ಅಧ್ಯಾಯ ೧೨ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ

ರಾಶಿಯಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ ಲೇಸು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿ, ನಮ್ಮನ್ನು, ನಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿದೆವೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವೇ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬೇಲಿ ಇದ್ದಂತೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಇವು ಎಷ್ಟೋ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲವು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಕೂಡ ಪೂರ್ತಿ ಊಟ ಸಿಗದು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವ ನೀರೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

- ಊರಿನ ಪೂರ್ತಿ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಊರಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೇ ಭಾವಿ ಮೇಲ್ಜಾತಿಯವರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೇ?
- ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಖರೀದಿಸುವಷ್ಟು ಹಣ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವಷ್ಟು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ?
- ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತನಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಗಳಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಭೂಮಿ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ?
- ಜನರು ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ?
- ತಾವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಹುದೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೇ?

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾದವರು, ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲದೇ, ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಜನರಿಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ರೋಗ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. (ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ೧೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ ನೋಡಿ.)

ಜೀರ್ಣನಾಳ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಮುಂತಾದ ದೇಹದ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. **ಸ್ವತಃ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು, ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯವೇ.**

ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭಾವದಿಂದಲೇ ಜೀರ್ಣನಾಳದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವವು. ಇಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೆಯೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ. ರೋಗಿಯ ಮಲದಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗುವವು. ಈ ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಸರಿನಿಂದ ನಿರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಜಂತುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಮಲದಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ:

- ಕರುಳಿನ ಜಂತುಗಳ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದವುಗಳು,
- ಭೇದಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಭೇದಿಗಳು (ಅಮೀಬಾ ಮತ್ತು ಪರತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬರುವಂಥವು),
- ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಮಾಲೆ (ಪಿತ್ಥ ಕೋಶದ ರೋಗ),
- ಪೋಲಿಯೋ.

ನೇರ ಪ್ರಸಾರ: ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಆತನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಆತನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಸೀದಾ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ:

- ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿ, ಗಜಕರ್ಣ
- ಹೇನು, ಉಣ್ಣೆ

ಸಿಫಲಿಸ್, ಪರಮಾ, ಏಡ್ಸ್, ಹಿಪಾಟಿಟಿಸ್ ಬಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಾಳಿಯಿಂದ: ರೋಗಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಅವರ ಪುಪ್ಪುಸ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಿಂದ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಹೊರಬಂದು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದು. ರೋಗಿಯು ಕಫವನ್ನು ಉಗುಳಿದಾಗ ಕಫ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸುತ್ತಲೂ ಅದರೊಳಗಿನ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ಧೂಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ;

- ಕ್ಷಯ
- ಗೊಬ್ಬರ, ಗಣಜಿಲೆ
- ನೆಗಡಿ
- ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ
- ಡಿಫ್ಥೀರಿಯಾ

ಕೀಟ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ: ರೋಗ ತರುವ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಕೀಟ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಬೇಯದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಆಯಾ ಕೀಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದಲೂ ಇವು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ;

- ಮಲೇರಿಯಾ
- ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ
- ಲಾಡಿಹುಳು ಸೋಂಕು
- ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತ

ಮಲದಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಸೋಂಕು; ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು.

ಉದಾ: ಮಗುವೊಂದಕ್ಕೆ ಜಂತು ಆಗಿದೆ. ಅದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಯನ್ನೂ ತೊಳೆಯದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಾನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಬಿಸ್ಕಿ ಟ್ ಕೊಡಬಹುದು. ಅದರ ಕೈ, ಉಗುರು, ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ಜಂತಿನ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತತ್ತಿಗಳಿವೆ. ಇವು ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತತ್ತಿಗಳು ತಿಂಡಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಆ ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಅದು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮಗುವಿಗೂ ಕೂಡಲೇ ಜಂತು ಆಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮಗು ಬಹಳ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಅದ್ದರಿಂದ ಜಂತು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಹೆಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬಹಳ ಸಿಹಿ ತಿಂದಿದ್ದಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಮಗು ಮಲವನ್ನು ತಿಂದಿತ್ತು!

ಜಂತುಗಳ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾಯಿ, ಹಂದಿ, ಕೋಳಿ ಇವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ;

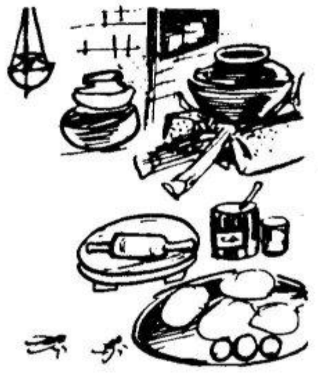
ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ.

- ★ ಭೇದಿ ಆಗಿದ್ದವ ಪಾಯಖಾನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಊರಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿದ್ದರೆ,
- ★ ಪಾಯಖಾನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಲವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ್ದಿದ್ದರೆ,
- ★ ಮನೆಯವರು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹಂದಿ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆದಿದ್ದಿದ್ದರೆ,
- ★ ಹಂದಿ ಓಡಾಡಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಡಲು ಬಿಡದಿದ್ದಿದ್ದರೆ,
- ★ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಿಸಿದ ತಾಯಿ ಕೈಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಿದ್ದರೆ,

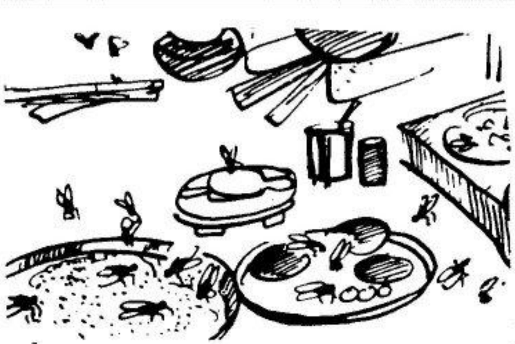
ಜೀರ್ಣನಾಳದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕೀಟಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ: ಉದಾಹರಣೆಗೆ;

ಕಾಲರಾ ಆದವನು ಮನೆ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನೊಣಗಳು ಮಲದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರುತ್ತವೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ನೊಣದ ಕಾಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಇದೇ ನೊಣಗಳು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.



ನೊಣಗಳು ಬಂದು ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕಾಲು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಕುಳಿತು ಉಣ್ಣುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಯವರಿಗೆ ಕಾಲರಾ.

ತಾಯಿ ಮನೆ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಅವಳ ಮಲದ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳು ಕೂಡ್ರುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ನೊಣಗಳು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರುತ್ತವೆ.

ಮಗುವೊಂದು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ.

ಆದಕ್ಕೂ ಕಾಲರಾ ಆಗಿ ಮಲಗುತ್ತದೆ.

ಜನರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು:

★ ರೋಗಿಯು ಪಾಯಖಾನೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಊರಹೊರಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿದ್ದರೆ,
★ ಪಾಯಖಾನೆ ಇಲ್ಲದ ಪಕ್ಷ, ಮಲದ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ್ದರೆ,
★ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ,
★ ತೆರೆದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದಿರದಿದ್ದರೆ,

ನೊಣದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಲರಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು;

★ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ನೊಣಗಳು ಬರದಂತೆ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಬಾಗಿಲು ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಜಾಳಿಗೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ.
★ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.

ಹೊಲಸು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅನ್ನನಾಳ ಜೀರ್ಣನಾಳದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

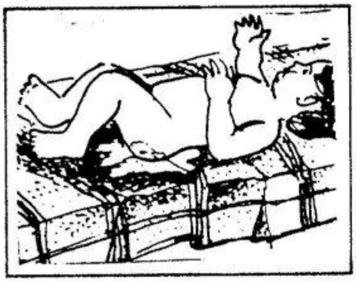
ಕಾಮಾಲೆ ಆದ ರೋಗಿ ಈತ.

ಕೆರೆ ತಟದಲ್ಲಿ ಈತ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ, ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಹೆಂಗಸರು ಅದೇ ಕೆರೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತಾರೆ.

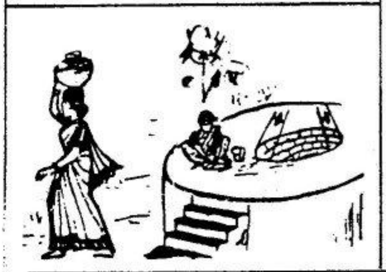
ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಅದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಮಾಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಮಗು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಲಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ತೆರೆದ ಬಾವಿಯ ಹತ್ತಿರ ತೊಳೆಯುತ್ತಾಳೆ.



ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ನೀರು ಒಯ್ಯುತ್ತಾಳೆ.

ಅವರ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಅದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಕಾಮಾಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಹುಡುಗನ ಮನೆಯವರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕ್ರಮಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಕಜ್ಜಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಿತ್ತು.

★ ಕಜ್ಜಿ ಆದ ಹುಡುಗ ಬೇರೆಯೇ ಮಲಗಿ, ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ,

★ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕಜ್ಜಿ ಆಗುತ್ತಲೇ, ಮನೆಯರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಿದ್ದರೆ,

★ ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ್ದಿದ್ದರೆ,

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಜನರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಕಾಮಾಲೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

★ ಕುಡಿಯುವ ನೀರ ಕೆರೆಯ ಬಳಿ ರೋಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ,
★ ನೀರನ್ನು ಒಯ್ಯು ಹೆಂಗಸರಿಬ್ಬರೂ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಿದ್ದರೆ,
★ ಮಗುವಿನ ಮಲವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಾವಿಯ ಹತ್ತಿರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸು ತೊಳೆಯದಿದ್ದಿದ್ದರೆ,
★ ಆ ಬಾವಿಗೆ ಎತ್ತರದ ಕಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಬೇರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ,

ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು ಬಲುಬೇಗ ಬಲು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಊರತುಂಬ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

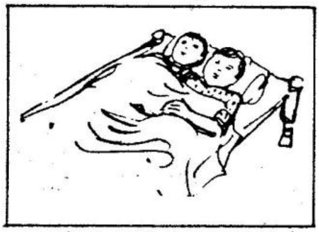
ನಿಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ಜಂತುರೋಗ ಇನ್ನಿತರ ಪರಪುಷ್ಟ ಜೀವಿಗಳ ರೋಗ ಬಹಳ ಇದೆಯೆಂದರೆ ಜನರು ಸ್ವತಃ ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗಗಳೂ ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲ ಎಂದಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತಿವೆಯೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೂ ಇದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಭೇದಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವು ತಡೆಯಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸೋಂಕು:

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಸ್ಪರ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಟವೆಲ್ಲುಗಳು ಇವನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಕುಳಿತಿರುವುದರಿಂದಷ್ಟೇ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಕಜ್ಜಿ, ಹೇನು.

ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಕಜ್ಜಿ ಆಗಿದೆ.

ಇವನು ತನ್ನ ತಮ್ಮನೊಟ್ಟಿಗೇ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ.



ತಮ್ಮನಿಗೂ ತುರಿಕೆ ಶುರು ಆಯಿತು.

ಮರುದಿನ ತಾಯಿಯು ಅದೇ ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ

ಅವಳಿಗೂ ಕಜ್ಜಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಳುತ್ತಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಅವಳು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಆಕೆಗೆ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ತಗುಲಿತು.

ಆಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗಂಡಸಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಆತ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೂಡುತ್ತಾನೆ.

ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಹಡೆವಾಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಪಡೆದು ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೇ ಹರಡುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಅದು ಇರುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಆತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸಿ ಆಗುವವರೆಗೂ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು:

ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕುಗಳು ಬಲುಬೇಗ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಗಾಳಿಯ ತುಂಬ ಈ ರೋಗದ ರೋಗಾಣುಗಳು ತುಂಬಿವೆ.

