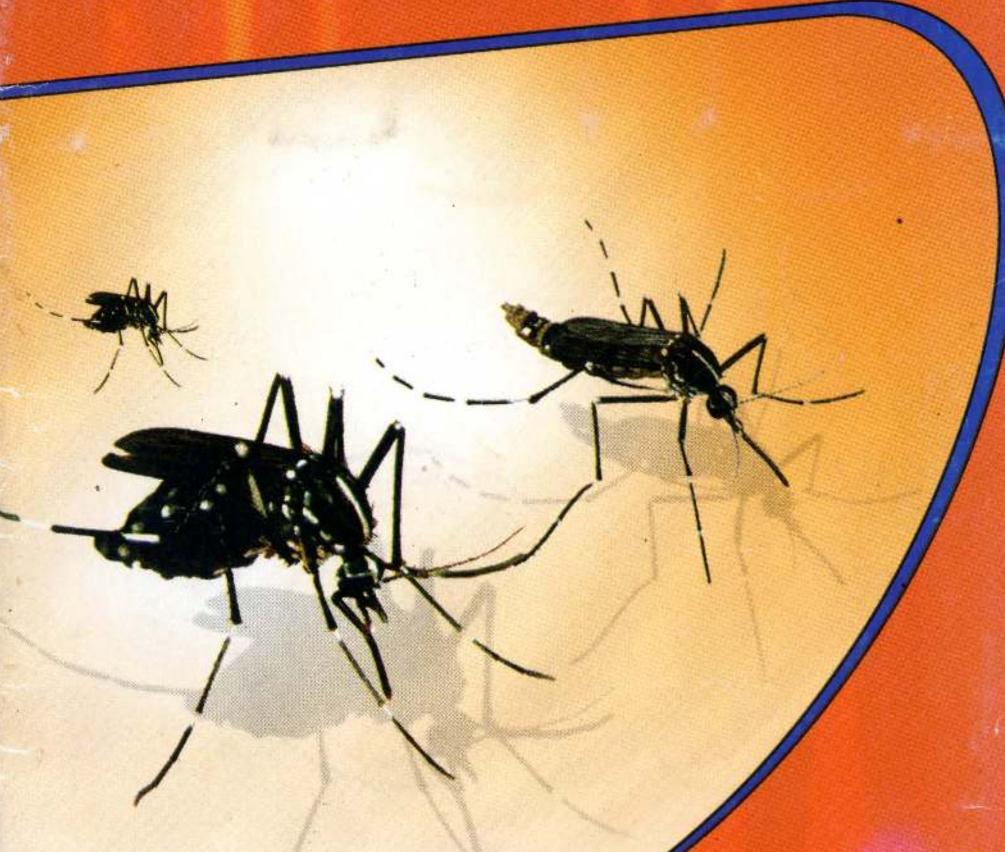
சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

சமூக சுகநல காலாண்டு சஞ்சிகை

மஞ்சரி 7 | மலர் 2 | ஆடி 2009



தயாரிப்பு ஆலோசனை:
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

வெளியீடு:
சுகாதாரம்,கல்வி மற்றும் அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு
(AHEAD - JAFFNA)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

PUBLICATIONS PVT LTD
JAFFNA
09/08/20
SRI LANKA
KASTHURIAR ROAD

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள உடல் சமூக ஆன்மீக

சுகமஞ்சரி
Suhamanchari

மஞ்சரி 7 — ஆடி 2009 — மலர் 2

A QUARTERLY JOURNAL ON HEALTH

ஆசிரியர் குழுமம்

ஆசிரியர்
வைத்திய கலாநிதி
C.S.யமுனானந்தா, M.B.B.S., DTCD

துணை ஆசிரியர்கள்
வைத்திய கலாநிதி
R.சுரேந்திரகுமாரன், M.B.B.S.,M.Sc.,MD.
திருமதி M.சிவராஜா, B.A,PGD(Pub.Adm.)

ஆலோசகர்கள்
வைத்திய கலாநிதி N.சிவராஜா,
M.B.B.S., DTPH, MD.
(உலக சுகாதார நிறுவனம்)

வைத்திய கலாநிதி S.சிவயோகன்
M.B.B.S., MD. (மனநல வைத்திய நிபுணர்)

வைத்திய கலாநிதி S.சிவன்சுதன்,
M.B.B.S., MD. (பொதுவைத்திய நிபுணர்)

இளநிலை ஆசிரியர்கள்
திரு.R.முரளீதரன்
திரு.G.கைறின் ஆக் } 26ஆம் அணி மருத்துவபீடம்

வெளியீடு
சுகாதாரம், கல்வி மற்றும்
அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு
(AHEAD - Jaffna)

தயாரிப்பு ஆலோசனை
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

உள்ளே...

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்......	02
அனர்த்தத்தினால் சிறுவர்களிற்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்	03
H1N1 இன்புளுவென்சா	06
டெங்கு நோயினைக் கட்டுப்படுத்தும் புதிய தொழில்நுட்பம்	10
உள்ளூர் உணவு உண்போம்	15
கூட்டு மா கலவை தயாரிக்கும் செய்முறை	16
நிர்ப்பீடனம் அளித்தல்	17
ஏற்பு வலி	18
குழந்தை மருத்துவம் மழலை மொழி – நான்கு	19
சுகவாழ்வுக்கான உணவு	21
சமூக உள நெருக்கீட்டினை எதிர்கொள்ளல்	26
அனர்த்தம் ஏற்படுத்தும் இன்னல் அவத்தைகள்	30
சமூக உள ஆதரவு நல்கல்	33
கேள்வி – பதில்	38

விலை : ரூபா 50

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்......

டெங்கு நோயின் அபாயம்

சுற்றுச்சூழல் அசுத்தமாதல் நுளம்புப் பெருக்கத்திற்கு ஏதுவாக அமைகின்றது. இலங்கையில் அண்மையில் டெங்கு நோயின் தாக்கம் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. மேலும் டெங்குநோயினால் இறப்போர் தொகையும் அதிகரித்து உள்ளது. இதனால் சுற்றுச்சூழலை நுளம்புகளின் பெருக்கத்திற்கு உகந்ததாக வைத்திருத்தல் தண்டனைக்குரிய குற்றமாக அறிவிக்கப்பட்டு பலருக்குத் தண்டமும் அறவிடப்பட்டுள்ளது. இருந்தபோதும் டெங்கு நோயின் தாக்கம் குறைந்தபாடாக இல்லை.

உலகில் பொருளாதார நிலையில் ஏற்பட்ட தளம்பல், சூழல் வெப்பமடைதல் என்பன டெங்குநோயின் பரம்பலில் மறைமுகக் காரணிகளாக அமைகின்றன. பொருளாதாரத் தளம்பல் பலகட்டங்களை அரைகுறையாக நிற்கவைத்து உள்ளது. பணம் கொடுத்துக் கழிவுகளைச் செவ்வனே அகற்றும் செயல்கள் சனத்தொகைகூடிய நகரங்களில் தடைப்பட்டு உள்ளது. இதனால் நீரோடும் கான்களில் கழிவுகள் தேங்கி, நீரோட்டம் தடைப்பட்டு நுளம்புகள் பெருகும் இடங்களாக உள்ளன. மேலும் சூழல் வெப்பமடைவதால் ஏற்படும் காலநிலை மாற்றங்களாற் சீரற்ற மழைவீழ்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றது. இவையும் நுளம்புப்பரவலுக்கு ஏதுவாக அமைகின்றன. எனவே சூழலில் நுளம்புகளின் செறிவு அதிகரித்து உள்ளமையைச் சராசரியாக எமக்கு தினமும் கடிக்கும் நுளம்புகளின் எண்ணிக்கையில் இருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். இதனால் டெங்குக் கிருமிகளைக்காவும் நுளம்புகளின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கும். எனவே, டெங்குநோயின் தாக்கம் கூடும். அடுத்து, பொருளாதாரத் தேக்கம் காரணமாகச் சராசரியாகப் போசாக்கு மிக்க உணவுகளை உள்ளெடுத்தல் குறைவடைந்து காணப்படும். இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஒருவரிற் சராசரியாகக் குறைந்து காணப்படும். இதனால் டெங்கு நோயினை எதிர்வுகொள்ள முடியாது இறப்பு ஏற்படலாம். எனவே, டெங்கு நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு எமக்கு அவசியம். இதில் முக்கியமானது சூழலில் மழைநீர் தேங்கக்கூடிய இடங்களை, அதாவது நுளம்புகள் பெருகுவதைத் தடுத்தல் ஆகும்.

" நகரத்தில் நரகம் காண்பின் நரகத்தில் நகரம் காண்பீர்"

ஆசிரியர்

வடி குடி மடி

குடி குடி குடி	துடி முடி குடி
குடி குடி இடி	கொடி குடி எடி
அடி பிடி தடி	கடி நொடி மிடி
விடி குடி மடி	படி நடி விடி
வடி குடி மடி	விடி விடி விடி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அனர்த்தத்தினால் சிறுவர்களிற்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

யுத்த அனர்த்தம் சிறுவர்களை நேரடி யாகவும் மறைமுகமாகவும் பாதிக்கின்றது. அவர்களிற்கு ஏற்ற உதவி செய்தால் இந்தப் பாதிப்புக்களின் நீண்ட கால விளைவுகளை முடிந்த அளவிற்குக் குறைக்கலாம்.

உளநெருக்கீடு, மனதிலும் சிந்தனையிலும் அளவுக்கு மீறிய சுமையை ஏற்படுத்துகின்றது. இதன் விளைவு உடனடி யாகவோ, தாமதமாகவோ காணக்கூடியதாக அமையும். சிறுவர்கள் தமது சிந்திக்கும் திறன் சீர்குலைந்த நிலையில் எதிர்பாராத சூழ்நிலையை எப்படிச் சமாளிப்பது என்று தெரியாதவர்களாக இருப்பர். ஆபத்து ஏற்பட்ட இடத்தைவிட்டு வருவதற்குத் தயங்குவர். அங்கேயே அடைபட்டு இருப்பதைப்போல உணர்வர். அல்லது தம்மோடு ஆபத்தினைச் சந்தித்தவர்களுடன் இணைந்து விடுகின்றனர்.

மனிதனுக்கு உலகத்தினை குறித்து ஒரு கற்பனை அல்லது கருத்து உண்டு. அநேகர் உலகம் நல்லது என்றும், அர்த்தம் உள்ளது என்றும் நினைக்கின்றனர். ஆனால், அனர்த்தம் ஏற்பட்ட பின்பு அவர்களின் கற்பனை உலகம் நொருங்கிப் போய்விடு கின்றது. அவர்கள் ஒன்றும் செய்ய முடியாதவர்களாக உதவி அற்றவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர்.

பெரிய வன்தாக்கங்களால் பயம், உதவி அற்றநிலை, இழப்பு, சோகம், அதிர்ச்சி என்பன ஏற்படுகின்றன.

ஊடுகதிர் ஒன்று

தாய், தந்தையை இழந்தோர், தாயை இழந்தோர், தந்தையை இழந்தோர், சகோதரர்களை இழந்தோர், நண்பர்களை இழந்தோர் எனச் சிறுவர்கள் இழப்பைக் குறித்து வேதனை அடைவர்.

பொதுவான உணர்வு வெளிப்பாடுகளாக அனர்த்தத்தினை தவிர்த்து இருக்கலாம் என்ற உணர்வு காணப்படும். இதில்
"அனர்த்தம் அவ்வாறு நடவாது இருந்திருந்தால்,"
"ஏன் இப்படி நடந்தது?" என்ற எண்ணங்கள் தோன்றும்.

அடுத்து உறுதியான நிலைமை இழத்தல் ஏற்படும். அதாவது அனர்த்தம் வாழ்க்கை யின் ஒழுங்கு முறைகளை சீர்குலையச் செய்யும். உறுதியான நிலை இல்லாததால் அச்சம் ஏற்படும். இது நம்பிக்கையை இழக்கச் செய்யும். இதனால் எங்களுக்கு எதுவும் ஏற்படலாம் என்ற எண்ணம் ஏற்படும்.

தமது பாதுகாப்புக்குறித்த பயம் அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களில் காணப்படும்.

தங்களுக்கு என்ன நடந்துவிடுமோ என்ற பயம் மிகக் கடுமையாகக் காணப்படும். சிறுவர்கள் மற்றையவர்களுடைய தேவை தங்களின் தேவையை விட முக்கியமானது எனச் சிந்திப்பதற்குக் கஷ்டப்படுவர். எனவே அனர்த்த விளைவுகளில் இருந்தும் அவர்களின் சொந்தப் பாதுகாப்புப் பற்றியும் சிறுவர்களுக்கு தொடர்ந்தும் நம்பிக்கை ஏற்படுத்த வேண்டும். பொதுவாக அனர்த்தத்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தின் பின் சிறுவர் மனதில் எழும் கேள்விகள்,

இது ஏன் நிகழ்ந்தது?

நான் எங்கே செல்வேன்?

இது மீண்டும் நிகழுமா?

இது எனக்கு நிகழுமா?

என்பனவாகும்.

பெற்றோர்களும், பாதுகாப்பு நல்குபவர்களும் வேதனையை அனுபவிக்கும்போது பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான ஆறுதலைக் கூற முடியாது இருக்கின்றனர். இது பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளை மேலும் கடினமாக்கி விடுகின்றது. பிள்ளைகள் வேதனைப் படுகின்றார்கள் என்பதை பெற்றோர்கள் உணர்வதில்லை. பிள்ளைகளும் தங்கள் வேதனைகளை எடுத்துக்கூற முடியாதவர்களாக இருக்கின்றனர். இத்தகைய வேதனையாலும் பயத்தாலும் பீடிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் தங்களது அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்ய முடியாதவர்களாக இருப்பர்.

இவர்களிடம் வாந்திஎடுக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு, வயிற்றுவலி, பேச முடியாமை, வயிற்றோட்டம் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படலாம். எளிதில் கோபப்படல், அமைதி அற்றநிலை, மனோதிடம் அற்றநிலை என்பன அவர்களது நடத்தையில் காணலாம்.

அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் பாதிப்பு சிலவேளைகளில் ஏனைய இழப்புகளினால் அல்லது வேதனையினால் தவிப்பவர்களின் பிரதிபலிப்புக்கு ஒப்பானதாக அமையும். அவையாவன: மறுதலித்தல், கோபம், மனச் சோர்வு, பேரம் செய்வதும் சம்பாதித்தலும் என்பனவாகும். எல்லாப் பிள்ளைகளும், வளர்ந்தவர்களும் மேற்கூறிய உணர்வுகளை அனுபவிப்பதில்லை. மேலும் மேற்கூறிய ஒழுங்கின்படியும் அவர்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை. ஒரு பிள்ளை கோபப்படலாம். பின் சோர்வடையலாம். திரும்பவும் கோபங்கொள்ளலாம். உணர்வுகளை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகின்றார்கள் என்பது சிறுவர்களின் வயதிற்கு ஏற்ற விதத்தில் அமையும்.

மிகவும் வயது குறைந்த பிள்ளை, சம்பவத்தினைக் குறித்து பேச மறுப்பதன் மூலம், மறுதலித்தல் என்ற பிரதிபலிப்பினை வெளிப்படுத்தும் அல்லது மற்றவர்கள் சம்பவத்தினைப் பற்றிக் கூறும்போது அந்தப் பிள்ளை மற்றவர்களை சிரிப்பூட்டும் செய்கையில் ஈடுபடும். பெரிய பிள்ளைகள் மற்றவர்களுடன் சேராது தனியே இருப்பார்கள்.

சிறிய பிள்ளைகள் கோபத்தினை ஆதாரமில்லாத மனஎழுச்சி மூலம் காண்பிக்கும். பெரியபிள்ளைகள் பெற்றோரிடம் எரிந்து விழுவார்கள்.

பாலர் வகுப்பைச் சேர்ந்த சிறுவர்கள்: விரல் சூப்புதல், படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல், பெற்றோரைக் கட்டிப்பிடித்தல், நித்திரைக் குழப்பம், பசியின்மை, இருட்டினைக் கண்டு பயப்படல், சிறுநீர் கழிப்பது குறைவு, நண்பர்களில் இருந்து விலகி இருத்தல் போன்ற செயல்களைக் காட்டுவர்.

ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களில், எளிதில் கோபப்படல், ஆக்கிரமிக்கும் தன்மை, ஒட்டிக் கொள்வது, பயங்கரக்கனவு, பாடசாலை செல்வதைத் தவிர்த்தல், சிந்திக்கும் தன்மை குறைதல், நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுவது குறைதல், சகோதரர்களுடன் சண்டையிடல் என்பன காணப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வயதுவந்த பிள்ளைகளில் நித்திரைக் குழப்பம், பசியின்மை, படிப்பில் திறமை குறைதல், உடல் நோக்கள், பெற்றோரிடம் சண்டையிடல், நண்பர்களிடம் இருந்து விலகல் போன்றவை காணப்படும்.

யௌவனப்பருவத்தினரில் உணவு உண்பதில் நாட்டமின்மை, நித்திரை இன்மை, அதிர்ச்சி, உடற்பலவீனம், உடல் நோக்கள், கிரகிக்க முடியாமை, ஆத்திர உணர்வு என்பன காணப்படும்.

எனவே, யுத்த அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு சமூக, உள ஆதரவு கிரமமாகத் தேவை. இச்சிறுவர்கள் சாதாரண சூழலில் இருந்து பிரிக்கப்பட்டு முகாம்வாழ்வு வாழ்தல் தவறானதாகும். இது பிற்காலத்தில் பல சமூகப் பிறழ்வுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, சிறுவர்களை உளப்பாதிப்பில் இருந்து விடுபடவும், சிறந்த கல்வி ஊட்டவும், இயங்கும் சமூகத்துடன் இணைத்தல் வேண்டும். அதன்பின் இவர்களுக்கு நாடக சிகிச்சை, சித்திரச் சிகிச்சை, களிமண் விளையாட்டுக்கள், அபிநயத்துடன் பாடுதல், குழு வேலைகள் விளையாட்டுக்கள் மூலம் உளத்தாக்கத்தில் இருந்து மீட்கலாம்.

அசுத்தமான கைகள் ஆரோக்கியத்தின் முதல் எதிரி!

அசுத்தமான கைகளில் ஆயிரக்கணக்கான கிருமிகள் இருக்கும். அவற்றினால் பல தொற்றுநோய்கள் ஏற்படலாம்.

எப்போதெல்லாம் கட்டாயமாகக் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்

சாப்பிட முன்னர், சமைக்க முன்னர், மலகூடம் சென்று வந்த பின்னர், பிள்ளைகளுக்கு உணவூட்ட முன்னர்

- *ஓடும் நீரில் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டு கழுவுங்கள்*
- *நகங்களினடியிற் படியும் அழுக்கில் ஆயிரம் கிருமிகள் காணப்படும்.*
- *எனவே நகங்களைக் கிரமமாக வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

H1N1 இன்புளுவென்சா

H1N1 இன்புளுவென்சாவை பொதுவாக பன்றிக் காய்ச்சல் ("Swine Flu") என அழைப்பர்.

