



சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

ரூ.70/=

சமுதாய சுகநல காலாண்டு சஞ்சிகை

மஞ்சரி - 11

மலர் - 1

டிசம்பர் - 2018



தயாரிப்பு ஆலோசனை:
சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ், பல்கலைக்கழகம்.



வெளியீடு:
முன்னோக்கு அறக்கொடை
(AHEAD Trust)



மஞ்சரி-11

சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

மார்கழி 2018

மலர் - 1

A Quarterly Journal on Health

உள்ளே...

ஆசிரியர் குழுமம்

ஆசிரியர்கள்

Dr. R.சுரேந்திரகுமாரன்,

Dr. P. அமல் டினேஸ் கூட்டுரு

Dr. S. குமரன்

Dr. C.S.யமுனானந்தா,

ஆலோசகர்கள்

Dr. N. சிவராஜா,

Mrs M. சிவராஜா,

Dr. S.சிவயோகன்

Dr. R. முரளிதரன்

தயாரிப்பும் வடிவமைப்பும்

திரு. G. சயரூபன்

வெளியீடு

முன்னோக்கு அறக்கொடை

(AHEAD Trust)

இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர்,

யாழ்ப்பாணம்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மற்றும் குடும்ப

மருத்துவத்துறை, மருத்துபீடம்,

யாழ்ப்பாணம்.

- ♦ உளநோய் உருவாக்கத்தின் பாதிப்பு 03
- ♦ தேக ஆரோக்கியமும் மருந்துப் பாவனையும் 05
- ♦ உலக கைகழுவுதலின் முக்கியத்துவமும் 08
- ♦ காசநோய் விளக்கங்கள் 10
- ♦ வேகம் மாற்றம் 11
- ♦ பொக்குளிப்பான் நோய் 12
- ♦ அமிபாவினால் ஏற்படும் ஈரல் அழற்சி நிலை 14
- ♦ சிறுவர் பராய பல் பாதுகாப்பு 15
- ♦ எல்லாக் குழந்தைகளும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய திறமைகள் 18
- ♦ அதிகரித்து வரும் ரயில் விபத்துக்கள் 21
- ♦ உணவு மற்றும் போசாக்கு பற்றிய அடிப்படை 22
- ♦ கனவுகள் காவுகொண்டவனின் பிடியில்... 26
- ♦ புதுவருடத்தின் உறுதிமொழி 27
- ♦ பார்த்தினீயம் செடிகளை அழிப்போம் 30
- ♦ ஒண் கூடில் தோன்றும் உயிர் 33
- ♦ வளி மாசடைதலால் ... 35
- ♦ டெங்கு காய்ச்சல் 39

வாசகர்களுடன் சில நிமிடங்கள்...!

மருத்துவத்துறையில் உறவுப்பாலமாக மக்களோடு இணைந்த “சுகமஞ்சரி” மீண்டும் புதுப்பொலிவுடன் முன்னோக்கு அறக்கொடை (AHEAD Trust) நிறுவனத்தின் ஊடாக வெளியீடு செய்துள்ளோம். உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக, மருத்துவ, விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப சிக்கலான பிரச்சினைகளுக்கு எளிய தீர்வுகளை சுகமஞ்சரி ஊடாக தகவல்களை ஒழுங்குபடுத்தி அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்வது கட்டாயத் தேவைப்பாடு ஆகும்.

இச்சஞ்சிகையின் மூலம் வாசகர்களின் அறிவுத்திறனை உயர்த்தும் வகையில் அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற நடைமுறையில் சமூகம் எதிர்போக்கும் மருத்துவரீதியான சந்தேகங்களுக்குக் கேள்வி - பதில் பகுதியும் அனைவரும் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய எளிய மொழி நடையில் ஆக்கங்களை தாங்கிவரும் சுகமஞ்சரி சமுதாய மருத்துவத்துறையின் சேவையை விரிவாக்குவதுடன், தாய் மொழியிலான சுகாதாரத் தொடர்புகளை விரிவாக்கி மக்களோடு மருத்துவத்தை இணைப்பதில் பங்காற்றும் என எதிர்பார்க்கிறோம்.

கடந்த சில வருடங்கள் தவிர்க்க முடியாத காரணங்களினால் ‘சுகமஞ்சரி’ வெளியிட முடியாமைக்கு மனம் வருந்துகின்றோம். தற்போது இச்சஞ்சிகை வெளியீடு செய்யப்பட்ட வகையில் எமது அன்பான வாசகர்களின் ஆதரவை நாடி நிற்கின்றோம்.

- ஆசிரியர்கள்

“அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது.” “அரிது அரிது கூன் குருடு செவிடு இன்றிப் பிறத்தல் அரிது” இவ்வாறாக மனிதன் உலகில் நோய் இன்றி வாழல் மிகவும் சிறப்பானது. அந்த வகையில் உள நோய்கள் இன்றி வாழ்தல் மிகவும் சிறந்தது. ஆனால் உலகில் எவரும் உளநோய்க்கு ஆளாகலாம். நவீன விஞ்ஞான மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள், உளநோய்க்கான காரணம் மூளையின் நரம்புக் கலங்களின் உள்ளே சிறுசிறு நுண் போசணைகள் செல்வது சில பகுதிகளில் விசேட சிறப்புத் தன்மையுடையதாகவுள்ளது. இவை உளநோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதில் விசேட மருந்துகளை வழங்குவதற்கு வழிவகுத்துள்ளது.

ஒருவர் உளநோயினால் பாதிக்கப்படும்போது அவரது நித்திரை பாதிக்கப்படும். அவரது உணவு உண்ணும் ஆசை மாறுபடும். அவர் அணியும் ஆடைகளில் மாற்றம் ஏற்படும். கோபம் ஏற்படும். சுய கவனிப்பு ஏனையவர்களுடனான உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்படும். இவ்வாறு உளநோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் குடும்பங்களில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும். அவர்கள் வேலை செய்யும் இடங்களில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும். வேறுசிலர் உளநோயினால் பாதிக்கப்படும் போது சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கி சுய கவனிப்பு இன்றி வாழ்வார்.

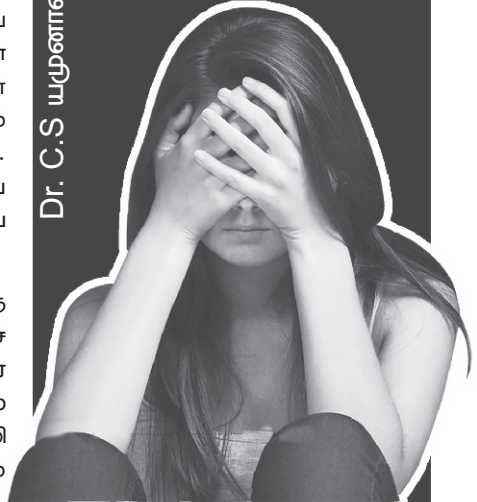
எனவே உளநோய்த் தாக்கத்திற்கு உட்படும் போது உளமருத்துவ சிகிச்சைக்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவரை அவரது உறவினர்கள் அல்லது அயலவர்கள் அல்லது சமூக சேவகர்கள் வழிகாட்டல் வேண்டும். உளமருத்துவம்

இன்று மிகவும் முன்னேற்றமடைந்த மருத்துவமாக உள்ளமையினால், உளநோய் பற்றிய சமூக அச்சம் இன்று அவசியமில்லை. இன்று அதிகரித்த சமூகக் குற்றங்களுக்கு முறையாக உளநோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படாமையும் ஒரு காரணமாகும்.

ஒருவர் குற்றவாளியாக அல்லது சமூக விரோதியாக மாறுவதற்கு காரணங்களாக பாரம்பரிய இயல்பு, குண

உளநோய் உருவாதலும் சமூகத்திற்கு அதன் பாதிப்பும்

Dr. C.S யமுனாநந்தா



இயல்பு, கல்வி மதிநூட்டம், குடும்பச் சூழல், சக நண்பர்களது சேர்க்கை, கல்வி கற்ற பாடசாலை, சமூக பொருளாதார தாழ்நிலை, சமுதாயத் தாக்கம், இன ரீதியிலான வேறுபாடு என்பன காரணங்களாக அமைகின்றன. ஒருவர் சிறு தவறுகளைச் செய்து, தொடர்ந்து பல தவறுகளைச் செய்ய முனைகின்றார். பொய் பேசுதல், களவு, மது அருந்துதல், புகைத்தல் என்று சிறிய அளவில் தவறுகளை இழைத்து பின் போதைப் பொருள் பாவனை, கற்பழிப்பு, கொலை என கொடூர செயல்களைத் தயக்க மின்றிச் செய்யும் நிலை ஏற்படுகின்றது.

சமூகத்தில் குற்றச்செயல்களைக் குறைக்க சட்டத்துடன் உளமருத்துவ அணுகுமுறையும் தேவைப்படுகின்றது. மேலும் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம், சிறுவர் துன்புறுத்தல் என்பவற்றிற்கு சமூக விழிப்புணர்வு மிகவும் இன்றி அமையாது. கொடூர குற்றங்களைப் புரிவோர் உள்ப்பிளவை நோயாளிகளாக இருக்கலாம். உளஎழுச்சிநோய் நிலை உடையோராக இருக்கலாம். காழ்ப்புணர்வுமிக்கவர்களாக இருக்கலாம், மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களாக இருக்கலாம். மதுபானம், போதைப் பொருள் பாவிப்போராக இருக்கலாம்.

பாலியல் ரீதியான குற்றங்களைப் புரிவோர் உளநோயாளியாகவோ அன்றேல் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் நெருங்கிப்பழகும் உறவினர் அல்லது அயலவர்களாக இருக்கலாம். இதன் போது பாதிக்கப்படுபவர்கள் இளவயதினராக புதினம் வயதினராகக் காணப்படுகின்றனர். இவர்களை உணர்வு ரீதியாக

குற்றம் புரிவோர் அடிமைப்படுத்தி வைத்து விடுகின்றனர். எமது பிரதேசத்தில் உளநோய்களின் தாக்கம், குறிப்பாக குடும்ப மட்டத்தில் உள்ளபோது அவர்கள் தமது சொந்த இடங்களைவிட்டு அயல் பிரதேசங்களுக்கும், நகரங்களுக்கும் செல்கின்றனர். இன்னும் பலர் புலம் பெயர்ந்து செல்கின்றனர். இதன் மூலம் தமது நோய்நிலை மற்றவர்களிற்கு தெரியாது என நினைக்கின்றனர். ஆனால் இவர்களது சந்ததியில் புலம் பெயர் உளநோய் (Migration Psychosis) அதிகளவு ஏற்பட்டுள்ளது. இதனை சுமார் 25 வருட கால ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளனர்.

கலாச்சார விழுமியங்களைப் பேணல், நெருக்கீடு இல்லாத வாழ்வு, சகிப்புத் தன்மை என்பன உளநோய் உருவாகும் தன்மையை தொலைவில் வைத்திருக்கும். அடுத்து உள்ப்பாதிப்புக்கள் ஏற்படும்போது உளமருத்துவரின் துணையை நாடுவதால் தலைவலி போல் மனவலியும் உடனே இல்லாது போகும். இதன் மூலம் நாம் அநாவசியமான தற்கொலை இறப்புக்களைக்கூட இல்லாது செய்யலாம்.

சமூக மட்டத்தில் எமது பிரதேசத்திலுள்ள மிகவும் அதிக அளவிலான பாதிப்பு, அன்புக்குரியவர்களின் இழப்புக்களாகும். இதனை மருந்துகளால் முற்றாக ஈடுகொடுக்க முடியாது. ஆனால் நித்திரை இன்மை, சோர்வு என்பவற்றிற்கு மருந்துகளை சிபார்சு செய்யலாம். மேலும் அவர்களது எஞ்சிய வாழ்நாளை மிகவும் பயனுள்ளதாக மாற்ற ஆலோசனைகள் வழங்கப்படலாம்.

தேக ஆரோக்கியமும்

தேவைக்கேற்ப மருந்துப் பாவனையும்

நவீன உலகமயமாதல் மானிடத்திற்கு மகுடம் சூட்டும் அதே வேளை, பலதரப்பட்ட நோய் நொடிகள் என்றும் அதள பாதாளத்தில் தள்ளவும் தவறவில்லை. இந்நோய் நொடிகளில் பெரும்பாலானவை தொற்றா நோய்கள் என்ற வரையறைக்குள் உள்வாங்கப்படுகின்றன. இத் தொற்றாநோய்கள் தொடர்பான மருந்துப் பாவனையில் பலதரப்பட்ட தவறுகள் பலதரப்பட்டவர்களால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இவற்றில் நோயாளர்களால் மேற் கொண்ட தவறுகள். அவைமுன் வெளிப்படுத்துவதும் அவற்றிற்கான தீர்வொன்றினை முன்மொழிவதுமே இக்கட்டுரை வரைபவரின் முதன்மைக் குறிக்கோள் ஆகும்.

தொற்றாநோய்கள் வரிசையில் சலரோகம், உயர் குருதியழுக்கம், சுவாசப் பாதை நோய்கள், பலதரப்பட்ட புற்று நோய்கள் அடங்கு

கின்றன. இந்நோய்கள் இவற்றின் ஆரம்ப நிலைகளில் நோய் அறிகுறிகள் எதனையும் வெளிக்காட்டுவதில்லை. அன்றேல் வெளிக்காட்டப்படும் நோய் அறிகுறிகள் நோயாளர்களால் பாரதூரமான ஒன்றாகக் கருதப்படுவதில்லை.

உ+ம:- சலரோகம், உயர் குருதியழுக்கம் என்பன ஆரம்ப நிலைகளில் நோய் அறிகுறிகள் எதனையும் வெளிக்காட்டுவதில்லை. நோய் அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டும் பொழுது நோய்நிலை முற்றிய நிலையை ஏற்று விடுகின்றது. அதே வேளை சுவாசப் பாதைநோய்கள் மற்றும் புற்று நோய்கள் சில நோய் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தினும் அதன் சில சாதாரண நோய் நிலையிலிருந்து வேறுபடுத்துவது கடினம்.

உ + ம் இருமல், மெல்லிய காய்ச்சல், பசியின்மை, உடல் மெலிய போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

தொற்றா நோயினால் ஆட் கொள்ளப்பட்ட ஒருவர் தனது இதர வாழ்நாள் தோறும் மருந்துகள் பாவிக்க வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு உள்ளாகி நிற்கிறார். ஏனெனில் ஆங்கில (மேலைத்தேய) வைத்திய முறையில் இந்நோய்களை முற்றாகக் குணமாக்க எந்தவொரு சிகிச்சை முறைகளும் இல்லை என்பது ஒரு கசப்பான உண்மை.

மேலும் மேலைத்தேய சிகிச்சை முறைகளால் இந்நோய்களைக், கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்வதற்கான, பல சிறப்பான மருந்துகள் காணப்படுகின்றன. எனினும் நாம் முன்பு குறிப்பிட்டதைப் போன்று இம் மருந்து வகைகள் நோயாளிகளால் காலம் தோறும் பாவிக்க வேண்டிய நிலைமைக்கு உள்ளாகின்றது.

