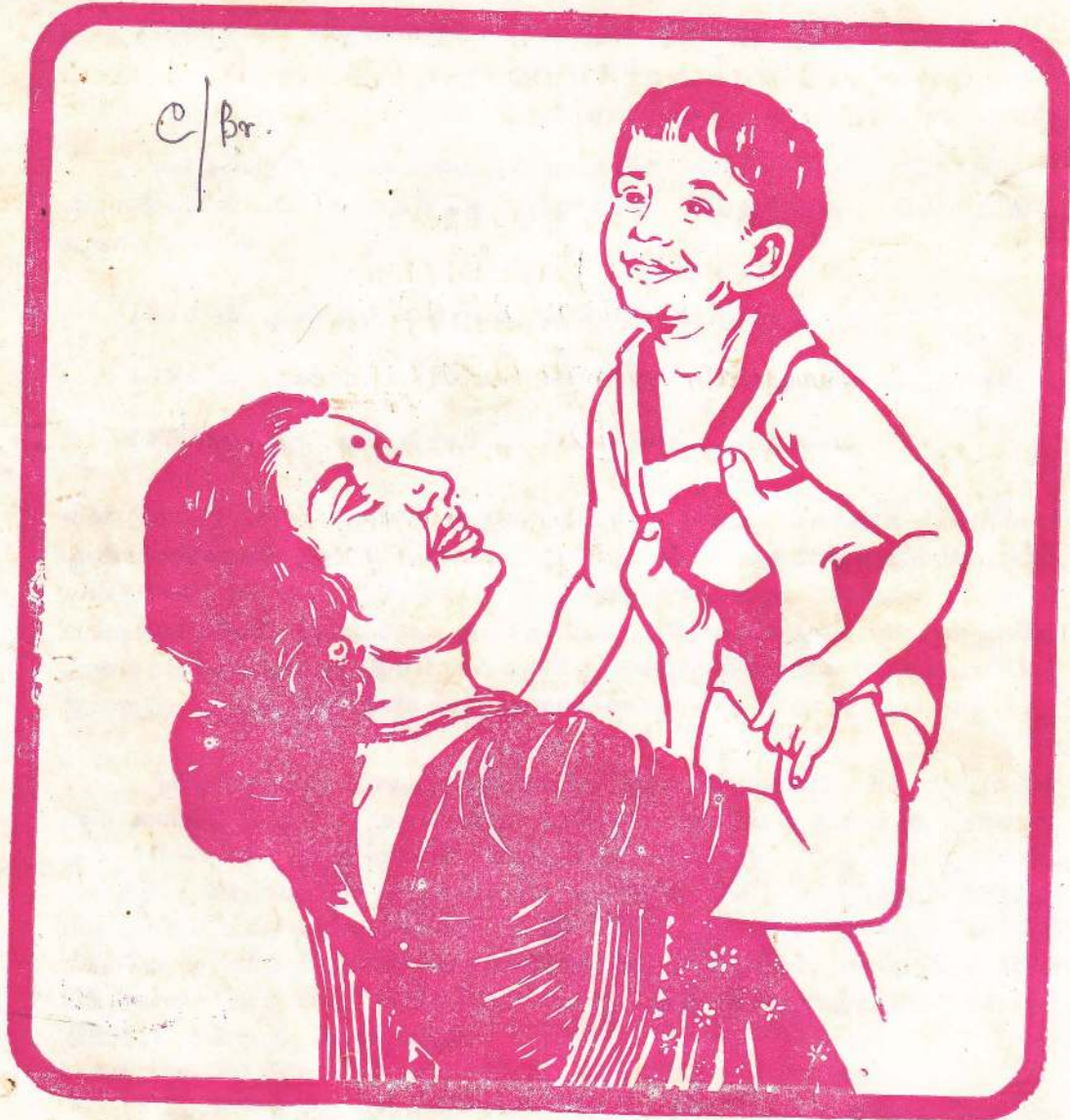




சு க

1 MAY 1988
Chundikuli Branch Library

வாழ்வு



யாழ்ப்பாண மாநகராட்சி மன்றத்தால் யுனிசெப் உதவியுடன்
வெளியிடப்பட்டது

Published by
The Jaffna Municipal Council in Collaboration with UNICEF

வெளியீடு 3 * 01-01-1988

யாழ்ப்பாணத்தில் வயிற்றோட்ட வியாதிகளின் தாக்கமும் பராமரிப்பும்

டாக்டர் C. விஜயராஜா - பிராந்திய தொற்று நோயியலாளர்
யாழ்ப்பாணம்.

யாழ்ப்பாணம் அண்மைக்காலங்களில் குடலோடு தொடர்புடைய வியாதிகளின் பெருக்கத்திற்கு இலக்காகி வந்துள்ளது. இவற்றிற்கு உதாரணமாக

1973-ம் ஆண்டில் ஏற்பட்ட கொலரா பெருக்கம்

1974-ம் ஆண்டில் ஏற்பட்ட சிகெல்லா வயிற்றுழைவு பெருக்கம்

1987-ம் ஆண்டில் ஏற்பட்ட போலியோப் பெருக்கம்

மீண்டும் 1988-ம் ஆண்டு தைமாதத்தில் ஏற்பட்ட கொலரா பெருக்கம் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இந்நோய்ப் பெருக்கங்களுக்கிடையில் வயிற்றோட்டம் ஓர் நிரந்தரப் பிரச்சனையாயுள்ளது. எல்லா நோய்ப் பெருக்கங்களையும் போலவே, இத்தோயின் பூகோளப் பரம்பல் ஒன்றாகவே அமைந்திருப்பதுடன், இந்நோய்களுக்கு இலக்காகியோரில் பெரும்பாலோர் குறைந்த சமூக பொருளாதார அமைப்பைச் சார்ந்தோராயுள்ளனர்.

ஸ்ரீலங்காவில், 5வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையில் வயிற்றோட்டமே முதலாவது உயிர் கொல்லியாக உள்ளது. நாளாந்தம் 10 - 16 குழந்தைகள் வயிற்றோட்டத்தினால் மடிக்கின்றார்கள். வைத்திய சாலைகளில், குழந்தைகள் வாட்டில் 30% வயிற்றோட்டத்தினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களாயுள்ளனர். உளர் நிலை அநாவது நீரில்லா வரட்சி நிலையே மரணத்திற்கான காரணமாயுள்ளது. இதனால், மரணம்சம்பவிப்பதற்கான காரணம் வயிற்றோட்டமல்ல அதனால் ஏற்படும் வரட்சி நிலையே என்பது பெறப்படும்.

வயிற்றோட்ட வியாதிகளின் கட்டுப்பாடு நீண்டகால, குறுகிய காலப்பகுதிகளாக வகைப்படுத்தப்படக் கூடியவை. வயிற்றோட்டக் கட்டுப்பாட்டில் குறுகிய கால வழிவகைகள் ஆவன:-

- (i) உலர் நிலை வராது விரைந்து தடுப்பதனாலும், அதற்கான சிகிச்சையை மேற் கொள்வதனாலும் மரணத்தைத் தவிர்த்தல்
- (ii) வயிற்றோட்ட காலத்தின் போது போஷாக்கு நிலையில் பாதிப்பு படாது தவிர்த்தல்.

வயிற்றோட்டகாலத்தின்போது விரைந்து நீருட்டுவதற்கு உகந்த நீராகாரம் ஜீவணி என அழைக்கப்படும் O. R. S. ஆகும். 1 பக்கட் ஜீவணியை 1 லீட்டர் நீரில் கரைக்கும் போது பின்வரும் கரைசல் ஏற்படும்.

சோடியம்	90m mol / Litre
பொட்டாசியம்	20m ml / Litre
பைகாபனேற்	30m ml / 1Litre
குளுகோஸ்	111m ml / 1Litre

‘ஜீவணி’ எவ்வளவு கொடுக்கலாமென்பது குழந்தையின் நிறையையும், வரட்சி நிலையையும், பொறுத்தது.

இலேசான வரட்சி நிலை - 50ml / Kg. நிறை
மிதமான வரட்சி நிலை - 100ml / Kg. நிறை

நான்கு மணித்தியால கால எல்லைக்குள் மேற்குறிப்பிட்ட அளவு ஜீவணி கொடுக்கப்படல் வேண்டும். இல்லையேல், குழந்தை முற்றாக வரட்சி நிலையை அடைந்து விடும். இதன் பின்னர், மலத்தாலும் வாந்தியாலும் இழந்தநீரை ஈடு செய்ய ஜீவணி இடையறாது கொடுக்கப்படல் வேண்டும். மலம் அரைகுறைக் கட்டியாகியதும் ஜீவணி கொடுப்பது நிறுத்தப்பட்டு, வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட நீராகாரம் தொடர்ந்து கொடுக்கப்படலாம். கடுமையான வயிற்றோட்டத்தைக் குணப்படுத்தும்போது, ‘குடலுக்கு ஓய்வு கொடுத்தல்’ என்ற நிலையே இருக்கக் கூடாது. குழந்தை தாய்ப்பால் குடிப்பதாக இருந்தால், இடையறாது தொடர்ச்சியாகத் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும். புட்டிப்பால் பருகும் குழந்தையாக இருந்தால், அரைக்கனப்பால் முன்னர்போலவே அதேயளவு கொடுக்கப்படல் வேண்டும். வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு இலகுவில் ஜீரணிக்கக் கூடிய கஞ்சி, ‘சூப்’, நன்கு வேகவைக்கப்பட்ட சோறு ஆகிய உணவுகள் ஊட்டலாம்.

