

# ಮಕ್ಕಳು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ

: ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಉಲ್ಪಾಟಗೊಂಡಿದೆ



ಸರಳ ನಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ  
ಬಿಸಿಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಚಿತ್ರಕಥೆ



ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ಖೈವಾಲ್  
ಡಾ. ಸುಮನ್ ಮೋರ್



# ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ : ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಉಲ್ಪಣಗೊಂಡಿದೆ

(ಸರಳ ನಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಬಿಸಿಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಚಿತ್ರಕಥೆ)

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನಾಶದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಬರಗಲು, ಪ್ರವಾಹಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಗಳಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಪತ್ತುಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ, ನಾವು ಈಗ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು, ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಬಿಸಿಗಾಳಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ನಮಗಿವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ವಿಶಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಅಧಿಕ ತಾಪಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹವಾಮಾನ ನಿಯತಾಂಕಗಳು ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಉಂಟಾಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಶಾಖದ ಅಲೆಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಜೀವಗಳನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಇತರ ವಿಪತ್ತುಗಳಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಗಳನ್ನು ಮೌನ ಕೊಲೆಗಾರರೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಗಳು ತಾಪ-ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಈ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆಯಂತಹ ಸಣ್ಣ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತಾಪದಿಂದ ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ತಾಪಾಘಾತದವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಗಳು ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿತ ಮತ್ತು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ -ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳ ಸೂಕ್ತ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಪಿಜಿಐಎಂಇಆರ್-ಚಂಡೀಗಢ್ ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ-ಚಂಡೀಗಢ್ ಮಕ್ಕಳು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಕುರಿತಂತೆ ಹೊಸ ಚಿತ್ರಕಥಾ ಸರಣಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿವೆ. ಈ ಚಿತ್ರಕಥೆಯು ಬಿಸಿಗಾಳಿಗಳು ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಾವುವು ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರುವ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಸಮಯ ಮುಗಿಯಿತು.



## सरकारी स्कूल

सर्व शिक्षा अभियान

सभी के लिए शिक्षा



ಯೇ...

ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದು ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ!

ಹೌದು, ತಾಪಮಾನ 40 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಮುಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದೆ.

### आज की ताजा खबर

43°

HIGH TEMP

LOW TEMP

30°



9-16

mph

WIND

CHANCE OF RAIN

0%

उष्ण लहर की चपेट में दक्षिण एशिया





ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದೀಯಾ?

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ!

ಇವನನ್ನು ನೆರಳಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗೋಣ.

(ಮಕ್ಕಳು ಅವನನ್ನು ನೆರಳಿರುವ ಕಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ).



ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿ,



ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಹೌದು, ಈಗ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಬಹಳ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಲೆ ಸುತ್ತಿದಂತೆ ಅನಿಸಿತ್ತು.

ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದಂತಿದೆ. ಇದು ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ-ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ.





ಬಿಸಿ  
ತಾಪಮಾನ-ಸಂಬಂಧಿತ  
ಅನಾರೋಗ್ಯ?

ಹಾಗೆಂದರೆನು? ನಾನು  
ಎಂದೂ ಕೇಳಿಲ್ಲ?

ಇದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು  
ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಯಾರು  
ವಿವರಿಸಬಲ್ಲರು?

ವಾಯು.....



ಯಾರು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ  
ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನನಗೆ  
ಗೊತ್ತು. ನಾವು ವಾಯುವನ್ನು  
ಕರೆಯೋಣ....

ವಾಯು.....

ವಾಯು.....

ವಾಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಾಗಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ



ಅವನು ಈಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಅವನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಹೊರಗಡೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತೀವ್ರತೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೇರ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಡ್ಡಿಹೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇದು ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರಬಹುದು.

ಧನ್ಯವಾದ ಡಾಕ್ಟರ್. ನಾವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ.



ವಾಯು! ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದರಲ್ಲವೇ?

ಹೌದು, ಮಕ್ಕಳೇ.

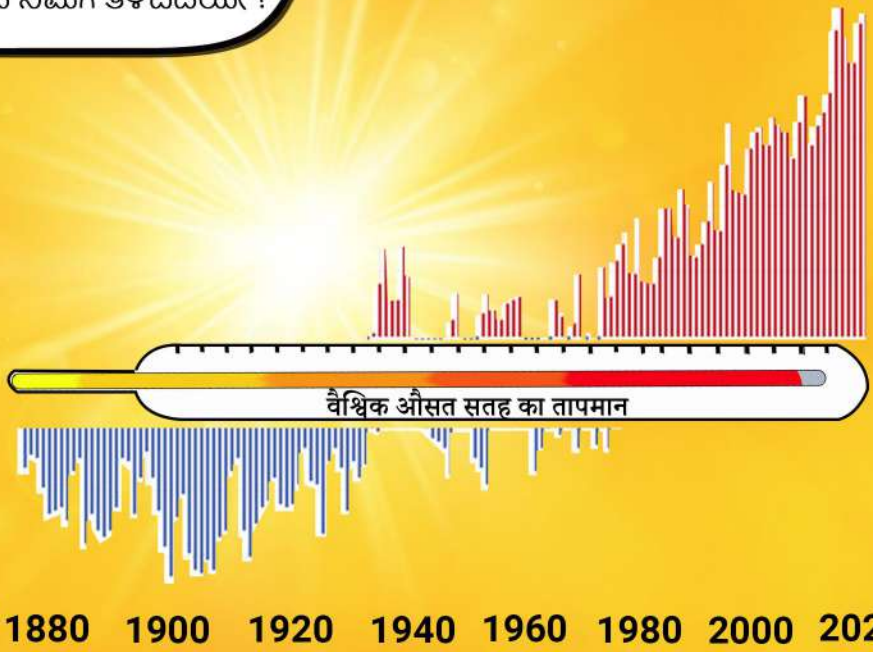
ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಶ್ನೆ! ನಾನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಮಕ್ಕಳೇ, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ?

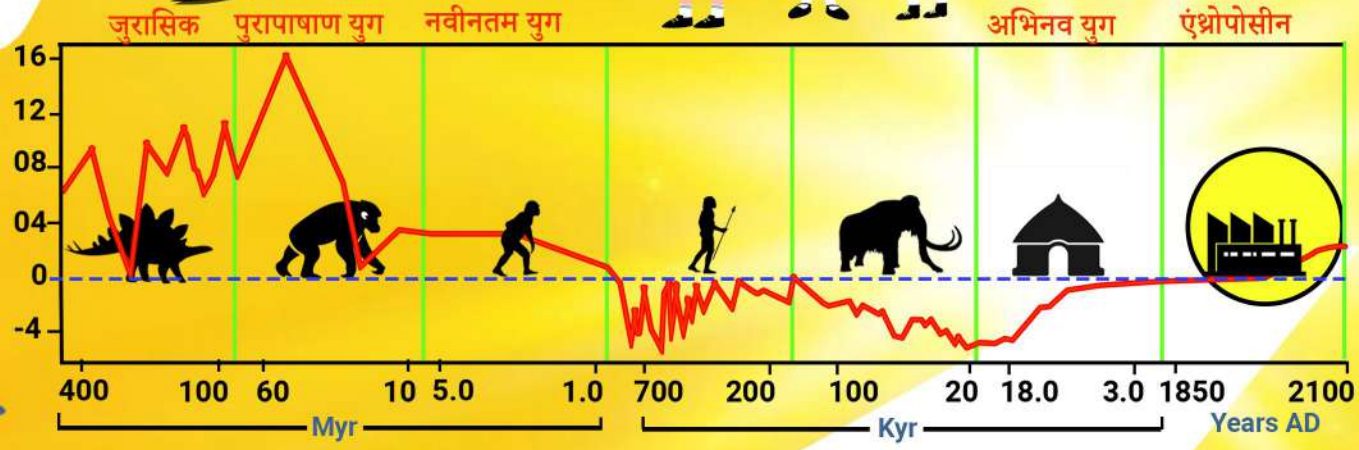
0.6  
0.4  
0.2  
0  
-0.2  
-0.4  
-0.6



ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ? ಹಾಗೆಂದರೇನು?



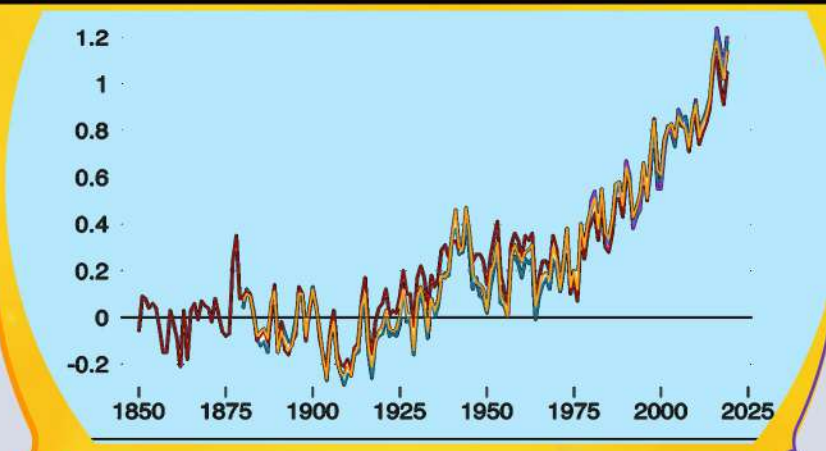
ಮಕ್ಕಳೇ, ಭೂಮಿಯ ತಾಪಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿನ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಸೌರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಂದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಭೂಮಿಯ ಇತಿಹಾಸದಾದ್ಯಂತ ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು.



ಆದಾಗ್ಯೂ, ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕಲಿದ್ದಲು, ತೈಲ ಮತ್ತು ಅನಿಲದಂತಹ ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಇಂಧನಗಳನ್ನು ಸುಡುವಂತಹ ಮಾನವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಳೆದ ಎರಡು ಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ಏರಿಕೆಯು ಭೂಮಿಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗಿದೆ.



ಸೌರ ವಿಕಿರಣಗಳು



ಕಲಿದ್ದಲು ಸುಡುವುದು



ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೂರಸೂಸುವಿಕೆಗಳು



ಅರಣ್ಯನಾಶ



ವಾಹನ ಸಂಚಾರದಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯ

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳು



ಹೌದು ಮಕ್ಕಳೇ! ಭೂಮಿ ಒಂದು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವಾತಾವರಣ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದದನ್ನು ಶಾಖ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಅನಿಲಗಳು ಶಾಖ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಸರಾಸರಿ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಶಾಖ-ಹೀರುವ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಹಸಿರು ಮನೆ ಅನಿಲಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ವಿಕಿರಣಗಳು ವಾತಾವರಣದ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ವಿಕಿರಣಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ವಿಕಿರಣ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೂಲಕ ಹೊರಸೂಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.



ವಾಯು, ಹಸಿರುಮನೆ ಅನಿಲಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಯಾವುವು?

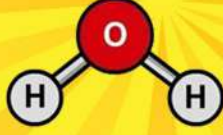
ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಹಸಿರುಮನೆ ಅನಿಲಗಳು ಹೀಗಿವೆ.



ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್



ಮೀಥೇನ್



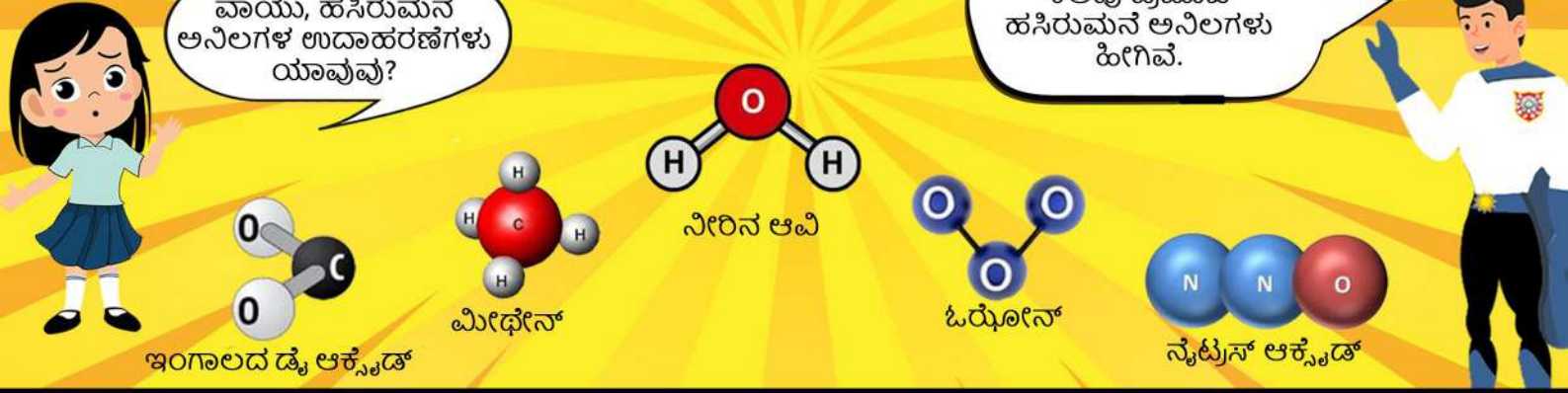
ನೀರಿನ ಆವಿ



ಓಝೋನ್

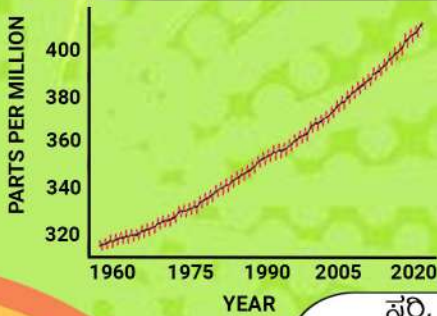


ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್



ಆದರೆ ವಾಯು, ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಇಂಧನ ಭೂಮಿಯ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಯಾವರೀತಿ ಏರಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

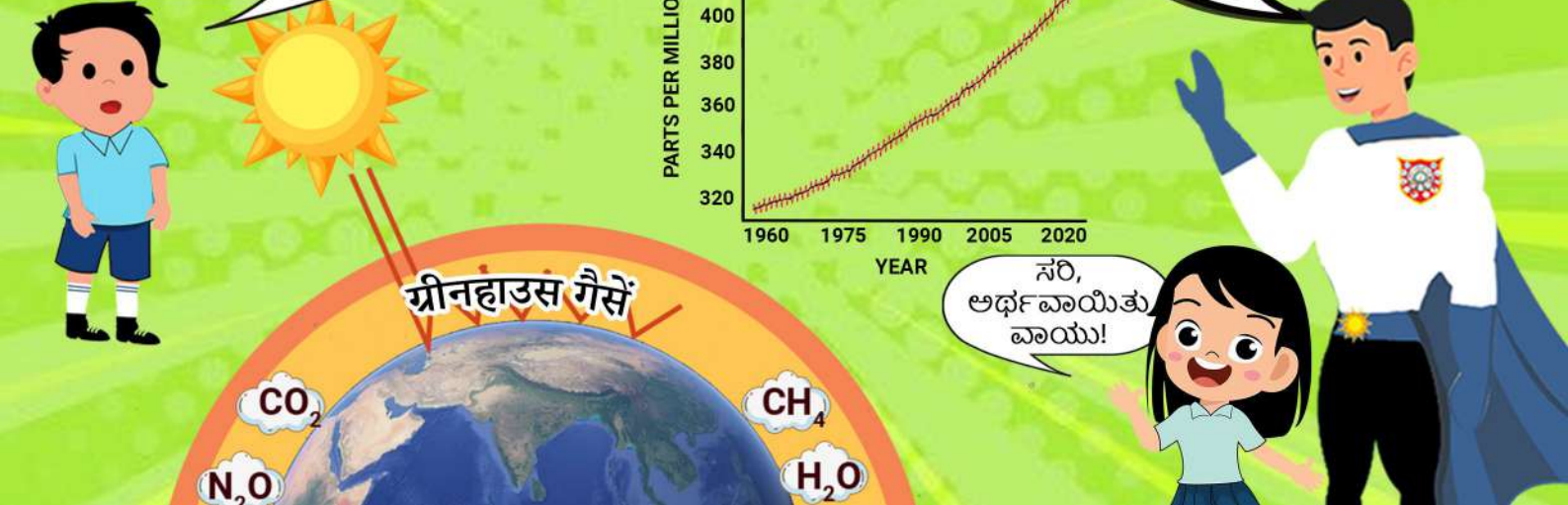
ಮಕ್ಕಳೇ, ನಾವು ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಇಂಧನವನ್ನು ಸುಟ್ಟಾಗ, ನಾವು ಹಸಿರುಮನೆ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಏರಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಸಿರುಮನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ, ಶಾಖ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಗ್ರೀನ್‌ಹೌಸ್ ಗैसेಸ್



ಸರಿ, ಅರ್ಥವಾಯಿತು ವಾಯು!



ಮಕ್ಕಳೇ, ಹವಾಮಾನ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು, ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ. ಗಿಡಮರಗಳಿಗೆ, ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಗಂಭೀರ ಬೆದರಿಕೆ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ.