எனது அருமைச் சகோதர சகோதரிகளே! மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களால் மருந்து வகைகள் தேவையான வகையில் நோயாளிகளைச் சென்றடைவதில்லை.

01. தீவிர நோய் அறிகுறிகள் இன்மையை நோயாளிகள் மருந்துவமனையில் வைத்திய ஆலோசனை இன்றி, மருந்

தகங்களில் இருந்து பெற்றுப் பாவிக்கிறார்கள்.

02. நோய்க்கான குணங்குறிகள் இன்மையால் நோயாளிகள் நோய்க்கான மருந்தைத் தொடர்ந்து பாவிப்பதில்லை.

03. சிலர் தொடர்ந்து பாவிப்பினும், சிறந்த முறையில் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுவதில்லை.

04. மருந்துச் சந்தையில் நாளிற்கு நாள் குவிக்கப்படும் மருந்து வகைகளில் சிறப்பான மருந்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் உள்மயக்கம்.

05. தொற்றாத நோய்களில், வாழ்க்கை முறைமை மாற்றுதல் (Life Style Modification) ஒரு முக்கிய பங்கு உடற்கூறு உணவு கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி போன்றன இவ்வாழ்க்கை முறையை மாற்றும் நிகழ்வில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. இவ்வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களையே மேற்கொண்டு தனியே மருந்துகள் மட்டும் நோயினைக் குணமாக்கும் என நம்பியிருப்பது முட்டாள்தனமாகும்.

மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்கள் ஒரு நோயாளியின் தேவைக்கேற்ப மருந்துப் பாவனையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் என்ற வகையில் ஆராய்ந்தோம். இனி எவ்வாறு இக்காரணிகள் ஒரு நோயாளரைப் புறந்தள்ள முடியும் என்பதனைப் பற்றி சிந்திப்போம்.

01. நோய் அறிகுறிகள் சொல்லி மருந்தகங்களில் மருந்து பெறுவதைத் தவிர்த்து வைத்திய ஆலோசனைகளின் பிரகாரம் மருந்துகள் பெறுதல்.

02. நீண்டகாலமாக இருக்கும் சாதாரண ஒரு சில நோய் அறிகுறிகளான இருமல், இரவுக் காய்ச்சல், பசியின்மை போன்றவற்றிற்கு வைத்திய ஆலோசனை

பெற்று மருந்து பாவித்தல்.

03. உங்களிற்குப் பொருத்தமான வைத்திய முறையைப் பின்பற்றுதல். மேலைத்தேய, கீழைத்தேய இரண்டையும் கலந்து பாவிப்பதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.

04. மருத்துவரிடம் சென்று வாழ்க்கை முறை மாற்றத்திலும் முக்கிய கவனம் செலுத்துதல்.

05. எந்தவொரு மருந்தையும் வைத்திய ஆலோசனை இன்றித் தொடரவோ நிறுத்தவோ வேண்டாம்.

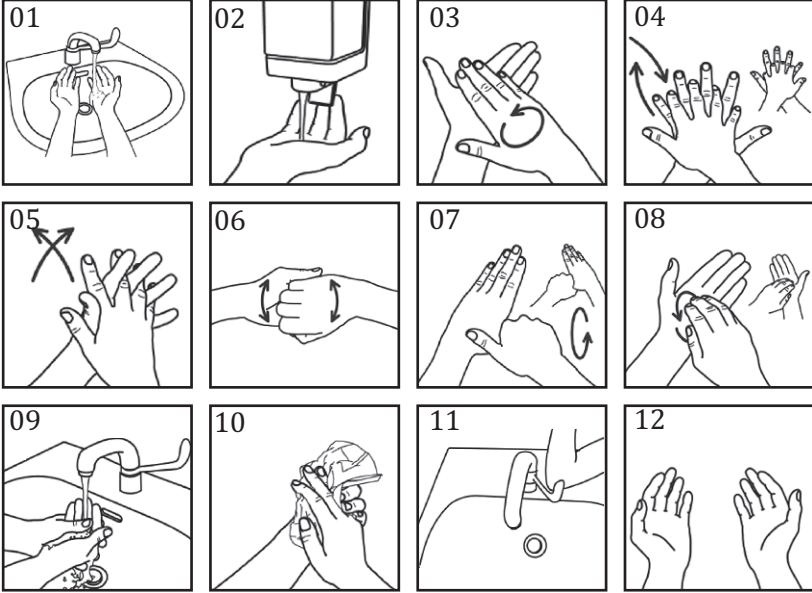
06. வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளின் brand இனை மாற்றவேண்டாம்.

◆ கம்யூட்டரில் வேலை பார்ப்பவர்கள் 20-20-20 பயிற்சியைப் பழகவேண்டும் இருபது நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை. இருபது அடி தொலைவிலுள்ள பொருளை இருபது விநாடிகள் பார்த்து கண்ணை இலகுவாக்குவது தான் பயிற்சி. அவ்வப்போது கண்களைக் கழுவவதும் அவற்றுக்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.

◆ சுகாதார மற்ற முறையில் பச்சை குத்துதல் மற்றவர்களுடைய நோயை நமக்கு வாங்கித் தந்துவிடும்.

உலக கைகழுவுதலுக்கான தினமும் வினைத்திறனான கைகழுவுதலின் முக்கியத்துவமும்

உலகம் முழுவதும் ஒவ்வொரு வருடமும் ஒக்டோபர் 15ஆம் திகதியை உலக கைகழுவுதல் தினமாகப் பிரகடனப்படுத்தி, உலகம் முழுவதும் கை கழுவுதலின் முக்கியத்துவம் பற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி வருகிறார்கள். வயிற்றோட்டமும், நியூமோனியா எனப்படும் சுவாசத்தொற்றும், ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட சிறார்களின் இறப்புக்கான முக்கிய இரு காரணங்களாகக் காணப்படுகின்றது.



குறிப்பாக 80 வீதமான இந்த நோய்களால் ஏற்படும் மரணங்கள் உப - சகா ஆபிரிக்கா மற்றும் தெற்காசியாவிலேயே ஏற்படுகின்றது. எனவேதான், உலக ஆயிரமாண்டு கால சகாரா அபிவிருத்தி இலக்கு (Global Millenium Development Goal), தனிநபர் சுகாதாரத்தை முன்னேற்றி சிறுவர் இறப்பு வீதம், 2015ஆம் ஆண்டில் மூன்றில் இரண்டு பங்காகக் குறைக்கத் தீர்மானிக் கப்பட்டதிலிருந்து, உணவு அருந்த முன்னரும், சமைக்க முன்னரும், மலசல

கூடத்திற்குச் சென்ற பின்னரும் கைகளைச் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுதல் மூலம் வயிற்றோட்ட நோய் ஏற்படுதலை 45 சதவீதமாகவும், சுவாசத்தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவதை 25 சதவீதமாகவும் குறைக்க முடியுமென ஆதாரங்களால் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

தனிநபர் சுகாதாரத்தில் எம்மைத் தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான மிகமுக்கியமான தனியொரு காரணியாக வினைத்திறனான கைகழுவுதல் ஆகும். இதனைச் சிறுவயதிலிருந்தே பிள்ளைகளிடம் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். இதற்கான சிறந்த இடம் பாடசாலைகளாகும். எனவே தான் உலக கைகழுவுதல் தினம் பாடசாலை மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளது. சிறந்த முறையில் நாம் எவ்வாறு கைகளைக் கழுவவேண்டும் என்பது பற்றி கீழே தரப்பட்டுள்ளது. 10 படமுறைகள்.

01. கைகளை நீரினால் நனைக்கவும்.
02. தேவையான அளவு சவர்க்காரத்தைக் கைகளில் பூசுதல்.
03. கைகளை, உள்ளங்கைகள் உராயும் வண்ணம் உராயவும்.
04. வலது உள்ளங்கையை, மற்றைய கையின்மேல் வைத்து விரலிடுக்களக் கிடையேயாக உராயவும். அதேபோல் மற்றைய கைக்கும் செய்யவும்.
05. உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் ஒன்றோடு ஒன்றும் விரலிடுக்களிற கிடையேயாகவும் உராயவும்.
06. விரல்களின் பின்புறங்களை, மற்றைய கையின் உள்ளங்கையுடன் உராயவும். அதேபோல் மற்றைய கைக்கும் செய்யவும்.
07. பெருவிரல்களை மற்றைய உள்ளங்கையினால், உருட்டும் விதத்தில் உராயவும்.
08. உள்ளங்கைகளின் நடுப்பகுதியை மற்றைய கையின் விரல்களால் உராயவும்.
09. ஓடும் நீரினால் நன்றாகக் கழுவவும்.
10. தூய்மையான துவாயினாலோ, திசுவினாலோ கைகளைத் துடைக்கவும்.

மேற்கூறிய முறைகளில் கைகளைக் கழுவுவதற்கு ஒரு நிமிடத்திற்கும் குறைவான நேரமே (30-45 செக்கன்கள்) தேவைப்படும். சரியான முறையில் தேவையேற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் கைகளைக் கழுவினால், எம்மை நாம் தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பது மட்டுமல்லாமல், மற்றவருக்கும் பரவாமல் தடுக்கலாம்.

Dr. ந. ஸ்ரீசரவணபவானந்தன்

காசநோய் விளக்கங்கள்

01. காசநோய் என்றால் என்ன?

காசநோய் என்பது மைக்ரோபக்டீரியம் ரியுபெருகுசிஸ் என்ற பக்டீரியாவால் ஏற்படும் நோய்.

02. காசநோய் பாதிக்கும் அங்கங்கள் யாவை?

பொதுவாக நுரையீரலைத் தாக்கும். ஆனால் உடலின் ஏனைய பகுதிகளையும் பாதிக்கலாம்.

03. காசநோய் எவ்வாறு பரவுகின்றது?

நுரையீரலில் தொற்றுள்ள காசநோயாளிகள் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் கதைக்கும் போதும் சிரிக்கும் போதும் பரவும்.

04. காசநோயாளிகள் முகத்தை மூடிச் சுவாசக் கவசத்தினை கட்டாயம் அணிதல் வேண்டுமா?

நோயாளிக்கு மருந்துச் சிகிச்சை அளிக்கத் தொடங்கிய உடனேயே 85% கிருமிகள் அழிந்து விடும். எனவே முகத்தை மூடி கவசம் அணிதல் தேவையில்லை. கைக்குட்டை மூலம் இருமும்போது மற்றவர்களிற்கு தொற்றாது தவிர்க்கலாம்.

05. ஒருவருக்கு காசநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என எப்போது சந்தேகிக்க வேண்டும்?

தொடர்ச்சியான இருமல், மாலை நேரக் காய்ச்சல், சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல், உணவில் விருப்பமின்மை, உடல் மெலிதல், இரவில் வியர்த்தல் இத்தகைய அறிகுறிகள் இருப்பின் வைத்தியரை நாடி, சளிப்பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.

06. காசநோய் பற்றிய வொதுவான அறிவுறுத்தல் யாவை?

இது பரம்பரை நோயல்ல. 6 மாதங்கள் ஒழுங்காக மருந்துகளை எடுப்பதனால் பூரணமாக குணமடையும்.

வே க ம் மா ந் ந்

மரியாதை தொலைத்துவிட
மஞ்சள் கடகைகள்!
எப்போதோ மரணத்துவிட்டு
காசிதங்கள் மட்டும்
வாழ்கின்ற
வீதீச்சட்டங்கள்!
குருடன் மட்டும் காணும்
சமீககை விளக்குகள்!
"100" ஜ எட்டிப்படிக்க
எத்தனக்கும்
இவைதான் நம் சமூகத்தின்
அகையாளங்கள்..
பத்திரமாய்
கைத்திருக்கின்றோம்...
வெட்கமெய்லாமல்,

அடுத்த தலைமுறைக்கு!
எவருமே மதிக்காத சட்டங்கள்
எங்கோ ஒரு முகையின்
ஏக்கங்களோடு விதவைவாய்!
நமது குறைகாணாது
பாழாகிப் போன எம் கண்கள்

மற்றவர்கள் அழகுக்குப் பார்த்தே
அழக்காகிப் போனோம்!
வெட்கங்கள் கொள்ளுவிட்டு
ஜம்பதாவது முறை செய்த பாவங்ககளையும்
தவறு என்னு சொல்கின்றோம்!
கொல்கின்றோம்!!
வீதிகள் மதிக்காத சட்டங்களை
வீட்டுகுகளோ மட்டும் தோடுவதெனோ...
அது தொலைந்து போனது!
உறகத்தை திருத்தாதே வீண்பெவகலை
நீ திருந்து... மாற்றமொன்றிருந்து...
வீதிகள் பரக்கையின் நிகைவின் கொள்,
அளவான பைகம்,
உளக்கும்... எளக்கும்...
அவலுக்கும்... அவளிக்கும்...
அவர்கின்றும்... அவகளிக்கும்...
கல்லறகளை தூரமாகும் மந்திரக்கோல்!!
ஏன் இந்த பிரளயம்...
மதமாற்றமா கெட்கின்றோம்
இல்லையே...
வெகமாற்றம் தானே!!



ச. அஜமல் இமதியாஸ்

பொக்குளிப்பான் நோய் (Chickenpox)



இந்நோய் வாரிசெல்லா சோஸ்டர் (Varicella Zoster Virus) ஆல் ஏற்படுகின்றது. தன் தொற்றல் சுவாசப் பாதையின் ஆரம்பப் பகுதியின் அகவணிக்கலங்கள் பாதிப்பதனால் ஏற்படுகின்றது. பொதுவாக குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஏற்படுகின்றது. ஒரு முறை வந்தால் மிகவும் அரிதாகவே மீளவும் வரும். ஏனெனில் தொற்றலுக்கு நீர்பீடணத்தினை உடல் அடைந்து விடும் வைரஸ் தொற்றல் காற்றினால் தொண்டையில் இருந்தும்

தோலில் ஏற்படும் புண்களில் இருந்தும் பரவும். மேலும் தொடுகையினாலும் பரவும். நோய் தொற்றும் காலம் தோலில் கொப்புளங்கள் தோன்றுவதற்கு 2 நாட்களில் இருந்து, தோலில் கொப்புளங்கள் அனைத்தும் தழும்பாகும் வரையாகும்.

சுகமடைந்த பின் இக்கிருமிகள் சில நரம்புக் கலங்களில் செயற்பாடு குறைந்த நிலையில் காணப்படலாம். இவை பிற்காலத்தில் மறுதலிக்கும் போது நரம்புப் பாதையில்



நோவுடன் கூடிய பொக்களங்களை உருவாக்கும் . நோய்க்கிருமி தொற்றி பொதுவாக 14 - 21 நாட்களில் காய்ச்சல், தலையடி, உடற் பலவீனம் என்பவற்றுடன் உடலின் அனைத்துப் பாகங்களிலும் செந்நிறமாகி, தடித்து, பொக்களங்களாகி விடும். சில மணி நேரத்தில். இள வயதினரில் இதன் தாக்கம் குறைவு.

