

**என்றும் எங்கள்
இதயங்களில்....**

**வைத்திய கலாநிதி
நவமலர் கனகரத்தினம்**

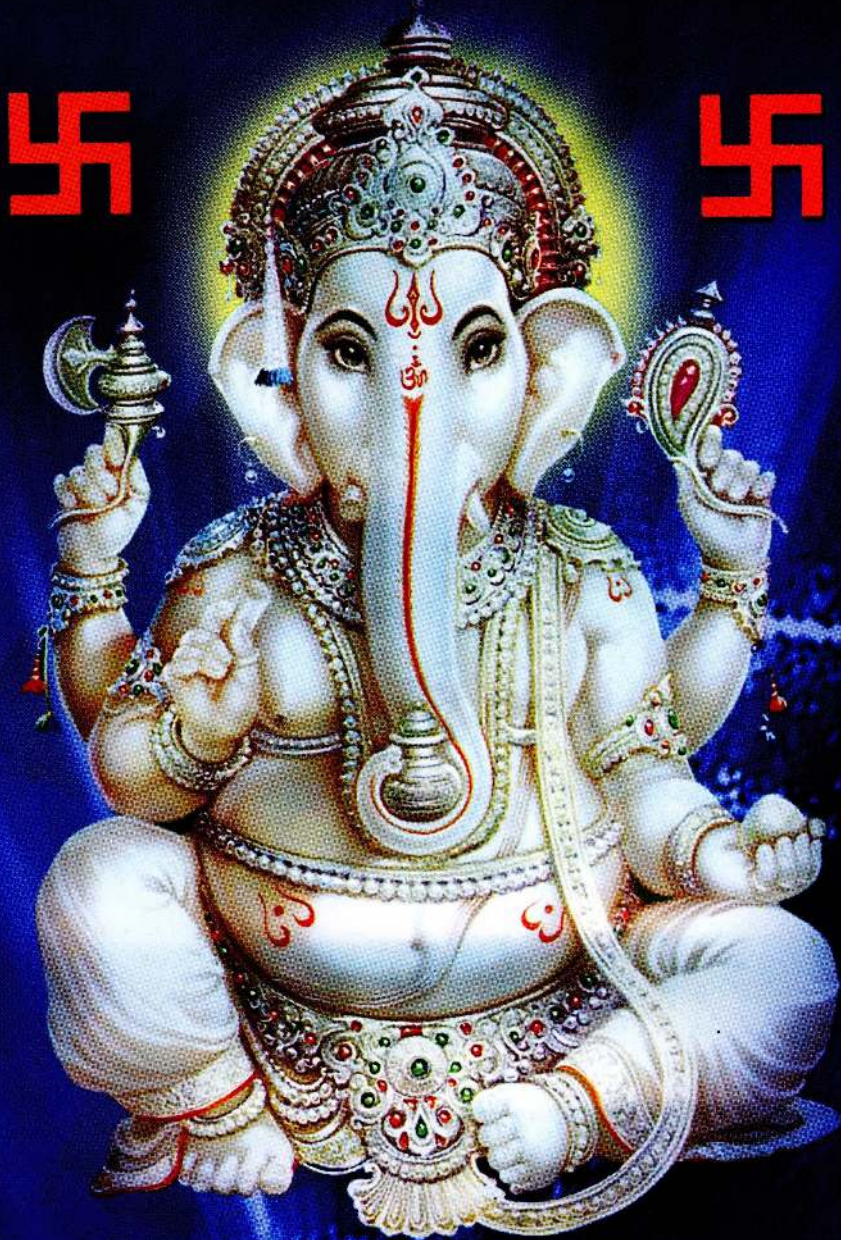
அமரர் வைத்திய கலாநிதி நவமலர் கனகரத்தினம் அவர்களின்
இணையடிகளுக்கு.....



பிறப்புமுதல் இறப்புவரை
பெரும் செல்வக் குலமகளாய்
பெருமை பெற்று
சிறப்பமைந்த அறிவறிந்து
செய்கருமத்தனில் சிறந்து
சீர்மை பேணி
செயற்கரிய நீள் கடமைதனை புரிந்து
நிறைவு பெற்று இறைபதம் சேர்
எம் தாயின் இணையடிகளுக்கு.....

சுதுமலை மேற்கு
மானிப்பாய்

குடும்பத்தினர்
31.05.2008



ஓம் கணபதயே நம:

அமரர்
வைத்திய கலாநிதி நவமலர் கனகரத்தினம்



மண்ணில் நவமாக: 26.11.1935

விண்ணில் மலராக: 11.05.2008

திதி வெண்பா

சாற்றிடும் சர்வதாரிச் சித்திரையிரு பத்தொன்பதில்
போற்றிடும் வளர்பிறைச் சப்தமியில் - தேற்றுமோர்
வைத்திய கலாநிதிநவ மலராள் சிவபதம் பெற்றாள்
வைத்தியநா தன்கழலென்றே விளம்பு

பஞ்சபுராணம்



திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

திருவாக்கும் செய்கருமம் கைசவீடும் செஞ்சொற்
பெருவாக்கும் டிரும் பெருக்கும் - உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானைக்
காதலாற் சவப்புவீதம் கை.

தேவாரம்

ஓசை ஒலியெலாம் ஆனாய் நீயே

உலகக் கொருவனாய் நின்றாய் நீயே

வாச மலரெலா மானாய் நீயே

மலையாக் மருகனாய் நின்றாய் நீயே

பேசுப் பெரிதும் இனியாய் நீயே

பிரானாய் அடியெனீமேல் வைத்தாய் நீயே

தேச விளக்கெலா மானாய் நீயே

திருவையா றகலாத செம்பொற் சோதி.

திருவாசகம்

வேண்டத்தக்க தறிவோய் நீ
வேண்ட முழுதும் தருவோய் நீ
வேண்டும் அயன்மார்க்கு அரியோய் நீ
வேண்டி என்கைப் பணி கொண்டாய்
வேண்டி நீயாது அருள் செய்தாய்
யானும் அதுவே வேண்டி நல்லால்
வேண்டும் பரிசொன் றுண்டெனினில்
அதுவும் உன்றன் விருப்பன் றே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலம்பிலா ஒன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்தள் திகீதிக்குந் தேனே
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பலம் ஆடரங்காக
வெளிவளர் தெய்வக் சுவத்து கந்தாயை
தொண்டனென் விளம்புமா விளம்பே.

திருப்பல்லாண்டு

ஆரார் வந்தார் அமரர் குழாத்தில்
அணியுடை யாதிரை நாள்
நாராய ணனொடு நான் முகனங்கி
இரவியும் இந்திரனும்
தேரார் வீதியிற் தேவர் குழாங்கள்
திசையனைத்தும் நிறைந்து
பாரார் தொல்புகழ் பாடியும் ஆடியும்
பல்லாண்டு சுவறுதுமே.

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாகை வேண்டும்; மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாகை வேண்டும்; இன்னும் வேண்டும்நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா; நீ ஆடும் போதுன் அடியின்கீழ் இருக்க என்றார்.

திருப்புகழ்

இருந்த வீடும் கொஞ்சிய சிறுவரும் உறுகோளும்
இசைந்த வூரும் பெண்டற மிளமையும் வளமேவும்
விரிந்த நாடும் குன்றமு நிலையென மகிழாதே
விளங்கு தீபம் கொண்டுகை வழிபட அருள்வாயே
குருந்தி லேறங் கொண்டலின் வடிவினன் மருகோனே
குரங்கு லாவுங் குன்றுரை குறமகள் மணவாளா
திருந்த வேதத் தண்டமிழ் தெரிதரு புலவோனே
சிவந்த காலந் தண்டையு மழகிய பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்குமரில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலாது உயிரிகள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவ நீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

வைத்திய கலாநிதி (செல்வி) நவமலர் கனகரத்தினம் அவர்களின்

வளமான வாழ்வும் நிறைவான பணியும்

அருள் வளமும் பொருள் வளமும் நிறைந்த புண்ணிய பூமி காரைநகர். இத் திருவூரில் கருங்காலிப் பதியில் சிறப்போடு வாழ்ந்த ஸ்ரீமான் முருகேசு கனகரத்தினம் அவர்களுக்கும் கல்வியிலும், கடவுள் பக்தியிலும் முதன்மை மிக்க சுதுமலைத் திருவூரில் உதித்த தங்கம்மா அவர்களுக்கும் இளைய மகளாக 26.11.1935 ஆம் ஆண்டு வைத்திய கலாநிதி நவமலர் கனகரத்தினம் பிறந்தார். இவரின் மூத்த சகோதரி திருமதி செல்வமலர் மகாதேவன். சகோதரியின் நான்கு குழந்தைகளையும், மருமக்களையும், பேரக்குழந்தைகளையும், வளர்ப்பு மகளையும் தனது சொந்த குழந்தைகள் போல் பேணி மகிழ்ந்தவர்.

