

இரத்தசோகையற்ற சமூகம் படைக்க...



மதுரை மார்த்தான் 2009
இரத்தசோகை விடுவார்த்து ஒட்டம்
சனவரி 09, 2009



இரத்தசோகையற்ற சமூகம் படைக்க...

முதல் பதிப்பு
ஜனவரி 2009

● Reserved

ஒருங்கிணைப்புக் குழு
மதுரை மாரத்தான்

வெளியீடு:

மதுரை மாரத்தான்

ஒருங்கிணைப்புக் குழு

தானம் அறக்கட்டளை

18, பிள்ளையார் கோயில் தெரு

எஸ். எஸ். காலனி, மதுரை 625 016.

தொலைபேசி: 0452 - 2610794 / 2610805

இரத்தசோகையை இல்லாமல் செய்வோம்!

தானம் அறக்கட்டளை வறுமையை அகற்றும் பணியில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ள தேசிய அளவிலான முதன்மை மேம்பாட்டு அமைப்பாகும். களஞ்சியம், வயலகம், தகவலகம், பஞ்சாயத்து, உழவகம் என்ற மக்கள் அமைப்புகளின் வாயிலாக பல்வேறு வளர்ச்சிப் பணிகளைச் செயல்படுத்தி வருகிறது. வறுமைத் தளையில் சிக்கி உழன்று கொண்டிருக்கும் அடித்தட்டுக் குடும்பங்களை மேம்பாடு அடையச் செய்வதன் வாயிலாக, சமூக அளவில் அவர்களுக்குரிய பங்களிப்பையும், பொருளியல் அதிகாரத்தையும் பெற்றுத்தருவதில் முன்னணியில் நிற்கிறது. கடந்த பதினெட்டு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக அரசு மற்றும் அரசு சாரா நிறுவனங்களோடும், தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கிகளோடும் இணைந்து மேம்பாட்டுப் பணிகளை முன்னெடுத்து வருகிறது.

அதன் தொடர்ச்சியாகவே கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக நீர்நிலைகளின் அவசியத்தை வலியுறுத்தி மதுரை மாரத்தான் நிகழ்வுகளை நடத்தியது. இந்தியாவிலேயே மிகப் பழமை வாய்ந்த, மரபுக்குரிய மாநகர்களுள் மதுரைக்கு முகாமையான இடம் உண்டு. அதுமட்டுமன்றி, தானம் அறக்கட்டளை தான் உருவாக்கிய பல்வேறு மக்கள் அமைப்புகளின் தோற்றுவாயாகவும் மதுரை மாநகர் திகழ்கின்ற காரணத்தால், மதுரை மாரத்தான் என்ற மக்கள் பங்கேற்புடன் கூடிய ஓட்டத்தை தமிழகத்தின் சிறப்பிற்குரிய நிகழ்வாக நடத்தி வருகிறது. வெறும் ஓட்டமாக மட்டுமேயல்லாமல், அதை பொது மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் தளமாகவும் பயன்படுத்துவதில் தானம் அறக்கட்டளை வெற்றி பெற்றிருக்கிறது.

கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக மதுரையின் நீர்நிலைகளைப் பாதுகாப்பதன் அவசியத்தை வலியுறுத்தி நடைபெற்ற இம் மாரத்தான் ஓட்டத்தில் பங்கேற்கும் அனைவருக்கும் விழிப்புணர்வுக் கையேடுகளையும் மதுரை மாரத்தான் ஒருங்கிணைப்புக் குழு வழங்கி வருகிறது. கடந்த 2007-2008ஆம் ஆண்டுகளில், சங்ககாலத்திலிருந்து தற்போது வரை மதுரையின் நீர்வளம் குறித்தும், நீர்நிலைகளைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் குறித்தும் விளக்கிய 'நீரின்றி...' என்ற சிறு கையேடு வழங்கப்பட்டது. அனைத்துத் தரப்பினராலும் பாராட்டுப் பெற்ற அந்நூலைப் போன்றே தற்போதும், இரத்தசோகை குறித்த இந்த விழிப்புணர்வுக் கையேட்டை வழங்குவதில் மகிழ்வெய்துகிறோம்.

எதிர்காலத் தலைமுறையினராகக் கருதப்படுகின்ற வளரிளம் பருவத்தினரும், அத்தலைமுறையினரை உருவாக்கும் மகப்பேற்றுத் தாய்மார்களும் இரத்தசோகைக் குறைபாட்டால் கடுமையான பாதிப்பிற்கு ஆளாகியுள்ளனர். இதனால் அவர்களின் கல்விச்சூழலும், எதிர்கால வாழ்வியலும் கேள்விக்குறியாகியுள்ளது. அதைத் தடுப்பதற்கான சிறு முயற்சியே இந்த மாரத்தான் ஓட்டமும், இரத்தசோகை விழிப்புணர்வு நூலும். இரத்தசோகைக்கான காரணிகளும், அதனைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள் குறித்தும் இந்நூலில் மிகச் சிறப்பாகவே விளக்கப்பட்டுள்ளது. மதுரை மாரத்தான் 2009, 'இரத்தசோகையற்ற சமூகம் உருவாக்க...' என்ற முழக்கத்தை முன்வைத்து நடைபெறுவதால், இரத்தசோகை குறித்த இந்தக் கையேடு அனைத்து மாணவர்களுக்கும், பொதுமக்களுக்கும் வழங்கப்படுகிறது. நூலைப் படியுங்கள்..! படித்ததைப் பிறரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்..!

அன்புடன்

மதுரை மாரத்தான் ஒருங்கிணைப்புக் குழு

இரத்தசோகையற்ற சமூகம் படைக்க.....

நிலங்கள், வயல்
வெளிகள்,
சமவெளிகள் ஆகியவற்றை
வளப்படுத்த அடர்ந்த
மலைக்காடுகளிலிருந்து
தோன்றும் ஆறுகள்,
கால்வாய்களாய் பிரிவுக்
கால்களாய் எவ்வாறு ஓடி
வருகிறதோ
அதைப்போன்று தான் நம்
உடலில் ஓடுகின்ற
இரத்தமும். நாளங்களின்
வழியாக ஓடிச்சென்று
உடலின் அனைத்துப்



பகுதிகளுக்கும் ஆற்றலைப் பாய்ச்சும் பணி இதனைச்சாரும். மூன்றில்
இரண்டு பங்கு தண்ணீரால் நிறைந்த நம் உடலில் குருதியின் அளவு
சற்றேறக்குறைய ஆறு லிட்டர். பல வகை அணுக்களால் நிறைந்துள்ள
நமது இரத்தம் உடலின் மிக இன்றியமையாக ஒன்றாகும். உடலின்
பல்வேறு பாகங்கள் இயங்குவதற்கான மூல விசை தடைபடாத இரத்த
ஓட்டத்தில் தான் உள்ளது என்பது மிகையன்று. இரத்தத்தில்
வெள்ளையணுக்கள் மற்றும் சிவப்பணுக்கள் ஆகிய இரு வகையான
அணுக்கள் உள்ளன. வெள்ளையணுக்கள் நமது உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு
சக்தியை உருவாக்கவும், சிவப்பணுக்கள் நமது உடல் உறுப்புகளின்
செயல்பாட்டிற்கும் உறுதி சேர்ப்பவை.

நாம் உட்கொள்ளும் சத்தான உணவுகளே குருதியின் இடையறாத
செயல்பாட்டிற்கும் அதன் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலுக்கும் வித்திடுகின்றன.
பல்வேறு சத்துக்கள் நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள், பருப்பு வகைகள்,
இறைச்சி, மீன் போன்ற உணவுப்பொருட்களே இரத்தத்தின் செயல்பாட்டை
அதிகரித்து உடல் உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கிறது,
பல்வேறு சத்துக்கள் குறையும் போது உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டு சீர்கேடு
அடைகிறது. குறிப்பாக இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து அளவு குறையும்போது

அதிலுள்ள உறீமோகுளோபின் அளவு குறைந்து உடல் இரத்தசோகை எனும் நிலையை அடைகிறது. இரத்தசோகை என்பது நாமெல்லோரும் நினைப்பதுபோல் ஒரு நோயல்ல; உடலில் ஏற்படும் சத்துக்குறைபாடு மட்டுமே. ஆனால் இதன் விளைவாய் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைந்து போய் பல்வேறு நோய்களின் புகலிடமாக நமது உடல் மாறுவதற்கான வாய்ப்புகள் ஏற்படுகிறது.

இரத்தசோகைக் குறைபாடு ஏழை-பணக்காரன், ஆண்-பெண், பெரியவர்-சிறுவர், இனம்-மொழி என எந்த பாகுபாடும் பாராமல் அனைவருக்கும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு!

உலகின் மக்கள் தொகையில் ஏறக்குறைய 200 கோடி மக்கள் அதாவது 30 சதவீதம் பேர் இரத்தசோகையினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக புள்ளிவிபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இது வளர்ந்த நாடுகளில் 13 சதவீதமாகவும் வளரும் நாடுகளில் 44 சதவீதமாகவும் உள்ளது. பல்வேறு காரணங்களால் இரத்தசோகை ஏற்பட்டாலும் கூட சற்றேறக்குறைய 50 சதவீதம் மக்கள் இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் இரத்தசோகையினால் (Iron Deficiency Anaemia) பாதிக்கப்படுகின்றனர். இக்குறைபாடு ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் பொதுவானதாக இருந்தாலும் கூட, இதில் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பெண் சமுதாயமே. மாதவிடாய் காலங்கள் மற்றும் குழந்தை பிறப்பின் போது ஏற்படும் அதிக அளவு குருதிப்போக்கு ஆகியவை இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். இதுமட்டுமின்றி சமுதாயத்தில் இன்றும் தேக்க நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கான உணவுப்பங்கீடு, சத்துள்ள உணவுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வின்மை ஆகியவையும் இரத்தசோகை பாதிப்புகளில் பெண்களுக்கு அதிக வாய்ப்பளிக்கின்றன. பெண்களில் குறிப்பாக, அடுத்த தலைமுறையை உருவாக்கும் நிலையிலுள்ள வளர் இளம் பெண்கள் மற்றும் மகப்பேற்றுத் தாய்மார்கள் அதிக அளவில் இரத்தசோகைக் குறைபாட்டினை எதிர்கொள்வதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. கர்ப்பிணி பெண்களில் 90 விழுக்காட்டினரும் வளரிளம் பெண்களில் 95 விழுக்காட்டினரும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் (DLHS-RCH Survey 2002-2003) வளர் இளம் பெண்களுக்கு உடல்சோர்வு, மார்ப்படபடப்பு, அறிவில் மந்த நிலை மற்றும் படிப்பில் கவனமின்மையும், கர்ப்பிணிகளுக்கு கருக்கலைதல், தாய் இறப்பு மற்றும் சிசு இறப்பு ஆகிய

விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஏறக்குறைய 30 விழுக்காட்டிற்கு மேற்பட்டோர் இரத்தசோகையினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் கூட இதை தீர்க்கும் வழி மிக எளிதானது. இரத்தசோகை பற்றிய பழக்கமாற்று கல்வி, உணவு மற்றும் நடைமுறை பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் எளிதில் சரி செய்ய இயலும். இது அரசு மற்றும் தனியார் அமைப்புகள் மேற்கொண்ட ஆய்வுகள் மூலம் அறிய முடிகிறது. தானம் அறக்கட்டளை கடந்த மூன்றாண்டுகளாக களஞ்சிய சுயஉதவிக்குழு உறுப்பினர்களின் குடும்பங்களில் மேற்கொண்ட ஆய்வின் படி இது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதன் வெளிப்பாடு தமிழ்நாடு அரசின் சுகாதாரத்துறையால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு தேசிய ஊரக சுகாதார இயக்கத்தின் (National Rural Health Mission) கீழ் இயங்கும் தமிழ்நாடு மாநில சுகாதார சங்கமும் (State Health Society, Tamil Nadu) தானம் அறக்கட்டளையும் இணைந்து இரத்தசோகை ஒழிப்புத்திட்டத்தை செயல்படுத்த முனைந்துள்ளன.