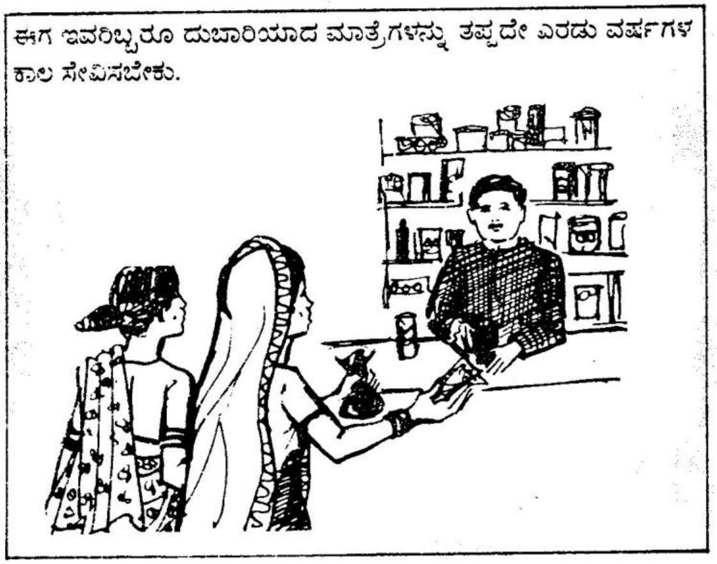
ಉದಾ:

ಇವನಿಗೆ ಕ್ಷಯವಿದೆ.

ಕ್ಷಯದ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಕೆಮ್ಮಿ ಈತ ಉಗುಳುತ್ತಾನೆ.

ಈತನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಈತ ಬಿಟ್ಟ ರೋಗಾಣುಭರಿತ ಹವೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಆತನಿಗೂ ಕ್ಷಯ ತಗಲುತ್ತದೆ.
ಆತ ಸೇದಿ ಬಿಟ್ಟ ಹುಕ್ಕಾವನ್ನು ಗೆಳೆಯರು ಸೇದುತ್ತಾರೆ.
ಆತ ಕೆಮ್ಮಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಬಸುರಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಆಕೆ ಪಡೆದ ಮಗು ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಕ್ಷಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
ತಾಯಿ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಬೇಕೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.
ಆರು ತಿಂಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆಕೆಗೆ ಗುಣವಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ.
ಅವಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಇವರೆಲ್ಲ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕ್ಷಯ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

★ ರೋಗಿ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮೂಗುಬಾಯಿಗಳನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಿದ್ದರೆ,

★ ಉಗುಳಿದ ಕಫವನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಹಾಕಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸುಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದಿದ್ದರೆ,

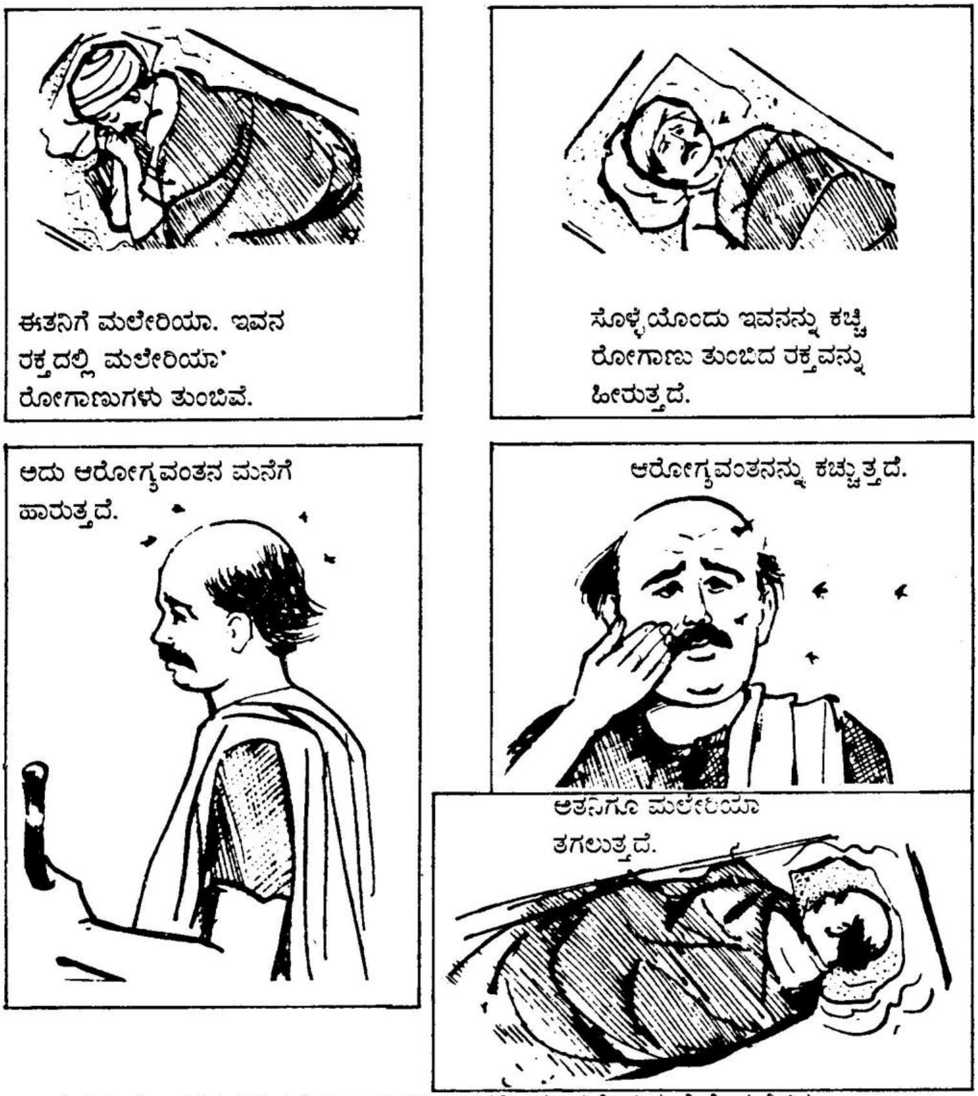
★ ರೋಗಿ ತಾನು ಸೇದಿದ ಹುಕ್ಕಾವನ್ನು ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರದಿದ್ದರೆ,

★ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಬೇಗನೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಿದ್ದರೆ.

★ ತಾಯಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದಿದ್ದರೆ,

★ ಕ್ಷಯದ ವಿರುದ್ಧ ಮೊದಲೇ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಿದ್ದರೆ,

ಕೀಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು



ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅವರು ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು.

★ ಆತ ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆಯೊಳಗೆ ಮಲಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು.

★ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯಾಗದಂತೆ ಔಷಧ ಹೊಡೆದಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

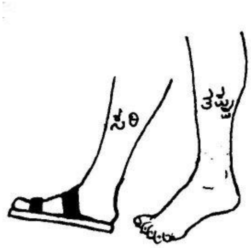
ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಈಗ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಸ್ವಂತ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಇವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮೂಲ ಸೂತ್ರಗಳು

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

೧. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಕಲಿಸಿದ ಪಾಠ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಪಾಠವೂ ಹೌದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಕೂಡಾ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಕೆಲವರು ಬೂದಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

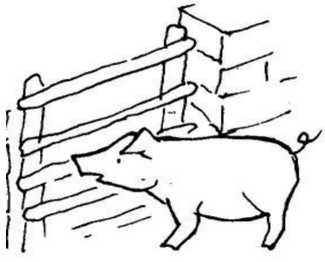
೨. ಬೇಸಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳು ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು, ಮೊಡವೆಗಳು, ತುರಿಕೆ, ಕಜ್ಜಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತಡೆಯಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ವಾಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.



೩. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಇರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀವಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಾಗಲೀ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬೇಡಿ. ಕಾಲಿನ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಅವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. (೨೦೬ ನೇ ಪುಟ) ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತೀವ್ರ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

೪. ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಿಂದಾಗುತ್ತಲೇ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಬ್ರಷ್ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಉಪ್ಪು, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಬಳಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ.

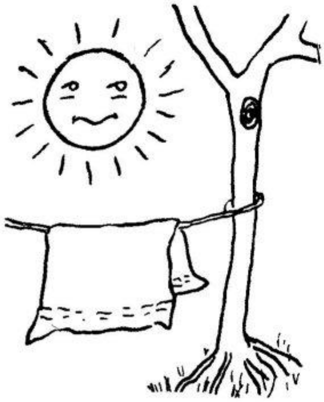
ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:



೧. ಬೀದಿ ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಂದಿಗಳು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವಲ್ಲಿಗೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨. ನಾಯಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನೆಕ್ಕದಂತೆ, ಹಾಸಿಗೆ ಹತ್ತದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ನಾಯಿಗಳೂ ಕೂಡ ರೋಗ ಹರಡಬಲ್ಲವು.

೩. ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಲೀ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಲೀ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಯಖಾನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕಲಿಸಿ. ನೀವೂ ನಿತ್ಯವೂ ಪಾಯಖಾನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

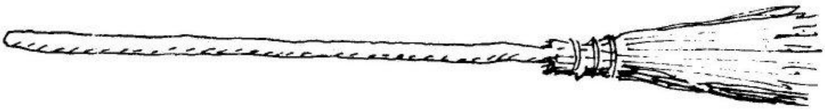


೩. ಹಾಸಿಗೆ, ಕಂಬಳಿ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ತಿಗಣೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕುದಿ ನೀರು ಸುರಿದು ನಾಶ ಮಾಡಿ. ಅದೇ ದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಸಿಗೆ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆದುಹಾಕಿ.

೪. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ತಲೆಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ದಿನ ಹೇನುಮುಕ್ತ ಮಾಡಿ (೨೫೪ ನೇ ಪುಟ). ಹೇನು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಉಣ್ಣೆ ಇರುವ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಎತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ.

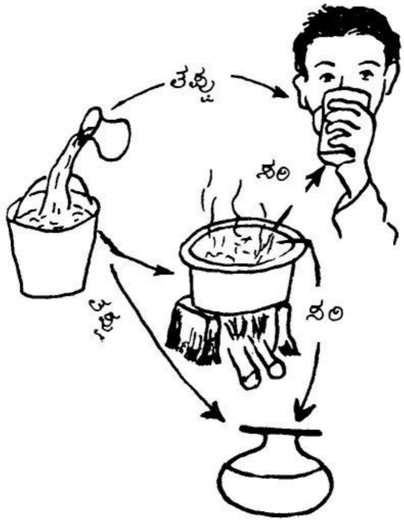
೬. ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ತಂಬಾಕು, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಜನರು ಪಿಚಕಾರಿಯಂತೆ ಉಗುಳುತ್ತ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಉಗುಳು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಬಹುದು. ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಬಾಯಿ, ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

೭. ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ನೆಲವನ್ನು, ಗೋಡೆಯನ್ನು, ಕುರ್ಚಿಮೇಜುಗಳ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ. ಜಿರಳೆ, ತಿಗಣೆ, ಚೇಳುಗಳು ಅಡಗಿರಬಹುದಾದ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಿ.

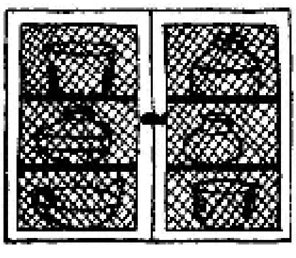


೮. ಗುಡಿಸಲುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಗುಡಿಸಿ, ಝಾಡಿಸಿ ಸಾರಿಸಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.

ಕುಡಿಯುವಾಗ, ತಿನ್ನುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:



೧. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆರೆಕುಂಟೆ, ಬಾವಿ, ನದಿಗಳೆಲ್ಲದರ ನೀರೂ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿಂದ ತಂದ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಊರಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ, ಭೇದಿ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಗಳಿರುವಾಗ ನೀರು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಬಾವಿ, ನದಿಗಳ ನೀರು ನೋಡಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಕಂಡರೂ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುದಿಸಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿ.

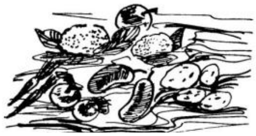


೨. ಕೀಟಗಳು, ನೊಣಗಳೆಲ್ಲ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕೀಟಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬಿದ್ದ ಅಗಳಿನ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳು ಕೂರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಕಪಾಟಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜಾಳಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿ.

ಮುಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಅಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನಿ.

೩. ಮುಚ್ಚಿ ಇಡದೇ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಣ್ಣಬೇಡಿ. ಲಡ್ಡು, ಜಿಲೇಬಿ, ಉಂಡೆಗಳಂಥ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ

ಆಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಂದೂ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಕೊಡಿಸಲೇಬೇಡಿ. ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚದೇ ಇಟ್ಟಿರುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಅನಾನಸು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅಂಥವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೊಣ ಕುಳಿತಿರುವುದನ್ನು ನೀವೂ ನೋಡಬಹುದು. ಈ ನೊಣಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವು ತಿಂದರೆ ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.



