



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



RAMRAJ

காப்டன்

வேபடிகள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறையால்
உறுதியான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறுவோம்!

**அச்சம் தயக்கம் தவிர்த்து
அவசியம் தடுப்பூசி போடுவோம்!**



**தடுப்பூசி
மற்றும்**

**நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
சிறப்பிதழ்**

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில் பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

‘மனதில் உறுதி வேண்டும்’, ‘உடலினை உறுதி செய்’ போன்றவை அர்த்தமுள்ள வாசகங்கள். மனமும் உடலும் உறுதியாக இல்லாமல் போனால், வாழ்வு அர்த்தமற்றதாகிவிடுகிறது. தீமையை எதிர்க்கும் உணர்வே நன்மையைத் தழைக்கச் செய்யும். மகாபாராதம், ராமாயணம் என மாபெரும் இதிகாசங்கள் அனைத்துமே தீமையை எதிர்த்து நின்று மானுட வாழ்வை மேம்படுத்த வழிகாட்டின.

தீமையை எதிர்க்கும் சக்தி நம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் இருந்தால், நம் நலன் மட்டுமின்றி, நாம் வாழ்கிற சமுதாயத்தின் நலனும் உறுதி செய்யப்படுகிறது.

நமது உடல் ஒவ்வொரு நாளும் நோய் உண்டாக்கும்

கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாத அந்தப் போராட்டம்தான், நம் ஆரோக்கிய வாழ்வை உறுதி செய்கிறது. உண்ணும் உணவும், தினமும் செய்கிற உடற்பயிற்சியும் உடலை உறுதி செய்கின்றன. ஒரு நோய் ஒருவரைத் தாக்கி தீவிரமடைகிறது எனில், அவரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

‘கடைசி இலை’ என்று ஒரு கதை படித்தேன். ஒரு நோயாளி மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்காக சேர்ந்தான். ‘மிக மோசமான நோயால் நாம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளோம். நாம் குணமடைவது கஷ்டம்’ என்று நினைத்தான். இதனால் அவனுக்கு எந்த மருந்தும் நிவாரணம் தரவில்லை. அவனுக்குத் தன்மீது நம்பிக்கை இல்லாமல்



போனாலும், அவனைப் பராமரித்த நர்ஸ் மட்டும் நம்பிக்கையுடன் அவனை எப்போதும் ஊக்கப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தாள்.

அவன் படுத்திருந்த அறைக்கு வெளியில் ஒரு மரம் தனது இலைகளை தினமும் உதிர்த்துக் கொண்டே வந்தது. அதைச் சுட்டிக்காட்டி, “நானும் அதுபோல கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இறந்து கொண்டிருக்கிறேன்” என்று புலம்புகிறான். ஒருநாள் அந்த மரத்தில் ஒற்றை இலை மட்டுமே மிச்சம் இருந்தது. “நானே காலை இந்தக் கடைசி இலை உதிரும்போது நானும் இறந்துவிடுவேன்” என்று பயத்துடன் புலம்பினான். நர்ஸ் எவ்வளவோ தைரியம் சொல்லியும் அவன் நம்பவில்லை.

பொழுது விடிந்தது. என்ன ஆச்சரியம், அந்த ஒற்றை இலை உதிரவில்லை. இதைக் கண்டதும் அவனுக்கு மகிழ்ச்சி பிறந்தது. நம்பிக்கை துளிர்ந்தது. அந்த ஒற்றை இலை போல் தானும் வாழலாம் என நினைத்தான். டாக்டர் சொன்னதைக் கேட்டான். கொடுத்த மருந்துகளை நம்பிக்கையுடன் சாப்பிட்டான். விரைவில் குணமடைந்தான்.

அவன் நலமடைந்து வீடு திரும்பும் நாள் வந்தது. நர்ஸ் அவனை மரத்தருகில் அழைத்துச் சென்றாள். அந்த ஒற்றை இலையைப் பறித்து அவனிடம் தந்தாள். அது வெறுமனே துணியில் வரையப்பட்ட செயற்கை இலை என்பது தெரிகிறது. மரத்தின் கடைசி இலை உதிர்வதற்கு முன், அவள்தான் அதை வரைந்து மரத்தில் வைக்கச் சொல்லியிருந்தாள். அது அவனது நம்பிக்கையை வளர்த்து, அவன் உயிரையே காப்பாற்றியது.

மருந்துடன் நம்பிக்கை இணையும்போது, அது தரும் பலன்கள் அபாரமானவை. உடலும், உள்ளமும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புள்ளவை. மனதில் சிறு நம்பிக்கை துளிர் விட்டால் போதும், உடல் பூத்துக் குலுங்க ஆரம்பித்து விடும். இந்த இக்கட்டான தருணத்தில் நமக்குத் தேவை, நம்பிக்கை.

இந்தக் கதை எங்கோ யாருக்கோ நடந்தது என்று நினைக்க வேண்டியதில்லை. நோயுற்ற காலத்தில் இயல்பாகவே நமக்கும் அவநம்பிக்கை வந்துவிடும். அதை போக்க வேண்டுமென்றால் உடலையும் மனதையும் உறுதியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கொரானா தொற்று ஏற்பட்டவர்கள், திடீரென மறைந்த நிகழ்வுகளை செய்தித்தாளில் படிக்கும்போது ‘கடைசி இலை’ கதை நினைவுக்கு வரும். அறிவியல்பூர்வமாக நோய் தொற்று பரவாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள, முகக்கவசம், தனிமனித இடைவெளி போன்ற வழிகாட்டு முறைகளை அரசாங்கம் வெளியிட்டது. அதை அனைவரும் பின்பற்றி இருந்தால் அவை அவையாக இந்தத் தொற்று பரவி இருக்காது. வேறு வழியின்றி ‘பொது முடக்கம்’ அறிவிக்கப்பட்டு அனைவரும்

முடங்கினாலும், இரண்டாவது அலையில் பல உயிர்களை நாம் இழைக்க வேண்டி இருந்தது.

முதல் அலையில் பாதிக்கப்பட்ட வளர்ந்த நாடுகள், அடுத்தடுத்த அலைகளில் பெரிய பாதிப்பை சந்திக்கவில்லை. அதற்குக் காரணம், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கும் கொரோனா தடுப்பூசியை அந்த நாடுகளில் பரவலாக மக்கள் செலுத்திக் கொண்டதுதான்.

நோயின் தீவிரத்தை உணர்ந்து அதிவேகமாக தடுப்பூசிகள் உருவாக்கப்பட்டன. அரசு இலவசமாகப் போட முன்வந்தும், பலருக்கு தடுப்பூசிகள் குறித்த அறியாமை இருப்பதைக் காண முடிகிறது. தடுப்பூசிகள் இல்லாத காலங்களில் ப்ளேக், பெரியம்மை, காலரா போன்ற கொள்ளை நோய்கள் கொத்துக் கொத்தாக மனித உயிர்களைப் பறித்துக் கொண்டன. போலியோ நோய் பாதிப்பினால் இந்தியாவில் லட்சக்கணக்கானவர்கள் ஊனமடைந்த சோகத்தையும், போலியோ சொட்டு மருந்தை குழந்தைகளுக்கு அளித்தபிறகு அந்த நோயை முற்றிலும் ஒழித்த வரலாறையும் நம் கண் முன்னால் பார்த்திருக்கிறோம். அறியாமை நம்மை வாழ்நாள் துன்பத்தில் நிறுத்திவிடும். நோய் எதிர்ப்பாற்றல் இல்லாமல் நம்முடைய ஆயுள் நீடிக்க முடியாது. உணவு, உடற்பயிற்சி, யோகா, ஆன்மிகச் சிந்தனைகள் போன்றவற்றின் மூலமாக இயற்கையாக நோய் எதிர்ப்பாற்றலை வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

கால மாற்றத்தாலும் வாழ்க்கை மாற்றத்தாலும் திடீரென வருகிற ‘கொரானா தொற்று’ போன்ற கொள்ளை நோய்களில் இருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள தடுப்பூசிகள் தவிர்க்க முடியாதவை. ‘மூன்றாவது கொரானா தொற்று அலை வரலாம்’ என்று மருத்துவ உலகம் கணிக்கிறது. வீட்டுக்குள் முடங்கிக் கிடந்து தொடர்ந்து வாழ இயலாது. பொருளாதார நெருக்கடிகள் தொடங்கி பல்வேறு இழப்புகள் அதீத பாதிப்பை உருவாக்கும், நம்மைப் பாதுகாத்து கொள்ள அரசாங்கம் சொல்கிற வழிமுறைகளைத் தவறாமல் பின்பற்றுவோம்.

நோய் வரும் முன்பு காப்பதே ஆகச்சிறந்த மருத்துவம். நம் உடலில் இயல்பாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குவோம். கொரோனா தொற்று தீவிர பாதிப்பை ஏற்படுத்தாமல் இருக்க தடுப்பூசி செலுத்திக் கொள்வோம். இந்தப் பேரிடர் காலத்தின் அவசியத்தை மனதில் கொண்டு, ‘தடுப்பூசி மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி சிறப்பிதழ்’ கொண்டு வருகிறோம். ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கான வழிகாட்டியாக இந்தச் சிறப்பிதழ் நிச்சயம் அமையும்.

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்..!

கே.ஆர்.நாகராஜன்

நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்

எப்படி சீக்கிரம் வந்தது தடுப்பூசி



க

டந்த ஆண்டு கொரோனா முதல் அலை நமக்கு பெரும் அச்சத்தை ஏற்படுத்தியது. கொரோனா இரண்டாம் அலை இப்போது ஏற்படுத்திய பாதிப்புகளை கண்ணெதிரே பார்த்தோம். 'விரைவில் மூன்றாவது அலை வரக்கூடும்' என மருத்துவ நிபுணர்கள் பல கணிப்புகளைச் சொல்கிறார்கள். கொரோனா மூன்றாம் அலையைத் தடுப்பதற்கோ, ஒருவேளை அலை ஏற்பட்டால் தப்பிப்பதற்கோ தடுப்பூசிகளை உதவும்.

நம் நாட்டில் 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் மக்கள்தொகை சுமார் 94 கோடி. இவர்கள் எல்லோருக்கும் தடுப்பூசி செலுத்த 188 கோடி டோஸ் தடுப்பூசி மருந்துகள் தேவைப்படும் என்று மத்திய அரசு மதிப்பிட்டுள்ளது. இந்த ஜூலை மாத இறுதிக்குள் நமக்கு 51.6 கோடி டோஸ் தடுப்பூசிகள் கிடைத்துவிடும். இந்த ஆண்டு டிசம்பர் மாதத்துக்குள் எல்லோருக்கும் தடுப்பூசி தரப்படும் என மத்திய அரசு உறுதி கொடுத்துள்ளது.

ஒரு பக்கம் 'எப்படியாவது தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்' என்று மக்கள் வரிசையில் நிற்கிறார்கள். இன்னொரு பக்கம், தடுப்பூசி குறித்து சந்தேகம் எழுப்பி பலர் அதைத் தவிர்க்கிறார்கள். தடுப்பூசி போடுவதற்கு அதிகாரிகள் ஊருக்குள் வந்ததும், ஊரையே காலி செய்துவிட்டு ஓடும் கிராமத்து மக்கள்... 'தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள

எவ்வளவு பணம் தருவீர்கள்' என்று கேட்கும் முதியவர்... நம் நாட்டில் மட்டும் இந்தப் பிரச்சனை இல்லை. அமெரிக்காவின் ஒரு மாகாணத்தில் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வோருக்கு குலுக்கல் முறையில் பரிசுகள் தருகிறார்கள்.

காரணம், 'எல்லோரும் தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால்தான் கொரோனாவை சீக்கிரம் ஒழிக்க முடியும்' என்ற அக்கறை. கொரோனா ஒழிந்தால்தான் உலகம் பழைய இயல்புநிலைக்குத் திரும்பும். தொழில்களும் வியாபாரமும் செழிக்கும். விழாக்களும் விசேஷங்களும் பழைய உற்சாகத்துடன் நடைபெறும். உறவுகளுடனும் நண்பர்களுடனும் நெருக்கமாகப் பழகி அன்பைப் பரிமாறிக்கொள்ள முடியும்.

தடுப்பூசிக்குத் தயக்கம் காட்டும் பலரும், 'ஒரு தடுப்பூசியை உருவாக்க பல ஆண்டுகள் பிடிக்கும்.

கொரோனா தடுப்பூசி மட்டும் எப்படி இவ்வளவு சீக்கிரம் பயன்பாட்டுக்கு வந்தது?' என்று சந்தேகம் எழுப்புகிறார்கள். 'மருத்துவத் தொழில்நுட்பம் அந்த அளவுக்கு முன்னேறி மக்களைக் காக்கிறது' என்பதே இதற்கான பதில்.

பல வகை தொற்றுநோய்கள் காலம் காலமாக மானிட குலத்தை மிரட்டி வருகின்றன. அவற்றுக்குத் தீர்வுகள் தெரியாமல் மனிதர்கள் தவித்த காலம் உண்டு. கடந்த 150 ஆண்டுகளில்தான் நவீன மருத்துவம் பல சாதனைகள் புரிந்து தொற்றுநோய்களை ஒழித்துள்ளது.

☀ பெரியம்மை நோய் கி.மு 1500 ஆண்டு வாக்கில் தோன்றியது. ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக உலகையே அச்சுறுத்திய நோய் இது. பெரியம்மை வந்தால், முகம் முழுக்க தழும்புகள் உருவாகி, ஒருவரின் தோற்றமே மாறிவிடும். அந்த அளவுக்குக் கொடுமான இந்த நோய்க்கு 1796ம் ஆண்டு தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதாவது, பெரியம்மை தொற்று ஏற்பட்டு 3296 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகே அதற்கான



தடுப்பூசி பயன்பாட்டுக்கு வந்தது. இன்று இந்தியாவில் பெரியம்மை என்ற நோயே இல்லை. இதை ஒழிக்க, தடுப்பூசியே நமக்குக் கிடைத்த ஆயுதம்.

