



சமாதான ஆரோக்கிய மலர்

மலர் : 2

இதழ் : 7

ஜூலை 2023



அன்பானவர்களே!

யாத்திராகமம் 23 : 25 “ கர்த்தர் உன் அப்பத்தையும் தண்ணீரையும் ஆசீர்வதிப்பார். வியாதியை உன்னிலிருந்து விலக்குவார்.”

28 JULY - WORLD HEPATITIS DAY

உலக கல்லீரல் அழற்சி தினம்:

உங்கள் கல்லீரலை பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை!

கல்லீரலைத் தாக்கும் ஹெபடைடிஸ் கிருமிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், கல்லீரலைக் காக்கவும் உலக ஹெபடைடிஸ் தினம் அணுகிவிடுவோம்.

மஞ்சள் காமாலை நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய வைரஸை கண்டறிந்த, 'புலும்பர்க்' என்ற விஞ்ஞானியின் பிறந்த நாளான ஜூலை 28-ம் தேதி, உலக ஹெபடைடிஸ் தினமாக உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் அறிவிக்கப்பட்டு, கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது.



'ஹெபடைடிஸ் பி' வைரஸால், மஞ்சள் காமாலை நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த வைரஸ், ஏ, பி, சி, டி மற்றும் இ என்று, ஐந்து வகையில் இருந்தாலும், 'ஏ மற்றும் இ' வைரஸ் கிருமி, நம்முடைய கை சுத்தம் செய்யாமல் உணவு உட்கொள்வதால் தாக்குகிறது. இதனால் ஏற்படும் பாதிப்பு, ஒரு வாரத்தில் சரியாகிவிடும்.

மற்ற மூன்று ஹெபடைடிஸ் வைரஸ் கிருமிகளும், ரத்தம் வழியாக, பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவாலும் பரவும் தன்மை பெற்றது. குறிப்பாக, ஒரு உடலில் இருந்து, மற்ற உடலுக்கு பரிசோதிக்காமல் ரத்தம் செலுத்துதல், பச்சை குத்துதல், ஒரே ஷேவிங் செட்டை பலர் உபயோகித்தல், காது குத்துதல் உள்ளிட்டவற்றால், இந்த வைரஸ் கிருமி பரவுகிறது. இக்கிருமி தாக்கிய சில நாட்களில், உடல் சோர்வு, மூட்டுவலி, வாந்தி, வலது புற அடி வயிறுவலி ஆகியவை ஏற்படும்.

'ஹெபடைடிஸ்' வைரஸ் தாக்காமல் இருக்க, குழந்தை பிறந்து, 72 மணி நேரத்துக்குள், 'இமினோகுளோபல்' தடுப்பூசி போட வேண்டும். அதை தொடர்ந்து, ஒன்று மற்றும் ஆறு மாதத்துக்குள், மூன்று முறை தடுப்பூசி போட வேண்டும். பெரியவர்களுக்கு ஹெபடைடிஸ் வைரஸ் அறிகுறிகள் இருக்கும் பட்சத்தில், அரசு மருத்துவமனையில், 'ஹெச்.பி.எஸ்.எ.ஐ..' என்ற ரத்த பரிசோதனை மூலம் கண்டறியலாம்.

ஹெபடைடிஸ் வைரஸ், தொடர்ந்து, ஆறு மாதம் வரை, உடலில் தங்கும் பட்சத்தில், கல்லீரலில் அலர்ஜி, மூளை பாதிப்பு ஏற்படும். அதை தொடர்ந்து கல்லீரல் புற்றுநோய் ஏற்பட்டு, சம்பந்தப்பட்டவர் இறக்க நேரிடும். எனவே, ஆரம்பகட்டத்தில் முறையான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஹெபடைடிஸ் சி வைரஸ் கல்லீரலில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். ஆனால், எந்தவித அறிகுறிகளையும் வெளிப்படுத்தாது என்றாலும் காலப்போக்கில் கல்லீரலில் தழும்பை ஏற்படுத்தி கல்லீரல் அரித்துப்போகும் அளவுக்கு இதன் பாதிப்பு தீவிரமாக இருக்கும். இத்தகைய பாதிப்புகளுக்கு மதுப்பழக்கம், போதைப்பழக்கம் மட்டுமல்லாமல் ரசாயனம் மற்றும் கொழுப்பு போன்றவையும் காரணமாக சொல்லப்படுகிறது.



ஹெபடைட்டிஸ் சி வைரஸ் தாக்காமலிருக்க தேவையற்ற ஊசிமருந்துகளைத் தவிர்ப்பதுடன் போதைமருந்து உள்ளிட்ட பழக்கவழக்கங்களைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம். குறிப்பாக ஊசி உள்ளிட்ட உபகரணங்களை ஒருவர் பயன்படுத்திய பிறகு, சுத்திகரிக்காமல் பயன்படுத்தக்கூடாது.

