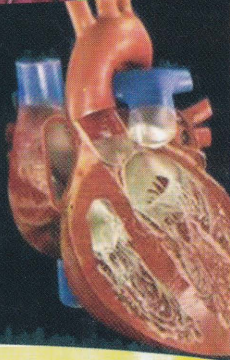
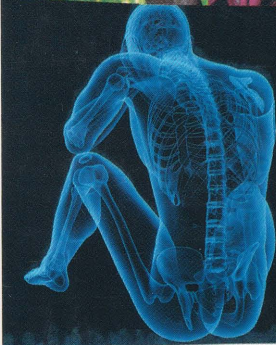


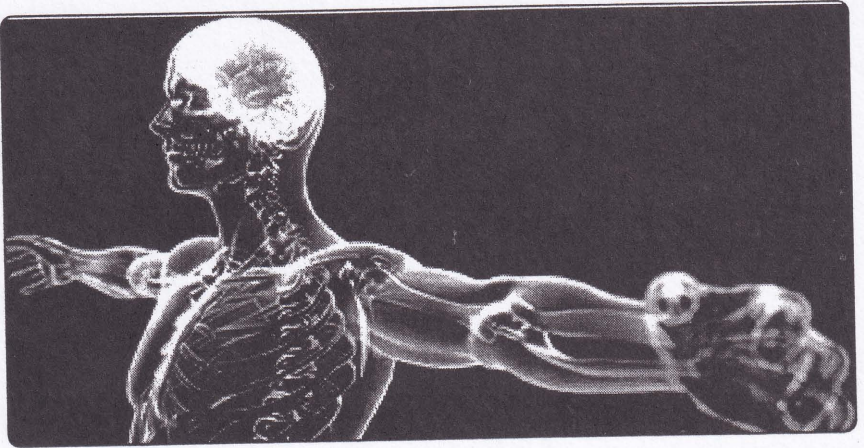
விதைப்புக்களில்
அறுவடையே
தொற்றா நோய்கள்



வைத்தியர் பன்னீர்செல்வம்



**வீதைப்புக்களின் அறுவடையே
தொற்றா நோய்கள்**



**ஆசிரியர்
வைத்தியர் நாகமுத்து பன்னீர்செல்வம்**

2017



நாந்தரவு



தலைப்பு :- விதைப்புகளின் அறுவடையே தொற்றா நோய்கள்

ஆசிரியர் :- வைத்தியர் நாகமுத்து பன்னீர்செல்வம்

முகவரி :- 9^{வ்} வட்டாரம் பிரதான வீதி, கொக்கட்டிச்சோலை

தொலைபேசி இலக்கம் :- 0774152494

முதற்பதிப்பு :- 2017

பக்கம் :- 92

பிரதிகள் :- 500

அச்சுப் பதிப்பு :- எவகிறீன் அச்சகம், 185A, திருமலை வீதி, மட்டக்களப்பு.



முன்னுரை

வைத்திய கலாநிதி

சத்தியமூர்த்தி

பணிப்பாளர் நாயகம்,

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

எழுத்தியலில் விதைப்புகளின் அறுவடையே தொற்றா நோய்கள் என்ற அற்புதமான இந்த நூலை வைத்தியர் நா. பன்னீர்செல்வம் வாசகர்களின் கரங்களுக்கு தவழ விட்டிருக்கின்றார் மனித நேய மனித அபிமான மானிட தர்ம விழுமியங்களை மதித்து முள்ளி வாய்க்கால் யாத்திரையின் புனித வைத்திய கடமையில் எம்மோடு சேர்ந்து தன்னுடைய பங்களிப்பை நல்கி இருக்கின்றார். அன்றையக்காலங்களில் அவரின் செயற்பாடுகள் பெறுமதி மிக்கனவாக காணப்பட்டது.

அறிவியல் என்றாலும் சரி ஆன்மீகஇயல் என்றாலும் சரி மருத்துவ சம்மந்தமான நிகழ்வுகள் என்றாலும் சரி இலக்கியம் கவிதை மேடைப்பேச்சு இன்னும்பல திறமைகளை தன்னகத்தே கொண்டுள்ள வைத்தியர் ஒரு மைல்கல்லாக விதைப்பின் அறுவடையே தொற்றா நோய்கள் என்ற நூலையும் தந்திருக்கின்றார் இது நிச்சயமாக ஓர் உயர்ந்த படைப்பு சுமார் 60% வீசிதமான மரணத்தை ஏற்படுத்தும் தொற்றா நோய்கள் சம்மந்தமாக புதிய கோணத்தில் ஆய்வுகளையும் சிசிச்சைமுறைகளையும் இந்நூல் ஆசிரியர் தனக்கே உரித்தான எழுத்து நடையில் அவரின் படைப்பு காணப்படுகிறது. அறிவியல் ஆன்மீக இயல் பன்பாற்று பாரம்பரிய சமூகவியல் மருத்துவ இயல் போன்றவற்றிற்கான விளக்கமாத்திரமின்றி மனித இனம் கண்ட மிகப்பெரிய அளவு யுத்தம் மாற்று வலுவுடையோர் விதவைகள் அநாதைகள் உளநலப்பாதிப்புகள், வறுமைகள், கொடுமைகள், கண்ணீர் சிந்தும் நிலை சென்னீர் சிந்தும் நிலை காணாமல் போய் அன்பு, சமாதானம் சாந்தி அமைதி சுபிட்சம் எல்லா வழிமுறைகளையும் எழுதி இருக்கின்றார் இந்நூல் மனித இனத்திற்கான ஒரு பொது நூலாக நான் கருதுகின்றேன். ஒவ்வொருவரும் வளமாக நலமாக சுகமாக வாழ்வதற்கு இந்நூல் நிச்சயமாக ஒரு வரப்பிரசாதமாகும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இருக்கவேண்டிய கைநூலாக காண்கின்றேன் இதைப் பெற்றுக்கொண்டு பயன்பெறுங்கள்.

வணக்கம் நன்றி.

கள்ளொச்சி நூநகர்க்கோட்டக் கல்வி பணியாளர் இடயத்தல்நுந்து.....

கோட்டக்கல்வி அலுவலகம், பூநகரி.
14.02.2017



சு. தர்மராத்தினம்,
B.A. Hon's, M.A PG DE, PGDEM (Merit)
M.Ed (Merit) SL PS - I
கோட்டக்கல்வி பணியாளர், கள்ளொச்சி - பூநகரி.
(அகில இலங்கை சமாதான ந்தவானும்)

உலகம் மிக வேகமாக மாறிவருகின்றது அறிவியலும், தொழில்நுட்பமும் சடுதியாக முன்னேறி வருகின்றது. மக்களுடைய வாழ்க்கைத் தேவைகள் பல்கிப்பெருகிவிட்டன. வளங்கள் அனைத்தும் பற்றாக்குறையாக உள்ளன. மறுபுறத்தில் வாழ்க்கை முறைகள் மாறி வருகின்றன. சமூக விழுமியங்கள் நலிவடைந்துவிட்டன. எதிர்கால சமுதாயத்தின் இருப்பு கேள்விக் குறியாகி வருகின்றது.

எமது எதிர்கால சந்ததியினர் நேரான விழுமியங்கள் கொண்ட சமூகப்பாங்கான நிலை, பேண்தகு வாழ்க்கைக் கோலம் உள்ளவர்களாக உருவாக்கவேண்டிய தேவை உண்டு. இதற்கு வைத்தியர் பன்னீர்ச்செல்வம் "தொற்றா நோய்கள்" என்னும் தலைப்பில் வைத்தியத்தின் மகத்துவம் அதனை தேடி வருவோரின் உள்பாங்குடன் தொடர்புபட்டது. அப்பிள் பழத்தைப் பற்றி கண்ணனுக்கு கற்பிப்பதற்கு முன் கண்ணன் பற்றி ஆசிரியர் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்பார்கள். இதே போல் வைத்தியத்தின் மகத்துவம் அவர்களின் பல்வகைமை கொண்ட பாத்திரப் பாங்காகும் (Role) இந்த கைங்கரியத்தை பல்வேறு வேதனைகள், சோதனைகள் போன்ற சவால்களைக் கடந்து அவர்கள் செவ்வனே ஆற்றுகின்றார்கள். அவர்களின் பெருமுயற்சி, தியாக சிந்தை, அர்ப்பணிப்பு விதந்து போற்றத்தக்கது.

தனக்கென வாழாமை தன் தொழிலுக்காகத் தன்னை தினமும் தயார் செய்கின்றமை, நீதி நியாயம், நேர்மை, நடுநிலமை, தியாகம் போன்ற உயர் பண்புகள் கொண்டமை, நோயாளியின் அருகிலிருந்து அன்பு செலுத்தி அவர்களை பல்வேறு விதமாக அறவழிப்படுத்தி அவர்களின் வியாதி தீர்வுகளில் சிறக்க வழிவகைகள் செய்து வருகின்றமை வைத்தியர்களை பிரமானம் அடைய வைக்கின்றது.

கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் கொடிய யுத்த காலத்தில் மக்களோடு மக்களாக போர் நிலத்தில் நின்று பணி செய்த வைத்தியர் பன்னீர் செல்வத்தினை இப்பகுதி மக்கள் என்றுமே மறக்கமாட்டார்கள். இவர்களது இருபது ஆண்டுகால தொழில் அனுபவத்தை முன்நிறுத்தி அவரது வைத்தியப் பணியை மனக்கண் முன் நிறுத்திப் பார்க்கின்றேன். நெஞ்சம் நெக்குருகும் அனுபவ உணர்வுகள் அலர்தியானது.

இன்று இயற்கையை மறந்து தூய்மையான அன்பினை மறந்து, நயவஞ்சகம், பகைமை, ஏமாற்றுத்தனம், கள்ளம் கபடம் இவை அனைத்தும் யுத்த காலத்தில் காணப்பட்டதை விட இன்று அதிகமாக ஊடுருவிச் செல்கின்றமையும் ஒரு தொற்றா நோயாகத்தான் நான் பார்க்கின்றேன். இன்று அரசு யுத்தத்திற்கும், பாதுகாப்புக்கும் கொடுக்கின்ற வரவு செலவுத்திட்ட வீதம் கல்வி, சுகாதாரத்திற்கு கொடுப்பதில்லை எனவே ஆன்மீகமும், அன்பும் வளர இவை மறுதலித்து நற்பதும் ஒரு தொற்றா நோயாகத்தான் காண முடிகின்றது.

வைத்தியர் பன்னீர்செல்வம் ஒரு விந்தையான மனிதன். எந்த நேரமும் இமைப்பொழுதும் இந்த உலகைச் சீந்திப்பவர். இன்று இவர்

நிலத்தடிநீர் மாசுபடுதல், கடல்நீர் உட்புகுதல், மழைவீழ்ச்சி குறைவு, பருவநிலை மாற்றம் என்பவற்றை எதிர்நோக்கி மீண்டும் உலகிற்கு அமைதி திரும்புமா என்று கனவுகாணும் ஒரு மனித ஜீவன்.

வைத்தியர் பன்னீர்செல்வம் இயற்கையோடு மனிதனைக் காணும் ஒரு அற்புத பிறவி மட்டுமல்ல மனிதரோடு இரண்டறக் கலந்து நோய் தீர்க்கும் ஒரு வைத்தியராகவும், இவரது வார்த்தைகள், புன்சீர்ப்பு, மலை போன்று மக்கள் கூறும் பிரச்சனைகளை மடுவாகக் கருதி ஆறுதல் கூறும் இயல்பு சேவையை எந்த வேலையிலும், எந்த நேரத்திலும் செய்யும் மனப்பாங்கு வயலுக்கு உரம் வரும் பைகளில் மருந்துப் பொருட்களை இட்டு கொண்டு சென்று செய்த மருத்துவம், இரத்தக்கறை படிந்த இந்த மண்ணில் இவரது தியாகம் என்றும் மறக்க முடியாது என நான் எண்ணுகின்றேன் இவரது தொற்றா நோய்கள் என்ற புத்தகமும் இதைத்தான் எடுத்தியம்பும் எனவும் நான் எண்ணுகின்றேன். சேவை வளர தொடர்ந்து வாழ்த்துகின்றேன்.

நன்றி.



விதைப்புகளின் அறுவடையே

தொற்றா நோய்கள்

என்னுரை



விதைப்புகளின் அறுவடையே தொற்றா நோய்கள் என்ற தலைப்பை வாசகர்களுக்கே விட்டு விடுகிறேன். இந்த தலைப்பு இறைவனின் திட்டமிடலில் ஒன்று என நான் நினைக்கின்றேன். விதைப்புகள் என்று எண்ணும்போது யார் விதைத்தார்கள் எதை விதைத்தார்கள் எதற்காக விதைத்தார்கள் என்னவெல்லாம் விதைத்தார்கள் எத்தனையோ விதைத்தார்கள்

பொய்யை விதைத்தார்கள் பாவத்தை விதைத்தார்கள் துயரத்தை விதைத்தார்கள் அநீதியை விதைத்தார்கள் அக்கிரமங்களை விதைத்தார்கள் கண்ணீரை விதைத்தார்கள் செந்நீரை விதைத்தார்கள் நஞ்சை விதைத்தார்கள் நய வஞ்சகத்தை விதைத்தார்கள் வறுமையை விதைத்தார்கள் பெரும் கொடுமையை விதைத்தார்கள் யுத்தத்தை விதைத்தார்கள் வேட்டு சத்தத்தையும் விதைத்தார்கள். எல்லா விதைகளுமே மனிதர்கள் விதைத்த விதைகளே, விதை ஒன்று விதைத்தால் சுரை ஒன்றா முளைக்கும்.

இறைவன் எழில் கொஞ்சம் அழகு நிறைந்த பூமியைப் படைத்தான், சூரியனைப் படைத்தான், நட்சத்திரங்கள், நீர், காற்று, கடல், நதிகள், மலைகள், மரங்கள், செடிகள், கொடிகள், காய்கள், கனிகள், தானியங்கள், மனிதர்கள், பறவைகள், மிருகங்கள், நீர்வாழ் உயிரினங்கள், தரை வாழ் உயிரினங்கள் எல்லாமே மானிடர்க்கு தந்த மிகப்பெரிய கொடை, இறைவனின் அதி உன்னத படைப்பு யாவும் இயற்கையானது. விளைவுகள் அற்றது இறைவன் தன்னுடைய படைப்புக்களை அதிகமாக நேசிக்கின்ற காரணத்தால் வாழ்வின்

அர்த்தங்களை புரிந்துகொள்வதற்காகவே தெரிந்து கொள்வதற்காகவே இந்து, கிறிஸ்தவம், இஸ்லாம், பௌத்தம் என்னும் உயர்ந்த ஆன்மீக நெறிகளை மானிடர்க்கு கொடையாக கொடுத்தான். நாயன்மார்களைத் தந்தான், தீர்க்கதரிசிகளை தந்தான், உயர் புத்திஜீவிகளையும் தந்தான். ஆனால் மானிடர்கள் திருந்தவில்லை மனம் வருந்தவில்லை அந்த மேலோர் சொன்னதை மறந்துவிட்டனர்.

என் எண்ணத்தில் இவ்வாறான கருவை அமைத்த இறைவா உமது பாதம் பணிந்து என் பணியை தொடங்குகின்றேன். 70% மனித இனம் மரணத்தை தழுவிக்கொள்ளும் நோய்கள் தொற்றா நோய்களாகும். இதில் அதிகமாக இதய நோய்களே காணப்படுகின்றன. இதனை அடுத்து நீரிழிவு, புற்றுநோய், யுத்தம், விபத்துக்கள் போன்றவையும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்த வண்ணம் இருக்கின்றன. ஆனால் இறைவன் படைத்த பக்நீரியா, வைரஸ், புரட்டுசோவாக்கள், பங்கசுகள் சுமார் 30% திற்குக் குறைவானதே இந்த ஒரு காரணமே விதைப்புகளின் விளைவே தொற்றா நோய்கள் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள முடியும். மனித வாழ்வியலுக்கு மிக முக்கிய தேவையாக சுற்றாடல் கருதப்படுகின்றது. இந்த சுற்றாடல் எமக்கு உயிர் கொடுத்து உயிரைக் காக்கின்றது. அந்த சுற்றாடலை அழிவிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்கு மனிதர்களாகிய நாம் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டோமா? இன்னும் அதற்கு பூரணமான பதில் கிடைக்கவில்லை. இதுவரையில் சர்வதேச ரீதியில் சாதகமான நடவடிக்கைகள் எடுத்ததாக தெரியவில்லை. ஏனென்றால் இப்பொழுது மனித இனத்தை அழிக்கும் ஆயுத உற்பத்தி போட்டோ போட்டியே மும்முரமாக நடக்கின்றது.

இயற்கையை எவர் அதிகமாக நேசிக்கின்றாரோ இயற்கையை எவர் அதிகமாக ரசிக்கின்றாரோ இயற்கை உணவுகளை எவர் ருசிக்கின்றாரோ அவர்கள் இறைவனை நேசிப்பவர்கள் நோயிலிருந்து தம்மை பாதுகாத்து கொள்பவர்கள். வாழ்வை நேசிப்பவர்கள்

இயற்கையின் ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளும் பாடங்களாக படிப்பினையாக பட்டங்களாக பகுத்தறிந்து செயலாற்றும் சர்வ கலா சாலையில் சட்டங்களாக அமுல்படுத்தப்பட்டு செயற்படுத்தப்படுமானால் பூமி அழிவிலிருந்து காப்பாற்றப்படும்.

இறைவனது படைப்புக்கள் எல்லாம் இயற்கையானது, உண்மையானது, விளைவுகளற்றவை, மனித படைப்புகள் எல்லாம் விளைவுகள் உள்ளவைகள், செயற்கையானது, ஆன்மீகம் என்பது புனிதநெறி, மானிடரை உய்விக்கும் வழி மனிதநேயத்தையும் மனிதாபிமானத்தையும் மானிடர் தத்துவத்தையும் பல்கலைக் கழகங்களில் பாடங்களாக கற்பிக்கும் மானிடரை மீட்பதற்காக பூமிக்கு அனுப்பப்பட்ட திறவுகோல் மனிதநேயம் எனவேதான் தொற்றா நோய்கள் சம்மந்தமான கருத்துக்களை கூறுவதற்கு ஆன்மீக நெறியினை ஒரு ஊடகமாக பயன்படுத்துகின்றேன்.

மனிதனுக்கு எது தேவையற்றதோ அதை மறைத்து வைத்திருக்கின்றான் இறைவன். எது தேவையானதோ அதைப் பெற்றுக்கொள்ள இலகுவாக வழியையும் அமைத்து இருக்கின்றான் ஆனால் எது மறைக்கப்பட்டதோ எது தீங்கு தருபவை என ஒதுக்கப்பட்டதோ அதை மனிதன் பெற்றுக்கொள்ள தீவிர முயற்சி செய்தான். இதன் விளைவுகள்தான் அணுகுண்டை உற்பத்தி செய்யும் மூலப்பொருளான யுரேனியத்தை கண்டுபிடித்தான். இரண்டாம் உலகப் போரின்போது நாகசாகி கிரோசீமா என்ற இரண்டு அழகான அமைதியான நகரங்கள் பூண்டோடு அழிக்கப்பட்டது, சிதைக்கப்பட்டது. வரலாற்றில் பதியப்பட்ட முதல் துயரம் தோய்ந்த அத்தியாயம் துடிதுடித்து மரணித்துப்போன மனித இனம் கண்டிராத கொடுமை எல்லாவற்றிலும் மேலான கொடுமை அதன் விளைவுகள் மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள், அங்க பலவீனங்கள் இன்னும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த மனித அவலம் இன்றும் குருதி கறைபடிந்த கோரக் கொலை துயரம் என்றால் என்ன? துன்பம் என்றால் என்ன? கொடுமை என்றால் என்ன?

மனித வதை என்றால் என்ன? அந்த ஜப்பானிய மக்களை பார்த்து கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

மனிதன் கண்டுபிடித்த முக்கிய இரசாயனங்களின் தாக்கங்கள் எதிர் விளைவுகள் பாரதாரமாக இருக்கின்ற காரணத்தால்தான் இதனுடைய விளக்கம் மிகவும் பொருத்தமென நினைக்கின்றேன் மனிதன் கண்டுபிடித்த இயந்திரங்களும், இரசாயனங்களும் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. உணவும் உடற்பயிற்சியும் தொற்றா நோய்களுக்குரிய சிறந்த ஓளதமாக அமெரிக்க மருத்துவக்கழகம் தெரிவிக்கின்றது. யுத்தத்தின் பின் வடக்கு மற்றும் கிழக்கு அதிகமான கிராமபுறங்கள் கிராம மக்கள் மத்தியில் ஏற்பட்ட பாரிய மாற்றங்கள், புதிய இயந்திரங்களின் வருகையின் காரணமாக ஆயிரக்கணக்கான தொழிலாளர்கள் தொழில் இழந்தனர். அரிவி வெட்டும் தொழில் முற்றாக முடங்கி போனது.

நடுத்தர விவசாயிகளுக்கு உழைப்போ, உடற்பயிற்சியோ மருந்துக்கும் இல்லாமல் போயிற்று. இப்பொழுது இங்கே யாரும் நடந்து செல்வதே இல்லை. அனேகமாக எல்லோரின் வீட்டிலும் வாகனங்கள் இருக்கின்றன. உடற்பயிற்சி இல்லாமல், உழைப்பில்லாமல் உண்பதும் உறங்குவதும் மாத்திரமே முக்கிய வேலையாக காணப்படுகின்றது. நாட்டின் அநேகமான வைத்தியசாலையில் மார்பு நோய்களுக்கும், நீரிழிவு நோய்களுக்கும், புற்றுநோய்களுக்கும் நீண்ட வரிசையில் வழமைக்கு மாறாக காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. ஆகவே இயந்திர பாவனையை குறைத்தும் உடல் உழைப்பை கூட்டியும் இரசாயன பாவனையை குறைத்தும், விவசாயம் செய்தும் தொற்றா நோயிலிருந்து எம்மை காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

பழங்கள், கீரை வகைகள், தானியங்கள், நெல் போன்றவற்றின் உற்பத்தியை பெருக்க இரசாயன பசளைகள், இரசாயன பாவனை இல்லாமல் எதுவுமே இங்கே உற்பத்தி செய்யப்படுவதில்லை. இலங்கையில் அதிகமாக இரசாயன பசளைகள், மருந்துகள்

பாவிக்கின்ற மாவட்டங்களில் அனுராதபுரம், மதவாச்சி, தம்புள்ளை, மகியங்களை, வவுனியாவின் தெற்குபுரம் போன்ற பகுதிகளில் நிலத்தடி நீர் மாசடைந்துள்ளதால் சுமார் 35% வீதமானவர்களுக்கு சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக அறியப்படுகின்றது. அண்மையில் நடந்த ஆய்வு ஒன்றின் போது நிலத்தடி நீர் தாய்லாந்தில் 8% வீதமான இரசாயன நச்சு கலப்பும் அதே நேரத்தில் இலங்கைத் தீவில் அது 80% சதவீதமாகவும் காணப்படுவது அறியப்படுகிறது.

உரிய நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால் இன்னும் 50 வருடங்களில் நிலத்தடி நீர் குடிப்பதற்கு, பாவனைக்கு உதவாமல் போகலாம் இந்த நிலைமை வடக்கும், கிழக்கும் பாரிய பாதிப்புக்குள்ளாகும் நிலைமை தோன்றும். இந்நிலைமை மாற இப்பொழுது இருந்தே மாற்று நடவடிக்கை மேற்கொண்டால் மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கும் ஆகவே தொற்றா நோய்களிலிருந்து எம்மையும் அடுத்த சந்ததியினரையும் காப்பாற்ற இரசாயன உரம், மருந்துகளின் பாவனையை நீக்கி பாரம்பரிய விவசாய முறையை கையாள்வது சாலவும் சிறந்தது.



க. சின்னத்துரை மனிதநேய காப்பக பணிப்பாளர்

கெஸ்பர் ஸ்ரீட் 15,
3027 பேர்ன்,
சுவீட்சர்லாந்து

மனித அவலங்களில் இருந்தும், பாதிப்பில் இருந்தும் மனித இனத்திற்கான விடிவும் மறுவாழ்வு திட்டங்களும் மனிதநேய மனிதாபிமான மானிட தர்ம அடிப்படையில் மாத்திரமே சாத்தியமாகும். மற்ற எல்லாமே முரண்பாடுகளை உருவாக்கி பூமியை யுத்த களமாக மாற்றிவிடும்.

எமது கனவுகள், இலக்குகள் உலக அமைதி, சமாதானம், சகவாழ்வு, யுத்தமற்ற பூமி அதற்கான செயற்பாடுகளே. அந்த அடிப்படையில் விதைப்புக்களின் அறுவடையே தொற்றா நோய்கள் என்ற வைத்தியர் நாகமுத்து பன்னீர்செல்வம் அவர்களின் இந்தநூல் கூறும் விளக்கம். மனித இனத்திற்கு 65 வீதமான மரணத்தை ஏற்படுத்தும் தொற்றாநோய்களில் யுத்தமும் ஒரு தொற்றா நோயே அத்தோடு இரசாயன நச்சு பாவனையால் ஏற்படும் பாதிப்பு பாரம்பரிய பண்பாட்டு விழுமியங்களை புறக்கணித்து செயற்பட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் விளைவுகள் அதற்கான சிகிச்சைகளையும் தன்னுடைய எழுத்து நடையில் எழுதி இருக்கின்றார். நிச்சயமாக நாம் எம்மை சிந்திக்கத்தோன்றும். இந்த நூல் இதைப்போன்று இன்னும் பல நூல்களை அவரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கின்றோம். எனவே ஒவ்வொருவரும் இந்நூலைப் பெற்று பயன்பெறுங்கள்.

நன்றி
வணக்கம்

க. சின்னத்துரை

மனிதநேய காப்பக பணிப்பாளர்

சுவீட்சர்லாந்து

நீர்ழிவின் ஆரம்ப வரலாறு - I

தொற்றானோய் வரிசையில் இதயநோய் முதன்மையாக இருக்கின்றது. பின் நீர்ழிவு, பற்றுநோய் என தொடர்கின்றது. ஆனால் 50% வீதமான இதயநோய் நீர்ழிவின் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றது. எனவே நீர்ழிவு நோயை முதல் ஆய்வுக்கு எடுத்துக்கொள்வோம்.

நீர்ழிவு என்பது ஒரு நோயல்ல ஆனால் பல ஆபத்தான நோய்களை உருவாக்கும் ஆற்றல் படைத்த நீர்ழிவு இன்று உலகம் சந்திக்கின்ற பாரிய சவாலை நீர்ழிவு மனித இனத்திற்கு கொடுத்திருக்கின்றது. சர்வதேசம் ஒவ்வொரு வருடமும் 65 லட்சம் நீர்ழிவு நோயாளர்கள் இனங்காணப்படுகின்றனர். இதில் இனங்காணப்படாத நோய் பலவாகும். இதில் 5 லட்சம் பேர் மரணமடைகின்றனர். இதில் ஆசிய நாடுகளே அதிக அளவிலான நீர்ழிவு நோயாளர்களைக் கொண்டுள்ளது.

International (Diabetes federation) சர்வதேச நீர்ழிவு ஸ்தாபனம் வெளியிட்டுள்ள விபரங்களின்படி இந்தியாவிலே அதிகமான நீர்ழிவு நோயாளர்கள் இருக்கின்றனர். இரண்டாவதாக சீனாவும் காணப்படுகின்றது. இந்தியாவில் உள்ள நீர்ழிவு நோயாளர்களின் தொகை 40.9 மில்லியன். சீனாவில் உள்ள நீர்ழிவு நோயாளர்களின் தொகை 39.8 மில்லியனாகும். உலகில் உள்ள ஐந்து நீர்ழிவு நோயாளர்களில் ஒருவர் இந்தியராகும்.

4000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சிந்துவெளி நாகரீக காலத்திலே நீர்ழிவு பற்றிய குறிப்புக்கள் காணப்படுகின்றன. எமது முன்னோர்கள் நீர்ழிவை கண்டுபிடிக்க சிறுநீரை எறும்புகள் மொய்க்கின்றதா? என்று கவனித்தார்கள் வாய் உலர்வது சிறுநீரில் சீனி இருப்பது போன்ற அடையாளங்கள் இருப்பதை கண்டார்கள். இளவயது நீர்ழிவு வயதானவர்களுக்கு வரும் நீர்ழிவு போன்றவற்றின் வித்தியாசங்களை உணர்ந்திருந்தனர். இந்நோயை மதுமேகம், சீனிவியாதி, சிறுநீர் வியாதி இனிப்பு என்றமையைக் கொண்டு அழைத்தார்கள். சீனர்கள், கொரியர்கள், ஜப்பானியர்கள் இதே சொற்களையே பாவித்தார்கள். சிறுநீர் இனிப்பாக மாறுவது கிரேக்கர்களுக்கும் சீனர்களுக்கும், எகிப்தியர்களுக்கும் தெரிந்திருந்தது.

கி.மு 1500 எகிப்தியர் எழுதப் பயன்படுத்திய (PAPYRUS) ஓலைச் சுவடுகளில் அதிக சிறுநீர் கழிப்பது (Polyuria) பற்றி குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றது. (Diabetes) என்ற வார்த்தையை (Cappadocia) கம்படோசியாவை சேர்ந்தவரான (Aretaeus) அரிடேயஸ் அறிமுகப்படுத்தினார். 2ஆம் நூற்றாண்டில் என்பது இதன் அர்த்தம் (Celsus) என்னும் மருத்துவர் Diabetes பற்றிய மருத்துவ ரீதியான விபரங்களை முதன் முதலில் வெளியிட்டார் அரிடே யஸ்சம் செல்ஸ்ஸீம் கி.பி 16^{ம்} நூற்றாண்டில் வாழ்ந்தவர் ஆனால் நோயின் காரணங்கள் இவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. 1925^{ம்} ஆண்டு ஆங்கில மொழியில் எழுதப்பட்ட மருத்துவ நூலில் Diabetes என்ற வார்த்தை உபயோகப் படுத்தப்பட்டது.

1675^{ல்} தோமஸ் வில்லீஸ் டயபடஸ் என்ற வார்த்தையுடன் மெலிட்டஸ் Mellitus என்ற வார்த்தையும் இணைத்தார் மெலிட்டஸ் என்றால் லத்தீன் மொழியில் தேன் என்று பொருள்படும். தோமஸ் வில்லீஸ் சிறுநீரில் வெளியாகும் குளுக்கோஸ் குருதியில் இருந்து வந்திருக்க வேண்டுமென நிர்ணயித்தார். 1776^{ல்} Mathew dopson சிறுநீர் இனிக்கும் காரணம் சிறுநீரிலும் இரத்தத்திலும் ஒருவகை இனிப்பு சேர்ந்திருப்பதே என்பதை உறுதிப்படுத்தினார். நீரிழிவு நோய்க்கும் கணையத்திற்கும் தொடர்புண்டு என்பதை காண்வே என்பவர் நிரூபித்தார். 1796^{ல்} ரோலிவே என்பவர் உணவுக் கட்டுப்பாடு நீரிழிவு நோய்க்கு கட்டாயம் தேவையென கூறினார்.

மா சத்தான உணவையும் அது ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தையும் கல்லீரலில் கிளைக்கோஜன் இருப்பதையும் முதலில் கண்டுபிடித்தவர் கிளாண்ட் மெர்னார்ட் 19^{ம்} நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் வாழ்ந்த புகழ்பெற்ற நீரிழிவு ஆய்வாளர் ஜேர்மனியை சேர்ந்த டொக்டர் மான்யூ இது பரம்பரை நோய் என்று கூறினார். நீரிழிவு நோய் என்பது பல குறைபாடுகளின் மொத்த வெளிப்பாடே என நிரூபித்தார். அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டொக்டர் பிரடெரிக் ஆலன் 1869^{ல்} லாஸ்கர் Langar Hans என்ற ஜேர்மனியர் கணையத்தசைகளில் உள்ள சிறு தீவுகள் Islets என்ற பகுதியை கண்டுபிடித்தார் இது ஒரு முக்கிய மைல்கல் இவருடைய பெயரே இத்தீவுகளுக்கு வழங்கப்பட்டது.

