



சுகமஞ்சரி

Suhāmanchari

ரூ.70/=

சமூக சுகநல காலாண்டு சஞ்சிகை

மஞ்சரி - 13

மலர் - 1

டிசம்பர் - 2020



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



வெளியீடு:
முன்னோக்கு அறக்கொடை
(AHEAD Trust)



மஞ்சரி-13

சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

மார்கழி 2020

மலர் - 1

A Quarterly Journal on Health

உள்ளே...

ஆசிரியர் குழுவும்

ஆசிரியர்

Dr. R.சுரேந்திரகுமாரன்

துணை ஆசிரியர்கள்

Dr. P. அமல் டினேஸ் கூட்டுரு

Dr. S. குமரன்

Dr. C.S.யமுனானந்தா,

Mrs M. சிவராஜா,

Dr. S.சிவயோகன்

Dr. R. முரளிதரன்

Mrs. S.சஸ்ரூபி

தயாரிப்பும் வடிவமைப்பும்

திரு. G. சயரூபன்

வெளியீடு

முன்னோக்கு அறக்கொடை

(AHEAD Trust)

இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர்,
யாழ்ப்பாணம்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மற்றும் குடும்ப

மருத்துவத்துறை, மருத்துபீடம்,
யாழ்ப்பாணம்.

- | | |
|---|----|
| ❖ என்றுதனியும் சீனியின் மோகம் | 01 |
| ❖ நீரிழிவும் இதயநோய்களும் | 04 |
| ❖ நீரிழிவுநோயும் உடற்பயிற்சியும் | 08 |
| ❖ சிறுயராயத்தில் அதிகரிக்கும் உடற்பருமன் | 12 |
| ❖ உயர் குருதிஅழுக்கம் | 14 |
| ❖ விஞ்ஞானக் கரங்களுக்குள் | 16 |
| ❖ கோவிட்-19 தொற்றுநோயில் கை கழுவுதல் பற்றிய விழிப்புணர்வு | 17 |
| ❖ உலக உளநலதினம் ஒக்டோபர் 10 | 22 |
| ❖ மனித வாழ்வில் விஞ்ஞான தொடுகை | 24 |
| ❖ போஷாக்கை மேம்படுத்தும் மனைப் வாருளாதார அலகு | 31 |
| ❖ நிறம்புமுதல் இரண்டு வயது அடையும் பிள்ளையின் விருத்திப் படி முறையும் அவர்களிற்கான எளிய விளையாட் டுக்களும் | 34 |
| ❖ கொவிட்-19 பற்றிய அறிமுகம் | 40 |
| ❖ சரியானமுறையில் முக்கவசங்களை அணிவதானல் கொவிட்-19 நோய் பரவுவதை தடுக்கும் | 41 |
| ❖ கொவிட்-19 தொடர்பாக பெற்றோர்கள் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் | 42 |

வாசகர்களுடன் சில நிமிடங்கள்...!

“சுகமஞ்சரி” வாசகர்களின் அறிவுத்திறனை உயர்த்தும் வகையிலும் சமூகத்திலே எதிர் நோக்கும் உடல் உள சமூக, மருத்துவ ரீதியிலான பிரச்சனைகளிலிருந்து எளிய தீர்வுகளைச் சஞ்சிகையினுடாக அனைவருக்கும் கிடைக்கப்பெறச் செய்வதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது எனலாம்.

உலகளாவிய ரீதியில் உள்ள சுகாதார பிரச்சினைகளில் தற்பொழுது மிகவும் முக்கிய பங்கு வகிப்பது COVID - 19 (கொரோனா) எனப்படும் தொற்று நோயாகும். சுகாதார பிரச்சினைகளில் முக்கியமானது தொற்றுநோய்களின் பரம்பலாகும். எனவே இத் தொற்று நோய்களின் பரம்பலிலும் கட்டுப்பாட்டிலும் சமூக பங்களிப்பு மிகவும் இன்றியமையாதது ஆகும். சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சுகநலன் பற்றிய அறிவை பெற்று அதனை தனக்கும் தனது குடும்பத்திற்கும் தனது சமூகத்திற்கும் பிரயோகிக்கும் ஆற்றலை கட்டாயம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

சமூகத்தின் சுகல தரப்பினருக்கும் சிறந்த கல்வி அறிவினை ஊட்டுவதன் மூலம் சமூக விழுமியங்களை பாதுகாக்க முடியும். எனவே கிராம சமூக சேவை மற்றும் நற்பணி மன்றங்கள் மூலம் அறநெறி கற்கை, ஆரம்பக் கல்வி, ஆங்கிலக் கல்வி, கணினிக் கல்வி, தொழில்நுட்பக் கல்வி என்பவற்றை பெருக்கிக் கொள்வது நலமே. சுகமஞ்சரி இதழ் எமது சமூகத்தில் நிலைத்து நிற்பதற்கும் தொடர்ச்சியாக நவீன மருத்துவக் கட்டுரைகளைத் தமிழில் உடனடியாக எளிய முறையில் தருவதற்கும் எமது அன்பான வாசகர்களின் ஆதரவை நாடி!

- ஆசிரியர்கள் -

என்று துணியும் இந்துச் சீனியின் மோகம்?



உலகளாவிய ரீதியில் நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்கள் பல்கிப் பெருகி வருவதைக் காணக் கூடியதாகவுள்ளது. இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளிலும் சிறிது சிறிதாக இவற்றின் தாக்கம் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. மிக அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின் படி கொழும்பு நகரப் பகுதியில் ஏறக்குறைய 23 சதவீதத்தினர் நீரிழிவு அல்லது நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையினால் (Pre Diabetes) பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இனங்களை ஒப்பிடுகையில், இலங்கைத் தமிழரிடையே நீரிழிவு ஏற்படும் சதவீதம் அதிகரித்துச் செல்வதைக் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

எமது மக்களிடையே சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையானது அதிக

மாக இருப்பதும் இதற்கானவொரு காரணமாகும். இதேபோல அதி கரித்து வரும் மேற்கத்தைய துரித உணவுகளின் (Fast Food) பயன்பாடும் இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். உடற்பயிற்சியற்ற (Sedentary) வாழ்க்கை முறையும் கூட இதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றது. இவ்வாறான தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் நீரிழிவு ஏற்படும் போது அதனால் பல வகையான நீண்ட காலப் பிரச்சினைகள் (Complications) ஏற்பட நேரிடலாம். கண் குருடாதல், சிறுநீரக செயலிழப்பு, நரம்புகளில் ஏற்படும் தாக்கம், மாரடைப்பு மற்றும் பாரிச வாதம் போன்றவை இதற்கு உதாரணங்களாகும்.

எமது மக்களிடையே தாகம் ஏற்படும் போது அருந்தும் பானமாக சோடா எனப்படுகின்ற மென்பானங்கள் அமைந்திருப்பது மிகவும் துர்ப்பாக்கியமான விடயமம். தேநீர் மற்றும் பழச்சாறு என்பவற்றுக்கு நேரடியான முறையிலும் பல்வேறுபட்ட மறைமுகமான வழிகளிலும் நாம் சீனியினைப் பயன்படுத்தி வருகின்றோம். மென்பானங்கள், ஐஸ்

கிறீம், கேக் மற்றும் இனிப்பூட்டிய பிஸ்கர், சொக்ளேர் என்பவற்றில் மிகவும் அதிகமான அளவில் சீனிச் சத்து இருக்கிறது.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப் பட்ட ஆய்வொன்றின் படி ஒரு வருடத்தில் இலங்கையரொருவர் உள்ளெ டுக்கும் சீனியின் அளவு ஏறக்குறைய 30 கிலோகிராம் ஆகும். எமது விழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளில் கூட சீனி மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுப் பண்டங்களின் அளவு மிக அதிகமாக இருத்தலை காணக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

எமது மண்ணிலே மூலைக்கு மூலை புதிது புதிதாக முளைக்கின்ற ஐஸ்கிறீம் மற்றும் குளிர்மான நிலையங்களும் இவ்வாறான சீனிப் பாவனை அதிகரித்துச் செல்வதற்குக் காரணமாகும்.

சுகாதார அமைச்சானது மிக அண்மையில் குளிர்மானங்களுக்கு வர்ணக் குறியீட்டை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இதன்படி பச்சை (மிகக் குறைந்த சீனியளவு), மஞ்சள் (இடைப்பட்ட அளவு), சிவப்பு (மிக அதிகளவு) ஆகிய நிறக் குறியீடுகளை மென்பானங்களில் நாம் பார்க்க முடியும்.

தீர்வுகள்

1. சிறுவர்களுக்கு ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையால் ஏற்படும் தீமைகளை எடுத்துரைத்தல் அவசியமாகும். இவ்வாறான பாவனையில் நீண்ட கால அடிப்படையில் ஏற்படும் நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்களின் தாக்கத்தை எடுத்துரைப்பது அவசியமாகும்.
2. பொது மக்கள் மத்தியில் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை விரிவாக எடுத்துக் கூறுவது இன்றியமையாததாகும். இதற்குப் பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையங்கள் போன்றவற்றை நாம் பயன்படுத்த முடும்.
3. பாடசாலை உணவகங்களில் (Canteen) அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுகளையும் துரித உணவுகளையும் தடை செய்து ஆரோக்கிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.
4. தாகம் ஏற்படும் போது சோடா போன்ற மென்பானங்களை அருந்துவதைத் தவிர்த்து சீனி சேர்க்கப்படாத இயற்கையான பழச்சாறு செவ்வளவீர் அல்லது

தூய நீரை அருந்தப் பழக வேண்டும்.

5. குளிர்பான மற்றும் ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பு நிலையங்களில் சீனிப் பாவனை அளவினைக் கண்காணித்து தேவையான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல், சீனிப் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல் அவசியமாகும்.
6. நாம் உறவினர் மற்றும் நண்பர்களின் வீட்டுக்குச் செல்லும் போது சொக்ளேற், பிஸ்கற் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் போன்ற வற்றைக் கொண்டு செல்லாது பழங்கள் போன்ற ஆரோக்கியமானவற்றையே வழங்கப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எமது உறவினர் களுக்கோ நண்பர்களுக்கோ சீனி மற்றும் மாச்சத்து அதிகமான தின் பண்டங்களை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களை நாம் ஆரோக்

கியமற்ற நோயாளராக மாற்றாது இருத்தல் அவசியமாகும்.

7. எந்தவொரு காரியாலயக் கூட்டமாக இருந்தாலும் விழாக்களாக இருந்தாலும் சீனியினை வேறாக வைத்திருத்தல் அவசியமாகும். இவ்வாறு வைத்திருக்கும் போது தேவைப்பட்டவர் தனக்குத் தேவையான அளவில் அதனைச் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
8. இறுதியாக, நாம் அனைவரும் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையினால் நீண்டகால அடிப்படையில் ஏற்படுகின்ற பாரதூர பின் விளைவுகளையும் தொற்றா நோய்களையும் கருத்திற் கொண்டு இன்றே செயற்பட விளைவது காலத்தின் கட்டளையாகும்.

நாணய மாற்றத்திற்காக
இன்றே செயற்படுவோம்



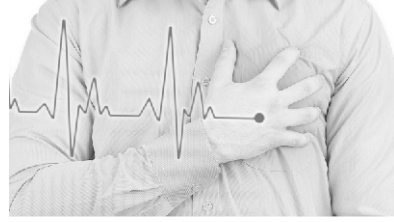
Dr.எம். அரவிந்தன்,
நீரிழிவு, அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி
சிறப்பு வைத்திய நிபுணர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

நீரிழிவும் இருதய நோய்களும்

அநேகமான நீரிழிவு நோயாளிகளை நோக்கின் அவர்கள் தமது பிற காலத்தில் இருதய நோயாளிகளாக இருப்பதை நாம் அவதானித்துள்ளோம்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தமது குருதியின் குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருப்பவர்களாயினும் கூட அவர்களுக்கு இருதய நோய்களுக்கான சந்தர்ப்பம் சாதாரண ஒருவரிலும் பார்க்க இரண்டு தொடக்கம் நான்கு மடங்கு அதிகம் இருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயானது பாரதாரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது. அவையாவன

- ◆ குறைந்த வயதிலேயே இருதய நோய்கள் ஏற்படுதல்
- ◆ அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம்
- ◆ நரம்புகள் பாதிக்கப்படுதல்
- ◆ கண்கள் பாதிக்கப்படுதல்
- ◆ பாரிசுவாதம்
- ◆ சிறுநீரகப் பாதிப்பு - இது நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் இருதய நோய்களுக்கான சந்தர்ப்பத்தை மேலும் அதிகரிக்கும்



நீரிழிவால் ஏற்படும் இருதய நோய்கள்

1. முடியுரு நாடிகளில் ஏற்படும் அடைப்பும இருதய பலவீனமும்
2. இருதயத் தசைகளின் செயற்பாடுகள் இழக்கப்படுதலும் இருதயப் பலவீனமும்

முடியுரு நாடிகளில் ஏற்படும் அடைப்புக்களால் ஏற்படும் இருதய நோய்கள்

நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் பிரதானமான இருதய நோய்கள் முடியுரு நாடிகளில் அடைப்புகள் ஏற்படுவதாலேயே ஏற்படுகின்றன. இருதயத்திற்கு குருதியை வழங்கும் முடியுருநாடிகளில் கொழுப்புப் படிவுகள் ஏற்படுவதாலும் இக்கொழுப்புப் படிவுகள் உடைந்து இரத்தக்கட்டிகள் உருவாவதாலும் இருதயத்தின் அக்குறிப்பிட்ட பகுதிக்கான இரத்

தோட்டம் தடைப்படுகின்றது. இதனால் அப்பகுதி இறப்படைவதுடன் இருதயத் தொழிற்பாடும் பலவீனம் அடைகின்றது. இது சாதாரணமான ஒருவரிலும் பார்க்க துரிதமாக நீரிழிவு நோயாளி ஒருவரில் ஏற்படும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள்

சாதாரண நோயாளி ஒருவருக்கு ஏற்படுவது போல நடு நெஞ்சில் ஏற்படும் / இடதுபக்க நெஞ்சில் ஏற்படும் அழுக்குவது போன்ற நெஞ்சுவலி பொதுவாக இவர்களுக்கு ஏற்படாமல் திடீரென ஏற்படும் தலைச்சுற்று / மயக்கம் / விபரிக்க முடியாத களைப்பு / எந்தவித அறிகுறிகளும் இல்லாதிருத்தல் என்பன ஏற்படலாம். இதனால் மாரடைப்பைக் கண்டறிவதில் தாமதம் அல்லது கண்டறியப்படாமலேயே சடுதியாக உயிரிழப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் இருதய நோய்க்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள்.

1. குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்பாடில்லாமல் இருத்தல்
2. அதிகரித்த உடற்பருமன்

3. அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம். இது இருதய நோய்க்கான சந்தர்ப்பத்தை இரட்டிப்பாக்கும்.
4. அதிகரித்த இரத்த கொலஸ்டிரோலின் அளவு
5. புகைப்பிடித்தல்
6. குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இருதய நோய்கள் இருத்தல்

நீரிழிவு நோயாளிகளில் இருதய நோய்களைக் கண்டறிவதற்குரிய பரிசோதனைகளும் சிகிச்சை முறைகளும்.

இருதய நோய்க்கான குளுக்கோசின் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் காரணிகளைக் கண்டறிதலும் கட்டுப்படுத்தலும்.

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தல்

குருதியில் HbA_{1c} எனும் பரிசோதனையை 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதித்தல்

இது < 7% அளவில் இருக்க வேண்டும்.

உடற்பருமனைக் குறைத்தல்

♦ உணவுக்கட்டுப்பாடு - இனிப்புகள் மாச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து அடங்கிய உணவுகள் உண்பதைத் தவிர்த்தல்

♦ பச்சைக் காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், நார்ச்சத்து அதிகம் அடங்கிய உணவுகளை அதிகம் உணவில் சேர்த்தல்.

♦ உடற்பயிற்சி - குறைந்தது ஒரு நாளில் 30 நிமிடங்கள் வாரத்தில் 5 நாட்களாவது சீரான உடற்பயிற்சி செய்தல்.

♦ புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல்

♦ இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் - நீரிழிவு நோயாளி ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்தம் 130/80 mmHg இலும் விட குறைவாக பேணப்பட வேண்டும்.

♦ கொலஸ்ட்ரோலின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்

♦ வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது கொலஸ்ட்ரோலின் அளவைப் பரிசோதித்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

♦ உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரோல் - LDL - < 100mg / dl உடலிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரோல் - HDL - ஆண்கள் > 40mg/dl பெண்கள் > 50mg/dl

ஏற்கனவே இதய நோய்களைக் கண்டறிதல்

1. இதய நோயாளியின் குணங்குறிகள், புரணநோய், வரலாறு,

பரிட்சித்தல்

2. ECG இருதய வரைப்புபட்டி
3. இரத்தப் பரிசோதனைகள் - பிரதானமாக ரொப்போனின்
4. எக்கோ பரிசோதனை
5. ETT எனப்படும் Treadmill test

இருதய நோய்கள் இருப்பதாக மேற்குறிப்பிட்ட பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியப்படுமாயின் இருதயநோய் நிபுணரின் ஆலோசனையுடன் அஞ்சியோகிராம் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படும். இதன் மூலம் அடைப்பின் அமைவிடம், அடைப்பு வீதம் என்பன இனங்காணப்பட்டு சிகிச்சை முறை தீர்மானிக்கப்படும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏற்படும் இதய நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள்

சாதாரண இருதய நோயாளிகளை போலவே இவர்கள் அஞ்சியோபிளாஸ்டி அல்லது இருதய சத்திர சிகிச்சைக்கு (CABG) பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள். இருப்பினும் அண்மைய ஆய்வு முடிவுகளானது நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு எஞ்சியோபிளாஸ்டி முறையானது நீரிழிவு அற்றவர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் குறைந்தளவான பெறுபெறுகளை தருகின்றது. அத்துடன் இருதய சத்திர சிகிச்சையின் பின்னான சிக்கல்

கனம் நீரிழிவு அற்ற நோயாளியை விட அதிகமாகக் காணப்படும் விசேடமாக இவர்களில் வாழ்க்கை முறைக் கட்டுப்பாடும் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை தொடர்ந்து சீரான அளவில் கட்டுப் படுத்தலும் மீள இருதய நோய்கள் ஏற்படுவ தற்கான சந்தர்ப்பத்தை குறைக்கும். மருந்துகளில் முக்கியமானது.

1. குருதி உறைவதைக் குறைக்கும் மருந்துகள்.
2. கொழுப்புப் படிவுகளைக் குறைத்து சீராக்கும் மருந்துகள்.
3. இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும் மருந்துகள்.
4. இருதய துடிப்பைக் குறைக்கும் மருந்துகள்.
5. நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகள்.

என்பன அடங்கும். நீரிழிவு நோயாளிகளில் விசேடமாக குருதி உறைவதைக் குறைக்கும் மருந்து களும் கொழுப்புப் படிவுகளைக் குறைக்கும் மருந்துகளும் இரத்த தத்தின் கொலஸ்ரோலின் அளவு கட்டுப்பாடாக இருப்பினும் கூட

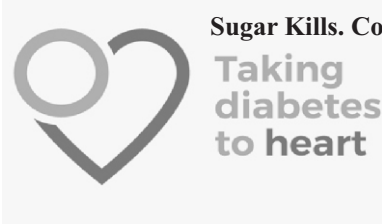
வழங்கப்படுதல் அவர்களுக்கான இருதய நோய்க்கான வாய்ப்புக் களை 10 ஆண்டுகளில் 10வீதத்திற்கும் அதிகமாக இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புள்ள நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் அஸ்பிரின் மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும்.

40 வயதிற்கு மேற்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் இருதய நோய்க்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் காரணிகளைக் கொண்டிருந்தாலும்/ கொண்டிருக்காவிடினும் மருந்துகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள்.

40 வயதிற்கு உட்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகள் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் இருதய நோய்க்கான பரிந்துரைக் கப்படுவார்கள்.

40 வயதிற்கு உட்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகளில் காரணங்கள் எதுவுமற்ற நோயாளிகள் ஆண்டு தோறும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவார்கள்.

சீனி கொல்லும் கவனமாகப் பாவியுங்கள்



Sugar Kills. Consume With Care.

Taking
diabetes
to heart

Dr. டி. லக்ஷ்மன்,
இருதயநோய் சிகிச்சை நிபுணர்,
யாழ் போதுனா வைத்தியசாலை.

நீரிழிவு நோயும் உடற்பயிற்சியும்

இன்று அதிகளவில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் தொற்றா நோய்களில் ஒன்றாக நீரிழிவு நோய் காணப்படுகிறது. குறிப்பாக ஆசிய நாடுகளில் இவ் நோயின் தாக்கமானது அதிகமாகவுள்ளது. அதுவும் உடல் திணிவுச் சுட்டி (Body Mass Index- BMI) குறைந்தவர்களில் கூட இது ஓர் பிரச்சினையாகவுள்ளது.

உலகின் 60% நீரிழிவு நோயாளிகள் ஆசியாக் கண்டத்திலேயே வாழ்கின்றனர். இதற்கு காரணம் அவர்களின் தசை நார்களின் பருமன் (Muscle Mass) குறைவாகவும், வயிற்றுப் பகுதிகளில் அதிகளவு கொழுப்புப் படிவு ஏற்படுவது மேயாகும். இவற்றிற்கு மேலாக இவர்களின் வாழ்க்கை முறையும் பாரிய பங்கு வகிக்கின்றது. அவையாவன நகரமயமாதலினால் ஏற்பட்ட உடற்பயிற்சிக் குறைவு, புகைப் பழக்கம், பிரதான உணவாக அதிகளவில் அரிசியினையும், தீட்டிய தானியங்களையும் பயன்படுத்துவதாகும். நமது ஆசியக் கண்டத்தில் அளவுக்கதிகமான இனிப்புப் பாவனையும் ஓர் காரணியாக அமைகின்றது.

எமது நாட்டைப் பொறுத்த வரையில் தற்போது 1.1 மில்லியன் மக்கள் (2015) இந் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இளவயதினரிடையேயும் இந் நோயின் ஆதிக்கம் அதிகரித்து வருகின்றது.

எனவே இந்நோயின் தாக்கத்திருந்து மீள்வதற்கும் அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் நாம் எமது உணவுப் பழக்கத்தினை மாற்றிக் கொள்வதுடன் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதுமே சிறந்த வழியாக அமையும்.

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்



நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உடற்பயிற்சியே மிகவும் பாதுகாப்பானதும், விரும்பத்தக்கதுமான ஒரு கட்டுப்பாட்டு முறையாகும். இந் நோயினால்

ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்ட பின்னரும் கூட உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் இந் நோயின் தாக்கம் மேலும் மேலும் அதிகரிக்க காது கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஒரு நோயாளி உடற்பயிற்சி செய்வ தனால் அவரது குருதியில் குளுக் கோசின் அளவு குறைவடைவது டன், உடல் நிறையும் குறைவ டையும். ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி யில் ஈடுபடும் போது உடலில் இன்சலின் பயன்பாடு (Insulin Sensitivity) அதிகரிக்கின்றது. இதனால் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

உடற் பயிற்சியின் மூலம் எமது உடலில் தசை நார்கள் வலிமை பெற்று பருமனில் அதிகரிக்கின்றன (increase muscle mass). இதனால் குருதியிலுள்ள குளுக் கோசின் பாவனை நாளுக்கு நாள் அதிகரிப் பதனால் குருதியில் குளுக்கோசி னளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. தசை நார்கள் வலிமை பெறுகின்ற மையால் உடல் சமநிலை (Balance) அதிகரிக்கின்றது.

எமது இயக்கங்கள் ஒழுங்கு படுத்தப்படுகின்றது (Coordination). இதனால் விபத்துக்கள் (Falls), முறிவுகள் (Fracture) குறைக்கப் படுகிறது.

உடற்பயிற்சியினை ஆரம்பித்தல்

நீரிழிவு நோயாளி ஒருவர் உடற்பயிற்சியினை ஆரம்பிக்க முன்னர் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது. குறிப்பாக அவரது மருந்துகளில் மாற்றம் செய்ய வேண்டி வரலாம். அல்லது தென்படாதிருக்கும் சில நோயின் பக்க விளைவுகள் பாதிப் புகளை அல்லது உயிராபத்துக் களைக் கூட ஏற்படுத்தலாம். ஆரம் பத்தில் ஒரு நோயாளி தினமும் 30 நிமிட நேரம் கிழமையில் 5 அல்லது 6 தினங்கள் பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். அவ்வாறு ஆரம்பத்தில் ஒரே முறையில் 30 நிமிடம் பயிற்சியினைச் செய்ய முடியாதவர் அதனை இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைகளில் பிரித்துச் செய்யலாம்.

ஆரம்ப காலத்தில் மெதுவாக ஆரம் பித்து நாளடைவில் நேரத்தினையும், வேகத்தினையும் கூட்டிச் செல்ல லாம். ஆரம்பிக்கும்போது குறைந்த இலக்கை நோக்கி (Lower goals) நகர வேண்டும். அப்போது தான் இலகுவில் இலக்கை எட்ட முடியும் பயிற்சியும் மன மகிழ்ச்சியைத் தரும். தினமும் பயிற்சிக்கு முன்னர் உடலை பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கான ஆரம்ப பணிகளைச் செய்தே (Warm - up) ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதுபோல் முடிக்கும் போதும் (Cool down) செய்ய வேண்டும்.

நோயாளிகளுக்கான பயிற்சி முறை இரண்டு வகைப்படும்.

1. காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் பயிற்சியில் (Aerobic Workout) ஈடுபடுதல்.



2. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சியினை (Resistance Exercise) மேற்கொள்ளுதல்



1) காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் பயிற்சியில் (Aerobic Workout) ஈடுபடுதல்.

காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் செய்யும் உடற்பயிற்சியினை உயர் இதயத்துடிப்பு வீதத்தின் (Maximum Heart Rate) 50% இல் ஆரம்பித்து மெதுமெதுவாக 70% வரை கொண்டு செல்லலாம். (Maximum Heart Rate = 220 - Age) அதாவது 60 வயதுடைய ஒருவர் ஆரம்பத்தில் மெதுவாக 80-90 துடிப்பு/நிமிடம் என்ற அளவில் ஆரம்பித்து நாளடைவில் 110-120 துடிப்பு/நிமிடம் என்ற இதயத்துடிப்பு வீதத்தில் தனது பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

2. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சியினை (Resistance Exercise) மேற்கொள்ளுதல்

உடற்பயிற்சி உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும் போது (Resistance Exercise) கை நிறைகளைப் (Dumbbells) பயன்படுத்தி அதிகளவு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல் போதுமானதாக அமையும். இப்பயிற்சியின் மூலம் உடலின் பிரதானமான தசை நாரங்களுக்குப் பயிற்சியினை வழங்கலாம். (major muscle groups) உதாரணமாக கால்கள், கைகள், தோள்மூட்டு பின்பகுதி, வயிற்றுப்பகுதி என்பன அடங்கும்.

கொள்ளும் போது (Resistance Exercise) கை நிறைகளைப் (Dumbbells) பயன்படுத்தி அதிகளவு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல் போதுமானதாக அமையும். இப்பயிற்சியின் மூலம் உடலின் பிரதானமான தசை நாரங்களுக்குப் பயிற்சியினை வழங்கலாம். (major muscle groups) உதாரணமாக கால்கள், கைகள், தோள்மூட்டு பின்பகுதி, வயிற்றுப்பகுதி என்பன அடங்கும்.

பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் போது கிழமையில் காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகளை 3 அல்லது 4 தினங்களும், உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திச் செய்யும் பயிற்சியினை இரண்டு தினங்களும் மேற்கொள்ளலாம்.

உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி செய்யும் பயிற்சியினை செய்யும் போது ஒரு தடவையில் (Sets) 8 முதல் 12 முறை (repetitions) பயிற்சி செய்யலாம். இவ்வாறு 3 முறை (3 sets) செய்யலாம். ஒவ்வொரு முறை செய்யும்போது (in between each sets) தசைநாரங்களுக்கு 2 - 3 நிமிட ஓய்வு வழங்குவதன் மூலம் தசைக்கான குருதிச் சுற்றோட்டத்தினை சீராக்கிக் கொள்ளலாம்.

இதனால் தசை நார் தேவையான போசணையினைப் பெற்றுக் கொள்ளும். பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் போது மிகச் சிறிய எடையில் ஆரம்பித்து சில கிழமைகள் இடைவெளியில் மெது மெதுவாக நிறையைக் கூட்டிச் செல்லலாம். நிறையை அதிகரிப்பதிலும் பார்க்க எண்ணிக்கையினைக் கூட்டுவது (Repetitions) பாதுகாப்பானதாக அமையும்.

காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலம் மேற்கொள்ளக் கூடிய பயிற்சிகளாக நடத்தல் (Walk) துள்ளுதல் (Jog) நடை இயந்திரத்தை பயன்படுத்துதல் (Treadmill) போன்றன அடங்கும். இவற்றை விட நீச்சல், சயிக்கி லோட்டம் என்பனவும் இதிலடங்கும்.

பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியன

நீங்கள் விரும்பிய நேரத்தில் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம். அவ்வாறு தெரிவு செய்யும் போது தினமும் உங்களால் தடையின்றிப் பயிற்சியில் ஈடுபடக் கூடிய நேரமாக இருத்தல் வேண்டும்.

♦ உணவு உட்கொண்ட பின் பயிற்சியிலீடுபடுவது நல்லதல்ல.

♦ தனியாக பயிற்சிகளைச் செய்வதிலும் பார்க்க நண்பருடனோ அல்லது குழுவாகவோ சேர்ந்து செய்வது விரும்பத்தக்கது. அதாவது அவசர நிலைமைகள் ஏற்படும் போது

உதவியாக இருப்பதுடன், ஒரு மன



மகிழ்ச்சியான சூழலில் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வழிவகுக்கும்.

♦ உடலின் பகுதிகளில் காயங்கள் அல்லது வீக்கங்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைக் கவனயீனமாக விட்டு விடாது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது தேவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் பயிற்சியிலிருந்து போதிய அளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

♦? நெஞ்சுவலி, தலைச்சுற்று, மூச்சுத் திணறல் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாத நிலை ஏற்பட்டால் உடனடியாக பயிற்சியினை நிறுத்தவும். உடனடியாக அருகிலுள்ள மருத்துவமனையில் ஆலோசனை அல்லது சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

Dr.செ.அறிவுச்செல்வன்,

பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரி,

வினாயாட்டு மருத்துவ அலகு,

யாழ்ப்போதனா வைத்தியசாலை.

சிறு பராயத்தில் அதிகரிக்கும் உடற்பருமன்



மேலதிகமான தேவையற்ற உடல் கொழுப்பு அதிகரிப்பால் சிறுவர்களின் உடற்சுகாதாரம் கெட்டு விடும் நிலை ஏற்படுகின்றது. சிறுபராய உடற்பருமன் அதிகரிப்பானது, உலகளாவிய ரீதியிலுள்ள பிரச்சனையாதலால் அதனை எளிதில் அலட்சியப்படுத்த முடியாது. சர்வதேச ரீதியில் 155 மில்லியன் பாடசாலை செல்லும் சிறுவர்கள் உடற்பருமன் அதிகரிப்பால் அவதியறுகின்றனர் என்பதை New England Journal of Medicine 2007 கூறுகிறது. சிறு பராயமானது விரைவான உடல் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமன்றி, சிந்தனை மற்றும் புகத்தறிவு விருத்திக்கும் முக்கியமான காலகட்டமாகும். இந்தப் பராயத்திலான வளர்ச்சிப் படிமுறைகள் ஆயுள் முழுவதும் சுகதேகியாக வாழ்வதற்கு அடியெடுத்துக் கொடுக்கிறது என்பதை யாராலும் மறக்க முடியாது.

அதிக கலோரியுள்ள உணவுகளை (விரைவில் தயாரிக்கக் கூடிய பொரித்த சிற்றுண்டிகளான றோல்ஸ், பற்றீஸ், பீசா, மென்பானங்கள்) அதிகம் உண்ணும் சிறாரின் உடலில் தேவையற்ற கொழுப்பு அதிகரித்து விடுகிறது. சிறாரின் சரியான உணவுப் பழக்கத்துக்கு



வீட்டுச் சூழலும் முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கிறது. வீட்டிலுள்ள

பெரியவர்களின் வழிகாட்டலின்படி சத்துள்ள, இலை மரக்கறி வகைகளைத் தவறாது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் சிறார்கள் தம் உடல்நிறை அசுர வேகத்தில் அதிகரிப்பதிலிருந்து தப்பிவிடுகின்றனர்.

மேலும் பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் ஆறுமாத காலமேனும் தனியே தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும். இது பிற்காலத்தில் உருவெடுக்கக் கூடிய தேவையற்ற உடற்பருமன் அதிகரிப்பை தடுத்திடும் ஆற்றலுடையது.

கிரமப்படியான உடற்பயிற்சிகள் மேற் கொள்ளாமல் இருப்பதால் அவர்களால் தமது உடலில் தேங்



கியுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பை வெளியேற்ற முடியாமல் உள்ளது. பரம்பரைக் காரணியும் (பெற்றோர் குண்டாயிருத்தல்) சிறுவர்களின் அத்த உடற்பருமனுக்கு இன்னொரு காரணி. மேலும் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் சில அசாதாரண நோய் நிலைகள் கூட அவர்களின் உடற்பருமன் அதிகரிப்பை இன்னமும் தீவிரப்படுத்தி விடுகின்றது. இதே போன்று, சிறுவர்களில் காணப்படும் மன அழுத்தமும் இன்னொரு காரணியான அமைகிறது.

சிறுபராயத்திலான உடற்பருமன் அதிக கொலஸ்ரோல், குளுக்கோஸின் அளவு அதிகரித்தல், எலும்பு மற்றும் இணைப்பில் தாக்கங்களேற்படல், நித்திரைக்குறைபாடு, உளரீதியாக களங்கத்தை உணர்தல் போன்ற சில உடனடியான விளைவுகள் ஏற்பட வழி ஏற்படுகின்றன.

இதைவிட, இதய நோய்கள், சலரோகம், பக்கவாதம், பலவகையான புற்றநோய்கள் மற்றும் மூட்டு

வாதம் போன்ற சிலவும் நாள்பட்ட தாய் வந்து சேரும். வாழ்க்கை நடைமுறைகளில், சுகாதாரமான மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலமும் கட்டுப்பாடின்றி அதிகரிக்கும் உடற்பருமன் அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். பிறந்தது முதல் ஆறு மாத காலமேனும் தனியே தாய்ப் பாலூட்டல், தகுந்த உணவுப் பழக்கம், கிரமப்படியான உடற்பயிற்சிகள் போன்றவை மேலெழுந்த வாரியாக யாவராலும் பின்பற்றக்கூடியவையே. உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் என்பவற்றை சிறாரது குடும்ப சூழ்நிலை, சமுதாயம், பாடசாலை, மருத்துவத்துறையினர், அரசு தனியார் நிறுவனங்கள் மற்றும் ஊடகங்களின் செல்வாக்கு என்பன தீர்மானிக்கின்றன.

உதாரணமாக சிறார் கல்வி பயிலும் பாடசாலை பாதுகாப்பான ஆதரவான

சூழலையும் எவ்வாறெல்லாம் சுகாதாரமான உணவுப் பழக்கத்துடன் கூடிய உடற்பயிற்சியையும் மேற்கொள்ளலாம் என்றும் கற்பிக்கின்றது.



ச.சஸ்ரூபி,

யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.

உயர் குருதி அழுக்கம் என்றால் என்ன?

குருதி அழுக்கம் என்றால் என்ன?

உங்கள் உடலில் குருதி குழாய்களில் குருதி சுற்றியோடும் போது ஏற்படும் அழுக்கமாகும்.



சாதாரணமாக இது எவ்வளவு இருக்கும்?

சுருங்கல் அழுக்கம் - 120mmHg
விரிதல் அழுக்கம் - 80mmHg

இது இளம் பராயத்தவர்க்கு சற்று குறைவாகவும் முதியோருக்கு சற்று அதிகமாக காணப்படும்.

உயர் குருதி அழுக்கம் என்றால் என்ன?

குருதி அழுக்கம் மேற்குறிப் பிட்ட அளவை விட கூடுதலாக இருத்தல். பொதுவாக சுருங்கல் அழுக்கம் - 140mmHg ஐ விட கூடுதலாகவும் விரிதல் அழுக்கம் - 90mmHg ஐ விட கூடுதலாகவும் இருப்பின்

யாருக்கு உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம்?

- ♦ வயது அதிகரிக்கும் போது
- ♦ உடல் நிறை அதிகமானவர்கள்
- ♦ சிகரெட் பாவனையாளர்கள்
- ♦ நீரிழிவு நோய், சிறுநீரக நோய் போன்ற வறுத்தம் உள்ளவர்கள்
- ♦ குடும்ப அங்கத்தவரில் பலர் உயர் குருதி அழுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின்

குருதி அழுக்கம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிடில் என்ன பிரச்சினைகள் ஏற்படும்?

- ♦ இருதயநோய்
- ♦ சிறுநீரகச் செயலிழப்பு
- ♦ பாரிசுவாதநோய்
- ♦ குருதிக் குழாய்கள் பாதிப்படைதல்

குருதி அழுக்க நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ♦ சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- ♦ உடல் நிறையை அளவாகப் பேண வேண்டும்

- ♦ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- ♦ புகைப் பிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும்.
- ♦ வைத்தியர் தரும் மருந்து வில்லைகளை அவர் கூறிய அறிவுரைக்கேற்ப தவறாது உள்ளெடுக்க வேண்டும்.
- ♦ உங்கள் குருதியழுக்கத்தை சரியான கால இடைவெளியில் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

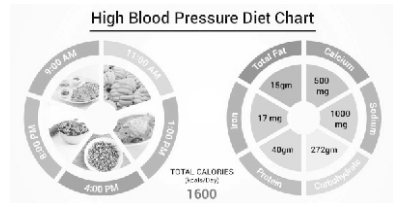
நான் எவ்வகையான உணவு முறையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்?

- ♦ உப்பு அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ♦ புகையூட்டப்பட்ட மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ♦ அதிக கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்
- ♦ பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் அதிகம் உள்ளெடுக்க வேண்டும்.
- ♦ மீன் உணவுகள் உடனுக்கு நன்று.

நான் வீட்டில் எவ்வாறு குருதி அழுக்கத்தை சோதித்துப் பார்ப்பது?

- ♦ குருதியழுக்கத்தை சோதிக்க முன்புகைப்பிடிக்க கூடாது.

- ♦ கோப்பி, தேநீர் போன்ற பானங்களை உள்ளெடுக்கக்கூடாது.
- ♦ 30 நிமிடங்கள் கதிரையில் இளைப்பாறிய பின்னரே அளவிட தொடங்க வேண்டும்.
- ♦ சரியான அளவுள்ள 'Cuff' ஐப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ♦ சோதிக்க முன் கதிரையில் சரியாக அமர வேண்டும். சோதிக்கும் கையை 'Cuff' ஐ முழங்கைக்கு மேல் கட்ட வேண்டும்.
- ♦ கையை ஒரு மேசையில் தளர்வாக வைக்க வேண்டும். கை உங்கள் இதயத்தின் மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- ♦ அளவிடும் போது கதைக்கக்கூடாது
- ♦ அளக்கும் இயந்திரம் மூலம் குருதியழுக்கத்தை அளந்து சரியாக குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



Dr.K.சுந்தன்.

விஞ்ஞானக் கராங்களுக்குள்...

பட்டப்படிப்பு ஆசையுடன்
மின்விசைக் கவர்ச்சிக்கும்
பாடநூல்களுடன்
காந்த விசைக் கவர்ச்சிக்கும்
இனிய நண்பர்களுடன்
ஈர்ப்பு விசைக் கவர்ச்சிக்கும்
முழுதாக அடிமையாகினாள் இவள்
சேதன மாற்றீட்டை முடித்து
பரிசைத் தட்டியபோது
இவள் அறிவுக்கு பாகுமை விசை
அற்றுப்போயிற்று
இவள் இலக்கு நேர்கோட்டு
இயக்கமாக நடைபோட
சுரமணிப்பாலமும் விலகி வழிவிட
சோடியம் விளக்கு வெள்ளொளி பாய்ச்சிட
செனார் இரவாயி சருதியாக
உடைந்திட
கதிர்த் தொழிற்பாடு சற்று
வினாடிகள் ஓய்வெடுக்க
கல்வனோமானியும்
பூச்சியவாசிப்பு ஆயிற்று
தூக்கிய இவள் வலக்கை விரல்கள்
நூறு வீதம் மீள் தன்மையாகிட - அவை
எதிர்த்தன ரென்சின் விதியை.



ச.சஸ்ரூபி,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

கோவிட் - 19 தொற்று காலத்தில் கை கழுவுதல் பற்றிய விழிப்புணர்வு தினம் - ஒக்டோர் 15



சர்வதேச ரீதியாக கை கழுவுதல் பற்றிய விழிப்புணர்வு தினம் ஒக்டோபர் மாதம் 15 ம் திகதி பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வருடம் 2020ம் ஆண்டிற்குரிய தொனிப்பொருள் யாதெனில் “எல்லோரும் கை சுத்தம் பேணுவோம்” என்பதாகும். அதாவது கைகளை சவர்க்காரம் பாவித்து கழுவுவதை எல்லா நாடுகளும் தமது பொதுவான கலாச்சாரமாக மதித்து விழிப்புணர்வை அதிகரித்தல் வேண்டும் என்பதாகும்.

இன்றைய கோவிட் - 19 (கொரோனாவைரஸ்) தொற்றுக் காலப் பகுதியில் கை கழுவுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும். ஒருவரியில் சொல்வதாயின், சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுவதால்

கொரோனா வைரசில் காணப்படும் மேலுறை அழிக்கப்படுவதால் அவ்வைரஸானது செயலிழக்கப்படுகிறது. ஒரு ஆய்வின்படி, கிட்டத்தட்ட 36% ஆன் கோவிட் - 19 தொற்றுப் பரவல் கை கழுவுவதால் குறைக்கப்படுகிறது. இதற்கு இரு விடயங்கள் அவசியமாகிறது. ஒன்று கை கழுவுவதற்கான வசதி (சவர்க்காரம்/ திரவசவர்க்காரம் /அற்ககோல் / நீர்வசதி), மற்றையது மனப்பாங்கு (கை கழுவுதல் பற்றிய விழிப்புணர்வை அறிந்திருத்தல்).

கை கழுவும் பழுக்கத்தினூடாக 3 இல் ஒரு வயிற்றோட்டம் நோயையும், 5 இல் ஒரு சுவாசம் தொடர்பான நோய்களையும் (தடிமன்) தடுக்கலாம். கை கழுவும் பழுக்கமானது எளிமையான விலை பெறுமதி குறைத்து அத்துடன் வினைத்திறன் கூடிய முறையாக இருப்பதுடன் நோய்க் கிருமிகளின் பரவலைத் தடுத்து சிறுபிள்ளைகள் மற்றும் யாவரும் சுத்தமாக சுகாதாரமாக இருக்கலாம். ஆகவே, சிறுவயதிலேயே பிள்ளைகளுக்கு கை

கழுவும் பழக்கத்தை புகட்டி விட்டால், அவர்கள் தம் வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதும் அவ் நல்ல பழக்கத்தை கொண்டிருப்பர். பிள்ளைகள் தாம் எவ்வெவ் சந்தர்ப்பங்களில் கைகழுவ வேண்டுமென்பதை ஞாபகப்படுத்தி விடுவதே எமது முக்கிய கடமையாகும். முக்கியமாக, சாப்பிடமுன், கழிவறை பாவனையின் பின், செல்ல பிராணிகளுடன் விளையாடிய பின் என்று அவர்களுடைய நாளாந்த செயற்பாட்டின் பின்னர் என்பதை அடிக் கடி சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

சமையலறை சுத்தம் பேணு தலுடன் கைகளை சுத்தமாக வைத்திருத்தலும் உணவு நஞ்சாக்கம் அடைவதிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. அதாவது உணவு தயாரிக்க முன், உணவு தயாரிக்கும் போது, உணவு தயாரித்த பின், இறைச்சி வெட்டும் போது, சமைக்காத கடலுணவுகள், மாமிசங்கள் மற்றும் முட்டைகள், உணவு அருந்த முன்னர், குப்பைத் தொட்டியை தொட்ட பின்னர் என்றவாறு சமையலறை சுகாதாரத்துடன் கைகழுவும் பழக்கத்தையும் எம் கைப் பழக்கத்திற்கு கொண்டு வருதல் முக்கியமாகும்.

ஆய்வுகளின் படி சமுதாயத்தில் கைகழுவும் பழக்கத்தின் மூலமாக வயிற்றோட்டம், பாடசாலை மாணவர்களிடையே வயிற்றுப் பிரச்சினைகள் காரணமாக ஏற்படும் பாடசாலை வரவின்மை, நீர்ப்பீடன சக்தி குறைவானவர்களிடையே ஏற்படும் வயிற்றோட்டம் மற்றும் சுவாசம் தொடர்பான நோய்கள் போன்ற வாய்ப்புக்கள் 23 - 40%, 29 - 57%, 58% மற்றும் 16 - 21% இனால் குறைக்கப்படுகின்றனவாம். ஆகவே நாமும் விழிப்புணர்வுடன் இருப்போம்.

கோவிட் - 19 காலப்பகுதியில் உலகசுகாதார ஸ்தாபனத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஓர் ஆய்வில் 54 வருமானம் குறைந்த மற்றும் மத்திய நாடுகளில் 35% ஆன சுகாதார சேவைப் பிரிவுகளில் கை கழுவ வதற்கான தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரவசதி இல்லை என்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்ட நிலையில் உலகில் 57% ஆன பாடசாலைகளே மாணவர்களிற்கு தேவையான கை கழுவும் வசதியை வழங்கியுள்ளதாம். கை கழுவுவதன் நன்மை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்ட சில ஆய்வுகளை எமது பிள்ளைகளுக்கு பகிர்தல் அவர்களின் சிந்தனை மற்றும் பழக்க வழக்கத்தில் நேரான மாற்றத்தைக் கொடுக்கும். அதாவது,

மலசல கூடத்திற்கும் கை கழுவும் இடத் திற்கும் இடையிலுள்ள பாதையில் பாத அடையாளங்களை நிறப்புச்சு மூலம் போக வேண்டிய திசை வழியே அடையாளப்படுத்தி விடலாம். மேலும் இன்றைய கோவிட் - 19 நோய் தொற்றுக் காலத்தில் வீட்டிற்கு வெளியில் சென்று திரும்புவோருக்கு கை கழுவவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி அடிக்கடி விழிப்புணர்வையும், நேரான பழக்கவழக்கத்தையும் ஏற்படுத்துவதற்காக வீட்டு நுழைவாசலிற்கும் கை கழுவும் இடத்திற்கும் இடையிலுள்ள பாதையில் போக வேண்டிய திசை வழியே பாத அடையாளங்களை நிறப்புச்சு மூலம் வரைந்து விடலாம்.

அடுத்து, கை கழுவும் முறையின் வகைகள், எவ்வாறு கை கழுவ வேண்டும், கை கழுவவதற்கு செலவழிக்க வேண்டிய நேரம் என்பன பற்றி ஆராய வேண்டும். பொதுவாக கை கழுவவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் 3 வகையாக பிரிக்கலாம். முதலாவது, சவர்க்காரத்தைப் பாவித்து சமூக அல்லது வழக்கமான கை கழுவும் முறை, இரண்டாவது தொற்று நீக்கிகளைப் பாவித்து கை கழுவும் முறை, மூன்றாவது சத்திர சிகிச்சைகளின் போது கைகழுவும் முறை.

இன்றைய கோவிட் - 19 காலப்பகுதியில், நாம் ஆறு தடவைகள் தொடக்கம் பத்து தடவைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி கை கழுவ வேண்டும் என்பதை ஆய்வுகள் எடுத்துரைக்கின்றன. எப்படி முறை களுக்கூடாக கை கழுவ வேண்டும் என்பதை கீழுள்ள விபரணப்படம் விளக்குகிறது.

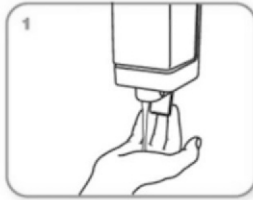
இவற்றை ஏழு படிகளில் சொல்வ தாயின்,

1. கைகளை நனைத்த பின் நுரைக் குமளவிற்கு சவர்க்காரமிடல்.
2. உள்ளங் கைகளை ஒன்றாக தேய்த்தல்.
3. வெளிப்புற கைகளை தேய்த்தல்.
4. விரல்களை கோர்த்து தேய்த்தல்.
5. விரல்களின் வெளிப்புறங்களை தேய்த்தல்.
6. பெருவிரல்களை சுத்தம் செய்தல்.
7. விரல் நுனிகளை உள்ளங்கை களில் தேய்த்தல்.

இப்படி முறைகளின் ஊடாக, கைகளில் அழுக்குப் படிந்திருப்பது கண்களிற்கு தெரிய வில்லையாயின், 20 - 30 செக்கன்களிற்கும், கைகளில் அழுக்குகள் படிந்திருப்பது அவதானிக்கப்படின் 40 - 60 செக்கன்களிற்கும் சவர்க்காரம் இட்டு நன்றாக கழுவ வேண்டும்.



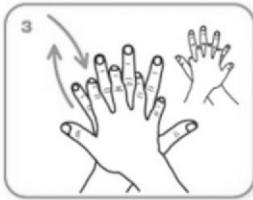
0
Everytime I meet a guy
Who gets me shook



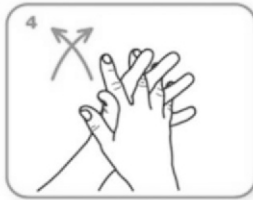
1
All I ever get from him's
a dirty look.



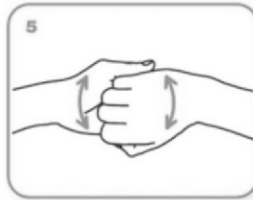
2
It's the same way
Everywhere I've found



3
All the guys that
turn me on



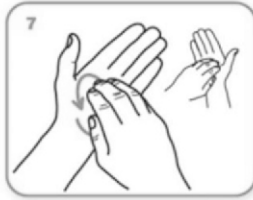
4
Turn me down



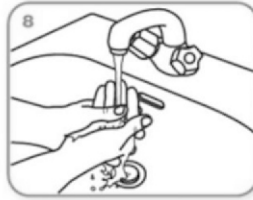
5
All the guys that
turn me on



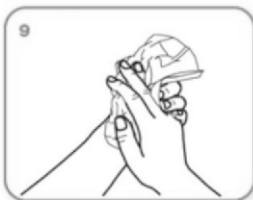
6
Turn me down



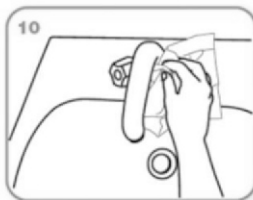
7
Nothing works for me
that I've found



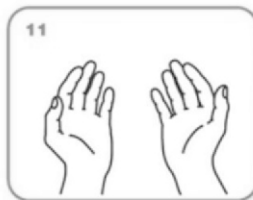
8
It's the same way
everywhere I see



9
Nothing ever seems
to work for me



10
Nothing ever seems
to work for me



11
Doodle, doodle, doodle,
dupe don't bop

பொதுவாக 20 செக்கனிகளிற்கு “Happy birthday to you” நான்கு வரிப் பாடலை எளிமையாக பாடி முடியும் போது சுவர்க்காரமிட்டு தேய்ப்பதையும் நிறைவு செய்துகொள்ளலாம்.

இன்றைய கோவிட் - 19 நோய் காலப்பகுதியில், மாணவர்கள், மருத்துவ துறையினர், அலுவலக மற்றும் வெளிக்கள பணியாளர்கள், வீட்டிலுள்ளோர் என எல்லா தரப் பினரும் தாம் எவ்வெவ் சந்தர்ப்பங்களில் கை கழுவ வேண்டும் என்பதை அறிந்து அதன் படி செயற்பட வேண்டும். வெளியிடங்களிலுள்ள கதவுப் பிடிகள், உபகரணங்கள், இதர தளபாடங்கள், கடனட்டைகள், பணதாள்/ சில்லறைகள், போக்குவரத்து சாதனங்கள் போன்றன தும்மல் மற்றும் இருமலின் போது கைகளை பாவித்த பின், எமது கண், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடமுன்னர், உணவு தயாரிக்க முன்னர், உணவருந்த முன்னர், விளையாட்டின் பின்னர் மலசலகூட பாவனையின் பின்னர், வாந்தி மற்றும் வாந்திபேதி மற்றும் உடல் காயங்களுடன் கூடிய நோயாளியைப் பாராமரிக்க முன் மற்றும் பின்னர், விலங்குகளை தொட்ட

பின்னர், குப்பைத் தொட்டியை தொட்ட பின்னர் என பல தரப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் பலதரப்பட்ட மனிதர்களும் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் கை கழுவும் முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

அவசர தேவைகளுக்குப் பாவிக்கும் Hand sanitizer ஐ இலகுவாக வீட்டிலும் தயாரிக்கலாம். 2/3கப் அற்ககோலையும், 1/3கப் கற்றாளை சோறையும் தேவைப்படி 5 - 10 துளசி எண்ணெயினையும் கலந்து தயாரித்துவிடலாம். எது எவ்வாறாயினும் கை கழுவவதற்கு செலவழிக்கும் நேரம், கைகளை தேய்த்துக் கழுவும் பொறிமுறை, ஓடும் தண்ணீர் வசதி மற்றும் கைகளை உலரவிடல் போன்றவற்றை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே, கோவிட் - 19 நோய்த் தொற்று காலப்பகுதியில் கைகழுவதின் அவசியம் உணர்ந்து உரிய முறைப்படி கைகழுவவதன் மூலம் எம்மையும் பாதுகாத்து எமக்கு அருகிலுள்ளவர்களையும், நோய் தொற்றாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.

“முறையாக கழுவினால் உங்கள் கைகள் தாய்மையாக மாறும்”

Dr. R. சுரேந்திரகுமரன்,
Dr. P.A. முனேஷ் கூஞ்சு,
S.சஸ்ரூபி.

உலக உள நலதினம்

ஒக்டோபர் 10



எம் வாழ்நாட்களின் பெரும் பாலான நேரம் நாம் வேலை செய்யும் ஸ்தலத்திலேயே கழிந்து விடுகிறது. வேலையற்றவராக இருப்பதால் தான் ஒருவரது உடல் நலம் பாதிக்கப்படுகிறது என்னும் உண்மை ஒரு புறம் இருக்க நாம் வேலைசெய்வது எம் உளசுகாதாரத்திற்கு நன்மையை தந்துவிடும் போதும் பாதகமான சூழற் காரணிகளான மதுபாவன பாவனை, ஆளணி பற்றாக்குறை மற்றும் நிறுவனத்திற்கு ஏற்படும் பொருளாதார நடட்டம் போன்றவை ஊழியரது உடல் மற்றும் உளநலத்தை கெடுத்து விடுகிறது. ஆழ் மன துயரம் (Depression) மற்றும் பதகளிப்பு (Anxiety) ஊழியர் ஒருவரிடத்து காணப்படுகையில் அவரால் அந் நிறுவனத்திற்கு பொருளாதாரம்

சார்பாக நன்றாக உழைத்துக் கொடுக்க முடியாது அத்துடன் வேலை செய்யும் இடத்தில் அவரது துன்புறுத்தப்படல் அல்லது கொடுமைப்படுத்தப்படல் பொது வாகவே ஊழியர்களால் முறையிடப்படுகின்ற முறைப்பாடுகளாகும். இச் சம்பவங்கள் அவ் ஊழியரின் உள சுகாதாரத்தை பாதித்து விடுகிறது.

வேலை செய்யும் இடத்தில் காணப்படும் போது மற்றும் பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதார வசதிகள், ஒழுங் கற்ற தொடர்பாடல் மற்றும் முகாமைத்துவ வசதி, மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் முடிவெடுக்கும் தன்மை, சக ஊழியரின் குறைவான ஒத்துழைப்பு கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட வேலை நேரம் மற்றும் நிறுவனத்தின் தெளிவற்ற குறிக்கோள்கள் போன்ற காரணிகள் அங்கு பணிபுரியும் ஊழியரின் உளநலத்தைப் பாதிப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

மேற்கூறிய காரணிகளால் ஊழியர் ஒருவருக்கு உளநலம் அவரைப் பாதுகாப்பதற்கு அந்தந்த நிறுவனங்கள் என்ன செய்யலாம்? ஒவ்வொரு

மட்டத்தில் வேலை செய்யும் ஊழியர் களிற்கு ஏற்ற மாதிரியான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல், தொழில் வளர்ச்சி சார்பான பயிற்சிப்பட்டறை களை ஒழுங்கு செய்தல். ஊழியர் களின் திறமைக் கேற்ற வேலையை பகிர்ந்தளித்தலும் அவர்களின் திற மையை கௌரவித்தலும், பணி புரியும் வேலை நேரத்தை தளர்வாக ஒழுங்கு செய்து கொடுத்தல் போன்ற

நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள லாம். ஏனெனில் உள ரீதியாக சுகவீன முற்றுள்ள ஊழியர் மீண்டும் வேலைக்கு திரும்பி தொடர்ந்தும் அந் நிறுவனத்தில் பணிபுரிவதும் அந்நிறுவனம் அவருக்கு கொடுக் கும் ஆதரவில் தான் தங்கியுள்ளது.

