സ്വകാര്യ ഗതാഗത സംവിധാനം

തരങ്ങൾ

വ്യക്തിഗതമായും കുടുംബമായും സ്വന്തമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന വാഹനങ്ങൾ സ്വകാര്യ ഗതാഗത സംവിധാനത്തിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ് സ്വകാര്യ വാഹനങ്ങൾ. നാലുതരം വാഹനങ്ങളാണ് സ്വകാര്യ ഗതാഗതത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഇന്ധനത്തിന്റെയും സ്വഭാവത്തിലെ വ്യത്യാസങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചക്രങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിലെ വ്യത്യാസം കാണാം.

ഇന്ധനം ഉപയോഗിക്കുന്ന വാഹനങ്ങൾ - തരങ്ങൾ

1. നാലിൽ വാഹനങ്ങൾ - കാറുകൾ, ജീപ്പുകൾ, ചിലതരം ചരക്കുവാഹനങ്ങൾ, ഓട്ടോറിക്ഷകൾ

2. ഇരുചക്രവാഹനങ്ങൾ - മോട്ടോർ സൈക്കിൾ, സ്കൂട്ടറുകൾ, മറ്റുതരം മോട്ടോർ വാഹനങ്ങൾ, സൈക്കിൾ, ഇലക്ട്രിക്കൽ, ഗ്യാസോലിൻ.

3. മൂന്നിൽ വാഹനങ്ങൾ - ഓട്ടോറിക്ഷ, അതിന്റെയ്ക്കുള്ളിൽ

4. പ്രൊഫഷണൽ വാഹനങ്ങൾ - മിലിട്ടറി.

നമ്മുടെ രോഗങ്ങൾ

ശരീരത്തിൻ അകവശങ്ങളിലുള്ള DNA അടിസ്ഥാനത്തിൽ RNA നിർമ്മിച്ചു ഉപയോഗിക്കുന്ന വേരിയബിളുകൾ അവയുടെ കൂടെത്തന്നെ കൊണ്ടുവരുന്നു. ഇതിനു കാരണമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത് തെറ്റായ കോഡുകൾ ആണ്.

ജീനുകൾ രോഗങ്ങൾ പകരുന്ന രീതി-
നമ്മെ ഉണ്ടാക്കുന്ന ചില രോഗങ്ങൾ

പകരുന്ന രീതി	ഉണ്ടാക്കുന്ന രോഗം
• ശരീരദ്രവങ്ങളിലൂടെ	• എയ്ഡ്സ് • കരൾവീക്കം
• വായുവിലൂടെ	• ചിക്കൻപോക്സ് • സാർസ്
• കൊതുകുകളിലൂടെ	• ചിക്കൻഗുനിയ • മലേറിയ
• ജന്തുക്കളിലൂടെ	• പേവിഷബാധ

എയ്ഡ്സ് പകരുന്ന വിധം

1. എയ്ഡ്സ് ബാധിതർ ഉപയോഗിച്ച സൂചിയും, സിറിഞ്ചും പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിലൂടെ
2. രക്തദാനത്തിലൂടെ
3. വിവാഹപൂർവ്വ / വിവാഹേതര ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ
4. എച്ച്.ഐ.വി ബാധിതയിൽ നിന്ന് പിറക്കുന്ന കുഞ്ഞിലേക്ക്

എന്തെന്നറിയാത്ത എയ്ഡ്സ് പകരില്ല?