மேலும் இவ்விரு நிறுவனங்களும் இணைந்து இரத்தசோகை ஒழிப்பில் ஆர்வமுள்ள சமூக அக்கறை கொண்ட பல்வேறு நிறுவனங்கள், தனி நபர்கள், பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோரை ஒருங்கிணைத்து இப்பிரச்சனையின் தீவிரத்தை அனைத்து மக்களிடம் கொண்டு செல்லும் முயற்சியாகவும், இது குறித்த விழிப்புணர்வை மக்களிடம் ஏற்படுத்தும் நோக்கிலும் மேலும் இரத்தசோகை மீதான அரசின் கவனத்தை கூடுதலாக்கும் வகையிலும் மதுரை மாரத்தான் 2009-ன் முழுக்கமாக "இரத்தசோகையற்ற சமூகம் படைப்போம்" என்பதே முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இரத்தசோகையை குறைக்க / ஒழிக்க முடியுமா? - இரத்தசோகை குறைப்பில் தானம் அறக்கட்டளையின் அனுபவங்கள்.

தேசிய அளவில் பதினோரு மாநிலங்களில் செயல்பட்டு வரும் தானம் அறக்கட்டளை, தென் தமிழகத்தின் தலைநகராம் மதுரையை தலைமையிடமாகக் கொண்டுள்ளது. கடந்த பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக அடித்தட்டு ஏழை மக்களின் மேம்பாட்டிற்காக உழைத்து வரும் ஒரு மேம்பாட்டு நிறுவனமாகும். வறுமையை அகற்றுதலை முதன்மை இலக்காகக் கொண்டு இயங்கி வரும் தானம் அறக்கட்டளை சற்றேறக்குறைய ஏழு இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட ஏழைக் குடும்பங்களோடு பணியாற்றி வருகிறது. ஏழை மக்களை



ஒருங்கிணைத்து அவர்களுக்கு குறுநிதி, காப்பீடு, தொழில், கல்வி, சுகாதாரத்திட்டங்களின் மூலம் அவர்களின் மேன்மையை உறுதி செய்வதே இதன் தலையாய பணியாகும். தானம் அறக்கட்டளையால் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள மக்கள்

நிறுவனங்களுள் களஞ்சியம் எனும் மகளிர் சுயஉதவிக்குழு அமைப்பும், வயலகம் எனப்படும் ஏழை விவசாயிகளுக்கான அமைப்பும் முதன்மையானதாகும்.

மக்கள் நிறுவனங்களின் வாயிலாக பல்வேறு நலப் பணிகளை செயல்படுத்தி வரும் தானம் அறக்கட்டளை, தற்போது இரத்தசோகை ஒழிப்பிலும் தீவிரப் பங்காற்றி வருகிறது. தமிழகம் மற்றும் ஆந்திராவின் 10 வட்டாரங்களில் சோதனை முறையில் தொடங்கப்பட்ட களஞ்சிய பேறுசார் மற்றும் குழந்தைகள் நலத்திட்டத்தின் முதன்மைக்குரிய பணியாக இரத்தசோகை ஒழிப்புத்திட்டம் உள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. வளர் இளம் பெண்கள் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்களை இரத்தசோகையிலிருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் இத்திட்டம் கடந்த மூன்றாண்டுகளுக்கு முன் 2005ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தில் 6 ஆயிரத்து 500க்கும் மேற்பட்ட வளர் இளம் பெண்கள் மற்றும் 2 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட கர்ப்பிணிகளின் மத்தியில் நடத்தப்பட்ட அடிப்படை தகவல் ஆய்வில் 96 விழுக்காடு வளர் இளம் பெண்களும் 90 விழுக்காடு கர்ப்பிணி பெண்களும் இரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது தெரிய வந்தது.

பழக்க மாற்ற கல்வியின் மூலம் பல்வேறு வகையான ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தி



இரத்தசோகை பற்றிய நலக்கல்வி தொடர்ந்து வழங்கப்பட்டது. அது மட்டுமின்றி தனிநபர் ஆலோசனை, குழு வழிக்கல்வி, மக்கள் நிறுவன பணியாளர் மற்றும் தலைவிகள் மூலம் வெளியில் செல்லும் போது கொக்கிப்புழு தாக்குதலை தவிர்க்க காலணி அணிதல், இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை தவறாமல் சாப்பிடுதல், இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருட்களை உணவில் சேர்த்தல், கொக்கிப்புழு நீக்க மாத்திரைகளை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் சாப்பிட அறிவுறுத்துதல், கர்ப்ப கால நோய்த்தடுப்பு முறைகளை பின்பற்ற வலியுறுத்துதல் தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பின் வாயிலாக மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. இத்திட்டத்திற்கு சுகாதாரத்துறையின் ஒத்துழைப்பு முகாமையான ஒன்றாகும். இதனால் ஏற்பட்ட மிக முக்கிய மாற்றங்களாவன,

- 30 சதவீத வளர் இளம் பெண்கள் மற்றும் கர்ப்பிணிகள் முழுமையாக இரத்தசோகையிலிருந்து வெளி வந்தது
- மிகக்கடுமையான நிலையில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இல்லாத நிலையை உருவாக்கியது
- வெளியில் செல்லும் போது காலணி அணியும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தியது
- இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள், இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவு மற்றும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் கொக்கிப்புழு நீக்க மாத்திரைகள் ஆகியவற்றை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளச் செய்தது
- அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் மற்றும் துணை சுகாதார நிலையங்களுடன் மக்கள் நிறுவனங்களுக்கு நல்லுறவை ஏற்படுத்தியது.

