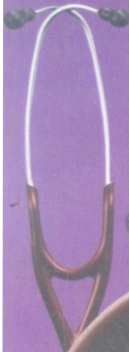


ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



**ನಾವು
ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು
ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ
ಹೇಗಿರಬೇಕು?**

ಡಾ. ಬಿ. ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ
ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಡಾ. ಬಿ.ಬಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೨.

NAAV AROGYAWAGIRALU NAMMA PARISARA HEGIRABEKU:
by Dr. B.G Chandrashekar, Published By *Ashoka N. Chalawadi*,
Administrative Officer, Kannada Pusatka Pradhikara, Kannada Bhavana,
J.C.Road, Bengalooru - 560 002.

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ: ೨೦೧೦

ಪುಟಗಳು: xiv + ೧೮೭

ಬೆಲೆ: ₹ ೮೫-೦೦

ಪ್ರತಿಗಳು: ೧೦೦೦

First Print : 2010

Pages : xiv + 187

Price : ₹ 85-00

Copies : 1000

ISBN-81-7713-267-9

ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ.ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು: ಲೇಖಕರು

ಮುದ್ರಕರು:

ಮಿ|| ಪ್ರಿಂಟ್ ಪಾರ್ಕ್

೧೪೯೬/೪, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮರಿಯಪ್ಪನಪಾಳ್ಯ,

ಶ್ರೀರಾಂಪುರಂ ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೧

ದೂ : ೦೮೦-೨೩೪೨೨ ೨೮೩೮

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸಂಚಾಲಕರು

ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ. ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಅರೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ಗಾಳಿ, ನೀರು, ನೆಲ, ಮನೆ, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಅಂಗಡಿಗಳು, ಮೈದಾನ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು, ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡ, ಗಿಡ ಮರಗಳು, ಕೆರೆಕುಂಟೆ, ಹೊಳೆ, ನದಿ, ಸಮುದ್ರ, ಕಾಡು, ನಾಡು, ಜನ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧಗಾಳಿ, ನೀರು, ವಿಶಾಲವಾದ, ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಮನೆ, ಬೀದಿ, ರಸ್ತೆಗಳು, ಎಲೆ, ಹೂ, ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವ ಗಿಡಮರಗಳಿರುವ ಹಾಗೂ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಧೂಳು, ಕೊಳಕು, ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳಲ್ಲದ ಊರು, ಕೇರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಚ್ಛ, ಸುಂದರ ಪರಿಸರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಹ್ಲಾದ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯಶೀಲರಾಗಿ ಬದುಕಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಗಲೀಜು, ಕೊಳಕು, ದುರ್ಗಂಧ ಸೂಸುವ, ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸರದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸರ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಾಯಿಲೆ-ಕಸಾಲೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿರತ ಲಿಂಗ ಕ್ಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿತ್ಯ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

- ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಸ-ಕಡ್ಡಿ-ಕಾಗದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ.
- ಮನೆಯೊಳಗೆ, ಹೊರಗೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ಪೆಟ್ರೋಲ್ - ಡೀಸೆಲ್‌ನಿಂದ ಓಡುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

- ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಕೆರೆ, ಕಟ್ಟಿ, ಹೊಳೆ, ನದಿಗಳಿಗೆ ಮಲಮೂತ್ರವು ಸೇರಿದಂತೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಚರಂಡಿ ನೀರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಕಲ ಕೊಳಕನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
- ಫಿಜ್, ಎ.ಸಿ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.
- ಗಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಸ್ಟರ್, ಟೀವಿ, ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂತೋಷ ಸಂಭ್ರಮಪಡಲು, ಕೂಗಿ, ಕಿರುಚಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ಮರಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಕಾಡನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪುಟಗಟ್ಟಳೆ ಬರುವ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆ - ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
- ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ಪೆಟ್ಟೋಲಿಯಂ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.
- ಕಸಕಡ್ಡಿ ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ, ಹೊರಗೆ, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಖಾಲಿ ಸೈಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜಿರಳೆ, ನೋಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣ, ಹಂದಿಗಳು, ನಾಯಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು (ಹಸು - ಎಮ್ಮೆ - ಆಡು - ಮೇಕೆಗಳು) ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಆವರಣದೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
- ಮನೆಯೊಳಗೆ, ಅಡುಗೆಮನೆ, ಶೌಚಾಲಯ, ಸ್ನಾನದ ಮನೆ, ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಡೆ, ಕಛೇರಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಆವರಣವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗಲೀಜು ಮಾಡಬಹುದೋ ಅಷ್ಟು ಗಲೀಜು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ಮೋರೆ ಚರಂಡಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಕಾಗದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಬಟ್ಟೆ ಹುಲ್ಲು, ನಾರುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಅವು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ಸೈಟಿನ ತುಂಬಾ, ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಬಿಡದಂತೆ ಮನೆಕಟ್ಟಿ ಒಂದು ಹೂವಿನ ಕುಂಡ ಇಡಲು ಜಾಗರವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ, ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈತೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಚರಂಡಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ತೆರೆದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತೇವೆ, ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪಿಕ್‌ನಿಕ್ / ಪ್ರವಾಸ ಹೋದಾಗ, ತಿಂದು ಬಿಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಎಲೆ-ಲೋಟಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮಗಿರುವ ಒಂದೇ ಪರಿಸರವನ್ನು ದಿನೇದಿನೇ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾ, ನಮ್ಮ ಗೋರಿಯನ್ನು ನಾವೇ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಡಾ || ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವೈದ್ಯವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯ - ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಲ್ಲವರು. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರದು ಪಳಗಿದ ಕೈ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಖನ - ಅಂಕಣಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಗೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪರವಾಗಿ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಹೊರಬಂದವು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಡಾ.ಎಂ.ಶಿವರಾಂ, ಡಾ: ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ಡಾ|| ಡಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ ಡಾ|| ಡಿ.ವಿ.ರಾವ್, ಡಾ|| ಸ.ಜಿ. ನಾಗಲೋಟಮಠ್, ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ|| ಎಚ್.ಡಿ.ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ, ಡಾ|| ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪೂರ್ವವಾದದ್ದು. ಇದುವರೆಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ೨೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾಡುಕಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು, ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಂದಾಚಾರಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜನಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ

ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ಈ ಮಾಲೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಅನುಕರಣಾರ್ಹವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಅಶೋಕ ಎನ್.ಚಲವಾದಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಳಗದವರನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ, ವೈದ್ಯಕೀಶ್ವರ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದದ್ದೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

“ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಳಿಸಿ, ಪರಿಸರ ಉಳಿಸಿ”

“ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಪರಿಸರ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯ”

“ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದವನ ಬಾಳು ಹಾಳು, ಬರಿಗೋಳು”

“ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ”

ಎಂಬ ನುಡಿ ಮುತ್ತುಗಳು ಇಂದು ಮನೆ ಮಾತಾಗಿವೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಎಲ್ಲರೂ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರ ಮನೆಮಂದಿ, ನೆರೆಹೊರೆ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದರೆ ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಅವರಿಂದ ಸೋಂಕು ನಮಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ “ಹನಿ ಹನಿ ಕೂಡಿದರೆ ಹಳ್ಳ, ತನೆ ತನೆ ಕೂಡಿದರೆ ಬಳ್ಳ” ಎಂಬಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನೆ ಮನೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯ ಇಡೀ ಹಳ್ಳ ದಿಲ್ಲಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ, ಹಳ್ಳಿಗಳ / ಪಟ್ಟಣಗಳ, ರಾಜ್ಯದ, ರಾಷ್ಟ್ರದ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರಗಳು, ಅವುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ, ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ? ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಓಜೋನ್‌ನ ಪಾತ್ರ, ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು? ಹಾಗೂ “ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನದ ಮಹತ್ವ” ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷದವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯನವರು ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ "ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದು ಕೊಡಲು ಕೇಳಿದರು. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯಡಿ ಮೊದಲನೆಯ ಕಂತಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಸಂಪಾದಕತ್ವದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರೂ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ತಜ್ಞರೂ ಆದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಹೊತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ತಿದ್ದಿ, ಕೆಲವೆಡೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ತಂದಿರುವ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲೆಯಡಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರ ಬಂದು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಸಿಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಇಂತಿ

ಡಾ|| ಬಿ.ಬಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಕ್ಷರು ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು,
ಬೆಂಗಳೂರು

ಪರಿವಿಡಿ

ಅಧ್ಯಾಯ - ೧	ಆರೋಗ್ಯ - ಪರಿಸರ	೧
ಅಧ್ಯಾಯ - ೨	ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರ	೧೦
ಅಧ್ಯಾಯ - ೩	ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಸರ	೫೫
ಅಧ್ಯಾಯ - ೪	ಮಾನಸಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸರ	೮೬
ಅಧ್ಯಾಯ - ೫	ಧೂಮಪಾನವು ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪಿಡುಗು	೧೦೫
ಅಧ್ಯಾಯ - ೬	ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	೧೧೨
ಅಧ್ಯಾಯ - ೭	ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	೧೨೭
ಅಧ್ಯಾಯ - ೮	ಅವನತಿಯತ್ತ ಪರಿಸರ	೧೪೦
ಅಧ್ಯಾಯ - ೯	ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ	೧೫೯
ಅಧ್ಯಾಯ - ೧೦	ವಾಯುಮಂಡಲದ ಓಜೋನ್ ಪಾತ್ರ	೧೬೩
ಅಧ್ಯಾಯ - ೧೧	ದುರ್ಘಟನೆ (DISASTER)ಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ	೧೬೩
ಅಧ್ಯಾಯ - ೧೨	ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ	೧೭೨

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ :

ಆರೋಗ್ಯಭರಿತ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲದವರ ಬಾಳು ಹಾಳು, ಬರಿ ಗೋಳು, ಅವರ ದೇಹ ರೋಗಾಣುಗಳ ತವರು.

ಸಂಪತ್ತು ನಷ್ಟವಾದರೆ ತುಸು ನಷ್ಟ,
ಸದ್ಗುಣಗಳು ನಾಶವಾದರೆ ಅತಿ ನಷ್ಟ,
ಆರೋಗ್ಯ ನಾಶವಾದರೆ ಸರ್ವಸ್ವವೂ ನಾಶ

ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. "ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ", "ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವು :

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಆಜ್ಞೆ ಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು, ಆರೋಗ್ಯವು ಗಳಿಕೆಯ ಮೂಲ, ಉನ್ನತಿಯ ಸಾಧನ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ಅದು ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದುದು,

ಉ.ದಾ : ಕೃಷಿ, ಅರಣ್ಯ, ಆಹಾರ, ಪಶುಸಂಗೋಪನೆ, ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ, ಸಾರಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಇದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮಾಡುವ ವೆಚ್ಚವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸವಲತ್ತುಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿದ ವೆಚ್ಚವೇ ಹೊರತು ನಷ್ಟವಲ್ಲ. ಇದು ವಿಶ್ವದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂಬ ಪದದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಸಹ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವೆಂದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಯಿಖಾನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುವುದು ಎಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ :- ಅಂದು, ಇಂದು ಮತ್ತು ಮುಂದು.

ಅಂದು : - 'ಗ್ರೇಟ್ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಅವೇಕ್ವಿಂಗ್' - ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿ, ನಂತರ ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೂ ಪ್ರಸಾರಿಸಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಜನತೆಯ ನಡೆ-ನುಡಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಇದು ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಕೈಗಾರಿಕಾರಣ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿಗಳ ಅವತರಣೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗಿ ಅದರ ಝಳವು ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ಬಿಸಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿತು. ಊರುಗಳು ಜನ ಜಂಗುಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದುವು. ಅದು ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ನಗರ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಲೀಜು ಶೇಖರವಾಗತೊಡಗಿತು. ರೋಗ ರುಜಿನ ಹಾಗೂ ಸಾವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರಿತೊಡಗಿತು ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದವು. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಾದ ಕ್ಷಯ, ಕರುಳು ಬೇನೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದವು. ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಯಿತು. ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಎದ್ದು ಮೆರೆಯ ತೊಡಗಿದವು. ಮೂಲಭೂತ ಶೌಚ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭೌಗೋಳಿಕ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತು ಹಾಗೂ ಮಾನವರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆದಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಗೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಚಯವಿರಬೇಕು. ಆದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಮರಾಠನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಾರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಉಡುಪು, ವಾಸದ ಮನೆ ಹಾಗೂ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು.

ಜನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಚರಂಡಿ, ಮೋರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹರಪ್ಪ

ಮತ್ತು ಮಹಾಂಜದಾರೋ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಇಂಡಸ್ ನದಿಯ ಹತ್ತಿರ [ಈಗಿನ ಸಿಂಧು ನದಿ] ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೪೦೦ ರಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಮೌರ್ಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ವರದಿಯ ಕ್ರಮ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ರಾಜ್ಯವು ಶೌಚ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿತ್ತು.

ಕೌಟಿಲ್ಯರ ಅರ್ಥ ಶಾಸ್ತ್ರವು ನಗರ ಯೋಜನೆ, ಕಸ ಕಡ್ಡಿ [ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು]ಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ, ಹೇಸಿಗೆಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಶವಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿವರಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದೆ.

ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯ - ರಾಜ ಶಾಸನವು ಹಳೆಯ ನಗರವಾದ ಪಾಟಲಿಪುತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಜಯನಗರದ ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿದ್ದ ಹಂಪೆಯ ಶಿಥಿಲವಾದ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಕಾಲದಲ್ಲೇ ಒದಗಿಸಿದ್ದುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಹಾಳು ಹಂಪೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿವೆ. ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದರೆ ಒಳಚರಂಡಿ, ಸ್ನಾನಗೃಹ, ಈಜುಕೊಳಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಚೌಡ್ವಿಕ್ ರವರ ವರದಿ

ಗ್ರೇಟ್ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಕುರಿತ - "ದಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಕಂಡಿಷನ್ಸ್ ಆಫ್ ಲೇಬರಿಂಗ್ ಪಾಪ್ಯುಲೇಷನ್" - ಎಂಬ ವರದಿ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಚರಿತ್ರೆಯ ಮೈಲುಗಲ್ಲಾಯಿತು. ಈ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಹಾಗೂ ವಾಸ ಸ್ಥಳಗಳ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ವರದಿಯು ಜನತೆ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರದ ಗಮನ ಸೆಳೆದು ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತುರ್ತಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದೂ, ಹೊಲಸನ್ನು ಮಾನವರ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ತನ್ನೂಲಕ ಹೊಲಸಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಸಾರಬೇಕಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕದ ತಟ್ಟಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ - ಜನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಯಿದೆ ೧೯೪೮ರ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಾಯಿತು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಜನಾರೋಗ್ಯದ ನೇರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ರಾಜ್ಯಗಳದ್ದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಯಿತು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಆರೋಗ್ಯ

ಜನಾರೋಗ್ಯ

ಚೌಡ್ವಿಕ್ ರವರ ವರದಿಯು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಶೌಚದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕುರಿತ ಮೂಲ ವರದಿಯಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಸಿತು.

ಇಂದು : ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಲ - ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಗಾಳಿಯ ಪೂರೈಕೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಲೇವಾರಿ, ಆಧುನಿಕ ಕೊಡಿಗೆಗಳಾದ ಮತ್ತು ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳಾದ ವಾಸದ ಮನೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉದ್ಯೋಗ, ಪರಿಸರ, ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಭೂಮಿಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವರನ್ನು ಅವರಿಸಿರುವ ಶಬ್ದ ವಿಕಿರಣಗಳು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಯಿತು. ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಿಂದ ಅನೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಜನತೆಗೆ ನೀಡಲು, ತಜ್ಞ ಇಂಜಿನಿಯರುಗಳ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈಗಲೂ ಸಹ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಪರಿಸರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಕರುಳು ಬೇನೆ, ಕೀಟಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೋಗಗಳು, ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಜನಿತವಾಗಿವೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪರಿಸರದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ.

ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯದ ಉದ್ದೇಶ :

ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗ ರುಜನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ಬಂಧಿಸುವುದು, ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳುಳ್ಳ ವಾಸದ ಮನೆ, ಆಹಾರ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿ, ರೋಗ ಹರಡುವ ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಮುಂದು :

ಮಾನವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದಕಾರಣ, ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಈಗ ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅನೇಕ ವಿಭಾಗಗಳ ಶ್ರಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಇಂಜಿನಿಯರುಗಳು, ಸಮಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು, ಪಿಡುಗು ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು, ಅರ್ಥ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದು. ಆದ ಕಾರಣ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಇಲಾಖೆಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೨೧ನೇ ಶತಮಾನದ ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದ ಧೈಯೋದ್ದೇಶಗಳೇನೆಂದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಪಾಯಿಖಾನೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಡುವುದು, ಅಡೆ-ತಡೆ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧನೆ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಹಸಿರು ಪಟ್ಟಿ ನಿರ್ಮಾಣ, ಗೋಳದ ಶಾಖದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಮಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು - ಮುಂದಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ :

೧೯೪೬ ರಲ್ಲಿ ಸರ್ ಜೋಸೆಫ್ ಬೋರ್ ರವರ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಪ್ರಕಾರ ಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು.

೧೯೪೮ರಲ್ಲಿ - ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ ಆಯೋಗವು ಭಾರತದ ಶೇ. ೫೦ ರಷ್ಟು ಜನತೆಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು. ಇದನ್ನು ೪೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು ತಿಳಿಸಿತು.

೧೯೮೦ರಲ್ಲಿ ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ದಶಕವೆಂದು ೧೯೮೦ - ೧೯೯೦ನ್ನು ಘೋಷಿಸಿತು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಪಾಯಿಖಾನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

೧. ಪರಿಸರ : ಮಾನವರನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಆವರಿಸಿವೆ. ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರಬಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಪರಿಸರವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ : ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಗೂ ಈ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೨. ಆರೋಗ್ಯ : ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ೧೯೪೮ ರ ಪ್ರಕಾರ :

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಕೇವಲ ರೋಗ ರಹಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದರ ಜೊತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಗಳಿಕೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸಹ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವು ತಾಟಸ್ಥ್ಯವಾದುದಲ್ಲ, ಹಾಗೂ ತಾಟಸ್ಥ್ಯವಾಗಿರಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಮಟ್ಟ ಬದಲಾದಂತೆ, ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ : ೨೪ ಘಂಟೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನವೆಂಬುದು ಮರ್ಕಟವಿದ್ದಂತೆ. ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯದೆಡೆಗೆ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!

ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಸ್‌ಜೋರ್ಡ್ ಪದಕೋಶದ ಪ್ರಕಾರ :

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಬುದ್ಧಿಶಾಮರ್ಪ್ಯದಿಂದ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

೧. ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ : ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯವು ಮಾನವರನ್ನು ಮತ್ತು ನಿರರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ

ಭೌತ ವಸ್ತು, ರಾಸಾಯನಿಕ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಅವನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅವನ ಅಳಿವು ಉಳಿವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

೨. ನೈರ್ಮಲ್ಯ (Sanitation) : ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ಮಲತೆ, ಚೊಕ್ಕಟತೆ, ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ಎಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳಿವೆ.

ಯು.ಎಸ್.ಎ.ಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆ ನಿರೂಪಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ :

ಸ್ಯಾನಿಟೇಶನ್ ಎಂಬುದು ಜೀವನದ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಧರ್ಮ. ಅದನ್ನೇ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ವಾಸಸ್ಥಳ, ಕೃಷಿಕ್ಷೇತ್ರ, ವ್ಯಾಪಾರ, ನೆರೆಹೊರೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸಮಂಜಸವಾದ ನಿರೂಪಣೆ.

೩. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ [ENVIRONMENTAL SANITATION OR HEALTH] :

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಆದು ಮಾನವರ ಭೌತಿಕ [Physical] ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವನ ಅಳಿವು-ಉಳಿವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ, ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಇದು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಭಾಗ.

೪. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ [Hygiene] : ಇದರ ಮೂಲ ಪದ Hygeia ಅಂದರೆ GODDESS OF HEALTH ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೇವತೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ದೇವತೆಯನ್ನು ಸುಂದರ ಯುವತಿಯನ್ನಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಕೈಗೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ತುಂಬಿ, ಆ ಹಾಲನ್ನು ಸರ್ಪವೊಂದು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯಿಂದ ರೋಗಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಧ್ಯೋತಕವಾಗಿ ಸರ್ಪವನ್ನು ನಮೂದಿಸಲಾಗಿದೆ.

೫. ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಜನಾರೋಗ್ಯ [Public Health]:-
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ತಜ್ಞರ ಗುಂಪಿನ
ಪ್ರಕಾರ :

ಜನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ,

ಅದೊಂದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಆಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ
ವೃದ್ಧಿ, ಹಾಗೂ ಅದರ ಗುಣಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು
ಕಲೆ.

ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶ :

ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸೋಂಕುರೋಗಗಳನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶೀಘ್ರರೋಗ
ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ರೋಗ
ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಅರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು
ಶುಕ್ರೂಷಾ ಸೇವೆಯ ಸಂಘಟನೆ ಪಡೆಯಲು, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ
ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲು, ಪ್ರತಿ ಪ್ರಜೆಯ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ
ಸುಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ ತನ್ನೂಲಕ : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ
ತಮ್ಮ ಆ ಜನ್ಮ ಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು ಭಾದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಿ,
ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಹಕ್ಕು ಭಾದ್ಯತೆಗಳು, ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ,
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯ ನಿಗೂಢತೆ, ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಗಣನೆಗೆ
ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು ಎಂದು ದೀರ್ಘ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡಿದೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಅದು ಜನರಿಂದಲೇ
ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು.

೬. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ [Personal Hygiene]

ಅವರವರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಅವರವರೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ
ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅವರ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲೇ ಅವರವರ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರವರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು.

ಆನುಕೂಲಗಳು : ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು.
ಉದಾ: ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಉಪಟಳ, ಕಜ್ಜೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ, ಕೀವುಣ್ಣು, ಜಂತು

ಹುಳುಗಳ ಬಾದೆ, ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಸಮುದಾಯದ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇದ್ದರೆ, ಹಲ್ಲು ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಕೂದಲು ಕೆದರಿದ್ದರೆ, ಬಟ್ಟೆ ಮಾಸಿದ್ದರೆ, ಹರಿದಿದ್ದರೆ ಇತರರು ಅಂತಹವರ ಜೊತೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನದ ಸೂಚಕ.

2. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ :

“ಮೂಗು ಇರುವವರೆಗೂ ನೆಗೆಡಿ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂಬಂತೆ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರರ ಅಳಿವಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಅವನು ತನ್ನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಡೆ-ತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಪಟ್ಟಣಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಗಳು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಮಾನವರ, ಮೃಗಗಳ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಸಂಕುಲಗಳ ಅಳಿವು-ಉಳಿವುಗಳು, ನೈತಿಕ, ಆಕ್ರಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಪರಿಸರದ ಮಲಿನತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಮಾಲಿನ್ಯ - ಅಥವಾ - ಮಲಿನತೆ : ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಜೊತೆ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಬೆರೆತು, ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಹಿತಕರವಾದ ಶಬ್ದ, ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಲ್ಲದ ಭೂಮಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇವುಗಳು ಕಲುಶಿತವಾದರೆ ಪರಿಸರದ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು, ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಾವುನೋವುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಯು, ಜಲ, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಭೂಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಅಧ್ಯಾಯ - ೨

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರ
[Types of Environment]

ವಿಧಗಳು. A. ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರ [Milieu Internal]

B. ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರ : ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ
ರಾಸಾಯನಿಕ, ಜೈವಿಕ
ಮಾನಸಿಕ
ಯಾಂತ್ರಿಕ
ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು
ಆರ್ಥಿಕ

II. ಮನೆಯ ಪರಿಸರ [ವಾಸ ಸ್ಥಳದ ಪರಿಸರ]

- ಅ. ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದ ಪರಿಸರ
- ಆ. ಉದ್ಯೋಗದ ಪರಿಸರ
- ಇ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪರಿಸರ
- ಈ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಪರಿಸರ
- ಉ. ಪಟ್ಟಣ/ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಪರಿಸರ
- ಊ. ವಿದ್ಯಾ ಮಂದಿರಗಳ ಪರಿಸರ : ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜು
- ಋ. ವಾಯುಮಂಡಲದ ಪರಿಸರ

[Meteorological Environment]

ಋ. ಬಂಧೀಖಾನೆಯ ಪರಿಸರ

ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪರಿಸರ : ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರ

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ದೇಹದ
ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತಪ್ಪದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ದೇಹವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಪರಿಸರವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಮತವಿದ್ದರೆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

[B] ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರ [External Environment]

ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳು : ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಮನೆ, ಆಹಾರ, ಶಬ್ದ, ಬೆಳಕು, ಕ್ಷ-ಕಿರಣ, ಶಾಖ, ತೇವಾಂಶ.

ರಾಸಾಯನಿಕ : ಆಮ್ಲ, ಕ್ಷಾರ, ದೂಳು, ಲೋಹಗಳು.

ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು : ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಮಾನವರು, ಗಿಡಮರಗಳು, ಮಿಣಿಜೀವಿಗಳು

ಸಾಮಾಜಿಕ : ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ರೂಢಿ ಪದ್ಧತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಕುಟುಂಬ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಯಾಂತ್ರಿಕ : ಪೆಟ್ಟು, ಅಪಘಾತ

ಆರ್ಥಿಕ : ಇದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟ, ಉದ್ಯೋಗ, ಬಡತನ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದರಡಿ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ವಾಸಸ್ಥಳ, ವಿಕಿರಣಗಳು, ಆಹಾರ, ಉಷ್ಣತೆ, ತೇವಾಂಶ, ಭೂಮಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾನವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೊಡುಗೆ. ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನವರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಕೊಡುಗೆಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

A. ನೀರು / ಆರೋಗ್ಯದ ತಾಯಿಬೇರು.

ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಜೀವಿಯೂ ಬದುಕಲಾರದು, ನೀರು ಸಕಲ ಜೀವಾಣುಗಳ ಮೂಲಾಧಾರ, ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಮಳೆ, ಬೆಳೆ, ಹಾಗೂ ಜೀವನ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ, ನೀರಿನ ಬೇಡಿಕೆಯು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಮುಂದುವರಿದು ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದನಂತರ ಅಂತ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ಗಾತ್ರದಲಿ ಶೇ. ೯೦ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ತೂಕದಲ್ಲಿ

ಶೇ. ೬೬ ಭಾಗ ನೀರು ಸೇರಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರೊಳಗೆ ಶೇ. ೯೭.೪ ರಷ್ಟು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ತಂಗಿರುವ ಉಪ್ಪು ನೀರು. ಶೇ. ೧.೮ ರಷ್ಟು ಮಂಜು, ಕೇವಲ ೦.೮ ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನುಳಿಸುವ, ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸುವ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ನೀರು. ಅದು ಪರಿಶುದ್ಧವಲ್ಲದ ಕಲುಷಿತ ನೀರೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

[ಅ.] ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ :

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ೩೫ ರಿಂದ ೪೦ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇಡಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಭೌಗೋಳಿಕ ಗುಣ, ಹವಾಗುಣ, ಮಾನವರ ಜೀವನ ಮಟ್ಟ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ. ನೀರಿನ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು, ಹಿತಕರವಾದ ನೀರು, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು [Safe Water] : ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತಹ ನೀರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಕಲುಷಿತ ನೀರು [Polluted Water] : ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ, ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ಚರಂಡಿಯ ಕೊಳಚೆಯಿಂದ, ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ನೀರು ಕೇವಲ ಸುರಕ್ಷಿತ [safe water] ವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು, ಅದು ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ [whole some] ಇರಬೇಕು. ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೋಡಲು ಅಂದವಾದ, ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾದ, ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ನೀರಿಗೆ ಜನರು ಮನಸೋಲ ಬಹುದು. ಅದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

(ಇ) ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

ಪ್ರಪಂಚದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫೦ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯ ಹಾಗೂ ಶೇ. ೬೦ ಜನರಿಗೆ ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕದಿರುವುದು ವಿಷಾದಕರ. ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. ೮೨ರಷ್ಟು ಪಟ್ಟಣ ವಾಸಿಗಳು ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಶೇ. ೨೭ ರಷ್ಟು ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೩೦ ಜನ ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಶೇ. ೨ ರಷ್ಟು ಜನ ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ೬೨ ಸಾವಿರ ಹಳ್ಳಿಗಳು, ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ, ಒಂದುನೂರು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ರೋಗ ಪ್ರೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

(ಈ) ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಪ್ರಭಾವ :

ನೀರು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ರೋಗಗಳ ತವರು - ನೀರಿನಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲಗಳುಂಟು. ಮಾನವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು ಪಚನವಾಗಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ನೀರು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು.

ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಹುತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇದು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಕಲುಶಿತವಾಗುವ ಬಗೆಗಳು [Water Pollution] :

ಇದು ನೀರಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಶೇಖರವಾದ ನೀರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಲುಶಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಮಳೆಯ ನೀರು, ಕೆರೆ, ಕುಂಟೆ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಬಾವಿ, ನದಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆ [Reservoir] ಗಳು. ಭೂಮಿಯ ಒಳಗೆ

ಅಡಕವಾಗಿರುವ ನೀರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಡಸು ನೀರಾಗಿದ್ದರೂ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾ: ಆಳವಾದ ಭಾವಿಯ ನೀರು, ಕೊಳವೆ ಭಾವಿಯ ನೀರು.

ನೀರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ : ಬಯಲಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಕೊಳಚೆ ನೀರು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು, ವಿಷಭರಿತ ಲೋಹಗಳು, ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಧುನಿಕ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಗೊಬ್ಬರ, ರೇಡಿಯೋ ವಿಕಿರಣ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರವಾಗುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

[i] ಭೌತವಸ್ತುಗಳು : ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಮರಳು, ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳು

[ii] ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು : ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್, ಕ್ಲೋರೈಡ್‌ಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಇದರಿಂದ ನೀರು ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ.



ಲವಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕರಗಿದ್ದರೆ,

ಅತಿಯಾದ ಪ್ಲೋರೈಡ್ ಇದ್ದರೆ,

ಅಯೋಡೈಡ್‌ನ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ.

ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು : ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಪ್ರೋಟೋಜೋವ, ಜಂತುಹುಳು, ಲಾಡಿಹುಳು, ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು : ಅನೇಕ

ಕಲುಷಿತ ವಸ್ತುಗಳು	ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ
[i] ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು : ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೈಡ್‌ಗಳು [ಗಡುಸು ನೀರು] ಸಲ್ಫೇಟ್ ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕರಗಿದ್ದರೆ ಫೋಸ್ಫೇಟ್ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ	ಜಠರದ ತೊಂದರೆ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಫೋಸ್ಫೋರೋಸಿಸ್ : ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ : ದಂತದ ಫೋಸ್ಫೋರೋಸಿಸ್ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಫೋಸ್ಫೋರೋಸಿಸ್
ಅಯೋಡೈಡ್ : ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ನೈಟ್ರಿಟ್ಸ್ ಅತಿಯಾದರೆ ಸೀಸ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಲೋಹಗಳು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ II. ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು	ಗಳಗಂಡ [Goitre] ಥೈರಾಯಿಡ್ ತೊಂದರೆ ಮೆಥ್‌ಹೇಮೆಗ್ಲೋಬಿನೀಮಿಯ ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ವಿಷತೆ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಕಾಲರ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಆಮಶಂಕೆ, ಭೇದಿ ಆಹಾರದ ವಿಷತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು
ವೈರಸ್‌ಗಳು : ಹೈಪೆರ್ಟಿಟಿಸ್ A ಮತ್ತು B ಪೋಲಿಯೋ ಕಾಕ್ಸಾಕಿ ವೈರಸ್ ಪ್ರೋಟೋಜೋವ [ವಿಕಾಣುಜೀವಿ] ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ [ವಿಕಾಕ್ತಿ] ಬಸವನ ಹುಳು [snail]	ಪೋಲಿಯೋ ಮೈಲೈಟಿಸ್ ಓತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸೋಂಕು, ಹಳದಿ ಕಾಮಾಲೆ ನಂಜು ರಕ್ತಭೇದಿ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಜೇಯಾರ್ಡಿಯಾಸಿಸ್ ದುಂಡು ಹುಳು [Round worm] ಗಳ ಭಾದೆ, ದಾರದ ಹುಳು [Thread worm] ಲಾಡಿಹುಳು : ನಾಯಿ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳ ಗಿನಿವರ್ವ್ ಮೀನಿನ ಲಾಡಿಹುಳು [ನಾರು ಹುಣ್ಣು] ಸಿಸ್ಟೋ ಸೋಮಿಯಾಸಿಸ್

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೧೫

ಹಿಂದುಳಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೮೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೫ ದಶ ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೋಗಗಳಿಂದಲೇ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಎರಡನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾವು-ನೋವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಿರುವ ಮೀನು ಅಥವಾ ಜಲಚರಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಅನೇಕ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಗಳು:

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಕರುಳುಬೇನೆ, ಕಾಲರ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ, ಮೋಲಿಯೋ, ಅರಿಶೀಣ ಕಾಮಾಲೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ A ವೈರಸ್‌ಗಳ ನಂಜು, ಕರುಳಿನ ಹುಳುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

[i] ಅತಿಸಾರಭೇದಿ [Diarrhoea] : ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಅಡಿಗೆಗೆ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಆಯಾಸ, ಗುಳಿಬಿದ್ದ ಕಣ್ಣು, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಲವಣಗಳ ನಾಶದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

[ii] ಕರುಳು ಬೇನೆ [Gastro Enteritis] : ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ೧೦೬ ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ [Dehydration] ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಫಿಟ್ ಸಹ ಬರಬಹುದು.



[iii] ಕಾಲರ : ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ, ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿಯಂತಿರುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

[iv] ರಕ್ತಭೇದಿ : ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಮು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ತೀವ್ರಗತಿಯ ವೇದನೆ, ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಲೇಪ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ವಿಷತೆಯಿಂದ ಅಪಾಯದ ಹಂತ ತಲುಪಬಹುದು.

[v] ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ : ಇವುಗಳು ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳು [Tape Worm], ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು [Hook Worm] ದಾರದ ಹುಳು [Thread Worm], ಮೊಳೆ ಹುಳು [Pin Worm] ಮತ್ತು ವಿಪ್ ವಿರ್ಮಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು : ಕೈಕಾಲುಗಳ ನೋವು ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ರಾಣ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

[vi] ವಿಷಮತೀತ ಜ್ವರ [Typhoid]: ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಎಡಬಿಡದ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಗುಳಿಬಿದ್ದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಪೋಲಿಯೋ ಮೈಲೈಟಿಸ್ [Poliomyelitis]: ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಜ್ವರ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಿತ್ಯಾಂ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗ ವಿಕಲತೆ, ಮೆದುಳಿನ ಆಫಾತ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

[vii] ಅರಿಶೀಣ ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದ ನಂಜು : ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗುವುದು, ಮಂಕುತನ, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿರುವುದು, ಉಗುರು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ತೋರುವುದು, ಮೆದುಳಿನ ಆಫಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಒಟ್ಟು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೮೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಕಲುಶಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೧.೫ ದಶ ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಮರಣಹೊಂದುತ್ತವೆ.

[2.a] ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ರಮಗಳು : ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಯಲಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದೇ ಈ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು.

[2.b] ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮ : 1. ಸೋಸುವಿಕೆ:-

A. ತ್ವರಿತ ಗತಿಯದು,

B. ನಿಧಾನಗತಿಯದು.

[2] ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಸೋಸುವಿಕೆ : [3] ಕ್ಲೋರಿನೇಶನ್ : ಚಲುವ ಸುಡಿಯ ಬಳಕೆ

[4] ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು

A. ಸೋಸುವಿಕೆ : ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸುವಿಕೆ [Rapid Sand Filtration] ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ, ಅದರ ಜೊತೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸಿ, ನಂತರ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

[b] ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸುವಿಕೆ : ಪುಟ್ಟನಗರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಊರುಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ

[2] ಫಿಲ್ಟರ್ ಮೂಲಕ ಸೋಸುವಿಕೆ : ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಮರ್ಷಿಯಲ್ ಕ್ಯಾಂಡಲ್ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

[3] ಕ್ಲೋರಿನೇಶನ್ ತಂತ್ರ : ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. 500mgನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ [೨೦ ಲೀಟರ್]

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ : ಕ್ಲೋರಿನೇಶನ್ ಕಾರ್ಯ : ಚಲುಪವಡಿಯ ಪ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಕೆ : ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ಸೇದುವ ಭಾವಿಗೆ [Bleaching Powder]ನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಾವಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಸೇದಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಚಲುಪ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ರೋಗ ಕಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇದುವ ಭಾವಿಗೆ ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ತಂತ್ರ.

ಓಡುಗಿಂದ [Epidemic] ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುವಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಂಶ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತಲೂ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟಿರಬೇಕು.

ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು : ನೀರನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು, ನಂತರ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ಕಾರಕಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಾರದು. ತಣ್ಣಗಾಗಲು ತಣ್ಣೀರು ಬೆರೆಸಬಾರದು. ಅದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ತಾನಾಗಿಯೇ ತಣ್ಣಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಡಿಕೆಯುಳ್ಳ ಲೋಟವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಸದಾ ಒಂದೇ ಲೋಟದಿಂದ, ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಲೋಟ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು, ಅದರಿಂದ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೧೯

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಾದ ಸೇದುವ ಭಾವಿ, ಕೊಳವೆ ಭಾವಿ, ನಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಅದರ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣಗಳು ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮಾಡಿಸಿ, ಅದು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರನ್ನು ಜನತೆಗೆ



ಒದಗಿಸುವುದು ಸರ್ಕಾರದ ಕರ್ತವ್ಯ. ಸರ್ಕಾರ ಒದಗಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಪೋಲಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗ್ರಾಹಕರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದು, ಹಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗ ರುಜೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದರೆ, ಸಮುದಾಯವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು,

ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

B. ಗಾಳಿ [AIR]

ಗಾಳಿಯು ಮಾನವರ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.



ಗಾಳಿಯು ಆಮ್ಲಜನಕ, ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನಿಲಗಳಾದ ನಿಯಾನ್, ಕ್ರಿಪ್ಟಾನ್, ಹೀಲಿಯಂ, ರಾಡಾನ್, ಥೋರಾನ್, ಏಜೋನ್, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ.

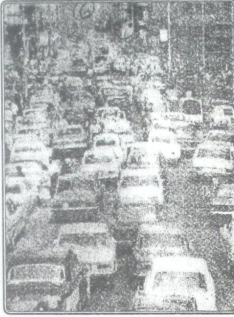
ಆ. ಗಾಳಿಯ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು :

ಅಂಶಗಳು	ಉಚ್ಚಾಸದ ಗಾಳಿ	ನಿಶ್ಚಾಸದ ಗಾಳಿ	ವ್ಯತ್ಯಯ
ಆಮ್ಲಜನಕ	21.0%	17.0%	೪.೪% ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್	0.0೪%	೪.೪೪%	೪.೪% ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ
ನೈಟ್ರೋಜನ್	2೯.00%	2೯.00%	ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ
ತೇವಾಂಶ	ಗಾಳಿಯಂತೆ	ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ	ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
ಉಷ್ಣತೆ	ಗಾಳಿಯಂತೆ	ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ	ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು	ಗಾಳಿಯಂತೆ	ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ	ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ
ಇತರ ಅನಿಲಗಳು	ತುಸುಮಾತ್ರ	ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ	ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ

[ಇ] ಗಾಳಿಯ ಅಶುದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು :

೧. ಉಸಿರಾಟ : ಮಾನವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಹನಗಳು ಉಗುಳುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

೨. ಉರಿಯುವುದರಿಂದ : ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಗಂಧಕದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಶಾಖವು [ಬಿಸಿ] ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



೩. ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ : ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡಿದ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದ ರಿಂದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ಅಮೋನಿಯಾ, ಗಂಧಕದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿಯ ಶುದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕಾರ್ಖಾನೆ ಗಳಿಂದ:

ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ, ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಸರಕು ಮತ್ತು

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಧೂಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರುಪದ್ರವಿಗಳು, ಆದರೆ ಸೋಂಕಿತ ಧೂಳು ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಧೂಳು, ತೊಂದರೆದಾಯಕ, ಕಲುಷಿತ ಧೂಳಿನಿಂದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



[ಈ] ರೋಗಗಳು : ಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲು ಮಾರಿ, ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು, ಮೆದುಳು ಪರಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬಹುದು.

ಊ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪಾತ್ರ :

೧. ಗಾಳಿಯ ಬೀಸುವಿಕೆ : ಅಶುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಬಹಳ ದೂರದವರೆಗೆ ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ೧ ಘಂಟೆ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ೬೦೦ಯಷ್ಟು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ ೧ ಘಂಟೆಗೆ ೧೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ೬೦೦ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ೦.೦೪% ನಷ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ.

೨. ಮಳೆ : ಧೂಳು, ಮಸಿ, ಅನಿಲಗಳು ತೊಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

೩. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು : ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು, ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಪ್ಲಾಸಂ ಅನ್ನು ವಿಷಭರಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೪. ಓಜೋನ್ : ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ [ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ]

೫. ಗಿಡಿಮರಗಳು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ : ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಗಿಡ ಮರಗಳು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೬. ಗಾಳಿಯ ಹರಡುವಿಕೆ : ಪ್ರಭಲತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಎರಡು ಅನಿಲಗಳು ಹತ್ತಿರವಾದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಊ. ಶುಚಿತ್ವವಿಲ್ಲದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಭಾವ:

೧. ತೀವ್ರಗತಿಯ ಪ್ರಭಾವ : ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

೨. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪ್ರಭಾವ : ಮರೆವು, ಅಶಕ್ತತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ, ಪುರುಷತ್ವದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ, ಕ್ಷಯ, ಮತ್ತು ನಿಮೋನಿಯ ಪಡೆವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಆವುಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.೧೦ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಶೂನ್ಯನಾಗಬಹುದು.

[೩] ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ೦.೭% ನಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಂದೂ ೦.೯% ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಶೇ. ೧ ರವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯು ತಾಟಸ್ಥವಾಗಿತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಸೂಚಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದು ಗಾಳಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾತಾಯನವಿಲ್ಲದ [Illventilated] ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಆವುಜನಕದ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿದಿಂದ. ಅದು ಜೈವಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲ್ಲ ಅದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಶಾಖದಿಂದ [ಭೌತ ಬದಲಾವಣೆ] ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯು ಚಲನೆಯು ತಾಟಸ್ಥವಾದುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.

[C] ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಪರಿಸರ [Meteorological Environment]

ಪವನ ಶಾಸ್ತ್ರವು [Meteorology] ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ. ವಾಯು ಮಂಡಲದ ವ್ಯತ್ಯಯವು ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ :

೧. ವಾತಾವರಣದ ಒತ್ತಡ
೨. ಗಾಳಿಯ ಶಾಖ
೩. ಗಾಳಿಯ ತೇವಾಂಶ
೪. ಮಳೆ, ಮೋಡ ಮತ್ತು
೫. ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ

೧. ವಾತಾವರಣದ ಒತ್ತಡ [Atmospheric Pressure]

ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡ 760 mm of Hg. ಬಿರುಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಯ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳಿಯಲು ಬಾರೋಮೀಟರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾರೋಮೀಟರ್ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ ತೋರಿಸಿದರೆ ಬಿರುಗಾಳಿ ಸುಳಿಯುತ್ತಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ೧೨೦ ಮೀಟರ್ ಮೇಲೆ ಹೋದಂತೆ ೧ cm ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

[A] ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ವಾತಾವರಣದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ :-

ಅತಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ : [ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ]:

ಭೂ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಹೋದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅತಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯು ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ ೨೫,೦೦೦ ಅಡಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೇಲೆ ಹೋದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಲಕರಣೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು :

[ಅ] ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ [ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೮ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು]

[ಆ] ರಕ್ತದ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಪ್ರಭಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ.

[ಇ] ಪ್ರತಿಭಾರಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿಯುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಇದು ಅವಶ್ಯಕ.

ದಿಫೀರನೆ ಯಾರಾದರೂ ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ [ಪರ್ವತಗಳಿಗೆ] ಹೋದಾಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

[ಅ] ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯು ಹೊರಗಡೆಗೆ ಚಾಚುತ್ತದೆ. ತಟ್ಟನೆ ಸಿಡಿಯುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳುತ್ತದೆ.

[ಆ] ತೀವ್ರಗತಿಯ ಪರ್ವತದ ವ್ಯಾಧಿ [Acute Mountain Sickness]:-

ತಲೆಶೂಲೆ, ನಿದ್ರೆಗೆಡಿಕೆ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ.

[ಇ] ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಪುಪ್ಪಸದ ಬಾವು [High altitude Pulmonary oedema]: ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆ ಪುಪ್ಪಸದ ಬಾವು ಸಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತಾಳಗತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಗೊಂದಲ, ಕುಸಿಯುವಿಕೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಪಡಿಸು ಬರಬಹುದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ವರ್ಗಾಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತರುವಾಗ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಇಳಿಸಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

[B] ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ [Low Altitude] : ಮಾನವರು ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಪರಿಸರ ವಾತಾವರಣದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಸಿ.ಸಿ ಅಡಿ ಕೆಳಗೆ ಹೋದಂತೆ ೧ ಆಟ್‌ಮಾಸ್‌ಪಿಯರ್ ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಕಣ ಜಾಲವು ನೈಟ್ರೋಜನ್‌ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಣಜಾಲದಲ್ಲಿ ಕರುಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು ಮಾದಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಪಡಿಸು ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪುನಃ ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕರಗಿರುವ ಅನಿಲಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಗಡ್ಡೆ [Embolism] ಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಭಾವವು ಪ್ರಾಣಾಂತಕ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಡೈವಿಂಗ್ ಬೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅವರು ಕಾಯ್‌ಸನ್‌ರೋಗ [Caisson Disease] ಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

[2] [A] ಗಾಳಿಯ ಉಷ್ಣತೆ [Air Temperature]: ದಿನದ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಋತುವಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲಿನ ಅಕ್ಷಾಂಶ, ಬಿರುಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಬಿರುಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ ಎರುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಭೂ ಮಟ್ಟದ ಶಾಖ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಗಾಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಳಿಯಲು ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ [ಉಷ್ಣಮಾಪಿ] ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಟ್ರಾಹಾಲ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಅಥವಾ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ ನಲ್ಲಿ ಅಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸೂನ್ಯ [0] ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಮಂಜಾಗುವ ಶಾಖ, ೧೦೦ ಡಿಗ್ರಿಯು ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ನೀರಿನ ಕುದಿಯುವ ಬಿಂದು. (೨೧೨ ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್)

[a] ಫಲ ಪ್ರದ ಶಾಖ : ಸ್ಥಳದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಖ, ತೇವದ ಅಂಶ, ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಫಲಪ್ರದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಎಲ್ಲದರ ಸಮ್ಮಿಳನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ಈ ೩ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಷ್ಣತೆ, ೭೫ ಡಿಗ್ರಿ ಫಾರನ್‌ಹೀಟ್

ತೇವಾಂಶ. ೭೦%

ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ = ೧ ಘಂಟೆಗೆ ೧೦ ಸಲ

[b] ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಧಕ್ಕೆ [Heat Stress]: ಮಾನವರ ದೇಹವು ಅನೇಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವಸ್ತುಕರಣ, ಗಾಳಿಯ ಉಷ್ಣತೆ, ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಗಳು ಕಾರಣ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಿಂದ ಶಾಖನಾಶವಾಗಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಶಾಖದ ನಾಶವು ಬೆವರುವುದು, ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಬೇಗೆ ಧಕ್ಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಡು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಫರ್ನೇಸ್ ಗಳ ಹತ್ತಿರ ಫೌಂಡ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಶಾಖ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರ ಕಾರ್ಯ ಕುಂಠಿತವಾದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಈ ರೀತಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

[i] ಬಿಸಿಲಿನ ಧಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಧಕ್ಕೆ [Heat stroke / sun stroke] :

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ೧೧೦ ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್‌ಗಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಚರ್ಮ ಒಣಗುತ್ತದೆ, ಸೆಡೆತ, ಸನ್ನಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯನಾಗಬಹುದು. ದೇಹದ ಶಾಖ ಬೇಗ ಇಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಖಚಿತ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಶಾಖ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಗುದದ ಉಷ್ಣತೆ ೧೦೩ ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್‌ಗೆ ಬರುವವರೆವಿಗೂ ಮಂಜು ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಅವಶ್ಯಕ. ನಂತರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ೧೦೨ ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ ನಿಂದ ೧೦೧ ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ ನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

[ii] ಉಷ್ಣತೆಯ ಅತಿ ಜ್ವರ [Heat Hyperpyrexia] : ಇದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ೧೦೬ ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್‌ವರೆವಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ.

[iii] ಸುಸ್ತು [Heat Exhaustion] : ದೇಹದಿಂದ ಲವಣಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದೇ ಇದರ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಿರುತ್ತದೆ.

[iv] ಸೆಡೆತ [Heat cramps] : ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ತೇವಾಂಶವೂ, ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಮನುಷ್ಯರು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಡೆತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಿಗಿತವಿರುತ್ತದೆ.

[v] ಬವಳಿ [Heat Syncope] : ಸುಡುವ ಸೂರ್ಯನ ಅಡಿನಿಂತು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಡಕಾರ್ಮಿಕ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಹಾಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು ಕೆಳಗೆ ಏಳಬಹುದು, ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ, ತಲೆಯಭಾಗ ಕಾಲಿನ ಕಡೆಗಿಂತ ತುಸು ಕೆಳಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

[C] ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮ : ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧. ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದು. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ೧ ಘಂಟೆಗೆ ೧ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೨. ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸ : ಗಾಳಿಯ ಶಾಖ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ, ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಬಿಡುವಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಿರಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೩. ಬಟ್ಟೆಗಳು ತೆಳ್ಳಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹಗುರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕನ್ನಡಕ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಟ್ ಧರಿಸಬೇಕು, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹವ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಇದು ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನವಿರುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ.

[II] ಕೊರೆಯುವ ಭಳಿಯ ವಾತಾವರಣ [Cold Stress] : ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಭಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಉ.ಹ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವಗಳು ಅಥವಾ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತದಂತಹ ಎತ್ತರವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಈ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಚರ್ಮ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಮಯಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯತೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಬೆರಳುಗಳು [ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು] ಕೊಳೆತು ಹೋಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಉಳಿ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ನಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

[III] ಗಾಳಿಯ ತೇವಾಂಶ [Humidity] : ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶ, ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಒಂದು ವಿಚಿತವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಹ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸಂತ್ಯಸ್ತ ಗಾಳಿ [Saturated Air] ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಂಜಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದೇ ಗಾಳಿಯು ಮತ್ತೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ, ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವು ಸಂತ್ಯಸ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ ನಂತರ ಮಳೆಯಾಗಿ ಧರೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಿಮದ ತೊಟ್ಟುಗಳಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಗಾಳಿಯ ತೇವಾಂಶವು ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಭೌಗೋಳಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

[A] ವಿಧಗಳು : ಗಾಳಿಯ ತೇವಾಂಶದಲ್ಲಿ ೨ ವಿಧಗಳಿವೆ.

೧. ಸಂಪೂರ್ಣ ತೇವಾಂಶ [Absolute Humidity]

೨. ಸಂಬಂಧಸೂಚಕ ತೇವಾಂಶ [Relative Humidity]

೧. ಸಂಪೂರ್ಣ ತೇವಾಂಶ : ಇದು ಒಂದು ಘನ ಅಡಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೈಜ ತೇವಾಂಶದ ತೂಕ ಉ.ಹ. ಅದು ೦.೪ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಘನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ೦.೪ ಗ್ರಾಂ ತೇವಾಂಶವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ೦.೪ ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಕಾಲರ ರೋಗ ಪಡುಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ವಾತಾವರಣ ಹಸಿ ಇರುವಾಗ ಒಂದು ಘನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ೦.೮ ಗ್ರಾಂ ವರೆವಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

೨. ಸಂಬಂಧಸೂಚಕ ತೇವಾಂಶ [Relative Humidity] :

ಒಂದು ಘನ ಅಡಿಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಂಜು ಮಸುಕಿದಾಗ ಸಂಬಂಧಸೂಚಕ ತೇವಾಂಶ ಶೇ. ೧೦೦ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ, ಮಳೆ ಬೀಳುವಾಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದು ಭೂ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಮೋಡದಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಹೈಗ್ರೋಮೀಟರ್ ಎಂಬ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

[IV] ಮಳೆ, ಮೋಡ : ನೀರಿನ ಆವಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿ ಭೂ ಮಂಡಲದಿಂದ ಬಹಳ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಮೋಡ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಬಾರಿ ಮೋಡಗಳು ಭೂ ಮಂಡಲದಿಂದ ೨೦೦೦ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಅವು ಮಂಜಿನ ಕಣಗಳ ಹಿಮಗಟ್ಟಿದವಸ್ತು. ಅದನ್ನು ಬಳ್ಳಿ ಕುಡಿಮೋಡ [Cirrus Clouds] ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಮೋಡ ಭೂಮಿಗಿಂತ ೨೦೦೦ ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಶೈಶ್ವೀಕೃತ ನೀರಿನ ಕಣಗಳು. ಅವು ಗಡುಸಿನ ಉಚ್ಚತಮ [Alto Status] ಮೋಡಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಗಡುಸು ರಾಶಿ [Alto cumulus] ಯಾಗಿರಬಹುದು ಸಣ್ಣ ಮೋಡಗಳು ೨೦೦೦ ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತಲೂ ತಳಗಡೆ ಇರುತ್ತವೆ ಅವು ಒಗ್ಗೂಡಿದ ಪದರದ ಅಥವಾ ಮಳೆ ಮೋಡ [NIMB] ಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಒಗ್ಗೂಡಿದ ಮೋಡಗಳು ಹತ್ತಿಯ ಉಣ್ಣೆಯಂತೆ, ಪದರದ ಮೋಡಗಳು ಮಂಜಿನ ಹಲಗೆಯಂತೆ ಭೂಮಂಡಲದಿಂದ ಒಂದು ಪದರ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೋಡಗಳು

ವಾತಾವರಣವು ಶುಷ್ಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮಳೆಯ ಮೋಡಗಳು ಕತ್ತಲ ವಸ್ತುವಿನ ಗಾತ್ರದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮೋಡಗಳು ಭೂಮಂಡಲದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿಮ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕರಿಯ ಮಂಜಿನ ಹನಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಮಳೆಯ ಮಾಪಕವು ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪನಲ್ ಮತ್ತು ಶೇಖರಣಾ ಮಡಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಾಪಕದ ಅಳತೆಯ ಜಾರ್ ನೋಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅಳಿದು ಅದನ್ನು ಅಂಗುಲದ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧ ಅಂಗುಲ ಮಳೆ = ೨೫.೪ mm = ೪.೬೭ ಗ್ಯಾಲನ್ ಒಂದು ಚದರಗಜ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ

೧ ಗ್ಯಾಲನ್ = ೫.೪ ಲೀಟರ್ .

ಹಿಮ ಬಿದ್ದಿರುವುದು, ಹಿಮವು, ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಿಸಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ನೀರು ಕರಗಿದ ಮಂಜಿನಿಂದ, ೧ ಅಡಿ ಹಿಮ = ೧ ಅಂಗುಲ ಮಳೆಗೆ ಸಮ.

[v] ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ [Movement of Wind]

ವಾಯು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ, ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲು ಕಾರಣ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಅನಿಮೋ ಮೀಟರ್ ಬಳಸಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ೧೦ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

[ಅ] ಚಲನೆಯ ದಿಕ್ಕು : ಇದನ್ನು ಅಳೆಯಲು ವಿಂಡ್‌ನೇ ಎಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ೧೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಾಳಿಯ ವೇಗವನ್ನು ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮೀಟರ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ವೇಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು.

ನಿಶ್ಚಲ : ೦.೫ m/ಸೆ

ತುಸು ಮಂದಗಾಳಿ ೩.೩ ಮೀ/ಸೆ

ಜೋರುಬೀಸುವ ಗಾಳಿ ೧೦.೦ ಮೀ/ಸೆ

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೩೧

ಬಿರುಸಿನ ಗಾಳಿ : ೧೫.೦ ರಿಂದ ೨೦.೦ ಮೀ/ಸೆ
ಸುಂಟರ ಗಾಳಿ : ೨೦.೦ ರಿಂದ ೩೦.೦ ಸೆ/ಸೆ
ಚಂಡಮಾರುತ : ೩೦.೦ ಗಿಂತ ೫೦.ಮೀ/ಸೆ

[VI] ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ [Air Pollution]

ಇದರಲ್ಲಿ ೨ ವಿಧಗಳಿವೆ.

೧. ಒಳಾಂಗಣ [Indoor] ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ

೨. ಹೊರಾಂಗಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ [Out door]

[A] ಒಳಾಂಗಣದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ :

ವಿಶ್ವದ ೪ ಭಯಾನಕ ಪರಿಸರದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಾಂಗಣದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಒಂದು. ಇದು ಹೊರಾಂಗಣ ವಾಯು ಮಲಿನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚುಜನರನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಉ.ಹಾ. ಭಾರತದ ದೆಹಲಿ, ಚೈನಾದ ಕ್ಷಿಯಾನ್ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಟ್ಟು ಹಾರಾಡುವ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ೧ ಫಾನ ಮೀಟರ್‌ಗೆ ೫೦೦ ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆತುಂಬಿದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಫಾನ ಅಡಿಗೆ 10,000/m³. ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯು ಈ ಮಾಲಿನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ : ತೀವ್ರಗತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕು. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ : ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ : ಗರ್ಭದ ನಾಶ.

ತೀವ್ರಗತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾವು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಗತಿ ಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೦ ರಷ್ಟು ಇದರ ಪಾಲು. ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಂಧಿಸುವುದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆ ರೋಗಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಯಾಸದ ಕೆಲಸ. ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೈನಾದಲ್ಲಿ

ನಡೆಸಿರುವ ತನಿಖೆಗಳು ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫೦ ರಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪುಷ್ಪಸದ ರೋಗ ಮತ್ತು ಹೈದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಳಾಂಗಣದ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲ ಹೊಗೆಗೆ ಒಳಗಾದ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ಜೈನಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುಷ್ಪಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಮರುಷರ ಸಮಸ್ಯೆಯಷ್ಟೇ ಇದೆ. ಒಳಾಂಗಣ ಗಾಳಿಯ ಗುಣದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ರಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕು ಶೇ. ೧೫ ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಈ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೇ. ೧೦ ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಾರಕಗಳು	ಮೂಲೋತ್ಪತ್ತಿ
ಉಸಿರಾಡಬಹುದಾದ ಕಣಗಳು	ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಹೊಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ಸಂಪಡಿಕೆಗಳಿಂದ
ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್	ದಹನವಸ್ತುಗಳು, ಸ್ಲೌವ್, ಅನಿಲಕಾಯಿಸುವ ಉಪಕರಣ
ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಗಂಧಕದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್	ಗ್ಯಾಸ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗಳು, ಸಿಗರೇಟು ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಉರಿಯುವುದು ಬೆಂಕಿ ಉರಿಯುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ
ಪಾರ್ಶ್ವ ಡಿಹೈಡ್ರೆನ್	ಹಲಗೆಗಳ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು, ರತ್ನಗಂಬಳಿಯ ಧೂಳು
ಬೆಂಜಿನ್, ಟಾರ್ಪಿನ್	ರೆಸಿನ್‌ನಿಂದಾದ ವಸ್ತುಗಳು, ಸಾಬ್ಬಂಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಡಿಸಿವ್‌ಗಳು
ಓಜೋನ್	ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಸಿ ಬೆಸುಗೆ, U.V. ಕಿರಣಗಳು
ರಾಡಾನ್ ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಂಪು ಕಲ್ಸಾರು	ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗ್ಯಾಸೈಟ್, ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ
ಲವಣಾಂಶ	ಪರಿಕರಗಳಿಂದ

[b] ಹೊರಾಂಗಣ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ [Out Door Air Pollution] :

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೆ ವಾತಾವರಣದ ಗಾಳಿಯು ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹಳಕಾಲ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ಅದು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮಾಲಿನ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.

[a] ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು : ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು :
ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್
ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್
ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್
ಸಲ್ಫರ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್
ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್
ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಫೈಡ್
ಪ್ಲೋರಿನ್ ನ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು
ಅಲ್ಪಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್
ಜೈವಿಕ ಸಲ್ಫೈಡ್‌ಗಳು
ಬೆರಿಲಿಯಂ, ಬೆಂಜ್ ಪೈರಿನ್
ವಿಕಿರಣ ವಸ್ತುಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳು

[b] ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮೂಲ : ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು, ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

೧. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ : ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳು, ಲೋಹಗಳು ತೈಲ ಸಂಸ್ಕರಣ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

೨. ದಹನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ : ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ತೈಲ ಮತ್ತು ಇತರ ದಹನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಗಂಧಕಾಫುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರಿ ಅದನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

೩. ವಾಹನಗಳಿಂದ : ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಮತ್ತು ಡೀಸೆಲ್‌ನಿಂದ ಅನೇಕ ಮಾಲಿನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅವುಗಳ ಇಂಜನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಂದು ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಶಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಜನ್ನುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯದಾದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಇತರ ಮೂಲಗಳು : ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಡುವಾಗ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಪವರ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ.

[C] ಪ್ರಧಾನ ಮಾಲಿನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಅಹಿತಕರ ವಸ್ತು	ಮೂಲ	ತೊಂದರೆಗಳು
ನ್ಯೆಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್	ವಾಹನಗಳ ರಿಪೇರಿ	ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ
ಹೊಗೆ ಗಂಧಕಾಷ್ಟ	ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟೋವ್ ಮತ್ತು ಹೀಟರ್‌ಗಳು ಸೌದೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ಟೋವ್	ಪಂಗುಸಿನಾಳ ಅತಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ
ಹೈಡ್ರೋ ಕಾರ್ಬನ್	ವಾಹನಗಳಿಂದ, ಸಿಗರೇಟಿನ ವಾಸನೆ	ಪುಪ್ಪಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
ಓಜೋನ್	ವಾಹನಗಳಿಂದ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದ ವಿಮಾನ, ಮುಸುಕು	ಕೆಮ್ಮು, ಆಯಾಸ, ಪಂಗುಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ತಡೆ, ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೆರೆತ
ಗಂಧಕದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್	ವಿದ್ಯುತ್ ಜನರೇಟರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಲೋಹ ಕರಗಿಸುವುದು, ತೈಲ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಹೀಟರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ	ಅಸ್ತಮ ಅತಿಯಾಗುವುದು, ಕಾರ್‌ಪಲ್ಮನೇರ್, ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳ ಕೆರೆತ
ಸೀಸ	ವಾಹನಗಳಿಂದ, ಸೀಸ ಮಿಶ್ರಿತ ತೈಲ, ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಲೆಡೆಡ್ ಗ್ಯಾಸೋಲಿನ್	ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲದ ತೊಂದರೆ

[D] ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಇದು ನಗರ ಯೋಜಕರು ಮತ್ತು ಇಂಜಿನಿಯರುಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ : ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ, ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯದ ಬದಲಿ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ, ಹಸಿರು ಪಟ್ಟಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಗಳು.

೧. ನಗರ ಯೋಜನೆ : ನಗರವನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ವಾಸದ ಮನೆಗಳು, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಳಿಗೆಗಳು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಪಟ್ಟಿ. ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕು.

೨. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಅನಿಲ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಕೆ : ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಮತ್ತು ತೈಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ.

೩. ತೊಂದರೆದಾಯಕ ವಸ್ತುಗಳು : ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿಂದ ಆಚೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಥಳೀಯ ಫ್ಯಾನ್ [Local Exhaust] ಬಳಕೆ. ಅದು ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಹೊರಗೆ ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುವು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಲಿನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದು ಕಡೆ ಶೇಖರವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು.

೪. ಹಸಿರು ಪಟ್ಟಿ : ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಅವು ಉಸಿರಾಡಲು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

೫. ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ : ಇಂಡಿಯನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಆಕ್ಟ್ ೧೯೪೬
ಆಕ್ಟ್ ಫಾರ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ನ್ಯೂಸೆಸ್ಸ್
ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಆಫ್ ಪಲ್ಲೂಷನ್ ಆಕ್ಟ್

ವಾಹನಗಳ ಎಕ್ಸಾಸ್ಟ್ ನಿಂದ ಬರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಬಾರದು.

೬. ಆಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಯೋಗ : ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗಳ ಜಾಲ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯಪಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧೆಡೆ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ನಡವಿ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭. ಗಾಳಿಯ ಸಂಸ್ಕರಣೆ : ಆವರಣವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

೮. ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆಗೆ

ಆ. ವಿಕಿರಣ ; ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ, ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಓಡುಗು-ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ.

ಇ. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಿಂಪಡಿಕೆ : ಟ್ರೈಥಿಲೋನ್ ಗ್ಲೈಕಾಲ್.

ಫಾರ್ಮಾಲಿನ್ + $KmNo_4$ ಬಳಸಿ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ರೋಗಾಣು ಮುಕ್ತಮಾಡಬಹುದು.

ಈ. ಧೂಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸುವುದು, ತೈಲ ಸಿಂಪಡಿಸುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

(c) ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ [NOISE AND HEALTH]

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನವು ಶಬ್ದದ ಶತಮಾನ- ಮಾನವರು ಇಂದು ವಿಪರೀತ ಶಬ್ದವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದವು ಉತ್ತತಿಯಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಶಬ್ದದ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರ ಅಲ್ಪ ಶಬ್ದವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅತಿ ಶಬ್ದವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಅನವಶ್ಯಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಅನವಶ್ಯಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿರುವ, ಅನವಶ್ಯಕ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ-ಎನ್ನುತ್ತವೆ.

ಶಬ್ದದ ಮೂಲ : ಇವು ಅನೇಕ ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟ. ಇದು ವಾಹನಗಳಿಂದ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಂದ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ, ವಿಮಾನಗಳಿಂದ, ಟಿ.ವಿ. ರೇಡಿಯೋ, ಟ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ, ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳಿಂದ, ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣದಿಂದ, ಜೋರಾದ ಸಂವಾದದಿಂದ, ಆಸ್ಪೋಟನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನವರ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯ ಅಂತರ ೨೦ ರಿಂದ ೨೦,೦೦೦ ಹೆಜ್ಜೆವರೆವಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದಂತಹ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದವೂ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಡಿಯೋ ಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಅಳೆಯಬಹುದು.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ :

ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದವು ೨ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅವುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

೧) ಶ್ರವಣ ಸಂಬಂಧರಹಿತ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು,

೨) ಶ್ರವಣ ಸಂಬಂಧಿತ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು

I. ಶ್ರವಣ ಸಂಬಂಧರಹಿತ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು : ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು. ತಲೆ ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಕೆಲಸದ ಗುಣ ಮಟ್ಟ ಕುಗ್ಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಜೀವ ಕೋಶದಲ್ಲಾಗುವ ಜೈವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

೧) ಸಂಭಾಷಣೆ ಕೇಳದಿರುವುದು : ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡಿದುದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಹನ ಮತ್ತು ವಿಮಾನಗಳ ಶಬ್ದವು ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಇದು ೩೦೦ ರಿಂದ ೫೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

೨) ಕೋಪಾವೇಶ : ತಲೆ ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಕೋಪ ತಾಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಾರಣ ರೋಗಿಗಳು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

೩) ಅತಿ ಶಬ್ದ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸವಿರುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಬ್ದವಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಶಬ್ದದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲಸದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

೪) ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ : ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ತುತ್ತಾದರೆ ಅನೇಕ ಶಾಶ್ವತ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಏರಿಕೆ, ಅಧಿಕ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಅಧಿಕ ಬೆವರು, ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ತಲೆಯ ಒಳಗಡೆ ಒತ್ತುವಂತಹ ಆನುಭವ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

II. ಶ್ರವಣ ಸಂಬಂಧಿತ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು :

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು :

೧) ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯ ಕುಂದು,

೨) ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯ ನಾಶ [ಕಿವುಡುತನ]

೧) ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಕುಂದು : ಇದು ೯೦ ಡೆಸಿಬಲ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ೪೦೦೦ ಹೆರ್ಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಸಿಲ್ವಿ ಹೊಡೆದ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಬಜ್‌ನ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

೨. ಕಿವುಡುತನ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯ ನಾಶ : ಇದು ಪ್ರಾರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಗೋಚರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕರವೂ ಹೌದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳು :

ಅ) ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕಿವುಡುತನ

ಆ) ಖಾಯಂ ಕಿವುಡುತನ

- ಅ) ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕಿವುಡುತನ : ಶಬ್ದ ನಿಗದಿತ ಮಟ್ಟ ಮೀರಿದಾಗ ಅರೆಕಾಲಿಕವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ೪೦೦೦-೬೦೦೦ ಹೆರ್ಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ೨೫ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ) ಶಾಶ್ವತ ಕಿವುಡುತನ : ೧೦೦ ಡೆಸಿಬಲ್ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ತುತ್ತಾದರೆ ಶಾಶ್ವತ ಕಿವುಡುತನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಳಕಿವಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗಿ ಆರ್ಗನ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಟಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು - ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಶ್ರವಣನಾಶ [Occupational deafness] ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

೧೬೦ ಡೆಸಿಬಲ್‌ಗಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದವು ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆ [Ear Drum] ಹರಿದು ಶಾಶ್ವತ ಕಿವುಡುತನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

[ಇ] ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು :

ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಶಬ್ದವನ್ನು ಶಬ್ದೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೂಲದಲ್ಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ನೌಕರರನ್ನು ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾಲೀಕರ ಮೇಲೆ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೩೯

೧. ಶಬ್ದೋತ್ಪತ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ :

ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಶಬ್ದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದುದು.

೨. ಶಬ್ದ ಪ್ರಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ :

ಶಬ್ದೋತ್ಪತ್ತಿಯ ನಂತರ ಶಬ್ದ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಾ ಕವಚವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಿಟಕಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಶಬ್ದ ಹೀರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊದಿಸಬಹುದು.

೩. ಕಾರ್ಮಿಕರ ರಕ್ಷಣೆ :

ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದವಿರುವಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇರುವ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ ಅವರು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆವಿಗೆ ಲೆಜಿ ಡೆಸಿಬೆಲ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶಬ್ದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವರಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಮಾಲಿನ್ಯ ರಕ್ಷಣ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಇವರು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ವಿಧಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಆಗಾಗ ಶಬ್ದಭರಿತ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಶಬ್ದರಹಿತ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದವಿರುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಡಿಯೋ ಗ್ರಾಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯ ಗ್ರಹಣದ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೪. ಕಿವಿಗೆ ಪ್ಲಗ್ [Earplug] ಮತ್ತು ಮಫ್ [Muff] ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ರಕ್ಷಣಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಕಿವುಡುತನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮಾರೀಕರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ರಕ್ಷಣಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಶಬ್ದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿದರೆ ಅತಿ ಶಬ್ದದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಮಾರೀಕರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ತೊಂದರೆಯು ನೀಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ಗುಣ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಪತ್ತು ಹೆಚ್ಚಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

[D] ವಿಕಿರಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ [RADIATION AND HEALTH]

ವಿಕಿರಣಗಳ ಮೂಲ : ವಿಕಿರಣಗಳು ಮಾನವರ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾನವರನ್ನು ಕಾಡುವ ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ೨ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ವಿಕಿರಣ [Natural Radiation]

೨. ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ವಿಕಿರಣ [Man made Radiation]

ಮಾನವರು ಅವರ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಹೊರಗಿನ ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

I. ದೇಹದ ಹೊರಗಿನ ವಿಕಿರಣಗಳು :

ಅ. ವಿಶ್ವ ವಿಕಿರಣ [Cosmic Rays]

ಕ್ಷಕಿರಣ [X-Ray] ಮತ್ತು ಬಹುರೂಪಿ ವಸ್ತುಗಳು [ISOTOPES] ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣ : ಭೂ ಮಂಡಲ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಂಡಲ ಈ ವಿಕಿರಣಗಳೂ ಉದ್ಯೋಗ ಮೂಲ ವಿಕಿರಣಗಳು.

II ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದ ವಿಕಿರಣಗಳು

k.40, C.14

ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ : ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ಟೀಟ್ ಫಾಲ್

ಇತರ ಮೂಲ : ದೂರದರ್ಶನ, ಲ್ಯೂಮಿನಸ್ ಪೈಂಟ್ ಕೈಗಡಿಯಾರ, ರೇಡಿಯೋ, ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ಪೈಂಟ್, ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಮಾನವರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಕಿರಣ ವಸ್ತುಗಳು : ದೇಹದ ಹೊರಗೆ

ವಿಶ್ವ ವಿಕಿರಣ : ಥೋರಾನ್, ರೇಡಿಯಂ, ಯುರೇನಿಯಂ

ಉದಾ: ಭೂಮಿ,

ಬಂಡೆ : ಕೀರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಯುರೇನಿಯಂಯುಕ್ತ ಬಂಡೆ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨೦೦೦ M.rad ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಸರ ರೇಡಿಯಂ : ಭೂ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ : ಕ್ಷಕಿರಣಯುಕ್ತ ಥೋರಿಯಂ, ಫೋರಾನ್ ಯುರೇನಿಯಂ, ರೇಡಿಯಂ, ಮತ್ತು ಪೋಟಾಸಿಯಂನ ಬಹುರೂಪಿ ವಸ್ತುಗಳು [Isotopes] ಮುಂತಾದವು. ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಬಂಡೆಗಳಿಂದ ೨೦೦೦ M.rad ವರೆವಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯುಮಂಡಲ : ವಿಕಿರಣ ಕ್ರಿಯೆ ಅನಿಲದಿಂದ, ರಾಡಾನ್, ಥೋರಾನ್ಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೨ M.rad ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿಕಿರಣ ವಸ್ತುಗಳು : ದೇಹದ ಒಳಗೆ [ಆಂತರಿಕ ವಿಕಿರಣ] [Internal Radiation]

ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಅವರೇ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಯುರೇನಿಯಂ, ಥೋರಿಯಂ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಟಾಸಿಯಂ, ಸ್ಟ್ರಾಂಟಿಯಂ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಬಹುರೂಪಿ ವಸ್ತುಗಳು.