1. ചുംബനം, ആലിംഗനം, ചുമ, തുമ്മൽ എന്നിവയിലൂടെ
2. കൊതുക്, ഈച്ച തുടങ്ങിയ പോണികളിലൂടെ
3. ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുകയും, തൊഴിലിടം പങ്കിടുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ
4. ഒരേ ശൗചാലയം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ
5. ഒരേ കുടത്തിൽ കുടിക്കുന്നതിലൂടെ

[illegible]

[illegible] നിന്ന് [illegible] വിതരണം [illegible] ചെയ്യുന്ന [illegible] [illegible] [illegible]

• പാരിസ്ഥിതിക രോഗങ്ങൾ

വ്യക്തമായ സ്വാധീനം ഇല്ലാതെ കുടുംബത്തിലുള്ളവർ പോലും മനുഷ്യശരീരത്തിൽ നുഴഞ്ഞു കയറി ഉപകാരികളായ ബാക്ടീരിയകൾ ജീവിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാൽ ചില ബാക്ടീരിയ ശരീരത്തെ രോഗങ്ങൾക്കു വിധേയമാക്കുന്നു. ജീവിജാലങ്ങളിലൂടെ പകരുന്ന വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന ഇവ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കുന്ന വിഷവസ്തുക്കൾ കോശങ്ങളുടെ നാശത്തിന് കാരണമാകുകയും രോഗബാധ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രോഗകാരികളായ ബാക്ടീരിയ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന രീതികൾ അവ ഉണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ

പ്രവേശിക്കുന്ന രീതി	ഉണ്ടാക്കുന്ന രോഗം
മലിനജലത്തിലൂടെ	• കോളറ, ടൈഫോയിഡ്
മുറിവുകളിലൂടെ	• ടെറ്റനസ്
വായുവിലൂടെ	• ക്ഷയം.
ജന്തുക്കളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെ	• ആന്ത്രാക്സ്
പാൽക്കിൽ അണുബാധയിലൂടെ	• ബ്രൂസെല്ലോസിസ്
ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെ	• ഗോണോറിയ, സിഫിലിസ്.

മലയാളം

നൊക്കോവാക്സിനിയം ട്യൂബർ കുലോസിസ് എന്ന ബാക്ടീരിയം ഉണ്ടാക്കുന്ന രോഗമാണ് മിക്ക രോഗങ്ങൾക്കും ഇത്ര ഗൗരവം വരാറില്ല. ശരീരത്തിന് നല്ല കുറവ്, മരണം, സ്ഥിരമായ ചുമ എന്നിവയാണ് ട്യൂബർക്കുലോസിസിന്റെ.

- രോഗിചുമയ്ക്കുമ്പോഴും, തുമ്മുമ്പോഴും, സംസാരിക്കുമ്പോഴും രോഗാണുക്കൾ വായുവിലേക്കും തത്ഫലമായി മറ്റുള്ളവരിലേക്കും പ്രവേശിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ശ്വസനകോശങ്ങളെയാണ് ട്യൂബർക്കുലോസിസ് ബാധിക്കുന്നത്. എങ്കിലും വൃക്കകൾ, തലച്ചോറ്, തലച്ചോറിനു ചുറ്റുമുള്ള സ്തരങ്ങൾ, നട്ടെല്ലിന് ചുറ്റുമുള്ള അസ്ഥികൾ എന്നിവയെയും ഇതിലൂടെ ബാധിക്കാറുണ്ട്.

- തടഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഉപാപചയപ്രശ്നമുള്ള ചികിത്സയാണ് ട്യൂബർ.
- കുട്ടികളിലെ ക്ഷയരോഗം തടയുന്നതിന് ലോകമാകെ ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രതിരോധ വാക്സിനാണ് ബി.സി.ജി (BCG)

നൊക്കോവാക്ടീരിയം ട്യൂബർക്കുലോസിസ്

ഗതാഗത രോഗങ്ങൾ

വിവിധയിനം പുഴുക്കൾ മനുഷ്യനെ വിനാശത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ പരിചിതമാണ്. ചില രോഗങ്ങൾ ജീവൻ തന്നെ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നവ ആണ്. ചിലതാകട്ടെ ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നവ ആണ്.