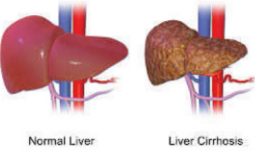
இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை, பிறந்த குழந்தைகளுக்கான தடுப்பூசி பட்டியலில் கடந்த 15 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே ஹெபடைட்டிஸ் பி தடுப்பூசி இணைக்கப்பட்டுவிட்டது. ஆப்பிரிக்கா உள்ளிட்ட சில நாடுகளில் இது கட்டாயமாக்கப்படவில்லை. வாழ்நாளில் ஒருமுறை போட்டுவிட்டால் அந்த வைரஸுக்கு எதிரான நிரந்தர நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் (ஆன்டிபாடி) உடலில் தோன்றிவிடும். அதற்குப் பிறகு, நோய் தாக்க வாய்ப்பு இல்லை.

குழந்தைகளுக்கு மட்டும் தான் என்றில்லை எந்த வயதினரும் இந்தத் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ள முடியும். வாழ்நாளில் ஹெபடைட்டிஸ் பி தடுப்பூசி போடவே இல்லை என்பவர்கள், தங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் இலவசமாகவே ஊசியைப் போட்டுக்கொள்ள முடியும். ஒருவேளை குழந்தையில் தனக்கு தடுப்பூசி போடப்பட்டிருக்கிறதா இல்லையா என்று தெரியாதவர்கள் அதையும் எளிய ரத்தப் பரிசோதனையில் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

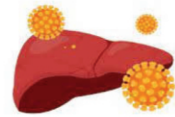


தடுப்பூசி போட்டு உடலில் நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் தோன்றியிருக்கிறதா என்பதை ANTI HBS ANTIBODY TEST என்ற எளிய ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கண்டறிய முடியும். பரிசோதனை முடிவில் நெகட்டிவ் என்று வந்துவிட்டால், நோய் எதிர்ப்புப்பொருள் உருவாகவில்லை என்று அர்த்தம். உடனடியாக ஹெபடைட்டிஸ் பி தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொண்டால், நோய்த் தொற்றிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

ஹெபடைட்டிஸ் பி நோய் பாதித்திருக்கிறதா என்பதை அறிந்துகொள்ளவும் எளிய ரத்தப் பரிசோதனை இருக்கிறது. இதையும் செய்துகொள்ளும் பட்சத்தில் நோய் பாதிப்பு இருக்கிறதா என்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். பாதிப்பு இருக்கும்பட்சத்தில் நோய் முற்றிய நிலையில் அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு முன்னதாகவே சிகிச்சை எடுத்து நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். குறிப்பாக, திருமணத்துக்கு முன்னர் ஆண், பெண் இருவரும் இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்வது நல்லது. ஒருவருக்குத் தொற்று இருக்கும் பட்சத்தில் மற்றவர் தடுப்பூசி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



ஹெபடைட்டிஸ் பி தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு போதை மருந்துப் பழக்கம் இருக்கும்பட்சத்தில் அவருக்கு ஹெபடைட்டிஸ் சி, ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனையும் செய்ய வேண்டியவது அவசியம். போதைப் பழக்கத்தினால் ஒருவர் பயன்படுத்திய ஊசியை மற்றவர் பயன்படுத்திக்கும் பட்சத்தில் இந்த மூன்று தொற்றுக்களுமே ஒருவருக்கு ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.



Hepatitis

மேலும் இன்னும் பல சுவாரசியமான தகவல்கள் இந்த இதழில் உங்களுக்காக..... படித்து பயன் பெறுங்கள்.....

அடுத்த இதழில் உங்களில் சந்திக்கும் வரை உங்கள் அன்பு மருத்துவர்

மரு. ரா. அன்புராஜன்

நிர்வாக இயக்குநர்,

சமாதான ஆரோக்கிய மையம்

நீரிழிவு நோயில் கால் பாதிப்புகள்... தடுப்பு முறைகள் முக்கியமானவை...



- ❖ சர்க்கரை நோயை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்தல்.
- ❖ பாதிப்புகள் வருவதை அறியச் செய்யும் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
- ❖ பாதிப்புகள் வரும் முன்பும், வந்த பின்பும் முறையான பராமரிப்பு சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.

நீங்கள்...