☀ போலியோ என்ற நோய்த்தொற்று கி.மு 1400ம் ஆண்டு தோன்றியது. இந்த நோயை உருவாக்கும் வைரஸ் ஒரு குழந்தையின் உடலில் தொற்றினால், அந்தக் குழந்தைக்குக் கால்களை முடமாக்கும். காரணம் தெரியாமலே, வாழ்நாள் முழுக்க உடல் குறைபாட்டுடன் லட்சக்கணக்கான மக்கள் அவதிப்பட்டனர். 1948ம் ஆண்டு இதற்குத் தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதாவது, போலியோ நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு 3348 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகே அதற்கான தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இரண்டு சொட்டு போலியோ தடுப்பு மருந்தை குழந்தைகளுக்குப் போட்டு, அந்த நோயைத் தடுப்பது சாத்தியமானது. இன்று இந்தியாவில் போலியோ கிட்டத்தட்ட இல்லை என்று சொல்லலாம்.

☀ காலரா கி.மு 460ம் ஆண்டு உருவானது. தண்ணீர் வழியே பரவும் கிருமிகளால் காலரா எல்லோருக்கும் தொற்றியது. ஒரு கிராமத்தையே மொத்தமாக காலரா தாக்கினால், பலர் இறந்துவிடுவார்கள். குறிப்பாக நம் நாட்டில் முந்தைய தலைமுறையினரை அச்சுறுத்திய நோய், காலரா. 1885ம் ஆண்டு இதற்குத் தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. கிட்டத்தட்ட 2345 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு உருவான இந்தத் தடுப்பூசியே, காலரா மரணங்களைக் குறைத்தது.

☀ 'மீசல்ஸ்' எனப்படும் தட்டம்மை நோய் 2500 ஆண்டுகளாக இருக்கிறது. இதற்கு 1971ம் ஆண்டுதான் தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. கிட்டத்தட்ட 1471 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வந்த தடுப்பூசியே, அதன் பாதிப்புகளைக் குறைத்தது.

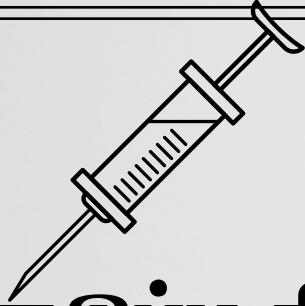
இப்படி முன்பெல்லாம் ஒரு தடுப்பூசி உருவாக ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் ஆகின. இப்போது நிலைமை அப்படி இல்லை. நோய்க்கிருமிகளின் இயல்பை சீக்கிரமே ஆராய்ச்சி செய்து, தடுப்பூசிகளை உருவாக்குவது சுலபமாகிவிட்டது. எபோலா என்ற வைரஸ் நோய் 2014ம் ஆண்டு ஆப்ரிக்க நாடுகளைத் தாக்கியது. ஐந்தே ஆண்டுகளில் தடுப்பு மருந்து உருவாகிவிட்டது.

இப்போது கொரோனா. மருத்துவ உலகம் எப்போதும் இல்லாத வேகத்துடன் கொரோனா தடுப்பூசி ஆய்வுகளைச் செய்துவருகிறது. உலகெங்கும் 170க்கும் அதிகமான தடுப்பூசிகள் வெவ்வேறு பரிசோதனைக் கட்டடங்களில் உள்ளன. இதுவரை பல்வேறு நாடுகளில் பதினெட்டு தடுப்பூசிகள் பயன்பாட்டுக்கு வந்துவிட்டன.

கொரோனா வைரஸின் மரபணு வரிசையை அடையாளம் கண்ட சீன விஞ்ஞானிகள், அதை 2020 ஜனவரி 11ம் தேதியே பல உலக நாடுகளுக்குப் பகிர்ந்தனர். அதை வைத்து செயற்கையாக வைரஸை உருவாக்கி ஆராய்ச்சி செய்ய முடியும். இரண்டே மாதங்களில் தடுப்பூசியை உருவாக்கி ஆராய்ச்சியைத் தொடங்கிவிட்டார்கள். மூன்று கட்டப் பரிசோதனைகளும் வழக்கம் போல செய்யப்பட்டு, கடுமையான கண்காணிப்புகளைக் கடந்து இவை அனுமதி பெற்றன. 2020 டிசம்பரில் முதல் தடுப்பூசி பயன்பாட்டுக்கு வந்தது. ஜனவரி மாதமே இந்தியாவுக்கும் தடுப்பூசி வந்துவிட்டது.

தடுப்பூசி போட்டதால்தான் இஸ்ரேல், அமெரிக்கா போன்ற நாடுகள் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பின. நாமும் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப, தடுப்பூசியே நம் கையில் உள்ள ஆயுதம். தயக்கம் இல்லாமல் தடுப்பூசி போடுவோம்.

‘இயற்கையான வாழ்க்கை முறை’ என்று சொல்லி, தடுப்பூசிகளைத் தவிர்க்கச் சொல்கிறார்கள் பலர். இன்னொரு பக்கம், ‘தடுப்பூசிகளைப் போடுவதால்தான் நிறைய நோய்கள் வருகின்றன’ என்றும் சிலர் பிரசாரம் செய்கிறார்கள். ‘தடுப்பூசி போட்டதால் குழந்தை இறந்தது’ என்பது போல பரவும் சில தவறான செய்திகளும் இந்தப் பிரச்சனையை இன்னும் தீவிரமாக்குகின்றன. உயிரைப் பறிக்கும் ஆபத்தான பல நோய்களைத் தடுக்க தடுப்பூசிகளைவிட மிகச்சிறந்த வழி வேறெதுவும் இல்லை. ஆனாலும், சில தவறான நம்பிக்கைகள் மக்கள் மத்தியில் பரவியுள்ளன. அந்த நம்பிக்கைகளும் உண்மையும்!



தடுப்பூசி!

நம்பிக்கைகளும்
உண்மையும்

நம்பிக்கை: வீட்டை சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டு, நாமும் சுகாதாரமாக இருந்தாலே போதும்... நோய்கள் வராது! அப்புறம் எதற்கு தடுப்பூசிகள்?

உண்மை: சுத்தமான தண்ணீரைக் குடிப்பதாலும், வீட்டைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதாலும், அடிக்கடி கைகளைக் கழுவி சுகாதாரமாக இருப்பதாலும், தொற்று நோய்களைத் தவிர்க்கலாம். ஆனால், சிலவகை நோய்க்கிருமிகள் நாம் எவ்வளவு சுத்தமாக இருந்தாலும் தாக்கக்கூடியவை. பெரிய மை, போலியோ போன்ற நோய்களை நாம் தடுப்ப மருந்துகள் மூலமாகவே ஒழித்திருக்கிறோம். தடுப்பூசிகளைத் தவிர்த்தால், போலியோ மீண்டும் பெரிய விபீதமாக பரவக்கூடும்.

நம்பிக்கை: தடுப்பூசி போடுவதைவிட, நமக்கு நோய் தாக்கி, அதன்மூலம் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியே சிறந்தது.

உண்மை: நோய் தாக்கும்போது கிடைக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு சமமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தடுப்பூசிகளும் கொடுக்கின்றன. தடுப்பூசிகள் நோயைக் கொடுப்பதில்லை. ஆனால், இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும் சில நோய்கள், கூடவே பிரச்சனைகளையும் கொடுக்கின்றன. ரூபெல்லா நோய்க்கு எளிமையான தடுப்பூசி கிடைக்கிறது. ஆனால், இந்த நோய் தாக்கினால் நிரந்தரக் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம். ஹெபடைடிஸ் பி நோய் தாக்கினால், கல்லீரல் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

தட்டம்மை தாக்கினால் மரணமே நிகழக்கூடும். எனவே, தடுப்பூசி மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறுவதே பாதுகாப்பு.

நம்பிக்கை: தடுப்பூசி போட்டு தடுக்கப்படும் பெரும்பாலான நோய்கள் கிட்டத்தட்ட ஒழிக்கப்பட்டுவிட்டன. எனவே, அவற்றுக்கான தடுப்பூசி தேவையில்லை.

உண்மை: பல நோய்கள் கிட்டத்தட்ட ஒழிந்திருந்தாலும், அந்த நோய்களை உண்டாக்கும் கிருமிகள் எங்காவது வீரியத்துடன் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. உலகின் எந்த நாட்டிலிருந்தும் பல நாடுகளுக்கும் மக்கள் பயணம் செய்கிற இன்றைய சூழலில், ஒரு நாட்டிலிருந்து இன்னொரு நாட்டுக்கு எந்த நோயும் பரவலாம் என்பதே உண்மை. எனவே, நம்மைப் பாதுகாக்கவும், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களைப் பாதுகாக்கவும் தடுப்பூசிகள் அவசியம்.

நம்பிக்கை: தடுப்பூசிகள் போட்டுக்கொள்வதால், நமக்கே தெரியாத பல பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

உண்மை: சில தடுப்பூசிகள் போட்டுக்கொள்வதால் வலி, ஜூரம் என தற்காலிகப் பிரச்சனைகளே ஏற்படும். அரிதாக சிலருக்கு வேறு ஏதாவது பிரச்சனை இருந்தால், தடுப்பூசிகள் மோசமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால், அது எங்காவது லட்சத்தில் ஒருவருக்கு அரிதாகவே நிகழும். தடுப்பூசி போடுவதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் சாதாரணமானவை. தடுப்பூசி போடாததால் வரும் நோய்கள் மிக ஆபத்தான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் என்பதே உண்மை.

நம்பிக்கை: பச்சிளம் குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியானது, இத்தனை தடுப்பூசிகளைத் தாங்காது.

உண்மை: பெரும்பாலானவர்கள் நினைப்பதைவிட, குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு மிக வலிமையானது. ஒரே நேரத்தில் 10 ஆயிரம் தடுப்பூசிகளைத் தாங்கும் வல்லமை பெற்றது. தினம் தினம் ஏராளமான பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் வைரஸ்களை குழந்தைகள் எதிர்கொள்ள நேரிடுகிறது. அவற்றுடன் ஒப்பிடும்போது, தடுப்பூசிகள் மிகக் குறைவே.

நம்பிக்கை: எங்கள் பகுதியில் இருக்கும் மற்ற எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் தடுப்பூசி போட்டுவிட்டார்கள். எந்தக் குழந்தையிடமிருந்தும் நோய் தாக்க வாய்ப்பில்லை என்கிறபோது, நான் ஏன் என் குழந்தைக்குத் தடுப்பூசி போட வேண்டும்?

உண்மை: எல்லா குழந்தைகளுக்கும் தடுப்பூசி போட்டுவிட்டார்கள் என்றால், போட்டுக்கொள்ளாத குழந்தைக்குத்தான் நோய் தாக்கும் ஆபத்து அதிகம். நோய்க்கிருமிகள் வெளியிலும் இருக்கலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். நோய்களை முழுவதுமாக ஒழிக்க,



100 சதவிகிதம் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டும்.

நம்பிக்கை: ஒரு நோய்க்கு எதிராக தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால், அந்த நோய் வராது என்பதை 100 சதவிகிதம் நம்பலாம்.

உண்மை: அப்படி உறுதி தர முடியாது. பெரும்பாலான தடுப்பூசிகள் கிருமிகளை வைத்தே உருவாக்கப்படுகின்றன. உயிருள்ள கிருமிகளின் வீரியத்தைக் குறைத்து சில தடுப்பூசிகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. சின்னம்மை, போலியோ போன்ற தடுப்பு மருந்துகள் இந்த ரகம். இவை 95 சதவிகிதம் நம்பகமானவை. அதாவது, இந்தத் தடுப்பு மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டாலும், ஐந்து சதவிகிதம் பேருக்கு நோய் தாக்கும் அபாயம் உள்ளது. சிலவகை தடுப்பு மருந்துகள், கிருமிகளைக் கொன்று உருவாக்கப்படுகின்றன. இவை 75 முதல் 80 சதவிகிதம் பாதுகாப்பானவை. எனவே, தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டாலும் நோய்கள் வரக்கூடும், ஆனால் பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படாது என்பதே உண்மை.

நம்பிக்கை: தடுப்பு மருந்துகளில் ஆபத்தான விஷங்கள் உள்ளன.

உண்மை: சில தடுப்பு மருந்துகளில் பாதரசம், அலுமினியம், ஃபார்மால்டிஹைடு போன்ற வேதிப்பொருட்கள் இருக்கின்றன என்பது உண்மையே. என்றாலும், நமக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் அதிகமான அளவுக்கு இவை இல்லை. மிக நுண்ணிய அளவிலேயே சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

நம்பிக்கை: ஃப்ரூ ஜூரம் போன்ற சாதாரண விஷயங்களுக்கெல்லாம் தடுப்பு மருந்துகள் தேவையில்லை.

உண்மை: நோய்களில் நல்ல நோய், கெட்ட நோய் என பார்க்க முடியாது. சாதாரண ஃப்ரூ ஜூரம் என நாம் அலட்சியப்படுத்தும் அந்த நோய்தான் ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலகில் மூன்று முதல் ஐந்து லட்சம் பேரை பலிவாங்குகிறது. தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆபத்தைத் தவிர்க்கலாம்; மற்றவர்களுக்கு நம்மிடமிருந்து பரவுவதையும் தடுக்கலாம். ●

கொரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன?

கொரோனா வைரஸ் என்பது ஜலதோஷம் உள்ளிட்ட கடுமையான நோய்கள் பலவற்றை ஏற்படுத்தும் வைரஸ்களைக் கொண்ட ஒரு பெரிய குடும்பம். இப்போது வந்திருக்கும் கொரோனா வைரஸ், இதற்கு முன்பு மனிதர்களைத் தாக்கியது கிடையாது. 2019ம் ஆண்டு புதிதாக வந்தது. இது உருவாக்கிய நோய் என்பதால் கோவிட்-19 (Coronavirus disease – COVID 19) என்ற பெயரைப் பெற்றது.

