

കുട്ടികളും, വായുവും, വും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാന

: ഉഷ്ണതരംഗ പ്രഹരം



ലളിതമായ പ്രതിരോധ നടപടികളിലൂടെ ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളെ ചെറുക്കാനുള്ള ഒരു വിനോദ പരമ്പര



ഡോ. രവീന്ദ്ര ചൈവാൾ
ഡോ. സുമൻ മോർ



കുട്ടികളും, വായുവും, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനവും

: ഉഷ്ണതരംഗ പ്രഹരം

(ലളിതമായ പ്രതിരോധ നടപടികളിലൂടെ ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളെ ചെറുക്കാനുള്ള ഒരു വിനോദ പരമ്പര)

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം മിക്കവാറും ആവാസവ്യവസ്ഥയുടെ നാശവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അത് നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തെയും ആരോഗ്യത്തെയും നേരിട്ട് ബാധിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം വരൾച്ച, വെള്ളപ്പൊക്കം, ഉഷ്ണതരംഗം തുടങ്ങിയ പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആഗോളതലത്തിൽ ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളുടെ എണ്ണവും ദൈർഘ്യവും തീവ്രതയും കൂട വരുന്നതായി കാണുന്നു. ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളെ നാം കൃത്യമായി നിർവചിക്കുന്നുണ്ട്. പൊതുവേ, അസാധാരണമായി ഉയരുന്ന താപനിലയും മറ്റ് കാലാവസ്ഥാ മാനദണ്ഡങ്ങളും ഉഷ്ണതരംഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. എല്ലാ വർഷവും ഉഷ്ണതരംഗങ്ങൾ ആയിരക്കണക്കിന് ജീവനുകൾ കവരുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ മറ്റ് ദുരന്തങ്ങൾ പോലെ വലുതായി ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഉഷ്ണതരംഗങ്ങൾനിശബ്ദരായ കൊലയാളികൾ ആണ്.

ഉഷ്ണതരംഗങ്ങൾ അതിതാപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഇത് മൂലം അമിതവിയർപ്പ് പോലുള്ള നേരിയ ലക്ഷണങ്ങൾ മുതൽ ചൂട്, ക്ഷീണം, മാരകമായ സൂര്യാഘാതം വരെ കാണപ്പെടുന്നു. ശ്വാസന, ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, വൃക്ക തകരാറുകൾ, മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും ഉഷ്ണതരംഗം കാരണമാകാറുണ്ട്. ഉഷ്ണതരംഗം വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന രോഗങ്ങളുടെയും മരണനിരക്കിന്റേയും തോത് ശരിയായ സമീകരണവും ലഘൂകരണ മാർഗങ്ങളും വഴി കുറയ്ക്കാനാകും.

ഇതെല്ലാം പരിഗണിച്ച്, ചണ്ഡീഗഢിലെ PGIMER- ചണ്ഡീഗഢ് ആൻഡ് പഞ്ചാബ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി- കിഡ്സ്, വായു, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം എന്നിവ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഒരു പുതിയ വിനോദ പരമ്പര നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളും ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളും എന്താണെന്ന് പ്രതിപാദിക്കുന്നതാണ് ഈ പരമ്പര. കൂടാതെ, ഉഷ്ണരോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാമെന്നും ഉഷ്ണതരംഗം മൂലമുള്ള മരണം ഒഴിവാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുന്നതിനായി കുട്ടികളെയും പൊതുജനങ്ങളെയും ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഉഷ്ണതരംഗം മൂലമുള്ള മരണം ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുന്നതെങ്ങനെയെന്നും മനസ്സിലാക്കിത്തരുന്നു.



നിങ്ങളുടെ സ്കൂൾ സമയം കഴിഞ്ഞു അല്ലേ



सरकारी स्कूल

सर्व शिक्षा अभियान

सभी के लिए शिक्षा



അതെ.

കുട്ടികൾ വീട്ടിലേക്ക് നടക്കുന്നു.

ഇന്ന് നല്ല ചൂടുണ്ട്

അതെ, താപനില 40 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിനു മുകളിലെത്തിയതായി വാർത്തയിൽ ഞാൻ കേട്ടു.

आज की ताजा खबर

| | | |
|------------------|--|----------------------|
| 43° HIGH TEMP | | 9-16 mph WIND |
| 30° LOW TEMP | | 0% CHANCE OF RAIN |

उष्ण लहर की चपेट में दक्षिण एशिया



നിനക്ക് എങ്ങനെയാണ്?

എനിക്ക് തീരെ സുഖമില്ല

നമുക്ക് ഇവനെ തണലത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോകാം.

കുട്ടികള് അവനെ തണലിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി കുറച്ച് വെള്ളം കൊടുക്കുന്നു.



