



கு

வாழ்வு



03-2006



யாழ்ப்பான மாநகராட்சி மன்றத்தால் யூனிஸெஃப் உதவியுடன்
வெளியிடப்பட்டது

Published by

The Jaffna Municipal Council in Collaboration with UNICEF

இருதய நோய்

டாக்டர் அ. நாகேஸ்வரன் — வைத்தியநிபுணர்
போது வைத்தியகாலை, யாழ்ப்பாளைம்.

இருதயந்திற்கு சூருதி வழங்கும் குறுகிக் குழாய்கள் நோய்வாய்ப் படுவதனால் இருதய சீலாம் ஏற்படுகின்றது. இக்குறுகிக் குழாய்களில் பல தரப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏற்படவாம். ஆனால் அவர்களுள் மூக்கியமான மாற்றமானது, உடச்சுவரில் கொழுப்புக்கள் படிவது ஆகும். இந்வே இருதய நோயிற்கு பொதுவான காரணமாகும். திட்டமான அளவுகளில் கூறமுடியாதெனிலும், உடந்த சில வருடங்களில் இலங்கை உட்பட பல வளர்ச்சியடையும் நாடுகளில் இந்நோயின் அளவு அதிகரித்துள்ளது. இதற்குப் புகைத்தல், பொசணை வழிமுறைகள், மலத்தாக்கங்கள், உடற்பயிற்சியில்லாமை என்பன முக்கிய காரணங்களாக உள்ளன. இவற்றில் அனைக்காலனவற்றை நாம் அறிந்து தமிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

புகைத்தல் :

புகைத்தலுக்கும் இருதய நோய்க்குமிடையே நேரடித் தொடர்பு உள்ளதாக சனத்தொகை ஆராய்ச்சி மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. புகைத்தலின் அளவு, புகைத்தலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களின் வகை என்பன ஒரு தனி நபரின் இருதய நோயுடன் தெருநிய தொடர்பை ஏற்படுத்துகின்ற தெள்த் தெரிய வந்துள்ளது. இந்நெருங்கிய தொடர்பை பின்வரும் முடிவுகள் தெளிவு படுத்துவின்றன:-

1. கடியளவு புகைக்கும் மக்களிடையே இருதய நோய் கடுகலாகக் காணப்படுகின்றது.
2. இருதய நோயை உண்டாக்கும் எலைய காரணிகள் எதுவும் இல்லாதிருக்கும் போதும், புகைத்தல் பழக்கம் இருதய நோயை உண்டாக்குகின்றது.
3. தொடர்ந்து புகைப்பியப்பவர்களின் இறப்பு விதமானது, புகைத்தலின் ஒக்லிட்டவர்களின் இறப்பு விதத்தைமிடக் கூடுதலாக உண்ணது.
4. புகைத்தல் பழக்கமிருக்கும் மக்களிற்கு இருய நோய் உண்டாகுமென, மூற்கூட்டி யே ஈறத்தக்கதாகவுள்ளது.

புகைத்தலின் அளவைக் குறைப்பதாலோ அல்லது ஆபத்துக் குறை வென நினைக்கும் புகைக்கும் பெரருட்களைப் பாவிப்பதாலோ இருதய நோய் குறையுமென்பதற்கு எதுவித ஆகாரமுமில்லை. எனவே புகைத் தலானது முற்றுக்க கைவிடப்பட வேண்டும்.

உணவும் கொலஸ்ரோலும் (CHOLESTEROL)

ஒரு சமுதாயம் பாவிக்கும் முக்கியமான உணவு வகைகளுக்கும், அச்சமுதாயத்தின் சராசரி கொலஸ்ரோலின் அளவுக்கும், அங்கு காணப்படும் இருதய நோயின் விகிதத்திற்குமிடையே தெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

முதலாவதாக குருதிப்பாயத்திலுள்ள கொலஸ்ரோலின் அளவு, சாதாரணமாகவுள்ள அளவிலும் பார்க்க கூடுதலாக இருக்கும்போது, இருதய நோய் ஏற்படும் விகிதமும் கூடுகின்றது.

இரண்டாவதாக வழமையான உணவில் கூடுதலாககொலஸ்ரோலும் நிரம்பிய கொழுப்பு (Saturated fat) வகைகளுமிருப்பின், இரத்த ஓட்டத்திலும் கொலஸ்ரோலினதும், ஏனைய பாதகமான கொழுப்பு வகைளினதும் அளவு கூடுகின்றது.

ஆகவே உணவின் வகைகளில் கவனம் செலுத்துவதால், இருதய நோயை கட்டுப்படுத்த முடியும். உணவில் நிரம்பிய கொழுப்பு (தேங்காயெண்ணை) வகைகளுக்குப் பதிலாக நிரம்பாத கொழுப்பு (நல் வெண்ணை, சோயா எண்ணை) பாவித்தல் நல்லது. அவரை, தானியம், பழவகை, காய்கறிவகை போன்ற தாவர உணவுகளின் பாவனையை கூட்டுவது நல்லது. மீன், கோழியிறைச்சி, கொழுப்புக் குறைந்த இறைச்சி கள் என்பனவும் உகந்தன. அத்துடன் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை முதன்மை உணவாகக் கொள்ளாது தவிர்ப்பதுடன் பாற்கட்டி, கிறீம், முட்டை போன்ற உணவுகளைக் கட்டுப்பாடான அளவில் உண்ண வேண்டும்.

உயர் குருதி அழுக்கக் கட்டுப்பாடு (High Blood Pressure)

உயர் குருதி அழுக்கம் உள்ள நோயாளிகளில், 95% இற்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு அந்நோய் ஏற்பட்ட காரணத்தைக் காட்ட முடியாது. அது எப்படி இருப்பினும், உயர் குருதியழுக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால், அது இருதய நோயை வருவிப்பதில் மிகமுக்கியமான காரணியாகி

விடும். குருதி அழக்கம் எவ்வளவுக் கெங்களைக் கூடுதலாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்களைவு இருதய நோய் ஏற்படும் சாத்தியமும் கூடுகிறது. அத்துடன் இருதயநோயை வருஷிப்பதற்கு ஏதுவாகவிருக்கும் வேறு எந்தவிதச் சாரணையிலும் இல்லாமல், இது இருதய நோயை வருவிக்கக் கூடியது. ஆகவே உயர்குருத்யமுக்கம் ஏற்பட்டு விட்டால், அதனைக் கட்டுப் படுத்துவதற்கு தவறுமல்ல முதுக்கு உட்கொள்வதோடு புகைத் தலைந்துவிர்த்தல், உடல்நிறையைக் கட்டுப்படுத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளையும் எடுத்தல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி

கறுகறுப்பால் வாழுக்கை முறையும், உடற்பயிற்சியும் இவ்வாதவர் வளிமடபே, உடல்வெளி செய்யும் ஆற்றல் துணரவதோடு, உடல் நிறையும் கூடுகிறது. இப்படிப்பட்ட நிலை, மாரணடப்பு ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாக இருப்பதோடு மட்டுமல்லாது, மாரணடப்பு ஏற்படுமிடத்து அதனைத் தாங்கி கயிரிழையுக்கும் சாத்தியத்தையும் குறைக்கிறது. ஆகவேகழுக்குப் பான வாழுக்கையுடைன் உடற்பயிற்கியும் இருப்பின் இருதய நோயைத் தனிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோயானது இருதய நோயைக் கொண்டுவருகிற கூடிய மற்ற மூலக் காரணியாகும். நீரிழிவு நோயை நன்றாகக் கட்டுப்படுத்துவதால், இருதய நோயை ஒரளவு தடுக்கமுடியும். முக்கியமாக, நீரிழிவு நோய் உண்டாவதற்கு கூடிய வாய்ப்புள்ள மக்கள் (அதாவது முக்கியமாக பரம்பரையில் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள்) எவ்வித இல்லிப்பு வளைக்கொண்டிருப்பது தனிர்த்துக் கொள்ளுதல் நன்றா.