1889ல் Josep Vonmering கணையத்திற்கும் நீரிழிவுக்கும் உள்ள தொடர்புகளை திட்டவாட்டமாக நிரூபித்தவர் ஜோசப் வான்மையரிங் ஆஸ்கர் மின்கோ வஸ்கி Osker minkowsky போன்ற ஐரோப்பிய விஞ்ஞானிகள் நாய்களின் கணையத்தை அறுவைசிகிச்சை மூலம் அகற்றினார்கள். நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள் அனைத்தும் தோன்றின நாய்கள் இறந்து விட்டன. நீரிழிவு கணையத்திலிருந்து ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது என்பதை கூறியதும் இவர்களே. 1910ல் Sir Edward Albert sharpey schaffer எடன் பேர்க்கை சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் நீரிழிவு நோய்கள் கணையத்திலிருந்து உண்டாகும் வேதியப் பொருளின் குறைபாட்டின் காரணமாக தோன்றுவதாகவும் இந்த வேதியப் பொருள் இன்சலின் என்று அழைத்தார்கள். லத்தின் மொழியில் இன்சலின் என்றால் தீவு என்று பொருள்படும் கணையத்தில் இன்சலினை உற்பத்தி செய்யும் தீவுகளை இந்த சொல் பொருள்படும்.

1921 நீரிழிவு நோயாளிகளின் வாழ்விலே ஒரு பொன்நாள் மகிழ்வைக் கொடுத்தநாள், வான்மெரிஸ் மற்றும் மின் கோவஸ்கி ஆரம்பித்த ஆராய்ச்சியைத் தொடர்ந்து சேர் பிரடெரிக் கிரான்ற் பேண்டிங் சார்ல்ஸ் ஹர்பட் பெஸ்டும் நீண்டநாள் நீரிழிவு நோயை ஆரோக்கியமானவர்களின் கணையத்தீவுகளில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட பொருளில் குணப்படுத்தி நிரூபித்து காட்டினர். இந்த இருவரும் கோலிப் (Colip) என்ற இரசாயன நியூனரும் Chemist சேர்ந்து டோரண்டோ பல்கலைக்கழகத்தில் மாடுகளின் கணையத்தில் இருந்து இன்சலினை எடுத்து சுத்தப்படுத்தி காட்டினார். 1922 இல் முதல் நோயாளி இன்சலின் உசியை போட்டுக்கொண்டார். இவ்வாறு ஆரம்பித்ததுதான் இன்சலின் சிகிச்சை. இதற்காக பாண்டிஸ் மற்றும் பரிசோதனைக்கூடத்தின் டைரக்ட்டர் 1923 இல் இருவருக்கும் நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

தற்போது டைப் I டைப் II என அழைக்கப்படும் நீரிழிவு நோய்களின் பிரிவுகள் வித்தியாசத்தை துல்லியமாக 1936 இல் எடுத்து காட்டியவர் Sir Harold percival Hims Warthy இன்சலின் புரத வரிசையை Amino Acid sequence என்பதை கண்டுபிடித்தார் Sir Fredric sanger இதன் காரணமாக இவருக்கு நோபல் பரிசு கிடைத்தது சில நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இன்சலின் எதிர்மறை விளைவுகளை கொண்டுவரும் அதாவது இன்சலின் எதிர்க்கும் உருவாக்கம் அண்டி பொடி உருவாக்கும். பக்நீரியாக்களை

அழிப்பதற்கான இரத்தத்தில் உண்டாக்கப்படும் பொருள் இந்த அண்டி பொடி இன்சலினுடன் சேர்ந்து பிரேசர் இன்சலின் எனும் பொருளால் இரத்தத்தில் உள்ள குறிப்பிட்ட Antibodies இன் அளவு நிர்ணயிக்க முடியும் இந்த செயல்முறை Radio immoassay எனப்படும். இதைக் கண்டுபிடித்தவர் ரோஸ்லின்யாலோ மற்றும் சலமோன் போசோன் இதற்காக யல்லோவுக்கு 1977ல் நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

நீரிழிவு என்றால் என்ன? எத்தனை வகைகள் உடலினுள் செயற்பாடுகளுக்கு சக்தி தேவை. அந்த சக்தியை தருவதுதான் குளுக்கோஸ் நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து உடலுக்கு கிடைக்கின்றது. இந்த குளுக்கோஸ் அளவுக்கு அதிகமாகும் போதுதான் பிரச்சனைகள் ஆரம்பமாகின்றது. குருதியில் குளுக்கோஸ் அதிகரித்த நிலை உடலில் குளுக்கோஸ் அதிகமாக காணப்பட்டாலும் குருதி அணுக்கள் அதை பெற்றுக்கொள்ள முடியாத நிலை காரணம் அதிகரித்த குளுக்கோசின் அளவுக்கு இன்சலின் சுரக்கப்பட வேண்டும். இன்சலின் கில்லாமல் குளுக்கோசை அணுக்கள் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. இன்சலின் குளுக்கோசை சமப்படுத்தும் பொருள். கணயம் செயலிறந்தாலோ, கணயம் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டாலோ இன்சலினை உற்பத்தி செய்கின்ற பீட்டா செல்கள் பாதிப்படைந்தாலோ இன்சலின் சுரப்பது தடை ஏற்படும் இதுவே நீரிழிவு.

உலக சுகாதார அமைப்பு WHO முன்று விதமாக நீரிழிவைக் குறிப்பிடுகின்றது.

டைப் I

டைப் II

டைப் III

Gestational diabetes கற்பகால நீரிழிவு

பருயப்பட்டியல் நீரிழிவு

Type I டைப் I

Insulin dependent diabetes mellitus I D.Am

Type II டைப் II

Non insulin dependent diabetes mellitus NDDM

III Gestational diabetes

புதிய பட்டியல் நீரிழிவின் வகைகள்

- (A) Auto immune நோய் பாதுகாப்பு சக்தியின் குறைபாடு
(B) தானாக உண்டாகும் காரணமின்றி ஏற்படும் Diabetes

Type II டைப் II

I இன்சலின் எதிர்ப்பால் ஏற்படும் நீரிழிவு

- (b) முக்கியமாக இன்சலின் சுரப்பதன் குறைபாடுகளால் வரும் டயப்பைஸ் (Gestational) Diabetes

ஏனைய வகைகள்

- (A) 1) பிறவிக் கோளாறுகளால் கணைய பீடா (Beta) செல்களால் ஏற்படுவது
(b) இன்சலின் எதிர்ப்பு இன்சலின் தவறாக செயல்படுவதால் ஏற்படுவது
(c) கணையத்தை பாதிக்கும் நோய்களால் ஏற்படுவது
(d) மருந்துகளால் உண்டாகும் நீரிழிவு

டைப் I insulin dependent Diabetes mellitus I D D M உடலில் தானாகவே ஏற்படும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவின் (Auto) கணைய பீடா செல்கள் அழிந்து விடுவதனால் ஏற்படும் நீரிழிவு இது இந்த வகையான நீரிழிவு நோய்க்கு இன்சலின் ஊசி மருந்தை செலுத்துவதுதான் பொருத்தமான சிகிச்சையாகும். வாழ் நாள் முழுவதும் இன்சலின் பாவனையில் இருக்க வேண்டும் குளுக்கோஸ் அளவை அடிக்கடி பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். இன்சலின் பாவனையில் இல்லாவிட்டால் Diabetes ketoacidosis ஏற்பட்டு (coma) கோமா நிலைக்கு கொண்டு செல்லும் இந்தவகை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பல பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

(Graves disease) கிறேவ்ஸ் நோய் Thyroiditis தைராய்டைஸ் Auto immune addison disease ஆட்டோ இம்யூன் அடிசன் நோய் ovarian Foilure ஓவரிகளின் தோல் சோகை இந்த வகை நோய் சிறுவர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் பெரும்பாலும் ஏற்படக்கூடும். மொத்த நீரிழிவு நோயாளிகளில் 5/0 நோயாளிகள் டைப் I இனால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். நீரிழிவு நோயானது பிறந்த குழந்தைக்கும் வரலாம்.

டைப் II Non insulin dependent diabetes Mellitus N D D M இன்சலின் சாராத 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட நடுத்தர வயதினரை பாதிக்கும் இன்சலின் சாராதது அதிகமாக காணப்படும் நீரிழிவு இதுவே பாதிப்புள்ளான Bata செல்கள் இன்சலின் (Receptors) களுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்கும் உடல் நிலை மற்றும் கல்லீரல் குளுக்கோஸ் உற்பத்தி அதிகமாதல் போன்றவை இந்த டைப்பின் அம்சங்கள். உடல் பருமன் அதிகமுள்ளவர்களில் 55 சதவீதமானவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகின்றது. மொத்த நீரிழிவு நோயாளிகளில் 95% டைப் II வகையை சேர்ந்தவர்களாகும். உடல் பருமன் 2 க்கும் அதிகமாக இருப்பவர்கள் இருப்பை சுற்றி போல் அடிவயிறு இருப்பவர்களுக்கும் நீரிழிவு ஏற்படக்கூடிய முக்கியக் கூறுகள் அதிகமாக காணப்படுகின்றன.

குறைந்த இன்சலின் சுரப்பு இன்சலினை புறக்கணிக்கும் தன்மை மற்றும் இன்சலின் Receptor தன்மை குறைபாடு என்ற மூன்று விடயங்களின் சேர்க்கையால் டைப் II ஏற்படுகிறது. உடற்பயிற்சி இல்லாத உடலுழைப்பு மில்லாத உணவுக்கட்டுப்பாடுமில்லாத சோம்பல் வாழ்க்கை வாழ்பவர்கள் டைப் II சேர்ந்தவர்களே. டைப் II க்கு பரம்பரையும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். டைப் II நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு dehydration நீர் சத்து குறைநிலை ஏற்படும்.

Gestational diabetes கர்ப்பகால நீரிழிவு

கர்ப்புவேர் ஓமோன்களால் இன்சலின் எதிர்ப்பு ஏற்படும் குழந்தை பிறந்தவுடன் இந் நீரிழிவு மறைந்துவிடும் தற்காலிகமான நிலை தான் இது தற்காலிகமாக இருந்தால் கூட சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் தாயாருக்கும் கருவுக்கும் ஆரோக்கிய குறைவு ஏற்படும் அதிக உடல் எடையுடன் (4 கிலோவுக்கு மேல்) குண்டான குழந்தை பிறக்கும். பல குறைபாடுகள் இதய நோய், நரம்பு மண்டல பாதிப்பு இவை பிறவி நோய்களாக குழந்தையை பாதிக்கும். அதிக குளுக்கோஸ் குறைப்பிரசவம் கூட ஏற்படலாம் குழந்தை பிறந்து பிறக்கக்கூடும் தாயின் உயிருக்கும் ஆபத்து ஏற்படலாம் பிறந்த குழந்தை பிற்காலத்தில் நீரிழிவு நோயாளியாக வாய்ப்பு அதிகம்.

பிறவிக் கோளாறு காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட கணையத்தால் ஏற்படும் நீரிழிவு 25 வயதிலிருந்து உண்டாகலாம். இந்த டைப் இன்சலின் சுரக்கும் அளவு குறைவதால் வரும். கெட்டுப்போன இன்சலினால் வரும் பிறவிக் கோளாறுகள் இருவகையில் கணையத்தை தாக்கும் ஒன்று சுத்தமான இன்சலினை கணையம் சுரந்தாலும் அளவு போதாமல் போகும் மற்றொன்று இன்சலின் வேர்மோன் கெட்டிருக்கலாம்.

பற்றுநோய் தவிர கணையத்தை முற்றும் முடக்கும் நீரிழிவு குறைவான உண்டச்சத்தின் காரணமாகவும் ஏற்படலாம் என முன்பு கருதப்பட்டது. இந்த கருத்து கைவிடப்பட்டு இப்போது நாளமில்லா சுரப்பிகள் Exocrine கணையம் pancreas நோய்கள்தான் காரணம் என மாற்றப்பட்டுள்ளது.

ஓமோன்கள் cortisone கார்பீஸோன் Glucogen குளுக்கோஜன் இன்சலினுக்கு எதிரிகளாகலாம். இவை அதிகம் சுரந்து நீரிழிவை உண்டாக்கலாம். ஓமோன்களைக் கட்டுப்படுத்தினால் குணமாகிவிடும். மருந்துகளால் ஏற்படும் நீரிழிவு Glucocorticoids குளுக்கோர்ட்டி கோர்ட்டி கோயிடீஸ் சிறுநீர் போக பாவிக்கும் (Thiazide diurectis penetoyin) போன்ற மருந்துகள் நீரிழிவை ஏற்படுத்தலாம். மரபணுக் கோளாறுகள் Downsyndrome syndrome இவைகளாலும் ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு ஏற்படும் காரணங்கள்

- i) Heredity பரம்பரை
- ii) obesity உடல் பருமன்
- iii) body exercise உடற்பயிற்சி இன்மை
- iv) ovary syndrom ஒவரிசீன்றேம்
- v) chronic psyciatric நீண்டநாள் உள நல பாதிப்பு

Heredity பரம்பரை Type I Type II இரண்டுவகையான நீரிழிவும் நிச்சயமாக பரம்பரை முக்கிய காரணம் பெற்றோர்கள் இருந்தால்தான் பிள்ளைகளுக்கு கண்டிப்பாக வரும் வைரஸ் ஸ்ட்ரெஸ் (Stress) சுற்றுப்புற சூழ்நிலை மாசு, மருந்துகளும் இரசாயன பொருட்களும் மாறுபட்ட மரபணு (Mutated gene) (myotonic dystrophy steinert disease) என்ற தீவிரமான தசை அழிவு நோய் நடமாட்டங்களை முடக்கும் (Fried reichs ATAXIA) என்ற பரம்பரை

நோய் கட்டுப்படுத்த முடியாத Autoimmune குறைகள் கணையத்தில் பீடா செல்களை அழித்துவிடும் ஆனால் தாய்ப்பாலும் விட்டமின் D யும் முதல் வருடத்தில் கொடுத்துவந்தால் டைப் I நீரிழிவு வருவதை தவிர்க்கலாம் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. பெற்றோர் ஒருவருக்கு மட்டும் இருந்தால் பிள்ளைகளுக்கு வரும் வாய்ப்பு 46% வீதமாக இருக்கிறது. பெற்றோர் இருவருக்கும் ஆயின் பிள்ளைகளுக்கு 75% சதவீதமாகவும் காணப்படுகிறது.

Obesity உடல் பருமன்

நீரிழிவு மாத்திரமல்ல ஏனைய பல நோய்களுக்கும் அதிக உடல் எடையே காரணம் சொல்லப்போனால் அதிக உடல் பருமனும் பரம்பரையாக வரலாம் டைப் II நீரிழிவு அதிக உடல் பருமனால் ஏற்படும் அத்தோடு தைரொயிட் ஓமோன் கோளாறுகள் உடற்பயிற்சி உடலுழைப்பு இல்லாதவர்கள், அதிகமாக உணவு உண்ணும் பழக்கமுள்ளவர்கள் போன்றோர்கள் நீரிழிவு விட்டுவைப்பதில்லை. டைப் II நோயாளர்கள் 80 - 90% வீதமானவர்கள் குண்டானவர்களே அதிகமாக சாப்பிட்டால் உடல் செல்கள் விரிவடைந்து பெரிதாகின்றன. அத்தோடு உடற்பருமனால் இன்சலின் எதிர்ப்பு உண்டாகும்.

body exercise உடற்பயிற்சி தினம் கடுமையாக உழைப்பவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள், எடையை குறைப்பவர்கள், உயிர்ச்சத்துள்ள ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பவர்கள் அகத்தையும் புறத்தையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பவர்கள் நீரிழிவினை ஓரம் கட்ட முடியும். ஆனால் சோம்பேறிகள் நீரிழிவை வா என்று வரவழைக்கின்றனர். சோம்பேறிகளின் உடலும் உள்ளமும் நோய்களை உண்டாக்கும் தொழிற்சாலைகளாகும். சாப்பிடும் உணவு செரிமானமாகாமல் உடல் எடையை அதிகரிக்கின்றன. பயன்படுத்தப்படாத கலோரிகள் கொழுப்பை தேக்கி விடும் அத்தோடு கிரத்த அழுத்தமும் அதிகமாகும். கெடுதலான L. D. L கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்து நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் HDL குறைந்துவிடும் புகைப்பழக்கமும் மதுப்பழக்கமும் காணப்படுமாயின் நீரிழிவு எங்கே என்று தேடிவரும்.

Ovary syndrome

பெண்களுக்கு கருப்பையில் ஏற்படும் நோய்களால் நீரிழிவு நோய் வரும் ஆபத்துள்ளது. 3 kg இற்கு மேல் அதிக எடையை உள்ள குழந்தையை பெற்ற பெண்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் ஆபாயம் காத்துக்கொண்டிருக்கும். கருத்தடை மாத்திரைகள் (Abortion) கருக்கலைப்பு செய்கின்ற பெண்களுக்கும் கூட நீரிழிவு வரலாம்.

என்னதான் பரம்பரை முக்கிய காரணமென்றாலும் விதியையும் மதியால் வெல்லலாம் என்பதற்கிணங்க உடற்பயிற்சியும் உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் இளமையில் இருந்து மேற்கொள்ளும் மட்டத்தில் அடுத்த சந்ததிக்கு எடுத்துச்செல்லும் சந்தர்ப்பத்தை தவிர்க்கலாம்.

Chronic psychiatric நீண்டநாள் மனநோய் மனநோய்க்கான மருந்துகள் பாவிப்பவர்கள் (stress) அடிக்கடி கவலைப்படுபவர்கள் உயிர்ச் சத்துக் குறைவால் உடல் பலவீனமானவர்கள் மருந்துகளை நீண்டகாலம் உட்கொள்பவர்கள் போன்றோர்க்கு நீரிழிவுநோய் வரும் வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

நீரிழிவினால் பாதிக்கப்படும் மனித உடலின் முக்கிய உறுப்புகள்

- i) கண்
- ii) இதயம்
- iii) சிறுநீரகம்
- iv) கால்கள்
- v) இரத்த குழாய்கள்
- v) நரம்புகள்

நீரிழிவின் முக்கிய அறிகுறிகள்

Polyuria - அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

Polydipsia - அடங்காத் தாகம்

Poly phagia - அகோரப்பசி

சாதாரண நபர் ஒருவர் 1.25 | சிறுநீர் கழிப்பார்கள். நீரிழிவு நோயாளிகள் 3.10 | சிறுநீரைக் கழிப்பார்கள். ஆரோக்கியமான மனிதனின் சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இருக்கக்கூடாது. சிறுநீரகம் வடிகட்டல்களால் (Filters)

குளுக்கோஸை எடுத்துவிடும். இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் (Glucose) சிறுநீரக வடிகட்டிகள் சமாளிக்க முடியாமல் தினரும். இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு 160 - 180 மி.கி தாண்டினால் தாங்க முடியாமல் சிறுநீரகம் சரியாக வடிகட்டாமல் குளுக்கோசை சிறுநீரில் சேர்த்துவிடும். இந்த சிறுநீர்க்கரைசலின் அளவைக் குறைக்க செய்ய மேலும் மேலும் சிறுநீரகம் தண்ணீரை அனுப்பும். இதனால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க நேரிடும். சிறுநீர் வழியே குளுக்கோஸ் வெளியே செல்வதால் தன்னுடன் நிறை தண்ணீரையும் சேர்த்துக்கொண்டு செல்கிறது எப்போதும் சிறுநீர்கழிக்கும் உந்துதலை உண்டாக்கும் உடல் செல்களில் இருந்து (Osmosis) முறையில் தண்ணீர் வெளியேறிவிடும் செல்கள் வற்றிவிடும்.

உடல் தண்ணீரை சிறுநீரகம் வெளியேற்ற தண்ணீர் தேவை ஏற்பட்டு அடங்காத தாகம் ஏற்படலாம். இந்தத்தொல்லை சுழற்சியாக நடைபெறும் குறிப்பாக இரவில் தொண்டை வரண்டு போய் தாகம் ஏற்படும் சிறுநீர் அடிக்கடி கழிக்க நேரிடும் உடலுக்கு அவசியமான குளுக்கோஸ் நீரிழிவின் காரணமாக திசுக்களுக்கும் உயிரணுக்களுக்கும் சேர முடியாததால் முளை இந்த பற்றாக்குறையைத் தீர்க்க பசியைத்தூண்டி விடும் சாப்பிட்டாலும் உணவுக்கலோரிகள் சிறுநீரில் வெளியேறிவிடும் போதிய அளவில் உடலில் குளுக்கோசு இருந்தாலும் அது உடலில் சேர முடியாத தூர்பாக்கிய நிலை தோன்றும் ஒரு பக்கம் சிறுநீர் தொடர்ந்து கழிக்கும் நிலை மறு பக்கம் பசியும் தாகமும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்

எடை குறைதல் குளுக்கோஸ் இல்லாமல் பட்டினி கிடக்கும் முளையிடம் முறையிட அது வயிற்றுக்கு உத்தரவிட்டு பசியைத் தூண்டுகிறது. அதிகமாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு எடை அதிகரிக்கலாம். சிலருக்கு எடை குறைவடையலாம் அதிகளவு களைப்பு உடல்சோர்வு உடலின் சக்திப்பொருளான குளுக்கோஸ் சேரமுடியாததால் உடல் சக்தி பற்றாக்குறையால் உடல் அதிக களைப்பும் எப்போதும் சோர்வாகவும் தூக்க உணர்வாகவும் பலவீனமாகவும் இருக்கும். சக்தி குறைவடைவதனால் முளையின் திறன் குறையும், மறதி ஏற்படும் வேலையில் கவனம் செலுத்த முடியாது.

ஆறாத காயங்கள், தோல் பாதிப்பு, உடல் அரிப்பு அதிக குளுக்கோசின் காரணமாக காயங்களை ஆற்றும் திறனை உடல் இழந்து விடுகின்றது. குருதியில் குளுக்கோஸ் அதிகரிப்பதன் காரணமாக வெள்ளை கிரத்த அணுக்கள் கிருமிகள் நோய்த்தொற்றுக்கள் இவற்றுடன் அதிகமாக போராட முடியாது. நீரிழிவின் காரணமாக உடலின் செல்கள் மென்மையாக மாறிவிடும், நோய்த்தொற்று அதிகரிக்கும், காயங்கள் இலகுவில் ஆறாது! அதுவும் கால்களில் புண்கள் ஏற்படுவது சாதாரணம் தோலில் கிரத்த ஓட்டம் குறைந்து போவதால் வறட்சியடைந்து மெல்லியதாகிவிடும். நரம்புகளை வலுவழிக்க செய்வதால் வலியும் தெரியாமல் போகலாம். பிறப்பறுப்புக்களில் அரிப்பு ஏற்படும்.

குளுக்கோஸ் நிறைந்த கிரத்த நரம்பு முளைகளைத்தாக்கி நலிய வைத்து அரிப்பை ஏற்படுத்தும். கை, கால், தொடை இடுக்கில் புண் உண்டாகும். குளுக்கோஸ் நிறைந்த கிரத்தத்தில் நோய்க்கிருமிகள் எளிதாக இடம்பிடித்து வளர்கின்றன. இவை புண், காயம் போன்றவைகளை எளிதில் ஆறவிடாமல் செய்வதுடன் கட்டி கொப்புளம் பிளவு எனப்படும் கார்பங்கில் போன்ற சரும நோய்கள் ஏற்படுத்தும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் நிலை ஏற்படுவதால் சிறுநீர்த்தொற்று ஏற்படும். கண்கோளாறு, தெளிவற்ற பார்வை, கண்களில் உள்ள மெல்லிய சிறு நரம்புகளை குளுக்கோஸ் பாதிப்படையச் செய்யும். கண்களில் உள்ள திரவம், கண் அடர்த்தி மாறுபடும் கண் லென்சுகள் அளவுக்கு மேலான குளுக்கோஸ் திரவத்தில் அமிழ்வதால் தெளிவான தன்மை இழந்து மாசு படிந்தது போல் ஆகிவிடும்.

பாதங்களில் எரிச்சல் உடல் வலி, பாதத்தின் கட்டை வீரலில் திவிரென்று நெருப்புக்கட்டி சுட்டது போல் எரிச்சல் தோன்றும், கைகால் பாதங்களில் எரிச்சல் உணர்வு, வலி என்பன தோன்றும். பற்கள் பறிபோகும்.

ஜிஜிவைட்டிங் என்ற பல ஈறுகளைப் பாதிக்கும். வாயில் புண் ஏற்பட்டால் ஆறுவதற்கு பல நாட்கள் எடுக்கும். பற்சீதைவு, ஈறுகளில் கிரத்தக்கசிவு, சீழ்வடிதல், வாயில் துர்நாற்றம் ஏற்படல் இவை யாவும் இந் நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

ஏனைய அறிகுறிகள்

தலை சுற்றல், மயக்கம், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களில் எரிச்சல், கைகால் மரத்துப்போதல், வயிற்றுவலி, காதில் சீழ் வடிதல், நரம்புத்தளர்ச்சி போன்றவைகளாகும்.

நீரிழிவு நோயின் காரணமாக பாதிக்கப்படும்

உறுப்புகளும் காரணங்களும்

1. கண்கள்
2. இதயம்
3. கணையம்
4. சிறுநீரகம்
5. கால்கள்
6. இரத்தக் குழாய்கள்
7. நரம்புகள்
8. சர்ம நோய்
9. பாலியல் கோளாறுகள்
10. முட்டுவலி
11. மனச்சோர்வு
12. வயிற்றுக் கோளாறு
13. உடற்பருமன்

கண்கள் Retinopathy நீரிழிவின் காரணமாக அதிகம் பாதிக்கப்படும் அங்கம் கண்களாகும். சாதாரணமானவர்களை விட நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு 25% வீதத்திற்கும் அதிகமாகும். 10 அல்லது 15 ஆண்டுகள் தொடர்ந்திருந்தால் கண் பார்வை பாதிப்புக்குள்ளாகும் நிலை தோன்றும்.

நீரிழிவு கட்டாயமாக இரண்டு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. (nonproliferative) முற்றும் பரவாத ரெட்டினோபதி (Retinopathy) மற்றது (Proliferative) முற்றும் பரவி ரெட்டினோபதி இவை இரண்டும் கண்களை பாதிக்கும் அபாயகரமான ஒன்று இரண்டு வகையான நீரிழிவு நோயாளர்களையும் பாதிக்கும் இரண்டு கண்களையும் சப்த எதுவும் இன்றி பாதிக்கும். குருதியில் காணப்படும் அதிகளவிலான குளுக்கோஸ் (Retina) கண் விழித்திரையில் உள்ள (Capillaries) சிறிய குருதிக்குழாய்களை

பலவீனப்படுத்தும். சேதமடைந்த இரத்தக்குழாய்கள் பிளஸ்மாவையும் குருதியையும் விழித்திரையில் கசிய விடுகின்றன.

முற்றிலும் பரவாத ரெட்டினோபதி

சீறு நாளங்களில் ஓட்டை ஏற்பட்டு இரத்தம் கசிய ஆரம்பிக்கின்றது. இரத்தக் கசீவின் சுற்றுவட்டார பிரதேசங்களில் வீங்கி பார்வையின் பரப்பை குறைக்கின்றன. கண் விழித்திரையின் மத்திய பகுதியில் (macula) மேகுலா என்ற நுட்பமான பகுதி உள்ளது. இதுதான் நாம் பார்க்கும் காட்சிகளை உணரவைக்கும் (Cones) கூம்புகள் நிறைந்தது. இரத்தக்கசீவு மேகுலாவின் அருகில் ஏற்பட்டால் பார்வை மங்கும். முதலில் முழுத்தாக்கம் தெரியாது மெல்ல மெல்ல பார்வை குறையும் நீலம், மஞ்சள் கலர் கோளாறு ஏற்பட்டு வர்ணங்களை பகுத்தறியும் திறன் குறையும் இரத்தக்கசீவினால் மேகுலா பகுதியின் இரத்தம் தேங்கும் வீக்கம் உண்டாகும். இதை (Macula Edema) மேகுலா எடிமா என்பார்கள். இது இறுதியில் கண்களைப் பார்வை இழக்கச் செய்யும் கண்பார்வை மங்கலாவதை (Maculopathy) என்பார்கள். இந்த நிலையில் திசுக்களுக்கு (Oxygen supply) குறைவாகலாம் இதை ஹைபொக்ஸியா (Hypoxia) என்பார்கள்.

முற்றிலும் பரவிய ரெட்டினோபதி

விழித்திரைக்குச் செல்லும் குருதி தடைப்படுவதால் புதிய இரத்தக் குழாய்கள் கட்டுக்கடங்காமல் உண்டாகின்றன. ஆனால் இந்த புதிய இரத்தக்குழாய்களால் எந்த வித பயனும் இல்லை. இவை பழைய சேதமடைந்த இரத்தக் குழாயிலிருந்து உருவாவதால் பலவீனமாக இருக்கும். இலகுவில் உடைந்துவிடும் அப்பொழுது கண்களில் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படும் விழித்திரையில் இரத்தப்பெருக்கு ஏற்பட்டால் அவை கண்களை விட்டு தெரிந்துவிடும் அபாயம் ஏற்படலாம்.

மேற்கூறிய பாதிப்புக்களின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் சீறிய சீகப்பு புள்ளிகள் விழித்திரையில் தெரியும் இதை மைக்ரே அன்யூரிசம் என்பார்கள். பூச்சிகள் பறப்பது போல் காணப்படும். கண்கள் திரைபோட்டு பார்வையை மறைப்பது

போன்று இருக்கும். அடிக்கடி வெளிச்சம் தெரியும் கண் சிவக்கும் இதன் பாதிப்புக்களை கண்டறிய (Fluorescein Angiography) மூலம் கண்களின் பின்புறத்தில் உள்ள இறந்த நாளங்களை துல்லியமாக பார்ப்பதன் மூலம் ட்ராரெசின் ஒளிரும் சாயம் உடலின் இரத்தத்தில் ஏற்படும். இந்த சாயம் நீல வெளிச்சத்தில் தெரியும். ஊசி மூலம் ஏற்றப்படும் உடலில் உள்ள குருதி முழுவதிலும் பரவி கண்களில் தெரியும் அப்போது விழித்திரையின் புகைப்படம் எடுக்கப்பட்டு பரிசோதிக்கப்படும் ரெடினோபதியை கண்டறிய இந்த முறை உதவுகின்றது.

குளுக்கோமா கண்களின் பார்வை நரம்புகளில் (Optical nerves) கண் அழுத்தம் உண்டாகி பார்வை குறையை உருவாக்கும். கண்களைப் பாதுகாக்கும் கண் திரவம் கருவியின் பின்புறம் உற்பத்தியாகி கண்களின் முன்புறம் வடிந்து விடும் குளுக்கோமாவில் இந்த வாய்கல்கள் தடைப்படும். வழிந்து போக வழி இல்லாததால் நீர் தேங்கி கண் அழுத்தம் ஏற்படும், பார்வை நரம்புகள் தாக்குப்பிடிக்க முடியாதளவுக்கு கண்களில் நீர்தேங்கி கண் அழுத்தம் ஏற்படும். பார்வை நரம்புகள் தாக்குப்பிடிக்க முடியாதளவுக்கு கண்களில் நீர் தேங்கிவிட்டால் குளுக்கோமா ஏற்படுகிறது. கண் நரம்புகள் செயலிழந்துவிடும்.

குளுக்கோமாவின் அறிகுறிகள் - கண் வலி, கண் சிவத்தல், மங்கலான பார்வை, பார்வையில் கறுப்புப்புள்ளிகள், நிறமாற்றங்கள் தெரியாமல் போகும், இரட்டைப்பார்வை தோன்றும், பக்கவாட்டுகளில் மங்கலாகத் தெரியும் காரணம் கண் நரம்புகளின் ஓரப்பகுதிகளில்தான் நரம்புத்தளர்வு தொடர்கிறது. ஆரம்பநிலையிலே கண்டறிந்து குளுக்கோமாவை கட்டுப்படுத்த வேண்டும் இல்லையெனில் குளுக்கோமாவினால் இழந்த பார்வையை திரும்பிக் கொண்டு வர முடியாது. கணையம் pancreas 75 g நிறையும் 15 cm நீளமும் உடைய ஓர் உள்ளூறுப்பு வயிற்றின் பின் புறத்தில் அடி வயிற்றுக்கும் முதுகெலும்புக்கும் நடுவே உள்ளது. ஒரு பக்கம் முன்சிறுகுடலில் duodenum வளைவிலும் மறுபக்கம் மண்ணீரலையும் தொட்டுக்கொண்டு இருக்கும். கணையம் சமீபாட்டிற்கான என்சைமை (Pancreatic Juic) சிறு குடலுக்கும் ஓமோன்களை இரத்தத்திற்கும் அனுப்பும். என்சைம்களைத் தவிர கணையத்தின் முக்கிய வேலை மூன்று ஓமோன்களை சுரப்பது. இதன் வால் பகுதியின் உட்புறத்தில் (Langerhan islets) திட்டுக்கள் என்னும்

நானமில்லா செல்களினால் தீட்டுக்கள் உள்ளன. எண்ணிக்கையில் சுமார் பத்து லட்சம் உள்ளன. இந்த செல்கள் அல்பா செல்கள் என்றும் பீட்டா செல்கள் என்றும் இருவகைப்படுகின்றன. இதில் அல்பா செல்கள் (Glucogon) குளுக்கோஜன் என்னும் ஓமோனையும் பீட்டா செல்கள் (insulin) இன்சலின் எனும் ஓமோனையும் சுரக்கின்றன. நமது உடலில் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றத்தில் பெரிதும் பங்கு கொள்ளும் இந்த இரண்டு ஓமோன்களும் கீழ் பெரும் சிறை inferior venacava யினுள் சுரக்கப்பட்டு கல்லீரலை சென்றடைகின்றன. இந்த இரண்டு ஓமோன்களைத் தவிர சோமடோல்டேசன் (Somatastasion) என்ற ஓமோன் கணையத்தால் சுரக்கப்படுகின்றன. இந்த மூன்று ஓமோன்களும் இன்சலின் திசுக்களுக்கு குளுக்கோசை கொண்டு செல்கின்றது. குளுக்கோசை இன்சலினுக்கு எதிர்மாறான தன்மையுடைய ஹோர்மன் ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் குறைந்தளவு கல்லீரலைத் தூண்டி அது சேமித்து வைத்திருக்கும் குளுக்கோசை விடுவிக்கும் சோமடோல் டேஸன் மேல் சொன்ன இரண்டு ஹோர்மோன்களையும் தேவைப்படும் போது சுரக்குமளவு தடுக்கும்.

