

# दैनिक उद्योग नगरी लाइम्स

E-mail : dainikudyognagritimes@gmail.com

सत्य ही कर्तव्य

(हिन्दी दैनिक प्रातःकालीन)

कानपुर, शुक्रवार 03 मई 2024

(R.N.I.No. UPHIN/2010/47220)

गया। दरअसल, इ-रक्शा का दाना का मात हा गइ। चाख पुंकार भज िदया ह।

समथन में आम आदमा पाटा कानपुर

## गर्मी के मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की एडवाइजरी

कानपुर, 02 मई (यू0एन0टी0)। **अनवर अशरफ** चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि गर्मी हर रोज तेजी से बढ़ रही है। गर्मी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझे तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है।

► **गर्मी में क्यों बढ़ता है स्ट्रोक का खतरा?**

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक से नहीं कर पाता है। इसके कारण ब्लड थिक होने लगता है।



इस स्थिति को हाइपरकोएगुएबल स्टेट कहते हैं। गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड क्लॉट होने का खतरा बढ़ जाता है। जिसके कारण स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है। इसलिए गर्मी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें।

► **लू लगने के लक्षण**

अगर आपके शरीर का तापमान 104°F (40°C) से ज्यादा है और टेंपरेचर को कंट्रोल नहीं कर पा रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है। अगर बहुत भ्रम और चिड़चिड़ापन जैसी स्थिति हो रही है इंसान कुछ

समझ नहीं पा रहा है तो ऐसा दिमाग पर हाई टेंपरेचर के कारण हो सकता है।

स्किन का रंग लाल, गर्म और डार्क होना भी लू लगने के लक्षण हैं। अक्सर लू लगने पर पसीना नहीं आता है।

हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना जैसे कि हार्ट बीट तेज होना भी लू लगने के कारण हो सकती है।

तंत्रिका से जुड़ी समस्याएं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, और गंभीर मामलों में दौरा भी लू लगने के कारण हो सकता है।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल से जुड़ी समस्याएं जिसमें उल्टी, मतली और दस्त होना भी लू लगने के लक्षण हो सकते हैं।

► **लू लगने पर क्या बचाव करें?**

अगर किसी को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले पानी पिलाएं और शरीर को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। जिससे लू के असर को कम किया जाए।

लू से बचने के लिए धूप में कम से

कम निकलें। अगर निकल रहे हैं तो छाया या किसी सूती कपड़े से खुद को कवर करके रखें। कोशिश करें शरीर को ठंडा रखने की इसलिए पंखा और कूलर में ही रहें।

गर्मी और लू से बचने के लिए जरूरी है कि हल्के और हवा पास होने वाले सूती कपड़े पहनें। इससे पसीना निकलने में मदद मिलती है और गर्मी कम लगती है।

एकदम से धूम में जाने से बचें। अगर आप एसी से निकल रहे हैं तो सीधे धूप में न जाएं। शरीर के तापमान को बैलेंस करने की कोशिश करें।

अगर आप धूप में कुछ शारीरिक श्रम कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक लें और शरीर को तनाव मुक्त होने दें। लगातार पानी पीते रहें और शरीर को हाइड्रेट (जलयोजित) रखें। गर्मियों में आम का रस और पना पिएं, फलों का जूस पिएं, नारियल पानी पिएं और पुदीना और नींबू को सेवन करें। इससे शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है।



लखनऊ

वर्ष: 15 | अंक: 199

मूल्य: ₹3.00/-

पेज : 12

शुक्रवार | 03 मई, 2024

# जन एक्सप्रेस

@janexpressnews

janexpresslive

janexpresslive

www.janexpresslive.com/epaper

## गर्मी के मौसम में लू से बचाव के लिए जारी की एडवाइजरी

जन एक्सप्रेस | कानपुर नगर

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने गुरुवार को गर्मी के मौसम में लू से बचाव के लिए एडवाइजरी जारी की। उन्होंने बताया कि बढ़ती गर्मी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है व लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझने पर परेशानी हो सकती है और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है।