இன்புளுவென்சா காய்ச்சல் என்றால் என்ன?

இது சமீகாலத்தில் தோன்றியுள்ள வைரசினால் ஏற்பட்டுள்ள நோயாகும். இது பன்றிக் காய்ச்சலை பரப்பிய வைரசின் உபவகையால் ஏற்படுவதாகும்.

சாதாரணமாக "பன்றிக் காய்ச்சல்" மனிதர்களுக்கு தொற்றை ஏற்படுத்துவதில்லை. பன்றிகளுக்கு மட்டுமே ஏற்படக்கூடியது. இருப்பினும் இங்கும் அங்குமாக மனிதத் தொற்றும் நிகழ்ந்துள்ளது. பெரும்பாலும் இது பன்றிகளோடு நேரடியாகத் தொடர்புள்ள பன்றிப் பண்ணைப் பணியாளர்கள் அல்லது மற்றும் பன்றிகளுடன் நெருங்கிப்பழகும் பிள்ளைகளிலும் ஏற்படுகின்றது. இவை தவிர தொற்றேற்பட்ட ஒரு மனிதனில் இருந்து இன்னொரு மனிதனுக்கு பரவுவதற்கான ஆவணப்படுத்தப்பட்ட சில சான்றுகள் கிடைத்துள்ளன. ஆனால் 1930ஆம் ஆண்டில் இருந்தே இவ் H1N1 பன்றி வைரஸ்கள் பன்றிகளுக்கு இடையில் பரவியிருந்தமை தெரியவந்துள்ளது. இப் புதிய இன்புளுவென்சா வைரஸ் A (H1N1), பன்றிகளிடம் இருந்தே தோன்றி ஒரு கட்டத்தில் மனிதர்களுக்கும் கடத்தப் பட்டுள்ளது.

வைத்தியகலாநிதி
N.*சிவராஜா*
ஆலோசகர்
உலக சுகாதார நிறுவனம்

இவ்வாண்டின் பங்குனி மற்றும் சித்திரை மாதங்களில் மெக்சிக்கோ, ஐக்கிய அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் தடிமல், காய்ச்சல் போன்ற நோயுடன் மோசமான சுவாச்சிறுகுழாய் அழற்சி ஏற்பட்ட அறிக்கைகள் உள்ளன. 17ஆம் திகதி பங்குனி தொடக்கம் 25ஆம் திகதி சித்திரை வரையிலான காலப்பகுதியில் நோய்த் தொற்று அதிகரிப்பு மெக்சிக்கோ, ஐக்கிய அமெரிக்காவின் பல இடங்களில் ஏற்பட்டது. இத்தொற்று அதிகரிப்பு மனிதனில் இருந்து மனிதனுக்குப் பரவியதால் ஏற்பட்டது.

உலக சுகாதார நிறுவனம் மனிதர்களில் ஏற்பட்ட நோய் நடவடிக்கைகளை உலகளாவிய ரீதியில் ஒருங்கிணைத்து உலகளாவிய நோய்ப் பரவல் ஆபத்தை கண்காணிக்கின்றது. உலக சுகாதார நிறுவனம் உசார் நிலைகளை 1 முதல் 6 வரை வகுக்கிறது. இன்புளுவென்சா A(H1N1) நோய்ப் பரவல் உசார் நிலை 6 எனக் கூறப்படுவதன்மூலம் பரந்தளவிலான மனிதத் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

புதுமையான இக் காய்ச்சலை உண்டாக்கக் கூடிய A(H1N1) வைரஸ் பின்வரும் பிரத்தியேக சிறப்புத்தன்மைகளை அல்லது தனித்தன்மைகளைக் கொண்டது.

இவ்வைரஸ்சானது முன்பு எப்போதும் பன்றிகளிலோ அல்லது மனிதர்களிலோ கண்டுபிடிக்கப்படாத ஒரு புதிய உபவகை A (H1N1) வைரஸ்சாகும். 2009ஆம் ஆண்டின் இப்புதிய A(H1N1) இன வைரசில் வழமைக்கு மாறான 4 வெவ்வேறு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வகையான வைரசுகளின் மரபணுப்பகுதிகள் கலந்துள்ளது. அவையாவன: சில வட அமெரிக்காவின் பன்றிவைரஸ்கள், சில வடஅமெரிக்க பறவைக்காய்ச்சல் வைரஸ். ஒரு மனித இன்புளுவென்சா வைரசு மற்றும் இரு ஆசிய ஐரோப்பிய (Eurosian) பன்றிக் காய்ச்சல் வைரஸ்கள்.

பறவைக்காய்ச்சல் வைரஸில் இருந்து வேறுபடும் விதம்

H1N1 வைரஸ்சானது பறவைக்காய்ச்சலை ஏற்படுத்துகின்ற H5N1 வைரசைவிட வேறு பட்டது. பறவைக்காய்ச்சல் H5N1 வைரஸ் மனிதனில் தொற்றேற்படுத்தும். பறவை களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகொண்ட அல்லது நோய்தொற்றேற்பட்ட உற்பத்திப் பொருட்களுடன் தொடர்புடையவர்களுக்கு ஏற்படும் அல்லது பொருட்களில் தவிர இந்த வைரஸ் தொற்று மனிதனிடம் இருந்து மனிதனுக்கு நேரடியாகக் கடத்தப்படும் நிலைக்கு கூர்ப்படையவில்லை. உயர் நோய்த்தாக்க பறவைக்காய்ச்சல் இறைச்சிக்காக வளர்க்கப்படும் பறவைகளில் (கோழி, வாத்து) அதிகளவில் ஏற்பட்டு தொற்றேற்பட்ட பறவை இறைச்சிகள், தொற்றேற்படக்கூடிய பொருட்கள் போன்ற வையே இத் தொற்றுக்கான மூலமாகும். இதற்கு முரணாக, பரவிவரும் இன்புளு வென்சா A (H1N1) பன்றிகளில் ஏற்பட வில்லை. அத்துடன் பன்றி அல்லது பன்றி இறைச்சித் தொற்றுமூலமாக அமைய வில்லை. இந்த A (H1N1) வைரஸ் மரபணுக்கள் பன்றிகள், பறவைகளில் இருந்தே வருகின்றது.

எனினும் பறவைக்காய்ச்சலில் இருந்து முக்கியமான வேறுபாடு என்னவென்றால் A(H1N1) வைரஸ் உடனடியாக மனிதர்களிடம் இருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவக்கூடியது.

நோய்த்தொற்றால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகக்கூடியோர்

H1N1 காய்ச்சல் எல்லா வயதுடையோரையும் தாக்கக்கூடியது. மெக்சிகோவில் பெரும் பாலும் ஆரோக்கியமான இளம் பராயத்தினரை, அதாவது 4 தொடக்கம் 45 வயதுடையோரையே கூடுதலாக தாக்கி யுள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பருவ கால இன்புளுவென்சா காய்ச்சலானது முக்கியமாக 18 மாதங்களிலும், குறைந்த பிள்ளைகளிலும் வயது முதிர்ந்தோரிலுமே கூடிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பரவும் விதம்

இந்த புதிய காய்ச்சல் A(H1N1) பருவகால இன்புளுவென்சா காய்ச்சல் போன்றே பரவுகின்றது. இவ் வைரஸ் தொற்றுள்ள மனிதனிடம் இருந்து இருமல், தும்பல் மூலம் மற்றையவர்களுக்கு பரவுகின்றது. சிலசமயங்கள் வைரஸ் தொற்றுள்ள வற்றைத் தொட்ட பின்னர் தங்களது வாய் அல்லது மூக்கைத் தொடுவதன் மூலமும் பரவலாம்.

நீங்கள் பன்றியில் இருந்து நேரடியாக தொற்றுக்குள்ளாகமாட்டீர்கள். இவ்வைரஸ் மனிதனிடம் இருந்து மனிதனுக்கே பரவுகின்றது அல்லது தொற்றேற்படுகின்றது. இது பன்றி வைரசின் மாற்றத்திற்குட்பட்ட வடிவமாகும்.

நீங்கள் பன்றி இறைச்சியை உண்பதாலோ அல்லது பன்றியில் இருந்து பெறப்பட்ட பொருட்கள் உண்பதாலோ தொற்றைப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெறமாட்டீர்கள். சாதாரணமாக, சமைக்கும் வெப்பத்தில் (70°C வெப்பநிலையில்) சமைக்காத இறைச்சியில் உள்ள அனைத்து வைரஸ்களும் அழிந்துவிடும்.

மனிதர்களில் பன்றிக்காய்ச்சல் ஏற்படுத்தக் கூடிய அறிகுறிகள்

பன்றிக்காய்ச்சல் உடைய நோயாளியில்:

- அதிக காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை நோ மற்றும் சாதாரண காய்ச்சலுக்குரிய சில அறிகுறிகள்.
- சில நோயாளிகளில் வயிற்றோட்டம் மற்றும் வாந்தி ஏற்படலாம்.
- சிலரில் வழமைக்கு மாறான தீவிர நுரையீரல் தொற்றும் (Pneumonia) ஏற்படக்கூடும்.

இந்த புதிய வைரஸின் தாக்கத்திற்கான சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்படும் மருந்து வகைகள் எவை?

Oseltamivir, Zanamivir எனப்படும் மருந்துகளால் இந்த வைரஸ்களை சுலபமாக கட்டுப்படுத்தலாம். ஆனால் இம் மருந்து வகைகள் கடுமையான மருத்துவ மேற்பார்வையுடனே பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். ஒழுங்கற்ற முறையில் இதனை பயன்படுத்தினால் இவ்வைரஸ் இதற்கான எதிர்ப்பை மிக விரைவில் உருவாக்கி விடலாம்.

புதிய இன்புளுவென்சா A H1N1 வைரஸ் களுக்கான தடுப்பூசிகள் கண்டு பிடிக்கப் படவில்லை. பருவகால இன்புளு வென்சா வைரஸ்காய்ச்சல் தடுப்பூசிகள் இந்நோயில் இருந்து பாதுகாப்பளிக்கும் என்பது நிச்சயமில்லை. இக்காய்ச்சல் வைரஸ் மிக வேகமாக மாற்றமடையக்கூடியது.

இக்காய்ச்சல் ஏற்படாமல் இருக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டியது:

- முதன்மையானதும் மிகுந்த முக்கியமானதும் - கைகளை நன்கு கழுவுதல் வேண்டும்.
- நிறைவான தூக்கம்
- உடற் சுறுசுறுப்பு
- மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்/ கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்
- கூடியளவு நீராகாரங்கள் மற்றும் போசாக்கு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- வைரஸ் காணப்படும் எனச்சந்தேகிக்கின்ற இடங்களை அல்லது மேற்பரப்புக்களை தொடுவதைத் தவிர்த்தல்
- நோய் தொற்றியவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு வைத்திருப்பதைத் தவிர்த்தல்.

இருமல், தும்மல் மூலம் இவ்வைரஸ் பரவுவதை குறைக்கும் வழிமுறைகள்

நீங்கள் நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகி இருப்பின்,

- கூடியளவு பிற மனிதர்களுடன் தொடர்பை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- நோய் தொற்றேற்பட்டிருந்தால் வேலைக்கோ பாடசாலைக்கோ செல்ல வேண்டாம்.
- தும்மல் அல்லது இருமல் ஏற்படும்போது உங்களுடைய மூக்கு, வாய் என்பவற்றை துடைப்பான் (tissue), கைக்குட்டை (Handkerchief) கொண்டு மூடவும்.
- இவை உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாவதைத் தடுக்கும்.
- கைக்குட்டை, துடைப்பான் இல்லை எனின் இருமும்போது உங்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கைகளினால் மூடிப்பயன்படுத்தி விட்டு கைகளை நன்கு சுத்தப்படுத்தவும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு வேளையும் கைகளை பயன்படுத்திய பின் செய்ய வேண்டும்.

உடலுக்கு வெளியில் வைரஸ் வாழும் காலம்

சிற்றுண்டிச்சாலைகளின் மேசைகள், கதவுப் பூட்டுக்கள் மற்றும் மேசைகள் போன்ற மேற்பரப்பில் சிலவைரசுகள் இரண்டு மணித்தியாலங்கள் அல்லது அதனிலும் கூடுதலாக வாழக்கூடியன. அடிக்கடி கைகழுவுதல் மூலம் இவ்வாறான மேற்பரப்பில் இருந்து தொற்று ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

இந்தநோய் ஏற்படுவதில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- இவ்வாறான நோயில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான தடுப்பூசி தற்போது இல்லை.
- சுவாசம் சம்பந்தமாக ஏற்படுகின்ற இந்த நோயினை அன்றாட செயற்பாடுகளின் மூலமும் கட்டுப்படுத்தலாம். உங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்காகவும் தற்பாதுகாப்புக்காகவும் பின்வரும் வழிமுறைகளை ஒவ்வொரு நாளும் பின்பற்றவும்.
- உங்களுடைய வாய், மூக்கினை துடைப்பான் (tissue) கொண்டு இருமல் தும்மல் வரும்போது மூடவும். பின் பயன்படுத்திய tissue வை குப்பைக்குள் போடவும்.
- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சவற்காரம், நீர் கொண்டு கழுவவும், முக்கியமாக தும்பல், இருமல் போன்ற செயற்பாட்டின் பின்.
- உங்கள் கண்கள், மூக்கு, வாய் போன்றவற்றை கைகளால் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- பாடசாலைகள், காரியாலயங்களுக்குச் செல்லாமல் வீட்டில் இருத்தல் மற்றும் பிறமனிதர்களுடன் நெருங்கிப் பழகாதிருத்தல் அவர்களுக்கு தொற்றேற் படுவதைத் தவிர்க்கும்.

சமூகத்தில் அமுலாக்க வேண்டிய தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- மக்கள் எச்சரிக்கையுடனும், விழிப் புணர்வுடனும் செயற்பட வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு நாடும் தீவிரமான அல்லது வழமைக்கு மாறான நுரையீரல் அழற்சி (Pneumonia) ஏற்படின் உடனடி கண்காணிப்பை எடுக்கவேண்டும்.
- மெக்சிகோவில் அரசாங்கம்: பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள், குழந்தைகள் பராமரிப்பு நிலையங்களை மூடியதுடன், அரச உத்தியோகத்தர்களை அவர்களுடைய வீடுகளில் இருந்து பணியாற்றும்படி வேண்டியது. அது மட்டுமல்லாது இந்நோயின் பரவல் தன்மையை குறைக்க அவர்கள் பெரும்பாலான பொதுச்சேவைகளை மூடியுள்ளனர்.
- அடிக்கடி கைகளை சுத்தமாக கழுவுதலின் முக்கியத்துவம் பற்றி மக்களுக்கு அறிவூட்டப்பட வேண்டும்.
- அதிக சனநெருக்கடியை தவிர்த்தல் முக்கியமாது.
- தும்மும் போதும், இருமும்போதும் வாயைக் கைக்குட்டையால் மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

டெங்கு நோயினைக் கட்டுப்படுத்தும் புதிய தொழில்நுட்பம்

இலங்கையில் கடந்த சில வருடங்களாக மலேரியா நோயின் தாக்கம் வெகுவாகக் குறைந்திருந்த போதிலும், டெங்கு நோய்த் தாக்கம் தொடர்ந்தும் அச்சுறுத்தலாகவே இருந்து வருகின்றது. கடந்த ஏழு மாதங்களில் மாத்திரம் இந்நோயால் 20000 இற்கும் மேற்பட்டவர்கள் பாதிக்கப் பட்டும், 225 இற்கும் மேற்பட்டவர்கள் மரணமாகியும் உள்ளனர். மலேரியா, டெங்கு ஆகிய நோய்கள் நுளம்புகளினாலேயே காவப்பட்டாலும், இவ்விரு நோய்களும் வெவ்வேறு நுளம்புகளினால் காவப் படுகின்றன. இவ்விரு நுளம்பு வகைகளும் அவற்றின் உயிரியல், சூழலியல், நடத்தையியல் என்பவற்றில் வேறபடுவதன் காரணமாக வெவ்வேறு வகையான நுளம்புக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது. குறிப்பாக டெங்கு நோயைக் காவும் Aedes aegypti, Aedes albopictus நுளம்புகள் சிறியளவில் நீர்தேங்கும் கொள்கலன்களில் (சூழலில் அநாதரவாக வீசப்பட்ட வெற்றுப் பாத்திரங்கள், சட்டிகள், பூச்சாடிகள், தேங்காய்ச் சிரட்டைகள், கோம்பைகள், பிளாஸ்டிக் பேணிகள்...). இனம் பெருகுவதனால் இந்த நுளம்புகளின் குடித்தொகையின் அளவுப் பெருக்கம் கிராமப்புறங்களிலும் பார்க்க நகரப்புறங்களில் உயர்வாகக் கணப்படு வதுடன், டெங்கு நோயின் தாக்கமும் அதிகமாக உள்ளது.

கலாநிதி
S.N.சுரேந்திரன்
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,
விலங்கயற்றுறை, விஞ்ஞானபீடம்,
யாழ்.பல்கலைக்கழகம்.

பொதுவான டெங்கு நுளம்புக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளாக நீர் தேங்கி நிற்கும் கொள்கலன்களை அகற்றுதல், பூச்சிநாசினி விசிறுதல், குடம்பிக் கொல்லிகளைப் பயன்படுத்துதல், சூழல் முகாமைத்துவம் என்பவற்றுடன் தனிநபர் பாதுகாப்பு முறைகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு பல்வேறு முறைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற போதிலும், டெங்கு நுளம்புகளைக் கட்டுப்படுத்துவது ஒரு சவாலாகவே அமைகின்றது. இச்சவாலுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு பொதுவாக நுளம்புக் கட்டுப்பாடுகளுடன் புதிய தொழில் நுட்பங்களை உள்வாங்குவதும் காலத்தின் தேவையாகும்.

மரபணு மாற்றுத் தொழில் நுட்பம்

மூலக்கூற்று உயிரியல் (Molecular biology), உயிரியல் தொழில்நுட்பம் (Bio technology) ஆகிய துறைகளின் அந்த வளர்ச்சி சுமார் இரண்டு தசாப்தங்களுக்கு முன்னர் 'சாத்தியமில்லை என்ற நிலைப் பாட்டை 'சாத்தியம்' என்னும் நிலைக்கு இட்டுச்சென்றுள்ளது. நவீன தொழில் நுட்பத்திற்கூடாக நுளம்புகளின் பிறப்புரிமை யியல் மாற்றப்பட்டவை அவை.

- நோய்க்காரணியைக் காவும் தன்மை யற்றவையாகவோ அல்லது
- தம் குடித்தொகைகளைத் தாமே கட்டுப் படுத்துவனவாகவோ மாற்றப்படுகின்றன.