வைரஸ் என்றாலே ஆபத்தானதா?

‘வைரஸ்’ என்பது லத்தீன் மொழி வார்த்தை. ‘விஷம்’ என்று அர்த்தம். அது கண்ணுக்குத் தெரியாத விஷம் என்று அந்தக்கால மக்கள் நம்பினார்கள். மனிதர்கள் தோன்றுவதற்கு முன்பே வைரஸ்கள் தோன்றிவிட்டன. நம்மைவிட அவை அதிகம் உள்ளன. எல்லா இடங்களிலும் இருக்கின்றன. உலகின் மொத்த மக்கள்தொகை 800 கோடி. ஆனால், ஒரே ஒரு லிட்டர் கடல் தண்ணீரில் இதைவிட அதிகமான வைரஸ்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், எல்லா வைரஸ்களும் ஆபத்தானவை இல்லை. உதாரணமாக, நமக்கு ஜலதோஷம் வருவது வைரஸ்களால்தான். அவை மருந்து இல்லாமலே அழிந்துவிடும் வைரஸ்கள். சில வைரஸ்கள் மட்டுமே உயிர்க்கொல்லியாக இருக்கின்றன.

வைரஸ்கள் எப்படிப் பரவுகின்றன?

வைரஸ்கள் தாமாகப் பரவுவதில்லை. நாம்தான் இடம்பெயர்வதன் மூலம் அவற்றைப் பரப்புகிறோம். சீனாவின் ஒற்றை நகரிலிருந்து சில வாரங்களில் கொரோனா வைரஸ் உலகம் முழுக்கப் பரவியது. தொழில் மற்றும் வியாபாரம் காரணமாக மனிதர்கள் நாடு விட்டு நாடு செல்வது இப்போது அதிகரித்துள்ளது. அதுவே தொற்றுநோய்களையும் உலகம் முழுக்க உடனே கொண்டு செல்கிறது.

கொரோனா வைரஸ் எப்படித் தொற்றுகிறது?

கடுமையான சுவாசப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும் இந்த வைரஸ், நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது. தொற்றுள்ள ஒருவரின் இருமல் மற்றும் தும்மல் வழியே வெளியேறும் நுண் துளிகளில் பரவித் தொற்றுகிறது. காற்றோட்டமில்லாத மூடிய அறை ஒன்றில் நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவருடன் சில நிமிடங்கள் பேசிக்கொண்டிருந்தாலோ, அவருடன் சேர்ந்து வாழ்ந்தாலோ, இன்னொருவருக்கு இது பரவக்கூடும். பொதுவாக 1 மீட்டருக்குள் நெருக்கமாக இருக்கும் ஒரு நபருக்குத் தொற்று ஏற்படலாம். வைரஸைக் கொண்ட நுண்துகள்கள் அல்லது நீர்த்துளிகள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாய் வழியே உடலுக்குள் செல்கின்றன.

**கொரோனா யற்றி
முழுமையாக அறிவோம்!**

முக்கியமான கொரோனா அறிகுறிகள் என்னென்ன?

காய்ச்சல், இருமல், உடல் சோர்வு, தொண்டை வலி, உடல் வலி, தலைவலி, வாந்தி, வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு, மூக்கடைப்பு, வாசனை உணர்விழப்பு, சுவை உணர்விழப்பு. நோய்த்தொற்று தீவிரமாகும்போது மூச்சுத்திணறல், கடுமையான ஜூரம், பசிக் குறைவு, மார்பு வலி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். அறிகுறிகளே இல்லாமலும் பலருக்குக் கொரோனா தொற்று ஏற்படக்கூடும்.

கொரோனா தொற்றினால் என்ன ஆகும்?

நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டவர்களில் 80% பேர் மருத்துவமனை சிகிச்சை இல்லாமலே குணமாகிவிடுவார்கள். 15% பேருக்கு அடிப்படையான சிகிச்சைகளே நிவாரணம் தந்துவிடும். 5% பேர் மட்டுமே தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படும் நோயாளிகளாக மாறுவார்கள். இவர்களுக்கு மட்டுமே மருத்துவமனையில் அனுமதித்து தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சிகிச்சை தர வேண்டியிருக்கும். ஆக்சிஜன் உதவியும் தேவைப்படும்.

மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டியவர்கள் யார்?

ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகும் நீடிக்கும் ஜூரம், வறட்டு இருமல், மூச்சுத்திணறல், உடல் அசதி, சாப்பிட முடியாத நிலைமை ஆகியவற்றுடன் ஆக்ஸிஜன் செறிவு 95%க்குக் கீழ் இருப்பவர்கள்.

தீவிர நுரையீரல் பாதிப்பு உள்ளவர்கள்.

நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய், சிறுநீரக நோய், புற்றுநோய் போன்ற துணை நோய்

உள்ளவர்களுக்கு அறிகுறிகள் தீவிரமாக இருந்தால், மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க வேண்டும்.

கொரோனா தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நெருக்கமாக இருந்தது உறுதியானதும் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அறிகுறிகள் இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் சில நாட்கள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களுடன் ஒரு மீட்டர் இடைவெளி விட்டே புழங்க வேண்டும்.

நோய்த்தொற்று பரவாமல் இருப்பதைத் தடுக்க, வீட்டுக்குள் மற்றவர்களுடன் இருக்கும்போதும் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்.

அறிகுறிகள் தெரிய ஆரம்பித்த நான்கு நாட்களுக்குள் கொரோனா பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

காற்றோட்டமான அறையில் இருக்க வேண்டும்.

கைகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். தேவையில்லாமல் எந்த இடத்தையும் தொடக்கூடாது.

இருமும்போதும், தும்மும்போதும் கைக்குட்டை அல்லது டிஷ்யூ பேப்பர் பயன்படுத்த வேண்டும்.

யாருக்கு கொரோனா தீவிரமாகும் அபாயம் அதிகம்?

60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், நுரையீரல் நோய்கள், சர்க்கரை நோய், உடல் பருமன், புற்றுநோய் போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு அபாயம் அதிகம். எனினும், எந்த வயதில் இருப்பவர்களையும், இதுபோன்ற நோய்கள் இல்லாதவர்களையும் கூட கொரோனா ஆபத்தில் தள்ளியிருக்கிறது. யாராக இருந்தாலும், எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது அவசியம்.

கொரோனாவுக்கு சிகிச்சைகள் என்னென்ன?

பொதுவாக வைரஸ் நோய்களுக்கு நேரடி சிகிச்சை என்பது கிடையாது. ஒருவருக்குக் கொரோனா தொற்றி என்னென்ன அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன என்று பார்த்து, அதற்கு ஏற்றபடி சிகிச்சை தருவார்கள். பாதிப்புகளை சரிசெய்வதற்கான மருந்துகள் அளிப்பார்கள். கிட்டத்தட்ட ஒன்றரை ஆண்டுகளாக உலகம் முழுக்க கொரோனா சிகிச்சை தரப்படுவதால், என்னென்ன மருந்துகள் தரலாம் என்று மருத்துவர்கள் நன்கு அறிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். ஒரு நோயாளி தாமதம் செய்யாமல் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டால், அவர் உயிரைக் காப்பாற்றிவிடலாம்.

வாட்ஸ்அப் தகவல்களில் எது உண்மை?

கொரோனா பற்றி நாம் டாக்டர்களிடம் தெரிந்துகொண்டதைவிட வாட்ஸ்அப் மூலம் வரும் ஃபார்வர்டு மெசேஜ்களில் தெரிந்துகொண்டது அதிகம். அவற்றில் எதெல்லாம் உண்மை என்று அறிந்துகொள்வோம்:

☀ 'ஜலதோஷம், ஜூரம் போல கொரோனாவும் ஒரு பருவகால நோய்தான். உலக சுகாதார நிறுவனமே இதை ஒப்புக்கொண்டது. அதனால் கொரோனா நோயாளிகளைத் தனிமைப்படுத்த வேண்டாம். சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்றத் தேவையில்லை. கொரோனா வைரஸ் ஒரு நோயாளியிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவாது' என்று சில டாக்டர்கள் பேசுவது போன்ற வீடியோ சமூக வலைதளங்களில் பரவி வருகிறது. இதில் சொல்லப்படும் செய்திகள் உண்மையில்லை. உலக சுகாதார நிறுவனம் இப்படி எந்த அறிவிப்பையும் வெளியிடவில்லை. கொரோனா வேகமாகப் பரவக்கூடிய ஆபத்தான தொற்றுநோய்தான். அதிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ள உரிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கவேண்டியது அவசியம்.

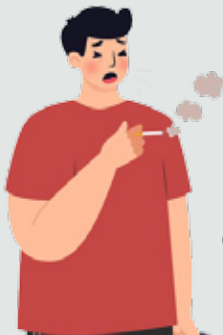


☀ புகைபிடிப்பவர்களுக்கு கொரோனா ஆபத்து குறைவாக இருப்பதாகவும் ஒரு வதந்தி பரவுகிறது. உண்மையில் புகைப்பழக்கம் கொரோனா நோயைத் தீவிரமாக்கும். புகைபிடித்தல் நுரையீரல் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது. கொரோனாவும் ஒருவரின் உடலில் சவாசக் கோளாறையே ஏற்படுத்துகிறது. அவர் புகையும் பிடித்தால், நோயை எதிர்த்துப் போராடுவது உடலுக்குக் கடினமான காரியமாகிறது. அது மட்டுமில்லை, புகைபிடிப்பவர்களின் நுரையீரல் ஆரோக்கியம் ஏற்கனவே பாதிப்படைந்து இருப்பதால், கடுமையான கொரோனா தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகம்.



☀ 'நாம் கைகளில் அடிக்கடி பூசி கொரோனா வைரஸைக் கொல்லும் சானிடைஸர்களின் ஆல்கஹால் அதிகம் இருக்கிறது. எனவே, மது குடிப்பது கொரோனா கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும்' என ஒரு வதந்தியும் பரவுகிறது. இதில் துளியும் உண்மை இல்லை. கொரோனா கிருமிகள் நுரையீரலுக்குச் செல்கின்றன. ஒருவர் குடிக்கும் மது, வயிற்றுக்குச் செல்கிறது. அது எந்த வகையிலும் கொரோனா வைரஸைக் கொல்லாது. மேலும், மது குடிப்பதால் உடலின் இயல்புநிலை பாதிக்கப்படும். கொரோனா தொற்றினால் பாதிப்பு அதிகமாகிவிடும்.

☀ 'நம் உடலைத் தாண்டி வெளியில் வைரஸ் உயிர் வாழாது. எனவே, அச்சம் வேண்டாம்' என்று சில தகவல்கள் பரவுகின்றன. சூரிய ஒளி அதிகமாக இருக்கும்போது, அதில் புற ஊதாக் கதிர்கள் வெளிப்படும். இவற்றை எதிர்கொள்ளும்போது கொரோனா வைரஸ்கள் மிக விரைவாக இறக்கின்றன. எனவே, வெயில் படும் இடங்களில் அவற்றால் வாழ முடியாது. எனினும் அறை வெப்பநிலையில் அவை பல மணி நேரம் உயிர்வாழ முடியும். கைகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வது, கதவு கைப்பிடி, மாடிப்படி கைப்பிடி போன்ற பொது இடங்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வது போன்றவற்றின் மூலம் தொற்று பரவவதைத் தவிர்க்க முடியும்.



☀ 'நீண்ட நேரம் முகக்கவசம் அணியக்கூடாது' என்று ஒரு வதந்தி பரவுகிறது. அதை நம்ப வேண்டாம். மனிதநடமாட்டம் உள்ள எந்த இடத்திலும் முகக்கவசம் அணிந்து செல்வதே பாதுகாப்பு. நீண்ட காலம் அதை அணிவதால், உடலுக்குக் கிடைக்கும் ஆக்சிஜன் எந்த வகையிலும் குறைந்துவிடுவதில்லை. எனினும், உடற்பயிற்சி செய்யும்போது முகக்கவசம் அணிய வேண்டாம். மூச்சுவிட சிரமமாக இருக்கும். அத்துடன், வியர்வையால் முகக்கவசம் நனையும் என்பதால், அதற்குள் நுண்ணுயிரிகள் பரவும் ஆபத்து அதிகமாகும்.



☀ 'எந்த சங்கடமும் ஏற்படாமல் பத்து நொடிகள் உங்களால் மூச்சை இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்க முடிந்தால், உங்களுக்குக் கொரோனா தொற்று இல்லை என அர்த்தம்'. இப்படியும் ஒரு தகவல் பரவுகிறது. இப்படி மூச்சை இழுத்துப் பிடித்து சோதனை செய்வது, சுவாசப்பிர்ச்சனை உள்ளவர்களுக்கு பெரிய ஆபத்தாக முடியலாம். கொரோனா தொற்றை ஆய்வுக்கூட பரிசோதனை மூலம் மட்டுமே உறுதி செய்ய முடியும். நோய் தொற்றிய பலருக்கு சுவாசம் இயல்பாகவே இருக்கும். எனவே, இப்படிப்பட்ட விபரீத சோதனைகளில் இறங்க வேண்டாம்.



☀ கொரோனா நாட்களில் வெளியில் சென்று வருபவர்கள், தங்கள் உடைகளை உடனே துவைக்கப் போட்டுவிடலாம். செருப்பு மற்றும் ஷூக்களை என்ன செய்வது? அவற்றின் மூலம் வைரஸ்கள் பரவும் வாய்ப்பு குறைவு என்றாலும், வாசலுக்கு வெளியில் விடுவது பாதுகாப்பு. வீட்டுக்குள் விடுகிறீர்கள் என்றால், குழந்தைகள் நெருங்காத ஒரு மூலையில் விடவும்.



