

शिशुः, वायुः, जलवायु परिवर्तनश्च

उष्ण तरङ्गना धर्मादित्यस्य प्रकोपः



डॉ रविंद्र खैवालः
डॉ सुमन मोर



शिशुः, वायुः, जलवायु परिवर्तनश्च : उष्ण तरङ्गना धर्मदित्यस्य प्रकोपः

(सरलानां निवारकाणां उपायानां माध्यमेन धर्मादित्यं पराजयमाना चित्रकथा)

जलवायु-परिवर्तनं प्रायः पारिस्थितिक- त्वं तस्य विनाशे संबूद्धम् अस्ति, किंतु एतत् अस्माकं जीवनं स्वास्थ्यं चापि प्रभावयति । जलवायु – परिवर्तनस्य कारणात् दुर्वृष्टिः, जलालाव, उष्ण-तरङ्ग इत्यादीनां प्राकृतिक आपदायम् आवृत्तौ वृद्धि जाता । विश्वस्तरेण वयं उष्ण-तरङ्गानां वर्धमानानाम्, आवृत्तिं, अवधि तीव्रतां च पश्यानाः स्मः ।

उष्ण तरङ्गः विशेष रूपेण परिभाषितः प्रायः अस्वाभाविक रूपेण उच्च तापमानं अन्येन जल ऋतु संबद्ध मापदण्डः उष्ण –तरङ्गानां अनुकलां परिस्थितिं निर्माति । प्रतिवर्ष घमिदित्य घटना अस्वाभाविक रूपेण सहस्र जनानां प्राणानाणान् स्वीकुर्वन्ति । किंतु तथापि अन्याससांम् आपदामपेक्ष्यान अस्मात् सुरक्षायां ध्यातनम् अल्पामात्रं प्रदीयते । अतः उष्णम तरङ्गः । 'मौन साइलेंट – किलर' रूपेण ज्ञायन्तेय ।

उष्णम-तरङ्गः मानवानां स्वास्येपि सामान्यं-रूपेण प्रभावयन्ति यथा । स्वेमदनम् अवसादः इमान् अतिरिच्यं घातकः अपि भवितुम् अर्हन्ति । यथा – उष्णवघातः । श्वरसन रोग हृदय रोगस्यअ, वृक्क रोगः मानसिक रोगाः उष्णम- तरङ्गैः कारणेन भवितुं शक्नुयवन्ति । उष्णम – तरङ्गैः जायमानाः रोगाः मृत्युमितयः सरलेनां निवारकाणां उपायानां माध्यमेन न्यूरनीकर्तुं शक्यमन्तेर ।

इमं विषयं निधाय पी. जी आई एम ई आर चण्डीमगढेन पञ्जाब विश्वविद्याले च शिशुः, वायुः, जलवायु, परिवर्तनम्: इत्या स्मिन् विषये मकां नवीनां चित्रकथा श्रृङ्खलां निरचिता । प्रस्तुता चित्र कथा उष्ण -तरङ्गैः जायमानेषु रोगेषु केन्द्रिता अस्ति । इमम् अतिरिच्य इद्यं बालान् सामान्या । न् जनान् च उष्ण -तरङ्गैः संबद्धानां रोगाणां सुरक्षाः उपायाना च विषयेषु शिक्षयति येन भारत-प्रशासन उष्णर-तरङ्गैः शून्यामितेः लक्ष्य स्य प्राप्नोतु ।



बाला! विद्यालयस्य
समयः समादतः



सरकारी स्कूल

सर्व शिक्षा अभियान

सभी के लिए शिक्षा



हा!

बाला: पढ़ायां गृहम् गच्छनाः



अध अतीव ग्रीष्मः अस्ति

आम् । मया वार्ता श्रुता यत्
तापमानं चत्वारिंशत् डिग्री
सेल्सियस परिमितात् अधिकं
सम्प्राप्तम् ।

आज की ताजा खबर

43° HIGH TEMP		9-16 mph WIND
30° LOW TEMP		0% CHANCE OF RAIN

उष्ण लहर की चपेट में दक्षिण एशिया





किं त्वम् स्वस्थोऽसि?

मम स्वास्थ्यं सम्यक् नास्ति।

चलो उसे छांव में ले चलते हैं।

(तं बालं तरुच्छायायां नयति जलं च पाययति।)



कृपया जलं पिन



किं त्वम् भद्रतरं अनुभवसि

आम्, इदानीम् अहम् सम्यक् अस्मि। घृणायमानम् अनुभूयते मया। अहम् शैथिल्यम् अनुभवामि।

हयः मया दूरदर्शने उष्णेन सम्बद्धानां रोगाणां विषये श्रुतम्। वय अतयधिकेन उष्णेन रोगिणः भवितुं शक्नुमः।





अत्यधिकेन उष्णेन शुष्के सरसि जलं पूरयति ।



भवतां मिलं सम्प्रति सम्यक् अस्ति सम्प्रति अत्यधिकः ग्रीष्मः अस्ति । अतः सुनिश्चयं करोतु यत् भवान् उग्रात् भवन्तः स्वं रक्षयेयुः । अन्यथा भवन्तः उष्ण प्रकोपेण ग्रीष्मेण वा अस्वस्थाः भवितुम् अर्हन्ति ।

