



சுகாதார விழிப்புணர்வு

கையேடு

உதக சுகாதாரத்தினம்

7th April 2011



பொது சுகாதார பரிசோதகர்கள்
(பயிற்சிகள்)

2010 - 2012

மிராந்திய பரிசு நிலையம்

www.srccentre.org

இலவச ககவீலம்

SPORTS WORLD

FOR QUALITY SPORTS GOODS



ஸ்போர்ஸ் ஹோஸ்

தான் விதமான ஸ்போர்ட் பிரின்டாஃபுக் கொட்டு
கொடுக்கப்படும்

SLSPORTWORLD@GMAIL.COM

213, 1/3 Kasthuriyar Road, Jaffna. Mob: 0773 60 48 30

PETTAH ESSENCE SUPPLIERS

Suppliers To Confectioners & Beakers



MALIBAN BISCUIT DISTRIBUTOR

104 Hosotai Road, Jaffna.

Tel: 021-5670923

Head Office: No. 19, Dam Street, Colombo-12.
Tel: 2434859, 2449269 Telefax: 2434859, 2441721

தரமான அறுக்கை உணவு வரகெங்கள்கும்

CREEDY'S

Restaurant



248, Kasturiar Road,
Rajah Theatre Building,
Jaffna. T.P: 222 1939



Fine Graphics

போட்டோ கொப்பி
விறின்மான்

கலர் விறின்மான்
ஸ்கானிங்

மீடியூற்றிங்
புத்தகம் கட்டுதல்
ஆய்வுக் கட்டுரைகள்
கட்டுதல்

A4 One Side- 2/-
A4 Double Side- 3/-

146, Ramanathan Road, Jaffna
(நூலாஹம் வெண்கள் விகுகிக்கு முன்பாக)

வாழ்த்துரை

வைத்திய கலாநிதி ஆ.கேதீஸ்வரன்
பிராந்திய சுகாதார செலவகள் பணிப்பாளர்,
யாழ்ப்பாணம்

உலக சுகாதார தினத்தை முன்னிட்டு பொது, சுகாதார பரிசோதகமாணவர்களால் வெளியிடப்படும் சுகாதாரக் கல்வி பிரசரத்திற்கு வாழ்த்துரை வழங்குவதையிட்டு பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன். உலகளாண்ய ரீதியில் மக்கள் மத்தியில் சுகநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்குடன் உலக சுகாதார தினம் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது.

நோய்கள் வந்தபின் தவிர்ப்பதை விட வருமுன் காப்பது சிறந்தது. இந்த சீரிய எண்ணக்கருவை அடிப்படையாக வைத்து இச் சுகாதாரக் கல்விப் பிரசரம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் எளிமையான சில சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை நமது அன்றாட வாழ்வில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பல நோய்களை எம்மை அணுகவிடாது தடுக்கலாம். எமது நாட்டில் இன்னமும் உணவு நீரால் பரவும் நோய்களின் பரம்பல் அதிகமாக காணப்படுகிறது. சில எளிமையான சுகாதார பழக்கவழக்கங்களால் இவற்றை நாம் குறைக்க முடியும்.

எமது நாட்டில் இன்றைய கால கட்டத்தில் தொற்றுநோய்களின் ஆதிக்கம் குறைந்து தொற்றா நோய்களின் பரம்பல் அதிகரித்து வருகின்றது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை, உணவு முறைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் இவற்றை நாம் கணிசமான அளவு குறைக்கலாம். இது பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

மக்கள் மத்தியில் ஆரோக்கியமான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை ஏற்படுத்தும் நோக்குடன் வெளியிடப்படும் இப் பிரசரம் மூலம் மக்கள் சிறந்த பயனை அடைய வேண்டும். இப் புனிதப் பணியில் பயணிக்கும் இம் மாணவர்களுக்கு எனது வாழ்த்துக்களும் நன்றிகளும் உரித்தாகட்டும்.

சுகமான வாழ்வுக்கு நலமான இதயம்

Dr. பா.நிசாகன்

இதய சிகிச்சைப் பிரிவு, யாத். பொதனா வெந்தியசாலை

உலகளாவிய ரீதியில் மூன்றிலைஏரு (1/3) பங்கு இறப்புகள் இதய நோய்களினாலே ஏற்படுகின்றன. இதய நோய்களில் மாரடைப்பு முக்கியபங்கு வகிக்கின்றது. மாரடைப்பின் போது ஏற்படும் மார்புவலியானது மார்பின் நடுப்பகுதியில் வலி, இறுக்க உணர்வு / மரணபயம் போன்ற அம்சங்களுடன் வலியானது இடது புயத்திற்கும், கழுத்துப் பகுதிக்கும் பரவலாம். இதனுடன் குமட்டலும், வாந்தியும், சுவாசிப்பதில் சிரமம், தலைச்சுற்று போன்ற அறிகுறிகளும் இருக்கும்.

மாரடைப்பு ஏற்பவேதந்கான கூபத்துக் காரணிகள்

1. வயது - ஆண் 45 வயதிற்கு மேல்
பெண் 55 வயதிற்கு மேல்
2. பரம்பரைக் காரணிகள்
3. உயர்குருதியமுக்கம் - இதயநோயால் ஏற்படும் மரணங்களிற்கு பிரதான காரணம்
4. குருதியில் அதிகளவுகொழுப்பு
5. சலரோகம் - இது கட்டுப்பாட்டில் இருத்தல் நன்று
6. புகைத்தல்
7. அதிக உடற்பருமன்
8. உடற்செயற்பாடுகள் குறைவான வாழ்க்கை முறை

குருதியில் கொழுப்பு, கொலஸ்ரோல் அதிகமுள்ள உணவை உட்கொள்ளுவதனால் / கொலஸ்ரோல் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் உணவை உட்கொள்ளுவதனால் ஏற்படுகிறது. காபோவைத்ரேற்று உணவை அதிகளவு உட்கொள்ளுவதால் HDL கொழுப்பின் அளவு குறைவதோடு மொத்த கொழுப்புச் சத்தின் அளவும் அதிகரிக்கின்றது. கொலஸ்ரோல் விலங்குணவிலேயே அதிகளவு காணப்படுகின்றது.