೪. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದ ನೀರೂ ಶುದ್ದವಲ್ಲ. ಭೇದಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಈ ನೀರಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ

ಮಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಇನ್ನಿತರ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಹಳ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದೇ ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದೇ ತಿನ್ನಿ.

೫. ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತೊಳೆಯದೇ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಗೊಡಬೇಡಿ.

೬. ಮಾಂಸವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರವೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಂದಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹುರಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಹುರಿಯದೇ ಬಿಟ್ಟ ಭಾಗ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ. ಬೇಯದ ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ.

೭. ಹಳಸಿದ ವಾಸನೆ ಹೊಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ತಿಂಡಿಯನ್ನೂ ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಅದು ವಿಷಕಾರಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಇಡುವಾಗ ಆ ಡಬ್ಬಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆಯುತ್ತಲೇ **ಫುಸಕ್** ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಮೀನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ.

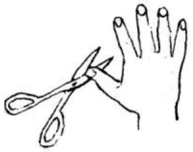
೮. ಫ್ಲೂ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಆದವರು ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಕುಳಿತು ಉಣ್ಣುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರವಲ್ಲ. ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆ, ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಬಟ್ಟಲ, ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗೇ ಇಡಿ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಹೇಗೆ

೧. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರ ಮಲಗುವುದು ಉಚಿತ.

ಹೇನು, ಹುರುಕು, ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಗೊಬ್ಬರ ಆದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಬೇಕು. ಅಂಥವರು ಶಿಶುಗಳು, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ಬರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ.

೨. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕ್ಷಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ. ಸತತ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವವರು, ಕ್ಷಯದ ಸೂಚನೆ ಇರುವವರು, ಕೆಮ್ಮುವಾಗೆಲ್ಲ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಾಯನ್ನು ಮರೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರೆಂದೂ ಮಲಗಕೂಡದು. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಬೇಕು.



೩. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಉದ್ದ ಉಗುರು ಇದ್ದರೆ ಉಗುರು ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಜಂತುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ.

೪. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲುತ್ತಲೇ ಅದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡುವ ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ.

೫. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೂಪಾಲಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಮನೆಯನ್ನು, ಹಳ್ಳಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

೭. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಮಗುವನ್ನು ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತವೆ (ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧).

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

೧. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕೆರೆಗಳನ್ನೂ, ಬಾವಿಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಡಿಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲೂ ಮುಸುರೆ ತಿನ್ನಲು ಅವು ಹಾಯಬಾರದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಿತ್ತಲಿಗೆ ಬರದಂತೆ ಬೇಲಿ ಹಾಕಿಡಿ.

ಬಾವಿ ಕೆರೆಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಹೊಲಸು ಚೆಲ್ಲುವುದು ಕೂಡದು. ನದಿ, ತೊರೆಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೇಲ್ಪ್ರವಾಹದ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ.

೨. ಮನೆಯ ಕಸ, ಹಿತ್ತಲಿನ ಕಸ, ಗಿಡಮರಗಳಿಂದ ಉದುರಿದ ಎಲೆ, ಕಸ, ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿತ್ತಲಿನ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗುಂಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಪೇರಿಸಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಗಣಿಯನ್ನೂ, ನೀರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕಸದಿಂದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹೊಲಸನ್ನೂ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಸುಡಲಿಕ್ಕಾಗದ ಹೊಲಸನ್ನು ಮನೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರುಗಳಿಂದ ದೂರ, ಬೇರೆಯದೇ ಗುಂಡಿ ಮಾಡಿ ಹುಗಿಯಬೇಕು.

೩. ಮನುಷ್ಯರ ಮಲಕ್ಕೆ ಹಂದಿ ನಾಯಿಗಳು ತಲುಪದಂತೆ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ. ಆಳವಾದ ಗುಂಡಿ, ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಮರೆ, ಚಪ್ಪರ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಾಯಿತು. ಸರಳವಾದ ಪಾಯಖಾನೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು ಸುಲಭ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆದಾಗಲೂ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣ, ಕಸ, ಅಥವಾ ಬೂದಿಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ ನೊಣಗಳು ಬಂದು ಕೂಡದಂತೆ ತಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗುವಲ್ಲಿಂದ ಕನಿಷ್ಟ ೨೦ ಮೀಟರ್ ದೂರ ಇಂಥ ಪಾಯಖಾನೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
ಇಂಥ ಪಾಯಖಾನೆ ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಕುಡಿಯುವ / ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರು ಇರುವ ಜಾಗದಿಂದ, ಮನೆಗಳಿಂದ ದೂರದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದನ್ನೇ ಕಲಿಸಿ.

ಪಾಯಖಾನೆಯ ಉಪಯೋಗ
ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

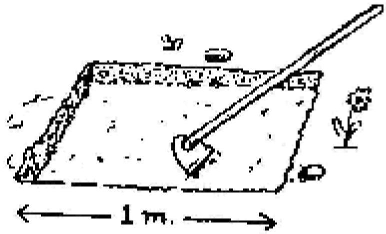
ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಡಾಸುಗಳು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಂಡಾಸಿನ ಮಾದರಿ ಕಾಸು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಸರಳ ಸಂಡಾಸು. ಆದರೆ ಗುಂಡಿ ತೆರೆದಿರುವುದರಿಂದ ನೊಣಗಳು ಹಾರಿ ಒಳಗೆ – ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

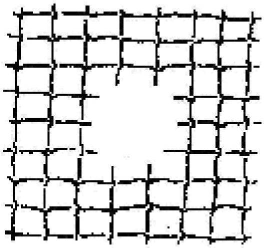
ಮುಚ್ಚಿರುವ ಸಂಡಾಸುಗಳಿದ್ದರೆ ನೊಣಗಳು ಹೊರಗೇ ಮತ್ತು ಹೊಲಸು ವಾಸನೆ ಒಳಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಮುಚ್ಚಿರುವ ಸಂಡಾಸಿಗೆ ಒಂದು ವೇದಿಕೆ ಇದ್ದು ಅದರ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಿಂಡಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ಈ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಸಿಮೆಂಟು ಅಥವಾ ಮರದಿಂದಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಿಮೆಂಟು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವ ಭಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡ್ರುವಂತೆ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಿಮೆಂಟ್ ಹಲಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಸೆ.ಮಿ. ಆಳದ ೧ ಮೀ. ಚೌಕದ ಗುಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಗುಂಡಿಯ ತಳ ಏರುಪೇರಾಗಿರಬಾರದು.



