

बच्चे, ब्याड ते

# जलवायु परिवर्तन

: गर्मी दी लैहू दा प्रकोप



डा. रविंद्र खैवाल  
डा. सुमन मोर



# बच्चे, ब्याड ते जलवायु परिवर्तन

: गर्मी दी लैह दा प्रकोप

(सौक्खे ऐतियाती उपाएं दे राएं गर्मी दी लैह गी मात देने आह्नी चित्तरकथा)

जलवायु परिवर्तन अक्सर पर्यावरण सरबंधी तंत्र दे विनाश कन्नै जुड़े दा होंदा ऐ, पर एह् स्हाड़े जीवन ते सेह्त गी बी प्रभावत करदा ऐ। जलवायु परिवर्तन करी सोक्का, हाड़ ते गर्मी दी लैह वगैरा (गर्म हवा/लू लगने) ज़ेई कुदरती आपदाएं दे औने दी दर च बाढ़ा होआ ऐ। आलमी सतह उप्पर, अस हून गर्मी दी लैह दे बार-बार औने दी बधदी दर, अवधि ते तेजी गी दिक्खै करने आं।

गर्मी दी लैह गी टकोहूदे तौर कन्नै परिभाषत कीता गेआ ऐ। आम तौर पर, गैर स्वभाविक रूप कन्नै उच्च तापमान ते मौसम सरबंधी होरनें मापदण्ड गर्मी दी लैह दे अनुकूल हालात बनांदे न। हर ब'रे गर्मी दी लैह सरबंधी घटनां गैर स्वाभाविक रूप कन्नै ज्हारां बद्धे लोकें दी जान लेई लैदिआं न पर एहूदे बावजूद होरनें आपदाएं दे मुकाबले च इंदे थमां बचाऽ बक्खी घट्ट ध्यान दिता जंदा ऐ। इसकरिये गर्मी दी लैह गी "साइलेंट किलर" दे रूपै च बी जानेआ जंदा ऐ।

गर्मी दी लैह मनुक्खी सेह्तू उप्पर आम प्रभाव जिआं परसीना औना, थकावट दे अलावा जानलेवा बी होई सकदी ऐ। गर्मी दी लैह साहू ते दिलै सरबंधी बमारिये, गुदें दी बमारी ते दमागी बमारिएं दी वजह बनी सकदी ऐ। गर्मी दी लैह करी होने आह्नी बमारियां ते मृत्युदर गी सौक्खे ऐतियाती उपाएं दे राएं घट्ट कीता जाई सकदा ऐ।

इस गल्लै गी ध्याना च रक्खदे होई, पीजीआईएमईआर-चंडीगढ़ ते पंजाब युनिवर्सिटी-चंडीगढ़ नै बच्चे, ब्याऊ ते जलवायु परिवर्तन पर इक नमीं चिलकथा श्रृंखला बनाई ऐ। पेष कीती गेदी चिलकथा गर्मी दी लैह ते एहूदे करी होने आह्नी बमारिये पर केंद्रित ऐ। एहूदे अलावा, एहू बच्चें ते आम जनता गी गर्मी दी लैह कन्नै सरबंधत बमारिये ते बचाऽ सरबंधी तौर-तरीके दे बारै च जानकार बनांदी ऐ तांजे भारत सरकार दे गर्मी दी लैह करी सिफर मृत्यु दर दे निषाने गी हासल कीता जाई सकै।



स्कूल दा समें खत्म होई  
गेआ ऐ।



## सरकारी स्कूल

सर्व शिक्षा अभियान

सभी के लिए शिक्षा



हुरें!

बच्चे पैदल घर जा करदे न।

अज्ज बड़ी गर्मी ऐ!

हाँ, मैं खबर सुनी ऐ जे  
तापमान 40°C थमां मता  
पुज्जी गेआ ऐ।

### आज की ताजा खबर

43°

HIGH TEMP

LOW TEMP

30°



9-16

mph

WIND

CHANCE OF RAIN

0%

उष्ण लहर की चपेट में दक्षिण एशिया





क्या तुस ठीक ओ?

मेरी तबीयत ठीक  
नेई ऐ।

चलो उसे छाँव में ले  
जाइए।

(बच्चे गी इक रुक्ख दी छां च लेई जंदे न ते पानी  
पलेआंदे न)



मेहबानी करियै  
पानी पी लैओ।

क्या तुस ठीक  
मैहसूस करै करदे  
ओ?

हाँ, हून मैं ठीक आं। मिगी  
चक्कर आई गे हे ते मैं बिंद  
कमज़ोर मैहसूस करै करनां।



कल मै टी वी पर गर्मी कन्नै सरबंधत बमारी दे बारै च सुनेआ हा  
जे अस बड़ी मती गर्मी करी बमार होई सकने आं





वायु बड़ी मती गर्मी करी सुक़ी गेदे तलाएं च पानी भरै करदा ऐ



वायु,  
वायु, वायु!

