

# சுகவாழ்வு

## Health Guide

ISSN 1800-4970

Rs. 50/-

November 2011

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/41/News/2011

வீடுதான்  
கிருமிகளின் குகை

Dr. அனோமா சிறிபத்தன

பெண்களில்  
புற்றுநோய்

Dr. ச.முருகானந்தன்

சக்கராசனம்

வாழ்க் கருவு  
கண்ட வசூதி

சிறுவயது பூப்படைதல்

Dr. நந்ததேவ செனவிரத்தன்

பிள்ளைகளும் சமூகமும்

Dr. தேவானந்தன்

784-0081 1231  
அடர்த்தியான கருமையான கூந்தலுக்கு.

டிரிச் அப் வில்லை

ஒரே மாதத்தில்  
கூந்தல் உதிர்ந்தலை  
முற்றாக தடுக்கின்றது.



இயற்கை மூலிகைகளினால் ஆனது.

கரிசலாங்கன்னி	2100 mg
வல்லாரை	500 mg
ரசாயன் சூர்ணம்.	300 mg
அதிமதுரம்.	100 mg
சேவ்விரதம் பூ.	60 mg
சப்தம் ருட்லோக சூர்ணம்	40 mg
நர்சிங் சூர்ணம்.	40 mg
கந்தக சூர்ணம்	25 mg
முத்த சுக்தி சூர்ணம்.	25 mg

கூந்தல் உதிர்ந்தல்.  
கூந்தல் வளர்ச்சி குறைதல்.  
தலை முடி உடைதல்.  
பொடுகுத் தொல்லை.  
மருந்துகள் பாவிப்பதனால் தலை முடி உதிர்ந்தல்.  
போன்றவற்றுக்கு உகந்தது.

TRICHUP<sup>®</sup> CAPSULE

ஆண் பெண்  
இருபாலாருக்கும்  
உகந்தது.

தினமும் 3 வேலை  
1 வில்லை வீதம்.



1 வில்லை  
Rs. 12/=

- தலை முடியின் வேர்களிற்கு போஷாக்களிக்கின்றது.
- பொடுகைக் கட்டுப் படுத்தி கூந்தல் உதிர்ந்தலை தடுக்கின்றது.
- கூந்தலை அடர்த்தியாகவும் கருமையாகவும் வளரச்செய்கிறது.

மேலதிக விபரங்களுக்கு 0773833449, 0773833450

நாடூராவும் அனைத்து பார்மசீகளிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.  
ஹார்கோட்ஸ் தனியார் நிறுவனம். 14 புகையிரத வீதி தென்விவளை.



# பெண்களின் புற்றுநோய் 06

# நம் வீட்டை நோய்க் கிருமிகளின் குதககளாக நாமே வைத்திருக்கிறோம் அதனால் சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன



34



## உள்ளே...



63

## எதிர்தாலத்தில் உங்கள் குழந்தை



10

## பொருடு

ஆசிரியர்  
**கிரா.சடகோபன்**  
கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு  
வீ.அ.சோகன்,  
கே.விஜயதர்ஷினி,  
பி.தேவிகாகுமாரி, செ.சரண்யா,  
ஜெ.க.சன்ஜெய்



## கோர்

53



16

## சக்கராசனம்



## உடலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமைக்கு தர்வு கண்டவர்

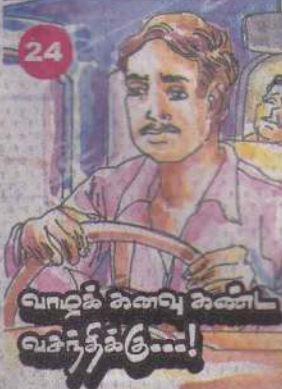
27

## சார்ள்ஸ் ரொபர்ட் ரிச்சர்ட்



50

## சீனாவெதல் புப்படைதல்



24

## வாழ்க் அளவு அண்ட வசூர்க்கு...



20

## வீஷப் பரீட்சை

முற்று  
பெறுகின்றது...



42

## முதலுதவிப் பெட்டி

# வாசகர்

## கடிதம்..



சுகவாழ்வு சூசிரியருக்கு,  
சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் கீடம் பெறும் ஆக்கங்கள் மிகவும் பயனுள்ளவையாக அமைகின்றன. அதிலும் யோகா தொடர்பான கட்டுரை மிகவும் சிறப்பாக உள்ளது. செல்லையா துரையப்பா அவர்களுக்கு எனது நன்றியையும், பாராட்டையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எதிர்வரும் நாட்களிலும் கீது போன்ற பயன்தகு ஆக்கங்களை பிரசுரிப்பீர்கள் என்ற நம்பிக்கையுடன்,

கவிஞர், பொலன்னறுவை.

அன்பார்ந்த சூசிரியரிற்கு,

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் கீடம் பெறும் அனைத்து ஆக்கங்களும் சிறப்பாக அமைந்துள்ளன. மருத்துவ கட்டுரைகள் அனைவருக்கும் மிகவும் பயன்தரக்கூடியவகையில் உள்ளன. ஒரே மாதிரியான ஆக்கங்களல்லாமல் மேலும் புதுப்புது விடயங்களையும் சேர்த்துக் கொண்டால் கிள்ளும் சிறப்பாக இருக்கும். கிளிவரும் நாட்களிலும் தரமான கட்டுரைகளை மாத்திரமே பிரசுரிக்க வேண்டுமென்பதே எமது பிரார்த்தனை. ஆண்டுகள் பல சென்றாலும் தரம் மங்காமல் இருக்க எமது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

பூர்ணிமா, பாழ்ப்பாணம்

ஐயா!,  
தாங்கள் கீவ்வாறான சஞ்சிகை வெளியிட கிடைத்த கிருபைக்கு முதலில் கிறைவலுக்கு நன்றி. சஞ்சிகையில் வெளியிடும் சகல சுகாதார, உடல் நல விடயங்கள் யாவும் பயனளிக்கக் கூடிய வீதத்தில் அமைந்துள்ளன. தங்களுக்கு வாசகர் சார்பில் நன்றிகள் உரித்தாகட்டும். பிளாஸ்டிக் போத்தல்கள் பற்றிய தகவல்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைந்தது. வாசித்த உடனே சகல நீர் போத்தல்களையும் வீசி விட்டேன். நன்றிகள். தொடரட்டும் உங்கள் தொண்டு! சுகவாழ்வுடன் வாழ என் வாழ்த்துக்கள்.

அ.ஷிரோயிலக்ஷாந்தி, மட்டக்களப்பு

மதிப்பிற்குரிய சுகவாழ்வு கீதழிற்கு,

டெங்கு காய்ச்சல் பற்றிய அப்துல் ஸலாமின் கட்டுரை பயன்மிக்கது. நாட்டில் கிளரைய காலப் பகுதியில் டெங்கு நோய் பரவி வருகிறது. கீதனால் பலர் பாதிக்கப்பட்டும், பலர் கிறந்தும் வருகிறார்கள். டெங்கு நோயிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வது பற்றி நாம் அறிந்து வைத்திருத்தல் காலத்தின் கட்டாயமாகும். அதற்கு உதவி புரியும் வகையில் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் கீக்கட்டுரை கீடம்பெற்றிருந்தமை பாராட்டத்தக்க விடயம். உங்களுக்கு எமது நன்றி கலந்த பாராட்டை தெரிவித்துக் கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

சுஜீவா, கொழும்பு - 05

## “விஷப்பரீட்சை” என்ற புனை கதையும் நடுப்பக்க கட்டுரையும்

இம்மாதத்து சுக வாழ்வு இதழ் இரண்டு விதங்களில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. ஒன்று, கடந்த 34 மாதங்களாக “ராம்ஜி” என்ற புனை பெயரில் நான் எழுதி வந்த விஷப்பரீட்சை என்ற விஞ்ஞானப் புனைகதை முற்றுப் பெறுகின்றது. இரண்டாவது நமது வீடுகளை விசப் பூச்சிகளின் குகைகளாக நாமே வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம் என்ற சிறப்புக்கட்டுரை. இதில் எத்தனை பேர் மேற்படி விஷப் பரீட்சை என்ற தொடர் கதையை வாசித்திருப்பார்கள் என்று நிச்சயமாக சொல்ல முடியாவிட்டாலும் கதைப் பிரியர்கள் கட்டாயம் அதனை வாசிக்கத் தான் செய்திருப்பார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

தமிழ் நாட்டில் ஜனரஞ்சக புனை கதைகளுக்கு பாரிய அளவில் வாசகர்கள் இருப்பது போல் இலங்கையில் அத்தகைய எழுத்தாளர்களுக்கு வாசகர் கூட்டம் இருப்பதாகத் தெரிவதில்லை. அவ்விதம் எழுதுபவர்களை எழுத்தாளர் வரிசையில் சேர்த்துக் கொள்வதும் இங்கு வழக்கமாக இல்லை. ஆனால் மேற்சொன்ன விஷப் பரீட்சை என்ற விஞ்ஞானப் புனை கதையை வெறுமனே இத்தகைய ஜனரஞ்சகப் புனை கதை வரிசையில் சேர்த்து விட முடியாது. காரணம் அக் கதையினூடாக சில இயற்கை விஞ்ஞானக் கோட்பாடுகளும், பூமிக் கோளம் மீதான மனிதனின் அபரிமிதத் தலையீடு, சூழல் மாசடைதல், உலகளாவிய வெப்பம் அதிகரித்தல், துருவப் பனிக்கட்டிகள் உருகி கடலின் நீர்மட்டம் அதிகரித்தல், சுனாமி, இயற்கை அனர்த்தம், புவி உள் விசைகளின் செயற்பாடு போன்ற இன்னோரன்ன காரணிகள் ஊடாக எமகாதகன் என்ற பாத்திர படைப்பைப் பயன்படுத்தி அலசி ஆராயப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய ஒரு புனைகதை இலங்கையில் ஒரு

## சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 04

இதழ் - 07

No. 12-1/1, St. Sebastian  
Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: [sugavalvu@expressnewspapers.lk](mailto:sugavalvu@expressnewspapers.lk)

பரீட்சார்த்த முயற்சி என்று தான் கருதுகிறேன். இக் கதையை நீங்கள் படித்திருந்தால் உங்கள் கருத்துக்களை எமக்கு எழுதுங்கள்.

இரண்டாவது எமது வீட்டை விசக்கிருமிகளின் குகையாக நாமே உருவாக்கி வைத்திருத்தல் பற்றிய நடுப் பக்கக் கட்டுரை, சென்ற இதழில் பிளாஸ்ரிக் போத்தல் களை பயன்படுத்துவது எவ்வளவு ஆபத்தானது என்ற எமது நடுப்பக்கக் கட்டுரை பலரதும் கவனத்தைக் கவர்ந்திருந்தது என்பதனை எமக்குக் கிடைத்த வாசகர் கடிதங்களில் இருந்து புரிந்து கொண்டோம். அது போல் தான் நம்மையும் வீட்டையும் சுற்றுப் புறச் சூழலையும் சுத்தமாக ஏன் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதனை வலியுறுத்துகின்றது மேற்படி கட்டுரை. நாம் குளித்து, சிறுநீர் கழித்து, மலங்கழித்து வியர்வையைப் போக்கி எம் அழுக்கையெல்லாம் எந்த அளவுக்கு சுத்தப்படுத்திக் கொள்கின்றோமோ அந்த அளவுக்கு எம்மை விசக்கிருமிகள் அணுகாது என்பது நமது சான்றோர் நம்பிக்கை. நமது நம்பிக்கையும் அது தான். ஆதலால் படித்துப் பயன் பெறுவது மட்டுமன்றி அதன்படி ஒழுக முயற்சிக்கத் தூண்டுவது சுகவாழ்வின் மற்றுமொரு பரிமாணம்.

*Dr. Sugavalvu*

# பெண்களின் உறுப்புகளில் ஏற்படும் புற்றுநோயை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?



அண்மைக் காலமாக தொற்று நோய்களை விட தொற்றா நோய்கள் சமூகத்தில் பெரும் பாதிப்பையும் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தி வருவதை அறிவீர்கள். இன்று நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் பெரும் எண்

ணிக்கையானோரை பாதித்துள்ளது. இன்னொருபுறம் பக்கவாதம், மாறடைப்பு, புற்றுநோய் என்பன அதிக மரணங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

கடந்த நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதியளவில் இனம் காணப்பட்ட புற்றுநோய் இன்று வரை மருத்துவ உலகுக்கு சவாலாகவே உள்ளது. இந்நோயினால் கணிசமானோர் அவஸ்தைப்படுவதுடன் மரண விகிதமும் அதிகமாக உள்ளது. இதன் தாக்கத்தை உணர்ந்த புற்றுநோய்க்கான தனியான வைத்திய சாலைகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் நோயை இனங்காணவும் சிகிச்சை அளிக்கவும் பலவித நவீன முறைகளை கண்டறிந்த இன்றைய நிலையிலும் புற்றுநோயை வென்றிட முடியாத நிலையே உள்ளது. நோயை நேர காலத்துடன் இனம் கண்டு சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலமே வெற்றி



றிகரமாக பூரண குணமாக்கிட முடிகிறது. நோய் நிர்ணயத்தில் தாமதம் ஏற்படின் சிகிச்சையும் கடினமாகிறது. மருந்துகளுக்கு பக்க விளைவுகளும் அதிகம்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் பெண் உறுப்புகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களாக மார்பக புற்றுநோய், சூலகப் புற்றுநோய், கருப்பை கழுத்து புற்றுநோய், கருப்பை உள் புற்றுநோய் (Endometrial carcinoma) என்பவை இனம் காணப்பட்டுள்ளன.

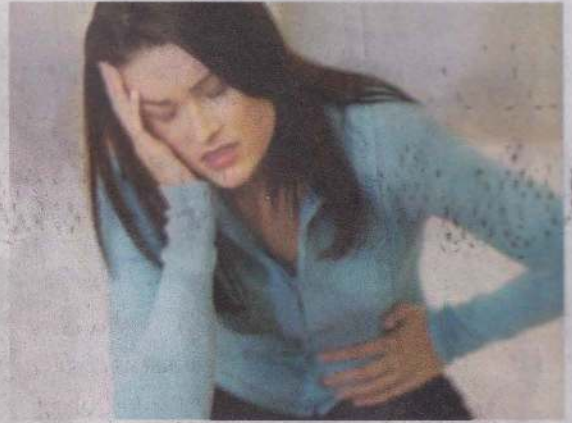
மேற்குறிப்பிட்ட புற்றுநோய்களில் மார்பக புற்றுநோயும் (Breast Cancer) சூலகப் புற்றுநோயும் (Ovarian Cancer) கருப்பை கழுத்து புற்றுநோய் என்பனவற்றை நேரகாலத்துடன் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற நவீன மருத்துவத்தில் வழிகள் உள்ளன. நேர காலத்துடன் நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவரை இனம் காண Screening Tests மற்றும் லப்பிரஸ் கோப்பி பரிசோதனைகள் உண்டு. அத்துடன் கர்ப்பப்பை வாசல் புற்றுநோயை வருமுன் தடுப்பதற்கான



தடுப்பு ஊசியும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதனால் மேற்குலகில் பெண்களில் புற்றுநோயின் தாக்கம் வெகுவாகக் குறைந்துள்ளது.

எமது நாளாந்த வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கும் சில கட்டுப்பாடான பழக்க வழக்கங்களினாலும் புற்றுநோயின் தாக்கத்தைக் குறைத்திட முடியும்.

- ★ எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல். குறிப்பாக மாதவிலக்கு நின்ற பின்னர் பெண்கள் தமது எடை துரிதமாக அதிகரிப்பதை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உடற் பருமன் உள்ளவர்களில் மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.
- ★ மதுப்பாவனை, புகைத்தல் முதலானவை புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
- ★ தாய்ப்பாலூட்டல் மூலம் மார்பக புற்றுநோயைக் குறைக்க முடியும். எனவே தாய்ப்பாலூட்டல் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு மாத்திரமன்றி தாயின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உகந்ததாகிறது.
- ★ பெண்களில் மாதவிலக்கு நின்றதும் அதனால் ஏற்படும் தாக்கங்களிலிருந்து விடுபட ஒமோன் வகை மாத்திரைகளின் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. எனினும்



இந்த வகையில் நீண்ட காலம் ஒமோன் மாத்திரைகளைப் பாவிப்பது உகந்ததல்ல. குறிப்பாக வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி இம் மாத்திரைகளைப் பாவிக்கக் கூடாது. நீண்டகால பாவனை புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

- ★ நவீன குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகள் ஆபத்தற்றவை. இவற்றால் பாதிப்பில்லை. எனினும் வைத்திய ஆலோசனையுடன் பாவித்தல் நன்று. மாதவிலக்கு நிற்கும் வயதை அண்மித்த காலங்களில் பாவிக்கும் போது வைத்தியப் பரிசோதனை மூலம் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.





★ ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். Balanced Diet அதாவது போஷணை தேவைக்கு ஏற்ற அளவில் உள்ள உணவுகள் நன்று.

★ போதியளவு உடற் பயிற்சி அவசியம் கடின உழைப்பு இல்லாதவர்கள் கட்டாயம் அப்பியாசம் அல்லது நடை செய்ய வேண்டும். (Exercise or Walking)

★ ஆரோக்கியமான சூழலில் வாழ்தல் நல்லது. சில சூழல் மாசுகள் புற்று நோய்க்கு வித்திடலாம்.

★ முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் மாப்பு பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் கர்ப்பப்பை வாசல் படிவை பரிசோதிக்க வேண்டும். (Pap Smear)

★ மணமாகாத பெண்கள் HPV தடுப்பூசி போடுவதன் மூலம் கர்ப்பப்பை வாசல் புற்றுநோயைத் தவிர்க்க முடியும். இத்தடுப்பூசி புற்றுநோய்க்கு காரணமாயிருக்கும் வைரஸை கட்டுப்படுத்தி கர்ப்பப்பை புற்றுநோயிலிருந்து விடுதலை அளிக்கிறது.

## கோடைக்கு ஏற்ற ஆடை

நாம் வெப்ப வலயத்தில் வாழும் மக்கள் அல்லவா? அதனால் வெயிலுக்கும் வெப்பத்திற்கும் பஞ்சமில்லை. கோடை காலம் வந்தாலே வெயில் கொளுத்த தொடங்கிவிடும். அப்பொழுது நாம் அணியும் ஆடைகளையும் அதற்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

சில்க், சிந்திக், பொலியெஸ்டர், நைலோன் புடவைகளை அணிவதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஜீன்ஸ், டைடஸ் மற்றும் கம்பளி உடைகளை அணிய வேண்டாம்.

கைத்தறி, கதர், பருத்தி ஆடைகளை கோடை காலத்தில் அணிவது நல்லது. குறிப்பாக பெண்கள் கொட்டன் சரிதாரா, கொட்டன் சேலைகளை உடுத்தலாம். ஷிபான், ஓகண்டி சேலைகளும் கூட நல்லதுதான்.

ஆண்கள் முடிந்தவரை தளர்ந்த அதாவது லூசான ஷேர்ட் (Shirt) ஐயும், கால் சட்டையும் அணியலாம். கறுப்பு மற்றும் அடர்த்தி

யான நிறங்களில் ஆடைகளை உடுத்தக்கூடாது. அவை வெப்பத்தை இழுத்துக் கொள்ளும். அத்தோடு தடித்த கனமான ஆடைகளை கோடை காலத்தில் ஆண்களும் அணிவது நல்லதல்ல. வெளிர் நிறங்கள் நல்லது.

- ஜெயா.







# சொக்லெட் அதிகம் உண்பதால் இருதய கோளாறு ஏற்படாது

தகவல் : லைவ் சயன்ஸ் (Live Science)

'சொக்லெட்' உண்ண நம்மில் யாருக்குத் தான் ஆசை இல்லை. சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை விரும்பி உண்ணும் சொக்லெட் ஆனது சிறுவர்களை பொறுத்தவரை பற்கள் சம்பந்தப்பட்ட பாதிப்புகளுக்கு இடமளிப்பதாக மருத்துவ உலகம் கூறுகின்றது. இதே வேளை பெரியோர்களை பொறுத்தவரையில் உடலில் கொழுப்பு அதிகரிப்பதற்கும் இதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கும் இதுவும் ஒரு காரணம் என கூறப்படுவதுண்டு.

ஆனால் அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட புதியதோர் ஆய்வு வேறு விதமான தகவல் ஒன்றை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. அதாவது சொக்லெட் அதிகமதிகமாக உண்பதால் இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் மற்றும் இருதய வலி ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றில் ஒன்றாகக் குறையும் என புதிய

ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. அதிகமாக சொக்லெட் உண்பதால் மனித ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை தரும் விடயங்கள் ஏற்படுவதாக அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துவதாகவும் சொக்லெட் உண்பதால் இரத்த அழுத்தம் குறைவதாகவும் இன்சலினை கிரகிக்கும் தன்மை அதிகரிப்பதாகவும் உறுதியாகியுள்ளன. இதனால் சொக்லெட்டினால் இருதய நோய்கள் மற்றும் மாரடைப்பு போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுவது குறையும் என உறுதிப்படுத்தப்பட்ட முதலாவது சந்தர்ப்பம் இதுவாகும். எனினும் அதிகமாக சொக்லெட்டுக்களை உண்பவர்கள் புதிய ஆய்வுகளை ஒரு காரணமாக வைத்து தமது தவறுகளை நியாயப்படுத்த முடியாது. ஏனெனில் வர்த்தக சந்தையில் உள்ள சொக்லெட்டுகளில் அதிகளவு கலோரி உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளதால் அவற்றை அதிகமாக உண்பதால் உடலின் நிறை அதிகரிக்கும். அத்தோடு நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோய்கள் ஏற்படும் என்றும் இப்புதிய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

எது எப்படியிருந்த போதிலும் மேற்குறித்த ஆய்வினை மேற்கொண்ட ஆய்வாளர்களோ சில முக்கிய கருத்துக்களை முன் வைக்கின்றனர். அதாவது சொக்லெட் உண்பதால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்க வேண்டுமாயின் கொழுப்பு மற்றும் சீனி ஏற்படுவதை குறைக்கும் அல்லது மட்டுப்படுத்தும் வகையில் சொக்லெட் உற்பத்தியாளர்கள் தமது சொக்லெட் உற்பத்தியில் சேர்க்கப்படும் பொருட்கள் விடயத்தில் அதிக அக்கறை கொள்ள வேண்டும் என்கின்றனர்.

இங்கிலாந்தின் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் ஓஸ்கா ஃபிரேங்கோவும் அவரது உதவியாளர்களைக் கொண்ட குழுவும் இணைந்து சுமார் 10,000 பேரை வைத்து மேற்கொண்ட ஆய்வின் மூலம் மேற்குறித்த விடயம் வெளிக் கொணரப்பட்டது.

- ஜெயா



## பொடுகுப் பிரச்சினை நீங்க சில இயற்கை வைத்தியம்

**பொடுகுப்** பிரச்சினை சிலருக்கு பெருந்தொல்லை கொடுப்பதுண்டு. அவர்களின் தலை மயிருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதோடு நாளடைவில் இது குறையாது, அதிகரித்தால் வேறு சில பிரச்சினைகளையும் தோற்றுவிக்கும்.

எனவே, இப்பொடுகுப் பிரச்சினை நீங்க, இயற்கை மருத்துவ யோசனைகள் சில.

⇒ வெந்தயத்தை புளித்த தயிரில் ஊற வைத்து அதை தலை மயிர்க் கால்களில் அதாவது, தலைமயிரின் அடிப்பாகத்தில் படும்படி தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறவிட்டுக் குளித்து வரவும்.

⇒ எலுமிச்சம் பழம் ஒன்றின் சாற்றை எடுத்து சிறிது உப்பு போட்டு கரைத்து மயிர்களின் கால்களில் படும்படி இரண்டு மணி நேரம் ஊற விட்டு குளித்து வர வேண்டும்.

⇒ வால் மிளகை பாலில் ஊற வைத்து அரைத்துத் தலையில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வர பொடுகு நீங்கும்.

⇒ எலுமிச்சம் பழச்சாறு இரண்டு தேக்கரண்டி எடுத்து அதே அளவு தேங்காய் எண்ணெயை சேர்த்து மயிர்க்கால்களில் (தலை மயிரின் அடிப்பாகம்) படும்படி தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறவிட்டு குளித்து வாருங்கள்.

⇒ தேயிலை கொதிக்க வைத்த நீரை மயிர்க்கால்களில் படும்படி பத்து நிமிடங்கள்

அழுத்தித் தேய்த்து விட்டுக் குளித்து வரவும்.

⇒ துளசி இலைகளை தேங்காய் எண்ணெயில் இட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தலையில் தேய்த்து வரவும்.

⇒ வேம்பாடம் பட்டையை தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி அதை மண்டை ஓட்டில் படுமாறு நன்றாக அழுத்தித் தேய்க்கவும்.

⇒ தயிரைத் தலையில் அழுத்தித் தேய்த்துக் குளித்து வரவும்.

⇒ ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கேட்டால் கிச்சிலிக் கிழங்கு கிடைக்கும். இந்தக் கிச்சிலிக் கிழங்கு இருபது கிராம் வாங்கி, தூளாக்கி, நல்லெண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சி

பச்சைக் கற்பூரம் இரண்டு கிராம் தூளாக்கித் தூவி விடவும். இந்த எண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்த்து வரவும். பொடுகு நீங்க பேருதவி செய்யும்.

⇒ மஞ்சளை வேப்பிலையுடன் சேர்த்து அரைத்து மயிர்க்கால்களில் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளிக்கவும்.

⇒ எலுமிச்சம் பழத்தின் தோல், கரு வேப்பிலை இரண்டையும் உலர்த்தி வெந்தயம், பச்சை பயறு, சீயக்காய் கலந்து அரைத்த பொடியைத் தலையில் நன்கு தேய்த்துக் குளித்து வரவும். தலை மயிரும் கருமையாக வளரும்.

⇒ வெள்ளை மிளகைப் பாலில் அரைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வரவும். பொடுகும் நீங்கும். கண் ஒளியும் பெருகும்.

⇒ உளுந்தம் பருப்பை வேக வைத்துப் பசையாக்கித் தலையில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்துக் குளித்து வரவும். பொடுகும் நீங்கும். பேன் தொல்லையும் தீரும்.

⇒ வேப்பம் பட்டை பத்து கிராம், மயிர் மாணிக்கம் கொடி பதினைந்து கிராம், நல்லெண்ணெய் நூறு கிராம் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிய தைலத்தை தலைக்குத் தேய்த்து வரவும். பொடுகும் நீங்கும். பேனும் ஒழியும்.

