

विचार बिन्दु

निरंतर विकास जीवन का एक नियम है। और जो भी व्यक्ति खुद को सही दिखाने के लिए अपनी रुढ़िवादिता को बरकरार रखने की कोशिश करता है वो खुद को एक गलत स्थिति में पहुंचा देता है। -महात्मा गांधी

झुलसाने लगी लू और उड़ने लगे धूल के गुबार

रे

तीले टीलों से आच्छादित राजस्थान सहित उत्तर भारत के अनेक प्रदेशों में लू का चलन आम बात है। अत्रैल में सूखा उत्तर से ही गर्मी और लू ने लोगों को झुलसाना शुरू कर दिया है। गर्मी और लू के साथ धूल भरे गुबार उड़ने शुरू हो गए हैं। धूल भरे गुबार यानि मौसमी आंधियों तब आती है जब तेज हवाएँ जीभी माझे में रेत और धूल के कट्ठा उठाती हैं तथा उड़ने लंबी दूरी का ले जाती है। इन्हें राजस्थान के मस्तकीय क्षेत्रों में जन जीवन की सामान्य घटनाएँ भी कह सकते हैं। गर्मी के मौसम में धूल भरी आंधी और लू चलनी शुरू हो जाती है जिसके कारण हवाओं में धूल के कण मिलकर लोगों के नाक और मुँह में जाती है।

इससे लोगों को धूल-मिट्टी से जीर्णी होना सामान्य हो जाता है। धूल के कण गुबार के कारण सड़क पर पैदल, साड़िकल, बाइक व बड़े बाहों से चलने वालों का चलना दुश्वार हो जाता है। धूल के कण गुबार उड़ने से सड़क पर घने कोहरे जैसा आलाम पूरे दिन बना रह रहा है। इस रास्ते से खासकर बाइक, पैदल से साड़िकल से गुजरने वाले लोग गंद-गंद हो धूल में नहाये से दिखने लग रहे हैं। वहीं धूल प्रदूषण का खाना भी उत्पन्न हो जाता है। जिसके कारण इस सड़क किनारे बिस्तरियों से लोगों का जाना-मृत्यु हो जाता है। विशेषज्ञों के वरों में विस्तर से लोगों के बारे में बिस्तर से लोकर भोजन तक सड़क की धूल फैल सी जा रही है। जिससे लोगों का अपने घरों में रहना भी मुश्किल सा हो गया है। इसी के साथ पानी की किल्लत और बिजली की आँख मिचौली ने कोढ़ में खाज का काम किया है।

मौसम के विभाग ने लू यानि हीटोवें का अलर्ट जारी कर दिया है। चिकित्सकों के मूलायिक धूल भरी धूल और गुबार से नासिक, नासिकी, अर्टर्जी व रेस्पीटरी इंफेक्शन होने का आशंका बढ़ जाती है। धूल के कण सांस के साथ फेफड़ी तक पहुंच जाते हैं। इस कारण दमा वा अस्थमा एवं दमा के रोगों को भारी तकलीफ होती है। यही नहीं धूल के कण आंधों में चले जाने से आँखों की बीमारी का खतरा मंडराता है। गर्मी और गर्म हवाएँ शरीर में अक्सर असर ढालती हैं, जिसके बारे में जानलेवा स्थिति उत्पन्न हो जाती है। लू लगाना भी उत्पन्न हो जाता है। गर्मी और गर्म हवा से शरीर को बचाकर ही हम इसके लिए खतरा बना रहे हैं।

गर्मी में खूब तरल पदार्थ का सेवन करें।

प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी जरूर पिएं।

नारियल पानी, फलों से तैयार जूस पीना

भी फायदेमंद होगा। दिन के समय

खासकर 12 बजे से लेकर 3 बजे दिन

तक घर से निकलने से बचें। धूप में बाहर

बिना काम के ना धूमें। बहुत जरूरी काम

से बाहर जाना पड़े तो छाता, टोपी,

चश्मा, स्कार्फ पहनकर ही निकलें। घर

आते ही ठंडा पानी पीने से बचें।

या इससे भी ज्यादा हो जाता है। लू लगाना, आतप ज्वर, कृष्णा-मूर्छा (हीट स्ट्रोक या सर्स स्ट्रोक) शरीर की वह रुग्ण अवस्था है। लू लगाने पर सिस में भारीपूर्ण मसूस होता है। खून का बहाव बोंदी में बहुत तेजी से होता है। सांसे कापी तेज चलती है। ऐसा लगान है जैसे शरीर टूट रहा है। अचानक से कापी तेज बुखार के साथ आंधों में भी जन दोती है और पानी आता है। लू के थपें तेज जूही से लू नहीं लगती। गर्मी के दौरान नरम, मुलायम, सूखी कपड़े परन्तु नरम रहा। इससे बचाव बहुत हो जाती है। धूप में घर से बाहर निकलते तो पानी नीकी और शरीर को पुरा ढंकने वाले काढ़े पहनें। धूप में छात का इस्तेमाल करें। तरल पदार्थों का सेवन करते रहें। स्वास्थ्य खराब होने पर नरजीदी की स्वास्थ्य केंद्र पर दिखाएं। लू लगाने व्यक्ति को छाया में, पंख या कूलर के सामने लिटाएं। शरीर का तापमान कम करने के लिए गर्दन, सिर, और पेट पर ढंडे नापने से कपड़ा कपड़ा।