बच्चे घाबरे दे नजरी  
आवै करदे न। मिगी उंदी  
मदाद करनी लोड़चदी ऐ।

बच्चें सद्देया  
वायु आया



केहू होआ बच्चयो। क्या  
तुस ठीक ओ?

गर्मी करी सहाड़े दोस्त  
दी तबीयत खराब  
होई गोई ही।



हून तुस क्रेय ओ, मेरे  
नन्हे दोस्त?

मिगी चक्कर आई गे हे पर  
हून मैं बेहतर मैहसूस करै  
करनां।



घाबरो नेई, मैं तुसें गी  
अस्पताल लेई चलनां।



तुंदा दोस्त हून ठीक ऐ। अज्जकल बड़ी गर्मी ऐ, इस करिये यकीनी करो जे तस तेज धुप्प थमां अपना बचाऽ करो नेई ते तुसें गी गर्मी दी लैह यां गर्मी करी सरबंधत बमारी होई सकदी ऐ।

धन्नवाद, डॉक्टर। अस अपना ते सब्भनें दोस्तें दा ख्याल रक्खगे।



वायु! डॉक्टर नै आखेआ जे स्हाड़ा दोस्त गर्मी दी लैह सरबंधी बमारी करी प्रभावत होई सकदा ऐ, जेहूदी वजह गर्मी दी लैह ऐ।

हाँ, बच्चेयो।

मेहबानी करिये दस्सो जे गर्मी दी लैह ते इंदे करी सरबंधत बमारियां केहू हुंदी ऐ?

??

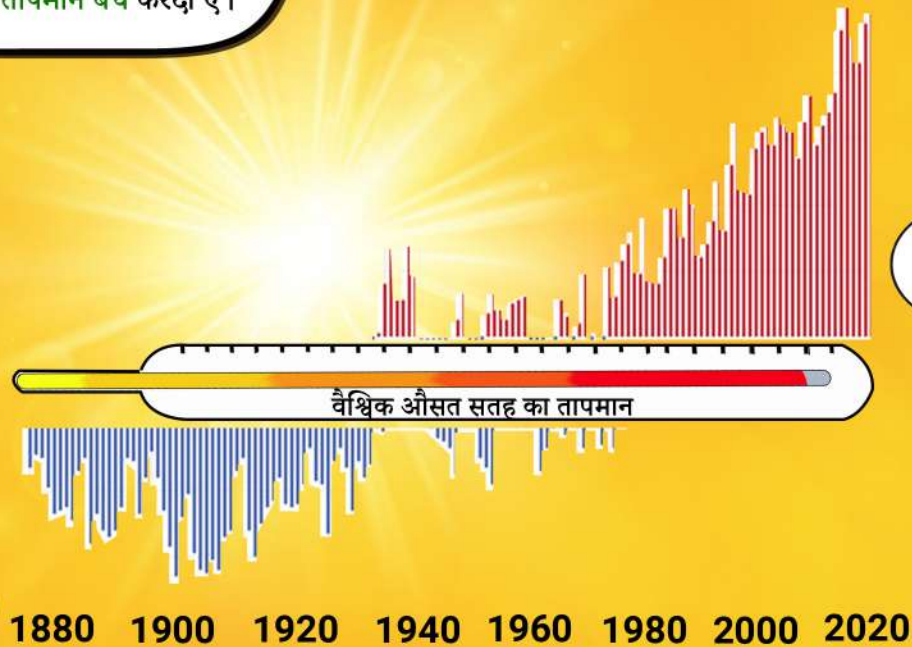


बड़ा बधिया सोआल। मैं हूँ नै दस्सनां।



बच्चेयो, क्या तस जानदे ओ जे **जलवायु परिवर्तन** करी कुल संसारी सतह उप्पर तापमान बधै करदा ऐ।