அகைவு உணவு (100g)

கொலஸ்ரோல் அளவு (mg)

பன்றி இறைச்சி	69
மாட்டிறைச்சி	59
கோழி இறைச்சி	40
நண்டு	95
இறால்	15.1

சுகாதார விழிப்புணர்வுக் கையேறு

நலமான இதயக்திற்கான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்

- ◆ தேங்காய் எண்ணெயை இதயநோய் உள்ளோர், குருதியில் அதிக கொலஸ்ரோல் உள்ளோர், இதயநோய் பற்பறையாக உள்ளோர் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ◆ பழங்களும், காய்கறிகளும் உணவில் சேர்க்கப்படின் இதயநோய், பாரிச வாதம், மற்றும் புற்றுநோய் ஆபத்துக்கள் குறையும்.
- ◆ உப்புஒரு நாளைக்கு 5g மேற்படாது பார்க்க வேண்டும்.
- ◆ நிரம்பலடையாத கொழுப்புணவைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ◆ நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் அதிகளில் சேர்த்தல்.
- ◆ இது இதயநோயையும், பாரிசவாதத்தையும் 40-50% குறைக்கும்.
- ◆ கொலஸ்ரோல் குறைந்த உணவை விட உடலில் கொலஸ்ரோலின் அளவை குறைக்கக்கூடிய உணவே சிறந்தது.

அதேது போதிய உடற்பயிற்சியானது குருதியில் HDL அளவை அதிகரிக்கும், குருதியமுக்கத்தை குறைக்கும் உடலில் இன்சலின் தொழிற்பாட்டை அதிகரிக்கும். தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சியேனும் அவசியமானது.

புகைத்தலும், அதிகளவு மதுபான பாவனையும் மார்டைப்பை அதிகரிக்கும் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே.

நோயாளர்களுக்கான மறிவறுத்தல்கள்

- ◆ அதிகளவு காய்கறிகள், பழங்கள், தீட்டாத தானியங்கள் போன்றவற்றை உணவில் சேர்க்கவும்.
- ◆ ஆரோக்கியத்திற்கு பாதகமான கொழுப்புணவைத் தவிர்க்கவும்.
- ◆ கோழி இறைச்சி, மீன், அவரை போன்றவற்றை மாட்டிரைச்சி, பான்கட்டி போன்றவற்றிற்கு பதில் பயன்படுத்தலாம்.
- ◆ போதியளவு போலேற்றை உணவில் சேர்க்கவும்.
- ◆ போலேற்றை உள்ளடக்கிய மல்லிவிற்றமின் மாத்திரையை பயன் படுத்தலாம்.
- ◆ அதிகளவு மதுபாவனையை தவிர்க்கவும்.

காசநோய்

Dr. சி.யழனானந்தா MBBS, DTCD

மாவட்ட காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி,

மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையம், பண்ணை, யாழ்ப்பாணம்.

காசநோய் மைக்கோபக்ரீயம் ரியூபக்குளோசிஸ் எனும் பற்றீரியாவி னால் ஏற்படும்.

காசநோய் எவ்வாறு பரவும்?

காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர்

- ◆ இருமும் போது
- ◆ தும்மும் போது.
- ◆ எச்சில், சளியினைத் துப்பும் போது

காசநோய்க் கிருமிகள் காற்றினை அடைகின்றன.

காசநோய்க் கிருமிகள் உள்ள காற்றினை ஒருவர் கவாசிக்கும் போது அது அவரின் நூரையீர்களை அடைகின்றது.

காசநோய் வரக்கூடியவர்கள்

- காசநோயாளியிடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர் உதாரணம் - குடும்ப உறுப்பினர்
- காசநோயாளியிடன் ஒன்றாக வசிப்பவர் / வேலை செய்யவர்
- போசாக்குக் குறைபாடு உடையவர்
- வறுமை காரணமாக நெருங்கி வாழ்பவர்கள், தகுந்த வீட்டு வசதி இல்லாத வர்கள், இடம்பெயர்ந்தோர்
- காற்றோட்டம், கூரியலூளி குறைந்த இடங்களில் வாழ்பவர்கள்
- புற்றுநோய், எச்.ஜி.வி, சலரோகம் போன்ற நோய் உள்ளவர்கள்.
- மதுபானம், போதைப்பொருள் பாவிப்பவர்கள்
- புகை பிழிப்பவர்கள்
- சுகாதாரத் தொழிலாளர்களாகப் பணிபுரிபவர்கள்

காசநோய்க்கான அறிகுறிகள் எவ்வன?

- தொடர்ச்சியான இருமல் (3 வாரங்களுக்கு மேலாகக் காணப்படல்)
- மாலை நேரங்களில் மௌல்லிய காய்ச்சல்
- சளியிடன் இரத்தும் வெளியேறல்
- நிறை குறைவடைதல்
- உணவில் விருப்பமின்மை
- இரவு நேரத்தில் வியர்த்தல்

ஏனைய அறிகுறிகள்

- > நினைநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல் (பொதுவாகக் கழுத்துப் பகுதி)
- > இருமும்போது நெஞ்சில் வலி ஏற்படல்

உங்களுக்கு காசநோய் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை எவ்வாறு அன்னள் வாக அளவிடலாம்?

காசநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதற்கான பண்பறிச் சுட்டி களும் அவற்றின் புள்ளிகளும்

இல	பண்பறிச் சுட்டிகள்	புள்ளிகள்
1.	2 கிழமைக்கு மேல் தொடர்ச்சியான இருமல்	20
2.	மாலை நேரக் காய்ச்சல்	20
3.	உடல் நிறையிழப்பு	15
4.	இருமலுடன் இரத்தும் வெளியேறல்	10
5.	உணவில் விருப்பமின்மை	10
6.	உறவினர் யாராவது ஒருவருக்கு காசநோய் காணப்பட்டால்	05
7.	நண்பர்களுக்குக் காசநோய் காணப்பட்டால்	05
8.	சுவாசிப்பதில் சிரமம்	03
9.	இரவில் வியர்த்தல்	03
10.	நெஞ்சில் நோ	03
11.	உடல் கணைப்பு	03
12.	சலரோகநோய் காணப்படல்	03
	மொத்தம்	100

பண்பறிச் சுட்டிகளின் மொத்தப் பெறுமதி 50க்கு மேல் காணப்படின் மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்குக் கட்டாயம் சளிப் பரிசோதனைக்கு செல்லல் அவசியம்.

காசநோயாளிகளை ஒழற்றுப்படுத்த வேண்டியவற்றில் சில

- > காசநோய் அறிகுறி உடையவர்கள் குறிப்பாக இரண்டு கிழமைகளுக்கு மேல்இருமல் உடையவர்கள், சளிப்பரிசோதனைக்கு உட்படல் அவசியம் என்பதனைக் கூறல் வேண்டும்.
- > காசநோய் சாதாரண நோய்போல் குணப்படுத்தக்கூடியது எனக் கூறல் வேண்டும்.
- > தொடர்ச்சியாக மருந்து எடுத்தவின் முக்கியத்துவத்தினைக் கூறுதல் வேண்டும்.
- > காசநோய் தொடர்பான சமூக வடிக்கள் பொய்யானவை எனக் கூறல் வேண்டும்.

சலரோகம்

Dr.T.Peranantharajah
MBBS, MD (Medicine)
Consultant Physician
Teaching Hospital
Jaffna.