1. தினமும் கால்களை இரண்டு முறையேனும் சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும்.
2. குளித்த பின்பு உங்கள் கால்களை நன்கு துடைத்து விடவும்.
3. ஈரப்பதை கொண்ட ஆலிவ் எண்ணெய், வாஸலின் போன்றவற்றை பாதங்களில் தடவி விடவும்.
4. குளித்த பின்பு நகவெட்டியினால் நகம் வெட்ட வேண்டும்.
5. சிறிய வெட்டுக்காயங்கள், புண்கள், சிராய்ப்புகள் உடனே மருந்திடவும்.
6. சுயசிகிச்சை செய்யாதீர்கள்
7. புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் - கைவிடவும்
8. காலணியின்றி வெளியில் நடக்காதீர்கள்.
9. சரியான காலணி, பருத்தியினால் ஆன காலணிகளை உபயோகிக்கவும். மாலை நேரங்களில் காலணி தேர்வு செய்யவும்.
10. புது காலணிகளை முதலில் தினமும் சிறிது நேரம் அணிந்து, பின்பு நாள் முழுவதும் அணியவும்.
11. நெடுநேரம் உட்காரும்போது கால் மேல் கால் போட்டுக்கொண்டு உட்காருதல் - கூடாது.
12. மருத்துவரிடம் செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும் கால்களை பரிசோதனை செய்யவும்.
13. கால் பாதங்களுக்கென்ற சிறப்பு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.
14. உங்கள் கால்களை சரிவர பராமரிக்கவும். அவைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அறிய முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் துணைகொண்டு முறையாக பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.
15. காலணிகளில், ஆணிகளோ, பிற கூர்மையான பொருள்களே இருப்பதை அறிந்தால் அவற்றை உடனே அகற்றிவிட வேண்டும்
16. இடுப்பை இறுக்கும் எலாஸ்டிக் உள்ளாடைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
17. இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்த நடைப்பயிற்சி தவறாது மேற்கொள்ள வேண்டும். நாளொன்றுக்கு 30 மிமி 45 நிமிடங்கள் வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் வேக நடை நல்லது.
18. இரத்த ஓட்ட தடைகளைத் தெரிவிக்கும் டாப்ளர் பரிசோதனை நரம்புகளின் செயல்திறனை அறியச் செய்யும் மெல்லிய நூலிழை பரிசோதனை, பயோதெசியோமெட்ரி போன்ற சிறப்பு பரிசோதனைகளை வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது செய்து கொள்ள வேண்டும்.
19. கண்பார்வை குறைந்தவர்கள், வயதானவர்கள் பிறர் உதவியுடன் மேற்சொன்னப் பராமரிப்பு முறைகளைத் தவறாது கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.



20. பொதுவாக நம் முகத்தைப் பாதுகாப்பது போல், கால்களையும் தினமும் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

நீரழிவு நோயில் கால் பாதிப்புகள்

| காரணிகள் | பாதிப்புகள் |
|--|--|
| இரத்தகுழாய் பாதிப்பு :- இரத்த ஓட்டம் தடைபடுகிறது | - கெண்டைகாலில் வலி - கால் பாதங்கள் குளிர்ந்த நிலை - தோலில் நிறம் மாறுதல் - ரோமங்கள் வலுவிழத்தல் - நகங்கள் சிதைதல் |
| நரம்புகள் பாதிப்பு :- வலி தெரியாத, உணர்வு மங்கிய நிலை | - தீ எரிவது போன்ற எரிச்சல் - ஊசி குத்துவது, ஏறும்பு ஊர்வது போன்ற உணர்வு - பஞ்சு மேல் நடப்பது போன்ற உணர்வு - காலணிகள் கழன்று விழுவது தெரியாத நிலை - சிறு தசைகள் பாதிப்பால் விரல்கள் வளைந்த நிலை |
| நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு :- | - நோய் கிருமிகள் எளிதில் பரவுகிறது. |
| இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக உள்ள நிலை | - சாதாரணநோய் தொற்றும், நெடுநாள் நீடிக்கக் கூடிய நோய் தொற்றாக மாறுகிறது. |

சர்க்கரை நோயுடன் உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் கொழுப்பு சத்துக்களின் அதிக அளவு, புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்தும் பழக்கம் போன்றவைகளினால் கால் பாதிப்பின் தீவிரம் அதிகமாகிறது.

நீரழிவு நோயாளிகள் மேற்கொள்ள வேண்டிய பரிசோதனை முறைகள் :

| பரிசோதனை | காலம் |
|---|--|
| இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு | மாதம் 1 முறை |
| இரத்த அழுத்தம் | மாதம் 1 முறை (130/80 மி.மீ. மிகாமல்) |
| உடல் எடை | மாதம் 1 முறை (உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை) |
| இரத்தத்தில் இனிப்பூட்டப்படாத ஹீமோகுளோபின் | 3 மாதங்களுக்கு 1 முறை (7%) |
| கண் பரிசோதனை | 6 மாதங்களுக்கு 1 முறை |
| கால், பாதம் பரிசோதனை | வருடம் 1 முறை |
| இரத்தத்தில் கொழுப்பு சத்துக்களின் அளவு | வருடம் 1 முறை |
| சிறுநீரில் புரதசத்தின் அளவு (Micral) | வருடம் 1 முறை |
| வயிற்றுப் பகுதியின் சுற்றளவு | 90 செ.மீ மிகாமல் (ஆண்கள்) 70 செ.மீ மிகாமல் (பெண்கள்) |
| இரத்தத்தில் யூரியா கிரியாட்டினின் மூலம் சிறுநீரக பாதிப்பை கண்டறிதல் | வருடம் 1 முறையும், சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்பட்டால் தேவையானால் செய்து கொள்ளவும். |

தொகுப்பு; **மரு.பாலகிருஷ்ணன் MBBS., DFM.,**
சங்கர் டயாபிடிக் மினி கிளினிக்.
திருநெல்வேலி.