கணையம் பாதிப்படைந்தால் இன்சலின் உற்பத்தி குறையும் இல்லையேல் நின்றுவிடும் அப்பொழுதுதான் நீரிழிவு ஏற்படும் கணைய நோய்கள் முக்கியமானவை கணைய அழற்சி (A cute pancreatitis) கணையப் பாதிப்புக்கு மையக் காரணம் (Mulride endoerine) மல்டிடட் என்றே (Neeplasiyal Syndrome) நாளமில்லா சுரப்பிகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய், புற்றுநோய் இல்லாத கட்டிகள் வீக்கம் போன்றவை.

நாம் உண்ணுகின்ற மாப்பொருள் (Carbohydrate) சமீபாட்டு நார்களால் குளுக்கோசாக மாற்றப்பட்டு கிரத்த ஓட்டத்தை அடைகிறது. இதனால் கிரத்த ஓட்டத்தில் குளுக்கோசின் அளவு உயர்கிறது இந்தக் குளுக்கோசானது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு திசுக்களுக்கும் கிடைப்பதற்கு இன்சலின் வகை செய்கிறது அத்துடன் நில்லாகு செல்கள் குளுக்கோசை கிரகித்துக் கொண்டு சக்தி பெற இன்சலின் ஒரு ஊக்கியாக பயன்படுகின்றது. இந்த மாற்றம் நிகழ்கின்றபோது செல்களுக்கு வெப்பமும் சக்தியும் கிடைக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள மாப்பொருளை குளுக்கோசாகவும் புரதத்தை அமினோஅமிலமாகவும் (Glycerol) கொழுப்பை கொழுப்பமிலமாகவும் (Glycerol) கிளைகோஜனாகவும் மாற்றப்படுகின்றன. இதற்கு வயிற்றில் உண்டாகும் சமீபாட்டுத்திரவியங்கள் (Gastric Juices) கல்லீரலில் உண்டாகும் பித்தநீர் Bile கணையம் தயாரிக்கின்ற எண்ணெய்களும் உதவுகின்றன.

மாப்பொருள்கள் (Starch carbohydrate) மூன்று விதமான வெல்லங்களாக மாற்றப்படுகின்றன. அவை ஒற்றை வெல்லம் ஒரு சக்கரைட்டு, இருசக்கரைட்டு, பல்சக்கரைட்டு எனப்படும் இந்த மாதிரி மாற்றப்பட்ட குளுக்கோஸ் சக்தியை உடலெங்கும் உள்ள செல்கள் மற்றும் திசுக்களுக்கு கொண்டு செல்வது குருதியின் பொறுப்பாகும். இந்த சக்தியை கிரத்தம் மாத்திரம் கொண்டு சென்றால் அந்த செல்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாது குருதியுடன் செல்களுக்கு அறிமுகமான ஒரு ஹோர்மோன் உதவியாளர் தேவை. அந்த உதவியாளர்தான் இன்சலின் செல்கள் ஏன் குருதியை மட்டும் அனுமதிப்பதில்லை உடல் செல்கள் மெம்வ்ரோன் (Membrane) எனப்படும் சவ்வினால் மூடப்பட்டவை மெம்பரோன்கள் வெறும் பைகள் அல்ல ரிசெப்டர்கள் (Receptors) எனும் புகு வாய்களை கொண்டவை இவை பிற செல்களை அடையாளம் கண்டு கொள்ளும் திறமை வாய்ந்தவை யாரை உள்ளே விடுவது யாரை உள்ளே விடக்கூடாது என்று தெரிந்தவை

இதற்காக இந்தப் பாதுகாப்பு உடலின் ஒவ்வொரு அங்கங்களிலும் செல்கள் உள்ளன. இவை அந்தந்த அவையத்திற்கு ஏற்ப பிரத்தியோகமானவை இவை வேறு அவயங்களுக்கு சென்றுவிட்டால் எதிர்பாராத

விபரீதங்கள் ஏற்படலாம் எனவே தனியாக குருதியோ குளுக்கோசு செல்களை அனுக முடியாது இறைவன் இன்சலீன் எனும் திறவுகோலை தந்திருக்கின்றான். (Receptor)களுடன் ஒன்று சேர்ந்து தாள்திரவாய் என்ற அனுமதியுடன் மாத்திரம் குளுக்கோசை உள் அனுப்ப முடியும். இந்த மாற்றம் நிகழ்கின்றபோதுதான் செல்களுக்கு வெப்பமும் சக்தியும் கிடைக்கிறது. தேவைக்கு அதிகமான குளுக்கோஸ் கிரத்த ஓட்டத்தில் காணப்படும்போது இன்சலினானது அதிகப்படியான குளுக்கோசை கிளைக்கோஜனாக (Glycogen)மாற்றி கல்லீரல் மற்றும் தசைகளில் சேமித்து வைக்க உதவுகிறது. உடலின் தேவை ஏற்படும் தருணத்தில் தேவைக்கேற்றபடி கல்லீரல் கிளைக்கோஜனைக் குளுக்கோசாக மாற்றி உடலினுள் அனுப்பி வைக்கிறது.

இதுமட்டுமன்றி புரதம் மட்டும் கொழுப்பு பொருள்களின் வளர்ச்சி நிலைமாற்றம் Metabolism மாற்றங்களிலும் இன்சலின் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. உடலினுள் திரக்கப்பட்ட கொழுப்பினை உருமாற்றித் திரும்பவும் கொழுப்பாக்கி உடல் தசைகளில் சேமித்து வைத்து இன்சலின் பெரிதும் உதவுகிறது. இந்தக் கொழுப்பு உடலினுள் கரைந்து விடாமல் இருக்கச் செய்வதும் இன்சலினே. மேலும் புரதப் பொருள்கள் உடலினுள் சேர்வதற்கும் தினசரி உழைப்பில் ஏற்படுகின்ற புரத இழப்பை ஈடுசெய்வதற்கும் இன்சலின் உதவுகிறது. இவை மட்டுமன்றி இன்னும் சரியாக உறுதி செய்யப்படாத பற்பல நுண்ணிய செயல்களையும் இன்சலின் செய்கிறது.

குறிப்பாக சொன்னால் கிரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்படுத்தி சரியான அளவில் வைத்திருக்கும் பணியை செய்வது இன்சலின்தான் அத்துடன் கல்லீரலிலிருந்து தசைகளுக்கும் திசுக்களுக்கும் குளுக்கோஸ் எடுத்துச் செல்லப்படுவதை கூட்டியும் குறைத்தும் இன்சலின் கட்டுப்படுத்துகிறது.

இத்தகைய பெரும்பணியை செய்கின்ற இன்சலின் உடலில் போதியளவு சுரக்கப்படாவிட்டால் பற்றாக்குறை ஏற்படும்போது செல்கள் மற்றும் திசுக்களின் குளுக்கோஸ் குளுக்கோலைப் பெற்றுக்கொண்டு பயன்படுத்தும் திறன் குறைகிறது குளுக்கோஸ் செல்களை சென்றடைந்த போதும் செல்களால் கிரகிக்கப்பட்டு எரிக்கப்படாமல் போவதால் இந்தக்

குளுக்கோஸ் திரும்பவும் குருதியுடன் கலந்து குருதியில் குளுக்கோசின் அளவை கூட்டி விடுகிறது. சாதாரணமாக 100 ml குருதியில் 180 mg குளுக்கோஸ் காணப்படும்போது உயர் குளுக்கோஸானது சிறுநீரின் மூலமாக வெளியேற ஆரம்பிக்கின்றது. இவ்வாறாக சிறுநீர் மூலமாக குளுக்கோஸ் வெளியேறுவது தவிர்த்தப்படாதபோது மேலும் மேலும் உடலிலுள்ள கொழுப்பு சீறையற்றமடைந்து குளுக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு குருதியை வந்தடைகிறது. இதுவும் சரிவர எரிக்கப்பட்டு கிரகிக்கப் படாமையால் குருதியில் உள்ள குளுக்கோஸ் மேலும் அதிகமாகிறது. கொழுப்பு சீறையற்றமடைகின்றபோது (Ketone bodies) என்னும் பொருள்கள் சிறுநீரில் காணப்பட ஆரம்பிக்கின்றன. இது அதிகரிக்கின்றபோது உடலில் அமில கார வீகிதம் மாறுபட்டு மேலும் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதைத் தொடர்ந்து நீரிழிவு மயக்கம் (Coma) என்ற நிலை ஏற்படலாம்.

உடலிலுள்ள செல்களுக்கு குருதியின் மூலம் குளுக்கோஸ் சக்தியை சேர்ப்பது இன்சலின் இதற்கு விதிவிலக்கு கொழுப்பு செல்களும் மத்திய நரம்பு மண்டல செல்களும் எனவே இன்சலின் குறைபாடு அல்லது இன்சலின் புகவாய்கள் (receptor) செயலற்றுப்போவது நீரிழிவுக்கு முக்கிய காரணம்.

சிறுநீரக பாதிப்புகள்

நீரிழிவுநோய் பாதிக்கும் பல உறுப்புகளில் சிறுநீரகமும் ஒன்று. நீரிழிவு உண்டான முதல் 5 வருடங்களில் சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்படுவது அழர்வம் 15 வருடங்களின் பின்னே உச்சநிலை பாதிப்படைந்து குறைந்துவரும் சரியான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காத நீரிழிவு நோயால் உடலின் பல்வேறு அங்கங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் சிறுநீரகங்கள் கண்கள், முளை நரம்புகள், கால்கள் என வகைப்படுத்தலாம்.

நீரிழிவுநோய் உள்ளவர்களில் உயர்குருதிக் குளுக்கோஸ் காரணமாக சிறுநீரகத்திலுள்ள சிறிய குருதிக்கலன்கள் மயிர்த்துளை குழாய்கள் பாதிப்படைகின்றன. இதனால் அல்பின் எனப்படுகின்ற ஒருவகையான குருதியிலுள்ள சிறிய புரதமானது சிறுநீருடன் வெளியேறுகின்றது 24 மணித்தியாலத்திற்கு 30 mg கிற்கு குறைவாக 300 mg குறைவான அல்பின் சிறுநீரில் வெளியேறுவது நீரிழிவு சிறுநீரக நோய் ஏற்படவில்லை என்பதை காட்டுகிறது.

இது வசதி படைத்தவர்களை மட்டும் அல்ல ஏழை விவசாயிகளையும் பாதிக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது. விவசாயத்திற்கு பயன்படுத்துகின்ற உர வகைகள் அளவுக்கு அதிகமான அளவு கிருமிநாசினி பாவித்தல் இரசாயனப் பொருட்களின் பாவனை அசுத்த குடிநீரால் ஏற்படும் சிறுநீரகத் தொற்று சிறுநீரக செயலழிப்பை ஏற்படுத்துவதில் நீரிழிவு உயர்குருதிஅழுக்கம் போன்ற முதன்மை காரணிகளாக காணப்படுகின்றன.

எமது நாட்டை பொறுத்தவரையில் அதிகரித்து வரும் சிறுநீரக செயலழிப்பு நோயாளர்களைப் பொறுத்தவரையில் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் வசதி வாய்ப்புகள் குறைவானதாகவே காணப்படுகின்றது. சிறுநீரக செயலழிப்பு நோயாளர்களில் தேங்கும் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் டயலிசிஸ் உபகரணங்கள் போதியளவில் இல்லை செயலழிப்பு சிறுநீரகங்களுக்கு பதிலாக மாற்று சிறுநீரகங்கள் போதியளவில் கிடைப்பதில்லை.

சிறுநீரக பாதிப்பு செயலிழப்புக் காரணங்கள் கட்டுப்பாடுகள் இல்லாத நீண்டகால நீரிழிவு உயர்குருதி அழுக்கம் சிறுநீரக தொற்றுக்கள் (U.T.i) சிறுநீரகக் கற்கள், கட்டிகள் புகைத்தல் மதுபானவகை சிறுநீர் புற்றுநோய் நீண்டகால வலி நிவாரணிகளின் பாவனை, புரஸ்றேற் வீக்கம், நீர் உணவுடன் சேரும் நச்சுகள் சிறுநீரக மயிர்த்துளைக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படும்போது மேலும் மேலும் சிறிய புரதம் மயிர்க்குழாயினூடாக வெளியேறி சிறுநீரில் கலந்து காணப்படும் சிறுநீரில் அல்புமின் அளவில் ஏற்படுகின்ற இந்த அதிகரிப்பு 24 மணித்தியாலங்களில் (30 mg இருந்து 300 mg வரை) மைக்ரோ அல்புமின் யூரியா (Micro albumin urea) எனப்படுகிறது. இது நீரிழிவில் ஏற்படுகின்ற சிறுநீரகப் பாதிப்பின் முதலாவது அறிகுறியாகும். மைக்ரோ அல்புமின் யூரியா கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சை பெறாவிடின் அது அதிகளவு புரதம் சிறுநீரில் வெளியேறும் நிலை புரோட்டின் யூரியா (Protein Urea) ஏற்படுத்துகிறது. 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சை பெறாவிடின் சிறுநீரில் அதிகளவு (1.3g இற்கு மேல்) வெளியேறும் நிலை ஏற்படலாம். இது குறிப்பிடத்தக்க அளவு சிறுநீர் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

சிறுநீரில் சிறிதளவு புரதம் வெளியேறும் நிலையை அடைய 10 - 15 வருடங்கள் எடுக்கலாம். இந்த நேரத்தில் சிறுநீரகம் பாதிப்படைவதால் உயர்குருதி அழுக்கம் ஏற்படலாம் உயர்குருதி அழுக்கம் காரணமாக சிறுநீரகம் மேலும் பாதிப்படையும் சரியான சிகிச்சை வழங்கப்படாதுவிடின் அடுத்து சில வருடங்களில் சிறுநீரகப் பாதிப்பு அதிகரித்து சிறுநீர் செயல்படும் நிலை பாதிப்படையக்கூடும். சரியான அளவு கட்டுப்படுத்தாது குருதிக் குளுக்கோஸ் மற்றும் உயர்குருதி அழுக்கம் போன்றவை தொடர்ச்சியாக சிறுநீரகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இரண்டு சிறுநீரகமும் அதிகளவில் பாதிப்படைந்த நிலையில் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்படுகின்றது. அநேகமாக நோயாளிகளுக்கு தெரியாத வகையில் இது ஏற்படுகிறது. இதுவே நீண்டகால சிறுநீரக செயலிழப்பு எனப்படும். ஆரம்ப காலத்தில் சிறுநீரக செயலிழப்பு பாதிப்புகள் அறிகுறிகள் எதுவும் தெரிவதில்லை ஆரம்பகால சிறுநீரகப் பாதிப்பை சிறுநீரில் அல்புமின் அல்லது புரதம் வெளியேறுவதைக் கொண்டு அறியலாம். இது சிறுநீரகங்களும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு பாதிப்புக்குள்ளாகி சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்படும் போதுதான் சிறுநீரகம் பாதிப்புக்குரிய அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படுகின்றன.

சிறுநீரகங்களின் தொழில்கள்

உடலுக்கு நச்சான யூரியா போன்ற கழிவுப் பொருளை வெளியகற்றல், நீர்ச்சமநிலை கனிப்பு சமநிலை மற்றும் அமில சமநிலையை பேணுதல் என்பனவாகும். விறற்றின்கள் எரித்துரோமைசின்கள் என்பனவும் சிறுநீரகத்திலே உற்பத்தியாகின்றன. சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படும்போது யூரியா என்ற நச்சு கழிவுப்பொருள் சிறுநீரகத்தால் வெளியேற்றப்படுவதில்லை. இதனால் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்பட்ட நோயாளர்களுக்கு பசியின்மை, வாந்தி, குமட்டல் என்பன ஏற்படுகின்றன. கிரியாற்றினின் என்ற தசைகள் உடைக்கப்படும்போது வெளியாகின்ற பதார்த்தம் குருதியிலிருந்து சிறுநீரகம் மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றது. எனவே சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்பட்டு செயலிழப்பு ஏற்படும்போது கிரியாற்றினின் அளவு குருதியில் அதிகரிக்கின்றது.

தடுக்கும் வழி

குருதிக் குளுக்கோசின் அளவை சாதாரண நிலையில் தொடர்ந்து பேணுதல், சிறுநீரில் மைக்ரோ அல்பமின், யூரியா அல்பமின் யூரியா 6 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வாழ்நாள் முழுவதும் செய்ய வேண்டும் குருதியழுக்கம் 125 / 75 mm பேணவேண்டும்.

உடல் பருமனும் நீரிழிவும் (Obesity and diabetes)

நீரிழிவு மட்டுமல்ல பல நோய்களுக்கு அதிக உடல் எடையே காரணம் உடல் பருமன் கூட பரம்பரையாக வரவாய்ப்புண்டு. தைறையி் கோளாறுகள், உடல் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்கள், அளவுக்கு மிஞ்சிய உணவுப் பிரியர்கள் Type II நீரிழிவு நோயாளர்கள் அனேகமாக குண்டர்களாக இருப்பார்கள். அதிகமாக உணவு உண்ணும்போது உடல் செல்கள் விரிவடைகின்றன. உடற் பருமனால் இன்சலின் எதிர்ப்பு உண்டாகும் அதிகமான இன்சலின் தேவைப்படும் இதனால் நீரிழிவு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

தொற்றா நோயான நீரிழிவு ஒரு தொற்று நோயைப் போன்று பரவலாக இருப்பதற்குரிய முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று உடற்பருமன் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இன்சலின் தங்கி இதா Type II வகை நீரிழிவு நோய்க்கும் உடற்பருமனுக்கும் தொடர்பு இருப்பதை கண்டறியப்பட்டுள்ளது. உடற் பருமனைக் கண்டறிய எடைச் சுட்டெண் அளவீடே மிகச் சரியான மதிப்பீடாகும். (BMI body mass index) ஒருவரது எடையை கிலோகிராமில் அளந்து அதை அவரது உயரத்தை மீற்றரில் அளந்து அதன் வர்க்கத்தால் வகுக்கும்போது BMI ஆகும் வயிற்று சுற்றளவு மேல் கை சுற்றளவு என்பவற்றை கருத்தில் கொள்ளலாம்.

சாதாரணமாக 18.5 முதல் 25 வரை இருந்தால் அது ஆரோக்கியமானது 25 முதல் 30 வரை அதிகரித்த எடையாகும். 30 மேல் உடற்பருமன் எனக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு உடற்பருமன் உள்ளவர்கள் விரைவில் நீரிழிவு நோயாளராவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே இன் நிலை ஏற்படும் முன்னே அதன் பொது விழிப்புணர்வு ஏற்படுவதுடன் எடையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரவேண்டும். உடற்பயிற்சி, உடல் உழைப்பு, உணவுக்கட்டுப்பாடு போன்றன உடற்பருமனை போக்கும் சீனி, கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் தவிர்க்கப்படவேண்டும். இலைவகை, காய்கள், பிஞ்சுகள் சிலவகையான கனிகள் அளவோடு உட்கொள்ள முடியும்.

நீரிழிவு ஒருநோய் அல்ல. இது வந்துவிட்டால் பல நோய்களை உண்டாக்கும் திறமை இதற்கு உண்டு. பின் ஆயுள் முழுவதும் உடலில் குளுக்கோஸ் அளவை மிகவும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

குளுக்கோசின் அளவு குறையாமல் இருக்க இரண்டு காரணங்கள் இருக்கின்றன. கொழுப்பு, இரத்த அழுத்தம் எனவே நீரிழிவு நோயாளி ஒவ்வொரு முறையும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்யும்போது கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரோல் குளுக்கோஸ் போன்றவற்றையும் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும் ஒரு நோயாளியின் குளுக்கோஸ் நிர்ணயம் 80 / 130 என்ற அளவில்தான் இருக்க வேண்டும். உடலில் காணப்படும் குளுக்கோசின் அளவு இரண்டு மணித்தியாலங்கள் மட்டுமே தங்கியிருக்கும் ஆனால் கொழுப்பு சாப்பிட்ட 48 மணித்தியாலத்திற்கு அந்த கொழுப்பானது இன்சலின் சுரப்பதற்கு தடையாக இருக்கும் எனவேதான் உணவுக் கட்டுப்பாடும், உடற்பயிற்சியும் இருந்தால் இந்த நோய்க்கு மருந்தே தேவை இல்லையென அமெரிக்க மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம் தெரிவித்துள்ளது.

இப்பொழுது நமக்கு முன்னே காணப்படுகின்ற பாரிய சவால் தொற்றா நோய்களின் அவரீதமான வளர்ச்சியின் காரணங்கள் அதிகரித்த இயந்திரங்களின் பாவனைகள், அதிகரித்த இரசாயன மருந்துகளின் பசளைகள் போன்றவற்றின் பாவனைகள் முன்பெல்லாம் நீரிழிவு, இதய நோய், புற்றுநோய் கிராமபுறங்களில் மிகவும் குறைவாக காணப்பட்டன. காரணம் பாரம்பரிய இரசாயன கலப்பற்ற விவசாய முறைகளை பின்பற்றினார்கள். இயற்கையான உணவுகளை உண்டார்கள் உழைப்பும், உடற்பயிற்சியும் அவர்களின் வாழ்விலே இரண்டறக் கலந்திருந்தது. உடலில் குருதி ஓட்டம் நன்றாக இருந்தது இயற்கையை நேசித்தார்கள், இயற்கையை ரசித்தார்கள், பசித்த பின் உண்பதற்கு கற்றுக்கொண்டார்கள்.

வைத்தியசாலைப் பக்கம் தலைவைத்தே படுக்கவில்லை நூறு நூற்றாண்டு வரை வாழ்ந்தார்கள். அமைதி கிடைத்தது, ஆனந்தம் கிடைத்தது குதுகளித்த குடும்பங்களை பார்த்தோம் அதைப்பார்த்து நாங்களும் அகமகிழ்ந்தோம் “உழுதுண்டு வாழ்வாரே மற்றெல்லாம் தொழுதுண்டு பின் செல்வாரே” என்ற பொது மறைத் தந்த புகழ்மணி வாசகி நாயகன் வள்ளுவப் பெருந்தகை கூறினார். 2050 ஆண்டுகளுக்கு முன்னே உழைப்பவளை உயர்ந்தவன் என்று கூறினார். மேவிச் செல்வம் தேவைப்படாது என எமது முன்னோர்கள் கூறினார்கள். இப்பொழுது இங்கே எவரும் உழவுக்கும் தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்வதில்லை வீனில் உண்டு களித்தோரை தொற்றா நோய்கள் நிந்தனை செய்கின்றன.

இயந்திர இயலின் மாற்றமும் இரசாயனவியலின் தாக்கமும் உழைப்பின்றி உடற்பயிற்சி இன்றி மனித சமூகம் இங்கே தொற்றா நோயோடு சங்கமமாகி விட்டது அடுத்த சந்ததிக்கு சாவுமணி அடிக்கும் பாதையில் காலடி எடுத்து வைத்துவிட்டது. ஒளிமயமான எதிர்காலம் இருள் மயமாக அவ நம்பிக்கையின் வெளிப்பாடாக தோற்றமளிக்கின்றது. தயவுசெய்து மன்னிக்கவும் அன்புள்ளங்களை சிந்தியுங்கள் ஆற்றிவுடையோரே சிந்தியுங்கள் புத்தி ஜீவிகளை உங்களின் செவிகளுக்கு புகழ்பூத்த மாமேதைகளே உங்களின் ஆலோசனைகளுக்கு ஒரு தரம் கையளிக்கின்றேன் மாசுகவந்த உலகம் மாற்றப்படவேண்டும். தூசு படிந்த ஸூரி துடைக்கப்பட வேண்டும், நச்சு கலந்த சுற்றூடல் சுத்திகரிக்கப்பட வேண்டும். சுத்தமான சூழல் இல்லை, சுத்தமான உணவு இல்லை, சுத்தமான காற்று இல்லை, சுத்தமான குடிநீர் இல்லை அசுத்தமாக போய்விட்டது அனைத்தும் மனிதர்கள் விதைத்த விதைகளின் விளைவுகளே என்பதை மாத்திரம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நீரிழிவு நோயால் ஏற்படும் உயர்குருதிஅழுக்கம்

எதிர்பாராத நேரத்தில் திடீரென கொல்லும் ஒரு நோய்தான் உயர்குருதிஅழுக்கம் ஓர் ஆபத்தான நோயாக கணிக்கப்படுகிறது. பொதுவாக பலருக்கு எந்த அறிகுறியும் காட்டாது ஆனாலும் தலைவலி, தலை சுற்றுதல், வாந்தி போன்றவை ஏற்படுவது உண்டு. கட்டுப்பாடற்ற உயர்குருதிஅழுத்தம் காரணமாக மாரடைப்பு, இதய செயலிழப்பு, சிறுநீரக செயலிழப்பு, மூளை அடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற ஆபத்தான நோய்களை ஏற்படுத்தி மரணத்தையும் ஏற்படுத்தும் நோயாகும். வளர்ந்த ஒருவரில் 120/80 சாதாரண குருதிஅழுத்த அளவீடாகும். இதற்கு சற்று கூடியும் குறைந்தும் காணப்படலாம். வேறு நோய் இல்லாத ஒருவருக்கு 140/90 என்ற அளவிற்கு மேலாக இருப்பின் அவருக்கு உயர்குருதிஅழுக்கநோய் என தீர்மானிக்கப்பட்டு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும் எனினும் நீரிழிவு சிறுநீரக செயலிழப்பு நோயாளிகளில் 130/80 தாண்டா வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த எல்லையை தாண்டினால் உடனடியாக சிகிச்சை தேவைப்படும்.

ஒருவருக்கு உயர்குருதியழுக்கம் என இனங்காணப்பட்டால் சீலருக்கு நீரிழிவு சிறுநீரக செயலிழப்பு இருக்கின்றது என கிரத்தப் பரிசோதனையை மேற்கொண்டு தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம் அத்தோடு

F.B.S. U.F. R Lipid Profile முதலான பரிசோதனைகளை அவற்றில் ஏதாவது பிரச்சனை இருப்பின் உடனடியாக சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். உயர்குருதி அழுக்கத்தினால் ஏற்படக்கூடிய சிறுநீரக செயலிழப்பு, மாரடைப்பு, இதய செயலிழப்பு, முளை அடைப்பு என்பவற்றின் பாதிப்பை குறைப்பதற்கு குருதி அழுக்கம் 130/80 க்கு கீழ் பேணப்பட வேண்டும். உயர்குருதி அழுக்கம் நோயாளிகளுக்கு கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்கும் சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படுவதால் கொழுப்பு, எண்ணெய், உப்பு உணவுகளை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் உடல் அழுத்தம் ஏற்படலாம். உடல் அழுத்தம், மன அழுத்தத்தை உருவாக்கலாம். மன அழுத்தம் உயர்குருதி அழுக்கத்தை உருவாக்கலாம். உயர்குருதி அழுக்கம் தொற்றா நோய்களுக்குரிய சூழலை உருவாக்கலாம். எனவே அழுத்தமின்றி வாழ்வதற்கு மிகவும் பொருத்தமான வழியை காண்பது மானிடராகிய எமது கடமை.

அழுத்தமற்ற வாழ்க்கையே அமைதியை தரும். வாழ்க்கை அமைதியான எண்ணமே ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தரும். உடலமைப்பு, உடற்பயிற்சி, உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி தொற்றா நோய்களை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கும். பாதுகாப்புக் கேடயம் வயதானவர்கள் விறை நடையைக் கடைப்பிடிக்கலாம் இதனால்தான் ஆங்கிலேயர் (Wolking) நடராஜா எனக் கூறினார்கள். இந்த நோயாளிகளுக்கு உள நலம் பாதிப்பு ஏற்படாவண்ணம் பாதுகாத்துக்கொள்வது சிறந்ததாகும் அது மாத்திரமன்றி கோபம், கவலை, வெறுப்பு, பழிவாங்கும் குணம் வைரமான எண்ணங்கள் ஏற்படா வண்ணம் இருப்பது பாரிய நன்மைகள் தரும்.

இந்த நிலை உச்ச நிலையாக மாறும்போது மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு அதன் விளைவாக (Cortison Hormons) அதிகமாக சுரந்து கல்லீரலில் குளுக்கோலை அதிகரிக்கச் செய்யும் இதன் காரணமாக குருதியிலும் குளுக்கோசின் நிலை உயரும் மேலும் சிக்கலான நிலையை தோற்றுவிக்கும் எனவேதான் கட்டுப்பாடான குருதியழுத்தத்திற்கு உள சமநிலை அமைதி மிக முக்கியமாக கருதப்படுகின்றது. புகைத்தல் போன்றவற்றிற்கு அடிமையாகல் மது அருந்துதல், அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்வையே உருவாக்கும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளும் நரம்புகளின் பாதிப்புகளும்

நீரிழிவின் காரணமாக நரம்புகள் பாதிப்படையும் ஆனால் வெளித் தோற்றத்தில் எந்தவித மாற்றங்களும் தெரிவதில்லை. பாதிப்புக்குள்ளானவை ஒரே விதமான நரம்புகள் இல்லை வெவ்வேறு நரம்புகளாகும். நீரிழிவுகளில் 66% தொடக்கம் 70% மானவர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு வகையில் சேதமடைந்திருப்பதாக கூறப்படுகின்றது. சிலருக்கு குறைந்தளவாகவும் சிலருக்கு கூடுதலாகவும் காணப்படும். நரம்பு பாதிப்பென்றால் கை காலில் விறைப்பு வலி என்பன என்றுதான் பொதுவாக நம்பப்படுகின்றது ஆனால் முக்கிய உறுப்புக்களை இதயம், உணவுக்கால்வாய், பாலுறுப்புக்கள் போன்றவற்றிலும் நரம்புகள் பாதிக்கப்படலாம் என்பதை பெரும்பாலானோர்கள் அறிந்திருப்பதில்லை. நீண்டகாலமாக நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களுக்கும் நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காதவர்களுக்கும் உயர் குருதி அழுத்தமுள்ளவர்களுக்கும் கூடுதலான பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன.

எந்த நரம்பு பாதிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை பொறுத்து அறிகுறிகள் மாறுபடும் குளிர் சூடு தொடுகை உணர்வு போன்றவற்றை எங்களால் உணரச் செய்யவும் உணர்வு நரம்புத் தொகுதியாகும். இதயம், உணவுக்கால்வாய், சிறுநீர் தொகுதி போன்ற உள்ளூறுப்புகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதை தண்ணீர்சை நரம்புத் தொகுதியாகும். கை கால் போன்றவற்றை இயங்க வைப்பதற்கான தசைத் தொகுதிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துபவை இயக்க நரம்புத்தொகுதிகளாகும்.

உணர்வு நரம்புத் தொகுதியின் பாதிப்பு பெரும்பாலான நீரிழிவு நோயாளிகளிடம் காணப்படும் நரம்பு பாதிப்பு இதுவேயாகும். கை கால் போன்றவற்றை உள்ளங்கை, புறங்கை, விரல்கள், பாதங்கள் போன்றவற்றில் வலி, எரிவு உணர்வு குறைதல் போன்ற அறிகுறிகளாக வெளிப்படும் அந்தப் பகுதியில் வலி வெப்பம், தொடுகை போன்றவற்றை குறைவாகவோ அல்லது முற்றாகவோ நோயாளியால் உணர முடியாதிருக்கும். அப்பகுதியில் எரிவு குத்துவது போன்று உணர்வு எரிச்சல் போன்ற வேதனைகள் ஏற்படலாம். சிலருக்கு சராரென குத்துவது போன்ற கடும்வலி ஏற்படலாம் வேறு சிலருக்கு தசைப்பிடிப்பு அல்லது குறண்டல் போன்ற கடும்வலி ஏற்படலாம் வேறு இத்தகைய நரம்பு வேதனைகள் அதிகமாக தோன்றும் எதிர்பாராத உணர்வு

அதிகமாக இருப்பதும் உண்டு சாதாரணமான சருமத்தில் தொடுகை கூட வேதனையை ஏற்படுத்தலாம்.