வரட்சி நிலை எய்தாத கரும் வயிற்றோட்ட நோயாளிக்கு, வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட நீராகாரம் தாராளமாகக் கொடுக்கலாம். வரட்சிநிலை எய்தாத குழந்தைகள் அதிக தாகமுள்ளவராய் இரார். அதனால் O. R. S. அதிகம் அருந்தாமல் விடக்கூடும். இவர்களுக்கு வழமையான சாப்பாட்டுடன், வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட எலுமிச்சம்பழச்சாறு, 'சூப்' ஆகியன கொடுத்தல் நல்லது. 90—95% கரும் வயிற்றோட்டம் வாய்மூலம் நீராகாரம் அருந்துவதால் குணமடைகின்றது.

வயிற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் நீண்டகாலத் திட்டத்தில், பழக்க வழக்கங்களில் விரும்பத்தக்க மாற்றம் ஏற்படுதல், தனிநபர் சுகாதாரம், சுற்றுடல் சுகாதாரம் ஆகியன உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

முன்னேற்றமடைந்து வரும் நாடுகளில் கரும் வயிற்றோட்ட நோய் கள் சமூகத்தில் மிகப்பயங்குர விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை குழந்தைகளின் மரணத்திற்கு ஏதுவாக இருப்பதுடன், வளர்ச்சி குன்ற வும், லாழக்கைத்தரம் தாழவும் வழிகோலுகின்றன. இது, ஆழ வேரூண் றிய பழக்கவழக்கங்களையும், வெளிப்படையான சமூக பொருளாதார சமமற்ற தன்மைகளையும் உள்ளடக்கியதால், இப்பிரச்சனை பரந்துபட்ட தாகவும், சிக்கல் நிறைந்ததாகவும் உள்ளது. இது சம்பந்தமாகப் பெரு மளவு விழிப்புணர்வு இருப்பினும், இதைக் கையாள்வதில் தீர்க்கமான சுடுபாடு குன்றியே காணப்படுகின்றது.



காலைபிறும் இரவிலும் பல் துலக்கவேண்டும்.

கத்தம் ககம் தரும்.

எமது சமூகத்தில் பற்குகாதாரம்

பல் வைத்தியக் கலாநிதி - திருமதி. எஸ். சிவபாதசுந்தரம்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் பேணும் சுகாதார வழிமுறைகள் எமது வீட்டில், உடையில், உணவில், பிரதிபலிக்கின்றன. சுத்தம் சுகம் தரும் என்ற வாக்கியத்திற்குமைய உணவு, உடை, இருப்பிடத்தில் சுத்தம் பேணப்படுமாயின் சுகம் தானே வந்தடையும். இவ்வாறே எமது வாயை எடுத்துக் கொண்டோமானால் அதனுள் வரிசைக்கிரமமாக அமைந்துள்ள பற்களையும் ருசி அறிய, சொற்களை அழகுற உச்சரிக்க உதவும் நாக்கையும், இவற்றின் பாதுகாப்பாக இரு உதடுகளையும் காணலாம். வாயானது எந்நேரமும் வெளிக்காற்றுடன் நேரடித் தொடர் புடையதாக இருப்பதால் பலவிதமான கிருமிகள், பொதுவாக உமிழ்நீர், நாக்கு, வாய், பற்களின் பரப்பில் காணப்படுகின்றன.

இப்பற்கள் முக்கியமாக முரசிற்கு மேலே தெரியும் வெண்ணிற தலைப் பகுதியென்றும், முரசினால் மூடப்பட்டுள்ள தாடை எனும்பினுள் அமைந்த வேர்ப்பகுதியென்றும், இரு பிரதான பாகங்களையுடையன. இத்தலைப்பகுதியானது, மிளிரி, பன்முதல் என்ற இரு கடினமான உறைகளையும், இதனுள்ளே மச்சைக்குழி என்ற மென்மையான இரத்தக் குழாய், நரம்பு முதலியவற்றை அடங்கிய பகுதியையும் கொண்டுள்ளது. மிளிரி முதல்உறை மிகவும் கடினமானது. உணர்ச்சியற்றது. இது உணர்ச்சியுள்ள பன்முதல், மச்சைக்குழி ஆகிய இருபகுதிகளையும் பாதுகாக்கின்றது.

பற்கள் முதலில் பாற்பற்களாக சிறுவரிலும், 6 வயது முதற் கொண்டு நிரந்தர வரிசையிலும் வாய்க்குழிக்குள் முளைத்து வருகின்றன. பற்கள் உணவை வெட்டி எடுக்கக் கூடிய வெட்டும் பற்கள், வேட்டைப் பற்கள் உணவை மென்று உண்ணக்கூடிய கடவாய்ப்பற்களுமாக தொழிற்பாட்டிற்கேற்ப அமைந்துள்ளன.

இப்பற்களை நோய்வாய்ப்படாது காப்பாற்ற இலகுவான வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தால்போதுமானது. சிலர் இதனைத் தெரியாத தன்மையால் பற்களைப் பாதிக்க விடுகின்றனர். சிலர் தெரிந்தும் கவலையினமாக இருப்பதால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

எமது பற்களில் ஏற்படும் பிரதான நோய்கள் பற்குத்தை (Caries). பற்களுக்கு ஆதாரமாகவுள்ள தாடை எனும்படி, முரசு ஆகிய வற்றைத் தாக்கும் பற்கற்றிழைய நோயாகும்.

பற்குத்தை:— ஆண்டு பற்கள் உணவை அரைத்து உண்ணும்பகுதியில், இருபற்களுக்கிடையில் ஆரம்பத்தில் கறுப்பு நிறம் அல்லது கபிலநிறப் புள்ளிகளாகக் காணப்படும். ஆனால் ஒருவித கரைச்சலும் நோயாளிக் குறுக்க மார்ட்டாது. தொடர்ந்து பற்குத்தை கவனிக்கப்படாவிடில் சிறு குழியாகப் பெருக்கின்றது. இதனால் மேலும் உணவுப் பதார்த்தங்களும், அத்துடன் கிருமிகளும் தங்க வாய்ப்பு ஏற்பட்டு மேலும் அதிகரிக்கின்றது. எனவே, பற்களின் கடின உறைகளாகிய மினிரி, பன்முதல் ஆகிய படைகள் பாதிப்பிற்குள்ளாகின்றன. இந்நிலையில் பல்லானதுருடு, குளிர், இனிப்புப் போன்ற உணவுப் பொருட்கள் பட்டவுடன் கூச்சமுடையன வாக இருக்கும். இந்நிலையில் பல் வைத்தியரை நாடி தகுந்த சிகிச்சை பெற்றால் பற்கள் பாதுகாக்கப்படக் கூடியவை. ஆன்றிக் கவனம்மின்றாக விடின் தொடர்ந்து தாக்கம் மச்சைக் குழியை அடையின் பெரும்பாலும் பற்களை இழக்கநேரிடும். இவ்வாறான அனாவசிய இழப்பைத் தவிர்த்தற் பொருட்டும், அறியாமையை நீக்கும் பொருட்டும், பாடசாலைகளிற் கூட பயிற்றப்பட்ட தாதிமார் சிறு பிள்ளைகளின் பற்களில் பிசுந்த கிரத்தை எடுத்து பற்குத்தைகளை தகுந்த காலத்தில் கண்டுபிடித்து பாற்பற்களைப் பாதுகாக்க ஆரம்பிக்கின்றனர். பற்குத்தை ஏற்படுத் தற்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது பசையாக பற்களால் அரைக்கப் பட்டு உட்கொண்டபின் பற்களின் பரப்பில், ஈறுகளில் தங்கி நிற்கின்ற பசைத்தன்மையான உணவு, பிஸ்கட் வகை, சீனி சேர்ந்த உணவு வகைகளேயாகும். இப்பசைத்தன்மை பற்களில் தங்க நேரிடின் அடில் கிருமிகள் ஏற்படும் தாக்கத்தினாலேயே பற்குத்தை ஏற்படுகின்றது. இவை தாங்காது நிரமமாக உணவு உட்கொண்ட பிற்பாடு, பிரதான மாக இரவு வேளைகளில் பற்றுரிவை கொண்டு (Tooth brush) பல் துணக்கப்படிவ பற்களிலும், ஈறுகளிலுமுள்ள எஞ்சிய உணவுத் துணிக் கைகள் நீக்கப்பட்டு விடும். மிகவும் சுவபமாகவும், செலவின்ன்றியும் வருமுன் காக்கக் கூடிய வழிமுறைகளைக் கையாண்டு பற்களைப் பேணிப் பாதுகாக்கலாம்.