1ST JULY – NATIONAL DOCTOR'S DAY

தேசிய மருத்துவர்கள் தினம்

உலகம் முழுவதும் ஓர் உன்னதமானத் தொழிலாகப் போற்றப்படுகிறது, மருத்துவம். உலகில் இறைவனுக்கு இணையாக மதிக்கப்படும் ஒரு நபர் உண்டெனில், அவர் மருத்துவராகத்தான் இருக்க முடியும். சிறந்த சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்குவதில் செவிலியர், தொழில்நுட்ப வல்லுனர்கள் போன்ற பலரது கூட்டு முயற்சி அடங்கியுள்ள போதிலும், அந்தக் குழுவை வழிநடத்திச் செல்பவர் மருத்துவர்தான். அந்த வகையில் இந்தியா, பல பிரபலமான மருத்துவர்களை உருவாக்கி உள்ளது. அவர்களில் ஒருவரான புகழ்பெற்ற மருத்துவராகவும் மேற்கு வங்கத்தின் இரண்டாவது முதலமைச்சராகவும் இருந்த பி.சி.ராய் என்றழைக்கப்படும் பிதான் சந்திரா ராய்.



பீகார் மாநிலம் பாட்னா அருகேயுள்ள பாங்கிபோர் என்ற ஊரில் 1882-ஆம் ஆண்டு, ஜூலை ஒன்றாம் தேதி பிறந்தவர், பி.சி.ராய். ஏழைகள் மீது மிகுந்த அன்பு கொண்ட அவர், மருத்துவப்பணிக்காக தன்னையே அர்ப்பணித்தவர். தேசப்பிதா மகாத்மாவுக்கு மிகவும் நெருக்கமானவராக இருந்த பி.சி.ராய், அவருடன் இணைந்து நாட்டு விடுதலைக்காகவும் போராடியுள்ளார்.

தனது வீட்டையே ஏழைகளுக்கான மருத்துவமனை கட்ட வழங்கிய மருத்துவர் பி.சி.ராய், முதலமைச்சராக இருந்த காலத்திலும் ஏழைகளுக்கு நாள்தோறும் இலவச மருத்துவம் பார்த்தவர். ராயின் நினைவைப் போற்றும் விதமாக அவரது பிறந்த மற்றும் இறந்த தினமான ஜூலை ஒன்றாம் தேதி மருத்துவர் தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

பி.சி.ராய்க்கு புகழாரம் சூட்டும் வகையில், 1991ஆம் ஆண்டு முதல் மருத்துவர் தினம் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. அமெரிக்கா உள்ளிட்ட நாடுகளில் மார்ச் 30ஆம் தேதி மருத்துவர்கள் தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது. ஆனாலும், மருத்துவர் பி.சி.ராயின் நினைவாக, இந்தியாவில் மட்டும் ஆண்டுதோறும் ஜூலை ஒன்றாம் தேதி மருத்துவர்கள் தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

கண்ணுக்கு புலப்படாத கடவுளின் ஸ்தானத்தில் உயிர்காக்கும் மருத்துவர்களை தெய்வமாக நினைத்துப் போற்றுவதில் இந்திய மக்கள் சிறந்தவர்கள். இந்தியா மட்டுமல்ல. உலகம் முழுவதும் உள்ள உயிர்களுக்கு உடல்நலப் பாதிப்பு என்றால் அவற்றை சீர் செய்து நலத்துடன் வாழவைப்பதில் மருத்துவர்களுக்கே முக்கியப் பங்கு உள்ளது. இதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

தேசிய மருத்துவர்கள் தினம் கொண்டாடப்படும் வரும் இந்நாளில் நம் தமிழ்நாட்டில் பிறந்து இந்தியாவின் முதல் பெண் மருத்துவரான டாக்டர் முத்துலட்சுமி அவர்களின் மருத்துவ சேவையை உலகம் முழுவதும் அறிந்துக்கொள்வது அவசியமாகும். டாக்டர் முத்துலட்சுமி 1912 ஆம் ஆண்டு சென்னை மருத்துவக்கல்லூரியில் படித்துப் பட்டம் பெற்றவர். மேலும் இவர் சுதந்திர போராட்டத்தின்போது இந்தியப் பெண்கள் சங்கத்தின்



முதல் தலைவராகவும் பணியாற்றியவர். பெண் கல்வி மறுக்கப்பட்ட காலகட்டத்தில், பெண்களுக்கு கல்வியின் அவசியத்தை வலியுறுத்தி நாடே போற்றும் முதல் பெண் மருத்துவராக உயர்ந்த டாக்டர் முத்துலட்சுமிதான். அக்காலத்தில் நிலவிவந்த தேவதாசி முறையை ஒழிக்க அறும்பாடு பட்டவர்.

அவருடைய சீரிய முயற்சியினால்தான் தமிழ்நாட்டில் தேவதாசி முறை ஒழிக்கப்பட்டது. அதேபோல், தற்போது தமிழ்நாடு மட்டுமல்லாது நாட்டிற்கே புற்றுநோய் துறையில் கலங்கரை விளக்கமாக விளங்கும் அடையாறு புற்றுநோய் மையத்தில் உருவாக்கியவர் டாக்டர் முத்துலட்சுமி. தமிழகத்தின் பெருமையாக விளங்கிய பெண் மருத்துவரையும் இந்நாளில் நாம் நினைவு கூர்ந்து நன்றி தெரிவிப்போம்.



ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்கும் பணம் பெயர் புகழை விட உயிரும் உடலாக ஆரோக்கியமும் தான் அதி முக்கியம். அந்த வகையில் மனிதர்களை மட்டுமின்றி அனைத்து உயிரினங்களின் உயிர்களையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் காக்கும் மகத்தான பணியை தங்கள் குடும்பம் சுக துக்கங்களையும் மறந்து சேவையாகவும் நினைத்துச் செய்பவர்கள் தான் மருத்துவர்கள். பொதுவாக மருத்துவர் என்றாலே மனித நேயம் மிக்கவராகவே கருதப்படுவர்.