வயதானவர்களில் இதன் தாக்கம் அதிகம். இதன் தாக்கம் முகம், கபாலம், உடம்பு, சிறிய அளவில் அவயவங்கள் என்பவற்றில் ஏற்படும். தோலில் ஏற்படும் பொக்களங்கள் நின்றவுடன் காய்ச்சலும் நிற்கும். ஈற்றில் அனைத்து தோற் பொக்களங்களும் அடையாளம் இல்லாது குணமடையும். பொக்குளிப்பான் நோயின் போது சுவாசத்தொற்று, தோற்தொற்று, மூளை மென்சவ்வழற்சி என்பனவும் ஏற்படலாம். இவை குறித்து அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை

பொதுவாக ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு எந்தவித சிகிச்சையும் தேவை இல்லை. இந்நோயினால் வாழ்நாள் நிரப்பீடனம் பெறுவர். Acyclovir மருந்தினைக் கொடுப்பதனால் நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்கலாம். பொதுவாக பொக்களிப்பான் நோயினை எமது பிரதேசத்தில் சூட்டினால் வரும் நோய் எனவும் அம்மாள் வருத்தம் என்றும் கூறுவர். நோய்ப் பராமரிப்பாக குளிர்ச்சியான நீராகாரங்கள் வழங்கப்படும். மாமிச உணவு தவிர்க்கப்படும்.

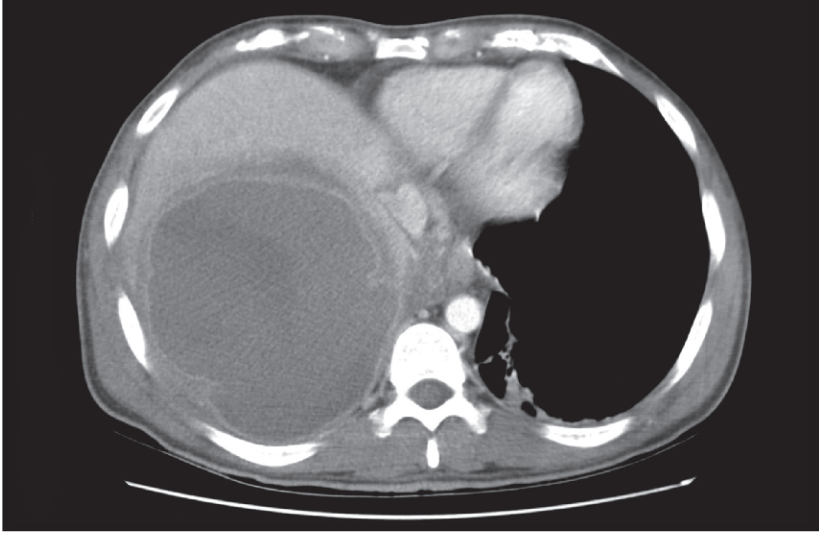


இது உண்மையில் நோய்க் கிருமியுடன் பிற பொருள் தாக்கத்தைக் குறைக்கும். இதனால் நோய் தீவிரமடைவதைக் குறைக்கலாம். எண்ணை, பொரித்த உணவு தவிர்க்கப்படும். இது நோயினால் ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்ட இரப்பை, குடற் பகுதிகளில் மேலும் புண் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும்.

உடற்பொக்களங்களில் வேப்பிலையும் மஞ்சளும் அரைத்துப் பூசுவர். இது குளிர்ச்சியைக் கொடுப்பதுடன் வலிமையான Antioxidant ஆகவும் செயற்படுகின்றது எனவே எமது பாரம்பரிய நோய்ப் பராமரிப்பினை நாம் தவறாக மதிப்பிடலாகாது. அடுத்து ஒருவருக்கு நோய் ஏற்படின் அடுத்துள்ளவர்களுக்கு தடுப்பு மருந்தினையும் ஏற்றலாம். பொதுவாக நோய் ஏற்பட்டு 2 வாரங்களுக்கு தனிமையாக, குளிர்ச்சியான இடத்தில் இருந்து போதிய நீராகாரங்களை அருந்த வேண்டும். வெயிலில் செல்லும் போது வைரஸ் பெருகும் வீதம் அதிகரிக்கும். அடுத்து 2 வாரங்கள் பாடசாலைக்கோ வேலைக்கோ செல்லாது அடுத்தவர்க்கு தொற்றுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

அமிபாவினால் ஏற்படும் ஈரல் அழற்சி நிலை

அதுவும் கூடுதலாகத் தவற
ணைகளில் கள்ளுக்குடிப்பவர்களாக
உள்ளனர். இவர்கள் உபயோகிக்கும்
பாத்திரங்களில் மலம்கழித்த பின்
கை கழுவாமல் உபயோகித்த பாத்
திரங்களும் காணப்படுகின்றன.



இந்நோய் பொதுவாக ஆண்
களில், யாழ்.மாவட்டத்தில் அதிக
அளவு தாக்குகின்றது. அமீபாத் தொற்
றினால் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது.

இதன் போது காய்ச்சல், வலது
வயிற்றின் மேற்பகுதி நோ என்பன
ஏற்படும். அமீபாக் கிருமி உணவுக்
கால் வாயினூடாகவே தொற்றுதல்
அடைகின்றது. இந்நோய்க்கு உட்பட்
டவர்கள் கள்ளுக்குடிக்கும் பழக்கம்
உடையவர்களாகக் காணப்படுகின்
றனர்.

மலம் மூலம் அமீபாக் கிருமிகள்
நீரின் ஊடாக பாத்திரத்தில் தொற்
றலை ஏற்படுத்துகின்றது. இது குறித்த
சுகாதார விழிப்புணர்வு எமது பிர
தேசத்திற்கு அவசியம். சிறந்த சுகா
தார முறையிலான மலசல கூடங்கள்
தவறணைகளில் அமைந்தால் இந்
நோய்த் தாக்கம் பெருமளவு குறை
ந்து விடும். இது குறித்து எமது பிரதேச
சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள் அக்கறை
கொள்வார்களாக.



சிறுவர் பராய பற்சொத்தை ஆபத்தானதே!

வாய்க் குழியானது மனிதனது உடலிற்கான படலையாக விம்பத்தைக்காட்டும் கண்ணாடியாக விளங்குகிறது எனலாம். மனிதன் தன் வாய்ச் சுகாதாரமின்றி உடலைச் சுகாதாரமாகப் பேண முடியாது. அந்த எவிற்கு வாய்க்குழி சுகாதாரமானது. மனிதனது ஒட்டுமொத்த சுகாதாரத்துடன் பின்னிப் பிணைந்தது பிரிக்க இயலாது. இங்ஙனம் பெறுமதி மிக்க வாய்க்குழியில் காணப்படும் பற்களில் ஏற்படும் சொத்தையால் எவ்வாறெல்லாம் சிறுவர் அவதியுறுகின்

றனர் என்பது எம் கண்களுடு பார்க்கின்றோம். பற் சொத்தையானது பக்ரீரியாக்கள் எனப்படும் அரக்கர்களுக்கே உரியதான செயற்பாடாகும்.

பிரதானமாக இருவகை பக்ரீரியாக்களால் (Streptococcus Mutans மற்றும் Lactobacilli) பற்சொத்தை தோற்றம் பெறுகிறது. முதலாவது வகை பக்ரீரியாவானது வாய்ச் சுகாதாரம் ஒழுங்காய்ப் பேணாதாயின் உமிழ் நீரிலிருந்து பிறந்த குழந்தைக்குச் சென்று விடுகிறது. இரண்டாவது வகை பக்ரீரியா வாய்க்

குழியில் எங்கேனும் சீனித் துணிக்கைகளை மேடப்பம் பிடித்துக் கொண்டு பற்களின் மேல்தம் வதிவிடத்தை அமைத்துக் கொண்டு பல்லை அரிப்புக்குள் ளாக்க ஆரம் பித்து விடுகிறது. பற்சொத்தை யை இவ்வாறு அக்கு வேறு ஆணி வேறாக ஆராய முன்னர், பல்லின் மீது தோன்றும் அசாதாரணமான தேவையற்ற வெண்படையைப் பற்றியும் சற் றேனும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். நிறமற்றதாக மென்மையாக பல் லுடன் ஒட்டும் தன்மையாகக் காணப் படுவதே இதுவாகும்.

இப்படையானது மில்லியன் கணக்கான நுண்ணங்கிகளை பல்லின்மீது தக்கவைத்துக் கொள் ளும். இது மிகவும் ஆபத்தானதே! இப்போது விடயத்திற்கு வருவோம். பற்சொத்தையின் உருவாக்கம் பற்றி சிறாருக்கு ஒரு வரியில் சொல்வ தானால்...

வாய்க்குழியிலுள்ள சீனிப் பண்டம் (சொக்லேட், இனிப்புகள்) பக் றீரியாவால் கொதித்தலுக்குட்பட்டுத் தோன்றும் அமிலத்தால் பல் அரிக் கப்பட்டு கல்சியம் மற்றும் பொஸ்பேற் படைகள் கரைந்து பல்லில் குழிகள் தோன்றுகின்றன. இக்குழிகள் மேன்

மேலும் சீனித் துணிக்கைகளை தேக்கி வைத்து பற்சொத்தையின் வீரியத்தை அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது.

ஆக மொத்தத்தில் நலிவான பல், சீனித்துணிக்கைகள் மற்றும் பக்ரீரியா என்ற மூன்று விடயங் களும் ஒரே நேரத்தில் ஆயுதங் களாகப் பாவிக்கப்படுகின்றன. என்னே பரிதாபம்! நீண்டகால அரிப் புக்குள்ளாகும் பல் இறுதியில் விழுந் துவிடுகிறது. ஆக மொத்தத்தில் பல் முளைத்தவுடன் எந்த வயதிலும் தோன்றும் பற்சொத்தை இறுதியில் நாட்பட்ட வியாதியாக மாறி விடுகிறது. அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட ஆய் வொன்றில், ஆஸ்துமா நோயைவிட பற் சொத்தையானது 5 மடங்கு வீதத் தில் சிறுவர்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறதாம்.

பற்சொத்தை என்றால் என்ன எவ்வாறு தோற்றம் பெறுகிறது என்று ஆராய்ந்தது போக சிறுவர் பராயத் திலான பாதிப்புகள் என்ன என் பதை சற்று நோக்குவோம்.

பிரதான பாதிப்பு என்னவெனில் பற்சொத்தை யானது நிரந்தரமாகவே தங்கி விடுகிறது. மேலும், பல்வலி, உணவைமென்று சாப்பிட முடியாத நிலைமை (சிறார்களில் இதனால்

உடல்நிறை குறைவு ஏற்பட்டு விடுகிறது), வாய் திறந்து பேசுவதில் கடினத்தன்மை, வாய்க் குழி தொற்று நோய்கள், நித்திரைத் தொலைவு, படித்தல் செயற்பாட்டில் குறைபாடி, பல் அழிந்து போதல் என்று பல்வேறுபட்ட பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. இதற்குப் போதாத சுகாதாரக் கல்வி (விசேடமாக தாயின் மந்த அறிவு), புளோரைட் அடங்கிய பற்பசை திரவம் பாவிக்காமை, S.mutans பக்டீரியா தொற்று பெற்றோரில் / நெருக்கமானவரிடம் காணப்படல், பல் ஈறு வீக்கமாயிருத்தல், பல்மீதான அசாதாரண வெண்படை குறைவான போசாக்கு, குறைவாக பல் சுகாதாரம் பேணும் வழக்கம் போன்ற காரணிகள் மேலும் பற்சொத்தையின் வீரியத்தைக் கூட்டி விடுகின்றன.

இந்நிலையை எவ்வாறு குறைக்கலாம் ஒருபடி உயர்த்தி எவ்வாறு தடுக்கலாம் என்று சிறிது ஆராய்தல் அவசியமானதே! வாய் சுகாதாரத்தைப் பேணல், அடிக்கடி சிற்றுண்டி வகைகளை பிரதான சாப்பாட்டு இடைவெளிகளில் உண்பதைத்

தவிர்த்தல், புளொரைட் அடங்கிய பற்பசை / திரவம் கொண்டு பற்களை துலக்குதல் / கழுவுதல் பல் வைத்தியரின் உதவியை நாடுதல் மூலம் இயன்றளவு சிறுவர் பராயத்திலிருந்து பற்சொத்தையைக் குறைக்கலாம், தவிர்க்கலாம்.

இக்கட்டுரையை வாசித்து வெளியேறும் வாசகர்கள் பின்வரும் இரு கேள்விகளுக்கு விடை தெரிந்திருப்பின் மேற்கூறப்பட்ட விடயங்கள் உங்களைச் சென்றடைந்திருக்கிறது என ஆறுதல் கொள்ளுங்கள். முதலாவது கேள்வியாதெனில், பற்சொத்தையின் விருத்தியானது உட்கொள்ளும் சீனிப் பண்டத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்புபட்டது - ஆம் / இல்லை, இரண்டாவது கேள்வியாதெனில், பற்சொத்தையால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றி வாசித்த நீவிர் பற்சொத்தையினால் விளையும் ஆபத்து பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள் - ஆம் / இல்லை. இரு கேள்விகளுக்கூரிய விடைகள் உங்களுக்கே தெரிந்திருக்கும்... ஒரே பதில் - இரு சொல் பதிலே!

எந்தவித நோய் தாக்கியிருந்தாலும் முதலில் செய்ய வேண்டியது கவலையை தூக்கி எறிவதுதான். அதுதான் முதல்தவிக்கு சிகிச்சை

எல்லாக் குழந்தைகளும் சுற்றுக் கொள்ள வேண்டிய திறமைகள்

உலகம் இன்று வேகமாக வளர்ந்து வருவதுடன் புதிய தகவல் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி மற்றும் நவீன உபகரண வகைகள் காரணமாக இயற்கை வளங்கள் வேகமாக குறைந்து வருகின்றன.

பிள்ளைகள் உலகில் ஏற்படும் புதிய சவால்களை எதிர்கொண்டு அதனை கையாளக்கூடிய திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதன் ஊடாக எதிர்காலத்தில் திறமையுள்ள பிரஜைகளாக மிளிர்வதற்குரிய தகைமையை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

கணிக்க முடியாத இந்த உலகத்தை கையாள, வளர்க்க வேண்டிய திறமைகள் பற்றி சிறிது ஆராய்வோம்.

