



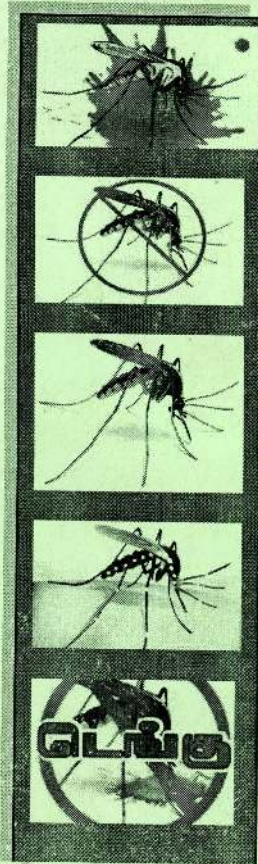
# முதியோர்

மாதாந்த சஞ்சிகை - December 2017

16

Geriatrics **வெவிலி** ISSN - 2536-9008

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - இலங்கை வெவிலி சங்கமம்  
உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆண்பீக்கம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள்.



# வெங்கு

வெங்குலிருந்து நம்மை நாமே காப்போம்

# வெங்கு

தடுக்க... தகர்க்க... தப்பிக்க...

வடமாகாண அமையம் - Northern Province Centre

Tellippalai Co-Op Hospital Premises. Oppersit Sri Thurkayamman Temple, KKS Road, Tellippalai.

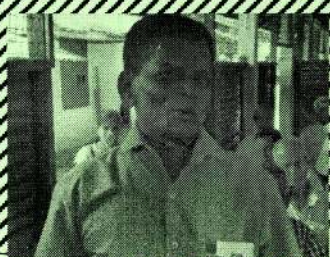
Tel Nos : Office:021 205 9256, Presi: 021 2255644, 077 6068656 Sec: 021 2213150, 077 6636596

Emails: geriatricsl@gmail.com, geriatricsociety@yahoo.com, Web: www.geriatricsl.com

Head Office : No.1, Bambalapitiya Flats, Community Hall, Colombo-04. Tel: +94 11 2595983, +94 77 6068656



# சர்வதேச முதியோர் தினம்



**முதியோர் ஒன்றுகூடல்**

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம், யாழ். சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் அரசசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம்வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர்கள் சங்கங்கள், முதியோர்கள், ஓய்வூதியர்கள், நலன்விரும்பிகள்



நகல்வாள் ஆரோக்கிய வாழ்வுடன்

இலங்கை  
நம்மை நாமே காப்போம்  
டிசம்பர் 2019

..தொழில்பாசியர்..  
கமலம்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்  
அரச்சேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம்  
யாழ். சென்னை ஜான்ஸ் அம்புலன்ஸ்  
வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர்கள் சங்கங்கள்,  
முதியோர்கள், ஓய்வூதியர்கள், நலன்விரும்பிகள்  
அனுசரணையுடனான வெளியீடு

**HONY CONSULTANTS**

**Prof. Dr. Balasundarampillai, Ph.D, Durham,**  
D.Lit, University Of Ceylon, Jaffna.

**Dr. Aru.Thirumurugan.**  
Trustee, Thurgai Anman Temple, Tellipallai.

**Dr. C.S.Nachinarkian.**  
Family Rehabilitation Centre  
Tp.0077.9695917, Email: csninian@gmail.com

**Dr. P.A.D. Coonghe.**  
Consultant Community Physician  
Lecturer in Community Medicine Faculty of Medicine,  
University Of Ceylon, Jaffna

**Mr.K.Vaitheeswaran.**  
Health Care Educator & Counsellor, Writer & Lecturer

**Dr.G.Sritharan.**  
BSM(S.L), M.Phil(Jaffna) & JP

**PRESIDENT**

**Mr.K.Kaneshamoorthy F.C.LB(London)**  
Old AGA office Lane, Tellipalai  
Tph.. 077 6068656, 021 2255644

**VICE-PRESIDENTS**

**Mr.R.Perinpanayakam.M.LM(SL)**  
Tellipallai Cooperative Hospital  
077 7507573, 021 2240548

**Dr. Eswary Kandiah.M.B.B.S.,**  
Tellipallai 021 2255644

**Mr.K.Muthucumaraswamy MMB(VN), JP**  
077 9369369 021 2059747

**Mr.T.M.Selvaraja** 077 8629290

President, PSPTF Vali North,  
**Mr.S.Sripathy-** 071 8224457  
Neddilippay, Kondavil

**JOINT SECRETARIES**

**Mr.K.Kamalasekaram.JP(VN)** 077 6636596  
kamalamnet@gmail.com  
No.5, Old Road, ArukalMadam, Annaiccodai, Jaffna

**Mr.V.Srisakthivel.JP(VN)** 077 8435771  
No.45, Ambalavanar Veethy, Athiyady, Jaffna

**JOINT TREASURERS**

**Mr. R.Sivanayakam.JP** 077 9605633

**Mr. S.Vignarajah** 077 0273230

**COMMITTEE MEMBERS**

**Mr. S.Nadarajah** 077 3553002

**Mr. S.Selvaranjan** 075 7610010,

**Mr.R.Satkunarajah** 077 5842463

**Mr. E.Pathmanesan-** 077 5811172

**Mr. M.Subramaniam** 021 2212336

**Mr. N.Namasivayam** 077 8694390

**Mr. S.Ganeshalingham** 021 2217863

**Mr. S.Subramaniam** 077 6155930

**Mr. A.A.Reginald** 072 1866297

**Mrs.Janani.Vairavanathan** 077 8285215

**OFFICE COORDINATOR**

**Mr.A.Gopiraj** 075.4620886

**Editor**

**Mr.K.Kamalasekaram** 077 6636596

நகிர்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் வீடைவெழுவோம் !  
Enjoy A Healthy Ageing & Depart Happily.!

**தொகுப்பு**

திரு.க.கமலசேகரம்.

**பதிர்வுகள்**

மகிழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன்

திரு.க.கமலசேகரம்

Denque is a viral infection

Mr.K.Kaneshamoorthy

விழிப்புணர்வு

திரு.வி.ஸ்ரீசக்திவேல்

National Unity

Mr.S.Paramanathan,

முத்திரை வைத்தியம்

திரு எஸ்.மோகனதாஸ்

## டெங்கு Dengue

டெங்கு என்றால் என்ன?

இலங்கையில் டெங்கு

நுளம்புகள் பரவக்கூடிய இடங்கள்

வலிகாமத்தில் டெங்கு அதிகரிப்பு

பப்பாளி இலைச் சாறு

நீர் சிகிச்சை

வளமான வாழ்விற்கு

வடிவமைப்பு

: செல்வி.க.கபிலீஜா.

அச்சமைப்பு

: PC Systems, Manipay.

முதல் வெளியீடு :

: ஒக்டோபர் 09, 2017

இரண்டாவது பதிப்பு :

: டிசம்பர் 01, 2018

மூன்றாவது பதிப்பு :

: டிசம்பர் 10, 2018

வெளியீடு

: இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்.

அன்பளிப்பு

: ரூ.100.00

ISSN No

: ISSN-2536-9008



# நகழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் முதுமை



இயற்கையின் அனைத்து உயிரினங்களும் பிறந்து, வளர்ந்து, முதிர்ந்து இறக்கின்றன. இதுதான் இயற்கையின் நியதி. மனிதரும் இதில் விதிவிலக்கல்ல. இளம் வயதில் இருந்து உடலையும், மனதையும் போற்றி பாதுகாத்து வந்தவர்கள் முதுமையில் சிரமமின்றி வாழ முடிகிறது. உடலையும்-மனதையும் பராமரிக்காமல் இருந்தவர்கள் முதுமையில் கூடுதலான சிரமங்களை சந்திக்கின்றார்கள். நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட காலத்தில் முடிநரைப்பதும், கண் பார்வையில் மாற்றம் ஏற்பட்டு கண்ணில் புறைவிழல் நோய்கள் உருவாகிறது. குறிப்பாக காது கேளாமை, நடப்பதில் தடுமாற்றம், நினைவாற்றல் இழப்பு ஏற்படுகிறது. இறுதியில் மரணம் ஏற்படுகிறது.

வயது முதிர்ந்தவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் மன அழுத்தத்தால் மிகவும் துன்பமடைகின்றனர். தமது கடந்த கால அனுபவங்கள், தவறுகளை எண்ணி வருத்தமடைவதும், சலிப்படைவதும் இருக்கும். நிகழ்காலத்தில் ஏற்பட்டு வரும் மாற்றங்களைக் கண்டு திகைப்படைவர். ஏற்றுக் கொள்வதில் முரண்பாடான நிலையில் இருப்பர். தமது வெற்றிகரமான அனுபவங்களை ஏற்க மறுக்கிறார்கள் என்ற ஏமாற்றம் இருக்கும் குடும்பத்தில் தமக்கு போதியவாய்ப்பும் அங்கீகாரமும் இல்லை என மன அழுத்தம் கொள்வர். தாம் எதிர்பார்க்கும் அன்பும் ஆதரவும் கிடைக்காத சூழலில் கவலையுடன் காணப்படுவர்.

இது போன்ற சமயத்தில் தன்னை தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதும், சரியான, போதுமான அளவு உணவும் எடுத்துக் கொள்ளமாட்டார். இதனால் உடலுக்கு தேவையான சக்தி கிடைக்காமல் உடல் நிலை மோசமடையும். இச்சமயத்தில் குடும்பத்தில் உள்ள முதியவர்களிடம் அன்புடனும் ஆதரவுடனும் இருத்தல் வேண்டும் அவருடைய வெற்றி - தோல்வி இரண்டையும் தெரிந்து கொள்ளுவதன் வாயிலாக அவரது அனுபவங்கள் நமக்கு பயன்படும் என்பதனை மறந்து விடக்கூடாது. மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள முதியவருக்கு உதவ வேண்டும்.

மழலை, இளமை, முதுமை என்ற வாழ்வின் மூன்று நிலைகளில், மழலை மற்றும் முதுமைப் பருவம் மட்டுமே மற்றவர்களைச் சார்ந்து இருக்கவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறது. பிள்ளைப் பருவத்தில், ஓடி ஆடி விளையாடும் கவலையற்ற நிலையைக் கடந்து, படிப்பு முடிந்து கை நிறைய சம்பாதிக்கும் எண்ணத்துடன், சுறுசுறுப்பும் துடிதுடிப்புமாக இளமைக் காலம் சுவாரஸ்யமாக ஓடிவிடும்.

இளமைப் பருவம் ஆனந்தத்தையும், திருமண வாழ்க்கை கடமைகளையும், கடைசிப் பருவமான முதுமை கடமைகள் முடிந்து பேரன், பேத்திகளைக் கொஞ்சி மகிழும் காலக் கட்டத்தையும் உணர்த்துகிறது. உடல் தளர்ந்து போனாலும் ஆரோக்கியமாக வாழக்கூடிய சூழல், வசதிப் படைத்தவர்களுக்குத்தான் இருக்கும். அதனால், அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையும் தைரியமும் எப்போதும் இருக்கும் ஆனால், வசதியற்ற முதியவர்கள், உடலும் உள்ளமும் தளர்ந்துபோய், பிரச்சனைகள் தலைதூக்கும்







'தான் ஒன்றுக்குமே லாயக்கில்லையோ' என்ற மனச்சோர்வு, பயம், எல்லாவற்றுக்கும் கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை, உருவாகும். பலவேறு உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில் தவிக்க நேரிடும்

(முதுமைக் காலத்துக்கு மட்டுமல்ல, வாழ்க்கையின் கடைசிப் பயணத்துக்கும் நம்மைத் தயார் செய்துகொள்ளாததே... இந்த உணர்வுக்குக் காரணம்.

