# யாழ் மாநகரசபை





# சுகாதார விழா

# சிறப்பு மலர்

27-10-80

தொடக்கம்

2-11-80

வரை



இறுதிநாள் நிகழ்ச்சிகளுக்குப்
பிரதமவிருந்தினர்

**மாண்புமிகு எதிர்க்கட்சி முதல்வர்**
**அ. அமிர்தலிங்கம் பா. உ. அவர்கள்**

யாழ் மாநகர சுகாதார விழாவிற்கு

# எமது நல்வாழ்த்துக்கள்!

யாழ். மாநகர

# சுகாதார விழா

# சிறப்புமலர்

JAFFNA MUNICIPAL COUNCIL

## HEALTH WEEK CELEBRATIONS

# SOUVENIR

**27—10—80 — 02—11—80**

# சுகாதார வார விழா அமைப்புக் குழு

**காப்பாளர்**

இராசா விசுவநாதன்

முதல்வர்

**உப. காப்பாளர்**

க. சிவஞானம்

மாநகர ஆணையாளர்

**தலைவர்**

பிலிப் சேவியர்

துணை முதல்வர்

**உபதலைவர்கள்**

ஜனுப் பாஷா முகியித்தீன் பிச்சை

வைத்திய கலாநிதி மு. வேதாரணியம்

ப. பத்மநாதன்

**பொதுச் செயலாளர்**

பொ. ஜெகநாதன்

**உதவிச் செயலாளர்**

சோ. சோமலிங்கம்

**பொருளாளர்**

எஸ். ஆர். லோகநாதன்

**மலர் வெளியீட்டுக்குழு**

க. சிவஞானம் — பொ. ஜெகநாதன் — ப. பத்மநாதன்

# யாழ் மாநகர உறுப்பினர்கள்

திரு. இ. விசுவநாதன் (மாநகர முதல்வர்)
திரு. பி. எவ். சேவியர் (துணை முதல்வர்)
திரு. ம. அலோசியஸ்
திரு. நா. த. செல்லத்துரை
திரு. சி. தியாகராசா
திரு. செ. குமாரவேலு
திரு. ஆ. சோதிலிங்கம்
ஜனுப். பா. ஷா. முகியித்தீன்பிச்சை
திரு. சோ. சீவரெத்தினம்
திரு. யோ. அ. செல்வநாயகம்
திரு. இ. முத்தையா
திரு. ம. எஸ்பிரியல்
திரு. தம்பு கந்தையா
திரு. சு. சண்முகராசா
திரு. ஆ. துரைராஜசிங்கம்
ஜனுப். ற. மு. இமாம்
திரு. சு. ஆறுமுகம்
திரு. செ. எட்வேட்
திரு. அ. லி. ஏபிரகாம்
திருமதி அ. சாமிநாதர்
ஜனுப். மீ. மு. காசீம்
திரு. இ. மரியாம்பிள்ளை
திரு. செ. யேசுதாசன்



# யாழ் மாநகர உறுப்பினர்களும் அவர்கள் சார்ந்த குழுக்களும்

**நிதிக்குழு உறுப்பினர்கள்**

(1) திரு. விசுவநாதன் (மாநகர முதல்வர்)
(2) திரு. பி. எவ். சேவியர் (துணை முதல்வர்)
(3) திரு. ஆ. துரைராஜ சிங்கம்
(4) திரு, நா. த. செல்லத்துரை
(5) திரு. ஆ. சோதிலிங்கம்
(6) டாக்டர் ஏ. எல். ஏபிரகாம்

**சுகாதாரக்குழு உறுப்பினர்கள்:**

(1) ஜனுப். பா. ஷா. முகியித்தீன்பிச்சை
(2) திரு. ம. அலோசியஸ்
(3) திரு. சு. ஆறுமுகம்
(4) திரு. செ. எட்வேட்
(5) திரு. செ. யேசுதாசன்
(6) திரு. இ. மரியாம்பிள்ளை

**மின்சாரக்குழு உறுப்பினர்கள்:**

(1) திரு. தம்பு கந்தையா
(2) திரு. இ. முத்தையா
(3) திரு. ம. எஸ்பிரியல்
(4) திரு. செ. குமாரவேல்
(5) திரு. சோ. சீவரெத்தினம்
(6) ஜனுப். மீ. மு. காசீம்

**மராமத்துக் குழு உறுப்பினர்கள்:**

(1) திரு. சி. தியாகராசா
(2) ஜனுப். ற. மு. இமாம்
(3) திரு. தம்பு கந்தையா
(4) திரு. சு. சண்முகராசா
(5) திரு. யோ. அ. செல்வநாயகம்
(6) திருமதி அ. சாமிநாதர்

# யாழ். மாநகர முதல்வர்
# மாண்புமிகு இராசா விசுவநாதன் அவர்கள்
# விடுக்கும் செய்தி

யாழ்ப்பாண மாநகரசபை ஒழுங்கு செய்துள்ள 1980-ம் வருடத்துக்கான சுகாதார விழாவையொட்டி வெளியிடப்படும் சிறப்பு மலருக்குச் செய்தி விடுப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இச் சபையின் சௌக்கிய, சுகாதார அலுவல்களுக்குப் பொறுப்பாகவிருக்கும் மாநகர துணைமுதல்வர் பீ. எவ். சேவியர், சுகாதாரக் குழுத் தலைவர் ஜனுப் பாஷா முகைதீன் பிச்சை மற்றும் விழாக் குழுவினர் அனைவருக்கும் இவ் வாய்ப்பை நல்கியமைக்காக எமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றேன்.

சுகாதார விழா அனுட்டானத்தையொட்டி வட்டாரங்கள் தோறும் பல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறவுள்ளன. நகரின் பொதுச் சுகாதாரத்தை மையமாகக் கொண்டு ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருக்கும் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளிலும் குடிநல மனப் பாங்குடன் பங்கு பற்றிப் பயனடையுமாறு வரியிறுப்பாளர்களையும், பொதுமக்களையும் பணிவுடன் வேண்டுகின்றேன்.

சபையின் நகர சுத்தி வேலைகள் தடையிடின்றிச் சுமுகமாக நடைபெறுவதற்கு வசதி செய்யுமுகமாக உங்கள் வளவுகளில் உள்ள குப்பைகளைத் தெருக்களின் மீதும், வடிகால்களிலும் கொட்டும் வழக்கத்தைக் கைவிட்டு, வீட்டுப் பயிர் செழிக்க அதனைக் கலவைப் பசளையாக்கிப் பயன்படுத்த வேண்டுகிறேன்.

காணி நிலம் இல்லாத வீட்டுச் சொந்தக்காரர்கள் வர்த்தக தாபனங்கள் குப்பை வாளிகளைக், குப்பைத் தொட்டிகளை உபயோகிப்பதற்குத் தம்மைப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நகர சுத்தி வாகனம் கடந்து சென்றபின் தெருவில் குப்பைகளைச் சிந்துவது, உல்லாச பயணிகள் தம்முடன் எடுத்துச் செல்லும் நினைவுகளால் நகருக்குக் கெட்டபெயர் உண்டாகும் என்பதுடன், அதன் பொதுச் சுகாதாரத்துக்கும் கேட்டை உண்டாக்குமென்பதை மனதில் கொள்வோமாக!

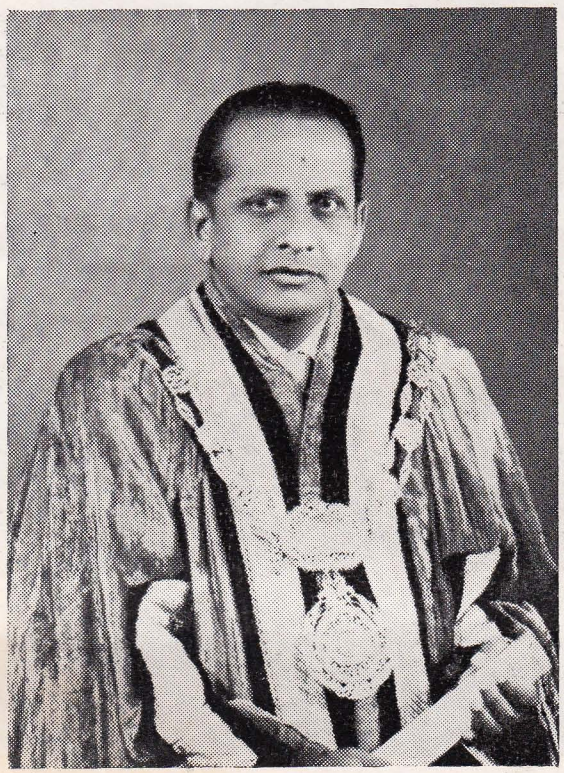
சுகாதார விழாக்காலத்தில் யாழ். நகரில் தற்சமயம் பெருகக்கூடிய நுளம்பின் ஒழிப்பிலும் கவனம் செலுத்தப்படுமென எதிர்பார்க்கிறோம். தாழ்ந்த பகுதிகளில் மழை காலங்களில் வெள்ளத்தால் நேரிடக்கூடிய சுகாதாரக் கேடுகளைத் தவிர்க்கும் நோக்குடன் சுகாதார விழாக்கொண்டாட்டங்கள் நடைபெறும் சமகாலத்தில் குளங்களில் வண்டல் அகற்றும் வேலையும், வடிகால்களைத் துப்பரவு செய்யும் வேலையும் சிரமதான முறையில் நடைபெறுவது இங்கு சிறப்பாகக் குறிப்பிடத்தக்கது.

யாழ்ப்பாண மாநகரசபையால் ஒழுங்கு செய்யப்படும் சுகாதார விழா நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்வதோடு தம் கடன் முடிந்துவிட்டதாகக் கருதாது, இச்சபையின் பணியாளர்களுடன் தொடர்ந்து ஒத்துழைக்க வேண்டுமென்றும் இச் சந்தர்ப்பத்தில் கேட்டுக்கொள்ள அவாவுகிறேன்.

''நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்''

இ. விசுவநாதன்
மாநகர முதல்வர், யாழ்ப்பாணம்

நகர மண்டபம்,
யாழ்ப்பாணம், 7-10-80



**மாண்புமிகு இராசா விசுவநாதன்**

யாழ். மாநகர முதல்வர்

யாழ். மாநகராட்சி மன்ற உறுப்பினர்கள்

# எதிர்க்கட்சி முதல்வர்
# அ. அமிர்தலிங்கம் அர்களின்
## 'ஆசிச்செய்தி'



மக்களின் நல்வாழ்வுக்கு சுகாதாரத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி நமது முன்னோர்கள் தொன்றுதொட்டே அறிந்து வந்திருக்கிறார்கள். தனிப்பட்ட முறையில் நமது சுகத்தைப் பேணுவதில் தமிழ் மக்கள் முன்னணியில் நிற்கிறார்கள். ஆனால், தமது சூழ்நிலை சுத்தத்தைப் பேணுவதில் நாம் மிகவும் பின்னடைந்தவர்களாய் இருக்கிறோம். தன் வீட்டுக் குப்பையை அடுத்தவர் வளவிலே, தெருவிலே வீசிவிட்டுத் தான் சுத்தமாயிருப்பதாக நினைப்பது மிகத் தவறானதாகும். சமூக சுகாதாரம் அதிமுக்கியமானது என்பதை மக்கள் உணரச்செய்வதற்கு சுகாதார விழாக்கள் பயன்படவேண்டும். தமிழ் மக்களின் மிகப்பெரிய நகரமான யாழ்ப்பாண மாநகர மன்றம் நடாத்தும் சுகாதார விழா இப்பணியினை திறம்படச் செய்யவேண்டும் என்று விரும்புகின்றேன். இலங்கையில் சனத்தொகையில் மூன்றாவது பெரிய நகரான யாழ்ப்பாணம், சுகாதார வசதிகளைப் பொறுத்த வரையில் எவ்வளவோ வளர்ச்சிபெற வேண்டியிருக்கிறது. இதற்கான உணர்வை எமது மக்கள் மத்தியில் இவ்விழா ஊட்டுவதற்கு உதவும் என்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

மாநகரசபையின் இம்முயற்சி வெற்றிபெற எனது நல்வாழ்த்துக்கள்!

வணக்கம்

நல்லூர்த் தொகுதித்
தேசியப்பேரவை உறுப்பினர்

# மு. சிவசிதம்பரம்

அவர்களின்

# ஆசிச்செய்தி

எல்லாச் செல்வங்களிலும் தேகசுகமே சிறந்த செல்வம். அந்த தேகசுகத்தை பேணுவதற்கான வழிவகைகளைக் காட்டும் சுகாதார விழாவையொட்டி வெளியிடவுள்ள மலருக்கு ஆசிச்செய்தி அனுப்புவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

சுகவீனம் வந்ததின்பின் அதற்குச் சிகிச்சை செய்வதிலும் பார்க்க அந்தச் சுகவீனம் வராமல் தடுப்பதே சிறந்தது. இதற்கு இந்த விழா வழிவகுக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

இந்த விழாவை ஒழுங்குசெய்த, மாநகர முதல்வரையும், உறுப்பினர்களையும், நிர்வாகிகளையும், தொண்டர்களையும் பாராட்டுகிறேன்.

நோயற்றவாழ்வே எல்லோரும் வாழவேண்டும் என வாழ்த்துகிறேன்.

வணக்கம்

யாழ்ப்பாணத் தொகுதி

தேசியப்பேரவை உறுப்பினர்

# திரு. வெ. யோகேஸ்வரன்

அவர்களின்

# ஆசியுரை

செல்வங்களுள் தலையாய செல்வம் மக்களின் ''சுகவாழ்வு.'' இதையே, ஆரோக்கியமான வாழ்வே மக்களின் குறைவற்ற செல்வமென நம் முன்னோர்கள் முதுமொழியாக கூறிவைத்தார்கள். முத்தமிழ் கொஞ்சு யாழ் மண்ணின் — என் அருமை மக்கள் — நீடித்த சுகவாழ்வு பெற வேண்டும் எனும் ஆசியோடு நடாத்தப் படும் யாழ் மாநகர சுகாதார விழாவுக்கு என் இதயங்கனிந்த வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகட்டும்.

யாழ் மக்களின் சுகாதார வசதிகள் பல நிறைவேறுத நிலையிலே இருப்பதை நான் அறிவேன். இக்குறை பாடுகளைக் கண்டறிந்து தீர்த்து வைப்பதற்கு நானும் எமது மாநகரசபை முதல்வரும் உறுப்பினர்களும் இயன்ற நடவடிக்கைகளை எடுப்போமென உறுதியாக இச் சுகாதார வாழ்வில் எனது மக்களுக்கு வாக்குறுதி அளிப்பதே நாமனைவரும் அளிக்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த சுகாதார விழாப்பரிசாகும்.

