैठक कर रणनीति निर्धारित की है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, गर्मी के संपर्क में आने से कई प्रकार के अल्पकालिक और दीर्घकालिक स्वास्थ्य जोखिम हो सकते हैं। इससे हर साल लोगों में फैंटनेस, हीट स्ट्रोक, त्वचा की समस्या और ब्लड प्रेशर के जोखिमों के बढ़ने का भी खतरा रहता है। हीट स्ट्रोक की स्थिति में हमारा शरीर तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता खो देता है जिसके कई गंभीर स्वास्थ्य जोखिम भी हो सकते हैं।

हीटवेव से लिवर की बढ़ सकती हैं दिक्कतें

कुछ अध्ययनों में अलर्ट किया जाता रहा है कि हीटवेव या गर्मी के अधिक संपर्क में रहने की स्थिति किडनी और लिवर जैसे अति महत्वपूर्ण अंगों को भी गंभीर क्षति पहुंचाती हुई देखी जा रही है। गंभीर स्थितियों में इसके कारण लिवर इंजरी और लिवर फेलियर तक का जोखिम बढ़ जाता है।

विशेषज्ञों ने बताया, हीटवेव का सबसे ज्यादा शिकार युवा आबादी को देखा जा रहा है। कुछ लोगों में हीटवेव के कारण किडनी इंजरी, लैक्टिक एसिडोसिस (रक्तप्रवाह में लैक्टिक

एसिड का निर्माण), थ्रोम्बोसाइटोपेनिया (ब्लड में प्लेटलेट काउंट काफी कम होना) और रबडोमायोसिस (मांसपे. शियों के टिशू के ब्रेकडाउन से रिलीज होने वाले हानिकारक प्रोटीन) जैसी दिक्कतें भी हो सकती हैं।

क्या कहते हैं स्वास्थ्य विशेषज्ञ?

लिवर ट्रांसप्लांट सर्जन बताते हैं, हीटस्ट्रोक के कारण लिवर इंजरी के मामले देखे जाते रहे हैं हालांकि ये काफी दुर्लभ हैं। आमतौर पर शुरुआत में इसका सही तरीके से निदान भी नहीं हो पाता है। हालांकि यदि रोगी को गंभीर हाइपोथर्मिया (तापमान 102 डिग्री से अधिक होने) है तो कुछ स्थितियों में ये गंभीर न्यूरोलॉजिकल स्थितियों का कारण बन सकती है। हीटवेव की स्थिति के कारण क्रिएटिनिन बढ़ने, पेशाब का उत्पादन कम होने और अति गंभीर स्थिति में मल्टी ऑर्गन फेलियर की भी समस्या हो सकती है।

डॉ बताते हैं, लिवर कोशिकाओं में रक्त का संचार बाधित हो जाने की स्थिति में लिवर से संबंधित गंभीर समस्याओं का खतरा रहता है।

डॉक्टर्स कहते हैं, समय के साथ बढ़ती गर्मी और शरीर पर होने वाले इसके दुष्प्रभावों से बचाव के लिए शरीर को हाइड्रेट रखना सबसे जरूरी है। शरीर के तापमान को बढ़ने से रो. कने के उपाय किए जाने चाहिए।

