

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

December 2011

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

உயிரைக் குடிக்கும்
உல்லாசப் பிரயாணம்

-வாழ்வின் பாடங்கள்

தொற்றுநோய் அல்லாத
நோய்கள் அதிகரிப்பு

Dr. பாலித்த மணிபால

சிபிலிஸ்

-பாலியல் நோய்

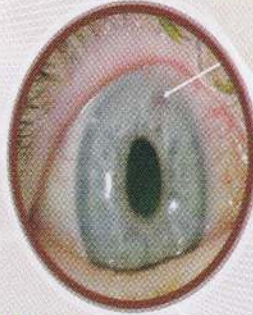
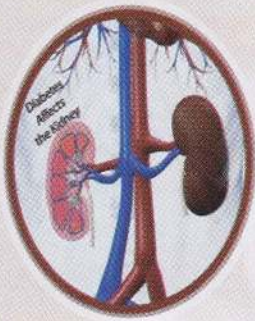
மருந்தாகும்
உணவு

பாதங்கள்
கூறும் நோய்கள்

-விசேட அறிக்கை

பாரிசு வாதத்தைக்
குணமாக்கலாம்

நீரிழிவு நோய் சிறந்த முறையில் கட்டுப்படுத்தப்படாவிடின் கண்பார்வை, சிறுநீரகம், இருதயம், பாதங்கள் மற்றும் ஏனைய முக்கிய உறுப்புகளில் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.



நீரிழிவு!

கருஞ்சீரகம் குருதி குளுக்கோஸினளவை கட்டுப்படுத்துவதான், இயற்கையாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

Ref: J Sci Food Agric 1998;76:404-410



DIABsol®

டயப்பஸோல்
கருஞ்சீரக கெப்சூல்கள்



Approval Number: 02/01/PB/06/102

Bio Extracts Ads

HOT LINE: 0773 688 685

MRP: Rs. 440/=

Manufactured by: **BIO EXTRACTS (PVT) LTD**, Marketed by: **EXPOLANKA PHARMACEUTICALS (PVT) LTD**,
11A, Milepost Avenue, Colombo 3, Sri Lanka. E-mail: bioext@slt.lk www.baraka.lk

சகல கப்பர் மார்க்கட், பாமசி, ஆயுர்வேத மருத்துவ சாலை மற்றும் பரகா நேசர் சொப் முகவர்களிடம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



**புடைக்கும்
நாளாங்கள்**

06

**பாதங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
உணர்த்தும் பல்வேறு நோய்கள்**

பாதங்கள்

முனிதல்...
வலித்தல்...
சுத்து ஏற்படுத்தல்...
விவாதம்...
சிறுபால்...
கைசல்...
உதர நாயம்...
சுவாசவழி சீர்திருத்தம்...
அர்ப்பு...
ரகசிய மிதப்பு...
உதரம் சிறு நகம்...



உள்ளே...

34



66

**மூளையில்
கிரத்தக் கசிவு**



**கை உணவு
உண்ணல்...**

08

ஆசிரியர்

கிரா.சடகோபன்

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



**நீரிழிவு
நோயிலிருந்து
பாதுகாப்பு**

61



14

**மருந்தாகும்
உணவுகள்**

கார்நிலல் ஜீன் பிரங்காய்ஸ்
ஹேமன்ஸ் (கி.பி. 1892 - 1968)
Cornelle Jean - Francois Heymans



27



**தினமக்
கழிவுகளை
அகற்றல்**

52



**தொற்று
நோயல்லாத
நோய்கள்**

20

உயிரைக் குடிக்கும் உய்வாழ் சூரியாணம்



24



**வரும் முன்
காப்போம்**

42

அன்புள்ள சுகவாழ்வு சஞ்சிகை ஆசிரியருக்கு,

சுகவாழ்வு வாசகனான நான் எனது கருத்துக்களை தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

ஒரு மாதம் கொண்டு வரும் ஆரோக்கிய சஞ்சிகையானது போதாமலுள்ளது.

பக்கங்களை அதிகரித்து, விலையையும் அதிகரித்தால் என்ன? சுகவாழ்வே வாழ்க்கைச் செலவு அதிகரிக்கும் போது உன் விலையும் அதிகரித்துவிடும் போலுள்ளது. கீப்போதே பக்கங்களையும், விலையையும் அதிகரிக்காவிட்டால் மாதத்தில் 2 தடவை வந்தாலென்ன?

Dr.தேவானந்தனின் "ஓடிசம்" மிகவும் பயனுள்ளதாகவுள்ளது. அவரை எங்கே சந்திக்கலாம்?

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை ஆரம்பம் முதல் கீதுவரை பெற்றுக்கொள்ளாத பழைய கீதழ்களைப் பெற புதிய வாசகர்களுக்கு நீ என்ன செய்யப்போகிறாய்? அனைத்து கீதழ்களையும் கிணைத்து ஒரு புத்தகமாக நீ வரமாட்டாயா?

அப்துல் சலாமின் கட்டுரை மிகவும் அருமை. அவரின் முகவரியை அறிந்துகொள்வது எப்படி?

Pace Maker மற்றும் உடம்பில் கிணைக்கப்படும் உள் கியந்திரங்கள், பாதுகாக்கும் வசதிகள், ஏற்படும் பிரச்சினைகள், எந்த நிலையில் Pace Maker கிணைக்கப்படும் என்பவற்றினை அறியத்தரமாட்டாயா?

சுகவாழ்வே வாழ்க உன் பணி. வளர்க உன் சேவை. ஏதும் பிழைகள் கிருந்தால் மன்னித்துவிடு.

ஏ.எம்.நிகரணி, சாய்ந்தமருது.

சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு,

உன்னில் வெளிவரும் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் சிறப்பாக உள்ளன. Dr. முருகானந்தனின் கட்டுரை மிகவும் பயனுள்ளதாகவுள்ளது. தவிர செல்லையா துரையப்பாவின் "யோகா" அருமை. உன்மூலம் நாம் நமக்குத் தெரியாத பல மூலிகைகள் பற்றி அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. கீனிவரும் காலங்களிலும் உன் பணி தொடர் என் நல் வாழ்த்துக்கள்.

கே.ராஜிகா, யாழ்ப்பாணம்.

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை ஆசிரியருக்கு,

மருத்துவ விடயங்களைத் தாங்கி வரும் தங்கள் சஞ்சிகை மிகவும் அருமை. நோய்கள், அதன் விளைக்கங்கள், அதற்கான தீர்வுகள் தொடர்பான ஆக்கங்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாகவுள்ளன. தங்களுக்கு என் மனமார்ந்த நல் வாழ்த்துக்கள்.

ரத்னமாலா, அட்டன்.

தண்ணீர் என்பது வெறும் நீரல்ல!

உலகம் முதலில் நெருப்புக் கோளமாக இருந்து பின் குளிர்வடைந்து பனிக்கட்டியாகவும் அதன் பின்னரே நீர்க் கோளமாகவும் ஆனது. இன்றும் மூன்றில் இரண்டு பகுதி புவி நீர் நிறைந்ததாகவே உள்ளதுடன் புவியின் உள் நோக்கி சென்றால் கண்ணெறியும் எரிமலைக் குழம்பு பொங்கிக் கொண்டு தான் இருக்கிறது. அதனால் தான் நாம் எரிமலையின் மீது வாழ்கிறோம் என்கிறார்கள்.

இத்தகைய ஒரு பூமியின் குழந்தைகள் தான் எல்லா ஜீவராசிகளும். ஜீவராசிகள் மாத்திரமல்ல தாவரங்கள், ஆறு, மலை மற்றும் இயற்கைத் தோற்றம் எல்லாமே புவியின் உருவாக்கத்தின் பங்காளிகள். புவியின் மேற்பரப்பில் உருவாகியிருக்கும் அனைத்திலுமே நீர், நெருப்பு, காற்று, இரும்பு மற்றும் உலோகங்கள், கனிய உப்புக்கள், இரசாயனங்கள் இப்படியான ஒரு கலவை தான் காணப்படுகின்றது. எனவே தான் மண்ணில் இருந்து வந்தவன் பின் மண்ணுக்கே உரமாகின்றான் என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

மேற்சொன்னவற்றை தெரிவித்தமைக்கு ஒரு காரணமுண்டு. நமது உடம்பு - மேற் சொன்னவற்றால் ஆக்கப்பட்டுள்ளதால் இத்தகைய ஏதாவது ஒரு காரணியின் குறைபாடு கூட நம் உடல் ஆரோக்கியத்தினை பாதிக்கின்றது. உதாரணமாக இரும்புச் சத்து காய்கறிகள் வாயிலாக நம் உடலுக்கு மண்ணில் இருந்து தான் கிடைக்கின்றது. ஆதலால் இரும்புச் சத்து உடம்புக்கு வந்து சேராதவிடத்து இரத்தச் சோகை நோய் ஏற்படுகின்றது.

இதனைப் போல் நம் உடலுக்கு மிக இன்றியமையாதது தான் தண்ணீர். எவ்வாறு இப்பூமிக்கோளம் மூன்றில் இரண்டு மடங்கு நீரைக் கொண்டிருக்கின்றதோ அதே விதத்தில் நமது தேகமும் 90% நீரைக் கொண்டுள்ளது. எனவே இதில் ஏற்படும் குறைபாடு பல்வேறு உபாதைகளை நமது உடலுக்கு ஏற்படுத்துகிறது. ஏதும் நமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் உள்ள தாவரம் ஒன்றுக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு நீர் ஊற்றாது விடுங்கள் அந்தத் தாவரம் வாடி வதங்கிப் போய்விடுகின்றது. தாவரங்களைப் போல் தான் நாமும் நீர் கொடுக்காமல் சில தினங்கள் அடைத்து வைத்தால் வாடிப் போய் விடுவோம்.

டிசம்பர்-2011

சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 04

இதழ் - 08

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

ஆனால் நாம் தான் அன்றாடம் நீர் அருந்துகின்றோமே அப்படியானால் நமக்கென்ன பிரச்சினை என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். பிரச்சினை என்னவென்றால் போதுமான அளவு நீர் அருந்துகிறோமா? என்பது தான். ஒரு நாளைக்கு ஒருவர் 1.75 மி.லீ. தண்ணீர் அருந்த வேண்டிய தேவைப்பாடு உள்ளது. ஆனால் இந்த அளவுக்குத் தண்ணீரை நாம் அருந்துவதில்லை. மாறாக வியர்வை, சிறுநீர் என்பன வாயிலாக கணிசமான நீரை வெளியேற்றுகின்றோம். இதனை ஈடுசெய்ய நீர் அல்லது நீர்ச் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இதனாலெல்லாம் அக்கறைப்படுபவர்கள் யார்?

அலுவலகத்துக்குச் செல்லும் பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் தம் சேலையின் மடிப்புக்கள் கலையாமல் இருக்க வேண்டுமே என்ற அளவுக்கான அக்கறை கூட நீர் அருந்துவதில் அவர்களுக்கில்லை. பின்னர் சிறுநீரகக் கோளாறு, சிறுநீர்க் கால்வாயில் தொற்று, நீர்க்கடுப்பு என மருத்துவரிடம் அலைய வேண்டியுள்ளது. மறுபுறம் பெண்கள் முகத்தில் சுருக்கம் விழுகின்றதே என செயற்கையான மருந்துகளைப் பூசுகிறார்கள். முகத்தில் சுருக்கம் விழுவதற்கு காரணம் நீர்ச்சத்துக் குறைவுதான். அழகியல் நிபுணர்கள் வழங்கும் முகப் பூச்சு மருந்துகளில் (Facial Cream) அதிகமாக கற்றாளை என்ற மூலிகையே சேர்க்கப்படுகிறது. அந்தக் கற்றாளை கூட தண்ணீரை தன்னுடலில் அதிகம் தேக்கி வைத்து வாழும் ஒரு தாவரமே. ஆதலால் அருந்தும் நீருக்கு அதிகம் மதிப்பளியுங்கள்.

Dr. Sugavalvu



புடைக்கும் நாளாங்கள் காரணிகளும் சிகிச்சையும்

கால்களில் வீங்கிய நாளங்கள் மிதப்பாகத் தெரிகின்ற குணம் குறி கொண்ட நோயே VARICOSE VEINS ஆகும். இருபாலரிலும் ஏற்படக்கூடிய நோய் எனினும் இது பெண்களிலே கூடுதலாகக் காணப்படும் நோயாகும். இவ்வாறு பெருத்து வீங்கியுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் மடிந்தும் அகலித்துக் காணப்படுவதுடன் தோலிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தவல்லன. தோலின் நிறம் மாறி திட்டடுத்திடாக தெரிதல், எக்சீமா மற்றும் அழற்சி என்பனவும் ஏற்படலாம்.

இந்த நோய் பெண்களில் கர்ப்ப காலத்தில்தற்காலிகமாக ஏற்படக் கூடியது. இது பிரசவத்தின் பின்னர் மாறிவிடும். எனினும் அடுத்தடுத்த பிரசவங்களில் ஏற்படும்போது இது நிரந்தரமாகிவிடுவதுண்டு. இது தவிர சூலக்கட்டி,

கருப்பைக் கட்டிகள் என்பனவும் காரணிகளாவதுண்டு. இருபாலருக்கும் பொதுவில் பெருத்த வயிறு உள்ளவர்கள், கீழ் வயிற்றுப்பகுதியில் நோய்கள் அமுக்கங்கள் உள்ளவர்கள், வயிற்றில் நீர் தேங்குபவர்கள் (ACITIS) என்போரில் VARICOSE VEINS நோய் ஏற்படும் சாத்தியங்கள் அதிகம். இது தவிர நாள இரத்தக் குழாய்களிலுள்ள VALVE சேதமுற்றவர்களிலும், நாடி நாள பிஸ்ருலா (FISTULA) உள்ளவர்களிலும் இந்நோய் ஏற்படும்.

எங்கள் பாதங்களில் மூன்று வகையான நாளங்கள் உண்டு. மேல்மட்ட, ஆழமான, அதி ஆழமான இவ்வகை நாளங்களில் VARICOSE VEINS மேல்மட்ட (SUPRICIAL) நாளங்களையே அதிகம் பாதிக்கின்றன. கால்களின் அழகைக் குறைத்துக் காட்டுவது மட்டுமன்றி இடையிடையே வேதனையையும் இந்நோய் ஏற்படுத்தும். சில இடங்களில் தோன்றும் புண் (ULCER) மாறாது சிரமம் கொடுக்கும். சிலவேளைகளில் அதிகமாக இந்தப் பெருக்கும் ஏற்படலாம். இன்னும் சிலரில் கால் பாதங்களில் வீக்கம் (OEDEMA) ஏற்படலாம்.

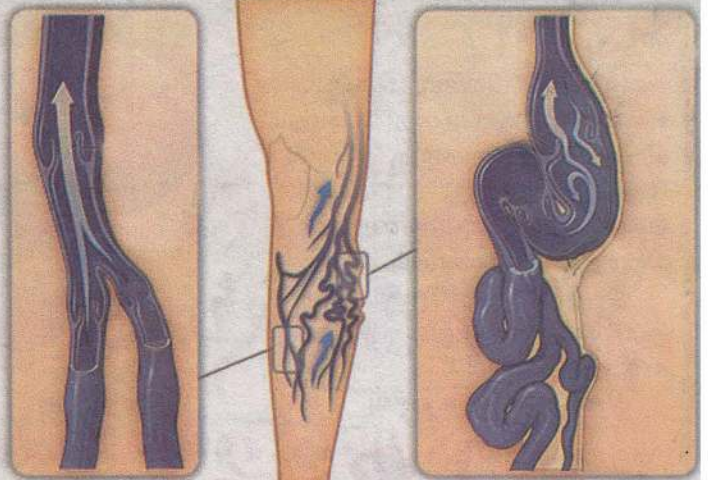
VARICOSE VEINS நோய்க்கு மருந்துகளால் சிகிச்சையளிப்பது கடினம். எனினும் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சை அளிக்க முடியும். உதாரணமாக அதிக நோவு வேதனை ஏற்படும் போது வலி நிவாரணிகளை பாவிக்கலாம். VARAMOID முதலான சில மருந்துகள்



முன்னர் பாவிக்கப்பட்டாலும் அவற்றினால் அதிகபயன் இல்லையென அறியப்பட்டது. இன்னொருவகை VARICOSE வகை நோயான மூலவியாதிக்கு பயன்படுத்தும் ANUSOLE, GLYVINOL முதலான மருந்துகளும் கால்களில் ஏற்படும் VARICOSE VEINS நோயைக் குணப்படுத்த மாட்டாது. ஒரு வகை STOCKINGS அணிவதால் சிறு பயனுண்டு. இந்த நோய்க்கு நிரந்தரமான சிகிச்சை சத்திரசிகிச்சை ஆகும். முன்னர் செய்யப்பட்ட சத்திரசிகிச்சை முறைக்கு மாற்றாக தற்போது நவீன சத்திரசிகிச்சை முறைகளும், சில சத்திரசிகிச்சையற்ற மாற்று முறைகளும் நடைமுறைக்கு வந்துள்ளன. இவற்றில் பல வகைகள் இருப்பினும் SCLERO THERAPY முறை தற்போது பிரபலமாகியுள்ளது. CATHETER ஒன்றை உட்செலுத்தும் இம்முறைச் சிகிச்சை மூலம் முழுமையான சத்திர சிகிச்சையைத் தவிர்க்க முடிகிறது.