வெ. யோகேஸ்வரன்
பா. உ.
யாழ்ப்பாணம்

## யாழ். மாநகர துணை முதல்வரும் சுகாதார விழாக் குழுத் தலைவருமாகிய

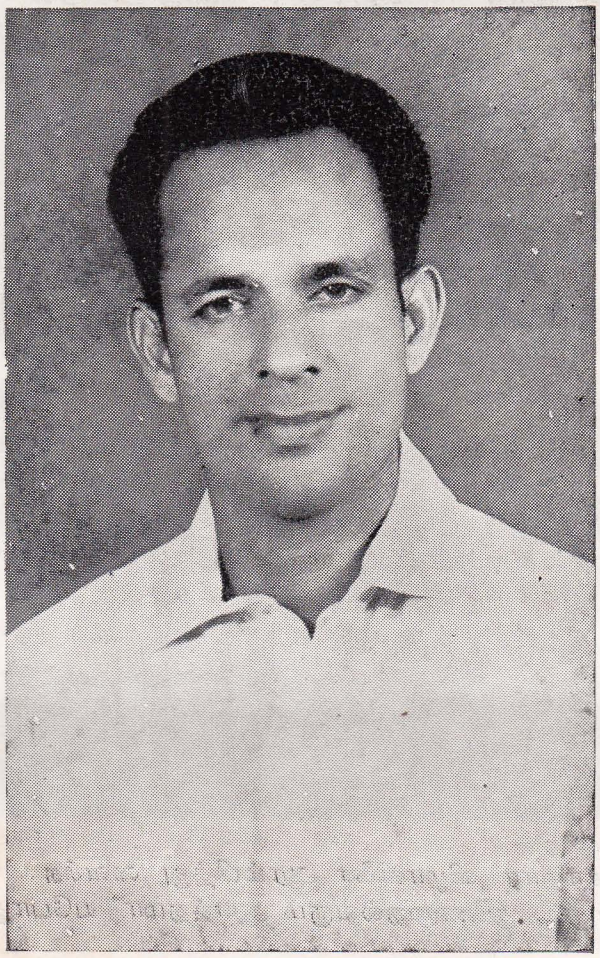
# திரு. பிலிப் சேவியர் அவர்களின் பேனாவிலிருந்து.....

ஒரு நாட்டின் சுபீட்சம் அந்நாட்டில் வாழ்கின்ற மக்களின் கையில் தங்கியிருக்கிறதென்றால், அந்நாட்டு மக்களின் சுபீட்சம் அவர்கள் கைக்கொள்ளும் சுகாதார வாழ்க்கையில் தான் தங்கியிருக்குமென்பதை எவருமே மறுக்கமுடியாது. மக்களின் வளமான வாழ்வுக்கு உறுதுணையாயிருப்பது உடல் நலனே! அவர்கள் தம் உடல் நலனை உறுதிப்படுத்தி, சுகவாழ்வை நிலைநிறுத்த உதவும் முகமாகவே 'சுகாதார விழா'வை ஒழுங்குசெய்தோம்,

ஜனப் பெருக்கமும், ஜனநெருக்கமும் அதிகரித்து வரும் யாழ் நகரில் சுகாதார நடவடிக்கைகள் தீவிரப்படுத்த வேண்டுமென்பதில் கருத்துவேறுபாடு இருக்கமுடியாது. ஒரு சுகாதாரத்திட்டம் வெற்றிபெற மூன்று அம்சங்கள் மிக முக்கியமானவை. அவையாவன, அவதானித்தல், தீர்மானித்தல், நடைமுறைப்படுத்தல். இவை மூன்றும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந்தவை. அவதானிக்காமல் தீர்மானிக்க முடியாது; தீர்மானிக்காமல் நடைமுறைப்படுத்த முடியாது. நகரின் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தவும், அவற்றை அவதானித்து நல்வழியில் ஒழுக அவர்களை ஊக்கிவிக்கவும் உதவுவதே சுகாதார விழா.

ஏறக்குறைய ஏழு ஆண்டுகளின் பின்னர், யாழ் மாநகர சபை ஒழுங்கு செய்துள்ள சுகாதார விழா சமகாலத்திலும், எதிர்காலத்திலும் மக்களுக்குச் சுகாதார உணர்வை ஊட்டி நல்வழிப்படுத்த உதவும் என்பதில் எந்தவித ஐயமுமில்லை. நோய் நொடிகளுக்கெதிராக யாழ் மாநகரசபை தொடுக்கும் போரில் யாழ் நகர மக்கள் தங்கள் ஒத்துழைப்பை நல்குவார்கள் எனத் திடமாக நம்புகிறேன்

பசியும் பிணியும் நீங்குக!
வசியும் வளனும் ஓங்குக!!



**திரு. பிலிப் சேவியர்**

யாழ். மாநகர துணைமுதல்வர்
சுகாதார விழாக்குழுத் தலைவர்

சுகாதார விழாவினை ஆரம்பித்து வைக்க
முதல்வரும், துணைமுதல்வரும் ஆயத்தமாகியபோது.

## யாழ் மாநகரசபை ஆணையாளர்

# திரு. க. சிவஞானம்

## அவர்களின்

# ஆசிச்செய்தி

சமுதாயத்தில் நடைபெறுகின்ற பல் வேறு வைபவங்களும், விழாக்களும் இன மத, பண்பாடு மற்றும் கலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலும், அவற்றின் தத் துவங்களையும், தாற்பரியங்களையும் நினைவுகூரும் வண்ணமுமே எடுக்கப்படுகின்றன.

இதே முறையில் இம் மாநகராட்சி மன்றமும் காலத்துக்குக் காலம் சுகாதார வாரங்களை அனுட்டித்து வந்துள்ளதும் தெரிந்ததே! இந்த ஆண்டும் சுகாதாரத்துக்கு விழா எடுக்கிறோம்.

சுகாதார விழாக்கள் கொண்டாடப்படுவதன் நோக்கம், பொதுச்சுகா தாரம் பேணப்பட வேண்டியதன் கடப்பாட்டையும், அதில் பொதுமக்களுக்கு இருக்கவேண்டிய பொறுப்புணர்வையும் உணர்த்துவதன் மூலம் பொதுச் சுகா தாரம் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களை மையப்படுத்தி அவற்றை நல்லபடி நிறை வேற்றுவதற்கு பொதுமக்களின் ஒத்துழைப்பையும், பங்களிப்பையும் கோரிப் பெறுவதே.

சுகாதார வார விழாவின் நோக்கம் உண்மையாக நிறைவேற வேண்டு மாகில், இவ்விழாக்காலத்தில் வலியுறுத்தப்பட்ட சுகாதார விடயங்களைப் பொது மக்களும், சுகாதார சேவைகளைச் சேர்ந்த உத்தியோகத்தர்களும் தொடர்ந்து அவதானிப்பதிலேயே பெரிதும் தங்கியுள்ளது.

அந்த வகையில் இவ்வருடம் யாழ்ப்பாண மாநகரசபையால் எடுக்கப் படும் சுகாதார விழா பயனுடையதாக அமைய வேண்டுமென வாழ்த்துகிறேன்.

சுகாதார விழாவையொட்டி வெளியிடப்படும் இச் சிறப்பு மலர் வனப் புடன் சிறப்புற அமைய ஆசிச் செய்திகளையும், கட்டுரைகளையும் நல்கிய பெரி யோர் அனைவருக்கும், விளம்பரங்கள் ஈந்து தாராள மனத்துடன் எமக்கு உதவி புரிந்த வர்த்தகப் பெரு மக்களுக்கும் மலர்க்குழுவின் தலைவர் என்ற கோதாவில் எமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

அதுபோன்றே சுகாதார விழாவைச் சிறப்பாக ஒழுங்கு செய்வதில் ஆரம்பம் முதல் அயராது உழைத்த சுகாதாரப்பகுதி உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் எனது நன்றியையும் பாராட்டையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

சுகாதார விழாக் கொண்டாடப்படுவதின் நோக்கத்தை இச் சிறப்பு மலர் ரளவுக்காவது ஈடு செய்யுமாயின் மகிழ்ச்சியடைவேன்.

நன்றி,

க. சிவஞானம்
மாநகர ஆணையாளர், யாழ்ப்பாணம்.

நகர மண்டபம்,
யாழ்ப்பாணம். 22-10-80

## யாழ்ப்பாண மாநகரசபை
## சுகாதாரக் குழுத் தலைவர்
# ஜனுப் பாஷா
# முகயித்தீன் பிச்சை
### அவர்களின்
# ஆசியுரை

மக்களை சமயத்துறையில் ஈடுபடுத்தத் திருவிழாக்கள் எத்தனை அவசியமோ, அதே போன்று மக்களைச் சுகாதார வாழ்வில் ஈடுபடுத்தச் சுகாதார விழாக்களும் அவசியமாகின்றன. நகரசுத்திகரிப்பிற்காக நமது மாநகரசபை நாளொன்றுக்கு நாலாயிரம் ரூபாவுக்கு மேல் செலவிடுகின்றது. வரியிறுப்பாளர்களின் பணத்தில் இது பலத்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவே செய்யும் என்பது திண்ணம். இந்த நகரின் வனப்புமிக்க தோற்றம் அக்கறையும், ஆர்வமும் மிக்க பொதுமக்களின் ஒத்துழைப்பில்தான் தங்கியுள்ளது.

எமது வீடுகளையும், வளவுகளையும் நாம் எவ்வளவுக்குச் சுத்தமாக வைத்திருக்கின்றோமோ, அவ்வளவுக்கு நாம் எமது வீதிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டற்பாலது. வீதிகளையும் வீட்டுமுற்றங்களின் ஒருபகுதியாகக் கணிக்கின்ற மனப்பான்மை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டாக வேண்டும். அப்போதுதான், சுத்தமும், சுகாதாரமும் நித்தமும் நிலவுகின்ற நகரத்திலே நாமும் நடமாடுகிறோம் என்ற பெருமிதம் பெறமுடியும்.

ஆகையினால், சுத்தத்தையும் சுகாதாரத்தையும் நிலைநாட்ட மாநகரசபை, மேற்கொள்ளும் ''சுகாதார விழா'' சிறப்புற நடைபெற வாழ்த்துகிறேன்.

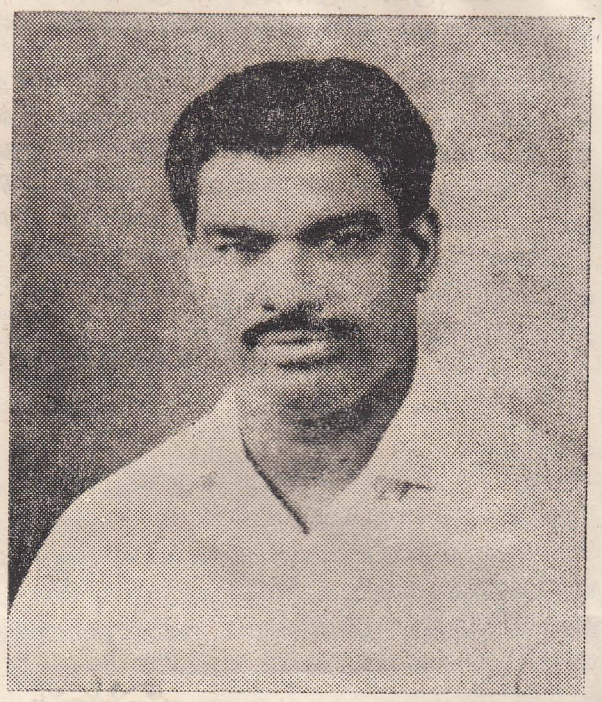
அசுத்தமும் பிணியும் நீங்குக!
சுத்தமும் சுகமும் ஓங்குக!

வைத்திய கலாநிதி

A. L. ஏபிரகாம்

அவர்களின்

# ஆசிச்செய்தி



"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்". நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களின் தொகை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. சுத்தம் சுகம் தருமென்ற முது மொழிக் கிணங்க, மக்கள் சுகாதாரத்தைப் பேணிக் காப்பதற்கேற்ற நடவடிக்கைகளைக் கைக்கொள்வது அரிது. இதனால் மாநகராட்சி மன்றத்தினரும், மற்றும் அரசாங்க சுகாதார இலாகாவினரும் பொதுமக்களின் நலனை முன்னிட்டு எடுக்கப்படும் நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகள் குறைந்த பயனையே அளிக்கின்றன.

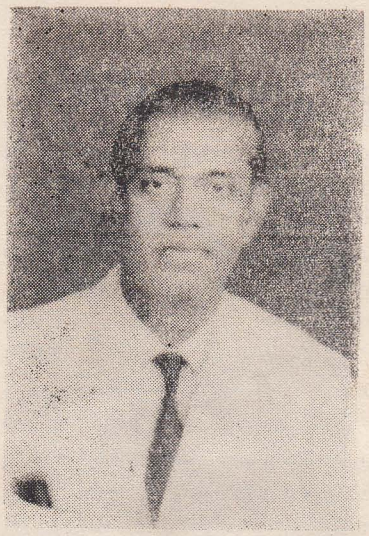
இப்படியாக மனிதன் சுகமாக வாழக் கூடிய, நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் பட்சத்தில் பொதுமக்கள் தமது பங்கை அளிப்பது தலையாய கடமையாகும். உதாரணமாக சுகாதாரப்பகுதியினரால் அளிக்கப்படும் தொற்றுநோய்த் தடுப்பு மருந்துகளைப் பெற்றோர் தம் குழந்தைகளுக்கு உரிய காலத்தில் கொடுக்கத் தவறுவதை நாம் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. இதேபோல் தாய்மார்களும் கூட, அரசினர் வைத்தியசாலைகளிலும், மாநகர தாய் சேய் நலன் சிகிச்சை நிலையங்களிலும் இலவசமாக அளிக்கப்பட்டு வருகின்ற மருத்துவ வசதிகளைப் பூரணமாகப் பயன்படுத்துவதில்லை. கயரோகம் போன்ற வியாதிகளினால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் பெரும்பாலோர், ஆரம்ப காலத்திலேயே வைத்திய வசதியை நாடுவதில்லை. தாம் கயரோகத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பது மற்றவர்களுக்குத் தெரிய வந்தால் சமுதாயம் தம்மை ஒதுக்கிவிடும் என்ற அர்த்தமற்ற கருத்தால், தமது நோய்க்கேற்ற சிகிச்சை பெற தாமதிக்

கின்றனர். புற்றுநோயாளரும், நோய்க்கு அஞ்சுவதிலும் பார்க்க நோய்க்கான சிகிச்சைக்கும், மருந்திற்கும் அஞ்சுகின்றதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இவையாவும் வருந்தத்தக்க விடயங்களில் ஒன்றாகும்.

இவற்றிற்கான முக்கிய காரணம் பொதுச் சுகாதாரம் சம்பந்தமாக மக்களுக்குப் போதிய கல்வியறிவில்லாமையே! இந் நிலை மாற்றியமைக்க பல மாற்றுத் திட்டங்கள் கையாளப்படவேண்டும். பொது மக்களுக்கு அதிக அளவில் சுகாதாரக் கல்வியையும், சுகாதாரப் பிரசார ஏடுகளையும் வெளியிடவேண்டும். இந்த நடவடிக்கைகளின் ஒரு அம்சமே சுகாதார விழாவாகும். யாழ் மாநகரசபையினர் நல்ல நோக்கத்துடன் பொதுமக்கள் பயன் பெறும் விதத்தில் எடுக்கப்படும் இவ் விழா இக் குறைகளை ஓரளவிற்காவது நிறைவு செய்யுமெனத் திடமாக நம்புகின்றேன்.

விழா அமைப்பாளர்களுக்கு எனது நல்லாசிகள்.