இன்றைய இளம் சமுதாயத் தினர் திடீர் திடீர் என கோபப்படுத்தல், எதற்கு எடுத்தாலும் கோபப்படுத்தல், ஏதும் பிரச்சினை எனில் தன்னை அல்லது மற்றவர்களை காயப்படுத்துதல் ஏன் சிலவேளைகளில் அற்ப விடையங்களுக்காக தம்மை, அல்லது தம் சார்ந்தவர்களை மாய்த்து விடுதல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றனர். பலரும்

பல நேரங்களில் ஏன் இவ்வாறு நடக்கிறார்கள் என வினா எழுப்புவது வழமை. இதற்கு பல காரணங்கள் முன்வைக்கப்படும் மிகமுக்கியமான காரணம் என்னவெனில் பிள்ளைகள் தம்மை கடுமையான சூழலில் பழகுவதற்கான தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளாமையாகும். இவ்வாறான சூழலுக்கு பிள்ளைகளை தயார்படுத்தாமல் ஒரு காரணமாக அமைகின்றது. பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளுக்கு சிறுவயது முதல் வாழ்க்கையின் கடுமையான நிலையினை பிள்ளைகளுக்கு தெரியப்படுத்தி அல்லது அது பற்றிய நிலையை அனுபவிப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தி கொடுப்பதன் ஊடாக எவ்வகையான கரடுமுரடான சூழலிலும் அவர்கள் தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளக் கூடிய தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

இது மட்டுமல்லாது பிள்ளைகள் அன்றாட வாழ்வுக்குத் தேவையான சிறிய வேலைகளை சிறிது சிறிதாக செய்யப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். இவற்றை அவர்கள் ஒரு விளையாட்டாகக் கூட ஆரம்பத்தில் செய்யத்

தொடங்கலாம். ஏனெனில் இவ்வகையான வேலைகளிற்கு அதிக அளவிலான உழைப்புத் தேவையில்லை. ஆனால் இவ்வேலைகளின் ஊடாக சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதனை பற்றியும் அதற்கான சிரமத்தையும் அவர்கள் அறிவதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

குழந்தைகள் அவர்களின் 9 அல்லது 10 வயதை அடையும் போது எளிய உணவு வகைகளை தயாரிக்கப் பழகுவதில் வேண்டும். இவர்கள் இவற்றை கற்கும் போது அவற்றில் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள், அவற்றை எப்படிப் பேணி வைத்தல், இப்பொருட்களை எவ்வாறு கையாள்தல் வேண்டும். அவற்றுக்கான

செலவுகள் என்பவற்றை அறிவதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைப்பதுடன் அவர்கள் இவற்றை அவர்களுடைய அன்றாடக் கற்கைகளுடன் சேர்த்துக் கற்றல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடும் போது அன்றாடம் தேவைப்படும் போசனை பற்றிய அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடியதாக அமையும். இது மட்டுமல்லாது ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போன்று இது அவர்களின் தனித்து நிற்கும் ஆற்றலை வளர்க்கும் தன்மையை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு அவர்கள் ஈடுபடும் போது உங்களுக்கும் பிள்ளைக்குமிடையிலான பாசப் பிணைப்புகள் மேலும் அதிகரிக்க வழிவகுக்கும். அவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் நடக்கும் விடயங்களை குறிப்பு எடுத்து வைத்திருத்தல்



நல்லது. இவ்வாறான பழக்கத்தை வளர்ப்பதனால் அவர்கள் தங்களால் செய்யப்பட்ட நல்ல விடயங்களை மற்றவர்களிற்கு தெரியப்படுத்த இலகுவாக இருக்கும். இதுமட்டு மல்லாது பிள்ளைகள் மற்றவர்களுடன் தொடர்பாடல்கள் மேற்கொள்வதை ஊக்கப்படுத்தல் அவசியமானது. அதிலும் எழுத்துப் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்துவது மிகவும் அவசியம் எழுதும் போது முறைசார் மொழி பயன்படுத்தும் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். எனவே உங்கள் உறவினர்களுக்கு, நண்பர்களுக்கு கடிதம் எழுதும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் வேண்டும். முக்கியமாக முக்கிய தினங்களில் வாழ்த்துமடல் அனுப்பும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

சிறுவர்கள் தாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் உள்ள சந்தோசத்தை தாமே உணர்ந்து அந்த சந்தோசத்தை இரசிக்கப்பழக வேண்டும். இதனால் அவர்கள் தங்களைத் தாங்கள் மற்றவர்களின் தயவு இன்றி சந்தோசப்படுத்தக் கூடிய தன்மையை பெற்றுக்கொள்வார். அவர்கள் தங்களைப் பற்றி அறிவதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கப் பெறுவர். இவர்கள் தம்மைப் பற்றி அறியத் தொடங்கிய பின் அவர்கள் யார் என்பதையும் தான்

என்னவாக வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும் கனவு கண்டு அதற்கான பாதையை நோக்கி நடக்கத் தொடங்குவார்கள். இதனால் முதிர்ந்த மனிதர் களைப் போல் உணர்வு ரீதியான பாதுகாப்பை அவர்கள் உணர்வார்கள். இதனால் அவர்களிற்கு எது நல்லது? எது கூடாது? என்று தெரிவு செய்யும் அறிவைப் பெற்றுக் கொள்வார்கள். இதனால் தவறான தேர்வுகள் பலவற்றை அவர்கள் தவிர்த்துக் கொள்வார்கள்.

இறுதியாக மேற்படி செயற்பாடுகளின் ஊடாக சிக்கல்களைத் தீர்க்கும் ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்ளும் தன்மையை பெற்றுக் கொள்வார். அவர்களை மேலும் புதிய விடயங்களை ஆய்வு செய்ய, அதிக கேள்வி கேட்க, பலவகை தேர்வுகளை முயற்சிக்க அவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள். அவர்களின் பிரச்சினைகளை அவர்களே தீர்ப்பதற்கு பழக்கப்படுத்துங்கள். அவர்களையே விடையையே விடுங்கள். தீர்வை கண்டு பிடிக்க விடுங்கள். சிலநேரம் தோற்க நேரிடலாம். ஆனால் அவர்களை அவர்களின் தோல்வியில் இருந்து கற்றுக் கொள்ள செய்தல் வேண்டும். மீண்டும் முயற்சிக்கவும் பயம் கொள்ளாமல் இருக்கவும் ஊக்குவியுங்கள்.

அதிகரித்து வரும் ரயில் விபத்துக்கள்



நவநாகரீக உலகில் தொழி நுட்ப வளர்ச்சி முன்னேற்றமடைவதை போலவே வீதி விபத்துக்களும் எண்ணிக்கையில் அதிகரித்து வருகின்றது. இவை திட்டமிடப்படாதவை. எந்த நேரத்திலும் எந்த இடத்திலும், எவருக்கும் நிகழலாம். ஒவ்வொரு விபத்துக்களின் போதும் பொறுப்பாளியும் பாதிப்படைந்தவரும் இருப்பர். ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு நபரை மாத்திரம் பொறுப்பாளியாக இனங்காண முடியாது. காரணம் ஒவ்வொரு விபத்துக்களின் போதும் பலருடைய குறைபாடுகள் செல்வாக்கு செலுத்தும்.

அண்மைக் காலமாக இலங்கையில் ரயில் விபத்துக்கள் அதிகரித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும். இவ்விபத்துக்கள் ரயிலுடன் ரயில் மோதுவதாலோ ரயிலுடன் குறுக்கே போகும் வாகனங்கள் அல்லது மனிதர்கள் மோதுவதாகவோ தற்கொலை முயற்சியாகவோ இருக்கலாம். ஒரு தகவலின்படி சுமார் 8-10

ரயில் விபத்துக்கள் மாதாந்தம் இலங்கையில் நடைபெறுகின்றது.

ரயில் விபத்துக்கான காரணிகளை இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம். ரயில் போக்குவரத்து அதிகாரிகள் மற்றும் ரயிலில் உள்ள குறைபாடு மற்றும் மக்களின் குறைபாடு. பிரதானமாக ரயில் போக்குவரத்து அதிகாரிகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் பின்வருமாறு

1. நீண்ட தூர பிரயாணத்தில் சாரதியின் தூக்கம்.
2. சாரதியின் கவனயீனம். வழியில் உள்ள சமீக்கை விளக்குகளை பின்பற்றாமல் அளவுக்கு மீறிய வேகத்தில் செல்லுதல்.
3. சமீக்கை விளக்குகளை பிழையாக இயக்குவித்தல்.
4. பிழையான அறிவுறுத்தல்.
5. பாதுகாப்பான புகையிரதக் கடவையின்மை.



உணவு மற்றும் போசாக்கு பற்றிய அடிப்படை

ஏன் எங்களுக்கு உணவு தேவைப் படுகிறது?
ஏன் நாங்கள் உண்ணவும் குடிக்கவும்
வேண்டும்?

எங்கள் உடலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் சிறப்பாக பராமரிக்கவும் நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் தேவையான அவசியமான பதார்த்தங்களை உணவு வழங்குகின்றது. இந்த பதார்த்தங்களை நாம் போசாக்குகள் அல்லது ஊட்டச்சத்துக்கள் என அழைக்கின்றோம்.

ஊட்டச்சத்துக்கள் பின்வருவன வற்றிற்கு முக்கியமானது சக்தி தேவைக்காக வளர்ச்சி மற்றும் பராமரிப்புக்காக மேற்கூறியவற்றின் சீராக்கம் மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக்காக ஊட்டச்சத்துக்கள் முக்கியமாகின்றது.

சக்தி தேவையை பூர்த்தி செய்தல்

மனித உடல் ஒருவகையில் ஒரு மோட்டார் கார் போன்றது. மோட்டார் காரின் இயக்கத்திற்குரிய சக்தியை எரிபொருட்கள் கொடுப்பதனால்

மோட்டார் கார் சீராகவும் ஒழுங்கான முறையிலும் தொழிற்படுகின்றது. அதே போன்று மனித உடலுக்கும் உணவு தேவைப்படுகின்றது. அது அன்றாட இயக்கம் செயற்பாடுகள் தசை மற்றும் மூட்டுக்களின் இயக்கத்திற்குரிய (நிற்க இருக்க நடக்க ஓட அல்லது கதைக்க உணவு உண்ண) சக்தியை வழங்குகின்றது. வெளிப்படையாகவே ஒரு மோட்டார் காரானது ஓய்வு நிலையில் சக்தி தேவைப்படாத ஒன்றாகும். எனினும் மனித உடல் இறக்கும் வரை இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. அதனால் அதற்கு தொடர்ச்சியாக சக்தி தேவைப்படுகிறது. அதுவும் உறங்கும் போது சுவாச செயற்பாடுகள் இதயதுடிப்பு மற்றும் இரத்த ஓட்டம் போன்றவற்றிற்கு இவை தேவை.

இதனால் உடலுக்கு

தொடர்ச்சியான மற்றும் போதுமான சக்தி வழங்கல் எந்த நேரமும் தேவைப்படுகிறது. அதாவது ஓய்வு நிலையில் குறைந்த அளவும், வேலை செய்யும் போது அதிக சக்தியும் தேவைப்படுகிறது. உடலானது சக்தி



தேவையை மூன்று வகையான உணவுக் கூறுகளின் மூலம் பெறுகின்றது. அவை காபோவைதரேற்று புரதம் மற்றும் கொழுப்பு உணவுகளாகும்.

வளர்ச்சியும் விருத்தியும், யூரியும் மற்றும் புளூமின்:

மோட்டார் கார் போல் அல்லாது உடந்திணிவு பிறப்பில் 3Kg, ஆகவும் ஒரு வருடத்தில் 3 மடங்காகவும் அடுத்த 15-10 வருடங்களில் மிகவும் அதிகமாகவும் மாறுகிறது. வளர்ச்சியை விளங்கிக் கொள்வதற்கு எமது உடலை கட்டடத்திற்கு ஒப்பிட வேண்டும். செங்கல், சுண்ணாம்பு, சீமெந்து, மண், இரும்பு, மரம் போன்றவற்றை

உள்ளடக்கி இருக்கும். வளரும் உடலை ஒப்பிடும் போது புரதங்கள் செங்கல் போன்று உள்ளது. அதே போல் சில செங்கற்கள், சீமெந்து, பூச்சு போன்றவை கட்டடத்தை நல்ல நிலைமையில் பேண காலத்திற்கு காலம் தேவைப்படும். ஊட்டலை எடுத்துக் கொண்டால் அங்குசரியான முறையில் கல இறப்பு, புதிய கலங்கள் மற்றும் இழையங்கள் உருவாக் கப்படுகின்றது. உதாரணமாக தலை முடி, நகம் போன்றன வெட்டப்ப டுதலும் மீண்டும் முளைத்தலும். கலங்கள் புனரமைப்பு மற்றும் புதிய கலங்களின் வளர்ச்சிக்காக வளர்ச்சியின் ஆரம்பகட்டத்திற்கு தேவையான பதார்த்தங்கள் தொடர்ச்சியாக வழங்கப்பட வேண்டும். புரதங்கள் வளர்ச்சிக்கும், விருத்திக்கும் மிகவும் அவசியமானது.

எளிமையாக்கலும் கட்டுப்பாடும் :

உடலுக்கு சில போசணைப் பதார்த்தங்கள் சிறிய அளவில் தேவைப்படுகின்றது. சக்தியை உரு வாக்குவதற்கான கலோரி, புரதம், தாதுப் பொருட்கள் சுகாதாரம் பாதிக்கப்படுதலை தடுப்பதற்கு, வளர்ச்சி மற்றும் பெறுவதற்கு. இந்த போச

ணைகள் - விற்றமின்கள் மற்றும் சில தாதுப் பொருட்கள்.

உணவின் பிற தேவைகள் :

குறிப்பிட்ட அளவு உணவு (மீத முள்ள பதார்த்தம்) நார்ப் பொருட்கள் குடலின் அசைவை ஒழுங்கு படுத்தலுக்கு அவசியமாகும். தினமும் அதிகளவு நீர் உடலுக்கு தேவைப்ப டுகின்றது. சுவையூட்டல் - (உண வுக்கு வாசனையூட்டும் வாசனைத் திரவியங்கள்) ஊறுகாய், உப்பு, சீனி, வினாகிரி

போசணைகள்:

தொழிற்பாடும், கிடைக்கக்கூடிய வழங்கலும் சக்தி தேவைக்காக கலோரி தேவைப்படுகின்றது. ஆனால் உடல் தொழிற்பாடு சீராக நடைபெறுகிறது. ஒரு உணவில் உள்ள கலோரி பெறுமானமானது உணவில் இருந்து பெறப்படும் சக்தியின் அளவில் தங்கியுள்ளது. ஒரு மனிதனுக்கு தேவைப்படும் சக்திப் பெறுமானம் வயது, உயரம், நிறை, பால் மற்றும் தொழிற்பாட்டு மட்டம் என்பவற்றில் தங்கியுள்ளது. தினமும் பாவிக்கப்படும் சக்தி பெறுமானத் திலும் பார்க்க அதிகளவான கலோ

ரியை உள்ளெடுப்பவராயின் அதிக உடற்பருமன் கொண்டவராக மாறுவார்.