இதற்கு சான்று, கொரானா பெருந்தொற்று காலத்தில் நம் உயிருக்கு பயந்து வீட்டுக்குள் முடங்க உயிரைத் துச்சமென மதித்து அல்லும் பகலும் அரும்பாடுபட்டு பல்லாயிரக்கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்றியது மருத்துவர்களும் அவர்கள் துறை சார்ந்தவர்களும் என்பதை அறிவோம். உயிர் காக்கும் போராட்டத்தில் தங்கள் உயிரை இழந்த மருத்துவர்களும் உண்டு. இப்படிப்பட்ட மருத்துவர்களை என்றென்றும் மதித்துப் போற்றும் கடமை நமக்கு உள்ளது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் மருத்துவர் சிறப்பு தினத்தின் கருப்பொருளாக ஒரு விஷயம் எடுத்துக்கொள்ளப்படும். அந்தவகையில், "CELEBRATING RESILIENCE AND HEALING HANDS" என்பது கருப்பொருளாக எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. ஆம். நாமும் நம்மைக் குணப்படுத்தும் கரங்களைக் கொண்ட மருத்துவச் செம்மல்களை கொண்டாடுவோம்.



28 JULY – WORLD NATURE CONSERVATION DAY

உலக இயற்கை வளம் பாதுகாப்பு தினம்

மனிதன் உள்பட, உலகத்தில் இருக்கும் அனைத்து ஜீவராசிகளும் உயிர் வாழ்வதற்கு ஒன்றை ஒன்று சார்ந்திருக்கிறது. இவற்றுக்கு அடிப்படையான இயற்கை வளங்களை பாதுகாப்பது ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதரின் கடமையாகும். பிரபஞ்சத்தில் எண்ணற்ற கிரகங்கள் இருந்தாலும் மனிதனும், மற்ற உயிரினங்களும் வாழ்வதற்கு தேவையான இயற்கை வளங்கள் நிறைந்தது பூமி மட்டுமே. விஞ்ஞானமும், தொழில்நுட்பமும் வளர்ச்சி பெற்று இருக்கும் இதே நேரத்தில், நமது தேவைகளுக்காக இயற்கை வளங்களை அழிப்பது தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது.



நவீனமயமாதல் என்ற பெயரில் பசுமைக்காடுகள், மரங்கள், உயிரினங்கள், விளை நிலங்கள், நீர் நிலைகள் என உலக அளவில் இயற்கை வளங்கள் குறைந்து வருகின்றன. இதன்காரணமாக, உலகின் பல்வேறு இடங்களில் இயற்கை சீர்திருத்தங்கள், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் காலநிலை மாறுபாடு ஆகியவை நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

இவ்வாறு உலகம் முழுவதும் ஏற்பட்டிருக்கும் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் வகையில், 1948-ம் ஆண்டு உலகளாவிய இயற்கை பாதுகாப்பு சங்கம் தொடங்கப்பட்டது. இயற்கை வளங்களை பாதுகாத்தல், இயற்கை வளங்களின்

அவசியம் குறித்து மக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல் ஆகிய கொள்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, ஆண்டுதோறும் ஜூலை 28-ந் தேதி 'உலக இயற்கை வளம் பாதுகாப்புதினம்' கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.



இன்றைய சூழலில் சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க முடிவதில்லை. சுத்தமான நீரைப் பருக முடியாத நிலை உள்ளது. நீர், நிலம் இவ்விரண்டுமே தனது தன்மையை இழந்து வருகிறது. நீர் நிலைகள் அழிந்தும், வன வளங்கள் அருகியும் வருவதால் நாம் இதுபோன்ற பல்வேறு இன்னல்களை சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. 25 ஆண்டுகளில் நாம் அனுபவித்து வந்த இயற்கை வளங்கள், இன்று அருகி வருவதைக் காண்கிறோம். நீர், மணல், வனங்கள், வன உயிர்கள், புல்வெளிகள், தாதுக்கள் என எண்ணற்ற இயற்கை வளங்களை நாம் பெற்றுள்ளோம். மனித இனத்தின் பெருங்கொடை இயற்கை வளங்கள்தான். மனிதன் இயற்கையை சார்ந்தே வாழ்ந்து வருகிறான். எனவேதான், இயற்கையின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து நம் முன்னோர்கள் அவற்றை தெய்வமாக வழிபட்டனர்.

இயற்கைக்கு மாறாக அதிகரித்து வரும் நகரமயமாதல், தொழில்மயமாதல், மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் போன்ற காரணங்களால் மாசுபட்ட நீர் நிலைகள், வறண்ட நீர் நிலைகள் என இயற்கை வளங்கள் அருகி வருகின்றன. தென்னிந்தியாவில் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைப் பகுதிகளில் உற்பத்தியாகும் கோதாவரி, கிருஷ்ணா, காவி, தாமிரபரணி போன்ற நதிகள் நாட்டின் உணவு உற்பத்தியில் பெரும் பங்கு



வகிக்கின்றன. தமிழகத்தில் உற்பத்தியாகி தமிழகப் பகுதிகளில் பாய்ந்து கடலில் கலக்கும் தாமிரபரணி நதி, ஆக்கிரமிப்பு மற்றும் கழிவுகளால் மாசுபட்டு வருகிறது. பெருமளவில் மணல் அள்ளப்பட்டதால், தாமிரபரணி நதியில் பாறைகள் மட்டுமே மிஞ்சி இருக்கின்றன. மணல் வளம் குறைந்ததால் நீரின் சுவையும் நாளுக்கு நாள் மாறி வருகிறது.