டெங்கு நுளம்புக் காவியில் அதன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மரபணுவில் ஏற்படுத்தப்பட்ட மாற்றத்தின் மூலம் அதன் குடித்தொகை குறைக்கப் பட்டு நோய்த்தாக்கம் கட்டுப்படுத்தத் தக்கதாகப் புதிய அணுகுமுறையொன்று உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. சில தசாப்தங்களுக்கு முன்னர் மனிதனுக்குப் பொருளாதார ரீதியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பீடைப் பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு கதிர்வீசலின்மூலம் ஆண் பூச்சிகள் மலடாக்கப்பட்டு சூழலில் விடப்படுவதன் காரணமாக பூச்சிப் பீடைகளின் எண்ணிக்கை பொருளாதார சேதத்தை ஏற்படுத்தும் மட்டத்திலும் பார்க்க குறைக்கப்பட்டது. இக்கட்டுப்பாட்டு முறையில் மலடாக்கப்பட்ட ஆண் பூச்சியுடன் இயற்கையில் காணப்படும் பெண் பூச்சிகள் இனம் கலக்கும்போது, வளமான சந்ததிகள் உருவாக்கப் படமாட்டாது. இருந்தபோதிலும் நுளம்புகளின் கட்டுப்பாட்டில் கதிர்வீசல் மூலம் மலடாக்கப்பட்ட ஆண் நுளம்புகள் சூழலில் விடப்பட்டபோதும் வெற்றி கரமானதாக அமையவில்லை. இதற்குப் பிரதான காரணங்களாக,

- கதிர்வீச்சுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட ஆண் நுளம்புகள் சூழலில் இயற்கையாகக் காணப்பட்ட ஆண் நுளம்புகளுடன் இனக்கலப்புக்கான போட்டியில் வினைத்திறனுடன் செயற்பட முடியாமல் போய்விட்டது.
- குடம்பி நிலையில் ஆண், பெண் நுளம்புகளை வேறாக்குவது கடினமானதாக அமைந்தது.

தற்போது மரபணு மாற்றுத் தொழில் நுட்ப முன்னேற்றம் காரணமாக நவீன நுளம்புக் கட்டுப்பாட்டில் புதிய தொழில் நுட்பங்கள் உருவாக்கப்பட்டு, இயற்கையில் (சூழலில்/ களத்தில்) பரிசோதனை ரீதியாக அவற்றின் வினைத்திறனை உறுதிப்படுத்து வதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

நிபந்தனையின் கீழ் இறப்பை ஏற்படுத்துதல்

கதிர்வீசல் அல்லது இரசாயனப் பொருள் களைப் பயன்படுத்தி ஆண் நுளம்புகளை மலடாக்குவதற்குப் பதிலாக, அதே தத்துவத்தின் அடிப்படையில் மரபணு ரீதியில் மாற்றப்பட்ட ஆண் நுளம்புகள் சூழலில் விடப்படுகின்றன.

இவ் ஆண் நுளம்புகள் சூழலில் இயற்கையாகக் காணப்படும் பெண் நுளம்புகளுடன் இனம் கலக்கும்போது, வழித்தோன்றும் பெண் சந்ததிகள் குடம்பி அல்லது கூட்டுப்புழு நிலையில் இறந்து விடுகின்றன. இதன்மூலம் நோயைக் காவும் நுளம்புக் குடித்தொகைகளின் எண்ணிக்கை குறைக்கப்பட்டு நோயின் தாக்கம் மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. இங்கு அதிக எண்ணிக்கையில் ஆண் நுளம்புகள் உயிரியல் தொழிற்சாலையில் உருவாக்கப் பட்டு, சூழலில் விடப்படுவதன் காரணமாக நோய்ப்பரம்பல் அதிகரிக்கப்படுவதற்கான சாத்தியம் தவிர்க்கப்படுகின்றது. ஏனெனில் ஆண் நுளம்புகள் மனிதரைக் கடிப்பதில்லை. குருதியை எடுப்பதுமில்லை. இதன் காரணமாக அவை நோய்ப் பரம்பலில் பங்கு வகிப்பதில்லை.

இப்புதிய தொழில்நுட்பத்தில் கொல்லும். தன்மைகொண்ட ஆட்சியான பரம்பரை அலகு (Dominant lethal) நுளம்புகளின் மரபணுவுடன் இணைக்கப்படுகின்றது. இவ்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆட்சியான கொல்லும் தன்மை கொண்ட பரம்பரை அலகின் வெளிக்காட்டல் குறிப்பிட்ட நிபந்தனையின்கீழ் கட்டுப்படுத்தப்படும். இந்நிபந்தனை இல்லாவிடத்து அது வெளிக்காட்டப்பட்டு அங்கி இறக்கும். இங்கு குறிப்பிடத்தக்க அம்சம் என்னவெனில், இக்கொல் தன்மைகொண்ட நிலை பெண் அங்கிகளிலே மட்டும் வெளிக்காட்டப்படும்.

இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த Oxicetec நிறுவனம் இவ் ஆட்சியான கொல்தன்மை கொண்ட பரம்பரை அலகை மரபணு மற்றும் தொழில்நுட்பம்மூலம் உட்செலுத்தப்பட்டு, முக்கிய டெங்குக் காவி நுளம்பான ஈடிஸ் இஜிப்ரி (Aedes aegypti) உருவாக்கியுள்ளது. இவ் ஆண், பெண் நுளம்புகள் ஆய்வு கூடத்தில் வளர்க்கப்பட்டு, அவற்றின் சந்ததி தொடர்ச்சியாகப் பேணப்படும். ஆனால், தோன்றும் குடம்பி சந்ததிகள் கொல் தன்மை கொண்ட பரம்பரையலகின் வெளிக் காட்டலின்மூலம் இறப்பதைத் தடை செய்வதற்காக குடம்பிகளுக்காக வழங்கப் படும் உணவுடன் 'றெற்றாசைக்கிளின்' (Tetracycline) சேர்க்கப்படுகின்றது. 'றெற்றாசைக்கிளின்' இருக்கும் நிலையில் இவ் ஆட்சியான கொல் தன்மை கொண்ட பரம்பரை அலகு வெளிக்காட்டப்படமாட்டாது. இச்சிறப்பான அம்சம் காரணமாக ஆண் நுளம்புகளை மட்டும் பெற்று அவற்றை சூழலில் விடப்படுவதற்கு முன்னராக உயிரியல் ஆய்வு கூடங்களில் 'றெற்றாசைக் கிளின்' வழங்கப்படுவது நிறுத்தப்படும். இதன் காரணமாக எல்லாப் பெண் குடம்பி களும் இறக்க, ஆண் நுளம்புகள் மட்டும் அதிக எண்ணிக்கை பெறப்பட்டு சூழலில் விடப்படும். இவ் ஆண் நுளம்புகள் இயற்கை யில் காணப்படும் பெண் நுளம்புகளுடன் இனம் கலக்கும்போது தோன்றும் பெண் சந்ததிகள் ஆட்சியான கொல் தன்மை கொண்ட பரம்பரை அலகின் ஒரு பகுதியைப் பெற்றுக்கொள்ளும். இப்பெண் சந்ததிகள் குடம்பி நிலையில் காணப்படும்போது, அவை வாழும் நீர்ச் சூழலில் 'றெற்றாசைக் கிளின்' இல்லாத காரணத்தினால் கொல்தன்மை கொண்ட பரம்பரை அலகு வெளிகாட்டப்பட (இக்கொல் பரம்பரை அலகு) பெண் குடம்பிகள் இறந்து விடுகின்றன. இவ்வாறு தொடர்ச்சியாகப் பெண் நுளம்புகள் சூழலில் இருந்து அகறப்படுவதன் காரணமாக டெங்கு நுளம்பின் குடித்தொகை விரைவாகக் குறைக்கப்படும்.

இவ்வாறு மரபணு மாற்றீடு செய்யப்பட்ட ஆண் நுளம்புகள் இயற்கையில் விடப்படும் போது இயற்கையில் காணப்படும் ஆண் நுளம்புகளைப் போன்று உயிரியல் ரீதியாகவும், நடத்தையியல் ரீதியாகவும் செயற்படுவதை ஆய்வுகூடப் பரிசோத னைகள் நிரூபித்துள்ளன. அண்மையில் மலேசியாவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட மட்டுப்படுத்தப்பட்ட களப் பரிசோதனைகளின் முடிவுகள் இத்தொழில்நுட்பத்தின் நோக்கத்தை உறுதிப்படுத்துவனவாக அமைகின்றன. எனினும் இன்னமும் திறந்த கள நிலையில் பரிசோதனைகள் மேற் கொள்ளப்படவில்லை.

இத்தொழில் நுட்பத்தின் நன்மைகள்

ஏனைய நுளம்புக் கட்டுப்பாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது இத்தொழில்நுட்பம் சிறப்பான அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளது.

- நுளம்பைக் கொல்லுவதற்காக அல்லது குடம்பிகளைக் கொல்லுவதற்காக இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் (பூச்சி கொல்லிகள்) பயன்படுத்தப்படும்போது –

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவை நுளம்புகளை மட்டுமன்றி ஏனைய உயிரங்கிகளையும் பாதிப்பதுடன், சூழல் நஞ்சாக்கத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றது. ஆனால், இப்புதிய தொழில் நுட்பம் குறித்த நுளம்பினத்தை மட்டும் கட்டுப் படுத்துவதன் சூழல் நஞ்சாக்கத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. இதன் காரணமாக பூச்சி நாசினிகளின் பாவனை வெகுவாகக் குறைக்கப்படுகின்றது.

- ஆண் நுளம்புகள் சூழலில் விடப்படுவதால் நோய்ப் பரம்பல் அதிகரிக்கப்படுவதில்லை.
- தற்செயலாக ஆய்வு கூடங்களில் இருந்து பெண்நுளம்புகள் தப்பிச் சூழலுக்குச் சென்றாலும், நிபந்தனைக்கு உட்பட்ட கொல் தன்மை கொண்ட மரபணுவைக் கொண்டிருப்பதால் இவற்றில் இருந்து உருவாக்கப்படும் சந்ததிகள் சூழலில் உயிர் வாழாது அழிந்துவிடும்.
- ஏனைய நுளம்புக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளுடன் இணைந்ததாக இத்தொழில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்த லாம்.

எதிர்பார்க்கப்படும் பிரதி கூலங்கள்

இன்னமும் உறுதி செய்யப்படாத விடத்தும் பின்வரும் பிரதி கூலங்களைச் சிலர் முன்வைக்கின்றனர்.

- உதாரணமாக: ஒரு பிரதேசத்தில் டெங்கு நோயைக் காவும் நுளம்பினங்களாக (Aedes aegypti) ஈடிஸ் இஜிப்ரி (Aedes albopictus) ஈடிஸ் அல்போபிக்ரஸ் காணப்படும்போது முன்னையதின் சந்ததி குறைக்கப்பட பின்னையதின் அளவு அதிகரித்து நோய்ப்பரம்பல் தொடரலாம். இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு இரண்டு நுளம்பினங்களையும் கட்டுப் படுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகளை ஒரே நேரத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- இக்கொல்தன்மைப் பரம்பரை அலகு, ஏனைய உயிர் அங்கிகளுக்குக் கடத்தப் படலாம். இவ் எதிர்பார்ப்பு நடை பெறுவதற்கான சாத்தியம் மிக மிக அரிதாகும். ஏனெனில் மூலக்கூற்று உயிரியல் அடிப்படையில் இவ்வாறு புகுத்தப்பட்ட மரபணு நகர முடியாதவாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- குறித்த ஒரு அங்கி (இந்நுளம்பு) சூழலிலிருந்து வெகுவாகக் குறைக்கப் படும்போது உணவுச் சங்கிலி பாதிக்கப் பட்டு, சூழலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். இப்பிரதிகூல எதிர்பார்ப்பை ஓரளவு ஏற்றுக்கொண்டாலும் ஒரு குறித்த நுளம்பு மட்டும் (ஏனைய பல்வேறு வகை நுளம்புகள் இருக்கும்போது) சூழலில் குறைக்கப்படும்போது, எவ்வாறு உணவுச் சங்கிலி பாதிக்கப்பட்டு, சூழலில் தாக்கங்கள் ஏற்படலாம் என்பது ஆய்வுக்குரிய விடயமாகும்.

இலங்கையில் இத்தொழில் நுட்பத்தின் சாத்தியப்பாடு

மரபணு மாற்றப்பட்ட உயிரங்கிகளோ அல்லது உணவுகளோ பயன்படுத்தப்படும் போது, அவை தொடர்பான திட்டவட்டமான சட்ட அமுலாக்கங்கள், உயிரியல் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளும் அவற்றைக் கண்காணித் தலும், சமூக கலாசார அங்கீகாரங்களும் அவசியமாகும். மரபணு மாற்றப்பட்ட அங்கிகள் தொடர்பாக அவற்றை ஏற்றுமதி செய்தல் மற்றும் இறக்குமதி செய்தல் பற்றி சர்வதேச நடைமுறை ஒன்றுள்ளது. இது 'காடகெனா' நடைமுறை (Cartagena protocol) எனப்படும். இலங்கையும் இந் நடை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முறையில் கைச்சாத்திட்டுள்ளது. இந்நடை முறைக்கு அமைய மரபணு மாற்றப்பட்ட அங்கிகள் பயன்படுத்தப்படும்போது, இந்நடைமுறைக்கமைவாக சில ஒழுங் கமைப்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதன் அடிப்படையில் இலங்கையில் தேசியரீதியில் உயிர்ப் பாதுகாப்புத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இருந்தபோதிலும் டெங்கு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக மேற்கூறிய மரபணு மாற்றப்பட்ட டெங்கு நுளம்பை ஆய்வு கூடத்திலோ அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட களத்திலோ முதற் கட்டமாக ஆய்வு செய்வதற்கு தேசிய ரீதியிலும் பல்கலைக் கழகங்களில் அல்லது ஆராய்ச்சி நிலையங்களில் பல்வேறு கட்டமைப்புக்கள் உருவாக்கப்படுதல் வேண்டும்.

குறிப்பாகப் பல்கலைக்கழகங்களில் அல்லது ஆராய்ச்சி நிலையங்களில் உயிர்ப்பாதுகாப்புக் குழுக்களும் தேசிய ரீதியில் மரபணு மாற்றப்பட்ட பூச்சிகளின் பாவனையை அங்கீகரிப்பதற்கும் கண் காணிப்பதற்கம் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டு உரிய சட்டமூலங்கள் இயற்றப்படுதல் வேண்டும்.

நவீன தொழில்நுட்பங்களை உள்வாங்கி மனித மேம்பாட்டிற்கு அவற்றைப் பயன் படுத்துவதற்கு நாம் ஆயத்தமாக இருத்தல் அவசியமாகும். மலேசியா, இந்தியா, தாய்லாந்து போன்ற ஆசிய நாடுகள் தமது நாடுகளில் டெங்கு நோயைக் கட்டுப் படுத்துவதற்காக மேற்கூறிய தொழில் நுட்பத்தைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கத் தயாராகி விட்ட இவ்வேளையில், முக்கிய பொதுச் சுகாதாரப் பிரச்சினையாக விளங்கும் டெங்கு நோயைக் கட்டுப்படுத்த எம்மை நாம் தயார்ப்படுத்துதல் காலத்தின் தேவையாகும்.

பாதுகாப்பற்ற குடிநீரால் பாழாகும் ஆரோக்கியம்

நீரைச் சுத்திகரிக்காது பருகுவதால், நீர்மூலம் பரவும் பின்வரும் நோய்கள் பரவலாம்.

- *வயிற்றோட்டம்*
- *வயிற்றுளைவு*
- *வாந்திபேதி*
- *நெருப்புக்காய்ச்சல்*
- *செங்கண்மாரி*

எனவே, நீரினைப் பின்வரும் ஏதாவதொரு வழிமுறையில் சுத்திகரித்தபின் பருகுங்கள்.

- *கொதித்து ஆறவைத்தல்*
- *சூரியஒளிமூலம் சுத்திகரித்தல்*
- *நீரைச்சுத்திகரிக்கும் வில்லைகள் மூலம் சுத்திகரித்தல்*
- *குளோரின் இடுதல்*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள்ளூர் உணவு உண்போம்

எம்நாடு வளநாடு பல்லுணவு விளைநாடு
எம்முன்னோர் மகிழ்வுடனே உண்டுறங்கிய நாடு
இன்றிங்கு பஞ்சமாம் பசியாம் பட்டினியாம்
சொன்னார்கள் அறிஞர்கள் போசனை பத்தாதாம்.

குத்தரிசி சம்பா மொட்டைக் கறுப்பனென
எத்தனை அரிசிவகை அத்துடனே குரக்கன் தினை
சாமை வரகு வகை வகையாய்த் தானியங்கள்
இவை கொண்டு உருவாகும் உணவுவகை எத்தனையோ

மரவள்ளி இராசவள்ளி காய்வள்ளி மோதகவள்ளி
சிறுகிழங்கு வற்றாளை இன்னும் பனங்கிழங்கு
அவியலாய் பொரியலாய் கருகலாய் மசியலாய்
புவியிலே சுவையுடன் சக்தியும் அளித்திடும்

சுறாவும் மீனும் திருக்கை கணவாயும்
இறாலும் நண்டும் நன்னீர் மீன் போன்றவையும்
நாட்டைச் சுற்றியும் நடுவிலும் பெருமளவில்
தேடுவாரற்றுத் திரண்டிருக்கும் இப்போது

ஆட்டுப்பால் மாட்டுப்பால் எருமைப்பால் என்பனவும்
நாட்டமுட னேபருகும் மோரும் தயிர்தானும்
கூட்டுக்குள் ஸேவாழும் கோழியும் முட்டைகளும்
வீட்டுக் கழிவுகளில் விளைகின்ற போசனையாம்

சோயா உழுந்துடனே பயறும் கௌபியும்
கோவிலிலே வாங்கிக் கொறிக்கும் கடலைகளும்
அனைத்தும் தரமான புரதத்தைத் தருவதற்காய்
இணையுமே இலகுவாய் எமதருமை அரிசியுடன்

பருப்பும் சோறும் இணைபிரியாச் சோடியாம்
விருப்பத்தை வளர்க்கும் இட்டிலி தோசை என
மறுக்க முடியாத சுவையான உணவுடனே
முறுக்கும் கொறியல்களும் உருவாகும் இவ்விணைப்பால்

எள் எண்ணெய் நல்லெண்ணெய் எந்நாளும் சிறிதளவு
கள் என்று பொரிக்கின்ற தெங்கெண்ணெய் சிறிதளவு
அதிகம் உண்டுவிட்டால் வந்துவிடும் மாரடைப்பு
அதனால் இதுபோதும் கொழுப்பதிகம் தேவையில்லை

கொடிப்பசளி தவசிமுருங்கை முசுட்டை மொசுமொசுக்கை
செடிப்பசளி வல்லாரை கறிமுருங்கை தூதுவளை
பனங்கீரை பசுங்கீரை அகத்தி பொன்னாங்காணி
இனங்கள் பல நாளொன்றாய்த் திகட்டாதே உண்டிடலாம்.

கத்தரிக்காய் பயற்றங்காய் பாகற்காய் புடோலங்காய்
தக்காளி வாழைப்பூ முருங்கைக்காய் பூசனிக்காய்
இன்னும் எத்தனையோ இயல்பான காய்கறிகள்
என்னும் உருசியுடன் உயிர்ச்சத்தும் சேர்ந்து விடும்.