இவர் ஆரம்ப கல்வியை காரைநகர் வியாவில் தமிழ் பாடசாலையிலும் பின் புகழ் பூத்த கன்னாகம் இராமநாதன் கல்லூரியிலும், பின்னர் உயர் கல்வியை கொழும்பு காசல் வீதி அரசு மகளிர் கல்லூரியிலும், யாழ் வேம்படி மகளிர் கல்லூரியிலும் பயின்று, இலங்கை பல்கலைக்கழக கொழும்பு மருத்துவ பீடத்திற்கு வேம்படி மகளிர் கல்லூரியில் இருந்து அனுமதி பெற்ற முதல் மாணவி என்ற பெருமையை பெற்றவர். 1966 ஆம் ஆண்டு மருத்துவ மானியும் அறுவைசிகிச்சைமானியும் (M.B.B.S) பட்டம் பெற்று வெளியேறினார்.

அனுராதபுரம் வைத்தியாசலையில் மருத்துவப் பணியை ஆரம்பித்த இவர் வவுனியா (1968-72), முல்லைத்தீவு (1973-74) மாவட்ட சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக இருந்தார். முல்லைத்தீவு மாவட்ட சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக இருந்த போது 1973ஆம் ஆண்டு திடீரென பரவிய கொலரா நோய் தடுப்பு பணியில் தனது சொந்த பாதுகாப்பு பற்றிய அக்கறை இன்றி மக்களுக்கு சேவை செய்து, சுகாதார அறிவூட்டி, நோய் தடுப்பு முறைகளையும் மேற்கொண்டார்.

பின்னர் டோம்பே மாவட்ட வைத்திய அதிகாரியாக (1975-77) பணியாற்றிய போது தனது துணைவையும் செயல் திறனையும் வெளிப்படுத்தினார். அவ்விடம் தீவின் மீள் குற்றம் சுமத்தப்பட்ட குற்றவாளிகள் நிறைந்த இடம் என பெயர் பெற்றதால் வைத்தியர்கள் அங்கு போவதற்கு மறுத்த போதும் தந்துணிவுடன் பணியாற்றினார். 1979ஆம் ஆண்டு விடுமுறையில்

இங்கிலாந்து சென்று "செஷ்யர் மக்லாஸ்வீல்ட்" வைத்தியசாலையில் அங்கக்கோணல் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவ சிரேஷ்ட வைத்திய அலுவலராக (SHO Orthopedics) பணிபுரிந்தார். வெளிநாட்டில் நிரந்தர பதவிக்கான வாய்ப்பு அளிக்கப்பட்டபோதும் தனது சேவையை தாய்நாட்டுக்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் திரும்பி வந்து பணியாற்றியவர். பின்னர் மன்னார் மாவட்ட வைத்திய அதிகாரியாக (1981-86) கடமையாற்றினார். உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் சட்ட மருத்துவ ஆய்வுத்துறை பயிற்சிக்கு அனுப்பப்பட்டு, யாழ்ப்பாணம் சட்ட மருத்துவ அதிகாரியாக (JMO) 1986-90 இல் நியமிக்கப்பட்டார்.

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை பணிப்பாளராக (1991-2000) மிக இக்கட்டான போர்ச் சூழலின்போதும் ஊண் உறக்கம் இன்றி ஆளுமை மிக்க நிர்வாகியாக பணியாற்றினார். 1995ஆம் ஆண்டு பாரிய இடப் பெயர்வின் போது யாழ் போதனா வைத்தியசாலையை பருத்தித்துறையில் இயங்கச் செய்து பின்னர் 1996இல் மீளத்திரும்பியபோது கட்டட அழிவுகளுடன், ஆளணி வசதிகளற்று இருந்த வைத்தியசாலையை அதன் பழைய நிலைக்கு கொண்டு வருவதில் வைத்திய கலாநிதி நவமலர் கனகரத்தினம் அவர்கள் ஆற்றிய பங்கு மகத்தானது. யாழ் மருத்துவபீட மாணவர்களுக்கு மருத்துவக் கல்வியை முன்னெடுப்பதற்கு முடிந்த வழிகள் யாவிலும் உதவியதுடன் தாதியர் பயிற்சி கல்லூரியையும் கவனித்துக் கொண்டார்.

தெல்லிப்பளை சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக 2000ஆம் ஆண்டு முதல் இறுதி மூச்சுவரை ஓய்வின்றி மக்களுக்கு அரும் தொண்டாற்றினார்.

வைத்திய கலாநிதி நவமலர் அவர்கள் யாழ்ப்பாண பல்கலைக் கழகத்துடனும், மருத்துவபீடத்துடனும் எப்பொழுதும் ஒத்துழைப்பவராகவும், ஆர்வமுள்ளவராகவும் இருந்தார். 1997-2003 காலப்பகுதியில் பல்கலைக்கழக பேரவையின் துடிப்பான அங்கத்தவராகவும், 1991-2003 இல் மருத்துவபீட சபை அங்கத்தவராகவும் சேவையாற்றினார். மருத்துவ பீடத்தில் சட்ட மருத்துவக் கற்கை நெறியின் பிரதம ஆலோசகராகவும், பிரதம பரீட்சகராகவும் செயற்பட்டார்.

நாட்டினதும் மக்களினதும் தேவைகளை நிறைவேற்றிய அதேவேளை, யாழ்ப்பாண மருத்துவர் சங்கத்தின் செயலூக்கமுள்ள அங்கத்தவராக விளங்கி தன் கல்வி ஈடுபாட்டை பேணிக்கொண்டார்.

போதனா வைத்தியசாலை பணிப்பாளராக கடமையாற்றும்போது புற்றுநோயாளிகள் கஷ்டமான கப்பல் பிரயாணத்தின் மூலம் மகரகமவிற்கு போகவேண்டி இருந்ததாலும், நோயாளிகள் பலர் அங்கு போகாது சிகிச்சையின்றி இருந்ததாலும், தெல்லிப்பளை மாவட்ட வைத்தியசாலை புற்றுநோய் பிரிவின் கட்டடங்களை திருத்துவற்கும், புதுப்பிப்பதற்கும் இவர் எடுத்த அயராது முயற்சியால் தெல்லிப்பளை புற்றுநோய் வைத்திய பிரிவு இன்று இயங்குகின்றது. மருதனார்மடம் பகுதியில் தற்போது இயங்கும் லண்டன் கேன் (CANE) புற்றுநோய் காப்பகத்தின் பணிப்பாளர் சபை தலைவராக-உறுப்பினராக இருந்து அளப்பரும் சேவையாற்றினார்.

மானிப்பாய் வட்ட லயன்ஸ் கழக அங்கத்தவராக, தலைவராக (2001-02) இருந்து தொண்டாற்றினார். 306B மாவட்டத்தின் சிறந்த தலைவருக்கான பரிசு பெற்றார். இக்கழகம் இவர் தலைவராக இருந்த ஆண்டு சிறந்த முறையில் நிர்வகிக்கப்பட்ட கழகத்திற்கான பரிசையும் பெற்றது.

ஆன்மீக நாட்டம் உடைய இவர் சிவத்தமிழ் செல்வி தங்கம்மா அப்பாக்குட்டி அவர்களின் பிரியத்திற்குரிய தோழியாக விளங்கியவர். குல தெய்வமாகிய சுதுமலை புவனேஸ்வரி ஆலய தர்மகர்த்தா சபையில் உன்னத பதவி வகித்து ஆலய வளர்சிக்கு உதவியவர்.

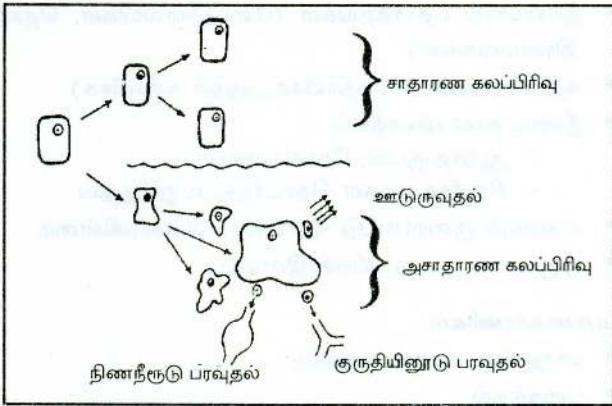
தனது தேவைகளை விட சமூகத்தின் தேவைகளை முன்னிறுத்திய முதன்மையான மருத்துவ நிர்வாகியாகவும், சட்ட மருத்துவ வல்லுனராகவும், நல்லாசிரியராகவும், பண்பு நலமிக்க ஒருவராகவும் திகழ்ந்த இவருக்கு யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம் 2005 இல் கௌரவ கலாநிதி பட்டம் வழங்கி கௌரவித்தது.