கால் பாதங்கள் போன்றவற்றில் உணர்வு குறைவதால் உடல் சமநிலை பாதிப்படைவதுண்டு. உணர்வுத் தெரிவு குறைவதால் திசைகளின் இயக்கத்தில் தளர்வு ஏற்படலாம். இதனால் தசை நார்கள் பலமிழப்பதுடன் அவை தளர்ச்சியடையவும் கூடும் இதனால் பாதம், கணுக்கால், விரல்களின் முட்டுக்கள் பலமிழக்கலாம். முள் குத்துவது, செருப்பு, சப்பாத்து போன்ற காலணிகள் வெட்டுவது போன்றவை காலிலுள்ள விறைப்புத் தன்மையால் பாதிப்பற்றோர்களுக்கு தெரிவதில்லை. இதனால் புண்களில் சீழ் படிந்து அழுகக்கூடும் பல நீரிழிவு நோயாளர்களின் விரல்கள் கால்கள் சத்திர சிகிச்சையால் அகற்றும் நிலை தோன்றும்.

தன்னிச்சை நரம்புத் தொகுதியின் பாதிப்பு

தன்னிச்சை நரம்புத்தொகுதி சேதமுறுவதால் இருதயம், சுவாசத்தொகுதி, உணவுக்கால்வாய், சிறுநீர்த்தொகுதி போன்ற உள்ளுறுப்புக்களில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படும் இதனால் குருதி அழுத்தம், குருதிக்குளுக்கோஸின் கட்டுப்பாடு போன்றவற்றில் சிக்கல் ஏற்படலாம் குருதிக்குளுக்கோஸின் நிலை மிகக் குறையும் போது Below 70 mg வீயர்வை, பதட்டம், அமைதியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் வழமையாகத் தோன்றும். ஆனால் தன்னிச்சை நரம்புத்தொகுதி பாதிப்புள்ளவர்களுக்கு இவ்வாறு தோன்றாது எனவே குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகமாக குறைவதை ஆரம்ப நிலையிலே கண்டுபிடிக்க முடியாத ஆபத்துண்டு.

நரம்பு பாதிப்பு ஏற்படும்போது இதயம் மற்றும் குருதிக்குழாய்களின் இயல்பான செயற்பாட்டில் தொய்வு ஏற்படுவதனால் இரத்த அழுத்தத்தை உடல் நிலைக்கு ஏற்ப ஏற்றி இறக்கி சமன்படுத்துவதில் பிரச்சனைகள் எழலாம் இதன் காரணமாக படுத்திருந்துவிட்டு அல்லது இருக்கை நிலையில் இருந்து எழும்பும்போது இரத்த அழுத்தம் குறைவது உண்டு இதனால் தலை சுற்று மயக்கம் ஏற்படலாம். அதை தவிர இருதயத்தின் துடிப்பு வீசிதம் கட்டுப்படாமல் அதிகரித்த நிலையில் இருப்பதற்கு நரம்புப் பாதிப்பு காரணமாக இருக்கலாம் சமீபாட்டுத் தொகுதியில் நரம்பு பாதிப்பு ஏற்படுவதால்

தான் பல நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு வயிற்று பொறும் மலச்சிக்கல், சமியாக்குணம், ஓங்காளம், வாந்தி போன்ற பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப் படுகின்றார்கள். உணவுச்சமிபாட்டு பிரச்சனை ஏற்படும்போது குளுக்கோஸ் அளவு குறையலாம் அல்லது கூடலாம் உணவு விழுங்குவதில் சிரமமும் ஏற்படலாம். மலச்சிக்கல் வயிற்றோட்டம் மாறிமாறி வருவதற்கு நரம்பு பாதிப்பு காரணமாகலாம்.

சிறுநீர் பையில்ருந்து சிறுநீர் முழுமையாக வெளியேறாது தங்குவதும் நரம்புப் பாதிப்பால் ஏற்படலாம். நீரிழிவாளர்களில் சிறுநீர் தொற்று அதிகம் ஏற்படுவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும். கட்டுப்பாடின்றி சிறுநீர் தானே சிந்துவதற்கும் நரம்பு பாதிப்பே முக்கிய காரணம். பாலியலைப் பொறுத்தவரையில் பாலுணர்வு குன்றாத போதும் ஆண்குறி விறைப்படைதல், விந்து வெளியேறுதல் போன்றவற்றில் பிரச்சனை ஏற்படுத்தலாம். உச்ச நிலையை அடைவதற்கும் இருபாலாருக்கும் பிரச்சனையுண்டு. பெண்களில் யோனி வரட்சியால் பாலுறவில் சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு நரம்பு பாதிப்பு காரணமாகலாம்.

வியர்வை சுரப்பிகளில் ஏற்படும் நரம்பு பாதிப்பால் அவை சரியான முறையில் இயங்குவதில் சிக்கல் ஏற்படுவதுண்டு சரும வெப்பத்தை சரியான முறையில் சரியான அளவில் பேணமுடியாமல் போகும். இரவு உணவு உண்டபின் ஏற்படுகின்ற வியர்வை இதன் காரணமாகவே வெளிச்சம் இருள் ஆகியவற்றிற்கேற்ப கண் விரிந்து சுருங்குவது பாதிப்படைவதால் இரவில் வாகனம் ஓட்டுவது பாதிப்படையும் இத்தகைய நரம்பு பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அவற்றை குணப்படுத்த நீண்ட நாட்கள் தேவைப்படலாம். குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவை குறைத்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதே சிறந்தது.

குருதிக் குழாயில் ஏற்படும் பாதிப்பு

கால்கள் சரியான முறையில் செயல்பட குருதி விந்நோகம் சிறப்பாக அமைய வேண்டும் நீண்டநாள் நீரிழிவு நோயாளர்களின் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவங்கள் ஏற்படும் அப்பொழுது உற்பகுதி தடிப்படைந்து குருதி விந்நோகத்தின் அளவு குறைவடைகின்றன. இவ்வாறான ஒரு கால்களில் ஏற்படும் தொற்றுகளுக்கு எதிராக போராடும் வெண்குருதி சிறு துணிக்கைகள் காலைச் சென்றடையும் வீகீதம் குறைவடைகிறது இதனால் கால்களில் தொற்றுநோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கின்றது. மேலும் காலில் நகத்திற்கும் தோலுக்கும் போதிய குருதி விந்நோகம் கிடைக்காமல் போகிறது இதனால் நகங்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறுவதுடன் இலகுவில் உடைந்து விடுகின்றன. இவ்வாறான நகங்கள் வெட்டுவதற்கு கடினமாக இருக்கின்றன.

கால் நகத்திலுள்ள தோல் பகுதி பளபளப்பானதாக மாறும் கால்பகுதியில் காணப்படும் சிறிய குருதிக் கலங்களினதும் பாதிப்பு ஏற்படும் இக் குருதிக் கலங்களில் சுவர் பகுதி பலவீனமடைவதுடன் சீல சமயங்களில் உடைந்து விடுகின்றன. இத்தகைய சிறிய குருதிக் கலங்களும் காலின் பகுதிக்கு வேண்டிய போசனைப் பதார்த்தங்களை வழங்குவதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் இலகுவில் குணமடையாது.

Metabolism வளர்சிதை மாற்றம்

வளர்சிதை மாற்றம் என்பது வேதியல் இரசாயன மாற்றங்கள் மட்டும் சமீபாட்டுத் தொகுதி செயற்பாடுகள் உணவு சத்துப் பொருளாக மாறுதல் Cells உயிரணுக்கள் திசுக்கள் உண்டாக அவற்றிற்கு தேவையான எரிபொருள் சக்தி போன்ற எல்லா வித செயற்பாடுகளையும் குறிக்கும் சொல்

நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருளில் மாப்பொருளை குளுக்கோஸாகவும் புரதத்தை அமினோ அமிலங்களாகவும் கொழுப்பை கொழுப்பமிலங்களாகவும் (Glycerol) கிளைசராகவும் மாற்றப்படுகின்றன. இதற்கு வயிற்றில் உண்டாகும் சமீபாட்டுத் திரவங்கள் (Gastric juice) கல்லீரலில் உண்டாகும் பித்த நீர் (Bile) கணையம் தயாரிக்கும் என்சைம்களும் உதவுகின்றன. Starch carbohydrates மூன்று விதமாக மாற்றப்பட்டிருக்கின்றன ஒரு சக்கரைட்டுக்கள், இரு சக்கரைட்டுக்கள், பல்சக்கரைட்டுக்கள் இந்தவகையில் மாற்றப்பட்ட குளுக்கோஸ் சக்தியை உடலெங்குமுள்ள செல்கள் மற்றும் திசுக்களுக்கு கொண்டு செல்வது குருதியின் கடமையாகும். குளுக்கோஸ் சக்தியை மாத்திரம் குருதி கொண்டு செல்லுமாயின் அதை செல்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாது இதற்கு ஓர் ஹோர்மோன் உதவி கட்டாயம் தேவை அந்த உதவியாளர்தான் insulin இன்சலின் ஆகும்.

செல்கள் குருதியைமட்டும் அனுமதிப்பதில்லை உடல் செல்கள் Membrane எனப்படும் சவ்வால் மூடப்பட்டவை இந்த மெம்பரோன் receptor என்னும் புகுவாய்களை கொண்டவை இவை பிற செல்களை அடையாளம் காணும் திறமை வாய்ந்தவை யாரை உள்ளே விடுவது யாரை விடக்கூடாதென, எதற்காக இந்த பாதுகாப்பு உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் செல்கள் காணப்படுகின்றன. இவை அந்தந்த பகுதிகளுக்கு ஏற்றவாறு செயற்படக்கூடியது எனவே குருதி குளுக்கோஸை புறந்தள்ளி விட்டு குருதிக்கு தனியே செல்ல முடியாது இன்சலின் தான் திறவுகோல் சாவி யூட்டை திறப்பது போன்று இன்சலின் (உடல் Receptor) களுடன் சேர்ந்து தான் திறவும் என்று சொல்லி அனுமதிபுடன் குளுக்கோஸை செல்களுக்குள் செலுத்த முடியும்.

எனவேதான் இன்சலின் நிறைந்தாலோ அல்லது குறைந்தாலோ குருதியில் குளுக்கோஸ் தேங்கிவிடும் இன்சலின் நாம் உண்ணுகின்ற (carbo bydrate) ஜீரண நீர்களால் குளுக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தை அடைகின்றது இதனால் இரத்த ஓட்டத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு உயர்கிறது இந்தக் குளுக்கோஸானது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு திசுக்களுக்கும் கிடைப்பதற்கு இன்சலின் வகை செய்கிறது அத்துடன் நல்லாது செல்கள் குளுக்கோஸை கிரகித்துக் கொண்டு சக்தியைப் பெற இன்சலின் ஒரு ஊக்கியாக பயன்படுகிறது. இந்த மாற்றம் நிகழும் போதுதான் செல்களுக்கு வெப்பமும் சக்தியும் கிடைக்கிறது. தேவைக்கு அதிகமான குளுக்கோஸ் குருதியில் காணப்படும்போது இன்சலின் உமரி குளுக்கோஸை கிளைக்கோஜனாக மாற்றி (Glycogen) கல்லீரலில் மட்டும் தசைகளில் சேமித்து வைத்து உதவுகிறது உடலில் தேவை ஏற்படும் போது தேவைக்கேற்றபடி கல்லீரலில் கிளைக்கோஜனை குளுக்கோசாக மாற்றி உடலெங்கும் அனுப்புகிறது.

இது மாத்திரமன்றி புரதம் மற்றும் கொழுப்பு பொருட்களின் வளர்ச்சிதை மாற்றம் Metabolism மாற்றங்களிலும் இன்சலின் பெரும் பங்கை வகிக்கிறது. உடலினுள் கிரகிக்கப்பட்ட கொழுப்பினை உருமாற்றி திரும்பவும் கொழுப்பாக்கி சேமித்து வைக்க இன்சலின் பெரிதும் உதவுகிறது இந்த கொழுப்பு உடலில் கரைந்து விடாமல் இருக்கச் செய்வதும் இன்சலினே மேலும் புரதப் பொருள் உடலில் சேர்வதற்கும் தினசரி உழைப்பில் ஏற்படுகின்ற புரத இழப்பை ஈடு செய்வதற்கும் இன்சலின் உதவுகிறது.

குறிப்பாக சொன்னால் குருதியில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தி சரியான அளவில் வைத்திருக்கும் பணியைச் செய்வது இன்சலின் தான் அத்தோடு கல்லீரலில் இருந்து தசைகளுக்கும், திசுக்களுக்கும் குளுக்கோஸ் எடுத்துச் செல்வதை கூட்டியும் குறைத்தும் இன்சலின் கட்டுப்படுத்துகிறது.

இத்தகைய பாரிய பணிகளை மேற்கொள்ளும் இன்சலின் உடலில் போதிய அளவில் சுரக்கப்படாமல் பற்றாக்குறை ஏற்படுகின்றபோது செல்கள் மற்றும் திசுக்கள் குளுக்கோஸைப் பெற்று பயன்பெறும் திறன் குறைகிறது. குளுக்கோஸ் செல்களை அடைந்தாலும் செல்களால் கிரகிக்கப்பட்டு

எரிக்கப்படாமல் போவதால் குளுக்கோஸ் திரும்பவும் இரத்தத்துடன் கலந்து குருதியின் குளுக்கோஸை அதிகரிக்கிறது. சாதாரணமாக 100 ml குருதியில் 180 ml காணப்படும் போது மேலதிகமான குளுக்கோஸ் சிறுநீரில் வெளியேறுகிறது.

இவ்வாறு சிறுநீர் மூலமாக குளுக்கோஸ் வெளியேறும் போது தவிர்க்கப்படாவிட்டால் மேலும் உடலில் உள்ள கொழுப்பு சீதைமாற்றமடைந்து குளுக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு குருதியை வந்தடைகிறது. இதுவும் கிரகிக்கப்பட்டு எரிக்கப்படாமையால் குளுக்கோஸ் மேலும் அதிகரிக்கின்றது. கொழுப்பு சீதைமாற்றம் அடையும் போது (Ketonebodies) என்னும் பொருள் சிறுநீரில் காணப்படும் இது அதிகரிக்கின்றபோது உடலில் அமில கார விகிதம் மாறுபட்டு மேலும் தீயவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது இதைத் தொடர்ந்து நீரிழிவு மயக்கம் Coma போன்றவை ஏற்படுகின்றது.

உடலில் உள்ள பல செல்களுக்கு குருதியின் மூலம் குளுக்கோஸ் சக்தியை சேர்ப்பது இன்சலின் இதற்கு விதிவிலக்குண்டு கொழுப்பு செல்களும் மத்திய நரம்புமண்டல செல்களும் எனவே இன்சலின் குறைபாடு அல்லது இன்சலின் புகுவாய்கள் Receptor செயலற்றுப்போவது நீரிழிவுக்கு முக்கிய காரணம்.

நீரிழிவும் கால்கள் பாதிப்பும்

நீரிழிவு என்றதும் உடலில் அதிகமாக பாதிக்கப்படும் பகுதி கால்களாகும் காரணம் ஸ்கேமியா கால்களுக்கு செல்கின்ற கிரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் தடையாகும் அடைப்பின் காரணமாக ஒரு பகுதிக்குச் செல்லும் கிரத்தம் ஒரு பகுதிக்குச் செல்லும் ரத்தம் போதுமான அளவுக்கு கிடைப்பதில்லை. நியூரோபதி உடலின் புற எல்லை நரம்புகளின் பாதிப்பு தொற்றுநோய்கள் மற்றும் காயங்கள் ஆறாத்தன்மை நீரிழிவின் சிறிய மற்றும் பெரிய கிரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கின்றது. அதிகப்படியான குளுக்கோஸின் காரணமாக கிரத்த நாளங்களின் சுவர்கள் பாதிக்கப்படும் கிரத்த நாளங்கள் சுருக்கமடைந்து கால்களுக்கு கிரத்தம் பாயாது கால்கள் இதயத்திலிருந்து ஏனைய உறுப்புக்களை விட தூரத்தில் இருப்பதால் அவற்றிற்கு போதுமான அளவு குருதி கிடைப்பதில்லை இதன் காரணமாக கால் பாதங்கள் நீரிழிவால் பாதிக்கப்படுகின்றன அத்தோடு கால் அணுக்களும் சிதைவடைகின்றன.

நீரிழிவின் காரணமாக கால் பாதிப்பு கிரண்டு வகையாக அமைந்திருக்கின்றது. ஒன்று நரம்பின் பாதிப்பால் ஏற்படும் நியூரோன் கெமிக் மற்றொன்று கிரத்தக்குழாயில் ஏற்படுவது வேய்னரின் வகைப்படுத்தல் இவ்வாறு அமைந்திருக்கின்றது. (1) மேலெழுந்தவாரியாக காணப்படும் புண் (2) உள் எலும்பு தசைநார்கள் வரை காணப்படும் ஆழமான புண் (3) மிக ஆழமான சீழ் பிடித்த புண் (4) ஈரமான உலர்ந்த அழுகல் நோய் உடலின் மாமிசத்தை தின்றுவிடும் புண் (Gengrene) மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியாத புண் இவ் வகையான புண்கள் ஏற்படும் நேரங்களில் கால்களை அகற்றவேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.

காயப்பட்ட இடத்தில் அதிகமாக குளுக்கோஸ் காணப்பட்டாலும் செல்களுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து கிடைக்காமல் போகலாம் இதனால் கிருமிகளை அழிக்கும் வெள்ளணுக்கள் செயற்படாமல் போகும் நேரத்தில் காயங்கள் ஆறாமல் போகும் கிரத்த ஓட்டம் தொடர்ந்து பாதிக்கப்படும்போது புண்கள் ஆறுவது தடைப்படுவதுடன் நுண்மத்தொற்று ஏற்படும் நீரிழிவின் காரணமாக நரம்புகளும் பாதிப்படைகின்றன. இதில் மிக சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடிய (Peripheral polyneuropathy) எனப்படும் புறப்பரப்பு நரம்புகளில் ஏற்படும் மற மறப்பு உணர்வின்மையும் பலவீனமும்

ஏற்படும் இது பெரும்பாலும் கால்ப்பகுதியைப் பாதிக்கலாம் இதன் விளைவாக கால் பகுதியில் ஏற்படக்கூடிய வெப்ப தொற்றானோயோ புண்களோ அதிக வலியோ வேதனையோ தராமல் போகும் பலம் குன்றிய கால்களால் தசை இழுப்பு ஏற்படுகிறது இன்னிலையில் கால்களில் ஏற்படும் காயங்கள் சிராய்ப்புகள் நோயாளரின் கவனத்திற்கு வராமல் போகலாம் இவ்வாறாக காயங்களில் ஏற்படும் நுண்மத்தொற்றுகளால் நோயாளியின் தலைவிதி நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. சிறிய விடயங்கள் கூட பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம் செருப்புக் கடித்த சிறிய புண்கள் அடுத்து ஏற்பட்ட கட்ட விரல் காயம் நகத்தில் ஏற்பட்ட சிறிய கீறல் ஆணி குத்திய காயம் கவனத்தில் எடுக்காத போது பக்நீரியாக்கள் குடியேற வழிபிறக்கின்றது. குளுக்கோஸ் நிறைந்த சூழலில் விறைந்தும் பெருக மெதுவாக இருக்கிறது புண் ஆறுவதற்கு தாமதமாகிறது வீரியமிக்க (Antibiotic) மருந்துகள் தேவைப்படலாம்.

இரத்தக் குழாயின் தடிப்புத்தன்மையின் காரணமாக பாதிப்படைந்த பகுதிக்கு மருந்துகள் போய் சேரமுடியாத நிலை ஏற்படலாம் இதன் காரணமாகவும் பக்நீரியா பெரு வழி வகுக்கின்றது. ஆறாத புண் காரணமாக நுண்மத் தொற்று ஏற்படும்போது அதை எதிர்க்க முடியாத நிலையில் திசுக்களில் தொற்று அதிகரித்து முதலில் இணைப்புத் திசுகள் அடுத்தது தசைநார்கள் தசைகளில் படர்ந்து Diabetic Gengrene நீரிழிவுத்தசை அழுகல் ஏற்படுகிறது பாதிக்கப்பட்ட காலை மீட்பதற்கு பெரு முயற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளுக்கு குருதி செல்லும் வழியை சரி செய்தல் வேண்டும் நுண்மத் தொற்றை கட்டுப்படுத்த வீரியமிக்க நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளை பாவித்து இறந்த திசுக்களை நீக்கி சீழை அகற்றி புண் ஆறுவதற்கு வழி செய்ய வேண்டும். சீலவேளைகளில் எல்லா முயற்சிகளும் பயனற்றுப்போய் காலை கழற்றுவது தவிர்க்க முடியாததாகிவிடும்.

Gangrene தசையமுகல் நோய்

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு ஏற்படும் தசையமுகல் நோய்க்கு காரணம் கால் இரத்த ஓட்டம் இல்லாமலே சீல பகுதிகள் இறந்து அழுக ஆரம்பிக்கும். இறந்த செல்களை உண்ணும் நுண்ணுயிர்கள் நரம்பு செல்களையும் சாப்பிட்டு விடும் இதனால் அழுகல் நோய் பரவும் குருதி குறைவதால் அல்லது குருதி சரிவர கிடைக்காததால் செல்கள் அழிவடையும் உயர்ந்த அளவிலான அழுகல் நோய் குருதி குறைந்தவுடன் பக்ஊரியாவின் பாதிப்பும் சேர்ந்து கொண்டால் அது ஈரல் அழுகல் எனப்படும். Clostridium per fringens welchs bacillus என்னும் மண்ணில் காணப்படும் பற்றீரியா காயங்கள் வழியே ஊடுருவி தசைவீக்கம் வலிகளை உண்டாக்கும். இதை Gas gangrene என்பார்கள் தசை அழுகி சீழ்ப்பிடித்த காயம் நாற்றத்துடன் சீழ் காற்று குமிழிகளுடன் வெளியேறும் காய்ச்சல் ஏற்படலாம் தீவிர சிகிச்சையின் மூலம் நோயாளியை காப்பாற்ற வேண்டியநிலை ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு காயங்கள் ஏன் ஆறுவதில்லை

உடலின் செயற்பாட்டிற்கு அடிப்படை சக்திகள் சேரா வண்ணம் பலவீனம் படுத்துகிறது இதன் காரணமாக நாடி நாளங்கள் தளர்ச்சியடைகின்றன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைகின்றன. பக்ஊரியா வைரசுக்களால் உருவாக்கும் நோய்களை நீரிழிவுநோய் வா வென்று வரவேற்கும் உடலில் காணப்படும் வெள்ளனுக்களில் செல்கள் எலும்பு, எலும்பு மச்சையில் தயாராகும் (Erythrocytes) (Leucocytes) Thrombocytes சீவப் பு வெள்ளனுக்கள் காணப்படுகின்றன. இவற்றில் Leucocytes நோய் வராமல் பாதுகாக்கும் குணமுடையவை இவை நோய் கிருமிகளை தாக்கி அழிக்கும்.

Thrombocytes குருதியை உறையவைக்கும் ஒருவகையான வலை பின்னலை தயாரித்து குருதி வெளியேறாமல் பக்ஊரியா உள்ளே நுழையாமல் பாதுகாக்கும் Phagocyte என்ற செல்லில் Macrophago மற்றும் Leucocytes அணுக்களும் உள்ளன. இவை பல நுண்ணுயிர்களை பக்ஊரியா புரட்டுஸ்ஸாக் களை சூழ்ந்துகொண்டு சாப்பிட்டு விடும் உடலில் 200 மிக் தாண்டினால் வெள்ளனுக்கள் வலுவிறந்து பாதிப்படையும் இன்சலின் போதா நிலையின் காரணமாக நுண்ணுயிர்களை அழிக்க முடியாமல் போகிறது நுண்ணுயிர்கள் நன்றாக வாழக்கூடிய சூழல் ஏற்படுகிறது.

நீரிழிவால் பாதிக்கப்படும் வயிற்றுப்பகுதி

நீரிழிவு உடலின் எந்தப்பக்கத்தையும் பாதிப்பதையச் செய்யும் வல்லமை கொண்டது குருதியில் குளுக்கோஸ் தேங்கி நரம்புகளை வாடச்செய்யும் ஏனென்றால் நீரிழிவின் காரணமாக உடலின் எந்தப்பகுதி என்றாலும் சரி சக்திகள் கிடைக்காமல் போய்விடலாம் நீரிழிவு ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்களில் இரைப்பையும் ஒன்று வயிற்றில் தாமதிக்கப்பட்ட கழிவுப்பொருட்கள் நீக்கம் Delayed gastric emptying வயிற்றில் இருந்து வெளியேறும் பாதையடைப்பு Gastric outlet obstruction மட்டும் Gastro perosis இவை இரண்டும் உருவாக முக்கிய காரணம் நீரிழிவே

Gastric outlet obstruction இரைப்பை அடைப்பு

வயிற்றில் இருந்து சிறுகுடலுக்கு செல்லும் குறுகிய பாதை வழியாகத்தான் உணவு செல்லும் இந்தப்பகுதி பைலரோஸ் எனப்படும் pylorus இந்தப் பாதையில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் உணவு சிறுகுடலின் முதல் பகுதியான பெருங்குடலை நிதானமாக சென்றடையும் சில நேரங்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு போகாமல் தேங்கிவிடும் அல்ஸர் பைவரோஸிஸ் தொற்றுநோய் புற்றுநோய் இந்தத்தடையை ஏற்படுத்தலாம்.

Gastro paresis

வயிற்றில் உள்ள பதார்த்தங்களை வெளியேற்ற எடுக்கும் நேரம் வழமை விட அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும் சாதாரணமாக வயிறு தன்னுடைய அசைவுகளால் உணவை சமீபாடடைவதற்கு சிறுகுடலுக்குள் செல்லும் இதைக்கட்டுக்குள் வைப்பது vogus வேகஸ் நரம்புகளாகும் முளையில் இருந்து வரும் 12 சோடி நரம்புகளில் வேகசம் ஒன்றே இந்த நரம்புதான் சீரண மண்டல உறுப்புகள் கியங்க வயிற்றில் சமீபாட்டு அமிலங்கள் சுரக்க உணவில் ஒரு பகுதியில் இருந்து இன்னொரு பகுதிக்குப்போக செயற்படும் தலைமை இதுவே இந்த நரம்பு பாதிக்கப்பட்டால் ஜீரணமடைவும் சீர்குலைந்துவிடும்.

கேஸ்ரோபாஸிஸ் ஏற்படக் காரணம்

நீரிழிவு நோயாளரின் குருதியில் அதிகமாக காணப்படும் குளுக்கோஸ் நரம்புகளில் வேதியல் மாற்றங்களை தோற்றுவித்த நரம்புகளுக்கு உண்டாக்கத்துகளையும் எடுத்துச்செல்லும் இரத்தக்குழாயையும் பாதிப்பையச் செய்யும் கொஞ்ச நாட்களின் பின் வேர்கள் நரம்புகளையும் பாதிக்கும் அனே ரெக்சியா நாவோசா நலமியா போன்ற நோய்கள் போதை மருந்துகள் குடல் தசை இயக்கத்தை குறைக்கும் இம்மருந்துகள் தசைநார்கள் பாதிப்பு அமீலாய் டோரீஸ் ஸீக்வாரோ டெக்மா Amyloidosis Scleroderma போன்ற நரம்பு மண்டல நோய்கள் பார்கின்ஸ் வளர்சிதை மாற்றத்தினால் ஏற்படும் நோய்கள் தைறெயிட் சுரப்பிகள் பாதிப்புகள் போன்றவையாகும்.

அறிகுறிகள் :- நெஞ்செரிச்சல், மேல் வயிற்றுவலி, குமட்டல், சமீபாடையாத உணவு வாந்தியாக வெளியேறுதல் உணவை உண்டபின் பல மணி நேரத்தின்பின் வயிறு நிரம்பிய உணர்வு எடை குறைந்த பலவீனம் சக்தி இன்மை அடி வயிறு உப்பிசம் வயிற்றுப்பகுதியில் இழுப்பு போன்றவை ஏற்படலாம்.

இதயம்

இதயம் என்பது மனித உடலின் ஓர் சிறப்பான அங்கம் உலகப்புகழ்பெற்ற காதல் காவியங்கள், ஓவியங்கள், இலக்கியங்கள், சீலைகளாக செதுக்கப்பட்ட சிற்பங்கள், கலைகளாக வாழ்ந்துகொண்டிருப்பவை கனவுலகம் என்றாலும் கண்முன்னே காட்சிகளை தென்படுகிறதே அது எத்தனை இதயங்களுக்கு இனிமையான கவிதைகள் மனிதன் இதயத்தை பார்க்குதான் இறைவனைத்தெரிந்து கொண்டான், புரிந்துகொண்டான்.

இதயத்தைப் பார்க்குதான் கோயிலை படைத்தான், கோபுரத்தை படைத்தான், தேவ ஆலயங்களைப் படைத்தான், மசதிகளைப் படைத்தான், வணக்கஸ் தலங்களை அமைத்தான் அவை சாகா இலக்கியங்களாக சரித்திரங்களாக தோற்றம் பெற்றதும் இதயத்தல் தேக்கி வைக்கப்பட்ட விலைமதிக்க முடியாத சொத்துக்களே எனவே இறைவனின் மனிதப்படைப்பிலே இதயம் ஒரு சிறப்பு வாய்ந்த பகுதி எனவேதான் தன்சைத் தமிழ் பல்கலைகழகத்தில் தொங்கும் மணிமண்டபம் என ஓர் அழகான பெயரை சூட்டினார்கள். ஆகவே இந்த

அழகான அன்பான இதயத்தை உடலை விட்டு உயிர் பிரியும் வரை நோயின்றி பாதுகாப்பது முக்கியபணியாகும் ஒவ்வொரு இதயத்தையும் இறைவன் நேசிக்கின்றான். ஆனால் அதன் பாதிப்பு யாவும் மனித செயற்பாடுகளே மனிதன் விதைத்த விதைகளே

மனித இதயங்கள் அதிகமான பாதிப்பை அடைவது தொற்றா நோய்களின் மூலமாகவே மனித உடலின் செயற்பாட்டிற்கு குருதிச்சுற்றோட்டம் இன்றியமையாததாகும். உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் தேவையான oxygen nutrition blood பிரானவாயு உயிர்ச்சத்துக்கள் குருதி எல்லாமே குருதிச் சுற்றோட்டத்தின் மூலமே விநியோகம் செய்யப்படுகின்றன. உடலின் எந்தப் பகுதியிலாவது குருதிச்சுற்றோட்டம் தடைப்படுமாயின் அங்கே ஏதோ இடையூறுகள் ஏற்படுகின்றன. அதற்கு முக்கிய காரணங்கள் குருதியை கொண்டு செல்லும் குருதி நாளங்களில் ஏற்படும் அடைப்பே அல்லது உறைவாகவும் இருக்கலாம். இதயம் செயல்படுவதற்கு சக்தி தேவை உடலின் எல்லாப் பாகத்திற்கும் குருதியை பம்ப்பண்ண வேண்டும் அந்தப் பொறுப்பு இதயத்திற்கு உண்டு எனவேதான் இதயம் துடிப்பதற்கும் பம்ப செய்வதற்கும் தொழிற்படுவதற்கும் சக்தி மிக மிக அவசியம் இந்த சக்தி இதயத்தின் இடது பக்கத்திலிருந்து வெளியேறி அயோட்டா என்ற மக்கதமணி மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

இதயம் பம்ப செய்யும்போது ஏற்படும் இரத்த அழுத்தம் Systolic எனப்படும் அதன் பிறகு இதயம் வீரவடைந்து குருதியை பெறுகின்றபோது Dystolic என்பார்கள். சாதாரணமாக ஒரு சராசரி மனிதனின் குருதி அழுத்தம் Systolic Dyastolic என்ற நிலையில் காணப்படவேண்டும் ஆகவே இதயம் வீரவடைவதும் சுருங்குவதும் இதயத்தின் பிரதான செயற்பாடாகும். இந்த சக்தி இதயத்தின் இடது கீ இடது கீழுறையிலிருந்து வெளியேறி அயோட்டா என்ற மகாதமணி மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இப்போது அயோட்டா ஆரம்பப்பகுதியிலுள்ள Coronary சைனஸ் என்ற பகுதியில் ஆரம்பமாகும் 3 கரோனரி இரத்தக்குழாய் மூலம் இதயம் வேண்டிய இரத்தத்தை பெறுகின்றது. இதயம் தொழிற்படுவதற்கு இடது அறையிலிருந்து ஒரு நிமிடத்திற்கு ஐந்து லீட்டர் இரத்தம் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இதயம் துடிப்பதற்கு இரத்தம் தேவை இங்கே இரத்தோட்டம் குறைவாகவோ அல்லது நின்றாலோ துயரம் ஆரம்பிக்கின்றது எனலாம்.

சுமார் 50 வீதமான நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு இதயநோய் ஏற்படுவதாக ஆய்வு அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. இரத்தக்குழாயின் பாதிப்பு நரம்புகளின் பாதிப்பே முக்கியபாதிப்பாக கருதப்படுகின்றது இதயம் பாதிப்படைவதற்கு முன்னே இதயத்திலிருந்து இரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் இரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. மனித உடலில் ஏறத்தாழ 72000 இரத்த நாளங்கள் காணப்படுகின்றன. இரத்த நாளங்களில் எண்டோத்திலியம் என்னும் மெல்லியப்படலம் காணப்படுகின்றன. இதில் கொழுப்பு படிவும் படியத்தொடங்கினால் நாளடைவில் அந்தப்பகுதி தடிமனாகி சோர்வடைந்து இயங்குவது தாமதமடையும் இதயத்திற்கு இரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் இரத்த நாளத்தில் கொழுப்பு படிந்தால் இரத்தம் செல்ல முடியாமல் தடைப்படலாம் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான முதல் நிலைப்படி Atherosclerosis இரத்தக் குழாயின் எண்டோத்திலியத்தில் கொழுப்பு படிதல் இதன் காரணமாக இரத்த நாளம் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையை இழக்கும் இதனால் இதயம் அதிக அழுத்தம் கொடுத்து உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் பம்பு பண்ணுவது சீரமமாகும் Atherosclerosis இன் இரண்டாம் நிலை Angina Bacteris இதயத்தின் மத்தியபகுதி தோற் பட்டையின் பின்புறம் சாதாரண வலி 3ம் நிலை Myocardial infxaction இறுதி நிலை வருவதற்கு முன் எல்லா வகையான சிகிச்சைகளையும் ஆரம்பிப்பது சிறந்தது.

இரத்த அழுத்தம் :- இரத்த நாளங்களில் உள்ள இரத்தத்தின் அழுத்தம் இரத்தம் பாயும் இதயத்துடிப்பின் systolic இதயத்தசை விரிவடையும் அளவுக்கு diastolic மாறுபடுகிறது இதுவே இரத்த அழுத்தமாக கணக்கிடப்படுகிறது. இரண்டு எண்ணிக்கையும் முக்கியமானவையாகும் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும் வரை அறிகுறிகள் எதுவும் தெரிவதில்லை இதயநோய் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று இரத்த அழுத்தமாகும். இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும்போது உடலின் பல உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்படும் பக்கவாதம், முளையில் இரத்தக்கீழ்வு, சிறுநீரகப் பாதிப்பு, இதயப்பாதிப்பு, இரத்த நாளங்கள் பாதிப்பு, கண்பார்வை பாதிக்கப்படுதல் போன்றவை ஏற்படலாம்.

சிறுநீரகப் பாதிப்பு, சிறுநீரகம் செயற்படாத போது இரத்த அழுத்தம் ஏற்படலாம் இரத்த அழுத்தம் அதிகமானாலும் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படாமல் இவர்களுக்கு Dialysis தேவைப்படலாம்.

இதய அடைப்பு மாரடைப்பு :- உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் Atherosclerosis என்ற அடைப்புக்கு ஆளாக்கப்படுகின்றார்கள். இந்த அடைப்பு இதய இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கலாம் மேலும் கை கால் போன்ற உறுப்புக்களின் நாளங்களையும் பாதிப்பதைய செய்யலாம் கண்களின் பின்னால் இருக்கும் விழித்திரையில் Retina இரத்தக்கசிவு ஏற்படலாம்.

பக்கவாதம் :- இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையவர்களுக்கு அதிகரிக்கின்றது இந்தவகை பக்கவாதம் திடீரென ஏற்பட்டாலும் உயிர்தப்ப வாய்ப்புண்டு ஆனால் உடல் உறுப்புக்கள் செயலிழக்கலாம்.

முளையில் இரத்தக்கசிவு :- இது மெளனமாக இருந்தே உயிரைப்போக்கும் முளையில் ஏற்படும் இரத்தக்கசிவு திடீரென மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது Haemorrhage stroke intra cerebral Haemorrhage என்ற இரண்டு வகையிலும் கசிந்து இரத்தம் அதிவேகமாக பரவுவதால் உயிர் தப்புவது கடினம் உயிர் தப்பினாலும் செயல்பாடுகள் குறையும் அறுவை சிகிச்சை செய்தாலும் உயிர் தப்பும் வாய்ப்புக்கள் குறைவாகவே உள்ளது.

இதயநோய்க்கு காரணமான கொலஸ்ட்ரோல் நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள், மன அழுத்தம், பழக்க வழக்கங்கள், உடற்பயிற்சி இன்மை போன்ற காரணங்களால் உடலில் உற்பத்தியாகும் லிபிட்டு சேமிக்கப் பட்டதுதான் கொலஸ்ட்ரோல் எனப்படுகின்றது. இரத்தத்தில் ஓரளவு வரை கொழுப்பு சேரலாம் ஆனால் அளவுக்குமேல் அதிகரித்தால் ஆபத்தான பின் இதயம்வரை சென்று பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் இரத்தத்தில் சேரும் கொழுப்புகள் சிறிது சிறிதாக அதிகமாகி இதய இரத்தக்குழாயில் உள்ள சுவருடன் ஒட்டி அதைக் கடினமாக்குகிறது அத்தோடு இரத்தம் தேவையான பகுதிகளுக்கு விநியோகம் செய்ய முடியாமல் போகிறது இதுவே Atherosclerosis நிலையாகும் மாரடைப்பின் முதல் நிலையானது நாளாகும் போது சுமார் 70% வீதமான கொழுப்பு இந்தக்குழாயில் படியும்போது உறைவு ஏற்படும் இத்தருணத்தில் அனேகமாக அடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு இதயம் பாதிப்பு ஏற்படுவதுடன் மாரடைப்பும் ஏற்படுகின்றது.

கொழுப்பு என்பது வேறு கொலஸ்ட்ரோல் என்பது வேறு மிதமிஞ்சிய அதிகப்படியான கொழுப்புகளே கொலஸ்ட்ரோலாக மாறும் ஓரளவு கொழுப்பு எமது உடலுக்கு தேவைப்படுகிறது செல்கள் உடல் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக தேவைப்படுகிறது அதே நேரத்தில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும்போது அது கெட்ட கொழுப்பாக மாறி கொலஸ்ட்ரோலாக மாற்றமடைகின்றது.

L.D.L Low Density lipoprotein என்று அழைக்கப்படும் L.D.L கொலஸ்ட்ரோல் மிக ஆபத்தானது இது அதிகளவில் குருதியில் சேர்ந்தால் இரத்தக்குழாயின் சுவர்களில் படிந்து தடிமனாக்குகின்றது இந்நிலையே இரத்தக்குழாய் அடைப்பிற்கு முக்கிய காரணம்.

H.D.L High Density lipoprotein என்றழைக்கப்படும் HDL என்றழைக்கப்படும் கொலஸ்ட்ரோல் அடர்த்தியுள்ள கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக சேர்ந்தாலும் கல்லீரலுக்குள் போய் கழிவாகி வெளியேறிவிடும் TRIGLYCERIDES என்பது ஒரு வகை கொழுப்பாகும். தசைநார்களுக்கு சக்தியை கொடுக்கும் இது அதிகமாகும்போது கொழுப்பாகி இரத்தத்தில் சேர்கிறது கொலஸ்ட்ரோல் ஏற்பட பல காரணங்கள் இருந்தாலும் உண்ணும் உணவில்தான் கொழுப்பு ஏற்படுகின்றது. உடலில் கொழுப்பு அதிகமாகி இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோலாக மாறுகிறது வயிறு வழியாக உணவு சென்றவுடன் கல்லீரலில் கொழுப்பு பிரிந்து கொலஸ்ட்ரோலாக இரத்தத்தில் சேர்கிறது.

200க்கும் கீழ் கொலஸ்ட்ரோல் இருக்கும்வரை பாதிப்பு இருக்காது 239 வரை அதிகரிக்கும்போது அபாயம் ஏற்படும்

கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு வீகீதம்

சாதாரணம்	அசாதாரணம்
200 mg கீழ்	240க்கும் மேல்
L.D.L 130க்கும் கீழ்	130க்கும் மேல்
H.D.L 60க்கும் மேல்	60க்கும் கீழ்
TRIGLYCERIDES 200க்கும் கீழ்	200க்கும் மேல்

உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான பொருட்களாக காபோஹைட்ரேட் புரதம் கொழுப்புச்சத்துக்கள் உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆகிய ஐந்தும் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். குழந்தைப்பருவத்தில் இருந்து இந்தச் சத்துக்கள் அதிகமாக தேவைப்படலாம் நடுத்தர வயதாகும்போது காபோவைதரேற்றையும் கொழுப்பையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும் காபோவைதரேற்றும் கொழுப்பும் ஆபத்தானதல்ல இருந்தாலும் வயதானபிறகு மனித உடலின் செல்கள் புதிதாக வளர்ச்சியடைவதோ உருவாகுவதோ கிடையாது. அதன் பின் இவை இரண்டும் கூடுவதால் நீரிழிவு கொழுப்பு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் கொழுப்பு பின் கொலஸ்ட்ரோலாக மாறும் இருந்தபோதிலும் எமது உடலின் குருதிச்சுற்றோட்டத்திற்கும் செல்கள் உறுப்புக்களின் வளர்ச்சிக்கும் முளையில் உள்ள கலங்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் சவ்வால் போர்த்தி முளையைப் பாதுகாப்பதற்கும் உதவுகிறது கொழுப்பு அதிகமானால்தான் ஆபத்து காத்திருக்கின்றது.

மாரடைப்பு Myocardial infarction

இதயத்தசைகளுக்கு இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும் குருதிக்குழாயில் ஏற்படும் அடைப்பே மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்குரிய காரணம் அடைப்புக்கு அப்பாலுள்ள இதயத்தசை சமபகுதிக்குரிய இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால் அதனுடன் கொண்டுசெல்லப்படுகின்றது ஓட்சிசனை வழங்கமுடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது இதனால் மாரடைப்பு ஏற்படும் உடனடியாக சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் இதயம் முற்றாக செயலிழக்கும் இவ்வாறு ஓட்சிசனும் இரத்த ஓட்டமும் வழங்கல் தடைப்படுவதால் இதயத்தசை பாதிப்படைந்து மாரடைப்பு Myocardial infarction ஏற்படும்.

அடைப்பின் அறிகுறி நெஞ்சுவலி என்பது நெஞ்சில் ஏற்படக்கூடிய ஒரு வகை அழுத்தமே இது இதயத்தசைகளில் உள்ள இரத்தநாளங்களில் ஏற்படும் அடைப்பின் காரணமாக உருவாகும் அறிகுறி Angina's factories நெஞ்சுவலி ஏற்படும்போது அது மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான முக்கிய அறிகுறியாக கருதவேண்டும் வாய்வு பிரச்சனையென அலட்சியமாக இருக்கக்கூடாது இதயம் எப்பொழுதும் துடித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும் அப்பொழுதுதான் உடல் வாழும் அதற்கு குறிப்பிட்ட அளவு குருதித்தேவை இதயத்தில் உள்ள 3 கோணர் இரத்தக்குழாயின் வழியாக

இதயத்திற்கு குருதி செல்கிறது. இங்கே தடைப்பட்டாலோ இரத்தக்குழாய் சுருங்கி விட்டாலோ மாரடைப்பு ஏற்படும்.

பெண்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் காரணிகள்

பல வருடங்களாக ஆண்களுக்கு மட்டும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் மாரடைப்பு அண்மைக்காலமாக பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்பட்டுள்ளதாக ஆய்வு அறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்றன. வழமையான காரணங்களை விட மேலும் பல காரணங்களும் சேர்ந்து கொண்டுள்ளன இதற்கான முக்கிய காரணங்கள் நீரிழிவு, புகைத்தல், இரத்த அழுத்தம், உடற்பயிற்சி இன்மை, அதிகரித்த கொழுப்புச்சத்து அதைத்தவிர metabolic syndrom obesity tygly cerolds blood pressure வளர்சிதை மாற்றம், உடல் எடை அதிகரிப்பு, கொழுப்பு, குருதி அழுத்தம் போன்றவை முக்கிய காரணிகளாக கருதப்படுகின்றன. தெற்காசியாவை சேர்ந்த மக்கள் குறிப்பாக வளர்சிதை நோய் தாக்கு வதற்கான மரபணுக்கள் உடையவர்களாக இருக்கின்றனர். ஆண்களை மாரடைப்பு நோய் இளவயதில் பாதித்தாலும் பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களின் சினைப்பையில் ovaries சுரக்கும் Estrogen என்ற ஹோர்மோன் மாரடைப்பு நோய் வருவதை தடுக்கின்றது. menopause மாதவிடாய் நின்ற உடன் மாரடைப்பு வருவது அதிகரிக்கின்றது. 50 அல்லது 55 வயதிற்கு பின்னரே இவர்களுக்கு மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுகிறது.

தற்போது மேற்கொள்ளப்பட்ட மருத்துவ ஆய்வறிக்கையின் படி பெண்கள் மாரடைப்பு நோயினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதாக அறியப்படுகின்றது. ஆண்கள் போலவே பெண்களுக்கும் மார்புவலி ஏற்படலாம் ஆனால் சில அசாதாரண அறிகுறிகள் பெண்களிடம் ஏற்படுவதால் இதை ஆரம்பகட்டத்தில் இனங்காண்பது சற்று கடினமாக இருக்கிறது சமீபாட்டு கோளாறு அதிகமான சோர்வு முச்சுவாங்குதல் தலை சுற்றுதல் குமட்டல் வியர்வை பெருகுதல் போன்ற அசாதாரண குறிகள் தென்பட்டால் சீக்கிச்சை மேற்கொள்வது கட்டாயமாகும்.

W.H.O பரிந்துரைக்கும் இரத்த அழுத்த நிலைகள்
மிகச்சாதாரண நிலைகள் ஸிஸ்டாலிக் டைஸ்டாலிக் நிலைகள்

	120	80
சாதாரண இரத்த அழுத்த நிலை	130	85
அடக்கமான இரத்த அழுத்த நிலை	140 - 159	90 - 99
நடுத்தர நிலை	160 - 179	100 - 109
தீவிர நிலை		110

Stroke பக்கவாதம் Atherosclerosis என்று சொல்லப்படும் அடைப்பு முளையில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும்போது பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. இதே விதமான அடைப்பு இதய இரத்த நாளங்களில் ஏற்பட்டால் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. மாரடைப்பு வந்தவர்களுக்கும் மாரடைப்பு சாத்தியங்கள் அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கும் பக்கவாதம் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படுகின்றன.

பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. Ischemic stroke இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு Hemorrhagic stroke இரத்த நாளங்களில் இரத்தக்கசிவு Embolic stroke இரத்தக்கட்டி உடைபட்டு பரவி சிறிய நாளங்கள் அடைத்தல் போன்றவற்றால் பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது உயர்குருதிஅழுத்தம் நீரிழிவு அதிக கொழுப்பு இரத்தக்கசிவு இரத்த அடைப்பு புற்றுநோய் போன்ற நோய் உள்ளவர்களுக்கு பக்கவாதம் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. வாய் கோளாறும் பேச்சுத்தட்டுப்படுதலும் கைகால்கள் விளங்காமல் போவதும் மிக குறுகிய காலத்திலே இந்த பக்கவாதம் முழு வீச்சையடைந்துவிடும் நோய் ஆரம்பித்து 1 மணி நேரத்திற்குள் சிகிச்சை அளித்தால் கை கால் செயலிழப்பதை தடுக்கலாம்.

இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் இரத்தக்கசிவு இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும்போது இரத்தக்கசிவு ஏற்படுகிறது இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் உடையவரையும் இவை ஏற்படலாம் இந்த வாய்ப்புகள் பெரும்பாலும் மரபணு முலம் பெறப்படும் நோய்களாக இருக்கின்றன. இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லாததே இதற்குரிய காரணம் இதன்

காரணமாக பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது முளையில் இரத்தக்கசீவு ஏற்படும் நிலையைப் பொறுத்தே இந்நோயின் தீவிரம் வேறுபடும் ஒரு சில முக்கிய இடங்களில் ஏற்பட்டால் முச்ச விடுவது கூட நின்றுவிடும் சில இடங்களில் ஏற்பட்டால் நினைவுதிரும்பலாம் பொதுவாக மருத்துவ சிகிச்சையால் குணப்படுத்த முடியாத பக்கவாதமாக இதைக் கருதலாம் இந்தப் பக்கவாதத்தை தடுப்பதற்குரிய ஒரேவழி இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதுதான் இரத்தக்கட்டி உடைந்து சிறிய நாளங்களை அடைத்தல் இவ்வகை பெரும்பாலும் Atrial Fibrillation என்று சொல்லப்படும் இதயத்துடிப்பு தாறுமாறாக இருக்கும் இந்த நோய் உடையவர்களுக்கு பக்கவாத சாத்தியக்கூறுகள் 17 மடங்கு அதிகரிக்கின்றது. I.N.R. எண்ணிக்கை இரத்த ஓட்டத்தின் அளவைக் குறிக்கின்றது 2.3 க்குள் இருக்கும்வரை பக்கவாத வாய்ப்பு குறைகிறது.

அறிகுறிகள் வாய் கோளாறுகள் பேச்சுக்குழறுதல் மயக்கம் வருதல் கை அல்லது கால் செயலிழத்தல் சமநிலைதவறிய நடை, பார்வை மங்குதல் அல்லது இரண்டாகத் தெரிதல் தாங்கமுடியாத தலைவலி போன்றவை அபாயகரமான அறிகுறியாகும்.

Cerebro Accident C V A Stroke பாரிசுவாதம் எமது உடலின் பூரண செயற்பாட்டிற்கு oxygen தேவை இரு அடிப்படை சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இந்த oxygen இரத்த மூலம் உடலின் பல பாகத்திற்கும் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது. குருதி குழாய் மூலம் செல்கின்றபோது குருதிக் குழாயில் ஏற்பட்டாலோ பாதிப்பு ஏற்பட்டாலோ இந்த இரத்தக்குழாய் மூலம் குருதியைப் பெறும் உறுப்பு ஒட்சீசன் இல்லாமல் முளையின் கலங்கள் பாதிக்கப்படுவதே பாரிசுவாதம் இரண்டு வகையாக ஏற்படலாம் ஒன்று குருதி குழாயில் அடைப்பு அல்லது உடலின் வேறுபகுதிகளில் உடைந்த கட்டிகள் குருதி குழாயை அடைப்பனவாக இருக்கலாம் குருதிக்குழாய்கள் வெடிப்பதால் கூட பாரிசுவாதம் ஏற்படலாம்.

உலகில் ஒவ்வொரு வருடமும் 17 மில்லியன் மக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சுமார் 6 மில்லியன் மக்கள் மரணமடைவதாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் WHO தெரிவிக்கின்றது. பாரிசுவாதமானது உடனடியாக ஏற்படும் ஓர் நிகழ்வு இந்நோயின் தீவிரம் பாதிக்கப்பட்ட குருதிக்குழாயை பொறுத்தே இருக்கும் சிறிய இரத்தக்குழாயில் ஏற்படுவது சிறியதாக இருக்கும் முளையின் குறிப்பிட்ட

ஒவ்வொரு பகுதியும் ஒவ்வொரு விதமான தொழிற்பாடுகளுக்கு பொறுப்பாக இருக்கும் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைப் பொறுத்து ஏற்படுகின்ற அறிகுறிகளும் வேறுபடலாம் பேச்சினை கட்டுப்படுத்தும் முளையின் பகுதி பாதிக்கப்பட்டால் பேசமுடியாதநிலை ஏற்படலாம். முளையின் பல பகுதிக்கு குருதியை கொண்டு செல்லல் பாதிக்கப்படுமாயின் பல பாதிப்புக்கள் உருவாகலாம். அறிகுறிகள் தடை இடர மயக்கம் ஊனமுற்றநிலை அனேகமாக மரணம் ஏற்படும் நிலை திடீர் அறிகுறிகள், பார்வை குறைபாடு கை கால் விறைப்பு பலம் குறைந்த நிலை நடக்க கடினமாதல் தலை சுற்றுதல் சமநிலை பிறழ்வு போன்றவை பிரதான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளாகும். இவை சீல நமிடங்கள் சீல மணித்தியாலங்கள் மட்டும் அறிகுறிகளாகும் இத்தருணத்தில் நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லுதல் அவசியம் உயர் குருதி அழுத்தம் நீர்ழிவு அதிக கொலஸ்டிரோல் புகைப்பிடித்தல் உடற் பருமன் அதிக அளவு மதுபானம் அருந்தும் பரம்பரை பாரிச வாதம் ஏற்பட்ட பரம்பரை போன்றவர்களுக்கு பாரிச வாதம் ஏற்படும் ஆபத்து இருக்கிறது. தொற்றா நோய்க்கான சிகிச்சை உடற்பயிற்சியும் உளப்பயிற்சியும் இயற்கையான உணவுவகைகளும் மாரடைப்பு பரிசோதனை ECG ENSYME test) டாராம் டெஸ்ட் Unstable Angina

Coronary Angiogram test D.M.T aco Linid profile யை பாஸ் இதயமாற்று அறுவைச்சிகிச்சை 64 - 120 சீலைஸ் அஞ்சியோ இதய நியூக்கீரியர் பரிசோதனை T.M.T எதிரொல் இதயவரைபடம் ECHO cardiogram இதய ஊடுருவல் பரிசோதனை Cardiocatheterisation போன்ற பரிசோதனைகளால் இதய நோய்கள் கண்டறியப்படுகின்றன. பல அடைப்புகளுக்கு பைபாஸ் சர்ஜரி இரண்டு அல்லது முன்று அடைப்புகளுக்கு அஞ்சியோ பிளாஸ்டிக் ஸ்டென்ட் போன்ற சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக மக்கள் வாழும் வயது 50 இவருந்து 90 வரை உயர்ந்துள்ளது. இதயம் இயங்குவதற்கு தேவையான Coronary என்ற முன்று இரத்தக் குழாய்கள் அதன் கிளைகள் இதயத்திற்கு 70 சதவீத தசைகளுக்கு இரத்தத்தைக் கொடுக்கிறது ரைட் coronary இரத்தக்குழாய் இதயத்தின் வலது புறம் சென்று இரத்தத்தை கொடுக்கிறது.

இரத்தக் குழாய் அல்லது குழாய்கள் மணியில் காணப்படும் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு அடைப்பு ஏற்பட்டால் இரத்தக்குழாய்களின் அடைப்புக்கு

அப்பால் மகாதமணியிலிருந்து காலிலுள்ள தமணியையோ அல்லது பாதாக் கூட்டிலிருந்து Lima kima என்ற தடித்த இரத்தத்துடனான குழாய்களை அடைப்புக்கு அடுத்து நல்ல நிலையிலுள்ள கரோனரியுடன் இணைப்பதுதான் பையோ பாஸ் சத்திரசிகிச்சையாகும். 35 வயது முதல் 85 வயது வரை இன்று பைபாஸ் செய்யப்படுகிறது.

EECP இயற்கையான பைபாஸ் 78 வழமையாக அஞ்சியோ பிளாஸ்டிக் சிகிச்சை பைபாஸ் அறுவைசிகிச்சை போன்றவை செய்யப்படுகிறது புதிதாக தற்போது வந்துள்ள நவீன சிகிச்சை மாரடைப்பை சீறந்த முறையில் குணப்படுத்த முடியும். காயமின்றி இரத்தமின்றி அறுவை சிகிச்சை இன்றி குணப்படுத்தக் கூடிய இந்த சிகிச்சை இயற்கை பைபாஸ் என அழைக்கப்படுகிறது. EECP முறையில் காயமில்லை வடு இல்லை வலி இல்லை குறுகிய காலத்தில் இந்த சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது இதயத்திற்கு இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும் பிரதான இரத்த நாளங்கள் தவிர இதயத்தில் பல்வேறு சீறிய நாளங்கள் உள்ளன. பிரதான இரத்த நாளத்தின் அடைப்பு ஏற்பட்ட நிலையில் இந்த சீறிய இரத்த நாளங்களை திறந்து அவற்றின் வழியாக இதயத்திற்கு தேவையான இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும் முறையே EECP இயற்கை பைபாஸ்

மனித உடலில் கால்பகுதியில் அதிகமான இரத்த நாளங்கள் காணப்படுகின்றன. EECP முறையில் காலில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் மூன்று ஜோடி காற்றுப்பைகள் இதயம் வீரிவடையும்போது ஒன்றன்பின் ஒன்றாக சுருங்குகின்றன. அதனால்தான் கால்பகுதியில் உள்ள இரத்தம் வழக்கத்தை விட அதிக அழுத்தத்திலும் வேகத்திலும் இரத்த நாளங்கள் வழியாக இதயத்தசைக்கு செல்கிறது இதயம் சுருங்கும்போது கால்களில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் காற்றுப்பைகள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வீரிவடைகின்றன இதனால் காலில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் பெரிதாகி அவற்றின் உட்பரப்பு அகன்று இரத்த அழுத்தம் மிகவும் குறைகிறது எனவே இதயத்தில் உள்ள இரத்தம் எளிதாக வெளியேற்றப்படுகின்றது வழக்கத்தை விட அதிக அழுத்தத்தில் இதயத்திற்கு இரத்தம் செலுத்தப்படுவதால் இதயத்தில் உள்ள சீறிய இரத்த நாளங்கள் திறந்து கொண்டிருக்கின்றன. இதனால் அதிகபடியான துணை இரத்த நாளங்கள் உருவாகின்றது. இவை பின்பு இதயத்திற்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லும் நிரந்தர நாளங்களாக

மாறிவிடும் மேலும் இம்முறையால் அடைபட்ட இரத்த நாளங்கள் அதன் வழியாக மீண்டும் இரத்தம் ஓடும்படி விரிவடைகின்றன. நவீன கம்பியூட்டர் ECG ஆகியவற்றின் உதவியுடன் பாதிக்கப்பட்டவரின் இதயம் சுருங்கும் நேரமும் விரிவடையும் நேரமும் கணக்கிடப்பட்டு அதற்கேற்ப காலில் பொருத்தப்பட்ட காற்றுப்பைகள் இயக்கப்படும் EECF முறை உடலுக்குள் செய்யப்படாமல் வெளிப்பகுதியிலே செய்யப்படுகிறது ஆனால் வலியோ பக்கவிவைகளோ இருக்காது பாதிக்கப்பட்டவர் நாளொன்றுக்கு ஒரு மணிநேரம் வீதம் வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் சிகிச்சை பெறவேண்டும் EECF செய்து கொண்டவர்களால் அதிக நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய நீண்டதூரம் நடக்க கனமான பொருட்களை எடுக்க வைக்க முடியும் இதன்பின் மாத்திரை அளவுகளையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த சிகிச்சை முறை அமெரிக்க நாட்டிலே பிரசித்தி பெற்ற சிகிச்சையாக விளங்குகிறது.

தொற்றா நோய்களும் உணவுப் பழக்கவழக்கமும்

எமது முன்னோர்கள் எமக்காக எத்தனை தீயாகங்களை செய்திருக்கின்றார்கள் வளமான வாழ்வை வாழ்ந்து காட்டுகின்றார்கள். நன்மை தீமைகளை மிகத் தெளிவாக கவிதைகளாக இலக்கியங்களாக சிலைகளாக அடுத்த சந்ததிக்காக கையளித்திருக்கின்றார்கள். 2050 ஆண்டுகளுக்கு முன்னே வான் புகழ் கொண்ட வள்ளுவர்

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மருத்து

உண்ணின் உறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு

மாறுபாடு இல்லாத எந்த உணவும் உயிர்வாழ்வதற்கு பொருத்தமற்ற செயற்கையான எல்லா உணவுகளும் தீங்கு விளைவிக்கும் எல்லா உணவுகளையும் தவிர்த்து உணவுகளை உட்கொண்டால் உயிரை போர்த்து கொண்டிருக்கும் உறுப்புக்கும் உயிருக்கும் சேதமில்லை 20 நூற்றாண்டுக்கு முன்னே கூறியது இப்பொழுது அவரைப் போன்று யாருமே பிறக்கவில்லையே ஏனென்றால் திருக்குறள் என்னும் பொதுமறை மீண்டும் எழுதப்படாத தெய்வப்புலவரால் எழுதப்பட்டது. உணவுப்பழக்கம் தொடர்பான வாழ்க்கை முறையே தொற்று நோய்களில் இருந்து எம்மை பாதுகாக்கும் சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும். இவை நீரிழிவின் காரணமாக ஏற்படும் தொற்றா நோய்கள், புற்றுநோய்கள் போன்றவையாகும்.

தற்போதைய உணவுப்பழக்கங்கள் இந்நோயின் தாக்கத்தால் உடலின் பெரும் பாதிப்பை அடைகிறது என்பது ஆணித்தரமான உண்மை இயற்கையான உணவுகளுக்கு முதலிடம் கொடுக்கவேண்டும் முழுத்தானிய வகைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளல் போதிய அளவில் காய்கறிகள் சிறிய இலைக்கீரைகள் இரசாயன பாவனையற்ற சகல உணவுப் பொருட்களையும் பழங்களையும் நாமே உற்பத்தி செய்தல் உப்பு, உறைப்பு, இனிப்பு, கொழுப்பு போன்றவற்றை வயதிற்கு ஏற்றவாறு குறைத்து பாவித்தல் சாலச சிறந்ததாகும். இதயநோய், நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்ற நோய்களுக்கு தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் ஆடு, மாடு, பன்றி இறைச்சிகள், இனிப்புப் பண்டங்கள் அதிகப்படியான காபோவைதரேற்று மாப்பொருள்கள், மாப்பண்டங்கள், கருவாடு, ஊறுகாய், அச்சாறு, வடகம், மதுபான புகைத்தல் வகைகள், பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை, எண்ணெயில் பொரித்த எல்லா வகைகளையும் நீக்கி உடலில் ஏற்படும் தொற்றா நோயிலிருந்து பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்

எமது முன்னோர்கள் நூறு வயது வாழ்ந்ததன் இரகசியம் உழைப்பும் உடற்பயிற்சியும் இயற்கையான உணவும், உணவுக்கட்டுப்பாடும், ஆன்மீக பழக்கவழக்கங்களுமே இயற்கையை உள்ளடக்கியதும், இயற்கையை நேசித்ததும், இயற்கையான உணவு வகைகளை உண்டதும், இருப்பதை பகீர்ந்து உண்ணும் பண்பும் அவர்களின் நோயற்ற நீண்ட ஆயுளின் இரகசியம் நமது முன்னோர்கள் உணவுடன் தயிரையும் சேர்த்து உண்டனர். தயிர் ஓர் நொதித்த பாலுணவாகும் உணவுக்குழாயின் சீரான செயற்பாட்டிற்கு தேவையான நுண்ணுயிர்களை கொண்டுள்ளது பாலில் லக்டோஸ் என்ற வெல்லம் காணப்படுகிறது நொதித்தலின் போது பாலிலுள்ள லக்டோய் சில்ஸ் என்னும் இனத்தைச் சேர்ந்த பகீரீயாக்கள் பாலிலுள்ள லக்டோசை லக்டிக் அமிலமாக மாற்றுகிறது இதனால் பாலிலுள்ள அமிலத்தன்மை அதிகரிப்பதோடு பால் திரட்சியடைந்து தயிராகின்றது இது கருவிலுள்ள குழந்தைக்கும் நரம்பு வளர்ச்சிக்கும் தேவையான போலிக் அமிலம், உயிர்ச்சத்துகளும் அதிகரிப்பதோடு கனிப்புக்களும் அதிகரிக்கின்றன. எமது முத்தாயர்கள் உணவை நொதிக்க வைக்க இயற்கையான பதார்த்தங்களை குறிப்பாக இளநீர் மது போன்றவைகளையும் பயன்படுத்தினார்கள் அதன் காரணமாக நச்சு கலப்புகள் இல்லாமல் இருந்தது ஆனால் தற்போது உணவை நொதிக்க வைக்க மிக அதிகமான அப்பச்சோடா பேக்கிங் பவுடர் ஈஸ்ட் போன்ற இரசாயனப் பதார்த்தங்களைப் பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

ஆனால் இன்றைய வேகமான உலகில் மனிதர்கள் வேகமான உணவையே விரும்புகின்றனர். இதன் விளைவுகள் நிச்சயமாக பாரதூரமானதே Fast Food என அழைக்கப்படும் துரித உணவுகளையே விரும்புகின்றனர். அவையாவன பாண், பீஸ்கட், பீஸ்ட்டா, கொக்காகோலா, கேக், பொரித்த உணவுகள் போன்றவற்றில் அதிக அளவில் கொலஸ்ட்ரோலை உண்டாக்கும் டாரன்ஸ் கொழுப்பு என்னும் நிரம்பாத கொழுப்பமில்ம் வற்றஜன் ஏற்றம் என்பது நிச்சயமாக கொழுப்பமில்ங்களில் உள்ள உணவில் நிரம்பாத கொழுப்பமில்ம் நிரம்பிய கொழுப்பமில்மென இருவகை கொழுப்பமில்ங்கள் காணப்படுகின்றன. நிரம்பாத கொழுப்பமில்ம் உடலுக்கு தீங்கற்றவையாகும். டான்ஸ் என்னும் நிரம்பாத கொழுப்பமில்ம் நிரம்பிய கொழுப்பமில்ம் போல் செயற்பட்டு உடலில் உள்ள L.D.L தீய கொழுப்பை அதிகரிப்பதோடு H.D.I நல்ல கொழுப்பினை குறைவடையச் செய்கின்றன. டிரான் கொழுப்பு என்னும் நிரம்பாத கொழுப்பமில்ம் வற்றஜன் ஏற்றப்பட்ட எண்ணை பொரித்த உணவுகள், கேக், பீஸ்கட் போன்றவற்றில் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. வற்றஜன் ஏற்றம் என்பது நிரம்பாத கொழுப்பமில்ங்களில் உள்ள உறுதியற்ற இரட்டைப்பிணைப்புகள் உறுதியான ஒற்றைப் பிணைப்பு ஒற்றைப் பிணைப்புகளாக மாற்றி அதனை நிரம்பிய கொழுப்பமில்ங்களாக மாற்றுவதாகும் ஆனால் உடலுக்கு தீங்கான கொழுப்பு அதிகரிக்கின்றது எண்ணையை மீண்டும் மீண்டும் கொதிக்க வைக்கின்றபோது டாரன்ஸ் கொழுப்பிலுள்ள அளவு அதிகரிக்கின்றது.