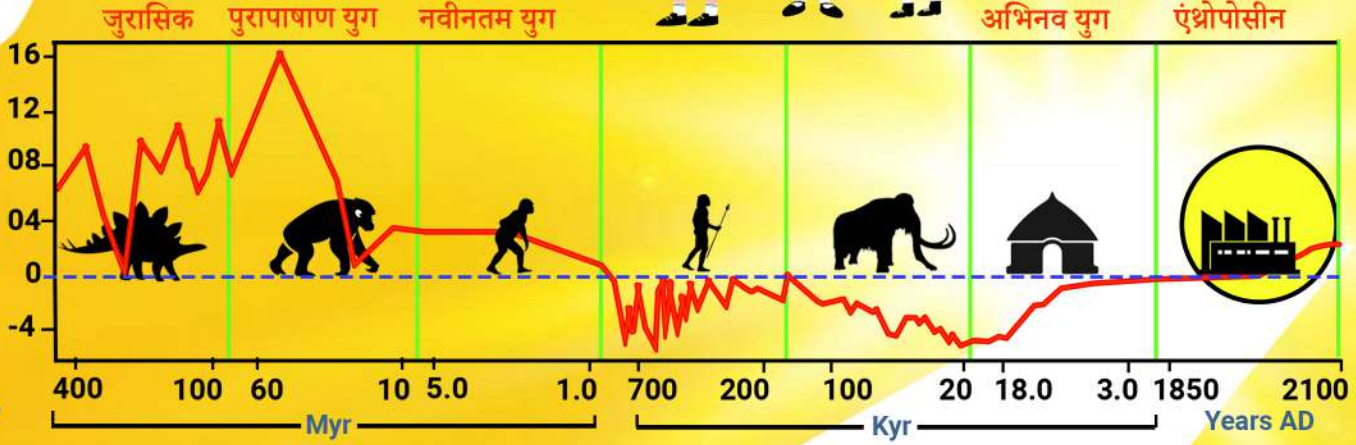
औसत तापमान (°C)



जलवायु परिवर्तन! एहू केहू ऐ?



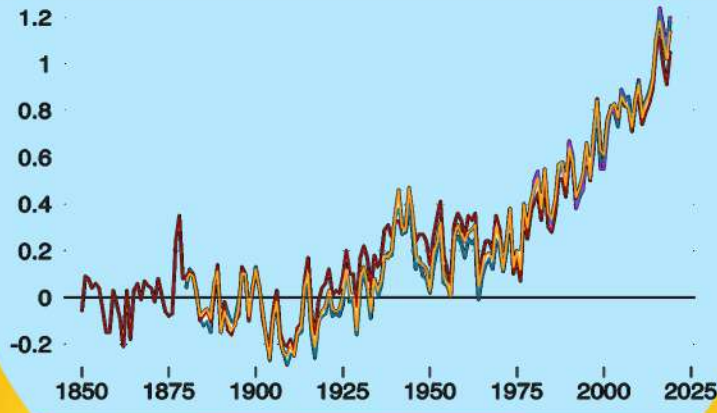
बच्चेयो, जलवायु परिवर्तन पृथ्वी दे तापमान ते मौसम दे चक्रे च लम्मी अवधि आह्नी तब्दीलिएं गी दर्शादा ऐ।



एह तब्दीलियां आम तौर उप्पर कुदरती हुंदिआं न, जिआं जे सौर चक्र च फर्क औने करी एहूदे च ज्हरां बरे लगदे न। तुसें गी सुनियै हानगी होग जे पृथ्वी दे पूरे इतिहास च जलवायु च केई बारी तब्दीलियां दिक्खियां गईआं न।



हालांकि, मनुक्खी गतिविधिये जिआं जे कोइला, तेल ते गैस ज्ञेय जीवाश्म ईंधन गी फुक्कने करी पिच्छली दीं सदिएं च कुल संसारी तापमान च तेजिआ कन्नै बाद्दा दिक्खेआ गेआ ऐ। साईसदानें दी जानकारी मुजब पृथ्वी दे तापमान च एहू बाद्दा पृथ्वी दे इतिहास च कुसै बी समें थमां बड़ा तेज ऐ।



जलवायु परिवर्तन दिआं  
मुख वजहां



सौर विकिरणं



कोइले गी फुक्कना



कचरे दा उत्सर्जन



जंगलें दी कटाई



गड्डिएं दा प्रदूषण



बच्चेयो! तुस जानदे ओ जे पृथ्वी च इक सुरक्षात्मक वायुमंडल ऐ, जेहूदे थमां पार होइयै सूरज दिआं किरणां (ऊर्जा दे रूपै च) सहादे तगर पुज्जदिआं न।

पृथ्वी दी सतह दे नेडे आह्ले वायुमंडल दी किश गैसां तब्दील होने आह्ली ऊष्मा ऊर्जा गी अवशोषित करदिआं न ते सहादे पृथ्वी दे मजूदा औसत तापमान गी बनाई रक्खने च मदाद करदिआं न। वायुमंडल दी इनें ऊष्मा गी अवशोषित करने आह्ली गैसें गी ग्रीन हाउस गैसां आखेआ जंदा ऐ।

किश इंफ्रा-रेड रेडियेशनां वायुमंडल थमां होइयै लंग्घदिआं न।

कुछ रेडियेशनां वापस परावर्तित हुंदिआं न।



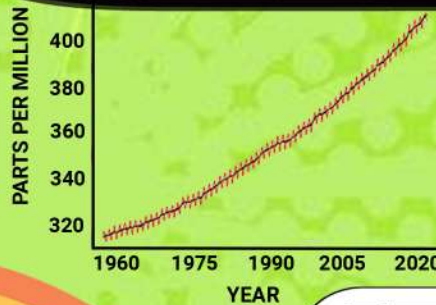
वायु ग्रीनहाउस गैसें दिआं मिसालां केहू न?



