

வெப்ப நகராக மாறுகிறதா கோயமுத்தூர்?

◆◆ ம.சுவாமிநாதன்

கோவை

கோடை தொடங்கியுள்ள நிலையில் கோவையில் வழக்கத்துக்கு மாறாக வெப்பம் அதிகரித்துள்ளதாக பொதுமக்கள் தெரிவிக்கின்றனர். சிதோஷ்ண நிலையால் தனித்துவம் பெற்ற கோவை இன்று மெதுவாக தனது அடையாளத்தை இழக்கிறது என்ற கருத்து முன்வைக்கப்படுகிறது.

கோடை தொடக்கத்திலேயே கோவையின் வெப்பநிலை தற்போது சராசரியாக 35 டிகிரியை தொடுகிறது. சென்னை, வேலூர், சேலம், திருச்சி போன்ற நகரங்களை ஒப்பிடுகையில் சற்று குறைவுதான் என்றாலும், கோவை தனது தனித்துவத்தை இழக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது; கோடையிலும் இதமான ஈர்க்காற்றை தன்னகத்தே கொண்ட கோவை, அனல்காற்றை வீசும் நிலைக்கு உருமாற்றம் அடைந்துள்ளதாக பலரும் கூறுகின்றனர்.

தண்ணீரை வருடி...

"வெளியூரில் இருந்து வேலைக்காக கோவை வந்தவர்கள் பலரும் இங்குள்ள இதமான பருவநிலையால் இங்கேயே தங்கிவிட்டனர். இந்த இதமான சிதோஷ்ண நிலை கல்லூரிகளும், மருத்துவமனைகளும் அதிகம் தொங்கப்படுவதற்கும் காரணமாக இருந்தது. பாலக்காடு கணவாய் வழியாக உள்ளே வரும் காற்று கோவை மாவட்டத்தில் உள்ள 38 குளங்களின் தண்ணீரை வருடிச் செல்லும்போது, ஈர்க்காற்றால் மாவட்டமே குளுகுளுப்பை உணரும். இதுவே பருத்தி ஆடை தயாரிப்புக்கு ஏதுவாக இருந்தது. ஆனால், இன்று மாவட்டத்தில்



▲ கோவை ராமநாதபுரம் சிக்னலில் சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் தண்ணீர் அருந்தி தாகத்தை தணிக்கும் வாகன ஓட்டி. படம்: ஜெ.மனோகரன்

பெரும்பாலான மரங்கள் வெட்டப்பட்டு விட்டன. குளங்களும் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டு, அழிக்கப்பட்டு வருகின்றன. தற்போது நீர் இருக்கும் சில குளங்களில் ஆகாயத்தாமரைகள் முளைத்து, காற்றானது தண்ணீரை தழுவ விடாதவாறு செய்கிறது. குளிர்ச்சியான காற்று தடைபடுவதற்கு இதுவே காரணம் என்கிறார் மரம் அறக்கட்டளை நிர்வாகி ம.யோகநாதன்.

மரங்களை வெட்டுவதால்...

இது குறித்து தமிழ்நாடு வேளாண் பல்கலைக்கழகத்தின் தட்பவெப்பநிலைப் பிரிவு முன்னாள் தலைவர் சத்யமூர்த்தி கூறுகையில், எப்போதும் போலவே

நடப்பு ஆண்டும் வெப்ப நிலை இருக்கிறது. கடந்த ஆண்டுகளைக் காட்டிலும் அதிகரித்துவிடவில்லை. வெப்பம் அதிகமாக நாம் உணர்வதற்கு ரேடியேஷன்தான் காரணம்.

எங்கு பார்த்தாலும் தார்ச் சாலைகளும், கட்டிடங்களும் வந்துவிட்டன. பூமியில்படும் வெப்பம் அதுபோன்ற இடங்களில் பட்டு எதிரொலிக்கும்போது உஷ்ணத்தை அதிகமாக உணர முடியும். முன்பெல்லாம் மரங்கள் அதிகமாக இருந்து, வெப்ப எதிரொலிப்பை குறைத்தது. தற்போது மரங்கள் வெகுவாக வெட்டப்பட்டுவிட்டன. இதுதான் கோவையின் தற்போதைய நிலைக்கு காரணம் என்றார்.

தற்காத்துக்கொள்ள வழி

பருவநிலை மாறிவிட்டதால் அதிகரிக்கும் உஷ்ணத்தில் இருந்து தற்காத்துக் கொள்வது குறித்து கோவை அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை பொதுமருத்துவப் பிரிவு துறை மூத்த பேராசிரியர் குமார் நடராஜன் கூறியது:

வெயில் காலத்தில் மூன்று விதமான தாக்குதல்கள் இருக்கும். முதலில் வியர்வை காரணமாக நீர் சத்து குறைவது. இரண்டாவது வியர்வையால் தூசி, துகள்கள் படிந்து தோல் வியாதிகள் ஏற்படுவது, மூன்றாவது, நீர் மாகபாடு ஏற்பட்டு வயிற்றுப் போக்கு பாதிப்பு ஏற்படுவது. இவ்விதமான தொந்தரவுகளில் இருந்து தற்காத்துக் கொள்ள தேவையான விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகள் அவசியம்.

அதன்படி, தண்ணீரை அடிக்கடி தாராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். மோர், இளநீர் மற்றும் நீர் அதிகமாக இருக்கும் ஆரஞ்சு, தர்பூசணி, திராட்சை ஆகியவற்றை சாப்பிட வேண்டும். கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை முற்றிலுமாக குறைப்பது நல்லது. அவற்றை செரிமானம் செய்வதற்கு அதிக நீர் தேவை. எண்ணெய் பொருட்களை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

திரவ உணவுகளை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தோல் வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுக்க அடிக்கடி முகம், கைகால்களை கழுவ வேண்டும். தினமும் கண்டிப்பாக குளிக்க வேண்டும்.

காற்று வசதியுள்ள அறையில்தான் படுக்க வேண்டும். வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்க கைகளை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து, ஆறியபின் குடிக்க வேண்டும் என்றார்.