



சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

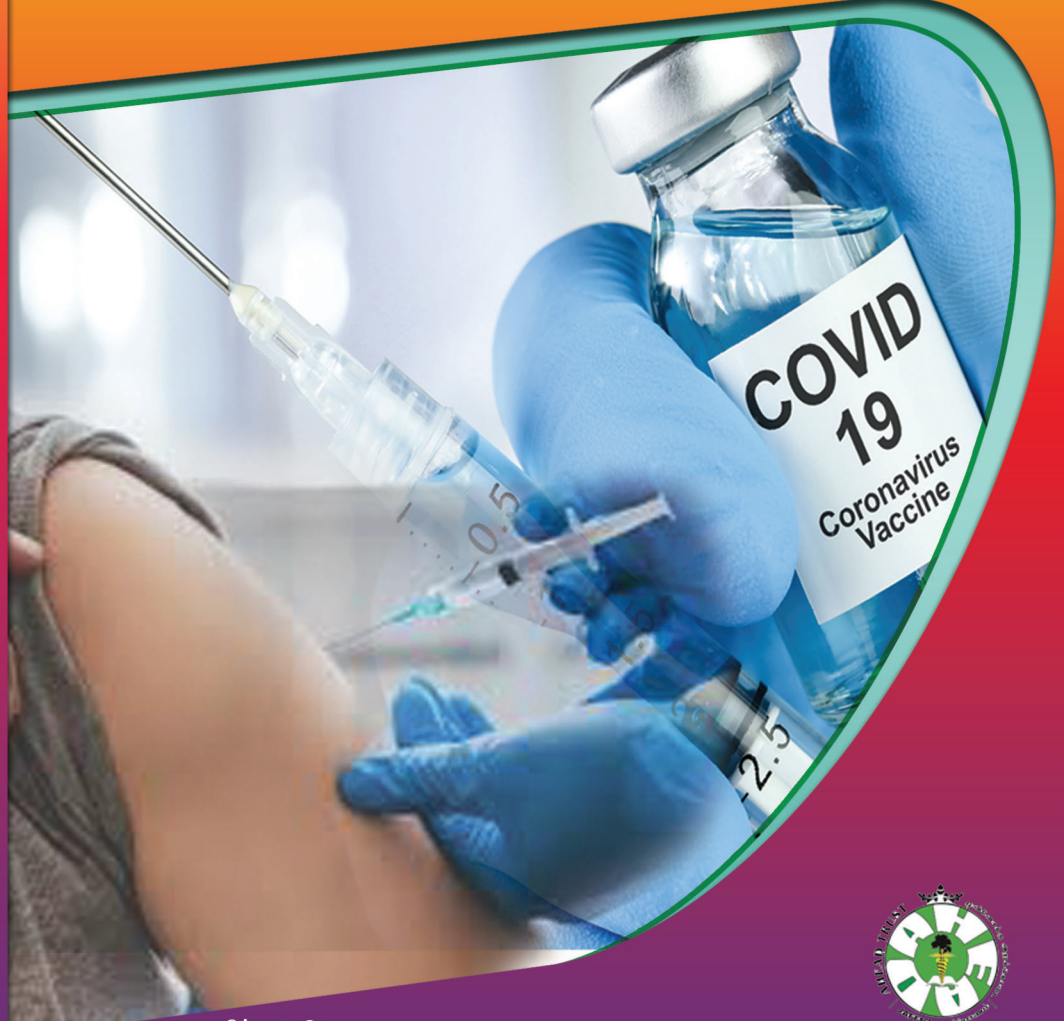
ரூ.70/=

சமூக சுகநல காலாண்டு சஞ்சிகை

மஞ்சரி - 14

மலர் - 1

மார்ச் - 2021



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



வெளியீடு:
முன்னோக்கு அறக்கொடை
(AHEAD Trust)



மஞ்சரி-14

சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

பங்குனி - 2021

மலர் - 1

A Quarterly Journal on Health

உள்ளே...

ஆசிரியர் குழுவும்

ஆசிரியர்

Dr. R.சுரேந்திரகுமரன்

துணை ஆசிரியர்கள்

Dr. P. அமல் டினைஸ் கூட்டு

Dr. S. குமரன்

Dr. C.S.யமுனானந்தா

Mrs M. சிவராஜா

Dr. S. சிவயோகன்

Dr. R. முரளிதரன்

Mrs. S. சஸ்ரூபி

துயாரிப்பும் வடிவமைப்பும்

திரு. G. சயலூபன்

வெளிப்பு

முன்னோக்கு அறக்கொடை

(AHEAD Trust)

இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர்,

யாழ்ப்பாணம்.

துயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மற்றும் குடும்ப

மருத்துவத்துறை, மருத்துவபீடம்,

யாழ்ப்பாணம்.

1. உயர் குருதியழுக்கத்தை
கட்டுப்படுத்துவோம் 01-02
2. கோவிட் -19 தொற்றுக் காலத்தில் கை
கழுவதல் பற்றிய விழிப்புணர்வு 03-07
3. வலிப்பு நோய் 08-09
4. வெரிக் கோஸ் 10-11
5. நீரிழிவு நோய் 12-13
6. மாறடைப்பு 14-15
7. புற்று நோய் 16-18
8. குடும்பத்துடன் ஆரோக்கியவாழ்வு 19-20
9. நீர்வெறுப்பு நோய் 21-24
10. சேதமற்ற வாழ்வுக்கான சேதான
முறையிலான போசனை உட்கூடும்,
பயிர்ப்பாதுகாப்பும் 25-28
11. உலகளாவிய மீள் சுழற்சியாக்கல் தினம்
- மார்ச் 18 29-31
12. அதிக உடற்பருமனால் ஏற்படும்
விளைவுகளும் அவற்றை
தடுக்கும் வழிமுறைகளும் 32-34
13. இறுதிநாட்களில் புற்று நோயினால்
பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை எவ்வாறு
பராமரிப்பது? 35-40

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்...

உலகில் உள்ள சுகாதாரப் பிரச்சினைகளில் முக்கியமானவை தொற்று நோய்களின் பரம்பல் ஆகும். தற்போது கொவிட் - 19 என்னும் நோய்த்தொற்று தொடர்பாக முக்கிய கவனம் எடுக்கப்பட வேண்டியது அவசியமானதொன்றாகும்.

ஒவ்வொருவரும் சுகநலன்கள் பற்றிய அறிவைப் பெற்று அதனைத் தனக்கும் தனது குடும்பத்திற்கும் பிரயோகிக்கும் ஆற்றலைப் பெறவேண்டும் மாறாக நோய் வரும் வரை அலட்சியமாக இருந்து விட்டு, பின் வைத்தியரிடம் சிகிச்சைக்குச் செல்வது கல்வியறிவு உடைய சமூகத்திற்கு சிறந்ததல்ல.

இன்றைய சமுதாயத்தினர் எதிர்நோக்கும் மருத்துவ, உடல், உள நோய்த் தாக்கங்கள் தொடர்பாகவும் மற்றும் உண்ணும் உணவுகளில் ஏற்படும் சந்தேகங்கள், சிக்கல்களைத் தீர்க்கும் வகையில் சிறியவர்கள் முதல் முதியவர்கள் வரை வாசித்து பயன் பெறும் நோக்கில் புதிய விடயங்களை சமுதாயத்திற்கு வழங்கும் வகையில் ஓர் உறவுப் பாலமாக இச்சஞ்சிகையினை வெளியீடு செய்து வருகின்றோம்.

எமது அன்பான வாசகர்களின் ஆதரவையும் நாடி நிற்கின்றோம்.

- ஆசிரியர்கள் -

உயர் குருதியழுக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவோம்

உலகளாவிய ரீதியில், மூன்று பேரில் ஒருவர் உயர் குருதியழுக்கம் உடையவராயிருக்கிறார். அத்துடன் வயது அதிகரிப்பில் தங்கியுள்ள இந்நிலைமையானது, 20-30 வயதுடைய 10 பேரில் ஐவருக்கு என நீண்டு செல்கிறது. குறைந்த வருமானமுள்ள நாடுகளில், உதாரணமாக ஆபிரிக்க நாடுகளில் 40 சதவீதத்திற்கும் அதிகமானோர் உயர் குருதியழுக்கத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இத்தகவல்கள் உலக சுகாதாரஸ்தாபனத்தால் வெளியிடப்பட்டவையே.

எவ்வாறாயினும், இந்நிலைமை மாற்றக்கூடியதாகவோ அல்லது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரக்கூடியதாகவோ உள்ளது. உயர் குருதியழுக்கமானது உள்ளொடுக்கப்படும் உட்பின் அளவைக் குறைத்தல், சமவிகித உணவை எடுத்தல், மதுபான மருந்தலைத் தவிர்த்தல், புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல், கிரமமாக உடற்பயிற்சி செய்தல், அளவான உடல் நிறையை



பேணிக் கொள்ளல் போன்ற வழிகளால் குறைக்கப்பட முடியும் எனப் பலரும் அறிந்திருப்போம். குருதியழுக்கப் பெறுமானத்தை 120/80 mmHg எனும் பெறுமானத்தில் தக்க வைத்துக் கொள்ளல் சிறந்தது. தன்னிலை சுகாதாரத்தைப் பேணலுடன் மருத்துவ ரீதியிலான சிகிச்சையை பின்பற்றிக் கொள்ளவும் இவை உதவுகின்றன.

விழிப்புணர்வு, சுகாதாரமான நடைமுறைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான சூழல் மூலம் மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதத்தின் தாக்கத்தை குறைக்கலாம். இதற்கு பின்வரும் விடயங்கள் அவசியமாகும்.

- உயர் குருதியழுக்கத்துக்கான காரணங்களையும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வையும் அதிகரித்தல்

- உயர் குருதியழுக்க நிலை மற்றும் அதனுடன் தொடர்பான சிக்கல்களைத் தடுப்பதற்கான தகவல்களை வழங்குதல்.

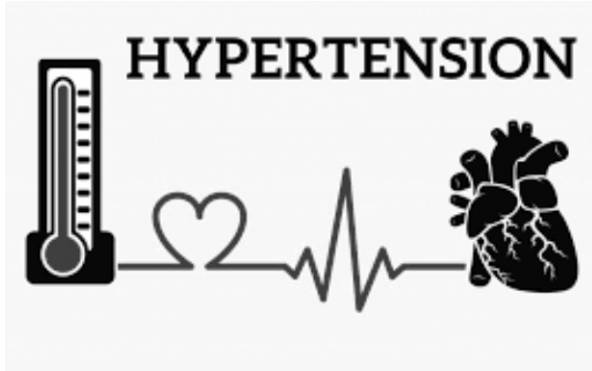
- தம் குருதியழுக்கப் பெறுமானத்தை அவதானிப்பதுடன், மருத்துவ ரீதியிலான ஆலோசனைகளைப் பின்பற்ற இளையோரை ஊக்குவித்தல்.

- தம் குருதியழுக்க பெறுமானத்தை எல்லோருக்கும் இலகுவில் கிடைக்கச் செய்தல்.

- ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகளுக்கூரிய சூழலைத் தோற்றுவிக்க தேசிய மற்றும் உள்ளூர் அதிகாரிகளைத் தூண்டுதல்.

சஸ்ரூப் சத்ஸ்

M. Phil (Nursing).



கோவிட் - 19 தொற்று காலத்தில் கை கழுவுதல் பற்றிய விழிப்புணர்வு

சர்வதேச ரீதியாக கை கழுவுதல் பற்றிய விழிப்புணர்வு தினம் ஒக்டோபர் மாதம் 15ம் திகதி பிரகனப் படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதாவது கைகளை சவர்க்காரம் பாவித்து கழுவுவதை எல்லா நாடுகளும் தமது பொதுவான கலாசாரமாக மதித்து விழிப்புணர்வை அதிகரித்தல் வேண்டும் என்பதாகும்.