அடுத்து இரண்டாவது பிரதானமான நோய் பற்கற்றிழையத் தைத் தாக்குவதாகும். பற்கற்றிழையம் என்னும் பொழுது - முரசு, தாடை எனும்படி, இரண்டையும் இணைக்கும் பாகங்கள் அடங்குகின்றன. இத்தோய் ஏற்படும் பொழுது நோயேதும் இல்லாத பூரண பல்லானது அதனை ஆதாரப்படுத்தும், இழையங்களின் சிதைவினால் வீணாக இழக்கப் படுகின்றது. இத்தோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் வாயினின்றும் துர்நாற்றம்,

இரத்தக் கசிவு, சீழ்வடிதல், முரசு கரைதல் போன்ற அறிகுறிகளுடன் வைத்தியரை நாடுவர். இந்நோய் ஏற்படக்காரணம் பற்களுக்கும் முரசிக்குமிடையே நாம் உணவு உண்டபின்னர் எஞ்சித் தங்கிநிற்கின்ற உணவுப் பதார்த்தங்கள் முற்றாகக் கழுவிஅகற்றப்படாமையாகும். பற்கள் நெருக்கமாகவோ, வரிசைக்கிரமமின்றியோ காணப்பட்டின் பத்துலக் குவது கடினமாகலாம். கவலையீனமாக உணவுத் துணிக்கைகள் ஈறுகளிற் தங்கலாம். கட்டிய பற்களை உணவு உட்கொண்ட பின்னர் சுத்தம் செய்யாது அணிவதனால் பக்கத்திலுள்ள பற்களும், முரசும் பாதிக்கப் படுகின்றது. பற்களாகை பாவிக்கும் பொழுது இது சரியான முறையில் பாவிக்காவிடின் உணவுதுகள்கள் தங்க நேரிடலாம். இந்நோயின் நிற்றும் காப்பற்ற பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளலாம்;

1. விரல்களினால் பற்களைச் சுத்தம் செய்வதை நிறுத்தல்,
2. மண், கரி போன்ற பற்களைத் தேய்க்கின்ற பொருட்களைத் தவிர்த்தல்.
3. ஒவ்வொரு சாப்பாட்டின் பின்பும் வாயை நன்றாக அலசிக் கழுவுதல்.
4. இரவில் முக்கியமாக சாப்பாட்டின் பின் பற்களாகை கொண்டு பற்களாகையானது கிடையாகப் பிடிக்கப்பட்டு மேற்பற்களை மேலிருந்து கீழாகவும், கீழ்ப்பற்களை கீழிருந்து மேலாகவும் பற்களில் வெளிப்புறமும், உட்புறமும் மெல்லும் பகுதி எல்லா வற்றையும் கிரமமாகத் துலக்க வேண்டும்.

பற்களிடையே உணவு சிக்கிக் கொண்டால் மரப் பற்குச்சி (Tooth pick) கொண்டு சுத்தம் செய்யலாம். முரசு கரைதல், இரத்தம் வடிதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும் பொழுது வைத்தியரை நாடலாம். ஆறு மாதத்திற்கொரு முறையாதல் வைத்திய ஆலோசனை பெறுக.

பாரம்பரிய நோய்கள்:- பற்கள் விருத்தியடையும் பொழுது, பற்களின் கட்டமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பார்வைக்கு பற்கள் மஞ்சள் நிறமாகவோ, வெள்ளைப்புள்ளி விழுந்தோ, அன்றி மிளிரி, பன்முதல் என்பன குட்டை பிடித்து இலகுவில் நெருங்கும் ஆற்றலுடையனவாகக் காணப்படும்.

சில மருத்துவகைகளினால் ஏற்படும் தாக்கங்கள்:- கற்பரூபத்திற்குத் தாய். சிறுவயதில் (12-ம் வயது) சில மருத்துவகைகள் உள்கொள்ளப்பட்டால் அக் காலத்தில் உண்டாகும் பற்கள் பழுப்பு நிறமாக்காணப்படும்.

இயற்கையாகவே நீரினே புளோரைட் என்னும் உப்புத் தன்மை குறிப்பிட்ட (1 பிபிஎம் றுக்கூட) அளவிற்குக் கூடக் காணப்படின் அஸ்விடத்தில் சகல குடைய பற்களும் கடும் கபில நிறமாவனவையாகக் காணப்படும்.

சில பழக்கவழக்கங்களினால் ஏற்படும் நோய்கள்:- இரவிலில் பல் நறுமும் பழக்கமுடையவர்களின் பற்கள் ஒன்றோடு ஒன்று உராய்வதால் தேயிலின்றன.

பற்களின் வெளிப்பரப்பு - விரலினால், பற்பொடி, சரி, மணல் என்பன கொண்டு தேய்ப்பதனால் மினிரி, பன்முதல் என்பன தேய்ந்து பற்களினால் கூச்சம், நோ, பற்குத்தை என்பன உண்டாகின்றன.

வாய்க்குழியினால் - வெள்ளைப் படர்வு-சொக்கை, நாக்கு அண்மை உதடுகளில் ஏற்படுகின்றன. அப்படி ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனை காலம் தாழ்த்தாது பெறப்படல் வேண்டும்.

புதைத்தல்:- கருட்டு, கெரெட், பீடி, சுங்கான் போன்ற பழக்கவழக்கங்கள் - வெற்றிலையுடன் சான்றும்பு, புனையிலை என்பன சேர்த்து நீண்ட நேரம் கொடுப்பில் வைத்திருத்தல் - மதுபானம் என்பன நாளடைவில் புற்று நோய்க்கு காரணியாகையால் தவிர்க்கப்படல் தன்று.

- ● -

கொதித்து ஆறிய நீரையே பருகவேண்டும்.

யாழ்ப்பாணத்திலும் போதைப்பொருள் அபாயம்!

சரித்திர காலந்தொட்டு போதை தரும் வஸ்துக்களை மனிதன் உபயோகித்து வந்துள்ளான். 'கீழைத்தேசப் பொப்பி என வர்ணிக்கப்படும் தாவரத்தின் காயைக் கத்தியாற் கீறும்போது வடியும் காய்ந்த பாலி லிருந்து அபின் சேகரிக்கப்படுகின்றது. இன்றும் வைத்தியர்கள் இருதய நாடி அடைப்பினால் ஏற்படும் மார்பு வலிக்கும், சிறுநீரகக் கற்களினால் ஏற்படும் நோவுக்கும் மோஃபின் பெத்திடன் என்னும் அபின் வர்க்க மருந்துகளையே பெருமளவில் உபயோகிக்கிறார்கள். தாங்கொண்ப் பெரு நோவைத்தாங்கவுதவும் அபாரசக்தி இம்மருந்து வகைகளுக்குண்டு. மருத்துவர் குறிப்பிட்ட காரணங்களுக்காகக் குறுகிய காலத்திற்கு உப யோகிக்கும் இவ்வகை மருந்து மேற்கூறப்பட்ட நோவைத் தணிக்கும் தன்மையால் துர்ப்பாவனைக்கு வழிவகுக்க வல்லதென்பது விளங்கும்.

இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் போதைப்பொருட்களை துர்ப்பாவனை செய்தோர், எண்ணிக்கையில் குறைந்தவராகவே காணப்பட்டனர். பெருபான்மையோர், நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவராகவும் வைத் துத் தொழிலுடன் சம்பந்தப்பட்டவராகவும் இருந்தனர். இவர்கள் இதனை முதற்பாவனை வைத்திய காரணங்களுக்காகப் பாவித்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. இன்னொருசாரர் தொழிலாளர்வகுப்பினர் இவர்கள் இந்தியாவிலிருந்து கடத்தப்பட்ட அபினைப் பானங்களுடன் உட் கொண்டனர்.

இன்று போதைப்பொருள் துர்ப்பாவனையாளர்களின் தொகை பெருமடங்கு கூடிவருவதை அவதானிக்கலாம். பெரும்பான்மையோர் இளைஞர்களாக இருப்பதும் வைத்தியத்தொழிலுடன் சம்பந்தமற்றவர்களாக இருப்பதும் முதற்பாவனை வைத்தியத்திற்கு அப்பாற்பட்ட காரணங்களுக்காக சக துர்ப்பாவனையாளரிடமிருந்து பெற்றிருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

அறிமுகமாகும் விதம்

மருத்துவம் முன்னேறிய இக்காலத்தில் எதற்கும் குளிகையுண்டு என்ற எண்ணம் வலுப்பெற்றுள்ளது. வாழ்க்கையின் வெற்றி தோல்வி களையும் நாளுக்கு நாள் தோன்றும் சஞ்சலங்களையும் தமது ஆளுமைக்

கறுபாடுகளை விருத்தி செய்து சமாளிப்பதை விடுத்து குளிகையில் குறுக்குவழி காண்பவர்களே போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகின்றனர். சிலர் குறிப்பாக பள்ளிக்கூடச் சிறுவர், பரிசோதனை பண்ணுவோர் அல்லது புதிய அனுபவத்துக்காகவோ, தொடங்கிய இப்பழக்கத்திற்குப் பூரண அடிமையாகின்றனர். இன்னும்சிலர் குளிகை மூலம் மனஅமைதியையும் தன்னை மறந்த இன்பத்தையும் நாடுகின்றனர். சிலர் போதைப் பொருள் வியாபாரியின் முயற்சியால் இப்பழக்கத்தில் ஈடுபடுகின்றனர். இப் பழக்கத்தின் முடிவு அபாயகரமானது.

போதைப் பொருள் பாவனையால் குறுகிய காலத்தில் உடலும் உள்ளமும் மாற்றமடைகின்றன. மனம் மீண்டும் மீண்டும் தன்னை மறந்த சோம்பல் நிலையை நாடும். போதைப் பொருள் நாட்டம் கூடும். முயற்சி குறைந்துவிடும். முயற்சி முழுவதும் போதைப்பொருளைத் தேடும் வேலையில் ஈடுபடும். நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் தான் முன்னுபலித்த மனநிலையை அடைவதற்குரிய போதைப் பொருளின் தேவை அதிகரித்து வரும். போதைப்பொருள் பாவனையை நிறுத்த முயற்சி செய்தால் நரம்புத்தொகுதியின் மாற்றம் காரணமாக தீத்திரையின்மை, கைநடுக்கம், ஒங்காளம், கொட்டாவி, வயிற் றோட்டம், உடலிலே குத்துவாழுகள், வியர்வை, பரபரப்பு போன்ற குணங்கள் தோன்றும். இம் குணங்கள் போதைப் பொருளை உபயோகிக்கும் போது அடங்குவதால் தோஷாளியின் பழக்கம் வலுவடைகிறது.