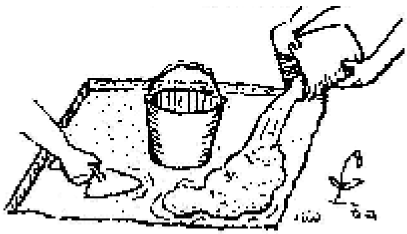
೧ ಮೀಟರ್ ಚೌಕದ ತಂತಿ ಜಾಳಿಗೆ ತನ್ನಿ. ತಂತಿಗಳು ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಕಾಲುಸೆ.ಮೀ. ದಪ್ಪವಿದ್ದು ೧೦ ಸೆ.ಮೀ. ಚೌಕ ದೂರವಿರಲಿ. ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ೨೫ ಸೆ. ಮೀ. ನ ಕಿಂಡಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.



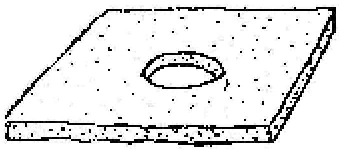
ಜಾಳಿಗೆಯ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸಿ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕಲ್ಲು ಇಟ್ಟು ಗುಂಡಿಯೊಳಗೆ ಇಡಿ. ಜಾಳಿಗೆ ಗುಂಡಿಯ ಗೋಡೆಯಿಂದ ೩ ಸೆ. ಮೀ. ದೂರವಿರಲಿ.

ಜಾಳಿಗೆಯ ಮಧ್ಯದ ಕಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಬಕೆಟ್ ಇದ್ದರೆ ಇಡಿ.

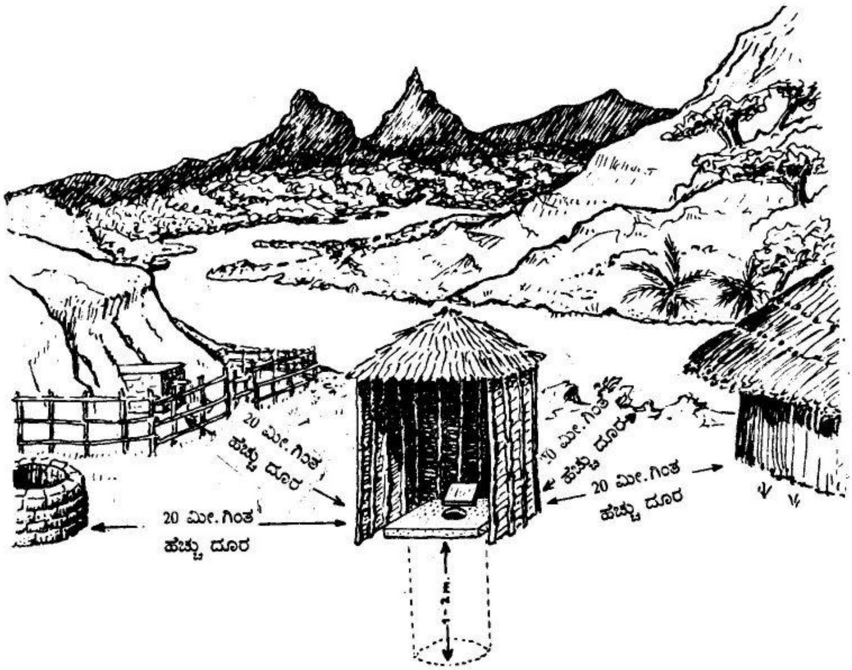
ಸಿಮೆಂಟು ಮರಳನ್ನು ಜಲ್ಲಿಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ೫ ಸೆ. ಮೀ. ದಪ್ಪಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. (ಒಂದು ಭಾಗ ಸಿಮೆಂಟಿಗೆ ೨ ಭಾಗ ಮರಳು, ೩ ಭಾಗ ಜಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ.)



ಸಿಮೆಂಟ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬಕೆಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ಸಿಮೆಂಟನ್ನು ಒದ್ದೆ ಪಟ್ಟಿ, ಮರಳು, ಒಣಗಿದ ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರು ಹಾಕಿ ಒದ್ದೆ ಇಟ್ಟಿರಿ. ೩ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸಿಮೆಂಟ್ ಹಲಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

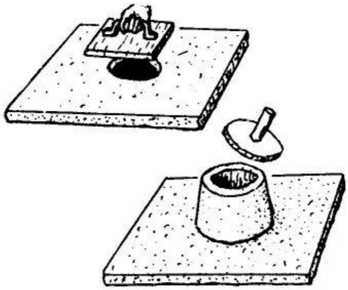


೧–೨ ಮೀಟರ್ ಆಳದ , ೧ ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಳತೆಯ ಚೌಕದ ಗುಂಡಿ ತೆಗೆದು ಅದರ ಮಧ್ಯೆ ಕಿಂಡಿ ಬರುವಂತೆ ಈ ಸಿಮೆಂಟಿನ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಇಡಿ.



ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಪಾಯಖಾನೆ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಿಂದ ೨೦ ಮೀಟರ್ ದೂರ, ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ತೊರೆಗಳಿಂದಲೂ ೨೦ ಮೀಟರ್ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ನದಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕಟ್ಟಿಸುವುದಾದರೆ ಜನರು ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕೆಳ ಪ್ರವಾಹದತ್ತಲೇ ಪಾಯಖಾನೆ ಇರಲಿ.

ಸಂಡಾಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಡಾಸು ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಲಿಸಿ.



ಹಲಗೆಯ ಕಿಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿದ್ದು ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಸದಾ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮರದಿಂದ ಸರಳವಾದ ಮುಚ್ಚಳ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಒಂದು ಸಿಮೆಂಟ್ ಕೂಡುಮಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕೂಡುಮಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಒಂದರ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಕೂಡುವ ಎರಡು ಬಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಧ್ಯೆ ಗಾರೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇವು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಾಯಗಳು ಮಾತ್ರ. ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳು ಸಿಗಬಹುದು. ಸ್ಥಳೀಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಪರಿಣಿತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಜನರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸುಲಭೋಪಾಯ; ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು

ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಬಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಸನಿಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಒಯ್ದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿ. ಮಗು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಒಯ್ಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಲು ಒಯ್ಯಬಹುದು. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗೆ ಹಣವಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳೆಂದರೆ;

೧. **ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.** ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ ೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಬಲತೋಳಿನ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸಾಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕ್ಷಯವಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಒಂದು ಹುಣ್ಣಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಒಂದು ಗುರುತು ಬಿಟ್ಟು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.:** ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಹಾಕುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದು. ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬೇಕು. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ೩ ನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಬೇಕು. ೯ ನೇ ತಿಂಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮುಗಿಸಬೇಕು.

೩. **ಪೊಲಿಯೋ:** ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ೩ ಬಾರಿ ಪೊಲಿಯೋ ಮದ್ದು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ೩ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ೯ ತಿಂಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಪೊಲಿಯೋ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಎರಡು ತಾಸು, ನಂತರ ಎರಡು ತಾಸು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೂಚನೆ: ಮಗು ೧೮–೨೪ ತಿಂಗಳಿನದಿದ್ದಾಗ ಬೂಸ್ಟರ್ ಡೋಸ್ ಎಂದು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಡೋಸ್ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಪೊಲಿಯೋ ಹಾಕಬೇಕು.

೪. **ಧನುರ್ವಾಯು:** ೧೨ ವರ್ಷದ ಮೇಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾದಮುಖ್ಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದೆಂದರೆ ಇದು, ಧನುರ್ವಾಯುವಿನದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ೨–೩ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಆ ಮಗುವನ್ನು ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಈ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಅಂದರೆ ತಾಯಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವು ಧನುರ್ವಾಯುವಿನಿಂದ ಮೊದಲ ೩ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. (೨೩೩ ನೇ ಪುಟ)

೫. **ಟೈಫಾಯಿಡ್:** ೬ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದು. ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡತ್ತಿದ್ದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

೬. **ಗೊಬ್ಬರ;** ಹುಟ್ಟಿದ ೯ ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ಗೊಬ್ಬರದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಕೊಡಿಸುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದು.

೭. **ಹಿಪಾಟಿಟಿಸ್ ಬಿ:** ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಹೊಸ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದು. ಆದರೆ ಎಲರಿಗೂ ಅಗತವ್ಯಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಗೆ ಹಿಪಾಟಿಟಿಸ್ ಬಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.

೮. **ಕಾಲರಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು:** ೬ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ರಲ್ಲೂ ಊರಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ಇದ್ದರೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಚುಚ್ಚಿದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ನೋವಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೊಡಿ.

ಮಳೆಗಾಲ ಪೊಲಿಯೋ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವ ಕಾಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಚುಚ್ಚಿದ್ದು ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳನ್ನೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೀತು!

ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ರೋಗ ತಡೆಯುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉಪಾಯಗಳು:

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಇರುವುದರಿಂದ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಕರುಳಿನ ಮತ್ತಿತರ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದೆವು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತುಂಬ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಏನೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು, ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ವಿವರಿಸಿದೆ. **ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು ಅಧ್ಯಾಯ**ದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ರೋಗಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರ ಸಂಘಟನೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಉಳಿದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಆಯಾ ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು, ಮನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಾರಿಯೆಂದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ರೋಗ ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು.

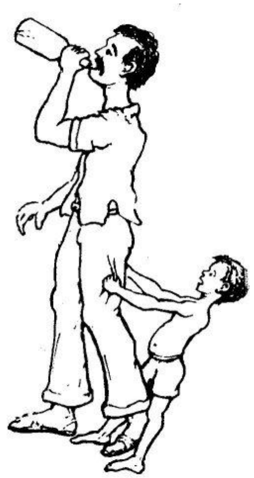
ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದು ರೋಗ ತಡೆಯುವುದರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯ ಮುಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಚಟಗಳು

ಜನರ ಕೆಲವು ಚಟಗಳು ಚಟದವರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಅವರ ಸುತ್ತಲಿನವರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಚಟಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕುಡಿತ:



ಕುಡಿತದಿಂದ ಕುಡುಕನಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಂತೋಷವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುಃಖದ ಹೊರತು ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕುಡಿತ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಕುಡಿತವು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಕುಡಿಯದಿರುವವರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಇದು ಕಾರಣ ಆಗಿರಬಹುದು. ಕುಡಿದಾಗ, ಅರಿವಳಿಕೆ ತಪ್ಪಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಕುರಿತು ಕುಡಿಯದಿರುವಾಗ ಮರುಗುವುದು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಅಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಲಾಟೆ, ಜಗಳ, ಬಯ್ಗಳು ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರಿಗೆ ಅಘಾತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿದಿರುವರೆಂದು ಗೊತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನೇ ಕುಡಿತಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಎಷ್ಟು ತಂದೆಯರಿಲ್ಲ? ಮನೆಯವರಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದಿರುವಾಗ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಕೊಡುವ ಬದಲು ಅದೇ ಹಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕುಡಿತಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಎಷ್ಟು ಗಂಡಸರಿಲ್ಲ? ತಮ್ಮ ಕುಡಿತದ ಚಟದಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯವರಿಗೇ ಕಷ್ಟ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸಿ, ಆ ದುಃಖ ಮರೆಯಲು ಮತ್ತೆ ಕುಡಿತದ ಮೊರೆ ಹೋಗುವವರಿಲ್ಲ?

