

अधिकतम तापमान: 32.0°C
न्यूनतम तापमान: 21.0°C
हवा गति: 11 कि./घं.
जयपुर सूर्योदय समय
सुबह: 6.06

दैनिक

sanjeevnitoday.com



संजीवनी टुडे

समय के साथ बढ़ता अखबार

जयपुर, मंगलवार, 29 अक्टूबर 2024

पृष्ठ: 8 मूल्य: ₹ 1.50

जम्मू-कश्मीर के अखबूर में 3 आतंकी ढेर

सुबह आर्मी एंबुलेंस पर फायरिंग की थी, 5 घंटे चले एनकाउंटर में सुरक्षाबलों ने मार गिराया

■ संजीवनी टुडे

श्रीनगर। जम्मू-कश्मीर के अखबूर में सोमवार को सुरक्षाबलों ने 3 आतंकियों को मार गिराया। अफसरों ने बताया कि एक आतंकवादी की बड़ी मिल गई है। सुबह 7:26 बजे लाइन ऑफ कंट्रोल के पास भट्टल इलाके में इन आतंकियों ने आर्मी एंबुलेंस पर फायरिंग की थी। हालांकि इसमें जान-माल का कोई नुकसान नहीं हुआ। आतंकी फायरिंग के बाद जगल की ओर भग गए थे। सेना ने इलाके को घेर कर सर्व ऑपरेशन चलाया। करीब 5 घंटे की मशक्कत के बाद 19 अक्टूबर को पलाली कैबिनेट मीटिंग में एससी कोटे में कोटा दिया। राज्य में अभी दूर के लिए 15% और एसटी के लिए 7.5% आरक्षण है। इस 22.5% आरक्षण में ही राज्य एससी व एसटी के उन कमज़ोर वर्गों का कोटा तथा रक्त सेवकों, जिनका प्रतिनिधित्व बहुत कम है। इससे एससी वर्ग की जातियां ज्यादा पछड़ी रह गई हैं और उन्हें आरक्षण का लाभ नहीं मिल पाया है, सरकारी नौकरियों में उनका पर्याप्त प्रतिनिधित्व नहीं है, उन्हें सरकारी कैबिनेट में उसी कोटे में प्राथमिकता दी जा सकती है। सुरीम कोटे ने अपने 20 साल पुराना फैसला पलटकर मंजुरी दी थी सुरीम कोटे के लिए साल 1 अगस्त को दिए फैसले से राज्य सरकारों को एससी रिजर्वेशन के जरिए उसी कोटे में सामिल किया गया था। अदालत ने 20 साल पुराना अपना ही फैसला पलटाया था। तब कोटे ने कहा था कि अनुसूचित जातियां खुद में एक समूह हैं, इसमें शामिल जातियों में जातियों के आधार पर और बांटवारा नहीं किया जाए। अदालत ने 3 जानवर और 2 पोर्टर को जान गए थे। मदिर में मोबाइल डूंगर रहे थे आतंकवादी सुरक्षाबलों ने बताया कि अंतक्वादी भट्टल इलाके में जंगल से लगे शिव आसन मंदिर में एक मोबाइल डूंगर रहे थे। उन्हें किसी को कॉल करनी थी। इसी तौर पर जम्मू-कश्मीर के सर्वोच्च बलिदान को सलाम करते हैं। हमारे सैनिक जब फैसले हुए आतंकवादियों के करीब पहुंच रहे थे, तब फैटम ने दुमन की गोलीबारी को छोला, जिससे वह घायल हो गया। उसका साहस, बवादरी और समर्पण को कभी नहीं भूलता जाएगा। हमले के बाद इलाके में जवानों की तैनाती बढ़ाई गई। इलाके को घेरकर सर्व ऑपरेशन चलाया। करीब 5 घंटे की मशक्कत के बाद तीनों आतंकियों को ढेर कर दिया गया। इससे पहले 24 अक्टूबर को बारमूल में सेना की गाड़ी पर आतंकियों ने नौकरी दिए थे। जिसमें 3 जानवर और 2 पोर्टर को जान गए थे। मदिर में मोबाइल डूंगर रहे थे आतंकवादी सुरक्षाबलों ने बताया कि अंतक्वादी भट्टल इलाके में जंगल से लगे शिव आसन मंदिर में एक मोबाइल डूंगर रहे थे। उन्हें किसी को कॉल करनी थी। इसी दौरान आर्मी को एंपुलिस गुजरी और कांडा जानवर में आए थे। एक हफ्ते में 5वां हमला, 3 हमला गैर-स्थानीय लोगों पर जम्मू-कश्मीर में 16 अक्टूबर से अब तक यह 5वां हमला है। इन हमलों में 3 जानवर शहीद हुए हैं। बहां, 8 मैर स्थानीय लोगों की मौत मुर्मेड में उसकी जाति को 100% कोटा नहीं दें सकती। जम्मू के आतंकवादियों ने मजदूर पर गोलीबारी की।