धन्यवादः चिकित्सक!
वयं स्वस्थ सर्वेषां मिलाणां च ध-
यनं प्रदास्यामः



वायो! चिकित्सकेन उकतम्
अस्माकं मिलं ग्रीष्म -प्रकोपेण
प्रभावितः अस्वस्योडपि
सन्ति ।

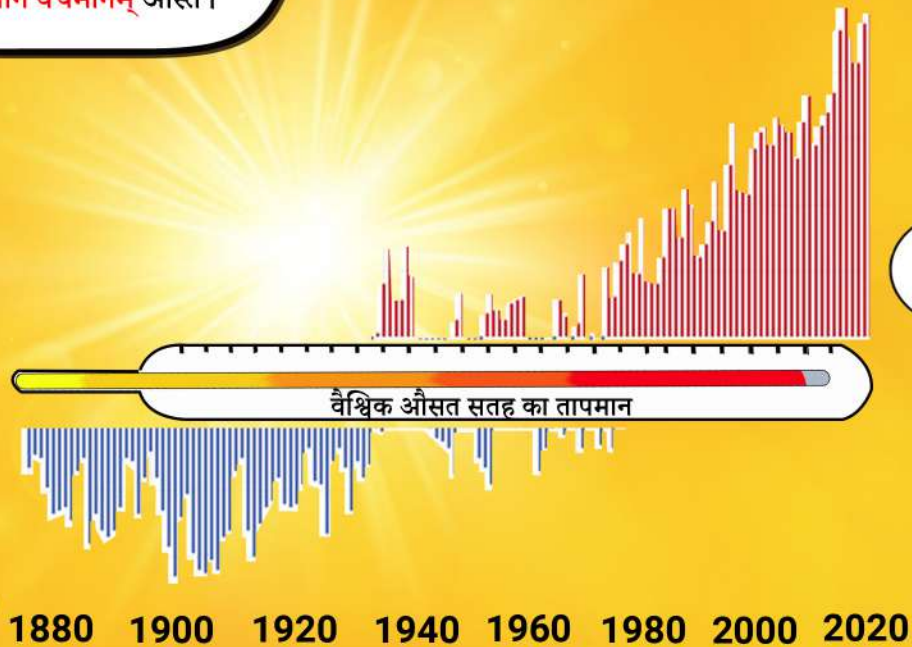
आम्, बाला:!

कृपां उच्यताम् उष्ण-प्रकोपस्य
कारणात् तेन सम्बद्धाः के रोगाः
भवन्ति ।

साधु पृष्टम् । अहम्
अधुना वदामि ।

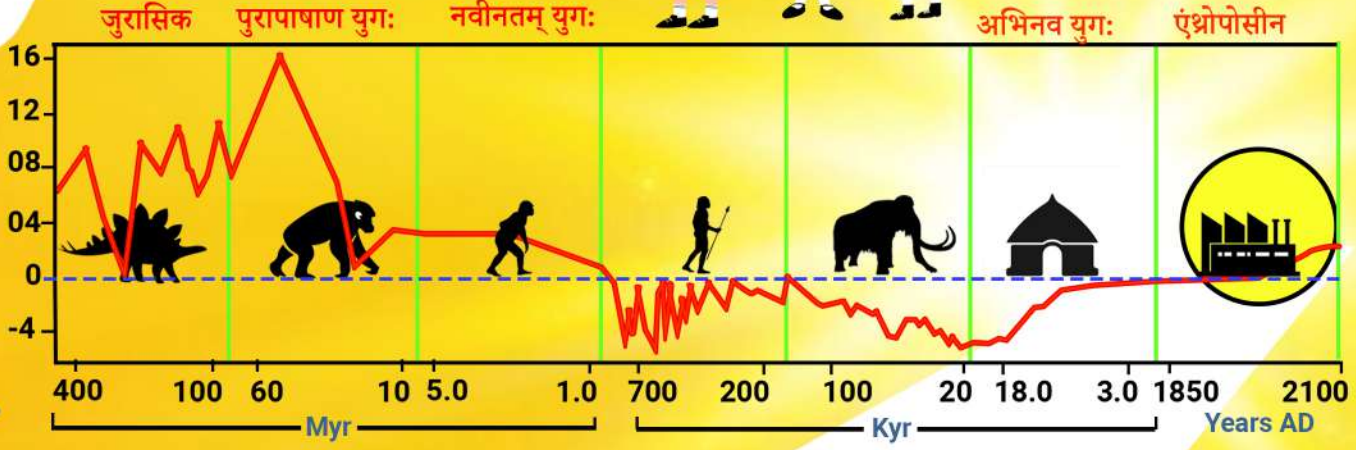
बाला:! किं भवन्तः जानन्ति जलवायु परिवर्तनस्य
कारणात् वैश्विकं तापमानं वर्धमानम् अस्ति ।