எமது உடலில் இரத்தத்தில் குனுக்கோஸ் அளவு வழமையாக இருப்பதை விடக் கஷி சலரோகம் ஏற்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

1. வழமைக்கு மாறாக அடிக்கடி இரவிலும் பல தடவைகள் சலம் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும், மற்றும் கவியளவு சலம் வெளியேறல்.
2. அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்
3. உடல் நிறை குறைதல்
4. அசாதாரண பசி
5. உடல் சோர்வாக இருத்தல்
6. தலைச்சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படல்
7. கை, கால் விறைப்புத் தன்மை
8. கண்பார்வை குறைவடைல்
9. புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடில் பின்வரும் விளைவுகளை எதிர்நோக்கவேண்டி வரும்.

1. குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி : உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு
2. சிறுநீரகத் தொகுதி : சிறுநீர் நுரைத்துக்கொண்டு போதல், சிறுநீரக செயலிழப்பு.
3. நரம்புத்தொகுதி : கை, கால் விறைப்பு. கால் உணர்ச்சி யின்மை, மாறாத புண்.
4. உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி : வாய் புண், முரசு வீக்கம், முரசில் நோ
5. கண் : பார்வைக்கோளாறு
6. நீண்டநாள் மாறாக புண்கள்
7. கிருமித் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்
உ-ம் : சிறுநீரில் கிருமித் தொற்று

➤ இந்நோயை உணவு கட்டுப்பாட்டின் மூலம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.

சல்லிரோக நோயளிக்கான உணவு

காலை உணவு

பால் ½கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்)

பின்வருவனவற்றின் ஏதாவது ஒரு தானியவகை

தோசை அல்லது இட்லி	-	2
இடியப்பம்	-	3
பிட்டு	-	2
பாண்	-	¼ இறாத்தல்
உப்புமா	-	1 கப்
கதலிவாழைப்பழம்	-	1

மநிய உணவு

சோறு	-	1½கப்
அகைவம்	-	மீன் 2 துண்டி / இறைச்சி ½கப் / முட்டை 1
பருப்பு	-	½ கப்
தயிர்	-	½ கப்
மரக்கறி 1	-	விரும்பிய அளவில் உண்ணாக கவுடியவை
மரக்கறி 2	-	½ கப் மட்டும் உண்ணாக கவுடியவை

மரக்கறி 1

- ◆ கோவா
- ◆ காய்ப்பப்பாசி
- ◆ வெந்தயம்
- ◆ சிறுகீரை
- ◆ பாகற்காய்
- ◆ கத்தரி
- ◆ தக்காளி
- ◆ போஞ்சி
- ◆ புலங்காய்
- ◆ வாழைப்படு
- ◆ மிளகாய்
- ◆ வெண்ணைக்காய்

மரக்கறி 2

- ◆ அகத்தி
- ◆ பீற்றூட் (பச்சையாக)
- ◆ முருங்கங்காய்
- ◆ கரட் (பச்சையாக)
- ◆ முருங்கை இலை
- ◆ வொங்காயம்

- மரக்கறி 1 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகளை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.
- மரக்கறி 2 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக் கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

நேரவு உணவு

தானிய வகை

கறிவகை

- இடியப்பம், பிட்டு, பாண், உப்புமா,
(காலை உணவு அளவுகளில்)
மதிய உணவைப் போல்

படுக்கை நேரம்

பால் 1கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

- ◆ ஜம்பு - 2 சிறியது
- ◆ விளாம்பழம் - 1
- ◆ கொய்யா - 1
- ◆ புளித்தோடை - 1 (நடுத்தரம்)
- ◆ பப்பாசிப்பழம் 2"x3" துண்டு - 1

விரும்பிய அளவில் உண்ணக்கூடியவை

- ◆ தெளிந்த குப் ◆ தக்காளி
- ◆ எலுமிச்சை ◆ கோவா
- ◆ மரக்கறி சலட் ◆ சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பி
- ◆ பலசருக்கு வகை ◆ அச்சாறு

முற்றுமுழுதாகத் தவிர்க்க வேண்டியவை

- ◆ சீனி ◆ குஞக்கோஸ்
- ◆ சாக்கரை ◆ பனாங்கட்டி
- ◆ ஜாம் ◆ பழரசம்
- ◆ தேன் ◆ இனிப்பூட்டிய பானம்
- ◆ கேக் ◆ ஹோர்லிக்ஸ்
- ◆ சொக்லேற் ◆ வீவா
- ◆ இனிப்புவகை ◆ புரேட்டினக்ஸ் / மைலோ
- ◆ குளிர்பானம் ◆ நெஸ்ரமோல்ட்

இரு தம்ஸார் / கப் 200 மி.லீ கொள்வனவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.

முட்டுவாதத்தற்கான அப்பியாசங்கள்

Dr.T.Peranantharajah MBBS, MD (Medicine)
Consultant Physician

அப்பியாசம் - 01

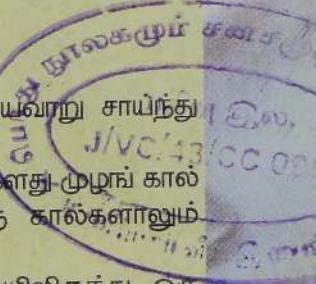
1. உங்களது மூழங்காலை மடித்தவாறு நிரிமிர்ந்து படுக்கவும்.
2. படத்தில் காட்டிவாறு சுருட்டப்பட்ட துவாயை மூழங்காலின் கீழ் வைக்கவும். பின்னர் கணுக்கால் பகுதியை கைகளால் இழுத்துப் பிடிக்கவும். இயலாவிடின் கைகளிற்குப் பதிலாக பட்டியான்றையும் பயன்படுத்தலாம்.
3. அதேநிலையில் ஜந்து செக்கன்கள் பிடித்திருக்கவும்.
4. இவ்வாறு மூன்று தடவைகள் செய்யவும்.



அப்பியாசம் - 02



1. உங்களது கால்களை நீட்டியவாறு சாபிந்து அமர்ந்துகள்.
2. சுருட்டப்பட்ட துவாயை உங்களது மூழங்கால் களின் கீழ் வைத்து, இரு கால்களாலும் நன்றாக அழுத்தவும்.
3. பின்னர் கால்களை ஒவ்வொன்றாக ஆரம்ப நிலையிலிருந்து ஒரு சென்றிற்றர் உயர்த்தி, மீண்டும் ஆரம்பநிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.
4. இவ்வாறு பத்து தடவைகள் செய்யவும்.



அப்பியாசம் - 03

1. அப்பியாசம் செய்யப்பட வேண்டிய கால் தன்னை, கதிரையில் அமர்ந்தவாறு ஆதாரம் ஒன்றில் படத்தில் உள்ளவாறு உயர்த்தி வைக்கவும்.
2. அதேநிலையில் கால்களை நன்றாக நீட்டியவாறு முப்பது செக்கன்கள் வைத்திருக்கவும்.
3. இவ்வாறு ஒவ்வொரு காலிற்கும் ஒரு தடவை செய்யுங்கள்.



