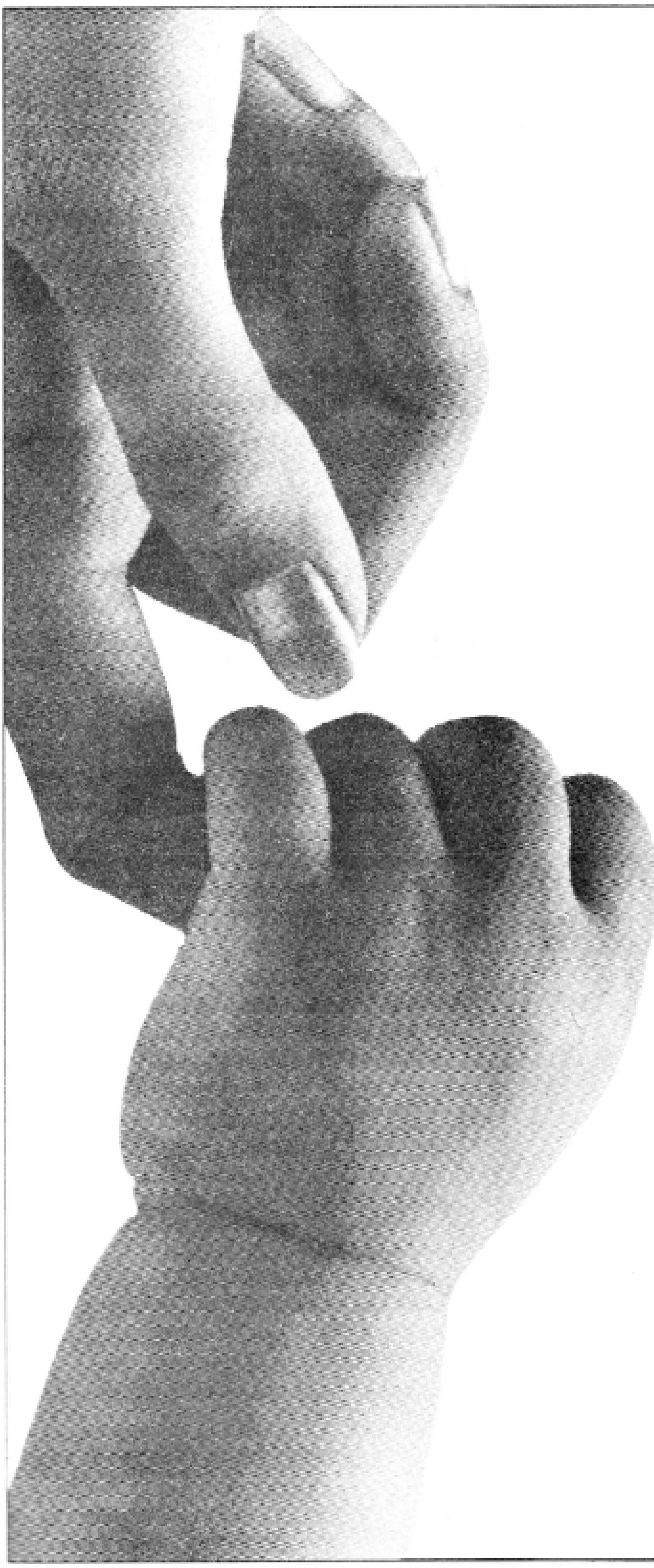
துளிர்

ஹெல்த்
ஸ்பெஷல்

சிறுவர்களுக்கான அறிவியல் மாத இதழ் ● பிப்ரவரி '99 ● ரூ. 6

சுத்தம் நோய்களை விரட்டும்
ஒரு நாள் சமூக நல சேவை புரியும் சிலர் கிராமத்திற்கு வந்து பொதுக்கூட்டம் நடத்தினார்கள். அதில் ராதாவும், மோகனும் கலந்து கொண்டார்கள்.
மலம் கழித்தபின் அதன் மேல் மண் அல்லது சாம்பல் போட்டு மூடுதல்.
சோப்புப் போட்டு நன்றாகக் கைகளைக் கழுவிய பிறகு குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுதல்.
காய்ச்சி ஆறிய சுத்தமா
நீரை பயன்படுத்துதல்.
நோய்களைப் பெருமளவில் கட்டுப்படுத்த முடியும். இதைப்போன்று சுகாதார பழக்க, வழக்கங்கள் மூலம் நோய்களைப் பெருமளவில் கட்டுப்படுத்த முடியும். இந்த யோசனைகளை கிராமத்தார் விருப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொண்டனர்.
கிராமப் பஞ்சாயத்தின் உதவியுடன் ஊர் மக்கள் ஒன்று சேர்ந்து துப்புரவுப் பணிகளை நிறைவேற்றினார்கள்.
மோகனும், ராதாவும்
வேண்டும் என்று



உள்ளே...

3
ஐஸ் கிரீம் ஆபத்து
6
நீ வேறு - நான் வேறு
7
வாழ்க்கை வழிமுறை!
8
மாயச்சதுரங்கள்
9
நாம் ஏன்
நோய்வாய்ப்படுகிறோம்?
15
புதிர் உலகம்
16
ஹெல்த் ஸ்பெஷல் - யுரேகா
18
உணவும் உடலும்
20
உணவும் ஊட்டச் சத்தும்
22
முத்துக்களோ பற்கள் !
26
பாதுகாப்பான குடிநீர்
28
எக்ஸ் ரேயின் கதை
30
எங்கே போகிறது
மருத்துவ உலகம்?

துளிர்

ஹெல்த் ஸ்பெஷல்

அறிவியல் சிரிக்குது!

ஆர். கே. லக்ஷ்மண்

''பாவம் அவர் வைரஸைத் தனிப்படுத்த முயன்றார். ஆனால் வைரஸ் அவரைத் தனிப்படுத்திவிட்டது''

துளிர் போட்டி!

பின் அட்டையில் நீங்கள் காணும் நான்கு படங்களும் வித்தியாசமான முறையில் எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்கள். 1,3,4 ஆகிய படங்களில் காணும் பொருட்களை நீங்கள் காலை எழுந்ததும் பயன்படுத்தத் தவறுவதில்லை ! இரண்டாவது படத்திலுள்ள பொருளின் பெயரில் பாதி வாகன எரிபொருள்.

இவை என்னவென கண்டுபிடித்து அனுப்புபவருக்கு துளிர் மாமாவின் பரிசும் பாராட்டும் உண்டு. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
துளிர் மாமா, 132 சி, நகராட்சிக்குடியிருப்பு,
6-வது தெரு, தஞ்சாவூர் - 613007

தமிழ்நாடு அறிவியல் இயக்கமும்
புதுவை அறிவியல் இயக்கமும்
இணைந்து வெளியிடும் பதிப்பு

மலர் 12- இதழ் 4 ● ஹெல்த் ஸ்பெஷல் 1999

சந்தா செலுத்துவோர்
மற்றும் முகவர்களுக்கான முகவரி

துளிர் - நிர்வாக அலுவலகம்,
ஏ-5, பாரதியார்
பல்கலைக்கழகக் குடியிருப்பு,
கோயம்புத்தூர் - 641 046.

ஆசிரியர் குழு கடிதங்கள், படைப்புகளுக்கான
முகவரி

துளிர் - ஆசிரியர் குழு,
E– 57A, 7வது மேற்குத்தெரு, காமராஜர் நகர்,
திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041.
தொலைபேசி -044 - 4480448
தொலைநகல் : 044 - 4916316

தனி இதழ் ரூ. 6.00
குழந்தைகளுக்கு ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 60
வெளிநாடு $ 15
ஆயுள் நன்கொடை ரூ. 500 உம் அதற்கு மேலும்

ஒளி அச்சுக் கோர்வை : ஃபைன்லைன்,
சென்னை - 600 014.
அச்சு : ஆர்.ஜே. பிராசஸ்.

ஆசிரியர் : க. சீனிவாசன்
இணை ஆசிரியர் : ஜே.எம். வள்ளிதாசன்
பொறுப்பாசிரியர் : ஈ. அருணந்தி
ஆசிரியர் குழு : ஆர். ராமானுஜம், எஸ். மோகனா,
ச. மாடசாமி, ச. தமிழ்ச்செல்வன்,
அ. வள்ளிநாயகம், கமலாலயன்
உதவி : எஸ். ஜனார்த்தனன், ஆர். கேசவமூர்த்தி,
சி. இராமலிங்கம், பா.ஸ்ரீகுமார், அ.ரவீந்திரன்,
க.முத்துராஜா, கோ. சதீஷ்குமார், ஜெ. பழநி,
ந. ரமா, மோ. சீனிவாசன்.
பதிப்பாளர் : பெ. திருவேங்கடம்
பதிப்பாளர் குழு : ஜெ. கிருஷ்ணமூர்த்தி,
பொ. இராஜமாணிக்கம், வி. சசிகலா

அறிவியல் தொழில் நுட்பச் செய்தி பரிமாற்றக்குழு, அறிவியல் தொழில் நுட்பத்துறை இந்திய அரசு, அறிவியல் மற்றும் தொழில் நுட்ப மாநில கவுன்சில், தமிழ்நாடு அறிவியல் மற்றும் தொழில் நுட்பப் பிரிவு, திட்டம் மற்றும் ஆராய்ச்சித்துறை, புதுவை, அறிவியல் - தொழிலியல் ஆராய்ச்சி மையம், புதுதில்லி ஆகியோரின் பகுதி நிதி உதவியோடு இவ்விதழ் வெளிவருகிறது. இவ்விதழில் இடம் பெறும் கட்டுரைகள் மற்றும் கருத்துகள் அறிவியல் தொழில் நுட்பச் செய்தி பரிமாற்றக் குழுவின் கருத்துக்களாகா.

Supported by the National Council for Science and Technology Communication Department of Science and Technology - Government of India, Tamilnadu State Council for Science and Technology & Council for Scientific and Industrial Research. The views expressed in this magazine are not necessarily those of NCSTC/DST.

ஐஸ் கிரீம் ஆபத்து!

டாக்டர் மு.குமரேசன் MS, DLO

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோரும் விரும்பி உண்ணும் உணவு ஐஸ்கிரீம், பெரிய விருந்துகளில் கூட உண்ட உணவு செரிப்பதற்கென உணவின் இறுதியில் கொடுக்கப்படுகிறது. ஐஸ்கிரீமுக்கும் செரிமானத்துக்கும் சம்பந்தமில்லை. மாறாக உடலில் கொழுப்பை அதிகரிக்கும்; உடல் நலம் கெடும் என்று டாக்டர் குமரேசன் மருத்துவ முறையோடு விளக்கியுள்ளார்.

நகர மக்களிடம் ஐஸ்கிரீம் தனியான ஒரு இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. பூங்காவுக்குச் செல்ல வேண்டுமா? கையோடு ஐஸ்கிரீமையும் வாங்கிக் கொண்டு செல்லத் தயங்குவதில்லை. கடற்கரைக்கா? ஐஸ்கிரீம் இல்லாத கடற்காற்று இதமாக இருப்பதில்லை. கோடை காலமா? கேட்கவே வேண்டாம்! ஐஸ்கிரீம் இன்று சக்கை போடு போடுகிறது. தாகத்தைப் போக்கப் பயன்படும் இது, நம்முடைய உடல் நலனுக்கும் ஒத்துக் கொள்வதாக இருக்க வேண்டாமா?

வேனில் காலத்தில் மக்கள் ஐஸ், ஐஸ்கிரீம், குளிர் பானங்கள் ஆகியவற்றை அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இப்படி தற்காலிக நிவாரணத்துக்காகப் பயன்படும் இவை, உடல்நலத்துக்கு கேடு விளைவிக்கும் தன்மை கொண்டவை. நீங்கள் சாப்பிடும் ஐஸ்கிரீம் உங்களின் உடலுக்கு எந்த விதத்திலும் நிச்சயம் நிவாரணமாக அல்லது மருத்துவமாக அமைவதில்லை. அதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

பொதுவாக நல்ல வெயிலில் அலைந்து திரிந்துவிட்டோ, வெப்பத்தால் பாதிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்தாலோ ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவீர்கள். இந்தப் பழக்கம் அவ்வளவு நல்லதில்லை. இப்படி நீங்கள் தொடர்ந்து ஐஸ்கிரீம் உண்பதால், மூன்று வகைப் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

1. சைனஸ் பிரச்சனை 2. டான்சில் பிரச்சனை 3. குரல் பாதிப்பு.

இவை ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பொதுவான பாதிப்புகளாகும். நம்மில் பலர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் - ஐஸ்கிரீமைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் குண்டாகலாம் என்று. இது உண்மைதான். ஆனால், உடல் தளதளவென அமைய வேண்டுமென்று நினைக்கிற அனைவரும் விழுந்தடித்துக் கொண்டு ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டுக் குண்டானால் அதன் எதிர்விளைவுகள் எப்படியிருக்கும் என்பதை அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவதால் அதில் இருக்கும் சர்க்கரைச் சத்தும், கொழுப்புப் பொருட்களும் நமது உடலில் கொழுப்பைக் குறைப்பதற்குப் பதிலாக கொழுப்பை அதிகப்படுத்திவிடும். இப்படி கொழுப்பு அதிகமாவதைத் தான் நாம் குண்டாகுதல் என்கிறோம். இதனால் என்ன நிகழ்கிறது என்றால் அதிகரித்த கொழுப்புச் சத்து நமது உடலில் உள்ள ரத்த நாளங்களில் படிகிறது.

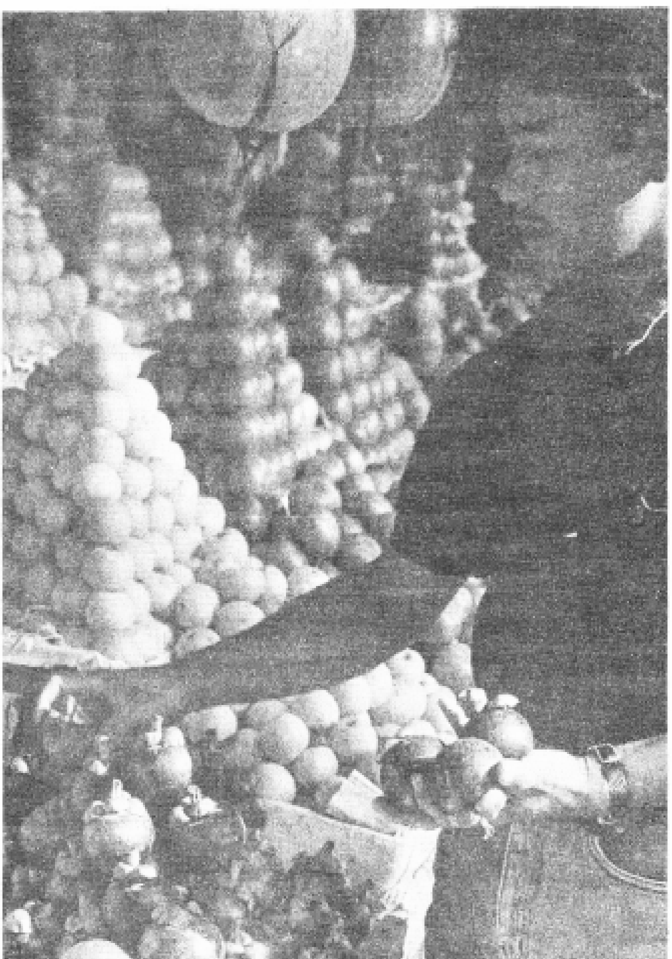
ஜலதோசம் மற்றும் காய்ச்சலின் போது எல்லாப் பழங்களையும் சாப்பிடலாம்.

இதனால் ரத்த நாளங்களின் விட்டம் குறைந்து விடுகிறது. அதாவது, ரத்தக் குழாய் சுருங்கிவிடுகிறது. இதன் காரணமாக, தாராளமாக, தங்குதடையின்றி ஓடிக் கொண்டிருந்த ரத்தம் தடைபடுகிறது. இதயத்துக்குச் செல்லக் கூடிய ரத்தத்தின் அளவும், பிராணவாயுவின் அளவும் குறைகிறது. இதனால், உயர் ரத்த அழுத்தம், இதயத் தசை வலுவிழப்பு, மாரடைப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

இன்று நாகரிக உணவு விடுதிகளிலும் திருமணங்களிலும் விழாக்களிலும் சாப்பாட்டு டன் ஐஸ்கிரீம் தரும் பழக்கம் உள்ளது. சாப்பிட்ட பின்பு ஐஸ்கிரீம் உண்பது உணவைச் செரிக்க உதவுகிறது என்று சிலர் தவறாகக் கருதி வருகிறார்கள். சாப்பிட்டவுடன் நீர் அருந்துவது ஜீரணமாகப் போதுமானது. ஜீரணத்துக்கும் ஐஸ்கிரீமுக்கும் தொடர்பு இல்லை. பேச்சாளர்கள்,பாடகர்கள் ஆகியோர் இதைச் சாப்பிட்டால் நிச்சயம் குரல்மாறிவிடும். இவர்கள் இதைத் தவிர்ப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

அடுத்து நாம் விரும்பிச் சாப்பிடும் ஐஸ்கிரீம் நல்ல, சுத்தமான நீரில் தயாரிக்கப்பட்டதா என்பதை அறிய வாய்ப்பில்லை. எனவே, இதில் உள்ள கிருமிகளால் தொற்று ஏற்படக்கூடும்.