☀ ஒருவரிடமிருந்து வெளியேறும் கொரோனா வைரஸ், வெளிப்புறப் பரப்பில் சில மணி நேரங்கள் வரை வாழ்கின்றன. பிளாஸ்டிக் மற்றும் இரும்பு மேற்பரப்புகளில் அதிகபட்சம் 72 மணி நேரம் வரையும், அட்டைப் பலகைகளில் 24 மணி நேரம் வரையும் வாழும். எனினும் இது அறை வெப்பநிலை, ஈரப்பதம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது. நல்ல வெயிலோ, அனலோ இருக்கும் இடங்களில் கொரோனா வைரஸ் சீக்கிரமே அழிந்துவிடும்.



☀ கொரோனா தொற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு ஏராளமான நாட்டு மருந்துகளைப் பரிந்துரை செய்து நிறைய ஃபார்வர்டு மெசேஜ்கள் பரவுகின்றன. இந்த உணவுகள் மற்றும் மருந்துகளைவிட முகக்கவசம் அணிவதே முக்கியமானது. தனிமனித இடைவெளியைப் பின்பற்றுவது, கைகளை அவ்வப்போது கத்தம் செய்வது, அவசியமற்ற பயணங்களைத் தவிர்ப்பது,

☀ கொசுக்கள் மற்றும் ஈக்கள் கொரோனா வைரலைப் பரப்புவதில்லை. கொரோனா தொற்றிய ஒருவர் இருமினாலோ, தும்மினாலோ, அவரிடமிருந்தே மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது.



☀ ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்தோ, ஹோட்டலிலோ வாங்கும் உணவின் மூலம் கொரோனா வைரஸ் தொற்று நிச்சயம் பரவாது. அதேபோல தண்ணீரில் இந்த வைரஸ் உயிர் வாழ்வது குறித்து எந்த தகவலும் இல்லை. குடிநீர் அல்லது கழிவுநீரில் கொரோனா வைரஸ் பரவக்கூடும் என்று கூற எந்த ஆதாரமும் இல்லை.



☀ 'வெயிலில் நீண்ட நேரம் இருப்பதாலும் சுடுதண்ணீரில் குளிப்பதாலும் கொரோனா தொற்றும் வாய்ப்பைக் குறைக்கலாம்' என்று பரவும் தகவலும் வதந்தியே. குளிர் நாட்கள், வெப்ப நாட்கள் என எல்லா இடங்களிலும் கொரோனா பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. சூடோ, குளிரோ அதை மாற்றுவதில்லை. எனவே, கைகளைக் கழுவுவது, முகக்கவசம் அணிவது போன்ற பாதுகாப்புக்களே போதுமானது.



உறுதி செய்யும் பரிசோதனை!

கொரோனா தொற்று இருப்பதை உறுதி செய்வது, ஆர்.டி.பி.சி.ஆர் எனப்படும் பரிசோதனை. மூக்கின் உட்புறத்திலோ, அடித்தொண்டையிலோ சளி மாதிரி எடுத்து இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்வார்கள். கொரோனா அறிகுறிகள் தோன்றத் தொடங்கிய மூன்றாவது நாளுக்குப் பிறகே இதை மேற்கொள்ள வேண்டும். முன்கூட்டியே பரிசோதனை செய்தால், 'நெகட்டிவ்' என்று ரிசல்ட் வரக்கூடும். ஆனால், அதன்பின் நோய்த்தொற்று தீவிரமாகும்.

அலுவலகத்தில் அடுத்த சீட்டில் இருப்பவர், வீட்டு வேலை செய்யும் பணியாளர், வீட்டில் இருக்கும் ஒருவர் என நம்முடன் நெருக்கமாகப் பழகும் ஒருவருக்குத் திடீரென கொரோனா தொற்று உறுதியாகிறது. தங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும் ஒரு வாரம் தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு 8ம் நாளில் ஆர்.டி.பி.சி.ஆர் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒருவருக்குத் தொற்று உறுதியானால், உடனடியாக மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். தொற்றின் தன்மையைப் பொறுத்து அவர் சிகிச்சையை முடிவு செய்வார். சாதாரண தொற்று என்றால் வீட்டில் தனி அறையும், தனிக் கழிப்பிட வசதியும் இருப்பவர்கள் வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அல்லாதவர்கள் அரசு கொரோனா மையங்களுக்குச் செல்லலாம். எங்கு இருந்தாலும், ஆக்சிஜன் செறிவு 95%க்குக் கீழ் குறைந்தால் உடனே மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும்.

தினமும் நான்கு முறை பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டரில் தங்கள் ஆக்ஸிஜன் செறிவு அளவை (SpO2) பரிசோதித்து வர வேண்டும். 6 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி செய்துவிட்டு, அதன்பிறகு வலது கை நடுவிரலை பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டரில் வைத்து பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். அது 95%க்கு மேல் இருந்தால் சரியான அளவு.

அடுத்த இரண்டு வாரங்களில் அறிகுறிகள் ஒவ்வொன்றாகக் குறைந்து, ஆக்ஸிஜன் செறிவு தொடர்ந்து 95%க்கு மேல் இருந்தால், கொரோனா தொற்றிலிருந்து விடுபடுவதாக அறியலாம். 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு தனிமையிலிருந்து விடுபடலாம்.

கொரோனா பரிசோதனைகளில் ரத்தப் பரிசோதனையும் சிலருக்குச் செய்யப்படும். அதில்



'சிபிசி' எனப்படும் ரத்த அணுப் பரிசோதனை முக்கியம். வெள்ளை அணுக்கள் மற்றும் நிண அணுக்கள் போதுமான அளவு உள்ளதா என்று சோதிப்பார்கள். மேலும், தீவிர கொரோனா தொற்று ஏற்பட்டவர்களுக்கு 'சி.ஆர்.பி' (C Reactive Protein) எனும் ரத்தப் பரிசோதனையும் அவசியம். இது கல்லீரலில் சுரக்கும் ஒரு புரதம். இது அதிகரிக்காமல் இருப்பது முக்கியம். பாதிப்பைப் பொறுத்து இந்தப்

பரிசோதனையை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் செய்வார்கள். முதலில் இருந்ததைவிட இதன் அளவு படிப்படியாகக் குறைந்து வருகிறது என்றால், கொரோனா தொற்று தீவிரம் குறைந்துவருகிறது என்று அர்த்தம்.

நீரிழிவு நோய், சிறுநீரக பாதிப்பு போன்ற இணை நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு ரத்தச் சர்க்கரை, யூரியா, க்ரியேட்டினின் உள்ளிட்ட பரிசோதனைகள் கூடுதலாகத் தேவைப்படும்.



சி.டி ஸ்கேன் எப்போது எடுக்க வேண்டும்?

கொரோனா தொற்று இருப்பது உறுதியானதுமே பலரும் டாக்டரின் ஆலோசனை இல்லாமலே சி.டி. ஸ்கேன் எடுக்கப் போய்விடுகிறார்கள். ‘எல்லோருக்கும் சி.டி. ஸ்கேன் எடுக்கத் தேவையில்லை. ஒருமுறை சி.டி ஸ்கேன் எடுப்பது 400 முறை எக்ஸ்ரே எடுப்பதற்குச் சமம். இப்படி நிறைய சி.டி ஸ்கேன் எடுத்தால், நாளடைவில் புற்றுநோய் ஆபத்து அதிகமாகும்’ என்று டெல்லி எய்ம்ஸ் மருத்துவமனை இயக்குநர் டாக்டர் ரந்தீப் குலேரியா எச்சரிக்கை செய்திருந்தார். ஆனால், இந்திய ரேடியாலஜி சங்கத்தின் தலைவர் அமர்நாத், ‘சி.டி ஸ்கேன் அப்படி எல்லாம் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாது’ என்று மறுப்பு தெரிவித்தார்.

சி.டி ஸ்கேன் யாருக்கு அவசியம்? அதனால் பாதிப்பு ஏற்படுமா?

கொரோனா அறிகுறிகள் தெரிய ஆரம்பித்த ஐந்து முதல் ஏழு நாட்களுக்குள், மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சி.டி ஸ்கேன் எடுப்பது சரியாக இருக்கும். ஆர்.டி.பி.சி.ஆர் பரிசோதனையில் கொரோனா தொற்று இருப்பதாக பாசிட்டிவ் ரிசல்ட் வந்த அனைவருமே இந்தப் பரிசோதனையை செய்துகொள்வது நல்லது. கொரோனா தொற்று நுரையீரலைப் பாதித்துள்ளதா என்பதையும், பாதிப்பு எந்த அளவில் உள்ளது என்பதையும் சி.டி. ஸ்கேன் மூலம் ஆரம்பத்திலேயே தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஒரு சிலருக்கு கொரோனாவுக்கான அறிகுறிகள் இருக்கும். ஆனால், ஆர்.டி.பி.சி.ஆர் பரிசோதனையில் ‘தொற்று இல்லை’ என்று நெகடிவ் ரிசல்ட் வரும். சளிப் பரிசோதனையை சரியாக எடுக்காவிட்டாலோ, அல்லது

வேறு காரணங்களாலோ, முப்பது சதவிகிதம் பேருக்கு கொரோனா பரிசோதனையில் தவறாக நெகடிவ் ரிசல்ட் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. இப்படி தொற்று இல்லை என்று ரிசல்ட் வந்தாலும், சிலருக்கு நோயின் அறிகுறிகள் தீவிரமாகக்கூடும். அப்போது சி.டி ஸ்கேன் எடுப்பது அவசியம். பாதிப்பு இருந்தால், அதை சி.டி ஸ்கேன் துல்லியமாகக் காட்டிவிடும். ரத்தப் பரிசோதனைகளை செய்து பார்த்தும், மருத்துவர்கள் சி.டி ஸ்கேன் எடுக்கப் பரிந்துரை செய்வார்கள்.

கொரோனாவைப் பொறுத்தவரை ஆர்.டி.பி.சி.ஆர் பரிசோதனையானது கொரோனா தொற்று உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய உதவுகிறது. அதனால் நுரையீரலில் ஏற்பட்ட பாதிப்பை அளவிட சி.டி ஸ்கேன் உதவுகிறது. கொரோனா நோயாளிகளுக்கு மூச்சுத்திணறல், இடைவிடாத இருமல், உடல் அசதி, பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டரில் ஆக்சிஜன் அளவு 94க்கும் குறைவாக இருப்பது, நெஞ் சுவலி போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், சி.டி ஸ்கேன் அவசியம். ஸ்கேனில் தெரியும் பாதிப்பின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து சிகிச்சையை முடிவு செய்யலாம்.

இன்றைய நவீனத் தொழில்நுட்பத்தில் சி.டி ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்யும்போது வெளியாகும் கதிர்வீச்சின் அளவு மிகவும் குறைவு. சில நொடிகள் மட்டுமே அந்தக் கதிர்வீச்சு வெளியாகிறது. எனவே, இதனால் பெரிய பாதிப்பு ஏற்பட வழியில்லை. கொரோனா தொற்றுக்காக ஒரே ஒருமுறை சி.டி. ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்வதால் எல்லாம் புற்றுநோய் வந்துவிடாது. அவசியமான நேரத்தில் அந்தப் பரிசோதனையை செய்யாமல் போனால், கொரோனா பாதிப்பு மோசமாகிவிடும் அபாயம் உண்டு. ●

அவசரம் வேண்டாம்!

டாக்டரைப் பார்க்க நீண்ட நேரம் காத்திருந்த ஒருவன், அவர் உள்ளே கூப்பிட்டதும் நொண்டியபடியே நடந்துவந்து உட்கார்ந்தான். ஒரு கால் இயல்பாக இருக்க, மற்றொன்று வீங்கியிருந்தது. “எதனால் இப்படி ஆச்சுன்னே தெரியலை டாக்டர்! எங்கேயும் விழவும் இல்லை. அடிபடவும் இல்லை. ஆனா வீங்கியிருக்கு. வலியும் இருக்கு. வலியோட வந்தாலும், உங்களைப் பார்க்க ரொம்ப நேரம் காக்க வச்சிட்டாங்க!” என்று புலம்பினான் அவன்.

வீங்கிய காலை ஆராய்ந்தார் டாக்டர். அழுத்திப் பார்த்து, உருப்பெருக்கி கண்ணாடியால் உற்றுப் பார்த்துவிட்டு, தனது மருந்து ஷெல்ஃபில் தேடி ஒரு மாத்திரையை எடுத்தார். உள்ளங்கை அகலத்தில் இருந்த அந்த மாத்திரையைப் பார்த்து அவன் மிரண்டு விட்டான். இதுவரை அவ்வளவு பெரிய மாத்திரையை அவன் பார்த்ததில்லை.

மாத்திரையை அவனிடம் கொடுத்த டாக்டர், “வெளியில் இருங்க, தண்ணீர் கொண்டு வர்றேன்” என்றார். அவன் வெளியில் சில நிமிடங்கள் காத்திருந்தும் டாக்டர் வரவில்லை. ‘டாக்டர்களிடம் வந்தாலே இப்படித்தான். பார்க்கவும் வெயிட் பண்ணணும், பார்த்த பிறகும் வெயிட் பண்ணணும்’ என்று எரிச்சலான அவன், தன் பையில் இருந்த தண்ணீர் பாட்டிலை எடுத்தான். ‘டாக்டர் வந்து தண்ணி கொடுத்து அப்புறம் நாம மாத்திரை சாப்பிட லேட் ஆகும். இது வேற ரொம்ப பெரிசா இருக்கு’ என நினைத்த அவன், மாத்திரையை உடைத்து வாயில் போட்டு, பாட்டில் தண்ணீரைக் குடித்து கஷ்டப்பட்டு அதை வயிற்றுக்கு அனுப்பினான்.