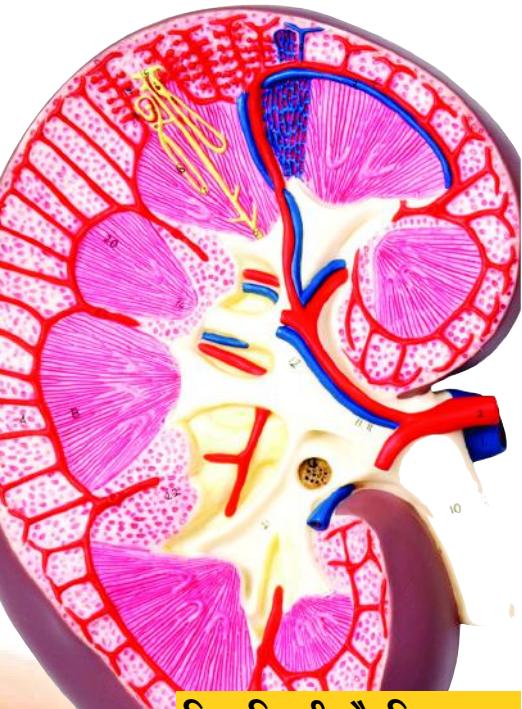
सात जाजों की संविधान पीठ ने 6:1 के बहुमत से फैसला सुनाया था

लोकसभा और राज्यसभा के 100 एससी-एसटी भाजपा सांसदों ने 9 अगस्त को संसद भवन में प्रधानमंत्री मोदी से मुलाकात की थी। अनुसूचित जाति और जनजातियों के आकर्षण में ग्रीष्मीय लेयर लागू नहीं किया जाएगा। पीएम ने अपने 6% और एससी (लेप) के लिए 6%, एससी (राइट) के लिए 5.5%, अद्यता (बंजारा, थोड़ी, कोरका, कुरमा आदि) के लिए 4.5% और अन्य के लिए 1% रिपोर्ट देने की सिफारिश की थी।

</

किडनी और लिवर के लिए घातक है हीट स्ट्रोक

गर्भियों में काफी लोग हीट स्ट्रोक के शिकार हो जाते हैं। हीट स्ट्रोक एक गंभीर मामला है। इस स्थिति से पूरी तरह बचना संभव है, लेकिन हीट स्ट्रोक में जरासी लापरवाही मौत को न्योता दे सकती है। सबसे पहले समझते हैं कि हीट स्ट्रोक है क्या। कैसे ये शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को प्रभावित करता है और किन तरीकों से इससे बचा जा सकता है।



दिल, किडनी और लिवर

खतरे में

तेज गर्भी से शरीर की मेटार्बॉलिक एक्टिविटी यानी पेट से जड़े अंगों के काम करने की क्षमता एकदम से बढ़ जाती है। इससे आमतौर पर ब्लड प्रेशर कम हो जाता है और तुरंत ही दिल पर इसका असर पड़ने लगता है, क्योंकि ऑक्सीजन का लेवल तेजी से कम होने लगता है। मेटार्बॉलिज्म विडिने से शरीर में बेकर की चीजें को निकलने का मौका नहीं मिलता, जिससे किडनी और लिवर डैमेज होने लगते हैं। ऐसी स्थिति में पेंट को आईसीयू में इलाज की जरूरत पड़ जाती है। यूरिन रुक जाने की हालत में किडनी तक फेल होने की सभावना बनी रहती है।