வணக்கம்





## சுகாதார வைத்திய அதிகாரி

## வைத்திய கலாநிதி

# மு. வேதாரணியம்

அவர்களின்

# வாழ்த்துரை

உடல் நலம் பேணி, மக்கள் இனிதுற வாழவேண்டில் திறனுடை அறிவு பெற்று அதன்படி ஒழுகல் வேண்டும். அப்படிச் செய்வதற்கு மக்களிடையே நோய் தோன்றும் முறையும், அவை பரவும் வகையும் அதனைத் தடுத்தற்கோ அன்றில் மாற்றுதற்கோ வழிவகைகள் என்ன வென்று அறிவதற்கு அறிவு புகட்டல் வேண்டும். இதனைப்பல்வ கைகளால் செய்யலாம். சிறுவர், இளைஞர், முதியோரென்றோ ஆண் பெண்ணென்றோ பாகுபாடில்லாமல் யாவரும் நல்லறிவு பெறப்பல வகைகள் உண்டு. சொற்பொழிவாலும், விளம்பரங்களாலும், போட் டிகள் ஏற்படுத்துவதாலும் கண்காட்சிகளாலும், இசை விருந்து, நட னம், நாட்டியம், கதை, கூத்து முதலியவற்றாலும் இதைச் செய்ய லாம். இதனைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டே சுகாதார விழா கொண்டாடப்படுகின்றது.

பல ஆண்டுகளுக்குப்பின், ஈழத்திருநாட்டில் வேறொரு இடத் திலும் நிகழாவிட்டாலும், யாழ் மாநகராட்சி மன்றத்தினர் இவ்வி ழாவைச் சிறப்புடன் கொண்டாட எண்ணியது மிகவும் மகிழ்ச்சிக் குரிய நிகழ்ச்சியாகும். இவ்விழாவின் மூலம் யாழ் மாவட்டத்திலே, குறிப்பாக மாநகர எல்லைக்குள்ளே வாழும் மக்களைத் தாக்கும் தொல்லைகள் என்ன, அவை எப்படி ஏற்பட்டது, அவைகளைத் தடுக் கும் வழிவகைகள் என்ன, அதில் மக்கள் பங்கும் ஒத்துழைப்பும் எப் படிப்பட்டதென்று விளக்கவே முயற்சி எடுக்கப்படுகின்றது.

இவ்விழா சிறப்புடன் நிகழவும் எல்லோரும் நற்பயன் பெறவும் சகலரது ஒத்துழைப்பும் இன்றியமையாதது. அதனை எல்லோரும் அன்புடன் வழங்க வேண்டி, விழா எல்லாப் பொலிவுடனும் விளங்க வாழ்த்துகிறேன்.

மு. வேதாரணியம்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி

# சுகாதாரவிழா அமைப்புக் குழுச் செயலாளர்

## திரு. பொ. ஜெகநாதன்

### அவர்களின்

# அறிக்கை

இலங்கை வரலாற்றில் 1934-ம் ஆண்டு மிகவும் இருள் சூழ்ந்த காலம். அக் காலத்தில் மலேரியா என்னும் கொடிய நோய்க்கு இரையாகி மடிந்தோர் தொகை ஏறக்குறைய 80,000 எனக் கணக்கிடப்படுகிறது. பொதுச் சுகாதாரம் கீழ்நிலையிலிருந்த காரணத்தினால், தடுப்பு நடவடிக்கைகள் எதிர்பார்த்த பலனைத் தரவில்லை. மலேரியா என்றால் மரணம்தான் என்ற அளவுக்குப் பெரும் பீதி நம் நாட்டைப் பீடித்திருந்தது. சுகாதாரப்பகுதிக்கு இது பெரிய சோதனையாக இருந்தது. மக்களுக்கு, மலேரியாநோய் பரவும் விதம் பற்றியும், தடுப்பு முறைகள் பற்றியும் தகவல் கொடுக்கவேண்டியதன் அவசியம் உணரப்பட்டது. இதன் விளைவே 'மலேரியா வாரம்'. இந்த 'மலேரியா வாரமே' காலப்போக்கில் சகல பொதுச் சுகாதார நடவடிக்கைகளையும் உள்ளடக்கியதான 'சுகாதார வார'மாகப் பரிணமித்தது எனலாம். இதுவே சுகாதார விழாவின் பூர்வீகம்—தோற்றுவாய்.

யாழ் மாநகரசபையைப் பொறுத்தவரை சுகாதாரவிழா ஒரு வருடாந்த நிகழ்ச்சி. இருப்பினும், 1973-ம் ஆண்டிற்குப் பின்னர், பரந்த அளவில், மக்களின் பங்களிப்புடன் இவ்விழா ஒழுங்கு செய்யப்படவில்லை. மறக்கப்பட்டுவந்த சுகாதாரவிழாவிற்கு மறுபடியும் புத்துயிர் அளிக்க வேண்டுமென்பதில் முதல்வர் அவர்களும், துணை முதல்வர் அவர்களும் கருத்தொருமித்துக் கருமமாற்றினர். இவர்கள் இருவரினதும் பகீரதப் பிரயத்தனத்தினால் உருவாகியதே இன்றைய விழா. இவ்விழா இனிதே நிறைவேற மன்ற உறுப்பினர்கள் அளித்த அமோக ஆதரவு விசேடமாகக் குறிப்பிடத்தக்கது.

ஒரு மாநகரசபைக்குத் தன் ஆதிக்கத்துக்குட்பட்ட மக்களின் பொதுச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவது தலையாய கடமையாகும். இப் பாரிய பொறுப்பை யாழ். மாநகரசபை இரட்டிப்பான கடமையுணர்வுடன் ஏற்றுச் செயற்பட முனைவது

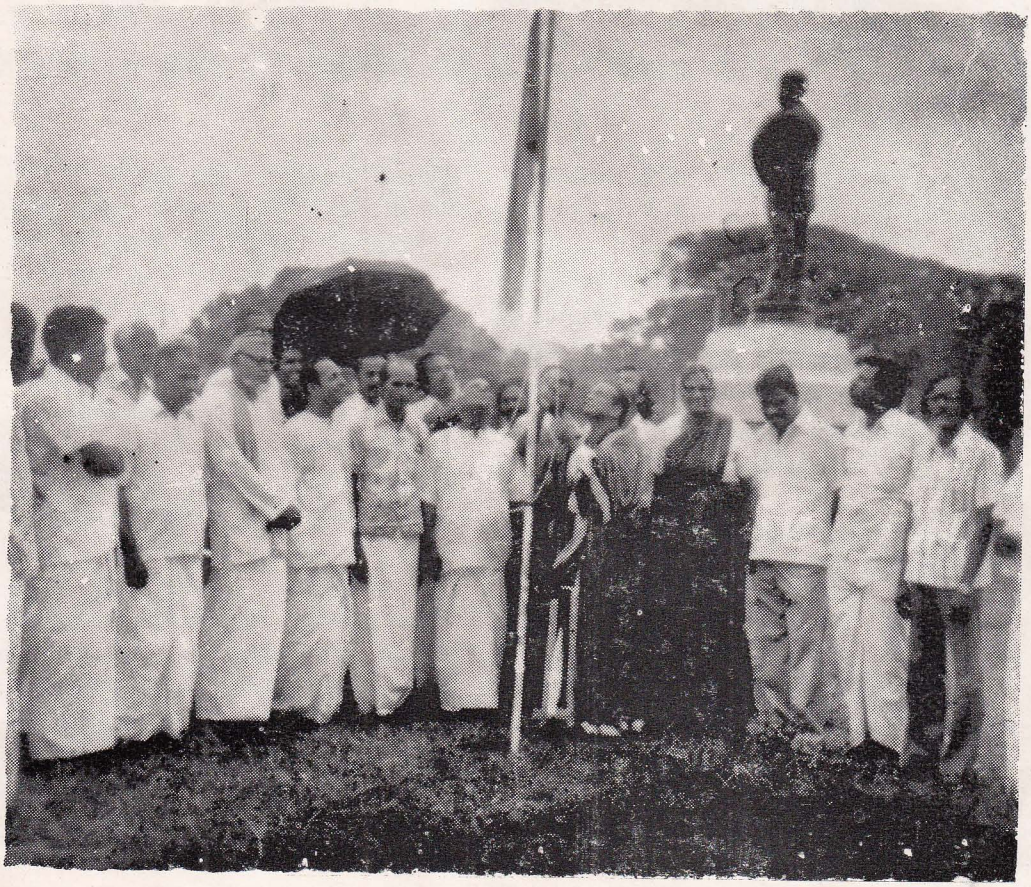
பாராட்டத்தக்கது. யாழ் நகர மக்களின் அத்தியாவசிய சுகாதாரப் பிரச்சனைகளைப்பற்றி பொது சனங்களிடையே உணர்வு பூர்வமான எண்ணங்களுக்கு வித்திடுவதே இச்சுகாதார விழாவின் நோக்கம்.

பொதுச் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கச் சட்டத்தின் துணைநின்று செயற்பட்ட காலம் ஒன்றிருந்தது. பொதுமக்களை நீதிமன்றத்தில் நிறுத்தித் தண்டனை அளிப்பதன் மூலம் தக்க பலனைப் பெறமுடியுமென நம்பியிருந்தகாலம் தற்போது மலையேறிவிட்டது. இப்போது புதிய உத்திகளையும்—அணுகுமுறைகளையும்—அனுசரிப்பதன் மூலம் மக்களுடன் இணைந்து செயற்பட்டுச் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை இலகுவாகத் தீர்க்கமுடியுமென்ற கருத்து வலுப்பெற்று வருகிறது. சட்ட நடவடிக்கை தளர்த்தப்பட்டு, சுகாதாரக்கல்வி புகுத்தப்படுகிறது. இந்தச் சுகாதாரக் கல்வியை அளிக்கும் முகமாக எடுக்கப்பட்டதே எமது 'சுகாதாரவிழா'. யாழ் மாநகரசபையைப் பொறுத்தவரையில், சுகாதாரம் சீர்கெட்டநிலையில் இருக்கும் இவ்வேளை 'சுகாதார விழா' கொண்டாடுவது அவசியம்தானா என்று சிலர் கேட்காமலில்லை; கூடிப் பேசிக் ''குசுகுசு'' கதைகள் கூறுமலில்லை. சுகாதாரக் கல்வியின் அவசியத்தை உணராதவர்கள்—உணர மறுப்பவர்கள்—சுகாதாரத் திட்டங்களின் வெற்றிக்கு மக்களின் பங்களிப்பு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை அறியாதவர்கள்—அறியவிரும்பாதவர்கள்—எல்லாவற்றிற்கும்மேலாக—எத்தகைய முற்போக்குத் திட்டத்திற்கும் முட்டுக்கட்டை போடுவதிலும், முழுமூச்சாக எதிர்ப்பதிலும் பழக்கப்பட்டவர்கள்—இதை எதிர்க்கவே செய்வார்கள். இத்தகைய எதிர்ப்பையும், எள்ளி நகையாடலையும் திண்மையுடன் எதிர்கொண்டு விழாவின் வெற்றியைக் காணும்போது இறுமாப்பு அடைகிறோம்; இறும்பூது எய்துகிறோம்.

வாழ்க்கைச் செலவு விஷம்போல் ஏறிக்கொண்டிருக்கும் இக்காலகட்டத்தில், இதுபோன்ற விழாவினைத் திறம்பட நடாத்துவது இலகுவான காரியமல்ல. இருப்பினும், யாழ்நகர வணிகப் பெருமக்கள், 'யாமிருக்கப் பயமேன்' என்றவாறு பண உதவியும், பரிசில்களும், விளம்பரங்களும் தந்து எம்மை ஊக்கிவித்தார்கள். அவர்களுக்கு விழா அமைப்புக் குழுவின் சார்பில்—எமது கடமைப்பாட்டைக் காணிக்கையாக்குவதில் மனநிறைவும், மனமகிழ்வும் அடைகிறோம்.

# கயரோகம்

- இது ஒரு பரம்பரை நோயல்ல
- தொற்று நோய். காற்று, நீர், உணவு மூலம் கயரோகக் கிருமிகள் மற்றையோருக்குத் தொற்றுகின்றன.
- தும்மும்போதும் இருமும்போதும் கைக்குட்டையால் மூக்கினையும் வாயினையும் மூடிக்கொள்ளுங்கள்
- கண்ட இடங்களிலும் துப்புவது தவிர்க்கப்பட்டு, நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.
- உறங்கும்போது தனித்து உறங்குதல் நல்லது
- குழந்தை பிறந்து 24 மணித்தியாலமானதும் BCG தடை ஊசி போடப்படுகிறது. இதைப் பெற்றோர் குழந்தைகளுக்குத் தவறாது ஏற்றுதல் வேண்டும்.



27-10-80-ல் யாழ் நகர முதல்வர்
மாண்புமிகு இராசா விசுவநாதன் அவர்கள்
சுகாதார விழாவினைக் கொடியேற்றி ஆரம்பித்து வைக்கின்றார்

# சத்திரசிகிச்சை மூலம் ஆண்கள் கருத்தடை செய்தல்

வைத்திய கலாநிதி J. T. சேவியர் M. B. B. S (Cey.), F. R. C. S (Eng.)

கட்டுக்கடங்காத சனப் பெருக்கத்தினால் ஏற்பட்டுவரும் சமூக, பொருளாதாரப் பிரச்சனைகள் தனிப்பட்ட குடும்பத்தினரையும், படித்த நாகரிக சமூகத்தினரையும், சத்திரசிகிச்சை மூலம் ஆண்கள் கருத்தடை செய்வதை நம்பிக்கையும், தீங்குமற்றமுறையாக ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்குத் தள்ளியுள்ளது. இம்முறை தற்போது இலங்கையில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டாயிற்று. மேற்கு நாட்டாரைப் போலல்லாது, சத்திரசிகிச்சை மூலம் கருத்தடை செய்வதை ஆண்கள் விரும்பாதவர்களாயுள்ளனர். இது இல்லற வாழ்வின் உறவுக்கு ஊறு செய்யுமென்றும், ஆண்மையைக் குறைக்குமென்றும், தேகசௌக்கியத்தைப் பாதிக்குமென்றும் நிலவுகின்ற கற்பனைபூர்வமான ஐயப்பாடுகள்—ஆண்கள் இம்முறையை ஏற்றுக் கொள்வதற்குத் தடையாயிருக்கின்றன.

ஆண்களுக்குச் சத்திரசிகிச்சை மூலம் கருத்தடை செய்வது மிகவும் இலகுவான செயல். சம்பந்தப்பட்ட பகுதியில் நோ தெரியாவண்ணம் முதலில் ஊசி ஏற்றிச் செய்யவல்லது. வைத்தியசாலையில் தங்கியிருக்கத் தேவையில்லை. தகுதியான வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்று இது சம்பந்தமான அர்த்தமற்ற ஐயப்பாடுகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

அரசினர் வைத்தியசாலைகளில் ஆண்களுக்கான கருத்தடைச் சத்திர சிகிச்சைக்கு ஊக்குவிப்புப் பணமாக ரூபா 500—தற்சமயம் வழங்கப்படுகின்றது. யாழ். அரசினர் வைத்தியசாலையிலும் அளிக்கப்படும் இவ்வசதியைப் பயன்படுத்த விரும்புபவர்கள், சத்திரசிகிச்சைப் பிரிவிற்கு விஜயம் செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகின்றனர்.