- ஜெயா.

1. மூக்கில் இரத்தம் வழிந்தவரை முதலில் உட்கார வையுங்கள். தலையை நிமிர்ந்த வாக்கில் இருக்கச் செய்யுங்கள். வாய் மூலமாகச் சுவாசிக்கச் சொல்லுங்கள். பாதிக்கப்பட்டவர் முடிந்தவரை பேசாமலிருப்பது நல்லது. எதையாவது விழுங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இரும்புவோ தும்மவோ கூடாது.

2. மூக்கின் நடுப் பகுதியில் கை வைத்து அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.

அப்படியும் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிந்து கொண்டிருந்தால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லுங்கள்.



## மூக்கில் இரத்தம் வழிந்தால்?

3. பத்து நிமிடங்களுக்குப் பின் மூக்கின் மீதிருந்த விரல்களை எடுத்து விடுங்கள். இரத்தம் வடிவது அப்பொழுதும் நிற்கவில்லை என்றால் இதைப் போலவே மீண்டும் பத்து நிமிடங்களுக்குச் செய்யுங்கள்.

4. இரத்தம் வடிவது நின்று விட்டால் கூட உடனடியாக மூக்கைச் சிந்தக் கூடாது.

- ஜெயா

ஓவியம்  
எஸ்.டி.சாமி

# 1/2 டாக்டர் ஐயாசாஹ்

கருத்து  
நாசிம்மன்

அப்பா, இன்னைக்கு ஸ்கூல் டீச்சர் என்னைய ரொம்ப அடிச்சாங்க.



ஏன், நீ என்ன பண்ணினாய்?

வந்து அப்பா. எல்லோரும் நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமனு எழுதினாங்க. நான் மட்டும்....



நீ மட்டும் என்னானனு எழுதினாய்?

நோயுள்ள வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமனு எழுதினேன்.



ஏன்டா, அப்படி எழுதினாய்?



வந்து அப்பா, நெறைய நோயாளிகள் இருந்தா தானே உங்களுக்கு நெறைய பணம் வரும். அப்ப தானே நாம குறைவில்லாமல் வாழலாம். அதனால்தான்.

# Bio-Data இந்நாயின் சுயவிபரக்கோவை

ஒரு

**பெயர் :**

அண்ணப்பிளவு

**காரணங்கள் :**

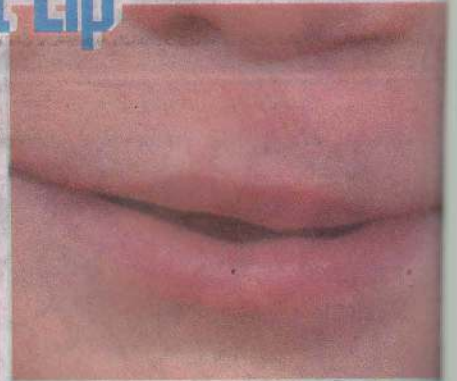
- ⇒ பிறவிக்குறைபாடுகள்
- ⇒ மரபு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்.
- ⇒ வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் இரண்டு பக்கத்திலும் உள்ள அண்ணம் ஒன்று கூடாதுவிடல்.



## அண்ணப் பிளவு Cleft Lip



அறுவை சிகிச்சையின் முன்



அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்

**பாதிக்கப்படும் பகுதி :**

- ⇒ மேல்தாடை எலும்புகள்
- ⇒ மேல்பல் ஈறுகள்

**அறிகுறிகள் :**

- ⇒ ஒரு உதடு இரண்டாக பிரிதல்.
- ⇒ வாயின் உள் மேற்கூரையில் துவாரம் ஏற்படல்.
- ⇒ உணவு உட்கொள்ளுவதில் பிரச்சினைகள்.
- ⇒ உணவு செல்லும்போது உணவுக்குழாய்க்கு பதிலாக மூச்சுக்குழல்களில் செல்லுதல்.
- ⇒ பல்வரிசை ஒழுங்கின்றி மாறி அமைதல்.
- ⇒ குறைந்த வளர்ச்சி.
- ⇒ காதில் நோய்தொற்று மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுதல்
- ⇒ பேசுவதில் சிரமம்.
- ⇒ மூக்கின் வடிவில் மாற்றம்.



### தேவையான பராமரிப்பு :

- ⇒ அறுவை சிகிச்சை
- ⇒ பற்பராமரிப்பு
- ⇒ பேசுவதற்கான மருத்துவ சிகிச்சை
- ⇒ காதுபராமரிப்பு

### தேவையான சிகிச்சைமுறைத் திட்டம் :

- ⇒ குழந்தை பிறந்த பிறகு - குழந்தைக்கு பால் கொடுப்பது மற்றும் குழந்தையின் உடல் எடை அதிகரிக்க செய்தல்.
- ⇒ 3 - 5 மாதங்கள் - மூக்கை சரி செய்வதோடு பிளந்த உதடுகளையும் பழுதுபார்த்தல்.
- ⇒ 9 - 12 மாதங்கள் - பிளவு அண்ணம் பழுது பார்த்தல்.
- ⇒ 1 - 2 ஆண்டுகள் - காது கேட்கும்

தன்மையை ஆராய்ந்தறிந்து, நடுக்காது களில் ஏற்படும் நோய் தொற்றினை தடுக்கும் வண்ணம் காதுகளில் சேரும் தேவையற்ற பொருட்களை அகற்றுதல்.

2 - 4 ஆண்டுகள் - பேச்சுத்திறனை கூர்ந்து ஆராய்ந்தறிந்து, அதற்கான சிகிச்சை அளித்தல்.

குழந்தை பற்றி மருத்துவருடன் தவறாமல் கலந்து ஆலோசனை செய்தல்.

4 - 6 ஆண்டுகள் - பேச்சுத்திறனை அதிகரிக்கத் தேவையான அறுவை சிகிச்சை அளிக்கப்படல்.

6 - 12 ஆண்டுகள் - பல் மருத்துவச் சோதனை மற்றும் பற் சீரமைப்புச் சிகிச்சை.

9 ஆண்டுகள் - பற்குழியில் உள்ள குறைபாடுகளை நீக்க எலும்பு மாற்று சிகிச்சை.

விடலைப் பருவ ஆண்டுகள் - நோயாளியின் வேண்டுகளின் பேரில், முகத்தின் தோற்றத்தை அழகுபடுத்த மூக்கை சரி செய்ய தேவையான அறுவை சிகிச்சையினை மேற்கொள்ளுதல்.

வாலிபபருவம் - இது போன்ற மரபுசார்ந்த குறைபாடுகள் தொடராதிருக்க ஆலோசனைகள் கொடுத்தல்.

தொகுப்பு :

ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“செய்யாத தப்புக்கு நீங்க தண்டனை தருவிங்களா சேர்?”  
 “தரமாட்டேன்... ஏன்?”  
 “நான் home work செய்யலை சேர்”

ஆழ்மனம் என்பது அற்புதங்களின் பிறப்பிடம். இக் கருத்து எவ்வகையிலும் மிகையான தொன்றல்ல. உலகெங்கிலும் எத்தனையோ வகையான மருத்துவ சிகிச்சைகள் உள்ளன. அனைத்து மருத்துவ முறைகளும் மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. மரபு வழி மருத்துவம்.  
(Conventional Therapy)
2. மாற்று மருத்துவம்  
(Alternative Medicine)
3. மருந்தில்லா மருத்துவம்  
(Drugless Therapy)

ஹிப்னா தெரபி எனப்படும் சிகிச்சை முறையானது ஆழ்மனதின் சக்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டு மருந்தில்லா மருத்துவ (Drugless Therapy) மாகச் செயல்படுகின்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

### ஆழ்மனதின் சக்தி

உடலில் உள்ள தன்னிச்சையாக செயல்படும் நரம்புகளை (Autonomic Nervous) ஆழ்மனம்தான் இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்கிற கூற்றை அனைத்து மருத்துவ, மனோதத்துவ நிபுணர்களும் ஏற்றுக்



கொண்டுள்ளனர். உடலிலுள்ள முக்கிய உறுப்புகளான இருதயம், சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல் கணையம், சுரப்பிகள், நாளமில்லா சுரப்பிகள், பாலியல் உறுப்புகள் அனைத்தும் தன்னிச்சையாக செயல்படும் நரம்புகளின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளன. தன்னிச்சையாக செயல்படும் நரம்புகள் ஆழ்மனதில் கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளன.

சில வினாடிகள் கண்களை மூடி நமது நாகில் எலுமிச்சம் ஊறுகாய் இருப்பதாக கற்

# ஆழ்மன அற்புதங்கள்



பனை செய்து பாருங்கள். சில வினாடிகளிலேயே நமது நாக்கில் உமிழ்நீர் ஊறுவது மட்டுமன்றி புளிப்புணர்ச்சியையும் உணரலாம். இது எதனால் ஏற்படுகின்றது என நாம் ஒரு போதும் சிந்திப்பதில்லை.

நாவிலுள்ள உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் தன்னிச்சையாக இயங்கும் நரம்புகளின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளன. வாயில் ஊறுகாய் இருப்பதாக நாம் கற்பனை செய்தவுடனேயே தன்னிச்சையாக இயங்கும் நரம்புகள் உமிழ்நீர் சுரப்பிகளைத் தூண்டி விட்டு உமிழ்நீர் சுரக்க வழி செய்கின்றன.

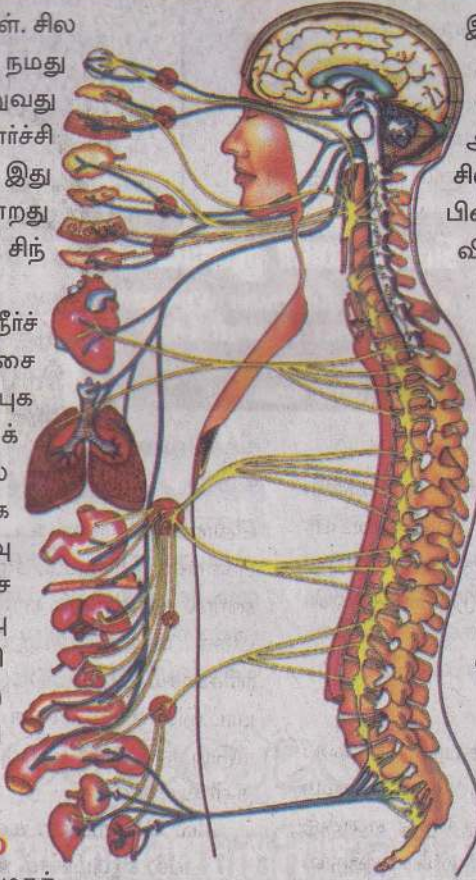
### மகத்தான தத்துவம்

இதில்தான் ஒரு மகத்தான தத்துவமே அடங்கியுள்ளது. அதாவது நம் ஆழ்மன கற்பனைக்கும் நிஜத்திற்கும் வித்தியாசம் தெரியாது என்ற அடிப்படையில்தான் ஹிப்னாடிச சிகிச்சை மட்டுமன்றி அனைத்து சுய முன்னேற்ற முறைகளும் செயல்படுகின்றன.

இதனையே இந்தியாவின் புகழ்பெற்ற விஞ்ஞானியும் முன்னால் இந்திய ஜனாதிபதியுமாகிய அப்துல்கலாம் அவர்கள் கூட இக் கருத்தை ஆதரிக்கும் வகையில் இளைஞர்களே! நீங்கள் முதலில் கனவு காணுங்கள்! பின்னர் உங்கள் கனவை நனவாக்க அயராது உழையுங்கள்! என்றார்.

### ஓர் உண்மைச் சம்பவம்

ஒருவர் நீண்ட காலமாக தலைவலியால் வேதனை அடைந்தார். அவர் எடுத்த மருத்துவ பரிசோதனையில் அவரது உடலில் எவ்விதமான கோளாறும் இல்லை என தெரியவந்தது. பின் நண்பர் ஒருவரின் ஆலோசனைப்படி



இத்தகைய அற்புத சிகிச்சை அளிக்கும் பெரியவர் ஒருவரிடம் சென்றார். அப் பெரியவர் அவரை எதிரில் அமர வைத்து சில ஜெபங்களை கூறியிருக்கிறார். பின்னர் 'உங்கள் தலைவலி போய் விட்டது' என்று கூறியிருக்கிறார். அந் நபருக்கோ வியப்பு தாங்க முடியவில்லை.

"தலைவலி போய் விட்டது என்று எப்படி கூறுகிறீர்கள்?" என்று அந்த பெரியவரிடம் நோயாளி கேட்டார்.

"உங்கள் தலைவலி தலையை விட்டு வெளியே போனதை நான் கண்ணால் கண்டேன்" என்று அப்பெரியவர் கூறினாராம்.

அதன் பின் பல வருடங்களாகியும் இன்றுவரை அந்நபருக்கு தலைவலியே வரவில்லை.

எனவே ஆழ்மனம் எது கூறினாலும் அதை அப்படியே நம்பி ஏற்றுக் கொள்கிறது.

- ஜெயகர்



"ஐந்து நிமிஷம் கழிச்சு வந்திருந்தா இவரைக் காப்பாத்தியிருக்கலாம்!"

"ஏன்"

"டொக்டர் ஊருக்குக்

கிழம்பிப்போயிருப்பார்"

சிறந்த ஆசனங்களில் சக்கரா சனமும் ஒன்றாகும். இந்த ஆசன யோக மஞ்சரி யோக சூத்திரம், யோக வாசிஷ்டம், யோக சிந்தாமணி போன்ற நூல்களில் முக்கிய இடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. நாள் தோறும் செய்யவேண்டிய ஆசனமென்று யோகாவின் தந்தையான பதஞ்சலி முனிவர் பரிந்துரை செய்துள்ளார்.

இவ்வாசன நிலையில் உடல் சக்கரம் போன்ற தோற்றத்தைக் கொடுப்பதால் தான் இப்பெயர் வந்தது. ஊர்த்த தனுராசனம் என்றும் இதை அழைப்பர். இது மிகவும் பலம் பொருந்திய ஆசனமாகும். பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அரிய ஓளடதமாகச் செயற்படும் அபார திறன் கொண்டது. சக்கரம் போன்று சுழன்று கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையில் என்றும் ஆரோக்கியத்துடனும் இளமைப் பொலிவு



### செவ்வையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,  
யோகா ஆரோக்கிய  
அமைப்பின் கழகம்,  
மாடிகளப்பு.

டனும் வளமாக நீடுழி காலம் வாழ பெரிதும் துணை செய்யும்.

இவ்வாசனம் செய்வது சற்றுக் கடினம் எனினும், முழுமையாகச் செய்ய முடியாவிடினும் முடிந்தளவு முயற்சிக்க பலன் கிடைக்கும். 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மிகவும் கவனத்துடன் இவ்வாசனத்தையும் செய்யவேண்டும். ஆசனம் செய்யும் போது யோகா பாட் (Yoga Mat) கடினமான விரிப்பை உபயோகிக்கவேண்டும். கவனமின்றி செய்யும்போது கழுத்து, தலை நிலத்தில் அடிபடும் அபாயமுண்டு.

எலும்பரிப்பு நோய் (Osteoporosis) முதுமையில் ஏற்படும் பாரிய நோயாகும். விழுந்தால் எலும்பு முறிவு ஏற்படும் அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளது. சில வேளைகளில் இடுப்பு

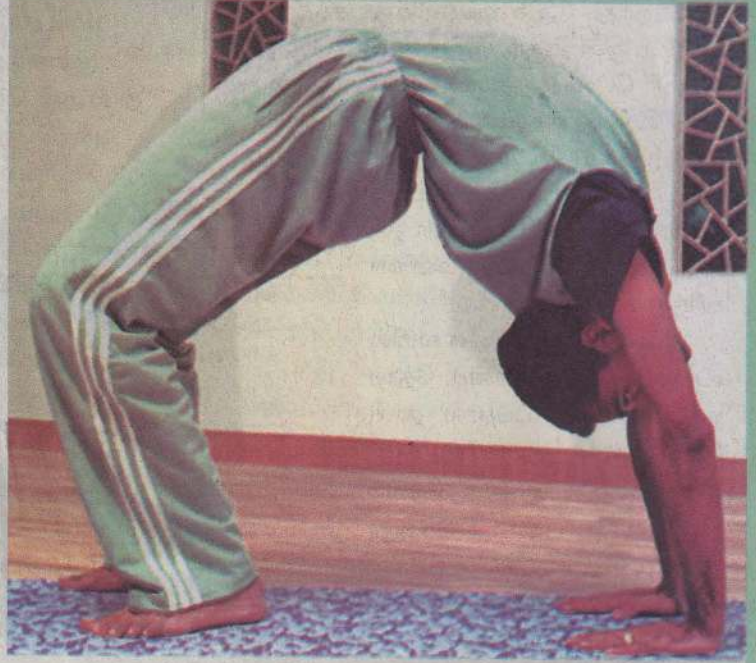
# எலும்பரிப்பு (Osteoporosis) நோயிலிருந்து விடுதலைபெற உதவும் சக்கராசனம்

அத்தியாயம்  
35





முறிவு ஏற்பட்டோர் நடமாட முடியாது கட்டிலில் முடங்கிவிடும் நிலை ஏற்படும். இந்த நோய் பெண்களையே அதிகம் தாக்கும். இந்நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்களிடையே ஏற்படுத்த ஆண்டு தோறும் அக்டோபர் மாதம் இருபதாம் திகதி உலக எலும்பரிப்பு தினம் உலகளாவிய ரீதியில் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. எலும்பரிப்பு நோய்க்குக் கொடுக்கப்படும் ஆங்கில மருந்துகள் பாரிய பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. இவ்வாறான மருந்துகள் போன்று செயல்பட்டு எலும்பரிப்பு நோய் ஏற்படாது தடுக்கவும், ஏற்பட்ட பின்பும் எளிதில்



குணப்படுத்தும் அபாரதினைச் சக்கராசனம் கொண்டுள்ளது. தினமும் சுமார் இருபது நிமிடங்கள் சூரிய ஒளி உடலில் படும் படி இருத்தல் ஆரோக்கியமான உணவு, தினமும் பால் பருகல் போன்றவையுடன் கிரமமாக சக்கராசனம் உட்பட்ட யோகாவில் ஈடுபட்டால் இந்நோய் தாக்காது பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். இளம் வயதிலிருந்தே இவ் வாசனத்தைச் செய்து வந்தால் அபார பலன் கிடைக்கும். எலும்பு இரும்பு போன்று பலம் பெறும். சிறார்கள் தாக்கும் ஆஸ்துமா போன்ற சுவாச நோய்கள் தாக்காது பாதுகாக்கும்.

குள்ளமானவர்கள் உயரமடைவர். நடனம் பயில்பவர்களுக்கு இவ்வாசனம் நல்ல பயிற்சியைக் கொடுக்கும்.

## செய்முறை

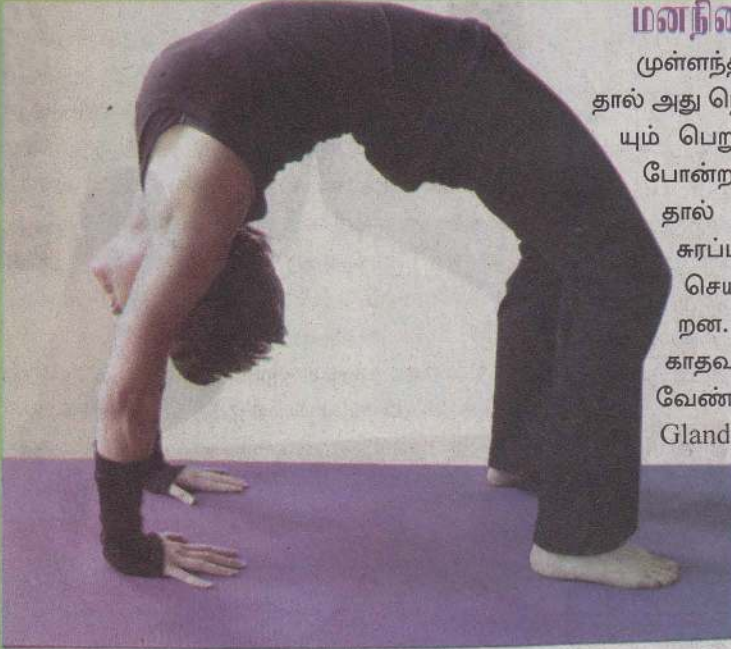
### உடல் நிலை

இந்த ஆசனத்தை தொடக்க நிலை பயிற்சியாளர்கள் படுத்திருந்த நிலையில் செய்வது இலகுவாகவிருக்கும். நன்கு பயிற்சி பெற்ற பின் நின்றபடியே பின்புறமாக வளைத்து இரு கைகளையும் தரையில்



ஊன்றியும் செய்யலாம். இவ்வாறு செய்வது தான் சிறந்த பலனை கொடுக்கும். இவ்வாசனத்தை மிகவும் மெதுவாக பரபரப்பின்றி செய்யவேண்டும். அவசரப்பட்டுச் செய்யும் போது உபாதைகள், ஏற்படும் அபாயமுள்ளது. வேகமாகவும், படபடப்பாகவும் செய்தால் வயிற்றுத் தசைகளும், முதுகுத் தசைகளும் பிடித்துக் கொள்ளநேரிடும். தலைபோன்ற உறுப்புக்கள் நிலத்தில் அடிபடவும் காயம், ஏற்படவும் கூடும். படுத்திருந்து செய்யும்போது விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கால்களையும் அகட்டியவாறு மடித்து புட்டத்தின் அருகில் கொண்டுவரவும். பின்னர்

இரு கைகளையும் காதுகளின் பக்கத்தில் உள்ளங் கைகளைத் தரையில் வைத்து நன்கு ஊன்றி உந்துதல் கொடுத்து உடம்பை மேலே உயர்த்தவும். அதே நேரத்தில் கால்கள் இரண்டையும் உந்துதல் கொடுத்து உடம்பைத் தாங்கும் கைகளுக்கு ஆதரவாகச் சற்று வளைத்து



## மனநிலை

முள்ளந்தண்டு பின்புறமாக நன்கு வளைவதால் அது நெகிழ்வுத் தன்மையையும் பலத்தையும் பெறுகிறது. வயிறு, நெஞ்சு, கழுத்து போன்றவை நன்கு இழுத்துவிடப்படுவதால் (Stretched) அவற்றுள் இருக்கும் சுரப்பிகளும், உறுப்புகளும் திறம்படச் செயலாற்றத் தூண்டிவிடப்படுகின்றன. இதனால் பல்வேறு நோய்கள் தாக்காதவாறு பாதுகாக்கிறது என நினைக்க வேண்டும். தைரோயிட் சுரப்பி (Thyroid Gland) மற்றும் பிட்டுடறி சுரப்பி (Pituitary Gland) நன்று தூண்டிவிடப்படுவதால் உடலினுள் உள்ள சகல நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் தூண்டி விடப்படுகின்றன என நினைக்க வேண்டும்.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் தாறுமாறாகச் செயல்படுவதன் காரணமாகவே நோய்கள் தாக்குகின்றன.

அடிமுதுகு வலி, தலைவலி, உயர் இரத்த அழுத்தம், தாழ்ந்த இரத்த அழுத்தம், இருதய கோளாறுகள் போன்ற பிரச்சினைகளை உடையோர் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும். குடல் அல்சர் (Duodenal ulcer) குடலிறக்கம் (Hernia) மூட்டு பிசுக்கியவர்கள் (Spondylitis) போன்ற நோய்களையுடையோர், தோள்பட்டை உபாதை, சமீபத்தில் வயிற்றில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோரும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக்கூடாது. பெண்கள் மாதத்தீட்டு காலத்தில் இதைத் தவிர்க்கவேண்டும். நிறைமாதக் கர்ப்பணிகளும் (Second and Third Trimester) இவ்வாசனத்தைச் செய்யக்கூடாது.

கொடுக்கவேண்டும். முதுகை வளைத்து படத்தில் காட்டியவாறு சக்கரவடிவத்திற்கு உடலை வளைக்கவும். இவ்விதம் கைகளும் கால்களும் உடம்பைத் தூக்குவதற்கு முயற்சி செய்யும் போது மூச்சை மெல்ல வெளியிடவேண்டும். கைகளின் மத்தியில் தலைப்பாகம் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். முப்பது வினாடிகள் வரை இவ்விதம் இருந்து விட்டு மெதுவாக தலையை உயர்த்தியபடி முதுகை தரையில் வைக்கவும். கால்களை நீட்டி உடலை மல்லாந்து படுத்த நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். நன்றாக மூச்சு விட்டுச் சுவாசித்த பின்னர் மீண்டும் இதனைப் போன்று செய்யவும். மூன்று தடவைகள் செய்யவும்



## சுவாச நிலை

உடலை மேலே தூக்கும் போது மூச்சை வெளியிட வேண்டும். ஆசனத்தில் இருக்கும்போது சாதாரண மூச்சு எடுக்க வேண்டும். ஆசனத்தை முடித்து உடலை கீழே வைக்கும்போது மூச்சை வெளியிடவும்.

(தொடரும்...)

உணர்ந்தால் மருத்துவரின் உதவியை கண்டிப்பாக நாட வேண்டும்.

- ▶ 40 வயதிற்கு மேல் முதல் முறையாக தலைவலி வருதல்.
- ▶ அடிக்கடி தலைவலி வருதல்.
- ▶ தலைவலிகள் தீவிரம் அதிகரித்துக் கொண்டே போகுதல்.
- ▶ தலையில் வெவ்வேறு இடங்களில் தலைவலியை உணர்தல்.
- ▶ எப்போது வரும் எதனால் வரும் என்று சொல்லமுடியாதபடி ஏற்படும் தலைவலி.
- ▶ தமது அன்றாட வாழ்வை சாதாரணமாக மேற்கொள்ள முடியாத அளவுக்கு பெருந்தொல்லையைத் தரும் தலைவலி.
- ▶ மயக்கம் வருதல், மரத்துப் போதல், கண்

# தலைவலி குறித்து சில அபாய அறிகுறிகள்

தொடர்ந்து நீண்டகாலமாக தீராத தலைவலியால் கஷ்டப்படுபவர்களில் ஆயிரத்தில் ஒருவருக்கு மட்டுமே மூளையில் கட்டி (Brain Tumour) இருக்க வாய்ப்புள்ளது. மற்றபடி தலைவலி என்பது ஒரு ஆபத்தான நோயல்ல. இருந்தாலும் கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளை

பார்வை மங்கலாதல், ஞாபக சக்தி குறைவடைதல் போன்ற பிரச்சினைகளுடன் தலைவலியும் சேர்ந்து வருதல்.