S.சஸ்ரூபி,
Centre for Holistic Healing,
J.D.C.S.I

விற்றமின் C அடங்கிய உணவுப் பொருட்கள்

பழங்கள்

நெல்லி, கொய்யா, மரமுந்திரிகைப்பழம் (கஜு), நட்சத்திரப் பழம், புளிப்பான பழங்கள் (தோடை, எலுமிச்சை), பப்பாசிப் பழம், அன்னாசிப்பழம், வெரலு(ஒலிவ்) கரும் பச்சைநிற இலைக் காய்கறிகளும் ஏனைய காய்கறிகளும் முருங்கை இலை, அகத்தி இலை, வல்லாரை, கங்குன், முள்ளங்கி இலை, பீட்ரூட் இலை, முருங்கக் காய், கறிமிளகாய், தக்காளி

விற்றமின் A அடங்கிய உணவுகள்

விலங்கு உணவுகள்

முட்டை, முழுப் பால், பட்டர், இறைச்சி, ஈரல், மீன் எண்ணெய்

கரும் பச்சை இலைக் காய்கறிகள்

அகத்தி, முளைக்கீரை, பசளிக்கீரை, கரட் மற்றும் பீட்ரூட் இலைகள், முள்ளங்கி இலை, முருங்கை இலை, கறிவேப் பிலை, மஞ்சள் கிழங்கு இலை மற்றும் கரும் பச்சை நிறமான சாப்பிடக் கூடிய இலைகள்.

மனித வாழ்வில் விஞ்ஞானத்தின் தொடுகை



வேகமாக மாறிவரும் இவ்வுலகில் மனித வாழ்க்கையில் இன்று விஞ்ஞானம் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. தினமும் நாம் சிந்தித்து பார்க்காத அளவு முற்றிலும் புதிய விடையங்கள் தோன்றி நம்மை வியக்க வைக்கின்றது. இவ்வாறு மனித வாழ்க்கையில் நிகழும் நன்மையோ தீமையோ எதுவானாலும் அதற்கு காரணம் விஞ்ஞானத்தின் முன்னேற்றமே ஆகும். அந்த வகையில் மனித வாழ்க்கையில் விஞ்ஞானத்தின் முக்கியத்துவத்தை அலசுவதாக இக் கட்டுரை அமைகின்றது.

மனிதன் ஆரம்ப காலங்களில் இயற்கையை அண்டியே வாழ்ந்தான். உதாரணமாக மரங்கள், கற்கள், சூரியன், சந்திரன் போன்றவற்றை தமது கடவுளாக எண்ணி வழிபட்டான். தங்களுக்கு என்று ஒரு

சட்டதிட்டங்களை உருவாக்கிக் கொண்டான். பல மூடநம்பிக்கைகளில் கூட தனது கவனத்தை சிதறவிட்டான். ஆனால் இன்றைய காலகட்டங்களில் காலம் எவ்வளவு வளர்ந்திருக்கின்றதோ அதைவிட வேகமாக விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சி அதிகமாயிருக்கின்றது. இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்ந்த மனிதனுக்கு காலத்தின் வளர்ச்சியினால் எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு காரணகர்த்தா உள்ளதென உணர்ந்தான். இவ்வாறு மனிதன் சிந்திக்கத் தொடங்கிய காலகட்டத்தில் விஞ்ஞானம் உருப்பெற்றது.

மனித வாழ்க்கையில் சகஜமாக இடம்பெறும் இறப்பு, பிறப்பு போன்ற ஓரிரு இயற்கை காரணங்களை தவிர மனிதனால் செய்ய முடியாத எதையுமே விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சியானது வெற்றிகரமாக முறியடித்தது. இன்று வசதியாக வாழக்கூடிய வாழ்க்கையை ஏற்படுத்தித் தருவதில் விஞ்ஞானம் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. சொல்லப்போனால் தொலைத்தொடர்பு வசதி, போக்கு

வரத்து வசதி, கல்வி, வைத்தியம், பாதுகாப்பு, போன்ற மனித வாழ்வில் நடக்கும் சகல விடயங்களும் இவ் விஞ்ஞானமானது ஊடுருவி நிற்பதை நம் கண்கூடாக பார்க்க முடியுகின்றது.

இவ்வாறு விஞ்ஞானம் ஏற்படுத்திய வளர்ச்சியினால் மனிதனும் அவன் வாழும் சூழலும் பல நன்மைகளைப் பெற்றிருப்பது எவராலும் மறக்க முடியாத ஒன்றாகும். விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புக்களின் விளைவாக பல்வேறு துறைகள் வளர்ச்சியடைந்திருப்பதுடன் அதில் குறிப்பாக வைத்தியத்துறையை எடுத்துக்காட்டலாம். சத்திரசிகிச்சை, எக்ஸ்ரே-நுணுக்குப் பார்வை, நவீன மருந்துகள், நவீன சிகிச்சை முறைகள் போன்ற தொழிற்பாடுள் விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளமை விஞ்ஞானம் நமக்கு தந்த முக்கியமான நன்மையாகும்.

காலக்கோட்டின் அதிவேகத்தினால் சனத்தொகை அதிகரிப்பானது ஏற்பட்டுள்ளது என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரிந்த உண்மையே. சனத்தொகை அதிகரிப்பானது பிறப்பு வீதம், இறப்பு வீதம் ஆகிய இரண்டு காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. அந்த வகை

யில் பாமர மக்களிடையே நிலவும் சமய மூட நம்பிக்கை, பொழுது போக்கு வசதிகள் இன்மை போன்ற பல காரணங்களினால் அவர்க ளிடையே கருவளவாக்க சிந்தனை அதிகம் காணப்பட்டது. இது சனத்தொகை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணமான ஒன்றாகவே அமைந்தது. இன்றைய நவீன மருத்துவத்தின் வளர்ச்சியானது இறப்பு வீதத்தினை குறைத்துள்ளது. சனத்தொகை அதிகரிப்புக்கு இதுவும் ஒரு காரணம் ஆகும்.

இருப்பினும் இன்றைய தலைமுறையினர் வாழ்வதற்கு போதுமான இடவசதி, மருத்துவ வசதி, போக்குவரத்து வசதி மற்றும் நீர் பற்றாக்குறை உணவுப் பிரச்சினைகள் என்பன மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் பிரச்சினை மேல் பிரச்சினையையே ஏற்படுத்திக் கொண்டு இருக்கின்றன. இவ்வாறான பல பிரச்சினைகளுக்கு விஞ்ஞானமானது பேருதவியாக இருப்பதைக் காணலாம். எவ்வாறு சாத்தியம் என்று கேட்டால் இன்றைய சனத்தொகை அதிகரிப்பினால் ஏற்படும் இடப்பற்றாக்குறையினால் இன்று பல மேல்மாடிக்கட்டடங்கள், அடுக்கு மாடிக் கட்டடங்கள் காணப்படுகின்றன இதன் மூலம் இடப்பற்றாக்குறையை

தீர்த்துக் கொள்வதற்கு ஊன்று கோலாக விஞ்ஞானம் அமைகின்றது.

மற்றும் புகையிரதங்கள், அடுக்கு பஸ்கள், வானூர்தி வாகனங்கள் என்பன கண்டுபிடிக்கப்பட்டமை போக்குவரத்து துறையில் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது மட்டுமல்லாது மனிதன் போக்குவரத்து துறையில் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளையும் தீர்த்து வைத்தது. கால்நடையாக திரிந்த மனிதனுக்கு இது ஒரு பேருதவி தான். இதனால் மனிதனுடைய நேரம் மிச்சப்படுத்தப்பட்டது.

மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் உணவு, நீர் ஆகிய இரண்டுமே இன்றியமையாதது என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விடையம் தான் மனிதன் சிந்திக்க தொடங்கினான். அவை தொடர்பான பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்று. இதற்கு விஞ்ஞானம் வழிகாட்டியாக நின்றது. இதன் விளைவாக வேளாண்மை தொழில் விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சியினால் உருப்பெற்றது. மனிதனுடைய உணவுத்தேவை இவ்விவசாயத்தில் தான் தங்கியுள்ளது. இவ்விவசாயம் வளர்ச்சியும் பொருட்டு பசுமைப்புரட்சியானது “நோர்மன் போர்லக்” என்பவரினால் முன்னெடுக்கப்பட்டது. 1950 மற்றும்

1960 களில் உலகம் முழுவதும் பசுமைப்புரட்சி பரவியதுடன் விவசாய விளைச்சல் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அதிகரித்தது. இதனால் சனத்தொகை அதிகரித்து வரும் நாடுகளான இலங்கை, இந்தியா, சீனா போன்ற பல நாடுகளில் உணவு உற்பத்தியில் அதிகரிப்பு ஏற்பட்டதுடன் சுய தேவையை, பூர்த்தி செய்வதற்கு உதவியது. இதனால் பட்டினியிலிருந்து ஒரு பில்லியனிற்கும் மேற்பட்ட மக்கள் காக்கப்பட்டனர்.

அதிக விளைச்சல் தரும் நெல் விதையினங்களை இப்பசுமைப்புரட்சியானது அறிமுகப்படுத்தியது. மற்றும் கிருமிநாசினிகளின் பயன்பாடு, நீர்ப்பாசன திட்டம், யூரியா, அமோனியா போன்ற சேதன வளமாக்கிகளின் உரங்கள், மரபணு தொழில்நுட்பம், நவீன இயந்திரப்பாவனை போன்ற நவீன தொழில்நுட்ப வசதிகள் விவசாயத்தை மேம்படுத்த உறுதுணையாக அமைந்தது. இவ்வாறு விவசாயத்தில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றமானது உணவுத்துறை வளர்ச்சி காண்பதில் முக்கிய செல்வாக்கு செலுத்தியது.

மற்றயது நீர், மனிதர்களாகிய எமக்கு நீர் அத்தியாவசியமானது. இவ் நீரானது மனிதர்களுக்கு

மட்டுமல்ல, இவ்வுலகில் வாழும் அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் அன்றாட தேவைகளுக்கு ஏதோ ஒரு விதத்தில் நீர் தேவைப்படும். காலத்தின் கோலத்தினால் பல நாடுகளில் வரட்சிக் கால நிலைகள் நிலவுகின்றன. அங்கு வாழும் உயிரினங்கள் ஒவ்வொன்றும் தமது நீர் தேவையை பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. குறிப்பாக குடிநீர், விவசாயத்திற்கு தேவையான நீர், கழிவுகள் அகற்றல் செயற்பாடுகள் அனைத்திற்கும் நீர் வேண்டும்.

குடிநீரை சேமிப்பதற்கு சகல விதங்களிலும் பாதுகாப்பு வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. மழைக் காலங்களில் மழைநீரை சேமிப்பதற்கு சீமெந்துகளாலான தண்ணீர்ப்பந்தல்கள், கிணறுகள் அமைக்கப்பட்டது. இதனால் வரட்சிக் காலங்களில் நீருக்குப் பஞ்சமில்லாது அந்த நீரை எடுத்து பாவிக்கமுடிந்தது. நீரைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் பற்றி கணணியின் உதவியுடன் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தல் போன்றவற்றைக் கூறலாம். உவர் நீரை நன்னீராக்குவதற்கு கூட உபகரணத்தை கண்டுபிடித்தான் மனிதன்.

ஆரம்ப காலங்களில் ஆற்று நீரை திசைதிருப்பியே விவசாயத்திற்கு பயன்படுத்தினர். காலப்போக்கில்

விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சியினால் பாரிய நீர்ப்பாசன குளங்கள் அமைக்கப்பட்டு உபயோகிக்கப்பட்டது. இது பாரிய தெழில்நுட்ப முறையாக வளர்ச்சி கண்டது. விவசாயத்திற்கு கிணறுகள் கூட பயன்படுத்தப்பட்டன. சாதாரண கிணறு முதல் நிலாவரைக் கிணறு வரை இதில் அடங்கும். குடிநீர், விவசாயநீர் தவிர்ந்து மற்றய தேவைக்கும் நீர் தேவைப்பட்டது. உதாரணமாக எமது உடல் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கு நீர் நிச்சயமாக தேவைப்படும். விஞ்ஞானத்தின் உதவியுடன் மனிதன் விசிறல் முறையில் நீரைப்பாய்ச்சக்கூடிய சிக்கனமான முறையாக சவர் ஜகண்டுபிடித்தான். இதன் மூலம் நீர் அனாவசியமாக வீண்போகாது. இவ்வாறு நீரியல்துறைக்கு விஞ்ஞானம் ஆற்றிய பங்களிப்பை சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

மனிதன் நீண்ட நேரம் செய்யும் கடினமான வேலைகளை இயந்திரங்களின் உதவியுடன் சொற்ப நேரத்தில் இலகுவாக செய்து முடித்துவிடலாம். ஒவ்வொரு நாட்டிலும் இராணுவகப்பல்கள், விமானங்கள், சக்தி வாய்ந்த பேராயுதங்கள் மனிதர்களால் உருவாக்க முடியும் என்று நினைத்துப்பார்க்க கூட முடியாத கருவிகள் விஞ்

ஞானத்தின் உதவியுடன் உருவாக்கி விட முடியும். இன்றைய காலகட்டங்களில் நாம் இயந்திரமயமாக்கப்பட்ட உலகிலேயே வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றோம். நேரம் பொன்னானது என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரிந்த விடையே. அந்த வகையில் இவ் இயந்திரமயமாக்கல் உலகமானது நேரத்தை மிச்சப் படுத்தி தருவதுடன் சாதாரணமாக ஒரு வேலை செய்யும் நேரத்தில் பல வேலைகளை திட்டமாக முடித்துக் கொள்ளலாம்.