- உணவருந்த முன்னும் பின்னும் நன்றாக வாயையும் கையையும் கழுவுங்கள்
- மலம் கழித்தபின் சவர்க்காரம்போட்டுக் கைகழுவுங்கள்
- வீட்டிலும்,வெளியிலும் பாதரட்சையினைப்பாவியுங்கள்
- சிகரட், புகையிலை, பீடி புகைத்தலைத் தவிருங்கள்

# றீகல் சவுண்ட்ஸ்

ஈச்சமோட்டை

யாழ்ப்பாணம்

# மாநகர் ஓங்கிட வேண்டும்

✻ காரை. செ. சுந்தரம்பிள்ளை ✻

அன்புக்குரிய யாழ் வாசிகளே சுத்த
மாக நகரினைச் செய்வோம் — நன்கு
வாழ வசதிகள் செய்வோம் — பல
துன்பம் தரும் நோய்கள் தொற்று திருந்திடத்
துப்புரவைத் தினம் காப்போம் — ஈய்த்
தொல்லையை வேரோடு சாய்ப்போம்.

குப்பை கூளங்களைக் கொட்டி நகரினைக்
கோல மிழந்திடச் செய்து — எமைக்
கொல்லும் கிருமிகள் பெய்து — நோய்
எப்பவும் மக்களை எட்டிப் பிடித்திடும்
ஈன நிலையினைப் போக்கு — நிலை
யான மகிழ்வினை ஆக்கு.

பற்றிப் பிடித்திடும் தொற்று நோயினைப் போக்கிடப்
பற்பல நல்ல மருந்து — அதைப்
பண்புடன் நாளும் அருந்து — உதை
அற்பமாய் எண்ணி அனுசரியா விடில்
ஆவியிழந்திட நேரும் — துயர்
அடுக்கடுக்காய் வந்து சேரும்.

வெட்டை வெளியிலும் வீதி யோரத்திலும்
வேண்டா அழுக்குகள் சேர்த்து — மக்கள்
வேதனைக்கே வழி பார்த்து — இங்கு
மட்ட ரகமான செய்கைகள் விட்டு
மனிதராய் வாழ்ந்திட வேண்டும் — எங்கள்
மாநகர் ஓங்கிட வேண்டும்.

# மக்களும் சுகாதாரமும்

வைத்திய கலாநிதி
**இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன் M. B. B. S. (Cey) M. Sc. (Community Medicine)**
சுகாதாரவைத்திய அதிகாரி — காங்கேசன்துறை.

எமது யாழ்ப்பாண மாநகர சபை மக்கள் சுகாதார வாரத்தைக் கொண்டாடவிருப்பது மிகவும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் எமது மக்களுக்கு உள்ள சுகாதாரப் பிரச்சனைகளையும், அதற்கு எடுக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளில் அவர்களின் பங்கையும் ஆராய்வது மிகவும் பொருத்தமானதாகும். எமது நாட்டில் உள்ள சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை ஆராயும் போது மிகவும் தெளிவாக நமக்குப் புலப்படுவது ஒன்று. அதாவது, தற்சமயம் எமது வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சைபெறும் பெரும்பாலான நோயாளிகள், நோய் வர முன்பே தவிர்க்கக்கூடிய நோய்களுக்கு உட்பட்டுள்ளதாகும். உதாரணமாக வயிற்றோட்டம், நெருப்புக்காய்ச்சல், போலியோ செங்கமாரி, போன்ற நோய்கள் எல்லாம் நாம் முன்கூட்டியே சில பாதுகாப்பான சுகாதார நடவடிக்கைகள் எடுப்பதன்மூலம் தவிர்க்கக் கூடியனவாகும். இதே நேரத்தில் நாம் முன்னேற்றமடைந்த பிறநாடுகளை நோக்கின் அந்நாடுகளில் முக்கிய நோய்களாக இருப்பன எல்லாம் புற்று நோய், இருதய நோய், விபத்துக்கள் ஆகியவையாகும்.

ஏன் இந்த நிலை என்பதை இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஆராய்ந்து பார்த்தல் மிகவும் பொருத்தமானதாகும். எமது சுகாதாரத் திணைக்களம் கடந்த காலங்களாக நோய் தடுப்புச் சேவைகளைப் பலவித வழிகளில் விஸ்தரித்துச் சேவையாற்றி வருகின்றது. உதாரணமாகச் சூழல் சுகாதாரம், தாய் சேய் நலச் சேவைகள், தொற்றுநோய்த் தடுப்பு நடவடிக்கைகள், பாடசாலைச்சுகாதாரப் பரிசோதனை, சுகாதாரக் கல்வி, ஆகிய சேவைகளை மத்திய அரசின் சுகாதாரத் திணைக்களமும், உள்ளூராட்சிசபைகளின் சுகாதாரப் பகுதியும் வழங்கி வருகின்றன. இவ்வளவு வசதிகளை அரசாங்கம் இலவசமாக வழங்கியும் தடுக்கக் கூடிய நோய்கள் குறைந்ததாகத் தெரியவில்லை.

இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது மக்கள் இவ்வகையான .சேவைகளை நன்கு பயன்படுத்துவது இல்லை எனலாம்.இதற்கு ஒரு காரணம் மக்களின் அறியாமை என்றும், அடுத்த காரணம் அவர்களின் அசமந்தப் போக்கு என்றும் கூறலாம். பொதுவாக நோய் வந்த பின் எத்தகைய கஸ்டப்பட்டாவது அதை மாற்றுவதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுக்கும் எமது மக்கள், நோய்கள் வரமுன்பே தடுப்பு முறைகளைக் கையாள்வதில் அக்கறை இல்லாது இருக்கிறார்கள். இது மிகவும் கவலைக்குரிய நிலையாகும்.இப்படியான நிலையிலிருந்து எமது மக்கள் திருந்த வேண்டும். எமது மக்களது அக்கறையின்மைக்குத் தக்க உதாரணத்தை இங்கு எடுத்துக்காட்டுவது மிகவும்பொருத்தமாகும். உதாரணமாகக் கொடிய போலியோ (இளம்பிள்ளைவாதம்)நோயை எடுத்துக்கொள்வோம். இந்நோயை முழுதாகத் தடுக்கப் போலியோ தடுப்பு மருந்தை ஒரு பிள்ளைக்கு மூன்று முறைகொடுத்தால் போதும். இப்படியிருந்தும் எமது நாட்டின் சில பகுதிகளில் போலியோ நோயால் பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுவதை நாம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இன்னும் ஒரு உதாரணமாக ஏற்புவலியை எடுக்கலாம். இதை ஏற்புத் தடுப்பு ஊசி போடுவ

தன் மூலம் தடுக்கலாம். ஆயினும் ஏற்பு வலியால் தேவையில்லாத மரணங்கள் ஏற்படுவதை நாம் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

**இப்படியான நிலையைப் போக்குவதற்கு எடுக்கவேண்டிய மாற்று நடவடிக்கைகள்.**

குறிப்பாகப் பின்வரும் மாற்று நடவடிக்கைகளைக் கையாளுவதன் மூலம் மேற்படி நிலைமைகளை மாற்ற முடியும்.

1. எமது பகுதிகளில் உள்ள வட்டாரங்கள் தோறும் மக்கள் சுகாதாரக் குழுக்களை உருவாக்க வேண்டும். இதில் தமது வட்டார மக்களின் சுகாதார நிலையை முன்னேற்றத்தக்க ஆர்வமும் ஊக்கமும் உள்ளவர்களையே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
2. இவர்களுள் ஆர்வமுள்ள ஒரு சிலரைத் தேர்ந்தெடுத்து சுகாதாரத் தொண்டர்களாக சில அடிப்படை விடயங்களில் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். அத்துடன் சுகாதார சேவைகளைப்பற்றி அவர்களுக்கு நன்கு விளக்கமளிக்க வேண்டும்.
3. இத்தொண்டர்கள் சுகாதாரப்பகுதியினருக்கும், பொதுமக்களுக்குமிடையே ஓர் தொடர்பு ஊழியராக இருக்கவேண்டும்.
4. தமது சுகாதார நிலைகளுக்குத் தாங்களே பொறுப்பென்பதை மக்களுக்கு உணரச் செய்தல் வேண்டும். ஒரு பொது நன்மைக்காகச் சில அசௌகரியங்களையும் தனிப்பட்ட முறையில் ஏற்கக் கூடிய நிலையை மக்களிடையே உண்டாக்க வேண்டும்.
5. தொண்டர்கள் மூலம் ஒவ்வொரு பகுதிச் சுகாதாரப் பிரச்சனையை நன்கு அறிந்து அதற்கு ஏற்ற பரிகாரம்காண சுகாதாரப் பகுதியினர் முன்வரவேண்டும்.
6. சேவைகளைத் தேவையின்படி விருத்தி செய்யவோ, குறைக்கவோ சுகாதாரப் பகுதியினர் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் எமது பொருளாதார நிலைக்கேற்ப நிதிநிலைமையைப் பயன்படுத்த முடியும்.

எந்தச் சேவையும் மக்களின் தேவைகளையும், அபிலாசைகளையும், கருத்தில்கொண்டு செய்யப்பட வேண்டும். அத்துடன் அதில் மக்கள் முக்கிய பங்காளராக இருக்கும் போதுதான் அதனால் அவர்கள் நன்மையடைய முடியும். அத்தகைய நிலையில்தான் நாட்டு மக்களின் சுகாதார நிலையும் முன்னேறும். தனிமனிதன் சுகாதார நிலையும் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் குறிக்கோளை அடைய முடியும்.

''சுகாதாரம் என்பது தனிமனிதனது நோயில்லாத நிலை மட்டுமல்ல, அது அவனது உடலில், உளத்தில், சமுதாயத்தில் அவனது நல்ல நிலையாகும்.''

(உலக சுகாதார நிறுவனம்)

# பற்பாதுகாப்புக் கல்வியின் அவசியம்

பல்வைத்திய கலாநிதி பா. சோ. பாரதி

வைத்தியக் கலையிலே சத்திர சிகிச்சைப் பகுதியைக் கூடுதலாகக் கொண்டும் பொது மருத்துவத்தினின்றும் புறம்புபட்டும் சுகாதார சேவையில் முக்கிய பகுதிகளில் ஒன்றாகச் சிறப்புப்பட்டதுமாகிய ஒரு பிரிவே பல்வைத்தியமாகும். இது பிறநாடுகளில் மருத்துவப் பகுதிபோல முன்னேற்றமடைந்து சிறப்புமிக்க தனிப்பிரிவாகத் தொழிற்பட்டு வருவதைக் காண்கிறோம். ஆனால் இலங்கையில் இது இன்னமும் உன்னத நிலைக்கு வரவில்லை. அதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. பல்வைத்தியத்தின் பல்வேறு சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றிய விளக்கமும் பற்பாதுகாப்புக் கல்வியறிவும் பொது மக்களிடம் குறைவாகக் காணப்படுவதும் இதற்கு ஒரு காரணம். விஞ்ஞானம் பல துறைகளிலும் முன்னேறிவரும் இக்காலத்திலும் பல்வைத்தியத்தினால் என்னென்ன சிகிச்சைகளைப் பெறலாம் என்பதுபற்றிய விளக்கம் இலங்கையைப் பொறுத்தமட்டில் பொதுமக்களிடம் குறைவாகவே காணப்படுவதெனலாம். பற்கள் கொதிவலி கொடுக்குமிடத்து அவைகளைப் பிடுங்குவிப்பதுதான் பல்வைத்தியம் என்ற தப்பான அபிப்பிராயம் இப்பொழுதுதான் சிறிது சிறிதாக மறைய ஆரம்பித்திருக்கின்றது.

பொதுவகையில் நோக்குமிடத்து இலங்கையில் உள்ளோர் யாவரும் யாதாயினும் ஒருவகைப் பல்நோய் உடையவராகக் காணப்படுகின்றனர். இந்நிலைக்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. சாதாரணமாக இரண்டரை வயதையடைந்த ஒரு குழந்தைக்கு எல்லாப் பாற்பற்களும் முளைத்து விடுவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இந்த வயது முதல் நிலையான பற்கள் முழுவதும் வாயிற் தோன்றும் வயது வரையும் (13 வயது வரையும்) குழந்தைக்கு உணவையரைத்து உட்கொள்ள ஏதுவாக இருப்பவை பாற்பற்களே. ஆகவே குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உணவுவகைகளை அரைத்து உண்பதற்கு உதவும் பாற்பற்களையும் பாதுகாப்பது முக்கியமாகின்றது. ஆகவே பற்பாதுகாப்புப் பற்றிய கல்வியறிவு குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாகப் போதிக்கப்பட வேண்டும்.

வளரும் வயதிலே கூடுதலாக இனிப்புச் சத்துச் சேர்ந்த உணவுவகைகளை விரும்பிச் சாப்பிடும் வேளையிலே குழந்தைகளின் பாற்பற்களிலே பற்சூத்தை (Dental Caries) ஏற்பட்டு இருப்பதைப் பெற்றோர் கண்டும் அதுகுறித்து ஒருவித அக்கறையும் எடுக்காது வாளாவிருப்பதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஆனால் ஆறுவயதிற்கும் பதின்மூன்று வயதிற்கும் இடையில் இருவகைப் பட்ட பற்களும் (Stage of Mixed dentition) வாயில் இருக்கும் என்பதை அவர்கள் உணரமறந்தவராகின்றனர். இதனாற் பாற்பற்களில் ஏற்பட்ட பற்சூத்தை நிலையான பற்களைத் தாக்கத் தொடங்குகிறது. சிறுவர்கள் 12–13 வயதையடைய முன்னரே சில நிலையான பற்களை இழக்க நேரிடுகிறது. அதிகமாக 6–7 வயதில் முளைக்கும் முதலாவது கடைவாய்ப்பற்களே (1 St Permanent Molar teeth) இத்தகைய பாதிப்புக்கு இலக்காகிறது.

ஆரம்பத்திலேயே பற்சூத்தையை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது என்பது அதிகமான நோயாளர் கேட்கும் கேள்விகளில் ஒன்று. கண்களுக்குப் புலப்படாத அளவு சிறுபுள்ளியாக ஆரம்பிக்கும் பற்சூத்தை படிப்படியாக ஏற்படும் தாக்கத்தால் பெருக்கிறது. வைத்தியர்கள் விசேட கருவிகள் கொண்டு

இதனைக் கண்டுபிடிப்பர். ஆனால் தாக்கமடையப்பட்ட பற்களிலுள்ள பற்சூத்தை ஓரளவு பெரிதான பின்புதான் சாதாரணமாக எவரும் கண்டுபிடிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது. சிலர் கூச்சம், கொதி முதலியன ஆரம்பித்தபின்பே பற்சூத்தை ஏற்பட்டிருப்பதை அவதானிக்கிறார்கள். ஆனால் எக்ஸ்–றே படம் பிடித்து இதனை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து ஏற்ற சிகிச்சை செய்தலே மிகவும் நன்மை பயக்கும் என்றாலும் இம்முறை இன்னமும் இங்கு நடைமுறைக்கு வரவில்லை. ஆறுமாதத்திற்கு ஒருமுறை வைத்திய பரிசோதனை செய்வித்தலே பற்சூத்தையை ஆரம்பகாலத்தில் கண்டுபிடித்துப் பற்களைப் பாதுகாக்கச் சுலபமான வழியாகும். பற்சூத்தை பற்களின் மினிரியைத் (Enamel) தாக்கும்பொழுது ஒருவித அறிகுறிகளும் தெரிவதில்லை. பன் முதலில் (Dentine) உணர்ச்சி நரம்புகளின் நுண்ணிய நார்கள் செறிந்திருக்கின்றன அல்லவா? ஆகையால் பற்சூத்தை பன் முதலைத் தாக்கத் தொடங்கியதும் கூச்சம் மெல்லிய கொதி முதலிய அறிகுறிகளாகத் தோற்றும். பற்சூத்தை பற்களின் மச்சைக் குழியைத் (Pulp Cavity) தாக்கியதும் கொதிவலி கூடுகின்றது. இந்நிலையிலே பற்களைச் சாதாரணமான பல் அடைப்புகளினால் (Dental Fillings) பாதுகாக்க முடியாது. அவற்றைப் பிடுங்குவிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் பழுதடைந்த பற்களைப் பிடுங்குவிக்காது இருந்தால் பற்பேத்தைக்கட்டு, அலகுவீக்கம் முதலியன உண்டாகும்.