தன் வாழ்நாள் முழுவதும் மக்களுக்கு தொண்டாற்றிய வைத்திய கலாநிதி நலமலர் கனகரத்தினம் அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு சிரமம் கொடுக்கக்கூடாது என்ற தனது கொள்கையை தன் இறப்பிலும் கடைப்பிடித்தார். அதனால் தானோ என்னவோ தனக்கு புற்றுநோய் என அறிந்ததும் இறுதிச் சடங்குகளைக்கூட முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுச் செய்யும் வழிவகைகளை தெரிவித்திருந்தார். அத்துடன் தனது நினைவை தாங்கி வெளிவரும் இந்த மலர்கூட வழமையான நினைவு மலர்களுக்கு அப்பால் மற்றவர்களுக்கு பயன்படும் விதத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பதை ஞாபகப்படுத்திச் சென்றவர். தனது குடும்பத்தினர், உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் நேசம் பகிர்ந்து, பேதம் களைந்து, புனிதமாக வாழ்ந்து, இறைவன் திருவடி பற்றிக்கொண்ட அன்னாரின் ஆத்மா அமைதிபெற பிரார்த்தித்து அவர் பணிவழி தொடர்வோம்.

புற்றுநோய்

அறிமுகம்:

- உடற் கலங்களில் ஏற்படும் கட்டுப்பாடு இன்றிய, அசாதாரணமான பெருக்கம் அல்லது வளர்ச்சி புற்றுநோயாகும்
- இதன் விளைவாக
 - மாறுபட்ட வடிவம்
 - பருமன்
 - ஊடுருவும் இயல்பு
 - பரவும் இயல்பு என்பன கலங்களில் ஏற்படும்



- உடலின் எந்த பகுதியிலும் ஏற்படலாம்
- இலங்கையில் அதி கூடிய இறப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்களில் புற்றுநோய் 5ம் இடத்தில் உள்ளது
- இலங்கையில் வருடந்தோறும் சுமார் 12,000 புதிய புற்றுநோயாளர்கள் இனம் காணப்படுகின்றனர்
- எல்லா வயதினரையும் பாதிக்கக்கூடிய இந்நோய் பெரும்பாலும் வயோதிபரில் அதிகமாக உள்ளது
- இலங்கையில் 100,000 ஆண்களில் 52 பேரும், 100,000 பெண்களில் 61பேரும் பாதிக்கப்படுவதாக தகவல்கள் உள்ளன
- யாழ் மாவட்டத்தில் அண்மையில் செய்யப்பட்ட (2005) ஆய்வுத் தகவலின் படி வாய்க்குழி- தொண்டை, மார்பகம், கருப்பைக் கழுத்து, களப் புற்றுநோய் என்பன அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன

புற்றுநோய் ஏற்பட ஏதுவான காரணிகள்

○ புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்னமும் கூறமுடியாதுள்ளது. எனினும் புற்றுநோய் வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை அலகு, சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுத்தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது என கருதப்படுகின்றது

○ பொதுவான காரணிகள்:

- பரம்பரை காரணிகள் (புற்றுநோயாளரின் நெருங்கிய உறவினர்)
- வைரசுகள் (பாலுண்ணி வைரஸ், ஈரல் அழற்சி வைரஸ்)
- ஒமோன் / சுரப்புகள் (ஈஸ்ரஜன்)
- இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் (பீடைகொல்லிகள், தொழிற்சாலை இரசாயனங்கள்)
- கதிர் வீச்சுக்கள் (UV கதிர்வீச்சு, அணுக் கதிர்வீச்சு)
- நீண்ட கால வியாதிகள்
 - ஆறாத குடல், தோல் புண்கள்
 - சிறுநீரக கற்கள் தொடர்ந்து உறுத்துதல்
- உணவுக் குறைபாட்டு நோய்கள் / போசாக்கின்மை
- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி இன்மை

○ சிறப்பான காரணிகள்

- மாறுபட்ட உணவு பழக்கம்
- புகைத்தல்
- மதுபான பாவனை
- வெற்றிலை போடுதல்
- வாய்ச் சுகாதாரம் இன்மை

புற்றுநோயின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

○ பிரத்தியேகமான அறிகுறிகள்:

- அதிக காலம் நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாடின்மை) அல்லது உணவு விழுங்குவதில் கஷ்டம்
- நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல் / குரல் வித்தியாசம்
- மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவரல்

- மார்பகங்களில் அல்லது உடலின் வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள்
 - உடம்பில் கட்டு, தழும்பு, உண்ணி ஏற்படல் அல்லது பல காலமாக இருந்து திடீரென வளர்ச்சி அடைதல்
 - பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்.
 - குணமடையாத புண்கள்
- பொதுவான அறிகுறிகள் :
- உடல் மெலிதல்
 - பசியின்மை
 - சுறுசுறுப்பின்மை
 - களைப்பு
 - காரணமற்ற நீண்டநாள் காய்ச்சல்
 - மாறாத மஞ்சட்காமாலை

சில பொதுவான புற்றுநோய்களின் விபரங்கள்....

1. வாய்ப் புற்றுநோய்

- வயது முதிர்ந்தோரை அதிகம் பாதிக்கின்றது
- ஆண்களில் பெரும்பாலும் காணப்படுகின்றது

ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை சாப்பிடுதல்
- பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல்.
- மது அருந்துதல்
- வாய்ச்சுகாதாரம் இன்மை
- செயற்கை உணவுகள் உண்ணல்
- சூடான உணவு உண்ணல்
- அதிக மிளகாய், மிளகாய்தூள் பாவனை
- போசாக்கு குறைபாடு - விற்றமின் A குறைபாடு
- சூரிய ஒளியின் UV கதிர் தாக்கம் - குறிப்பாக உதடுகளில் ஏற்படல்
- கூரான உடைந்த பற்கள், சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்களின் உறுத்துதல்

நோய் அறிகுறிகள்

- வாயினுள் தடித்து காணப்படும் வெள்ளை, சிவப்பு நிற தழும்புகள்
- வாய்க்குழியின் கவசத்தோல் கழரல்
- உதடு/வாயினுள் வளரும் தசை துண்டுகள்
- ஆறாத வாய்ப்புண்
- வழமைக்கு மாறான இரத்த கசிவு
- மெல்லுதல் அல்லது விழுங்குதலில் சிரமம் அல்லது வலி
- தாடை அசைக்க சிரமம்
- வாய்க்குழி உணர்வற்று காணப்படல்
- கழுத்து பகுதி நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்குதல்
- உணவில் விருப்பமின்மை

தடுப்பு முறைகள் :

- வெற்றிலை, பாக்கு, மதுபாவனை, புகையிலை பாவித்தலை கைவிடல்
- வாய் சுகாதாரம் பேணல்
- வாயை அடிக்கடி பரிசோதித்தல்
- இலைக்கறி வகைகள், மஞ்சள் பழங்களை அதிகளவில் உண்ணல்
- மிகுந்த கார உணவு உண்ணுதலை தவிர்த்தல்

2. களப் புற்றுநோய்

- இலங்கையில் ஆண்களை விட பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்

ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- பாக்கு, வெற்றிலை, புகையிலை மெல்லுதல், புகைத்தல்
- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகள் (Aflo toxin)
- மிகவும் சூடான பானங்கள்
- அதிக உரப்பாவனை (Nitrates)
- கருகிய உணவுப் பண்டங்கள் (Nitrosamine)
- அமில மீள் பாய்ச்சுகை (Acid reflux)

நோய் அறிகுறிகள் :

- உணவு விழுங்குவதில் கடினத் தன்மை (ஆரம்பத்தில் திணை உணவு விழுங்குவதிலும் படிப்படியாக திரவ உணவு விழுங்குவதிலும் கடினத்தன்மை காணப்படும்)

- உணவு விழுங்கும் போது எரிவு
- தொண்டையில் ஒட்டிக் கொள்வது போன்ற உணர்வு
- அமிலத் தன்மையான அஜீரணம்
- உமிழ் நீரை விழுங்க முடியாமை
- நீண்ட கால குரல் மாற்றம்
- வறட்சியான இருமல்
- வாந்தியுடன் குருதி வெளியேறுதல்