- ▶ மற்ற உடல்வலிகள், நோய்களும் தலைவலியும் ஒரே சமயத்தில் சேர்ந்து வருதல்.
- ▶ இத்தகைய பிரச்சினைகள் மிக ஆபத்தானவை உடனே வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

- இராஞ்சித்



“நெஞ்சில் பண்ணவேண்டிய ஆபரேஷனை வயித்துல பண்ணீட்டிங்களே டொக்டர்”

“உங்களை யார் ஓரடிமேலே தள்ளிப்படுக்கச் சொன்னாங்க?”



விஞ்ஞானப்  
புனைகதை

எழுதுபவர்  
- ராம்ஜி -

# விஷயப் பரீட்சை

அந்தப் பாரிய விண்கல் சுமார் 300 ஆண்டு காலமாக அவ்விடத்தில் வந்து விழுந்து புதைந்து கிடக்கின்றது என்பதனை கணனியில் பதிவாகியிருந்த புள்ளி விபரங்களைக் கொண்டு சாரா கணிப்பீடு செய்தாள். எனவே இந்த 300 ஆண்டுகளில் புவியின் எடை 15 இலட்சம் தொன்களால் அதிகரித்திருந்தது. இதன் காரணமாக பூமியின் சுழற்சி அது சூரியனைச் சுற்றிச் செல்லும் பாதை என்பவற்றில் மிகச் சிறிய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருந்தன. மேற்படி விண்கல்லின் திணிவு, ஈர்ப்பு விசை என்பன காரணமாக புவியின் ஈர்ப்பு விசையிலும் அதன் உள் விசை இரசாயனக் காரணிகளிலும் மாற்றங்களும் பாதிப்புக்களும் ஏற்பட்டிருந்தன.



அந்தியார் 67

புவி பல கோடி ஆண்டு காலமாக எரி நட்சத்திரமாக இருந்தமையும் பின் பனிக் கோளமாக நீருறைந்து காணப்பட்டமையும் பின் நீர்க் கோளமாக இருந்து படிப்படியாக நிலம் தோன்றியமையும் முதலில் நீரிலும் பின்னர் நிலத்திலும் உயிரினங்கள் தோன்றியமையும் மனித

னென்பவன் குரங்கில் இருந்து கூர்ப்படைந்து இறுதியாகத் தோன்றியவனே என்பதும் விஞ்ஞானம் மற்றும் புவிச் சரிதவியல் கற்றவர்கள் அறிவார்கள். மனிதக் குரங்காக இருந்த மனிதனில் திடீரென ஏற்பட்ட ஒரு சிந்தனை வளர்ச்சியின் காரணமாக அவன் மூளையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி அவனை மனிதன் என்ற அந்தஸ்துக்கு உயர்த்தியதென விஞ்ஞானி சார்ள்ஸ் டார்வின் தன் வாதத்தை முன் வைத்தார். அன்றிலிருந்து மனிதனின் மூளையும் அவன் சிந்தனையும் படிப்படியாக வளர்ச்சியடைந்து அவனை இன்றைய நவீன தொழில் நுட்ப உலகம் வரை அழைத்து வந்திருக்கின்றது.

அடுத்த பிரச்சினை அவன் இன்றைய விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் இருந்து எந்தத் திசை நோக்கி போவதென்பதாகும். அவன் சந்திரனுக்கும் செவ்வாய்க் கிரகத்துக்கும் கூட சென்று அங்கெல்லாம் மனிதனால் வாழ முடியுமா? என்று ஆராய்ந்து பார்த்து விட்டு வந்து விட்டான். ஒரு கட்டத்தில் உலகம் அழிந்து போய் விட்டால் அதன் பின் மனித

னின் கதி என்னாவது என்று சிந்தித்து இங்கிருந்து தப்பி வேறு கிரகங்களுக்கு ஓடி விடலாம் என்றும் திட்டம் போட்டிருந்தான். மறுபுறத்தில் விண்வெளியில் வீடுகள் கட்டி குடியேறலாமா? என்று சிந்தித்தான். ஆழ் கடலுக்குள் வீடு கட்டலாமா என்று கருதினான். வெருண்டெழுந்த சுனாமிகளும், பூகம்பங்களும், சீறிப்பாயும் எரிமலைகளும், புயலும் வெள்ளமும் வறட்சியும் அவனைத் தொடர்ந்தும் பயமுறுத்திக் கொண்டே இருக்கின்றன.

ஆனால் புவிக் கோளத்தின் இந்த மாற்றங்களுக்கெல்லாம் புவிக் கோளத்தின் இருப்புமீதான மனிதனின் தலையீடுதான் காரணம் என்பதை அவன் புரிந்து கொள்ளத் தயாரில்லை. புவி சூரிய குடும்பம், நட்சத்திரங்கள், அண்டம் எல்லாம் இயற்கை விதித்த விதி. அதன் இயக்கம், சுழற்சி, சுற்றோட்டம் என்பவற்றையாராலும் மாற்றி விட முடியாது. ஆறு, கடல், மலைகள், பள்ளத்தாக்குகள் எல்லாமே இயற்கையின் விதிப் படிதான் உருவாகி உள்ளன. ஆறு, மலைகளில் உருவாகி கடலை நோக்கி செல்ல வேண்டுமென்பதுதான் இயற்கை விதி. அதனை இடையில் மறித்து மகா பெரிய நீர்த்தேக்கங்கள் அமைப்பதென்பது தான் மனிதனின் இயற்கை விதி மீதான மீறல்கள். காடுகளை அழித்ததாலும் நவீன தொழில் நுட்பங்கள் காரணமாக காற்று மற்றும் ஏனைய இயற்கையான வாயுக்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி மேலும் புவிக்கிரகம் அறிந்திராத வாயுக்களை இரசாயன மாற்றங்களினூடாக ஏற்படுத்தி புவியின் சம நிலையையும் இயற்கை விதியையும் பல வகைகளில் மனிதன் திரிபுபடுத்தியுள்ளான் அதன் விளைவுகளை மனிதன் அடைந்தே தீர வேண்டும்.

\*\*\*\*\*

**சாரா** தன் கணிதவியல் அறிவை வைத்து ஒரு விடயத்தை உணர்ந்தாள். அந்த விண்மலை சுமார் 300 ஆண்டுகளுக்கு முன் அவ்விடத்தில் வீழ்ந்து புதைந்ததில் இருந்தே பூமியின் சம நிலையும் சுழற்சியும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. பூமி தான் சூரியனைச் சுற்றி வரும் நீள் வட்டப் பாதையினை



சுற்றே மாற்றிக் கொண்டதால்தான் பூமிக்குள் சூரிய வெப்பம் அதிகரிக்கும் வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகின. சூரிய வெப்பம் பூமியில் எவ்வாறு அதிகரிக்கின்றது என்பது தொடர்பில் விஞ்ஞானிகள் பலரும் தலையை உடைத்துக் கொண்டு விஞ்ஞான ஆய்வு கூடங்களில் ஆய்வு செய்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். இதற்கும் புவியின் வாயுக்களின் பச்சை வீட்டுத் தாக்கம் (Green House gases effect) என்பதற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உள்ளதென சாரா நினைத்தாள்.

தற்போது மேற்படி விண்மலை சுமார் 300 வருடங்கள் புதைந்திருந்தது காரணமாக புவியின் சுழற்சி இசை வாக்கம் பெற்று அது புவியின் சம நிலையைப் பாதிப்பது குறைந்திருக்கின்றது என்று கூற முடியும். அதனை அமெரிக்காவின் தலைநகர் நோக்கி சுமார் 300 கிலோ மீட்டர்கள் நகர்த்திச் செல்வதானது மீண்டுமொரு முறை புவியின் சுழற்சி சமநிலையை மாற்றுவதாக அமையும். கட்டாயம் அது புவிக் கிரகத்தின் அழிவில் தான் சென்று முடியுமென அவர்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்தது. ஆதலால் உடனடியாக மைக்கல் ரொப்ட்சைச் சந்தித்து விசயத்தை ஜனாதிபதிக்கு அறிவித்து இத்திட்டத்தை நிறுத்த வேண்டுமென நினைத்த அவள் திடுதிப்பென அவர் எங்கிருக்கிறார் என்று தேடிக்கொண்டு சென்றாள்.

உண்மையில் வெளியே என்ன நடக்கிறது என்பதனை அப்போது தான் சாராவால் உணர முடிந்தது. அங்கு ஒரு பாரிய தொழிற்பேட்டையே நிர்மாணிக்கப்பட்டிருந்தது. அங்கே ககாரின், விஸ்வநாதன், மைக்கல் ரொபர்ட்ஸ் ஆகியோர் கட்டெறும்பென ஓடி ஆடி வேலை செய்து கொண்டிருந்தனர். பனிப் பாறைக்குள் புதைந்திருந்த பாரிய விண்மலை பாதிக்கு மேல் வெளியே வந்திருந்தது. அது ஒரு கரும் பூதம் போலவும் குன்றின் வடிவத்திலும் காணப்பட்டது.

சாரா அவர்களை நோக்கி விரைந்து சென்றாள். ககாரினையும் விஸ்வநாதனையும் மைக்கல் ரொபர்ட்சையும் கத்திக் கூவியழைத்தாள். அவளின் பரபரப்பை உணர்ந்த அவர்கள் என்ன ஏதோவெனத் திரும்பிப் பார்த்தனர். தாம் ஒரு விடயத்தைக் கண்டு பிடித்திருப்பதாகவும்



குப்  
போட  
ஆரம்பித்து  
விட்டார்.

ககாரினுக்கும் விஸ்  
வநாதனுக்கும் சாரா சொல்வ  
தில் ஏதோ உண்மை இருப்பது போல் மனதுக்குத்  
தோன்றியது. அவர்கள் மீண்டும் ஒரு முறை  
சாராவின் ஆய்வினை மீட்டுப் பார்த்து அவர்கள்  
இருவரும் சாரா சொல்வது சரிதான் என்றனர்.  
மைக்கல் ரொபர்ட்ஸால் அதனை ஜீரணிக்க முடியவில்லை.  
அவர் தனது செல் போனை எடுத்து யாருக்கோ  
டெலிபோன் செய்தார்.

அது மிக முக்கியமானது என்றும் இந்தத் திட்டம்  
சரிவரது எனவும் அவர்கள் அனைவரையும் கணனி  
ஆராய்ச்சி அறைக்குச் கூட்டிச் சென்றாள்.  
அவர்கள் அங்கு சென்றதும் அங்கு காணப்பட்ட  
நவீன ஒளிப்படப் புரொஜெக்டரையும் வெள்ளித்  
திரையையும் பயன்படுத்தி தான் பகுப்பாய்வு  
செய்திருந்த தரவுகள் புள்ளி விபரங்கள்,  
வரைபடங்கள் முதலானவற்றையெல்லாம்  
விலாவாரியாக விளங்க வைத்து இந்தத் திட்டம்  
உடனடியாகக் கைவிடப்பட வேண்டுமென்றும்  
இல்லாவிட்டால் உலகம் பேரழிவுக்கு உட்படும்  
என்றும் கூறினாள்.

அவளது விரிவுரையை இவ்வளவு நேரமும் ஆடாமல்  
அசையாமல் கேட்டுக் கொண்டிருந்த ககாரின்,  
விஸ்வநாதன், மைக்கல் ரொபர்ட்ஸ் ஆகியோர்  
கதி கலங்கிப் போயினர். எனினும் சாராவின்  
இந்த விவாதத்தை மட்டும் நம்பி ஜனாதிபதியால்  
முன்னெடுக்கப்பட்ட இந்தப் பாரிய திட்டத்தை  
எவ்வாறு கைவிடுவதென்று மைக்கல் ரொபர்ட்ஸுக்கும்  
புரியவில்லை. அவர் உடனேயே மனதுக்குள் கணக்

இத்தகைய பரபரப்புக்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும்  
போது இவை அனைத்தையும் நிரேஸ்பாபு என்ற  
எமகாதகன் உற்று நோக்கிக் கொண்டிருந்தான்.  
அவன் இப்போது மனிதன் என்று சொல்வதற்கான  
எந்த இலட்சணமும் இல்லாதவனாக ஒரு பெரும்  
ராட்சத அரக்கனாக மாறிக் கொண்டிருந்தான்.  
அவன் கண்களுக்கு இருட்டு ஒரு பொருட்டல்ல.  
அவனுக்கு எதனையும் ஊடுருவிப் பார்க்கும் சக்தி  
இருந்தது. சாராவும் மற்றவர்களும் பேசியது  
கூட மிகத் தெளிவாகக் கேட்டது. மைக்கல் ரொபர்ட்ஸ்  
டெலிபோனில் என்ன பேசினார் என்பதும் அவனுக்கு  
விளங்கியது.

நாலாவின் முன்னேற்றத்துக்குத் தடையாக இருக்கும் சாரா, ககாரின், விஸ்வநாதன் ஆகிய மூவரையும் தீர்த்துக் கட்டி விட்டு அதனை ஒரு விபத்து என ஜோடித்து விட்டு அவர் தன் திட்டத்தை நிறைவேற்றத் தயாராகிறார் என்பதும் அதற்காக இரகசியமாக அழைத்து வரப்பட்டிருக்கும் டெல்டா விசேட சிறப்புப் படையணியினருக்கு அவர் கட்டளையிடுகின்றார் என்பதும் அவனுக்கு நன்றாகவே விளங்கியது. இப்போது சாரா, ககாரின், விஸ்வநாதன் மற்றும் ஏனையோர் ஏன் இந்த உலகத்தையே காக்கும் இரட்சகனாக எமகாதகன் விளங்கினான். முன்பு ரஞ்சித்சிங் தன்னை உருவாக்கியபோது என்னை ஏன் படைத்தாய்? என அவர் மீது அவன் பெருங் கோபங்கொண்டு அவரையே கொன்று விட நினைத்தான். ஆனால் தான் படைக்கப்பட்டது ஒரு இலட்சியத்துக்காக கத்தான் என்பது இப்போது தெள்ளத் தெளிவாகப் புரிந்தது.

அவன் அந்த பாரிய விண்கல்லை மற்றுமொரு முறை நோட்டம் விட்டான். அந்தக் கல்தகதகவென்று மின்னிக் கொண்டிருப்பது போல் அவன் கண்களுக்குத் தோன்றியது. இந்தக் கல் இந்த பூமிக்குப் பாரத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. புவியின் சுழற்சியையும் சுற்றுகையையும் திசை மாற்றுகின்றது. இதனை மீண்டும் அண்டத்துக்கே கொண்டு சென்று விட்டால் பூமி மறுபடியும் தன் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடும்.

அதன் பின் அவன் ஒன்றும் யோசிக்கவில்லை. இப்போது அந்த விண்கல் மேடையில் வைப்பதற்காக பனிப் பாறைக்கு மேல் இரண்டடி உயரத்தில் ஊசலாடிக் கொண்டிருந்தது. அதனைத் தூக்கிக் கொண்டு விண்ணில் பறக்கும் அளவுக்கு எமகாதகன் சக்தி பெற்றவனாகவும் பெரிதாகவும் வளர்ந்து காணப்பட்டான். அவன் கண் இமைக்கும் நேரத்தில் அந்த விண்கல்லைக் கைகளில் ஏந்திக் கொண்டு விண்ணை நோக்கி நீந்திச் சென்றான். அங்கிருந்த அனைவரும் அதனைக் கண்டு திகைத்தனர். அதனைப் பார்த்து அதிசயிப்பதைத் தவிர அவர்களால் வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. அங்கிருந்த செய்தியாளர்களின் கெமராக்களில் அக் காட்சி பதிவாகியது.

அந்தக் காட்சி ராமாயணத்தில் வரும் ஹனுமான் இராமரைக் குணப்படுத்துவதற்காக சஞ்சீவி மலையையே பெயர்த்துக் கொண்டு சென்றது போல் இருந்தது.

## பின்கதை

அடுத்த நாள் இந்த சம்பவம் ஊடகங்கள் வாயிலாக உலகெங்கும் பரபரப்பாக பேசப்பட்டது. அந்த ராட்சத உருவம் வேற்றுக் கிரக வாசியாக இருக்கலாம் என்று நாலா விஞ்ஞானிகள் ஊகம் தெரிவித்தனர். அது தொடர்பில் விசாரிக்க கமிஷன் ஒன்று நியமிக்கப்பட்டது. சாராவுக்கும் ஏனையோருக்கும் எழுந்த ஒரே ஒரு பிரச்சினை நரேஸ்பாபு எங்கு சென்றான் என்பது தான். அவனது உடைகள் மாத்திரம் ஓரிடத்தில் இருந்து கண்டு பிடிக்கப்பட்டன. அவனைப் பற்றி தெரிந்திருந்த ஒரே ஒருவராக ரஞ்சித்சிங் சில காலத்துக்கு முன் நோய் வாய்ப்பட்டு கண்டியில் இறந்து போய் விட்டார். ஜெகதாவின் வயிற்றில் உதித்த நரேஸ்பாபுவின் ஒரே வாரிசுக்கு இப்போது இரண்டு வயதாகி இருந்தது. அவன் இப்போதே சுட்டித்தனம் செய்வதில் அசகாய குரளாக இருந்தான். ஜெகதாவுக்கு அவனைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினமான காரியமாக இருந்தது. எனினும் அவனது அந்த வயதுக்கு மீறிய சுட்டித்தனங்கள் அவளுக்கு மகிழ்ச்சியையே கொடுத்தன. அவனது பிறப்பின் இரகசியத்தை பிறிதொரு கதையில் பார்ப்போம்.

(முற்றும்)

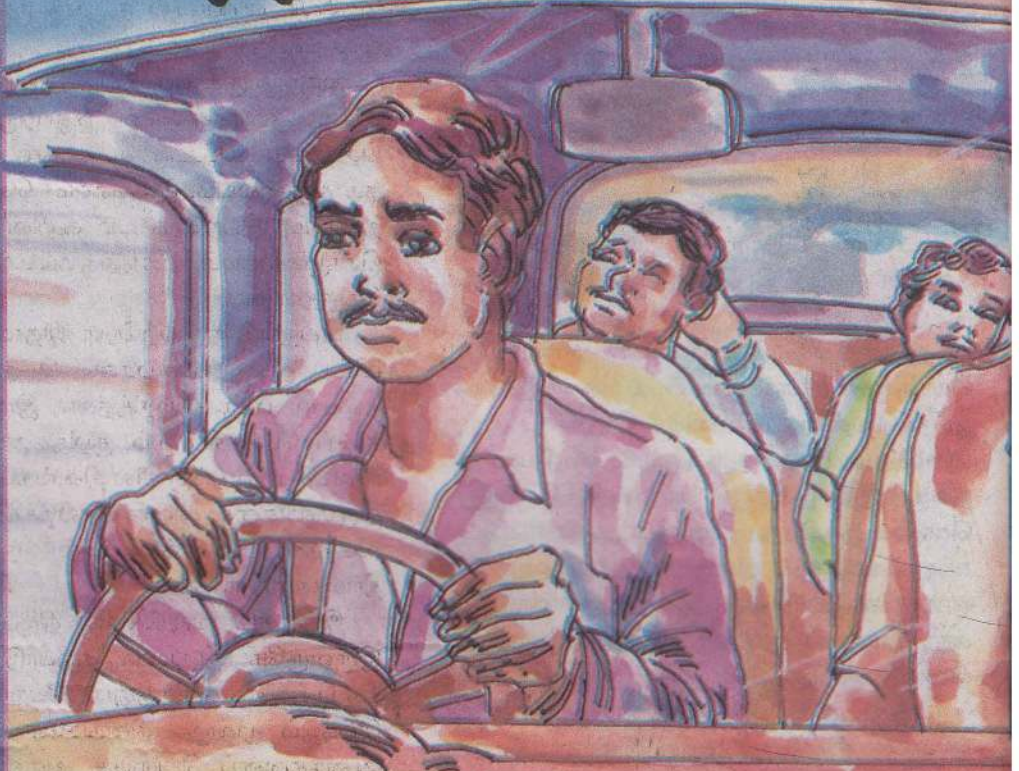
## வாசகர் கருத்து

உங்களில் நிறையப் பேர் “விஷப் பரீட்சை” என்ற இந்த புதிய பாணி விஞ்ஞானப் புனைகதையை படித்திருப்பீர்கள் என்று கருதுகின்றேன். தமிழ் நாட்டில் ‘எந்திரன்’ என்ற சினிமாப் படம் வெளியிடப்பட்ட போது இக்கதையின் அம்சங்கள் அப்படத்திலும் பிரதிபலித்திருப்பதாக நண்பர்கள் கூறினார்கள். இக்கதை பற்றிய உங்கள் அபிப்பிராயங்களை எம்மிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அது சுவாழ்வின் வளர்ச்சிக்கு மேலும் களமமைப்பதாக அமையும்.



ஆ-1

# வாழ்க் கனவு கண்ட வசந்திக்கு....!



என்னைப் பொறுத்தவரையில் வாழ்வில் என்றுமே மீண்டும் கிடைக்காத ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்தான் பாடசாலைப் பருவமும், பல்கலைக்கழக வாழ்க்கையும். பாடசாலை வாழ்வு அநேகமாக எல்லாருக்கும் இருக்கும். ஆனால் பல்கலைக்கழக வாழ்வு மிகச் சிலருக்குத்தான் கிட்டும். அத்தகைய பாக்கியசாலிகளில் இருவர்தான் வசந்தியும் ஆனந்தனும்.

இவர்கள் இருவரும் கொழும்புப் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞான பீடத்தில் தான் முதல் முதல் சந்தித்தார்கள். ஆனந்தன் இரண்டாம் ஆண்டு மருத்துவ மாணவன். வசந்தி விஞ்ஞானம் முதலாம் வருடம். இப்போதெல்லாம் இந்த 'ராக்கிங்' என்ற விடயம் மிகக் கடுமையாக இல்லாவிட்டாலும் அங்கும் இங்கும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் இருக்கத்தான் செய்கிறது.





*சிவ*

இத்தகைய ராக்கிங்கின் போது வசந்தி சில 2 ஆம் வருட மாணவிகளிடம் சிக்கி விழித்துக் கொண்டிருந்தாள். இந்த சம்பவத்தைப் பார்த்தபோது என்னவோ ஏதோ தெரியவில்லை வசந்தி மீது ஆனந்தனுக்கு அனுதாபம் ஏற்பட்டது. அவளைக் காப்பாற்ற நினைத்த ஆனந்தன் அவளுடன்தான் பேச வேண்டுமெனக் கூறி அவளை அப்பால் அழைத்துச் சென்றான். அவனுடன் கதைக்க வசந்திக்கு பயமாகத்தான் இருந்தது.

நவம்பர்-2011

இருந்தாலும் அவன் அவளது பேர், ஊர் மற்றும் சில சாதாரண விடயங்களை பேசிவிட்டு கெம்பசுக்குள் இப்படி தனியாக அலைய வேண்டாமென எச்சரித்து விட்டு சென்றுவிட்டான். அவனுக்கு நன்றி கூறினாள் வசந்தி. அதன் பின்னரும் சில சமயம் சந்தித்துக் கொண்டவர்கள் ஏற்கனவே பழக்கத்தில் "ஹலோ" சொல்லிக் கொண்டனர். இவர்களது 'ஹலோ' விரைவில் நட்பாக மாறி பின் காதலாக மலர்ந்தது.

ஐந்து வருட காலத்தில் அவர்கள் பட்டப்படிப்பை முடித்துவிட்டு தொழிலும் செய்யத் தொடங்கி விட்டார்கள். அதன் பின்னர்தான் தம் காதலையும், திருமணம் செய்யப் போவதாகவும் பெற்றோரிடம் கூறினர். ஆனந்தன் கொழும்பையும் வசந்தி மட்டக்களப்பையும் சேர்ந்தவர்கள்.

வசந்தியின் பெற்றோர் இதனை விரும்பாவிட்டாலும் மணமகன் டொக்டர் என்ற படியால் பின் சம்மதித்தனர். இரு வீட்டாரும் கூடிப் பேசி தினமும் குறித்தனர். விவாகம் நடைபெறுவதற்கு சில தினங்களே இருந்தன. திருமணத்தை அவர்கள் வழக்கப்படி பெண் வீட்டினரே மட்டக்களப்பில் நடத்துவதென தீர்மானித்திருந்தனர்.

இந்த சில வாரங்களில் திருமண வீட்டார் இருவருமே திருமண ஏற்பாடுகள் செய்து உழைத்துக் களைத்துப் போயிருந்தார்கள். இன்னும் மூன்று தினங்களே மீதமிருந்தன. ஆனந்தனைப் பொறுத்த அளவில் அவளது நண்பர்கள் சிலர் மிக உதவியாக இருந்தனர்.

கடந்த மூன்று நாட்களாகவே அவர்கள் இரவில் கொஞ்சமும் தூக்கமின்றி உழைத்தனர். மறுநாள் காலை 10 மணியில் இருந்து 12 மணி வரையில் இருந்த சுபமுகூர்த்தத்தில் அவர்கள் திருமணம் நடக்க நிச்சயிக்கப்பட்டிருந்தது. வெள்ளனவே அவர்கள் மட்டக்களப்பை சென்று அடைந்துவிட வேண்டுமென்று முனைந்த போதும் பல்வேறு இறுதி நேர வேலைகள் அவர்கள் பிரயாணத்தைத் தாமதப்படுத்திய வண்ணமே இருந்தது.