ಇವು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೨೫ M.rad ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ೭೦ ರಿಂದ ೮೦ M.rad ವರೆವಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೦.೧ M.rad ನಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತ ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

II ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ವಿಕಿರಣಗಳು :

ಕ್ಷ-ಕಿರಣ [X-Ray]: ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಇದರ ಉಪಟಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ವಿಕಿರಣ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ X-Ray ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಚರ್ಮವು ೦.೨ ರಿಂದ ೩೦೦ rad ಗಳ ವರೆವಿಗೆ ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

III ವಿಕಿರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆ [Radio Active Nuclear Fall Out]: ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಾಂಬ್ ಹಾಕಿದರೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ :

ಅದರಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಶಾವಿ, ಬೆಳಕು, ಚರಣಾಗಿಸುವ ವಿಕಿರಣ [Ionising Radiation] ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ವಿಕಿರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಬಹುರೂಪ ವಸ್ತುಗಳಾದ C_{14} , I_{132} , CS_{137} [ಸಿಸಿಯಂ] ಮತ್ತು SR_{90} [ಸ್ಟ್ರೋಂಟಿಯಂ] ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ Sr_{90} ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅದರ ಅರೆ ಆಯುಷ್ಯ [Half life] ೨೮ ವರ್ಷಗಳು. CS_{137} ಗೆ ೩೦ ವರ್ಷಗಳು. ಈ ವಿಕಿರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಭೂ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಸಾರದ ನಂತರ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೩.೩ M rad ಗಳಷ್ಟು ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

IV ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ [Physical] ಮತ್ತು ಜನಿಕಗಳ [Genes & Chromosomes] ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.

i. ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು : ತತ್ಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಧಾನ ಗತಿಯಲ್ಲಾಗಬಹುದು.

ತತ್ಕ್ಷಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ವಿಕಿರಣವ್ಯಾಧಿ [Radiation Sickness]

ಶೀಘ್ರ ವಿಕಿರಣ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ [Acute Radiation Syndrome]

ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಲುಕೀಮಿಯ [ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್] ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನ್ಯೂನತೆ, ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯ.

ಜನಿಕದ ತೊಂದರೆಗಳು : ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ

ಉದಾ: ವರ್ಣ ತಂತುಗಳ ಮರುಟ್ಟುವಿಕೆ

[Chromosome Mutation]

ಚುಕ್ಕೆ ಮರುಟ್ಟುವಿಕೆ [Point mutation] ಮುಂತಾದವುಗಳು.

[E] ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ [Preventive & Control measures] :

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಪರಿಸರದಿಂದ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೦.೧ rad ನಷ್ಟು ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೇ ಆದರೆ ಭಾದಕವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನವ ತಾನೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ x-ray ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೫ rad ಗೆ ಒಳಗಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೪೩

ಎದೆಯ ಭಾಗದ x-ray ತೆಗೆಯುವಾಗ ೧ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 4 rad ಅಪರ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅದುದರಿಂದ ವಿನಾಕಾರಣ x-ray ತೆಗೆಯುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಂತೂ x-ray ತೆಗೆಸದಿರುವುದೇ ವಾಸಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಾಧಕಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಭಾದಕಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಕ್ಷತಿರಣಗಳ ಯಂತ್ರಗಳ ಸರ್ಟೀಕ್ಷಣೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಸುಧಾರಣೆಗಳಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರಕ್ಷಣ ಕ್ರಮಗಳು :

ಅ. ಸೀಸದ ರಬ್ಬರ್ ಏಪ್ರಿಸ್ 0.5 mm ದಪ್ಪ

ಸೀಸದ ಶೀಲ್ಡ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶೇ. ೮೦ ರಷ್ಟು ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸದಾ ತಪ್ಪದೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ವರ್ಗದವರು ಬಳಸಬೇಕು.

ಆ. ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಫಿಲ್ಮ್ ಬ್ಯಾಡ್ಜ್ ಅಥವಾ ಡೋಸಿ ಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇ. ಕಾಲಬದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಈ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದವರೆವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ

ಉ. ಮನರಂಜನೆಗೆ ಅವಕಾಶ

ಊ. ರಜಾದಿನಗಳು ರಜೆಯಲ್ಲೇ ಮುಗಿಯಬೇಕು.

ಈ ಮೇಲಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡಿದರೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವು ಇಲ್ಲ.

ಅಡಿಗೆಡಿಗೆ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯ

ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅಕೆಯಿಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ ; ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ರೋಗ ಪತ್ತೆಗೆ ಇಂದು ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.



ವಿಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳೆರಡೂ ಇವೆ. ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ವಿಕಿರಣ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಅನುಸರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಹತ್ತಿರ ದಲ್ಲಿನ ರೋಗಿ, ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ವಿಕಿರಣದ ಉಪಟಳಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ವಿಕಿರಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :-

ವಿಕಿರಣಗಳು ಪರಿಸರದ ಒಂದು ಭಾಗ, ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ವಿಕಿರಣದ ಮೂಲವಾದ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ, ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ, ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜೈವಿಕ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ರಂಗಗಳಾದ ಕೃಷಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಾವರ, ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಕಿರಣಗಳು ಮಾನವನ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳೊಳಗೆ ನುಸುಳುವ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳು ವಿಕಿರಣದ ಉಪಟಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ೧೦ ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳೂ ವಿಕಿರಣ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರೂ ವಿಕಿರಣದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಅಂಗಾಂಶ ಹಾಗೂ ವಿಕಿರಣಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ಜಿನೆಟಿಕ್ ಕೋಡನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೇನಾಸಾಧುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯ ಮಜ್ಜೆ, ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಕೂದಲ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಪ್ಟ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವ ಕೋಶ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ : ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣದ ಉಪಯೋಗವಾದರೆ ಅನೇಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗ ಬಹುದು. ಚರ್ಮ, ಪುಪ್ಪಸ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ಹಾನಿಗೀಡಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ತುತ್ತಾದರೂ ಚರ್ಮದ ಗಾಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿವರೆಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಜನ್ಯತಃ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ದೇಹ ಇದರ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಶೇ. ೫೦ ರಷ್ಟು ಜನ ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ವಾಕರಿಕೆ, ಭೇದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಮಯ ಸಾಧಕ ರೋಗಗಳು ಧಾಳಿ ಇಡುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಡ್ಡೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :-

ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಭ್ರೂಣವು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಬದುಕಿದ್ದರೂ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ತಲೆ ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಮೆದುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂತಾನದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಅಥವಾ ಅದರ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಪಾಡಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಜನನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾದರೆ ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಹಂಟರ್‌ನ್ ಕೊರಿಯ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹಿಮೋ ಫೀಲಿಯ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಕ್ಷೀರಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅವಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳು :-

ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಕ್ಷೀರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೂ ಒಂದು ಭಾರಿ ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವರು ಋತುಸ್ವಾವ ಪ್ರಾರಂಭದ ೧೫ ದಿನ ಮೊದಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(E)ಭೂಮಿ :-

ಭೂಮಿಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಘನವಸ್ತುಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ೨ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಭೂಮಿ : ಜಾಳಿಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಅದು ತೇವವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಭೂಮಿ : ಇದು ಅತಿಯಾದ ತೇವಾಂಶ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ವಿರುವ ಭೂಮಿ, ಅನೇಕ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಅನಿಲಗಳು ಅದರಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಅದು ಕೊಳೆತ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮಾಡಿದ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಭೂಮಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಭೂಮಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ.

೩. ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯ :

ಭೂಮಿ ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ತವರಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಯಿಖಾಸಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದೇ ಇದರ ಮೂಲ, ಇದರಿಂದ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು, ಜಂತುಹುಳುಗಳ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಫ್ಲೋರಿನನ್ ತೊಂದರೆಗೂ ಭೂಮಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ವಿಕಿರಣಗಳ ತೊಂದರೆಗೂ ಅವಶಾಶವಿದೆ. ಆಹಾರದ ಬೆಳೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೊಗು ಪ್ರದೇಶ, ಕತ್ತಲಕೋಣೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳ ಸಂತತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗಿ ಮಲೇರಿಯ, ಪೈಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತ, ಜ್ವರ, ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನೀರು ನಿಂತು, ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಂತತಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಭೂಮಿಯು ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಭೂಮಾಲಿನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ.

ಭೂಮಿಯು ಅನೇಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳ ತವರು. ೧ ಗ್ರಾಂ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮರಳು ಆವೃತ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ೧ ಲಕ್ಷ ಮತ್ತು ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ೧೫ ಲಕ್ಷ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಜನೋಪಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಥವಾ ರೋಗಕಾರಕದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಉದಾ ಅಂತ್ರಾಜ್ - ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವು. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟಿಟನಸ್ ಮತ್ತು ಬಾಟ್ಯುಲಿಸಂ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

[ಅ] ಕಾರಣಗಳು : ಮಾನವರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರದಿಂದ, ಚರಂಡಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಭೂಮಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

[ಆ] ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲರ, ಅಮಶಂಕೆ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ನೀರು, ಆಹಾರ, ಧೂಳು ಅಥವಾ ನೋಣಗಳ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡು ತ್ತವೆ. ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆ ರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆವಿಗೂ ಬದುಕಿರ ಬಲ್ಲವು.

ಇಂತಹ ಭೂಮಿ ಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದೆ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿಂದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಬಲಿತ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಾನವರ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಲಾವರ್ಣಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಕಾಲ್ಪರಳುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಮಾನವರ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಭೂಮಿಯು - ಸೆಟೆ ಬೇನೆ ರೋಗ - [Tetanus] ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ತವರು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು ಭೂಮಿಯೇ



ಕಾರ್ಖಾನೆ : ಜಲ ಮತ್ತು ಭೂಮಾಲಿನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಆಗರ

ಕಾರಣ [Spores] ಭೂಮಿಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆನ್ನು ಕೆಲವು ಅಡಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಾನವರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಎಟು ಬಿದ್ದಾಗ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಅವು ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಸೆಟ್ ಬೇನೆ ರೋಗವನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

[ಇ] ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು : ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ವಲ - ವಲ ತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಯಶಾನೆ ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ,

ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಚರಂಡಿಗಳು ಕೊಳಚೆ ನೀರು, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು, ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿಮಾಡುವುದು, ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯದಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೋಗದಂತೆ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸುವುದು ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಭೂಮಿಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೊಂದುವಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾಗಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣುಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿ ಇನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಟಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸೆಟ್‌ಬೇನೆ ರೋಗದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಕೇವಲ ಸರ್ಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೪೯

ಅದು ಪ್ರತಿ ನಾಗರೀಕನ, ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದ, ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮದ, ಪ್ರತಿ ಪಟ್ಟಣದ, ಪ್ರತಿ ನಗರದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಮಾಲೀಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಅದನ್ನು ಅರಿತು, ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಧನುರ್ವಾಯು / ಸೆಟಿಬೇನೆ ರೋಗ : ಪ್ರಸಾವನೆ :

ಇದು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಕ್ಲಾಸ್ಟೀಡಿಯಂ ಟೆಟಿನಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ವಿಷದಿಂದಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷವು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಗಿತವು ವೇದನಾಮಯ ಸೆಡೆತದಿಂದೊಡಗೂಡಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಇದಕ್ಕೆ ಆಹುತಿಯಾಗುವವರು : ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು, ಬಾಣಂತಿಯರು, ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು, ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದವರು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು.

೨. ಕಾರಣಗಳು : ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು, ಕೊಳಕು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು, ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನವ ಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಸೆಟಿ ಬೇನೆ, ಕಿಲುಬು, ಮಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ, ರಕ್ತ ಸೋರುವ ಗಾಯವಾದರೆ, ಗಾಯಗಳು ಕಲುಷಿತವಾದಾಗ, ಹರಿದ ಚರ್ಮ, ಪಿನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಕಾಣದಂತಹ ಗಾಯಗಳಾದರೂ, ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟವರು, ಗರ್ಭಸ್ಥಶಿಶು ಮರಣ, ಕರುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಧ್ಯೆ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಚರ್ಮದ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು, ಕೊಳೆತ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು.

೩. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರದ ದೇಹ, ಸೆಟೆದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ [lock jaw]

೪. ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಹ್ಯೂಮನ್ ಟೆಟಿನಸ್ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬ್ಯುಲಿನ್ ೨೫೦ - ೫೦೦ i.u ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾರ್ಸ್ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬ್ಯುಲಿನ್ ೧೫೦೦ units s.c., ಟೆನ್ಡೋನ್ ನಂತರ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್, ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ತಕ್ಷಣ, ವಿಷ ಉತ್ತತ್ತಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು,

೫. ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮ : T.T. ಲಸಿಕೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ :

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ೨ ವರಸೆ T.T. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರಸೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಸಮುದಾಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮಕ್ಕಳಿಗೆ T.T. : ೬, ೧೦, ೧೪ನೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಂತರ ೧ ೧/೨ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ೫ ರಿಂದ ೬ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ.

(ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ : ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಆಸ್ತೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ, ೧ ವರಸೆ.)

ನಂತರ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕೊಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಆದಷ್ಟೂ ಬೇಗ T.T. ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡನೇ ಸಾರಿ ಅದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ರಮ.

ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು T.T. ಕೊಡುವುದು

- ಏಟು ಬಿದ್ದು ಬಂದಾಗ T.T. ಒಂದುವರಸೆ.

ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವ ಮೊದಲು

ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ : ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ಕೊಳೆ ಇದ್ದಾಗ ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು T.T. ಕೊಟ್ಟು, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒಂದು T.T. ಕೊಡಬೇಕು.

ನಾಯಕಡಿಡಾಗ : ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಬಾರದು. ಕಡೇಪಕ್ಷ ೧೦ ದಿವಸ ಕಾಯಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ : ಸ್ವಚ್ಛರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

F. ವಾಸದ ಮನೆಯ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ :

[HOUSING ENVIRONMENT AND HEALTH]

ವಾಸಸ್ಥಳವು ಮಾನವರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರಿಸರ. ಅದು ಮಾನವರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಮನೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಮನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಸರವಲ್ಲ. ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

೧. ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು : ವಾಸದ ಮನೆಯು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಂತಿರಬೇಕು. ಅದು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೫೧

ಕೊಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಅದು ಅಡಿಗಗೆ, ತೊಳೆಯಲು, ಊಟ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು, ಪಾಯಖಾನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರಬೇಕು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹರಡ ದಂತಿರಬೇಕು, ಶಬ್ದದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಮನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿರಬೇಕು.

೨. ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಜಾಗ ಮತ್ತು ಕ್ರಮ : ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳ ರಸ್ತೆಗಿಂತಲೂ ತುಸು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ನೋಣ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಿರಬಾರದು. ಮನೆಯು ಹೊಗೆ ಧೂಳು, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಭೂಮಿಯು ಒಣಗಿದ್ದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು



ಸಾಕಷ್ಟು ಬರಲು ಕಿಟಕಿ, ವೆಂಟಿಲೇಟರ್, ಬಾಗಿಲುಗಳಿರಬೇಕು. ಒಟ್ಟು ವಿಸ್ತೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ೨/೩ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಟ್ಟಬೇಕು, ಸುತ್ತಲೂ ಜಾಗ ಬಿಡಬೇಕು, ಕಟ್ಟಡ ಬಂದೋ ಬಸ್ತಾಗಿ ಸೋರದಂತಿರಬೇಕು, ನೆಲವು ನೀರನ್ನು ಹೀರುವಂತಿರಬಾರದು, ಎತ್ತರ ೧೦ ಅಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜಿರಬೇಕು, ೨ ಕೊಠಡಿ, ಅಡಿಗಮನೆ, ಸ್ನಾನದ ಮನೆ ಪಾಯಖಾನೆ ಇರಬೇಕು, ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹ, ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೂ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟು. ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಾಯಖಾನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಜನರು ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ

ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆ.

೩. ಮನೆಯ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ : ಕಳಪೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ.

೧. ಶ್ವಾಸಕಾಂಗಳ ಸೋಂಕು : ನೆಗಡಿ, ಕ್ಷಯ, ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜ, ಡಿಪ್ಟೀರಿಯ, ಪಂಗುಸಿನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತ, ದಡಾರ, ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು.

೨. ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳು : ಕಜ್ಜೆ, ಗಜಕರ್ಣ, ದದ್ದು, ಕುಷ್ಮರೋಗ

೩. ಇಲಿಗಳ ಹಾವಳಿ : ಪ್ಲೇಗ್

೪. ಸಂದಿಪದಿ [ಕೀಟಗಳು]ಗಳಿಂದ : ನೋಣಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು, ಚಿಗಟ, ತೆಗೆಣೆಗಳು ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು.

೫. ಅಪಘಾತಗಳು : ಕಾಲುಜಾರಿ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಮುರಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ.

೬. ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು. [ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ]

೭. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು : ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ, ಒಂಟಿತನ, ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಜನಸಂದಣಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

೮. ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಂದಣಿ [OverCrowded] ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಡೆ ಪಕ್ಕ ೫೦. ಚ.ಅ. ಜಾಗ ಅಥವಾ ೫೦೦ ಘನ ಅಡಿ ಜಾಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸಂದಣಿ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಮರೋಗ ಚರ್ಮರೋಗವಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಈ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

೯. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಲ್ಲಿ : ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕತ್ತಲಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಣ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯ.

ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆತು ನಾರುವುದು.
ಈ ಸ್ಥಳವು ನೋಣ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆ.

೧೦. ಮನೆಯ ನೆಲ ತೇವಾಂತದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದು
ನೀರು ನಿಲ್ಲುವಂತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರ
[Rheumatic fever] ಹೆಚ್ಚು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಅದು
Rheumatic Heart Disease ನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ :

ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರವೂ
ಒಂದು. ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರ ೫ ರಿಂದ ೧೫ ವರ್ಷಗೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ
ಕಂಡುಬಂದರೂ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಅದರ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು
ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ
ಮಾನಸಿಕ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಬೀಟಹೀಮೋಲಿಟಿಕಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಮಾನವರ
ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿ, ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
ಶೀಘ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿ, ಹೃದಯದ
ಕವಾಟಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿ, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ,
ನೂರು ವರ್ಷ ಮಿಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಹೃದಯವನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ
ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಸರ [BIOLOGICAL ENVIRONMENT]

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸುತ್ತಿವಿರುವ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಕೂಡಿ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಸಂಘಜೀವಿ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಒಂದುದಿನವೂ ಬದುಕಿರಲಾರ. ಅವನು ತನ್ನವರೇ ಆದ ಇತರ ಮನುಷ್ಯರೊಡನೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಡನೆ, ಸಸ್ಯಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳು ಮೀಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮನುಷ್ಯ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳೂ ಪಿಡುಗಿನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಆ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಹಾಗೂ ಜನ್ಮಿಸಿದ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ



ನೆರೆ-ಹೊರೆಯವರ ಸಂಬಂಧ, ಎಂದೂ ಹೊರೆಯಾಗಬಾರದು. ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹ-ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾರಿಗೂ ನೆರೆ-ಹೊರೆಯೆ ಎನಿಸದು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೫೫

(ಸ್ವಾಭಾವಿಕ INNATE)ಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಿದರೆ ಸ್ವರ್ಗ ಸುವಿ, ಪರಸ್ಪರರು ಕೂಡಿ ಕಿತ್ತಾಡುವುದೆ ನರಕ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನವ ತನ್ನ ವಂಶಜರ ಜನಿಕಗಳ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಉದಾ: ವರ್ಣತಂತುಗಳ ವಿಕಲತೆ, ಜೀವಸ್ತುಕರಣದ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಜನಿಕಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಅಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳು ತಾವು ಅಳಿಯದೆ ಉಳಿದು, ಬಾಳಿ ಬದುಕಲು ಸದಾ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗಕಾರಕಗಳಾಗಿ, ರೋಗಾಣುಗಳ ಕಣಜಗಳಾಗಿ, ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳಾಗಿ, ರೋಗ ಹರಡುವ ಕೀಟಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಮರು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮೊಡನೆ ಸೌಹಾರ್ದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಮಾನತೆಯಿಂದ ಬಾಳಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೆ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಿದೆ.

ಮಾನವ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗರುಜನಗಳು :

i. ಮಾನವರಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ :

ಸೋಂಕುಗಳು, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಕಾಲರ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಏನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜ, ದಡಾರ, ಮಂಗನಬಾವು, ಗಂಟಲು ಮಾರಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ii. ಸೋಂಕು ರಹಿತ ರೋಗಗಳು :

ಜನಿಕಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು: ಉದಾ: ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಬೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

iii. ದುಶ್ಚಟದಿಂದ : ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರಿಗೆ

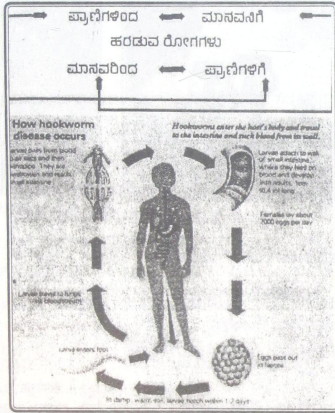
B. ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ : ಮಾನವರಿಗೆ

i. ನಾಯಿಗಳಿಂದ : ರೇಬಿಸ್ [ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತದ ರೋಗ] ನಾಯಿ ಲಾಡಿಹುಳು,

ii. ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಹಂದಿ : ಮೆದುಳು ಜ್ವರ

iii. ಕೋತಿಗಳಿಂದ : ಹಳದಿಜ್ವರ, ಕ್ಯಾನ್ಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ,

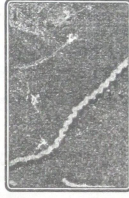
ಇಲಿಗಳಿಂದ : ಫ್ಲೇಗ್, ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ / ಸಾಲ್ಮನೆಲ್ಲೋಸಿಸ್



ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೫೭



ದಾರಿಬದಿಯ ತಿಂಡಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹೆದ್ದಾರಿಯಾದೀತು.



ಲೆಪ್ಪೋಸ್ಟೈರಾ ಇಂಟೆರಾಗ್ಯಾನ್ಸ್ ಜೀ.

ಹಂದಿಗಳಿಂದ : ಟೀಪ್ ವರ್ಮ್

ಇ. ಕೀಟಗಳಿಂದ : ಅವುಗಳಲ್ಲಿ

- i. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ : ಮಲೇರಿಯ, ಅನೇಕಾಲು ರೋಗ, ಮೆದುಳಿನ ಜ್ವರ, ವೈರಸ್ ಜ್ವರ, ಡೆಂಗು ಜ್ವರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಜ್ವರ, ವೆಸ್ಟ್‌ನೈಲ್ ಜ್ವರ, ಹಳದಿ ಜ್ವರ
- ii. ನೋಣಗಳಿಂದ : ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ, ಕಾಲರ, ಕರುಳುಬೇನೆ.

ಅಮಿಬಿಯಾಸಿಸ್, ಜಂತುಹುಳುಗಳು, ಪೋಲಿಯೋ, ಕಣ್ಣಬೇನೆ, ಟ್ರಕೋಮ, ಅಂತ್ರಾಕ್ಸ್, ಯಾಸ್.

a. ಉಸಿರಿನ ನೋಣ : ಜ್ವರ, ಕಾಲ ಅಜಾರ್

b. ಸೆ.ಸೆ.ನೋಣ : ನಿದ್ರಿಸುವ ರೋಗ (Sleeping Sickness)

iii. ಹೇನು : ಟೈಪಸ್, ಹೇನಿನ ಬಾಧೆ

iv. ಚಿಗಟ : ಪ್ಲೇಗ್, ಟೈಪಸ್, ಚಿಗರೋಸಿಸ್

v. ಗಡಸು ಉಣ್ಣೆ : ಟಿಕ್ ಟೈಪಸ್, ವೈರಸ್‌ನ ಜ್ವರ [KFD] ಉಣ್ಣೆಯ ಲಕ್ಷ
ಮೆತ್ತನೆ ಉಣ್ಣೆ : ಕ್ಯೂಜ್ವರ, ಮರುಕಳಿಕೆ ಜ್ವರ

vi. ಟ್ರಾಂಬಿಕ್ಯುಲಿಡ್ : ಟೈಪಸ್

ಕಜ್ಜೆಯ ನುಸಿ : ಕಜ್ಜೆ

vii. ಏಕಾಕ್ಷಿಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ : ನಾರು ಹುಣ್ಣಿನ ಖಾಯಿಲೆ, ಈಗ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಿಂದ
ಹೊರದೂಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

C ಮಿಣಿಜೀವಿಗಳಿಂದ :

i. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ : ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲೋಸಿಸ್, ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್, ಸಲ್ಮನೆಲ್ಲೋಸಿಸ್,
ಪ್ಲೇಗ್

ii. ರಿಕೆಟ್ಟಿಯಲ್ : ಟೈಪಸ್, ಕ್ಯೂಜ್ವರ

iii. ಪರಪಿಂಡಕಗಳು : ಟೀನಿಯೋಸಿಸ್

ನಾಯಿಯ ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳು,

ಲೀಷ್‌ಮೇನಿಯಾ

ವೈರಸ್ : ಜ್ವರ

ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಸಂಕುಲದ ಪಾತ್ರ :

೧. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

೨. ಪರಿಸರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತಕ್ಕಡಿ

೩. ಭೂ ಸವಕಳಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ

೪. ಔಷಧಗಳ ಭಂಡಾರ

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೫೯

೫. ಭೂಮಿಗೆ ಸಾರವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಅನ್ನದಾತ.

ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತು : ಈಗ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಶೇಕಡಾ ೨೭ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ೨೦೧೨ ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ. ೩೩ ರಷ್ಟು ಅರಣ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಗುರಿಯಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಪಾಲೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಣ್ಯವನಮಹೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಗಿಡನೆಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಗು ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಅರಣ್ಯ ನಾಶ ಮತ್ತು ಒತ್ತವರಿಯನ ತಡೆಯಬೇಕು.

(A) ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು :

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾನವರ ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರದ ಒಂದು ವಿಭಾಗ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ವಿಷಯವು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಸುಮಾರು ೧೫೦ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಿಸ್ತ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ "ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಡಿತದ ರೋಗ" ಮತ್ತು "ವ್ಲೇಗ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯಾಂಶ ಗೊತ್ತಾದರೂ, ಅದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸದಿದ್ದರಿಂದ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ರೋಗಗಳು ಜನರ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿದವು. "ಹಳದಿ ಜ್ವರ" ಮತ್ತು "ಫ್ಲೂ" ಸಹ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರೋಗಗಳೇ ಅನೇಕವಿರುವುದರಿಂದ : ರೋಗಗಳು ಎಲೆಮರೆಯ ಕಾಯಿಗಳಂತೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿ, ಅವರನ್ನು ಓಡಿಸಿ ಕಾಡಿಸತೊಡಗಿದವು, ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ರೋಗಗಳಾದ : ಆಗ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಡಿಸ ರೋಗ, ಮಂಗನ ರೋಗಗಳ ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟು, ನಾನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜಾನುವಾರುಗಳಿಂದಾಗುತ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿಯು ಹಿಂದುಳಿದ

ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಪರಿಸರದ ವ್ಯತ್ಯಯ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣಗಳು ಇತರ ಕಾರಣಗಳು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹಾಗೂ ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರು ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಬೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿಲ್ಲ, ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹಂದಿ ಮತ್ತು ಬಾತುಕೋಳಿಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ “ಫ್ಲೇಗ್” ರೋಗದ ಮೂಲ. ಇವು ರೋಗ ವಾಹಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಾಣು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಾಧಾರವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಿಗ-ಮಾನವ ರೋಗಗಳು ಎಂದರೇನು? [zoonoses]

- ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಕಶೇರುಕ [Vertebrates] ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದಾದಂತಹ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಯುಕ್ತ ರೋಗಗಳಿಗೆ “ಮಿಗ ಮಾನವ ರೋಗ” ಗಳೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಿಗ ಜನಿಕ ಬೇನೆ, ಮೈಗ-ಮಾನವ ರೋಗಗಳು, ಪ್ರಾಣಿ - ಮಾನವ ರೋಗಗಳು ಎಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಅಂದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ [Epizootic] ಅಥವಾ ಜನಜನಿಕವಾಗಿ ಇದ್ದಿರ [Enzootic] ಬಹುದು. ಮಾನವರ ನಾಯಿಹುಚ್ಚು [Rabies], ಫ್ಲೇಗ್, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕ್ಷಯರೋಗ, ನೆರಡಿ [Anthrax] ಬ್ರೂಸಿಲ್ಲೋಸಿಸ್, ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲೋಸಿಸ್, ಜನಜನಿಕ ಟೈಪಸ್ [Endemic Typhus], ನಾಯಿಯ ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳ ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ [Kysanur Forest Disease], ಮಂಗನ ಸಿಡುಬು ಮತ್ತು ಲಸಾಜ್ವರ [Lassa fever] ಸೇರಿವೆ.

೧. ರೋಗಕಾರಕಗಳು [Disease Agents] :

ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ಒರಾಸ್ಪ್ [Fungus], ಜಂತು ಮತ್ತು ಲಾಡಿ [Tape Worm] ಹುಳುಗಳು, ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳು [Protozoa], ರಿಕೆಟ್ಟಿಯಗಳು, ಕೀಟಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೨. ಪೋಷಕ ಜೀವಿಗಳು :

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತ್ಯಧಿಕ. ವಿಶ್ವದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೧ ರಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಭಾರತ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಸುಬು ವ್ಯವಸಾಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಮಾನವರಿಗೂ [ವ್ಯವಸಾಯಗಾರರು] ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವರು ಒಂದೇಸೂರಿನಡಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರೂಸಿಲ್ಲೋಸಿಸ್, ರೇಬಿಸ್, ಕ್ಷಯ, ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್, ಹೈಡಾಟಿಡ್ [ನಾಯಿ ಲಾಡಿ ಹುಳು] ರೋಗಗಳು ದೇಶದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

೩. ರೋಗಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ :

ಈ ರೋಗಕಾರಕಗಳ ಪೋಷಕ ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳೇ ಅಥವಾ ಮಾನವರೇ? ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವರು ಇಬ್ಬರು ಪೋಷಕ ಜೀವಿಗಳೇ ಎಂಬ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ೩ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅ. ಮಾನವ-ಮಿಗ ರೋಗಗಳು [Zoonosis]

ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಕಶೇರುಕ ಪ್ರಾಣಿ [Lower Vertebrates] ಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾನವ ಮಿಗ ರೋಗಗಳೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಡಿತದ ರೋಗ, ಫ್ಲೇಗ್, ನೆರಡಿ [Anthrax], ನಾಯಿಲಾಡಿ ಹುಳು ಮತ್ತು ಲೋಮಕ ಬೇನೆ ರೋಗ [Trichinosis] ಗಳು ಈ ರೀತಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಪೋಷಕ ಜೀವಿಗಳು.

ಆ. ಮಿಗ-ಮಾನವ ರೋಗಗಳು [Zooanthropozoses] :

ಈ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಮಾನವರಿಂದ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಕಶೇರುಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾನವ ಮೂಲದ ಕ್ಷಯ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ.

ಇ. ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿನ ರೋಗಗಳು [Amphixenoses] :

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ, ಮನುಷ್ಯರಿಂದ

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಲಾಡಿಹುಳು ಬೇನೆ [Taenia sis] ಮತ್ತು ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ಜಪಾನಿಕಂಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ.

೪. ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳು :

ರೋಗಾಣುಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ೪ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಎ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವೇರ ಪ್ರಸಾರ : ಕೆಲವು ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗ ಒಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತ ಬಟ್ಟೆ ಬರಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ [Fomites] ಅಥವಾ ಕೀಟಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ [Life Cycle] ಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆದುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಿ. ಪ್ರಾಣಿರೋಗ ಚಕ್ರ [Cyclo Zoonosis]: ರೋಗಕಾರಕಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕ ಜೀವಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. [ಕಶೇರುಕ ಪೋಷಕ ಜೀವಿ]. ಆದರೆ ಅಕಶೇರುಕ ಪೋಷಕ ಜೀವಿಯ [In vertebrate, animal without back bone] ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾನವ ಲಾಡಿ ಹುಳು ಬೇನೆ [Human Taeniasis] ಎಕ್ಕಲ ಕಾಯ್ಜೀವಿ [Echi no cocoosis] ಬೇನೆ ಮತ್ತು ಪೆಂಟಾಸ್ಟಮಿಡ್ [Pentastomid] ಬೇನೆಗಳು ಇದರಡಿ ಬರುತ್ತವೆ.

(ಸಿ). ಸಳಿ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಸಾರ [Meta Zoonosis]: ಇವು ಅಕಶೇರುಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ [Invertebrate vector] ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು.

ಈ ರೋಗಗಳ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಕಶೇರುಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಆಗಬಹುದು. ಒಂದು ಕಶೇರುಕದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಶೇರುಕ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಮೊದಲು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಹೊರ ಕುಮುಲು ಕಾಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆ [External incubation period] ಇದೆ. ನೂರಾರು ರೋಗಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆ : ಸಂದಿಪದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳು [Arboviral infection] ಪ್ಲೇಗ್ ಮತ್ತು ಸಿಸ್ಟೋ ಸೋಮಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗಗಳು.

(ಡಿ). ಬಾಳಿನ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಸಾರ [Sapro Zoonoses]: ಈ ಗುಂಪಿನ ರೋಗಗಳ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಶೇರುಕಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲದ ಪೋಷಕಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ಪೋಷಕಗಳ ಆಧಾರ, ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಉದಾ : ಮಣ್ಣು ರೋಗ [Larve migrans] ಮತ್ತು ಅಣಬೇನೆ [Mycosis]

೫. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳ ತವರು.

[Source of infection Animal Reservoir]

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸೋಂಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳು ಕೇವಲ ರೋಗ ವಾಹಕ [Carrier] ಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಕಾರಕಗಳು ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಸಹ ರೋಗ ಕಾರಕ ಪೋಷಕರು.

ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪಾತ್ರ : ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಿವಾಳಗಳು ಕ್ರಮೀಡಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಕ್ಷಿಗಳು "ಹಕ್ಕಿ ಬೇನೆ ರೋಗವನ್ನು" [Ornithosis] ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಸಂದಿಪದಿ ವೈರಸ್ ರೋಗ [Arbovirus] ಗಳನ್ನು ಹರಡಬಹುದು.

ಕಾಡಿನ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರ ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಿಸ್ಟೋ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಸಿಸ್ [ಝಲರಸಣ ಬೇನೆಯನ್ನು] ರೋಗವನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಹಾರಾಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಣ್ಣೆ [Ticks] ಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಬಹಳ ದೂರದವರೆವಿಗೆ ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ಹೊಂದಿ ಹೊಸತಳೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ : ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್‌ಗಳು.