முதுமையைச் சுமையாக நினைக்காமல், நம் வாழ்க்கையில் நடந்த எத்தனையோ நல்ல விஷயங்களை அசைபோட்டு, மகிழ்ச்சிக்ரமான நினைவுகளில் ஆழ்ந்திருக்கலாம். இன்று நடப்பதை மன நிறைவுடன் ஏற்றுக்கொள்வதும், நாளையைப் பற்றிய கவலையோ, பயமோ இன்றி நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வதுமே, மனரீதியான விஷயங்களில் இருந்து நம்மை மகிழ்ச்சியான பாதைக்கு அழைத்துச் செல்லும்.

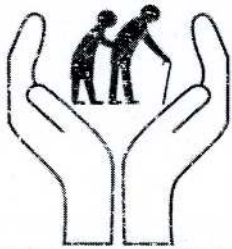
முதுமையில் வரும் நோய்கள், பரிசோதனைகள், மனநலம், உணவியல் முறைகள் என இந்த இணைப்பில், அந்தந்தத் துறை நிபுணர்கள் தந்துள்ள முத்தான விஷயங்கள் அனைத்தும் முதுமையை விரட்டி, இளமையோடு திகழ்ச்செய்யும் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகம் இல்லை

வேலை வேலை என்று ஓடி ஆடித் திரிந்து வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெற்று வீட்டிலேயே முடங்கும்போது, பல நோய்கள் தலைதூக்க ஆரம்பிக்கின்றன. உடலுக்குப் போதிய உழைப்பு இன்மை உரிய நேரத்தில் சாப்பிடாமை, அதிக உணவு உண்பது போன்றவை நோய்கள் வரக் காரணங்களாகும் உதாரணமாக உடல் பருமன், மூட்டு வலி, சர்க்கரை நோய், மன அழுத்தம் போன்றவை ஓடிக் கொண்டு இருக்கும்போது தெரியாமல் இருக்கும். ஓய்வுப் பெற்ற பின், முதுமையின் வெளிப்பாடு ஆரம்பமாகும்.

முதுமையில் ஒவ்வொருவரது உடலிலும் பல மாற்றங்கள் நிகழத்தான் செய்யும். சில நோய்கள் வரத்தான் செய்யும். அவற்றைத் தவிர்க்க முடியாது. வயது ஆக ஆக உடல் உறுப்புகளில் நிகழும் மாற்றங்களாலும், அவற்றின் செயல் திறன்களின் விளைவுகளாலும் உருவாவதே முதுமை. உடலின் இயக்கம் பற்றிய விழிப்பு உணர்வு, கவனம் இருந்தால், முதுமையை நம்மால் எளிதில் சமாளிக்க முடியும்.

நல்ல உடல்கட்டுடனும் வளத்துடனும் இருப்பவர்களின் சந்ததியினரும் அவ்வாறே இருப்பர். இவர்களது உடல் அமைப்பினை முதுமை மிகுதியாகப் பாதிப்பதில்லை. இயற்கையோடு இணைந்து சத்தான உணவு உண்ணுவது, தீயப் பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகாமல் இருப்பது, தேவையான உடற்பயிற்சி என வாழ்க்கையைச் சரியான பாதையில் வைத்திருந்தால், முதுமையிலும் கட்டுடலோடும், வளத்தோடும் இருக்கலாம்.

**மகிழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் வீடைவாழ்வோம் !**  
**Enjoy A Healthy Ageing & Depart Happily**





# Dengue Is a viral Infection

**Mr. K. Ganesamoorthy,**  
*President., Geriatrics Society of Sri Lanka*

Dengue is a viral infection transmitted by the bite of an infected mosquito. There are four closely related but antigenically different serotypes of the virus that can cause dengue (DEN1, DEN 2, DEN 3, DEN 4). Dengue has a wide spectrum of infection outcome (asymptomatic to symptomatic). Symptomatic illness can vary from undifferentiated fever (viral syndrome), dengue fever (DF), dengue haemorrhagic fever (DHF) and dengue with unusual manifestations. DF and DHF comprise the bulk of symptomatic illness while unusual dengue is a rare entity (usually <1%).



- Dengue Fever (DF) – marked by an onset of sudden high fever, severe headache, pain behind the eyes, and pain in muscles and joints. Some may also have a rash and varying degree of bleeding from various parts of the body (including nose, mouth and gums or skin bruising).
- Dengue Haemorrhagic Fever (DHF) – is a more severe form, seen only in a small proportion of those infected. DHF is a stereotypic illness characterized by 3 phases; febrile phase with high continuous fever usually lasting for less than 7 days; critical phase (plasma leaking) lasting 1-2 days usually apparent when fever comes down, leading to shock if not detected and treated early; convalescence phase lasting 2-5 days with improvement of appetite, bradycardia (slow heart rate), convalescent rash (white patches in red background), often accompanied by generalized itching (more intense in palms and soles), and diuresis (increase urine output).

**Patients should seek medical advice in the presence of following features particularly when fever settles:**

- Severe vomiting
- Abdominal pain
- Increase thirst
- Drowsiness and excessive sleepiness
- Refusing to eat or drink
- Abnormal bleeding manifestations – eg: heavy menstrual bleeding or menstruation starting earlier than usual

**If the following features are present seek medical attention immediately:**

- Cold clammy skin and extremities
- Restless and irritability
- Skin mottling
- Decreased/no urine output
- Behaviour changes – confusion or using foul language

## **Early detection of Dengue illness**

Early identification and management of Dengue illness can minimize morbidity and mortality. In the present hyper-endemic setting in Sri Lanka, Dengue illness (Dengue Fever - DF / Dengue Haemorrhagic Fever - DHF) is considered in the differential diagnosis of patients presenting with acute onset of fever with headache, retro-orbital pain, myalgia, arthralgia, rash (diffuse, erythematous, macular), haemorrhagic manifestation (petechiae, positive tourniquet test), Leukopenia (<5000/mm<sup>3</sup>), Platelet count ≤150,000/mm<sup>3</sup> and rising Haematocrit of 5-10%.



Sometimes Dengue patients may present with atypical manifestations like respiratory symptoms such as cough, rhinitis or injected pharynx and gastro-intestinal symptoms such as constipation, colicky abdominal pain, diarrhoea or vomiting without the classical clinical presentation described above.

If a patient with high fever is seen with flushed face/extremities (diffuse blanching erythema in adults) and a positive tourniquet test (even with a normal platelet count) with leukopenia (WBC <5000 /mm<sup>3</sup>) without any focus of infection, it is very likely that the patient is having Dengue illness.

In any patient who presents with shock (particularly afebrile at presentation with cold extremities and tachycardia with low volume pulse and hypotension) consider Dengue Shock as a likely diagnosis.

Detection of NS1 antigen from blood is novel laboratory diagnostic test for dengue during early febrile phase. However, NS1 only implies that the person is having dengue illness and it does not help in differentiating DF from DHF. Therefore, NS1 test may be useful in situations where early clinical diagnosis is doubtful.

#### **Value of Full Blood Count (FBC/CBC)**

##### **OPD level:**

- FBC is mandatory on all fever patients – from day 3 onwards
- Special patient categories – FBC on day 1 or first day of visit/contact (Pregnancy, Infancy, elderly, those with co-morbidities, etc.)
- FBC daily from day 3 if platelet (plt) count  $\geq 150,000/ \text{mm}^3$
- FBC twice daily when plt count  $\leq 150,000/ \text{mm}^3$  (admission to hospital based on clinical judgment, warning signs and social reasons)
- Admit all patients with platelet count  $\leq 100,000/ \text{mm}^3$

##### **Inward level**

- For any patient admitted to hospital on or before day 3 of illness same criteria of performing FBC as in OPD level is applicable unless and otherwise more frequent counts are requested by the clinician.

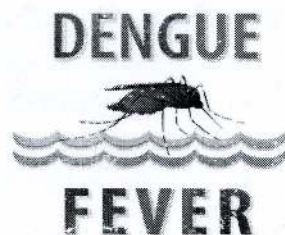
##### **Important Advice for Ambulatory Care Patients (OPD level):**

- First contact doctors should ensure adequate oral fluid intake.
- In adults around 2500 ml for 24 hours (if the body weight is less than 50kg fluids given as 50ml/kg for 24hours or 2ml/kg/hr) is recommended during Febrile Phase (before admission to hospital).
- In children calculation of maintenance fluid is as follows:

$$\begin{aligned} M \text{ (Maintenance)} &= 100\text{ml/kg for first 10 kg} \\ &+ 50\text{ml/kg for next 10 kg} \\ &+ 20\text{ml/kg for balance weight} \end{aligned}$$

Patients/parents should be asked to return immediately for review if any of the following occur on/beyond day three.

- Clinical deterioration with settling of fever
- Inability to tolerate oral fluid





- Severe abdominal pain
- Cold and clammy extremities
- Lethargy or irritability/restlessness
- Bleeding tendency including inter-menstrual bleeding or menorrhagia
- Not passing urine for more than 6 hours

**Differentiation of DHF from DF:**

It is important to differentiate DHF from DF early because it is the patients with DHF who develop plasma leakage and resultant complications usually after the third day of fever. DHF may become evident as the fever settles. Tachycardia (increase heart rate) without fever (or disproportionate tachycardia with fever) and narrowing of pulse pressure (eg: difference between systolic and diastolic narrows from 40mmHg to 30 mmHg) is an early indication of leaking which warrants referral to the hospital. A progressively rising Haematocrit suggests that the patient may have entered the leaking phase. However, an ultra sound scan focused on chest and abdomen to detect selective and progressive fluid accumulation is a more objective evidence of plasma leakage in DHF.

**Admission to a hospital:**

The first contact doctor will decide to admit a patient to a hospital based on the clinical judgment. It is essential to admit the following patients:

-Platelet count below <math>100,000/mm^3</math>

-With the following warning signs on or beyond day 3 of fever/illness:

- Abdominal pain or tenderness
- Persistent vomiting
- Mucosal bleeding (eg: bleeding from mouth, nose etc.)
- Lethargy, restlessness
- Liver enlargement >2cm
- Rising HCT with rapid decrease in platelet count in FBC
- Clinical signs of plasma leakage: pleural effusion, ascites (late sign)

**Other patients who may need admission even without above criteria are:**

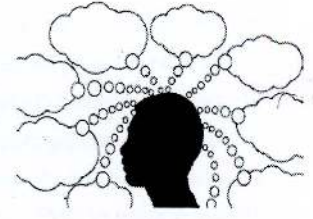
- Pregnant mothers - admission on second day of fever and close follow up with daily FBC is very important.
- Elderly patients/infants
- Obese patients
- Patients with co-morbid conditions like diabetes, chronic renal failure, ischemic heart disease, haemoglobinopathies such as thalassaemia and other major medical problems
- Patients with adverse social circumstances -e.g. living alone, living far from health facility without reliable means of transport.







# விழிப்புணர்வு



**திரு.வீழ்சக்திவேல்.**

இணைச்செயலாளர், இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்  
உபதலைவர், பகிரங்க சேவைகள் ஓய்வூதியர் நம்பிக்கை நிதியம்,  
தலைவர் அறவழி.

“விழிப்புணர்வு” என்பது ஒரு தெளிவில்லாத வார்த்தை. பல தரப்பினருக்கும் பலவிதமான அர்த்தம் கொடுக்கக்கூடியது. “விழிப்புணர்வு” என்று கூறும்போது, இதை மனதின் எச்சரிக்கை உணர்வு என்று தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள். எச்சரிக்கை உணர்வு என்பது உங்கள் பிழைப்பு நன்றாக நடப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவி செய்வது. விழிப்புணர்வு என்பது நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஏதோ ஒரு செயல் அல்ல. விழிப்புணர்வு என்பது உயிர்ப்புடன் இருப்பது. மனிதர்கள் தங்கள் எண்ணங்களை மிகவும் முக்கியமாகக் கருதுகின்றனர். இது எந்த அளவுக்கு என்றால், “நான் சிந்திப்பதால்தான் உயிர் வாழ்கிறேன்”, என்று கூறுமளவுக்குப் போய்விட்டனர். நீங்கள் உயிரோட்டமாக இருப்பதே உங்களது விழிப்புணர்வினால்தான். நீங்கள் எந்த அளவுக்கு விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறீர்களோ, அந்த அளவுக்குத்தான் உயிர்ப்புடன் இருக்கிறீர்கள். எந்த அளவுக்கு விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறீர்களோ, அந்த அளவுக்குத்தான் உங்களுக்குள் உணர்தலும் ஏற்படுகிறது.