செம்பாட்டான் விலாட்டுடனே கறுத்தைக் கொழும்பானும்
அம்பலவி என்றின்னும் மாங்கனிகள் பல உண்டு.
பாலைப்பழம் நாவற்பழம் முதலிப்பழம் விளாம்பழம்
சோலையிலும் வனங்களிலும் எங்கெங்கும் இனிய பழம்

பப்பாசிப் பழத்துடனே இனிய பலாப்பழமும்
கப்பல் கதலி முதல் இதரையுடன் பல்வேறு
இனவாழைப் பழங்களோடு திராட்சைப் பழந்தானும்
மனங் கொள்ளுமட்டும் உண்டு மகிழ்ந்திடலாம்.

இத்தனையும் எம்நாட்டில் எளிதாய்க் கிடைத்திடினும்
பத்தாது வெளிநாட்டு உணவில்லை என்போர்க்கு
அப்பிள்தான் வேணுமோ அங்கர்தான் வேணுமோ
பொட்டேற்றோ வேணுமோ போசனையிங் கில்லையோ

இல்லாததை நினைத்து ஏங்குவதை விட்டுவிட்டு
உள்ளூர் உணவுகளை உவகையுடன் உண்டிட்டால்
நம்மூர்வளம் பெருகும் உற்பத்தி அதிகரிக்கும்
செம்மையாய் எல்லோர்க்கும் ஆரோக்கியம் சிறக்கும்.

பேராசிரியர்
கா.சிவபாலன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கூட்டு மா கலவை தயாரிக்கும் செய்முறை

1. தேவையான பொருட்கள்

குத்தரிசி –1- Kg, பயறு –1/2Kg,

உழுந்து - 1/2 Kg, கடலை - 1/2 Kg,

எள்ளு - 1/2 Kg, கச்சான் உடைத்த பருப்பு -1/4 Kg, சீனி – சுவைக்கு ஏற்ப

2. செய்முறை :–

1. குத்தரிசி : சுத்தம் செய்து கழுவி கல் நீக்கி வறுக்க வேண்டும்.
2. பயறு : சுத்தம் செய்து கழுவி கல் நீக்கி வறுத்துப் பருப்பாக்க வேண்டும்.
3. உழுந்து:சுத்தம் செய்து கழுவி கல்லு நீக்கி வறத்த பருப்பாக்குதல் வேண்டும்.
4. கடலை :சுத்தம் செய்து கழுவி கல் நீக்கி வறுத்து எடுக்க வேண்டும்.
5. எள்ளு:சுத்தம் செய்து கழுவி கல் நீக்கிய பின்னர் நீரை வடிய விடவேண்டும். கையால் பிசைந்தோ அல்லது உரலில் போட்டுத் தீட்டிய பின்னர் வெய்யிலில் காயவைத்து தோல் நீக்கவேண்டும். பருப் பாக்கிய பின்னர் மீண்டும் வெய்யிலில் காய வைக்க வேண்டும். காயவைத்த எள்ளுப் பருப்பை பொன் நிறமாக வறத்து எடுக்கவேண்டும்.
6. கச்சான் பருப்பு : கச்சான் பருப்பைச் சுத்தம் செய்து பொன்நிறமாக வறுத்து எடுக்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய பொருட்களை வறுத்து எடுத்த பின் மாவாக திரித்து எடுக்கவும். திரித்த மாவை சூடு ஆறும் வரையும் வைக்கவும். வச்ச பின்னர் சுத்தமானதும் ஈரமில்லாதது மான இறுக்கமான மூடியுள்ள பாத்திரத்தி னுள் போட்டு வைத்து பாவனைக்கு எடுக்கலாம்.

சுவைக்கேற்ப சீனியைக் கலந்து, மாவுடன் பரிமாறலாம்.

கொடுக்கும் அளவு:

ஒருநாளைக்கு இரண்டு வேளை

1. 0–6 மாதம் – 2 மே. கர (50g)
2. 1–3 வயதுவரை – 3 மே. கர (75g)
3. 3.5 வயதுவரை – 4 மே.கர (100g)
4. கர்ப்பவதிக்கு – 5 மே. கர (125g)
5. பாலூட்டும் தாய் – 5. மே.கர (125)

திருமதி. T.*உதயமலர்*
SPHM நல்லூர்

பகை புகை மிகை நகை

வகை	புகை	மிகை	துகை
மிகை	புகை	மிகை	துகை
இகை	புகை	மிகை	துகை
முகை	புகை	மிகை	துகை
உகை	தகை	அகை	புகை
பகை	புகை	மிகை	நகை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சில தொற்று நோய்களை வராது தடுப்பதில் நிர்ப்பீடனம் அளித்தல் வெற்றி கண்டுள்ளது. போலியோ, சின்னமுத்து, தொண்டைக் கரப்பன், குக்கல், ரூபெல்லா, சுவகைக்கட்டு, ஏற்பு வலி, ஈமோபிளஸ், இன்புளுவென்சா வகை b (Hib) போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டிற் கொண்டுவருவதற்கு தடுப்பு மருந்துகளாக வக்சீன்களின் பிரயோகம் முக்கியமாக அமைந்தது.

குழந்தைகளிற்கு பொதுவாகப் பரவித் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும் நோய்களிற்கு எதிராகத் தடுப்பு மருந்து ஏற்றல் மிகவும் அவசியம். குழந்தைகளின் எந்த எந்த வயதில், என்ன என்ன தடுப்பு மருந்துகள் ஏற்றப்பட வேண்டுமோ, அவற்றினை உரிய முறையில் அளித்தல் அவசியம். தடுப்பு மருந்து அளிக்கப்படுவதற்கு முன் சுயமான உளவளத்துணை குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு வழங்கப்படல் வேண்டும். பொதுவாக காலைவேளையில் 8 - 10 மணியளவில் இத்தடுப்பு மருந்துகளை அளித்தல் வேண்டும். சில சிகிச்சை நிலையங்களில் ஒழுங்கான நேரப்படி தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப்படுவதில்லை என்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

தாயில் இருந்து பெற்ற பிறபொருள் எதிரிகளால் உடன்பிறந்த குழந்தைகள் பலதரப்பட்ட நோய்களிற்கு எதிராக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியினை பெற்றிருப்பார்கள். எனினும் எல்லா நோய்களிற்கும் எதிராக அல்ல. மேலும் சில நோய்களிற்கு எதிராக ஒரு மாதம் முதல் ஒரு வருடம் வரையில் மட்டுமே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியினைக் கொண்டிருப்பர்.

திருமதி வி.சுரேஸ்குமார்
Dr.S. *சிவகணேஸ்*
சமுதாய மருத்துவத்துறை
யாழ் மருத்துவபீடம்.

தடை மருந்து ஏற்றப்படாத ஒரு குழந்தை நோய்க் கிருமிகளிற்கு வெளிக்காட்டப்பட்டால் அக்குழந்தையின் உடல் நோயுடன் போராடக் கூடிய பலத்தினைக் கொண்டிராது. தடை மருந்துகள் இல்லாத முன்னைய காலங்களில் தடை மருந்துகளால் தடுக்கப்படுகின்ற போலியோ, சின்னமுத்து, குக்கல் போன்ற நோய்களால் பல குழந்தைகள் இறந்தன. ஆனால் தற்போது இந்நோய்களின் தாக்கம் இல்லை.

தனிப்பட்ட ஒவ்வொரு குழந்தையும் தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்பட்டு பாதுகாக்கப்படுவதால் சமுதாயத்தில் சுகாதார நிலை பேணப் படுவதுடன் தடை மருந்து ஏற்றப் படாதவர்களும் பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். ஆனால் நோயுற்றவர்கள், தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்படாதவர்களால் மற்றவர்கள் கிருமித்தொற்றலுக்கு ஆளாகலாம். ஆனால் நிர்ப்பீடனம் அளிப்பதால் நோய், தொற்றிப் பரவுதலை நிறுத்தமுடியும். இதனால் சமூக பொருளாதார நன்மைகள் ஏற்படும். தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்படும்போது பெற்றோருக்கு சுயமான உளவளத் துணையில் (Voluntary counselling Teachnique) அவர்களிடம் காணப்படும் தவறான நம்பிக்கைகள் களையப்படல் வேண்டும். சில நோய்கள் ஏற்படாது என பெற்றோர் தவறாக எண்ணக்கூடும். மருந்துகளிற்கு பக்க விளைவு ஏற்படும் என்ற பயம் அகற்றப்படல் வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் பல

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தடைமருந்துகள் கொடுக்கப்படுவதனை விரும்பமாட்டார்கள். இவையாவும் களையப் படல் வேண்டும். சிலர் சில மத நம்பிக்கை யின் அடிப்படையில் தடுப்பு மருந்து ஏற்றலை விரும்பமாட்டார்கள். இதனையும் நாம் எதிர்கொண்டு தீர்க்க வேண்டும். மேலும் சிலர் தடை மருந்து போட்டாலும் நோய் வருகின்றது என வாதிடுவர். உதாரணமாக: சின்னமுத்து நோயில் இது ஏற்படலாம். ஆனால் இது மிகவும் குறைந்த அளவிலேயே. இதற்கு காரணம், எந்த ஒரு தடுப்பு மருந்தும் 100% நிர்ப்பீடனத்தினைக் கொடுப்பதில்லை. 1% இவ்வாறான தடுப்பு மருந்து செயற்படாத தன்மை ஏற்படலாம். ஆனால், இதனைக் காரணமாக வைத்துத் தடுப்பு மருந்து ஏற்றலினைத் தவிர்த்தல் தவறாகும். ஏனெனில் தடுப்பு மருந்து ஏற்றுவதால் பெரும்பாலானவர்களிற்கு நோய் வருவது தடுக்கப்படுவதுடன் நோய் தொற்றினாலும் அதன் தாக்கம் குறைக்கப் படும். தடுப்பு மருந்துகள் ஏற்றப்படும்போது மெல்லிய காய்ச்சல், நோ என்பன ஏற்படலாம். இதற்கு பரசிற்றமோல் மருந்தினை உபயோகிக்கலாம்.

ஏற்பு வலி

இது Clostridium Tetani எனும் ஒரு வகை பற்றீரியாக் கிருமியால் ஏற்படுகின்றது. இவை சாதாரணமாக மண்ணில் காணப்படு கின்றன. உடலில் ஏற்படும் கீறல், காயம், புண்மூலம் குருதியைச் சென்றடைந்தால், ஏற்பு வலி எனப்படும் ஆபத்தான நோயை ஏற்படுத்துகின்றன.

காயத்தில் பெருகும் இந்தக் கிருமிகள் ஒரு சக்தி வாய்ந்த நச்சுப் பொருளை உற்பத்தி செய்கின்றன. இந் நச்சுப் பொருள் நரம்பு மண்டலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இயல்புடையது.

காயமேற்பட்டு இரண்டு வாரம் முதல் பல வாரங்கள் வரை இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஏற்பு வலியின்போது வாயின் இருபுறமுமுள்ள தசைகளே முதலில் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் வாய் திறக்க முடியாத நிலை தோன்றும். இது படிப்படியாக நெற்றித் தசைகள், கழுத்துத் தசைகள், வயிற்றுப் பகுதித் தசைகள் ஆகியவற்றுக்குப் பாயும். இதனால் 3-4 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை வலிப்பு ஏற்படும். வலி நோயாளிக்கு கடுமையான வலியை உண்டாக்கும்.

சுவாசத் தசைகள் பாதிக்கப்படுவதால் சுவாசிப்பதில் கஷ்டம் ஏற்படும். இதனைத் தொடர்ந்து மயக்க நிலையும் இறப்பும் ஏற்படலாம்.

ஏற்பு வலியிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற ஏற்புவலித் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்தல் அவசியம். குழந்தைகளுக்கு இந்த ஊசி 2வது, 4வது, 6வது, 18வது மாதங்களில் DPT ஆகவும், 5 வயதாகும்போது DT எனப்படும் ஊசி போடப்படும். இது 10 வருடங்களுக்கு ஏற்பு வலியில் இருந்து பாதுகாப்புத் தரும்.

பின்னர் காயம் ஏற்பட்டால் உடனடியாகத் தடுப்பூசி போட வேண்டும். இந்த ஊசி மூன்று முறை போடப்படும். 1ஆவது ஊசிபோட்டு 6 கிழமையின் பின் 2ஆவது ஊசியும், 6 மாதம் கழித்து 3ஆவது ஊசியும் போடப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழந்தை மருத்துவம்
மழலை மொழி - நான்கு

சிறுவர்களில் ஏற்படும் சிறுநீர்த்தொற்று

சிறுநீர்த்தொற்று குழந்தைகளில் ஏற்பட பலகாரணங்கள் உள்ளன. பொதுவாக ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளில் இது ஏற்படும் சாத்தியம் உண்டு.

வயிற்றின் பின்பக்கத்தில் முள்ளந்தண்டிற்கு இருபக்கமும் அவரை விதை உருவில் இரு சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. இவற்றில் இருந்து கீழ் செல்லும் சிறுநீர்க் குழாய்கள் சிறுநீர்ப்பையைச் சென்றடைகின்றன. சிறுநீர்ப்பையில் இருந்து சிறுநீர் வழிமூலம் சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது. சிறுநீரில் பக்றீரியா தொற்றுவதால் சிறுநீர்த் தொற்று ஏற்படுகின்றது. குடலில் பல பக்றீரியாக்கள் உள்ளன. இவை சிறுநீர்த் தொற்றுக்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும். இத்தகைய தொற்று பொதுவாக சிறுநீர்ப்பையிலேயே ஏற்படுகின்றது. சில வேளைகளில் சிறுநீரகங்களையும் தாக்கக்கூடும்.

ஆண்குழந்தைகளில் 20 பேரில் ஒருவரும், பெண் குழந்தைகளில் 10 பேரில் ஒருவரும் 16 வயதிற்குள் ஒருமுறையாவது சிறுநீர்த் தொற்றுக்கு ஆளாகின்றனர். பொதுவாக ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

வைத்திய கலாநிதி
S.K.*அருள்மொழி*
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

சிறுநீர்த் தொற்றின் அறிகுறிகள்

காய்ச்சல், வாந்தி அல்லது வயிற்றோட்டம், தூக்கத்தன்மை, அழுகை, சாப்பிட மறுத்தல், வயிற்றுநோ, சிறுநீரில் குருதி காணப்படல் என்பன இருக்கும். வயது வந்தவர்கள் சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிவு ஏற்படுவதாகவும், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி இருப்பதாகவும் கூறுவர். சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படின் வயிற்றின் பாதிக்கப்பட்ட சிறுநீரகப் பகுதியில், குறிப்பாக இடுப்புப் பகுதியில் நோ இருக்கும். படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்காத பிள்ளைகள், சிறுநீர் தொற்று இருந்தால், படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கக்கூடும்.

சிறுநீர்த் தொற்றினை உறுதி செய்தல்

சிறுநீர் மாதிரியினை தொற்று நீக்கிய போத்தலில் எடுத்து, ஆய்வுகூடத்தில் பரிசோதித்து, கிருமி இருப்பதனை அறியலாம்.

சிகிச்சை

வைத்தியரின் ஆலோசனையின்பேரில் நோய்க்கு எதிராக மருந்துகள் எடுக்கப்படல் வேண்டும். ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்டவர் களுக்கு ஒருதடவை சிறுநீர்த் தொற்று வந்தாலும், ஐந்து வயதிற்கு மேற்பட்டவர் களுக்கு வருடத்தில் இருதடவைகள் சிறுநீர்த் தொற்று ஏற்பட்டாலும் குழந்தை வைத்திய நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறல் நன்று.

சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்பட்டதாக இனங்காணப் பட்டால் மேலதிக சோதனைகள் செய்து உறுதிப்படுத்த வேண்டும். சிறுநீர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து மீளவும் சிறுநீர்க் குழாய்களிற் போகும் நிலை சிலருக்கு ஏற்படலாம். இதனால் சிறுநீரகத்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இதனால் சிறுநீரகமும் பாதிக்கப்படலாம். சிலவேளை களில் சிறுநீரகக்கல் ஏற்படலாம். மேலும் மலச்சிக்கல் அடிக்கடி ஏற்படும் சந்தர்ப்பங் களில் சிறுநீரகத்தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

உணவில் ஊறு வந்தால், உடல் நலத்தில் கேடு வரும்.

- நன்கு வேகவைத்த உணவுகளையே உட்கொள்ளுங்கள்
- பழங்களையும் காய்கறிகளையும் நன்கு உப்பு நீரில் கழுவியபின் உட்கொள்ளுங்கள்
- சமைத்த உணவுகளை உடனேயே உட்கொள்ளுங்கள் அல்லது ஈக்கள் மொய்க்காதவாறு மூடி வையுங்கள்.
- பகலில் சமைத்த உணவுகளை இரவில் உண்ணும்போது நன்கு சூடாக்கியபின் உட்கொள்ளுங்கள்.
- உணவைத் தொடுவதற்கான ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தின் முன்னதாகவும் உங்களது கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவியுள்ளதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- உணவோடு தொடர்புபடும் பாத்திரங்கள், அகப்பைகள், கரண்டிகள் எப்போதும் சுத்தமாகவுள்ளதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

வயிற்றோட்டம் வந்தால்....

- உடலிலிருந்து அதிகளவு நீர் வெளியேறி உடலில் நீர்த்தன்மை வற்றிப்போகலாம். நீரிழப்பை ஈடுசெய்ய போதியளவு நீராகாரங்கள் (கொதித்தாறிய நீர், இளநீர், பழச்சாறுகள், தேநீர்) அருந்துங்கள்.
- வயிற்றோட்டம் கடுமையாக இருப்பின் உடலிலிருந்து நீர், கனியுப்புக்களின் இழப்பை ஈடுசெய்ய ஜீவனி வழங்கப்பட வேண்டும்.
- ஒரு பக்கற் ஜீவனி ஒரு லீற்றர் கொதித்தாறிய நீரில் கரைக்கப்பட வேண்டும். ஒரு முறை கரைக்கப்பட்ட ஜீவனி 24 மணித்தியாலங்களினுள் பாவிக்கப்பட வேண்டும்.
- வயிற்றோட்டத்தின்போது உணவு வழங்குவதை நிறுத்தாது இலகுவில் சமிபாடடையக்கூடிய உணவுகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- வயிற்றோட்டம் கடுமையாக இருப்பின் அல்லது காய்ச்சல், மலத்துடன் இரத்தம், சீதம் வெளியேறுதல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாகத் தகுந்த வைத்திய ஆலோசனை பெறப்பட வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுகவாழ்வுக்கான உணவு

விஞ்ஞானத் தகவல்களின்படி ஆரோக்கியத்துக்கான உணவு பின்வருமாறு அமைய வேண்டும்.

- நன்கு தீட்டிய, பதனிடப்பட்ட, சக்தி செறிவான பொருட்களைக் கொண்டு உருவாகும் தின்பண்டங்களைக் கொண்டு உருவாகும் தின்பண்டங்கள், உணவுசார் நோய்களுக்கு ஏதுவாகின்றன. ஆனால் அதிக நார்ப்பொருள் கொண்ட இயற்கை உணவுகள் ஆரோக்கியமானவை.
- சக்தி செறிவான வேக உணவுகளை உண்ணவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டால் அதைப் பல சிறுபாகங்களாக உண்பது பாதுகாப்பானது. ஆனால் மொத்தமாக உணவின் அளவு பரிந்துரைக்கப்பட்ட சக்தி அளவுக்கு மேற்படாதிருக்க வேண்டும்.
- உணவு வேளையில் உண்பதைத் தவிர்ப்பது அல்லது ஒழுங்கற்ற உண்ணல் உகந்ததல்ல. இடையே விரதமிருப்பதில் சில நன்மைகள் இருப்பதாகச் சில ஆய்வுகள் காட்டினாலும், விரத வேளையில் சக்தி செலவாகும். செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
- காலை உணவைத் தவிர்ப்பது உடற் பாதிப்பை மட்டுமல்லாது, உளச் செயற்பாடுகளிலும், கற்றலிலும் பின்னடைவை ஏற்படுத்தும்.
- உப்பில்லா உணவை உண்பதைவிடக் குறை உப்பும் அதிக பொட்டாசியமும் கொண்ட உணவை உண்பது ஆரோக்கியமானது, சுவையானது, மகிழ்வானது.
- உணவில் இழையங்கள் ஒட்சியேற்றப் படுவதைத் தடுக்கக்கூடிய தாழ்த்தும் பொருள்கள் இருப்பது உகந்தது.
- உடலுக்குத் தேவையான காபோவைதரேற்றுக்கள், நிரம்பிய மற்றும் நிரம்பாக் கொழுப்பு அமிலங்கள். கனியுப்புக்கள், நார்ப்பொருள் கொண்ட சமவிகித உணவை ஒவ்வொரு தடவையும் அளந்து உண்ணமுடியாது. பல்வேறு உணவு வகைகளை மாறி மாறி உண்பது தேவையான சத்துக்களை எளிதில் பெற உதவுவதோடு, ஒவ்வொருதடவையும் புதிய உணவை உண்பதுபோன்ற மகிழ்வையும் தரும்.
- உட்கொள்ளும் உயிர்ச்சத்து "டி"அல்லது சூரிய ஒளிதரும் உயிர்ச்சத்து "டி" தேவையான அளவில் கிடைக்க வேண்டும்.

அண்மைக்காலம்வரை டி உயிர்ச்சத்து எலும்புடன் மட்டுமே தொடர்புடையதாகக் கருதப்பட்டது. இப்போ பல இழையங்களின் ஆரோக்கியமான செயற்பாட்டுக்கு இது அவசியமெனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவ்வுயிர்ச்சத்துப் போதியளவு கிடைக்காவிட்டால் நுரையீரல் நோய்கள், இதய நோய்கள், தொற்றுநோய்கள், புற்று நோய்கள் உட்படப் பல நோய்கள் இலகுவில் ஏற்படலாமென நம்பப்படுகின்றது.

எமக்கு இலகுவாக அதிக அளவில் கிடைக்கும் சூரிய ஒளி, எமது தோலில் படும்போது இவ்வுயிர்ச்சத்து உருவாக்கப் படுகிறது. ஆனால் உடல் முழுவதையும்

பேராசிரியர் கா.சிவபாலன்
மருத்துவபீடம்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆடையால் மூடியும், வெயிலில் விளையாடுவதைத் தடுத்தும், எமது பிள்ளைகளுக்கு இவ்வுயிர்ச்சத்துக் கிடைப்பதைத் தடுப்பதுடன், பெரியவர்களும் உள்ளக வேலைகளை சூரிய ஒளிபுகாது குளிரூட்டப் பட்ட அறைகளிலிருந்து செய்வதுடன், வாகனங்களையும் பயன்படுத்துவதனால் இவ்வுயிர்ச்சத்தைப் போதியளவு பெற்றுக் கொள்ளாமல் நோய்வாய்ப்படக்கூடிய நிலை உருவாகி வருகிறது.

இரைப்பை வெறுமையாக இருக்கும்போது "கோ்லின்" எனும் ஓமோன் இரைப்பையால் சுரக்கப்படுவதாகவும், அது பசியைத் தூண்டுவதாகவும், கொழுப்புப் பொருளை உடல் பயன்படுத்துவதைக் குறைப்பதாகவும் அண்மைக்கால ஆய்வுகள் காட்டியுள்ளன. ஒழுங்காக உண்ணாதவிடத்து இந்த ஓமோன் அதிகரித்து, உண்ணலை அதிகரிக்கச் செய்வதாகக் கருதப்படுகின்றது.

கவர்ச்சியான, உருசியான உணவுப் பண்டங்கள் கண்முன்னே இருக்கும்போது உண்பதற்கான தூண்டல் பசியாகவோ, உடல் தேவையாகவோ இருப்பதில்லை. உண்பதன் மகிழ்ச்சியே காரணமாகின்றது. மனித உடல் இத்தகைய செயற்கையான உணவுகளை உடலின் தேவைக்கேற்ப கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டிருக்க வில்லை.

இறுதியாக, அதிக உணவை இரைப் பையினுள் திணிக்கும்போது இரைப்பை பெருத்து மேலதிகமாக உண்பதற்குக் காரணமாகிறது. சிறிதளவு உண்பவரின் இரைப்பை சிறிதாகிவிடுகிறது.

காலை உணவைத் தவிர்த்தல்

காலை உணவைத் தவிர்ப்பவர்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்பற்றிப் பல ஆய்வாளர் ஆராய்ந்துள்ளனர். இவ்வாராய்ச்சிகளின் முடிவுகள் பின்வருமாறு:

- காலை உணவைத் தவிர்ப்பவர்களின் குருதியில் கொலஸ்ற்ரோல் அதிகரித்து ஆரோக்கியமற்ற தன்மையைக் கொடுத்துள்ளது.
- உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்காக உணவைக் குறைப்பவர் காலை உணவை வழமைபோல் உண்டு. மதியம் மற்றும் இரவில் குறைவாக உண்பது நல்ல பலனைத் தந்துள்ளது. குறைவான உணவை பல பாகங்களாக உண்பவரும் காலையில் கட்டாயமாக உண்பது சிறந்த பலனைத் தரும்.
- காலை உணவை உண்ணும் சிறுவர் மற்றும் கட்டிளம் பருவத்தினரின் போசாக்கு நிலை அதைத் தவிர்ப்பவரை விட மேம்பட்டுக் காணப்பட்டது.
- போதிய உணவு கிடைக்காதவர் கிடைக்கும் உணவைக் காலையில் உண்பது கல்வி மேம்பாட்டைக் கொடுத்துள்ளது.
- காலை உணவு மாணவரிடையே உள் வாங்கும் திறன், பரீட்சைப் பெறுபேறுகள், பாடசாலை வரவு, ஞாபகசக்தி மற்றும் போசணை நிலை என்பவற்றில் மேம்பாட்டைக் காட்டி யுள்ளது.

உணவு நோயாதல்

உணவினால் நோய்கள் உருவாகும் விதம் விஞ்ஞானரீதியாகத் தெளிவாக்கப்பட வில்லை. இது புள்ளிவிவர அடிப்படையில் காணப்பட்ட தொடர்பாகவே உள்ளது. இதற்கான சில கருத்தியல் விளக்கங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

உணவினால் புற்றுநோய் உருவாவதற்கு உணவு பதனிடலில் சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் உள்ளெடுக்கப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பட்டபின் புற்றுநோய்க் காரணிகளாக மாறுவது ஒரு காரணமாகும். ஒரு வகையான பங்கசு புற்றுநோயை உருவாக்கும் நச்சுப் பார்த்தத்தைச் சுரக்கின்றது. அத்தகைய பங்கசு (பூஞ்சணம்) தொற்றிய உணவுகளால் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. மேலும் நார்ப்பொருள் இல்லாத உணவு உண்பவரது குடலில் மிகச் சிறியளவு கழிவுகளே எஞ்சுவதால், குடல் மிக மெதுவாக அசைவதுடன் குடலினுள் மலம் நீண்டநேரம் தங்குகின்றது. (மலச்சிக்கல்) குடலினுள் இயற்கையாகக் காணப்படும் பக்றீரியாக்கள் பித்த அமிலங்களைச் சிதைக்கும்போது உருவாகும் சில பதார்த்தங்கள் குடற் புற்றுநோயை ஏற்படுத்த வல்லன.

"அத்திரோஸ்கிளிரோசிஸ்" எனப்படும் நாடிகளில் எற்படும் மாற்றம் குருதி வழங்கலைப் பாதிப்பதால் இருதயம், மூளை போன்ற பல உறுப்புக்களின் செயற் பாடுகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. நாடிகளின் அகப்படையில் ஏற்படும் மாற்றத்தின் விளைவாக அப்படையில் கொழுப்புப் பொருள்கள் படிவதுடன் ஆரம்பிக்கும் இம் மாற்றம் மூன்று வகைகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

- படியும் கொழுப்புப் பொருளால் குழாய் களின் உள்விட்டம் குறைவது.
- படிந்த கொழுப்புப் பொருளில் கல்சியம் சேர்ந்து இறுகி, குழாயை விரிவடைய முடியாது செய்வது. மற்றும் கொழுப்புப் படிந்த இடங்களில் குழாயின் அகப்படை பாதிக்கப்பட்டு குருதியுறைதலுக்குக் காரணமாகி, குழாயை முற்றாக மூடச் செய்தல். மேற்படி மாற்றங்கள் ஏற்படும் உறுப்பு, மாற்றத்தின் அளவு என்பவற்றின் விளைவாக மாரடைப்பு, பாரிசவாதம், உயர்குருதியமுக்கம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. அத்திரோஸ் கிளிரோசிஸ்' ஏற்படுவதற்கான அடிப் படைக்காரணி குருதியில் புரதத்துடன் இணைந்து காணப்படும் கொழுப்பு (Lipoprotein) அளவு மாறுவதே. உயிரிரசாயனவியல் அடிப்படையில் இது குறை அடர்த்தி, இடை அடர்த்தி மற்றும் அதி அடர்த்தி (LDL, IDL, HDL) எனப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இப் பிரிவு எல்லாவற் றிலும் கொலஸ்ரோல் ஒரு பகுதியாகக் காணப்படுகின்றது. முதல் இருவகை அதிகரிப்பதும் மூன்றவாது வகை குறைவதும் 'அத்திரோஸ் கிளிரோசிஸ்' ஏற்படக் காரணமாக அறியப்பட்டுள்ளது.

இன்சுலின், கோட்டிசோல் (அழுத்த ஓமோன்), இன்னும்பல ஓமோன்களின் சுரப்புக்களிலும் செயற்பாட்டிலும் மாற்றத்துக்குள்ளாகும் அனுசேபத்தின் விளைவாகவும் மேற்படி நோய்நிலை ஏற்படலாம்.

இந்த ஓமோன்கள் குருதியில் குளுக்கோசு, கொழுப்புப் பொருள் போன்றவற்றையும் அவற்றை இழையங்கள் பயன்படுத்தும் தன்மையையும் மாற்றவல்லன. இந்த ஓமோன்களின் 24 மணிநேர மொத்த சுரப்பு மற்றும் சடுதியாக ஏற்படும் சுரப்பு மாற்றங்கள் வெவ்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தவல்லன.

நீண்டகால நோய்களுக்கு உணவுடனான தொடர்பு

- நீண்டகால நோய்களுக்கு ஆளாகும் தன்மை 30வீதம் பரம்பரைக் காரணிகளிலும், மிகுதி உணவு மற்றும் சூழல் என்பவற்றிலும் தங்கியுள்ளது.
- இந்த நோய்களின் ஏதுநிலை கருவறை யிலேயே ஆரம்பமாகிவிடுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான முயற்சிகள் வாழ்வின் எல்லாப் பருவங்களிலும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

- பிறப்பு, நிறை குறைவாயிருத்தல், உடல் உளக் குறைபாடுகளுடன் தொடர்புடையது.
- அதிக பிறப்பு, நிறை அதிக உடற் பருமனுடனும், அது சார்ந்த நோய்களுடன் தொடர்புடையது.
- குருதிச் சுற்றோட்ட நோய்களுக்கு உணவின் சக்திப் பெறுமானத்தின் 10 வீதத்துக்கு மேலாக நிரம்பிய கொழுப்பு உட்கொள்வதுடன் தொடர்புள்ளது. நிரம்பாத கொழுப்புக்களை ஐதரசனேற்றி நிரம்பியதாக்கும்போது உருவாகும் கொழுப்புகள் (உதாரணமாக சில மாஜரின்களின் தயாரிப்பில்) அதிக ஆபத்தானவை. நிரம்பாத கொழுப்புக்கள் உடலில் நன்னிலைக்கு மிக அவசியமானவை. ஆனால் அதிக நிரம்பாத கொழுப்புக்களை உட்கொள்வதும் நல்லதல்ல.
- உணவில் நார்ப்பொருள் அதிகம் இருப்பது நோய்களுக்கான ஏது நிலையைக் குறைக்கின்றது.
- தினசரி 5 கிராமுக்குக் குறைவாக உப்பு உண்பது உயர் குருதியமுக்க ஏது நிலையைக் குறைக்கிறது.
- சலரோகம் அதிக கொழுப்பு உண்பதுடனும், குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவை விரைந்து கூட்டும் உணவுகளுடனும் தொடர்புபட்டுள்ளது.

உயர்குருதி அமுக்கமும் உப்பும்

உயர்குருதியமுக்கம் உள்ளவரில் 95 வீதமானவருக்கு இனங்காணக்கூடிய காரணம் இருப்பதில்லை. இவர்களின் குருதியமுக்கம் கூடியதற்குக் காரணம் உடற் செயற்பாட்டிற்கும், குறிப்பாகச் சிறுநீரகச் செயற்பாட்டிற்கும், சூழற்காரணிகளுக்கும் இடையே ஏற்படும் குழப்ப நிலையே எனக் கருதப்படுகின்றது. நெடுங்காலமாக இதற்கு கறியுப்பு (சோடியம்) அதிக அளவில் உண்பது ஒரு முக்கிய காரணமெனக் கருதப்பட்டது. அண்மைக்கால ஆய்வுகள் அதிக உப்பு மட்டும் காரணமல்ல என்றும் பொட்டாசியம் குறைவாக இருப்பதும் சேர்ந்தே குருதிய முக்கத்தைக் கூட்டுவதாக எடுத்துக் காட்டியுள்ளன.

இயற்கையில் கிடைக்கும் உணவுகள் - காய் கனிகள் - அதிக பொட்டாசியத்தையும் மிகச்சிறிய அளவில் மட்டும் சோடியத்தையும் கொண்டிருப்பதாகவும், இத்தகைய உணவை உண்பவரிடையே உயர் குருதியமுக்கம் ஏற்படுவதில்லை எனவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நவீன உணவு பதனிடல்களில் அவற்றைப் பழுதாகாமல் சந்தைப்படுத்த, அதிக கறியுப்பு, சேர்க்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக, பொதி செய்யப்பட்ட 60கிராம் இறைச்சி, 2கிராம் உப்பையும்; தகரத்தில் அடைக்கப்பட்டகோழி சூப், 3கிராம் உப்பையும் கொண்டிருக்கும். இவற்றில் பொட்டாசியம் புறக்கணிக்கத்தக்க அளவிலேயே உள்ளது. மாறாக ஒரு கோப்பை அவித்த பருப்பில் பெருமளவு பொட்டாசியமும் மிகச் சிறிய அளவு உப்பும் காணப்படும். மேலும் பழங்களும், காய்கறிகளும் பெருமளவு பொட்டாசியத்தையும் சிறிதளவு உப்பையுமே கொண்டிருக்கும். காய்கறி எனும்போது மரவள்ளி, உருளை போன்ற கிழங்கு வகைகளைக் கருதக் கூடாது. அவை தானியங்கள்போன்று பெரும் உணவுப் பொருள்களாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இயற்கை உணவுகளை உடனுக்குடன் சமைத்து உண்ணும் மக்களின் உள்ளெடுக்கும் பொட்டாசியத்துக்குச் சோடியம் (உப்பு) விகிதம் 3-10 வரை காணப்பட, பதனிடப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்பவரின் பொட்டாசியத்துக்குச் சோடியம் (உப்பு) விகிதம் 0.4 இலும் குறைவாகவே உள்ளது. அதாவது இவர்கள் பொட்டாசியத்தைவிடப் பல மடங்கு அதிக சோடியத்தை உள்ளெடுக்கின்றனர்.

மனித சிறுநீரகம், சோடியத்தை சேமிப்பவும் பொட்டாசியத்தை வெளியேற்றவும் இசைவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது மனித இனம் தோன்றிய காலத்திலிருந்து உட்கொண்ட உணவுக்குப் பொருத்தமாக இருந்துள்ளது. நவீன உணவுப் பதனிடலிலும் உணவுத் தெரிவும் பொட்டாசியத்துக்குச் சோடியம் (உப்பு) விகிதத்தை மாற்றிவிட்ட நிலையில் சிறுநீரகத்தின் செயற்பாடு மாற்றமடையாது இருப்பது உயர்குருதியமுக்கத்துக்குக் காரணமாகின்றது. பழங்கள், இலைவகை, காய்கறிகள், பருப்புக்கள் போன்றவை உண்ணப்படும்போது அதிக பொட்டாசியம் கிடைப்பதால் குருதியமுக்கம் சீராகிறது.

உணவில் சுவையூட்டிகளின் பங்கு

எமது உடலின் செயற்பாடுகளின்போது தவிர்க்கமுடியாமல் உருவாகும் சில ஒட்சியேற்றும் பொருள்களின் தாக்கத்தால், இழையங்கள் சிதைவடைந்து நோய்க்காளாவதோடு, வயோதிபத்துக்கும் காரணமாக அமைவதாகச் சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர். உணவுடன் உண்ணப்படும் உயிர்ச்சத்து "சீ" போன்ற தாழ்த்தும் பொருள்கள் மேற்படி தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாப்பதாகவும், புளி போன்ற இயற்கைச் சுவையூட்டிகளில் இத்தகைய இயல்பு காணப்படுவதால் அவை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துமென்றும் அவ்வாராய்ச்சியாளர் கருதுகின்றனர்.

நீர்ச்சிரங்கு, தோல் வியாதிகள் ஏற்பட்டால்...