முன்னரைப் போல இந்த நோயை வைத்துக் கொண்டு அல்லலறும் நிலை இன்றில்லை. சத்திரசிகிச்சை நிபுணர் ஒருவரைக் கலந்து ஆலோசித்து சத்திர சிகிச்சையையோ அல்லது மாற்றான சிகிச்சை முறையையோ மேற்கொள்ளலாம்.

அதிக வயிற்று பருமன் உள்ளவர்களிலும், எழுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களிலும், வேறு பெரிய நிரந்தர நோயுள்ளவர்களிலும், கர்ப்பவதிகளிலும் நாடியில் (PERIPHERAL ARTERY) நோயுள்ளவர்களிலும், புற்று



நோயுள்ளவர்களிலும் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள முடியாது. இவர்கள் மாற்று வழி சிகிச்சை முறைகளைப்

பயன்படுத்தி குணமடையலாம்.

பொதுவாக இதரசிகிச்சை முறைகள் பலனளிக்காதவர்களிலும், நோயினால் சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளவர்களிலும், அதிகம் அழகைப் பாதித்துள்ளவர்களிலும் VARICOSE VEINS குணமடைய சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.



“அந்த ஸ்டெதஸ் கோப்ப எடு, சூட்கேலை எடு, எமர்ஜென்ஸி கோல்ல யாரோ நான் உடனே வராவிட்டால் செத்துவிடு வேன்னு சொல்றாங்க”

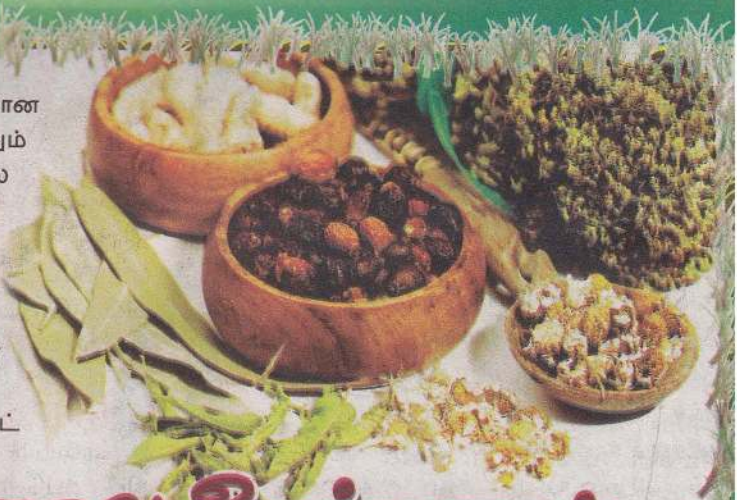
“அப்பா அந்த போன் எனக்கு வந்தது”



நமக்கு மிகவும் விருப்பமான உணவுப் பண்டத்தை இன்னும் சிறிது உண்ணலாம் போல் தோன்றுகிறபோது மேற் கொண்டு உண்ணாமல் நிறுத்திவிட வேண்டும்.

இதுதான் ஆயுர்வேதம்' என ஆயுர்வேத மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

மிகையாக உணவு உட்



உணவு உண்ணல்...

கொண்டு சமிபாடு ஆகும்போது கனமாக அதாவது ஹெவியாக உணர்வது அதாவது சர்க்கரைப் பொங்கல் மாதிரி நிறைய உண்டு விட்டு சமிபாடடைய நீண்ட நேரம் தேவைப்படுகிற நிலை இது முதல்படி.

சுலபமாக சமிபாடடையும் பொரி அவல் போன்றவற்றைகூடத் திருப்தி என்கிற நிலை வருவதற்கு முன் நிறுத்துதல் இரண்டாம்படி ஆகும்.

'உணவே மருந்து'

உணவே மருந்து என்கிற தாரக மந்திரத்தை ஆயுர்வேதமும் கூறுகின்றது. நமது சமையலறை மொழியில் கூறப்

போனால் மிக்ஸி எனப்படும் கிரைண்டர் இருக்கின்றது. அது நிரம்பும் வரை பொருளைத் திணித்து அரைத்தால் அரைபடுமா? சிறிது இடம் விட்டால்தானே இயந்திரமே அரைத்துத் தரும். அது போலத்தான் நமது வயிறும். உண்ட உணவு சமிபாடடைய இடம் தர வேண்டும்.

சாதாரணமாக மிதமான உணவுப் பழக்கம் நோயைத் தடுக்கும். உட்கொள்ளும் உணவை நான்கு பாகமாக கணக்கிட வேண்டும். திட உணவு அரைப்பங்கு, திரவ உணவு கால் பங்கு என முக்கால் பங்கு போக மிகுதி கால் பங்கை வயிற்றில் வெற்றிடமாகவிட வேண்டும். அதுவும் உடல் உழைப்பு மிகவும் அரிதாகிவிட்ட இந்த நவீன மென்பொருள் யுகத்தில் பாதி வயிறு





நிரம்பிப் பாதி வயிறு காலியாக இருப்பதே நல்லது என்கிறது ஆயுர்வேதம்.

உணவும் நித்திரையும்

உணவு உண்ட பின் உடனே படுக்கைக்கு செல்லக் கூடாது. நாற்பது காலடிகள் தூரமாவது நடக்க வேண்டும். அவ்வாறே நித்திரை செல்வதற்கு முன்பு நடக்க வேண்டும்.

வயிறு இரைப்பை என்பது ஒரு கொள்கலன் (Container) போன்றது. உணவு உண்ட பின் இடப்புறமாக ஒருக்களித்துப் பத்து நிமிடங்களாவது படுத்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உட்கொண்ட உணவு சுலபமாக கீழிறங்கி குடலுக்குப் போகும். சமிபாடடைவதற்கு தேவையான அமிலங்களும் சுரக்கும். நித்திரை கொள்ளும்போது வயிற்றில் உணவு இருத்தல் கூடாது. அதனால்தான் நடக்க வேண்டும் என ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது.

உணவில் இத்தனை விடயங்கள் அடங்கியிருக்கிறதா என வியப்பாய் இருக்கிறதல்லவா? ஆனால் அதுதான் உண்மை.

வாதம், பித்தம், கபம் என்கிற மூன்று கோளாறுகளின் அடிப்படையில் தான் ஆயுர்வேத மருத்துவ முறை அமைந்திருக்கின்றது. இவற்றை ஆயுர்வேதத்தில் 'தோஷம்' என்கின்றனர். பருவ காலத்திற்கு ஏற்பவும் மனித உடம்பின் பருவ மாற்றங்களுக்கு ஏற்பவும், இந்த தோஷங்களின் தீவிரத்தன்மை மாறுதலடையும். மூன்று தோஷங்களும் முன் பின்னால் இல்லாமல் சமநிலை

யில் இருப்பதையே ஆரோக்கியம் என்கின்றனர்.

தோஷங்கள்

பால்யம் என்னும் சிறு வயதுப் பருவத்தில் கபதோஷம் மேலோங்கி இருக்கும் யௌவனம் எனும் வாலிப பருவத்தில் பித்த தோஷம் அதிகமாக இருக்கும். நாற்பத்தைந்து வயதிற்குமேற்பட்ட முதுமைப் பருவத்தில் வாத தோஷம் கொடி கட்டிப் பறக்கும்.

பருவ நிலை மாற்றங்கள்

பருவ நிலை மாற்றங்களை பொறுத்தவரையில் வசந்த காலத்தில் (சித்திரை-வைகாசி) கபம் பிரதானமாயிருக்கும். வர்ஷ ருதுவில் (ஆவணி- புரட்டாதி) வாதமும் சரத் காலத்தில் (ஐப்பசி- கார்த்திகை) பித்த தோஷமும் முக்கிய இடத்தை வகிக்கும்.

அடிப்படை வெகு சுவையானது. பருவ நிலை மாற்றங்கள் உணவுப் பொருட்களில் மாற்றம் உண்டாக்கும். அவற்றை உட்கொள்வதால் உடல் நிலையிலும் மாற்றம் ஏற்படும். பண்டைய நாட்களில் ஞானி





களும் ரிஷிகளும் எல்லாவற்றையும் நன்கு அறிந்து உணர்ந்து சிந்தித்தே மக்களுக்குத் தேவையானவற்றையெல்லாம் கூறி இருந்தார்கள்.

அறுசுவை உணவு

ஆறு சுவைகள் என நம்மில் பலர் பொது

வாக கூறுவதுண்டு. இவற்றின் அடிப்படையிலேயே ஒவ்வொரு தோஷத்தையும் கட்டுப்படுத்த முடியும். இனிப்பும் காரமும் என்று எடுத்துக் கொண்டால் இனிப்பு கபத்தை அதிகமாக்கும். காரச் சுவையோ கபத்தை குறைக்கும். கபம் அதிகமானால் தொண்டைக் கரகரப்பு, வலி, சளி போன்றவை உண்டாவதோடு களைப்பும் சோம்பலும் அதிகமாகும். மனித உடம்பின் இயக்க வேகத்தை குறைக்கும் தன்மை இனிப்புச் சுவைக்கு உண்டு என்பதால் உடல் பருமன் (Obesity) அதிகமாகும். இதன் விளைவாக ஆஸ்(து)மா, நீரிழிவு, மூட்டுவலி, பதற்றம், இரத்த அழுத்த மாறுபாடுகள் எல்லாம் ஏற்படுமென ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது.

- ஜெயா

தூசியினால் சில

ருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். கையோடு ஒரு கைக்குட்டையை கண்டிப்பாக எடுத்துச் செல்லுங்கள். வாகனப் புகை, சிகரட்புகை, போக்குவரத்தால் எழும்பும் தூசி, தெருக்களை பெருக்குவதால் கிளம்பும்

புழுதி என எங்கெல்லாம் தூசியை உணர் கிறீர் களோ அங்கெல்லாம் கைக்குட்டையை மூக்கை மூடப் பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வாமை யை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

Tips



“டொக்டர் தொழிலை விட்டுடலாமனு பார்க்கிறேன்”

“ஏன் பேஷண்ட யாரும் வற்ற தில்லையா?”

“இல்ல பேஷண்ட யாரும் பிழைக்க மாட்டேங்கிறாங்க”

இன்றே புகைத்தலுக்கு ஏதா போடலாமே?

நீங்கள் நீரிழிவு நோயுள்ளவரா? சிகரெட் புகைப்பவரா? இந்த இரு கேள்விகளுக்கும் உங்கள் பதில் ஆம் என்றால் இனி நீங்கள் மிகுந்த எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிகரெட் புகைக்கும் போது அதிலிருக்கும் நிகொட்டின் அவர்களது இரத்த நாளங்கள் மற்றும் நரம்புகளை பெரிதும் பாதிப்பதையச் செய்யும் என்று ஜெர்மன் நாட்டின் சுகாதார நிறுவனமான கே. கே. எச். அறிவித்துள்ளது. அத்தோடு கூடவே மாரடைப்பு ஸ்ட்ரோக் புற்றுநோய்க்கான வாய்ப்பையும் நிகொட்டின் அதிகரிப்பதாக ஆய்வுகள் மூலம் தெரிவித்துள்ளது.

சிகரெட் புகைப்பதை நிறுத்திய எட்டு மணி நேரத்திற்குப் பின்னர் சோதித்துப் பார்த்தால்

உடலில் நச்சுத் தன்மையுள்ள கார்பன் மோனாக்சைட் குறைந்திருப்பதை அறியலாம். மூன்று மாதத்திற்குப் பின்னர் நுரையீரலின் திறன் 30 சதவிகிதம் அதிகரிக்கிறது. ஒரு ஆண்டிற்குப் பின்னர் சிகரெட் புகைப்பவர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் பாதி அளவிற்கு இதயம் தொடர்பான பிரச்சினைகளில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். பத்தாண்டுகளுக்குப் பிறகு நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான வாய்ப்பு அறவே இல்லாமல் போய் விடுகின்றது என கே.கே.எச். எனும் ஜெர்மன் சுகாதார நிறுவனம் அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளது. எனவே புகைப்பிரியர்களே இத்தனை நன்மைகள் இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் புகைக்குத் தடை போடலாம் அல்லவா?

- ஜெயா

ஓவியம்
எஸ்.டி.சாமி

1/2 டாக்டர் ஐயாசாஹ்

கருத்து
நரசிம்மன்

டொக்டர் உங்களைப் பார்க்கலும்னு ரெண்டு நர்சரி பிள்ளைகள் வந்து அடம்பிடிக்கிறாங்க.



அடடே! அவங்க கூட என்கிட்ட ஏதோ சந்தேகம் கேட்க வந்திருக்காங்க போல. சரி வரச்சொல்.

டொக்டர் அங்கிள் உங்கக்கிட்ட ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை தெரிஞ்சிக்கவே வந்தோம்



என்ன தெரிஞ்சிக்கலும்?

வந்து டொக்டர் அங்கிள் உங்களுக்கு கடவுளோட நெருங்கிய தொடர்பு இருக்குத்தானே?



ஐயோ! அப்படியெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. நான் நோயாளிகளை குணப்படுத்துறதால என்னை கடவுள் மாதிரின்னு சொல்றாங்க.



ஐயோ அதெல்லாம் இல்ல டொக்டர் அங்கிள் உங்கக்கிட்ட வருகிறவங்களையெல்லாம் நீங்க கடவுள் கிட்ட அனுப்புறதா இவன் சொல்றான். அதுதான் உங்களுக்கு கடவுளோட தொடர்பு இருக்கானு தெரிஞ்சுக்க வந்தோம்.

பெயர் :

சிபிலிஸ்

தோற்றம் :

ட்ரிபோனிமா பல்லிடம் எனும் பக்டீரியாவினால் ஏற்படும் ஒரு பால்வினை நோய்.

காரணம் :

- ▶ நோய் உள்ள நபருடன் நேரடி பாலியல் உறவு வைத்துக் கொள்ளல்.
- ▶ கர்ப்பிணியிடமிருந்து கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தைக்கு செல்லல்.

அறிகுறிகள் :

தொற்று கண்ட அநேகரில் ஆண்டு கணக்கில் எந்தவித அடையாளங்களும் காணப்படுவதில்லை.

முதன்மை நிலை :

- ▶ ஒன்று அல்லது பல சிபிலிஸ் புண்கள் தோன்றல்.
- ▶ புண்கள் உறுதியான, உருண்டை, சிறிய மற்றும் வலியற்ற தன்மையுடைய தாயிருத்தல்.
- ▶ உடலின் எந்த பகுதியில் உள்ளென்றதோ அதே இடத்தில் தோன்றும்.
- ▶ போதுமான சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் இரண்டாம் நிலைக்கு வளர்ச்சி பெறும்.

இரண்டாம் நிலை :

- ▶ தோலில் சிவப்பு நிற கொப்புளங்கள் புண்பெறும்.

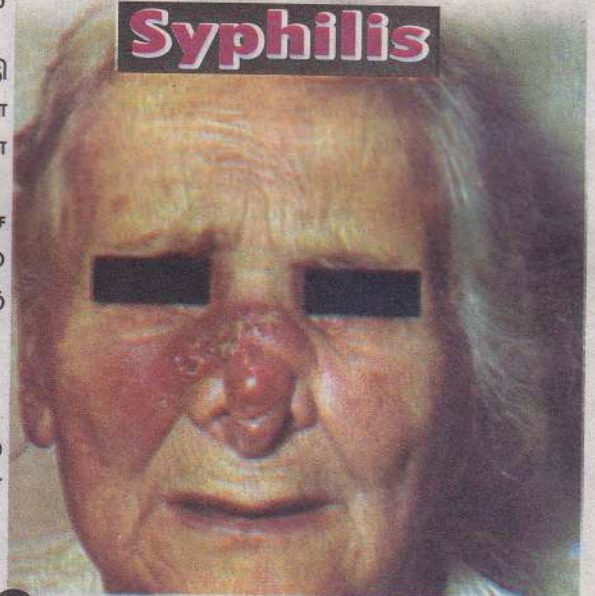
- ▶ இவ்வகை கொப்புளங்கள் அரிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை.
- ▶ கரடுமுரடான, சிவப்பு அல்லது சிவப்பு கலந்த பழுப்பு நிற புள்ளிகளாக உள்ளங்கை மற்றும் உள்ளங்கால் இரண்டு பகுதிகளிலும் தோன்றும்.
- ▶ மாறுபட்ட கொப்புளங்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளிலும் ஏற்படும்.
- ▶ காய்ச்சல், தலைவலி.
- ▶ நிணநீர் சுரப்பிகள் வீங்குதல் (நெறிக்கட்டுதல்)
- ▶ தொண்டை வறட்சியாதல்.
- ▶ வட்ட வட்டமாக முடி கொட்டுதல்.
- ▶ எடை இழப்பு, தசைவலி மற்றும் உடற்சோர்வு.