“விழிப்புணர்வை எப்படி பயிற்சி செய்வது?” அதை நீங்கள் பயிற்சி செய்ய முடியாது. நீங்கள் எப்படி வாழ்க்கையைப் பயிற்சி செய்வீர்கள்? நீங்கள் இறந்து விட்டிருந்தால், வாழ்க்கையை நீங்கள் பயிற்சி செய்யலாம். நீங்கள் உயிருடன் இருக்கும்போது, வாழ்க்கையை எப்படிப் பயிற்சி செய்ய முடியும்?

அதாவது தற்போதைக்கு உங்களுடைய உயிர்த் தன்மையானது முழு உயிர்ப்புடன் நிகழ்வதற்கு நீங்கள் இடமளிப்பதில்லை. நீங்கள் உங்களது சிந்தனைக்கும், அது தொடர்பான உணர்ச்சிக்கும்தான் அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கிறீர்கள். உங்களுடைய உயிர்த்தன்மையான செயல்பாடுகளைவிட, மனோரீதியான செயல்பாடுகள் மிக அதிகமான முக்கியத்துவம் பெற்றுவிட்டது. விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது ஏன் இவ்வளவு கடினமாகத் தோன்றுகிறது என்றால், நாம், நமது மனங்களை முடிவில்லாமல் பேசுவதற்குப் பழக்கிவிட்டோம்.

மனம் தொடர்ந்து அரட்டை அடிப்பதை நிறுத்தினால், விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதுதான் நமது வாழ்வின் இயல்பாக இருக்கும். மனிதர்கள் தங்கள் எண்ணங்களை மிகவும் முக்கியமாகக் கருதுகின்றனர். இது எந்த அளவுக்கு என்றால், “நான் சிந்திப்பதால்தான் உயிர் வாழ்கிறேன்”, என்று கூறுமளவுக்குப் போய்விட்டனர். இதில் எது உண்மை என்று நினைக்கிறீர்கள்? நீங்கள் உயிர் வாழ்வதால் சிந்திக்கிறீர்களா, அல்லது சிந்திப்பதால் உயிர் வாழ்கிறீர்களா? நீங்கள் உயிர் வாழ்வதால்தான் சிந்தனையை உருவாக்க முடிகிறது. இல்லையா? நீங்கள் சிந்தனைக்குத் தரும் முக்கியத்துவத்தை, வாழ்வின் செயல்முறைக்கு மாற்றவேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம். எப்போதாவது, யாருடைய குறுக்கீடும் இல்லாமல், ஐந்து நாட்கள் கதவுகளை மூடிவிட்டு ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருந்தால், ஐந்து நாட்களும் எனக்கு ஒரு எண்ணம் கூட உண்டாகாது.

அந்த நாட்களில் ஜன்னலுக்கு வெளியே பார்ப்பதில்லை, எதையும் படிப்பதில்லை, எதுவும் செய்வதில்லை. நான் வெறுமனே உயிர்ப்புடன் மட்டும் இருக்கிறேன். உங்களுக்குள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் எத்தகைய மாபெரும் அதிசயம் இது. அங்கே சிந்திப்பதற்கு என்ன இருக்கிறது? உங்களது முட்டாள்தனமான எண்ணங்களின் செயல்பாட்டைவிட, உயிர்ப்புடன் இருப்பது மாபெரும் செயல்பாடு. எப்படியிருந்தாலும், உங்களது சிந்தனை என்னவாக இருக்க முடியும்?



நீங்கள் உங்கள் தலைக்குள் சேகரித்து வைத்திருக்கும் அர்த்தமற்றவைகளைத்தான் மறுசுழற்சி செய்கிறீர்கள். இதைத்தவிர உங்கள் தலைக்குள்ளிருந்து வேறு ஏதாவது புதிய சிந்தனை எழுகிறதா? இந்த மறுசுழற்சியின் முட்டாள்தனம் எந்த அளவுக்கு முக்கியமாகிவிட்டது என்றால், உயிர்வாழ்வதே கூட சிந்திப்பதன் காரணமாகத்தான் என்று கூறுமளவுக்கு போய்விட்டது.

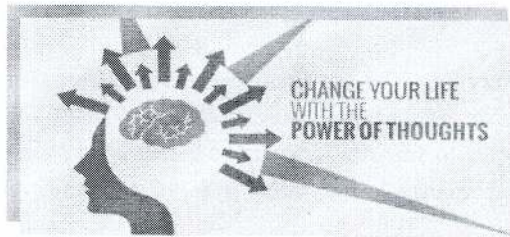
உயிர்வாழ்தல் என்பது, எண்ணங்கள் என்னும் செயல்முறையையும் விட பெரிய செயல்முறை. நீங்கள் விரும்பினால், முழுமையாக வாழ்ந்து கொண்டு, அதே நேரம் எண்ணங்கள் எதுவுமில்லாமல் இருக்கமுடியும். நீங்கள் எது குறித்தும் சிந்திக்காதபோது இருந்த கணங்களே, உங்கள் வாழ்வின் மிக அழகிய கணங்களாக இருக்கின்றன என்பதைத் தயவுசெய்து பாருங்கள். பரவசமான கணங்கள், ஆனந்தமான கணங்கள், உச்சக்கட்ட கணங்கள், அமைதியின் ஆழ்ந்த கணங்கள் இவையெல்லாமே நீங்கள் எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் வெறுமனே வாழ்ந்தபோது நிகழ்ந்த கணங்கள். எது மிகவும் முக்கியம், வாழ்வதா அல்லது சிந்தனை செய்வதா? நீங்கள் இதை முடிவு செய்யவேண்டும்.

நீங்கள் வாழ்வதற்கு விரும்புகிறீர்களா அல்லது சிந்திப்பதற்கு விரும்புகிறீர்களா? தற்போது, தொண்ணூறு சதவிகித நேரம், நீங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டதான் இருக்கிறீர்களே தவிர, வாழ்க்கையை வாழவில்லை. நீங்கள் இங்கே இருப்பது வாழ்க்கையை உணர்வதற்கா அல்லது வாழ்க்கையைப் பற்றி சிந்தனை செய்வதற்கா? நீங்கள் வாழ்வை உணரவே விரும்புகிறீர்கள். ஆனால் எண்ணங்களில் உங்களை இழந்துவிட்டால், பிறகு வாழ்க்கையை உங்களால் உணர முடியாது.

உங்களது புரிதலின் மூலமாகத்தான் நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். சிந்தனையின் மூலம் உணரமுடியாது. கடந்துபோன வாழ்க்கையின் அனுபவங்களை வைத்து, உங்கள் தலையில் நீங்கள் ஏதோ ஒன்றை உருவாக்குகிறீர்கள். அது எண்ணத்தின் செயல்பாடு. உங்களது எந்த எண்ணத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கிடையாது.

ஏனெனில் உண்மை நிலைக்கும், உங்கள் எண்ணத்திற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. உங்கள் எண்ணங்களுக்கு எந்த அர்த்தமும் இல்லை. ஒவ்வொருவரும் அவரவர் விரும்பியபடி, அவர்களுக்கே உரிய அர்த்தமற்றவைகளை எண்ணிக் கொள்ளலாம். உண்மை நிலைக்கும், அதற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. வாழ்க்கையோடு ஒப்பிட்டால், உங்களது மனரீதியான செயல்முறை என்பது மிகவும் சிறியதொரு நிகழ்வு. இந்தக் கணம் உயிர்ப்புடன் இருப்பது என்பது, நீங்கள் சிந்தனையில் இருப்பதை விட மிகவும் முக்கியம் அல்லவா? ஆனால் உங்களது கருத்தை, யாராவது சிறிதளவு நையாண்டி செய்தாலும், பிறகு உங்கள் கருத்தை நிலை நாட்டுவதற்காக, நீங்கள் இறப்பதற்குக்கூடச் சித்தமாக இருக்கிறீர்கள்.

மனிதர்கள் தங்களது கருத்துக்களுக்காகவும், தங்களது நம்பிக்கைகளுக்காகவும் உயிரையே விடுகின்றனர். வாழ்வின் செயல்முறையை விடக் கருத்து மிக அதிக முக்கியமாகிவிட்டது. ஏனெனில், உயிர்ப்போடு இருப்பதன் அளப்பரிய தன்மையை மக்கள் இன்னமும் உணரவில்லை. பிழைப்பு குறித்த செயல்பாடுகளுக்கும் வாழ்க்கையை அடக்கிவிட்ட காரணத்தால், வாழ்வை விடக் கருத்து மிகவும் பெரியதாகத் தோன்றுகிறது.







# **National Unity in Sri Lanka** can be established through Cultural Education

**Mr. Subramaniam Paramanathan,**  
Secretary, Federation of Hindu Organization (F.H.O),  
Vice President, Geriatrics Society of Sri Lanka (NP) &  
Human Rights Senior Citizens' Welfare Association

***"The Roots of Education are bitter, but the Fruit is Sweet"***  
**- Greek Philosopher Aristotle"**

Sri Lanka is a secular state. It means that persons of various religions will all be treated justly and without any discrimination based on religious difference under the National Unity Programme.

Our country has earned the world name for the renascence of Buddhism and its culture under the various programme by rebuilding the sacred landmark of Buddhist Temples and viharas to its ancient glory.

## **Hindu Cultural City**

Likewise under the National Unity Programme, the establishment of the **"International Hindu Cultural University of Jaffna"** in Valigamam North, Jaffna located on the tip of the North, Sri Lanka, along the Indian Coastal belt can be a landmark to propagate the **Hindu Cultural Education** worldwide. Valigamam North covers an area of 58.6 Sqr km (1100 ha) is the Bed Rock of Hindu Culture. This area is a highly venerated **Hindu Cultural City**.

The central shrine is the Naguleswaram Sivan Temple with a history beyond the reach of records and with known recorded history for over three centuries and more. The Naguleswram Shrine of antiquity is at Keerimalai (Mongoose Hill) in Valigamam North. The name Keerimalai means mongoose hill and woven into the history of Naguleswaram is the story of the mongoose faced sage, whose human visage became transformed into that of a mongoose, consequent to a powerful curse of another sage, who then made a pilgrimage from the mainland to this sacred shrine and bathed in the sacred waters of Keerimalai to regain his human face. The shrine standing by the sacred waters, and the fresh water springs, that flow to confluence with the salty waters of the Indian Ocean is the focal point for a multitude of devotees who come to worship the Naguleswaram Sivan and to perform shrartha rites by taking dips in the sacred waters all around the year. The name of the fresh water spring is "Kandaki Theertham" This is on par with Varanasi and Gaya in India.

The other recorded history is that of the Chola Princesses Maruthapura Eswara Valli from India, who was born with a horse face visited Kankesanthurai on a pilgrimage and her solemn prayers inside the rock cave in close proximity to Srimathi Sadayamma Samathi Kovil and her bath in the holy theertham had a miraculous serene change in her face. As a result the sacred temple "Maviddapuram" has derived its name.



## Historical Heritage Places

Like a chain of pearls the linkages to the historical heritage places of worship along the Northern Coastal Belt from Kankesanthurai to Keerimalai are.

