நீர்நீய சுகத்தை நோக்கி...

- நோயாளர்களுக்கான உரிமையும் கடமைகளும்
- சுகாதாரம் சம்பந்தமான கேள்வி பதில்கள்
- சுகாதார விழிப்புணர்வுக் கட்டுரைகள்
- சுகாதாரத்துறை சார்ந்த தகவல்கள்
- மதம் ஒரு மருத்துவ பெருஞ்சுடர்

வெளியீடு:
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

நித்திய சுகத்தை நோக்கி...

வெளியீடு:

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

அனுசரணை :IMHO, USA

தலைப்பு : நித்திய சுகத்தை நோக்கி...

தொகுப்புக்குழு : Dr.S.சிவன்சுதன்
Mr.J.ஜெயந்தன்
Mr.S.சுதாகரன்
Dr.G.J.பிரதீபன்
Dr.(Mrs)P.செல்வகரன்
Dr.R.பரமேஸ்வரன்
Dr.S.உமைபாலன்
Dr.S.தினேசன்
Dr.R.றமா வித்தியா
Dr.M.சரன்யா
Mrs.S.பாலசுந்தரம்
Miss.V.கனிஸ்ரலா
Miss.S.சுகன்யா
Mrs.P.யோகநாதன்

பதிப்புரிமை : நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

பதிப்பு : முதற்பதிப்பு - ஆவணி 2011

பிரதிகள் : 3000

வெளியிடுவோர்: நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

அச்சுப்பதிப்பு : கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ்,
424, காங்கேசன்துறை வீதி,
யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

பக்கங்கள் : vi + 134

அன்பளிப்பு : 130/=

நன்றி : உதயன் பத்திரிகை

பதிப்புரை

பலரது கூட்டுமுயற்சியினால் வெளிவரும் "நித்தியசுகத்தை நோக்கி" என்ற இந்த நூலானது யாழ். போதனா வைத்தியசாலையின் நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்தினால் வெளியிடப்படும் 3ஆவது நூலாகும்.

உதயன் பத்திரிகையின் வைத்திய மலரிலே எமது நிலையத்தினால் தொகுத்து வழங்கப்பட்ட "நித்தியசுகத்தை நோக்கி" என்ற பகுதியிலே பிரசுரிக்கப்பட்ட ஆக்கங்களே இன்று நூலாக வெளிவருகிறது. சுகாதார விழிப்புணர்வு முயற்சிகளுக்குப் பலவழிகளிலும் உதவிவரும் உதயன் பத்திரிகை நிறுவனத்தினருக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

சுகாதாரம், மருத்துவம் சம்பந்தமாகப் பொதுமக்கள் ஒவ்வொரு வருக்கும் தெரிந்திருக்கவேண்டிய பல விடயங்களைத் தாங்கி வெளிவரும் இந்நூலின் பயன் அனைவரையும் சென்றடைய வேண்டும் என்பதே எமது எதிர்பார்ப்பு.

நித்திய சுகத்தை நோக்கி நாம் அனைவரும் கைகோர்த்துப் பயணிப்போம். வளமான எதிர்காலம் என்ற கனவு நிச்சயம் நனவாகும்.

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

உள்ளடக்கம்

1) நோயாளர்களுக்கான உரிமையும் கடமைகளும் 01-08

2) சுகாதாரம் சம்பந்தமான கேள்வி பதில்கள் 09-18

3) சுகாதார விழிப்புணர்வுக் கட்டுரைகள் 19-81
   - தாய்ப்பாலின் மகத்துவம்
   - எடை காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள்
   - நகங்களின் பாதுகாப்பு
   - அழுத்தங்களை வெற்றி கொள்ளுங்கள்
   - நீர் ஓர் அருமருந்து

4) சுகாதாரத் துறை சார்ந்த தகவல்கள் 82-114
   - ஒரு கணம் சிந்தித்தால் என்ன?
   - வைத்தியசாலை நடைமுறையை இலகுவாக்கல்
   - உறவுகளைப் புரிந்துகொள்ள...
   - நான் சிகரெட் பேசுகிறேன் (கவிதை)

5) மதம் ஒரு மருத்துவப் பெருஞ்சுடர் 115-134

இந்நூல் பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களை

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,

யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

என்னும் முகவரிக்கோ அல்லது

diabetic_jth@yahoo.com

எனும் மின்னஞ்சல் முகவரிக்கோ அனுப்பி உதவுங்கள்.

உங்கள் கருத்துக்கள் எமது நிலையத்தின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக அமையும்.

மருத்துவத்துறையிலே நோயாளர் உரிமைகளும் கடமைகளும்

டாக்டர் சி. சிவன்சுதன்,
வைத்திய நிபுணர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

தற்போதைய காலகட்டத்திலே மனித உரிமைகள் பற்றியும், மனித உரிமை மீறல்கள் பற்றியும் அதிகம் பேசப்பட்டு வருகின்றன. மேலைத்தேச நாடுகளில் விலங்கு உரிமை பற்றிக்கூட அதிக கரிசனை காட்டப்பட்டு வருகிறது. ஆனால், எமது நாட்டிலே பொதுமக்களுக்கு மருத்துவத்துறையிலே தமக்கு இருக்கின்ற அடிப்படை உரிமைகள் பற்றிய அறிவு போதாமல் இருப்பது ஒரு வேதனையான விடயமாகும்.

பொதுமக்களிடமும், மருத்துவத்துறை சார்ந்தவர்களிடமும் இது சம்பந்தமான அறிவு மேம்படும்பொழுது அந்தப் பிரதேசத்தின் சுகாதார நிலை பலவழிகளிலும் மேம்படும். தேவையற்ற மனக்கசப்புகளும், மனக்குழப்ப நிலைகளும் தோன்றுவதற்கு இடம் இருக்காது.

நோயாளர்களின் உரிமை சம்பந்தமான விடயங்களைப் பல தலைப்புகளின்கீழ் ஆராயமுடியும். அவற்றில் முக்கியமான சில விடயங்களை இங்கு பார்ப்போம்.

நோய்நிலை சம்பந்தமான இரகசியத் தன்மை பேணப்படுதல்

18 வயதுக்கு மேற்பட்ட பொதுமக்கள் அனைவரும் தமது சுகாதாரநிலை சம்பந்தமான விடயங்களை வேறு எவருக்கும் தெரிவிக்க வேண்டாம் என்று கேட்டுக்கொள்ளும் உரிமை இருக்கிறது. 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொருவரினதும் சுகாதாரம் சம்பந்தமான விடயங்களை அவரின் விருப்பத்துக்கு மாறாக யாருக்கும் தெரிவிக்கும் உரிமை மருத்துவத்துறை சார்ந்தவர்களுக்கு இல்லை. ஒருவர் தனது பெற்றோருக்கோ, கணவனுக்கோ, மனைவிக்கோ, பிள்ளைகளுக்கோ கூடத் தனது நோய்நிலை சம்பந்தமான விடயங்களைத் தெரிவிக்க வேண்டாம் என்று கேட்டுக்கொள்ளும் உரிமை இருக்கிறது. அந்த இரகசியத் தன்மையைப் பாதுகாக்கும் கடமை மருத்துவத்துறையினருக்கு இருக்கிறது.

வைத்தியசாலையிலே தனிப்பட்ட முறையில் வைத்தியரிடம் ஒரு நோயாளி பேச விருப்பப்பட்டால் அதற்கான சந்தர்ப்பத்தைக் கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளும் உரிமை நோயாளிக்கு இருக்கின்றது.

வைத்தியசாலைகளில் ஆளணி பற்றாக்குறை நீங்கிக் கட்டட வசதிகளும் மேம்படும்பொழுது ஒவ்வொரு நோயாளியுடனும் மருத்துவக் குழு தனித்தனி அறையிலே உரையாடும் நிலை ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

ஒரு நோயாளியினுடைய நோய் சம்பந்தப்பட்ட விடயம் ஒரு பொதுவிடயம் அல்ல. பலரும் பேசி ஆராய்வதற்கு இது ஒரு செய்தி அல்ல; பத்திரிகையிற் பிரசுரித்து அம்பலப்படுத்துவதற்கு துயரமான விடயமல்ல; பலரும் போய்; துக்கம் விசாரிப்பதற்கு, ஒரு புதினம் அல்ல பலரும் போய் விடுப்புக் கேட்பதற்கு இது அந்த நோயாளி மட்டும் சம்பந்தப்பட்ட ஓர் உணர்வுபூர்வமான அந்தரங்க விடயம். அதனை அவரின் அனுமதியின்றி அறியத்தெண்டிப்பதோ, அம்பலப்படுத்து வதோ நல்லதல்ல என்பதை மனதில் நிறுத்துவோம்.

தமது நோய்நிலை அம்பலப்படுத்தப்பட்டுவிடும் என்று அஞ்சி, பலர் தமது நோய் நிலையின் உண்மையான வடிவத்தை மருத்துவரிடம் வெளிப்படுத்தத் தயங்குகின்றனர். இதனால் பல பாரதூரமான விளைவுகளும், ஏன் இறப்புகளும்கூட ஏற்படுகிறது. இந்த நிலை மாற்றம்பெற வேண்டும்.

ஒருவரின் உரிமைகளை இன்னொருவர் விளங்கிக்கொள்ளும் பொழுது ஒரு மகிழ்ச்சியான சமுதாயம் உருவாகும். நோயாளர்களின் உரிமை சம்பந்தமாகப் பேசப்படுவது யாரையும் குற்றம் சுமத்துவதற்காக அல்ல. புரிந்துணர்வை வளர்த்துக்கொள்வதற்காகவே ஆகும். இது சம்பந்தமான விழிப்புணர்வும், புரிந்துணர்வும் மக்களிடையே ஏற்படும்பொழுது எமது சுகாதார நிலையை இலகுவில் மேம்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும்.

உங்களுடைய உடல் சம்பந்தமான விடயங்களைத் தீர்மானிக் கும் பொறுப்பு முழுமையாக உங்களிடமே இருக்கிறது. உங்களுடைய விருப்பத்துக்கு மாறாக எந்த வைத்திய முறையையும் செய்யும் உரிமை மருத்துவத்துறை சார்ந்தவர்களுக்கு இல்லை. உங்களுக்கு வழங்கப்படு கின்ற வைத்தியமுறைகள் சம்பந்தமான முழுவிவரத்தையும் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளும் உரிமை உங்களுக்கு இருக்கிறது. அந்த வைத்திய முறைகளால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள் தீமைகள் பற்றி நீங்கள் அறிதுகொள்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

சோதனைக்காக உங்களிடமிருந்து இரத்தம் எடுக்கப்படுவதாக இருந்தாலும், உங்களினுடைய உடற்பகுதிகளுள் குழாய்விட்டுச் சோதிப்பதாக இருந்தாலும், உங்களிலே சத்திரசிகிச்சை செய்வதாக இருந்தாலும், உங்களுக்கு மயக்க மருந்து தருவதாக இருந்தாலும் உங்களிலே ஊசி குத்திச் சோதிப்பதாக இருந்தாலும் மருத்துவக்குழு உங்களிடம் அதற்கான அனுமதியைப் பெற்றே அதை மேற்கொள்ளும். அதற்கான அனுமதியை நீங்கள் வழங்குவதற்கு முன்பு அது சம்பந்தமாகப் பூரணமான விளக்கத்தை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வது அவசியம். உங்களுக்கு மேலதிகமான விளக்கங்கள் தேவைப்பட்டால் அது சம்பந்தமாகக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளும் பூரணமான உரிமை உங்களுக்கு இருக்கிறது.

இந்தச் சிகிச்சை முறைகளில் உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாத விடத்து அதனை வேண்டாம் என்று மறுதலிக்கும் உரிமையும் உங்களுக்கு இருக்கிறது. அதற்காக மருத்துவக்குழு உங்களைக் கோபித்துக்கொள்ளப்போவதில்லை. அதற்கான உரிமையும் அதற்கு இல்லை. ஒரு சிகிச்சைமுறையை நீங்கள் வேண்டாம் என்று மறுதலித்தால் வேறு எந்தெந்த முறைகளில் உங்களுக்கு மருத்துவம் செய்யமுடியும் என்பது பற்றியே மருத்துவக்குழு சிந்திக்கும். இதனால் உங்களுக்கும், மருத்துவக் குழுவுக்கும் இடையில் இருக்கும் புரிந்துணர்விலோ அல்லது உறவுநிலையிலோ எந்தவிதமான பாதிப்பும் ஏற்படமாட்டாது. எனவே, நீங்கள் எந்தத் தீர்மானத்தையும் சுதந்திரமாக எடுக்க முடியும். உங்களுடைய சுகாதாரம் சம்பந்தமாகவும், சிகிச்சைமுறை சம்பந்தமாகவும் தீர்மானம் எடுப்பதில் உங்களுக்கும், மருத்துவக் குழுவுக்கும் சமபங்கு இருக்கிறது. ஆனால், இது சம்பந்தமான இறுதித் தீர்மானம் உங்களுடையதே. நீங்கள் தீர்மானம் எடுப்பதற்கு மருத்துவக்குழு உதவி செய்யும். தகவல்களைத் தந்து உதவும்.

உங்களுக்கு ஒரு மருந்தை அல்லது மாத்திரையைப் பாவிக்க விரும்பமில்லாதவிடத்து நீங்கள் அந்த விருப்பத்தை உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கலாம். அதற்காக மருத்துவர் உங்களிடம் கோபித்துக்கொள்ள முடியாது. அதனைப் பாவிப்பதால் ஏற்படும் நன்மை, தீமைகளை விளங்கப்படுத்தும் உரிமை மாத்திரமே மருத்துவருக்கு இருக்கிறது. உங்களுக்கு ஒரு மருந்தைப் பாவிக்க விரும்பமில்லாதவிடத்து அல்லது அந்த மருந்து உங்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாதவிடத்து வேறு எந்த மாற்றுவழிகளில் உங்களுக்கு மருத்துவம் செய்யலாம் என்பது பற்றியே மருத்துவக்குழு சிந்திக்கும்.

பலர் மருத்துவர் கோபித்துக் கொள்வார் என்பதற்காக ஒழுங்காக மருந்துகளைப் பாவிக்காதபோதும், ஒழுங்காகப் பாவிப்பதாகப் பொய்சொல்லிக் கொள்கிறார்கள். இந்தப் பிழையான தகவலை உண்மை என்று நம்பி மருத்துவர் தரும் மாற்று மருந்துகள் உங்களிலே தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதுடன் சிலசமயம் உயிரிழப்பிற் கூட முடியலாம். எனவே, உண்மையான நிலையை மருத்துவருக்குத் தெளிவாகச் சொல்லவேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் உங்களிடம் கோபித்துக்கொள்ளும் உரிமை மருத்து வருக்கு இல்லை என்பதை மனதில் நிறுத்துவோம்.

மருத்துவர்கள் நோயாளர்களுக்கு சொல்லுவது ஆலோசனைகள் தான். அவை கட்டளைகள் அல்ல. அவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதா அல்லது வேண்டாமா எனத் தீர்மானிப்பது அந்த நோயாளிதான். சொல்லிய ஆலோசனைகளை நோயாளி கடைப்பிடிக்காதுவிட்டால் அந்த நோயாளியிடம் கோபித்துக்கொள்ளும் உரிமை மருத்துவருக்கு இல்லை. தனது ஆலோசனையையும் மீறி நோயாளி புகை பிடித்தாலும், குடிவகைகள் பாவித்தாலும், மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுக்காது விட்டாலும், உணவுக்கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்காவிட்டாலும், கிளினிக்குகளுக்கு ஒழுங்காகப் போகாது விட்டாலும் எந்தச் சந்தர்ப்பத்தி லும் நோயாளியிடம் மருத்துவர் கோபித்துக்கொள்ள முடியாது. எனவே தனது உண்மையான நிலைப்பாட்டையும் உணர்வுகளையும் நோயாளிகள் மருத்துவருக்குத் தயங்காமல் வெளிக்காட்டவேண்டும். இது மிகவும் அவசியமானதாகும். காரணம் அந்த நோயாளி எப்படி நடந்துகொள்கிறார் என்பதைப் பொறுத்து அவரின் சிகிச்சை முறை களிலே மாற்றம் செய்யவேண்டிய தேவை இருக்கிறது.

மருத்துவர் கோபித்துக்கொள்வார் என்பதற்காகச் சில தகவல் களை மறைக்கும்பொழுது அல்லது ஒரு பிழையான தகவலை மருத்து வருக்குச் சொல்லும்பொழுது அது பாரதூரமான பல விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

மருத்துவக்குழு உங்களிடம் கோபப்படும் என அஞ்சிப் பிழை யான தகவல்களை நீங்கள் தெரிவிப்பீர்களாக இருந்தால் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சைகளும் பிழையானதாகவே இருக்கும். இவ்வாறான நிலைமைகள் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் நோயாளி ஒருவர் ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக வீடு செல்வதற்கு

விருப்பப்பட்டால் அவ்வாறு செல்வதற்கான பூரண உரிமை அந்த நோயாளிக்கு இருக்கிறது. அதற்காக மருத்துவக்குழு நோயாளியுடன் கோபித்துக்கொள்ள முடியாது. சொந்த விருப்பத்தில் வீடு செல்லும் நோயாளிக்கும் நோய்நிரூபண அட்டை, வீட்டில் பாவிப்பதற்கான மருந்து, நோய்கள் பற்றிய பூரண விளக்கங்கள் என்பன வழங்கப்படும். அவற்றைக்கேட்டுப்பெற்றுக்கொள்ளும் உரிமையும், கடமையும் நோயாளிக்கு இருக்கிறது.

இன்னுமொரு சமயம் அவருடைய நோய் கடுமையாகி வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல விருப்பப்பட்டால் எந்தவித மனக்குழப்பமும் இன்றி மீண்டும் வைத்தியசாலைக்குச் செல்லமுடியும். சொந்த விருப்பத்தில் வீடு சென்றதால் மீண்டும் வைத்தியசாலையில் ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார்கள் என்று அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை.

மருத்துவர்களும், மருத்துவக்குழுவும் நோயாளர்களுக்கு ஆலோசனையும், அனுசரணையும் வழங்கி, அவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு இருக்கிறார்களே தவிர; நோயாளர்களைக் கண்டிப்பதோ, தண்டிப்பதோ அவர்களின் நோக்கம் அல்ல. இருந்தபோதும் தமது ஆலோசனைகளையும், சிகிச்சை முறைகளையும் பின்பற்றாத காரணத்தினால் நோயாளர்களுக்கு ஏதாவது ஆபத்து நடந்துவிடுமோ என்ற ஏக்கத்தில் உரிமையுடன் நோயாளர்களைச் சற்றுக் கண்டித்துப் பேசும் ஒரு நிலை இருந்துவருகிறது. இது மருத்துவனும் ஒரு மனிதன் என்ற நிலையிலே அவனது மனதில் இருந்து எழுகின்ற மனிதாபிமான உணர்வின் அடிப்படையில் ஏற்படுகின்ற ஒரு நிகழ்வே. கண்ணுக்கு முன்னால் ஒருவர் ஆபத்தை நோக்கிச் சென்றுகொண்டிருக்கும்பொழுது, அவரைத் தடுத்தும் கேட்காமல் அதே திசையில் சென்றுகொண்டிருக்கும் பொழுது, அதனை அமைதியாகப் பார்த்துக்கொண்டிருப்பது மிகவும் கடினமானது. இந்த நிலையே பல சமயங்களில் மருத்துவனுக்கு ஏற்படுகிறது.

ஒரு தனிமனிதனின் மனித உரிமைகள் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் மதிக்கப்படவேண்டும். அது மீறப்படுவது ஒரு சமுதாய வளர்ச்சிக்கு ஆரோக்கியமானதாக அமையாது. ஒருவன் நோய்வாய்ப்பட்டுவிட்டான் என்பதற்காக அவனுக்கு இருக்கும் அடிப்படை உரிமைகளைப் பொதுவாக யாரும் மறுத்துவிடமுடியாது.

ஆனால், ஒரு நோயாளியினால் பிறருக்குத் தீங்கு ஏற்படும் அபாயம் இருந்தால், அவரின் நடவடிக்கைகள் சிலவற்றைக்

கட்டுப்படுத்தவேண்டிய கட்டாயம் இருக்கிறது. உதாரணமாக: கட்டுப்பாடற்ற வலிப்பு நோய் உள்ள ஒருவரினுடைய வாகனங்கள் செலுத்தும் உரிமையை மறுக்கவேண்டிய ஒரு கட்டாயம் இருக்கிறது. இது பாராதூரமான வாகன விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்கப்படும் நடவடிக்கையே. அதேபோல், சிலவகையான தொற்று நோய்கள் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுவிட்டால் அவர் சம்மதம் தராதவிடத்தும் அது சம்பந்தமான தகவல்களைச் சில சுகாதார உத்தியோகத்தர்களுக்கு அறிவித்து நோய்ப் பரம்பலை கட்டுப்படுத்த வேண்டிய ஒரு கட்டாய நிலை இருக்கிறது. இது சம்பந்தமாக நோயாளிக்கும் சில கட்டுப்பாடுகளை விதிக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது.

வைத்தியசாலையில் நோயாளி ஒருவரின் நடவடிக்கை சக நோயாளர்களுக்கு இடையூறாக இருப்பின் அவரின் நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டிய தேவை ஏற்படும்.

நோயாளி ஒருவரின் மனநிலை சரியான தீர்மானங்கள் எடுக்கக் கூடிய நிலையில் இல்லை என்று மருத்துவக் குழு கருதுமிடத்து அவருடைய விருப்பத்துக்கு மாறாகவும் சில மருத்துவ முறைகளையும், மருத்துவத்தையும் செய்யும் உரிமை மருத்துவக்குழுவுக்கு இருக்கிறது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவக் குழுவானது நோயாளியின் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் உரையாடி அவர்களின் சம்மதத்துடனேயே மருத்துவ முறைகளைத் தெரிவுசெய்யும்.

நோயாளர்களின் உரிமைகளை மதித்து நடப்பது மருத்துவக் குழுவின் கடமையாகும். அதேபோல் நோயாளர்களுக்கும், அவர்களின் உறவினர்களுக்கும் சில முக்கியமான கடமைகள் இருக்கின்றன. அவையாவன:

1) சகநோயாளர்களை மதித்து நடத்தலும், அவர்களுக்கு இடையூறு செய்யாது இருத்தலும்.
2) வைத்தியசாலையை அசுத்தம் செய்யாது தூய்மையாகப் பாதுகாத்தல்.
3) தம்மது நோய்நிலை பற்றிய போதிய விளக்கம் ஏற்படாதவிடத்து, மருத்துவக் குழுவுடன் நேரடியாக நீங்கள் பேசி, நிலைமையைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுதல், மூன்றாம் நபரினூடாக உங்கள் சுகம் பற்றி அறிய முயற்சிப்பது நல்லதல்ல.
4) மருத்துவத்துறையின் மேம்பாட்டிற்கு உங்கள் பங்களிப்புக்களை வழங்குதல்.

5) உங்கள் உடற்சுகத்திற் கவனமெடுத்து நீங்கள் நோயாளியாவதைத் தவிர்ப்பதன்மூலம் சுகாதாரத்துறைக்கு ஏற்படும் வேலைப்பளுவைக் குறைத்துக்கொள்ளல்.

6) இன்னொரு நோயாளியின் சுகம்பற்றி மருத்துவக் குழுவிடம் வினவுவதைத் தவிர்த்தல். காரணம்: ஒவ்வொரு நோயாளியின் நோய்நிலை சம்பந்தமான தகவல்கள், அனைத்தும் இரகசியமாகப் பேணப்பட வேண்டும். இந்த நோயாளியின் நேரடியான அனுமதி இல்லாமல் அந்தத் தகவல்களை வெளிப்படுத்தும் உரிமை மருத்துவக் குழுவுக்கு இல்லை.

7) வைத்தியசாலையின் சட்ட விதிகளை மதித்து நடத்தல்.

ஒவ்வொரு துறையிலும் எமக்கு இருக்கும் உரிமைகளைத் தெரிந்து வைத்திருக்கவேண்டியது எமது கடமையாகும். அத்துடன் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு நாம் எம்மால் இயன்றவற்றைச் செய்துதான் ஆகவேண்டும். உரிமை என்ற பேச்சை எடுப்பதற்கே அச்சப்படும் ஒரு நிலை காணப்படுகிறது. எமது உரிமைகள் மீறப்படுவதாக நாம் உணரும்பொழுது அது சம்பந்தமாகப் பேசுவதற்கு அச்சப்படவோ, வெட்கப்படவோ வேண்டியதில்லை. உரிமைகளை மறுப்பவன்தான் உண்மையிலே மனிதகுலத்தின்முன் வெட்கப்பட வேண்டியவன்.

மருத்துவத்துறையிலே நோயாளர்களின் உரிமைகள் பற்றிப் பேசுவது மருத்துவக் குழுவுக்கும் நோயாளர்களுக்கும் இடையே முரண்பாடுகளைத் தோற்றுவிப்பதாக அமைந்துவிடக்கூடாது. உண்மையிலே அது ஒரு பரந்துபட்ட புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்தி மருத்துவக் கவனிப்பு முறைகளை மேம்படுத்தும் ஓர் உந்து சக்தியாகவே அமையவேண்டும்.

நோயாளர்களின் கவனிப்புமுறை உணர்வு சம்பந்தப்பட்டது. மனிதாபினாம் சம்பந்தப்பட்டது. பல மனங்களின் உணர்ச்சி சம்பந்தப்பட்டது. மனச்சாட்சி சம்பந்தப்பட்டது. இவற்றைச் சட்ட வரையறைக்குள் அடக்கிவிட முடியாது.

ஒவ்வொரு நோயாளியும் குணப்பட்டுச் செல்லும்பொழுது அவனும், அவனது குடும்பமும் மட்டுமல்ல; மருத்துவக் குழுவும் மகிழ்ச்சி அடையும்.

ஒரு நோயாளி இறந்துவிட்டால் அவனது குடும்பத்துடன் சேர்ந்து மருத்துவக்குழுவின் உள்மனமும் அழும்.

ஆனால், தொடர்ந்து அழுதுகொண்டிருக்க முடியாது. காரணம்: அடுத்த நோயாளியைப் பார்க்கவேண்டும் என்ற கடமை இருக்கும். எத்தனையோ மரணங்களையும், துயரங்களையும் பார்த்து விட்ட காரணத்தால்; நோயாளிகள் தமது அறிவுரைகளைக் கடைப் பிடிக்காத பொழுது, அவர்களுக்கும் அதேகதி நேர்ந்துவிடுமோ என்று மருத்துவக் குழுவின் மனம் பதைபதைக்கும்.

இவ்வாறான மன உணர்வுகளை எந்தச் சட்டக்கோவையினுள் உள்வாங்குவது? மருத்துவத்துறையில் மட்டுமல்ல? எந்தத்துறைகளிலும் இருக்கின்ற குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்குப் புரிந்துணர்வும் மனிதாபிமான உணர்வும், கூட்டு முயற்சியும் அவசியமாகும்.

நோயாளர்களின் உரிமைகள் மீறப்படுகின்றன என்ற சிந்தனை எழுந்தால், அது சம்பந்தமாகச் சம்பந்தப்பட்டவர்களுடன் கலந்துரை யாடி அந்த நிலையை மாற்ற ஒவ்வொருவரும் முயலவேண்டும்.

சுகாதாரம் சம்பந்தமான கேள்வி-பதில்கள்

ச.இராசலட்சுமி, கோண்டாவில்.

கேள்வி: எனது நிறை அதிகம் என்று வைத்தியர்கள் சொல்கிறார்கள். உணவைக் குறைத்துச் சாப்பிடாமல் இருந்தால் தலை சுற்றுகிறது. உணவைக் கடுமையாகக் குறைத்தால் உடல் பலவீனப்பட்டுவிடும் என்று பயமாக இருக்கிறது. உடற் களைப்பைப் போக்குவதற்கு எந்தவகையான சத்துமா வகைகளைச் சாப்பிடலாம். உப்புச்சோடா குடித்தால் நிறை அதிகரிக்குமா? பரம்பரையாக இருக்கும் அதிகரித்த நிறையும் ஆபத்தானதா? அதிகரித்த நிறையுடன் பலர் நீண்டகாலம் வாழ்கிறார்களே? உடல் மெலிந்துவிட்டால் நோய்க் கிருமிகள் தாக்கும் ஆபத்து ஏற்படாதா?

டாக்டர் சி. சிவன்சுதன்,
வைத்திய நிபுணர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

பதில்: உங்கள் களைப்புக்கு முக்கிய காரணியாக இருப்பது உங்களது அதிகரித்த உடல் நிறையே. உங்கள் அதிகரித்த உடல் நிறையைச் சமாளிக்கும் வல்லமை உங்கள் உடல் உறுப்புகளுக்குப் போதாமல் இருக்கும்பொழுது களைப்பு ஏற்படுகிறது. உங்கள் களைப்புக்கு வேறு ஏதாவது காரணிகளும் இருக்கிறதா என்று உங்கள் வைத்தியர் உங்களைச் சோதித்துப் பார்த்திருப்பார். உணவைக் கடுமையாகக் குறைத்து பட்டினி கிடந்துதான் உடல் நிறையைக் குறைக்கவேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. அவ்வாறு செய்தால் உங்களுக்கு மட்டுமல்ல; யாருக்கும் தலைச்சுற்றும் களைப்பும் ஏற்படுவதுடன் உடலும் பலவீனமாகும். உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்குச் சாப்பாட்டு வகையிலேயே மாற்றம் செய்யவேண்டும் என்பதே முக்கியமானதாகும். நீங்கள் நிறையைக் குறைப்பதற்கு மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்து, நல்ல ஊட்டச்சத்துள்ள, புரதம் நிறைந்த கனியுப்புகள் நிறைந்த, விட்டமின்கள் நிறைந்த உணவுகளைப் போதியளவில் உண்ணமுடியும். நீங்கள் போதியளவில் உண்ணக்கூடிய உணவுகளாவன: ஆடை நீக்கிய பால், மரக்கறி வகைகள், கௌப்பி, முட்டை, மீன், இறால், பயறு, பருப்பு வகைகள், பழவகைகள், கோழி இறைச்சி, சுறா, சோயா அவரை, இலை வகைகள், கொண்டல் கடலை போன்றவை ஆகும். இவற்றைப் போதியளவில் உண்டு நிறை குறைந்து

வரும்பொழுது உங்கள் உடல் பலவீனப்படமாட்டாது. நோய்க் கிருமிகள் தாக்கும் ஆபத்தும் ஏற்படாது. மேலதிக சத்துமாக்களும் தேவைப்படாது. சோடா வகைகள் உடலுக்குப் பாதுகாப்பானது அல்ல. அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அதிகரித்த நிறையுள்ளவர்கள் அது எந்தக் காரணத்திற்காக ஏற்பட்டிருந்தாலும் பரம்பரை காரணமாக ஏற்பட்டிருந்தாலும்கூட நிறையைக் குறைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். நிறையைக் குறைத்துக் கொள்வதன்மூலம் வாழ்நாளை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம் என்று ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன. நிறையைக் குறைப்பது கடினமல்ல; முயற்சி எடுங்கள்.

கனிஷ்ரலா விஸ்வநாதன், கந்தர்மடம்

கேள்வி: எனது உறவினர் ஒருவர் தமக்கு நீரிழிவு நோய் உண்டென அறிந்ததுமே கரட், பூசணி, பீற்றூட் என்பவற்றை உள்ளெடுப்பதைத் தவிர்த்துவிட்டார். இது சரியா?

டாக்டர் திருமதி. பிரதீபனா செல்வகரன்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

பதில்: இல்லை. கரட், பூசணி, பீற்றூட் என்பவற்றை முற்றாகத் தவிர்ப்பதன்மூலம் நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதாக நினைக்கும் பலர் நம்மில் இருக்கிறார்கள். கரட் மிக அதிகளவில் பீற்றா - கரட்டீன் எனப்படும் விற்றமின் Aக்குரிய முற்பொருளைக் கொண்டுள்ளது. மேலும் இதில் விற்றமின் B,C போலிக்கமிலம், மக்னீசியம், பொற்றாசியம் என்பன நிறைந்துள்ளன. நார்ப்பொருள் தேவையான அளவில் உள்ளது. இதைவிட, பல்கறினோல் (Falcarinol) எனப்படும் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் பதார்த்தமும் நிறைந்துள்ளது. இப்பதார்த்தமானது கரட்டினை நறுக்கிக் கழுவும்போது வீணாகிவிடும். எனவே, கரட்டினை முழுமையாக அவிப்பதே பொருத்தமானது. இதில் சீனியின் அளவு மிகக் குறைவு. எனவே, நீரிழிவு நோயாளிகளும் உட்கொள்ளலாம்.

பீற்றூட், உணவுக்கு நிறமூட்டுவது மட்டுமன்றி அதில் உள்ள பீற்றைன் (Betaine) என்ற அமினோஅமிலம் புற்றுநோயைத் தடுக்கும். அதில் நார்ப்பொருள் நிறைந்துள்ளது. இதில் சீனியின் அளவு மிகக் குறைவே (100g இக்கு 6g என்ற வீதத்தில்). மேலும் இது உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிதல் என்பவற்றைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உடையது.

பூசணி ஒரு சுவையான உணவு மட்டுமல்லாமல் இதில் விற்றமின் A, B என்பன உள்ளன. இதிலுள்ள சீனியின் அளவு மிகக் குறைவு (100g இல் 1.36g அளவே உண்டு). எனவே, கரட், பூசணி, பீற்றூட் ஆகிய மூன்றையும் நீரிழிவு நோயாளிகள் மாத்திரமல்ல சுகதேகியாக உள்ள அனைவரும் போதுமான அளவில் உணவிற் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

சி.இராஜரட்ணம், கச்சேரி நல்லூர் றோட், யாழ்ப்பாணம்.

கேள்வி: சீனிக்குப் பதிலாகச் செயற்கையான சுவையூட்டிகள் பல இப்போது சந்தையில் கிடைக்கின்றன. இவை பக்க விளைவுகளற்ற வையா?

Dr. திருமதி பி. செல்வகரன்,

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை.

பதில்: ஆம்! சீனிக்குப் பதிலாகப் பயன்படும் சுவையூட்டிகளால் பெரிய அளவு பாதிப்புகள் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. இவற்றினால் ஏற்படும் நீண்டகால விளைவுகளைக் கண்டறிய ஆய்வுகள் நடை பெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன. நீரிழிவு நோயாளிகள், உடற்பருமனா னோர் சீனியைத் தவிர்ப்பதே நலம். ஆயினும் சீனியை அறவே விட முடியவில்லை என்பவர்கள் சீனிக்கான மாற்றீடுகளைப் பாவிக்கலாம். இம்மாற்றீடுகளில் உள்ள பொருள்களுக்குச் சில உதாரணங்கள்:

1. அஸ்பாட்டேம் (Aspartame)
2. சுக்கிறலோஸ் (Sucralose)
3. சைலிற்றோல் (Xylitol)

அஸ்போடேம் என்பது ஓர் அமினோ அமிலம். எனவே, இது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை அதிகரிக்காது. இது நீண்ட காலமாகப் பயன்பாட்டில் உள்ளதால் பாதுகாப்பான சுவையூட்டிகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றது.

சுக்கிறலோஸ், சீனியிலும் 600 மடங்கு சுவை கூடியது. எனவே, மிகக்குறைந்த அளவே சுவையூட்டத் தேவைப்படும். மேலும் இது அகத்துறிஞ்சப்படும் அளவும் குறைவு. எனவே கலோரி அதிகரிப்பு ஏற்படாது. இதன் பக்க விளைவுகள் பற்றி அறிய நீண்டகால ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன.

சைலிற்றோல் மிகக்குறைவான கலோரிப் பெறுமானம் உடையது. இது சமிபாட்டுத் தொகுதி தொடர்பான சில பக்கவிளைவுகளான வயிற்றோட்டம், வயிற்றுப் பொருமல் என்பனவற்றை ஏற்படுத்தலாம்.

இ.மோகன், கரவெட்டி. வயது 32.

கேள்வி: சிலர் அடிக்கடி தடிமனால் பாதிக்கப்பட்டு, தும்மல், மூக்கிலிருந்து நீர்வடிதல் என்பவற்றால் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். இதற்கு என்ன காரணம்? இதை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

டாக்டர் திருமதி பி. செல்வகரன்,

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை.

பதில்: இந்த அறிகுறிகளுக்கு ஒவ்வாமையால் சுவாசப்பாதையில் ஏற்படும் அழற்சியே காரணமாகும். இதை ஆங்கிலத்தில் Allergic Rhinitis என்பர். இது கிருமித் தொற்றினால் ஏற்படும் நோய் அல்ல. தூசு மற்றும் காற்றில் கலந்துள்ள மகரந்த மணி என்பன சுவாசப் பாதையைத் தூண்டி சில இரசாயனப் பதார்த்தங்களை உற்பத்தி செய்வதால் ஏற்படுகின்றது. இதனால் அரிப்பு, வீக்கம், மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல், கண்கள் வீங்கி சிவத்தல், மூக்கடைப்பு என்பன ஏற்படுகின்றன.

குறித்த ஒரு நபருக்குச் சில பொருள்கள் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். அவற்றைக் கண்டறிந்து தவிர்ப்பதே இந்த நிலை ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் வழியாகும். சிலருக்குக் காலநிலை மாறுபட்டின் போதும் இவ்வாறு ஏற்படலாம். இதனைத் தவிர்க்க முடியாதவர்கள் மருந்துகளைக் குளிகைகளாகவோ அல்லது நாசியினுள் விசிறியோ (Nasal spray) உள் எடுக்கலாம். உதாரணமாக Diphenhydramine, Cetriazine மற்றும் Loratidine. என்பவனவாகும். இதில் முதலில் கூறியது நித்திரையைக் கூட்டும் என்பதனால் பின்னைய இரு மருந்துகளைப் பகல் வேளையில் பாவிக்கமுடியும். அவ்வாறு பாவிக்க வேண்டியவர்கள் வைத்திய ஆலோசனையின் பின்னரே எடுக்கவேண்டும்.

வே.மாலதி, வயது 40, கொடிகாமம்

கேள்வி: எனது உடல் தொடர்ந்தும் மெலிவாகவே இருக்கின்றது. எவ்வளவுதான் சத்தான உணவுகளை எடுத்தாலும் பயனில்லை. தயவு செய்து எனது உடல் குண்டாக மாறுவதற்கு ஒரு யோசனை கூறுங்கள்.

டாக்டர் திருமதி பி. செல்வகரன்,

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை.

பதில்: முதலில் நீங்கள் எப்பொழுதும் மெலிவானவரா அல்லது உங்கள் நிறை அண்மைக் காலமாக குறைவடைந்து செல்கின்றதா என அறியவேண்டும். நிறைகுறைவதற்கு சில நோய் நிலைமைகளும் காரணமாகலாம் உதாரணமாக, தைரொக்சின் சுரப்பி அதிகமாக சுரருத்தல், உணவு அகத்துறிஞ்சல் குறைவாகவுள்ள நோய்கள், அனுசேபத் தொழிற்பாடுகளில் குறைவுள்ள நோய்கள், இவ்வாறான நோய்கள் இல்லை என உறுதிப்படுத்திய பின்பு உங்கள் நிறையை

அதிகரிக்கும் முயற்சிகளில் இறங்கலாம். நோய்கள் இல்லாத நிலையில் ஒருவரின் நிறை குறைவாக அமைவதற்குப் பின்வரும் காரணிகள் ஏதுவாகலாம்.

பரம்பரைக்காரணி, உணவின் தரம் குறைவாக இருத்தல், உண்ணும் பழக்கத்தில் குறைபாடு இருத்தல்.

கீழ்வருவன உங்கள் நிறையை அதிகரிப்பதற்கு உதவலாம்.

1. காலை உணவை நேரத்துக்கு உண்ணல் (உ+ம்: 7 மணி)
2. இரவு உணவை நேரந்தள்ளி உண்ணல் (உ+ம்: 10 மணி)
3. உணவுக்குமுன் பால் மற்றும் தேநீர் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல்
4. மூன்று வேளை பிரதான உணவிலும் கலோரி நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்க்கவும்.
   (உ+ம்: பயறு சேர்ந்த பாற்சோறு - காலை உணவு)
5. முற்பகல் 10மணி, பிற்பகல் 4மணி ஆகிய வேளைகளிலும் உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவும்.
   (உ+ம்: பாலும், கலோரி கூடிய பிஸ்கட்டுகளும்)
6. உங்கள் நிறையை 2 கிழமைகளுக்கு ஒருமுறை அளக்கவும். இவற்றை முயற்சி செய்து பார்த்தபின்பு உங்கள் நிறை குறைந்து கொண்டு சென்றால் வைத்திய ஆலோசனையை மீண்டும் நாட வேண்டும்.

திருமதி. தேவநாயகி குலசிங்கம், தெல்லிப்பழை.

கேள்வி: எனது மகளுக்கு 15 வயது ஆகிவிட்டது. அவள் இன்னமும் பூப்படையவில்லை. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

டாக்டர் என்.சரண்யா, நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்.

பதில்: இவ்வாறான நிலைமை பிந்திய பூப்படைதல் (Delayed Menarchae) என்று கூறப்படும். துணைப் பாலியல்புகள் விருத்தியடையாத ஒரு பெண்ணில் 14 வயதுவரையும் அல்லது துணைப்பாலியல்பு விருத்தியடைந்த ஒரு பெண்ணில் 16 வயதுவரையும் முதலாவது மாதவிடாய் ஏற்படாமல் இருக்கும் நிலைமையை நாம் இவ்வாறு கூறலாம்.

இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. அவற்றில் சில முழுமையாகத் தீர்வு காணக்கூடிய பிரச்சினைகளாகவும் சில தீர்வு காணமுடியாத பிரச்சினைகளாகவும் இருக்கும். முதலாவது மாதவிடாய் ஏற்படும் வயது பல்வேறு காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. பொதுவான காரணிகள் பின்வருமாறு:

1) குடும்பத்தில் ஏனைய பெண்கள் பிந்திய வயதில் பூப்படைந்திருத்தல்.
இங்கு உடல் ரீதியாக எந்தவிதமான பாதிப்போ அல்லது நோயோ

இருக்காது. இவர்கள் உயரம் குறைந்தவர்களாக இருக்கலாம். குடும்பத்தில் மற்றப் பெண்கள் எந்த வயதில் பூப்படைந்தார்களோ அந்த வயதில் இவர்களும் பூப்பெய்துவார்கள். ஆகவே நீங்கள் அதுவரை காத்திருக்கலாம். இவர்களுக்கு அநேகமான எந்தவித சிகிச்சைகளும் தேவைப்படுவதில்லை.

2) சத்துள்ள உணவுவகைகளை உள்ளெடுத்தல் மற்றும் உடல்நிறை, சத்துள்ள உணவு வகைகளை உள்ளெடுக்காமல் இருக்கும் மற்றும் உடல்நிறை குறைவாக இருக்கும் பெண்கள் பூப்படைவதற்குப் பிந்தலாம். இவ்வாறானவர்கள் சத்துள்ள உணவை உள்ளெடுத்து, உடல் நிறையை அதிகரிக்கச் செய்வதன் மூலம் பயனடைய முடியும்.

3) உடல் நலப் பிரச்சினைகள்: வேறு ஏதாவது நீண்டகால நோய்கள் உள்ளவர்கள். (உதாரணம் - சிறுவயதில் சலரோகம், சிறுநீரகப் பாதிப்பு, புற்றுநோய்) மற்றும் சில வகை ஒமோன் குறைபாடு உள்ளவர்கள் (உதாரணம் - தைரொயிட், கபச்சுரப்பி, பரிவகக் கீழ் சுரப்பிப் பிரச்சினைகள்) உரிய வயதில் பூப்பெய்துவது பாதிக்கப் படலாம்.

இவர்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்று, ஒமோன் சிகிச்சையோ அல்லது அவர்களின் நோய்க்கான சரியான சிகிச்சையோ பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மேற்குறிப்பிட்டவையே அநேகமான பெண்களின் முதலாவது மாதவிடாய் உரிய காலத்தில் ஏற்படாமைக் கான காரணங்களாக அமைகின்றன.

ஆரம்பத்தில் கூறப்பட்ட வயது எல்லையைத் தாண்டியும் உங்கள் மகள் பூப்படையாவிட்டால் நீங்கள் ஒரு பெண் நோயியல் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுவது நல்லது. மருத்துவர் உங்கள் மகளைப் பரிசோதித்து உங்கள் பிரச்சினைக்குரிய சரியான காரணத்தைக் கண்டறிந்து அது குணப்படுத்தக்கூடியதாயின் அதற்கான சிகிச்சை வழங்குவார். அவ்வாறான சிகிச்சையளிக்கக் கூடிய சில காரணங்கள் வருமாறு:

1) பிறப்பு வாயிலில் உள்ள சவ்வு அடைப்பை ஏற்படுத்துதல், இதனால் மாதவிடாயின்போது வரும் குருதி வெளியேற முடியாத நிலை ஏற் படும். இவ்வாறானவர்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதத்திலும் மாதவிடாய் ஏற்படும் காலத்தில் அடிவயிற்று நோ ஏற்படும். சத்திர சிகிச்சை செய்து அடைப்பை ஏற்படுத்தும் சவ்வை அகற்றுதவன் மூலம் இந்த நிலை குணமாக்கப்படும்.
2) பிறப்பிலே ஏற்படும் சில குரோமசோம் குறைபாடுகள். உதாரணம்: Turner's Syndrome இவர்கள் அகன்ற தோள்களைக் கொண்டவர்

களாகவும் உயரம் குறைந்தவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இவர் களுக்கும் சூலகத்திலே குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கும் சில ஓமோன் களை வழங்குவதன்மூலம் துணைப் பாலியல்புகளையும், மாத விடாயையும் ஏற்படுத்த முடியும். ஆனால் இவர்களால் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியாது.