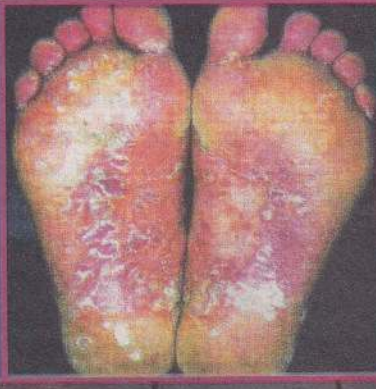
கடைநிலை :

- ▶ மூளை, நரம்புகள், கண்கள், இதயம், இரத்தக்குழாய்கள், ஈரல், எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகள்

சிபிலிஸ்

Syphilis





போன்ற உடல் உள் உறுப்புகளில் சிதை வினை ஏற்படுத்தல்.

- ▶ தசைகள் அசைவுகளை ஒருங்கிணைப்பதில் கடினம்.
- ▶ பக்கவாதம்
- ▶ வலிப்பு
- ▶ படிப்படியாக பார்வை இழப்பு.
- ▶ நினைவாற்றல் குறைதல்.
- ▶ சில சந்தர்ப்பங்களில் மரணம் ஏற்படல்.



ஏற்படும் சாத்தியம் 2 முதல் 5 மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

குறிப்பு :

தகாத பாலியல் உறவுகளிலிருந்து விலகியிருப்பது இந்நோய் பரவுவதை தவிர்க்கும்.

தொகுப்பு : ராஜலிங்கம் சுபாஷினி

குழந்தையை பாதிக்கும் தன்மை :

- ▶ தாய்மையடைந்த பெண்ணாயின் குழந்தை இறந்து பிறக்கக்கூடும்.
- ▶ குழந்தை பிறந்த குறுகிய காலத்திலேயே இறக்கும் பாதிப்புகள்.
- ▶ நோயின் எந்த அடையாளங்களும் இன்றி பிறக்கலாம்.
- ▶ உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், பிறந்த சில வார காலத்திற்குள் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.
- ▶ குழந்தைகளின் வளர்ச்சி தாமதப்படல்.
- ▶ வலிப்புத் தாக்குதல் அல்லது இறப்பு நேரிடலாம்.

சிபிலிஸ் - இற்கும் எச்.ஐ.வி - க்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு :

- ▶ சிபிலிஸ் புண்களின் வழியாக எச்.ஐ.வி நோய் கிருமி, உடலுறவின் போது மிக சலபமாக பரவுதலுக்கு இடமளிக்கும்.
- ▶ இந்நோயின் போது எச்.ஐ.வி நோய் தொற்று



“நீங்க அதிர்ஷ்டசாலி டொக்டர்”

“எப்படி சொல்றீங்க?”

“உங்களுக்கு ஏதாவது ஒப்ரேஷன்னா, நீங்க பண்ணிக்க வேண்டியதில்லை பாருங்க”



பொடி வகைகள் கிடைக்காவிட்டால் வல்லாரைக் கீரையையும், துளசி இலைக னையும் கசாயமாக தயாரித்து வடிகட்டி ஒரு சிறிதளவு மிளகு தூளைச் சேர்த்து அருந்தலாம்.

எப்படிப்பட்ட கடுமீ காய்ச்சலாக இருந்தாலும் சரி, வெந்தயத் தேநீர் அதா வது வெந்தயக் கசாயம் தயாரித்து அதில் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தவும். இதனால் காய்ச்சல் உடனே தணிய ஆரம்பிக்கும்.

காய்ச்சலைக் குணமாக்கும் மருந்தாகும் உணவுகள்

இப்பொழுது நாடு பூராகவும் காய்ச்சல் குணம் அதிகரித்து காணப்படுகிறது. இதனால் குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை அனைத்து வயதினரிலும் பலர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இக் காய்ச்சல் சாதாரண சளிக்காய்ச்சலாகவும் இருக்கலாம். அல்லது டெங்கு சிக்கன்குனியா உள்ளிட்ட வேறு வைரசுக் காய்ச்சலாக கூட இருக்கலாம். எதற்கும் மிக விழிப்புடன் இருந்து உடனே வைத்தியரை நாடுவது தான் மிகச் சிறந்தது.

எனினும் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான சில உணவு உள்ளிட்ட கை மருந்துகளையும் அறிந்து வைத்திருப்பது நன்மை பயக்கும்.

காய்ச்சல் குணமாக

* சூடான பசும் பாலில் ஒரு சிறிதளவு (ஒரு சிட்டிகை) மஞ்சள் தூளைக் கலந்து அருந்தலாம். இல்லையெனில் 50 கிராம் ஓட்ஸை கஞ்சியாக்கி அதில் இரண்டு கப் மோர் சிறிதளவு உப்பு கலந்து அருந்தவும். தொற்று நோயாக இருந்தாலும் விரைவில் குணமடையும்.

* வல்லாரைக் கீரைப் பொடி, துளசிப் பொடி, மிளகுத் தூள் என மூன்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அதைச் சூடாக அருந்தவும்.

காய்ச்சல் வரும் முன் காப்போம்

சம்பா, கோதுமை, ரவை, கேழ்வரகுக் கூழ் ஆகியவற்றில் உள்ள விட்டமின் B6 அடிக்கடி காய்ச்சல் வராமல் தடுக்கும். உடலுக்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்கும். எனவே மேற்குறித்த உணவு வகைகளை அடிக்கடி உணவில் சேர்ப்பதால் பல்வேறு நோய்கள் வருவதற்கு முன்பே தடுத்துக் கொள்ளலாம்.



தாகம் அதிகமானால்

அதிகமானோருக்கு காய்ச்சலின் போது தாகம் அதிகமாக இருக்கும். அவ்வாறு தாகம் ஏற்பட்டால் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து ஒரு சிறிதளவு உப்பு போட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து அருந்தவும். தாகமும் தணியும் உடல் நலத்தையும் புதுப்பிக்கும். அத்துடன் இப் பழத்தில் உள்ள விட்டமின் 'சி' நன்கு மூச்சு விடவும் உதவும்.

எலுமிச்சம்பழச் சாறு அருந்தியும்

தாகம் தீரவில்லை என்றால் நன்கு பழுத்த ஐந்து தக்காளிப் பழங்களை நன்கு கழுவி விட்டு சாப்பிடவும். இல்லையென்றால் தக்காளிப் பழத்தை நன்கு அரைத்து ஐஸாக்கி தக்காளிச் சாறாக அருந்தவும்.

சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பலவினத்தைப் போக்க

காய்ச்சலின் போது சமிபாட்டுத் தொகுதியின் சக்தி மிக பலவீனமாக இருக்கும். இதற்கு (ஓரஞ்ச்) தோடம்பழச்சாறு சிறந்த டொனிக் ஆகும். காய்ச்சலின் போது நாக்கு வறட்சியை அகற்றி உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நன்கு சக்தி தருவது தோடம்பழச் சாறுதான். எனவே காய்ச்சல் குணமாகும் வரை தோடம்பழச்சாறு இரு வேளையாவது அருந்தி வரவும்.

மாதுளம் பழச்சாறு

ஆஸ்மாவுடன் காய்ச்சல், தைபோயிட்டு காய்ச்சல் அல்லது சாதாரண காய்ச்சல் என்றாலும் மாதுளம் பழச்சாறு சிறந்த மருத்துவம் நிறைந்த உணவாகும். நாக்கு வறட்சி உடனே அகன்று விடுவதால் உடல் குணமடைய ஆரம்பிக்கும். காய்ச்சலுடன் இருமலும் பித்தமும் வாயுக் கோளாறுகளும்



இருந்தால் இரண்டு மாதுளம் பழங்களைத் தினமும் உண்ண வேண்டும் அல்லது சாறாக அருந்த வேண்டும்.

தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்க

ஏதேனும் அலுவல்கள் நிமித்தம் வெளியூர் களில் தங்க நேர்ந்தால் பசும் பாலில் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் குடியுங்கள். காலை யில் எழுந்தவுடன் காய்ச்சல் வருவது போல் தோன்றினால் அடுத்து இரு வேளைகள் ஓட்ஸ் கஞ்சி குடித்தால் போதும். உடலில் உள்ள தொற்று நோய்க் கிருமிகளை ஓட்ஸில் அதிகம் உள்ள துத்தநாகம் அகற்றி உங்களை சுறுசுறுப்பாக மாற்றி விடும்.

எதற்கும் வீட்டில் எப்பொழுதும் தயாராக இருக்கும் பெர சிட்டமோல் மாத்திரைகளை காய்ச்சல் வந்தவுடன் குடித்து விட்டு மேற்குறித்த உணவு, மருந்து களில் பொருத்தமானதை தெரிவு செய்து காய்ச்சலின் வீரி

யத்தை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நிலைமையை அவதானித்து வைத்தியரையும் விரைவாய் நாடுங்கள்.

-இராஞ்சித் ஜெயகர்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

பலன்கள்

★ முதுகெலும்பை நெகிழ்வுத்தன்மையாக இருப்பது ஆரோக்கியத்தை பேணும். விறைப்பாக விருப்பதால் தான் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது மருத்துவர்களின் கருத்தாகும். (Flexibility of Spine is health and rigidity is Sickness) சக்கராசனம் முதுகெலும்பை நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் வைத்து நோய்கள் தாக்காது பாதுகாக்கும்.



செல்வையா துரையப்பா
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

- ★ தோள்பட்டை எலும்புகள் மற்றும் மூட்டு எலும்புகள் புத்துணர்வும் புத்துயிரும் பெறுவதால் கைகால் உளைச்சல் ஏற்படாது.
- ★ முழங்கை உறுதியடையும்.
- ★ முதுகெலும்பின் அடுக்குக்களும், நரம்புகளும் வலுவடையும்.
- ★ கழுத்து எலும்புகள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.
- ★ முதுகில் ஏற்படும் கூன் அகலும்
- ★ முழு உடலும் பலமடையும்.



அத்தியாயம் 36

சக்கராசனம்

- ★ என்றும் இளைமையுடனும் சுறுசுறுப்புடனும் இருக்க உதவும்
- ★ நெஞ்சு மற்றும் வயிற்று தசைகள் உறுதியடையும்.
- ★ கை, கால் கழுத்து ஆடுவது அகலும்.
- ★ அத்தனை நாடி, நரம்புகளும் நன்கு தூண்டப்படுவதால் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

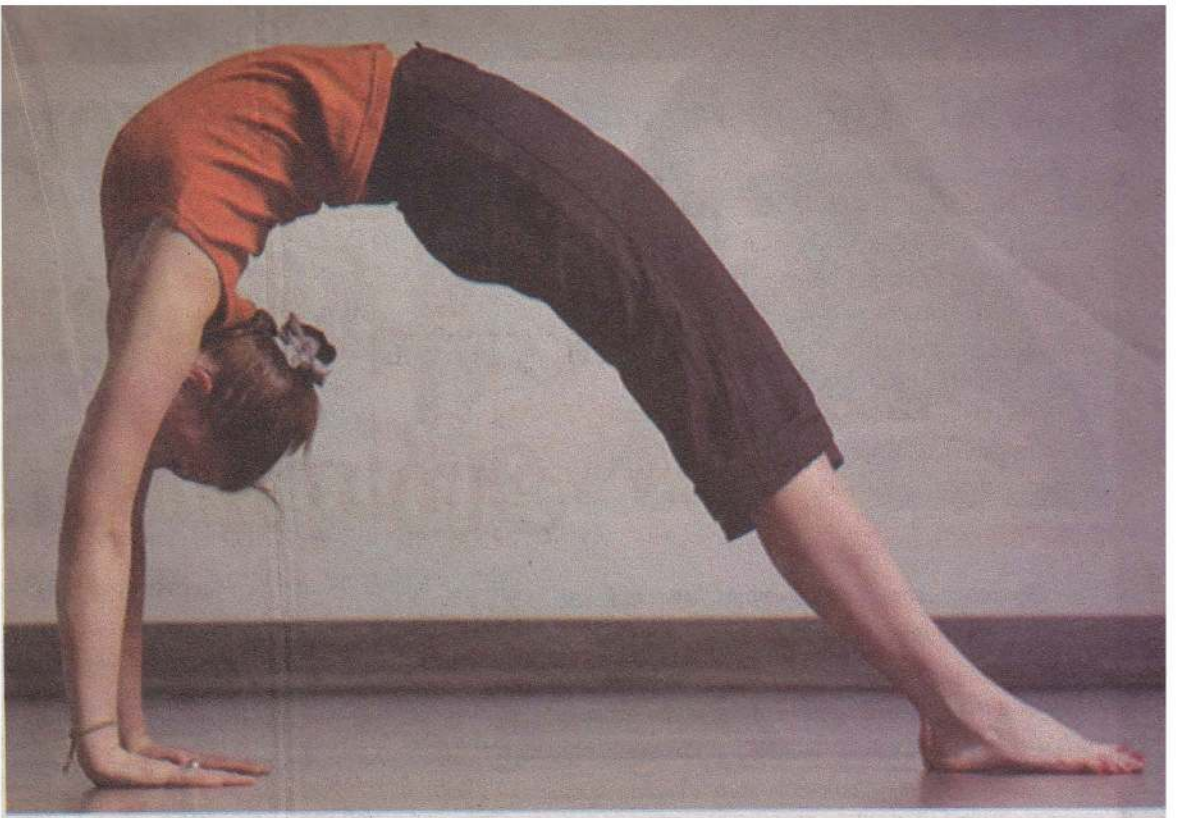
- ★ இளமையைப் பேணும்.
- ★ உடல் உள் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் நன்கு தூண்டி விடப்பட்டு அவை செம்மையாகச் செயல்படத் துணை செய்யும்.
- ★ தைரோயிட் சுரப்பி மற்றும் பிட்டுட்டரி சுரப்பிகளும் அதிக இரத்தம் கிடைப்பதாலும், அவை நன்று பிடித்துவிடப்படுவதாலும் (Massaged) அவற்றின் செயல் திறன் அதிகரிக்கும்.

- ★ மூளைக்கு அதிக இரத்தம், சென்றடைவதால் முளை சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் நீங்கும்.
- ★ மாலைக்கண், கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை போன்ற நோய்கள் உட்பட சகல கண்வியாதிகளும் குணமடையும். கண் பார்வை பிரகாசமடையும்.
- ★ இருதயநோய்கள், இரத்தக் குழாய் அடைப்பு, இருதய வலி (Angina) போன்றவை குணமடையும்
- ★ மலச்சிக்கல், வாயுதொல்லை மூலம் குறிப்பாக வெளி மூலம் போன்றவை அகல சிறந்த ஆசனம்.

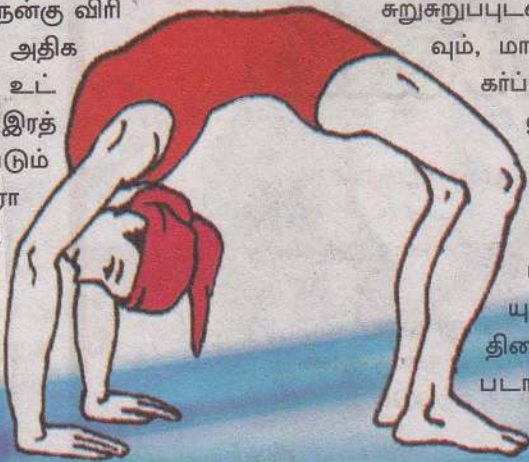
எனும்பரிப்பு (Osteoporosis)

கொடியிபிசுநிது விடுகுணைபறு உதவும்





- ★ கணையச் சுரப்பி (Pancreas) நன்கு தூண்டி விடப்படுவதால் போதிய அளவு இன்சலின் சுரக்கும் இதனால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.
- ★ சிறுநீரகத்தைப் பலப்படுத்தி திறம்படச் செயலாற்றத் தூண்டும்.
- ★ உடலின் சூரப்பிகள் அனைத்தும் ஜீரணமடையமும், சுவாசத் தொகுதியும், நரம்பு மண்டலமும் செயலாற்றும் திறனை அதிகரிக்கும்.
- ★ நெஞ்சு நன்கு விரிவடைவதால் சுவாசப் பைகள் பலமடைந்து நன்கு விரிவடையும். இதனால் அதிக பட்ச பிராண வாயு உட்சென்று அதிக பட்ச இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும் மேலும் அதிக பட்ச பிராணனும் (Vital Energy) உட்சென்று 72,000 நாடிகளில் நிரம்பி நிற்பதால் உடலின் நோய் ஏதிர்ப்பு சக்தி அதிக



- ரித்து தொற்று நோய்கள் உட்பட சகல நோய்களும் தாக்காதவாறு பாதுகாக்கப்படும். ஆஸ்துமா காசம் உட்பட சகல சுவாச நோய்கள், சைனஸ் குணமடையும்.
- ★ பால் சுரப்பிகள் நன்று தூண்டி விடப்படுவதால் ஆண்மைக் குறைபாடு, மலடு போன்ற பிரச்சினைகள் அகலும்.
- ★ சோம்பல் அகன்று சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.
- ★ பெண்கள் இவ்வாசனம் மூலம் அபரிமிதமான பலன்களைப் பெறுவர். பெண்கள் என்றும் இளமைப் பொலிவுடன் திகழவும், சுறுசுறுப்புடன் செயலாற்றவும் உதவும், மாதத்தீட்டு பிரச்சினைகள், கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் அகலும். மார்பகப் புற்று நோய் தாக்காது. பாதுகாக்கும், வயிற்றுப் பகுதி குறுகிகொடி இடையையும் நல்ல மேனி அழகையும் கொடுக்கும். நரர திரை, முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படாது தடுக்கும் வயிற்று தொந்தி கரையும்.