उन्होंने बताया कि हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक से नहीं कर पाता है। इसके कारण ब्लड थिक होने लगता है जिसे हाइपरकोएगुएबल स्टेट कहते हैं। गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड क्लॉट होने का खतरा बढ़ जाता है जिसके कारण स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है इसलिए गर्मी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें। उन्होंने लू लगने के लक्षणों के बारे में बताते हुए कहा कि शरीर का तापमान 104एस्स (40एस्स) से ज्यादा होने पर और टेंपरेचर को कंट्रोल न होने पर, बहुत भ्रम और चिड़चिड़ापन जैसी स्थिति होने पर स्किन का रंग लाल, गर्म और डार्क होना, हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना, तंत्रिका से जुड़ी समस्याएं होने पर संभवत लू लगी हो सकती है।

# सत्य का असर समाचार पत्र

Friday 3rd May 2024

jksingh.hardoi@gmail.com

website: satyakaasar.com

## चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय द्वारा मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की एडवाइजरी



### वरिष्ठ पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि गर्मी हर रोज तेजी से बढ़ रही है। गर्मी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझे तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है गर्मी में क्यों बढ़ता है स्ट्रोक का खतरा हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक से नहीं कर पाता है। इसके कारण ब्लड थिक होने लगता है। इस स्थिति को हाइपरकोएगुएबल स्टेट कहते हैं। गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड क्लॉट होने का खतरा

बढ़ जाता है। जिसके कारण स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है। इसलिए गर्मी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें। लू लगने के लक्षण अगर आपके शरीर का तापमान 104°F (40°C) से ज्यादा है और टैम्परेचर को कंट्रोल नहीं कर पा रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है। अगर बहुत भ्रम और चिड़चिड़ापन जैसी स्थिति हो रही है इंसान कुछ समझ नहीं पा रहा है तो ऐसा दिमाग पर हाई टैम्परेचर के कारण हो सकता है। स्किन का रंग लाल, गर्म और डार्ड होना भी लू लगने के लक्षण हैं। अक्सर लू लगने पर पसीना नहीं आता है। हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना जैसे कि हार्ट बीट तेज होना भी लू लगने के कारण हो सकती है। तंत्रिका से जुड़ी समस्याएं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, और गंभीर मामलों में दौरा भी लू लगने के कारण हो सकता है। गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल से जुड़ी समस्याएं जिसमें उल्टी, मतली और दस्त होना भी लू लगने के लक्षण हो सकते हैं। लू लगने पर क्या बचाव करें अगर किसी को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले पानी पिलाएं और शरीर को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। जिससे लू के असर को कम किया जाए। लू से बचने के लिए धूप में कम से कम निकलें। अगर निकल रहे हैं तो छाया या किसी सूती कपड़े से खुद को कवर करके रखें। कोशिश करें शरीर को ठंडा रखने की इसलिए पंखा और कूलर में ही रहें। गर्मी और लू से बचने के लिए जरूरी है कि हल्के और हवा पास होने वाले सूती कपड़े पहनें। इससे पसीना निकलने में मदद मिलती है और गर्मी कम लगती है। एकदम से धूम में जाने से बचें। अगर आप एसी से निकल रहे हैं तो सीधे धूप में न जाएं। शरीर के तापमान को बैलेंस करने की कोशिश करें। अगर आप धूप में कुछ शारीरिक श्रम कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक लें और शरीर को तनाव मुक्त होने दें। लगातार पानी पीते रहें और शरीर को हाइड्रेट (जलयोजित) रखें। गर्मियों में आम का रस और पना पिएं, फलों का जूस पिएं, नारियल पानी पिएं और पुदीना और नींबू को सेवन करें। इससे शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है।

# रहस्य संदेश

## गर्मी के मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की एडवाइजरी

अनवर अशरफ

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिलीप नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि गर्मी हर रोज तेजी से बढ़ रही है। गर्मी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझे तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है।

गर्मी में क्यों बढ़ता है स्ट्रोक का खतरा?