கல்வி தொடர்பில் முன்னேற்றப் பாதையில் செல்வதற்கு கூட விஞ்ஞானம் உறுதுணையில்லாமல் இருந்துவிடவில்லை. நூல்கள் அச்சிடுதல், பிரதி எடுத்தல், நூல்கள் பாதுகாக்கப்படுதல், நவீன தொழில் நுட்ப ரீதியான கல்வி முறைகள் போன்ற வசதிகள் ஏற்படுத்தி தந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சட்டதிட்டங்கள், ஒழுங்குகளை கடைப்பிடிப்பதற்கு விஞ்ஞானம் உதவி புரிகின்றது. இதன் உதவியால் சாலை வீதிகளில் சமிக்ஞை விளக்குகளின் பொருத்தம், இதன் மூலம் சாலை விதிமுறைகளை பின்பற்றுவது இலகுவாக இருப்பதுடன் தேவையற்ற விபத்துக்கள், பிரச்சினைகள் போன்றவை ஏற்ப

டுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். மற்றும் குற்றச்செயல்களில் ஈடுபட்டவர்களை இலகுவாக இனங் காண்பதற்கு கைரேகை பதிவு சாதனம், மரபணுபரிசோதனை போன்றன விஞ்ஞானம் எமக்கு ஈட்டித்தந்தவையே. இவ்வாறு விஞ்ஞானம் மனித வாழ்க்கையில் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது.

சரி விஞ்ஞானம் பல நன்மைகளை மனிதர்களாகிய எமது வாழ்க்கையில் தந்துள்ளது தான். அதற்காக விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியினால் தீமைகளும் வராமல் இல்லை. எவ்வளவு நன்மைகள் உள்ளதோ அதேயளவு தீமைகளும் உள்ளது என்பது மனதில் கொள்ள வேண்டியதொன்றாகும்.

விஞ்ஞானத்தின்தொழில்நுட்பத்தினால் விவசாயத்திற்கு பயன்படுத்தப்படும் பூச்சிநாசினிகள், பீடைநாசினிகள், உரப்பாவனை போன்றவற்றின் முறையற்ற, அதிக பயன்பாட்டினால் பச்சை தாவரங்கள் அழிவடைந்தமை, விவசாயத்திற்கு சாதகமான பூச்சிகள் அழிக்கப்பட்டமை, மரபு ரீதியான விதையினங்கள் படிப்படியாக அழிவடைந்தமை, நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவில் நச்சுத்தன்மை கலந்திருத்தல் போன்ற பல பாதகமான

விளைவுகள் ஏற்பட்டதுடன் பாதுகாப்பு முறைகள் பின்பற்றப்படாமையினால் சூழலுக்கும் விவசாயிக்கும் மிக மோசமான பாதிப்புக்களையும் ஏற்படுத்திச் சென்றது. பரம்பரை அலகு மூலம் செய்யப்பட்ட உருளைக் கிழங்கு, சோயா ஆகியன மனித உடலினை மோசமாகவே பாதித்தது. உணவுகள் விஞ்ஞான தொழில் நுட்பத்தினால் தட்டுப்பாடின்றி கிடைத்தாலும் தரமற்ற உணவுகளே கிடைத்தன.

நீரை சேமிப்பதற்காக அணைகள், குளங்கள் என்பவற்றை அமைத்து நீரை தேக்கி வைக்கும் போது அதற்குரிய முறையில் பாதுகாப்பு முறைகளை ஏற்படுத்த முடியாத பட்சத்தில் நுளம்பு பெருக்கம், நீர் மாசடைதல், நோய்க்கிருமிகள் பரவுதல் போன்ற பல பிரச்சினைகளை நாம் எதிர்கொள்ளவே நேரிடும். இதன் மூலம் மனிதர்களிடையே நோய் பரவும் போது அவ் நோய்க்கு மருத்துவம் இல்லாத பட்சத்தில் இறப்புக்கள் அதிகமாகியது.

இன்று ஒவ்வொருவருடைய கைகளிலும் கைத்தொலைபேசி, இணைய வசதிகள் மற்றும் வீட்டுக்கு வீடு தொலைக்காட்சி என்பன 75% மான மக்களிடையே காணப்படுகின்றது. இவை மூலம் பல

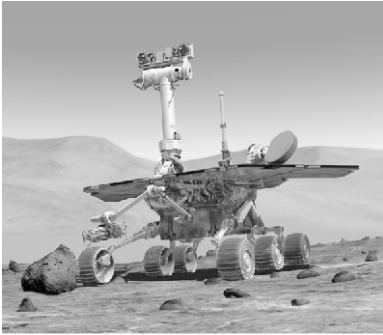
நன்மைகள் இருந்தாலும் பல மடங்கு தீமைகளும் காணப்படுகின்றது. இவை தொடர்பாடல் துறையின் உச்சிக்கு கொண்டு சென்றாலும் இன்றைய கால சமூக சீர்கேடுகள், சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் போன்ற பல இழிசெயல்களுக்கு இவையே முதன்மைக் காரணங்களாகும். சொல்லப்போனால் ஆரம்ப காலகட்டங்களில் இப்பிரச்சினைகளினை மிக அரிது. ஆனால் இன்றைய காலகட்டங்களில் இவையாவும் உலகத்தின் எந்த மூலையிலும் தலைவிரித்து ஆடுவதையே நாம் பார்க்கலாம்.

ஆரம்ப காலத்தில் மனிதன் வேட்டையாடுவதற்காக அல்லது தனது சுய தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தினான். கூரிய கற்கள், மரங்கள், தடிகள், வில்லுகள், அம்புகள், போன்றவற்றை ஆயுதங்களாக பயன்படுத்தினானே தவிர இன்று விஞ்ஞானத்தின் தொழில் நுட்பத்தால் விளைந்த பீரங்கிகள், குண்டுகள், இரசாயன வெடி பொருட்கள் போன்றன கொடுமான ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தவில்லை. அன்றைய கால மனிதன் தமது உணவுத்தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்காக அவ் ஆயுதங்களைப் பயன்

படுத்தினான். அதனால் பாதிப்புக்கள் எதுவும் பெரிதாக ஏற்படவில்லை. ஆனால் இன்று நிலவும் மதப்பிரச்சினை. சிறு சிறு சண்டை சச்சரவுகள், நாட்டுக்கிடையிலான யுத்தங்கள் எதற்கும் இவ் நவீன ஆயுதங்கள் தான் பயன் படுகின்றன. இதனால் பல உயிர்கள் காவ்வாங்கப்படுவதுடன் கட்டடங்கள், விலைமதிப்பற்ற பொருட்கள் என்பன பாரியளவில் சேதமடைகின்றது.

“இன்று உலக நாடுகளில் மறைத்து பாதுகாக்கப்படுகின்ற அணுவாயுதங்களும் இரசாயன ஆயுதங்களும் போர்க்கருவிகளும் உலகின் நான்கின் மூன்று பகுதியை ஜந்து செக்கனில் அழித்துவிடப் போதுமானவை” என்பதை எப்பொழுதும் கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறான பல விளைவுகள் சேர்ந்து நம் பூமி மாதாவை சீண்டு



வது மட்டுமல்லாது ஓசோன் படையில் ஏற்படும் சிதைவுகளிற்கும் இவையே காரணமாகி விடுகின்றன. ஓசோன் படையில் ஏற்படும் ஓட்டையால் புற்று நோய்கள் போன்ற பல மருத்துவத் தால் தீர்க்க முடியாத பல புதிய வகை நோய்களையும் தாராளமாகவே அள்ளித்தந்துவிட்டு செல்கின்றன.

இதனால் நமக்கு நன்கு புலப்படுவது என்னவென்றால் விஞ்ஞானத்தின் தொழில்நுட்பத்தால் ஏற்படும் தீமைகளை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். ஆக மொத்தத்தில் விஞ்ஞானமானது இருபக்கமும் கூராக்கப்பட்ட கருங் கல்லைப் போன்றது அதை சரியாகப் பயன்படுத்த வேண்டியது நம் கையிலேயே உள்ளது. சரியாக பயன்படுத்தினால் நமக்கு தோழமையாக இருக்கும், இல்லையேல் நம்மை அழிப்பதற்கும் தயங்காது இந்த விஞ்ஞானம்.

Ms.K.Juganya.
Institute of Medical Sciences,
Manipay.

போஷாக்கை மேம்படுத்தும் மனைப் பொருளாதார அலகு

பசுமைப்புரட்சி மற்றும் உலக மயமாக்கல் போன்ற காரணங்களால் நமது மரபுவிவசாயம் நம்மை விட்டு வெகுதூரத்திற்குச் சென்று விட்டது. ஓடும் நீரைத் தடுத்து நிறுத்தி அணைகட்டி விவசாயம் பார்த்த முன்னோர்களின் வழிவந்த மக்கள் இன்று புழுங்கல் அரிசிக்கும் பச்சை அரிசிக்கும் வித்தியாசம் தெரியாமல் வாழ்ந்து வருகின்ற இந்த சூழலில் தொற்றா நோய்களும் அதற்கு காரணமாக அமையும் இரசாயன மேற்றப்பட்ட உணவுகளும் நிமிடத்திற்கு நிமிடம் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது.

இந்நிலையை மாற்றியமைக்க நாம் இயற்கையாகப் பெறப்பட்ட காய்கறிகள், உணவுகளையே உண்பதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதை எப்படி? எங்கே? பெற்றுக் கொள்வது. ஆம், அதற்கு மூன்று வழிகள் தான். ஒன்று இயற்கை விவசாயம் செய்வது, இரண்டாவது இயற்கை விவசாயப் பொருட்களை நம்பத்தகுந்த விவசாயிகளிடம் நேரடியாகப் பெறுவது, இவை

இரண்டுமே தற்போதைய நவீன வியாபார உலகில் மிகவும் அரிதானதொன்றாகும். எனவே இறுதியாக வீட்டுத்தோட்டம் மூலம் இயற்கையான முறையில் காய்கறிகளை உற்பத்தி செய்து கொள்வதே சாலச் சிறந்ததாகும்.

வீட்டுத்தோட்டம் என்பது குடும்பத்தின் நாளாந்த போசனைத் தேவைகளை நிறைவு செய்யும் வகையில் கலப்புப் பயிர்கள், ஏனைய தேவையான அம்சங்களை உள்ளடக்கிய பயிர் செய்யப்பட்ட வீட்டை அண்டிய நிலப்பரப்பாகும். வீட்டுத் தோட்டமானது அன்றாட போசனைத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதோடு, மருத்துவத் தேவைகளுக்கான மூலிகைகளைப் பெறும் இடமாகவும் மேலதிக வருமானத்தை ஈட்டிக் கொள்ளும் மனைப் பொருளாதார அலகொன்றாகவும் காணப்படுகின்றது.

வீட்டுத் தோட்டத்தை எவ்வாறு திட்டமிடுவது?

போசனை மிகு உணவு வேளையொன்றுக்கு தேவையானவற்றை

உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத் திலேயே வெற்றிகரமாக உற்பத்தி செய்து கொள்வதற்கு கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்,

01) இடத்தெரிவு (இடவசதி, நீர்வசதி, சூரியஒளி, வேலி/பாதுகாப்பு)

02) பொருத்தமான பயிர்த் தெரிவு

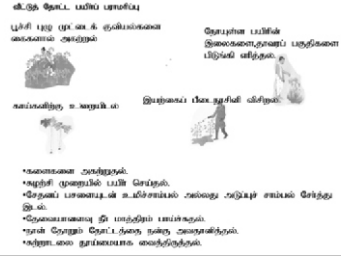
பிரதேசத்திற்குப் பொருந்தக் கூடியதும், பிரதேசத்திற்கு உரியதுமான பயிர்வகைகளைத் தெரிவு செய்வதன் மூலம் வீட்டுத் தோட்டத் தின் நிலைபேறான தன்மை பாதுகாக்கப்படும்.

உள்ளடக்கப்படவேண்டியவை,

- ◆ மரக்கறி வகைகள், பழவகைகள்
- ◆ கீரை வகைகள் (வல்லாரை, பொன்னாங்கன்னி, அிகத்தி)
- ◆ கிழங்கு வகைகள் (மரவள்ளி, வற்றாளை)
- ◆ மூலிகைகள், வாசனைத் திரவியங்கள் (இஞ்சி, மஞ்சள், கறிவேப்பிலை)

03) பயிர்ப் பராமரிப்பு

- ◆ இயற்கை உரங்களால் பயன்படுத்தல்
- ◆ சில பூச்சிப் பீடைகள்



இயற்கை உரங்களைப் பயன்படுத்தல்

இயற்கை உரங்களாக பயன்படுபவை



மாட்டெரு



கோழியெரு



பசுந்தாட் பசளை காட்டுச் சூரியகாந்தி



சணல்



கூட்டெரு

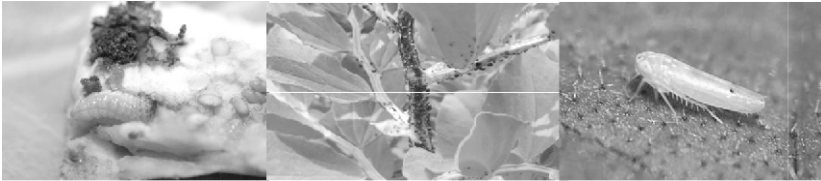


சமயலறை கழிவுகள்

வீட்டுத் தோட்ட பயிர்களை தாக்கும் நோய்கள்

| பயிர் | நோய் | தாக்கத்தின் அறிகுறி |
|---------|-------------------------|--|
| கத்தரி | பக்ரீரியா வாடல் | பயிர் திடீரென வாடும். இலைகள் பச்சையாகவே காணப்படும் |
| தக்காளி | இலைச்சுருள் நோய் | இலை ஓரங்கள் கறுப்பு நிறமாகி கருகிக் காணப்படும் |
| வெண்டி | இலைச் சித்திர வடிவ நோய் | இலைகளில் மஞ்சள் புள்ளிகள் தோன்றி உருவம் சிறுக்கும் |
| பூசணி | இலைச் சித்திர வடிவ நோய் | இலைகள் மஞ்சள் நிறமாகி உதிரும். அடித்தண்டில் அழுகல் ஏற்பட்டிருக்கும். |
| பயற்றை | இலைச்சித்திர வடிவ நோய் | இலைகளில் மஞ்சள் புள்ளிகள் தோன்றி சுருண்டு கொத்துப் போன்ற அமைப்பாகும். |
| பாகல் | இலைச்சித்திர வடிவ நோய் | இலைகளில் மஞ்சள் புள்ளிகள் தோன்றி இலைகள் சிறிதாகும். |
| மிளகாய் | பக்ரீரியா வாடல் | தாவர வளர்ச்சி குன்றும் பயிர் தீரென வாடும். இலைகள் பச்சையாகவே காணப்படும். |

சில பூச்சி பீடைகள்



காய்துளைப்பான்-கத்தரி அழுக்கணவன்-போஞ்சி இலைத்தத்தி-கத்தரி
 “நாமே பயிரிடுவோம், வீட்டுத் தோட்டத்தை நஞ்சற்ற, போஷாக்கான உணவைப் பெறும் பொருளா தார அலகொன்றாக மாற்றுவோம்”.