எமது முதாதைகள் காட்டிய ஆரோக்கியமான பாரம்பரிய உணவுகளை கைவிட்டதால் அதன் விளைவுகளே தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கு கிதுவும் ஒரு காரணமாகும் நவீன உணவு பழக்க வழக்கம் நன்மைதராது என்பது உண்மையே ஆரோக்கியமான கியற்கையான உணவுகளை தவிர்த்தலும் இரசாயன பாவனைகள் அதிகரித்த உணவுகளை உண்பதாலும் அண்மைக்காலமாக இதயநோய், நீரிழிவுநோய் புற்றுநோய் அதிகரித்து காணப்படுகிறது.

உடலில் உள்ள கலங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதே உடல் வளர்ச்சியாகும் இச் செயற்பாடு கலப்பிரிவு எனப்படுகிறது இந்தப் பிரிவு பல காரணங்களால் மாற்றப்படுவதால் ஏற்படும் கலங்களின் கட்டுப்படுத்த முடியாத வளர்ச்சியே புற்றுநோயாகும் நமது பிழையான உணவு

பழக்கவழக்கம் வாழ்க்கை முறை போன்றவையும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் சீல காரணிகளாகும். அன்றாடம் நமது உணவில் அதிக அளவில் புரோபயோட்டிக் நார்பொருட்கள் மட்டுமே ஒட்சீசன் எதிரி Antioxidant என்பவற்றை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது இது தவிர கொழுப்பு Glycemic index குறைந்த உணவு வகைகளில் சேர்த்துக்கொள்வது சிறந்தது.

புரோபயோட்டிக் என்பது மனித உணவுக்கால்வாயை சீராக தொழிற்பட வைக்கும் பற்றீரியாக்கள் இப்பற்றீரியாக்கள் நொதித்த உணவுகளில் தயிர் மட்டும் யோக்கற் உணவுகளில் அதிகம் காணப்படுகின்றன. நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலுள்ள நார் சத்தானது சமீபாடடையவோ அகத்துறிஞ்சப்படவோ முடியாததாகும். இது மலச்சீக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. மலத்தை மென்மையாக்குகிறது. இதனால் மலத்தை இலகுவாக வெளியேற்ற முடிகிறது. அத்துடன் மலச்சீக்கல் தொடர்பான நோய்கள் மலத்துடன் குருதி வெளியேறல் Haemorrhoid pilles மல வாசலில் முளைகள் தோன்றுதல் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் குறைவதுடன் உயர் குருதி அழுத்தத்தையும் குறைக்கிறது.

மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு பிரானவாயு வாயு அவசியம். உடலில் மேற் கொள்ளப்படும் பல செயற்பாடுகளின் விளைவாக oxygen தனியான மூலக் கூறுகள் வெளி இடப்படுகின்றன. உடற் கலங்களையும் பாதிப்பதுடன் கலமென்சவ்வகளையும் பாதிக்கின்றன. Antioxidont ஒட்சீசன் எதிரி இந்த சுயாதீன oxygen மூலக்கூறுகளை ஒரு நிலையாக்கி உடலுக்கு நன்மை பயக்கின்றன. விட்டமின் A, C மற்றும் E.B கரோற்றின் எனும் நிறப்பொருள் செலனியம் எனும் மூலகம் ஆகியவை உணவிலுள்ள சீல oxygen எதிர்க்கும் தவிர காய்கறிகள் பழங்கள் வாசனை திரவியங்கள் தேயிலை கோப்பி ஒலிவ்வெயில் சொக்லேட் ஆகியவற்றிலும் இவைகள் காணப்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவில் குறைந்தளவு கொழுப்பை சேர்ப்பது மிகவும் ஆரோக்கியமாகும். அத்தோடு நிலக்கடலை சூரியகாந்தி சோளம் மீன் போன்றவை நல்ல கொழுப்புகளை கொண்டுள்ளது. மீனில் காணப்படும் Omegas Fattyacid உடலுக்கு நன்மையானதாக கூறப்படுகிறது.

புகைத்தலும் தொற்றாநோய்களும்

அரசாங்கம் எத்தனை சட்டங்கள் திட்டங்கள் விளம்பரங்கள் பலவற்றை அரசுக்கேற்றியப்போதும் புகைத்தல் போதைவஸ்து பழக்கம் ஒவ்வொரு நாளும் நாளொரு வண்ணமாகவும் பொழுதொரு மேனியாகவும் வளர்ச்சிப் பாதையில், சென்று கொண்டிருக்கின்றது மாணவர்கள் மத்தியிலே இளைஞர்கள் மத்தியிலே வயது வேறுபாடின்றி புகைத்தல் விளம்பரம் ஒவ்வொரு சீனிமாத்தியேட்டர்களிலும் சீனிமா ஆரம்பிக்கின்ற போது புகைத்தல் உடலுக்கு கேடு என்ற விளம்பரம் போட்டு விட்டு அந்த சீனிமாவில் நாயகன் பலவிதங்களில் புகைக்கின்ற காட்சியை மிக அழகாக காண்பிக்கின்றார்கள்.

எனவே இந்த விளம்பரங்கள் பலவிதங்களில் புகைத்தலை ஊக்குவிக்கும் செயலாகவே காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது இதை அடுத்த தலைமுறைக்கு செய்யும் மிக கொடுமையாகவே நாங்கள் கருதுகிறோம்.

இன்று உலகில் அறிவியல் பொருளியல் சமூகவியல் அபரிதமான வளர்ச்சியைப் பெற்றுள்ள இஸ்ரேல் நாட்டில் முற்றாக தடை செய்யப் பட்டுள்ளது. அன்பையும் அமைதியையும் சாந்தியையும் சமாதானத்தையும் மனிதநேயத்தையும் மனித விழுமியங்களை நேசுக்கும் மக்கள் புகைத்தலையும் போதைவஸ்துகளையும் ஊக்கப்படுத்தவோ விரும்பவோ மாட்டார்கள்

புகைபிடிப்போரில் அதிகமானோர் புகைத்தலின் காரணமாக ஏற்படும் நோயிலே மடிந்துபோவது நிச்சயம் யார் யார் சிறிய வயதிலே புகைத்தலை ஆரம்பிக்கின்றார்களோ சிறிய வயதிலே மரணமும் வந்து சேரும் என் அன்பின் இனிய இளைஞர்களே ஒரே ஒரு தடவைதான் மனித வாழ்க்கை வளமாக நலமாக வாழவேண்டும் என்பதுதான் எங்களின் இறை பிரார்த்தனை எனவே போதைகளையும் புகைத்தலையும் விட்டு உன்னைப் படைத்த ஆண்டவனுக்கு நன்றிபுடையவனாக ஒரே ஒரு தடவை சிந்தியுங்கள் நீங்கள் புகைக்கும் சீகரட் புகையில் உள்ள நஞ்சுகள் என்னவென்று தெரியுமா

Nicotine TAR 3 Corbonmonoxide

Nicotine எரியும் புகையில் இருந்து கிடைக்கும் நஞ்சுக்கலவை யில் Nicotin அதிகமாக உள்ளது இது உடலின் முக்கிய உறுப்புக்களை

கடுமையாக பாதிக்கும் இது முளையைத் தூண்டக்கூடிய ஒரு ஊக்கி தினமும் பலதடவை புகைப்பவர்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு இரத்தத்தில் Nicotine அலகு குறைந்து விடும் குறைவடையும் சந்தர்ப்பங்களில் பதற்றம் அமைதி இன்மை புகைப்பவர்களுக்கு ஏக்கம் தலையிடி எரிச்சல் பசி இன்மை மனதை ஒழுங்குபடுத்த முடியாத நிலைதோன்றலாம் மீண்டும் சீகரட் பிடிக்கும்போது தானாகவே மறைந்துவிடும்

TAR இதில் ஏறக்குறைய 4000 விதமான இரசாயன பதார்த்தங்கள் காணப்படுகின்றன 50க்கு மேற்பட்ட நஞ்சுப் பொருட்கள் புற்று நோயை உண்டாக்கும் காரணிகளாகும் Carbonmonoxide புகையில் 90% வாயுக்கள் காணப்படுகின்றன அவற்றில் Corbonmonoxide இன் செறிவு 2.8% மாகும் 60% Carbonmonoxide செறிவு உயிருக்கு ஆபத்தாகும் இந்த இரசாயன பதார்த்தமானது குருதியில் oxygen கொண்டு செல்லும் ஆற்றலைப் பாதிக்கின்றது Nicotine முறையில் வெப்பநிலை 900 டிகிரி செல்சியஸ் ஆகும் இது நீரின் கொதிநிலையை விட 9 மடங்கு அதிகமானது.

இந்த வெப்பநிலையில் சில இரசாயன மாற்றங்கள் நிகழும் மிகவும் விசுமுள்ள பொருட்கள் விடுவிக்கப்படுகின்றன. புகைத்தல் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் நுரை ஈரல் புற்றுநோய் நெடுங்கால சுவாசப்பை புற்றுநோய்கள் இரத்தோற்றம் பாதிப்பு பாலியல் பிரச்சினைகள் வாதநோய்கள் வயது முதிர்ந்த தோற்றம் இனப்பெருக்க ஆற்றல் குறைவடைதல் மாதவிடாய் நின்றல் மாதவிடாய் நின்றல் ஞாபக மறதி ஏற்படல் பார்வை குறைபாடுகள் கட்டிராக்ட் சொரியாசிஸ் முரசு அழற்சி பற்கல் விழுதல் அஸ்மா நுரையீரல் தொற்று T.B காசநோய் நீண்டகால நாசி அழற்சி கண் பரப்பில் ஏற்படும் அழற்சி பார்வை குறைபாடு தைரொயிற் அதிகரித்தநிலை நரம்பில் ஏற்படும் அழற்சி போன்ற நோய்கள் புகைத்தல்களினால் ஏற்படும் மிக பாரதூர மானதாகும்.

புகைத்தலினால் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் கர்ப்பப்பைக்கு வெளியே கர்ப்பம் தரித்தல் கருத்சீதைவு குறைப்பிரசவம் நச்சுக்கொடி அகழ்தல் குழந்தைப் பிறக்கும்போது குருதி பெருக்கு ஏற்படல் நிறைகுறைந்த குழந்தையை பெற்றெடுத்தல் குறைமாத குழந்தை பெற்றெடுத்தல் அண்ணப்பிளவு ஏற்படல் குழந்தை இறந்துப் பிறத்தல் மிக எளிதில் தொற்றாநோய் ஏற்படல் இவையாவும் மனிதர்களின் விதைப்பின் பயனே.

இயற்கை என்னும் மருத்துவம்

எமது முன்னோர்கள் இயற்கையை வணங்கினார்கள் இயற்கையை நேசித்தார்கள் இயற்கை உணவுகளை உண்டார்கள் இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்தார்கள் இதன் காரணமாகத்தான் இயற்கை அவர்களை நோயின்றி நூற்றாண்டு காலம் வாழவைத்தது மெஞ்ஞானம் விஞ்ஞானம் மனித சூய்மையான வாழ்வியலுக்கு அடிப்படைத் தேவையாகும் விஞ்ஞானமா மெஞ்ஞானமா எது சீறந்தது என்பதை ஒருபக்கம் வைத்து விடுவோம் மெஞ்ஞானம் இறை ஞானமாக இருக்கின்ற காரணத்தால் அவற்றையே இந்துக்கள் சிவஞானமாக கருதுகின்றார்கள் மனித சிந்தனைகள் செயற்பாடுகள் கண்டுபிடிப்புக்கள் எல்லாவற்றிற்கும் விளைவுகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. ஆனால் இறைவனின் படைப்பாகிய இயற்கையில் எந்த குற்றமும் இல்லை எல்லா வகையான எதிர் விளைவுகளும் மனித விதைப்புக்களே மனிதனுடைய நீண்டகால நோயின்றி உயிர் வாழ்தலுக்கு இறைவன் தந்த இயற்கை உணவுத் தாவரங்கள் தானியங்கள் பழங்கள் தண்டுகள் கிழங்குகள் இன்னும் பல வகையான இயற்கை உணவுகள் இவை போதுமானதாக இருக்கின்றது. இதைத்தாண்டி செல்கின்ற போதுதான் துயரங்களின் கதவுகள் திறக்கப்படுகின்றன.

தாவர உணவுகளை உண்ணும் மிருகங்களையும் மாமிச உணவுகளை உண்ணும் மிருகங்களையும் ஓர் ஆய்வு செய்துபார்த்தால் அதனுடைய முடிவுகள் இவ்வாறுதான் இருந்தது யானை, மான், முயல், ஆடுகள், மாடு குதிரை நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்வன புலி, சிங்கம் போன்ற மிருகங்கள் மாமிசம் உண்பவை குறைந்த வாழ்நாளை உடையனவாக இருக்கின்றன மனிதர்கள் புழிகின்ற சில மிருகங்களின் மாமிசங்கள் கூட இயற்கையான தாவர உணவுகளின் உருவாக்கமே எனவேதான் செயற்கை உணவுகள் எல்லாம் நன்மை தரக்கூடியதல்ல என்பது ஆய்வாளர்களின் கருத்து.

60 வீதமான பிரான வாயு oxygen தாவரங்களில் இருந்தே பெறுகின்றோம் சூரியன் இன்றி தாவரங்களும் இல்லை சூரியன், கிரகங்கள் பூமி, நீர், காற்று இறைவன் தந்த கொடை இயற்கையே மனிதன் உருவாக்க முடியாதது எனவேதான் இயற்கையின் கோர அழிவுக்கு மனிதனே

காரணமாகின்றான் அதன் விளைவுகள் தான் நாம் எதிர்நோக்கும் மனித அவலங்கள் ஓர் மரம் மனிதனைப் பார்த்து கூறியது நான் இலையை கொடுத்தேன் தண்டைக்கொடுத்தேன் பூவைக்கொடுத்தேன் பின் பிஞ்சைக்கொடுத்தேன் காயை கொடுத்தேன் கனியைக் கொடுத்தேன் வெயில் படாமல் உனக்கு நிழலைக் கொடுத்தேன் நீ குடிநீருக்கும் மனைக்கு என் கிளைகளைக் கொடுத்தேன் உன்குழந்தைகள் படிப்பதற்கு பாடசாலைக்குரிய தளபாடங்களையும் தந்தேன் உன் தலை முறைக்கோ எங்கள் தலைமுறையை தாரை வார்த்தோம் இறுதியில் நீ சவமாக போகும்போது கூட சவப்பெட்டியை தந்தோம் உன் பூதவுடலை எரிப்பதற்கு இறுதியில் விறகாய் போனோம் ஆனால் ஆற்றிவு கொண்ட மனிதனே நீ என்னையும் என் சமூகத்தையும் என்ன செய்தாய் வேரோடு சாய்த்தாய் வெட்டி எறிந்தாய் தீ இட்டு கொழுத்தினாய் நீ என்னை அழித்ததால் தயவு செய்து மன்னிக்கவும் நீ எங்கள் சமூகத்தை அழித்ததன் மூலம் உன் இனம் அழிவதற்கு நீயே குழிதோன்றினாய் இயற்கையின் பெறுமதியை இனியாவது உணர்ந்து கொள்வோமே சுற்றாடலை நாம் பாதுகாக்கா விட்டால் அது நம்மை பாதுகாக்காமல் போய் விடும் சுற்றாடல் என்பது மரம், செடிகொடி, தாவரம், நீர், கடல், ஆகாயமெல்லாமே சுற்றாடல்தான் இவையாவும் மனித இனத்திற்காகவே இறைவன் படைத்த சிறந்தப் படைப்பு இயற்கையை நீ உதாசீனம் பண்ணினால் இயற்கை அழிவுக்கு நீ காரணமாக இருந்தாய் அதனுடைய எதிர்விளைவுகள் மனிதஇனம் தாங்கிக் கொள்ள இயலாத துயரங்களை சந்திக்க நேரிடும்.

பூமி அதிர்வு பூகம்பம் புயற்காற்று கடல் கொந்தளிப்பு வெள்ளப் பெருக்கு, மண்சரிவு இயற்கைக்கு எதிரான மனித செயலின் காரணமாக அவலங்களில் இருந்து மனித இனத்தை காப்பாற்ற சிறந்த வழிகள் இருக்கின்றன ஐந்து மரங்களை உன்தேவைக்காக வெட்டினால் குறைந்தது 25 மரங்களை வளர்த்து உருவாக்கவேண்டும் காடுகள் அழிப்பு இயற்கை அழிப்பு பசுமை அழிப்பு அணுஆயுத பாவீப்பு இரசாயன ஆயுத பாவீப்பு போன்றவற்றிற்கு நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ பாவீப்பவனாகவோ விரும்புவனாக நீயும் நானும் இருப்பதை தவிர்த்துக் கொள்வோம்.

இரசாயன உரங்கள் நச்சு மருந்துகள் அதிகமாக பாவனை செய்து விவசாயம் செய்த காரணத்தால் இலங்கைக் தீவின் பல கிராமப்பகுதிகள் நிலத்தடி நீர் இரசாயனம் கலந்து பாவனைக்கு உதவாதநீராக மாறிவிட்டது. இலங்கையின் முக்கிய பகுதிகள் அனூராதபுர மாவட்டம் தம்புள்ள மகியங்களை வவுனியாவின் தெற்குப்புரம் நிலத்தடி நீர் இரசாயனத்தாக்கத்தால் 35% வீதமானோர் சிறுநீரக நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக ஆய்வு அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. இரசாயனப்பசளை நச்சுப் பொருட்களின் காரணமாகவும் தொற்றுக்கள் அற்ற நோயின் எண்ணிக்கை விகிதம் அதிகரித்துள்ளதோடு ஆயுட்காலம் நெருக்கடியான நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளது. எனவே என் அன்புக்குரிய உறவுகளே எமது தாய்நாட்டின் அடுத்த குடிமரபுக்குரிய தேகரோக்கியம் சுத்தமான நீரையும் இரசாயன நச்சுப் பாவனையற்று உற்பத்தி செய்யும் உணவுகள் இருக்க வேண்டுமென்பதே மனித இனத்திற்கான எமது புதிய செய்தியாகும்.

உடற்பயிற்சியும் தொற்றாநோய்களும்

உடற்பயிற்சியும் உளப்பயிற்சியும் உணவுகட்டுப்பாடும் தொற்றா நோய்க்காரணிகளின் பாதிப்பில் இருந்த தம்மை பாதுகாக்கும் கவசமாக இரண்டாயிரத்து ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னே தெய்வப்பலவர் சொன்னார் வாசுகியின் மணவாளன் வள்ளுவன் கூறியது.

உழுதுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார்

மற்றெல்லாம் தொழுதுண்டு பின்செல்பவரே

உழுது நான் உண்ண வேண்டும் உழைத்து நான் உண்ண வேண்டும் வியர்வை சீந்தி நான் உண்ண வேண்டும் ஏர்பிடித்தால்தான் நோயற்ற வாழ்வும் குறைவற்ற செல்வமும் கிடைக்கும் அவர்தான் சிறப்பான வாழ்வை வாழத் தகுதியுடையவர் மற்றெல்லாம் தொழுதுண்ட பின் செல்பவர்களே 20 நூற்றாண்டிற்கு முன்னே ஒரு பாரம்பரிய பண்பாற்றின் உழைப்பின் சிறப்பு இவைகள் இன்னொரு தரம் இன்னொருவரால் எழுதப்பட முடியாத ஓர் எழுத்தோவியம்.

அதிக வளர்ச்சியடையாத காலத்தில் விஞ்ஞானம் வளர்ச்சியடையாத காலத்தில் தொலைதொடர்பு உடக வசதி இல்லாத காலத்தில் எமது முன்னோர்கள் மனித வாழ்க்கையை மிகவும் தூய்மையாக அறம் பொருள் இன்பம் என வகுத்தார்கள் மேலிச் செல்வம் கோலைப்படாது என்று கூறினார்கள் உழவுக்கும் தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்வோம் வீனில் உண்டு கழித்திருப்போரை நந்தனை செய்வோம் உண்டு வீனே வாழ்நாளில் கழிப்பவர்களை நந்தனை செய்வோம் தண்டிப்போம் என்று எமது முன்னோர்களின் வீர முழக்கம் உழைப்பையும் உடற்பயிற்சியையும் வெகு சிறப்பாக கூறினார்கள் வேலேந்தி வாளேந்தி வெற்றி திலகமிட்டு போருக்குச் செல்ல யுத்த பயிற்சியும் பெற்று சுறுசுறுப்பாக வாழ்ந்தவர்களான வீரத்தையும் உழைப்பையும் உடற்பயிற்சியையும் முன்னிலைப்படுத்தியது புறநானூற்றுக் காவியம் இதன் காரணமாகத்தான் எமது முன்னோர்கள் நோயின்றி நூறு வயதுவரை வாழ்ந்தார்கள்.

தொற்றாநோய் என்னவென்று தெரியாமல் வாழ்ந்தார்கள் ஏர்பிடித்தவனுக்கும் வாழேந்தியவனுக்கும் ஜல்லிக்கட்டு விளையாட்டில் காளையை அடக்கியவனுக்கும் கடினமாக உழைப்பவனுக்கும் தன்னுடைய புதல்வியை மணமுடித்துக் கொடுக்கும் பாரம்பரியம் எமது முன்னோர்களுக்கு இருந்தது.

கிளித்தட்டும் தாச்சி விளையாட்டும் சிலம்படியும் மல்யுத்தமும் வாற்சண்டையும் குதிரை ஓட்டமும் யானை ஓட்டமும் மாட்டு வண்டிச் சவாரியும் எமது பாரம்பரிய உடற்பயிற்சிக் குரிய விளையாட்டுகளே நாம் இதை கைவிட்டதால்தான் தொற்றாநோய் எம்மை கைபிடித்துக் கொண்டது அது மாத்திரமின்றி இந்துக்கள் அனுதினமும் வழிபடுகின்றதில்லையிலே நடமாடிக் கொண்டிருக்கிற தில்லையம்பல நடராஜ சீவபெருமானும் உமையம்மாலும் நடனமாடிக் கொண்டிருக்கின்ற அந்தக்காட்சி அடியார்களுக்கு உடற்பயிற்சியின் சிறப்பை விளக்கவே பரதநாட்டியம் குச்சுப்பிடி நடனம் கிராமிய நடனம் எல்லாமே ஒருவகை உடற்பயிற்சியே Working நடராஜா நடந்தார் ராஜாவாகலாம் வயதானவர்களுக்கு சிறந்த பயிற்சி நடப்பதாகும். நடைப்பயிற்சியின் காரணமாக வயதானவர்களுக்கு பாரிய நன்மைகள் கிடைப்பதாக விஞ்ஞான ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

அமெரிக்காவின் பாஸ்டன் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்களால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின்படி நடைப்பயிற்சிக்கு நினைவு மற்றும் அறிவாற்றலுக்கும் உள்ள தொடர்பு குறித்த அண்மையில் ஆய்வை மேற்கொண்டனர். ஆராய்ச்சியாளர்களால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின்படி நடைப்பயிற்சியில் இளைஞர்களை விட முதியவர்களுக்கு நினைவாற்றலும் அறிவாற்றலும் அதிகரிப்பதாக அந்த ஆய்வில் தெரிவிக்கப்பட்டது. 18 லிருந்து 31 வரை 29 பேரும் 35 முதல் 82 வயது வரை 29 பேரும் இந்த அய்வு போட்டியில் கலந்து கொண்டனர். ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு தூரம் நடக்கிறார்கள் என்ற விபரம் பதிவு செய்யப்பட்டது. எவ்வளவு நேரம் நடக்கின்றார்கள் என்ற விபரம் பதிவு செய்யப்பட்டது. ஒவ்வொருவரின் நினைவுத்திறன் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணல் உள்ளிட்ட அறிவுத்திறன் ஆகியவகையும் பரிசோதிக்கப்பட்டது. அதன் மூலம் தினமும் அதிக நேரம் நடப்பயிற்சி மேற்கொண்ட முதியவர்களுக்கு நினைவாற்றலும் அறிவாற்றலும் அதிகரித்திருப்பது கண்டறியப்பட்டது.

அதே நேரத்தில் வயதில் இளையவர்களின் அதிகத் தூரம் நடந்தாலும் அதிக நேரம் நடந்தாலும் அறிவுத்திறனை நினைவாற்றல்களில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை இதன் மூலம் வயோதிபத்தில் ஏற்படுகின்ற அறிவாற்றல் நினைவாற்றல் போன்ற நோய்களுக்கு நடைப்பயிற்சி ஓர் ஓளடதமாகும். ஆகவே உடற்பயிற்றியும் நடைப்பயிற்சியும் தொற்றா நோய்களுக்கு சிறந்த சிகிச்சையே

உளநல செயற்பாடு Psychological Activity

உளநல செயற்பாடு என்பது தொற்றா நோய்களுக்கு மாத்திரமல்ல தொற்று நோய்களுக்கும் பாதுகாப்பு கவசம் போன்றது. மனதில் ஏற்படுகின்ற ஒவ்வொரு மாற்றங்களும் உடலையும் பிரதிபலிக்கும் கோபம் துயரம் வெறுப்பு பழிவாங்கும் குணம் பயம் அவநம்பிக்கை தோல்வியைத் தாங்கிக்கொள்ளும் தன்மை இன்றிலை பொறாமை வைர எண்ணம் போன்றவை ஏற்படும் போது மனம் அமைதியற்று போய்விடும் மனநிலையை சரிசமனாக வைத்திருக்க முடியாத நிலையே உடல் ரீதியாக மாற்றங்கள் ஏற்படும் போது Adrenal gland எட்ரனின் சுரப்பு Steroids hormone ஸ்பிய நோயிட்டு ஓர்மோனை சுரக்கும் இது அதிகமாக போது இதன் காரணமாக கல்லீரலில் கிளைக்கோஸ்

அதிகமாகி அதுகுளுக்கோசாக மாற்றப்பட்டு குருதியில் அதிகரிக்கும் குருதியில் குளுக்கோல் அதிகரிக்கும் அளவுக்கு இன்சலின் அதிகரிக்க வேண்டும் அவ்வாறு அதிகரிக்காத தருணத்தில் குருதியில் குளுக்கோல் அதிகரித்து நிரிழிவு ஏற்படும் நிரிழிவு பலவகையான தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக விளங்குகின்றது.

எனவே தான் உளநல செயற்பாடுகள் தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக விளங்குகின்றன. எனவேதான் உள்ளம் அமைதி பெறுவதற்கு சமநிலையை பேணுவது எமது முன்னோர்கள் ஆன்மீகத்தை ஓர் ஒளடதமாக பாவித்தார்கள் பண்பாடு பாரம்பரியம் கலாச்சாரங்கள் ஆன்மீகத்தோடு தொடர்புடைய மனித உடலின் D.N.A யை அளவு செய்த போது தெரிந்து கொண்ட விடயங்கள் D.N.A யை கண்டுபிடித்தவர்கள் ஐரோப்பியர்களாக கிரேக்கர்களாக அரிஸ்டோட்டில் புளுட்டோ போன்ற அறிஞர்கள் உலக மேதைகளாக என பல கேள்விகளை தொகுத்து ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்ட போது அதன் முடிவு இவ்வாறே காணப்பட்டது. எமது பாரம்பரிய பண்பாட்டு விழுமியங்களை ஒருதடவை திரும்பி பார்த்தோம். காரியம் இல்லாமல் காரணம் இல்லை வாழ்க்கை முறையும் வரலாற்று நிகழ்வும் தத்துவங்களும் நூல்களான சிலைகளாக கலைகளாக கவிதைகளாக இலக்கியங்களாக உருவாகின. 15ம் நூற்றாண்டிற்கு பிறகுதான் கிரேக்க கண்டுபிடிப்புகளும் கிரேக்க மேதை தோன்றினார்கள் அனால் 20 ஆம் நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னே D.N.A பற்றிய உண்மைகள் எமது முன்னோர்களுக்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பின்வரும் பழமொழிகளை கவனியுங்கள்
தாயைப்போல பிள்ளை நூலைப் போல சேலை
தாய் எட்டடி பாய்ந்தால் பிள்ளை 16அடி பாயும்
பழுத்தோலை நிலைதான் குருத்தோலைக்கும்

இந்த முன்று பழமொழிகல் பற்றிய ஆய்வுகள் எமது முன்னோர்களின் வரலாற்றுத் திருப்பமாகும். பழமொழி என்பது பழமொழி முன்னோர்களின் முன்னைய மொழி அதனால்தான் அதை ஆய்வுக்காக இங்கே சமர்ப்பிக்கின்றோம். ஓர் அரசன் மாண்டு போனபின் ஏன் அவனது பரம்பரை ஆள வேண்டும் என்ற நிபதிப்பிறந்தது அவன் கொடைக்கு கண்ணனாக இருந்தான்

வீரத்தில் அர்ச்சனனாக இருந்தான் நீதிக்கு சிவிச்சக்கரவர்த்தியாக இருந்தான் மனுநீதிகண்டசோழனாக இருந்தான் அந்தப்பரம்பரையை இழுக்க விரும்பவில்லை தந்தையின் DNA மகனிடம் இருக்கின்ற காரணத்தால் தந்தையை விட மகன் சிறந்த ஆட்சியைக் கொடுப்பான் என்பதற்காகவே தான் எமது முன்னோர்கள் DNA யை பற்றி நன்றாக தெரிந்திருந்தார்கள் ஆனால் அது ஏற்றுச்சரக்காய் போல் போய்விட்டது அதற்கு பின்னே வந்த அறிஞர்களோ புத்திஜீவிகளோ பதிவு செய்யவும் இல்லை உரிமைப்படுத்தவும் இல்லை.