0.6
0.4
0.2
0
-0.2
-0.4
-0.6



जलवायु परिवर्तनम् ।
एतत् किम् अस्ति ।

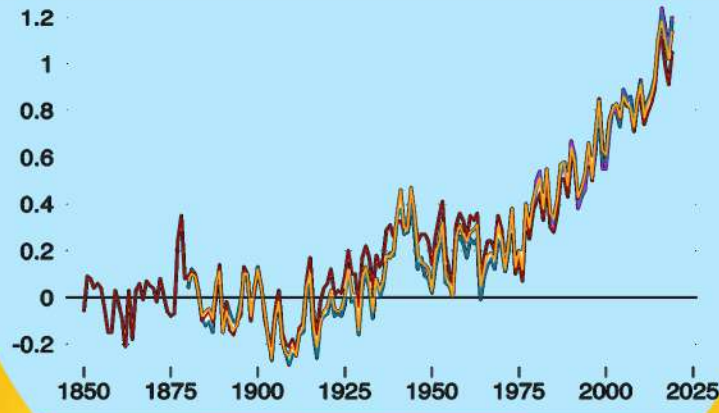
बालाः! जलवायु-परिवर्तनम् पृथिव्याः तापमाने ऋतु-चक्रेषु च दीर्घकालिकं तापमाने ऋतु-चक्रेषु च दीर्घकालिकं परिवर्तनं द्योतयति ।



एतानि परिवर्तनानि सामान्यतः प्राकृतिकानि भवन्ति । यथा - सौर - चक्रे भिन्गतायाः कारणात् अस्मित् सहस्रवर्षाणि यन्ति । भवन्तं इमं ज्ञात्वा चकिताः भविष्यन्ति यत् पृथिव्याः सम्पूर्णे इतिहासे बुधवारं जलवायु-परिवर्तनं प्रतीतम् ।



यद्यपि, मानवानां गतिविधयः यथा । कृष्णाडारः, तैलम् इंधनम् चादीनां जीवाश्मंधनानां ज्वालनस्य कारणं गतेषु द्विशताब्दीषु वैश्विक-तापमाने वृद्धिः प्रतीयते । वैज्ञानिकानां ज्ञानानुसारेण पृथिव्याः तापमाने इयं वृद्धिः पृथिव्याः इतिहासे तीव्रता प्रतीयते ।



जलवायु-परिवर्तनस्य मुख्याणि कारणानि ।

सौर - विकिरणम्



कृष्णाडार - वहनम्



आपशिष्टम् उत्



वनानां कर्तनम्



वाहन - प्रदूषणम्

बालाः! किं भवन्तः जानन्ति यत् पृथ्व्याम् एकं सुरक्षात्मकं वायुमण्डम् अस्ति, यं पारयित्वा सूर्यस्य अंशवः अस्मत् पर्यन्तम् सम्प्राप्नोति । पृथ्व्याः स्तरः अंशु परिवर्तयति । अशूनां शिष्टं भागम् अवशोषयति । अनन्त उष्म-रूपे परावर्तयति ।

स्तरस्य निकटस्थ वायुमण्डलस्य इंधनापि परावर्तमानां उष्म-ऊर्जाम् अवशोषयति । अस्माकं पृथिव्याः वर्तमानम् प्रायः तापमानं स्थायपितुं सहयोगं करोति । वायुमण्डलस्य इमान् ऊष्मान् अवशोषयितुम् इंधनम् ग्रीन-हाउस इंधनमुच्यते ।

कानिचित् इन्फ्रारेड-विकिरणानि वायुमंडालात् भूत्वा गच्छन्ति ।

कानिचित् विकिरणानि प्रतिपरावर्तयन्ति ।

पर्यावरणम्
पृथिव्याः सरः



वायुः, हरित-गृह इंधनस्य उदाहरणं किम् अस्ति?

बालाः कार्बनडाइ ऑक्साइड जलवाषपः, मीथेन-ओजोन आदीनि प्रमुखानि हरित-गृह-इंधनानि सन्ति ।

कार्बनडाइ ऑक्साइड

मीथेन

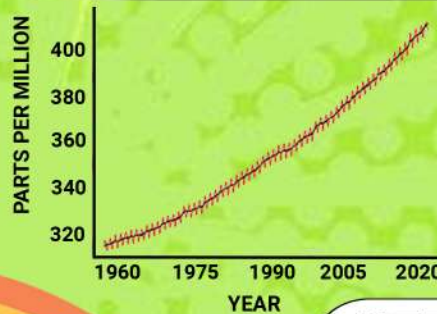
जलवाषपः

ओजोन

नाइट्रस ऑक्साइड

किन्तु वायुः जीव-इंधनं पृथिव्याः तापमानं कथं वर्धापयति?

बालाः यदा वयं जीव-इंधनं ज्वालयामः हरित-गृह-इंधनानामि प्रदूषणरूपेण उत्सर्जितानि भवन्ति । यस्य मात्रा गतोसु शताब्दीषु तीव्रतया वर्धिता । वायुमंडले यावन्ती हरित गृह इंधनानि भविष्यान्ति तावतीं उष्णतां अवशोषयिष्यान्ति । यत् ग्लोबल-वार्मिंग वैश्विक उष्णतायाः जलवायु-परिवर्तनस्य च कारणम् अस्ति ।



ग्रीन-हाउस इंधनमुच्यते

CO₂

CH₄

N₂O

H₂O

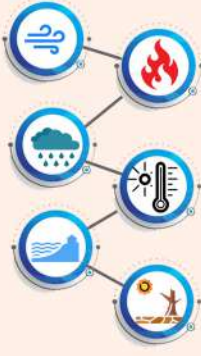
अधुना वार्ता अधिमगता



बालाः! किं भवन्ताः जानन्ति यत् जलवायु संकटः एकः मानवीयः स्वास्थ्य संकटः अस्ति?

