



Մարդու էկոլոգիական խորշ

Մարդու էկոլոգիան առաջացել և ձևավորվել է որպես արձագանք հասարակության կարիքներին, որոնք մրահոգված են շրջակա միջավայրի վիճակով և նրա առողջության որակով: Միաժամանակ անհրաժեշտություն առաջացավ ուսումնասիրել ինչպես արտաքին միջավայրը, այնպես էլ մարդու օրգանիզմում տեղի ունեցող գործընթացների առանձնահատկությունները՝ կախված շրջակա միջավայրի գործոնների գործողությունից:

Մեկ էկոլոգիական տեղը չեն կարող զբաղեցնել մի քանի տարբեր տեսակի օրգանիզմներ: Եթե երկու տարբեր տեսակի օրգանիզմներ ունեն նույն պահանջները շրջակա միջավայրի համար՝ բազմացման վայրերի և ապրելավայրերի, սննդի, վարքի համար, ապա նրանցից մեկը կամ կմահանա, կամ կփոխի իր ապրելակերպը՝ դրանով իսկ զբաղեցնելով այլ էկոլոգիական տեղ:

Էկոլոգիական խորշը օրգանիզմի տեղն է բնության մեջ, նրա կապը շրջակա միջավայրի գործոնների, սննդի տեսակների, ապրելավայրերի, վերարտադրության և այլնի հետ: Այս հասկացությունը տարբերվում է «բնակավայր» հասկացությունից:

Մարդկային էկոլոգիան գիտություն է, որն ուսումնասիրում է մարդկային փոխազդեցության օրինաչափությունները, առողջության պահպանման և խթանման խնդիրները: Մարդկային էկոլոգիան կենսոլորտը դիտարկում է որպես մարդկության էկոլոգիական խորշ, ուսումնասիրելով բնական, սոցիալական և փնտրական պայմանները որպես մարդկային միջավայրի գործոններ, որոնք ապահովում են դրա բնականոն զարգացումն ու վերարտադրությունը:

Մարդն ունի իր սեփական, բնորոշ միայն իրեն, էկոլոգիական տեղը, այսինքն. էվոլյուցիայի գործընթացում մշակված մի շարք բնապահպանական

գործունեների կենսաբանորեն որոշված պահանջների մի շարք: Որպես կենսաբանական տեսակ՝ նրա **հորիզոնական խորշը** փարածվում էր ցամաքում՝ հասարակածային գոյուց մինև արևադարձային, մերձարևադարձային, որրեղ և առաջացել է հոմինիդների ընտանիքը: **Ուղղահայաց խորշը** փարածվում է մինչև ծովի մակարդակից մոտավորապես 3000մ բարձրության վրա: Բայց սոցիալական հարկությունների շնորհիվ մարդն ընդլայնեց իր սկզբնական փիրոյթի սահմանները. նա բնակություն հաստատեց բարձր, միջին և ցածր լայնություններում: Այնուամենայնիվ, նրա հիմնարար էկոլոգիական տեղը չի փոխվել, և իր սկզբնական փիրոյթից դուրս այն կարող է գոյարևել ոչ թե հարմարվողականության միջոցով, այլ հարուկ սրտեղծված պաշտպանիչ սարքերի օգնությամբ. ջեռուցվող կացարաններ, փաք հագուստ և այլն: Արտադրությունը և փնտեսական գործունեությունը, բնական ռեսուրսների օգտագործումը անխուսափելիորեն հանգեցնում են շրջակա միջավայրում թափոնների ձևավորմանը: Արդյունքում ոչնչացվում են բնական էկոլոգիական համակարգերը և հենց մարդու էկոլոգիական տեղը: Այսպիսով, կամ մարդն իր գործունեությունը կողողորդի սեփական էկոլոգիական տեղը ներկա և ապագա սերունդների համար պահպանելուն, կամ ինքը, որպես կենսաբանական տեսակ, կդատապարտվի ոչնչացման:

Կենսոլորտի յուրաքանչյուր կենդանի օրգանիզմ հարմարեցված է իր էկոլոգիական խորշին: Ուստի անհարի գոյության և իր գենոմն ու տեսակը պահպանելու լավագույն միջոցը բնական էկոլոգիական խորշին հնարավորինս մոտ պայմաններում ապրելն է: Կենսոլորտի ոչնչացումը մարդուն զրկում է իր բնական էկոլոգիական նիշից, որը չի կարող փոխհատուցվել մեկ շնչին ընկնող որևէ ապրանքի ավելացմամբ: Մարդկային պոպուլյացիայի մեջ ավերված էկոլոգիական խորշի պայմաններում աճում է խաթարված գենետիկական ծրագրերով անհատների թիվը:

Մարդկությունը, որպես կենսաբանական տեսակ, կկարողանա ապրել Երկիր մոլորակի վրա, եթե պահպանի ոչ միայն իր էկոլոգիական տեղը՝ իր գոյության պայմանները, այլև դրսևորի հարգանք ողջ կյանքի նկատմամբ:



Վարակիչ հիվանություններ և դրանից պաշտպանվելու ուղիները

Վարակիչ հիվանությունները մարդկության պայմանության մեջ միշտ էլ եղել են առողջապահության գլխավոր մարտահրավերներից մեկը: Դրանք առանձնահատուկ են նրանով, որ կարող են արագորեն տարածվել մարդոց մարդ և առաջացնել համաճարակներ:

Վարակիչ հիվանությունների հարուցիչները կարող են լինել տարբեր՝ վիրուսներ, բակտերիաներ, սնկեր և մակարոմիցետներ: Յուրաքանչյուրն ունի իր առանձնահատուկ փոխանցման ուղիները: Օրինակ՝ շնչառական վարակները, ինչպիսիք են գրիպը կամ կորոնավիրուսը, հիմնականում փոխանցվում են օդակաթիլային ճանապարհով: Աղիքային վարակները, ինչպես որոշ տեսակի դիզենտերիան, փոխանցվում են կեղտոտ ձեռքերի, վարակված սննդի կամ ջրի միջոցով:

Վարակիչ հիվանություններից պաշտպանվելու համար կարևոր է հասկանալ դրանց փոխանցման մեխանիզմները և կիրառել համապատասխան կանխարգելիչ միջոցառումներ: **Անձնական հիգիենան** առաջնային նշանակություն ունի: Ձեռքերի կանոնավոր լվացումը օձառով առնվազն 20 վայրկյան տևողությամբ կարող է էականորեն նվազեցնել շատ վարակների տարածման հավանականությունը:

Պատվաստումները հանդիսանում են վարակիչ հիվանություններից պաշտպանվելու ամենաարդյունավետ միջոցներից մեկը: Դրանք օգնում են իմունային համակարգին ճանաչել և պայքարել կոնկրետ հարուցիչների դեմ: Պարվաստանյութերի շնորհիվ մարդկությանը հաջողվել է վերացնել ծաղիկը և զգալիորեն նվազեցնել այնպիսի վտանգավոր հիվանությունների տարածումը, ինչպիսիք են պոլիոմիելիտը և կարմրուկը:

Առողջ ապրելակերպը նույնպես կարևոր դեր է խաղում վարակներից

պաշտպանվելու գործում: Լիարժեք սնունդը, ֆիզիկական ակտիվությունը և բավարար քունը օգնում են պահպանել իմունային համակարգի առողջությունը: Հարկապես կարևոր է վիրամիներով և հանքանյութերով հարուստ սննդի օգտագործումը:

Շրջակա միջավայրի մաքրությունը նույնպես էական նշանակություն ունի: Կենցաղային և աշխատանքային տարածքների կանոնավոր մաքրումը, օդափոխումը, արևի ուղիղ ճառագայթների ապահովումը նպաստում են վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելմանը:

Հիվանդության առաջին նշանների դեպքում կարևոր է ժամանակին դիմել բժշկի: Ինքնաբուժումը կարող է վրանգավոր լինել ոչ միայն հիվանդի, այլև շրջապատի համար: Բժշկի նշանակած բուժումը պետք է անցկացնել ամբողջությամբ, նույնիսկ եթե ինքնազգացողությունը բարելավվել է:

Համաճարակների ժամանակ հատուկ նշանակություն է ստանում **սոցիալական հեռավորության պահպանումը** և դիմակների կրումը: Այս պարզ միջոցառումները կարող են էականորեն նվազեցնել վարակի տարածման հավանականությունը:

Կարևոր է նաև իրազեկված լինել վարակիչ հիվանդությունների մասին և հերևել առողջապահական մարմինների խորհուրդներին ու հրահանգներին: Ճիշտ տեղեկատվության տիրապետումը օգնում է ժամանակին և համապատասխան ձևով արձագանքել սպառնալիքներին: