



# ವಿಶ್ವಪದಿಸರದಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಏನು?



ಮಲೆನಾಡಲ್ಲೂ ಬಯಲುಸೀಮೆಯ ತರಹದ ತಾಪ, ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗನೆ ತಡೆಯಲಾಗದೇ ಸದಾ ನಾವು ಮೊರೆಹೋದುವ ದಾಳಿಪಂಜ, ಏರ್‌ಕೂಲರ್, ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಳಕೆ ತಾರಕಕ್ಕೇರುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಿದ್ದರೇ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ಬೆಳೆಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ವಿಧಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನೂ, ಸೇವಿಸುವ ಶುದ್ಧನಾಳದೂ ಕೊರತೆಯಾಗುವ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆನಿಡಿದಿವೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕೈಗಾರಿಕಾ ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ, ಆತಿಯಾಗದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, (ಅದು ತುಕ್ಕುಹಿಡಿಯದೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬಾಳುವುದುಂಟು) ಇಂದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಬೆಳೆಗಿಂತಲೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಹಿಡಿದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಬರ್ಬೆಟ್, ಮಕ್ಕಳು, ಮಹಿಳೆಯರು ಧರಿಸುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಪರ್‌ಗಳು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮಂಚದವರೆಗೂ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಮಯ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು, ಬಳಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು, ಸೇವಿಸುವ ದಾಳಿಯನ್ನು ಮೈಕ್ರೋಪೋರ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ನರಮಂಡಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಚರ್ಮಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನು ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಡಿ ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕಾಯುವ ಓಜೋನ್ ಪದರದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳುಂಟಾಗಿವೆ. ನಾವಿರುವ ಪರಿಸರವಿಂದು ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ದಿನವೂ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಬಲಿ ಪರಿಸರದಿನವನ್ನು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ, ಕೇವಲ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಕಟಣೆಗೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ದಾಖಲಾತಿಗೋಸ್ಕರ ದಿಡನೆಟ್ಟು ನೆಪಮಾಡಿ, ವರ್ಷದ ಉಳಿದ 364ದಿನವೂ ನಿರಂತರ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಶೋಷಣೆಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೇ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಭೂಮಿಯೂ ಮರದಿಡಗಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಬದಲು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಅಳಿಸಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಹುಬಯಲನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಭೂಮಿಯನ್ನೇ ಜ್ವರದ ತಾಪದಲ್ಲಿ ಬಸವಳಿಯುವ ಹಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಭೂಜಗತ್ತಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಟ್ಟು, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಿ ಕಾಪಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಏನುಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

ಆದರೆ ನಿಜಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಏನಲ್ಲಾ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1974ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಈ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ವಿಷಯ “ಇರುವುದೊಂದೇ ಭೂಮಿ” ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ಈಗ 50ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ 2023ರಲ್ಲಿ ಈ ಬಾರಿಯೂ ಕೂಡಾ ಈ ಇರುವುದೊಂದು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಸೋಲಿಸಿ/ರಕ್ಷಿಸಿ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

—ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದಿಡ, ಮರಗಳು ನಮ್ಮ ಉದ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರಿನಬಳಕೆ ಹಿತಮಿತವಾಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

—ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರದೇ ಹಲವು ಏಕಬಳಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದರೂ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಸಲಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಆಚರಣೆಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಸಸಂಗ್ರಹಣೆ, ವಿಭಜನೆ ಹಾಗೂ ವಿಲೇವಾರಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಹಾಗೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಸಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತಜ್ಞರಾಗಿ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ನಾವು ಹೇಗೆ ಈ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಎಚ್ಚಿತ್ತೆಕೊಂಡು ಈ ಭೂಮಿಯ ಕೆಂಪನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಸಿರು ಮಾಡುವುದು?

ಆದರೇ, ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಭೂಮಿಯ ಕೆಂಪನ್ನು ಹಸಿರು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇದೇನೂ ಹಸಿರು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಬಣ್ಣದ ಮಾತಲ್ಲ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಭೂಮಿತಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಸಿಕಮುಟ್ಟು, ಋತುಚಕ್ರ, ಮಾವಾಡಿ, ಮೆನೊಸೆಸ್, ಹೊರಗಾಗುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಯುಷ್ಯದ ದಿನಗಳೂ ಹಾಗೂ ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಮುಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಅದರ ಸುತ್ತಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠಕ್ರಿಯೆಯಾದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮರುಸೃಷ್ಟಿ ಮೂಲಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಮುಟ್ಟು ಜೀವಿತಾವಧಿಯು 10ರಿಂದ 15ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿ 45ರಿಂದ50ನೇವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅವಧಿಯು ಈ 35ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರುನಾಲ್ಕನೇವರೆಗಷ್ಟೇ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುನವಧಿಯಲ್ಲಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹ ಮುಟ್ಟುನ ಸುತ್ತಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಚ್ಚರವೇನು?

ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯೋಗದ ತಜ್ಞರಾಗಿ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ನಾವು ಹೇಗೆ ಈ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಈ ಭೂಮಿಯ ಕಂಪನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಸಿದು ಮಾಡುವುದು?

ಅದರೇ, ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಭೂಮಿಯ ಕಂಪನ್ನು ಹಸಿದು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇದೇನೂ ಹಸಿದು ಕಂಪಾದಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಬಣ್ಣದ ಮಾತಲ್ಲ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ತಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಭೂಮಿತಾಯಿಯ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಸಿಕಮುಟ್ಟು, ಋತುಚಕ್ರ, ಮಾವಾಡಿ, ಮೆನೊಸ್ಟ್ರಿ, ಹೊರಗಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿಲ್ಲ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಮುಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಅದರ ಸುಸ್ಥಿರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು.

ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠಕ್ರಿಯೆಯಾದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮರುಸೃಷ್ಟಿ ಮೂಲಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಮುಟ್ಟು ಜೀವಿತಾವಧಿಯ 10ರಿಂದ 15ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿ 45ರಿಂದ50ಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅವಧಿಯ ಈ 35ವರ್ಷಗಳೆಲ್ಲ ಸುಮಾರು ಮೂರುಸಾವಿರದಿನಗಳಷ್ಟು ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹ ಮುಟ್ಟಿನ ಸುಸ್ಥಿರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಚ್ಚರವೇನು?

ಮೇ28ರಂದೇ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಕಳೆದ 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಂತರ ಒಂದುವಾರದೊಳಗೆ ಪರಿಹಾರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಸಮೀಪವೂ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡ 42ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಎಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಶೌಚಾಲಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧವಾದ ಕೊರತೆಯಿರುವುದು ಮುಟ್ಟಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ. ಎಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ? ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತೇವೆ? ಎನ್ನುವುದೇ ಸುಸ್ಥಿರ ಮುಟ್ಟಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ. ಇದು ಜೀವನಕ್ಕೆ, ಸುಸ್ಥಿರ ಪರಿಹಾರ ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಸಿ ಮುಟ್ಟಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಿಯಿಂದ ಸೋಂಕಾಗುತ್ತದೆ, ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅಪಪ್ರಚಾರ ದೊರೆತು, ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಸಿನ್ ಮೂರು ದಶಕದ ಹಿಂದೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂತು. ಮುಟ್ಟಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಷ್ಟವಾದ್ದು ಎಂಬ ಪರಿಚಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಬಿಡುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಸಿನ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಗನೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಬಾಧಿಸಿ ತೆಗೆದಿದೆ ಎಂಬಂತಾಯಿತು. ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನು ಉದ್ಯೋಗ, ಇನ್ನಿತರ ಕ್ರೀಡೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಭಾಗವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಾಯಿತು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.

