மாசி 1993

நோய் தவிர்

வாந்தி பேதி, நெருப்புக் காய்ச்சல், வயிற்றுளைவு, போலியோ, செங்கண்மாரி (வைரல்கெப்பற்றைறறிஸ்)போன்ற பல நோய்கள் உலர் வலய நோய்கள் (*Tropical Diseases*) என அழைக்கப்படுகின்றன.இதற்குஇந் நோய்கள் இப் பிராந்தியங்களில் மட்டுமே காணப்படுவதே காரணமாகும். இந்நோய்கள் அனைத்தும் தொற்று நோய்கள்: கிருமிகளால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. இந்நோய்க்கிருமிகள் நோயாளியின் மலத்துடன் அல்லது நோய்க் குணங்குறிகள் அகன்ற பின்பும் தமதுடலில் கிருமிகளை வைத்திருக்கும்''காவி''களின் மலத்துடன் வெளியேறி' சுகதேகி ஒருவரின் வாய் மூலம் உட்சென்று நோயை ஏற்படுத்துகின்றன.

தற்போது வாந்திபேதி நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்காக அறிவுறுத்தப்படும் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை எல்லோரும் பின்பற்றினால் மேற்கூறிய நோய்கள் அனைத்தையும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். முக்கியமாக, நோயாளிகள் தமது மலத்தை மல கூடத்தினுள் கழிக்க வேண்டும் அல்லது வெட்டிப் புதைத்து விட வேண்டும். அத்துடன் 'காவி' நிலை ஏற்படாது பூரண குணமடையும் வரையில் சரியா மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

> யாழ் மாவட்டத்தின் பெரும்பாலான வீடுகளில் மலகூடம் இல்லை என்பதும், பலருக்கு மலகூடத்தை உபயோகிப்பது எப்படி என்று தெரியாததும் கசப்பான உண்மைகள்.

வைத்திய சாலைக்குவரும் நோயாளிகள் மலகூடத்தை உபயோகிக்கத் தெரியாமல் வைத்திய சாலையை அசிங்கப்படுத்துவதும் நீண்டகாலமாக நிவர்த்திக்கப்படாத அனுபவமாகும். எனவே திடீரென எல்லோரும் மலகூடத்தை உபயோகிப்பது என்பது நடைமுறைச் சாத்திய மற்றது. முக்கியமாக, கட்டுக்கடங்காது வெள்ளம் போல மலம் வெளியேறும் வாந்தி பேதி

நோயாளியினால் இது நிச்சய மாக முடியாது.

எனவே, ஒவ்வொருவரும் தத் தமது வாயினுள் நோய்க் கிருமி சென்று விடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற் படுகிறது. உணவு உட்கொள்ளும் முன் சவர்க்கார மிட்டுக் கைக ளைக் கழுவுவது, கொதித்தாறிய நீரருந்துவது, சமைத்த உணவு வகைகலள மட்டுமே உண்பது போன்றவை அவசிய மாகின்றன. முக்கியமாக, ஈ மொய்க்காது உணவு வகைகளை மூடி வைத்தி ருக்க வேண்டும். நோய்க்கிருமி களுக்கும் ஈக்களுக்கும் உள்ள தொடர்பை நன்கு விளங்கிக் கொள்வது அவசியம்.

ஈக்களுக்கு மலம், சாணம், புண் களிலுள்ள சீழ், சளி, அழுகும் பழங்கள், பிராணிகளின் உடல் கள், குப்பை கூழங்கள், சமைத்த உணவு போன்றவை சிறந்த உணவாக அமைகின்றன.

மேலும்ஈக்கள் எங்கெங்கு அமர் கின்றனவோ அங்கெல்லாம் மலம் கழித்து விடுகின்றன. அது எமது உணவாகவோ, உடையா கவோ, எதுவாகவும் இருக்கலாம். அதாவது, நோயாளி ஒருவரின் மலத்தை ருசித்து உண்டபின் ஆனந்தமாகப் பறந்து திரிந்து விட்டு, அடுத்த உணவிற்கு எமது உணவில் வந்து அமரலாம். நோயாளியின் மலத்திலிருந்து ஈ யின் கால்களில் ஒட்டிக் கொண்ட கிருமிகள் இலவசப் பயணம் செய்து எமது உணவை அடைய லாம். அத்துடன் ஈக்களின் மல மும் சேர்ந்து எமது உணவை சுவை யூட்டலாம். ஈக்கள் 3 - 4 கி. மீ. தூரம் வரை பறக்கவல்லன என்பதால் நோய்க்கிருமிகளும் அவ்வளவு தூரம் செல்லலாம்.