3) பரிவகக்கீழ்ச் சுரப்பியின் குறைபாடு. இவர்களுக்கு GnRH எனப்படும் ஓமோனை வழங்குவதன்மூலம் இந்த நிலைமையைக் குணப்படுத்த லாம். ஆனால், இது மிகவும் செலவு கூடிய ஒரு முறையாகும். மேலும் பல பிறப்புக் குறைபாடுகளும் மாதவிடாய் ஏற்படாமைக் கான காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் அக்காரணிகள் மிகக் குறைவாகும். எனவே, நீங்கள் ஒரு பெண் நோயியல் வைத்தியரைச் சந்தித்துப் பரிசோதித்துக் கொள்வதன்மூலம் உங்கள் சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ப. நிரஞ்சன், கைதடி.

கேள்வி: எனது வயது 32. எனக்குச் சிறுநீர் வழியினூடாக மஞ்சள் நிறமான திரவம் வெளியேறுகிறது. எனக்கு ஏதாவது பாலியல் நோய்கள் தொற்றியிருக்குமோ என்று பயமாக இருக்கிறது. நான் இப்பொழுது என்ன செய்வது?

டாக்டர். எஸ். உமைபாலன்

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை.

பதில்: பலருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்வதன் மூலமாகவோ அல்லது அப்படியான ஒருவரின் கணவன் அல்லது மனைவியாக இருப்பதன்மூலமாகவோ பாலியல் தொற்றுநோய்கள் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்கள் உங்கள் குருதி நோய்த் தொற்றுள்ளவரின் குருதியுடன் கலப்பதனாலும் ஏற்படலாம். பாலியல் நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அனைவருக்கும் உடனடியாக அறிகுறிகள் தோன்றும் என்று கூறமுடியாது. ஒவ்வொரு நோய்க்கும், ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு எடுக்கும் காலம் (நோயரும்பு காலம்) வேறுபடும். அநேகமாகப் பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

- சிறிநீர் வழியினூடாக/பிறப்புறுப்பினூடாக அதிகரித்த அளவிலும் மாறுபட்ட நிறம் மற்றும் மணத்துடனும் திரவம் வெளியேறல். அவ்விடத்தில் அரிப்பு மற்றும் நோவுடன் கூடிய அல்லது நோவு இல்லாத புண்கள் ஏற்படலாம்.
- அடி வயிற்று நோ. சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிவு. ஆனால் HIV தொற்று ஏற்படுவருக்குச் சாதாரணமாக மேற்கூறிய அறிகுறிகள்

காணப்படுவதில்லை. தொற்று ஏற்பட்டு 2-8 கிழமைகளுக்குப் பின்பே அறிகுறிகள் தோன்றும். அநேகமானோருக்கு எவ்வித அறிகுறிகளும் இருப்பதில்லை. சிலருக்குக் காய்ச்சல், மூட்டு நோ, தசை நோ, களைப்பு, தொண்டை அழற்சி, நெறி போடுதல் போன்ற பொதுவான அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

உங்கள் நடத்தையின் காரணமாகவோ அல்லது தொழில் காரணமாகவோ உங்களுக்கு எய்ட்ஸோ அல்லது ஏனைய பாலியல் தொற்று நோய்களோ ஏற்பட்டிருக்கும் என்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டால் நீங்கள் உடனடியாக நாட்டின் எந்தப் பாகத்திலும் உள்ள பாலியல் தொற்றுநோய் சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் சென்று உங்கள் பிரச்சினை குறித்து ஆலோசித்துத் தீர்வு காண முடியும்.

யாழ்ப்பாணத்தில் பாலியல் தொற்றுநோய்ச் சிகிச்சை நிலையம் யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் அறை இல. 33 இல் அமைந்துள்ளது. நீங்கள் அங்கு சென்று ஆலோசனையோ சிகிச்சையோ பெறுவதற்கு வேறு வைத்தியர்களின் சிபாரிசு தேவையில்லை. நீங்கள் நேரடியாகவே அறை இல. 33 இற்குச் சென்று அங்கு உள்ள வைத்திய அதிகாரியிடம் உங்கள் பிரச்சினையைப்பற்றி உரையாடலாம். அல்லது நீங்கள் போதனா வைத்தியசாலை வெளிநோயாளர் பிரிவிலோ அல்லது வேறு எந்த அரசினர் வைத்தியசாலையிலோ உள்ள வைத்தியரிடம் உங்கள் பிரச்சினைபற்றிக் கூறினால் அவர்கள் உங்களைச் சரியான முறையில் அறிவுறுத்தி இங்கு அனுப்பி வைப்பார்கள். இந்தச் சிகிச்சை நிலையம் ஞாயிற்றுக்கிழமை, பொது விடுமுறை தவிர்ந்த வார நாள்களில் மு.ப. 8.00 மணிமுதல் பி.ப. 3.30 மணி வரையும், சனிக்கிழமைகளில் மு.ப. 8.00 மணிமுதல் நண்பகல் 12.00 மணிவரையும் திறந்திருக்கும்.

நீங்கள் இங்கு வருவதன்மூலம் உங்களது பிரச்சினைக்குச் சரியான முறையில் தீர்வுகாண முடிகிறது. நீங்கள் தெரிவிக்கும் ஒவ்வொரு தகவலும், உங்களைப்பற்றிய விபரமும் மிகவும் இரகசியமான முறையில் பேணப்படும். வேறு எவருக்கும் இந்தத் தகவல்கள் பரவிவிடுமோ என்று நீங்கள் அச்சம்கொள்ளத் தேவையில்லை.

இங்கு உங்கள் பிரச்சினைபற்றித் தேவையான தகவல்களையும், ஆலோசனைகளையும் வைத்திய அதிகாரி கூறுவார். அதன் பின்பு உங்களுக்குப் பாலியல் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்று அறிவதற்கான சோதனைகள் உங்கள் பூரண அனுமதியைப் பெற்றபின்பே செய்யப்படும். சோதனை முடிவுகளை எவ்விதத் தாமதமும் இன்றிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால் அடுத்து என்ன செய்வது என்பது தொடர்பான சரியான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்படும். சில நோய்களுக்கு (உ+ம்: சிபிலிசு, கோனோரியா) உரிய மருந்துகள் தரப்படும். அவற்றை ஒழுங்காகப் பாவித்தால் நீங்கள் பூரணமாகக் குணமடைய முடியும். HIV போன்ற நோய்களுக்கு அதனை உறுதிப்படுத்துவதற்கு மேலும் தொடர்ச்சியான சோதனைகள் செய்யப்படும். நோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டவர்களுக்கு இங்கு ஆலோசனைகள், நோய் நிலைமையை அறிவதற்குத் தொடர்ச்சியான சோதனைகள் மருத்துவக் கவனிப்பு மற்றும் அவர்களுக்குத் தேவையான ஆதரவு போன்றவை வழங்கப்படுகின்றன. எனவே நீங்கள் எவ்வித தயக்கமும் இன்றிப் பாலியல் தொற்று நோய்கள் கிசிச்சை நிலையத்துக்கு வருவதன்மூலம் உங்கள் பிரச்சினைக்கு உரிய சரியான தீர்வைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

எஸ். தவமணி, சுன்னாகம்.

கேள்வி :எனக்குப் பல வருடங்களாகக் கடுமையான வேலைகள் செய்யும் பொழுது உடம்பு நோ ஏற்படும் தன்மை காணப்படுகிறது. இந்த நோயை மாற்றுவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

டாக்டர். எஸ். தினேசன்,

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ் போதனாவைத்தியசாலை.

பதில்: வலி என்பது ஒரு வேதனையளிக்கும் உணர்வாகும். இது உடலில் ஏற்படும் காயம் அல்லது என்பு மற்றும் தசைகளில் ஏற்படும் பிரச்சினை காரணமாக உருவாகிறது. வலி உண்மையில் எமது உடலால் ஏற்படுத்தப்படும் தற்காப்புப் பொறிமுறையாகும். எடுத்துக்காட்டாக எம்மை அறியாமல் நாம் ஒரு முள்ளின் மீது கால் வைக்கும்போது ஏற்படும் வலி காரணமாக உடனடியாகக் காலை எடுக்கின்றோம். இதனால் எமது காலுக்கு ஏற்படவிருந்த மேலதிக பாதிப்புத் தவிர்க்கப்படுகிறது.

வலியைத் தாங்கும் தன்மை ஒவ்வொரு தனிநபரிடையேயும் வேறுபடுகின்றது. உதாரணமாக: ஒரே அளவு வலியை ஒரு வயதுவந்தவர் தாங்கும் தன்மை சிறுவர்களிடம் இருந்து வேறுபடுகிறது. சாதாரணமாகத் தசைப்பிடிப்பு, மூட்டு நோ போன்றன பொதுவாக அதிக வேலை செய்த பின்னரே உருவாகின்றன. இவை சிறிது நேர ஓய்வின் பின்னர் குணமாகிவிடும். இவ்வாறான சிறு வலிகளுக்குச் சக்தி வாய்ந்த வலி நிவாரணிகளை நீண்டகாலம் பாவித்தல், சிறுநீரகக் கோளாறு, வயிற்றுப்புண் போன்ற விரும்பத்தகாத விளைவுகளுக்கு வழி வகுக்கும். எனவே, இவ்வாறான சாதாரண வலிகள் கூடும்போது

பரசிற்றமோல்வகை மாத்திரைகளைப் பாவிக்கலாம். ஆனால், சக்தி வாய்ந்த வலி நிவாரணிகளை வைத்திய ஆலோசனையின் பின்னரே பாவிக்க வேண்டும்.

மூட்டுவாதம், முள்ளந்தண்டு என்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக் காரணமாக உருவாகும் நாரிக்குத்துப் போன்றவற்றுக்கு வலி நிவாரணிகளைப் பாவித்தல் தற்காலிகமாக வலியைக் குணப்படுத்துமே தவிர வலிக்குக் காரணமான நோயைக் குணப்படுத்தாது. இவ்வாறான கடுமையான வலிகளுக்கு வைத்திய ஆலோசனைப்படி பரிசோதனைகளின் பின்னர் வலி நிவாரணிகளுடன் சேர்த்து நோய்க்குரிய மருந்துகளையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உயர் குருதியமுக்கமும் அதனைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளும்

இ. கோகுல்நாத்,
யாழ். மருத்துவ பீட 30 ஆம் அணி மாணவன்.

உயர் குருதியமுக்கம் என்றால் என்ன?

- சாதாரணமாக எம்மில் இரத்தக்குழாய்களினூடாகக் குருதி பாய்கையில் நாடிகளின் சுவர்களில் அமுக்கமொன்று ஏற்படுத்தப்படுகிறது.
- இது இதயம் சுருங்கும்போது 120mmHg இலும் குறைவாகவும், இதயம் தளரும்போது 80mmHg இலும் குறைவாகவும் சாதாரணமானவர்களில் இருக்கும்.
- இதனையே வைத்தியல் 120/80 mmHg எனக் குறிப்பர்.
- சில சந்தர்ப்பங்களில் இந்த அமுக்கமானது 140/90mmHg இனைவிட அதிகரிக்கும்போது அதனையே உயர் குருதியமுக்கம் என்கிறோம்.

உயர் குருதியமுக்கம் ஏற்படும் போது என்னென்ன அறிகுறிகள் ஏற்படும்?

- ஆரம்பத்தில் அறிகுறி எதுவும் தென்படாது. ஆனால் நீண்ட காலமாகக் கவனிக்கப்படாவிடின் பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏற்படும்.
- அதிகரித்த வியர்வை வெளியேற்றம்
- தலையிடி
- தலைச்சுற்று
- நெஞ்சுப்படபடப்பு
- மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறல்
- களைப்பு
- மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்
- வாந்தி, குமட்டல்.

உயர் குருதியமுக்கமானது ஏற்படுவதற்குரிய சாத்தியக்கூறுகள்

- உயர்குருதியமுக்கமானது பெரும்பாலும் 55 வயதிலும் கூடிய ஆண்களிலும், 65 வயதிலும் கூடிய பெண்களிலும் ஏற்படுகிறது.
- கூடிய உடற் பருமன் (உட்றிணிவுச் சுட்டி 30 இலும் கூடியோர்)
- புகைப்பழக்கம்
- குறைவான உடற்பயிற்சி
- ஏற்கனவே நீரிழிவு நோயைக் கொண்டிருப்பவர்கள்
- குருதியில் அளவுக்கு மீறிய கொலஸ்ரோலின் அளவு
- குடிப்பழக்கம்
- அதிகளவு உணர்ச்சி வசப்படுதல்
- கர்ப்பகாலம்

- உயர்குருதியமுக்கமானது இரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட உறவுகளிடையே காணப்படுதல்
- சில மருந்துகளின் பாவனை (உ+ம்: - கருத்தடை மாத்திரைகள், மூக்கினுள்ளே விடப்படும் சில துளி மருந்துகள், சல்பியூட்டமோல் தியோபைலீன், பிறிட்னிசலோன், ஏர்கோரமைன், பிறிட்டோன்) மருந்துப் பாவனைக்குப் பிறகு குருதியமுக்கம் சாதாரண நிலையை அடையும்.
- சில நோய்களின் தாக்கம் (அதிரீனற் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் கட்டி, சிறுநீரகங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள்)

உயர்குருதியமுக்கத்தால் எப்படிப்பட்ட பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படும்?

- மாரடைப்பு
- பாரிசவாதம்
- கண்பார்வை அற்றுப்போதல்
- சிறுநீரகம் பழுதடைதல்
- பிரசவ காலங்களில் இது ஏற்பட்டால் தாய்க்கும் சேய்க்கும் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.
- இறப்பு

உயர்குருதியமுக்கத்தை எவ்வாறு தடுக்கலாம்

மருத்துவ சிகிச்சை பெறல்

- குளோர்ரலிடோன், நிவிடிப்பின், லொசார்ரன், பைசோபிறோலோல், அஸ்பிறின் உடலுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சிகளை நாளாந்தம் மேற்கொள்ளுதல்.
- உதாரணமாக: 30 நிமிட நடைப்பயிற்சி, கை மற்றும் கால்களை உயர்த்தி மடித்தல், மூச்சை நன்றாக உள்ளெடுத்து வெளியே விடுதல்
- குடிப்பழக்கத்தைக் குறைத்தல் அல்லது தவிர்த்தல், அத்தோடு புகைப்பழக்கத்தையும் கைவிடுதல். உணவு முறைகளில் மாற்றங் களைக் கொண்டுவருதல், உப்பைக் குறைத்தல் (<6g NaCl/day)
- கூடுதலாக மரக்கறிகளையும், பழங்களையும், நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளையும் சேர்த்தல்.
- சிறிய மீன் வகைகளை அதிகளவில் உண்ணுதல்.

"இரத்த உறவுகளிடையே உயர் குருதியமுக்க நோய் உள்ளவர் கள் தமது குருதியமுக்கத்தை இரு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை சோதித்துக் கொள்ளுதல் சிறந்தது"

தாய்ப்பாலின் மகத்துவம்

கோ.நந்தகுமார்,
விரிவுரையாளர், தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

பெண் கர்ப்பமானது முதற்கொண்டு தனது குழந்தைக்குப் பாலூட்ட வேண்டும் என்ற உணர்வும் முனைப்படையத் தொடங்குகிறது. இதற்கேற்ப அந்தப் பெண் தனது உடலையும் தயார் செய்து கொள்கிறாள். ஆனால், இன்றைய காலகட்டத்தில் திருமணம் செய்து குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதில் காணப்படும் உத்வேகமும் அவசரமும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும் என்பதில் காணப்படுவதில்லை.

இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். அவற்றில் மிகவும் முக்கியமானது அனேகமான தாய்மார்கள் தமக்குப் பால் சுரப்பதில்லை. அல்லது அதன் சுரப்புக் குறைவாகக் காணப்படுகிறது. எனக் காரணம் கூறுகின்றார்கள். இது கூடுதலாக அவர்களின் மனோநிலையுடன் சம்பந்தப்பட்ட விடயமாகும். தனது குழந்தைக்குப் பாலூட்ட வேண்டும் என்ற உள்ளார்ந்த உணர்வு எழும்போது இயல்பாகவே தாய்ப்பாலின் சுரப்புக் கூடுகிறது.

இலங்கையில் தாய்மார் தாய்ப்பால் பற்றிய சிறந்த அறிவு நிறைந்தவர்களாக இருப்பினும் இதுபோன்ற நிலைமை ஏற்பட பாலூட்டலின்போது அன்றாடம் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு இன்மையே காரணம். இலங்கையில் தற்போது பால்மாவின் விலை அதிகரித்துச் செல்கிறது. குழந்தைகளுக்கான செயற்கைப் பால்மாக்களின் விளம்பரமும் அதிகரித்துள்ளது. இதற்கு முக்கியமான காரணம் செயற்கைப் பால்மா வகைகளை நாடும் தாய்மாரின் எண்ணிக்கை கூடியிருப்பதாகும்.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின்படி 2 மாதங்கள் நிறைவடையும் போது தாய்ப்பால்மட்டும் கொடுப்பவர் 33 வீதமாகவும், அதே நேரத்தில் 6 மாதங்களாகும் வரை தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்கள் 6-7 வீதத்தால் குறைவடைவதாகவும், வேறுவகைப் பால் மாவினை நாடுபவர்கள் 9.5 வீதமாக அதிகரிப்பதாகவும் மதிப்பிட்டப்பட்டுள்ளது. இது கவலைக்குரிய விடயமாகும்.

குழந்தை மார்பகத்தில் பாலை உறிஞ்சும்போதுதான் பால் சுரப்பதற்குரிய ஹோர்மோன் மூளையில் உருவாகும் வீதம் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. எனவே, குழந்தையை அன்புடன் அரவணைத்து, ஆர்வத்துடனும் நல்ல மனநிலையுடனும் பாலூட்டும் போது இயற்கையாகவே பால்சுரப்பு அதிகரிக்கின்றது. மேலும், குழந்தைக்குப் பாலூட்டும்போது குழந்தையை முலைக்காம்புடன் சரியான முறையில் நிலைப்படுத்தாமையினால் முலைக்காம்பு மட்டும் உட்செல்கின்றது. அதனைச் சுற்றிக் காணப்படும் கருமை நிறமான பகுதியைக் குழந்தையின் வாய் மூடியிருப்பதில்லை. இதனால் குழந்தையின் வாய் மார்பகத்துடன் சரியான பொருத்தப்பாட்டை ஏற்படுத்தாது. இதனால் குழந்தையால் சரியான முறையில் பாலை உறிஞ்சமுடியாமல் போகிறது.

பாலூட்டும் தாய்மார் இதனைக் கருத்திலெடுத்து குழந்தையை மார்போடு சரியான முறையில் நிலைப்படுத்தல் வேண்டும். குழந்தை பால் குடிக்கும்போது அழுவதற்குக் காரணம் பால் போதாமை மட்டும் அல்ல.தாயிடம் ஏற்படும் மாற்றத்தினாலுமாகும். தாய்ப்பால் ஊட்டும் தாய்மார் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். என்னால் என்னுடைய குழந்தைக்கு 6 மாத காலம்வரை பாலூட்ட முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையே அவர்களுக்கு வெற்றிகரமான பாலூட்டலுக்கு அடிப்படையாகும்.

குழந்தை நோயுற்ற வேளையிலும் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுத்தல் வேண்டும். தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன்மூலம் குழந்தைக்கு வேண்டிய நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் கிடைக்கின்றது. சில சமயங்களில் தாயின் முலைக்காம்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக முலைக்காம்புகளில் நோ, கட்டிகள், சீழ் வடிதல் போன்ற நிலைமைகளும், முலைக்காம்பு உள்நோக்கியும் காணப்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

இன்றைய கால கட்டத்தில் வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மாரின் எண்ணிக்கை அதிகம். இவர்களுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டப் போதிய நேரம் கிடைப்பதில்லை. இது ஒரு பொருத்தமற்ற கருத்தாகும். மனமுண்டானால் இடமுண்டு என்பார்கள். தற்போது வேலை செய்யும் தாய்மாருக்குச் சம்பளத்துடன் கூடிய 84 நாள்கள் விடுமுறையும், தேவையைப் பொறுத்து மேலும் ஒரு 84 நாள்களுக்கு அரைச்சம்பளத் துடனும் விடுமுறை வழங்கப்படுகிறது. எனவே, இவர்கள் தாராளமாகக் குழந்தைக்குப் பாலூட்டலாம்.

தாய்ப்பாலை அறை வெப்பநிலையில் 4 மணித்தியாலம் வரையும், குளிர்சாதனப் பெட்டியினுள் 24 மணித்தியாலங்களும் பழுதாகாமல் வைத்துக் கொள்ளலாம். வேலைப்பளு கூடிய இன்றைய காலகட்டத்தில் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்ணுக்கு; கணவனும், குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களும் உதவுதல் வேண்டும். தாய்ப்பாலை மாப்பாலுடன் (புட்டிப் பாலுடன்) ஒப்பிட்டு நோக்கும்போது தாய்ப்பாலின் மகத்துவத்தை இலகுவாக விளங்கிக்கொள்ளமுடியும்.

1. இது குழந்தையின் போசாக்கை மேம்படுத்த உருவாக்கப்பட்டுள்ள பால்.
2. மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும் ; மூளை விருத்திக்கும் அவசியமானது.
3. இதில் புரதத்தின் அளவு குறைவாகவே (15%) காணப்படுவதனால் இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடியது.
4. அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் சகலதும் காணப்படுகின்றன.
5. இதில் காணப்படும் புரதம் உடலினால் இலகுவாக உறிஞ்சப்படும்.
6. கொழுப்பின் அளவு சீராக இருப்பதனால் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது.
7. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலின் மூலம் கிடைக்கின்றது. கிருமித்தொற்று இல்லாதது.
8. மேலதிக செலவு அற்றது.
9. எவ்வேளையிலும் கிடைக்கக் கூடியதாக இருப்பதுடன் ஏற்ற வெப்பநிலையும் காணப்படுகிறது.
10. தாய், சேய் பாசப்பிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது.
11. போசாக்கின்மையில் இருந்து மீட்சியளிக்கும்.
12. புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்குரிய தாக்கம் குறைவு.
13. குழந்தைப் பருவத்தில் தாய்ப்பால் குடிப்பதால் பிற்காலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவு, உயர் குருதி அமுக்கம் போன்ற நோய் நிலைமைகள் ஏற்படாது .
14. தாயின் கர்ப்பப்பை, மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயங்களைக் குறைக்கும்.
    பிரசவத்தின் பின் பாலூட்டுவதால் கர்ப்பப்பை விரைவாகச் சுருங்கிவிடும். இதனால் குருதிப்போக்கும் குறைக்கப்படும்.
15. கனிப்பொருள்கள் உரிய அளவில் உண்டு
16. நீரின் அளவு குழந்தைக்குப் போதுமானது.
17. குறைமாதப் பிரசவக் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றவிதமான உணவாக அமையும்.

18. குழந்தை பிறந்து முதல் சில நாள்களில் சுரக்கும் பாலில் காணப்படும் கொலஸ்ரம் குழந்தைக்கு அத்தியாவசியமானது.

புட்டிப்பால்

1. இது பசுக்கன்றின் போசாக்கிற்கு என உருவாக்கப்பட்டுள்ள பால்.
2. கால் நடையின் ஆகாரமாக இருப்பதனால் மிருகத்திற்கு விருத்திக்குத் தேவையான விதமாகவே அமைந்துள்ளது.
3. இதில் புரதம் 35% காணப்படுகின்றது.
4. இதில் காணப்படும் புரதத்தை மனித உடல் ஏற்காததனால் அவற்றை உடலில் இருந்து வெளியேற்ற நடைபெறும் செயற்பாட்டினால் பாதிப்பு உண்டாகும்.
5. இதில் உள்ள புரதம் உறிஞ்சப்படும் வீதம் குறைவு.
6. கொழுப்பின் அளவு கூடுதலாகக் காணப்படுவதனால் பசுவின் விருத்திக்குச் சிறந்தது.
7. எதிர்ப்புச் சக்தித் தன்மை இல்லாதிருப்பதுடன் கிருமித்தொற்று ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.
8. மேலதிக செலவுண்டு.
9. தேவையான வேளையில் தேவையான உஷ்ணத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
10. தாய் - சேய் பாசப்பிணைப்பு குறைவடையும்.
11. போசாக்கின்மைக்கு ஆளாக்கும்.
12. நோய் ஏற்பட்டு வைத்தியசாலைக்குச் செல்லும் நிலைமை ஏற்படும்.
13. நீரிழிவு, உயர் குருதி அமுக்கம் பிற்காலத்தில் ஏற்படச் சந்தர்ப்பம் அதிகம்.
14. இவ்வாறான தன்மைகள் இல்லை.
15. கனிப்பொருள்கள் அதிகம்.
16. நீர் சேர்க்கும் அளவைப் பொறுத்துப் பாலின் தரம் அமையும்.
17. குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தானது.
18. கொலஸ்ரம் காணப்படாது.

மேற்குறிக்கப்பட்ட ஒப்பீட்டில் இருந்து தாய்ப்பாலின் மகத்துவத்தை நன்கு விளங்கிக் கொள்ளலாம். எனவே, இறைவனின் அரும்பெரும் கொடையான தாய்ப் பாலினைக் குழந்தைக்கு ஊட்டுவதற்கு தாய்மார் பின்னிற்றல் கூடாது.

எடை காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள்

ச. சுதாகரன்,
தாதிய உத்தியோகத்தர்,
யார். போதனா வைத்தியாசாலை.

"மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்" உடலில் உள்ள மூலப் பொருள்களில் எப்பொருள் மிகுந்தாலும் அல்லது எப்பொருள் குறைந்தாலும் உடலுக்கு ஊறு ஏற்படும் என்பதனை வள்ளுவர் அழகாகக் கூறியுள்ளார்.

எனவே, உடலுக்குத் தேவையான சத்தான சரிவிகிதமான உணவுகளை எந்த அளவுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமோ அந்த அளவுக்கு வேளாவேளைக்குச் சரியான இடைவெளியில் சாப்பிடுதல் முக்கியம்.

உங்களை உயிர்ப்புடையவராக வைத்திருப்பதற்கும், உங்களின் வாழ்க்கையை நிர்ணயிப்பதற்கும், உங்களுக்கும், இவ்வுலகுக்கும் இடையில் ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கும் உணவு மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

பாரம்பரிய உணவுப்பழக்கங்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடும், அவரவர் தரத்துக்கும் உடல் திறனுக்கும், வேலை முறைகளுக்கும் ஏற்ப ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான உணவு உள் எடுக்கப்படுகின்ற அளவு மாறுபடும். ஆகவே, உணவின் அளவுப் பிரமாண ஆலோசனைகள் ஒருவருக்குச் சொல்லுவது மற்றவருக்குப் பொருந்தாது. ஒருவருக்குச் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் அவருடைய உணவுப்பழக்கம், வாழ்க்கைப் பழக்கம், மனப்பழக்கம் போன்றவற்றிலும் தங்கியுள்ளதை அறியக் கூடியதாக உள்ளது.

1996ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க மருத்துவக் கழக அறிக்கையின் படி ஒருவரின் அதிகரித்த உடல்நிறையில் 5-10% குறையும்போதே அவருக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கான அடிப்படைக் காரணிகளான குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு, கொழுப்புகளின் அளவு மற்றும் குருதி அமுக்கம் போன்றவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாக அறிவித்துள்ளது. ஒருவர் பருமன் ஆவதற்குப் பல காரணங்கள் இருப்பினும் முக்கியமானவை :

1. தாய், தந்தையர் பருமன் ஆனவர்களாக இருப்பின் அவர்களின் நிறமூர்த்தத்தின் பரம்பரை அலகு.
2. உணவில் இருந்து பெறும் நாளாந்த கலோரியின் அளவு அதிகமாக இருப்பின், மேலதிகமானவை கொழுப்பாக சேமிக்கப்படல்.
3. உடல் உழைப்புக் குறைவு
4. உடல் எடை அதிகரிக்க அதிகரிக்க உடல் உழைப்பில் ஈடுபடமுடியாத நிலை ஏற்படும். அதிகரித்த உடல் நிறை அதனால் ஏற்படும் களைப்பு போன்றவற்றால் ஒருவரின் உடல் உழைப்பு மட்டுப்படுத்தப்பட்டு ஒருவரின் எடை மேலும் அதிகரிக்க வாய்ப்பு உண்டு.
5. ஒருவரின் உடல் அமைப்பில் கூடுதலான கொழுப்புக் கலங்கள் காணப்படல். இதனால் கூடுதல் கொழுப்பு சேமிப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. ஒருவர் சிறுவயதில் இருந்து அதிக கொழுப்பு உணவு உண்டு வருபவராயின் எதிர்காலத்தில் அவருடைய கொழுப்புக் கலங்கள் அதீத பருமன் அடைவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.
6. இளமையில் இருந்த உணவுப்பழக்க வழக்கங்களை வயது சென்றபின்பும் அதாவது நடுத்தர வயது, முதுமை நிலையிலும் மாற்றாமல் இருப்பது.
7. உடலிற் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களின், சுரப்பிகளின் அளவு மாறுபாடு போன்றவை ஒருவர் பருமன் ஆவதற்குக் காரணிகளாக இருக்கின்றன.

ஒருவரின் எடையை அவரின் வயது, உயரம், எலும்புகளின் அமைப்பு, அவரில் சேகரிப்பட்டுள்ள கொழுப்பு, தசைப் பகுதிகளின் அமைப்பு என்பன தீர்மானிக்கின்றன. எனினும் ஒருவரின் உடல், எடை மேலும் மேலும் அதிகரிக்காமல் இருப்பதற்கு பொதுவாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை உணவு முறை மாற்றம், உடற்பயிற்சி, வாழ்க்கை முறை மாற்றம் போன்றவையாகும்.

ஒருவரின் உடல் எடை அதிகரிப்பதற்கும் பருமன் ஆவதற்கும் பல காரணங்கள் உள்ளன. அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மேலும் அதிகரிக்காமல் இருப்பதற்கும் உணவு முறை மாற்றம், உடற்பயிற்சி, வாழக்கை முறை மாற்றங்கள் என்பவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இந்த மூன்று செயற்பாட்டையும் இணைத்துச் செயற்படுத்துவதன் மூலம் கூடுதல் பலன் அடையலாம் என்று அறியப்படுகின்றது.

ஒருவரின் எடை அதிகமாயினும் அவர் ஒழுங்காக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவாராயின் அவர் நோயுறுவதற்கான வாய்ப்பு குறைக்கப்படு கின்றது. அத்துடன் ஆகக்கூடியது 10 சதவீதம் வரைக்கும் அவரது

நிறையில் எடைகுறைப்புக்கு உடற்பயிற்சி உதவுகின்றது. எனினும் களைப்பு, இளைப்பு, உடல்வலி போன்றவை தடுக்கப்படுகின்றன.

எனவே, சுலபமான உடற் பயிற்சிகளில் இருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதய சம்பந்தமான நோய்கள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது நலம். சில எளிமையான உடற்பயிற்சிகளான வீட்டு தோட்டம் செய்தல், துரித நடை, யோகாசனங்கள், டெனிஸ் விளையாட்டு, மேசைப் பந்தாட்டம் சைக்கிள் ஓட்டம், நீந்துதல், நடனம் இவை தொடர்ச்சியாகக் குறிப்பிட்ட நேரம் செய்வது சிறந்தது என ஆய்வில் அறியப்பட்டுள்ளது. உடற்பயிற்சியின் முன்னரும் பின்னரும் தண்ணீர் அளவாக அருந்துதல் நல்லது. உணவு உட்கொண்ட பின்பு உடற்பயிற்சியை (கடுமையான) தவிர்த்தல் நலம்.

உடற்பயிற்சியின்போது குருதிச் சுற்றோட்டம் அதிகரிக்கின்றது. உடற் கலங்களுக்குக் கூடுதல் குருதி விநியோகம் கிடைக்கின்றது. அத்துடன் உடலில் வயிற்றுப்புற, இடுப்பு, தொடைப்பகுதி போன்றவற்றில் உள்ள மேலதிக கொழுப்புக்கள் எரிக்கப்பட்டு உங்கள் உடல் அழகிழந்து போகாமல் மெலிவதற்கு உதவுகின்றது. உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய உடற்பயிற்சியானது இழந்த உடல் எடை மீண்டும் அதிகரிக்காது தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.

உங்கள் தொழிலானது உடல் உழைப்பு அற்றதாகவும் இருந்து, வேலை செய்யும் நிலையும் உங்களுக்கு இருப்பின், ஏனைய நேரத்தை நீங்கள் உடல் உழைப்புக்குக் கொடுத்தல் அவசியம். அதாவது வீட்டுத்தோட்டம், நடைப்பயிற்சி, விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல், உங்கள் உடல் நிலைக்கு ஏற்ப ஏதாவது முயற்சியில் ஈடுபடுதல் அவசியம்.

உணவைப் பற்றிய கருத்துக்கள் பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கங்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான உணவு உள்ளெடுக்கும் கொள்ளளவு உண்டு.

உணவு ஒவ்வொரு உயிரினத்துக்கும் அவசியமானது. உயிரே உணவு எனலாம். அவ்வளவுக்கு உணவு மனிதனுக்கு முக்கியமானது. எமது உடற்தொழிற்பாடு மற்றும் தினமும் நாம் செய்கின்ற வேலை, உடற் கலங்களைப் புனரமைப்புச் செய்வதற்கும், இள வயதில் உடல் வளர்ச்சிக்கும் என இப்படி உணவின் தேவைகளை எழுதிக்கொண்டே போகலாம்.

மேற்கூறிய தேவைகளுக்கு ஏற்ப எமது உணவுமுறை இருக்கிறதா? இன்று வீடுகளில் பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கங்கள் மாறி மேலைநாட்டு உணவு முறைகள் புகுந்துவிட்டன. எமது உணவில் கோதுமை மா, இனிப்பு, நன்கு தீட்டப்பட்ட தானியங்கள், எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள் முக்கிய இடத்தைப் பிடித்தும் விட்டன. இத்தகைய உணவுகள் நிறைந்த கலோரிப் பெறுமானம் உடையவை, நல்ல சுவையைக் கொடுக்கும். அத்துடன் விரைவாகச் சமிபாடு அடையும். மீண்டும் பசி எடுக்கும். எனவே, மீண்டும் உண்ண நேரிடும். எனவே, எமது எடை அதிகரிக்கவே செய்கின்றது.

எமக்குச் சக்தி தேவையானது. எமது நிறை, தொழில், வயது, பால், வாழும் பிரதேசத்தின் சுவாத்திய நிலை போன்றவற்றில் தங்கியுள்ளது. கடின வேலை செய்வோர், இளம் பிராயத்தினர், பாலூட்டும் தாய்மார், குளிர்ப்பிரதேசங்களில் வேலை செய்வோர் போன்றவர்களுக்குக் கூடுதல் சக்தி தேவை. ஒருவர் எடையைக் குறைப்பதற்காக உணவின் அளவைக் குறைப்பது என்பது தவறானது. கலோரிப் பெறுமானம் குறைந்த நார்ப் பொருள்களை அதிகம் உண்ணவேண்டும். உண்ணும் உணவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவேண்டும். பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்த்து ஆவியில் சமைத்துச் சாப்பிடுதல் சிறந்தது. அளவுக்கு அதிகமாக எந்த உணவையும் உண்ணவேண்டாம். உயிர்ப்புடைய காய் கறிகள், தானியங்கள், பழங்கள், கீரை வகைகள், இயற்கையாக உண்ணக்கூடிய உணவுகள், குறைந்தளவு கொழுப்பு ஓரளவு புரதம் உள்ள உணவாக உங்களது உணவுத் தேர்வு அமைதல் சிறந்தது.

தேவைக்கு அதிகமான புரத உணவை உண்பதும் அவசிய மற்றவையாகும். ஏனெனில், மேலதிக புரதமும் எமது உடலில் சேமித்து வைக்கப்படுவதில்லை. மேலதிகமாக எடுக்கப்படும் புரதமானது உடலில் சில இரசாயன மாற்றங்கள் அடைந்து கழிவுப் பொருள்களாக வீணே வெளியேறுகின்றது. எனவே; முட்டை, பால், இறைச்சி, மீன் போன்ற புரதம் செறிந்த உணவுகளைத் தேவைக்கு அதிகமாக உண்பது அவசியம் அற்றது.

புரதங்கள் தாவர உணவான பயறு, பருப்பு, சோயா, கடலை போன்ற அவரையின் உணவுகளிலும், தானிய வகைகளிலும் காணப்படுகின்றது. மாமிசங்களில் காணப்படும் கொழுப்பானது நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலங்களைக் கொண்டவை. இவை குருதியில் கொலஸ்ரோல் அளவை அதிகரிக்கச் செய்பவை.

எனவே, இதய நோய் உள்ளவர்கள் மற்றும் எடை குறைக்க விரும்புவோர்கள், குருதியில் கொலஸ்ரோல் உள்ளவர்கள், தங்களின் புரதத் தேவையைத் தாவர உணவுகளில் இருந்துபெறுவது சிறந்தது.

ஒருவருக்கு பசி எடுக்கும்போது வயிறு நிறைய உண்ணக்கூடியவை பயறு, பருப்புவகை, பழவகைகள், தானியவகைகள், காய்கறிவகைகள். ஓரளவு உண்ணக்கூடியவை கொழுப்பு நீக்கிய பால், யோக்கற், முட்டை, வெள்ளை மீன் மற்றும் கடலில் கிடைக்கும் நண்டு தவிர்ந்த சிறிய மீன்வகைகள்.

தவிர்க்க வேண்டியவைகள்

மிருக இறைச்சி, முழுமையான பால் உணவுகள், விதைகளும் மதுபானங்கள். இப்படி பொதுவாகக் கூறினாலும் ஒவ்வொருவரும் தமக்கு ஏற்ற உணவுகளை, தாங்களே கண்டு, அளவு அறிந்து எடுத்துக் கொள்வதுதான் சிறந்தது. ஒருவரின் நிறை, பருமனை தீர்மானிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது அவர் எடுக்கும் உணவேயாகும்.

ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய நிறை எவ்வளவு இருக்கவேண்டும் என அறிய ஆவலாக இருப்பது இயல்பு. இது அவர்களுடைய உயரத்துக்கு ஏற்ப விஞ்ஞான ரீதியாகக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை உடற் திணிவு சுட்டெண் என அழைக்கப்படும். (Body Mass Inder) (BMI) நிறையின்கீழ் உயரத்தின்வர்க்கம் (BMI) உடற்திணிவு சுட்டெண் $\frac{\text{எடை (Kg)}}{\text{உயரம்}^2 \text{ (மீற்றர்)}^2}$ இதன் அலகு Kg/m^2, எமது நாட்டில்,

ஆண்களுக்கு

சாதாரணமாக 20-25 Kg/m^2 BMI -- 20 இற்கு குறைவாயின் மெலிந்தவர்கள் எனவும், 25இற்கு மேல் ஆயின் நிறை கூடியவர்கள் எனவும் 30 இற்கும் மேல் ஆயின் அதீத பருமன் உடையவர்கள், எனவும்,

பெண்களுக்கு

18க்கு குறைவாயின் மெலிந்தவர்கள் எனவும், 18-23க்கு இடையில் இருப்பின் சாதாரண மானவர்கள் எனவும் பெண்களுக்கு 23க்கு மேல் இருப்பின் நிறை கூடியவர்கள் எனவும், 30க்கு மேல்இருப்பின் அதீத பருமன் உடையவர்கள் எனவும் கருதப்படும் எனவே உணவே மருந்து மருந்தே உணவு.

பீடைநாசினிகளும் மரக்கறிகளும்

டாக்டர் ஆர்.பரமேஸ்வரன்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

மனிதவாழ்க்கை அமைதியாகவும், சந்தோஷம் நிறைந்ததாகவும் இருக்கவேண்டுமாயின் நோயற்ற வாழ்க்கை அவசியமாகும். வாழ்வதற்குப் பல்வேறு காரணிகள் முக்கியமானவையாகக் காணப்படினும், ஆரோக்கியமான நிறைவான உணவும், சுத்தமான நீரும் நோயின்றி நீண்டகாலம் உயிர்வாழ இன்றியமையாதவை எனலாம். எவ்வளவு தான் உணவுப்பழக்க வழக்கங்களில் அக்கறை கொண்டிருந்தாலும், நியம முறைப்படி நிறைஉணவுக் கூறுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் கிருமி நாசினித் தாக்கமற்ற காய்கறிகளைத் தற்காலத்தில் பெறமுடிவதில்லை. அதிகரித்துவரும் பீடைநாசினிப் பாவனையால் தாக்கம் விளைவிக்காத காய்கறி, இலைக்கறி வகைகளைப் பெறல் அரிதே எனலாம்.

அதிகரித்துவரும் பீடைத் தாக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்த உற்பத்தியாளர்கள் பீடைநாசினிகளைப் பாவிக்கவேண்டிய தேவை உள்ளவர்களாக இருந்தாலும், நுகர்வோர் நலனையும் கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. பீடைநாசினிகள் செறிந்த மரக்கறி வகைகளை நீண்ட காலத்துக்கு உண்ணும்போது உடலில் ஆபத்தான நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகரித்துச் செல்கிறது. உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு உணவினூடாக வந்த பீடைநாசினிகளும் ஒரு காரணமெனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே, விவசாயிகள் மக்கள் நலனைக் கருத்திற்கொண்டு கீழ்வரும் விடயங்களைக் கருத்திற்கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

- கிருமிநாசினி விசிறிய பின்னர் இயன்றளவு அதிகரித்த கால இடைவெளியின் பின்னர் சந்தைப்படுத்துதல், கிருமிநாசினி விசிறி மறுதினத்தில் அதிகமான மரக்கறிகள் சந்தைப்படுத்தப்படுகின்றன ஆனால், பீடைநாசினி விசிறி 14 நாள்களின் பின்னரே பீடை நாசினி நஞ்சு பிரிந்தழிகின்றது என்பதனை யாவரும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.
- அதிகரித்த அளவில் தேவையின்றிப் பீடைநாசினிகள் தெளிப்பதைத் தவிர்த்தல், பீடைநாசினி கொள்கலனில் உள்ள அளவினைவிட அதிகரித்த அளவில் பாவித்தால் வினைத்திறன் அதிகம் என்ற போலியான நம்பிக்கை உள்ளது. எனவே விவசாய வளநிலையங்

களின் ஆலோசனையைப் பெற்ற பின்னர் பீடை நாசினிகளைப் பாவித்தல் நன்று.

- இரு வேறுபட்ட வகைக் கிருமிநாசினிகளை ஒன்றாகக் கலந்து விசுறுவதைத் தவிர்த்தல். இவ்வாறு கலக்கும்போது இலகுவில் பிரிந்தழியாத கலவையாக மாறி அதிக தீங்கு விளைவிக்கின்றது.
- பூச்சி, பீடைத்தாக்கம் அதிகம் இல்லாத மரக்கறிகளுக்கும் பீடைநாசினி தெளிப்பதைத் தவிர்த்தல். உதாரணமாக; வல்லாரை, கரட், பீற்றூட் போன்றன.

நுகர்வோர் காய்கறி வகைகளைப் பயன்படுத்தும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில்கொள்ள வேண்டும்.

- எந்தவொரு மரக்கறிகளையோ, இலைவகைகளையோ சுத்தமான நீரில் நன்கு கழுவிய பின்னரே பயன்படுத்துதல் வேண்டும். குறிப்பாகச் சமைக்காது உள்ளெடுக்கும் மரக்கறிகளைக் கழுவுவதில் அதீத கவனமெடுக்க வேண்டும்.
- மரக்கறிகளைக் கூடிய அளவில் திறந்து அவிப்பதன்மூலம் குறிப்பிட்ட அளவு நச்சுத்தன்மை குறைவடைகின்றது.
- மரக்கறிகள் வாங்கியவுடன் சமைப்பதைத் தவிர்த்தல். ஏனெனில் முதல் நாள் பீடைநாசினி விசிறப்பட்டிருப்பின் மறுநாள் சமைப்பதை விட, சில நாள்கள் கழித்து சமைக்கும்போது அதன் தாக்கம் குறைவாக இருக்கும்.
- பீடை நாசினிகள் பாவனை அற்ற மரக்கறிவகைகளைப் பாவித்தல். உதாரணமாக: கடலைவகை, கௌபி, சிறகவரை, பூசணிக்காய், நீற்றுக்காய், வாழைக்காய், மரவள்ளிக் கிழங்கு, வற்றாளங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, பனங்கிழங்கு, கரட், பீட்றூட் போன்றன.
- நஞ்சு கொண்ட மரக்கறிகளை உண்ணுவதற்கு மாற்றீடாக ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கென வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல்.

உற்பத்தியாளர், நுகர்வோர் ஆகிய இரு தரப்பினரும் மேற்குறிப் பிட்ட விடயங்களைக் கருத்திற் கொள்வதன்மூலம் ஆரோக்கியமான சமுதாயம் உருவாக வழி செய்யலாம்.

வைத்தியசாலையில் தொற்றும் நோய்த் தொற்றுக்களைத் தடுத்தல்

எஸ்.ரகுராமன், பி.கலாவேந்தா, வி.செந்தூரன்
மருத்துவ மாணவர்கள் (28ஆவது பிரிவு)

வைத்தியசாலையில் பல்வேறு வகையான நோயுடைய நோயாளிகள் இருப்பதனால் பல தொற்றுநோய்கள் பரவுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகும். எனவே வைத்தியசாலையில் அனுமதிக் கப்படும் நோயாளிகள் தங்களைத் தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தொற்று நோய்களிலிருந்து நாம் பாதுகாப்புப் பெறுவது எப்படி?

