गर्म रातें और स्वास्थ्य का जोखिम — प्रमुख तथ्य

पर्यावरण, जनस्वास्थ्य और शहरी नियोजन | समाचार संदर्भ: मई 2026 में रात और घरों के भीतर बढ़ती गर्मी पर चर्चा | प्रकाशित: 23 अक्टूबर 2026

खबरों में क्यों

मई 2026 में बढ़ते रात्रिकालीन तापमान और कम आय वाले परिवारों के घरों में गर्मी के संपर्क पर चर्चा ने ध्यान खींचा। गर्मी का आकलन केवल दोपहर के सबसे ऊँचे तापमान से करना पर्याप्त नहीं है। दिन की गर्मी के बाद रात भी गर्म रहे तो शरीर को राहत मिलने का अवसर घट जाता है। यह जरूरी नहीं कि हर जगह रात का जोखिम दिन से अधिक हो। प्रभाव तापमान, आर्द्रता, घर की बनावट, उम्र, स्वास्थ्य और ठंडक तक पहुँच पर निर्भर करता है।

पहले ये शब्द समझिए

वार्म नाइट: भारत मौसम विज्ञान विभाग की श्रेणी — जब दिन का अधिकतम तापमान कम-से-कम 40 डिग्री सेल्सियस हो और न्यूनतम तापमान सामान्य से 4.5 से 6.4 डिग्री सेल्सियस अधिक हो। **वेरी वार्म नाइट:** न्यूनतम सामान्य से 6.4 डिग्री सेल्सियस से अधिक। **हीट एक्शन प्लान:** गर्मी की चेतावनी और राहत के लिए शहर/राज्य की कार्ययोजना।

मुख्य तथ्य

- **मानदंड में 'सामान्य से अंतर':** हर शहर के लिए एक ही न्यूनतम तापमान आधार नहीं; उस स्थान के सामान्य न्यूनतम से अंतर देखा जाता है।
- **रात की राहत:** चौबीस घंटों में गर्मी से उबरने का पर्याप्त समय मिलना मुख्य प्रश्न है।
- **शहरी गर्मी:** शहर रात में भी गर्म रह सकते हैं; घर के भीतर का तापमान बाहर से अलग हो सकता है।
- **संवेदनशील समूह:** कुछ लोगों (जैसे बुजुर्ग, बीमार, कम आय वाले घर) पर विशेष ध्यान जरूरी।
- **नीति-पक्ष:** हीट एक्शन प्लान में रात और घर के भीतर की गर्मी को शामिल करने की चर्चा।

परीक्षा की दृष्टि से

प्रारंभिक परीक्षा के लिए याद रखने योग्य: वार्म नाइट/वेरी वार्म नाइट के मानदंड (40°C + न्यूनतम में अंतर 4.5-6.4 / 6.4+), 'सामान्य से अंतर' का अर्थ, रात की राहत का महत्व। इसी विषय का विश्लेषण-आधारित मुख्य परीक्षा लेख अलग से उपलब्ध है (लिंक नीचे स्रोत में)।

प्रारंभिक परीक्षा शैली: अभ्यास प्रश्न

प्रश्न 1. भारत मौसम विज्ञान विभाग के 'वार्म नाइट' मानदंड के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:

1. इसके वर्णन के लिए दिन का अधिकतम तापमान कम-से-कम 40 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए।
2. वार्म नाइट में न्यूनतम तापमान सामान्य से 4.5 से 6.4 डिग्री सेल्सियस अधिक होता है।
3. इस मानदंड के बाहर घर के भीतर गर्मी से कोई स्वास्थ्य-जोखिम नहीं होता।

उपर्युक्त में से कितने कथन सही हैं?

(a) केवल एक

(b) केवल दो

(c) सभी तीन

(d) कोई नहीं

उत्तर और कारण देखें

उत्तर: (b) केवल दो।
पहले दो कथन विभाग के मानदंडों के अनुरूप हैं। तीसरा गलत है। औपचारिक चेतावनी के बिना भी खराब हवादार या भीड़भाड़ वाले गर्म स्थानों में स्वास्थ्य-जोखिम हो सकता है।

स्रोत और सीमाएँ

भारत मौसम विज्ञान विभाग: हीट वेव FAQ, वार्म नाइट/वेरी वार्म नाइट की परिभाषा और स्वास्थ्य-प्रभाव

- मई 2026 की चर्चा और मौसम विभाग के मानदंड (पढ़े)।
- **सीमाएँ:** प्रभाव स्थान और व्यक्ति के अनुसार बदलता है; सामान्य बोलचाल की गर्म रात और औपचारिक श्रेणी अलग हो सकती हैं।

इसी विषय का मुख्य परीक्षा (विश्लेषण) लेख: गर्म रातें और स्वास्थ्य का जोखिम