گرم ہوا کی لہر

سیدہ ثمینہ اختر

دنیا کی بہت سی جگہوں پر مختلف اوقات میں طوفان، سیلاب، قحط اور زلزلہ کے واقعات پیش آتے ہیں جس کی وجہ سے جان و مال کا کافی نقصان ہوتا ہے۔ اسی طرح ہر سال گرم ہوا کی لہر سے انسان اور جانور موت کے گھاٹ اتر رہے ہیں۔ گرمی کے موسم میں ہندوستان کے مختلف صوبوں میں گرم ہوا کی لہر چلتی ہے جسے لو کہا جاتا ہے۔

گذشتہ کئی سالوں سے دنیا کے بہت سے حصوں میں گرمی بڑھنے لگی ہے۔ اسی طرح ہمارے صوبہ اڈیشا کے بہت سے علاقوں میں بھی گرمی کے موسم میں لو کی شدت بڑھنے لگی ہے۔ بعض علاقوں میں ہوا کا درجۂ حرارت ۵۰ رڈگری تک بڑھ جاتا ہے۔

انسان کے جسم کی حرارت تقریباً ۳۷ر ڈگری سیل سی لیس ہوتی ہے تو انسان عام طور پر کام کاج کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اگر یہ حرارت بڑھ جائے یا کم جائے تو انسان کا جسم اس کو جھیلنے کے قابل نہیں رہتا۔ انسانی بدن سے کثرت سے پسینہ نکلنے کے سبب عموماً حرارت کم ہو جایا کرتی ہے۔ گرمی کی شدت اور بدن میں پانی کی کمی کی وجہ سے دماغ کا وہ حصہ جو بدن کی حرارت کو برقرار رکھتا ہے ٹھیک سے کام نہیں کرتا۔ آدمی لو کا شکار ہو جایا کرتا ہے۔ جلد خشک ہو جاتی ہے، پٹھے میں درد ہونے لگتا ہے اور انسان تشنج کا شکار ہو جاتا ہے یا بے ہوش ہو جاتا ہے۔ انسان اس طرح ہوش و حواس کھو بیٹھتا ہے۔ انسان کو سخت دھوپ میں گھر سے باہر نکلنے یا تیز دھوپ میں دیر تک زیادہ کام کرنے کے سبب لو لگ جاتی ہے۔

جب کسی آدمی کو لو لگ جائے تو اس کو فوراً ٹھنڈی جگہ میں رکھ کر اس کا علاج کرنا بہتر ہے۔ لو کے مریض کے جسم کو ٹھنڈے پانی سے پونچھا جائے تو اس کو سکون ملتا ہے۔ لیموں کا شربت، دہی، کچے ناریل کا پانی وغیرہ بھی لو کے مریض کے لیے مفید ہے۔ اس پر بھی اگر مریض کی طبیعت ٹھیک نہ ہو تو اسے ہسپتال میں فوراً داخل کر دیا جائے۔ اگر ضرورت پڑے تو سلائین وغیرہ بھی دیا جا سکتا ہے۔ علاج کے وقت مریض کے جسم پر کپڑے وغیرہ ہلکے اور ڈھیلے ہوں تو بہتر ہے، ورنہ کپڑے اتار دیے جائیں۔ اگر جسم بہت زیادہ گرم ہو تو سر کو ٹھنڈے پانی سے دھویا جائے یا بھیگا کپڑا سر میں رکھا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو سر پر برف بھی رکھی جائے۔

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ جسم کی حرارت کم ہو جانے کے سبب کپکپی محسوس ہوتی ہے۔ایسے مریض کے جسم پر کمبل یا دبیز چادر اوڑھا دیا جائے اور تلوے میں گرم پانی کی بوتل رکھی جائے۔ گرم پانی میں تولیہ تر کر کے بار بار ایسے مریض کے جسم کو پونچھا جائے تو اس سے اس کو راحت ملتی ہے۔لو کا مریض اکثر پٹھوں اور جوڑوں میں درد اور تکلیف محسوس کرتا ہے۔ایسے مواقع پر مریض کو لیمو، نمک اور چینی کا شربت پلایا جائے۔ڈاکٹروں کا مشورہ لینا ضروری ہے اور ایسے مریض کو شراب یا نشہ آور چیزوں سے پرہیز لازمی ہے۔

لو کا شکار نہ ہونے کے لیے لازمی ہے کہ ہلکے کپڑے پہن کر تیز دھوپ میں نکلنا، سر پر سفید پگڑی یا بھیگا تولیہ یا ہلمیٹ وغیرہ رکھنا، یعنی سر، کان اور ناک کا ڈھکا رہنا، سیاہ چشمہ اور سفید چھتری استعمال کرنا۔ اس کے علاوہ جوتا پہننا اشد ضروری ہے۔اگر تیز دھوپ میں گھر سے نکلنا پڑے تو، خوب ٹھنڈا پانی پی کر پیٹ بھر کھانا کھا کر نکلنا چاہیئے۔ بلکہ ٹھنڈے پانی کی بوتل بھی ساتھ میں رکھنا ضروری ہے۔چھوٹے بچوں اور عمر رسیدہ موٹے آدمیوں کو خاص طور پر ہوشیار رہنا چاہیئے۔تیز دھوپ سے احتیاط ضروری ہے۔مویشی اور پرندے بھی لو کے شکار ہوا کرتے ہیں۔ان کے لیے بھی راستوں میں پانی سے بھرا ہوا حوض رکھنا چاہیئے۔لو سے بچنے کے لیے فضا کی گرمی کو کم کرنا چاہیے۔اس کے لیے جگہ جگہ درخت لگائے جائیں۔کارخانوں سے نکلنے والے گرم اور زہریلے گیس سے فضا کی آلودگی کو دور کرنا بھی ضروری ہے۔خاص کر فضا کو آلودہ کرنے والے زہریلے گیس اور مسموم ہوا کے برے اثرات کے بارے میں لوگوں کی جانکاری بھی ضروری ہے۔اسکول اور کالج میں لو کے مضر اثرات کے سلسلے میں طلبہ کو جانکاری دینا ضروری ہے۔ بلکہ ہر آدمی کے لیے لو سے بچنے کے احتیاط اور اس کے علاج کے پہلو پر بھرپور معلومات حاصل کرنا بھی لازمی ہے۔

پیارے بچو! تم نے لو کے بارے میں پڑھا۔اور اس سے بچنے کا طریقہ بھی جانا۔خود بھی اس سے بچنا چاہیئے اور اپنے ساتھیوں کو بھی اس سے بچانے کے لیے کوشش کرنی چاہیئے۔مطلب یہ ہے کہ ہر مصیبت سے ہم خود بچیں، اوروں کو بھی بچائیں۔انسانیت کا تقاضا یہی ہے۔

پڑھیے اور سمجھیے:

حرارت	:	گرمی	تشنج	:	اینٹھن
اشد	:	نہایت شدید	مویشی	:	چوپائے جانور
فضا	:	کھلا میدان، زمین کی کشادگی			
مسموم	:	زہر ملا ہوا	مضر	:	نقصان پہنچانے والا

سوچیے اور بتائیے:

۱۔ گرم ہوا کی لہر سے کیا کیا نقصانات ہوتے ہیں؟

۲۔ عام طور پر انسانی جسم کی حرارت کتنی ہوتی ہے اور اس کے کم جانے یا بڑھ جانے سے کیا نقصان ہوتا ہے؟

۳۔ جب کسی آدمی کو لو لگ جائے تو ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟

۴۔ لو کا مریض اپنے جسم میں کیا تکلیف محسوس کرتا ہے؟

۵۔ لو سے حفاظت کے لیے ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

خالی جگہوں کو پر کیجیے:

مویشی اور پرندے بھی لو کا..........ہوا کرتے ہیں۔ ان کے لیے بھی راستوں میں پانی سے بھرا ہوا .....رکھنا چاہیئے۔ لو سے بچنے کے لیے .....کی گرمی کو کم کرنا چاہیے۔ اس کے لیے جگہ جگہ.........لگائے جائیں۔ کارخانوں سے نکلنے والے گرم اور.....گیس سے فضا کی آلودگی کو دور کرنا بھی ضروری ہے۔