೬. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು :

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅಂಥ್ರಾಕ್ಸ್, ಬ್ರೂಸಿಲ್ಲೋಸಿಸ್, ರೇಬೀಸ್, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ, ರಿಫ್ಟ್ ಕಣಿವೆ ಜ್ವರ, ಕ್ಯೂ ಜ್ವರ, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಈಕ್ವೈನ್ ಎನ್‌ಸೆಫಲೈಟಿಸ್ ರೋಗಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ವಿವರಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ [Epizootiology] ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಕ್ಕಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ [Epornithic] ರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನೆರಡಿ [Anthrax] ರೇಬೀಸ್, ಬ್ರೂಸಿಲ್ಲೋಸಿಸ್, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕ್ಷಯ, ಎಂಡೆಮಿಕ್ ಟೈಪಸ್ ಮತ್ತು ಟಿಕ್ ಟೈಪಸ್‌ಗಳು ಇವುಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

೭. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳು :-

೧. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ರೋಗ	ಮೂಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು
ನೆರಡಿ [Anthrax]	ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಹಂದಿ
ಬ್ರೂಸಿಲ್ಲೋಸಿಸ್	ದನಗಳು, ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಒಂಟೆ, ಹಂದಿ, ನಾಯಿ, ಕುದುರೆ, ಎಮ್ಮೆ
ಆರ್ನಿಟೋಸಿಸ್	ಕಾಡಿನ ಹಕ್ಕಿಗಳು, ಸಾಕಿದ ಪಕ್ಷಿಗಳು
ಕ್ಯೂ ಜ್ವರ	ದನ, ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು
ಕ್ಷಯ	ದನ, ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಹಂದಿ, ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ

೨. ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

ಹಸುವಿನ ಸಿಡುಬು	ದನಗಳು [ಜಾನುವಾರುಗಳು]
ಮಂಗನ ಸಿಡುಬು	ಮಂಗ, ಮೂಷಕಗಳು
ಮೆದುಳು ಸೋಂಕು	ಕುದುರೆ, ಮೂಷಕಗಳು
ರಾಸ್ ನದಿಯ ಜ್ವರ	ಕುದುರೆ, ಜಾನುವಾರು, ಮೇಕೆ, ಕುರಿ, ನಾಯಿ, ಮೂಷಕ, ಬಾವಲಿ, ಹಂದಿ

ಹಳದಿ ಜ್ವರ	ಮಂಗಗಳು
ಮೆದುಳು ಜ್ವರ	ಕಾಡಿನ ಪಕ್ಷಿಗಳು
ಲಸ್ತ ಜ್ವರ	ಮೂಷಕ [Multimamate Rats]
ರೇಬೀಸ್	ನಾಯಿ, ನರಿ, ಶಂಕ, ಬಾವಲಿ, ಮುಂಗುಸಿ [Mangoose]

೨. ಮುಂಜೀವಿ ವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ [Protozoos]

ಲಿಸ್ಟೀನಿಯಾಸಿಸ್	ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಹಂದಿ [Swine]
ಟ್ರಾಕ್ಟೋಪ್ಲಾಸ್ಮೋಸಿಸ್	ಬೆಕ್ಕು, ಸಸ್ತನಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು
ಟ್ರಿಪಾನೋಸೋಮಿಯಾಸಿಸ್	ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಜಾನುವಾರುಗಳು

೪. ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳಿಂದ [Tape worms]

ಕಿಗ್ಗಂತೆ ರೂಪ [Facirolepsis]	ಹಂದಿ [Swine]
ಸಿಸ್ಟೋಸೋಮಿಯಾಸಿಸ್	ಮೂಷಕಗಳು
ಎಕ್ವಲಕಾಯಿಜೀವಿ	ನಾಯಿ, ಕಾಡಿನ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಡಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಕಾಡಿನ ಗೊರಸು ಪ್ರಾಣಿಗಳು [Ungulates]
ಲಾಡಿಹುಳು ಜಾತಿಗಳು [Taeniasis]	ಜಾನುವಾರುಗಳು
ಲೋಮಕ ಬೇನೆ (Trichinellosis)	ಹಂದಿ, ಮೂಷಕಗಳು, ಕಾಡಿನ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸಸ್ತನಿಗಳು [Marine mammals]
ಕ್ರೋನಾರ್ಚಿಯಾಸಿಸ್	ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಹಂದಿ, ಮೀನು, ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿ

೫. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳು

ಪ್ರಾಣಿಗಳು	ರೋಗಗಳು
ಆ. ಮೂಷಕಗಳು	ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್, ರಾಸ್ ನದಿಯ ಜ್ವರ, ಮೆದುಳು ಸೋಂಕು, ಲಸ್ತ ಜ್ವರ, ಸಿಸ್ಟೋಸೋಮಿಯಾಸಿಸ್, ಲೋಮಕ ಬೇನೆ, [Trichinellosis] ಮುಂತಾದವುಗಳು
ಇ. ಹಂದಿಗಳು	ನೆರಡಿ [Anthrax] ಬ್ರೂಸಿಲ್ಲೋಸಿಸ್, ಕ್ಷಯ.

	ರಾಸ್ ನದಿಯ ಜ್ವರ, ಲೀಸ್ಮೆನಿಯಾಸಿಸ್; [Fasciolepsi] ಲೋಮಕಬೇನೆ.
ಇ. ಜಾನುವಾರುಗಳು	ಬ್ರೂಸಿಲೋಸಿಸ್, ಕ್ಯೂಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ, ಜಾನುವಾರು ಸಿಡುಬು, ರಾಸ್ ನದಿಯ ಜ್ವರ, ಟ್ರಿಪನೋಸೋ ಮಿಯಾಸಿಸ್, ಲಾಡಿಹುಳು, ಲೋಮಕ ಬೇನೆ
ಈ. ನಾಯಿಗಳು	ಬ್ರೂಸಿಲೋಸಿಸ್, ಕ್ಷಯ, ರಾಸ್ ನದಿಯ ಜ್ವರ, ಲೀಸ್ಮೆನಿಯಾಸಿಸ್ ; ಕಿಗ್ಗಂತ ರೂಪಿ, ಎಕ್ವಲಕಾಯ್ವಿವಿ
ಉ. ಕುರಿ, ಮೇಕೆ	ಬ್ರೂಸಿಲೋಸಿಸ್, ಕ್ಯೂಜ್ವರ, ರಾಸ್ ನದಿಯ ಜ್ವರ
ಊ. ಕುದುರೆ	ಬ್ರೂಸಿಲೋಸಿಸ್, ರಾಸ್ ನದಿಯ ಜ್ವರ
ಋ. ಮಂಗಗಳು	ಮಂಗನ ಸಿಡಿಬು, ಹಳದಿ ಜ್ವರ
ಋ. ನಾಯಿ	ಬ್ರೂಸಿಲೋಸಿಸ್, ಕ್ಷಯ, ರಾಸ್ ನದಿಯ ಜ್ವರ, ರೇಬಿಸ್, ಲೀಸ್ಮೆನಿಯಾಸಿಸ್, ಕಿಗ್ಗಂತ ರೂಪಿ, ಎಕ್ವಲಕಾಯ್ವಿವಿ
ಎ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು	ನೆರಡಿ, ಬ್ರೂಸಿಲೋಸಿಸ್, ಕ್ಯೂಜ್ವರ, ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್, ಕ್ಷಯ, ಹಸುವಿನ ಸಿಡುಬು, ರಾಸ್ ನದಿಯ ಜ್ವರ, ರೇಬೀಸ್
ಏ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು	ಎಕ್ವಲ ಕಾಯ್ವಿವಿ, ಲೋಮಕಬೇನೆ, ಆರ್ನಿಥೋಸಿಸ್, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ

F. ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು :

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು :

೧. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರೋಗದ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು, ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು, ಅಪಾಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು.

೨. ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಆಹಾರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಪರಿಪಾಲನೆ, ಪ್ರಾಣಿಮೂಲದ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಉಣ್ಣೆ, ಚರ್ಮ, ಕೊಂಬು, ಮೂಳೆ,

ಕೊಟ್ಟು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ರೋಗ ಮುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿಂದ ರೋಗ ಮುಕ್ತ ಮಾಡುವುದು.

೩. ಮಾನವರಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು :

ಆಷಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸುವುದು. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಳವಡಿಸುವುದು.

ಮಾನವರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಮಾನವರಲ್ಲಿನ ರೋಗವನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಪತ್ತೆಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.

ಪರಿಸರ ಮಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.

ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ - ಮಾನವರಿಗೆ, ಮಾನವರಿಂದ - ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾನವರ ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮಾನವರ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು, ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಪರಸ್ಪರರು ರೋಗ - ರುಜಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಪ್ರಗತಿಪಥದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಬಹುದು.

ಇಲಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು :

ಮನೆ ಇಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯ ಇಲಿಗಳು ಮಾನವರ ಪರಿಸರದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಮನುಷ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೧೦೦ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ

ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಲಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ಸಾಲದುದಕ್ಕೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೂಷಕಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳ ಮೂಲ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಾಣುಗಳ ತವರು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ಲೇಗ್ ಮತ್ತು ಟೈಪಸ್ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸರ್ವನಾರ ಅತ್ಯಂತ ಇವುಗಳ ನಿವಾಸ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ.

೧. ಇಲ್ಲಿಗಳ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಉಪಜಾತಿಗಳು :

ಇಲಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಇಲಿಗಳು [Domestic Rats] ಮತ್ತು ಬಯಲು / ಅರಣ್ಯದ ಇಲಿಗಳು [Field Rats] ಎಂದು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ ರಾಟಸ್ ರಾಟಸ್, ರಾಟಸ್ ನಾರ್ವೇಜಿಕಸ್ ಮತ್ತು ಮಸ್ ಮಸ್ ಕ್ಯಾಲಿಸ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಜಾತಿಯ ಇಲಿಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಇಲಿಗಳು.

ಅ. ಇವುಗಳ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪು, ಇವುಗಳು ಮಾನವರ ವಾಸಸ್ಥಳದ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ರಾಟಸ್ ರಾಟಸ್ [Ratus Ratus] :

ಇವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಇಲಿಗಳು. ಮನೆಯಿಂದ ಬಹಳ ದೂರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಡಗುಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇವು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಛಾವಣಿ [ಜಂತ] ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಇಲಿಗಳು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲವನ್ನು ತೋಡುತ್ತವೆ.

ರಾಟಸ್ ನಾರ್ವೇಜಿಕಸ್ [Ratus Narvagicus] :

ಇವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಅಡಿಗಡಿಗಿ ಒಳಚರಂಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಅರಣ್ಯದ ಇಲಿಗಳು [ಕೂರ ಇಲಿಗಳು] : ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಟೆಟರಾ ಇಂಡಿಕ,

ಬಾಂಡಿಕೂಟ, ಬೆಂಗಾಲಿಯನ್ಸಿಸ್, ಬಾಂಡಿಕೂಟ. ಇಂಡಿಕ, ಮಿಲಾರ್ಡಿಯಾ ಮೇಲ್ವಾಡ್, ಮಿಲಾರ್ಡಿಯಾ ಗ್ನಿಯಾ ಡೋಡಿ ಮತ್ತು ಮಸ್ ಬುಡುಗ ಉಪಜಾತಿಯ ಇಲಿಗಳು ವಿಫುಲವಾಗಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಟೆಟರ ಇಂಡಿಕಾ ಜಾತಿಯ ಇಲಿಗಳು ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗದ ತವರು.

೨. ಮನೆಯ ಇಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಚರಂಡಿಯ ಇಲಿಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು	ಮನೆಯ ಇಲಿಗಳು Ratus Ratus	ಚರಂಡಿಯ ಇಲಿಗಳು Sewer Rats
ಅ. ಆಕೃತಿ	ಕೃಶಾಂಗ	ದಢೂತಿ
ಆ. ಮೂತಿ [Muzzle]	ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಚೂಪು	ಅಗಲ ಮತ್ತು ಮೊಂಡ
ಇ. ಬಾಲ	ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು	ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮೋಟು
ಈ. ಕಿವಿಗಳು	ಅಗಲ	ಚಕ್ಕವು
ಉ. ಕಣ್ಣುಗಳು	ದೊಡ್ಡವು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ	ಚಕ್ಕವು

೩. ಇಲಿಗಳು ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು :

ಮೂಷಕಗಳು ಲಕ್ಷೋಪ ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ/ ವೈರಸ್ ರೆಕೆಟ್ಟಿಯಲ್/ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಸಾಗುತ್ತ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಮೂಷಕಗಳು ಹೊತ್ತು ಸಾಗುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಳಿ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ತಂದೊಡ್ಡುವ ರೋಗರುಜಿನ, ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳ ಗುಂಪು	ರೋಗಗಳು
ಆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು	ಫ್ಲೇಗ್, ತುಲರೇಮಿಯ
ಆ. ಪೈರಸ್‌ಗಳು	ಲಸ್‌ಜ್ವರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಜ್ವರ, ಮೆದುಳಿನ ಸೋಂಕು
ಇ. ರೆಕೆಟ್ಟಿಯಲ್	ಸ್ಟ್ರೆಪ್ ಟೈಪಿಸ್, ಮ್ಯೂರೈನ್ ಟೈಪಿಸ್, ರೆಕೆಟ್ಟಿಯ ಸಿಡುಬು
ಈ. ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು	ಹೈಮನೋಲಿಪಿಸ್ ಡಿಮ್ಯುನಿಟಿ, ಲೀಸ್‌ಮೋನಿಯಾಸಿಸ್, ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್, ಟ್ರಿಕಿನೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಚಾಗಾಸ್‌ವ್ಯಾಧಿ
ಉ. ಇತರ ರೋಗಗಳು	ಇಲಿ ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರದ ಜ್ವರ, ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್, ಹಿಸ್ಟೋ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಸಿಸ್ ರಿಂಗ್ ವರ್ಮ್ [Ring Worm]

೪. ರೋಗ ಹರಡುವ ರೀತಿ : ಮೂಷಕಗಳು ಮಾನವರನ್ನು ೩ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ.

ಅ. ನೇರಪ್ರಸಾರ [ಕಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ] : ಇಲಿ ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರು ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ಆ. ಜಲ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ : ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಇಲಿಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಾನವರ ದೇಹದೊಳಗೆ ನುಸುಳುತ್ತವೆ.

ಉದಾ : ಸಾಮೋನೆಲ್ಲೋಸಿಸ್, ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್

ಇ. ಬೆಗಟಗಳಿಂದ : ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬೆಗಟಗಳು [Fleas] ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅವರ ದೇಹದೊಳಗೆ ನುಸುಳುತ್ತವೆ.

ಉದಾ : ಫ್ಲೇಗ್ ಮತ್ತು ಟೈಪಿಸ್.

ಈ. ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು : ಶತ್ರುಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಮೂಷಕಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

೧. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು :

ಮೂಷಕಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ, ನೀರು ಮತ್ತು ವಸತಿಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಈ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಖ್ಯೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಅ. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ : ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು [Garbage], ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಶೇಖರಣಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆ. ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ : ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಬೇಕು [ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ]

ಇ. ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣ : ಇಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗದಂತೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ದಾಸ್ತಾನು ಮಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು.

ಈ. ಬಿಲಗಳ ನಾಶ : ಇಲಿಯ ಬಿಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಮುದ್ದೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರುಪಯೋಗಪಡಿಸುವುದು.

೨. ಇಲಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು [Trapping]

ಇದೊಂದು ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗ, ಆದರೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕ್ರಮ. ಇಲಿಗಳನ್ನು ಬೋನಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. ೫ ರಷ್ಟು ಬೋನುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೋನಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಬೋನೊಂದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿಗೆ ೨೫ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಇಲಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ವಿಷ ಬೆರೆಸಿ ಬೋನಿನೊಳಗೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಇಲಿಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಸೆರೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಇಲಿಗಳನ್ನು ನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕೊಲ್ಲಬೇಕು. ಇಲಿಗಳದು ಅನುಮಾನದ ಸ್ವಾಭಾವ. ಅವು ಬೋನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ [Trap Wise] ಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವು ಬೋನಿನೊಳಗೆ ನುಸುಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

೩. ಇಲಿ ಪಾಶಾಣ [Rodenticide] : ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ

ಅ. ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವಂತಹುದು

ಆ. ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕಾದ ವಿಷ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇಲಿ ಪಾಶಾಣಗಳು :

ಅ. ಬೇರಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್

ಆ. ಸತುವಿನ ಪಾಸ್ಪೈಡ್

ಇ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು.

೪. ವಿಷಾನಿಲ ಪ್ರಯೋಗ [Cyno Gas] ಇಲಿಯ ಬಿಲಗಳಿಗೆ ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಇಲಿಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಗಟ ಎರಡಕ್ಕೂ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ವಿಷಕಾರಿ.

೫. ಸಂತಾನ ನಾಶಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು : ಇನ್ನು ಪ್ರಯೋಗದ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.

(B). ಮಿಣಿ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು

೧. ನೋಣ : ರೋಗವಾಹಕ ಕೀಟಗಳ ರಾಜ

ಪ್ರಸಾವನೆ :

ನೋಣ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೀಟದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅಪಾರ. ಎಲ್ಲಿ ಕೊಳಕು, ಗಲೀಜು, ಕೊಚ್ಚಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೋಣಗಳ ಬಿಡಾರ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಸಾರ. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ನೋಣ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ನೋಣಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳ ಸಂತತಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೋಣಗಳಿಂದ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಆತಿಸಾರ, ಕಾಲರ, ಅಮಶಂಕೆ, ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್, ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೂತ, ಪೋಲಿಯೋ, ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ನೋಣಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೋಣಗಳನ್ನು ಇಡೀ ವರ್ಷ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು

ಮಾನವನೊಟ್ಟಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ಕೀಟಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು. ಇವುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳವು ಕೊಳಚೆಯ ಸಂಕೇತ. ಅದು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಳತೆಗೋಲು. ಇವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜನ್ಮಸ್ಥಳದಿಂದ ಬಹಳ ದೂರ ಹಾರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ೪ ಕಿ.ಮೀ. ವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಬಹುದು. ಭೂಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ೫೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರ ವಿರಳ.

ಭಾರತದ ನೋಣಗಳು ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುವ ಜಾತಿಯ ನೋಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಾಣಬಹುದು.

ನೋಣಗಳಿಗೆ ಕ್ಷೀರ ಅಥವಾ ಕೊಚ್ಚೆ ಎಂಬ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೊಳೆತು ನಾರುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿ.

ನೋಣಗಳ ಕಾಲುಗಳ ರಚನೆ :

ಇವುಗಳ ಕಾಲಿನ ರಚನೆಯು ರೋಗ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅತಿ ಸಹಾಯಕ. ಇವುಗಳು ೩ ಜೊತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಪ್ರತಿಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಜೊತೆ ಅಂಟು ಸಿಂಬಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳು ಅತಿ ನುಣುಪಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ದೇಹ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲುಗಳೂ ಸಣ್ಣ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾದ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವಕ್ಕೆ Tenent Hairs ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಅಂಟುದ್ರವವನ್ನು ಸ್ಫುರಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಜೀವನ ಕ್ರಮ :

ನೋಣಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯೂ ಕುತೂಹಲಕರ. ಇದರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮರಿ [Larva], ಕೋಶಾಪಸ್ಯೆ [Pupa] ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢತೆ ಎಂಬ ೪ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ನೋಣವು ತನ್ನ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ೬೦೦ ರಿಂದ ೯೦೦ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ೧೨೫ ರಿಂದ ೧೫೦ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ನೋಣಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡಲು ಹಸಿಯಾದ, ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ, ಜೈವಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ, ಆಗತಾನೆ ಹಾಕಿದ ಕುದುರೆ ಲದ್ದಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ಮಲ, ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು [Garbage].

ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ನೀರಿನಿಂದ ತೊಯ್ದ ನೆಲ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ೮ ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮರಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಂತ ಮುಗಿಯಬಹುದು.

ಮರಿಗಳ ಹಂತದ ಕಾಲಾವಧಿ ೨ ರಿಂದ ೭ ದಿವಸಗಳು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಇವು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕ ಮರಿಗಳು. ಸದಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ೨ ಸಲ ಪರೆ ಕಳಚುತ್ತವೆ. ಬೆಳಕು ಅವುಗಳ ಆಜನ್ಮ ಶತ್ರು. ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅವು ಕೋಶಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದು ಒಣಗಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- ಕೋಶಾವಸ್ಥೆಯು [Pupa] ೩ ರಿಂದ ೬ ದಿನಗಳವರೆವಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಪ್ರಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯ.

ನೋಣಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯು ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ೫ - ೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿದರೆ ಇತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ೫ ರಿಂದ ೨೦ ದಿವಸಗಳವರೆವಿಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಬಲಿತ ನೋಣಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ೧೫ ದಿವಸಗಳವರೆವಿಗೆ ಬದುಕಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಗಪ್ರಸಾರದ ರೀತಿ ಮಾರ್ಗಗಳು, ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಹಗಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಪರೂಪ. ಸದಾಕಾಲ ಕೊಳಚೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೂ ಅದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಕೊಳಚೆಗೂ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕೊಳಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಅವುಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಕಾಲಿಗೆ, ಸೊಂಡಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಅವು ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪಿ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ :

ಇವುಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಅತಿ ವಿಚಿತ್ರ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಜೊಲ್ಲು ರಸವನ್ನು ಸುರಿಸಿ [ವಾಂತಿ ಮಾಡಿ]. ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಮೆದುವಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೊಂಡಿಲಿನ [PROBOSIS] ಮೂಲಕ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಸೊಂಡಿಲನ್ನು ಹೊರಚಾಚುತ್ತವೆ. ಅದು ಲೋಲಕದಂತೆ ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಭೇದಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿದ್ದು ಅವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ನೋಣಗಳು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಟು ಸಿಂಬಿಗಳ ಮೂಲಕ. ಕೂದಲುಗಳ ಮೂಲಕ. ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗ ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ, ಅದನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ನೋಣಗಳನ್ನು ಸೋಂಕಿನ ಸಾಗಾಟಗಾರ [PORTERS OF INFECTION] ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು :

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ನೋಣಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವವರೆಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿವಿರುವ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ನೋಣಗಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು. ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋಣಗಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕ್ಕಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದೆ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಕುದುರೆ ಲದ್ದಿ, ದನಗಳ ಸಗಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ನೋಣಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಮರಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೋಣಗಳ ಸಂತತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮಿನಾಶಕಗಳು :

ನೋಣಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಅನೇಕ ಕ್ರಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಶೇ. ೫ ರ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಅಥವಾ ಮೇಥಾಕ್ಸಿಕ್ಲೋರ್, ಶೇ. ೦.೫ ರ ಲಿಂಡೇನ್ ಅಥವಾ ಶೇ. ೨.೫ ರ ಕ್ಲೋರ್‌ಡೇನ್‌ಗಳು. ೧೦೦ ಚದರ ಮೀಟರ್ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ೫ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ನೋಣಗಳೂ [Non-Resistant Flies] ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ನೋಣಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಶೇ. ೨ ರ ಡಯಾ ಜಿನಾನ್, ಶೇ. ೨.೫೦ ಡೈಮೆಥೋಯೇಟ್ ಅಥವಾ ಫೆನ್‌ಥಿಯಾನ್, ಶೇ. ೫ ರ ಮೆಲಾಥಿಯಾನ್ ಅಥವಾ ರೋನೆಲ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಜೊತೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವಾಗ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ಗಾಳಿ ಹಾಕುವುದು :

ನೋಣಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು. ಶೇ. ೧ ಅಥವಾ ೨ ರ ಜಯನಾನ್, ಮೆಲಾಥಿಯಾನ್, ಡೈಕ್ಲೋರೋವಾಸ್‌ರೋನಲ್, ಡೈ ಮೆಥೋಯೇಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟರೆ ನೋಣಗಳು ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಶೇ. ೧೦ರ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರಿಗೆ ಶೇ. ೦.೧ - ೦.೨ ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು [ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ] ಬೆರೆಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ನೋಣಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಗಾಳಿ ಹಾಕುವುದು [Baiting] ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

೩ ಚಮಚ ಫಾರ್ಮಾಲಿನ್ ಅನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟರೆ ನೋಣಗಳು ಅದನ್ನು ಕುಡಿದು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ನೋಣಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಫಾರ್ಮಾಲಿನ್ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿ ಸುಲಭದ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ವಿಧಾನ.

ಹಗ್ಗ, ದಾರ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೀಟನಾಶದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ. ಅದನ್ನು ತೋರಣದಂತೆ ಛಾವಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೀಟನಾಶಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈರಲಿಸ್ ಜೊತೆ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಅಥವಾ ಹೆಚ್.ಸಿ.ಹೆಚ್. ಅನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದ ಕೀಟನಾಶಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಂಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ನೋಣದ ಮರಿಗಳಿರುವ [Larve] ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೦.೫ ರ ಡಯಾಜಿನಾನ್, ಶೇ. ೨ ರ ಕ್ಲೋರೋಫಾಸ್ ಅಥವಾ ಡೈಮಿಥೋಯೀಟ್, ಶೇ. ೧ ರ ರೊನೆಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ೨೮ - ೫೬ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ೧೦೦ ಚ.ಮೀ. ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಲಾರ್ವಾಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೨ ಪೌಂಡ್ ರೆಸಿನ್ ಜೊತೆ, ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಜೇನುಬಿಲ್ಲದಂತಾಗುವವರೆವಿಗೂ ಕಾಯಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ವೈಂಟ್ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬಳಿದು ನೋಣಗಳಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತೂಗುಹಾಕಿದರೆ, ನೋಣಗಳು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಒದ್ದಾಡಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಂಬಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಬಳಿದು ನೇತು ಹಾಕಬಹುದು. ನೋಣಗಳು ನೇತಾಡುವ ಕಂಬಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡುತ್ತವೆ.

ಮನೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಹೋಟೆಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಲೋಹದ ಬಲೆಯನ್ನು [Metal Mesh] ಹಾಕಿ ನೋಣಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಬಲೆಯ ೧ ಅಂಗುಲದಲ್ಲಿ ೧೪ ರಂಧ್ರಗಳಿರಬೇಕು. ಇದರ ಬದಲು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳ ಬಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಇತರ ಸಣ್ಣ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸಹ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ದುಬಾರಿ ಕ್ರಮ.

ರೋಗಗಳು :

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರು, ನೋಣಗಳೂ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರವೀಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವುಗಳು ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಅನೇಕ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ [Typhoid], ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಅಮಶಂಕೆ, ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್, ಲಾಡಿಹುಳು [Tape Worm], ಜಂತುಹುಳು [Round Worm], ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೂತ, ಪೋಲಿಯೋ, ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ, ಟ್ರಾಕೋಮ, ಮುಂತಾದವುಗಳು.

2. ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ [DIARRHOEA]

ಹುಚ್ಚು ಬಿಡುವವರೆವಿಗೂ ಮದುವೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮದುವೆಯಾಗುವವರೆವಿಗೂ ಹುಚ್ಚು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂಬಂತೆ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವವರೆವಿಗೂ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ, ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುವವರೆವಿಗೂ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.



ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆಭಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಭಾರತದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೭೪ರಷ್ಟು ಜನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೨ ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಪಾಯಖಾನೆ [Sanitary latrine] ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ: ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ. ೧೫ ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದ ಶೇ. ೮೫ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶೇ. ೧೫ ರಷ್ಟು ಈ ಸೌಲಭ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎರಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಶೇ. ೬೦ ರಷ್ಟು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬುಡಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬಹುದು.

ಅತಿಸಾರಭೇದಿ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಆಮಶಂಕೆ ಭೇದಿ :

ಅತಿಸಾರಭೇದಿ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಎರಡೂ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು. ಇವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ ೨ ರಿಂದ ೭ ದಿವಸಗಳವರೆಗೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೀವ್ರತಿಯ ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ [Acute diarrhoea] ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹತ್ತರಿಂದ ೨೪ ದಿವಸದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಅತಿಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಮಲ ನೀರಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಕೀವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತಭೇದಿ ಅಥವಾ ಆಮಶಂಕೆ, ಭೇದಿ ಎಂದರೆ ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ರೋಗಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದು ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು :

ಇವೆರಡೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು. ಅತಿಭೇದಿಯ ಅಣುಜೀವಿಗಳಿಂದ [ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ] ಬರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಈ ಕೋಲ್ಡೆ, ಕ್ಯಾಂಪಿಲೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟರ್, ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರ, ಶಿಗೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ. ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಟೋ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಮತ್ತು ಜಂತು ಹುಳುಗಳಾದ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ರಕ್ತಭೇದಿಯು ಶೀಗೆಲ್ಲ, ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ, ಪರೋಪಜೀವಿ [Parasite] ಯಾದ ಎಂಟಮೀಬ ಹಿಸ್ಟಲಿಟಿಕದಿಂದ ಬರಬಹುದು.

ವಯಸ್ತು :

ಇದಕ್ಕೆ ವಯೋಮಿತಿ ಇಲ್ಲ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ೨ ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಕಡೆ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಸಾರಿ ಅತಿಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಮಗು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅದರಲ್ಲೂ ೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ೧೧ ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಕುಪುಷ್ಟಿರೋಗದಿಂದ [Mal Nutrition] ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು, ನವಮಾಸ ಒಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು, ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇದ್ದ ಮಕ್ಕಳು, ಬಡಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ಸೆಚ್ಚು.

ಹರಡುವ ಬಗೆಗಳು :

ಮಾನವರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷ ಅಣುಜೀವಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಮಲ ಈ ಅಣುಜೀವಿಗಳ ತವರು ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಈ ಕೋಲ್ಡೆ, ಸೀಗೆಲ್ಲ, ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರ, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯ ಮತ್ತು ಎಂಟಮೀಬ ಹಿಸ್ಟಾಲಿಟಿಕಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾಂಪಿಲೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟರ್, ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದೆಂಬ ಅನುಮಾನವಿದೆ. ಕಲುಷಿತ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ, ನೋಣಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಣಗಳು ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಅಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಅದನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇದೇ ಕಾರಣ.

ಹೆಂಗಸರು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಕಲುಷಿತ ಕೈನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಕೈ ತೊಳೆಯದೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ಖಾಲಿ ಬಾಟಲನ್ನು ನಿಪ್ಪಲ್ ಸಮೇತ ಹಾಗೆ ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳಿನಿಂದ, ನೋಣಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅದು ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಬಾಟಲನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೮೧

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಅತಿಭೇದಿಯನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಪತ್ತು ಖಂಡಿತ. ಅತಿಭೇದಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಭೇದಿಯಾದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗಿ [Dehydration] ಮಗುವು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ :

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ, ಮೊದಲನೆಯದು ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ [Mild to moderate dehydration]. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ತಳಮಳ, ತವಕ, ಸುಸ್ತು ಇರಬಹುದು. ನಾಡಿಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲಿಗೆ ತೇವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ದ್ರವದ ಅಂಶ ಶೇ. ೪ - ೫ ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಕೆ.ಜಿ.ಯ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೫೦ - ೧೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ನಷ್ಟು ದ್ರವ ನಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎರಡನೇ ಹಂತವು ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಹಂತ [Severe dehydration]. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಬಹಳ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಗುಳಿಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣೀರು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಯ ವೇಗ ಬಹಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ನಾಡಿಯು ಸಿಗದೆ ಇರಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯು ಮಂಕಾಗಿದ್ದು, ತಣ್ಣಗೆ ಬೆವರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಹ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಕೊರತೆಯು ರೋಗಿಯ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ರಿಂದ ೧೧೦ ಎಂ.ಎಲ್. ವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ನಿಯಂತ್ರಣ :

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಭೇದಿ ಆಗುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ಕರುಳಿಗೆ ವಿರಾಮ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮ' ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆ. ಆದರೆ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಜಲ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮಲದ ಮೂಲಕ ನಷ್ಟವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವೋ, ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಓರ್ವರ ಪುಡಿಮಲದ ಓರ್ವರ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪುನರ್ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ [Rehydration] ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಮೌಖಿಕ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ :

ಓ ಆರ್ ಟಿ ಪುಡಿಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಬಳಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕಗಳು, ಉಪ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾಪುಡಿಯನ್ನು ೧ ಲೀಟರ್ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರಗಿದ ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪಾನಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ನಂತರ ೨೪ ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಈ ಪಾನಕವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದಾಗಲೀ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಲು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಓ.ಆರ್.ಟಿ ಪಾನಕದ ಪ್ರಮಾಣವು ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ದ್ರವದ ನಾಶದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ೭೫ ಎಂ.ಎಲ್. ನಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ೪ ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ೨೦೦ - ೪೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ೪ - ೧೧ ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ೪೦೦ - ೬೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ೧೨ - ೨೩ ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ೮೦೦ - ೧೨೦೦

ಎಂ.ಎಲ್., ೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ೧೪ ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ ೧೨೦೦ - ೨೨೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ನಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ತಕ್ಷಣ ಒ.ಆರ್.ಟಿ. ಪುಡಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ೧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ೫ ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ೨೦ ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಒ.ಆರ್.ಟಿ. ಪುಡಿ ಸಿಕ್ಕ ನಂತರ ಅದರ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಕೊಡುವ ಅಥವಾ ಒ.ಆರ್.ಟಿ. ಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಅಂಶವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ಲವಣ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವು ತಂಟೆ ಮಾಡದೆ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದ್ರವವು ಉಪ್ಪಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಗು ಉಗಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಔಷಧೋಪಚಾರ :

ಅತಿಭೇದಿಯ ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ, ಸಿಗೇಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರದಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಔಷಧಕೊಟ್ಟರೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹಾಳಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಅದು ಯಾವ ಆಣುವೀವಿಯಿಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ದ್ರವ : [I.V.FLUIDS] ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅತಿ ಭೇದಿಯಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾರೂಢನಾಗಿದ್ದರೆ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ದ್ರವ [Diarrhea treatment solun] ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ತಕ್ಷಣ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಸಲ್ಯೆನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, [Diarrhoea treatment solun]ದೊರತೆ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ರಿಂಗರ್ ಲಾಕ್ಟೇಟ್ ಸಲ್ಯೂಷನ್ ಸಹ ಕೊಡಬಹುದು. ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮೌಖಿಕ ಜೀವಜಲವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುವವರೆಗೂ ಇದನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ :

ಸದಾ ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ಪಾಯಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಊಟ ಬಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ರೆಡಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು, ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೬ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೋಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಶೇ. ೭೫ - ೮೦ ರಷ್ಟು ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಭೇದಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಸಾವು-ನೋವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

**A. ಮಾನಸಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸರ
[PSYCHO-SOCIO-ECONOMIC ENVIRONMENT]**

ತಜ್ಞರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಪರಿಸರವು ಕೇವಲ ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಅದು ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರು ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್ ಉದಾ: ವಾತಾವರಣ, ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮುಂತಾದವು. ಕೆಲವು ಶತಮಾನಗಳ ನಂತರ ಜರ್ಮನಿಯ ಪೆಟರ್ ಕೇಪರ್ ಎಂಬುವವರು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಮಾನವರ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ೩ ಮುಖ್ಯ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೇ ಭೌತಿಕ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸರಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೂ ಅಥವಾ ಮೂರು ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೂ ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಗಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಇದು ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಾಧನ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಕಾರಣ. ಉದಾ: ತಲಾ ಆದಾಯ, ತಲಾ ಆಹಾರ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟ, ಉದ್ಯೋಗ, ವಾಸದ ಮನೆ, ದೇಶದ ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ರೋಗ ರುಜಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ, ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ, ಜೀವನ ಮಟ್ಟದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸರ :

ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟವು ಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ, ಜೀವನದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ, ರೋಗದ ಮಾದರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಗತಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಂಠಕವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ ಆಗರ್ಭ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧು ಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ : ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾದರೆ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸರದ ಮಿತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಅನಕ್ಷರತೆಯ ಭೂಪಟವು ಬಡತನ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅತ್ಯಧಿಕ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರತೆಯು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೇರಳ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಶಿಶು ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ; ಗರ್ಭಪಾತಗಳಂತೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಉದ್ಯೋಗ : ಉತ್ತಮ ಆರ್ಥಿಕ ಗಳಿಕೆಯ ಉದ್ಯೋಗ, ರೋಗವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ವಜ, ನಿವೃತ್ತಿಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ : ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಹೊಸ ತಜ್ಞತೆಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅಡಚಣೆಗಳು ಬರುವುದು ತಜ್ಞರಿಂದಲ್ಲ. ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಂದ, ಉದಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಹಂಚಿಕೆ, ಮಾನವರ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳ ರಚನೆ, ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಅಯ್ಯಿಯಲ್ಲಿನ ಅಭಿಮತ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಯಂತ್ರ ಮಾನಸಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ :-

ಮಾನಸಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಬಡತನ, ನಗರೀಕರಣ, ಗುಳಿ ಹೋಗುವುದು, ಮನೋಕ್ಷೀಶ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ವಜ, ಅಂಗವಿಕಲ ಮಗುವಿನ ಜನನ, ಮಗುವಿನ ಮರಣ, ಮುಂತಾದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಕೋಪ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಕಾತುರತೆಗಳೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಎದೆ ಬಡತ, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು ಬರಬಹುದು. ಈ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಯಾ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಂಗಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಹುಣ್ಣು, ಅಸ್ತಮ, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ, ಸಮಾಜ ಘಾತುಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಅಪರಾಧ ಮತ್ತು ಘರ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯ ಲಭ್ಯತೆಯ ಉಪಯೋಗ ಸಹ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಭಯ ಮತ್ತು ಭೀಭತ್ಯತೆ. ಇದರಿಂದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳಾದ ಜಠರ-ಕರುಳು ರೋಗ, ಅಸ್ತಮ, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ ಮಾನಸಿಕ ಬೇನೆ ಸಮಾಜ ಕಂಠಕ ಕೆಲಸಗಳು, ಅಪರಾಧ, ಜಗಳಗಂಟಿತನ ಮುಂತಾದವುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಇವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಅಭಿಧಮನಿಗಳ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರು ವಾಹನದ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೂ ಸಹ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಬೇಸರ, ಕಳವಳ, ಜಗುಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಇತರ ತಲೆ ತಿನ್ನುವ ವಿಷಯಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಪೀಡಿಸುವಾಗ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ವಿವೇಚನೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಮಾನವ ತನಗೆ ತಾನೇ ಶತ್ರು. ತನ್ನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಾರಣ. ಇತರರು ಅವನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಅವನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹೇಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಸಿಗರೇಟಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯವೇ ಕಾರಣ. ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ, ತಪ್ಪಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆ ಇದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇಂದು ಪಿಡುಗು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರವು ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಲೆಯಂತೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಮಾನವನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ನಿಶ್ಚಿತ ಹಾಗೂ ಸಹ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳು ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅವನ ಗಳಿಕೆಗೆ ಸುಖ - ಸಂತೋಷಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

(B) ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರ [OCCUPATIONAL ENVIRONMENT]

ಕಾರ್ಮಿಕರು ಜನ ಸಮುದಾಯದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಸಮುದಾಯದ ಜನತೆಯು ಜೀವಿಸುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಇವರು ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಒದಗಬಹುದಾಗ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಇವರೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯ ಗುರಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

ಇಂದು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಗೊಂದಲಮಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ೩ ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ.