தாமிரபரணி நதியின் போக்கு மாறியதால் பல இடங்களில் ஓடையாக காட்சியளிக்கிறது. நீர் நிலைகளில் மணல் எடுத்தல், வனங்களில் மரங்களை வெட்டுதல், காடுகளை விளைநிலங்களாக ஆக்கிரமித்தல் போன்ற மனிதனின் நடவடிக்கையினால் இயற்கை வளங்களின் பரப்பளவு குறைந்து வருவது உண்மை. மனித உயிரினம் மட்டும் பெருகி வருகிறது. சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பால் பிற விலங்கினங்கள், தாவர வகைகள் குறைந்தும், அரிதாகியும் வருகின்றன. பல உயிரினங்கள் அவை இருப்பதற்கான அறிகுறிகளைக் கண்டறியும் முன்பே அழிந்துவிடும் அபாய நிலையில் இருப்பதை உணர முடிகிறது.

சுமார் 100 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உலகின் மொத்த வனங்களின் பரப்பளவு 70,000 லட்சம் ஹெக்டேர். இந்தியாவில் ஆண்டுதோறும் 15 லட்சம் ஹெக்டேர் வனப்பகுதி குறைந்து வருவதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. நாட்டின் வளங்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கு வன வளம் இருக்க வேண்டும். அதாவது 30 சதவீதம் இருக்க வேண்டிய வனங்கள், தற்போது 19 சதவீதமாக உள்ளன. தமிழகத்தில் 13 சதவீதக் காடுகள்தான் இருக்கின்றன. காடுகள் வெள்ளப் பெருக்கைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன், மண் அரிப்பைத் தடுத்து நிறுத்தி, சீதோஷண நிலையைச் சமன் செய்கின்றன.

பல்லுயிர்ப் பெருக்கம் அழிந்து வருவதற்கு தட்பவெப்ப நிலை மாற்றம்தான் காரணம். அதிகரித்து வரும் வெப்பத்தால் உயிர்த் தாவரங்கள் அழியும் அபாயம் இருப்பதையும் மறுப்பதற்கில்லை. அதிகரித்து விட்ட பிளாஸ்டிக் பயன்பாடு,



இயற்கைப் பாசன முறையிலிருந்து விலகிச் சென்றதன் விளைவு, நிலப் பயன்பாட்டின் மாற்றம், காற்றை மாசுபடுத்தும் எரிபொருள்கள், தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வெளியேறும் வாயு கலந்த புகை, பெருமளவில் வெளியேற்றப்படும் கழிவு நீர் போன்றவை புவி மண்டலத்தை வெப்பமடையச் செய்கின்றன.



புவி வெப்பம் அதிகரிப்பதால் அதிக வெள்ளப் பெருக்கு, அதேநிலையில் கடும் வறட்சியையும் தருகிறது. தட்பவெப்ப நிலையில் உருவான மாற்றத்தால், போதிய நீர்வளம் இன்றி நீர்வரத்து குறைந்து மிகவும் பாதிப்பைத் தருகிறது. மழை வளம் குறைந்து விட்டது. நதிகள் இன்றைய சூழலில் கழிவுகளைத் தாங்கும் பள்ளமாக மாறி வருவதுதான் வேதனையானது. பெருநகரங்களில் இயங்கும் பெரும்பாலான தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவு நீர், நீர் நிலைகளில் கலப்பதால், பிராணவாயு குறைந்து நீர்வாழ் உயிரினங்கள் பெருமளவு அழியும் சூழல் உள்ளது.

நகர விரிவாக்கம், சாலை விரிவாக்கம் செய்யப்படுவதால் அந்நகரங்களை அடுத்துள்ள கிராமங்களில் பெருமளவில் மரங்கள் வெட்டப்படுகின்றன. இதனால், மரங்களில் கூடுகட்டி வாழும் பறவையினங்கள், நிழலில் ஒதுங்கும் விலங்கினங்கள் தங்க இடமின்றி அழிந்துபோகின்றன. மரங்கள் குறைந்ததால் வெப்பம் அதிகரித்து உயிரினங்கள் அழிவைச் சந்தித்து வருகின்றன. இயற்கை வளங்கள் சுரண்டப்பட்டதால் இன்று அளவுக்கு அதிகமான வெப்பத்தை உணருகிறோம்.

இயற்கை வளங்கள், மனிதன் உயிர் வாழ பல அற்புதங்களை நமக்கு அளித்து வருகின்றன. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து நாட்டின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான மூலப்பொருள்களையும் இயற்கை தருகிறது. இயற்கை வளமிக்க பசுமையான சோலைகள், காடுகள், மரங்கள், உயிரினங்கள், புவ்வெளிகள், விளைநிலங்கள், ஆறுகள், ஏரிகள், கடலோர நீர் வளம் போன்றவை மனித வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத ஒன்று. எனவே, இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாப்பது நம் ஒவ்வொருவரின் கடமை மட்டுமல்ல, பொறுப்புக் கூட.