இறுதியில் இரவு சுமார் 2 மணியளவிலேயே அவர்கள் இரண்டு மோட்டார் வண்டிகளில் புறப்பட்டனர். குடும்பத்தினர் ஒரு வாக

னத்திலும் மணமகனான ஆனந்தனும் மற்றும் அவனது நண்பர்கள் சிலர் மற்றுமொரு வாகனத்திலும் புறப்பட்டனர். ஆனந்தன் அவனது மிக நெருங்கிய நண்பனான ரவிச்சந்திரன் என்ற ரவியின் வாகனத்தில் பிரயாணம் செய்தான். வாகனம் ரவியினுடையதால் அவனே வாகனத்தை ஓட்டிச் சென்றான். அவனும் கூட கடந்த சில தினங்களாகவே தூங்காமல் கொள்ளாமல் உழைத்தவன் தான். அடுத்த நாள் மிக அதிகாலையில் அவர்கள் மட்டக்களப்பை அண்மித்துக் கொண்டிருந்தனர்

ஆனந்தன் பிரயாணம் செய்த காரில் இருந்தவர்களில் வாகனத்தை ஓட்டிய ரவியைத் தவிர எல்லோரும் ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருந்தனர். ரவிக்கும் கூட தூங்கி விடுவோமோ என்ற சந்தேகம் இருந்தது. எனினும் இன்னும் கொஞ்ச தூரம் தானே என்று வாகனத்தின் வேகத்தை அதிகப்படுத்தினான். சில கணங்களில் தடால் என பெரிய சத்தம் கேட்டது. ரவி ஓட்டி வந்த கார்க்குள்ளே காணப்பட்ட பெரிய வாகை மரம் ஒன்றில் மோதி பேரிருள் சூழ்ந்திருந்தது. ரவிக்கு அக்கணத்தில் நித்திரை ஏற்பட்டு தன்னையறியாமலேயே வாகனத்தை ஓட்டி விட்டான்.

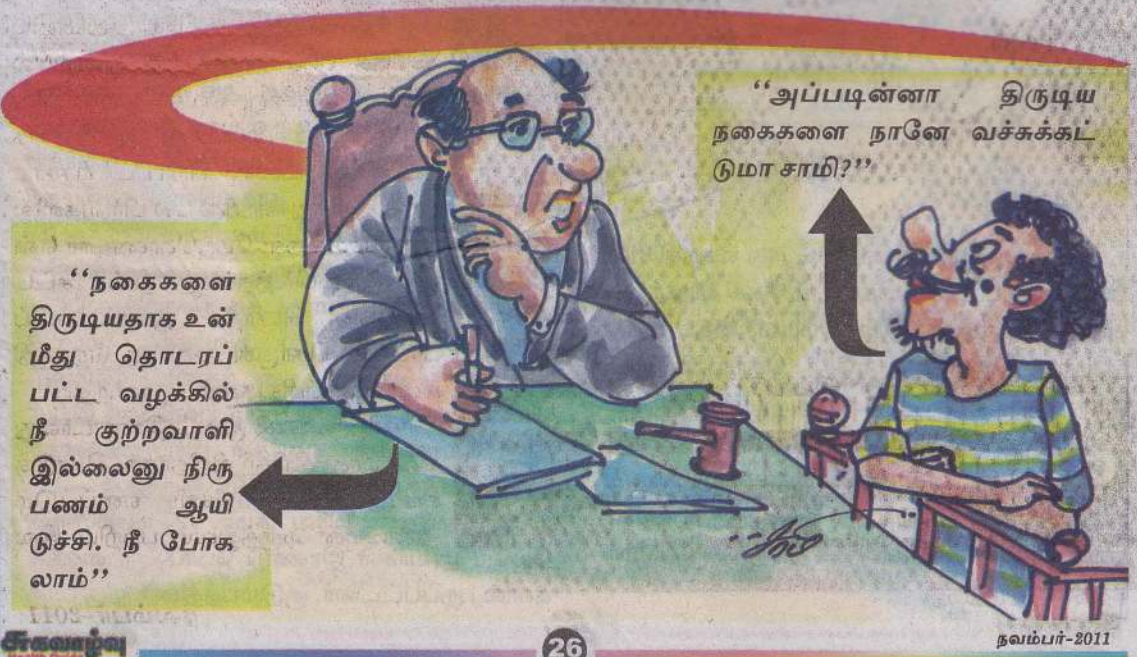
ஆனந்தனையும் மற்றவர்களையும் மற்ற வாகனத்தில் வந்தவர்கள் மட்டக்களப்பு வைத்

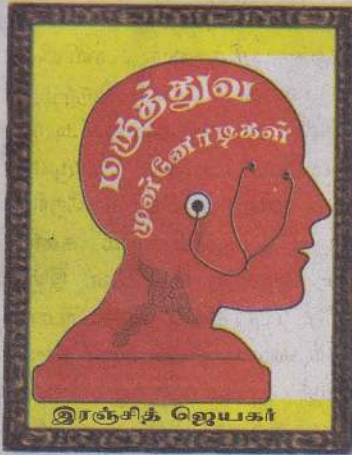
தியசாலையில் அனுமதித்தனர். ரவியின் நிலை மிகக் கவலைக்கிடமாக இருந்தது. ஆனந்தனின் காலில் பலமாக அடிப்பட்டிருந்தது. அவ்விருவரையும் உடனே கொழும்பு பெரியாஸ்பத்திரிக்கு மாற்றம் செய்ய நேரிட்டது. ஆனந்தனினதும் வசந்தியினதும் கனவுகள் நிமிடங்களில் கலைந்து போயின. இந்த ஐந்து வருடங்களில் வாழ்க்கை தொடர்பான எத்தனை திட்டங்களை தீட்டியிருந்தனர். குழந்தை பெறுவது, அவர்களுக்கு என்ன பெயர் வைப்பது, தமக்கென அழகிய வீடொன்றை அமைப்பது.... எல்லாமே காற்றில் கரைந்து போய்விட்டன. ஒரு மிகச் சிறிய தவறு தான் இதற்குக் காரணம்.

சில தினங்களாகவே நித்திரை விழித்து வேலை செய்த ரவிக்குப் பதில் வேறொருவராவது வாகனத்தை ஓட்டியிருந்தால் இதனைத் தவிர்த்திருக்கலாம். இது ஒருவரது உயிருக்கு மட்டுமல்ல, வாகனத்தில் பயணம் செய்த அனைவருக்கும் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது.

ஆனந்தன் வருவான் வருவான் எனக் காத்திருந்த வசந்திக்கு ஆனந்தனின் நிலை தெரிந்த போது அவள் கண்ணீர்க் கடலில் மூழ்கிப் போனாள்.

எஸ். சர்மினி





மருத்துவத் துறையில் உடலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமைகள் பற்றிய ஆய்வு மற்றும் மருந்துகண்டு பிடிப்பிற்காக 1913 ஆம் ஆண்டு நோபல் பரிசு பெற்றவர்தான் சார்ள்ஸ்

ரொபர்ட் ரிச்சர்ட் அவர்கள். இவை தவிர மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் மற்றும் மருத்துவ முன்னோடிகளிலே ஓர் வித்தியாசமான மாறுபட்ட பாத்திரமாகவும் ரொபர்ட் ரிச்சர்ட் விளங்கினார். ஆம், ஆவி உலகம் சார்ந்த வேற்றுலக ஆய்வுகளையும் மருத்துவ துறையின் அங்கமாக அறிவித்து ஆராய்ச்சிக் கழகங்களை நிறுவினார்.

### தோற்றம்

பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த சார்ள்ஸ் ரொபர்ட் ரிச்சர்ட் அவர்கள் 1850 ஆம் ஆண்டு ஓகஸ்ட் மாதம் 26 ஆம் திகதி பிறந்தார். தனது பாடசாலை காலத்திலேயே விஞ்ஞானத் துறையில்

# உடலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமைக்கு

## தீர்வு கண்டவர்

மட்டுமல்லாது வரலாறு, சமூகவியல், தத்துவம் போன்ற துறைகளிலும் நாடகம், கவிதைகளிலும் மிகச் சிறந்து விளங்கியதோடு பல படைப்புகளையும் உருவாக்கியிருந்தார்.

### ஒவ்வாமைக்கு விமோசனம்

தனது பல்கலைக்கழக கல்வியை முடித்த பின் மருத்துவத் துறையில் தேர்ச்சிப் பெற்று வெளியேறிய பின் ஆய்வுகூடம் அமைத்து ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபட்டார். ரொபர்ட் ரிச்சர்ட் மருத்துவத்துறையில் பல பிரிவுகளில் ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நரம்பு கட்டமைப்பின் பௌதீக ஆக்கம், சமிப்பாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி எனப் பல பிரிவுகளை ஆராய்ந்தார்.

எனினும் ஊசி மூலம் இரண்டாவது கட்டமாக சிறிது சிறிதாகக் கொடுக்கப்படும் Anaphylaxis எனப்படும் அன்டிஜன் மருத்துவம் பற்றிய இவ

சார்ள்ஸ் ரொபர்ட் ரிச்சர்ட்  
CHARLES ROBERT RICHEL  
(1850 - 1935)

ரது ஆய்வு, பெரிதும் வரவேற்பு பெற்றது. இந்த இரண்டாவது கட்ட ஊசியினால் வெளியிலிருந்து உடலுக்குள் செல்லும் பொருட்களால் ஏற்படும் ஆஸ்து)மா போன்ற ஒவ்வாமைகள் குணமாகும் என்பதை நிரூபித்தார்.

உடலுக்குள் சில பொருட்கள் செய்யும் ஒவ்வாமைகள், அவற்றால் ஏற்படும் திடீர் மரணங்கள் பற்றிய எவ்வித அறிவும் இல்லாத 1900களின் ஆரம்ப காலகட்டத்தில் ரொபர்ட் ரிச்சர்ட்டின் இந்த ஆய்வறிக்கை பெரிதும் மருத்துவ உலகினரால் போற்றப்பட்டது.

இது மிகக் குறுகிய மருத்துவப் பிரிவானாலும் இவர் தந்த தீர்வு மனித குலத்தின் திடீர் மரணங்களுக்கு விமோசனம் தருவதாக அமைந்தது.

### பல்துறை வீர்பனர்

ஒரு வைத்தியராக இவர் மேற்கொண்ட இந்த ஆய்வு நோபல் அங்கீகாரத்தினை பெற்றுத் தந்தது. இதை ஓர் ஏதேச்சையான வெற்றியாக மட்டுமே கருதிய இவர் பல துறைகளில் விற்பனராக திகழ்ந்தார். மருத்துவம் மட்டுமல்லாது வரலாறு, சமூகவியல், தத்துவம், உளவியல் போன்ற துறைகளிலும் சிறந்த ஞானம் பெற்றிருந்தார். நாடகம் மற்றும் கவிதைகள் இவருக்கு சரளமாக வந்தன. கலைத்துறையை சிறப்பாக விமர்சிக்கவும் செய்தார்.

### ‘ஹிப்னாட்டிஸம்’

‘ஹிப்னாட்டிஸம்’ எனும் மனித உலகம் தாண்டிய சக்தியின் மீதும் ஆவியுலகத்தின் மீதும் தளராத ஈடுபாடு கொண்டவர் தான் ரொபர்ட் ரிச்சர்ட். ஆவிகளுடன் பேசும் வல்லமை பெற்றவர்களை Medium என்பார்கள். இந்தத் திறமை அனைவருக்கும் வாய்த்துவிடுவதில்லை. இத்தகைய மீடியம்களுடன் அதாவது இணைப்பாளர்களுடன் மிக நெருக்கமான நட்பு வைத்திருந்தார்.

### ஆவி உலக நம்பிக்கை

வைத்தியத் துறையில் தேர்ச்சி பெற்ற நீங்கள் ஆவி, பேய் என



வேண்டாத விடயங்களில் ஏன் இந்தளவு ஆர்வம் காட்டுகிறீர்கள் என பல அறிஞர்கள், விஞ்ஞானிகள் இவரைக் கேட்டதுண்டு.

அதற்கு அவர் ஆவி என்ற ஒன்று உண்டு. இந்த ஆவிகளுடன் எல்லோராலும் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. ஒரு சிலருக்குத்தான் அந்த விசேட சக்தி இருக்கின்றது. இப்படிப்பட்டவர்களை ஆவியுலகத் தொடர்பாளர்கள் என அழைப்பர்.

இவர்களை வைத்துக்கொண்டு ‘இந்த’ உலகத்திலிருந்து ‘அந்த’ உலகத்திற்கு இவர்களை இடம்பெயரச் செய்து ‘அந்த’ உலகத்தில் இருக்கும் ஆவிகளை நம்மால் இந்த உலகத்

திற்கு கொண்டு வர முடியும்,

பேச முடியும். இந்த நிகழ்வு

ஆவிக் கூட்டங்களில்

நடக்கும்போது இன்

னும் அறியப்படாத

ஒருவித ‘திரவம்’

ஆவித் தொடர்பாள

ரின் உடலில் உரு

வாகும். இவ்வாறு

ஏற்பட்டவுடன்

‘அந்த’ உலக ஆவி

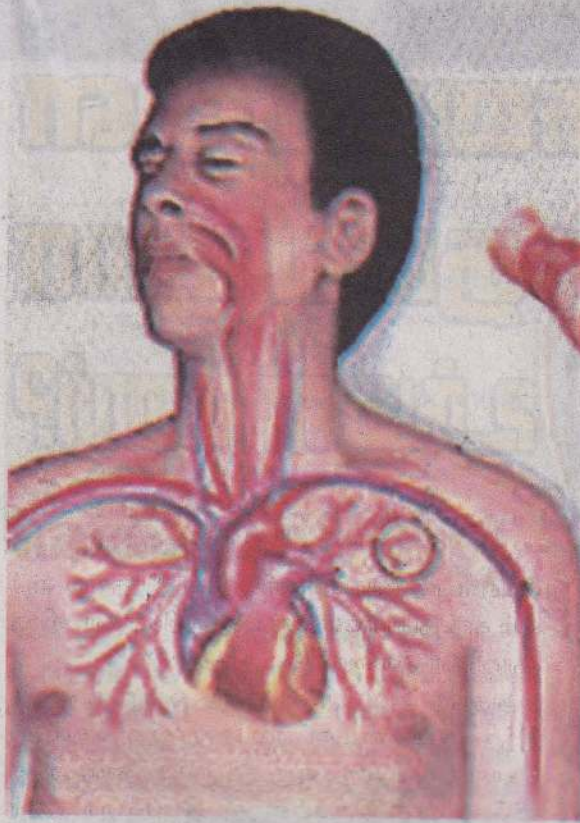
வந்து இறங்கிவிட்டது

என அர்த்தமாகும்.

இதற்கு முதன்முதலாக

பெயர் வைத்தவர் ரொபர்ட் ரிச்ச





இயங்கியவர் ரொபர்ட் ரிச்சர்ட் அவர்கள்.

இன்றுவரை சர்ச்சையாக உள்ள இத்துறையில் ஏறக்குறைய நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பல மாறுபட்ட கருத்துக்களை வெளியிட்ட ரொபர்ட் ரிச்சர்ட் மருத்துவ முன்னோடிகளில் மாறுபட்டவர். வைத்தியர்களில் ஒரு தனி ரகம்.

புகழ் பெற்றுத் திகழ்ந்த மாயாஜால வித்தகர்கள், ஆவியுலக சாம்ராட்ஜிய திறமை வாய்ந்தவர்கள் ஆகியோருடன் ரிச்சர்ட் நீண்ட நட்பினைக் கொண்டிருந்தார். வைத்தியராக, ஆய்வாளராக இவர் ஆற்றிய பணி ஒருபுறம் இருந்தாலும் பிற துறைகளில் இவர் பெற்றிருக்கும் ஆழ்ந்த திறமை அனைவரையும் ஆச்சரியப்பட வைத்தது.

1935ஆம் ஆண்டு டிசெம்பர் திங்கள் 4ஆம் நாள் சாதனையாளர் சார்ள்ஸ் ரொபர்ட் ரிச்சர்ட் தனது 85ஆவது வயதில் பிரான்சில் இயற்கை எய்தினார்.

சர்ட் அவர்களே. Ectoplasm என்பதே அவர் வைத்த பெயர்.

இத்தகைய கட்டத்தில் இதன் தாக்கமே, இதன் நீடிப்பே ஓர் உருவமாக நமக்கு அரைகுறையாகத் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இதுதான் வந்திறங்கியிருக்கும் அந்த ஆவி.

இது மட்டுமல்ல இறை அருள் பெற்ற அருள் வாக்கு சித்தர்களின் மனோ நிலையும் அவர்களுக்கு 'சாமி' எனப்படும் அருள் ஏற்படும் போது இப்படித்தான் இருக்கும்.

மேற்குறித்த தகவல் அனைத்தையும் கண்டு பிடித்து விளக்கம் அளித்தவர் சார்ள்ஸ் ரொபர்ட் ரிச்சர்ட் அவர்களே.

ஆனால் நிஜ வாழ்க்கையில் எதிராகாலத்தை சொல்லவல்ல மிகச் சிறந்த மனித சக்தியை தாண்டிய சக்திகளை ரொபர்ட் ரிச்சர்ட் அடையப் பெற்றார். அத்தோடு 'மனித எல்லையைத் தாண்டிய மனோவசிய சக்தி ஆய்வுக் கழகத்தின்' முதல் தலைவராகவும் இவர் இயங்கியுள்ளார். ஆவி வேற்றுலகத் தொடர்பு போன்றவையும் மருத்துவத் துறையின் ஆய்வுப் பகுதிகளே என ஆணித்தரமாக கூறி அதன்படி



“ஆசையே துன்பத்துக்கு காரணம்தான் இப்ப தான் நான் தெரிஞ்சுகிட்டேன்!”

“எப்படி?”

“என் மனைவிய நான் ஆசைப்பட்டுத் தானே கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டேன்”

மருத்துவ உலக  
கென்ன சொல்கிறது....?



பற்றுநோயினால்  
அழிந்து செல்லும்  
பெண் இமை

உலகளாவிய ரீதியில் கடந்த வருடம் மட்டும் 2 மில்லியன் பெண்கள் மார்பு அல்லது பிறப்புறுப்புப் பற்றுநோய்க்குச் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றும், குறைந்த வருவாய் உள்ள நாடுகளில் 50 வயதிற்குக் குறைந்த பெண்களில் இந்த நோயின் அளவு உயர்ந்துள்ளதுடன் பணக்கார நாடுகளிலுள்ளவர்கள் ஓரளவு தேறிவருவதாகவும் டொரிங்டனில் மேற்கொள்ளப்பட்ட சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று தகவல் தெரிவித்துள்ளது.

இவற்றில் சில பற்றுநோய்களை ஆரம் பத்திலேயே குணப்படுத்த முடியும் என ஆய்வின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

# சுமைகளை

# தாங்குமா உங்கள் மனம்?

## - ஒரு சோதனை

சின்ன நூல் கண்டால் கூட ஒரு சிலர் சிறைபட்டுக் கிடக்கிறார்கள். அதை உடைத் தெறிய ஓராயிரம் வழிகள் இருந்தும் ஏதும் அறியாமல் மனச் சுமைகளின் அழுத்தம் தாங்காமல் தங்களை மாய்த்துக் கொள்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் எத்தனையோ உறவுகள் உண்டு. உறவுகளோடு ஒட்டும் இருக்கும், பிணக்கும் இருக்கும். மகிழ்ச்சியும் இருக்கும், கண்ணீரும் இருக்கும். எது எப்படி இருந்தாலும் உங்கள் உணர்வுகள் பற்றிய சில வாக்கியங்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் கவனமாக படித்து அதற்குத் தகுந்த வகையில் உங்கள் பதில்களை ஆம் / இல்லை என்று வரிசைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மக்கள் பல்வேறு செயல்களில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் உணர்வுகள் பற்றிய சில வாக்கியங்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் கவனமாகப் படித்து அதற்குத் தகுந்த வகையில் உங்கள் பதில்களை வெளிப்படுத்தவும்.

1. எனக்கு வேலைச் சுமை அதிகம் என உணர்கிறேன்.
2. என் வேலையில் திருப்தியில்லை என உணர்கிறேன்.
3. நான் வேலைசெய்யும் இடத்தில் மற்றவர்கள் திறமையின்மை கண்டு அவர்களு

டன் ஒத்துப்போக முடியவில்லை.

4. என் பதவிக்குரிய அதிகாரம் இல்லை என உணர்கிறேன்.
5. எனக்குப் பதவி உயர்வுக்கான சந்தர்ப்பம் மிகவும் குறைவு என உணர்கிறேன்.
6. அதிகமான வேலைச் சுமையினால் தரத்துடன் என்னால் வேலை செய்ய முடியவில்லை என உணர்கிறேன்.
7. வேலை செய்யும் இடத்தில் என்னிடம் சுமுகமாக மற்றவர்கள் பழகுவதில்லை என உணர்கிறேன்.
8. என்னுடைய வேலை நேரம் நெருக்கடியானது என்று உணர்கிறேன்.
9. அலுவலக வேலை நேரம் முடிந்து பின்பும் அலுவலக வேலை செய்வதாக உணர்கிறேன்.
10. போதுமான பாதுகாப்பு என் வேலையில் இல்லை என உணர்கிறேன்.
11. எனக்கு மேலதிகாரியிடமிருந்து உதவிகள் தேவைப்படும்போது அது சரியாகக் கிடைக்கவில்லை என உணர்கிறேன்.
12. வேலை செய்யும் இடத்தில் ஏதாவது தவறு நடந்துவிட்டால் அதற்கு நானே பொறுப்பாளி என உணர்கிறேன்.
13. என்னால் போதுமான அளவு என் குடும்ப அங்கத்தினரிடம் கலந்து பேச முடியவில்லை என உணர்கிறேன்.
14. எனது குடும்ப அங்கத்தினர் அதிகமாக தொல்லை தருவதாக உணர்கிறேன்.
15. எனது செயலுக்கும், குடும்ப நாபர்கள் செயலுக்கும் ஒத்துப் போகவில்லை என உணர்கிறேன்.
16. எனது கருத்தை குடும்ப நாபர்கள் அங்கீகரிப்பதில்லை என உணர்கிறேன்.
17. எனக்கு குடும்பத்திலிருந்து போதுமான உதவியில்லையென உணர்கிறேன்.
18. எனது வருமானம் தேவைகளை சமாளிக்க போதுமானதாக இல்லையென உணர்கிறேன்.
19. எனது வருமானத்தை அதிகரிக்கவோ அல்லது உயர்த்தவோ எந்தவிதமான வசதியும்



நீரை விடவும் தேனீர் மிகவும் ஆரோக்கியமான பானம் என அண்மைய மருத்துவ ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டியுள்ளன. மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தேனீர் கோப்பைகளை அருந்துவதன் மூலம் அதிகளவு நீரை அருந்துவதன் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மருத்துவ பலன்களை அடைய முடியும் என ஐரோப்பிய மருத்துவ சஞ்சிகையொன்று தகவல் வெளியிட்டுள்ளது. தேனீர் அருந்துவதன் மூலம் உடலில் நீர் குறைவதாக தெரிவிக்கப்படுகின்ற போதிலும், உண்மையில் நீர் குறைவதில்லை என தெரிவிக்கப்படுகிறது.

தேனீர் அருந்துவதன் மூலம் புற்றுநோய் மற்றும் இருதய நோய்கள் குறைவடைவதாகவும், தேனீரில் காணப்படும் பெளைவன்டீஸ் என்ற இரசாயனப் பொருள் பல்வேறு மருத்துவ நன்மைகளைக் கொண்டதெனவும் இதில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

# நோய்களை உருவாக்கும் 'நொன் ஸ்டிக்' பாத்திரங்கள்!



எண்ணெயின் அளவை குறைப்பதற்காக மட்டுமின்றி நொன் ஸ்டிக் பாத்திரத்தில் சமையல் செய்வது இன்றைக்கு நாகரீகமாக கருதப்பட்டாலும் அதுவே உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கிறது என்று ஆய்வு முடிவு ஒன்று தெரிவிக்கிறது. இது உடலின் கொழுப்புச் சத்தை அதிகரிப்பதாக அந்த ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. நொன் ஸ்டிக் பாத்திரங்களின் உட்புறம் பூசப்படும் ரசாயன பொருட்கள் மற்றும் தண்ணீரை உறிஞ்சாத வோட்டர்புருப் தயாரிக்க பயன்படும் பேப்ரிக்குகளும், உணவில் கொழுப்பு சத்தினை அதிகரிக்கச் செய்வதாக அதில் தெரிவித்துள்ளனர்.



- இல்லை என உணர்கிறேன்.
20. எனது நிதி நிலை மோசமாகிக் கொண்டிருப்பதாக உணர்கிறேன்.
  21. பாலுணர்வு சம்பந்தப்பட்ட குற்ற உணர்வாக கஷ்டப்படுவதாக உணர்கிறேன்.
  22. நான் பாலுணர்வு பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதாக உணர்கிறேன்.
  23. எனக்கு வரப்போகும் வாழ்க்கைத் துணை எப்படி இருக்குமோ என்று உணர்கிறேன்.
  24. நான் எனது வாழ்க்கைத் துணையை திருப்தி அடையச் செய்ய முடியுமா என நினைக்கிறேன்.
  25. நான் அதிகமாக சுய இன்பத்தில் ஈடுபடுவதாக நினைக்கிறேன்.
  26. பாலுணர்வு சம்பந்தப்பட்ட நடத்தைகளை நான் எனக்குள் மறைத்துக் கொண்டுள்ளதாக உணர்கிறேன்.
  27. எனக்கு எப்போது திருமணமாகும் என்ற எண்ணம் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.
  28. நிதி நிலைமையே பலவித பிரச்சினைகளுக்குக் காரணம் என நினைக்கிறேன்.
  29. என் எதிர்பார்ப்பிற்கு ஏற்றவாறு கணவர் / மனைவி இல்லையென உணர்கிறேன்.
  30. மற்றவர்கள் முன்னால் என் கணவர் / மனைவி கேலி செய்வதாக உணர்கிறேன்.
  31. பெரும்பாலும் வாழ்க்கை பிரச்சினைகளை நான் என் கணவரோடு / மனைவியோடு கலந்து ஆலோசிப்பதில்லை என உணர்கிறேன்.
  32. போதுமான அளவு நான் கணவரோடு / மனைவியோடு நேரத்தை செலவழிக்கவில்லையென உணர்கிறேன்.
  33. என் கணவர் / மனைவி என்னை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதாக உணர்கிறேன்.
  34. என் கணவர் / மனைவி அதிகமாக நச்சரிப்பதாக உணர்கிறேன்.
  35. என் கணவர் / மனைவி பாலுணர்வில் திருப்தியில்லை என உணர்கிறேன்.



36. போதுமான அன்பு என் கணவர் / மனைவி  
என் மீது காட்டுவதில்லை என உணர்கி  
றேன்.



முடிவுகளை எமக்குக் கிடைக்கும் மதிப்  
பெண்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு  
வகைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இது எம்மை  
வாழ்க்கையின் அடுத்த படி நிலைக்கு இட்டுச்  
செல்வதற்கு அத்திவாரமாக அமையும் என்பது  
திண்ணம்.