- i. *Srmathi Sadayamma Samathi Kovil, the renewed fresh water tank and the Raja yoga Thilagar Thavathiru Sangara Suppiar.*
- ii. *The natural fresh Water spout that showered on the natural beautiful Siva Linga and its adjoining cave retreat next to Sadai Ammah Madam is the origion of Keerimalai (Thiruthampalai) and the spread of the Keerimalai Naguleswaram area.*
- iii. *Historical Krishna Temple (Srimath Narayana Swamy Temple)*
- iv. *Uchchipillaiyar Temple.*
- v. *Thandauthapani Temple.*
- vi. *Kathirandavel Temple (Ealthu Thiruchenthoor)*
- vii. *Kulandavel Swamigal Samadhi and Shiva Linga Trust.*
- viii. *Arulampa Swamigal Samadhi and Shiva Linga Trust.*
- ix. *Sri Renuka Asharam (Elavala Nadu Veera Saiva Guru Maha Sanithanam)*
- x. *Sempon Vaikkal Cemetery and adjoining the confluence of sea water and fresh water mineral springs (Sethu Samudra Theertham / Kasi Theertham),*
- xi. *Sriappar Madam*
- xii. *Swami Kasi Viswanathar Temple.*
- xiii. *Sivapoomy Madam*
- xiv. *Sivapoomy Cultural Centre.*

## International Hindu Cultural University

A firm doctrine in Hinduism is to support non – discrimination and equal rights for all pious people. To guide this people in the path of righteousness and self reliance. The international Hindu Cultural University will be synonymous with peace and tranquility. It can rejuvenate with pomp and fervor, a way of attaining truth. It can be a peaceful concoction of ancient and rich culture.

We therefore request to give due weight age to the facts mentioned above and to initiate steps to convert the proposed Presidential House at Keerimalai, and the related buildings to establish the “**International Hindu Cultural University**” There is sufficient land space for further development. In a pure Hindu Cultural environment this building is not at all suitable to be a “**Presidential House**” nor a “**Luxury Hotel**”.

This proposal of the Sri Lankan Government will no doubt have the full support of India, Nepal and the Hindus living in foreign countries.

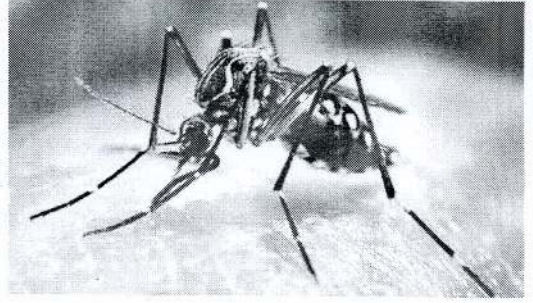






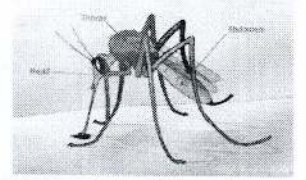


- ஏடிஸ் என்னும் நுளம்பினால் பரவக்கூடிய ஒரு வைரஸ் கிருமியால் டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது.
- இந்த வகைக் நுளம்பு மற்ற கொசுக்களைப் போலல்லாமல் பகல் வேளைகளில்தான் கடிக்கின்றது.
- உலகெங்கிலும் ஆண்டுக்கு 6 கோடி பேர் இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.
- ஆண்டுதோறும் 24,000 பேர் இதனால் இறக்கின்றனர்
- ஆப்ரிக்கா, தென் அமெரிக்கா, கிழக்கு மத்தியதரைக்கடல் பகுதி, தென்கிழக்கு ஆசியா மற்றும் மேற்கு பசிபிக் பகுதிகளில் உள்ள சுமார் 100 நாடுகளில் இது காணப்படுகிறது.



#### அறிகுறிகள்

- தலைவலி
- காய்ச்சல்
- தோலில் தடிப்புகள்
- உடம்பு வலிகள்
- இந்த அறிகுறிகள் 2-3 நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம்
- இந்த நோய் தாக்கிய ஒருவருக்கு சுமார் மூன்று மாதங்கள் களைப்பாக உணர்வர். ஆனால் பொதுவாக இதற்கு சிகிச்சை தேவைப்படாது.
- குழந்தைகள், சிறுவர்கள் மற்றும் வயது வந்தவர்களையும் பாதிக்கும் இந்நோய் பொதுவாக மரணத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை.
- ஆனால் டி.எச்.எ.ஃப் என்ற ஒரு வகை ஜூரம் உயிராபத்தை தோற்றுவிப்பதாக இருக்கலாம்.
- கொசுக்கடியிலிருந்து பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டும்
- பாதிக்கப்பட்டால் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும்
- அதிகப்படியான ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்
- இதற்கு தடுப்பு மருந்து கிடையாது
- ஆனால் ஒரு முறை டெங்கு காய்ச்சல் வந்தவர்களுக்கு பொதுவாக அதே ஆண்டு மீண்டும் அந்நோய் வராது



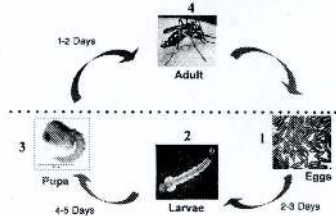




## இலங்கையில் டெங்கு

இலங்கையில் தற்போது 140 வகையான நுளம்பு இனங்கள் காணப்படுவதுடன் ஈடிஸ் ஈஜிப்டை மற்றும் ஈடிஸ் எல்பொபிக்டஸ் ஆகிய இரண்டு நுளம்பு வகைகள் மாத்திரம் டெங்கு நோய் வைரஸை பரப்புவதில் பங்களிப்புச் செய்கிறது. இவ் இரண்டு நுளம்பு வகைகளை அவற்றின் உடம்பில் காணப்படும் அடையாளம் காரணமாக இலகுவில் இனங் காணலாம்.

ஈடிஸ் நுளம்புகளின் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் நீரியல் சந்தர்ப்பம் (முட்டை, குடம்பி, கூட்டுப்புழு) மற்றும் தரைச் சந்தர்ப்பம் (நிறைவுடலி) என்பன காணப்படுவதுடன் பெண் நுளம்புகள் நீருடன் கூடிய கொல்கலன்களில் நீர்



மட்டத்திற்கு சற்று மேலே ஈரலிப்பான மேற்பட்டையில் முட்டையினை (படம் 1) ஒட்டுவதுடன் அம் முட்டை நீருடன் மோதுகின்ற போது (மழை அல்லது வேறு ஒரு முறையினால் நீர் ஒன்றுசேர்தல் மூலம்) முட்டைகள் வெடித்து குடம்பி சந்தர்ப்பமாக (படம் 2) மாறும். இந் நுளம்பு குடம்பிகள் நீரிலுள்ள கூட்டுப்பொருள் மற்றும் சிறிய நுண் அங்கிகள் என்பவற்றை உணவாக உட்கொண்டு 1ஆம் குடம்பி சந்தர்ப்பம் முதல் 4ஆம் குடம்பி சந்தர்ப்பம் வரை வருகின்றன. குடம்பியானது தேவையான உடல் பருமனை அடைந்ததன் பின்னர்

மற்றும் தேவையான சக்தினைப் பெற்றுக்கொண்ட பின்னர் 4ஆம் குடம்பி சந்தர்ப்பத்திலிருந்து கூட்டுப்புழு (படம் 3) சந்தர்ப்பத்திற்கு மாற்றமடைகிறது. இவ் வழக்கைச் சக்கரத்தினைப் பூரணப்படுத்துவதற்காக 8-10 தினங்கள் செலவழிப்பதுடன் இது குடம்பி தனது உணவு உட்கொள்ளும் அளவு மீது தங்கியுள்ளது.

ஈடிஸ் நுளம்பின் முட்டைகளுக்கு பாதகமான சூழல் மற்றும் காலநிலை நிலைமைகளைப் பொறுத்துக்கொண்டு பல மாதங்கள் சாகாமல் வாழ்வதற்குரிய விசேட ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளதுடன் இதன் காரணமாக நுளம்பின் குடம்பி சந்தர்ப்பம், கூட்டுப்புழு சந்தர்ப்பம் மற்றும் நிறைவுடலி சந்தர்ப்பங்கள் அழிக்கப்பட்டாலும் நுளம்பின் முட்டைகள் தேங்கியுள்ள கொல்கலனொன்றில் நீர் விழுந்ததும் முட்டை வெடித்து மீண்டும் நுளம்புகள் பெருகக் கூடிய ஆற்றல் காணப்படுகிறது.

துரதிஷ்டவசமாக கொல்கலன்களில் ஒட்டியுள்ள முட்டைகளை அழிப்பதற்கான விசேடமான ஒரு முறைமை காணப்படவில்லை. நுளம்பின் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் காணப்படும் இவ்வாறான இயல்புகளின் மாற்றங்களின் காரணமாக பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் டெங்கு நுளம்புகளை இல்லாதொழித்தலானது இலகுவான காரியமல்ல.



## நோயாளர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

காய்ச்சல் காணப்படின்...

### 1. நோயாளிக்கு ஓய்வு வழங்கவும்

- கஷ்டப்படவோ பாரமான வேலைகள் செய்யவோ இடமளிக்க வேண்டாம்

### 2. திரவ வகைகளை பருக கொடுக்கவும்

- பால், பழச்சாறு, தோடம்பழச்சாறு, ஜீவனி, தெம்பிலி, தூப் போன்றன பொருத்தமானதாகும்.
- நீரை மட்டும் அருந்தச் செய்ய வேண்டாம்
- சிவப்பு அல்லது கபில நிற பாண வகைகளைக் குடிக்கச் செய்ய வேண்டாம். உதா - சிவப்பு நிற குளிர்பாணம், கோப்பி
- வழக்கமான திண்ம உணவுகளை உட்கொள்ள முடியுமாயின் அவற்றை வழங்கவும்.

### 3. நோயாளி சிறுநீர் கழிக்கும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை பற்றி கவனத்திற் கொள்ளவும்.

- நோயாளி சிறுநீர் கழிக்கும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை குறைவாயிருப்பின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

### 4. காய்ச்சல் காணப்படின்

- சாதாரண நீரினால் மேணியை நனைக்கவும்
- பெரசிட்டமோல் (Paracetamol) உரிய அளவு 6 மணித்தியாலத்திற்கொரு முறை வழங்கவும். (பிள்ளைகளுக்காக உரிய அளவினை எடைக்கு ஏற்ப வழங்கவும்/ வயது வந்தோருக்கு 1 கிராம்)
- காய்ச்சலுக்காக வழங்கப்படும் ஏனைய மருந்து வகைகளை (விசேடமாக கடுமையான காய்ச்சலுக்கு வழங்கப்படும் மருந்துகள்) வழங்க வேண்டாம்.

உதா:- DiclofinacI IbuprofenI Mefenamic Acid - Tablets I Syrups

### 5. காய்ச்சல் 2 நாட்களுக்க மேலாக காணப்படின்

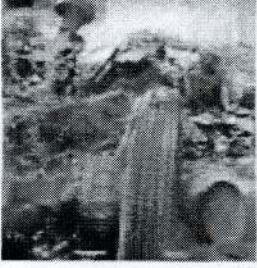
- 3 ஆவது தினத்தில் குருதிப் பரிசோதனையொன்றை மேற்கொள்ளவும்.