இன்றைய கோவிட் - 19 (கொரோனா வைரஸ்) தொற்றுக் காலப் பகுதியில் கை கழுவுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும். ஒரு வரியில் சொல்வதாயின், சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுவதால் கொரோனா வைரசில் காணப்படும் மேலுறை அழிக்கப்படுவதால் அவ்வைரஸானது செயலிழக்கப்படுகிறது. ஒரு ஆய்வின்படி, கிட்டத்தட்ட 36% ஆன 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 பழக்கத்தினூடாக 1/3 இல் வயிற்றோட்ட நோயையும், 1/5 இல் சவாசம் தொடர்பான நோய்களையும் (தடிமன்) தடுக்கலாம். கை கழுவும் பழக்கமானது எளிமையான விலை பெறுமதி குறைந்த, அத்துடன் வினைத்திறன் கூடிய முறையாக இருப்பதுடன் நோய்க் கிருமிகளின் பரவலைத் தடுத்து சிறுபிள்ளைகள் மற்றும் யாவரும் சுத்தமாக சுகாதாரமாக இருக்கலாம். ஆகவே, சிறுவயதிலேயே பிள்ளைகளுக்கு கை கழுவும் பழக்கத்தை புகட்டிவிட்டால், அவர்கள் தம் வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதும் அவ் நல்ல பழக்கத்தை கொண்டிருப்பர். பிள்ளைகள் தாம் எவ்வெவ் சந்தர்ப்பங்களில் கை கழுவு வேண்டும் என்பதை ஞாபகப்படுத்திவிடுவதே எமது முக்கிய கடமையாகும். முக்கியமாக, சாப்பிட முன், கழிவறை பாவனையின் பின், செல்ல பிராணிகளுடன் விளையாடிய பின் என்று அவர்களுடைய

நாளாந்த செயற்பாட்டின் பின்னர் என்பதை அடிக்கடி சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

சமையலறை சுத்தம் பேணுதலுடன் கைகளை சுத்தமாக வைத்திருத்தலும் உணவு நஞ்சாக்கம் அடைவதிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. அதாவது உணவு தயாரிக்க முன், உணவு தயாரிக்கும் போது, உணவு தயாரித்த பின், இறைச்சி வெட்டும் போது, சமைக்காத கடலுணவுகள், மாமிசங்கள் மற்றும் முட்டைகளை தொட்ட பின்னர், உணவு அருந்த முன்னர், குப்பைத் தொட்டியைத் தொட்ட பின்னர் என்றவாறு சமையலறை சுகாதாரத் துடன் கைகழுவும் பழக்கத் தையும் எம் கைப்பழக்கத்திற்கு 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%

இதனால் குறைக்கப்படுகின்றன வாம். ஆகவே நாமும் விழிப்புணர்வுடன் இருப்போம்.

கோவிட் - 19 காலப்பகுதியில் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஓர் ஆய்வில் 54 வருமானம் குறைந்த மற்றும் மத்திய நாடுகளில் 35% ஆன சுகாதார சேவைப் பிரிவுகளில் கை கழுவுவதற்கான தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரவசதி இல்லை என்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்ட நிலையில் உலகில் 57% ஆன பாடசாலைகளே மாணவர்களிற்கு தேவையான கை கழுவும் வசதியை வழங்கியுள்ளதாம். கை கழுவுதல் நன்மை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்ட சில ஆய்வுகளை எமது பிள்ளைகளுக்கு பகிருதல் அவர்களின் சிந்தனை மற்றும் பழக்க வழக்கத்தில் நேரான மாற்றத்தைக் கொடுக்கும். அதாவது, மலசல கூடத்திற்கும் கை கழுவும் இடத்திற்கும் இடையிலுள்ள பாதையில் பாத அடையாளங்களை நிறப்புச்சு மூலம் போக வேண்டிய திசை வழியே அடையாளப்படுத்தி விடலாம். மேலும் இன்றைய கோவிட் - 19 நோய் தொற்றுக் காலத்தில் வீட்டிற்கு வெளியில் சென்று

திரும்புவோருக்கு கை கழுவுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி அடிக்கடி விழிப்புணர்வையும், நேரான பழக்கவழக்கத்தையும் ஏற்படுத்துவதற்காக வீட்டு நுழைவாயிலிற்கும் கை கழுவும் இடத்திற்கும் இடையிலுள்ள பாதையில் போக வேண்டிய திசை வழியே பாத அடையாளங்களை நிறப்பூச்சு மூலம் வரைந்துவிடலாம்.

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

இன்றைய கோவிட் - 19 காலப் பகுதியில், நாம் ஆறு தொடக்கம் பத்து தடவைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி கைகழுவ வேண்டும் என்பதை ஆய்வுகள் எடுத்துரைக்கின்றன. எந்த படி முறைகளுக்

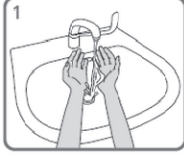
கூடாக கை கழுவ வேண்டும் என்பதை கீழுள்ள விபரணப்படம் விளக்குகிறது.

இவற்றை ஏழு படிகளில் சொல்வதாயின்,

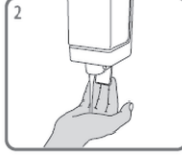
1. கைகளை நனைத்த பின் நுரைக்குமளவிற்கு சவர்க்காரமிடல்.
2. உள்ளங்கைகளை ஒன்றாக தேய்த்தல்.
3. வெளிப்புற கைகளை தேய்த்தல்.
4. விரல்களை கோர்த்து தேய்த்தல்.
5. விரல்களின் வெளிப்புறங்களை தேய்த்தல்.
6. பெருவிரல்களை சுத்தம் செய்தல்.
7. விரல் நுனிகளை உள்ளங்கைகளில் தேய்த்தல்.

இப்படிமுறைகளின் ஊடாக, கைகளில் அழுக்குப் படிந்திருப்பது கண்களிற்கு தெரியவில்லையாயின், 20 - 30 செக்கன்களிற்கும், கைகளில் அழுக்குகள் படிந்திருப்பது அவதானிக்கப்படின் 40 - 60 செக்கன்களிற்கும் சவர்க்காரம் இட்டு நன்றாக கழுவ வேண்டும். பொதுவாக 20 செக்கன்களிற்கு “Happy birthday to you” நான்கு வரிப் பாடலை எளிமையாக பாடி முடியும் போது சவர்க்காரமிட்டு

Hand-washing technique with soap and water



1 They're selling postcards of the hanging



2 They're painting the passports brown



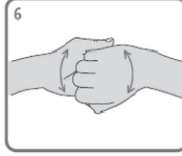
3 The beauty parlor is filled with sailors



4 The circus is in town



5 Here comes the blind commissioner



6 They've got him in a trance



7 One hand is tied to the tight-rope walker



8 The other is in his pants

தேய்ப்பதையும் நிறைவு செய்து கொள்ளலாம்.

இன்றைய கோவிட் - 19 நோய் காலப்பகுதியில், மாணவர்கள், மருத்துவ துறையினர், அலுவலக மற்றும் வெளிக்கள பணியாளர்கள், வீட்டிலுள்ளோர் என எல்லா தரப்பினரும் தாம் எவ்வெவ் சந்தர்ப்பங்களில் கை கழுவு வேண்டும் என்பதை அறிந்து அதன்படி செயற்பட வேண்டும். வெளியிடங்களிலுள்ள கதவு கைபிடிக்கிகள், உபகரணங்கள், இதர தளபாடங்கள், கடனட்டைகள், பணத்தாள்/ சில்லறைகள், போக்குவரத்து சாதனங்கள் போன்றன, தும்மல் மற்றும் இருமலின்

போது கைகளை பாவித்த பின், எமது கண், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொட முன்னர், உணவு தயாரிக்க முன்னர், உணவருந்த முன்னர், விளையாட்டின் பின்னர், மலசல கூட 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 பல தரப்பட்ட மனிதர்களும் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் கை கழுவும் முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

அவசர தேவைகளுக்குப் பாவிக்கும் Hand sanitizer ஐ இலகுவாக வீட்டிலும் தயாரிக் கலாம். 2/3கப் அற் ககோ லையும் , 1/3 கப் கற்றாளை சோறையும் தேவைப் படின் 5 - 10 துளி எண்ணெயினை யும் கலந்து தயாரித்துவிடலாம். எது எவ்வாறாயினும் கை கழுவுவ தற்கு செலவழிக்கும் நேரம், கைகளை தேய்த்துக் கழுவும் பொறிமுறை, ஓடும் தண்ணீர் வசதி மற்றும் கைகளை உலர விடல் போன்றவற்றை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே, கோவிட் - 19 நோய்த் தொற்று காலப்பகுதியில் கை

கழுவுதலின் அவசியம் உணர்ந்து உரிய முறைப்படி கை கழுவுவதன் மூலம் எம்மையும் பாதுகாத்து எமக்கு அருகிலுள்ளவர்களையும், நோய் தொற்றாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.

“முறையாக கழுவினால் உங்கள் கைகள் நூய்மையாகமாறும்”

– ஆரோக்கிய யாழ்நகர்திட்டம்,

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்

தருமத் சதீஸ்.சஸ்ரூப்,

Dr. க. சுடீரந்த்ரகுமரன்,

Dr. P.A.டிடினாஜ் கூஞ்சு.

வலிப்பு நோய் (Epilepsy)

வரையறை

தன்னறிவில் குழப்பம் ஏற்படுவதில் தொடர்புடைய மூளை தொழிற்பாட்டில் ஏற்படும் ஒரு குறுகிய ஒழுங்கீனம் வலிப்பு எனப்படும். இதற்கு அடிப்படை காரணம் மூளையில் உள்ள நரம்பு கலங்களில் ஏற்படும் மின்சாரம் போன்ற தாக்கம் (Electrical Disturbance) ஆகும்.

வலிப்பு ஏற்படக் காரணங்கள்

- * பரம்பரையாக இருக்கலாம்.
- * மூளை உறையில் கட்டிகள் ஏற்படுவதாலும் காயங்கள் மூலமாக தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதாலும் வலிப்பு ஏற்படலாம்.
- * அனேகமானவர்களில் காரணம் தெரியாது
- * மூளை நோய் அல்லாத வேறு காரணங்களால் ஏற்படுதல் (Blood sugar குறைதல், மது பாவனையை திடீரென நிற்பாட்டுதல் or அதிகமாக உட்கொள்ளுதல், Heart Block ஏற்படுதல், நீண்ட நேர பிரசவத்தில் பிறக்கும் குழந்தைக்கு மூளைக்கு செல்லும் Oxygen குறைவதால் வலிப்பு ஏற்படும்.

செய்யப்படும் பரிசோதனைகள்

- * ECG
- * X-ray Skull
- * முள்ளந்தண்டில் நீர் குத்தி பார்த்தல்
- * CT Scan
- * Blood sugar, blood urea, Full Blood Count (FBC)

வலிப்பினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- * காய்ச்சல்
- * மயக்கம்
- * பலவீனம்
- * சோர்வு ஏற்படுதல்
- * நித்திரை இன்மை
- * பயம் or கோபம் ஏற்படுதல்
- * விறைப்பு ஏற்படுதல் (கால்கள், கைகள்)
- * குழப்பமான நினைவுகள் ஏற்படுதல்
- * தசை நடுக்கம் ஏற்படும்

வலிப்பு ஏற்பட்டவருக்கு செய்யப்படும் முதலுதவி

- * உடல் வெப்பநிலையை குறைத்தல்
- * அவசரமாக சிகிச்சை வழங்குதல்

- * ஆடைகளை களைதல்
- * உடலை குளிர்வித்தல்
(காற்று வீசும் இடம்)
- * சுவாசப்பாதையின் பக்கமாக
திருப்பி முகத்தை சுவாசத்
தடையில் இருந்து பாதுகாத்தல்
- * உடல் நடுங்கும் சந்தர்ப்பங்களில்
சூழவுள்ள பொருட்களை
அகற்றுதல்
- * சுட்டாறிய நீரினால் நோயாளிக்கு
ஒத்தனம் கொடுத்தல்
- * அவசர வைத்திய சிகிச்சை
வழங்குதல்
- * சுவாசப்பாதை, சுவாசம்
மற்றும் குருதிச் சுற்றோட்டம்
ஆகியன தொடர்பாக கவனம்
செலுத்தல்.