அப்பியாசம் - 04

1. படத்தில் காட்டியவாறு ஒரு ஆதாரத்தை பற்றி நிற்கவும். பின்னர் உங்கள் பாதுக்கால் தரையில் நன்றாக ஊன்றவும்.
2. ஒரு காலை பின்னோக்கி இழுக்கவும்.
3. பின்னர் உங்கள் மூழங்காலை மடித்து, தரையிலிருந்து உயர்த்தி கால்தன்னைப் பத்து செக்கன்கள் அதேநிலையில் வைத்திருக்கவும்.



அப்பியாசம் - 05

- கைகளை கட்டியவாறு கதிரையில் அமருங்கள். பின்னர் மெதுவாக எழுந் திருங்கள்.
- இவ்வாறு பத்து தடவைகள் செய்யுங்கள்



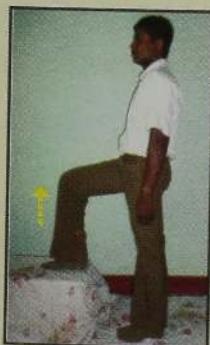
அப்பியாசம் - 06



- பத்தில் கட்டியவாறு நின்று சுருட்டப் பட்ட துவாயை உங்களது முழங்கால்களுக்கு இடையில் வைத்து அழுத்தவும்.
- அவ்வாறு அழுத்தியவாறு உங்கள் முழங்கால்களை நாற்புத்தைத்தந்து பாகைக்கு மடிக்கவும்.
- மீண்டும் ஆரம்பநிலைக்கு வந்து சிறிது நேர இடைவெளி யின் பின் மீண்டும் செய்யவும்.
- இவ்வாறு பத்து தடவைகள் செய்யுங்கள்.

அப்பியாசம் - 07

- இருபது முதல் நாற்பது சென்றிமீற்றர் உயரமுள்ள ஒரு படியின் முன்னால் நிற்கவும்.
- பின்னர் ஜந்து தடவைகள் படியில் ஏறி இறங்கவும்.



அப்பியாசம் - 08

- நோவு உள்ள காலின் முழங்காலை சற்று மடித்தவாறு நிற்கவும். மற்றைய காலை நிலத்திலிருந்து உயர்த்தி குறைந்தது முப்பது செக்கன்கள் வைத்திருக்கவும். எந்தவாறு ஆதாரத்தையும் பற்றுவதைத் தவிர்க்க முயலுங்கள்.

நார் நோவு உள்ளவர்கள் செய்யவேண்டிய அப்பியாசங்கள்

Dr.T.Peranantharajah
MBBS, MD (Medicine)
Consultant Physician

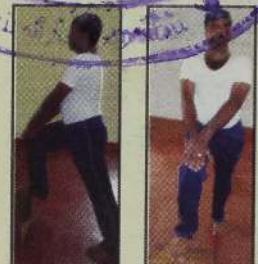
அப்பியாசம் - 01

1. முதுகு, நாரி என்பவற்றை வளைத்து, கைகளை நீட்டி முழங்காலில் உடலை நாற்பத் தெந்து முதல் அறுபது வினாடி களிற்குப் பேணவும்.
2. பின்னர் மெதுவாக முழங்காலில் அமர்த்தக்க வண்ணம் உடலை நேராக்கி, கைகளை பக்கவாட்டிருக்காண்டு வரவுக.



அப்பியாசம் - 02

1. வலது காலை நிலத்தில் ஊன்றியவாறு, இடது காலை ஒருசிறிய மேசை அல்லது கதிரையின்மீது வைக்கவும்.
2. வலது முழங்காலை முன்நோக்கி மெதுவாக மடித்து, முப்பது முதல் நாற்பத்தெந்து வினாடிகளிற்கு உடலைப் பேணவும்.
3. பின் இதே முறையை இடது காலில் மேற்கொள்ளவும்.



அப்பியாசம் - 03

1. படத்தில் காட்டியவாறு சமதரையில் நிமிர்ந்து படுத்து, முழங்காலை மடித்துக் கொள்ளவும்.
2. பின் மெதுவாக இடுப்பை உயர்த்தி, பத்து முதல் பதினெட்டு வினாடிகளிற்கு அதே நிலையில் உடலைப் பேணவும்.
3. இவ்வாறு இடுப்பை உயர்த்தி வைத்திருக்கும் நேரத்தை, அறுபது வினாடிகள் வரை படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்.



அப்பியாசம் - 04

1. சமதரையில் நிமிர்ந்து படுத்து, கைகளை மடித்துக் கொள்ளவும்.
2. பின் மெதுவாக வயிற்றுத்தசைகளை இறுக்கிய வண்ணம் தலை, தோள்களை உயர்த்திப் பத்து வினாடிகள் படத்தில் காட்டியவாறு உடல் நிலை யைப் பேணவும்.
3. இவ் அப்பியாசத்தை பத்து முதல் பதினெட்டு தடவைகள் மீளச் செய்யவும்.



அம்பியாசம் - 05

1. சமதரையில் குப்பறப்படுத்து, கைகளை மடித்துத் தலைக்கருகில் வைக்கவும்.
2. மெதுவாகக் கையை ஊன்றிய வண்ணம், தலையையும், தோள்களையும் தரையிலிருந்து உயர்த்தவும். இதன் போது தரையிலிருந்து இடுப்பை உயர்த்துவதைத் தவிருங்கள்.
3. இந்நிலையில் பத்து வினாடிகளிற்கு உடலைப் பேணிய பின் கைகளைத் தளர்த்தி ஓய்வு நிலைக்குத் திரும்பவும்.



அம்பியாசம் - 06



1. சமதரையில் நிமிர்ந்து படுத்தவாறு, இரு முழங்கால்களையும் நெஞ்சிற்கு அருகில் படத்தில் காப்பை வாறு மடித்து, நாற்பத்தைத் தந்து முதல் அறுபது வினாடிகளிற்கு அந்நிலையில் உடலைப் பேணவும்.

அம்பியாசம் - 07

1. படத்தில் காட்டியவாறு வலக்காலிலும், வலக்கையிலும் தரையை நோக்கிய வண்ணம் உடலைப் பேணத் தக்கவாறு, இடக்காலையும் இடக்கையையும் தரைக்குச் சமாந்தரமாக நிட்டவும்.
2. இதன் போது கழுத்துப் பகுதியை நேராகப் பேணவும்.
3. இந்நிலையில் பத்து வினாடிகள் உடலைப் பேணவும்.