കുറച്ച് വെള്ളം കുടിക്കൂ

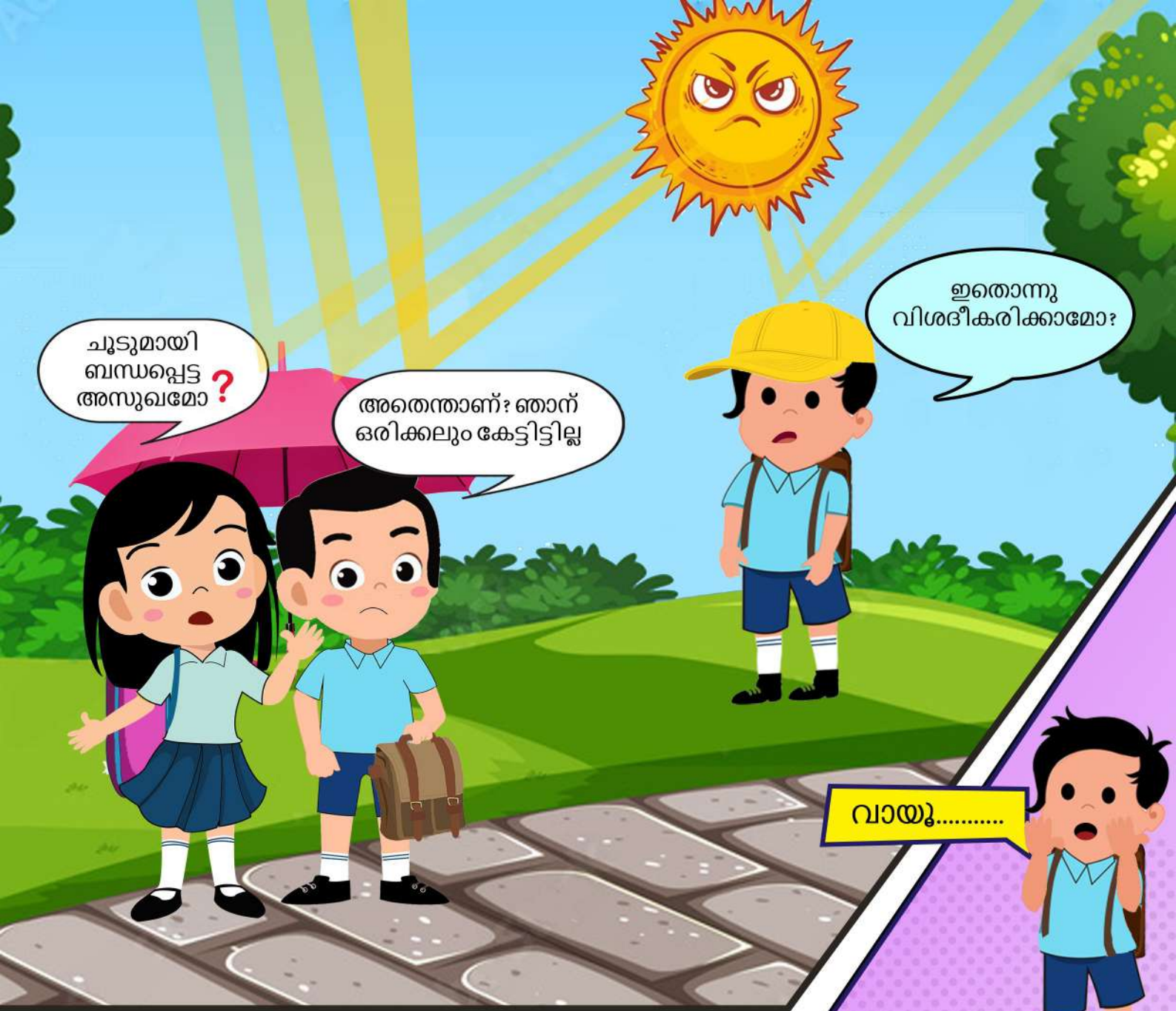


നിനക്ക് ഇപ്പോള് ഭേദമായോ?

എനിക്ക് ഇപ്പോള് സുഖം തോന്നുന്നു; നേരത്തെ ക്ഷീണവും തലകറക്കവും തോന്നിയിരുന്നു.



കടുത്ത ചൂട് നിനക്ക് വല്ലാത്ത ബുദ്ധിമുട്ടായോ? ഇത് ചൂടു മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖമാണെന്ന് ഞാന് ടിവിയില് ഞാന് കണ്ടു.



ചുടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖമോ ?

അതെന്താണ്? ഞാൻ ഒരിക്കലും കേട്ടിട്ടില്ല

ഇതൊന്നു വിശദീകരിക്കാമോ?

വായു.....



ആർക്കാണ് നമ്മളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുക എന്ന് എനിക്കറിയാം. നമുക്ക് വായുവിനെ വിളിക്കാം.

വായു.....

വായു.....

വായു മൃഗങ്ങൾക്ക് വെള്ളം കൊടുക്കുന്നു.



വായു, വായു, വായു.

കുട്ടികൾ പരിഭ്രാന്തരാണെന്ന് തോന്നുന്നു. എനിക്ക് അവരെ സഹായിക്കണം.

വായു കുട്ടികളെ കാണാൻ എത്തുന്നു



എന്താണ് സംഭവിച്ചത്? കുട്ടികളേ, നിങ്ങളുടെ സുഖമാണോ?

ചൂട് കാരണം ഞങ്ങളിൽ ഒരാളുടെ സുഖമില്ലാതായി



ഇപ്പോൾ എങ്ങനെയാണ്?

എനിക്ക് തലകറക്കം വന്നു, പക്ഷേ ഇപ്പോൾ ഭേദമായി.



ഭയപ്പെടേണ്ട, നിന്നെ ഞാൻ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടു പോകാം.



അവൻ എന്തെങ്കിലും കുഴപ്പമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. നിങ്ങൾക്ക് അവനെ വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകാം. ഇത് ഒരു പക്ഷേ പുറത്തെ ഉയർന്ന ഉഷ്ണതരംഗവും കനത്ത ചൂടും കാരണം ഉണ്ടായ അസുഖമായിരിക്കാം. പുറത്ത് കടുത്ത ചൂടുള്ളതിനാൽ സൂര്യപ്രകാശം കുട്ടികൾ നേരിട്ട് ഏൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

നന്ദി ഡോക്ടർ, ഞങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാം.



വായു, ഇപ്പോഴുള്ള ഉയർന്ന ഉഷ്ണതരംഗം കാരണമുണ്ടായ അസുഖമാണെന്നല്ലേ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞത്.

അതെ, കുട്ടികളേ.

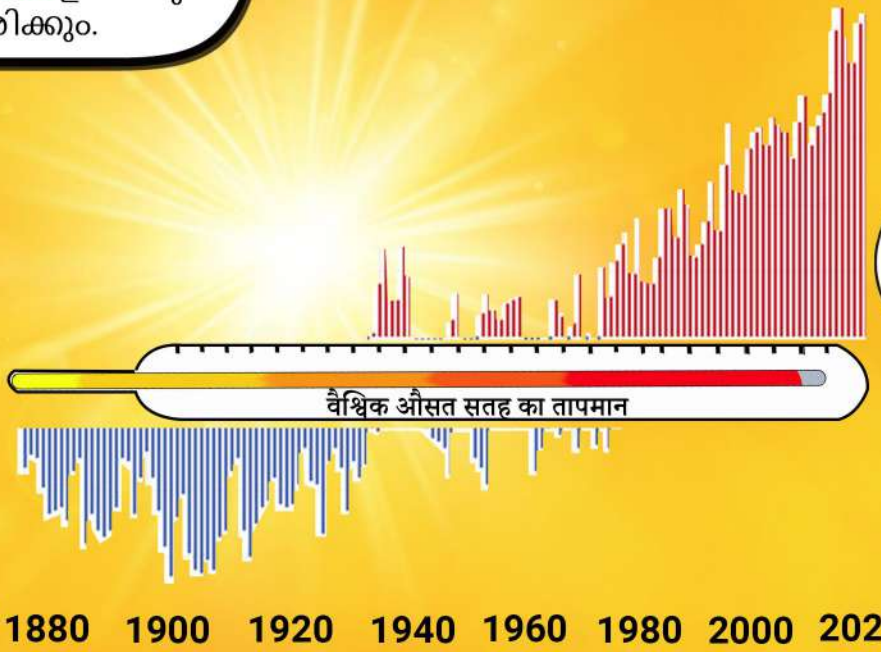
എന്താണ് ഉഷ്ണതരംഗവും അത് മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളും?

