



ಮುಂಜಾಗೃತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಅಗೋಚರವಾದ ಕಲ್ಪಶಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಸ್ಥವ್ಯಸ್ಥಗೊಳಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವದಷ್ಟು ಸಾವಯವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸವಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ನೆನಸಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.

ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲೇಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗಾಜಿನ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಆಹಾರ, ಕಲಬೆರಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಾದರೂ ಅಂದರೆ, ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಚರಂಡಿಗಳು, ಕಲುಶಿತ ನೀರು, ಕಸದ ರಾಶಿಗಳು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನವಶ್ಯಕ ವಾಹನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವಾತಾವರಣ ಕಲುಶಿತಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವುಳ್ಳ ಜೀವನ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಬೇಗನೆ ಮೈನರೆಯುವಿಕೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಕುದುವ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬೇಗನೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಪುರುಷೀಕರಣಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯಂತಹ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಿರೂಪಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಏನೆಲ್ಲಾ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಶಾಹಿ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು, ಅಂಟುಗಳು, ಲೇಪನಗಳು, ಮೇಣಗಳು ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಟೊಲುವೆನ್, ಡೈಕ್ಲೋಬೆನ್ಜಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪರ್ಕ್ಲೋರೋ ಇಥಿಲಿನ್, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮುಂದೂಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸೈಸರ್ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಫಲವತ್ತತೆ ಕುಂದಿಸುವುದು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಪ್ರಿಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಿಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ರಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮಾನೋಮರ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಿಸ್‌ಫೆನಾಲ್ ಎ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರೆವಿದಳನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ರಬ್ಬರ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಫಾರ್ಮಾಲ್‌ಡೀಹೈಡ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಹಾಗೂ ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲುವ ಗ್ಲೈಕಾಲ್ ಈಥರ್ ಹಾಗೂ

ಸೀಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಾರದ ಲೋಹಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರಾವಕ ಮಿಶ್ರಣಗಳಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬೆಂಜಿನ್, ಕ್ಲೋರೋಫಾರ್ಮ್, ಮಿಥೀನಾಲ್‌ನಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು. ಕೀಟನಾಶಕ ಹಾಗೂ ಡಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಮರದ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೋರಿನೈಟೆಡ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್‌ಗಳು, ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗುವ ನಿಕೋಟಿನ್, ಪಾರ್ಮಲ್ಡಿಹೈಡ್, ಸೈನಿಡ್ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಬಂಜೆತನ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಫಲವಂತಿಕೆ ಕುಂಟೆತಗೊಳಿಸಿ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ

ವಾತಾವರಣ ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಾರಕಗಳಾದ ಡಿಡಿಇ, ಡಯಾಕ್ಸಿನ್, ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹೆಣ್ಣಿನದ ಹಾರ್ಮೋನಾದ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಬೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಈ ಮೂಲಕ ಮುಂದೆ ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಸ್ಥವ್ಯಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ತಡವಾಗಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

2018ರ 'ಅರ್ಥ್' ಎನ್ನುವ 20 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಧ್ಯಯನವು ಸೇರಿ ಇನ್ನು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ, ವೀರ್ಯ, ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ

ಜೈವಿಕ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸವಪೂರ್ವದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಲ್ಲು ಬರುವವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು 130ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳವು (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯ) ಬಂಜೆತನದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಮರ್ಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಮಾಲಿನ್ಯದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಜನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್, ಸಲ್ಫರ್ ಡಯಾಕ್ಸೈಡ್, ಕಾರ್ಬನ್‌ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತಹ ಶಿಶುಜನನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಸಾಭೀತಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಪಾತ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ಕಲ್ಪಶಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಗರ್ಭಪಾತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಜೊತೆಗೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದ ಕಲ್ಪಶಗಳು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಲೇಖಕಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ.
ಸಂಪರ್ಕ: 9480353878