தடுப்பு முறைகள் :

- வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை, மது அருந்துவதை தவிர்த்தல்
- பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவி உபயோகித்தல்
- அதிகமரக்கறி, பழங்கள், புரத உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பழக்கங்கள்
 - பூஞ்சணம் பிடித்த பழைய உணவுகள் (Aflatoxin)
 - கருகிய உணவுப் பண்டங்கள் (Nitrosamine)
 - அதிக உப்புசேர்த்த உணவுகள்
 - மிகவும் சூடான பானங்கள்

3. மார்பக புற்றுநோய்

- இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பக புற்றுநோய் முதலிடம் வகிக்கின்றது
- பெண்கள் ஆண்களை விட அதிகளவில் ஆபத்துக்குரியவர்கள் (மார்பகப் புற்றுநோயாளர்களில் பெண்கள் -99%, ஆண்கள் 1%)

ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- நெருங்கிய உறவினரிடையே மார்பக புற்றுநோய் காணப்படுதல்
- அதிகளவில் ஈஸ்ராஜன் (Oestrogen) ஒமோன் சுரக்கப்படுதல்
 - மிகக் குறைந்த வயதில் பூப்படைதல் - 12 வயதிற்குள்
 - கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படல் - 55 வயதின் பின்
 - பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரித்தல் - 30 வயதிற்குப் பின்
 - குழந்தை இல்லாதவர்கள்
 - தாய்ப்பால் ஊட்டாதவர்கள்
 - மாதவிடாய் நின்ற பின் ஈஸ்ராஜன் (ஓமோன்) மாத்திரை பாவித்தல்
 - அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள்

- புகைத்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்
- அதிக கொழுப்பு உணவு உட்கொள்பவர்கள்

நோய் அறிகுறிகள் :

- மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்
- மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்
- ஒரு மார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்
- முலைக்காம்பில் இருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக்கசிவு ஏற்படல்
- முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கி இருத்தல்
- மார்பக தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல் (Puckering)
- மார்பக தோலில் குழிகள் காணப்படல் (Dimpling)
- மார்பக தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல் (Peau-de-Orange)
- கமக்கட்டு பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்
- கையில் அசாதாரணமாக வீக்கம் ஏற்படுதல்

பிந்திய நிலையில்:

- உடல் மெலிதல்
- சோர்வு
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- பசியின்மை

தடுப்பு முறைகள் :

- உணவு பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படுதல்
- ஒவ்வொரு மாதமும் சுயமார்பு பரிசோதனை செய்தல்
- உடற்பயிற்சி
- தாய்ப்பாலூட்டல்
- உடற் பருமனை குறைத்தல்
- கருத்தரித்தல்
- Chemo prevention
- 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள், மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்துடையவர்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் Mammography பரிசோதனை செய்தல்

சுயமார்பு பரிசோதனை

- ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப் போக்கின் பின் ஒரு வாரத்தினுள் அல்லது மாதப்போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளில் குளிக்கும் போதோ/ கண்ணாடி முன் நின்றோ/ படுத்திருந்தவாறோ பரிசோதிக்கலாம்
- 10 - 20 நிமிடங்கள் போதுமானது

1. பார்வைப் பரிசோதனை முறை



- கண்ணாடியின் முன் நின்று கைகளை தொங்கவிட்ட படியும், மேலே உயர்த்தியவாறும், இடுப்பில் வைத்தும் மார்பகங்களில் பின்வருவனவற்றை கவனிக்க வேண்டும்
 - இரு மார்பகங்களின் சம அளவு
 - மார்பகங்களின் வடிவம்
 - பள்ளங்கள்
 - வீக்கங்கள்
 - தோலின் தன்மை
 - நிறமாற்றம்
 - தடிப்படைதல்
 - முலைக்காம்பின் நிலை
 - உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்
 - சாய்ந்திருத்தல்
 - ஏதாவது திரவ கசிவு

2. தொட்டுணர் பரிசோதனை முறை :



- படத்தில் காட்டப்பட்ட நிலைகளில் இடது மார்பை வலது கையாலும், வலதுமார்பை இடது கையாலும்
- 2ம், 3ம், 4ம் விரல் தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்
- விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்போது சாதாரண மார்பகங்களில் கூட கட்டி உள்ளது போல் சந்தேகம் தரலாம்
- வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்
- கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதிக்கவும்
- இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவக்கசிவு உள்ளதா என அவதானிக்கவும்
- ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடன் வைத்தியரை நாடுங்கள்

4. கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோய்

- கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனி மடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக் கழுத்து சுவர்களில் ஏற்படும் மாற்றம் கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயாகும்.
- பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 13% ஆனவை கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயாகும்
- ஆரம்ப நிலையில் அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100% குணப்படுத்தலாம்.
- புற்றுநோயின் முன்னான மாற்றம் 25 - 40 வயதிலும் புற்றுநோய்க்குரிய மாற்றம் 45 - 50 வயதிலும் உச்சமாக காணப்படுகின்றது
- இது பரம்பரை நோயல்ல

ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- பாலியல் நடத்தைகள்
 - குறைந்த வயதில் உடலுறவை ஆரம்பித்தல்
 - ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளல்
 - கருப்பை கழுத்து புற்றுநோயுடைய பெண்ணுடன் தொடர்புடைய ஆண் வேறு பெண்களுடன் உடலுறவு கொள்ளல்
 - நீண்ட காலம் வாய்மூல கருத்தடை மாத்திரைகள் உள்ளெடுத்தல்
 - சில வைரஸ் தொற்றுக்கள் (பாலுண்ணி வைரஸ், ஹேப்பிஸ்)
- பிற காரணிகள்
 - புகைத்தல்
 - நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு
 - எயிட்ஸ்
 - உறுப்பு மாற்று சத்திரசிகிச்சை செய்தவர்கள்
 - விற்றமின் A குறைபாடு
 - அதிக எண்ணிக்கையான குழந்தைப்பேறு

நோய் அறிகுறிகள் :

- மாதவிடாய் நின்ற பின் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு
- மாதவிடாய்க்கு இடையேயான இரத்தப்போக்கு
- உடலுறவின் பின்னான இரத்தப்போக்கு
- தூர்மணத்துடன் வெள்ளைபடுதல்

நோய் முற்றிய நிலையில்

- கால் வீக்கம்
- கால், இடுப்பு வலி
- சிறுநீர், மலத்துடன் இரத்தப் போக்கு
- வயிற்றோட்டம்

கருப்பை கழுத்து புற்றுநோயும் கர்ப்பமும் :

- கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் அசாதாரண இரத்தப்போக்கு புற்றுநோயாகவும் இருக்கலாம்
- ஆரம்ப நிலையில் சிகிச்சை பெற்றவர்கள் இயற்கையாக கர்ப்பம் தரித்து குழந்தை பெறலாம்

தடுப்பு முறைகள் :

- பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை
- கருத்தடை மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனையுடன் எடுத்தல்

5. தைராயிட் சுரப்பி புற்றுநோய்

- ஆண்களை விட பெண்களை அதிகம் பாதிக்கின்றது

ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- அயடின் குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- கதிர்வீச்சு தாக்கம்
- பரம்பரை அலகுகள்

நோய் அறிகுறிகள் :

- கழுத்தில் விரைவாக வளரும் கட்டிகள்
- குரலில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றம்
- உணவு விழுங்குவதில் கடினம்
- சுவாசிப்பதில் சிரமம்

தடுப்பு முறைகள் :

- தேவையற்ற முறையில் X-ray எடுப்பதை தவிர்த்தல்
- அயடின் நிறைந்த உணவுகளை உள்ளெடுத்தல் (கடல் உணவுகள்)

6. நுரையீரல் புற்றுநோய்

ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- புகைத்தல் அல்லது புகையை உட்கவாசித்தல்
- அஸ்பெஸ்ரோஸ்
- மாசடைந்த வளி
- நோடோன் வாயு
- கிருமி நாசினிகள்
- பரம்பரை அலகுகள்
- சில நுரையீரல் நோய்கள் (Recurrent COPD)
- உணவுப் பழக்கம்

நோய் அறிகுறிகள்:

- நுரையீரலுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் (Localized Lung Cancer)
 - இருமல்
 - சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல்
 - நுரையீரல் அழற்சி (காய்ச்சல், இருமல், அதிகளவு சளி)
- சுவாசத் தொகுதிக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட புற்று நோயின் அறிகுறிகள் (Regional Lung Cancer)
 - நெஞ்சு நோ
 - குரல் மாற்றம்
 - புடைத்த கழுத்து நாளங்கள் (Distended neck veins)
 - கைநோ / கை பலவீனம்
 - மூச்சு விடுவதில் கடினம்
 - முகம் / கழுத்து வீக்கம்
- பிற உடல் பகுதியில் பரவலடைந்த நிலையில் உள்ள நுரையீரல் புற்றுநோய் (Metastatic Lung Cancer)
 - தொடர்ச்சியான தலையிடி
 - பார்வை மங்குதல்
 - தடுமாற்றம் (Confusion)
 - வலிப்பு (Fits)
 - மார்பு எலும்பு, முதுகு, கால்நோ
 - கால் பலவீனம்
 - கட்டுப்பாடற்று மலம், சலம் வெளியேறல்
 - களைப்பு (Fatigue)
 - செயலிழப்பு

தடுப்பு முறைகள் :

- புகைத்தலை கைவிடல்
- தொழிற்சாலை அசுத்த வாயுக்களை சுவாசிப்பதை தவிர்க்க mask அணிதல்

* இரு கிழமைக்கு மேல் நீடிக்கும் இருமல், இரத்தம் கலந்த சளி, அடிக்கடி ஏற்படும் நுரையீரல் அழற்சி, நெஞ்சு நோ, அதிக நிறை குறைதல் காணப்படி உடன் வைத்தியரை அணுக வேண்டும்

7. முன்னிற்கும் சுரப்பி (Prostate) புற்றுநோய்

ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- வயது
 - 70 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் - அதிக அபாயத்துக்கு உரியவர்கள்
 - 50 - 70 வயது ஆண்கள் - சராசரியான அபாயம்
 - 45 வயதுக்கு கூடிய ஆண்கள் - தந்தை, சகோதரர் (1st degree relatives) இப் புற்றுநோயால் இனம் காணப்பட்டிருப்பின் 2 - 3 மடங்கு அபாயம் உடையவர்கள்
- அதிகரித்த உடற்பருமன்
- உணவுப் பழக்கம்
- ஓமோன்கள்
- பரம்பரை அலகு மாற்றங்கள்
- முன்னிற்கும் சுரப்பி அழற்சி

நோய் அறிகுறிகள் :

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (குறிப்பாக இரவு வேளை)
- மெதுவான, பலவீனமான, தடங்கலுடன் சிறுநீர் வெளியேற்றம்
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது நோ/எரிவு
- விந்து வெளியேற்றத்தின் போது நோ
- விறைப்படையாத ஆண்குறி
- சிறுநீர், விந்து வெளியேற்றத்தின் போது இரத்தப் போக்கு
(மேற்படி எந்த அறிகுறியும் புற்றுநோய்க்கு மட்டுமானது அல்ல. புற்றுநோய் இல்லாத வீக்க நிலையிலும் (BPH) காணப்படும்)

நோய் முற்றிய நிலையில் :

- முள்ளந்தண்டு, இடுப்பு, மேற்புற தொடை என்புகளில் நோ
- கால்கள் தளர்வடைதல்
- கட்டுப்பாடற்ற, உணர்வற்ற நிலையில் மலசலம் வெளியேறல்

புற்றுநோயும் உணவுப் பழக்கங்களும்

- உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. சில உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பனவாக அல்லது தடுப்பனவாக உள்ளன
- பொதுவாக விலங்கு உணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தை கூட்டுவனவாகவும், மரக்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவும் உள்ளன

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான சில உணவுப்பழக்கங்கள்

- உணவில் பல்வேறு வகையான புதிய மரக்கறி, பழவகைகள், தானியங்கள் சேர்த்தல்
- நார்ச்சத்து அதிகமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- பழச்சாறு பருகும்போது 100% சாறாக உட்கொள்ளல்
- மரக்கறிகள், பச்சை இலைவகை, பழவகைகளை நீரில் நன்கு கழுவி பயன்படுத்தல்
- பொரியலுக்கு பயன்படுத்திய எண்ணெயினை மறுபடி பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்
- கொழுப்பு, விலங்கு உணவுகளை குறைத்தல்
- சிறிய மீன்வகைகளை உணவில் சேர்த்தல்
- பதனிடப்பட்ட, நிறமூட்டப்பட்ட உணவுகளை தவிர்த்தல்
- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை தவிர்த்தல்
- மிகச் சூடான உணவுகள், பானங்கள் உள்ளெடுப்பதை தவிர்த்தல்

புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- உணவின் சில கூறுகளில் நேரடியாக காணப்படுகின்றது
 - அதிக கொழுப்பு
 - மிகையான புரதம்
 - அதிக இனிப்பு
- புறச் சூழலில் இருந்து உணவில் சேருதல்
 - விவசாய இரசாயனங்கள்
 - உறைப்பான உணவுகள்
 - நாட்பட்ட பழுதடைந்த உணவுகள்
 - உணவில் சேர்க்கப்படும் மேலதிக பதார்த்தங்கள்
 - உணவு தயாரிப்பில் சம்பவிக்கும் தீய விளைவுகள்
 - பதனிடப்பட்ட உணவுகள்

உணவுப் பதார்த்தங்களும் பாதிக்கப்படும் உடற்பகுதிகளும் :

உணவுப் பதார்த்தம்	உணவுப் பதார்த்தம்
புகையிலை	நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, கருப்பைக் கழுத்து
மதுபானம்	வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், ஈரல், நுரையீரல்
அதிக கொழுப்பு இறைச்சி (மாடு, பன்றி)	குடல், மார்பகம், முன்னிற்கும் சுரப்பி (Prostate gland)
சூடான, காரமான உணவுகள்	வாய்க்குழி, தொண்டை, களம்
அதிக உப்பு	இரைப்பை
மிகை நிரப்பு பதார்த்தங்கள்	வாய்க்குழி, இரைப்பை, சிறுநீர்ப்பை

கணிசமான, கட்டுப்பாடற்ற பாவனையால் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் அதிக பங்களிப்பு செய்வதாக கருதப்படும் பிரதான உணவுகள்:

- வெதுப்பிய, வாட்டிய செந்நிற இறைச்சி
- பொரியல் வகைகள்
- பாற்பண்டங்கள்
- சீனி தூவிய, உப்புச் சேர்த்த கொறிக்கும் உணவுகள்
- மதுபான வகைகள்
- வர்த்தக ரீதியிலான வெண்ணைய் தயாரிப்புகள்
- ஊறுகாய் வகைகள்
- கோப்பி
- பதனிடப்பட்ட தின்பண்டங்கள்
- நிறமூட்டப்பட்ட உணவுகள்

விவசாய இரசாயனங்களும் புற்றுநோயும்

- பீடைகொல்லிகளின் மிகையான பாவனை
- கட்டுப்பாடற்ற பசளை உபயோகம்
- நிலக்கீழ் நீரில் இரசாயனங்களின் அதிக கலப்பு
- தோற்றப் பொலிவிற்காக பச்சை இலைகள், பழங்கள் மீது இரசாயனம் விசிறுதல்
- பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவாது உட்கொள்ளல்
- விவசாய இரசாயனங்களின் மீதிகள் உணவுப் பொருள்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவினுள் உள்ளனவா என அளவிடப்படாமை
- கடுமையான சட்டங்கள் பிரயோகிக்காமை போன்ற பல காரணங்களும் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் பங்கு கொள்கின்றன

புற்றுநோய்த் தாக்கத்தில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க....