அடுத்த நிமிடம் ஒரு பக்கெட் நிறைய தண்ணீருடன் வந்த டாக்டர், “இதுல அந்த மாத்திரையைப் போட்டுக் கரைச்சு, உங்க காலை அரை மணி நேரம் ஊற வைங்க!” என்றார்.

ஆத்திரக்காரனின் அவசரம், அவதியில் முடியும்!



கரைசல்



தெளிவாகக் கேளுங்கள்!

டாக்டரிடம் தன் பிஞ்சுக் குழந்தையோடு வந்த ஒரு பெண் சோர்வாக இருந்தாள். கண்கள் சிவந்திருக்க, முகமே களையிழந்து காணப்பட்டது. “குழந்தை ராத்திரியெல்லாம் தூங்காம அடம் பிடிக்குது டாக்டர்... கொஞ்ச நேரம் விளையாடும். கொஞ்ச நேரம் அழும். இப்படியே மாறி மாறி பண்ணுது! என்னால பத்து நிமிஷம்கூட நிம்மதியா தூங்கமுடியலை. பகல்ல குழந்தை தூங்கும்போது எனக்கு வேலை நிறைய இருக்கறதால, என்னால ரெஸ்ட் எடுக்க முடியறதில்லை. வீடலயும் என்னோட இந்த சிரமத்தைப் பகிர்ந்துக்க யாரும் இல்லை. தினமும் இப்படியே போறதால எனக்கு என்ன பன்றதுன்னே புரியலை. இப்படியே தூங்காம இருந்தா மனநிலை பாதிக்கப்பட்டுமோன்னு பயமா இருக்கு. யாரைப் பார்த்தாலும் எரிச்சலா வருது. எப்படியாவது ராத்திரியில தூங்கணும்... அதுக்கு வழி சொல்லுங்க” என்றாள் அந்தப் பெண்.

டாக்டர் அவரைப் பரிவோடு பார்த்தார். பிறகு ஒரு மருந்தை எழுதிக்கொடுத்தார். “ஓரே வேளை மருந்துதான்! இதுல தினமும் ராத்திரி அரை மூடி போதும். ஓவர் டோஸ் வேணாம். அதுலயே நல்லா தூக்கம் வரும். ஒரு வாரம் கழிச்சு வந்து திரும்பப் பாருங்க” என்று அட்வைஸ் செய்து அனுப்பினார்.

ஒரு வாரம் கழித்து அந்தப் பெண் சந்தோஷமாக வந்தாள். “நீங்க கொடுத்த மருந்து நல்லா வேலை செய்யுது டாக்டர். குடிச்சிட்டுப் போய் படுத்ததுமே தூங்கிடறேன். காலையில எழுந்து எல்லா வேலைகளையும் நல்லா பாக்க முடியுது” என்றாள்.

டாக்டர் திடுக்கிட்டுப் போனார். அவர் கொடுத்தது குழந்தைக்கான மருந்து. குழந்தை தூங்குவதற்காக கொடுத்தது. அதை இவள் சாப்பிட்டுத் தூங்கிவிட்டாளா?

“அப்ப குழந்தை..?”

“அது பற்றி யாரு கவலைப்பட்டா?” என்றாள் அந்த அம்மா.

தெளிவில்லாத ஆலோசனைகள், தவறான விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும்!



நேர்மறையாக நினைப்போம்!

ஒரு கைதிக்கு மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. சில விஞ்ஞானிகள் அந்தக் கைதியை வைத்து சில பரிசோதனைகள் செய்ய நினைத்தார்கள். அந்தக் கைதிக்கு வழக்கம் போல தூக்கில் தொங்கவிட்டு மரண தண்டனை நிறைவேற்றுவதற்கு பதிலாக, விஷப்பாம்பு கொத்தி கொல்லப்படுவார் என்று கூறப்பட்டது.

ஒரு பெரிய விஷப் பாம்பு அறைக்குள் கொண்டு வரப்பட்டது. “இந்த பாம்புதான் உங்களைக் கொத்தப் போகிறது” என்று கைதியிடம் காட்டிவிட்டு, கைதியின் கண்களை மூடி நாற்காலியில் கட்டினார். அவரை பாம்பு கடிக்கவில்லை. ஆனால் இரண்டு சிறிய குண்டுசிகளால் ஆழமாகக் குத்தப்பட்டார்.

சில நிமிடங்களில் அந்தக் கைதி இறந்தார். அதன்பின் அவரைப் பிரேதப் பரிசோதனை செய்த டாக்டர்கள், ‘பாம்பு கடித்து அவர் இறந்ததாக’ கண்டுபிடித்துச் சொன்னார்கள். அந்த விஷம் எங்கிருந்து வந்தது?

அந்தக் கைதியின் மனம், பாம்பு கடித்து தான் இறப்பதாக நினைத்துக்கொண்டது. அதன் விளைவுகளே உடலில் விஷமாகப் பரவியிருக்கிறது. ஒருவர் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முடிவும் நேர்மறை அல்லது எதிர்மறை சக்தியை உருவாக்குகிறது. அதன்படி உடல் ஹார்மோன்களை உருவாக்குகிறது.

பல நோய்களுக்கு மூல காரணம், எதிர்மறை எண்ணங்களால் உருவாகும் ஆற்றல்தான். ‘கொரோனா என்பது ஆபத்தான நோய் அல்ல. ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து, உரிய பராமரிப்பு பெற்றால் 98 சதவிகிதம் பேர் குணடைந்து விடுகிறார்கள். வெகுசிலர் இறந்ததற்கும் கொரோனா மட்டுமே காரணம் இல்லை. அவர்களுக்கு வேறு சில பிரச்னைகளும் இருந்தன’ என்று நினைத்தால் பிரச்னை இல்லை.

எப்போதும் எண்ணங்களை நேர்மறையாக வைத்திருந்தால், உடலில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் அதிகமாகும். ●

தடுப்பூசி!

சில அடிப்படைகள்

☀ உயிரைப் பறிக்கும் ஆபத்தான பல தொற்றுநோய்களைத் தடுக்க தடுப்பூசிகளே மிகச்சிறந்த ஆயுதங்கள்.

☀ சமூகத்தில் நோய்கள் பரவுவதையும் தடுப்பூசிகளே தடுக்கின்றன. நோய்கள் விஷயத்தில், வரும் முன் காப்பதே சிறந்த நடைமுறை. தடுப்பூசி அதைத்தான் செய்கிறது. இதை 'ஆரோக்கிய முதலீடு' என்று சொல்லலாம். ஒரு நோய் தாக்கி பெரும் செலவும் வேதனையும் ஏற்படும் சூழலை தடுப்பூசி தடுக்கிறது.

☀ குழந்தைகள் எல்லோருமே இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் பிறக்கிறார்கள். அது தாய்ப்பால் மூலம் கிடைத்தது. அது நீண்ட காலம் நிலைத்திருப்பதில்லை. அதன் விளைவாக நோய்கள் வருகின்றன.

☀ நோய்களை ஏற்படுத்தும் நுண்ணுயிரிகளை ஆபத்தில்லாத வடிவத்துக்கு மாற்றி, அவற்றை வைத்தே தடுப்பூசி தயாரிக்கிறார்கள். இவை நம் உடலில் போதுமான அளவுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குவதால், நிஜமான நோய்க் கிருமிகள் தாக்கினாலும் பாதிப்பு ஏற்படாது. இதுதான் தடுப்பூசியின் தத்துவம்.

☀ உயிருக்கு ஆபத்தான பல நோய்களிலிருந்து தடுப்பூசிகளே பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன. ஒவ்வொரு வருடமும் சுமார் 30 லட்சம் மரணங்களைத் தடுப்பூசிகள் மூலம் தவிர்க்கிறார்கள்.

☀ உலகிலேயே மிகப்பெரிய தடுப்பூசித் திட்டத்தை இந்தியா செயல்படுத்துகிறது. இதை நினைத்து இந்தியர்களான நாம் பெருமைப்படலாம். இதன்மூலம் நம் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் இலவச தடுப்பூசிகள் கிடைக்கின்றன.

☀ ஒரு தடுப்பூசி தரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உருவாகிறதா என்பதை, தயாரிப்பு நிறுவனம், அந்த நிறுவனம் இருக்கும் நாடு, உலக சுகாதார நிறுவனம், மருத்துவ நிபுணர்கள், அறிவியல் வல்லுநர்கள் அனைவரும் இணைந்து உறுதி செய்கிறார்கள்.

☀ மருந்துகள் போலவே தடுப்பூசிகளும் பல கட்ட பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகே பயன்பாட்டுக்கு வரும். அறிமுகம் செய்யப்பட்ட பிறகும், அதன் செயல்பாடு குறித்து தொடர்ச்சியாக பரிசோதனைகள் நடைபெறும். எந்த ஒரு கட்டத்திலும் அதன் பாதுகாப்பு குறித்து கேள்வி எழுப்பப்பட்டால், உடனே அதைப் போடுவது நிறுத்தப்படும்.

☀ ஒரு தடுப்பூசி ஆய்வுக்கூட பரிசோதனையில் வெற்றி அடைந்ததும், சுமார் 20 முதல் 50 பேருக்குக் கொடுத்து முதல் கட்ட பரிசோதனை செய்வார்கள். அதன்பின் சில நூறு பேரிடம் இரண்டாம் கட்ட பரிசோதனை செய்வார்கள். மூன்றாம் கட்ட பரிசோதனை சில ஆயிரம் பேரிடம் நடக்கும். ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், வெவ்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த, வெவ்வேறு வயதுகளில் இருக்கும் மனிதர்களிடம் சோதனை நடைபெறும். இதன் விளைவுகளைப் பார்த்துவிட்டே அனுமதி கொடுப்பார்கள்.

☀ ஒரு தடுப்பூசியைப் போடுவதற்கு ஒவ்வொரு நாட்டிலும் தனித்தனியாக அனுமதி வாங்க வேண்டும். பரிசோதனை முடிவுகளைப் பரிசீலித்து இப்படி அனுமதி தருவார்கள். இந்தியாவில் மத்திய சுகாதார அமைச்சகத்தின் கீழ் செயல்படும் மத்திய மருந்து தரக் கட்டுப்பாட்டு அமைப்பு இதற்கான அனுமதியை அளிக்கிறது.

5 Pcs
Pack



WOVEN FABRIC



MADE IN INDIA

face mask

WASHABLE & REUSABLE

3 LAYER | FIT TO ALL | ANTI DUST | PERFECT FIT | ANTI BACTERIAL | ANTI POLLUTION
UNISEX DESIGN | SOFT ELASTIC EARLOOP | SOFT TOUCH CARBON FINISH FABRIC

Special concession for all corporate order.

Contact : 73730 45147

shop online @ www.ramrajcotton.in



 LittleStars[®]

CULTURE CLUB

KIDS MATCHING DHOTI & SHIRT



SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

EMBRACE THE BREEZY
HAPPINESS THIS FESTIVE
SEASON WITH WHITE AND
COLOUR LINEN PARK FABRIC,
SHIRTS & TROUSERS

Available in 50+ Colours
as plain and printed.

Crafted for the comfort

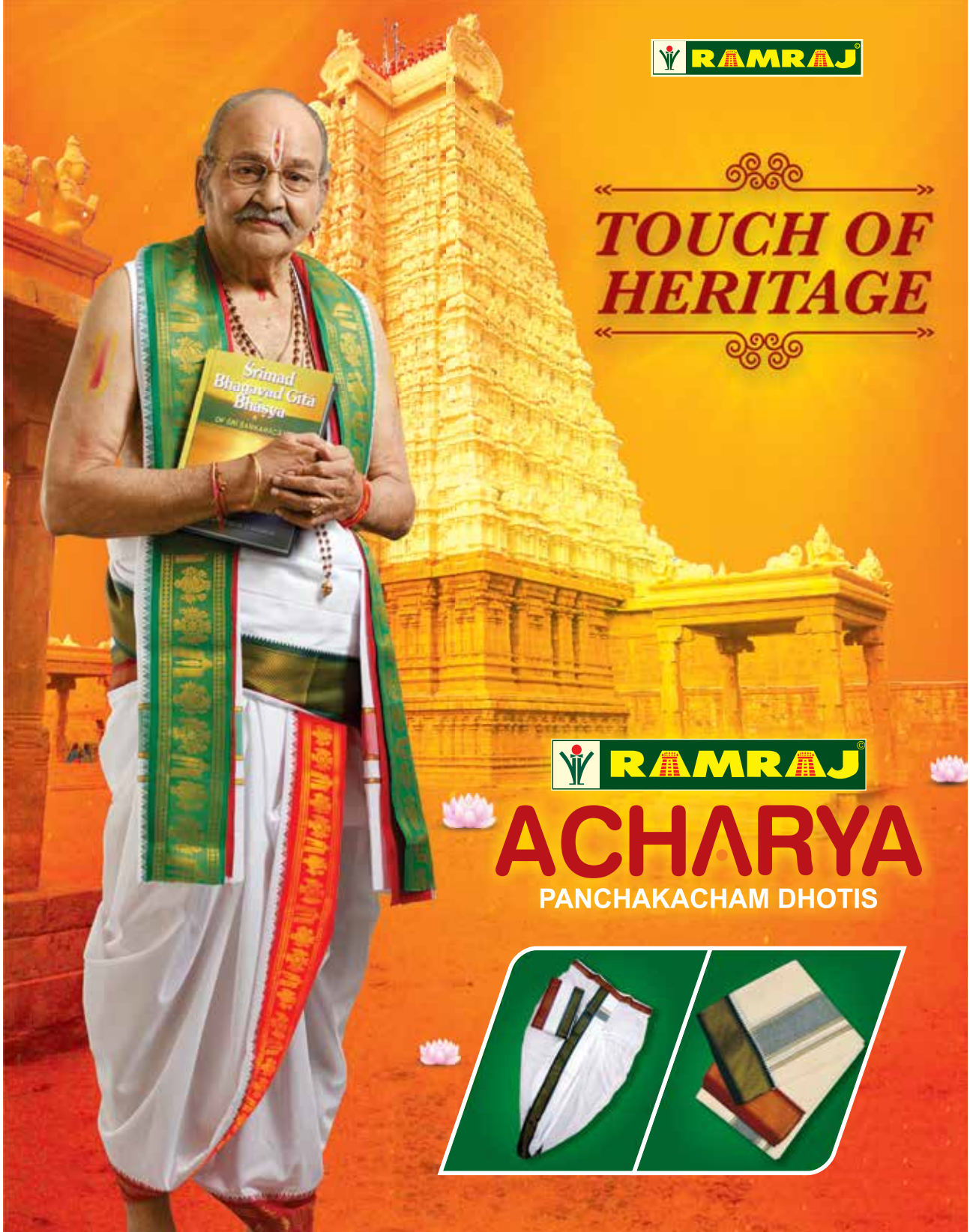


LINEN DHOTIS • SHIRTS • FABRICS

A Premium Product from



Available at Company Showrooms & All Leading Textile Shops



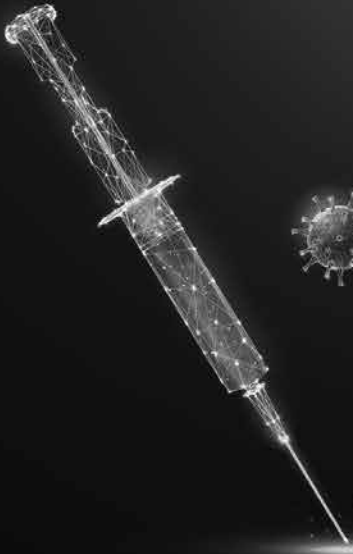
TOUCH OF HERITAGE



ACHARYA

PANCHAKACHAM DHOTIS





கொரோனா தடுப்பூசி இப்படித்தான் உருவானது!