மொத்தமாகப் பார்க்கும்போது, சிலசில பழக்க வழக்கங்களை முள் ஜெட்யாகவே தனிர்த்து, உள்ளவு வணக்களில் கவனமும் கறுகறுப்பால் வாழுக்கை முறையுமிருப்பின் இருதய நோயை ஒரளவு நன்றாக்கி கொள்ளலாம் என்பது தெளிவாகின்றது.

சிறுநீரகமும் அதன் தொழிற்பாடும் சில நோய்களும்

வைத்திய நிபுணர் ஆனந்தராசா யாழ். போதனை வைத்தியசாலை

சிறு நீரகங்கள் மனிதனின் முதுகெலும்பின் இரண்டு பக்கங்களிலும், மார்பெலும்புக் கூட்டின் சற்றுக் கீழாக உள்ள சோடியான உறுப்புக்கள் ஆகும். சோடியாக அவை இருப்பினும் ஒருமனிதனது சுகவாழ் விற்கு ஒரு சிறுநீரகம் மாத்திரம் தொழிற்பாடும் நிலையில் இருப்பின் அது போதுமானதாகும்.

சிறுநீரகத்தின் தொழிற்பாடுகள்:

மனிதனது உடலின் கலங்கள் (cells) உரிய முறையில் தொழிற்படுவதற்கு அக்கலங்களைச் சுற்றியுள்ள நீரின் அளவு அதன் கனியுப்புச் செறிவு, அமிலத்தன்மை ஆகியவை மாறுபடாதிருக்க வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவில் உட்கொள்ளும் பதார்த்தங்களில் உள்ள உடலுக்கு அதிகமான நீர், கனியுப்புக்கள், அமிலம் ஆகியவற்றை சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றுவதே சிறுநீரகத்தின் தலையாய் கடன் ஆகும். அத்துடன் சிறுநீரகங்கள் உடலின் இரத்த அழுக்கம், எலும்புளின்வலு முதலிய பல வேலைகளைச் செய்கின்றன.

சிறுநீரக நோய்களின் குணங்கள்:

முகவீக்கம்

உடல் வீக்கம்

சலம் கழிக்கையில் எரிவு

முதுகு நோ

சலத்தோடு இரத்தம் வெளியேற்றல்

இவையோடு பிறபல குணங்களும் சிறுநீரக நோயில் ஏற்படலாம்.

சிறுநீரக நோய்கள்:

சிறுநீரகம் சிறுநீர்ப்பை ஆகியவற்றில் ஏற்படும் அழற்சி மிகவும் மிகவும் பலரைப் பீடிக்கும் ஒரு நோயாகும். நுண்கிருமித் தொற்று (Bacterial Infection) இதன் காரணமாகும். கைக்குழந்தைகளில் ஏற்படும் அழற்சி சிறுநீரகத் தொழிற்பாட்டுக் குறைவை பிற்காலத்தில் ஏற்படுத்தலாம். திருமணம் செய்த உடனும் கர்ப்ப காலத்திலும் பல

பேண்களோ இந்தோல் பிடிக்கிறது. அடிக்கடி உபாதையுடன் சலம் கூரித் தல், ஆடுவையிழ தோ, ராஸ்ரஸ் என்பன இதன் அறிஞரிகள். உரிய சலப் பாரிசோதக்கள் மூலம் அழற்சி உண்டா, உண்டாயின் எந்த நூல் கீருமியால் அது ஏற்பட்டிரு என அளியின் மிகவும் கலபமாக மநுத்தல் கள் மூலம் இந்த நோயை மாற்றலாம்.

நெப்ரைடஸ் (Nephritis)

தெர்ஸ்ஸட் அழற்சி, கிரங்கு நோயில் ஏற்படும் இருமித் தொற்று என்பன காரணமாக இந்தோல் ஏற்படுகின்றது. உடல் லீகம் மூச்சத் திலைகள் குறைவான இரத்தம் வைத்த சிறுதீர் கழித்தல் என்பன இதன் அறித்திருக்காதும், உடனடி வைத்திய ஆலோசனை இன்றேல் உயிரையே பலி கொள்ளும் அளவுக்கு இது முற்றக் கூடும்.

இறுதீசத் தொழிற்பாட்டுக் குறைவு : (Renal Failure)

மூல காரணங்களால் சிறுதீரகம் நான்கு தொழிற்பாட்டுக் கெயிய முடியாதிருக்கலாம். இரத்தப் பெருக்கு, வாந்திபேசி, மருந்துகளின் தொடர்ச்சி, எரிமாயவுக்கள், மாம்புக்கடி ஆகியவற்றின் மூலம் நாரிரு நாட்டுகளிலேயே நோயாளி மிக அபத்தான கட்டுக்கை அடையக் கூடும். எந்த ஒரு நோயாளியும் ஒரு நார்க்கு நாநாறு பிலி லிஸ்ரி அளவுக்குக் குறைவான சிறுதீரகத் தொழிற்பாட்டுக்கு குறைவு என்றே சந்தேகிக்க வேண்டும். எந்த ஒரு வரித்திருட்ட நோயின் போதும் சிறுதீரின் அளவு குறைவு படாதிருக்கும் அவைற்கு காலியுப்புக் காரணம் அளித்தல் மூலம் இந்தோன்யந் தநெப்பகிள் ஆரம்ப காகாதார நெறியாளர்கள் மிகப் பெறும் தொண்டு ஆற்றலாம்.

மிகத்துவிதமாக தொழிற்பாடாது கட்ட சிறுதீரகங்கள், பின்னர் ஒரிடு வாரங்களில் தொழிற்பாட்டுடை மீஸ்பெறவாம். ஆனால் அச்சக்கி சிறுதீரன்களுக்கும் திரும்புவதற்கு அவரின் உடலில் உண்டாகும் யூபியர் அமிலப் போருட்கள், பொட்டாசியம் என்பன உயிர் குடிக்கும் அளவுக்கு கடக் கூடும். அந்தினைமால்து நோயாளியைக் காப்பாற்ற செயற்கைச் சிறுதீரக சிகிச்சை அல்லது பெரிதோலியல் Peritoneal Dialysis என்ற சிகிச்சை முறைகளைக் காய்யாளலாம். இர்சிகிச்சை மூலம் கணக்கு காய்யாளலாம். இச்சிகிச்சை மூலமாக நோயாளியின் சிறுதீரகங்கள் தங்கள் தொழிற்பாட்டுடை தொடங்கும் வரை செயற்படும்.

இனித் தொழிற்பட வாய்ப்பில்லை என்ற நிலைமையில் உள்ள சிறு நீரகங்களின் பினி உள்ளோரின் உயிர் வாழ்வுக்கு அடிக்கடி செயற்கைச் சிறுநீரக சிகிச்சை அல்லது பெரிடோனியல் டயவிலில் சிகிச்சை அல்லது சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை மூலமே உதவ முடியும். மிக அதிக அளவில் பொதுச் செய்திஸ்தாபணங்களின் மூலம் இம்முறைகள் பிரசாரப் படுத் தப்படினும் செலவு காரணமாக 90 சதவீதத்திற்கும் அதி கமான நோயாளருக்கு இவை எட்டாக் கணியாகவே இருக்கின்றன.

