Polluted air deters people from walking: Survey

Rhythma Kaul
rhythma.kaul@hindustantimes.com

NEW DELHI: Walking has countless health benefits but polluted air is making it difficult for people to continue with this healthy behaviour.

One in three people in India don't walk regularly due to rising pollution levels, shows the four-city Max Bupa Walk for Health Survey 2016.

More than 1,300 people between the age of 22 years and 60 years were surveyed in Delhi, Mumbai, Pune and Jaipur to understand walking behaviour of Indians across regions, ages and genders.

Half of the people surveyed said they do not walk regularly, of which 34% said they didn't because of high air pollution.

Nearly 17% blamed long office hours that left them with no time for walking, while another 15% said they did not need to exercise as they were not overweight.

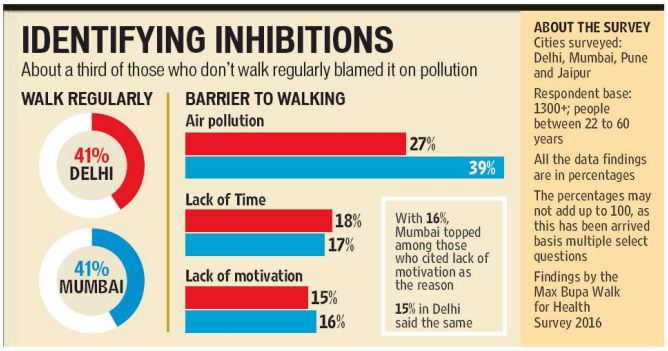
Only 40% people between the age of 22 years and 35 years walk less than three to four times a week.

Those who do said they feel the health benefits.

As many as 60% felt their lung function had improved and walking helped them lose weight, while 35% felt walking helps reduce overall stress and makes them happier.

"Pollution is everywhere; you cannot avoid it in a place like Delhi and the NCR, where air quality is deteriorating with time. This, however, does not mean one must stop exercising," says Dr JC Suri, head, department of respiratory medicine, critical care and sleep medicine at New Delhi's Safdarjung Hospital.

"Brisk walks at a pace that makes you slightly breathless and breathing exercise regularly help in improving one's lung health significantly. Take precautions like avoiding dusty or smoky places and not walk very early in the morning during winters etc," said Dr Suri.



Warm Thursday after cold week

NEW DELHI: After several days of chilly weather, Delhiites experienced a warm Thursday with the maximum temperature settling at 23.6 degrees Celsius, one degree above normal. Friday and Saturday are likely to remain cloudy but warm.

Thursday morning had started with moderate fog and cold weather. But a clear and warm day followed. The minimum temperature settled at 9 degrees Celsius, average for the season. The early morning fog, however, led to the cancellation of 37 trains. Flight operations remained normal though.

The humidity hovered between a high and low of 100 and 45 percent. "On Friday, there is forecast of partly cloudy sky with shallow/moderate fog in the morning," said the official at India Meteorological Department.

The maximum and minimum temperature on Friday is expected to hover around 23 and 11 degrees Celsius respectively. For Saturday, the temperature is expected to be recorded even higher at 24 and 10 degrees Celsius.

The temperature is however expected to dip slightly by the start of February, with minimum temperature on Monday and Tuesday likely to be recorded at 8 degrees Celsius.

"Winter still continues in February. The drop in temperature (next week) has been forecast according to the movement of western disturbances," said RK Jenamani, Director IGIA Met Department. **HTC**

कश्मीर, लद्दाख क्षेत्र में गिरा पारा

श्रीनगर, (भाषा): पिछले तीन दिनों से तापमान में बढ़ोतरी दर्ज किये जाने के बाद लद्दाख क्षेत्र सहित कश्मीर डिविजन के अधिकांश स्थानों पर न्यूनतम तापमान में गिरावट दर्ज की गयी है। इसके साथ ही मौसम विभाग ने यहां कल से अगले कुछ दिनों तक व्यापक स्तर पर बारिश होने या बर्फबारी होने का अनुमान व्यक्त किया है।

एक मौसम अधिकारी ने बताया कि श्रीनगर के तापमान में दो डिग्री सेल्सियस की गिरावट दर्ज की गयी और यहां का न्यूनतम तापमान शून्य से 0.4 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया। अधिकारी ने बताया कि दक्षिण कश्मीर में पहलगाम के पहाड़ी रिसोर्ट पर रात का तापमान शून्य से 5.3 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया। प. केसरी-29-1-16