பாவிக்கப்படும் மருந்துகள்

- * Inj. Valium
- * Inj. Lumial
- * Tab.Sodium Valporate

வலிப்பு ஏற்பட்ட நோயாளிக் கு தாதியரின் பராமரிப்பு

- * நோயாளிக் கு இரண்டு பக்க
மும் சட்டம் போன்ற கட்டில்
இருத்தல் வேண்டும்.
- * Rubber Sheet போடப்படல்
வேண்டும்.
- * வலிப்பு ஏற்படும் போது வாயி
னால் நுரை ஏற்பட்டால்



தலையை ஒரு பக்கம் சரித்து
விட்டு Sucker Machine போட்டு
நுரையை வெளியேற்ற
வேண்டும்.

- * நோயாளியின் அருகில் கூர்மை
யான பொருட்கள் இருந்தால்
அதனை அகற்றுதல் வேண்டும்.
- * Monitor ஐ on செய்து BP,SPO₂,
PR பார்க்க வேண்டும்.
- * நோயாளிக் கு SPO₂ குறைந்
தால் Oxygen கொடுக்கப்படல்
வேண்டும்.
- * நோயாளியை செளகரியமாக
படுக்க வைத்தல் வேண்டும்.
- * நோயாளிக் கு அசாதாரண
நிலைகள் ஏற்பட்டால் வைத்திய
ரின் உதவியை நாட வேண்டும்.
- * வலிப்பு ஏற்பட்ட நோயாளிக் கு
வலிப்பு நின்றாலும் தாதி
அவ்விடத்தில் சிறிது நேரம்
நின்று பார்த்தல் வேண்டும்
- * வைத்தியரின் பரிந்துரையின்
படி நோயாளியை பராமரித்தல்
வேண்டும்.

செல்வீ. தவச்சா சண்முகலிங்கம்

Institute of Medical Sciences,
Manipay.

வெரிக்கோஸ்

”வெரிக்கோஸ்” தமிழில் “சுருள்சிரை நாளங்கள்” என்று அழைக்கப்படும். இது கடுமையான வலியை ஏற்படுத்தாத நோய் என்பதால், பெரும்பாலும் இறுதிக் கட்டங்களிலே நோயாளி வைத்தியரை அணுகுவது வழமை. இருபாலருக்கும் ஏற்படும் பிரச்சினையாயினும், ஒப்பீட்டளவில் பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்!

* தொடைக்கு கீழ்/ முழங்கால் களுக்கு பின் புறமாக நரம்புகள் முடிச்சுக்கள் போல தென்ப



டும். புடைத்துக் கொண்டு காணப்படும். சில வேளைகளில் கடும் நீலநிற நிறமாற்றம் கூட ஏற்படும்.

* பாதங்களில் இலேசான வீக்கம் உண்டாகும் (ஓய்வாக இருக்கையில் குறைவாக இருக்கும்).

* சிலவேளைகளில் அரிப்பு ஏற்பட்டு, சொறிவதால் கால்களில்

புண் உண்டாகி நீண்டகாலம் மாறாத புண்களாக காணப்படும்.

வெரிக்கோஸ் ஏற்பட தூண்டுதலாக விளங்கும் காரணிகள்

- * வயோதிபம் (இரத்த நாளங்களின் வால்வு நலிவடைதல்)
- * பரம்பரை
- * உடற்பருமன் அதிகரித்தல்
- * நீண்டநேரம் நிற்கும்/ இருக்கும் தொழிலாளர்
- * கர்ப்பகாலம்
- * மலச்சிக்கல்

இரத்த நாளங்களில் குருதிய முக்கம் அதிகரிப்பதே முக்கிய காரணமாகும்.

எமது உடலின் அசுத்த இரத்தத்தை உடலின் அனைத்துப் பாகங்களிலுமிருந்து இதயத்துக்கு கொண்டு செல்வது நாளங்கள் ஆகும்.

கட்டமைப்பில், இரத்தத்தை மேல்நோக்கி செல்வதற்கும், கீழ்நோக்கி வருவதை தடுப்பதற்கு

மான பொறிமுறை காணப்படுகிறது. இதற்கு வால்வு என்று பெயர். இவ்வால்வின் பணியில் குறைபாடு ஏற்படும் போது உடலின் கீழ்ப் பகுதியிலுள்ள இரத்தம் இதயத்திற்கு செல்வதில் சிக்கல் ஏற்பட்டு, தேக்கநிலை ஏற்பட்டு (Pooling of Blood) இரத்த நாளங்கள் புடைத்து வீங்குவதை வெரிக் கோஸ் என்கிறோம்.



‘வெரிக் கோஸ் வெயின்’ (Varicose Vein) பிரச்சினைக்கு ‘நிரந்தர’ தீர்வு இல்லை என்பது ஒரு கசப்பான உண்மை. டப்லெக்ஸ் ஸ்கான் செய்து பார்த்து, (Duplex scan) எந்த இடத்தில் இரத்தநாள வால்வு பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைத் துல்லியமாக அறிந்து மேலதிக சிகிச்சை அளிப்போம். வெரிக் கோஸ் உள்ள இடங்களில் ஆறாதபுண், கடுமையான நிறமாற்றத்துடன்

கூடிய தோல்தடிப்பு ஏற்படுகையில், அறுவைச்சிகிச்சை செய்ய நேரிடலாம். தற்பொழுது லேசரினாலும் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை செய்த பின்பும் உரிய வாழ்வியல் நடைமுறை மாற்றங்களை வைத்தியரின் அறிவுரைப்படி மேற்கொள்ளாவிடின் மீண்டும் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

வெரிக் கோஸ் நோயாளி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள்:-

- * இறுக்கமான சொக்ஸ் (பிரத்தியே கமான, மருந்தகங்களில் கிடைக்கும்) அணிதல்.
- * தலையணையிலோ, ஓய்வாக இருக்கும் போதோ காலை உயர்த்தி வைத்திருத்தல்.



சசல்ஷ். ஜந்துஷா தர்மராசா
Institute of Medical Sciences,
Manipay.

நீரிழிவு நோய்

1. நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

* எமது உடலில் சர்க்கரையை சரியாக நிர்வகிக்க முடியாத ஒரு நிலையாகும்.

* இதன் விளைவாக எமது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கின்றது.

2. நீரிழிவு நோயின் வகைகளைத் தருக?

* மரபுவழி/மரபணு நோய் - உடல் மிகக் குறைவாக இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யும் போது இவ்வகை நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகின்றது.

* தவிர்க்கப்படக் கூடிய நோய் - வாழ்க்கை முறை காரணிகளுடன் தொடர்புடையது இவ்வகை நீரிழிவு நோய் ஆகும்.

3. நீரிழிவு நோயிற்கு தகுந்த சிகிச்சை பெறாவிடின் ஏற்படும் பிரச்சினைகளாவன?

பக்கவாதம், பல்சொத்தை/ஈறு நோய், பார்வையிழப்பு, மார

டைப்பு, சிறுநீரக செயலிழப்பு, அங்கம் வெட்டப்படும் நிலை

ஒவ்வொருநாளும் நான்கு நீரிழிவு நோயாளர்கள் அங்கம் வெட்ட வேண்டிய நிலைக்கு ஆளாகின்றனர்.

4. நீரிழிவு நோயை மாற்ற முடியாத சில அபாய காரணிகள் எவை?

* நீரிழிவு நோயைக் கொண்ட குடும்ப உறுப்பினர்கள் உள்ளமை.

* கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய்

* 40 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்

5. நீரிழிவு நோயை மாற்ற முடிகின்ற பிற அபாய காரணிகள் எவை?

* உடல் பருமனாக இருப்பது

* உடற்பயிற்சியில்லாத

வாழ்க்கை முறை

* ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கங்கள்

6. நீரிழிவு நோய் தீருக்கும் போது உடலில் என்ன நடக்கிறது?

உடலில் சதையி எனும் உறுப்பு உள்ளது. அது இன்சலின் எனும் ஹோர்மோனை உற்பத்தி செய்கிறது. பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கு தேவையான ஆற்றலை வழங்குவ தற்காக இரத்த ஓட்டத்திலிருந்து சர்க்கரையை நம் உயிரணுவிற்கு நகர்த்துவது இன்சலினின் பொறுப்பாகும். ஆரோக்கியமான உடலில் சதையி என்பது எமது இரத்த சர்க்கரை அளவை சரி செய்ய கடுமையாக உழைக்கும் போது சதையம் பாதிப்படைகிறது.

7. இன்சலின் எதிர்ப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் யாவை?

- * உடற் பருமன் அதிகரித்த வேளையில்
- * உடற்பயிற்சியில்லாத வாழ்க்கை
- * தொடர் தூக்கமின்மை
- * புகை பிடித்தல் போன்றவை

8. நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் யாவை?

- * ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கங்கள் மேற்கொள்ளல்
- * சர்க்கரை சேர்த்த உணவுகளையும், பானங்களையும் குறைத்தல்.
- * அதிகமாக முழு தானிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்.

(உ+ம்:- பழுப்பு அரிசி, முழு ரொட்டி, உருட்டிய ஓட்ஸ், பல தானிய ரொட்டி, காய்கறிகள், புரத உணவுகள், மீன், கோழி நெஞ்சுப் பகுதி, பழங்கள்.)

- * தினமும் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்
- * மருந்துகளை தவறாது உட்கொள்ளல்
- * மருத்துவ சந்திப்புகளுக்கு தவறாமல் செல்லுதல்
- * நீரிழிவு பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல்

9. நீரிழிவு நோயாளிகள் உண்ணக் கூடிய உணவு வகைகள் எவை?

- * பச்சை இலைவகைகள், காய்கறிகள்
- * நவதானியங்கள், ஒலிவ் ஓயில், மீன், தக்காளி, பாகற்காய், முள்ளங்கி, பீன்ஸ், பழங்கள்
- * நட்ஸ், தயிர்



செல்வீ. தயீச்கா சண்முகலிங்கம்
Institute of Medical Sciences,
Manipay.

மாரடைப்பு

இருதயம் ஒரு முக்கியமான அங்கமாகும். இது உடலின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் இரத்தத்தை pump பண்ணுகிறது. எனவே இருதயம் தொழிற்படுவதற்கு சிறந்த குருதி வழங்கல் அவசியமாகின்றது.

குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதால் குருதிக் குழாய்களின் விட்டம் குறைவதுடன் குருதிச்சிறு கட்டிகளும் தோன்றுகின்றன.

இந்த குருதி சிறுகட்டிகள் இதயத்திற்கு குருதி வழங்கும் குருதிக் குழாய்களை அடைப்பதனால் இதய தசைக்குரிய குருதி விநியோகம் குறைவடைகிறது. இதனால் இருதய தசைக்கான ஓட்சிசன் அளவு குறைவடைவதால் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது.

இது சடுதியாகவோ, குறிப்பிட்ட காலப்பகுதிக்குள்ளோ, சற்று மெதுவாகவோ ஏற்படலாம்.



மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான

ஆபத்தான காரணிகள்

- * உயர் குருதி அழுக்கம்
- * உயர் மட்ட கொலஸ்டிரோல்
- * நீரிழிவு
- * அதிகூடிய உடற் பருமன்
- * புகைப்பிடித்தல்
- * மன அழுத்தம்
- * மது பாவனை

மாரடைப்பை கண்டுபிடிக்கும் வழி முறைகள்

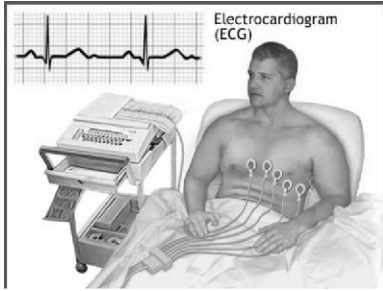
- * நெஞ்சின் மத்திய பகுதியில் ஏற்படும் வலி or அசௌகரியம்
- * மேல் கைப்பகுதி, முதுகு, தாடை மற்றும் வயிறு ஆகிய பகுதிகளில் ஏற்படும் வலி.

- * மூச்சு எடுப்பதில் சிரமத் தன்மை
- * அதிகமான வியர்வை, வயிற்றுக் குமட்டல், தலைச்சுற்றல் ஏற்படும்.

மாரடைப்பை தீவிரப்படுத்துவதற்கான மருத்துவ பரிசோதனைகள்

- * ECG
- * Blood-Tropin-I
- * Echo Test
- * Exercise Test

Echo Test



ஒளிக்கதிர்கள் மூலம் இருதயம் pump பண்ணுவதை அடையாளிக்கலாம்

- * இதய வால்வுகளின் அசைவு
- * இதய தசைகளின் அசைவு
- * இதய குருதியோட்டம் ஆகியவற்றை அவதானிக்கலாம்

மாரடைப்பிற்கான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

வேலையை உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும். யாராவது ஒருவருடைய உதவியுடன் குறுகிய நேரத்திற்குள் மாரடைப்பிற்கான விசேட வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

இருதய நோய் உருவாகும் ஆபத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்.

- * ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடித்தல்.
- * Vegetables, Fruits, தானிய வகைகளை அதிகம் உண்ணல்.
- * சிறிய மீன் வகைகளை உட்கொள்ளல்.
- * உப்பு பாவனையை குறைத்தல் மற்றும் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- * கொலஸ்திரோல், உயர்குருதி அழுக்கம் ஏற்படாமல் பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டும்.

செல்வீ. ரஜனீசா கண்காந்திரம்

Institute of Medical Sciences,
Manipay.

புற்று நோய்



தோல் புற்றுநோய்:-

தோல் புற்றுநோய் என்பது தோலிலுள்ள உயிரணுக்களின் இயல்பை மீறிய வளர்ச்சியும் பெருக்கமும் ஆகும்.

இது 3 வகைப்படும்:-

1. அடிக்கலப் புற்றுநோய் (basal cell carcinoma)
2. செதிட் கலப் புற்றுநோய் (squamous cell carcinoma)
3. மெலனோமா (Melanoma)

தோல் புற்று நோய் ஏற்பட முதன்மையான காரணம் சூரியனின் புற - ஊதா கதிர்கள் தோலில் நீண்ட நேரம் வெளிக் காட்டப்படல். தோல்புற்று நோய்களுள் மெலனோமா தீவிரமானதாகும். தோல் புற்று நோய்கள் குணப்படுமிடத்து அவை மெலனோமா

அல்லாத தோற் புற்று நோய்களாகவே உள்ளன. சிலருக்கு பிறப்பில்/ பின்னர் கரி நிறமி உயிரணுக்களால் (Melanocytes) தோன்றும். பெரிய பிறப்பு புள்ளி (பெரும் மச்சம்) பிற்காலத்தில் மெலனோமா உண்டாகக் கூடிய சாத்தியக் கூறுகளுண்டு.

வகைப்பாடு:-

1. அடிக்கலப்புற்றுநோய்:- பொதுவாக முகம் கழுத்துப் பகுதியில் தோன்றும். முத்துப் போன்ற பளபளக்கும் திரளையாக காணப்படும். சிறிய குருதிக்கலன்கள் இதன் வெளிப்பரப்பில் காணப்படும்.
2. செதிட்கலப்புற்றுநோய்:- பொதுவாக சிவப்பு செதில் திட்டுக்களாக தோலில் புடைத்து காணப்படும். விரைவாக பெருகக் கூடிய புற்று நோய் கட்டியாகும், வலி ஒரு பொது இயல்பாக இருக்கும்.
3. கரியமில்ப் புற்றுநோய் :- தோலில் வெவ்வேறு நிறங்களில் சமச்சீரற்ற, ஒழுங்கற்ற வெளி ஓரத்தை கொண்டுள்ள நிறமாற்ற பகுதி மெலனோமாவாக இருக்கலாம். இது 6mm விட்டத்திலும் அதிகமாயிருக்கும்.

மிகக்குறைவாக காணப்படும் தோல் புற்றுநோய்கள் :-

- * தோல் நார்ச்சதை புற்றுநோய்
- * மேர்கேல் உயிரணு புற்றுநோய்
- * காபோசியின் சதைப் புற்று
- * கதிர்கலக் கட்டி
- * கொம்பு முட்கட்டி போன்றன

அறிகுறிகள்:-

- * தோல் மீது நிறம்/அசாதாரண தோற்றமுடைய வளர்ச்சி
- * தோலில் ஏற்படும் புண்கள்
- * தோலில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டு பின்னர் குணமடையாதிருப்பது.

காரணங்கள்:-

- * புற ஊதா கதிர் வீச்சுக்கு வெளிப்பாடு(முதன்மைகாரணம்)
 - * பலவீனமான நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு
 - * புகைப்பிடித்தல்
 - * சில மரபணு பிறழ்வு மூலம்
 - * சுற்றுச்சூழல், செயற்கை புற ஊதா கதிர்கள் தாக்கம்
 - * பல நோயெதிர்ப்பு சக்தி தணிப்பு மருந்துகளை பயன்படுத்துதல்.
- e.g:- சைக்லோஸ்பேரின் என்ற மருந்தின் மூலம் 200 மடங்கு ஆபத்து அதிகரிக்கின்றன.

தடுப்பதற்கான வழிகள்:-

- * நாள நடுவில் சூரியனை தவிர்த்தல்
- * பாதுகாப்பிற்காக சன்ஸ்கிரீன் (Sunscreen) பயன்படுத்தல்
- * படுக்கைகளை துவைத்தல்.

புற்று நோய்களுக்கான ஆரம்ப பரிசோதனைகள்

இன்றைய உலக நடைமுறைகளில் இனம் காணப்படும் புற்று நோயாளிகள் அதிகமாக காணப்படுகிறது. அதிகரித்து வரும் புற்றுநோய்களுக்கு பல காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. காரணிகளை இனம் கண்டு தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எவ்வாறு மேற்கொள்ள வேண்டுமோ அதே போல் புற்று நோய்களுக்கான ஆரம்ப பரிசோதனைகளும் முக்கியமானவையே.

மனித உருவாக்கத்தின் போது தனிகல நிலையிலிருந்து பல கல நிலையில் அங்கங்களின் உருவாக்கத்தில் கலப்பிரிவு செயன்முறை முக்கியமானது. ஆனால் இந்த கலப்பிரிவு தேவைக்கு அதிகமாக ஒரு இடத்தில் ஏற்படுமாயின் அந்த குறித்த பகுதி அபரிமிதமாக வளர்ச்சியடையும். இவ்வாறு அபரிமிதமாக வளரும் கலங்களே புற்றுநோய் கலங்கள் என்றழைக்கப்படுகின்றன. இந்த அபரிமிதமாக கலப்பிரிவிற்கான காரணி

கள் உடலின் வெவ்வேறு தொகுதிகளில் வேறுபடும். இலங்கையைப் பொறுத்த வரையில் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய், கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் என்பன அதிகமாக ஏற்படும் புற்றுநோய்களாகும். தற்போது இலங்கையைப் பொறுத்தவரை இந்த புற்றுநோய்களை ஆரம்பத்தில் கண்டறியக் கூடிய பரிசோதனைகள் இலவசமாக கிடைக்கின்றன.

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனைகளில் நடாத்தப்படும் சுகவனிதயர்கள் சிகிச்சை நிலையங்களிலும் வைத்தியசாலைகளிலுள்ள ஆரோக்கிய சுகாதாரமையங்களிலும் இந்த சேவைகளை இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். புற்று நோய்களை ஆரம்பநிலைகளில் கண்டறிவதன் மூலம் சிகிச்சைகள் வழங்குவது இலகுவாவதுடன் முற்றான குணம் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய்

பெண்களில் அதிகளவில் ஏற்படும் புற்றுநோய் மார்பகப் புற்றுநோயாகும். இது எந்த வயதிலும் ஏற்படும். ஆனால் பெரும்பான்மையாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களில் இது காணப்படுகிறது. மார்பகப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் இன்றியும் ஏற்படலாம். எனவே ஆரம்பத்தில் கண்டறிய மாதாந்தம் சுய மார்பகப்

பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும். இதற்கு மேலதிகமாக சுகவனிதயர் சிகிச்சை நிலையங்களில் குடும்ப நல உத்தியோகத்தரும் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியும் மார்பகப் பரிசோதனை செய்வர்.

சுய மார்பகப் பரிசோதனை

மாதவிடாய் ஏற்பட்ட 7 முதல் பத்துநாட்களுக்குள் மார்பகத்தை பரிசோதித்து கொள்ளலாம். கண்ணாடியின் முன் நின்று கையை தூக்கி இரு மார்பகங்களின் அளவு வடிவ மாற்றங்களை கவனித்தல் வேண்டும். மார்பில் கட்டிகள், தடித்த பகுதிகள், வீக்கங்கள் இருக்கிறதா என கூர்ந்து கவனித்தல் வேண்டும்.

பரிசோதித்த பின்னர் படுக்கையில் படுத்த படி பரிசோதிப்பது அவசியம். ஒரு கையை தலைக்கு பின்னால் வைத்துக் கொண்டு மறு கையை வைத்து எதிர் மார்பகத்தை ஒருவட்ட சுழற்சி போல் அழுத்தி பார்க்க வேண்டும். இப்பரிசோதனையில் மார்பக காம்பு மற்றும் அக்குள் பகுதியையும் அழுத்திப் பார்த்தல் வேண்டும். மார்பக கட்டி இருப்பின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

செல்வ். நீஜானுகா சண்முகதாசன்

Institute of Medical Sciences,
Manipay.

குடும்பத்துடன் ஆரோக்கிய வாழ்வு



வணக்கம் பிள்ளைகளே!

நான் இன்று உங்களுக்கு குடும்பத்துடன் எவ்வாறு ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்வது என்பதை சொல்லப் போகிறேன். குடும்பம் என்றால் என்ன? நாம் பிறந்ததிலிருந்து எமக்கு அன்பும் ஆதரவும் தருபவர்களே குடும்பம் என்று சொல்வோம். மனிதன் இயலபாகவோ, உடல்நீதியாகவோ, சமூகமாகவோ, ஆன்மீகமாகவோ எந்தவித நோயுமின்றி வாழ்வதே ஆரோக்கியவாழ்வு என்போம். எமக்கு ஆரோக்கியமாக வாழ சுத்தமான காற்று, நீர், சத்துள்ள உணவு, போதியளவான நித்திரை, வாழ்க்கையுடைய அழகான சூழல், வாழ்வதற்கு ஓர் இல்லம் என்பனவெல்லாம் தேவையானவை. அடுத்தது இவற்றைக் கொண்டு எவ்வாறு ஆரோக்கி

யமாக குடும்பத்துடன் வாழ்வது என்பதைப் பார்ப்போம்.

* குடும்பத்துடன் நேரத்தைக் கழிக்க வேண்டும்.



ஒவ்வொரு உறுப்பினர்களுடைய ஓய்வு நேரத்தைக் கண்டு பிடிக்கவும்.

உடற்பயிற்சிக்காக குடும்பத்தை நீங்கள் எப்போது ஒன்றிணைத்து ஒன்றாக செயற்படுத்த முடியும் என்பதற்கான சரியான நேரத்தை பெறுவீர்கள்.