'जलवायु परिवर्तनम्' पादपाना, जन्तूनाम् एवम् तेषां प्राकृतिक वासानां कृतेभ्यः अपि एक गंभीरः संकटोऽस्ति।

जलवायु - प्रभावः



मानव



पादपा

मदानां पादपानां वृद्धिः
वाष्पोत्सर्जनस्य उच्चमितिः
पोषक तत्वानां न्यूनता
रोगस्य संभावना
समयात् प्राक् पुष्पाणि

पशवः

अनुकूलनम्
आवासीय स्थानांतरण
स्थानांतरण
प्रवासी प्रारूपे स्थानान्तरणम्
समपूर्ण -
पारिस्थितिक-तले परिवर्तनम्
भारतीय चीता, पिंक सिर वाली
बत्ख द ग्रेट इंडियन बस्टर्ड



वायो! वस्तुतः एषः एकः

गंभीरायाः चिंतायाः विषयः अस्ति।

वयं जलवायु परिवर्तनस्य प्रभावं न्यूनीकर्तुं कथम् शक्नुमः?



बालाः! वयं सर्वे जलवायु- परिवर्तनम्:

विषय सीमितं कर्तुं सोपानम् उत्

थापयितुं शक्यते।



किंतु वायो! किम् उष्ण -प्रको
प्यजलवायु-परिवर्तनस्यय मध्ये
कोडपि संबंधः अस्ति।



बाला: ! जलवायु-परिवर्तनस्य कारणात् वयं अल्धिकेन
ग्रीष्मेण शीतेन वा ऋतुना सम्बाद्धानां लासदीनाम् आवृत्तौल
वृद्धिं पश्यामः! वैज्ञानिकानाम् अनुसारेण उभौ सम्बसद्भौ स्तणः



ऋतु-संबद्धा लासद्यः



ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः
पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः वनस्पतयः ॥

ओम् शान्तिः आकाशे अस्ति, शान्तिः अन्तरिक्षे अस्ति
शान्तिः पृथिव्याम् अस्ति शान्तिः जले अस्ति। शान्तिः पादपेषु अस्ति

किंतु वायुः भवान् उष्णस-प्रकोपेण
ग्रीष्मेणग्रीष्मेण सम्बगद्धानां रोगाणां
विषये न प्रोक्तम्



धन्यनवादः मां स्मारितवान्।
अहम् ब्रवीमि।



वयं अस्माभिः उष्णः प्रकोपः तदा उच्यते यदा कस्यचित् स्थानस्य तापमानं (स्वर्नगरस्य कल्पनां कुर्यात्) चत्वारिंशत् डिग्री सेल्शियसः अथवा तस्मात् अधिकं सम्प्राप्नोति ।

अयः रोचकः । पृथक्-पृथक् भौगोलिक स्थितयेऽस्थितये पृथक् मापदण्डाः

30°C तः अधिकम्

40°C तः अधिकम्

37°C तः अधिकम्

सामान्य तापमान प्रस्थानम् श्रेणी वास्तविकम् अधिकं तापमानम्

4.5°C तः 6.4°C उष्णः प्रकोपः 45°C तः अधिकम्

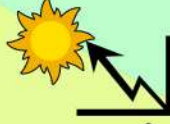
6.4°C से अधिक गभीरः उष्णः प्रकोपः 47°C तः अधिकम्

उष्ण - प्रकोपाणां कारणात् ग्रीष्म-सम्बद्धाः रोगाः भवन्ति?

पर्यावरणस्य स्थितिः



तापमाने तीव्रतया वृद्धिः



उच्चा आर्द्रता



वायु न्यूनता



मानव शरीर



अपर्याप्तः स्वेदः



शरीरस्य उष्माता श्रये न्यूनता



अभ्यासेन तापमाने वृद्धिः



गतिविधियां



अत्यधिकः परिश्रमः



बाह्यम् कार्यम्



आम् वत्साः! ग्रीष्म - सम्बद्धाः रोगाः तथा पर्यावरणस्य स्थितिः अस्माकं शरीरस्य गतिविधिनां च संयुक्तं प्रभावं दर्शयति ।

ग्रीष्मेण सम्बद्धाः रोगाः



धन्यवादः वायोः! इदानीं वयं अवगच्छाम यत् उष्ण प्रकोपेण ग्रीष्मेण च सम्बद्धाः रोगाः के सन्ति?

किनतु वायो । किम् अस्माभिः वस्तुतवस्तुतः उष्ण-प्रकोपस्य विषयेः चिन्तितव्या?