அம்பியாசம் - 08

1. தரையில் நிமிர்ந்து படுத்தவாறு முழங்கால்களை மடிக்கவும்.
2. தலை, தோள், முதகு, பாதங்கள் என்பன தரையில் தொடர்ந்து இருக்கும் வண்ணம் முழங்கால்களை இடுப்பைப் பற்றி பக்கவாட்டி சூழ்நிலையில் உடலைப் பேணவும்.

முழங்கால்களை இடுப்பைப் பற்றி பக்கவாட்டி சூழ்நிலையில் உடலைப் பேணவும்.

அம்பியாசம் - 09

1. தரையில் குப்பறப்படுத்து, இரு கைகளையும் நாடியின் கீழ் மடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. முழங்காலை மடிக்காத வண்ணம், ஒவ்வொரு காலையும் மெதுவாகத் தரையிலிருந்து உயர்த் தவும், இதன் போது



உள்நோயும் சமுதாயமும்

உள்நோயும் சமுதாயமும்
காஷ்பாணக்.

உள்நோய் அல்லது மனநோய் தொடர்பாக சமுதாயம் பல்வேறு வகை சிந்தனையுடன் வாழ்கிறது. இந்நோய் உயிரியல் மற்றும் சமூக காரணங்களால் ஒருவருக்கு ஏற்படவும், உள்நோயாளர்கள் தீண்டத்தகாதவர்கள், தண்டனை கொடுத்தால் சரியாகும், ஊழ்வினையின் தாக்கம், இது தொற்றக்கூடியது, ஒரு முறை வந்தால் மாற்ற முடியாதது போன்ற மாயைகளில் இருந்து எமது சமுதாயம் முற்றிலுமாக விடுபட்டதாக தெரியவில்லை. இவ்வகை எண்ணாங்களால் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருக்கும் ஒரு சமுதாயத்தில் உள்நோயாளர்கள் நோயில் இருந்து மீஞும் அளவும் வேகமும் மந்த கதியிலேயே இருக்கும் என்பதுடன் நோயில் இருந்து மீள முடியாது, சமூகத்துக்கு பாரமாகவும் இருக்கலாம்.

எனவே இது தொடர்பில் சமூகம் விழிப்பு பெற்ற உள்நோயாளர்களையும் சமூக அபிவிருத்தியில் பங்குதாரர்களாக்கும் பணியில் உள்மருத்துவ பிரிவிற்கு கைகொடுக்க வேண்டும். இதனால் உள்நோய் வாய்ப்பட்டவரின் குடும்பத்திற்கும் அவர் வாழும் சமூகத்திற்கும் அந்த நோயாளி ஒரு பாரமற்றவராக, சந்தோச த்தை வழங்குவராக, மதிக்கப்படுவராக கௌரவத்துடன் வாழுவதற்கிடைக்கும். இதற்காக உள்நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் சமூகத்தில் தாம் களங்கம் உடையவர்களாக எண்ணாது இருக்கவும் சமுதாயத்தவர்கள் இவர்களை களங்கமனதுடன் பார்க்காது இருக்கவும் சமூக மட்ட நிறுவனங்கள், தனியார் நிறுவனங்கள், அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள், மத அமைப்புகள் செயற் திட்டங்களை வகுக்க வேண்டும், செயற்படுத்த வேண்டும்.

இந்நோயாளர்களிற்காக யாழ் மாவட்டத்தில் பல்வேறு திட்டங்கள் பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளரினால் வெற்றிகரமாக அமுல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. தெல்லிப்பளை ஆதாரவைத்தியசாலை, மந்திகை ஆதார வைத்திய சாலையில் அமைந்துள் உள்நோயாளர் விடுதிகள், யாழ் போதனை வைத்திய சாலை, சாவகச்சேரி ஆதார வைத்தியசாலை, வேலணை பிரதேச வைத்திய சாலைகள் செயற்படுகின்ற சிகிச்சை நிலையங்கள், இவ் வைத்தியசாலைகளில் கிடைக்கக்கூடியதாக உள்ள உள்மருத்துவ சமூகப்பணி, தொழில் வழிச் சிகிச்சை உளவாத்துணை சிகிச்சை, சாந்த வழிச்சிகிச்சை என்பன காணப்படுகிறது இவற்றை விட சமுதாய மதிப்பீட்டு முகாமைத்துவ குழு நடமாடும் சேவை, பிராந்திய மதுதுரப்பாவனை புனர்வாழ்வு மையம், உளசமூக விடயங்களில் பயிற்றுவிக்கும் குழு மற்றும் நோயாளர்களிற்கான நீண்டகால புனர்வாழ்வு அலகு (குடில்) என்பன உள்நோயாளர்களின் விடைவை நோக்கி அபரிமிதமான சேவைகளை ஆற்றுகின்றன. இவற்றை சமுதாயத்தவர்கள் அனுபவித்து பயன்பெறுவதுடன் தாழும் சேவையாற்ற முன்வரவேண்டும்.

வாய்ச்சுகாதாரம்

Dr.வை. கு. டேவிற் B.D.S (பங்களூர்)
ஸ்வ. வைத்திய நிபுணர், ஆதார வைத்தியசாலை,
சாவகச்சௌரி.

என் எங்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் பற்கள் தேவை?

- ◆ உணவை அயர்த்துச் சாப்பிடுவதற்கு
- ◆ சொற்களைச் சரியாக உச்சிப்பதற்கு
- ◆ பற்குத்தை, பற்சிதைவால் அதிக வேதனை ஏற்படுவதுடன் ஏனைய உறுப்புகளிலும் நோய் ஏற்படும் என்பதால்
- ◆ முகத்தின் வசீகரமான தோற்றுத்துக்கு

பாற் பற்கள்

முதலாவது பாற்பல் 6 மாதத்தில் வெளிவரும் மொத்தப் பாற்பற்கள் கிருபதும் $2\frac{1}{2}$ -3 வருடங்களில் முனைத்துவிடும். பாற்பற்களை அவை விழும் வரை பாதுகாத்தல் நல்ல நிரந்தரமான பற்கள் உரிய இடத்தில் முனைப்பதற்கு வழி வகுக்கும்.

நிரந்தரப் பற்கள்

முதலாவது நிரந்தரமான பல் 6 வயதில் முனைத்துவிடும். அது எமது முதலாவது கடைவாய்ப் பல்லாகும். ஒரு தாழையில் 16 பற்கள் வீதம் 32 நிரந்தரப் பற்களும் 18-20 வயதிற்குள் முனைத்துவிடும்.

முதுமையடைந்தால் பற்கள் விழுந்துவிடும் என்பது ஒரு தவறான கருத்தாகும்.