खान में मिल रही है गंदगी

पत्रिका-29-1-16

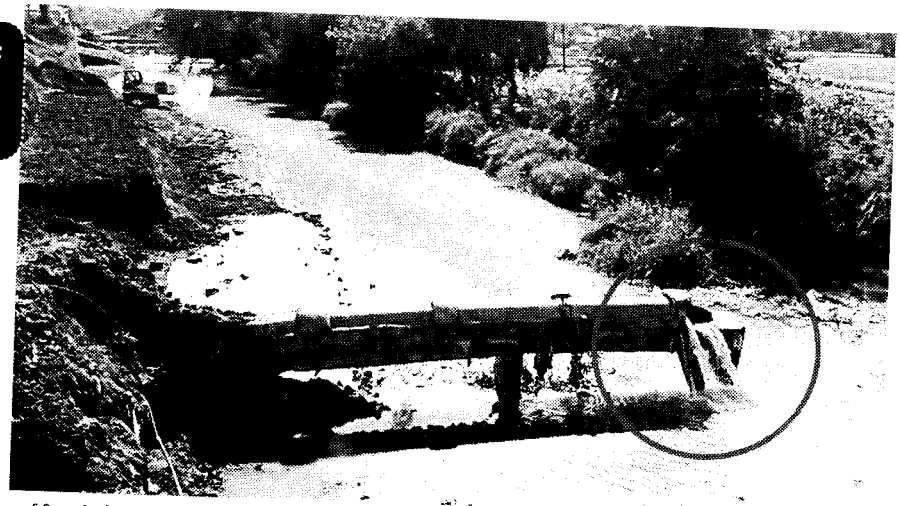
पत्रिका महाअभियान उम्मीदों की खान

इंदौर @ पत्रिका

mp.patrika.com

एक ओर खान नदी शुद्धिकरण के लिए नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) लगातार नगर निगम को सख्त निर्देश दे रहा है, वहीं आईडीए की स्कीम से ही खान नदी में गंदा पानी मिल रहा है। शहर की 20 फीसद आबादी आईडीए की बसाई कॉलोनियों में रहती है, जिसके रहवासियों द्वारा छोड़ा गया गंदा पानी नदी में सीधे सप्लाय हो रहा है। नियमानुसार आईडीए को इसे साफ करने के बाद ही नदी में छोड़ना था।

आईडीए की विकसित कॉलोनी अमितेषनगर, स्कीम-59 और स्कीम-103 खान नदी के नजदीक है। इन कॉलोनियों में आईडीए की सीवरेज लाइन का पूरा गंदा पानी सीधे खान नदी में गिर रहा है। इसी तरह से स्कीम 136 भी इसी नदी के मुख्य स्रोत से ही लगकर बसाई गई है। इसमें भी अभी तक सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट (एसटीपी) नहीं बनाया है। स्कीम-94 का गंदा पानी खान नदी में उद्योगनगर के कोने पर ही सीधे नदी में छोड़ दिया जाता है।



आईडीए की योजनाओं से आ रहा गंदा पानी इस तरह (घेरे में) खान नदी में मिल रहा है।

नियम से चलें तो यह है फायदा

- शहर की 20 फीसद आबादी द्वारा छोड़ा गंदा पानी नदी में नहीं आएगा।
- नदी की गंदगी में से 20 फीसदी हिस्सा स्वतः ही समाप्त हो जाएगा।
- नदी की सफाई का काम बड़े स्तर पर शुरू हो पाएगा।
- ट्रीटमेंट किया पानी छोड़ने पर नदी में पानी की कमी को लेकर आ रही समस्या स्वतः ही समाप्त हो जाएगी।

इन नियमों के तहत है जरूरी

जल अधिनियम की धारा 24 व 25 के तहत गंदे पानी या ऐसा पानी, जिससे पानी में प्रदूषण फैलता है, उसे सीधे नहीं छोड़ा जा सकता। पर्यावरण (संरक्षण) अधिनियम 1986 के तहत बनने वाले राज्य पर्यावरण प्रभाव आंकलन प्राधिकरण (सीआ) के नियमानुसार किसी भी नई कॉलोनी और बिल्डिंग को बनाते समय उसमें कॉलोनी से निकलने वाले सीवरेज को साफ करने के लिए पहले एसटीपी बनाना अनिवार्य है। उसके बगैर कॉलोनी विकसित नहीं की जा सकती। यह नियम सरकारी और गैर सरकारी सभी तरह के कॉलोनाइजर्स और बिल्डर पर लागू होता है।

सफाई योजनाओं पर सीधा असर

नदी की सफाई योजनाओं पर इसका सीधा असर पड़ रहा है। आईडीए की कई स्कीम खान नदी में मिलने वाले नालों के किनारे पर बसी हैं। इनमें स्कीम-54, 51, 114, 54 (पीयू) सहित कई कॉलोनियों का गंदा पानी सीधे नदी में मिल रहा है।

पर्यावरण क्लीयरेंस नहीं

नियमों के तहत कॉलोनी बसाने के लिए वायु, जल, मृदा प्रदूषण को लेकर पर्यावरण विभाग की क्लीयरेंस जरूरी है, लेकिन आईडीए ने आज तक किसी भी स्कीम में इसे नहीं लिया। बगैर क्लीयरेंस कॉलोनियों में काम शुरू करने पर सीआ ने कई बिल्डिंगों और कॉलोनियों में काम रुकवा दिया है।

प्रदूषण कंट्रोल बोर्ड की भी गलती

आईडीए द्वारा ट्रीटमेंट प्लांट नहीं बनाने के बावजूद कॉलोनियों को विकसित कर बेचे जाने को लेकर कभी प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने भी आपत्ति नहीं ली और न ही कभी आईडीए को नोटिस जारी किया।

हां, सही है कि ट्रीटमेंट प्लांट नहीं बनाए गए। अब आगामी कॉलोनियों और बिल्डिंगों में एसटीपी का प्रावधान रख रहे हैं। पहले क्यों नहीं रखा गया, इसके बारे में कुछ नहीं कह सकता।

शंकर लालवानी, अध्यक्ष, आईडीए