വളരെ നല്ല ചോദ്യം; ഞാൻ പറഞ്ഞുതരാം.



കുട്ടികളേ, നിങ്ങളുടേതിനോടൊപ്പം, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം കാരണം ആഗോള താപനില ഉയർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

0.6
0.4
0.2
0
-0.2
-0.4
-0.6



കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം? അതെന്താണ്?



അതെ കുട്ടികളെ, ഭൂമിക്ക് സുരക്ഷിതമായ ഒരു അന്തരീക്ഷമുണ്ടെന്ന് നമുക്ക് അറിയാം. അത് സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള ഊർജ്ജം ലഭ്യമാക്കും. ഇതിൽ കുറച്ച് ഊർജ്ജത്തെ ഭൂമിയുടെ ഉപരിതലം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുകയും ബാക്കി ഭാഗത്തെ താപോർജ്ജമായി ആഗിരണം ചെയ്യുകയുമാണ് പതിവ്.

ഭൂമിയുടെ ഉപരിതലത്തിന് സമീപമുള്ള ചില വാതകങ്ങൾ താപോർജ്ജത്തെ ആഗിരണം ചെയ്യുകയും ഭൂമിയുടെ ശരാശരി ഊഷ്മാവ് നിലനിർത്തി, നമ്മുടെ നിലനില്പിനെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഇപ്രകാരം ചൂട് ആഗിരണം ചെയ്യുന്ന വാതകങ്ങളെ ഹരിതഗൃഹ വാതകങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു.

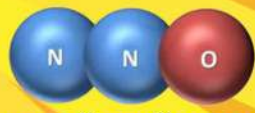
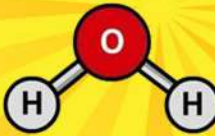
ചില ഇൻഫ്രാറെഡ് വികിരണങ്ങളെ അന്തരീക്ഷത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നു.

ചില വികിരണങ്ങളെ തിരികെ പ്രതിഫലിക്കുന്നു.



വായു, ഹരിതഗൃഹ വാതകങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാമാണ് ഉദാഹരണങ്ങൾ?

കുട്ടികളെ, ഹരിതഗൃഹവാതകങ്ങൾക്കുള്ള ചില ഉദാഹരണങ്ങളാണ് ഇവ.



കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ്

മീഥെയ്ൻ

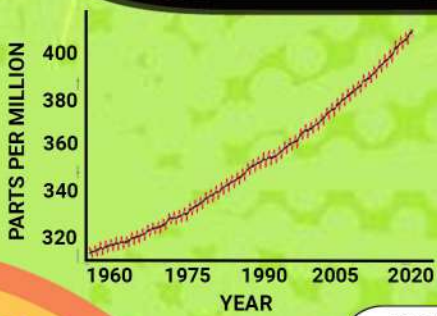
നീരാവി

ഓസോൺ

നൈട്രസ് ഓക്സൈഡ്

പക്ഷേ വായു, ഫോസിൽ ഇന്ധനം എങ്ങനെയാണ് ഭൂമിയുടെ താപനില ഉയർത്തുന്നത്?

കുട്ടികളെ, ഫോസിൽ ഇന്ധനം കത്തിക്കുന്നതിലൂടെ ഹരിതഗൃഹ വാതകങ്ങളെ അതിവേഗം വർധിക്കുന്നു. ഹരിതഗൃഹങ്ങളെ കൂട്ടുന്നതിന് അനുസരിച്ച് ചൂടിന്റെ ആഗിരണം വർധിക്കുകയും അതിന്റെ ഫലമായി ആഗോള താപനത്തിനും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിനും ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



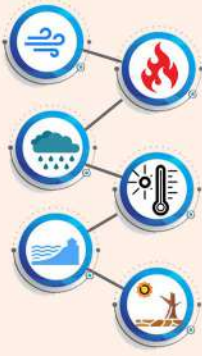
ശരി, വായു.



കുട്ടികളേ, കാലാവസ്ഥാ പ്രതിസന്ധി, മാനുഷികാരോഗ്യ പ്രതിസന്ധിയാണെന്ന കാര്യം നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം ആവാസവ്യവസ്ഥയ്ക്കും കടുത്ത ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നു.



കാലാവസ്ഥാ സ്വാധീനം



മനുഷ്യർ



സസ്യങ്ങൾ

- സസ്യങ്ങളുടെ വളർച്ച മുരടിക്കൽ
- ഉയർന്ന തോതിലുള്ള ബാഷ്പീകരണം
- പോഷകാഹാര കുറവ്
- രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു
- അകാലത്തിലുള്ള പുഷ്പിക്കൽ

ജന്തുക്കൾ

- പൊരുത്തപ്പെടൽ
- ആവാസവ്യവസ്ഥ മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുക
- മാറുന്ന ദേശാടന ക്രമം
- ആവാസവ്യവസ്ഥയിൽ മൊത്തത്തിലുള്ള വ്യതിയാനം
- ഇന്ത്യൻ ചെമ്പുലി, പിക് തലയുള്ള താറാവ്, ദി ഗ്രേറ്റ് ഇന്ത്യൻ ബസ്സാർഡ്.



ഓ, വായു . ഇത് ശരിക്കും ഗുരുതരമായ ഒരു ആശങ്കയാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം വരുത്തുന്ന ആഘാതം നമുക്ക് എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും?

കുട്ടികളേ, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം പരിമിതപ്പെടുത്താൻ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.



ഊർജ്ജം സംരക്ഷിക്കുക

സുസ്ഥിര ഗതാഗത മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

മരങ്ങൾ നട്ടാടിയിരിക്കുക

ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങൾ

ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങൾ

ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങൾ

ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങൾ

ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങൾ

ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങൾ

വായു, അപ്പോള് ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനവും തമ്മില് ബന്ധമുണ്ടോ?

കുട്ടികളേ, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം മൂലമാണ് കൊടും ചൂടും, തണുപ്പും പോലെ തീവ്ര കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങളെ ആവരത്തിച്ച് വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. രണ്ടും തമ്മില് ബന്ധമുണ്ടെന്നതിന് ശാസ്ത്രീയ തെളിവുകളുണ്ട്.