பிரதான பற்சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்

- ◆ பற்குத்தை
- ◆ பற்காவி
- ◆ ஒழுங்கற்ற பல் வரிசை
- ◆ முரசு நோய்கள்
- ◆ தவறி விழுந்துபல் உடைதல்

பற்குத்தை

◆ உணவு உட்கொண்ட பின் பற்களை உரிய முறையில் சுத்தம் செய்யா விட்டால் பற்களில் தங்கியிருக்கும் மாச்சத்து உணவுத் துணிக்கைகளும் இனிப்பு வகைகளும் 10 நிமிடங்களில் வாயினுள் உள்ள பக்ரீயா கிருமித் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகி அமிலம் தோன்றும்.

- ◆ இந்த அமிலம் பல மினிரியின் வழைமையான அமைப்பை அழிப்பதால் பற்குத்தை ஏற்படுகிறது.

பற்குத்தையின் போது பல்லில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

- ◆ ஆரம்பத்தில் பல்லில் கறுப்பு நிறப் புள்ளி தோன்றும்
- ◆ கூடான அல்லது குளிரான உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது பல்லில் சுச்சம் ஏற்படும்.
- ◆ பின்னர் அப்புள்ளிடள்ள இடத்தில் அரிப்பு ஏற்பட்டு துவாரம் ஏற்படும்.
- ◆ நொடர்ந்து பல்லில் நோவு ஏற்படும்.
- ◆ இறுதியில் பல்லில் தாங்கமுடியாத வலி ஏற்படும்.

பற்குத்தையை கட்டுப்படுத்தல்

- ◆ ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு ஒழுங்காகப் பல் துலக்குவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும் - முக்கியமாக இரவுச்சாப்பாடு சாப்பிட்டுவான்.
- ◆ இனிப்பான், ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல். இனிப்பான் உணவு வகைகளை பிரதான சாப்பாட்டு வேளையின் பின் மாத்திரம் உட்கொள்ளுதல்.
- ◆ உணவு உட்கொண்ட பின் வாயை நன்றாக சுத்தப்படுத்துதல்.
- ◆ பற்குத்தை ஏற்பட்ட பல்லை மேலும் பரவாது அடைத்தல் அல்லது பிடுங்குதல்.
- ◆ 6 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையேனும் பல வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறுதல்.

முரசு வியாதி

- ◆ பற்களைச் சரியான முறையில் துலக்காது விடும் போது பற்களுக்கு முரசுக்கும் இடையில் படியும் பற்தாதிலுள்ள (பிளாக்) கிருமிகளின் தாக்கத் தால் முரசு வியாதி ஏற்படுகிறது. பற்தாது நீண்ட காலமாக அகற்றப்பாத விடத்து கடினமாகி பற்கறையாக மாறுகிறது.

முரசு நோய்களின் அறிகுறிகளாகப் பின்வருவன ஏற்படும்

- ◆ வாய்த் துர்நாற்றம்
- ◆ முரசிலிருந்து இரத்தம் கசிதல்
- ◆ முரசு கறைதல்
- ◆ முரசின் விளிம்புப் பகுதி வீங்கி முரசு கடும் சிவப்பு நிறமாதல்.

வாய்ப்புற்றுநோய்

புற்றுநோய் சிகிச்சைச் பிரிவு
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்

- ◆ வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை போன்றவற்றை மெல்லுதல்
- ◆ பீடி, சூருட்டு, சிகிரெட் புகைத்தல்
- ◆ ஒழுங்கற்ற வாய்ச் சுகாதாரம்
- ◆ மதுபானம் அருந்துதல்
- ◆ பின்வரும் சுந்தரப்பங்களில் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் உறுத்தலினால் உண்டான புண்.
 - சுவரான உடைந்த பற்கள்
 - சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்கள்
- ◆ அதிகளவான மிளகாய், மிளகாய்த் தூள் பாவித்தல்
- ◆ பீடை கொல்லி பேண்ற இரசாயனப் பதார்த்தங்களினை அதிகளவில் பாவித்தல்.
- ◆ சூரிய ஒளியின் UV கதிர்களின் தாக்கம் - குறிப்பாக உதடுகளில் ஏற்படும்
- ◆ போசாக்கு குறைபாடு

வாய்ப்புற்று நோயின் அறிகுறிகள்

- ◆ ஆறாத வாய்ப்புண்
- ◆ வாயினுள் தழுத்துக் காணப்படும் வெள்ளை, சிவப்பு நிறமான தழும்புகள்
- ◆ வாய்க்குழியின் கவசத்தோல் கழன்று போதல்
- ◆ உதடுகளிலோ, வாயினுள்ளோ வளரும் தசைத் துண்டுகள்
- ◆ வழுமைக்கு மாறான இரத்தக் கசிவு
- ◆ மெல்லுதலிலும் விழுங்குதலிலும் ஏற்படும் சிரமம் அல்லது வலி
- ◆ தெளிவான காரணங்கள் அற்ற நிலையில் பற்களின் உறுதி தளருதல்
- ◆ தாடையை அசைப்பதில் சிரமம்
- ◆ வாய்க்குழி உணர்வற்றுப் போதல்
- ◆ கழுத்துப் பகுதியில் நினைநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்குதல்

நீங்களே உங்கள் வாய்க்களைப் பரிசோதியுங்கள்

- ◆ உங்கள் கைகளை சுத்தமாகக் கழுவாங்கள்
- ◆ முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி முன்பாக நில்லுங்கள்
- ◆ உங்கள் முகத்தில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள் உள்ளனவா என விரல்களின் நுளையினால் சோதித்துப் பாருங்கள். முகம் சமச்சீராக உள்ளதா என கவனியுங்கள்.

- ◆ உங்கள் மேல், கீழ் உதகேளை நன்கு இமுத்து அவற்றில் வெள்ளைப் புள்ளிகள், வீக்கங்கள் அல்லது கட்டிகள் உள்ளதா என கவனியுங்கள்.
- ◆ உங்கள் முரசுகளில் ஏதேனும் நிறமாற்றங்கள், வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள், இரத்தக்கசிவு என்பன உள்ளனவா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.
- ◆ உங்கள் கடைவாயை வெளிப்பக்கத்துக்கு கையினால் நன்கு இமுத்து வாய்க்குழியின் உட்பக்கச் சுவரில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், புண்கள் / நிறமாற்றங்கள் உள்ளனவா என பரிசோதியுங்கள்.
- ◆ நாக்கை நன்கு வெளியே நீட்டியும் பக்கப் பறங்களுக்கு இமுத்தும் அதில் மேற்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என நன்கு பரிசோதியுங்கள்.
- ◆ வாயை நன்றாக - திறந்து அண்ணத்தை, தொண்டை முளையை (Tonsil) உள்ளாக்கு ஆகியவற்றை பார்த்து மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.
- ◆ நாக்கை உயர்த்தி வாய்க்குழியின் அடிப்பகுதியில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா என பரிசோதிக்கவும்.