- வெள்ள நீர் மற்றும் சேற்றுப் பிரதேசங்களில் பாதணிகளின்றிச் செல்லும்போது நீர்ச்சிரங்கு மற்றும் அரிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய தோல் வியாதிகள் ஏற்படலாம்.
- வெள்ள நீர் தேங்கியுள்ள, சேற்றுப் பிரதேச வழிகளால் வந்தவுடன் பாதங்களை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவிக்கொள்ளவேண்டும்.
- இவ்வாறான இடங்களுக்குப் பாதணிகளின்றிச் செல்லவேண்டாம்.
- வெளியே செல்லும்போது பிள்ளைகள் எப்போதும் பாதணிகளை அணிந்து கொள்வதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- நீர்ச்சிரங்கிற்கு உட்பட்டவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் காலையும் மாலையும் கொண்டிஸ் பளிங்குகளை நீரில் இட்டு குங்குமப்பூ நிறம் வரும்வரை கரைத்து அதனால் தமது கால் பாதங்களை நன்றாகத் தேய்த்துக்கழுவ வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக ஜென்சியன் ஊதா திரவத்தையும் பாதிப்புற்ற இடங்களிற்கு பூச முடியும்.
- நீர்ச்சிரங்கு மற்றும் ஏனைய தோல் நோய்களின் தாக்கம் அதிகமாகக் காணப்பட்டால் தகுந்த வைத்திய ஆலோசனையுடன் உரிய சிகிச்சையினைப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அழிவுக்குப் பின்பான சூழலில் காயங்கள், போசாக்கின்மை, நோய்த்தொற்று என்பன அதிக அளவில் காணப்படும். எனவே, அத்தகைய சமூகத்தினை மீளக்கட்டி எழுப்புவது என்பது முழுமையான கவனிப்புடன் கூடியதாக அமையவேண்டும். இதில் உள ஆரோக்கியத்துடன் இணைந்த தேவைகளும் ஏராளம்.

சமூக உளத்தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது தரவுசேகரிப்பு, பொருள் உதவி, மனிதநேயப்பணி என்பன இடம் பெறுகின்றன. அனர்த்தங்களிற்கு முகம் கொடுத்தவர்களிற்கு உணர்வுபூர்வமான ஆதரவினை அளிக்கும்போது அழிவுகளில் உயிரிழப்பு, சொத்துக்களின் இழப்பு, வதிவிட இழப்பு என இழப்புக்களிற்கு ஏற்பத் துன்பம், கவலை, பதகளிப்பு, கோபம் என்பன ஏற்படும் என்பதனை அவதானிக்க வேண்டும். இத்தகையவர்களிற்கு ஆறுதல் அளிக்கும்போது, அவர்களது மாற்றம் சாதாரணமானது எனக்கூறி, அதனை அவர்கள் உணரப்பண்ணல் வேண்டும். அழிவுகள் இருவகையில் ஏற்படுத்தப் படலாம். முதலாவது தனிமனிதனுக்கு ஏற்படும் வன்தாக்கம், இரண்டாவது சமூகத்தின்மீது நிகழ்த்தப்படும் கூட்டான வன்தாக்கம்.

தனிமனிதன் மீது நிகழ்த்தப்படும் வன் தாக்கங்கள் அவனிற்கு மன அழுத்தத் தினையும், கவலையையும் அளிக்கும். சமூகத்தின்மீது நிகழும் கூட்டான வன்தாக் கங்கள், சமூக பந்தங்களில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தும். இதனால் சமூகத்தில் இயற்கை யாகக் கிடைக்கும் ஆதரவு இல்லாது போகும். உதாரணமாக, சாதாரண சூழலில் ஒரு கிராமத்தில் மரணவீடு என்றால் கிராமமக்கள் அனைவரும் ஒன்றுகூடி உதவுவார்கள். ஆனால், கிராமம் முழுவதும் ஒரு கணத்தில் பல மரணங்கள் நிகழும்போது, ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவ முடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது. இந்நிலையில் அவர்களிற்கு ஏற்படும் மனத்துயர் பன்மடங்காகக் காணப்படும். இதனை சமூக உளநல மேம்பாட்டாளர்கள் கருத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

பெரும்பாலான மக்கள் அனர்த்தத்தின் போதும், பின்பும் ஒன்றாகச் செயற்படு கின்றனர்.ஆனால் அவர்களது செயற்றிறன் குறைவாகவே காணப்படும். இது அவர்களது தீர்மானம் மேற்கொள்ளும் தன்மையில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. ஆதலினால் அவர்களை மீளக் கொணரலில் விசேட படிமுறைகளை எடுத்தல்வேண்டும்.

அழிவுகளின்போது ஏற்படும் மன அழுத்தமும், துன்ப மாற்றமும், அசாதாரண சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்படும் சாதாரண மாற்றமே ஆகும். இதனை மக்கள் உணரும்போது அனர்த்த வன்தாக்கத்தில் இருந்து மீளல் இலகுவானதாக அமையும்.

அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பெரும்பாலான உணர்வு ரீதியான பிரச்சினைகள் ஏற்படும். இவை, அனர்த்தம் அவர்களது வாழ்வியல் தேவைகளில் ஏற்படுத்திய பாதிப்புக்களால் ஏற்படுபவையே. பொதுவாக இவை உறைவிடம், உணவு, உடை என்பவற்றுடன் தொடர்பாக

ஊடுகதிர் இரண்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அமையலாம். நேரத்திற்குத் தகுந்த சரியான நிவாரணம் அவர்களிற்கு அளிக்கப் படுவதால் சில பிரச்சினைகளைக் குறைக் கலாம்.

அனர்த்தத்தின் பின்பான உள நலசேவை பாதிக்கப்பட்டவர்களது மத, கலாசாரத்திற்கு ஏற்றதாக அமைதல் வேண்டும். பாதிக்கப் பட்டவர்கள் மிகவும் ஆர்வத்துடன் அதில் பங்களிப்பர். அவர்களது உணர்வுகளைப் பற்றிக் கதைப்பர்; அனுபவங்களைப் பற்றிக் கதைப்பர்; அவர்களது எண்ணங்களைக் கூறுவர்.

சமூக உளமேம்பாட்டாளர்கள் பாதிக்கப் பட்டவர்களுடன் நேர்மையாக நடந்து, அவர்களது அச்சத்தினை அகற்றி, ஆற்றுப் படுத்தல் வேண்டும். அவர்களது தனிப்பட்ட வாழ்வில் குறுக்கீடு செய்தல் ஆகாது. அனர்த்தத்தின் நிலைகளிற்கு ஏற்ப இடையறுப்பு வேலைகள் அமைதல் வேண்டும். ஆரம்பத்தில் பாதிக்கப் பட்டவர்களிடம் சம்பவங்களைக் கேட்டல், ஆதரவு அளித்தல், அவர்களது மனம் ஆறுதலடைய உதவல், துன்பத்தினைக் குறைத்தல் என்பன மேற்கொள்ளப்படும். இறுதியில் அவர்களது விரக்தியினை நீக்கல், கோபத்தினைப் போக்கல், மாயப் பிரமையினை நீக்கல் என்பன மேற் கொள்ளப்படும்.

ஆதரவு அளிக்கும் செயன்முறை, அனர்த்தத்தின் பின் அதன் பாதிப்புக்களில் இருந்து மீள மிகவும் இன்றி அமையாதது. ஆகும். ஒரு தனி நபருக்கு மிகவும் முக்கியமான ஆதரவு அளிக்கும் அமைப்பு அவரது குடும்பமே ஆகும். எனவே சமூக உள மேம்பாட்டாளர்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களை ஒன்றாக வைத்திருக்க உதவவேண்டும். இதுவே அவர்களிற்கு பாதிப்பில் இருந்து மீள உதவும். அண்மையில் ஒரே குடும்ப அங்கத்தவர்கள் வெவ்வேறு முகாம்களில் தடுத்து வைக்கப் பட்டு, அவர்களிற்கு நலன்புரி நல்கும் சேவை நடைபெறுகின்றது. இது அவ்வளவு சரியானது அல்ல. மேலும், குடும்ப அங்கத்தவர்களை இழந்தவர்களிற்கு, அவர்களது உறவினர்கள் அல்லது அயலவர்கள் உடன் இருத்தல் மீளலுக்கு உதவும்.

சமூகத்தின் மீளலுக்கு வெளியில் இருந்து உதவும் அமைப்புகளும், பாதிக்கப் பட்டவர்களில் இருந்து அமைக்கப்படும் செயற்குழுவும் உதவுதல் வேண்டும்.

அனர்த்தம் பொதுவாக ஆழமான வடுவினைப் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இதன்போது ஏற்படும் உடல் ரீதியான பாதிப்புகளாக முறிவுகள், காயங்கள், நோய்த் தொற்று, விரும்பப்படாத கர்ப்பம் தரித்தல், இனப்பெருக்கச் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள், அங்கவீனமாதல் என்பன ஏற்படலாம். உளவியல் ரீதியான பாதிப்புக்களாக அதிர்ச்சி, பீதி, பயம், பதகளிப்பு, குற்ற உணர்வு, மீள மீளச் சம்பவங்கள் நினைவுக்குவரல், பயங்கரக் கனவு, அதிகமாக அழுதல், மனச்சோர்வு என்பன ஏற்படலாம்.

அனர்த்தத்தின் பின் சமூகத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகளாக வீடிழப்பு, கணவன் அல்லது மனைவி இழந்த குடும்பங்கள், இடம் பெயர்தலும் தற்காலிகக் குடிசைகளில் வாழலும், தனிப்பட்ட / அந்தரங்க இடம் இன்மை, தனித்து ஒரு பெற்றோருடன் குடும்பம் உருவாதல், அநாதைகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உருவாதல், இளவயதுத் திருமணம், புலம்பெயர்வு, கல்வியினைக் கைவிடல், பெண்கள் முதன்முதல் வீட்டிற் சுவர்களிற்கு வெளியே வாழல், சட்டரீதியான உதவிகளைப் பெற முடியாது இருத்தல். ஊழல் நடவடிக்கைகளால் பாதிக்கப்படல், வழிகாட்டக் கிராமத்தலைவர்கள் இன்மை, வழிகாட்ட ஆதரவு இன்மை என்பன ஏற்படலாம்.

அனர்த்தத்தின் பொருளாதார ரீதியான பாதிப்புகளாக வாழ்வாதாரங்களின் இழப்பு, பொருட்களின் இழப்பு, வேலை இன்மை, மீள வாழ்க்கையினைநடத்தக் கடினமாக அமைதல் என்பன அமையலாம்.

ஆரம்பநிலையில் சமூக உளத்தேவைகளாக உணவு, தற்காலிக உறைவிடம், மருத்துவ வசதி, உடை, சுகாதார வசதி, பாதுகாப்பான நீர் என்பன அமைகின்றன. பின் உளவளத்துணை, இழப்புகளிற்கும், சேதத்திற்கும் நட்ட ஈடுகள், வாழ்க்கைக்குத் தேவையானவற்றைப் பெறஉதவுதல். சமூக ரீதியாக மீள்வாழ்வு அளித்தல், சட்ட உதவிகள் வழங்கல், சமூக நீதிவழங்கல் என்பன கவனிக்கப்படல் வேண்டும்.

சமூக உள சேவை அளிக்கப்பட்டோர் அனர்த்தப் பாதிப்பில் இருந்து மீளல், சமூக உள சேவை அளிக்கப்படாதோரைவிட இலகுவானதாக அமையும். அனர்த்தம், ஒருவரை மரணத்தின் வாசற்படிதனிற்கு அழைத்து செல்வதுடன், அவர்களது வாழ்கைக்கு அத்தியாவசியமான பொருட்களை இழப்பதுடன், அவர்களின் உணர்வுகளேயே ஆட்டம் காண வைக்கின்றது.

சாதாரண வாழ்க்கையின் குழப்பம், நிச்சயத்தன்மையற்ற எதிர்காலம், தனிப்பட்ட வாழ்வு, குடும்ப வாழ்வு, சமூக வாழ்வு என்பவற்றினை மீள மேற்கொள்ள எதிர்கொள்ளப்படும் சிக்கல்கள், உணர்ச்சிப் பிரச்சினைகளாக சினம் கொள்ளல், பயம், பதகளிப்பு, பீதி, மீளக்காட்சிகள் வரல், பயங்கரக்கனவுகள், துன்பம் என்பன பொதுவாகக் காணப்படும்.

உணர்வு மாற்றங்களிற்கு அப்பால் சமூகக் கட்டமைப்பில் தாக்கங்களும் ஏற்படும்

எல்லா மாற்றங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து காணப்படும்.

அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டோரில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

சாதாரண மாற்றம்	அசாதாரண மாற்றம்
பயம், கவலை	உடனடி உணர்வுகள்
மறத்தல்	பீதியடைதல், களைப்படைதல்
எண்ணங்கள் மீள வரல்	சம்பவங்களை மீள நினைவுபடுத்தலை தவிர்த்தல்
உண்மையில் என்ன நிகழ்ந்தது என உணரல்	சம்பவங்கள் பற்றிய எண்ணங்கள், உருவங்கள் வரல்
	உடல் முறைப்பாடுகள்

அசாதாரண மாற்றங்கள் நீக்கப்படல் வேண்டும். (உளவளத்துணையுடன்).

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உளவியல் ஆதாரமானது தொடர்ச்சியான தாகவும் மாற்றத்துடன் கூடியதாகவும் அமைய வேண்டும்.

- அனர்த்தத்தின் தன்மை.
- அனர்த்தத்தினை எதிர்கொண்ட அளவு
- சமூக ஆதரவு கிடைக்கும் தன்மை.
- பால், வயது, திருமணநிலை, பிரிந்து இருத்தல், குடும்பச் சூழல், சொந்த இழப்புகள், அனர்த்தத்திற்கு முன்னைய மனநிலை என்பவற்றினைக் கொண்டே நெருக்கீட்டின் தாக்கமும் அதனை எதிர்கொள்ளலும் அமையும்.

உளசமூகத் தேவைகளை அறிதல்

அனர்த்தத்தினால் வெவ்வேறு அவத்தைகளில் வெவ்வேறு நெருக்கீட்டினை எதிர்கொள்வர்.

உணர்வு மாற்றங்களிற்கான காரணங்கள்

- வசிக்கும் இடம்
- பாதுகாப்பின்மை
- இழப்பினை எண்ணிக்கொண்டு இருத்தல்.
- தனிமை
- அழுத்தம்
- சந்தோஷமின்மை
- பிரயோசனமான வேலைகளைச் செய்யமுடியாது இருத்தல்.

நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டவர்கள் கூறமாட்டார்கள். ஆனால், அவர்களது நடத்தையில் இருந்து அறியலாம்.

நடத்தை மாற்றம்:

1. வாழ்க்கையில் விருப்பமின்மை.
2. செயற்றிறன் குறைதல்
3. அமைதி இன்மை
4. கிரகிக்க முடியாமை
5. நித்திரைகொள்ள முடியாது இருத்தல்.
6. சம்பவங்கள் மீள மீள வரல்
7. போதை /தீங்கான மருந்துகளை எடுத்தல்

உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்

1. உடல் நோ
2. தலையிடி
3. களைப்பு
4. தசைப்பிடிப்பு
5. படபடப்பு
6. உணவில் விருப்பமின்மை, வயிற்று நோ, வாந்திக் குணம்

உணர்வு ரீதியானவை

1. சினத்தல்
2. பயம், பதகளிப்பு
3. ஆதரவின்மை, கவலை, நம்பிக்கை இன்மை.
4. குற்ற உணர்வு
5. திரும்பத்திரும்ப ஒரே எண்ணம் வரல்
6. தற்கொலை எண்ணம்
7. மறதி

உறவுகளில் ஏற்படும் மாற்றம்

1. ஆதரவுக்கட்டமைவு இழக்கப்படல்.
2. நம்பிக்கை இழக்கப்படல்
3. பொறுப்பும் கடமையும் மாறல்.
4. தங்கிவாழும் தன்மை ஏற்படல்.

உளவியல் முதலுதவி

உளவியல் முதலுதவி என்பது சிறிய செயல்களாக அமையலாம். ஆனால் மீட்கும்போதும், புனர்வாழ்வு அளிக்கும் போதும் மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்ததாக அமையும். அத்தகைய செயல்களாவன:

- *அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிற்கு உடனடித் தேவையான உணவு, நீர், உடை, உறைவிடம், மருந்துகள் என்பவற்றினை வழங்கல்.*
- *அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அனர்த்தம் தொடர்பான அனுபவங்களைக் கேட்டல்*
- *குடும்ப அங்கத்தவர்களையும் சமூகத்தினையும் இணைத்தல்.*
- *நிவாரணப் பொருட்கள் கிடைக்க உதவுதல்.*
- *மருத்துவ தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்தல்.*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இன்னல் அவத்தை ஒன்று

ஆரம்பத்தில் (சில மணித்தியாலங்களில் இருந்து ஒரு மாதம் வரை)

1. பதட்டம், பதகளிப்பு, பீதி இருக்கும் ஆரம்பநிலையில் என்ன நடக்கின்றது என சிந்திப்பதற்கே நேரம்இருக்காது. உடனடி மாற்றம் பாதுகாப்புத் தேடி ஓடுவதாகும். பயமே பிரதான இயல்பாகக் காணப்படும்.
2. அதிர்ச்சி அல்லது விறைத்த நிலை ஏற்படும்

   அனர்த்த நிலையில் உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை இல்லாது இருக்கும். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒன்றுமே நடைபெறாததுபோல் இருப்பர். விறைத்த நிலையில் காணப்படலாம். மாறாட்டமும் உணவில் விருப்பமின்மையும் காணப்படலாம்.
3. மனநிறைவு, மனஎழுச்சி, சந்தோஷம்

   மற்றவர்கள் இறந்தபோதும் தான் தப்பியது பற்றிச் சந்தோஷம்.
4. குற்ற உணர்வு

   மற்றவர்கள் இறந்தபோதுதான் தப்பியது.
5. குழப்பமடைந்து அலைதல்.

   கண்டபாட்டிற்குக் கதைத்தல் (என்ன நடந்ததென்று விளங்காது)
6. மீள சம்பவங்கள் காட்சிக்கு வரல்

   கனவுகள் வரல், சிறிய சம்பவங்கள் இவற்றினை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். இரவில் அதிகம் ஏற்படும். புனர்வாழ்வு வேலைகளில் ஈடுபடுதவதால் இவற்றின் தாக்கம் குறைவாக அமையும்.

ஊடுகதிர் மூன்று

இன்னல் அவத்தை இரண்டு

அனர்த்தம் ஏற்பட்டு ஒரு மாதத்தில் இருந்து ஆறு மாதங்கள் வரை ஏற்படக் கூடிய தாக்கங்கள்:

1. துன்பப்படல்

ஒருவரை இழந்திருத்தலால் ஏற்படும் விளைவு.

கவலை, அடிக்கடி அழுதல், சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை, நித்திரை இன்மை, சாக விருப்பம் எனக்கூறல், வேலைகளில் நாட்டமின்மை, இழந்ததை எண்ணிக் கொண்டிருத்தல் என்பன காணப்படும்.

2. உளத்தாக்கத்திற்குப் பின்பான மனவடு

- நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் காணப்படும்.
- அனர்த்தங்கள் பற்றிய நினைவுகள்/ கனவுகள் வரல்.
- அனர்த்தத்தினை நினைவுபடுத்தும் நிகழ்வுகளைத் தவிர்த்தல்
- நித்திரைகொள்ள முடியாமை, பதற்றமாகக் காணப்படல்.
- பீதி ஏற்படல்.
- பதகளிப்புக்கு உரிய அறிகுறிகளான அமைதியின்மை. படபடப்பு, வியர்த்தல் காணப்படலாம்.
- ஒன்றும் செய்ய இயலாத நிலை
- மாற்றங்களை சமாளிக்கமுடியாத நிலை.
- வீட்டைவிட்டு வெளியே வாழுதல். 40-50% பாதிக்கப்பட்டவர்கள். வீட்டில் வாழவிருப்பம் இன்மை.