- உடல் எடையைக் கட்டுப்பாடாக பேணல்
- அளவான, ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணல்
 - பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் உட்கொள்ளல்
 - சூடான, அதிக உப்பு, மிகை கார உணவுகளையும், நிறமூட்டிகள் சேர்த்த உணவுகளையும் தவிர்த்தல்
- வெற்றிலை, மதுபானம், புகைத்தலை தவிர்த்தல்
- கட்டுப்பாடான முறையில் பீடைநாசினி, வளமாக்கிகள் பிரயோகம்
- தொழிற்சாலைகளில் இருந்து தூர இருத்தல்
- தொழிற்சாலை கழிவுகளை சுகாதாரமான முறையில் அகற்றல்
- தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிவோர் பாதுகாப்பு உடைகளை அணிதல்
- ஒழுங்கான உடற் பயிற்சி செய்தல்
- எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் தென்படின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறல்
- உடல், உள்ளத்தை ஆரோக்கியமாக பேணல்

புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை

- பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன
 - சத்திரசிகிச்சை
 - கதிர்வீச்சு முறை
 - மருந்து மூலம் சிகிச்சை
 - ஒமோன்கள் மூலமான சிகிச்சை
 - நிர்ப்பீடன முறைச் சிகிச்சை
 - பரம்பரை அலகு (Gene) சிகிச்சை
- புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள உறுப்பு, நிலை (stage) என்பவற்றைப் பொறுத்து சிகிச்சைகள் மாறுபடும்
- தனியான சிகிச்சையாக அல்லது ஒன்றிக்கு மேற்பட்டதாக அமையலாம்
- ஆரம்ப நிலையில் வைத்தியரை அணுகி சிகிச்சை பெற்றால் பூரண குணமடையக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம்

ஆரோக்கிய வாழ்வும் போசணையும்

1. சராசரி ஒருவருக்கான போசணை

- உடலின் வளர்ச்சிக்கும் நாளாந்த செயற்பாட்டிற்கும் உணவு அவசியம்.
- இதன் அளவும் இதில் அடங்க வேண்டிய கூறுகளும் வயது, பால், உடல்நிலை, தொழில் எனும் பல காரணிகளுக்கு ஏற்ப மாறுபடும்
- தேவைக்கு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ உணவுகளை எடுப்பது ஆரோக்கியமானது அல்ல
- காபோவைதரேற்று அல்லது மாப்பொருள் - சக்தி தரும்
- புரதம் - வளர்ச்சிக்கும், சிதைவடைந்த இழையங்களை புதுப்பிப்பதற்கும் உதவும்
- கொழுப்பு - சக்தியை சேமித்து வைக்க உதவும்
- விற்றமின்களும், கனியுப்புக்களும் - உடலில் நடைபெறும் பல்வேறுபட்ட தொழில்பாடுகளில் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ பங்கேற்கின்றன
- நீர் உடல் நிறையின் 60% ஆகும்

ஆகவே சராசரி மனிதன் ஒருவரது உணவு மேற்குறிப்பிட்ட எல்லாக் கூறுகளையும் தகுந்த அளவில் கொண்டிருந்தால் தான் அவர் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்

இவற்றுடன் சுகாதாரமும், மது, புகைத்தல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் இன்மையும் ஒழுங்கான உடல்பயிற்சியும் ஆரோக்கியத்தை நிச்சயப்படுத்தும்

2. போசணைக் குறைவு

காரணங்கள் சில :

- போசணை பற்றிய அறிவின்மை
- பொருளாதாரக் கஷ்டம்
- மூடநம்பிக்கைகள்
- பிழையான சமையல் முறைகள்
- சரியான அளவுகளில் உட்கொள்ளாமை
- போலி விளம்பரங்களால் ஏமாறுதல்

சில போசணைக் குறைவுகளால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்/நோய்கள்:

காபோவைதரேற்று -	வளர்ச்சி குன்றி இருத்தல்
புரதம்	- குவாசியக்கோர் எனும் குறைபாடும் மூளைவிருத்தி குன்றுதலும்
விற்றமின் A	- கண், தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
விற்றமின் B	- சோர்வு, உடல் எரிவு, கடைவாய்ப் புண், வாய் அவியல் போன்றவை
விற்றமின் C	- ஸ்கேவி நோய் (முரசிலிருந்து இரத்தம் கசிதல்)
இரும்புச்சத்து	- குருதிச்சோகை
அயடின்	- கண்டக்கழலை, பிள்ளைகளில் வளர்ச்சி குறைபாடு
கல்சியம்	- என்புருக்கி நோய்

3. பருக்த உடல்

நிறை அதிகரிப்பால் ஏற்படும் தீமைகள்

- இருதய நோய்கள்
- பாரிசுவாதம்
- மூட்டுத் தேய்வு
- சலரோகம்
- குடல் புற்று நோய்கள்
- கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புக் குறைதல்
- அழகின்மை

தவிர்க்க வேண்டியவை

- அளவுக்கதிகமான கொழுப்பு உணவு
- அடிக்கடி நொருக்குத் தீன் உண்ணல்
- அதிக சீனி பொருள்கள் உண்ணல்
- உணவுக்கு ஏற்ற உடலுழைப்பு இன்மை

பின்பற்ற வேண்டியவை

- அளவோடு சோறும், நிறைந்த இலைக்கறி வகையும் உண்ணுதல்
- நார் பொருள்கள் சேர்ந்த உணவுகள் உண்ணுதல்
- ஒழுங்கான உடல்பயிற்சி

4. கட்டினம் பருவம் /இளமைப் பருவத்திற்கான போசணை

- இந்தப் பருவம் 10 - 18 வயதான காலப்பகுதி
- இக்காலப்பகுதியில் உடலின் வளர்ச்சி வீதம் அதிகம். குறிப்பாக இலிங்க உறுப்புக்கள், துணைப்பாலியல் உறுப்புக்கள், தசைகள் போன்றவை அதிக வளர்ச்சியடைகின்றன
- பூப்பெய்தல் என்பது இக்காலப்பகுதியில் நடந்தேறுகிறது.
- முதலாவது மாதவிடாயை பூப்பெய்தல் என நாம் மரபாக கொண்டாலும் இதற்கு முன்னதாகவே பாலியல் இலிங்க உறுப்புக்கள் வளர்ச்சியடைகின்றன. பெண்களில் மாம்பக வளர்ச்சி, கக்கம், யோனி பகுதிகளில் உரோம வளர்ச்சி போன்றன மாதவிடாய்க்கு முன்னதாகவே இனப்பெருக்க தொகுதியின் வளர்ச்சியைக்குறிகாட்டுகின்றன
- எனவே பூப்பெய்தல் என்பது மாதவிடாய்க்கு முன்னதாகவும், பின்னதாகவும் உள்ள சில வருடங்களே ஆகும்.
- இக்காலப்பகுதியில் உடலின் அதிக வளர்ச்சி வீதத்திற்கு தக்க போசாக்கு உணவை தொடர்ச்சியாக வழங்குவதனாலேயே உடல், உள, சமுதாய ரீதியான வளர்ச்சியை ஓர் இளைஞன் அல்லது யுவதி பெறமுடியும்.
- எனவே பூப்பெய்துவதற்கு பின்னான சில மாதங்கள் மட்டும் வழங்கப்படும் போசணை மிக்க உணவை, பூப்பெய்தலுக்கு 2 வருடங்களுக்கு முன் தொடங்கி பூப்பெய்திய பின் சில ஆண்டுகள் வரையுமாவது வழங்குதலே மிகச் சிறந்ததாகும்.
- அத்துடன் யுவதிகளிற்கு போலேற், இரும்பு, கல்சியம் ஆகியவை உள்ள உணவுகளை போதிய அளவில் இக்காலப்பகுதியில் வழங்குவது மகப்பேறு காலத்தில் வரும் சிக்கல்களை தவிர்க்க உதவுவதுடன், குழந்தை குறைபாடு இல்லாது பிறக்கவும் உதவும்.

இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ள சில உணவுகள்

கீரை வகை
வல்லாரை
பொன்னாங்காணி
பசளி
அறக்கீரை
முருங்கை இலை

பருப்பு வகை
சோயா
கடலை
அவரை
குரக்கன்
தானியங்கள்

மாமிச வகை
நெத்தலி
குடை
கும்பளா
முட்டை
இறைச்சி

பழ வகை
பேரிச்சம் பழம்
வத்தகைப் பழம்
எலுமிச்சை

- இருப்புச்சத்து எமது உடலினால் உறிஞ்சப்படுவதற்கு விற்றமின் டியும், போலிக்கமிலமும் அவசியம். இவை பழ வகைகளில் அதிகம் உண்டு. எனவே நாளாந்த உணவுகளுடன் பழங்கள் உள்ளெடுப்பது அவசியம்.

5. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான போசணை

தாய்மைப்பேறு அடையவிருக்கும் அநேக பெண்கள் போசணையின் முக்கியத்துவம் பற்றி அதிகம் அறிந்திருப்பதில்லை. கர்ப்ப காலத்தில் போதியளவு போசாக்கு உண்ணாதவிடத்து குழந்தை

- பிறப்பு நிறை குறைவாக இருக்கும்
- மரணிக்கக் கூடும்
- உயிர் பிழைப்பினும் சாதாரண வளர்ச்சியுடன் இருக்காது
- மூளை வளர்ச்சி குறைவுடையதாக இருக்கலாம்

ஆகவே சாதாரண கர்ப்பகாலத்தையும், பாதுகாப்பான பிரசவத்தையும், ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் பெற்றெடுக்க போசணையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறை 10 - 12 கிலோ கிராம் அதிகரிக்க வேண்டும்
- முன்னர் உட்கொண்ட உணவைவிட அதிகமாக தாய்மார் உட்கொள்ள வேண்டும்
- அதிகமாக புரதம், காபோவைதரேற்று, கனியுப்புக்கள் நிறைந்த உணவுகளை எடுக்கலாம்.
- உதாரணமாக : பால், பருப்பு, மீன், இலைக்கறி, பழங்கள் போன்றவை
- அத்துடன், தவறாது கிளிசினிக் சென்று ஆலோசனைகள் பெற வேண்டும்

6. தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்கான போசணை

அதிகளவு போசணையுள்ள உணவு பாலூட்டும் தாய்க்கு மிக அவசியம். ஏனெனில்,

- தாய் தனது உடலுக்கான போசணையைப் பெற வேண்டும்
- கர்ப்ப காலத்தில் இழந்த தனது உடலின் போசணை சேமிப்புக்களை மீள் சீர்படுத்த வேண்டும்
- தனது குழந்தைக்கான போசணையைப் பெற வேண்டும்
- தாய்ப்பாலில் அதிகளவு போசணை இழக்கப்படுவதால் தாய்க்கு மேலதிக உணவு தேவை

சில குறிப்புகள்

- கர்ப்ப காலத்தில் உட்கொண்டதைவிட அதிகம் உணவு உண்ண வேண்டும்
- அத்துடன் அதிகளவு நீராகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும்
- இழந்த குருதிக்கும் இழந்து கொண்டிருக்கும் பாலின் அளவிற்கும் ஏற்ப நீராகாரம் எடுக்காவிடில் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்

சில தவறான நம்பிக்கைகள்

- தாய் அதிகம் தண்ணீர் குடிப்பதால் வயிறு நிரந்தரமாக பருமனடையும்
- சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சை செய்த தாய் அதிகம் நீர் குடித்தால் புண் சிதல் பிடிக்கும்

7. தாய்ப்பாலின் நன்மைகள்

- குழந்தைக்கு சிறந்த உணவு
 - சிக்கனமானது
 - குழந்தைக்கு தகுந்த வெப்பநிலையில் கிடைக்கிறது
 - பழுதடையாத புதிய உணவு
 - இலகுவாகக் கொடுக்கலாம்
 - உடனடியாகக் கொடுக்கலாம்
 - போசணை ரீதியாக நிறைவான உணவு
 - ஒவ்வாமை ஏற்படுவதில்லை
- பிறபொருளெதிரிகள் இருப்பதனால் தொற்று நோயிலிருந்து காக்கும்
- மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்
 - மலம் தூர்நாற்றம் வீசுவதைக் குறைக்கும்
 - இலகுவாக சமிபாடடையும்
- குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்
- தாய் சேய்க்கிடையில் ஓர் அன்பு பிணைப்பை ஏற்படுத்தும்
- தாயின் கருப்பை பழைய நிலைக்குத் திரும்ப உதவும்
- அடுத்த குழந்தையின் வரவை சற்றுப் பிற்போடும்

8. தாய்ப்பாலூட்டல்

- கர்ப்பமாக இருக்கும் போதே முலைக்காம்பை முறையாகப் பேணல் பாலூட்ட உதவியாக இருக்கும்.

உதாரணமாக :

- வெடிப்பு ஏற்படாது இருக்க எண்ணெய் பூசி விடுதல்
- முலைக்காம்பை அடிக்கடி இழுத்து விடுதல்
- முலைக்காம்பை சுத்தமாகப் பேணுதல்

- குழந்தை பிறந்ததும் அரை மணித்தியாலத்தினுள் பால் கொடுத்தால் பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும்.
- கடும்புப்பால் (முதலில் வரும் பால்) குழந்தைகளுக்கு நோயெதிர்க்கும் சக்தியை வழங்கும்
- பால் கொடுக்க முன் பிள்ளைக்கு நாசி அடைப்பு இல்லை என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு, மூக்கை மூடாத வகையில் தாயின் முகத்தைப் பார்க்க கூடிய வகையிலும் குழந்தையை வசதியாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- தாயின் முழுக்கவனம் பால் கொடுத்தலில் இருக்க வேண்டும்
- 20 - 30 நிமிடங்கள் வரை பால் கொடுக்கலாம்
- ஒவ்வொரு முறையும் முதல் முறை பால் கொடுக்கத் தொடங்கிய மார்பகத்தை விடுத்து மற்றைய மார்பகத்தில் இருந்து பால் கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும்.
- இரவிலும் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்
- இடையிடையே பிள்ளைக்கு முதுகில் தட்டிக்கொடுக்க வேண்டும்
- பிள்ளைக்கு வயிற்றோட்டம் அல்லது வேறு நோய்கள் இருப்பினும் பால் கொடுக்கலாம்
- ஆகக் குறைந்தது 6 மாதங்களுக்காவது தனியே தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்க வேண்டும்
- வேலைக்கு செல்லும் தாய், பாலை மார்பகத்தில் இருந்து கறந்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துவிட்டு செல்லலாம். வீட்டில் பிள்ளையை பராமரிப்பவர் கரண்டியால் பருக்கலாம்

வேறு நீராகாரங்கள் (மல்லித்தண்ணீர், சுட்டாறிய நீர், சர்க்கரைத் தண்ணீர், புட்டிப்பால் போன்றவை) குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் வரை தேவை இல்லை.

9. நீரிழிவு நோயாளிக்கான போசணை

நாளாந்த மாதிரி உணவு

காலை உணவு : இடியப்பம் 3 அல்லது தோசை 2 அல்லது பாண் 2 துண்டு (1/2 " தடிப்பு). இவற்றுடன் சம்பல் , வாழைப்பழம் சேர்க்கலாம்

காலை 10 மணி : பால், மார்மைட், தேநீர், பழரசம் சீனி சேர்க்காமல் அருந்தலாம்

மதிய உணவு : சோறு 1 அகப்பை அல்லது 1 பீலீஸ் மரக்கறி வேண்டிய அளவு. (கிழங்கு வகை தவிர்க்கவும்) இலைக்கறி வகை கட்டாயம்

மாலை உணவு : கிரீம் கிறக்கர் பிஸ்க்கட் 2 அல்லது பாண் 1 துண்டு, தேநீர், மாமைட் (சீனி சேர்க்காமல்)

இரவு உணவு: பாண் 3 துண்டுகள் அல்லது இடியப்பம் 3 அல்லது
தோசை இவற்றுடன் இலைக்கறி அல்லது சம்பல்
சேர்க்கலாம்

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- சீனி, பனங்கட்டி, குளுக்கோசு, தேன், கற்கண்டு, சர்க்கரை, ஜாம், பழச்சாறு, தகரத்தில் அடைத்த பழவகை, இனிப்பு வகை, சொக்கலேட், குளுக்கோசு கொண்ட பாணங்கள், சீனி சேர்க்கப்பட்ட பாலுணவு வகைகள் (ரின் பால்)
- கேக் வகை, இனிப்பான பிஸ்கட் வகை, புடிங் வகை, தடிப்பான பாணியுணவு, ஐஸ்கிரீம் வகை
- மதுபானம்

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க....

- உணவுக் கட்டுப்பாடு
- உடல் நிறை குறைத்தல்
- ஒழுங்கான, பொருத்தமான உடற்பயிற்சி
- வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்து உள்ளெடுத்தல்

.... அவசியம்

நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாது போனால்.....