### 6. பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படின் நோயாளியை உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கவும்

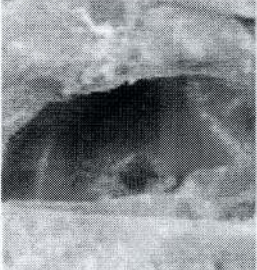
- திரவ வகைகளைப் பருக முடியாதிருத்தல் (அடிக்கடி வாந்தியெடுத்தல்)
- உணவு, பாண வகைகளை நிராகரித்தல்
- கடுமையான தாகம்
- நோயாளி சிறுநீர் கழிக்கும் தடவைகள் குறைவடைதல் ( 6 மணித்தியாலத்திற்கு கூடுதலான நேரத்திற்குள் சிறுநீர் வெளிவராமை)
- கடுமையான வயிற்று வலி
- தூக்க நிலைமை
- நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படல்
- சிவப்பு கறுப்பு கபில நிற வாந்தியெடுத்தல்
- கறுப்பு நிற மலம் வெளியாதல்
- குருதிப்பெருக்கு (முரசுகளிலிருந்து குருதிப்பெருக்கு, சிறுநீர் சிவப்பு நிறத்தில் வெளியாதல்)
- தலைசுற்றுதல்
- கைகால்கள் குளிரடைதல்



## இலங்கையின் டெங்கு



காவி நோய்களுள் இலங்கையில் டெங்கு நோய் முக்கிய இடத்தினை வகிப்பதுடன் முதல் தடவையாக ஆய்வுகூடப் பரிசோதனை மூலம் டெங்கு நோயென உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒரு நோயாளி 1962ஆம் ஆண்டில் பதிவு செய்யப்பட்டார். டெங்கு கொள்ளை நோய் நிலைமை 1965 - 1966 ஆம் ஆண்டுகளில் பதிவாகியதுடன் டெங்கு குருதிப்பெருக்கு நோயாளர்கள் சிலர் அங்கு காணப்பட்டனர். மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் படி 1970 மற்றும் 1980 ஆம் தசாப்தங்களில் டெங்கு நோய் பரவுதல் தொடர்ந்து இடம்பெற்றுள்ளதுடன் கொள்ளை நோய் நிலைமைகள் ஒரு சில காலகட்டங்களில் இடம்பெற்றுள்ளன. இக் காலகட்டத்தில் தீவிர டெங்கு நோய் நிலைமைகளான டெங்கு குருதிப்பெருக்கு டெங்கு அதிர்ச்சி நிலைமைகள் மிக அபூர்வமாகவே நிகழ்ந்துள்ளன.



மேலும் 1980 -1985 ஆம் ஆண்டுகளில் வைரஸ் நோய் நிலைமைகளுக்கான சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொண்ட நோயாளர்களுள் 14% - 24% மாண எண்ணிக்கையான நோயாளர்களது நோய் நிலைமைகள் டெங்கு வைரஸ் தொற்றியமையினால் ஏற்பட்டுள்ளதாகவும் 4 வகையான வைரஸ்கள் இக் கால கட்டத்தில் இலங்கையில் பரவிச் சென்றதாகவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. அவ்வாறே டெங்கு 2 மற்றும் டெங்கு 3 என்ற வகையான வைரஸ்கள் பெருமளவிலான நோயாளர்களிடம் காணப்பட்டதாக இனங்காணப்பட்டுள்ளன.



முதற்றடவையாக டெங்கு வைரஸ் வகை 3 காரணமாக டெங்கு குருதிப்பெருக்கு மற்றும் டெங்கு அதிர்ச்சி நிலைமையுடன் கூடிய ஒரு கொள்ளை நோய் நிலைமை 1989- 1990 இல் பதிவாகியது. டெங்கு வைரஸ் வகை 3 இலங்கையில் பரவி பல வருடங்களின் பின்னர் இவ்வாரான ஒரு நிலைமை டெங்கு வைரஸ் வகை 3 இடம்பெற்ற உயிர்மத்தின் மாற்றம் காரணமாக ஏற்பட்டதென ஊகிக்கப்படுகிறது. அதிலிருந்து குறிப்பிட்ட கால எல்லைகளில் படிப்படியாக நோயாளர்களின் எண்ணிக்கையில் ஓர் அதிகரிப்பு மற்றும் மிகத் தீவிரமான டெங்கு குருதிப்பெருக்கு மற்றும் அதிர்ச்சி நிலைமையுடனான கொள்ளை நோய் நிலைமைகள் இலங்கையில் பதிவாகின.



இந் நிலைமைகளின் கீழ் 1996 ஆம் ஆண்டு டெங்கு நோயானது கட்டாயமாக அறிவிக்கப்பட வேண்டிய நோய் பட்டியலின் கீழ் உள்ளடக்கப்பட்டது.

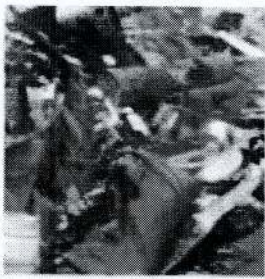
### அடிக்கடி ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

**கே: டெங்கு நோய் என்பது யாது ?**

டெங்கு நோய் என்பது ஒரு வைரஸ் தொற்று நோய் நிலைமை என்பதுடன் இந் நோய் ஒன்றோடொன்று மிகவும் சமமானதாயினும் ஒவ்வொரு வைரஸும் நோயினைப் பரப்பக் கூடிய நோய்க் காவியாக தொழிற்படுகின்ற 4 வகையான வைரஸ்கள் மூலமாகவே பரப்பப்படுகிறது. (DEN 1, DEN 2, DEN 3, DEN 4 ) ஈடிஸ் வகைக்குட்பட்ட நோய் தொற்றுள்ள பெண் நுளம்பின் மூலமாகவே இவ் வைரஸ் மனிதர்களிடம் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. டெங்கு நோயின் அடைகாப்புக் காலம் (வைரஸ் தொற்றிய தினத்திலிருந்து நோய் அறிகுறிகளைக் காட்டும் தினம் வரையான காலம் ) 3 தொடக்கம் 14 தினங்கள் வரையாகும்.







**கே: டெங்கு குருதிப்பெருக்கு என்பது யாது ?**

டெங்கு குருதிப்பெருக்கு என்பது சாதாரண டெங்கு காய்ச்சலை விடவும் தீவிரமான நோய் அறிகுறிகளைக் காட்டும் ஒரு நோய் நிலைமையாகும் என்பதுடன் இங்கு பிரதானமாக வெளியில் திரவவிழையம் கசிவினைக் காணக் கூடியதாயிருக்கும். உரிய நேரத்தில் மற்றும் உரியவாறு சிகிச்சை வழங்கப்படாவிடின் பயங்கரமான விளைவுகள் ஏற்பட முடியும். டெங்கு குருதிப்பெருக்கு நோயை பரப்புவதும் டெங்கு காய்ச்சலை பரப்புகின்ற வைரஸ் ஆகும்.



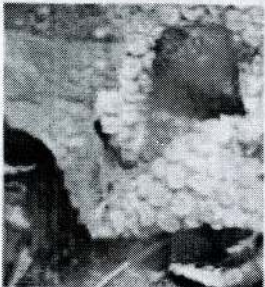
**கே: டெங்கு காய்ச்சல் மற்றும் டெங்கு குருதிப்பெருக்கு என்பன எவ்வாறு பரவுகின்றன ?**

வைரஸ் தொற்றியுள்ள ஈடிஸ் வகை பெண் நுளம்பு மனிதர்களின் குருதியினை உரிஞ்சுகின்ற வேளையில் உடம்பிற்குள் உட்செல்லும் டெங்கு வைரஸ் மூலம் டெங்கு காய்ச்சல் மற்றும் டெங்கு குருதிப்பெருக்கு என்பன மனிதர்களைத் தொற்றுகின்றன. டெங்கு நோயாளியைக் கடிக்கும் போது நோயாளியின் உடம்பிலுள்ள வைரஸ், நுளம்பினுள் உட்செலுத்தப்படுவதன் காரணமாக நுளம்பு டெங்கு நோய் தொற்றிய நுளம்பாக மாறுகிறது. வைரஸ் உடம்பிற்குள் நுழைந்து சுமார் ஒரு வாரத்திற்குள் மற்றுமொரு சுகதேகியான ஒரு நபருக்கு நோயைப் பரப்பச் செய்யக் கூடியவாறு நுளம்பானது நோய்தொற்று நிலைமைக்கு மாறுகிறது. டெங்கு நோய் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்குத் தொற்றாது.

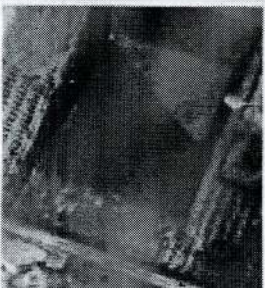


**கே: டெங்கு நோயின் நோய் அறிகுறிகள் யாவை ?**

டெங்கு நோயின் பிரதான நோய் அறிகுறிகளாவன கடுமையான காய்ச்சல், கடுமையான தலைவலி, கண்களின் பின்புறத்தில் வலி, எழும்புகள் மற்றும் தசைகளில் வலி, மூட்டு வலி, குமட்டல், வாந்தி, உடம்பில் கொப்புளங்கள் மேற்படல், சிறிய குருதி வடியும் நிலைமைகள் (முரசினால், மூக்கினால்) டெங்கு குருதிப்பெருக்கு என்பது சாதாரண டெங்கு நோயை விடவும் தீவிரமான ஒரு நோய் நிலைமை ஆவதுடன் இங்கு 2-7 வரையான காலத்திற்கு காய்ச்சல் நிலவக்கூடும். சாதாரண டெங்கு நோய் நிலைமையின் போது ஏற்படும் நோய் அறிகுறிகளுக்கு மேலதிகமாக இந்நோயாளிகளிடம் கடுமையான வயிற்று வலி, தடையின்றிக் காணப்படும் வாந்தி மற்றும் சுவாதிப்பதில் சிறமம் என்பன ஏற்பட இடமுண்டு. சிறு குருதிக்கலன்களுக்குள் நிகழும் சில மாற்றங்கள் காரணமாக குருதியின் திரவவிழையப் பகுதி குருதிக்கலன்கள் மூலமாக நெஞ்சு, வயிற்றுக் குழியினுள்ளே கசியக் கூடும்.



இந் நிலைமை பெரும்பாலும் 24 - 48 மணித்தியாலங்களுக்கு வரையறுக்கப்படுவதுடன் அபாய நிலைமையென அழைக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு குருதியின் திரவவிழையம் குருதிக்கலன்களினூடாக வெளியில் கசிவதன் காரணமாக குருதிப் பரும அளவில் ஒரு குறைவும் குருதி உறைதலும் ஏற்படுவதுடன் மூளை, சிறுநீரகம், ஈரல் போன்ற அத்தியவசிய அவயவங்களுக்கு வழங்கப்படும் குருதியின் அளவு குறைவடையும். இதன் காரணமாக குருதிச் சுற்றோட்டம் பாதிக்கப்பட்டு நோயாளி அதிர்ச்சி நிலைமைக்குட்படக் கூடும். இந் நிலைமையினை அடைய முன்னர் இனங்கண்டு சிகிச்சையளிக்கப்படா விடின் நோயாளி மரணிக்கவும் இடமுண்டு.



**கே: டெங்கு நோய்க்கான சிகிச்சைகள் யாவை ?**

டெங்கு நோய்க்கான விசேட சிகிச்சைகள் இல்லாத போதும் நோய்



நிலைமைகளை முன்னரே இனங்கண்டு சேலைன் போன்ற தேவையான நரம்புகளுடாக செலுத்தப்படுகின்ற திரவங்களை வழங்குதல் மற்றும் குருதிப் பரிசோதனையினை மேற்கொள்ளல் உள்ளிட்ட தேவையான கவனிப்புக்களைப் புரிவதன் மூலம் நோயின் சிக்கல் தன்மையினை குறைத்துக்கொள்ள முடியும். டெங்கு நோயென சந்தேகிக்கப்படும் வேளையில் காய்ச்சல் மற்றும் வலியினை போக்குவதற்காக பெரிசிட்டமோல் உரிய அளவு வழங்க முடியும். ஆயினும் ஏனைய நோய் நிவாரண மருந்துகளை எவ்விதத்திலும் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடாது என்பதுடன் உடலை களைப்படையச் செய்யும் எதுவித செயற்பாட்டினையோ உடற்பயிற்சியினையோ மேற்கொள்வதைத் தவிர்த்து தேவையான அளவு ஓய்வெடுத்தல் வேண்டும்.