ஆரம்பத்தில் 30 நிமிட நேர செயற்பாடுகளைச் செய்வது மிகவும் நல்லது. இதை நீங்கள் கடைப்பிடித்தீர்கள் என்றால் 60 நிமிட செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடலாம்.

- * வாராந்த உணவுப் பட்டியல் திட்டமிட்டு, உங்கள் உணவைத் தயாரிக்கவும்.



நாம் வாராந்த உணவுப் பட்டியலை எமக்கு ஆரோக்கியமான உணவை சரியாக தயாரிக்க உதவுகின்றது. முதல் உங்கள் குடும்பத்தினர்களுக்கு விருப்பமான சத்துள்ள உணவை தெரிவு செய்யுங்கள். பிறகு அதை பட்டியற்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் குடும்பத்திற்குரிய வாராந்த உணவு பட்டியலை நீங்கள் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

- * உங்கள் குடும்பத்தவர்களின் வேலையை எளிதாக்குங்கள்.

இப்போது நாம் இருக்கும் நவீன உலகத்தில் நாம் எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய நினைக்கின்றோம். ஆனால் அப்படிப்பட்ட வாழ்கை முறை உடலிற்கு நல்லதல்ல. முதல் முக்கியமான செயற்பாடுகளுக்கு இடமளிக்கவும். பிறகு அதை நேர அட்டவணையில் பட்டியற்படுத்தவும். இதன் மூலம் உங்கள் மன அழுத்தத்தை குறைக்க முடியும்.

- * பெரிய படிமுறைகள் தேவையில்லை சிறிய படிமுறைகள் போதும்.



செல்வன். சு. அர்ஷவன்
Grade - 07
Jaffna Hindu College

நீர்வெறுப்பு நோய்

நீர்வெறுப்பு நோயிலிருந்து சிறுவர்களை பாதுகாப்பது எப்படி? நீர்வெறுப்பு நோயானது மிருகங்களிடமிருந்து மனிதனுக்கு கடத்தப்படுகிறது. எவ்வாறெனில், ஒரு வைரசான “Rabies Virus” ஆனது தங்கி வாழ்வதற்கான சிறந்த இடமாக விலங்குகளின் உடல் காணப்படுகின்றது. இவ்வகையான வைரசினால் பீடிக்கப்பட்ட விலங்குகளிலிருந்து மனிதனுக்கு கடத்தப்படுவதன் மூலம் ஏற்படும் இறப்புக்களில் 95% இற்கு மேலதிகமான இறப்பானது நாய்க்கடியினால் ஏற்படுகிறது.

இவ்வைரசானது உடலின் மூடிய தோலினூடாக எம் உடலினுள் செல்லாது. இவ்வைரசானது விலங்குகளிலிருந்து அவற்றின் எச்சில் மூலம் உடம்பில் ஏதேனும் காயங்கள் (சொறிவதால் ஏற்பட்ட கீறல் காயமாகினும்) காணப்பட்டால் அல்லது அவ்விலங்கு எம்மைக் கடித்தால் எம் உடலினுள் சென்றுவிடுகிறது. இவ்வாறு சென்ற வைரசானது உடலின் மூளையின் பகுதிக்கு சென்று

அங்கு மேலும் வளர்ச்சி யடைந்து குணங்குறிகளைக் காட்ட முனைகிறது.

இவ்வகையான ஆபத்தான நீர்வெறுப்பு நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பதற்காக உலகளாவிய ரீதியில் வருடந்தோறும் செப்டெம்பர் 28 “உலக நீர்வெறுப்பு தினம்” ஆக பிரகடனப்படுத்தப்படுகிறது. இத்தினம் இன்னொரு குறிப்பிடத்தக்க நிகழ்வை ரூபகப்படுத்தப்படுகிறது. என்னவெனில், இந்நோயிற் கெதிரான நீர்ப்பீடனத்தை வழங்கக்கூடிய தடுப்பு மருந்தை கண்டுபிடித்த இரசாயனவியலாளரும், நுண்ணங்கியியலாளருமான லூயிஸ் பாஸ்டர் (Louis Pasteur) இறந்த தினமும் இதுவாகும். இன்றைய நாட்களில் பாதுகாப்பான, வினைத்திறமான தடுப்பு மருந்தானது நீர்வெறுப்பு நோயிற்கெதிராக பாவிப்பதன் மூலம் இறப்பு வீதத்தைக் கட்டுப்படுத்த இயலுமாக உள்ளது.

நீர்வெறுப்பு நோயிற்கெதிரான தடுப்பு மருந்து பற்றிய கல்வியை மக்களுக்கு புகட்டுவதன் மூலம் 2030ம் ஆண்டளவில் இந்நோயினால் ஏற்படும் மனித இறப்புக்களை இல்லாதொழிக்கலாம் என்பதாகும்.

இனி இவ்வைரஸ் தொற்றுக்குள்ளான ஒருவரில் தென்படும் அறிகுறிகளைப் பார்ப்போம். உடலினுள் தொற்றுக்குள்ளான இவ்வைரசின் வளர்ச்சிக் காலம் அல்லது அடைகாக்கும் பருவம் பொதுவாக ஒன்று தொடக்கம் மூன்று மாத காலமாயினும் ஒரு வாரம் தொடக்கம் ஒரு வருடம் வரை நீடிக்கலாம். விசர்நாய் கடிக்குள்ளான ஒருவரில் ஏற்படும் குணங்குறிகளை இரு பிரதான வகையினுள் உள்ளடக்கலாம். ஆரம்ப குணங்குறிகளாக காய்ச்சல் ஏற்படல், நாய் கடித்த இடத்தில் எரிவு காணப்படல் போன்றவை உணரப்படும். மேலும் இவ்வைரசானது, எமது மூளை மைய நரம்புத் தொகுதியெங்கும் பரவுவதால் நாட்போக்கில் மூளை மற்றும் முள்ளந்தண்டு பகுதிகளையும் பாதிக்கும். இதனால் வழக்கத்திற்கு மாறான அதீத படபடப்பு, தன்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாத உடல் ஆட்டங்கள் காணப்படல்,

மற்றும் தண்ணீரை வெறுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளைக் காட்டுவர். சிறிது நாட்களின் பின், இதய - சுவாச அங்கங்களின் தொழிற்பாடு இல்லாமற்போக இறப்பு நேரிடுகிறது. மற்றைய வகையான குணங்குறி வேகம் குறைவாகவேதென்படும். அதாவது நாயின் கடிக்குள்ளான இடத்தைச் சுற்றியுள்ள தசைப்பகுதியானது சிறிது சிறிதாக உணர்ச்சியற்றதாக, விறைப்பாக மாறும். பின்னர், உடல் முழுவதும் விறைப்பு நிலை ஏற்பட்டு இறுதியில் இறப்பு நேரிடுகிறது. ஒவ்வொரு 15 நிமிட இடைவேளையில் ஒருவர் இந்நோயால் இறக்கின்றார். இதிலும் 40% ஆனோர் 15 வயதிற்கு குறைவான சிறுவர் பராயத்தினராவர் என்பது கவனிக்கப்பட வேண்டியது.

இனி, எவ்வாறு விசர்நாய்க்கடி வியாதியை இல்லாதொழிக்கலாம் என்று பார்ப்போம். எம் வீட்டில் வளர்க்கும் நாய்களிற்கு விசர்நாய் தடுப்பூசி போடவேண்டும். இதன் மூலம் Rabies வைரசை நாயின் உடலிலிருந்து அழித்துவிடலாமே! மேலும், மனிதர்களாகிய நாமும் முற்கூட்டியே இத்தடுப்பு ஊசியை போட வேண்டி நேரிடலாம். எவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களென்றால், தொலைதூரத்திற்கு பயணிக்க வேண்டியிருப்பின், அல்லது விலங்குகள் வதியும் இடத்தில்

முகாம் அமைத்து தங்கியிருக்க வேண்டியிருப்பின் அல்லது விலங்குகளுடன் விளையாடுபவராயின் முற்பாதுகாப்பு அவசியமானதே.

அடுத்ததாக, சிறுவர்களை விசர்நாய்கடியிலிருந்து பாதுகாப்பது எப்படி என்று நோக்குவோம். பொதுவாக 5 வயது தொடக்கம் 14 வயதுடைய சிறுவர்களை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியது முக்கியமானதாகும். மிகவும் சிறந்த பாதுகாப்பான முறை யாதெனில், வளர்ப்பு நாய்களிற்கு விசர்நாய் தடுப்பூசி போடுவதும், சிறுவரை நாய் கடிக்காமல் இருக்கும்படி பாதுகாத்துக் கொள்வதுமாகும். எவ்வாறு பாதுகாப்பது?

நாய் தன் உணவில் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும் போது அல்லது, தன் குட்டிகளுடன் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது அல்லது தூக்கத்திலிருக்கும் போது அதை தொந்தரவு செய்யக்கூடாது. இதையும் மீறி தொந்தரவு செய்தால் அல்லது பயமுறுத்தினால் என்ன நடக்கும்? எங்கள் செல்லப்பிராணி எங்கள் சிறுவனையே கடித்து விடுகிறது.

நாய் கோபத்துடன் இருக்கும் போது தன் பற்களை வெளியே

காட்டிக் கொண்டிருக்கும். அத்துடன் பயத்துடன் காணப்படுகையில் தன் வாலை தன் பின் இருகால்களிற்கிடையில் வைத்து கொண்டு தன் இரு செவிச் சோணைகளையும் சமாந்தரமாக வைத்தபடி நிலத்தை பார்த்தபடி இருக்கும். இவ்வகையான சந்தர்ப்பத்தில் சிறுவரை நாயிடமிருந்து விலகியிருக்க செய்ய வேண்டும்.

நாய் உங்களை கடிக்க வரும் போது உடனடியாகவே அவ்விடத்திலேயே அசையாமரம் போல் நிற்க வேண்டும். அல்லது நிலத்தில் விழுந்து விட்டால் அசையா பாறை போல் நடிக்க வேண்டும்.

வளர்ப்பு நாயாக இருப்பினும் அதனுடன் விளையாட தொடங்கும் முன் பெற்றோரின் சம்மதத்தைப் பெறவேண்டும். நாயுடன் அறிமுகமாகும் போது அதன் முதுகின் மேலாக அல்லது பக்கவாட்டின் மேலாக பொதுவாக தடவுவதன் மூலம் அதன் நட்பை பெற்றுக் கொள்ள முயலலாம்.

நாயின் கடிக்கு இலக்காயிருந்தால், காயத்தை உடனடியாக சவர்க்கார நீரினால் 15 நிமிடங்களாக கழுவிய பின் முதல்தவி

வசதியை பெற முனைய வேண்டும். அத்துடன் உங்களைக் கடித்த நாயை பற்றிய விபரங்களையும் (நாயின் நிறம், பருமன், எங்கே வைத்து கடித்தது, உடலின் எப்பா கத்தில் கடித்தது, இந்த நாயிற்கு விசர்நாய் தடுப்பூசி போடப்பட்டுள்ளதா? என்பதை அவதானித்து வைத்திருக்க வேண்டும். பின்னர், வைத்திய சாலை சென்று தடுப்பூசி பற்றிய ஆலோசனையை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

1. தன் போக்கிலுள்ள நாயை



தொந்தரவு செய்யாதீர்!

2. கோபமாயிருக்கும் நாயிடமிருந்து



விலகி இருப்பீர்!

3. நாய் கடிக்க வரும்போது



அசையா மரம் போல் / அசையா பாறை போல் கிடப்பீர்

4. வளர்ப்பு நாயாக இருப்பினும்



பெற்றோரின் சம்மதத்துடன் நாயை அணுகுவீர்!

5. நாய் கடித்த காயத்தை



சவர்க்கார நீரால் கழுவி முதலுதவி சேவையை பெற்று தடுப்பூசி ஆலோசனையையும் பெறுவீர்!