जल्दी लक्षण समझें

शरीर का तापमान तेजी से बढ़ना, बहुत ज्यादा गर्मी लगना, सिरदर्द, थकान, पसीना न निकलना, चिड़चिड़ापन, चक्र आना, जी मिचलाना, सांसों का तेजी से बढ़ना और घटना आदि हीट स्ट्रोक के शुरुआती लक्षण होते हैं।

कई बार एकाएक बेहोशी या दौरे जैसे हालात भी बन जाते हैं। हीट स्ट्रोक में पहला घटा सबसे अहम होता है। इसके बाद जान को खत्तरा बढ़ता ही चला जाता है।

मरीज़ की ऐसे कर सकते हैं मदद

कोई गर्भी के कारण बेहोश होता दिखे, तो उसे तुरंत पानी या इलेक्ट्रोलाइट्स का घोल पिलाएं। बेहोश हो गया हो, तो तुरंत उसके सिर, हाथ, बांहों और तलवों पर ठड़े पानी में फिगोया कपड़ा रखें।

उसे छाव में ले जाएं। हो सके तो बफ्ट के पानी की पट्टियां रखें। ये सारे फस्ट एड हैं, इसलिए अस्पताल ले जाने में जरा भी देर न करें। मौसम कोई भी हो, थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पिलाते रहें। लंबे समय तक धूप में काम करने वालों को चाहिए कि बीच-बीच में किसी ठंडी जगह पर जाकर दो मिनट शरीर को आराम देते रहें।

दो तरह से होता है प्रभाव

हीट स्ट्रोक उन लोगों को जल्दी प्रभावित करता है, जो बिना किसी सुरक्षा उपाय के धूप में या बहुत ही गर्भी में लंबे समय तक रहते हैं। इनमें जिम में एक्सरसाइज करने वाले लोग भी शामिल हैं। किसी भी पर काम करने वाले मज़दूरों को हीट स्ट्रोक का खतरा सबसे ज्यादा होता है। एक दूसरी तरह के हीट स्ट्रोक का अटैक अमृमन उन लोगों पर होता है, जिनका शरीर बदलते तापमान के हिसाब से जल्दी एडस्ट नहीं होता। इसमें छोटे बच्चे, बुजुर्ग और वे लोग शामिल हैं, जो किसी लंबी बीमारी से जूँझ रहे होते हैं।

मायोपिया से बचने के लिए टीवी कम देखें

बात जब मनोरंजन की हो, तो अपने बच्चे को स्क्रीन देखने से ज्यादा आउटडोर खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। यह मायोपिया से बचाव का की फैक्टर हो सकता है। अनुमान है कि भारत में हर तीन में से एक व्यक्ति मायोपिया का शिकार है और बच्चों में यह समस्या बढ़ रही है। एस्स के शोधकर्ताओं के अनुसार भारत में 12 साल की उम्र के आठ बच्चों में से एक को ब्लैकबोर्ड पढ़ने के लिए चश्मा लगता है। इस अध्ययन में दिल्ली के सरकारी और निजी स्कूलों के करीब 10 हज़ार बच्चों की समीक्षा की गई और पाया गया कि 11.6 साल की आसत उम्र के 13.1 फीसदी बच्चे निकट दृष्टि दोष के शिकार हैं। हालांकि अब तक सूरज की रोशनी और मायोपिया का संबंध स्थापित नहीं किया जा सका है लेकिन कई ताज़ा अध्ययनों की दलील है कि सूरज की रोशनी इस रोग से बचाव में मदत करती है। शोधकर्ता कहते हैं कि इस रोग के लिए जीन्स की भूमिका भी हो सकती है। यूरोप और एशिया के 45 हज़ार लोगों पर किये जा रहे एक बड़े अध्ययन में सामने आया है कि दृष्टि से 24 जीन्स का संबंध है जिनमें से 2 इस रोग के कारण से जुड़े हैं। जिन लोगों में जीन्स होते हैं उनमें मायोपिया होने की आशंका 10 गुना बढ़ जाती है। प्राइवेट स्कूलों में पढ़ रहे उन बच्चों में मायोपिया के मामले ज्यादा देखे गये, जिनके अभिभावक या भाइ-बहन इस रोग से ग्रस्त हैं या जो उच्च आय वाले परिवारों से संबंधित हैं। वह आनुवाचिकी को नहीं दर्शाता लेकिन कुछ ऐसी गतिविधियों को इंगित करता है जो नेत्र संबंधी समस्या से जुड़ी हैं जैसे टीवी या स्क्रीन गेंडेस आदि का प्रयोग। शोधकर्ताओं ने पाया कि उन बच्चों में मायोपिया सबसे ज्यादा पाया गया जो दिन में पांच घंटे से ज्यादा पढ़ते हैं या टीवी, कंप्यूटर, थोड़ी बी बोइल गेम्स आदि पर रोज़ दो घंटे से ज्यादा समय बिताते हैं।