बालाः! उष्ण-प्रकोपः 'साइलेंट किलर इति रूपेण ज्ञायते । वयं अन्यासा आपदाम् यथा जलौघः भूकम्पनम् एतादृशानाम् अपेक्ष्यः उष्ण-प्रकोपेषु ध्यानं न्यूनतया प्रयच्छामः ।



उष्णः प्रकोप,
आपदा रूपेण

आम् वत्साः! गतेषु पञ्चविंशति वर्षेक वैज्ञानिकै
अनुमितं यत् भारते उष्ण - प्रोपस्य कारणात्
पञ्चविंशति सहस्रात् अधिकाः जना मृत्युपुगच्छन्ति ।

तर्हि किम् वयं मृत्युमिति न्
यूनीकर्तुं शक्नुमः

बालाः! वयं स्वास्थ्य विभागस्य सन्गद्धतां वर्धापयित्वा
वा उचितां जागरूकता ग्रीष्म-कार्य-योजनायः च
क्रियान्वयनं कृत्वा उष्ण-प्रकोपात् जापमानां मृत्
युमिति न्यूनीकर्तुं शक्नुमः ।

आम् बालाः भारत - प्रशासनेन
उष्ण - प्रकोपात् जायमाना शून्य
मृत्यु लक्ष्यीकृता ।

एषः भारत - प्रशासनेन उत्तमः क्रमः
जागरूकतायः विस्तारे सहयोगं करिष्
यति ।

किम् एतत् सत्यम्
अस्ति?

उष्ण - प्रकोपात् शून्या मृत्युमितिः ।





वयो, वयं ग्रीष्मेण सम्बद्धानां
रोगानां लक्षणेः परिचिताः कथं
भवितुं शक्नुमः?

बालाः ग्रीष्मेण सम्बद्धानां रोगाणां
लक्षणानि निम्नलिखितानि



ग्रीष्मेण सम्बद्धानां रोगाणां लक्षणानि



उपसर्गः



शरीरे पीडा



शिरोशिरो-वेदना



श्रमः



अत्यधिकं स्वेदनम्



वमनम्



श्वसन रोधनम्



दुर्बलता/घूर्मिः



सन्तापः

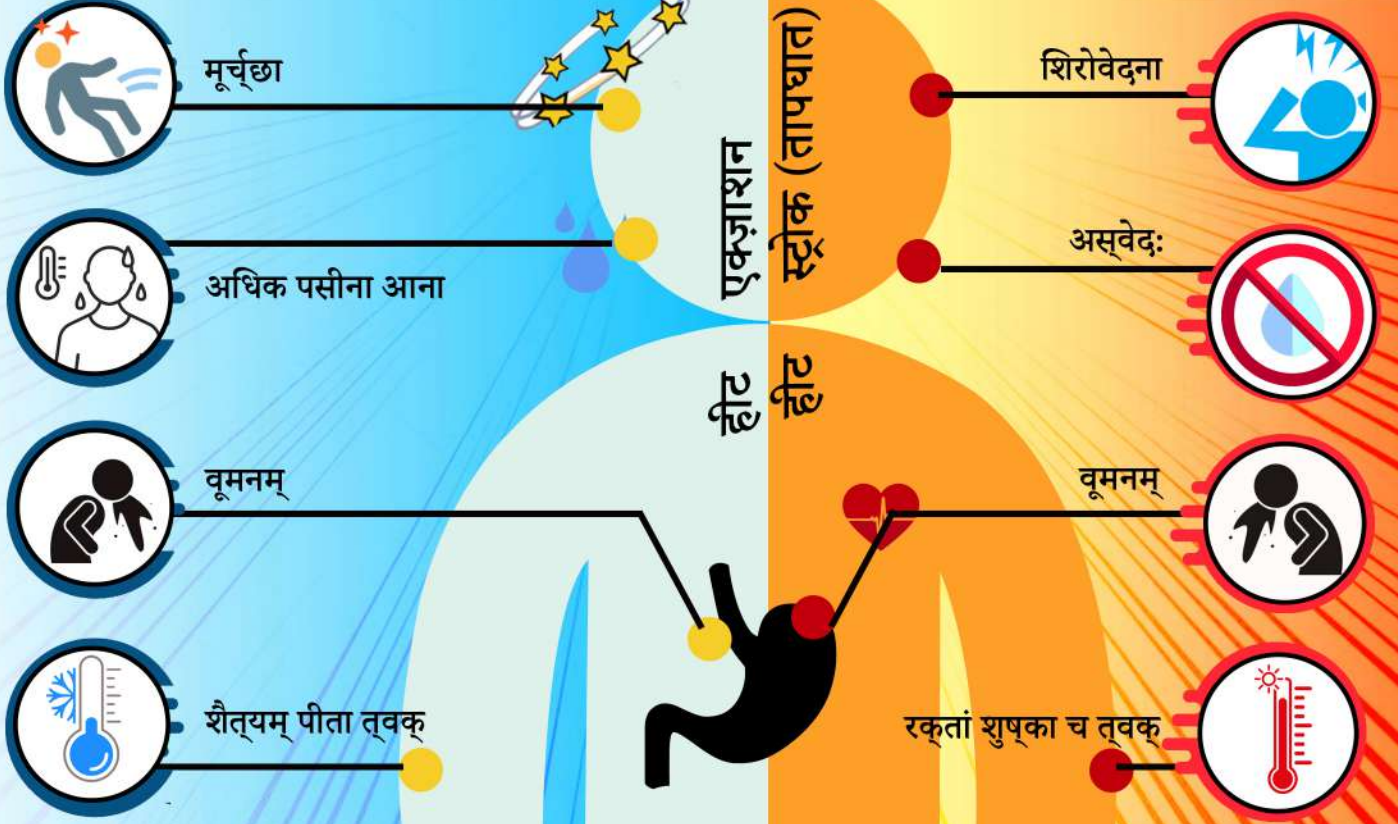


शरीरस्य तापमानस्य वर्धनम्

वायोः मया 'हीट स्ट्रोक' अपि च 'हीट एक्जाशन' इति विषये श्रुतम् । किम् एतयोः कोऽपि भेद भवति?