மனிதன் உள்பட, உலகத்தில் இருக்கும் அனைத்து ஜீவராசிகளும் உயிர் வாழ்வதற்கு ஒன்றை ஒன்று சார்ந்திருக்கிறது. இவற்றுக்கு அடிப்படையான இயற்கை வளங்களை பாதுகாப்பது ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதரின் கடமையாகும். வருங்கால தலைமுறைக்கு தொழில்நுட்பம், பொருட்செல்வம் ஆகியவற்றைவிட, இயற்கை வளங்களையும், ஆரோக்கியமான சுற்றுச்சூழலையும் விட்டுச்செல்வதே சிறந்தது.

கர்ப்பிணிகளின் கவனத்திற்கு துரித உணவுகளால், சிசுவின் தலை பெரிதாகும் அபாயம்

கர்ப்பிணிகள் என்றால் பொதுவாகவே ஆரோக்கியமான உணவை எடுத்துக் கொள்வதில் அதிக கவனம் செலுத்துவார்கள். அவ்வாறு இல்லாமல், அவர்கள் சாப்பிடும் பொருந்தா (JUNK - ஜங்க்) உணவுகளால், சிசுவின் தலை பெரிதாகும் அபாயம் இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

வயிற்றில் வளரும் சிசுவின் ஆரோக்கியத்துக்காக கருவற்ற தாய்மார்கள் எப்போதும் ஆரோக்கியமான, சத்துள்ள உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தும் வகையில் இந்த ஆய்வின் முடிவு அமைந்துள்ளது.



கர்ப்பமாக இருக்கும் நேரத்தில் பதப்படுத்தப்பட்ட அல்லது பொருந்தா உணவை (ULTRA PROCESSED FOOD) உட்கொள்வது வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும் அபாயம் உள்ளது என்று அண்மையில் நடத்தப்பட்ட மருத்துவ ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.



தலை பெரிதாவது என்பது அபாயத்துக்குரிய விஷயம்தான்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் பொருந்தா உணவை அதிகமாக உட்கொண்டால் சிசுவின் தலை பெரியதாகும் எனவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குழந்தையின் வயிற்றுக்குப் பகுதிக்குப் பெரிய அளவில் பாதிப்பில்லை என்றாலும், பிரிட்டன் இதழான நியூட்ரிஷனில் வெளியிடப்பட்ட இந்த ஆய்வுக் கட்டுரையில், பிரேசிலில் 417 கருவுற்ற பெண்கள் உணவு உட்கொள்ளும் முறைகள் மற்றும் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தாக்கம் குறித்து ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. ஒட்டுமொத்த ஆய்வில், கிட்டத்தட்ட பாதி பெண்கள் முதல் முறையாக கர்ப்பமாக இருந்தனர், அவர்களின் சராசரி வயது 24.7 ஆண்டுகள் ஆக இருந்தது.



எனவே, கர்ப்பிணிகள் எடுத்துக் கொள்ளும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த, சத்தான ஆரோக்கியமான உணவு என்பது அவருக்கும், வளரும் சிசுவுக்கும் எந்த அளவுக்கு முக்கியம் என்பதை இந்த ஆய்வு நிரூபித்துள்ளது. இந்த ஆய்வானது, பொருந்தா உணவின் தீவிரத்தன்மையானது கருவுறாமையை ஏற்படுத்தும் எனவும், கர்ப்ப காலத்தில் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை

மேற்கொண்டால் சிசுவின் உடல் அமைப்பு மேம்படும் என்று கூறுகிறது. மூத்த குழந்தை நல மருத்துவர் அருண் குப்தா கூறுகையில், கர்ப்ப காலத்தில் பொருந்தா உணவு பொருள்களை உட்கொள்ளும் போது, பிறக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மேலும், ஆரோக்கியமான உணவு வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். குழந்தை ஆரோக்கியமாக பிறக்க தீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை தவிர்ப்பது தான் ஒரே தீர்வு என்று கூறுகின்றார்.

பொருந்தா உணவு என்பது இயற்கை உணவை பதப்படுத்துவதற்காக ரசாயனங்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவாக இருக்கும். இந்த உணவில் அதிகளவில் சர்க்கரை, உப்பு, கொழுப்புகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. மேலும், இந்த உணவில் சுவை கூட்டிகள், நிறமிகள் சேர்த்து உடலுக்கே பொருந்தா உணவாக மாற்றியமைக்கப்படுகின்றன.