தருமத்.சஸ்ரூப் சதீஸ்
M.Phil (Nursing).

சேதமற்ற வாழ்வுக்கான சேதன முறையிலான போசனையூட்டலும், பயிர்ப்பாதுகாப்பும்

மனிதன் கருவுற்ற காலத்திலிருந்து அவனின் இறப்பிற்குப் பின்னரும், தொடரும் விஞ்ஞானத்தின் விந்தைக்கு விவசாயமும் விதிவிலக்கு அல்ல. இன்று பசுமைப் புரட்சி எனும் பெயரில் அசேதன இரசாயனங்களை விவசாய நிலங்களில் பிரயோகிக்கும் தூரநோக்கற்ற செயற்பாடுகளால் மண்ணை மலடாக்கி நாம் சந்ததிகளை உருவாக்க முடியாதவர்களாக வாழ்கின்ற இக்கட்டான நிலைக்குத்தள்ளப்பட்டுள்ளோம்.

இந்த நிலையை மாற்றியமைக்க பயிர்களுக்கு சேதன முறையிலான போசனையூட்டலையும், பயிர்ப்பாதுகாப்பையும் கைக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இன்றைய இளைய தலைமுறை விவசாயிகளுக்கு சேதன பசுனைகள், பீடைநாசினிகள் அவற்றின் பிரயோகமுறை தொடர்பான தெளிவின்மையின் காரணமாக இவற்றை பயன்படுத்த தயக்கம் காட்டுகின்றனர். எனவே இச்சிறு தொகுப்பானது அவர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வையும், தெளிவையும் ஏற்படுத்தும்.

இயற்கை உரம் / சேதன பசுனை என்றால் என்ன?

இயற்கை உரம் என்பது மண்ணூட்டப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படும் உயிரினங்களிலிருந்து கிடைக்கும் பொருட்களைக் குறிக்கும். இவை சேதனப் பொருட்களாக இருப்பதால் சேதனப்பசுனை (Organic fertilizer) எனவும் அழைக்கப்படும்.

மாடு, ஆடு, கோழி போன்ற விலங்குகளின் கழிவுப் பொருட்கள், அவற்றிற்கு உணவாக வழங்கப்பட்டு கழிக்கப்பட்டவைக் கோல் மற்றும் இலை, தழைகள் மணிற் கு இயற்கையாக உரமாகக் கூடிய தாவரங்கள் போன்றவை விவசாயத்தில் பயன்படுத்தப்படும் இயற்கை உரங்களாகும். இயற்கை உரங்களை பயிர்களுக்கு பிரயோகிப்பதால் பயிர்களுக்குத் தேவையான போசனையை நீண்ட காலத்திற்கு வழங்க முடிவதுடன் மணின் தன்மையும் (இழைய கட்டமைப்பு) மாறாது பாதுகாக்கப்படும்.

இயற்கை உரம் / சேதன பசுனை வகைகள்

1. விலங்கு எரு (Animal manure / Farm yard manure)

இதில் மாடு, ஆடு போன்ற விலங்குகளின் கழிவுப்பொருட்கள் (சிறுநீர் உட்பட), அவற்றுக்கு உணவாக வழங்கப்பட்டு மீதியாக உள்ள தாவரக்கழிவுகளும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும்.

2. பசுந்தாட் பசளை (Green manure)

தாவரங்கள் அவற்றின் இலை, தழைகளைக் கொண்ட பகுதிகளிலிருந்து பெறப்படும் உரமானது பசுந்தாள் உரம் எனப்படும். குறிப்பிட்ட ஒரு பயிர்ச் செய்கைக்கு முன்னர் மண்ணுக்கு அதிக ஊட்டம் வழங்கக்கூடிய வேறொரு பயிர் குறித்த நிலத்தில் செய்கை பண்ணப்படும். அவற்றை அதே நிலத்தில் உழுது சேர்க்கும் போது மண்ணுக்குத் தேவையான ஊட்டம் பசுந்தாள் உரமாக வழங்கப்படும். பொதுவாக நைதரசன் ஊட்டக்கூறை அதிகமாகக் கொண்ட அவரையினத் தாவரங்கள் இதில் பயன்படுத்தப்படும்.

3. கூட்டெரு (Compost)

மேற்குறிப்பிட்ட கழிவுப்பொருட்கள் பல ஒன்றாகச் சேர்க்கப்பட்டு உக்கவிடப்பட்டு அல்லது சிதைமாற்றத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டு இயற்கை உரமாக பயிர்களுக்கு பயன்படுத்தப்படலாம். இது கூட்டெரு என அழைக்கப்படும்.

கூட்டெரு தயாரிப்பது எப்படி?

கூட்டெரு தயாரிப்பு என்பது நுண்ணங்கிகள் மூலம் தாவர,

விலங்கு பகுதிகளை சிதைவடையச் செய்வதன் மூலம் எளிய சேதன பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும் ஒரு செயன்முறையாகும்.

கூட்டெருவில் அடங்கியுள்ளவை

- * சிதைவடையக்கூடிய, சிதைவடைந்த சேதன பொருட்கள்
- * இறந்த, உயிருள்ள நுண்ணங்கிகள்

உபயோகப் பகுத்தக் கூடிய மூலப் பொருட்கள்

- * இலைகள்
- * பயிர்மீதிகள்
- * நீரியல் தாவரங்கள்
- * விலங்குக்கழிவுகள்
- * களைகள்
- * குப்பை கூளங்கள்

கூட்டெரு தயாரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

- * மூலப்பொருட்களில் காபன் நைதரசன் விகிதம்
- * ஈரலிப்பு
- * காற்றோட்டம்
- * இடைத்தாக்கநிலை
- * நுண்ணங்கிகளின் தொழிற்பாடு
- * மூலப்பொருள் துண்டுகளின் அளவு
- * மூலப்பொருள் நிரம்பல்

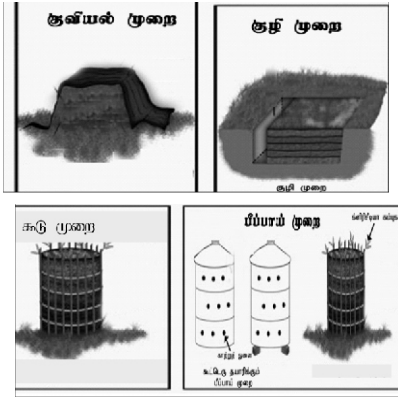
கூட்டெரு தயாரிப்பு பிரதானமாக 4 முறைகளில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது

கூட்டெரு தயாரிப்பின் படி முறைகள் –
1. குவியல் முறை 2. குழி முறை

3. கூடு முறை 4. பீப்பாய் முறை

குவியல் முறை மிகவும் இலகுவான முறையாகும். பொருத்தமான இடத்தை தெரிவு செய்து மட்டப்படுத்தி சிறிது கிளறுதல். பின் விலங்கு உரம் மற்றும் தாவரப் பகுதிகளை சரியான முறையில் மாறி மாறி படைகளாக இடல்.

பின் பழைய கூட்டெருவை நீரில் கரைத்து இரு படைகளையும் நனைத்து துளையிட்டு படைகளுக்கிடையில் தொடர்பை ஏற்படுத்தல். பின் முறையே பசும் இலை மற்றும் வைக்கோலால் 1.5m படையை உருவாக்கி வைக்கோல் படைகளின் மீது நீர் ஊற்றுதல்.



பின் கறுப்பு பொலீத்தீனால் முற்றாக மூடுவதன் மூலம் உயர் வெப்பத்தை பேணி உக்கலடையும் வீதத்தை அதிகரித்தல். வாரத்திற்கு ஒரு தடவை கூரான

தடியொன்றை கூட்டெரு குவியலுக்குள் செலுத்தி அதன் நுனியை கையால் பரிசீலிப்பதன் மூலம் ஈரப்பதனை அறிந்து தேவையெனில் நீர் தெளிக்கலாம்.

சேதன முறையிலான பயிர்ப்பாதுகாப்பு

சேதன முறையிலான பயிர்ப்பாதுகாப்பு என்பது தாவர பீடைநாசினிகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம் மேற்கொள்ளப்படும்.

பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் தாவர பீடைநாசினிகள்

- * 3G கலவை
- * வேப்பம் விதைக் கரைசல்
- * உள்ளிக் கரைசல்
- * புகையிலைச் சாறு

01. 3G கலவை

உள்ளி (Garlic)+பச்சை மிளகாய் (Green chilli) + இஞ்சி (Ginger)

தேவையான பொருட்கள்

- தோல் நீக்கிய உள்ளி -18 கிராம்
- பச்சை மிளகாய் - 9 கிராம்
- இஞ்சி - 9 கிராம்

தயாரிப்பு முறை

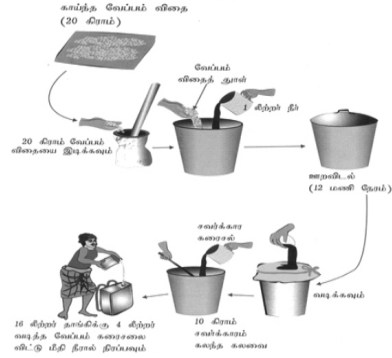
- * உள்ளியை விழுதுபோல் அரைக்கவும்.
- * பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை சேர்த்து அரைக்கவும்.
- * வடிக்கட்டவும்.
- * 500 ml கரைசலுக்கு 100 ml சவர்க்காரக்கரைசல் சேர்க்கவும்.
- * 94 லீற்றர் நீரில் கலந்து விசிறவும்.

கட்டுப்படுத்தும் பீடைகள்

- * பச்சைத் தத்திகள்
- * வெண் மூட்டுப்புச்சிகள்
- * அழுக்கணவன்
- * படைப் புழுக்கள்
- * வெண் ஈக்கள்
- * மயிர்க் கொட்டிகள்
- * தண்டு துளைப்பான் (பீர்க்கு)
- * தக்காளி, கத்தரிக்காய் துளைப்பான்

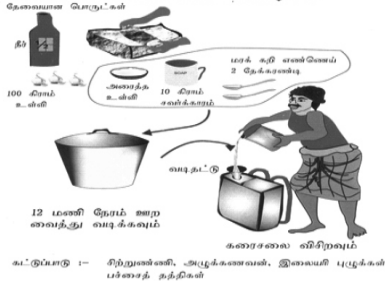
02.

வேப்பம் விதைக் கரைசல்



03.

உள்ளிக் கரைசல்



04. புகையிலைச்சாறு தயாரிப்பு முறை

- * புகையிலைக் காய்புகளைச் சேகரிக்கவும்
- * நீரில் ஒரு இரவு (12 மணி) ஊறு விடவும்
- * கொதிக்க வைத்து ஆறவிடவும்
- * ஆறியபின் வடித்து பயிர்களுக்கு விசிறவும்

கட்டுப்படுத்தும் பீடைகள்

- * வெட்டுப் புழுக்கள்
- * வெண் ஈக்கள்

ஆ.யதூர்ஜன்
விவசாயப் போதனாசிரியர்
விவசாயத் திணைக்களம்

உலகளாவிய

மீள் சுழற்சியாக்க தினம் - மார்ச் 18



மீள்சுழற்சி செயற்பாடு என்பது யாதெனில் நாம் குப்பை என கருதி வீசும் பொருட்களை சேகரித்து அவற்றை மீள்சக்கர செயன் முறையினூடாக புதிய உற்பத்தி பொருளாக மாற்றுதலாகும். இதன் மூலம் எமது சமுதாயம் மற்றும் சூழலுக்கு நன்மை பயக்கும். இதனாலேயே ஒவ்வொரு வருடமும் மார்ச் மாதம் 18 ம் திகதி மீள் சுழற்சி பற்றிய விழிப்புணர்வு தினமாக பிரகடனப்படுத்தப்படுகிறது. அவ்வகையில் 2021ம் ஆண்டிற்குரிய தொனிப்பொருள் யாதெனில் “மீள் சுழற்சியை இனங்காணல் என்பது அத்தியாவசியமானதொரு உற்பத்தி முறையாகும்.” அதாவது நாம் அப்பால் வீசும் பொருளை கழிவாக கருதாமல் அதனை ஒரு சந்தர்ப்பமாக கருதி மீள்சுழற்சிக்கு உட்படுத்து

வதை அடுத்த கட்டமாக நோக்க வேண்டும்.