சிறுநீரக நோய்களும் உணவும்:

நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் உள்ள நீர், உப்பு, புரதம், அமிலங்கள் பொட்டாசியம் என்பவற்றினால் உடனுக்குத் தேவையற்றனவற்றை உடனுக்குடன் வெளியேற்றும் திறன் சிறுநீரகத்திற்கு உண்டு. சில சிறு நீரக நோய்களில் இவை அளவுக்கு அதிகமாக உடலில் சேரக்கூடும். சில நோய்களில் இவை அளவுக்கு அதிகமாக உடலில் இருந்து வெளி யேற்றக்கூடும். எனவே, நோயின் தன்மையை நிதானித்த பின் வைத் தியர், நோயாளி எவ்வளவு நீர், புரதம், பொட்டாசியம் ஏனைய உப்புக்கள் என்பவற்றை உட்கொள்ளலாம் எனக் கூறுவர்.

பொதுப்படக் கூறுவதனால் சலத்தொற்று உள்ளோர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு லீற்றர் நீர் அருந்த வேண்டும்.

நெப்ரெடிஸ் வருத்தம் (Nephritis) உள்ளோர் இளநீர் பழங்கள் பழச்சாறு இவற்றைத் தவிர்ப்பதுடன் நீரின் அளவையும் குறைக்க வேண்டும்.

மருந்து வகைகளும் சிறுநீரகமும்:

சிறுநீரகங்களை அஸ்பிரின், பனடோல் முதலிய மருந்துவகைகள் பாதிக்கக்கூடும். இப்பாதிப்பு மாதக்கணக்கில் இம்மருந்துகளை தலையிடி அல்லது பிற காரணங்களுக்காக பாவிப்போருக்கு ஏற்படுகின்றன.

சிறுநீரக நோயாளருக்கு பிறருக்குக் கொடுக்கும் அளவில் மருந்துகள் கொடுப்பின் அவை பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எனவே மிகக்குறைந்த அளவிலேயே கொடுக்க வேண்டும். இதை வைத்தியர் முடிவு செய்யும் வகையில் சிறுநீரக நோயின் விபரங்களை எந்த ஒருநோய் காரணமாக வைத்தியரை நாடினும் நோயாளி எடுத்துக்கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளார்.

சிறுநீரை நோய்த்தப்பெறு:

வயிற்ரேட்ட நோய் பேர்ஸர் நினைவாகவில் போகும் சிறுத்தில் அளவை குறைய விடாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உணியப்புக் கஷரசலை அடிக்கடி பாளித்தல் மூலம் நீர்த்தனையைக் குறைங்கவது தடுத்து அதன்மூலம் சிறுநீரகப் பாதிப்பை ந் தலைக்கலாம்.

சிரங்கு நோயிலூல் ஒற்படும் தொற்றே சிறு நீரை அழுகி நோய்க் காரணமாகிறது. சிரங்கு நோய்த் தடுப்பு மூலம் இந்நோயை ஒரளை தடுக்கலாம்.

தெளவயற்ற அஸ்பிரின் பஞ்சோல் ஆகியவற்றைப் பாலிக்கக் கூடாது.

சிறுநீரை நோய்க்கைப் பற்றி ஓற்றுறிய வினாக்களுக்கள் பொதுப்படக் கூறியனவ. ஒரு வைத்தியரின் ஆலோசனைக்குப் பிரதியாக அதைக் கொள்ளக் கூடாது.



நூன்றே தடுப்பு மருந்துகளைக் கொடுத்து உங்கள் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுங்கள்.

பரவுவதைனிற் சிறந்தது தாழ்ப்பாலே.

சமுதாயத்தின் உயிர்கொல்லிகள் இரண்டு

வைத்திய கலாநிதி S. நச்சினார்சினியர்

மது அருந்துதல்

உண்ணறக கள்ளை உனில் உண்க—சான்றோன்
என்னப் பட வேண்டாதார். (926)

துஞ்சினார் செத்தாரின் வேற்ஸர் — எஞ்சூன்றும்
நஞ்சன்பார் கள்ஞன்பவர். (922)

பொய்யா மொழியார் என்று புகழ் பூத்த தெய்வங் புலவர் திருவள்ளுவர் கள்ளுண்ணுமை என்னும் அதிகாரத்தில் கூறுகின்றார். இரண்டாயிரம் ஆண்டுக்கட்கு முன்னமேயே கள்ளுண்டவர் நஞ்சன்பவரே என்று என்றும் பொய்க்காத குறளில் குறிப்புனர் த்துகின்றார். தற்காலத்தில் பாவளையில் இருக்கும் மதுபானங்கள் கள்ளைவிட பன்மடங்கு பதுசாரம் (Alcohol spirit) நிறைந்து திமைகளையும் பன்மடங்கு அதிகரித்து உடலையும் உள்ளத்தையும் பாதிக்கவல்லது - பல பெரியோர்களில் வந்தாலும் மனித சமுதாயத்தைக் கெடுத்து அழிக்கக் கூடியது.

மதுவின் பெருந்தாக்கம் மூளையில் ஏற்படுகின்றது. ஒவ்வொரு முறையும் மது உண்ணும் பொழுது மூளையில் இருக்கும் திரும்பவும் அமையப்பெற்றமுடியாத கலங்கள் (cell) அழிவடைகின்றன. இதனால்தான் பல காலமாக, நிறைய மது அருந்தியவர்கள், மூளை பாதிக்கப்பட்டு, நடுக்கம் முதலிய நரம்புத் தளர்ச்சி, மற்றும் மனதோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டு, சிந்தனைக்கி இழந்து, நடைப்பினமாக மற்றவர்களால் இகழப் பட்டு முன்பு கூடிக் குடித்தவர்களினால் கூட வெறுத்து ஒதுக்கப்படும் நிலையை அடைகிறார்கள். மது மதியைக் கெடுக்கும் என்னும் முது மொழி மிகவும் பொருத்தமானதே.

அது மட்டுமல்லாது, மது வாயிலும், நாவிலும் புற்றுநோய் உண்டாக்குவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணியாகின்றது. உணவுக் குழாய், இரைப்பை, சரல் முதலிய உறுப்புக்களில் புற்றுநோய், புன் உண்டாவதும் அவற்றின் இயங்கு திறன் அழிதலும் நீண்ட காலம் மது உட்கொள்வதனால் ஏற்படுகின்றது.

கள்ளுக்கடைகளில் இருந்து வெளிவருவோநாம், சாரயச்சாலையில் இருந்து புறப்படுவார்களும், தள்ளாடி, தண்ணிலை உணராது. அரற்றிக் கொண்டு, தள்ளாடி விழுந்து எழுந்து இஸுத்தக்தாக நடப்பது நாம் அன்றூட வாழுக்களையில் அடிவநூ இன்று.

தன்நிலையுமிக்கும், இவ்வளவு நீதுபயக்ஞம் மதுப் பேயின் பிடியில் மக்கள் அகப்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் தகாதவர்களின் சகவாசம். தீயோவின் திய நட்டினால் கவரப்பட்டு, சிந்தை இழந்து, மற்றவர்கள் அறியாமல் கள்ளத்தானமாக மூதல் முனை குடிக்கப்படுகிறது, பின்பு மூழுக் கமிழுந்து விழுமிஶ வாழ்க்கை நெறியை மறந்து சமுதாயத்தில் இருந்து ஒதுக்கப்படும் நிலைக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். மேலெநாட்டு கலாச்சாரம் நடைமுறையில் இருக்கும் சில இல்லங்களிலும் நன்பர்கள் கூடும் பொழுது மது பறியறப்படுவது ஒரு வழக்கமாக இருக்கின்றது. தாங்க முடியாத களிர் பலிநிறைத்து மேலெநாட்டுக் கலைஞர் செய்கின்றார்கள் என்பதற்காக, அந்தாடுகளிலேயே இங்கு கற்றுயிற்கொர் ஒதுக்கும் மதுவை (வியர்தொழுகும்) வெப்பம் நினைத்து தமது நாட்டில் நாம் கைக்கொள்ளுவது, சிந்தனூச்சத்திக்கு அப்பாற்பட்டதே.