बच्चेयो, प्रमुख ग्रीनहाउस गैसां न

पर वायु, जीवाश्म ईंधन पृथ्वी दा तापमान किआं बधांदा ऐ?

बच्चेयो, जिसलै अस जीवाश्म ईंधन फुक्कने आं, तां ग्रीनहाउस गैसां प्रदुषण दे रूपै च उत्सर्जित हुंदिआं न जिंदी माला पिच्छली सदिएं च तेजी कन्नै बधियां न। वायुमंडल च जिन्नी मती ग्रीनहाउस गैसां होडन, उन्नी गै मती गर्मी पैदा होग, जेहूदी ग्लोबल वार्मिंग ते 'जलवायु परिवर्तन' दा कारण ऐ।



हून समझ च आई गल्ल।

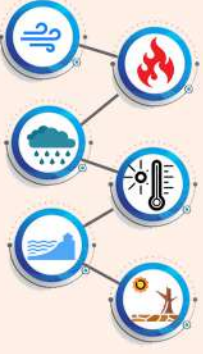
ग्रीनहाउस गैसें



बच्चेयो, क्या तुस जानदे ओ जे जलवायु संकट इक मनुक्खी सेहत सरबंधी संकट ऐ? 'जलवायु परिवर्तन' बूहटें, जनौरें ते उंदे कुदरती रिहायश लेई बी इक गंभीर खतरा ऐ।



**जलवायु प्रभाऽ**



**मनुक्ख**



**बूहटें**

- बूहटें दा मट्टा विकास
- वाष्पोत्सर्जन दी उच्च दर
- सत्तदार तत्वें दी कमी
- रोग दी शैंका
- समें शा पैह्ले फुल्ल खिड़ना

**जनौर**

- अनुकूलन
- जनौरें दे रिहायशी इलाकें च तब्दीली
- प्रवासी पैटर्न च बदलाव
- पर्यावरण सरबंधी तेल च तब्दीली
- भारती चीता, पिंग सिर आह्नी बतख, द ग्रेट इंडियन बस्टर्ड



वायु, असल एह इक गंभीर चैंता दा विशे ऐ। अस जलवायु परिवर्तन दे असर गी किआं घट्ट करी सकने आं?



बच्चेयो, अस सब्बै 'जलवायु परिवर्तन' गी सीमित करने लेई किश गैहीं पुट्टी सकने आं।



जलवायु परिवर्तन गी घट्ट करने के तरीके



पर वायु, क्या गर्मी दी लैह ते जलवायु परिवर्तन बश्कार कोई सरबंध ऐ?



बच्चेयो, जलवायु परिवर्तन करी, अस बडी मती गर्मी यां ठंडु समेत मौसम सरबंधी लासदियें दे बार-बार औने दी दर च बादा दिक्खै करने आं। साईसदानें मुजब, इंदे दौनें बश्कार सरबंधत ऐ।



## मौसम सरबंधी लासदियां



ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः  
पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः वनस्पतयः ॥

ओम, शांति गासै च ऐ; शांति अंतरिक्ष च ऐ; शांति  
पृथ्वी च ऐ; शांति पानी च ऐ; शांति बूहट्टे च ऐ;

पर वायु तुसें गर्मी दी लैह ते गर्मी कन्नै सरबंधत बमारियें दे बारै च नेई दस्सेआ।



धन्नवाद, मिगी चेत्ता दोआने आस्तै, मैं दस्सनां।





अस गर्मी दी लैह उसलै आखने आं जिसलै कुसै थाह दा तापमान (अपने शैह दी कल्पना करो) 40 डिग्री सैल्सियस

एह दिलचस्प ऐ। बक्ख-बक्ख भौगोलिक स्थिति लेई बक्खरा मापदंड।



30°C थमां बढ़

40°C थमां बढ़

37°C थमां बढ़



सामान्य तापमान थमां बाहू जाना श्रेणी असल बढ़ोबढ़ तापमान

4.5°C से 6.4°C गर्मी दी लैह 45°C थमां मता

6.4°C से अधिक गंभीर गर्मी दी लैह 47°C थमां मता

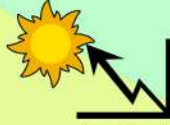
तां, गर्मी दी लैहें दी वजह करी गर्मी कन्नै सरबंधत बमारी हुंदी ऐ?



पर्यावरण सरबंधी स्थितियां



तापमान च तेजी कन्नै बादा।



बड़ी मती नमी



हवा दी कमी



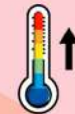
मनुक्खी सरीर



घट्ट परसीना औना



खून दा घट्ट संचार होने करी गर्मी दी कमी



कसरत करी तापमान च बादा



गतिविधियां



हदू कोला मता कम्म



घरै थमां बाहू कीते जाने आहू कम्म



हाँ, बच्चेयो! गर्मी कन्नै सरबंधत बमारियां ते पर्यावरण दी स्थिति सहाड़े सरीर ते गतिविधियें दे सांझे असर गी दर्शादी ऐ

गर्मी कन्नै सरबंधत रोग



धन्नवाद वायु! हून अस समझने आं जे गर्मी दी लैह ते गर्मी कन्नै सरबंधत बमारियां केहू न।



पर वायु, क्या असें गी असल च गर्मी दी लैह दे बारै च चैता करने दी लोड़ ऐ?



बच्चेयो, गर्मी दी लैह गी 'साइलेंट किलर' दे रूप च जानेआ जंदा ऐ। अस होरनें आपदाएं, जिआं हाड़, भूचाल आहू लेखा गर्मी दी लैह बक्खी घट्ट ध्यान दिन्ने आं।



गर्मी दी लैह इक आपदा दे रूप च?

हाँ, बच्चेयो! पिच्छले 25 बरें दरान, वैज्ञानिकें अंदाजा लाया ऐ जे भारत च गर्मी दी लैह दी वजह करी 25 हजार शा मते लोकें दी बेटैमी मौत होई ऐ।

ते क्या अस गर्मी दी लैह करी होने आह्लि मृत्यु दर गी घट्ट करी सकने आं?

बच्चेयो, अस सेहूत विभाग दिएं तैयारियें गी बधाइयै लोडचदी जागरूकता तथा गर्मी सरबंधी कार्य योजना गी लागू करियै गर्मी दी लैह करी होने आह्लि मौतें दी दर गी घट्ट करी सकने आं।

हाँ, बच्चेयो, भारत सरकार नै गर्मी दी लैह करी सिफर मृत्यु दर दा निशाना तय कीता ऐ।

क्या एहू सच ऐ?

एहू भारत सरकार आसेआ इक बड़ी गै खरी पैहूकदमी ऐ। अस बी जागरूकता फैलाने च मदाद करगे।



गर्मी दी लैह करी सिफर मृत्युदर





वायु, अस गर्मी कन्नै सरबंघत बमारिये दे लक्षणें दी पन्छान किआं करी सकने आं?

बच्चयो, गर्मी कन्नै सरबंघत बमारिये दे लक्षण हेठ दित्ते गे न



## गर्मी कन्नै सरबंघत बमारिये दे लक्षण



दौरा पौना



सरीर च ऐठन



सिर पीड़



थकावट



बडा मता परसीना औना



मुँ खराब होना ते उल्ली औना



साहू चड़ना



कमजोरी/चक्कर औना



चिड़ चिड़ापन



सरीर दा तापमान बघना

वायु, मैं बी 'हीट स्ट्रोक' ते 'हीट एक्ज़ाशन' दे बारै च सुनेआ ऐ, क्या इंदे च कोई फर्क होंदा ऐ?



हाँ, बच्चेयो। 'हीटस्ट्रोक' ते 'हीटएक्ज़ाशन' बक्ख-बक्ख होंदे न। मैं इंदे च फर्क तुसें गी इक रेखा-चित्तर दी मदाद कनै समझानां।



बेहोश होना



बड़ा मता परसीना औना



उल्टी औना



ठंडी, पीली त्वचा



हीट एक्ज़ाशन (तापघात)  
लू लगना

सिर पीड़



परसीना नेई औना



उल्टी करना



लाल, खुश्क त्वचा



वायु, मेहबानी करियै पानी दी कमी (डिहाइड्रेशन) दे बारै च बी दस्सो।



बच्चेयो, डिहाइड्रेशन दे मुख लक्षण 'लेहू लगाना', 'मुंह सुक़ी जाना', तेज़ नब्ज़ ते घट्ट पशाब औना



अस किश वकफे पर पानी यां ओ.आर.एस दा घोल पीइयै एहदे शा बची सकने आं।



धन्नवाद, वायु। हून अस गर्मी कन्नै सरबंधत बमारियें दे लक्षणें गी समझने आं।

बच्चयो, तुस सब्बै बड़ी तेजी कन्नै सिक्खदे ओ।

धन्नवाद वायु। मेहबानी करियै इब्बी दस्सो जे अस गर्मी कन्नै सरबंधत बमारियें थमां किआं बची सकने आं?