பொதுவாக மீள் சுழற்சிக்குட்படக் கூடிய வழிவகைகளை நோக்குவோம்.

1. பிளாஸ்டிக் பைகளிற்கு பதிலாக மீள்பாவிக்கக்கூடிய பைகளை பாவித்தல். (மீளமீள கழுவிப் பாவிக்கக்கூடிய துணியாலான பைகள்)
2. கைவேலைகளிற்கு கடதாசி தாள்களை பாவித்தல்.
3. வெவ்வேறு நோக்கத்துடன் கூடியதான கண்ணாடி குவளைகளைப் பாவித்தல்.
4. துணியாலான துடைப்பான்களை சமையலறை மற்றும் குளியலறைகளில் பாவித்தல்.
5. பாவித்த இலத்திரனியல் பொருட்களை குப்பை தொட்டியினுள் வீசாது உற்பத்தியாளரிடம் சேர்ப்பித்தல்.

அருத்து எவ்வகையான பொருட்களை மீள்சுழற்சிக்கு உட்படுத்தலாம் என நோக்குவோம்.

1. பத்திரிகைகள்.
2. சஞ்சிகைகள் மற்றும் சுவரொட்டி தாள்கள்
3. கடின மற்றும் மெல்லிய தாள் மட்டைகள்
4. பிளாஸ்டிக் தண்ணீர் போத்தல்கள்
5. பிளாஸ்டிக் போத்தல்கள் (சோடா/ சம்பூ போத்தல்கள்)
6. அலுமினிய கொள்கலன்கள்
7. உருக்கினாலான கொள்கலன்கள் (பழச்சாறு/ மரக்கறி சூப்/ கோப்பி கொள்கலன்கள்)
8. கண்ணாடி கொள்கலன்கள்



எவ்வகையான பொருட்கள் மீள்சுழற்சிக்கு உட்படுத்த முடியாது என்பதையும் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம் ஆகும். அவையாவன

1. இறுவட்டுகள்
2. சிலிக்கா ஜெல்
3. உடைந்த கோப்பைகள்
4. மருந்து வில்லைகள் / பொதிகள்
5. அதிர்ச்சி உறிஞ்சி பொலித்தீன் தாள்

6. பொலித்தீன் தாள்கள்
7. நைலான் வலை

இவ்வாறெல்லாம் ஏன் நாம் மீள்சுழற்சிக்கு உட்படுத்துவதை முக்கியப் படுத்த வேண்டும்? ஏனெனில் மீள்சுழற்சிக்கு பாவித்த பொருட்களை உட்படுத்துவதால்,

- * நிலத்திலே தேங்கும் கழிவு பொருட்களை கட்டுப்படுத்தலாம்
- * புதிய பொருள் ஒன்றை உற்பத்தி செய்வதற்கு தேவையான மூலப் பொருட்களை மீதப் படுத்தலாம். அதாவது ஒரு புதிய பொருளை உற்பத்தி செய்ய மரம், நீர், எண்ணெய் மற்றும் உலோகப் பொருட்கள் தேவைப்படும். ஆனால் பாவித்த ஒரு பொருளை மீள்சுழற்சிக்குட்படுத்தி அதேபொருளை மீள் பெறுவதால் செலவை கட்டுப்படுத்தலாம். மேலும் சக்தியை சேமித்துக் கொள்ளலாம். இச்செயற்பாட்டின் மூலம் வேலை வாய்ப்புகளையும் பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.

- * நிலத்தில் தேங்கும் கழிவுகள் மெதேன் வாயுவை கக்குவதால் சூழல் மாசடையும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

எனினும் சொற்பளவு தீமை களும் மீள்சுழற்சி செயற்பாட்டில்

உள்ளது. அதாவது மீள் சுழற்சி செயற்பாடு நடைபெறும் இடம் சுகாதாரமற்ற, பாதுகாப்பற்ற மற்றும் அசௌகரியமான காட்சியாக இருக்கும். செலவு மிக்கதாகவும் அதேவேளை பணியாளர்களால் எளிதில் விரும்பத்தக்க ஒரு வேலையாக இருக்கமாட்டாது. எது எவ்வாறாயினும் மீள் சுழற்சி செயற்பாடு கழிவு முகாமைத்துவத்தில் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

மீள் சுழற்சி செயற்பாட்டிலே முன்னணி வகிக்கும் நாடுகளாக ஜேர்மனி, அவுஸ்திரேலியா, ஐக்கிய இராச்சியம், சுவீட்சர்லாந்து

இதே ஒழுங்கில் அமைகின்றன. எம்மை பொறுத்தவரையில் மீள் சுழற்சிக்குப்படுத்த முடியாத பொருட்களின் பாவனையை குறைப்பதே புத்திசாலித்தனம் ஆகும்.

வைத்தியர் டீ. அமல் டிளேஷ் கூடுஞ்,
வைத்தியர் கீ. சுரேந்த்ரகுமரன்,
தருமத் சஸ்ரூப் சத்ஸ்
 யாழ் ஆரோக்கிய நகர்திட்டம்,
 சமுதாய மருத்துவவதுறை,
 யாழ் மருத்துவ பீடம்.



அதிக உடற்பருமனால் ஏற்படும் விளைவுகளும் அவற்றை தடுக்கும் வழிமுறைகளும்



அதிக உடற்பருமன் என்றால் என்ன?

அசாதாரணமாக, அதேசமயம் அளவுக்கு அதிகமாக கொழுப்புச் சத்து தேக்கம் என எளிமையாக வரையறை செய்யமுடியும்.

உள்ளொடுக்கப்படும் கொழுப்புச் சத்திலுள்ள சக்தி, உடல் இயக்கத்துக்கு தேவையான சக்தியிலும் அதிகமாக இருக்கிறபோது, சக்தி சமநிலை குழம்பி விடுகிறது. இதனால் உடலில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்து குருதியிலும் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்து குருதிக் குழாய்ச் சுவர்களில் படிய ஆரம்பிக்கிறது. கொழுப்பு படிவு அதிகம் உள்ள இடங்களில் குருதி விநியோகம் தடைப்பட்டுள்ள கைகள், கால்கள் உணர்வு இழத்தல், இயக்கம் பாதிக்கப்பட்டு வாழ்க்கையின் தரம் குறைந்து விடுகிறது.

சில வேளைகளில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதன் மூலம் திடீர் இறப்புக்களும் ஜீரணிக்க முடியாத இழப்புக்களும் நேர்ந்து விடுகின்றன.

அதிக கொழுப்பு உடலில் சேமிப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்.

- * என்பு-மூட்டு நோய்கள்
- * கருப்பை, மார்பகம், குருதியில் கொழுப்புக்களில் சீரின்மை
- * பிள்ளைப் பேறின்மை
- * மூளைக்குச் செல்லும் குருதி கட்டிடல்
- * பித்தப்பை கற்கள்
- * சர்க்கரை நோய் (Diabetes)
- * உயர் குருதியழுக்கம் (Hypertension)
- * இதய நோய்கள் (Heart Disease)
- * பக்க வாதம் (Stroke)

அதிக உடற்பருமன் எவ்வாறு

உருவாகின்றது

- * கலோரி அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல் (கொழுப்பு, இனிப்பு)

- * கூடல் இயக்கங்களை குறைத்து சொகுசு வாழ்க்கை முறையில் வாழ்தல்.
- * அதிகமாக உட்கொள்ளல், அடிக்கடி உட்கொள்ளல்
- * பரம்பரை காரணிகள்

அசைவற்ற வாழ்க்கை முறை என்றால் என்ன?

அருகாமையிலுள்ள கோயில், சந்தை கடைத் தெருவுக்குச் செல்லும் போதும் கூட மோட்டார் வாகனங்களை உபயோகித்தல்.

இவ்வாறான கலோரியிழப்பு குறைந்த வாழ்க்கை முறையே தரீதியில் அசைவற்ற வாழ்வு எனலாம்.

உடற் பருமன் அதிகரிப்பை தடுப்ப தற்கான வழிமுறைகள்

1. உள்ளெடுக்கும் கலோரியின் அளவு குறைக்கப்படல்.
2. உடலுக்குத் தீங்கு பயக்காத சோயா எண்ணெய், நல்லெண்ணை, சூரியகாந்தி எண்ணை முதலானவை இவற்றைக் கட்டுப்பாடாக உபயோகிக்கலாம். இவை உடற்பருமன் அதிகரிப்பதை எதிர்க்கின்றன.

கடலை, கௌபி, மரக்கறிகள், தானியங்கள், பழங்கள் முதலான

ஊட்டச் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுதல்.

3. விசேட உணவு சார்ந்த வைத்திய நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளை பெறல்.



4. மாப்பொருள் சார்ந்த உணவுகளை குறைத்தல் (சோறு, பிட்டு, இடியப்பம்)



- * செலவாகும் கலோரியின் அளவு அதிகரிக்கப்படல். (உடற்பயிற்சி செய்தல்)

* சந்தை, கடைத்தெரு, ஆலயம் என்று குடும்பமாகவோ, தனித்தோ செல்கிற போது நடந்து / வேகநடையில் செல்லுதல்.

* அயல்வீடுகளுக்குத் தொலைபேசியில் பேசாமல் பொடி நடையாக நடந்து சென்று போய் பேசுதல்



* சற்று அதிகரித்த தூரங்களுக்கு துவிச்சக்கர வண்டியில் செல்லுதல்

* மனம் விட்டு பேசிச் சத்தமிட்டு சிரித்து மன அழுத்தங்களை குறைத்தல்.

குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே விஷேடமாகச் சிறார்களிடையே அசைவற்ற வாழ்வு இல்லாமல் ஒரு



உயிரோட்டமான, சக்தி செலவு நிறைந்த வாழ்க்கை முறையை பழக்குதல்



* நாளுக்கு 30 நிமிடம் வேகநடை, உடற்பயிற்சி

* மது அருந்துதல், புகைப் பிடித்தலை தவிர்த்தல்

* சூடான நீரை அருந்தல்

* குளிர்பானங்களை தவிர்த்தல்

இவற்றின் மூலம் உடலிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு குறைந்து உடற்பருமன் குறைகின்றது.

'நோய் அற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'

செல்வ். P. Anne டீஜோஜா
Institute of Medical Science,
Manipay.

இறுதி நாட்களில் புற்று நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை எவ்வாறு பராமரிப்பது?

இன்றைய காலத்தில் புற்று நோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கையானது அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. இதனால் ஒருநாள் எமது அன்புக் குரியவர்களும் பாதிக்கப்படலாம். நவீன மருத்துவ உலகத்தில் மிகவும் வினைத்திறமான சிகிச்சை முறைகள் புற்றுநோய்க்கு எதிராகக் காணப்பட்ட போதிலும் பல சந்தர்ப்பங்களில் புற்று நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் இறுதியில் மரணத்தை தழுவ வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது.