கொழுப்பு (1 கிராம்) - 9 கலோரி

புரதம் (1 கிராம்) - 4 கலோரி

காபோவைதரேற்று (1 கிராம்) - 4 கலோரி

எதனோல் மதுசாரம் (1 கிராம்) - 7 கலோரி

காபோவைதரேற்று பிரதானமான சக்தி மூலமாக உள்ளது. ஒவ்வொரு நாளும் 50- 60% கலோரி இதில் இருந்து பெறப்பட வேண்டும்.

சீனி - ஒரு சக்கரைட்டு, இரு சக்கரைட்டு பழங்களில் உள்ளது (சுக்ரோஸ், குளுக்கோஸ், பிரக்டோஸ், பென்ரோஸ்) பால் (லக்டோஸ்), மென்பானங்கள், இனிப்பு வகைகள் - சிக்கலான காபோவைதரேற்றுகள் - பல சக்கரைட்டுகள் - முழுமையான தானியங்கள், மா, பாண், அரிசி, சோளம், ஓட்ஸ், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் Legumes

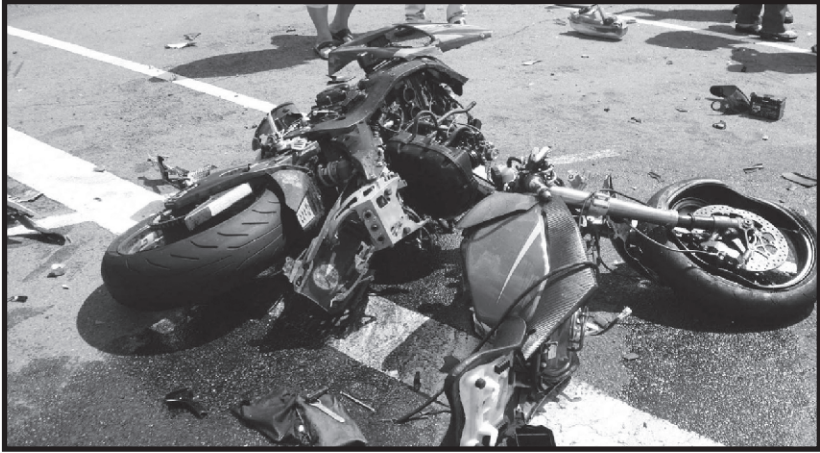
கொழுப்பு 30% அல்லது அதற்கு குறைவாக நாளாந்தம் உள்ளெடுக்க

கப்பட வேண்டும். இதில் நிரம்பிய கொழுப்பானது மொத்த கொழுப்பில் 10% இலும் குறைவாக உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும்.

கொழுப்பு சக்திச் செறிவு மிகுந்தது. இது உடல் வெப்பத்தை பேணுவதற்கும், உடல் இழையங்களை யும், உறுப்புகளையும் பாதுகாக்கவும் உதவுகின்றது. கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்களான விற்றமின் A,D,E,K என்பவற்றை காவுவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

மேலதிக புரதம் மற்றும் காபோவைதரேற்றில் இருந்து பெறப்படும் கலோரியானது கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு சேமிக்கப்படுகின்றது. நீங்கள் கொழுப்பற்ற உணவு உட்கொண்ட போதிலும் அதிகளவு உணவு உட்கொள்ளும் போது அது கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு சேமிக்கப்படும்.

உள்ளெடுக்கும் கலோரியிலும் பார்க்க செலவிடும் கலோரி அதிகமாக இருந்தால் உடற் கொழுப்பை குறைக்கலாம் என்பது நினைப்பிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு வழியாகும்.



கனவுகள் காவுகொண்டவனின் பிடியில்...

சென்னைநகரவாசிகளாக காவலுக்கு வந்த சீக்கிரம்
 சென்னைநகர வாசிகளாகவும் விட்டுவிட்டு
 சென்னை இயங்குவதும் திருப்பிக் கொடுக்க - அந்நேரம்
 சென்னைக்குள் செல்லும் காலத்தில் திருப்பிக் கொடுக்க.

உயர்நீதிமன்றம் சென்னைக்குள் சென்றதற்க்கு
 உடனடி விசாரணைகள் தான் உயர்நீதிமன்றத்திற்கு
 அந்நேரம் பெரியபேரளவு வரவே அதனைவிடும் திருப்பிக் கொடுக்க
 பெரியபேரளவு பீடத்திற்குள் திருப்பிக் கொடுக்க உயர்நீதிமன்றம்.

பெரியபேரளவு விசாரணைகள் தான் அந்நேரம் பெரியபேரளவு
 அந்நேரம் பெரியபேரளவு திருப்பிக் கொடுக்க
 பெரியபேரளவு பெரியபேரளவு திருப்பிக் கொடுக்க
 பெரியபேரளவு பெரியபேரளவு திருப்பிக் கொடுக்க.

பெரியபேரளவு திருப்பிக் கொடுக்க - அந்நேரம்
 பெரியபேரளவு திருப்பிக் கொடுக்க
 பெரியபேரளவு திருப்பிக் கொடுக்க
 பெரியபேரளவு திருப்பிக் கொடுக்க.

புதுவருடத்தின்

உறுதிமொழி

இன்று 2019ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 1ம் திகதி ஆம் இன்று தான் புதுவருடம் காலைச்சூரியன் தனது கதிரகளைப் பரப்பிக்கொண்டு கிழக்கிலே உதித்துக் கொண்டிருந்தான். பறவைகள் கீச் கீச் என்று கத்திக் கொண்டு இரைதேடுவதற்காக கூட்டம் கூட்டமாய் புறப்பட்டன. சில குண்டு குண்டான ஆண்களும் பெண்களும் தமது உடல்நிறையை குறைப்பதற்காகவோ என்னவோ வீதியின் ஓரம் வழியே ஓடிக்கொண்டிருந்தார்கள்.

“அய்யா பால்.. அய்யா பால்... கஜன் அய்யா பால் கொண்டாந்து இருக்கேன்!:: தனது பெயரை யாரோ உச்சரிக்கிறார்கள் என்று உணர்ந்த கஜன் திருக்கிட்டு தூக்கத்தை விட்டு எழுந்தான். வீட்டுக்கு வெளியே வந்து பால்காரனிடம் பாலை பெறும் போது பால்காரன் கஜனிற்கு புதுவருட வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்தான். ஆம் அப்போது தான் அவனுக்கு ஞாபகம் வந்தது இன்று புது வருடம் என்று.

சுவரில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த பழைய கலண்டரை எடுத்து

விட்டு புதிய கலண்டரை அதே இடத்தில் மாட்டினான். அவனுக்கு அப்போது ஜனவரி 1ம் திகதிக்கு கீழே சிவப்பு நிற எழுத்துக்களால் பொறிக் கப்பட்ட வசனம் ஒன்று பளிச்சென கண்ணுக்குத் தெரிந்தது.

“இன்றைய தினம் நான் எடுக்கப்போகும் உறுதிமொழி என்ன???” இதுதான் அந்த வசனம் தனது மனதை உறுத்தியதனாலோ என்னவோ சாய் கதிரையில் சாய்ந்த வாறு அவன் தனது பழைய ஞாபகங்களில் மூழ்கத் தொடங்கிவிட்டான். கஜனிற்கு ஆறு வயதாக இருக்கும் போதே அவனது அம்மா இறைவனடி சேர்ந்து விட்டாள். அவனுக்கு வேறு ஒரு சகோதரர்களும் கிடையாது. அவனும் அப்பாவும் தனியாகவே வீட்டில் வசித்து வந்தார்கள். அவனின் அப்பா இன்னொரு திருமணம் செய்து கொண்டால் வரப்போகும் மனைவி கஜனை சொந்த மகன் போல பார்த்துக் கொள்வாளா என்ற சந்தேகத்திலோ என்னவோ அவரும் வேறொரு திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை.

கஜனின் அப்பா ஒரு கூலி வேலை செய்யும் தொழிலாளி, அவருக்கு கிடைப்பதோ நாட்கள் சம்பளம் தான். ஒரு நாளைக்கு அவர் வேலைக்குப் போகவில்லை என்றாலும் அன்று பட்டினிதான் கிடக்க வேண்டும். ஆனால் அவர் தான் பட்டினியாக இருந்தாலும் ஒரு போதும் கஜனை பட்டினியாக விடமாட்டார். அவரின் இலட்சியம் தனது மகனை ஒரு இன்ஜினியர் ஆக்க வேண்டும் என்பது தான்.



சிறுவயது முதலே தனது அப்பா தன் மீது வைத்த அதீத அன்பையும் நம்பிக்கையையும் உணர்ந்து கொண்ட கஜனும் அப்பா சொற்படியே நடந்தான். அவருக்காகவே தான் ஒரு இன்ஜினியர் ஆக வேண்டும் என்று கஷ்டப்பட்டு படித்தான். பாடசாலையிலே எல்லாப் பாடங்களிலும் அவனுக்குத்தான் அதிக புள்ளிகள். அவனது அப்பா படிப்பதற்கு

தேவையான பயிற்சிப் புத்தகங்கள் வாங்க அதிக செலவாகும் என்பதை புரிந்து கொண்டு அல்லும் பகலும் அயராது உழைத்தார்.

மலையிலிருந்து கீழே உருண்டோடும் கல்லைப்போன்று காலமும் நேரமும் மிக விரைவாக சென்று கொண்டிருந்தது.

கஜனின் அப்பா பட்ட கஷ்டமும், அவர் கஜன் மீது வைத்த நம்பிக்கையும் வீண் போகவில்லை. ஆம் கஜன் ஒரு இன்ஜினியர் ஆகி விட்டான். அவனுக்கு ஒரு நல்ல பெரிய கம்பனியில் வேலையும் கிடைத்து விட்டது. அவனும் அப்பாவும் நல்ல சந்தோசமாகவே நாட்களை கழித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அவன் வேலை செய்ய மிடம் பெரிய கம்பனி என்பதனாலோ என்னவோ ஒரு மாதத்தில் இரு முறையாவது (தண்ணிப்பாட்டி) மது குடித்து கொண்டாடுவார்கள். அவ்வாறான கொண்டாட்டங்கள் நடைபெறுவதால் கஜன் இரவு பத்து மணிக்கு பிறகே வீடு போய்ச் சேர்வான்.

இவன் வீட்டிலிருந்து கம்பனிக்கும், கம்பனியிலிருந்து வீட்டுக்கும் மோட்டார் பைக்கிலேயே பயணஞ் செய்ய வேண்டியிருப்பதால்,

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் அவனது அப்பா அவன் வீடு வந்த பிறகு “குடித்து விட்டு வண்டி வேண்டாம்::” என்று எச்சரித்துக் கொண்டே இருப்பார். இந்த வசனத்தின் ஆழத்தைப் புரிந்துகொள்ளாத கஜனும் இதை பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை.



ஒரு நாள் இவ்வாறான ஒரு கொண்டாட்டத்தின் பின்னர் கஜன் மது போதையில் இரவு நேரத்தில் தனது மோட்டார் பைக்கில் வீடு சென்று கொண்டிருந்தான். வீதியின் எதிரே ஒரு பேருந்து வந்து கொண்டிருந்தது. அவன் மதுபோதையில் இருந்ததால் அந்த பேருந்தில் இருந்து வந்த வெளிச்சம் இரண்டு மோட்டார் பைக்குகள் வருவது போன்று தெரிந்

தது. அவன் இரண்டுக்கும் நடுவால் நாம் சென்று விடலாம் என்று எண்ணியவாறு பைக்கின் அக்ஸல் ரேட்டரை முறுக்கினான்.

அந்தோ பரிதாபம்! “டும்” என்ற சத்தம் மட்டும் தான் கேட்டது. அதற்கு பின் என்ன நடந்தது என்பதே அவனுக்கு தெரியாது. அவன் தலைக் கவசம் அணிந்திருந்தாலோ என்னவோ அவனது உயிர் தப்பியது. அடுத்த நாள் காலையில் கண் விழித்தவுடன் அதை கேட்ட கஜனும் ஏங்கி ஏங்கி அழுதான். “நான் அந்த விபத்தில் சிக்கியிருக்காவிட்டால் நேரத்திற்கே வீட்டுக்கு வந்திருப்பேனே” என்று கூறிக்கூறி அழுது கொண்டே இருந்தான். ஒரு கண்ணீர் துளி அவனது கண்ணிலிருந்து வழிந்து அவனது வலது புற கையில் நனைந்தது. திடீரென முழித்துக் கொண்டான். அப்பாவின் ஞாபகங்கள் இன்னும் அவனது கண்ணுக்குள்ளே இருப்பதை உணர்ந்தான். அவர் கூறிய வார்த்தைகள் அவனது காதுக்குள்ளே இன்னும் ஒலித்துக் கொண்டதான் இருக்கின்றது.

கலண்டரில் சிவப்பு நிற எழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட்ட கேள்விக்குப்பதில் அவனுக்கு கிடைத்து விட்டது. ஆம் அதுதான் “குடித்துவிட்டு வண்டி ஓடக்கூடாது::”

பார்த்தினீயம் செடிகளை அழிப்போம் வளமான மண்ணையும் மக்களையும் காப்போம்

பசளை நிறைந்த எமது பிரதேச மண்ணானது உணவுப் பயிர்ச் செய்கைக்குப் பயன்பட்டால் ஆரோக்கியமானது. ஆனால் நச்சுத் தன்மையான பார்த்தினீயம் செடி மண் வளத்தை அகத்துறுஞ்சி

பல் வகைமை இழக்கப்படும் அபாயமும் உள்ளது.

பார்த்தினீயம் செடி ஒன்றினால் தனது வாழ்நாளில் 15,000 விதைகளை உருவாக்க முடியும். பார்த்தீ



பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது பாரதூரமானது. பயனுள்ள மற்றைய இனத்தாவரங்களுடன் ஒளி, நீர், கனியுப்பு, வாழிடம் போன்றவற்றிற்கு போட்டியாகவும் உள்ளது. இதனால் தாவரப்

னியத்தின் வித்துக்கள் அவை தரையில் காணப்படும் தன்மை, சூழல் வெப்பநிலை, நீர் போன்ற காரணிகள் சாதகமாக அமைய மிடத்து 2 தொடக்கம் 20 வருடங்கள்

வாழ்தகவுடையனவாகக் காணப்படுகின்றன. எனவே பார்த்தீனியச் செடிகள் பூக்களை உருவாக்குவதற்கு முன்பாக அழிக்கப்படவேண்டும். பிடுங்கிய செடிகளை உலர்த்தி எரித்தல் வேண்டும். செடிகளைப் பிடுங்கி அழிக்கும்போது கையுறைகள், முகக்கவசங்கள் அணிவதுடன் பயன்படுத்திய உபகரணங்கள், உழவு இயந்திரம் போன்றவற்றினூடாக பார்த்தீனிய செடிகள், வித்துக்கள் இன்னொரு இடத்திற்கு காவப்பட்டு பரவலடையாது அவ்விடத்திலேயே வைத்து சுத்தம் செய்யப்படல் வேண்டும்.