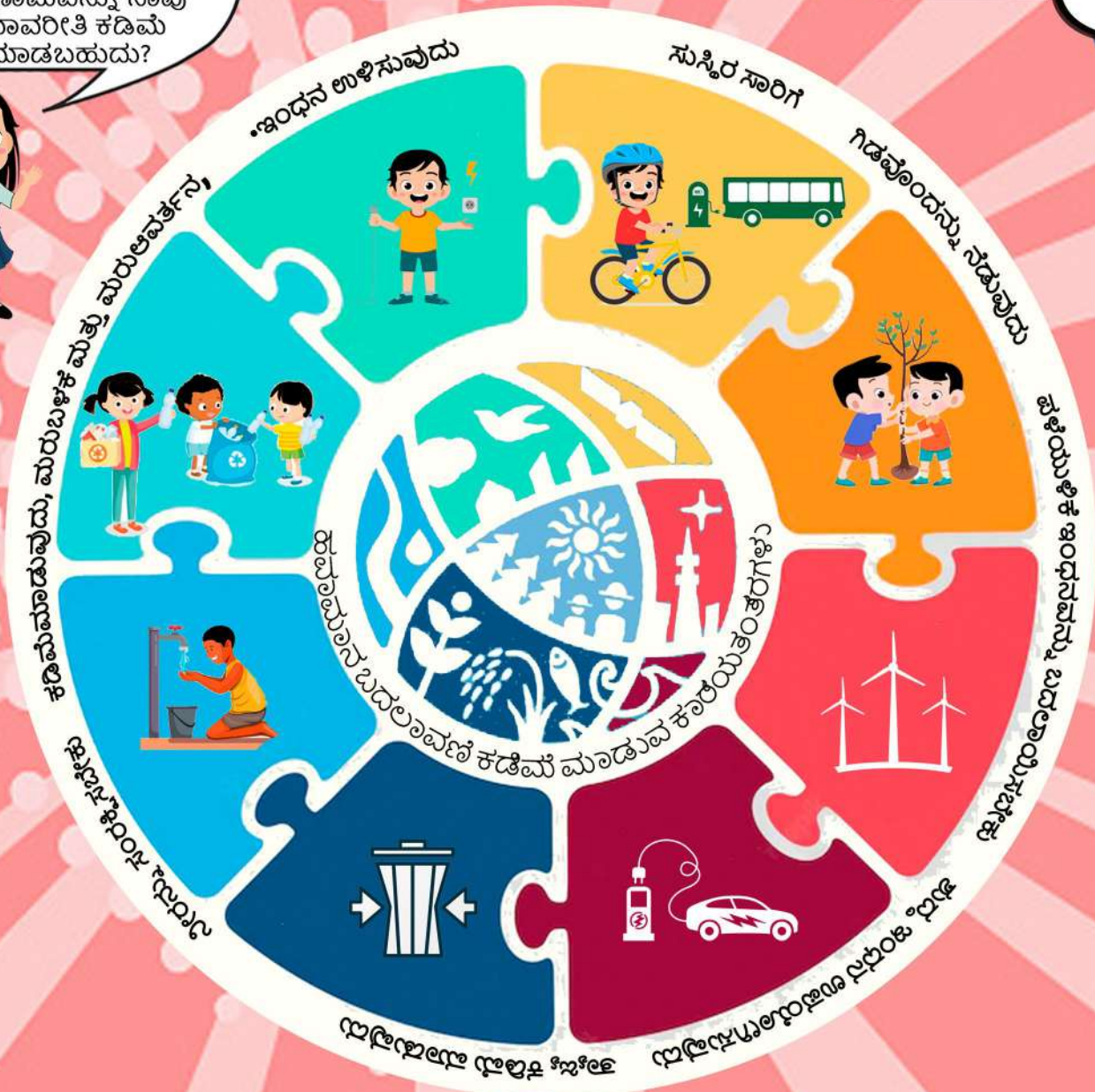
ಹವಾಮಾನ ಪರಿಣಾಮಗಳು	ಮಾನವ	ಗಿಡಮರಗಳು	ಪ್ರಾಣಿಗಳು
		<ul style="list-style-type: none"> <li>ರೋಗ ಸಂಭವಿಸುವಿಕೆ</li> <li>ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆ</li> <li>ಪಿಮೆಚ್ಯೂರ್ (ಅಕಾಲಿಕ) ಹೂವು</li> <li>ಕುಂಠಿತ ಗಿಡ ಬೆಳವಣಿಗೆ</li> <li>ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆವಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಿಕೆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ಆಳವಡಿಕೆ</li> <li>ವಾಸಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ</li> <li>ವಲಸೆ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ</li> <li>ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬದಲಾವಣೆ</li> <li>ಭಾರತೀಯ ಚಿರತೆ, ಪಿಂಕ್-ಹೆಡ್ ಡೆಡ್ ದಿ ಗ್ರೇಟ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಬಸ್ಸರ್ಡ್</li> </ul>



ಓಹ್ ವಾಯು, ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಕಳವಳದ ವಿಷಯ. ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಾವು ಯಾವರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು?



ಮಕ್ಕಳೇ, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು



ಆದರೆ ವಾಯು, ಬಿಸಿಗಾಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?



ಮಕ್ಕಳೇ, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಅತಿ ಚಳಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಅತಿಯಾದ ವಾತಾವರಣ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ.



## ಅತಿಯಾದ ವಾತಾವರಣ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು



ॐ ಛೈ: ಶಾಂತಿರನ್ತರಿಕ್ಷಿ ಶಾಂತಿ:

ಪೃಥಿವಿ ಶಾಂತಿರಾಪ: ಶಾಂತಿರೋಪಧಯ: ಶಾಂತಿ: ವನಸ್ಪತಯ: ||

ಒಂ, ಆಗಸದಲಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದೆ, ಬಾಹಯಾಕಾಶದಲಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದೆ  
ಭೂಮಿಯಲಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದೆ; ನೇರನಲಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದೆ; ಗಿಡಮರಗಳಲಲಿ  
ಶಾಂತಿಯಿದೆ;

ಆದರೆ ವಾಯು, ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ವಿವರಿಸಲಿಲ್ಲ?

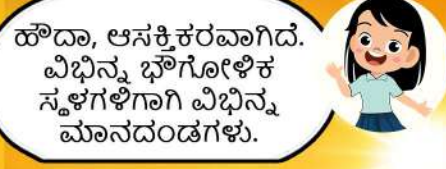


ನೆನಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದ ಮಕ್ಕಳೇ. ನಾನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.





ಸ್ಥಳವೊಂದರ (ನಿಮ್ಮ ನಗರವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ) ತಾಪಮಾನ 40 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 37 ಒಸೆ. ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 30 ಸೆ. ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 37 ಒಸೆ ಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ನಾವು ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

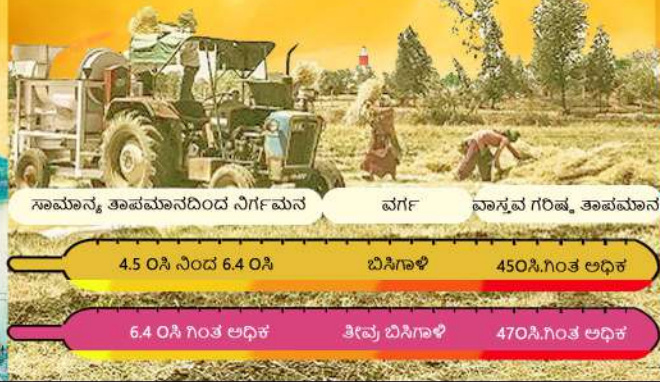


ಹೌದಾ, ಆಸಕ್ತಕರವಾಗಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಭೌಗೋಳಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾನದಂಡಗಳು.

30 ಒಸೆ ಗಿಂತ ಅಧಿಕ

40 ಒಸೆ ಗಿಂತ ಅಧಿಕ

37 ಒಸೆ ಗಿಂತ ಅಧಿಕ



ಹಾಗಾದರೆ, ಬಿಸಿಗಾಳಿಯು ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ?



ಹೌದು ಮಕ್ಕಳೇ! ಬಿಸಿಗಾಳಿಯು ಪರಿಸರಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಯೋಜಿತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸರಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು	ಮಾನವ ದೇಹ	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಏರಿಕೆ ಅಧಿಕ ತೇವಾಂಶ ಗಾಳಿಯ ಕೊರತೆ	ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆವರುವಿಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶಾಖ ನಷ್ಟದ ಕೊರತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ	ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ ಹೊರಾಂಗಣ ಕೆಲಸ

ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯ



ಧನ್ಯವಾದ ವಾಯು, ಈಗ ನಾವು ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು.

ಆದರೆ ವಾಯು, ಬಿಸಿಗಾಳಿಯ ಕುರಿತು ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಮಕ್ಕಳೇ, ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಕೊಲೆಗಾರರು. ಪ್ರವಾಹಗಳು ಮತ್ತು ಭೂಕಂಪಗಳಂತಹ ಇತರ ವಿಕೋಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಹಾಗೆ ನಾವು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



उष्ण लहर एक  
आपदा के रूप में?



हाँ, बच्चों! पिछले 25 वर्षों के दौरान, वैज्ञानिकों ने  
अनुमान लगाया है कि भारत में उष्ण लहरों की  
वजह से पच्चीस हजार से अधिक मृत्यु हुई हैं।



तो क्या हम उष्ण लहरों से  
होने वाली मृत्युदर को कम  
कर सकते हैं?

बच्चों, हम स्वास्थ्य विभाग की तैयारियों को बढ़ा कर  
उचित जागरूकता तथा गर्मी कार्य योजना को लागू  
करके उष्ण लहरों से मृत्युदर को कम कर सकते हैं।

हाँ, बच्चों, भारत सरकार ने 'उष्ण  
लहरों से शून्य मृत्युदर' का लक्ष्य  
तय किया है।

क्या यह सच है?

यह भारत सरकार द्वारा एक बहुत  
ही अच्छी पहल है। हम भी जागरूकता  
फैलाने में मदद करेंगे।

उष्ण लहरों से शून्य मृत्युदर





ಹಾಗೆಯೇ ವಾಯು; ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾವರೀತಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು?

ಮಕ್ಕಳೇ, ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



## ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಮೂರ್ಚೆಗಳು



ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತಗಳು



ತಲೆನೋವು



ಅತಿ ಬಳಲಿಕೆ



ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವುದು



ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ



ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ



ನಿತ್ಯಕಿ/ತಲೆಸುತ್ತು



ಕೆರೆತ-ಉರಿ



ದೊಡ್ಡ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ

ವಾಯು, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ತಾಪಾಘಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?



ಹೌದು ಮಕ್ಕಳೇ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ತಾಪಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ



ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆ



ವಾಂತಿ



ತಣ್ಣಗಿರುವ, ಮಾಸಲು ಚರ್ಮ



ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆ ತಾಪಾಘಾತ

ತಲೆನೋವು



ಬೆವರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ



ವಾಂತಿ



ಕಂಪು, ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮ



ವಾಯು, ದಯವಿಟ್ಟು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಕುರಿತು ಕೂಡಾ ವಿವರಿಸಿ.



ಮಕ್ಕಳೇ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ನಾಡಿ ಬಡಿತ ವೇಗವಾದ ನಾಡಿಬಡಿತ, ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರ



ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಓ ಆರ್ ಎಸ್ ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಇವುಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



ಧನ್ಯವಾದ. ಈಗ ನಾವು ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು.

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳೇ ನೀವೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಬೇಗ ಕಲಿಯುವವರಾಗಿದ್ದೀರಿ.

ವಾಯು, ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಯಾವರಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು?

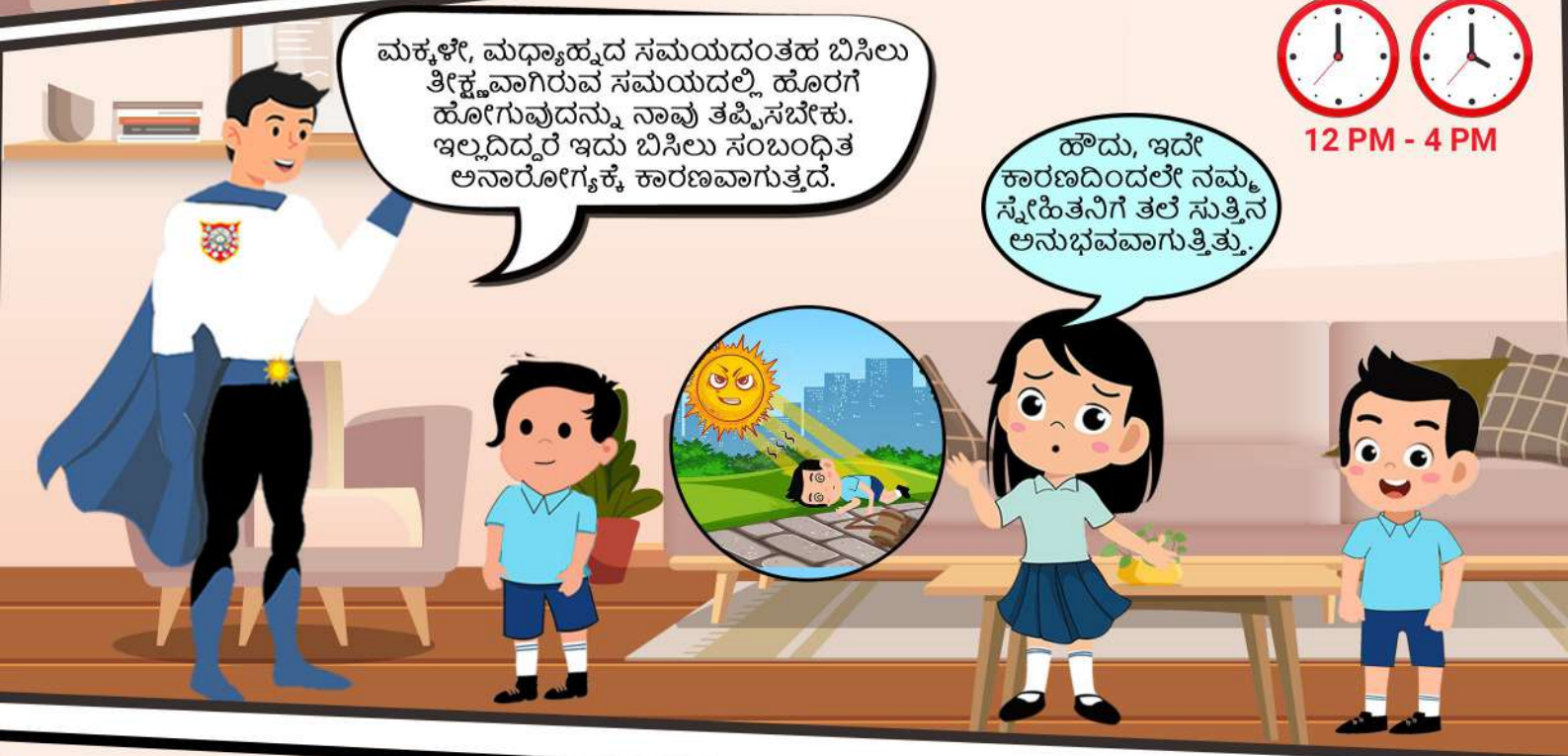


सूर्य की तेज़ किरणों का समय



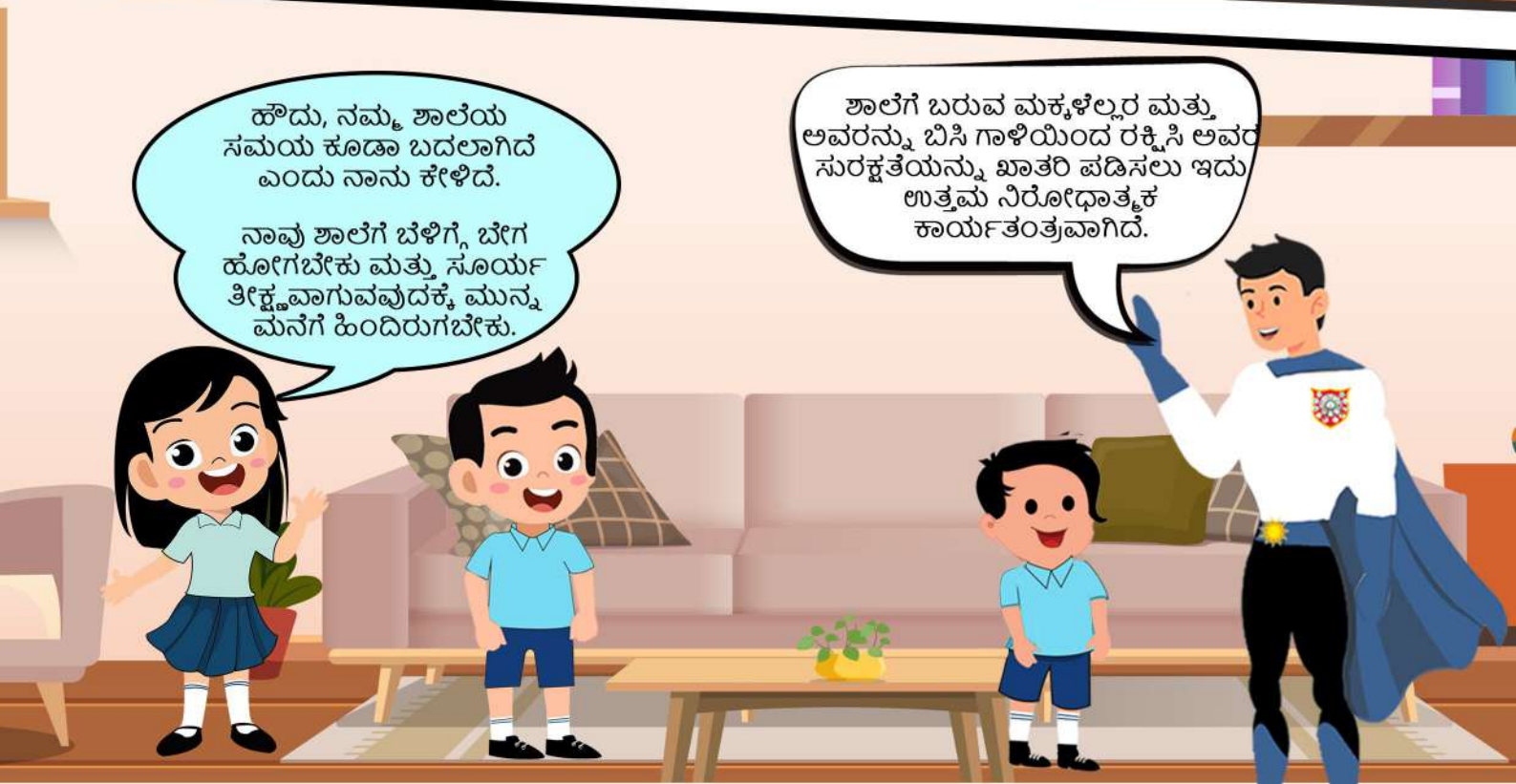
ಮಕ್ಕಳೇ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಂತಹ ಬಿಸಿಲು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದು ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೌದು, ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ತಲೆ ಸುತ್ತಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.



ಹೌದು, ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಸಮಯ ಕೂಡಾ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. ನಾವು ಶಾಲೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಹೋಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು.

ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ನಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.





ವಾಯು, ಸೂರ್ಯ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವಾಗ ನಾವು ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇತರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ



ನಿಮ್ಮ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಛತ್ರಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ತಲೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

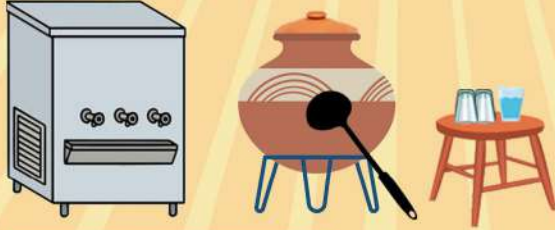
ತುಂಬು ತೋಳಿನ ಹಾಗೂ ಸಡಿಲ ಉಡುಗೆ ಧರಿಸಿ

ಹಗುರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ನಿಂತಿರುವ ಕಾರ್ ನಲ್ಲಿ

ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರವು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ಪಿಎಂ ಪುಡ್ ಜಾಂಜ್

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಗೆ ಬ್ಯಾಕಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಇರಬೇಕು



ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೇರ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ಬೀಳದಂತಿರಬೇಕು



ಆಹಾರ ತಾಜಾ ಆಗಿರಬೇಕು



ಆಹಾರ ಬೆಚ್ಚಗಿರಬೇಕು



ಆಹಾರ ಬಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು ತಿಂದು ನೋಡಬೇಕು

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯ



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಂತಿರುವ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಡಿ



ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ



ಬಿಸಿಲು ಪ್ರಖರವಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗಡೆಯೇ ಇರಿ



ತೆಳು ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ



ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಇರಬಾರದು



ಹಗುರ ಶೂಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ

ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರೋಪಕರು/ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ



ಬೈಸಿಕಲ್ ನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ



ಹವಾಮಾನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ



ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ  
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಾಯು, ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ  
ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ.  
ಆದರೆ 'ನೀರನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ  
ಮಾಡಬೇಡ' ಎಂದು ಅಮ್ಮ  
ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದು ನಿಜ ಮಕ್ಕಳೇ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಒಂದು  
ಬಕೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಷವರ್ ಸ್ನಾನ  
ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರಿಂದ  
ನೀರಿನ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿ ಸರಿ,  
ವಾಯು!

ಇವು ಸರಳ ವಿಷಯಗಳು, ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿತ  
ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಪ್ಪಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ  
ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಖರವಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  
ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಟವಾಡಿ

ಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಪೂರಿತ  
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ

ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಖರವಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  
ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಡಿ

ಸರಿ ಸರಿ  
ವಾಯು!

ಮಕ್ಕಳೇ, ಮದ್ಯ, ಚಹಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ, ಸಿಹಿಯಾದ ಮತ್ತು ಫಿಜ್ಜಿ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಕೋಕೋ ಮಿಶ್ರಿತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಾವು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು



ನಿಜ!

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳೇ, ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಅನೇಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾನೀಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ದಯವಿಟ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿ ವಾಯು:

- Babri Beoul
- Gond Katira
- Lugdi
- Lassi
- Apple Cider
- Kanji
- Banta
- Buransh Sherbet
- Thandai
- Shikanji
- Jamun Sherbet
- Thekera Tenga Sherbet
- Mohi
- Apong
- Imli ka Amlana
- Aam Panna
- Mattha
- Zutho
- Variyali Sherbet
- Shahi Shikanji
- Sattu Sherbet
- Sohiong sherbet
- Atingba
- Komal
- Ganne ka Ras
- Palash Sherbet
- Taal Sherbet
- Hatghora
- Piyush
- Tikhur Sherbet
- Tanka Torani
- Chuak
- Mastani
- Aab Shola
- Landa Baguli Dahi Sherbet
- Aamras
- Menthi Majjiga
- Kokum
- Bellada Hannu
- Falsa Sherbet
- Sol Kadi
- Vasantha Neer
- Nannari
- Sambaram
- Nungu Sherbet
- Kulluki Sherbet
- Panakam

ಹೌದು, ಅವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಧನ್ಯವಾದ ವಾಯು. ನಾವು ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ವಾಯು, ನಾವು ಕೂಡಾ ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆಯೇ ಅಥವಾ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಧಿಕ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆಯೇ?

ನೀನು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದೆ.



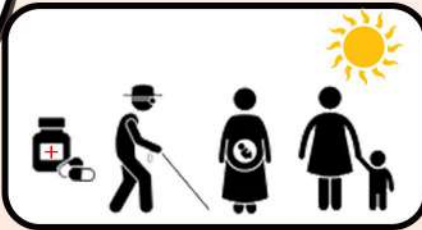
ಮಕ್ಕಳೇ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧಿಕ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ ರೈತರು, ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಕಾರ್ಬಾನ್ ನೌಕರರು, ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಅಲ್ಲವೇ?



ಹೌದು, ಮಕ್ಕಳೇ! ಹಾಗೆಯೇ, ವೃದ್ಧ ಜನತೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಸರಿ, ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವಂತೆ ನಾನು ನನ್ನ ತಾತನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.



ನಮ್ಮ ವೃದ್ಧ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.



ಹೌದು, ನಾವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ, ವಾಯು!



ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



ಆದರೆ ವಾಯು, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನೆರಳಿರುವ ಕಡೆಗೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯೊಳಗೆ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಕರೆತನ್ನಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು (ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಓ ಆರ್ ಎಸ್) ನೀಡಬಹುದು.



ಅವರ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ನೀವು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಅವರ ಘನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ.

ಪಾದಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾದರೆ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ.



