

ಏರುತ್ತಿದೆ ತಾಪಮಾನ

ಇದು ಉಷ್ಣ ಹವೆಯ ವಿದ್ಯಮಾನ!

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆ ಜನರನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಕಿಯ ಕೆನ್ನಾಳಿಗೆಯಂತೆ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿಶಾಖ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸುಡುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡುಕೇಳಿರಿಯದ ಈ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಅತಿಶಾಖ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ? ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸುಧಾ ವಿಶೇಷ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಬಿರುಬಿಳಿಗಿಹೆಸರಾದ ಉತ್ತರಕರ್ನಾಟಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಾದ ರಾಯಚೂರು, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಕಲಬುರಗಿ, ಕೊಪ್ಪಳ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ 40-45 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ತಲುಪಿದ್ದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿದೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದೆ. ತೇವಾಂಶ ಕೊರತೆ, ಶುಭ್ರ ಆಕಾಶ, 'ಎಲ್‌ನಿನೊ' ಪರಿಣಾಮ ಸೇರಿ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಾಪಮಾನವು ಸರಾಸರಿಗಿಂತ 2ರಿಂದ 3 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ದಿನದ ಬಹುತೇಕ ಅವಧಿಯೂ ಉಷ್ಣ ವಾತಾವರಣದಿಂದಲೇ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಬಾರಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಬರಲು ಕಾರಣ ಮಧ್ಯ ಭಾರತ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಭಾಗದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶುಷ್ಕ ಹವೆ ಇದ್ದು, ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೋಡ ಕಟ್ಟಲು ಆಸ್ತದ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಹೀಟ್‌ವೇವ್ ಆಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದತ್ತ ಬೀಸುವ ಕಾರಣ ಉತ್ತರ ಒಳನಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಬೀಸಲು ಕಾರಣ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಲ 38ರಿಂದ

ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಖರತೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೋಧವಾಗಿ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಆಯೋಜನೆ, ಕೂಲ್ ರೂಫ್ ಮತ್ತು ಹೀಟ್ ಹೆಲ್ಮ್ ನಿಯಮಾವಳಿ, ಹಸಿರು ಆವರಣ ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಈ ಬೇಸಿಗೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕರ ಸಮಯ ಎಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3ರವರೆಗೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಇರಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಲರ್ (ಪ್ಯಾಸ್ಟೆಲ್ ಕಲರ್ಸ್) ಉಡುಗೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಇರಲಿ.