

بچے، واپو اور آب و ہوا کی تبدیلی

روز اک رہل ی اک ی م رگ



ڈاکٹر رویندر کھیوال
ڈاکٹر سمن مور



بچے، وایو اور آب و ہوا کی تبدیلی

گرمی کی لہر کا زور

(آسان احتیاطی تدابیر کے ذریعے گرمی کی لہر سے نمٹنے کی ایک داستان)

ہے یہ تو وہ کل سن مہتاب سے کہ یراک ہابت کی ماطن یت ایل و حام رتشیب و رشکا کی لیدبت کی اوہو بآ
ہج و کی کی لیدبت کی اوہو بآ۔۔۔ یہ یت رت رشاتم ت سار ہار ب یھب وک ت ح ص یرامہ روا یگ دن ز یرامہ ہی ن کی ل
۔۔۔ یہ ے گل ے ن وہ ہدایز با ت ا ع ق او ے کے ت ا ف آ یت ر د ق ے س ی ج ی م رگ د یدش روا پال ی س، ی ل اس ک ش خ ے س
ل ی م ے ن ہ ک ی د ت د ش روا فاضا ل ی م ر ہل کی ی م رگ د یدش۔۔۔ یہ آ با پ ح ط س ی م ل ا ع

ہت س با و ے س م س و م روا ت ر ا ر ح ہج ر د ہدایز ت ہب ر پ ر و ط م ا ع۔۔۔ یہ ی ی گ کی ح یرش ت ص و ص خ م کی ر ہل کی ی م رگ
ل و ر ا ز ہ ے س ر ہل کی ی م رگ ل اس ر ہ۔۔۔ یہ ے ت ا ن ب ت ا ل ا ح ر ا گ ز ا س ے ی ل ے ک ر ہل کی ی م رگ ے ن ا م ی پ ر گ ی
ل ی ہ ن ہج و ت ہدایز ر پ س ا س ک ع ر ب ے ک ت ا ف آ یت ر د ق ر گ ی د د و ج و ا ب ے ک س ا ن کی ل ے ہ یت ا ج ن ا ج کی ل و گ و ل
۔۔۔ یت ا ج ا ن ا ج ی ہب ر پ ر و ط ے ک ر ل ک ٹ ن ل ی آ س و ک ر ہل کی ی م رگ د یدش ے ی ل س ا۔۔۔ یت ا ج ی د

ن ا ک ہ ت روا ا ن آ ہ ن ی س پ ہدایز ت ہب ل ی م س ا، ے ات ڈ پ ر ش ا ی ہب ر پ ت ح ص ی ن ا س ن ا ے س ر ہل کی ی م رگ
، ر ہل کی ی م رگ د یدش۔۔۔ یہ ات ک س و ہ ی ہب ر ش ا ک ل ہ م اس ی ج ے ن گ ل و ل ہ ت ا س ہ ت ا س ے ک ر ش ا ی ل و م ع م ے س ی ج
ی غ ا م د روا ے ن ر ک ہ ن م ا ک ے س گ ن ہ ڈ ک ی ہٹ ے ک ل و د ر گ، یرام ی ب کی ل د، ف ی ل ک ت ل ی م ے ن ی ل س ن ا س
و ک ت ا و م ا ر ح ر ش روا ل و ی ر ا م ی ب ی ل ا و ے ن وہ ے س ر ہل کی ی م رگ۔۔۔ یہ یت ک س ن ب ی ہب ر ب س ا ک یرام ی ب
۔۔۔ یت ک س ا ج ا ی ک م ک ے ع ی ر ذ ے ک ت ا م ا د ق ا ی ط ا ی ت ح ا ب س ا ن م

ے ن ہ ڈ گ ی ڈ ن ج، ی ٹ س ر و ی ن و ی ب ا ن ج ن پ روا ہ ڈ گ ی ڈ ن ج، آ ی ا م ی آ ی ج ی پ ے ی آ و ے ت ہ ک ر ر ظ ن ڈ م و ک ت ا ب س ا
د یدش ل ی م س ا۔۔۔ یہ ی آ ن ا ب ز یر ی س ک م و ک ی آ ن ک ی ا ے س ن ا و ن ع ے ک ”ی ل ی د ب ت کی اوہو بآ روا وی او، ے چ ب“
ل و چ ب ل ی م س ا ہ و ا ل ع ے ک س ا۔۔۔ یہ ی ی گ کی ز و ک ر م ہج و ت ر پ ل و ی ر ا م ی ب ی ل ا و ے ن وہ ے س س ا روا ر ہل کی ی م رگ
ر و ط ے ک ے ن ر ک م ک ے س م ک ل ی ہ ن ا روا ل و ت م ا ل ع کی ل و ی ر ا م ی ب ی ل ا و ے ن وہ ے س ی م رگ و ک ل و گ و ل م ا ع روا
د ص ق م ا ک ے ن وہ ہ ن ت و م ی ہب ک ی ا ے س ر ہل کی ی م رگ د یدش ہ ک ا ت ے ہ ی ی گ ی د ی ہب یراک ن ا ج کی ل و ق ی ر ط
۔۔۔ یت ک س ا ج ا ی ک ل ص ا ح





آپ کا اسکول کا وقت
اب ختم ہو گیا ہے۔



گورنمنٹ اسکول

سرو شکشا ابھیان

تعلیم سب کے لیے



ہے ہے ہے ...