ಪೈರ ತಗಾಂ

ಒಂದುವೇಳೆ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ, ತಣ್ಣನೆಯ ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಮೈ ಒರೆಸಿ.

ठंडे नल के पानी का उपयोग करें



ಮಕ್ಕಳೇ, ನೆನಪಿಡಿ! ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನಲು ಏನನ್ನೂ ನೀಡಬೇಡಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರನ್ನು ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ ಅಥವಾ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.



ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ  
112



ವಾಯು, ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಇಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ.

ಹೌದು ಮಕ್ಕಳು ಹಕ್ಕಿಗಳು/ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡಾ ಬಿಸಿಗಾಳಿಯಿಂದ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಅವರ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಈ ಸಣ್ಣ ಕ್ರಮಗಳು ಸಹಾಯವಾಗಬಲ್ಲವು.

ರೆಡಾ, ರೆಡಾ ಪಾನಿ!

ಸರಿ, ನಾನು ಹಕ್ಕಿಗಳು/ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಮಕ್ಕಳೇ! ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೀರು ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಧನ್ಯವಾದ, ವಾಯು. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ನೀರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ರೆಡಾ

ರೆಡಾ

ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಕ್ಕಳೇ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಂದ ಇತರರನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಹೌದು, ವಾಯು!

ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಕ್ಕಳೇ. ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳೇ, ಬಿಸಿಗಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಯಾವರೀತಿ ತಣ್ಣಗೆ ಇರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿಹೇಳಿ.

ಅಪ್ಪಾ, ದಯವಿಟ್ಟು  
ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು  
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು  
ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.

ಅಂಕಲ್, ದಯವಿಟ್ಟು  
ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಖರವಾಗಿರುವಾಗ  
ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ  
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ತಾತಾ, ಸೂರ್ಯ  
ಪ್ರಖರವಾಗಿರುವಾಗ ಹೊರಗೆ  
ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು  
ಛತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು  
ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ನೆನಪಿಡಿ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಡಿಲ  
ಮತ್ತು ತೆಳು ಬಣ್ಣದ  
ಉಡುಪುಗಳನ್ನು  
ಧರಿಸೋಣ

ಅಜ್ಜಿ, ನಿಮ್ಮ  
ತಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲು  
ಬೀಳದಂತೆ  
ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು  
ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ಯಾಫ್ಟ್  
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಂತಿರುವ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ  
ದಯವಿಟ್ಟು  
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ.

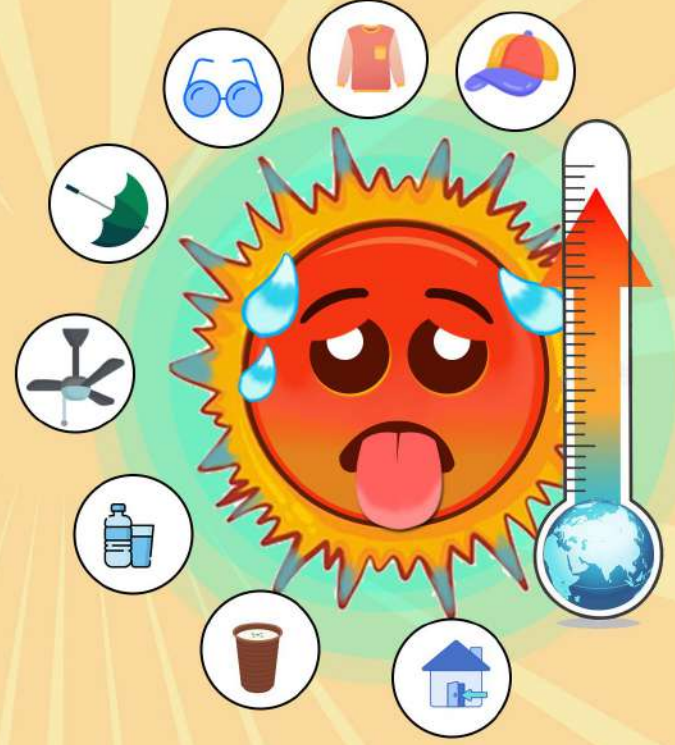
ಮಕ್ಕಳೇ, ನೀವು ನಮ್ಮ ಹೀರೋಗಳು



## ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶೂನ್ಯ ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾವುಗಳು

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ವಾತಾವರಣ ವಿದ್ಯಮಾನ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಚಳಿಯೂ ಸೇರಿದೆ. ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಗಾಳಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆ ಇದೆ.

ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಕೊಲೆಗಾರನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾ, ಭಾರತ ಶೂನ್ಯ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಸಾವುಗಳ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಸಂಬಂಧಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಕುರಿತಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿತ್ರಕಥೆಯು ಸುಲಭ ಸರಳ ನಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾವು ಯಾವರೀತಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ.



## ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಲೇಖನ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆ



ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ಖೈವಾಲ್  
ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಫ್ ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಮುದಾಯ ಔಷಧ ಮತ್ತು  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ ಇಲಾಖೆ  
ಪಿಜಿಐಎಂಇಆರ್, ಚಂಡೀಗಢ್, 160012, ಭಾರತ

[khaiwal@yahoo.com](mailto:khaiwal@yahoo.com), [khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in](mailto:khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in)



ಡಾ. ಸುಮನ್ ಮೋರ್  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು  
ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಇಲಾಖೆ ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,  
ಚಂಡೀಗಢ್, 160014, ಭಾರತ

[sumanmor@yahoo.com](mailto:sumanmor@yahoo.com), [sumanmor@pu.ac.in](mailto:sumanmor@pu.ac.in)

## ಕೊಡುಗೆ



ಲಕ್ಷ್ಯ ಖೈವಾಲ್  
ಸರ್ಕಾರಿ ಮಾದರಿ ಹಿರಿಯ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ಚಂಡೀಗಢ್, ಭಾರತ



ಆದಿತ್ಯ ಖೈವಾಲ್  
ಅಂಕುರ್ ಶಾಲೆ, ಚಂಡೀಗಢ್, ಭಾರತ

© ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮರುಉತ್ಪಾದನೆ ಅಥವಾ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ISBN: ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗಿದೆ

ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : ಜೂನ್ 2022