தேவையான அளவு திரவ வகைகளைப் பருகுவதுடன் இரண்டு தினங்களுக்கு மேலாக காய்ச்சல் காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் தகுதிவாய்ந்த ஒரு வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தொடர்ச்சியான வாந்தி, கடுமையான வயிற்று வலி, தலைசுற்று, சுவாசிப்பதிலுள்ள அசௌகரியம் அல்லது வேறேதும் கவலைக்கிடமான நோய் அறிகுறிகள் காணப்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பது அத்தியவசியமாகும்

### கே: எவ்வாறு முறைப்பாடுகளைச் செய்யலாம்?

நுளம்புகள் பரவக்கூடிய பரவும் இடங்கள் தொடர்பாக முறைப்பாடுகளைச் செய்வதற்கு முன்னர் இவ் இடத்தின் உரிமையாளர் அல்லது பொறுப்பான நபர்களுடன் கலந்துரையாடி ஓர் இணக்கப்பாட்டுக்கு வருவது மிக முக்கியமாகும். அதன் போது திருப்திகரமான பதில் கிடைக்கப்பெறாவிடின் உங்கள் பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் மற்றும் சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் உள்ளிட்ட பிரதேசத்திலுள்ள நகரசபை பிரதேச சபை என்பவற்றுக்கு முதலாவதாக அறிவித்தல் வேண்டும்.

### நுளம்புகள் பரவக்கூடிய இடங்கள்

டெங்கு நோயை பரவச் செய்யும் 2 வகையான நுளம்புகளான ஈடிஸ் ஈஜிப்டைஸ் மற்றும் ஈடிஸ் எல்பொபிக்டைஸ் நுளம்புகள் பல்வேறு விதமான கொல்கலன்களுக்குள் முட்டையிடுவதன் காரணமாக தமது இனத்தை பரப்புவதுடன் அவ்வாறு பரவும் அடங்களை பின்வருமாறு வகைப்படுத்த முடியும்.

அகற்றப்படும் இலகுவில் உக்காத பொருட்கள்

அகற்றப்படும் உக்கும் பொருட்கள்

மழைநீர் தேங்கி நிற்கக்கூடிய இடங்கள், தடைப்பட்டுள்ள கூரைப் பீலிகள் மற்றும் கொங்கிரீட் கூரைகள்

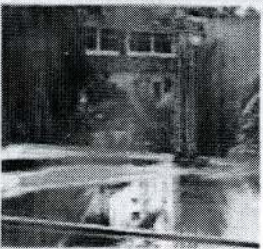
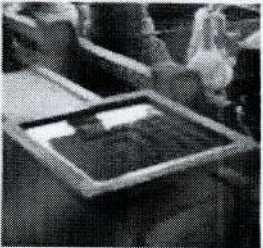
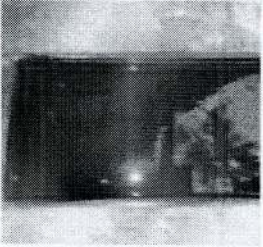
மறைக்கப்படாத நீரைச் சேகரித்து வைக்கும் பாத்திரங்கள் மற்றும் நீர்த்தொட்டிகள்

நீர் ஒன்றுசேரக்கூடிய வீட்டு அலங்கரிப்புக்குப் பயன்படுத்தும் பல்வேறு பொருட்கள் மற்றும் அலங்கார பாத்திரங்கள்

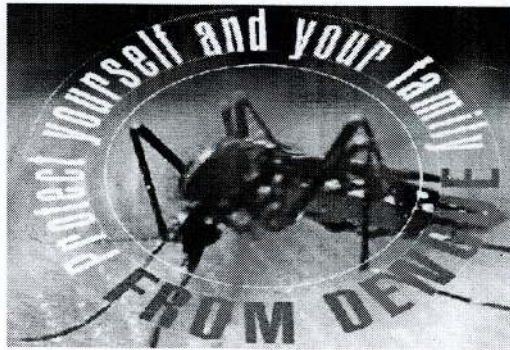




மழைநீர் தேங்கி நிற்கக்கூடிய கூரைகள்



1. விசேடமான வீட்டு உபகரணங்கள்: குளிர்சாதனம் மற்றும் குளிர்நட்டி தட்டுக்கள்
2. மிருகங்கள் பருகுவதற்காக வைக்கப்பட்டுள்ள சிறிய பாத்திரங்கள், எறும்பு பொறி
3. செடிகள், செடிகளின் பகுதிகள் மற்றும் மரப் பொந்துகள்
4. ஏனையவை
5. அகற்றப்படும் இலகுவில் உக்காத பொருட்கள்
6. அகற்றப்படும் உக்கும் பொருட்கள்
7. மழைநீர் தேங்கி நிற்கக்கூடிய இடங்கள், தடைப்பட்டுள்ள கூரைப் பீலிகள் மற்றும் கொங்கிரீட் கூரைகள்
8. மறைக்கப்படாத நீரைச் சேகரித்து வைக்கும் பாத்திரங்கள் மற்றும் நீர்த்தொட்டிகள் நீர் ஒன்றுசேரக்கூடிய வீட்டு அலங்கரிப்புக்குப் பயன்படுத்தும் பல்வேறு பொருட்கள் மற்றும் அலங்கார பாத்திரங்கள்
9. விசேடமான வீட்டு உபகரணங்கள்: குளிர்சாதனம் மற்றும் குளிர்நட்டி தட்டுக்கள்
10. மிருகங்கள் பருகுவதற்காக வைக்கப்பட்டுள்ள சிறிய பாத்திரங்கள், எறும்பு பொறி
11. செடிகள், செடிகளின் பகுதிகள் மற்றும் மரப் பொந்துகள்
12. ஏனையவை

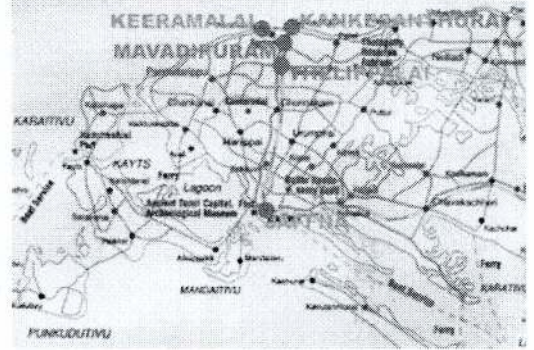




# வலிகாமத்தில் டெங்கு அதிகரிப்பு



யாழ். வலிகாமம் மேற்கு, தென்மேற்கு பிரதேசங்களில், டெங்குத் தொற்றின் தாக்கம் அதிகரித்துள்ளதாக சுகாதாரப் பிரிவினர் தெரிவித்துள்ளனர்.



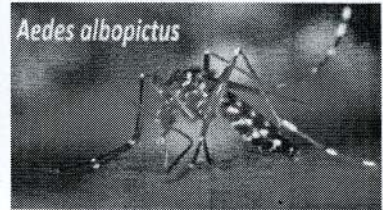
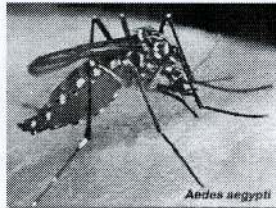
குறித்த பிரதேசங்களைச் சேர்ந்த 70 பேர் வரை, கடந்த 25 நாட்களில் டெங்கு நோய்த் தொற்றால்

பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இனங்காணப்பட்டுள்ளதால், குறித்த பிரதேசங்களில் சிறப்பு டெங்கு கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளை சுகாதாரப் பிரிவினர் முன்னெடுத்துள்ளனர்.

குறித்த பிரதேசங்களில், டெங்கு நுளம்பின் தாக்கம் அதிகமாகவுள்ள இடங்களில், புகையூட்டல் நடவடிக்கையிலும் குடியிருப்புகளுக்குச் சென்று சோதனை நடவடிக்கையிலும் சுகாதாரப் பிரிவினரும் பொலிஸாரும் ஈடுபட்டுள்ளனர். டெங்கு நுளம்பின் குடம்பிகள் பெருகக் கூடிய வகையில் தழுவை வைத்திருந்த குற்றச்சாட்டில் 30 குடியிருப்பாளர்களுக்கு எதிராக மல்லாகம் நீதவான் நீதிமன்றத்தில் வழக்குகள் தாக்கல் செய்யப்பட்டுள்ளன.

வலிகாமம் தென்மேற்குப் பிரதேசத்தில் 40 பேரும் வலிகாமம் மேற்குப் பிரதேசத்தில் 30 பேரும் டெங்கு நோய்த் தொற்றால் பாதிப்புள்ளாகியுள்ளதாக சுகாதாரப் பிரிவினர் தெரிவித்துள்ளனர்.

## வடக்கில் பரவும் டெங்கு 7,000 பேர் பாதிப்பு!!



வடக்கு மாகாணத்தில் இந்த வருடம் இதுவரை 7 ஆயிரத்து 8 பேர் டெங்கு தொற்றுக்கு ஆளாகியுள்ளனர் என்று மாகாணத் திணைக்களம் தெரிவித்தது.

யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் மட்டும் இந்த வருடம் இதுவரையான



காலப்பகுதியில் 4 ஆயிரத்து 999 பேர் டெங்கு நோய்த் தாக்கத்துக்கு ஆளாகியுள்ளனர் என்றும், 4 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர் என்றும் மாவட்ட சுகாதாரத் திணைக்களம் தெரிவித்தது.

யாழ்ப்பாணக் குடாநாட்டில் இயங்கும் 14 பிராந்திய சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள்-பணிமனைகள் பிரிவின் கீழ் இந்த எண்ணிக்கை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

டெங்குத் தொற்று ஏற்பட்டவர்கள் உடனடியாக வைத்தியசாலையை நாடவேண்டும். அவ்வாறு செல்லத் தாமதம் ஏற்பட்டதன் விளைவாகவே இந்த வருடம் 4 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர்.

டெங்குக் காய்ச்சலைப் பரப்பும் நுளம்பு இனங்கள் கடந்த இரு மாதங்களாகச் சற்றுக் குறைவடைந்திருந்த போதும் இந்த மாதத்தில் மழை காரணமாக மீண்டும் டெங்கு பரவும் வேகம் அதிகரித்துள்ளது. இதன் அடிப்படையில் இந்த மாதத்தின் முதல் 15 நாட்களில் மட்டும் 259 பேர் டெங்குத் தொற்றுக்கு இலக்காகியுள்ளனர்.

வடக்கில் ஏனைய மாவட்டங்களைவிட யாழ்ப்பாணத்தில் டெங்கு பரவல் அதிகமாகவே காணப்படுகின்றது. கிளிநொச்சியில் 444 பேரும், மன்னாரில் 508 பேரும், வவுனியாவில் 761 பேரும், முல்லைத்தீவில் 296 பேரும் டெங்குத் தொற்றுக்கு ஆளாகியுள்ளனர் என்று மாகாண சுகாதார அமைச்சின் புள்ளிவிவரங்கள் கூறுகின்றன.

இதேவேளை, டெங்கு தொற்று தடுப்பு நடவடிக்கைகளும் இடம்பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. இதற்கென மேலதிகமாக ஆளணியினர் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றனர் என்று திணைக்களத்தினர் தெரிவித்தனர்.

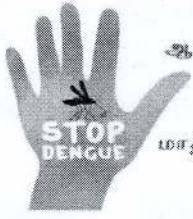
இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் டெங்கு நோய்த்தொற்று பரவிவருகின்றமை பாரிய அச்சுறுத்தலாக மாறியுள்ளதை நாம் அறிவோம்.

2016ஆம் ஆண்டு டெங்குத் தொற்றுக்கு இலக்கானோரின் எண்ணிக்கை 50ஆயிரத்தைத் தாண்டியிருந்ததோடு அது 2015 ஆம் ஆண்டோடு ஒப்பிடும் போது இரு மடங்காக இருந்தது. அதேபோன்று கடந்தாண்டு டெங்கு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு சுமார் 85 பேர் பலியாகினர்.