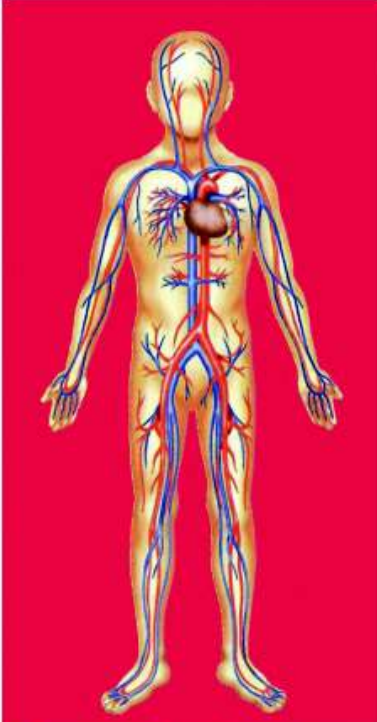
இரத்தசோகை பற்றிய விளக்கங்கள்

இரத்தசோகை குறித்து நம் மனதில் எழும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கும் விதமாக இதோ மிக எளிய நடையில் இரத்தசோகைக்கான பழக்கமாற்று கல்வி. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களை படித்து புரிந்து கொள்பவர்கள் கூறப்பட்டுள்ள விளக்கங்களை எளிதில் பின்பற்றி செயல்பட இயலும். அவ்வாறு பின்பற்றினால் மிக நிச்சயமாக இரத்தசோகை நிலையில் இருந்து வெளியே

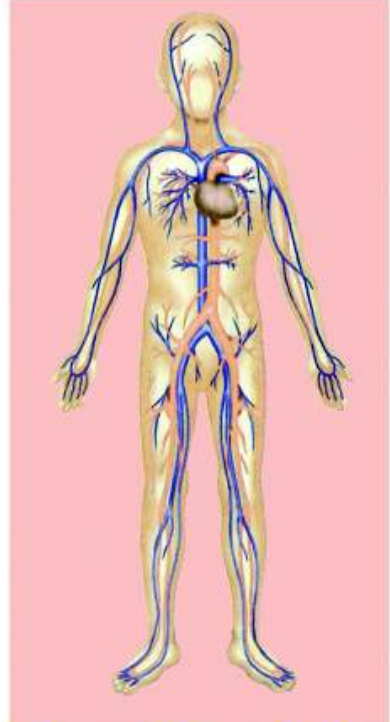
வரமுடியும். இந்நூலைப் படிப்பவர்கள் தாங்கள் பின்பற்றுவது மட்டுமின்றி பிறருக்கும் கற்றுக்கொடுத்து அவர்களையும் பழக்க மாற்றத்திற்கு உட்படுத்த வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி இரத்தசோகையற்ற சமூகம் படைப்பதில் உங்களது பங்களிப்பையும் இதன் வாயிலாக அளிக்க முடியும்.

இரத்தசோகை என்பது என்ன?

இரத்தசோகை என்பது நோயல்ல. இது ஒரு குறைபாடே, வீட்டு கவனிப்பின் மூலம் இதை எளிதில் சரி செய்யலாம். "இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களில் ஹீமோகுளோபின் என்ற இரும்புச்சத்து நிறைந்த சவாச நிறமியின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் நிலையே இரத்தசோகை எனப்படும்".



ஹீமோகுளோபின் (Hb) நிறைந்துள்ளது.



ஹீமோகுளோபின் (Hb) குறைந்துள்ளது.

நமது சிற்றூர்ப்புறங்களில் இரத்தசோகைக் குறைபாட்டை கீழ்க்கண்ட பெயர்களாலும் அழைப்பார்.

- சோகை
- ஊதுகாமாலை
- வெள்ளை காமாலை
- இரத்தம் குறைந்த நிலை
- கருஞ்சோகை

ஹீமோகுளோபின் என்பது (ஹீம் - இரும்பு, குளோபின் - புரதம்) இரத்தத்திற்கு சிவப்பு நிறத்தை கொடுக்கக்கூடிய இரும்புச்சத்து நிறைந்த புரதப்பொருள். இது இரத்தத்தின் சிவப்பு அணுக்களில் உள்ளது. இது உடலின் பல பகுதிகளுக்கு ஆக்சிஜனை கொண்டு செல்வதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அளவு குறையும் போது நுரையீரலிருந்து மற்ற பாகங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படும் ஆக்சிஜனின் அளவும் குறைகிறது. ஆகவே உடலில் பலவிதமான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. ஹீமோகுளோபின் உருவாக்கத்தில் இரும்புச்சத்தின் பங்கு மிக முக்கியமானதாகும். அதே சமயத்தில் இரும்புச்சத்தின் அவசியத்தை தெரிந்து கொள்வது மிகவும் இன்றியமையாதது.

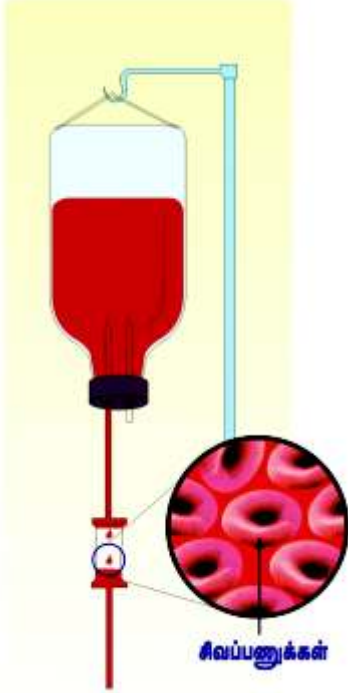
ஹீமோகுளோபின் அளவைப் பொறுத்து இரத்தசோகை நிலையை கீழ்க்கண்டவாறு பிரிக்கலாம். இது வளர் இளம் பெண்களுக்கும், கர்ப்பினிகளுக்கும் சிறிது மாறுபடும்.

இரத்த சோகையின் நிலைகள் (கி/100 மில்லி)

நிலைகள்	கர்ப்பினிப்பெண்கள்	வளரினம் பெண்கள்
இயல்பு நிலை (Normal)	> 11.0 கி	> 12.0 கி
இயல்பிற்கு சற்று குறைவு (Mild)	10 - 11 கி	10 - 11.9 கி
மிதமான நிலை (Moderate)	7 - 9.9 கி	8 - 9.9 கி
கடுமையான நிலை (Severe)	4 - 7 கி	4 - 7.99 கி
மிகவும் கடுமையான நிலை (Very Severe)	< 4 கி	< 4 கி

இரத்தசோகை ஒழிப்பில் இரும்புச்சத்தின் அவசியம் என்ன?