இயல்பாக ஒரு நோய்க்கான தடுப்பூசியை உருவாக்க 10 ஆண்டுகள் வரைகூட ஆகும். ஆனால், உலகையே அச்சுறுத்தும் கொரோனாவை ஒழிப்பதை மருத்துவ உலகம் பெரும் சவாலாக எடுத்துக்கொண்டது. இதன் விளைவாக பத்தே மாதங்களில் தடுப்பூசி மக்கள் பயன்பாட்டுக்கு வந்துவிட்டது.

ஒரு தடுப்பூசியை உருவாக்கியதும், அதை விலங்குகளிடம் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். மனிதர்களை வைத்து மூன்று கட்ட சோதனைகளை நடத்த வேண்டும். 'போதிய நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகிறது. மோசமான பக்கவிளைவுகள் எதுவும் ஏற்படவில்லை. இது பாதுகாப்பானதுதான்' என உறுதியானால் மட்டுமே அனுமதி கிடைக்கும். கொரோனா தடுப்பூசி விஷயத்தில் இந்த நடைமுறைகளில் பல மடங்கு வேகம் காட்டின மருந்து நிறுவனங்கள். அதனாலேயே நமக்கு சீக்கிரமாகத் தடுப்பூசி கிடைத்தது.

பொதுவாக தடுப்பூசிகளில் உயிருள்ள வைரஸ்தான் இருக்கும். கெட்டவனாக இருக்கும் ஹீரோவை பெண்கள் நல்லவனாக மாற்றுவது போல, ஆபத்தான வைரஸை வீரியம் குறைந்த நல்லவனாக விஞ்ஞானிகள் மாற்றி தடுப்பூசி மருந்தில் சேர்ப்பார்கள். இது உடலுக்குள் செலுத்தப்படும்போது, இந்த வைரஸுக்கு எதிரான 'ஆன்டிபாடி' என்ற எதிர்ப்பணுக்களை நம் உடல் உருவாக்கும். எதிர்காலத்தில் ஆபத்தான வைரஸ் தொற்றினாலும், அதை எதிர்க்கும் தகுதியை நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறும். தடுப்பூசிகளின் தத்துவம் இதுதான்.

கொரோனா தடுப்பூசிகள் இப்படியும் தயாரிக்கப்பட்டன. வேறு புதிய தொழில்நுட்பங்கள் மூலமும் தயாரிக்கப்பட்டன. கொரோனா வைரஸின் மூலக்கூறு மட்டுமே வைத்தும் தடுப்பூசி உருவாக்கினார்கள்.

இப்படி ஐந்து முறைகளைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு நிறுவனங்களும் தடுப்பூசி உருவாக்கின. புதிய முறைகளைப் பயன்படுத்தியதால்தான், உலகின் பல நாடுகளுக்கும் வெவ்வேறு கொரோனா தடுப்பூசி ஒரே நேரத்தில் கிடைத்தது.

இந்தியாவில் இப்போது கோவிஷ்டு, கோவேக்சின், ஸ்பூட்னிக் வி ஆகிய மூன்று தடுப்பூசிகள் போடப்படுகின்றன. விரைவில் ஃபைசர், மாடெர்னா, ஜென்னோவா, சைகோவ்டி, கார்பேவாக்ஸ், கோவோவாக்ஸ் ஆகிய தடுப்பூசிகள் பயன்பாட்டுக்கு வரப் போகின்றன.

பெரும்பாலான தடுப்பூசிகளும் இரண்டு தவணைகள் போடப்பட வேண்டும். ஒவ்வொன்றுக்கும் கால இடைவெளி வேறுபடும். இரண்டாவது தவணை தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டு இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகே, நம் உடலில் போதுமான எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகும். தடுப்பூசிகளில் 'இது சிறந்தது, அது மோசம்' என்று பரவும் தகவல்களை நம்ப வேண்டாம். எல்லா தடுப்பூசிகளுமே ஒரே மாதிரியான தரப் பரிசோதனைகளைத் தாண்டியே மனிதர்களின் பயன்பாட்டுக்கு வருகிறது. எனவே, உங்களுக்கு முதலில் கிடைக்கும் தடுப்பூசியே சிறந்த தடுப்பூசி என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டாலும், இரண்டு விஷயங்களில் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஒன்று, எல்லோருக்குமே உடனடியாகத் தடுப்பூசி கிடைத்துவிடாது. எனவே, அதுவரை முகக் கவசம் அணிவது, தனிமனித இடைவெளியைப் பின்பற்றுவது ஆகியவற்றை மறக்கக்கூடாது. இரண்டு, தடுப்பூசி குறித்து அரசும் மருத்துவர்களும் தரும் தகவல்களை மட்டுமே நம்ப வேண்டும். யார் யாரோ பரப்பும் வதந்திகளைப் புறக்கணிக்க வேண்டும். ●

தடுப்பூசியே கொரோனாவை வீழ்த்தும்

செய்தார்!

‘எப்படி இவ்வளவு சீக்கிரம் தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்க முடியும்? தடுப்பூசியைப் போட்டாலும் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும் என்றால், அப்புறம் தடுப்பூசி எதற்கு? தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பிறகும் கொரோனா வரும் என்றால், ஏன் அதைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்?’

கொரோனா தடுப்பூசி பற்றி இவ்வளவு கேள்விகள் எழுப்புகிறார்கள் பலரும். ஆனால், தடுப்பூசிகள் மட்டுமே கொரோனா தொற்றின் தீவிரத்தைத் தடுக்கின்றன; அல்லது குறைக்கின்றன. உலகில் வேறு எந்த சக்தியாலும் கொரோனாவைத் தடுக்க முடியாது.

☀ கொரோனா என்ற நோய் புதியதாக இருக்கலாம், அதைத் தந்த வைரஸ் கிருமியும் புதியதாக இருக்கலாம். ஆனால், ஒரு தடுப்பூசியை உருவாக்கும் தொழில்நுட்பம் நம்மிடம் ஏற்கனவே இருக்கிறது. அதைப் பயன்படுத்தியே தடுப்பூசியை விரைவில் உருவாக்க முடிந்தது. அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளின் கடுமையான பரிசோதனைகளைத் தாண்டியே இது வந்தது. மிகவும் பாதுகாப்பானது.

☀ தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் கொரோனா வந்துவிடுமோ என்று சிலர் பயப்படுகிறார்கள். அப்படி ஆகாது. தடுப்பூசி மருந்தில், கொரோனாவை உருவாக்கும் வைரஸ் இல்லை. கொரோனா வைரஸ் உடலில் நுழைந்தால், அதைக் கண்டுபிடித்து, அதனுடன் எதிர்த்துப் போராடும் வலிமையை நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்குத் தருவதே தடுப்பூசியின் வேலை.

☀ தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் தலைவலி, காய்ச்சல், உடல்வலி எல்லாம் வருகிறது என்ற கவலை சிலருக்கு! குழந்தைகள் போல பெரியவர்கள் தடுப்பூசிகளுக்குப் பழகவில்லை. புதிதாக ஒரு தடுப்பூசி என்றதும் இத்தனை கேள்விகள் எழுகின்றன. இந்தப் பக்கவிளைவுகளின் பயம் வேண்டாம். தடுப்பூசிகள் 48 மணி நேரத்துக்கும் குறைவான காய்ச்சல், உடல் வலி மற்றும் தலைவலி போன்றவற்றையே ஏற்படுத்துகின்றன. தடுப்பூசியின் பக்கவிளைவுகளைவிட கொரோனா ஆபத்தானது.

☀ தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பிறகும் ஏன் கொரோனா தொற்றுகிறது? இதற்குக் காரணங்கள் உண்டு. தடுப்பூசிகள் 100% பாதுகாப்பானவை. அவை கொரோனாவையும் தடுக்கும். ஆனால், இந்த தடுக்கும் ஆற்றல் 100% இல்லை. உதாரணமாக, கோவிஷ்டு தடுப்பூசியின் ஆற்றல் 84%. இதன்

அர்த்தம் என்னவென்றால், கோவிஷ்டு தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும் 100 பேரில் 84 பேருக்கு முழுமையான தடுப்பாற்றல் கிடைக்கும். மீதி 16 பேருக்கு அது முழுமையாகக் கிடைக்காமல் போகலாம். என்றாலும், அதனால் பெரிய ஆபத்து ஒன்றும் இல்லை.

இப்போது பயன்பாட்டில் இருக்கும் கொரோனா தடுப்பூசிகள் அனைத்துமே 'முதல் தலைமுறை தடுப்பூசிகள்' என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவை கொரோனா தொற்றுவதைத் தடுக்காது; ஆனால், அது தீவிர நோயாக மாறுவதைத் தடுத்துவிடுகின்றன. அதாவது, தடுப்பூசி பெற்றவரை கொரோனா வைரஸ் தாக்கி தொற்று உண்டாக்கலாம். அதனால் அவருக்கு அறிகுறிகள் உள்ள கொரோனாவோ, அறிகுறிகளே இல்லாத கொரோனாவோ ஏற்படலாம். என்றாலும், நோய் முற்றி மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கும் அளவு ஆபத்தான சூழல் அவருக்கு ஏற்படாது. இரண்டு தவணை தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பிறகு கொரோனா வந்தாலும், அச்சமின்றி எதிர்கொள்ள முடியும்.

கொரோனா வைரஸ் உலகம் முழுக்கப் பரவியதால், பல்வேறு உருமாற்றங்களை அடைந்திருக்கிறது. இன்னும் பல உருமாற்றங்களும் ஏற்படலாம். இதன் காரணமாகவே, திடீரென நோய்த்தொற்று எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது. தற்போது பயன்பாட்டில் உள்ள தடுப்பூசிகள், இந்த உருமாறிய கொரோனா வைரலை எதிர்கொள்ளும்போது, அதன் இயல்பான செயல்திறன் குறையக்கூடும். எனினும் இந்தியத் தடுப்பூசிகள் இந்த உருமாறிய வைரஸ்களுக்கு எதிராகவும் சிறப்பாக வேலை செய்கின்றன என்பது நிம்மதி தரும் செய்தி.

இதுபோன்ற காரணங்களால்தான், தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பிறகும் முகக்கவசம் அணியச் சொல்கிறார்கள். முறையாக முகக்கவசம் அணியும் ஒருவர், கொரோனா தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுகிறார். தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட ஒருவரை கொரோனா வைரஸ் எதுவும் செய்யாது. ஆனால், அவரிடமிருந்து அது நெருங்கிய குடும்பத்தினருக்குப் பரவி ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். முகக்கவசம் அணிவதன்மூலம் அந்த ஆபத்தைத் தடுக்கலாம்.

கொரோனா தடுப்பூசியில் இரண்டு தவணைகளாகப் போடப்படுவதும் ஒரே மருந்துதான். தற்போது பயன்பாட்டில் உள்ள தடுப்பூசிகள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு முறைகளில் தயாரானவை. எனவேதான், இரண்டு தவணைகளிலும் ஒரே தடுப்பூசியையே போடச் சொல்கிறார்கள். உதாரணமாக, முதல் தவணை கோவிஷ்டு போட்டவர்கள், இரண்டாவது தவணையாகவும் அதையே போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

நாம் போட்டுக்கொள்கிற தடுப்பூசியின் செயல்திறன் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பது இதுவரை ஆய்வு செய்யப்படவில்லை. தடுப்பூசி



போட்டுக்கொண்டவர்களை மூன்று ஆண்டுகளுக்குத் தொடர்ந்து கண்காணித்தால் மட்டுமே இதை அறிய முடியும். கொரோனா தடுப்பூசிகளின் ஆயுளைக் கணிக்க இன்னும் வேளை வரவில்லை. ஒருவேளை ஆற்றல் குறைந்தால், இன்னொரு பூஸ்டர் தவணை தடுப்பூசி தேவைப்படலாம். ஒருவரின் உணவுப்பழக்கம், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக் குறைபாடு, உடலில் இருக்கும் நோய்கள் போன்ற காரணங்களால் தடுப்பூசி தன் ஆற்றலைப் படிப்படியாக இழந்துவிடும்.