தலைமுடி உதிர்வதை அறியுங்கள்!



தலைமுடி உதிர்வதற்குரிய காரணத்தை அறிந்து கொண்டால், ஒருவரது வழக்கை, சொட்டைத் தலையைப் பற்றிய கவலையிலிருந்து விடுபடலாம். முடி உதிர்ந்தல், வழக்கை எணுங் காரணங்களால் நம்மில் அனேகர் மனச் சோர்வுடன் வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பு இல்லாமலும் இருக்கின்றனர் என்பது பாரிய பிரச்சினையே.

சர்வதேச ரீதியில் தலைமுடியினால் ஏறக் குறைய 6.9% ஆனவர்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகியுள்ளனர் என்பதை புள்ளிவிபரங்கள் ஆய்வு படுத்தியுள்ளன. பொதுவாக நமது தலைமுடி உதிர்வதை உணரும் போதே அதற்கான காரணத்தை நாம் அறிந்து கொள்வது மிக முக்கியமானது. அது மட்டுமல்லாது நமது தலை முடி

யைப் பற்றி நாம் அறிவுபூர்வமாக அறிந்து வைத்துக் கொள்வதும் மிக அவசியமானது.

யாராவது தலையைப் பார்த்து முடி வளர அந்த லோஷன் பாவியுங்கள், இந்தக் கீரிமை பூசுங்கள் என்றால் உடன் அப்படி செய்து மேலும் தலையை 'மொட்டை' எனும் நாமத்தில் ஆக்கிவிடுவது அனைவராலும் செய்யப் படுகின்ற சிறப்பான காரியமாகும். அத்துடன் நவீன உற்பத்தி உலகின் ஏமாற்று தயாரிப்புகளான Hair Lotion - Oil - Cream Shampoo, Multi Vitamin என A To Z வாங்கி பாவித்து தலைகுனிவுதான் பிரதிபலனாக அனைவருக்குமே கிடைக்கின்றது என்பது தெளிவு. எனவே நாம் ஒரேவகையான எண்ணெய் / லோஷனையோ பாவிப்பதுவே சிறந்தது.

தலைமுடி எப்படி உதிர் ஆரம்பிக்கின்றது?

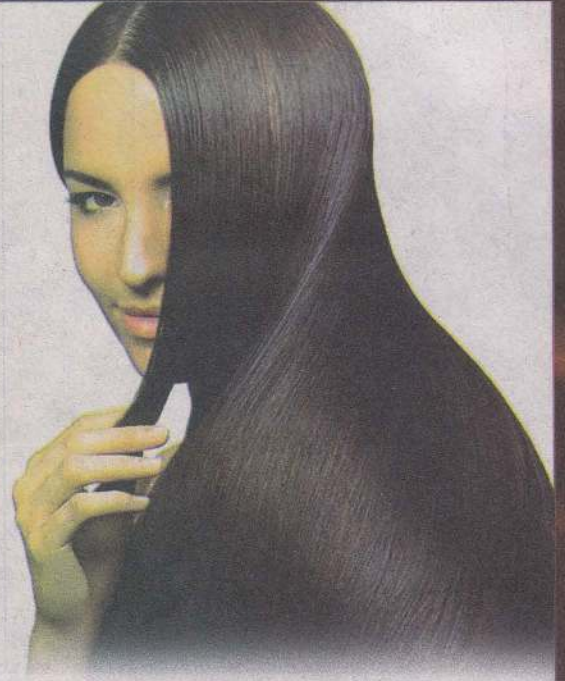
இதை நாம் ஆராயத் துடிப்பது போல, நமது உடம்பினையும், தலைமுடியையும் ஓரளவாவது தெரிந்து கொண்டு, தலை முடி உதிர்வதற்கான காரணத்தை அறிய வேண்டும்!

மனித உடம்பில் உரோம வளர்ச்சியானது பருவ காலத்துக்கு ஏற்ப உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களை விட மிக வேகமாக வளரக் கூடியது. ஆயினும்



ஒவ்வொருவரது பராமரிப்பிலும் அவர்களின் உடல் தன்மையிலுமே அதன் வளர்ச்சியின் பாதிப்புகள் கண்டறியப்படுகிறது. சிலர் ஏதாவது ஒரு மாத்திரையின்றி தூங்கமாட்டார்கள். மருந்துகளின் வேகமும், நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளின் பல்வேறு தாக்கமும் இங்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. இதுவும் முடி உதிர்வதன் ஒரு முக்கிய காரணியாகும். உடலின் நோய் தடுப்பு ஊசிகள் - உபாதைத் தடுப்பு துரித (Pain Killer) மாத்திரைகள் என்பன மற்றும் உடலில் உண்டாகும் கடுமையான உடற்கோளாறுகள் மற்றும் தொடர்ச்சியான தலைவலி, காய்ச்சல் போன்றவையால் முடி உதிரும்.

கொஞ்சம் கவனமெடுத்து அதற்கேற்றவாறு பராமரித்தல் அவசியம். பெண்களுக்குக் குறிப்பாக மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் உடல்மாற்றம் மற்றும் குழந்தை பிரசவம், பதற்றமான ஆதரவற்ற மனநிலை, குடும்ப பாதிப்புகள் போன்ற நேரங்களில் மிக முக்கிய



போது நம் கரங்களால் அழுத்தி விழிப்பூட்ட வேண்டும்.

பொதுவாக ஆண், பெண் இருவருமே நாள்தோறும் தங்களின் தலை முடிக்கு, சிறிது வெந்தயம் கலந்த தேங் காயெண்ணையை கையிலெடுத்து கொஞ்சம் அழுத்தமாக தேய்த்து சிறிது நேரம் வெயிலில் ஊறவிட்டு குளித்து வந்தால் முடி உதிர்வதை ஓரளவாவது தடுக்கலாம் என்பது அனுபவ ரீதியானது! அத்துடன் அவரவர் உடம்புக்கு ஏற்ப முடிக்கு எத்தகைய பாதிப்பு உண்டாகின்றது என்பதை சரியாகப் புரிந்து கொண்டு அந்த வழியில் தலைமுடியைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு தகுந்த மருத்துவர் மூலம் முயற்சியைக் காண்பது என்பதும் அனைவருக்குமே மிக அவசியமான முடிக்குரிய பாதுகாப்பு காரணியாகும்.



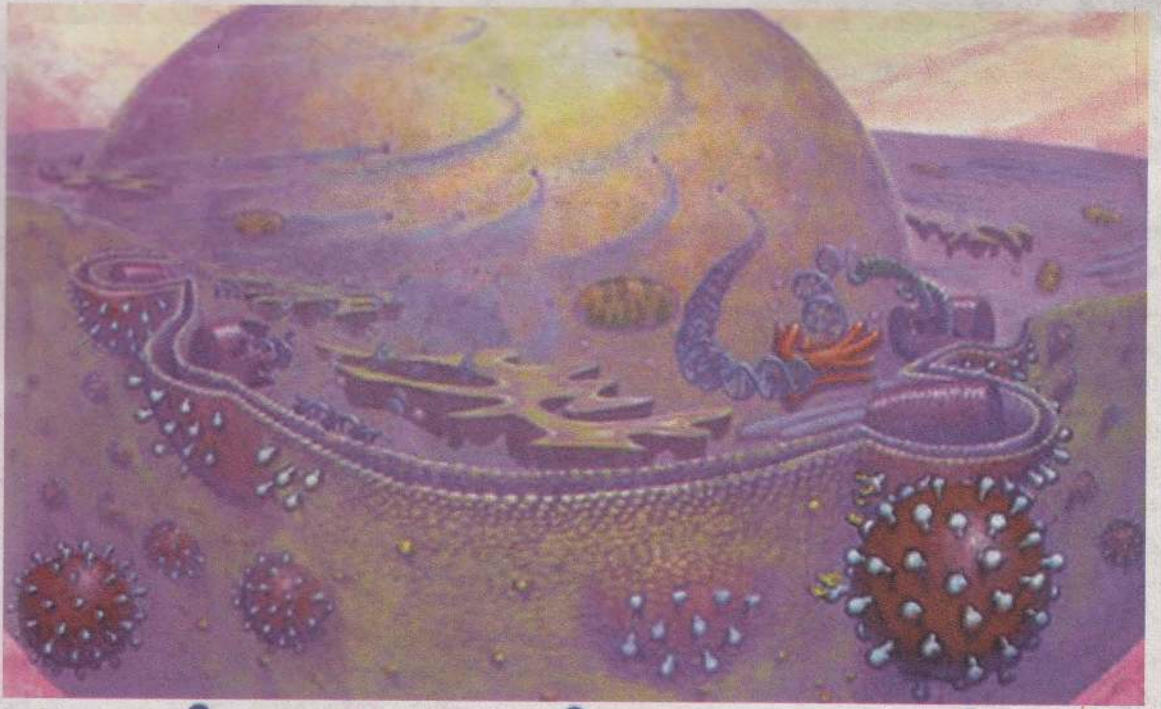
அவதானத்துடன் தலைமுடியில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பெரும்பான்மையான பெண்களின் தலை முடியானது எண்ணெய்ப் பசையை பார்த்தே இருக்காது எனலாம். நமது நரம்புகளுக்கு உயி ரோட்ட வழிமுறைகள் பல உள்ளன. அவ்வப்

ஜனனிகா,

வத்தளை





தொற்று நோயல்லாத நோய்கள் ஏன் அதிகமாக உள்ளன?

Dr. பாலித்த மணிபால்
மேலதிக செயலாளர்
சுகாதார அமைச்சு



தொற்றும் நோய்களின் ஆதிக்கம் கட்டுப் படுத்தப்பட்டு இன்று தொற்றாத நோய்களின் செல்வாக்கு உலகில் மிக விரைவாக அதிக ரித்து வருகின்றது. இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ரோல், நீரிழிவு, இதய நோய்கள் என்பவற்றால் பலர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை நாம் அன்றாடம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அதுவும் மேற்கூறப்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் வீதமும் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றது.

வயஸ்களைவிட ஆஸ்களின் ஆயுட்காலமானது மிகக் குறைவானதெய்யடி?

மறுபுறம் தொற்றும் நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் மரண வீதங்கள் தடுப்பூசிகளால் பெருமளவில் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதற்கான காரணங்கள் எவை என்பதை சுகாதார அமைச்சின் மேலதிக செயலாளர் Dr. பாலித மஹிபால அவர்கள் மிக விளக்கமாக குறிப்பிட்டார்.

தொற்றாத நோய்கள் இன்று உலகம் முழுவதிலும் அதிகரித்து செல்வதற்கான காரணங்கள் எவை?

உலகிலுள்ள வளர்ச்சியடைந்த வளர்ச்சியடைந்து வரும் மற்றும் வறுமையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள நாடுகளில் தொற்றாத நோய்களின் அதிகரிப்பு அதிகமாக உள்ளது. இதற்கான காரணங்கள் எவை என நாம் கண்டறிந்துள்ளோம்.

எமது மக்களின் வாழ்க்கை மாற்றம் உணவு பழக்க வழக்கங்களில் ஏற்படுத்திய மாற்றங்கள் மற்றும் இன்று மக்கள் தொகையில் பெரும்பாலானோர் நகரிற்கு வந்து குடியேறியமை காரணமாக



ணமாக தமது வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொண்டமை என்பன இதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளாக உள்ளன.

முக்கியமாக உணவு முறைகளில் ஏற்படுத்திய மாற்றமானது முதலில் பெரும் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது எனலாம். நகரில் வாழும் பலர் இன்று உடனடி உணவு வகைகளையே உட்கொள்கின்றனர். உதாரணம் பேஸ்டரி, ரோல்ஸ், சொசேஜஸ், பேகர் என்பவற்றுக்கு இன்று சிறு குழந்தைகள் கூட அடிமைப்பட்டுள்ளனர். அதிக கொழுப்பு காரணமாக நகரில்

வாழும் மக்கள் கொலஸ் ரோல் நீரிழிவு இரத்த அழுத்தம் என்பவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இன்று கிராமப் பகுதிகளில் நடைபெறும் விவசாயம் கூட உடலுக்கு களைப்பை கொடுக்காத தொழிலாக மாறி விட்டது. நவீன இன்றைய காலத்தில் நாற்று நடல், விதை விதைத்தல், அறுவடை செய்தல் போன்ற சகல வேலைகளையும் இயந்திரங்களே செய்து முடித்து விடுகின்றன. இதனால் விவசாயிகளின் உட





லிலிருந்தும் வியர்வைத் துளிகள் வெளியேறுவது குறைந்து விட்டது. விவசாயி மட்டுமன்றி தச்சுத் தொழிலாளியும் தன் உடலை அசைத்து எந்த வேலையையும் செய்வதில்லை. எல்லாவற்றையும் நவீன இயந்திரங்கள் செய்து முடிக்கின்றன. இன்று மனிதன் வாழ்க்கை முறை முழுமையாக மாற்றம் கண்டுள்ளது.

இரண்டாவதாக கணினி தொழில்நுட்பம் கணினிக்கூடாக உலகைப் பார்க்க விரும்பும் நமது மக்கள் அறிவு ரீதியாக முன்னேற்றத்தைக் கண்டாலும் உடல் ரீதியாக தேகாரோக்கியமற்றவர்களாக உள்ளனர் என்பது கேள்விக் குரியது. ஒரே இடத்தில் பல மணித்தியாலங்களாக இரவு பகல் பாராது உழைக்கும் பலரையே இன்று நாம் அலுவலகங்களில் பார்க்கின்றோம்.

சிலர் காலையில் கணினி முன் அமர்ந்த பின்பு எழும்புவது மத்தியான சாப்பாட்டிற்காகத்தான் இருக்கும். இவர்களின் உடல் எந்த வேலையையும் செய்யாது ஒரே இடத்தில் இருக்கும். சில நேரம் எழும்பி நடப்பதும் ஒரு சில அடிகள் மட்டும் தான். இன்று பலர் நகருக்கு வந்திருப்பது வேலை காரணமாகவோ அல்லது வியாபார நடவடிக்கை அல்லது வசதி

யாக இலகுவாக இருப்பதாக அல்லது கல்வி நடவடிக்கைகளுக்காகவோ இருக்கலாம். தமது முழு தேவையையும் நிறைவு செய்து கொள்வதற்காகவும் பலர் நகரிற்கு வருகின்றனர்.

தாம் வாழ்ந்த அழகிய கிராமிய சூழலை கைவிட்டு நகரின் சூழலுக்கு வந்து இன்று இவர்கள் நோயாளிகளாக மாறியுள்ளனர். நகரின் நெருக்கடியான கலவரமடைந்த வாழ்க்கை முறை முக்கியமாக நெருக்கடி

யான நடவடிக்கைகள் காரணமாக அவர்கள் இன்று உள் ரீதியான நெருக்கடிகளுக்கு உட்படுகின்றனர். வளி மாசடைதல் வாகனங்களின் அபரிமித ஒலி தூசு புகை போட்டிகள் வாழ்க்கையில் முன்னேற போட்டி போட்டுக் கொண்டு செயற்படுதல் மற்றவர்களை வீழ்த்திக் கொண்டு முன்னோக்கிச் செல்லும் பயணம் என்பவற்றுக்கு இடம்பெயர்ந்து வரும் கிராமிய மக்கள் முகம் கொடுக்கின்றனர். புதிய குடியேறிகளாக கிராமிய மக்கள் எதிர்நோக்கும் பாரிய பிரச்சினைகள் இவையாகும். சுதந்திரமாக மூச்சை வெளியிடக்கூட முடியாத விதத்தில் அவர்கள் உள் ரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கின்றனர்.