அவையாவன,

1. உங்களுடைய மதிப்பெண் 15க்கு குறை  
வாக இருப்பது மனநலத்திற்கு உகந்தது.
2. உங்களுடைய மதிப்பெண் 15 முதல் 20க்  
குள் இருந்தால் வேறு பொழுதுபோக்கில்  
மனத்தை செலுத்த வேண்டும்.
3. உங்களுடைய மதிப்பெண் 20க்கு மேல்  
இருந்தால் மனநல மருத்துவரை / மனநல  
ஆலோசகரை நாடி ஆலோசனைகள் பெறு  
வது நல்லது.

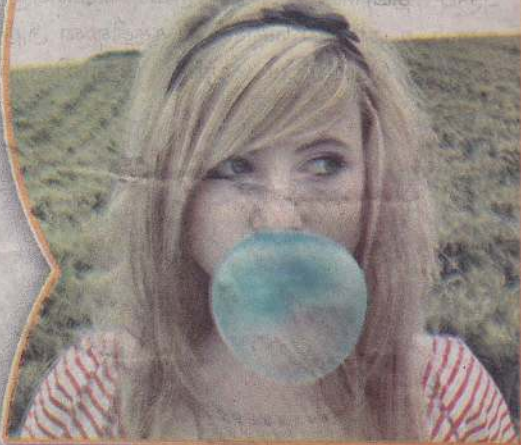
- Dr. நி. தர்ஷனோதயன்  
BSMS (Hons) (SL)

Ad. Dip. in Counselling Psychology (UK)

## பபல்கம் மெல்லுவதில் கவனம் தேவை!

இளைஞர்களிடமும் குறிப்பாக பாட  
சாலை செல்லும் சிறுவர்களிடமும்  
சுயிங்கம் அல்லது பபல்கம் மெல்லும்  
பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. இத்  
னால் அசுத்தமான காற்று, வாய்  
வழியே உள்ளே செல்கிறது. அத்துடன்  
வயிற்று வலி, சமிபாட்டு கோளாறுகள்  
போன்ற பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்பட  
வாய்ப்புள்ளன. இவை மட்டுமல்ல, வெற்  
றிலை போன்றவற்றை மெல்லும்போதும்  
இதுபோலவே அசுத்த காற்று உள்ளே  
செல்கின்றது.

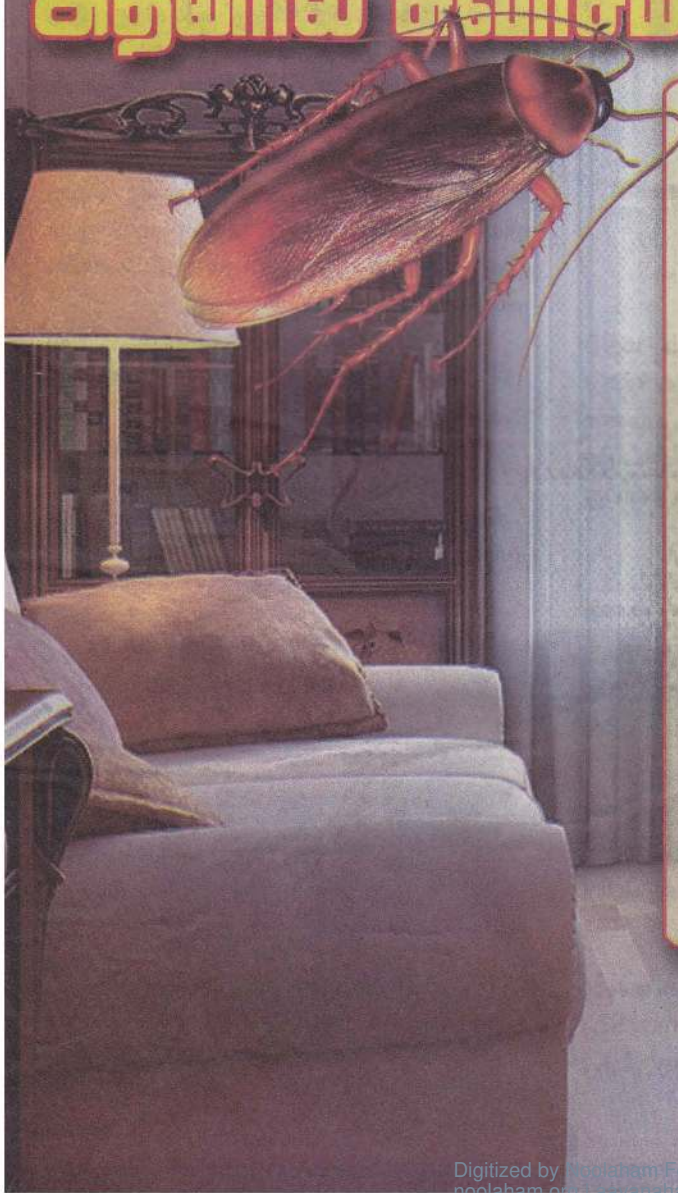
எனினும் பபல்கம், சுயிங்கம், வெற்  
றிலை போன்றவற்றால் ஒரேயொரு  
நன்மை கிடைக்கின்றது. ஆம்,  
இவற்றை மெல்லுவதால் தாடைக்  
களுக்கு பலம் சேர்க்கும் ஒரு பயிற்சி  
கிடைக்கிறது என்பதை மட்டும் மறுக்க  
முடியாது.



# நம் வீட்டை நோய்

## குறைகளாக நாமே

### அதனால் கவாசம் சம்பந்தப்பட்ட



- \* கரப்பான் பூச்சி
- \* தூசி குவிவதால்  
உருவாகும் பூச்சி புழுக்கள்
- \* பூஞ்சணங்கள்,
- \* நாய், பூனையில் இருந்து  
வெளியேறும் அழுக்குகள்,
- \* சிலந்தி, எறும்பு,  
கரையான் இன்னும்  
பல கிருமி வகைகள்  
சுத்தமில்லாத  
வீட்டினை வசிப்பிடமாகக்  
கொள்கின்றன.

Dr. ச  
சு6  
வி  
போ,

# யக் கிருமிகளின்

# வைத்திருக்கிறோம்

## பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன

ங்கள்

ந்து

கள்,

கா



Dr. அனோமா சிறிபத்தனா  
சுவாசம் சம்பந்தமான  
விசேடத்துவ நிபுணர்  
கண்டி  
போதனா வைத்தியசாலை

எஸ். கிரேஸ்

**நா**ம் எந்த அளவுக்கு நமது வீட்டை மிகத் துப்புரவாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்கிறோம் என்பதில் இருந்தும் நமது தேக ஆரோக்கியம் கணிசமான அளவுக்கு பாதுகாக்கப்படுன்றதென கண்டி போதனா வைத்திய சாலையின் வைத்திய அதிகாரியும், சுவாசம் மூலமான நோய்கள் தொடர்பான விசேடத்துவ நிபுணருமான Dr. அனோமா சிறிபத்தன தெரிவிக்கின்றார்.

இவரது கருத்துப்படி கரப்பான் பூச்சி, சிறு கிருமி வகைகள், சிலந்தி, எறும்பு, கறையான் இன்னும் இனங் காண முடியாத பல்வேறு சிறு கிருமி களும் பூச்சி வகைகளும் சுத்தமில்லாத வீடுகளில் உருவாகின்றன. இவை எம்மை அறியாமலேயே எண்ணற்ற நோய்கள், உபாதைகள், ஒவ்வாமைகள் மற்றும் பல தொல்லைகளை உண்டு பண்ணுகின்றன. ஆதலால் 'சுத்தம் சுகம் தரும்' என்பது ஆயிரம் தடவைகள் மெய்யானது என்று அவர் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றார்.

இவரது கருத்தில் மிகப் பெரிய உண்மை பொதிந்து கிடப்பதால் அவரது கருத்துக் களை சற்று விரிவாக ஆராயலாம் என்று சுகவாழ்வு சஞ்சிகை கருதுகின்றது. கரப்பான் பூச்சி, தூசி குவிவதால் உருவாகும் பூச்சி புழுக்கள், பூஞ்சணங்கள், நாய், பூனையில் இருந்து வெளியேறும் அழுக்குகள், சிலந்தி, எறும்பு, கறையான் இன்னும் பல கிருமி வகைகள் சுத்தமில்லாத வீட்டினை வசிப்பிடமாகக் கொள்கின்றன.

நாம் எந்த அளவுக்கு நமது வீட்டை மிகத் துப்புரவாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்கிறோம் என்பதில் இருந்தும் நமது தேக ஆரோக்கியம் கணிசமான அளவுக்கு பாதுகாக்கப்படுன்றதென கண்டி போதனா வைத்தியசாலையின் வைத்திய அதிகாரியும், சுவாசம் மூலமான நோய்கள் தொடர்பான விசேடத்துவ நிபுணருமான Dr. அனோமா சிறிபத்தன தெரிவிக்கின்றார். இவரது கருத்துப்படி கரப்பான் பூச்சி, சிறு கிருமி வகைகள், சிலந்தி, எறும்பு, கறையான் இன்னும் இனங் காண முடியாத பல்வேறு சிறு கிருமிகளும் பூச்சி வகைகளும்

சுத்தமில்லாத வீடுகளில் உருவாகின்றன. இவை எம்மை அறியாமலேயே எண்ணற்ற நோய்கள், உபாதைகள், ஒவ்வாமைகள் மற்றும் பல தொல்லைகளை உண்டு பண்ணுகின்றன. ஆதலால் 'சுத்தம் சுகம் தரும்' என்பது ஆயிரம் தடவைகள் மெய்யானது என்று அவர் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றார்.

இவரது கருத்தில் மிகப் பெரிய உண்மை பொதிந்து கிடப்பதால் அவரது கருத்துக்களை



சற்று விரிவாக ஆராயலாம் என்று சுகவாழ்வு சஞ்சிகை கருதுகின்றது.

எவ்வளவுதான் மிகக் கவனமாக உணவு வகைகளையும் பானங்களையும் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுகின்ற போதும் ஏன் இந்த நோய்கள் வந்து நம்மைத் தொற்றுகின்றன எனப் பலர் விசனம் தெரிவிக்கின்றார்கள். வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம், வயிற்றுப் போக்கு, தடிமன், காய்ச்சல், இருமல், சுவாச மார்க்கங்களில் தொண்டையில் இறுக்கம் ஏற்படுதல் போன்றன பலருக்கும் ஏற்பட்ட வண்ணம் உள்ளன.

**சிறு பிள்ளைகளுக்கு சளித் தொல்லை ஏற்படுவதற்குக் காரணம் தவறான ஆகாரம், பானம் அருந்துவதாகும் எனப் பலர் நினைக்கின்றனர். இதில் எந்த அளவுக்கு உண்மை காணப்படுகின்றது?**



எந்த அளவுக்கு வீட்டைச் சுத்தப்படுத்தி, கூட்டிப் பெருக்கி அலங்கரித்து அழகுபடுத்தி பராமரித்தாலும் எங்களின் கண்களுக்குத் தெரியாமல் நோய்களை உண்டு பண்ணத் தக்க விசக் கிருமிகள் வீட்டுக்குள் புகுந்து விடுகின்றன. வேறு சில பூச்சி வகைகள் நமது வீட்டையே வாழிடமாகவும் கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றுள் கர்ப்பான் பூச்சி, வண்டுகள், தெள்ளுப் பூச்சிகள், சிலந்தி, கரையான் என்பவை முக்கியமானவைகள்.

எந்த ஒரு மனிதனை எடுத்துக் கொண்டாலும் அவரவர் விரல் அடையாளங்கள் வித்தியாசப்படுவது போல் அவரது மரபணு, பழக்க வழக்கங்கள், நடையுடை பாவனை என்பன எல்லாமே வேறுபடுகின்றன. அது போலவே அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற நோய்கள், உபாதைகள் என்பனவும் வேறுபடுகின்றன. நோய்கள் ஏற்படுகின்ற காரணிகளும் ஆளுக்கு ஆள் வித்தியாசப்படுகின்றன. வயதும் ஒரு காரணமாகின்றது. சளி, இருமல் போன்ற சுவாசக் குழாயுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு வெறுமனே உணவு முறைகள் மாத்திரம் காரணமாவதில்லை. குறிப்பாக வீட்டை தம் வாழிடமாகக் கொண்ட சிறு சிறு பூச்சி, புழுக்களின் மலக் கழிவுகள் கூட இருமல், சளி ஆள்

படி பூச்சி புழுக்கள் காணப்படுவதைக் கூட ஒரு பொருட்டாகக் கண்டு கொள்வதில்லை. ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை கட்டுப்படுத்தலாமே தவிர முற்றாகக் குணப்படுத்துதல் கடினமான காரியமாகும்.

பூச்சிகள், புழுக்கள் என்னும் போது கர்ப்பான் பூச்சி தூசிகள் ஓரிடத்தால் குவிவதால் உருவாகின்ற பூச்சிகள் (Dust Mite) களில் இருந்து உருவாகும் பூச்சி புழுக்கள், பொருட்களை ஓரிடத்தில் தொடர்ந்து களஞ்சியப்படுத்தி வைத்திருப்பதால் அதில் இருந்து உற்பத்தியாகும் பூச்சிகள் (Storage Mite) சிலந்தி வலையில் இருந்து வெளியேறும் துகள்கள், மலர்ச்செடிகளின் பூக்களின் மகரந்தத் துகள்கள் போன்றன எல்லாமே இவ்வகையைச் சேர்ந்தன. இவற்றின் கழிவுகள் மூச்சுக் காற்றுடன் கலக்கும்போது மூச்சிறைப்பு போன்ற சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைகளும் பிள்ளைகளும் இதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். அநேகருக்கு இத்தகைய ஒரு ஆபத்து வீட்டுக்குள்ளேயே உள்ளது என்பது தெரியாத

**சுவாசக் குழாயில் நோய்த் தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தும் நுண்கிருமிகள், பூச்சிகள் எனப்படுபவை என்பவற்றை இனங்காண்பதெப்படி? அவை எவ்வாறு இத்தகைய சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன?**

துமா என்பன ஏற்படக் காரணமாகின்றன. இவை மிக ஆபத்தான நோய்கள் அல்லவென்பலர் நினைத்தாலும் ஆஸ்துமா மிக ஆபத்தானது. இத்தகையவர்கள் தமது வீடுகளில் மேற்

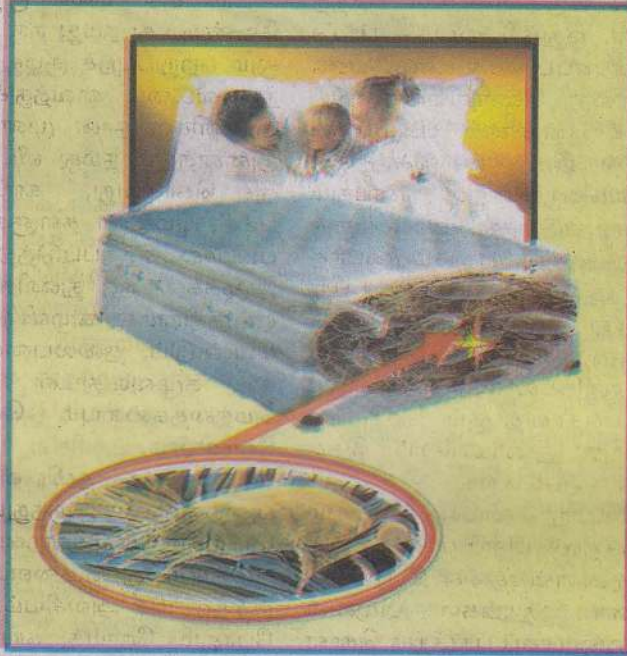
துதான் பெரிய சிக்கல்.

வீடுகளில் கர்ப்பான் பூச்சி இருளான சந்து பொந்துகளில் மலசல கூடத்தில், புத்தக ராக்கைகள், கோப்பை, பீங்கான் ராக்கைகள் போன்ற இடங்களில் வாழ்கின்றன. இரவில்

இவை வெளியேறி வீடு பூராவிலும் திரிந்து மலம், சிறுநீர் கழிக்கின்றன. இவை காய்ந்து பின் தூசு துகள்களாக நமது சுவாச நாளங்கள் வாயிலாக உட்புகுந்து பல உபாதைகளை உண்டு பண்ணுகின்றன. குறிப்பாக Alergy என்கின்ற ஒவ்வாமையைக் குறிப்பிடலாம்.

மறுபுறத்தில் பாவித்த துணி, பிளாஸ்டிக் பைகள், போத்தல்கள், கார்ட்போட் பெட்டிகள் போன்றவையும் மேற்படி பூச்சி வகைகள் வசிப்பதற்கான உகந்த இருப்பிடங்களாக காணப்படுகின்றன.

Home Dust Mite எனப்படும் தூசியில் இருந்து உருவாகும் சிறு நுண்ணிய பூச்சி வகைகள் என்பன படுக்கையில் கட்டிலில் தலையணைகளில் சுத்தமில்லாத விடத்து உருவாகின்றன. கட்டில் மெத்தைக் கடியில் படிந்திருக்கும் தூசியைச் சுத்தம் செய்யாதிருத்தல், தலையணை உறைகளை துவைத்துக் காயப்போடாதிருத்தல், தலையணைகளை வெய்யிலில் காயவைக்காதிருத்தல் முதலாவை இத்தகைய பூச்சிகள் உருவாகக் காரணமாகின்றன. அல்லது இவற்றைத் துவைத்து உயர் வெப்பத்தில் 'அயர்ன்' செய்ய வேண்டும்.



மேற்படி தூசியில் இருந்து பூச்சிகளும் நுண் கிருமிகளும் உருவாக மற்றுமொரு காரணி வீட்டை அலங்கரிப்பதற்காக வரவேற்பு மண்டபத்தில் விரிக்கப்படும் கம்பளமாகும். மற்றும் தடிப்பான கதவு மற்றும் திரைச் சீலைகள் ஆகும். இவற்றில் தூசியானது படை படையாக பிடித்திருக்கும். இத்தகைய அலங்காரங்கள் மேல் நாடுகளில் குளிர் அதிகமான பிரதேசங்களில் தூசி குறைவான இடங்களில் பொருத்தமானதாகும். இத்

தகைய சிறு கிருமிகளும் பூச்சிகளும் ஒவ்வாமை, மூச்சிரைப்பு, ஆஸ்துமா போன்ற இன்னும் பிற சுவாச நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

## வேறு காரணிகள்

இவற்றைத் தவிர நாம் படித்து விட்டு அடுக்கி வைக்கும் பழைய பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், வெற்றுப் போத்தல்கள், வெற்றுப் பைகள், பலகைகள், பராலைகள் போன்றவற்றில் இருந்தும் வித்தியாசமான களஞ்சிய பூச்சிகள் (Storage Mite) உற்பத்தியாகின்றன. இவை குழந்தைகள், பிள்ளைகளை மாத்திரமின்றி பெரியோரிலும் ஒவ்வாமை சம்பந்தமான நோய்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

பொதுவாக நாம் ஆபத்தானது என்று கற்பனை செய்திராத சிலந்தி வலைகளின் தூசி, துகள்கள் என்பன வயது பேதமின்றி அனைவரையும் பாதிக்கின்றன. சிலந்தி வலைகள் கூரைக் கடியில் சீலிங்கில், சுவர் மூளைகளில் மேசை, கதிரை, கட்டில்களுக்கடியில் பின்னப்பட்டுக் காணப்படும். இவற்றில் இருந்து வெளியேறும் தூசுகள் நச்சுத் தன்மை வாய்ந்தன. அநேகமாக சிலந்தி வலைகளை உடைத்து சுத்தப்படுத்தும் போதே இதனால் வீட்டிலிருப்போர் சுவாச நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். அநேகமானவர்கள் உலர்ந்த நாணல் நூல் கற்றைகள், அல்லது பிரித்தெடுக்கப்பட்ட தும்பினை நீண்ட தடியில் கட்டியே சிலந்தி வலைகளை சுத்தம் செய்கின்றார்கள்.

இதனால் இதில் உள்ள தூசு துகள்கள் வீடு முழுதும் பரவி பின் கூட்டித் துப்புரவாக்கும் போதும் கூட சுவாச நாளங்களில் படிந்து

நீண்ட காலத்துக்கு உபாதைகளை ஏற்படுத்து கின்றன. சிலந்தி வலைகளை உடைத்து சுத் தப்படுத்தும் போது மிகக் கவனமாக தூசி, துகள் வீடெங்கும் பரவாத படி வட்டமாக மெல்லிய கம்பியுடன் கூடிய சிலந்தி வலை களை அகற்றும் உபகரணங்கள் இன்று வியா பார்சு சந்தையில் காணப்படுகின்றன. அவற் றில் பொருத்தமானதைத் தேர்ந்தெடுத்து சிலந்தி வலைகளை அதிகம் கலைத்து சிதற டிக்காமல் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

### பூஞ்சணங்கள்

சில சமயங்களில் வீடுகளில் ஈரம் படிந்த இடங்கள், சுவர்கள், ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டு அகற்றப்படாமல் காணப்படும் உணவுப் பண்டங்கள் என்பவற்றில் வெள்ளையாகவோ, இள மஞ்சளாகவோ பூஞ்சணம் படிவதைக் காணலாம். இவற்றில் இருந்தும் தூசு, துகள் கள் என்பன வெளியேறுகின்றன என்பதும் அவை நமது சுவாச நாளங்கள், குழாய்களுக்குள் சென்று படிந்து பலவித சுவாசம் சம்பந்த மான நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றதென்பது பலருக்கும் தெரியாது. இவற்றை தடியால் தட்டிப் பார்த்தால் தூசு புகை போல் வெளியே றுவதனை அவதானிக்கலாம். இத்தகைய நிலைமையும் ஆபத்தானதாகும். ஈரமான துணிகள், அழுக்கான துணிகளிலும் இத்த கைய பூஞ்சணங்கள் ஏற்படலாம்.

இத்தகைய பல்வேறு விடயங்களையும் தெரிந்து வைத்திராததால் பிள்ளைகளில் இந் நோய்கள் பரவுகின்றன என்பதனை பெற்றோர் அறியாதிருக்கின்றனர். “நாங்கள் பிள்ளை களை எவ்வளவு கவனமாகப் பார்த்துக் கொள் கிறோம். பாதுகாக்கின்றோம். நல்ல வைத்தியர்

களிடம் மருந்து வாங்கிக் கொடுக்கிறோம். இருந்தும் இந்தப் பிள்ளைகளில் ஏன் சளி, இரு மல், இளைப்பு, மூச்செடுக்கக் கஷ்டப்படுதல் ஆஸ்துமா என்பன ஏற்படுகின்றன எனத் தெரி யவில்லை” என பெற்றோர் புலம்புவதைக் காண முடிகின்றது.

### அப்படியென்றால் பிள்ளைகளை இவற்றில் இருந்து காப்பாற்றுவது எப்படி?

இதில் இருந்து தம்மையும் தம் பிள்ளைக ளையும் பாதுகாத்துக் கொள்வதொன்றும் கடி னமான காரியமல்ல. முதலில் நமக்குத் தெரிய வேண்டியது நமது நாட்டுக்கு உகந்த விதத்தி லும் சுற்றுப்புறச் சூழலுக்கு ஏற்ற விதத்திலும் நம் வீட்டை வைத்துக் கொள்வது. மற்றைய காரணிகள் நான் முன் சொன்ன காரணிகள் அனைத்தும் நமது வீட்டில் இல்லாமல் பார்த் துக் கொள்வது, கரப்பான பூச்சி, ஏனைய பூச்சி, புழுக்கள், களஞ்சிய தூசு முதலியன ஏற் படாமல் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். பழைய அழுக்கடைந்த துணிகளை நீண்ட நாட்கள் வைத்திராமல் கழுவி காயப்போட்டு வைக்க வேண்டும், தலையணையுறைகளை அடிக் கடி கழுவுவதுடன் தலையணைகளையும் மெத்தைகளையும் வெயிலில் காய விட வேண்டும்.

இவற்றைத் தவிர வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனைகளில் இருந்தும் இத்தகைய சுவாச நோய்கள் பரவுகின்றன. அவற்றையும் அவை படுக்கும் துணிகளையும் சுத்தமாக வைத்தி ருத்தல் மிக அவசியம். ஆதலினால் நாம் எப் போதும் நோய்க் காரணிகளிடம் இருந்து விலகி இருப்பது நல்லது.



“உன் மாமியார் அடிக்கடி ஆஸ்பத்திரிக் குப் போய் எதுக்கு வாயில் தையல் போட்டுக்க றாங்க...?”  
“அவங்கதான் வாய் கிழி யப் பேசுவாங்களே!”



# அந்தரத்தாமரை

மூலிகையின் பெயர் :- அந்தரத்தாமரை,

தாவரம் பெயர் :- PISTIA STRATIOTES,

தாவரக்குடும்பம் :- ARACEAE,

வேறு பெயர்கள் :- ஆகாயத்தாமரை,

பயன் தரும் பாகங்கள் :- இலைகள் மட்டும்,

வளரியல்பு :- அந்தரத்தாமரை நீரில் மிதக்கக் கூடிய கூட்டம் கூட்டமாக வளரும் சிறு செடிகள் ஆகும். சுத்தமான தண்ணீரில் வளரக்கூடியது. இலைகளின் நீளம் சுமார் 13 செ.மீ. இருக்கும். இலைகள் எதிர் அடுக்கில் ஜோடியாக இருக்கும்.



இதற்கு காம்புகள் (ஸ்டெம்) கிடையாது. கூடை வடிவ இலை இளம்பச்சை நிறமாக இருக்கும்.

கண்டுபிடிப்பு :- இது முதன் முதலில் ஆப்பிரிக்காவில் 'Lake Victoria' என்ற ஏரியில் தோன்றியதாகச் சொல்வர். இது அமெரிக்காவில் 1765 ஆம் ஆண்டில் 'புளோரிடா' என்ற இடத்தில் ஏரிகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாகத் தெரிய வருகின்றது சொல்வர். இதை ஆங்கிலத்தில் 'Water Cabbage' மற்றும் 'Water Lettuce' என்றும் கூறுவார்கள். இது இன விருத்திக்கு தாய்



செடியுடன் சிறு குட்டிச் செடிகள் நூல் இழை போன்று தொடர்ந்து பெருகிக் கொண்டே போகும்.

மருத்துவப் பயன்கள் :-

வெப்பத்தைத் தணித்து தாகத்தைக் குறைக்கும் மருந்தாகவும், தாதுக்களின் எரிச்சலைத் தணிக்கச் செய்யும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

இலையை அரைத்துக் கர்ப்பான், தொழு நோய்ப்புண் ஆகியவற்றின் மீது வைத்துக் கட்டி வர விரைவில் ஆறும்.