بچے پیدل گھر جاتے ہوئے۔

آج بہت گرمی ہے۔



ہاں، میں نے خبروں میں سنا ہے
کہ درجہ حرارت 40 ڈگری
سیلسیوس سے اوپر چلا گیا ہے۔



© 2015

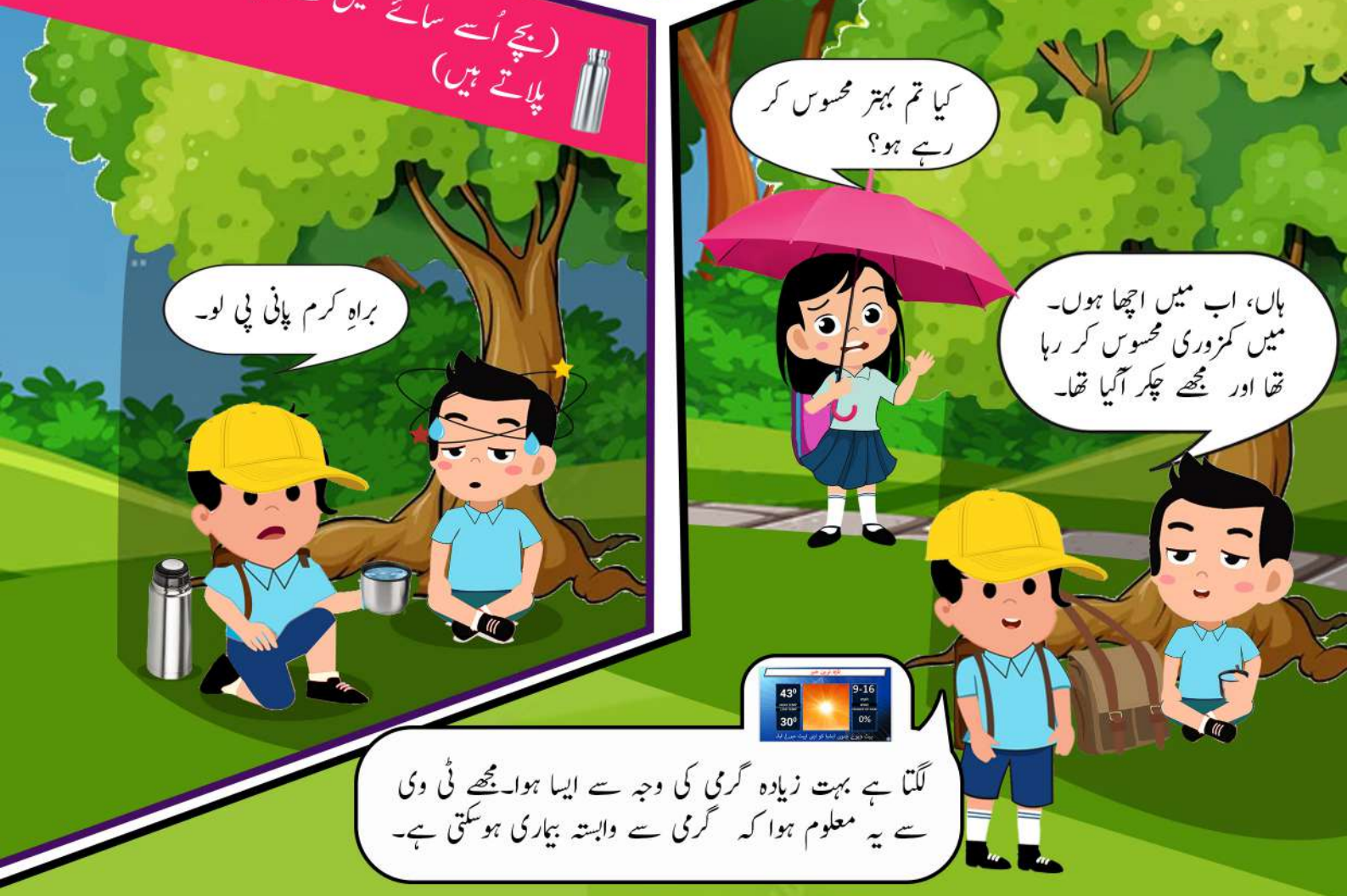


کیا تم ٹھیک ہو؟

میری طبیعت ٹھیک نہیں ہے۔

چلو! اسے ہم سائے میں لے جاتے ہیں۔

(بچے اُسے سائے میں لے جاتے ہیں اور اُسے پانی پلاتے ہیں)



براہِ کرم پانی پی لو۔

کیا تم بہتر محسوس کر رہے ہو؟

ہاں، اب میں اچھا ہوں۔ میں کمزوری محسوس کر رہا تھا اور مجھے چکر آگیا تھا۔



لگتا ہے بہت زیادہ گرمی کی وجہ سے ایسا ہوا۔ مجھے ٹی وی سے یہ معلوم ہوا کہ گرمی سے وابستہ بیماری ہو سکتی ہے۔



ہمیں کون بہتر انداز سے سمجھا سکتا ہے؟

گرمی سے وابستہ بیماری؟

یہ کون سی بیماری ہے؟
تیمیں نے کبھی نہیں سنا۔



وایو.....



مجھے معلوم ہے کہ کون
ہماری مدد کر سکتا ہے۔
چلو وایو کو بلائیں.....

وایو.....



وایو.....