1. வைத்தியசாலையில் தங்கியிருக்கும் நாள்களை இயன்றவரை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
2. தொற்று நோயுடைய வேறு நோயாளிகளுடன் நெருங்கிப் பழகுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக: சுவாசத் தொற்றுடைய நோயாளிகளை (TB)
3. கைகளைப் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் சரியான முறையில் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.

   - சாப்பாட்டுக்கு முன்
   - மருந்து வில்லைகளை உட்கொள்ள முன்னர்
   - மலங்கழித்த பின்னர்
   - வேறு நோயாளிகளைக் கையாண்ட பின்னர்

   ஏனெனில், எமது கைகளின்மூலமாக ஏராளமான நுண்ணங்கிகள் ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்கோ அல்லது வேறு ஒருவரிட மிருந்து எமக்கோ தொற்றமுடியும். கைகளைக் கழுவும்போது எமது புறங்கைகளுக்கும், விரல் மற்றும் நக இடுக்குகளுக்கும் சவற்கார மிட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.
4. வைத்தியசாலையில் எமது விடுதியில் உள்ள மலசலகூடங்களைச் சுத்தமாகப் பேணுவதற்கு ஊழியர்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்க வேண்டும்.
5. நோயாளிகளான எம்மிலிருந்து நோய் பரவக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன என்பதை மனதிற்கொண்டு, இன்னொருவர் நோய்த்

தாக்கத்துக்கு உட்படுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்வதும் எமது கடமையாகும். நாம் தும்மும்போதோ அல்லது இருமும்போதோ கைக்குட்டைகளைத் தடுப்பாகப் பாவிக்கலாம். நுளம்புகள்மூலம் பரவும் நோயுள்ளபோது நாம் நுளம்புக்கடியிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்வேண்டும். இதனால் இன்னுமொருவர் நோயைப் பெறுவதைத் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- வைத்தியர்கள் பரிசோதனை செய்யும்போது எமது முகத்தை எதிர்ப்புறம் திருப்பி வைத்தியர்கள் நோய்த் தொற்றடைவதைத் தடுக்கலாம். இதனால் வைத்தியர்கள் நோய்களைப் பெறுவது தடுக்கப்படுவதால் வைத்தியசாலைப் பணிகளும் இடையறாது நடைபெறும்.
- இன்னுமொரு நோய் எமக்குத் தொற்றலடையக்கூடாது என்பதில் நாம் எவ்வளவு கவனமாக இருக்கிறோமோ; அதேபோல் மற்றவர்களும் எமக்குள்ள நோயினால் பாதிப்பு அடைவதைத் தடுக்கும் மனநிலையை எம்முள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- இவற்றால் நாங்களும், எமது சமுதாயமும் சுகாதாரமானதும், ஆரோக்கியமானதாகவும் மாறலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

நகங்களின் பாதுகாப்பு

எஸ்.ருஷ்யந்தினி,
2007/FM/42, மருத்துவபீட மாணவி

'அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்' என்பதுபோல உடலின் நலத்தை, நகத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம். மருத்துவ உலகில் நகத்தினுடைய நிறம், வடிவம். நயம் இவற்றை வைத்து நம் ஆரோக்கியத்தையே கணிக்கமுடியும்.

நகங்கள் விரல்களுக்கு அழகு சேர்க்க மட்டுமல்ல; நுண்மையான நரம்புக் கட்டமைப்பிலான நமது விரல் நுனிகளை ஊறுபடாத வண்ணம் காப்பதும் நகங்களே. நாம் நுட்பமான பொருள்களைக் கையாளவும், நமது தொடுஉணர்வுக்கும் நகம் பெரிதும் உதவுகிறது. நம் உடம்பிலுள்ள உரோமத்தினைப் போலவே கெராட்டீன் என்ற புரதச்சத்தைக் கொண்ட நகங்கள் முளைக்கும்போது மிருதுவான செல் (Cell)களால் உருவாகின்றன. பிற்பாடு வளரும்போது கடினத்தன்மை அடைகின்றன. நகத்தின் அடிப்புறம் உள்ள சருமத்தின் புற அடுக்கு 'க்யுடிகிள்' (cuticle) எனப்படும். இதில் அழுக்கு, நுண்ணிய கிருமிகள் போன்றவை உள்ளே ஊடுருவாமல் தடுத்து வைக்கிறது.

பொதுவாக நகங்கள் இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். ஆனால், நமது உடலில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்களைப் பொறுத்து நகங்களின் நிறம் வேறுபட்டிருக்கும். ஈரல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் நகங்கள் வெண்மையாக இருக்கும். சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் நகங்களின் வளர்ச்சி குறைந்து பாதி நகங்கள் சிவப்பாக இருக்கும். மஞ்சட்காமாளையால் (Jaundice) பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் நகங்கள் மஞ்சள் நிறத்தில் காணப்படும். இதயநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் நகங்கள் அழுத்தமான இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். இதயத்தில் ஓட்டை ஏற்பட்டு நல்ல இரத்தமும், கெட்ட இரத்தமும் கலந்திருந்தால் நகங்கள் நீல நிறத்தில் இருக்கும்.

இரத்தச் சோகை ஏற்பட்டு இரும்புச்சத்து குறைவாக இருந்தால் நகங்கள் வெளுத்துக் குழியாக இருக்கும் (koilonychia) - தட்டையாக அல்லது கரண்டிபோல் நகங்கள் தோற்றமளிக்கும். (அனீமியா, தைரொட்சைய்டு கோளாறு மற்றும் சிபிலிஸ் நோய்த் தொடர்புகளைச்

சுட்டும்) . சக்கரையின் அளவு அதிகமாகவும், புரதம் மற்றும் துத்தநாகச் சத்துக் குறைவாக இருந்தால் நகத்தில் வெண் திட்டுக்கள் காணப்படும். நகத்தில் மஞ்சள் கோடுகள் இருப்பதற்கு காரணம், புகைப்பிடிப்பதனால் நிக்கோடின் கறை படிந்து ஏற்பட்டதாக இருக்கலாம். (நகங்களுக்குப் பொலிஷ் தீட்டுவதனால் ஏற்பட்ட இரசாயன மாற்றத்தின் காரணமாகவும் மஞ்சள் கோடுகள் இருக்கலாம்). நகத்தில் சின்னச் சின்னக் குழிகள் உண்டாகி அவற்றில் வெடிப்பு ஏற்பட்டுச் செதில் செதிலாக உதிர்ந்தால் "சொரியாசிஸ்" (Psopriasis) என்ற தோல்வியாதி யின் அறிகுறியாகும். இரத்தத்தில் போதிய அளவுக்கு ஒட்சிசன் இல்லா விட்டால் நகங்கள் நீலமாக இருக்கும். ஆர்சனிக் என்ற நச்சுக்களால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் நகங்கள் நீலநிறத்தில் காணப்படும். இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிக அளவு இருந்தால் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 'க்ளப்பிங் (Clubbing) நகங்கள் மேற்புறத்தில் அதீத வளைவுடன், விரல் நுனியில் சுரண்டும் காணப்பட்டால் அவை நாள்பட்ட நுரையீரல், இதய, குடல் நோய்களின் வரவைக் குறிப்பதாகும்.

"லிண்ட்ஸே (Lindsay): நகத்தின் முனைப்பக்க பாதி இளஞ்சிவப்பு அல்லது பழுப்பாக இருக்கும். க்யூடிகிள் (cuticle) சார்ந்த பாதியும் வெண்மையாய் காணப்படும். இது நாள்பட்ட சிறுநீரகக் கோளாறின் அறிகுறியாகும். "ஸ்ப்ளிண்டர் ஹெமரேஜஸ்" (splinter haemorrhages) ரேகை மாதிரி ஓடும் செந்நிறக் கீற்றுக்கள். இரத்தக் கசிவைப் பற்றி நமக்கு எச்சரிப்பதாகும்.

நகங்களின் பாதுகாப்புக்கு....

அதிக அமிலத் தன்மையுள்ள சோப்பு மற்றும் புளிக்கரைசல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. நகங்களின் நுனிப்பகுதிகளை முழுவதுமாக வெட்டக்கூடாது. அவ்வாறு வெட்டினால் நகத்தை மூடிச் சதை வளர்ந்து அதிக வலியினை ஏற்படுத்தும். நகத்தினைப் பற்களால் கடிக்கக்கூடாது. இதனால் நகங்கள் உடைந்துபோக வாய்ப்பு அதிகம். நகம் வெட்டும் கருவியினால் மட்டுமே வெட்ட வேண்டும்.

சாப்பிட்ட பின்னர் கைகளை, கழுவும்போது நகங்களையும் சுத்தம்செய்ய வேண்டும். (நகங்களின் இடுக்குகளில் தங்கும் நுண்ணுயிரிகளால் வயிற்றுத் தொல்லை, வலி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை உண்டாகும்) நகத்தின் இயல்பான வளர்ச்சிக்குச் சத்துள்ள உணவு தேவை. போஷாக்கின்மை அதன் வளர்ச்சியைத் தாமதப்

படுத்தும். "ப்யூலைன்" (Beauline) என்று சொல்லக்கூடிய பள்ளங்கள் நகத்தின் குறுக்கு வசத்தில் விழும் சத்தின்மை காரணமாக அது முறிவுத்தன்மை அடையவும், உதிரவும் வாய்ப்பு உண்டு. நகங்கள் அழகுடன் திகழ: காய், கனிகள் நிறைய உட்கொள்ள வேண்டும். இரவில் குளிர்ந்த நீரினால் கை மற்றும் கால் நகங்களைச் சுத்தமாகக் கழுவிக் கொள்ளவேண்டும்.

குளித்தவுடன் நகம் வெட்டினால் நகம் ஈரத்தன்மையுடன் இருப்பதால் எளிதாக வெட்ட வரும். அதேபோல் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து வெட்டினாலும் எளிதாக வெட்டலாம். தண்ணீரை மிதமாகச் சூடுபடுத்தி, சிறிது உப்புக் கலந்து அதில் விரல்களைச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் விரல்கள் புத்துணர்ச்சியுடன் காணப்படும். எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் வெந்நீரைக் கலந்து கைகளைக் சிறிது நேரம் ஊற வைத்துக் கழுவலாம். இப்படிச் செய்வது விரல்களுக்கும் நகங்களுக்கும் மிகவும் நல்லது.

கிளிசரின் மற்றும் எலுமிச்சைச் சாறுகலந்து, அதை நகத்தில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்துக் கழுவினால், நகங்கள் பளபளப்படையும். ஒலிவ் எண்ணெய்யை மிதமாகச் சூடுபடுத்தி அதை விரல்களில் தேய்த்துச் சிறிதுநேரம் கழித்துக் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு தினமும் செய்து வந்தால் நகங்கள் நன்றாக வளரும்.

மிதமான சூடுள்ள பாலில் பஞ்சை நனைத்து அதை வைத்து நகங்களைத் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்தினால் நகங்களிற் காணப்படும் அழுக்குகள் நீங்கி நகங்கள் பளபளப்பாகும். நகங்கள் உறுதியற்று உடைவதற்கு இரும்பு மற்றும் கல்சியம் போன்ற சத்துக்குறைபாடுகளே காரணம். எனவே, நகங்கள் ஆரோக்கியமாக வளர ஊட்டச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள் மற்றும் உணவு வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

நோயாளர்கள் மருந்துவகைகளைப் பாவிக்கும்போது விடக்கூடிய தவறுகள்

எஸ்.வித்தியஷாகரன், எஸ்.தனிஷன்,
28ஆவது பிரிவு மருத்துவ மாணவர்கள்.

நோயாளர்கள் மருந்து வகைகளைப் பாவிக்கும்போது பல்வேறு தவறுகளை விடுகின்றனர். அது மட்டுமன்றி வைத்திய சிகிச்சையை இடைநடுவே தமது சுயவிருப்பின் பெயரில் நிறுத்திக்கொள்ளலும், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை உபயோகிக் காமையும் இவற்றில் சுட்டிக்காட்டப்பட வேண்டியவையாகும். இது தொடர்பாக விழிப்புணர்வூட்டும் முகமாகவே இந்த ஆக்கம் தரப்படு கின்றது.

1. "நோய் குணமான பின்பும் மருந்து வில்லைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்?"

சில நோய்கள் மட்டுமே குறுகிய மருந்துகள்மூலம் முற்றாகக் குணப்படுத்தக்கூடியன. சில நோய்களுக்கு நீண்டகால அடிப்படை யில் மருந்துகளைத் தவறாது உள்ளெடுப்பதன்மூலம்தான் அதனால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளையும், தாக்கத்தினையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கமுடியும். இவ்வாறான நோய்களாக உயர் குருதி அமுக்கம், நீரிழிவு (சலரோகம்) போன்றவற்றைக் கூறலாம்.

சில நோய்கள் குணமாவதற்கு நீண்டகால அடிப்படையில் இடை விடாத சிகிச்சை பெறவேண்டும். நோய் மீண்டும் வருவதற்குச் சிகிச்சையை இடைநிறுத்துதல் காரணமாக அமையலாம். உதாரண மாகக் காசநோய்.

- சில நோய்கள் எதிர்காலத்தில் வரலாம் என்ற ஆபத்துடையவர்கள், சில மருந்து வகைகளை முன்கூட்டியே எடுத்து அவ்வாறான நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுகின்றனர் என்பதும் குறிப்பி டத்தக்கது. எனவே, சிகிச்சையை இடைநடுவே நிறுத்துதல் எங்கள் நோய் நிலைமையை மேலும் மோசமானதாக்கும் என்பதனைக் கவனத்திற் கொள்வோம்.

2)"மருந்து மாத்திரைகளைப் போட்டவுடன் எனது தலை சுற்றுகிறது. வயிறு எரிகின்றது. அன்றாடக் கடமைகளை ஒழுங்காகச் செய்ய முடியவில்லை. அதனால் அந்த மருந்து வகைகளை நான் பாவிப்பதே இல்லை" என்று கூறுகின்றனர். வைத்தியரால் வழங்கப்படும்

மாத்திரைகள், நல்ல விளைவுகளுக்கு மேலதிகமாக, சிலருக்கு மட்டும் சில வேண்டத்தகாத பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தவல்லன. சிலருக்கு ஒவ்வாமை, தலைச்சுற்று, தலைவலி, வாந்தி வருவதுபோல் இருத்தல், வயிறு எரிவு, நெஞ்சு எரிவு போன்ற சில பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். அவ்வாறு ஏற்படின் அதனை நாம் மறைக்காமல், வைத்தியரிடம் கூறி அந்த மருந்துக்குப் பதிலாக வேறு மாற்று மருந்துகளைப் பெற்றுப் பூரணசுகம் பெறலாம். நாமாகவே சிகிச்சையை இடைநிறுத்தும் பட்சத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள், பக்க விளைவுகளினை விடப் பல மடங்கு மிகமோசமானவை என்பதனை மனதில் வைத்திருங்கள். உதாரணமாக : கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத உயர் குருதி அமுக்கம், பாரிசவாதம் போன்ற நோய்களுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

3)"இவ்வளவு மருந்து மாத்திரைகளையும் போட்டால் எனது உடம்பு என்னத்துக்காகும்?"

அதிக நோய்களைக் கூட்டாக உடையவர்கள் இவ்வாறு நினைக்கிறோம். உதாரணமாக: உயர்குருதி அமுக்கம், சலரோகம், இதயநோய்கள் இவை மூன்றையும் கூட்டாக உடையவர்கள் ஒரே தடவையில் ஐந்துக்கு மேற்பட்ட வெவ்வேறு மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ள நேரலாம். மருந்து வில்லைகள் எங்கள் உடல் நிலைமையை மேம்படுத்துவதற்காக அன்றி மோசமானதாக்குவதற்கு அல்ல என்பதனைக் கருத்திற்கொள்வோம். இத்துடன் வைத்தியர் எமக்கு வழங்கும் மாத்திரைகள் நோயைக் குணப்படுத்த மட்டுமன்றி அவற்றில் எங்களுக்குத் தேவையான விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் அடங்கிய மாத்திரைகளும் அடங்குகின்றன.

எமது நோய்க்கான மருந்துகளை நாமாகவே மருந்துக்கடையில் (Pharmacy)இல் வாங்கிப் பாவித்தல். வைத்திய ஆலோசனையின்றி தேவையற்ற - எங்களுக்குத் தெரியாத மருந்துகளைப் பாவனை செய்யும் போது, எங்கள் நோய்களுக்கு மேலதிகமாக, மேலும் நோய்களைத் தருவித்துக்கொள்ளும் ஆபத்துள்ளது. நாங்கள் உபயோகிக்கும் அல்லது வைத்தியரால் பரிந்துரை செய்யப்படும் மருந்துகளை மருந்துக்கடைகளில் வாங்கிப் பாவிக்கும்போது அங்கு (Pharmacy) இல் வழங்கப்பட்ட மருந்தும், வைத்தியரால் பரிந்துரைக் கப்பட்ட மருந்தும் ஒன்றா என்பதனை மீண்டும் உறுதி செய்து கொள்வோம். நோயாளர்களாகிய நாம் அனைவரும் வைத்தியரிடம் நாம் உபயோகிக்கும் மருந்துபற்றிக் கேட்டுத் தெரிந்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டியவை:

1. எந்த நோய்க்காக மருந்து வழங்கப்படுகின்றது?
2. மருந்தின் பெயர்
3. மருந்தின் நோக்கம்
   - நோயைக் குணமாக்க
   - நோய்க் குணங்குறிகளை அகற்ற/ இரண்டுக்குமாக
4. எப்போது / எவ்வாறு, எந்நேரங்களில் மருந்துகளை உள்ளெடுத்தல்.
5. ஒருமுறை போட மறந்தால் என்ன செய்வது?
6. எவ்வளவு காலத்துக்கு மருந்துகளை உள்ளெடுக்கவேண்டும்?
7. வேண்டத்தகாத பக்க விளைவுகளை அறிந்துகொள்வது எவ்வாறு?
8. மருந்தில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சுவாசக் குழாய் அழற்சி (Bronchiloitis)

ஒரு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளில் ஏற்படும் ஆபத்தான நோய்நிலை இதுவாகும். இலங்கையிற் குழந்தைகளின் வைத்தியசாலை அனுமதியில் இரண்டாவது இடத்தினை இந்த நோய் வகிக்கின்றது.

இது ஒரு வைரஸ் நோய் நிலை. இது Human Metapneumo Virus, Adeno Virus, Parainfluensa Virus, Rhino Virus போன்ற வைரஸ் தொற்றுதலினால் ஏற்படுகின்றது. நோய்த் தொற்றலின்போது சுவாசப்புன் குழாய்கள் அழற்சியுற்றுச் சுரப்புகள் அதிகரிக்கும். இதனால் குழந்தைகளில் சுவாசித்தல் கடினம். காய்ச்சல், இருமல், பால்குடித்தல் கடினம், சுவாசவீதம் அதிகரித்தல் என்பன காணப்படும்.

நோய் ஏற்படின் உடனடியாக அரச வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அங்கு saline Nebulisation, ஒட்சின் என்பன கொடுக்கப்படும். மக்னீசியம் சல்பேற் சேலைன் உடன் ஊசிமூலம் செலுத்தப்படும். மேலும் பக்ரீரியாத் தொற்று ஏற்பட்டால் அல்லது தடுக்கநுண்ணுயிர் கொல்லியும் வழங்கப்படும்.

சுவாச நோய்களைத் தடுப்போம்

செல்வி க. யாதவனி,
மருத்துவபீட மாணவி

தற்போதைய உலகில் இறப்பு வீதத்தைத் தீர்மானிக்கும் முக்கிய காரணிகளில் நீண்டகாலத்திற்குரிய சுவாச நோய்கள் (வருடத்துக்கு நான்கு மில்லியன்) விளங்குகின்றன. அதிகரித்த புகையிலைப் பாவனை, ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம், சரீர உழைப்பின்மை மற்றும் அதிகரித்த மது பாவனை என்பவையே இந்த நோய்களின் தூண்டற் காரணிகளாக அமைகின்றன.

பொதுவான சுவாச நோய்களாவன

- மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல்
- தடிமன் அல்லது ஜலதோஷம்
- கக்குவான் இருமல்
- மார்புச்சளி நோய்
- சுவாசக்குழாய் அழற்சி
- ஆஸ்துமா
- நியூமோனியாக் காய்ச்சல்
- கசம்
- சன்னி
- சுவாசப்பைப் புற்றுநோய்

பொதுவாகச் சுவாசநோய்கள் கீழ்வரும் காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன.

- ஒவ்வாமை - மகரந்தமணி, தொழில்சார் உணர்திறன்கள், தூசித்தெள்ளு, சில மருந்துப் பொருள்கள்.
- நுண்ணங்கித் தொற்று - பக்ரீரியா (குக்கல், கசம், ஈர்ப்புவலி), வைரஸ் (தடிமன், சுவாசக் குழாய் அழற்சி)
- புகைப்பிடித்தல் (சுவாசப்புற்றுநோய்)
- மன அழுத்தத்தால் தூண்டப்படுதல் (ஆஸ்துமா)
- சில நோய்கள் பரம்பரையாகக் கடத்தப்படக் கூடியவை (ஆஸ்துமா)
- அன்னியப் பொருள்களை உள்ளெடுத்தல்
- குளிர் காலநிலை
- ஆரோக்கியமற்ற உடற்பயிற்சி
- ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கம்.

சுவாச நோய்களைத் தடுக்கவும் நோய்க்குரிய சமூகத்திலிருந்து எமக்குப் பரவாது தடுப்பதற்குமான வழிமுறைகளாவன...

- இருமும்போதும், தும்மும் போதும் மூக்கு, வாய்ப்பகுதிகளைக் கைக்கட்டையினால் மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.
- கண்ட இடங்களில் துப்புவதைத் தடுத்தல் அல்லது தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- நோயாளிகளால் ஆரம்பத்திலேயே இனங்காணப்பட்டுச் சிகிச்சைபெற வேண்டும்.
- சிகிச்சை பூரணப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கான மருத்துவப்பரிசோதனை (அவசிய மான நோய்களுக்கு அனைத்துக் குடும்ப உறுப்பினர்களும் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். (கசம்)
- புகைத்தல், மதுப்பாவனை போன்றவற்றை இயன்றளவு தவிர்த்தல்.
- சமையலின்போது புகை வெளியேறுவதை இயன்றளவு தடுத்தல்
- நல்ல காற்றோட்டமும் சூரிய ஒளியும்உ ள்ள இடங்களில் வாழ்தல்
- எமது போசாக்கு நிலையையும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி நிலையையும் நன்கு பேணுதல் வேண்டும்.
- வக்சின்கள் மற்றும் தடுப்பூசிகள் உரிய நேரத்தில் போட்டுக் கொள்ளப்பட வேண்டும். (BCG குக்கல்)
- நோயாக்கியின் வாழ்தகவு கூடிய காலநிலை மாற்றங்களின்போது கால நிலைக்கேற்றவாறு எம்மை இசைவுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- காசநோயாளிகளாயின் அவர்கள் உரிய சிகிச்சையையை முழுமை யாகப் பெறுவதுடன், நோயாளியின் சளி சேகரிக்கப்பட்டு புதைக் கப்பட அல்லது எரிக்கப்பட வேண்டும்.
- மனப்பயிற்சிகள், சுவாசப்பயிற்சிகள் என்பவற்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க முயலுதல் வேண்டும்.
- சளி மற்றும் சுவாசச் சுரப்புகளுடன் கையாண்டு முடிந்தபின் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல்.
- வாய்ச்சுகாதாரம் மற்றும் தோல் சுகாதாரத்தைப் பேணுதல் வேண்டும்.
- சுவாச நோய்கள் பொதுவாகக் காற்றுவழியான பரவுகையைக் கொண்டிருப்பதோடு, அவை சிறந்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தப்படக்கூடியவை. எனவே, சிறந்த சுகாதாரப்பழக்க வழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலமும் நோய்களுக்கான உரிய சிகிச்சைகளை முழுமையாகப் பெறுதல் மூலமும் சுவாச நோய்களை இல்லாதொழிப்போம்.

பாம்புக்கடிக்கான முதலுதவி

க.நிஷா,
மருத்துவபீட மாணவி

ஒருவரைப் பாம்பு கடித்துவிட்டால் அவரையும், உங்களையும் பாம்புக்கடியிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கடித்த பாம்பினை நன்கு அடையாளம் காணமுயலுங்கள். இதனால் எவ்வகையான பாம்பு என அறிந்து, அதற்கேற்ப சிகிச்சை அளிக்க வைத்தியருக்கு உதவியாக இருக்கும். பாம்பை இனங் காணுவதில் அதிக நேரத்தை செலவழிப்பதையோ அல்லது அம்முயற்சியில் மீண்டும் கடி வாங்குவதையோ தவிர்க்கவும்.

பாம்பினால் தீண்டப்பட்டவரைக் குறைந்த அசைவுடன் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்றவும். அத்துடன் கடிக்கு இலக்கான வரை அமைதியாக வைத்திருக்கவும். (அதிக அளவு அசைவும் மன உளைச்சல், அதிர்ச்சி என்பன இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தும். இது பாம்பின் விஷம் உடல் முழுவதும் பரவுவதற்கு ஏதுவாகிவிடும்)

- தீண்டப்பட்ட அவயம் இதய மட்டத்திற்குக் கீழே வைத்திருக்கக் கூடியவாறு பார்த்துக்கொள்ளவும். இது விஷம் பரவுதலைத் தடுக்கும்.
- தீண்டப்பட்ட அவயவத்திலிருக்கும் நகைகளையும் (உதாரணம்: காப்பு, மோதிரம்) மிக இறுக்கமான ஆடைகளையும் அகற்றவும்.
- தீண்டப்பட்ட பகுதி சவர்க்கார நீரினால் மெதுவாகக் கழுவப்பட வேண்டும். (தோல் மேற்பரப்பிலிருக்கும் விஷத்தை நீக்குவதற்காக)
- தீண்டப்பட்ட இடத்திற்கு இரண்டு அங்குலம் மேலே துணியால் அல்லது ப்ட்டியால் இறுகக் கட்டவும். வீங்கியிருந்தால் வீக்கத்திற்கு இரண்டு அங்குலம் மேலே கட்டவும்.
- கட்டப்படும் பட்டி குறைந்தது ஒரு அங்குலம் தடிப்பானதாகவும், கட்டு இறுக்கமானதாகவும் இரத்த ஓட்டத்தைத் தடுப்பதாகவும் இருக்கவேண்டும். கட்டப்பட்ட பட்டியை வீக்கத்திற்கு ஏற்பத் தளர்த்திவிடவும்.
- தீண்டிய பாம்பு நன்கு விஷம் நிறைந்த பாம்பாயின் தீண்டப்பட்ட அவயவத்தைக் கட்டுத்துணியால் நன்கு சுற்றிக்கட்டவும். இதன் போது இதயத்திற்கு மிக அண்மையான இடத்தில் (Proximal) ஆரம்பித்து விரல்களை நோக்கிச்சுற்றவும்.

- நோயாளிக்கு உண்பதற்கோ அல்லது குடிப்பதற்கோ எதனையும் வழங்கக்கூடாது. இருப்பினும் சில கொடிய விஷம் நிறைந்த பாம்புக்கடியால் கடுமையாக வலி ஏற்படும்போது வலி நிவாரணி யாக இரண்டு பரசிற்டமோல்களை மிகக் குறைந்தளவு நீருடன் கொடுக்கலாம்.
- வேறு யாரையாவது உதவிக்கு அழைக்கக் கூடியதாக இருப்பின் அவரது உதவியைக் கண்டிப்பாகப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.
- முடிந்தளவில் மிக விரைவாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.
- வழங்கப்பட்ட முதலுதவியை வைத்தியரிடம் சொல்லவும். மற்றும் பாம்பு தீண்டியபோது நடந்தவற்றைத் தெளிவாக விவரிக்கவும்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை

- காயம்பட்ட இடத்தை வெட்டுதலோ-உறிஞ்சுதலோ தவிர்க்கப் படவேண்டும்.
- கடித்த இடத்தைப் பனிக்கட்டியால் தடவுதல் தவிர்க்கப் படவேண்டும்.
- இரசாயனப் பொருள்களைக் காயத்தில் தடவுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். கொண்டிஸ் போன்றவை இழையத்தில் சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.
- ஆடைகளை அகற்றுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். (மிக இறுக்க மானவற்றைத் தவிர)
- மதுபானம் வழங்கவேண்டாம். இது விஷ அசுத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கும்.

1. பெரும்பான்மையான பாம்புகள் விஷம் அற்றவை அல்லது விஷத்தை உட்செலுத்தமாட்டாதவை. எனவே, நோயாளிக்குப் பயம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கவும்.
2. பாம்பினது பல்லின் அடையாளம் விஷம் உள்ளே சென்றதற்கான ஆதாரம் அல்ல.
3. பாம்பு இறந்திருந்தால் அதனை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும். இறந்தபாம்பு ஒரு மணிநேரம்வரை தெறிவில் செயற்பட்டால், தீண்ட முடியும் என்பதால் மிகக் கவனமாக இருக்கவும்.

குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதத்துக்குப் பின்பு உணவு கொடுப்பது எவ்வாறு ?

திருமதி சறோஜினிதேவி பாலசுந்தரம்
தாதிய சகோதரி, நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

உங்கள் வீட்டில் 6 மாதத்தினைஅடையும் குழந்தை உள்ளதா? அவ்வாறாயின் நீங்கள் இக்கட்டுரையைக் கவனத்துடன் வாசியுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கான தாய்ப்பாலுடன் கூடிய உணவூட்டலுக்குத் தயாராவதற்கு இது துணைபுரியும்.

ஒரு குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து 6 மாதம்வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது. அதுவரை கற்கண்டு நீர், கொதித்தாறிய நீர், கொத்தமல்லி, பனங்கட்டி, குளுக்கோசு நீர் என்பன கொடுக்கத் தேவையில்லை. தாயப்பாலிலுள்ள ஊட்டச்சத்தும் நீரும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும், அதன் பசியை ஆற்றவும் போதுமானது.

ஆறுமாத முடிவில், மேலதிக ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெறவும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும், பசியைப் போக்கவும், குழந்தை முழுமையான குடும்ப உணவுக்குப் பழக்கப்படவும் புதிய ஆகாரங் களைப்பழக்குவது கட்டாயமாகின்றது. அவ்வாறு உணவொன்றைக் கொடுத்த பின்பு ஒவ்வொரு முறையும் தாய்ப்பால் கொடுப்பது அவசியமாகும்.

முதலில் சோற்றைக் கரையச் சமைத்து (அல்லது மிக்சியில் அடித்து) அதனுடன் தாய்ப்பாலைச் சேர்த்து, நீராக்கிய பின்பு நீராகாரமாக இரண்டு, மூன்று தேக்கரண்டியளவு ஒரு தடவை கொடுக்கவும். இரண்டாம்நாளில் வேண்டியளவுக்கு ஒரு தடவையும், மூன்றாம் நாளில் நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவையும் கொடுக்கவும்புதிய உணவுவகைகளை மிகச் சிறியளவில் ஆரம்பிப்பதே சிறந்தது. சமிபாடு அடைகிறதா? எனக் கவனித்த பின்பே உணவின் அளவைக் கூட்டலாம். உணவூட்டலின்பின் ஓங்காளம், வயிற்றுப் பொருமல், விடாது முறுகி அழுதல், வாந்தி, மலத்தின் தன்மை வேறுபட்டுள்ளதா? என்பவற்றை அவதானிக்கவேண்டும்.

நான்காம் நாளிலிருந்து சோற்றுடன் பருப்பையும்சேர்த்து அவித்து அரைத்து, முன்புகூறியதுபோல் தாய்ப்பால் சேர்த்துக்

களித்தன்மையாக்கி 3-4 தேக்கரண்டியளவில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவைகள் கொடுக்கவும். இவ்வாறு மூன்று நாள்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுக்கவும். 8ஆம் நாளிலிருந்து மீன், கோழி, ஈரல் என்பனவற்றைப் பசைபோல அரைத்துச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு மாஜரீன், சமையல் எண்ணெய் அரைத்தேக்கரண்டியளவில் சேர்க்கலாம்.

இதைவிட நன்றாகப் பழுத்த பப்பாசிஅல்லது வாழைப்பழம் ஒன்று அல்லது இரண்டுதேக்கரண்டி கொடுக்கவேண்டும். பதினோராம் நாளிலிருந்து சோற்றுடன் பூசணி, கரட், மீன், கோழி இறைச்சி என்பனவற்றைச் சேர்த்து அரைத் தேக்கரண்டிளவில் மாஜரீன் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்துக் கொடுக்கவும். நாளொன்றுக்கு இரு தடவை கொடுக்கலாம். பழத்தையும் மேற்குறிப்பிட்டளவில் கொடுக்கவும்.

பதினாறாம் நாளிலிருந்து முட்டை மஞ்சட்கரு அரைத் தேக்கரண்டி, இலை வகை, (கீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, கங்குல்) என்பவற்றை மேற்கூறிய உணவுடன் சேர்க்கமுடியும்.

பழங்களில் மேற்கூறியவற்றுக்குப்பதிலாக மாம்பழம் அல்லது தேசிப்பழச்சாற்றின் சில துளிகள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். மாதுளம்பழம் கொடுப்பதானால் அதன் சாற்றை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். 7மாதம் முடிவு வரை இவ்வாறாக உணவூட்டவேண்டும். 7 மாதம் முடிவடைந்த பின்பு சோறு, மரக்கறி, பருப்பு,மீன் அல்லது இறைச்சி அல்லது முட்டை மஞ்சள்கரு என்பனவற்றை அரைத்து எண்ணெய் அல்லது மாஜரீன் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். இவற்றை அரை கப் அல்லது குழந்தைக்குத் தேவைப்படின் மேலதிகமாகவும் கொடுக்கலாம். பழங்களை மசித்து முக்கால் வாசி தேக்கரண்டி அளவி லும், யோகட் அல்லது தயிர் 2 அல்லது 3 தேக்கரண்டியளவிலும் கொடுக்க முடியும்.

ஒருவாரம் கழிந்த பின்பு முளைவிட்ட தானியம், நெத்தலி மீன் என்பவற்றைச் சோறும் மற்றும் பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

இவற்றைத் தேங்காய்ப்பால் அல்லது சமையல் எண்ணெய் விட்டுச் சமைக்கலாம். இவ்வுணவுச் சிறுதுணிக்கைகள் உள்ளதாக மசித்துக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்வாறு நாளொன்றுக்கு 2 அல்லது 3தடவைகள் கொடுக்கலாம். சிற்றுண்டியாக உருளைக்கிழங்கு,

இராசவள்ளி, முட்டை மஞ்சள்கரு இவற்றுடன் பாதி மீன் என்பவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை அவித்து மசித்துக் கொடுக்கவும். சிற்றுண்டியாக இருவாரங்களின்பின் இலைக்கஞ்சி அரைக்கோப்பை கொடுக்கலாம். இதனுள் அரிசிமா, பயிற்றம்மா என்பன சேர்க்கலாம்.

எட்டாம் மாத முடிவை அடையும்வேளை உங்கள் குழந்தை மேற்கூறப்பட்ட உணவை அரைக் கப் அல்லது கூட நாளொன்றுக்கு 2 அல்லது 3 தடவைகள் உண்ணுகின்றாரா? என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். மசித்த பழம் கால் கப் கொடுக்கலாம். யோகட் 6 தேக்கரண்டிவரை உண்ணலாம். பட்டர் சேர்த்த பிஸ்கட் 2 உண்ணமுடியும். வெட்டுப் பாணில் அரைத்துண்டு, அப்பத்தின் நடுப்பகுதி என்பன உண்ணலாம். குழந்தையின் கையில் கொடுத்து உண்ணப்பழக்கவும்.

ஒன்பதாம் மாத ஆரம்பித்திலிருந்து முட்டை வெள்ளைக்கருவை உணவுடன் சேர்க்கலாம். கௌபி, சோளம் என்பவற்றை நன்றாக அவித்தபின்பு உண்ணக் கொடுக்கலாம். சொட்டுக்களற்ற தேங்காய்ப் பூவினை இதனுடன் சேர்க்கலாம். வீட்டிலே தயார் செய்யப்பட்ட இடியப்பம், தோசை, அப்பம், இட்டலி, ரொட்டி, பாற்கஞ்சி, பாற்சோறு என்பவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

முழுச் சோறு, துண்டாக வெட்டிச் சமைத்த மரக்கறி என்பவற்றைக் கரண்டியால் மசித்த பின்பு கொடுத்துப்பழக்கவும். 3 வேளைகள் இதனைப் பிரதான உணவாகக் கொடுக்கவேண்டும். மரக்கறியின் பெயர், நிறம் என்பவற்றைக் கூறி குழந்தைகளுக்கு உணவின்மேல் ஆசையை ஊட்டவேண்டும். அவித்த உருளைக்கிழங்கு, கரட் என்பவற்றை குழந்தையின் கையில் கொடுத்து உண்ணப் பழக்கவும், உப்பு, இனிப்பு, காரம், என்பவற்றைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்க்கவும், பன்னிரண்டாம் மாத்திலிருந்து பெற்றோருடனும், உறவினருடனும், வீட்டிலும், விழாக்களிலும் குடும்ப உணவைச் சரிசமனாக இருந்து உண்ணக்கூடியதாகப் பழக்கவும்.

வயிற்றோட்டம்

மருத்துவ மாணவன்

ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைக்குமேல் நீராக மலம் செல்வதையே வயிற்றோட்டம் என்கிறோம். வயிற்றோட்டம் ஏற்படும்போது ஒருவரின் உடலிலிருந்து நீர், உப்புக்கள், சீனிச்சத்து ஆகியன அகற்றப்படுகின்றன. இவ்வாறு அகற்றப்படுதலானது உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த ஆபத்தைத் தடுக்க வெளியேறிய நீர், உப்புக்கள், சீனிச்சத்து ஆகியன மறுபடியும் உடலுக்குள் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

நோய்க்கிருமிகள் உடலினுள் செல்வது வயிற்றோட்டம் வருவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணியாகும்.

கிருமிகள் உடலுக்குள் செல்லும் முறைகள்

- அழுக்கடைந்த கைகள்
- அழுக்கடைந்த தண்ணீர்
- அழுக்கடைந்த உணவு
- முறையாகவும் போதியளவும் சமைக்கப்படாத உணவுகள்

வயிற்றோட்டத்தைத் தவிர்க்கும் முறைகள்

- கொதித்தாறிய நீரைக் குடிக்கவேண்டும்.
- சுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்தல்
- சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும், மலசலம் கழித்த பின்னரும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல்
- சுத்தமாக நன்கு சமைத்த உணவை உண்ணுவதோடு சமைத்த உணவைப் பூச்சிகள் மொய்க்காமல் மூடிப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

வயிற்றோட்டத்திற்கான சிகிச்சை முறைகள்

- தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளுக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- உப்புசேர் குளுக்கோசு நீர், உப்புசேர் கஞ்சி, பொரியரிசி நீர், தேசிக்காய்த் தண்ணீர், இளநீர் ஆகியவை எல்லா வயதுப் பிள்ளைகளுக்கும் கொடுக்கலாம்
- உணவு - வயிற்றோட்டத்தின்போது உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். ஒரு பகுதியாவது செமித்து உடலிற்குச் சத்தைக் கொடுக்கும்.
- வயிற்றோட்டம் குறைந்து வரும்போது கட்டாயமாக உணவுகளைத் திரும்பவும் கொடுக்கவேண்டும். வயிற்றோட்டத்தின்பின் ஒருகிழமைக்காவது ஒரு மேலதிக உணவு கொடுக்கவேண்டும்.

உப்புசேர் குளுக்கோசு நீர்

உப்புசேர் குளுக்கோசு அடங்கிய சரைகளைக் கடைகளில் வாங்கலாம் (ஜீவனி) இதில் சோடியம் குளோரைட்டு, சோடியம் இருகாபனேற்று, பொற்றாசியம் குளோரைட்டு, குளுக்கோசு அடங்கியுள்ளன. இவற்றை ஒரு லீட்டர் கொதித்தாறிய நீரில் அல்லது சுத்தமான நீரிற் கரைத்துப் பாவிக்கலாம். இதை வயிற்றோட்டம் இருக்கும் போது அடிக்கடி கொடுக்கவேண்டும். வாந்தி இருந்தாலும் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு இடையிடையே கொதித்தாறிய சுத்தமான நீரும் கொடுக்கவேண்டும். கரைத்த உப்புசேர் குளுக்கோசு 24 மணித்தியாலயங்களுக்கு வைத்துப் பாவிக்கலாம்.

உப்புசேர் கஞ்சி

வயிற்றோட்டத்திற்கான உப்புக்கள் அடங்கிய சரைகளை கடைகளில் வாங்கலாம். இதில் சோடியம் குளோரைட்டு, சோடியம் இருகாபனேற்று, பொற்றாசியம் குளோரைட்டு அடங்கியுள்ளன. வறுத்த அரிசி மாவு 50 கிராம் எடுத்துச் சுத்தமான நீரில் 5 நிமிடத்திற்குக் கொதிக்க வைத்துத் தண்ணீரில் முழு அளவை 1 லீட்டர் வரும்வரை கொதித்தாறிய நீரைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இதற்குள் உப்புக்கள் அடங்கிய சரை ஒன்றைச் சேர்த்துக் கரைத்துவிடவேண்டும். இதனை 8-10 மணித்தியாலத்திற்குத்தான் வெளியில் வைக்கக்கூடியதாக இருக்கும். குளிர்சாதனப் பெட்டியானால் கூடிய நேரத்திற்கு வைக்கலாம்.

வீடுகளில் வயிற்றோட்டத்திற்கான உப்புக் கரைசலோ, உப்புசேர் குளுக்கோசு கரைசலோ (ஜீவனி) எப்போதும் வைத்திருப்பது நல்லது.

அழுத்தங்களை வெற்றி கொள்ளுங்கள்

பி. திலீபன்,
மருத்துவமாணவன்

அழுத்தம் (stress) என்பது :

நீங்கள் வாழ்க்கையில் அறிந்தோ, அறியாமலோ அதனை அனுபவித்திருப்பீர்கள். (Stress) என்பது; நீங்கள் ஒரு சவாலான மாற்றத்துக்கு வெளிக்காட்டப்படும்போது உடலில் இயற்கையாகவே நிகழும். உங்களை உயர்நிலையில் தயார்படுத்துவதற்கான நிலைமையே ஆகும். அந்த மாற்றம் நெருக்கமான ஒருவரின் மரணச் செய்தியாகவோ அல்லது உங்களை ஓர் எதிரி தாக்கவரும் சூழலாகவே இருக்கமுடியும்

Stress அவசியமான ஒன்று :

பின் அது ஏன் பாதிப்பானதாக மாறுகின்றது?

ஏதாவதொரு(stress)அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களுக்கு முகம் கொடுக்கையில் நீங்கள் stress இற்கு உள்ளாகின்றீர்கள். அந்த நிலைமையில் உடலில் வெளிப்படும் Hormones மூளை, தசைக்கான குருதிப் பாய்ச்சல், சுவாசவீதம், தசைத்தொழிற்பாடு என்பவற்றை மிகைப்படுத்துகின்றன. அவை உங்களிடம் சடுதியான செயற்றிறன் அதிகரிப்பையும், சக்தி வெளிப்படுகையையும் நிகழச்செய்கின்றன. Stress இனை ஏற்படுத்திய காரணி ஓர் ஆபத்தான எதிரி எனில் நீங்கள் எதிரியைத் தாக்கியோ, அல்லது மிக விரைவாகத் தப்பியோடியோ உங்களைக் காத்துக்கொள்ள முடியும்.

அது ஒரு விளையாட்டுப்போட்டி எனில் அதனைப் பயன்படுத்தி வெற்றியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அல்லது Stress இனால் பதற்ற முற்றுத் தோல்வியைத் தழுவிக்கொள்ள நேரிடலாம். நேரிடையான, ஆரோக்கியமான விளைவுகளையும் எதிரிடையான ஆரோக்கியமற்ற விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தலாம். எவ்வாறான விளைவு என்பதை அதைத் கையாளும் உங்களின் மனநிலை, பரம்பரைப் பின்னணி என்பன தீர்மானிக்கின்றன.

வழமையில் அருட்டப்பட்ட உடலியல் மாற்றங்கள் சவாலான சூழலைக் கடந்தபின் சாதாரணமான நிலைக்குத் திரும்புகின்றன. பொதுவாக எதிரிடையானஆரோக்கியமற்ற விளைவுகள், வெற்றி

கொள்ளப்பட முடியாத சூழல்கள் அருட்டப்பட்ட நிலைமையை நாள்கணக்கிலோ அல்லது வார மாதக்கணக்கிலோ நீடிக்கச் செய்கின்றன. அவ்வாறு வழமைக்குத் திரும்புவதில் ஏற்படும் தாமதம் சாதாரண உடல், உளத் தொழிலியலைப் பாதிப்பதுடன் சில நோய் நிலைமைகளைத் (உயர் குருதி அமுக்கம், ஆஸ்த்துமா, வயிற்றுக் கோளாறு வயிற்றுப்புண்) தீவிரபடுத்திவிடுவதுடன், புதிதாக உளவியல் நோய் நிலைமைகளையும் உருவாக்க முனைகின்றது.

எதிரிடையான Strees இன் விளைவுகள்

அவை உங்களுடைய உடலில், உணர்வில், நடத்தையில் குறிப்பிடத் தக்க மாற்றங்களை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன.