ತಮ್ಮ ಕುಡಿತದಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನವರಿಗೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕುಡಿತ ಕಸಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾದಾಗ ಕುಡುಕ ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲ? ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಅವರು ತಮ್ಮ ಕುಡಿತವೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಇದು ಅರಿವಾದಾಗ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆ ಮನುಷ್ಯ

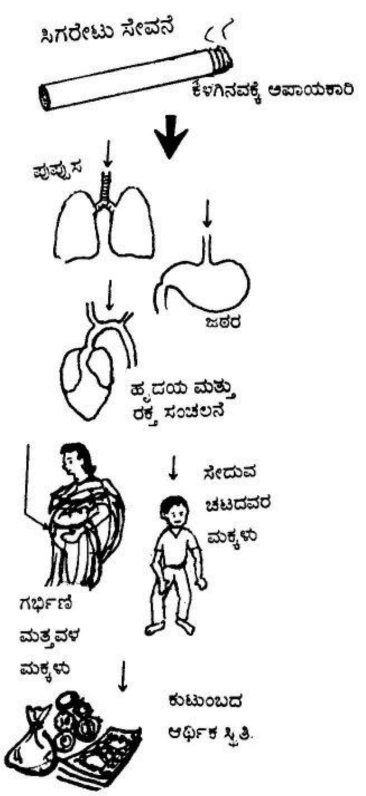
ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಚಟ ಹತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕುಡಿತ ಬಿಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನೆಯವರು, ಬಂಧುಗಳು, ಗೆಳೆಯರು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದು ನಂತರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟವರೇ ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಕುಡಿತ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಂದು ಸಮಾಜದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಮಾಜ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಕುಡಿತ ಬಿಡಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಕೊಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಕಾಟ ಬಹಳವಾಗಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಈ ಕುರಿತು ಜನರ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಭೆಗಳನ್ನು ಕರೆದು ಚರ್ಚೆ ಇಡಿ. ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಜನರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿದಾಗ, ಪರಸ್ಪರ ಬೆಂಬಲ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು.

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಚಟ:

ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಚಟ ಆ ಚಟ ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ಅವರ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ (ಹೆಚ್ಚು ಸೇದಿದಷ್ಟೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು).



ಪುಪ್ಪುಸದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೊದಲೇ ಇದ್ದರಂತೂ ಬೀಡಿ ಸೇದುವುದರಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ಚಟ ಇರುವವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ, ಆ ಚಟ ಇಲ್ಲದವರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರತ್ತದೆ.

ಸೇದುವ ಚಟ ಇಲ್ಲದವರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಚಟ ಇರುವ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಚಟ ಮಾಡಿದ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳು ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು, ಗುರುಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ಚಟ ಮಾಡಿದರೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ನೋಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಎನಿಸಿದರೂ ಸೇದುವ ಚಟಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿದಾಗ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಡದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಖರ್ಚಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಣವನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಬೀಡಿ ತಂಬಾಕಿನ ಚಟಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತಂಬಾಕಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಒಂದೊಂದು ಕುಟುಂಬವೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದಾಗಿತ್ತು.

ಬೇರೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು ತಾವೂ ಚಟ ಮಾಡಬಾರದು, ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಚಟ ಮಾಡಲು ಕೊಡಬಾರದು.

ಗುಟಕಾ:

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತರುಣರು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ, ಕಲಿಯುವ ಚಟವೆಂದರೆ ಗುಟಕಾದ ಚಟ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಗುಟಕಾ ಚಟವು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಅಡಿಕೆ ಚೀಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಶುರುವಾಗುವ ಗುಟಕಾ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಡಲಾರದ ಚಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ದವಡೆಯ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಟಕಾ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗುವ ಎಷ್ಟೋ ತರುಣರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಗುಟಕಾದ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಬಾಯೊಳಗೆ ಸದಾ ಉರಿ. ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲ ಮರಗಟ್ಟಿ ರೋಗಿಗೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೆ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಅನ್ನಾಹಾರ ನೀಡುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಓರಲ್ ಸಬ್ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಫೈಬ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಮೊದಲ ಹಂತವಿದು. ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಮಾಜದ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ.

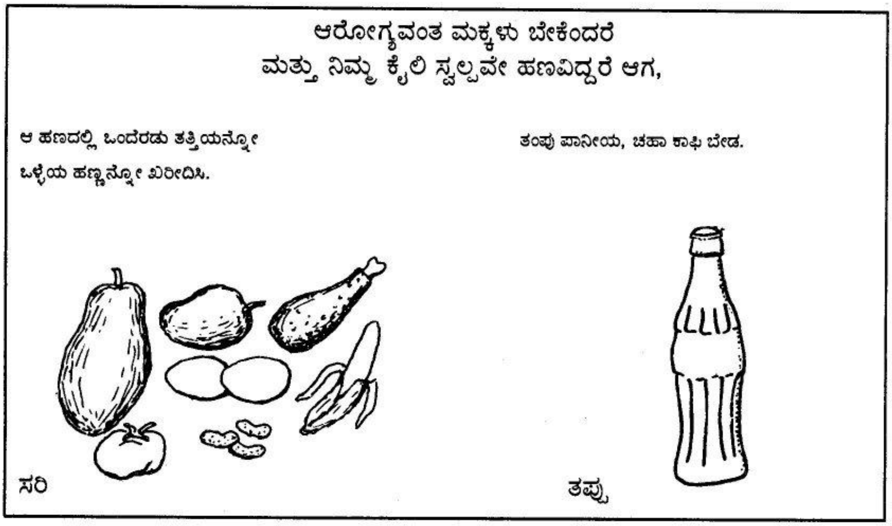
ರೋಗ ತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಗುಟಕಾದ ಚಟ ಬಿಡುವುದೊಂದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಾವ ರೋಗ ತಡೆ ಉಪಾಯವೂ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಬಂದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರ.

ನೀವೂ ಗುಟಕಾದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ಚಟ ಹತ್ತದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಗೆಳೆಯರು ಗುಟಕಾ ಚಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಬಿಡಿಸಿ.

ಸೋಡಾ ಮತ್ತಿತರ ಕಾರ್ಬನ್‌ಯುಕ್ತ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು

ಕೆಲವು ಕಡೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದಂತೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಬಂದು ತುಂಬಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೇ ಇರಲಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಆವಶ್ಯಕ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ, ದುಂದು ವೆಚ್ಚದ, ಫ್ಯಾಶನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂತೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಡ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಹಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ತತ್ತಿಯನ್ನೋ, ಹಣ್ಣನ್ನೋ ಕೊಡಿಸುವ ಬದಲು ಈ ಬಣ್ಣದ ನೀರನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.



ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನಾವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪೇ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ನಾವು ಕೊಡುವ ಹಣ ಬಹಳ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಲು ಬೇಗ ಅವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು, ಹುಳಿತೇಗು ಬರುವ ಜನರಿಗಂತೂ ಇಂಥ ಪಾನೀಯಗಳು ನಿಷಿದ್ದ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಈ ಯಾವುದೇ ತಂಪು ಪಾನೀಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಗ್ಗ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಚಟ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.

***