உதாரணமாக ஒருவர் இறந்த பின் வேறு இடத்தில் வாழல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இன்னல் அவத்தை மூன்று

6 மாதங்களிற்கு பின்பான மாற்றங்கள்

○ நாட்பட்ட துன்பத் தாக்கம்.

துன்பம் ஏற்படல் சாதாரணமானது. இயற்கையானது. ஒரு இழப்பிற்குப் பின் துன்பப்படலை ஏற்றுக்கொண்டு அதில் இருந்து குணமடைதலை விரைவு படுத்தல் அவசியமாகும். இழப்பின் பின் உடனடியாகக் கவலைப்படல் சாதாரண மானதாகும். தாங்க முடியாததாக அமையும். இது பல உணர்வுகளின் சேர்மானமாகும். அதாவது இழப்பு, பாதுகாப்பின்மை, ஆதரவு இன்மை, பயம் என்பவற்றினால் ஏற்படும் உணர்வுகளாகும். துன்பப்படும்போது ஒருவர் இதனை அனுபவிப்பார். இதன் காலமும், இதன் செறிவும் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். இரு வாரங்களாக இருக்க லாம். மாதங்களாக இருக்கலாம். வருடங்களாகவும் இருக்கலாம். ஆனால், காலத்துடன் இதன் வேதனை குறைந்து கொண்டுவரும். ஒருவர் துன்பப்படும் போது அவரது உணர்வுகளுடன் செயற்படாவிடின் துன்பப்படும் காலம் நீடிப்பதுடன் வேதனையின் அளவும் அதிகமாக இருக்கும். எனவே, துன்பத்தினை குறைக்கும் படிகளை அறிந்து, வேதனை குறைய உதவல் வேண்டும்.

துன்பப்படும்போது ஏற்படும் நிகழ்வுகள்

- ○ கவலையாக இருத்தல்
- ○ சௌகரியம் இன்மை
- ○ இழந்ததை எண்ணிக்கொண்டு இருத்தல்
- ○ குற்ற உணர்வு
- ○ நித்திரை இன்மை
- ○ உணவில் விருப்பம் இன்மை
- ○ சினத்தல்
- ○ தற்கொலை செய்யும் முயற்சி
- ○ இழப்பினை ஞாபகப்படுத்தும்போது குழப்பமடைதல்

மாறான செயல்கள்

- ○ வலிப்பு உடல் அசைவுகள், குறித்த நபர்களை சந்திக்கும்போது, குறித்த இடத்திற்கு செல்லும்போது
- ○ நிறைவேறாத ஆசைகள் நிறைவேறு வதற்காக
- ○ உளத்தாக்கத்திற்கு பின்பான மனவடு.
- ○ மனச்சோர்வு
- ○ பாரிய இழப்பு உணரப்படல்
- ○ மனம் மாற்றமடைதல்
- ○ தனிமையில் இருக்க விருப்பம்
- ○ நித்திரை, உணவு என்பன பாதிப்பு
- ○ சக்தி இன்மை, கிரகிக்க முடியாது இருந்து அழுதல்.
- ○ தனிமை என எண்ணல், வெறுமை.
- ○ தனிமைப்படுத்தப்படல், தம்மைத் தாமே குறைத்துக்கொள்ளல் என்பன காணப்படும்.

அதிர்ச்சியும் மறுப்பும் இல்லாதுபோக, கவலையும், நம்பிக்கை இன்மையும் வந்துசேரும். இதனால் சாதாரண அன்றாட வேலைகளையே செய்ய முடியாது இருப்பர். அடிக்கடி அழுவர். ஆண்கள் மனச்சோர்வு அடைந்தாலும் அதிகம் அழுவதில்லை.

இன்னல் அவத்தை நான்கு

நாட்பட்ட விளைவுகள்

மீளக்கட்டியெழுப்பும்போது

1. முயற்சி குறைதல், வேலை செய்யாது இருத்தல்.
2. போதைப்பொருள் பாவனை அதிகரித்தல்.
3. தற்கொலைகள்
4. மெய்ப்பாட்டு நோய்கள்
5. திருமணப்பிணக்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

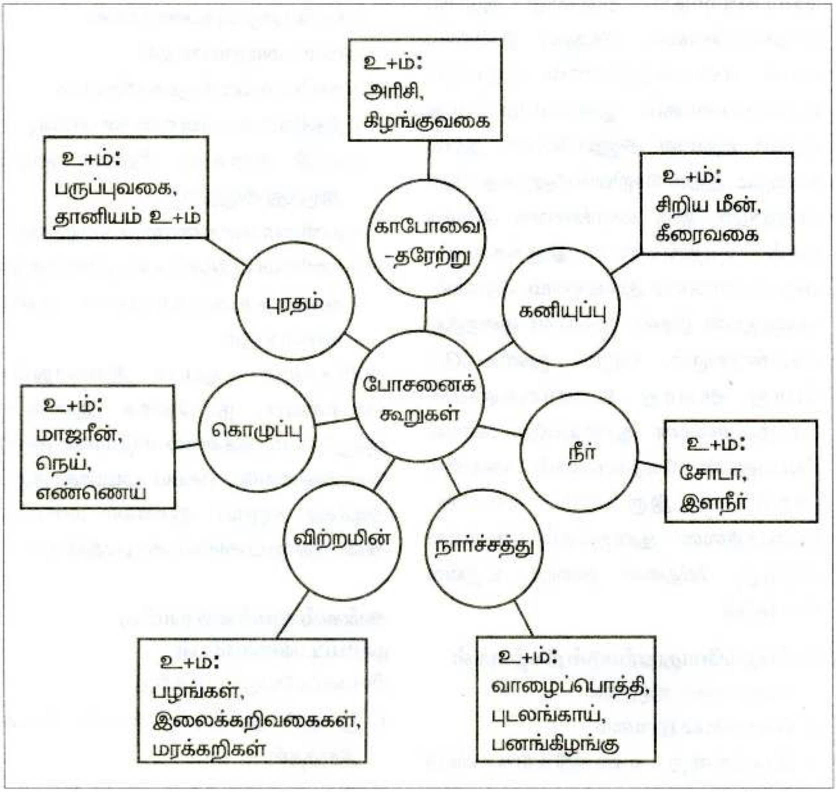
6. குடும்பத்தினைக் கொண்டு நடத்தல் கடினமாக இருத்தல்.
7. முறையற்ற பாலியல் உறவுகள்.

குடும்பத்தில் ஏனைய ஆண்கள் ஆண் உறவுகளை இழந்தவர்கள் இலகுவில் பாதிக்கப்படுவர்.

இவை எல்லாம் அசாதாரண சூழலில் நிகழும் சாதாரண நிகழ்வுகளே. இவை வன்முறையை எதிர்கொண்டவர்களில் காணப்படும். வெவ்வேறான அனர்த்தத்தின் பின் வேறுபட்ட அவத்தைகளில் நிகழும்.

எனவே, புனர்வாழ்வும் மீளக்கட்டி எழுப்புதலும் நீண்ட நாட்களுக்கு உரியவை. அனர்த்தத்திற்கு பின்பான உணர்வு மாற்றங்கள் காலத்துடன் வேறுபடும். ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும்.

போசாக்குக் கண்காட்சியில்...



தே.கௌசிகா, ப.சரண்யா,
யோ.விருஜா, அ.ஆரணி
யா/ வடமராட்சி இந்து மகளிர் கல்லூரி.
தரம் – 11[C]

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சமூக உள ஆதரவு நல்கல்

சாதாரண சூழலில் மக்கள் தமது பிரச்சினைகளைத் தாமே தீர்க்கக் கூடியவர்களாக இருப்பர். ஆனால் அனர்த்தத்தின் பின் சமூகச் சமநிலை பாதிக்கப்படுவதால் அவர்கள் தற்காலிகமாகக் குழப்பமடைந்து காணப்படுவர். அவர்களின் உணர்வு மாற்றம் சாதாரண நிலையை அடையக் காலம் எடுக்கும். அதுவரைக்கும் அவர்களுக்கு சமூக உள ஆதரவு நல்க வேண்டும். இது விழுந்து கிடப்பவனை, தூக்கி நடக்க வைப்பது போன்றது.

அனர்த்தம் — அசௌகரியம் செயற்றிறன் இன்மை

சமூக உள மேம்பாட்டாளர்களது பங்களிப்பு

மக்களது உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படும் மாற்றங்களினை விளக்க உதவல்.

1. ஆறுதலடைய உதவல்.
2. உயிர்ப்பான கேட்டல்
3. அவர்களது துன்பத்தினை உணரல்

உடல் ரீதியானதும் உணர்வு ரீதியானதுமான மாற்றங்களைக் குறைத்தல்

1. தளர்வுப் பயிற்சி
2. வேறு முயற்சிகளில் ஈடுபடுத்தல்
3. வாழ்க்கை முறை மாற்றம்
4. சமூக ஆதரவு
5. ஆன்மீகம்
6. சுகாதார உதவிகள்

சிதறலடைந்த வாழ்வை மீளமைக்க உதவல்

1. பொருளாதார உதவி
2. வீடமைக்க உதவல்
3. வாழ்வாதாரப் பொருட்கள் கிடைக்க உதவல்
4. இலகுவில் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு உதவல்.
5. மருத்துவ உதவி கிடைக்க உதவல்.

சமூக உள ஆதரவு வழங்கல்

1. உணர்வுகளை எதிர்கொள்ளல்

உணர்வு மாற்றங்களான கவலை, சினப்படல், பீதி, நித்திரையின்மை, மாற்றங்களில் இருந்து விலகல், பதகளிப்பு என்பன வளர்ந்தோரிலும் பயங்கரக் கனவுகளிலும் சாதாரணமாக எதிர்வுகொள்ளமுடியாத அனர்த்தங்களிற்குப் பின் ஏற்படும். வயதானவர்கள், பெண்கள், சிறுவர்கள், அங்கவீனர்கள் அதிக அளவு உணர்வு ரீதியான பிரச்சினைகளிற்கு உட்படுபவர். இவை அனைத்தும் அசாதாரண சூழலில் வெளிப்படுத்தப்படும் சாதாரண துலங்கல்களாகும். உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுபவர்கள் வலிமை குறைந்தவர்களோ, அனர்த்த நிலையை எதிர்கொள்ள முடியாதவர்களோ அல்லர்.

ஊடுகதிர் நான்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. இழப்புக்களை எதிர்கொள்ளல்

அன்புக்குரியவர்களின் இறப்பு, பிரிவு, பொருட்களின் இழப்பு என்பன மனிதனின் வாழ்வில் பிரிக்க முடியாதவைகளாகும்.

சாதாரண சூழலில், இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில், குடும்பத்தினதும் உறவினர்களதும், அயலவர்களினதும் ஆதரவு இருக்கும்.

மரணச் சடங்குகள், கிரியைகள், அயலவர்களதும், ஒருவரது இழப்பினை உணர்ந்து சாதாரண வாழ்வுக்குவர உதவும். அனர்த்த சூழலில் இவை நிகழ்வது குறைவு. உதவிகள் குறைவு. எனவே, வெளியார் ஆதரவு கட்டாயம் தேவை. இதற்கு சமூக உள மேம்பாட்டாளர்கள் உதவ வேண்டும்.

சமூக உள ஆதரவு வழங்குவதன் முக்கியத்துவம் யாதெனின் உணர்வு பூர்வமான பிரச்சினைகளை அனர்த்தத்தின் பின்பு கவனிப்பது குறைவு. ஏனெனில் அவை கண்ணுக்குப் புலப்படாதவை. ஏனைய பிரச்சினைகளுடன் ஒப்பிடும்போது உணர்வுபூர்வமான பிரச்சினைகள் பொதுவாக ஏற்படும் என்பதனை ஞாபகத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். நெருக்கீட்டின் பாதகத்தன்மை அதிகரிக்கும்போது ஆதரவு அற்ற நிலையும், தனிமையும் ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலையும் ஏற்படும். அனர்த்தத்தினை முகம் கொடுத்த அனைவருக்கும் இந்நிலை வரும். எனவே ஆரம்பத்திலேயே இதற்கு சமூக உளவளத்துணையாளர்கள் அவசியம். அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவரை மீட்டெடுத்தலையும், சமூகத்தினை மீளக்கட்டியெழுப்பலும், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இழப்புகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் மன நிலைக்கு இலகுவில் வரலில் தங்கியுள்ளது. இது அவர்களை உணர்வுபூர்வமாக தற்போதைய நிலையை உணர உதவ வேண்டும். அதனூடாக அவர்களையும் அவர்களது குடும்பத்தினையும் சமூகத்தினையும் மீளக்கட்டியெழுப்பலாம்.

ஒருவர் காயப்படும்போது முதலுதவி செய்து மருந்துகள் போட்டுச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும் போது குணமடையும்போது ஏற்படும் தழும்பிற்கும், காயமடையும்போது எவ்வித மருந்துகளும் அளிக்காது, கிருமிதொற்றி பின் படிப்படியாக குணமடையும்போது ஏற்படும் தழும்பிற்கும் வேறுபாடு உள்ளது. பின்னையது பெரிய தழும்பாக அமையும். அவ்வாறே அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு சமூக உளநல ஆதரவு நல்கும்போது, அவர்களிற்கு ஏற்படும் தழும்பு குறைவாக அமையும். குறிப்பாக இறப்பின் பின் உறவினருக்கு ஆற்றுப்படுத்தல் வேதனையைப் போக்கஉதவும். அதேபோல் இழப்புப் பற்றிய வேதனைகள், உணர்வுகள், எண்ணங்கள் பகிரப்படல் வேண்டும். உறவுகள் இறக்கும்போது இங்கு அழுவதற்கே பயப்படும் சூழல் காணப் படுகின்றது. இவை ஆழ்ந்த மனவடுக்களைத் தருவதாக அமையும். ஆதரவு முழு சமூகத்திற்கும் தேவையானது. ஆனால் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான அளவு மட்டும் வேறுபடும்.

சமூக உள ஆதரவில், உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு, உதவி, கருத்துக்கூறல், வழிகாட்டல், தகவல்கள் கொடுத்தல், அறிவூட்டல் என்பன அடங்குகின்றன.

வீட்டு வசதி, வாழ்வாதாரப் பொருட்கள், சட்ட உதவி, நட்டஈடு, மருத்துவவசதி, உரிமைகளும் நீதியும், சமூக உளவசதி, சுயஉதவி என்பன அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு தேவைப்படும் தேவைகளாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அனர்த்தத்தின்போது சமூகத்தின் ஆதரவு வழங்கல் நின்றுபோய் விடுகின்றது. எனவே, ஆரம்ப நிலைகளில் வெளி ஆதரவுடன் சமூகத்தினை வலுப்படுத்த வேண்டும். பின்பு குடும்பமட்டம், சமூக மட்டத்தில் ஆதரவு வழங்கும் நிலையை உள்ளேயே உருவாக்க வேண்டும். அதாவது பாதிக்கப்பட்ட சமூகம் தன்னைத்தானே இயக்கக் கூடிய நிலைக்கு இட்டுச்செல்ல வேண்டும்.

சமூக உள மேம்பாட்டாளர்களது பங்களிப்பு

ஆரம்பத்தில் அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் தமது அனுபவங்களைக் கூற விரும்புவர். காலப்போக்கில் இதனைப் பற்றி கதைக்க விரும்பமாட்டார்கள். எனவே அவர்கள் உதவியை நாட ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

பொதுவாக மக்கள் உளவியல் ரீதியான அசௌகரியங்களைக் கதைக்க விரும்புவ தில்லை. ஆனால் தங்களுக்குள் கதைப்பர். போதிய கவனம் அவர்களிடத்து செலுத்தப்படும்போது, சமூக, உள மேம்பாட் டாளர்கள் அவர்களுடன் அவர்களது உணர்வுகள், இழப்புகள், சுகாதாரம் என்பன பற்றிக் கதைக்கவைக்கலாம்.

மேலும்:

- அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களது உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை விளங்கப்படுத்தல்.

  அவை சாதாரண மாற்றம் எனக் கூறப்படல் வேண்டும். இது அவர்களிற்கு சௌகரியத்தினைக் கொடுக்கும். மேலும் இம் மாற்றங்கள் தற்காலிகமானவையே எனவும், மீளவும் சாதாரண நிலைக்கு வரலாம் எனவும் கூறல் வேண்டும்.
- உடல் ரீதியாகவும், உணர்வு பூர்வமாகவும் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் குறைத்தல், பாதிக்கப்பட்டவர்களிற்கு உளப்பூர்வமான ஆதரவினை வழங்கி, அவர்களுடன் உறவை உருவாக்கி, அவர்களை தமக்கு நேர்ந்தவற்றை விவரிக்க வைத்தல். இதன்போது அவர்களது உணர்வுகளை பகிரல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் கடுமையான உணர்வுகள் நாளடைவில் குறைந்துவிடும்.
- பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சிதறுண்ட வாழ்வினை மீளக்கட்டியெழுப்பல் வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவர் இடத்தில் நல்ல தொடர் பினை உருவாக்கியபின் துன்பத்தினைப் போக்க உதவியபின் அவர்களிடம் தனிப்பட்ட தேவைகள் பற்றிக் கேட்கலாம்.

இது:

- நட்டஈடு தொடர்பானதாக இருக்கலாம்.
- வீட்டினை மீளக்கட்டுவதாக இருக்கலாம்.
- மீளவும் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருட்கள் தொடர்பானதாக இருக்கலாம்.
- சமூகத்தில் இலகுவில் பாதிக்கப்படும் அநாதைகள், விதவைகள், வயதானவர் களுக்கு உதவுவதாக இருக்கலாம்.
- மருத்துவ உதவி தேவைப்படுவதை உறுதிப்படுத்தல்

இவ்வாறான முழுமையான அணுகுமுறை யானது பல விதமாக பாதிக்கப்பட்டவர் களுக்கு ஆதரவினை நல்க வாய்ப்பாக அமையும்

சமூக உள நல மேம்பாட்டாளர்கள் செய்ய வேண்டியது.

- குடும்பங்களை ஒழுங்காகச் சந்தித்தல் வேண்டும்.
- அவர்களுடைய உறவைப் பேணல்

- பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மருத்துவ உதவி பெற உதவல்
- நடைமுறைத் தேவைகளான, வீட்டுவசதி, கல்வி, பாதுகாப்பு என்பவற்றில் உதவல்.
- பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இடையே தொடர்புகளை உருவாக்குதல்.
- நிலைக்கக்கூடிய கட்டமைப்பைச் சமூகத்தில் உருவாக்கல்.
- நடுநிலையாக இருத்தல்

சமூக உளநல மேம்பாட்டாளர் செய்யக் கூடாதவை

- தவறான எதிர்பார்ப்புகளைக் கொடுக்கக் கூடாது
- பாதிக்கப்பட்டவர்களிற்காக தீர்மானம் எடுக்கக்கூடாது.
- கடமைதவறாமை
- பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நிலையினால் குழப்பமடையக்கூடாது.
- வேலைப்பழுவைச் சுமக்கக்கூடாது
- குடும்பங்களுடன் செயற்படும்போது பக்கச் சார்பாக நடக்கக்கூடாது.