இத்தகைய பல காரணங்களால் மனிதனின் வாழ்க்கை முறையானது மாற்றம் கண்டுள்ள



தால் தொற்றாத நோய்கள் பல மனிதனை ஆக்கிரமித்துள்ளன. இன்று வயது முதிர்ந்தோரை விட இளம் வயதுப் பருவத்தினரே இந் நோய்களால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதன் காரணமாக முதியோரின் வளர்ச்சி வீதமானது இளவயதினரின் வளர்ச்சி வீதத்தை விட அதிகமாக உள்ளது. 2020-2025 ஆம் ஆண்டளவில் உலகின் முதியோர் சனத்தொகையானது இளவயதினரின் தொகையை விட அதிகமாகக் காணப்படும். இலங்கையில் இன்று 12% வீதத்தினர் முதியோராக உள்ளனர். 2025 ஆம் ஆண்டளவில் 22 வீதமாக இது அதிகரிக்க இடம் உண்டு. 2025 ஆம் ஆண்டாகும் போது சகல நான்கு பேரில் ஒருவர் முதியோராக உருவாகுவர். இதன் காரணமாக மனிதனின் ஆயுட்காலம் அதிகரிக்கும்.



இளம் வயதினர் குறைந்து செல்வதற்கு விசேட காரணம் ஏதாவது உண்டா?

முக்கியமாக தற்போது குழந்தை பெறுவதில் வளர்ச்சியைக் காண முடியாதுள்ளது. பிறப்பு வீதத்தினைப் பொறுத்த வரை சகல நாடுகளிலும் ஒரு வீழ்ச்சியைக் காணலாம். இதனால் சனத்தொகையில் குறைவு காணப்படு

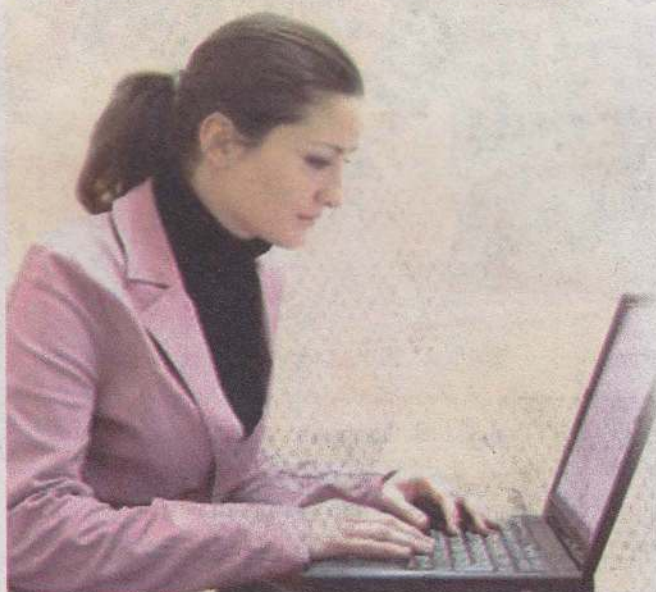
கின்றது. இதனடிப்படையில் பார்க்கும் போது இளவயதினர் படிப்படியாக குறைந்து செல்லும் போக்கு உள்ளது. இளவயதினர் முதிர் வயதடைந்து செல்லும் போது முதிர்வயதானவர்கள் இன்னும் நன்றாக வாழ்கின்றனர்.

சார்க் வலய நாடுகளுள் இலங்கையில் வாழும் மக்களின் ஆயுட்காலமே அதிகமாக உள்ளது. பெண்கள் சராசரியாக 78 வருடமும் ஆண்கள் 72 வருடங்களும் உயிர் வாழ்கின்றனர்.

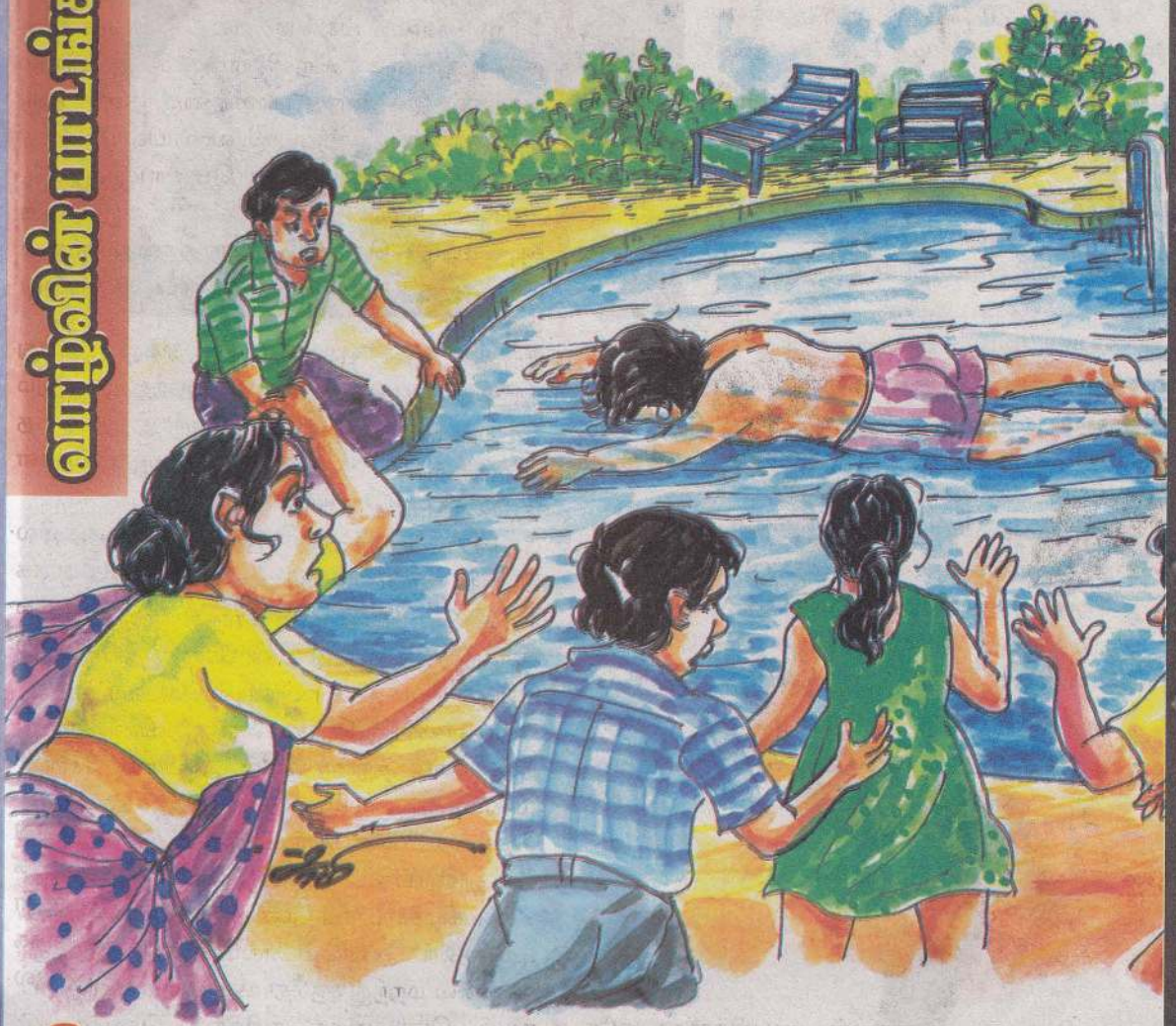
பெண்களை விட ஆண்களின் ஆயுட்காலம் குறைவதற்கான காரணம் என்ன?

வயது முதிர்ந்து செல்லும் போது ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிக ஆயுட்காலம் கிடைக்கின்றது. ஆண்கள் பெண்களை விட விரைவில் மரணிக்க பல காரணங்கள் உள்ளன. புகைத்தல் மதுபானம் அருந்துதல் திடீர் விபத்து கொலஸ்ரோல் அதிகரிப்பு முக்கியமாக நெஞ்சடைப்பு போன்றவற்றின் காரணமாக விரைவில் மரணித்து விடுகின்றனர். இலங்கையில் ஆண்களை விட பெண்கள் 6 முதல் 8 ஆண்டுகள் வரை கூடுதலாக வாழ்கின்றனர்.

- எஸ்.கிறேஸ்



உய்யைக் குடிக்கும் உல்லாசம்



இன்றைய நகர வாழ்க்கை பெரியோர்களுக்கு மாத்திரமல்லாமல் பிள்ளைகளுக்கும் தான் எவ்வளவு சலித்துப் போய்விட்டது. படிப்பு, படிப்பு எப்போதும் பரீட்சை மீதான நெருக்குதல்கள் என்பன சிறு வயதிலேயே அவர்களுக்கு மன அழுத்தங்களை கொண்டு வருகின்றன.

இதற்கு கிருஷ்ணாந்தனும் விதிவிலக்கானவன் அல்ல. எனவே, அவர்கள் அடுத்த வாரம் தெற்குப் பிரதேசத்தில் உள்ள கடற்கரை ஒன்றுக்கு உல்லாசப் பிரயாணம் மேற்கொள்ளப் போகிறார்கள் என்ற தகவலை அவனது அம்மா அவனிடம் கூறியபோது, எல்லோரையும் பார்க்க அவன்தான் மிக மகிழ்ச்சியடைந்தான்.

பிப் பியாணம்



திருமகள், செந்தூரன் தம்பதிகளின் ஒரே புதல்வன் அவன். பதினொரு வயதாகின்றது. அவன் அம்மா பிள்ளையென்றாலும் அப்பாவும் கூட அவனிடம் அன்பு வைக்காமல் இல்லை. ஆனால் இன்றைய வேலைப்பளுவுக்கு மத்தியில் பலரிலும் பிள்ளைகளை சற்று தூரத்தில் தான் வைத்துப் பார்க்க முடிகின்றது.

ஆதலால் இத்தகைய உல்லாசப் பயணங்கள் தான் குடும்பத்தினரை சற்று இறுகப் பிணைக்க உதவுகின்றன. அவர்கள் அந்தப் பயணத்தை மேற்கொள்ள இன்னும் ஒரு வாரம் இடைவெளி காணப்பட்டது.

இந்த இடைவெளி எப்போது முடிவுறும் என்று தவித்துக் கொண்டிருந்தான் கிருஷ்ணந்தன். இந்தப் பிரயாணத்தை அவர்கள் தனியாக மேற்கொள்ளவில்லை. பல நண்பர்களின் குடும்பங்களும் உறவினர்களும் இப்பிரயாணத்தில் இணைந்துகொள்ளவிருந்தனர். கிருஷ்ணந்தன் அந்த நாள் வரும் வரையில் மிகப் பரபரப்பாக எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். “எப்போ அம்மா போகிறோம்?” என்று அடிக் கடி கேட்டுக் கொண்டே இருந்தான். ஒரு வழியாக அந்த நாளும் வந்தது. அவர்கள் செல்வ தற்கென சிறு பஸ்ஸொன்றையும் பிடித்திருந்தார்கள். நீண்ட விடுமுறை வந்ததால் நான்கு நாட்கள் அவர்களுக்கு விடுமுறை கிடைத்தது.

அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த மேற்படி கடற்கரை உல்லாச ஹோட்டலில் சிறியோர், பெரியோர் என சகலருக்கும் மகிழ்ச்சியாக பொழுது போகும் வண்ணம் பல்வேறு பொழுது போக்கு அம்சங்கள் இருந்தன. குறிப்பாக சுமார் ஏழெட்டுப் பிள்ளைகள் சேர்ந்திருந்ததால் கிருஷ்ணந்தனும் அவர்களுடன் சேர்ந்து தனது முழு நேரத்தையும் விளையாட்டில் செலவழித்தான். பிள்ளைகள் ஒன்றாக சேர்ந்து விளையாடியதால் தாய், தந்தையர்கள் அவர்கள் சேர்ந்து விளையாடி மகிழ்ந்தும் என்று தத்தமது வேலைகளில் ஈடுபட்டிருந்தனர். திருமகளும் செந்தூரனும் கூட தத்தமது நண்ப, நண்பிகளுடன் மகிழ்ச்சியாகப் பொழுதுபோக்கிக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் எல்லோருமே இயந்திர வாழ்வை மறந்து சந்தோஷமாகவும் சுதந்திரமாகவும் பொழுதைக் கழித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

ஆண்களைப் பொறுத்தவரையில் இத்தகைய உல்லாசப் பிரயாணங்களின்போது அபரிமித மதுவின் பாவனையே அவர்களை உற்சாகப்படுத்துவதாக இருக்கும் என்பதை சொல்லத் தேவையில்லை.

மனைவிமார்களும் கூட இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு சில நாட்களுக்குத்தானே என கணவன்மார்களைக் கட்டுப்படுத்தப் போவதில்லை. எனவே, எல்லோரும் ஒவ்வொரு விதத்தில் தத்தமது விடுமுறையை அனுபவிப்பதில் முழு மூச்சாக இருந்தனர்.

அந்த உல்லாசப் பிரயாண ஹோட்டலில் பிள்ளைகளை மிகக் கவர்ந்த இடமாக இருந்தது நீச்சல் தடாகம்தான். அநேகமாக அதில்தான் அவர்கள் தம் காலத்தைக் கழித்தார்கள். இவ்விதம் பல்வேறுவிதமான விநோத விளையாட்டுக்களுக்கிடையில் பொழுது மிக வேகமாக போய்க் கொண்டிருப்பது போல் அவர்களுக்குத் தோன்றியது. அன்றைய மத்தியானப் பொழுது கழிந்து பகல் உணவு உண்ணும் நேரம் நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது.

“நம்ம டொக்டரோட
ஞாபகமறதி நோய் குணமான சேதி
கேட்டு எல்லோரும் ஷொக்
ஆகிட்டாங்க!”
“எதுக்கு?”
“அவர் நெஜமாவே டொக்டர்
இல்லையாம், வக்கீலாம்!”



திருமகளும் செந்தூரனும் தமது பிள்ளை பற்றி எந்தவிதக் கவலையும் கொண்டிருக்கவில்லை. ஏனைய பிள்ளைகளுடன் அவனும் அங்கே எங்கோ விளையாடிக் கொண்டிருப்பான் என்பதில் அவர்கள் மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டிருந்தனர். அதற்குக் காரணம் இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகளை சாப்பிடச் செய்வது கூட பகீரதப் பிரயத்தனமாகும். “சாப்பிட வாங்க” என்று கூப்பிட்டாலும் ‘பசிக்கலன்னு’ இலகுவாக சொல்லிவிட்டு விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்கள்.

நேரம் மிக அதிகமாகக் கடந்துபோய்விட்டது. மற்றப் பெற்றோர்கள் தத்தமது பிள்ளைகளை பலாத்காரமாக அழைத்து வந்து உணவு உண்ணக் கொடுத்தனர். எல்லாப் பிள்ளைகளும் வந்துவிட்டார்களே தம் பிள்ளை மட்டும் எங்கே என்று யோசித்தபோதுதான் திருமகளுக்கு சுருக்கென்றது. அவள் கணவனிடம் கூறினாள்.

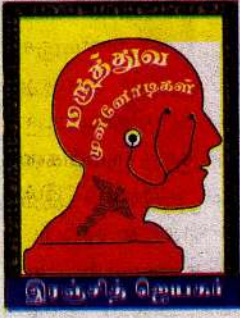
“என்னங்க கிருசைக் காணவில்லையே... பாருங்க”

செந்தூரன் அதனைப் பொருட்படுத்தவில்லை. அவன் நண்பர்களுடன் நல்ல மது போதையில் சிரித்துக் கும்மாளமடித்துக் கொண்டிருந்தான்.

“இங்கேதான் இருப்பான்... விளையாட்டும் விடு” என்று கூறிய அவன் தொடர்ந்தும் நண்பர்களுடன் நையாண்டிக் கதைகளில் மூழ்கிப் போனான். ஆனால் திருமகளால் அப்படி இருக்க முடியவில்லை. அவள் எல்லாப் பிள்ளைகளிடமும் கிருஷ்ணந்தனைப் பற்றி விசாரித்தாள். யாருக்கும் பதில் சொல்லத் தெரியவில்லை. விரைவிலேயே ஹோட்டல் பணியாளர்களும் உஷாரானார்கள். கிருஷ்ணந்தனை இறுதியாக நீச்சல் தடாகத்தில் பார்த்ததாக யாரோ கூறினார்கள். எல்லோரும் பதறித் துடித்துக் கொண்டு அங்கே ஓடினார்கள். ஆனால் அவர்கள் அங்கே சென்ற போது நேரம் கடந்துபோயிருந்தது.