बच्चयो, असें गी दपैह दे बेल्ले सूरज दी तेज किरणें दे संपर्क च औने थमां बचना लोड़चदा ऐ। एहूदे कन्नै गर्मी कन्नै सरबंधत बमारियां होई सकदिआं न।

इस करिए साढ़े दोस्त गी चक्कर आया हा

सूरज की किरणें वक्त



12 PM - 4 PM

हाँ, हून सहाड़े स्कूल दा समें बी बदली गेआ ऐ। हून असें गी बड्डुलै तौले स्कूल जाना होग ते दपैह होने शा पैहे छुटी होई जाग।

एहू सब्भनें स्कूली बच्चें ते उंदे माता-पिता गी गर्मी दी लैह थमां बचाने दा इक खरा उपास ऐ।



वायु, जेगर असें गी तेज धुप्प दे दरान बाहू जाना पवै तां अस केहू करचै?

बड़ा खरा सोआल। बच्चेयो, तेज़ गर्मी गी हाने आस्तै हेठ दिने गेदे सुझाएं गी अपनाई सकदे ओ।



अपने कन्नै पानी दी बोटल रक्खो



अपनी छतरी लेइवै चलो



अपने सिरै गी सिद्धी धुप्प शा बचाओ



पूरी बाहीं आहू ते ढिल्ले टल्ले पाओ



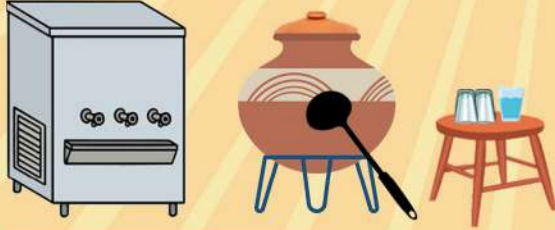
हल्की खुराक लैओ



धुप्प च खडेरी गेदी कार च नेई बैठो

बच्चों, हाल च गै साढ़ी सरकारै बी गर्मी दी लैहू गी हराने लेई दिशा-निर्देश जारी कीते न।

ठंडे पानी दी सुविधा स्कूलें च ते सार्वजनिक थाहें पर सुनिश्चित करो



प्रधानमंत्री फूड जांच



रूट्टी ताज़ी होनी लोड़चदी



रूट्टी गर्म होनी लोड़चदी



रूट्ट बरताने कोला पैहू चक्खी लौ

सार्वजनिक सुविधा



बच्चें गी धुप्प च खड़ोती दी कार च नेई छोड़ो



सन स्क्रीन दी बरतून करो



दपैहू लै घरै अंदर रवो



हल्के रंग दे टल्ले लाओ



तंग वर्दी नेई लाओ



हल्के बूट-चप्पलां पाओ

स्कूल च होना चाहिदा



पावर बैकअप



स्वच्छ शौचालय

क्लास च सिद्धी धुप्प नेई आवै



माता-पिता/टीचर गर्मी दी लैहू दे लक्षणें ते एहूदे थमां बचाहू गी जानन



जिसलै तुस सैकल पर बाहू जंदे हो तां अपना सिर खट्टियै रक्खो



मौसम बारे पेशगोई दी जानकारी रक्खो



रोज ठंडे पानी कन्ने  
न्हाओ।



मिगी ठंडे फोआरें च न्हाना पसिंद  
ऐ पर मां आक्खदी ऐ जे पानी  
बर्बाद नेई करो।



मां सेही आक्खदियां न। न्हाने लेई बाल्टी  
दा इस्तेमाल करो एह् फुहारे हेठ  
न्हाने दे मुकाबले पानी बचांदा ऐ।

ठीक ऐ,  
वायु!



गर्मी सरबंधी बमारिएं कोला बचने लेई अस किश  
सखल्ले उपाहू करी सकने आं जियां जे:-



तेज धुप्ये दोरान घरै अंदर खेडो।



मती धुप्ये दोरान रूट्टी पकाने कोला बचो।



मती धुप्ये मती मशकत नेई करो।



धुप्ये नंगे पैरिं नेई चलो।

ठीक ऐ,  
वायु!