மனித உடம்பில் 3-4 கிராம் அளவே இரும்புச்சத்து உள்ளது. இதில் 60-70 விழுக்காடு ஹீமோகுளோபினில் உள்ளது. எஞ்சியுள்ளவை கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரலில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன.



நம் உடலின் பல செயல்பாடுகளுக்கு இரும்புச்சத்து முக்கிய தேவையாக உள்ளது. சிவப்பணுக்கள் (ஹீமோகுளோபின்) உருவாக்கம், மூளை வளர்ச்சி, அதன் செயல்பாடு, உடல் வெப்பநிலையை சீராக வைத்தல், தசைகள் செயல்பாடு ஆகியவற்றிற்கு இரும்புச்சத்து மிகவும் அவசியம். மிக முக்கியமாக சிவப்பணுக்கள் உருவாக்கத்தில் இரும்புச்சத்து மிகவும் இன்றியமையாதது. ஒவ்வொரு சிவப்பணுவும் 120 நாட்களுக்குள் அழிந்து விடும். அதே அளவில் மீண்டும் உருவாக இரும்புச்சத்து மிக மிக அவசியம்.

இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறையினால் நோய் எதிர்ப்புத்திறன் பாதிக்கப்படுதல், T-செல்களின் எண்ணிக்கை குறைதல் மற்றும் கிருமிகளை அழிப்பதற்காக

உடலில் இயற்கையாக உண்டாக்கப்படும் பொருட்களின் உற்பத்தி குறைதல் ஆகியவை நிகழலாம்.

உடல் உறுப்புகளுக்கு பிராண வாயுவை கொண்டு செல்லல் (Oxygen Transport) மற்றும் செல் சுவாசத்திற்கு உதவுதல் (Cell Transpiration) ஆகியவை இரும்புச்சத்தின் மிக முக்கிய பணிகளாகும்.

இரும்புச்சத்து இருண்டு வகையான வடிவங்களில் நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து நமது உடலுக்கு கிடைக்கிறது.

**வயது மற்றும் இனம் வாரியாக மனிதனுக்குத் தேவையான
இரும்புச்சத்தின் அளவு**

இனம் மற்றும் பருவம் வாரியாக	வயது வாரியாக	நாள்தோறும் தேவையான இரும்புச்சத்து (மி.கிராமில்)
ஆண்கள்	எளிதான வேலை (Sedimentary)	28
	மிதமான வேலை (Moderate)	28
	சுடிமான வேலை (Heavy Work)	28
பெண்கள்	எளிதான வேலை	30
	மிதமான வேலை	30
	சுடிமான வேலை	30
	கர்ப்பிணிப் பெண்கள்	38
	பாலூட்டும் தாய்மார்	30
சிகக்கள்	0 - 6 மாதம்	--
	6 - 12 மாதம்	--
குழந்தைகள்	1 - 3 வயது	12
	4 - 6 வயது	18
	7 - 9 வயது	26
சிறுவர்	10 - 12 வயது	34
சிறுமியர்	10 - 12 வயது	19
சிறுவர்	13 - 15 வயது	41
சிறுமியர்	13 - 15 வயது	28
சிறுவர்	16 - 18 வயது	50
சிறுமியர்	16 - 18 வயது	30

பருவம் மற்றும் வயது வாரியாக	நாள்தோறும் உறிஞ்சப்பட வேண்டிய இரும்புச்சத்தின் அளவு (மி.கிராமில்)
சிகக்கள் 5 - 12 மாதம்	0.7
குழந்தைகள் 1 - 12 வயது	1.0
வளர்இனம் பருவத்தினர் 13 - 16 வயது	1.8 (ஆண்கள்) 2.4 (பெண்கள்)
ஆண்கள்	0.9
பெண்கள்	
வளர்இனம் பெண்கள்	2.8
கர்ப்பிணிப் பெண்கள்	
முதல் பாதி	0.8
இரண்டாவது பாதி	3.5
பாலூட்டும் தாய்மர்கள்	2.4
மாதவிலக்கு மற்றும் பெற்றவர்கள்	0.7

1. நேரடியாகக் கிடைக்கும் இரும்புச் சத்து (Haem Iron)

ஆட்டு ஈரல், ஆட்டுக்கறி மற்றும் மீன் ஆகிய உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்ளும் போது இரும்புச்சத்து நேரடியாக நமது உடலுக்கு கிடைக்கிறது. அதுமட்டுமின்றி தாவர உணவு உட்கொள்ளும் போது நேரடியாக கிடைக்காத இரும்புச்சத்தை நமது உடலுக்கு கிடைக்க வைக்கும் இரும்புச்சத்து ஊக்கியாகவும் மேற்கண்ட உணவுப் பொருட்கள் விளங்குகின்றன. தாவர உணவுகளை மேற்கண்ட உணவுகளுடன் சேர்த்து உண்ணும்போது இரும்புச்சத்து நமது உடலுக்கு கிடைக்கிறது.

2. ஊக்கிகள் மூலம் கிடைக்கும் இரும்புச்சத்து (Non Haem Iron)

பொதுவாக தாவர உணவுகள், தானியங்கள், பச்சை இலை காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள், வெல்லம் மற்றும் உலர் பழங்கள் ஆகியவைகளில் உள்ள இரும்புச்சத்தை உடல் நேரடியாக உட்கிரகிக்க முடிவதில்லை. தாவர உணவுகளில் உள்ள பைடேட்ஸ், ஆக்ஸலேட்ஸ், கார்பனேட்ஸ், பாஸ்பேட்ஸ் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் ஆகியவை உடல் இரும்புச்சத்தை உட்கிரகிப்பதை தடுக்கின்றன.

மனிதர்களுக்கு இருக்கவேண்டிய குறைந்த அளவு ஹீமோகுளோபின் எவ்வளவு?