வெயில் காலத்தில் வெளியில் சென்று வந்தாலோ விளையாடி விட்டு வந்தாலோ உடனேயே குளிர்பதனப் பெட்டியைத் திறந்து குளிர்பானங்களை அருந்துகிறார்கள். அதிக தாகம் எடுத்தால் இனிப்பூட்டப்பட்ட குளிர்பானங்களை அருந்துவது மிகவும் தவறு. இதனால் தாகம் தணிவது கிடையாது. அதில் கலந்திருக்கும் சர்க்கரைச் சத்து உடலில் அதிகமாகக் கொழுப்பாகத்தான் பயன்படுகிறது. தாகம் எடுக்கும் போது நீர் அருந்துவதுதான் மிகவும் சிறந்தது. நீர் தாகத்தைப் போக்கும். உடலில் இருந்து வியர்வையாக வெளியேறிய நீர்ச் சத்தை ஈடுகட்டும். அத்துடன் பசியும் அடங்கும்.


ஐஸ்கிரீம் உண்பதற்குப் பதிலாக பழங்கள் உண்பது நல்லது

ஐஸ்கிரீமில் அடங்கியுள்ள சர்க்கரை பல நோய்களுக்குக் காரணமாகிறது. முக்கியமாக, நீரிழிவு மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்குக் காரணமாகிறது. அதிக சர்க்கரையுடைய ஐஸ்கிரீம் மற்றும் குளிர்பானங்களை அருந்தும் போது, அதை ஜீரணம் செய்ய உடனடியாக அதிகளவு இன்சுலின் சுரக்கிறது. இதனால் திடீரென்று உடலில் குளுக்கோஸ் அளவு குறைகிறது. இதன் வெளிப்பாடாக தலைவலி ஏற்படுகிறது.

அதிக தித்திப்புள்ள பழச்சாறு அருந்துவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். எலுமிச்சை மற்றும் சாத்துக்குடி சாறு அருந்தலாம். இதில் அதிகளவு நார்ச்சத்து உள்ளது.

இப்பொழுது குறைந்தளவு கலோரியைக் கொடுக்கும் அதிக இனிப்புடைய ப்ருட்டோஸ் கலந்து குளிர்பானங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. சிறிது அதிகமாக அருந்தினாலோ இது வயிற்று வலியைக் கொடுக்கும் தன்மையுடையது. இத்துடன் உடனடியாக மல இளக்கத்தையும் கொடுக்கும். அதிக அளவில் குளிர்பானம் அருந்தினால் வயிற்று

சீழ் இல்லாத புண் எந்தக் கிருமி நாசினியும் இன்றி தானே குணமாகும்.

வலியாலும், வயிற்றுப் போக்கினாலும் அவதிப்பட வேண்டிய திருக்கும்.
ஐஸ்கிரீம் உண்பதற்குப் பதிலாக பழங்கள் உண்பது நல்லது. வெயில் காலத்துக்கு ஏற்ற பானம் சுத்தமான தண்ணீர்தான் என்றால் மிகையாகாது. நமது உடலில் உள்ள தசையிலும், மூளையிலும் 70% நீர் தான் உள்ளது. ரத்தத்தில் 90% நீர் உள்ளது. எலும்பில் கூட 20% நீர் உள்ளது. அதிகம் நீர் அருந்துவதால் உடல் எடை குறையும். எப்படியெனில், நீர் உடலில் உள்ள கொழுப்பை அகற்றி எரிபொருளாக்குகிறது. நீர் உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களை அகற்றுகிறது. உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களைக் கரைத்து நச்சுத் தன்மையை இழக்கச் செய்து வெளியேற்றுகிறது. நீரை நேரடியாக குளிர்பதனப் பெட்டியில் இருந்து எடுத்து அதிகக் குளிர்ச்சியுடன் அருந்துவது தவறு. ஈறுகளுக்கும் பற்களுக்கும் இது கேடு உண்டாக்குகிறது. சளிச் சவ்வையும் செயல் இழக்கச் செய்கிறது. குளிர்ந்த நீருக்கு பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கிடையாது. ஆகவே, அதில் இருக்கும் நோய்க் கிருமிகள் அத்தனையும் உடலுக்குள் செல்லாதவாறு தொண்டையில் இருக்கும் டான்சில் சதை கிருமிகளை வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளும். நோய் கிருமிகளின் வீரியம் கூடும் போதோ, உடலில் சக்தி குறையும் போதோ நோய் தொற்றிக் கொள்ளும். ஆகவேதான், பலருக்கு ஐஸ் நீர் அருந்தியவுடன் சைனஸ் அல்லது டான்சில் அல்லது சளியோ சுரமோ வருகிறது.

அதிக அளவு நீர் அருந்தவில்லை என்றால் உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு பாதிப்புகள்.

1. உடலில் கொழுப்பு சேரும். அதனால் எடை கூடும்.
2. உடலுறுப்புகள் உலர்ந்து போகும். இதனால் சோர்வு ஏற்படும். அதிக நேரம் ஓய்வெடுக்கத் தோன்றும்.
3. செரிமானம் சரியாக இருக்காது. மலச்சிக்கல் ஏற்படும். சிறுநீர் தொல்லைகள் உண்டாகும். சிறுநீரில் கற்கள் உண்டாகும். சிறுநீர் வெளியேறும் போது, சிறுநீர்ப் பாதையில் வலி வரும்.
4. தோலில் செதில்கள் தோன்றும். முகத்தில் பிரகாசம் இருக்காது. கண்கள் குழி விழுந்து காணப்படும். கண் வறட்சியினால் கண்நோய் ஏற்படும். பார்வை மங்கும்.
5. உமிழ்நீர் வறட்சியால் சுவை மங்கிப் போகும். வார்த்தையில் தெளிவு வராது. வாயில் துர்நாற்றம் வீசும்.
6. உடல் தசைகள் வெகு விரைவில் செயல் இழந்து போகும். சோர்வு ஏற்படும். வேலை செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படும்.

ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடும் போது திடீரென உடலில் குளுக்கோஸ் அளவு குறைவதால் தலைவலி ஏற்படுகிறது

● ஜலதோஷம், ஃப்ளூ உட்பட பெரும்பாலான நோய்கள் தாமாகவே குணமடையும்.

நீ வேறு - நான் வேறு

டாக்டர் ஆர். பாரதிசெல்வன் - எஸ். செல்வநாதன்

உங்களுக்குத் தேவை: அட்டவணை, பத்து மாணவர்கள்

வரிசை எண்	மரபுப் பண்பு	ஓங்கு பண்பு	ஒடுங்கு பண்பு
1.	முடியின் தன்மை	நேரானது	சுருள்முடி
2.	காதுமடல்	தொங்குவது	ஒட்டியுள்ளது
3.	கண்ணின் கருவிழியின் நிறம்	கறுப்பு	பழுப்பு (அ) சாம்பல்
4.	கன்னம்	குழிவிழுதல்	குழி இல்லாமை
5.	நாக்கை பக்கவாட்டில் குழல்போல் சுருட்டும் ஆற்றல்	முடியும்	முடியாது
6.	கைப்பழக்கம்	வலது கைப்பழக்கம்	இடது கைப்பழக்கம்
7.	கையின் சுண்டுவிரல்	நேரானது	உட்பக்கம் வளைந்தது
8	இரண்டு கைவிரல்களையும் சேர்த்து பற்றுதல்	வலது கட்டை விரல் இடது கட்டை விரலுக்கு மேலாக அமைதல்	இடது கட்டைவிரல் வலது கட்டைவிரலுக்கு மேலாக அமைதல்
9.	காலின் கட்டை விரலை அடுத்துள்ள விரல்	கட்டைவிரலைவிட நீளமானது	கட்டை விரலை விடக் குட்டையானது
10.	கால் மேல் கால் போடுதல் (நாற்காலியில் அமர்ந்த நிலையில்)	இடதுகால் மேல் வலது கால்	வலது கால் மேல் இடது கால்

என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. ஒரு மனிதன், இன்னொரு மனிதனை விட மாறுபட்டிருக்கிறான் என்பதை எளிதில் ஆய்வு செய்வோம்.
2. ஒவ்வொரு மாணவனும் மேற்கண்ட பத்து பண்புகளும் தனக்கு எப்படி உள்ளது என்பதை ஓங்கு பண்பு அல்லது ஒடுங்கு பண்பு காலத்தில் (✓) டிக் குறியீடு செய்து குறிக்க வேண்டும். இவ்வாறு அனைவரும் செய்து முடித்த பின்அனைவரும் எழுந்து நிற்க வேண்டும். முதல் மாணவன் தனது பண்புகளை வாசிக்க வேண்டும். முதல் பண்பை வாசித்த பின், அதே போன்ற பண்புடைய மாணவர்கள் மட்டும் நிற்க வேண்டும். மற்றவர்கள் உட்கார்ந்து விட வேண்டும்.
3. முதல் மாணவன் அடுத்த பண்பைச் சொல்லும் போது அதற்கு மாறான பண்புடையவர்கள் அமர்ந்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு தனது பத்து பண்புகளையும் வாசித்து முடித்தபின் அவனது பண்புகளோடு முற்றிலும் ஒத்த மாணவர்கள் யாரும் இருக்க மாட்டார்கள்.
4. இரண்டாம் மாணவனும் இதுபோல் தனது பண்புகளை வாசிக்க ஆரம்பிக்கும் போது அனைவரும் எழுந்து நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பண்பாலும் மாறுபடுபவர்கள் அமர்ந்துவிட வேண்டும். இறுதியில் கடைசிப் பண்பை வாசிக்கும் போது இரண்டாம் மாணவன் மட்டுமே நின்று கொண்டு இருப்பான்.
5. இச்சோதனையில் இருந்து ஒரு உயிரி மற்றொரு உயிரி போல் இருப்பதில்லை என்பதையும், வேற்றுமைகளே பரிணாமத்திற்கு வழி வகுக்கின்றன என்பதையும் புரிந்து கொள்ளலாம்.

அதிகப் பசி, கோபம், துயரம் உள்ள போது அதிகமாகச் சாப்பிடுவது தவறு.

காபி, தேநீர், சோடா மற்றும் குளிர்பானங்களை படுப்பதற்கு முன் அருந்துவது தவறு

பறவை இனங்களில் காணப்படும் காதல் களியாட்டம் சிக்கல் நிறைந்தது. இது பற்றி துளிர் இதழில் முன்பே படித்திருக்கிறீர்கள். மனிதருக்குள் ஏற்படும் காதல் உறவோ இன்னும் சிக்கல் மிக்கதாகும். பல வகை சமுதாய நெறிகள், தனிநபர் சிறப்பு இயல்புகள், பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றை காதலைத் தீர்மானிக்கும் காரணங்களாகப் பட்டியலிட்டுக் காட்ட இயலாது.

வாலிப வயதினர் பலவகை ஆபரணங்களையும், வண்ண ஆடைகளையும் அணிந்து கொண்டு மிக மகிழ்ச்சியாக உலா வருவதை நாம் பார்க்கிறோம். திருமணங்கள், விழாக்கள், கலை நிகழ்ச்சிகள் ஆகிய மக்கள் கூடும் நிகழ்வுகளில் ஆண், பெண் இருபாலரும் ஒருவரை ஒருவர் கவர்ந்திழுக்கும் வண்ணம் ஆடைகளை அணிந்து வருகின்றனர். வாசனைப் பொருள்களும் நறுமலர்களும் நம்மைத் தூண்டி இழுப்பன என்பதை நாம் மறந்திடலாகாது. இங்கு காதல்

வாழ்க்கை வழிமுறை!

டாக்டர் தி.சுந்தரராமன் M.D.

வயப்படுவதற்கு தனி நபர் பண்புகளும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். வாலிபப் பருவத்தில் காதல் உணர்வால் பல புதிய ஹார்மோன்கள் நம் உடலில் சுரக்கப்பட்டு ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இவை ஆண் பெண் இருபாலரின் உடலிலும் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. பிறப்பு உறுப்புகளிலும் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இவை வாலிபரையும் யுவதிகளையும் ஒருவர் பால் ஒருவர் கவரவும் காதல் கொள்ளவும் தூண்டுகின்றன. வசீகரமான உடல் தோற்றம் பெற்றிருப்பது ஒருவேளை குலம் தழைக்கவோ என்று இங்கு எண்ணத் தோன்றுகிறது.

நீண்ட அடர்த்தி மிக்க கூந்தலையுடைய பெண்களை அழகிகளாகக் குறிப்பிடுகிறோம். நல்ல உடற்கட்டு, நிறப்பாங்கு ஆகியவை ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறி என்றும் நம்புகிறோம். ஒரு காலத்தில் மனித இனப் பெருக்கத்திற்கு இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கைகள் முக்கியமெனக் கருதியிருக்கலாம். ஆனால் இன்று இவற்றிற்கு முக்கியத்துவமுண்டா? உங்கள் முடியைக் கொண்டு யாராவது உங்களைத் திறமையுடையவன் என்று சொல்கிறார்களா என்ன? அப்படி ஒருபோதும் சொல்வதில்லை. இன்றைய உலகில் உடற்கட்டுக்கும் வலிமைக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுவது இல்லை.

நம் உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள் நம் உளப் பண்புகளையும் உடல் உணர்ச்சிகளையும் பெரிதும் பாதிக்கின்றன. பொறாமை, கோபம், அன்பு, வெறுப்பு ஆகியவை இந்த வயதில் இவர்களின் நடத்தையில் அதிகம் தலை தூக்குகிறது. இந்தப் பருவத்தில் இளம் பெண்களும் ஆண்களும் ஒருவரை ஒருவர் கவரும் வகையில் இருக்கிறார்கள். இவர்களில் சிலரிடையே ஆழ்ந்த நட்பும் பரிணமிக்கலாம். இவை சில நேரங்களில் தொடர்ந்த உறவாகவும் மாற வாய்ப்புண்டு. குழந்தைகளைப் பெற்றெடுப்பதும், பிறகு அவர்களைப் பேணிக் காப்பதும் தொடர்கின்றன. நம் அன்றாடத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறையுள் ஆகியவற்றை நிறைவு செய்வதோடு துன்பத்தையும் இன்பத்தையும் பகிர்ந்துக் கொள்ளக் கூடியதாக நல்ல இல்லற வாழ்க்கை அமைய வேண்டும் என்பதையே நாம் விரும்புகிறோம்.

இத்தகையப் பண்புகளை நாம் இயல்பாகவே சமுதாயத்திடமிருந்து கற்றுக் கொள்கிறோம். ஆனால் நம் வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற துணைவரை நாம் முற்றிலும் ஆய்ந்து தெரிந்தெடுத்துக் கொள்வதில்லை. நம்முடைய சமுதாயத்தில் பல சமயங்களில், பெற்றோர்களே மணப் பெண்ணை, மாப்பிள்ளையை தெரிவு செய்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். புதுமணத் தம்பதிகள் ஒருவருக்கொருவர் ஏற்றவர்களா என்று கவனம் செலுத்தித் தீர்மானிக்கப்படும் திருமணங்கள் பொதுவாக மகிழ்ச்சியில் முடிவடைகின்றன. ஆனால் காசு, பணம், வரதட்சணை என்ற போர்வையில் மணமக்களின் விருப்பங்களை அலட்சியப் படுத்தும் நோக்கில் அமையும் திருமணங்கள் நரகத்தில் முடிகின்றன. வாலிபர்களும் யுவதிகளும் ஒருவரையொருவர் நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசிக் கொள்ள வாய்ப்புகள் சமுதாயத்தில் அளிக்கப்பட்டால், தனக்கேற்றத் துணைவரைத் தேர்ந்தெடுக்க, மணமக்களுக்கு முழு வாய்ப்பு கிட்டினால், அவர்கள் மனப்பக்குவத்துடன் செயல்படக் கூடியவர்களாக உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். இந்த நிலை பல நாடுகளில் நிலவுகிறது.

பாலின வளர்ச்சி எனப்படுவது 17 வயது முதல் 21 வயது வரைகூட நீடிக்கிறது. இந்த வயது வரம்பிற்கு கீழே திருமணமாகி குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதைத் தவிர்த்திட வேண்டும். முழு உடல் வளர்ச்சியும், மனப்பக்குவமும் அடையாத நிலையில் திருமணம் செய்து கொள்வது தவறு. இத்தகைய காரணத்தினாலேயே ராஜா ராம்மோகன்ராய் காலம் தொட்டு இன்று வரை குழந்தைத் திருமணத்தை எதிர்த்து போராட்டம் நடைபெற்று வருகிறது. 18 வயது நிரம்பாத ஒரு பெண்ணோ 21 வயதிற்குட்பட்ட ஒரு ஆணோ திருமணம் புரியக் கூடாது என்பதற்கு ஒரு சட்டம் கூட இன்று அரசாங்கத்தால் இயற்றப்பட்டு இருக்கிறது.

ஒரு பெண் திருமணம் செய்து கொள்வதற்கு 18 ஆண்டுகளாவது நிரம்பி இருக்க வேண்டும். தன் திருமணத்தைத் தானே முடிவெடுக்கக் கூடிய நிலை எட்டும் 21 வயது வரை கூட ஒரு பெண் காத்திருக்கலாம். பருவம் எய்தி, இளம் வயதிலேயே திருமணமாகி குழந்தைகளை சுமப்பது தீது. அவர்கள் உடலுக்கும் தீது; சமுதாயத்திற்கும் நற்பயனை விளைவிக்காது. இதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ●

மூக்கு வழியும் போது துடைப்பதற்குப் பதில் பலமாகச் சீந்துவது தவறு

நாம் ஏன் நோய்வாய்ப்படுகிறோம்?

துளிர் டாக்டர்

ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன? நோய்வாய்ப்படுதல் என்றால் என்ன? ராமன் நோயாளி. அவனுக்கு வாந்தி பேதி இருக்கிறது.

சலீம் நோயாளி. அவனுக்கு காசநோய் இருக்கிறது.

மங்கை பள்ளிக்குச் சைக்கிளில் செல்கிறாள். அவள் அதிகம் விளையாடுகிறாள். அவள் அதிகம் படிக்கிறாள். அவள் நன்றாகத் தூங்குகிறாள். சாப்பிடுகிறாள். அவள் ஆரோக்கியமானவள் என்று சொல்கிறோம்.

அவளுடைய தோழி சுமதி. சுமதிக்கு நோய் இல்லை. இருந்தும் அவள் எளிதில் களைப்படைந்து விடுவாள். அவளால் எந்த வேலையும் விரைவாகச் செய்ய முடியவில்லை. எப்போதும் அவள் 'தனக்கு உடம்பு சரியில்லை' என்று நினைத்துக் கொள்கிறாள். அதற்காக அவள் டாக்டரிடம் சென்று பலவகையான டானிக்குகளை வாங்கி வருவாள். ஆனாலும் முன்னேற்றம் இல்லை. அவள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறாளா? இல்லை.

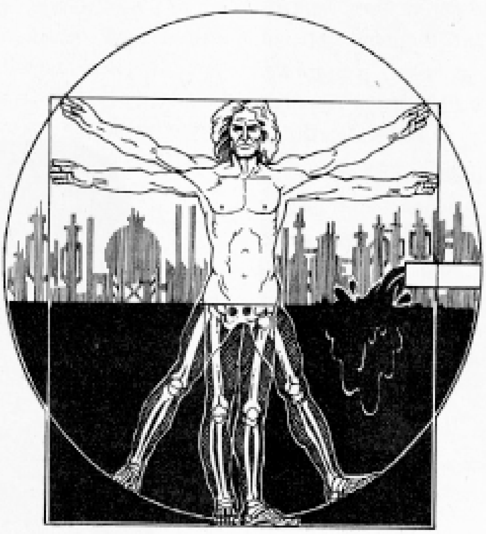
மருந்தைப் பயன்படுத்திய பின் அரிப்பு, தடிப்பு ஏற்பட்டால் அதை மீண்டும் பயன்படுத்துவது தவறு

அவளுடைய சகோதரி கீதா மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாள். அவள் கர்ப்பிணி. அவளால் அதிகமான வேலையைச் செய்ய முடியாது. ஆனாலும் அவளுக்கு நல்ல பசி எடுக்கிறது. அவள் பலமுறை டாக்டரைச் சந்திக்கிறாள். ஏன்? அவள் நோயாளியா? ''இல்லவே இல்லை... நான் ஆரோக்கியமாகத்தான் இருக்கிறேன்'' என்கிறாள்.

ஆரோக்கியமானவர் யார்? நோயாளி யார்? ஆரோக்கியம் என்பது நோய் அல்லது ஊனம் இல்லாமல் இருப்பது மட்டும் அல்ல. உடல், மனம் மற்றும் சமுதாய அளவில் நலமான வாழ்வையும் குறிக்கிறது (உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் விளக்கம்).

அப்படியென்றால் ஆரோக்கியத்தின் கூறுகள் என்ன?

1. சரிவிகித உணவு
2. பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர்
3. சுற்றுச்சூழலின் தூய்மை
4. போதிய வேலை
5. ஓய்வு
6. அடிப்படை சுகாதார வசதிகள்



சத்துணவு

சத்துணவு உண்ணாதவர்களுக்குப் பலவித நோய்கள் வரலாம். சத்துணவு உண்ணாதவர்கள் வெகு சீக்கிரம் பல நோய்களால் தாக்கப்பட்டு நீண்ட நாள் நோயுற்று விரைவாக இறக்கவும் நேரிடுகிறது.

சத்துணவு இல்லாமை உடல் நலக் கேட்டிற்கும், மரணத்துக்கும் காரணமாகிறது. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்.

ராமு தினமும் 12 ரூபாய் சம்பாதிக்கிறார். அவருடைய மனைவி 8 ரூபாய் சம்பாதிக்கிறார்.

அவர்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகள், அவர்கள் அதிகம் சம்பாதித்தால் தான் அவர்களுக்குத் தேவையான அளவு உணவு கிடைக்கும்.

முனியப்பன் தினமும் 20 ரூபாய் சம்பாதிக்கிறார். அவருடைய மனைவி 12 ரூபாய் சம்பாதிக்கிறார். அவர்களுடைய சம்பளம் அரிசி, வெங்காயம், மிளகாய் வாங்க மட்டும் பயன்படுகிறது. அதை வைத்துக் கொண்டு குழந்தைகளோடு சேர்ந்து சாப்பிடுகிறார்கள்.

முருகேசன் குடும்பமும், அந்த அளவுதான் சம்பாதிக்கிறது. ஆனால் அதிகமாக காய்கறிகளை வாங்குகிறார்கள். அருகிலுள்ள வீட்டில் முருங்கைக் கீரை கிடைக்கிறது. அவர்களுடைய சிறிய தோட்டத்தில் பப்பாளியும் கிடைக்கிறது. ஆகவே அவர்களும் குழந்தைகளும் நன்றாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு தாய்ப்பாலும் கிடைக்கிறது. தரத்திலும் அளவிலும் போதுமான சத்துணவு ஆரோக்கியத்தின் மிக அடிப்படையான தேவை.

பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர்

அசுத்த நீரினால்தான் 80% நோய்கள் உண்டாகின்றன. பெரும்பாலும் நீர் அசுத்தமாவதற்குக் காரணம் மலக்கழிவு. மலக்கழிவு சரியாக அகற்றப்படாமல் நல்ல நீரோடு கலப்பதால்தான் நோய்கள் உண்டாகின்றன. அசுத்த நீரினால் என்னென்ன நோய்கள் உண்டாகின்றன? காலரா, வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி, மஞ்சள் காமாலை, வயிற்றுப் புழு முதலியன.

தூய்மையான சுற்றுச்சூழல்

பானு மிக நெருக்கமான குடிசைப் பகுதியில் வாழ்கிறாள். அங்கு எப்பொழுதும் சாக்கடை நீர், குப்பை மற்றும் புகை ஆகியன இருக்கும். ஒரு சிறிய அறையில் 6 பேர் வசிக்கின்றனர். அறையில் சூரிய வெளிச்சம் வருவதில்லை. கூரையோ ஒழுகுகிறது.

இடநெருக்கடி, வசதியற்ற வீடுகள், புகைச்சூழல் – இவையனைத்தும் சுவாசத் தொற்றுகளுக்கு குறிப்பாக காசம் மற்றும் நிமோனியா நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன. அங்கிருந்த ஈக்களும், கொசுக்களும் பலவித நோய்களை உண்டாக்கின.

நோயின்
ஆரம்பநிலைகளில்
மட்டுமே
வீட்டு மருந்துகள்
பயன் தரும்

கடந்த முறை மருந்துவர் தந்த மருந்தை மீண்டும் அவரது ஆலோசனையின்றி பயன்படுத்துவது தவறு.

இந்த மாதிரியான சுகாதாரக் கேடுகளுக் கிடையே மனிதனால் ஆரோக்கிய மாக வாழ முடியுமா?

உதாரணமாக:

அ. தடுப்பூசி: காசநோய், கக்குவான் இருமல், ஜன்னி, போலியோ, அம்மை போன்ற நோய்களைத் தடுப்பதற்கு.

ஆ. கர்ப்பிணிப் பெண், குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் தாய் ஆகியோரை கவனித்தல், தேர்ந்த உதவியாளர்களைக் கொண்டு பிரசவத்தை கவனித்தல், குடும்பக் கட்டுப் பாட்டு ஆலோசனை வழங்குதல், குழந்தை நலம் கவனித்தல், கர்ப்பிணிப் பெண் களுக்கும் குழந்தை களுக்கும் சத்துணவு தருதல்.

இ. சுகாதாரக் கல்வி.

ஈ. சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர்.

உ. குஷ்டம், கினி புழு, ஃபுளுரோஸிஸ், லேத்திரிசம் போன்ற நோய்களைத் தடுக்கவும், கட்டுப் படுத்தவும் நடவடிக்கை எடுத்தல்.

ஆரம்ப சுகாதாரப் பணிகள்

எல்லா நோய் களையும் நம்மால் தடுக்க முடியுமா? நிச்சயம் முடியாது! எனவே ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் பணியையும் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

உங்கள் பகுதியில் மருத்துவ சேவை கிடைக்கிறதா?

அரசு மருத்துவ மனையோ, சுகாதார நிலையமோ அருகில் உள்ளதா? தனிப்பட்ட மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்களா? ஹோமியோ பதி அல்லது நாட்டு மருத்துவர் யாரும் இருக்கிறார் களா? நர்ஸ் கள் அல்லது சமூக நலப் பணி யாளர் உள்ளனரா?

நோய் களுக்கு மருத்துவம் செய்வதில் இவர்கள் ஒவ்வொருவரின் பங்கு என்ன?

முதலில் நோய் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக் குழந்தை வயிற்றுப் போக்கினால் திடீரென்று இறக்கிறது. அதற்குக் காரணம் என்ன? அது கிராம தேவதையின் கோபம் என்று கிராமத்திலுள்ள ஒருவர் சொல்கிறார். அது முன்னோர் செய்த பாவத்திற்கான பலன் என்று சிலர் சொல்கிறார்கள். ஆனால் டாக்டர் அது ஒரு நுண்ணிய கிருமியால் உண்டானது என்கிறார்.

வயிற்றுப் போக்கின் போது குழந்தைக்கு நீர் புகட்டாமல் இருப்பது தவறு.

சுகாதாரப் பணியாளர், அது அசுத்தமான நீர், அசுத்தமான கழிவறைகள், அசுத்தமான கிணற்று நீர் ஆகியவற்றால் ஏற்படுகிறது என்கிறார்.

தாய்க்கு எழுதப் படிக்கத் தெரியாததுதான் காரணம் என்கிறார் சமூகப் பணியாளர். அவர்கள் ஏழ்மை நிலையில் வாழக் கூடியவர் கள். அவர்களுக்குப் போதிய வருமானமும், இடமும் இல்லாமைதான் இதற்குக் காரணம் என்று அரசியல்வாதி கூறுகிறார்.

இதில் யார் சொல்வது சரி?

> எப்போதும்
> மருந்தின்
> காலாவதி
> தேதியைச்
> சரி பார்த்துப்
> பயன்படுத்துங்கள்

விவாதித்து முடிவு செய்யுங்கள்.

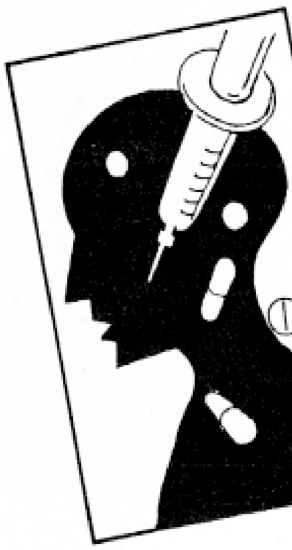
நோய் வருவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. இதனால் உருவாகும் நோய்களும் பலவிதம். அவற்றை இரண்டு பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்.

அ. தொற்றுநோய் - இது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுகிறது. காற்று, தண்ணீர், தொடுதல் மூலமும் இது பரவுகிறது. மக்கள் முயற்சி செய்தால் இப்படி ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவுகிற நோயைத் தடுக்கலாம். தடுப்பு முறைகளை மேற்கொண்டாலும் எதிர்பார்க்கிற பலன் கிடைக்காமல் போவதும் உண்டு.

ஆ. தொற்று அல்லாதவை: இதில் பலவகையான நோய்கள் உள்ளன.

1. இந்த நோய் உடலுக்குள் ஏற்படும் பிரச்சனைகளால் உருவாகும். (உ-ம்) வாதம், மாரடைப்பு, வலிப்பு, பக்கவாதம், புற்றுநோய், கண்நோய் போன்றவை.

2. வெளியிலிருந்து உடல் தாக்கப்படுவதால் வரும் நோய்கள். (உ-ம்) விஷப் பொருட்கள், பாம்புக் கடி, மது பானங்கள், ஒவ்வாமை, புகை பிடிப்பதால் உண்டாகும் இருமல் போன்றவை.



3. ஊட்டச்சத்துக் குறைவினால் உண்டாகும் சோகை நோய், ஊட்ட மின்மை, கழலை முதலியன.

4. பிறவிக் கோளாறால் ஏற்படும் நோய்கள். (உ-ம்) பிறவிக் குறைபாடுகள், கண் கோளாறுகள், பிளவுபட்ட உதடு, சில வகையான இருதய நோய்கள் போன்றவை.

5. மனம் பாதிக்கப்படுவதால் வரும் நோய்கள்: அளவுக்கு அதிகமாகப் பயப்படுதல், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவற்றால் மூளை பாதிக்கப்படுதல்.

பெரும்பாலான நோய்கள் தானாகவே கட்டுப்படக் கூடியவை.

வயிற்றுப் போக்கு. இரண்டு மூன்று நாட்கள் நீடிக்கிற காய்ச்சல், சளி பிடித்தல், மஞ்சள் காமாலை, அம்மை போன்றவை தானாகவே குணமாகிவிடும்.

இவை தவிர வேறுபல நோய்களும் தானே குணமாகி விடும். இந்த நோய்கள் வந்த மனிதன் முதலில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவு உண்ண வேண்டும். அதிகமாக நீர் குடிக்க வேண்டும். உடலில் இயல்பாக இருக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நோயுற்ற போது உடலைக் காக்கிறது.

ஆகவே நாம் நல்ல உணவு, குடிநீர், ஓய்வு ஆகியவை மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்க வேண்டும்.

பல நோய்களுக்கு மருந்து தேவையில்லை!

பெரும்பாலான மக்கள் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் மருந்து, ஊசி தேவை என்று எண்ணுகிறார்கள். இது தவறு. சிகிச்சைக்கு வேறு வழிமுறைகளும் உள்ளன. உதாரணமாக காய்ச்சல் வந்தவர்கள் வெதுவெதுப்பானசுடுநீரில் துணியை நனைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். அதே போல் சளி, நீர்க்கோவை உள்ளவர்கள் வெந்நீர் ஆவி பிடிப்பது நல்லது. புண்களை சோப்புப் போட்டுக் கழுவுதல், மலச்சிக்கலுக்கு பசலைக் கீரை, காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

மலச்சிக்கல், சுளுக்கு, தொண்டை வலி, தலைவலி, சளி போன்ற சாதாரண நோய் களுக்கு வீட்டிலிருந்தவாறே குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சில நோய்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை தேவை!

நமக்கு மருத்துவ உதவி தேவையா என்பதை சுகாதார அலுவலர் தீர்மானிப்பார். கடுமையான நோய்கள், ரத்தப் போக்கு, மூச்சுத்திணறல், காய்ச்சல்,வலிப்பு, மூச்சடைப்பு போன்றவற்றுக்கு உடனடியாக டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும். காலம் தாழ்த்தக்கூடாது. கை வைத்தியத்திற்குக் குணமாகாமல் நோய் நீடித்து இருந்தாலும்

வைட்டமின் மாத்திரைகளைவிட பழங்கள், முட்டைகள், ஊட்டச் சத்துள்ள உணவுகள் சிறந்தவை

குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒரே சோப்பை பயன்படுத்துவது தவறு

டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும்.

5 அல்லது 10 கி.மீட்டருக்குள் ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் இருக்கும். அல்லது தனியார் மருத்துவமனை இருந் தாலும் அங்கே சென்று காட்டலாம்.

உள்ளூரில் பெரிய டாக்டர் இல்லை என்றால் மட்டுமே வெளியூரில் இருக்கிற பெரிய மருந்துவமனைக்குச் சென்று பார்க்கலாம். அல்லது உள்ளூரில் உள்ள டாக்டர், பெரிய மருத்துவமனைக்குச் சென்று தான் பார்க்க வேண்டும் என்று கூறினால் மட்டுமே பெரிய மருத்துவமனைக்குச் சென்று பாருங்கள். சில சமயங்களில் உள்ளூர் டாக்டரிடம் திருப்தி இல்லாவிட்டால் வெளியூர் டாக்டரிடம் போக வேண்டும்.

டாக்டர் எனப்படுபவர் யார்?

உங்கள் நோயின் காரணத்தை அடையாளம் கண்டு சொல்லும் பயிற்சி பெற்ற ஒருவரே டாக்டர். அவர் உங்கள் நோயின் காரணத்தையும், நலம் பெறுவதற்கான வழிமுறைகளையும் உங்களுக்கு விளக்கக் கடமைப்பட்டவர். மருந்து சாப்பிடுவது உடல் நலம் பெறு வதற்கான பல வழி களில் ஒன்று. உணவு, ஓய்வு, உடற் பயிற்சி, நீர் அருந்துதல் போன்ற விஷயங்கள் மருந்து சாப்பிடுவது போலவே முக்கிய மானவை.

குணப்படுத்த முடியாத நோய்களும் உள்ளன. இந்த நோய்களின் தன்மை பற்றியும், அதனால் உண்டாகும் வேதனையைக் குறைப்பது பற்றியும் டாக்டர் விளக்கம் தருவார்.

டாக்டரைப் பார்க்கும் போது

அ. நமக்கு என்ன பிரச்சனை உள்ளது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆ. மருந்துகளை எப்படி சாப்பிட வேண்டும்? எத்தனை முறை சாப்பிட வேண்டும்? மருந்துகளின் பெயர் என்ன? இவற்றையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இ. ஊசி போடுங்கள் என்று கேட்காதீர்கள்.

பெரும்பாலும் ஊசி போடுவது தேவையில்லாததாகவும், தீமை தருவதாகவும் கூட உள்ளது. ஊசி போடுவதற்கு முன்பு அந்த ஊசி புதிய ஊசிதானா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அல்லது அந்த ஊசி கொதி நீரில் சுத்தம் செய்யப்பட்ட ஊசியாக இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக உலகம் முழுவதும் உள்ள நோய்களுக்கு அதிகபட்சம் 250 விதமான மருந்து மாத்திரைகள் தான் உள்ளன. இவை அத்தியாவசிய மருந்துகள் எனப்படும். அன்றாட வாழ்க்கையில் பெரும்பாலும் ஏற்படுகிற நோய்களின் எண்ணிக்கை வெறும் 30 தான். இந்த 30 நோய்களுக்கும் மருந்து மாத்திரைகள் உங்கள் ஊரில் கிடைக்கும்.

இந்த மருத்துவ ஆலோசனைகளை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அ. மருந்துகளைத் தேவை யானால் மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். முறை தவறியோ அளவுக்கு அதிகமாகவோ மருந்து சாப்பிட்டால், அது உயிருக்கு ஆபத்து.

ஆ. மருந்தின் பயன் என்ன? எச்சரிக்கைகள் என்ன? அதை

கண்ணில் தூசிவிழுந்தால் அதை அகற்ற கண்ணை கசக்குவது தவறு

அனைத்து உறுப்புகளையும் தாக்கும் சக்தி நீரிழிவுக்கு உண்டு

உயர் ரத்த அழுத்தத்தினால் இதயம், மூளை, கண்கள், சிறுநீரகங்கள் பாதிப்படையக்கூடும்

உட்கொள்ளும் முறை என்ன? இவற்றை நீங்கள் டாக்டரிடம் அல்லது சுகாதாரப் பணியாளரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இ. மருந்துகள் எந்த அளவு? எத்தனை நாளைக்கு? எத்தனை வேளைக்கு? இவற்றையும் டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஈ. மருந்து எப்போது காலாவதியாகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பிறகு அந்த மருந்தை பயன்படுத்தக் கூடாது.

உ. சந்தேகம் ஏற்பட்டால், புதிய பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டால் அல்லது பலனேதும் இல்லாவிட்டால் சுகாதாரப் பணியாளர் அல்லது டாக்டரை மீண்டும் பார்க்கவும்.

ஆரோக்கியம் - அடிப்படை மனித உரிமை

ஒவ்வொருவரும், அவர்கள் மதம், பால், வயது, ஏழை, பணக்காரர் வித்தியாசம் இன்றி சுகாதார ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

சுகாதாரம் - அரசின் பொறுப்பு

நல்ல உணவு, தூய குடிநீர், சுகாதாரமான சூழல், வேலை, ஓய்வு, ஆரம்ப சுகாதார சேவை இவற்றை மக்களுக்குத் தருவது அரசின் கடமை.

ஜலதோஷம், இருமல் உள்ளோர் ஆரஞ்சு, கொய்யா பழங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது என்பது தவறு

கூட்டு முயற்சியே சுகாதாரத் திற்கு சரியான வழி

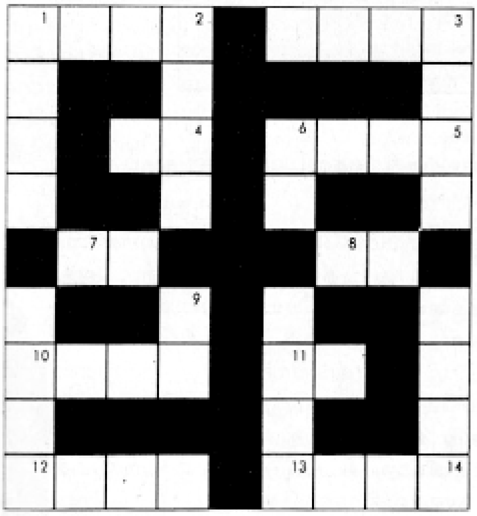
சேர்ந்து செயல்படாவிட்டால் அனைவருக்கும் உணவு, குடிநீர், சுகாதாரமான சூழல் ஆகியவற்றுக்கு வழி கிடைக்காது; சுகாதார சேவைக்கும் வழி செய்ய முடியாது.

விவாதத்திற்கான கேள்விகள்

1. சத்துணவுக் குறைவுக்கு உங்கள் பகுதியில் முக்கியமான காரணங்கள் என்ன?
2. உங்கள் பகுதியில் குடிநீர், சூழல், நோய்கள் இவற்றுக்கிடையே உள்ள தொடர்பு என்ன?
3. உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கும் சுகாதார வசதிகள் என்னென்ன? சுகாதாரப் பணியாளர்களும் டாக்டர்களும் இருக்கிறார்களா? அவர்களது முக்கிய வேலைகள் என்ன? அவை நிறைவேற்றப்படு கின்றனவா?
4. ஆரம்ப சுகாதார வசதிகள் , மருத்துவ வசதிகள் முதலியன எல்லா மக்களுக்கும் ஒரே அளவு கிடைப்பதில்லை. யாருக்குக் கிடைக்கிறது, யாருக்குக் கிடைப்பதில்லை? ஏன்?
5. ஆரோக்கியத்திற்கு வழி செய்யும் கூட்டு முயற்சிக்கான தேவை மற்றும் சாத்தியங்கள் என்ன? அதை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்த நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவை என்ன?

புதிர் உலகம்

குறுக்கெழுத்துப் புதிர் - ஹெல்த் ஸ்பெஷல்



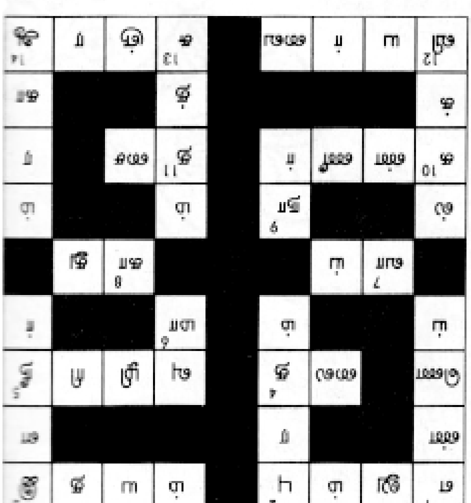
இடமிருந்து வலம்
1. உடலுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்கும் தசையினுள் அமைந்தவெண்ணிறப் பகுதி (4)
7. உண்பதற்கும் பேசுவதற்குமான உறுப்பு (2)
8. ஒலியை கிரகிக்கும் உறுப்பு (2)
10. ஒருவரின் துன்பத்தை இதன் மூலம் அறியலாம் (4)
11. உடலின் அசைவுக்கு உதவும்; வலுவானது; சுருங்கி விரியக் கூடியது.
12. தோலிலிருந்து வெளியேறும் கழிவு (4)

வலமிருந்து இடம்
3. உடலின் ரத்த ஓட்டத்தை ஊக்குவிக்கும் உறுப்பு (4)
4. பார்க்கும், கேட்கும், பேசும் உறுப்புகள் இங்கு உள்ளன (2)
5. இளிப்பை நினைவூட்டும் வியாதி (4)
14. நிறத்தையும் நினைவுப்படுத்தும் பழம் (4)

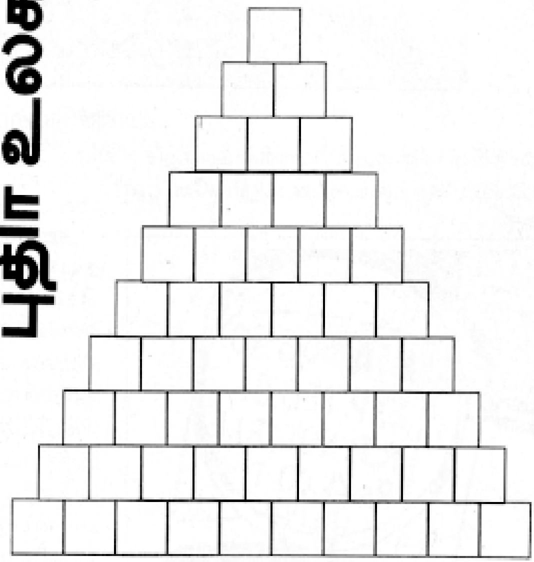
மேலிருந்து கீழ்
1. உணவிலும் பயன்படும், உடலுக்கும் தேய்க்கலாம் (4)
2. புரோட்டீன் என்று அழைப்பது வழக்கம் (4)
3. தென்னை தரும் இனிய திரவம் (4)
9. இந்தச் சத்துமிக்க உணவுகளை உண்பது மலச்சிக்கலை தவிர்க்க உதவும் (2)

கீழிருந்து மேல்
6. இட்லி-தோசை செய்யத் தேவை (2)
12. விட்டுவிட்டு ஏற்படும் குரல்வளை ஒலி (4)
13. தாய்மை (4)
14. இது சுவையாய் இருந்தால் 'ஆகா, என்ன சுவை!' என்று மகிழ்வோம் (4)

விடை:

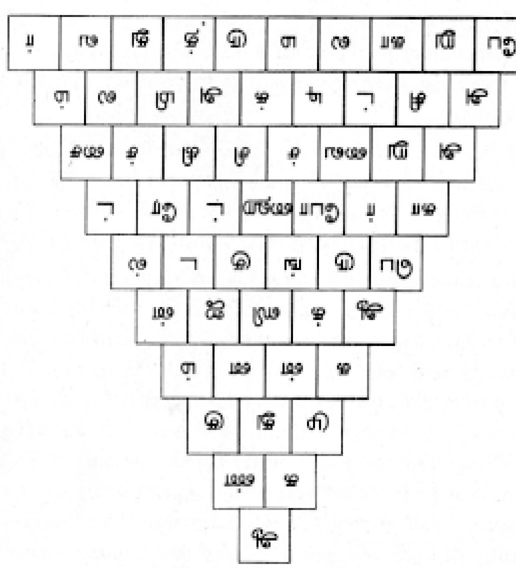


ஹெல்த் கோபுரம்



1. வலி ஏற்படும் போது நாம் ஒலிக்கும் வார்த்தை
2. பார்ப்பதற்கான பொறி. எல்லாவற்றையும் இதைப் போல பேணிகாக்க வேண்டும்.
3. பின் கழுத்திலிருந்து இடுப்பு வரை உள்ள பக்கம்
4. கண், வாய், காது ஆகிய மூன்றுக்கும் நடுவில் உள்ள சதைப்பற்று மிக்க பகுதி
5. நாம் சுவாசிக்கத் தேவை!
6. கழிவுகளை மலவாய்க்கு அனுப்பும் குடலின் பகுதி
7. கார்பன், ஹைட்ரஜன், ஆக்சிஜன் அடங்கிய கரிமக் கூட்டுப் பொருள்கள்
8. உறுப்புத் திரிபுகள், காயங்கள் ஆகியவற்றை வேறு முறைகளால் குணப்படுத்த முடியாத போது இது கைகொடுக்கிறது.
9. புளிக்காடியில் உள்ள அமிலம்
10. பிள்ளைப்பேறு பார்ப்பதில் தேர்ந்தவர்.

விடை:

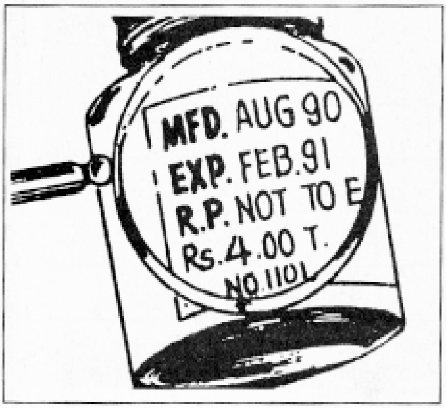


சாப்பிடும் போது தவிர்த்து, சாப்பிட்ட பின் நீர் அருந்துவதே நல்லது

யுரேகா

வாண்டுமாமா

* மாத்திரைகளையும், டானிக் மருந்துகளையும் அதன் காலாவதி (எக்ஸ்பயரி) தேதிக்குப் பிறகு பயன்படுத்தக் கூடாது என்கிறார்களே, ஏன்?



ஒரு மருந்தை திரவமாகவோ திடப் பொருளாகவோ தயாரிக்கும் போது தயாரிப்பாளர்கள் அது கெடாமல்எத்தனை காலம் செயல்படும் என்பதைக் கணிக்கிறார்கள். இதை ஒரு மருந்தின் 'ஷெல் ஃப்லைஃப்' என்கிறார்கள். இதன் அடிப்படையிலேயே அந்த மருந்து தயாரிக்கப்பட்ட தேதியும், அது காலாவதி ஆகும் தேதியும் அந்த மருந்துப் புட்டியில் அச்சிடப்படுகிறது. ஒரு மருந்தை அதன் காலாவதி தேதிக்குப் பிறகு பயன்படுத்தினோமானால், அது எதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்டதோ, அதற்கான குணம் - செயல்பாடு குறைவாகிப் போயிருக்கும். உதாரணமாக, ஐந்து மில்லி லிட்டர் மருந்தில் 125 மில்லி கிராம் ஆண்டிபயாடிக் குணம் இருக்க வேண்டுமானால் அது அதன் காலாவதியான தேதியில் 100 மி.லி. கிராம்தான் இருக்கும் (1000 மி.லிட்டர் ஒரு லிட்டர்).

சில சமயங்களில் மருந்தின் நிறம் மாறுபடுவதும், வீணாகிப் போவதும் உண்டு. இது நன்மைக்கு பதில் தீமையை உண்டாக்கும். ஆகவே, நாம் மருந்து வாங்கும் போதும், வாங்கி வீட்டில் வைத்துள்ள மருந்தை உபயோகிக்கும் காலத்திலும், அது தயாரிக்கப்பட்ட தேதி - காலாவதியாகும் தேதி, இவற்றைப் பார்த்தே வாங்க வேண்டும்; பயன்படுத்த வேண்டும்.

* மார்கழி மாதத்துக் கடுங்குளிரில் நம் வாயிலிருந்து புகை வருவது ஏன்?

நம் உடல் தொடர்ந்து சக்தியையும் வெப்பத்தையும் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதே சமயத்தில் உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பதற்கான ஒரு முறையும் நம் உடலில் உள்ளது. ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதனின் உடல் வெப்பநிலை எப்பேதும் 98.4 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் ஆகவே இருக்கும். இதை வெப்பமானி உதவியால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கோடை நாட்களில் நமக்கு வியர்வை ஏற்படுகிறது. இந்த வியர்வை உலருவதற்கு நம் உடலிலிருந்து உஷ்ணத்தை எடுத்துக் கொண்டுதான் ஆவியாகிறது. வெப்ப நாட்களில் நாம் மூச்சு விடும்போது நம் உடலிலிருந்து நிறையவே நீராவி வெளியேறுகிறது.

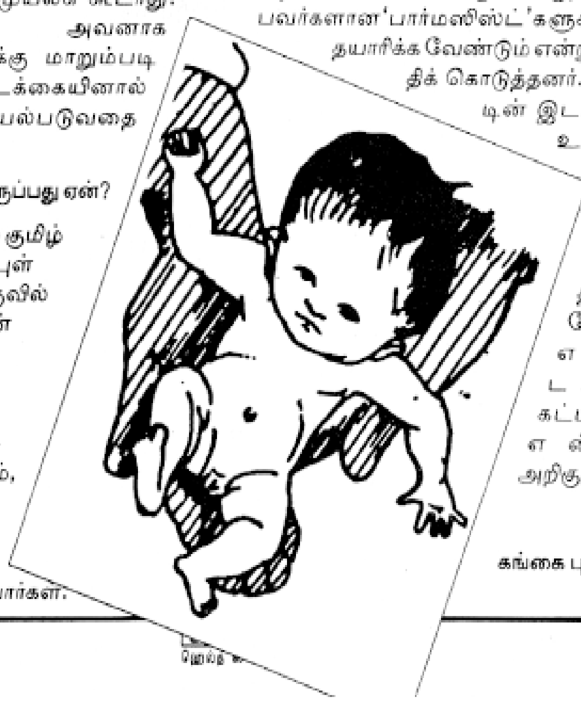
நாம் உள்ளிழுக்கும் - மூச்சு வாங்க - காற்றில் மிகவும் குறைவான நீர் நைப்பே இருக்கும். ஆனால் நாம் வெளியிடும் காற்றிலோ நிறைய நீர்க்கசிவு இருக்கும். குளிர்காலத்தில் நாம் வெளிவிடும் வெப்ப மூச்சுக் காற்று, வெளியிலுள்ள குளிர்ந்த காற்றோடு தொடர்பு கொள்ளும் போது, நம் மூச்சுக் காற்றிலுள்ள நீர் நைப்பு உறைந்து நுண்ணிய நீர்த்துளிகளாக மாறுகிறது. இந்தமாற்றமே உங்களுக்குப் புகை போலக் காட்சியளிக்கிறது. ஆனால் இதை உறைபனியுள்ள பிரதேசங்களில்தான் சுலபமாகப் பார்க்க முடியும். வெப்பப் பிரதேசமான நம் நாடுகளில் இப்படி வெண்புகையைக் காண முடியாது. ஆனால் இந்த மாற்றம் நிகழுகிறது. இதை, குளிர்காலத்தில் ஒரு கண்ணாடி முன் நின்று மூச்சுக் காற்றை வெளியிட்டீர்களானால் கண்ணாடியில் நீராவி படிந்த நுண்ணிய நீர்த் திவலைகள் உருவாகி இருப்பதைக் காணலாம்.

✱ சிலருக்கு இடது கைப்பழக்கம் இருப்பது ஏன்?

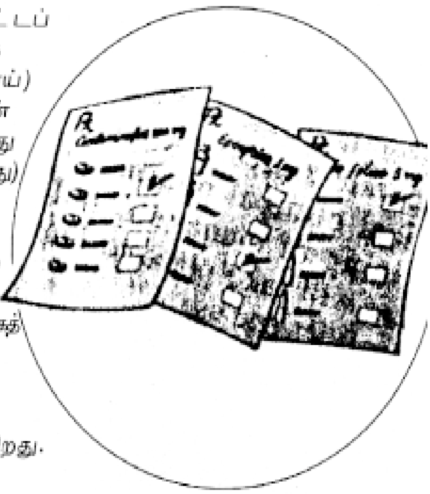
நம்மில் அனேகமாக எல்லாரும், வலது கைப் பழக்கமுடையவர்களே. காரணம், நமது மூளையின் இடப்பக்கக் கட்டளை நரம்புகள் வலப் பக்கக் கட்டளை நரம்புகளைவிட முதிர்ச்சி பெற்றிருப்பதுதான். சிலருக்கு இக்கட்டளை நரம்புகளின் வலப்பக்கம் இடப்பக்கத்தை விட சிறப்பான முதிர்ச்சி பெற்றிருக்கும். இப்படிப்பட்டவரே இடக்கைப் பழக்கமுடையவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் இடக் கை, இடப்பாதம், இடக் காது இவற்றையே அதிகம் பயன்படுத்துவதில் அதிகம் முனைப்பாக இருப்பார்கள். இந்த மாறுபட்ட பழக்கத்தை அவர்கள் சிறு குழந்தையாக இருக்கும் போதே அறிய முடியும். பெற்றோர் இக்குழந்தைகளின் சாப்பிடும், எழுதும் பழக்கத்தை மாற்ற அதாவது வலக்கைப் பழக்கத்தக்குத் திருப்ப பலவந்தப்படுத்து வார்கள். இவர்களுடைய இந்த முயற்சியினால் குழந்தை குழப்பமடைவான். இதனால் அக்குழநதைக்கு தன்னம்பிக்கை இழத்தல், திக்கு வாய் போன்ற வை ஏற்படுவதுண்டு. ஆகவே இடக் கைப்பழக்கமுடைய குழந்தையை வலக்கைப் பழக்கத்துக்கு மாற்ற முயலக் கூடாது. பலவந்தப்படுத்தாமல் அவனாக வலக்கைப் பழக்கத்துக்கு மாறும்படி ஊக்கமூட்டலாம். இடக்கையினால் அக்குழந்தை செயல்படுவதை அனுமதிக்க வேண்டும்.

✱ நமக்குத் 'தொப்புள்' இருப்பது ஏன்?

நம் வயிற்றின் நடுவில் குமிழ் போலிருப்பதைத் தொப்புள் என்கிறோம். மனிதன் கருவில் இருக்கும் போது தாயுடன் இணைத்த பகுதி அது. குழந்தை தாயின் வயிற்றினுள் வளரும் போது, அதற்கு உணவு - ஊட்டச் சத்து அளிக்கவும், கழிவுகளை அகற்றவும் அந்த இணைப்புக் குழாயே பயன்பட்டது. இதை நச்சுக் கொடி என்பார்கள்.



குழந்தை பிறந்ததும் தாயுடன் தொடர்புடைய இக்குழாயை - நச்சுக் கொடியை - குழந்தையின் வயிற்றுப் பகுதியில்ஒரு முடிச்சுப் போட்டு வெட்டி அகற்றிவிடுவார்கள். சில நாளில் வெட்டப் பட்ட இந்தக் கொடி (குழாய்) குழந்தையின் உடலிலிருந்து (வயிற்றிலிருந்து) விழுந்து விடும். அவ்விடத்தில் அதன் அடையாளமாகத் (தழும்பு போல்) தொப்புள் காணப் படுகிறது.



✱ டாக்டர்கள் மருந்து எழுதித் தரும் காகிதத்தில் '℞' என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதே, அது என்ன?

டாக்டரின் மருந்துச் சீட்டின் வலது பக்க மேல் விளிம்பில் குறிப்பிட்டுள்ள '℞' என்னும் குறி, லத்தீன் மொழியில் 'இதைத் தயாரிக்கவும்' என்பதன் (ரெஸிபரி) சுருக்கமாகும்.

பழங்காலத்தில் நோயாளிகளுக்கு மருந்துகளை டாக்டர்களே தயாரித்து வழங்கினர். அல்லது மருந்து தயாரிப் பவர்களான 'பார்மஸிஸ்ட்'களுக்கு இவ்வாறு தயாரிக்க வேண்டும் என்று குறிப்பு எழுதிக் கொடுத்தனர். மருந்துச் சீட்டின் இடப்பக்கத்தில் உள்ள '℞' என்ற குறி 'இன்ன மருந்தை இப்படித் தயாரிக்க வேண்டும் என்ற டாக்டரின் கட்டளை இது' என்பதின் அறிகுறியாகும்.

நன்றி:
கங்கை புத்தக நிலையம்
சென்னை-17

உணவும் உடலும்

சஹானா

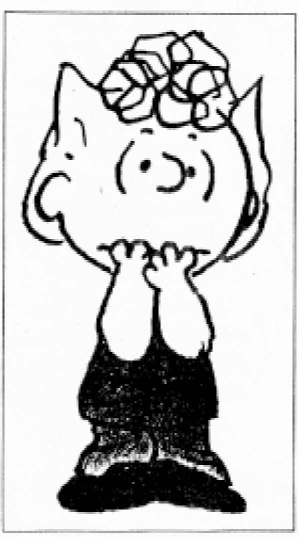
இது உணவு நேரம். ஒரு நாளில் நாம் அனைவரும் மிகவும் விரும்புவது இந்த நேரத்தைத்தானே! சாப்பிடுவது என்பது உண்மையிலேயே மிகவும் களிப்பான விஷயம். உணவின் அருமை பசியில் தெரியும். நாம் சாப்பிடும் உணவை செல்கள் கிரகித்துக் கொண்டு நம் உடல் வளர்ச்சிக்கும் உறுதிக்கும் உதவுகின்றன. ஓட, குதிக்க, விளையாட, பாட, ஆட, வீட்டுப் பாடம் எழுத என அத்தனை வேலைகளுக்கும் சக்தி தேவைப்படுகிறது. இந்தச் சக்தியை நாம் உணவிலிருந்தே பெறுகிறோம்.

நாம் உண்ணும் உணவு என்ன ஆகிறது?

நாம் சாப்பிடும் உணவு செரிக்கப்படுகிறது. அதாவது நம் உடல் உணவை அரைத்து செல்களுக்குக் கொடுக்கிறது.

நாம் வாயில் போடும் உணவை பல் உடைக்கிறது. பிறகு உணவுக் குழல் வழியாகப் பயணம் செய்து வயிற்றை அடைகிறது. அங்கிருந்து இரைப்பை உணவை நீளமான மெல்லிய குடலுக்கு அனுப்புகிறது. இக்குடலுக்கு 'சிறு குடல்' என்று பெயர்.

மென்று விழுங்கப்பட்ட உணவு சாறாகி செரிக்கிறது. வயிற்றில் வேதி மாற்றம் நிகழ்ந்து அங்கிருந்து சிறுகுடலுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. பெரும்பாலும் சிறுகுடலுக்கு திரவ உணவே வந்து சேருகிறது. இந்த திரவ உணவு ரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் பயணமாகி செல்களுக்கு ஊட்டப்படுகிறது. உணவின் மீதிப் பகுதி சக்கையாக பெருங்குடலுக்கு வந்து சேர்கிறது. அங்கிருந்து கழிவாக வெளியேறுகிறது.



தாகம் எடுப்பது ஏன்?

நம் உடலுக்கு எப்பொழுதும் உப்பும் தண்ணீரும் தேவைப் படுகிறது. நாம் அதிகமான உப்பை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நம் உடல் தேவைக் கதிகமான உப்பை தண்ணீரில் சேர்த்து விடும். உடலில் உப்பும் தண்ணீரும் குறைந்தால் நமக்கு தாகம் ஏற்படும். தண்ணீர் குடித்தவுடன் தாகம் தணிந்துவிடும்.

உணவு வாசனை வந்தவுடன் நாவில் நீர் ஊறுவது ஏன்?

உணவு வாசனையை நாம் முகர்ந்தவுடன் வாயில் நீர் ஊறுகிறது. அதிலிருந்தே உணவு செரிமானத்திற்கு தயாராகிவிடுகிறது உடல். இந்த உமிழ்நீர் சாதாரண நீர் இல்லை. இது உணவை செரிக்க வைக்கும் நீர். அதற்கு சலிவா (Saliva) என்று பெயர். எப்பொழுதும் நம் வாயினுள் சலிவா இருக்கும். நாம் சாப்பிட, சாப்பிட உமிழ்நீரும் ஊறி வயிற்றுக்குள் செல்லும். இது உணவு செரித்தலுக்கு மிகவும் துணை புரிகிறது.

உமிழ் நீர் ஊறுவதற்கு சாப்பிடவோ அல்லது உணவு வாசனையை நுகரவோ வேண்டியதில்லை. நினைத்தாலே போதும்! வாயில் உமிழ்நீர் ஊறிவிடும்.

நீங்கள் பசியுடன் இருக்கும் போது உங்களின் விருப்பமான உணவை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். என்ன வாயில் நீர் ஊறி இருக்கிறதா?

பசி ஏற்படும்போது வயிற்றில் இரைச்சல் உண்டாவது ஏன்?

நாம் உண்ணும் உணவு வயிற்றில் போய் சேர்ந்தவுடன் இரைப்பைத் திரவம் உணவை அரைக்கிறது. அப்போது இரைப்பைத் தசைகள் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. இவ்வாறு உணவு இரைப்பையில் கடையப்படும்போது இரைச்சல் ஏற்படும்.

தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு நாம் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருப்போம். இரைப்பையும் அதையே பின்பற்றுகிறது. நாம் அந்தக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு உணவு உண்ணாவிட்டால்கூட அது வேலை செய்ய ஆரம்பித்துவிடும். வயிற்றில் ஒன்றுமே இல்லாவிட்டாலும் இரைப்பை வேலை செய்யும்போது இரைச்சல் உண்டாகிறது.

ஏப்பம் ஏன்?

வயிற்றில் வாயு இருந்தால் ஏப்பம் வரும். நாம் வேகமாகச் சாப்பிடும்போது உணவோடு காற்றையும் உள்ளே தள்ளுகிறோம். வாயு அதிகம் இருந்தால் நமக்குத் தொல்லையாக இருக்கும். நம் உடல் வாயுவை வெளியே தள்ளும்போது ஏப்பம் வாய் வழியே வெளியேறுகிறது.

உடல் பருமன் காரணமாக நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்கள் வர வாய்ப்புண்டு.

நாம் எந்த வகை உணவுகளை உண்ண வேண்டும்?

நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள நினைத்தால் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், புரதம், கொழுப்பு, சர்க்கரை போன்ற சத்துகள் நிறைந்த உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு வகையான உணவுகளைச் சேர்த்தால் எல்லாச் சத்துகளையும் பெற்றுவிடலாம்.

1. அரிசி, தானியம் மற்றும் ரொட்டி
2. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
3. பால் மற்றும் தயிர்
4. மீன், இறைச்சி, பாலாடை, முட்டை.

உணவும் ஊட்டச் சத்தும்

பீமன்

சத்துள்ள உணவு உடல் உறுப்புகளை வளர்ச்சி அடைய செய்கிறது. நல்ல சமச்சீரான உணவு ஆரோக்கியமான உறுதி யான உடலுக்கு அவசியம் தேவை. சத்து நிறைந்த உணவு உடலின் சக்திக்கும் வளர்ச்சிக்கும் புதிய திசுக்களுக்கும் உதவுகிறது. சத்து நிறைந்த உணவை ஐந்து முக்கிய வகைகளாக பிரிக்கலாம்.

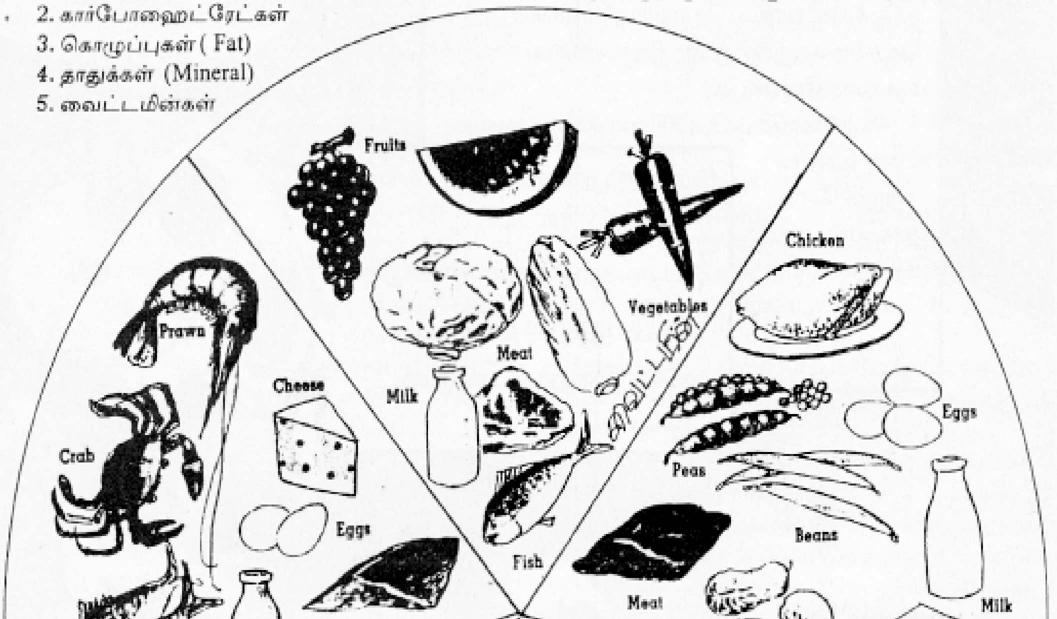
1. புரதங்கள் (Protein)
2. கார்போஹைட்ரேட்கள்
3. கொழுப்புகள் (Fat)
4. தாதுக்கள் (Mineral)
5. வைட்டமின்கள்

'சத்துகள்' செய்யும் வேலைகள்!

புரதங்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கும், புதிய திசுக்களின் தோற்றத்திற்கும் உடலின் ஆற்றலுக் கும் உதவுகின்றன. கார்போஹைட்ரேட்கள் நாம்வேலை செய்ய சக்தியை அளிக்கின்றன. சமச்சீரான சிறந்த கார்போஹைட்ரேட் உணவில் 60% கலோரிகள் இருக்கும்.

ஆற்றலுக்கு கொழுப்புச் சத்தும் அவசியம்.

இறுக்கமான மற்றும் நைலான் உள்ளாடைகள் அணிவது அழற்சியை உண்டாக்கும்



கால்சியம், மக்னீசியம், இரும்பு, அயோடின், பாஸ்பரஸ் மற்றும் பொட்டாஷியம் போன்ற தாதுக்களும் உடல் வளர்ச்சிக்கு மிக அவசியம். கால்சியம், மக்னீசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ், எலும்பு மற்றும் பல் வளர்ச்சிக்கு பேருதவி புரிகின்றன. இவை தவிர வைட்டமின்களும் நமக்கு அவசியம். அதே போல் நமக்கு தண்ணீரும் அத்தியாவசியம். தண்ணீர், சத்துகளை உடல் முழுவதும் எடுத்துச் செல்கிறது. நாம் அதிக அளவில் நீர் ஆகாரங்களை பருக வேண்டும். நம் உடல் 65% நீரால் ஆனது. உடலில் விரயமாகும் நீர் அனைத்தும் நாம் பருகும் நீரினாலேயே சமச்சீரடைய வேண்டும்.

மூன்று சமச்சீர் உணவுகள்

ஊட்டச் சத்து மதிப்புக்கேற்ப உணவு நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை:

1. பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருள்களை உள்ளடக்கிய பால் குழு
2. இறைச்சி குழு
3. அரிசி, ரொட்டி மற்றும் சிரியல் (Cereal) குழு
4. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் குழு

'ஹெல்த்தியான சமச்சீர் உணவு' என்பது இந்நான்கு குழுக்களில் இருந்தும் தெரிவு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

நல் உணவிற்கோர் ஒரு வழிகாட்டி

தினமும்

- பால் சாப்பிடுங்கள்
- மீன், மாமிசம் அல்லது முட்டை, வெண்ணெய் சாப்பிடுங்கள்.
- காற்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்.
- வைட்டமின் சி அடங்கிய பழங்கள் சாப்பிடுங்கள்.
- பிரெட் மற்றும் சிரியல் வகை உணவு களையும் சாப்பிடுங்கள்.
- இனிப்பு வகையைக் குறையுங்கள்.
- நிறைய நீர் பருகுங்கள்.
- மூன்று வேளை சாப்பிடுங்கள்.
- இரவுஉணவை அதிகமாகச் சாப்பிடாதீர்கள். எதையும் அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடாதீர்கள்.

வைட்டமின்

பழங்கள், காய்கறிகள், பால், இறைச்சி, மீன்

புரதம்

கோழி, முட்டை, பால், இறைச்சி, பட்டாணி, பீன்ஸ், கடலை, பாலாடைக்கட்டி.

கார்போஹைட்ரேட்

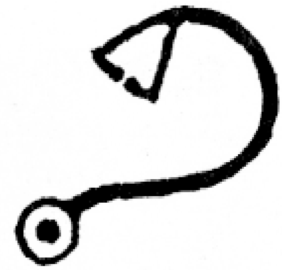
அரிசி, சர்க்கரை, உருளைக்கிழங்கு, கேக், ரொட்டி, மாவு.

கொழுப்பு

இறைச்சி, மீன், ஐஸ்கிரீம், பால், முட்டை, எண்ணெய், வெண்ணெய்.

தாது

இறால், முட்டை, பால், வெண்ணெய், மாமிசம், மீன், நண்டு.



துளிர் ஹெல்த் ஸ்பெஷலில் பங்கேற்ற மருத்துவ நிபுணர்கள்

1. டாக்டர் மு. குமரேசன் MS, DLO
சிவா மருத்துவமனை
94 அவ்வை சண்முகம் சாலை
ராயப்பேட்டை, சென்னை-600 014

2. டாக்டர் ஆர்.பாரதிசெல்வன் MD
இலரா கிளினிக்
பழைய பஸ்டாண்ட் அருகில்
மன்னார்குடி - 614 001

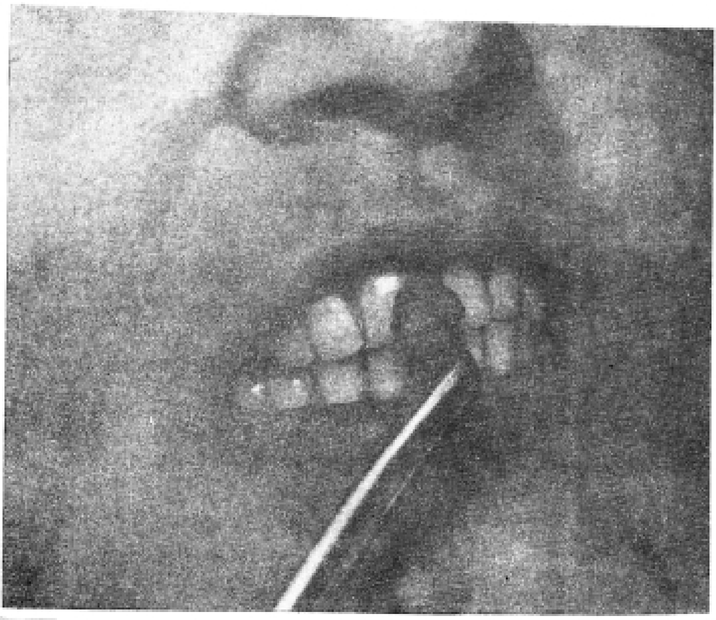
3. டாக்டர் தி. சுந்தரராமன் MD
46 விநாயகர் கோயில் தெரு
ரெட்டிபாளையம்
பாண்டிச்சேரி 605 010

4. துளிர் டாக்டர்
E 57A,7 வது மேற்குத் தெரு
காமராஜர் நகர், திருவான்மியூர்
சென்னை 600 41

5. டாக்டர் சா. நளினி -MBBS
ஆந்திரா நகர்
வெண்ணம்பட்டி சாலை
தர்மபுரி-1

6. டாக்டர் முத்துச்செல்லக்குமார் MBBS, MRSH;MD (Gen-Med)
ருக்மணி மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம்
ஸ்ரீபாலாஜி குடியிருப்பு
பத்மாவதி நகர்
சென்னை 600 092

தீக்காயங்களில் அழுக்கு, தூசி படக்கூடாது; ஈ மொய்க்கக் கூடாது.



முத்துக்களோ பற்கள்!

களம். ப.குப்புசாமி

தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை இயக்கினால் பற்பசைகளைப் பற்றிதான் எவ்வளவு விளம்பரங்கள்! ஒவ்வொரு விளம்பரமும் தன்னுடைய பற்பசையைப் பற்றித் தானே பாராட்டிக் கொண்டு பல்லிளிக்கின்றன. 'உங்கள் பற்களை வெண்மையாக்குவோம்' என்றும் 'பளிச்சிடச் செய்வோம்' என்றும் பறைசாற்றிக் கொள்ளும் விளம்பரங்கள் தவறானவை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உண்மையில் பல பேருடைய பற்கள் வெண்மையாக இருப்பதில்லை; எந்த விதமான பற்பசைகளும் பற்களை பளிச்சிடும் வெண்மைப் பற்களாக மாற்றிட முடியாது. மாறாக ஒரு நல்ல பற்பசை, பற்களிலுள்ள கறைகளை நீக்குவதற்கும் தேய்ப்பதற்குமே உதவுகிறது.

பற்பசை எதனால் ஆனது?

பொதுவாக நாம் பயன்படுத்தும் பற்பசையில் தேய்ப்பிகள், நுரைப்பிகள், சாக்கரின் எனப்படும் இனிப்பிகள், நறுமணமூட்டிகள் என்ற நான்கு வகைப் பொருட்கள் உள்ளன.

தேய்ப்பிகள்

பற்பசை தயாரிக்க கால்சியம், ஹைட்ரஜன், பாஸ்பேட், சோடியம், மெடா-பாஸ்பேட், நீர்த்த அலுமினியம் ஆக்சைடுகள் - சிலிக்கேட்டுகள் மற்றும் சிலிக்காஜெல் முதலியவை தேய்ப்பிகளாக அதிக அளவில் பயன்படுகின்றன. பற்களைத் தேய்க்கும் போது பற்களின் மேல் படிந்துள்ள கறைகளையும் நுண்ணிய உணவுத் துகள்களையும் தேய்ப்பிகள் நீக்குகின்றன.

நம் உடலில் உண்டாகும் பொருள்களுள் பற்களின் மேலுள்ள வெளி வெண் உறை (Enamel) மிகவும் உறுதியானது. அதனால் நாம் பயன் படுத்தும் பற்பசை வெளிவெண் உறைக்கு எவ்விதத் தீங்கினையும் உண்டாக்காதவாறு இருத்தல் வேண்டும். சில பற்பசைகளில் பயன் படும் மிகுநுண் தேய்ப்பிகள் பற்பசை வெளி வெண் உறைகளை அதிகமாகத் தேய்த்துப் பாழ்படுத்துவதில்லை. நல்ல தேய்ப்பிகள் பற்களின் மேல் உண்டாகும் மேற்பரப்பு படலத்தையும் கறைகளையும் லகுவாகவும் மென்மையாகவும் நீக்குகின்றன. மேலும் பல்

தலையில் சுமார் 10,000 - 15,000 முடிக்கற்றைகள் உள்ளன

ஈறுகளில் கோடுகள் விழாமல் இருக்கவும் அரிக்காமல் இருக்கவும் உதவுகின்றன.

நுரைப்பிகள்

பொதுவாக, நுரைப்பிகள் என்பன சோப்பில் உள்ள தூசு நீக்கிகளைப் போல வேலை செய்கின்றன. நுரைப்பிகளுக்கு உதாரணமாக சோடியம் லாரைல் சல்பேட் மற்றும் சோடியம்-என்-லாரைல்-சாக்கோசைனேட் ஆகியவற்றைக் கூறலாம்.

பற்பசையில் கலந்துள்ள நுரைப்பிகளில் உண்டாகும் நுரை பல்லிடுக்குகளிலும் பற்களில் உள்ள நுண்துளைகளிலும் தங்கி இருக்கும் அழுகிய உணவுத் துகள்களை நீக்க உதவுகின்றன. இதனால் துர்நாற்றம் மற்றும் பல் சொத்தைக்குக் காரணமான பாக்டீரியாக்கள் முதலியவை ஒழிகின்றன.

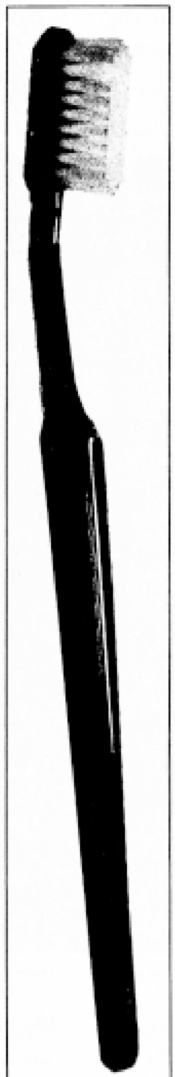
சாக்கரின்

பற்பசையில் பெரும்பான்மையாகப் பயன்படும் இனிப்பூட்டும் பொருள் சாக்கரின் ஆகும். ஆயினும் சாக்கரினில் நச்சுப் பொருள் கலந்திருப்பதற்கான ஆதாரம் சமீபத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் வேறுவகை இனிப்பூட்டிகளையும் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். சர்க்கரையைப் பற்பசையில் சேர்ப்பதற்குப் பல் மருத்துவர்கள் எதிர்ப்பு தெரிவிக்கிறார்கள். ஏனென்றால் சர்க்கரையானது பல்லின் இடுக்குகளில் தங்கி அதன் மூலம் பாக்டீரியாக்கள் வளர்ந்து பற்களில் ஓட்டைகள் (சொத்தை) ஏற்படுத்தும் என்ற அச்சமே இதற்கு காரணம்.

நறுமணமூட்டிகள்

பற்பசை தயாரிப்பவர்கள் பெப்பர்மின்ட் (Peppermint) வின்டர் கிரீன் (Winter Green) மற்றும் சாசப்ராஸ் (Sassafras) ஆகியவற்றையே முக்கிய நறுமணமூட்டிகளாய் பயன்படுத்துகின்றனர். மென்தால் (Menthal) மற்றும் மென்தோன் (Menthone) ஆகிய இரண்டுமே பெப்பர்மின்ட் எண்ணெயில் உள்ள முக்கிய பொருள்களாகும்.

சில முக்கிய பற்பசைகளில் ஃபுளோரைடு வெளுப்பிகள் (Whiteners), ஈர இருத்திகள் (Moisture retainers), மென்மையாக்கிகள் (Softeners), பிணைப்புப் பொருள்கள், (Binding agents) முதலானவையும் சேர்க்கப்படுகின்றன. பற்பசைகள் காற்றில் படும்போது உலர்ந்து கெட்டியாகாமல் இருப்பதற்காக இவற்றுடன் கிளிசரின் (Glycerine) என்ற பொருளும் சேர்க்கப்படுகிறது. 'நோனாட் டிக்கேன் (Nonadecan) கலந்துள்ள தாது எண்ணெய் (Mineral Oil) பற்பசையைமென்மையாக மாற்றுகிறது. பற்கள் மிகவும் வெண்மையாக இருப் பதற்கும் பற்கறையை நீக்குவதற்கும் சோடியம் பெர்போரேட் (Sodium perborate) என்ற பொருளையும் சில பற்பசைகளில் சேர்க்கிறார்கள்.



பல் நோய்கள்

முக்கிய நோய்களாகக் கருதப்படு வன – பல் சொத்தை பிடித்தலும் பல் ஈறு எரிச்சலும் ஆகும். இதற்கு முக்கிய காரணம் பல்லின் மீது வெகு சீக்கிரத்தில் படியும் கடினமான ஒரு மென் படலமே ஆகும். இது ஒருவகை பாக்டீரியாக்களாலும் அவற்றினால் உண்டாகும் பொருட்களாலும் ஏற்படுகிறது. இதற்கு பிளேக் (Plague) என்று பெயர்.

பல் துலக்கிய சில நிமிடங்களில் உமிழ் நீரில் கலந்திருக்கும் புரதமானது பற்களின் மீது ஒருவிதப் படலமாக உருவாகிறது. நுண்ணுயிரிகள் (Micro - Organisms) அந்தப் படலத்தில் ஒட்டிக் கொண்டு பலமடங்கு பெருகு கின்றன. இவ்வகைப் பிளேக் உண்டாவதற்கு பாக்டீரியாக்களும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் புரதங்களுமே காரணம் . சூழ்நிலைகள் சாதகமாக இருக்கும் போது பிளேக் மெல்ல கால்ஷியம் உப்புகளை உட்கொண்டு கால்குலஸ் (Calculus) எனப்படும் கடினப் பொருளாக மாறுகிறது.

அதிகமாக இனிப்புகள் சாக்லேட்டுகள் சாப்பிடுபவர்களுக்குப் பல் சொத்தை ஏற்படும். ஏனெனில் மேற்கண்டவற்றில் இருக்கும் சர்க்கரையைப் பிளேக் உறிஞ்சுகிறது. பாக்டீரியாக்களால் அவை மாற்றப்படுகின்றன. இதனால் ஒருவகை அமிலம் உற்பத்தியாகி பற்களையும் வெளிவெண் உறைகளையும் பாழாக் கித் தேய்த்து விடுகிறது.

இதய நோயாளிகள் சிப்ஸ், ஊறுகாய், கருவாடு, இறால் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது

வியர்வை வெளியேறும் பாதை அடைபடுவதால் வேர்க்குரு ஏற்படுகிறது

குறிப்பாக லாக்டிக் அமிலம் (Lactic Acid) பற்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

பிளேக்கில் உற்பத்தியாகும் பாக்டீரியாப் பொருள்கள் பல் ஈறுகளில் எரிச்சலை உண்டாக்குகின்றன. ஃபுளோரைடு கலந்த பற்பசைகளை (உ.ம். ஸ்டானஸ் ஃபுளோரைடு; சோடியம் மோனா ஃபுளோரோ பாஸ்பேட்) பயன்படுத்துவதன் மூலம் பற்சொத்தை ஏற்படுவதன் வேகத்தைக் குறைக்கலாம் என்று கூறப்பட்டு வந்தது.

முகத்தை அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் சோப்பால் கழுவினால் பரு ஏற்படுவது குறையும்

பற்கள் வேதியியல் சூழ்நிலையில் இருக்கும்போது பற்பசையில் உள்ள ஃபுளோரீன்அயனிகள் பல்லின் வெளிவெண் உறையிலுள்ள, ஹைடிராக்சி அபடைட், வினைபுரிந்து ஒரு மெல்லிய படலத்தை உருவாக்குகின்றன. இந்தப் படலத்தில் கால்ஷியம் ஃபுளோரைடு மற்றும் ஸ்டேனஸ் பரவி இருக்கும். இந்தப் படலம் வெளிவெண் உறைக்கு ஏற்ற ஒரு பாதுகாப்பான மேற்பரப்பு படலமாக அமைந்து பற்களைக் காக்கின்றன என்று சொல்லப்பட்டு வந்தது. ஆனால் பல மருத்துவர்கள் இவற்றை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

உணவின் மூலமாகவும் நீரின் மூலமாகவும் நாம் உட் கொள்ளும் ஃபுளோரைடு பற்கள் வளரும் காலத்தில் பல்லின் வெளி வெண் உறை பலமடைய உதவுகிறது.

பற்கள் வளரும் காலத்தில், நாம் உட் கொள்ளும் உணவில் ஃபுளோரைடு குறைவாக இருந்தால் பல்லின் வெளி வெண் உறை பலவீனமாக அமையும். இதனால் எதிர் காலத்தில் பல் சொத்தை மற்றும் பல்லின் ஓட்டைகள் போன்ற பல் நோய்கள் ஏற்படும்.

இதனால்தான் அனைத்து குடி நீரிலும் ஃபுளோரைடு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு கலக்கப்படுகிறது.

குண்டானவர்கள் இட்லி, புட்டு, இடியாப்பம் போன்ற ஆவியில் வேந்த உணவுகளை உண்பதுநல்லது

ஆனால் அதே சமயத்தில் பற்கள் வளரும் காலத்தில் நாம் உட் கொள்ளும் உணவில் ஃபுளோ ரைடின் அளவு அதிகமாக இருந்தால், காலப் போக்கில் பற்கள் (மாவு பல் போன்று)

அரிக்கப்பட்டுவிடும். இந்த நோயை 'டென்டல் ஃபுளோரோஸிஸ்' என்பர்.

குழந்தைகள் பல் துலக்கும் போது சிறிதளவாவது பற்பசையை உட் கொண்டு விடலாம். இதனால் ஃபுளோரைடின் அளவு தேவைக்கு அதிகமாகி அக்குழந்தைக்கு 'டென்டல் ஃபுளோ ரோஸிஸ்' ஏற்படலாம்.

பற்கள் முளைத்த பிறகு தண்ணீர், உணவு, பற்பசை இவற்றின் மூலமாக நாம் உட்கொள்ளும் ஃபுளோரைடின் அளவு அதிகமானாலும், குறைந்தாலும், பற்களுக்கு (நன்மை, தீமை) எதுவுமே ஏற்படாது.

இந்தக் காரணங்களினால் பல மருத்துவர்களும், விஞ்ஞானிகளும் பற்பசைகளில் ஃபுளோரைடு கலப்பதை எதிர்க்கிறார்கள்.

பற்களைப் பாதுகாக்கும் முறை கள்

நல்ல பற்பசைகளைப் பயன் படுத்துவது முக்கியம். ஆனால் இதை விட முக்கியமானது, தினமும் பற்களை நன்றாகத் துலக்குதலாகும். முடிந்தால் ஒவ்வொரு முறை உணவு உட்கொண்ட பின்பும் பற்களைத் துலக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்ய இயலாது என்றால் இரவு உணவு உண்ட பின் கண்டிப்பாக பற்களைத் துலக்குவது மிகவும் அவசியமாகும். இரவும் முடியாவிட்டால், குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது பல் துலக்கவும். இதனால்தான் நாம் காலையில் எழுந்தவுடன் செய்யும் முதல் வேலை பல் துலக்குதல் என்பது நடைமுறைக்கு வந்துள்ளது. ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் உணவு உண்ட பின்னர், வாயை நன்றாக கொப்பளித்தல் என்பது மிகமிக அவசியம்.