وايو، مويشيوں كے ليے پاني بھر كر اُن كي مدد كر رها ہے۔

وايو، وايو، وايو

بچے گھبرائے ہوئے لگتے ہیں۔
مجھے اُن كي مدد كرني چاہئے۔

(وايو بچوں سے ملنے كے ليے داخل ہوتا ہے)

كيا ہوا بچوں؟ سب
ٹھيك تو ہے؟

گرمي كي وجہ سے ہمارے
دوست كي طبيعت خراب
ہوگئي تھی۔

اب آپ كيسے ہو،
ميرے نئے دوست؟

مجھے چكر آيا تھا، ليكن
اب ميں بہتر محسوس كر
رہا ہوں۔

گھيرانے كي كوئي بات نہيں، ميں
تمہيں اسپتال لے چلتا ہوں۔



آپ کا دوست اب ٹھیک ہے اور آپ اسے گھر لے جاسکتے ہیں۔ آج کلی بہت زیادہ گرمی ہے اس لئے اس بات کا خیال رکھیں کہ جہاں تک ہوسکے تیز دھوپ سے بچیں۔ شدید گرمی کی لہر یا گرمی کی وجہ سے آپ بیمار پڑسکتے ہیں۔

آپ کا شکریہ، ڈاکٹر۔ ہم پورا خیال رکھیں گے۔



اچھا سوال کیا ہے آپ نے! میں بتاتا ہوں۔

ہاں، بچوں۔

گرمی کی لہر کیا ہوتی ہے اور گرمی سے ہونے والی بیماریاں کیا ہیں؟

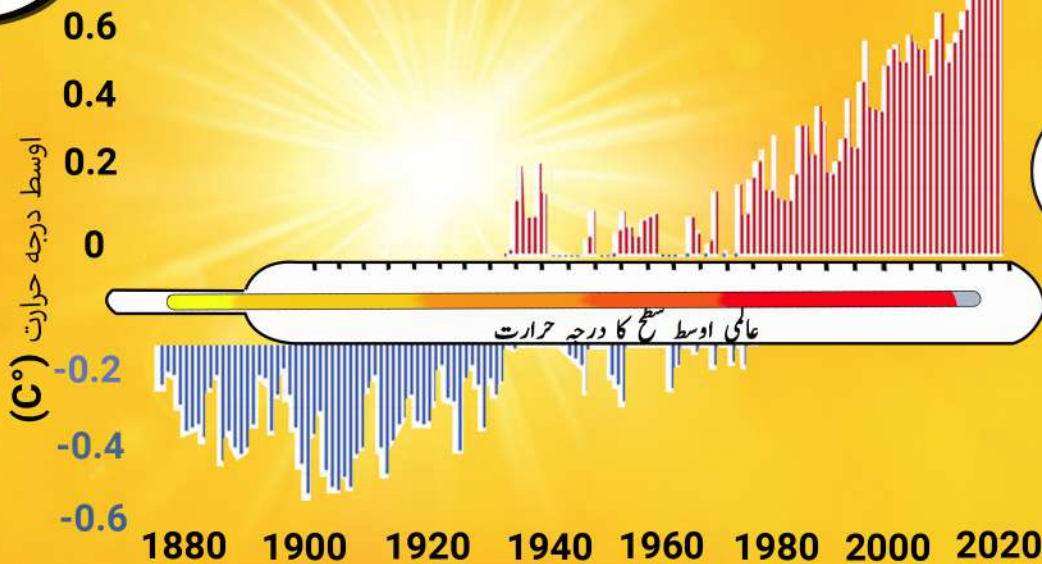
وايو! ڈاکٹر نے کہا ہے کہ ہمارا دوست گرمی کی لہر کی وجہ سے متاثر ہوسکتا ہے۔

??

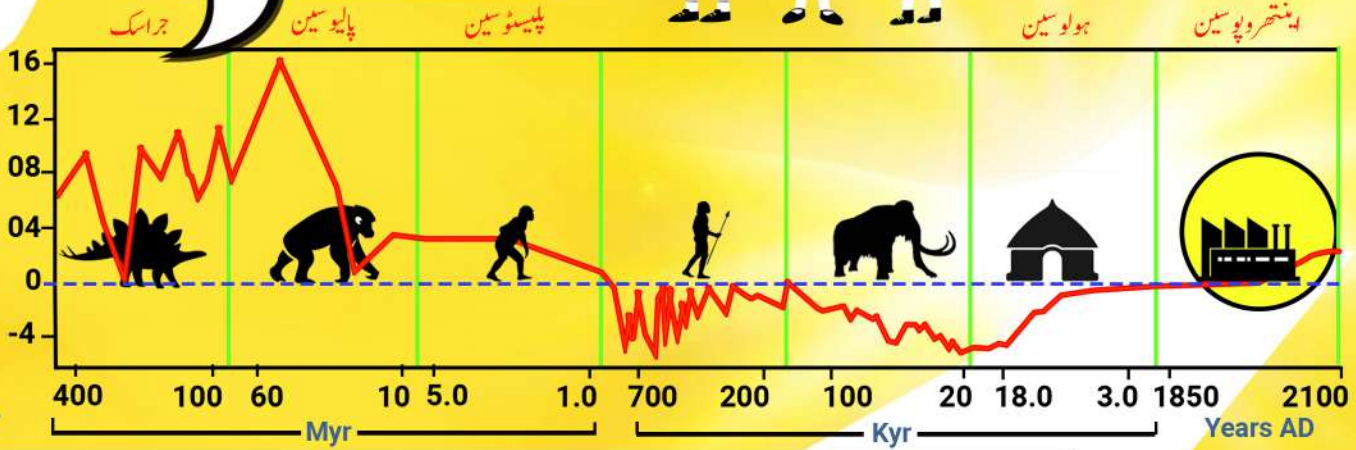


آب و ہوا کی تبدیلی؟ یہ کیا ہے؟

بچوں کیا آپ جانتے ہیں کہ آب و ہوا کی تبدیلی کی وجہ سے دنیا بھر میں درجہ حرارت بڑھ رہا ہے۔

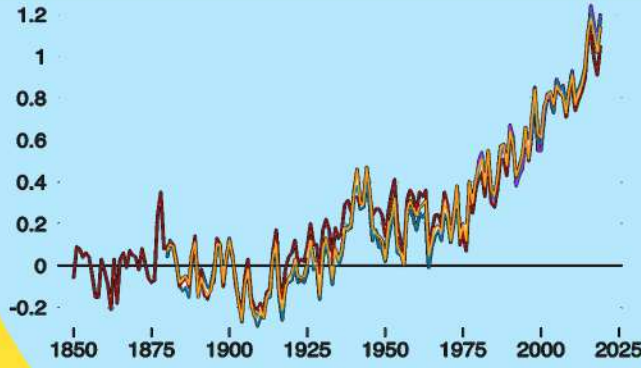


بچوں، آب و ہوا کی تبدیلی کا مطلب زمین کے درجہ حرارت اور موسم کے حالات میں طویل مدتی تبدیلیاں ہیں۔



یہ تبدیلیاں عام طور پر قدرتی ہوتی ہیں، جیسا کہ شمسی نظام میں ہونے والی تبدیلیاں، جس میں ہزاروں سال لگتے ہیں۔ آپ کو یہ جان کر تعجب ہوگا کہ زمین کی پوری تاریخ میں آب و ہوا میں کئی بار تبدیلی آچکی ہے۔

البتہ، مختلف انسانی سرگرمیوں کی وجہ سے پچھلی دو صدیوں میں عالمی سطح پر درجہ حرارت میں تیزی کے ساتھ اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ ان سرگرمیوں میں کونکے، تیل اور گیس جیسے زیر زمین ایندھن کو جلانا شامل ہے۔ زمین کی جس تاریخ سے ہم واقف ہیں، اس میں کسی بھی دیگر زمانے کے مقابلے درجہ حرارت میں یہ اضافہ کہیں زیادہ ہے۔



آب و ہوا کی تبدیلی کی بڑی وجوہات

شمسی تابکاری

کونکے کا جلانا

فاضل مادوں سے ہونے والا اخراج

جنگلات کو کاٹنا

موٹر گاڑیوں سے ہونے والی فضائی آلودگی



بچوں! آپ جانتے ہیں کہ زمین کے گرد فضا میں ایک تحفظاتی نظام بھی ہے جس سے گزر کر سورج کی کرنیں توانائی کی شکل میں ہم تک پہنچتی ہیں۔ زمین کی سطح کچھ کرنوں کو منعکس کر دیتی ہے جبکہ بقیہ کرنوں کو توانائی کی شکل میں جذب کر لیتی ہے۔

زمین کی سطح کے نزدیک کچھ گیسوں گرمی کی توانائی کو جذب کر لیتی ہیں اور زمین پر اوسط درجہ حرارت برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہیں۔ فضا میں گرمی جذب کرنے والی ان گیسوں کو گرین ہاؤس گیس کہا جاتا ہے۔

کچھ تابکاری واپس منعکس ہوتی ہے۔

انفراریڈ تابکاری زمین کی سطح سے نکلتی ہے۔

کچھ انفراریڈ تابکاری فضا سے ہو کر گزرتی ہے۔



وايو، گرین ہاؤس گیسوں کی مثال کیا ہے؟

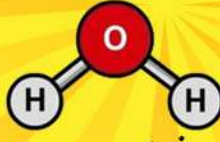
بچوں، کچھ بڑی گرین ہاؤس گیسوں اس طرح ہیں:



کاربن ڈائی آکسائیڈ



میٹھین



پانی کے بخارات



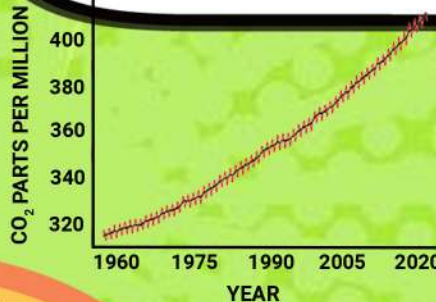
اوزون



نائٹرس آکسائیڈ

لیکن وايو، یہ بتائیے کہ زیر زمین ایندھن سے زمین کا درجہ حرارت کیسے بڑھتا ہے؟

بچوں، جب ہم زیر زمین ایندھن جیسے کوئلہ یا تیل جلاتے ہیں تو اس سے گرین ہاؤس گیسوں میں تیزی کے ساتھ اضافہ ہوتا ہے۔ جتنی زیادہ گرین ہاؤس گیسوں ہوں گی، اتنی ہی زیادہ گرمی جذب ہوگی، جو عالمی تہامت اور آب و ہوا کی تبدیلی کا سبب ہے۔



اچھا یہ بات ہے، وايو



بچوں کیا آپ جانتے ہیں کہ آب و ہوا کا بحران انسانی صحت کا بحران ہے۔ آب و ہوا کی تبدیلی سے پودوں، مویشیوں اور اُن کے رہنے کے ٹھکانوں کو بھی سنگین خطرہ ہے۔



آب و ہوا کے اثرات



انسانی



پودے



مویشی



او، وایو۔ یہ بڑی تشویش کی بات ہے۔ ہم آب و ہوا کی تبدیلی کے اثر کو کیسے ٹم کر سکتے ہیں؟



بچوں، ہم سب آب و ہوا کی تبدیلی کو محدود کرنے کے لیے کچھ قدم اٹھا سکتے ہیں۔



لیکن واپو، کیا گرمی کی لہر اور آب وہوا میں تبدیلی کا آپس میں کوئی تعلق ہے؟



بچوں، آب وہوا کی تبدیلی کی وجہ سے ہم اکثر و بیشتر یہ دیکھتے ہیں کہ بہت زیادہ گرمی یا بہت زیادہ سردی ہوتی ہے۔ سائنسی اعتبار سے دونوں باہم منسلک ہیں۔