- ೧) ಉದ್ಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ, ರಾಸಾಯನಿಕ, ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರ
- ೨) ಉದ್ಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರಗಳು
- ೩) ಉದ್ಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು

ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಸರ : ಉಷ್ಣತೆ, ಶೈತ್ಯ, ತೇವಾಂಶ, ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ, ಶಾವಿ ಪ್ರಸಾರ, ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ, ಕಂಪನ, ರೇಡಿಯೇಷನ್‌ಗಳು, ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಕೆಲಸದ ಪ್ರಮಾಣ, ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯ, ಒಗೆಯುವ ಮತ್ತು ತೊಳೆಯಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು : ಆಮ್ಲ, ಕ್ಷಾರ, ವಿಷಧ ಧೂಳು, ಅನಿಲಗಳು.

ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು : ವೈರಸ್, ರಿಕ್ಟಿಯ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಪರಪಿಂಡಕಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕ ಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕೆಲವರು ಅವುಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಮಾನವ ಮತ್ತು ಇತರ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು : ಅಪಘಾತಗಳು, ಸುಸ್ತು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕೀಲುಗಳ ಭಾದೆ, ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು.

ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಬಾಂಧವ್ಯದ ತೊಂದರೆ, ಉ.ಹಾ : ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ಯೋಗದ ರೀತಿ - ನೀತಿಗಳು, ನೌಕರಿಯ ತೃಪ್ತಿ, ಮುಂದಾಳುಗಳ

ದರ್ಪ, ಭದ್ರತೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಸಂಬಳದ ವಿಧಾನ, ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ನೌಕರರ ಸಂಘದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉದ್ಯೋಗದ ಜಾಗಕ್ಕೆ, ಉದ್ಯೋಗದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಬಹುದು.

ನೌಕರರು, ಪರಿಸರದೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಬಿದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ :

ಕಾರ್ಮಿಕರು ಜನಸಮುದಾಯದ ಒಂದು ಭಾಗ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಇವರೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉ.ಹ.ಗೆ ನೀರಿನಿಂದ, ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು, ಕಳಪೆ ವಾಸದ ಮನೆಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದವು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಬಿದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಬಿದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರವು ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಥದತ್ತ ಸಾಗಲು ಬಿದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆಗಲೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗುವಾಗ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಗೊಂದಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗೊಂದಲ ರಹಿತ ಉದ್ಯೋಗ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾಗದು. ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಪ್ರತಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯೂ ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. 'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' 'ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ' ಎಂಬಂತೆ ಬಿದ್ಯೋಗಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಸಾವು - ನೋವುಗಳ ಭೀತಿ ಇಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬಿದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕುಂದುಂಟಾಗಿ,

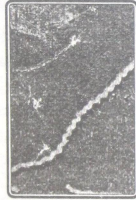
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅವರನ್ನು ಸಾವು - ನೋವುಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದು ಉದ್ಯೋಗಪತಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೇವಲ ಕೈಗಾರಿಕಾ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಣಿಜ್ಯ, ಅರಣ್ಯ, ವ್ಯವಸಾಯ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಇಲಾಖೆಯ ನೌಕರಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಗೊಂದಲಮಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದಷ್ಟೂ ಪರಿಸರವು ಹೆಚ್ಚು ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ.

ಔದ್ಯೋಗಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಕಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರಗಳ ನಡುವಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರಗಳ ನಡುವೆ ಏರ್ಪಡುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರದ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದಂತಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಘೋಷಿಸಿಲ್ಲ. ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ



ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ಇಂಟೆರಾಗ್ಯಾನ್ಸ್ ಜೀ.

ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಅವುಗಳು ಭೌತಿಕ, ರಾಸಾಯನಿಕ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಭೌತಿಕ ರೋಗ ಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಉಷ್ಣತೆ, ಬೆಳಕು, ಒತ್ತಡ, ವಿದ್ಯುತ್, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು.

ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣವಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಉದಾ. ಎರಕ ಹೊಯ್ಯುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲೂ ಶಾಖದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು, ದಣಿವು, ಬವಳಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣದ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಶೈತ್ಯಾಗಾರ, ಮಂಜಿನಿಂದಾವೃತವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಹಿಮ ಕೊರೆತ, ಹಿಮದ ಜಡ, ಬೆರಳು ತುದಿಗಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಲಕಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ನರಳಬಹುದು.

'ಕ್ಷ' ಕಿರಣದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯ, ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ವಿದ್ಯುತ್ ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಅನಿಲಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವವರು ಅವುಗಳ ವಿಷದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಕಲ್ಲಿನ ಧೂಳಿನಿಂದ ಸಿಲಿಕೋಸಿಸ್, ಕಲ್ಲಾರು ಧೂಳಿನಿಂದ ಅಸ್‌ಬೆಸ್ಟೋಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸ ಮತ್ತು ಉದರ ಪೊರೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಬ್ಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಧೂಳಿನಿಂದ ಬೆಗಸೋಸಿಸ್, ಹತ್ತಿಯ ಧೂಳಿನಿಂದ ಬಿಸಿನೋಸಿಸ್, ಧಾನ್ಯಗಳ ಧೂಳಿನಿಂದ ಬೇಸಾಯಗಾರನ ಪುಪ್ಪುಸ ಅಂದರೆ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಾಲಿಂಗ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಖನಿಜಗಳಾದ ಸೀಸ, ಪಾದರಸ, ಕ್ರೋಮಿಯಂ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಿಷದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ, ಪುಪ್ಪಸ ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಜೈವಿಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ ಸೆಟಿಬೇನೆ ರೋಗ, ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ, ಬೂಜಿನಿಂದ ನಂಜು, ಬಾಯಿ, ಪುಪ್ಪಸ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳಾದ ಗಜ ಕರ್ಣ, ಕರಪಾಣಿಗಳೂ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಾದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಸಹ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕುಪುಷ್ಟಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅಧಿಕ. ಭಾರತ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಅಧಿನಿಯಮ ; ೧೯೪೮ರ ಪ್ರಕಾರ ೨೫೦ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಮಿಕರಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾಂಟೀನಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉದ್ಯೋಗಪತಿಗಳು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಮನೆಗಳಿಂದ ಊಟ ತಂದರೆ ಅದನ್ನು ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ತಕ್ಕ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆ ಗಟ್ಟಲು ರೋಗದ ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಕ್ಷಯ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ, ಮಲೇರಿಯಾ ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಲಸಿಕೆಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ತಪ್ಪದೆ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಶೇ. ೮೦ರಷ್ಟು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪರಿಸರದ ಉಷ್ಣತೆ, ಶಬ್ದ ಮುಂತಾದವುಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು

ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕಾರ್ಮಿಕರ ನಡುವಿನ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧ, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಗಳು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ಸುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯಶೈರ್ಯಗಳ ಬೋಧನೆಯೂ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ನಡುವಿನ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಸೌಹಾರ್ದತೆಗಳು, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ ಭ್ರಾತೃತ್ವ, ಕಾರ್ಮಿಕರ ಸಂಘದ ಮುಖಂಡರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ, ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳ ಪರಿಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು.

[C] ಕೈಗಾರಿಕಾರಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

'ನಡೆಯುವವನು ಎಡವದೆ, ಕುಳಿರುವವನು ಎಡವುವನೇ?'

"ಎಡವುತ್ತೇವೆಂದು ನಡೆಯದಿರಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೆ"

ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನಿರಲಾಗುವುದೇ?

ರಾಷ್ಟ್ರವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಥದತ್ತ ಸಾಗಲು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಕಾರ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೈಗಾರಿಕಾರಣ ಅಸಾಧ್ಯ. ಕ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯ ಅಸಮರ್ಪಕವಾದರೆ ಪರಿಸರ ಹದಗೆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಪರಿಸರ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ಕೈಗಾರಿಕಾರಣದಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳು ಅನೇಕ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು :

೧. ಸಾವು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ : ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೈಗಾರಿಕಾ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಸಾವುಗಳು

ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಪಂಗುಸಿನರ್ನಾಳದ ಉರಿಯೂತ [CHRONIC BRONCHITIS] ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಶಿಶು ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಅಧಿಕ. ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಾರೋಗ್ಯವು ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಗತಿಪರ ಕೈಗರಿಕಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆ.

೨. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ : ಮಧ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಔಷಧ ವ್ಯಸನ, ಜೂಜಾಟ, ಪುಂಡಾಟ, ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ, ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಮನೆ ಮುರುಕುತನಗಳು ಅಧಿಕ.

೩. ಅಪಘಾತಗಳು : ಕೈಗಾರಿಕಾ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಅತ್ಯಧಿಕ, ಕಿರಿದಾದ ರಸ್ತೆಗಳು, ದುರಸ್ತಿಮಾಡದ ರಸ್ತೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

೪. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ : ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ನೌಕರಿಗಾಗಿ ಕೈಗಾರಿಕಾ ನಗರಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮಾನವರ ನಡನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.



ಇಂಥ ಪರಿಸರ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ

೫. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು : ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಕಾಮಗಾರಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇತರ ಔದ್ಯೋಗಿಕ

ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಾಣಬಹುದು. ಒಳಚರಂಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಮರ್ಪಕ ವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗದೆ ನೀರು ಒಂದೆಡೆ ತಂಗಿ ಕ್ಯಾಲಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ಡೆಂಗ್ಯೂಜ್ಜರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ : ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರವು ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ [ಟೈಫಾಯಿಡ್] ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ [ಜಾಂಡೀಸ್] ಪೋಲಿಯೋ, ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



೭. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ :

ಅ. ವಾಸದ ಮನೆಗಳು : ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ನೌಕರಿಗಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಕೈಗಾರಿಕಾ ನಗರಗಳು ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತವರೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳಾದ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಫ್ಲೂ, ಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲು ಮಾರಿ, ದಡಾರ [ಮೀಸಲ್ಸ್] ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾದ ತುರಿ, ಕಜ್ಜಿ, ಕುಷ್ಪರೋಗಗಳು, ಇಲಿ ಮತ್ತು ಚಿಗಟಗಳಿಂದ

ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ನೋಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಪೋಲಿಯೋ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಕಾಲರ, ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತ, ಅಪಘಾತ, ಒಂಟಿತನ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕುಲತೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು.

ಆ. ಕಲುಷಿತ ನೀರು : ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದ್ರವರೂಪದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದೆ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ನದಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲ, ಕ್ಷಾರ, ತೈಲ, ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು, "ಕ್ಷ" ಕಿರಣ ವಸ್ತುಗಳು ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕಾನೂನಿನ ಪರಿಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಗತ್ಯ ಬಹಳ ಇದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮಂದಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ, ಮುತುವರ್ಜಿವಹಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

ಇ. ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ : ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು, ವಿಷದ ಅನಿಲಗಳೂ, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಗರಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂಡಳಿಯವರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾವಹಿಸಿ, ಹಸಿರು ಪಟ್ಟಿಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದರೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಈ. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿನಿಯೋಗ : ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮೊದಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಒಳಚರಂಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಕ್ಕ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿದರೆ ಮುಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭೂ, ಜಲ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಭೂಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳ, ಕೊಕ್ಕಿಹುಳುಗಳ ಭಾದೆ ಮತ್ತು ಸೆಟಿಬೇನೆ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ನರಳಿ, ಔಷಧೋಪಚಾರ ಪಡೆದು ಉಪಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉತ್ತಮವಲ್ಲವೇ?

"ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ" ಎಂಬಂತೆ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ?

[D] ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ :

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ - ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ಬಡವನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಶ್ರೀಮಂತನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುವ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲನು.

ಮನುಷ್ಯನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವನ ವಂಶಸ್ಥರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟ ಅಂದರೆ ಅವನ ಪಿತಾಮಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಿತಾಮಹರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅವರು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಪರಿಸರ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಸಮಾಜದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳ ಸಹಾಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಊಟದ ಕ್ರಮ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಔಷಧ ವ್ಯಸನಗಳು ಸಹ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಬಹುದು. ಉದ್ಯೋಗದ ಪರಿಸರ, ವರಮಾನ ಮತ್ತು ಅವರು ಅನುಸರಿಸುವ ನ್ಯಾಯ-ನೀತಿ, ಸತ್ಯಧರ್ಮ, ಕರ್ಮಗಳು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗಿಂತಲೂ ರೋಗ-ರುಜಿನ, ಸಾವು-ನೋವು ಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅಲ್ಲದೆ ಅವರು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ : ವಾಸದ ಮನೆಗಳು : ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಕಚ್ಚಾಮನೆಗಳು. ತೇವದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿಟಕಿಗಳಿಲ್ಲದೆ, (ಇದ್ದರೂ ಒಂದು ಸಣ್ಣದಾದ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯದ ಕಿಟಕಿ) ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ, ಪಾಯಖಾನೆ, ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ ಹಾಗೂ ಮೋರಿಗಳಿಲ್ಲದ ಮನೆಗಳು, ದನಕರುಗಳು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರು ಒಂದೇಕಡೆ ಮಲಗುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಚೊಕ್ಕಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಣ್ಣಿನ ಗೋಡೆಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸಗಣೆಯಿಂದ ಸಾರಿಸಿರುವ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು : ಬಾವಿಗಳಿಂದ ನೀರು ತರಲು ಹೋದಾಗ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದು,

ದನಗಳ ಮೈತೊಳೆದು ನೀರು ಕುಡಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತ ಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆರೆ, ಕುಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆದು, ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದವರು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ತೀರ್ಥ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ನದಿಯ ನೀರನ್ನು ತೀರ್ಥವೆಂದು ತಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಗಳು : ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೂ ವಾಸದ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ನಂಟು. ಅದು ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಸೌಹಾರ್ದತ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಘನತೆ ಗೌರವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವು ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಮತ ಪದ್ಧತಿಗಳು ನಂಬಿಕೆಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವವಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ತಿನ್ನುವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಉ.ಹ : ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಮುಸ್ಲಿಮರು ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಹಿಂದುಗಳು ದನದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.

ಶೀತ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣದ ಆಹಾರ : ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಲ್ಲ ಉಷ್ಣದ ಆಹಾರ. ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಮೊಸರು, ಹಾಲು ತರಕಾರಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಶೀತದ ಆಹಾರ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ.

ಹಾಲನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು, ಹಾಲನ್ನು ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ದನದ ಕೆಚ್ಚಲು ಬತ್ತುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

ಉಪವಾಸ : ಜಾತಿ ಮತಗಳ ಪದ್ಧತಿ, ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಊಟದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ರೂಢಿ. ಒಂದೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ : ಸೋದರತೆ, ಭ್ರಾತೃತ್ವದ ಕುರುಹು ಎಂಬುದು ಮುಸ್ಲಿಮರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಗಂಡ ಬಿಟ್ಟ ಎಂಜಲು ತಿನ್ನುವುದು :- ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಸ್ನಾನಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಊಟ :- ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕ.

ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ : ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರು ವಿವಾಹವಾದವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಇದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಗಾರೀಕರಣ, ನಗರೀಕರಣ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅದನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಧಗಳು : ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ೩ ವಿಧಗಳಿವೆ. ೧. ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ [Nuclear Family] ೨. ತಲೆ ಮಾರಿನ ಕುಟುಂಬ ೩. ಒಟ್ಟು ಅಥವಾ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ.

ಒಂಟಿ ಕುಟುಂಬ : ಇದು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಿವಾಹಿತ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಅವಿವಾಹಿತ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೊಂದರೆಗಳು : ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ - ಪಾಲನೆ, ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸ, ಉದ್ಯೋಗದ ಮಹಿಳೆಯಾದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಷ್ಟ.

ಸಾಧಕಗಳು : ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ.

ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬ [Joint family] : ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಗುಣಾತ್ಮಕತೆ : ಕೆಲಸದ ಹಂಚಿಕೆ, ಬಾಣಂತನ, ರೋಗರುಜಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ, ನೌಕರಿ ಸಿಗದವರ, ವಿಧವೆಯರ, ವೃದ್ಧರ ರಕ್ಷಣೆ.

ಋಣಾತ್ಮಕತೆ : ಸೋಮಾರಿತನ, ಕಡಿಮೆ ತಲಾ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ರೋಗಗಳು ಹರಡಲು ಅನುಕೂಲ.

ಮೂರು ತಲೆಮಾರಿನ ಕುಟುಂಬ : ಒಂದೊಂದು ತಲೆ ಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಇದ್ದು ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಜೀವಿಸುವುದು. ಈಗ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಕುಟುಂಬದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಗಳು :

೧. ವಾಸದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
೨. ಕೆಲಸದ ಹಂಚಿಕೆ
೩. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಏಳಿಗೆ.
೪. ಸಮಾಜೀಕರಣ
೫. ಆರ್ಥಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ
೬. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳ

ಕುಟುಂಬ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು : ಕರ್ತವ್ಯಗಳು
 ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ
 ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು
 ಸಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ-ನೆಲೆ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು
 ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ, ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವದ ದುರುಪಯೋಗ
 ಸಮಾಜೀಕರಣ : ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನೆರವು
 ಅವಲಂಬಿತರ ಆರೈಕೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ರೋಗಿ ಪೀಡಿತರು, ವಿಕಲತೆಯವರು,
 ಅವಿವಾಹಿತ ಮಗಳು, ನಿವೃತ್ತರು, ವೃದ್ಧರು, ಮುಂತಾದವರು.

ಕುಟುಂಬವು ರೋಗಗಳ ತವರಾಗಿರಬಹುದು : ಹಿಮೋಫೀಲಿಯ, ಕುರುಡು
 [ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ], ಮಧುಮೇಹ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು, ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೀನಿಯ, ಇವುಗಳಿಗೆ
 ಜನಿಕಗಳು, ಕಾರಣ, ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳೊಡನೆಯ ಮದುವೆ ಕಾರಣ,
 ಸಂಜಾತ ರೋಗವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು : ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು
 ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು, ಕ್ಷಯ, ಕಜ್ಜೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗ, ನೆಗಡಿ, ದಡಾರ, ರುಬೆಲ್ಲ,
 ಮಂಗನಬಾವು, ಸೀತಾಳ ಬಿಡುಬು, ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿ, ರಕ್ತ ಬೇದಿ, ವಿಷಮು
 ತೀತಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಗೊಂದಲಮಯ ಕುಟುಂಬ : ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ
 ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮರಣಿಸಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ
 ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜ ಕಂಟಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಅನಾಚಾರ,
 ಸೂಳೆಗಾರಿಕೆ, ಔಷಧ ವ್ಯಸನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು
 ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ : ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ
 ೨ ವಿಧಗಳಿವೆ. ೧. ದ್ರವದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ೨. ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು:

ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು : ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ
 ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ತೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ ಆದಕಾರಣ ಕೊಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಬಚ್ಚಲಿಗೆ
 ಬಿಡುವ ಬದಲು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಿಯ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ನೆಲ, ಜಲ,
 ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು : ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ತರಕಾರಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಎಸೆಯುವುದು ರೂಢಿ. ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿ ಕೊಳತು ನೋಣಗಳ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲು ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಗಣೆಯನ್ನು ಬೆರಣಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಲೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವರ ಮಲದ ವಿಲೇವಾರಿ : ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೯೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಬಹಿರ್ದೇಶಗೆ ಬಯಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ತೊಂದರೆದಾಯಕವೆಂದು ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪಾಯಖಾನೆಗಳು ಪಟ್ಟಣದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬಯಲು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಯಲಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲದಿಂದ ಜಲ, ನೆಲ, ಆಹಾರ, ಗಾಳಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ, ಆದುದರಿಂದ ನೋಣಗಳ ಸಂತತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಜ್ಞಾನವೂ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ಈಗಲೂ ಸಹ ಇದು ಇನ್ನು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಪಾಯಖಾನೆಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಕಾರಣ : ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು :

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೂಢಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳೂ ಕೆಟ್ಟವಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ರೂಢಿಗಳು, ರೋಗದ ಕಡೆ ಬೆರಳುಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ರೋಗದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ :-

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಎರಡು

ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ೧. ಅಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಕಾರಣ ೨. ದೈಹಿಕ ಕಾರಣ.

೧. ಅಲೌಕಿಕ ಕಾರಣ : ಅ. ದೇವರು ಮತ್ತು ದೇವಿಯ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಶಾಪ : ಉದಾ: ಸಿಡುಬು, ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅವರ ಕೋಪದಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟರೆ ದೇವಿ ಮುನಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ದೇವಿಯ ಕೋಪ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಪ್ರಾಣಿಯ ಬಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಪೂಜೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ನೊಂದಣಿ ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಹಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆಯುವುದು : ಉದಾ: ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ : ಕೆಳಜಾತಿಯ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಋತುಸ್ತವವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದು.

ಪೂರ್ವಜನಿಂದ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳು : ಉದಾ: ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಆದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

ದೃಷ್ಟಿ ತಾಕುವುದು : ಋತುಮತಿಯಾದವಳ, ಬಂಜೆಯ ನೆರಳು, ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬೇಧಿ, ಆದರಿಂದ ಬಂದಿದೆ ದೃಷ್ಟಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ದೇವ್ಯ ಭೂತದ ಚೇಷ್ಟೆ : ಉ.ಹ : ಮನೋರೋಗ, ಮೂರ್ಛರೋಗ, ದೇವ್ಯ ಬಿಡಿಸಬೇಕು, ಮಂತ್ರವಾದಿ ಇದನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

೨. ದೈಹಿಕ ಕಾರಣ : ವಾತಾವರಣ : ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶೀತ.

ಉ.ಹಾ. ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸುಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ರಸ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದು.

ಕೆಟ್ಟ ನೀರು : ಜ್ವರ ಬಂದು ಬೆವರಿಂದ ಮೈನಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಟ್ಟ ನೀರು ಹೋಯಿತು.

ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ : ಕಜ್ಜಿ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟಿರುವುದು ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ಹೂವು ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ :

ಗಂಡು ಸಂತಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ : ಬಹಳ ಕಾಲದ ವರೆವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು.

ಎಣ್ಣೆ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ

ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದು

ಇದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ

'ಡಿ'ಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ : [ನಡತೆ] : ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ, ಟಾನಿಕ್ ಕೊಡದಿರುವುದು

ಉ.ಹ : ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಸೊಪ್ಪು ಕೊಡದಿರುವುದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ 3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸದಿರುವುದು ದಾದಿಯರಿಂದ ಅನುಭವವಿಲ್ಲದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರೆ ಹಾಕುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳು.

ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸ : ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಬೊಟ್ಟು ಇಡುವುದು, ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು, (ಟ್ರಿಕೋಮಿಗೆ ಕಾರಣ).

ಧೂಮಪಾನವು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ : ಧೂಮಪಾನವು ಮಾನವರ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅವರಣದೊಳಗೆ [Indoor] ಇದು ಹೊಗೆಯ ಜನಕ.

ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ, ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗದ ಬೆಂಬಿಡದ ಭೂತ, ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಜನರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಖೂಳ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರು [passive smokers] ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸೇದಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



೨. ತಂಬಾಕಿನ ವಿಶ್ವರೂಪ ದರ್ಶನ :

ಭಾರತ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಾಂಶ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಕೊಳವೆ, ಹುಕ್ಕು, ಚುಟಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಅಗಿಯುವವರು, ನಶ್ಯ ಎರಿಸುವವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ೮೦ ಬಿಲಿಯನ್ ಸಿಗರೇಟು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೮೦ ಸಾವಿರ ದಶಲಕ್ಷ ಸಿಗರೇಟು ಮತ್ತು ಅರುನೂರ ಎಪ್ಪತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ಬೀಡಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುವೆಂಬ ಅಂದಾಜಿದೆ.

೩. ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಇದಕ್ಕೆ ಆಹುತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೫ ಸಾವು [ಸಾವಿನ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ]ಗಳು ಧೂಮಪಾನದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷಜನ ಇದರಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗರುಜನಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

ಎ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಬಾಯಿ, ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಶಿರ ಇವುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಿ. ಇತರ ರೋಗಗಳು : ಪಂಗು ಸಿರ್ನಾಳದ ಉರಿಯೂತ [ಕ್ರಾನಿಕ್ ಬಾಂಕ್ಯೆಟಿಸ್], ಲಕ್ಷ [ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್] ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಿಕೆ [ಹೈಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್] ಕೈಕಾಲುಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದು [ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್] ಹೃದಯರೋಗ, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು, ಒಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಸಿ. ಸದಾ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ : ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು [ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್], ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಅಂಧತ್ವ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಕಡ್ಡಿಮಡಿ, ಗುಟ್ಟು, ಪೈನಿ, ಪಾನ್ ಮಸಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಹೃದಯದ ಫಾಸಿ [ಓವರ್ ಸ್ಟ್ರೆನ್]ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನ ರಹಿತರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ : ಸ್ವತಃ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಉರಿವ ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವವರು [Passive Smoker] ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಉದಾ : ಪೋಷಕರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡನಿಂದ ಹೆಂಡತಿ, ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಗಂಡ, ಇವರೂ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹೃದಯದ ರೋಗ ಪಿಂಗುಸಿನರ್ನಾಳದ ಊರಿಯೂತ ಇವರಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ಇಂತಹವರ ಮಕ್ಕಳೂ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ : ಮಕ್ಕಳು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತಘಾಥೆ, ಆಸ್ತಮ, ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯದ ಬೇನೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು.

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು. ೩೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳು ಕುತೂಹಲ, ಪುಂಡತನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕೂದಲು ಉದುರಿಕೆ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು, ಒಡಕು ಧ್ವನಿ, ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳ ಫಲ

[Low fertility] ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವುದು [Still birth], ಅಧಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ, ಬೇಗ ಮುಟ್ಟುನಿಲ್ಲುವುದು, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮೂಳೆಗಳ ಮುರಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ರೋಗಕಾರಕಗಳು : ತಂಬಾಕು ನೂರಾರು ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಟಾರು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ, ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಸ್ವಲ್ಪದಿನದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತಂಬಾಕು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ತುರಿಕೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನಂತರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತಿಯಾಗಿ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯ ಶಕ್ತಿನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚುರುಕುತನ ಕಳೆದು ನಾಶವಾಗಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ : ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಗೆಯಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ೨ ರಿಂದ ೩ ಸಿಗರೇಟಿನಷ್ಟು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರು ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಉರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ, ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ಎಳೆತ, ಮಧ್ಯಕಿವಿಸೋರುವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯ ಕುಂಟತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹ ಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯದೆ ಗಿಡ್ಡಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ತಂಬಾಕಿನ ವಿಷಕಣಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವವರು ಕಲ್ಪಾನಿನ [ಆಸ್ಬೆಸ್ಟಾಸ್] ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಇವೆರಡೂ ಒಂದಾಗಿ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯುಂಟಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು : ಭಾರತವು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಚಲುಮೆ, ಗುಡುಗುಡಿ ಸಿಗಾರ್, ವೈಪು, ಹುಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದುದು. ನಶ್ಯವನ್ನು ಮೂಗಿಗೇರಿಸುವವರೆಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಪಾನ್ ಮಸಾಲೆ, ಗುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಜರ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದನ್ನೇ ಸುಣ್ಣದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದು

ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು : ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸೋಗು.

ಅ] ಜಾಹಿರಾತುಗಳು : ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳೂ, ಎದೆಗಾರಿಕೆಯುಳ್ಳವರೂ, ನಿರ್ಭಯಿಗಳೂ, ಹುಡುಗಿಯರ ಪ್ರಶಂಸೆಗೊಳಗಾಗುವರೂ ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಜಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ಜಯವನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ತೋರಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದು ಧೂಮಪಾನದ ಪರ ಜಾಹಿರಾತು. ಅದು ಯುವಕರನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾರಾಟವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನಿನ ರಚನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ವಾದಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಕಾನೂನಿನ್ದಯ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಜಾಹಿರಾತು ನೀಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ಆದರೆ ಈ ವಾದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಮರ್ಥನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹಿರಾತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿವೆ. ಜಕೋಸ್ಲೋವಾಕಿಯ, ಇಟಲಿ, ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್, ನಾರ್ವೆ, ಸ್ವೀಡನ್ನು ಮತ್ತು ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್‌ಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂಭತ್ತರವರೆಗೆ ಜಾಹಿರಾತು ನಿಷಿದ್ಧ, ಜಾಹಿರಾತಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಕೈನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತವೂ ಇದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ಪಾದಕರು ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಾವು ತಯಾರಿಸುವ ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಮೀರದಂತೆ ಮುತುವರ್ಜಿವಹಿಸಬೇಕು.

ಆ. ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ : ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಟೆಂಶನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ

ವೇಗವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸಹ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಳ್ಳು.

ಇ. ನಾಗರೀಕತೆಯ ಸೋಲು : ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದವರು ಅನಾಗರೀಕರು ಎಂದು ಬಹಳ ಜನ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲೇಜಿನ ಹುಡುಗರು ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು :

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರ, ಕಛೇರಿಗಳು, ಬಸ್ಸು ಮತ್ತು ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಸ್ ಮತ್ತು ರೈಲುಗಳ ಒಳಗೆ, ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಉಗಿಯುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ನಶ್ಯ ವಿರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೂ ಹಿತ ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ಇತರರು ತೊಂದರೆಗೀಡಾವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಯಾವ ಹಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹೊಗೆ ಎಳೆಯಬಾರದು ಮತ್ತು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಹೊಗೆ ಎಳೆಯುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇದಿ ಮಿಕ್ಕದ್ದನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮೊದಲ ಸಿಗರೇಟು ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ತಡಮಾಡಬೇಕು. ಸಮ ಅಥವಾ ಬೆಸ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇದುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ ನಿಷಿದ್ಧ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವವರು ಅಗಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟಿನ ಪ್ರಾರಂಭದ ಭಾಗ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕರ. ಅದುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಸೇದಿ ಎಸೆಯಲು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟಿನ ಪೊಟ್ಟಣದ ಮೇಲೆ - ಸಿಗರೇಟು ಹಾನಿಕಾರಕ - ಎಂದು ಬರಹವಿರಬೇಕೆಂಬ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಕಂಪನಿಗಳವರು ಸಣ್ಣಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ರೀತಿ. ಅದುದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಗಳು ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆದರೆ ಹಲವು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಇದರಿಂದ ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿರುದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿವೆ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿರುದ್ಯೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ತಕ್ಷಣ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಉದ್ಯೋಗ ಬೇಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ತೊಡಗಬಹುದು.

“ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉಲ್ಲಾಸಕರ, ತಂಬಾಕು ಕಡಿಸುವುದು ಪರಿಸರ” ಆದುದರಿಂದ ತಂಬಾಕು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ದೃಢ ಮನೋನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡಂತೆ ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ದಿನವೇ ಈಗಲೇ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ತಂಬಾಕು ಕೊಚ್ಚಿಯ ಬೆಳೆ, ಸೈತಾನನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೊಸ ರೂಪ. ಇದು ಜೇಬು ಹಾಳಾಗಿಸಿ, ಬಟ್ಟೆ ಸುಟ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಹೊಗೆ ಗೂಡಾಗಿಸುವುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಿಸುರು, ಮೂಗಿಗೆ ದ್ವೇಷ. ಮದುಳಿಗೆ ಶತ್ರು, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ ಈ ಚಟ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೈವಿಕವಸ್ತುಗಳ ಉಪಟುಳಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಹಾನಿಕಾರಕಗಳು ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆತು, ಮಾನವರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಗುಂಪುಗಳು :

೧. ಸಸ್ಯಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು
೨. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

೧. ಸಸ್ಯಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

ಇವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ೩ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು [ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳ ಲಭ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ]

೧. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕಗಳಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಅ. ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ
- ಆ. ಜೋಳ [ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜೋಳ]
- ಇ. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು : ಸೋಯಾಬಿನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಿಯ ಪ್ಲೇವ
- ಈ. ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆ
- ಉ. ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು

- ಉ. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕಾ
ಋ. ತರಕಾರಿಗಳು, ಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ.

ಗಳಗಂಡಕಾರಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

- ಅ. ಮಶೂಮ್
ಆ. ಅತ್ತಿ ಬೀಜ
ಇ. ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು
ಈ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು

೨. ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

- ಅ. ಬೀಳಕಾಳುಗಳು
ಆ. ಗೋದಿ : ಗೋದಿ ಹುಲ್ಲು, ತೋಕೆ ಗೋದಿ, ಜವೆ ಗೋದಿ, ಬಾಜ್ರ
ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಡಲೇ ಬೀಜ.

೩. ಬೆರಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಕಾರಕ : ಲೋಲಿಯಂ ಟಿಮ್ಯೂಲೆಂಟಂ ಪಾಸ್ ಪಲಂ, ಸ್ಪೋಬಿಕ್ಯುಲೇಟಂ ಆರ್ಗಿಮೋನ್ ಮೆಕ್ಸಿಕಾನ್.

೨. ಪ್ರಾಣಿಮೂಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

- ಅ. ಮೊಟ್ಟೆ
ಆ. ಸಮುದ್ರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು : ಮೀನು : ಸಿಗುವ ಟೀರಾ ವಿಷ

ಫೋರೈಡ್‌ಗಳು

ಸ್ಕಾಬ್ರಾಯ್ಡ್ ವಿಷ

MISSEL

ಜಮ್ಮೋಥೋರಾಕ್ಸ್ ವಿಷ

ಸೆಲ್‌ಫಿಷ್ ವಿಷ

ವಿಷದಮೀನು

ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಒಗ್ಗದಿರುವುಕೆ.

೧. ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು :

ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸುವ ಬಿಳಿ ಜೋಳ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇದರಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ.

೧. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಹಾನಿಕಾರಕಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

ಅ. ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ [MAIZE]: ಇದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರದ ವಸ್ತು. ಆಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋದಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇದೇ ಅನೇಕರ ದೈನಂದಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ.

ಇದನ್ನು ಪಾಪ್ ಕಾರ್ನ್ [Corn flakes] ಅವಲು, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು [Maize flour or corn flour] ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಟೇಬಲ್ ಡೆಸರ್ಟ್‌ನ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ದನಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಕೆಲವರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಉಪಯೋಗಗಳುಳ್ಳ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಪವಾದವಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ ಬಣ್ಣದ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದಲ್ಲಿ ಗಜ್ಜರಿಗೆ [CAROTONE] ಎಂಬ ಬಣ್ಣವಸ್ತು [PIGMENT] ಇದೆ. ಅದು ನಯಾಸಿನ್‌ನ ಪೂರ್ವಗಾಮಿ [PRE CURSOR]. ಕೆಲವು ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ [STRAIN] ಅತ್ಯಧಿಕವಾದ ಲ್ಯೂಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವಿದೆ. ಅದು ಟ್ರಿಪ್ಟೋಪೇನ್ ಅನ್ನು ನಿಯಾಸಿನ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವುದನ್ನು ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಡೊಗಲು [PELLAGRA] ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ತೆಲಂಗಾಣ ಮತ್ತು ಮರಾಠಾವಾಡದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು OPAQUE-2 ತಳಿಯು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

ಆ. ಜೋಳ [JAWAR]: ಇದು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಲ್ಯೂಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಈ ತಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿದರೆ ಕಾರ್ಡೊಗಲು ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ತೆಲಂಗಾಣ ಮತ್ತು ಮರಾಠಾವಾಡಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಇ. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು : ಕಾಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬೇಳೆಗಳು ಹಾನಿಕರ.

ಈ. ಸೋಯಾಬೀನ್ : ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅಂಶವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ. ೪೦ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ, ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು [TRIPSIN] ಅವರೋಧಿಸುವ [INHIBIT] ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಹಾನಿಕಾರಕಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

ಅ. ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ [MAIZE]: ಇದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರದ ವಸ್ತು, ಆಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋದಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇದೇ ಅನೇಕರ ದೈನಂದಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ.