மதுப் பழக்கத்துக்கு அடிமைமானார், இப்பழக்கத்தை கைவிட விரும்பினால், இதற்கு மனதுத்துவ நிபுணர்களின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மதுப் பழக்கம் இனம் சமுதாயத்தினரினாடயே உண்டாகாமல் இருப்பதற்கு விருக்கவில், பொதுத்துக்கிளிலை மது பரிமாறப் படுவது நிறுத்தப்பட... வேண்டும். பின்னாக சூக்கு சிறு வயதில் இருந்தே நீதி நூல்களை ஏடுத்துக்கூற வேண்டும். (இன்று இவை, வயது நிறைந்த, நலை முதிர்ந்த “பெரியராகுக்கே” பரவங்கா தெரியாமல் இருக்கின்றது) மழுபாலக்கடைகள் தாமாகவே வியாபாரம் இல்லாமல் ஸுடப்படும் நிலைமை உருவாக வேண்டும்.

“கள்ளும் களாடி, காலாடி யெல்லாம்
வேண்டுக்கே படியும் விருக்கின் கூர்மின்

இப்பழக்கம்

“கூக்கும் கள்ளும் கள்ளுபிரி கோறவும்
யாக்கு மாநாரி கடித்தனரி கோயி”:

மன்மேகம்

புகைப்பிடித்தல்

சிகரெட், பீடி, சுருட்டு முதலிய புகையிலையினால் ஆன பொருட்களைப் பாவித்தல் உடலுக்கு சொல்லன தீங்குகளை விளைவிக்கும். புகையிலையில் இயற்கையாக இருக்கும் நிகோடின், கோல்டார் முதலிய இன்னும் பல இரசாயனப் பொருட்கள் சூரிய ஒளியில் இருக்கும் அல்ட்ரா வயல்ட் குதிர்களிலை இரசாயன மாற்றங்கள் அடைகின்றன. இப் பொருட்கள் பல நோய்களை உண்டாக்குவதற்கு காரணமாகின்றது.

புற்றுநோய்: நுரையீரல், வாய் நாக்கு முதலிய உறுப்புகளில் ஏற்படுவதற்கு மிக முக்கிய காரணியாக புகையிலையில் இருக்கும் இரசாயன பொருட்கள் விளங்குகின்றது. புகை பிடிப்பவர்கள் ஒருமுறை புகையை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடும்பொழுது, ஒரு மெல்லிய துணியைக்குட்டையாக வாடிடன் பிடித்தால் அதில் மஞ்சள் நிறத்துடன் இரசாயனப் பொருட்கள் அடைவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும். இப் பொருள் கழுவும் போது எடுப்படுவிடுகின்றது. ஆனால் உடலில் உள்றுப்புக்களை சவர்க்காரம் போட்டு கழுவமுடியாதிருப்பதால், வருடக் கணக்காக இப்பொருள்கள் படிந்து புற்றுநோயை ஏற்பட ஏது வாகின்றது. புகைக்கும் பொழுது உள்ளே இழுக்கப்படும் புகைமட்டுமல்லாது, சிகரெட்டில் இருந்து முன்பக்கத்தில் வெளியேறும் புகை நெடுங்காலமாக சுவாசிக்கப்பட்டால் அப்புகை அருகே இருப்பவருக்கும் புற்று நோயை ஏற்படுத்துவது கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

இரத்தநாளங்கள், இருதயநோய் :-

புகையிலையில் இருக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள், “புகைபிடிப்பவரின் இரத்த நாளங்களில் மாற்றத்தை உண்டுபண்ணி”; இருதயநோய்களை உண்டாக்கி நெடிது நாள் ஈகமாக’ வாழ வேண்டியவர்களை குறை வயதில் நோயாளிகளாக்கி திடீர் மரணத்தை உண்டாக்கும். நெடுந்தாரம் நடக்க முடியாதவாறும் கால்களில் மாற்ற முடியாத புண்களை உண்டாக்கி, சத்திர சிகிச்சை மூலம் கால் விரல்களை அகற்ற வேண்டிய நிலையும் உண்டாகும்.

இடையரு இருமல்: பல வருடங்களாக அடிக்காக புகைப்பிடிப்பவர்களின் சுவாசக்குழாய்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - எவ்வளவு மருந்து எடுத்தாலும், மாற முடியாத ஒருவகை இருமலை உண்டு பண்ணும்.

மனேநுநிங்க: அதிகமாக புணகப்பிடிப்பவர்கள், மனதத்திற்கு ரீதியில் தாக்கப்பட்டவர்கள் என்ற கருத்து பரவலாக ஏற்பட்டு வருகின்றது. ஆகவே புணகப்பிடித்தலை இவர்கள் கைவிடுவதற்கு மனதறுதி இல்லாத பட்சத்தில் மாண்போய் மருந்துவர்களின் உதவி தேவைப்படலாம். எவ்விதமாகவும் உடலுக்கு, நன்மை பாக்காத, ஆனால் தினமையை உண்டுபண்ணும் இப்பழக்கத்தை நிறுத்துவதைவிட, ஏற்படாமலேயே தடுப்பது, சிறந்தது. மாணவர்கள் சிறுவர்கள் புணகப்பிடித்தல் “பெரியோர்” ஆவதற்கு சமன் என்று மற்ற சக மாணவர்களுக்கு காட்டுவதற்கு தான் அறிவாஸையங்கள் புணகப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளின்றிருக்கன். நானாவட்டத்தில் இப் பழக்கத்திற்கு அடிமையான பணத்தை வீறாக்குவதிலும் நோன்றுத் தேடிக் கொள்ள திலும் மூன்றிற்கிழ்றுர்கள்.

வீடுகளில் பெரியோர்களும் பள்ளிகளில் ஆசிரியர்களும், வைத்திய ஸாமீகளில் மருந்துவர்களும், மற்றும் சமூகத் தலைவர்களும், தாங்கள் இப்பழக்கத்திற்கு அடிமைகள் ஆகாமல் மாணவர்களுக்கும் காகதார அறிவு குறைந்த வர்களுக்கும், (காகதார அறிவு உள்ளவர்கள் இப் பழக்கத்தை ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள்) புணகத்தின் தினமையினாகவி, பழக்கமேற்படாமல் தடுக்க முன்வர வேண்டும்.

காங், முற்றம், கடற்கணர்களில்
மலங்களிப்பது தலிரிக்க வேண்டும்.

வெறுதித்து ஆறிய நீரையே பருக வேண்டும்,

தாயின் பராமரிப்பில் போசாக்கின் பங்கு

வைத்திய கலாநிதி திருமதி G. பொன்னம்பலம்
வைத்திய அதிகாரி - தாய், சேய், நலன் - யாழ்ப்பாணம்.

தாய்சேய் நலன் பேணுவதன் மூலம், எமது தாய்மாரினதும் குழந்தைகளினதும் சுகத்தைப் பாதுகாக்கவும் மேம்படுத்தக் கூடியதாகவும் இருக்கும். தாய் சுகமாக இருப்பதற்கும், எமது வருங்காலச்சந்தியினர் நலன் கருதியும் கற்பகாலப் பராமரிப்புக்கும் பிரசவநேரப் பராமரிப்புக்கும் மிகமுக்கிய இடத்தைக் கொடுத்தல் அவசியமாகின்றது. யாழ்ப்பாணம், கிளிநோச்சி, மாவட்டங்களில் அஸ்கையில் ஏற்பட்ட கலக்கங்களை அடுத்து கற்பகாலத் தொடர்புடைய மரணங்கள் மிகமுக்கிய பிரச்சனைகளாக எழுந்துள்ளன.