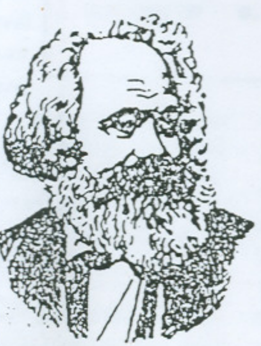
பொதுவாக, சமைத்த உணவு கள் மூடிவைக்கப்பட வேண்டும் என்பது விதி. ஆனாலும் எமது எமது விதி சரியில்லாவிட்டால். உண்ணும் வேளையில் உணவில் வந்து அமர்ந்து விடும் ஈயை விரட்ட முடியுமேதவிர அது தந்த கிருமியை அகற்றுவது கடினம். அல்லது தேநீரினுள் விழுந்து தற் கொலை செய்து கொண்ட ஈயை எடுத்து இரகசியமாக அடக்கம் செய்துவிட்டுத் தரப்படும் பானத் திலுள்ள கிருமியை இனங்காண முடியாது. எனவே, ஈக்களைமுற் றாக அழித்து விட வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

டாக்டர் க. சிவபாலன்

பெண் ஈக்கள் முட்டை இடுவதற்கு ஏற்றஇடங்களாக, சாணம், மலம், குப்பை கூழம், அழுகும் பிராணிகளின் உடல்கள், பழங்கள் போன்ற பல்வேறு கழிவுப் பொருள்கள் அமைகின்றன. ஒரு ஈ ஒரு தடவையில் 200 வரையிலான முட்டைகளை, தனது வாழ் நாளில் 5-6 தடவைகள் இடுகின்றது. இம்முட்டைகள் கிட்டத்தட்ட 1 மி. மீ. நீளமுள்ளன; 12 மணித்தியாலங்களில் பொரித்து "Larva" என்னும் குடம்பிப்புழுக்களாகின்றன. மேலும் 3-5 நாள்களில் 1செ.மீ வரை வளர்ந்து, "Pupa" எனும் கூட்டுப்புழு ஆகி, மேலும் 3-5 நாள்களில் வளர்ந்த ஈ ஆகின்றன. இவ்வாறு விருத்தியடைய, முன்குறிப்பிட்ட கழிவுப் பொருட்கள் உணவாகவும், ஈரலிப்பாகவும் உதவுகின்றன. ஈரத்தன்மை அற்று, காய்ந்துவிட்டால் அவை இறந்துவிடும்.

எனவே குப்பைகளை அகற்றி சுற்றுப்புறத்தைத் துப்பரவாக வைத்திருத்தல் ஈக்களை அளிப்பதற்கு இலகுவான வழியாகிறது. எனவே எல்லோரும் தத்தமது அயலிலுள்ள கழிவுகளை உரிய முறையில் அகற்றிவிட்டால் ஈக்கள் இனப்பெருக்கம் செய்ய முடியாமல் அழிந்து விடும். பலர் இவ்வாறு செய்தாலும், சிலராவது ஈக்கள் மேல் இரக்கம் கொண்டு ஈ உற்பத்தி நிலையங்களைத் தொடர்ந்தும் இயக்கிவந்தால், அனைவரது முயற்சியும் பயனற்றதாகி விடும்.

மேற்கு நாடுகளில் செய்வது போல் குப்பைகளைப் பிளாஸ்ரிக் பைகளில் சேர்ப்பது, அல்லது மூடிய தொட்டிகளில் சேர்ப்பது போன்ற நடைமுறைகளைக் கையாள முடியாவிட்டாலும் உரிய நேரத்தில் எரித்து விடுவதாலோ அல்லது தாட்டுவிடுவதாலோ அல்லது உரிய முறையில் பசளையாக்குவதாலோ ஈக்களின் உற்பத்தியை எல்லோரும் இணைந்து நிறுத்த வேண்டும். அதன் மூலம் வாந்திபேதி மட்டுமல்ல, உலர் வலைய நோய்கள் அனைத்தும் அற்ற பிரதேசமாக எமது பிரதேசத்தை நாம் முன்னேற்றலாம். □



நீங்கள் அன்பைத் திரும்பப் பெறாமல் அன்பு செலுத்துவீர்களானால், அதாவது நேசித்தல் என்ற முறையில் உங்களுடைய அன்பு பரஸ்பரமான அன்பை ஏற்படுத்தாவிட்டால், அன்புள்ளம் கொண்ட நபர் என்ற உங்களுடைய ஜீவனுள்ள வெளியீட்டின் மூலமாக உங்களை அன்பிற் குரியவராகச் செய்து கொள்ள முடியாவிட்டால் - உங்களுடைய அன்பு மலட்டுத் தன்மையானது அது ஒரு துர்ப்பாக்கியமே.

- கார்ல் மார்க்ஸ் -