आम् वत्साः । 'हीट स्ट्रोक' 'हीट एक्जाशन' इमौ पृथक्-पृथक् भवतः । अहम् अनयोः भेदं भवतः रेखा-चित्तस्य माध्यमेन अवबोधयामि ।



वायो! कृपां कृत्वा (डीहाइड्रेशन) जलन्यूनतायाः विषये उच्यताम्



बालाः! जलन्यूनताया मुख्यानि लक्षणानि सन्ति (पिपासा) 'शुष्कं मुखम्' तीव्रा नाडी 'लघुशङ्कायाः अल्पता



वयं किञ्चित् अनंतरायां जलम् अथवा ओ. आर. एस् इत्यस्य मिश्रणं पीत्वा अस्मात् सुरक्षिताः भवितुम् अर्हामः ।



धन्यवादः वायो । इदानीं वयं ग्रीष्मेण सम्बद्धानाम् रोणणिम् लक्षणानि अधिगच्छामः

बालाबालाः, भवन्त सर्वे अति शीघ्रतया अधिगच्छन्ति

धन्यवादः वायोः । कृपांकृत्वा सद् अपि वदतु शतृ वयं ग्रीष्मेण सम्बद्धेभ्यः रोगेभ्यः कयं सुरक्षिताः भवितुं अर्हमः?

सूर्यस्य तीव्र अनशोः समये ।



12 PM - 4 PM

बालाः! अस्माभिः सूर्यस्य तीव्राणां अंशूनां सम्पर्के आगमनम् विषेद्व्यम् । अनने ग्रीष्मेण संबद्धाः रोगाः भवितुमर्हन्ति ।

लगता है, इसलिए हमारे मिला को चक्र आया था ।

आम्! अधुना अस्माकं विद्यालयस्य समयोडपि परिवर्तितः । अधुना अस्माभिः शीघ्रम् विद्यालयः गमनीयः भविष्यति । मध्याह्नात् पूर्वम् अवकाशः भविष्यति ।

एषा सर्वेषां विद्यालयानां बालान् तेषां पितरौ च उष्ण-प्रकोवात् निवारणस्य उचितम् समाधानम् अस्ति ।

वायो! यदि अस्माभिः
तीव्रातपस्य समेय बहिः
गमनीयम् चेत् अस्माभिः किं
करणीयम् ।

उत्तमः प्रश्नः ! बालाः! अत्याधिकं उष्णं
पराजयितु भवन्तः निम्नप्रदतान् परामर्शन्
स्वीकर्तुम अर्हन्तिः ।



कूपिका सदैव
स्थापितव्या



छत्रम् समीपं
स्थापितव्यम्



साक्षात् आतपात् शिरसः
लाणम् कर्तव्यम्



पूर्ण भुजावत्: वस्त्रम्



सुपाच्यः
खाद्यस्वीकारवीयः



आतपे स्थिते कारयाने
न उपविशतु ।

बालाः सम्प्रत्येत प्रशासनेन् उपउष्णः प्रकोपं परांजयितु दिशा-निर्देशा प्रासरितम् ।

शीतल जलस्य सौविध्यं विद्यालयेषु
सार्वजनिक स्थानेषु सुनिश्चितं भवेत् ।



प्रधानमंत्री खाद्य पदार्थानां निरीक्षणोपायाः



अपरामृष्टम् भोजनम्
स्यात्



उष्णं भोजनम् स्या



पर्यवेक्षकैः भोजनस्या
परिवेषणात् प्राक् स्वादः
करणीयम्

सार्वजनिकम् सौविध्यम्



बालान् असपस्थे कारयाने
न स्थाप्रत्यजन्तु



आतपरांक्षी मुखाभासकस्य
प्रयोगं करोतु



मध्याहेन गृहे निष्ठन्तु



हल्के रंग के
कपड़े पहनें



सुदृढं वस्त्रं न धारणीयम्



शिथिलं पादत्राणं
धारयन्तु

विद्यालयाय दिशा-निर्देशा



शक्ति बैकअप



स्वच्छः शौचालय

कक्षायां साक्षात् आतप न भवेत् ।



पितरौ/ शिक्षकः उष्ण
प्रकोपस्य लक्षणं
सुरक्षणं च परिचिताः स्यु ।



यदि द्विचक्रिका
गच्छति चेत् शिरः
आवृत्य गच्छेत ।



पूर्वनुमतः ऋतोः
ज्ञानं भवेत् ।



प्रतिदिनं शीतलेन
जलेन स्वानीयम्



मह्यं शीतोदकप्रवाहिषु स्नानं रोचते
परं माता आदिशति यत् जलव्यर्थं
मा कुरु ।



माता सम्यगेव कथयति यतो हि
शीतोदकप्रवाहिषु स्नानापेक्षया जलपातैः
स्नानेन जलसंरक्षणं जायते ।