हैप्पी ओल्ड एज के स्मार्ट टिप्स



'जियो और जीने दो' के सिद्धांत को स्थापित रखने का प्रयास करें। जीवन के हर क्षण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। स्वास्थ्य के प्रति पूर्ण सतर्क रहें। अवश्यक चैकअप समय-समय पर करते रहें। जहां तक संभव हो गौदावस्था में ही अपनी वृद्धावस्था की तैयारी आरंभ कर दें। अपना बैंक-बैंकेस और आधारों को भविष्य में आने वाले समय के लिए सुरक्षित रखें। अपना सब कुछ बांटने और देने की भूल भूलकर भी न करें। व्यस्त और सक्रिय रहने का प्रयास करें। इसके लिए नियमित रूप से समय स्वयं में भी बदलाव लाने का प्रयास करें। संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन करें। आपका स्वभाव जितना अच्छा होगा, उतना ही आपका बुद्धापा अच्छा कटेगा। इसके बाद जीवनशैली में बहुत अवश्यक है आकाश समय के साथ चलना, इसलिए समय के साथ-साथ स्वयं में भी बदलाव लाने का प्रयास करें। दूसरे के काम आने का प्रयास करें, इससे आपको भी आत्मसंतुलित मिलेगी और दूसरे भी आपसे खुश रहेंगे। इस अवस्था में आप अपनी सचि व इच्छा के बीच सम्मान करें। आज की आधुनिक जीवनशैली में बहुत अवश्यक है आकाश समय के साथ चलना, इसलिए समय के साथ-साथ स्वयं में भी बदलाव लाने का प्रयास करें। दूसरे के काम आने का प्रयास करें। स्वयं में आत्मबल का विकास करें। हर स्विप्रियता परिस्थिति में अपना संयम न खोयें, बल्कि धैर्य और शान्ति से बुरे समय के निकल जाने का इन्जार करें।