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

- ◆ ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளைகளிலும் வேறுயிட்ட வகையான, புதிய மரக்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிகளவில் சேர்த்தல்.
- ◆ தானியங்களில் அதிகளவு நூர்ச்சத்து இருப்பதால் அதனை இயன்றளவில் சாப்பாட்டில் சேர்த்தல்.
- ◆ பழச்சாறுகள் உட்கொள்ளும் போது இயன்றளவில் 100 வீதமாக சாறாகவே உட்கொள்ளல்.
- ◆ இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் விசிறப்பட்ட மரக்கறிகள், பச்சை இலைகள் மற்றும் நிறப் பழவகைகள் நீரில் நன்றாக அலசிக் கழுவிய பின் பயன்படுத்துதல்.
- ◆ சமையலறையில் பொரித்தலுக்காக முதல் நாள் பாவித்த எண்ணெய்யினை அடுத்தநாள் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- ◆ உணவின் மூலம் பெறும் சக்தியின் அளவின் 10 வீதத்திலும் குறைவான அளவை மட்டும் கொழுப்புணவு மூலம் பெறல்.
- ◆ விலங்குணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- ◆ பதனிடப்பட்ட உணவுகளை குறைந்தளவில் பயன்படுத்தல்.
- ◆ பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை இயன்றளவில் குறைத்தல்.
- ◆ சிறிய வகை மீன்களை உணவில் இயன்றளவில் சேர்த்தல்.
- ◆ பூஞ்சணம் பிழித்த உணவுகளை ஓடியல், பழுதடைந்த தயிர் தவிர்த்தல்.
- ◆ மிகச் சூடான உணவுகள், பானங்கள் என்பன உள்ளூடுத்தலைத் தவிர்த்தல்.

TYPHUS FEVER

Dr.S.Sivaganesh
Regional Epidemiologist, Jaffna.

அறிமுகம்

ஒரு குறிப்பிட்டபிரிவைச் சேர்ந்த பக்ரீயாக்களால் ஏற்படுத்தப்படும் தொற்று நோயாகும். இது யாழ்ப்பாணத்தில் தற்போது வேகமாகப் பரவி வருகின்றது. யாழ் மாவட்டத்தில் 2010ம் ஆண்டு 120பேரும், 2011ம் ஆண்டு இதுவரை 44 பேரும் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

இந்நோயின் வகைகள்	நோய்க் காரணிகள்
Epidemic typhus	Rickettsia Powazelai
Murine typhus	rickettsia Typhi
Scrub typhus	Orientia tsutsugamushi

நோய் தொற்றும் முறைகள்

- Rickettsia குடும்பத்தை சேர்ந்த Backeriaகள் பெரும்பாலும் கடத்தப்படுவது புறவொட்டுண்ணிகளால் ஆகும். இவை பெரும்பாலும் தெள்ளு, பேன், உண்ணிகள், பாலுண்ணிகள் இரத்தத்தை உறிஞ்சும் போது தொற்றல்டை கின்றன. அது மட்டுமன்றி இவ் உண்ணிகள் தோலின் மேற்பரப்பில் காணப்படும் போது அவற்றின் மலங்கள் தோலில் விடப்படுவதனால் அவை தோலில் காணப்படும் புண்களினுடாக சென்றும் நோயை ஏற்படுத்துகின்றது.
- பெரும்பாலான Rickettsia பக்ரீயாக்கள் Ehrlichia Sp., Anaplasma Sp ஓட்டுண்ணிகளால் கறப்படுகின்றன. அத்துடன் பெரும்பாலும் Spotted Fever Group Rickettsiae கள் பால் உண்ணிகளால் கடத்தப்படுகின்றன.
- Spotted fever group Rickettsiae R.akari Bacteria ஆகியன புறாண்ணிகள் மூலம் கடத்தப்படுகின்றது. இவை rickettsiae கள் என்னும் நோயை பரப்புகின்றது.
- Chiggers எனப்படும் விருத்தியடையாத பருவமான Leptotrombidium என்னும் உண்ணியானது Orientia Tsutsugamushi என்னும் Bacteriaவை கடத்துகின்றது. இது Scrub typhus நோயை ஏற்படுத்துகின்றது.
- பறக்கும் அணில்களில் காணப்படும் பற ஓட்டுண்ணிகளான மனித உடற்பேன்கள் R.Prowszekil என்னும் Bacteria வை பரப்புகின்றது. இதன் மூலம் epidemic அல்லது Love borne typhus ஏற்படுகின்றது.
- குருதிப் பரிமாற்றத்தின் போது மிகமிக அரிதாகவே Rickettsiae Backeria கள் கடத்தப்படுகின்றன.

நோய் அறிகுறிகள்

- ❖ பெரும்பாலும் நோயறிகுறிகள் தொற்று ஏற்பட்டது முதல் 1-2 கிழமைகளில் வெளியிடும்.
- ❖ காய்ச்சல், தலையிழி, உடல் அனுப்பு, சிலவேளைகளில் குமட்டல், வாந்தி நிற அடையாளங்களை தோற்றுவிக்கும்.
- ❖ பெரும்பாலான உண்ணிகளால் கடத்தப்படும் Bacteril நோயானது கறுப்பு நிற அடையாளங்களை தோற்றுவிக்கும்.
- ❖ பெரும்பாலான நோய் அறிகுறியானது குறிப்பிட்டு சொல்ல முடியாத நோயறிகுறிகளை கொண்டிருக்கும் இதற்கு மேலதிகமான பரிசோதனை கள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்,

சிகிச்சையளித்தல்

- ❖ நோயை கண்டறிவது கடினம். உடனடியாக பொருத்தமான சிகிச்சையை வழங்குவதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.
- ❖ ஆய்வுகூடப் பரிசோதனை முடிவுகள் வரமுன்னரே சிகிச்சையானது குணங்குறிகளை வைத்து ஆரம்பிக்கப்படும்.
- ❖ Tetracycline வகுப்பைச் சார்ந்த doxycycline பக்றீரியா எதிர்ப்பு மருத்துகளை வைத்திய ஆலோசனைப்படி பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

மனிதக் காரணிகள்

- ❖ சமூக மட்டத்திலும் சனத்தொகை அதிகமான பிரதேசங்களிலும் உடற் பேன்கள் அதிகமாக பரந்து காணப்படும். இவ்வாறான இடங்களில் Epidemic typhus அதிகமாக பரவும் வாய்ப்புண்டு.
- ❖ போர், வறுமை, இயற்கை அனர்த்தம் நடைபெறும் இடங்களில் நோய்ப்பரவும் வேகம் அதிகமாகும். விசேடமாக குளிரான மாதங்களில் உடைகளை சரியான முறையில் சலவை செய்து பாவிக்காத பிரதேசங்களிலும் அதிகமாக தோற்ற வாய்ப்புண்டு.