2017 புத்தாண்டு பிறந்து இரு வாரங்களில் 1200 டெங்கு நோயாளிகள் இணங்காணப்பட்டதோடு அத்தொகை மார்ச் மாதமாகின்றபோது 17 ஆயிரத்தை அடைந்துள்ளதாக சுகாதார அமைச்சு வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. 2015ஆம் ஆண்டு முழுவதும் பதிவாகிய டெங்கு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை 23ஆயிரமாக இருக்கும்போது இவ்வாண்டின் முதல் மூன்று மாதங்களில் 17ஆயிரமாக பதிவாகியுள்ளமை சுகாதாரத் துறையையே அச்சம்கொள்ளச் செய்துள்ளது.

கொழும்பு மற்றும் தூழவுள்ள பிரதேசங்களில் டெங்கு தொற்றுக்குள்ளான 5000க்கு மேற்பட்டோர் இணங்காணப்பட்டுள்ளதோடு கிழக்கு மாகாணத்தின் மட்டக்களப்பில் 510 பேரும் இ அம்பாறையில் 87 பேரும் திருகோணமலை மாவட்டத்தில் கிண்ணியா இ முதூர் இ உப்பு வெளி மற்றும் திருகோணமலை ஆகிய பிரதேசங்களில் 10400க்கு மேற்பட்டோரும் டெங்கு அறிகுறிகளுடன் இணங்காணப்பட்டுள்ளதாக சுகாதார அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன.





ஆட்கொல்லி டெங்கு நோயை  
சட்டத்தாலோ,  
வைத்தியர்களினாலோ  
மாத்திரம் ஒழித்துவிட முடியாது

கிண்ணியாவில் மாத்திரம் 400 பேரளவில் டெங்கு தொற்றுக்குள்ளாகியுள்ளதோடு வார இறுதியாகும்போது 7 வயது சிறுமி 19 வயது இளம் பெண் - உட்பட 4 பேர் பரிதாபமாக பலியானமை டெங்கு குறித்த தேசிய

அவதானத்தை ஈர்த்தது. பேருவலை சீனன் கோட்டையிலும் டெங்கு அச்சுறுத்தல் கூடுதலாக இருப்பதாகச் செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன.

டெங்கு குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களில் கடுமையான நோய்த் தாக்கத்தை உண்டாக்கின்றது. ஆண்களைக் காட்டிலும் கூடுதலாக பெண்கள் பாதிப்படைகின்றனர். நீரிழிவு ஆஸ்துமா நோய் போன்ற நீண்டகால நோய்கள் உள்ளவருக்கு இந்நோய் மிகவும் உக்கிரம் அடையும் போது உயிருக்கு தீங்குவிளைவிக்கக் கூடிய பாதிப்பை உண்டாக்கும்.

சட்டவிரோத காணி நிரப்பல்கள் இயற்கை பொது வடிகால்கள் மூடப்பட்டு கட்டடம் கட்டல்கள் திட்டமிடப்படாத காண் கட்டுமானம் குற்றுச் சூழல் பற்றிய எவ்வித அக்கறையுமின்மை குப்பைகளை நீர் தேங்கும் பொருட்களை சுற்றுச் சூழலில் எறிதல் போன்றனவே டெங்கு பரவுதலுக்கு ஏதுவாக அமைந்துவிடுகின்றன.

டெங்கு நுளம்புகள் பெருகக் கூடிய வகையில் நீர் தேங்கி நிற்கக் கூடிய பொருட்களை சூழலுக்கு சேர்க்காது தென்னம் குரும்பை யோகட் கப்பி வெற்று போத்தல்களும் வெற்று டயர்களும் பொலிதீன் கழிவுகள் போன்ற கழிவுகளை முறையாக அகற்றி வாரத்துக்கு ஒரு தடவையாவது சுற்றுப் புறச் சூழலை சுத்தப்படுத்தி உயிர்கொல்லி டெங்கு நோயை இல்லாதொழிக்க பொதுமக்கள் பங்களிப்பு செய்யவேண்டும்.

கிண்ணியாவில் டெங்குத் தொற்று அதிகரித்தபோது டெங்கு ஒழிப்பு பணிகளில் சுகாதார அதிகாரிகளுடன் இளைஞர்களும் தொண்டர்களாக ஒன்றிணைந்து ஒத்துழைப்பு வழங்கியது பாராட்டத்தக்க விடயமாகும். சீனன் கோட்டையில் பள்ளிவாசல் சம்மேளனம் டெங்கு ஒழிப்பில் பங்களிப்பு செய்துவருகின்றது.

பாடசாலைகளுக்கும் கல்வி நிலையங்களும் வழிபாட்டுத் தலங்கள் போன்ற இடங்களில் பிரசாரம் கருத்தரங்குகளும் துண்டுப் பிரசாரங்கள் போன்ற முறைகளைப் பயன்படுத்தி டெங்கு ஒழிப்பு தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி டெங்கு நோயின் விபரீதத்தை மக்களுக்கு தெரியப்படுத்தி சுற்றுச் சூழலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் அவசியம் குறித்து வலியுறுத்தப்படுதல் காலத்தின் தேவையாகும்.

டெங்கு ஒரு ஆட்கொல்லி நோயாகும். சட்டத்தாலோ பொலிஸும் சுகாதார அதிகாரிகளாலோ வைத்தியர்களினாலோ மாத்திரம் இதனை ஒழித்துவிட முடியாது. டெங்கு நோயை இல்லாதொழிப்பதில் பொதுமக்கள் பங்களிப்பும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். ஒவ்வொருவரும் தமது வீட்டையும் சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது குறித்து அக்கறையோடு செயற்பட்டால் இந்த கொடிய நோயிலிருந்து மீட்சிபெற முடியும்.



# டெங்கு காய்ச்சலுக்கு பப்பாளி இலைச் சாறு



டெங்கு காய்ச்சல் இன்றைக்கும் ஆங்காங்கே இது பரவிக்கொண்டுதான் இருக்கிறது. டெங்கு ஏற்படுத்தும் உயிரிழப்புகளும் உடல் பாதிப்புகளும் மக்கள் மத்தியில் கூடுதல் பயத்தை உருவாக்கி இருக்கின்றன. இந்தக் காய்ச்சல் வராமல் தடுக்க தடுப்பூசியோ மருந்துகளோ கிடையாது.

சித்த மருத்துவத்தில் நிலவேம்புக் கஷாயமும் ஆடாதொடை நீரும் இதைக் குணப்படுத்துவதாகப்

பரிந்துரை செய்கின்றனர்.

இப்போது இந்த மருத்துவத்தில் பப்பாளியும் சேர்ந்துள்ளது. பப்பாளி இலையில் இருக்கின்ற ஒரு வகை வேதிப்பொருள் டெங்கு கிருமிகளை அழிப்பதாக இந்திய ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

டெங்கு எனும் வைரஸ் கிருமிகளின் பாதிப்பால் இது வருகிறது. இக்கிருமித் தொற்றுள்ள "ஏடஸ் எஜிப்டி" எனும் கொசுக்கள் மக்களைக் கடிக்கும்போது டெங்கு பரவுகிறது. குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்கள் என வயது வித்தியாசமின்றி அனைவரையும் இது தாக்கக்கூடியது.

பப்பாளி இலைச்சாறு இந்த நோய்க்குப் பலன் தருகிறது. இந்தச் சாற்றில் 7 வகை பீனால்கள் சேர்மங்கள் இருக்கிறது. இவற்றில் குவர்தெப்டின் (குறநசஉநவடை) எனும் பிளவினாய்டு வகை வேதிப்பொருள் டெங்கு வைரஸ்களில் உள்ள னே2ஊ3 னே3 புரத மூலக்கூறுகளை அழிக்கிறது என்று கண்டுபிடித்தோம்.

பப்பாளி இலை ஏராளமான மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. இந்த இலையில் பைட்டொ நியூண்ட்ரியண்டுகள் என்சைம் போன்ற நிறமிகளும் கால்சியம் பொட்டாசியம் சோடியம் மெக்னீசியம் மற்றும் இரும்பு போன்ற கனிமச் சத்துக்களும் அதிகமாக உள்ளது. எனவே பப்பாளி இலையில் ஜூஸ் செய்துக் குடித்து வந்தால் ஏராளமான நன்மைகளை நாம் பெறலாம்.

ரத்தத்தில் உள்ள இரத்தத் தட்டுகள் குறைந்தால் அது பல்வேறு நோய்களை ஏற்படுத்தும். இதனால் பப்பாளி இலை ஜூஸ் குடித்து வந்தால் ரத்த செல்களின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.

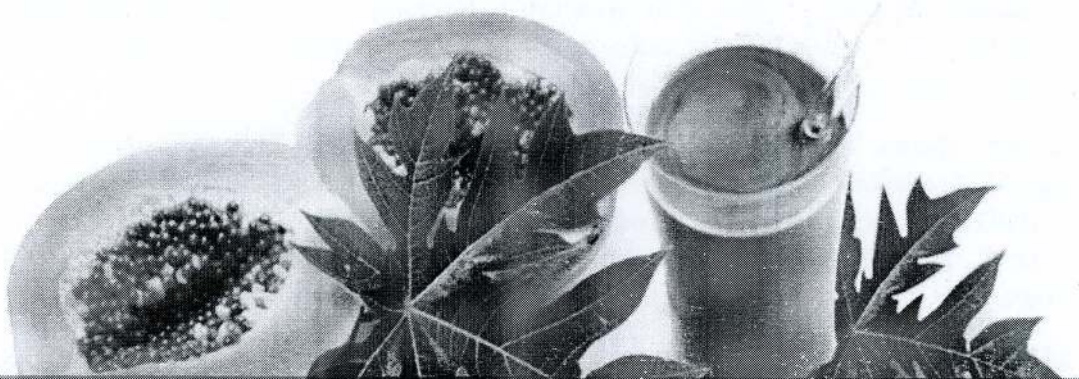
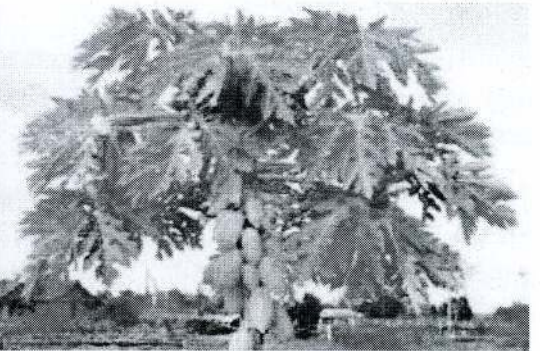
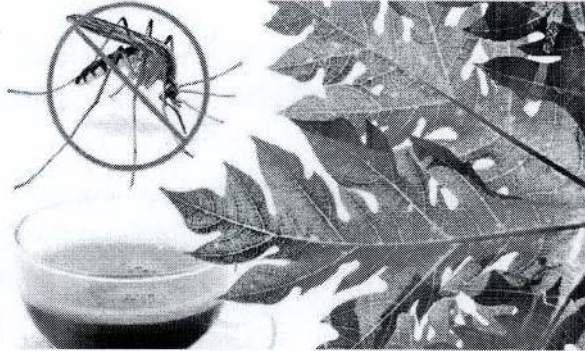
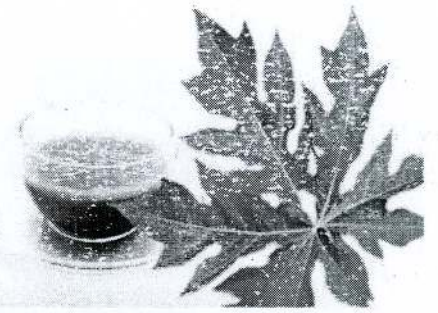
பப்பாளி இலையின் சாறு நமது உடம்பில் உள்ள கல்லீரலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி மஞ்சள் காமாலை கல்லீரல் புற்றுநோய் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.