समीचीनम्



ग्रीष्मसम्बद्धरूग्णेभ्यः संरक्षणाय केचन्
सरलोपायाः प्रयोक्तुं शक्यन्ते, यथा -



तीव्रोग्रिकाले अन्तः क्रीडा एव भवेयुः



मध्याह्ने भोजनं न कुर्यात्



भारयुताः गतिविधयः अपि न स्युः



तीव्रोग्रिकाले पादुकाः विना न चलनीयमपि ।

समीचीनम्
वायो ।



बालाः! अस्माभिः शर्करावातयुताः पेयाः, सुरा,
चायपेयं, कहवापेयमित्यादयः न गृहणीयाः।

अस्माभिः कोका-इत्येतद्युक्ताः
पेयपदार्थाः अपि न
स्वीकरणीयाः



सम्यगेव

बालाः! अस्माकं देशस्य विभिन्नेषु भौगोलिकक्षेत्रेषु एतादृशाः
नैके पेयाः, ये स्वास्थ्यवर्धकाः सममेव ग्रीष्मसम्बद्धरूपेभ्यः
संरक्षकाः अपि सन्ति।

यथार्थमेव अन्यदपि
शिक्षणीयम्।

Babri Beoul

Gond Katira

Lugdi

Lassi

Apple Cider

Kanji

Banta

Buransh Sherbet

Thekera Tenga
Sherbet

Apong

Thandai

Shikanji

Jamun Sherbet

Mohi

Juroni Pani

Imli ka Amlana

Aam Panna

Mattha

Zutho

Variyali
Sherbet

Shahi Shikanji

Sattu
Sherbet

Taal
Sherbet

Atingba

Komal

Ganne ka Ras

Palash
Sherbet

Gondhoraj
Ghol

Hatghora

Chuak

Piyush

Tikhur
Sherbet

Tanka Torani

Landa Baguli
Dahi Sherbet

Mastani

Aab Shola

Menthi Majjiga

Aamras

Kokum

Bellada
Hannu

Falsa Sherbet

Sol Kadi

Vasantha Neer

Nannari

Sambaram

Nungu
Sherbet

Kulluki Sherbet

Panakam

पारम्परिकाः पेयाः नैसर्गिकाः
स्वास्थ्यवर्धकाश्च।

वयं पारम्परिकपेयानेव
स्वीकरिष्यामः।

वायो! वयं किं सामान्यतः एव
रूग्णग्रस्ताः भवामः अथवा केश्चिद्भ्यः
जनेभ्यः अधिकं संवेदनशीलनं
जायते ।

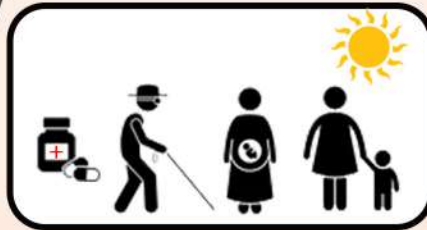
सम्यक् प्रश्नः पृष्ठः ।

ये जनाः उष्मकाले बहिः कार्यं कुर्वन्ति
तेभ्यः अधिकतरा सम्भावना जायते ।

तात्पर्यं यत् कृषकाः, कर्मिणः,
कीडकाः, अन्ये च ।

आम् ये वरिष्ठाः वृद्धाः, अन्ये नित्यौषधसेवकाः
वा तेभ्यः अधिकतरमिति ।

आम् अहमपि पितामहं
वदिष्यामि यत् उष्मकाले
अधिकतरां सावधानता
धारणीया ।



अस्माभिः वृद्धानां अतिरिक्ता
ध्यानपरा सेवा धारणीया ।



आम् वयं धारयिष्यामः



निम्नोपायाः आचरणीयाः ।

वायो यदि कश्चित् सङ्क्रमितो भवेत्
तदा किं करणीयमिति

जनः शीघ्रतया छायायुते शान्त-सहजस्थाने
आनेतव्यम् ।

यदि जनः मूर्च्छातः बहिः तदा शीतोदकं,
तरलपदार्थाश्च तस्मै दातव्याः ।

गरिमापूर्वकं तस्य वस्त्राणि शिथिलयेयुः ।

यदि जनः तापयुतः तदा मस्तके शीतपट्टिकाः
धारयेयुः ।

यदि तेज बुखार हो, तो ठण्डे पानी से
भिगोकर कपडे की पट्टी रखें ।

पैर उठाओ

ठण्डे नल के पानी का
उपयोग करें

बालाः यदि जनः मूर्च्छितः शीघ्रतया स्वास्थ्यकेन्द्रे प्रेषणीयम् ।



हेल्पलाइन नंबर/ फ़ोन सहायता



112



वायो! अस्माभिः खगेभ्य माला
जलपालेषु जलदानपरं कार्यं दृष्टम् ।

आम् पशु-पक्षिणः अपि उष्मतया प्रभाविताः भवन्ति अथ
सरलोपायैः तेषां जीवनं संरक्षणीयम् ।

ठंडा, ठंडा पानी!