लू लगाने पर अग्र तृप्त उपचार न मिले, तो मृत्यु या स्थायी विकलंगता भी हो सकती है। बड़े-बुजुंगी कहते हैं गर्मी के दिनों में हल्का व शेष पचने वाला भोजन करना चाहिए। चिकित्सक कहते हैं लू से बचने के लिए लू लगान कर्या होता है। जिसके बारे में भी जन दोती है, क्योंकि, इलाज से बेहतर हमेशा बचाव होता है। लू के समय तापमान 45 डिग्री सेंटिलोड तक जा सकता है।

गर्मियों के इस मौसम में लू चलना आम बात है। लू लगाना की एक समस्या है। इस दौरान हमारे शरीर का तापमान तेजी से बढ़ता है। बाहरी तापमान और गर्म हवा की वह से शरीर ठंडा नहीं हो पाता और गर्म हवा की एक जल्दी ही जारी होती है। यही नहीं धूल के कण आंधों में चले जाने से आँखों की बीमारी का खतरा मंडराता है। गर्मी और गर्म हवा से शरीर में अक्सर एसो असर ढालती है। इससे बचाव बहुत हो जाती है। धूप में घर से बाहर निकलते तो पानी नीकी और शरीर को पुरा ढंकने वाले काढ़े पहनें। धूप में छात का इस्तेमाल करें। तरल पदार्थों का सेवन करते रहें। स्वास्थ्य खराब होने पर नरजीदी की स्वास्थ्य केंद्र पर दिखाएं। लू लगाने व्यक्ति को छाया में, पंख या कूलर के सामने लिटाएं।

-अतिथि संपादक,
बाल मुकुद और झांडा,
वरिष्ठ लेखक और पत्रकार

राशिफल शनिवार 26 अप्रैल, 2025

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तरा भारप्रद पक्ष त्रयी प्रातः 6:27 तक, वैद्युति योग प्रातः 8:41 तक, वर्षिणी करण प्रातः 8:28 तक, चन्द्रमा आज रात्रि 3:39 से मेष राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मेष, चन्द्रमा-मीन, मंगल-कर्क, बुध-मीन, गुरु-मीन, शुक्र-मीन, शनि-मीन, राहु-मीन, केतु-कर्णा राशि में।

आज मंद्र प्रदर्शन प्रातः 8:28 से सायं 6:39 तक है। आज मास शिवरात्रि है। आज चतुर्दशी की तिथि का क्षय हुआ है। पंचक रात्रि 3:39 तक है। आज वैधुति पुण्य है।

श्रेष्ठ चौधुरिया: शुभ 7:34 से 9:11 तक, चर 12:25 से 2:02 तक, लाभ अमृत 2:02 से 5:16 तक।

राहुकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 5:57, सूर्यास्त 6:53



पंडित अनिल शर्मा

श्रेष्ठ चौधुरिया: शुभ 7:34 से 9:11 तक, चर 12:25 से 2:02 तक, लाभ अमृत 2:02 से 5:16 तक।

राहुकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 5:57, सूर्यास्त 6:53

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तरा भारप्रद पक्ष त्रयी प्रातः 6:27 तक, वैद्युति योग प्रातः 8:41 तक, चन्द्रमा आज रात्रि 3:39 से मेष राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मेष, चन्द्रमा-मीन, मंगल-कर्क, बुध-मीन, गुरु-मीन, शुक्र-मीन, शनि-मीन, राहु-मीन, केतु-कर्णा राशि में।

आज मंद्र प्रदर्शन प्रातः 8:28 से सायं 6:39 तक है। आज मास शिवरात्रि है। आज चतुर्दशी की तिथि का क्षय हुआ है। पंचक रात्रि 3:39 तक है। आज वैधुति पुण्य है।

श्रेष्ठ चौधुरिया: शुभ 7:34 से 9:11 तक, चर 12:25 से 2:02 तक, लाभ अमृत 2:02 से 5:16 तक।

राहुकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 5:57, सूर्यास्त 6:53

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तरा भारप्रद पक्ष त्रयी प्रातः 6:27 तक, वैद्युति योग प्रातः 8:41 तक, चन्द्रमा आज रात्रि 3:39 से मेष राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मेष, चन्द्रमा-मीन, मंगल-कर्क, बुध-मीन, गुरु-मीन, शुक्र-मीन, शनि-मीन, राहु-मीन, केतु-कर्णा राशि में।

आज मंद्र प्रदर्शन प्रातः 8:28 से सायं 6:39 तक है। आज मास शिवरात्रि है। आज चतुर्दशी की तिथि का क्षय हुआ है। पंचक रात्रि 3:39 तक है। आज वैधुति पुण्य है।

श्रेष्ठ चौधुरिया: शुभ 7:34 से 9:11 तक, चर 12:25 से 2:02 तक, लाभ अमृत 2:02 से 5:16 तक।

राहुकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 5:57, सूर्यास्त 6:53

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तरा भारप्रद पक्ष त्रयी प्रातः 6:27 तक, वैद्युति योग प्रातः 8:41 तक, चन्द्रमा आज रात्रि 3:39 से मेष राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मेष, चन्द्रमा-मीन, मंगल-कर्क, बुध-मीन, गुरु-मीन, शुक्र-मीन, शनि-मीन, राहु-मीन, केतु-कर्णा राशि में।