உடலின் மாற்றங்கள்	**உணர்வில்**	**நடத்தையில்**
தலைவலி	மனவிசாரம்	மேலதிக உணவு
இடுப்புவலி	ஒய்வறுநிலை	குறை உணவு
நெஞ்சுவலி	கவலை	மது, போதைப் பாவனை
இதயநோய்கள்	மனஉளைச்சல்	அதிகாலை உறக்கக்கலைவு
படபடப்பு	கோபம்	புகைப்பிடித்தல்
உயர்குருதிஅமுக்கம்	கவனக்குறைவு	ஒதுங்கியிருத்தல்
நீர்ப்பீடனவீழ்ச்சி	மறதி	அனுதாபப் பேச்சு
வயிற்றுக்கோளாறு	தனிமை	உறவு முரண்பாடு

இவ்வாறான இயல்புகளின் நீடிப்பு உடலின் உயர்செயற்றி திறன், நோயெதிர்ப்புதிறன் என்பவற்றைக் குறைத்து நோய்க்குள்ளாகும் தன்மை, ஆயுள் வீழ்ச்சி என்பவற்றை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

Stress இனைக் கையாளுதல்

கையாள்தலின்முன் Stress இனை இனங்காணுதல் தேவை யானது. நீங்கள் Stress இனை உணரும்போது உங்களையே சில கேள்விகள் கேட்டு Stress இனைப் பற்றி விழிப்புற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- நான் இப்போது எதை எதை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்?
- இவ்வாறு என்னை மாற்றத் தூண்டியது ஏன்?
- முன்பு இதுபோல் நான் இருந்திருக்கின்றேனா? அப்படியெனில் எவ்வளவு காலம்?
- இதிலிருந்து விடுபட நான் என்ன செய்ய முடியும்?

இவற்றை முயன்றுபாருங்கள் !

1. உங்கள் வாழ்க்கைப்பாதையைத் திட்டமிடுங்கள்
2. பகிர்ந்து கொள்வதற்காக உரையாடுங்கள் ; உங்களுக்கு நெருக்கமானவருடன் தேவையான அளவிற்குப் பிரச்சினை பற்றி உரையாடுங்கள்
3. உங்கள் உடலில் ஏற்படுத்தப்பட்ட சக்தி அதிகரிப்பை வேலைகளுக்காகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்; ஆடைகளைத் தோயுங்கள், அறைகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
4. ஆறுதல் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்; உங்கள் மனம் விரும்பும் இடங்களைத் தெரிவுசெய்து நேரத்தைச் செலவிடுங்கள் ; அது பூங்காவாகவோ, கோயிலாகவோ, கடற்கரையாகவோ இருக்கலாம். உங்கள் மனப்பாரத்தை இளகச் செய்யுங்கள். அது இனிய இசையைக் கேட்பதன் மூலமாகவும் இருக்கலாம்.
5. உங்களை வாய்விட்டுச்சிரிக்கவைக்கக்கூடிய நண்பர்களுடன் பழகுங்கள் சிரிப்பைத் தரக்கூடிய திரைப்படங்களைப் பாருங்கள்.
6. சிரித்து வெற்றி பெறுங்கள்; வாழ்க்கை நிமிடங்களால் ஆனது. எந்தவொரு இழப்பையோ, கவலையையோ, பிரச்சினையையோ ஒரு நிமிடத்துக்கு உங்களால் மறக்கமுடியும். அப்படியே அடுத்த நிமிடத்தையும் தாண்டுங்கள். பின் அடுத்த நிமிடம் ..... ஒவ்வொரு நிமிடங்களையும் வெற்றிகொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையை நீண்ட பயணமாகப் பார்ப்பதைத் தவிருங்கள்.

   பின் உங்களை, மணித்தியாலங்களை வெற்றிகொள்ளக்கூடியதாக மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அழுத்தங்களை வெற்றிகொண்டு வாழ்ந்துகொள்ளத் தொடங்குவீர்கள்.

உடற்பருமன்

பி.திலீபன்,
மருத்துவபீட மாணவன்.

மிகவும் சாதாரணமாக அதிகரித்துவரும் உலகளாவிய பிரச்சினை இந்த உயர் உடற்பருமன். நீங்களும் அதிற் பங்கெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் உடற் பருமன் உடையவரெனின்...

சில தசாப்தங்களின் பின்னர் உயர் உடற்பருமன் உடைய சமூகத்தைத்தான் சாதாரண சமூகமாகக் கருதப்படவேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம். அவ்வாறான நிலையைத் தடுக்க நீங்கள் தயாராகுங்கள்.

உயர் உடற் பருமன்

இது உடலில் மேலதிக கொழுப்புச் சேமிப்பால் ஏற்படும் ஆரோக்கியமற்ற நிறையதிகரித்த நிலையாகும்.

உயர் உடற்பருமனை அடையாளப்படுத்துதல்

இதற்காக BMI என்ற கணிப்பீடு வழக்கத்திலிருக்கிறது.

$$BMI = \frac{\text{நிறை (Kg)}}{(\text{உயரம்})^2 (M^2)}$$

BMI 30 Kgm^{-2} இனைத் தாண்டிய அனைத்து நபர்களும் உயர் உடற்பருமனுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படுவார்கள்.

உயர் உடற்பருமனை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

1. அதிக ஊட்ட நிலை

உடலானது சாதாரண உடலியல் தேவைகளுக்காகச் சக்தியை வேண்டி நிற்கின்றது. இதன்போது வழங்கப்படும் சக்திமூலம் உணவானது, இது தேவைப்படும் அளவைவிடக் கூடிய அளவில் வழங்கப்படும் போது மேலதிக சக்தி கொழுப்பாக மாறிச் சேமிக்கப்படும். அது உங்கள் உடல் நிறையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

2. உணவுத் தேர்வும் உண்ணும் தடவைகளும்

நீங்கள் உங்களுக்குரிய உணவுகளாகப் பொதி செய்யப்பட்ட பண்டங்கள், மென்பானங்கள், Fast Foods (Cakes, Pizza) என்பவற்றைத் தெரிவு செய்வீர்கள் எனின் நீங்களே உடற்பருமனுக்கு வழிகோலு கிறீர்கள். அவை அளவில் கொஞ்சமானதாகிலும் உயர்சக்திச் சொறிவு

உடையவை. நீங்கள் அதிகம் உண்ணாவிடினும், போதுமான அளவே பாதகமாக அமையும். அவை சமிபாடடையும் வீதமும் உயர்வான தாகையால் உண்ணும் தடவையையும் அதிகப்படுத்திவிடும்.

3. குறைந்து வரும் உடற் செயற் பாடுகள்

பெருகிவரும் வசதிகள் இறுதியில் உங்களைப் படிகளிற்கூட ஏறவிடுவதில்லை. ஏன்? நடக்கக்கூட விடுவதில்லை. சுழல் நாற்காலிகள் அதை செய்துவிடுகின்றன. உடலியக்கங்கள் குறைந்த நிலையில் நீங்கள் உண்ணும் சக்தி செறிவான உணவின் மிகையான சக்தி நிச்சயமாக உங்கள் நிறையாகவே மாறும் என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

4. பரம்பரை

உங்களையும் தாண்டிக் குறிப்பிட்ட வீதத்தில் (25%) உங்கள் உயர் உடற்பருமனை மரபுரிமைகள் தீர்மானிக்கின்றன. அவ்வாறு தீர்மானிக்கப்பட்ட உயர் உடற் பருமனில் சூழலில் தாக்கம் குறைந்த அளவே செல்வாக்குச் செலுத்த முடியும்.

உயர் உடற்பருமன் வழிகோலும் சிக்கல்கள்

- உயர் குருதியமுக்கமும் இதய நோய்களும்
- மார்பகப் புற்றுநோய்கள்
- பெருங்குடல், நேர்குடல் புற்றுநோய்கள்
- நீரிழிவு (Type II Diabetes Mellitus)

இவை எல்லாவற்றையும்விட உயர் உடற்பருமன் உடையவர்கள் அதிகமான மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாகின்றார்கள். அவை குடும்பம், சமூகம் என்பவற்றுடனான இடைத் தொடர்புகளைப் பாதிக்கின்றன.

உங்கள் நிறையை முடிந்தளவில் நீங்களே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்

உணவுத் தேர்வுகளையும் உண்ணும் தடவைகளையும் சரிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். Fast foods, குருதியில் Glucose ஐயும் Insulin ஐயும் சடுதியாகக் கூட்டி விடுகிறது. நாளடைவில் Insulin இன் உணர்திறன் குறைந்து விடுகிறது. இது Diabetes இற்கு இட்டுச் செல்லும். இயலுமானவரை அவற்றைத் தவிருங்கள். கொழுப்பு நிறைந்த Cheese, Margarine, ground beet, pork chops போன்றவற்றை தவிருங்கள். நல்லெண்ணெயை உபயோகியுங்கள். நார் சத்து உணவுகளை உணவில் சேருங்கள். அவை சமிபாட்டைத் தாமதப்படுத்திக் கடத்தல் நேரத்தைக்

கூட்டும். உணவிற் பருமனை கூட்டி உண்ணும் அளவைக் குறைக்கும். Brown rice, Papaw, Cauli flower, Carrots.

தவறாமல் 8 - 10 குவளை நீரை அருந்துங்கள்.

உணவு அட்டவணையைத் தயாரித்து அதன்படி செயற்பட தொடங்குங்கள். உங்கள் உடல் நிறை, உணவுப் பழக்கவழக்கம் என்பவற்றில் எவ்வேளையும் விழிப்பாக இருக்க உணவு நாள் குறிப்பினைப் பேணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த முடிந்தால் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்ற அளவில் உடற்பயிற்சிகளைத் தேர்வு செய்து செய்ய ஆரம்பியுங்கள். யோகாசனப் பயிற்சிகளும் சிறந்தவை. அன்றாட வீட்டு வேலைகளைச் செய்யுங்கள். சிறிய தூரங்களுக்குப் போகவேண்டு மெனினும் சைக்கிளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களின் இறுதித் தெரிவாக ஏராளமான நிறைகுறைக்கும் சிகிச்சைகளும், அறுவைச்சிகிச்சை முறைகளும் உள்ளன. ஆனால், அவற்றால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டி யவர்களாவீர்கள். நிறை குறைக்கும் மாத்திரைகள் மைய நரம்புத்தொகுதி யையோ, இதய வால்புப் பிரச்சினைகளையோ ஏற்படுத்தலாம்.

ஏன் நீங்கள் அவ்வாறான செலவு அதிகமான, பக்க விளைவுகள் உள்ள தெரிவுகள் வரும்வரை காத்திருக்கவேண்டும் இன்றே உங்கள் நிறைகுறைக்கும் நடைமுறைகளை ஆரம்பியுங்கள்.

விலங்கு விசர் நோயும் அதன் கட்டுப்பாடும்

பி.ரி.சாந்தன்,
மருத்துவ மாணவன்

- Rhabdo virus ஒருவகை வைரஸ்கிருமியால் இந்த நோய் ஏற்படுத்தப்படுகிறது.
- இந்த நோய்க் காவியாகப் பிரதானமாக நாய்; அரிதாகப் பூனை, குரங்கு, கீரி, ஓநாய், நரி காணப்படுகிறது.
- இந்த நோய்க் கிருமி நரம்புத் தொகுதியைத் தாக்கி மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

விலங்கு விசர் நோய்

நோய்த் தொற்றுக்குள்ளான விலங்கினது உமிழ் நீரில் வைரஸ் கிருமிகள் செறிந்து காணப்படும். நோய்த் தொற்றுக்குள்ளான விலங்கு கடிக்கும்போது அல்லது மென்சவ்வுள்ள பிரதேசத்தில் நக்கும்போது அல்லது வேறு வழிகளில் உமிழ்நீர் நேரடியாகத் தொடுகையுறும்போது தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது.

நாயில் காணப்படும் நோய் அறிகுறிகள்

- கோபமடைந்த நிலையில் காணப்படும்
- கண்ணிற்படும் பொருள்களில் கடிக்கும்
- நீர் அருந்த முடியாத நிலை
- அதிகரித்த உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு
- அசாதாரணமாக ஊளையிடுதல்
- சுயகட்டுப்பாடற்ற செயற்பாடுகள்

மனிதனிற் காணப்படும் நோய் அறிகுறிகள்

- அதிக காய்ச்சல் வியர்வை
- கண்களை மூடமுடியாத நிலை
- அதிகரித்த உமிழ்நீர் வெளியேற்றம்
- மூச்சுத் திணறல்
- காற்றை எதிர்கொள்ள முடியாத நிலை
- நீரை விழுங்க முடியாத நிலை
- தொடர்பாடற்ற செயற்பாடுகள்
- கோபமடைதல்

- தொண்டைப் பகுதியில் இறுக்கமடைதல்
- நரம்புத் தொகுதி செயலிழப்பதால் உறுப்புக்களின் செயற்பாடு பாதிக்கப்பட்டு மரணம் சம்பவிக்கும்.

விலங்கொன்றினால் கடியுண்டால் செய்ய வேண்டிய முதலுதவி

- காயத்தை நன்றாக 5 நிமிடம் வரை ஓடும் நீரில் கழுவவும்.
- பின் சவர்க்காரமிட்டு நீரில் கழுவவும்
- தொற்று நீக்கியைப் பாவித்துத் துடைக்கவும்
- வைத்தியசாலைக்குச் செல்லும்போது கடித்த நாயின் ARV காட்டை எடுத்துச் செல்லவும்.

விலங்கு விசர் நோய்க் கட்டுப்பாட்டுச் செயற்பாடுகள்

- மனிதருக்கான தடுப்பு மருந்தேற்றல்
- முற்கூட்டியே தடுப்பு மருந்தேற்றல்
- நாய்க் கடியின் பின்னான தடுப்பு மருந்தேற்றல்

வளர்ப்பு நாய்களுக்கான தடுப்பு மருந்தேற்றல்

- நாய்க்குட்டியின் 6 வார வயதில் முதலாவது தடுப்பூசி
- நாயின் 6 மாத வயதில் இரண்டாவது தடுப்பூசி
- பின்னர் வருடமொரு தடவை தவறாது தடுப்பூசி ஏற்றல்

நாய்களுக்கான இனப்பெருக்கக் கட்டுப்பாடு

- ஆண் நாய்களுக்கான கருத்தடைச் சத்திரசிகிச்சை
- பெண் நாய்களுக்கான கருத்தடைச் சத்திர சிகிச்சை
- பெண் நாய்களுக்கான 6 மாதத்திற்கொரு தடவை போடப்படும் கர்ப்பத்தடை ஊசி.

சூழல் மாசடைவதைத் தடுப்பது எப்படி?

R.C.A.அருணன்,
2007/FM/06 மருத்துவபீட மாணவன்

சூழல் மாசடைதல் என்றால் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருள்கள் சூழலில் உட்புகுவதால் அதன் சமநிலையில் ஏற்படும் குழப்பம் அல்லது ஒரு பாதிப்பு ஆகும். எமது சூழலை நீர், நிலம், வளி என வகைப்படுத்த முடியும். எனவே, சூழல் மாசடைதல் என்பதை நீர் மாசடைதல், நிலம் மாசடைதல், வளி மாசடைதல் என்ற வகையில் நோக்கலாம்.

வளியானது இரசாயனக் கழிவுகள் காற்றில் கலத்தல்மூலம் மாசடைகிறது. அவையாவன: Co_2, So_2, CFS அத்துடன் நைதரசன் ஒட்சைட்டுக்கள் (Nitrogen Oxides). இவை தொழிற்சாலைகள், வாகனங்கள்மூலம் விடப்படுகின்றன. நீரானது கழிவுப்பொருட்கள் ஆறு, குளங்கள், நிலக்கீழ் நீருடன் கலத்தல்மூலமும் மற்றும் கழிவுநீர் தூயநீருடன் கலத்தல் (waste water discharge) மூலமும் மாசடைகிறது. நிலமானது தொழிற்சாலைக் கழிவுகள், விவசாயக் கிருமிநாசினிகள் போன்றவை நீரில் விடப்படுவதால் மாசடைகிறது. இக்கழிவுப் பொருட்களாவன: ஐதரோகாபன்கள், பாரஉலோகங்கள் (heavy metals (Hg), pesticides, chlorinated hydrocarbons) என்பனவாகும்.

இதுதவிரக் கதிர்வீச்சு மாசடைதல், ஒலி மாசடைதல் போன்றவையும் தற்போதைய உலகின் ஒரு முக்கிய பிரச்சினைகளாக வளர்ந்து வருகின்றன. கதிர்வீச்சுமூலம் மாசடைதல் (Radiation Pollution) அணுத்தொழில் நுட்பம், அணு இரசாயன சக்தி உற்பத்தி மற்றும் ஆராய்ச்சி போன்றவற்றின்மூலம் எற்படுகின்றது. ஒலி மாசடைதல் (Noise-Pollution), போக்குவரத்து இரைச்சல் (Road way Noise) கைத்தொழில் தொழிற்சாலை இரைச்சல் (Industrial Noise) போன்றவற்றின்மூலம் ஏற்படுகின்றது. இது மட்டுமல்லாது ஒளி மாசடைதல் (Light Pollution, வெப்பமாசடைதல் (Thermal Pollution) என்பனவும் சூழல்மாசடைதலில் பங்கு வகிக்கின்றன.

சூழல் மாசடைவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைப் பார்த்தால், வளிமாசடைதல் மனிதன் உட்பட பல உயிரினங்களை அழிவுப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. நீர்மாசடைதல் ஒரு நாளைக்கு 14, 000

உயிரிழப்புக்களுக்குக் காரணமாகின்றது. அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் நாடுகளில் கழிவுநீர் குடிநீருடன் கலப்பதால் இவை நிகழ்கின்றது.

இவ்வாறு ஏற்படும் சூழல் மாசடைதலையும், அதன் விளைவுகளையும் சர்வதேச ரீதியில் தடுப்பதற்கு உணவுக்கழிவுப் பொருட்கள், விவசாயக் கழிவுகள், தொழிற்சாலைக் கழிவுப் பொருட்கள் போன்றவற்றை கழிவுப் பொருள்களை "waste Minimization" என்ற தொழிற்பாட்டிற்கு உட்படுத்தப்படுகிறது. அதாவது கழிவுப் பொருள் களை மீள் சுழற்சிக்கு உட்படுத்துவதன்மூலம் கழிவின் அளவு குறைக்கப் படுகிறது. மற்றும் தூசி அகற்றும் முறைகளான (Cyclones Electrostatic Precipitator Baghouse) போன்ற கருவிகள் கையாளப்படுகின்றன. கழிவு நீர் அகற்றும் முறைகளான Oil water separator, sedimentation, Dissolved air Floatation, Bio Filters, vapor recus system போன்ற நடைமுறைகள் கையாளப் படுகின்றன. இந்நடைமுறைகளை எமது நாட்டிலும் அமுல்படுத்து வதன் மூலமும் சூழல் மாசடைவதைத் தடுக்கமுடியும்.

மற்றும் சாதாரணமாக எமது வீடுகளிலும், எமது சுற்றப்புறங்களி லும் உள்ள சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமாகச் செயற்படவேண்டும். இதிலே வீடுகளில் உக்கக்கூடிய குப்பைகளைக் குழிகளில் இட்டு மூடுதல், சரியான மலசலகூடங்களை அமைத்தல், தேங்கிநிற்கும் வாய்க்கால்களில் அடைப்பினை நீக்கி நீரோடும்படி செய்தல், பொலித்தீன் போன்ற உக்காத பொருட்களை எரித்துவிடுதல், சுற்றுப்புறங்களில் உள்ள பற்றைகளை வெட்டி அகற்று தல் என்பன உள்ளடங்கும். இதன்மூலம் சூழல் சுத்தமாக்கப்படுவதுடன் நுளம்புகளின்மூலம் பரவும் கொடிய நோய்களையும் (டெங்கு, மலேரியா) தடுக்கமுடியும். மற்றும் புற்றரைகளை வளர்த்தல், மரங்களை நடுதல், காடழிப்புகளைத் தவிர்த்தல், மிகையான கிருமிநாசினிப் பாவனையைத் தவிர்த்தல், மீள்சுழற்சிப் பயிர்ச்செய்கை மேற்கொள்ளுதல் போன்றவற்றால் மண்ணரிப்பு, மண்வளம் குன்றல் என்பவற்றைத் தவிர்த்து, இதன்மூலம் ஏற்படும் சூழல் மாசடைதலைத் தடுக்கமுடியும். மற்றும் கழிவு நீர் தேங்குதல், கடலுடன் கலத்தல், குடி நீருடன் கலத்தல் என்பவற்றைத் தடுத்து "கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு" மூலம் அந்நீரை மீள்பாவனைக்கு உட்படுத்த முடியும். நீர், நிலம், வளி என்பவற்றாலான சூழல் மாசடைதலை மேற்காட்டிய முறைகள் மூலம் தடுப்பதால்; சுகாதாரமுடையதும், சுத்தமானதுமான நோய்களற்ற வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பெறுவோம்.

நீரிழிவு நோயாளர்களும் இன்சுலினும்

செ. தவச்செல்வம்
தாதிய உத்தியோகத்தர், நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

இன்சுலின் என்றால் என்ன?

எமது உடல் உறுப்பாகிய சதையியினால் சுரக்கப்படும் ஓர் ஓமோன் ஆகும். இது உடலின் குளுக்கோசின் செறிவைப் பேணுவதற்கு முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இந்த இன்சுலின் ஓமோனானது ஒருவரில் சுரக்கப்படுவது குறைவாகவோ அல்லது சுரக்கப்படும் தொழிற்பாட்டில் தடை ஏற்படும்போதோ அவரில் குருதிக் குளுக்கோசின் செறிவு சீராக இருக்காது. இந்நிலையைத்தான் நீரிழிவு நோய் என அடையாளப் படுத்துகிறோம்.

இந்த நிலையில் ஒரு நீரிழிவு நோயாளிக்கு இன்சுலின் தொழிற்பாட்டைக் கூட்டுவதற்கு மாத்திரைகளும், இன்சுலின் ஊசி மருந்தும் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. இங்கு இன்சுலின் பாவிக்கும் நோயாளி ஒருவர் இன்சுலின் மருந்தை எவ்வாறு பேணுவது என்பது பற்றியும், ஊசி (Syringe) சிறிஞ்சுகள் என்பவற்றை எவ்வாறு தெரிவு செய்வது என்பது பற்றியும் பார்ப்போம்.

ஊசி என்றால் பெரும்பாலானோர் பயப்படுகிறார்கள். ஆனால் தற்போது மிகவும் மெல்லிய ஊசிகளுடன் கூடிய இன்சுலின் சிறிஞ்சுகள் கிடைக்கின்றன. அத்துடன் இன்சுலின் பேனா என்னும் நவீனப்படுத்தப் பட்ட உபகரணமும் கிடைக்கின்றது. இவை குறைந்த வலியுடன் போடக்கூடியதாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும் இலகுவில் கொண்டு செல்லக் கூடியதாகவும் உள்ளன.

பொதுவாகக் கிளினிக்குகளில் பெறும் இன்சுலின் மருந்தைப் பெரும்பாலானோர் சட்டைப் பொக்கற்றுக்களிலும், கைப்பைகளிலும் வீட்டுக்குக் கொண்டு செல்கிறார்கள். இது தவறானது. ஏனெனில் இன்சுலின் மருந்தானது பொதுவாக 2-8°C வெப்பநிலையில் பாதுகாக்கப்படவேண்டியது. சூழல் வெப்பநிலையில் அதிகநேரம் இன்சுலினை வைத்திருந்துவிட்டு பின் அதனை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்தாலும் அதன் செயற்பாடு குறைந்துதான் இருக்கும்.

ஏனவே கிளினிக்குகளில் பெறப்படும் இன்சுலின் மருந்தைச் சரியான முறையில் கொண்டுசென்று சரியான முறையில் பேணிப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

முதலில் கிளினிக்குகளில் பெறும் இன்சுலினை எவ்வாறு வீட்டுக்குக் கொண்டு செல்வது என்பது பற்றிப் பார்ப்போம். ஒரு சிறிய சுடுநீர்ப் போத்தலினுள் சிறியளவு ஐஸ்கட்டிகளைப் போட்டு அதனுள் இன்சுலின் மருந்துக்குக் குப்பியை வைத்துக்கொண்டு செல்லலாம். இது ஒரு பாதுகாப்பான முறையாகும். எவ்வளவு நேரம் சென்றாலும் இன்சுலின் மருந்துக் குப்பியைக் குளிர்சாதனப் பெட்டி வசதியுள்ளவர்கள் அதனுள் வைத்துப் பாதுகாக்கலாம். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பாதுகாப்பது சிறந்த முறையாகும்.

குளிர்சாதனப் பெட்டி வசதியில்லாதவர்கள் பின்வரும் முறையிலும் பாதுகாக்கலாம். வாயகன்ற ஒரு மண் பானையையும், அதனுள் வைக்கக் கூடியதான இன்னோர் சிறிய மண் பானையையும் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். வாயகன்ற பானையுள் அரைவாசிக்கு நீர் விட்டுச் சிறிய பானைக்குள் இன்சுலின் குப்பியை வைத்து அதனை நீருள்ள பானைக்குள் வைத்து மூடிப்பாதுகாக்கலாம். இதுவும் ஓரளவு பாதுகாப்பான முறையாகும்.

இனி; இன்சுலின் ஊசி எப்படி போடுவது என்பது பற்றிப் பார்ப்போம். இன்சுலின் ஊசி போடுவதற்கு உகந்த சரியான சிறிஞ்சுகளை, ஊசிகளைத் தெரிவுசெய்ய வேண்டும். மருந்துக் கடைகளில் 29G x 1/2" அளவுடைய ஊசி பொருத்திய இன்சுலின் சிறிஞ்சுகளைக் கேட்டு வாங்குங்கள். இவை மெல்லிய ஊசிகளையுடைய சிறிஞ்சுகள் ஆகும். அத்துடன் ஊசி போடுவதற்குத் தேவையான பஞ்சுத் துண்டுகள், ஸ்பிரிட் என்பவற்றையும் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் உங்கள் கைகளைச் சவர்க்காரம் பாவித்துக் கழுவித் துப்பரவான துவாயினால் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் இன்சுலின் குப்பியை உள்ளங்கையில் வைத்து மெதுவாக உருட்ட வேண்டும். பின் ஊசியையும் சிறிஞ்சையும் பைக்கற்றிலிருந்து வெளியே எடுத்து இன்சுலின் குப்பியின் வாயைத் துப்பரவு செய்துவிட்டு, சிறிஞ்சின் உட்தண்டை (Piston) பின்னோக்கி இழுத்து; தேவைப்படும் இன்சுலின்

அளவில் விடுக. பின், இன்சுலின் மருந்துக் குப்பியின் இறப்பர் மூடியினூடாக ஊசியைச் செலுத்தி சிறிஞ்சின் உட்தண்டை முன்தள்ளித் தேவையான இன்சுலினைச் சிறிஞ்சினுள் நிரப்புதல் வேண்டும். இப்போது ஊசியை இன்சுலின் மருந்துக் குப்பியிலிருந்து வெளியே எடுத்து ஊசிபோடும் பகுதியை (Sprit) ஸ்பிரிட்டால் துப்பரவு செய்து மிகவும் கெட்டியாகத் தோலைக் கிள்ளிப் பிடித்துக்கொண்டு கிடைமட்டத்திலிருந்து 45^0 கோணத்தில் தோலினுடாக ஊசியைச் செலுத்தவேண்டும். பின் பிஸ்ரனை முன்தள்ளி இன்சுலினைச் செலுத்த வேண்டும். ஊசியை ஏறறிய பிறகு 5 செக்கன்கள் கழித்த பின்பே ஊசியை வெளியே எடுத்தல் வேண்டும். ஒருவர் ஒரு ஊசியையும் சிறிஞ்சையும் 2-3 நாள்களுக்குக் கவனமாகப் பாதுகாத்துப் பாவிக்கலாம்.

நீரிழிவு நோயாளி, தானே தனக்கு ஊசி போடுபவராக இருந்தால் வயிற்றுப் பகுதி, தொடைப் பகுதி என்பவற்றில் தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் போடாமல் சுழற்சி முறையில் ஊசியைப் போட்டுக் கொள்ளலாம். வேறொருவர்மூலம் ஊசிபோட்டுக் கொள்பவராக இருந்தால் மேல் கைப்பகுதியிலும், புட்டப் பகுதியிலும் போட்டுக் கொள்ளலாம். மேலதிக விவரங்கள் தேவையானோர் யாழ். போதனா வைத்தியசாலையிலுள்ள நீரிழிவு மையத்துடன் தொடர்புகொண்டு விரிவான விளக்கங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நீர் ஓர் அருமருந்து

ச. சுதாகரன்,
தாதிய உத்தியோகத்தர்,
யார். போதனா வைத்தியாசாலை.

இயற்கை எமக்கு வழங்கியுள்ள மிகச் சிறந்த மருத்துவக் குணங்களைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ள மா மருந்து தண்ணீர் ஆகும். இது எளிமையானது. முறை அறிந்து பயன்படுத்தினால் தவறாமல் பயன் தரும். பக்க விளைவுகள் இல்லாதவை. உடல் அனுசேபம் இயல்பாக நடைபெற போதுமான நீர் இன்றியமையாதது ஆகும். சிறுநீர், மலம் எமது உடலின் மிகப்பெரிய கழிவுகள் நீக்கியான தோலின் மூலம் வியர்வை, மூச்சு, சளி ஆகியவற்றின் வழியாக ஒவ்வொரு விநாடியும் நமது உயிராற்றல் நமது உடலை நோயற்றதாகச் செய்வதற்காக நடைபெறும் செயற்பாட்டில் ஏற்படும் நீர் இழப்பை ஈடுகட்டி; உடலின் இயல்பான நீரின் அளவு சீராகப் பராமரிக்கப்படுவதற்குத் தேவைப்படும் அளவில் நீர் பருகுவது மிக இன்றியமையாதது ஆகும்.

நாம் உண்ணும் உணவானது எமது உடலில் உள்ள இயற்கையான சுரப்பிகளாலும், செரிமான அமிலங்களாலும், செரிமான உறுப்புக்களாலும், மிக நுண்ணிய துணிக்கைகளாகப் பிரிக்கப்படும் போது உடலில் ஏற்படும் அதிகப்படியான வெப்பத்தை ஒரே சீரான விகிதம் அளவினதாக மாற்றுவதற்கு, அல்லது தணிப்பதற்கும் மேலும் உணவுப் பொருள்களை மென்மைப்படுத்தி கூழ்நிலையை அடைய வைக்கும். கழிவுகளை உடலைவிட்டு நீக்க தேவைப்படுமளவில் உள்ள நீர்த் தேவையையும் நமது உடல் உயிர் ஆற்றல் நமக்கு உணர்த்தும் அறிவிப்பு தான் நீர்த்தாகம் ஆகும்.

இந்த நீர்த்தாகத்தை நாம் அலட்சியப்படுத்தினால், சிரிமானக் குறைபாடுகள், மலச்சிக்கல், சிறுநீரகச் சிக்கல்கள், சிறுநீரகக் கல் போன்ற பல்வேறு வகையான நோய்களுக்கு அடித்தளம் அமைக்கப்பட்டதாகி விடும். எனவே சுத்தமான பாதுகாப்பான குடிதண்ணீரைப் பருகுதல் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும். நன்னீர் என்பது உப்புக்களும் வேறு திண்மப் பொருள்களுமம குறைந்த அளவில் கரைந்துள்ள நீர் ஆகும். சுத்தமான குடிதண்ணீருக்குப் பதிலாகக் குளிர் பானங்களான தேநீர் மற்றும் பானங்கள் பருகுவது பொருத்தமாக

இருக்காது. இது எமது நாளாந்த ஜீரண ஒட்டத்தில் மாறுதல் சிக்கல் ஏற்பட வாய்ப்பாகிறது. உதாரணம்: பசியின்மை, செரிமானக் குறைபாடுகள், வயிற்றுப் போக்கு. எனினும் நீரின் தேவையை முறை அறிந்து பயன்படுத்துதல் நலம் தரும். எப்போது நாம் நீர் அருந்த வேண்டும் என்பதைச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

1. காலையில் எழுந்தது பல் தேய்த்த பின்பு தாகம் இருந்தாலும் அல்லது இல்லாவிட்டாலும் போதுமான அளவு (மூன்று /நான்கு) டம்ளர் சுத்தமான நீரை எமது உமிழ் நீருடன் கலந்து ஆறுதலாகப் பருகுதல் வேண்டும். இது எமது உடலின் நீர்த் தேவையை ஈடுகட்டவும், ஜீரணமாகிய உணவுக் கழிவுகளை அகற்றும் செயலுக்கும் உதவியாக இருக்கும்.
2. உணவு உண்ட பின்பு ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் ஏற்படும் தாகத்தின்போது போதுமான குடிதண்ணீர் பருகுதல் எமது செரிமானம் மேம்பட உதவுகின்றது.
3. பகலில் ஒருவேளை உணவுக்கும் மறுவேளை உணவுக்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் அதாவது தாகம் மறைந்து திருப்தி நிலை ஏற்படும் அளவுக்குப் பருகுதல் நல்லது.
4. சூடான பானங்கள், தேனீர், கோப்பி போன்றவற்றைப் பருகுவதற்கு முன்பு தேவைப்படுமாயின் நீர் அருந்தலாம். சூடான பானங்கள் அருந்திய பின்பு 30 நிமிடங்களுக்குள் குளிர்ச்சியான பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் நலம்.
5. காய்ச்சல் நேரங்களில் உணவைத் தவிர்த்து கூடிய அளவு போதுமான அளவு நீர் அல்லது வெந்நீர், கோப்பி, தேநீர், இளநீர் மற்றும் நீராகாரங்கள் அருந்துதல் நல்லது.
6. உணவு உண்ட உடன் அரைக்கப் வெந்நீர் பருகுதல் மூலம் செரிமான உறுப்புகளுக்குக் குருதி விநியோகத்தை அதிகரித்துச் செரிமானம் மேம்பட உதவும்.
7. உடற்பயிற்சி, கடின உழைப்புக்குப் பின்பு அல்லது வெய்யிலில் சென்று வந்த உடன், குழந்தைகள் ஓடியாடி விளையாடிய பின்பு இந்த நிலையில் உடலில் இரத்த ஓட்டம் தீவிர நிலையில் இருக்கும். பெருமூச்சு, வியர்வை, அதிக அளவில் நீர்த்தாகம் இருப்பினும் உடலின் இரத்த ஓட்டம் இயல்பு நிலைக்கு வந்தபின்பு, (5நிமிடங்கள்) சென்ற பின்பு, போதுமான நீர் அருந்துங்கள். தீவிர நிலையில் தேவைப்படின் சூடான பானங்கள் அல்லது வெந்நீர் போன்றன அருந்துதல் நலம் தரும். இது மேலும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து உடற்கழிவுகளை நீக்கும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

இந்த நிலையில் நாம் குளிரான பானங்களை உடன் அருந்தினால், உடலின் இரத்த ஓட்டத்தில் திடீர் மாறுதலை ஏற்படுத்தி, தடிமன், தும்மல், மந்த நிலை, உடல் வலி, தலைப்பாரம், தலைவலி, காய்ச்சல் போன்றன ஏற்படலாம்.

8. உணவு உண்ணும்போது அதிகளவு நீர் அருந்துதல், உணவு உண்பதற்கு முன், பின் ஒரு மணிநேரத்திற்குள் அதிகப்படியான நீர் பருகுதல் போன்றவற்றால் எமது ஜீரண அமிலங்கள் நீர்த்து அவைகளின் தீவிரத்தன்மை வெகுவாகக் குறைந்து முறைகேடான ஜீரணம் ஏற்படுகின்றது.
9. பாலருந்தும் நிலையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பசி வேறு, நீர்த்தாகம் வேறு. குழந்தை அழும்போது ஒரு தேக்கரண்டி தண்ணீரை குழந்தையின் வாயருகே கொண்டு சென்றால் தாகம் என்றால் தண்ணீரைப் பருக எத்தனிக்கும், நீர்த்தாகம் இல்லை என்றால் தண்ணீரை மறுத்து விடும். அப்போது பால் அருந்தக் கொடுக்கலாம். எனவே, குழந்தை அழும் போது தாகமா? பசியா? என்பதையும் பிரித்துணர்ந்து தேவைப்படும் அளவில் குழந்தைக்குக் குடி தண்ணீரை ஊட்டுவதன் மூலம் சிறிமானக் குறைபாடுகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே சீராக்கப்படுவதால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல், வாந்தி, வயிற்றுப் பொருமல் போன்றன தவிர்க்கப்பட்டுக் குழந்தையின் சீரான வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.
10. உணவு உண்ணும்போது இடையில் குளிர்பானங்களைப் பருகுவதைத் தவிர்த்தல்.

குடி தண்ணீர் எவ்வளவுதான் தூய்மையானதாக இருப்பினும் அது தேக்கி வைக்கப்படும் பாத்திரம் அதற்கு ஏற்றதாக இருக்கவேண்டும். காரணம் தேக்கி வைத்திருக்கும் பாத்திரங்களின் தன்மையும், நீரில் நுண்ணியதாகக் கலந்து விடுகின்றது. இரும்பு அல்லது பிளாஸ்ரிக் குழாய்களில் தேங்கி நிற்கும் நீரில் துரு, பிளாஸ்ரிக்கின் இரசாயனக் கலவை குடிதண்ணீரை நஞ்சாக மாற்றுகின்றது. அலுமினியம், பிளாஸ்ரிக், ஈயம் பூசப்பட்ட பித்தளை, செப்பு போன்ற பாத்திரங்களில் தண்ணீர் தேக்கி பயன்படுத்துவதன் மூலம் நீரில் நச்சுத் தன்மை ஏற்பட்டு விடுகின்றது. கண்ணாடி, எவர்சில்வர் போன்றவற்றில் சேமிக்கப்படும் நீரில் நச்சு கலப்பு ஏற்படுவதில்லை. எனினும் கலந்து விட்ட நஞ்சுகளையும், அசுத்தங்களையும் நீக்கும் ஆற்றலும் இவற்றுக்கு இல்லை. தங்கம், வெள்ளி பாத்திரங்களை விடப் பழைய மண்பானையில் வைக்கப்படும் நீரே தரத்தில் உயர்ந்தது.

தற்போது சுற்றுச் சூழல் மாசடைவதால் நீரில் கலந்துவிட்ட மாசுக்களை அகற்றுவதற்கு நீரைக் கொதிக்கும் வரை நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறவைத்துப் பழைய மண்பானையில் 10 மணி நேரம் வரை அசைவில்லாமல் ஆறவைத்துப் பின்பு வடித்து அடியில் உள்ள வண்டல்களை அகற்றிய பின் பானையைக் கழுவி நீரை அதனுள் ஊற்றி மூன்று நாட்களுக்கு குடிதண்ணீராகப் பாவிக்கலாம்.

புதிய பானை ஒன்றினுள் நீரை விட்டு இரண்டு மூன்று தடவை சூடாக்கிய பின்பு பாவிக்கவும், இம்முறை மூலம் நீரின் நச்சுக்களையும், அதில் கலந்துள்ள வண்டல்களையும் ஐம்பூதங்களின் ஒன்றான மண்ணால் செய்யப்பட்ட பானை ஈர்த்து அடியில் தங்க வைத்துவிடும். அத்துடன் கொதிநிலையில் நீரில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் ஒட்சிசன் மற்றும் இதரசத்துக்களை மண்பானையானது காற்றில் இருந்து மீண்டும் ஈர்த்து அந்த நீரின் தரத்தை மீண்டும் உயர்த்தி விடுவதை ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஏனைய பாத்திரங்களுக்கு இப்படியான ஆற்றல் இல்லை.

மனிதன் இந்த உலகில் உடல், உள ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்கு உணவால் கிடைக்கப்பெறும் ஆற்றல்கள் மட்டும் போதாது. நீர் மற்றும் காற்றுப் போன்றவற்றால் கிடைக்கப்பெறும் ஆற்றல்களும், அண்டவெளியில் சூரியன், சந்திரன் இதரகோள்களில் இருந்து பெறப்படும் வெப்ப, ஒளி, ஒலி, வாயு அலைகள் ஓசோன் படலத்தின் ஊடாக வடிகட்டி மனிதனுக்கு சரியான விகிதத்தில் பெறப்படும் போதே அவன் தொடர்ந்து உடல், உள இயல்பு ஆரோக்கிய நிலையில் வாழ முடியும் என்பதை அறிவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். அத்துடன் ஒருவரின் மொத்த எடையில் 65 வீதம் என நவீன விஞ்ஞானம் கூறுகின்றது. விஞ்ஞான முறைப்படி சுத்தமாக்கப்படும் குடிதண்ணீரின் சிறப்புத் தன்மையில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றதையும் இயற்கை நிலையில் இருக்கும் நீரின் மூலம்தான் மனிதன் அளவற்ற நன்மைகளைப் பெறுகின்றான் என்பதையும் சுற்றுச் சூழல் மாசடைவதால் மனிதன் விஞ்ஞான முறைப்படி சுத்தமாக்கப்பட்ட குடிதண்ணீர் அருந்த வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளான் என்பதையும் ஆய்வின் மூலம் அறிகிறோம்.

உயிர்களைக் கொள்ளையிடும் புகையிலை

ச. சுதாகரன்,
தாதிய உத்தியோகத்தர்,
யார். போதனா வைத்தியாசாலை.

இன்று உலக அரங்கில் வருடாந்தம் 60 லட்சம் மக்களின் உயிரைக் கொள்ளை கொண்டு பலகோடிக் கணக்கான மக்களை நோயாளிகள் ஆக்குகின்ற புகையிலையின் பிறப்பிடம் அமெரிக்கா. 15ஆம் நூற்றாண்டில் அங்கு வாழ்ந்த பழங்குடி மக்கள் குளிர், பனி போன்ற விசேட காலங்களில் பாவித்து வந்தனர்.

இதனை புதிய உலகைக் கண்டு பிடிக்கப்புறப்பட்ட கொலம்பஸும், மாலுமிகளும் வியப்புடனும் ஆச்சரியத்துடனும் அவதானித்ததாக வரலாறு கூறுகிறது. பின்பு அங்கிருந்து ஸ்பெயின், பிரான்ஸ், பிரிட்டன் போன்ற நாடுகளுக்குப் பரவி 16ஆம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பிய நாடுகளில் அறிமுகமாகி, 17ஆம் நூற்றாண்டில் இந்தியாவில் முகலாயப் பேரரசர் ஆட்சிக் காலத்தில் பயிரிடப்பட்டுப் பின் ஆசிய நாடுகளில் எல்லாம் மிக வேகமாகப் பரவியது. தற்போது இது இல்லாத நாடு எதுவும் இல்லை எனும் அளவுக்கு ஊடுருவி, மனித சமுதாயத்தில் பல்கிப் பெருகிச் சர்வசாதாரணமாக இருக்கும் புகைப்பிடிப்பழக்கம் எல்லோரையும் தன்வயமாக்கிப் பழக்கமானதொரு வழக்கமாகி விட்டது. வாழ்க்கையில் எதை இழந்தாலும் தன்மீது மட்டும் பற்று இருக்குமாறு இப்புகைக்குடி செய்து விடுகிறது.

பலவிதமான நச்சுப்பொருள்களைக் கொண்ட புகையிலையில் உள்ள நிகோட்டின் எனும் நஞ்சானது மூளையையும் அதன் நரம்பு மண்டலங்களையும் தூண்டி விடுகிறது. இதனால் தற்காலிகப் புத்துணர்ச்சி பெறுவது போன்ற இன்பம் அடைகின்றான். இருதயத்தையும் அதிவேகமாகத் துடிக்க வைக்கிறது. குருதிக் குழாய்களையும் குறுக்கி விடுவதால் குருதி அமுக்கம் தற்காலிகமாக அதிகரிக்கிறது.

இப்புத்துணர்ச்சிக்குப் பின் மனிதன் மிகச் சோர்வுள்ளவனாக ஆகிவிடுகிறான். எனவே மீண்டும் புத்துணர்ச்சிபெற விரும்புகிறான். அதனால் மீண்டும் புகையை நாடுகிறான். இவ்வாறு புகைக்குடிக்கு அடிமை ஆகிறான். ஒருமுறைபுகை குடிக்கும்போது உடலில் சென்ற நிகோட்டின் ஆனது நான்கு மணித்தியாலயத்துக்கு உடலில் அதன்

தாக்கம் இருக்கும். மக்கள் புகையிலையைச் சுருட்டு, பீடி, வாய்ப் புகையிலை, சிகெரெட், மூக்குத்தூள் போன்ற வடிவங்களில் பயன்படுத்துகின்றனர்.

நடுத்தர வர்க்கத்தினரும், உயர் வர்க்கத்தினரும் கூடுதலாகச் சிகரெட் பாவிக்கிறார்கள். இதில் புகையை வடிகட்டும் பில்டர் உண்டு. ஏழைகளும், தொழிலாளர்களும் கூடுதலாகப் பீடி பாவிக்கிறார்கள். இது மலிவானது. எனினும் சிகரெட்டை விட ஆபத்தானது. பீடியில் உள் எடுக்கப்படும் புகையில் காபன் மொனக்சைட், நிகோடின், வைற்ட்ரஜன் சயனைட்டு, பொன் சோபைரீன் மற்றும் அமோனியா போன்றவை சிகரெட்டில் உள்ளதைவிடக் கூடுதலாக உள்ளெடுக்கப்படுவதால் அதிக ஆபத்தைக் கொடுக்கும். அத்துடன் இதில் வடிகட்டுவதற்கு பில்டர் இல்லை. வாய்மூலம் மெல்லப்படும் உமிழ்நீர் கலந்த புகையிலைச்சாறு ஆனது வாய்ப்பகுதி, சுவாசப்பை, வயிற்றுப் பகுதிகளில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை ஆய்வுகள் உறுதி செய்கின்றன.