நமது உடலில் உள்ள வைரஸ்கள் மற்றும் பாக்டீரியாக்களிடம் எதிர்த்து போராடி மலேரியாடி டெங்குக் காய்ச்சலடி புற்றுநோய் போன்ற ஆபத்தான நோய்களிடம் இருந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது.

அன்றாடம் நாம் பப்பாளி இலைச் சாற்றினைக் குடித்து வந்தால்டி அது நமது உடம்பின் நோயெதிர்ப்பு திறனை அதிகரிக்கச் செய்துடி உடல் சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகளை தடுக்கிறது.

வயிற்றில் ஏற்படும் செரிமான பிரச்சனைடி ஒவ்வாமைடி அலர்ஜி போன்ற சருமப் பிரச்சனைடி ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சுழற்சிடி நீரிழிவு மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த தீர்வாக உள்ளது.



**பப்பாளி இலை ஜூஸ் குடிப்பதால்  
ஏற்படும் நன்மைகள்!**





எங்கள் வாழ்வில் சில உண்மைகள்

# நீர் சிகிச்சை

தோகுப்பு- திரு. எஸ். நடராசா.  
Manager, Ceybank, Jaffna



தினமும் அதிகாலையில் துயில் எழுந்தவுடன் பல் துலக்குமுன் ஆறு குவளை (1.26 லிட்டர்) நீர் பருகுவதால், உடலின் உட்புற உறுப்புக்கள் தூய்மையாக்கப்பட்டு, கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. வெப்பம் குறைந்து, குளிர்ச்சி பெற்று, மலச்சிக்கல் மறைகின்றது. (இதை நம் முன்னோர்கள் உஷை பாணம் என்றழைத்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது)

தண்ணீரைக் குடித்தபிறகு, ஒரு மணி நேரத்திற்கு காபி, டீ போன்ற பானங்களையோ, பிஸ்கட், பழம் போன்ற தின்பண்டங்களையோ சாப்பிடக் கூடாது. இது மிக மிக அவசியமானது, முக்கியமானது. இதைக் கவனத்தில் கொண்டு நடைமுறைப் படுத்த வேண்டும்.

காலையில் தண்ணீர் குடிப்பதற்குத் தயாராகும் வகையில், முதல் நாள் இரவுச் சாப்பாட்டை முடித்த பிறகு, படுக்கைக்குச் செல்லுமுன்பு, நரம்புமண்டலத்தைத் தூண்டக்கூடிய பானங்களையோ, பொருட்களையோ (மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருட்கள்) சாப்பிடக் கூடாது. இந்த நிபந்தனையும் முக்கியமானது. இரவே பல் துலக்கிக்கொள்வது நல்லது.

தண்ணீரில் கிருமிகள் கலந்திருக்கக் கூடும் என்ற சந்தேகம் இருக்குமானால், அதை முதல் நாள் இரவே கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்து வடிகட்டி, பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இம்முறை ஆரம்பத்தில் ஒரு சில நாட்களுக்கு சற்று சிரமமாகத் தோன்றலாம். பின்னர் பழக்கமாகிவிடும்.

மருந்து, மாத்திரை, ஊசி, டாக்டர், பணச் செலவு ஆகிய எதுவுமே இல்லாமல், இம்முறைப்படி நீரைப் பருகுவதால், கீழ்க்கண்ட நோய்கள் குணமாகின்றன:-

தலைவலி	இரத்த அழுத்தம்	சோகை
கீல்வாதம்	பக்கவாதம்	ஊளைச்சதை
மூட்டுவலி	காதில் இரைச்சல்	இருதயப் படபடப்பு
மயக்கம்	இருமல்	ஆஸ்த்மா
சளி	காசநோய்	முளைக் காய்ச்சல்
கல்லீரல் நோய்கள்	சிறுநீரகக் கோளாறுகள்	பித்தக் கோளாறுகள்
வாயுக் கோளாறுகள்	வயிற்றுப் பொருமல்	இரத்தக் கடுப்பு
மூலம்	மலச்சிக்கல்	உதிரப்போக்கு
நீரழிவு	கண் நோய்கள்	வெள்ளை படுதல்
கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்	மார்புப் புற்றுநோய்	தொண்டை நோய்கள்

இந்த முறை ஜப்பானில் பரவலாகக் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. சோதனைகள் மூலமாகவும், அனுபவபூர்வமாகவும்



கீழ்க்கண்ட நோய்கள் குணமாக்கப்பட்டது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

- \* மலச்சிக்கல் - ஒரே நாளில்
- \* வயிற்றில் பித்தம் மற்றும் வாயுப் பொருமல் - இரண்டு நாட்கள்
- \* சர்க்கரை வியாதி - ஏழு நாட்கள்
- \* இரத்த அழுத்தம் - நான்கு வாரங்கள்
- \* புற்று நோய் - ஆறு மாதங்கள்
- \* காசநோய் - மூன்று மாதங்கள்

மேற்கண்ட நீர் சிகிச்சையை முறையாக கடைபிடித்தால் பலன் நிச்சயம் உண்டு...  
ஆரம்பத்தில் ஆறு குவளை நீர் பருக சிரமமாக இருக்கும்...

மேலும் உடலின் தேவைக்கு அதிகமாக கட்டாயமாக பருகுவதும் கூடாது...  
ஆகவே, முதலில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலின் தேவைக்கு தக்க, அளவோடு பருக ஆரம்பித்து...  
பின்னர், உடலின் ஒத்துழைப்போடு நீரின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்.

செம்பு பாத்திரத்தில் இரவில் நீர் ஊற்றி வைத்து மறுநாள் பருகலாம்...நீர் பருகும் போது அமர்ந்த நிலையில்,  
சிறுக சிறுக பருக வேண்டும். சாப்பிடுவது போல சுவைத்து மெதுவாக விழுங்குதல் வேண்டும்.  
மேலும், குளோரின் போன்ற ரசாயனங்கள் கலந்த நீரை பருக கூடாது.

நீரில் உள்ள கிருமிகளை அகற்ற... மண்பாண்டம் பயன்படுத்தலாம். அல்லது வாழை பழத்தோலையும்  
பயன்படுத்தலாம்... குடிநீரில் உள்ள நச்சுப்பொருட்களை அகற்றுவதில் பியூரிபைரைவிட, வாழைப்பழ தோல்  
சிறப்பாக செயல்படுவதாக பிரேசில் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பயோசின்சியாஸ் நிறுவன ஆராய்ச்சியாளர்கள்  
கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

'குஸ்ட்வோ கேஸ்ட்ரோ' என்பவர் தலைமையிலான அந்தக் குழு வெளியிட்டுள்ள ஆய்வு முடிவு இதோ...  
"சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடு, நீர்நிலைகளில் கலக்கும் மாசு மூலம் நீரில் காரீயம் உள்பட பல உலோகங்களும்,  
ரசாயனப் பொருட்களும் கலந்து நீர் குடிக்க முடியாக அளவிற்கு மாசடைந்து காணப்படுகின்றது.  
இப்படி மாசடைந்த நீரைப் பருகினால், உடல் நலன் பாதிப்பு நிச்சயம்... மாசடைந்த நீரை சுத்தமாக்குவதில்  
பியூரிபைர் உள்பட பல பொருட்கள் நடைமுறையில் உள்ளன.

மேலும், தேங்காய் நார் மற்றும் கடலைத் தோல் மூலம் நீரைச் சுத்தப்படுத்தும் முறையும் கண்டு  
பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சில்வர் பாத்திரங்கள் மற்றும் ஷூக்களை சுத்தப்படுத்தவும் வாழைப்பழத் தோல்  
உதவும்... நீரில் வாழைப்பழத் தோலை நனைத்தால், அதில் உள்ள நச்சுக்கள் உடனடியாக குறைவதை  
ஆய்வில் கண்டோம். நீரில் உள்ள நச்சுக்களை வாழைப்பழத் தோல் உறிஞ்சிவிடுகிறது. இதனால், 90  
சதவிகிதம் அளவுக்கு நீர் சுத்தமாகிறது. பல கட்டங்களாக ஆய்வு செய்தே வாழைப்பழத் தோலுக்கு இப்படி  
ஒரு ஆற்றல் இருக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்தோம். நீரைச் சுத்தப்படுத்துவதில் இம்முறை சிறப்பானது.  
செலவும் குறைவு. ஒரு வாழைப்பழத் தோலை 11 முறை திரும்பத் திரும்ப பயன் படுத்தலாம்" என முடிகிறது  
ஆய்வறிக்கை.

இனி வாழைப்பழம் வாங்கினால், தோலைத் தூக்கி எறிய வேண்டாம். நீரில் போட்டு வைப்புகள்.  
உலகிலேயே வாழைப் பழ உற்பத்தியில் முன்னணி வகிக்கும் இந்தியாவுக்கு இது இனிப்பான செய்தி!..  
தூய நீர் மட்டுமின்றி...

நல்லுணர்வுடன்...

சுத்தமான காற்று...

கலப்படமற்ற, சரியான உணவுகள்...

இவற்றின் இயற்கை தன்மையை முடிந்த அளவுக்கு மாற்றாமல், உணவு தயாரித்து...

சரியான அளவோடு, சரியாக உண்ணும் முறையில்... உண்டால்...

நலமுடன் வளமாக வாழலாம்...





# வளமான வாழ்விற்கு இயற்கையே உறுதுணை

மனிதனின் உடல் நலம் என்பதும் மருத்துவம் என்பதும் முழுக்க முழுக்க வர்த்தக மயப்படுத்தப்பட்டு பல ஆண்டுகள் கடந்து விட்டன.

குறிப்பாக அலோபதி அல்லது ஆங்கில மருத்துவம் என்பது உலகின் மிகப்பெரும் வர்த்தக நிறுவனங்களின் ஆளுகைக்குக் கீழ் இயங்குகின்றன.

மருத்துவம் தொடர்பானதும் உடல் நலம் தொடர்பானதுமான விழிப்புணர்வு என்பது சமாளிய மக்களுக்கு இன்று இன்றியமையாத ஒன்று.

பெரும் மருத்துவ நிறுவனங்கள் மக்களின் நோயை குணப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக அவற்றைத் தற்காலிகமாகக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான மருந்துகளைத் தயாரிக்கும் உத்தியை இன்று பயன்படுத்துவதாக பல்வேறு ஆய்வாளர்கள் குற்றம் சுமத்துகின்றனர்.

தற்காலிகமாக கட்டுப்படுத்தப்படும் நோய் மேலும் தொடரும் நிலையில் தமது மருந்து வகைகளை மேலும் சந்தைப் படுத்தும் வாய்ப்பை அவர்கள் பெற்றுக்கொள்கின்றனர்.

உணவே மருந்து என்றும் தமிழ் சித்தர்கள் கூறிய காலத்தில் மக்கள் நோயின்றி பல்லாண்டுகள் வாழ்ந்த வரலாற்றைக் காணலாம். இன்று மேலை நாடுகளில் அறிவு சார்ந்த ஒரு மேல்தட்டு மக்களில் பலர் உணவே மருந்து என்ற கோட்பாட்டைப் பற்றிக் கொண்டுள்ளனர்.

சுக வாழ்விற்கான இயற்கை வளங்களை அவர்கள் தேடிச் செல்கின்றனர். இலங்கை போன்றயற்கை வளங்களை அவர்கள் தேடிச் செல்கின்றனர். இலங்கை போன்ற மூன்றாவது நாடுகளிலிருந்து கூட அவர்களுக்கான இயற்கை வளங்கள் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன.

கிளிநொச்சியிலிருந்து உற்பத்தியாகும் இயற்கைத் தேயிலை வகைகள் ஜெரோப்பிய நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகின்றன.

**பொசிபிள் கிரீன்** பிறைவேற் லிமடெற்  
இல. 17, சிவசுந்தரம் வீதி,  
பரவிப்பாஞ்சான்,  
கிளிநொச்சி.

தொ.பே. 021-228-3369 / 021-228-3690