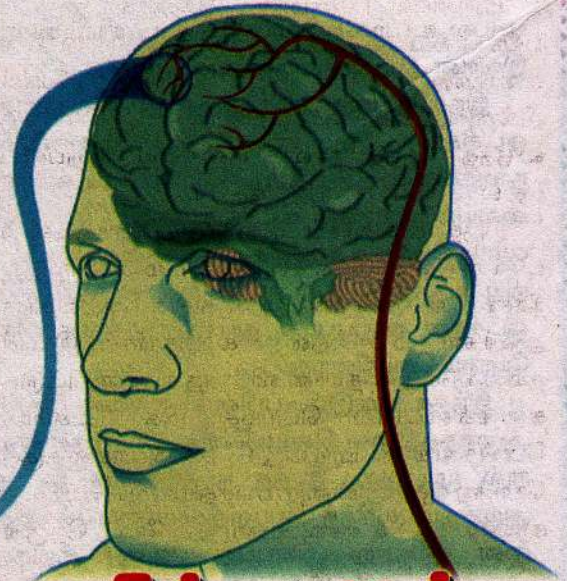
கிருஷ்ணந்தனின் உயிரற்ற பிஞ்சு உடல் பெரியவர்கள் நீந்திக் குளிக்கும் ஆழமான நீச்சல் தடாகத்தில் மிதந்து கொண்டிருந்தது.

- எஸ். ஷர்மினி

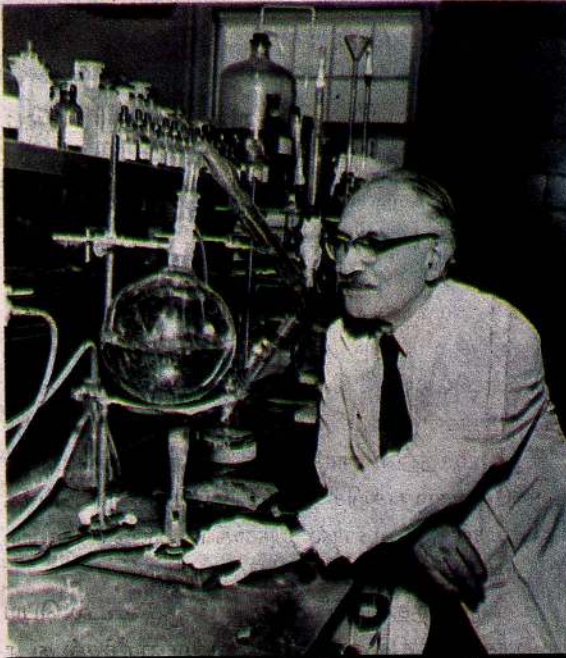


இரத்த ஓட்டம் குறித்து ஆழ்ந்து பல் வேறு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ள ஹேமன் ஸைப் போல் மருத்துவ உலகில் வேறு எவரும் மேற்கொண்டதில்லை.

இரத்த நாளங்களில் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சுவாசிப்பு இயக்கம் ஆகியன குறித்த கண்டுபிடிப்புகளுக்காகவும் அதனால் மருத்துவ உலகிற்கு கிடைத்த பெரும் நன்மைகளுக்காகவும் 1938ஆம் ஆண்டு இவருக்கு மருத்துவ சாதனையாளருக்கான நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.



இரத்த ஓட்டம் குறித்த ஆய்வு அதற்கான நோபல் பரிசு - 1938



1892ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 28ஆம் நாள் கார்நில்லீ ஜீன் பிரங்காய்ஸ் ஹேமன்ஸ் பெல்ஜியத்தில் பிறந்தார். இளமையிலேயே கல்வியில் சிறந்து விளங்கிய இவர் 1920களில் தனது மருத்துவ கல்வியை முடித்தார்.

ஆயிரம் ஆய்வுக் கட்டுரைகள்

இதயத்தில் இரத்த ஓட்டம் எப்படி சீராக இருக்கிறது? சுத்தமான இரத்தத்தில் ஓட்சிசன் சேர்ந்த பிறகு அதன் பிரயாணத்தை நிர்ணயிப்பது எவை? சுவாச இயக்கம் எப்படி இயங்குகிறது? இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன? அதனை எப்படி அளப்பது? இவ்வாறு ஏறக்குறைய ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட ஆய்வுக்கட்டுரைகளை மருத்துவ உலகிற்கு ஹேமன்ஸ் வழங்கியுள்ளார்.

ஆய்வுக் களம்

தனது மருத்துவ கல்வியை முடித்ததும் 1920களில் ஆய்வுகளில் முழுமூச்சாய் இறங்கினார். சுவாசம், இரத்த ஓட்டம், இரத்தத்திலிருந்து சக்திகள் பிரித்தெடுக்கப்படும் முறை,

**கார்நில்லீ ஜீன் பிரங்காய்ஸ்
ஹேமன்ஸ் (கி.பி.1892 - 1968)
Corneille Jean - Francois Heymans**

பர்பல உடற்கூறு சம்பந்தப்பட்ட விடயங்கள் இவரின் ஆய்வுக்களமாக அமைந்தன.

இந்த ஆய்வுகள், இரத்த நாளங்களில் உள்ள ஓட்சிசன் அளவின் வேறுபாட்டினையும், நாளங்களில் உள்ள காபனீரொட்சைட்டின் அளவையும் அளக்கும் உடற்பாகமான, Chemoreceptors' எனும் உணர்வுப் பாகத்தைக் கண்டறிய உதவின. இது தலைக்கும் கழுத்திற்கும் ஓட்சிசன் ஏற்றப்பட்ட தூய இரத்தத்தை விநியோகம் செய்கின்றது.

இந்தக் கண்டுபிடிப்பின் விளைவாக இரத்த அழுத்தத்தினை செவ்வனே வரையறுக்க இவரால் முடிந்தது. இரத்த நாளங்களில் இரத்த அழுத்தம் குறித்த ஆய்வறிக்கையையும் அதனை எவ்வாறு அளப்பது என்பது குறித்த முறைகளையும் தந்தார். மேலும் உடலில் இரத்த அழுத்தத்தின் முக்கியத்துவத்தினையும் அறிய வைத்தார்.



காரோட்டிட் (Carotid) நாளங்கள்

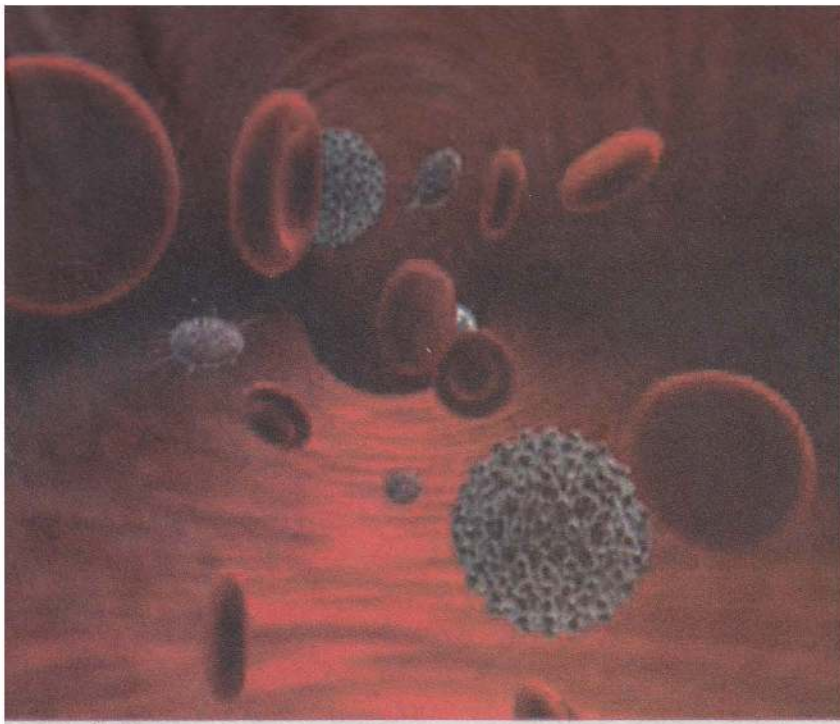
இந்த ஆய்வின் முக்கிய முடிவாக, இதயத்திற்கு போகும் இரத்த ஓட்டத்தினை சீர் செய்து, இரத்த நாளங்களில் இரத்த ஓட்ட அழுத்தத்தினைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் காரோட்டிட் (Carotid) நாளங்களைக் கண்டுபிடித்து அறிவித்தார். காரோட்டிட் நாளங்களின் இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாட்டினால்தான், மனிதர்களின் சுவாசம் சீராக அமைகிறது என்ற இவரது கண்டுபிடிப்பு அனைவராலும் வரவேற்கப்பட்டது. இதுவே இவருக்கு 1938ஆம் ஆண்டுக்கான நோபல் பரிசினையும் மனமுவந்து அளிக்க காரணமாக அமைந்தது.

இத் தொடர் ஆய்வில் பல்வேறு கண்டுபிடிப்புகளை மேற்கொண்ட பின் இ த னை க்

கடந்து ஹேமன்ஸ் மேற்கொண்ட மைல்கல் ஆய்வாக, முகுளத்தில் இரத்த ஓட்டத்தின் இயல்பினைப் படம்பிடித்ததை குறிப்பிட வேண்டும். மூளையில் இரத்த ஓட்டத்தினைத் துல்லியமாக தந்தவர்கள் ஓரிருவரே. அவர்களில் முதலிடத்தை பெறுபவர் ஹேமன்ஸ் அவர்களே. மேலும் நரம்புகளில் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரக இரத்த அழுத்தம் குறித்து இவர் ஆராய்ந்து தந்த முழு ஆய்வு அறிக்கைகள், மருத்துவ உலகம் இன்றும் கட்டிக்காக்கும் முக்கிய வெளியீடுகளாகும்.

உடற்பயிற்சியின்போது இரத்த ஓட்டம் ஆபத்துக் காலங்களில் தடைப்படும் இரத்த ஓட்டத்தினை, நரம்





வச் சிறப்பு ஆய்வுக் கட்டுரைகளை மருத்துவத்துறைக்கு வழங்கி உள்ளார்.

கடல் போன்று பரிசுகள்

மருத்துவ பட்டம் வாங்கியதிலிருந்து குறிப்பாக மூச்சுப் பற்றியும், இரத்த ஓட்டம், இரத்த அழுத்தம் பற்றியும் இவர் ஆராய்ந்து தந்த தகவல்கள் கடல் போன்றவை. இந்த வெற்றிகளால் நோபல் பரிசு மட்டுமல்லாமல் இவர் வென்றுள்ள ஏனைய பரிசுகளும் கடல்

புகளில் மறுபடியும் ஏற்படுத்துவது போன்ற இரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட ஆய்வுகள் ஏராளமாக மேற்கொண்டார். 1920 முதல் அவரின் இறுதிக் காலம் வரை ஏறக்குறைய 48 ஆண்டுகளை மருத்துவ உலகம் வியக்கும் வண்ணம் ஏறக்குறைய 1000க்கும் மேற்பட்ட பயன்மிகு மருத்து

போன்றவையே. ஆம், ஏறக்குறைய 250க்கும் மேற்பட்ட சிறப்புப் பரிசுகளை பெற்றுள்ளார். மருத்துவ உலகிற்காக தன் வாழ்நாளில் இறுதி வரை தன்னை அர்ப்பணித்த ஜீன் ஃப்ரோன் கோய்ஸ் ஹேமேன்ஸ் 1968ஆம் ஆண்டு ஜூலை திங்கள் 18ஆம் நாள் மறைந்தார்.



“நடிகருக்கும் மருத்துவருக்கும் என்ன ஒற்றுமை?”

“தெரியலையேடா?”

“இரண்டு பேருமே ஏதோ ஒரு தியேட்டர்ல யாரையாவது போட்டு அறுத்துக்கிட்டு இருப்பாங்க”



இரவில் நீண்ட நேரம் கண் விழித்து தொலைக் காட்சி பார்ப்பதாலோ புத்தகங்களைப் படிப்பதாலோ கண்களில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட

லாம். குறிப்பாக கண் வலி ஏற்படலாம். இரவில் நித்திரை குறைவதால் கண் எரிச்சல் உண்டாகலாம். பகல் நேரத்தை விணாக கழிக்காமல் படிப்பதற்கும் உழைப்பதற்கும் வைத்துக் கொண்டு இரவில் குறைவில்லா நித்திரைக்கு வழிகாட்டுங்கள். பார்வை குறைவால் கண்ணாடி அணிய வேண்டி வரலாம். இதற்கு தகுதியான கண் மருத்துவரை மட்டும் நாடுங்கள்.

மருத்துவ உலகு
என்ன சொல்கிறது....?

கோபத்தை தவிர்த்து சுகாதேகியாக வாழ்வோம்



**புற்று நோய், இதய நோய்க்கு
கருஞ்சிவப்பு தக்காளி**

புற்று நோய், இதய நோய்க்கு கருஞ்சிவப்பு தக்காளி புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோயில் இருந்து பாதுகாப்பு அளித்து, வாழ் நாளை அதிகரிக்கும் கருஞ்சிவப்பு தக்காளியை விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். தாவரங்கள், அவற்றில் உள்ள ரசாயனங்கள், நோய் எதிர்ப்பு குணங்கள் குறித்து ஆராய, புளோரா என்ற அமைப்பு துவக்கப்பட்டுள்ளது. ஐரோப்பிய கமிஷன் துவக்கியுள்ள இந்த புளோரா திட்டத்தின் கீழ், ஐரோப்பிய மையங்கள் மற்றும் பிரிட்டனார், நார் விச்சில் உள்ள ஜான் இன்னஸ் மையம் இணைந்து, கருஞ்சிவப்பு தக்காளியை உருவாக்கி உள்ளனர். தோட்டத்தில் வளர்க்கப்படும் செடியின் இரண்டு வகை ஜீன்களை பிரித்தெடுத்து, கருஞ்சிவப்பு தக்காளி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. புற்று நோய் மற்றும் இதய நோய் தாக்கினாலும், கருஞ்சிவப்பு நிற தக்காளிகள் வாழ்நாளை அதிகரிக்கும் என்பது இதன் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

அவசர யுகத்தில் நாங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். விடிந்தது முதல் இரவு தூங்கும் வரை பலர் பரபரப்பான வாழ்க்கையே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

இந்நிலையில், வாழ்க்கைப் போராட்டத்தின் மத்தியில் தவிக்கும் பெரும்பாலானவர்கள் கோபப்படுவதும் அதிகரித்தே காணப்படுகிறது. மனித உணர்ச்சிகளின் ஒன்றுதான் கோபம் என்ற உணர்வு வெளிப்பாடாகும். கோபம் நல்ல விளைவுளை ஏற்படுத்துவதில்லை. கோபத்தை அடக்கத் தெரிந்தவனே உண்மையான பலசாலியாவான் என்று கூறப்படுகிறது.

கோபம் ஏன் ஏற்படுகின்றது?

கோபம் என்பது உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக, சமூக ரீதியாக, உளவியல் ரீதியாக, உணர்ச்சிப் பூர்வமான, சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த பல விஷயங்களுடன் நமக்கு உண்டாகும் எதிர்மறையான சூழ்நிலை காரணமாக உண்டாகிறது.

நாம் சொல்வதை மற்றவர்கள் மதிக்காத போது... நம்முடைய பிரச்சனைகளை உரியவர்கள் உடனே நிவர்த்தி செய்யாத போது... நாம் சொல்வது (தவறாகவே இருந்தாலும்) தவறு என்று பலர் முன்னிலையில் விமர்சிக்கப்படும் போது... எதிர்பார்த்த மரியாதை கிடைக்காத போது எங்களை யாராவது ஏமாற்றும் போது. இப்படி பல காரணங்களை குறிப்பிடலாம். உடனே சிந்திக்காமல் ஏற்படும் ஒரு வித அதிருப்தியான வெளிப்பாடு தான் கோபம். அல்லது நம்மை நாமே தாழ்த்திக் கொண்டு சிந்திக்கும் போது ஏற்படும் எதிர் விளைவு கோபமாகும் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

கோபம் உங்களை அழித்து விடும்

மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணியாவான்.

மனிதத்துவம் என்பது சமூகத்துடன் ஒன்றி வாழ்வதாகும். ஒருவருக்கொருவர் அனுசரித்து - பாராட்டி - உதவி ஒத்தசை புரிந்து வாழ்வதாகும். இதற்கு பொறுமை இன்றியமையாததாகும்.