கற்பவதிகள் மத்தியில் அறுபது லீதமானேர் (60) மந்தபோசனையாலும், இரத்தச்சோகையினாலும் பீடிக்கப் பட்டுள்ளனர். கஷ்டமான வேலைப்பழு போதிய உணவின்மை நோய்வாய்ப்படல் குழந்தைகள் மத்தியில் இடைக்காலமின்றிக் கருத்தரித்தல் ஆகியன தாயின் உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கவல்லன.

பிரச்சனையின்தாக்கம்

கற்பகாலத்தாய் மரணம் என்றால் என்ன? கற்பகாலத்திலோ (கருத்தரித்த மாதத்தின்பின்) பிரசவநேரத்திலோ அல்லது பிரசவித்த 42 நாட்களுக்கிடையிலோ கற்பத்துடன் தொடர்புடைய தாய் மரணத்தை கற்பகாலத்தாய் மரணமெனக் குறிப்பிடலாம். (Maternal death) இவ்வாண்டு தை — ஆவணி (88) மாதத்திற்கிடையில் 31 தாய்மார்கள் மரணித்துள்ளனர். இவை ஏனைய ஆண்டுகளுடன் ஒப்பிடும்போது 300% கூடுதலாக காணப்படுகின்றன.

குழந்தை பிறந்து முதலாவது மாதத்திலேயே தாய் மரணிக்கக் காரணம் என்ன? தாய் கருவுறமுன்பும், கற்பகாலத்திலும் இவை தொடர்பான உடல் நலக்குறையேயாகும். அத்துடன் போதிய பராமரிப்பின்மை, நீடித்த பிரசவமும் (Prolonged labour) அதன்பின் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுக்களுமாகும்.

தாயின் மந்தபோசாக்கு நிலையும் (Malnutrition) கற்பகாலத்தில் ஓர் விள்ளிக் கடுமையான வேலைப்பறையும் கருவின் வளர்ச்சியைப் பாறுக்க முடியாம், கற்பகாலத்தில் இரந்த அழக்கம் கூடுதல். தொற்றுகிடாய்கள் மற்றும் ஏனைய நோய்கள் பிரசுவத்தின்போது சிகியின் நிலைமையைப் பாறுக்கவல்லது. இடைக்காலமின்றிக் கருத்திப்பதும் தாயின் மந்தபோசாக்கு நிலையை ஏற்படுத்தவதுமல்லாமல் ரீசுவின் நிலைமைப் பாறுக்கதும் கற்பகாலப்பறைப்படி குறைபாட்டினால் தற்போது ஏதுத் தாள் 20% பின்னாகள் சராசரி நிலைக்குக் (249 கிராம்) குறைவாகவே பிறக்கின்றார்கள். முகிரச்சி பெறுக குழந்தைகளும், நிலைமைகளுமான் குழந்தைகளும் நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்பட்டு மரணத்தைத் தடுகின்கொள்கின்றார்கள்.

இரத்துச்சோகை :-

கருத்திக்கும் வயதில் உள்ள பேண்டன், கற்பவதிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மத்தியில் இரத்துச்சோகை ஒருங்கிய பிரச்சனையாகும். அத்துடன் பாடசாரீர முன்விளையில் பின்னோக்கிலிரும் பாடசாரலைசெல்லும் பெண்டீர்ப்போகளிலிரும் இரத்துச்சோகை கணிசமான பிரச்சனையாகவே உள்ளது. சிறுபின்னோகள் தமது வளர்ச்சிக்கேற்ற அவர்கள் உணவில் இரும்புச்சத்து போட்டியாவு கிடைக்காமலிருப்பதும், வளர்ந்த பெண்டன் மாதநிடாயின்போது குருதிப்பெறுக்கு ஏற்படுவதனாலும் கற்பவதிகள் தமது கருப்பையில் வளரும் கருவுக்கு வேண்டிய ஊட்டச்சத்தை அளிப்பதனாலும் மாதாட்டும் தாய்மார்கள் தாம் சேர்கிறத இரும்புச்சத்துக் களை குழந்தைக்கு ஊட்டுவதற்காலும் இரத்துச்சோகைக்கு ஆளாவின்றார்கள் கற்றுடல் ககாதுரைப்பாதிப்பு தாய்மார்கள் மத்தியில் புரவியாதினை வற்படுத்தவல்லது. இதனால் அவர்கள் மத்தியில் இரத்துச்சோகை ஏற்படமுடியும்.

கற்பகாலமும் போகாக்கின்னையும்

தாயின் கருப்பையில் வளர்ந்துவரும் கருவிற்கு மாப்போருள், புரதம், சிகாரும்படி, உரிச்சக்துக்கள், கவிசுப்புக்கள் ஆகியன தேவை என்றியம், போஸ்பரஸ், மஹிச்சக்தி D முதலியன் கருவின் ஏறும்பு வரைக்கூத் தேவைப்படுவது மன்றி தகசுறரம்பு செய்தபாட்டிற்கும் இரத்தம் கட்டுப்பு உடை று தம் (Neonatal muscular formation & Blood coagulation) நோயைகாக இருக்கின்றன. F3போளிக (Folic) ஆமிளம் வீற்றுங்கள் B12 ஆகியன (DNA) நியுகிளிபிள் அமிலங்களை உற்பத்தி செய்ய இன்றியமையாதங்களைகளாகும். வளர்ந்துவரும் கருதாயின் சக்தியைபோதும்பிரிந்துகிறது. கற்பமுற மூன்பும் கற்பகாலத்திலிரும் தாய்க்கு மேவறுக வேண்டும் அளிப்பதும்ருமாம் தாயின் உடலில் உள்ள உணவு சேகரிக்கும்

நிலையங்களைச் (Stores) சரியாக இயங்கவைக்க முடியும். கற்பகாலத்தில் தாயின் உடலில் இரத்தம் ஐதாகின்றது (Diluted). இரத்தத்தின் கண அளவு கூடுவதால் குய்மோகுளோபிள் Hbஅடர்த்திகுறையும். இரத்தத்தில் பிரான்வாயு போகியளவு இருப்பதற்கு இரும்புச்சத்து மிகமுக்கியம். கருத்தரிக்கமுன்பிருந்தே ஓர் தாயின் குய்மோகுளோபிள் Hb நிலைமை குறையாதிருத்தல் வேண்டும். Hb அளவு எவ்வளவு குறைந்திருக்கிறதோ அதற்கேற்ப மேலதிக இரும்புச்சத்துத் தேவை. தாய்க்கு இரத்தச் சோகையிருப்பின் குழந்தைக்கு போகும் இரத்தத்தில் பிரான்வாயு குறைவாகவே இருக்கும். இரத்தச்சோகை உள்ளதாய்க்கு இரத்தத்தின் கணஅளவு கூடுவதால் கஷ்டத்தை உண்டாக்கும். இதனால் இதயத்தின் வேலைப்பாடு பாதிப்பட்டையும். பிரசவ நேரத்தில் இரத்தப்பெருக்கு ஏற்பட்டால் இரத்தச்சோகையுள்ள ஓர் தாய் கூடுதலாகப் பாதிப்பட்டைய முடியும்.