வயது வாரியாகவும் பாலின வாரியாகவும் ஹீமோகுளோபின் அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடுகிறது. சராசரி ஆணுக்கு 100 மிலி இரத்தத்தில் குறைந்தபட்சம் 13 கிராம் அளவும், அதுவே பெண்ணுக்கு குறைந்தபட்சம் 12 கிராம் அளவும் இருக்கவேண்டும். பல்வேறு நிலைகளில் ஹீமோகுளோபின் அளவு வருமாறு,

இரத்தத்தில் குறைந்த பட்சம் இருக்க வேண்டிய ஹீமோகுளோபின் அளவு (கிராம்/100 மிலி இரத்தம்)		
குழந்தைகள்	6 மாதம் - 5 வயது வரை	11.0
குழந்தைகள்	5 மாதம் - 11 வயது வரை	11.5
குழந்தைகள்	12 வயது - 13 வயது வரை	12.0
பெண்கள் (வளர்இளம் பெண்கள் உட்பட)	-	12.0
கர்ப்பிணிப் பெண்கள்	-	11.0
ஆண்கள்	-	13.0

இரத்தசோகை இருப்பதை கண்டறிவது எவ்வாறு?

இரத்தசோகையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஹீமோகுளோவின் அளவு குறைவதால் வெளிறிய கண், நாக்கு, முகம், வீக்கமான முகம், கால், குழிவிழுந்த நகம், சோர்வு, அதிகமான படபடப்பு, பலவீனம், மூச்சு வாங்குதல், பசியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும்.

1. வெளிறிய கண், நாக்கு மற்றும் முகம் (Pale Eye, Tongue and Face)

உடம்பில் இரத்த நிறம் வெளியே தெரியக்கூடிய இடங்கள் நாக்கு, கண், நகம் மற்றும் முகம் ஆகியவை. இரத்த சோகையின் போது ஹீமோகுளோபின் குறைந்து காணப்படுவதால் இரத்தத்தின் நிறமும் குறைகிறது. இதனால், கண், நாக்கு, நகம் மற்றும் முகம் போன்றவைகள் வெளிறிக் காணப்படுகின்றன.



2. குழிவிழுந்த நகம் (Spoon Shaped nails)

இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து குறைவதால். அது ஆக்ஸிஜனை மற்ற பாகங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும் பணியும் குறைகிறது. இதனால் நகங்களுக்குச் செல்லும் இரத்தத்தின் அளவும் குறைவதால் நகங்கள் குழி விழுந்தும், கீறல்கள் விழுந்தும் கொக்கி போன்ற அமைப்புடன் காணப்படுகின்றன.



3. உடல் சோர்வு (Tiredness)

இரத்தசோகையின் போது இரத்தத்துடன் கலந்துள்ள ஆக்ஸிஜனின் அளவு குறைந்து காணப்படுகிறது. இதனால், இதயத்தின் வழக்கமான செயல்பாடு படிப்படியாக குறையத் தொடர்கிறது. இதன் காரணமாக அடிக்கடி உடல் சோர்வு ஏற்படுகிறது.



4. அதிகமான படபடப்பு (Palpitation)

இரத்த சோகையின் போது உடலிலுள்ள அனைத்து திசுக்களுக்கும் தேவையான பிராணவாயுவின் அளவு மிகவும் குறைவாகவே கிடைக்கிறது. இதன் காரணமாக உடலிலுள்ள அனைத்து திசுக்களுக்கும் தேவையான பிராணவாயுவை அளிக்கும் பொருட்டு இதயம் அதன் வழக்கத்திற்கு மாறாக சற்று வேகமாக செயல்பட்டு காற்று மண்டலத்திலிருந்து பிராணவாயுவை உடலுக்குள் எடுத்துச் செல்ல முயற்சிக்கும். இதன் காரணமாக அதிகமான படபடப்பு ஏற்படுகிறது.



5. உடல் பலவீனம் (Body Weakness)



இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருட்களை அதிகமாக உண்ணும் போது நமது உடலுக்குத் தேவையான இரத்தம் கிடைக்கிறது. எப்பொழுது நாம் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை உண்ணாமல் இருக்கிறோமோ, அப்பொழுது இரத்த சோகை ஏற்படும். அதனால் உடலுக்குத் தேவையான எதிர்ப்புசக்தியும் குறைந்து காணப்படுவதோடு மட்டுமன்றி உடல் பலவீனமடைந்தும் காணப்படுகிறது.

6. அடிக்கடி மூச்சு வாங்குதல் (Breathlessness)

இரத்த சோகையின் போது இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைந்து காணப்படுவதால். நமது உடலிலுள்ள அனைத்து திசுக்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படும் பிராணவாயுவின் அளவும் குறைகிறது. எனவே, தொடர்ந்து செயல்பட திசுக்களுக்கு, குறிப்பாக நுரையீரலுக்கு அதிகமான பிராணவாயு தேவைப்படுவதால் அடிக்கடி மூச்சு வாங்குதல் ஏற்படுகிறது.



7. பசியின்மை (Loss of Appetite)

செரிமானத்திற்கு அவசியமான ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தின் அளவு குறைவதால் பசியின்மை ஏற்படுகிறது.



இரத்தசோகைக்கான காரணங்கள்

கீழ்க்காணும் காரணங்களால் இரத்தசோகை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.



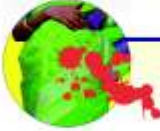
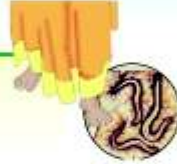
இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை உண்ணாததால்...

இரும்புச் சத்தை உட்கிரகிக்கச் செய்யும் உணவுப் பொருட்களை உண்ணாததால்...



இரும்புச் சத்து மாத்திரை உண்ணாததால்...

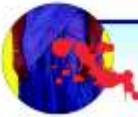
கொக்கிப்புழு தொற்று ஏற்படுவதால்...



அழக்கழ கருச்சிதைவு ஏற்படுவதால்...



அழக்கழ விளைபுப் பேறு ஏற்படுவதால்...



ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு நிகழ்வதால்...