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கு தடையாத இருப்பதில் மிக முக்கியமானது கோபமாகும். கோபம் கொள்வதால் நமது சிந்தனை, கவனம் போன்றன சிதறடிக்கப்படுகின்றன. சரியான சமயத்தில் செய்ய வேண்டிய செயல்கள் இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றன. நம்மை சுற்றி இருப்பவர்களைப் பற்றியும் சூழ்நிலையையும் உணராது நமது செயல்கள் பெரிய பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

அடிக்கடி கோபப்படுபவர்களை அதிர்ச்சிக் குள்ளாக்கும் புதிய ஆராய்ச்சி ஒன்றை இங்கிலாந்து மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் வெளியிட்டுள்ளனர். கோபம் அதிகரிக்கும் போது மனித உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது, குருதி அழுத்தம் கூடுகிறது, பல்வேறு இரசாயன மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன, உடலின் தன்மையே நிலை தடுமாறுகிறது. நல்ல உடல் நலத்துடன் இருப்பவர்களுக்கு, கோபம் மட்டும் அடிக்கடி வருகிறது என வைத்துக் கொள்வோம். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு மாரடைப்பு வந்து மரணமடையும் வாய்ப்பு 19 விழுக்காடு அதிகரிக்கிறது. அப்படியானால் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இல்லை யென்றால் இந்த விழுக்காடு இருபத்து ஐந்து என ஏறுகிறது.

நல்ல திடகாத்திரம், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி, சத்தான உணவுப் பழக்கம் எல்லாம் இருந்தாலும் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையெனில் ஆபத்து தான் என்பதையே இந்த ஆராய்ச்சி வெளிப்படுத்துகிறது.

கோபப்படும் போது உடலில் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் கார்சினால் எனும் வேதியல் பொருள் அளவுக்கு அதிகமாகச் சுரந்து விடுகிறது. இதுவும் மாரடைப்பு வாய்ப்பை அதிகப்படுத்தும் ஒரு காரணி என இதற்கான மருத்துவ விளக்கத்தை எளிமையாய் தெரிவிக்கிறார் ஆராய்ச்சியின் தலைவர் யோய்சி சிந்தா.

இதைக் குறித்து அமெரிக்காவில் நிகழ்த்தப்பட்ட இன்னொரு ஆராய்ச்சி கோபம் எப்படி



தொற்று நோய்களை குணப்படுத்துவது

வைரசு மூலம் பரவும் தொற்று நோய்களை 'துளசி' மூலம் எளிதில் குணப்படுத்த முடியும் என கிறார்கள் இந்தியாவின் புகழ் பெற்ற ஆயுர்வேத நிபுணர்கள்.

துளசி இலைகள் சாப்பிட்டால் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். உடலில் உள்ள தொற்று நோய் கிருமிகளும் அடியோடு ஒழியும். இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் 20 அல்லது 25 துளசி இலைகளை தினமும் 2 தடவை சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த இலைகளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது. இப்படி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பல மடங்கு அதிகரிக்கும். நம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருந்தால் எந்தவித தொற்றுக்கிருமியாலும் நம்மை எதுவும் செய்ய முடியாது.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் விடமின்-சி



விட்டமின்-சி அடங்கிய உணவுப் பொருட்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதால், இதயநோய் மற்றும் சர்க்கரை நோய் பாதிப்புகளில் இருந்து விடுபடலாம் என்று தெரிய வந்துள்ளது.

சி ரியாக்டிவ் புரோட்டீன்-சிஆர்பி ஏற்படுவதாலேயே இதய நோயும், சர்க்கரை நோயும் எளிதில் தாக்கக்கூடும் என்றும், சிஆர்பி பாதிப்பை விட்டமின்-சி சத்து கட்டுப்படுத்துவதால், அந்நோய்கள் பாதிப்பில் இருந்து தப்பலாம் என்றும் கலிபோர்னியா வில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு முடிவு தெரிவிக்கிறது.



இதயத்திலுள்ள மின் அமைப்பைப் பாதிக்கிறது எனும் கோணத்தில் நடந்தது. அந்த ஆய்வின் முடிவு, கோபம் இதயத்தின் மின் நிலையில் ஒரு நிலையற்ற தன்மையை உருவாக்கி விடுகிறது என நீள்கிறது. இவை மாரடைப்புக்குக் காரணமாகி விடுகின்றன. அமெரிக்காவில் மட்டும் ஆண்டுக்கு 40000 சடுதி மரணங்கள் நிகழ்கின்றன என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

பெரும்பான்மையான மக்கள் பார்க்கும் உலகக் கிண்ண உதைப்பந்தாட்டம், உலகக் கிண்ண கிரிக்கெட் போட்டிகள் போன்றன இந்த நிலையற்ற மின் அதிர்வுச் சிக்கலை பல கோடி இதயங்களில் உருவாக்கி விடுகின்றன. இப்படி ஒரு சில தேசங்களை ஒட்டு மொத்தமாக ஒரு இறுக்கமான நிலைக்குள் தள்ளும் போது மாரடைப்புகள் அதிகரிக்கின்றன என தெரிவிக்கிறார் அமெரிக்க மருத்துவர் லாம்பெர்ட்.

கோபத்தினால் ஏற்படும் தீயவிளைவுகள் சில திருமணம் மற்றும் ஏனைய தொடர்புகளை அழித்து விடும். தொழிலை முடக்கி விடும். காரணம் தொழில் என்பது தொடர்புகளுடன் சம்பந்தப்பட்டது. மனஇருக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருதய வியாதிக்கு வழிவகுக்கும். முறையாக சிந்தித்து செயல்படுவதை தடுத்து நமது செயல்களை தவறானதாக்கி விடுகின்றது.

கோபம், மாரடைப்பு முதலான இருதய நோய்களை உண்டாக்கி உயிரைப் பறித்து விடும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். 55 வயதுக்கு கீழே உள்ளவர்கள் கோபப்பட்டால் அவர்கள் மாரடைப்பு உள்ளிட்ட இருதய வியாதிகளால் உயிரிழப்பதற்கான வாய்ப்பு 3 மடங்கு ஆகும். ஆனால் 55 வயதுக்கு கூடுதலாக இருந்தால் உயிரிழப்பு ஆபத்து 6 மடங்காக இது உயர்கிறது. கோபமானது இதய ரத்த நாளங்களை கடினமாக்கும் அடைப்புகளை திடீரென சிதைப்பதால், அங்கே அடைப்பு வேகமாக உண்டாக வாய்ப்பு ஏற்படும். இது மாரடைப்பில் விட்டு விடும்.

இதயத் தசைகளில் வலிப்பு, இதயத் துடிப்பில் பாதிப்பு, உயர் ரத்த அழுத்தம், ஆஞ்சனா எனப்படும் நிலையற்ற நெஞ்சுவலி போன்ற

சிக்கல்களும் கோபத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளாகும். மூளையை தாக்கும் பக்க வாதத்துக்கு கூட கோபம் காரணமாக அமைவதுண்டு.

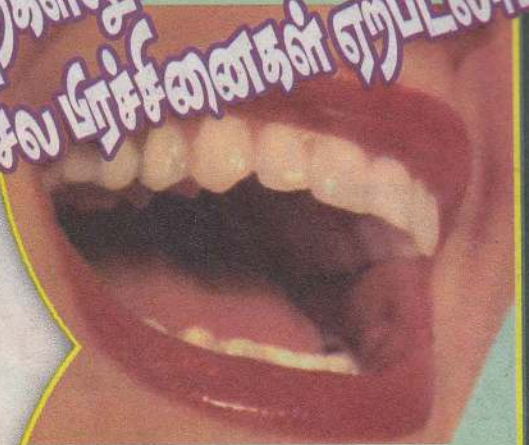
கோபத்தை குறைக்க சில வழிகள் கோபத்தின் முக்கிய காரணியான வெறுப்பை கைவிடுங்கள். மற்றவர் களையும் அன்போடு பாருங்கள். நிதானமாக கோபமூட்டிய நபரின் சூழ்நிலையை சிந்தியுங்கள். கோபத்தை ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகளை தவிர்த்திடுங்கள். உடனே உங்கள் மனதை வேறு விசயத்தில் திருப்புங்கள். அவசரம் ஒருபோதும் வேண்டாம். பொறுமையாக இருங்கள் நேரம் மேம்பாடு மற்றும் சுய கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடியுங்கள். செய்யும் வேலையை நேசத்துடனும், நேர்மையுடனும், குழப்பம் இல்லாமலும் செய்யுங்கள். கோபம் வருகிற சூழ்நிலைகளில் அதிகம் பேசாதீர்கள். மெளனமாக இருங்கள் நமது கௌரவம் பாதிக்கப்பட்டதை மறந்து மற்றவர்களை விட நமக்கு இறைவன் அளித்த வாய்ப்புகளை நினைத்து இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள். எவ்வளவு கோபம் ஏற்படுகிறதோ, அதைப் பொறுத்து 1 முதல் 100 வரையிலான எண்களை எண்ணிடுங்கள். சில நிமிடத்திற்கு உங்களது சூழ்நிலையை மாற்றுங்கள். அமர்ந்திருந்தால் எழுந்து நடவங்கள். நடந்து கொண்டிருந்தால் சற்று நின்று கொள்ளுங்கள். கோபம் வருகிறது என்று தெரிந்ததும், ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

முகத்தை கழுவுங்கள். அல்லது ஒரு சுகமான குளியல் போடுங்கள். கோபத்தை குறைக்க

ஒரு கரண்டி சர்க்கரையை வாயில் போட்டு விட்டால் எல்லாம் சரியாகி விடும் என்று மருத்துவ ஆய்வு சொல்கிறது. இதே போல் மன அழுத்தம் இருந்தாலும் சிறிய சர்க்கரையை சாப்பிட்டால் சரியாகி விடும் என்றும் கூறி இருக்கின்றனர். அதிலும் எலுமிச்சை சாற்றில் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டால் அதிக பலன் கிடைக்கும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஷாஜுஹான் B.Ed
(நீர்கொழும்பு)

பற்களிலும் பல் முரசுகளிலும் சில முரசுகளை ஏற்படலாம்



பற்களிலும் பல் முரசுகளிலும் சில பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அடிக்கடி இரத்தக் கசிவு வந்தால் உடனே மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது. சில நாட்களுக்கு பல் தூரிகையை பயன்படுத்தாமல் கைவிரலாலேயே பல் துலக்குவது நன்மை பயக்கும். அவ்வாறு பல் துலக்கும்போது முரசுகளை மெல்ல அழுத்தி விட்டால் அது முரசுகளுக்கான பயிற்சியாக அமையும். இக்காலகட்டத்தில் குண்டூசி, குச்சி முதலிய வற்றை பயன்படுத்தி பற்களை குத்தாமல் இருப்பதே மேல். அசைவ உணவைத் தவிர்ப்பதும் நன்மை பயக்கும்.



பாதங்களில் ஏற்படு உணர்த்தும் பல்வே

பாதங்கள்

குளிர்ந்தல்...

வலித்தல்...

குத்து ஏற்படுதல்...

வீங்குதல்...

கீழுபடல்...

ளிச்சல்...

ஆறாத காயம்...

பெருவிரல் கொதிப்பு...

அரிப்பு...

சதைப் பிடிப்பு...

மஞ்சள் நிற நகம்...



மம் மாற்றங்கள் வறு நோய்கள்



எஸ். கிறேஸ்



பாதங்களில் வலியை

பொறுக்க முடியவில்லையா?

நடத்தல் என்பது எந்த மனிதனாலும் செய்யக்கூடிய மிக இலகுவான தேகப் பயிற்சியாகும். இதனால் தான் என்னவோ காலை யும் மாலையும் வியர்க்க வியர்க்க நடக்கும் படி வைத்தியர்கள் அறிவுரை கூறுகின்றனர். ஆனால் சுக ஆரோக்கியத்துடன் நடக்க வேண்டுமாயின் எமது இரு கால்களும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். அதனால் தான் நடந்த கால்கள் ஆயிரம் கோடி பெறும் எனச் சான்றோர் கூறி வைத்தனர். இத்தகைய கூற்று எத்தனை பெறுமதி வாய்ந்தது. ஆனால் சில குறிப்பிட்ட நோய்கள் காரணமாக கால்களே பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றன. சில நோய்களை வெளிக்காட்டும் கண்ணாடியாக (Mirror) ஆக கால்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அமைந்து விடுகின்றன.

கால்கள் எவ்வளவு பெறுமதி வாய்ந்தனவாக இருந்த போதும் அவற்றுடன் தொடர்புடைய வசதியீனங்கள் மிக அதிகம் எனலாம். இதனால் கால்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அறிகுறிகள் என்பவற்றைக் கொண்டு ஒருவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோயை கண்டு பிடித்து விடலாம் என வைத்தியர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

குளிர்வடையும் கால்கள்

கால்களுக்கு செல்லும் இரத்தம் குறைவான அளவில் செல்வதன் காரணமாகவே உள்ளங்கால்கள் குளிர்வடைகின்றன. புகைப்பிடித்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது இதய நோய்கள் காரணமாகவும் கால்களுக்குச் செல்லும் இரத்தம் குறைந்து போய் குளிர்வடையும்.

நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் நேரத்திற்கு மருந்து உட்கொள்ளாமல் அந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தாவிடில் மேற்கூறிய நிலை ஏற்படலாம். இதன் காரணமாக கால் நரம்புகளுக்குத் தேவையான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்காமல் போய்விடும். மேலும் தைரோயிட் சுரப்பிகளில் கூடுதலான செயற்பாட்டின் காரணமாகவும் இத்தகைய நிலை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

வேதனையைத் தரும் கால்கள்

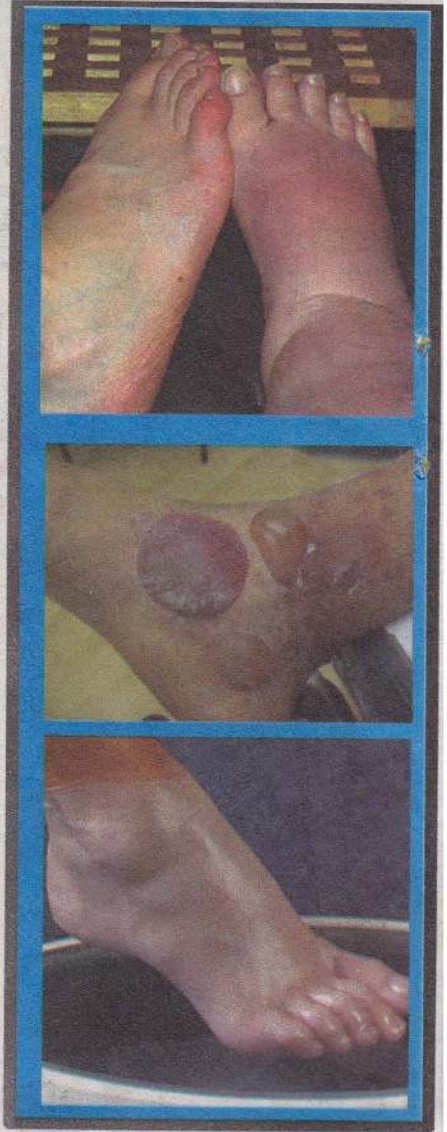
நாள் முழுவதும் ஓடியாடி திரிந்து வேலை செய்த பின்பு கடைசியில் கால் நன்றாக வலிக்கும் போது நாங்கள் குறை கூறுவதெல்லாம் எமது பாதணிகளையே. பெண்களில் பத்துபேரில் எட்டு பேர் குறை கூறுவது தமது பாதணிகளையாகும்.

இத்தகைய வேதனைகளுக்கெல்லாம் காரணம் உயரம் கூடிய பாதணிகளை அணிவதும் எலும்புகளில் ஏற்படும் சிறு வெடிப்புகள் அல்லது கீறல்களாக இருக்க முடியும். அதிக தூரம் ஓடுதல், மென் பந்து விளையாட்டுக்களில் தொடர்ந்து ஈடுபடுதல் போன்ற பயிற்சிகளின் போது கால்களில் வேதனை தெரியும்.

ஓஸ்டியோ புரோசிஸ் நோய் காரணமாக, எலும்புகளில் ஏற்படும் பலவீனம் காரணமாக கால் நோவு ஏற்படும். இதன் காரணமாகவும் கால்களில் வேதனை ஏற்படலாம்.

