

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 जीभों से बड़ी मात्रा में रेत और धूल के कण 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 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 जानी होना सामान्य है। जब के कारण सड़क पर पैदल, साड़िकल, बाइक व बड़े बाहों से चलने वालों का चलना दुश्वास 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 जानुलाल करते हैं। विशेषज्ञों के वरों में विस्तर से लोकर भी उत्पन्न हो जाता है। जिससे लोगों का अपने घरों में रहना भी मुश्किल सा हो गया है। इसी के साथ पानी की किलतत और बिजली की आँख मिलाली ने कोढ़ में खाज का काम किया है।

मौसम विभाग ने लू यानि हीटोवें का अलर्ट जारी कर दिया है। चिकित्सकों के मूलाबिक धूल भरी शरीर से नाक, नासिक, अर्णुल्वा व रेस्पिरेटरी 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 बजाए जानलेवा स्थिति उत्पन्न हो जाती है। लू लगाना भी उत्पन्न हो जाता है। गर्मी और गर्म हवा से शरीर को बचाकर ही हम इसके बाहर काम करने की ओर होती है।

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-मूस्तु (हीट स्ट्रोक या सर्स स्ट्रोक) शरीर की वह रुग्ण अवस्था है। लू लगाने पर सिसी में भारीपूर्ण मूस्तु होता है। खून का बहाव बांदी 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 जाने से लू नहीं लगती। गर्मी के दौरान नरम, मूलायम, सूती कपड़े परन्तु नरम जाहिए। जिससे बचाव बहुत हो जाती है। धूप में घर से बाहर निकलते तो पानी पीक और शरीर को पुरा ढंकने वाले काढ़े पहें। धूप में छात का इस्तेमाल करें। तरल पदार्थों का सेवन करते रहें। स्वास्थ्य खराब होने पर नर्जदीकी 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 खानी कपड़ा रखें।

लू लगाने पर अग्र तृप्त उपचार न मिले, तो मृत्यु या स्थायी विकलांगता 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 क्या होता है और इससे संबंधित अन्य सभी जानकरियों के बारे में पता होने वाली 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 शरीर का तापमान 106 फ्रैन्स 10.6 डिग्री फेरनाइट तक जा सकता है।

गर्मियों के इस मौसम की एक जलस्तुता है। लू लगाना आम बात है। लू लगान 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 शरीर का तापमान नरम, मूलायम, सूती कपड़े परन्तु नरम जाहिए। जिससे बचाव बहुत हो जाती है। जनहनीन भी हो हाथ परेंगे। इससे बचाव बहुत हो जाती है। धूप में घर से बाहर निकलते तो पानी पीक और शरीर को पुरा ढंकने वाले काढ़े पहें। धूप में छात का इस्तेमाल करें। तरल पदार्थों का सेवन करते रहें। स्वास्थ्य खराब होने पर नर्जदीकी 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 पड़े नापने से खानी कपड़ा रखें।

-अतिथि संपादक,
बाल मुकुल और झोड़ा,
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, वर्षिणि 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 प्रदाता 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 वैद्युति पुण्य है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: 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 चौघड़िया: 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 प्रदाता 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 वैद्युति पुण्य है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: 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 प्रदाता 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 वैद्युति पुण्य है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: 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 संवत



मैं आमतौर पर बहुत कम बोलता हूं लेकिन जब बात मेरे देश, मेरे परिवार की इज्जत और सच्चाई की होती है, तो मैं चुप नहीं रह सकता। अरशद नवीन को निमंत्रण एक एस्लीट से दूसरे एस्लीट के नामे दिया गया था - नीरज चापड़ा

भारतीय एथलीट, पाक जैविल थोर अर अरशद नदीम को दिए गए निमंत्रण पर बोलते हुए।

पाक के पूर्व क्रिकेटर ने अपने देश के मंत्री की लगाई वलास आतंकवादियों को फ्रीडम

फाइटर बताया था

नई दिल्ली, 25 अप्रैल पहलगाम आतंकी हमले के बाद पूरे देश में आतंकवाद का माहौल है जो आतंकवादी खलाहा जम्प-कश्मीर के पहलगाम के बैलून में मंगलवार 22 अप्रैल को हुआ, जिसमें 26 निवाले लोगों की मौत हो गई। इसके बाद से ही केवल देश नहीं, बल्कि दूनिया के कोने-कोने से कई दूर की प्रतीक्रिया समाने आ रही है। भारत सरकार ने भी इस हमले के बाद पड़ोसी मुक्त पाकिस्तान के खिलाफ सख्त रुख अपनाया है और मिश्न जल समझौते करने जैसे कर्ता बड़े फैसले लेते हैं। वहाँ एक पूर्व पाकिस्तानी क्रिकेटर दावा करते हैं कि उन्होंने भी अपने ही देश के मंत्री की इस मुद्रे पर कलाप लगा दी। पाहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद पाकिस्तान की तरफ से भी प्रतीक्रिया समाने आई। पाकिस्तानी क्रिकेटर दीप्ति धोपम ने पहलगाम में हमला करने वाले आतंकवादियों को प्रोत्तम पाइटर बताया है। इशाक डार के इस बयान पर पूर्व पाकिस्तानी क्रिकेटर दावा करते हैं कि उन्होंने जारी करते हैं, तो ये न केवल अपनानजक हैं, बल्कि ये भी दर्शाते हैं कि पाकिस्तान आतंकवाद को पूरी तरह सपोर्ट करता है। वहीं दाविन करते हैं इससे पहले 22 अप्रैल को पहलगाम में हुए आतंकी हमले की निंदा की थी वानिश सोशल मीडिया पर काफी धूमधार रहते हैं और अपने से जुड़े सवालों के जबाब भी लोगों को देते हैं।

एलेक्ट्रोंडा ऐला को हराकर इग्रा खियाटेक मैट्रिक्स ओपन के अगले दौर में

मैट्रिड 25 अप्रैल पोलैंड इग्रा खियाटेक ने फिलीपीन की उम्पती हुई टेनिस खिलाड़ी एलेक्ट्रोंडा ऐला को हरा कर मैट्रिड ओपन के अगले दौर में जगह नहीं हुए। गुरुवार को खेले गये मुकाबले में चैपियन इग्रा खियाटेक ने एलेक्ट्रोंडा ऐला को 4-6, 6-4, 6-2, 6-2 से हराकर टूर्नामेंट के तीसरे दौर में प्रवेश किया। वहीं एक अन्य मुकाबले में आतंकवादी टेनिस खिलाड़ी को कोका गॉफ ने खारब शुरूआत के बाद वासी करते हुए यूक्रेनी की डामान यस्ट्रेस को 6-4, 6-3 से हराकर अंतिम 32 में जगह बनाई। अगले दौर में मैट्रिसन क्रीज का मुकाबला रस्स की अन्ना कालिन्स्काया से होगा।

नीरज चोपड़ा वलासिक भाला फेंक प्रतियोगिता में जापानी जेनकी डीन और श्रीलंकाई रुमेश परिथरेज शामिल

नई दिल्ली, 25 अप्रैल एशियाई खेलों के कांस्य पदक विजेता जापान के जेनकी डीन और उम्पती श्रीलंकाई रुमेश परिथरेज 24 मई को बैंगतुर में नीरज चोपड़ा वलासिक भाला फेंक



प्रतियोगिता के पहले चरण में हिस्सा लेने वाले विदेशी स्पर्टसीमों में शामिल होंगे। 33 वर्षीय डीन ने चोपड़ा और किसो जेन को देखे रखते हुए 2023 हांगकांग प्रशिक्षण खेलों में 82.6 मीटर के श्रो के साथ कांस्य पदक जीता था। उनका अविकलन सर्वश्रेष्ठ 84.28 मीटर है जो उन्होंने 2012 में हासिल की थी। टूर्नामेंट के आयोजक एन्ड एसीजे ने एक विवरत में कहा, "डीन एशियाई सर्विकेट के मजबूत खिलाड़ी है जो शीर्ष-10 विश्व रैंकिंग पर है और उनका अविकलन सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 84.28 मीटर का है।" श्रीलंका के नंबर एक भाला फेंक खिलाड़ी परिथरेज ने 2024 में कोरियो के मोकेपे में एशियाई श्रोड़गंग चैपियनशिप में 85.45 मीटर के प्रयास के साथ 85 मीटर बल्कि में प्रवेश किया जो उनका अविकलन सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है।

चौटिल पाउला बडोसा ने मैट्रिड ओपन से नाम लिया वापस

मैट्रिड, 25 अप्रैल स्पेन की महिला टेनिस स्टार पाउला बडोसा ने पीढ़ी की चोट के कारण मैट्रिड ओपन से अपना नाम वापस ले लिया है। पाउला बडोसा का शुक्रवार को मैट्रिड ओपन से नाम वापस लेने की घोषणा करना स्पेन के टेनिस प्रशंसकों के द्वारा यह देखा गया है। इससे पहले विश्व के तीसरे नंबर के खिलाड़ी कालोंस अल्काराज कम्प की चोट के कारण टूर्नामेंट से नाम वापस लेने की घोषणा करते हुए कहा गया है। सभी नामों के लिए यह बडोसा ने एक आत्मघाती गोल लगाया है।

आज राँची मैच-मैच

प्रथम मैच- सनराइज फुटबाल क्लब और एसएल फुटबाल क्लब के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा दोनों ही टीमों ने शीर्षदर्शक को दिया गया और आखरी समय तक कोई गोल नहीं कर पाई।

आज राँची पूर्ण एसएल फुटबाल क्लब मानसरोवर के मैदान में खेले गए मैच

तीसरी मैच- राइजिंग राजस्थान फुटबाल क्लब और जिंके फुटबाल अकादमी के बीच खेला पहले हफ़्ते में दोनों टीमों ने शीर्षदर्शक को प्रदर्शन किया गया मैच में जिंके फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा और दोनों टीमों ने आकाश के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा और दोनों टीमों ने आकाश के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

चौथा मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 2/2 से बराबरी पर रहा। सीटी वालस की तरफ से गोल मोहम्मद आदिल 34 मिनट दोपहर 41 मिनट में गोल किया। जिंके राफिंग की तरफ से गोल काढ़ मीणा 35 मिनट और सौविक घोषाल 57 मिनट पर किया।

आज ब्रदस यूनाइटेड फुटबाल क्लब आउटडोर के मैदान की तरफ खेले जाएंगे।

तीसरा मैच- राइजिंग राजस्थान फुटबाल क्लब और जिंके फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा। गोल के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा। और दोनों टीमों ने आकाश के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

चौथा मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

पांचवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

छठा मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फुटबाल क्लब और जिंके

फुटबाल अकादमी के बीच खेला गया मैच 0/0 से बराबरी पर रहा।

सातवां मैच- सीटी वालस फु