شدید موسم سے وابستہ واقعات



ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः
पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः वनस्पतयः ॥

— سے ایم اے ایل خ نام، سے ایم نام س آ نام، م، و
— سے ایم ی ن اپ نام، سے ایم ن ایم ز نام
— سے ایم ل و دوپ نام

لیکن واپو، آپ نے گرمی کی لہر اور گرمی سے ہونے والی بیماریوں کے بارے میں نہیں بتایا؟



شکریہ، بچوں! مجھے یاد دلانے کے لئے میں بتاتا ہوں۔





ہم گرمی کی لہر تہہ کہتے ہیں کہ جب کسی جگہ (اپنے شہر کا تصور کریں) کا درجہ حرارت 40 ڈگری سیلسیس یا اس سے اوپر تک پہنچ جائے

یہ دلچسپ بات ہے۔ مختلف جغرافیائی مقامات کے لیے الگ الگ پیمانہ۔



30°C ہوائی سے

40°C سے کال سے ک ندرت ل م ن ا د ا م

37°C ہوائی سے



تو گرمی کی لہر سے گرمی سے ہونے والی بیماری ہوتی ہے؟



ماحولیاتی حالات

درجہ حرارت میں تیزی سے اضافہ

بہت زیادہ نمی

ہوا کی کمی

انسانی جسم

پسینہ کم آنا

خون کا دوران کم ہونے سے جسم کی گرمی دور ہونے میں پریشانی

دورزش کرنے سے درجہ حرارت میں اضافہ

سرگرمیاں

باہر کا کام

بہت زیادہ محنت

ہاں بچوں، گرمی سے ہونے والی بیماریاں اور ماحولیاتی حالات ہمارے جسم اور سرگرمیوں کے مشترکہ اثرات کی عکاسی کرتے ہیں۔



گرمی سے ہونے والی بیماری



شکریہ واپو، اب ہم سمجھ گئے ہیں کہ گرمی کی لہر کیا ہے اور گرمی سے ہونے والی بیماری کیا ہوتی ہے۔

لیکن واپو، کیا ہمیں واقعی گرمی کی لہر سے فکر مند ہونے کی ضرورت ہے؟

بچوں، گرمی کی لہر کو سائلنٹ کلر کے طور پر جانا جاتا ہے۔ ہم اس پر اتنا دھیان نہیں دیتے جیسا کہ ہم سیلاب اور زلزلے جیسی دیگر قدرتی آفات پر توجہ دیتے ہیں۔



ہاں بچوں، پچھلے 25 سال کے دوران سائنسدانوں نے یہ اندازہ لگایا ہے کہ بھارت میں گرمی کی لہر کی وجہ سے 25 ہزار سے زیادہ اموات ہوئی ہیں۔

گرمی کی لہر ایک قدرتی آفت کی شکل میں؟



بچوں، ہم مناسب بیداری اور محکمہ صحت کی تیاری بڑھا کر گرمی سے نمٹنے کا عملی منصوبہ نافذ کر کے ان اموات کو کم کر سکتے ہیں۔

واقعی؟ تو کیا ہم گرمی کی لہر سے ہونے والی شرح اموات کو کم کر سکتے ہیں؟

یہ بھارت سرکار کی ایک بہت ہی اچھی پہل ہے۔ ہم بھی بیداری پھیلانے میں مدد کریں گے۔

ہاں بچوں، بھارت سرکار نے گرمی کی لہر سے ایک بھی موت نہ ہونے دینے کا نشانہ طے کیا ہے۔

کیا یہ صحیح بات ہے؟

تواوم اِح ر ش رف ص ے س ر ہ ل ی ک ی م ر گ





واپو، ہم گرمی سے ہونے والی بیماریوں کی علامات کی پہچان کیسے کر سکتے ہیں؟

بچوں، گرمی سے ہونے والی بیماریوں کی علامات درج ذیل ہیں:



گرمی سے ہونے والی بیماریوں کی علامات



جم میں آکٹن



دورہ پٹنا



مردرد



تھکاوت



زیادہ پسینہ



شہی اور تھنا



ناس پھولنا



ساکروری / چکر آنا



شک مزاجی

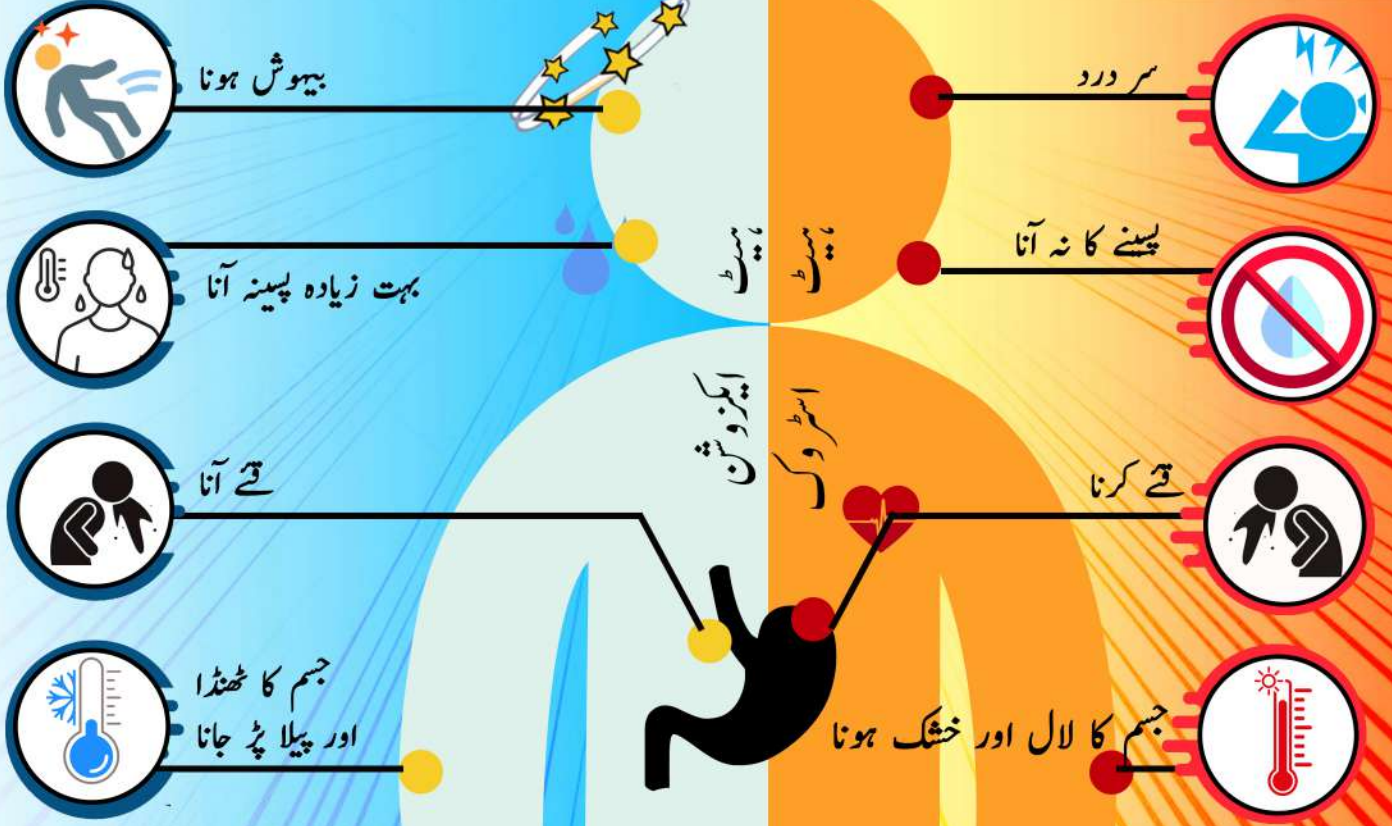


سنگ کا درجہ حرارت

واپو، میں نے بھی ہیٹ اسٹروک اور ہیٹ ایکزوشن کے بارے میں سنا ہے، کیا ان میں کوئی فرق ہے؟



ہاں، بچوں، ہیٹ اسٹروک اور ہیٹ ایکزوشن کی علامات الگ الگ ہوتی ہیں۔ میں آپ کو ایک گرافک کے ذریعے ان کا فرق سمجھاتا ہوں۔



بچوں، ڈی ہائیڈریشن کی علامات میں پیاس لگنا، حلق خشک ہونا، نبض کا تیزی کے ساتھ چلنا اور کم پیشاب آنا شامل ہیں۔



آپ زیادہ پانی پی کر یا او۔ آر۔ ایس۔ لے کر اس سے بچ سکتے ہیں۔



واپو، براہ کرم پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) کے بارے میں بھی بتائیں۔



شکریہ، وایو۔ اب ہم گرمی سے ہونے والی بیماریوں کی علامات کے بارے میں

شاہاش بچوں۔ آپ سب بہت جلدی سیکھنے والے بچے ہیں۔

وایو، برائے مہربانی ہمیں یہ بھی بتائیں کہ ہم گرمی سے ہونے والی بیماریوں کی روک تھام کیسے کر سکتے ہیں؟

سورج کی کرنوں کا وقت



12 PM - 4 PM

بچوں، ہمیں خاص طور پر دوپہر کے وقت تیز دھوپ میں باہر نکلنے سے بچنا چاہئے کیونکہ اس سے گرمی سے ہونے والی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

اچھا، اسی لیے ہمارے دوست کو چکر آگیا تھا۔



ہاں، میں نے یہ بھی سنا ہے کہ ہمارے اسکول کے اوقات بھی بدل گئے ہیں۔

اب ہمیں صبح جلدی اسکول جانا ہوگا اور دوپہر ہونے سے پہلے چھٹی ہو جائے گی۔

یہ سبھی اسکولی بچوں اور ان کے والدین کو گرمی کی لہر سے بچانے کی ایک اچھی احتیاطی حکمت عملی ہے۔

واپو، اگر ہمیں تیز دھوپ کے وقت باہر جانا پڑے تو ہم کیا کریں۔ کیا ہم کچھ اور بھی کر سکتے ہیں؟

بہت اچھا سوال ہے۔ بچوں تیز گرمی کا سامنا کرنے کے لیے آپ درج ذیل طریقے اپنا سکتے ہیں:



اپنے پاس پانی کی بوتل رکھیں

اپنا چھاتہ لے کر چلیں

اپنے سر کو تیز دھوپ سے بچائیں

پوری آستین کے آرام دہ کپڑے پہنیں

ہلکا کھانا کھائیں

دھوپ میں کھڑی کار میں نہ بیٹھیں

بچوں حال ہی میں ہماری سرکار نے گرمی کی لہر کا سامنا کرنے کے لیے رہنما اصول جاری کئے ہیں۔