രോഗം	കാരണം	പകരുന്ന വിധം
വട്ടച്ചൊറി	ഫംഗസ് കുടുംബത്തിലെ പുഴുക്കൾ	സ്പർശനം, സമ്പർക്കം
കരിമ്പിൻ പനി	കൊതുകിന്റെ ഉമിനീരിലുള്ള പരാദ ജീവികൾ	രോഗബാധിതമായ കൊതുകിന്റെ കടി

മലമ്പനി

മനുഷ്യനിലും മൃഗങ്ങളിലും കൊതുക് പരത്തുന്ന പകർച്ചവ്യാധിക്കാരനാണ് മലമ്പനി അഥവാ മലേറിയ. പ്രോട്ടോസോവ കുടുംബത്തിലെ ഒരു രോഗമാണ് ഇത് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഏകകോശജീവികൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വിഭാഗമാണ് പ്രോട്ടോസോവ. വിനാഴികയിൽ പ്ലാസ്മോഡിയം ജനുസ്സിൽ പെട്ട പരാദങ്ങളാണ് ഈ രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നത്. പെൺകൊതുകുകൾ മുട്ടയിടുന്ന കുളങ്ങളിൽ മുട്ടിരിക്കുമ്പോഴാണ് മലമ്പനി പകർച്ചകൾ പകരുന്നത്. അനോഫിലിസ് പെൺകൊതുകുകളാണ് ഈ രോഗം പകർത്തുന്നത്.

മലമ്പനി ലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗാണുക്കളുടെ 8-25 ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷമാണ് താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നത്.

1. തുടർച്ചയായുള്ള പനിയും കാണപ്പെടുന്നു.
2. തണുത്തിരുന്ന അനുഭവം, ബാൾട്ടോ ഇന്റർവെൽ, തലവേദന തുടങ്ങിയവയോടു കൂടിയുള്ള പനി.
3. ക്ഷീണം, പനി, വിറയൽ, നനഞ്ഞിരുന്ന, ചർദ്ദി, തലകറക്കം, അസ്വസ്ഥത, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗങ്ങൾ

- ശുക്രനാഡിയിലെ തകരാറുകൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്നു.
- ലൈംഗിക രോഗങ്ങളും H.I.V ഇവയുടെയും കണക്കെടുപ്പിനു കുറ്റകരമാണ്.
- സർജിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ മൂലം കൂടി പകരുന്നവയും, രോഗബാധയുള്ള കുട്ടിയെ പ്രസവിക്കുന്നതും, ജനിച്ച് ഉടനെ വർദ്ധിക്കുന്നതും ആയുള്ളവയുണ്ട്.

പ്രത്യേകിച്ച് നൽകുന്ന മുന്നറിയിപ്പ്

- ഗോൺ കൊക്കസ്സിൽ
- മൈകോബാക്ടീരിയത്തിൽ
- സൾഫാലോക്സിൻ പെനിസെല്ലിൻ
- പ്രോട്ടോസോവയിൽ
- ട്രിക്കൊണാൽ
- ടെട്രാസൈക്ലിൻ
- ഗൊണോറിയ
- സ്പൈറോഷീറ്റിൽ

[illegible]

[illegible]

വായുവിൽ കൂടി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ.

ക്ഷയം, ചിക്കൻപോക്സ്, അഞ്ചാംപനി, മുണ്ടിനീര്, പിള്ളവാതം, പക്ഷിപ്പനി, കൊക്കി കൊന്തൽ, തൂക്കം കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന.

വായുവിൽ കൂടുതലായി നിൽക്കുന്ന ചൂട്, ഈർപ്പമുള്ള പനി, തുടരെ തുടരെ ഇത് കുട്ടികളെബാധിക്കാം.

ശരീരവേദന, തലവേദന, ഒടുവിലത്തെ ചെറിയ മുറിവുകൾ നൽകുന്ന പോർട്ടിലൂടെ പകർന്നുകൊടുക്കാം.

കരൾ പഴുപ്പ്, മൂത്രാശയം, വൃക്ക വാതിക്കിടുപോലെ ശരീരത്തിൽ ചെറിയ കുരുക്കൾ ഉണ്ടാകുന്ന അഞ്ചാംപനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ട്.

തൊണ്ടവേദന, തൊണ്ടയിൽ വരുന്ന / ചാരനിറത്തിലുള്ള ശ്വാസനാളത്തിലും ചിക്കൻപോക്സിലും ഇതേ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ട്.

തൊണ്ടവേദന, ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥി വീങ്ങി മുണ്ടിനീരിന് സമാനമായി.

ന് നിറം മങ്ങിയതും സ്പർശനങ്ങൾക്ക് നമ്മുടെ ചുണ്ടുകൾ കൂർത്തതോ മാറുന്നതോ കണ്ടു പരിശോധിക്കാം.

ലും, മൂത്രത്തിലും പക്ഷിപ്പനിപോലുള്ളതാകാം.

കൊക്കി കൊന്തൽ രോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭലക്ഷണങ്ങളുണ്ട് ഇപ്രകാരമാകും.

നവജാതശിശുവിൽ കാണുന്ന രോഗങ്ങൾ

വയറിളക്കം, കുടുംബം, മലബന്ധം, മഞ്ഞപ്പിത്തം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ ശിശു സ്വയംപര്യാപ്തമല്ല. മുലപ്പാൽ കുടിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വയറിളക്കമുണ്ടാകുന്നതിനെ തുടർന്ന് കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരത്തിലുള്ള ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെ തുടർന്ന് കുഞ്ഞിന് ക്ഷീണം, ഛർദ്ദി, മലത്തിൽ രക്തം കാണുക, മലബന്ധം തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകുന്നു.

ചർമ്മം, കണ്ണുകൾ, മലത്തിന്റെ നിറം കാണുക മുതലായവയ്ക്ക് ചർമ്മത്തിൽ മഞ്ഞനിറം കാണപ്പെടുന്നു.

ചർമ്മം, വിരലുകൾ, വയറുവേദന, ഓക്കാനം, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു. ഇതിനെ മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു.

പട്ടിണിയുടെ ഫലമായി, ചർമ്മം, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയ ചില ഘട്ടങ്ങൾ ഒക്കെയുമുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ.....

പോഷണത്തിലെ വഴി പകരുന്നവ

മലിനജലം, മലിനഭക്ഷണം, ചികിത്സയിലുള്ള വൈകൽ, മുലപ്പാൽ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ കുട്ടിയുടെ ചെറുകുടലിലാണ് രോഗകാരണമായ ജീവാണുക്കൾ പെരുകുന്നത്. ഛർദ്ദി, അതിസാരം, പേശികളുടെ വേദന തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് പുറമേ നിർജ്ജലീകരണം മൂലമായ വേദന, കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണികളുടെ തെളിച്ചക്കുറവിലേക്കുമാണ്. മൂത്രത്തിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം, തൊലിയ്ക്ക് മൃദുലതാപരിശോധനകൾ ഇവ ടൈഫോയിഡിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

പെട്ടെന്നുള്ള ഉയർന്ന പനി, മരിക്കുക, തുടർച്ചയായ വേദന, ബലഹീനത, നിർജ്ജലീകരണം തുടർന്ന് ചികിത്സയിലൂടെ കൂടെ പോകാൻ സാധ്യതയുള്ളവയാണ് സങ്കീർണ്ണതകൾ.

പനി, കാഴ്ച വിഭ്രാന്തി ..... മുതലായവയാണ്.

പനി, ബലഹീനത തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ഇവയെ ലക്ഷണങ്ങളായി കാണാം

ജന്തുകൾ ഖരി ചലനം പ്രദർശനങ്ങൾ

ചലിച്ചുതി, സ്കാലിംഗ്

കുരങ്ങ് ചാടി, കുതിര് പുറപ്പ്, കണ്ടുപിടിച്ച് ചിറകിട്ടു ചാടി-ചാടുന്ന, കുതിര് ചിറകിൽ ഇടുന്ന. ആനയിൽ നിരവധി വിധ ഭാരി ഭാഗങ്ങൾക്ക് കാരണമ് ചലിച്ചുതിയ്ക്കുന്നത് നിരീക്ഷിക്കാം.