பார்த்தீனியம் செடியில் பல்வேறு இனங்கள் உலகளாவிய ரீதியில் காணப்படுகின்றன. எனினும் எமது நாட்டில் அதிகளவில் Parthenium hysterophorus (பார்த்தீனியம் ஹைஸ்ட்ரோபோறஸ்) காணப்படுகிறது. Parthenos (பார்த்தனஸ்) எனும் கிரேக்கச் சொல்லில் இருந்து இப்பெயர் வழங்கப்பட்டுள்ளது. parthenos என்றால் “கன்னி; அல்லது “இதுவரை தீண்டப்படாத பொருள்; எனக் கொள்ளப்படும். இச்செடி மனிதர்கள், கால் நடைகள் என்பவற்றின் தோலில் சிறிய பருக்கள், ஒவ்வாமை, அழற்சி என்பவற்றை ஏற்படுத்துகின்றது. சிலரில் சுவாசிப்பதில் கஸ்டம், ஆஸ்மா, காய்ச்சல்

போன்ற உபாதைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. பார்த்தீனியம் செடிகள் உயிரினங்களின் மரபணுக்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் தூண்டிகளாகவும் செயற்படுகின்றன. பார்த்தீனியம் செடியில் பிரதானமாக Parthenin (பர்த்தீனின்) Hymenine (ஹைமெனின்) Ambrosin அம்புரோசின் Tetraneurin (ரெரற்றா நியூரின்) போன்ற நச்சுப் பொருட்கள் காணப்படுகின்றன.

உலகளாவிய ரீதியில் பல்வேறு உயிரியல் பௌதீக, இரசாயன முறைகள் பார்த்தீனியம் களைகளைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுகின்றன 100ml கிளைபோசேற் (Glyphosate) களை கொல்லிகு 13.5l நீரைக் கலந்து அல்லது 120 ml கிளைபோசேற்றிற்கு 16l நீரைக் கலந்து பார்த்தீனியச் செடிகள் மீது விசிறு வதன் மூலம் இவற்றினை தற்காலிகமாக அழிக்கலாம்.

1999 ஆம் ஆண்டின் 35 ஆம் இலக்க தாவரப் பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் படி பார்த்தீனியம் விளைநிலங்களில் அல்லது வீட்டுவளவுகளில் காணப்படாது அழிப்பது வீட்டு உரிமையாளர்களின் கடமையாகும். இச்செடியை அழிக்கத் தவறின் குற்ற மிழைத்தவராக கருதப்பட்டு 6 மாதங்கள் வரை சிறைவாசமும் 100, 000

ரூபா வரை தண்டப் பணமும் அறவிடப்படும் இது இலங்கையில் சட்டமாக ஏட்டில் உள்ளது.

பார்த்தீனியத் தாவரத்தின் பூர்விகத் தாயகம் வட அமெரிக்கா வாகக் காணப்பட்டாலும் 1955 ம் ஆண்டளவில் அமெரிக்காவிலிருந்து இந்தியாவிற்கு கோதுமை இறக்குமதி செய்யப்பட்ட போது பார்த்தீனியம் இந்தியாவிற்கு காவப்பட்டது. 1987 ம் ஆண்டளவில் இந்திய அமைதி காக்கும் இராணுவப்படைகள் இலங்கைக்கு வந்த போது அவர்களுக்காக இறக்குமதி செய்யப்பட்ட ஆடுகள்,

விவசாயப் பொருட்கள், வாகனங்க ளிடனூடாக இலங்கைக்கு குறிப் பிடும் படியாக பெருமளவில் பார்த்தீனியம் காவப்பட்டுள்ளது. வவுனியா கிளிநொச்சி, யாழ்ப்பாணம் திரு கோணமலை, முல்லைத்தீவு, குரு நாகர், பதுளை என இலங்கையின் பல பகுதிகளிலும் பார்த்தீனியம் ஆக்கிரமித்து வளர்ந்து வருகின்றது. பல்வேறு சமுதாய கட்டமைப்பிலும் ஒருகிணைந்த தொடர் செயற்பாடு களினூடாக பாதினியத்தைக் கட்டுப் படுத்த முடியும்.

சுகநலம் சம்பந்தமான உங்கள் சந்தேகங்களுக்கு 'கேள்வி - பதில்' பகுதியில் ஆசிரியரால் விளக்கம் அளிக்கப்படும். பொதுவான பிரச்சினைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட கேள்விகளை வரவேற்கின்றோம்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி :

முன்னோக்கு அறக்கொடை,
இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர்,
யாழ்ப்பாணம்.

ஒண் சுடரில் தோன்றும் உயிர்

அமெரிக்காவில் North Western பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் மனிதனில் கருத்தரிக்கும் போது ஒளிச் சுடர்கள் உருவாகுவதை அண்மையில் அவதானித்து உள்ளனர். எல்லா உயிரியல் செயற்பாடுகளும் விந்து முட்டையுடன் இணையும் போதே ஆரம்பிக்கின்றன. இக்கண்டுபிடிப்பானது மருத்துவ உலகில் மிகவும் முக்கியமானதாக கருதப்படுகின்றது. செயற்கைமுறைக் கருத்தரிப்பின் போது ஆரோக்கியமான கருவினைத் தெரிவு செய்ய கருவுறும் போது உருவாகும் ஒளியில் பிரகாசம் கருத்தில் எடுக்கப்படுகின்றது. கூடிய பிரகாசமான ஒளியினை வெளிவிடும் கரு மிகவும் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும். இது செயற்கை முறைக் கருத்தரிப்பில் தற்போது ஏற்படும் 50% பலனின்மையினை நிவர்த்தி செய்யும்.

அடுத்ததாக கருக்கலைப்பு தவறானது என்பதும் சமய ரீதியில் நோக்க வைக்கும். கருவுருவாகும் போது ஒளிச்சுடர் உருவாவது விந்து சுரோணிதத்துடன் (முட்டை) இணையும் போது சுரோ

ணித்தினுள் செல்லும் கல்சியம் அயன்களின் செறிவு சுரோணித்தின் உள்ளிருந்து நாக (Zn) அயன்களை வெளியே பாய்ச்சுகின்றது. இவை ஒளிச்சுடர்கள் உருவாக ஏதுவாக அமைகின்றன. ஒளிச்சுடர்களின் உருவாக்கத்தின் போது ஐதரசன், ஹீலியம் ஆகிய அணுக்கள் உருவாகின்றன. இவையே உயிரின் முதல் அணுக்களாக அமைகின்றன.

கரு உருவாகும் போது உள்ள ஒண் சுடரினை மனிதரில் மட்டுமல்லாது ஏனைய உயிரினங்களிலும் விஞ்ஞானிகள் அவதானித்து உள்ளனர்.

இவை எமது ஆன்மீக சிந்தனையை மிகவும் கெட்டியாகக் கொள்ள வைக்கின்றன.

உடம்பு உருவாதலைத் திரு மூலர் பின் வருமாறு குறிப்பிடுகின்றார்.

“சக்கில நாடியில் தோன்றிய வெள்ளியும்
சிக்கிர மத்தே தோன்று மவ் வியோனியும்
புக்கிதும் எண்விரல் புறப்பட்டு நால்விரல்
சிக்கரம் எட்டும் எண் சாணா வாகுமே”.

(திருமந்திரம் 464)

சக்கில நாடியில் தோன்றிய வெள்ளியும் என கரு உருவாகும் போது தெரியும் ஒளியினை இன்றைய விஞ்ஞானிகள் the dim after glow of that seminal light எனவும்,

Genesis in cosmic microwave background எனவும் விபரிக்கின்றனர். உண்மையில் ஆத்மாவின் பௌதீக உயிரியல் பரிமாணத்தை சிந்திப்பவர்களுக்கு இக்கண்டுபிடிப்பு ஒரு திறவுகோலாக அமையும். ஆனால் இவையாவும் சைவசித்தாந்த உண்மைகளாக எமது தெய்வத்தமிழில் உள்ளன. “தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம்” என்ற திருமூலரின் வாசகங்கள் மெய்யுணர்வை எமக்கு ஊட்டுகின்றன. இதனையே இன்றைய விஞ்ஞானமும் எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

மருத்துவர் C.S.யமுனானந்தா

- ◆ சர்க்கரையை (சீனி) உங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து ஒழிக்க முடிந்தால், உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தியை எளிதில் வலுப்படுத்தலாம்.
- ◆ காதுகளை வாரம் இருமுறை மெல்லிய காட்டன் துணிகளால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சாவி, ஹேர்பின், பட்ஸ் போன்ற வற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் பட்ஸ் போடும் போது திட அழுக்குகள் அப்படியே அழுத்தப்படுமே தவிர, வெளியில் வராது.
- ◆ தவிர்க்க முடியாத சூழலைத்தவிர, மற்ற சமயங்களில் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களை நோயாளியைப் பார்ப்பதற்காக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லக்கூடாது.

வளி மாசடைதலால் ஏற்படும் உடல் ஆரோக்கிய பாதிப்பு வழியில் வளியால் இழிவழி விழிமீர் !

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, குறிப்பாக நகரப் பிரதேசங்களிலும், வீதியோரங்களிலும் அதிக அளவு மாசடைந்து காணப்படுகின்றது. இவற்றினால் எமது உடல் ஆரோக்கியம் மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றது என்பதனை மருத்துவ ஆய்வுகள் வெளிக்காட்டி உள்ளன. அவற்றினை அடிப்படையாகக் கொண்டு பிரித்தானிய மருத்துவ நிபுணர்கள் பல முற்காப்பு நடவடிக்கைகளைச் சிபார்சு செய்து உள்ளனர். இவற்றுள் முக்கியமானது நாம் சுவாசிக்கும் காற்று சுத்தமானதாக இருத்தல் வேண்டும்

20ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் அருந்தும் நீரினால் நோய்கள் பரவி பாதிப்பினை ஏற்படுத்தின. 20ம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் உண்ணும் உணவினால் நோய்கள் ஏற்பட்டு பாதிப்பினை அதிக அளவில் ஏற்படுத்தின. 21ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் சுவாசிக்கும் காற்றினால் அதிக நோய்கள் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. காலத்துடன் தொழில்நுட்ப மாற்றம், வாழ்வு மாற்றம் நோயினை நிரணயம் செய்கின்றது.

சுவாச மாசுக்களால் சுவாச நோய்கள் அஸ்மா, சுவாசப் புற்று நோய், இதய நோய்கள், பாரிசுவாதம் என்பன ஏற்படுகின்றமை உறுதிப்படுத்தப்பட்டு உள்ளது. எனவே எமது சூழலின் வளியின் தரத்தை மேன்மைப்படுத்த நடவடிக்கை எடுக்கப்படல் வேண்டும். இது ஒரு கூட்டுசமூக முயற்சி ஆக அமைய வேண்டும்.

வளி மாசடைதலும் அதனால் மக்கள் பாதிக்கப்படுவதற்கும் போக்கு வரத்து ஒரு முக்கிய ஏதுவாகும். வாகனப் புகையினால் பல தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பதார்த்தங்கள் காணப்படுகின்றன. நெரிசலான நகரங்களில் தொடர்ச்சியாக வாகனப் புகையினை சுவாசிப்பதனால் மாரடைப்பு நிகழ்வுகள் ஏற்பட்டமை அவதானிக்கப்பட்டு உள்ளது. இதனால் வாகன நெரிசல் உள்ள பாதைகளை பயன்படுத்தாது மாற்று வழிகளை பயன்படுத்தல் நல்லது.

அதிக புகை வெளிவிடும் வாகனங்களை கட்டுப்படுத்தல், மாற்று எரிபொருட்களைப் பயன்படுத்தல்,

தேவையற்ற வாகனப் பாவனையை குறைத்தல் என்பனவும் வளி மாசுடைவதால் வீதியில் பயணிப்போர் பாதிக்கப்படுவதைக் குறைக்கும்.

அடுத்து பிரதான வீதிகளுக்கு அருகாமையில் வசிப்போர், வேலை செய்வோர் அதிக அளவில் வளி மாசுடைதலினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். வளி மாசுடைதல் ஓர் பாரிய சமூக நலப் பிரச்சினை ஆகும். எனவே இது பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களுக்கு தேவை. அதனை தணிப்பட்ட ரீதியிலும், சமூக ரீதியிலும் எதிர்கொள்ள ஒவ்வொருவரும் முனைதல் வேண்டும்.

வளி மாசுடைதல் பற்றிய சமூக ரீதியில் விழிப்புணர்வுக் கல்வி புகட்டப்படல் வேண்டும். வளிமாசுடையாது இருப்பதற்கான மாற்று வழிகளை கருதல் வேண்டும். தீங்கு விளைவிக்கும் வாகனங்களைத் தடை செய்தல் வேண்டும். சூழலில் வளி மாசுடையும் அளவினை கண்காணித்தல் வேண்டும். அதிக அளவு மாசுடையும் நேரங்களில் விசேட பாதுகாப்பு முறைகளைப் பிரயோகிக்க வேண்டும். வளி மாசுடைவதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவர்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

வளி மாசுடைதலை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை வரலாற்று ரீதியாக ஆராய்ந்தால் 1940-1950 ஆண்டளவில் கந்தகவீர் ஒட்சைட் (SO₂) மற்றும் நிலக்கரி மீதிகள் வளியில் காணப்பட்டன. 1960-1980 காலப் பகுதிகளில் காபனோர் ஒட்சைட் (CO), ஈயம், ஓசோன் என்பன பாதிப்பினை ஏற்படுத்தின. 1980 தொடக்கம் 2000 வரையிலான காலப் பகுதியில் நைதரசன்ரொட்சைட் (NO₂) நுண்துகள்கள் (Particulate Matter) PM அதிக அளவு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தின.

மாற்றமடைந்து வரும் எமது உலகில் வளி மாசுடைதல் ஓர் அச்சுறுத்தலாகவே உள்ளது. ஆனால் சிறந்த எளிபொருட்களைப் பயன்படுத்துவனால் பாரதூரமான மாசுடைதலைத் தடுக்கலாம்.

வாகன நெரிசல் புகையினால், காபன் துகள்கள், CO, பென்சீன், போமல் டிகைட், அநோமற்றிக் ஐதரோகாபன், ஈயம், NO₂ என்பன வெளிவிடப்படும். வீடுகளின் உள்ளே பாவிக்கப்படும் சுத்திகரிப்பு இரசாயனப்பதார்த்தங்கள், அழுகுத் திரவியங்கள் மற்றும் பகுதியான எரிதல் என்பனவும் வளி மாசுடைய காரணமாக அமையும்.

ஒருவர் நாளாந்தம் மாசடைந்த காற்றினால் எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகின்றார் என அவதானிக்கும் போது காலைகளில் பாடசாலைக்கு செல்லும் போது போக்குவரத்து புகைகளினால் NO₂, O₃, PM (அதாவது 2.5 மைக்கிளோன், 10மைக்கிளோன் அளவு துகள்கள்) என்பனவற்றை உள்ளெடுப்பர். பாடசாலைச் சூழலைப் பொறுத்து அங்கு மாசுக்களை உள்ளெடுக்கும் தன்மை காணப்படும். எனவே நகரப்பாடசாலைகளை சூழ வாகன நெரிசல்களை கட்டுப்படுத்தல் மிகவும் இன்றியமையாதது ஆகும்.

வீட்டுச்சூழலினைத் தெரிவு செய்யும் போது வாகன நெரிசல் அதிகமான நகராங்களில், அல்லது பெரும் தெருக்களிற்கு அருகில் குடியமைதல் நல்லதல்ல. வீட்டில் போதிய காற்றோட்டம் அமைதலும் அவசியம்.

வளி மாசடைதலின் பாதிப்பு ஒருவரில் அவர் எவ்வளவு காலம் மாசடைந்த சூழலில் வாழுகின்றார் என்பதிலும் வளி மாசடைந்த அளவிலும் தங்கி உள்ளது. மேலும் ஒவ்வொரு மனிதனினதும் பரம்பரைக் காரணிகளான நிறமூர்த்தத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் தன்மையிலும் பாதிப்பின் தாக்கம் தங்கி உள்ளது. அடுத்து ஒரு நபரில்

காணப்படும் ஏனைய உடற் றொழியில் காரணிகளான உடற்பருமன், ஏனைய உடல்நோய் நிலைகளிலும் தங்கி இருக்கும்.

வளியில் காணப்படும் மாசுக்களால் ஒருவரின் சுவாச ஆரோக்கியம் முதலில் பாதிக்கப்படும். தொய்வு நோய் ஏற்படலாம். சுவாசப்பைப் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். வகை இரண்டு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் தன்மை அதிகரிக்கும். மாரடைப்பு, உயர் குருதி அழுத்தம், பாரிசுவாதம் என்பன ஏற்படும். கருவில் வளரும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். அங்கவீனங்கள் ஏற்படலாம். மூளையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுகின்றமை அவதானிக்கப்பட்டு உள்ளது.

பாடசாலை மாணவர்களிற்கு PM10, PM2.5, காபன் துகள், NO₂ என்பனவற்றினால் பாதிப்பு அதிகம். மாசடைந்த சூழலில் வாழும் குழந்தைகள் வளர்ந்தபின் அவர்களின் சுவாசப்பைகளின் செயற்றிறன் ஆரோக்கியமானவர்களை விட நான்கு மடங்கு குறையும். இவர்கள் பருமனாக இருப்பின் NO₂, PM10 என்பவற்றின் மேலதிக பாதிப்புகளால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் தன்மையும் அதிகம்.

வாகனப்புக்கையின் தாக்கத் தினால் குறிப்பாக PM2.5இனால் மூளையின் கனவளவு குறைவடைவது அவதானிக்கப்பட்டு உள்ளது. Autism நோய்நிலை ஏற்படுவதும் அவதானிக்கப்பட்டு உள்ளது. குருதிச்சுற்றோட்டத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். PM2.5 சிறுவர்களில் சுவாச நாடியின் குருதி அழுக்கம் Pulmonary Arterial Pressure அதிகரிக்கக் காரணமாக அமைகின்றது. NO2, PM10 களினால் குருதி அழுக்கம் Diastolic blood Pressure அதிகரிக்கக் காரணமாக அமைகின்றது.

நீண்டகால PM2.5, PM10 உள்ளெடுத்தல் Artherosclerosis ஏற்பட காரணமாக அமைகின்றது. இது இளவயதில் குறிப்பாக 30-40 வயதில் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், இதயச் செயலிழப்பிற்கு காரணமாக அமைகின்றது.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வாகனப்புக்கையினை சுவாசிப்பதனால் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு Lymphocytic Leukemia, Retinoblastoma போன்ற புற்றுநோய்கள் ஏற்பட்டு உள்ளது.

வளி மாசடைதல் அனைவருக்கும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. ஆனால் ஒருவர் வாழும்

கூழலின் மாசடையும் தன்மை, பாதிப்பின் தாக்கத்தில் அதிகம் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. எமது உடலின் பாரம்பரிய அலகுகள், வளி மாசடைவதனால் எமது உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களின் அளவுகளை சிறிதளவு கட்டுப்படுத்துகின்றது. இதனாலேயே மாசடைவதால் ஒரு குறித்த வீதத்தினருக்கு பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படுகின்றது. வளிமாசின் பாதிப்பு, ஒரு வருக்கு தாயின் கருவில் இருக்கும் போதே ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

வளி மாசடைதல் பற்றிய விழிப்பு சமூக மட்டத்தில் ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும். வளியினை மாசடைய செய்யாத தொழில் நுட்பங்கள் எளிப்பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும். போக்குவரத்து வாகன நெரிசல் கட்டுப்பாடுகள் அவசியம், வளி மாசடைதலினால் அதிகம் பாதிக்கப்படக்கூடிய நோயாளிகளிற்கு விசேடகூழல் பாதுகாப்பு அமைக்கப்படல் வேண்டும். வளி மாசடைதல் பாதிப்புக்களை அறிந்து கொள்ளக் கூடிய கட்டமைப்புக்கள் உருவாக்கப்படல் வேண்டும். பாதிப்புக்களிற்கான மருத்துவ வசதிகள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

டெங்கு நோய்

01) டெங்கு காய்ச்சல் என்றால் என்ன?

டெங்கு நோய், பிளேவி வைரசுக் கிருமியினால் ஏற்படும் நோய்நிலை. இந்நோய்க்கிருமி தொற்றிய எயிடீஸ் நுளம்பு கடிப்பானால் நோய் தொற்று கின்றது. டெங்கு காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சில வேளைகளில் மூக்கு, வாய், தோற்பகுதியில் குருதிக் கசிவுக்குட்படுவர். அரிதாகக் குருதி அழுக்கம் குன்றி அதிர்ச்சி நிலைக்குச் செல்வர்.

02) டெங்குநோய் எவ்வாறு பரவுகின்றது?

டெங்கு நோய் எயிடீஸ் நுளம்பினால் பரவுகின்றது. எயிடீஸ் நுளம்பு நோயாளிகளைக் கடித்து விட்டு பின் சுகதேகியினைக் கடிக்கும் போது நோய் கிருமி மற்றவருக்குப் பரப்பப்படுகின்றது.

03) டெங்குநோய்க் கிருமித் தொற்றின் பின் எவ்வளவு விரைவில் நோய் அறிகுறிகள் தோன்றும்?

தொற்றுடைய நுளம்பு கடித்தலில் இருந்து நோய் அறிகுறிகள் தெரிவதற்கு சராசரியாக 4 தொடக்கம் 6 நாட்கள் வரை செல்லலாம். ஆனால் 3 தொடக்கம் 14 நாட்களில் அறிகுறிகள் ஏற்படும். டெங்குநோய்க் கிருமித் தொற்றுடைய ஒருவர் நேரடியாக இன்னொருவருக்கு நோயினைப் பரப்பமாட்டார். மாறாக எயிடீஸ் நுளம்பிற்கு ஒரு நோய் முதலாக ஆறு நாட்கள் வரை காணப்படுவர்.

04) யாருக்கு டெங்குநோய் அபாயம் அதிகம் உள்ளது?

தொற்றுடைய எயிடீஸ் நுளம்பினால் கடியுண்ட எந்நபரும் டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்படலாம். ஆபத்தான குருதி கசியும் டெங்கு நோய் ஏற்படுவது ஒருவரது வயது, உடலின் எதிர்ப்புச்சக்தி, தொற்றடைந்த டெங்கு வைரசின் வகை என்பவற்றில் தங்கி உள்ளது. ஏற்கனவே ஒருவகை அல்லது பல வகை டெங்கு வைரசின் தொற்றுதலுக்கு உள்ளானவர்கள் குருதிக் கசிவுடனான ஆபத்தான டெங்குநோய்த் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும் சாத்தியம் அதிகமாகும்.

05) டெங்குநோய்த் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது என எப்பொழுது ஐயறல் வேண்டும்?

உங்களுக்கு சடுதியாக கடுமையான காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் (103°F - 105°F), இதன் போது கடுமையான தலைவலி பொதுவாக நெற்றியில் ஏற்படும். கண்களுக்குப் பின்னால் நோ ஏற்படும். உடம்பு நோ இருக்கும். தோலில் புள்ளிகள் ஏற்படலாம். வாந்திக்குணம், வாந்தி எடுத்தல் ஏற்படலாம். இவ் அறிகுறிகள் 5-7 நாட்களிற்கு இருக்கலாம். சிலருக்கு காய்ச்சல் 3ம், 4ம் நாட்களில் நின்று பின் மீளவும் தோன்றலாம். இவ்வறிகுறிகள் யாவும் ஒரு வரில் ஒரே நேரத்தில் ஏற்படுவதில்லை. இவற்றில் இரண்டு, மூன்று அறிகுறிகள் இருந்தாலேயே டெங்கு நோய் என அவதானம் வேண்டும்.

06) வெவ்வேறு காய்ச்சல்களிற்கு மத்தியில் டெங்குக் காய்ச்சல் தான் என்று எவ்வாறு அறிவது?

ஏனைய காய்ச்சல்களில் இருந்து டெங்குக் காய்ச்சலினை வேறுபடுத்துவது கண்களுக்குப் பின்பான நோ, கடுமையான தசை நோ, கடுமையான மூட்டு நோ, மற்றும் தோலில் ஏற்படும் புள்ளிகள், மூட்டுக்களில் ஏற்படும் நோ, டெங்குக் காய்ச்சலினை எலும்புடைக்கும் காய்ச்சல் என அழைக்கக் காரணமாகின்றது.

07) டெங்கு நோயினை உறுதியிடுக்துவது எவ்வாறு?

நோய் அறிகுறிகளுடன் மட்டுமல்லாது, ஆய்வுகூடச் சோதனைகளும் டெங்கு நோய் தொற்றினை உறுதிப்படுத்த உதவுகின்றன. வெவ்வேறு விதமான ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகள் உள்ளன. ஆனால் அவை நம்பகமான ஆய்வுகூடங்களில் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். டெங்கு வைரசின் பிறப்பொருள் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்படலாம். டெங்கு வைரஸ் தொற்றலால் உடலில் ஏற்படும் பிறப்பொருளெதிரியினை நோய்த் தொற்றின் ஐந்து நாட்களின் பின்பே கண்டறியலாம்.

08) இரண்டு தடவைகள் டெங்கு நோய் ஏற்படுமா?

டெங்கு நோய் ஒரு தடவைக்கு மேல் ஏற்படுவதற்கு சாத்தியங்கள் உண்டு. டெங்கு வைரசில் நான்கு உப வகைகள் உண்டு. ஒரு தடவை ஒரு வகை வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டால் மறு தடவை மற்றைய வைரஸ் தொற்று பாதிப்பு ஏற்படலாம். இதன்போது உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அதிகமாகலாம்.

09) ஒருவர் எவ்வாறு டெங்குக் காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்படுவார்?

டெங்குக் காய்ச்சல் நோய் தொற்றுள்ள எயிடிஸ் எயிப்டி நுளம்பு கடிப்பானால் ஏற்படும். இந்நுளம்பு சாதாரண நுளம்பிலும் சிறிய பருமன் உடையது. வெள்ளைப்புள்ளி உடைய உடம்பினையும், கால்களையும் உடையது. இது சுத்தமான நீரில் பெருகும் தகையது. 100-200 மீற்றர் தூரம் பறக்கக் கூடியது. ஏற்கனவே தொற்றுடைய ஒருவரைக் கடிப்பதில் இருந்து டெங்கு வைரசினை இந்நுளம்பு பெற்றுக் கொள்ளும்.

10) இன்னொருவரிலிருந்து டெங்குக் காய்ச்சல் தொற்றுமா?

டெங்கு நோய் தொடுகையினால் பரவும் நோய் அல்ல. இது தொற்றுடைய எயிடிஸ் நுளம்பு கடிப்பானாலேயே பரவுகின்றது. டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவரை எயிடிஸ் நுளம்பு கடித்தால், பின் அந்நுளம்பு இன்னொருவருக்கு கடிக்கும்போது, பின்னையவர் நோய்த் தொற்றுக்குள் ளாகின்றார். எனவே டெங்கு நோயாளிகளை நுளம்புக் கடியில் இருந்து பாதுகாப்பதனால் நோய் பரவலைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

11) டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றிய ஒருவர், நோய் அறிகுறி இன்றி இருப்பாரா?

டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றிய பலர் நோய் அறிகுறி இன்றி ஆரோக்கியமாகவும் காணப்படலாம். டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றியவர்களில் 80% ஆனோர் இவ்வாறு காணப்படுவர். டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றியவர்களில் 15% ஆனோர் டெங்கு காய்ச்சலுக்கு உட்படுவர். டெங்கு நோய்க்கிருமி தொற்றியவர்களில் 5% ஆனோர் கடுமையான நோய்த் தாக்கத்திற்கு உட்படுவர். பொதுவாக ஒரு டெங்கு நோயாளி இனங்காணப்படும் போது சூழலில் 4 பேர் டெங்கு நோய்க்கிருமி காவி களாகக் காணப்படுவர்.

12) டெங்கு நோயாளிகள் வீட்டில் இருந்தவாறே சிகிச்சையினைப் பெறலாமா?

பெரும்பாலான டெங்கு நோயாளிகள் சிகிச்சையினை வீட்டில் இருந்தவாறே பெறலாம் அவர்கள் வேலைகள் செய்யாது ஓய்வில் இருத்தல் அவசியம். போதியளவு நீராகாரம் அருந்துதல் வேண்டும். ஜீவனியினை யும் பருகலாம். போசாக்குள்ள உணவுகளை உண்ணல் வேண்டும்.

- ♦ காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த, காய்ச்சல் இருப்பின் சரியான அளவில் ஆறு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு முறை பரிசிட்டமோல் மருந்தை உட்கொள்ளல்.
- ? கடுமையான காய்ச்சல் இருப்பின் துப்பரவான துணியை அறைவெப்ப நிலையிலுள்ள நீரில் நனைத்து நோயாளியின் உடம்பை ஒத்தடம் செய்யவும்.
- ♦ வேறு நோய்களுக்கு தொடர்ச்சியாக மருந்து உட்கொள்வர். எனின் அது தொடர்பாக வைத்தியரிடம் கூறவும்.

(உ+ம் : நீரிழிவு, குருதி தொடர்பான நோய்கள்)
குறிப்பிட்டளவு நீர் ஆகாரங்களை உட்கொள்ளவும்.

X கடுமையான காய்ச்சலைக் குறைப்பதற்கு அஸ்பிரின் / வலி நிவாரணிகள் (NSAIDs: டைக் லோபினக் அமிலம், புருபன் ரோபன்) போன்ற மருந்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வளர்ந்தவர்களுக்கு :- ஒரு நாளைக்கு 2 - 2½ லிற்றர்

குழந்தையின் நிறை (Kg)	3	4	5	6	7	8	9	10
நீர் ஆகார அளவு (ml)	300	400	500	600	700	800	900	1000
கோப்பை	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5

குழந்தைகளுக்கு :- கீழ் உள்ள அட்டவணைப்படி குறிப்பிட்ட அளவு நீர் ஆகாரம் வழங்க வேண்டும்.

குழந்தையின் நிறை (Kg)	12	14	16	18	20	25	30	35
நீர் ஆகார அளவு (ml)	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800
கோப்பை	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9

திரவங்களை அளப்பதற்கு சரியான அளவிலான பாத்திரத்தை பயன்படுத்தவும்.

வெற்றுநீரை விட ஆகாரம் உட்கொள்ளல் சிறந்தது.

<ul style="list-style-type: none"> * புதிய பழரசம் * ஜீவனி (ORS) 	<ul style="list-style-type: none"> * கஞ்சி * சூப் 	<ul style="list-style-type: none"> * இளநீர் * பால்
---	---	--

ஒரு நாளைக்குத் தேவையான நீர் ஆகாரம் குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளிகளில் (நோயாளியின் தேவைக்கு ஏற்ப வழங்கப்பட வேண்டும்.)

- ❖ மெதுவான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல் சிறந்தது.
 - ◆ அரைத் திண்மநிலை மற்றும் மெதுவான உணவுகளை வழங்கவும்.
 - ◆ சிறிய அளவு உணவை பலமுறை வழங்கவும்.
 - ◆ போசாக்கான மற்றும் இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளல் சிறந்தது.
 - ◆ அதிக எண்ணெய் கலந்த உணவு வகைகள் வாந்தி மற்றும் குமட்டல் என்பவற்றை ஏற்படுத்தும் என்பதால் இவற்றை தவிர்க்கவும்.
 - ◆ சிறு குழந்தைகளுக்கு குளுக்கோஸ் / பிரக்டோஸ் போன்ற சீனி வகைகள் கலந்த திரவ உணவுகளை சிறு இடைவேளைகளில் தொடர்ச்சியாக வழங்கவும்.
 - ◆ பழ வகைகளை உட்கொள்ளல் சிறந்தது.

X

சிவப்பு மற்றும் கபில நிற உணவுகள் / பானங்களைத் தவிர்க்கவும். (தேநீர், கோப்பி, நிற குளிர்பானங்கள், பீட்ரூட் போன்ற உணவுகள், மாமைட், திராட்சை)

13) டெங்கு நோய்க்கான சிகிச்சை யாது? டெங்கு நோய் குணப்படுத்தக் கூடியதா?

பொதுவான ஏனைய வைரசு நோய்களைப்போல் டெங்கு நோய்க்கும் குறிப்பிடத்தக்க குணப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகள் இல்லை. பரசிற்றமோல் குளிசை காய்ச்சலையும் மூட்டு நோய்களையும் கட்டுப்படுத்தும். ஏனைய

பகீர்ரியா தொற்றுக்களை தவிர்ப்பதற்கே நுண்ணுயிர் கொல்லிகள் உபயோகிக்கப்படும்.

14) டெங்கு காய்ச்சலின்போது தவிர்க்க வேண்டிய மருந்துகள்?

அஸ்பிரின், புருபன், வோல்டாரன் போன்ற மருந்துகள் ஆபத்தானவை.

15) டெங்கு நோய் ஆபத்தானதா?

டெங்கு நோய் குருதிக் கலன்களைப் பாதிக்கின்றது. இதனால் பிளாஸ்மா கசிவு, குருதிக்கசிவு ஏற்படும். குருதிப்பெருக்கும் ஏற்படலாம். இதனால் முக்கிய அங்கங்கள் செயலிழக்கலாம். குருதியழுக்கம் குறையலாகாது.

16) டெங்கு நோயினால் உயிரிழப்பு ஏற்படுமா?

டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு உயிராபத்து இல்லை. ஆனால் டெங்கு நோயின்போது குருதிக் கசிவு நிலை ஏற்பட்டு குருதியழுக்கம் குறையும் நிலை ஏற்பட்டால் அபாயகரமானது. இந்நிலையில் உரிய சிகிச்சையினை சரியான நேரத்தில் வழங்குவதால் முற்றாக மீளமுடியும்.

17) டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் எப்பொழுது வைத்தியரை நாடவேண்டும்?

குருதிப்பெருக்குடனான டெங்கு காய்ச்சல் நிலை அல்லது குருதியழுக்கம் குன்றும் நிலை காய்ச்சல் தொடங்கி 3-5 நாட்களின் பின்பே நிகழும். இந்நிலையின் போது நோயாளிக்கு காய்ச்சல் இருக்கமாட்டாது. காய்ச்சல் குணமடைந்து விட்டதாக நினைப்பர். ஆனால் இக்காலமே மிகவும் ஆபத்தான காலமாகும்.

இதன்போது அயாய அறிகுறிகளாக:

1. கடுமையான வயிற்றுவலி ஏற்படும்
2. தொடர்ச்சியான வாந்தி ஏற்படும்.
3. தோலில் குருதி கசிந்த அடையாளங்கள் காணப்படும்
4. மூக்கில் இருந்து குருதி கசியும்.
5. மலம் கறுப்புநிறமாக காணப்படும்.

எனவே காய்ச்சல் நோயாளிகளில் வயிற்றுநோவோ, வாந்தியோ காணப்படின் வைத்தியசாலையில் உடல் அனுமதித்தல் அவசியமாகும். குருதி கசியத்தொடங்கிய பின்பான சிகிச்சைகள் கடினமானவையாகும்.

குருதியழுக்கம் குறை டெங்கு நிலை (Dengu Shock Syndrome DSS) மிகவும் ஆபத்தானதாகும். இதன் அறிகுறிகளாக,

1. அதிக தாகம்.
2. உடல் வெளிறி தோல் குளிர்ந்து போதல்
3. அமைதியின்மை
4. இயலாத தன்மை
5. சிறுநீர் அளவு குறைதல்.

என்பன காணப்படும்.

18) டெங்கு நோயினைத் தடுப்பதற்கான மருந்து யாது?

தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் முற்றாக பாவனைக்கு வரவில்லை.

19) டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நீண்டநாட் தாக்கம் யாது?

பொதுவாக டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஓரிரு கிழமைகளில் பூரண சுகமடைந்துவிடுவர். சிலர் சில வாரங்களுக்குச் சோர்வாகக் காணப்படுவர். நீண்டநாட் பாதிப்புக்கள் இல்லை.

20) டெங்கு நோயினைப் பரப்பும் நுளம்பின் வாழிடம் யாது?

டெங்கு நோயினைப் பரப்பும் எயிடிஸ் எயிப்டி நுளம்பு வீட்டினுள்ளேயே குடியிருக்கின்றது. உடுப்புக்கள் உள்ள இடம், இருளான இடங்கள், குளிரான இடங்கள் மற்றும் வீட்டைச்சூழவுள்ள ஒதுக்கிடங்களிலும் நுளம்பு வாழும். பெண்ணுளம்பு நீர் உள்ள இடங்களில் முட்டைகளை இடும். முட்டை குடம்பியாகி முழுவடலியாக 10 நாட்களில் உருமாற்றம் பெற்றுவிடும்.

21) டெங்கு நோயினைப் பரப்பும் நுளம்புகள் பெருகுவதை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது?

நிலையான நன்னீரில் டெங்கு நுளம்பு பெருகுகின்றது. வீட்டுச் சூழலிலுள்ள வாளிகள், பேணிகள், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள், டயர்கள், போத்தல்கள் என்பவற்றில் இவை பெருகும். வீடுகளின் உள்ளே உள்ள குளிநாட்டிகளின் நீர், நீர்த்தாங்கிகளில் வடியும் நீரும் நுளம்பு பெருகக் காணாமாக்கின்றன. இவற்றினைத் துப்பரவு செய்தல் அவசியம். சிறிய நீர்நிலைகளில் மீன்களை வளர்ப்பதால் நுளம்பு பெருகாது. மேலும் தும்பிகளும், நுளம்புக் குடம்பிகளை இயற்கையான உணவாகக் கொள்ளும்.

22) நுளம்புக் கடியினை எவ்வாறு தவிர்த்து டெங்கு நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்?

ஒருவரைக் கடிக்கும் எயிடீஸ் நுளம்பு டெங்கு வைரசினை உடையதா அல்லது இல்லையா என்று உறுதிப்படுத்த முடியாது. எனவே மக்கள் நுளம்புக்கடியில் இருந்து தவிர்ப்பதனாலேயே நோய்த்தொற்று ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படலாம். எயிடீஸ் நுளம்பு மனிதரைக் கடிக்கும் உக்கிரம் சூரிய உதயத்தின் பின் இரண்டு மணித்தியாலங்களிலும், சூரிய அஸ்தமனத்தின் முன் இரண்டு மணித்தியாலங்களிலும் இருக்கும். இந்நுளம்புக் கடியினைத் தவிர்க்க உடல் முழுவதும் மூடிய அணிகளை அணிதல் வேண்டும். இறுக்கமான ஆடைகளை அணியக்கூடாது. தளர்வான ஆடைகளே நல்லது. சிறு பிள்ளைகளை நுளம்பு வலைகளில் பாதுகாக்க வேண்டும். நுளம்புத்திரிகள் மற்றும் வேப்பிலைப்புக்கை என்பனவும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் வெகுவாகப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

23) டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் எவ்வாறு மற்றவர்களுக்கு பரவுவதை தடுக்கலாம்?

டெங்கு நோய், டெங்கு நோயாளியின் உடலைக் கடிக்கும் எயிடீஸ் நுளம்பினால் பரப்பப்படுகின்றது. எனவே டெங்கு நோயாளிகள் நுளம்பு களினால் கடிபடாது பாதுக்காக்கப்படுவதனால் ஏனையவர்களுக்கு நோய் பரவாது.

24) ஒருவர் டெங்கு நோய் நிலவும் பிரதேசத்திற்கு பிரயாணம் செய்வதனால் ஆபத்து உண்டா?

டெங்கு நோய் உள்ள பிரதேசங்களுக்கு செல்வதற்கு பிரயாணத்தடை இல்லை. ஆனால் அப்பிரதேசங்களில் நுளம்பினால் கடிபடாது இருப்பதற்கான தடுப்புக்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். மேலும் அப்பிரதேசத்தில் உள்ளபோது, மீண்டும் இரு வாரத்திற்குள் காய்ச்சல் ஏற்படின் வைத்தியரை நாடவேண்டும்.

25) டெங்கு நோயினைத் தடுக்க சமூகம் யாது செய்யலாம்?

வீட்டுச் சூழலிலேயே டெங்கு நோய் பரவுகின்றது. எனவே வீட்டினுள் னேயும் அதனைச் சூழவும் நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழிப்பதனாலும், நீர் தேங்கும் இடங்களைச் சுத்தம் செய்வதனாலும் நுளம்பு பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நோயினைத் தவிர்க்கலாம். டெங்கு நுளம்பு, அதிக தூரம் பயணிக்காது. ஆகையினால் சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு வரும் தமது வீட்டினையும், அதன் சூழலையும் துப்பரவாக வைத்திருப்பதனால் டெங்கு நோய் பரவுவதனைத் தவிர்க்கலாம்.

26) டெங்கு வேகமாகப் பரவும்போது சமூகத்தில் அதனைக் கட்டுப்படுத்தும் உத்திகள் யாவை?

நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழித்தலே டெங்கு நோய் கட்டுப்பாட்டில் முதன்மையானது. ஆனால் நோய் வேகமாக பரவும்போது இரசாயனப் பதார்த்தம் உடைய புகையூட்டல் மூலம் நுளம்புகள் கொல்லப்படும். இதனை 3-4 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

27) டெங்கு நோய் பெருகுவதற்கான காரணிகள் யாவை?

1. முறையான வகையில் நுளம்புகளின் பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தாமை.
2. பொதுச் சுகாதாரச் சேவையின் வினைத்திறன் இன்மை.
3. விரைவாக உருவாக்கப்படும் தரக் குறைவான நகரமயமாக்கல்.
4. சூழலில் அதிகரிக்கும் உக்காத கழிவுகளின் பரம்பல் நுளம்புகளின் வாழிடமாக மாறல்.
5. அதிகரித்த பயணத் தொடர்புகள் நோயாளிகளையும், நுளம்புகளையும் இடத்துக்கிடம் கடத்துகின்றது.

28) டெங்கு நோய் தொற்றை எவ்வாறு அறிவிக்கலாம்?

டெங்கு நோய் எனச் சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளியின் விபரத்தினை பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் வைத்தியர் அறிவித்தல் அவசியம்.

29) டெங்கு நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் வைத்தியர் யாது செய்கின்றார்?

நோயாளியின் உடல்நிலையை கருத்தில் கொண்டு விடுதியில் அனுமதிக்க வேண்டும். குருதியில் வெண்குருதிச்சிறுதட்டுக்கள் $5000/\text{mm}^3$ குறைவடையும் போதும், குருதிச்சிறுதட்டுக்கள் $150000/\text{mm}^3$ யை விடக் குறைவடையும் போதும் விடுதியில் அனுமதித்துச் சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.

30) டெங்கு நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் வைத்தியர்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை யாது ?

- ❖ அஸ்பிரின், புருபன், வோல்டாரன் போன்ற மருந்துகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ ஹிமட்டோகிரிட் அதிகரித்தாலன்றி நாளத்தினூடாக செலைன் போன்றவற்றை அளிக்கக்கூடாது.
- ❖ ஹிமட்டோகிரிட் குறைவடைந்தாலன்றி குருதி மாற்றீடு அளித்தல் ஆகாது.
- ❖ குருதிச் சிறுதட்டுக்களின் அளவு மிகக் குறைந்தாலன்றி குருதிச் சிறுதட்டு மாற்றீடு வழங்கல் ஆகாது.

31) டெங்கு நோய் கட்டுப்பாட்டிற்கான சமூகப் பங்குதாரர்களுக்கான அழைப்பு யாது?

“தொடங்கிவிடும் விழிப்பு அதனால் இன்றே
சுடமில்லை டெங்கு விடமென்றே
இடம் பல தேடித் தடம் இடவே
அடங்கிடுமே அவனியில் டெங்கு”.

எமது சேவைகள்



சிறுவர்களுக்கான சேவைகள்

முன்னோக்கு பாலர் பாடசாலை
சிறுவர்கள் தின பராமரிப்பு சேவை
ஆங்கில வகுப்பு
Organ வகுப்பு
சதுரங்க வகுப்பு

முன்னோக்கு அறக்கொடை | AHEAD Trust
இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர் | No.40 Wyman Road, Nallur, Jaffna.
தொலைபேசி இல. | Telephone No.: + 94 (0) 21 221 7892
Email: aheadtrust2012@gmail.com | Web. www.gforce.lk FB: aheadtrust

GURU Printers - Thirunelvely. 021 222 8266