തീവ്രമായ കാലാവസ്ഥയുടെ സന്ദർഭങ്ങള്:



ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः
 पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः वनस्पतयः ॥

ഓം, സമാധാനം ആകാശത്തിലാണ്; സമാധാനം ബഹിരാകാശത്താണ് സമാധാനം ഭൂമിയിലാണ്; സമാധാനം ജലത്തിലാണ്, സമാധാനം സസ്യങ്ങളിലാണ്.

പക്ഷേ വായു, നിങ്ങളുടെ ഉഷ്ണ തരംഗത്തേപ്പറ്റിയും, ചൂടുകാലാവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളെപ്പറ്റിയും വിശദീകരിച്ചിലേലേലോ?



ഓർമ്മിപ്പിച്ചതിന് നന്ദി കുട്ടികളേ. ഞാന വിശദീകരിക്കാം.



ഒരു സ്ഥലത്തിന്റെ താപനില, 40 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിനു മുകളിൽ എത്തുമ്പോൾ ഉഷ്ണ തരംഗം ആണ് എന്ന് പറയാം.

ആഹാരം, ഇത് വളരെ രസകരമാണ്. ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായി വ്യത്യസ്തമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത മാനദണ്ഡങ്ങളുണ്ട്.



30°C മുകളിൽ

40°C മുകളിൽ

37°C മുകളിൽ



അപ്പോൾ, ഉഷ്ണതരംഗം ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖത്തിന് കാരണമാകുമോ?



ഉറപ്പായും കുട്ടികളേ! ഉഷ്ണ തരംഗങ്ങളു നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയിലും ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും പല രീതിയിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നു

| പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥകൾ | മനുഷ്യ ശരീരം | പ്രവർത്തനങ്ങൾ |
|---|---|---|
| <p>താപനിലയിൽ പെട്ടെന്നുള്ള വർദ്ധനവ്.</p> <p>ഉയർന്ന അന്തരീക്ഷ ഊർപ്പം</p> <p>കാറ്റിന്റെ അഭാവം</p> | <p>വിയർപ്പിന്റെ അപര്യാപ്തത</p> <p>രക്തപ്രവാഹം കുറഞ്ഞതിനാൽ ശരീര താപനില താഴുന്നു</p> <p>വ്യായാമം മൂലം താപനില ഉയരുന്നു</p> | <p>അമിതമായ അധ്വാനം</p> <p>പുറത്തുള്ള ജോലികൾ</p> |

ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളിൽ



നന്ദി വായു, ഉഷ്ണ തരംഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചൂട് കൂടുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഞങ്ങളിൽ ഇപ്പോൾ

എന്നാൽ വായു, നമ്മളിൽ ശരിക്കും ഉഷ്ണ തരംഗത്തെ കുറിച്ച് ഭയപ്പെടേണ്ടതുണ്ടോ?

കുട്ടികളേ, ഉഷ്ണ തരംഗങ്ങളിൽ നിശബ്ദ കൊലയാളികളാണ്. വെള്ളപ്പൊക്കവും ഭൂകമ്പവും പോലെയുള്ള മറ്റു ദുരന്തങ്ങളേ പോലെ നമ്മളിൽ അതിന്റെ കാര്യമായി ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല.



ഉഷ്ണ തരംഗങ്ങളെ ഒരു ഭുരന്തമാണോ?



അതെ കുട്ടികളേ! കഴിഞ്ഞ 25 വർഷത്തിനിടയിൽ, ഇന്ത്യയിൽ ഇരുപത്തയ്യായിരത്തിലധികം അക്യാല മരണങ്ങളെ ഉഷ്ണ തരംഗങ്ങളെ കാരണമായതായി ശാസ്ത്രജ്ഞർ കണക്കാക്കിയിട്ടുണ്ട്.



ശരിക്കും? അങ്ങനെയെങ്കിൽ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ നമുക്ക് എന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും?

കുട്ടികളേ, ശരിയായ ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെയും ആരോഗ്യമേഖലയുടെ സഹായത്തോടെ ചൂട് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള കർമ്മപദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നതിലൂടെയും നമുക്ക് ഈ മരണങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു.

അതെ, കുട്ടികളേ, ഇന്ത്യ 2015-ൽ ഉഷ്ണ തരംഗ മരണങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും ഇല്ലാതാക്കാനുള്ള പദ്ധതിയെ ലക്ഷ്യമിട്ടിരുന്നു .

ഭാരത സർക്കാരിന്റെ വളരെ നല്ല സംരംഭം തന്നെ. ജനങ്ങളിൽ ഈ അവബോധം പ്രചരിപ്പിക്കാൻ ഞങ്ങളും തീർച്ചയായും സഹായിക്കും.

ഇത് സത്യമാണോ?

സീറോ ഉഷ്ണ തരംഗ മരണങ്ങളു്





വായു ഇത് പറയൂ ; ചുടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ നമുക്ക് എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം?

കുട്ടികളേ, ചുട് മൂലമുള്ള അസുഖത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ ഇനി പറയുന്നവയാണ്.



ചുടുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ



അപസ്മാരം



ശരീരം തരിച്ചം



തലവേദനം



ക്ഷീണം



അതിയായ വിയർപ്പം



മനംപിടുത്തം ചർദ്ദിയും



ശ്വാസതടസ്സം



ബലഹീനത | തലകറക്കം



അന്ധശ്വാത

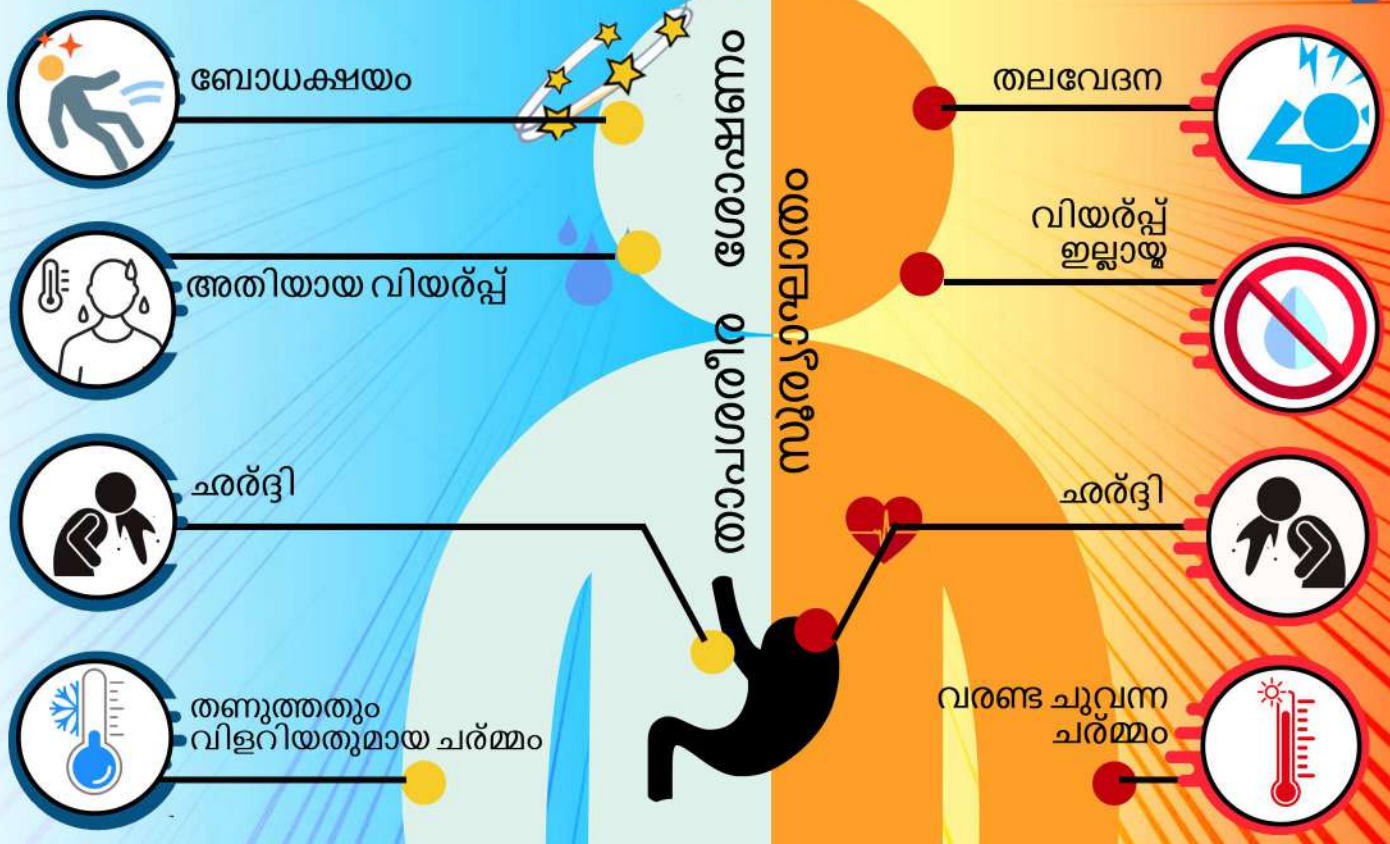


ഉയർന്ന ശരീര താപനില

ശരീരത്തിൽ താപശോഷണം, സൂര്യഘാതം എന്നിവയെപ്പറ്റിയും ഞാൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. അവ തമ്മിൽ എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസം ഉണ്ടോ ?



അതേ കുട്ടികളെ. താപശരീര ശോഷണത്തിന്റേയും സൂര്യഘാതത്തിന്റേയും ലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. ഞാൻ അതൊരു ചിത്രത്തിന്റേ സഹായത്തോടെ ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് പറഞ്ഞു തരാം.



വായു, നിർജ്ജലീകരണത്തിനെപ്പറ്റിയും കുടിപറഞ്ഞു തരാമോ?



കുട്ടികളെ, നിർജ്ജലീകരണത്തിന്റേ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളെ ദാഹം, വരണ്ട വായ്, ഉയർന്ന നാഡിമിടിപ്പ്, മുത്രത്തിന്റേ അളവ് കുറയുക എന്നിവയാണ്.



ധാരാളമായി വെള്ളം കുടിക്കുകയും ഒത്തു എസ് ലായനി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനെ പ്രതിരോധിക്കാം.





വളരെ നല്ല കാര്യം. കുട്ടികളെ നിങ്ങളെല്ലാവരും വേഗത്തിൽ കാര്യങ്ങളെ പഠിക്കുന്നവരാണ്.

വായു, ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം എന്ന് കുട്ടി പറഞ്ഞു തരാമോ?

നന്ദി. ഞങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ ചൂട് കൂടുന്നത് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലായി.

കുട്ടികളെ, അന്തരീക്ഷ താപനില കൂടുതലുള്ളപ്പോൾ, അതായത് ഉച്ച പോലെയുള്ള സമയങ്ങളിൽ നമ്മളെ സൂര്യനുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കണം. അത് ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഇടയാക്കും.

सूर्य की तेज़ किरणों का समय



12 PM - 4 PM

അതെ അതിനാലാകും ഞങ്ങളുടെ ഒരു സുഹൃത്തിന് തലകറക്കം ഉണ്ടായത്.



അതെ, സ്കൂൾ സമയങ്ങളിൽ മാറ്റം വരാൻ പോകുന്നതായും ഞാൻ കേട്ടു.
നമ്മൾ അതിരാവിലെ സ്കൂളുകളിൽ പോവുകയും ഉച്ചയ്ക്ക് മുമ്പ് തിരിച്ചുവരികയും ചെയ്യണം.

സ്കൂളിൽ കുട്ടികളെയും അവരുടെ രക്ഷാകർത്താക്കളെയും ഉഷ്ണ തരംഗത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുത്താൻ പറ്റിയ ഒരു ഉപാധിയാണ് ഇത്.





വായു, ഉച്ച സമയങ്ങളിൽ നമുക്ക് പുറത്തേക്ക് പോകേണ്ടി വന്നാൽ എന്ത് ചെയ്യും? അങ്ങനെയെങ്കിൽ നമുക്ക് എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുക?

വളരെ നല്ല ചോദ്യം. ചൂടിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കുറച്ച് മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട് ഞാൻ പറഞ്ഞു തരാം.



സ്വന്തമായി ഒരു കുപ്പി വെള്ളവും കുടയും കയ്യിൽ



നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കുട കൊണ്ടുപോകുക



തലയിൽ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഏല്ക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുക.