अहमपि पशु-पक्षिभ्यः
जलं दास्यामि ।

सम्यक् परं नित्यरूपेण जलं यतो हि तत्र
कीटाः उत्पन्नाः भवितुं शक्यन्ते ।



सम्यगेव वयं प्रतिदिनं जलं
परिवर्तयिष्यामः ।



ठंडा



ठंडा

विश्वसिमि यत् भवन्तः उष्णतया संरक्षितुं
समर्थाः सन्ति ।

आम् ।

प्रसन्नता यत् भवन्तः!
अधिगमाय जीवनरक्षणाय च
जागरूकाः ।

बाला: एकवारं पुनः ज्ञापयन्तु यत् उष्णतया भवन्तः कथं जीवनरक्षणं करिष्यन्ति ?

भो महोदय उष्णकाले
अल्पकाले वृक्षच्छायायां
उपविशतु

हे पितृमहोदय सदैव
जलकुम्पिकां धारयतु।

दादा जी, कृपया तेज धूप
के समय बाहर जाते हुए छाता व
गमछाजरूर लेकर जाएँ।

वयं उष्णकाले गृहे
एव स्थास्यामः।

दादी जी, तेज
धूप से बचाव के लिए
दुपट्टे का इस्तेमाल करें।

कृपया बच्चों को धूप
में खड़ी गाड़ी में
न छोड़ें।

ग्रीष्म ऋतु में
ढीले और हल्के रंग के
कपड़े पहनें।

धन्यवाद! हमें गर्मी से
सम्बंधित बीमारियों से बचाने के
लिए।

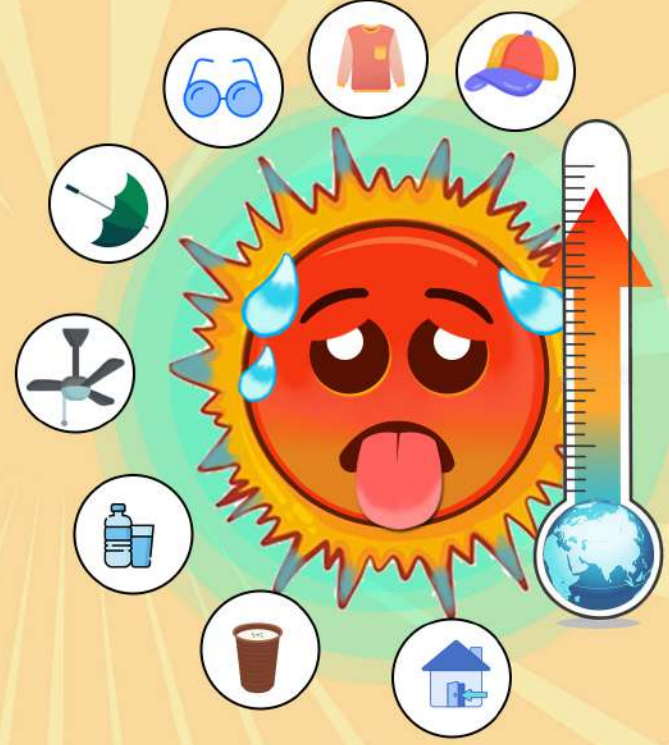
निश्चयेन नायकाः।



उष्णतरङ्गैः मृत्युमितिः शून्यमिव ।

जलवायु- परिवर्तनेन अस्माकं पृथ्वी दुष्प्रभाविता भवति । अत्यधिकोष्ण-शीतेन वा ऋतुसम्बद्धासु दुर्घटनासु नितरां वृद्धिः । एतदर्थं वैज्ञानिकप्रमाणाः यत् जलवायु- परिवर्तनं उष्णतरङ्गाश्च परस्परबद्धाः सन्ति ।

उष्णतरङ्गाः----साइलेंट किलर इति नाम्ना परिज्ञायन्ते । एतन्निध्यायं भारत-सर्वकारेण उष्णतरङ्गैः शून्या मृत्युमितिः एतल्लक्ष्यं धारितम् । बालाः उष्णतरङ्गविषये जागरूकतां प्रसार्य उष्णसम्बद्ध-रूग्णानां सममेव मृत्युमितेश्च न्यूनीकरणे महत्वपूर्णां भूमिकां निभालयितुं शक्नुवन्ति । एषा चित्रकथा अस्मान् शिक्षयति यत् कथं वयं सरलोपायैः उष्णकाले संरक्षणं कर्तुं सक्षमाः भवेम ।



अवधारणा, आलेख और विचारः



डॉ. रविंद्र खैवाल

प्रोफेसर, पर्यावरणीय स्वास्थ्य,
सामुदायिक चिकित्सा एवं लोक स्वास्थ्य विभाग,
पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़-160012, भारत

khaiwal@yahoo.com, khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in



डॉ. सुमन मोर

एसोसिएट प्रोफेसर एवं चेयरपर्सन,
पर्यावरण अध्ययन विभाग,
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़-160014, भारत

sumanmor@yahoo.com, sumanmor@pu.ac.in

योगदानः



लक्ष्य खैवाल

गवर्नमेंट मॉडल स्कूल, चंडीगढ़, भारत



आदित्य खैवाल

अंकुर स्कूल, चंडीगढ़, भारत

© बिना इजाज़त के कोई प्रकृति या छपाई की अनुमति नहीं है

आईएसबीएन: एप्लाइड

पहला संस्करण: जून 2022