நாம் உண்ணும் தற்கால உணவும் கூட நமது பல்லின் நலத்தை மிகவும் பாதிக்கிறது என்று விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. ஐஸ்கிரீம், சாக்லெட் போன்ற, அதிகமாகப் பதனம் செய்யப்பட்ட பொருட்கள் மேலும் மேலும் அதிகமான பல் நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன. அதே நேரத்தில் அவ்வளவாகப் பதனம் செய்யப்படாத - கொறிக்கவும் கடிக்கவும் ஏதுவான பொருட்கள் பற்களின் நலத்தைக் கூட்டுகின்றன. இதனால் தான் நவநாகரிகத்தின் உச்சாணியில் இருக்கும் அமெரிக்காவில் பல் நோயாளிகள் அதிகமாக இருக்கும் அதே வேளையில், பற்களை ஒருமுறை கூடத் துலக்காதிருக்கும் ஆதிவாசிகளுக்கு பல் நோய் வருவதில்லை. எனவே, அடுத்த முறை உங்கள் பாட்டி பல்லுக்கு உறுதி கூட்டுவது எனக்கூறி முறுக்கு கொடுத்தால் அவர்களது ஆலோசனையை ஒதுக்கிவிடாதீர்கள். சமைத்த உணவுகளை நாம் தினமும் உண்பதால் பல்லைத் தினமும் பற்தூரிகையால் துலக்க வேண்டும்.

பற்களைப் பாதுகாக்க பின்வரும் குறிப்புகளை நினைவில் கொள்ளல் நல்லது.

1. சரியான பற்தூரிகை மூலம் சீராகவும் திருத்தமாகவும் பல் துலக்க வேண்டும்.
2. அடிக்கடி வாயை நீரால் கொப்பளித்து கழுவுதல் வேண்டும். குறிப்பாக சாப்பிட்ட பிறகு கழுவுதல் நன்று.
3. தேவையான அளவு ஊட்டச் சத்து மிகுந்த உணவை உண்ண வேண்டும். சர்க்கரையையும் அது தொடர்பான பொருட்களையும் திரவ வடிவத்தில் உட்கொள்ளுதல் நன்று.
4. பல் மருத்துவரிடம் சென்று அவ்வப்போது சோதிக்க வேண்டும். குறைந்தது ஆண்டுக்கு இரு முறையாவது பல்லைச் சோதனை செய்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எப்போதும் நோயாளிகள் நன்கு கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரைப் பருகுவதே நல்லது

கொழுப்பு உணவுகளை உண்ணாமல் இருப்பது பருவைத் தவிர்க்க உதவும்

பாதுகாப்பான குடிநீர்

டாக்டர் சா. நளினி MBBS

உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் தவிர உடலில் மற்ற இடங்களில் 20,00,000 வியர்வைச் சுரப்பிகள் உள்ளன

ஆண்டு ஒன்றுக்கு 50 லட்சம் குழந்தைகள் நீரின் மூலம் பரவும் குடல் நோய்களால் இறந்து போவதாக உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கை கூறுகிறது. அந்த நிறுவனத்தின் மற்றொரு அறிக்கை, இந்தியக் கிராம மக்களில் பெரும்பாலானோருக்குப் பாதுகாப்பான குடிநீர் கிடைப்பதில்லை எனக் கூறுகிறது. பாதுகாப்பற்ற குடிநீர், நோயை ஏற்படுத்தி மரணத்தை விளைவிக்கும். நீர் எவ்வாறு பாதுகாப்பற்றதாகிறது எனத் தெரிந்துக் கொள்வோம்.

தூய்மையான நீர் உலகில் அரிதாகவே கிடைக்கிறது. அது சிறந்த கரைப்பான், ஆதலால் சுற்றுப்புறத்திலுள்ள பொருள்களைக் கரைத்துக் கொண்டு கலந்துவிடுகிறது. மழை நீரும், பனி நீரும்தான் இயற்கையில் கிடைக்கும் மிகச் சுத்தமான நீர் வகை. அவை நிலத்தைத் தொட்டவுடன் தாது உப்புகள் மற்றும் பிற பொருள்களுடன் கலந்துவிடுகின்றன. தெரிந்தோ தெரியாமலோ மனிதனும், மிருகங்களும் மேலும் அசுத்தப்படுத்துவதால் உபயோகமற்றதாகவே அந்த நீர் மாறிவிடுகிறது.

எதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது என்பதைப் பொருத்தே நீர் மாசுள்ளதா இல்லையா எனத் தீர்மானிக்க வேண்டும். குடிப்பதற்கு உதவாத நீர், குளிப்பதற்கும் தொழிற்சாலைகளுக்கும் பயன்படலாம். அவற்றிற்கும் பயனற்ற நீரை விவசாயத்திற்கு அளிக்கலாம்.

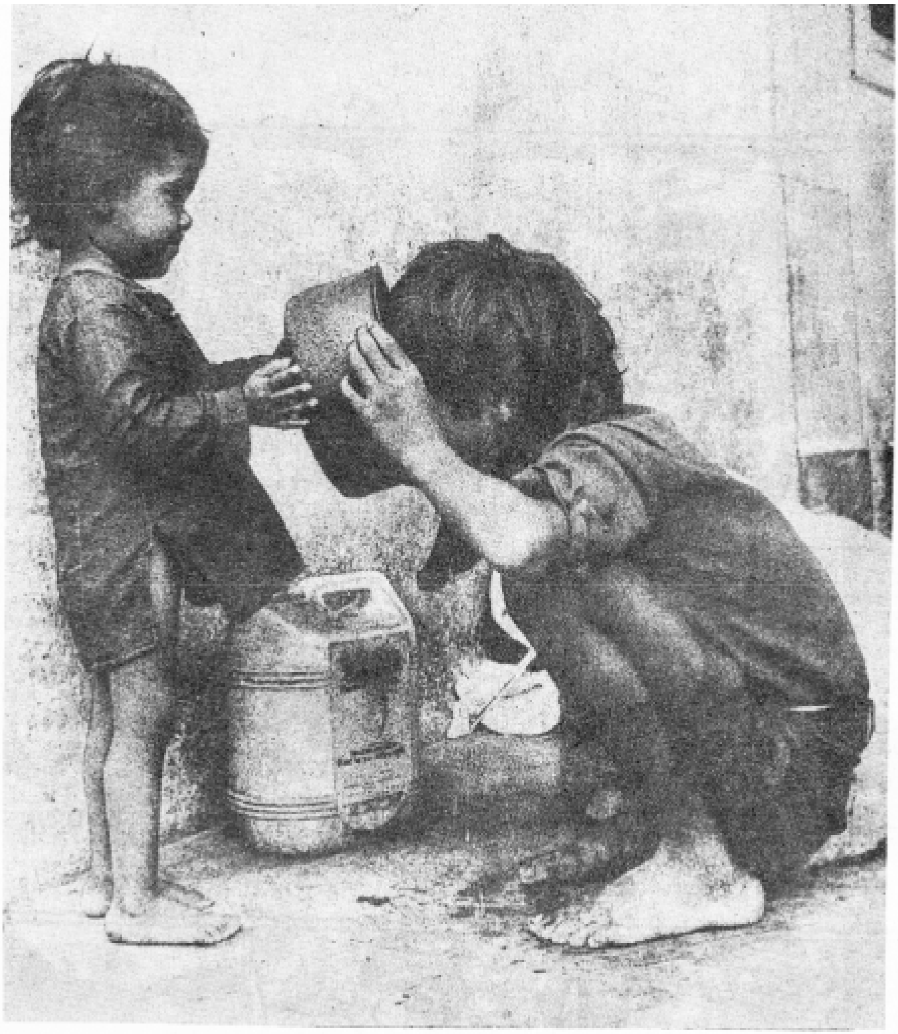
தண்ணீர் தான் இருக்கும் இடத்தைப் பொருத்து பல பொருள்களை உள்ளடக்கி வைத்துள்ளது. கரைந்து போன தாதுப் பொருள்கள், கரையாமல் மிதந்து கொண்டிருக்கும் பொருள்கள், உயிர்ச் சத்துகள், பல்வேறு உயிரிகள் ஆகியவை இவற்றுள் அடங்கும். இந்தப் பொருள்களில் எவையேனும் மனிதருக்கு அல்லது விலங்குகளுக்கு தீங்கு ஏற்படுத்தும் அளவுக்குப் பெருகும் போது நீர் மாசுத்தன்மை கொண்டதாகி விடுகிறது. உதாரணமாக குடிநீரில் ஒரு லிட்டருக்கு 0.5 மில்லியன் கிராம் வீதம் ஃபுளூரின் இருக்க வேண்டும். இது லிட்டருக்கு 1.5 மில்லி கிராமுக்கு மேல் கூடினால் ஃபுளோரோசிஸ் எனும் பல் நோயை உண்டாகிறது.

ஆறுகளும், ஏரிகளும் எப்போதும் மனிதனால் அசுத்தப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், இயற்கையின் போக்கால் மாசுபட்ட நீர் ஆவியாகிப்பின் மழை அல்லது பனிநீராக சுத்தமடைகிறது. ஆறுகளுக்கு இயல்பாக சுத்தமடையும் தன்மையும் உண்டு. இதை நம்ப முடிகிறதா? அது எப்படி பார்ப்போம்.

ஆற்றோரம் வாழும் மக்களால் வழி நெடுக நீர் அசுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால், ஆறு கடலில் கலக்கும் இடத்தில் கழிவு நீராக வருவதில்லை அல்லவா? ஆறு தன் பாதையில் ஓடி வருகையில் அசுத்தங்கள் அனைத்தும் நீரில் கரைக்கப்பட்டு திடப் பொருள்கள் அடியில் படிந்துவிடுகின்றன. இயற்கையான நீரிலுள்ள நுண் உயிரிகள், நீரிலுள்ள தாதுப் பொருள்களையும் பிற உயிர்ச் சத்துகளையும் உணவாகக் கொண்டு பெருகுகின்றன. ஒரு கட்டத்தில் அனைத்து உணவுப் பொருள்களும் தீர்ந்து போய் கிருமிகள் தாமாக மடிந்து பாசிகளுக்கும் உணவாகின்றன. நீர்ப்பாசிகள் பெருகி நீரில் ஆக்ஸிஜன் அளவை அதிகப்படுத்துகின்றன. இதன் மூலம் மீன் போன்ற பெரிய உயிரினங்கள் வாழ நீர் ஏற்புடையதாகிறது.

நீரில் கலக்கும் அசுத்தத்தின் அளவு ஒரு எல்லைக்குள் இருக்கும் வரை நீர் இயல்பாக சுத்தமாதல் நடைபெறும். ஆனால், மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தினால் நீர் அசுத்தமாவது பெருகுகிறது. வறட்சிக் காலங்களில், ஆற்றில் பாயும் நீரின் அளவு மிகக் குறைவதால் அதன் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ளும் திறன் வெகுவாகக் குறைகிறது.

ஆறுகளைப் போலல்லாமல், ஏரிகளும் கிணறுகளும் சுற்றுப்புறங்களிலிருந்து கசிந்து வந்து சேரும் மாசுள்ள நீராலேயே



அசுத்தமாகின்றன. கிணறுகளின் அருகில் மனிதர்கள் குளிக்கும் போதும், துவைக்கும் போதும் அசுத்த நீர் பூமிக்குள் சென்று கிணற்றில் சேர்கிறது. 15 முதல் 20 மீட்டர் ஆழம் மண்ணைக் கடந்து ஊடுருவிச் செல்லும் நீரில் பாக்டீரியாக்கள் மட்டுமே அகற்றப்படுகின்றன. எனவே கிணறு சுகாதாரமாக இருக்க சுற்றுச் சுவரால் சூழப்பட்டு, சுற்று மேடையுடன் அமைக்கப்பட வேண்டும். கிணற்றுக்குள் எந்தப் பொருளையும் போடக் கூடாது. அவ்வப்போது கிருமி நாசினிகள் கிணற்று நீரில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

ஏரிகள், குளங்களுக்கு அருகில் கால்நடைகளை மேயவிடக் கூடாது. சுற்றுவேலிகள் அமைத்து நீர்த் தேக்கங்கள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். துவைப்பவர்கள், குளிப்பவர்கள் நீரை அசுத்தப்படுத்துவதைத் தடுக்க வேண்டும்.

நகரங்களில் குழாய்களின் மூலம் நீர் வழங்கப்படுகிறது. நில மட்டத்தின் கீழ் உள்ள தொட்டிகளில் நிரம்பும் நீரை தேவைப்படும் போது எடுத்துக் கொள்வதும், மேல் நிலைத் தொட்டிகளுக்கு ஏற்றிக் கொள்வதும் வழக்கமாக உள்ளது.

கீழ் மட்டத் தொட்டிகள் கசிவு இல்லாததாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வதும் அவசியம். கசிவுகள் இருப்பின் கழிவு நீர்த் தொட்டிகளிலிருந்து ஒழுகும் நீருடன் தூய நீர் கலந்து மாசுபட வாய்ப்பு உள்ளது.

மேல்நிலைத் தொட்டிகள் எப்போதும் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். இல்லாது போனால் பறவை எச்சங்கள், இலைகள், தூசுகள் ஆகியவை மூலம் கிருமிகள் நீரில் உட்புகலாம். இந்த நிலைமை ஏற்படாமல் இருக்க உங்கள் கவனம் தேவை. ●

உண்ணும் உணவில் தேவைக்கு மிகுதி கொழுப்பாக மாறி தோலுக்கடியில் அடிபோஸ் தசையாகச் சேமிக்கப்படுகின்றன

எக்ஸ்-ரே
புரொபஸர் விஞ்ஞானம்
1
மணியின் கை முறிந்து போய் விட்டதே!
கோல்! அடடா! மணி கீழே விழுந்து விட்டானே!
2
புரொபஸர் விஞ்ஞானத்திடம் போவோம். என்ன செய்யவேண்டும் என்று அவர் சொல்லுவார்.
3
கையை முதல் கிலேசாயாகக் கட்டியிருக்கிறேன். உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குப் போவோம். அங்கே எக்ஸ் - ரே படம் பிடித்து, எலும்பு எப்படி முறிந்திருக்கிறது என்று பார்த்துக் கட்டுவார்கள்.
எக்ஸ் ரே படம் பிடிக்கும் இடம்.
5
ஒடிந்த கையின் எக்ஸ் ரே படம்

6
மறுபடியும் சந்தேகமிருந்தால் எக்ஸ் ரே அறையில் கையைப் படம் பிடித்தால் ஒடிந்த எலும்பு சரியாய்ப் பொருந்தியிருக்கிறதா என்று நிச்சயமாய்த் தெரியும்.
7
ஒடிந்த எலும்பு தெரியும்படி எப்படிப் படம் பிடிக்கிறீர்கள்?
8
மின் ஓட்டத்தினுல் ஒளிக்கிரணங்கள் உண்டாகின்றன. அப்போது கண்ணுக்குத் தோன்ருத அல்டிரா - வயலட் கிரணங்களும் வீசுகின்றன என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அந்த பல்பு ஒளி வீசுவதற்கு அதற்குள் சிறிது பாதரஸ ஆவி இருந்தது.
9
இந்த பல்பின் உட்புறம் அநேகமாக ஒன்றுமில்லாத வெற்றிடம். இந்த பல்பின் உள்ளே அழுத்தமான மின்சாரத்தைச் செலுத்தினுல் மின் அணுக்கள் K-இலிருந்து பாய்ந்து A - இன் மீது மோதும். அப்போது A - இலிருந்து X - கிரணங்கள் வெளிவரும். அவை சதை போன்ற மிருதுவான பொருள்களின் ஊடாக எளிதாகச் செல்லும். எலும்பு போன்ற கடினப் பொருள்கள் அவைகளைத் தடுக்கும்
10
A
K
எக்ஸ் – ரேக் குழாய்

11
அதைக் கண்டு பிடித்தவர் ரெண்ட்கென் (Roentgen). அது ஒரு ரஸமான கதை. அதைக் கேளுங்கள்.
எக்ஸ்ரேயைக் கண்டு பிடித்தது யார், ஸார்?
ரெண்ட்கென் (Roentgen).
ஒரு நாள் இரவு லாபரட்டரியில் திரை ஒன்றில் மினுக் மினுக்கென்று பசுமை நிறமான ஒளி வீசுவது தோன்றியது. அந்த ஒளி குருக்ஸ் குழாயிலிருந்து வீசி, அதைச் சுற்றிய காகித அட்டையைக் கடந்து திரையில் தோன்றிற்று. ஆகையால் குருக்ஸ் குழாயிலிருந்து மிகவும் சக்தி வாய்ந்த கிரணங்கள் வெளிவருகின்றன என்று ரெண்ட்கென் தீர்மானித்தார். அவற்றின் தன்மைகள் முழுவதும் தெரியாத படியால் அதற்கு X ரே என்று பெயரிட்டார். ஆங்கிலத்தில் X என்று பெயர் தெரியாததைக் குறிப்பிடச் சொல்வார்கள். இப்பொழுது அவற்றின் தன்மைகளைத் தெரிந்துகொண்டு விட்டார்கள்
12
13
எக்ஸ் - ரேயினால் என்ன உபயோகம், ஸார்?
முதலாவது வைத்தியத்துக்கு X - ரே கிரணங்கள் மிகவும் பயன்படுகின்றன. இந்தப் படத்தில் குழந்தைகள் தவறுதலாக விழுங்கிய காசும் பொம்மை சைகிளும் தொண்டையில் அகப்பட்டுக் கொண்டதைக் காட்டுகின்றன. இதை X - ரே படம்பிடித்து, இவை எங்கே சிக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன என்று தெரிந்துகொண்டு ஸர்ஜன் பிறகு, ஆபரேஷன் செய்து நாணயத்தையும் சைகிளையும் எடுத்து, குழந்தைகளின் உயிரைக் காப்பாற்றி விட்டார். இது இரண்டாம் உபயோகம்.
குழந்தை விழுங்கிய நாணயம்
குழந்தை விழுங்கிய சைக்கிள் பொம்மை

குழந்தை தவறுதலாக விழுங்கிய ஊசி
இரண்டா? அடேயப்பா! எக்ஸ் - ரே இன்று பயன்படுவதுபோல வேறு எதுவும் இல்லை என்றுகூடச் சொல்லலாம். நிலக்கரி, ரப்பர் முதலிய பொருள்களின் அமைப்பைக் கண்டு பிடிக்கலாம். பாலங்கள் முதலியவற்றைக் கட்டுவதற்கு வேண்டிய கர்டர்கள் உறுதியாக இருக்கின்றனவா என்று கண்டுபிடிக்கலாம். புற்று நோய் க்ஷயரோகம் முதலிய நோய்களுக்கு இதைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்யலாம். ரத்தினங்கள் போலியா, உயர்ந்தவையா என்று பார்க்கலாம். பழைய சித்திரங்கள் உண்மையில் புராதனமானவையா இல்லையா என்று பார்த்துவிடலாம் அணுக்களின் உள்ளமைப்பைக்கூடக் காணலாம்.
14
இந்த இரண்டும் தானா?
ஓகோ எக்ஸ் - ரே ரொம்பப் பிரமாதமானது தான்!
சரி: இந்த யானைக்கதை ஒன்றைக் கேள்! விலை உயர்ந்த மோதிரம் ஒன்றை ஒரு யானை விழுங்கிவிட்டது. அதை எப்படி எடுப்பது? அதை எக்ஸ் - ரே எடுக்க முடிவு செய்தார்கள். யானையின் உடலை பாகம் பாகமாகக் கோடிட்டுப் பிரித்தார்கள். ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நம்பரிட்டு தனித் தனியே எக்ஸ்ரே எடுத்தார்கள். மோதிரம் இருந்த பாகத்தை மட்டும் யானையைக் கட்டிப் படுக்கவைத்து ஆபரேஷன் செய்து எடுத்துவிட்டார்கள். யானைக்கு ஓர் ஆபத்தும் ஏற்படவில்லை. மோதிரமும் கிடைத்து விட்டது
15
1 2 3
5 6 7 8
9 10 11 12

எங்கே போகிறது மருத்துவ உலகம்?