ಇದನ್ನು ಪಾಪ್ ಕಾರ್ನ್ [Corn flakes] ಅವಲು, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು [Maize flour or corn flour] ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಟೇಬಲ್ ಡೆಸರ್ಟ್‌ನ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ದನಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಕೆಲವರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಉಪಯೋಗಗಳುಳ್ಳ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಪವಾದವಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ ಬಣ್ಣದ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದಲ್ಲಿ ಗಜ್ಜರಿಗೆ [CAROTONE] ಎಂಬ ಬಣ್ಣವಸ್ತು [PIGMENT] ಇದೆ. ಅದು ನಯಾಸಿನನ ಪೂರ್ವಗಾಮಿ [PRE CURSOR]. ಕೆಲವು ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ [STRAIN] ಅತ್ಯಧಿಕವಾದ ಲ್ಯೂಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವಿದೆ. ಅದು ಟ್ರಿಪ್ಲೋಪೇನ್ ಅನ್ನು ನಿಯಾಸಿನ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವುದನ್ನು ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಡೊಗಲು [PELLAGRA] ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ತೆಲಂಗಾಣ ಮತ್ತು ಮರಾಠಾವಾಡಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು OPAQUE-2 ತಳಿಯು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

ಆ. ಜೋಳ [JAWAR]: ಇದು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಲ್ಯೂಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಈ ತಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿದರೆ ಕಾರ್ಡೊಗಲು ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ತೆಲಂಗಾಣ ಮತ್ತು ಮರಾಠಾವಾಡಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಇ. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು : ಕಾಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬೇಳೆಗಳು ಹಾನಿಕರ.

ಈ. ಸೋಯಾಬೀನ್ : ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅಂಶವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ. ೪೦ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ, ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು [TRIPSIN] ಅವರೋಧಿಸುವ [INHIBIT] ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆ [KESARIDHAL]: ಇದು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ. ಇದನ್ನು ಬರಗಾಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಬರಗಾಲ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತ್ರಿಭುಜಾಕಾರ [TRIANGLE] ವಾಗಿ ಬೂದು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದರೆ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಮಧ್ಯ ಭಾರತದ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ. ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಬಿಹಾರದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಸ್ಥಾನಿಕ ರೋಗ ಪ್ರದೇಶ [ENDEMIC AREA] ದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪ ರಷ್ಟು ಜನ ತೊಗರಿ ವಿಷತೆ [LATHYRISM] ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗವು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ, ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ೧೫ ವರ್ಷದಿಂದ ೪೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು.

ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೩೦ ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಿಂದರೆ, ಈ ರೋಗ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬೀಟಾಆಕ್ಸಾಲಿಲ್ ಅಮೈನೋ ಅಲನಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಿದೆ [ಶೇ. ೧ ರಷ್ಟು] ಇದು ನರಗಳ ತೊಗರಿ ವಿಷತೆ [NEUROLATHYRISM] ಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯುವುದು ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣ.

ಈ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಷವು ಶೇ. ೧ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ ನರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ೩ ವಿಧದ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

೧. ತೀವ್ರತರದ ವಿಧ [ACUTE]

೨. ಸಾಧಾರಣ ತೀವ್ರತೆ [SUBACUTE] ಮತ್ತು

೩. ಸಾವಕಾಶದ [INSIDIOUS] ವಿಷತೆ

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಸೆಡೆತದ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲಕ್ಷ [SPASTIC PARAPLEGIA] ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಲಕ್ಷಣವಿದ್ದರೂ ಪಿಂಟರಿಕಗಳಿಗೆ [SPHINCTERS] ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತವು ಬಲಿತು ೪ ಹಂತವನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೈಹಿಕ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗಾಣುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವಿರುವವರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಗುಂದುವುದು.

ಕೆಳಗೆ ಕೂರಲೂ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಊರುಗೋಲಿಲ್ಲದ ನಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳು ಕತ್ತರಿಯಂತೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಕೂಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ [PARAPLEGIA] ಅದರೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದನ್ನು ೪ ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧. ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ [LATENT STAGE]

೨. ಕೋಲಿಲ್ಲದ ಹಂತ [NO STICK STAGE]

೩. ಒಂದು ಕೋಲು, ಎರಡು ಕೋಲಿನ ಹಂತ [ONE STICK, TWO STICK STAGE]

೪. ತೆವಳುವ ಹಂತ [CRAWLER STAGE] .

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾರ್ಗಗಳು : ೧. "ಸಿ" ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೫೦೦ ಎಂ.ಜಿ. ೧೦೦೦ ಎಂ.ಜಿ. ಪ್ರತಿ ದಿವಸ, ೭ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ.

೨. ಬೆಳೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು : ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಧಿ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.

೩. ವಿಷವನ್ನು ಕಾಳಿನಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದು.

ನೆನಸುವ ಕ್ರಮ : ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ, ವಿಷವು ಶೇ. ೫೦ ರಷ್ಟು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸುವುದು [PAR BOILING]: ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು

೫. ತಳಿಯ ಬದಲಾವಣೆ : ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ತಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು.

೬. ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ನೀವುವುದು [MASSAGE]

ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಖ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ

ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ವೈರಿಗಳು: [ANTI NUTRITIONAL FACTORS]:
ಹಸಿಯಾದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪೈಟೇಟ್ ಮತ್ತು ಟಾನಿನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೂರಿಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈರಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಆಲಿಗೋ ಸಾಕರೈಡ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ಅಪಾನ ವಾಯು [FLATUS] ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ, ಟೀ :- ಅವು ಮನಕ್ಕೆ ಮದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬೇಸರವನ್ನು ನೀಗುತ್ತವೆ. ಲವಲವಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಕಾರಕಗಳಿವೆ.

ಕಾಫಿ : ಇದರಲ್ಲೂ ಶೇ. ೦.೬ - ೨ ರಷ್ಟು ಕೆಫಿನ್ ಮತ್ತು ಕೆಫಯಿ [CAFEEOI] ಎಂಬ ತೈಲ ಹಾಗೂ ಟಾನಿನ್ ಆವುಗಳಿವೆ. ಅದರ ಕಾಫಿ ಬೀಜವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದಾಗ ಟಾನಿನ್ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಗರಣೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಂಪು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯದಿದ್ದರೆ ಹಾನಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೀ : ಇದರಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಟೀ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಟೀ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಹಸಿರು ಟೀ ಯನ್ನು ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಅಸ್ಸಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒಗರು.

ಕಪ್ಪು ಟೀ : ಟೀಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨.೬ ರಷ್ಟು ಕೆಫಿನ್, ಶೇ. ೬ - ೧೨ ರಷ್ಟು ಟಾನಿನ್ ಆವು ಶೇ. ೫ ರಷ್ಟು ವೋಲಟೈಲ್ ತೈಲ ಮತ್ತು ತುಸು ಪ್ರಮಾಣದ ಥಿಯೋಪಿನ್ ಇದೆ. ಟೀಯ ಜೊತೆ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೇಸಿನ್, ಟೀಯಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು, ಅದನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಟೀಯ ಜೊತೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಫಿನ್ : ಟೀ, ಕೋಲ ಮತ್ತು ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದುಜಠರದ ಆವು ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವವು ತಯಾರಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ತಾಳ ಕೆಡಲು [ARRYTHMIA] ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರೆ ಸಂಕುಚಿತಕ್ಕೆ [EXTRA CYSTOLE]ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊರತಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊರ ತಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್ ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಲ ಜೀವಸ್ತುಕರಣ [B.M.R.] ಶೇ.೧೦ ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಫಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ:- ಕೆಫಿನ್ ಸೇವನೆ ೫೦ - ೨೦೦ mg ನಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಂಪರನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಸುಸ್ತನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

೨೦೦ - ೨೫೦ mg ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ : ತಲೆ ಶೂಲೆ, ನಡುಕ, ಭಯ, ತಲೆ ಚಿಟ್ಟು ಓಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೧೦೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೮ ರಿಂದ ೧೦ ಕಷ್ಟ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಶ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಡತೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ : ನಿದ್ರಾನಾರ, ಮಂಕುತನ, ತಲೆಶೂಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

೧೦ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಸೆಡೆತ, ಹೃದಯ - ಶ್ವಾಸ ಸ್ಥಂಭನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಓಂತಗತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು [WITHDRAWAL SYMPTOMS] : ಮಂಕುತನ, ಸೋಮಾರಿತನ, ತಲೆಶೂಲೆ, ಆಕಳಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಪ್ರಚೋದನೆ, ಭಯದ ಪ್ರಸಂಗ, ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

೬. ತರಕಾರಿಗಳು : ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾನಿಕರ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ :

೧. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ : ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೦.೦೦೨ - ೦.೦೧ ರಷ್ಟು ಸೋಲಾನಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೦.೦೬ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಸುಟ್ಟಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹುದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಗಿಡವು ವಿಷಕಾರಕ.

ಗಳಗಂಡ ಕಾರಕಗಳು [GOITROGENS]. ಈ ವಿಷಕಾರಕಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಎಲೆಕೋಸು

ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸೈನೋಥೈಕಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಥಿಯಾಸಯನೇಟ್‌ಗಳು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಅಯೋಡಿನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸಿ ಗಳಗಂಡ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಕೋಸು : ಇದು ಬ್ರೇಸಿಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ತರಕಾರಿ. ಇದು ಗಂಧಕ ಉಳಿ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು : ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತದ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಹತ್ತಿಯ ಬೀಜ ಇದರಲ್ಲಿ ಗಾಸಿಪಾಲ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿದೆ. ಇದು ಲೈಸಿನ್ ಅನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಟನ್ ಸೀಡ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೇವು - ಕೆಲವು ಮೇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿಂದಾಗ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತವೆ.

ಸಹಿಯಾದ ಸುವಾಸಿತ ಹುಲ್ಲು [Sweet clover] : ಹಾಳಾಗಿರತಕ್ಕ ಸುವಾಸನೆಯ ಹುಲ್ಲನ್ನು ದನಗಳು ತಿಂದರೆ, ರಕ್ತಸ್ತಾವದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾವರ್‌ನ ಡೈಕೋ ಮೊರಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಸ್ತುವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಜೀವ ಸತ್ವ K ಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದು 'K' ಜೀವಸತ್ವದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕುಂಠಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆ [Mushrooms] : ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ವಿಷರಹಿತ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವಿಷಕಾರಕಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು ಅಮಾನಿಟಿ ಪಲಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಮಾನಿಟಿಮಸ್ ಕೇರಿಯುಗಳು. ಇವು ಬೂಸಲು ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳ ವಿಷತ್ವವು ಆಕಸ್ಮಿಕ.

ಈ ವಿಷಕಾರಕ ಅಣಬೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿ, ಆಮ್ಲ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿಯಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಕುಯ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಯ್ದಿರುವ ಕಡೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆ. ಅಮಾನಿತಿ ಮಷ್ ಕೇರಿಯ : ಇದು ಮರುಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡವು ಕೊಳವೆಯಂತಿದ್ದು ತಳವು ಗಡ್ಡೆಯಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಸ್ವಾಶಾಂಗ [Gills] ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದು ನರವುಲಿಯಂತಹ ಪರೆಯಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಸ್‌ಕಾರಿನ್ ಎಂಬ ಕ್ಷಾರರೂಪಿ [ALKALOID] ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಮಾನಿತಿ ಪಲಾಯ್ಸ್ : ಇದನ್ನು 'ಡೆತ್ ಕ್ಯಾಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವಾಗಿದ್ದು 'ಅಹಿತಕರ ರುಚಿಯಿದ್ದು' ಹಳದಿಯದಾದ ನಂತರ ಗಟ್ಟಿ ವಾಸನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮರದ ಪ್ರದೇಶ [ಶಾಡಿನಲ್ಲಿ]ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರವು ೧೫ - ೨೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಇದ್ದು ಕಾಂಡವು ತೂತು ಕೊರೆದಂತಿದ್ದು, ಬುಡದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಾಕಾರವಿದ್ದು, ಅದರ ಮೇಲಿನ ಅಂಚು ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಭಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಆಲಿವ್ ಬಣ್ಣವೂ ಇರಬಹುದು. ಸ್ವಾಸಾಂಗದ ತಳವು ತೂತುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಯಂತ ಬಲಯುತವಾದ 'ಪಿಲಾಯ್ಡಿನ' 'B' 'ಫಾಲನ್' 'ಅಮೆನಾಟಿನ್' ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಪಾಲಿಪೆಪ್ಟೈಡ್‌ಗಳು. ಇದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬೇಯಿಸಿದರೆ ವಿಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಜೀವ ಕಣ ವಿಷಕಾರಕಗಳು [CYTOTOXIC].

ವಿಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಇವು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಉರಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಉರಿತವು ೬ ರಿಂದ ೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬರಬಹುದು. ಗಂಟಲು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿತ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ನಂತರ ದೇಹವು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು [CYANOSIS]. ನಾಡಿಯ ಬಡಿತ ಕುಗ್ಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂರ್ಛ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

ನರಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ತಲೆ ಶೂಲೆ, ಸನ್ನಿವಾತ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯು ಎರಡೆರಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ, ಪಾಪೆಯು [PUPIL] ಪುಟ್ಟದಾಗಿ, ಕಾಲುಗಳ ಸೆಳೆತ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು, ಟಣ ಟಣ ಹೊಡೆತ, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿತ ಉಂಟಾಗಿ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ

ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪಿತ್ತಕೋಶದ ವಿಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ವಿಷತೆಯುಂಟಾಗಿ, ೩ - ೬ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ವಿಷದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಲೂ ಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಪೊಟ್ಟಾಸಿಯಂ ಪರ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಜಠರವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಆಂಟಿ ಪಲಾಯ್ಡ್ಸ್ ಲಸಿಕೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಕೊಡುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಥಯಾಕ್ಸಿಕ್ ಆಮ್ಲ ದಿನಕ್ಕೆ ೭೫ - ೫೦೦ ಎಂ.ಜಿ ನಷ್ಟು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹಸಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು [INFUSION].

ಹೀಮೋಡಯಾಲಿಸಿಸ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳಬಹುದು

ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಅತಿ ಸೂಕ್ತ

ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಫಂಗಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು : ಅನೇಕ ವಿಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿದೇ, ಹಸಿ ಇರುವಾಗ ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ "ಅಸ್ಪಿರಾಜಿಲಸ್ ಫ್ಲೇವಸ್" ಎಂಬ ಬೂಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ "ಆಪ್ಲೋಟಾಕ್ಸಿನ್" ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ಕಾಲದ ನಂತರ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಆ. ಸಣ್ಣಗೋದಿ [ಗೋದಿ ಹುಲ್ಲು] ತೋಕೆ ಗೋದಿ, ಜವೆಗೋದಿ ಮತ್ತು ಬಾಜ್ರ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ "ಕ್ಲಾವಿಸಪ್ಪಾಪರ್‌ಪ್ಯೂರ" ಎಂಬ ಬೂಜು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಕಡು ನೀಲಿಬಣ್ಣದ ಕಾಳುಗಳಿದ್ದು ಅವು ಒಣಗಿದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಎರ್ಗಟ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಕಡಲೆ ಬೀಜ : [ಶೇಂಗಾ] : ಕಡಲೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೩೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು

ತೇವಾಂಶವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಗಾಳಿ ಆಡದ ಕತ್ತಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚಿರುವಲ್ಲಿ [ಕೇಜು] ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟರೆ "ಆಸ್ಟೆರಾಜಿಲಿಸ್ ಪ್ಲೇವಸ್" ಎಂಬ ಬೂಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ "ಅಪ್ಪೋಟಾಕ್ಸಿಸ್" ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ಸಾಕಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಮೀಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಬಳಸಿದರೆ ಈ ವಿಷವಸ್ತುವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷಕಾರಕಗಳಿಂದ ಬೆರೆಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ :- ವಿಷಕಾರಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಕೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಲಾಭದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಅ. ಲೋಲಿಯಂ ಟಿಮ್ಮುಲೆಂಟರ್ಮ್ [DARNEL] : ಈ ಸಸ್ಯವು ಗೋದಿಯ ಹೂಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಗೋದಿಯ ಕಾಳಿನಂತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತುಸು ಸಣ್ಣಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಬೂಜು ಬರಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ "ಟಿಮ್ಮುಲಿಸ್" ಎಂಬ ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಸ್ತು, ನಡುಕ, ತಲೆ ಶೂಲೆ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ. ಪಾಸ್‌ಪಲಂ ಸ್ಕ್ರೋಬಿಕ್ಯು ಲೇಟಂ [ಕೋದ್ರ] : ಈ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗದಂತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ. ಅರ್ಚಿ ಮೋನ್ ಮೆಕ್ಸಿಕಾನ್ : ಇದು ಶೀತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯು ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದು, ಬೀಜಗಳು ಕಡು ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣವಿದ್ದು ಗುಂಡಿಗೆ ಸಾಸಿವೆಗಿಂತಲೂ ಸಣ್ಣಿದ್ದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬೀಜವನ್ನು ಗ್ಲಾಸ್ ಸ್ಟ್ರೆಡ್ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದುಮಿದರೆ, ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆಯು ಶಬ್ದಮಾಡದೆ ಸುಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಗಿಡದಲ್ಲಿ "ಬೆರ್ ಬೆರಿನ್" ಮತ್ತು 'ಮೋಟೋಪಿನ್' ಎಂಬ ಎರಡು ಅಲ್ಯಲಾಯಿಡ್‌ಗಳಿವೆ. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಗ್ವಿನೇರಿನ್ ಮತ್ತು ಡೈ ಹೈಡ್ರೋ ಸಾಂಗ್ವಿನೇರಿನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಅಲ್ಯಲಾಯಿಡ್‌ಗಳಿವೆ, ಗಿಡದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ವಿಷಪೂರಿತ. ಇದು "ಬಲ್ಲೆಯ ಪಿಡುಗು" [Epidemic Dropsy] ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳೊಡನೆ ಕಲಬೆರೆಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರೋಗಕಾರಕ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಮಾಯವಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಕಾಲುಗಳು ಊತವಾಗಿ ಹೃದಯ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧಕ್ಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ನಾಡಿಯು ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ವೇದನಾಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೀನಖಂಡದಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನದರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೦ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಿರಿದು ಕೆನ್ನೀಲಿಕೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ : ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

II ಪ್ರಾಣಿಮೂಲದ ಆಹಾರ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಅ. ಮೊಟ್ಟೆ : ಹಸಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಅವಿಡಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶವಿದೆ ಮಾನವ ದೇಹವು ಬಯೋಟಿನ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ವಿಷವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದೋಗವಿರುವವರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಇ. ಮೀನು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು :

ಮೀನು : ಇದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧. ಅರ್ಧ ಕೊಳೆತ ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

೨. ಕೆಲವು ಮೀನುಗಳು ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಶೇ. ೯೯ ರಷ್ಟು ಮೀನಿನ ವಿಷವು "ಇಕ್ರಿಯೋ ಸಾರ್ಕ್ಯೂಟಾಕ್ಸಿಕ್" ಗಳು. ಇದರ ವಿಷವು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪದರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮೀನಿನ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದಲ್ಲಿ ವಿಷತ್ವ ಇರಬಹುದು. ಅವುಗಳು :

೧. ಸಿಗುವಚಿರ ವಿಷ : ಆಹಾರಗಳಿಂದಾಗುವ ಒಟ್ಟು ವಿಷತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫೦ಕ್ಕೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷಯುಕ್ತ ಮೀನುಗಳು : ಬ್ಯಾರ ಕುಡಾಸ್, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಬಾಸ್, ಗಿಣಿ ಮೀನು, ಕೆಂಪು ಸ್ನಾಪರ್‌ಗಳು ವಿಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಮೀನುಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗೋ ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಕವಿದೆ. ಕೆಲವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೋಟೋಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮೀನುಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಈ ಮೀನುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮೀನುಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ವಿಷಕಾರಕಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂದ ೨ ರಿಂದ ೬ ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಾಜಾ ಮೀನು, ಬೇಯಿಸಿದ, ಸುಟ್ಟು ಕರಿದು, ಬಾಯಿಲ್ ಮಾಡಿ, ಸ್ಟೀಮಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಂತರ ತಿನ್ನುವ ಮೀನಿನಿಂದ ವಿಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ವಿಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ತಲೆನೋವು, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು, ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಸ್ಪರ್ಷ ಜ್ಞಾನಕಾಶ, ನುಡಿಗೇಡುತನ, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಸುತ್ತ ಬಿರುಕು, ಮಾಂಸಖಂಸಗಳ ನೋವು ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆ, ಬಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಶದ ಜ್ಞಾನ ನಾಶ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಲಕ್ಷಿಸೀಡಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ

೨. ಸ್ಯಾ ಬೆರ್ರಿಯಿಡ್ ನ ವಿಷ ಮಹಿಮಾಹಿ, ತುಣ, ಅಂಬರ್ ಜಾಕ್, ಅಲಬಕೇರ್, ಬೋನಿಟೋ, ಮಾಕೆರೆ, ಸ್ಪಿಪ್ ಜಾಕ್ ಮುಂತಾದ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ

ವಿಷವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವುಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಿಸ್ಟಿಡಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಜಿಮ್ನೋಥೋರಾಕ್ಸ್ ವಿಷ : ಮೋರೆ, ಕಾಂಗರ್ ಮತ್ತು ಹಾವು ಮೀನುಗಳ ಒಳ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ತಲದೋರಲು, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಿಂದ ೩೦ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅವು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

೪. ಟೆಟ್ರಾಡಾನ್ ವಿಷ : ಗ್ಲೋಬ್ ಮೀನು, ಪೀ ಪಿ ಮೀನು, ಬ್ಲೋಮೀನು, ಕಪ್ಪೆ ಮೀನುಗಳು ವಿಷಕಾರಕಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲದೋರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಬಲೂನ್ ಮೀನು, ಕೆಲವು ಮೀನುಗಳು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ನೀಲಿ ಉಂಗುರದ ಅಕ್ಟೋಪಸ್.

ಈ ವಿಷವು ಚರ್ಮ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಅಂಡಕೋಶ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

೫. ಚಿಪ್ಪು ಮೀನು [Shell Fish], ಕ್ಲಾನ್, ಈಸ್ಟರ್, ಮಸೆಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕಾಲ್ಮೋಪ್ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಾಕ್ಸಿಟಾಷಿನ್' ಎಂಬ ವಿಷವಿದೆ. ಅದು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಸ್ವಾಯತ್ತ ಮತ್ತು ಅಧೀನ ನರ ಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕ್ಯೂರೆರ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನರ - ಸ್ನಾಯು ಕೂಡುವ ಕಡೆ ಕಣ ಬದಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

೬. ವಿಷದ ಮೀನು : ಚಿಕ್ಕ ಮೀನು, ಹಾವು ಮೀನು, ಡ್ರಾಗಾನ್ ಮೀನು ಮತ್ತು ಸಿಂಹ ಮೀನುಗಳು ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅವು ವಿಷಕಾರಕ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಫೋರೈಡ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಸಮುದ್ರದ ಮೀನು, ಗಿಣ್ಣು ಮತ್ತು ಟೀ ಯಲ್ಲಿ ಫೋರೈಡ್ ನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು

ತಿಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ [ALLERGY] : ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಕಗಳಿಂದಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ಯೋಟೇನ್‌ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆ, ಅಸ್ತಮ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ತೋರಬಹುದು.

“ದುಷ್ಪರನ್ನು ಕಂಡರೆ ದೂರ ಇರು” ಎನ್ನುವಂತೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದರಿಬೇಕು. ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

A

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿದಾದುದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ೧. ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ೨. ವಾಸಸ್ಥಳದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ೩. ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ೪. ನೆರೆ ಹೊರೆಯ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ೫. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ೬. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ೭. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ೮. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸೇರಿವೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇವುಗಳ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು : ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಒಂದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ನೀರಿನ ಅಭಾವವಿರುವಲ್ಲಿ ಜನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಬಾವಿ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಂಕಿನ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಲೋರಿನಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್‌ನ ದ್ರಾವಣ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರನ್ನು ಗೃಹಬಳಕೆಗೆ ಶೋಧಿಸುವ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಸೋಸಿ ಶೇಖರಿಸಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ೫ - ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು.



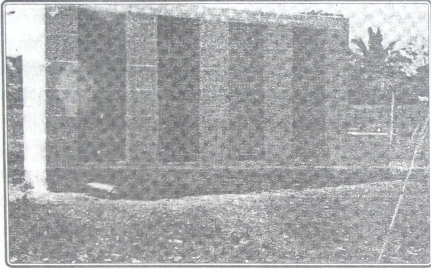
೨೦ ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ೦.೫ ಗ್ರಾಂ ನ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಮೆದುವಾದ ನೀರು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ವರ್ಷ ಕುಡಿದರೆ ಹೃದಯದ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಮೆದು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಗಡುಸು ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ತಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯ :

ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಶೇ. ೮೦ ರಷ್ಟು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ. ೧೫ ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೨ ರಷ್ಟು ಜನರು ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವರೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಿದೆ. ಈ ಕೊರತೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಶೇ. ೫ ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ೫೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ತನಿಖೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ೧೦೦ ರಿಂದ ೨೦೦೦ ಜನಗಳು ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫೦ ರಷ್ಟು ಜನ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ರೋಗಕಾರಕಗಳು

ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ನೋಣಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಮರಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತವಾಗಲು ಆಸ್ವದವಾಗುತ್ತದೆ.



ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ

ಒಟ್ಟು ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೨ ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಕಾಲರ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತಭೇದಿಯಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ. ಕುಪುಷ್ಟಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಜಂತು ಹುಳುಗಳೂ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪಾಯಖಾನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶೇ. ೫೦ ರಷ್ಟು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶೇ. ೨೫ ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿಸಲು ಯಾರೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ತಲೆ ತಲಾಂತರದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇದು ಅವರ ಜೀವಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಲು ಯಾರೂ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಪಾಯಖಾನೆಯು ಕೇವಲ ಪಟ್ಟಣದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಅದು ಅಸಹ್ಯಕರ, ಅದರಿಂದ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೋಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದು ದುಬಾರಿ. ಈ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಆರ್‌ಸಿಎ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಸರಕಾರವು ಧನ ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸುಲಭ ಶೌಚಾಲಯವು ಆರ್‌ಸಿಎ ಯ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡಲು ಅತಿ ಸುಲಭ, ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ಪಾಯಖಾನೆ ಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದೊಂದೇ ಈಗ ಉಳಿದಿರುವ ದಾರಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ, ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಗುಂಡಿ ತೋಡಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಯಖಾನೆ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಪಾಯಖಾನೆ ಕಟ್ಟಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಭಾವಿ ಮತ್ತು ಪಾಯಖಾನೆ ನಡುವೆ ೨೫ ಅಡಿ ಅಂತರ ಇರಲೇಬೇಕು.

ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯ :

ವಾಸದ ಮನೆಗಳು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾದಕಗಳು. ಕೀಳುದರ್ಜೆಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಂಭವವೂ ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿ, ಇಲಿಗಳ ಕಾಟ ಸಹ ಹೆಚ್ಚು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡೆ ಪಕ್ಷ ೨ ವಾಸದ ಕೊಠಡಿಗಳು, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹಜಾರ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆ, ಅಡುಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಶೌಚ, ಉತ್ತಮ ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಒಟ್ಟು ನಿವೇಶನದ ೧/೩ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ವಿಶಾಲವಾದ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಅದು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಾವಿ ಅಥವಾ ೧/೪ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಬಚ್ಚಲು

ನೀರು ತಂಗಲು ಹಿಂಗು ಬಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಕಸ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ :

ರೈತರ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಲು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವುದರಿಂದ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ ರೋಗ ಕಾರಕಗಳು ಸಹ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು.

ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರದ ಹೊಗೆ ಕೊಳವೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯಾಗಿ, ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಒಗ್ಗಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮ ಬರಬಹುದು. ಧೂಳಿನಿಂದ ರೈತರ ಪುಪ್ಪಸ ಅಂದರೆ Farmer's Lung ಎಂಬ ರೋಗವು ಬರಬಹುದು.

ಉದ್ಯೋಗ :

ಬಿಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಧಕ್ಕೆ, ಬವಳಿ, ಅತಿಜ್ವರ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೈತರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸದ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ತಿಪ್ಪ ಗುಂಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೋಣಗಳ ಉಪಟಳವೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ :

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ರೋಗ ಬಂದಾಗ ತಡಮಾಡದೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಅತಿಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯದವರೆವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರ ಇಲಾಖೆಗಳಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಕೈಗಾರಿಕೆ, ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವುಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀರು ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಶೌಚ ಸೌಕರ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಕನಿಷ್ಠ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ೨೦ ಅಂಶಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುವುದು, ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪಾಯಿಖಾನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಸನಾದ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

B. ಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ನಗರಗಳ ಪರಿಸರ

ವಾಸ್ತವ್ಯದ ಪರಿಸರ : ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವರ್ಗಗಳ ಜನರಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರುವ ಮನೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರು ವಾಸಿಸುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ : ಇದು ನಗರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಎರಡನೆಯ ಮಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು ನೀರು ನಿಲ್ಲುವಂತಿರಬಾರದು. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಶೇಖರವಾಗಿರಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಕೂಡಬಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ನಡೆಯಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತಮಗೆ ಹಂಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಜಲಾಶಯಗಳು ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ೨ ವಿಧದ ಸೋಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ೧. ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಸೋಸುವಿಕೆ ೨. ಶೀಘ್ರಗತಿಯ ಸೋಸುವಿಕೆ. ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿದ ನಂತರ ಕ್ಷೋರಿನ

ದ್ರಾವಣ / ಅನಿಲ ಬೆರೆಸಿ ಕಡೆಗೆ ೧ ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧ ಎಂಜಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಇರುವಷ್ಟು ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಳಿಕೆಯ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮುಂದೆ ನೀರು ಸರಬರಾಜಾಗುವಾಗ ಕಲುಷಿತವಾದರೆ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಈ ಉಳಿಕೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ವೈರಸ್‌ನ ಪಿಡುಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತೆ [೧ ಪಿಪಿಎಂ ಗೂ ಹೆಚ್ಚು] ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ೧ ಪಿಪಿಎಂ ನಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾರಾಕ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ : ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ನೀರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೇಕು ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಉಳಿಕೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ನೋಡಲು ಕ್ಲೋರೋಟೆಕ್ಸ್ ಡಿಟ್‌ಫಿಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ನೀರಿನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ : ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಬಹುದು, ಕುದಿಸಬಹುದು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ನಂತರ ಬೇಕಾದರೆ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ : ಬಾವಿಗೆ : ಕ್ಲೋರಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಹಾಕಿ ೧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಪಿಡುಗು ರೋಗವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಡಕೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕ್ಲೋರಿನೇಶನ್‌ನ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ : ತೆಳುವಾದ ೩ - ೪ ಮಡಿಕೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೋಸುವುದು.

ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದು

ಚಲುವೆ ಪುಡಿ ದ್ರಾವಣ ಹಾಕಬಹುದು.

ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದು ೦.೫ ಗ್ರಾಂ.ನ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ೨೦ ಲೀ. ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು : ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು : ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಲಾರಿಗಳು ಅದನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಡೆಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು : ಒಳಚರಂಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಚ್ಚಲ, ಮೋರಿಗಳ ಪೈಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಚ್ಚಿ, ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆಗೊಳಿಸುವವರೆವಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ : ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ, ಹಸಿರು ಪಟ್ಟಿಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಕಾಯಿದೆ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ.

೫. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ೨ ವಿಧಗಳಿವೆ. ೧. ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು

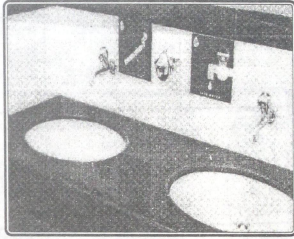
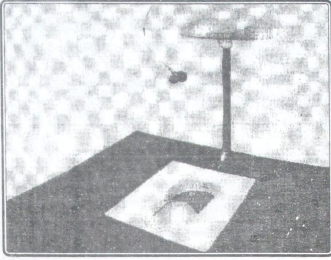
೨. ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು ಮಲ ಸಹಿತ





Social Aspects in Solid Waste Management

ವಿವರಗಳು	ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ	ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತು		
ಶೇಖರಣೆ	ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಡೆಯಜಾಗಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ	ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಕೆ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆ
ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ	ಒಳ ಚರಂಡಿ ಮೂಲಕ ಕೊಚ್ಚಿ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಸ್ಥಳದವರೆವಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.	ಬಚ್ಚಲು, ಮೋರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಿಂಗು ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.
ಮಲ	ಮೇಲಿನಂತೆ	RCA ಪಾಯಖಾನೆಗಳ ಮೂಲಕ



ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ :

೧. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ : ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸ್ಥಳದ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯಿಟ್ಟು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕೂಡಿಸಬಾರದು. ದನಗಳ ಸಗಣೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬಾರದು. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬಾರದು, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆ / ೧೩೬

೨. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ : ಪ್ರತಿ ರಸ್ತೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ ಇಡುವುದು. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು, ಪ್ರತಿದಿನ ತಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳದ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಾಕಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಉಗುಳು ಕಪ್ಪುಗಳು ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಸರ್ಕಾರದ ಕ್ರಮ : ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಬೀದಿ ಗುಡಿಸುವವರ ಜೊತೆ ಹಾಗೂ ಚಂದಿ ಆಯುವವರ ಜೊತೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಕೊಳಾಯಿ ಅಥವಾ ಚರಂಡಿ ಪೈಪು ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಜನಜಂಗುಳಿಯ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯವಿರಬೇಕು. ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ : ಹಿಂಗು ಬಚ್ಚಲು [Sokage pit] ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಿಟಕಿ, ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್‌ಹಾಸ್ಟ್ ಫ್ಯಾನ್ ಇರಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆ [Smokeless chulla] ದನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಮನೆಯನ್ನು ಸಗಣಿಯಿಂದ ಸಾರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಚೊಕ್ಕಟ ಪಾಯಖಾನೆಗಳ ಬಳಕೆ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಯ ಬಳಕೆ.

C. ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಶಾಲಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಹ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೫ - ೬ ಗಂಟೆಗಳು [ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ] ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ವಯಸ್ಸು ಆದುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಸರವಿರಬೇಕು.

ಶಾಲಾಸ್ಥಳ : ಗಲಾಟೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜಾಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಸು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಜೌಗು ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರಬಾರದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗೆ ೫ ಎಕರೆ, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗೆ ೧೦ ಎಕರೆ ಜಾಗವಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ೪೦ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿರಬಾರದು. ಕುರ್ಚಿಗಳಿಗೆ ಒರಗಿರುವಂತಿರಬೇಕು. ಡೆಸ್ಕ್ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಮೈನೇಸ್ ಡೆಸ್ಕ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಶೌಚಾಲಯ ೬೦ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ೧ ರಂತೆ ಪಾಯಖಾನೆ

೧೦೦ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಉಪಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ : ಸ್ವಚ್ಛತೆ : ಕೂದಲು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಉಡುಪುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಕು. ಮಧುಪಾನ, ಸಿಗರೇಟಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬೇಕು.

D. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ನಿರೂಪಣೆ : ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ರೋಗಿಗಳ ವಾಸಸ್ಥಳ. ಅದು ಅಲ್ಪ ಅಥವಾ ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯನ್ನಾಧರಿಸಬಹುದು. ಅದು ವೀಕ್ಷಣೆ ರೋಗನಿರ್ಧಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣದ ಸೇವೆಯನ್ನಾಧರಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗದ ಅನುಮಾನವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಪಘಾತವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀಡದಿರಬಹುದು.





ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು :

೧. ಮೂಲ : ಅ. ರೋಗಿಗಳಿಂದ : ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು : ದಫಾರ, ಜರ್ಮನ್ ದಫಾರ,

ಫ್ಲೂ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸೋಂಕು.

೨. ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಂದ : ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಅರಿಯಸ್
ಹಿಮಾಲಿಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕ್ಸೈ
ಸಾಲ್ಮೆಲ್ಲ

ಪರಿಸರ : ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಧೂಳು, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆ ಸಾಮಾನುಗಳು,

ಕೈತೊಳೆಯುವ ಸಿಂಕ್, ಬೇಸಿನ್, ಬಾಗಿಲ ಹಿಡಿ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿ

ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಕ್ರಮ : ಸಂಪರ್ಕ, ಉಗುಳು ಮೂಲಕ, ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ, ಧೂಳು, ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳು : ೧. ಬೇರ್ಪಡಿಕೆ ೨. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ೩. ಕೈತೊಳೆಯುವುದು, ೪. ಧೂಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ೫. ರೋಗಾಣು ಮುಕ್ತ ಮಾರ್ಗ, ತುಂತುರು ಹನಿಯ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ, ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಜಾಣ್ಮೆ

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೧೩೯

ಅಧ್ಯಾಯ - ೮
ಅವನತಿಯತ್ತ ಪರಿಸರ

- (A) ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು
(B) ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
(C) ದುರ್ಗಂಧ ಸೂಸುವ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು

ಅವನತಿಯತ್ತ ಪರಿಸರ :

ಸೃಷ್ಟಿ ಲಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಅಧೀನ. ಉನ್ನತಿ - ಅವನತಿಗಳು, ಸಾಧನೆಗಳು ಮಾನವರ ಅಧೀನ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾನವರ ವಿಳಿಗೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಮಾನವ ಉನ್ನತಿಯತ್ತ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವನತಿಯು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವನ ದುರಾಶೆ ದುರ್ನಡತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಅವನತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಉ.ಹ : ಅಂತರ ಜಲದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ
ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ
ಭೂ ಸವೆತ ಮತ್ತು ಭೂ ಕುಸಿತ

ಭಾರತವು ಸ್ವತಂತ್ರವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಬಳಸುವ ದುರ್ಮಾರ್ಗಗಳೇ ಪರಿಸರದ ಅವನತಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಅವನತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು : ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀಗಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಪರಿಸರ ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತರ ಜಲದ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ. ಭೂಮಿಯು ಸವಕಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದೆ. ನೀರಿನ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಅಸಡ್ಡೆ, ನೀರಾವರಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯ ಇಲಾಖೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕೌಶಲ್ಯದ ಕೊರತೆ, ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತು ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು, ಪರಿಸರದ ಅವನತಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ನಗರೀಕರಣ, ಕೈಗಾರಿಕಾರಣ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯೋತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಭೂಮಿ, ಜಲ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜನರ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಜನಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಾರದು. ಪರಿಸರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಕೊಡಿಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆಯು ಬಡವರ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದವರ ವಿಳಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬೇಕು.