பிரச்சனையை நிவர்த்தி செய்வதற்கு கையாள வேண்டியவை :-

குடும்பத்தில் முக்கிய ஸ்தானம் தாய் வகிக்கின்றார். தாய் இல்லா விடின் குடும்பமே சீரழிந்து விடும் இந்நிலையை நம்மில் எத்தனைபேர் உணர்கின்றார்கள்? வசதிக்கேற்ப போசாக்கு நிறைவான மலிவான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல் மிகவும் முக்கியம். மிருக உணவுகள் விலை கூடுதலாக இருப்பதால் தாவர புரதங்களையாவது எடுத்தல் வேண்டும். வீட்டில் ஆடு, மாடு, கோழி முதலியவைகளை வளர்க்க ஊக்குவித்தல் வேண்டும். அத்துடன் தினமும் பால் அருந்துவதன் மூலம் உண்ணும் உணவை நிறைஉணவாக்க முடியும். சிறியமீன்கள், நெட்டலிக்கருவாடு, ஏனைய கருவாடுகள் புரதம் கூடிய மலிவான உணவுகளாகும். எனவே மலிவான போசனை நிறை உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல் அவசியபான தாகக் கருதப்படுகிறது. இலைவகையில் உணவுச்சத்துக்கள் யாவும்உண்டு. எனவே தினமும் இலைவகைகளை எமது உணவில் சேர்த்து உண்ணல் மிகவும் முக்கியமாகும். இவை மலச்சிக்கலையும் போக்க வஸ்லன்,

கற்பகாலத்தில் பூச்சிமருந்து எடுப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். கருவுற்ற மீமாதத்தின் பின் கிரமமாக இரும்புச்சத்துக்குழிசைகளை உட்கொள்ளல்வேண்டும். தொடர்ந்து இரத்தச் சோகையிருப்பின் ஊசி மூலம் இரும்புச்சத்து ஊசி பாச்சுவித்தல் வேண்டும். போசாக்கு புனர் வாழ்வு நிலையங்களை ஏற்படுத்தி மந்தபோசனையால் பாதிப்புற்ற தாய் மாருக்கு துணைஉணவுகள் வழங்க பொதுஸ்தாபனங்கள் முன்வரல் வேண்டும். இந்நிலையங்களில் தாய்மார்களைப் பங்குகொள்ளச் செய்து அவர்கள் மலிவான போசனை உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க சுதாதாரக்

கள்ளி அளித்தல் வேண்டும். போசாக்கின்னம் ஓர் பொறுத்தாரப் பிரச்சனையே. இவற்றிற்கு மேலாக உண்வுப்பெறுமானம், உணவுத்தேவை கள், சம்பந்தமான விளக்கமின்மையே முக்கியமிருசியானால், எவ்வள கருத்துறவுகள் கலந்துவரயாடல் செயல்ருள்ளதுக்காட்டிகளை முக்கியமாக இலம் தாய்மார்க்கநாக்குர் தான்பித்தல் மிகவும் முக்கியமான அம்சங்களாகும் குழந்தைகள் மத்தியில் குறைக்கது வீராட இடைக்காலத்தை அமைப்பதன் முன்முத தாயின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும். ஆரோக்கியமானதாயும் செம்மான ஒர்குழந்தையுமே எம்மல்லோரது நோக்கமானும். இங்கு ரிக்டோரின் அடைய நாம் எவ்வளாரும் முன்வரல் வேண்டும்.

- • -

குறைந்த செலவில் நிறை உணவு

கா. வைத்திஸ்வன் சுகாதரக்கல்வி அதிகாரி
யாழ்ப்பாணம்,

நூலாற்கு கிடைக்கும் அரிய சொத்து கச்சாழ்வெய்யாகும். சுகவாழ் எக்கு உணவு அத்தியால்ஸியமானது. ஒருவர் நன்றா நேர வை அறித்து உணவு உட்கொள்ளப் பழகுதல் வேண்டும். அவரவர் நேரவுக்குப்பிய உணவு சிட்டாலும்யிலும் போசாக்கின்மையும், அது தொடர்பான இரத்தசொலைக்கும் மினகயாக உண்பதனுல் அதிகிருத அழுக்கம், இருதயாலிக்கும், அதிக கொழுப்பிக்கும், பித்தப்பையீராதி (Gall-bladder) ஏதை அழுந்தி (Pancreatitis) சல்லோகம் போன்ற நோய் குக்கும் ஆவாய்களூர்கள்.

பிரச்சனையின் நாக்கம்

அண்ணமக்காலாய்களில் உறிப்பட்ட அசுட்யாயிதங்களை அடுத்து எம் தாட்டில் போசாக்கின்மை ஓர் பாரிய பிரச்சனையாக உருவெடுத்துள்ளது. சிலக்குப் பாடசாலை மூண்டுளிமைப்பென்னோகள், கற்பவுதிகள், பாதூட்டும் நூற்றுமார்கள் கூடுதலாக போசாக்கின்மையின் பிழக்குள் பிள்ளைகள் வார்கள். கில சிராமங்களில் 90% மேற்பட்ட கற்பவுதிகள், போசாக்கின்மை தொடர்பான இரத்தசொலைக்கு ஆளா ஜியுள்ளார்கள்.

(50% குறைவான HB) இதன்காரணமாக குறைமாதப்பிரசவங்கள் பிறக்கும் போதே நிறைகுறைவான சிக்ககள் (Small for date) பிரசவிக்க இடமுண்டு என அஞ்சப்படுகிறது. அத்துடன் பாடசாலை முன்னிலைப்பிளைகள் மத்தியில், வயிற்ரூட்டம் அடிக்கடி சம்பவிப்பதனால் போசாக்கின்மை ஏற்படவும் காரணமாகவுள்ளது. வயிற்ரூட்டத்தின்போதும் அதனை அடுத்தும் நம்மவர் உணவுட்டாமையும் ஓர் முக்கிய காரணமாகும் சிக்ககள் மத்தியில் சின்னமுத்து நோய் ஏற்படுவதும் அதுதொடர்பான சிக்கல்களும் அவர்கள் மத்தியில் போசாக்கின்மையை ஏற்படுத்தவல்லன தடைசெய்வதற்கு உரியகாலத்தில் தடைமருந்து ஏற்றல் மிக அவசியமாகும். உணவுத்தேர்வின்போது நம்மவர்கள் ருசிக்கே முதலிடம் கொடுக்கிறார்கள். அதன் உணவுப்பெறுமானத்திற்கல்ல. (Nuritive Value உம் உருளைக்கிழங்கில் காணப்படும் அதே ஊட்டச்சத்துத்தான் ஏனைய உள்ளுர் கிழங்குவகைகளில் உண்டு ஆனால் அதன் விலை பல மடங்கு கூடுதலாகவுள்ளது.

மலிவான உணவு தயாரித்து உண்பதை கொரவக்குறைவாக அனேகமக்கள் கருதுகின்றார்கள். சிரி, நெத்தலி போன்ற சின்ன மீன் வாங்குவதை மக்கள் கொளரவக் குறைவாகக் கருதுகிறார்கள். சின்னமீன்களில் கூடிய ஊட்டச்சத்துண்டு. குறிப்பாக கல்சியம் பொஸ்பரஸ் போன்ற எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துண்டு. நெத்தலிக் கருவாட்டில் 48% புரதம் உண்டு. வேறு எவ்வணவுவகையிலும் இவ்விதம் புரதம் இல்லை. யார் யாருக்கு கூடுதலாகப் போசாக்கான உணவு கிடைக்கவேண்டும். எவ்வணவுகளில் இலகுவில் இவ்வூட்டச்சத்துக்களை மக்கள் பெற்றுமுடியும் என்பதை மக்கள் அறிந்து கொள்வார்களாகில் இப்பிரச்சனையை ஓரளவாகுதல் அனுகமுடியும். இந்நிலைக்கு பொருளாதாரம் தான் முழுக்காரணமல்ல.

சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன? (Golden rules for obtaining balanced diet)

உணவில் அடங்கும் முக்கிய 7 பிரிவுகள் (தானியம், பருப்புவகை, இலக்கறிவகை, காய்கறி, பாலும் - பால்உணவும், மிருகப்புரதம், பழம்) அடங்கிய உணவில் ஒவ்வொன்றில் ஒவ்வொன்றையாகுதல் தனது நாளாந்த உணவில், ஒருவேளையாவது தேவைக்குரிய அளவில் சேர்த்தல் வேண்டும். மாப்பொருள் கொழுப்பு அடங்கிய உணவை கக்கிகொடுக்கும் உணவு என்போம் (தானியம், கொழுப்பு, இனிப்பு முதலியன).

புரதம், கனிப்புள்ளி அடங்கியவற்றை தனிச்சொல் வார்த்தை உணவென்பது (பருப்புவகை, பாதுகாக்கும் உணவு எனக்கறுவர், இலைவகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் முதலியன்). உணவின் முக்கிய பிரிவுகள்:-

குறைந்த விலையில் நிறை உணவு

மேலே குறிப்பிட்ட முப்பொருள்களும் அடங்கியவற்றையே நிறை உணவென்போம் எமது பத்திரிகை மலிவான கண்ட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை நாம் நன்கு அறிந்திருக்கல் அவசியம். சில பின்வருமாறு:- இறைச்சிவகைகளில் பெறும் புரதச்சத்தை மலிவான பருப்புவகைகளில் மூலம் பெறலார். 3.5% உட்டினாற்கியில் 21.4% புரதம், உழுந்து, கொரிமில் 24% புரதமும், சோயாயில் 40% புரதமும் காலாப்படுகிறது. விட்டில் நாம் ஆடி, மாடி, கோரிமார்போமாகில், கற்பவறிகள், பாலாட்டும் தாய்மார் பாடசாலீ முன்னிலைப்பிள்ளைகள் மத்தியில் கலாசமான அளவு போசாக்கின்னமையைத் தனிர்க்கவார். தாவரபுரதம் எடுப்போர் கட்டாயம் பாதும் பாதுவையு சேர்த்து தமது உணவின் தரத்தைப் பூர்த்தியாக்கல் வேண்டும். சிறிய மிழக்களை உட்கொள்வது ஒழுங்கம் மலிவாக உணவையர் பேறுவதுமல்லாயல் கூடிய கண்ட்டச்சத்தையும் (புரதம் கனிச்புக்கள்) பெறுவின்றேயும். எமது உணவில் இலைவகைகள் மூக்கிய இடத்தைப் பிபறுவின்றை. இலைவகைகளில் எவ்வளவிதமான கண்ட்டச்சத்துக்களும் உண்டு. (புரதம், கொருப்பு, யனிமப்பு, உயிர்ச்சத்து மாப்போரும் முதலியன்). இவற்றை (நியார் ஆக்கி உண்போமாகில் எம் மத்தியில் போசாக்கின்னமை ஏற்படவேமா) டாது. அத்துடன் (தார்ஜும்பு) மலச்சிக்கலையும் நாலிக்கூடியும். வசநிபுக்கட்டுத்தோடு மத்தியில் அந்தநிடம் ஏற்படுவதையும் தடுத்துச் செய்ய முடியும். இலகுவாகக் கெறக்கூடிய நிலைகளிலைவகைகளை தாய்மார்கள் தீண்டியும் ஆக்கத்தயக்கம் காட்டுகிறார்கள். விட்டகோடுத்து வாங்கும் எதில் போன்றவற்றை ஆக்குவதைக் கொனரவமாக மதிக்கின்றோம். நானு வானி ஸ் உண்டாக்கக்கூடிய தவசியுருங்கை, சன்னி, தூதுவளை, முருங்கை, கருவேப்பிலை, அகந்து போன்றவற்றை நாம் ஓர் தீண்டும் ஆக்கத் தயக்கம் காட்டுகின்றோம்?

நம்மின் இலை உணவு ஏன் கிறப்பானது? உடம் கஞ்சி, ஈழ முதலியன் பலவாற் உணவுகள் (கண்ட்டம்) சேர்க்கப்படுகிறது. அதனுட் அதை நினைவு எணவாம். வயிறு நிரம்புவதாக் அதிகாரம் ஏற்பட இடமில்லை. நூக்கள், திலை, வருது இவற்றில் தயாரிக்கும் உணவுகள் நானுக்கு ஒரு

குறைவானகாரணத்தால் அசியூட்டம் ஏற்பட இடமில்லை. ‘திறிப்போசா’ விற்குப் பதிலாக நாம் ஏன் “பொரி அரிசிமா” வைப் பாவிக்க முடியாது. (அரிசி, உழுந்து அல்லது பயறு, சோயா முதலியன சேர்ந்தவை)

தொகுப்புரை

உணவை மருத்தாகக் கருதி அவரவர் தேவைக்குரிய அளவில் அருந்தல் வேண்டும். ருசிக்கும் கெளரவத்திற்கும் விலைகொடுக்கும் நிலைமாறி நமது வருவாய்க்கேற்ப போசாக்குநிறை உணவைத் தெரிந்தெடுத்தல் வேண்டும். கருத்தரங்கு, கலந்துரையாடல், செயல்முறைக் காட்சிகள் மூலம் “குறைந்த செலவில் நிறைவணவைப் பெறும்” மார்க் கங்கங்களைப் பொதுஸ்தாபணங்களும், சமூகசேவையாளர்களும் எடுத்துக் காண்பிக்க முன்வரல் வேண்டும்.

வணக்கம்

உணவுச் சுகாதாரம்

**திரு. எஸ். அரியராசா — சுகாதாரப்பரிசோதகர்
யாழ். மாநகராட்சி மன்றம்.**

மனித உடல், உள் செயற்பாட்டிற்கு சக்தி மிகவும் இன்றியமையாத தேவையாகும். இச்சக்தியை நாம் நாளாந்தம் உண்ணும் உணவிலிருந்தே பெறுகின்றோம். ஆகவில் நாம் நாளாந்தம் சமவிகித உணவு உட்கொள், வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஆனால் நாம் உண்ணும் உணவு தயாரிப்பு பாதுகாப்பு, விநியோகம் ஆகிய சகல துறைகளிலும் சுத்தமானதாகவும் சுகாதார விதிமுறைகளுக்குட்பட்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். பழுதடைந்த அல்லது கிருமிகளின் தொற்றுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட உணவு உட்கொள்வதால் வயிற்றேட்டம், இளம்பிள்ளைவாதம், நெருப்புக்காய்ச், சல், செங்கமாரி, வாந்திபேதி போன்ற தடுக்கப்படக்கூடிய நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

உணவு பழுதடைவது எவ்வாறென்றும், எவ்வகையில் சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு பாதுகாக்கப்படல் வேண்டும் என்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

உணவு பழுதடைவது - தாவியும் கால் வதால் சிதோஷணநிலை மாற்றுத்தால், அல்லது நீணவநால், மிகுங்களில் ஆறிவினால் ஏற்கப்படுமிக்களில் தாக்கத்திலேல், நன்றாகிரிகள், முஞ்சனம், பற்றியியா வைரசு பேரன்றுவந்தின் நடக்கநிதிஹாகும். உணவு தயாரிக்கும்போது பின்வரும் விஷட்யங்களில் அதீத அக்கறை செலுத்தல் அவசியம்.

