NUS National University of Singapore

Source: *Tamil Murasu*, p7
Date: 14 June 2023

ரத்த தான முன்மாதிரி சகோதரிகள்

இன்று உலக ரத்த தான தினம். ஆண்டுதோறும் ஜூன் மாதம் தேதி உலக ரத்த தான தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. ரத்த தானம் செய்யுமாறு கூடுதலானோரை ஊக்குவிக்க 2004ஆம் ஆண்டிலிருந்து இந்நாள் அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது.

இதற்குப் பங்காற்றும் சிலரிடம் ஸ்ட்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ் பேசியது. அவர்களில் சகோதரிகளான நித்யா ரவீந்திரன், 18, நிலா ரவீந்திரன், 21, நித்திலா ரவீந்திரன், 19, ஆகியோர்.

இவர்கள், 2020ஆம் ஆண்டிலிருந்து ரத்த தான ஊக்குவிப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

கொவிட்-19 கொள்ளைநோய்ப் பரவலால் அந்த ஆண்டு சிங்கப்பூரில் ரத்தத் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டது.

நெருக்கடியைச் சமாளிக்க நித்யா, தனது சகோதரிகளுடன் சேர்ந்து @preciouz_drops எனும் இன்ஸ்டகிராம் பக்கத்தைத் தொடங்கினார். ஆண்டுக்கு இரு முறை ரத்த தான நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்ய இவர்கள் இம்முயற்சியை மேற்கொண்டனர்.

2020ஆம் ஆண்டிலிருந்து இவர்கள் ஐந்து ரத்த தான நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்துள்ளனர். பிலட்பேங்க்@ஹெச்எஸ்எ, பிலட்பேங்க்@டோபிகாட் ஆகியவற்றில் அவை நடந்தன.

ரத்த தானம் செய்வோரின் உடல் எடை குறைந்தது 45 கிலோகிராமாக இருக்கவேண்டும். நித்யாவின் உடல் எடை அதைவிடக் குறைவு.

“எனது இரண்டு மூத்த சகோதரிகளும் மற்ற உறவினர்களும் ரத்த தானம் செய்வது என்னையும் பங்காற்ற ஊக்குவித்தது. என்னால் ரத்த தானம் செய்ய முடியாவிட்டாலும் சிறிய அளவில் பங்காற்றியிருக்கிறேன். ரத்த தான நிகழ்ச்சிக்கான தளவாடங்களைக் கவனித்துக்கொள்வது, அவற்றுக்கு ஆதரவாளர்களைத் திரட்டுவது போன்ற வழிகளில் நான் பங்காற்றியிருக்கிறேன்,” என்றார் ராஃபிள்ஸ் கல்வி நிலைய மாணவியான நித்யா.

ரத்த தானம் செய்வோருக்கு கொவிட்-19 கிருமித்தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக இருக்கும் என்பது போன்ற அச்சங்கள் சிலரிடையே இருந்தன; அவை உண்மையல்ல என்பதைப் புரியவைத்த பிறகு சம்பந்தப்பட்டோரிடையே அச்சம் விலகியதாகக் குறிப்பிட்டார் சிங்கப்பூர் நிர்வாகப் பல்கலைக்கழகத்தில் சமூக அறிவியல் கல்வியைத் தொடங்கவுள்ள நித்திலா.

முயற்சிக்கு ஆதரவளிக்க வாரயிறுதி நாள்களிலும் மக்கள் சிறிது நேரம் ஒதுக்குவது மனநிறைவளிப்பதாகக் கூறினார் தேசியப் பல்கலைக்கழகத்தின் யோங் லூ லின் மருத்துவப் பள்ளியில் பயிலும் நிலா.

சிங்கப்பூர்வாசிகளில் 1.8 விழுக்காட்டினர் மட்டுமே ரத்த தானம் செய்பவர்கள் என்று சிங்கப்பூர் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் ரத்த தானத் திட்டத்துக்கான குழுத் தலைவர் திரு பிரகாஷ் மேனன் கூறியுள்ளார்.

ரத்த தானம் தொடர்பான சில ஐயங்களைப் பற்றியும் அவர் விவரித்தார்.

▶ **ரத்த தானம் செய்யும்போது அதிக வலி இருக்குமா?** நிபுணர் ஒருவர் ஊசி குத்தப்படும் இடம் மரத்துப்போக மருந்து செலுத்துவார்.

▶ **ரத்த தானம் செய்தால் உடலில் போதுமான ரத்தம் இருக்குமா?** உடலின் எட்டிலிருந்து 12 விழுக்காட்டு ரத்தம்தான் எடுத்துக்கொள்ளப்படும்.

போதுமான நீர் அருந்தினால் மூன்று நாள்களில் உடலின் ரத்த அளவு பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

▶ **பச்சைக் குத்திக்கொண்டாலோ உடலில் துளையிட்டிருந்தாலோ ரத்த தானம் செய்யலாமா?** சுத்தம் செய்யப்பட்ட அல்லது ஒரு முறை மட்டும் பயன்படுத்தப்படும் ஊசியைக் கொண்டு அவை செய்யப்பட்டிருந்தால் ரத்த தானம் செய்யலாம். உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால் அவ்வாறு செய்து மூன்று மாதங்கள் கழித்து ரத்த தானம் செய்யலாம்.

▶ **அதிக ரத்தத்தை வழங்கினால் மயக்கம் வருமா?** பொதுவாக ரத்த தானம் செய்வோருக்கு அதிக பாதிப்பு இருக்காது. சிலரின் உடல் சற்றே பலவீனமாக இருக்கலாம்.

இதைத் தவிர்க்க ஒருவர் ரத்த தானம் செய்வதற்கு முன்பு நன்கு ஓய்வெடுப்பதோடு போதுமான நீர் அருந்தலாம்.

தங்களின் இன்ஸ்டகிராம் பக்கத்தைக் காட்டும் ‘ஐபேட்’டுடன் (இடமிருந்து வலம்) நித்யா ரவிந்திரன், நிலா ரவிந்திரன், நித்திலா ரவிந்திரன்.

படம்: ஸ்ட்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்

Source: Tamil Murasu © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.