बच्चों, असेंगी खंड ते गैस मिली दियां पीने  
आलियां चीजां, शराब, चाह ते  
काँफी पीने कोला बचना लोड़चदा ।

असें गी कोका मिले दा  
पानी बंद करना होग ।

सेही ऐ ।

बच्चों । साढ़े देश दे बक्ख-बक्ख इलाके च बक्ख-बक्ख  
चाल्ली दियां चीजां पीने दा रवाज ऐ जेडियां सेहत लेई बी  
खरियां न ते गर्मी कोला बी बचाह करदियां न ।

सच्चें, मेहरबानी करियै  
असेंगी होर बी दस्सो ।

पीने आले रिवायती पदार्थ  
सेहत लेई खरे होंदे न ।

धन्नबाद वायु । अस  
रिवायती चीजां गै पीगे ।



वायु, केहू अस सब्बै गर्मी सरबंधी  
बमारिएं दे लवटे च आई सकने आं या  
किश लोकें गी इंदा मता खतरा रौहूदा  
ऐ?

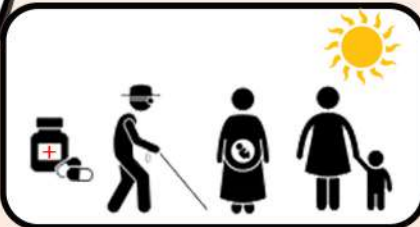
एहू बड़ा शैल सोआल  
ऐ।

हाँ बच्चों, जेहूडे लोक मते चिरै तोड़ी बाहू धुप्पे  
कम्म करदे न उनेंगी इनें  
बमारिएं दा मता खतरा रौहूदा ऐ।

तुंदा मतलब करसान, मजूर,  
फैक्ट्रिएं च कम्म करने आहू,  
डिलीवरी बाँयज़ ते खडारी बगैरा?

हाँ, बच्चों। इंदे इलावा, बुजुर्गे गी ते जेहूडे  
रोज कोई दोआई खंदे न उनेंगी  
बी गर्मी दा मता खतरा होई सकदा ऐ।

ठीक ऐ, मैं अपने दादा जी गी  
आखोंग जे तेज गर्मी च बाहू  
एहतियात बरतन।



असेंगी अपने बजुर्गे दा चेचा ध्यान रखना लोड़चदा।



हाँ वायु, अस उंदा जरूर ध्यान रखगे!



लेकन वायु, जेकर कुसै दी तबीयत खराब होई जा तां असेंगी केहू करना लोड़चदा?



आदमी गी तुरत छामें, घरै अंदर लेई जाओ जित्थें उसी रमान लग्गै।

जेकर कोई बंदा बेसुर्त नेई ऐ तां उसी ठंडा पानी या फले दा रस बी देई सकदे ओ।

ओहूदी गरिमा दा ध्यान रखदे होई ओहूदे कपड़े ढिल्ले करी सकदे ओ।

उस आदमी गी लटाइयै ओहूदे पैर दना उप्पर रखो पर जेकर ओहूदी उल्टी आरदी होऐ तां ओहूदा पासा परतियै ढिड्डै पार लटाई देओ।

जेकर बखार ऐ तां ठंडे पानी च सेडिण्ण पट्टियां रखो।

मेहरबानी करियै इनें शुरुआती उपाएं दा ध्यान रक्खो।



बच्चों, चेता रखेओ! जेकर ओहू आदमी बसुर्त ऐ तां उसी खाने गी किष बी नेई देओ ते उसी तुरत नेड़े दे सेह्त केन्द्र च लेई जाओ या अम्बुलेंस सद्दी लौ।



हेल्पलाइन नंबर / फोन समर्थन  
112



वायु, मैं अपनी माँ गी पक्षिणं लेई पानी दे कटोरे रक्खदे होई दिक्खेआ ।

हाँ, बच्चो । मती गर्मी कन्नै पशु पक्षी बी प्रभावत होई न एहू निक्के निक्के उपाहू उंदी -जान बचाई सकदे न ।

ठंडा, ठंडा पानी!

ठीक ऐ, मैं पशु पक्षियें गी पानी पलांग ।

बिल्कुल सेही, बच्चों! पर एहूदे कन्नो कन्नी रोज पानी बदलना नेई भुल्लेयो की जे एहूदे च मच्छर बी पैदा होई सकदे न ।



धन्नबाद, वायु । अस हर रोज पानी बदलगे ते पानी दे कटोरे गी साफ रक्खगे ।



ठंडा



ठंडा

चंगा बच्चयो! मिगी विष्वास ऐ जे तुस अपने आप गी गर्मी दिऐ लैहें ते गर्मी कन्नै सरबंधत बमारिऐ थमां सुरक्षत रखी सकदे ओ ।

हाँ, वायु!