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक से नहीं कर पाता है। इसके कारण ब्लड थिक होने



लगता है। इस स्थिति को हाइपरकोएगुएबल स्टेट कहते हैं। गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड क्लॉट होने का खतरा बढ़ जाता है। जिसके कारण स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है। इसलिए गर्मी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें।

लू लगने के लक्षण

अगर आपके शरीर का तापमान 104एफ (40एडि) से ज्यादा है और टेंपरेचर को कंट्रोल नहीं कर पा रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है।

\*अगर बहुत भ्रम और चिड़चिड़ापन जैसी स्थिति हो रही है इंसान कुछ समझ नहीं पा रहा है तो ऐसा दिमाग पर हाई टेंपरेचर के कारण हो सकता है।

\*स्किन का रंग लाल, गर्म और डार्क होना भी लू लगने के लक्षण हैं। अक्सर लू लगने पर पसीना नहीं आता है।

हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना जैसे कि हार्ट बीट तेज होना भी लू लगने के कारण हो सकती है।

\*तंत्रिका से जुड़ी समस्याएं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, और गंभीर मामलों में दौरा भी लू लगने के कारण हो सकता है।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल से जुड़ी समस्याएं जिसमें उल्टी, मतली और दस्त होना भी लू लगने के लक्षण हो सकते हैं।

\*लू लगने पर क्या बचाव करें?

अगर किसी को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले पानी पिलाएं और शरीर को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। जिससे लू के असर को कम किया जाए।

\*लू से बचने के लिए धूप में कम से कम निकलें। अगर निकल रहे हैं तो छाया या किसी सूती कपड़े से खुद को कवर

करके रखें। कोशिश करें शरीर को ठंडा रखने की इसलिए पंखा और कूलर में ही रहें।

\*गर्मी और लू से बचने के लिए जरूरी है कि हल्के और हवा पास होने वाले सूती कपड़े पहनें। इससे पसीना निकलने में मदद मिलती है और गर्मी कम लगती है।

\*एकदम से धूप में जाने से बचें। अगर आप एसी से निकल रहे हैं तो सीधे धूप में न जाएं। शरीर के तापमान को बैलेंस करने की कोशिश करें।

अगर आप धूप में कुछ शारीरिक श्रम कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक लें और शरीर को तनाव मुक्त होने दें। लगातार पानी पीते रहें और शरीर को हाइड्रेट (जलयोजित) रखें।

गर्मियों में आम का रस और पना पिएं, फलों का जूस पिएं, नारियल पानी पिएं और पुदीना और नींबू को सेवन करें। इससे शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है।

मा सुखजात पद्व चरान रला मा  
दैनिक जागरण आई नेक्स्ट 03/05/2024

## सीएसए में गिलहरियों के लिए लगाए बर्तन

सीएसए के एमबीए (एबीएम) के स्टूडेंट्स की ओर से कैम्पस में लगभग 50 से अधिक स्थानों पर पक्षियों और गिलहरियों के लिए पानी पीने हेतु मिट्टी के बर्तनों में व्यवस्था की गई है. वीसी डॉक्टर आनंद कुमार सिंह ने बताया कि गर्मियों के मौसम में पानी पिलाने से ज्यादा नेक कार्य कोई नहीं है. स्टूडेंट्स की यह निसंदेह सराहनीय पहल है. इस मौके पर डीन एग्रीकल्चर डा सीएल मौर्य, डॉक्टर अंशु सेंगर और डॉ नीतू सिंह आदि मौजूद रहे.

बाहिल, पारदर्शी की नियमानुसार, रात निवसनी ग्राम बेनीपुर वान न्यायालय के समक्ष पेश किया गया। होकर लखनऊ से बहराइन की ओर करारा गया जहाँ उनकी गंभीर हालत बनी हुई है।

# गर्मी के मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की गई एडवाइजरी



दि ग्राम टुडे, कानपुर।  
(संजय चौधरी)

पंडितेश्वर आनंद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संबन्धित कृषि विज्ञान केंद्र दिल्ली नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निर्मला अवस्थी ने बताया कि

गर्मी हर रोज तेजी से बढ़ रही है। गर्मी में लू लगना भीसम से जुड़ी एक स्वस्थ समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझे तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर डेन स्ट्रोक हो सकता है

गर्मी में क्यों बढ़ता है स्ट्रोक का खतरा? हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक से नहीं

कर पाता है, इसके कारण ब्लड प्रिक्क होने लगता है, इस स्थिति को हाइपरकोएर्यूरियाल स्टेट कहते हैं, गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड प्रिक्क होने का खतरा बढ़ जाता है, जिसके कारण स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है, इसलिए गर्मी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें,

## लू लगने के लक्षण

अगर आपके शरीर का तापमान 104एफ (40एडू) से ज्यादा है और टेम्परेचर को कंट्रोल नहीं कर पा रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है।

“अगर बहुत धम और चिड़चिड़पन जैसी स्थिति हो रही है इंसान कुछ समझ नहीं पा रहा है तो ऐस दिमाग पर हाई टेम्परेचर के कारण हो सकता है।

“स्किन का रंग लाल, गर्म और खई होना भी लू लगने के लक्षण है। अवसर लू लगने पर पसीना नहीं आता है।

हाई संक्रमी तनाव पैदा होना जैसे कि हाई बीट तेज होना भी लू लगने के कारण हो सकती है।

“तीव्रता से जुड़ी समस्याएं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, और गंभीर मामलों में दौग भी लू लगने के कारण हो सकता है।

गैस्ट्रोइंटेस्टायल से जुड़ी समस्याएं जिसमें उल्टी, मलती और दस्त होना भी लू लगने के लक्षण हो सकते हैं।

## लू लगने पर क्या बचाव करें?

अगर किसी को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले पानी पिलाएं और शरीर को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। जिससे लू के असर को कम किया जाए।

“लू से बचने के लिए धूप में कम से कम निकलें। अगर निकल रहे हैं तो छाया या किसी सूती कपड़े से खुद को कवर

करके रहें। कोशिश करें शरीर को ठंडा रखने की इसलिए पंखा और कूलर में ही रहें।

“गर्मी और लू से बचने के लिए जरूरी है कि हल्के और हल्के पास होने वाले सूती कपड़े पहनें। इससे पसीना निकलने में मदद मिलती है और गर्मी कम लगती है।

“एकदम से धूप में जाने से बचें। अगर आप एसी से निकल रहे हैं तो सीधे धूप में न जाएं। शरीर के तापमान को बैलेंस करने की कोशिश करें।

अगर आप धूप में कुछ शारीरिक अम कर रहे हैं तो बीच-बीच में डेक लें और शरीर को तनाव मुक्त होने दें। लगातार पानी पीते रहें और शरीर को हाइड्रेट (जलयोजित) रखें।

गर्मियों में आम का रस और पना पिएं, फलों का जूस पिएं, नारियल पानी पिएं और पुदीना और नींबू को सेवन करें। इससे शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है।

## भारी मात्रा में गांजा बरामद करने में मिली खाकी को कामयाबी, आरोपी भेजे गये जेल

दि ग्राम टुडे संवाददाता लालगंज, प्रतापगढ़। कोतवाली पुलिस ने अग्रराध

कुमार चौरसिया गांजे सहित पुलिस के हथिये चढ़ गया। आरोपी के पास से पुलिस ने

## प्रधानमंत्री भारत सरकार के प्रस्तावित कार्यक्रम पर पुलिस आयुक्त द्वारा पुलिस कार्यालय में की गई गोष्ठी

दि ग्राम टुडे, कानपुर।(संजय

“जाहल्ला सिंघ - गांजे का सिंघ

स्वच्छमेवजल व्यवस्था/ प्रकाश

से :  
है 8  
को  
बुध  
कटे  
3  
और  
छुटा  
दिए  
आं  
खुद  
रुमें  
रुनु  
चार  
हं  
साथ  
कर  
“दि  
और  
और  
में 5  
है, 1  
पुल  
आ-  
3  
बलि  
चैन  
एड  
सॉर्ट  
पर  
जहाँ  
की।  
इस  
प्रेम



# सच की अहमियत

हर सवेरे नया जोश

कानपुर | शुक्रवार, 03 मई 2024

| कानपुर, लखनऊ, उत्तराखंड से एक साथ प्रकाशित

सूचना प्रसारण मंत्रालय एवं भारत सरकार द्वारा रजिस्टर्ड

## गर्मी के मौसम में लू से बचाव हेतु जारी की एडवाइजरी

पंकज अवस्थी, सच की अहमियत

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के अधीन संचालित कृषि विज्ञान केंद्र दिल्ली नगर की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने बताया कि गर्मी हर रोज तेजी से बढ़ रही है। गर्मी में लू लगना मौसम से जुड़ी एक स्वास्थ्य समस्या है। लू लगने यानि हीट स्ट्रोक के कारण कई बार स्थिति गंभीर हो सकती है। लंबे समय तक धूप में रहने या शरीर में डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होने पर लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर लू लगने के संकेत तुरंत नहीं समझे तो परेशानी हो सकती है। और परेशानी ज्यादा बढ़ने पर ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है।

गर्मी में क्यों बढ़ता है स्ट्रोक का खतरा?: हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मी बढ़ने के कारण शरीर खुद को ठंडा ठीक



से नहीं कर पाता है। इसके कारण ब्लड थिक होने लगता है। इस स्थिति को हाइपरकोएगुएबल स्टेट कहते हैं। गर्मी ज्यादा बढ़ने के कारण ब्लड क्लॉट होने का खतरा बढ़ जाता है। जिसके कारण स्ट्रोक

### लू लगने के लक्षण

- अगर आपके शरीर का तापमान 104एफ (40एफ) से ज्यादा है और टैम्परेचर को कंट्रोल नहीं कर पा रहा है तो समझ लें आपको लू लग गई है।
- अगर बहुत भ्रम और चिड़चिड़ापन जैसी स्थिति हो रही है इंसान कुछ समझ नहीं पा रहा है तो ऐसा दिमाग पर हाई टैम्परेचर के कारण हो सकता है।
- स्किन का रंग ताल, गर्म और ड्राई होना भी लू लगने के लक्षण है। अक्सर लू लगने पर पसीना नहीं आता है।
- हार्ट संबंधी तनाव पैदा होना जैसे कि हार्ट बीट तेज होना भी लू लगने के कारण हो सकती है।
- तंत्रिका से जुड़ी समस्याएं जैसे सिरदर्द, चक्कर आना, और गंभीर मामलों में दौरा भी लू लगने के कारण हो सकता है।
- गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल से जुड़ी समस्याएं जिसमें उल्टी, मतली और दस्त होना भी लू लगने के लक्षण हो सकते हैं।

का जोखिम बढ़ता है। इसलिए गर्मी में जरूरी है कि खुद को हाइड्रेट रखें।

लू लगने पर क्या बचाव करें?: अगर किसी को लू लग जाए तो उसे सबसे पहले पानी पिलाएं और शरीर को हाइड्रेट रखने

की कोशिश करें। जिससे लू के असर को कम किया जाए।

लू से बचने के लिए धूप में कम से कम निकलें। अगर निकल रहे हैं तो छाया या किसी सूती कपड़े से खुद को कवर करके

रखें। कोशिश करें शरीर को ठंडा रखने की इसलिए पंखा और कूलर में ही रहें।

\*गर्मी और लू से बचने के लिए जरूरी है कि हल्के और हवा पास होने वाले सूती कपड़े पहनें। इससे पसीना निकलने में मदद मिलती है और गर्मी कम लगती है।

\*एकदम से धूप में जाने से बचें। अगर आप एसी से निकल रहे हैं तो सीधे धूप में न जाएं। शरीर के तापमान को बैलेंस करने की कोशिश करें।

अगर आप धूप में कुछ शारीरिक श्रम कर रहे हैं तो बीच-बीच में ब्रेक लें और शरीर को तनाव मुक्त होने दें। लगातार पानी पीते रहें और शरीर को हाइड्रेट (जलयोजित) रखें।

गर्मियों में आम का रस और पना पिपे, फलों का जूस पिपे, नारियल पानी पिपे और पुदीना और नींबू को सेवन करें। इससे शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है।