பற்சூத்தையைப் போல ''பயோறியா'' என்று பொதுவாக அழைக்கப்படும் பல்சூழ் இழைய நோயும் (Periodental disease) பல் இழப்புக்கு (Tooth Loss) முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. இதன் ஆரம்ப நிலையில் தகுந்த சிகிச்சையினால் சிறந்த முறையில் பூரணமாகக் குணப்படுத்த இன்றைய பல்வைத்தியம் வழிவகுத்துள்ளது. பற்சூத்தையும், பல்சூழ் இழைய நோயும் தோன்றுவதற்கு முக்கிய காரணம் கிருமிகள் பெருக்கமடைவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும் உணவுத் தேக்கமே. (Food Impaction) எந்தெந்தக் காரணங்கள் உணவுத் தேக்கத்தை வாயில் கூட்டுவதற்கு உடந்தையாக இருக்கின்றனவோ அவையெல்லாம் இந்த வருத்தங்களை ஏற்படுத்துவதற்குப் பங்கெடுக்கின்றன. உதாரணமாக

1. பற்சுகத்தைப் பேணாது விடுதல். (Neglect of oral hygiene)
2. பிழையாகச் செய்யப்பட்ட பல் அடைப்புகள். (Faulty Dental Fillings)
3. பிழையான விதத்தில் செய்யப்பட்ட செயற்கைப் பற்கள்
4. பழக்கவழக்கங்கள் முதலியவை முக்கியமாகக் கருதப்படும்.

சுருக்கமாகச் சொல்லப்போனால் ஒருவர் சிறு வயதிலிருந்தே பாதுகாப்பு எடுத்தலே சாலச்சிறந்தது. வளரும் வயதிலே கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை:

1. உறுதியுள்ள பற்கள் முளைப்பதற்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏயும் டியும் கல்சியமும், பொஸ்பரசும் கூடிய உணவை உட்கொள்ளுதல்.
2. உணவு உட்கொண்ட பின்பு பற்களை நன்றாகத் துலக்குதல்.
3. இடைநேரங்களில் அடிக்கடி உணவுப் பதார்த்தங்களை உண்ணாதிருத்தல்.
4. ஆறுமாதத்திற்கொருமுறை வைத்திய பரிசோதனை செய்வித்தல்.
5. ஏதாவது வித்தியாசம் பற்களிற் காணப்பட்டவுடன் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுதல் ஆகியவை

ஒவ்வொருவரும் கட்டாயமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறையாகும்.

சிலருக்கு உறுதியுள்ள வெண்மைமிக்க பற்கள் நேர்த்தியாகவும், வரிசையாகவும் முளைத்து முகத்திற்கு அழகையும், வசீகரத்தையும் கொடுப்பதைக் காண்கிறோம். சிலருக்கு வெண்மையான பற்கள் இருந்தாலும் அவை ஒழுங்கான வரிசையில் முளைக்காது. முன்னும் பின்னுமாகவோ அன்றி மிதப்பாகவோ முளைத்து முக அழகைக் குறைக்கின்றது. ஒழுங்கீனமான பற்களை நிரைப்படுத்தி அழகுசெய்யப் பல்வைத்தியம் வழிவகுத்துள்ளது. மணவாளனைத் தேடும் பருவம் நெருங்கி வந்தவுடன் தம் புதல்வியரின் மிதப்புற்ற பற்களை அல்லது ஒழுங்கற்ற பற்களை அழகுபடுத்தி விடுமாறு பெற்றோர் 'அடம்பிடிப்பதும்' உண்டு. ஆனால் இந்த வயது இவ்வைத்தியத்திற்கு உகந்ததல்ல. இந்த வைத்தியம் கூடுதலான சிறந்தபலனை அளிப்பது 10–13 வயதிற்கும் இடையிலே தான். இதைப் பலர் அறியாதிருப்பது காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

இளம்வயதிலே நிலையான முன்வாய்ப் பற்களைத் தவறுதலாக உடைத்துவிட்டால் அவற்றைப் பிடுங்கிவிக்காது பாதுகாக்க முடிகிறது. உடைந்த பற்களைப் பாதுகாத்துப் பழைய நிலைக்குத் தோற்றத்தை வடிவு செய்யப் பல்வைத்தியம் இடமளிக்கிறது. இதேபோல் முன்வாய்ப் பற்கள் பற்சூத்தையால் சாதாரண அடைப்புமூலம் பாதுகாக்கும் நிலையைக் கடந்து பிடுங்கிவிக்கவேண்டி வந்தாலும்கூட அவற்றை விசேடஅடைப்பு முறைகளால் (Nervecanal Filling) பாதுகாத்துத் தோற்றத்தை அழகு செய்வதுடன் செயற்கைப் பற்களைச் சீவியகாலமெலாம் பாவிக்க வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலையினின்றும் பல்வைத்தியம் பாதுகாக்கின்றது. இப்படி எத்தனையோ விசேட சிகிச்சைகளின் பயனைப் பெற்றுப் பற்களைப் பாதுகாக்கப் பற்பாதுகாப்புக் கல்வி பாடசாலைகளில் அவசியமாகின்றதன்றோ?

**புற்றுநோய்க்கான**
**அபாய அறிவிப்புகள்**

புற்றுநோய் ஒருவருக்கு உள்ளதை குறிக்கும் அபாய அறிவிப்புகள் ஏழு வகைப்படும்.

1. ஆறாத புண்
2. முலையில் அல்லது வேறு எங்காவது ஒரு கட்டி அல்லது தடிப்பு.
3. அசாதாரணமான இரத்த ஒழுக்கு அல்லது சீழ் வடிதல்
4. ஏற்கனவே உள்ள காயில் அல்லது மச்சத்தில் ஏதாவது மாற்றம்
5. இடையறாத அசீரணம் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம்
6. இடையறாத கம்மல் அல்லது இருமல்
7. வழமையான மலங்கழியும் பழக்கத்தில் ஏதாவது மாற்றம்

இந்த அறிகுறிகளில் எதாவது ஒன்று உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் உடனே வைத்தியரைக் காணுங்கள்.

# விசர் நாய்க் கடி நோய்

## (நீர் வெறுப்பு நோய்)

டாக்டர் A. V. A. பேதநாயகம், M. R. C. P.

(1963-ம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் வெளியிடப்பட்ட 'சுதாதார ஒலி' இதழிலிருந்து)

யாழ்ப்பாணப் பிரதேசத்திலே விசர் நாய்க்கடி நோய் இன்று பிரச்சனைக் குரியதாகி விட்டது. கடந்த இருமாதங்களில் மாத்திரம் இந்நோயினால் வருந்தும் எட்டுப்பேர் யாழ் பெரியாஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்பட்டார்கள்.

விசர்நாய்க் கடிநோய்க்கு மாற்றுமருந்து இல்லையென்பது யாவரும் நன்கறிந்ததொன்றாகும். **அந்த நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றியதும் அதன் முடிவு மரணமே யாகும். எனவே தான் அந்த நோயைத் தடுப்பது இன்றியமையாததாகும்.** இலங்கையில் இந்நோய் விசர்நாய்க்கடியால் பரவுகிறது. இந்த நோயின் காரணமாக வைரஸ் கிருமிகள் விசர்நாயின் எச்சிலில் ஏராளமாக இருப்பதால் நோயுற்ற நாய் மனிதரைக் கடிக்கும் போது அவர்களுக்கு இந்நோய் உண்டாகின்றது. உரசல் காயங்களுள்ள தோலின் மேல் விசர்நாய் நக்கும்போதும் நோய் தொற்றுகின்றது. **நாயில் நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு பத்து நாட்களுக்கு முன்பே அதன் எச்சில் நோயைப் பரப்பும் தன்மையைப் பெற்றிருக்கும்.** நோயுற்ற நாயுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளவர்களைக் கணக்கிடுவதற்கு இந்த உண்மையை மனதில் வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

## நாயில் விசர் நோயின் அறிகுறிகள்:

நாயின் நடமாற்றத்தில் மாற்றமும் மாறுபட்ட உணவில் விருப்பமுமே ஆரம்ப அறிகுறிகளாகும். (உதாரணமாக ஒரு நாய் மூலைகளில் ஒதுங்கிப் பதுங்கலாம், எஜமானருக்குக் கீழ்ப்படியாமல் இருக்கலாம் அல்லது அதிகமான அன்பைக் காண்பிக்கலாம்) பின்பு வெருட்சியான ஒரு நிலை தோன்றுகின்றது. அந்த நிலையில் திடீரென்று தாக்குதலும், தூண்டுதலில்லாமல் கடித்தலும், காரணமில்லாமல் அலைதலும் விசேஷமாகக் காணக்கூடிய தன்மைகளாகும். இப்போது நாயின் குரைப்பு மாறி இளைப்புத் தன்மையையும் விழுங்கப்படாத எச்சில் வாயால் வடிதலையும் காணலாம். நடையில் தள்ளாட்டம் ஏற்படும். ஓரிரு நாட்களில் பாரிசவாதம் தோன்றும் அப்பொழுது உயிரற்ற நிலையில் வால் தொங்கும். முதலில் பின்னங்கால்களையும், பின்பு முன்னங்கால்களையும் பாதிக்கும். கடைசியில் செயலற்று நாய் படுத்திருக்கும்.

அறிகுறிகள் தோன்றிப் பத்து நாட்களுக்குள் மரணம் சம்பவிக்கும். விசர்பிடித்த நாயென்று ஒரு நாயைத் தனிப்படுத்திப் பதினான்கு நாட்களுக்குப் பின்பும் அது உயிர்வாழ்ந்தால் அதற்கு விசர்நோய் இல்லையென்று நிச்சயமாகக் கூறலாம்.

## மனிதனில் விசர்நாய்க்கடி நோயின் அறிகுறி:

விசர்நாய் கடித்ததற்கும் (அல்லது நக்கியதற்கும்) நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கும் உள்ள இடைக்காலம் இருகிழமைகள் தொடக்கம் பல மாதங்கள் வரை ஆகலாம். (சில வேளைகளில் ஒரு வருடம்வரை ஆகலாம்) மூளைக்குக் கிட்ட உள்ள இடங்க

ளில் உதாரணமாக—முகம் போன்ற பாகங்களில் கடி ஏற்பட்டால் இந்த இடைக்காலம் குறைந்ததாக இருக்கும். அதேபோல் கணைக்கால் போன்ற பாகங்களில் கடி இருக்கும் போது இந்த இடைக்காலம் அதிகமாக இருக்கும். விசர்நாய்க் கடிநோய் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவர் நாயைப்போல் குரைப்பர் என்ற நம்பிக்கை தவறுனதாகும்.

## விசர்நாய்க்கடி நோயின் தடுப்பு:

அலைந்து திரியும் தெருநாய்களை ஒழிப்பது நோயைத் தடுப்பதில் ஒரு முறையாகும். **வீட்டு நாய்களுக்கு விசர்த் தடுப்பு ஊசி போடப்படவேண்டும்.** இந்த ஊசி வருடந்தோறும் போடப்படவேண்டும். நாயினுல் கடிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது நக்கப்பட்டவர்கள் நாய்க்கு நோயிருப்பதாகச் சந்தேகித்தால் காயங்களைச் சவர்க்காரத்தாலும் நீரினுலும் கழுவவேண்டும். அதன்பின் ஆஸ்பத்திரிக்கு அல்லது டிஸ்பென்சரிக்குச் சென்று காபோலிக்கால் கூடவேண்டும். இதைத் தொடர்ந்து விசர்நாய்க் கடிநோய்த் தடுப்பு வக்சின் பதினுன்கு நாட்களுக்கு அல்லது இருபத்தொரு நாட்களுக்குத் தினந்தோறும் போடவேண்டும். எத்தனைமுறை போடவேண்டும் என்பதை வைத்தியர் நிர்ணயிப்பார். விசர் நாய்க்கடியின் பின் பலமாத காலம் நல்லெண்ணெய், பன்றி இறைச்சி முதலியவற்றை உணவில் தவிர்க்கும் கிராமியப் பழக்கம், சாஸ்திர ரீதியாக இதுவரை நியமிக்கப்படாவிடினும், நியாயமாகத் தோன்றுகிறது.

விசர்நாய்க் கடிநோய்த் தடுப்பு ஊசி போடப்படவேண்டிய முறையையும், அவசியத்தையும் பின்வரும் விபரங்கள் மூலம் அறியலாம்.

**(அ) விசர்நாய்க் கடி நோய் ஊசி போட வேண்டியவர்கள்:**

1. தெரு நாயினுல் கடிக்கப்பட்டவர்கள்
2. ஒருவித தூண்டுதலுமில்லாமல் நாயினுல் கடிக்கப்பட்டவர்கள்.
3. (கடித்தபின்)பத்து நாட்களுக்குப் பின் இறந்த நாயால் கடிக்கப்பட்டவர்.

**குறிப்பு:**

தலைக்கு அண்மையில் நாய் கடித்தபாகம் இருந்தால், நோய் தோன்ற அதிக சந்தர்ப்பம் இருப்பதுடன் நோயின் அறிகுறிகளும் விரைவில் தோன்றுகின்றன.

உடுப்பிற்கூடாக ஏற்படும் கடியிலும் பார்க்க நேராகத் தோலில் ஏற்படும் கடி ஆபத்தானது. நாய்க்கடியின் காயம் அதிகம் கிழிந்திருந்தால் நோய் தோன்றக்கூடிய அதிக ஆபத்து உண்டு. **(ஆனுல் சிறு உரசல் காயங்களின் மேல் விசர்நாய் நக்கினுலும் கூட நோய் தோன்றலாம் என்பதை நாம் மறத்தலாகாது.)**

**ஆ) விசர்நாய்க் கடி நோய் தடுப்பு ஊசி போடுவதை சிறிது தாமதிக்கக்கூடியவர்கள்:**

கடித்த நாயைக் கட்டிவைத்துப் பத்து நாட்கள் பார்க்க முடியுமானுலும், கடித்த காயம் தலையிலிருந்து தூரத்திலிருந்தாலும் (உதாரணமாகக் குதிக்கால்) தடுப்பூசியைத் தாமதிக்கலாம்.

கடித்தபின் நாய் விசர் நாயானுல் பத்து நாட்களில் இறக்கும்.

நாய் உயிர்வாழ்ந்தால் தடுப்பு ஊசி தேவையில்லை.