இளவயது திருமணம் மற்றும் இளவயது கர்ப்பம்

கொக்கிப்புழு தொற்று எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

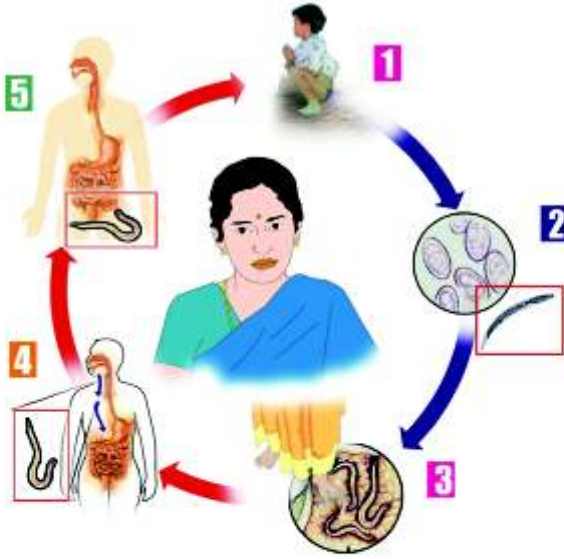
இரத்தசோகை ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணங்களுள் ஒன்று கொக்கிப்புழு தொற்றாகும். 1997ஆம் ஆண்டுக் கணக்கெடுப்பின்படி உலக மக்கள் தொகையில் 151 மில்லியன் மக்கள் கொக்கிப்புழு தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றும், கிட்டத்தட்ட 65 ஆயிரம் மக்கள் கொக்கிப்புழு தொற்றினால் ஏற்பட்ட இரத்தசோகை குறைபாட்டால் இறந்துள்ளனர் என்றும் கூறப்படுகிறது.

கொக்கிப்புழு என்பது தோற்றத்தில் கொக்கி போன்ற அமைப்பைக் கொண்ட புழுவாகும். இவை ஆன்சிலோஸ்டமா டியோடினேல் அல்லது நெகடார் அமெரிக்கனாஸ் என்ற பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது. இப்புழுவினால் ஏற்படக்கூடிய எந்தவொரு தொற்றையும் கொக்கிப்புழு தொற்று எனலாம்.

கொக்கிப்புழுவின் வாழ்க்கை சுழற்சி மற்றும் அதன் செயல்பாடுகள்

கொக்கிப்புழுக்கள் சிறுகுடலிலுள்ள குடலுறிஞ்சிகளில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். ஆண் கொக்கிப்புழு 5-11மி.மீ. நீளமும், பெண் கொக்கிப்புழு 9-13மி.மீ. நீளமும் இருக்கும். கொக்கிப்புழுவின் முட்டைகள் மலத்தின் மூலம் வெளிவருகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் இது எண்ணிக்கையில் ஆயிரம் முட்டைகளை உற்பத்தி செய்கிறது. பெண் புழுக்களான டியோடினேல் 30 ஆயிரம் முட்டைகளையும், அமெரிக்கனாஸ் 9 ஆயிரம் முட்டைகளையும் நாள்தோறும் உற்பத்தி செய்கிறது. இம்முட்டைகள் ஈரமான மணற்பரப்புகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களில் பொறிக்கப்பட்டு லார்வா என்ற நிலைக்கு வளர்ச்சியடைகிறது. இது மணலில் இருமுறை உருமாற்றமடைந்து, இறுதியில் மூன்றாவது நிலையான தோலின் வழியாக ஊடுருவக்கூடிய லார்வாவாக 5-10 நாட்களில் வளர்கிறது. இந்த லார்வாக்கள் நிழல் போர்த்திய ஈரப்பதமான மணற்பரப்புகளில் ஒரு மாதம் வரை உயிர்வாழும். பெரும்பாலான கொக்கிப்புழு தொற்றுகள் பாதத்தின் மூலமாகவே ஏற்படுகின்றன. அப்பொழுது அந்த லார்வா தோலின் மூலமாகவோ அல்லது பாதத்தின் மூலமாகவோ உடலினுள் செல்கிறது. இதுவே கொக்கிப்புழு தொற்றும் விதம் ஆகும்.

கொக்கிப்புழு தொற்றும் விதம்



- 1 கொக்கிப்புழு தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நாள் திறந்தவெளியில் மலம் கழித்தல்.
- 2 மலத்திலிருந்து வெளிவந்த முட்டைகள் ஈரமள்ளிப் பெரிக்கப்பட்டு பூழுவாக மாற்றமடைதல்.
- 3 காலனி அணியாமல் செல்லும் வளர் இளம்பெண்ணின் மாதத்தின் வழியாக உடலுக்குள் செல்லுதல்.
- 4 உடலுக்குள் இரத்தம் வழியாக நுரையின் சுற்றுச் சிறுமலக்குள் சென்று சூளை சேதப்படுத்தி, சிறுமல சரப்படுத்தி சிதல் மூலம் தொண்டை வழியாக உணவுக் குழாய் மூலம் சிறுதடவைச் சென்றடைதல்.
- 5 சிறுதடல் கவரில் ஒட்டிக்கொண்டு இரத்தத்தை உறிஞ்சி வளர்ந்தால் இரத்தத்தின் சூறு குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்படுதல்.

இரத்தசோகையின் விளைவுகள்

தொடக்கத்திலேயே இரத்த சோகை குறைபாட்டை கண்டறியவில்லையெனில் பல்வேறு பின் விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடலாம். குறிப்பாக கர்ப்பிணி பெண்கள் கவனம் செலுத்தவில்லையெனில் கீழ்க்காணும் சிக்கல்கள் கண்டிப்பாக நேரிடும்.

- கர்ப்பகால நோய் தாக்குதல்
- பிரசவ கால தாமத இறப்பு ஏற்படுதல்
- குழந்தை இறந்து பிறத்தல்

- கருச்சிதைவு ஏற்படுதல்
- குழந்தை 2.5 கிலோவிற்கும் குறைவான எடையுடன் பிறத்தல்
- பிரசவத்தின் போது சிக்கல் ஏற்படுதல்



வளர்இளம் பெண்களுக்கு,

- மனவளர்ச்சி குறைவு
- படிப்பில் பின்தங்கிய நிலை
- அறிவில் மந்தநிலை
- எடை குறைவு
- அடிக்கடி மறதி
- அடிக்கடி சுகமின்மை
- வேலை செய்ய இயலாமை

போன்ற விளைவுகளையுச் சந்திக்க நேரிடலாம்.