சமூக உள ஆதரவின் ஏழு அடிப்படைகள்

1. அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கடுமையான உணர்வுத் தாக்கங்கள் அடக்கப்பட்டு இருக்கும். இவற்றினை வெளிக்கொணரல் வேண்டும்.

   உதாரணமாக: இழப்புக்கள் பற்றிக் கதைத்து அவர்களது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும். இது உடனடியாகச் செய்ய வேண்டியது. இதற்கு பாதிப்புற்றோரின் பேச்சினை அவதானமாகக் கேட்க வேண்டும். கண்தொடர்பைப் பேணவேண்டும். அவரது துன்பத்தினை ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் கூறும்போது இடையூறு செய்யக் கூடாது. ஒருபோதும் அழுவதை நிறுத்துமாறு கூறக்கூடாது. கையினைப் பற்றி அல்லது முதுகில் தட்டி ஆறுதல் கூறவேண்டும். இதில் கலாசார நிலையும் நோக்க வேண்டும்.

2. பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வேதனையை உணரல்

   பொதுவாக ஒருவர் அசௌகரிய நிலையை அறிதல் கடினம். ஆனால் அவர்கள் இழப்புத்தொடர்பாக அனுபவிக்கும் வேதனைனை நாம் உணர முற்பட்டால் அவர்களது நிலையை உணரலாம். நாம் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நிலையில் இருந்து பார்க்கவேண்டும்.

3. உயிர்ப்பான செவிமடுத்தல்

   சிறந்த செவிமடுத்தல் மிகவும் இன்றியமையாதது. உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு அளித்தலுக்கு, சமூகத்தில் அனர்த்தத்தின்பின் கதைப்பதற்கு, ஒதுக்கான இடமோ, அமைதியோ இராது. இரைச்சலாக இருக்கும், இருந்தபோதும் செவிமடுத்தல் சிறப்பாகச் செய்தல் வேண்டும்.

   - கண் தொடர்பைப் பேணல் வேண்டும்.
   - இடைக்கிடையே பதில்கூற வேண்டும்.
   - குறுக்கிடக் கூடாது.
   - பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கூறுவதை கிரகிக்கவேண்டும்.
   - பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வேதனையை எமது நிலையில் உணரல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வேறு துறைகளில் நாட்டம் காணச்செய்ய வேண்டும். இதனால் மீளல் இலகுவாகும். தொழில் முயற்சிகளில் ஈடுபடும்போது அவர்களது மனம் பிரயோசனமாகச் செயற்படும்.

5. சமூக ஆதரவு வழங்கல், உணர்வு ரீதியான சுற்ற உள்ளவர்களின் ஆதரவு கிடைக்கும்போது சௌகரியமாக இருக்கும். அனர்த்தத்தின்போது இது உடைந்து போயிருக்கும். எனவே சமூக உறவுகளைக் குடும்ப உறவுகள் மாதிரி உருவாக்க, உள சமூக மேம்பாட்டாளர் உதவ வேண்டும்.

6. தளர்வடையச் செய்தலும், பொழுது போக்கு நிகழ்வுகளும்; பொழுதுபோக்கு நிகழ்வுகளில் ஈடுபடல் விரைவாக மீள உதவும். சுவாசப் பயிற்சி செய்தல் பதகளிப்பைக் குறைக்கும்.

7. ஆன்மீகம் – தெய்வவழிபாடு

இறைநம்பிக்கை குணமடையும் வேகத்தினை அதிகரிக்கும்.

கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ற நேர்த்திகள், பிரார்த்தனைகள், அர்ச்சனைகள், பூஜைகள் என்பன மனதைச் சாந்தப்படுத்தும். இந்த ஏழு அடிப்படைகளையும், தனி நபர்மீதோ, குடும்பத்தில் மீதோ, சமூகத்தின் மீதோ பயன்படுத்தலாம்.

பாதுகாப்பான மனிதக் கழிவகற்றல்

வெளியிடங்களில் மலங்கழிப்பதால் பின்வரும் நோய்கள் பரவலாம்.

- வயிற்றோட்டம்
- வயிற்றுளைவு
- நெருப்புக்காய்ச்சல்
- செங்கண்மாரி
- வாந்திபேதி (கொலரா)
- புழுவியாதிகள்

– அத்துடன் துர்நாற்றம் மற்றும் இலையான்களின் பெருக்கத்துக்கும் வழிவகுக்கும்

தொற்று நோய்களேற்படாது உங்களைப் பாதுகாக்க

- பாதுகாப்பான மலகூடங்களையே எப்போதும் மலங்கழிக்கப் பாவியுங்கள்
- பிள்ளைகளின் மலக்கழிவுகளையும் மலகூடத்தினுள் இட்டு பாதுகாப்பாக அகற்றுங்கள்
- மலகூடத்தைப் பாவித்தபின் போதுமான நீரூற்றிக் கழுவுவதுடன் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கேள்வி–1:

சாதாரணமாக பெண்கள் பூப்படையும் வயது யாது?

பதில் :

எல்லாப் பெண் பிள்ளைகளும் ஒரு குறித்த வயதிலேயே பூப்டைந்துவிடுவதில்லை. கணக்கெடுப்புகளுக்கு அமைய எமது நாட்டில் பெண் பிள்ளைகள் பொதுவாக 13-14 வயதுப் பருவத்திலேயே பூப்படைகின்றனர். எனினும், சில பெண் பிள்ளைகள் இதனைவிட சில வருடங்களுக்கு முன்னதாகவே பூப்படைந்து விடுகின்றனர். மற்றும் சில பிள்ளைகள் சில வருடங்கள் தாமதித்தும் பூப்படைகின்றர். இவை அனைத்தும் சர்வ சாதாரணமான நிகழ்வுகளாகும்.

பெண் பிள்ளையின் போசணை நிலைமை. அப் பிள்ளையினது தாய், மூத்த சகோதரிகள் அல்லது இரத்த உறவினர் பூப்படைந்த வயது (பரம்பறை), வாழும் சூழலில் காணப்படும் பல்வேறு உறுத்துணர்வுகள் போன்றவற்றுக்கு அமைய பூப்படையும் வயது வேறுபடலாம். நோய் நிலைமைகள் காரணமாக பூப்படைதல் தாமதமடைவது மிக அரிதாக ஏற்படக் கூடியதாகும். அது குறித்து அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை. எனினும், ஏறத்தாழ 17 வயதையடைந்தும் பூப்பு நிகழவில்லை ஆயின், வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனைகளைப் பெறுவது நல்லது.

கேள்வி–2:

மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் மாற்றங்கள் யாவை?

பதில் :

கபச்சுரப்பி → கபச்சுரப்பி ஓமோன்→சூலகம் → பெண்பாலியல் ஓமோன் → கருப்பை உட்சுவர் தடித்தலும் சூல் உதிர்லும் → முட்டை கருக்கட்டாமை → கருப்பை உட்சுவர் படலம் சிதைதல் → மாதவிடாய். மாதவிடாயின்போது சாதாரணமான குருதியும் சிறிதளவு சீதமும் சிதைந்து கழன்ற கருப்பை உட்படலப் பகுதிகளுமே வெளியேறும்.

கேள்வி–3:

மாதவிடாய் தொடர்பான மூடநம்பிக்கைகள் எவை?

பதில்:

மாதவிடாய்க் காலத்தில் குளித்தல், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், குறித்த சில உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ளல் - போன்றவை கூடாது என்பன, மாதவிடாய் சம்பந்தப்பட்ட சில மூட நம்பிக்கைகளாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாதவிடாய்க் காலங்களில் குறிப்பாக பூப்டைந்த காலப்பகுதியில் அப்பெண் பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்கும் உணவு வகைகளில் இறைச்சி, மீன், முட்டை, எண்ணெய் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பது சில வயது முதிர்ந்தோரது வழக்கமாகும்.
இவ்வுணவுகளைக் கொடுப்பதால் வயிற்று வலி ஏற்படும் எனவும், இவை தீட்டை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணவு வகைகள் எனவும், இவற்றை உண்பதால் மாதவிடாய்க் குருதி துர்நாற்றம் வீசும் எனவும் அவர்கள் கருதுகின்றனர். இவை மூட நம்பிக்கைகளாகும்.

கேள்வி–4:

தற்கலவி இன்பம், அதாவது சுய இன்பம் பெறல் எனப்படும் நிகழ்வு நன்மை பயக்கக்கூடியதா? தீங்குபயக்கக் கூடியதா? சாதகமானதா? பாதகமானதா?

பதில்:

இவ்விடயம் தொடர்பான பல மூடநம்பிக்கைகள் நிலவுகின்றன. சிலர் இது ஒரு பெரும் தவறு எனும் கருத்தைத் தமது மனதில் ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். இதனால் அவர்கள் உள நமைச்சலுக்கு உள்ளாகின்றனர். இது மனதை வருத்திக் கொள்ளவேண்டிய ஒரு விடயமன்று. சுய இன்பம் பெறுவது அசாதாரணமானதல்ல. சுய இன்பம் பெறாதிருப்பதும் அசாதாரண மானதல்ல. சுய இன்பம் பெறுவதில் சரியான முறைகளோ அல்லது பிழையான முறைகளோ இல்லை.

சுயமாக இன்பம் பெறுவதால் பல துர்விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும் எனும் மூடநம்பிக்கையும் நிலவுகின்றது. சுயமாக இன்பம் பெறுவதால் பிற்காலத்தில் பாலியல் வீரியமின்மை, மலட்டுத்தன்மை, உடல், உளக் குறைபாடுகள் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படும் என்பன சில மூடநம்பிக்கைகளாகும். ஆண்கள், பெண்கள் ஆகிய இருபாலாரைப் பொறுத்தமட்டில் சுய இன்பம் பெறல் அசாதாரணமானதொன்றல்ல.

கேள்வி–5:

சொர்ப்பன ஸ்கலிதம் என்றால் என்ன?

பதில்:

சொர்ப்பன ஸ்கலிதம் என்பது நித்திரையின்போது தன்னையறியாமலே சுக்கிலம் வெளியேறுதலாகும். யௌவனப் பருவத்தில் ஓமோன் தொழிற்பாடு காரணமாக உற்பத்தியாக்கப்படும் சுக்கிலப்பாயம் இரவு வேளையில் தன்னையறியாமலே வெளியேறக் கூடும். இதன் விளைவாக சிலர் பயப்படவோ, வெட்கப்படவோ, மனக்கிலேசமடையவோ கூடும். சொர்ப்பன ஸ்கலிதம் காரணமாக உடல் நலிவடைதல், உடல் மெலிதல், சிந்திக்கும் ஆற்றல் குன்றுதல் போன்றவை ஏற்படும் எனும் அச்சம் யௌவனப் பருவத்தினருள் சிலரின் மனதில் குடிகொண்டுள்ளது. இவை தவறானவையாகும். சிகிச்சை செய்யப்படும் எனக் குறிப்பிட்டு பத்திரிகைகளில் வெளியிடப்படும் பொய்யான விளம்பரங்கள் காரணமாகவே இத்தகைய நிலை ஏற்பட்டள்ளது எனக் கருதலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கேள்வி – 6:

கருவில் இருக்கும் குழந்தை பெற்றோரிடம் எதிர்பார்ப்பது என்ன?

பதில்:

- நான் கருப்பையினுள் இருந்தாலும் என்னால் கேட்கவும் உணரவும் முடிகிறது.
- நீங்கள் ஆசையாக என்னுடன் பேசும்போது அதைக் கேட்பது ஆனந்தமாக உள்ளது.
- அதுமட்டுமா, அம்மாவும் அப்பாவும் சந்தோஷமாக இருக்கும்போது அதனை உணர்ந்த நானும் சந்தோஷமடைவதோடு, எனது மூளை வளர்ச்சிக்கும் அது உதவுகிறது.
- எனது எதிர்காலம் உங்கள் இருவருடனுமே தங்கியுள்ளதால், எனது வாழ்வுக்கு நல்லதொரு ஆரம்பத்தைப் படையுங்கள்.
- உங்கள் இருவரையும் நான் மிக மிக நேசிக்கிறேன்.

சுகமஞ்சரி கிடைக்கும் இடங்கள்:

- பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை,
  இல: 4, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
- பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை,
  இல: 309A 2/3, காலி வீதி, வெள்ளவத்தை, கொழும்பு.
- கனகா பத்திரிகை விற்பனை நிலையம்,
  இல: 6, நவீன சந்தை, திருநெல்வேலி சந்தி, திருநெல்வேலி.
- பிரகாந்த்
  இல: 56B, பலாலி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
- சமுதாய மருத்துவத்துறை, மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

சுகநலம் சம்பந்தமான உங்கள் சந்தேகங்களுக்கு "கேள்வி - பதில்" பகுதியில் ஆசிரியரால் விளக்கம் அளிக்கப்படும். பொதுவான பிரச்சினைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட கேள்விகளை வரவேற்கின்றோம்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி :

ஆசிரியர்,
சுகமஞ்சரி - 'கேள்வி பதில்'
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யாழ் பேபி நீட்ஸ் & பார்மசி

- குழந்தைகளுக்கான உடுப்பு வகைகள், நாப்பின், பம்பஸ் வகைகள்
- குழந்தைகளுக்கான "Johnson Baby" "Farlin Baby" தயாரிப்புக்கள்
- குழந்தைகளுக்கான வோக்கர், கட்டில், விளையாட்டுப் பொருட்கள்
- குழந்தைகளுக்கான பால்மா, செறிலக் வகைகள்
- பிரசவத் தாய்மாருக்கான பொருட்கள்
- அனைத்து ஆங்கில மருந்து வகைகள்.

சன்றைஸ் மெடி கிளினிக்

- வைத்திய நிபுணர் சேவை சத்திர சிகிச்சை, பொது மருத்துவம் என்பு முறிவு நெறிவு
- கண், கர்ப்பிணி, தோல், பல்.
- X-Ray (எக்ஸ்ரே) இலங்கை அணுசக்தி அதிகாரசபை அங்கீகாரம் பெற்றது.
- (E.C.G) ஈ.சீ.ஜீ
- ஆய்வுகூடம் (Lab) உயர் தொழில்நுட்ப வசதி
- Full Body Checkup (முழு உடற் பரிசோதனை)

யாழ்ப்பாணம் - சுன்னாகம் பழரசத் தொழிலகம்

Quality Jaffna Product

ஜசுபி தயாரிப்புக்கள்

உள்ளூர் பழத்தில் இருந்து முற்றிலும் சுகாதார முறையில் தயாரானது.

நெல்லிரசம்
மாம்பழ ஜாம்
விளாம்பழ ஜாம்
ஸ்ரோபரி ஜாம்
பழக்கலவை ஜாம்

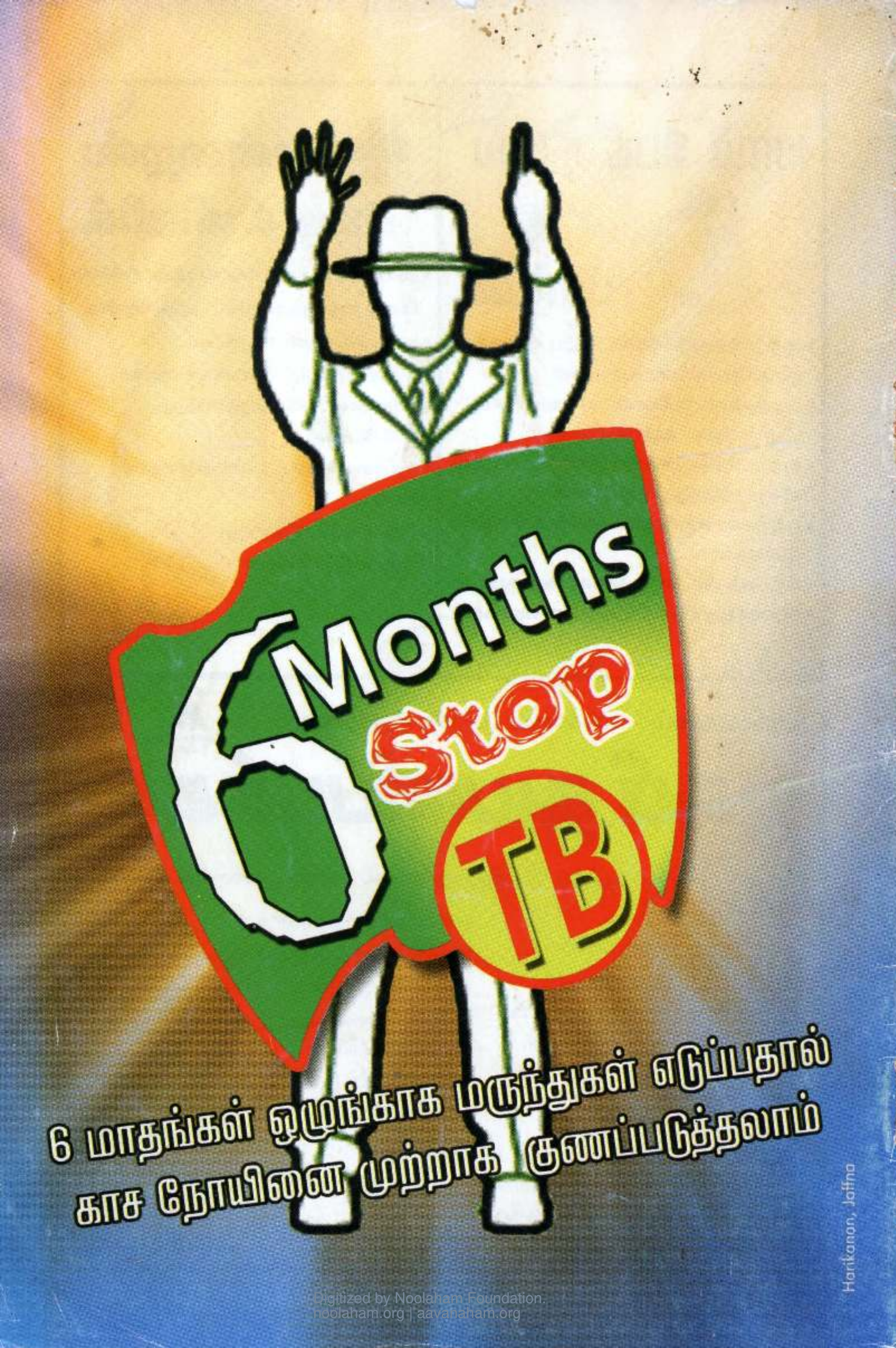
மாம்பழக் கோடியல்
பழக்கலவை கோடியல்
தேசிக் கோடியல்

மாம்பழ சட்னி
தேசி ஊறுகாய்
மோர் மிளகாய்

தக்காளி சோஸ்
மிளகாய் சோஸ்

எமது உற்பத்திப் பொருட்களை மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் பெற்றுக்கொள்ள நாடுங்கள்.

சுன்னாகம் ப.நோ.கூ. சங்கம் ஜசுபி தொழிலகம், உடுவில்



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org