**தலை, முகம், கழுத்து முதலிய இடங்களில் கடி ஏற்பட்டால் உடனடியாகத் தடுப்பு ஊசி போடுவதை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.** கடித்த நாய் பத்து நாட்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ்ந்தால் ஊசிபோடுவதை நிறுத்தலாம்.

**(இ) விசர்நாய்க்கடி நோய் தடுப்பு ஊசி தேவையில்லாதவர்கள்:**

1. நாய் காவல்நாய் ஆகவும் அது தூண்டுதலின் பின் கடித்திருந்தாலும் தடுப்பு ஊசி தேவையில்லை.
2. நாய் கடித்தபின் பத்து நாட்கள் உயிர் வாழ்ந்தாலும் தடுப்பு ஊசி தேவையில்லை.

(விசர்நாய்க் கடிநோய்த் தடுப்பு ஊசி ஆங்கிலத்தில் Anti Rabies Vaccine எனப்படும். சுருக்கமாக A. R. V. என்பர். விசர் நாய்க் கடிநோய்—நீர்வெறுப்பு நோய் Hydrophobia என்றும் அழைக்கப்படும்)

# "சுகாதார ஒலி"

பேராசிரியர். செ. சிவஞானசுந்தரம் (நந்தி)
வைத்திய பீடம், யாழ்ப்பாணம்.

நமது கோவில்களில் வருடாவருடம் கொடி ஏறி, திருவிழா நடைபெறும். கோவிலை மையமாக வைத்து மக்களை ஒன்று சேர்ப்பதற்கு, நமது வழிபாட்டைப்பற்றிய ஒரு புதிய உணர்வை உண்டாக்குவதற்கு, அந்த நாட்களிலாவது சமயத்தின் கோட்பாடுகளைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு, இந்தத் திருவிழாக்கள் மிகவும் தேவையானவை. வருடாவருடம் ஒருவாரம் கொண்டாடப்படும் 'சுகாதாரவிழா'வும் இப்படியான ஒரு திருவிழாவே. அது தேவையானது. ஆனால் ஆத்மீக சிந்தனைக்கும் நல்ல ஒழுக்கத்துக்கும் திருவிழாக்கள் போதாது; சுகாதார வாழ்விற்கும் சுகாதார விழாக்கள் மட்டும் போதாது.

கோவில்களில் நித்திய கிரியைகளும், வீடுகளில் தினமும் தியானமும் சமய வாழ்வுக்கு அத்தியாவசியமானவை. அதேபோல நல்ல சுகாதார வாழ்விற்குத் தினமும் சுகாதார சிந்தனையும். அந்த அடிப்படையில் ஒழுக்கமும் இன்றியமையாதன. இதற்குச் சுகாதாரக் கல்வி அவசியமாகின்றது.

சுகாதார மேம்பாடு அடைந்த நாடுகளின் மாநகர சபைகளில் சுகாதாரக் கல்வி புகட்டுவதற்கு என்று ஒருபகுதி இருக்கும். அந்தப் பகுதியினர் சிறு சஞ்சிகைகள், துண்டுப் பிரசுரங்கள், சுவரொட்டிகள், பத்திரிகையில் விளம்பரங்கள், கருத்தரங்குகள், சுகாதாரப் பொருட்காட்சிகள் இப்படியானவை மூலம், வருடத்துக்கு ஒருமுறை அல்ல, வேண்டிய வேளைகளில் எல்லாம் சுகாதார செய்திகளைப் பரப்புவார்கள். யாழ் மாநகர சபை வைத்தியப் பிரிவில் இப்படியான ஒரு சுகாதாரக் கல்விப் பகுதி ஒரு முக்கிய தேவையாகும்.

நமது மக்கள் தெளிவாக அறிய வேண்டிய, உணர வேண்டிய, ஒழுக வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் பல உள. வீட்டையும் தெருவையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், நல்ல கிணறுகளையும் மலகூடங்களையும் கட்டுதல், போஷாக்குள்ள மலிவான உணவுகளைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்து தாமும் உண்ணல், வீட்டிலும் தெருவிலும் விபத்து ஏற்படாது கவனமாக இருத்தல், நோய்த் தடுப்பு முறைகளைக் கையாளுதல்,நாட்டிலுள்ள வைத்தியசேவைகளை சரியான முறையில் பயன் படுத்துதல் — இப்படியாக நமது மக்கள் அறியவேண்டியன பல.

இவற்றைச் சுகாதார விழாவின்போது விளம்பரப்படுத்தி முக்கியத்துவம் கொடுத்து ஒருவித உணர்வை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால், மக்களின் வாழ்வில் இவை நடைமுறைக்கு வருவதானால், நித்திய போதனையும் கண்காணிப்பும் தேவை. இவற்றை மக்கள் தாமே புரிந்து நடந்தால், மாநகரசபையின் வேலை மிகவும் குறையும். யாழ். மாநகர சபையில் நான் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக (1961—63) இருந்தபோது சுகாதார ஒலி என்ற மாதாந்த நாலு பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு வெளியீட்டை ஆரம்பித்து நடத்தினோம். அப்போது அதன் பிரதிகள் ஜனசமூக நிலையங்கள், பாடசாலைகள், அரசாங்க அலுவலகங்கள், நூல் நிலையங்கள் ஆகியவற்றிற்கு இலவசமாக அனுப்பப்பட்டன. சுகாதார ஒலி தொடர்ந்து சில வருடங்கள் சேவை செய்தது. அதன் சேவை மகத்தானது.

பிரபல வைத்தியர்கள் அவசியமான விஷயங்களை அதில் எழுதினர். அந்தக்காலத்தில் இளம் பிள்ளைவாதம் (போலியோ) பரவின போது. எமது 'சுகாதார ஒலி' தடுப்பு இயக்கத்திற்கு உறுதுணையாக இருந்தது. மாநகரசபையின் முதல்வர், உப முதல்வர், ஆணையாளர் முதலியோர் தமது சுற்றுடல் சுகாதாரம் பற்றிய வேண்டுகோள்களை அதன் மூலம் விடுத்தனர். பிரபல எழுத்தாளரும், கவிஞர்களும் எழுதிப் பொது சனத் தொடர்பையும் பங்குபற்றுதலையும் ஏற்படுத்தினர். 'சுகாதார ஒலி' இப்போது இல்லை. அது மீண்டும் கேட்கவேண்டும் என்பதே எனது வேண்டுகோள். மாதாமாதம் நான்கு பக்கங்கள் கொண்ட வெளியீடே போதுமானது. சரியான முறையில் வெளிவந்து, சரியான இடங்களுக்கு அது ஒழுங்காகப் போகுமானால் திருப்திகரமான வெற்றி கிடைக்கும்.

20 வருடங்களுக்கு முன் டாக்டர்களிடம் இருந்து தமிழில் நல்ல கட்டுரைகள் வாங்குவது முடியாத காரியம். அவர்களின் ஆங்கிலக் கட்டுரைகளை மொழி பெயர்த்தோம். இப்போது நிலைமை வேறு. பெரும்பாலான இளம் டாக்டர்கள் இலகுவான கவர்ச்சிகரமான தமிழில் எழுதக் கூடியவர்கள். அத்துடன் யாழ். வைத்திய, உதவி-வைத்திய, தாதி மாணவ மாணவிகளில் எழுத்தாளர் பாணியில் எழுதக் கூடியவர்கள் பலர் உண்டு. இவர்களின் திறமையை மாநகரசபை 'சுகாதார ஒலி' போன்ற ஏடு மூலம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

யாழ். மாநகரசபை கொண்டாடும் சுகாதார விழாவிற்கு எனது வாழ்த்துக்கள்! சுகாதார வைத்தியர் பிரிவின் ஓர் அங்கமாக சுகாதாரக் கல்விப்பகுதி தேவை என்பது வேண்டுகோள்! அங்கே 'சுகாதார ஒலி' மீண்டும் வெளிவர வேண்டும்!

# குடும்பத்திட்டம்

வைத்திய கலாநிதி. திருமதி. A. J. சோமசுந்தரம்

தொட்டிலை ஆட்டும் கரமே உலகத்தை ஆட்சி செய்கின்றது என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. அந்தக் கரம் வலிமையுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். அப்படி நிரூபிக்க வேண்டுமென்றால் அந்தந்தத் தாயின் சுகம் — உடல். உள்ளம், வாழ்க்கை நோக்கம், வாழ்க்கை லட்சியம்-எல்லாம் நன்றாயிருக்க வேண்டும். இந்த நிலை ஒரு நாளிலே உருவாக்கக் கூடிய ஒரு சந்தர்ப்பமல்ல. கரு உற்பத்தியான காலம் அதாவது தாயின் வயிற்றில் பிள்ளை உருவெடுத்த காலம் தொடங்கி கவனம் எடுக்க வேண்டிய ஒரு வளர்ச்சி. தாய்—சேய் ஒரு சக்கரம்.

மனித ஜாதி ஆண், பெண்ணென இரு ஜாதிகளாக சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிராயம் அடைந்த காலத்தில் இப்பாதிகளுக்கிடையில், ஒருமைப்படுவதற்கு அவா ஏற்படுகிறது. ஒற்றுமை சரியான முறையில் அமைந்தால் இந்த இணைப்பில் ஒரு அதிசயமான பூரணமுண்டு. வாழ்க்கை முறையிலே ஒருமைப்படும் நிலை வெவ்வேறு அம்சங்களை கொண்டுள்ளது. உடல் ஒருமை அதாவது உடல் உறவு இவைகளில் ஒன்று. இயற்கையின் நியமத்தின் படி பல தடவையில் இதையும் மனிதன் திருப்தி செய்தால் தான், சம்பூரண நிலை ஏற்படும். எல்லோருக்கும் தெரிந்த மாதிரி உடல் உறவில் கருத்தரிக்கும் சந்தர்ப்பமும் உண்டு. இது உடல் உறவில் ஒரு சிறு பாகமேதான். வைத்திய விஞ்ஞானம் இதை நன்கு ஆராய்ந்து, விளக்கத்தைப் பெற்றுள்ளது. அதன் பேறாக, கருத்தரிப்பு, கரு அற்ற நிலை இவ்விரண்டையும் வேறுபாடாக அமைத்துக்கொள்ளக் கூடிய, அறிவும் முறைகளும், தற்போதைய மனிதனின் கைக்கெட்டிய தூரத்தில்தான் இருக்கிறது—குடும்பத் திட்டம்-சாதாரண சீவியத்திலே உடல் உறவை அலட்சியம் பண்ண வேண்டிய நிலை இதனாலே அகற்றப்பட்டிருக்கிறது.

பெரிய குடும்பம் நல்லதென்று சிலர் கூறுவர். தற்போதைய வாழ்க்கை நிலையில் அது பொருந்துமா? உடல் உறவின் அவாவால் தூண்டப்பட்டு அதன்பெறுபேறாக கருத்தரித்து மனம் சோர்ந்திருக்கும் சந்தர்ப்பம் பல பெண்களுக்கு நேர்ந்துள்ளது.

பிள்ளைகள் வருங்காலச் சந்ததி. பிள்ளைகளின் பக்குவ பேணிப்பில் சில காரியங்கள் அத்தியாவசியம். இவை தற்போதைய சந்ததியின், முக்கியமாக அவ்வப்பெற்றோரின், இலட்சியத்திலும், வாஞ்சையிலும் தங்கியிருக்கும் பொருளாதார வசதி மட்டுமல்ல குடும்ப அமைப்பின் தீர்மானத்துக்கு இடம் கொடுப்பது. பொருளாதார வசதிதான் மனத்திலே முதல் தோன்றினாலும் பிள்ளையின் சம்பூரண வளர்ச்சியின் தேவைகள் கணக்கில் எடுபடவேண்டும். அதாவது உடல், உள, ஆத்மீக, அறிவு, சூழ்பொருத்த வளர்ச்சி, இவ்வொன்றிற்கும் ஏற்ற

சூழ்நிலை, ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஏற்ற சூழ்நிலை, ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் அளிக்க வேண்டியது, அவ்வப் பெற்றோரினதும், இந்தச் சந்ததியினதும் கடமை. இந்நிலை தொடர்ந்து இல்லாவிடினும் நல்வளர்ச்சி சில தடவைகளில் இருந்திருக்கிறது, இருக்கும். சில தடவையை மட்டும் நம்பியா இருக்கப் போகிறோம்?

குடும்பத்திட்டம் இதற்கு வழி அளிக்கிறதல்லவா? குடும்பத்திட்டம் உடல் ஒருமை என்னும் கொடையை அலட்சியம் பண்ணுமல், குடும்பங்களிலே, பிள்ளைகளை, தேவையான காலத்தில், கூடியளவு பத்திரமாக வளர்க்கக் கூடிய நேரத்தில், பெறுகிறதற்கு உதவும் ஒரு கட்டுப்பாடு. கரு உற்பத்தியாகிற விளக்கம், முதலாவதாகப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு தடைமுறைகளையும் அறிந்து கொள்ளலாம். சுகாதார வேலையில் பணியாற்றும் யாரிடமும் இவ்வுதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இது நடைமுறைக்குவரவேண்டுமென்பதே எங்கள் அவா.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

# பள்ளி செல்லாப் பாலகரின் பராமரிப்பு

— வைத்திய கலாநிதி M. மகேஸ்வரன் —
பாடசாலைச் சுகாதார வைத்தியர்

நாங்கள் பள்ளி செல்லாப் பாலகர் என்று கூறும் பொழுது, ஒரு வயதுக்கும் 5 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட சிறுவரைப் பற்றியே சிந்திக்கிறோம். இந்த வயதுக்குட்பட்ட சிறார்கள் ஒருவகையில் பல இன்னல்களுக்கு கூடுதலாக இலக்காகக் கூடிய குழுவைச் சேர்ந்தவராகக் கருதலாம். ஏனென்றால், அநேகமாக ஒருவயது பூர்த்தியாகு மட்டும் தாய்மார் தம் குழந்தைக்குப் பாலூட்டி வருவர். ஆனால் 1 வது வயது கடந்ததும் பிள்ளை தாய்ப்பாலில் பார்க்க மற்றைய உணவுகளிலே கூடத் தங்கியிருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. ஒரு வயது பூர்த்தியானதும் ஒரு பிள்ளை நடக்கத் தொடங்கியதும் தான் விரும்பிய இடங்களுக்கு ஓடித்திரிய எத்தனிப்பர். எங்கள் சூழ்நிலையில் முக்கியமாக ஏழைக் குடும்பங்களில், அநேகமாக ஒரு பிள்ளையின் முதலாவது பிறந்ததினம் வருமுன்னரே தாயார் கற்பவதியாகிவிடுகிறாள். அச்சிசு பிறந்ததும். அவளின் கவனம் அக்குழந்தையின்பால் திரும்பிவிடும். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில், அநேகமாக மூத்த பிள்ளையின் மேல் காட்டப்பட்ட கவனம் சற்று குறையத் தொடங்கிவிடும். இப்படியான சூழ்நிலையில் இச் சிறுவனின் போசன நிலை மந்தமடைய இடமுண்டு. ஆனால் இச்சிறுவன் பள்ளிக்கூடம் போகத் தொடங்கியதும் ஆசிரியரின் அக்கறை காரணமாகவும், சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தரின் கவனத்தின் காரணத்தாலும், அவரின் சுகாதாரம் ஓரளவு பேணப்படுகிறது.