டாக்டர் முத்துச் செல்லக்குமார் MBBS, MRSH; M.D; (GEN-MED)

இன்று அறிவியலும், தொழில் நுட்பமும் ஓங்கி வளர்ந்து வருகிறது. நமது பணிகளை சுலபமாக்குவதில் இவை பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. இது போலவே, மருத்துவ உலகத்தை எடுத்துக் கொண்டால், எண்ணற்ற வியக்கத்தக்க முன்னேற்றங்கள் தினந்தோறும் நிகழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

'நவீன மருத்துவம்' வளர்ந்தும், நமது மக்கள் முழுமையான ஆரோக்கியத்தைப் பெறவில்லை என்பது கசப்பான உண்மை. நல்ல ஆரோக்கியத் திற்கு, சுத்தமும், சுற்றுப்புற சுகாதாரமும் மிகவும் அவசியம். ஆனால் அதில் நாம் மிகவும் பின்தங்கி இருக்கிறோம். மருத் துவத்தைப் பற்றிய 'பொது அறிவு' இன்னும் போதுமான அளவு மக்களி டம் சென்று சேர வில்லை என்ற போதிலும், ஏதாவது நோய் ஏற் பட்டால் இவர் கள் மருத்துவரி டம் சென்று சிகிச்சை பெற வேண்டியது அவசியமா கிறது.

ஒரு பக்கம், கோடிக்கணக் கான பொருட் செலவில் செயல்படும் தனியார் மருத் துவமனைகள், மற்றொரு பக்கம் கோடிக் கணக்கான மக்களுக்கு இலவசமான மருத்துவம் செய்யும் அரசாங்கத்தின் பொது மருத்துவ மனைகள். இவை இரண்டும் செயல்பட்டும் மக்களின் பொது சுகா தாரம் மேம் படவில்லை. இவை, அடிமட்டத்தில் / அடித்தளத்தில் எங்கோ, ஏதோ குறை இருப்பதை நன்கு கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன. அதைச் சரி செய்ய யாருக்குமே நேரம் இல்லை.

'மலேரியா' காய்ச்சலை எடுத்துக் கொண்டால், அதை நம்மால் ஒழிக்கவே முடியாது என்பது போன்ற சூழ்நிலையே உருவாகி விட்டது. மலேரியாவை ஒழிக்க வேண்டு மென்றால் 'கொசு'க்களை ஒழிக்க வேண்டும். கொசுக்களை ஒழிக்க சுற்றுப்புறச் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்த வேண்டும். கழிவு நீரை ஒழுங்காக வெளியேற்ற வேண்டும். நீர் தங்குவதைத் தடுக்க வேண்டும். இவற்றை நம்மால் செய்யவே முடியவில்லை. ஏன் காய்ச் சல் வந்தால் முறையாக ரத்தப் பரிசோதனை செய்து 'மலேரியாவா?' என்று பார்த்து அதன் அடிப் படையில்கூட சிகிச்சை செய்ய முடியாதவர்கள் இங்கு ஏராளம்.

அதனால்தான், காய்ச்சல் வந்தால், 'மலேரியா'வாக இருக்கலாம். அதற்கு 'குளோரோகுவின்' (Choloroquine) மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுங்கள் என்ற அறிவுரை கூறும் விளம் பரங்களை Inland Letter-ல் காண முடிகிறது.

சுகாதாரம் மேம்படாத இந்தச் சமுதாயத் தில் மக்களின் நல்வாழ்வு ஒரு கேள்விக் குறியாகவே இருந்து வருகிறது.

இங்கு நலவாழ்வு தழைக்க, **மருத்துவர்கள்** அவசியம். **மக்களின்** ஒத்துழைப்பு தேவை. **அரசாங்கத்தின்** திட் டமும், செயல்பாடும் சரியாக அமைந்து – முறையாக மக்களைச் சேர வேண்டும். ஆனால், இவை மூன்றுமே ஒன்றை ஒன்று நெருங்கி வந்ததேயில்லை.

சரி, முதலாவது கூறிய மருத்துவர்களாவது இந்தச் சமுதாயத்தில் ஒன்றாக நிற்கிறார்களா என்றால் அதுவு மில்லை.

இங்கு எத்தனை வகையான மருத்துவ முறைகள் ! நவீன மருத்துவம், சித்தா, ஆயுர்வேதம், ஹோமியோ, இயற்கை வைத்தியம், மலர் மருத்துவம்,

இரும்புச்சத்து டானிக்குகளுக்குப்பதிலாக உளுந்தம்பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, முருங்கைக்கீரை நல்லது

ஹிப்னாட்டிஸம், அகுபங்சர், நாட்டு வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம்.... என்று சொல்லிக் கொண்டே போகலாம் - இத்தனை சேர்ந்தும், சிகிச்சையில் ஈடுபட்டும் மக்களின் நல்வாழ்வை உயர்த்த முடியவில்லையே.

இதில் எது சிறந்தது என்பதை மக்கள் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் திக்குமுக்காடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இவற்றில், பல்வேறு மருத்துவர்களும் மக்களின் நோய்களை போக்கத் துணை புரிவதைவிட, தங்களை உயர்த்திக் கொண்டு பணம் பண்ணுவதிலேயே கவனம் செலுத்துகின்றனர். இன்று மருத்துவ உலகம் வியாபார உலகமாகிவிட்டது என்பதில் துளியும் சந்தேகமில்லை.

மருத்துவத் தொழிலில் அதிகமாக சம்பாதிக்கலாமென்ற எண்ணம் விதையாக விழுந்து இந்த மண்ணில் அரசமரமாக, ஆலமரமாக உயர்ந்து வளர்ந்துவிட்டது.

+2 வில் இது தொடர்பான அறிவியல் பிரிவில் மாணவர்கள் எண்ணிக்கை எப்போதும் மிகுதியாகவே இருக்கும். எல்லோருக்கும் தன் மகன்–மகளை டாக்டராக்கிப் பார்க்க அதிகமாகவே ஆசைப்படுகிறார்கள். அப்படி சீட் கிடைக்காவிட்டாலும், எத்தனை லட்சம் கொடுத்தாவது, பல்வேறு தனியார் மருத்துவக் கல்லூரியில் எம்.பி.பி.எஸ் சீட் வாங்க இவர்கள் அலைகிறார்கள்.

எம்.பி.பி.எஸ் சீட் கிடைக்காதவர்கள், வேறு பக்கம் கவனம் செலுத்துவது இல்லை; இவர்கள் பி.எச்.எம்.எஸ், பி.ஏ.எம்.எஸ் போன்றவற்றில் நுழைந்து ஹோமியோ டாக்டர்களாகவோ, ஆயுர்வேத டாக்டர்களாகவோ ஆகிவிடவே ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள்.

இப்படியெல்லாம் சேர்ந்து படித்துத்தான் டாக்டராக வேண்டுமென்ற நிலை இங்கு கிடையாது. பரம்பரையாக - பாரம்பரியமாக மருத்துவத் தொழில் தெரியுமென கூறி சம்பாதிப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

மருத்துவம் செய்வது சம்பாத் தியத்தை குறி வைத்துத்தானோ?

காலையில் வாத்தியாராக இருப்பார்; மாலையில் ஹோமியோ டாக்டராகிவிடுவார். குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற வாத்தியார் தொழில் வருமானம் போதவில்லை என்பார்.

'மருத்துவம்' செய்ய நன்றாக பேசத் தெரிந்தால் மட்டும் போதாது. தெரியாததையும், தெரிந்தது என்று சொல்ல வேண்டும், செய்ய முடியாததையும் செய்ய முடியுமென கூற வேண்டும். 'சுருக்கமாகச் சொன்னால், நன்றாக 'பொய் பேசத் தெரிய வேண்டும்'.

இல்லையென்றால், 'எய்ட்ஸிற்கும்' மருந்து உண்டு என்று அப்பட்டமாக இவர்களால் கூற முடியுமா? எந்தப் புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை செய்ய எங்களால் முடியுமென மார்தட்டிப் பேச முடியுமா? 'இறந்தவனின் உயிரை மீட்க முடியும்' என்ற ஒன்றை மட்டுமே ஏனோ இவ்வளவு காலம் விட்டு வைத்திருக்கிறார்கள்.

மக்களை நல்வாழ்வை நோக்கி நடத்திச் செல்ல ஆளில்லை என்றாலும் திசை திருப்பவும், குழப்பவும் இங்கு ஆட்கள் அதிகம். உள்ள குழப்பங்கள் போதாது என்று,

இதயம் நன்கு வேலை செய்ய சிஸ்டாலிக், டயாஸ்டாலிக், ரத்த அழுத்தங்கள் சீராக இருக்க வேண்டும்.

முடி ஒரு மாதத்திற்கு ஏறக்குறைய 1 செ.மீ. நீளம் வரை வளர்கிறது.

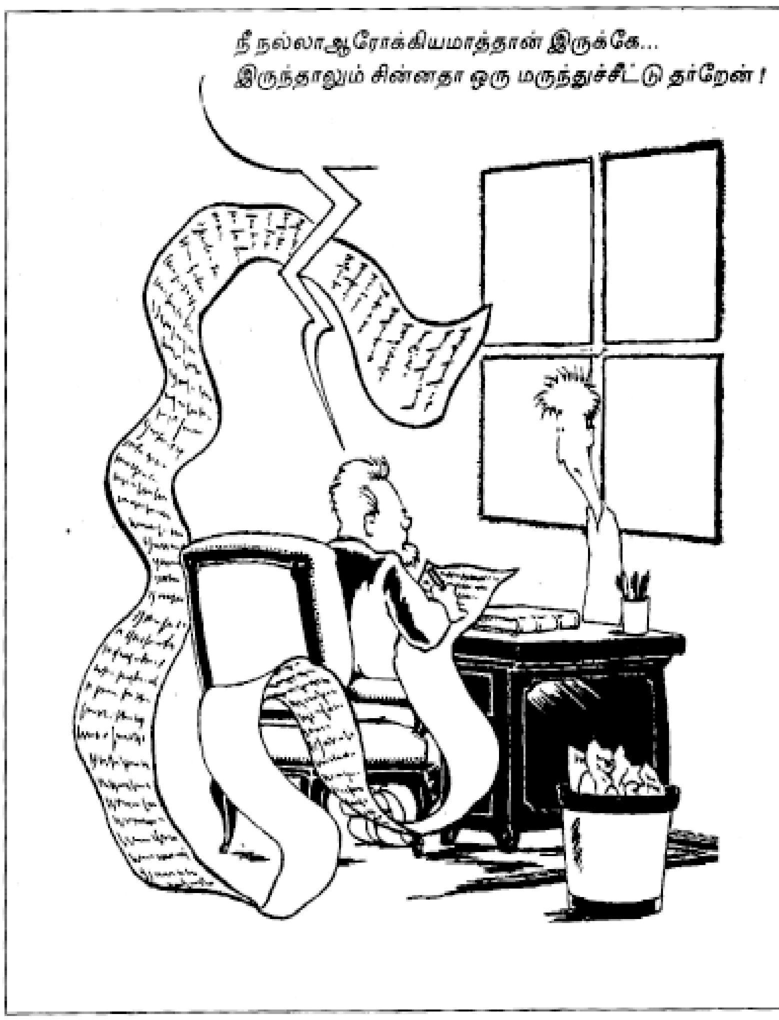
மதத்தையும் மருத்துவத்தையும் கலப்படம் செய்யும் வியாபாரிகளும்இங்கு உண்டு.

தெய்வத்தின் பெயரால் சிகிச்சை செய்கிறேன் என்று முழங்குபவர்களும் உண்டு.இறைவனின் ஆணையின் பெயரிலேயே, இறைவன் தந்த அருளின் காரணத்தினாலேயே, அவன் கட்டளையிட்டதாலேயே, 'இதைத் தருகிறேன்' என்று கூறி சிகிச்சை செய்பவர்களும் புதிதாகத் தோன்றி வருகிறார்கள்.

முன்பெல்லாம் 'என்னால் ஆனதை எல்லாம் செய்து விட்டேன். 90 சதவீதம் என் அறிவை பயன்படுத்தி சிகிச்சை செய்துவிட்டேன். மீதி 10 சதவீதம் என் கையில் இல்லை, தெய்வத்தின் கையில் தான் உள்ளது' என்று மிகவும் மோசமான பாதிப்பு உள்ள நோயாளிகளிடம் சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள்.

அந்த 10 சதவீதத்தையும் ஏன் விட வேண்டுமென்ற எண்ணம் தோன்றியதால் உருவானவர்களே இன்று தெய்வத்தின் தூதுவர்களாகி, மருத்துவ மாமணிகளாக உலா வருகிறார்கள்.

மனித உடலில் தோலின் மொத்தப்பரப்பு சுமார் 18 ச.அடி



இப்படி, மக்களின் சுகாதாரத்தை, ஆரோக்கியத்தைக் காக்க, வழி நடத்த வாய்ப்புகள் குறைவு. அவர்களைக் குழப்பி, திசை திருப்பி, அவரவர் தங்களை உயர்த்திக் கொள்ள, சம்பாதிக்கவே முயலும் இந்தத் தருணத்திலும், மக்களின் நல்வாழ்வை மையமாக கொண்டு காரிருளில் தீபம் ஏற்றும் சமூக மருத்துவர் சிலர் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். இவர்களது செயல்பாடுகள், மின்மினியின் வெளிச்சமாய் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

இது பௌர்ணமியின் ஒளியாய், சூரியனின் சுடராய் மாறுமா?

நமைச்சல் ஏற்படும் போது சீப்பினாலோ, கையினாலோ சுரண்டுவது தவறு

இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் மருத்துவ உலகம் மக்களுக்காக அதிசயங்களை நிகழ்த்துமா? அரசியல் வாதிகள் கூறுவதைப் போல காலம்தான் பதில் சொல்ல வேண்டும்.

சுற்றுப்புற சுகாதாரம், சுத்தமான பழக்க வழக்கங்கள், மூலம் நோய்களைத் தடுப்பது பற்றிப் பேசினார்.
உணவை அழுக்கு, தூசி மற்றும் ஈக்களிடமிருந்து பாதுகாத்தல்.
வீட்டில் சேரும் குப்பைக் கூளங்களை எரித்து விடுதல்.
அல்லது குழி தோண்டிப் புதைத்தல்.
கிணறு, கைக்குழாய் அருகில் தண்ணீர் தேங்காமல் வைத்தல்.
நோயையும் போக்க
சில நாட்களுக்குப் பிறகு நல்ல பயன் ஏற்பட்டது.
சுற்றுப்புறம் சுத்தமாக்கப்பட்ட கிராமத்தில் நோய், நொடிகளும் குறைந்தன.

THULIR 128 FEB. 1999 Regd. No. TNMS (C) 1056 W.P.P. 122
Registered as a Newspaper in India. No. 40896/87

இவை என்ன?

1. நனைந்தவனை உலர்த்த உதவும்
2. இந்த ஜெல்லி இதம் தரும்
3. குமிழிகள் உருவாக்கும்
4. பளிச்சிடச் செய்யும்