கொரோனா தொற்று இருப்பது தெரியாமலே தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது தவறு. கடந்த ஒரு வாரத்தில் காய்ச்சல், உடல் சோர்வு, தலைவலி, தொண்டைவலி போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தவர்கள், தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதற்கு முன் கொரோனா பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது. கொரோனா இல்லை என்பது உறுதியானால் மட்டுமே தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாம். ஏற்கெனவே ஒரு தொற்று இருக்கும்போது அத்துடன் தடுப்பூசி போட்டால் சரியாக இருக்காது.

கொரோனா தாக்கி குணமானவர்கள், பிளாஸ்மா சிகிச்சை பெற்றவர்கள் 12 வாரங்கள் கழித்து தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாம். கொரோனா தாக்கி கிடைக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைவிட, தடுப்பூசியால் கிடைக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வீரியமானது.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதற்கு முன்னதாக 2 நாட்களும், பின் 14 நாட்களும் குடிக்க வேண்டாம். தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்ட நாளில் புகைக்க வேண்டாம்.

எல்லோரும் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் போட்டுக்கொள்ளச் சொல்லுங்கள். கொரோனாவை வீழ்த்த நம் கையில் உள்ள ஒற்றை ஆயுதம் இதுதான். அனைவரும் தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால்தான், நாம் இயல்பாக வாழ முடியும். மூன்றாவது அலை மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய துன்பங்களைத் தடுக்கவும் அதுவே வழி.

சில மருத்துவப் பிரச்சனைகள் இருப்பவர்களுக்கு சிநான் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாமா' என்று சந்தேகம் எழும். அவர்களுக்காக மருத்துவ நிபுணர்கள் தரும் சில பரிந்துரைகள் இங்கே...

☀ உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய், சர்க்கரை நோய், சிறுநீரகப் பிரச்சனை இருப்பவர்கள்தான் கொரோனா தாக்கினால் அதிக பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்தில் உள்ளவர்கள். எனவே, இவர்களுக்கு கொரோனா தடுப்பூசியில் முன்னுரிமை தரப்படுகிறது. இந்த நோய்களுக்காக மருந்து சாப்பிடுபவர்கள் தாராளமாக தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாம்.

☀ பைபாஸ் ஆபரேஷன் செய்தவர்கள், ஸ்டென்ட் பொருத்திக்கொண்டவர்கள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள தடை ஏதும் இல்லை. ரிஸ்க் பிரிவில் இருப்பதால், இவர்களுக்குத் தடுப்பூசி அவசியம். என்றாலும் உடலில் வேறு ஏதேனும் பிரச்சனைகள் இருக்கின்றனவா என சோதித்து, மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்றபிறகு தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது பாதுகாப்பானது.

☀ இதய நோய்க்கு ஆஸ்பிரின் போன்ற மாத்திரை சாப்பிடுபவர்கள், தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும்போது அந்த மாத்திரையை சாப்பிடுவது குறித்து தங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறலாம். தடுப்பூசியின் பின்விளைவுகளாக அரிதாகச் சிலருக்கு ரத்தம் உறைதல் ஏற்பட்டு பக்கவாதம், மாரடைப்பு போன்றவை வருவதைக் கேள்விப்படுகிறோம். ஒருவருக்கு இதய நோய் அல்லது பக்கவாத ரிஸ்க் இருப்பதால்தான் ஆஸ்பிரின் அல்லது ரத்தம் உறைதலைத் தடுக்கும் மருந்துகளை மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார். அதைத் தொடர்ச்சியாகச் சாப்பிடுவோர், தடுப்பூசிக்காக நிறுத்தத் தேவையில்லை. ஒருவேளை தடுப்பூசியின் விளைவாக ரத்தம் உறைதல் பாதிப்புக்கு வாய்ப்பிருந்தாலும் அதை இந்த மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் தவிர்க்க முடியும்.



☀ ஆஸ்துமா, அலர்ஜி போன்ற பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு நுரையீரல் பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும். அதனால் இவர்களுக்குத்தான் முன்னுரிமை அளித்து தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டும். எனினும், ஆஸ்துமா நோயாளிகள் தங்கள் நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத நிலையில் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது. ஆஸ்துமாவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்போர் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாம். தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளும்போதும் ஆஸ்துமாவுக்கான மருந்துகளை நிறுத்தத் தேவையில்லை. மருந்து அலர்ஜி உள்ளவர்கள், தங்கள் குடும்ப மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். மற்றபடி உணவுகளால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை போன்ற எதுவும் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளத் தடையாக இருப்பதில்லை.

☀ சிலருக்கு வேறு ஏதோ பிரச்சனைகளுக்காக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைவாக்கும் இம்யூனோ சப்ரசென்ட் மருந்துகளை டாக்டர்கள் பரிந்துரைத்திருப்பார்கள். சிலர் வேறு காரணங்களுக்காக ஸ்டீராய்டு மருந்துகள் சாப்பிடலாம். இவர்கள் மட்டும், கொரோனா தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதற்கு முன் தங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. குறிப்பிட்ட அந்த மருந்துகளைத் தற்காலிகமாக நிறுத்திவிட்டு தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது பற்றி அவர் உரிய பரிந்துரை தருவார்.

☀ பக்கவாதம், வலிப்பு நோய், பார்க்கின்சன் நோய், மறிதி நோய், அல்சீமா நோய் போன்ற மனம் மற்றும் நரம்பு தொடர்பான நோய்களுக்கு சிகிச்சை பெறுபவர்கள், தாராளமாக தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாம். தடுப்பூசிக்காக அவர்கள் வழக்கமான மாத்திரைகளை நிறுத்த வேண்டியதில்லை.

☀ புதிதாகத் திருமணம் செய்துகொண்டவர்களும், குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் எண்ணத்தில் இருப்பவர்களும் தாராளமாக தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளலாம். கர்ப்ப காலத்தில் கொரோனா பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்தையும் இதன் மூலம் தவிர்க்கலாம். இரண்டு தவணை தடுப்பூசிகளையும் போட்டு

**தடுப்பூசி...
தயக்கம்
கிதுவிர்ப்போம்!**



முடித்துக்கொண்டு, அதன் பிறகு ஒரு மாதம் கழித்து கர்ப்பத்துக்குத் திட்டமிடுவது பாதுகாப்பு.

☀ 'தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் குழந்தையின்மை பிரச்சனை ஏற்படும்' என்று சிலர் வதந்தி பரப்புகிறார்கள். அதில் உண்மையில்லை. தடுப்பூசி ஏற்படுத்தும் நோய் எதிர்ப்பாற்றல், எந்த வகையிலும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளுடன் சம்பந்தப்படுவதில்லை. தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்கிறார்கள், குழந்தை பெற்றெடுத்திருக்கிறார்கள், தாய்ப்பால் கொடுக்கிறார்கள். எனவே, இப்படிப்பட்ட வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம்.

☀ உலகின் பல நாடுகளில் கர்ப்பிணிகளுக்குத் தடுப்பூசி போடுகிறார்கள். இந்திய மகப்பேறு மருத்துவர்கள் சங்கமும், 'கர்ப்பிணிகள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாம், அது பாதுகாப்பானதுதான்' என்று அறிவித்தது. என்றாலும், அரசு இன்னும் அதற்கு சம்மதிக்கவில்லை. கர்ப்ப காலத்தில் கொரோனா தொற்று ஏற்பட்ட சிலருக்குப் பிரசவம் செய்வதும், அதன்பிறகு அந்தத் தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதும் பெரும் சங்கடமாக இருக்கிறது. கர்ப்பிணிகளுக்குக் கொரோனா தடுப்பூசியை முன்னுரிமை அளித்துப் போடுவதன் மூலம் இதைத் தவிர்க்கலாம்.

☀ சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை போன்ற உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் செய்துகொண்டவர்கள் தொடர்ச்சியாக சில மருந்துகளைக் கட்டாயம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் அந்த சிறப்பு நிபுணரின் ஆலோசனை பெற்றே தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இதேபோல, புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை பெறுபவர்களும், புற்றுநோய் சிறப்பு மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

☀ சிலருக்குத் தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் கடுமையான தலைவலி, காய்ச்சல், உடல் சோர்வு ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு எந்த அறிகுறியும் இருப்பதில்லை. 'நமக்குத் தடுப்பூசி வேலை செய்யவில்லையா' என்ற கவலை அவர்களுக்கு ஏற்படும். தடுப்பூசியின் மூலம் ஒரு வெளிப்பொருள் உடலுக்குள் போகிறது. அதை வெளியேற்ற உடலிலுள்ள வெள்ளை அணுக்களை நம் நோய்

எதிர்ப்பு ஆற்றல் தூண்டிவிடும். இதனால் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பொறுத்தே விளைவுகள் இருக்கும். சிலருக்கு முதல் தவணை தடுப்பூசி போடும்போது காய்ச்சல், தலைவலி வந்து, அடுத்த தவணையில் அவை இல்லாமல் போகலாம். முதல் தவணையில் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாதவர்களுக்கு இரண்டாவது தவணையில் இவை வரலாம். சிலருக்கு இரண்டு தடவையும் ஒரே மாதிரியான அறிகுறிகள் வரலாம். அது ஒவ்வொரு நபரின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலைப் பொறுத்தது. இதற்கும், தடுப்பூசியின் திறனுக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. ●

முதல்வரிடம் கொரோனா நிவாரண நிதி ரூ.1 கோடி வழங்கிய ராம்ராஜ்!

கொரோனா தொற்று மற்றும் அதனால் ஏற்பட்ட இழப்புகள் காரணமாக பரிதவிக்கும் மக்களுக்கு அக்கறையுடன் நிவாரணப் பணிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறது ராம்ராஜ் காட்டன். கொரோனா பேரிடர்க் காலத்தில் தமிழக மக்களின் துயர் துடைக்கும் பணிகளில் பங்கேற்கும் விதமாக, முதலமைச்சர் நிவாரண நிதிக்கு ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் ரூபாய் ஒரு கோடி வழங்கியது.

20.05.2021 வியாழக் கிழமை அன்று திருப்பூரில் நடைபெற்ற தொழில் முனைவோர் கலந்தாலோசனைக் கூட்டத்திற்கு வருகை புரிந்த தமிழக முதல்வர் மாண்புமிகு மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களிடம் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத் திரு. K.R.நாகராஜன் அவர்கள் ரூபாய் ஒரு கோடிக்கான காசோலையை வழங்கினார். திரு. B.R.அருண்ஈஸ்வர் மற்றும் திரு. S. அஸ்வின் ஆகியோர் உடனிருந்தனர்.





கொரோனா வார்டுகள் அமைக்கும் பணிக்கு ரூ.10 லட்சம் நிதி வழங்கிய ராம்ராஜ்!

ஈரோடு மாவட்டம் பெருந்துறையில் உள்ள ஐ.ஆர்.டி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை வளாகத்தில் புதிய நிரந்தர கொரோனா சிகிச்சை வார்டுகள் அமைக்கும் பணி நடைபெற்று வருகிறது. ஆக்சிஜன் வசதியுடன் சுமார் 700 கூடுதல் படுக்கைகளுடன் 2 வார்டுகளாக இந்தப் புதிய கட்டமைப்பு உருவாக்கப்படுகிறது. இந்தப் பணியில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் அக்கறையுடன் பங்கேற்றுள்ளது. 'ஒளிரும் ஈரோடு' அறங்காவலரும், ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனருமான திரு. K.R. நாகராஜன் அவர்கள், தமிழக வீட்டுவசதித் துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு ச. முத்துசாமி அவர்களிடம் ரூபாய் 10 லட்சத்திற்கான காசோலையை அந்தத் திட்டத்திற்கு நன்கொடையாக அளித்துள்ளார்கள்.

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் ரூ.2 கோடி கொரோனா நிவாரண நிதி!

கொரோனா பேரிடர்க் காலத்தில் சிகிச்சை மற்றும் நிவாரணப் பணிகளைச் செய்ய தாராளமாக நிதியுதவி அளிக்குமாறு மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் வேண்டுகோள் விடுத்திருந்தார். இதையொட்டி உலக சமுதாய சேவா சங்கம் மற்றும் ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோயில் சார்பில் திரட்டப்பட்ட கொரோனா பேரிடர் நிவாரண நிதி ரூ. 2 கோடிக்கான காசோலை, சென்னை தலைமைச் செயலகத்தில் தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் மாண்புமிகு மு.க. ஸ்டாலின் அவர்களிடம் வழங்கப்பட்டது. தமிழக வீட்டுவசதித் துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு ச. முத்துசாமி அவர்கள் முன்னிலையில், உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் தலைவர் பத்மஸ்ரீ SKM. மயிலானந்தன் அவர்கள் காசோலையை வழங்கினார்கள். உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் துணைத்தலைவரும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனருமான திரு. K.R. நாகராஜன் அவர்கள், ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோயில் நிர்வாகி திரு. P. முருகானந்தம் அவர்கள் ஆகியோர் உடன் இருந்தனர்.



நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி பெறுவோம்!



கொரோனாவை நினைத்து இப்போது உலகமே தூக்கம் தொலைத்திருக்கிறது. இதேபோல கிருமிகள் மூலம் ஏராளமான நோய்கள் மனிதர்களுக்குப் பரவுகின்றன. இந்த நோய்கள் நம்மை நெருங்காமல் காப்பது, நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மட்டுமே!

நம் ரத்தத்தில் நோய் எதிர்ப்பு அணுக்கள் உள்ளன. வெளியிலிருந்து ஏதாவது கிருமிகள் நம் உடலில் நுழையும்போது, இவை அந்தக் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன. இதன் விளைவாகவே நமக்கு ஜூரம் ஏற்படுகிறது. இந்தப் போரில் நம் உடல் ஜெயித்தால் நோய் வராது. தோற்றால் நாம் நலமில்லாமல் போய்விடுவோம்.

