

ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅಪಘಾತಗಳು

ರಮಾ ಕೆ. ನಾಯಕ್, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ವಿಭಾಗ,
ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಕೋಣೆಗಳಿಗಿಂತ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪರಂ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನೋಡಿ ಅದನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷತೆ ಇದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸೌದೆ, ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆ, ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಒಲೆ, ಅನಿಲದ (ಗ್ಯಾಸ) ಒಲೆ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು. ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆ ಒಲೆಯು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಒಲೆಯನ್ನು ಅರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯೋ ಅಥವಾ ಕಾಲೋ ಹಾಕಿ ಅದರ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಿಲದ ಒಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವವರು ಒಲೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅನಿಲದ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಮತ್ತು ನಳೆ (tube) ಸರಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಅಥವಾ ಸೋರುತ್ತಿರುವುದೇ ಎಂದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅನಿಲದ ನಳೆಯನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಿಸುವುದು ಮತ್ತೂ ಉತ್ತಮ. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ತೆರದ ಕಿಟಕಿ ಅಥವಾ ಬಾಗಿಲು ಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಅನಿಲ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಘಾತಗಳು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಷ್ಟು ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರ. ಅವರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದ ಹಾಗೆ ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆಕಸ್ಮಿಕ ವಿಷಪಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಲೇ ಶೇಕಡಾ ೯೦ ರಷ್ಟು ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಷಪಾನ ಸಂಭವವಿರುವ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅದಷ್ಟು ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಒಲೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಸ್ವಿಚ್ಚು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲವು ಬಾರಿ ತಂತಿಗಳು (wire) ಕಿತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಸಂಪರ್ಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಘಾತ (shock) ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಮರದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮ.

ಬೆಂಕಿ ಮೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು (match box) ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವ ಹಾಗೆ ಇಡಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಮದ್ದಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕಡ್ಡಿ ಗೀರಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ

ಶೈಯನ್ನು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನಾಹುತವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಡಿಗೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮಹಿಳೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಬಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಕೈ ತಾಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಿಡಿದು ಕೈ ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕಾದಿರುವ ಬಾಣಲೆ, ಹಂಚು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಳದ ಕೆಳಗೆ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಆರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಿಯ ಒತ್ತಡದ ಅಡಿಗೆಯ ಪಾತ್ರೆ (pressure cooker) ಪರಿಚಿತ. ಕೆಲಸದ ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಪರದೆ (safety valve) ಹಾರಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಗನೇ ಅಡಿಗೆ ಮುಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಕುಕ್ಕರಿನಿಂದ ಆವಿ ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಒತ್ತಡದ ಹೆಚ್ಚಿನಿಂದ ಆವಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಿಡಿದು ಹಲವಾರು ರೀತಿ ಅವಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಒಲೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ, ಎಣ್ಣೆ ಬೆಂಕಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಬಗ್ಗನೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಪೆಂಪ್ ಒಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಪೆಂಪ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಸಿಡಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಸಹ ಇದೆ.

ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹತ್ತಿಯ ಅರಿವೆ (ತೊಡಿಗೆ)ಯನ್ನು ತೊಡುವುದು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ನೈಲಾನ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೃತಕ ನೂಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಗಲುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಉದ್ದನೆಯ ಜಡೆಯ ಒಡತಿಯರು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೇಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕೂದಲು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳಬಹುದಾದ ಸಂಭವದ ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು, ಹುಳಿ ಹುಪ್ಪಡಿಗಳು ಬೀಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೋಣ, ಹಲ್ಲಿ, ಚರಳೆಗಳು ಹೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ತರುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬಿಸಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಳಸಿದ, ಸೋಂಕಿನ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಳಿತಾಯದ ಬದಲು ಆಗುವ ನಷ್ಟವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾಣತನದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.