ஆசனவாயில் வைத்துக் கட்டி வர வெளி மூலம், ஆசனக் குத்தல் தீரும்.

25 மி.லி. இலைச்சாற்றை சிறிது தேனுடன் காலை, மாலை 5 நாட்கள் கொடுக்க மார்பில் உண்டாகும் கிருமிக் கூடுகள் போகும். மூலம், சீதபேதி, இருமல் ஆகியவை தீரும்.

அந்தரத்தாமரையிலையை நீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்த ஆவியை 10 நிமிடம் ஆசன வாயில் பிடித்து வர மூல நோய் அகலும்.

இதன் இலைச்சாறு அரை லிட்டர், நல்லெண்ணெய் 1 லிட்டர் ஆகியவற்றைக் கலந்து சிறு தீயில் காய்ச்சி மெழுகுப் பதமான நிலையில் கிச்சிலிக் கிழங்கு, சந்தணத்தூள், வெட்டி வேர், கஸ்தூரி மஞ்சள், சாம்பிராணி அனைத்தையும் 10 கிராம் அளவில் பொடித்துப் போட்டு இறக்கி வடித்து வாரம் 1 முறை



தலைக்கிட்டுக் குளித்து வர உட்குடு, கண்ணொரிச்சல், மூல நோய் ஆகியவை தீரும்.

தொகுப்பு:  
சுபா



"விஷய ஞானத்தோட நல்லா பேசுறீங்க. பேசாம நீங்க பெரிய பேச்சாளர் ஆயிட்டீராமே!"  
"பேசாம எப்படி பேச்சாளர் ஆக முடியும்?"

**கேரபம் வேண்டாம்....!**

அனாவசிய கோபம், வேண்டாத கற்பனை, தேவையில்லாத எதிர்கால பயம் என மனதைப் போட்டு குழப்புபவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம். எதற்கும் கவலைப்படாமல் உங்களுக்கு சரி என தீர்மானமாகப்படுவதை அமைதியாகச் செய்து முடியுங்கள். மனப் பதற்றம் குறையும். காலத்திற்கு காலம் மருத்துவரிடம் சென்று உடல் பரிசோதனையை செய்துகொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு பரிசோதனையும் மேற்கொண்ட திகதியை குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்த பரிசோதனை திகதியை அறிந்து கொள்ள இது உதவும். முறை வைத்து மருத்துவ பரிசோதனை மேற்கொள்வது மிக முக்கியம். மருத்துவர் சொல்லும் மருந்தை உரிய நேரத்தில் தட்டாமல் எடுக்க வேண்டும்.

# முதலுதவிப் பெட்டி

## First Aid Box



நாம் எவ்வளவுதான் கவனமாக செயல்பட்டாலும் சில சமயங்களில் எம்மையும் மீறி ஏதாவது விபத்துக்களோ ஆபத்துக்களோ ஏற்பட்டு விடுகின்றன. அது வீடாக இருக்கலாம், அலுவலகமாக இருக்கலாம். அல்லது வர்த்தக நிலையம், பாடசாலை என எந்த இடமாகவும் இருக்கலாம். எங்கும் எந்த நேரத்திலும் விபத்து நடக்கலாம் என்பதை உத்தேசித்து ஒரு முதலுதவிப் பெட்டியை வைத்திருக்க ஆவன செய்வது சம்பந்தப்பட்டவர்களின் கடமையாகும். சில சந்தர்ப்பங்களில் மக்கள் பயணிக்கும் பேருந்துகளிலும் முதலுதவிப் பெட்டி இருப்பதை நாம் அவ

தானித்திருக்கிறோம். இது பாராட்டப்பட வேண்டிய விடயம். அது சரி இந்த முதலுதவிப் பெட்டியில் என்னவெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்பதை அடுத்த முக்கியமான விடயமாகும்.



★ காயத்திற்குக் கட்டுப்போட துணி அதாவது பெண்டேஜ், பஞ்சு, பிளாஸ்டர், பேண்ட் எய்ட் டேப்புகள், தொற்று நீக்க Surgical Spirit மிகவும் அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

★ கத்தரிக்கோல், ஊசி, சேஃபிபின், பென் டோர்ச் போன்ற சிறு டோர்ச் ஒன்று, தர்மா மீற்றர், டீ ஸ்பூன் என்பன.

★ வலி நிவாரணத்திற்கான அஸ்பிரின் (Aspirin) மாத்திரைகள் 5 அல்லது 10.

★ இருமலுக்கான சிரப் (Syrup)

★ அமிலத்தன்மையை (Acidity) கட்டுப்படுத்தும் ஆன்டாசிட் (Antacid) மாத்திரைகள்.



★ டெட்டோல் லோஷன் மற்றும் டெட்டோல் சோப்.

★ ஏதாவது ஒரு என்டி செப்டிக் க்ரீம் மற்றும் என்டி பயோட்டிக் பவுடர்.

★ மவுத்வோஷ் (Mouth Wash) கொலோமின் லோஷன், வாசலின்.

★ டிங்சர், அயோடின்

மேற்குறித்த பொருட்கள் ஒரு முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

### முதலுதவிப் பெட்டியை கையாளும் விதம்

காலாவதியான (Expiry date) மருந்துகளை அப்புறப்படுத்துதல் அவசியம். வாய் மூலம் உட்கொள்ளும் மருந்துவகைகளை ஒரு அடுக்கில் தனியாகவும் வெளியில் பூசும் நஞ்சு மருந்துகளை வேறொரு அடுக்கில் தனியாகவும் வைக்க வேண்டும். மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது முதலுதவிப் பெட்டியை பார்த்து. சரியான முறையில் இருக்கும் வகையில் ஆவன செய்ய வேண்டும். சூரிய ஒளி, ஈரலிப்பு, எறும்பு உள்ளிட்ட பூச்சிகளில் இருந்து பாதுகாப்பான இடத்தில் முதலுதவிப் பெட்டியை பொருத்த வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எவரும் பார்த்த மாத்திரத்தில் தெரியும் இடத்தில் முதலுதவிப் பெட்டியை பொருத்த வேண்டும். எனினும் குழந்தைகளின் கைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் அது இருக்க வேண்டும். பயன்படுத்தும் நேரத்தை தவிர ஏனைய சமயங்களில் முதலுதவிப் பெட்டி மூடியே இருக்க வேண்டும்.

லுதவிப் பெட்டியை பொருத்த வேண்டும். எனினும் குழந்தைகளின் கைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் அது இருக்க வேண்டும். பயன்படுத்தும் நேரத்தை தவிர ஏனைய சமயங்களில் முதலுதவிப் பெட்டி மூடியே இருக்க வேண்டும்.

- இராஞ்சித்



“தூரத்துல உள்ளது தெரியமாட்டேங்குது டொக்டர்...”

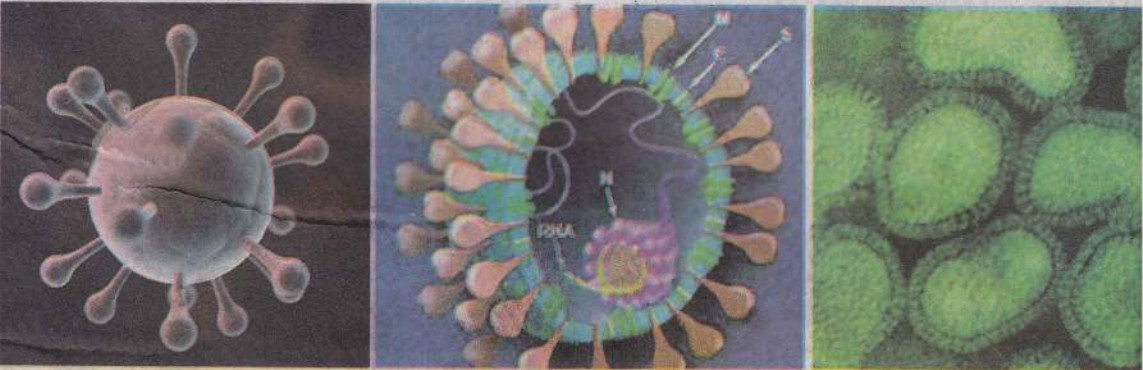
“அப்படினா பக்கத்துல போயி பார்க்க வேண்டியதுதானே...?”

# வைரசு எக்றரல் வக்ஷ?

**வைரசு** (virus) அல்லது நுண்கிருமி அல்லது நச்சுயிரி, அல்லது நச்சுநுண்மம், என்பது உயிரினங்களில் நோயை உண்டாக்கும் சிறு துகள்களைக் குறிக்கும். வைரசுகள் கட்டுப்பட்ட கலத்துள் உயிருறிஞ்சி வகையைச் சேர்ந்தவை. வைரசுகளிடம் இனப்பெருக்கம் செய்வதற்கான கல சிற்றுருப்புகளும் கட்டமைப்பும் இல்லாததால், அவற்றால் இன்னொரு உயிரினத்தின் கலங்களைத்



இருக்கும். ஆனால் தக்கவோர் உயிரினத்தின் உள்ளே புகுந்தவுடன் பல்கிப் பெருகும் தன்மை உடையது. பொதுவாக அனைத்து தீ நுண்மங்களும் (வைரசுகளும்) ஒரு மரபணு பொருளையும்



தாக்கி அவற்றைத் தம் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து தான் இனப்பெருக்கம் செய்ய முடியும். வைரசு என்ற சொல் மெய்க்கருவுயிரியைத் தாக்கும் துகள்களைக் குறிக்கும். நிலைக்கருவிகளைத் தாக்கும் துகள்களை நுண்ணுயிர்தின்னி என்று அழைப்பார்கள்.

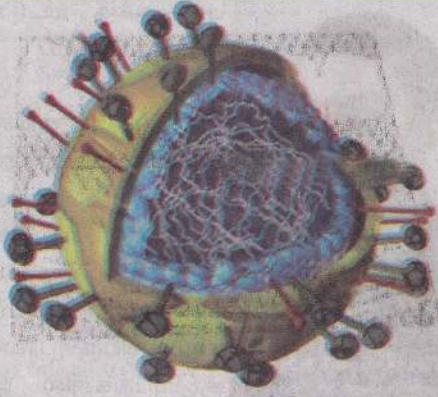
### அமைப்பு :

வைரசு என்ற இலத்தீன் சொல்லுக்கு நஞ்சு, நச்சுப்பொருள் என்று பொருள். வைரசுகளை ஒரு வாழும் உயிரினம் என சொல்ல முடியாது. ஏனெனில் இவை வெளிப்புறத்தில் இருக்கும் வரை ஓர் உயிரற்ற பொருளாகவே (inert)

(டி.என்.ஏ அல்லது ஆர்.என்.ஏ ) அதனைச் சுற்றி உறை புரத்தால் (coat protein) ஒரு கூடும் (capsid protein) உள்ளதாக இருக்கும். சில தீநுண்மங்களில் முள் (Spikes) போன்ற அமைப்பும் உள்ளன.

### பரவுதல் :

வைரசுகள் பூச்சிகளாலும் (இவை பரப்பி என்னும் பொருள் கொண்ட நோய்க்காவி என அழைக்கப்படும்), காற்று, நீர், குருதிப் பரிமாற்றம் மூலம் பரவும். தவிர ஆட்கொல்லி நோயான எயிட்ஸ் மற்றும் பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவு, தூய்மை இல்லாத ஊசிகள் மூலமும்



பரவுகிறது. வெறி நாய்க்கடி நோய் (ரேபீஸ்) நாய், பூனைகள் சில நேரங்களில் எலிகள் மூலமும் பரவ வாய்ப்புள்ளது.

### வகைப்பாட்டியல் :

வைரசுகளை அவை தாக்கும் உயிரினம், மரபு இழை, மரபு இழைகளின் செயலாக்கம் (based on the transcription) பொறுத்து பல வகைகளாக பிரிக்கலாம், அவையாவன,

### தாக்கும் உயிர்களைப்பொறுத்து :

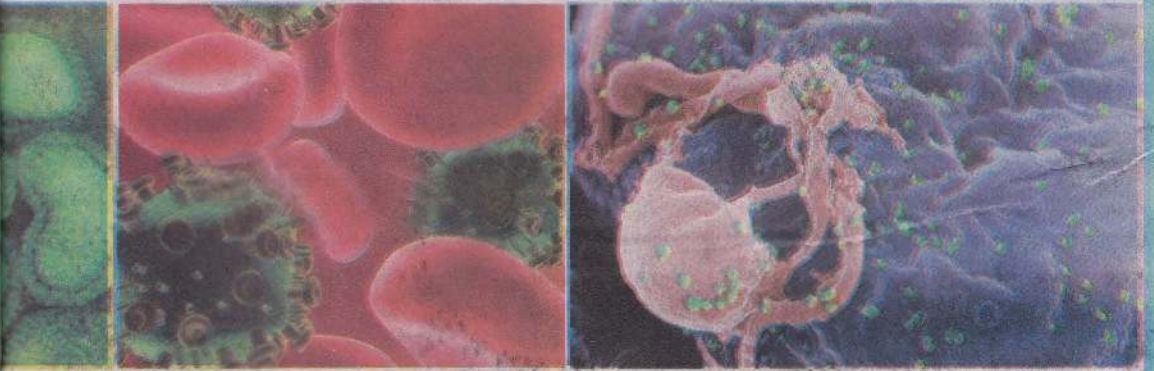
- \*பக்டீரியாவைத் தாக்கும் நுண்ணுயிர்கள்
- \*பூஞ்சை தாக்கும் நுண்ணுயிர்கள்
- \*தாவர நுண்ணுயிர்கள்
- \*விலங்கு நுண்ணுயிர்கள்

### மரபு இழைகளை பொறுத்து :

- \*டி.என்.ஏ வைரசுகள் (DNA Viruses)
- \*ஆர்.என்.ஏ வைரசுகள்

### டி.என்.ஏ வை பொறுத்து, மேலும் இரு பிரிவுகளாக பிரிக்கப்படுகின்றன :

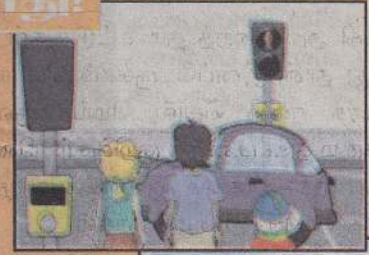
1. ஒரிழை டி.என்.ஏ வைரசுகள் (ssDNA virus)
2. ஈரிழை டி.என்.ஏ வைரசுகள் (dsDNA virus)



### பாதைபகடக்கும் போது!

வீதியோரங்களில் நடந்து போகும்போது வேறு யோசனைகளுடன் போகக்கூடாது. பகலில் மாத்திர மல்லாமல் இரவில் போகும்போதும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக நகர்ப்புறங்களில் பகலிலோ, இரவிலோ வீதியைக் கடக்கும் பொழுது மிகுந்த அவதானம் தேவை. வீதியை கடப்பதற்கென ஒதுக்கப் பட்டுள்ள இடங்களில் கடக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

அலுவலகம் உள்ளிட்ட நீங்கள் செல்ல வேண்டிய இடங்களுக்கு நேர காலத்துடன் சென்றால் பதற்றமில்லாமல் வீதியை கடப்பதற்கும் வாகனங்களில் பயணிப்பதற்கும் உதவியாக அமையும்.





## ஓடிசம் குழந்தைகளும் சமூகமும்

அத்தியாயம் 06

இறைவனினால் கொடுக்கப்படுகின்ற செல்வங்களிலேயே மேன்மையான செல்வம் குழந்தை செல்வம். அதிலும் அந்தக் குழந்தை ஆரோக்கியமாக பிறந்தால் அந்த பெற்றோரிடம் உள்ள சந்தோசம் சொல்லில் அடங்காது. அவ்வாறு ஆரோக்கியமாகப் பிறந்த குழந்தை நாள் ஒரு வண்ணம் பொழுதுதொரு மேனியாக வளர்ந்து வரும்போது அப்பிள்ளைகளின் செயற்பாட்டிலோ வளர்ச்சி படிநிலைகளிலோ மாறுபாடான செயற்பாடுகள் காணப்படும் போது அந்தப் பெற்றோரின் எதிர்ப்பார்ப்புகள் எல்லாம் நாள் செல்லச் செல்ல தகர்த்தெறியப்படும் போது அவர்களது மனம் படும் வேதனையை அவ்வாறான பிள்ளைகளை வைத்திருக்கும் குடும்



Dr. எஸ்.கே.வாங்கல்  
(Chairman,  
OSILMO Autism Center)

பங்களுக்கு மட்டுமே நன்றாக புரியும். அதிலும் அப்பிள்ளை “ஓடிசம்” என்று கண்டறிந்தால் அவர்கள் மனம் உடைந்து போவார்கள். என்ன செய்வது என்று தெரியாது தவிப்பார்கள். பெரும்பாலான குடும்பங்களில் இவ்வாறான பிள்ளைகள் நாள் செல்ல செல்ல எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கையில் அறியாத தன்மை காரணமாகவோ அல்லது பிழையான வழிநடத்தலின் காரணமாகவோ பிள்ளைகளை வளர்த்து வரும் போது பாடசாலைக்கு செல்லும் வயதை அடையும் தறுவாயில் அப்பிள்ளைகளை பாடசாலைக்கு அனுப்ப முடியாத தன்மை உருவாகும் போது பெரும்பாலான பெற்றோர் குழப்பம்டைகின்றார்கள்.

ஓடிசம் பிள்ளைகள் பார்ப்பதற்கு அழகானவர்கள் வயதில் குறைவான வயதை மதிக்கக் கூடிய தோற்றத்தை கொண்டிருப்பர். இவர்களுடைய உருவத்திலோ, முகத்திலோ, எந்தவித மாற்றமும் காணப்படாது சாதாரண பிள்ளைகள் போன்றே தோற்றத்தில் இருப்பர். ஆனால் இவர்களிற்கு யார் எவர் இடம் எவ்வேளை

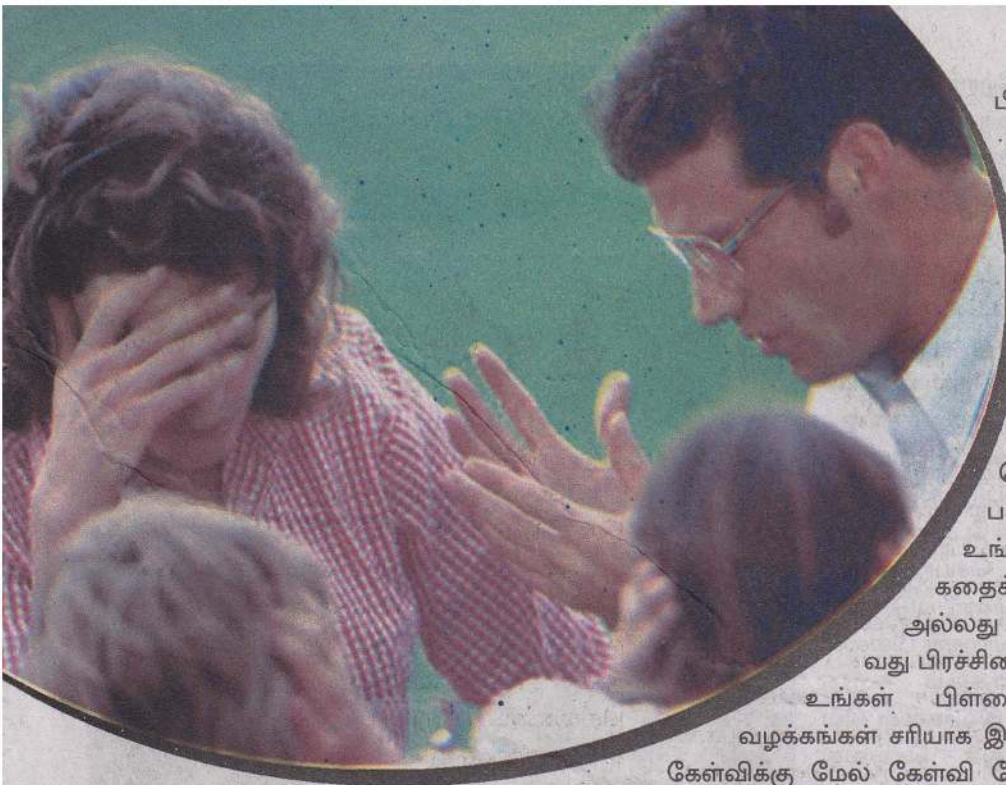


என்ன செய்கிறோம் போன்ற விளக்கம் குறைவாகவே காணப்படும் or காணப்படாது.

இவ்வாறான பிள்ளைகளின் பேச்சுத்திறன் குறைவாகவோ அல்லது இல்லாது காணப்படுகின்றது. அத்துடன் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பழகுதல் சேர்ந்து விளையாடுதல் காணப்படாது. கூடுதலாக தனிமையையே விரும்புவர். பெரிய சத்தங்களிற்கு பயப்படுதல், காரணமில்லாது அழுதல் போன்ற பலவிதமான மாறுபட்ட செயற்பாடுகள் இவர்களிடம் காணப்படுவதன் காரணமாக இவ்வாறான பிள்ளைகளை வைத்திருக்கும் கூடுதலான பெற்றோர் இவர்களை வெளியே அழைத்துச் செல்வது குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. அதாவது இப் பிள்ளைகளை ஒளித்து மறைத்து வளர்க்க முற்படுகின்றனர். இங்கு தான் பெற்றோரும் குடும்பத்தவரும் பெரிய தவறு செய்கின்றனர். இவ்வாறான பிள்ளைகளை மறைத்து வளர்ப்பதன் மூலம் இப் பிள்ளைகளிற்கு இருக்கின்ற பிரச்சினைகள் கூடுகின்றதே ஒழிய குறைவதற்குரிய சாத்தியக்கூறுகள் மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது.

எந்த ஒரு பெற்றோரும் தாம் பெற்ற பிள்ளைகளை மறைத்து வளர்க்க விரும்பமாட்டார்கள். அதற்கு ஓடிச் பிள்ளைகளின் பெற்றோர் விதிவிலக்கல்ல. தமது பிள்ளைகளை பலதரப்பட்ட இடங்களிற்கு அழைத்துச் சென்று (கோவில், பூங்கா, சொந்தக்காரர் வீடுகள், பொதுஇடங்கள், கடைகள் ect). அங்கு தமது பிள்ளைகளின் சந்தோசத்தைக் கண்டு மகிழ்வார்கள். அப்படியாயின்





பிக்கும் போது அந்தப் பிள்ளை அதற்கு உடனடியாக பதில் சொல்லாது கேட்காதது போல் இருந்தால் உடனடியாக பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் பெற்றோரை பார்த்து என்ன உங்கள் பிள்ளை கதைக்க மாட்டாரா? அல்லது இவருக்கு ஏதாவது பிரச்சினை இருக்கிறதா? உங்கள் பிள்ளையின் பழக்க வழக்கங்கள் சரியாக இல்லையே என்று கேள்விக்கு மேல் கேள்வி கேட்க தொடங்கி விடுவார்கள்.

இங்கு என்ன நடக்கிறது உண்மையிலேயே நாமும் சுற்றியுள்ள சமூகமே இதற்குப் பதில் சொல்ல வேண்டும்.

உதாரணமாக ஓடிசம் பிள்ளையொன்று ஒரு தினத்திற்கு (கலியாண வீடு) சென்று தமது பெற்றோருடன் இருக்கும் போது அப்பிள்ளைக்கு அருகில் அமர்ந்திருப்பவர்கள் அந்தப் பிள்ளையுடன் அன்பாக தம்பி உங்களுடைய பெயர் என்ன என்று சிறிதாக கதைக்க ஆரம்

உண்மையிலேயே இப்பிள்ளையின் பெற்றோர் ஏற்கனவே மனம் உடைந்து வேதனையுடன் இருக்கும்போது இவ்வாறு மற்றவர்கள் குடைந்து குடைந்து கேட்பது பெரும் மனவேதனைக்குரிய விடயமாகும்.

அது மட்டுமன்றி அங்கு இன்னும் பல விடயங்களிற்கு அப்பெற்றோர் முகம் கொடுக்க நேரிடும்.

(தொடரும்...)

“பத்தாயிரம் அல்லது ஒரு மாத ஜெயில் தண்டனை. இதுல எது வேணும் உனக்கு?”



“ஹி.. ஹி.. பத்தாயிரம் போதும் சாமி. பெட்டிக்கடை வச்சாவது பொழச்சுக்குவேன்”



# வெற்றிலை வெறும் வெற்று இலை அல்ல

நமது கலாசாரத்தோடு நெருங்கிய தொடர்புடைய வெற்றிலை விருந்தினருக்கு அளிக்கப்பட வேண்டிய பொருட்களில் முக்கியமாக விளங்குகின்றது. நமது கலாசாரத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் திருமணத்திற்கு சென்றால் நாம் தாம்பூலப் பையைக் கேட்டு வாங்கிக் கொண்டு செல்லத் தவற மாட்டோம். வெற்றிலை - பாக்கு - சுண்ணாம்பு கூட்டணியின் விளைவால் சிவக்கும் இதழ்களுக்கு தனி கவர்ச்சி உண்டு என்பது வேறொரு விடயம்.

இவை எல்லாம் ஒருபுறம் இருக்க உடல் நலத்திற்கு நன்மை செய்யக் கூடியது வெற்றிலை. உண்ட உணவை சமிபாடையச் செய்ய வைப்பதில் வெற்றிலை பேருதவி புரிகின்றது. சமிபாட்டுச் சுரப்பிகள் சீராக சுரப்பதற்கும் வெற்றிலை பயன்படுகின்றது.

## இயற்கை மருந்து

வெற்றிலை ஒரு இயற்கையான 'அண்டிசெப் டிக்'. சுவாசப்பை மற்றும் தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட பல அசௌகரியங்களைப் போக்க வெற்றிலை கைக்கொடுக்கிறது.

ஒரு தேநீர் கரண்டி வெற்றிலைச் சாறுடன் தேனைக் கலந்து அருந்தினால் இருமல் மற்றும் மார்புச்சளியில் இருந்து குணமாகலாம். மேலும் நரம்புகளின் பலவீனத்தைப் போக்கவும் இது உதவும் என இந்தியாவின் இயற்கை மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

## அளவோடு சேர்த்தல்

சுலபமாக சிறுநீர் கழிக்கவும் வெற்றிலை உதவுகின்றது. எப்போதாவது வெற்றிலை போட்டுக் கொண்டால் அறிவுக் கூர்மைக்கு கூட பயன்படும் என்பது உண்மையே. எனினும் அளவுக்கதிகமாக எந்நேரமும்

வெற்றிலையை போட்டு மாடுபோல் அசை போட்டுக் கொண்டிருந்தால் நன்மைக்கு பதில் பெருந்தீமைகளை விலை கொடுத்து வாங்கியதாகி விடும். இது நாக்கு தடித்துப் போவதிலும் தொண்டை புற்றுநோயிலும் கூட கொண்டு போய் விட்டு விடும்.