1. தரமாற்ற உணவு நயாரித்தல் நவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
2. ஈமத்து உணவுள் நிட்ட தேரக்கிறது வைக்காமல் சமயத்து உடனேயே சாய்பிடுகல் விரும்பத்தக்கது. இதைபிட உணவுப் பண்டங்களை 'ஈ' மொய்க்காவன்னும் எந்தோழும் முடிவைத்தல் முக்கியமானது.
3. உணவு நயாரிக்கப்படும் இடங்கள், உணவுப் போதிகள் செய்யும் டங்கள் குத்தமாக இருத்தல் வேண்டும்.
4. சரமாற்ற பொருட்கள் அதிக விளம்பரத்துடன் கிறந்த சந்தையில் விற்பனைக்கு விடப்படுகின்றன. காப்படமான, தேகநவஜுக்கு முற விளைவிக்கக் கூடிய, சாய்மிடப்பட்ட உணவுகளும் விற்பனைக்கு விடப் படுகின்றன. இதைப் பூக்கிய கவுணம் எடுக்கவேண்டியது அவசியமாகின்றது.

இவற்றிற்கு உதவியாக உணவுப் பொருட்களைப் பழுதடையாமல் விழுவாக இடத்திற்கு இடம் கொண்டு செல்லுதல், முறைப்படி உணவுப் பொருட்களை சேர்த்துப் பாதுகாத்தல், நீண்ட காலத்திற்கு உபயோகிக்கக் கூடியவாறு உணவுகளைப் பழுதடையாமல் பாதுகாத்தல் என்பன நாம் கைக்கொள்வேண்டிய வழி முறைகளாகும். உணவு நீண்ட நாட்களுக்குச் சேரிப்பதற்கு பின்வரும் முறைகளைக் கையாளவாம்.

1. வெய்யிலீல் காய்வைத்தல்.
2. புகையழுத்தல்.
3. சூடாக்கிச் சோநித்தல் அல்லது பாதுகாத்தல்.
4. தூய்வுடைப் முறையில் செயித்துப் பாதுகாத்தல்.
5. உடமிட்டுப் பாதுகாத்தல்.
6. கதிரவீச்ச முறை

உணவுப் பண்டங்களை இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவித்தும் பழுதடையாமல் சேமிக்கலாம். இவற்றுள் முக்கியமாகக் குறிப்பிடத்தக்கவை.

1. கந்தகவீரோட்சைடு
2. பெஞ்சொயிக்கமிலம்
3. சோபிக்கமிலம்
4. டைபீஸீஸ்
5. புரோப்பயோனிக்கமிலம்
6. நெதரசனீரோட்சைட்டு அல்லது நெந்திரைற்று

உணவுப் பண்டங்களைத் தொழில்நுட்ப முறையிலும் நீண்ட காலத்திற்கு பழுதடையா வண்ணம் பாதுகாக்கலாம். அம்முறைகளாவன:

1. தகரத்தில் அடைத்தல்
2. திடமிரென்று குளிராக்கல்
3. நீர்த்தன்மையை அகற்றல்
4. கதிர் வீச்சு முறை
5. பாய்ச்சர் முறை

விற்பனைக்கு விடப்படும் உணவுப்பொருட்கள் கவர்ச்சியாகவும், பார்வைக்கு அழகாகவும் இருப்பதற்காக நிறமுட்டப்படுகின்றது. இதற்காகப்போவி நிறங்களையும் பாவிக்கிறார்கள். ஆனால் அரசாங்கத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிறங்கள் நான்கு வகை மட்டுமே.

சிவப்பு — நான்கு வகை	மஞ்சள் — இரண்டு வகை
நீலம் — ஒரு வகை	பச்சை — இரண்டு வகை

தேனீர்க் கடைகள், சாப்பாட்டுக்கடைகள், பேக்கரிகள், ஐஸ்கிரீம் தயாரிக்கும் நிலையங்கள் உட்பட சுகல உணவு கையாளும் நிலையங்களிலும் சுகாதார வசதிகள் உள்ளிப்பாகக் கவனிக்கப்படல் வேண்டும். முக்கியமாக குசினிப் பகுதிகளின் சுகாதாரத்தில் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். இவ்விடத்தில் உணவு தாயாரிப்பு, பரிமாறல், விநியோகம் ஆகியன கூடுதலாக சுகல சுகாதார விதிகளுக்கும் கட்டுப் படுத்தி நடத்தல் அவசியம்.

ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பில் சக்கரின், சாயம் போன்றவை சேர்க்காது விடுதலில் அக்கறை காட்டுதல் வேண்டும். இதைவிட கொத்தமல்லி, கோப்பி, மிளகாய்த்தூள் போன்றவற்றிலும் பொதுவாக கலப்படம்

செய்ய இடமிருப்பதால் இதுவிடையத்திலும் விழிப்பாக இருத்தல் அவசியம். தயாரிக்கப்பட்ட பாலூபேக்கரியிலிருந்து கடைக்கு கொண்டு செல்லப்படும்போது பொலித்தின் பேப்பரினால் முடிப் பாதுகாக்கப்படுதல் வேண்டும். மேலும் சாப்பாட்டுக் கடைகளில் உணவு தயாரிப்பவர் தொற்று நோய்க்கு ஆஸாகாமல் இருப்பதுடன் கொறி, சிரங்கு நோய் வள் இல்லாதிருக்கதறும் முக்கியம்.

இதுகாறும் குறியதிலிருந்து உணவுச் சுகாதாரத்தில் நாம் மேற் கொள்ளவேண்டிய அக்கறையும், அவசியமும் நன்கு உணரப்படுமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

நன்றி

நமது அன்றூட் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்ப தற்கு சேவை நிலையங்களையும் இதர பல வசதிகளையும் ஏற் படுத்திக் கொடுத்தால் மட்டும் போதாது. சுகாதாரம் சம்பந்த மான போதிய அறிவுரைகளையும், கருத்துக்களையும் மக்கள் மன திலே தூவ வேண்டும். இதுவே இன்றையதூதின்றியமையாத தேவை. இதன் அவசியத்தைக் கருத்திற் கொண்டு, ‘யுனிசெப்’ நிறுவனத்தின் நிதியுதவியோடு ‘சுகவாழ்வு’ என்ற சஞ்சிகையை நான்கு மாதத்திற் கொருமுறையாக வெளியிட்டு வத்தோம். இதுவே எமது இறுதி வெளியீடு.

இப் வெளியீடுகள், எமது பிரதேசத்தில் நிலவிய அசா தாரணை சூழ்நிலையிலும், ஓரளவு ஒழுங்காக வெளிவந்தன. இதன் வெளியீட்டிற்கு அங்கீகாரம் அளித்த யுனிசெப் நிறுவனத்தினருக்கும், மாநகர ஆணையாளருக்கும் முதலில் எமது நன்றி உரியதாகும்.

அடுத்து, இந்த இதழ்களுக்கு மிகக் குறுகிய காலத்தில் நாம் கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்கத் தரமான கட்டுரைகள் தந் துதவிய வைத்திய கலாநிதிகள், கட்டுரையாளர்கள் அனைவருக்கும் எமது நன்றியும் கடமைப்பாடும் என்றும் உரியதாகும்.

இவ்விதழ்களை அழகுற அச்சிட்டு உதவியூகொம்மேசல் அச்சகந்தாருக்கும் நன்றி பாராட்டக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

வைத்திய கலாநிதி திருமதி. சு. கதிர்சாமர்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி,
மாநகரசபை,
மாழ்ப்பாளையம்,

Nathu Branch

Wallur Branch 112007