ஒருவர் சிகரெட் குடிக்கும்போது அதில் 1/3 பகுதி நிகோடின் புகைமூலம் உடலினுள் உள்வாங்கப்படுகிறது. அத்துடன் விரைவாகக் குடிக்கும் போதும் சிகரெட் எரிந்து குறுகும்போதும் கூடுதல் அளவு நிகோடின் உள்வாங்கப்படுகிறது. மீதி நிகோடின் ஆனது காற்றின்மூலம் வீட்டுச் சுவர்கள், கட்டில்கள், தரை, தரைவிரிப்புகள், மேசை, நாற்காலிகள் போன்ற மரப்பொருள்களிலும் அவர் அணிந்திருக்கின்ற உடை, அவரது தோல் பகுதிகளிலும் படிகின்றன. பின்பு இந்த நிகோடின் ஆனது காற்றில் உள்ள நைட்டஸ் அமிலத்துடன் (Nitrous acid) கலந்து புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய (TSNAS) Tobacco Specific Niro samines எனும் நச்சுப் பொருளை உண்டாக்குகின்றது. இது வீட்டில் தவழும் குழந்தைகள், ஓடி விளையாடும் பிள்ளைகளின், தோல், சுவாச மூலம் உடலினுள் சென்று ஏதும் அறியாதவர்களும், புகை பிடிக்காதவர்களும் இதனால் பாதிக்கப்படுவதற்குக் காரணமாகின்றது.

சாதாரண சிகரெட் புகையில் நிகோடின், பைரிடைன், அமோனியா மெதிலைமன், பிரஸ்ஸிக் அசிட், கார்பன் மொனசைட், சல்பரிட் ஹட்ரஜன், கார்பாலிக் அசிட், காவிடிக் இது போன்ற 19 வகையான உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடிய நச்சுத்தன்மையைக் கொண்டுள்ளது.

ஒருவருக்கு ஏற்படும் இந்தப் புகைத்தல் பழக்கத்தால் பணவிரயம், காலவிரயம், சக்தி விரயம், உதடைக் கருகச் செய்தல், பற்களின்

நிறமாற்றம், பல்ஈறுகளில் காவிபடிதல், வாய் துர்நாற்றம், இதய நோய்கள், சுவாசப்பை நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், கண்பார்வை மங்குதல், உஷ்ண இருமல், சீரண சக்தி குறைவு, பசியின்மை, தூக்கமின்மை, மூச்சுத்திணறல், ஆஸ்துமா, இரத்தக்குழாய்கள் சுருக்கம், இரத்த நாளங்களில் அழற்சி, கசரோகம், சரீர வளர்ச்சி குறைவு, உடலின் மென்மையான உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுதல், சிறு மரணம், குறைப் பிரசவம், பாரிச வாதம், மலட்டுத்தன்மை, வாய், தொண்டை, உணவுக் குழாய், சுவாசப்பை போன்ற பகுதிகளில் புற்றுநோய்கள் நாவு சுவை அற்று இருத்தல், இப்படியே தொடர்ந்து எழுதிக்கொண்டு இருக்கலாம். இப்படிப் புகையிலை பாவிக்கும் பழக்கத்தில் இருந்து ஒருவர் மீள்வதற்கு ஆரம்பம் ஆயின், முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்துவிட வேண்டும்.

புகைத்தலை முற்றாகத் தவிர்த்தல், பல நாள்களாகவே இப்பழக்கம் இருப்பினும் நீங்கள் அதிக முயற்சி எடுக்க வேண்டும். கூடுமானவரை புகைப்பிடிப்பவர்களோடு இருத்தலைத் தவிர்த்தல், தண்ணீர் அல்லது சீனி சேர்க்காத பழரசங்களை அதிக அளவில் அருந்துதல், கிளர்ச்சியூட்டக்கூடிய எல்லாப் பானங்களையும், உணவுகளையும் தவிர்த்தல், சுத்தமான காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் உடற் பயிற்சி செய்தல், உலாவுதல், உங்கள் புகைகுடியோடு சம்பந்தப்பட்ட இடங்களைத் தவிர்த்தல், செயல்களைத் தவிர்த்தல், அதிகம் புகைகுடிக்கும் பழக்கம் முன்பு இருப்பின் படிப்படியாகக் குறைத்தல், மாற்றுப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தல் (ஸ்வீங்கம்) வாயில் போட்டு நெடுநேரம் மெல்லுதல், மருத்துவம், மனோவசிய முறைகளை நாடுதல், தனிமையில் இருத்தலைத் தவிர்த்தல், தன்னடக்கமுறை. சிகரெட்குடிப்பது தவறு. அது எமது உடலுக்கு நஞ்சு என்பதை அறிந்து புறமனதின் அறிவுறுத்தலினால் நாம் ஒவ்வொருவரும் இதில் இருந்து மீட்சி பெறுதல் வேண்டும். இன்று உலக அரங்கில் எந்த அரசின் பொருளாதாரத்திலும் புகையிலைப் பொருள்களும் மதுபானமும் அதிக வருமானத்தைக் கொடுப்பதால் அதனை முற்றுமுழுதாகத் தடை செய்யமுடியாத நிலையில் உள்ளது. எனினும் மக்கள் நலன் கருதி இதன் கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்களைத் தடை செய்வதன் மூலமும் இதன் பாதிப்புக்களை பகிரங்கமாக வெளியிடுவதன் மூலமும், மாணவர்கள் கல்வி நிறுவனங்களுக்கு இதுபற்றிய அறிவைப் புகட்டுவதன் மூலமும் பொது இடங்கள், மக்கள் போக்குவரத்துப் பாதைகள் போன்றவற்றில் இவை பாவிப்பதை தடைசெய்வதன் மூலமும் ஒவ்வொரு தனிமகனும் இதுபற்றி விழிப்புணர்வு பெற்று இதில் இருந்து மீள்வதன் மூலம் எம்மால் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தைக் கட்டி எழுப்ப முடியும்.

நல்ல கொலஸ்ரோல் கூட்டுவது எப்படி?

ச. சுதாகரன்,
தாதிய உத்தியோகத்தர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

கொலஸ்ரோல் என்பது ஒரு வேதிக்கூட்டுப் பொருள். இது இயற்கையாக எமது உடலில் உருவாக்கப்படுகிறது. எமது உடலுக்குத் தேவையான கொலஸ்ரோலில் 80 வீதமானதை எமது கல்லீரல் உற்பத்திசெய்து விடுகிறது. மீதம் நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து எடுக்கப்படுகிறது. கொலஸ்ரோல் நாம் உயிர் வாழ்தற்கு இன்றியமை யாதது. ஆயினும் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் அதிகரிக்கும்போது தீங்கை ஏற்படுத்துகின்றது.

நமது உடலில் கடத்தும் சாதனமாகத் தொழிற்படும் குருதியின் கொழுப்பானது புரதங்களுடன் இணைந்த நிலையில் பின்வருமாறு காணப்படுகிறது.

1. L.D.L குறை அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரத கொலஸ்ரோல் (Low Density Lipo Proteins)
2. V.L.D.L மிகக் குறை அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரதக் கொலஸ்ரோல் (Very Low Density Lipo Proteins)
3. Triglycarides (முக்கிளிசரைட்டுகள்)
4. H.D.L மிக அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரதக் கொலஸ்ரோல் (High Density Lipo Proteins)

இந்தக் கொழுப்புச் சத்துக்கள் எமது குருதியில் மிருதுவாகவும் மெழுகுத் தன்மையுடனும் நகர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. எனினும் L.D.L, V.L.D.L மற்றும் Triglycarides குருதியில் இவற்றின் செறிவு அதிகரிக்கும்போது இருதய மற்றும் குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு, குருதி அமுக்கம் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட ஏதுவாகிறது.

L.D.L., V.L.D.L இரண்டினதும் அடர்த்தி குறைவடையும் போது குருதிக் குழாய்களின் சுவர்களில் ஒதுங்கி உட்புறச் சுவர்களிலே மெல்லிய பாளங்களாகப் படிகின்றன. நாளடைவில் இந்தக் குருதிக் குழாய்களில் உட்சுவர் சுருக்கம் அடைந்து குறுகலாகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் இரத்த ஓட்டமும் தடைப்படுகின்றது. இதனால் மாரடைப்பு உட்படப் பல இருதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் மாரடைப்பு வந்தவர்களின் குருதியைப் பரிசோதிக்கும்போது அநேகருக்கு Triglycarides (முக்கிளிசரைட்டுக்கள்) மட்டம் உயர்வாக இருப்பதை

அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. எனினும் H.D.L (மிக அடர்த்திப் புரதக்கொலஸ்ரோல்) இது குருதியில் நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் செறிவு குருதியில் அதிகரிக்கும்போது இரத்தக் குழாய்களில் படிந்துள்ள தீங்கிழைக்கும் கொலஸ்ட்ரோல் படிவுகள் அகற்றப்பட்டு இரத்தக் குழாய்களின் அடைப்பு நீங்குகிறது. அத்துடன் இருதய நோய்கள், மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கின்றது. H.D.L. இன் அளவு குருதியில் கூடுவது மிகவும் நன்மை பயக்கும் என்பது ஆய்வுகளின் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. எனவே இதனை உற்பத்தி செய்யும் கல்லீரலை தூண்டக்கூடிய உணவு, மருந்து பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் குருதியில் H.D.L. இன் செறிவை அதிகரிக்கலாம். இதற்கு நாம்

1. சீரான உடற்பயிற்சி செய்தல்
2. உடற்பருமனைக் குறைத்து சீரான எடையைப் பேணுவது.
3. உணவில் காய்கறி, பழவகை, நார்ச்சத்து உணவுகளை அதிகளவு எடுத்தல்.
4. வறுத்த, பொரித்த மாமிசப் பண்டங்களைத் தவிர்த்தல்.
5. எமது கல்லீரலினால் உற்பத்தி செய்துவிட முடியாத கொழுப்பு வகைகளை ஒமேகா - 3 மீன்உணவுகளில் இருந்தும், ஒமேகா - 6, சோளம் மற்றும் சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோயா பீன்ஸ் மற்றும் விதைகள், பருப்புக்களில் இருந்தும் பெறலாம். இவற்றை உணவில் அளவுடன் சேர்த்தல்.
6. உங்கள் உடலில் உற்பத்தியாகும் கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப் படுத்தத்தக்க மருந்துகளை வைத்திய ஆலோசனைப்படி எடுத்தல்.
7. புகைப்பிடிப்பது, மது அருந்துதல் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. தொடர்ச்சியாக மதுபானம் அருந்துபவராயின் முற்றாகத் தவிர்த்தல்.
8. புரதக் கொழுப்புக்களைத் தவிர்த்தல். (உதாரணமாக: விலங்கின் இறைச்சிகள், நெய், வெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கேக், ஐஸ்கிறீம் போன்றன)
9. மாமிச உணவு உண்பவராயின் கூடுதல் மரக்கறி வகைகளையும், கீரை போன்ற உணவு வகைகளையும் எடுத்தல்வேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்ட வகைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் குருதியில் H.D.L செறிவை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். ஒருவரின் மொத்தக் கொலஸ்ரோல் (total cholostol) அளவிடுவதைவிட அதன் பிரிவுகளை அளவிட்டுச் சிகிச்சைப் பெறுவது சாலச்சிறந்தது.

உடற்பயிற்சி கட்டாய தேவை

செ. தவச்செல்வம்,
தாதிய உத்தியோகத்தர், யாழ். போதனாவைத்தியசாலை.

இன்றைய நவீன, நாகரிக உலகில் வாழும் நாம் உடற்பயிற்சியின் தேவையை அத்தியாவசியமாக உணர வேண்டிய காலம் வந்துள்ளது. இன்று நம்மில் பெரும்பாலானோர் ஒரு கதிரையில் இருந்து கொண்டே பல வேலைகளை, பல சாதனைகளை, கணினிகள், இலத்திரனியல், மின் இயந்திர சாதனங்கள் மூலம் இலகுவாக முடிக்கின்றனர். இதனால் வேகமாக உழைப்பிற்காக சுழன்று கொண்டிருக்கிறோம். இந்த முன்னேற்றம் வேறொரு வழியில் மனிதனின் உடல் தொழிலியலைப் பாதித்துக் கொண்டிருப்பதை எம்மால் உணர முடிவதில்லை. தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் இருந்து பல மணிநேரம் வேலை செய்வதால் அவனது உடலுக்குப் போதிய அப்பியாசம் கிடைப்பதில்லை. இதனால் அவன் உடற்பருமனடைகிறான். இதனால் பல நோய்களுக்கு ஆளாகின்றான். நீரிழிவு, இதய நோய்கள், உயர்குருதி அமுக்கம், மூட்டுவாதம், நாரி நோ, மூட்டு நோ போன்றவற்றால் துன்பப்படுகிறான்.

அன்றைய காலகட்டத்தில் உடல அப்பியாசம் என்பது எமது வாழ்வியலுடன் பின்னிப் பிணைந்திருந்தது. சாதாரணமாக கிணற்றில் அள்ளிக் குளிப்பது முதல், வீட்டு வேலைகள், உரலில் இடித்தல், அம்மியில் அரைத்தல், விவசாய நடவடிக்கைகளான தண்ணீர்ப் பாய்ச்சுதல், உழுதல், கொத்துதல், பாரம்தூக்குதல், நடத்தல், ஓடுதல் என்பன சாதாரண வாழ்வியலுடன் சேர்ந்து பின்னிப்பிணைந்திருந்தன. இதனால் அவர்கள் போதிய உடல் அப்பியாசத்தை பெற்றுக்கொண்டார்கள். உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கியது. அவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ்ந்தார்கள். இன்றோ எல்லாம் இயந்திரமயமாகியதால் நாம் உடல் உழைப்பின்றி சோம்பேறிகளாக மாறிக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

இன்றைய சிறுவர் முதல் பெரியோர்வரை தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணினியில் விளையாட்டுகள் விளையாடுவதில் கூடிய நேரத்தைச் செலவிடுகிறார்கள். தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் இருப்பதால் அவர்களால் சுறுசுறுப்பாக இயங்க முடிவதில்லை. இவற்றைக் குறைத்து ஒரு நாளில் சில மணிநேரங்களையாவது வீட்டுக்கு வெளியே வந்து ஓடுதல், நடத்தல், பாரம்தூக்குதல், போன்ற நம் அன்றாட வாழ்வில்

செய்யக்கூடிய சில வேலைகளைச் செய்தும் உடல் அப்பியாசத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். சிறுவர்களைச் சிறிது நேரமாவது வெளியே சென்று விளையாட அனுமதியுங்கள், அருகில் உள்ள மதவழிபாட்டுத் தலங்களுக்கு நடந்து சென்று வாருங்கள். அப்போது உங்கள் மன அழுத்தம் குறைவடைவதுடன், உடல் புத்துணர்ச்சியும் அடைகின்றது. புதிய உற்சாகம் ஒன்று நமக்குக் கிடைக்கும். இதனால் தீய எண்ணங்களிலிருந்தும், செயல்களிலிருந்தும் நாம் விடுபட முடியும். நமக்குள் நன்றாக வாழ முடியும் என்ற உத்வேகமும் பிறக்கின்றது.

உடல் அப்பியாசமானது நமக்கு பல நன்மைகளைத் தருகின்றது. அது உடலியல் ரீதியாகவும், ஆத்ம ரீதியாகவும் கிடைக்கின்றது. உடற்பருமனைக் குறைக்கின்றது. குருதிச் சுற்றோட்டத்தைக் கூட்டுகின்றது. தசைநார்கள், மூட்டுகளை வலுவடையச் செய்கின்றது. நாரி நோ, இடுப்பு வலி போன்றவற்றை நீக்குகின்றது. அத்துடன் ஆத்ம ரீதியாகவும் மனம் ஆறுதலடைய உதவுகின்றது. உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சி (Relaxation) கிடைக்கின்றது. இதனால் நிம்மதியான, சாந்தியான ஒரு வாழ்வு கிட்டுகிறது. எனவே இன்றே நாம் எம் வாழ்வியலுடன் கூடிய சில அப்பியாசங்களைச் செய்து ஆரோக்கியமானவர்களாக வாழ்ந்து, எமது பிள்ளைகளையும் வாழ வைப்போம்.

கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

கோ.நந்தகுமார்,
விரிவுரையாளர், தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கவேண்டியது அவசியம். அக்கட்டுப்பாடு இழக்கப்படுமிடத்து பாதிப்புகள் அதிகம் ஏற்படும்.

1. குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

ஒரு வாகனம் சரியாக இயங்குவதற்கு அதற்குரிய எரிபொருள் விநியோகம் சரியான முறையில் இருக்க வேண்டும். அதேபோன்று எமது கால்களும் சரியாக இயங்க அதற்குரிய குருதி விநியோகம் சிறப்பாக அமைதல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளின் நாள்பட்ட நிலைமையில் அவர்களது நாடிகளில் கொழுப்பு படிவங்கள் ஏற்படும். அந்த நாட்களில் உட்பகுதி தடிப்படைந்து குருதி விநியோகிக்கும் அளவு குறைவடைகின்றது. குருதி விநியோகம் குறைவடையும் போது காலில் ஏற்படும் தொற்றுகளுக்கு எதிராகப் போராடும் வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் காலைச் சென்றடையும் அளவு குறைவடைகின்றது. இதனால் தொற்று ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கின்றது. மேலும், காலில் நகத்துக்கும், தோலுக்கும் போதிய குருதி விநியோகம் கிடைக்காமலும் போகிறது.

இதனால் நகங்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறுவதுடன் இலகுவில் உடைந்தும் விடுகின்றன. இவ்வாறான நகங்கள் வெட்டுவதற்கும் கடினமானவையாகின்றன. கால்பாகத்தில் உள்ள தோற்பகுதி பளபளப்பானதாக மாற்றமடையும். கால்பகுதியில் காணப்படும் சிறிய குருதிக் கலனிலும் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இக்குருதிக் கலனின் சுவர்ப் பகுதி பலவீனமடைவதுடன் சில சமயங்களில் உடைந்தும் விடுகின்றது. இத்தகைய சிறிய குருதிக் கலன்களும் காலின் பகுதிக்கு வேண்டிய போசனைப் பதார்த்தங்களை வழங்குவதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் தொற்றுக்கள் ஏற்படின் அவை இலகுவில் குணமடையாது.

2. நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

கால் பகுதிக்கான நரம்பு விநியோகத்திலும் சில பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. சிறிய குருதிக் கலனில் ஏற்படும் பாதிப்பால்

நரம்புகளுக்கான குருதி விநியோகம் குறைவடையும். இதனால் நரம்புகளுக்கு வேண்டிய போசணையும் குறைவடையும். இதனால் கலன்களில் உணர்ச்சிக் குறைவு ஏற்பட்டுக் காயங்கள் இலகுவில் ஏற்படலாம். எனவே இதில் ஏற்படும் சிறிய புண்கள் பெரிதாகப் பெரிதாக கால் விரல்களை அகற்ற வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலையும் ஏற்படலாம்.

எனவே இவ்வாறான நோயாளிகள் தங்கள் பாதங்களை, அடிக்கடி ஒழுங்காக அவதானித்து சரியான பராமரிப்பை வழங்குவதன் மூலமும் நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலமும், காலில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

தலைமுடி

எமது உடலில் உள்ளங்கை மற்றும் உள்ளங்கால்களைத் தவிர மற்றைய அனைத்து இடங்களிலும் முடி காணப்படுகின்றது. எமது உடலின் வெளித்தோலில் மயிர்ப்புடைப்புக் கலங்கள் காணப்படுகின்றன. இக்கலங்கள் மூலம் புதிய கலங்கள் உருவாக்கப்படும்போது பழைய கலங்கள் முடிகளாக வெளித்தள்ளப்படும். கெரற்றின் கொண்ட முடிகளாக உடலிற் காணப்படும்.

எமது தலையில் 100 000 - 150 000 வரையான முடிகள் உண்டு. இவற்றில் 100 வரையான முடிகள் நாளாந்தம் இறந்துவிடுகின்றன. நாளாந்தம் வளர்ச்சியடையும் முடிகள் 1 வருடத்தில் 15cm வரை வளரக் கூடியன. தலை முடியில் 90%மானவை தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்த படியே இருக்கும். மயிர்ப்புடைப்புக் கலங்களினால் உயிர்ப்பான முடிவளர்ப்புச் செயற்பாடானது 2-6 வருடங்களுக்குக் காணப்படும். இடைப்பட்ட காலப்பகுதியில் 2-3 கிழமையாகவும், தொடர்ந்து ஓய்வு நிலையில் 2-6 மாதங்களாகவும் இந்த மயிர்ப்புடைப்புக் கலங்களின் செயற்பாடு காணப்படும்.

வயது செல்லச் செல்ல முடிஉதிர்தல் வீதமானது தொடர்ச்சியாக அதிகரிக்கும். அத்துடன் முடி உதிர்தலுக்குப் பரம்பரைக் காரணிகளும் காரணமாக இருக்கின்றன. அத்துடன் கடுமையான காய்ச்சல், உடல் நோய் நிலைகள், மன அழுத்தம், மகப்பேற்றுக்குப் பின்னரான சில மருந்துப்பாவனை, எக்ஸ்ரே கதிர் உடலிற் படுதல், பங்கசுத் தொற்றுப் போன்றனவும் தலைமுடி உதிர்தலுக்கு காரணமாக அமைகின்றன. அதேபோல் 'சம்போ' போன்றன பாவிப்பவர்களின் தலைமுடி மெல்லிய தாக்கப்படுவதாலும் அத்துடன் தலையில் வெப்பக்காற்றுப் பிடிப்பதாலும் தலைமுடி பாதிக்கப்பட்டு முடி உதிரும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும்.

சலரோக நோயால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை குறைக்கக் கையாள வேண்டியவை

கோ.நந்தகுமார்,
விரிவுரையாளர், தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

கால்களைக் கழுவுதல்

தினந்தோறும் பாதங்களைக் காரத்தன்மை குறைந்த சவர்க் காரத்தைப் பயன்படுத்தி நன்றாகக் கழுவவும். பின்னர் மென்மையான துவாயினால் துடைக்கவும். துடைக்கும்போது விசேடமாகப் பெருவிரல் பகுதி, விரல் இடைவெளிகளில் கவனம் செலுத்தவும். பாதங்களை உலர்வான நிலையில் பேணவும். ஆயினும் அதிகம் உலர்வான நிலை காணப்படுமாயின் வெடிப்புக்கள் ஏற்பட்டு பற்றீரியாக்கள் பரவலாம்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் அதிக உலர்தலைத் தடுக்க Lanolin or Vaseline பாவிக்கவும். களிம்புகள் படுக்கை விரிப்பில் படுவதைத் தடுப்பதற்காகப் பழைய காலுறையை அணிந்து கொள்ளவும். இயல்பாகவே கால்களில் அதிக வியர்வை உள்ளவர்களின் பாதங்கள் அதிகம் ஈரலிப்புத் தன்மை உடையவையாகக் காணப்படும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் முகத்துக்குப் பாவிக்கும் முகப்பவுடரைப் பாவித்து பாதங்களை உலர்வாகப் பேணவும்.

மேலும் நகங்கள் வெட்டும்போது நேராக வெட்டவும். மூலைப்பகுதியில் வளைவானதாகக் காணப்பட்டால் நகங்கள் உள்நோக்கி வளரக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் மூலைப் பகுதியில் சிறு பஞ்சை உயர்த்தி வைப்பதன் மூலம் நகத்தை வெளிநோக்கி வளரச் செய்யலாம்.

மிகவும் கடுமையான, உடையக்கூடிய நகங்கள் எனின் அவற்றை மென்மையாக்குவதற்குப் பஞ்சுத் துண்டுகளில் தோய்க்கப்பட்ட கனிய எண்ணெய்களை நகங்களை வெட்டுவதற்கு 20 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் இடவும். இதன் பின்னர் இலகுவாக நகங்களை வெட்டலாம்.

ஒவ்வொருநாளும் பெருவிரல் பகுதியில் சிவப்பு புள்ளிகள், புண்கள், கொப்பளங்கள், கண்டல்கள் என்பன காணப்படுகின்றனவா எனப் பரிசோதிக்கவும். மேலும் கால்களின் பகுதியின் நிறம், வெப்பநிலை

என்பவற்றையும் அவதானிக்கவும். காலின் அடிப்பகுதியை அவதானிப்பதற்குச் சிறிய தளவாடியை உபயோகிக்கவும். பாதப் பகுதியில் வெடிப்புக்கள் காணப்படுமாயின் அடிக்கடி இளஞ்சூட்டு நீரினால் காரத்தன்மை குறைந்த சவர்க்காரத்தைப் பாவித்துக் கழுவவும்.

பாதணிகளைத் தெரிவு செய்யும்போது அதிகம் இறுக்கம் இல்லாமலும், அதிகம் தளர்வில்லாமலும் சரியான அளவில் தெரிவு செய்யவும். மேலும் பாதணிகளைத் தெரிவு செய்வதற்கு மாலை நேரங்களையே பயன்படுத்துவது சிறந்தது. பாதப்பகுதியில் அதிகளவு அமுக்கம் ஏற்படுத்தப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு அதற்கென விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட சப்பாத்தை (shoe) பாவிக்கவும்.

பாதப்பகுதியில் கண்டல்கள், ஆணிக்கூடு, நோ, வீக்கம் என்பன காணப்படின் தகுந்த வைத்திய ஆலோசனை பெறவும். புதிதாக வாங்கிய சப்பாத்தை அணியும்போது முதல்நாள் ஒரு மணித்தியாலத்துக்கும் மறுநாள் இரண்டு மணித்தியாலத்திற்கும் என படிப்படியாக அணியும் நேரத்தை அதிகரித்துச் செல்லவும். கூரான முனையுள்ள சப்பாத்துக்களை அணிவதைத் தவிர்க்கவும். சப்பாத்துக்களை மாற்றி மாற்றி அணிவது சிறந்தது.

முதல்நாள் பாவித்த சப்பாத்தை நன்கு உலர விட்டு மறுநாள் அணியலாம். சப்பாத்துக்களை பகல் நேரங்களில் அடிக்கடி கழற்றி மீளவும் அணிந்து கொள்ளவும். இதன்மூலம் பாதங்கள் சௌகரியமாக இருப்பதுடன் போதிய குருதி விநியோகத்தையும் பெறும்.

உட்புறம் உள்ள மென்மையான போர்வைகள் பழைய சப்பாத்துக்கள் அணிவதைத் தவிர்க்கவும். எக்காரணம் கொண்டும் சப்பாத்துக்களோ அல்லது பாதணிகள் இன்றி வெறும் காலுடனோ நடப்பதை தவிர்க்கவும்.

மேலும் சப்பாத்துக்களை அணிய முன்னர் அதன் உட்பகுதியில் முள், சிறு கற்கள் போன்றன காணப்படுகின்றனவா என்பதை பரிசீலிக்க வேண்டும். காலுறைகளைத் தெரிவுசெய்யும் போது பருத்தியினால் அல்லது கம்பளித்தன்மையானதாகக் காணப்படின் அது விரைவாக ஈரத்தன்மையை உறிஞ்சக் கூடியதாக காணப்படும்.

ஒவ்வொரு நாள்களும் வெவ்வேறு காலுறைகளை மாற்றிமாற்றி அணிவதன் மூலம் பற்றீரியாக்களின் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

அடிக்கடி இருக்கும் நிலையில் மாற்றம் ஏற்படுத்த வேண்டும். நீண்டநேரம் காலின் மேல் கால் போட்டிருப்பதனால் (cross legs) காலின் கீழ் பகுதிக்கான குருதி விநியோகம் தடைப்படும். இவ்வாறான நிலையில் கீழ்ப்பகுதி விறைப்புத் தன்மையாக மாறி காயங்கள் ஏற்படுவது தெரியாமல் நிகழலாம்.

காலின் எப்பகுதியிலும் குருதி விநியோகம் குறைந்து நீலநிறமாக மாறினால் அல்லது கறுப்பு நிறமாக மாறினால், அதிகளவு குளிர்வாகக் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும். உங்களது பாதங்களை நீங்கள் வாங்கி வைத்திருக்கும் ஒரு வசதி நிறைந்த நவீன (car) காரைக்கவனிப்பதைப் போன்று கவனிக்க வேண்டும். கால்களுக்கு ஒவ்வொருநாளும் 20-30 நிமிடம் வரை அப்பியாசம் கொடுத்தல் வேண்டும்.

இதன்மூலம் குருதி விநியோகத்தை அதிகரிக்க முடியும். சரியான உணவுப் பழக்கத்தையும், நீரிழிவு நோய்க்குரிய மருந்துகள், இன்சுலின் என்பவற்றையும் ஒழுங்காக எடுப்பதன் மூலமும், சீரான வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்வதன்மூலமும் சலரோகத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம். எனவே பாதங்களைச் சீரான முறையில் பேணி எமது ஆயுட் காலத்தை அதிகரித்துக் கொள்வோமாக.

கிரமமான மருந்துப்பாவனை
(Drug Compliance)

டாக்டர். S. வருண்பிரசாந்
விடுதி வைத்தியர்,
யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை

தொடர்ச்சியாக ஒவ்வொரு நாளும் மருந்துகளைப் பாவிப்பது கடினமான விடயம் என்றால் பிழையாகாது. அது எவ்வளவு கடினமானதோ அவ்வளவு முக்கியமானதும்கூட.

சலரோகம், உயர்குருதி அமுக்கம், வலிப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நோய்களுக்கு நீண்ட காலம் மருந்து பாவிக்க வேண்டி இருக்கின்றது. ஆனால், கணிசமான எண்ணிக்கையான நோயாளிகள் மருந்துகளை ஒழுங்காகப் பாவிப்பதில் கவனக் குறைவாக இருக்கின்றனர். இதற்கான முக்கிய காரணங்களாவன:

1. மருந்துகளின் அவசியத்தை உணராமை
2. நோயாளியின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் கவனயீனமாக இருத்தல்.
3. மருந்து பாவிக்கும் முறை பற்றியும், அதன் அவசியம் பற்றி உரிய விளக்கம் அளிக்கப்படாமை.
4. வைத்தியசாலையில் இல்லாத மருந்துகளை வெளியில் வேண்டும் பொழுது அதிக செலவாகின்றமை.
5. பெண்களுக்கு குடும்பச்சுமை அதிகமாக இருத்தல்

மருந்துகளை ஒழுங்காகப் பாவிக்காமல் விடுவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் மிகவும் பாரதூரமானவையாகும். உதாரணமாக: சலரோகத்துக்குப் பாவிக்கவேண்டிய மருந்து ஒன்றைப் பாவிக்காமல் விடுவதால் சலரோகம் கட்டுப்பாட்டுக்கு வருவதில்லை. நோயைக் கட்டுப்படுத்து வதற்காக வைத்தியர் மருந்துகளின் அளவைக் கூட்ட நேரிடுகிறது. இதனால் நோய் குணமடையாமல் விடுவதோடு மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளினால் நோயாளி பாதிக்கப்படுகின்றார். இதைத் தடுப்பதானது நம் அனைவரினதும் கரங்களிலேயே உள்ளது. இதனைத் தடுப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்?

- பாவிக்கும் மருந்துகளின் அவசியத்தையும், அவை ஒவ்வொன்றையும் என்ன அளவுகளில் பாவிக்கவேண்டும் என்பதையும் வைத்தியரிடம் இருந்து அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

- நோயாளி தானாக இவற்றைச் செய்யமுடியாதவராயின், நோயாளியின் குடும்பத்தினரோ அல்லது உறவினரோ இவற்றைப் பற்றிப் பூரணமாக அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

  ஒவ்வொருவகையான மருந்துகளையும் தனித்தனியே சிறிய போத்தல்களில் போட்டு, போத்தலில் மருந்தின் பெயரையும், பாவிக்கும் அளவையும் குறித்துவைக்க வேண்டும். அடுத்த தடவை மருந்தாளரிடம் போத்தல்களைக் கொடுத்து மருந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

- வைத்தியசாலையில் இல்லாத மருந்துகளை வெளியில் வேண்டும்போது விலை அதிகமாக இருப்பின் ஒரே தடவையில் நீண்ட காலத்துக்கு மருந்துகளை வேண்டாமல் குறுகிய இடைவெளியில் மருந்துகளை வேண்டலாம்.
- ஒவ்வொரு நாளும் குறித்த நேரத்துக்கு மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- குறித்த ஒரு நோய்க்குப் பல இடங்களில் வைத்தியம் செய்வதைத் தவிர்த்தல் அவசியமானது.

மருந்துகளினால் பக்கவிளைவுகள் உருவாகுமிடத்து தன்னிச்சையாக மருந்துகளைப் பாவிக்காமல் விடுவதைவிட, வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்து வேறு மாற்று மருந்துகளைப் பாவிக்கலாம்.

மேற்சொன்ன விடயங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம், மருந்துகள் ஒழுங்கீனமாகப் பாவிப்பதைத் தவிர்க்கலாம். ஒரு நோயாளி மருந்துகளை ஒழுங்காகப் பாவிப்பது; நோயாளி, வைத்தியர், மருந்தாளர், தாதியர், முக்கியமாகக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் எனப் பலரிலும் தங்கியுள்ளது.

மருந்துகளை ஒழுங்காகப் பாவித்து நோயற்ற வாழ்வை அனுபவிப்போம்.

"மருந்து கால்; மதி முக்கால்"

பெறுமதிமிக்க உங்கள் பாதங்களை பாதுகாப்பது உங்கள் கைகளிலேயே

கோ.நந்தகுமார்,
விரிவுரையாளர், தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி,
யாழ்ப்பாணம்.

ஒருவருடைய வாழ்நாளில் அவரைப் பல ஆயிரம் கிலோமீற்றர்வரை காவிச் செல்வது அவரது பாதங்களாகும். இவ்வாறு பாதங்கள் எமது உடலைக் காவிச் செல்லும்போது காலில் பல்வேறு சேதங்கள் (உரசல் காயங்கள், கிழிவுகள், வெடிப்புக்கள்) ஏற்படுகின்றன. ஒரு வாகனத்தினுடைய அதிர்வு உறிஞ்சிகள் போல் செயற்படுவதும் எமது பாதங்களே. இவ்வாறு மகத்தான சேவை புரிகின்ற எமது பாதங்களுக்கு ஒழுங்கான கவனிப்பும் பராமரிப்பும் இன்றியமையாதவை.

ஒரு வாகனத்தைப் பல மைல்களுக்குச் செலுத்திய பின்னர் அதனைக் கழுவித் துடைத்து, சுத்தம் செய்து மீளத் தயார் செய்வதுபோல் பாதங்களையும் ஒழுங்கான முறையில் கழுவித் துடைத்து அதில் காணப்படும் தேய்வுகள், கிழிவுகள், புண்கள் என்பன ஒழுங்கான முறையில் கவனிக்கப்படவேண்டும். இதனால் பாதங்களில் வரும்பாதிப்பைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறான கவனிப்பு ஒவ்வொரு தனி நபருக்கும் தேவை. அதிலும் சலரோக நோயாளிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. ஒருவர் சலரோக நோய் உள்ளவர் என நோய் நிதானம் செய்யப்பட்ட நாளிலிருந்து சரியான பாதக் கவனிப்பு அவசியம். இன்று வைத்தியசாலையில் சத்திரசிகிச்சை விடுதியில் அனுமதிக்கப்படும் சலரோக நோயாளர்களில் அநேகமானவர்கள் காலில் சிறுகாயங்களுடன் அனுமதிக்கப்பட்டு அவர்களில் சலரோகம் கட்டுப்பாடற்ற நிலைக்குச் செல்வதனால் சில சமயங்களில் குறிக்கப்பட்ட விரல் பகுதியை அகற்ற வேண்டிய நிலையும் அதனைத் தொடர்ந்து முழங்காலுக்கு கீழே கால்கள் தறிக்கப்பட வேண்டிய நிலையும் சில சமயங்களில் முழங்காலுக்கு மேல் கால் பாகத்தைத் தறித்தெடுக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்படுகின்றது.

எனவே, ஆரம்பம் முதல் கொண்டே சரியான பாதக் கவனிப்பு இருக்குமாயின் இந்த நிலையைத் தவிர்க்கலாம். அநேகமாக இந்தப் பிரச்சினை பின்வரும் மூன்று பகுதிகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களுடன் கூடியதாகக் காணப்படுகிறது.

1. சலரோகம் நீண்டநாள் காணப்படும் போது பெரிய குருதிக் குழாய்களில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது.
2. சிறிய குருதிக் குழாய்கள் (மயிர்த்துளைக் குழாய்களில்) ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.
3. பாதப் பகுதிக்குரிய நரம்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு.

அநேகமாகப் பாதங்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு சலரோகம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதபோது ஏற்படுகின்றது. இதனை தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் உங்கள் முகத்துக்கு எவ்வாறு கவனம் செலுத்துவீர்களோ அவ்வாறே உங்கள் பாதங்களுக்கும் கவனம் செலுத்தி உங்கள் பாதங்களைப் பாதுகாத்து ஆயுள் காலத்தைச் சந்தோஷமாக அமையுங்கள்.

ஒரு கணம் சிந்தித்தால் என்ன?

டாக்டர். பானு தில்லையம்பலம்
மருத்துவப் பதிவாளர்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

யாழ். குடாநாட்டில் அதிகரித்துவரும் தற்கொலை பலரது மனதிலும் ஏதோ இனம் தெரியாத பயணத்தையும், இயலாத் தன்மையையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. பெறுமதிமிக்க உயிரின் தாற்பரியம் பூச்சி கொல்லிகளால் கரைந்து கொண்டு அலரிக்கொட்டைகளில் அழிந்து கொண்டும் இருக்கிறது. இத்தனை காலமும் தமிழ் மக்களின் உயிரிழப்புகள் பல வரலாறுகளை ஏற்படுத்தியிருக்க இப்படியாக அவலச் சாவுகள் மக்கள் மனதில் வெறுமையை ஏற்படுத்தியுள்ளன.

ஏன் இத்தனை தற்கொலைகள்?
யாரில் என்ன தவறுள்ளது?

நம்மில் ஒரு தடவையேனும் தற்கொலை எண்ணம் தோன்றி மறையாதவர்கள் எத்தனை பேர்? விரல் விட்டு எண்ணக்கூடியவர்கள் தான். ஏன் அவ்வாறான எண்ணம் தோன்றியவர்கள் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடவில்லை? அது ஒரு கணநேர மனநிலைத் தடுமாற்றம். சில கேள்விகளுக்கு அவர்கள் விடை தேடிக் கொள்கிறார்கள். மறுகணம் தமது முடிவை மாற்றிக்கொள்கிறார்கள்.

1. நான் இறப்பதால் கிடைக்கும் பலன் என்ன?
2. நான் இறந்து விடின் துன்பப்படுபவர்கள் எத்தனை பேர்?
3. ஒரு சிறு நன்மையாவது என்னால் இந்த உலகத்துக்கு உள்ளதா?
4. நான் இறப்பின், மனத்தால் சித்திரவதைப்படுபவர்கள் உள்ளார்களா? உதாரணமாக ஒருவர் நான் இதைச் செய்திருந்தால் இவர் இறந்திருக்கமாட்டாரா? என்று எண்ணித் துன்புறப் போவது யார்?
5. எனது இக்கட்டான இம் மனநிலைக் குழப்பத்துக்கு வேறு மாற்று வழியுள்ளதா?
6. வாழ்வில் ஒரு தடவையேனும் நான் மற்றவர்களால் பாராட்டப் பட்டு உள்ளேனா?
7. என்னைவிட மிகச் சிக்கலில் உள்ளவர்கள் இருக்கிறார்களா?
8. ஆன்மீகப்பற்றுள்ளவராயின் இறந்த பின் என் ஆவிக்கு கொடுமை யான மறுபிறப்பு கிடைத்து விடுமோ?
9. தவறுதலாக உயிர்பிழைப்பின் என் கௌரவம் என்ன ஆகிவிடும்?

ஏனோ ஒரு சிலர் இவ்வாறான கேள்விகளைச் சந்திக்க முதலே முடிவெடுத்து விடுகிறார்கள் அல்லது கேட்டுக்கேட்டு விடை தெரியாமல் வேறு வழியற்று மரணத்தைத் தழுவிக் கொள்கிறார்களா?

இப்படியாக இறப்பவர்களில் பலர் மனதளவில் மிகவும் துன்புற்றவராகவே தனது பிரச்சினைகளைக் கலந்து ஆலோசிக்க தகுந்த நபர் கிடைக்காமலே இறந்திருக்கலாம். அடுத்து எமது இளைய தலைமுறையினரின் தற்கொலை முயற்சிக்குப் பொதுவான காரணங்கள்தான் நம்பமுடியாமல் உள்ளன.

1. மோட்டார் சைக்கிள் வாங்குவதற்குப் பெற்றோர் கடன் எடுத்துத்தர முடியாமை.
2. காதலனோ, கணவரோ, மனைவியோ கையடக்கத் தொலைபேசி அழைப்புக்குப் பதிலளிக்காமை.
3. பரீட்சைகளில் தவறுதல்
4. தொலைக்காட்சி பார்ப்பதையோ, வேறு கேளிக்கைகளையோ குறைக்குமாறு கண்டிக்கப்படுகின்றமை.

ஏன் இப்படியான நிலைமை ஏற்படுகின்றது. பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு இடையிலான மனநெருக்கம் குறைவடைந்தமைதான் காரணம், வேறுவேறு காரணிகளால் ஒருவரையொருவர் அறிந்தும் புரிந்தும் கொள்ள நேரப்பற்றாக்குறை ஏற்பட்டுள்ள நிலை.

எனவே தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவர்களை யாரும் தாழ்வாகவோ, வெறுப்பாகவோ நோக்குகின்ற தன்மை இயலுமானவரை குறைக்கப்படவேண்டும். உடலில் ஏற்படும் நோய்போல அவருக்கு மனதளவில் தற்காலிகமாக ஏற்படும் ஓர் இயலாத் தன்மைதான் இதற்குக் காரணம்.

தற்கொலை எண்ணம் ஏற்பட்டு வலுப்படுகையில் அந்த நபர் தன்னையே கேள்வி கேட்டு மனநிலையைச் சீராக்கலாம். புரிந்துணர்வு உடைய ஒருவருடன் உரையாடித் தெளிவடைய வேண்டும். வன்னியில் இடம் பெயர்ந்த எம்மக்கள் இத்தனை இழப்பின் பின்பும் தமது நிலையைக் கட்டி எழுப்புகின்ற மனவலிமையுடையவர்களாக இருக்கின்றபோது, அதே தமிழராகிய எம் யாழ். குடாநாட்டு இளம் சமுதாயம் ஏன் இப்படி வழிமாறிக் கொண்டு இருக்கிறது. விடையை அவரவரே தேடிக் கொள்வோம்.

விடையளிக்க வேண்டியவர்களின் பட்டியலில் பெற்றோர், நண்பர்கள் மருந்தக முதலாளிகள். (எந்த விதமான மருந்துச் சிட்டைகளுமின்றித் தொகையான மாத்திரைகளை வழங்குதல்).

ஆரோக்கியமானவர்கள் கல்சியக் குளிகைகளைப் பாவிப்பது பாதுகாப்பானது அல்ல

டாக்டர் சி. சிவன்சுதன்,
வைத்திய நிபுணர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

மேலைத்தேச நாடுகளிலே கல்சியக்குறைபாடு ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக இருந்துவருகிறது. அதன் காரணமாகப் பல நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. இதனால் அந்த நாடுகளிலே கல்சியக் குளிகைகள் பெருமளவில் பாவிக்கப்பட்டு வருகின்றன. மேலைத்தேசங்களிலே வசிக்கும் எமது உறவினர்கள் நல்ல நோக்கத்துடன் இந்தக் கல்சியம் கொண்ட சத்துக் குளிகைகள் நிரம்பிய போத்தல்களை இங்கு இருக்கும் தமது உறவினர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கின்றனர். அந்தக் குளிகைகளை யாழ்ப்பாணத்தில் வசிக்கும் எமது மக்களும் பெருமளவில் பாவித்து வருகின்றனர்.

யாழ்ப்பாணத்திலே எமது குடி தண்ணீரில் பெருமளவு கல்சியம் இருக்கின்றது. இந்த அதிகரித்த கல்சியத்தின் அளவால் ஏதாவது பிரச்சினைகள் தோன்றிவிடுமோ என்ற ஏக்கமும் இருக்கிறது. அத்துடன் யாழ்ப்பாண உணவிலும் போதியளவு கல்சியம் இருக்கிறது. இந்த நிலையில் எமக்கு மேலதிக கல்சியக் குளிகைகள் தேவைதானா என்ற கேள்வி எழுகிறது.

கண்களை மூடிக்கொண்டு மேலைத்தேசத்தவர்களின் கலாசாரத்தையும், உணவையும் நடவடிக்கைகளையும் கடைப்பிடிக்க முயல்கின்றோம். சொந்தமாகச் சிந்திப்பதற்கு எமக்கு நேரமில்லை. எமக்கு எது பொருத்தம் என்று சிந்திப்பதற்கு எமது சொந்த மூளையை ஏன் பாவிக்கக்கூடாது?

நீரைக் கொதிக்க வைப்பதன்மூலம் நீரிலுள்ள கல்சியத்தை அகற்றி விடமுடியும் என்ற ஒரு தப்பான கருத்தும் நிலவுகிறது. கொதித்து ஆறிய நீரிலும் கொதிக்க வைக்காத கிணற்று நீரிலும் உள்ள கல்சியத்தின் அளவின் வித்தியாசம் சிறியதாகும்.