اسکولوں اور عوامی مقامات پر ٹھنڈے پانی کی سہولت کو یقینی بنائیں



پی ایم فوڈ جاچ



کھانا تازہ ہونا چاہئے



کھانا گرم ہونا چاہئے

سپر وائزر کھانا پیش کرنے سے پہلے اس کی جاچ کریں

عوامی سہولت



بچوں کو دھوپ میں کھڑی ہوئی کار میں نہ چھوڑیں



سن اسکرین کا استعمال کریں



دوپہر کو تیز دھوپ کے وقت گھر میں ہی رہیں



ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں



تنگ وردی نہ پہنیں



ہلکے جوتے پہنیں

اسکولوں کے لیے ہدایات



پاور بیک اپ



صاف ٹوائلٹ

کلاس روم میں سیدھی دھوپ نہ آئے



گرمی کی لہر کے بارے میں والدین/ٹیچرس میں بیداری



سائیکل پر باہر جاتے وقت سر کو ڈھک کر رکھیں



موسم کی پیش گوئی پر نظر رکھیں



آپ ٹھنڈے پانی سے
غسل بھی کر سکتے ہیں۔

بچوں، یہ بات صحیح ہے۔ نہانے کے لیے بالٹی کا
استعمال کریں۔ شاور سے نہانے کے بجائے ایسا
کرنے سے پانی کی بچت کی جاسکتی ہے۔

واپو، مجھے ٹھنڈے شاور میں
نہانا اچھا لگتا ہے لیکن مئی
کہتی ہیں کہ پانی برباد نہ کرو۔



گرمی سے ہونے والی بیماریوں کی روک تھام کے
لیے ہم کچھ آسان طریقے اختیار کر سکتے ہیں جو اس
طرح ہیں:



تیز دھوپ کے دوران گھر کے اندر ہی کھیلیں



تیز دھوپ کے وقت کھانا پکانے سے گریز کریں



دھوپ کے وقت محنت مشقت والی سرگرمیوں سے بچیں



ننگے پاؤں نہ چلیں

ٹھیک ہے
واپو۔



بچوں، ہمیں شکر اور گیس کی آمیزش والے مشروبات سمیت الکحل، چائے اور کافی سے بھی گریز کرنا چاہئے۔

ہمیں کوکا کی آمیزش والے مشروبات پینا

صحیح بات ہے۔

بچوں، ہمارے ملک میں کئی روایتی مشروبات ہیں جو صحت افزا ہونے کے ساتھ ساتھ گرمی سے ہونے والی بیماریوں کی روک تھام بھی کرتے ہیں۔

واقعی؟ براہ کرم ہمیں اس بارے میں اور بتائیں۔

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

Hatghora

Komal

Ganne ka Ras

Palash Sherbet

Gondhoraj Ghol

Chuak

Piyush

Tikhur Sherbet

Tanka Torani

Landa Baguli Dahi Sherbet

Mastani

Aab Shola

Aamras

Menthi Majjiga

Kokum

Bellada Hannu

Falsa Sherbet

Sol Kadi

Vasantha Neer

Nannari

Sambaram

Nungu Sherbet

Kulluki Sherbet

Panakam

ہاں، یہ قدرتی اور صحت افزا بھی ہوتے ہیں۔

شکریہ واپو۔ ہم ان روایتی مشروبات کا استعمال کریں گے۔

واپو، کیا ہم بھی گرمی سے ہونے والی بیماریوں کی زد میں آسکتے ہیں یا کچھ لوگوں کو ہی ان سے زیادہ خطرہ ہے؟

آپ نے ایک بہت اچھا سوال پوچھا ہے۔

بچوں، جو لوگ زیادہ دیر تک دھوپ میں باہر کام کرتے ہیں، انہیں گرمی سے ہونے والی بیماریوں کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔

آپ کا مطلب کسان، مزدور، کارخانوں کے کارکن، ڈیلیوری بوائے اور کھلاڑیوں سے ہے؟



ہاں، بچوں! اس کے علاوہ بزرگ لوگوں اور روزانہ دوا کا استعمال کرنے والے افراد کو بھی زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔



ٹھیک ہے۔ میں اپنے دادا جی سے کہوں گا کہ وہ تیز گرمی کے وقت اور زیادہ احتیاط برتیں۔

?

ہمیں اپنے بزرگوں کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔

ہاں، واپو ہم اُن کا پورا خیال رکھیں گے۔

لیکن واپو، اگر کسی کی طبیعت خراب ہو جائے تو ہمیں کیا کرنا چاہئے؟

برائے مہربانی ان بنیادی باتوں کو یاد رکھیں:

متاثرہ شخص کو بلاتاخیر سائے میں یا گھر کے اندر پرسکون اور آرام دہ ماحول میں لائیں۔

اگر متاثرہ شخص ہوش و حواس میں ہے تو آپ اُسے ٹھنڈا پانی اور پھلوں کا رس یا او۔آر۔ایس۔ بھی دے سکتے ہیں۔

متاثرہ شخص کے وقار کو یقینی بناتے ہوئے آپ اُن کے کپڑے ڈھیلے کر سکتے ہیں۔

متاثرہ شخص کو لٹادیں اور اس کے پاؤں کچھ اوپر رکھیں لیکن اگر اسے تھے آرہی ہے تو کروٹ دے کر لٹائیں۔

اگر تیز بخار ہو تو ٹھنڈے پانی کی کپڑے کی پٹی رکھیں۔

بچوں، یہ بات یاد رکھیں اگر متاثرہ شخص بیہوش ہے تو اسے کچھ بھی کھانے کے لیے نہ دیں۔ اُسے بلاتاخیر نزدیکی صحت مرکز لے جائیں یا ایمبولینس منگائیں۔

ہیلپ لائن نمبر



112



واپو، میں نے اپنی مٹی کو
پرندوں کے لیے پانی کی کنڈیلی
رکھتے ہوئے دیکھا ہے۔

ٹھنڈا، ٹھنڈا پانی!