வெற்றிலையில் ஒருவித எண்ணெயும் அரக்கின் என்ற பொருளும் உள்ளன. இவற்றின் காரணமாகத்தான் வெற்றிலை பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களால் சுலபத்தில் அதை விட்டு விட முடிவதில்லை.

இவை தவிர வெற்றிலை பாக்கோடு சுண்ணாம்பு மற்றும் புகையிலையையும் சேர்த்து உள்ளே தள்ளினால் பெரும் அபாயகரமாகி விடும். புற்றுநோயை வெற்றிலை பாக்கு வைத்து வரவேற்பது போல் ஆகிவிடும்.

வெற்றிலை வெப்பத்தை கிளப்பி விடக் கூடிய ஒரு பொருள் என்பதனையும் முதன்முதலாக அதை மெல்லுபவர்களுக்கு தொண்டையில் அசௌகரியம் ஏற்படலாம் என்பதனையும் வெற்றிலை சம்பந்தமாக நாம் நினைவில் வைத்துக் கொள்வோம்.

- ஜெயா.



ளில் தனது மகளுடன் பெற்ற தாயும் வேதனைப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அப்படியானால் பூப்படைவதுடன் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் மற்றும் அவற்றுக்கு பெற்றுக் கொள்ளும் தீர்வுகள் தொடர்பாகவும் அறிந்து கொள்வது முக்கியமானது. இது விடயமாக பிரசவ மற்றும் பெண்களின் நோய்கள் தொடர்பான விசேடத்துவ நிபுணர் Dr. நந்ததேவ செனவிரத்ன அவர்கள் பல கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொள்ளார்.

**கேள்வி :** பெண் பிள்ளைகளின் பூப்படைதல் பருவம் எப்போது ஆரம்பமாகும்?

**பதில் :** உடலில் ஹோர்மோன்களின் செயற்பாடு தொழிற்பட ஆரம்பிக்கும் போதே இது ஏற்படுகின்றது. ஆண்களை விட பெண் குழந்தைகளுக்கு பிறக்கும் போதே கர்ப்பப்பை காணப்படும். ஆனால் பூப்படைதல் இல்லாத நிலையில் முதலாவது மாதவிடாய் வரும் வரை கர்ப்பப்பையானது செயற்பாடற்ற நிலை

## பெண் பிள்ளைகள் மிகச் சிறுவயதில்

## பூப்படைவதற்கான காரணம் என்ன?

### மிருக இறைச்சியை அதிகம் உண்பது ஒரு காரணமா?

**Dr. நந்ததேவ செனவிரத்ன**  
பிரசவ மற்றும் பெண்கள் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்

**பூ**ப்படைதல் என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் நடைபெற வேண்டிய இயற்கை நிகழ்வாகும். மறுபுறத்தில் இது வாழ்க்கையின் புதிய, விசேட ஒரு நிலைக்கு பெண்ணை கொண்டு செல்லும் ஒரு சம்பவமாகும். இதனை பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து 'வயது வந்தோர்' என்ற பருவத்திற்கு கொண்டு செல்லும் ஒரு தடைதாண்டல் ஆகும் என்றும் குறிப்பிடலாம்.

எப்படியோ பூப்படைவதுடன் இணைந்து ஒரு பெண்ணின் வாழ்வில் பல பிரச்சினைகளும் உருவாகின்றன. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில்

யிலேயே காணப்படும். பிடியூடரி சுரப்பிகளால் தொகுதியால் அது நிர்வகிக்கப்படுகின்றது. இது செயற்படத் தொடங்கியவுடன் ஈஸ்ரஜன் என்றழைக்கப்படும் ஹோர்மோன் உடலில் உருவாகத் தொடங்கும். பெண் குழந்தை யொன்று பெண்ணாக பரிணமிப்பது இத்தகைய நிலையின் போதாகும்.

**கேள்வி :** இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் வெளியே தோன்றும் அறிகுறிகள் எவை?

**பதில் :** உடல் வளர்ச்சி பெறத் தொடங்கும். உடலின் சில பாகங்களில் முடி வளரத் தொடங்கும். அவைதான் முதல் தோற்றம் அறிகுறிகள். அதைத் தவிர முதன் முறையாக மாதவிடாய் ஏற்பட்ட நாளை வைத்து பூப்படைந்

துள்ளமையை உறுதிப்படுத்தலாம்.

**கேள்வி :** பெண் பிள்ளையொன்று பூப்படைதலுக்கு பிரவேசிக்கும் வயது என்ன என்ன?

**பதில் :** முன்னைய காலத்திற்கும் இன்றைய நவீன காலத்திற்குமிடையில் மிகப் பெரிய வித்தியாசம் காணப்படுகின்றது முன்பு பூப்படையும் வயதானது பதினான்கு அல்லது பதினைந்தாக இருந்தது. ஆனால் இன்று படிப்படியாக அந்த வயதானது 11, 10 அல்லது 9 என்ற வயதிற்கு குறைந்து சென்று விட்டது.

**கேள்வி :** இதற்கான காரணம் என்ன?

**பதில் :** இதற்கு ஒரு நிரந்தரமான காரணத்தைக் கூற முடியாது. ஆனால் மிகக் கூடுதலான போசாக்கு இதற்கான காரணமாக இருக்கலாம் என்ற கருத்து காணப்படுகின்றது. அதாவது நிறைவான போஷாக்கின் காரணமாக ஹோர்மோன்களின் செயற்பாடானது அதிகரிக்கின்றது என்பதே இதற்கான காரணம். இதைத் தவிர உணவில் அடங்கியுள்ள பல்வேறு வகையான இரசாயன பதார்த்தங்கள் ஒரு காரணம் என ஒரு சிலர் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர். முக்கியமாக இறைச்சி வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகின்றது. அவற்றில் ஹோர்மோன் வகைகள் பல உண்டு. மிருகங்களை ஆரோக்கியமாக வைப்பதற்காகவும் மற்றும் அவற்றின் பருமனை அதிகரிப்பதற்காகவும் அவற்றிற்கு ஈஸ்ரஜன் ஹோர்மோன் வழங்கப்படுகின்றது. அதனடிப்படையில் இத்தகைய கருத்துக்கள் உருவாகி உள்ளன. இங்கு நாம் கூறக்கூடியதொன்று என்னவென்றால் சிறு வயது முதல் குழந்தைகளுக்கு உணவு வழங்கும் போது சரியான விதத்தில் தெரிவு செய்து கொடுக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது இன்று முழு உலகத்திலுள்ள குழந்தைகளையும் பாதிக்கும் ஒரு பிரச்சினையாக உள்ளது.

**கேள்வி :** பூப்படைதலுடன் தொடர்புடைய பிரச்சினைகள் எவை?

**பதில் :** பெண் பிள்ளையொன்று 16 வயது

டைந்திருக்கும் போது கட்டாயம் பூப்படைந்திருக்க வேண்டும். 16 வயதை அடைந்தும் பூப்படையாத பெண் பிள்ளையொன்றை காண்பது மிகவும் அரிது என்றே கூற வேண்டும். அத்தகைய விதத்தில் பூப்படையாதிருந்தால் வைத்தியரைக் கண்டு ஆலோசனைப் பெற்று அதற்கான காரணத்தை அறிய வேண்டும்.

**கேள்வி :** பெண் பிள்ளையொன்றுக்கு பூப்படைதலின் பின் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எவை?

**பதில் :** முதலாவது பூப்படைதலுடன் அடுத்த மாதம் சரியான விதத்தில் மாதவிடாய் ஏற்படும். அப்படி வராவிடில் செயற்பாடற்ற நிலை ஏற்படலாம். 21 முதல் 40 நாட்களுக்கிடையில் மாதவிடாய் ஏற்படல் சாதாரண நிகழ்



வாகும். சிறு பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரை அப்படி நடைபெறாமலும் விடலாம்.

**கேள்வி :** இதற்கான காரணங்கள் எவை?

**பதில் :** மாதவிடாய் ஏற்பட வேண்டுமாயின் ஒவ்வொரு மாதத்திலும் கரு முட்டைகள் வெளியேற வேண்டும். ஆனால் கரு முட்டைகள் சரியான அளவிற்கு உருமாறாவிடில் அவை வெளியேறாது. பூப்படைதலுடன் இந்த செயற்பாடானது தொடங்கிய போதும் 100% முழுமையாக செயற்படாமை இதற்கான ஒரு காரணமாகும். இந்த செயற்பாடானது முழுமையாக சரியான விதத்தில் நிகழ்வதற்கு சில வருடங்களாவது பிடிக்கும். சில நேரம் சில பெண் பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமே இத்தகைய நிலை ஏற்படும். இந்த நிலையைப் பார்த்து கலவரமடையத் தேவையில்லை.

சில நேரங்களில் இந்தப் பிரச்சினை வேறொரு விதத்திலும் ஏற்படலாம். அதாவது சில பெண் பிள்ளைகளுக்கு மிக விரைவாக திரும்பவும், திரும்பவும் மாதவிடாய் ஏற்படும். சில நேரம் இரண்டு கிழமைக்கு ஒரு முறை ஏற்படலாம். ஹோர்மோன்களின் செயற்பாடானது சரியான விதத்தில் செயற்படாமை இதற்கான காரணமாக அமையும். இதனால் அந்தப் பெண் தன் அன்றாட செயற்பாடுகளை நடத்துவதற்கு



இத்தகைய நிலை தடையாக இருக்கும்.

அதிகளவான, அடிக்கடி ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு காரணமாக பிள்ளை மிகவும் பலவீனமான நிலைக்குத் தள்ளப்படுவாள். இதனால் உடலில் ஹீமோகுளோபினின் அளவானது மிகக் குறைந்த மட்டத்திற்கு செல்லும். இத்தகைய நிலையின் போது வைத்தியரை நாடி சிகிச்சை பெறுவது நன்று.

**தொகுப்பு :** எஸ். சர்மினி.

“எங்க வீட்டு நாயை காணோம் சேர்...”

“அடையாளம் சொல்லுங்க...”

“அது குரைக்கும் பொழுது, என்னோட மாமியார் மாதிரியே இருக்கும்...!”



சுவாமிநாதன்  
Health United  
மகிழ்ச்சி எங்கள் நோக்கம்



## TIPS

எடை குறைவான இருசக்கர வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவோர், மிக மெதுவாக செல்ல வேண்டும். வேகமாக செல்லும்போது ஏற்படும் அதிர்வுகள் நேரடியாக முதுகு, கழுத்து மற்றும் இடுப்புப் பகுதியைப் பாதிக்கும்.

**Dr.மங்களா மகாலேக்கம**  
 சீரேஷ்ட வைத்திய அதிகாரி  
 நாவின்ன ஆயுர்வேத  
 ஆய்வு நிலையம், நாவின்ன.



**பல** நோய்களைத் தீர்க்கும்

அற்புத சக்தியைக் கொண்ட அருமருந்து இளநீர் என்பது பலருக்குத் தெரியாது. இன்று இலங்கையில் மட்டுமன்றி இந்தியா, பிலிப்பைன்ஸ், மாலேதீவு, இந்தோனேசியா, மலேஷியா போன்ற நாடுகளில் சிறப்பாக வளரக் கூடிய மரமாகும். Cocus Nucifera என தாவரவியல் ரீதியான பெயரைக் கொண்ட இளநீர் மரங்களை இலங்கையில் பல பாகங்களிலும் காணலாம். இளநீர் பல வகைகள் உள்ளன. செவ்விளநீர், குந்திரா, நவசி போன்ற பல வகைகள் காணப்பட்ட போதும் அதன் பயன் பொதுவாக ஒரே குணப் பண்புகளைக் கொண்டதாகவே இருக்கின்றது.

இரும்பு, கல்சியம், புரோட்டீன், காபோவைதரேட் போன்ற போசணை வகைகள் பலவற்றைக் கொண்டது. சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை விரும்பிக் குடிக்கும் பானமாக இது உள்ளது. அது மட்டுமன்றி சுதேசிய ஆயுர்வேத மருந்து வகைகள் தயாரிப்பதற்கும் இளநீர் ஒரு மூலப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

## இளநீரின் குணப் பயன்கள்

01. சிறுநீரை வெளியேற்றக் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு விரைவில் இலகுவாக வெளியேற்ற இளநீரை பருகக் கொடுக்க வேண்டும்.
02. சிறுநீர் வெளியேறும் பாதையிலுள்ள அடைப்புக்களை நீக்கும் அபூர்வமான சக்தி இளநீருக்கு உண்டு.
03. உணவை மிக விரைவில் ஜீரணிக்கச் செய்யும்.
04. சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அஜீரணம் வயிறு ஊதல் என்பவற்றுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.
05. உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைத்து உடலை குளிர்மையாக்கும் தன்மை கொண்டது.
06. உடலில் ஏற்படும் எரிச்சலான தன்மையை மிக விரைவில் இல்லாமல் செய்யும்.
07. உடல் வனப்பை அதிகரிக்கும்.
08. இரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதோடு குருதியிலுள்ள விஷத் தன்மை கொண்ட கழிவுகளை அகற்றி விடும்.
09. இரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக செல்ல உதவி புரியும்.
10. வாந்தியை நிறுத்தக் கூடியது.
11. நாளங்களிலுள்ள கொலஸ்ரோல் அளவைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டமையால் கொலஸ்ரோல் உள்ளவர்கள் இதனை அருந்துவது மிக்க பயனைத் தரக் கூடியது.

# முய்யந் மருத்துவ குணங்கள் கொண்டது

## இளநீர்



நவம்பர்-2011

12. உடல் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

13. உடல் எடை அதிகரிப்பை குறைக்கச் செய்யும்.

14. உடற் சூட்டினால் உண்டாகும் கண்ணொரிச்சலை தீர்க்கக் கூடியது.

15. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து நோய்களிலிருந்து உடலை பாதுகாத்துக் கொள்ளும் சக்தியை வழங்கும்.

16. வைரஸ் நோய்கள் தொற்றாமல் இருக்கக் கூடிய சக்தியைப் பெற வேண்டுமாயின் இளநீரை அடிக்கடி அருந்த வேண்டும்.

17. நீரிழிவு நோயாளிகள் இளநீர் பானத்தை அருந்த பயப்படத் தேவையில்லை.

18. புற்று நோய் ஏற்படாமல் இருக்கக் கூடிய உடல் தன்மையை இளநீர் வழங்கக் கூடியது.

19. சிறு நீர் கற்கள் உருவாகாமல் வைக்கக் கூடிய குணத்தைக் கொண்டிருப்பதோடு இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் இளநீர் மிகச் சிறந்தது.

20. போசணைக் குறைபாட்டில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகள் இந் நோயிலிருந்து மீளும்படி இளநீர் உதவி புரிகின்றது.

21. சிறு குழந்தைகளின் புழுத் தொல்லைக்கும் மிகச் சிறந்தது.

22. மூட்டு வருத்தத்திற்கும் சிறந்த நிவாரணியாகும்.

23. பித்த நோய்களுக்கும் சிறந்தது.

24. சருமத்தைப் பாதுகாத்து அழகை அதிகரிக்கும்.

25. தலையில் பொடுகுத் தொல்லை இல்லாதொழிக்கும்.

26. இளவயதில் நரை ஏற்படும் இளைஞர், யுவதிகள் இளநீரை அருந்தி வருவதன் மூலம் இளநரையைக் குறைக்கலாம்.

27. நீரினால் ஏற்படும் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இளநீரை அருந்தலாம்.

28. வயிற்றுக் குடல்களில் ஏற்படும் புழுத் தொந்தரவினை குறைக்கும்.

29. காய்ச்சல், மலேரியா போன்ற நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மிகச் சிறந்தது.



30. இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின் போது சேலைனுக்குப் பதிலாக இளநீரை வழங்கப்பட்டது எனக் கூறப் படுகின்றது. அதனால் சேலைனுக்கு பதிலாக இளநீரை பயன்படுத்தலாம்.

### இளநீரிலுள்ள போசணைப் பொருட்கள் மற்றும் போசணை அளவு

100 கிராமில் அடங்கியுள்ள போசணை சத்துக்கள்

பிரதான போசணை வகைகள்	போசணை அளவு
சக்தி (கிலோ கலோரி)	17.4
புரதம்	0.1g
கொழுப்பு	0.1g
காபோவைதரேற்று	4.0g
பொஸ்பரஸ்	0.01mg
கல்சியம்	0.02mg
இரும்பு	0.05mg

### இளநீரைக் குடிக்கக் கூடாத சந்தர்ப்பங்கள்

- சிறு நீரகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இளநீர் அருந்தக் கூடாது.
- பாம்பு தீண்டிய சந்தர்ப்பத்தின் போது இளநீரை அருந்தக் கொடுக்கக் கூடாது.
- சளித்தொல்லையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அருந்தக் கூடாது.
- இரத்த தானம் செய்த பின்பு இளநீர் பானத்தை அருந்தக் கூடாது.

-எஸ்.சர்மினி.

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 43

## இடமிருந்து வலம்

1. எடுத்த காரியத்தில் அடைய விரும்புவது.
2. தமிழ் மாதங்களில் ஒன்று.
5. விளக்கு எரிய எண்ணெய்யுடன் இதுவும் தேவை.
6. இதற்கு முந்த வேண்டுமென்பது ஒரு பாரம்பரிய வழக்கம்.
9. சாம்பாரில் முக்கியமாக சேர்க்கப்படுவது.
10. காற்றின் உதவியுடன் மேலே மேலே பறப்பது.
11. நீங்காரமிடும் உயிரினம்.
12. இறைவன் மீது செலுத்த வேண்டியது.
14. அழகிய பெண்ணையும் இப்படி கூறுவர். (திரும்பியுள்ளது)
15. நீரிலும் தெரியும்.

## மேலிருந்து கீழ்

1. குடு என்றும் சொல்லலாம்.
3. கணவனையும் குறிக்கும்.
4. உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு இதுவும் தேவையாம்.
7. களவு இதைக் குறிக்கும்.
8. ஆசான் என்றும் சொல்லலாம்.
9. வினையாட்டுப் பொருள் ஒன்று.
10. இசையுடன் தொடர்புபட்டது.
11. முதலுக்கு மேலதிகமாகக் கிடைக்கும் இலாபம்.
13. நாள் இதனைக் குறிக்கும்.
14. இதை மதியால் வெல்லலாம். (திரும்பியுள்ளது)

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 42 விடைகள்

1	அ	தி	தி	3	த	வை	வ	லி
2	கு	கு	ரை	6	னி			
5	வி	ள	க்	கு	7	ந	தை	த்
8	க	ரு	மி	11	பு	ர	வி	
12	அ	ம்	மி	13	ரை	பா		
	பு		வி	14	னா	மா	ரி	

## வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
ஆர்.இந்துமதி, நாவலப்பிட்டி.

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
ஏ.வி.எஃப்.சுவா, வெலிகம.

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
ஜோசப் டொரிங்டன் ஸ்பெக், மட்டக்களப்பு.

## பாராட்டுக்குரியோர்

- 1) எஸ். சோபியா, யாழ்ப்பாணம்.
- 2) ஜி.இந்திரநாதன், வத்தேகம.
- 3) எம்.நிலாந்தன், மாத்தளை.
- 4) பி.எம்.எம்.சித்திக், காத்தான்குடி.
- 5) எஸ்.எஃப்.எம்.நிஸ்வான், அகுரணை.
- 6) வி.கோஹிலா, மடுல்சீமை.
- 7) என்.எம். நிறாரா, பலாங்கொடை.
- 8) வே.ஜெயரட்னம், திருகோணமலை.
- 9) நிதர்சன் ஜெபத்துரை, பண்டாரவளை.
- 10) ஸுந்தி, கொழும்பு -06.

## முடிவுத் திகதி 18. 11. 2011

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில்  
அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த  
இதழில் வெளியிடப்படும்.  
(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி  
தபால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 43

1				2	ப்	3	4
						5	
6		7		8			
		கு		9			
	10						
11	ங்			12	ப	13	
			14				
			15				

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 43,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.



# திக்குவாய் உள்ளவர்களுடன்



## உரையாடும் போது...

சிலர் திக்கித் திக்கிப் பேசுவதை நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள். திக்கித் திக்கிப் பேசுவது ஒரு பேச்சுக் குறைபாடு. இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு என மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்களுடன் பேசும் போது சில விடயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

- \* திக்குவாய் உள்ளவர்களின் பேச்சைப் பொறுமையுடன் கேட்க வேண்டும். ஒரு போதும் சலித்துக் கொள்ளக் கூடாது. அவரை மனம் விட்டு பேச விட வேண்டும். அவர் என்ன பேசப் போகிறார் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தாலும் நீங்கள் முந்திக் கொண்டு பேசாதீர்கள்.
- \* திக்குவாய் உள்ளவர் தமக்கெதிரே இருப்பவரின் முகத்தைப் பார்த்துப் பேசுவதற்கு மட்டும் தயங்குவார்கள் என்றில்லை. தொலை பேசியில் கூட பேசத் தயங்குவார்கள். எனவே

அவர்களின் சிரமத்தையும் தயக்கத்தையும் புரிந்துகொண்டு பொறுமையுடன் உரையாடுங்கள்.

- \* திக்குவாய் உள்ளவர்கள் எப்படிப் பேசுகிறார் என்பதை உன்னிப்பாக கவனிக்காதீர்கள். என்ன பேசுகிறார் என்பதை மட்டும் கேளுங்கள்.
- \* அவர்கள் சிரமப்பட்டுப் பேசுகிறார்கள் என அனுதாபப்பாதீர்கள். அவர்களிடம் மெதுவாகப் பேசும்படியோ பேசாமல் இருக்கும்படியோ கூற வேண்டாம். அவர்கள் நினைத்தபடி சுதந்திரமாக பேசட்டும்.
- \* அவர் பேசுவதைப் பரிதாபத்துடன் பார்க்காமல் இயல்பான முகபாவத்துடன் பாருங்கள். அப்பொழுது அவர் திணறாமல் பேச முயற்சிப்பார். - இராஞ்சித்

## குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை

ரூ. 1000/=

ரூ. 500/=

ரூ. 250/=



## சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

## சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

அறிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

## வரவேற்கப்படக்கூடிய

அத்துடன் இவ்வழக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

- ஆக்கங்கள்
- செய்திகள்
- படங்கள்
- துணுக்குகள்
- நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No: 12 - 1/1, St. Sebastiyar Mawatha, Wattala. T.P : 011 -5375945, 011-5516531, Fax :- 011-5375944, E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk





# ஆரோக்கிய சுமயல்

## தேவையான பொருட்கள் :

வாழைத்தண்டு	- 100 கிராம்
இஞ்சி	- 1 துண்டு
எலுமிச்சம் பழம்	- 1 / 2,
மிளகு	- 1 தேக்கரண்டி
சின்ன வெங்காயம்	- 50 கிராம்
சீரகம்	- 1 / 2 தேக்கரண்டி
மரக்கறி எண்ணெய்	- 2 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பில்லை	- தேவையான அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு



## வாழைத்தண்டு சூப்

### செய்முறை :

வாழைத்தண்டை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

இஞ்சியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழத்தை வெட்டி சாறு பிழிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

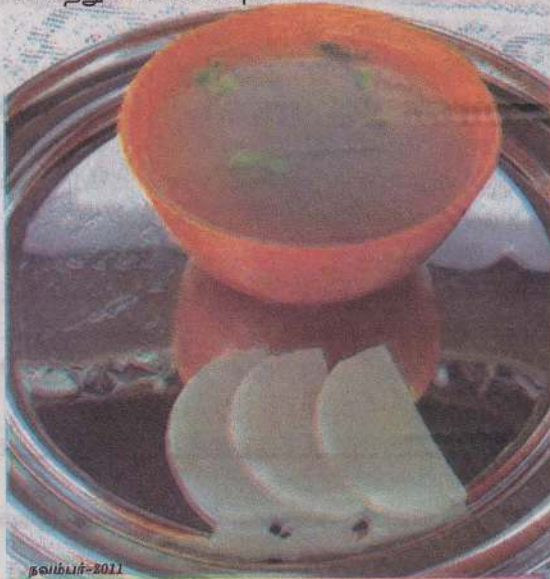
சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

சீரகத்தை சிறிது பொடியாக்கிக் கொள்ளவும்.

பின் மேற்குறிப்பிட்ட கலவைகளை ஒன்று கலந்து நீர்விட்டு கொதிக்க வைத்து இறக்கி வைக்கவும். வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் இறக்கி வைத்த கலவையை கொட்டித் தாளித்து சூப் போல் செய்து அருந்தி வந்தால் உடலுக்கு சிறந்த உணவாகவும் நோய் நிவாரணியாகவும் இருக்கும்.

(வாழைத் தண்டில் அதிக நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் இருக்கின்றன. இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்கு உதவும். ஈரல், கண் பார்வைக் கோளாறு, காமாலை நோய்க்கு ஆளானவர்களுக்கு வாழைத்தண்டு சிறந்த மருந்தாகும். சிறுநீரக கற்களினால் ஏற்படும் வலி மற்றும் குடற்புண்களை ஆற்றும் சக்தி, உடல் பருமனால் அவதிப்படுபவர்களுக்கும் பெண்களுக்கு மாத விலக்குக் காலங்களில் ஏற்படும் உபாதைகள் மற்றும் வெள்ளைபடுதல் போன்றவற்றையும் குணப்படுத்தும். அத்துடன் தோல் நோய்களுக்கும் சிறந்த அருமருந்தாகும்.)

ரேணுகா தாஸ்



நவம்பர்-2011

# ஒரு Dr...ரின் டயரி யிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

அது ஓர் அமைதியான ஞாயிறு மாலை! குண்டடிப்புச் சத்தங்களும் ஷெல்லடி ஓசைகளும் ஹெலி வட்டமிடல்களும் கேட்காத ஓர் அதிசய நாளின் அந்திமாலைப் பொழுது. கொத்து கொத்தாகப் பூத்திருந்த வெண் அலரிப்பூவின் அடக்கமான மென்வாசனை கிழக்குப்புற ஜன்னலூடாக காற்றுடன் கலந்து வந்து மனதை நிறைத்தது.