DNA/Dexyribosonucleic acid உயிர் வாழ்வனவற்றிலும் தாவரங்களிலும் காணப்படுகின்றன. அடிப்படை கலங்களில் காணப்படும் இரசாயன சேர்வைகள் தகவல்களை தொகுத்து அடுத்த பரம்பரைக்கும் கொண்டு செல்லும் உயிர்தன்மையின் அடிப்படையான இராசயனப் பதார்த்தம் நியூக்ளிக்மிலம் ஆகும் கருவில் இப்பதார்த்தம் அதிகம் காணப்படுவதால் Nucleus கரு நியூக்ளிக் அமிலங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. DNA பாரம்பரியத் தகவல் கலை தனது நைதரசன் மூலகங்களின் தனித்துவமான தொடர் ஒழுங்கில் Code செய்து வைத்திருப்பதன் மூலம் பாரம்பரிய பதார்த்தமாக செயற்படுகின்றது DNA யை பற்றிய எழுதாத பக்கங்களும் இருக்கின்றன. அது அன்மீக பக்கங்கள் ஒரு தாய் தந்தையரின் செயற்பாடுகள் குணங்கள் சீந்தனைகள் நோய்களை மாத்திரம் கொண்டு செல்லவில்லை பாவமும் தருமமும் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன. சிலசம்பவங்களை உற்று நோக்கும் போது ஆகாய விமானம் இயந்திர கோலாறின் காரணமாக கீழே விழுந்து நொருங்கிப்போகின்றது அதிலும் பயணஞ் செய்த பலர் காப்பாற்றப்படுகின்றனர் இயற்கை அளர்த்தம் சுனாமியின் காரணமாக பல கிராமங்களில் பூரணமா அழிக்கப்படுகின்றது அங்கும் பலர் காப்பாற்றப்படுகின்றனர் கடலில் கப்பல் முழுகி விட்டது அங்கேயும் பலரின் உயிர் காப்பாற்றப்பட்டது.

கொடூரமான யுத்த அணுகுண்டு வீசப்படுகின்றன. அங்கேயும் பலர் காப்பாற்றப்படுவதற்குரிய காரணங்கள் அறிவியல் அல்ல ஆன்மீகம் கதிர்காமத்தில் கந்தன் சிவபாதமலையில் சிவன் தாந்தாமலையில் முருகன் ஏழுமலையில் முருகன் மலைகலெல்லாம் இறைவன் முருகனாக குறிப்பிடுவது கோயிலை கட்டிவைத்திருப்பது ஏதற்காக மிக ஆழமான அறிவியல்

காரணங்கள் புதைந்து கிடக்கின்றன திருத்தல யாத்திரை செல்வதற்கு முன் கொண்டு செல்லும் உணவுகள் பலபல தானியங்கள் பால் போன்றவை களை கொழுப்பற்ற நிறை உணவு பலமைல் தூரம் பலநாள் யாத்திரை பல விவண்டுதல் மனதிலே சுமந்து பூரண நம்பிக்கையோடு புனித பயணத்தில் மலை உச்சியில் ஏறி இறுதி வழிபாட்டை முடிக்கின்றார்கள்.

பக்தர்களின் பலவேண்டுதல்கள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. ஒரே நம்பிக்கையில் உடலும் உள்ளமும் ஒருமித்து ஒரு யாத்திரையை செய்யும் போது உடலில் உள்ள கழிவுகள் மனதில் உள்ள கழிவுகள் அகற்றப்படுகின்றன. இரத்தக்குழாயில் காணப்பட்ட சீறிய பெரிய அடைப்புகள் திறக்கப்பட்டன. இரத்தக்குழாயில் காணப்பட்ட கொழுப்பு படிவின் காரணமாக சுருக்கமாக இருந்த இரத்தக்குழாய்கள் விரிவடைந்தன. உடலும் உள்ளமும் சேர்ந்து ஓர் புனிதயாத்திரையை மேற்கொண்டதன் காரணமாக பலருக்கு இதயநோய்கள் இன்னும் பல நோய்கள் குணமடைந்தன. இந்தசிகிச்சை கத்தியின்றி இரத்தமின்றி செய்யப்பட்ட ஆன்மீக சிகிச்சை எனவே தான் இதற்கு பெயர் ஆன்மீக வைபாஸ் சேஜரி ஆன்மீக இதயநோய் சிகிச்சை இதன் காரணமாகத்தான் எமது முன்னோர்கள் நோயின்றி நூற்றாண்டு வாழ்ந்தார்கள் கரகாட்டமும் காவடி ஆட்டமும் கும்மி அடித்தலும் தீமிதித்தலும் அங்கம்புரளுதலும் ஓர் சிறந்த உடற்பயிற்சியும் உள்பயிற்சியுமாகும் இது எமது பாரம்பரிய ஆன்மீக பயிற்சியாகும்.

எனவே தான் அறிவியல் மாத்திரமின்றி ஆன்மீக இயலும் தொற்றா நோய்க்கான சிறந்த சிகிச்சையே எனவே பெரும் நம்பிக்கையோடு வாசகர்களுக்கு இந்நூலை கையளிக்கின்றேன் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் போதும் இறைவன் பால் செலுத்தும் போதும் ஏற்படுகின்ற திருப்தியும் சந்தோசமும் உடலில் நோய் எதிர்பாற்றல் Antibody அதிகரிக்கின்றது கவலை மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் மனஅழுத்தம் உயர்குருதி அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் உயர்குருதிஅழுத்தம் இதயநோயை உண்டாக்கும் பக்கவாதம் பாரிசுவாதம் இரத்த குழாயும் நரம்பு மண்டலமும் பாதிக்கப்படலாம் எனவே எல்லா அழுத்தமும் உருவாக்கும் மனஅழுத்தம் எண்ணம் அதன் கீழ் தூய்மையான ஓழுங்கமைப்பு காணப்படுமானால் தொற்றாநோய் மாத்திரமல்ல ஏனைய நோயிலிருந்தும் விடுபட முடியும்.

அறிவியல் தொற்றாநோய்க்கு எவ்வளவு முக்கியமோ எத்தனை முக்கியமோ ஆன்மீக இயலும் அதை போன்றே முக்கியம் உடலில் ஏற்படுகின்ற அழுத்தம் மனநிலை அழுத்தங்களை உண்டாக்கும் மனதில் ஏற்படுகின்ற அழுத்தம் குருதியில் அழுத்தம் ஏற்படும் குருதியில் ஏற்படும் அழுத்தம் இதய நோய்களை ஏற்படுத்தும் எனவே அழுத்தமின்றி வாழ்வதற்கு பொருத்தமான வழியை தெரிவுசெய்து கொள்ள தொற்றாநோயிலிருந்து விடுதலைபெற எங்களின் ஏகோபித்த முடிவு உடற்பயிற்சியும் உளப்பயிற்சியும் அறிவியலும் ஆன்மீக இயலும் சேந்த இந்நாலை உங்களின் தெரிவுக்கு சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

வளமாக வாழ்வதற்கு நலமாக வாழவேண்டும் நலமாக வாழ்வதற்கு சுகமான தேகம் வேண்டும். சுகமான தேகத்திற்கு நோயற்ற வாழ்வு வேண்டும் நோயற்று வாழ்வதற்கு குறைவற்ற உடற்பயிற்சி உளப்பயிற்சி வேண்டும் நிறைவான உடற்பயிற்சிக்கு உயிர்ச்சத்துள்ள உணவு வேண்டும் உயிர்ச் சத்துள்ள உணவும் இரசாயன நச்சுகலப்பற்ற உணவாக இருக்க வேண்டும்.

Stem celltherapy ஸ்டெம் செல்திரப்பி

மருத்துவ ஆய்வின் புதிய பரிநாம வளர்ச்சி உலகின் புதிய கண்டு பிடிப்பு உலகம் இதுவரையில் கண்டிராத பாரிய மாற்றம் அறிவியல் புரட்சி பின்வரும் ஆறு நாடுகள் கூட்டு சேர்ந்து பெருமையாக வெளியிடப்பட்ட செய்திகள் அமெரிக்கா, ரஸ்யா, சீனா, ஜப்பான், பிரித்தானியா, பிரான்ஸ் போன்றவையாகும். இன்னும் 25 வருடங்களுக்குள் மனிதர்கள் யாவரும் நோயினால் மரணிக்கமாட்டார்கள் என்பதை மேற்கூறிய நாடுகளை ஆய்வாளர்கள் உறுதியாக கூறுகின்றனர் மனித இனத்தின் ஆயுட்காலம் சுமார் 1000 வருடங்களாக இருக்குமெனவும் அந்த அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

85% சதவீதமான ஆய்வுகள் முடிந்து விட்டதாகவும் 15% வீதமே மிகுதியாக உள்ளதாகவும் கூறப்படுகின்றது ஸ்டெம் செல்திரப்பி நோயை குணப்படுத்துவதற்கோ அல்லது காயத்தை குணப்படுத்துவதற்கோ சேதமடைந்த திசுக்களில் புதிய செல்களை உருவாக்குவதாகும் ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் நோயை குணப்படுத்தும் திறன் கொண்டது துயரத்தை நீக்க வல்லது என வல்லுனர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். நம் உடலில் சேதமடைந்த அல்லது நோயால்

பாதிக்கப்பட்ட திசுக்களுக்கு பதிலாக புதிய திசுக்களை உண்டாக்கும் திறனை ஸ்டெம் செல்கள் பெற்றுள்ளன. இப்பொழுது அதிகமான டெம்செல் சிகிச்சைகள் நடைபெறுகின்றபோதும் இன்னும் பூரணப்படுத்தாத ஆய்வு நிலையிலே இருக்கின்றது ஆனால் இவற்றுள் bone marrow Trans Plantation எனும்பு மச்சை மாற்று சிகிச்சை விதி விலக்காக உள்ளது இந்த சிகிச்சை இப்பொழுது அதிக அளவு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது இப்போது பரவலாக பல்வேறு நோய்களுக்கும் ஸ்டெம் செல் சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகின்றன. adult and Embrogenic Stem cell மூலம் இப்பொழுது பரவலாக புற்றுநோய், நீரிழிவு பரிகிச்சன் ஆகியவற்றிற்கு ஸ்டெம் செல் சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

தற்போது Adult Stem cell Trans Plant bone marrow trans plans Peripheral blood Stem cell umbilical cord blood stem cell trontplant போன்ற ஸ்டெம் செல் தொழில்நுட்ப மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன. இதன் சிறந்த சிகிச்சையாக bone marrow trans plant கருதப்படுகிறது லுக்குமியா மற்றும் பிற புற்றுநோயால் இரத்தக் குறைபாடுகள் அகியவற்றிற்கு இந்த சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது.

லூக்கோசைட்டுகள் எனப்படும் இரத்த வெள்ளை அணுக்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய் லுக்குமியா எனப்படுகிறது Multipatient stem cells மூலம் எனும்பு மச்சையில் லூக்கோசைட்டுகள் உருவாக்கப்படுகிறது முதிர்ச்சி பெற்ற லூக்கோ சைட்டுகள் இரத்த ஓட்டத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன. அங்கு நம் உடலைத் தாங்கும் தொற்று நோய்களை எதிர்த்து லூக்கோசைட்டுகள் போராடுகின்றன இரத்தத்தின் அளவுக்கு அதிகமான இரத்த அணுக்களை அழித்து விட்டு ஆரோக்கியமான அணுக்களை மட்டும் வளர அனுமதிப்பதுதான்

bone marrow transplant என்பது நோயாளியின் எனும்பு மச்சை ஸ்டெம் செல்களுக்கு பதிலாக தானமாக பெறப்பட்ட ஆரோக்கியமான பொருத்தமான செல்களை இடத்தில் வைப்பதுதான் இந்த சிகிச்சையில் நோயாளியின் எனும்பு மச்சை மற்றும் அளவுக்கு அதிகமாக உற்பத்தியான லூக்கோசைட்டுகிமோதெரமி மட்டும் ரேடியோ கதிர் மூலம் அழிக்கப்படுகின்றது அதன்பிறகு தானமாக பெற்ற ஆரோக்கியமான ஸ்டெம் செல்லை கொண்ட மாதிரி நோயாளியின் இரத்த மூலம் அவரின் உடலில் பாய்ச்சப்படுகின்றது

Trans plant வெற்றிகரமாக நடைபெற்றால் நோயாளியின் எலும்பு மச்சைக்குல் ஸ்டெம் செல்கள் ஊடுருவி அசாதாரண செல்களுக்குப் பதிலாக புதிய ஆரோக்கியமான செல்களை உற்பத்தி செய்யும் Adultstem cell trans plant peripheral blood stem cell Trans plant பெரும்பாலான இரத்த ஸ்டெம் செல்கள் எலும்பு மச்சையில் காணப்படுகின்றபோதும் சீறிய அளவில் blood strem களிலும் காணப்படுகின்றது இந்த பலதிரள் கொண்ட மெரிபரல் இரத்த ஸ்டெம் செல்களை (P.B.S.C.) எலும்பு மச்சை செல்களைப் போன்று லுக்குறியாவை குணப்படுத்த பயன்படுத்தலாம் எனினும் bloods strem ல் கறைவாகக் காணப்படும் P.B.S.C களைப் போதுமான அளவில் சேகரித்து TRANSplant மேற்கொள்வது சற்று கடினமான பணியாகும் இருதயக் கோலாறுகளுக்கும் ஸ்டெம் செல்கள் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது

மனித ஆற்றல்

மனித ஆற்றல் என்பது ஓர் மகத்தான ஆற்றல் அந்த ஆற்றலுக்கும் அறிவியலுக்கும் மண்டி இடாதது இன்று உலகில் ஒன்றுமே கிடையாது என்பது என்னுடைய எழுத்துகளின் எந்த பக்கமும் நிறைந்திருக்கும் என்பது ஒரு பேரறிஞரின் ஆனந்தரமான கூற்று இதை நணவாக்கும் 21ம் நூற்றாண்டு அறிவியலைப் பயன்படுத்தி அகிலத்தையே தன் கண்களுக்கு கொண்டு வந்த மனிதன் இனிவரும் காலங்களில் மனிதனின் அயுள் காலங்களை சமார் ஆயிரம் வருடங்கள் வாழக்கூடியதாக இருக்குமின விஞ்ஞானிகளின் ஆய்வு அறிக்கை கூறுகிறது.

இனிவரும் காலங்களில் இயற்கையான மரணங்கள் ஏற்படுவதற்கு சாத்தியமில்லை என அந்த ஆய்வறிக்கை மேலும் கூறுகிறது மேலும் மேலும் சாதனைகளைப் புரிந்துள்ள விஞ்ஞானிகள் மனிதனின் அயுள் காலத்தை 100 இலிருந்து 1000 வயதாக மாற்றியிருக்கின்றனர் மனித உடல் இரகசியம் அனைத்தும் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும் D.N.A Deoxyribonucleic acid என்ற அமைப்பின் இரகசியத்தை கண்டுபிடிப்பதில் ஏற்பட்டிருக்கும் முன்னேற்றம் இது ஒரு சாதனை என்றே கூறலாம் அமெரிக்கா, சீனா, இங்கிலாந்து, ஜப்பான், பிரான்ஸ், ஜேர்மனி போன்ற நாடுகளின் அறிவியல் மேதைகள் இணைந்து HUMAN genem PROJECT என்ற திட்டத்தின் கீழ் கடுமையாக உழைத்த திறமையாக செயல்பட்டு அரிய கண்டு பிடிப்பை செய்திருக்கின்றனர்

இந்தநூலை சிறந்த கண்டுபிடிப்பின் மூலம் மனித உடலில் மறைத்திருக்கின்ற மாபெரும் இரகசியங்கள் வெளிவரக்கூடிய அம்சமாகும் அதில் எந்த வித ஐயமும் இல்லை ஒவ்வொரு மனிதரும் ஒரு குறிப்பிட்ட நோயின் காரணமாக பாதிக்கப்படுவது என சீலர் குண்டாகவும் சீலர் ஒல்லியாகவும் இருப்பது ஏன் சீலர் புத்திசாலியாகவும் சீலர் முட்டால்களாகவும் இருப்பது ஏன் சீலர் அதிககாலம் வாழ்கிறார்கள் சீலருக்கு மரணம் விரைவில் ஏற்படுவது எப்படி இவ்வாறு மனிதருக்கு மனிதர் வேறுபாடு தோன்றுவதற்குரிய காரணங்கள் என்ன இதற்கான இரகசியங்களை அறிந்து கொள்ளும் ஆய்வில் விஞ்ஞானிகள் இப்பொழுது வெற்றியின் விளிம்பில் நின்று கொண்டு இருக்கிறார்கள் ஆம் ஓர் அறிவியல் அதிசயம் நடக்கப்போகின்றது இந்த ஆய்வு முடிவு வரும் போது ஒருவருக்கு தோன்றும் எந்த விதமான நோயையும் முன் கூட்டியே கண்டுபிடித்து அதை அறுவை சிகிச்சை இன்றி மருந்து இல்லாமல் குணப்படுத்த முடியும் நமது உடல் வளர்ச்சியை நமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியும்

கோடிக்கணக்கான செல்களின் மொத்த தொகுப்புத்தான் நமது உடல் மைக்ரோக்கோம் கருவி மூலம் மட்டுமே இந்த நுண்ணிய செல்களை காணமுடியும் நமது உடலின் எந்தப்பக்கத்தில் இருந்தும் ஒரு செல்லை மட்டும் தனியாக பிரித்தெடுக்கலாம் செல் எனப்படும் மிகச் சிறிய வட்ட வடிவான அமைப்புக்குள்ள்தான் நமது உடலின் அனைத்து இரகசியங்களும் புதைந்து கிடக்கின்றன. ஒவ்வொரு செல்லிலும் 23 குரோமோசம்கள் காணப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு செல்லிலும் நியூக்ளிக் அமிலம் எனப்படும் உட்க உள்ளது. ஒரு செல்களில் 46 குரோமோசம்கள் இருக்கின்றன ஆண் என்றும் பெண் என்றும் பிறப்பது இற்கு குரோமோசம்களின் விளைவுகளால் தான்.

ஒரு செல்லில் இருக்கும் 23 ஜோடி குரோமோசம்களின் கடைசி சோடியில் உள்ள இரண்டு குரோமோசம்களும் எக்ஸங்களாக இருந்தால் XX அது பெண்ணைக் குறிக்கும் ஒன்று X ஒன்று X XY இருந்தால் அது ஆணைக் குறிக்கும் ஆண்களை விட பெண்கள் அதிககாலம் ஆயுள் நீடிப்பதற்கு இந்த கடைசி சோடி குரோமோசம்களே காரணம் பெண்களுக்கு XX களின் ஏதாவது ஒன்று பிழை ஏற்பட்டால் மற்றவை பிழையை சரி செய்து விடும் ஆனால் ஆண்களுக்கு அவ்வாறு செய்ய முடியாது Yல் ஒரு பிழை ஏற்பட்டால் Xல் ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

இதன் விளைவுதான் பெண்களை விட ஆண்களின் ஆயுள் காலம் குறைந்து காணப்படல் ஆண்கள் மட்டும் அதிகமாக வாழ்க்கைத்துணையுடன் இருப்பது இதனால்தான் ஒவ்வொரு குரோமோ சக்தியையும் எடுத்துப் பார்த்தால் அதில் வளைந்து வளைந்து ஒரு சுருள் போன்ற ஒரு அமைப்பு இருப்பதைக் காணலாம் இந்த அமைப்பே DNA எனப்படுகின்றன. பாரம்பரிய தகவல்களை தனது நைதரசன் முலகங்களில் தனித்துவமான தொடர் ஒழுங்கில் code செய்து வைத்திருப்பதன் மூலம் பாரம்பரிய பதார்த்தமாக செயல்படுகிறது இவ்வாறு code செய்யப்பட்டிருக்கும் செய்தியின்படியே புரதங்களில் மத்தியில் முலக்கூறின் அமினோ அமிலங்கள் தொடர் ஒழுங்கு தீர்மானிக்கப்படுகிறது இதன் மூலம் புரதத்தின் கட்டமைப்பை தீர்மானிப்பதில் DNA ஈடுபடுகிறது.

உயிர்த் தொழிற்பாடுகளுக்கு அவசியமான புரதங்களின் நியூக்ளிக் அமிலங்கள் தொகுப்பதற்குரிய செய்தியை DNA வழங்குகின்றது உயிர்களின் கட்டமைப்பில் புரதங்கள் உள்ளன. தொழிற்பாட்டு புரதங்களில் நொதியங்கள் உள்ளன. இவற்றை தொகுப்பதற்கான பாரம்பரிய தகவல் DNA ன் நைதரசனின் முலத்தொடர் Code செய்யப்பட்டுள்ளது DNA இன் சுய இரட்டிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதன் நைதரசன் முலத் தொடரில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது இதனால் பரம்பரையாக விகாரங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒடுங்கற் பிரிவின் போது DNA இன் பகுதிகள் குறுக்குப் பரிமாற்றத்திற்குள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்களில் பிறப்புரிமைக்குரிய மீளச் சேதங்களை உருவாக்குகின்றன. இவற்றின் விளைவாக பிறப்புரிமை மாறுதல்களை DNA உருவாக்கப்படுவதாக இருக்கிறது.

இதற்கு DNA தான் மனித உடலின் இரகசியங்களுக்கெல்லாம் காரணமான ஜீன் இருக்கின்றது. ஏறத்தாழ எண்பதாயிரம் ஜீன்களில் உள்ள 320 கோடி இரகசிய குறிகளினால்தான் மனிதனின் உடல் குணம் நோய் நொடி ஆயுள் உட்பட அனைத்தும் அடங்கி இருக்கின்றன. ஜீன்களில் உள்ள இரகசிய குறிகள்தான் ஒவ்வொரு செல்களுக்கும் ஏற்ற அளவில் தாதுப்பொருள்களை சேர்க்க வேண்டுமென கட்டளை இடும் கட்டளை அதிகாரி ஜீன்களில் கோளாறு இருந்தால் கட்டளைகள் மாறுபடும் செல்களின் இயக்கமும் மாறுபடுகின்றன. இதனால்தான் குறிப்பிட்ட நோய்கள் உடலைத் தாக்குகின்றன எனவே கட்டளை இடும் ரகசிய குறியீடுகளை திருத்தி

அமைத்து விட்டால் நோய் கூடாமல் தடுத்து விடலாம் இந்தக்குறியீடுகளை படிக்க முடியாது தவித்த விஞ்ஞானிகள் இன்று இதில் குறிப்பிடக்கூடிய அளவில் முன்னேற்றம் அடைந்து விட்டனர்.

மரபியல் மரபனு காரணமாக உருவாகும் கோளாறு காரணமாக ஒரு மனிதனுக்கு 6 ஆயிரம் நோய்கள் வருகின்றன. என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அப்பாவிற்கு நீழிரிவு இருந்தால் மகனுக்கும் மகளுக்கும் வரக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றது. எதிர்காலத்தில் இது போன்ற மரபனுகோளாறு காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் முற்றிலுமாக நிறுத்தியிருக்கும் இந்நோய் வராமல் செய்து விடலாம் ஜீன்களில் உள்ள ரகசிய குறியீடுகளில் 97% வீதத்தை விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துவிட்டனர் அதில் 85% வீதம் மிகவும் துல்லியமாக கண்டுபிடித்து விட்டனர். மிகுதி உள்ள குறியீடுகளையும் கண்டு பிடித்து விடுவோம் என விஞ்ஞானிகள் நம்பிக்கையோடு இருக்கின்றனர்.

எனவே அறிவியல் மூலம் ஆற்றலியலை வளர்த்து ஆக்கவியலுக்கு வித்திட்டு பொருளியலை பெருக்கி சமூகவியலை விருத்தி செய்து ஆன்மீக வியல் ஊடாக பூமி எங்கும் அமைதி இயல்கான மனித இயலை மேம்படுத்த மானிடர்களாகிய நாம் கைகோர்த்து களம் அமைப்போம்.

புனித வைத்தியர்கள்

பூமியில் தலை சிறந்த படைப்பை உருவாக்கிய இறைவன் புனிதத் தொண்டை மேற்கொள்ளும் முகமாக வைத்தியர் என்ற புனிதனையும் படைத்து படைப்பின் பெருமையையும் மிக உயர்வாக்கினான் மனித உயிர் வாழ்வின் அடிப்படை செயற்பாடுகளை கண்காணித்து உயிர்காக்கும் சேவைகளை நல்கும் புனித விஞ்ஞானியையும் மெஞ்ஞானியையும் அறிஞர்களையும் விட சட்டவாதிகளையும் சமதர்மவாதியையும் சாத்வீகவாதிகளையும் (ஆசிரியர் மாணவர் அனைத்து தரப்பினர்க்கும் தேவைப்படும் வைத்தியமும் வைத்தியனும் ஓர் குழந்தை அழுதால் அது பசிக்கு அழும் பாலுக்கும் அழும் நோய்க்கும் அழும் ஆனால் ஓர் ஆணும் பெண்ணும் அழுதால் துயரமாகவும் வேதனையாகவும் நோவாகவும் வலியாகவும் இருக்கும் நோய் நீங்க வலி நீங்க வேதனைதீர இறைவனது

திட்டமிடலும் வரப்பிரசாதமும் வைத்தியமுமாகும் அதனால் அன்றே எமது முன்னோர்கள் வைத்தியரை ஆண்டவனுக்கு அடுத்தவரென சிறப்பாக அழைப்பர் மனிதராய் பிறப்பதற்கு மாதவம் செய்ய வேண்டுமாம் என்பது பழமொழி வைத்தியராய் வருவதற்கு பெரும் தவம் செய்ய வேண்டுமாம் என்பது பது மொழி வைத்தியன் பூவுலகின் புனிதன் வைத்தியம் என்பது மனித நேய கோட்பாடு வைத்திய சேவை ஒன்றே மனித இனத்திற்கு செய்கின்ற மிக உயர்ந்த உயிர்காக்கும் சேவை மானிடர்க்கான சிறந்த மேம்பாடு மனித குலத்தின் உயர்ந்த பண்பு மனிதாபிமானத்தின் உயர் தத்துவம்.

எல்லாம் வல்ல இறைவா உமது படைப்பிலே அதி உன்னத படைப்பான வைத்தியனை பூமியில் படைத்ததற்காக எல்லாப்புகழும் இறைவனுக்கே உரித்தாகட்டும் வலி சிமந்தவர்களை கேட்டுப் பாருங்கள் வாய்விட்டு அழுகு துடித்து போனவர்களை கேட்டுப் பாருங்கள் மொழி பே சமுடியாமல் ஊமையாய் போனவர்களைக் கேட்டுப் பாருங்கள் மேற்கு கரையில் இருந்து கிழக்கு வரை முள்ளிவாய்க்கால் யாத்திரை அந்த யாத்திரையில் 4 லட்சம் மக்களை கேட்டுப்பாருங்கள் வலியை பற்றி கூறுவார்கள் நோயைப்பற்றிக் கூறுவார்கள் பசியைப்பற்றி கூறுவார்கள் பட்டினியை பற்றி கூறுவார்கள் வைத்தியத்தைப்பற்றி கூறுவார்கள் வைத்தியனைப் பற்றியும் கூறுவார்கள்.

தீராத நோயிலிருந்து குணமடைந்த சுகதேகி ஒருவன் கூறுகிறான் இறைவா உனது பாதக்கமழங்களில் எண்கண்ணீர் துளிகளை காணிக்கை யாக்குகிறேன் என்னுடைய தீராத நோயிலிருந்து குணப்படுத்திய நீபூமிக்கு அனுப்பிய புனித வைத்தியரை எந்தக்குறையும்ன்றி அவரது குடும்பத்தையும் பரம்பரையையும் மேலோங்கிவாழ உனது பாதம் பணிகிறேன் ஓர் வைத்தியனுக்கு இதைவிட வேறென்ன கௌரவம் வேண்டும் இன்று மனித இனம் நோயிலிருந்து வலி நிறைந்த வேதனையில் இருந்தும் கண்ணீர் செறிந்த வாழ்வியலில் இருந்தும் விடுதலை வாங்கித் தந்தவர்கள் வைத்தியர்கள் எனவேதான் வைத்தியரை புனிதர்களாக மக்கள் மதிக்கின்றனர் எம்மை பொறுத்தவரையில் இறைவனின் திட்டமிடலில் பூமிக்கு அனுப்பப்பட்ட பொக்கிசமே வைத்தியர்.

எல்லோருக்கும் இந்த இனிய வாய்ப்பு கிட்டுவதில்லை கிடைத்தவர்கள் எல்லாம் அதை சிறப்பாக பயன்படுத்துவதும் இல்லை இந்த புனித சேவையை துஸ்பிரயோகம் செய்யும் பலரை நாங்கள் காண்கிறோம் பணம் ஒன்றை குறிக்கோளாக கோடிக்காணக்கான ரூபாய்களை சுருட்டும் சயநலவாதிகளையும் நாங்கள் காண்கிறோம்.

எப்படி இருந்தபோதும் என்னுடைய வாழ்நாளில் இந்த நூற்றாண்டில் தலைசிறந்த வைத்தியர் சிலரை இங்கே எழுதுவது மனித இனம் பெற்றபாக்கியம் இந்நூலில் இவற்றை எழுதுவதற்கு எண்ண அலைகளைத் தூண்டிய இறைவா உனக்கு நன்றி கூறுகிறோம். அந்த நால்வர் முதலாவதாக யாழ்போதனா வைத்தியசாலை பணிப்பாளர் நாயகம் வைத்திய கலாநிதி சத்தியமூர்த்தி வைத்திய கலாநிதி ஜெயராஜா கிளிநொச்சி மாவட்ட வைத்தியசாலை பணிப்பாளர் நாயகம் பிறைட்டன் முனங்காவில் ஆதாரவைத்தியசாலை வைத்திய கலாநிதி தவராஜா சுவேந்திரன் கண்டாவளை MOH

வைத்திய கலாநிதி சத்தியமூர்த்தி தற்போதைய யாழ் போதனா வைத்தியசாலை பணிப்பாளர் நாயகம் இவரைப்பற்றி இங்கே குறிப்பிடுவது இந்த நூலின் சிறப்பம்சம் என நினைக்கிறேன் நிச்சயமாக எனக்குத் தெரிந்த வகையில் இவர் தன்னுடைய பெயருக்கு ஏற்றவகையில் சத்தியத்தை காப்பாற்றுவவர் மட்டுமல்ல லட்சக்கணக்கான மனித இதயங்களில் குடி இருப்பவர் வைத்தியசாலையிலுள்ள புனிதத்தையும் காப்பவருள் ஒருவராகவே இருந்தார். மனிதாபிமானத்திற்கும் மனித நேயத்திற்கும் மானிடர் நாமத்திற்கும் ஆற்றிய சேவை தொண்டு வரலாற்றில் நிச்சயமாக மறக்க முடியாத பசுமை நினைவுகள் அதற்கு எடுத்துக்காட்டாக ஐக்கிய நாட்டு சபை இவருக்கு வழங்கிய சமாதானத்திற்கான விருது நிச்சயம் அது மிக பொருத்தமானவையே

அந்தநாள் வன்னியில் ஏற்பட்ட இறுதி நடவடிக்கைகள் மேற்கில் இருந்து கழிக்கே நோக்கி சமார் நான்கு லட்சம் மக்களின் கண்ணீர்த் தகும்பும் சென்னீர் யாத்திரை இது புனித கதிர்காம யாத்திரையல்ல புனித புத்தகாயாத்திரையல்ல சிவபெருமானின் பாத யாத்திரையல்ல புனித ஜெருசலேம் யாத்திரையல்ல புனிதமடு யாத்திரை அல்ல நான்கு லட்சம்

மக்களின் முன்னில் நடந்த முல்லவாய்க்கால் யாத்திரை சொல்ல அடங்கா துயரத்தை தந்த யாத்திரை என்றும் எங்கள் நினைவு விட்டு அகலாத ஆராத காயங்களும் மாராதவடுக்களும் நிறைந்த இரத்தக்கரைப்படிந்த யாத்திரை இந்த நாட்களில் இடம் காலம் சூழல் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு மிக பொருத்தமான செயற்பாடு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட திட்டமிடல் அதி உயர்ந்த சிறந்த வைத்திய சேவையை வழங்கிய மகான் கலாநிதி சத்திய முர்த்தி அவர்கள் மிகச்சிறந்த திட்டமிடல் ஒழுங்கமைப்பு தன்னலமற்ற எந்தவகையான எதிர்பார்ப்புமற்ற மகாத்தான சேவை எப்பொழுதும் என்னாளும் சுறுசுறுப்பான தோற்றம் கடமை உணர்வு அவர் தூங்கிய நாட்களை நான் கண்டதில்லை மாறாக நோயாளிகள் பற்றி ஏங்கிய நாட்களே அதிகம் அவரோடு சேர்ந்து கடமை புரிந்த அந்த நாட்கள் அவர் எமக்குத் தந்த ஊக்கம் நம்பிக்கை ஆலோசனை பின்னாள் பாதை மாறாது பயணிப்பதற்கு வழிசமைத்தது எம்மை பொறுத்தமட்டில் இந்த நூற்றாண்டின் அதி சிறந்த புனித வைத்திய சேவை இதுவாகும்.

