

Brrrrr!!! Çok Soğuk!

Çıtır çıtır yanan bir soba, sıcacık bir çorba ve yumuşacık bir battaniye... Bunları okumak size ne düşündürdü tahmin edebiliyoruz. Soğuk kış günlerinde evde keyif yapmayı değil mi? Gerçi artık pek çok evde çitirdayan soba olmasa da farklı ısı kaynaklarıyla da aynı şeyleri hissedebiliyoruz. Sıcaklık ve güven... Ancak şu da bir gerçek ki dondurucu soğuk hava koşulları bazı insanların yaşamlarının bir parçası. Düşünsenize hava sıcaklığı -5 santigrat derece olduğunda bu insanlar havanın çok ısındığını söyleyebiliyor! Çünkü hava sıcaklığı yılın büyük çoğunluğunda -20, -30 santigrat derece oluyor. Haydi gelin, bu insanlar soğuk hava koşullarıyla baş etmek için neler yapıyor beraberce keşfedelim...

Grönland'da ilkbahar mevsimi

Sıcaklığın kışın neredeyse -40 ila -50 santigrat derecelere kadar düşebildiği Arktik yani Kuzey Kutup Bölgesi, yeryüzünün üzerinde insan yaşayan en soğuk bölgesi. Norveç, İsveç, Rusya, Grönland, Finlandiya, ABD ve Kanada'nın bazı kısımları Kuzey Kutup Bölgesi'nde. Bu bölgede neredeyse 4 milyon insan yaşıyor. Yupik, İnuit, Aleut, Saami ve Nenetsler burada yaşayan halklardan bazıları.

Kuzey Kutup Bölgesi, insanların yaşadığı en soğuk bölge ancak Dünya'nın en soğuk yeri değil! Antarktika yani Güney Kutup Bölgesi, Arktik'ten neredeyse iki kat daha fazla soğuk. Uydular aracılığıyla 2010 yılında yapılan bir çalışmada Güney Kutup Bölgesi'ndeki hava sıcaklığı -93,2 santigrat derece ölçülmüş! Bu, Dünya'da ölçülen en düşük hava sıcaklığı! Burada herhangi bir yerleşim yeri ya da otel benzeri konaklama yeri yok. Yalnızca çeşitli araştırmalar yapmak için belirli süreliğine giden araştırmacıların kullandığı, farklı ülkelere ait yapılar var. Turizm amaçlı gidenler de ulaşım amaçlı kullandıkları gemilerde konaklıyor.

Antarktika Bilim Seferi'ni gerçekleştiren ekip Türk Üssü'nde



Antarktika'da deniz buzu üstünde bir Weddell fokü

Kuzey Kutbu'nda yaşayanlar da Güney Kutbu'na belirli süreler için gidenler de düşük sıcaklıklarla başa çıkmak ve tehlikeli durumlarla karşılaşmamak için önlemler almak zorunda! Bu önlemlerin başında da doğru yiyecek ve giysi seçimi geliyor. Peki ama nasıl?

Antarktika denince akla ilk gelen canlılar olan imparator penguenler, birbirlerine sokularak soğuktan daha az etkilenmeye çalışıyor.



Vücudumuz, ısınıı kendisi üretir ve bunu yaparken de oldukça fazla enerji harcar. Bu yüzden bu kadar soğuk iklimlerde bulunanlar çoğunlukla et, balık gibi yağlı yiyecekleri ve çikolata gibi yüksek kalorili yiyecekleri tercih eder. Özellikle bir yerden bir yere giderken, hele de kızakla açık havada yolculuk yapıyorlarsa yanlarında bu yiyeceklerden bulundururlar. Tahmin edebileceğiniz gibi böyle soğuk iklimlerin hâkim olduğu bölgelerde tarım yapılamadığından neredeyse hiç taze sebze ve meyve bulunmaz. Bu nedenle daha çok konserve, kurutulmuş ya da dondurulmuş sebze ve meyve tüketilir.

Bu zorlu koşullarda susuz kalmamak da çok önemlidir. Ancak içmek için su bulmak sorun olabilir. Çünkü bu koşullarda su kısa sürede donuverir. Karı eriterek su elde etmek özellikle yolculuklarda oldukça sık kullanılan bir yöntemdir.