டிஸ்பென்சரியில் கூட்டம் அடங்கிவிட்டது.



## இறைவன் சிரிக்கின்றான்



நோயாளர்கள் ஓரிருவராக வந்து கொண்டிருந்தனர். இலங்கை வானொலியில் செய்தி முடிந்ததற்கு அடையாளமாக டிங் டிங்கு... டிங் டிங்கு... இசை எங்கோ தூரத்திலிருந்து மெதுவாக இசைத்து வந்தது. அப்பொழுது தான் அந்த ஐயர்

எனது டிஸ்பென்சரி அறைக்குள் நுழைந்தார். “வாங்கோ ஐயா, இப்படி இருங்கோ”

நடுத்தர வயது. அரைகுறையாக நரைத்த தலைமுடி. சிறு பின் குடுமி. நெற்றியிலும் திறந்த மேனியிலும் பட்டை பட்டையாகத் திருநீற்றுப் பூச்சு. அகண்ட சந்தனப் பொட்டின் மத்தியில் சிவந்த குங்குமப் பதிப்பு.

தோய்த்துக் கட்டினாலும் யாழ்ப்பாண மண்ணின் பழுப்பு நிறம் விட்டுப் போகாமல் ஓட்டிக் கொண்ட அகலக்கரை இந்திய வேட்டி. ‘ஓம் முருகா’ எழுத்துப் பொறித்த மஞ்சள் சால்வை.

சாவதானமாக வந்த அவர் அருகில் இருந்த கதிரையில் அமர்ந்தார்.

“இப்பதான் அர்த்தசாமப் பூசையை முடிச்

சுப் போட்டு கோயிலைப் பூட்டிக் கொண்டு வீட்டை போய்த் தேத்தண்ணி குடிச்சிட்டு இப்படி வந்தான்”

நேரத்தைப் பார்த்தேன்... 6.15 அதற்கிடை யில் அர்த்தசாமப் பூசையா?

எனது எண்ணப் போக்கைப் புரிந்து கொண் டது போல் அவர் சொன்னார்.

“இப்ப சனப் பிழக்கமும் நேரத்தோடை அடங்கிப் போகும். அதுதான் அர்த்தசாமப் பூசையை பின்னேரம் அஞ்ச மணிக்கே வைத் துக் கோயிலைப் பூட்டிப் போடுவம்”

பல பெயர் பெற்ற இந்துக் கோயில்களும் கிறிஸ்தவ தேவாலயங்களும் கலாசார அமைச் சின் எதிர்கால அகழ்வாராய்ச்சி வேலைகளுக் கென ஒதுக்கப்படுவதற்காக இடித்துச் சிதைத் துத் தயார்படுத்தப்பட்டு வரும் இன்றைய தர் மிஷ்ட யுகத்தில் அர்த்தசாமப் பூசை 5 மணிக்கே நடைபெறுவது அவ்வளவு மோச மான விடயமாக எனக்குப் படவில்லை.

“அப்ப கோயில் காரியமெல்லாம் எப்படிப் போகுது” கதையை மாற்றினேன். “எல்லாம் கொமிட்டி நிர்வாகம்தான். எனக்கு மாதச் சம் பளம்தான். மாசம் இருநூற்றி ஐம்பதுதான். பிள்ளை குட்டிகளோடை பெரிய கஸ்டம்”

“ஏன் அர்ச்சனைக் காசுகள் வரும்தானே?”

“அர்ச்சனை எல்லாம் ரிக்கெற்றுக்கு.



கொமிட்டி எடுத்துப் போடும்”

“அப்ப எப்படிச் சமாளிக்கிறியள்?”

“மோதகப்பூசை, வடைப்பூசை எண்டு வாறதிலையும் அந்திரட்டி, துவஷம், கலியா ணம் அதுகளில் கிடைக்கிறதையும் வைத்து ஒரு மாதிரிக் காலத்தைப் போக்காட்டிறம்”

பிராமண ஆதிக்கமும் அதற்கு எதிரான போராட்டங்களும் கோஷங்களும் இன்னும் கூடத் தமிழ்நாட்டில் அடங்கிவிடாத போதும் இங்கு நிலைமை எதிர்மாறாக இருக்கிறது.

வெற்று பெருங்காய டப்பாபோல் உயர்ந்த சாதிக்காரர் என்ற வறட்டுப் பெருமையும் வறண்டுவிட்ட பொருளாதார நிலையும்தான் இங்கு அவர்களுக்கு மிஞ்சிக் கிடக்கின்றன.

கோயில் தர்மகர்த்தாக்களாலும் நிர்வாகக் கொமிட்டிக்காரர்களாலும் பொருளாதார ரீதியாகச் சுரண்டப்படும் இந்த இந்து மதப் பூசகர்கள் விரைவிலேயே தொழிற்சங்கம் அமைத்துப் போராடப் புறப்பட்டாலும் ஆச்சரியமில்லை எனத் தோன்றியது.

(தொடரும்...)





6 ல்லோருக்கும் மிகவும் பிடித்த ஒன்றுதான் ஐஸ்கிரீம். குறிப்பாக சிறுவர்கள் மிகவும் விரும்பி சாப்பிடும் உணவு வகைகளில் ஒன்றாக ஐஸ்கிரீம் உள்ளது. உணவின் பின்

சந்தையில் விற்பனை செய்யப்படும் ஐஸ்கிரீம் வகைகளில் நியமிக்கப்பட்ட அளவு வெப்ப நிலையில் குளிரூட்டிகளில் வைக்கப்பட்டிருக்கவில்லை என தெரிய வந்துள்ளது. இதன் காரணமாக அந்த ஐஸ்கிரீம் வகைகளில் கிருமிகள் உற்பத்தியாகும் நிலையோ அல்லது நுகர்வுக்கு பொருத்தமற்ற நிலையோ ஏற்படலாம் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது தொடர்பாக கொழும்பு பிரதான சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரதீப் காரியவசம் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஐஸ்கிரீம் வகைகளை விற்பனை செய்யும் வர்த்தகர்கள் அதனை குளிரூட்டிகளில் (பிரிட்ஜ், டீ பிரீஸர்) சேமித்து வைக்கும்போது 18 சென்டி கிரேட்டிற்கும் குறைந்த வெப்ப நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

18 சென்டி கிரேட்டிற்கும் மேலான வெப்ப நிலையில் (உஷ்ணத்தில்) வைப்பதனால்



## “பக்கற்றுக்களில் அடைத்து விற்பனை செய்யப்படும் ஐஸ்கிரீம் வகைகள் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துவோம்”

டெஸ்ட் ஆகவும் பலரும் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடும் பழக்கத்தை கொண்டுள்ளனர்.

அந்த ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவதற்கும் தற்போது எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆம் விற்பனை நிலையங்களில் பிளாஸ்டிக் பக்கட்டுக்களில் அடைத்து விற்பனை செய்யப்படும் ஐஸ்கிரீம் வகைகளைத்தான் இங்கு குறிப்பிடுகிறோம்.

இது தொடர்பான நுகர்வோரை அறிவுறுத்தும் தகவல்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

விற்பனை செய்யப்படும் ஐஸ்கிரீம் வகைகளில் 40 சதவீதமானவை நுகர்வுக்கு பொருத்தமற்றதாக ஆகிவிடுவதாக கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஐஸ்கிரீம் வகைகளை விற்பனை செய்யும் சில வர்த்தக நிலையங்கள் சில சுப்பர் மார்க்கட்டுக்கள் மின்சாரத்தை சேமிப்பதற்காக குளிரூட்டிகளிற்கான மின்சாரத்தை அடிக்கடி துண்டித்து விடுவதன் காரணமாக இந்நிலை ஏற்படுகிறது. உரிய வெப்ப நிலையில் வைக்கப்படா



ததன் காரணமாக ஐஸ்கிரீம் வகைகளில் கிருமிகள் உற்பத்தியாகும் நிலையோ அல்லது நுகர்வுக்கு பொருத்தமற்ற நிலையோ ஏற்படலாம். ஆகவே நுகர்வோர் இவ்விடயம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஐஸ்கிரீம் வகைகள் இலகு தன்மை அல்லது அதிக கடினத் தன்மை உடையதாக இருந்தால் அதனை வாங்குவதிலிருந்து

தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இதேவேளை ஐஸ்கிரீம் வகைகளை விற்பனை செய்யும் விற்பனை நிலையங்களில் உரிய வெப்ப நிலையில் அவைகள் சேமித்து (இருப்பாக) வைக்கப்படாதது தொடர்பாக கிடைத்த தகவல்களை அடுத்து ஐஸ்கிரீம் தயாரிக்கும் ஐந்து நிறுவனங்களுக்கு தமது உற்பத்தி செயற்பாடுகள் தொடர்பாக அறிக்கை சமர்ப்பிக்குமாறு கொழும்பு பொது சுகாதார திணைக்களம் உத்தரவிட்டுள்ளது.

பொதுவாகவே இனிப்பு உணவுப் பொருட்கள் பற் சுகாதாரத்திற்கு தீங்கு விளைவிப்பவை நீரிழிவு போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்துபவை.

ஆகவே இனிப்பு உணவு வகைகளை உட்கொள்ளும் போது தமது ஆரோக்கிய விடயத்திலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

தற்போது ஐஸ்கிரீம் இனிப்பு உணவை பாவனைக்கு எடுக்கும் போது மேற்சொன்ன விடயங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கிறதே என நீங்கள் நினைக்கலாம். என்ன செய்வது எல்லாமே எங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காகத்தானே.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுகான் B.Ed.

நரம்பு தளர்ச்சி, இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுப்பவர்கள் தெளிவான சிந்தனை, அமைதியான நடவடிக்கை என்பன மிக அவசியம் தேவையாகும்.

தினமும் தியானப் பயிற்சியை மேற்கொள்வது நன்மை தரும். அது மாத்திரமல்ல தினமும் உணவில் உப்பையும் உறைப்பையும் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி அவர் எழுதித் தரும் மருந்தை மாட்டும் அருந்துங்கள். இவ்விடயத்தில் நண்பர்களின் ஆலோசனையை புறந்தள்ளுங்கள்.

இரத்த கொதிப்பு உள்ளவரா நீங்கள்?





▲ மூன்று வேளைகளிலும் சமமான அளவு உணவையே உட்கொள்ளுங்கள். ஒரு வேளை அதிக உணவும் மற்றொரு வேளை குறைந்தளவு உணவும் உட்கொள்ளாதீர்கள்.

▲ வயிறு முட்ட சாப்பிடுவதை தவிர்த்து இன்னும் நான்கு அல்லது ஐந்து வாய் உணவு உண்ண முடியும் என எண்ணும்போது நீங்கள் உண்பதை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். அந்த இடத்திற்கு தண்ணீரைப் பருகுவீர்கள்.

▲ உணவு உண்பதற்கு 1½ மணித்தியாலங்களுக்கு முன்பு பழங்களை உட்கொள்வது உணவு சமிபாடடைவதற்கு பெரிதும் உதவும். சத்துக்களை அகத்துறுஞ்சுவதற்கும் இப்பழக்கம் பேருதவி புரியும்.

▲ இனிப்பு வகைகள், எண்ணெய் ஆகாரங்கள், மா மற்றும் உப்பு அதிகளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

▲ செயற்கை உணவு வகைகளை உண்பதையும் செயற்கைப் பாணங்களை பருகுவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

▲ தேவையான அளவு சத்தமான நீரை பருகுவீர்கள். ஏனைய

பானங்களையோ, குடிவகைகளையோ தவிர்த்துக் கொள்ளவும். வளர்ந்த ஆணொருவர் காலை முதல் இரவு நித்திரைக்குச் செல்லும் வரை குறைந்தபட்சம் மூன்று லீற்றர் நீரையாவது அருந்த வேண்டும். அதேவேளை வயது வந்த பெண்ணொருவர் 2 லீற்றர் 200 மில்லி லீற்றர் நீரை அருந்த வேண்டும்.

▲ பசியைப் போக்க நொறுக்குத் தீனி உள்ளிட்ட ஷோர்ட் ஈட்ஸ் (Short Eats) உண்பதை தவிர்க்கவும்.

▲ அவசர அவசரமாக உணவருந்துவதை விடுத்து மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் மனமகிழ்வோடும் உணவருந்துங்கள்.

▲ ஒரு உணவு வேளையில் குறிப்பிடக்கூடிய விறற்றின் மற்றும் கனியங்கள் அடங்கும் விதத்தில் உங்கள் உணவை தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். அதற்காக பழ வகைகள், மரக்கறி வகைகள், கீரை வகைகள் தவிடுடன் கூடிய தானியங்கள், ஊட்டச் சத்து உணவுகள், மாமிச வகைகள் என்பனவற்றை தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

▲ நாளொன்றிற்கு குறைந்தபட்சம் ஐந்து வர்ண உணவு வகைகளை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

▲ முடிந்தவரை எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் இயற்கையான அதேவேளை, புதிய உணவு வகைகளை தெரிவு செய்யுங்கள்.

▲ அதிக பசி ஏற்படும் வரை உணவுண்ணாமல் காத்திருப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



# எதிரிகாலத்தில் உங்கள் குழந்தை எவ்வாறான குழந்தையாக இருக்கவேண்டும்?

★ அன்பான குழந்தை....

★ திடகாத்திரமான....

★ புத்தியுள்ள திறமையான....

★ கருணையுள்ள....

★ தானாகவே சுதந்திரமாக....

★ மகிழ்ச்சியாயிருக்கும்....

★ சுவராஸ்யமான எண்ணமுள்ள....

★ இலகுவில் ஏமாறாத....

★ வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும்....

★ நாட்டுக்கு நன்மையுள்ள....

★ பற்றுள்ள குழந்தை....

அவ்வாறாயின் இந்த இயல்புகள் தானாகவே ஏற்படுவையா அல்லது அவற்றை ஏற்படுத்தி கொடுக்கவென்று விதியிடம் ஒப்படைப்பீர்களா? குழந்தைப் பருவத்தி லிருந்தே இவற்றை ஏற்படுத்த ஆவன செய்ய முடியும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா?

குழந்தையின் முழுமையான அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்துவதற்காக, பல்வகையான விருத்தியில் பன்முக முன்னேற்ற நோக்கில் அன்றாட வேலைகளில் தந்தையினால் செய்யக் கூடியவை அனைத்தும் இருக்கின்றன. வீடுகளில் இது தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக வேண்டி சுகாதார திணைக்களத்தின்

உத்தியோகத்தரான 'குடும்ப நல சேவகி' (P.H.M.) மூலம் செயற்படுத்த முடியும் என்பதை நாம் தெரிந்து செயற்படுத்திக்கொள்ளல் அவசியம்.

அவற்றில் சில விடயங்களைப்பற்றி இங்கு நோக்குவோம். இவற்றில் ஒவ்வொரு



அல்ஹாஜ்  
ஏ.ஆர். அப்துல் ஸலாம்  
(B.A., HEO, S/L.)  
(மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி)  
மாநில நோய் கிடுகிடு நலயம், கண்டி.



அபிவிருத்தி பகுதிகளாக வெவ்வேறாகத் தரப்பட்டிருப்பினும் இவற்றுக்கிடையே மேவுதல் ஏற்படுவது ஒரு சிறிய அளவாவது இருக்கும் என்பதை நினைவில் நிறுத்திக் கொள்வது நல்லது.

## இயக்கவிருத்தி :-

இவ்விடயத்தில் ஓடுதல், பாய்தல், விளையாடுதல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல் உடல் இயக்கத்திற்கு உதவுகின்றது. இவ்

வாறான சந்தர்ப்பத்தில் தந்தையின் ஒத்துழைப்பு மிக முக்கியமானது. இதனால் அக்குழந்தையின் செயல்கள் அதாவது பல் துலக்குதல், உணவு உண்ணுதல், முகம் கழுவுதல், நீராடுதல் போன்றவை ஒழுங்கு முறையாக செய்வதற்கு குழந்தைக்கு உதவுதல் மற்றும் இச்செயல் களை படிப்படியாக குழந்தை, தானாகவே செயல்படச் செய்வதன் மூலம் குழந்தை களின் அவயவங் களை செயற்படுத்தும் திறமையை குழந்தைக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றது. குழந்தைக்கு எவ்விதப் பிரச்சினைகளும் உருவாகாதவாறு வேறு வீட்டு வேளைகளில் ஈடுபடுத்தி கொள்வதன் மூலம் குழந்தையின் பல்வேறான திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள முடிகின்றது. உதாரணமாக:- பூ மரத்திற்குத் தண்ணீர் ஊற்றுதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். மேலும் சித்திரம் வரைதல் என்பவற்றிற்கு பென்சில் அல்லது நிறக் கட்டியை பழக்கப்படுத்துதல் சிறந்த விடயமாகும். மேலும் தடியொன்றினால் முற்றத்தில் (நிலத்தில்) ஏதாவது கீறுவதற்குக் கைகளைப் பழக்கப்படுத்துதல் என்பவற்றிற்கு குழந்தையை வழக்கப்படுத்துதல் வேண்டும். இச்செயற்பாடுகளை குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப, மாற்றங்களை உருவாக்குவதும் அவசியமாகும்.

### அறிவுத்திறன் வளர்ச்சி (Cognitive Development) :-

அறிவுத்திறன் வளர்ச்சியில் பல வகை நிறம், உருவம், தூர்நாற்றம், வாசனை, சுவை, பல்வகை உயிரினங்களின் சப்தங்கள் போன்றவற்றை இனங்கண்டுள்ள குழந்தைக்குப் படிப்படியாக மற்றும் பொறுமையுடன் உதவுதல் அவசியமாகும்.

### மொழி வளர்ச்சி (Linguistic Development) :-

மொழி வளர்ச்சியில் தெளிவான சொற்களை உச்சரித்தவாறு குழந்தையுடன் சம்பாசித்தல், கதை கூறல், குழந்தைக்கு கேட்குமாறு பிரயோசனமான கவிதை மற்றும் பாட்டுக்கள் பாடல்கள் (அநாகரீகமான பாடல்களைவிட்டு), அவ்வாறே மற்றவர்கள்

பாடும் பாடலைக்கேட்டு, குழந்தையுடன் சொற்கள், உச்சரிப்பு போன்றவைகள், குழந்தையின் சொற்றொடர்களை அதிகரித்து குழந்தையின் பேசும் திறனை வளர்த்தல் மிகவும் தேவையான விடயங்களாகும்.



### மனவெழுச்சி விருத்தி (Emotional) :-

இவ்விடயத்தில் C வேறொருவர் (உதாரணமாக :- தாய் அல்லது குழந்தை, சகோதரர், சகோதரி) கவலையுடன் இருக்கும்போது குழந்தை அதை அறிந்து கொண்டதா என அறிதல், அவர்களுக்கு உதவி செய்தல் போன்றவைகளை கட்டாயம் செய்ய வேண்டும் என குழந்தைக்கு காரணத்தை காண்பித்து விளங்கப்படுத்திக்கொடுப்பது. குழந்தை கவலையுடன் இருந்த சந்தர்ப்பத்தை நினைவுபடுத்தி அம்மா அல்லது அப்பா செயற்பட்ட விதத்தை விளங்கப்படுத்துதல் குழந்தை உணரக்கூடியதாக அன்புடன் ஆதரித்து குழந்தையின் மனதில் அன்பை ஏற்படுத்துதல் வேண்டும்.

சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ற விதமாக குழந்தையை வர்ணித்தல் அவசியம். ஏதாவது தொலைந்து போனால், அல்லது உடைந்து போனால்



கவலையைப் பொறுத்துக்கொள்வதற்கும், குழந்தை அது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் முகம் கொடுத்த வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களையும் நினைவு படுத்தி குழந்தையைப் பொறுமை விடயத்தில் பழக்கப்படுத்துதல் வேண்டும். மிகச்சிறிய குழந்தையும் தந்தை யின் செயல்களை விளங்கிக் கொள்ளாத விடத்தும், தந்தையின் மனதில் குழந்தையிடம் உள்ள அன்பு அல்லது குழந்தையை ஒதுக்குதல் போன்றவற்றை அறிந்து கொள்வதற்கு குழந்தைக் குத்திறமையுள்ளது என்பதை ஞாபகத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் குழந்தையின் மன வெழுச்சி விருத்தியை மேம்படுத்த செய்யவேண்டியது என்ன என்று நோக்குமிடத்து, குழந்தையின் முழுமையான அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்துவதற்காக, பல்வகையான விருத்தியில் பன்முக முன்னேற்ற நோக்கில், அன்றாட வேலைகளில் தந்தையினால் செய்யக்கூடிய கடமைகள் அநேகம் இருக்கின்றது என்பதை மீண்டும் ஞாபகத்தில் வைத்து செயற்படுவது மிகமிக அவசியமாகும்.

### சமூகத்தொடர்பு விருத்தி ( Social Development )

சமூகத்தொடர்பு விருத்தியில் அதிதிகளை வரவேற்றல், அவர்களுடன் கலந்துரையாடுதல், அவர்களுக்கு உபசரனை செய்தல், குழந்தை விரும்பின் அவர்கள் முன்னால் பாட்டு பாடுதல், சம வயதுடையோர்களுடன் விளையாடுவதற்கும், கலந்துரையாடுவதற்கும் இடமளித்தல், முடியுமான எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் குழந்தைகளுடன் கூடி செயலாற்றல், மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்தளித்து உணவு உண்ணல், வீட்டு வேலைகள் செய்வதில் ஆண்கள் பெண்கள் என வேறுபாடு இல்லை என்பதை குழந்தை விளங்கிக்கொள்ளுமாறு தந்தை தனது பங்களிப்பை செய்வது அவரது கடமையாகும்.

இது போன்ற விடயங்களை சொல்லி காட்

டுவதை விட செயலில் காண்பித்தல் மிகவும் விஷேடமானதாகும். தனது மனைவியை, அல்லது வேறு பெண்களை குறைவாக மதிப்பிடாமல் உரையாடுதல், திருமண வீடு, புண்ணிய தான வீடுகள், சமய அனுஷ்டானங்கள்



நடைபெறும் இடங்களுக்கு குழந்தையை அழைத்துச் செல்லுங்கள். அங்கு நடைபெறும் செயல்களில் குழந்தை செய்யக்கூடிய வேலைகள் இருப்பின் அவற்றை செய்வதற்கு இடமளித்தல். வேறு விதமாகச் சொல்வதாயின் குழந்தை சமூகத்தில் சிறந்த, அவசியமான ஒருவர் என்பதனால் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான திறமைகள் குழந்தையிடம் படிப்படியாக வளர்வதற்கு ஊக்கமளித்தல் அவசியமாகும்.

எனவே எமது குழந்தைகளை அனைத்து விடயங்களிலும் பரிபூரணமான, ஒரு முழுமையான மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களில் மாத்திரமல்லாது, அனைத்திலும் தேர்ச்சி பெற்ற ஒரு மனிதனாக உருவாக்கவே எந்த தாய் தந்தையரும் விரும்புவோம். எனவே அதற்கேற்ப இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட அத்தனை விடயங்களையும் பின்பற்றி எமது குழந்தைகளை உருவாக்குவதற்கு முயற்சி செய்ய திடசங்கற்பம் கொள்வோமாக.

# ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு சில அறிவுரைகள்

## மருத்துவ ஆய்வுகள்



தொலைபேசியில் உரையாற்றும்போது எதிர் முனையில் இருந்து வரும் பேச்சை உங்கள் இடது பக்க காது மூலமாக மட்டுமே கேட்க வேண்டும்.



மாலை ஐந்து மணிக்கு பிறகு கனமான உணவு வகைகளை உண்பதனை தவிர்க்கவும்.

குளிசூட்டப்பட்ட நீரில் மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ளாதீர்கள்.



நாளொன்றுக்கு ஒரு முறை மாத்திரமே கோப்பி அருந்துங்கள். ஒரு முறைக்கு மேல் எக்காரணம் கொண்டும் அருந்தாதீர்கள்.



காலை வேளையில் அதிகளவு நீரை அருந்துங்கள் மாலை வேளையில் குறைவான அளவு நீரை அருந்துங்கள்.



எண்ணெயுடன் கூடிய உணவு வகைகள் உண்பதை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்



வழமையாக நீங்கள் அருந்தும் தேநீரின் அளவை மேலும் குறையுங்கள்.

தலையில் மற்றும் காதில் பொருத்தும் தொடர்பாடல் உபகரணங்களை (Head Phone, Ear Phone) தொடர்ச்சியாக நீண்ட நேரம் பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



தொலைபேசியில் மின்கலம் இறுதிநிலை அளவிற்கு குறைவடைந்திருந்தால் அதில் உரையாற்றுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் அந்நேரம் தொலை பேசியிலிருந்து வெளியேறும் கதிர் வீச்சின் அளவு சாதாரணமான நேரத்தில் வெளியாகும் கதிர்வீச்சின் அளவை விட சூமார் ஆயிரம் மடங்கு அதிகமாகும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

-ஜெயா-

எங்கள் மரியாதைக்குரிய வாசகர்களே!

வீரகேசரி பத்திரிகையின் 80வருட கால பயணத்தில்  
வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்த 400 முதல் பக்கங்களை  
புத்தகவடிவில் உங்களுக்கு சமர்ப்பிய்பதில் நாம் பெருமை கொள்கின்றோம்.

# VIRAKESARI வீரகேசரி

1930-2010



ஒரு வரலாற்றுப்பொக்கிஷம்

Weight: 2.50 Kg Size: 11.5" x 17" Pages: 400 Price: Rs. 2500/-

எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் வெளியீடு  
வீரகேசரி கிளைக்காரியாலயங்களிலும் கிடைக்கும்

மேலதிக தகவல்களுக்கு 011 5322783



## நைன் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளநிலையம்

கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு  
பின்னரும் தாயின் ஆரோக்கியத்தை  
பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான  
சாத்தியக் கூறுகளையும் (Sub Fertility)  
அகக்கருக்கட்டலுக்கான(IVF) சாத்தியக்  
கூறுகளையும் வழங்குவதன் மூலமும்  
தொடர்ச்சியாக இனப்பெருக்க காலத்தின்  
பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பதிறன்களி-  
னூடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மணி-  
களையும் பராமரிக்க நைன் வெல்ஸ்  
ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி  
4 520 999

நைன் வெல்ஸ் கெயார்  
தாய் சேய் வைத்தியசாலை  
55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நாரஹேன்பிடிய,  
கொழும்பு 05.

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,  
185ஆம் இலக்கத்தில் 2011 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.  
noolaham.org | aavanaham.org