നമുക്ക് ചിത്രപുസ്തകത്തിലെ ചലിച്ചതിനു, ചലനത്തെ ചലനിവ സ്കാലിംഗ് ഇതിലെ ചിത്രങ്ങളെ കൂടുവാം.

ശുചിത്വം

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിനും നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള മനുഷ്യരുടെ ആരോഗ്യത്തിനും വിവിധ സന്ദർഭങ്ങളിൽ അഭികാമ്യമായ സ്വഭാവമാണ് ശുചിത്വം അഥവാ നമ്മുടെ ശരീരം പൂർണ്ണമായതിലേക്ക് ആരോഗ്യകരമായ മനോഭാവത്തോടെ ചേർത്തുനിർത്താൻ ഉതകുന്ന തരത്തിൽ നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടിയാണ് ശുചിത്വം. ഇതിലേക്കുള്ള ശുചിത്വം അനിവാര്യമാണ്

1. വ്യക്തിശുചിത്വം
2. ഗൃഹശുചിത്വം/-
3. പരിസര ശുചിത്വം
4. സാമൂഹിക ശുചിത്വം

ഇവ മൂന്നും ശുചിത്വവും പാലിക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യസമൃദ്ധിയിലേക്ക് വളരെ പെട്ടെന്നാണ്. ഇവ മൂന്നും പാലിക്കുന്നതിലൂടെ പകർച്ചവ്യാധികളെയും നമുക്ക് തടയാം.

വ്യക്തി ശുചിത്വം

വ്യക്തിശുചിത്വം, കുടുംബശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം എന്നിവയാണ് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് അടിസ്ഥാനം. ശുചിത്വ പാലനത്തിലെ പോരായ്മ കൂടുതലാണ് 90% രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം.

വ്യക്തികൾ സ്വയമായി പാലിക്കേണ്ട നിരവധി ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ പകർച്ചരോഗങ്ങളെയും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെയും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും.

കൂടെ കൂടെയും, കക്കൂസിനു ശേഷവും ചിൽചും കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക. ഇതിലൂടെ വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ, വിരകൾ, കുമിൾ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി സാർസ് വരെ ഒഴിവാക്കാം.

പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചതിന് ശേഷം നിർബന്ധമായും കൈകൾ കഴുകണം.

ചുവടുകളോടും മുഖഭാവങ്ങളും കൂടാതെ കഥാപാത്രത്തിന് വേണ്ട ചമയങ്ങൾ കൂടി ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിത്യജീവിതത്തിലെ നൊമ്പരങ്ങളെയും കാഴ്ചകളെയും ഇത് ഉപകരിക്കും.

നൃത്തം നമ്മിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നത് രണ്ടു തരത്തിലാണ്.

കാതിലെ ഉണർവ്വിലൂടെ ചുവടുകൾ കേൾക്കുന്നു, കാഴ്ചയിലൂടെ ഉണർത്തുന്നതിനു വേണ്ടി.

കാഴ്ചി ഉണർത്തുന്നതിനു മുൻപും, കാതിലേയ്ക്ക് കുളിച്ച് ശബ്ദവീചി വരുന്നതും. കയ്യിൽ ഉണർത്താനുള്ള ചമയങ്ങൾ ചൊന്നി, വരട്ടുചൊന്നി, പൂക്കൾ, ഇതൾ ഇവ ഉണ്ടാകും.

സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക. കാലിലും കഴുത്തിലും കൈത്തണ്ടകളിൽ കിടക്കുന്ന തലയിണകൾ, മണി ഇവ കയ്യിൽ നൃത്തോപകരണത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുക.

പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുന്നത് കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ,
ചർച്ചകൾക്കായി

മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം നടത്തിക്കഴിഞ്ഞതിൽ മുകളിൽ

കൈകൾ സോപ്പിട്ട് കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം.
ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ, കുടുംബത്തോടൊപ്പം ഇരിക്കണം.

NO Junk food