ஆ.யதூர்ஷன்,
 விவசாயப் போதனாசிரியர்.

பிறப்பு முதல் இரண்டு வயது அடையும் பிள்ளையின் விருத்திப்படிமுறையும் அவர்களிற்கான எளிய விளையாட்டுக்களும்.

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிப்படி முறையை பிரதானமாக நான்கு எல்லைகளாகப் பிரிப்பதுண்டு. அதாவது குழந்தைபருவம், முன்பள்ளிப்பருவம், இடைத்தர சிறுவர் பராயம் மற்றும் இளைஞர் பருவம். சிறுவர் பராயத்தின் முற்பாக விருத்திப் படிமுறையானது பிறந்தது முதல் இரு வயது வரை உள்ள பகுதியை உள்ளடக்குகிறது. இக்காலப்பகுதியில் உடல் ரீதியான இயக்கச் செயற்பாடுகள் மற்றும் விவேகம் சார்பான விடயங்கள் எவ்வாறு காணப்பட வேண்டும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். இவ் அறிவு சிறுவரொருவரை வளர்த்தெடுக்கும் பொறுப்பிலுள்ள யாவருக்கும் தேவையானதே.

முதலில் 4 மாதகால பிள்ளையின் திறன் களை நோக்குவோம். தினந்தோறும் சராசரியாக 20௫ அளவு உடற்பருமன் அதிகரித்தபடி சென்றபடி 4ம் மாத முடிவில் பிறப்பு நிறையானது இரு மடங்கு நிறையைக் காட்டும். தலை அசைவைப் பொறுத்தவரையில் குழந்தை எமது அரவணைப்பில் அமர்ந்திருக்கை



யில் தலை கீழே விழாமலும் குழந்தை படுத்திருக்கையில் 90° அளவிற்கு தலையை நிமிர்த்தியும் வைத்திருக்க வேண்டும் என எதிர் பார்க்கப்படுகிறது. மேலும் உடலை முதுகுப் புறமிருந்து வயிற்றுப்புறமாக குப்புறப்படுக்க முனைய வேண்டும். சிறிய ஏதுவான பொருளொன்றைப் பிடித்து வைத்திருக்கும் திறனுடைய தாக இருக்க வேண்டும். உதாரண



மாக கிலுகிலுப்பையை (கிலுக்கட்டி) பிள்ளையின் கை வில்களிற் கிடையில் திணித்தால் அதை

பிடித்து வைத்திருந்து தன் வாயை நோக்கி கொண்டு செல்ல முயற்சித்தல் எதிர்ப்பார்க்கப்படுகிறது. புலனுணர்வு மற்றும் நுட்பச் செயற்

பாடுகளைப் பொறுத்தவரை தனது பெற்றோரை மட்டுமல்லாது ஏனைய வர்கள் மீதும் நெருக்கமான கண் தொடர்பை ஏற்படுத்த அதிக முயற்சி செய்வர் அத்துடன் கை அசைவையும் கண் அசைவுடன் தொடர்புபடுத்தி தன் உணர்வுகளை வெளிக் காட்டும் உரத்த தொனியில் சிரித்தல், பெற்றோரின் குரல் மற்றும் தொடுகையை இனங்காணல், போத்தலை பற்றிப்பிடித்து பால் குடிக்க எத்தனிக்கும். நித்திரையை பொறுத்தவரை ஒரு நாளைக்கு 14 தொடக்கம் 16 மணித்தியாலங்கள் வரை நித்திரை கொள்வர். இவ்வாறான பிள்ளைகளிற்கு எவ்வகையான விளையாட்டுக்கள் நாம் செய்யலாம் எனப் பார்ப்போம். அதாவது பிள்ளைக்கு முன்னால் முகம்பார்க்கும் கண்ணாடியொன்றை பிடித்தால் அப்பிள்ளை அக்கண்ணாடியை தொட்டுப் பார்க்க முயற்சிக்கிறதா, சிரிக்கிறதா என பரீட்சித்து பார்க்கலாம். பிள்ளை விளையாடுவதற்கு பிரகாசமான நிறங்களையுடைய விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுத்தல் பிள்ளை தானாகவே எழுப்புகின்ற சத்தத்தை நாமும் எழுப்புவதன்



சுமலம் பிள்ளையை ஊக்குவித்தல் போன்ற சிறிய செயற்பாடுகளை செய்யலாம். இவ்வாறான செயற்பாடுகளை பிள்ளையை வயிற்றுப்புறமாக படுக்க வைத்துக் கொண்டு விளையாடலாம்.

அடுத்ததாக 9 மாத குழந்தையின் வளர்ச்சி, விருத்தி படி முறையை நோக்குவோம். இவ்வேளையில் உடல் நிறை கிட்டத்தட்ட 15g இனால் தினந்தோறும் அதிகரிக்கையில் உடல் நீளம் 1.5cm இனால் மாதந்தோறும் அதிகரிக்கிறது. பிள்ளை சலம், மலம் கழிக்கும் நேரம் கிரமப்படி ஒழுங்காக அமையும். உடல் இயக்க செயற்பாட்டைப் பொறுத்தவரையில் தலையானது கீழ்நோக்கி விழுமாற் போல் செல்கையில் தன் இரு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டுவதன் மூலம் தானாக கீழே விழுந்து விடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வர் (பரகூட் இயக்கம்). மேலும் நிலத்தில் தவழ்ந்து செல்லும் தன்மை, நீண்ட நேரமாக தரையில் உதவியுடன் அல்லது உதவியின்றி இருத்தல், பெருவிரல் மற்றும் சுட்டு விரலைப் பாவித்து பொருளைப் பற்றிப் பிடித்தல், பொருளை வீசுதல் அல்லது குலுக்குதல், தன் கை விரல்களை சூப்புதல் போன்ற செயற்பாடுகளைக் காட்டுவர்.

சுமலஞ்சரி மார்கழி - 2020

அவர்களின் சமூக வெளிப்பாட்டுத் திறனைப் பொறுத்த வரை, புதுப்புது வித்தியாசமான சத்தங்களை எழுப்புதல், தன்னை விட்டு பெற்றோர் தூர செல்கையில் ஏக்கம் கொள்ளல், இலகுவான கட்டளைகளை புரிந்து கொள்ளல், தன்பெயரைச் சொல்லி அழைப்பவரை திரும்பிப் பார்த்தல். இல்லை எனும் சொல்லைப் புரிந்து கொள்ளல், இலகுவான பேச்சொலியை தானும் திருப்பிச் சொல்லுதல், கையினால் “bye” சொல்லுமாற்போல் அலை வடிவில் கை அசைத்தல் போன்ற சிலவற்றை அவதானிக்க காலம் இவ்வாறான செயற்பாடுகளை காட்டும் குழந்தைக்கு இலகுவான படங்களை (கார், புத்தகம், நாய், பந்து, கரண்டி, அப்பிள்) காட்டலாம். மனிதர்கள் அல்லது விலங்குகள் உள்ள இடங்களிற்கு கொண்டு சென்று அங்கு கேட்கும் பலபல வித்தியாசமான சத்தங்களை வேறுபடுத்தி அறிய வைக்கலாம். உடம்பில் கீடு மற்றும் குளிர் தன்மையான பொருட்களை தொடப் பண்ணுவதன்



மூலம் இருவேறு தன்மைகளையும் உணரச் செய்யலாம். அளவில் பெரிய விளையாட்டுப் பொருட்களை கையில் கொடுப்பதன் மூலம் நடைபயில் ஊக்குவிக்கலாம். எம்முடன் சேர்ந்து பாட்டுப்பாட சொல்லலாம், தனிமையில் இருக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பத்தில் ஏதேனும் ஒரு பொருளை விருப்பத்துடன் பாவிக்கும்படி செய்யலாம்.

அடுத்து ஒரு வயது பூர்த்தியாகும் தறுவாயில் உள்ள பிள்ளையை நோக்குவோம். இப்பிள்ளையின் உடல் நிறையானது பிறப்பு நிறையின் 3 மடங்காகவும், உடலின் நீளம் பிறப்பு நீளத்தின் அரை மடங்கால் அதிகரிப்பதாகவும், நெஞ்சு மற்றும் தலையின் சுற்றளவு சமமாகவும் காணப்படும். இப்பிள்ளையில் ஒன்று தொடக்கம் 8 பற்கள் காணப்படலாம். உடலியக்க செயற்பாட்டை பொறுத்தவரை உதவியின்றி தானாகவே எழுந்து நின்றல், தானாகவே நடக்க எத்தனித்தல், உதவியின்றி தரையில் அமர்தல், புத்தகங்களின் பல பக்கங்களை ஒரு தடவையில் திருப்புதல், சிறிய பொருளை தன் பெருவிரல் மற்றும் சுட்டு விரலால் தன் முயற்சியால் எடுத்தல் (நாணயக் குற்றியை உண்டியலினுள் போடுதல்) ஒரு நாளைக்கு 8 தொடக்கம் 10 மணி

நேர இரவு நித்திரை கொள்பவராக இருப்பர். இவர்களின் விவேகத்திறனைப் பொறுத்தவரை நடித்துக் காட்டும் செயற்திறன் உடையவர் (உதாரணமாக கோப்பையிலிருந்து நீர் குடிப்பதுபோல்) வேகமாக அசையும் பொருளை கண்களால் பின் தொடர்வர். தம் பெயருக்கு மறுமொழி கூறுவர்.

“அம்மா” “அப்பா” சொற்களை கூறுதல், விலங்குகளின் சத்தத்தைப் போல் தானும் ஒலிகளை எழுப்ப முயற்சித்தல், தன் உடையை அணிவிக்கும் போது தானாகவே தன் இரு கைகளையும் உயர்த்தி தன் முயற்சியை வெளிக்காட்டல், பொருளொன்றை சுட்டுவிரலால் குறித்துக் காட்டுதல், குறிப்பிட்ட ஒரு சாதாரண பொருளை/ விளையாட்டு பொருளை எப்போதும் தம்முடன் வைத்திருத்தல். தனக்கு பழக்கமான சூழலாயின் தன் பெற்றோரை விட்டு சிறிதளவில் விலகியிருத்தல் போன்ற



குணங்களை காட்டுவர். இவ்வாறான பிள்ளைகளுக்கு ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போன்று படங்கள் உள்ள புத்தகங்களை காட்டுதல், மிருகக் காட்சிசாலைகளில் கூட்டிச் செல்லல், பந்து விளையாடல், சூழலிலுள்ள பொருட்களை பெயர் சொல்லிக் காட்டுதல், ஒத்தவயது குழந்தைகளுடன் விளையாட செய்தல் போன்ற விளையாட்டுக்களை செய்யலாம்.

அடுத்ததாக 18 மாதங்கள் பூர்த்தியாகும் கட்டத்திலுள்ள பிள்ளைகளிடம் எவ்வாறான செயற்பாடுகளை எதிர்ப்பார்க்கலாம் எனப் பார்க்கலாம். வளர்ச்சி வீதம் குறைவான வேகத்தில் நடக்க பசிக்கும் தன்மையும் முன்னைய வயதினை விட குறைவாகவே காணப்படும். சலம், மலம் கழிக்கும் தன்மையை அவர்கள் கட்டுப்படுத்த முனைவர். நிலத்தில் வீழ்ந்து எழும்பி ஓட முயற்சித்தல், சிறிய கதிரையின் மீது உதவியின்றி ஏறி இருத்தல், அருகிலுள்ள சட்டத்தை ஒரு கையால் பிடித்தபடி படிகளின் மேல் ஏறுவர். இரண்டு தொடக்கம் நான்கு கட்டங்களை பாவித்து கோபுரம் கட்டுதல், கரண்டி மற்றும் கோப்பையை பாவித்து தனக்கு தானே ஊட்டுதல் புத்தகத்திலுள்ள இரண்டு அல்லது மூன்று

பக்கங்களை திருப்புதல் போன்ற செயற்பாடுகளை காட்டுவர். இவ்வாறான பிள்ளைகள் புத்தகத்தைப் பார்த்தபடியே நாம் சொல்லும் கதைகளை செவிமடுப்பர். பத்து சொற்களாயினும் சொல்லக் கூடியதாக இருப்பர். உடலின் பாகங்களாகிய கண், மூக்கு, காது என ஒன்றோ அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட பாகங்களை அடையாளம் காட்டக் கூடியதாக இருப்பர். தாம் அணிந்திருக்கும் தொப்பி, சப்பாத்தை கழற்றுவர், சில பொருட்களை மற்றும் தன்னுடன் இருப்பவர்களுடன் அதிக சொந்தம் கொண்டாட எத்தனிப்பர், தம் உதடுகளை குவித்து பெற்றோருக்கும், விருப்பமானவர்களிற்கும் முத்தம் கொடுப்பர். இவ்வாறான பிள்ளைகளிற்கு பாதுகாப்பான விளையாட்டுப் பொருட்கள், உபகரணங்களை மற்றும் பரந்த இடப் பரப்பை வழங்குவதன் மூலம் விளையாட்டு செயல் முறையில் ஈடுபட ஊக்கமளிக்கலாம். இதே நேரத்தில் வீட்டில், கிரமமாக நிகழும் செயற்பாடுகளிலும் தம் பங்கை செய்ய அனுமதிக்கலாம். (வீடு கூட்டுதல், பூமரங்களிற்கு தண்ணீர் ஊற்றுதலை அவதானித்தல்)



இறுதியாக இரு வருடங்களைப் பூர்த்தி செய்யும் குழந்தையைப் பற்றி நோக்குவோம். தானாக கதவை திறப்பதற்குரிய Knob ஐ திருப்புதல், புத்தகத்தின் ஒரு பக்கத்தை ஒரு தடவையில் திருப்பி புத்தகம் முழுவதும் ஒரு கண்ணோட்டம் விடல், ஆறு தொடக்கம் ஏழு கட்டங்களைப் பாவித்து கோபுரம் காட்டுதல், பந்தை தன் உடல் சமநிலை குழப்பாமல் உதைத்து விடல், தாமாகவே மலம் கழிப்பதற்கு ஆயத்தமாகுதல், கிட்டத்தட்ட முதல் 16 பற்களும், முளைத்துக் காணப்படல், உடலின் உயரமானது இளம் பருவத்தினரின் உயரத்தின் அரைமடங்காக வந்துவிடுகிறது.