- சிறுநீரகம் இயங்க மறுக்கலாம். சிறுநீரகச் சிக்கல் தோன்றலாம்
- நரம்புத் தொகுதி பாதிப்புற்று அதன் மூலம் புலனுணர்வுத் திறனில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். மேலும் உடலின் அக உறுப்புக்களின் (சிறுநீர்ப்பை, இரப்பை, குடல்) இயக்கம் பாதிப்புறலாம்
- குருதிக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு அவற்றின் பலனாக இதய நோய்கள், நெஞ்சடைப்பு ஆகியன ஏற்படலாம்
- எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக பார்வைக் குறைபாடுகள் ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது
- மாறாத காயங்கள் உடல் உறுப்புக்களை அகற்றுவதற்கு வழிவகுக்கும்

10. கிருதய நோயாளிக்கான போசணை

உட்கொள்ளக் கூடியவை

- அளவான சோறு, பாண், தோசை போன்றவை
- சிறிய மீன், கருவாடு (உப்பு குறைவாக)
- கொழுப்பு அகற்றிய கோழி இறைச்சி
- பருப்பு வகை
- மரக்கறி வகை

- முட்டை வெண்கரு
- பழவகைகள்
- ஆடை நீக்கிய பால்மா, மோர்
- சூரியகாந்தி எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றவை

தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகை

- தேங்காய் எண்ணெய், தேங்காய்ப் பால்
- கொழுப்பு அதிகமுள்ள இறைச்சி வகைகள் (குறிப்பாக பன்றி இறைச்சி)
- பொரியல் வகை உணவு
- பால் பொருட்களான சீஸ் பட்டர்
- முட்டை மஞ்சட் கரு
- சொக்கலேட் வகை
- அதிகளவு கொழுப்புள்ள பால்
- இறால், நண்டு, கணவாய் போன்ற ஒடுள்ள கடலுணவுகள்

11. கிரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

- உணவு
 - சமையலுக்கு உப்பு சேர்ப்பதை தவிர்த்தல்
 - உப்பு அதிகமான மிக்சர், கருவாடு, ஊறுகாய், மோர் மிளகாய் போன்ற உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
 - உடல் பருமனை அதிகரிக்கச் செய்யும் கொழுப்பு சேர்ந்த உணவு, அதிகம் மாச்சத்து என்பவற்றை தவிர்த்தல்
- உள்ளெடுக்கும் மதுபானத்தின் அளவை மிகவும் குறைத்தல் அல்லது நிறுத்துதல்
- புகையிலை முற்றாக நிறுத்துதல்
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல் - நடப்பது மிகவும் நன்று
- யோகாசனம், தியானம் போன்ற பயிற்சிகளை நாளாந்தம் பின்பற்றுதல்
- வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் மாத்திரைகளை ஒழுங்காக உள்ளெடுத்தல்

Source: Cancer Treatment Unit
Teaching Hospital,
Jaffna

Health Education Material Production Unit,
Department of Community Medicine,
Faculty of Medicine, University of Jaffna

ஐத்யத்தூல் நன்றி சொல்வோம்...

தமதரும் கடமைக்கு மேல் சகலரும் தாய்போலெண்ணி
எங்கள் அன்னையின் இறுதி நாட்கள்
அரும்பணி புரிந்து காத்த, யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை
வைத்தியர், தாதிமார்கள், பணியாளர், நண்பர்க் கெல்லாம்....

அம்மாவின் இல்லம் வந்து அன்புடன் உதவிநின்று
ஆறுதல் அளித்த நல்ல நண்பர்கள், உறவினர் கெல்லாம்....

துயருடன் மலர்வளையம் வைத்து, மலர்
அஞ்சலி செய்தோர்க் கெல்லாம்....

அம்மாவின் இழப்பை தாங்க அனுதாபச் செய்தி தந்து
ஆறுதல் அளித்தோர்க் கெல்லாம்....

அம்மாவின் கிரியை நாளாம் அன்று வந்து
எங்கள் தாயின் பெருமைகள் பலவும் சொல்லி
அஞ்சலி செய்தோர்க் கெல்லாம்....

எண்ணரும் பல வழிகள் உறுதுணையாக நின்று
உதவிகள் செய்த அன்பு உள்ளங்கள் அனைத்துக் கெல்லாம்....

அம்மாவின் நினைவைத் தாங்கி மலர்ந்த இம்மலரை
நல்ல ஆக்கங்களோடு அச்சிட்ட அச்சகத்தினருக் கெல்லாம்....

அன்னையின் அந்தியேட்டிக்கு இங்கு வந்து, எங்கள் தாயின்
ஆத்மாவின் சாந்தி வேண்டி வழிபாடு இயற்றி நின்ற
இனியநல் உள்ளங்கட்க் கெல்லாம்....

ஐத்யத்தூல் நன்றி சொல்வோம்...

சகோதரி, மைத்துனர், பெறாமக்கள்

அன்னை வழியில் சீர்து தூரம்....

கந்தையா + ராசம்மா

கனகரத்தினம்

விஜயரத்தினம்

நாகம்மா

நாகம்

செல்லமலர்
+
மகாதேவன்

சுகராஜன்
+
பிரசாந்தி

யோகராஜன்
+
தில்லைராணி

மகாலக்ஷ்மி
+
செல்வராஜா

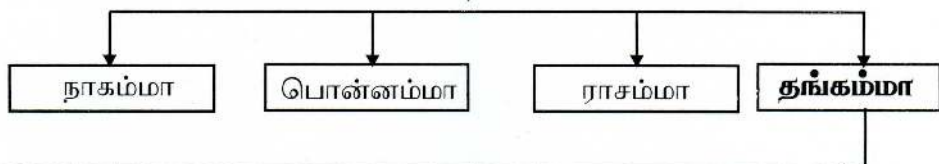
ஸ்ரீ

ஆரணி
பிரவீன்

செந்தூரா
மதுரா
ஜெயன்திரா

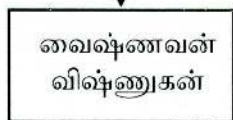
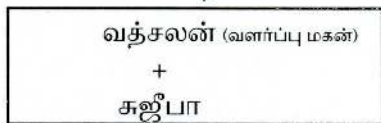
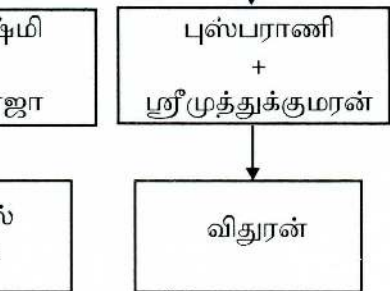
கோகுல்
ராகுல்

சிவக்கொழுந்து + கண்மணி



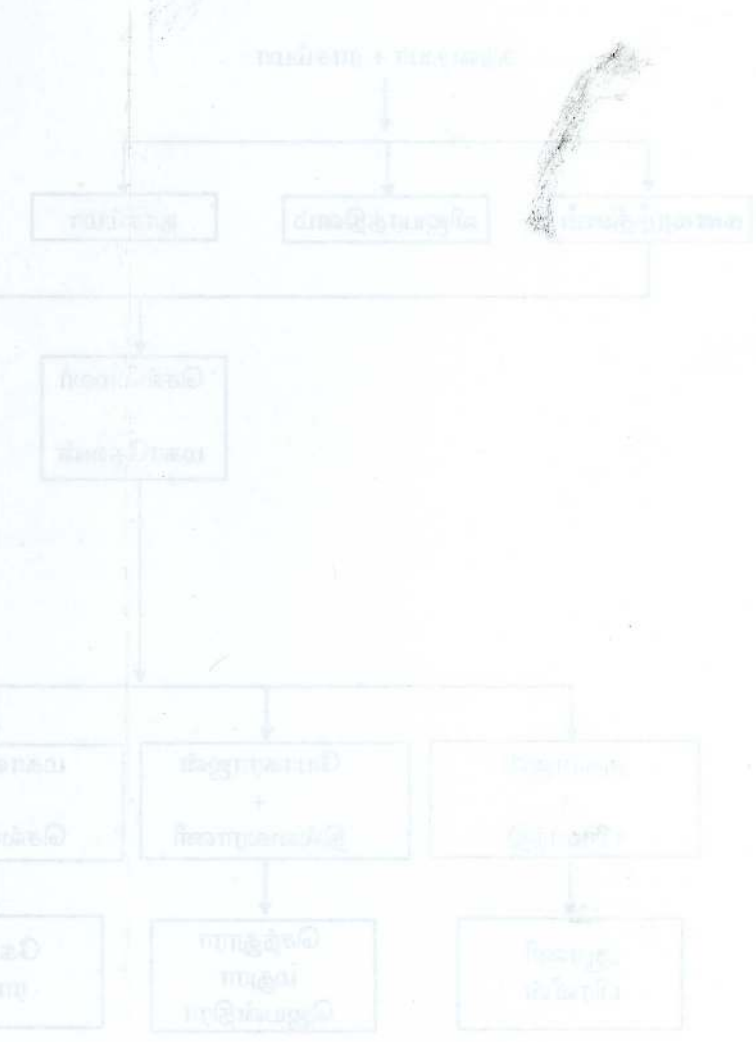
நவமலர்

பெறாமக்கள்



...பிழைப்பு இழைக்கின்ற நமசிவாய...

நமசிவாய + நமசிவாய





குடும்ப எல்லைக்குள்
குறுகி நின்றிடாமல்
சமூக நலன் நோக்கி
சாதனைகள் படைத்து
வந்த பணி நிறைவாக்கி
வாழ்வை வரும் சந்ததிக்கு
சான்றாக்கிச் சென்ற தாயே
உங்கள் நினைவுகளை
இதயத்தில் சுமந்தபடி நாங்கள்....