எமது நீரிலும், அன்றாட உணவிலும் இருக்கும் கல்சியம் எமக்குப் போதுமானதாகவே இருக்கின்றது. இதற்கும் மேலதிகமாக கல்சியக் குளிகைகளை உட்கொண்டால் பல சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. சில நோய் நிலைகளில் எமக்கு மேலதிகமான கல்சியக் குளிகைகள் பாவிக்கவேண்டிய தேவை

இருக்கிறது. உதாரணமாக: எலும்பு சம்பந்தமான சில நோய்கள், சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு குறைவடைந்த நிலை, சில குடல் சம்பந்தமான நோய்கள், சிலவகை மூட்டு நோய்கள் போன்ற நோய்நிலைகளில் வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு அமைய இந்தக் கல்சியக்குளிகைகளைப் பாவிக்க முடியும். வைத்திய ஆலோசனை இன்றிக் கல்சியக் குளிகைகள் பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

எமது மண்ணுக்கும் சூழலுக்கும் கலாசாரத்திற்கும் ஏற்றவாறு எமது வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்வோம்.

முட்டை ஓர் உன்னதமான உணவு

டாக்டர் சி. சிவன்சுதன்,
வைத்திய நிபுணர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

முட்டை ஓர் உன்னதமான உணவு

முட்டை ஒரு மலிவான, பாதுகாப்பான, இயற்கையான அதிகூடிய ஊட்டச்சத்துள்ள உணவாகும். தகரங்களிலே அடைத்து விற்பனையாகும் சத்துமாக்களுடன் ஒப்பிடும்பொழுது இதிலிருக்கும் ஊட்டச்சத்து வீதம் எவ்வளவோ அதிகமாக இருப்பதுடன், எந்தவிதமான இரசாயனக் கலப்புமற்ற இயற்கையான உணவாக இது விளங்குகிறது.

குருதி அமுக்கம், இருதயநோய், நீரிழிவு நோய், கொலஸ்ரோல் அதிகரிப்புப் போன்ற நோய்கள் உள்ளவர்கள்கூட வாரத்திற்கு 3 முட்டைகள்வரை உண்பது மிகவும் சிறந்ததாகும். முட்டை ஒரு ஆபத்தான உணவு என்ற சிந்தனை மாற்றம் பெறவேண்டும்.

சுகதேகியாக இருப்பவர்களும், சிறுவர்களும் அதிகளவு முட்டை களை உணவிலே சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. முட்டையை அரை அவியலாகவோ, பச்சையாகவோ உண்பதிலும் பார்க்க அவித்து அல்லது பொரித்து உண்பது சிறந்தது.

கோழிமுட்டை மட்டுமல்ல வாத்துமுட்டை, காடை முட்டை போன்றவையும் மிகவும் பாதுகாப்பானவையும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்தவையும் ஆகும். சகலவிதமான சத்துக்களையும் கொண்ட முட்டை எமது பகுதிகளில் போதிய அளவில் மலிவாகக் கிடைக்கக் கூடியதாக இருந்தும் தகரங்களிலே அடைத்துவரும் சத்துமாக் களுக்கு நாம் அடிமைப்பட்டுப்போய் இருக்கின்றோம். இது ஒரு வேதனையான உண்மை. இந்த நிலை என்று மாறும்?

நீர் மூலம் பரவும் நோய்கள்

செ.சோபிகா,
30ஆம் அணி, மருத்துவ மாணவி.

உயிர் வாழ்வதற்கு நீர் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இவ்வாறு இன்றியமையாததாக உள்ள நீர்மூலம் பல வகையான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. நீரானது நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ மிருகங்களினதும், மனிதனதும் மலங்களிற் காணப்படுகின்ற நோயைத் தோற்றுவிக்கின்ற கிருமிகளால் மாசடைகிறது. இந்த அசுத்தமான நீரை அருந்தும்போது அதிலுள்ள நோய் கிருமிகள் மனிதனது இரைப்பை, குடல் என்பவற்றிற்குள் சென்று பெருகிப் பல நோய்களைத் தோற்றுவிக் கின்றன. வயிற்றுளைவு, நெருப்புக்காய்ச்சல், கொலரா, மஞ்சள் காமாலை, இளம்பிள்ளைவாதம் போன்றவை பொதுவாக நீர்மூலம் பரவும் நோய்களாகும். மழைக்காலத்திலும், கோடைப்பருவத்திலும் நீர் மூலம் பரவும் நோய்கள் பொதுவாக வருகின்றன. எமது ஆரோக்கிய மான வாழ்விற்கு இந்நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாப்பது மிகவும் அவசியமாகும். எனவே, நீரை நாம் பயன்படுத்தும்போது பின்வரும் முறைகளை மனதிற்கொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

செய்ய வேண்டியவை

- மூன்று நாள்களுக்கொருமுறை உங்களுடைய நகங்களை வெட்டித் துப்புரவாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- வடிகட்டிய நீர் அல்லது பாதுகாப்பாகத் தயாரிக்கப்பட்ட போத்தல் நீரையே அருந்தவேண்டும்.
- சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும், மலசலம் கழித்த பின்னரும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவவேண்டும்.
- உங்களிடம் தண்ணீர் வடிகட்டும் உபகரணங்கள் இல்லாவிடில், நீங்கள் கொதித்தாறிய நீரையே அருந்த வேண்டும்.
- நீரைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க: குளோரின், பிளிச்சிங் பவுடர் போன்ற கிருமிநீக்கி மருந்துகளை உரிய நலவாழ்வு அலுவலர்களின் ஆலோசனையுடன் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை அணுகுவதுடன் உடலிலிருந்து நீர், உப்புகளினது இழப்பை ஈடு செய்வதற்காக ஜீவனி (O.R.S) கரைத்து வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்வரை தொடர்ந்து அருந்தவேண்டும்.

- நீர் சேகரிக்கும் கொள்கலன்களை நன்றாகக் கழுவுதல் வேண்டும்.
- சமைத்த சூடான, புதிதான உணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டும்.
- அசுத்தமான நீர் கலந்துவிடாதபடி கிணறுகளைச் சுற்றி சிறிய சுவர் அமைக்க வேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை

- குடிநீருக்காகப் பயன்படும் குளங்களிற் குளிப்பதையும், துணிகள் துவைப்பதையும் தவிர்ப்பதுடன் அசுத்தமான நீர் அதிற் கலந்துவிடாதபடி பாதுகாக்க வேண்டும்.
- அசுத்தமான நீர்த் தேக்கங்களுக்கு அருகிலுள்ள வீதியோரக் கடைகளில் விற்கப்படும் பாற்பானம், பழச்சாறு, வெட்டிய பழங்கள், எண்ணெய்யான வாசனை ஊட்டப்பட்ட உணவுப் பண்டங்களை வாங்கி உண்ணக்கூடாது.
- பண்ணைகளில் வளர்க்கப்படும் மிருகங்களின் மலசலங்கள், தொழிற்சாலைக்கழிவுகள் என்பன நீர் நிலைகளைச் சென்றடை வதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.
- பயிர்களுக்கு இரசாயனப் பசளையிடுவதனால் நிலத்தடிநீர் மாசடைகின்றது. எனவே, இயற்கைப் பசளைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- நகங்களைப் பற்களினால் கடிக்கக்கூடாது.
- இலையான்கள் மொய்க்கும் விதமாக உணவுகளைத் திறந்து வைத்திருக்கக்கூடாது.
- வைத்தியரின் தகுந்த ஆலோசனையில்லாமல் நீங்களாக மருந்து வாங்கி உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

கைகளைக் கழுவுவது எப்படி?

டாக்டர். (திருமதி) பிரதீபனா செல்வகரன்
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

நீங்கள் தினமும் எத்தனை சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் கைகளைக் கழுவுகின்றீர்கள்? இதோ சில பயன்தரும் குறிப்புக்கள்.

கைகழுவுவதால் தடிமன், இன்புளுவென்சா, ஈரழற்சி A, கிருமிகளால் உண்டாகும் வயிற்றோட்டம், புறொன்கியோலைற்றிஸ் போன்ற பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

கைகழுவ வேண்டிய சில சந்தர்ப்பங்கள் :-

1. உணவைத் தயாரிக்க முன்பு; இறைச்சி, கோழி போன்றவற்றைச் சுத்தம் செய்தபின்பு, சாப்பிட முன்பும் பின்பும்
2. கழிப்பறையைப்பாவித்த பின்பு, சுகாதாரத் துவாய்களை மாற்றிய பின்பு
3. காயங்களுக்கு மருந்திட முன்பும் பின்பும்
4. நோயாளிகளைக் கவனிக்க முன்பும் பின்பும்.
5. வைத்தியசாலைக்குச் சென்று வந்தபின்பு
6. கண்வில்லைகளை அணிய முன்பு, மூக்கைச் சீறியபின்பு, கைகளில் இருமியிருந்தால் அல்லது தும்மியிருந்தால் அதன் பின்பு
7. குப்பை கூழங்கள், மண், அழுக்கு நிறைந்த இடங்களைக் கையாண்ட பின்பு
8. வளர்ப்புப் பிராணிகளுடன் விளையாடிய பின்பு.

எவ்வாறு கழுவுவது?

- கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டு ஓடும் நீரில் மூன்று முறை கழுவுங்கள்.
- பின்பு சவர்க்காரத்தினைக் குறைந்த பட்சம் 20 செக்கன்களுக்குக் கைகளில் தேயுங்கள்.
- அப்போது விரல் இடுக்குகள், நகங்களைச் சுற்றிய விரலின் நுனிப்பகுதி, உள்ளங்கை இறைகள் மற்றும் கையின் மேற்புறம் என்பவற்றைக் குறிப்பாகத் தேயுங்கள். பின் நன்றாகக் கைகளைக் கழுவுங்கள்
- கைகளைச் சுத்தமான துணி ஒன்றினால் துடையுங்கள்.

குறிப்பு- நீங்கள் பாவிப்பது கிருமி கொல்லி சேர்ந்த சவர்க்காரமாக இருக்கவேண்டியதில்லை. நீங்கள் கைகளைத் தேய்ப்பதில் செலவிடும் நேரமே முக்கியமானது.

எல்லாப் பழங்களும் தேவையே

ச.சுதாகரன்,
தாதிய உத்தியோகத்தர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

எல்லாப் பழங்களிலும் மனிதனுக்குத் தேவையான கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள், தாதுப்பொருள்கள், நார்ப்பொருள்கள், மாப்பொருள்கள் சில அளவு வித்தியாசத்துடன் காணப்படுகின்றன. குடல் சுத்தமாக இருப்பதுதான் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை. இதனை வாழைப்பழம் செய்கின்றது. அத்துடன் குடற்புண்களையும் மாற்றவல்லது. தினமும் ஒரு பழமாவது குறைந்தது சாப்பிடுவதன்மூலம் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம். இதனால் கொழுப்புச்சத்துக் கிடையாது. இருதய நோயாளிகள் சாப்பிடலாம்.

மாதுளம்பழம் சாதாரண குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஆறுமாதம் வரை பழுதடையாமல் வைத்திருக்கலாம். விற்றமின் C அதிக அளவில் உள்ள பழம் நெல்லிக்கனி (பெருநெல்லி) அதற்கு அடுத்த படியாக விற்றமின் C நிறைந்த பழம் கொய்யாப்பழம். விற்றமின் A அதிக அளவில் உள்ள பழம் மாம்பழம். அதற்கு அடுத்தபடியாக விற்றமின் A நிறைந்த பழம் பப்பாளிப்பழம்.

முதுமையை எதிர்க்கும் திறன் நெல்லிக்கனியில் இருக்கின்றது. இதில் இருக்கும் ஒருவகை அமிலம் உடலில் உயிர் அணுக்களின் சிதைவைத் தடுத்து நிறுத்துவதாக ரஷ்ய மருத்துவக் கழகத்தால் 1980இல் கண்டுஅறியப்பட்டது. எலுமிச்சம்பழம் விற்றமின் C உட்படப் பலவிதமான கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள், தாதுப்பொருள்கள், அமிலங்கள் என்பன கொண்டுள்ளது. இதனை 'மருத்துவ மன்னன்' என்றும் அழைப்பர். இதில் இருக்கும் சிற்றிக் அமிலம் நோய் கிருமிகளை அழிக்கக்கூடியது. வியர்வை, துர்நாற்றம், அதிக பருமன் ஆனவர்கள் உடலில் உள்ள வியர்வை மணத்தை அகற்றுவற்கு எலுமிச்சம் பழத்தை வெட்டி உடல் முழுவதும் தேய்த்து 10-15 நிமிடங்களின்பின் குளிப்பதால் அடுத்து 24 மணித்தியாலங்களுக்கு வியர்வை, துர்நாற்றம் உங்களை அணுகாது. குடற்புண்கள் உள்ளவர்கள் இதனைப் பருகுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

மக்கள் வாழ்வில் மரங்கள்

ச. சுதாகரன்
நீரிழிவு சிகிக்சைநிலையம், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

மனிதன் இன்றி மரங்கள் இருக்கும்
மரங்கள் இன்றி மனிதன் இல்லை.

மரங்களைப் பாருங்கள். நமக்காகவே தம்மை அர்ப்பணித்துப் பிறருக்கு முழுவதும் பயன்படும் வாழ்க்கை உடையனவனாக விளங்குகின்றன. மரங்கள் சுற்றுப்புறச் சூழலில் நல்ல தட்ப வெப்பநிலையைப் பேணுவதுடன் காற்றில் உள்ள கரியமில வாயுவை உள்இழுத்து காற்று நஞ்சாகாமல் தடுத்துவிடுகின்றன. நன்றாக வளர்ந்த மரம் ஒன்று (வேம்பு, புங்கை) பத்து குளிர்சாதனங்களால் ஏற்படும் வெப்பத் தணிப்பைக் காட்டிலும் கூடியவெப்பத்தைத் தணித்துவிடும். வேளாண்மைத் தொழில் உருவாகுவதற்கு முன்பே மனித இனத்தை மரங்களே காய், கனி, கிழங்குகள், விதைகள் கொடுத்து ஊட்டி வளர்த்தன. மரங்களில் இருந்து பெறும் பயன்களை எழுத்தில் எழுதி முற்றுப்பெற வைக்கமுடியாது

தற்போது கிராமங்களை விட நகர்ப்புறத்தில் இருமடங்குக்கு மேல் தூசி படிகின்றது. தூசிகளின் தோழன் புகை; இவை இரண்டும் மனிதனுக்குப் பகை. மற்றும் வாகனங்களில் இருந்து வெளிவரும் புகையில் காரீயம், பாதரசமும் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிவரும் புகையில் குளோரோ புளோரோ காபன் மற்றும் புற்று நோய்களுக்குக் காரணமான பொன்சோனபரின் போன்ற நச்சுப் பொருள்களும் மனித இனத்துக்கு ஊறு விளைவிக்கின்றன. இந்தத் தூசிகளையும், புகையையும் மரங்களால் கட்டுப்படுத்துவதுடன் காற்றையும் அதிகரிக்கமுடியும். கிராமங்கள், வீதியோரங்களில், தொழிற்சாலைகளில் மரங்களை நடுவதால் 70 வீதம் தூசிப் புகைகளின் பாதிப்பைத் தடுத்துவிடும். மனிதனின் செவிப்புலன், உடலியல் ஆளுமைகளைப் பாதிக்கக்கூடிய ஒலியின் கடுமை நகர்ப்புறங்களில் 60-80 டெசிபெல்களுக்கிடையில் காணப்படும். இதனால் மனிதனுக்கு எரிச்சல், தலைவலி, தூக்கம் கலைதல், சிந்திக்கும் ஆற்றல் குறைதல் போன்றன ஏற்படும். வீதி ஓரங்களில் மரங்களை நடுவதால் இந்த ஒலி அலைகளின் கடுமையை 20-30 டெசிபெல் வரை குறைந்து விடலாம். சூரிய ஒளியின் கடுமை மென்மை அடைவதுடன் ஏற்படும் பாதிப்புக்களையும் குறைக்கலாம். மரங்களைநடுவோம்! மக்கள் நலனைப் பேணுவாம்!

வீதி விபத்துக்களால் ஏற்படும் இழப்புக்களைத் தவிர்ப்போம்

செ.தவச்செல்வம்
தாதிய உத்தியோகத்தர், யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

இன்றைய நவீன யுகத்தில் விஞ்ஞானம், மருத்துவத்துறையில் எவ்வளவு சாதனைகளை எட்டிய நிலையில் மனிதன் வீணே விபத்துக்களில் சிக்கித் தன்னையும் அழித்து மற்றவர்களையும் அழித்துக் கொண்டிருக்கிறான். ஒரு சில விபத்துக்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. எனினும் பெரும்பாலான விபத்துக்கள் மனிதனின் அவசரத்தாலும், போட்டியாலுந்தான் ஏற்படுகின்றன. இந்த விபத்துக்களால் அங்கவீனம் அடைவதுடன் சிலர் மரணத்தையும் தழுவுகின்றனர்.

பெரும்பாலான வீதி விபத்துக்கள் அதிகூடிய வேகத்தில் வாகனம் செலுத்துவதாலும், மது போதையில் வாகனம் செலுத்து வதாலும் ஏற்படுகின்றன என்பது வைத்தியசாலைப் புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன.

எனவே மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் இதை உணர வேண்டும். இதனைச் சட்டத்தால் திருத்தமுடியாது. எவ்வளவு சட்டம் போட்டாலும் ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து திருந்தும் வரை இதனைத் தடுக்க முடியாது.

எனவே ஒவ்வொருவரும் எமது வாழ்வு பெறுமதியானது என்பதை உணர்ந்து செயற்படவேண்டும். உங்களது ஒரு நிமிட அவசரம் எத்தனை உயிர்களைப் பலிகொள்ளவும், காயமாக்கவும் காரணமாகிறது. அதேநேரம் அதே ஒரு நிமிட நிதானம் எத்தனை பேர்களைக் காப்பாற்றவும் உதவுகிறது.

எந்த ஒரு மனிதனும் தனது தவறுகளை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. ஆனால் உண்மை உங்கள் மனச்சாட்சிக்கே தெரியும். எனவே வாகனம் செலுத்தும்போது நிதானமாகவும், பொறுமையாகவும் செலுத்துவோம் என உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்ததாக வீதி ஒழுங்குகளைப் பலர் கடைப்பிடிப்பதில்லை. அவற்றை காவல்த் துறையினர் நின்று தான் ஒழுங்குபடுத்தவேண்டும் என எண்ணாமல் நாம் ஒவ்வொருவரும் நிதானமாகவும், அவதானமாகவும் ஒழுங்கு முறைப்படியும் வாகனம் செலுத்துவோமாயின் பெரும்பாலான விபத்துக்கள் தவிர்க்கப்படும் என்பது உண்மையாகும்.

எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் போட்டி, அவசரம், மதுபோதை என்பவற்றைத் தவிர்த்து நிதானமாகவும், பொறுமையாகவும், ஒழுங்குமுறையாகவும் வாகனம் செலுத்தி எம்மையும், மற்றவர்களையும் காப்பாற்றுவோமாக.

நீரிழிவு, இருதய நோயாளிகள் உருளைக்கிழங்கு உண்ணலாமா?

டாக்டர். யோஜனி லக்ஸ்மன்,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

உருளைக்கிழங்கை விரும்பி உண்ணாதவர்கள் எவருமே இருக்கமாட்டார்கள். சுவையில் மட்டுமல்ல போசணையிலும் உருளைக்கிழங்கு சிறந்த உணவாகும். நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோய் உடையவர்களும், உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவோரும் உருளைக் கிழங்கு ஒரு எட்டாக்கனியாக இருப்பதாக எண்ணி வருந்தத் தேவையில்லை. நீங்களும் உங்கள் உணவில் உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எவ்வாறு?

எமது பிரதேசத்தின் பிரதான உணவான அரிசியைச் சோறாகவும், அதன் மாவினைப் பிட்டு, இடியப்பமாக ஆக்கியும் நாம் உண்கிறோம். அரிசியிலுள்ள பிரதான உணவுக்கூறு காபோவைத ரேற்று. உருளைக்கிழங்கிலுள்ள பிரதான உணவுக்கூறும் காபோவைத ரேற்றே ஆகும்.

ஒருவர் ஒரு நேர உணவின்போது சராசரியாக உண்ணும் அவித்த உருளைக்கிழங்கிலுள்ள காபோவைதரேற்றின் அளவான 1/3 டம்ளர் சமைத்த குத்தரிசிக்கு அண்ணளவாகச் சமனாகிறது. எனவே, நாம் உருளைக் கிழங்குக் கறியை எமது உணவில் சேர்க்கவிரும்பினால் 1/3 டம்பளர் சோற்றைக் குறைத்து அல்லது ஒரு இடியப்பத்தைக் குறைத்து உண்ணலாம். இதன்மூலம் நாம் மேலதிகமாக எடுக்கும் காபோவை தரேற்றுத் தவிர்க்கப்படுகிறது.

மேலும், அவித்த உருளைக்கிழங்கிற்கும் குத்தரிசிச் சோறு மற்றும் தீட்டாத அரிசி மா போன்றவற்றிற்கும் கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் (Glycaemic index) என்று சொல்லப்படுகின்ற அதாவது, உண்டபின் குருதியில் குளுக்கோஸ் அதிகரிப்பு ஏற்படும் வீதம் அண்ணளவாகச் சமனாக உள்ளது. இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உகந்ததாக உள்ளது. கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸைக் குறைப்பதற்கு நீரிழிவு நோயாளிகள் இவ்வுணவுடன் மரக்கறி வகைகள் மற்றும் இலைக்கறி வகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தீட்டாத அரிசியுடன் (Brown rice) ஒப்பிடும் போது உருளைக்கிழங்கு குறைந்தளவு கொழுப்புச்சத்தைக் கொண் டுள்ளது. அரிசியில் காணப்படாத சில கனியுப்புக்களைக் கொண்

டுள்ளது. இவற்றைவிட உருளைக்கிழங்கு மிகவும் குறைந்த அளவிலேயே சோடியத்தைக் கொண்டுள்ளது. எமது குருதியமுக்கத்தைச் சரியான முறையில் பேணுவதற்கு சோடியம் உப்புக் குறைவான உணவுகளும் உதவிபுரிகின்றன.

இவ்வாறு பல நன்மைகள் அவித்த உருளைக்கிழங்கில் இருப்பினும் கறியாகச் சமைக்கும்போது அதில் சேர்க்கப்படும் தேங்காய்ப்பால், உப்பு, எண்ணெய் என்பன உருளைக்கிழங்கின் ஆரோக்கியமான போசணைக் கூறுகளை மாற்றியமைத்து விடுகின்றன. எனவே, உருளைக்கிழங்கை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும்போது மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களைக் கருத்திற் கொண்டால் சுவையாக உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

கோபம் வரும்போது தன்னை அடக்குபவனே உண்மையான பலசாலி

என். தேவகுமார்
30-2007 மருத்துவபீட மாணவன்

உண்மையான பலசாலி யாரெனில் தன் வலிமையால் மக்களை அடக்குபவன் அல்ல. மாறாகக் கோபம் வரும்போது தன்னை அடக்கிக் கொள்பவனே ஆவான்.

கோபம் தன்னையே அழித்துவிடும். மனித தத்துவம் என்பது சமூகத்துடன் ஒன்றி வாழ்வதாகும். ஒருவருக்கொருவர் அனுசரித்துப் பாராட்டி - உதவி செய்து வாழ்வதாகும். இதற்குப் பொறுமை இன்றியமையாததாகும். ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்குத் தடையாக இருப்பதில் மிக முக்கியமானது கோபமாகும்.

கோபம் கொள்வதால் நமது சிந்தனை, கவனம் போன்றன சிதறடிக்கப்படுகின்றன. கோபம் வரும்போது குறிப்பிட்ட மனிதன் தன்னிலை இழக்கின்றான்.

கோபத்தைக் குறைக்கச் சில வழிகள்

1. கோபத்தின் முக்கிய காரணியான வெறுப்பைக் கைவிடுங்கள். மற்றவர்களையும் அன்போடு பாருங்கள். நிதானமாகக் கோபமூட்டிய நபரின் சூழ்நிலையைச் சிந்தியுங்கள்.
2. கோபத்தை ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர்த்திடுங்கள். உடனே உங்கள் மனதை வேறு விடயத்தில் திருப்புங்கள்.
3. அவசரம் ஒருபோதும் வேண்டாம். பொறுமையாக இருங்கள்.
4. நேரம், மேம்பாடு மற்றும் சுய கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
5. செய்யும் வேலையை நேசத்துடனும், நேர்மையுடனும் குழப்பமில்லாமலும் செய்யுங்கள்.
6. கோபம் வருகிற சூழ்நிலைகளில் அதிகம் பேசாதீர்கள். மௌனமாக இருங்கள்.
7. நமது கௌரவம் பாதிக்கப்பட்டதை மறந்து மற்றவர்களைவிட நமக்கு இறைவன் அளித்த வாய்ப்புக்களை நினைத்து இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்.
8. எவ்வளவு கோபம் ஏற்படுகிறதோ, அதைப் பொறுத்து 1 முதல் 100 வரையிலான எண்களை எண்ணிடுங்கள்.
9. சில நிமிடத்திற்கு உங்களது சூழ்நிலையை மாற்றுங்கள். அமர்ந்திருந்தால் எழுந்து நடவுங்கள். நடந்துகொண்டிருந்தால் சற்று நின்றுகொள்ளுங்கள்.

10. கோபம் வருகிறது என்று தெரிந்ததும், ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடியுங்கள்.
11. முகத்தைக் கழுவுங்கள். அல்லது ஒரு சுகமான குளியல் போடுங்கள். நீண்ட நாள் மகிழ்ச்சியாக வாழவேண்டுமானால் நிச்சயம் நாம் கோபத்தைக் குறைத்தாக வேண்டும்.

உணர்ச்சிவசப்பட வேண்டாம்

உணர்ச்சிவசப்படுதல்தான் பல்வேறு நோய்களுக்கும் மூலகாரணம் என்பது ஏனோ யாரும் புரிந்துகொள்ளுவதில்லை. இதனால் தூக்கத் தைப் பறிகொடுத்துவிட்டுப் பரிதவிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இது மேலும் நமது உடல் நலனைப் பாதிக்கிறது.

சரி! இந்த உணர்ச்சிவசப்படுவதிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி? இதோ சில யோசனைகள்.

முதலில் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே அன்றி; கவலைப்படுவதற்கல்ல என்று நினை யுங்கள். பிரச்சினைகள் இல்லாத வாழ்க்கை இல்லை. அதனால் பிரச்சினையே வாழ்க்கையாவதுதான் சிலரது சோகம்.

நீங்களே உங்களுக்கு உற்ற நண்பர்கள். நீங்களே உங்களுக்குப் பகை என்று நினைவில் கொள்ளுங்கள். நமது மேன்மைக்கும், தாழ்வுக்கும் நாமேதான் காரணமேயன்றி, யாரும் பொறுப்பல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எல்லோரிடமும் அன்பாகப் பழகுங்கள். விட்டுக் கொடுத்து அனுசரித்துச் சொல்லுங்கள். ஒருபோதும் பிறரைக் குறைசொல்லாதீர்கள். முடிந்தால் பிறருக்கு உதவி செய்யுங்கள். இல்லாவிட்டால் சும்மா இருந்துவிடுங்கள். நீங்கள் உலகத்தைத் திருத்தப்போகும் தலைவனாக ஒருபோதும் நினைத்துக்கொள்ளாதீர்கள். பிறருக்கு வலியச் சென்று ஆலோசனை கூறுகிறேன் என்று வாங்கிக் கட்டிக்கொள்ளாதீர்கள். கேட்டால் மட்டும் சொல்லுங்கள். அதுவும் 'இது என்னுடைய கருத்து' உங்களுக்கு உதவுமானால் ஏற்றுக்கொள் ளுங்கள் என்று பேசுங்கள்.

உங்கள் வேலைகளை நீங்கள் பார்த்துக்கொண்டு செல்லுங்கள். அநாவசியமாகப் பிறர் விஷயத்தில் தலையிடாதீர்கள். இயற்கை நியதி என்னவென்றால் நல்லதை நினைத்தால் நல்லபடியே எல்லாம் நடக்கும். ஆகவே, ஒருபோதும் கவலைப்பட வேண்டாம். மனிதப் பிறவி இறைவன் கொடுத்த வரப்பிரசாதம். இலாபமாகக் கருதுங்கள். வளமோடு வாழ முற்படுங்கள். சுற்றுச்சூழலும், உங்களது

குடும்பத்தாரும், நண்பர்களும், மற்றவர்களும் ஏடாகூடமாக நடந்து கொண்டாலும் அதனால் நீங்கள் பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நமக்கு ஏதாவது கஷ்டம் வந்துவிடுமோ என்று ஒருபோதும் நினைக்காதீர்கள். மற்றவர்களுக்குக் கஷ்டம் வருகிறது என்றால் நமக்கு வரக்கூடாதா? குழந்தையைப்போல மனம் இருந்தால் உங்களுக்கு ஒருபோதும் துன்பம் இல்லை.

கஷ்டமும் நஷ்டமும், இன்ப துன்பமும் இல்லாத வாழ்க்கை இல்லையே. சுழற்சிவட்டம்போல மாறிமாறி வந்துகொண்டுதான் இருக்கும் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம். உங்கள் வழி நேர்மையாக இருந்தால் அந்த வழியில் தொடர்ந்து செல்லுங்கள். பிறர் யோசனை கூறினால் மறுக்காமல் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் முடிவே உங்களுக்கு நன்மை பயக்கும். அமைதியாக எந்தப் பிரச்சினையையும் எதிர்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். யாருக்கும் வராத பிரச்சினை நமக்கு வந்துவிடவில்லை. அதனைத் தைரியமாகச் சமாளிக்கலாம் என்று நம்புங்கள். மன உறுதியுடன் அந்தப் பிரச்சினையை எதிர் கொள்ளுங்கள். காலம் மனப்புண்ணை ஆற்றும் அருமருந்தாகும். அதனால் ஆறப்போடுங்கள். பின்பு அந்தப் பிரச்சினை பிரச்சினை யாகவே தோன்றாது. இதற்குப் போய் வீணாக அலட்டிக்கொண்டோமே என்று எண்ணத்தோன்றும்.

ஆரம்பத்தில் எண்ண ஓட்டத்தில் மனம் அடங்காமல் உழைச்சல் அதிகமாகத்தான் இருக்கும். மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் யாவும் வெறும் குப்பை. அவற்றைப் புறம் தள்ளுங்கள். இந்த எண்ணங்களுக்கு நான் ஆட்பட மாட்டேன் என்று உறுதியாக நம்புங்கள். கோபம், பொறாமை, எரிச்சல், வெறுப்பு, கவலை போன்ற உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகாமல் புறம்தள்ளுங்கள். எப்போதும் 'நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன். அமைதியாக இருப்பேன்' என்பது போன்று எண்ணத் தொடங்குங்கள். இத்தகைய நிறைவான எண்ணங்கள் ஆழ்மனதில் பதியப்பதியப் பதற்றமும், பரபரப்பும் குறைந்து நிம்மதி அடைவீர்கள்.

இனிய இசை கேட்டல், நம்பிக்கை தரும் நூல்களை வாசித்தல், சற்று நேரம் வெளியே உலாவி வருதல், சமவயதுடைய நண்பர்களுடன் அளவளாவுதல், குடும்பத்தாருடன் மனம்விட்டுப் பேசுதல், குழந்தை களோடு குழந்தைகளாக விளையாடல் இவையாவும் பதற்றத்தைக் குறைக்க உதவும். இவையாவும் பலன் தராமல் போனால் மனநல மருத்துவரை நாடித் தக்க சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

விலகிச் செல்வோம் விரைந்து செல்வோம்

டாக்டர். பானு தில்லையம்பலம்
மருத்துவப் பதிவாளர்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

யாழ். போதனா வைத்தியசாலையின் பார்வையாளர் நேரம்...
புயல்போலப் பார்வையாளர்கள் புகுந்துவிடுகிறார்கள்....

பொத்தி வைத்திருக்கின்ற அவர்களின் பொறுமையெல்லாம் வைத்தியசாலை வளைவுகளில் ஏனோ பீறிட்டுப் பாய்கின்றது. எதைப் பற்றிக் கூறுகிறோம் என்பது இன்னும் தெளிவாகவில்லையா? ஆம், நமது மக்கள் விதிமுறைகளையும், நடைமுறைகளையும் வாசிப்பதுடன் விட்டு விடுகிறார்கள். பலர் வாசிக்காமலேயே போய்விடுகிறார்கள்.

ஆஸ்பத்திரி வளாகத்தில் பாதையெங்கும் 'வலது பக்கமாகப் போகவும்' எனத் தெளிவாக எழுதி ஒட்டப்பட்டுள்ளது. இருந்தும் மக்கள் தேர்த்திருவிழாவில் சுவாமி தரிசனம் செய்பவர்கள்போல முண்டியடித்து முன்னேறுகிறார்கள். சிலர் பல நாள் சந்திக்காத தம் உறவினரை நட்டநடு வழியில் குசலம் விசாரிக்கிறார்கள். யாரும் எதையும் தெரிந்து கொண்டே பிழையாகச் செய்வதில்லை. எனவே, எமது மக்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது யாதெனில்:

1. திருத்தவேலை காரணமாக வைத்தியசாலையின் விடுதிகளுக்குச் செல்வதற்கு ஒரேஒரு பாதை; அதுவும் பல இடங்களில் ஒடுக்கமாக உள்ளது.
2. அவசர சிகிச்சைப் பிரிவிலிருந்தும், சத்திர சிகிச்சைக் கூடத்திலி ருந்தும் நோயாளிகளை விடுதிக்கு மாற்றும்பொழுது இந்தப் பாதையால் பல இடையூறுகள், தாமதங்கள் ஏற்படுகின்றன.
3. சிற்றூழியர்கள் வேகமாகச் செயற்படமுடியாது மக்களுடன் வாய்த்தர்க்கத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள். வயதானவர்கள் நீண்டபாதை யில் சீராக நடக்க முடியாது தளர்ச்சியடைகிறார்கள். நாம் சில கேள்விகளை எம்மையே கேட்டுக்கொள்வோம்.
    1. ஏன் நம்மால் ஒரு சிறிய ஒரு கட்டளையையோ/ வேண்டு கோளையோ கடைப்பிடிக்க முடியாமலிருக்கிறது?
    2. நடக்கும்பொழுது ஏன் வேகமாக நடக்க முடியாதுள்ளது? (நோயாளிகளையும் வயதானவர்களையும் தவிர்த்து)

3. நடக்கும்பொழுது இரு தனி நபர்களிற்கு இடையில் மிகவும் சிறிய இடைவெளியாவது இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வதில் சிரமம் ஏற்படுகிறதா?

4. ஏன் வேறொருவர் மீது முட்டாமலோ, தள்ளாமலோ நடக்க முடியாதுள்ளது?

   கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும், வயதானர்களுக்கும் வழிவிட்டு நடப்பதிற் சிரமம் ஏற்படுகிறதா?

5. சிறு பிள்ளைகளைப் பார்வையாளர்களாகக் கூட்டி வருவதைத் தவிர்க்க முடியாதா?

இது வைத்தியசாலை வளாகத்தில் மட்டுமல்ல, வீதிகளிலும், கடைகளிலும், வேறு ஸ்தாபனங்களிலும் எமது மக்கள் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியதாகும்.

முதுமையின் இனிமை

க.சதாநந்தன்,
தாதிய உத்தியோகத்தர்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

இந்தப் பூவுலகில் வாழும் ஒவ்வோர் உயிருக்கும் தொடக்கம். முடிவு ஆகிய இரு செயற்பாடுகளும் உண்டு. அந்தவகையில் மனிதன் என்ற உயிரியும் அதற்கு விதிவிலக்கல்ல. கருவறையில் தொடங்கிய வாழ்க்கைப் பயணம் கல்லறை வரைக்கும் தொடர் கதையாகத் தொடர்கின்றது. கருவறைக்கும் கல்லறைக்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் மனிதன் பலவகையான கற்றல்கள் ஊடாக இன்பம், துன்பம் இரண்டையும் ப(ா)ல் வேறுபட்ட விகிதாசார அளவுகளில் அனுபவிக்கின்றான்.

மனிதனது வாழ்க்கையானது பல படிநிலைகளைக் கொண்டுள்ளது. அதன் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் பல வகையான வளர்ச்சிப் படிகளைக் கொண்டுள்ளான். இந்த வகையில் முதுமை என்பதும் மனிதனின் படிநிலைகளில் ஒன்றுதான் என்பதை நாம் கவனத்திற் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இன்றைய உலகின் உன்னத வளர்ச்சியின் பெருமைக்குரிய வர்கள் இந்த முதியவர்கள். இவர்களின் கடந்த கால அனுபவங்களை இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் கவனத்தில் எடுத்தல் மிகவும் முக்கியமான ஒரு விடயமாகும். அத்துடன், முதியவர்கள் தங்கள் கடந்த கால அனுபவ உண்மைகளைத் தற்கால உலகின் யதார்த்தத்துடன் ஒப்பிட்டு அதற்கேற்ப அனுபவப் பகிர்வினை வழங்கி வழிகாட்டல் செய்தல் நன்று. இதன்மூலம் சந்ததி இடைவெளி அல்லது தலைமுறை இடைவெளி என்ற ஒன்றினால் ஏற்படும் மன உளைச்சல்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

கடந்த காலத்தில் இயந்திரத்துடன் இயந்திரமாகப் பயணித்த இன்றைய முதியோர், இன்று இயந்திரத் தன்மையற்று மனிதத்தன்மையுடைய மனிதனாகப் போதியளவு ஓய்வும் நித்திரையும் அமைதியும் உள்ள ஒரு பொற்காலத்தில் வாழ்க்கை நடத்துகின்றனர். "அவசரக்காரனுக்குப் புத்தி மத்திமம்" என்ற முதுமொழிக்கமைவாகக் கடந்தகால வாழ்வில், சில இடங்களில், சில தவறுகள் இடம் பெற்றிருப்பின் அவற்றைத் தற்கால சந்ததியினரும் விடாமல்

இருப்பதற்கு நல்ல முறையில் அனுபவப் பகிர்வை வழங்குதல் மூலம் வழிகாட்டல்கள், ஆலோசனைகள் வழங்குவதினூடாக முதியோர் தமக்குள்ளே உள்ள சுமைகளை இறக்கி வைப்பதற்கும் ஓர் ஊடகமாக இதனைப் பயன்படுத்த வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கின்றன. இவ்வாறு முதியோர் திருத்தங்கள் பற்றிய சிந்தனையில் ஈடுபடல் அவர்களின் வாழ்வில் மன நிறைவுக்கும், திருப்திக்கும் ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமையும். இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் நாளைய முதியவர்கள் ஆவர். எனவே, அவர்கள் தங்கள் பிற்கால வாழ்வில் நன்நிலை வாழ்வு வாழவும், இக்கால முதியோர் வழியமைத்த பெருமைக்குரியவர்கள் ஆவர். இவ்வாறான நேற்றைய இளைஞனின் ஆலோசனைகளை, இன்றைய இளைஞன் அனுசரித்தால்; இன்றைய இளைஞன் மட்டுமல்ல, நாளைய இளைஞனும் அதனைச் செவிசாய்ப்பான் என்பது திண்ணம்.

மன அழுத்தத்துக்கான முகாமைத்துவம்

எஸ்.சோபிகா,
மருத்துவ பீட மாணவி

மன அழுத்தம் என்பது ஒரு நோயல்ல. சூழல் காரணிகளால் ஏற்படுவது. இதன்போது உடலுக்குத் தேவையான சக்தித் தொகுப்பு கூட்டப்படுகின்றது. இது உடற்றொழிலியல் எல்லையைத் தாண்டும்போது நோய்க்காரணியாக அமைகின்றது.

இதன்போது மூளையானது மன உளைச்சலிற்கான சில ஹோர்மோன்களை விடுவிப்பதன்மூலம் உடலின் சக்தித் தொகுப்பு அதிகரிக்கப்படுவதன் விளைவாகக் குருதிக் குளுக்கோஸ், இதயத்துடிப்பு வீதம், குருதியமுக்கம், தசைத் தொழிற்பாடு என்பன அதிகரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் உயர்குருதியமுக்கம், சலரோகம், அல்சர் போன்ற நோய்த் தாக்கங்கள் மேலும் அதிகரிக்கப்படுகின்றன.

இதன் அறிகுறிகளாக: தலையிடி, வயிற்றுக் கோளாறு, நித்திரைக் குழப்பம், உயர்குருதி அமுக்கம், வாய் உலர்தல், அதிகரித்த தடவை சலம் வெளியேறல், கோபம், உடல்உளத் தாக்கங்கள், பாரிசவாதம் என்பன அடங்கும்.

முகாமைத்துவம்

மன அழுத்தம் அவதானிக்கப்படின் அதனைக் கவனிக்காமல் விடாது; அதற்கான காரணத்தையும், அதற்கு உடல் எவ்வாறு பிரதிபலிக்கின்றது என்பதையும், அதனை எவ்வாறு தவிர்க்கமுடியும் என்பதையும் அவதானிக்க வேண்டும்.

இதன்போது மிகவும் ஆறுதலாக ஆழமான பெருமூச்சு எடுத்து விடுவதன் மூலம் அதிகரிக்கும் இதயத் துடிப்பு, சுவாச வீதத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். மனதுக்கு அமைதியாக யோகா, தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபடல், பிடித்த விளையாட்டுக்கள் விளையாடல், இதமான இசை இரசித்தல், சித்திரம் வரைதல், ஆன்மிகத் துறைகளில் ஈடுபடல் போன்றனவும் மிகவும் சிறந்தவை. போதிய அளவு நித்திரை அவசியம்.

மன அழுத்தம் ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் அல்லது அழுவதன் மூலமோ, கோபத்தை வெளிக்காட்டுவதன் மூலமோ வெளிப்படுத்துதல் சிறந்தது.

நீண்டநேரம் ஈடுபடும் வேலைகளில் இடையிடையே இடைவேளை எடுத்துக்கொள்ளுதல், அந்த நேரங்களில் மன உளைச்சலை, களைப்பைப் போக்கும் வகையிலான செயல்களில் ஈடுபடல் சிறந்தது. அத்துடன், செய்யும் வேலைகளில் நிதானத்துடன் பதற்றமின்றி ஆறுதலாக, இலகுவான முறையில் ஈடுபடுதலுடன் நேர அட்டவணையின் பிரகாரம் ஈடுபடுதலும் மிகவும் சிறந்தது.

மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்துக் கொள்வதுவும் மன உளைச்சலைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிகளில் ஒன்றாகும்.

நோயாளர்களும் பொதுமக்களும் வைத்தியசாலை நடைமுறையை இலகுவாக்கல்

ஜெ. ஜெயந்தன்
பொதுசன தொடர்பு உத்தியோகத்தர்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

யாழ். போதனா வைத்தியசாலையை நாடும் நோயாளர் பொதுமக்களின் நலன்கருதி அவர்களின் தேவைகளை உரிய முறையிலும் உடனடியாகவும் தாமதமின்றிப் பெற்றுக்கொண்டு, எதுவித விரயமுமின்றி வினைத்திறனுடன் செயற்பட்டுச் செல்லப் பின்வரும் பிரிவுகளில் எவ்விதம் செயற்பட வேண்டும் எனும் வழிமுறைகளை வரிசைப்படுத்துகின்றேன். இந்த வழிகளைப் பின்பற்றிப் பதிவுகளையும் பத்திரங்களையும், மேலும் சேவைகளையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பிறப்பு - இறப்புப் பதிவுகள்

ஒரு மனிதனின் பிறப்புக்கும் வாழ்வுக்கும் அவனின் மரணத்துக்கும் இந்தப் பத்திரங்கள் மிகமிக முக்கியமானவை, இன்றியமையாதவை. அவனின் (வாழ்வுக்கும்) வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்கும் மரணத்தின்பின் அவனின் உறவுகளின் வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்கும் பிறப்பு - இறப்பு அத்தாட்சிப் பத்திரங்கள் மிகவும் அவசியமானவை. இவற்றில் பதியப்படும் பதிவுகளில் ஏதாவதொரு தவறு நிகழும்போது அது அவனின், அவளின் அன்றாட அனைத்துத் தேவைகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. அதாவது படிப்பு, பதவி, உதவி, மருத்துவம், குடும்ப விவரம், அரச உதவிகள், ஊக்குவிப்புக்கள் இப்படி இன்னோரன்ன செயற்பாடுகளில் தடங்கல்கள், தாமதங்கள் வீண் விரயங்கள், மீண்டும் மீண்டும் உறுதி செய்துகொள்ளும் சத்தியக் கூற்றுக்கள், இவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான ஆள் தேடல்கள், அலைக்கழிவுகள், இழுபறிகள், வாய்ப்புக்கள் கை நழுவுதல், மனச்சுமைகள் இதனால் உடல் - உளப் பாதிப்புக்கள் என்று தொடர் தொந்தரவுக்கே இடம் தேடிக்கொள்ளும். எனவே, இவைகளைக் கருத்திற்கொண்டு உண்மைகளைக் கூறி உரிய முறையில் பதிவுகளை மேற்கொள்ளும்போது மேற்கூறிய அனைத்துச் சிக்கல்களிலும் இருந்து விடுபட்டுக் கொள்ளலாம்.