ಆದರೆ ದಿನಕಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಸಿನ್‌ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ? ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳಾದ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಹಾಗೂ ಅರಣ್ಯ ಉಪಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಹೀರಿಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಬಳಸುವ ಪಾಲಿಅಕ್ರಿಲೇಟ್ ಜೆಲ್, ಮುಟ್ಟಿನ ಕಲೆಕಾಣದಂತಿರಲು ಬಳಸುವ ಪಾಲಿಇಥಿಲೀನ್, ಪರಿಮಳಕಾರಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಾಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ತುರಿಕೆ, ಯೋನಿಸೋಂಕು, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿ ಬಿಡುವ ಪ್ಯಾಥ್‌ಗಳು 600ರಿಂದ800 ವರ್ಷ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಳೆಯದೇ, ಜೈವಿಕವಾಗಿ ವಿಘಟಿಸಲ್ಪಡದೇ ಮುಟ್ಟಿನ ಪಳೆಯುಗಳೆಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಭೂಮಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ, ಜಲಚರ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಬದುಕನ್ನೇ ಸಂಕಷ್ಟಪಡಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಲಕ್ಷಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕದದದೇಇರುವ ನ್ಯಾಪ್‌ಸಿನ್ ಕಸಗಳು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿವೆ. ಚೋರನೆ ಹಿಡಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಪ್ಯಾಥ್‌ಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ಯಾಥ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಡಯಾಕ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂಜೆತನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾಕಾಲೇಜು, ಹೋಟೆಲ್ ಇನ್ನಿತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ಯಾಥ್‌ಗಳು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಾಡಲ್ಪಟ್ಟು ಹರಿದು, ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಏಳೆರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು, ಟಾಯ್ಲೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಅಪವೃತ್ತವಾಗುವ ಹೋಗುವ ಹಾದಿ ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ನ್ಯಾಟ್ಕಿನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಬಡಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತುಟ್ಟ ಕೂಡಾ ಅನಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಅನ್ಯೂಕೂಲವಾದುವ ಪರಿಷರಸ್ಥಳಿ ಮುಟ್ಟುನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ್ಧತಿಯೇ? ಹೌದು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಕಾಟನ್‌ಶ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಮೆನಿಸ್ಟ್ರುವಲ್‌ಕಪ್ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಸೈನ್ ಮಾಡಿರುವ ಶ್ಯಾಂಟನ್ ಅಂಟಿಸುವಂತಹ ಕಾಟನ್‌ಶ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಕಡೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ವತಃ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆ, ಸೆಣಬು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಇಂತಹ ಶ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ಸೆಟ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕುವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ತಿಂದಳ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕರತ, ನವೆ, ಸೋಂಕು ಆದುವ ಸಂಭವವೂ ಕಡಿಮೆ. ಹಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ಪರಿಷರಸ್ಥಳಿ ನ್ಯಾಟ್ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ನೈಜತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಹಲವರಲ್ಲಿ ಷ್ಯಾಂಪೂನ್ ಬಳಕೆಯೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಮೆನಿಸ್ಟ್ರುವಲ್‌ಕಪ್ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟುನಬಟ್ಟಲು ಸುಸ್ಥಿರ ಮುಟ್ಟುನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಇದು ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೇ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಮೂಡಿ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮುಟ್ಟುನಬಟ್ಟಲು ಒಂದು ಮೆಡಿಕಲ್ ಗ್ರೇಡ್ ಸಿಆಕಾನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಮತ್ತನೆಯ ಆದರೆ ದೃಢವಾದ ಮೆನಿಸ್ಟ್ರನ್ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಸ್ತು (ನಾವುಬಳಸುವ ಕಾಂಟಾಕ್ಟಿನ್, ಮೂತ್ರ ಹೋಗಲು ಬಳಸುವ ಕ್ಯಾಥೀಟರ್, ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಕಾಂಡೋಮ್, ನೆಬ್ಯೂಲೈಸರ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳು ಕೇ ಸಿಆಕಾನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವು. ಇದು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂದಬಲ್ಲ ವಸ್ತುವನ್ನುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷತೆ. ಮುಟ್ಟುನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಯೋನಿಒಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ದರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಬರುವ ಮುಟ್ಟುನ ಸ್ರಾವವೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಸಿನ ನಂತರ ಮುಟ್ಟುನಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆದು, ತೊಳೆದು ಮತ್ತೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕಪ್‌ಸುಮಾರು 10ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಬಳಸಬಹುದು. ವರ್ಷಕ್ಕೆ 40ರಿಂದ 50ರೂಪಾಯಿಷ್ಟೇ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. (ಸ್ಯಾನಿಟರಿಶ್ಯಾಡ್‌ಗಳಿಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.) ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಒಂದೆರಡುಬಾರಿ ಸಲಿಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಳೆದು, ಮುಟ್ಟುನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಿ, ಇನ್ನಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರಾಂತಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೇ ಬಗ್ಗೆ

ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಗೃತಮಾಡಬೇಕು. ಮದುವೆಗೂ ಮೊದಲು ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುನಬಟ್ಟಲನ್ನು ಬಳಸಲು ಕನ್ಯಾಪೂರೈಕೆಯ ಕನ್ಯೇತ್ವ ನಾಶವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಸಣ್ಣಕಪ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೂ ತುಂಬಾ ಆತಂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯವರೆಗೆ ಮರುಬಳಕೆಯ ಕಾಟನ್‌ಶ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೆನಿಸ್ಟ್ರುವಲ್‌ಕಪ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಮಹಿಳೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಮುಟ್ಟುನಬಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಮರುಬಳಕೆಯ ಕಾಟನ್‌ಶ್ಯಾಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದೆ, ಶ್ಯಾಚ್ಚಿಲಿಲೇವಾಲಿಗೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲದೆ (ಅಚ್ಚಿ ಜಡಿಜಜ, ಖಚ್ಚಿ ಜಡಿಜಜ, ಖಚ್ಚಿ ಜಡಿಜಜ) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಅರಿವು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಪಣತೊಡಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಾರೆಯೆ ಮುಟ್ಟುನಸುಸ್ಥಿರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಭೂಮಿಶೂನ್ಯತೆಯ ಶ್ಯಾಚ್ಚಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಭೂಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಆರಾಮವಾಗಿಸಲು ಬಣ್ಣ ಪರಿಷರ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. “ನಮಗಿರುವುದು ಒಂದೇ ಭೂಮಿಯಲ್ಲವೇ”? ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪಣತೊಡೋಣ.

ಡಾ. ವೀಣಾಭಟ್ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು  
ನಯನಆಸ್ಪತ್ರೆ ಭದ್ರಾವತಿ