Elbette bu kadar soğuk iklimlerde vücudumuzun ısınıı korumak ve kuru kalmayı sağlamak için doğru giysiler giymek de oldukça önemlidir. Bunları sağlamak içinse tek bir kalın giysi giymek

yerine kat kat giyinmek tercih edilir. Böylece katlar arasındaki hava sayesinde ısı yalıtımı sağlanır. Vücut ısınıının kontrolü için de zaman zaman katlardan kimisi çıkarılabilir.



İlk kat olarak termal içlik ve çorap... Bunlar vücudu sıcak tutmanın yanı sıra terlendiğinde de hızlıca teri emen ve yine hızlıca kuruyan kumaşlardan yapıldığından kuru kalmayı sağlar.



İkinci kat olarak pamuklu bir üst giysi ve pantolonla, ilkinden daha kalın bir çorap... Bunlar biraz bol olmalı ki arada kalan hava vücut ısınıını korusun.



Üçüncü kattaysa boynu kapatacak yüksek yakalı, önü fermuarlı bir üst giysi ve bir de pantolon... Ayrıca yün bir şapka ve elleri korumak için de beş parmaklı eldiven. Bu kattaki giyilenlerin yünlü olması ısınıı artırmaya yardımcı olur.



En dış katta da başlıklı bir mont ve pantolon... Bunların da rüzgârı ve suyu içeriye geçirmeyecek yapıda olması tercih edilir. İç eldivenlerin üstüne tek parmaklı bir kat eldiven daha giyilebilir. Sıcak ve kuru tutacak botlar da olmazsa olmaz.

Kimi zaman bahsettiğimiz önlemlerin alınmaması ya da kaza ve kaybolma gibi bazı talihsizlikler yaşanması, dondurucu soğukta tehlikeli durumlara yol açabilir. İşte bunlardan en önemli ikisi hipotermi ve dehidrasyon...

Hava sıcaklığının -20 ila -30 santigrat derecelerde olduğunu, bir de ısınabilecek barınak, uygun giysi, yiyecek ve suyumuzun olmadığını düşünün. İşte bu durumda vücut ısısı düşmeye başlar. Vücut ısımız 35 santigrat derecenin altına düşerse de hipotermi görülebilir. Bu sözcüğü ilk kez duyuyor olabilirsiniz. Hipotermi vücudumuzun uzun süre boyunca soğuk havaya, rüzgâra ve suya maruz kalması sonucunda ürettiğinden daha fazla ısı kaybetmesi durumunda ortaya çıkan bir durumdur. Hipoterminin ilk belirtileri arasında üşüme, hâlsizlik, ciltte hissizlik sayılabilir. Bu durumda vücudumuz ısını koruyabilmek için kan akışını yavaşlatır. Özellikle eller, ayaklar, burun ve kulaklara olan kan akışını... Beyin, kalp gibi hayati organları çalıştırmak vücudun önceliğidir çünkü. Bu yüzden burun ve kulaklar hissizleşip eller ve ayaklar karıncalanabilir. Eğer ki vücudumuz soğuğa maruz kalmaya devam eder ve ısımız 32 santigrat derecenin altına düşerse titreme durur, yürümek zorlaşır, kafa karışıklıkları başlar ve baygınlık geçirilebilir.



Vücudumuz aşırı soğuğa maruz kaldığında görülebilecek bir diğer durumsa dehidrasyondur. Dehidrasyon, aldığımızdan daha çok sıvıyı kaybettiğimizde ortaya çıkar. Soğukta vücudumuzun susuz kalmasının pek çok nedeni olabilir. Örneğin soluk verirken ağızımızdan çıkan havayla birlikte bir miktar su kaybederiz. Buna üşüyünce sık sık idrar yapmak zorunda kaldığımızı da ekleyin. Üstelik canımız soğukta, sıcakken istediği kadar su içmek istemez. Bunlar gibi nedenlerle vücudumuzdaki su miktarı giderek azalınca da dehidrasyona gireriz. Dehidrasyon baş dönmesi, baş ağrısı, yorgunluk, mide bulantısı, kaslarda kramp dediğimiz ani kasılmalar, kan basıncında düşüklük ve bilinç kaybına neden olabilir. En az iki kişi yolculuk etmenin ve iletişim sağlanabilecek bir aygıt bulundurmanın, böyle tehlikeli durumlardan kurtulmaya ve yardım istemeye çok faydası olur.

Gülnur Geçmiş
Çizim: Umut Aybek