- பெயர்களைக் கூறிப் பதிவுகளை மேற்கொள்ளும்போது பிறப்பு-இறப்பு அத்தாட்சிப் பத்திரத்தில் உள்ளபடி எழுத்துப் பிழைகள் இன்றிப் பதிந்து கொள்வதை உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- ஆண்டு, மாதம், திகதிகள் சரியான முறையில் வடிவான, முறையான எழுத்துக்களில் எழுதிக்கொள்ள வேண்டும்.
- புதிய பெயர்களைச் சூட்டும்போது பெயர்கள் உரிய முறையிலும், உச்சரிக்கக்கூடிய வகையிலும் தனித்தனியான எழுத்துக்களிலும், மற்றவர்களால் மாற்றி வாசித்துத் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளமுடியாத வகையிலும் எழுதிக்கொள்ள வேண்டும்.
- தாய், தந்தை விபரங்களும் இவ்வாறே அவர்களின் பிறப்பு அத்தாட்சிப் பத்திரத்தில் உள்ளபடி எழுத்துப் பிழைகள் அற்றதாக எழுதிக்கொள்ள வேண்டும். (திருமண அத்தாட்சிப் பத்திரத்தையும் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும்).
- முகவரியும் முக்கியமானதொன்றாகையால் இதில் பிரிவுகள் உரிய முறையில் பதிந்துகொள்ளவேண்டும். பிரதேச செயலரின் பிரிவு, பதிவு சரியான ஒழுங்கில் இருக்கும்போது பிறப்பு, இறப்பு பிரதிகள் பெற்றுக்கொள்வதில் காலதாமதம் ஏற்படாது.

எனவே, இவைகளைக் கருத்திற்கொண்டு உரிய முறையிற் பதிவுகளை மேற்கொண்டு பிறப்பு - இறப்புப் பத்திரங்களை வழுக்கலற்றதாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

விடுதியில் அனுமதிபெறல்

நோய் நிமித்தமோ, மகப்பேற்றின் நிமித்தமோ விடுதியில் அனுமதி பெறும்போது வைத்தியர்களால் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கும், பதிவுகளை மேற்கொள்வோரால் கோரப்படும் கேள்விகளுக்கும் உரிய முறையில் மிகவும் சரியான தரவுகளை வழங்கிப் பதிவுகள் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

- பெயர், வயது, முகவரி முழுவதும் பிறப்பு அத்தாட்சிப் பத்திரத்தில் உள்ளபடியும் அல்லது திருமணப் பதிவுப் பத்திரத்தில் உள்ளபடியும் பதிந்துகொள்ளவேண்டும். இதைவிடுத்து வீட்டுப் பெயர், செல்லப் பெயர், பட்டப் பெயர் எனக் கவலையீனமாகப் பதியும்போது அத்தாட்சிப் பத்திரத்தில் அவைகளே வந்துசேரும். இதனால் பல இன்னல்களுக்கு முகம்கொடுக்க வேண்டிவரும்.

- ஒருவர் முன்பு விடுதியில் அனுமதி பெற்றிருந்தால் அதற்கு வழங்கிய நோய் நிர்ணய அட்டையைத் தன்னுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஒவ்வாமை, ஏதாவது இருப்பின் அதை வைத்தியரிடம் சொல்ல மறக்கக்கூடாது.
- அனுமதிக்குமுன் எடுத்த சிகிச்சைகள் உட்கொண்ட மருந்துகள் பற்றிய விபரங்களையும் வழங்கவேண்டும். மற்றும் வைத்திய சாலையில் போடப்பட்டிருக்கும் வழிகாட்டும் தரவுகளை வாசித்து அறிந்து நேர தாமதத்தையும் விடுதியுடனான சுய பாதுகாப்பையும் மேற்கொள்ளப் புரிந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

எனவே, மேற்கூறிய (சொன்ன) விடயங்களைக் கருத்திற்கொண்டு உரிய முறையில் தெளிவுபடப் பதிவுகளை மேற்கொண்டு வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகும்போது நீங்கள் நன்மை அடைவதோடு, சமூகத்துக்கும் உதவ முடியும் என்பதே கண்கூடு.

வீதிவிபத்துக்களைத் தவிர்ப்போம்!

டாக்டர் ஆர். பரமேஸ்வரன்,
வைத்திய அதிகாரி, நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

கடந்த காலங்களுடன் ஒப்பிடும்போது அண்மைக்காலமாக வீதி விபத்துக்களால் உயிரிழப்புக்களும், உடல் அங்கங்களின் இழப்புக்களும் அதிகரித்த நிலையிற் காணப்படுகின்றன.

இந்த விபத்துக்களுக்குப் பல்வேறுபட்ட காரணங்கள் உள்ளபோதிலும் பொதுவீதிகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள் விழிப்பாக நடந்து கொள்ளாமையே விபத்துகள் அதிகரிப்புக்குப் பிரதான காரணமாக அமைகின்றது. பொது வீதிகளில் வாகனங்களைச் செலுத்துபவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய அம்சங்களாவன:

வானங்களை அதிகரித்த வேகத்தில் செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்

சன நெரிசல் மிக்க இடங்களில் அதிகரித்தவேகத்தில் செலுத்தும் போது சடுதியாக நிறுத்தவேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டாலும் சாரதியின் கட்டுப்பாட்டையும் மீறி விபத்து ஏற்படுகின்றது.

மதுபோதையில் வாகனங்கள் செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்

வீதியில் ஒழுங்குமுறையாகப் பயணிப்பவர்கள் கூட மதுபோதை யில் வாகனங்கள் செலுத்துபவர்களால் விபத்துக்கு உள்ளாக்கப்படு கின்றனர்.

வீதி ஒழுங்கு முறைகளுக்கமைய வாகனங்களைச் செலுத்துதல்

ஒழுங்கு விதிகளை உதாசீனம் செய்யும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. உதாரணமாக: வாகனஒலி எழுப்பத் தடை விதிக்கப்பட்ட இடங்களில் (வைத்தியசாலைகள், நீதிமன்றம்) கூட ஒலி எழுப்புதல், வானங்களைத் திருப்புவதற்குரிய சமிக்கைகளைக் காட்டாது திடீரெனத் திருப்புதல், இரவில் வீதியில் வானங்களை நிறுத்தும்போது நிறுத்தல் வெளிச்சத்தைப் (pork light) பாவிக்காமை போன்றன.

நல்ல நிலையில் வாகனங்களை வீதியால் செலுத்துதல்

வானங்களைத் தெருக்களில் செலுத்துவதற்கு முன்னர்; அவை நல்ல நிலையில் செயற்படுகின்றனவா? என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளல்

சாரதிகளின் நடத்தை

வீதியால் வாகனங்களைச் செலுத்தும்போது மிகவும் உன்னிப்பாக வும் கவனமாகவும் இருத்தல்வேண்டும். சாரதிகளின் கவனக்குறைவு வாகனத்தில் பயணிப்பவர்களையும் வீதியால் பயணிப்பவர்களையும் விபத்துக்குள்ளாக்குகின்றது. பயணிகளை ஏற்றிச் செல்லும் வானங்கள் தடம்புரழும்போது அதிகமானோர் ஒரே நேரத்தில் விபத்துக்குள்ளா கின்றனர். மற்றும் சாரதிகளுக்குப் பார்வை, கேட்டல் குறைபாடு ஏற்படும் சந்தர்பத்தில் தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனைபெற வேண்டும். அத்துடன் தலைக்கவசம், ஆசனப் பட்டி என்பனவற்றைப் பயள்படுத்து வதன்மூலம் சாரதிகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாதசாரிகள் மற்றும் துவிச்சக்கரவண்டிப்பாவனையாளர்கள் கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் :

- பாதசாரிகள் நடந்து செல்லும்போது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்கள் சமாந்தரமாக நடந்து செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
- வீதிகளைக் குறுக்கிடும்போது அதற்கென ஒதுக்கப்பட்ட பகுதி யினைப் பாவித்தல்.
- மதுபோதையில் வீதியில் நடப்பதைத் தவிர்த்தல்.

மருந்துகள் பாவிக்கும்பொழுது கவனிக்க வேண்டியவை

ரீ. தமயந்தி, மருந்துவ பீடமாணவி.

நோயாளிகள் மருந்துகளை மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி எடுப்பதன்மூலமே முழுமையான குணப்படுத்தலைப் பெறமுடியும். மருந்துகளின் எண்ணிக்கையோ, மருந்துகள் எடுக்க வேண்டியதற்கு இடையிலான கால அளவையோ தமது விரும்பின்படி மாற்றக்கூடாது. ஏனெனில், இவை இரண்டும் மருந்து இரத்தத்தில் நின்று செயற்படும் திறனை வைத்தே கணிக்கப்பட்டு வைத்தியரால் பரிந்துரைக்கப்படு கின்றன. எனவே, இவற்றைக் குறைப்பதன்மூலம் செயற்றிறன் குறைக்கப்பட்டு, குணமடைதல் தாமதப்படுத்தப்படும்.

எனினும், இவற்றைக் கூட்டுவதன்மூலம் மருந்தின் செயற்றிறனை அதிகரிக்கமுடியாது. மாறாக, அது நச்சுத்தன்மைக்கும், சிறுநீரகப் பழுதடைதலுக்கும் வழிவகுக்கும். மருந்து ஒன்று காலையும் மாலையும் எனப் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருப்பின், அந்த மருந்தானது குறித்தவொரு நேரத்திலேயே ஒவ்வொரு நாளும் எடுத்தல் வேண்டும். உதாரணம்: காலையும் மாலையும் 8 மணிக்கு உள் எடுக்கப்பட்டால் அடுத்துவரும் நாள்களிலும் 8 மணிக்கே உள் எடுக்கவேண்டும்.

சாப்பாட்டுக்கு முன்னால், பின்னால் என்ற கட்டளைகளும் கவனத்திற்குரியவை. உதாரணம்: சாப்பாட்டுக்குப் பின்னால் எடுக்க வேண்டிய மருந்தை முன்னால் எடுத்துக்கொண்டால் குடற்புண் உருவாகும் வாய்ப்பு ஏற்படலாம். மருத்துவரின் அனுமதியின்றிப் பரிந்துரைக்கப்படாத வேறு மருந்துகளைச் சேர்த்து எடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில், மருந்துகளிடையே இடைத்தாக்கம் ஏற்பட்டு மருந்துகளின் செயற்றிறன் அற்றுப்போகலாம். அல்லது பாதக விளைவுகளை உருவாக்கலாம்.

வைத்தியர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளில் ஒன்றை எடுக்காது தவிர்த்தலும் ஆபத்தானதே. ஏனெனில், தவிர்க்கப்படும் மருந்து எடுக்கப்படும் மருந்தொன்றுக்குரிய செயற்றிறனுக்குத் தேவையானதாக இருக்கலாம்.

உறவுகளைப் புரிந்துகொள்ள...

வைத்திய கலாநிதி ஜீ.ஜே.பிரதீபன், MBBS, MD
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

நமது நாளாந்த வாழ்க்கை உறவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. பலதரப்பட்ட உறவுகளை நாம் சந்திக்கின்றோம். அவை குடும்பங்களிலும், வேலைத்தளங்களிலும், நண்பர்கள் வட்டத்திலும், வீதிகளிலும் எனப் பல பரிணாமங்களைப் பெறுகின்றன. உறவுகளை ஆரம்பிப்பதற்கும், அவற்றைப் பேணுவதற்கும் நாம், எமது குறிப்பிடத்தக்களவு நேரத்தையும், சக்தியையும், பணத்தையும் பயன் படுத்துகின்றோம். இவ்வாறான பல பயனுள்ள உறவுகளால் எமக்கும், எமது உறவுகளுக்கும், சமுதாயத்துக்கும் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. சிலவேளைகளில் எமக்குப் பயனளிக்காத சில உறவுகளை நாம் தொடர்வதில்லை. பலருக்குக் கெடுதலை ஏற்படுத்தக்கூடிய சில உறவுகளும் உருவாவதுண்டு.

உறவுகளை உருவாக்குவதற்கும் அவற்றைப் பேணுவதற்கும் அவசியமான சில காரணிகளை ஆராய்வோம். இவற்றில் உறவுகளை உருவாக்குவதற்குத் தனிமனிதர்கள் செலுத்தும் ஆர்வம், அவற்றுக்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய நேரம், ஒத்த ஆளுமைக் கூறுகள், உறவுகள் உருவாவதற்கான புறச்சூழல், உறவுகளில் தங்கியிருக்க வேண்டிய தனி மனிதர்களின் தேவை, அந்த உறவுகளைப் பேணுவதற்காக அவர்களால் பயன்படுத்தக்கூடிய வளங்கள் மற்றும் உறவுகளின் திருப்தியளிக்கும் தன்மை என்பன, உறவுகளின் நீண்டுநிலைக்கும் தன்மையை எடுத்தியம்பவல்லன. தொடர்பாடலை உளவியல் ரீதியாக நோக்கினால் அது ஒரு மனிதன் தன்னோடு தான் கொள்ளும் உறவு என்றும் பிறரோடு கொள்ளும் உறவு என்றும், வகைப்படும். இவையிரண்டும் ஒன்றிலொன்று தங்கியிருப்பவையும், ஒன்றினால் மற்றொன்று பாதிக்கப்படுபவையு மாகும். உதாரணமாக, தன்னுடன் நல்லுறவைப் பேணும் ஒருவரால் பிறருடனும் நல்லுறவைப் பேணமுடியும். ஒருவர் தன்னுடன் பேணும் உறவிற்கு அடிப்படையாக அவருடைய குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள், தன்னைப்பற்றிய சுயமதிப்பு, சுயநோக்கு, குற்றவுணர்வுகள் ஏற்படுத்தும் தாக்கம். நனவிலி மனதின் பங்களிப்பு மற்றும் அவருடைய தன்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வின் அளவு என்பன அமைவதை அவதானிக்கலாம். சில மனிதர்களின் ஆளுமைக்குள் உள்ள

பிளவுபட்ட தன்மை, ஒன்றையொன்று எதிர்க்கும் பாங்கில் அமைவதால் அவர்களால் தம்முடன் ஒரு நல்லுறவைப் பேணுவது சிலவேளைகளில் சவாலானதாக அமையலாம்.

இவ்வாறான விடயங்களில் தங்கியிருக்கும் ஒரு மனிதனின் அடிப்படை ஆளுமையிலேயே பிற மனிதர்களுடனான உறவும் தங்கியிருக்கும். மேலும் இவ்வுலகைப்பற்றியும், உறவுகளைப் பற்றியும், தேவைகளைப் பற்றியும் நிலவும் மனிதர்களின் மனப்பாங்கும் மற்ற மனிதர்களுடனான அவர்களது உறவை நிச்சயிக்கின்றன. அடுத்ததாகத் தொடர்பாடலில் சில அடிப்படைகளையும் அவற்றை மேம்படுத்துவ தற்கான சில வழிமுறைகளையும் ஆராய்வோம்.

1. தொடர்பாடலில் கையாளப்படும் விடயத்தின் சார்புநிலை.

மேலே காட்டப்பட்ட வரைபடத்தில் Aயும் Bயும் தொடர்பாடலில் ஈடுபடும் இரு நபர்களாயின் X என்பது தொடர்பாடலில் கையாளப்படும் விடயத்தின் சார்பு நிலையாகும். இங்கு X என்பது Aஇற்கு அருகில் இருக்கும்போது அத் தொடர்பாடல் A இற்கு இலகுவானதாகவும் Bஇற்கு கடினமானதாயும் அமையும். Aக்கும் Bக்கும் சமதூரத்தில் Xஇருக்கும்போது இருவரும் சம ஈடுபாட்டுடன் தொடர்பாடலில் ஈடுபடமுடியும். பலமான ஆளுமை மிக்கவர்களால் தன்னுடன் தொடர்பாடலில் ஈடுபடும் மற்ற நபருக்கு அருகில் தொடர்பாடல் மையம் இருக்கும்போது ஆரோக்கியமான தொடர் பாடலில் ஈடுபட முடியும்.

2.

$$\frac{\text{உறவிலிருந்து A பெற்றுக்கொள்ளும் திருப்தி}}{\text{உறவுக்காக A பயன்படுத்தும் சக்தி}} = \frac{\text{உறவிலிருந்து B பெற்றுக்கொள்ளும் திருப்தி}}{\text{உறவுக்காக B பயன்படுத்தும் சக்தி}}$$

மேற்படி சமன்பாடு உறவுகளைப் பொறுத்தவரையில் மிகவும் முக்கியமானது. உறவொன்றுக்காக ஒருவர் பயன்படுத்தும் சக்திக்கும் அவர்பெறும் திருப்திக்கும் உள்ள விகிதம் அவ்வுறவிலுள்ள

பிறிதொருவர் பயன்படுத்தும் சக்திக்கும் அவர் பெறும் திருப்திக்கும் ஓரளவிலேனும் சமமாக அமையும் போதுதான் உறவுகள் நீண்டு நிலைக்கும்.

3. **தன்னை வெளிப்படுத்தலும் நம்பிக்கையைப் பேணுதலும் :**

இது நெருக்கமான உறவொன்றில் மிகவும் முக்கியமானது. மேலும் சுயவெளிப்பாடு நெருக்கமான உறவுகளுக்குரிய திறவுகோலாகவும் அமைகின்றது.

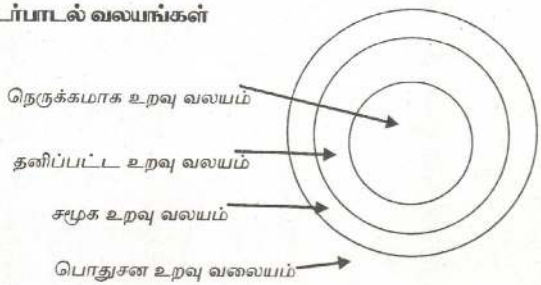
தான் செவிமடுப்பவரின் பேச்சிலுள்ள இரகசியமாகக் காக்கப்பட வேண்டிய பல விடயங்களைப் பழக்க தோஷத்தால் பலருக்கும் கூறி, பல நெருக்கமான உறவுகளை நாம் இழந்துவிடுவதும் உண்டு.

4. **உடலின் மொழியும், உணர்வு வெளிப்பாடும்:**

வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாத பல செய்திகளை எமது உடல் அவயவங்கள் பிறருக்குத் தெளிவாகச் சொல்கின்றன. கண்கள் இவற்றில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. நாம் நிற்கின்ற தோரணை, நடக்கும் பாங்கு, இருக்கும் விதம், பேசும் தொனி, அணியும் ஆடைகள் என்பன எமது உண்மையான மனநிலையை வார்த்தைகள் இன்றியே விளம்பக் கூடியவை.

துரதிஷ்டவசமாக நாம் வாயால் சிலவற்றைக் கூறும்போது எமது உடல் அதை மறுத்துரைப்பதை மற்றவரால் இலகுவாகக் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

5. **தொடர்பாடல் வலயங்கள்**



A - நெருக்கமான உறவு வலயம்

இது ஒருவரைச் சூழ இருக்கும் ஒன்றரை அடிவிட்டமுள்ள வட்டப் பிரதேசமாகும். எம்முடன் நெருக்கமான உறவில் உள்ள ஒருவரையே நாம் இவ்வட்டத்தினுள் அனுமதிப்போம். மேலும் சில வேளைகளில்

நெருக்கமான உறவில் உள்ள இருவர், ஒருவர் மற்றவரை இவ்வலயத்திலிருந்து வெளியேறவும் அனுமதிப்பதில்லை. எமது சமுதாயத்தில் நாம் எம்மை அறியாமலேயே காதலர்களை இனங்காணுவது இந்த வலயத்தை இனங்காண்பதனாலாகும்.

B தனிப்பட்ட உறவு வலயம் (Personal Zone)

இது ஒருவரைச் சூழவுள்ள 3 அடி விட்டமுள்ள பிரதேசமாகும். நெக்கமான உறவு அல்லாத ஆனால் தனிப்பட்ட உறவில் எம்மோடு இணைபவர்கள் நம் இந்த வலயத்தினுள் வருவார்கள். சாதாரணமாக நண்பர்கள் இந்த வலயத்துக்குரியவர்கள்.

C - சமூக உறவு வலயம் (Social Zone)

இது ஒருவரைச் சூழவுள்ள 6 அடி விட்டமுள்ள பிரதேசமாகும். சமூக உறவில் எம்முடன் இணைபவர்களுடன் நாம் இந்தப் பிரதேசத்தைப் பயன்படுத்துகின்றோம்.

D - பொதுசனஉறவு வலயம் (Public Zone)

இது ஒருவரைச் சூழவுள்ள 6 அடி விட்டமான பிரதேசத்துக்கு வெளியில் உள்ள வலயமாகும்.

பொருள் பொதிந்த உறவுகளைப் பேணிப் பயனுள்ள பல பணிகள் புரிய எமது உறவுக்ளைப் புரிந்து கொள்வோம்.

நாம் பரிசுப் பொருள்கள் தெரிவு செய்யும் பொழுது கவனிக்கவேண்டியவை

டாக்டர் சி. சீவன்சுதன்,
வைத்திய நிபுணர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

நாம் எமது அன்புக்கும் மதிப்புக்கும் உரியவர்களுக்குப் பரிசுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்யும்பொழுது அது அவருக்கு உடற் சுகத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் நல்ல நினைவுகளைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் பிரயோசனப்படக் கூடியதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. அந்த வகையில் பின்வரும் பொருள்களைக் கருத்தில் எடுக்கலாம்.

"பழங்கள், முட்டை, ஓவியங்கள், நல்ல புத்தகங்கள், பதிவேடுகள், உடை, தலைக்கவசம், குடை, பாரம் குறைந்த பாதணிகள், வீட்டில் சமைத்த பலகாரங்கள், முட்டைமா, பயற்றம்மா, உழுத்தம்மா, வேலை செய்யும் பொழுது அணியும் கையுறை, உடற்பயிற்சி செய்யும் இயந்திரம்" போன்றவையே அப்பொருள்கள். இப்பொருள்கள் உடற் சுகத்தைப் பேண உதவியாய் இருக்கும்.

நாம் எமது எதிரிகளுக்கும், கோபக்காரர்களுக்கும் பரிசுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்யும்பொழுது, சொக்லெட் இனிப்பு வகைகள், சோடா வகைகள், குடிவகைகள், மிக்சர், மாஜரின், பட்டர், கணினி, விளையாட்டுக்கான சீடிகள், சிகரெற் பக்கெற், பீடிக்கட்டு, பிஸ்கெட் பெட்டிகள் என்பனவற்றில் ஒன்றையோ பலவற்றையோ தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

இவை உடற்சுகத்துக்குத் தீங்கு விளைவிப்பவை ஆகும். நாம் இன்னா செய்தாருக்கும் நன்னயம் செய்யும் பரம்பரையில் உதித்தவர்கள். எதிரியும் சுகத்துடன் வாழவேண்டும் என்ற சிந்தனை உள்ளவர்கள். எனவே, இந்தப் பொருள்களை எதிரிக்குக் கூடப் பரிசாகக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம். என்றும் ஆனந்தமும் ஆரோக்கியமும் கொடுக்கக் கூடிய பொருள்களைப் பரிசாகத் தெரிவு செய்வோம்.

நான் சிகரெட் பேசுகிறேன்

டாக்டர் ஆர்.றமாவித்தியா,
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

ஏய் மனிதனே....
என்னை எப்போதும் உன் உதடுகளால்
அரவணைக்கம் நண்பனே...
நீ ஒரு உன்னதமான தியாகி - ஏன் தெரியுமா?
நீ உன்னைப் பற்றியோ,
உன் உயிரைப் பற்றியோ கவலைப்படாதவன்
உன்னை உருவாக்கும் முதலாளிக்கு லாபம் கிடைப்பதற்காக
உன் உயிரையே துச்சமாக மதித்து வேள்வி நடத்துகிறாய்
ஆமாம், உன் வாயிலேயே வேள்வி நடத்துகிறாய்
எல்லோருக்கும் இறந்த பின்பு தான் கொள்ளிக்கட்டை வைப்பார்கள்
ஆனால் உனக்கான கொள்ளியை நீயே வாயில் வைத்திருக்கிறாய்,
உயிருடன் இருக்கும் போதே...
கரி படிந்து இருக்கும் புகைக் கூடு போல் உன் நுரையீரல் இருப்பதை
எப்பொழுதாவது நீ பார்த்திருக்கிறாயா?
'என்னுடைய கலங்கள் எல்லாம் புற்று நோய்க் கலங்களாக
மாறுகின்றனவே'
என்று அது புலம்புவதை நீ கேட்டிருக்கிறாயா?
உன் இரத்தக் குழாய்கள் எல்லாம் பாதிக்கப்பட்டு
அடைபட்டுப் போகிறதே
ஏன் தெரியுமா? உன் அன்புக்குரிய புகையினால் தான்
அதனால் உன் உடல் உறுப்புக்கள் இரத்த ஓட்டம் கிடைக்காமல்
கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இறந்து போவதை அறிவாயா நீ?
இளைஞனே, உன் மூளையின் ஆற்றல் குறைந்து போவதை உணர்வாயா?
உன் உடல் உறுதி தளர்ந்து உன் வாழ்வே அழிந்து போவதை
உணர மாட்டாயா நீ?
வேண்டாம் நண்பா, உன் நன்மைக்காக நான் மன்றாடுகின்றேன்
என்னைத் தூக்கித் தூர எறிந்து விடு...
பிரகாசமான நோயற்ற வாழ்வு உனக்காகக் காத்திருக்கும்.

மதம் ஒரு மருத்துவப் பெருஞ்சுடர்

டாக்டர் சி.சிவன்சுதன்,
வைத்திய நிபுணர், யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

எல்லா மதங்களும் மனிதனை உடல் ரீதியாகவும் ஆன்மிக ரீதியாகவும் சுகமும் பலமும் பொருந்தியவனாக ஒரு முழு மனிதனாக வாழ்வதற்கான பாதையைக் காட்டி நிற்கின்றன. உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் மனிதனின் சுகம் என்றால் என்ன? ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன? என்று வரைவிலக்கணப்படுத்தும் பொழுது "அது நோயற்ற நிலை மாத்திரமல்ல அதனுடன் உள சமூக ஆன்மிக நன்னிலையும் சேர்ந்திருக்கும் பொழுதே அது உண்மையான ஆரோக்கியம்" எனத் திட்டவட்டமாக வரையறுத்திருக்கிறது.

இந்த உண்மையான நிலையை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் வரையறுத்துச் சொல்வதற்குப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மதங்கள் இதனை வலியுறுத்தி இருக்கின்றன. மனிதனை மனிதனாக வாழ்வதற்கு வழிகாட்டியிருக்கின்றன. மதத்திற்கும் மருத்துவதற்கும் அடிப்படைத் தத்துவங்கள் ஒன்றாகவே இருப்பதை நீங்கள் அவதானித்தி ருப்பீர்கள்.

அன்பு, பரிவு ஒருவனுக்கு உண்மையான சுகத்தையும் நலத்தையும் கொடுப்பது என்ற அடிப்படையிலேயே மதமும் மருத்துவமும் ஒன்றுபடுகிறது. இறைவன் அன்பு மயமானவன் என்று சொல்லுவார்கள். மருத்துவம் ஒருவனுக்கு இந்தப் பிறப்பிலே அன்பும், ஆதரவும், சுகமும், நலமும் கொடுப்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறது. செயலுருவம் கொடுக்கிறது. ஆனால் மதங்கள் இம்மையிலும் மறுமையிலும் அவனதும் அவனது ஆன்மாவினதும் நலன்பற்றி தெளிவாகச் சொல்லி வழிகாட்டி நிற்கின்றது. மதங்கள் எப்பொழுது தோற்றம் பெற்றன? மருத்துவ முறைகள் எப்பொழுது தோற்றம் பெற்றன? என்ற கேள்விகள் ஆராட்சிக்குரிய விடயங்களாக இருந்து கொண்டிருக்கின்றன.

இவற்றை ஆராய்ந்து பார்க்கும்பொழுது பலபல சுவாரசியமான விடயங்கள் வெளிச்சத்திற்கு வருகின்றன. மதங்கள் மனிதனை மருத்துவ ரீதியில் எவ்வாறு வழிநடத்திச் சென்றன. வழிநடத்திக் கொண்டிருக் கின்றன என்பதை ஆராயும்பொழுது பல அற்புதமான தத்துவங்கள் அடிப்படை எமக்குப் புரியத் தொடங்கும்.

எல்லா மதங்களுமே மனிதனுக்கு ஆரோக்கியமான பாதையையே காட்டி நிற்கின்றன. மதக்கோட்பாடுகள் விஞ்ஞான ரீதியிலே அணுகப்படும்பொழுது அதன் உண்மையான தத்துவங்கள் கடைப்பிடிக்கப்படும்பொழுது ஒரு சமூகத்தின் சுகாதார நிலை மேம்படும்.

மனிதன் எப்பொழுது தோன்றினான்? மதங்கள் எப்பொழுது தோற்றம் பெற்றன? மருத்துவ முறைகளும் வைத்தியமும் எப்பொழுது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன? என்பது பற்றி மேலோட்டமாகப் பார்ப்போம். மனிதன் இந்தப் பூவுலகில் தோற்றம் பெற்று 50,000 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்திருக்கின்றன. இந்து சமயத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள் கி.மு. 3500 வருடங்களுக்கு முன் சிந்துவெளிப் பிரதேசத்திலே தோற்றம் பெற்றிருந்ததாகப் புதைப்பொருள் ஆராய்ச்சிகள் சான்று பகிர்கின்றன. அக்காலப் பகுதியில் மருத்துவப் பொருள்கள், அறுவை மருத்துவம் ஆகியவை அக்கால மக்களால் அறியப்பட்டிருந்தன என்பதற்கான வரலாற்றுச் சான்றுகளும் கிடைக்கப்பெற்றிருக்கின்றன.

கி.மு. 3500 வருடங்களுக்கு முன் அதாவது இற்றைக்கு 5500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அறியப்பட்டிருந்த மருத்துவ முறைகள் எப்பொழுது முதன் முதலாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன என்பதற்கான தெளிவான ஆதாரங்கள் இல்லை. அதேபோல வேறு மதங்களில் அடிப்படைத் தத்துவங்கள் இக்கால்த்துக்கு முன்பே தோற்றம் பெற்றிருந்தனவா? என்பதற்கான ஆதாரங்களையும் பெறுவது கடினமானதாகவே இருக்கிறது.

சிந்துவெளிப் பிரதேசத்தில் தோற்றம் பெற்ற இந்து மதக் கருத்துக்கள் ஒரு முகப்படுத்தப்பட்டு அது இந்து மதமாகத் தோற்றம் பெற்றது. கி.மு. 1500 வருடங்களுக்கு முற்பட்ட காலப்பகுதி என்று கருதப்படுகிறது. இதனை வேதகாலம் என்று சொல்வார்கள். தற்போது நடைமுறையில் இருந்து கொண்டிருக்கும் இந்துமதக் கருத்துக்களும் கோட்பாடுகளும் எப்படி வளர்ச்சி கண்டன என்று நோக்குவோமாக இருந்தால் இவை அடிப்படையிலே வேதங்களையும் தொடர்ந்து வந்த உபநிடதங்களையும் குருமார்களின் அறிவுரைகளையும் அத்திபாரமாக வைத்தே வளர்ச்சி கண்டிருக்கின்றன என்பதை அறியக் கூடியதாக இருக்கிறது.

மனிதன் நாகரிகத்திலே வளர்ச்சி பெற்று வந்த இக்காலப் பகுதிகளில் நல்ல பல கோட்பாடுகளுடன் இன்னும் பல மதங்கள் தோற்றம் பெற்றன. இவ்வாறு தோற்றம் பெற்ற எல்லா மதங்களுமே மனிதனின் உடல் உள ஆன்மிக நன்னிலைக்கான பாதையைக் காட்டி நிற்கின்றன.

மதங்களுக்கும் மருத்துவத்துக்குமான நெருக்கம் எவ்வளவு இறுக்கமானது என்பதை நாம் அனைவரும் தெரிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். இது எமது சமுதாய மேம்பாட்டுக்கு நிச்சயம் உறுதுணையாக இருக்கும்.

பல கிறிஸ்தவ மத நிறுவனங்களும் இந்துமத நிறுவனங்களும் மருத்துவச் சேவைக்குப் பெரும் பங்காற்றி வருகின்றன. உளவளத் துணைக்கும் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் ஆற்றுப்படுத்துகைக்கும் கிறிஸ்தவ அமைப்புக்கள் ஆற்றிவரும் பங்கு அளப்பெரியது. மத அமைப்புக்கள் பொதுச் சேவைகளில் ஈடுபாடு காட்டுவது ஒரு போற்றுதற்குரிய விடயமாகும். பல மதம் சார்ந்த அமைப்புக்கள் வைத்தியசாலைகளையே வழிநடத்தி வருகின்றன என்பது ஒரு மகிழ்ச்சியான விடயமாகும்.

மதத்துக்கும் மருத்துவத்துக்குமான நெருக்கம் எப்பொழுது ஏற்பட்டது? இது சம்பந்தமாகப் பண்டைய நூல்களில் என்ன சொல்லப்பட்டிருகிறது என்பதை ஆராயும் பொழுது பல தகவல்களை நாம் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கிறது. ஆதிகால மருத்துவ முறைகளிலே சித்த மருத்துவமானது மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. இது திராவிடர்களின் மருத்துவ முறையாக வளர்ச்சி பெற்றுவந்திருக்கிறது. இன்றும் தமிழர்களுக்குப் பெருமை சேர்த்து நிற்கின்ற இந்தச் சித்த மருத்துவமானது எப்படித் தோற்றம் பெற்றது? இதன் அடிப்படைக் கருத்துக்கள் எங்கிருந்து கிடைத்தன? எமது சமய சரித்திர நூல்கள் இது சம்பந்தமாக என்ன சொல்கின்றன என்பதை நோக்குவோம்.

சித்த மருத்துவத்தின் தத்துவங்கள் ஆரம்பத்தில் இந்து மதத்தின் முழு முதற்கடவுளாகிய சிவனால் சக்தியிடம் கையளிக்கப்பட்டு சக்தி அதனை நந்தியிடம் கொடுத்து நந்தி அதனை சித்தர்களிடம் சேர்ப்பித்ததாகப் பண்டைய நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இந்தத் தத்துவங்கள் ஆரம்பத்திலே 18 சித்தர்களினால் கையாளப்பட்டிருக்கின்றன.

சித்தர்களிலே முக்கியமானவராக அகத்தியர் இருந்திருக்கிறார். அகத்தியரின் தலைமையிலே தான் இந்தச் சித்த மருத்துவத்துறை முழுமையாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதைத்தான் எமது சரித்திர, சமய, வரலாற்று நூல்கள் எடுத்துச் சொல்லி இருக்கின்றன.

சித்த மருத்துவத்துறையின் தோற்றம் பற்றிய இந்தக் கருத்துக்களை நாம் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்கின்றோமா அல்லது நம்புகின்றோமா என்பது முக்கியமல்ல. இது அவசியமும் அல்ல. ஆனால் அக்காலத்தி லிருந்தே மதமும் மருத்துவமும் ஒருங்கிணைந்து செய்பட்டிருக்கின்றன என்பதற்கு இது ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகின்றது.

சிவனின் சரிபாதியாக சக்தி இருக்கிறாள். உடலினுடைய ஒவ்வோர் இயக்கத்துக்கும் தொழிற்பாட்டிற்கும் ஏன் இந்த அண்ட சராசரங்கள் அனைத்தின் இயக்கத்துக்குமே சத்தியே மூலகாரணமாக இருக்கிறாள் என்று இந்துமதம் சொல்கிறது. அதைத்தான் விஞ்ஞானமும் சொல்கிறது. மனிதனின் அசைவுக்கும் தொழிற்பாட்டுக்கும் சூரிய மண்டலங்களிலுள்ள அனைத்துப் பொருள்களின் அசைவுக்கும் அடிப்படையாக இருப்பது சக்தி. அதாவது (energy) என்று விஞ்ஞானம் வரையறுத்துச் சொல்கிறது.

விஞ்ஞானம் சொல்வதற்குப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்த அடிப்படைத் தத்துவத்தை மதங்கள் சொல்லியிருக் கின்றன. இதேபோல பல மருத்துவக் கருத்துக்களை மதங்கள் சொல்லியிருக் கின்றன. அவை எந்த மதத்தின் கருத்துக்களாக இருந்தாலும் உள்வாங்கப்பட்டு மனிதனின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக அவை பயன்படுத்தப்பட்ட வேண்டும். எல்லா மத அமைப்புகளும் மனிதனின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்புச் செய்ய வேண்டும்.

மருத்துவம் ஆயகலைகள் அறுபத்தினான்கில் ஒன்றாக வகைப்படுத்தப்பட்டு இருப்பதை நாம் காணலாம். மதத்தினதும் மருத்துவத்தினதும் அடிப்படை நோக்கம் மனிதனை நல்ல ஆரோக்கியமான பாதையிலே வழிநடத்துவதே. எனவேதான் மதத்தத்து வங்களில் பல அரிய மருத்துவக் கருத்துக்கள் பொதிந்திருக்கின்றன.

மருத்துவம் என்பது பொதுவாக இரண்டு பகுதிகளை உள்ளடக்கி இருக்கிறது. ஒன்று நோய் ஏற்படுவதைத் தடுப்பது. இதனை Preventive

Medicine என்று சொல்லுவார்கள். இரண்டாவதாக ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டுவிட்டால் அவரை சுகப்படுத்துவது. இதனை Curative Medicine என்று சொல்வார்கள். தற்போதைய மருத்துவ உலகு நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் முறைகளிலே அதிதீவிர கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்திருக்கிறது. உலக சுகாதார செலவினங்களில் பெரும் பகுதி தற்பொழுது நோய்த்தடுப்பு மருத்துவத்தை நோக்கித் திசை திருப் பப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் இந்துமதம் இந்த நோய்த் தடுப்பு மருத்துவம் சம்பந்தமான தெட்டத் தெளிவான கருத்துக்களை ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே வலியுறுத்தி வருந்திருக்கின்றது.

நவீன மருத்துவ முறைப்படி ஒருவர் நோய்வாய்ப்படுவதை தவிர்ப்பதற்காகச் சில அறிவுறுத்தல்களை முன்வைப்பது வழக்கம். அவற்றில் சில முக்கியமான அம்சங்களை நோக்குவோம்.

1. தினமும் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி. இதனைக் காலையில் செய்து கொள்வது சிறந்தது.
2. மாச்சத்து அதிகமுள்ள உணவு வகைகளைக் குறைத்து புரதச் சத்து மற்றும் நார்த்தன்மையுள்ள உணவுவகைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல். மேலதிக உணவைத் தவிர்த்தல்.
3. வீட்டுச் சுற்றாடலையும் உடலையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
4. சுத்தமான உடைகளையும் அங்கிகளையும் அணிதல்
5. புகைத்தல், மது அருந்துதல், தகாத பாலியல் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல்.
6. விற்றமின் 'டி' தொகுப்புக்காகவும் உடற்சுகாதாரத்துக்காகவும் மெல்லிய சூரிய ஒளியில் நடமாடுதல்.
7. ஒழுங்கான சுவாசப் பயிற்சி, மன அமைதிக்கான நடைமுறைகள் போன்றவற்றைப் பின்பற்றுதல்.

இந்த நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடித்துவந்தால் நீரிழிவு, உயர் குருதி அமுக்கம், இருதய நோய்கள், கிருமித் தொற்றுகை, மன அழுத்தம், அதிகரித்த கொலஸ்ரோல், நிறை அதிகரிப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும்

தினமும் அதிகாலையில் எழுந்து, குளித்துத் தோய்த்து உலர்ந்த ஆடை தரித்து, கோயிலுக்குச் சென்று கோயிலை 3 தடவை வலம் வந்து, ஆசனங்கள், அட்டாங்க/பஞ்சாங்க நமஸ்காரங்கள் செய்து வணங்க வேண்டும் என்று இந்துமதம் சொல்கிறது. இங்கே உடற்சுத்தம்,

உடைச்சுத்தம், உடற்பயிற்சி என்று 3 விடயங்கள் அடங்கியிருப்பதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. பஞ்சமா பாதகங்களைத் தவிர்க்கும்படி இந்துமதம் வலியுறுத்திச் சொல்கிறது. இந்த பஞ்சமா பாதகங்களில் கள், காமம் என்பவற்றை அதாவது மது அருந்துதல், தகாத பாலியல் தொடர்புகள் என்பவற்றைத் தவிர்த்துக கொள்ளுமாறு மதங்கள் வலியுறுத்தி இருக்கின்றன. இதனை சரியான முறையில் கடைப்பிடிப்போமாயின் AIDS போன்ற பல கொடிய தொற்று நோய்களிலிருந்தும் ஈரல், நரம்புகள் சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்தும் நாம் தப்பித்துக்கொள்ள முடியும். அத்துடன் இவற்றால் ஏற்படும் எத்தனையோ அநாவசிய இறப்புகளையும் தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

விரத காலங்களிலே மாப்பொருளை தவிர்த்து பால், பழம் உண்ணும் வழக்கம் அன்றிலிருந்து கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வரும் ஒரு சிறந்த மரபாகும். பால், பழத்தில் வினைத்திறன் கூடிய புரதமும் விற்றமின்களும் நார்ப்பொருளும் அதிகளவில் இருப்பதுடன் இது ஒரு நிறை உணவாகவும் காணப்படுகின்றது. இதன் மகத்துவம் விஞ்ஞான ரீதியாக அறியப்படும் முன்பே மதங்களால் அறியப்பட்டிருக்கின்றன.

சூரிய நமஸ்காரம் எமது வழிபாட்டு முறைகளில் முக்கியமான ஒன்றாகும். இது காலையில் சூரிய ஒளியிலிருந்து சூரியனை நமஸ்காரம் செய்யும் ஒரு முறையாகும். இதனையே மேலைத்தேய நாடுகளிலே 'சன்பாத்' என்று செய்து வருகிறார்கள். இதன்மூலம் பல எலும்பு சம்பந்தமான நோய்களைத் தடுக்கமுடியும்.

தற்பொழுது ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டு வரும் விடயங்கள் எதுவித ஆராய்ச்சிகளும் இன்றி அந்தக் கால மதக்கோட்பாடுகளில் சேர்க்கப்பட்டிருப்பது எப்படி? யார் இதைச் செய்தார்கள்?

எல்லா மதங்களின் போதனைகளிலும் மருத்துவம் சம்பந்தமான கருத்துக்கள் மறைந்திருப்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. விஞ்ஞான மயப்பட்டு வரும் உலக நடைமுறைகளும் மனிதனின் புதிய சிந்தனை களும் வரவேற்கப்படவேண்டியவை. அதேபோல மதக்கருத்துக்களும் விஞ்ஞான மயப்படுத்தப்படவேண்டும் என்ற ஒரு தேவை எழுந்தி ருக்கிறது. சொல்லப்படும் ஒரு கருத்தை எந்தவிதமான ஆதாரமும் இல்லாமல் மனம் ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டாது. ஏற்றுகொள்ளவேண்டும்

என்று நாம் எதிர்பார்க்கவும் முடியாது. காரணம் அப்படிப்பட்ட மனதுடன்தான் கடவுள் மனிதனைப் படைத்திருக்கின்றார்.

அதாவது எதற்கும் ஆதாரத்தையும், காரணத்தையும், விளக்கத்தையும் தேடும் மூளைதான் மனிதனுக்கு அமையப்பெற்றிருக்கிறது. இதனைத் தான் பகுத்தறிவு என்று சொல்லுவார்கள். எனவே மதக் கருத்துக்கள் மனிதனின் பகுத்தறிவால் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தால் மட்டுமே அவை மனிதனை வழிநடத்தும். இதன் மூலம் மதங்களில் பொதிந்திருக்கும் மருத்துவப் பேரொளி மக்களைச் சென்றடையும்.

கடவுளைப் பக்தியுடன் மனமுருகி, மனம் ஒருமித்து, தியானித்து வழிபடும் முறை அன்றுதொட்டு பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது. இதன்மூலம் பல தீமைகள் நீங்கும் நாம் காப்பாற்றப்படுவோம். பல நல்ல விடயங்கள் நடைபெறும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. இவை உண்மைதானா என்ற கேள்வியும் பலரது மனங்களிலே எழத்தான் செய்கிறது. ஆனால் இவை உண்மையென ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டு வருகிறது. மனமுருகி, மனம் ஒருமித்து, தியானித்து வணங்குவது என்பது Meditation, Relaxation, சுவாசப்பயிற்சி என்பவற்றின் அடிப்படையில் அடக்கமாகின்றது. இவற்றை ஒழுங்காகச் செய்து வருமாறு நவீன மருத்துவ உலகு மக்களுக்குப் பரிந்துரைத்து நிற்கின்றது.

இதனைத் தினமும் செய்து வந்தால் பல நோய்களின் தீவிரத்தன்மை நீங்கும். அல்லது குறைவடையும். நாம் பல கொடிய நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றப்படுவோம். மனத்துக்குப் புத்துணர்ச்சியும் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். இதன் மூலம் பல நல்ல காரியங்கள் நிறைவேறும்.

தற்பொழுது வெளியாகிக் கொண்டிருக்கும் ஆராய்ச்சிகளின் முடிவின்படி Meditation, Relaxation, தியானம், சுவாசப் பயிற்சி போன்றவற்றின் மூலம் பல கொடிய நோய்கள் ஏற்படும் வீதத்தைக் குறைக்க முடியும் என்பது உறுதி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அந்தக் கொடிய நோய்களாவன அதிகரித்த குருதி அழுக்கம், மன அழுத்தம், பாரிசவாதம், தலையிடி, மனச்சோர்வு, மாரடைப்பு போன்றவையாகும். தியானமுறைக்குக் கடவுளின் உருவை வைத்துத் தான் தியானிக்க

வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. கோயிலில் இருந்துதான் தியானிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயமும் இல்லை. நாம் விரும்பிய ஓர் அமைதியான இடத்தில் இருந்து நாம் விருமபிய ஒரு பொருளை மையமாக வைத்து தியானிக்க முடியும். காரணம் கடவுள் எங்கும் எதிலும் நிறைந்திருக்கிறார் என்று மதங்கள் கூறுகின்றன.