இந்தக் கட்டத்தில்தான் அதாவது ஒரு வயதுக்கும் 5 வயதுக்கு மிடைப்பட்ட காலத்தில்தான் பிள்ளைகள் ஆர்வத்தோடு நடந்தோடித் திரியும் காலமாக இருக்கும். அதே நேரத்தில் தன்னைப் பாதுகாக்கக்கூடிய அறிவில்லாதவராகவும் சக்தியற்றவராகவும் காணப்படுவர். அத்தோடு வித்தியாசம் தெரியாமல் எதையும் சாப்பிடவோ, குடிக்கவோ அல்லது சிறிய பொருட்களை மூக்குக்குள் வைக்கவோ காதுக்குள் வைக்கவோ விரும்புவார்கள். இதன் காரணமாக வாகன விபத்துக்குள் அல்லது தீ விபத்துக்குள் சிக்கவோ அல்லது விஷத்திரவங்கள் குடிக்கவோ, பாதுகாப்பற்ற நீர் நிலைக்குள் தவறி விழுந்து மூழ்கிப்போகவோ, அல்லது வேறு வீட்டு விபத்துக்குள் இலக்காக வேண்டிவோ நேரிடும்.

ஆகவே, இந்த இடைப்பட்ட காலத்தை ஒரு சிறுவனின் சுகாதாரத்தைப் பொறுத்த மட்டில் ஒரு கஷ்டமான, இடர்கள் நிறைந்த காலமாகக் கருதலாம்.

அடுத்த படியாக இந்த வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்களின் பராமரிப்பை எடுத்துக்கொள்வோம். முதலாவதாக நான் குடும்பத்திட்டத்தைப் பற்றி சில வார்த்தைகள் கூற விரும்புகின்றேன். குடும்பத்திட்டத்துக்கும் ஒரு சிறுவனின் பராமரிப்புக்கும் என்ன தொடர்பு இருக்கும்? நான் குடும்பத்திட்டம் என்று கூறும் பொழுது பெற்றோர் தங்கள் வருவாய்க்கேற்ற குடும்பத்தை அமைப்பது மட்டுமல்லாமல் குழந்தைகளைத் தகுந்த இடைவெளியிட்டு பெற்றெடுக்க வேண்டுமென்பதை எடுத்துக் கூற விரும்புகின்றேன். தற்பொழுது சுகாதாரப் பகுதியினரின் ஆலோசனைப்படி நாலு வருட காலத்தையே உகந்த இடைவெளியாகக் கருதுகின்றனர். அதாவது ஒரு குழந்தை பிறந்து நாலு வருடம் கடந்தபின் மற்றக் குழந்தை பிறப்

பது நல்லது என்று கருதப்படுகிறது. இதை நடைமுறையில் எடுத்துக்கொண்டால் எங்கள் ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும், பலவிதத்திலும் தகுந்த கவனம் செலுத்த முடியும் என்ற உண்மையை உணரலாம்.

இரண்டாவதாக வீட்டு விபத்துக்களை எடுத்துக் கொள்வோம். நான் முன்பு கூறியது போல் வீட்டு விபத்துகளுக்குக் கூட இலக்காகக் கூடிய சிறுவர் இந்த வயதைச் சேர்ந்தவர்களே. இச்சந்தர்ப்பத்தில் வீட்டு விபத்துகளைத் தவிர்க்கும் முறைகள் சிலவற்றைஎடுத்துக்கூற விரும்புகிறேன். தீ ஒரு முக்கியஆபத்து என நினைக்கிறேன். போத்தல் விளக்குகள் மெழுகுதிரிகள் பாவிப்பதில் கவனமாக இருக்கவேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் இவ்வகையானவையை வைக்க வேண்டும். நீர் நிலைகள்—இப்பிரதேசத்தில் கிணறுகள் தான் முக்கிய நீர்நிலைகளாக விளங்குகின்றன. கிணற்றை சுற்றி குறைந்தது 2 அடி உயரமான சுவர் கட்ட வேண்டும். குழந்தைகளைக் கிணற்றுக்குக் கிட்ட போவதையும் தவிர்க்கவேண்டும். மின்சார உபகரணங்கள் முக்கியமாக மின்சார அடுப்புகள் ஆபத்தைத் தரக்கூடும். இவற்றையும் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்கவேண்டும்.

பல விடயங்களிலும் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ள இந்தக்காலத்தில் எங்கள் வீடுகளில் எத்தனையோ விதமான விஷத் திரவங்களை, வைத்திருக்கிறோம். மூட்டை மருந்து, நுளம்பு மருந்து, இலையான் மருந்து, மற்றும் விவசாயத்தில் பாவிக்கப்படும் புற்கொல்லி முதலியன எந்த வீட்டிலும் இருக்கத்தான் செய்யும். இப்பொருள்களைப் பிள்ளைகள் எடுக்கமுடியாத இடத்தில் பூட்டிவைப்பது நல்லது. நாங்கள் வழமையில் வருத்தத்துக்கு உட்கொள்ளும் மருந்துவகைகள் அளவுக்குக் கூட உட்கொண்டால் விஷமாக மாறிவிடும் ஆகவே மருந்துவகைகளையும் எட்டாத இடத்தில் வைக்கவேண்டும் வாகனங்கள் ஊசாடும் பாதைகளில் சிறுபிள்ளைகள் உதவியின்றி நடப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும். அதேபோல் பிள்ளைகள் வீதியோரங்களில் விளையாடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

அடுத்தபடியாக ஒரு பிள்ளையின் போசனத்தைப் பற்றிக் கவனிப்போம். இந்த விஷயம் பற்றி எனக்கு முன் பேசியவர்கள் விரிவாக எடுத்துக் கூறியிருக்கிறார்கள். எங்கள் உணவை 4 கூறுகளாகப் பிரிக்கலாம், மாச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, நாலாவதாக உயிர்ச்சத்தையும் கனிப்பொருட்களையும் எடுக்கலாம். ஒரு வளரும் பிள்ளைக்கு புரதச்சத்தும் உயிர்ச்சத்தும் முக்கியமானவை. ஆகவே நாங்கள் இந்தப் பொருள்கள் நிறைந்த உணவுகளையே கொடுக்கவேண்டும். இந்த வயதில் ஒரு பிள்ளை மிக மோசமான மந்த போசனத்துக்கு இலக்காகினால், பெரியவராக வளர்ந்த பின்னும், குறுகிய தோற்றத்துடன் காணப்படுவது மட்டுமல்லாமல், விவேகம் குறைந்தவராகவும் தோன்றுவார். ஆகவே, உகந்த உணவு கொடுப்பது முக்கியம். பால், மாமிசம், கீரை, இலைவகை, முட்டை, மீன் சிறந்த உணவாகக் கருதலாம். சிறுபிள்ளைகளுக்கான சிகிச்சைநிலையங்களில் விநியோகிக்கப்படும் திரிபோசா, வளரும் பிள்ளைகட்கு உகந்த உணவுவகைகளில் ஒன்று.

### எதிர்ச்சக்தி அளித்தல்

அநேகமாக முதலாவது பிறந்த தினத்துக்கு முன்னரே முக்கியமான எதிர்சக்தி அளிக்கப்பட்டிருக்கும். இருந்தும் ஏதாவது தவறவிட்டிருந்தால், காலம் கடந்தாகுதல் கொடுத்தல் உதவியாயிருக்கும். இவ்விடயம் பற்றி விரிவாக முன் பேசியவர்கள் கூறியிருக்கின்றனர், இரண்டாவது வயதில் இளம்பிள்ளைவாத தடுப்புமருந்து கொடுத்து பள்ளி செல்லமுன் தொண்டைக்கரப்பனுக்கும், ஏற்புக்கும், நெருப்புக் காச்சலுக்கும் எதிரான மருந்து பாய்ச்சுவது சிறந்தது.

### சுகாதாரக்கல்வி

'தொட்டிலில் பூண்ட குணம் சுடுகாடு மட்டும்' 'இளமையிற் கல்' என்பன பழமொழிகள். இவற்றில் உண்மை உண்டு. நாங்கள் இந்தச் சின்ன வயதிலேயே, சில நல்ல பழக்கங்களைப் படிப்பிக்கலாம். காலை எழுந்தவுடன், பல் துலக்கி முகம் கழுவுதல், சாப்பிட முன் கை கழுவுதல், துப்புரவான ஆடைகள் அணிதல், மலசல கூடம் பாவிப்பது, குடிப்பதற்கு உகந்த நீரை மாத்திரமே அருந்துதல் போன்ற சுலபமான சுகாதார பழக்கங்களைப் படிப்பிக்கலாம். இதில் மிகவும் முக்கியம் வயதுவந்தவர்கள் இந்த விடயங்களில் அக்கறை காட்டினால் பிள்ளைகள் தானாகவே பழகிவிடுவார்கள். மலசல கூட விடயத்தில், சுகாதாரத் திணைக்களம், Pre School Latrine என்ற பெயரில், ஒரு வித்தியாசமான மலசல கூடப் பலகை இலவசமாக விநியோகம் செய்கிறார்கள். இது பிள்ளைகட்கு உகந்தது.

### பூச்சி மருந்து

சுகாதாரம் குறைந்த சூழலில் வாழும் சிறுவர்களுக்கு, குடலில் பூச்சி உண்டாவது சகஜம். இப் புழுக்களில், கொழுக்கிப்புழு சிறுவரின் தேகநிலையை அதிக அளவு பாதிக்கும். வைத்திய ஆலோசனையுடன், தகுந்த காலத்தில் புழுக்களைக் கொல்லும் மருந்து கொடுப்பது நன்று.

### பற்களைப் பேணல்

இந்த விசயம்பற்றி, முன் பேசியவர்கள் எடுத்துக் கூறியிருக்கிறார்கள். இந்த வயதில் சீனித்தன்மையுள்ள உணவு புசிப்பது பழக்கமாயிருந்தால், பல்லைத் துப்பரவாக வைத்திருப்பதின் முக்கியத்துவம் கூடுகின்றது, பற்கள் வளரும் காலமான படியால் போதிய அளவு உயிர்ச்சத்து Dயும் கல்சியம் எனும் கனிப்பொருளும் உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

### வைத்திய பரிசோதனை

அயலில் உள்ள சிறுவர் சிகிச்சை நிலையத்துக்கோ, அல்லது ஒரு வைத்தியரிடம் போய் குறைந்தது 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாகில் பிள்ளையைப் பரிசோதிப்பது அல்லது சிகிச்சை நிலயங்களில், பிள்ளையின் எடையைக் கொண்டு திருப்தியாக வளர்கிறாரோ என்று அறியலாம். தேவையிருந்தால், சிகிச்சை நிலையங்களில் திறீப்போசா என்னும் போஷாக்குத் தன்மை வாய்ந்த உணவு கிடைக்கும். இதைவிட ஏதாவது குறைபாடுகள் இருந்தால் அவற்றையும் திருத்துவார்கள் அல்லது வேண்டிய சிகிச்சைக்கு அனுப்பி வைக்கப் படுவார்கள்,

- தெருக்கள். வடிகால்கள், பொது இடங்கள் யாவற்றிலும் குப்பை கூழங்களைச் சிதறச் சிந்தாதீர்கள்.
- பொது இடங்களில் மலசலம் கழியாதீர்கள்.
- கண்ட இடங்களிலும் துப்பாதீர்கள்.
- கழிவு நீரை வீதிக்கு விடாதீர்கள்.
- வாளி மலகூடங்களை இயன்றவரை நீரடைப்பு மலகூடமாக மாற்றியமையுங்கள்
- குழந்தைகளுக்கு உரியகாலத்தில் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளத் தவறாதீர்கள்.

# மலாயன் கபே

# நோய் பரவும் முறையும் சூழல் பாதுகாப்புச் சுகாதாரமும்

உலகத்திதிலே வாழுகின்ற மக்களும் விலங்கினங்களும் பயிர்களும் என்றும் அவையைத் தாக்கி அழிக்கும் நுண்ணளங்களின் தாக்கல் நிகழ்ச்சி ஏற்படும் நிலையில் உள்ளது. இந்நுண்ணளங்களைக் கண்டு பிடித்து, அவைகளின் வரலாற்றைக் கற்று, பரவும் தன்மையையும் தடுக்கும் வழிவகைகளையும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதனால் இவைகளால் ஏற்படும் நோய்களும் இறப்புகளும் அதிக அளவில் குறைந்திருக்கின்றன. இந்நோய்கள் ஒருவரிலிருந்து மற்றவர்கட்கு எப்படிப் பரவுமென்று ஆராய வேண்டும்.

## நோய் உண்டாக்கும் மூலகங்கள்

1. மக்கள்

(அ) நோய் உண்டாகும் காலத்திலோ அல்லது மாறும் காலத்திலோ உள்ளவர்கள்.

(ஆ) நோய்காவிகள் (i) நோய் இல்லாவிட்டாலும் நோயின் காரணிகளான நுண்ணளங்களைக் கொண்டு செல்பவர்கள் உ-ம் தொண்டைக் கரப்பன் (ii) நோய் மாறும் காலத்தில் தங்கள் உடலில் நோய் நுண்ணளங்களை உடையவர்கள்.

2. விலங்கினம்

விலங்குகளைத் தாக்கும் நோய்கள் சில வேளைகளில் மக்களைத் தாக்கும் உ-ம் கசம், புழுக்களால் ஏற்படும் நோய், செங்கமாரி

3. நிலம் உ-ம்

ஈர்ப்பு வலி; காளான் நோய்கள்.

பரவும் விதம்

1. காற்று வழியாக.

(அ) சிறு துளிகளாக:

மூக்கு, வாய், தொண்டை முதலிய உறுப்புகளில் வாழும் நுண்ணளங்கள் நாம் பேசும் பொழுதும் தும்மும் பொழுதும் இருமும் பொழுதும் சிறுதுளிகளாக வெளியேற்றப் படுகிறது. இதனால் மற்றவர்கட்கு நோய் ஏற்படும் நிலை உண்டாகிறது. ஆதலால் எல்லாவிடமும் துப்பாமலும், தும்மும் பொழுதும் இருமும் பொழுதும் கைலேஞ்சி பாவித்தல் வேண்டும். மருத்துவர்களும் தாதிமாரும் முகமூடி அணிந்து கருவிமருத்துவம் செய்யும் பொழுதும் புண்களிற்கு மருந்து கட்டும் பொழுதும் சிறுவரைச் சோதிக்கும் பொழுதும் இவைகளை அணிதல் வேண்டும்.

(ஆ) தூசுகள் வழியாக:

துப்பும் பொழுது ஏற்படும் எச்சில் காய்ந்து காற்றில் பறந்து நோயை ஏற்படுத்தும். துணிகளிலும், விரிப்புகளிலும் கம்பளம் முதலியவற்றில் உள்ள தூசுகள் பல நோய் நுண்ணளங்களைக் கொண்டதாக விருக்கும். இதனைக் குறைக்க, நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் தேவை. நிலத்தை ஈரத்துணியால் துடைத்ததும், தூசகற்றிகளால் அகற்றுதலும் நல்லது. அவிக்கத் தகுந்த பொருட்களால் செய்யப்பட்ட துணிகள் பாவித்தல் சிறந்தது.