இது அவர்களின் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் என்றுமே ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒரு நிலைமையாகும். இருந்த பொழுதிலும் புற்று நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் இறுதி நாட்களை மிகச் சரியாக திட்டமிட்டு அவரை பராமரிப்பதன் மூலம் அவரின் தவிர்க்கமுடியாத இறப்பினை அல்லது அவர் அனுபவிக்கும் வேதனையை சற்று இலகுவாக்கிக் கொள்ள முடியும். புற்றுநோயாளர் தனது இறுதி சுகமஞ்சரி பங்குனி - 2021

நாட்களை நெருங்கும் பொழுது அவருக்கு என்ன நடக்கும் என்பதை எவராலும் அனுமானிக்க



முடியாது. அவரின் இறுதி நாட்களின் பராமரிப்பு அவர் எங்கே வைத்துப் பராமரிக்கப்படுகிறார் என்பதில் தங்கியுள்ளது. அவரை வீட்டில் வைத்து பராமரிக்கும் பொழுது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் பொறுப்புகள் இங்கு மிக அதிகம்.

சாதாரணமாக மரணமானது சில வாரங்களில் அல்லது சில மாதங்களில் ஒருவர் புற்று நோயால் படிப்படியாக நலிவடைந்த பின்னர் நிகழும். அம் மரணம் எப்பொழுது நடைபெறும் என்பதை எவராலும் எதிர்வுகூற முடியாது. இருந்த பொழுதிலும்

பின்வரும் அறிகுறிகள் அவர் தனது இறுதிக் காலத்தை நெருங்குகிறார் என்பதை எங்களுக்கு தெரியப்படுத்தும்.

- * உடல் மிகவும் சோர்வடைந்து காணப்படுதல்
- * ஒரு நாளில் அதிகளவான நேரத்தை நித்திரையில் செலவழித்தல்
- * உடல் எடை அதிகமாக குறைவடைதல்
- * அளவுக்கு அதிகமாக பசி இல்லாத தன்மை
- * உணவை உண்பதற்கும் விழுங்குவதற்கும் சிரமப்படுதல்
- * கதைப்பதற்கும் கிரகிப்பதற்கும் சிரமப்படுதல்
- * வெளியுலகத்தில் நடப்பவை பற்றி அக்கறை கொள்ளாது இருத்தல்
- * தனக்கு அருகில் குறிப்பிட்ட சிலரையே வர அனுமதித்தல்
- * நலம் விசாரிக்கவருபவர்களுடன் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைத்தல்.

மேலும் சில நாட்கள் நெருங்கும் பொழுது அவர்கள் பின்வரும் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

- * சுவாசிக்க கடினப்படுதல்
- * தோல் மற்றும் கை, கால்கள் குளிராகக் காணப்படுதல்
- * உதடு மற்றும் வாய்ப்பகுதி உலர்ந்து காணப்படுதல்
- * சிறுநீரின் அளவு குறைவடைதல்
- * தன்னை அறியாமல் மலம் கழித்தல்
- * நாள் மற்றும் நேரம் பற்றிய குழப்பநிலை காணப்படுதல்
- * தொடுகை மற்றும் சத்தத்திற்கு பிரதிபலிப்பு இல்லாது இருத்தல்.

இவ்வாறான குணம் குறிகளை வெளிப்படுத்தும் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் சௌகரியமாக தனது இறுதி நாட்களை கழிப்பதற்குடும்ப அங்கத்தவர்களினால் நிச்சயமாக உதவி செய்ய முடியும்.

இதற்கான அறிவுரைகளை அவரை பராமரிக்கும் வைத்தியரிடம் அல்லது தாதியரிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

அவ்வாறான செயற்பாடுகள் சில.

- * கட்டில் மற்றும் கதிரைகளை மென்மையாக வைத்துக் கொள்ள

காற்றினால் செய்யப்பட்டபடுக்
கைகளைப் பயன்படுத்துதல்

- * அவர் அமர்ந்திருக்கும் அல்லது
படுத்திருக்கும் நிலையை அடிக்கடி
மாற்றிக் கொள்ளுதல். இது
படுக் கைப் புண் வராமல்
இருப்பதற்காகச் செய்யப்படு
கின்றது.
- * கட்டில் விரிக்கை மற்றும்
தலையணை உறைகளை
வாரத்துக்கு இரண்டு அல்லது
மூன்று முறை மாற்றிக்
கொள்ளுதல்.
- * அவருக்கு சௌகரியமாக
இருக்கும் வகையில் தலைப்
பகுதியை சற்று உயர்த்தி
வைத்திருத்தல்
- * அவரை சூடாக பேணும் முக
மாக துணியினால் போர்த்தி
வைத்தல்
- * கைகளையும் கால்களையும்
இளம் சூடான நீரினால்
துடைத்து விடுதல்
- * அவருடன் மென்மையாகவும்
துல்லியமாகவும் கதைத்தல்
- * நாள் மற்றும் நேரம் பற்றிய
விளக்கங்களை அவருக்கு
குறிப்பிடுதல்
- * அவரை பார்க்க வரும் உறவி
னர்களைப் பற்றி அவருக்கு
எடுத்துக் கூறுதல். ஏனென்றால்

உறவினர்களை அடையாளம்
காண்பதில் அவர்கள் சற்று
தடுமாற்றத்தைக் காட்டலாம்

- * அவருக்குப் பிடித்த
பாடல்களை மெல்லிய சத்தத்
துடன் இசைக்க விடுதல்
- * அவருடைய வாயினை ஈரலிப்
பாக பேணுவதற்காக சிறிதளவு
தண்ணீரை கரண்டியினால்
குடிக்க கொடுத்தல். அல்லது
கிளிசரின் போன்ற பதார்த்
தங்களை பயன்படுத்துதல்.
- * அவருடைய உடலை மெருது
வாக வருடி விடுதல்
- * அவருடன் எப்பொழுதுமே
அருகில் இருத்தல். இது
அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்ப
தான ஒருமனநிலையை அவர்க
ளுக்கு ஏற்படுத்தும்.
- அவர் சுயநினைவை இழக்கும்
சந்தர்ப்பத்தில் அவருடன் பின்வ
ரும் விடயங்களை நாம் பகிர்ந்து
கொள்ளலாம்.

அதாவது பதில் சொல்ல
வேண்டிய கேள்விகளை கேட்ப
தைத் தவிர்த்து “இங்கு எல்லாம்
நன்றாக நடக்கின்றது”

“நாங்கள் உங்களுடன் இருக்கி
ன்றோம்”

”நாங்கள் அனைவரும் ஒற்றுமை
யாக இருக்கின்றோம்”

“நாங்கள் உங்களுடைய மனைவியை அல்லது கணவனை நன்றாக பார்த்துக் கொள்வோம்”

“நாங்கள் உங்களை நேசிக்கின்றோம்” போன்ற அன்பான வார்த்தைகளைக் கதைக்க வேண்டும்

*வலியினைக் கட்டுப்படுத்துதல்.

புற்றுநோயானது பலவழிகளிலும் ஒருவருக்கு உடல் வலியினை ஏற்படுத்தும். அது அவர்களின் இறுதி நாட்களில் அவர்களுடைய சௌகரியத்தில் மிகவும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். வலியானது குழப்பநிலை மற்றும் சோர்வு நிலையை மேலும் அதிகரிக்கும். மேலும் அது அவர்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடனும் உறவினர்களுடனும் செலவிடும் நேரத்தையும் குறைக்கும்.

வலியினை கட்டுப்படுத்துவதற்காக பல்வேறு வகைப்பட்ட மருத்துவமுறைகள் காணப்படுகின்றது. எனவே உறவினர்கள் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறுவதன் மூலம் புற்று நோயாளிக் கு இறுதி நாட்களில் ஏற்படும் வலியை முற்றுமுழுதாக குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

இதற்கு அருகிலுள்ள வைத்தியசாலையை மற்றும் வைத்தியரின் உதவியை நாட முடியும்.

*சுய விருப்பங்களை மதித்தல்

புற்று நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் தனது இறுதி நாட்களில் இனிவரும் நாட்களில் தனக்கு எவ்வாறான வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதை பற்றிய விருப்பத்தை வெளியிடுவார். உதாரணமாக தனது மரணச் சடங்கு எவ்வாறு நடைபெற வேண்டும் உயிராபத்து ஏற்படும் பொழுது வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்வதா அல்லது இல்லையா, தான் இறுதியாகக் காண விரும்பும் உறவினர்கள், நண்பர்கள் போன்ற விடயங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

இயலுமானவரையில் அவற்றை நாம் நிறைவு செய்ய முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

*நடைமுறை விடயங்களை ஒழுங்குபடுத்துதல் இவ்வாறான விடயங்களை முன்கூட்டியே ஒழுங்குபடுத்தி வைப்பது குடும்பங்களுக்கு இலகுவாக இருக்கும். அதே போல் அது புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவருடைய இறுதி நாட்களில் நாம் அவருடன் செலவிடும் நேரத்தை அதிகரிக்கவும் செய்யும்.

பின்வருவன அவ்வாறான விடயங்களில் சில

* முக்கியமாக தேவைப்படும் பத்திரங்களை ஒழுங்கு செய்தல். உதாரணமாக வங்கிக்கணக்குகள், காணிகள் சம்பந்தமான பத்திரங்கள் மற்றும் கைத்தொலைபேசி பயன்படுத்துபவராயின் அதற்குரிய இரகசிய இலக்கங்கள் என்பன.

* அவர் இறுதி நாட்களில் சந்திக்க விரும்பும் நபர்கள்.

* மரணம் நிகழும் சந்தர்ப்பத்தில் அவருடன் இருக்க விரும்பும் நபர்கள்

* மரணம் நிகழ்ந்த பின்னர் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய நபர்களும் அவர்களுடைய தொடர்பு இலக்கங்களும். உதாரணமாக நெருங்கிய உறவினர்கள், கிராம சேவை உத்தியோகத்தர், வீட்டில் மரணம் நிகழும் சந்தர்ப்பத்தில் அதை உறுதி செய்ய வேண்டிய வைத்தியர் மற்றும் மரணச் சடங்கை நிகழ்த்துவதற்கு தேவைப்படுகின்ற நபர்கள் போன்றவை. அதேபோல் மரணச் சடங்கை நடாத்தி முடிப்பதற்கு தேவையான நிதியினையும் ஒழுங்கு செய்து வைத்தல் வேண்டும்.

* மரணம் நிகழ்ந்தபின் சில மணித்தியாலங்களில் செய்ய வேண்டியவை மரணம் நிகழ்ந்தபின் அவருடைய தசைகள் இலகு வாகும், சுவாசம் மற்றும் இதயத்துடிப்பு நிறுத்தப்படும். இது குடும்ப அங்கத்தவர்களினால் எதிர்பார்க்கப்பட்டது என்றாலும் அவர்களினால் உடனடியாக அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத ஒரு அதிர்ச்சி நிலை ஏற்படும்.

இவ்வாறு வீட்டில் இயற்கையாக மரணம் நிகழும் பொழுது அதனை வைத்தியருக்கு தெரியப்படுத்த வேண்டும். ஆனாலும் அது அவசரமாக செய்யப்பட வேண்டிய ஒரு விடயம் அல்ல.

பெரும்பாலான குடும்ப அங்கத்தவர்கள் இவ்வாறான மரணம் நிகழ்ந்த பின்னர் தனது அன்புக்குரியவருடன் சற்று அருகிலிருந்து கதைத்து அல்லது அவர்களுடைய கைகளைப் பிடித்து கட்டியணைத்து சிறிது நேரத்தைக் கழிக்க விரும்புவர். எனவே அவற்றுக்கு சந்தர்ப்பம் அளித்து மேலதிக வேலைகளை நிதானமாக செய்வது நல்லது.

எனவே எமது அன்புக்குரியவர்கள் புற்றுநோயினால் மரணிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் மேற்கூறிய விடயங்களை கவனத்தில் எடுத்து செயல்படும் பொழுது அவருக்கும் எமக்கும் ஏற்படும் அசௌகரியங்களை மிகக் கணிசமான அளவு குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

Dr. ஷஹீனு சஹபாத்
MBBS, DCH, MD Pediatrics
குடிந்தை நல வைத்திய நிபுணர்
பேரதனா வைத்தியசாலை மட்டக்களப்பு

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