எனவே மதவழிபாட்டு முறைகள் மனிதனை உடற்பலமும் ஆன்மிக பலமும் பொருந்தியவனாக ஆரோக்கியமானவனாக வாழ வழிசெய்கின்றன என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. மதக் கருத்துக்கள் அனைத்தும் விஞ்ஞான தத்துவங்களுக்கும் நவீன மருத்துவத்துக்கும் முரணானவை என்ற கருத்துக்கு இடமில்லை. எமது இளம் தலைமுறையினரை மதக்கோட்பாடுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுப்பவர் களாக அதில் நம்பிக்கை கொண்டவர்களாக வளர்த்தெடுப்பது நம் ஒவ்வொருவரினதும் தலையாக கடமை ஆகும்.

நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் மார்க்கங்கள் மட்டுமல்ல நோய்களைக் குணமாக்கும் வழிமுறைகளையும் கூட மதங்கள் வரையறுத்துக் கூறி இருக்கின்றன. இந்தக் கருத்துக்கள் வெளிச்சத்துக்கு வர வேண்டும்.

பல்லாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பே சைவச் சித்தர்களாலும் ஞானிகளாலும் நோயைக் குணமாக்கும் சில இரசாயனப் பதார்த்தங் களும் கனியுப்புக்களும் உலோகங்களும் பயன்படுத்தப்பட்டதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. வேதகாலத்திலே தோன்றிய அதர்வண வேதத்தின் உபவேதங்களில் ஒன்றாக ஆயுர் வேத மருத்துவம் கருதப்படு கிறது. சமஸ்கிருத மொழியிலே எழுதப்பட்டுள்ள இந்த மருத்துவத்தில் பல அரிய மருத்துவக் கருத்துக்கள் காணப்படுவதுடன் நோய்களைக் குணமாக்கும் பல மார்க்கங்களும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன.

சித்தமருத்துவம் திராவிடர்களின் மருத்துவமாகவும் ஆயுர்வேதம் ஆரியர்களின் மருத்துவ முறையாகவும் வளர்ச்சியடைந்து வந்த பொழுதிலும் இரண்டு மருத்துவ முறைகளுக்கும் பல ஒற்றுமைகள் இருப்பதை நாம் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

பண்டைய யுத்தங்களிலே காயமுற்றோருக்கு பல சத்திர சிகிச்சைகள் நடத்தப்பட்டதற்கான ஆதாரங்களும் கிடைத்திருக்கின்றன.

இதற்கு அவர்கள் செப்புக் கத்திகளைப் பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள் இரும்புக் கத்திகளாக இருந்தால் அவற்றிலே ஏற்புவலி போன்ற கொடிய நோய்களை ஏற்படுத்துகின்ற கிருமிகள் வளரும் ஆபத்து அதிகமாகக் காணப்பட்டதால் தொற்று நீக்கும் வசதிகளற்ற அந்தக் காலத்திலே புத்திசாதுரியமாகப் பாதுகாப்பான செப்புக்கத்திகளை பாவித்திருக் கிறார்கள் அந்தச் சித்தர்கள். இந்த சத்திரசிகிச்சைகளை நடத்தியவர்கள் உண்மையில் எந்த வைத்திய முறையைக் கடைப்பிடித்தார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு போதுமான சான்றுகள் இல்லை.

அதர்வண வேதத்தின் உபவேதமாகிய ஆயுர்வேத மருத்துவத்தை சில நூல்கள் தமிழர்களின் மருத்துவமாகவும் சித்திரித்திருக்கின்றன. சிலப்பதிகாரத்திலே இளங்கோவடிகள் தமிழ் மருத்துவர்களை ஆயுர்வேதர் என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

இன்று உலகம் முழுவதும் பிரபல்யம் அடைந்த வரும் யோகாசன பயிற்சிமுறையைப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தவர்கள் சைவச்சித்தர்களே. எந்த மருத்துவம் சிறந்தது என்பது முக்கியமல்ல; மனிதன் சுகப்பட வேண்டும் என்பதே முக்கியமானது. அதேபோல எந்த மதம் சிறந்தது என்பது முக்கியமல்ல; மனிதன் நல்வழிப்பட வேண்டும் என்பதே முக்கியமானது. உடல், உள்ளம் ஆகிய இரண்டும் செம்மைப்படுவதற்கு மதம், மருத்துவம் இரண்டும் இரு கண்கள் போல விளங்குகின்றன. மதக்கோட்பாடுகளும் மருத்துவ விஞ்ஞானக் கோட்பாடுகளும் இருவேறு துருவங்கள் என்ற எண்ணம் மாற்றம் பெறவேண்டும்.

மதங்கள் எவ்வாறு மனிதர்களின் பல கொடிய நோய்களை சுகப்படுத்தி வருகின்றன என்பது பற்றியும் இதற்கான விஞ்ஞான அடிப்படை என்ன என்பது பற்றியும் இது சம்பந்தமாகத் தற்போதைய ஆய்வுகள் என்ன கூறுகின்றன என்பது பற்றியும் நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். இவை அனைத்தும் நடுநிலைமையுடன் நோக்கப்பட்டு எமது அன்றாட மருத்துவக் கவனிப்பு முறைகளுடன் ஒன்றிணைக்கப்பட வேண்டும். மதக்கருத்துக்கள் சாதாரண மனிதனால் புரியக் கூடியவையாகவும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படக் கூடியவையாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

மத வழிபாட்டு முறைகளால் மனிதன் உண்மையிலேயே சுகம் பெறுகிறானா? இது சம்பந்தமாக விஞ்ஞானம் என்ன சொல்கிறது?

ஆராய்ச்சிகள் என்ன சொல்கின்றன? நவீன மருத்துவம் என்ன சொல்கிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

ஒருவனுக்கு கடுமையான கஷ்டங்களும் மனத்தாக்கங்களும் மன அழுத்தமும் ஏற்படும்பொழுது அது சம்பந்தமாக இறைவனிடம் முறையிட்டு அழும் மரபு வேதகாலத்திலிருந்தே அதாவது கி.மு. 1500 வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே இருந்து வருகிறது. சங்ககாலப் பகுதியிலேயே (கி.பி. 7ஆம் நூற்றாண்டு) தோன்றிய திருமுறைகளில் இந்த மரபை நாம் தெளிவாக அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது.

கிறிஸ்தவ மதத்திலும் தமது கஷ்டங்களையும் உள்ளக்கிடக்கை களையும் இறைவனிடம் முறையிட்டு வழிப்படும் மரபு 2000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இருந்து வருகிறது. ஒருவன் தனது மனச்சுமைகள் அனைத்தையும் இறைவனிடம் பாரப்படுத்தி, பயபக்தியுடன் மனம் விட்டு மனமுருகி வழிபடும்பொழுது பக்தர்களின் மனக்கஷ்டங்கள் நீங்கும். பலநன்மைகள் உண்டாகும். மனம் அமைதி பெறும் என்று மதங்கள் கூறுகின்றன. இது தற்பொழுது ஆராய்ச்சிகள் மூலம் உண்மை என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்துடன் இந்த முறையின் ஒரு வடிவம் நவீன மருத்துவ சிகிச்சை முறையிலே உலகெங்கும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இதனை (counseling) அல்லது உளவளத்துணை என்று சொல்லுவர்.

உளவளத்துணை (counseling) என்று சொல்லப்படுகின்ற இந்தச் சிகிச்சை முறையின் அடிப்படை என்னவென்று நோக்குவோம். இது ஒருவர் மன அழுத்தத்திற்கு அல்லது மனக்கஷ்டத்திற்கு உட்பட்டு இருக்கும்போது பயன்படுத்தப்படும் ஒருசிகிச்சை முறையாகும்.

இந்தச் சிகிச்சை முறையிலேயே மனக்கஷ்டத்திற்கும் வேதனைக் கும் உட்பட்டிருப்பவர் தனது மன உணர்வுகளை ஒரு அனுபவஸ்தர் (counselor) ஒருவருடன் அப்படியே முழுமையாகப் பகிர்ந்து கொள்வார்.

இதன்பொழுது அவரின் உள்ளக்கிடக்கைகள் அனைத்தும் வெளிப்பட்டுத் தெளிவாக சிந்திக்கக்கூடிய நிலையை அடைந்து மனம் தெளிவுபெறும். தனது பிரச்சினைகளுக்குத் தானாகவே தீர்வுகளைக் கண்டு தீர்மானம் எடுக்கும் நிலைக்கு அவர் வருவார். இந்த சிகிச்சை

முறை உலகளாவிய ரீதியிலே மிகவும் பிரபல்யம் பெற்று விளங்குகிறது. இங்கு counselor ஆகப் பணியாற்றுபவர் நோயாளியின் பிரச்சினைகளின் இரகசியத் தன்மையைப் பாதுகாப்பார்.

எமது வழிபாட்டு முறையிலேயே அந்த அனுபவஸ்தர் அல்லது counselor இன் ஸ்தானத்திலேயே கடவுள் இருக்கிறார். அவர் பலரினுடைய மனச்சுமையை நீக்குவதற்கு உதவியாக இருக்கிறார்.

நாம் வழிபடும் பொழுது முறையிடும் எமது மனக்குறையினை இறைவன் உன்னிப்பாகக் கிரகித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்ற நம்பிக்கை எமக்கு இருக்கிறது. இதனால் நாம் எமது கஷ்டங்களை இறைவனிடம் பகிர்ந்து கொண்டு தெளிவுபெறுகிறோம்.

அத்துடன் இறைவனும் counsellor போன்று தன்னைத் தேடிவரும் அன்பர்களின் மனக்குறைகள் சம்பந்தமான இரகசியத் தன்மையைப் பேணிக்கொள்கிறார்.

மதங்களிலே பல மருத்துவக் கருத்துக்கள் இருந்தும்கூட அன்றாட வாழ்வில் அதன் பயன்பாடு மட்டுப்படுத்தப் பட்டதாக இருப்பதற்கு காரணம் என்ன? எமது அடுத்த சந்ததியினருக்கு மத நம்பிக்கைகளும் அதிலிருக்கும் பற்றுறுதியும் குறைவடைந்து செல்வதற்கு காரணம் என்ன?

மதம் சம்பந்தமான நூல்களிலே பல பிழையான தகவல்களும் தற்போதைய காலத்திற்குப் பொருந்தாத பல தகவல்களும் சேர்ந்திருப்பதை இவற்றுக்கு ஒரு காரணமாகக் குறிப்பிடமுடியும். சாதிகள் சம்பந்தமாகவும் மனித உரிமைகள் சம்பந்தமாகவும் விலங்கு உரிமைகள் சம்பந்தமாகவும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் சில தகவல்கள் பொதுநீதிக்கு முரணாக இருப்பது போல் தோன்றுகின்றன.

கடவுள் உண்மையானவர், அதிலே எந்த விதமான சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் அவர் சம்பந்தமான விடயங்களை சமய நூல்களாகவும் இலக்கியங்களாகவும் பதித்து வைத்திருப்பவர்கள் மனிதர்களே. மனிதர்கள் தவறு விடுவது இயற்கை. உதாரணத்திற்கு சிறுத்தொண்ட நாயனாரின் கதையை எடுத்துக்கொண்டால் அவர் தனது 5 வயது பிள்ளையை வெட்டி ஒரு துறவிக்கு கறி சமைக்கிறார்.

அந்த பிள்ளையைக் கொல்லும் உரிமையை அவருக்கு யார் கொடுத்தது. மனித உரிமைகள் பற்றியும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் பற்றியும் பேசப்படும் இந்தக் காலத்தில் இந்தக் கதையை எவரது மனம் ஏற்றுக்கொள்ளும்.

மதங்களில் உள்ள காலத்துக்கு ஒவ்வாத கருத்துக்களைக் களைவது பாவச்செயலா? மதக்கருத்துக்களுடன் சிந்தனையைத் தூண்டும் புதிய கருத்துக்களைச் சேர்த்துக் கொள்வதும் அதற்கு விஞ்ஞான வடிவம் கொடுப்பதும் தவறான செயலா? இவை சிந்திக்கப்படவேண்டிய விடயங்கள்.

சிந்துவெளியிலே இருந்த வழிபாட்டு முறைகளுக்கும் வேத காலத்து வழிபாட்டு முறைகளுக்கும் இடையிலே பெரும் வேறுபாடுகள் காணப்படுவதை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. உபநிடத காலத்திலே சமயக்கருத்துக்கள் மீள ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சங்ககாலத்திலே மதக்கருத்துக்கள் மீளாய்வு செய்யப்பட்டுப் பல விடயங்கள் புதிதாகச் சேர்க்கப்பட்டுத் தொகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. எனவே சமயக்கருத்துக்கள் மீள ஒழுங்கமைக்கப்படுவது ஒரு தவறான நடவடிக்கை என்று கருதப்படவேண்டிய அவசியமில்லை எனவே எமதுபண்டைய சமய, மருத்துவ நூல்களும் அவற்றின் கோட்பாடுகளும் பெரியவர்களினால் மீளாய்வு செய்யப்படவேண்டும் என்பது ஒரு வரலாற்றுத் தேவையாகும்.

எல்லாவற்றிற்கும் முன்பு தோற்றம் பெற்ற சித்த வைத்திய முறையும் ஆயுள்வேத வைத்திய முறையும் வளர்ச்சி பெறமுடியாமல் போனதற்குக் காரணம் என்ன? இந்த வைத்திய முறைகளின் உச்சக் கட்டப் பயன்களை பெறமுடியாமல் போனதற்குக் காரணம் என்ன? நவீன மருத்துவ முறைகளுடன் கரம்கோர்த்துப் புதிய புதிய சாதனைகளைச் செய்யமுடி யாமல் போனதற்குக் காரணம் என்ன? இதற்கான காரணங்களை வரிசைப்படுத்துவோமாயின்.

1. இந்த வைத்திய முறையிலே சொல்லப்பட்டிருக்கின்ற கருத்துக்களை காலத்துக்கு ஏற்ற வகையில் புதுப்பிப்பதற்கு நாம் ஆயத்தமாக இல்லை. ஆனால் நவீன மருத்துவக் கருத்துக்கள் தினந்தோறும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன.
2. இந்த வைத்தியமுறைகளை விருத்திசெய்வதற்கான தொடர் ஆராய்ச்சிகளைச் செய்வதற்கும் இவற்றில் இருக்கின்ற நல்ல

விடயங்களை மேம்படுத்துவதற்கும் தீய விடயங்களை அகற்றுவதற்கும் புதிய விடயங்களைப் புகுத்துவதற்கும் நாம் முயற்சி செய்ய வில்லை. ஆனால் நவீன மருத்துவ முறைகளிலே மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள் ஆராய்ச்சி முடிவுகளுக்கு ஏற்றவகையில் மாற்றி அமைக்கப்பட்டு வருகின்றன.

3. இந்த வைத்திய முறைகளில் கற்பித்தல், கருத்துப்பரிமாற்றம், விஞ்ஞான விளக்கம் என்பவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட வில்லை. பல அரிய சிகிச்சை முறைகள் சில சந்ததியினருடன் அழிந்துபோயின. அந்தச் சிகிச்சை முறைகளின் தத்துவம் மற்றவர்களுக்குப் போதிக்கப்படவில்லை. ஆனால் நவீன மருத்துவ முறைகளில் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் திறம்பட வடிவமைக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

கல்தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்து முன் தோன்றிய மூத்த குடி எம் தமிழினம் என்று மட்டும் நாம் பெருமை பேசிக்கொண்டு இருப்பதால் ஆகப்போவது எதுவுமில்லை. காலத்தின் தேவை கருதி சிலவற்றை நாம் செய்தே ஆகவேண்டும். அதைவிடுத்து கண்களை மூடிக்கொண்டு எமது மருத்துவ முறைகள் தான் சிறந்தன எனக் கூறிக்கொண்டு அவற்றைப் புதிப்பிக்காமல் இருப்பது புத்திசாலித்தனம் ஆகாது. இதுபோலவே எமது மதம்தான் உலகில் சிறந்த மதம் என்று கூறிக்கொண்டு அவற்றில் இருக்கின்ற அரிய கருத்துக்களை மெருகேற்றவும் காலத்துக்கு ஒவ்வாத கருத்துக்களை நீக்கவும் எமக்குத் துணிவு இல்லாமல் போனால் எமது அடுத்த சந்ததி மத நம்பிக்கை அற்றவர்களாக உருவெடுப்பதைத் தடுக்கமுடியாது. அவர்களை நல்வழிப்படுத்துவது கடினமாகும்.

கடவுள் மனிதனுக்குப் பகுத்தறிவைக்கொடுத்தது. அதனைப் பத்திரமாக வைத்திருப்பதற்கு அல்ல. மதக்கருத்துக்களிலும் மருத்துவக் கருத்துக்களிலும் சொல்லப்படுகின்ற விடயங்கள் பற்றி விளக்கம் கேட்பது தெய்வகுற்றமாகாது. பகுத்தறிவைப் பாவிப்பது பாவமாகாது. பண்டைக்காலத்து மதநூல்களிலே பல நோய்நிலைகள் விவரிக்கப்பட்டி ருக்கின்றன. அவற்றுக்கான சிகிச்சை முறைகள் கூடச் சொல்லப்பட்டி ருக்கின்றன. திருமூலர் தனது திருமந்திரத்திலே ஓர் இளம் மனிதனுக்கு மாரடைப்பினால் ஏற்படும் திடீர் மரணத்தை தெளிவாக விவரித்திருக் கிறார்.

"அடைப்பணிவைத்தார் அடிசிலை உண்டார்
மடக்கொடியாருடன் மந்தணம் உண்டார்
இடப்பக்கமே இறை நொந்தது என்றார்
கிடக்கப்படுத்தார் கிடந்தொளிந்தாரே"

சுகதேகியாக இயங்கிக் கொண்டிருந்த ஒரு மனிதன் நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டு இறந்து போனதை தெளிவாகச் சொல்லி இருக்கிறார் இந்தத் திருமூலர். இவர் உண்மையிலே ஒரு வைத்தியர். அகத்தியரின் தலைமையிலே சித்த மருத்துவத்தை வடிவமைத்த 18 சித்தர்களில் இவரும் ஒருவராகக் கருதப்படுகிறார்.

அந்தக் காலப்பகுதியிலே சித்தர்களினால் செய்யப்பட்ட வைத்திய முறைகள் அன்றைய வசதிகளையும் சூழ்நிலைகளையும் கருத்தில் எடுக்கும் பொழுது சிறந்தவனாக இருந்தன. ஆனால் இன்றைய காலத்தில் ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டுவிட்டால் அன்று சொல்லப்பட்ட வைத்திய முறைகளை அப்படியே செய்வது புத்திசாதுரியமாகாது.

நவீன மருத்துவத்துறையிலே நோயை சுகப்படுத்துவதற்கான அடிப்படை தத்துவங்களாக என்ன சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன எனப் பார்ப்போமாயின் -

1. என்ன நோய் இருக்கிறது என்பதை அறிகுறிகளிலிருந்தும் சோதனைகளில் இருந்தும் அறிந்து கொள்ளுதல்.
2. நோய் ஏற்பட்டதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களைக் கண்டறிந்து கொள்ளுதல்
3. இவை அனைத்தையும் கருத்தில் எடுத்து நோயாளிக்கு பொருத்தமான சிகிச்சை முறைகளைத் தெரிவுசெய்து வழங்குதல்.

இந்த நவீன மருத்துவத்தின் சிகிச்சை முறையின் தத்துவத்தைப் பல்லாயிரக் கணக்கான வருடங்களுக்கு முன் திருவள்ளுவர் தனது திருக்குறளில் ஆணித்தரமாக வலியுறுத்தி,

"நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"

என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

அதாவது நோயை அதன் குணம் குறிகளிலிருந்து அறிந்து அது ஏற்பட்டதற்கான காரணத்தையும் அறிந்து எல்லாவற்றையும் தீர்ப்பதற்கான உபாயங்களையும் அறிந்து மருத்துவம் செய்தல் வேண்டும்

என்று சொல்லியிருக்கிறார். இவருக்கு அன்றே இதைச் சொல்லிக் கொடுத்தவர் யார்?

திருமூலர் தனது திருமந்திரத்தில் முழுமையாக மனிதனையே மதத்தின் அத்திபாரமாக வைத்துப் பாடியிருக்கிறார்.

"உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊன் உடம்பு ஆலயம்
வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய் கோபுரவாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்கு சீவன் சிவலிங்கம்
கள்ளப் புலனைந்தும் காளா மணிவிளக்கே"

ஒருவரின் உடலும் உள்ளமுந்தான் அவனது உண்மையான கோயில். அதனை சிறப்பாகப் பராமரிக்க வேண்டியதே ஒவ்வொருவரினதும் முதற் கடமையாகும். இதனைச் சரிவர செய்துவந்தால் நாம் பல நோய்களிலிருந்தும் துன்பங்களிலிருந்தும் காப்பாற்றப்படுவோம். ஒருவனுடைய உயிரே அவனின் கடவுள். (சீவன் சிவலிங்கம்) என்று திருமூலர் அழகாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

ஒருவர் தனது மனச்சாட்சிக்கு விரோதமான காரியங்களைச் செய்தல் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் அது நம்மை கடுமையான நோயாளி ஆக்கிவிடும் என்ற உண்மையை வள்ளுவர் மிகவும் அழகாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

"தன்நெஞ்சறிவது பொய்யற்க பொய்த்தபின்
தன்நெஞ்சே தன்னைச் சுடும்"

இவ்வாறாகப் பல அரிய மருத்துவக் கருத்துக்களைக் கூறும் மதநூல்களிலிருந்து அதிகூடிய பயன்களை மக்கள் பெற்றுக் கொள்வதற்கு இக்கருத்துக்கள் மேலும் மெருகேற்றப்பட வேண்டும். இந்த நூல்களில் இருக்கும் காலத்துக்கு ஒவ்வொத கருத்துக்களின் முக்கியத்துவம் குறைக்கப்படவேண்டும். மதக் கருத்துக்கள் மக்களின் பகுத்தறிவுக்கு விளங்கக் கூடிய வடிவத்துக்கு மாற்றப்பட வேண்டும். இதன் மூலம் எமது அடுத்த சந்ததியினருக்கு மதங்களில் இருக்கும் நம்பிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்த முடியும்.

சமயப் பெரியார்கள் பலர் மக்களினுடைய நோய்களைக் குணப்படுத்திய வரலாறுகள் பல எம் மத நூல்களிலே காணப்படுகின்றன. உதாரணமாகக் கி.பி.6ஆம் நூற்றாண்டு காலப்பகுதியிலே வாழ்ந்த திலகவதியார், அப்பர் சுவாமிகளது சூலநோயைக் குணப்படுத்தி

யிருக்கிறார் சூல நோய் என்றால் என்ன? அது வயிற்றிலே அதாவது இரைப்பையிலும் முன் சிறு குடலிலும் ஏற்படும் புண் அல்லது அழற்சி நிலையாகும். இதனை ஆங்கிலத்தில் கஸ்றைற்றிஸ் (Gastritis) என்று சொல்லுவார்கள். சூலநோயின் போது அப்பர் சுவாமிகளுக்கு ஏற்பட்ட அறிகுறிகள் அனைத்தும் கஸ்றைற்றிஸ் நோயின் அறிகுறிகளை ஒத்ததா கவே இருந்தன. அப்பர் சுவாமிகளுக்கு அவர் தனது மனச்சாட்சிகளுக்கு விரோதமாகச் செயற்பட்டதால் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு அது சூலநோயாக உருவெடுத்து. சூல நோய் வந்ததற்கான அடிப்படைக் காரணமான மன அழுத்தத்தை திலகவதியார் உளவளத்துணை மூலமாகப் போக்குகின்றார். அத்துடன் திருநீற்றை ஒழுங்கு விதிக்கமைய அப்பர் சுவாமிகளின் வாயில் போடுகின்றார். தூய்மையான திருநீறு காரத்தன்மையானது. இது வயிற்றில் இருக்கும் அமிலத்தன்மையைக் குறைத்து வயிற்று நோவைக் குறைக்கவல்லது. இந்த வகையான மருந்துகளைத்தான் நாம் அன்ரசிட்ஸ் என்று சப்பிச் சாப்பிடும் குளிசையாகவும், பாணிமருந்துகளாகவும் பாவித்துக் கொண்டிருக் கின்றோம்.

கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டு ஒருவர் படுக்கையில் இருக்கும் பொழுது பண்ணிசை பாடும் மரபு அல்லது திருமுறைகள் ஓதும் மரபு அன்றுதொட்டு இருந்து வருகின்றது. கிறிஸ்துவ மதத்திலும் இந்த மரபு இருந்துவருகிறது. இந்த இனிமையான அமைதியான இசையானது மனிதனின் உடல் வலியையும் மனவலியையும் குறைக்கவல்லது. அமைதியான இசை ஒருவர் குணப்படும் வீதத்தை அதிகரிக்கிறது எனச் சில ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன. நோயாளிகளின் பராமரிப்பிலே நவீன மருத்துவமுறைகளில் இசையின் பங்கு அதிகரித்து வருகிறது.

மதத்துக்கும் மருத்துவத்துக்கும் இருக்கின்ற நெருக்கம் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டே போகமுடியும். இதனால் மட்டும் எந்தப் பயனும் ஏற்படப் போவதில்லை. இனி நாம் என்ன செய்யப்போகின்றோம் என்பதே இன்று முக்கியமானதாகி நிற்கின்றது. சரித்திர காலத்தில் கூட சந்தித்திராத பல சோக வரலாறுகளைச் சுமந்து நொந்துபோன ஒரு நோய் வாய்ப்பட்டுப்போன சமுதாயமாக நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின் றோம். இறந்தவர்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய இறுதிக் கிரியைகளைக் கூடச் சரியான முறையில் செய்யாமல் விட்டுவிட்டோமோ என்ற குற்ற உணர்வு இருந்து கொண்டிருக்கின்றது. எமது சமூகக்கட்டமைப்புக்கள்

உருக்குலைந்து போயிருக்கின்றன. எமது கலாசார விழுமியங்கள் சிதைந்து சின்னாபின்னமாகப் போயிருக்கின்றன. மனிதனை மனிதன் மதிக்கும் மனிதத்துவம் கெட்டுப் போயிருக்கின்றது.

தற்போதைய காலகட்டத்திலே அழிவின் விளிம்பில் இருக்கும் எமது கலாசாரம், மொழி, மத நம்பிக்கை என்பற்றைக் காப்பாற்றி ஓர் ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தை நோக்கி நகர்வதற்கு நாம் என்ன செய்யப் போகின்றோம்? துயரப்பட்டுக் கொண்டிருக்க இது நேரமல்ல.

இத்தனை துயரங்களினூடும் ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான விடயம் வெள்ளிடை மலையாக வெளிச்சமாகத் தெரிகிறது. எமது பகுதிகளில் இயங்கும் மத நிறுவனங்களும் கோயில் நிர்வாக சபைகளும் 30 வருட யுத்தத்துக்குப் பின்னரும் தமது கட்டமைப்புக் குன்றாமல் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த அமைப்புகள் பல பொதுச் சேவைகளையும், சுகாதார சேவைகளையும், தமது சமயத் தொண்டுகளுக்கு மேலாகச் செய்துவருகின்றன. இந்த விடயத்தில் கிறிஸ்தவ மத நிறுவனங்களின் பங்களிப்பு ஒப்பீட்டளவில் மிகவும் கூடுதலாகக் காணப்படுகிறது. மக்களின் மன அமைதிக்கான, ஆறுதலுக்கான நிலையங்களாக மட்டும் இந்தக் கோயில்களும் மத நிறுவனங்களும் விளங்கவில்லை. மக்களை நல்வழிப்படுத்தி சுகதேகிகளாக வாழும் மார்க்கங்களையும் இவை சொல்லி நிற்கின்றன.

மதமும் மருத்துவமும் வரலாற்றுக் காலத்தில் இருந்ததிலும் பார்க்க இன்னும் பல மடங்கு நெருக்கமாகச் செயற்பட வேண்டிய ஒரு வரலாற்றுத் தேவை தற்பொழுது எழுந்திருக்கிறது. இதற்குச் செயலுருவம் கொடுக்க நாம் என்ன செய்யப்போகிறோம் என்பதை சிந்திப்போம். இதற்கான சில ஆரம்பப் பொறிமுறைகளை இங்கு முன்வைக்கின்றேன்.

1. ஒவ்வொரு மத நிறுவனங்களும் கோயில் நிர்வாக சபைகளும் தமது பகுதிகளின் சுகாதார விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகளை ஒழுங்கு செய்யலாம். இங்கே பொதுமக்களின் குருதி அமுக்கம் சோதித்தல், குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவைச் சோதித்தல் போன்றவற்றையும் செய்ய முடியும். இதற்கான அனுசரணைகளையும் ஆலோசனைகளையும் நீரிழிவுச் சிகிச்சை நிலையம் வழங்கத் தயாராக இருக்கிறது. இங்கு இனங்காணப்படும் நோயாளர்களின் சிகிச்சைகளுக்கும் ஒழுங்கு செய்து கொடுக்கப்படும்.

2. மத நிறுவனங்கள் ஒவ்வொன்றும் மருத்துவமனைகளின் ஒவ்வொரு விடுதியின் பராமரிப்புக்களைப் பொறுப்பெடுக்க முடியும். இதன்மூலம் மருத்துவமனைகளில் நோயாளர்களின் வசதிகளை மேம்படுத்தமுடியும். அத்துடன் விடுதிச் சுற்றாடல்களை மனதுக்கு அமைதியை ஏற்படுத்தக் கூடிய வகையில் மாற்றி அமைப்பதற்கு இது உதவியாக இருக்கும். இது தயக்கமின்றி மக்கள் வைத்திய சாலைகளில் தங்கிச் சிகிச்சை பெறுவதை ஊக்குவிப்பதுடன் நோயாளர்கள் சுகப்படும் வீதத்தையும் அதிகரிக்கும்

3. கலாச்சார சீரழிவுகளினால் எமது மக்கள் பெரும் ஆபத்துக்களைச் சந்தித்து நிற்கிறார்கள். குடிவகைகளுக்கு அடிமையாகுதல், இளம்வயதில் (Teenage) கர்ப்பம் தரித்தல், சட்ட விரோதக் கருச் சிதைவு, தற்கொலை முயற்சிகள், மன அழுத்தம், பாலியல் சம்பந்தமான நோய்களின் பரம்பல் போன்ற பெரும் பிரச்சினை களிலிருந்து மக்களை மீட்க மத அமைப்புக்கள் பெரும் பங்காற்ற முடியும். மக்களுக்கு மனித நேயம் பற்றியும், நற்பண்புகள் பற்றியும், எமது கலாச்சாரத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் போதிக்க வேண்டும். சமயச் சொற்பொழிவுகளிலே கை தேர்ந்தவர்கள் பலர் எம் மத்தியிலே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். அவர்கள் இந்த முயற்சிக்குக் கைகொடுப்பார்கள். சமயச் சொற்பொழிவுகளின் போது சொல்லப்படும் கருத்துக்கள் மக்களின் பகுத்தறிவால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படக்கூடிய கருத்துக்களாகவும் சரியான கருத்துக்களா கவும் இருந்தால் மட்டுமே அது மக்களைச் சென்றடையும்.
4. கோயில் நிர்வாக சபைகளின் பெரியவர்களும் மத நிறுவனங்களின் பெரியவர்களும் வைத்தியர்களுக்கும் வைத்தியசாலை நிர்வாகங் களுக்கும் ஓர் ஆலோசனைச் சபையாக இயங்க முடியும். பொது மக்களுக்கும் வைத்தியத் துறைக்கும் இடையே ஒரு பாலமாகச் செயற்பட்டு நோயாளர்களின் கவனிப்பை மேம்படுத்துவதற்கு உதவமுடியும்.

மேலைத்தேய நாடுகளின் வைத்தியத் துறையுடன் நாம் எமது வைத்தியத்துறையை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்போமாயின் நாம் ஐந்தில் ஒரு பங்கு ஆளணிகளுடனும் ஐந்தில் ஒரு பங்கு வசதிகளுடனும்தான் செயற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றோம். அத்துடன் நாம் பராமரித்துக் கொண்டிருக்கும் சமுதாயம் நொந்துபோன, ஒரு நோய்வாய்ப்பட்டுப் போன சமுதாயம். இந்த நிலையில் மதநிறுவனங்களின் பேராதரவும் ஊக்கமும் எமக்குக் கிடைக்கப்பெறுமாயின் எமது மருத்துவக் கவனிப்புமுறை பலபடிகள் முன்னேறும். பல சிக்கல்களில் சிக்கியிருக்கும் எமது சமூகம் தலைநிமிரும். எம்முடன் இணைந்து செயற்பட விரும்பும் மத நிறுவனங்கள் எமது நீரிழிவுச் சிகிச்சை நிலையத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

மனச்சோர்வும் மன அழுத்தங்களும் எம்மனதை ஆக்கிரமிக்கும் பொழுது மதநம்பிக்கை எமக்குக் கைகொடுக்கும். நம்பிக்கையீனங்கள் எங்கும் தலைவிரித்தாடும் பொழுது மதநம்பிக்கை மனதில் நம்பிக்கை ஒளியை ஏற்றும்.

நாம் சோர்ந்துபோக வேண்டியவர்கள் அல்ல. முற்றாக அழிவுற்ற நல்லூர் கந்தசுவாமி கோயில் இன்று புதுப்பொலிவுடன் எழுந்திருக் கவில்லையா? அது போல் எமது சமுதாயமும் உடல் நலத்துடனும் ஆன்மிக பலத்துடனும் மீண்டும் தலைநிமிரும், நம்பிக்கை எமது பேச்சாக மூச்சாக முழுவதுமாக இருக்குமாயின் நாம் எந்த நோய்நிலை களையும் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளமுடியும். தற்கொலைகளுக்கும் தற்கொலை முயற்சிகளுக்கும் இனி இங்கு இடமில்லாமல் போகும். எமது மகத்துவம் விழுந்துவிடாமல் இருப்பதில் அல்ல விழும் ஒவ்வொரு தடவையும் வெற்றிகரமாக எழுந்திருப்பதிலேயே தங்கியிருக்கிறது என்று பெரியோர்கள் சொல்வார்கள்.

மத நிறுவனங்கள் பல மருத்துவத்துறையுடன் மேலும் நெருக்கமாகச் செயற்பட ஆர்வமாக இருப்பது ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான விடயமாகும். சுகாதார விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகளை ஒழுங்கு செய்தலும் அதில் பங்கெடுத்தலும், மருத்துவமனைகளின் விடுதிகளில் பராமரிப்பைப் பொறுப்பெடுத்தல், கலாசார சீரழிவுகளுக்கு எதிராகத் தொடர் நிகழ்வுகளை ஏற்பாடு செய்து எமது இளைய தலைமுறை யினரைப் பாதுகாத்தல் எனப் பல விடயங்களில் கோயில் நிர்வாக சபைகள் ஆர்வங்காட்டத் தொடங்கி இருப்பது ஒரு ஆரோக்கியமான மாற்றமாகும்.

எமது சுற்றாடல் அசுத்தமடைவதால் நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள், தொற்றுநோய்கள், புற்றுநோய் போன்ற பல கொடிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் நுளம்புப் பெருக்கத்தால் பல ஆபத்தான நோய்கள் பரப்பப்படுகின்றன. எனவே கோயில் நிர்வாக சபைகள் தமது பகுதிச் சுற்றாடல் பாதுகாப்பில் கூடிய அக்கறை காட்டுதல் விரும்பத்தக்கது. வெறும் காணிகளையும் கோயிற் காணிகளையும் பூங்காவனங்கள் ஆக்குவோம், மரங்கள் நட்டு வளர்ப்போம், கோயில் பெரியவர்களின் வழிநடத்தலில் எம் அகத்தையும் புறத்தையும் தூய்மைப்படுத்துவோம். இது மனித ஆரோக்கியத்துக்குப் பல வழிகளிலும் உதவும். மதங்களில் இருக்கும் மருத்துவக் கருத்துக்களையும் சித்தமருத்துவக் கருத்துக்களையும் விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிப்பதற்குக் கோயில் நிர்வாக சபைகளில் இருக்கும் இளம் அங்கத்தவர்கள் ஆராய்ச்சிகளைத் தொடங்க முடியும்.

இதற்கான வழிகாட்டல்களையும் நிதி உதவிகளையும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க முடியும். யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் இவ்வாறான ஆராய்ச்சிகளுக்கு உதவுவதற்கான நிதியம் ஒன்றும் இருக்கிறது. இதனைச் சித்தமருத்துவப் பெரியோர் ஒருவர் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்.

பல மத நிறுவனங்கள் யோகாசனப் பயிற்சி வகுப்புக்கள், உளவளத் துணைபோன்ற சேவைகளை செய்து வருகின்றன. இவை இன்னும் முன்னேற்றம் காணுமாக இருந்தால் எமது சமுதாயத்தின் சுகாதார நிலை மேம்பட உதவியாக இருக்கும். 30 வருடகால யுத்தத்தால் ஒப்பீட்டள வில் குறைந்தளவு பாதிப்புக்கு உள்ளானவை மத அமைப்புக்களே. அத்துடன் அமைப்பு ரீதியாகச் சுதந்திரமாக இயங்கக்கூடிய நிலையில் எண்ணிக்கையில் அதிகமாக இருக்கும் நிறுவனங்களும் மதநிறுவனங் களே.

இந்த அமைப்புக்களுக்கு ஆயகலைகள் அறுபத்துநான்கில் ஒன்றாகிய மருத்துவக்கலைக்கு அதாவது சுகப்படுத்தும் கலைக்கு உதவவேண்டிய ஒரு கட்டாயக் கடமையும், தேவையும் தற்பொழுது எழுந்திருக்கிறது. மருத்துவத்துறைக்கு அல்லது நோயாளிக்கு உதவுதல் அல்லது நோய்த் தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல் என்பது சரியைத் தொண்டினுள் அடங்கும். இந்த சரியைத் தொண்டுமூலம் முத்தியடைந் தவர்கள் பலர் என இந்துமதம் சொல்கிறது.

5500 வருடங்களுக்கு முன் சிந்துவெளிப்பிரதேசத்தில் ஏற்பட்ட மதத்துக்கும் மருத்துவத்துக்குமான நெருக்கம் இன்னும் இறுக்கம் பெற்றுத் தொடரவேண்டும். ஒவ்வொரு கோயிலிலும் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பயன்படுத்தவதுவற்கென புதிதாக ஒரு உண்டியலை வைப்போம். அதில் சேரும் பணத்தை நோய்த் தடுப்பு முறைகளுக்கும், நோயாளர்களின் துயர் துடைப்பதற்கும் பயன்படுத்துவோம். பிறரின் துயர்துடைப்பதன் மூலம் எமது பாவங்களைக் கழுவிக்கொள்வோம்.

ஒருவனுக்கு அன்பையும் பரிவையும் உண்மையான சுகத்தையும் நலத்தையும், கொடுப்பது என்ற அடிப்படையில் மதமும், மருத்துவமும் ஒன்றுபடுகின்றன. இந்த அடிப்படை நோக்கத்தை மதங்களும், மருத்துவத்துறையும் கைகோர்த்து நின்று வெற்றிகொள்வோம்.

With the Best Compliments From:

பழமுதிர் சோலை

சுத்தமான - சுவையான சிற்றுண்டி வகைகளுக்கும்

தரமான தேநீர், நெஸ்கபே போன்றவற்றிற்கும்

நாட வேண்டிய ஒரே இடம்

ஓடர் செய்து கொடுக்கப்படும்.

பருத்தித்துறை வீதி,
நல்லூர். (கோயில் முன்பாக)

With the Best Compliments From:

கஜமுகன்

ஹாட்வெயர்

கட்டிடப் பொருட்கள், கம்பி வகைகள்,

சீமேந்து, PVC பைப் வகைகள்,

பெயின்ற் வகைகள் Mecson Mesh நெற் வகைகள்

அனைத்தையும் பெற்றுக்கொள்ள நாடவேண்டிய ஒரே இடம்

KAJAMUGAN HARDWARE

147, 149, ஸ்ரான்லி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

Tel: 021 222 2833
Fax: 021 222 2368

No. 147, 149, Stanley Road,
Jaffna

With the Best Compliments From:

Butterfly International School,

சிறார்களுக்கான ஆங்கிலமொழிமூலமான Chankanai

பாலர் பாடசாலை

சங்கானையில் தூரிதமாக வளர்ந்துவரும் பாடசாலை, சிறார்களுக்கான
விண்ணப்பங்கள் கோரப்பட்டுள்ளன.
பயிற்றப்பட்ட அரவணைப்பு, அர்ப்பணிப்பு உள்ள ஆசிரியர்களால்
உங்கள் குழந்தைகளுக்குரிய தகுந்த வழிகாட்டலில்
விளையாட்டுடன் கூடிய நவீன Audio,-Video கற்பித்தல்
முறைமூலம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது.

சங்கானை, சண்டிலிப்பாய், தொட்டிலடி, சித்தன்கேணி,
சுழிபுரம் வாழ் சிறார்களுக்கு அரிய வாய்ப்பு.

உங்கள் அனுமதிக்கு இன்றே தொடர்புகொள்ளவும்.

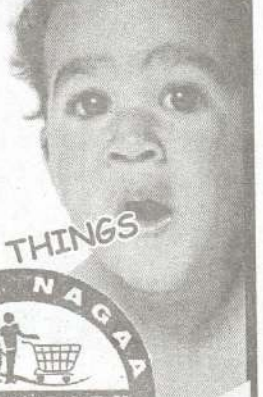
தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

Butterfly International School
Main Street, Kulathadi, Chankanai.

T.P. No. 0777249678
021 7912834

With the Best Compliments From:

ANNAI NAGA



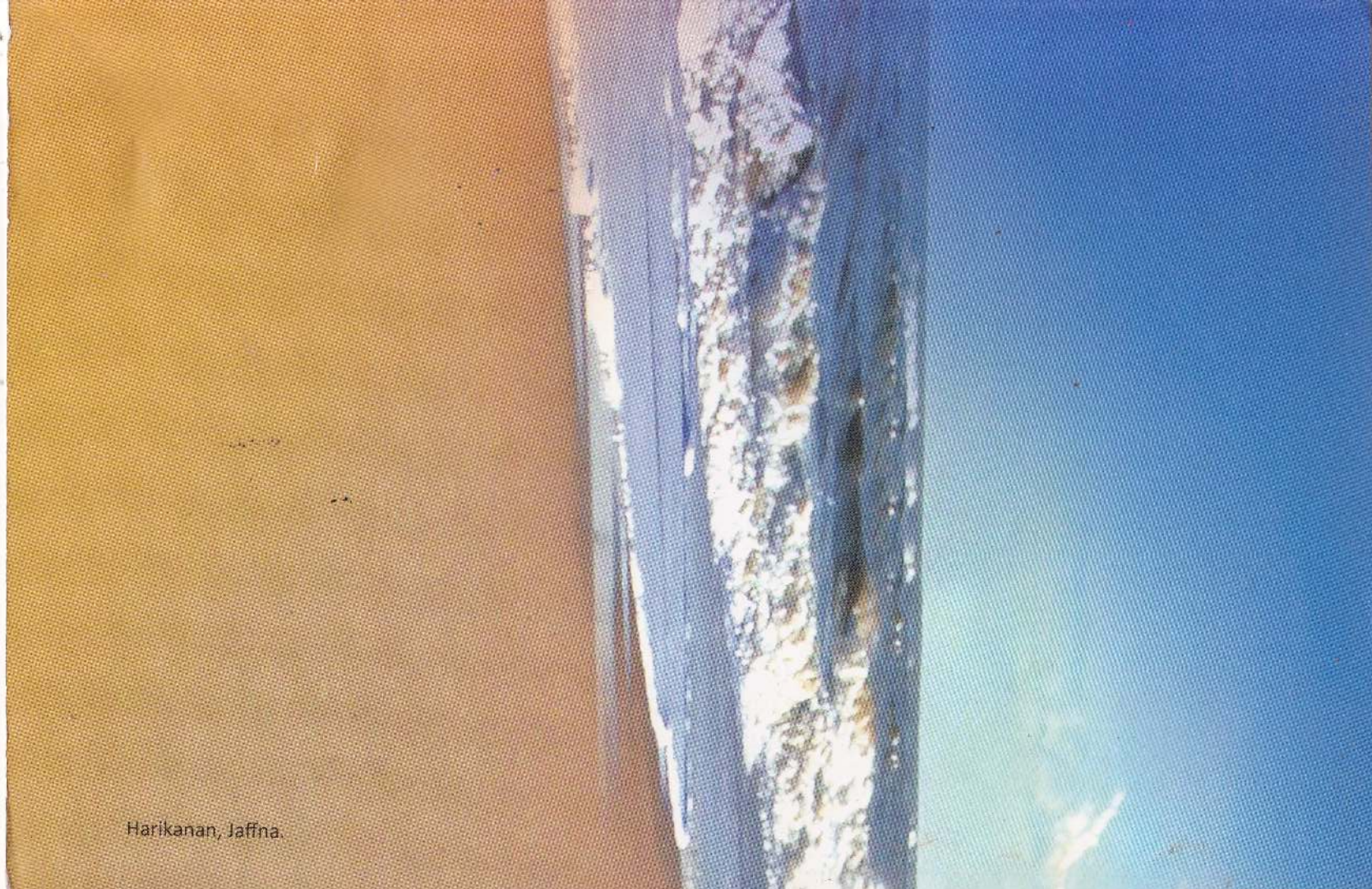
Baby Center
Educational & Creative Toys
Toys & Gifts Center
Home Ware
Wellness & Health
Food Center

BE HERE FOR GOOD THINGS

ANNAI NAGA FOOD CITY
FOR ALL YOUR DAILY NEEDS

No. 175, K.K.S. Road,
Jaffna, Sri Lanka.

Tel: (021) 7390192-3,
E-mail: anfccolombo&sltnet.lk



Harikanan, Jaffna.