

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 जीमान से बड़ी मात्रा में रेत और धूल के कट्टा उठाती हैं तथा उन्हें लंबी दूरी का ले जाती है। इन्हें राजस्थान के मस्तकीय क्षेत्रों में जन जीवन की सामान्य घटनाएँ भी कह सकते हैं। गर्मी को 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 जानी होना सामान्य है। जब के गुबार के कारण सड़क पर पैदल, साड़िकल, बाइक व बड़े बाहोंने से चलने वालों का चलना दुश्वार हो जाता है। धूल के 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 जानलाल के बिनावे के लिए जारी है। विशेषज्ञों के वरों में विस्तर 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 मिलाली ने कोढ़ में खाज का काम किया है।

मौसम के विभाग ने लू यानि हीटीवें का अलर्ट जारी कर दिया है। चिकित्सकों के मूलाबिक धूल भरी भरी गुबार से नाक, नासिका, अर्णवीं व रेस्पीटरी इंफेक्शन होने का आशंका बढ़ जाती है। धूल के कण सांस के साथ फेफड़ी तक पहुंच जाते हैं। इस कारण दमा व अस्थमा एवं दमा के रोगों को भारी तकलीफ होती है। यहीं 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 बजाए जानलाल स्थिति उत्पन्न हो जाती है। लू लगाना भी इन्हीं स्थितियों में से एक है। धूप, 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।

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, ऊर्ध्वांशु-मूसल धूमसूस होता है। खून का बहाव बांडी में बहुत तेजी से होता है। सांसे कापी तेज चलती है। ऐसा लगता 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 थपें जाने वाले से शरीर ठंडा नहीं हो पाता और शरीर का तापमान 45 डिग्री सेंटिमीटर 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 वजह से शरीर ठंडा नहीं हो पाता और शरीर का तापमान 45 डिग्री फेरनाइट तक जा सकता है।

या इससे भी ज्यादा हो जाता है। लू लगाना, आतप ज्वर, ऊर्ध्वांशु-मूसल धूमसूस होता है। खून का बहाव बांडी में बहुत तेजी से होता है। सांसे कापी तेज चलती है। ऐसा लगता 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 थपें जाने वाले से शरीर ठंडा नहीं हो पाता और शरीर का तापमान 45 डिग्री सेंटिमीटर तक जा सकता है।

-अतिथि संपादक, बाल मुकुल ओझा, वरिष्ठ लेखक और पत्रकार

राशिफल शनिवार 26 अप्रैल, 2025

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तरा भारपूर नक्षत्र 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-वृश्चिक, शुक्र-मीन, शनि-नन, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

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



राशिफल शनिवार 26 अप्रैल, 2025

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तरा भारपूर नक्षत्र 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-वृश्चिक, शुक्र-मीन, शनि-नन, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

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

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तरा भारपूर नक्षत्र 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-वृश्चिक, शुक्र-मीन, शनि-नन, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

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

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तरा भारपूर नक्षत्र 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-वृश्चिक, शुक्र-मीन, शनि-नन, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

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

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2082, उत्तरा भारपूर नक्षत्र 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-वृश्चिक, शुक्र-मीन, शनि-नन, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

आज मंद्र प्रात