കൈ നീളമുള്ളതും അയഞ്ഞതുമായ വസ്ത്രങ്ങളെ ധരിക്കുക



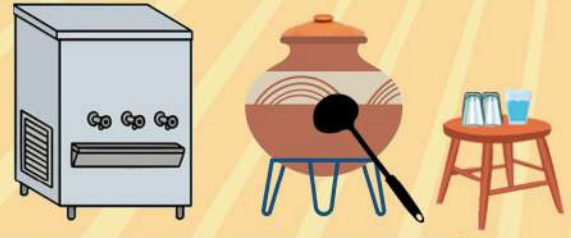
ലഘുഭക്ഷണങ്ങളെ കഴിക്കുക



വെയിലത്ത് നിർത്തിയിട്ടിരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ ഇരിക്കരുത്

ഉഷ്ണ തരംഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഈ ഇടയ്ക്ക് നമ്മുടെ സർക്കാർ കുറച്ച് മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുണ്ട്

സ്കൂളുകളിലും പൊതു ഇടങ്ങളിലും തണുത്ത വെള്ളം ലഭ്യമാക്കുക.



പ്രധാനമന്ത്രിയുടെ ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ



ആഹാരം അപ്പോള് തയ്യാറാക്കിയത് ആയിരിക്കണം



ആഹാരം ചൂട് ഉള്ളതായിരിക്കണം



ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ് പരിശോധിക്കണം

പൊതുയിടങ്ങളിലെ നിർദ്ദേശം



നിർത്തിയിട്ടിരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ ഇരുത്തരുത്



സണ്സ്ക്രീം ഉപയോഗിക്കുക



ചൂടു കൂടുതലുള്ള സമയങ്ങളിൽ വീടിനുള്ളിൽ കഴിയുക



ഇളം നിറത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങളെ ധരിക്കുക



ഇറുകിയ യൂണിഫോമും ചെരിപ്പും ധരിക്കരുത്



ഇളം ഷൂ ധരിക്കുക

ഊർജ്ജലഭ്യത, വ്യത്തിയുള്ള ശൗചാലയങ്ങളെ എന്നിവ സ്കൂളുകളിൽ ഉറപ്പാക്കുക



ക്ലാസ്സുകളിൽ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം കടക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക



രക്ഷകർത്താക്കൾക്ക് ഇടയിലും അധ്യാപകർക്ക് ഇടയിലും ഉഷ്ണതരംഗത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക



ഇരുചക്രവാഹനങ്ങളിൽ പോകുമ്പോള് നിങ്ങളുടെ തല മൂടുക



കാലാവസ്ഥാ പ്രവചനങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുക.



നിങ്ങളുക്ക് തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കാം കേട്ടോ.

വായു എനിക്ക് തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കാൻ ഒരൂപാടി ഇഷ്ടമാണ്. പക്ഷേ അമ്മ പറയും വെള്ളം പാഴാക്കരുത് എന്ന്.

അത് ശരിയാണ് കുട്ടികളെ കുളിക്കുന്നതിനായി ബക്കറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക. ഷവറിൽ കുളിക്കുന്നതിനേക്കാളു് വെള്ളം ലാഭിക്കാൻ ഇതിലൂടെ സാധിക്കും.

ശരി വായു!



ഇതെല്ലാം ലളിതമായ കാര്യങ്ങളാണ്, ചുടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളെ തടയാൻ നമുക്കെല്ലാവർക്കും പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയും.

സൂര്യതാപം കൂടുതലുള്ള സമയങ്ങളിൽ . വീടിനുള്ളിൽ കളിക്കുക



സൂര്യതാപം കൂടുതലുള്ള സമയങ്ങളിൽ പാചകം ഒഴിവാക്കുക



സൂര്യപ്രകാശം കൂടുതലുള്ളപ്പോള് കഠിനമായ ജോലികള് ഒഴിവാക്കുക



നഗ്നപാദരായി നടക്കരുത്

ശരി വായു!



കുട്ടികളെ, നമ്മള് മദ്യം, ചായ, കാപ്പി കൂടാതെ മറ്റ് ശീതളപാനീയങ്ങളെ എന്നിവ കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം

നമ്മള് 'കോക' കലർന്ന പാനീയങ്ങളെ കുടിക്കുന്നത് നിർത്തണം

ശരിയാണ്

ഇന്ത്യയിലെ കുട്ടികളെ, ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, ചുടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളെ തടയാനും സഹായിക്കുന്ന നിരവധി പാനീയങ്ങളെ നമ്മുടെ പക്കലുണ്ട്

ശരിക്കും, അവയെപ്പറ്റി പറഞ്ഞു തരൂ

അതെ, അവ പരകൃതിദത്തവും, ആരോഗ്യകരമായ കവുമാണ്.

നന്ദി വായു. ഈ പരമ്പരാഗത പാനീയങ്ങളെ ഞങ്ങളെ കുടിക്കുന്നതാണ്



വായു, ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങൾക്ക് നമ്മളെല്ലാം ഒരുപോലെ ഇരയാകുന്നുണ്ടോ, അതോ കൂടുതൽ അപകട സാധ്യതയുള്ള ചിലരുണ്ടോ?

വളരെ നല്ലൊരു ചോദ്യമാണ് നിങ്ങളുടേ ചോദിച്ചത്

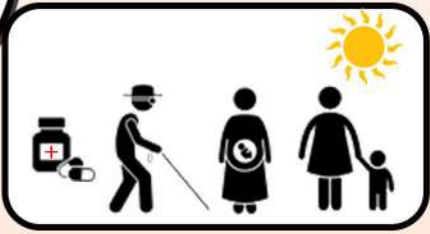


കുട്ടികളേ, സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ വളരെയധികം സമയംപുറത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്ക് ചൂട് മൂലമുള്ള അസുഖങ്ങൾ വരാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്