சோம்பலும் முயற்சியின்மையும் எல்லியினும் வேலைவாய்ப்பிலும் படுதோல்வியை உண்டுபண்ணுவதைக் காணமுடியும். அதிகரித்து வரும் தமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாமல் போதைப் பொருள் வாங்குவதற்கு தண்டனைக்குரிய குற்றங்களில் நோயாளிகள் ஈடுபடுவார்கள். ஊசி மூலம் 'ஹீரோயின்' போன்ற போதைப்பொருள் ஏற்றுபவர் அழுக்கான ஊசி மூலம் ஏற்றப்பட்ட பக்றீரியாக இருப்பினால் அல்லது வைரஸினால் தாக்கப்பட்டு ஈரல், நுணாமீரல், இருதய வால்வுகள் பழுதடைந்து அல்லது ஏற்புவி ஏற்பட்டு மரணமடைவதுண்டு. போதை வஸ்துக்களுடன் குறிப்பாக இங்கு விற்பனையாகும் அபினுடன் 'ஆசெனிக்' என்னும் தச்ச உலோகம் சிறிய அளவில் கலக்கப்படுவதை நாம் அவதானித்துள்ளோம். காலப்போக்கில் பாவனையாளரின் நரம்புகள், சருமம், தசைகள் தாக்கப்பட்டு ஆசெனிக் நச்சுத்தன்மையால் மரணம் சம்பவிக்கலாம். போதைவஸ்துப் பாவனையாளரின் ஆயுள் குறுகிய தென்று புள்ளி விபரங்கள் காட்டுகின்றன.

அண்மைக்கால ஆராய்ச்சிகள் போதைவஸ்துக்கு அடிமையாகக் கூடியவர்கள் யார் என அறிய முன்வந்துள்ளன. ஆராய்ச்சியாளர் பாவனையாளரின் பெற்றோரைக் கவனித்தபோது போதைப்பொருள் பாவனைக் குணங்களை அவர்களிடமும் காணமுடிந்தது. அவர்கள் போதைவஸ்துப் பாவனையாளர் என்ற பெயர் பெறுவிட்டாலும் சிகரட், மதுபானம், மருந்துக் குளிகைகள், தூக்கமாத்திரைகள், வலிநிவாரணிகளை உபயோகிப்பதில் வித்தியாசங்கள் தென்பட்டன. மகிழ்ச்சியற்ற குடும்பங்களில் வளர்ந்த பிள்ளைகள் போதைப்பொருள் பாவனையை நாடுவது குறிப்பிடத்தக்கது. எத்தகைய குடும்பத்திலும் ஏற்படக்கூடிய இப்பழக்கம் சந்தோஷமான குடும்பங்களில் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது.

பணமும் செளகரியங்களும் மகிழ்ச்சிக்கு அறிகுறி அல்ல. இவை நிறைந்த எத்தனையோ வீடுகள் பிள்ளைகளுக்கு வெறும் விடுதிச்சாலை போலிருப்பதை நாம் காணமுடிகிறது. ஒருவருக்கொருவர் காட்டும் பரஸ்பர அன்பும் மரியாதையும், நம்பிக்கையும் சில துலட்சியங்களுக்காக ஒற்றுமையாகப் பணியாற்றும் பண்பும்தான் மகிழ்ச்சி தரும். குழந்தைகள் குடும்பத்துக்கும் சமூகத்திற்கும் வேண்டியவர்கள் என்ற நம்பிக்கையோடு வளர்வது அவசியம். குழந்தைகளின் கல்வி, விளையாட்டு, ஓய்வுநேர ஆக்கப்பணிகள், அவர்களுடைய சந்தேகங்கள் எல்லாவற்றிலும் நேர்மையாகக் கருத்துப்பரிமாறுவதும், ஆர்வம் காட்டுவதும் ஆரோக்கியமான குடும்பத்தின் அறிகுறி. இத்தகைய குடும்பத்தில் கூட அபாயம் இல்லை என்று கூறிவிடமுடியாது.

பிள்ளைகளைத் தனித்து வளர்ப்பது முடியாதது. வேண்டத்தக்கது மல்ல. அவர்களுக்குப் போதைவஸ்துக்களைப் பற்றிய அறிவை ஏற்கனவே கொடுப்பது நல்லது. விளையாட்டிலும், ஆக்கபூர்வமான பணிகளிலும் பொழுதைப் போக்கும் பிள்ளைகளுக்கு இந்த அபாயம் குறைவு. நூல்களை வாசிப்பதும், சங்கீதம் போன்ற கலைகளில் ஈடுபடுவதும் நிழற்படம் பிடித்தல், முத்திரை சேகரித்தல், பட்டமேற்றுதல் போன்ற ஓய்வுநேரப்பணிகளில் ஈடுபடுவதும் ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறி.

இவ்விடயத்தில் பாடசாலைகளுக்குப்பாரிய பொறுப்புண்டு. வீடுகள் விடுதிகளாக மாறுவது போலப் பாடசாலைகள் 'நியூட்டறி'களாக மாறுவதை நாம் கண்மன்னே காண்கிறோம். நூல்நிலையப் பாவனையை ஊக்குவிப்பதும் இலக்கிய விஞ்ஞானக் குழுக்களிலும் ஈடுபாட்டை வளர்ப்பதும், நாடக நாட்டிய சங்கீத மன்றங்களிலும் ஈடுபாட்டை வளர்ப்பதும், விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்துவதும் கல்லூரிகளின் பணியாகும். அங்குதான் அறிவை அறிவுக்காகத் தேடும் பண்பும், வெற்றி

தோல்விக்கிடீர் சமாளிக்கும் திறமையும், கருத்துக்களைப் பக்குவமாகவும் நேர்மையாகவும் பரிமாறும் ஆற்றலும் உள்ளார்களெனது. இக்குழந்தைகள் தம்மைச் சுற்றி ஆரோக்கியமான சமூக உறவுகளை உருவாக்கவும் தனிமையை உபயோகமாகக் கழிக்கவும் பழகிக்கொள்கிறார்கள். சமய ஸ்திரீபாடு, தியானம், கூட்டுப்பிரார்த்தனை எதிர்காலத்தில் நம்மீக்கை யூட்டவல்லன. கல்லூரி வாழ்க்கையில் பலப்படுத்த வேண்டிய பழக்கங்கள் இவையாகும்.

பெற்றோர் தமது குழந்தைகள் போதைப்பொருள் பாவனையில் ஈடுபடுவதை அறிந்தால் வைத்திய உதவியை நாடுவது அவசியம். பலருக்குச் சிறை உறவை ஏற்படுத்தும் ஆற்றல் குறைவாகவே இருக்கும். இதைவிட ஆளுமைக் கூறுபாடுகள் விருத்தியடையாமல் இருப்பதும் சாத்தியம் சிலர் மனநோயினால் இப்பழக்கத்தில் ஈடுபட்டிருப்பார். பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கு வைத்தியசாலைப் பராமரிப்பு அவசியம். அங்குதான் பாவனையை நிறுத்தும்போது ஏற்படும் பதற்ற நிலைக்கும், சிகிச்சை பெறலாம்.

வைத்தியர்கள், சமூகத்தொண்டர்கள், சமயத்தலைவர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் சட்டப்பாதுகாவலர்கள் எல்லோரும் இவ்விடயத்தில் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும். இத்தருணத்தில் தவறினால் சமூகம் அழிந்துவிடும் அபாயம் அன்றையில் தோன்றும்.

(இக்கட்டுரை 21-04-85 அன்று சமுதாய பத்திரிகையில் ஏற்கனவே வெளிவந்தது.)

புரட்சியார் திரு. கணேசுவரன்

மன அமைதி மனத்திடு கிபுணர்

மன அமைதி மனத்திடு கிபுணர்

கடன், மூற்றம், கடற்கரைகளில்
மலங்களிப்பது தவிர்க்கவேண்டும்,

தடுப்பு மருந்துகள்

திருமதி க. கனகேந்திரம் — குடும்ப நல சேவையாளர்
யாழ்ப்பாண மாநகராட்சி மன்றம்.

குழந்தைகளுக்கு எதிர்ப்புச்சக்திகளை உண்டாக்கி நோய் அணுகாமல் பாதுகாக்கும் மருந்துகளே தடுப்பு மருந்தாகும். எங்கள் நாட்டில் தற்பொழுது ஆறு கொடிய நோய்கள் குழந்தைகளை வருத்துகின்றன. அவையாவன :-

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1. கசம் | 4. தொண்டைக்கரப்பான் |
| 2. ஏற்புவலி | 5. போலியோ |
| 3. குக்கல் | 6. சின்னழுத்து |

என்பனவாகும். இந்த ஆறுநோய்களுக்கும் தடைமருந்துகள் உண்டு.

1. கசம் — பி. சி. ஜி. - குழந்தை பிறந்து 24 மணிநேரத்தில் போடவேண்டும்.
2. தொண்டைக்கரப்பான், ஏற்புவலி குக்கல், (4முறை) — முக்கூட்டு ஊசி. - 3ம், 5ம், 7ம், 18ம், மாத முடிவில் போடவேண்டும்.
3. சிறுபிள்ளை வாதம். — வாயாற் பருகுவது - 3ம், 5ம், 7ம், 18ம் மாத முடிவில் கொடுக்கவேண்டும்.
4. சின்னழுத்து. — ஊசி - 9ம் மாத முடிவில் போடவேண்டும்.