நமக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இரண்டு வழிகளில் கிடைக்கிறது. ஒன்று, இயற்கையாகக் கிடைப்பது. இது நம் ரத்தத்தில் இயல்பாகவே உள்ளது. குழந்தையாக இருக்கும்போது அம்மாவிடம் பருகிய தாய்ப்பால் மூலம் கிடைத்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் இதில் அடங்கும்.

இரண்டாவது, செயற்கையாகக் கிடைப்பது. தடுப்பூசிகள், உணவுப்பழக்கம், உடற்பயிற்சி, வாழ்க்கைமுறை, நாம் வாழும் சூழல் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து இது கிடைக்கிறது. வயது மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்து இது மாறுபடும். சின்ன

வேலைகள் செய்தாலே சோர்வு ஏற்படுவது... அடிக்கடி ஜலதோஷம், ஜூரம், அலர்ஜி, வயிற்றுக்கோளாறுகள் ஆகியவை ஏற்படுவது... காயம் ஏற்பட்டால் சீக்கிரம் ஆறாமல் போவது... ஆகியவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருப்பதை உணர்த்தும் அறிகுறிகள்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை நன்றாக வைத்துக்கொள்ள சில வழிகள்:

☀ எந்தத் தடுப்பூசியையும் உரிய காலத்தில் போடுவதற்கு மறக்கக் கூடாது. உடல்நலக் கோளாறுகளுக்கு சுய மருத்துவம் செய்துகொள்வதைத் தவிர்த்துவிட்டு டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.





☀ வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

☀ வழக்கமான அரிசி, கோதுமை உணவுகளைக் குறைத்து சிறுதானிய உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கள். உணவில் உளுந்து, பருப்புகள், முளைகட்டிய தானியங்கள் அதிகம் இருக்கட்டும்.

☀ பால், தயிர், மோர், நெய், வெண்ணெய் என பால் உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கள். இவற்றில் உள்ள ப்ரோபயாட்டிக், நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். நோய்த் தொற்றை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியை இவை அளிக்கும்.

☀ நமது அன்றாட உணவில் அவசியம் இடம்பெற வேண்டியவை காய்கறிகள். முக்கியமாக, பீட்ரூட், கத்தரிக்காய் போன்ற அடர் நிறம் உள்ள காய்கறிகள், கேரட், பீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ், தக்காளி மற்றும் குடமிளகாய் போன்றவை அவசியம் வேண்டும்.

☀ வாரத்தில் இரண்டு நாள்களாவது கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. இதில் வைட்டமின்கள், இரும்புச்சத்து உள்ளிட்ட அத்தியாவசியச் சத்துகள் நிறைவாக உள்ளன. இவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவும். குறிப்பாக அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை அவசியம்.

☀ நம் மண்ணில் விளையும் பழங்கள், ஒவ்வொரு சீனலிலும் அதிகம் விளையும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை சாப்பிட மறக்காதீர்கள். இவை அந்தந்த பருவத்தில் வரும் நோய்களிலிருந்து நம்மைக் காப்பவை.

☀ மறக்கக்கூடாதது வெங்காயம். அதில் உள்ள செலினியம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகமாக்குகிறது. வெங்காயத்தில் உள்ள வேதிப்பொருட்கள், பாக்டீரியாக்கள், நச்சுகள், காளான் போன்றவை உடலில் சேராமல் தடுக்கின்றன.

☀ உடலுக்குக் கெடுதல் செய்யும் வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியாக்களை எதிர்க்கும் திறன் கொண்டது பூண்டு. தினசரி உணவில் பூண்டு இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வது நல்லது. கூடவே, இஞ்சியும் நலம் தரும். கீரையிலும் சட்னியிலும் பூண்டு, இஞ்சி சேர்க்கலாம். பாலில் 3 பூண்டு நசுக்கிப் போட்டு பருகலாம். தேனில் இஞ்சி சாறு கலந்து பருகலாம்.

☀ பழங்களில் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, பப்பாளி, கறுப்பு திராட்சை, ஸ்ட்ராபெர்ரி போன்றவை ஏற்றவை. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ள நெல்லிக்காய், கொய்யா, எலுமிச்சை, உலர் திராட்சை போன்றவற்றை நொறுக்குத்தீனிக்கு பதிலாக சாப்பிடலாம்.

☀ வால்நட், பிஸ்தா, பாதாம் பருப்பு போன்ற நட்ஸ் வகை உணவுகளில் மாங்கனீஸ், வைட்டமின் ஈ சத்துகள் மிகுந்துள்ளன. நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்குக் காரணமான வெள்ளை அணுக்களின் செயல்பாட்டை இவை

தூண்டிவிடுகின்றன.

☀ டீ, காபிக்கு பதிலாக கீர்ன் டீ குடிக்கலாம். அதில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்துக்கு வலு சேர்க்கும். இஞ்சியையும் எலுமிச்சையையும் துண்டாக்கி வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து குடிக்கலாம். சர்க்கரைக்கு பதிலாக வெல்லம், நாட்டு சர்க்கரை, தேன், கருப்பட்டி சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

☀ சூப்களும் குடிக்கலாம். முருங்கைக்கீரை சூப், தக்காளி மிளகு சூப், வெங்காயத்தாள் போட்ட தக்காளி சூப், காய்கறி கலவை சூப், அசைவ சூப் போன்றவை நல்லது.

☀ வாசனை திரவியங்கள் அத்தனையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு உதவுகின்றன. சீரகம், கருஞ்சீரகம், ஏலக்காய், கொத்தமல்லி, மிளகு, அன்னாசிப்பூ ஆகியவை சிறப்பு. மஞ்சள் இயற்கையான ஆன்டிபயாட்டிக் என்பதால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க உதவும். காபிக்கு பதிலாக



பாலில் இஞ்சி, மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள், துளசி இலை, ஏலக்காய், பனை வெல்லம் கலந்து குடிக்கலாம். சூப், கிரேவி போன்றவற்றில் கருஞ்சீரகம், அன்னாசிப்பூ சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

☀ காளான் மற்றும் அசைவ உணவுகளை வீட்டில் சமைத்து சாப்பிடலாம். குறிப்பாக மீன் நல்லது.

☀ தண்ணீர் உடலின் கழிவுகளை வெளியேற்றி, உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலைத் தருகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

☀ சரியாகத் தூங்காமல் போனால், மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு, உடலில் கார்டிசோல் எனும் ஹார்மோன் அதிகரிக்கிறது. இது நோய் எதிர்ப்பு செயல்பாட்டைப் பாதிக்கிறது. எனவே, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெறுவதற்கு ஆழ்ந்த தூக்கமும் மன அழுத்தம் தவிர்ப்பும் அவசியம். ●



நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிக்கும் தவறுகள்!



நூறு வயது கடந்த முதியவர் சர்வசாதாரணமாக கொரோனாவை ஜெயித்து நலம் பெறுகிறார்; இருபது வயது இளைஞர் மிக மோசமாக உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டு ஆக்சிஜன் தேவைப்படும் அளவுக்குப் போகிறார். பார்க்க நோஞ்சான் போல தெரியும் ஒரு நடுத்தர வயது நபர், கொரோனாவை லேசான அறிகுறிகளுடன் எதிர்கொண்டு சில நாட்களில் குணமடைகிறார். விளையாட்டு வீரர் போல கட்டுடல் கொண்ட இன்னொருவர், ஒரு மாத காலம் படுக்கையில் இருந்து சிகிச்சை பெறுகிறார்.

நம்புங்கள்... யாராலும் கொரோனாவை ஜெயிக்க முடியும். அதற்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வலுவாக இருக்க வேண்டும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமாக இருந்தால், கொரோனா உட்பட எந்த நோயும் மோசமாகத் தாக்கும். மருந்துகள் சரியாக பலன் தராது. முதியோர்கள், சர்க்கரை நோயாளிகள், புற்றுநோய் தாக்கியவர்கள், உறுப்பு மாற்று ஆபரேஷன் செய்தவர்கள், நீண்ட காலமாக நோயால் வாடுபவர்கள் போன்ற பலருக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும்.

ஒருவர் செய்யும் கவனக்குறைவான சில விஷயங்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்திவிடும். அப்படி சில தவறுகள்:

☀ தூரித உணவுகள், பாக்கெட்டுகள், டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்டு வரும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடுவது முதல் தவறு. இவற்றில் இருக்கும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட், அதிகப்படியான சர்க்கரை ஆகியவை நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் தனது பணியைச் செய்யவிடாமல் தடுக்கும். நம் குடலில் ஏராளமான நல்ல பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவாக்குவதில் இவற்றின் பங்கு முக்கியமானது. தூரித உணவுகள் இந்த நல்ல பாக்டீரியாக்களை அழித்து, உடலுக்குத் தீமை விளைவிக்கும் பாக்டீரியா உற்பத்திக்கு வழிவகுக்கும். அதன்மூலம் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீனமாக்கும். எப்போதாவது ஒருநாள் ருசிக்காக இந்த வகை உணவுகள் சாப்பிடுவது பரவாயில்லை. ஆனால், இதையே பழக்கமாக்க வேண்டாம்.

☀ தூக்கம் தொலைக்கும் இரவுகளே, நோய்த்தொற்றுக்கு வாசலைத் திரந்து வைத்து வரவேற்கும் தருணங்கள். தினமும் குறைந்தபட்சம் ஏழு மணி நேர ஆழ்ந்த உறக்கம் அவசியம். ஆழ்ந்து தூங்கும்போது நம் உடலானது சைட்டோகின்ஸ் என்ற புரதத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராக நம் உடல் போராடுவதற்கு இதன் துணை

அவசியம். எதற்காகவும் தூக்கத்தைத் தவிர்க்காதீர்கள்.

☀️ புகைப்பழக்கமும் பல தொற்றுநோய்களுக்கு நம் உடலை ஆளாக்கும். புகையிலையிலுள்ள ரசாயனங்கள் மூக்கிலிருந்து நுரையீரல் வரையுள்ள சுவாசப் பாதையைச் சீர்கெட வைக்கும். இதனால் நுரையீரலால் நச்சுகளை வெளியேற்ற முடியாமல் போகும். நோய்த்தொற்று அபாயம் அதிகரிக்கும். புகை பிடிப்பவர்களின் ரத்தத்தில் நச்சுகள் கலப்பதால், ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகளின் அளவும் குறையும். இதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமாகும்.

☀️ மதுப்பழக்கம் ஒருவரின் உடல் ஆரோக்கியத்தை நேரடியாக பாதிக்கிறது. அவரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மறைமுகமாக பாதிக்கிறது. குடிநோயாளிகளுக்கு எந்தத் தொற்றுநோயும் விரைவில் தொற்றிக்கொள்ளும். குடலுக்குச் செல்லும் மது, குடலின் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான நுண்ணியிரிகளைத் தாக்கும். அவை வாழ்வதற்குப் பொருத்தமற்ற இடமாகக் குடலை மாற்றும். நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தாங்கும் தூண்கள் போன்ற நல்ல பாக்கீரியாக்கள் குடலில் இல்லாமல் போவது ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். அங்கு கெட்ட பாக்கீரியாக்கள் உருவாகி, குடலையும் மற்ற உள் உறுப்புகளையும் பாதிக்கும். மதுப்பழக்கம் கல்லீரலை இயல்பாக செயல்பட விடாமல் செய்யும். உடலில் சேரும் நச்சுகளை நீக்கி சுத்திகரிக்கும் பணியைச் செய்வது கல்லீரல் தான். கல்லீரல் செயலிழந்தால், உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் பலவீனமடையும். மதுவை மறந்துவிட வேண்டும்.

☀️ எப்போதும் உட்கார்ந்தே இருப்பது தப்பு. ஒரு வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் இரண்டரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வது நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். நோய்த்தொற்றின் ஆரம்பநிலையிலேயே அதற்கெதிராகப் போராட வைத்து உடலை மீட்கும். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நடைப்பயிற்சி, யோகா,

தியானம் போன்றவையும் நல்லது.



☀️ காரணமே தேவையில்லை, சிலர் எந்த நேரமும் சோகத்தில் இருப்பார்கள். எங்கோ நடக்கும் சம்பவங்களுக்காக வருத்தப்பட்டு சிலர் கண்ணீர் வடிப்பார்கள். 'நான் எதற்குமே பயனற்றவன்', 'எனக்கு மட்டும் ஏன் எல்லாமே எதிராக நடக்கின்றன'

என்று சிலர் சுய இரக்கம் கொள்வார்கள். இப்படிப்பட்ட மனச்சோர்வு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை நேரடியாகப் பாதிக்கும். இப்படி மனச்சோர்வு அடையும்போது கார்ட்டிசால் மற்றும் அடீனலின் ஹார்மோன்கள் நல் உடலில் அதிகம் வெளியாகும். அவை நம் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தில் உள்ள வெள்ளையணுக்களின் அளவைக் குறைக்கும். இதனால் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடும் ஆற்றலை நம் உடல் இழந்துவிடும். எந்த இக்கட்டான தருணத்திலும் மனச்சோர்வு அடையாதீர்கள். உற்சாகமாக இருந்தால், மகிழ்ச்சி ஹார்மோன் சுரந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகமாக்கும். சிரித்துக்கொண்டே இருங்கள், கொரோனா மட்டுமில்லை... எந்த நோயும் தொந்தரவு தராது!



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 6 இதழ் 1
ஜூலை 2021

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்
கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram
Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 9842274137



**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புக்களைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், உள் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
 ➤ மணியாடர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
 ➤ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர் - 641 604.

email: venmaii@ramrajcotton.net

சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiar.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii

A/C No: 180913500000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch

IFSC Code: KVBL0001809.



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6 ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.



சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு
ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்