स्त्रियों में कुपोषण की समस्या



कुपोषण का अर्थ है पोषण की कमी। पोषण मिलता है उचित आहार-विहार द्वारा। जब अनुचित या मिथ्या आहार-विहार किया जाता है तो प्रायः शरीर में किसी पार्दधि की कमी होना व्याधाविक है एवं उस पदार्थ की कमी विभिन्न लक्षणों के रूप में व्यक्त हो कर शरीर को रोगी बना देती है। कुपोषण स्त्री, पुरुष व बच्चे किसी में भी पाया जा सकता है। यहां हम चर्चा करेंगे स्त्रियों में कुपोषण की समस्या पर। आज यह एक ज्वलतं समस्या बन कर खड़ी है। बढ़ती मरणगांव व बढ़ती जनसंख्या एवं घटने संसाधनों के कारण यह समस्या निरंतर दुर्घटादी बनती जा रही है। स्त्री चूंकि परिवार व समाज का महत्वपूर्ण संतं है— अतः उसका स्वयं रहना अति अवश्यक है। रोगिणी या कमज़ोर स्त्री का परिवार कभी सुवी नहीं हो सकता। अब यह समस्या केवल शारीरिक ही नहीं अपितु सामाजिक समस्या भी है। लक्षण = कुपोषण होने पर प्राक शारीरिक कमज़ोरी, मानसिक अवसाद, खून की कमी, शरीर की पीली या सफेद पड़ना, आंखों के चारों ओर कलिमा होना, आंखें गड़े हो में धंसी दिखाई पड़ना, भूख व बुखाव की विशेष लक्षण दिखाई दें रहे हैं। प्रोटीन की कमी के कारण मांसपेशियों का कमज़ोर होना और यकृत की ठीक से कार्य करना चाहिए। विटामिन वी की कमी से वाले वाले विशेष लक्षण दिखाई दें रहे हैं। प्रोटीन की कमी के कारण मांसपेशियों का कमज़ोर होना और यकृत की ठीक से कार्य करना चाहिए। विटामिन बी की कमी से विकार व नाड़ी विकार होते हैं। इसी प्रकार अन्य अनेक रोगों से शरीर ग्रस्त हो जाता है।

कारण: कुपोषण के अनेक कारण हैं, इनमें से कुछ निम्न प्रकार से हैं। गरीबी, भुखावरी, अपर्याप्त भोजन लेना। गलत भोजन का चयन अर्थात् ऐसा भोजन जिसमें विटामिन-मिनरल या अन्य पोषक पदार्थों का अभाव हो अर्थात् असंतुलित भोजन। अवश्यकता से अधिक भोजन लेना अपर्याप्त पैदा करना।

एक ही प्रकार के विटामिन की अधिकता युक्त भोजन लेना। प्राकृतिक विषमतायन पदार्थ जैसे विनसलियम के बीज, पीनी तथा अल्यूमीनियम के बर्तनों में पका खाना। कुपोषण भोजन करना, भोजन के प्रति लापवाही बरतना। सस्ते के चक्र में नीम-हक्कों की सलाह लेना। गरीबी, ईश्या, घर की सफाई पर ध्यान देना। किसी दिमागी या शारीरिक रोग की वजह से खूब न लगना। कट्टुर शाकाहारी होना।

नशेवाली होना। गर्भावस्था के दौरान, स्ननपान के दौरान। कड़ा परिमाण करने वालों में खासकर ठंडे प्रदेश में सामान्य खुराक पर्याप्त नहीं होती है। लंबी अवधि तक बच्चों के पार्दधि की अधिकता युक्त भोजन लेने के पश्चात अप स्वयं भी इसका नियमित्य व्याधाविक होता है।

कम नियमित विषमता या विषमतायन की

खबर संक्षेप



चौफला ने ईकेटलॉन में जीत रजत पदक मुर्बई। भारत के विकामादिव्य चौफला को यहां अखिल भारतीय ईकेटलॉन ओपन में संयुक्त अंडर अमीरात के मोहम्मद कुबा से हारकर रजत पदक से संतोष करना पड़ा। भारत के सर्वोच्च ईक वाले ईकेटलॉन खिलाड़ी चौफला को कई विश्व चैम्पियनशिप में भाग लेने का अनुभव है। इस प्रतियोगिता में भारत के आदित पटेल तीसरे स्थान पर रहे। ईकेटलॉन टेबल टेनिस, बैडमिंटन, टेनिस और स्कैचरैस जैसे चार ईकेट खेलों का संयोजन है। महिला वर्ग में नाहिद दिवेचा चैम्पियन बनीं जबकि खिलाड़ी बरासिया और तारा बंडें क्रमशः दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे।