பி. சி. ஜி. :-

இது சாதாரண அறைச் சூட்டில் ஒருமாத காலத்திற்கு வைத்திருக்கலாம். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 2 வருடங்களுக்கு வைத்திருக்கலாம். இதனைப் பாவிக்கும் போது இதற்கென கண்ணாடிப் போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட உப்பு நீரில் கரைத்துப் பாவிக்க வேண்டும்.

கரைக்கும் பேரது உரமாகக் கலக்கக் கூடாது. ஏனெனில் இதற்குள் இருக்கும் நோய்க் கிருமிகள் மிகவும் வலுக்குறைந்தவை. விரைவில் அழிந்து விடும். இது கலந்து 4 மணித்தியாலங்களுக்கு மேற்பட்டால் பாவிக்கக் கூடாது. ஒரு வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு 0.05 மி.லி. அளவும், ஒருவயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு 1 மி.லி. அளவும் சருமத்தின் கீழ் கொடுக்க வேண்டும். மருந்து ஏற்றப்பட்ட இடத்தில் ஆறு சிறுமையால் சில புண் முடிச்சு மாற்றி ஒரு காயம் ஏற்படும். அகற்ற ஒரு மருந்தும் போட்டு மாற்றக் கூடாது. மூன்று மாதத்தின் பின்பும் ஒரு அடையாளமும் இல்லாத பிள்ளைகளுக்கு திரும்பவும் போடவேண்டும்.

முக்கூட்டு ஊசி :-

தொண்டைக் கரப்பான். ஏற்புவி, குக்கல் இவை மூன்றும் வராமல் பாதுகாக்கும் மருந்து, முக்கூட்டுத் தடை மருந்து எனப்படும். (ம.பி.ரி.) இதனைக் காலந்தவழுது முன்காட்டிய அட்டவணைப்படி குழந்தையின் உடம்பில் பாய்ச்சினால் படிப்படியாக எதிர்ப்புச்சக்தி அதிகரிக்கப்பட்டு, கிருமிகள் குழந்தையின் உடம்பில் தொற்றும் வேளைகளில் நோய் உண்டாகாமல் தடுத்தുകொள்ளும். குழந்தைகளுக்குச் சாதாரண தடிமல் இருந்தாலும் இவ்வுசி போடலாம். ஆனால் காய்ச்சல், வலிப்பு நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கு இதனைப் போடக்கூடாது. அவர்களை வைத்திய ஆலோசனைக்கு அனுப்பி அவரின் அனுமதியுடன் இரு கூட்டு ஊசி (அதாவது தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்புவி தடை) கொடுக்கலாம். முக்கூட்டு ஊசிமருந்து ஒரு முறைக்கு 3 (அரை) மி.லி. குழந்தைகளின் தசைக்குக் கீழ் பாய்ச்ச வேண்டும். பாய்ச்சிய பின் மூன்று நாட்களுள் காய்ச்சல் வரலாம். பாய்ச்சிய இடம் சற்று சிவந்து காணலாம். காய்ச்சல் அதிகரிக்கவிடாமல் பனிடோல் அல்லது பரிசிற்றமோல் பரணியாகவோ அல்லது குளிசையாகவோ கொடுக்க வேண்டும்.

போலியோ தடை மருந்து:-

இது விரைவில் பழுதடையா வண்ணம் குவீர்சாதனைப் பெட்டியிலும், அதிகக் கூடிய குவீருள்ள இடத்திலே வைத்து, ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் கொடுத்த பின்பும் ஐஸ்கட்டியிலேயே வைக்க வேண்டும். இது குழந்தைகளுக்கு வாய் மூலம் இரு சொட்டுக்கள் கொடுக்கக் கூடியதாகத் தயாரிக்கப்பட்டு, சிறு கண்ணாடிப் போத்தல் களில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும். ஒரு போத்தலில் 10 பிள்ளைகளுக்குப் போதுமான மருந்து இருக்கும். வயிற்றோட்டம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இதனைக் கொடுப்பதால் பலனில்லை. அஃது மலத்தோடு கழிந்துவிடும்.

சின்னமுத்துத் தடை மருந்து :-

இதுவும் சிறு கண்ணாடிப் போத்தல்களில் மாவாக அடைக்கப் பட்டிருக்கும். இதனைக் கரைப்பதற்கு தூய நீரும், சிறு கண்ணாடிப் பேத்தல்களில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும். ஒரு போத்தல் மாவுக்குள் 5 மி.லீ. தூய நீர் சுத்தமான முறையில் சிறிஞ் (Syringe) மூலம் எடுத்து ஊற்றிக் கலந்து, ஒரு பிள்ளைக்கு $\frac{1}{2}$ மி.லீ. தோற்புரைக்குக் கீழாக பாய்ச்ச வேண்டும். குழந்தைக்கு ஒரு வயதிற்குள் சின்னமுத்து வந்திருந்தாலும் திரும்பவும் கொடுப்பது நல்லது. உடம்பில் சிறு, சிறு சிவந்த புள்ளிகள் போன்ற அடையாளங்கள் தோன்றலாம். பனடோல் அல்லது பரிசிற்றமோல் காய்ச்சல் வரும் வேளையில் கொடுக்கலாம். இத்தடை மருந்து பாய்ச்சுவதால் சின்னமுத்து மட்டுமன்றி அவ்வருத்தத்தால் உண்டாகும் சிக்கல்களான நுரையீரல் அழற்சி, (Pneumonia) காதாற் சீழ் வடிதல், வயிற்றோட்டம், மந்த போஷாக்கு போன்ற பக்க விளைவுகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கப்படலாம்.

இவற்றைவிட கர்ப்பவதிகளுக்கு ஏற்புத்தடை மருந்துண்டு. (Tetanus Toxoid) கர்ப்பமுற்று பன்னிரண்டு கிழமைகளின் பின் ஒரு முறையும் அதன் பின் 6 - 8 கிழமைகளுக்குள் 2ம் முறையும் எடுக்க வேண்டும். இதனால் பிரசவகாலத்தில் ஏற்பு வராமல் தாயும் பாதுகாக்கப்படுவதுடன், பிறக்கும் குழந்தையும் முன்று மாத காலத்திற்கு ஏற்பு வராமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

அன்றியும் இம்மருந்துகளைத் தொடர்ந்து தகுந்த வெப்ப நிலையில் (Cold chain) வைத்திருப்பது அத்தியாவசியம். குளிர் சாதனப் பெட்டியில் மருந்து வைக்கும் போது:

முக்கூட்டுத் தடை மருந்து	}	4 - 8°C குளிர்சாதனப் பெட்டி
சின்னமுத்து		
ஏற்புவலி		
போலியோ		
		மேற்தட்டில்.
		- 20°C , மிகக்குளிர்ந்த
		(Deep Freezer) இடம்.

இவ்வாறு வைக்க வேண்டும். இல்லையேல் அம்மருந்துகளின் வல்லமை குறைந்துவிடும். குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குத் தொடர்ந்து 24 மணித்தியாலங்கள் மின்சக்தி இல்லாதிருந்தால் மருந்துகள் பழுதடைந்துவிடும்.

இந்த வெப்பநிலையைத் தொடர்ந்து (குழந்தைகளுக்கு மருந்துகள் கொடுக்கும் வரை) பேணுவதற்காகவே தடைமருந்துகளைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியிலிருந்து எடுத்ததும் தேமஸ் பிளாஸ்க்கிலோ, கரியரிலோ, ஐஸ்கட்டியிட்டு அதில் மருந்துகளை வைத்தே சிகிச்சை நிலையங்களுக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

எனவே, தடைமருந்துகளைத் தகுந்த வெப்பநிலையில் வைத்துப் பாதுகாத்து, சூழ்நிலைகளுக்கு குறிப்பிட்ட வயது அட்டவணைப்படி சுத்தமான முறையில் கொடுத்து, தொற்று நோய்களைத் தடுத்து, ஆரோக்கியமாகக் குழந்தைகளை வளர்த்து, ஒரு ஆரோக்கிய சமுதாயத்தை உருவாக்குவோமாக.

வீட்டு விபத்துக்கள்

குடும்ப நல சேவையாளர் — செல்வி க. அண்ணாமலை
யாழ்ப்பாண மாநகராட்சி மன்றம்.

மனிதன் பல வழிகளிலும் விபத்துக்களை எதிர்போக்குகிறான். அதில் வீட்டு விபத்தும் முக்கிய காரணமாகும். எனவே, நாம் அறிவுரைகளின் படியும் விழிப்புடனும் செயல்பட வேண்டும். வீட்டு விபத்துக்கள் எமது கவனமற்ற தன்மையினால் ஏற்படுகின்றன. விபத்துக்கள் தோன்றிய பின் வைத்தியம் செய்வதிலும் பார்க்க விபத்துக்கள் வரும் முன் காப்பதே மிகவும் நல்லது.

குழந்தைகளை வளர்க்கும் தாய்மரங்கள் மிகவும் சாதுரியமாகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும் வீட்டுப்பொருட்களை வைத்து வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும். உயரமான தூரத்தில் உள்ள தொட்டில், உயரமான படிக்கட்டுக்கள், கட்டில்கள் ஆகியவற்றில் இருந்து விழுதல், தீப்பற்றுதல் (மண்ணெண்ணெய் விளக்கினால்) மின்சாரம் தாக்குதல், கொதித்தீர் படுதல், சுத்தி கண்ணாடி போன்றவற்றாலும், மேலிருந்து விழும் பொருட்களாலும் (உதாரணமாக வீட்டுக் கட்டில்களில் இருந்தும், பனை தென்னை மாமரங்களிலிருக்கும் காய்கள் உடம்பில் பலபகுதிகளில் விழுந்தும்) விபத்துக்கள் ஏற்படும்.

வீட்டில் மண்ணெண்ணெய், நித்திரை மருந்து வேறு தொற்று நீக்கி மருந்துகள் கிருமி நாசினி மற்றும் பொருட்களை மிகவும் உயரமான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். குழந்தைகள் சகல பொருட்களுடனும் விளையாட ஆர்வம் காட்டுவார்கள். அதை அறித்து பெற்றோர்கள் சகல பொருட்களையும் தங்கள் பிள்ளைக்கும், தங்களுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தா வண்ணம் பாதுகாப்பான இடத்தில் பெயரெழுதி ஒட்டி வைத்தல் வேண்டும்.

மற்றும் சமையல் செய்யும் இடத்திற்கு குழந்தை வராத முறையில் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் யாரும் அற்ற வேளையிலோ அல்லது பெற்றோர்கள் இருக்கும் பொழுதோ குழந்தை எதிர்பாராத விதமாக நெருப்பில் கையை வைத்தோ அல்லது சூடாக இருக்கின்ற நீரிலோ அல்லது எண்ணெயிலோ தனது கைகளை வைத்தோ, தட்டி ஊற்றியோ தனக்குத் தானே விபத்தினை ஏற்படுத்திக் கொண்டும், அருகிலிருப்பவர்களுக்கும் விபத்தினை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும்.

இவ்விபத்துக்களில் சுத்தியால் கை, கால்களை வெட்டிக் கொண்டும் வேறு கூரான ஆயுதங்களால் தாம் விரும்பியபடி ஏதும் செய்தும் பாதிப்பை உண்டாக்கும். மேலும் முறிவுகள், வெட்டுக்காயங்கள், எரிசாயங்கள், சிராய்ப்புக் காயங்கள் என்பனவும் ஏற்பட இடமுண்டு. இவ்விபத்துக்களில் பெரிய பகுதிக்காயங்களும் சிறு பகுதிக்காயங்களும் உண்டு. இப்படியான விபத்துக்களின் போதும் பெரும்பாலும் இரத்தக் குழாய்கள், சேதமடைவதாலும், அறுந்து விடுவதாலும் குருதிப் பெருக்கு ஏற்படுகின்றது. இப்படி ஏற்படுகின்ற குருதிப் பெருக்கானது உயிராபத்தில் கூட முடியலாம். விபத்துக்களும், விபரீதங்களும் யாருக்கு எப்போது எங்கே நடைபெறுகின்றது என்பதை யாராலும் கூற முடியாது. அதனால் விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தில் கிடைக்கும், மருத்துவப் பொருட்களைக் கொண்டு, வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லும் வரைக்கும் அல்லது வைத்தியர் அவ்விடத்திற்கு வரும் வரைக்கும் முதலுதவிச் சிகிச்சை செய்ய அறிந்திருப்பது அவசியமாகும். இவ்வாறு அனாவசியமாக உயிரிழக்கும் எத்தனையோ உயிர்களை எம்மால் காப்பாற்ற முடியும்.

சாதாரணமாக வெட்டுக்காயங்களை சுத்தமான நீரினால் கழுவி டெட் டோல்(Dettol) சவ்லோன்(Savlon) அல்லது ஸ்பிரிற்(Spirits) மூலம் மேலும் புண்ணைக்கழுவி சுத்தமானதுணியால் மூடிக்கட்டுப்போடலாம். பஞ்சைப் புண் கழுவுவதற்கு மட்டுமே பாவிக்கலாம். ஏற்பு ஊசி போடுவது மிகவும் அவசியம். மரங்கள், வீடுகள் என்பவற்றில் ஏறி விழுந்தால் முறிவுகள் ஏற்பட வழியுண்டு. முறிவுகளும், வெட்டுக் காயங்களும் ஏற்படும் நேரத்தில் குருதிப்பெருக்கை உடனடியாக கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும். கை-கால் முறிவுகளின் போதும், விபத்துக்களின் போதும் முறிந்துபோன பகுதிகளுக்கு மேலாக சுத்தமான துணி, ரப்பர், போன்றவற்றால் கட்டுப்போடுதல் மூலம் இரத்தப்பொருக்கை கட்டுப்படுத்தலாம். முறிவிற்கு சிம்பு வைத்துக் கட்டுதல் வேண்டும். குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட்டு இருப்பவருக்குத் தலையைப் பதித்தும், கால்பாகத்தை உயர்த்திப் போதியளவு இரத்தத்தை மூலைக்கும் மற்றைய உறுப்புகளுக்கும் கிடைக்கச் செய்யலாம். காயப்பட்ட நோயாளியை காலதாமதமின்றி அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும்.

எரிபொருளாகிய பெற்றோல் போன்ற அமிலத்தன்மை உள்ள பொருட்களைத் தவறுதலாகக் குடித்து விட்டால் முட்டை வெள்ளைக் கரு, மாக்கஞ்சி ஆகியவற்றைக் குடிக்கக் கொடுத்தால் வயிற்றிலிருக்கும் நஞ்சு உடம்புடன் சேர்வதைக் குறைத்தோ அல்லது தாக்கங்களைக் குறைத்து கொள்ளலாம். ஆனால் வாந்தி எடுக்க வைக்கக் கூடாது. பிள்ளையைத் தனியே நித்திரையாக்கிவிட்டு எங்கும் செல்லக் கூடாது. ஏனெனில் பரம்பு, தேன், சிலந்தி போன்ற விலக் கிருமிகள் ஏதும் கடிக்கலாம். குழந்தை எழுந்தோ, நடந்தோ பூச்சி அட்டை போன்ற வற்றை வாயில் பிடித்து வைக்கலாம். பரம்புகள் வசிக்கும் புற்றுகள், புதர்கள், சற்குவியங்கள், குப்பை கூழங்கள் தவிர்க்க வேண்டும். பிள்ளைகள் இப்படியான இடங்களில் விளையாடாமல் எச்சரிக்கை செய்தல் வேண்டும். ஆகவே, பெற்றோர்கள் சுகாதார விதிவிலக்குகளைக் கையாண்டு சுத்தமாக விடு, வளவுகளை வைத்திருக்கப் பழகிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

மின்சாரம் பாவிக்கும் போது காலில் பாதணிகள் போடாமல் இருத்தல் நல்லதல்ல. ஈரக்காதுடன் ஆழியை, போடுதல் கூடாது. மின் குமிழ்களைப் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் தொங்க விடுதல் வேண்டும். திருத்த வேலைகள் ஏதும் ஏற்பட்டால் நனியாத றப்பர் செருப்பு அணிந்துகொண்டு பழுது பார்க்க வேண்டும். தவறுதலாக மின் அதிர்ச்சி ஏதும் ஏற்பட்டால் பிரதான ஆழியை நிற்பாட்டி அகற்குரிய ஒழுங்குகளைச் செய்தல் வேண்டும்.

சமையல் செய்யும் பொழுது ஹேர், மாக்கறி வகைகளை நன்றாகக் கழுவி சமைக்க வேண்டும். காரணம் மரத்திற்கு தெளிக்கும் நச்சுப் பதார்த்தங்கள் அம்மரக்கறிகளிலும் இருக்கலாம். சமையல் செய்யும்போது நெலோன் போன்ற உடைகளை அணிந்து கொண்டும், றப்பர் காப்புக் களை அணிந்து கொண்டும், நெருப்பிற்கு அண்மையில் நிற்பது கூடாது. ஒருவருக்கு ஆடையில் தீப்பற்றினால் தீயை அணைப்பதற்கு நனைந்த சாக்கைப் பாவிக்கலாம். எரிந்த பாதத்தைச் சுத்தமான துணி வால் மூடி வைக்கவேண்டும். கொப்பளங்கள் ஏற்பட்டால் அவற்றை உடைக்கக் கூடாது. பெரிய காயமாக இருந்தால் வைத்தியசாலைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

குளியல் அறையில் பாதி படர்ந்திருப்பின் அவற்றை நன்கு பாசி அகலும் வரை கழுவித் துப்புரவாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு விளையாட்டுப் பொருளாகக் காசைக் கொடுப்பதால் பல விபரீதங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. இதனை வாயில் வைத்து விழுந்தும்போது தோண்டையில் சிக்கி, பிள்ளையை முச்சுத்திவை வைக்கின்றது இருமல் இருக்கவும் நேரிடும். இப்படிப்பட்ட சமயங்களில் பிள்ளையைத் தனித்தனியாக வைத்து முதலில் தட்டிக் காசை வெளியேற்ற வேண்டும்.

வீட்டுக்கிணற்றில் விழுந்து இறந்தவர்களைப் பற்றியும் அறிந்திருக்கின்றோம். கிணற்றில் விழுந்தவரை உடனே கிணற்றிலிருந்து அப்புறப் படுத்தி குப்புறப் படுக்க வைத்து செயற்கை சுவாசம் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு வீடுகளில் ஏற்படும் பலவிதமான விபத்துக்களைப்பற்றி சமுதாயத்திலுள்ள நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்து, இவ்விபத்துக்கள் ஏற்படாவண்ணம் அல்லது விபத்து ஏற்படின் அதற்குத் தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்து பல உயிர்களைக் காப்பாற்றுவோமாக.

கர்ப்பிணித் தாய்மாரின் இரத்தசோகையும் போஷாக்கின்மையும்.

திருமதி ந. பத்மநாதன் - குடும்பநல சேவையாளர்
யாழ். மாநகராட்சி மன்றம்.

இலங்கையுட்பட வளர்முக நாடுகளில் காணக்கிடைக்கும் போஷாக்கின்மைப் பிரச்சனைகளில் இரத்த சோகையும் ஒன்றாகும். இது மிக முக்கியமான பிரச்சனையாகும். பெருமளவில் கர்ப்பிணித் தாய்மாரும், பாலூட்டும் தாய்மாரும், குழந்தைகளும் இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். கடந்த சில ஆண்டுகளில் யாழ்ப்பாணத்தில் இப்பாதிப்பு மிக அதிகமானதாக இருப்பதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

ஒரு கர்ப்பிணித்தாய் உண்ணும் உணவு தன் உடல் நலனுக்கு மட்டுமல்லாது தனது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும், பிரசவத்தின் பின் தேவையான பால் உண்டாவதற்கும் தேவைப்படுகின்றது. இதனால் ஒரு சாதாரண பெண்ணின் உணவை விட சத்துக்கள் நிறைந்த உணவாகிய புரதச் சத்து, இரும்புச் சத்து, கண்ணாம்புச் சத்து, உயிர்ச்சத்துக்கள் என்பன எடுக்க வேண்டும்.

புரதச்சத்து:

இறைச்சி, முட்டை, மீன் முதலியவற்றிலிருந்து மாமிசப் புரதத்தையும், சோயா, அவரை, பருப்பு, பயறு, உளுந்து, கடலை, பயற்றல்காய், போஞ்சி, பலாக்கொட்டை முதலியவற்றிலிருந்து தாவர புரதத்தையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இது குழந்தையின் உடல், மூளை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அவசியம்.

கண்ணாம்புச்சத்து:

இது பால், நெத்தலிக்கருவாடு, கிணரகள் முதலியவற்றில் கிடைக்கிறது. குழந்தையின் எலும்பு பல் வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியம். கர்ப்பகாலத்தின் முற்பகுதியிலேயே மிக அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது.

உயிர்ச்சத்துக்கள்:

ஏ. பி. சி. டி. எ. கே. எனப் பலவகைப்படும். மஞ்சள் நிறக் காய்-கறியில் உயிர்ச்சத்து 'ஏ' யையும், மிக முக்கியமாக நீட்டாத அரிசி, தவிட்டில் உயிர்ச்சத்துப் 'பி' யையும், பச்சை இலைகள், பழங்கள் (நெல்லி, கொய்யா, நேசிக்காய்) உயிர்ச்சத்து 'சி' யையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். உயிர்ச்சத்து 'சி' குட்டி-ஆல் அழிந்துவிடுமாதலால் சம்பல் போட்டுச் சாப்பிடுதல் நன்று.

இவை பொதுவாக கண்பார்வை, தலைமயிர் வளர்தல், பல், எலும்பு வளர்ச்சி, நோய் எதிர்ப்பு என்பவற்றிற்கு உதவ் செய்யும். குறைந்த செலவில் நிறைந்த உணவைப் பெற்றுக்கொள்ள சாதாரண உணவுகளிலேயே சத்து மிகுந்தவற்றை தேடப்பெறுதல் நன்று.

இரும்புச்சத்து:

இது குருதிநிறச்சத்தின் ஆக்கத்திற்கு இன்றியமையாதது. குருதிநிறச்சத்து என்பது செங்குருதித் துணிக்கையிலுள்ள புரதப் பொருளாகும். செங்குருதித் துணிக்கைகளுக்குச் செந்நிறத்தைக் கொடுப்பதும் சுவாசப்பைகளிலிருந்து உடல் இழையங்களுக்கு ஒட்டிச்சினை எடுத்துச் செல்வதும் குருதி நிறச் சத்தாகும். இரும்புச்சத்து எம் உணவிலே குறைவுற்றால் குருதிச்சோகை உண்டாகும்.

இரத்தசோகை:

சமநிறையில்லாத உணவு, அடிக்கடி குழந்தைகளைப் பெறுதல், ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், கொழுக்கிப் புழு என்பன இரத்த சோகையை உண்டாக்குவதில் முக்கியப்பங்கு வகிக்கின்றன.

தேகத்தில் வீக்கம் (விசேடமாக கணுக்காலில்) கண் கீழ் இமையின் உட்புறம், நாக்கு, நகங்கள் என்பன வெளிறியிருத்தல், விரைவில் உண்டாகும் களைப்பு, சோம்பேறித்தன்மை, மயக்கம், நெஞ்சத்துடிப்பு என்னும் அறிகுறிகள் மூலம் நாம் பார்த்தும் கேட்டும் தெரிந்து கொள்ளலாம் சிகிச்சை நிலையங்களில் நடத்தப்படும் டல்குவிறீஸ் புத்தக குருதிப் பரிசோதனை மூலமும் இதனை நிச்சயம் செய்யலாம்.

குருதிச் சோகையால் பீடிக்கப்பட்ட தாயின் கருவில் வளரும் சிசு அழிவதால் கருச்சிதைவுகள் உண்டாகலாம். பிறந்த பிள்ளை வளர்ச்சியடையாது நிறை குறைந்தும் குருதிச் சோகையினால் நோய்வாய்ப்பட்டும் காணப்படலாம். சிசு மரண எண்ணிக்கையும் அதிகமாக இருக்கும். ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போது அதற்கு 6 மாதங்களுக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து அதன் ஈரவிலை சேமிக்கப்படுகின்றது. இது தாயின் கர்ப்ப காலத்தின் பிற்பகுதியில் நிகழ்கின்றது. குறைமாதக் குழந்தையில் இச்சேமிப்புக் குறைவாகவே உள்ளது. 6 மாதங்களின் பின் இக்குழந்தைகளின் உணவிலும் மேலதிக இரும்புச்சத்து சேர்க்கப்படவேண்டும். இக்கட்டத்தில் நாம் ஆண்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள் விடுக்கின்றோம். உங்கள் மனைவிமார்கள் கர்ப்பம்தரித்து சுகமான குழந்தையைப் பெற்று வளர்க்க வேண்டுமானால், கர்ப்ப காலத்தில் அவர்களது உணவில் கூடுதலான கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

இரும்புச் சத்து உடலில் உறிஞ்சப்படுவதற்கு உயிர்ச்சத்து 'சி' போலிக்கமிலம் ஆகிய இரு உயிர்ச்சத்துக்களும் அவசியம். (உ+ம்) கிரை இலைகளுக்கு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைக் கலப்பதனால் அதன் இரும்புச்சத்து உறிஞ்சும் தன்மை அதிகரிக்கிறது. பாலில் இரும்புச்சத்து குறைவாகவே உள்ளது. ஈரல், முட்டை மஞ்சட்கரு, நெத்தலிக்கருவாடு, முருங்கையிலை, வல்லாரை, அகத்தி, பேரிச்சம் பழம், எள்ளு, அவரை முதலியவற்றில் இச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. உயிர்ச்சத்து 'சி', போலிக் அமிலம் (Folic acid) குறைபாட்டினாலும் குருதிச்சோகை உண்டாகும்.

இரு குழந்தைகளுக்கிடையில் 3 ஆண்டுகள் இடைவெளி இருப்பது மிகவும் அலசிவாம். அடிக்கடி பல பிள்ளைகளைப் பெறும் ஒரு தாயை குருதிச் சோகை மிக மோசமாகப் பாதிக்கின்றது. தாய் தனக்கு விருப்பமான, பொருத்தமான கற்காலிக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளைக் கைக்கொள்வதால் இப்பிரச்சனையைத் தடுக்கலாம்.

கொழுக்கிப் புழு:

கொழுக்கிப் புழுவால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள தோயாளியின் மனத்தின் மூலம் முட்டைகள் வெளியேறி (மலமும் பாவிக்காத இடத்து) மண்ணில் முற்றி பூச்சிகளாகும். இப்பூச்சிகள் காலின் தோலினுடாகத் தேகத்தின்ட் சென்று குருதியினால் புதுநது பின் இவை குட்டாகி வருகின்றன. குடவில் இரத்தத்தை உறிஞ்சி வளர்கின்றன. மலப்பச்சோகை மூலம் கொழுக்கிப் புழு இருக்கின்றதை நிச்சயிக்கலாம். இதற்கு சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம். பாதணிகள் அணிவதால் கொழுக்கிப் புழு பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

ஆரம்பகால இரத்த சோகைக்கு இரும்புச்சத்து அடங்கிய வில்லைகள் கொடுத்தல், ஊசி ஏற்றுதல் மூலமும் முற்றிய குருதிச் சோகைக்கு குருதி ஏற்றுதல் மூலமும் சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஒரு கர்ப்பிணித்தாய் தொடர்ந்து சிகிச்சை நிலையத்திற்கு சமூகமளிப்பதன் மூலம் இரத்த சோகைகளால் ஏற்படும் கடும் பாதிப்புக்கு ஆளாகாமல் மீள முடியும்.

நற்போஷனைக்கு நல்ல கணவனும், அறிவுடைய குடும்பப் பெண்ணும் அவசியமாகும்.

குழந்தைகள் மாதாந்தம் நிறுத்தி
வளர்ச்சியைக் கவனிப்புகள்.

தாய், சேய் நலனில் குடும்ப நல சேவையாளரினதும் - தொண்டர்களினதும் பங்கு

செல்வி க. கனகரத்தினம் — குடும்பநல சேவையாளர்
யாழ். மாநகராட்சி மன்றம்.

சமூக மட்டத்தில் குடும்ப சுகாதார சேவைக்குக் குடும்ப நல சேவையாளர்களும், தொண்டர்களும் முக்கிய காரணமானவர்கள் என்பது வெள்ளிடைமலை. ஏனெனில் இவர்கள் தான், தாய், சேய் சுகாதார சேவையை வீடுகளுக்கு கொண்டு செல்லுபவர்கள். ஒருவருக்கு நோயற்ற வாழ்வு மட்டுமல்லாமல் தனக்கும், பிறருக்கும் பிரயோசனமானதும், ஒளிமயமானதுமான எதிர்காலத்தை நோக்கி முன்னேறுவது முக்கியம். ஆகவே, குடும்ப நல சேவை என்ற அடிப்படையில் சுற்றூடல் சுகாதாரம், குடும்ப நலத்திட்டம், போஷாக்கு, தடுப்பூசி போடுதல், கர்ப்பிணித்தாய், பாலூட்டும் தாய், சிறுவர், குழந்தைகள் ஆகியோரின் உடல் நலத்தைப் பேணுதல், தொற்று நோய்க்கெதிராகப் பாதுகாப்பைப் பெறுதல், சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு வரவழைத்தல் ஆகிய நடவடிக்கை நிகழ்ச்சிகளை சுகாதாரக் கல்வி மூலம் விருத்தி செய்ய வேண்டும்.

வசிக்கும் வளவிலுள்ள குப்பை கூழங்களை அகற்றி கிருமி (வட்டப்புழு, கொழுக்கிப்புழு) பெருகாவண்ணமும், உடைந்த பாத்திரம், பாணிகளில் நீர் தேங்கி நின்று இலையான், நுளம்பு பெருகாவண்ணம் அவைகளை எரித்தோ, புதைத்தோ அப்புறப்படுத்துதல் வேண்டும். மற்றும் காற்றோட்டமுள்ள நல்ல வசதியான வீடு, தொற்றுநீக்கி முறையான மலகூடம், பாதுகாப்பான கிணறு, நல்ல குடிநீர் வசதி செய்தல் ஆகியவற்றைச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

குடும்பநலத் திட்டம் என்பது தாய் சேய்நலம் பேணு வதேயாகும். இருவரின் சம்மதத்துடன் குளிகை, லூப், கொண்டம்ஸ் ஆகிய முறைகளைக் கையாண்டு இடைக்கால வெளியைக் கூட்டுதல் வேண்டும் இரண்டு பிள்ளைகளுக்கு இடைவெளிக்காலம் குறைந்தது மூன்று வருடம் இருத்தல் வேண்டும்.

இதனால் ஒரு தாயின் தேகாரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்து ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்று வளர்க்க உதவும். குடும்பநல சேவையாளரிடம் குளிகை, கொண்டம்ஸ் ஆகியன குறைந்த செலவில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கர்ப்பிணித்தாயில் இரு உயிர்கள் வளர்வதால் போஷாக்கு உணவு மிகவும் முக்கியமாகக் கருதப்படும். வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தை தாயிற்சேகரிக்கப்பட்ட இரத்தத்தை தொப்பிள்கொடி மூலம்தான் பெற்று வளர்விறது. தாய் சத்துணவு சாப்பிடாமல் விட்டால் தாய்க்கு இரத்தம் போதாமையால் இரத்த சோகையும், பிள்ளைக்கு இரத்தம் போதாமையால் ஆரோக்கியம், மூளை வளர்ச்சி இல்லாத பிள்ளையும் உண்டாக ஏதுவாகின்றது. பால், முட்டை, இறைச்சி, மீன், இலைக்கறி வகை, பருப்பு வகை, மரக்கறிவகை, அரிசி, சோயா ஆகியவற்றைக் கிரமமாகப் பாலித்தல் வேண்டும். தோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடியது போஷாக்குணவு ஒன்றே. இதைப்பற்றி குடும்பநல சேவையாளர்கள், தொண்டர்கள் வீடுகளிலும், சிசிச்சை நிலையங்களிலும் பொறுக்க வேண்டும்.

கர்ப்ப காலப் பராமரிப்பு என்பது பலதரப்பட்ட ஆய்வு நிலையெனக் கூறப்படலாம். தாய்மாரைச் சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு வரச் செய்து கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், போஷாக்கு உணவு, குழந்தையின் வளர்ச்சி, சுவப்பரிசோதனை, இரத்தப்பரிசோதனை, நிறுத்தல் ஆகியவற்றைப் பற்றி அவர்களுடன் கலந்துரையாடி வினக்கமான முறையில் கற்றுக்கொடுத்து தாய், ரேய் மரணத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

தாயராவன் பிள்ளை கர்ப்பத்தில் இருக்கும் பொழுதே தாய்ப் பாறுபட்டும் எண்ணத்துடன் தன்னை ஆயத்தப்படுத்துதல் வேண்டும். மார்பு, மூலைக்கரம்பு ஆகியவற்றை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். பால் சுரக்கும் கன்மையை ஏற்படுத்த தாய் நன்றாக சமஸ்கித சத்துள்ள உணவு உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

உயிருடன் பிறந்த குழந்தையைச் சுகதேகியாகவளர்த்து வயதிற்கேற்றபடி வளர்ச்சியைப் பெறுவதற்குத் தாய்ப்பால், உப உணவு, நிறுத்தல் ஆகியவற்றைச் சொல்லிக்கொடுத்தல் வேண்டும். தடுப்பு மருந்துகளைக் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கொடுத்து அது பரிணிகளைப் போக்குதல் வேண்டும். நிறற்கு குழந்தைகளைச் சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு அனுப்புவதில், குடும்பநல சேவையாளரினதும், தொண்டர்களினதும் பெரும் பங்காகும்.

ஒரு வயதிற்குப் பின் உணவு, உடை, பழக்க வழக்கங்கள், தொற்று நோய் தடுப்பு, காலில் பாத அணி போடுதல், சாப்பிட முன்னும், மலம் கழித்த பின்னும் சவர்க்காரம் போட்டுக் கை கழுவுதல், மலசலம் ஒழுக்கமான முறையில் கழிக்கப் பழகுதல், காலையிலும், இரவிலும் பல் துலக்குதல், வயது வரை மாதாமாதம் நிறுத்தல், வயதிற்கேற்ற தேகப் பயிற்சி, விளையாட்டுக்கள் ஆகியவற்றைப் பயிற்றுதல் வேண்டும்.

மனித சமுதாயத்தோடு உலவும் நாம் சாதாரண அறிவும், எளிமை, ஊக்கம், நேர்மை, அனுதாபம், கடமையில் திறமை ஆகியன உடையவராக இருத்தல் வேண்டும். பின்தங்கிய ஒருவட்டாரத்திலுள்ள சுற்றூடல் சுகாதாரம், போஷாக்கு, தொற்று நோய்த்தடுப்பு ஆகியன முன்னேற வேண்டுமாயின் அந்த இடத்தில் இருந்தே தொண்டர்கள் முன்வந்து சிரமம் பாராது தொண்டாற்றுவதல் நன்று.

சுகாதாரக் கல்வி என்பது அறிவு புகட்டுதல், மனதில் மாற்றம் ஏற்படுத்துதல், செயற்படுத்துதல் என்பனவாகும். போதித்தல் மட்டுமில்லாமல் திரும்பவும், திரும்பவும் சொல்லி வற்புறுத்துவதால் பழக்கம் ஏற்பட்டு நாளடைவில் வழக்கமாக மாறும்.

பொதுமக்களுக்குச் சிகிச்சை நிலையங்களிலும் வீடுகளிலும் மேற்கூறப்பட்ட செய்திகளை ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு கூறவேண்டும். தனிப்பட்ட முறையில் கூறுவதிலும் பார்க்க பரந்த முறையில் கூறி அவர்களிடமிருந்து பல கேள்விகளைக் கேட்டு, அவர்கள் காதாற் கேட்டு மறந்து போகாமல் இருக்கக் கண்ணால் பார்த்து ஞாபகத்தில் இருக்கும் படி செய்கைமூலமும், சுவரொட்டிகள் மூலமும் செய்து காட்டி மனதில் பதியப்பண்ணி அதன்படி நடக்கச் செய்யலாம். மேற்கூறப்பட்டவைகள் எல்லாம் எங்கள் கையில் தான் உண்டு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



✿ காலையிலும் இரவிலும் பல் துலக்கி
உங்கள் பற்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்!

✿ வயிற்றோட்டம் வந்தால்
நீராகாரம், ஜீவணியை நாடுங்கள்!

✿ உங்கள் குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசியைக் கொடுத்து
ஆறு கொடிய நோயினின்றும் காப்பாற்றுங்கள்!

✿ யாழ்நகரை சுத்தமாக வைத்திருக்க
சமூக மக்களே உதவிபுரியுங்கள்!

✿ குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்குத்
தாய்ப்பாலே சிறந்தது!

✿ வீட்டுத்தோட்டங்களை அமைத்து
குறைந்த செலவில் நிறை உணவு பெறுங்கள்!