இவர்களின் சமூக வெளிப்பாட்டுத் திறனை தாமாகவே சிறிய உடுப்புக்களை அணிவதிலும் காட்டிலும் உடுப்பை கழற்றுவதில் கூடுதலாக இயலுமானதாக இருப்பர். தமக்கு "பசிக்குது", "தாக மாயிருக்குது", "சலம் மலம் கழிக்க வேண்டும், போன்ற தேவைகளை எமக்கு தெரியப்

படுத்துவர். இரண்டு அல் லது மூன்று சொற்களைப் பாவித்து வசனம் அமைத்துக் கொள்வர். அதே போன்று தொடர்ச்சியான இரு கட்டளைகளை செவிமடுத்து அதன்படி



செயற்படுவர் (உதாரணமாக “பந்தை என்னிடம் தந்து விட்டு சப்பாதை போடுங்கோ) 50 தொடக்கம் 300 வரையிலான சொற்களை அறிந்து

வைத்திருப்பர், சூழலிலுள்ள பொருட்களை அவற்றின் தூரம், நிறம், தரம் மாறாது கண்களால் பார்த்துணரும் தன்மையைக் காட்டுவார். இவ்வாறான பிள்ளைகளிற்கு முன்னர் குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக்களிற்கு

மேலதிகமாக இவ்வாறான பிள்ளைகளை வீடு முழுவதும் சுற்றித்திரிய வைத்து வீட்டு பொருட்களை அவர்களை கொண்டு பாவித்து அப்பொருளை இனங்காண அனுமதிக்கலாம் (வாளியினுள் தண்ணீர்



ஊற்றி செய்வதன் மூலம் வாளியின் பயன்பாட்டை உணரச் செய்தல்) மற்றும் நாளாந்த வீட்டு வேலைகளை செய்ய ஏதுவான சந்தர்ப்பம் அளிக்கலாம். (வீட்டு தரை கூட்டுதல், புல் பிடுங்குதல்)



ச.சஸ்ரீபி,

B.Sc (Nursing),
M.Phil (Reading).

கொவிட்-19 பற்றிய அறிமுகம்

கொவிட் 19 நோய் புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வைரஸினால் ஏற்படும் நோயாகும். ஒரு நோயாளி தும்மும் அல்லது இருமும் போது வெளியேறும் நீர்த்துவல்கள் ஊடாக இவ் வைரஸ் பரவுகின்றது. இவ் நீர்த்துவல்கள் 1மீற்றர் அளவுக்கு அவரைச் சுற்றியுள்ள அனைத்து பொருட்களிலும் சிந்தப்படுகின்றது.

கொவிட்-19 பரவும் முறை தொடர்பாக அவதானமாக இருத்தல்

♦ ஒருவர் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது நீர்த்துளி உருவாகப்படலாம். இந்த நீர்த்துளி ஒரு மீற்றர் வரை பரவும் வாய்ப்புள்ளது

♦ ஒருவருடன் நேரடி தொடர்புகளை (முத்தமிடுதல்) மேற்கொள்வதன் மூலம் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவ முடியும்.

♦ ஒருவர் இருமும் போது அல்லது, தும்மும் போது ஏற்படும் தொற்று நீர்த்துளி சூழவுள்ள பொருட்கள் மற்றும் மேற்பரப்பின் மீது படிந்து இருக்கும். பின்னர், ஆரோக்கியமான ஒருவர் அத்தகைய மேற்பரப்

பினை தொட்டுவிட்டு தனது கண்கள், மூக்குமற்றும் வாயை தொடுவதன் மூலம் தொற்ற முடியும்

கொவிட்-19 இன் அறிகுறிகள்

1. இருமல் (Cough)
2. தும்மல் (sneezing)
3. மூக்கு வழிதல் (running nose)
4. சளியுடன் இரத்தம் (sputum with blood)
5. தொண்டை வறண்ட தன்மை (sore throat)
6. சுவாசிப்பதற்கு சிரமப்படுதல் (breathing difficulties)
7. நெஞ்சு நோ (chest pain)
8. வயிற்று குமட்டல் (nausea)
9. வயிற்று நோ (abdominal pain)
10. வயிற்றோட்டம் (diarrhea)
11. வாந்தி (vomiting)
12. காய்ச்சல் (Fever)
13. உடல் வலி (body pain)
14. மண உணர்வு இல்லாதிருத்தல் (loss of smell)
15. சுவை உணர்வு இல்லாதிருத்தல் (loss of taste)

சரியான முறையில் முகக் கவசங்களை அணிவது கொவிட்-19 நோய் பரவுவதை தடுக்கும்

முகக்கவசமொன்றை சரியாக அணிவது எவ்வாறு?

சுகாதாரத் துறையினர், நோய் உள்ளவர்கள், நோயாளியைப் பராமரிப்பவர்கள் மற்றும் சமூக இடைவெளியை பேணாதவர்கள் மீள் பயன்படுத்தப்படாத முகக்கவசங்களை அணிவார்கள். ஏனையவர்கள் சுத்தம் செய்து பாவிக்கக்கூடிய முகக்கவசங்களை அணியலாம்.

♦ மீள் பயன்படுத்தப்படாத முகக்கவசமாயின், நிறப்பகுதி வெளியில் தெரியுமாறும், வெள்ளை நிறப்பகுதி உட்புறமாக முகத்தில் படத்தக்கவாறு இருத்தல் வேண்டும். உலோகப்பகுதி மேற்புறமாக இருக்க வேண்டும்.

♦ முதலில் கைகளை கழுவி, முகக்கவசம் இடப்பட்டுள்ளதை சரிபார்த்து காதுகளில் அணிந்து கொள்ளவும்.

♦ முகக்கவசத்தை அணிந்த பின்னர் மேற்பகுதி உலோகப் பகுதியை மூக்கின் மேற்பரப்பில் இரண்டு கைகளால் நன்கு அழுத்திக் கொண்டு, சுருக்கம் இல்லாதவாறு

கீழ்நோக்கி இழுத்தவிடவும்.

♦ சரியான முறையில் முகக்கவசங்களை அகற்றுதல்

♦ முகக்கவசங்களை அகற்றுும் போது கைகள் முகக்கவசத்தின் வெளிப்பகுதியில் படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

♦ காதில் மாட்டப்பட்டுள்ள முகக்கவச பட்டியினால் பிடித்து கழிவுசேகரிக்கும் பையில் இடவேண்டும்.

♦ மீள் பயன்படுத்தாத முகக்கவசமாயின் மூடியியுள்ள கழிவுத் தொட்டியில் போட வேண்டும்

♦ பின்னர் உடனடியாக சவர்க்காரம் அல்லது சவர்க்கார கரைசல் கொண்டு கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளவும் அல்லது தொற்று நீக்கம்செய்து கொள்ளவும்.



கொவிட்-19 காலப்பகுதியில் பாடசாலை மாணவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

பிள்ளையை பாடசாலைக்கு அனுப்புவதற்கு முன்னர் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டியவை

A. கீழ் குறிப்பிடப்படுகின்ற, அறி குறிகள் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர்களை பாடசாலைக்கு அனுப்புவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

♦ காய்ச்சல் (37 சென்றிகிரேற்றினை விட அதிகமெனின் மருத்துவ ஆலோசனைகளை பெற்றுக் கொள்ளல்), இருமல், மூக்கு வழதல், தொண்டை வலி, மற்றும் மூச்சு விடுதலில் சிரமம் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருத்தல்,



♦ கடந்த 14 நாட்களுக்குள் புதிய கொரோனா தொற்றிருப்பதாக சந்தேகத்திற்கிடமான அல்லது உறுதிப்

படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் தொடர்பு கொண்டிருத்தல்.

மற்றும்

♦ புதிய கொரோனா தொற்றலாம் என்ற அச்சுறுத்தலின் காரணமாக தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருத்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர் களை பாடசாலைக்கு அனுப்பவதிலிருந்தும், மேலும் பாடசாலை சமூகத்தினர் பாடசாலைக்கு வருகை தருவதிலிருந்தும் தவிர்த்துகொள்ள வேண்டும்.

B. ஆடை அணிகலன் பயன்பாடு

I. நாளாந்தம் கழுவி சுத்தம் செய்த ஆடைகளை அணிவித்து பாடசாலைக்கு அனுப்புதல்

II. கைக்கடிகாரம் போன்ற அணிகலன்கள் அணிவதை தவிர்த்தல்.

C. பாடசாலைகள் உணவகம் திறக்கப்பட மாட்டாது மற்றும் அரசாங்கத்தினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்ற மாணவர்களுக்கு உணவு வழங்கும் வேலைத்திட்டம் பாடசாலை மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்பட்ட

வுடன் நடைமுறைப்படுத்தப் படமாட்டாது. எனவே, மாணவர்களுக்கு தேவையான உணவு மற்றும் குடிநீர் வீட்டிலிருந்தே கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

I. சமவிகித உணவு ஒன்றை வழங்குதல்

II. போதுமான அளவில் சுத்தமான நீர் குடிக்க வேண்டுமென்பதனால் நீரை பெற்றுக்கொள்வதற்கு ஒரு போத்தல்/கோப்பை இருக்க வேண்டுமென்பதுடன் அதனை நாளாந்தம் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.



D. போக்குவரத்து முறை

◆ எந்நேரமும் தனிப்பட்ட இடைவெளி (குறைந்தது 3 அடி) பேணப்பட வேண்டும்.

◆ இயன்றவரையில் தனிப்பட்ட போக்குவரத்து வசதிகளை பயன்படுத்துதல் சிறந்தது (துவிச்சக்கர வண்டியைப் பயன்படுத்துவது)

◆ பொதுப் போக்குவரத்தினை பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் சமூக இடைவெளியை பேணுவது (தனிப்பட்ட இடைவெளி குறைந்தது 3 அடி) தொடர்பாக கவனம் செலுத்துதல்.

◆ நடை தூரமெனின் அம் முறையில் சமூகமளித்தல் சிறந்தது.



E. முகக்கவசம் அணிதல்

◆ ஒரு முகக் கவசத்தை அணிந்து வீட்டிலிருந்து வெளியேறி பாடசாலையை அடைந்ததும் அம் முகக் கவசத்தை தனியாக ஒரு பையினுள் வைத்துவிட்டு பாடசாலையினுள் நுழையலாம். (முகக்கவசங்களை அகற்றும் போது கைகள் முகக் கவசத்தின் வெளிப்பகுதியில் படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்). பின்னர் பாடசாலை முடிந்து வீடு செல்லும் போது இரண்டாவது முகக் முகக்கவசத்தை அணியவேண்டும்.

◆ இரு முகக் கவசங்களையும் சுகாதார முறைகளைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

பிள்ளை பாடசாலையை விட்டு வீட்டிற்கு வந்த பின்னர் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை

A. ஆடை அணிகலன் பயன்பாடு

- I. வீட்டுக்கு வந்ததன் பின்னர் பாதணிகளை கழுற்றி வெயிலில் உலர்த்துதல்.
- II. வீட்டுக்கு வந்ததும் இருகைகளையும் நன்கு கழுவச்செய்தல்.
- III. வீட்டுக்கு வந்ததன் பின்னர் புத்தகப் பை மற்றும் உபகரணங்களை வேறு இடத்தில் வைத்தல், முடிந்தால் தொற்றுநீக்கல் திரவத்தினால் சுத்தம் செய்தல்.
- IV. அணிந்திருந்த ஆடைகளை தண்ணீரில் ஊறவைத்துவிட்டு அன்றைய தினமே சுத்தம் செய்துவிடல்



B. குடும்பத்தின் ஏளையவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள முன்பு உடலை கழுவிக் கொள்ளல்/ குளித்தல்

பிள்ளை வீட்டில் இருக்கும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவை

A. கைகளை சுத்தம் செய்து கொள்ளல்

- ♦ தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரம் இட்டு 20 வினாடிகளாவது உரிய முறையை பின்பற்றி கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- I. இருமல் அல்லது தும்மலுக்கு பிறகு
- II. மேற்பரப்புக்களை தொட்ட பிறகு
- III. பொதுப் போக்குவரத்து அல்லது கட்டிடங்களிலிருந்து வெளியேறிய தன் பிறகு
- IV. கதவு கைப்பிடி அல்லது சவிட்ச் பொத்தான்களை (இணைப்பு மாற்றி) தொட்ட பிறகு



- V. மலசலகூடத்தினை பயன்படுத்தியதன் பிறகு
- VI. சாப்பாட்டுக்கு முன்பும் பின்பும்.

VII.விளையாட்டின் பின்னர்

VIII.வீட்டுக்கு வந்தவுடன்

◆ முறையாக கைகளை கழுவாது கண்கள், மூக்கு, வாய் ஆகிய உறுப்புக்களை தொடாதிருத்தல்



B.கழிவுகளை அகற்றுதலும் சுற்றுச் சூழலை சுத்தம் செய்தலும்

◆ கண்ணாடி, ப்ளாஸ்டிக் என வகைபிரித்து அகற்றுதல். அதற்கு, மூடி இருக்கின்ற அல்லது பாதத் தினால் திறக்க முடியுமான உரிய நிறங்களை உடைய தொட்டிகளை பயன்படுத்துதல்.



◆ கைகளை துடைப்பதற்கு அல்லது இருமும் போது, தும்மும் போது பயன்படுத்தப்படுகின்ற tissue/ துணியை மூடி இருக்கின்ற கழிவுத் தொட்டியில் இட்டுவிட்டு பின்னர் எரித்து விடுதல்.

◆ அடிக்கடி தொடப்படுகின்ற கற்றல் உதவிக் கருவிகள், கதவுகளின் கைப்பிடிகள், யன்னல் சட்டங்கள், ஸ்விட்ச் பொத்தான்கள் ஆகிய வற்றின் மேற்பகுதிகளை ஈரமான ஒரு துணியினாலும் தொற்று நீக்கல் திரவத்தின் மூலமும் சுத்தம் செய்தல்.

◆ மலசல கூடங்களை ஒரு நாளைக்கு பல தடவைகள் (குறைந்தது 3 தடவைகள்) முடியுமானால் கிருமி கொல்லி திரவத்தை பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்தல்.

கொடுளளவிலிருந்து பாதுகாத்திட உடனடி கையாளும் நிலையங்களில் கடைப்பிடிப்போம்



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