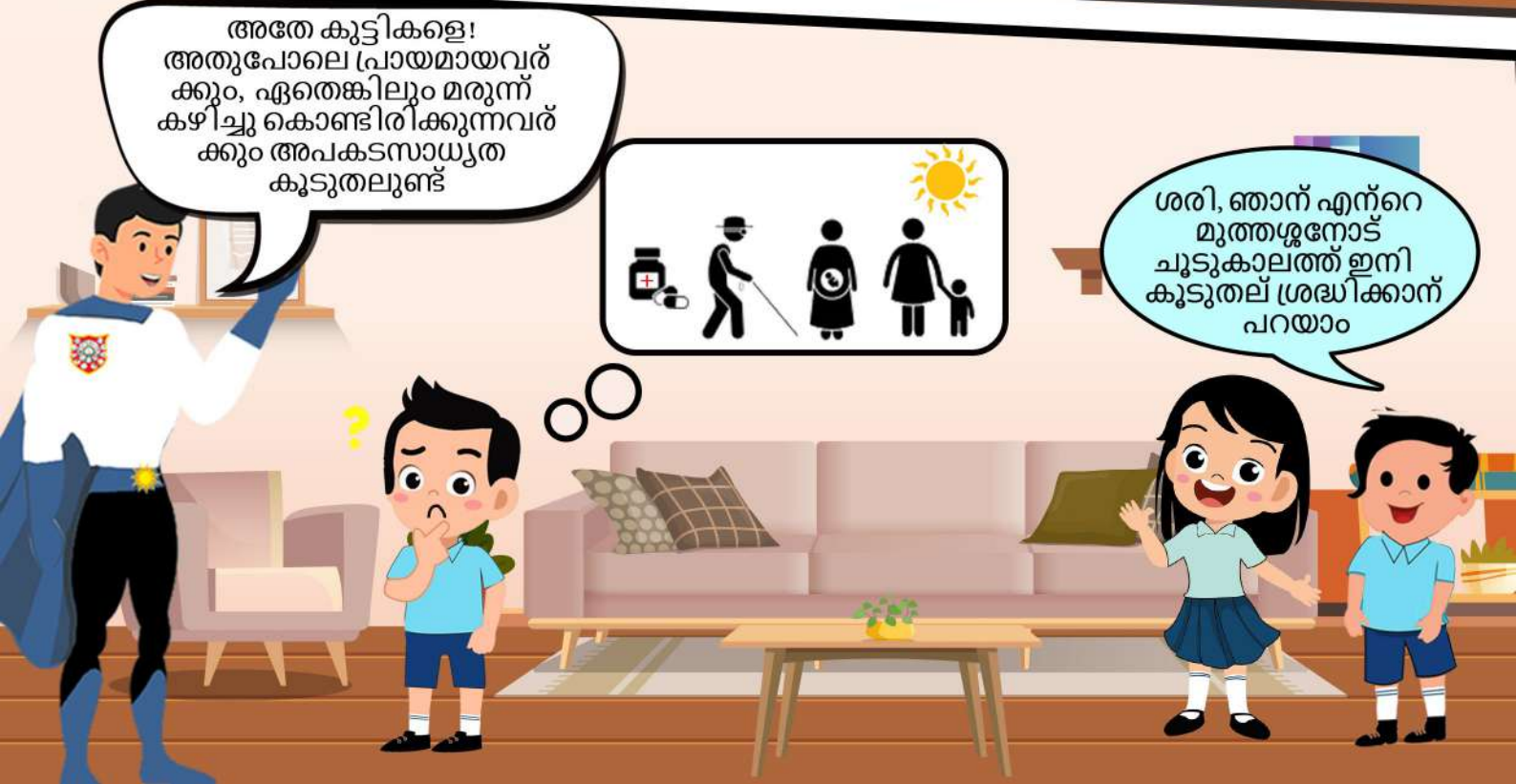
നിങ്ങളുടേ ഉദ്ദേശിച്ചത്, കർഷകർ, തൊഴിലാളികളുടേ, ഫാക്ടറി ജീവനക്കാർ, ഡെലിവറി ബോയ്സ്, കായികതാരങ്ങൾ എന്നിവരെയോണോ?



അതേ കുട്ടികളേ! അതുപോലെ പ്രായമായവർക്കും, ഏതെങ്കിലും മരുന്ന് കഴിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്കും അപകടസാധ്യത കൂടുതലുണ്ട്



ശരി, ഞാൻ എന്റെ മുത്തശ്ശനോട് ചൂടുകാലത്ത് ഇനി കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കാൻ പറയാം



നമ്മളെല്ലാവരും നമ്മുടെ പ്രായമായ ജനതയെ സംരക്ഷിക്കണം



അതെ, ഞങ്ങളുൾ അമ്പര സംരക്ഷിക്കും, വായു.



ദയവായി ഈ കാര്യങ്ങളുൾ ഓർമ്മയിൽ വയ്ക്കുക:

പക്ഷേ വായു, ആർ കൈകിലും വല്ലായ്മ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ നമ്മൾ എന്തുചെയ്യണം?

തണലിലേക്കോ, വീടിനുള്ളിലെ തണുത്തതും സുഖപ്രദവുമായ അന്തരീക്ഷത്തിലേക്കോ ആളെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് കൊണ്ടുവരിക.

വ്യക്തി ബോധരഹിതനല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുൾ തണുത്ത വെള്ളവും, മറ്റ് ദ്രാവകങ്ങളും നൽകാം. (ജ്യൂസ്, ഒ.ആർ.എസ്)

നിങ്ങളുൾ അമ്പരയുടെ വസ്ത്രങ്ങളിൽ അയവു രുത്താവുന്നതാണ്, പക്ഷേ വ്യക്തിയുടെ അന്തസ് ഉറപ്പാക്കുക.

പാദങ്ങളുൾ ചെറുതായി ഉയർത്തി ആളിനെ കിടത്തുക. എന്നാൽ, ഛർദ്ദിച്ചാൽ ശ്വാസംമുട്ടൽ തടയാൻ വശങ്ങളിലേക്കു തിരിയ്ക്കുക.

പനി ഉണ്ടെങ്കിൽ തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിൽ തുടച്ചു കൊടുക്കുക.



पैर उठाओ

ठंडे नल के पानी का उपयोग करें

കുട്ടികളെ, ഓർമ്മിക്കുക! വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ ഒന്നും കഴിക്കാൻ കൊടുക്കരുത്. ഉടൻതന്നെ അമ്പര അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലേക്കു കൊണ്ടുപോവുക അല്ലെങ്കിൽ ആംബുലൻസ് വിളിക്കുക.



ഹെൽപ്പ്ലൈൻ നമ്പർ:  112



വായു, എന്റെ അമ്മ പക്ഷികളോടൊപ്പം പാത്രങ്ങളിൽ വെള്ളം നിറച്ച് വയ്ക്കുന്നത് കണ്ടു

അതേ കുട്ടികളേ. പക്ഷികളേയും മൃഗങ്ങളേയും ഉഷ്ണരോഗം ബാധിച്ചേക്കാം. ഇത്തരം ചെറിയ നടപടികളെ അവരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു

റാ, റാ പാനി!