बड़ा शील बच्चों, मिगी खुशी ऐ जे तुस सिक्खने ते दूए लोकें दा जीवन बचाने दे इच्छुक ओ ।

लेकन बच्चों, मिगी इक बारी फही दस्सो, तुस गर्मी दी लैह थमां कियां सारें दी रक्षा करगेओ

पिता जी, मेहबानी करियै पानी दी बोटल लेई जाओ ते नियमित वक्फे पर इसी पियो।

अंकल, तेज़ धुप्प होए ते किष चिरै लेई बूहटे हेठ जरूर बसां करी लौ।

दादा जी, तेज़ धुप्पे बाह जंदे बेल्लै छतरी जां गमछा जरूर लेइयै जाओ।

अस तेज़ धुप्प होने पर घरै दे अंदर गै रौहूगे।

दादी जी धुप्प थमां बचाहू लेई चुन्नी दा इस्तेमाल करो।

मेहबानी करियै बच्चें गी धुप्प च खड़ोती दी कार च नेई छोड़ो।

आओ अस सारे ढिल्ले ते हल्के टल्ले लाच्चै।

धन्नबाद असेंगी गर्मी कन्नै सरबंधत बमारिएं थमां बचाने लेई।

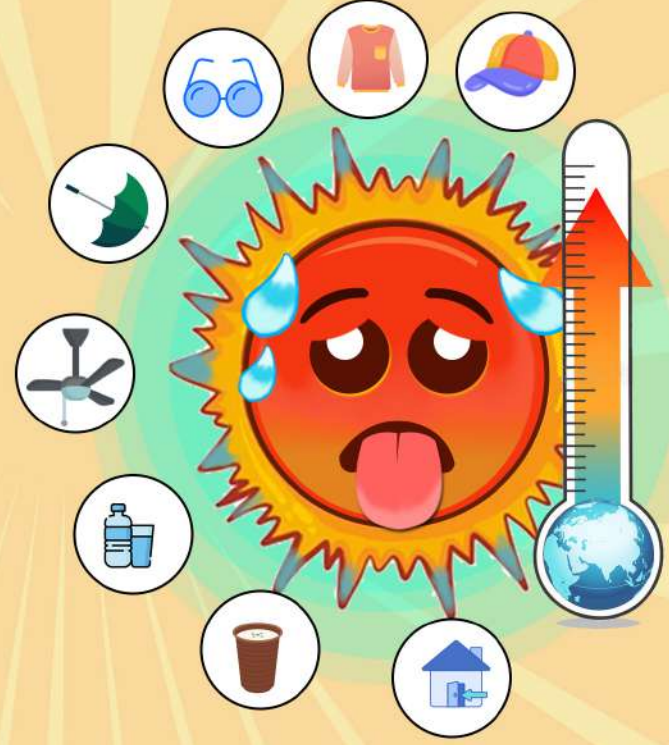
बच्चों तुस साढ़े हीरो ओ।



## गर्मी दी लैह कन्नै सिफर मृत्यु दर

जलवायु परिवर्तन साढ़ी जिमीं उप्पर माड़ा असर पावा'रदा ऐ। मती गर्मी जां ठंडु दे कन्नो-कन्नी मौसम सरबंधत लासदिये दी गिनतरी बधा'रदी दिक्खा ने आं। इस गल्ल लेई वैज्ञानिक प्रमाण न जे जलवायु परिवर्तन ते गर्मी दियां लैहां आपु च जुड़ी दियां न।

गर्मी दी लैह 'साइलेंट किलर' दे रूपै च मन्नी जंदियां न इस्स गल्लै गी ध्यान च रक्खियै, भारत सरकार नै गर्मी दी लैहें कन्नै शुन्य मृत्यु दर दा लक्ष्य अपनाया। बच्चे, गर्मी दी लैह बारे च जागरूकता फैलाइयै गर्मी कन्नै सरबंधत बमारिएं ते मृत्युदर गी घट्ट करने च महत्वपूर्ण भूमका नभाई सकदे न। ए हचिलकथा असेंगी दस्सदी ऐ जे कियां अस सखल्ले तरीकें कन्नै गर्मी गी हराई देई सकने आं।



### अवधारणा, आलेख और विचार:



#### डॉ. रविंद्र खैवाल

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

[khaiwal@yahoo.com](mailto:khaiwal@yahoo.com), [khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in](mailto:khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in)



#### डॉ. सुमन मोर

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

[sumanmor@yahoo.com](mailto:sumanmor@yahoo.com), [sumanmor@pu.ac.in](mailto:sumanmor@pu.ac.in)

### योगदान:



#### लक्ष्य खैवाल

गवर्नमेंट मॉडल स्कूल, चंडीगढ़, भारत



#### आदित्य खैवाल

अंकुर स्कूल, चंडीगढ़, भारत

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

आईएसबीएन: एप्लाइड

पहला संस्करण: जून 2022