इंडियन वुमेन्स लीग का आगाज 10 जनवरी को नई दिल्ली। गत चैम्पियन ऑडिशा



एफसी 10 जनवरी 2025 को इंडियन वुमेन्स लीग फुटबॉल टूर्नामेंट के पहले दिन इंटर बंगाल से भिड़ी जबकि इसी दिन गोकुलम केरल एफसी का सामना पदार्पण करते हैं। इस लीग का आयोजन अपने और विरोधी की मेजबानी में होने वाले मुकाबलों के प्रारूप के अधार पर होगा। अधिकारी भारतीय फुटबॉल महासंघ द्वारा जारी कार्रवाई के अनुसार लीग 13 अप्रैल तक चलेगी। टीम इस प्रकार है: ईटर बंगाल एफसी, श्रीभूमि एफसी, ऑडिशा एफसी, एनएचईए एफए, सेन्ट एफसी, गोकुलम केरल एफसी, होप्स एफसी और किकर्टर्ट एफसी।

टेस्ट पदार्पण के लिए

इंगिलिस योजना में थामिल मिडनी। मुख्य चयनकर्ता जॉर्ज बेली ने सोमवार को संकेत दिया कि फॉर्म में चल रहे अंस्ट्रेलिया के सफेद गेंद के विकेटकीपर-

बल्लेबाज जोश इंगिलिस अगले महीने होने वाली बैट्टिंग कॉर्टर ट्रॉफी में बतार विशेषज्ञ बल्लेबाज टेस्ट पदार्पण करने की योजना में शामिल है। भारत 21 नवंबर से पर्यंत में शुरू हो रही पांच टेस्ट की श्रूखला में ऑस्ट्रेलिया का सामना करेगा जिसे पिछले चार मौकों पर हार का सामना नहीं करना पड़ा है। बेली ने पत्रकारों से कहा, 'इसमें कोई शक नहीं है कि इस समय वह बाकी शानदार फॉर्म में है'।

रेहान थाईलैंड में 7वें स्थान से निराश

बैकॉक। भारतीय गोल्फर रेहान थाईलैंड के अंतिम दोर में दो अंडर 68 का कार्ड खेलकर संयुक्त सातवें स्थान पर रहे जिससे

वह दूसरी दफा शीर्ष 10 में शामिल रहे। संयुक्त अंडर अमीरात में बसा वह गोल्फर हालांकि दूसरे और तीसरे दोर में असफल रहा। रेहान का कुल स्कोर 16 अंडर हुआ। रेहान ने 14वें से 17वें होल के बीच में तीन से कुल चार बड़ी लगाई। अन्य भारतीयों में गगननित भुल्लर (67) संयुक्त 19वें स्थान पर और करणदीप कोचर (67) संयुक्त 24वें स्थान पर रहे।

थुम्कंट शर्मा संयुक्त 66वें स्थान पर रहे

इंडियन। भारत के थुम्कंट शर्मा का निराशानक प्रदर्शन जारी रहा और वह अंतिम दो दोर में 76 के समान

पोर्टो के साथ डीपी बल्ड दूर के निरेसिस गोल्फर संयुक्त रूप से 66वें स्थान पर रहे। शुम्कंट ने पहले दो दोर में 71

और 68 का स्कोर बनाया था। कोरिया के बियोंग हुन आन ने हमवतन टाम किम को एन ऑफ में हारक अपना दूसरी डीपी विश्व दूर खिलाफ जीता।

सलीमा टेटे बनीं भारतीय महिला टीम की कप्तान

एजेंसी ||| नई दिल्ली

बिहार के नवनिर्वित राजगीर हॉकी स्टेडियम में 11 से 20 नवंबर तक होने वाली एशियाई चैम्पियंस ट्रॉफी के लिए सलीमा टेटे को अगुवाइ में सोमवार को 18 सदस्यीय भारतीय महिला हॉकी टीम की घोषणा की गई। नवनीत कौर को टीम का उपकप्तान नियुक्त किया गया है। भारत ने चिठ्ठिल साल गच्छी में हुए आयोजन में खिलाव जीता था लेकिन उसके बाद से टीम के प्रदर्शन में एक गिरावट आयी है।

इस महाराष्ट्रीय प्रतियोगिता में टीम को मौजूदा ऑलिंपिक रजत पदक विजेता चीन, जापान, मलेशिया के सामना करना

पड़ेगा। भारत अपने अधियान

मलेशिया के खिलाफ करेगा।

पड़ेगा। भारत अपने अधियान

मलेशिया के सामना करना