ہاں، بچوں بہت زیادہ گرمی سے پرندے اور
موشی بھی متاثر ہوتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے
قدم اُن کی زندگی بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ٹھیک ہے۔ میں بھی
پرندوں اور موشیوں کو
دانا پانی دوں گا

بالکل صحیح بچوں! ایک بات اور، روزانہ پانی بدلنا
نہ بھولیں کیونکہ اس میں مچھر بھی پنپ سکتے ہیں۔

شکریہ، واپو، ہم روزانہ پانی بدلیں
گے اور پانی کی کنڈیلی بھی صاف
رکھیں گے



سردی



سردی

اچھا بچوں! مجھے پورا بھروسہ ہے کہ آپ خود
کو اور دوسروں کو بھی گرمی سے ہونے والی
بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

ہاں، واپو

بہت اچھے بچوں، مجھے خوشی ہے کہ
آپ سیکھنے اور دوسرے لوگوں کی
جان بچانے کے خواہشمند ہیں۔

بچوں، مجھے ایک بار یہ بتائیے کہ آپ گرمی کی لہر سے کس طرح سب کی حفاظت کریں گے؟

ڈیڈ، براہ کرم پانی کی بوتل
لے جائیں اور وقفے وقفے
سے پیتے رہیں

انگل، برائے مہربانی تیز
دھوپ کے وقت درخت
کے نیچے ضرور آرام کریں

دادا جی، براہ کرم تیز دھوپ
کے دوران باہر جاتے وقت
چھاتہ ضرور لے کر جائیں

دادی، دھوپ سے
بچاؤ کے لیے سر کو
ڈھانپ کر رکھیں۔

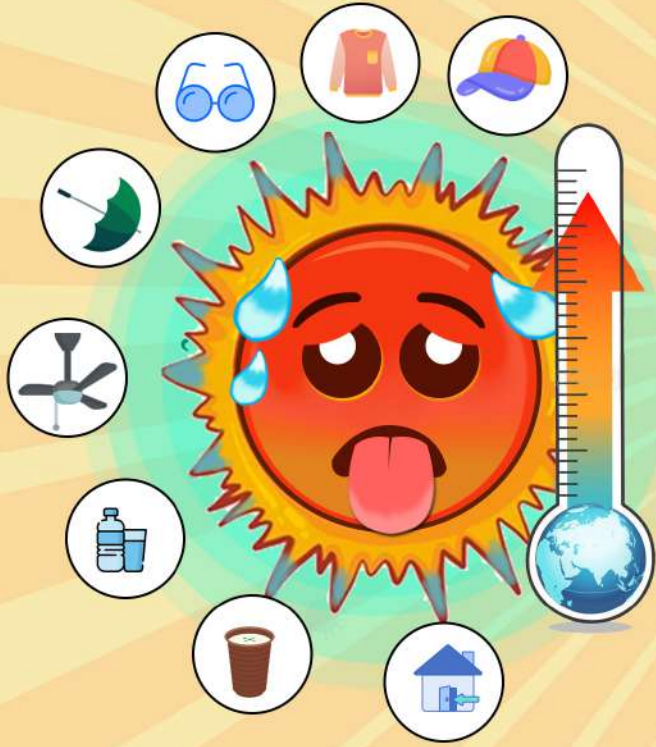
بچوں کو دھوپ
میں کھڑی ہونی کار
میں نہ چھوڑیں۔

آئیے ہم سب
ڈھیلے اور ہلکے
کپڑے پہنیں۔

شکریہ! ہمیں گرمی سے
وابستہ بیماریوں سے محفوظ
رکھنے کے لیے۔

گرمی کی لہر اور صفر شرح اموات





گرمی کی لہر اور صفر اموات آب و ہوا کی تبدیلی ہماری زمین پر ناموافق اثر ڈال رہی ہے۔ بہت زیادہ سردی اور بہت زیادہ گرمی سمیت شدید موسمی حالات اکثر و بیشتر دیکھنے میں آرہے ہیں۔ سائنسی اعتبار سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ آب و ہوا کی تبدیلی اور تیز گرمی باہم منسلک ہیں۔

گرمی کی لہر سائنٹ کلم ہے اور اسے مد نظر رکھتے ہوئے بھارت سرکار نے گرمی کی لہر سے ایک بھی موت نہ ہونے دینے کا نظریہ اپنایا۔ بچے گرمی کی لہر کے بارے میں بیداری پیدا کر کے اور گرمی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات کو کم کرنے میں اہم رول ادا کر سکتے ہیں۔ یہ کوکم ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ہم کیسے آسان احتیاطی اقدامات کے ذریعے گرمی کا سامنا کر سکتے ہیں۔

تصور، نظریہ اور اسکریپٹ

ڈاکٹر رویندر کھیوال

ماحولیاتی امور کے پروفیسر
کیونٹی میڈیسن اور صحت عامہ کے اسکول کا محکمہ
پی جی آئی ایم ای آر، چنڈی گڑھ، 160012، بھارت



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

ڈاکٹر سمن مور

چیئر پرسن
ماحولیاتی مطالعات کا محکمہ
پنجاب یونیورسٹی، چنڈی گڑھ، 160014، بھارت



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

تعاون

لکشمی کھیوال
گورنمنٹ ماڈل سینٹر سکندری اسکول، چنڈی گڑھ، بھارت



آدتیہ کھیوال
انکر اسکول، چنڈی گڑھ، بھارت



© اجازت کے بغیر اسے دوبارہ ترتیب دینے یا شائع کرنے کی ممانعت

آئی ایس بی این: لپلائیڈ
پہلا ایڈیشن: جون 2022