அதிகளவில் பொருந்தா உணவை உட்கொள்ளும் போது மக்களுக்கு எடை அதிகரிப்பு, புற்றுநோய், இதய நோய் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதாக ஏற்கனவே எச்சரிக்கப்பட்டிருக்கும் நிலையில், தற்போது, கருவுற்ற தாய்மார்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் பொருந்தா உணவுகள், சிசுவின் தலை வளர்ச்சியில் அபாயத்தை ஏற்படுத்தும் என்ற புதிய தகவல் வெளியாகியிருக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சையில் சாதித்த சவால்கள்

கர்ப்பப்பை நீக்க அறுவை சிகிச்சை

51 வயதுடைய பெண் ஒருவர் ஏற்கெனவே குடல்வால்வு அழற்சி மற்றும் குடலிறக்கம் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு தற்போது மாதவிடாய் நின்ற போதும் அதிக அளவு இரத்தப் போக்கின் காரணமாக நமது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரை பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அவருக்கு கர்ப்பப்பையில் கோளாறு இருப்பது தெரியவந்தது. அவருக்கு புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூலம் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு அறுவைசிகிச்சையின் மூலம் கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட்டது. மேலும் இவருக்கு குடல் வாழ்வு மற்றும் குடலிறக்கம் ஆகிய அறுவை சிகிச்சையையும் செய்யப்பட்டது. இப்பொழுது நோயாளி தொடர்ந்த சிகிச்சைக்குப் பிறகு குணமடைந்து வருகிறார்.



குடலிறக்கம் அறுவை சிகிச்சை

நமது மருத்துவமனையில் 34 வயதுடைய ஆண் ஒருவர் வயிற்றில் வலி காரணமாக அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரை பரிசோதனை செய்த நமது மருத்துவர்கள் அவருக்கு குடலிறக்கம் இருப்பதாக கண்டறிந்தனர் அதனை அறுவை சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே சரி செய்ய முடியும் என்று அறிவுறுத்தினார்கள். மேலும் பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூலம் அறுவை சிகிச்சை அவருக்கு செய்யப்பட்டது இப்பொழுது நன்றாக குணமடைந்து உள்ளார்.



தாடை எனும்புமுறிவு அறுவை சிகிச்சை

26 வயது வயதுடைய ஆண் ஒருவர் இரண்டு சக்கர வாகனத்தில் செல்லும்போது விபத்து ஏற்பட்டது. அப்பொழுது அவருக்கு தாடை எனும்பு முறிவு ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்காக நமது மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வரப்பட்டார். தோல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மருத்துவரின் மூலமாக அவருக்கு தாடை எனும்பு முறிவு சரி செய்யப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு நன்றாக குணமடைந்து வருகிறார்.



வாழைப்பூ

வாழைப்பூவில் கால்சியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, ஜிங்க், காப்பர், வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி1 மற்றும் வைட்டமின் சி உள்ளிட்ட சத்துகள் உள்ளன. வாழைப்பூவின் முதல் நன்மையாகப் பார்க்கப்படுவது பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் கோளாறுகளை சரிசெய்யும். வெள்ளைப்படுதல், வயிற்று வலி பிரச்சனைகளுக்கு சரியான தீர்வாகும்.



ரத்தத்தில் தேவையில்லாத கொழுப்புகளை சரிசெய்யும். மேலும் ரத்த ஓட்டம் சீராகும். வயிற்று வலி உள்ளிட்ட வயிற்றுப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் வாழைப்பூ சாப்பிடலாம்.

உடல் வெப்பநிலையை குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. மலட்டுத்தன்மை பிரச்சனை உள்ளவர்களும் வாழைப்பூவை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம். ரத்த அழுத்தம், ரத்த சோகை உள்ளவர்கள் சாப்பிடலாம். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் சிறந்த மருந்து என்று சொல்லலாம். ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கிறது. மூலப் பிரச்சனைகளுக்கும் வாழைப்பூ சிறந்த மருந்து.

எங்கள் மருத்துவமனையின் வசதிகள்

24 மணிநேர சிறப்பு வசதிகள்

- ★ அவசர சிகிச்சை & தீவிர சிகிச்சை பிரிவு
- ★ விபத்து சிகிச்சை சட்டம் சார்ந்த மருத்துவ உதவி
- ★ அறுவை சிகிச்சை அரங்கு
- ★ ஆய்வக வசதி மற்றும் மருந்தகம்
- ★ எக்ஸ்ரே, இ.சி.ஜி., ஸ்கன், எக் கோ, டயாலைசிஸ்
- ★ வெண்டிலேட்டர் CARM வசதி
- ★ அம்புலன்ஸ் வசதி

சிறப்பு சேவைகள்

- ★ இரத்தஉறைவு குறைபாடு கண்டுபிடிப்பு & சிகிச்சை
- ★ புற்றுநோய் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ குடிநோய்க்கான சிகிச்சை
- ★ தனிநபர் மற்றும் குடும்ப ஆலோசனை
- ★ புகையிலை தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை
- ★ பிசியோதரபி
- ★ முதியோர் பராமரிப்பு

Metered-dose Inhaler (1956)



It is a pressurized canister of medicine in a plastic holder with a mouthpiece. When sprayed, it gives a reliable, consistent dose of medication. The device can be used with or without chamber.



Inventor :
Charlie Thiel

பீஸ் ஹெல்த் சென்டர்

48H/5, தெற்கு புறவழிச்சாலை, திருநெல்வேலி
தொலைபேசி எண் : 0462-2552137/ 38

✉ மெயில் : peacehealthcentre@gmail.com 📞 வாட்ஸ்ஆப் : 94875 02138