

**பத்திரிக்கைச் செய்தி**

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் பொதுமக்கள் கோடை வெயிலின் தாக்கத்திலிருந்து தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள் - மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் முனைவர் மு.கருணாகரன், இ.ஆ.ப., அவர்கள் தகவல்.

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் கோடை காலத்தில் வெயிலின் தாக்கம் அதிகமாக உள்ளது. வெயிலில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி என்பது தொடர்பாக திருநெல்வேலி மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் முனைவர் மு.கருணாகரன், இ.ஆ.ப., அவர்களின் செய்திக் குறிப்பில் தெரிவித்ததாவது-

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் கோடை வெயிலின் தாக்கம் இந்த ஆண்டு அதிகமாக உள்ளது. வெப்ப அலை மற்றும் வெப்ப காற்று வீசும் வாய்ப்புள்ளது. எனவே, பொதுமக்கள் வெப்ப அலை மற்றும் வெப்ப காற்று தொடர்பான வானிலை முன்னறிவிப்புகளை வானொலி, தொலைக்காட்சி செய்திகள் மற்றும் தினசரி நாளிதழ்களை தொடர்ந்து கவனித்து தெரிந்து கொண்டு அதற்கேற்றவாறு பயணங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். கோடைக்காலத்தில் லேசான வெள்ளை மற்றும் வெளிர் நிற பருத்தி ஆடைகளை அணிவதால் வெப்ப தாக்கம் குறையும். வெயில் நேரங்களில் வெளியே செல்லும் போது கண்களை பாதுகாக்க கண்ணாடி அணியலாம். உடலை பாதுகாக்க குடை, தொப்பி, காலணி ஆகியவற்றை பயன்படுத்திட வேண்டும். வெயில் பயணத்தின் போது குடிநீரை உடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். திறந்த வெளியில் சூரிய ஒளி நேரடியாக படும் இடத்தில் வேலை செய்பவர்கள் தொப்பி அல்லது குடையினை பயன்படுத்திட வேண்டும். மேலும், தலை, கழுத்து, முகம் மற்றும் முழங்கால் ஆகியவற்றை ஈரத் துணியினால் பாதுகாக்கவும், நீர்சத்து குறையாமல் இருக்க லெஸ்ஸி, கஞ்சி, எலுமிச்சை பழச்சாறு, மோர், இளநீர் ஆகிய நீர் ஆகாரங்களை பருகிட வேண்டும். அதிக வெப்பத்தினால் ஒரு சிலருக்கு பக்கவாதம் ஏற்படவாய்ப்புள்ளது. இதற்கான அறிகுறி சோர்வு, தளர்வு, தலைவலி, வியர்வை ஆகியவைகளை கவனித்து செயல்பட வேண்டும். மேலும், மயக்கத்திற்கான அறிகுறி ஏற்படின் உடன் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற்றிட வேண்டும். வீட்டில் திரைச் சேலைகளை உபயோகித்து வெயிலின் தாக்கத்தினை குறைத்துக் கொள்ளவும், இரவு நேரங்களில் வெளிக்காற்று உட்புகும் வகையில் வீட்டின் ஜன்னல் கதவுகளை திறந்து வைத்திட வேண்டும். ஈரத்துணி மற்றும் மின் விசிறிகளை பயன்படுத்திட வேண்டும். காலை, மாலை இரு வேளைகளில் குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளித்திட வேண்டும். கர்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சை பெற்று வருபவர்கள் வெயிலின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபட கூடுதல் கவனத்துடன் இருந்திட வேண்டும்.

பொதுமக்கள் கோடை காலத்தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை

வெயிலில் நிறுத்தப்பட்ட வண்டிகளில் குழந்தைகளையோ, செல்லப் பிராணிகளையோ விட்டுச் செல்ல வேண்டாம். நண்பகல் 12.00 மணி முதல் பிற்பகல் 3.00 மணி வரை வெயில் தாக்கம் அதிகமாக உள்ள நேரங்களில் வெளியில் செல்வதை முடிந்தவரை தவிர்த்திட வேண்டும். கருப்பு நிற ஆடைகள், கனமான மற்றும் இறுக்கமான ஆடைகள் அணிவதால் உடல் சூடு அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது. எனவே, இவைகளை தவிர்த்திட வேண்டும். வெப்பத்தின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும் போது கடினமாக வேலைகளை தவிர்த்திட வேண்டும். பெண்கள் இல்லங்களில் வெப்பம் அதிகமாக உணரும்போது சமைப்பதை தவிர்க்கவும், சமையலறை பகுதியில் உள்ள ஜன்னல் மற்றும் கதவுகளை திறந்து வைத்திட வேண்டும். உடலில் நீர்ச்சத்து பாதிக்கக் கூடிய தேனீர், காபி, மது மற்றும் குளிர்பானங்களை தவிர்த்திட வேண்டும். அதிக புரதச்சத்து உணவுகள், அதிக காரமான உணவுகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்படாத பழைய உணவுகளை தவிர்த்திட வேண்டும். இதுபோன்ற செயல்பாடுகளை கடைபிடித்து, பொதுமக்கள் தங்களை வெயிலில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமென மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் முனைவர் மு.கருணாகரன், இ.ஆ.ப., அவர்களின் செய்திக்குறிப்பில் தெரிவித்துள்ளார்கள்.

அனியிடு;

செய்து டிசு கீர் தொழி அலுவலகம்,  
திருநெல்வேலி.

Alyq.n.<sup>(1)</sup>  
மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்,  
திருநெல்வேலி.