

ऑपरेशन निर्विरोध

सात चरणों के लोकसभा चुनाव में पहले चरण का चुनाव संपन्न हो गया और दूसरे चरण का चुनाव 26 अप्रैल को होना है। उसको लेकर प्रचार अपने चरम पर है। इस बीच सूरत से जो खबर आई, वह लोगों को काफी सोचने पर विवश करने पर मजबूर करती है, क्योंकि सूरत में वह सब राजनीतिक ड्रामेबाजी हो गई, जो लोकतंत्र के लिए ठीक नहीं कहा जा सकता। यूं तो चुनाव परिणाम 4 जून को आने हैं, लेकिन यहाँ पहले चरण के बाद ही सूरत की सीट निर्विरोध रूप से भाजपा के खाते में चली गई। भाजपा के मुकेश दलाल निर्विरोध रूप से विजयी घोषित हो गए। उनके विजयी होने की कहानी बड़ी दिलचस्प है। बताया जा रहा है कि कांग्रेस के नीलेश कुंभाणी को उनके तीन प्रस्तावक अंतिम समय में धोखा दे गए और प्रस्ताव पर अपने हस्ताक्षर को फर्जी बता दिया। जाहिर है ऐसे में चुनाव अधिकारी के पास उनके नामांकन को रद्द करने के अलावा कोई चारा नहीं था, लेकिन दिलचस्प बात यह है कि बाकी आठ सदस्यों को क्या हुआ, जिसमें तीन निर्दलीय उम्मीदवार थे। उन्होंने भी अपने नामांकन वापस ले लिए। जिसमें बसपा के प्यारेलाल भी शामिल हैं। क्या वास्तव में वह चुनाव लड़ना नहीं चाहते और नहीं लड़ना चाहते थे, तो क्यों उन्होंने अपने नामांकन किए थे। जाहिर है, ये तमाम बातें हैं लेकिन इनका जवाब शायद कभी नहीं मिल पाएगा। आखिर इस बात पर कैसे भरोसा किया जा सकता है, क्योंकि जो प्रस्तावक कांग्रेस प्रत्याशी के फर्जी बताए जा रहे हैं वे नीलेश कुंभाणी के बेहद नजदीकी लोगों में से हैं। एक तो रिश्ते में उनका बहनोई और दूसरा भतीजा है और तीसरा व्यक्ति उनका विजनेस पार्टनर बताया जाता है। ऐसे व्यक्ति गायब कैसे हो सकते हैं। अब खबर आ रही है कि निर्विरोध का अमलीजामा पहनाने के लिए भाजपा ने बड़े स्तर पर प्लानिंग की थी और ऑपरेशन निर्विरोध चलाया गया था। अगर ऐसा न होता, तो कांग्रेस पार्टी का डमी प्रत्याशी सुरेश पडसाला का प्रस्तावक भी धोखा न देता, क्योंकि कांग्रेस प्रत्याशी का भांजा ही उनका प्रस्तावक था, जाहिर है यह सबकुछ बड़े षड्यंत्र व सोची समझी नीति के तहत किया गया। ऊपरी सतह पर तो देखने से ऐसा लगता है कि जैसे किसी नियम की कोई अन्देखी नहीं की गई। बात सही भी है, जब कोई पद सामने मौजूद नहीं है, तो नियमों का तकाजा है कि जो भी मैदान में खड़ा है वह ही विजयी घोषित किया जाएगा, लेकिन हर कोई जानता है कि यह मामला इतना सीधा-सादा नहीं है जैसा कि दिखाई दे रहा है, बल्कि यह बेहद टेढ़ा है। हालांकि ऐसा नहीं कि मुकेश ही पहले हैं जो निर्विरोध चुने गए। अब से 12 साल पहले सपा की डिंपल यादव कन्नौज से चुनाव जीत चुकी हैं और कुल योग की बात करें तो 1951 से अब तक 35 लोकसभा सदस्य निर्विरोध चुने गए हैं, लेकिन सूरत की घटना बताती है कि अब राजनीति में नैतिकता के लिए कोई स्थान नहीं रह गया है और साम, दाम, दंड, भेद की नीति को अब मान्यता मिलती दिखाई दे रही है।

जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, गर्मी से संबंधित बीमारियों, जैसे हीट स्ट्रोक, का खतरा चिंता का विषय बन जाता है, खासकर वरिष्ठ नागरिकों के लिए। तापमान को नियंत्रित करने की शरीर की क्षमता में उम्र से संबंधित परिवर्तनों के कारण वृद्ध वयस्क गर्मी से संबंधित स्थितियों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। हालांकि, कुछ सक्रिय उपायों और जागरूकता के साथ, वरिष्ठ नागरिक सुरक्षित रह सकते हैं और हीट स्ट्रोक के डर के बिना गर्म महीनों का आनंद ले सकते हैं। इस ब्लॉग में, हम वरिष्ठ नागरिकों में हीट स्ट्रोक को रो. कने के लिए व्यावहारिक युक्तियों का पता लगाएंगे, जिससे एक स्वस्थ और सुखद गर्मी का मौसम सुनिश्चित होगा।

यह हीट स्ट्रोक क्या है?

हीट स्ट्रोक एक गंभीर स्थिति है जो तब होती है जब शरीर अत्यधिक गर्म हो जाता है, तापमान 104°F/40°C या इससे अधिक तक पहुंच जाता है। यदि तुरंत इलाज न किया जाए तो यह जीवन के लिए खतरा हो सकता है। हीट स्ट्रोक के लक्षणों में शरीर का उच्च तापमान, तेज दिल की धड़कन, भ्रम, चक्कर आना, मतली और बेहोशी शामिल हैं। पसीना निकलने की क्षमता में कमी, प्यास की अनुभूति में कमी और अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियाँ जैसे कारकों के कारण वरिष्ठ नागरिकों को अधिक जोखिम होता है। शीघ्र पहचान और उपचार के लिए हीट स्ट्रोक के लक्षणों को पहचानना महत्वपूर्ण है। यहाँ कुछ प्रमुख संकेत और लक्षण दिए गए हैं जिन्हें ध्यान देना चाहिए।

- उच्च शारीरिक तापमान-** हीट स्ट्रोक में आमतौर पर शरीर का मुख्य तापमान 104°F/40°C या इससे अधिक होता है। तापमान को नियंत्रित करने की शरीर की क्षमता खत्म हो जाती है, जिससे गर्मी संचय का खतरनाक स्तर बढ़ जाता है।
- परिवर्तित मानसिक स्थिति-** हीट स्ट्रोक से भ्रम, भटकाव, उत्तेजना या यहाँ तक कि चेतना की हानि हो सकती है। मानसिक स्थिति में यह परिवर्तन बोलने में कठिनाई, अस्पष्ट वाणी या असामान्य व्यवहार के रूप में प्रकट हो सकता है।
- दिल की तेज धड़कन-** जैसे-जैसे शरीर अत्यधिक गर्मी से निपटने की कोशिश करता है, हृदय गति काफी बढ़ सकती है। तेज या तेज दिल की धड़कन, जिसे टैचकार्डिया कहा जाता है, हीट स्ट्रोक का एक सामान्य लक्षण है।
- गर्म, शुष्क त्वचा-** गर्मी की थकावट के विपरीत, जहाँ त्वचा आमतौर पर पसीने से नम होती है, हीट स्ट्रोक अक्सर गर्म, शुष्क त्वचा के साथ होता है। ऐसा तब होता है जब शरीर का पसीना तंत्र शरीर को पर्याप्त रूप से ठंडा करने में विफल हो जाता है।
- सिरदर्द और चक्कर आना-** हीट स्ट्रोक से गंभीर सिरदर्द, चक्कर आना, चक्कर आना और कमजोरी या थकान की भावना हो सकती है। यह लक्षण मतली, उल्टी या मांसपेशियों में ऐंठन के साथ हो सकते हैं।
- दमकती त्वचा-** छूने पर गर्म महसूस होने के अलावा, हीट स्ट्रोक का अनुभव करने वाले व्यक्तियों की त्वचा लाल या लाल हो सकती है, विशेष रूप से चेहरे, गर्दन और छाती क्षेत्र में।
- तेजी से सांस लेना-** हीट स्ट्रोक के कारण तेजी