2. உட்கொள்ளும் பொருட்கள்வழியாக

நாம் உண்ணும் உணவும் குடிக்கும் நீர் வகைகளும் மக்கள் மலத்தால் சுத்தமில்லாமல் செய்யப்படலாம். இவைகள்

(அ) துப்பரவற்ற கைகளையுடைய தொழிலாளிகள் உணவையும் குடிவகைகளையும் உணவு பால் முதலியன தயாரிப்பதிலும் பரிமாறுவதிலும் பாவித்தல்.

(ஆ) கதவுப்பிடிகள், கக்கூசுச்சங்கிலிகள், பொதுத் துவாய்கள் முதலியனவிலிருந்து.

(இ) கழிவுப் பொருட்களைச் செவ்வனே அகற்ருததால்.

(ஈ) இலையான் முதலியவையால்: நெருப்புக் காய்ச்சல், வயிற்றுளைவு, வயிற்ருேட்டம், உணவால் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மை, சிறுபிள்ளைவாதம், செங்கமாரி முதலியன இவ்வகைகளில் பரவும்.

3. நேர்த்தொடர்பு:

தோல், கண்சவ்வு, சளிச்சவ்வுகள் நேராகவோ அல்லது சிறு காயங்கள் வாயிலாகவோ தாக்கப்படலாம். அப்பொழுது நோய் நுண்ணகங்கள் உட்சென்று நோயை ஏற்படுத்தலாம்.

(அ) தோலில் சிரங்கு, செங்கிரந்தி பூஞ்சணங்களால் ஏற்படும் நோய்கள் உண்டாகும்.

(ஆ) கண்ணில் கண்நோய்கள்

(இ) காமநோய்கள்

(ஈ) கொழுக்கிப்புழு முதலியன.

உட்செலுத்தும் வழியாக

மருத்துவர்களும் பல்வகைக் கருவிகளைத் தம் வேலைக்குப் பாவிக்கும் பொழுது, குத்துண்டு உடம்பில் பல நோய்கள் ஏற்படலாம். அதேபோல, பல்வகை விலங்கினங்களாலும் பூச்சிகளாளும் கடியுண்டு, அதனுல் இந்நோய் உடம்பில் ஏற்படும். உதாரணமாக, நுளம்பினுல் மலேரியா, ஆனைக்கால்நோய், மஞ்சள் காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றன. அதேபோல், நாய், நரி முதலியவற்றின் கடியால் விசர்நாய்க்கடி நோய் ஏற்படும்.

நோய்களைத் தடுக்கும் முறைகள்

மக்களைப் பீடிக்கும் பலவித நோய்களைத் தடுக்கப் பல வழிவகைகள் கையாளப்படுகின்றது.

1. தம்மைத்தாமே சுத்தமாக வைத்திருத்தல். தோய்த்து உலர்ந்த ஆடை தரித்தலும், கைகால் நகங்களை வெட்டித் துப்பரவாக வைத்திருத்தலும், உணவு உண்ணு முன்பும் பின்பும் கைகளைச் சவர்க்காரம் பாவித்துக் கழுவுதலும் காலைக்கடன் கழித்தபின் சவர்க்காரம் பாவித்துக் கைகால் கழுவலும், உணவிற்குப்பின் பல்துலக்கி வாய் கொப்பளித்தலும், கொதித்து ஆறிய நீரைப் பருகுவதும், காலணி பாவித்தலும், ஒழுங்காகக் குளித்தலுமாகும்.

2. பலவிதத் தொற்று நோய்கள் நேரடித் தொடர்பாலும், நோயாளர் பாவிக்கும் கலன்களாலும் பொருட்களாலும் ஏற்படுவதால், ஒருவர் நோயுற்ருல் அவர்களை மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்து வைத்தலும், அவர்கள் பாவிக்கும் பொருட்களில் வெயிலில் உலரவிடத்தக்கதை உலரவிடுதலும், கொதிநீரில் அவிக்க வேண்டியதை அவித்தலும், எரிக்க வேண்டிய பொருட்களை எரித்தலுமாகும். கழிவுப் பொருட்களை நெருப்புத்தண்ணீர் முதலிய நுண்ணலம் கொல்லிகளைப் பாவித்துக்கொன்று புதைத்தல் வேண்டும்.

3. எதிர்ச்சத்தி ஏற்படுத்தும் நோக்குடன் பால் கட்டல். இதனுல் நோய் ஏற்படாமல் காப்பாற்றலாம். அப்படி ஏற்படுமானுல், அதன் வேகரம் குறைவாகவிருக்கும். இவ்வழி அம்மை, கசம், ஈர்ப்புவலி, குக்கல், தொண்டைக்கரப்பன், சிறுபிள்ளைவாதம், விசர்நாய்க்கடி நோய் முதலியவற்றிற்குப் பாவிக்கப்படுகின்றது.

**சுற்றுடல் சுகாதாரம் பேணல்**

மக்கள் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கும் துப்பரவாக வாழ்வதற்கும் சுற்றுடற் சுகாதாரம் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. அதில் முக்கியமானது, **சுற்றுடலைத் துப்பரவாக வைத்திருத்தல்.** நாங்கள் வாழும் வீட்டின் உட்புறமும் வெளிப்புறமும் ஒழுங்காக நாள் தோறும் பெருக்கித் துப்பரவாக வைத்திருத்தல் நன்று. அப்படிப் பெறும் குப்பை கூளங்களைத் தகுந்தமுறையில் அகற்றல் வேண்டும். அம்முறைகள் இவைகளின் அளவில் தங்கியிருக்கின்றது. இவைகளைப் புதைத்தோ, அல்லது எரித்தோ அல்லது விலங்கினக் கழிவுப்பொருட்களுடன் சேர்த்துப் பசளை ஆக்கியோ அகற்றலாம். கடைசியாகக் கூறிய முறை நன்மைபயக்கக் கூடியதாகும்.

இவைகள் பட்டினப்பகுதிகளில் மக்கள் தொகை கூடிய விடங்களில் ஏற்படுமானல், இவைகளை அகற்ற நகர மன்றங்கள் ஒழுங்குகள் செய்திருக்கின்றன. அதன்படி, இவைகளை சுத்திகரிப்புப் பகுதியினர் அகற்றித் தாழ் நிலங்களை நிரப்பப் பாவிக்கிறார்கள். அதனல் பிற்காலத்தில் தாழ் நிலங்களை மீளப் பெற்றுக் குடியேற்றங்களிற்கு உபயோகிக்கத்தக்கதாக விருக்கின்றது. இப்படிச் செய்யாவிட்டால், நெருப்புப்பற்றியோ அல்லது பூச்சி, புழுக்கள், இலையான் நுளம்பு, முதலியன வளர்ந்து பல நோய்களை உண்டாக்கும்.

**மலசலகூடம் பாவித்தல்**

பண்டைக்காலத்தில், மக்கள் பரவலாக வாழ்ந்த நாட்களில், பனை வடலி, பற்றை உள்ள இடங்களையோ அல்லது வெளியிடங்களையோ மக்கள் காலைக்கடன் கழிக்க உபயோகித்தார்கள். அதனல் வெறும் காலுடன் நடப்பவர்கள் தங்கள் கால்கள் அசுத்தப்படுவதுடன் கொழுக்கிப்புழு முதலியவற்றல் தாக்கப்பட்டு நோயுறுகிறார்கள். வெள்ளப் பெருக்கேற்பட்டு பொழுது நிலம் கழுவுண்டு கிணறு, குளம் முதலியன அழுக்குண்டு இந்நீரைப் பாவிக்கும் பொழுது, நெருப்புக்காய்ச்சல், வயிற்றுளைவு, வயிற்றோட்டம் முதலியகுடல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அதனல் மலசலகூடம் கட்டிப் பாவிக்கும் முறை சிறந்ததென்று வலியுறுத்தப்பட்டது.

மலசல கூடம் இடத்திற்கும் வசதிக்கும் ஏற்ப அமைக்கத்தக்கதாகவுள்ளது. நாட்டுப்புறத்தில் வாழும் மக்கள் இருக்குமிடங்களில் முதலில் குழிக் கக்கூசு பாவிக்கப்பட்டது. மணமும், நுளம்பும், இலையானும் இருந்தபடியால் மக்கள் இதனை விரும்பவில்லை. பின்பு பல ஆராய்ச்சிகளுக்குப் பின், நீர் அடைத்த மலசல கூடம் நல்லதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதனல் இலையான் மொய்த்தலும், நுளம்பு வளர்ச்சியும் தவிர்க்கப்பட்டது. எங்கே ஒழுங்காகத் தொழிலாளிகளைக் கொண்டு அகற்றமுடியுமோ, அவ்விடங்களில் வாளி மலசலகூடம் அமைக்கப்பட்டது. ஆனல் தொழிலாளிகளின் ஒழுங்கற்ற வருகையும் வேலை நிறுத்தம் முதலியனவும் சீராக இவை நடக்கப் பாதிக்கத் தொடங்கின. அத்துடன் இத்தொழிலை இழிதொழிலாகக் கருதி, பலர் இதில் ஈடுபடுவதற்கு விரும்புவதில்லை. அதனல், நீரடைத்த மலசலகூடமமைக்கவே, அறிவுரைகள் வழங்கப்படுகின்றன. தண்ணீர் வசதியுடன் குழாய் நீர் வழங்குமிடங்களில், நீர் பாய்ச்சல் முறை பாவனையில் உள்ளது. கொழும்பு போன்ற பெரிய நகரங்களில் இம்முறை கையாளப்படுகின்றது.

மலசல கூடம் பாவிப்பதால், குடல்நோய்ப் பாதிப்பிலிருந்து மக்களைக் காப்பாற்றலாம்.

3. நகர்ப்புறங்களிலும் நாட்டுப்புறங்களிலும் வாழும் மக்கள் முக்கியமாகக்குறைகூறுவகு நுளம்புத் தொல்லையைப் பற்றி. இலங்கையிலே நுளம்பினல் ஏற்படும் நோய்

கள் இரண்டு. 1. மலேரியா என்னும் குலேப் பன் காய்ச்சல் 2. ஆனைக்கால் நோய். மலே ரியாவை உண்டாக்கும் நுண்ணளத்தைப் பரவச் செய்யும் நுளம்பினம் இலங்கையில் ஒன்றுதான். மற்றை நாடுகளில் பல இன முண்டு. ஆகையால், இந்நுளம்பின் வாழ்க் கை வரலாற்றைக் கற்று, அதனைத் தடுப் பதற்குப் பல வழிவகைகள் காலத்திற்குக் காலம் கையாண்டிருக்கிறார்கள். தற்பொ ழுது இந் நுளம்பு அனேபிலிசு குலிசிபாசிசு மக்கள் கடியுண்டும் இரைச்லால் நித்திரை கொள்ள முடியாததாக விருப்பது கியூலெக்ஸ் என்னும் நுளம்பே. இதனை அகற்றல் கடினம் மருந்தின் அளவும் வலிமையும் கூட வேண் டும்.

நீர்த் தேக்கங்களும் புல் பூண்டு முதலிய வையும் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு குறை கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு தாக்கம் குறையும்.

4. வடிகால்களும் கான்களும் நீர் ஓடுவதற்காகக் கட்டப்பட்டது. ஆனால் மக்கள் கவனமில்லாமல், குப்பை கூளங் களைக் கொட்டுவதாலும் உடைப்பதாலும் சீராக இயங்குவதில்லை. பல ஒழுங்கான முறையில் அமையவில்லை. காலத்திற்குக் காலம் திருத்தம் வேண்டும். இதற்குப் பொதுமக்களினதும் தொழிலாளிகளினதும் ஒத்துழைப்பு அவசியம்.

# சுகாதாரவிழா அமைப்புக் குழுக்கள்

1. நிதிக்குழு

ஜனுப் மொஹிடீன் பிச்சை மா.ந.உ.
எஸ். ஆர். லோகநாதன்
க. நடராசா
ஏ. மனோகரன்
ஜே. உதயகுமார்
ஆர். எஸ். ஜெயக்குமார்

2. சுத்திகரிப்பு இயக்கக் குழு

சு. ஆறுமுகம், மா. ந. உறுப்பினர்
ப. பத்மநாதன்
ச. ஏ. தம்பிநாயகம்
சி. வீரசிங்கம்
வி. இராசநாயகம்
ஏ. பி. இராசநாயகம்
கே. யோகநாதன்
ஏ. சுப்பிரமணியம்
ஏ. மனோகரன்
ஏ. டி. லயனல்.

3. விளையாட்டுக் குழு

ஜே. அலோசியஸ், மா. ந. உறுப்பினர்
ப. பத்மநாதன்
ஜி. குமரகுரு
சி. தெய்வேந்திரம்
எஸ். மகாலிங்கம்
திரு. டி. இராசையா
நீ. ஜி. ஜெயரட்ணம்,

4. ஆணழகன் / அழகித் தேர்வுக் குழு

சச்சிதானந்தன் ம. பொ.
லோகராசா மி. பொ.
ப. பத்மநாதன்
கே. தங்கராசா
ச. வி. பத்மராசா

5. பாடசாலைப் போட்டிக் குழு

ஜே. மரியாம்பிள்ளை மா. ந. உ.
சி. வீரசிங்கம்
இரா. சுப்பிரமணியம்
க. குமாரசுவாமி
ஆர். தங்கராசா
பி. தவராஜலிங்கம்
ஆர். இரட்ணராஜா

6. சுகாதாரக் கண்காட்சிக் குழு

எம். யேசுதாசன் மா. ந. உறுப்பினர்
எம். அந்தோனிப்பிள்ளை
கே. எஸ். மூர்த்தி
எம். யோசவ்
எம். சிவசுப்பிரமணியம்
சி. தியாகராசா
மு. சு. அ. காதர்

7. கனசமுக நிலையப் போட்டிக் குழு

எட்வேட், மா. ந. உறுப்பினர்
எம். பிலிப் ரூச்
சி. கனகரெட்ணம்
பி. இராமநாதன்
கே. அம்பலவாணர்
அ. குணரெட்ணம்
என். குணரெட்ணம்

8. உணவு கையாளும் நிலையப் போட்டிக் குழு

வைத்திய கலாநிதி, மு. வேதாரணியம்
ஆர். சோமசுந்தரம்
ஜி. குமரகுரு

9. சுகாதாரக் குழந்தை—சிறுவர் தெரிவுக் குழு

வைத்தி கலாநிதி மு. வேதாரணியம்
திருமதி பரமநாதன்
திருமதி ஞானப்பிரகாசம்

10. பிரச்சாரக் குழு

ஜனுப் மொஹிடீன் பிச்சை,
மா. ந. உறுப்பினர்
பிலிப் ரூச்
வி. எஸ். சிவபாதராசா
எம். சிவபாதம்
ஏ, அருள்ராசா
ஜீ. சிவதாஸ்
எஸ். சிவராஜேஸ்வரன்

857

யாழ் மாநகர சுகாதார விழா

சிறப்புற

# நல்லாசிகள்

**சுத்தம் சுகம் தரும்**
**පිරිසිදුකම සනීපය ගෙනදේ**
**CLEANLINESS IS HEALTH**

FREE ISSUE BY MILKWHITE SOAP WORKS, JAFFNA (SRI LANKA) PHONE: 7233.

மில்க்வைற் தொழிலகம்

யாழ்ப்பாணம்.

புனித வளன் கத்தோலிக்க அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்