ಮಾಲಿನ್ಯ : ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ : ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೊರಗಿನ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ೩ ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ. ಭಾರತದ ದೆಹಲಿ, ಚೈನಾದ ಓಯಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ೧ ಘನ ಮೀಟರ್ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಾಸರಿ ೫೦೦ ಧೂಳಿನಕಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹಿಂದುಳಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿಮೋನಿಯ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಷಕಾಂಗಗಳ ರೋಗಿಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೃದ್ರೋಗವೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶೇ. ೧೫ ರಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶೇ. ೧೦ ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಕೇವಲ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಕಾರಣ : ಕೈಗಾರಿಕಾರಣ, ಹೆಚ್ಚು ವಾಹನಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್‌ಚಕ್ರಿಯ ಹೆಚ್ಚು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಇದರ ಮೂಲ. ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಖಾಸಗಿ ವಾಹನಗಳು, ರಸ್ತೆಯ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಇಂಧನದ ಬಳಕೆ, ಕೀಳುದರ್ಜೆಯ ಇಂಜಿನ್ನುಗಳು, ಹಳೆಯ ವಾಹನಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ರಸ್ತೆಗಳು, ಸಾರಿಗೆ ಸಂಚಾರದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಜವಳಿ ಕಾರ್ಬಾನ್, ಕಾಗದ ಮತ್ತು ರಟ್ಟು ತಯಾರಿಕೆ ಕಾರ್ಬಾನ್, ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕಾರ್ಬಾನ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸ್ಪೀಲ್ ತಯಾರಿಕೆ, ಇಟ್ಟಿಗೆ ತಯಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

೫೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೇಡಿಕೆ ೬೦ ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಾವರ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೪೫ ಲಕ್ಷ ಟನ್ ಬೂದಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಳಸುವ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನಲ್ಲಿ ಬೂದಿಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಪ್ರಿಪಿಟೇಟರ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಾಹನಗಳಿಂದ, ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾಲಿನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.

ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ಗಾಳಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಅಡಿಗೆ ಅನಿಲಗಳ ಬಳಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಉತ್ತಮ ಸ್ಪ್ಲಾ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಅನಿಲಗಳ ಬಳಕೆ. ಸೌದೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ತೊಳೆದ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರಸ್ತೆಯ ದುರಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯ, ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಇಂಜಿನ್‌ಗಳು, ಅಧಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಇಂಧನಗಳನ್ನು ಒಳಸುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ

೧೯೪೭ ರಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತಲಾ ೬೦೦೦ ಘನ ಲೀಟರ್ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅದು ೧೯೯೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ೨೩೦೦ ಘ. ಲೀಗೆ ಇಳಿಯಿತು. ಇನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ೧೬೦೦ ಘ. ಲೀಗೆ ಇಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರ ಜಲದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಯವಿದೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನ ೫೦೦ ಕೋಟಿ ಲೀಟರ್ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಒಟ್ಟಣಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿತ್ತು. ೧೯೯೭ ರಲ್ಲಿ ೩೦೦೦ ಕೋಟಿ ಸಲೀಟರ್‌ಗೆ ಏರಿತು. ಅನೇಕ ಕಡೆ ಅದರ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ಇರುವ ಕಡೆ ಸಮರ್ಪಕ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಯಂತ್ರಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊರತೆ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯು ಇದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಜಲಸಂಪನ್ಮೂಲ ಇದರಿಂದ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನದಿ, ಸಮುದ್ರ ಕೆರೆ, ಕುಂಟೆಗಳಿಗೆ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀರು ಮಲಿನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಗೃಹ ಬಳಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ

ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿಗೇ ಮುಗಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮ : ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (Primary Treatment) ಮಾಡಿ ನದಿ, ಸಮುದ್ರಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದು. ಈ ನೀರನ್ನು ಸಾಗುವಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅನೇಕ ವಿಶೇಷ ಸವಲತ್ತನ್ನು ನೀಡಿ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕೈಗಾರಿಕೆಯ ಮಾಲೀಕರು ಅಳವಡಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು, ಉತ್ತಮ ಶೌಚಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಮಾಲೀಕರು ಅಂತರಜಾಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು, ಮಳೆಯ ನೀರಿನ ಶೇಖರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಲ ಚಕ್ರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನೀರಿನ ಅಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಭೂ ಸವೆತ

ಭೂ ಸವೆತವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಲು ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಕಾರಣ : ಅರಣ್ಯ ನಾಶ, ಅತಿ ಬಳಕೆ, ಮೇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಕಳಪೆಮಟ್ಟದ ವ್ಯವಸಾಯ ತಂತ್ರ, ಇಳಿಜಾರು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಬಳಸುವುದು, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ನಿಂತು ಜೌಗು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಅಸಮರ್ಪಕ ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಮುಂದೆ ಭೂಸವೆತ, ಚೌಳುಪ್ರಭರಿತ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಅವನತಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಇನ್ನು ೪ - ೫ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ಪೋಟ ಅಧಿಕವಾಗಿ ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ೧೦ ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೮ ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ (ಹೆಚ್ಚು) ಬೆಳೆ ತೆಗೆದರೆ ಆಹಾರದ ಅಭಾವ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ೨೧ ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಅರಣ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಪಾಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸಲೇಬೇಕು.

ಭೂಸವೇತದ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕ್ರಮ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಅವನತಿಯತ್ತ ಅರಣ್ಯ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೌದೆಯ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ೬ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನು ೨ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ೪ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಶಾಖೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೌದೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೆ ಗಿಡ ಮರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅಡಿಗೆಗೆ ಅನಿಲ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸೌದೆಯ ಬೇಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಗಾಳಿಯು ಮಾನವರ ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ, ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಲಚಕ್ರ : ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಮಳೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಭೂಗರ್ಭವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಜಲದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಆವಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ವಾಯು ಮಂಡಲವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಕೆರೆ, ಕುಂಟೆ, ನದಿಗಳಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಸಮುದ್ರದ ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಗಿಡ ಮರಗಳು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಎಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆವಿಯಾಗಿ ಮೋಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೋಡಗಳು ಮತ್ತೆ ಮಳೆ ಸುರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಜಲಚಕ್ರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಜಲಚಕ್ರದ ಮೂಲಾಧಾರ ಕಳಚಿದರೆ ಕ್ಷಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರಣ ಮಾನವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ, ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿದು, ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ, ಜಲಚಕ್ರವನ್ನು ಹಾಳು ಗೆಡವಿ ಮಳೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುತ್ತಾ ಕ್ಷಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜಲಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೂ ಮಳೆಯ ನೀರೇ ಆಧಾರ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆ ನೀಡಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ದುರಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅದರ ಭಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣರಾಗದೆ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೋರಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಬೆಳಸಿದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಜೀವಸಂಕುಲಗಳ ಅರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸರವನ್ನು ವಿನಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯದೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಪಥದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು, ಪರಿಸರವನ್ನು ನ್ಯಾಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು

ನಾಪು ಬದುಕಬೇಕು. ಪರಿಸರವನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡೋಣ.

ಬನ್ನಿ ! ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಅಳಿಸಿ, ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. . .

A. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು

ಇಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಬಳಕೆಯು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ವಸ್ತುವೆಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದುದು ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಜೀವ ವಸ್ತುಗಳ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಬಿಸಾಡಿದರೆ ಅದು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಹಂತ ತಲುಪಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ. ಅದು ಇಲ್ಲಿದ ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಾಖಾನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗೆ, ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಕೃಷಿ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಟೆಲಿ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಣ ಕಟ್ಟುವ ಬದಲು ಕ್ಯಾರಿಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳು, ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ :

- (೧) ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ : ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ಯಾರಿಬ್ಯಾಗ್ಸ್, ಕಸ ತುಂಬುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಸಾಮಾನುಗಳ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್, ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್ ಮತ್ತು ಡಬ್ಬಗಳು.
- (೨) ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಶಿನಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ : ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿ ಎಸೆಯುವಂತಹ ಸಿರೆಂಜ್, ಕೆಫೇಟರ್‌ಗಳು, ಅಭಿಧಮನಿಗೆ ರಕ್ತ ಕೊಡಲು ಬಳಸುವ ರಕ್ತದ ಚೀಲ, ದ್ರವದ ಚೀಲ, ಬಾಟೆಲ್‌ಗಳು, ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳು.
- (೩) ಹೋಟೆಲ್ ಮತ್ತು ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ : ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು

ನಾವು ಅರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೧೪೫

ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಬಾಟಲ್‌ಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಚಮಚ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

(೪) ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ : ಖನಿಜದ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಬಾಟಲ್, ಚಮಚ, ಬ್ಯಾಗ್, ಇತ್ಯಾದಿ

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ತನಿಖೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು:

(೧) ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ : ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ.

(೨) ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ನ್ಯೂನತೆ

(೩) ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ

ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನವರ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತನಿಖೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

(೪) ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಸಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

(೫) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಪರಿಸರದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ PVC ಯು ಡಯಾಕ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯೂರಾನ್ ಎಂಬ ವಿಷಕರ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅದರ ತಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ತನಕ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಾದಕರ ಸಂಗತಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯು ಸರ್ವತೋಮುಖ ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಾನಾ ಮುಖ. ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಗಣನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಜಾಗರೂಕತೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಯು ತೆರೆದ ಮೋರಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅನಾಥವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದು ತೆರೆದ ಮೋರಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ

ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧವಾದ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಲ್ಲಾ ಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಾಗದ, ಬ್ಯಾಗ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಭೂಮಿಯ ಸೋಸುವಿಕೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಮಟ್ಟ ಕುಸಿದು ನೀರು ಮತ್ತೆ ಶೇಖರವಾಗಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೈವಿಕ ಮಿಣಿ ಜೀವಿಗಳ (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳು : ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಕೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬೈ-ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗಳಾದ ಡಯಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಗುರುತರವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ. ಇದು ಎದೆಯ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಶಿಶುಗಳ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪೋಹಾನಿ : ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅವುಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತು ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತವಾಗಲು ಕಾರಣ : ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂದಿ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಈ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳಿಂದ ವಿಷಕಾರಕ ಡೈಗಳು ಸೇರುವಿಕೆಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನವಿದೆ. ರೋಗಕಾರಕಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇರಬಹುದು.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳು : ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಒಟ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೬೦ - ೮೦ ರಷ್ಟನ್ನು ಚಿಂದಿ ಆಯುವ ಹುಡುಗರು ಅದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಮಾರಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮರು ಜೀವನ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರದಾದ್ಯಂತ ಚಿಂದಿ ಆಯುವವರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವರು. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವರು. ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮರು ಜೀವನ (Recycle) ಕರಣಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು. ರಾಷ್ಟ್ರದಾದ್ಯಂತ ತಮ್ಮ ಜಾಲವನ್ನ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ. ಶೇ. ೫೦ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಮರು ಜೀವನ ಪಡೆದು, ನಾನಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದು ಮಾನವರ ಉಪಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಪರಿಸರದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರು ಜೀವಗಳಿರುವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಹ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮಪ್ರಚಾರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸಹ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ "ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವೇಸ್ಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಷನ್" - ಜಪಾನ್, "ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಇನ್ ಎನ್ವಿರೋನ್‌ಮೆಂಟ್", "ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವೇಸ್ಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಟಾಸ್ಟ್ ಫೋರ್ಸ್ ಮಲೇಸಿಯ" ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಲದುದಕ್ಕೆ ಉದ್ದಿಮೆದಾರರು, ಸರ್ಕಾರ, ಪರಿಸರವಾದಿಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಸಹ ಇದರ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ತಿಫಾರಸ್ತು : ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ, ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯಾನಾಶಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತಯಾರಿಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅರೆ ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಅರೆ ಕ್ರಿಯಾನಾಶಕ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯಾನಾಶಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪೆಟ್ರೋ ಕೆಮಿಕಲ್ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಮೂಲದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರ ಪ್ರಾರಂಭದ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ.

ಚಿಂದಿ ಆಯುವವರ ಪಾತ್ರ : ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಬಟ್ಟೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಮರು ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಚಿಂದಿ ಆಯುವವರು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು. ಉದ್ಯೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಇದು ಕಳಪೆಯ ಉದ್ಯೋಗ. ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗದೆ, ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಈ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಸದಿಂದ ರಸ ತೆಗೆಯಲು ಅಂದರೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಇವರು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿ

ಮತ್ತು ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆರಿಸಲು, ಸಾಗಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಲೇವಾರಿಯ ಖರ್ಚು-ವೆಚ್ಚ ಶ್ರಮ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಚಿಂಡಿ ಅಯುವವರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದರೂ ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಕಸವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ತಾವು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು ಏನಾದರೂ ಇವೆಯೋ-ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆಯ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೋಲ್‌ಸೇಲ್ ಡಿಲರ್ ಅಥವಾ ಸಗಟು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾರುತ್ತಾರೆ.

ತದನಂತರ ಹೀಗೆ ಖರೀದಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆ ಮಾರಾಟಗಾರರು ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ಮಾಲೀಕರಿಗೆ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ಮೂಲವಸ್ತುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುವ ಪ್ರಧಾನ ವಸ್ತುಗಳು : ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕಾಗದ, ಬಾಟಲ್, ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಚಿಂಡಿ ಅಯುವವರ ಪರಿಷ್ಕಿತಿ : ಚಿಂಡಿ ಅಯುವವರ ನಡುವೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲೇ ಚಿಂಡಿ ಅಯುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಇವರ ಜಾಗಕ್ಕಾಗಲಿ ಇವರು ಇತರರ ಜಾಗಕ್ಕಾಗಲಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ವೃತ್ತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇವರು ಈ ದಂದೆಯಿಂದ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಚಿಂಡಿ ಅಯುವಾಗ ಅವರು ನೇರವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಸೋಂಕು ಕಾರಕಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರಬಹುದು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಚಿಂಡಿ ಅಯುವವರಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಹಾಯ :

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಚಿಂಡಿ ಅಯುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮೂಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಚಿಂಡಿ ಅಯುವವರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ

ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆವಿಗೆ ಕೆದಕುವ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಎರಡೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬೆನ್ನೆಲುಬು

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ : ಸುಲಭ ಶೌಚಾಲಯ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ : ಹಣ ಪಾವತಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳು.

ಸುಲಭ ಶೌಚಾಲಯ

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಲ ಮತ್ತು ಮಲವನ್ನು ಕೊಳಚೆ ನೀರು ವಿಲೇವಾರಿ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಘಟಕಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡುವ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶುದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಂಡವಾಳ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಧಿಕ ಹಣ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯಕರ ದೃಶ್ಯವಾದರೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಇನ್ನು ಮಾನವರೇ ಮಲವನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಂತರ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲ ಹೊರುವುದನ್ನು ಕಾನೂನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಹಣ ಪಾವತಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವ ಶೌಚಾಲಯ ಭಾರತದ ನಗರಗಳೆಲ್ಲಾ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರವು ಶೀಘ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಾನಗರ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರದಲ್ಲಿ (ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ನಗರದ ಹೊರ ವಲಯವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ) ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿನ ಶ್ರೀಮಂತ ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಇರುವಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಸುತ್ತಾಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಇತರ ರಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ಬರುವವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೆಂಗಳೂರು ತಲುಪಿ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ರೂಮು ಮಾಡದೆ ರಾತ್ರಿ ವಾಪಸ್ಸು ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತಲ್ಲವೇ?

ಇವರಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯದ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸಂದಿಗೊಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಜನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಲ್ಲವೇ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು, ಇಂದಿನ ಬೃಹತ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯು ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ "ನಿರ್ಮಲ ಬೆಂಗಳೂರು" ಎಂಬ ನಾಮಫಲಕದಡಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಹುತೇಕ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಯೋಜನೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿದೆ.

ಈ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಲು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳ ಬೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ತವರಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶೌಚಾಲಯದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಅದು ರೋಗಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ಜಾಗಗಳಾಗಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ : ಬಳಕೆದಾರರು ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ದೇಹವು ರೋಗಾಣುಗಳ ತಾಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಲ-ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಂದು, ಹೊಸಬರನ್ನು ಸೇರಿ ಅವರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಂತಹವರು ತಮ್ಮ ಕಲುಷಿತ ಕೈಗಳಿಂದ ನಲ್ಲಿ, ಬಕಿಟ್, ಮಗ್ಗುಗಳು, ಫ್ಲಶ್ ಮಾಡುವ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ಟಾಯಲೆಟ್ ಸೀಟುಗಳಿಂದ ಸಹ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

- ೧) ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ : ಶೌಚಾಲಯದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ.
- ೨) ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು: ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಇರಬೇಕು. ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಡಿಪಾಯ. ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ೩) ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದವರು ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಹ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ೪) ಶೌಚಾಲಯದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗಗಳು ಬಳಕೆದಾರರಿಂದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದಿಂದ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗ.

ಶೌಚಾಲಯದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು :

ವಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ: ಇದರಲ್ಲಿ ಉಡುಪು, ಸ್ನಾನ, ಉಗುರು, ಕೂದಲು, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಬಳಕೆಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಉಡುಪು : ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ೨ ಬಗೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಉಡುಪು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಉಡುಪು. ಮನೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮನೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತಹ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಮನೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಡಬೇಕು.

ಸ್ನಾನ : ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸೊಂಕನ್ನು ಶೌಚಾಲಯದಿಂದ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪದೆ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೂದಲನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಬೆಳಸಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೂದಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅದು ಶೌಚಾಲಯದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ತಗುಲದಂತೆ, ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಗುರುಗಳು : ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಉಗುರಿನ ಕೆಳಗೆ ಧೂಳು, ಮಲದ ಭಾಗ ಸೇರದಂತೆ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಗುರುಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾದರಕ್ಷೆ : ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿರುವವರು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದರೆ ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಬಗೆ : ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಶೌಚಾಲಯದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಶೌಚಾಲಯದ ಹೊರಗೆ : ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹಳ್ಳಗಳಲ್ಲದಂತೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ, ಕಸ ಕಡ್ಡಿ, ಪೇಪರ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಶೇಖರವಾಗದಂತೆ, ಅವು ಕೊಳೆತು ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೆಳೆದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗದಂತೆ, ಶೌಚಾಲಯದ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬಿದ್ದಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು, ಶೇಖರಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶೌಚಾಲಯದ ಒಳಗೆ : ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಸಾಕಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಸದಾ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾದ ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪ್ಯಾನ್‌ಗಳಿಗೆ ನೀರು ಸದಾ ಹರಿಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಇದರಂದ ಬರುವ ದುರ್ವಾಸನೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ನ್ಯಾಪ್ತಲಿನ್ ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಪ್ಯಾನ್ ಬಳಸಿದವರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು, ನಂತರ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ವಾಶ್‌ಬೇಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಳಕೆದಾರರು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಲ್ಲಿ ಸೋಪನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಶೌಚಾಲಯದ ಒಳಗೆ ಬೀಳುವ ಕಾಗದ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟುಗಳ ತುಂಡು, ಖಾಲಿ ಪಾಕೆಟ್ ಪಾನ್ ಪರಾಗದ ಕವರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಆಗಾಗ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

ನೆಲವನ್ನು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಂಪಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಳಕೆದಾರರು ಕಫವನ್ನು ಉಗುಳಲು ವಾಶ್‌ಬೇಸಿನ್ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ತಕ್ಷಣ ನೀರನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು : ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗ ವಾಹಕ (Carriers of Infection) ರಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಕಫ, ಜೊಲ್ಲು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬಹುದು. ಅವು ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಗುಳಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಂದು, ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೊಸಬರನ್ನು ಸೇರಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಂತರ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ದುರ್ವಾಸನೆ ಸಹ ಬರಬಹುದು. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಪೆನಾಯಿಲ್, ಚಲುವೆ ಪುಡಿ (Bleaching powder) ಸಾಬೂನು, ನೀರಿನಂತಹ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಸಾಬೂನು, ನ್ಯಾಪ್ತಲಿನ್ ಬಾಲ್‌ಗಳು, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು, ಹಾಗೂ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಒಳಚರಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ದಾರಿದೀಪ. ಅದು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ, ಚರಂಡಿಯ ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಣಕೊಟ್ಟು ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ

ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಣ ಪಾವತಿಯು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವ
 ಪ್ರಾತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ೧ ರೂ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ
 ೨ ರೂ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ೩ ರೂಪಾಯಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಕಡೆ
 ಪಡೆದ ಹಣಕ್ಕೆ ದಾಖಲೆ ಇಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಟೋಕನ್ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೂಪನ್
 ಸೂದಲೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದುರ್ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದಾಯ
 ಸೋರಿ ಹೋಗಿ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಸೀದಿ ಸಿಸ್ಟಮ್ : ಆದಕಾರಣ ಪಡೆದ ಹಣಕ್ಕೆ ರಸೀದಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಲೆಕ್ಕ
 ಬಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅವ್ಯವಹಾರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಂದಿನ ಪ್ರಾರಂಭದ ಟೋಕನ್ ನಂ. ಅನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು
 ನಂತರ ಬಳಕೆದಾರರಿಂದ ಹಣ ಪಡೆದು ಟೋಕನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಂಜೆ ಶೌಚಾಲಯ
 ಮುಚ್ಚುವಾಗ ಅಂದಿನ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಟೋಕನ್ ಅನ್ನು ಲೆಕ್ಕ
 ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲೆಕ್ಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಣ ಸೋರಿ ಹೋಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
 ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೌಕರ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಲು
 ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮುಖ ಬೆಲೆಯ
 ಟಿಕೆಟ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಬಳಕೆದಾರರರೊಡನೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರ ವರ್ತನೆ : ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ
 ಕೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಸಿಬ್ಬಂದಿ
 ವರ್ಗದವರು ಬಳಕೆದಾರರೊಡನೆ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅವರು
 ನೀಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳದೆ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕು. ಬಳಕೆದಾರರು
 ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಹಣ ಪಡೆದು ಟಿಕೆಟ್ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ದೂರಿನ ಪುಸ್ತಕ : ಬಳಕೆದಾರರು ಶೌಚಾಲಯದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ, ಸೌಲಭ್ಯ
 ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೂರು ಅಥವಾ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು
 ಬಳಕೆದಾರರು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಪುಸ್ತಕ ಕೊಡಬೇಕು.

ಅವರ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅವರ
 ದೂರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ದುರ್ಗಂದ ಸೂಸುವ ಉದ್ಯಮಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ

ದುರ್ಗಂದ ಸೂಸುವ ಉದ್ಯಮಗಳು : OFFENSIVE TRADES

- (೧) ವಾಂಸ (OFFAL), ರಕ್ತ, ಮೂಳೆ, ಅವಶೇಷಗಳು, ಚಂದಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು : ಇವುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸುವುದು ನಂತರ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು.
- (೨) ಚರ್ಮ, ಕೊಂಬು, ಹದ ಮಾಡಿದ ಚರ್ಮ : ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು
- (೩) ಚರ್ಮ ಹದ ಮಾಡುವುದು.
- (೪) ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.
- (೫) ಮೀನು : ಉಪ್ಪು ಹಾಕುವುದು, ಒಣಗಿಸುವುದು, ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು
- (೬) ಉಣ್ಣೆ, ಕೂದಲು : ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸುವುದು.
- (೭) ಗಂಧಕ : ಕೊಬ್ಬು (TALLOW): ಕರಗಿಸುವುದು
- (೮) ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವುದು (DYEING)
- (೯) ಎಣ್ಣೆ : ಕುದಿಸುವುದು, ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯುವುದು
- (೧೦) ಸುಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ (LIME KILN) ಇಳಿಸುವುದು.
ಮಡಕೆ, ಕುಡಿಕೆ (POTTERY) ಮಾಡುವುದು
- (೧೧) ಸೋಪು ತಯಾರಿಸುವುದು
- (೧೨) ಬಟ್ಟೆ ಇಳಿಸುವುದು (DISTILLARY)
- (೧೩) ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು : ಒಣಹುಲ್ಲು, ಉಣ್ಣೆ, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಕಡ್ಡಿ (STRAW)
ದನಗಳ ಮೇವು (FODDER): ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳು
- (೧೪) ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಹೆಂಚು : ಬಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಸುಡುವುದು, ಜೋಡಿಸುವುದು
- (೧೫) ಕುಲುಮೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಒಲೆ ಹಾಕುವುದು, ಸುಣ್ಣ ಸುಡುವುದು, ತೈಲ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು, ಎರಕ ಹೊಯ್ಯುವುದು (CASTING).

೧೬) ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಚರ ಲೋಹಗಳನ್ನು ಪಡ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಸುರಳಿ ಸುತ್ತುವುದು.

ದೊಡ್ಡ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು
(WROUGHT IRON)

೧೭) ಕೋಕ್ (COKE) ತಯಾರಿಕೆ

೧೮) ಶಪ್ (SHUFF) ತಯಾರಿಕೆ

ಈ ಉದ್ಯಮಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಉದ್ಯಮಿಯ ಸ್ಥಳಗಳು :

೧) ದುರ್ಗದ ಸೂಸುವ ಉದ್ಯಮಗಳ ಜಾಗಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಪರವಾನಗಿ (LICENSE) ಕೊಡುವುದು, ಇದನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಜಾಗವನ್ನು ಈ ಉದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.

೨) ನಗರ, ಪಟ್ಟಣಗಳ ಹೊರವಲಯ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉದ್ಯಮಿಗಾಗಿ ಯಾವ ಜಾಗವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ಜಾಗವನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

೩) ನಗರ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಂದ ೧ ಕಿ.ಮೀ. ಆಚೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.

೪) ನೀಡಲಿಟ್ಟಿರುವ ಜಾಗದ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಉದ್ಯಮಿಗಳಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫) ಮೀಸಲಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

೬) ಈ ಉದ್ಯಮಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕಟ್ಟಡ (ಮನೆ)ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಅದರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಉದ್ಯಮಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ :

ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚರಂಡಿ, ಒಳ ಚರಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಈ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ

ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸೂಚಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ಖರ್ಚನ್ನು ಭರಿಸಲು ತೆರಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ವಸೂಲು ಮಾಡಬೇಕು.

ಉದಾ: ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಚರಂಡಿ ಮತ್ತು ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಫನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಖರ್ಚು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಭರಿಸಬೇಕು.

ಕಾಯಿದೆಗಳು : ಪರವಾನಗಿ (LICENCE) ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಜನಾರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ರಚಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಖಚಿತ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಿಗೆ, ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಕೊಡುವುದು, ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದು, ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆಯುವುದು, ಮತ್ತು ವಾಪಸ್ಸು ಕೊಡುವುದು, ಉದ್ದಿಮೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಜಾಗಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಕಾಯಿದೆ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮೀರಿದಾಗ ದಂಡ ವಿಧಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

Laws of Municipal corporation ನ ಪರಿಭೇದ 517 (1) (a) ಯಡಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾದರೂ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಕಮೀಷನರ್, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಟ್ಟ ಹಾಕಬಹುದು, ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವನ್ನು ಕೈ ಬಿಡಬಹುದು ಅವರಿಗೆ ಈ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಈ ಕಾನೂನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - ೯
ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಪರಿಸರದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದು ಎಲ್ಲರ ಹಕ್ಕು. ಆದುದರಿಂದ ನಗರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮರಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ ಹ್ವಸುರಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಅರಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತು : ೨೦೦೧ ರ ತನಿಖೆಗಳ ಪರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೨೨.೦೩ ರಷ್ಟು ಕಾಡು ಲಭ್ಯವಿತ್ತು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾಡಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಪ್ರಕಾರ ೨೦೦೭ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ. ೨೫ ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ೨೦೧೨ ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ. ೩೩ ರಷ್ಟು ಕಾಡನ್ನು ಹೊಂದಲು ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿತ್ತು. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳವರ್ಗದ ನೌಕರರು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದು.

ಚೊಕ್ಕಟ ಭಾರತದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಗಿಡ ನೆಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭರದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಮೂರಕ.

ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟಾಗೂರರು “ಮರಗಳು ನನ್ನ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಯ ವರೆವಿಗೆ ಬಂದು ಮಾತನಾಡಿದುವು. ಆ ಮಾತುಗಳು ಸಸ್ಯಗಳು ಭೂಮಿಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಮೂಕ ಸಂಭಾಷಣೆಯಂತಿತ್ತು” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ತಿಕ್ಷಣ : ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೊದಲು, ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರಿಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಮರಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೆಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಒಂದು ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಅವರ ಘನಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲ್ಲದೆ ಗಿಡ-ಮರಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು

ಜ್ಞಾಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸಿ ನೆಟ್ಟನಂತರ, ೩ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕೆಲಸಗಾರರು ತಾವು ನೆಟ್ಟ ಸಸಿಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದಿವೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ ವರದಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಗಿಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು : ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿ ನೆಟ್ಟ ಸಸಿಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸಹ ಬದುಕುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾಹಿತಿಯು ತನಿಖೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೆಡುವ ಸಸಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವರದಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಸಿಯನ್ನು ನೆಡುವವರ ಕುಶಲತೆಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ನೀರುಣಿಸದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಕೇವಲ ಸಸಿ ನೆಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ನೆಟ್ಟ ನಂತರ ಅವುಗಳ ಉಪಚಾರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ದಶಸೂತ್ರಗಳು : ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಮರ ಬೆಳೆಸಿದರೂ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- (೧) ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸ್ಥಳೀಯ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕು.
- (೨) ಅರಣ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಗಿಡಗಳ ಉಸ್ತುವಾರಿಗೆ ನೇಮಿಸಬೇಕು.
- (೩) ಸಸಿ ನೆಟ್ಟ ನಂತರ ನಿಯಮಕ್ಕೆನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- (೪) ನೀರು ಬಸಿಯುವಂತಹ / ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತಹ ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- (೫) ಗಿಡ ನೆಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಂತರ, ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- (೬) ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಿಡ ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಗೆ ಒಂದು ಮಗು, ಒಂದು ಗಿಡ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

- (2) ನೀಲಗಿರಿ, ಅಸ್ಸೇಲಿಯದ ಅಕೇಶಿಯ, ಲಾಂಟಾನ, ಲ್ಯೂಸಿನ, ಮಾಸ್ತ್ ಮುಂತಾದ (ಕೃತಕ ಅಶೋಕ ಗಿಡ) ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಬಾರದು.
- (೮) ಗಿಡ ನೆಡುವ ಜಾಗದ ನೆಲಕ್ಕೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಕಲ್ಲು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಚೂರು, ಸಿಮೆಂಟ್, ಗಾರೆ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.
- (೯) ಸೀಮೆ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸಬಾರದು.
- (೧೦) ಸಣ್ಣ ಸಸಿಗಳನ್ನು ದನಕರುಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಳು ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿರ್ಮಲ ದೆಹಲಿ, ನಿರ್ಮಲ ಬೆಂಗಳೂರು :

ನಗರಗಳು ಗಿಡ ಮರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಸ್ವಚ್ಛ ದೆಹಲಿಯ ಮಾದರಿಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದವರು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ನೌಕರರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಅನೇಕ ಇಲಾಖೆಯ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರು ಜೊತೆಗೂಡಿ ದುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಮಲ ದೆಹಲಿಯಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಗಿಡ ನೆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿರ್ಮಲ ದೆಹಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ನಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ದುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಲಿ

ಆಸೆಯು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ

ಒಂದು ಮನೆಗೆ ಒಂದು ಬೀಜ ನೆಡಿ, ಭೂಮಿಯೂ ಉಸಿರಾಡಲಿ

ಹಸಿರು ಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣ:ಸ ಪರಿಸರ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸಾಯ

(GREEN HOUSE CONCEPT)

ಹಸಿರು ಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣವೆಂದರೆ : ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಮನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು.

ಭಾವಣೆ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.

ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪರಿಸರ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸಾಯವಿದ್ದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಾಖ, ಬೆಳಕು, ತೇವಾಂಶ, ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇಡಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಹೂವು ಸಸ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಕುಂಬಳ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಲೆಟ್ಡುನ್ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಹಸಿರು ಮನೆ ಮಾಡುವ ಮನೆಯ ಛಾವಣಿ ಇಳಿ ಜಾರಾಗಿರಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶಾಖವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಛಾವಣಿಯ ಮೂಲಕ ಗೋಡೆಯ ಹೊರಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ
ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಾತಾವರಣವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಂತೆ
ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖವನ್ನು ತಾವೇ ಅಪಹರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦ ವಾಯು ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಓಜೋನ್‌ನ ಪಾತ್ರ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ದನಕರುಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸೂರ್ಯನ ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆವಿಗೆ ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಓಜೋನ್ ಪದರವು ಸೂರ್ಯನ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ (Ultra Violet Rays) ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ತೊಂದರೆದಾಯಕ U.V. ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ರೈತರು, ಅವರ ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ದನಕರುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸಂಭವ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಭೂಮಂಡಲವನ್ನು ಈ ಕಿರಣಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಓಜೋನ್ ಪದರ ಈಗ ತೆಳುವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ U.V. ಕಿರಣಗಳ ಉಪಟಳದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು.

ಆದಕಾರಣ ಓಜೋನ್‌ಪರದೆ ಎಂದರೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳು ಯಾವುವು? ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ?

ಓಜೋನ್ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಒಂದು ರೂಪ : ಇದು ವಿಷಕಾರಕವಾದರೂ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಕ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ 1PPM ನಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕ. ಇದನ್ನು ಭೂ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ವಸ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಫೋಟೋ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸ್ಮಾಗ್ (ಹೋಗೆ ಮಂಜು) ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ ಮಳೆ (Acid Rain)ಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕ.

ಭೂ ಮಟ್ಟದಿಂದ ೧೫ - ೨೦ ಕಿ.ಮಿ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಓಜೋನ್ ಪರದೆಯನ್ನು ನರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ತೊಂದರೆದಾಯಕ U.V. ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯುವ ವಿಕೈಕ ಅನಿಲ.

ಅವತರಣೆ : ಆಮ್ಲಜನಕದ ಜೊತೆ ಹಾವಿಯಾಗುವ ಹೈಡ್ರೋ ಕಾರ್ಬನ್

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೧೬೩

ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ U.V. ಕಿರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ನಂ. NO₄ ಅಂಥಪೋಸೂರಿಕ್ ಮೂಲ

ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಉರಿಸಿದಾಗ, ಪವರ್ ಸ್ಟೇಷನ್, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ವಾಹನಗಳ ಹೋಗಿ, ಜೈವಿಕ ಹಾವಿಯಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿ.