इस गर्मी को कैसे मात दें, हीट स्ट्रोक से बचाव के उपाय



से, उथली सांसें चल सकती हैं क्योंकि शरीर अतिरिक्त गर्मी को बाहर निकालने का प्रयास करता है। इसके परिणामस्वरूप हाइपरवेंटिलेशन या सांस की तकलीफ हो सकती है।

8. दौरे- गंभीर मामलों में, हीट स्ट्रोक से दौरे या ऐंठन हो सकती है। यह अनैच्छिक मांसपेशी संकुचन चिंताजनक हो सकते हैं और तत्काल चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता होती है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि हीट स्ट्रोक एक चिकित्सीय आपात स्थिति है जिसमें तत्काल हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है। यदि आपको संदेह है कि किसी को हीट स्ट्रोक का अनुभव हो रहा है, तो व्यक्ति को ठंडा करने के लिए कदम उठाते हुए तुरंत चिकित्सा सहायता लें, जैसे कि उन्हें छायादार या वातानुकूलित क्षेत्र में ले जाना, उनकी त्वचा पर ठंडा पानी लगाना और यदि वे सचेत हैं तो उन्हें तरल पदार्थ प्रदान करना। सुरक्षित रूप से निगलने में सक्षम। शीघ्र पहचान और उपचार से गंभीर जटिलताओं को रोकने और जीवन बचाने में मदद मिल सकती है।

हीट स्ट्रोक से बचाव के उपाय

वरिष्ठ नागरिकों को उनके शरीर में उम्र से संबंधित परिवर्तनों जैसे तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता में कमी और प्यास की अनुभूति में कमी के कारण हीट स्ट्रोक का खतरा अधिक होता है। हीट स्ट्रोक से बचने के लिए, उन्हें गर्म मौसम के दौरान ठंडा और हाइड्रेटेड रहने के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए। यहाँ वरिष्ठ नागरिकों के लिए हीट स्ट्रोक से बचाव के लिए कुछ अतिरिक्त सुझाव दिए गए हैं-

हाइड्रेटेड रहें

वरिष्ठ नागरिकों को दिन के सबसे गर्म समय में, आमतौर पर सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच बाहरी गतिविधियों से बचना चाहिए। यदि बाहरी गतिविधियां

आवश्यक हैं, तो उन्हें सुबह जल्दी या देर दोपहर के लिए शेड्यूल करने का प्रयास करना चाहिए जब तापमान ठंडा हो।

उचित पोशाक

वरिष्ठ नागरिकों को सूती या लिनेन जैसे सांस लेने योग्य कपड़ों से बने हल्के, ढीले-ढाले कपड़े पहनने चाहिए। हल्के रंग सूज की रोशनी को प्रति. बाँधत करने और शरीर को ठंडा रखने में मदद कर सकते हैं। चौड़ी किनारी वाली टोपी और धूप का

चश्मा पहनने से भी सूज की किरणों से अतिरिक्त सुरक्षा मिल सकती है।

पीक आवस के दौरान घर के अंदर रहें

दिन के सबसे गर्म हिस्से में, आमतौर पर सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच बाहरी गतिविधियों से बचें। यदि बाहरी गतिविधियां आवश्यक हैं, तो उन्हें सुबह जल्दी या देर दोपहर के लिए शेड्यूल करें जब तापमान ठंडा हो।