இரத்தசோகைக்கான சிகிச்சை முறைகள்:

இரத்த சோகைக்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவமனை சென்று இரத்த பரிசோதனை மூலம் ஹீமோகுளோபின் அளவை அறிந்து கொண்டு மருத்துவரின் ஆலோசனைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

- வளர்இளம் பெண்கள் 100 எண்ணிக்கையிலான இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உட்கொள்ளுதல்

- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இரத்த சோகையின் நிலையைக் கண்டறிவதுடன் நான்காவது மாதத்திலிருந்து இரத்த சோகை நோய்க்கான மருத்துவரின் ஆலோசனையை பின்பற்றி இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை சரியான முறையில் உட்கொள்ளுதல்

இரத்த சோகைக்கான தடுப்பு முறைகள்

- இரத்தசோகை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தங்களுடைய கர்ப்ப காலத்தின் போது நான்காவது மாதம் முதல் 100 எண்ணிக்கை கொண்ட இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல். வளர்இளம் பெண்கள் வாரம் ஒரு இரும்புச் சத்து மாத்திரையை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உட்கொள்ளுதல்
- இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருட்களை தினமும் உட்கொள்ளுதல்
- இரும்புச் சத்துக்களை உள்வாங்கும் தன்மை கொண்ட உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்
- இரும்புச்சத்தினை உடல் உள்வாங்குவதைத் தடுக்கும் உணவுப்பொருட்களை தவிர்த்தல்
- அல்பெண்டசோல் என்னும் பூச்சிக்கொல்லி மாத்திரையை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உட்கொள்ளுதல்
- கொக்கிப்புழு தொற்றை தவிர்க்க எப்பொழுதும் வெளியே செல்லும்போது தவறாமல் காலணிகள் அணிதல்
- மலேரியா போன்ற நோய்தாக்குதலை தவிர்க்க சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ளுதல்

இரத்த சோகையும் உணவுப்பொருட்களும்

இரத்தசோகையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இரும்பு சத்து நிறைந்த உணவு பொருட்களை உட்கொள்ளும் போது இந்நிலை மாற வாய்ப்புள்ளது.

இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருட்கள்:

இரும்புச் சத்து நேரடியாக கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்கள்



மீன்



கோழிக்கறி



ஆட்டுக்கறி

வைட்டமின் C, வைட்டமின் B12 மற்றும் போலிக் அமிலம் ஆகிய இரும்புச் சத்து உணவுக்கிகள் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதால் இரும்புச் சத்து கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்கள்.



பழங்கள்



காய்கறிகள்



தானியங்கள்

இரும்புச் சத்து உட்கிரகிக்கச் செய்யும் உணவுக்கிகள் நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள்



ஆரஞ்சு



தக்காளி
எலுமிச்சை



கொய்யா



கீரைகள்



முட்டைகோஸ்

இரும்புச்சத்தை உட்கிரகித்தலை தடைசெய்யும் உணவுப் பொருட்கள்



பீர்



காபி



புகையிலை



மூக்குப்பொடி

இவற்றில் உள்ள டேனின் மற்றும் காபின் போன்ற பொருட்கள் இரும்புச்சத்து உடல் உட்கிரகிப்பதை தடை செய்கிறது. குறைந்த பட்சம் உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னும் பின்னும் பீர், காபி குடிப்பதை தவிர்ப்பதன் மூலம் இரத்தசோகையை தடுக்கலாம்.

நிறைவாய் ஒரு சொல்

இரத்தசோகை குறித்த விரிவான விளக்கத்தை இந்நூல் தந்துள்ளபோதிலும், செயல்பாட்டளவில் நம் ஒவ்வொருவரின் பங்களிப்புதான் இரத்தசோகையற்ற சமூகம் படைப்பதற்கு உறுதுணையாக இருக்கும். வருங்காலத் தலைமுறையின் வலு மிக்க உடல் நலனில் அக்கறை காட்டும் அதேபோழ்தில், குருதிச்சோகையால் மகப்பேற்றின் போது கடுமையான சிக்கல்களை எதிர்கொள்ளும் நம் தாய்மார்களையும் காக்க வேண்டிய கடமை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு.

தன்னலம் பாராத இந்தப் பணியின் விளைச்சலை, இந்தியாவின் உயர்வில்தான் நாம் காண இயலும். தேசத்தின் மீதான பற்று என்பது எதிரிகளிடமிருந்து நாட்டைக் காப்பது மட்டுமல்ல, நாட்டின் குடிமக்களை நலமுள்ளவர்களாகவும், பலமுள்ளவர்களாகவும் மேம்படுத்துவதிலும் அமைந்திருக்கிறது. இந்த நோக்கத்தை ஒட்டியே நமது செயல்பாட்டை வரையறுப்போம். போரில்லா உலகம் படைப்பதைப் போல், இரத்தசோகையற்ற சமூகம் படைப்பதும் நமது இலக்குகளில் ஒன்றாக மனதில் நிறுத்துவோம்.

இரத்தசோகையில்லா சமூகம் உருவாக்க...

உறுதிமொழி ஏற்போம்!

- இரும்புச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை ஒரு போதும் தவிர்க்க மாட்டேன்
- காய்கறி, பழம், கீரை, பருப்பு வகைகளை நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வேன்
- மருத்துவரோடு ஆலோசனை கலந்து இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் உண்பேன்
- மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு கொக்கிப்புழு நீக்க மாத்திரைகள் உட்கொள்வேன்
- தேநீர், காபி, புகையிலைப் பழக்கங்களை அறவே தவிர்ப்பேன்
- மருத்துமனை மகப்பேறே தாய்-சேய் நலத்திற்கு உகந்ததென உணர்த்துவேன்
- வெளியில் காலணி அணிந்து செல்வதை கண்டிப்பாகப் பின்பற்றுவேன்
- இளவயது திருமணத்தை ஆதரிக்கமாட்டேன்.
- திறந்தவெளியில் மலம் கழிக்க மாட்டேன்
- அடிக்கடி பிள்ளைப்பேறு தவறு என்பதை வலியுறுத்துவேன்
- இரத்தசோகை பற்றிய விழிப்புணர்வுக் கல்வியை அனைவருக்கும் எடுத்துரைப்பேன்