ஷுபத்து பிரதேசங்களுக்கு செல்லும் போது முற்காப்பு நடவடிக்கை

- ❖ இதற்கு தடுப்பு மருந்துகளோ, தடுப்பு மாத்திரைகளோ பயன்படுத்தப்படுவ தில்லை
- ❖ வளப்பிரதேசங்கள், தெள்ளுகள், பாலுண்ணிகள், மிருகங்கள் செறிந்து வாழும் பிரதேசங்களுக்கு செல்வதை தவிர்த்தல்.
- ❖ தொடர்ச்சியான முறையில் பூச்சிகளை விரட்டிகள் நோய் கவிகள் தொற்றும் இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்த்தல், பாதுகாப்பான உடைகளை பயன் படுத்துகில் மூலமும் முன்னெசுக்காக்கயாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் இதன் மூலம் நோய் பரவும் விதத்தை குறைக்கலாம்.

உற் சுகாதாரத்தைப் பேணி ஒழோக்கியமாக வாழ்வோம்

- ◆ நோய் வந்தபின் வருந்துவதிலும் வருமன் காப்பதே சிறந்தது.
- ◆ எனவே சிறந்த சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை சிறுவயதிலிருந்தே கற்றுக் கொள்வோம்.
- ◆ தோலை தினமும் சவர்க்காரம், நீர் கொண்டு நன்கு கழுவ தினமும் குளிப்பதை வழக்கமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ◆ குளிக்கும்போது அக்குள் காதின் பின்பறும், கால்களின் இடைப்பறும் விரல்களின் இடைப்பறும் என்பனவற்றில் விசேட கவனம் எடுத்து கழுவ வேண்டும்.
- ◆ எமக்கென்று தனியான துவாய் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

கைகளைக் கழுவதலும் சுத்தமாக பேணுதலும்

- ◆ விரல்களிற்கு இடைப்பறும், மணிக்கட்டு, நகம் என்பனவற்றை நன்கு சவர்க்காரம் ஜிட்டுக் கழுவ வேண்டும்.
- ◆ மலங்கழித்தபின்னரும் உணவு உண்பதற்கு முன்னரும் கைகள் விசேட கவனம் எடுத்து கழுவதல் வேண்டும்.
- ◆ மண் விளையாடிய பின் கைகள் விசேடமாகவும், அவசியமாகவும் நன்கு கழுவப்படல் வேண்டும்.
- ◆ தோலில் சிராப்வு, வெட்டு காயங்கள் ஏற்படின் அவை சுத்தமாக கழுவப்பட்டு மூடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
- ◆ காயங்களில் தொற்று ஏற்படின் உடனடி வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.
- ◆ நகங்களை சுத்தமாக பேணுதல் மிக மிக அவசியமாகும்.
- ◆ நகங்கள் (கை, கால்) கட்டையாக வெட்டப்பட்டு, சுத்தமாக பேணப்படுதல் வேண்டும்.
- ◆ நகம் கடிக்கும் பழக்கம் பல தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

பல் துலக்கும் முறை

- ◆ மேல்வரிசைப்பற்கள் மேலிருந்து கீழாகவும் கீழ் வரிசைப்பற்கள் கீழிருந்து மேலாகவும் துலக்கப்படல் வேண்டும்.
- ◆ பற்களின் உட்பறும் மேற்குறிப்பிட்டவாறு நன்கு மினுக்கப்பட வேண்டும்.
- ◆ பற்களின் மேற்பறப்பு சமாந்தரமாக தேய்த்து கழுவப்பட வேண்டும்.
- ◆ பல்துலக்கும்போது நாக்கும் சுத்தமாக்கப்படல் வேண்டும்.

City Electronics

All Kinds Of Electrical Item, C.D's, Cassett,
Watch, Gift Items etc... etc...



No:47,49, Kasturiar Road,
Jaffna, Srilanka

Tel:021 222 8413
021 567 2917

கஜமுகன் காட்வெயர்

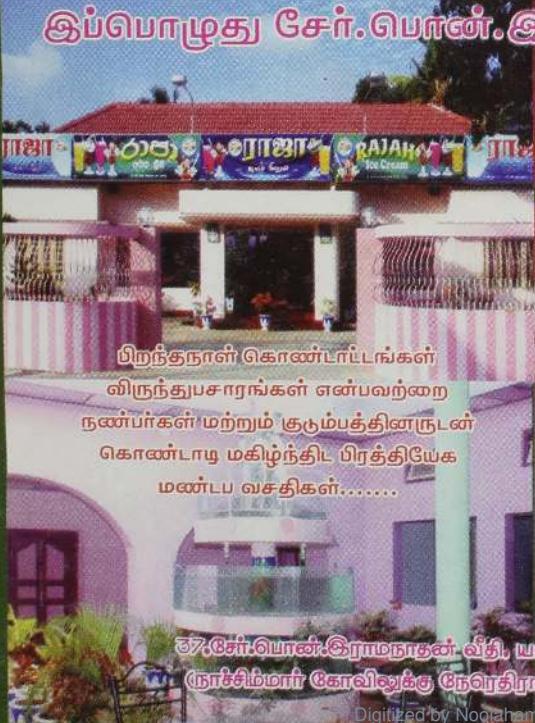
கட்டடப்பிராந்தகள், மின்சாலி செயற்று, Dulux [AkzoNobel]
பியாஸ்ற் வணக்கள், ஓன் பயற்றுறை பொதுமாக்கம்,
சிலைவுறையாகவும் பெற்றுக்கொள்ள நிலங்கள் நடை... இவைகளை ஒன்றும்.



147,149ஸ்ராவ்வீநி,
யாழ்ப்பாணம்.

Tel:021 222 2133

ராஜா கிறீம் கவுஸ்



மின்தநாள் கொண்டாட்டங்கள்
விருந்துபசார்வகள் என்பவற்றை
நன்பர்கள் மற்றும் குழுமபத்தினருடன்
கொண்டாடி மகிழ்ந்தி விரத்தியேக
மண்டப வசதிகள்.....



அமைதியான மணோரும்மியமான
வழில்மிகு கூழ்வில் ஜஸ்கிறீம்,
குவிரிபானங்கள்
மற்றும் சிற்றுண்டிய வகைக்கலை
உணர்சு மகிழு.....

த.சேர்.பொன்.கிராமநாதன்.வதி, யாழ்ப்பாணம், தொ.பே-021 3207360
(நூசிசிமர்ர் கோவிலுக்கு நேர்த்திராக பல்கலைக்கழகம் ஸ்வம் வதி)

மதி கலர்ஸ்

பிறினன்டர்ஸ்



MATHI COLOURS PRINTERS

திருமண அழைப்பிதழ்
காட்சியறை

WEDDING CARD SHOWROOM

15/2, Murugesar Lane, Nallur, Jaffna.

e-mail: mathicolours@yahoo.com

Web: www.mathicolours.com

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

Tel: 021 2229285