ശരി, ഞാനും ഇനി പക്ഷികളേയും മൃഗങ്ങളേയും ഭക്ഷണവും വെള്ളവും നല്കുന്നതായിരിക്കും

അത്യന്തമം കുട്ടികളേ! ദിവസവും വെള്ളം മാറ്റാൻ മറക്കരുത്, അല്ലെങ്കിൽ ചിലപ്പോള് കൊതുകുകള് മുട്ടയിടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്



നന്ദി വായു. ഞങ്ങളെ ദിവസവും വെള്ളം മാറ്റുകയും വെള്ളം നിറച്ച പാത്രങ്ങളെ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും



നല്ലത് കുട്ടികളേ! നിങ്ങളുടെ നിങ്ങളേയും മറ്റുള്ളവരെയും കഠിനമായ ചൂടിൽ നിന്നും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും

അതേ വായു!



വളരെ നല്ല കുട്ടികളേ, കാര്യങ്ങളെ പഠിക്കാനും ജീവൻ സംരക്ഷിക്കാനും നിങ്ങളെ ഉത്സുകരായതിൽ എനിക്ക് സന്തോഷമുണ്ട്

കൂടികളെ, ഉഷ്ണതരംഗത്ത് എങ്ങനെ നിങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുമെന്ന് എന്തോട് പറയൂ.



അച്ഛാ, ദയവായി വെള്ളക്കുപ്പി എടുക്കൂ, എന്നിട്ട് ഇടയ്ക്കിടെ വെള്ളം കുടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കൂ.

അമ്മാവാ, ദയവായി ഏറ്റവും കൂടുതൽ സൂര്യപ്രകാശമുള്ള സമയത്ത് മരത്തണലിൽ ഇടയ്ക്കിടെ വീശമിക്കുക.



മുത്തശ്ശാ, വെയിലത്ത് പുറത്ത് പോകുമ്പോൾ കൂട എടുക്കാൻ മറക്കരുതേ.



സൂര്യതാപം കൂടുതലുള്ള സമയത്ത് ഞങ്ങളെ വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ കഴിയും.



മുത്തശ്ശി, തല സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി ദയവായി വലിയ തൂവാല കരുതുക



നിർത്തിയിട്ട വാഹനങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ ഇരുത്തരുത്



നമുക്കെല്ലാവർക്കും അയഞ്ഞതും കനം കുറഞ്ഞതുമായ വസ്ത്രങ്ങളെ ധരിക്കാം.



धन्यवाद! हमें गर्मी से सम्बंधित बीमारियों से बचाने के लिए।

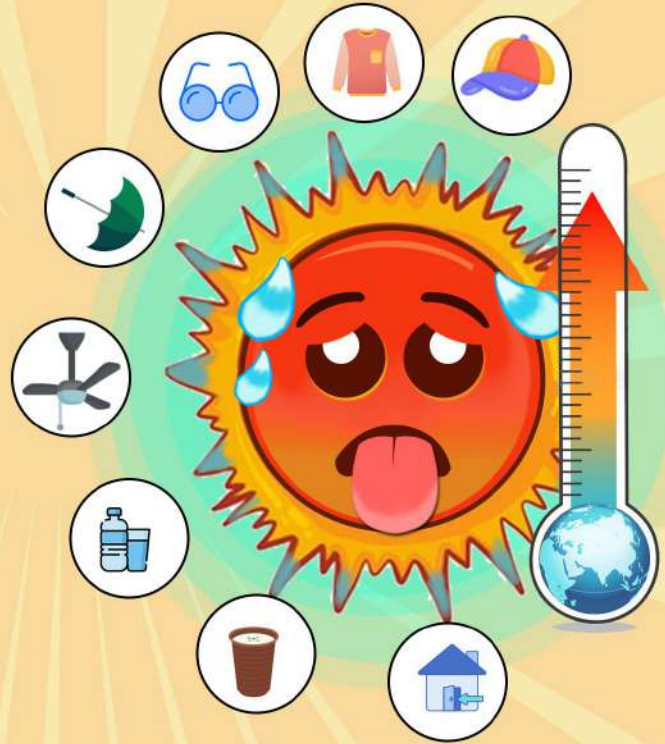
കൂടികളേ, നിങ്ങളാണ് ഞങ്ങളുടെ ഹീറോ.



കുട്ടികളും പൂജ്യം ഉഷ്ണതരംഗ മരണങ്ങളും

കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം നമ്മുടെ ഭൂമിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. കൊടും ചൂടോ, തണുപ്പോ ഉല്പ്പെടെയുള്ള തീവ്ര കാലാവസ്ഥാ പ്രതിഭാസങ്ങളുടെ ആവൃത്തി വർദ്ധിക്കുന്നതായി നാം കാണുന്നു. കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനവും, ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതിന് ശാസ്ത്രീയ തെളിവുകളുണ്ട്.

ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളിൽ നിശബ്ദ കൊലയാളികളാണ്. ഇത കണക്കിലെടുത്ത്, ഇന്ത്യ പൂജ്യം താപതരംഗ മരണം എന്ന ദർശനം സ്വീകരിച്ചു. ഉഷ്ണതരംഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലും, ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളും മരണങ്ങളും തടയാൻ സഹായിക്കുന്നതിലും കുട്ടികളെ സുപ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കാനാകും. ലളിതമായ പ്രതിരോധ നടപടികളിലൂടെ ചൂടിനെ എങ്ങനെ മറികടക്കാം എന്ന് ഈ വിനോദ പരമ്പര വഴികാട്ടുന്നു.



ആശയം, തിരക്കഥ & കഥാതന്തു



ഡോ. രവീന്ദ്ര വൈവാൾ,

പ്രൊഫസർ,
പരിസ്ഥിതി-ആരോഗ്യ വകുപ്പ്, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ & സ്കൂൾ ഓഫ് പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് PGIMER, ചണ്ഡീഗഢ്, 160012, ഇന്ത്യ.

khaiwal@yahoo.com, khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in



ഡോ. സുമൻ മോർ,

ചെയർപേഴ്സൺ,
പരിസ്ഥിതി പഠന വകുപ്പ്,
പഞ്ചാബ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ചണ്ഡീഗഢ്, 160014, ഇന്ത്യ

sumanmor@yahoo.com, sumanmor@pu.ac.in

കടപ്പാട്



ലക്ഷ്യ വൈവാൾ,

ഗവൺമെന്റ് മോഡൽ സീനിയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ, ചണ്ഡീഗഢ്, ഇന്ത്യ



ആദിത്യ വൈവാൾ,

അൻഗൂർ സ്കൂൾ, ചണ്ഡീഗഢ്, ഇന്ത്യ

© No reproduction or print allowed without permission

आईएसबीएन: एफ़्लाइड

ആദ്യ പകർപ്പ് : ജൂൺ 2022