पंखे और एयर कंडीशनिंग का प्रयोग करें

वरिष्ठ नागरिकों को गर्म मौसम के दौरान जितना संभव हो सके वातानुकूलित स्थानों में रहना चाहिए। यदि एयर कंडीशनिंग उपलब्ध नहीं है, तो वे ठंडे रहने के लिए पंखे का उपयोग कर सकते हैं या शॉपिंग मॉल, लाइब्रेरी या सामुदायिक केंद्रों जैसे वातानुकूलित सार्वजनिक स्थानों की तलाश कर सकते हैं।

ठंडे स्नान या शॉवर लें

शरीर के तापमान को कम करने के लिए वरिष्ठ नागरिकों को ठंडे स्नान या शॉवर लेने के लिए प्रोत्साहित करें। वैकल्पिक रूप से, माथे, गर्दन और कलाईयों पर ठंडे, नम तौलिए रखने से गर्मी से संबंधित परेशानी को कम करने में मदद मिल सकती है।

कैफोन और अल्कोहल से बचें

वरिष्ठ नागरिकों को कैफोन युक्त और मादक पेय पदार्थों का सेवन सीमित करना चाहिए, क्योंकि यह निर्जलीकरण में योगदान कर सकते हैं। इसके बजाय, उन्हें पानी या हर्बल चाय जैसे हाइड्रेटिंग पेय का विकल्प चुनना चाहिए।

बाहरी गतिविधियां सीमित करें

गर्म मौसम के दौरान बागवानी, व्यायाम या पैदल चलने जैसी जोरदार बाहरी गतिविधियों को सीमित करें। इसके बजाय, इनडोर गतिविधियों या इत्मीनान से गति.



डा. संजय अग्रवाल

विधियों में संलग्न रहें जो उच्च तापमान के जोखिम को कम करते हैं।

हल्का भोजन करें

वरिष्ठ नागरिकों को हल्का, आसानी से पचने वाला भोजन चुनना चाहिए जिसमें पानी की मात्रा भरपूर हो, जैसे फल, सब्जियां और सलाद। भारी या मसालेदार भोजन से परहेज करने से अधिक गर्मी और पाचन संबंधी परेशानी को रोकने में मदद मिल सकती है।

दवाओं की निगरानी करें

कुछ दवाएँ निर्जलीकरण या गर्मी से संबंधित बीमारियों के खतरे को बढ़ा सकती हैं। वरिष्ठ नागरिकों को अपनी दवाओं की समीक्षा करने और गर्म मौसम के दौरान यदि आवश्यक हो तो खुराक को समायोजित करने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करना चाहिए।

सूचित रहें

वरिष्ठ नागरिकों को अपने क्षेत्र में मौसम के पूर्वानुमान और गर्मी संबंधी सलाह पर ध्यान देना चाहिए। उन्हें अनुमानित तापमान और आर्द्रता के स्तर के आधार पर उचित सावधानी बरतनी चाहिए और हीट स्ट्रोक के संकेतों और लक्षणों के बारे में जागरूक रहना चाहिए।

यदि आवश्यक हो तो चिकित्सा सहायता लें

यदि किसी वरिष्ठ को हीट स्ट्रोक के लक्षण जैसे उच्च शरीर का तापमान, भ्रम, तेज दिल की धड़कन या बेहोशी का अनुभव होता है, तो उन्हें तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए। हीट स्ट्रोक एक चिकित्सीय आपात स्थिति है जिसमें गंभीर जटिलताओं को रोकने के लिए शीघ्र उपचार की आवश्यकता होती है।

इन अतिरिक्त सावधानियों को अपनाकर, वरिष्ठ नागरिक गर्म मौसम के दौरान सुरक्षित और आरामदायक रह सकते हैं और हीट स्ट्रोक जैसी गर्मी से संबंधित बीमारियों के जोखिम को कम कर सकते हैं। वरिष्ठ नागरिकों के लिए यह आवश्यक है कि वे अपने शरीर की सुनें, हाइड्रेटेड रहें और उच्च तापमान के लंबे समय तक संपर्क में रहने से बचें, खासकर दिन के व्यस्ततम घंटों के दौरान।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)
(ये लेखक के निजी विचार हैं)