ಓಜೋನ್ ಪದರದ ರಚನೆ : ೬೦೦ ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ವಾತಾವರಣವು ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಕೇವಲ ಶೇ. ೧ ರಷ್ಟಿತ್ತು. ಜೀವನವು ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ U.V. ಕಿರಣಗಳು UVB ಮತ್ತು UVCಗಳು ಗ್ರಹಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದುವು. ನಂತರ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವ ಸಂಕುಲಗಳ ದ್ಯುತಿ ಸಂಸ್ಥೇಷಣೆ ಕ್ರಿಯೆ (PHOTO SYNTHESIS)ಗಳಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಡಗಿತು. ಇದರಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುವವರ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಸ್ಟ್ರಾಟೋಸ್ಪಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಜೋನ್ ಪದರದ ರಚನೆಯಾಯಿತು. ಪರಮಾಣು ಗುಂಪಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ UV-c ಜೊತೆ ಸೇರಿದರೆ ಫೋಟೋ ಕೆಮಿಕಲ್ ಪ್ರೊಸೆಸ್‌ನಿಂದ ಓಜೋನ್ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟ್ರಾಟೋ ಸ್ಪಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ೩.೫ ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಓಜೋನ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ. ಓಜೋನ್ ಪರದೆಯು UV-B ಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ಅಣು ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದೂಡಿ ನಂತರ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರಮಾಣುವಾಗಿ ವಾಪಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಓಜೋನ್‌ನ ಸರಪಳಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ : ವಾಯು ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಓಜೋನ್ ಪರದೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ U.V ಕಿರಣಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರಮಾಣುವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಣುವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಣು ಮತ್ತೊಂದು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರಮಾಣುವಿನೊಡನೆ ವಿಲೀನವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಟ್ರೈ ಅಟಾಮಿಕ್ ಓಜೋನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಸದಾ ಭಾಗಶಃ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಸಹ ಸಹಜ. U. V. ಕಿರಣಗಳು ಓಜೋನ್

ಪರಮಾಣುವನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತವೆ. U.V. ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೆಲವು ಓಜೋನ್ ಪರಮಾಣುಗಳು ೩ ಆವ್ಲಜನಕದ ಅಣುವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೂಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಆವ್ಲಜನಕದ ಪರಮಾಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಂದೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಆವ್ಲಜನಕ ಜೊತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯುಂಟಾಗಿ ಮುಕ್ತ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಪರಮಾಣು ಸಾವಿರಾರು ಓಜೋನ್ ಪರಮಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಓಜೋನ್ ಪದರದ ಮಹತ್ವ :

ಓಜೋನ್ ಪದರವು ಓಜೋನ್ ಅನಿಲದ ತೆಳುವಾದ ರಕ್ಷಣಾ ಪದರ. ಸದ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಹವಾಗೋಲ, ಸ್ಟ್ರಾಟೋಸ್ಪಿಯರ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಗೋಲಗಳು.

ಓಜೋನ್ ಪದರವು ಸ್ಟ್ರಾಟೋಸ್ಪಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. ಅದರ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಪ್ರಭಲವಾಗಿದೆ.

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಓಜೋನ್‌ನ ನಿಜವಾದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ 10PPM ಮಾತ್ರ. ಅಂದರೆ ದಶಲಕ್ಷ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದೆ.

ಓಜೋನ್ ಪದರವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ U.V. ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಓರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. U.V. ಕಿರಣಗಳು ಭೂ ಮಂಡಲದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಿಗಳ ಜೀವನವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಓಜೋನ್ ಪದರದ ಕ್ಷೀಣತೆ (DEPLETION) :

ಇದರ ಕ್ಷೀಣತೆಯು ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ (NO) ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿಲ್ ಅಯಾನ್ (OH) ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಮೂಲಧಾತುವಿನಿಂದಾಗುತ್ತದೆ.

NO ಮತ್ತು OH ಗಳು ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತವಾದವುಗಳು. ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಮೂಲ ದಾತು ಮಾನವ ಮೂಲದ್ದು. ಅವು ಸ್ಟ್ರಾಟೋಸ್ಪಿಯರ್‌ಗೆ ಕ್ಲೋರೋಫ್ಲೋರೋ ಕಾರ್ಬನ್ (CFC) ನ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಓಜೋನ್ ಪದರವು ಸತತವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಗುರುತುಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ

ಕಾಣಬಹುದು. ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಓಜೋನ್ ಪದರವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ರಂಧ್ರವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗಿದೆ.

ಓಜೋನ್ ಕೊರತೆಯು ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕ, ಯೂರೋಪ್, ವಿಷ್ಯ, ಆಫ್ರಿಕದ ಬಹುಭಾಗ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕದ ಪೂರ್ಣಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅದುದರಿಂದ ಓಜೋನ್ ಕೊರತೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ ದಕ್ಷಿಣ ಧೃವಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಓಜೋನ್ ಪದರದ ರಂಧ್ರ (Ozone Holes) : ಈ ಪದವು ಓಜೋನ್ ರಂಧ್ರವಿರುವಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಖಾಲಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರಂಧ್ರ ಹಿಂದಾಗುವುದು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ (ಸ್ಟ್ರಾಟೋಸ್ಪಿಯರನಲ್ಲಿ).

ಅಂಟಾರ್ಟಿಕ್ ಓಜೋನ್ ರಂಧ್ರವು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಮತ್ತು ನವೆಂಬರ್ ನಡುವೆ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ೧೯೮೫ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಅಂಟಾರ್ಟಿಕ್ ತಂಡ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ೧೯೮೫ರ ಮೇ ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಈ ತಂಡವು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಮತ್ತು ನವೆಂಬರ್ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಬೆ ಅಂಟಾರ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ತನಿಖೆ ನಡೆಸಿ ೧೯೮೦ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಓಜೋನ್‌ನ ಪ್ರಬಲತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೦ ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ರಂಧ್ರವು ಭಾರತದ ಲೆ ರಷ್ಟು ಗಾತ್ರವಿದೆ.

ಓಜೋನ್ ಅನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು (Depleting substances):

ವಾಯು ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮತ್ತು ಬ್ರೋಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಓಜೋನ್ ಅನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಲೋರೋಫ್ಲೋರೋ ಕಾರ್ಬನ್ಸ್ (CFC) ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬನ್ ಟೆಟ್ರಾಕ್ಲೋರೈಡ್ (CTC).

CTC ಯು ಪರಮಾಣುವನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಅದ್ವಿತೀಯ ಶಕ್ತಿಯ U.V. ಕಿರಣಗಳು ಗುದ್ದಿದಾಗ ಅದು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಣುವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಣು ಓಜೋನ್ ಜೊತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕ ಮುಕ್ತ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಆಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್

ಮತ್ತೆ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಮುಕ್ತ ಆಮ್ಲ ಜನಕದ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಒಂದು ಪರಿಮಾಣ ಸಾವಿರಾರು ಓಜೋನ್ ಪರಿಮಾಣಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯ ಕಿರಣಗಳು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಣುಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಣುವೂ ಸಾವಿರಾರು ಓಜೋನ್ ಪರಿಮಾಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಓಜೋನ್ ಅನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ: ಇತರ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ :

ಇವುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಕಡೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. CFC ಯನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ಗೆ ರೆಫ್ರಿಜೆರೆಟ್ ಆಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಶೀತಕ ಅನಿಲವಾಗಿ ಏರೋಸಾಲ್ ಆಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಪಾದ ಫೊಮ್‌ಗೆ

ಕೂಲಿಂಟ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ

ಹೆಲಾನ್ ಅನ್ನು ಅಗ್ನಿ ಶಾಮಕಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪೈಪ್ ತಯಾರಿಕೆ, ಬೆಲ್ಲೆಯರ್ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮಲಿನ ಕಲೆ ತೆಗೆಯಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಓಜೋನ್ ಅನ್ನು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ :

ಸಾಧಕಗಳು : ಇದು ನೀರಿನ ಸಹಿಸಲಾಗದ ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳು ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೂನ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಧಕಗಳು : ಓಜೋನ್ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಮಿಣಿಜೀವಿಗಳ ಮೇಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಕಲೇಬೇಕು. ಓಜೋನ್‌ನಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹಾಕಿದರೆ ಎರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ೧ ಲೀ ನೀರಿಗೆ ೦.೨ - ೧.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/lit

ಓಜೋನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ವಿಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಓಜೋನ್ ಪದರದ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಕೊಡೆಯು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಮಳೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕೊಡೆಯೇ ತೂತಾದರೆ ಅಥವಾ ಸವೆದು ಹೋದರೆ ಅದರೊಳಗೆ ನೀರು ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಓಜೋನ್ ಪದರದಲ್ಲಿಯೇ ತೂತಾದರೆ ತೊಂದರೆಯಾದ U.V. ಕಿರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಭೂ ಮಂಡಲವನ್ನು ತಲುಪಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಓಜೋನ್ ಪದರವು ಕವಚದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ದುಷ್ಪ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

U.V. ಕಿರಣಗಳ ವಿಧಗಳು : ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳಿವೆ.

U.V.A : ಅದರ ತರಂಗಾಂತರ 3100 - 4000 nm ತೊಂದರೆ ರಹಿತ

U.V.B : ಅದರ ತರಂಗಾಂತರ 280 - 310 nm ಅದರ ಎನರ್ಜಿಯು ಬೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

U.V.C : ಅದರ ತರಂಗಾಂತರ 100 - 280 nm ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ತರಂಗಾಂತರ, ಭೂಮಂಡಲವನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. 280 ರಿಂದ 290 ರ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

UVC ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ಫ್ಲೋರಿನ್ ಮತ್ತು ಪಿರಮಿಡಿನ್ ಗುಂಪುಗಳು 290 nm ನಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಮಿಸಿ ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಖಚಿತ ತರಂಗಾಂತರದಲ್ಲಿ UV ಕಿರಣಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಮೋತಿಬಿಂದು (catarat) ವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗವಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

ವಿಶ್ವದ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು:

CTC ಯು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ೨ ಹಂತಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ.

ವಿಶ್ವದ ಮೇಲೆ : ಓಜೋನ್ ಅಂಶವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ೮ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ : ಮಾನವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು. ಇದು ಮಾನವರ ದೇಹವನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ವಿಷತೆಗೆ ಮಾನವರು ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದು ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ ೧ ಕೆ.ಜಿ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ೧ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

CTC ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಸಾಧಿಸುವುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾಬ್ ಪುರಾವೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನವರು ಸಸ್ತನಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೂನಿಯನ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಏಜೆನ್ಸಿ ಫಾರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಆನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (IARC) ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ.

ಸಂತಾನಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ : U.V. ಕಿರಣಗಳು ಮೀನುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂತಾನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಸಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತತ್ಕಕ್ಷಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ತುಸುಕಾಲ ಅದರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ ವರದಿಗಳೂ ಉಂಟು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೧೬೯

ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ತೊಂದರೆ, ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪುಷ್ಪಸದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಅಸ್ತಮಗಳಿಗೆ ಸಹ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರಿಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ FEV₁, ಶೇ. ೫೫ಕ್ಕಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ 100 PPb ಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ..

ಮಕ್ಕಳು ರಜ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ, ದೊಡ್ಡವರು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ೩೦ ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು.

ಓಜೋನ್ ಮತ್ತು ದಿನದ ಮರಣಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ :
ಇದುವರೆವಿಗೂ ನಡೆಸಿರುವ ತನಿಖೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಓಜೋನ್ ಅತಿಯಾಗಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (Seafoan) ಇದು ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂದು ತನಿಖೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಪುಷ್ಪಸದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಓಜೋನ್ ಪದರದ ರಕ್ಷಣೆ ಕ್ರಮಗಳು : ರಕ್ಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ :

ಓಜೋನ್ ಪದರದ ಕ್ಷೀಣತೆ ಮತ್ತು ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಬನ್ ಟ್ರಾಕ್ಸೈಡ್, ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

CTC ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ :

೧೯೯೮ - ೨೦೦೦ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ೧೧,೫೫೩ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್

೨೦೦೫ ರ ಜನವರಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ. ೮೫ ರ ಗುರಿ ೧೦,೫೦೩ ಮೆ. ಟನ್.

ಭಾರತವು ಮಾಂಟ್ರಿಯ ಮೂಲಪ್ರತಿಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿದೆ.

೨೦೧೦ ಜನವರಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದರ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಒಪ್ಪಂದದ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತವು

೨೦೦೭ ರಲ್ಲಿ ೭೦೮ ಟನ್ CTC ಬಳಸಿದೆ

೨೦೦೮ ರಲ್ಲಿ ೨೦೮ ಟನ್ CTC ಬಳಸಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆ / ೧೭೦

೨೦೦೯ ರಲ್ಲಿ ಳಲ ಟನ್ CTC ಬಳಸಲು ಒಪ್ಪಿದೆ.

೨೦೧೦ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪಣತೊಟ್ಟಿದೆ.

ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು : ೧ನೇ ತಾರೀಖು ಜನವರಿ ೨೦೦೫ ರಲ್ಲಿ ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದೆ. ಅದು ಸುಮಾರು ಶೇ. ೮೫ ರಷ್ಟು ಮೂಲಭೂತ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಪಣತೊಟ್ಟಿದೆ. ೨೦೦೫ ರ ನಂತರ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಭಸದಿಂದ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಳಕೆ, ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಮಾಂತ್ರಿಯ ಮೂಲ ಪ್ರತಿಯ ಕರಡು : ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕರಡಿನ ಪ್ರಕಾರ ೧೯೬೦ ರ ಮಾಂತ್ರಿಯ ಕರಡು ಪ್ರತಿಯ ಕರಾರಿನ ಪ್ರಕಾರ ಓಜೋನ್ ಪದರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ.

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು.

ರಕ್ಷಣೆ ಉಡುಪು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಇವು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ತೆರೆ ಹಿಡಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ಓಜೋನ್ ಡಿಪ್ಲೀಟಿಂಗ್ ಸಬ್‌ಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಆಕ್ಟ್ (ರೆಗ್ಯೂಲೇಷನ್) ರೂಲ್ ೨೦೦೦ ಅನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧
ದುರ್ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ : ದುರ್ಘಟನೆ ಎಂದರೆ : ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಪದಕೋಶದ ಪ್ರಕಾರ ತತ್ಕ್ಷಣ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ ಅಥವಾ ವಿಪತ್ತು. ಇದನ್ನು ದುರ್ಘಟನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವೆಬ್‌ಸ್ಟರ್ ಪದಕೋಶದ ಪ್ರಕಾರ : ತತ್ಕ್ಷಣ ಸಂಭವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾನಿ, ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಯಾತನೆಗೆ ದುರ್ಘಟನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಅರ್ಥಾತ್ ದುರ್ಘಟನೆ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಹಾನಿ, ಪರಿಸರದ ವಿರುದ್ಧವೇ, ಮಾನವರ ಪ್ರಾಣಹಾನಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ ಮತ್ತು ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹಂತ ತಲುಪಿದರೆ ಅದನ್ನು ದುರ್ಘಟನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ದುರ್ಘಟನೆಯ ವಿಧಗಳು : ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಗಳಿವೆ:

೧) ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದುದು (ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪ) : ಉದಾ : ಭೂಕಂಪ, ಕಾಡ್ಡಿಚ್ಚು, ಹಿಮಪಾತ, ಪ್ರವಾಹ, ಸುನಾಮಿ, ಚಂಡಮಾರುತ, ಭೂಕುಸಿತ, ಕ್ಷಾಮ / ಬರಗಾಲ, ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತದ ಸ್ಫೋಟ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

೨) ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ : ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವುದು, ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯುಧಗಳಾಗಿ ಬಳಸಿ ಪಿಡುಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಾರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ, ಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟ, ಜಾತಿ ಸಂಘರ್ಷ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ದುರ್ಘಟನೆಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ:

- (೧) ಪರಿಸರದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು
- (೨) ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

- (೩) ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು
- (೪) ಆಡಳಿತದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಪರಿಸ್ಥರದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳ ನಷ್ಟ
ನೀರಿನ ಅಭಾವ, ಕಡಿಮೆ ಗುಣ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೀರು
ಬೆಳೆಗಳ ನಾಶ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಷ್ಟ
ಹೂಳಲಾಗದ ರಾಶಿ ಬಿದ್ದ ಮಾನವರ ಮತ್ತು ಪಶುಗಳ ಮೃತ ದೇಹಗಳು

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

- (೧) ಪೆಟ್ಟು
- (೨) ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ
- (೩) ಓಡುಗು ರೋಗಗಳು
- (೪) ಸ್ಥಳೀಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ :

ಸಣ್ಣ ಬಂಡವಾಳದ ವ್ಯಾಪಾರದಾರರ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.

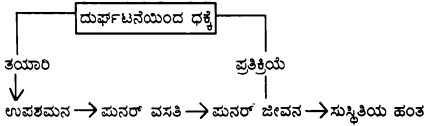
ಉದಾ: ಮೀನುಗಾರರ ಜೀವನ ದೈನಂದಿನ ಸಂಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರು : ಭೂಕಂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯುಳ್ಳವರು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಬಡತನದ ಬೇಗೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳು : ಸಮಾಜದ ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ದೈನಂದಿನ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ತೊಡಕು. ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ. ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ಥ. ಆಡಳಿತ ಪರ್ಯಾಯ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉದಾ : ಪರ್ಯಾಯ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪರ್ಯಾಯ ಅಥವಾ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಘಟಕಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ.

ದುರ್ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಚಕ್ರ



ದುರ್ಘಟನೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ :

(೧) ದುರ್ಘಟನೆಗೆ ಮೊದಲು : ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಂತ.

(೨) ದುರ್ಘಟನೆಯ ನಂತರ : ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಹಂತ

ದುರ್ಘಟನೆಯ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳು : ದುರ್ಘಟನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ದುರ್ಘಟನೆಗೆ ತಯಾರಿ, ದುರ್ಘಟನೆಯ ಉಪಶಮನ.

ದುರ್ಘಟನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಧಕ್ಕೆ (Impact) : ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಆರೈಕೆಯ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ರೋಗಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪಘಾತದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ, ತ್ರಿಕೂಟ ರೀತಿ (Triage), ಪುನರ್ ವಸತಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವುದು, ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹುಡುಕಾಟ.

ದುರ್ಘಟನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದುಪರಿಣಾಮಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ :

I ನೀರು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು :

ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ಚರಂಡಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು

- (೧) ಸುಂಟರ ಗಾಳಿ (ಬಿರುಗಾಳಿ)
- (೨) ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ, ಧಕ್ಕೆ, ತಣ್ಣನೆಯ ವಾತಾವರಣ
- (೩) ಕ್ಷಾಮ

II ಭೂಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು :

ಭೂಕುಸಿತ, ಭೂಕಂಪ, ಅಣಕಟ್ಟು ಒಡೆಯುವುದು, ಬೆಂಕಿ

III ರಾಸಾಯನಿಕ, ಕೈಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಾರ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು.

IV ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು : ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚು, ಬೆಂಕಿ ಅಪಘಾತ, ತೈಲಸುರಿಕೆ, ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹ, ಮಹಾ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಕುಸಿತ, ಸರಣಿ ಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟ, ಹಬ್ಬ - ಹರಿದಿನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು, ವಾಹನಗಳ ಅಪಘಾತ : ವಿಮಾನ, ರೈಲು, ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು.

V ಜೈವಿಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು : ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ, ಪಿಡುಗು, ದನಗಳ ಪಿಡುಗು, ಆಹಾರದ ವಿಷತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ದುರ್ಘಟನೆಗಳ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು : ದುರ್ಘಟನೆಯ ನಂತರ

ಹಂತ ದಿನಗಳು	ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಷ್ಕಿತಿ
I 0 - 2 ದಿನಗಳು	ಶವಸಂಸ್ಕಾರ, ಪೆಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು, ಹಾವು ಕಚ್ಚುವುದು
II ೪ - ೧೦ ದಿನಗಳು	ಕಾಲರ, ರಕ್ತಬೇಧಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು
III ೧೧ ದಿನ - 2 ವಾರಗಳು	ನಿಮೋನಿಯ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸೋಂಕು, ಮೆನೆಂಜೈಟಿಸ್, ಪೋಲಿಯೋ, ದಡಾರ
IV 2 ರಿಂದ ೬ ವಾರಗಳು	ಮಲೇರಿಯ, ಡೆಂಗು, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಪ್ಲೇಗ್, ಪೆಟ್ಟು, ದಡಾರ
V ೬ ವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು	ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ, ಪುನರ್ ವಸತಿ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ದುರ್ಘಟನೆಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ :

ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ದುರ್ಘಟನೆಯ ನಂತರ : ತೊಂದರೆಗೀಡಾದವರಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಪರಿಹಾರ ಸೇವೆ.

ದುರ್ಘಟನೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ : ಕೆಲವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರವಾನಿಸುವುದು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾಹಿತಿ ರವಾನೆ, ಶವಗಳನ್ನು ಕಾಡಿಸುವುದು.

ಮಡಿದವರಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಹಾರ, ಮರಣೋತ್ತರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶವಗಳ ರಕ್ಷಣೆ.

ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು : ತ್ರಿಕೂಟ ರೀತಿ, ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ದುದ್ಯವಿಗಳಿಗೆ ತತ್ಕ್ಷಣ ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಧಾರಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ತ್ರಿಕೂಟ ರೀತಿ : ರೋಗಿಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ಪಟ್ಟಿನ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ದುರ್ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನದ ತರಬೇತಿ.

ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಚತುರ್ವರ್ಣದ ಪಟ್ಟಿ ದುರ್ಘಟನೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವುದು.

ಕೆಂಪು : ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆಯವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಳದಿ : ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಆದ್ಯತೆ

ಹಸಿರು : ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ರೋಗಿಗಳು

ಕಪ್ಪು : ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಅಥವಾ ಮರಣ ಹೊಂದಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ.

ಟ್ಯಾಗ್‌ಗಳ (TAG) ಬಳಕೆ : ಗುರುತಿಸಲು. ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು, ಮೂಲಸ್ಥಳ, ಟ್ರಯೋಜನ ಗುಂಪು. ರೋಗನಿರ್ಧಾರ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳು.

ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿ : ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ, ತತ್ಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೃದಯ ಸ್ಥಂಭನ ೧ ಲೀಟರ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತನಾಶವಾಗಿದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನಶೂನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಭಯಾನಕವಾಗಿದ್ದರೆ.

ಹಳದಿ ಪಟ್ಟಿ : ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ, ತುಸು ಭಯಾನಕ, ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಸುಟ್ಟಗಾಯ.

ಹಸಿರು ಪಟ್ಟಿ : ಶೇ. ೩೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ೨^೦

ಶೇ. ೧೦ ರಷ್ಟು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ ೩^೦

ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವವರು, ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ

ಕರಿಯ ಪಟ್ಟಿ : ೨೦ ನಿಮಿಷ ನಾಡಿ, ಉಸಿರಾಟವಿಲ್ಲದ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಪರಿಹಾರದ ಹಂತಗಳು :

ದುರ್ಘಟನೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ತಯಾರಿಕೆ ಹಂತ

ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಬಳಕೆಯ ರೀತಿ - ನೀತಿಗಳು

ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣದ ಹಂತ : ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸದಿರುವುದು.
ಹಾಲಿ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯ
ನೀರಿನ ಮಿತವ್ಯಯ
ಆಹಾರದ ರಕ್ಷಣೆ
ಶೌಚ ಸೌಕರ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು : ಮಾನವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಜನಜೀವನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಬಹುದು. ಅವು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವಾದವುಗಳು. ಕೆಲವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಊಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಂದಿಸಬಹುದು.

ಉದಾ: ಯುದ್ಧ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ಅಪಘಾತಗಳು, ತುಳಿದಾಟ.

ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ದುರ್ಘಟನೆಗಳ ಪ್ರತಿ ಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳು :

ಸೂಕ್ತ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಕುಶಲತೆ
ಸೂಕ್ತ ಶೀಘ್ರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ
ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ದುರ್ಘಟನೆಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆ :

ಧೈಯೋದ್ದೇಶಗಳು : ಹಾಲಿ ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ದುರ್ಘಟನೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕು - ಬೇಕುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಬೇಕಾದುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವ ಯುತವಾಗಿ, ನೀತಿ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

DMAP (Disaster Management Action Plan) ಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು.

ದುರ್ಘಟನೆಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ, ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದು.

ಉ.ಹ. ಬಿರುಗಾಳಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಇನ್‌ಸಾಟ್ ಸೆಟಲೈಟ್ ಮೂಲಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಸಂಪರ್ಕ ರಚನೆ, ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳು :

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತರಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಅಂಶಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಹು ಇಲಾಖೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು : ಆರೋಗ್ಯ, ಪೊಲೀಸ್, ರಕ್ಷಣಾ, ಸಂಪರ್ಕ, ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ, ಸಾರಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ರೇಖೆ ಇಲಾಖೆಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು : ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಇತರರಿಂದ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕು.

ಸಂಭವನೀಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ತಕ್ಕಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು :

ಸಂಭವಗಳು : ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಏರುಪೇರು ಮತ್ತು ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳು.

ಆರ್ಥಿಕತೆ, ಪರಿಸರ, ನಗರೀಕರಣ, ಜೀವನ ರೇಖೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಸಮುದಾಯವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಜನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ - ೧೨

ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ - ೨೦೦೯

ಧ್ಯೇಯ : ಯು.ಎನ್. ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿ ಪ್ರಕಾರ : ವಾಯುಗುಣದ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಭಲ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜವು ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು.

ಯು.ಎಸ್.ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ರವರ ಆಯ್ಕೆ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಹಗಳು ನೀವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ವಾಯುಗುಣದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಅಜ್ಜೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರ.

ವಿಶ್ವಪರಿಸರದ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಉಗಮ : ೧೯೭೨ರಲ್ಲಿ ಯು.ಎಸ್.ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಮಾನವರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕುರಿತು ೧೯೭೨ ರಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಕ್ ಹೋಂ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಮಾವೇಶವು ಇದರ ಮೂಲಕಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ಆದರ್ಶದ ಸಮಾವೇಶಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಿದಂತಾಯಿತು. ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ದಿನ ಒಂದು ಸಾಧನ ಅದರ ಮೂಲಕ ಯು.ಎನ್. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ೧೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ದಿನಾಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ :

- ೧) ರಾಜಕೀಯದ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯ ತತ್ಪರರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ೨) ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಧ್ಯೇಯಗಳು :

- ೧) ಪರಿಸರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು
- ೨) ದೃಢವಾದ ಹಾಗೂ ಸರಿಸಮಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ / ಅಧಿಕಾರ ನೀಡುವುದು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೧೭೯

- ೩) ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜವು ತನ್ನ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ಸೂತ್ರದಾರರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು.
- ೪) ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಭವಿಷ್ಯದ ಫಲಾನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಪಾಲುವನು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು :

- ೧) ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ
- ೨) ಗಿಡ ನೆಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದು
- ೩) ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಂಧ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು
- ೪) ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೋರಾಟ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮರು ಉಪಯೋಗ

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹೋರಾಟ : ವಾಯುಗುಣದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಪರಿಸರದ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಬಳಸುವ ಸೇವೆಯು ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಅಂಶ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪರಿಶ್ರಮ ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣದಾಗಿರಲಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸಮಾಜ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಯುವ ಜನತೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮಗಳು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಿಸರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವಚನ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನವೀಕರಿಸುವುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಂದೋಲನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಗಿಡನೆಡುವುದು, ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಬೀದಿಗಳನ್ನು ರಂಗುರಂಗಾಗಿಸುವುದು, ಹಸಿರು ಯೋಜನೆ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಂಧ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಪುನಾರಾವರ್ತನೆಯ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಶ್ವದ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ ೨೦೦೯ ರ ಬಗ್ಗೆ [ಎ.ಪ.ಡಿ] : ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಾಗಿ ವಾಯುಗುಣದ ಬದಲಾವಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲಿ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಗಳು ಆಸೆಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಆತುರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರವು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಅರಣ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಿವೆ.

ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಮುಂದುವರಿದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದೆ. ತನ್ನ ರಾಜ್ಯದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಜನತೆಯು ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ, ಗಿಡನೆಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ವಿಶ್ವದ ಗಿಡನೆಡುವ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೫ ರಷ್ಟು ನೆಡಲು, ಒಟ್ಟು ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫ ರಷ್ಟು ಹಸಿರು ಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ, ವಾಯು ಬಿಡುಗಡೆಗೆ, ದೇಶವು ತನ್ನ ಬದ್ಧತೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಾಯು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪೆಲಿಪ್ ಕಾಲ್ಡೆರಾನ್‌ರವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯು ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪೂರೈಸುವುದಾಗಿ ಮತ್ತು ೨೧ನೇ ಶತಮಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲಾದ ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅತಿಥಿಯ ರಾಷ್ಟ್ರ : ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪೆಲಿಪ್ ಕಾಲ್ಡೆರಾನ್ ಮತ್ತು ಅಚಿಮ್ ಸ್ಟೀನರ್ UNGP ಯ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರಗತಿಪರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಇಂಗಾಲದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

UNDP ಯು ಈಗಿನ ಹೊಸ ಪ್ರಗತಿಪರ ಆಸೆ, ೭ ದಶಲಕ್ಷ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ.

ಯು.ಎಸ್.ಇ.ಪಿ.ಯು ಈಗ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಶಾದಾಯಕ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಅದೇ ೭ ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಮರಗಳ ಪ್ರಚಾರ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಬದುಕಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಮರ ನೆಟ್ಟರಬೇಕು. ಇದು ಕೋಪೆನ್ ಹಾಜನ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಚುನಾಯಿತಪ್ರಜೆಗಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಜನತೆಗೆ ಆದು ಅಧಿಕಾರದ ಗುರುತಾಗಬೇಕು. ಇದು ಈ ತಲೆಮಾರಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕಾಲ್ಡೆರಾನ್ ಘೋಷಣೆ : ಅಚಿಮ್ ಸ್ಟೀನರ್ ಮೂಲಕ : ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರವಾದ ದೇಶವು ಮುಂದಿನ ೫ನೇ ಜೂನ್ ೫ನೇ ತಾರೀಖು ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು. ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತ ಈ ಸವಾಲು ವಾತಾವರಣ

ಹಾಗೂ ಮಾನವರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸವಾಲು ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದುದಿನದ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಜೊತೆ ಇದನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಬೇಕು. ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ೨೦ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಸವಾಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಯು ವಿನಯೋಗವಾಗಬೇಕು. U.N.ನ ಅಧೀನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ಜನತೆ ೨೦೦೯ ರ ಅತಿಥೇಯರೆಂದು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಇಂದು ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ, ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರಾಗುತ್ತಿರುವ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆಗೆ ಬರಲು ಅನೇಕ ಎಡರು ತೊಡರುಗಳಿವೆ. ಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ನಗರಗಳು ಅತಿಯಾದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿವೆ ಹಾಗೂ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅವಶೇಷಗಳು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಭೂಮಿ ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಬಡತನದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯತ್ತ, ಇತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಹೊಸ ಸಂಯುಕ್ತ ಮುಂದಾಳತ್ವವನ್ನು ಹವಾಗುಣದ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಸ್ಟೀನರ್‌ರವರು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಕಾರ್ಬನ್‌ನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ೪ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ನಂತರ ಎರಡನೆ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಗಾಳಿ, ಸೂರ್ಯ, ಜೈವಿಕ ಅನಿಲ, ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಇತರ ಚಿಕ್ಕದ್ದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಹೊಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆಸೆ ವಾಯುಗುಣದ ಬದಲಾವಣೆ ಕುರಿತು, ಆರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಎಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಕಡೆಯದಾಗಿ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದ ದೊಡ್ಡ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೈನಾ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನ. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಹಸಿರು ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಗಣನೀಯ ಸಾಧನೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಅವನತಿಯ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು :-

೩ಡಿ :

- ೧) ಸ್ಥಳೀಯ ಉದ್ಯಾನವನ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.
- ೨) ಗಿಡ ನೆಡುವುದು
- ೩) ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆದು ಹೋಗುವುದು
- ೪) ಪರಿಸರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು

ಯು.ಎಸ್.ಎ : ಇಂಗಾಲ ಕಡಿಮೆ ಹೊರಸೂಸುವ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವುದು, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ಸುಧಾರಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯ [ಸಮತೆ], ಸಮರ್ಥತೆ, ಕಾಡು ಉಳಿಸುವುದು.

ಭಾರತ : ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದನ್ನು ಅರಸಿ
ಇಚ್ಛೆಗೆ ತಕ್ಕುದಾದರೆ : ವೆತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು.

- ೧) ಮರಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ನೆಡಿ
- ೨) ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಜಾಣತನದಿಂದ ಬಳಸಿ, ಉಳಿಸಿ.
- ೩) ಕಾರಿಗೆ ಬದಲು ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಸೈಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ
- ೪) ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತರಾಗಿರಿ
- ೫) ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮರುಬಳಕೆ, ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು
- ೬) ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಂಡುಬಳಸಿ
- ೭) ಬಳಕೆ ಮಾಡದಿರುವಾಗ ಎದ್ಯೂತ್ ಉಪಕರಣ ಅಥವಾ ದೀಪಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ
- ೮) ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಿ
- ೯) ಬಟ್ಟೆಯ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ

* * *

ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ನಾವೆಲ್ಲ ಬದುಕಿಉಳಿಯಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ದಾರಿ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? / ೧೮೩

ಸೃಷ್ಟಿ-ಲಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಅಧೀನ. ಉನ್ನತಿ ಅವನತಿಗಳು ಸಾಧನಗಳು ಮಾನವರ ಅಧೀನ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾನವರ ವಿಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಮಾನವ ಉನ್ನತಿಯತ್ತ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವನತಿಯು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವನ ದುರ್ನಡತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಅವನತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿವೆ. ಉದಾ: ಅಂತರಜಲದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ, ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ, ಭೂಸವೆತ ಮತ್ತು ಭೂಕುಸಿತ ಹಾಗೂ ಅರಣ್ಯನಾಶ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಪರಿಸರವನ್ನು ವಿನಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯದೆ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ನಾವು ಪರಿಸರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭಾರತವು ಸ್ವತಂತ್ರವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳೇ ಪರಿಸರದ ಅವನತಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀಗಿಸಿದ್ದರೂ ಪರಿಸರ ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತರಜಲದ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ. ಭೂಮಿಯು ಸವಕಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದೆ. ನೀರಿನ ದುರ್ಬಳಿತ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ, ನೀರಾವರಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯ ಇಲಾಖೆಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯದ ಕೊರತೆ, ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಮತ್ತು ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಪರಿಸರದ ಅವನತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ನಗರೀಕರಣ, ಕೈಗಾರಿಕಾಕರಣ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯೋತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಭೂ, ಜಲ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜನರ ಜೀವನ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದು ಜನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಾರದು. ಪರಿಸರದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆಯು ಬಡವರ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದವರ ವಿಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬೇಕು.

ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲೋದ್ದೇಶ : ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸರ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ತನ್ನೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ಪರಿಸರವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯರೇ ಕಾರಣ. ಪರಿಸರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ, ನ್ಯಾಯ ಸಂಹಿತೆಗನು ಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಸುಖವಾಗಿ, ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಹಸನಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ ರೋಗಗಳ ಶತ್ಯ

ಕಲುಷಿತ ಪರಿಸರ ರೋಗಗಳ ಮಿತ್ರ

ಶತ್ಯವನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸಿ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಬಾಳುವುದು ಜಾಣತನ

ಮಿತ್ರರೇ ಬನ್ನಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ದುಡಿಯೋಣ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸೋಣ

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

- ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು : ಡಾ || ಬಿ.ಬಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಎಂ.ಡಿ., ಡಿ.ಐ.ಹೆಚ್.
- ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ : ೧೬.೧೧.೧೯೪೫
- ವಯಸ್ಸು : ೬೪
- ಪುಸ್ತಕ ವಿಳಾಸ : ನಂಬರ್. ೪೯, ಮಂಜುನಾಥನಿಲಯ,
ಎಂ.ಎಸ್.ಹೆಚ್. ಬಡಾವಣೆ ೨ನೇ ಹಂತ,
ಆನಂದ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೨೪.
ಫೋನ್ : ಸ್ಕಿರ : ೨೩೩೩೪೧೭೦
ಚರ : ೯೮೪೫೩ ೧೪೫೨೭
- ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ : ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್, ಎಂ.ಡಿ., ಡಿ.ಐ.ಹೆಚ್.
- ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತಿ ವಿಷಯ : ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ
ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ
- ಉದ್ಯೋಗ : ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ,
ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು,
ತುಮಕೂರು
- ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ: ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ = ೫೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು
ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ = ೧೦ ಅನುವಾದಿತ ೧
ಸಂಪಾದಿತ ೧
- ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು = ಇಂಗ್ಲೀಷ್ - ೪, ಕನ್ನಡ - ೩
- ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ವಿಜೇತ ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ವಿವರ

ಪಡೆದಿರುವ ಐದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ವರ್ಷ :

೧) ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಶ್ರೀ ೨೦೦೪, ಭಾರತೀಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು

೨) ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ರತ್ನ ೨೦೦೫, ಕರ್ನಾಟಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅಕಾಡೆಮಿ.

ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಕರ್ನಾಟಕ ಅರ್ಥ್‌ಟೆಕ್ಸ್ ಪೌಂಡೇಶನ್ ಇವರುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಿಂದ

೩) ಅಭಿನಂದನಾ ಪತ್ರ ೨೦೧೦. ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು

ಇತರ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ರೇಡಿಯೋ ಕಾಯಕ್ರಮ
ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ, ಭಾಷಣ,
ತಾಲಾ, ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು
ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು
ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶನ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು.

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ
 ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ISBN-81-7713-267-9