வைத்தியகாலநிதி ஜெ.ராஜா வன்னி மக்கள் பெரும் இன்னல் களுக்கு முகம் கொடுத்த அந்த நாட்களில் அவர்களின் துயரநிலை கண்டு தேவையை உணர்ந்து மருத்துவ சேவையினை பெரும் தொண்டாக ஏற்றுக்கொண்டவர் பணியாளர்களுக்கும் அவருக்கும் நேசமுள்ள ஓர் உறவு முறையைக் கண்டோம். மிகுந்த கடமை உணர்வு உள்ளவர் மீள் குடியேற்றத்தின் பின் மண நல பாதிப்புக்குள்ளான ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு அளப்பரிய சேவையினை ஆற்றினார் அவருடன் சேர்ந்து பல உளநல மேம்பாட்டு நிகழ்வுகளில் நானும் எனது பங்கை ஆற்றியிருக்கின்றேன். அவைகள் மறக்கமுடியாத நினைவுகளில் பதிந்து போன இனிமையான சம்பவங்கள் காலத்தால் மறக்க முடியாது இவரை என் கருத்துக்களும் வாழ்த்துகின்றன.

வைத்தியக்கலாநிதி பிரைட்டன் முளங்காவில் வைத்தியசாலையில் இவரோடு கடமையாற்றம் பாக்கியம் எனக்கு கிடைத்ததற்காக இறைவனுக்கு நன்றி கூறுகிறேன் பெயருக்கு ஏற்றவாறு இவர் பிரகாசமானவரே வைத்தியர்கள் பற்றாக்குறையான நெருக்கடியான காலங்களில் மிகவும் உணர்வு பூர்வமாக சேவையாற்றியவர்களில் இவரும் ஒருவர் அன்போடு அனைவரையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து புனித வைத்திய சேவையை செவ்வனே ஆற்றினார்

இவரின் காலத்தில் இவரோடு சேவையாற்றியமை வாழ்வின் பசுமையான நனைவுகளே நிச்சயமாக இவரின் சேவை காலத்தால் அழியாததும் மக்கள் மனதைவிட்டு அகலாததுமாகும்.

வைத்திய கலாநிதி தவராசா சுரேந்திரன் MOH கண்டாவளை இடம் பொருள் ஏவல் அறிந்து செயல்படும் பொழுதுதான் எமக்கு முன்னே அருக்கும் சவால்களை நாம் முகம் கொடுக்க முடியும் என்பதற்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு எப்பொழுதும் நமது கடமைகளில் கன்னாயிருக்கும் இவர் நிமிர்ந்தநடை நேர்மையான பார்வை கடமை உழைப்பு தளராத மனம் கடினஉழைப்பு நிர்வாகத்திறன் இவருடன் இணைந்து சேவை செய்த நாட்களில் நான் விரும்பும் நாட்களாக கருதுகிறேன். பெரிய இன்னல்களை எதிர்நோக்கும் போது ஏனையவர்கள் மேல் ஓடிவிடாமல் துணிந்து நின்று கடமையாற்றிய நாட்களாக மனதிற்கும் தன்எலமற்ற சேவைக்கும் வாழ்நாளில் வாழ்த்த வேண்டிய வரலாற்றுக் கடமை ஒன்று இருக்கின்றது நன்றி செய்தோருக்கு நன்றி மறவாது நன்றிக்கடன் செய்யாமல் இருந்தால் வரலாற்றுத் துரோகமென மனச்சாட்சி கூறியது எனவே காலத்தால் அழியாத சேவை செய்தவர்களுக்கு மனித நேயமிக்க மாசற்றவரெண்டு சேவை புரிந்தவர்களுக்கு நன்றிக்கடனாக இந்நூல் கௌரவிக்கிறது.

யுக்தமும் ஒரு தொற்றாநோயே

விதைப்பின் அறுவடையே தொற்றாநோய்கள் என்ற இந்த நூலின் தலைப்பு நிச்சயமாக ஒவ்வொருவரையும் சீந்திக்க வைக்கும் என்ற நம்பிக்கை இந்த நூலை எழுத ஆரம்பிக்கின்ற போதே இறைவனின் திட்டமிடலில் என்னுடைய பாகம் நிறைவேறுகிறதே என்ற திருப்தி எனவே எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே

இறைவன் Positive ஒருவர் எல்லாவற்றிலும் மேலானவர் எல்லாம் வல்ல இறைவனின் படைப்பில் எதுவும் விளைவற்றவை நன்மைகள் தரக்கூடியது. மனிதன் Negative மனிதன் பாவி பாவம் செய்யும் இயல்புடையவன் ஆகவே மனிதப்படைப்புகள் எல்லாம் விளைவுகளை தரக்கூடியவைகளே கிறிஸ்துவுக்கு முன் 2017 ஆண்டுகள் எமக்கு விடை பகிக்கின்றது. இறைவன் முதன் முதலில் படைக்கப்பட்ட அந்த முதல்

சோடி ஆதாம் ஏவால் இருவரையும் நிராகரிக்க முடியாதவைகளாக காணப்படுகின்றன.

Eaden Garden முதல் மனித இனத்தை படைத்த ஆண்டவன் அதிசீரந்த வாழ்வகத்தையும் படைத்தான் அந்த வாழ்வகத்தில் அதிசீரந்த தேவைகள் எல்லாமே பூர்த்தி செய்யப்பட்டிருந்தன காப்புகள் களிகள் அருவிகள் நதிகள் அழகிய காட்சிகள் இல்லை என்பது மற்றும் அங்கே படைக்கப்படவில்லை இறைவன் தன்னுடைய படைப்பாகிய மனிதப் பிறவியை மிகவும் சிறப்பாகப் படைத்தான் இறைவனுடைய வேண்டுகோளை நிராகரித்ததினால் கட்டளையை மீறியதன் காரணமாக மனித இனம் சாபமிடப்பட்டது அன்றிலிருந்து மனித இனத்திற்கு துயரமும் தொல்லையும் ஆரம்பமானது என்கிறது மறைவாசகம் எது மனித இனத்திற்கு தேவையோ நன்மையோ அதை இறைவன் பூரணமாக கொடுத்து வைத்திருக்கிறான் எது தேயைற்றதோ எது தீங்கானதோ அதைமறைத்து வைத்திருக்கின்றான் இதையும் தேடிப்பிடிக்கும் வல்லமை மனிதனிடம் இருந்தது.

இதில் முடிந்துபோன ஒரு வரலாற்று சம்பவத்தை மட்டுப்பார்ப்போம் அனுகுண்டை உற்பத்தி செய்யும் மூலப்பொருளான யுரேனியம் மனிதன் கண்டுபிடித்த முக்கிய இரசாயனம் மிகக் கொடுமையான தாக்கங்களை உண்டாக்கும் நச்சு எல்லா உயிர்களையும் அழித்து சாம்பலாக்கும் அனுகுண்டை உற்பத்தி செய்யும் மூலப்பொருளான யுரேனியம் இரண்டாம் உலகப்போர் காலத்தில் இரண்டு ஜப்பான் நகரங்களான நாகசாக்கி கீரோ சீமா என்ற அழகான நகரங்களை நிர்மூலமாக்கி 2 லட்சத்திற்கும் மேலான மக்களை துடிதுடித்து கொன்றறித்தார்கள் மகா கொடுமையான மனித அவலத்தை தந்த பெருமான் அமெரிக்கா ஜனாதிபதி ட்ரூமன் நான் நன்மையைத்தான் செய்தேன் என்பாராம் ஓட்டு மொத்த மனித குலத்திற்கும் பெரும் அவலத்தைக் கொடுக்கும் அனு ஆயுதங்கள் மனித இனத்திற்கு பெரும் அவமானச் சின்னம் இங்கே இதை குறிப்பிட வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம்.

இந்த நூலின் நோக்கம் யுத்தமற்ற அமைதியான ஆரோக்கியமான சமாதானமான அபிடமான எதிர்காலத்தை அடுத்த சந்ததிக்கு கையளிப்பதே யுத்தமும் பயங்கரவாதமும் மனிதப்படுகொலையும் அடிமைத்தனமும்

கொடுங்கோல் ஆட்சியும் மனித செயற்பாடுகளும் முரண்பாடுகளும் மனித இனத்தின் மரண வீகீதம் அதிகரிக்கச் செய்கிறது எனவே நான் இன்று மனித இனத்தைப் பிடிக்கப்பட்டிருக்கும் குணப்படுத்த முடியாத யுத்தம் தொற்றா நோயாக கணிக்கப்படுகிறது. கிறிஸ்துவிற்கு பின் நாம் வாழ்கின்ற 2016 ஆண்டுகள் அண்ணளவான எண்ணிக்கையாக பார்க்கும் போது யுத்தம் மனித இனம் கண்டிப்பாக பெரும் அவலத்தை தந்த தொற்றாநோயானது பல கோடிக்கு மேலானவர்களை இறையாக்கியது.

முதலாம் உலகப்போர் இரண்டாம் உலகப்போர் உலகம் இதுவரையில் கண்ட யுத்தம் இளைஞர்களும் அப்பாவினரும் ஏழைகளும் மனிதர்களும் மானிடர் சொல்லொன்னாத துன்பங்களுக்கு ஆளாக்கப்பட்டனர். மொழிவாதம் இனவாதம் சாதிவாதம் சமய வாதம் பிரிவினைவாதம் பயங்கரவாதம் அரசியல் வாதம் இவ்வகையான முரண்பாடுகள் யுத்தம் தோன்றுவதற்குரிய அடிப்படைக்காரணங்கள் யுத்தங்களை உருவாக்கிய எந்த தலைவரும் யுத்தகளத்திற்கு செல்லவில்லை துடிதுடித்து மரணிக்கும் மனிதர்களின் கூக்குரலும் வேட்டுச் சத்தங்களும் வேதங்களாக அவர்களின் காதில் ஒலித்துக்கொண்டிருக்கும் ராகங்கள்

விலை மதிக்கமுடியாத முத்துக்கள் தலைமுறை சொத்துக்கள் முகவரிசூட தெரியாது மண்ணுக்குள் புதைந்து போன அத்தனை சொத்துக்கள் யுத்தவெறி பிடித்தவர்களால் திரும்பி கொடுக்க முடியுமா அவர்களின் கனவுகள் எத்தனை கற்பனைகள் எத்தனை இலக்குகள் எத்தனை இலட்சியங்கள் எத்தனை மண்ணோடு மண்ணாக மறைந்து போனதே அணுஅணுவாக துடிதுடித்து மரணித்துப் போன இளம்பிஞ்சுகள் இளம்சந்ததி அவர்களின் கல்லறைகளில் யுத்த காணிக்கை மலர்கள் சாட்சி கூறுகின்றன. இவர்கள் மடிந்து போனதற்கு எத்தனை காரணங்களின் எத்தனை உடன்பாடற்ற முரண்பாடுகள் யுத்தங்கள் விட்டு சென்று எச்சங்கள் இரும்புகளும் எலும்புகளும் உடலும் உள்ளமும் உணமாய் போனது துன்பமும் தொடரும் மனித அவலமும் என்றோ ஒருநாள் முடிவும் விடிவும் வருமா இங்கே பலரின் ஏக்கம் உலகில் பசியாலும் பட்டினியாலும் படுக்கைக்குச் செல்லும் ஏழைகள் கோடான கோடி மருந்தின்றி மருத்துவ வசதியின்றி நோயினால் வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழ்வாழும் மானிடர் கோடானகோடி கஞ்சியைக்கூட கெஞ்சிகேட்கும் வறுமைநிலை குடிப்பதற்கு கூட சுத்தமான

நீர் இல்லை குளிப்பதற்கும் நீர் இல்லை வாழ்வதற்கோ வசிப்பதற்கோ வீடுகளும் இல்லை நாடுகளும் இல்லை அகதிகளாகவும் கைதிகளாகவும் அமைதி அற்று அலைந்து திரியும் பலகோடி மக்கள் அப்பொழுதும் இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் உலகின் முலதனங்களும் முலவளங்களும் வறுமையில் ஏழைகளுக்கோ நோயில் வாடும் நோயாளிகளுக்கோ பின்தங்கிய மக்களின் கல்வி நல்வாழ்வுக்கோ பசுமைப்புரட்சி ஏற்படுத்துவதற்கோ பட்டினியை இல்லாமல் செய்வதற்கோ அமைதியை ஏற்படுத்துவதற்கோ ஒதுக்கப்படாத முலதனம்.

எங்கும் எவரும் எந்த நாடும் ஒதுக்கப்படாத முலதனம் மனித இனத்தை மனிதனே பூண்டோடு அழிப்பதற்கு வாழ்வியலை குயரமிகுந்த மரண இயலாக மாற்றுவதற்கும் அவர்களை நிரம்பிய கல்லறைகளுக்காக சாதாரண சிறிய நாடுகளிலிருந்து பெரிய வல்லரசுநாடுகள் வரைக்கும் அபாயகரமான அனுஷ்டங்கள் இரசாயன நஞ்சு கலந்த ஆயுதங்கள் போன்றவற்றை நான்முந்தி நீமுந்தி என போட்டா போட்டியோடு உற்பத்தி செய்வது மனித குலத்திற்கு அவலத்தையும் வறுமையையும் கொடுமையையும் இல்லாமையையும் அந்த பலவீனங்களையும் அகதிகள் அந்தஸ்தையும் தலைமுறை தலைமுறையாக நோயாளிகளையும் கைதிகளையும் மானிடர்க்கு கிடைக்க கூடியதைத்தான் இன்று எதிர்பார்க்கின்ற பிந்திகிடைத்த செய்தியாகும்.

யுத்தங்களின் எதிர்விளைவுகள் பூமி வெப்பமடைவதற்கும் சூழல் மாசடைவதற்கும் ஓசோன் படிவம் பாதிக்கப்படுவதற்கும் வழமைக்கு மாறாகும் காலநிலை மாற்றமடைவதற்கும் இன்று உலகம் முகங்கொடுக்கின்ற இயற்கை அனர்த்தம் பூகம்பம் பூமி அதிர்வு புயல் வெள்ளம் கடல் கொந்தளிப்பு எல்லாமே மனிதன் விதைத்த யுத்தமும் ஒரு காரணம்.

இன்று எங்கு பார்த்தாலும் இயந்திரங்களின் பாவனையே உடல் பயிற்சி இல்லாத மனித வாழ்வியல் எங்கும் எதிலும் இயற்கைக்கு மாறான செயற்பாடுகள் இரசாயன பாவனைகள் அதிகரித்த நிலை குடிநீர் நச்சாகும் நிலை உணவுகள் நஞ்சாகும் நிலை இவை எல்லாமே தொற்றாநோய் ஏற்படுவதற்கு மனித விதைகளின் காரணிகள் யுத்தமாகவும் தொற்றா நோயிலிருந்து மானிடர்க்கு விடுதலை கிடைக்க பூமியில் அனுஷ்ட இரசாயன

ஆயுத பாவனைகளில் தடை செய்து யுத்தமெனும் தொற்றா நோயிலிருந்து மானிடர்க்கு மோட்சம் கிடைக்க பூமியில் வெடிச்சத்தங்களும் மௌனிக்க பாட்டுச் சத்தம் கேட்டு பரவசமடைய முரண்பாடுகள் நீங்கி உடன்பாடுகள் ஏற்பட மனித மேம்பாடுகளை நோக்கி பயணம் செய்வோம் வாருங்கள் வைர எண்ணங்களை களைந்து வரலாற்றில் மக்களுக்கு புதிய அத்தியாயத்தை எழுதி புனித பயணத்தை தொடங்குவோம் இறைவன் மானிடர்களுக்கு தந்த மறை வழி எம்மிடம் இருக்கிறது அமைதிக்கும் சமாதானத்திற்குமான வழி மன்னிப்பும் இரக்கமும் கருணையும் காருண்யமும் எம்மோடு இணைசேர்ந்து யுத்தமெனும் கொடிய தொற்றா நோயிலிருந்து மனித இனத்தைக் காப்பாற்ற மானிடதர்மத்தை நிலைநிறுத்தி எங்கும் எத்திசையிலும் சமாதானம் உண்டாக அமைதி புறாக்கள் சிறகடித்து பறக்க முரண்பாடுகள் நீங்கி சூய உடன்பாடுகள் ஏற்பட வாருங்கள் எல்லோரும் ஒருமித்து கைகோர்ப்போம்.

அமைதி திரும்புமா

இந்த நூலின் இந்தப்பக்கம் இறுதியான பக்கம் உறுதியான ஒரு புனித செய்தியைக் கொடுக்கும் பக்கம் ஆய் பூமிக்கு அமைதி திரும்புமா புன்னகைத்தவழும் முகங்களை பார்க்க முடியுமா மனித இனத்திற்கான அமைதிக்கதவு திறப்படுமா மானிடர் சூயர்தீர மாற்றம் ஏற்படுமா எப்பொழுதும் எத்திசையிலும் பூமி எங்கும் சமாதானத்தின் குரல் ஒளிக் குமா முரண்பாடுகள் தொலைந்து உடன்பாடுகள் ஏற்படுமா முற்றுப்பெறாத சூயரக்கதைகள் முற்றுப்பெறுமா கருணைக் கதவுகள் திறக்கப்பட்டு கொடுமைக்கதவுகள் முடப்படுமா பசியும் பஞ்சமும் பட்டினியும் நீக்கப்பட்டு புசிக்கும் காலம் ஏற்பட்டு பசுமை புரட்சி ஏற்படுமா உயிர்களை சீதைத்து உயிர்களை அழிக்கும் சவக்காலகைகளை உருவாக்கும் நவீன ஆயுத உற்பத்தி பூமி எங்கும் கேட்கின்ற ஒப்பாரியும் ஓலங்களும் மனித அவலங்களும் துன்ப இயல் இறுதி விடை பெறுமா யுத்தங்கள் காணாமல் போகுமா ஒரு பாரிய எதிர்பார்ப்பு ஏக்கம் பெருமுச்சு மட்டுமா எத்தனை ஏங்கி தவிக்கும் உள்ளங்கள் ஆயிரமா லட்சமா கோடியா இறைவன் அன்றி யாருக்குத் தெரியும் இந்த வீடு எனக்குச் சொந்தம் இந்த நிலம் எனக்குச் சொந்தம் இந்த ஊர் எனக்குச் சொந்தம் இந்த நாடு தேசம் எனக்குச் சொந்தம் ஆடி அடங்கும் வாழ்க்கையடா ஆரடி நிலமே சொந்தமடா குறுகிய வட்டத்திற்குள்ளும் சதுரத்திற்குள்ளும்

சீந்திக்கின்ற மனிதர்களுக்கு அமைதியும் சமாதானமும் ஒரு தூரத்து கனவே யுத்தங்களின் கொடுமைகளால் கருவறையில் இருந்து கல்லறை போகும் வரை துயரமிகுந்த வாழ்நாள் வரலாறு பூமியில் நிரப்பப்பட்டிருக்கின்றன. கொடுமையிலும் கொடுமை முகவர்தெரியாத கோடிக்கணக்கான மனித உயிர்களின் கண்ணீர்கதைகளும் சொன்னீர்கதைகளும் இதுவரை எழுதப்படாத சாகா இலக்கியங்களாக மனதில் வாழும் கவிதைகளாக உண்மைகளின் கனவுகளாயின.

அறிவியலும் ஆன்மிக இயலும் மனித ஒழுக்கவியலும் சேர்ந்த பொருளியலை கட்டி எலுப்ப வேண்டும் அப்பொழுதுதான் சமூகவியல் சிறப்பாக காணப்படும் சமூகவியலை காப்பாற்றுவதற்கு மிக உயர்ந்த புத்தி ஜீவிகளால் அரசு இயல் உருவாக்கப்பட வேண்டும் இல்லையேல் அது மனிதநேய மனிதாபிமான மனித நாகரீகத்திற்கும் அப்பால் வாழும் மந்தைக்கூட்டங்களாக மாறும் சூழல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும் ஒட்டு மொத்த மனித இனத்தின் பூரண விடுதலையை நேசிப்பவர்களாகவும் இறைவனிடம் கேட்பவர்களாக இருக்க வேண்டும் அப்பொழுதுதான் பூமிக்கு அமைதி திரும்பும் இன்று உலகில் நடப்பவை வித்தியாசமான செயற்பாடுகள் அதிலும் எங்கும் முரண்பாடுகள் அமைதி நம்மதி நம்பிக்கை இல்லாத நிலை யுத்தத்திற்கான ஆயுத்தங்களே தென்படுகின்றன.

வீடுகளும் சமூகங்களும் நாடுகளும் முரண்பாடுகளால் முட்டி மோதுகின்றன ஒட்டிய வயிற்றோடும் ஒட்டிய முகத்தோடும் வாடிய உறங்கிய வாழ்க்கை போராட்டங்கள் அகதிமுகாம்களிலும் சிறைச்சாலைகளிலும் கூண்டுக்குள் இன்னும் வெளியேற முடியாமல் அவலங்கள் தொடர் கதையாகவே செல்கின்றது வல்லரசுகள் எல்லாம் வல்லூர் அரசாகவே செயல்படுகின்றன. எமக்கு விபரம் தெரிந்த நாள் முதல் இன்று வரை 21ம் நூற்றாண்டில் பாதுகாப்பு என்ற போர்வையில் ஒவ்வொரு சமூகங்களும் தேசங்களும் நாடுகளும் கண்டங்களும் ஏதே ஒரு வகையில் மனித இனத்தை அழிவுக்கு கொண்டு செல்லும் யுத்த நவீன ஆயுதங்களால் உற்பத்தி செய்ய ஆகக் கூடுதலான நிதியை ஒதுக்கும் நிலை உணவு உற்பத்திக்கோ வைத்தியர்களுக்கோ கல்வித்துறைக்கு ஒதுக்கப்படாத நீதி மனித இனத்தை அழிக்கும் ஆயுதங்களுக்கு செலவு செய்யும் செய்தி துயரமான நிலையாகும் ஆசிய நாடுகளில் பலவும் ஆபிரிக்கா நாடுகளில் பலவும் பட்டினிச்சாவை

எதிர்நோக்கும் பலகோடி மக்கள் இந்த துயரமிக்க கொடுமைகளை எதிர்நோக்கும் நாடுகள் இன்னும் யூரியில் காணப்படுகின்றன குடிப்பதற்கு சுத்தமான நீர்ன்றி குடியிருக்க விடுகளின்றி கோடிக்கணக்கான மக்கள் பட்டினிச்சாவை எதிர்நோக்கும் தூர்பாக்கிய நிலை துயரமிக்க கொடுமைகளை எதிர்நோக்கும் நாடுகள் இன்னும் யூரியில் காணப்படுகின்றன. குடிப்பதற்கு சுத்தமான நீர்ன்றி குடியிருக்க விடுகளின்றி கோடிக்கணக்கான மக்கள் தெரு ஓரம் வாழ்க்கை நடத்தும் துயரநிலை இங்கு இனியும் தொடரும் கதையை உலகம் இன்னும் கண்டுகொள்ளவில்லை கஞ்சி கூட இல்லாத பிஞ்சு உள்ளங்களின் பெருமூச்சு இன்னும் பலருக்கு கேட்கவில்லையே

மனித நேயமிக்க மாந்தர்களே மானிடரின் துயர் துடைக்கும் புனிதர்களே சொல்லொன்னா துயரங்களை சுமக்கும் நமது உறவுகளை ஒரு நாளும் திரும்பிப்பார்க்காமல் யுத்தங்கள் விட்டுச்சென்ற அவலங்களும் கொடுமைகளும் காயங்களும் வடுக்களும் பிரிவுகளும் வறுமைகளும் உளநலப் பாதிப்புக்களும் கிறிப்புகளும் இல்லாமைகளும் சேர்ந்து வேதனையின் விளிம்பிற்கே சென்றவர்களுக்கு கை கொடுக்க நாம் கரம் சேர்ப்போம் வாருங்கள் பாதிப்படாதோரின் உளநல மேன்மை அடைய வேண்டும் வாழ்வியல் நம்பிக்கை ஏற்படும் வாழ்வு மாற்றமடைய இருள் சூழ்ந்த நாட்கள் மீண்டும் வராமல் தடைசெய்ய இப்பொழுது எல்லோரையும் மன்னித்து இனிவரும் நாட்கள் நன்றாக அமைய அன்பையும் அரத்தையும் அகிம்சையும் மன்னிப்பையும் மனித நேயத்தையும் மனிதாபிமானத்தையும் மானிடர் தர்மத்தையும் காக்கும் காவலர்களாக வாழும் போது யூரிக்கு நிச்சயம் அமைதி திரும்பும் இந்த நூல் பாதிப்புக்குள்ளான எமது உறவுகளின் வாழ்வாதார நலன் கருதி எழுதப்பட்டது ஒவ்வொருவரும் இந்நூலைப் பெற்றுக்கொண்டு உறவுகளுக்கு கை கொடுப்போம் நன்றி எல்லாப்புகழும் இறைவனுக்கே.

மனிதநேயக் காப்பகம் பற்றிய ஓர் கண்ணோட்டம்

வைத்தியர் பன்னீர்செல்வம்



மனித நேயக்காப்பகம் என்னும் மனிதநேயத்திற்கான அமைப்பை பற்றி இங்கே குறிப்பிடுவது காலத்தின் கட்டாயம் சுவீரசர்லாந்தில் உருவாக்கப்பட்ட இந்த அமைப்பு பூரண திருப்தியுடன் விதைப்புக்களின் அறுவடையே தொற்றாநோய்கள் எனும் இந்த நூலுக்கு அனுசரணை வழங்குகின்றது. இதனுடைய தூய இலக்குகளில் இதுவும் ஒன்று.

சுமார் 33 வருடங்களுக்கு முன் எமது தாய் நாட்டின் வடக்கு தீவுப் பகுதியிலே புங்குடுதீவு எனும் கிராமத்தில் இருந்து இடம்பெயர்ந்து சுவீசில் வாழ்ந்தாலும் தாயக கனவுடன் தாய் மண்ணின் நினைவுடன் கலாசார பண்பாடு பாரம்பரியங்களுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் குடும்பம் வாழும் காலத்தில் முதன் முதலாக ஓர் தமிழ் பாடசாலையை ஒரு சில நண்பர்களுடன் சேர்ந்து உருவாக்கி அதை நடத்தியதும் தெல்லிப்பளை துர்க்கை அம்மன் கோவில் மகளிர் இல்லப் பிள்ளைகளுக்கு இயன்ற உதவியை வருடா வருடம் வழங்கியதும் புங்குடுதீவு கணேச மகா வித்தியாலயம் பழைய மாணவர் சங்கத் தலைவராகவும் புங்குடுதீவு மக்கள் விழிப்புணர்வு ஒன்றியத்தின் மத்தியகுழு உறுப்பினராகவும் செயற்பட்டு பண்பாட்டு பாரம்பரியங்களை பாதுகாப்பதற்கு தன்னால் முடிந்த பணிகளை செய்ததுடன் அத்தோடு இலங்கையில் இருந்தும் இந்தியாவில் இருந்தும் அத்தியாவசிய உணவுத் தேவைக்காக உணவுத் தானியங்களை தருவித்து பங்கீடு செய்தது சுமார் 28 வருடங்களுக்கு முன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட மனிதநேயக் காப்பகம் 6 வருடங்களுக்கு முன் இலங்கையில் கால்பதித்து தனது சேவையை தொடங்கியுள்ளது.

உடன்பாடு காணமுடியாத முரண்பாடுகளால் உலகம் அமைதியையும் சமாதானத்தையும் தொலைத்துவிட்டு கண்ணீர் வடிக்கும் நிலை முற்றுப் பெறாத தொடர் கதையாக தொடர்வது யதார்த்தம். எந்த மனிதனுக்கும் எந்தக் குடும்பத்திற்கும் எந்த சமூகத்திற்கும் எந்த நாட்டிற்கும் ஏன் மனித குலத்திற்கும் யுத்தம் விட்டுச் சென்ற தடம், எலும்புகள், இரும்புகள், சோக நினைவுகள், பாவ பிரிவினைகள், கல்லறைகள், வறுமைகள் பொறாமைகள், கொடுமைகள், அநாதைகள், அகதிகள், கைதிகள், நாடற்ற நிலை, வீடற்ற

நிலை, உறவற்ற நிலை, பிரிவற்ற நிலை, கண்ணீரும் சென்னீரும் கரைபுரண்ட மனித குலத்தின் மறக்க முடியாத வடுக்கள் நிறைந்த வரலாற்றுப் பக்கங்கள் எமக்கு முன்னே காணப்படும் உலகறிந்த உண்மைகள், இவற்றில் இருந்து மனித குலம் கற்றுக் கொண்ட பாடங்கள் தான் என்னவோ இதுவரையில் எமக்கு புரியாத புதிராகத்தான் புலப்படுகின்றது. புனித பூமியில் எந்தப் பக்கம் யுத்தம் ஏற்பட்டாலும் அந்தக்கொடுமையை முற்று முழுதாக எதிர்க்கின்றோம், வெறுக்கின்றோம். மனித இனத்திற்கான பெரும் அவலமும் கொடுமையும் யுத்தமே எனவே யுத்தக் கொடுமைகள் விட்டுச்சென்ற கறைபடிந்த அத்தியாயங்கள் பூமியில் முற்றுப்பெற அதை பூரணமாக வெளியேற்றுவதற்காக மனித நோயக்காப்பகம் தன்னால் ஆன எல்லாவற்றையும் செய்யும் இதனுடைய தாரக மந்திரம் மனித நேயம் மனிதாபிமானம் அன்பு, அறம், நீதி, தர்மம், கருணை, மன்னிப்பு போன்றவையாகும். உலகில் எத்திசையில் அனர்த்தங்கள் ஏற்பட்டாலும் மனித நேயக்காப்பகம் தனது நேசக்கரங்களை நீட்டும்.

சுமார் நான்கு வருடங்களுக்கு முன் காற்பதித்த மனிதநேயக் காப்பகம் யுத்த பாதிப்புக்குள்ளான வடக்கு கிழக்கு மக்களின் வாழ்வாதார மேம்பாட்டை கட்டி எழுப்பும் முகமாக பின்வரும் திட்டங்கள் வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றப்பட்டன. இந்திய வீடமைப்பு திட்டங்களுக்கு காணிகளை வாங்கி கொடுத்தது.

வியாபாரம் செய்வதற்கும் சிறுகைத்தொழிலை ஊக்குவிப்பதற்கும் மானியமாகவும், கடனாகவும் வழங்கியது.

உளநல மேம்பாட்டிற்கான கருத்தரங்குகளை நடத்தியது

கல்வியில் மாற்றம் ஏற்படுத்துமுகமாக புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சீத்தியடைந்த மாணவர்களுக்கு நற்சான்று பத்திரம் சிறிய உதவித் தொகையும் வழங்கியது.

யுத்தம் மெளனிக்கப்பட்டபின் வடமாகாணத்தின் பல பகுதிகளில் பாதிக்கப்பட்ட பல பிஞ்சு மழலைகளுக்கும், மாணவர்களுக்கும் கல்வி

நிலையை உயர்த்துவதற்கு அவர்களின் எதிர்கால நலன்கருதி வங்கி கணக்கையும் ஆரம்பித்து கொடுத்து தன்னுடைய பணியை நிறைவேற்றியது. பசுமைப் புரட்சி ஏற்படுத்தும் முகமாக நஞ்சற்ற உணவுத் தாவரங்களை உற்பத்தி செய்து சிறிய தொகை மானியத்துடன் நூற்றுக்கும் மேற்பட்டோருக்கு வழங்கப்பட்டது.

மண்முனை தென்மேற்கு பட்டிப்பளைப் பிரதேசத்தில் அமைந்துள்ள எமது தலைமையகத்தில் விவசாய பண்ணை ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

நோயற்ற வாழ்வு நஞ்சற்ற உணவு முறையினை தொனிக்கும் விதைப்புக்களின் அறுவடையே தொற்றாநோய்கள் என்ற நூலுக்கு அனுசரணையை மனித நேயக்காப்பகம் வழங்குகின்றது. தூய பணிகள் இலக்குகள் இலட்சியங்கள் வெற்றிபெற எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு காணிக்கையாக இந்நூலை சமர்ப்பிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறது.

கனக சூரதாசனது கையாட்சை கீழ்க்கண்ட சூத்திரத்தின்படி யவையினை
முயற்சிப்பதற்கு மனிதப் படைகளின் துக்கினால் துக்கியதில் புகழலக்கனக
நகரத்தினாலது துணை... துக்கினது கனகையு துக்கியபின் சிப்பிய புகழலக்கனக
துக்கினாட... துக்கினது துக்கினது கனகையின் மரிக் துக்கின சூத்திர...
துக்கினது

முயற்சி கனகையினால் துக்கினது புகழலக்கனக சூத்திரத்தின் கனகையின்
துக்கினது துக்கினது கனகையின் மரிக் துக்கினது கனகையின்

துக்கினது கனகையினால் துணை... துக்கினது துக்கினது துக்கினது
துக்கினது துக்கினது கனகையினால் துக்கினது துக்கினது துக்கினது
துக்கினது துக்கினது துக்கினது துக்கினது துக்கினது துக்கினது
துக்கினது துக்கினது துக்கினது துக்கினது துக்கினது துக்கினது
துக்கினது துக்கினது துக்கினது துக்கினது துக்கினது துக்கினது