அடிப்பாதத்தில் ஏற்படும் வலி

பாதத்தின் அடிப்பாத எலும்புகளுடன் மேற்பகுதியிலுள்ள நீண்ட எலும்புகள் தொடர்பு படுத்தப்பட்டுள்ளன. இதனாலும் கால்களில் வலி ஏற்படும். காஸையில் எழுந்தவுடன் காலை கீழே வைக்க முடியாமல் ஏற்படும் வலியானது ஆத்தரைட்ஸ்(மூட்டு வருத்தம்) அதிகமான

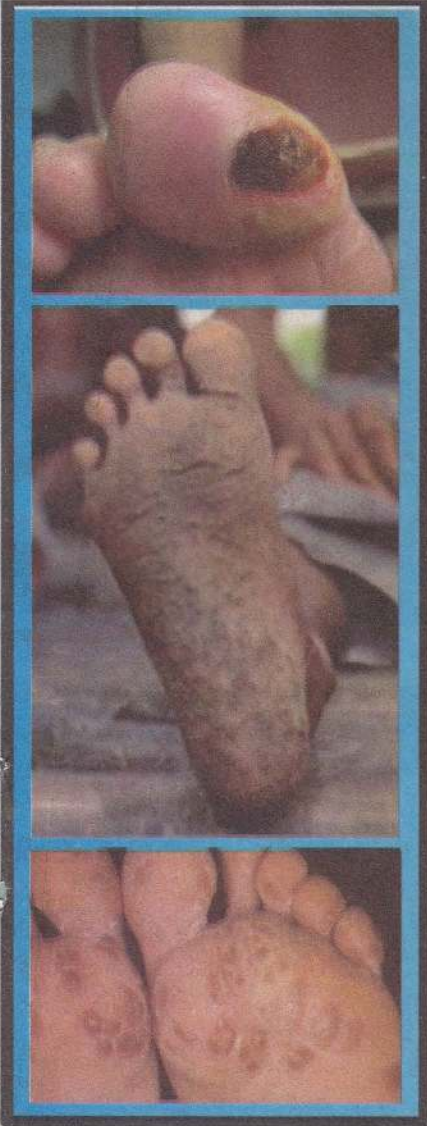


தேகப் பயிற்சி பொருந்தாத பாதணிகளை அணிதல் எனும் காரணங்களால் வலி ஏற்படலாம்.

பாதங்களை தரையில் படும் படி

தேய்த்துக் கொண்டு நடத்தல்

நீங்கள் பாதத்தை தரையில் படும்படி இழுத்துக் கொண்டு நடந்து செல்கின்ற முறையானது நடக்கும் முறையில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை வெளிக் காட்டும். அறிகுறியாகும். கால் நரம்புகள் பாதிக்கப் பட்டுள்ளமை இதற்கான ஒரு காரணமாகும். வயிற்றுப் போக்கு, விற்றயின் குறைபாடுகள், மது பான பாவனை என்பவற்றால் 30% நரம்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனுடன் கால் விரல்க



ளிலும் மாற்றங்

கள் ஏற்படலாம். இதனை கிளபிட்

டோஸ் என்று மருத்துவ ரீதியாக குறிப்பிடுகின்றனர்.

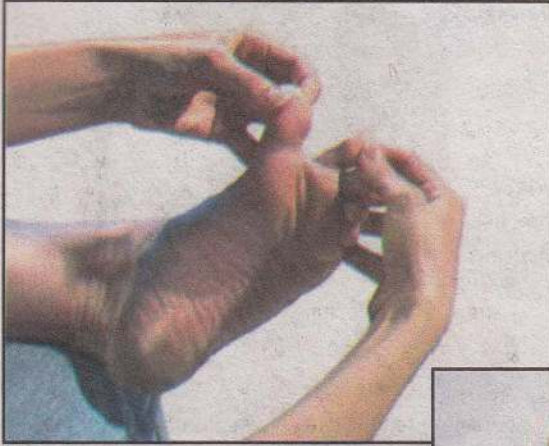
பாதத்திலுள்ள விரல்கள் மட்டுமன்றி கைகளிலுள்ள விரல்களும் மாற்றத்திற்கு (செயலிழப்புக்கு) உட்படலாம். இவை நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு அடிப்படைக் காரணங்களாக அமைகின்றன. இதனை விட இதய நோய், ஈரல் மற்றும் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் செயலிழப்பு என்பனவும் இதற்கான காரணங்களாக அமையும். இவற்றைவிட எந்த நோய்களின் தாக்கமுமின்றி பரம்பரை காரணமாகவும் இத்தகைய விதத்தில் கால்களால் தேய்த்து நிலத்தில் இழுத்து இழுத்து நடக்கும் பழக்கம் உண்டாகி இருக்கலாம்.

கால்கள் வீங்குதல்

அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நீண்ட நேரம் தொடர்ந்து நின்று கொண்டிருந்தாலும் கால்கள் வீங்கலாம். சில நேரம் விமான பயணத்தின் பின்பும் கால்கள் வீக்கமடைகின்றன. இதனைத் தவிர நிணநீர் தொகுதியிலுள்ள பிரச்சினைகள், இரத்தம் கெட்டியாகுதல், சிறு நீரகம் செயலிழப்பு, தைரோயிட் சுரப்பிகள் குறைவான செயற்பாடு என்பவற்றின் காரணமாகவும் இரு கால்களும் வீங்கும் நிலை ஏற்படுகின்றன.

கால்களில் ஏற்படும் எரிச்சல், எரிவு

கால்களில் சூடுபட்டது போல் எரிவு அல்லது எரிச்சல் தெரிவது நரம்புத்தொகுதி பாதிக்கப்பட்ட நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கே. விற்றயின் B குறைபாடும் அத்திலிட் டியூஸ் பூம் எனப்படும் (Athletis boom) எனப்படும் நிலை நீண்ட காலமாக காணப்படும். சிறுநீரக பிரச்சினை பாதங்களுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைவடைதல், தைரோயிட் சுரப்பிகளின் அதிகரித்த செயற்பாடு என்ப



வற்றின் காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம்.

நீண்ட நாட்களுக்கு ஆறாத காயங்கள் புண்கள்

என்பவை

சுகமாகாத புண்கள் அல்லது காயங்கள் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் அறிகுறியாகும். இத்தகைய புண்கள் பின்பு கரும் சுகவீனத்தை ஏற்படுத்துவதுடன் பாதங்களை அகற்ற வேண்டிய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

பெருவிரலில் ஏற்படும் வலி

ஒஸ்டியோ ஆதரைட்டிஸ் இருப்பவர்களுக்கு பெருவிரலில் வலி காணப்படும். கரடு முரடான இடத்தில் விளையாடும் போது பெருவிரலில் வலி ஏற்படும். விரலின் அண்மையிலுள்ள எலும்பு மூட்டுக்களில் ஏற்படும் காயம் காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம்.

பெருவிரலில் வலி ஏற்படுவது போல் நடுவிரலிலும் வலி ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. நடுவிரலில் ஏற்படும் வலி அதிகமாக பெண்களுக்கே ஏற்படுகின்றது. நரம்புகளுக்கருகில் ஏற்படும் அழுத்தம் காரணமாக நடுவிரலில் வலி ஏற்படும்.

கால்களில் ஏற்படும் அரிப்பு

கால்களில் ஏற்படும் அரிப்பு மற்றும் தோலில் செதில்கள் போன்று கழன்று உரிதல்

பாதத்தை பாதிக்கும் வேறு சில நோய்களாகும். 20 வயதிற்கும் 40 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட ஆண்களுக்கிடையில் இத்தகைய நிலை மையைக் காணலாம்.

விரல்களில் காணப்படும் இறுக்கமான தன்மை (க்லோ டோ)

கால் விரல்களை இறுக்கி காலணிகளை அணிதல், நீரிழிவு, மதுபாவனை மற்றும் நரம்புகளின் செயலிழப்பு எனும் காரணிகள் விரல்கள்

இறுக்கமடைவதற்கு காரணங்களாக உள்ளன. இத்தகையோருக்கு விசேட பாதணிகள் அவசியம். இல்லாவிடில் சத்திரசிகிச்சை மூலம் விரல்களை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும்.

பாதங்களில் தசைப் பிறழ்வு

தசைகளுக்கு ஏற்படும் அதிக அயர்ச்சி காரணமாக தசைப் பிறழ்வு ஏற்படும்.

பொற்றாசியம் குறைபாடு, மக்னீசியம், கல்சியம் அல்லது விற்றமின் B யின் அளவில் குறைவு காணப்படல், கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் ஹோர்மோன் மாற்றங்கள் தைரோயிட்சுரப்பிகளின் செயலிழப்பு என்பன தசைப் பிறழ்வு ஏற்பட காரணங்களாக அமைகின்றன.

கடுமையான தசைப் பிறழ்வு காணப்படுமிடத்து வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெற வேண்டும். தசைகளின் அயர்ச்சி காரணமாக ஏற்படும் தசைப் பிறழ்வினை உடற்பயிற்சியின் மூலம் அதிகளவில் குறைக்கலாம்.

மஞ்சள் நிற நகங்கள்

நீருடன் தொடர்புடைய நோய்கள் காரணமாக அநேகமாக கால்களின் நகங்கள் மஞ்சள்



நிறமாக மாற்றமடையும். இவை வேறு நோய்களின் குணங்குறிகளாக இருக்க இடமுண்டு. ருமெடொயிட் ஆத்தரைட்டிஸ் (Rheumatoid arthritis) (மூட்டுவாதம், மூட்டு வீக்கம்) அவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும்.

வழக்கத்திற்கு மாறான நகத்தோற்றம்

இரும்புச் சத்து குறைபாடு காரணமாக நகமானது கரண்டி (உட்சுருங்கி) வடிவில் காணப்படும். நகங்கள் வெள்ளை நிறமாக இருந்தால் ஈரல் தொடர்புடைய நோய்கள் இதய நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவு போன்றன ஏற்பட்டுள்ளன என ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.



வீண் அலைச்சலை குறைக்க முயற்சியுங்கள். வேலை பளுவும் பொறுப்புகளும் அதிகரித்தாலும் அந்த ஆர்வத்தில் நேரம், காலம் பார்க்காமல் எந்த இடம் என்றும் பார்க்காமல் எந்த உணவு என்றும் பார்க்காமல் சாப்பிடுவது சிலரது வழமை. இது பல கோளாறுகளுக்கு வழிவகுத்துவிடும். சமிபாடடையாமல் வயிற்றிலும் குடலிலும் தங்கக்கூடிய பொருட்கள் நஞ்சாக மாறக்கூடிய அபாயம் அதிகம் இருக்கின்றது. எனவே, சரியான நேரத்தில் நல்ல உணவை முடிந்தால் தமது வீட்டிலேயே தயார் செய்து உணவாக அருந்த முயற்சியுங்கள்.

றன.

ஆதலினால் பாதங்களில் தோன்றக்கூடிய சிறு சிறு மாற்றங்களையும் நாம் அசட்டையாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. பொதுவான நமது மனப்பாங்கு ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டு அதற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்ட போதும் சரியாகி விடும் என்றும் நாம் கவனக்குறைவாக இருந்துவிடும் தன்மையினை கொண்டவர்களாக உள்ளோம் என்பதாகும். சூழலில் இருந்து ஏற்படும் பாதிப்பு காரணமாக இன்றைய உலகம் ஏற்படும் நோய்களை இனங்காணல் தொடர்பில் குழப்பமான நிலையை அடைந்துள்ளபோதும் மறுபுறத்தில் மருத்துவத்துறையும் பல படிகள் முன்னேற்றமடைந்துள்ளதால் எத்தகைய நோய்களையும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி இனங்கண்டு குணமாக்கக்கூடிய வாய்ப்பும் அதிகமாகவே உள்ளது என்பது திருப்திகரமான செய்தியாகும்.



“இந்த மாதிரி காதலன் கிடைக்க நான் குடுத்து வச்சிருக்கணும்”
 “ஏன் கட்டின புடவையோட வந்தா போதும்னு சொல்லிட்டானா?”
 “கட்டின புருசனோட வந்தாலும் பரவாயில்லன்னு சொல்லிட்டான்”



பெயர் : ஜாதிக்காய்

வேறுபெயர்கள்: கிழக்கிந்திய ஜாதிக்காய், மேற்கிந்திய ஜாதிக்காய்

தாவரப்பெயர்: Myristica Fragran Ce, Myristicaceae, Myristice Faeglos

வளரும் தன்மை: மொலுக்கஸ் தீவில் தோன்றிய ஜாதிக்காய் இந்தியாவில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. கேரளா, தமிழ்நாடு, கர்நாடகா போன்ற மாநிலங்களில் சுமார் 3000 ஏக்கர் பரப்பளவில் பயிர் செய்யப்படுகிறது. ஆண்டு தோறும் 1000 தொன்கள் விளைவிக்கப்படுகிறது.

ஜாதிக்காய் ஈரப்பதம் அதிகமுள்ள வெப்ப மண்டலப் பகுதிகளான தென்மேற்கு மலை ஓரங்களில் கடல் மட்டத்திலிருந்து 500 மீட்டர் முதல் 1000 மீட்டர் வரை உயரமுள்ள பகுதிகளில் பயிர் செய்யப்படுகிறது. இதற்கு நல்ல வடிகால் வசதியுள்ள மண் உகந்தது. மண்ணின் அங்ககப் பொருட்கள் அதிகமாக இருத்தல் மிகவும் அவசியம். இது அடர்த்தியாக வளரக்கூடிய பசுமைமாறா மரம். இவை சுமார் 10-20 மீட்டர் உயரம் வரை வளரக் கூடிய பளபளப்பான

இலைகளையுடையவை. இவற்றின் பூக்கள் இளமஞ்சள் நிறத்தில் மிகச் சிறியதாகக் காணப்படும். ஜாதிக்காயில் ஆண் மரம், பெண்மரம் என தனித்தனியாகக் காணப்படும். இதை 6 வருடங்கள் கழித்து அவை பூக்கும் போதுதான் காண முடியும்.

இனப்பெருக்கம் : விதைகளின் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது. விதை முளைக்க 6 வாரம் ஆகும். பின் ஆறு மாத கன்றுகளைத் தொட்டிகளுக்கு மாற்றி, ஒரு வருடம் முடிந்தவுடன் செடியை நடலாம். விதைகள் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட ஜாதிக்காய் மரங்கள் 7-8 வருடங்களில் மகசூலுக்கு வருகின்றன. 10-12 வருட மரங்கள் ஒரு மரத்திலிருந்து 2000-3000 காய்கள் கிடைக்கும்.



பயன்பாடு உறுப்புகள்:

ஜாதிக்காயின் விதையைச் சுற்றி இருக்கும் சிகப்பு நிறமான பூ போன்ற பகுதிக்கு ஜாதிப்பத்திரி என்று பெயர். இரண்டையும் தன்னடக்கியுள்ள சதைப்பற்றான பகுதிக்கு ஜாதிக்காய் ஆப்பிள் என்று பெயர். மேல் ஓடு வெடிக்கும், அதுவும் பயன்படும்.

மருத்துவ தன்மை: ஜாதிக்காயிலிருந்து பெறப்படும் 'மேசின்' என்ற வேதிப்பொருள் மருந்துப் பொருட்களிலும், வாசனைத் திரவியங்கள், முகப் பூச்சு, பற்பசை மற்றும் வாய்





கொப்பளிக்கும் தைலங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஜாதி எண்ணெயில் அடங்கியுள்ள 'மிரிஸ்டிசின்' என்ற வேதியல் பொருள் பலவிதமான நோய்களைக் குணமாக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஜாதிக்காயிலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்படும் கொழுப்பு, வெண்ணை போன்றவை வாதம் மற்றும் தசை பிடிப்பிற்கு மருந்தாகவும் பக்ஷியா மற்றும் கரப்பான் கொல்லியாகவும் பயன்படுகிறது.



இரைப்பை, ஈரல் ஆகியவற்றை பலப்படுத்தும். நடுக்கம், பக்கவாதம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். சிறு அளவில் உண்டுவரச் செரிமானத்திறன் மிகுந்து உடல் சுறுசுறுப்படையும்.

எண்ணெயில் இட்டு காய்ச்சி இவ்வெண்ணெயை காதுக்கு 2 துளி விட்டால் காது நோய், காது வலி தீரும். 10 கிராம் ஜாதிக்காய் பொடி யுடன் புதிய நெல்லிக்காய்ச் சாறு ஒரு மேசைக் கரண்டியளவு கலந்து சாப்பிட்டால் விக்கல், தூக்கமின்மை, ஒழுங்கற்ற இருதயத் துடிப்பு ஆகியவை குணமாகும்.

ஜாதிக்காய் பாதியளவு உடைத்து ஒரு டம்ளர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அதில்

கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு கலந்து குடிக்க கொலரா முதலிய வாந்தி பேதி நோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

ஜாதிக்காய் தைலம் பல்வலி, வாதம், வாய்வு போன்றவற்றையும் கட்டுப்படுத்துகிறது

தொகுப்பு:
சுபா

பயன்கள் : ஜாதிக்காய் பொடியை அரை கிராம் அளவாக பாலில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 3 வேளையாகச் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் போக்கு தீரும், விந்திறுகும், உடல் வெப்பகற்றும்,

அறுகம்புல்லைச் சாறாகவோ அல்லது

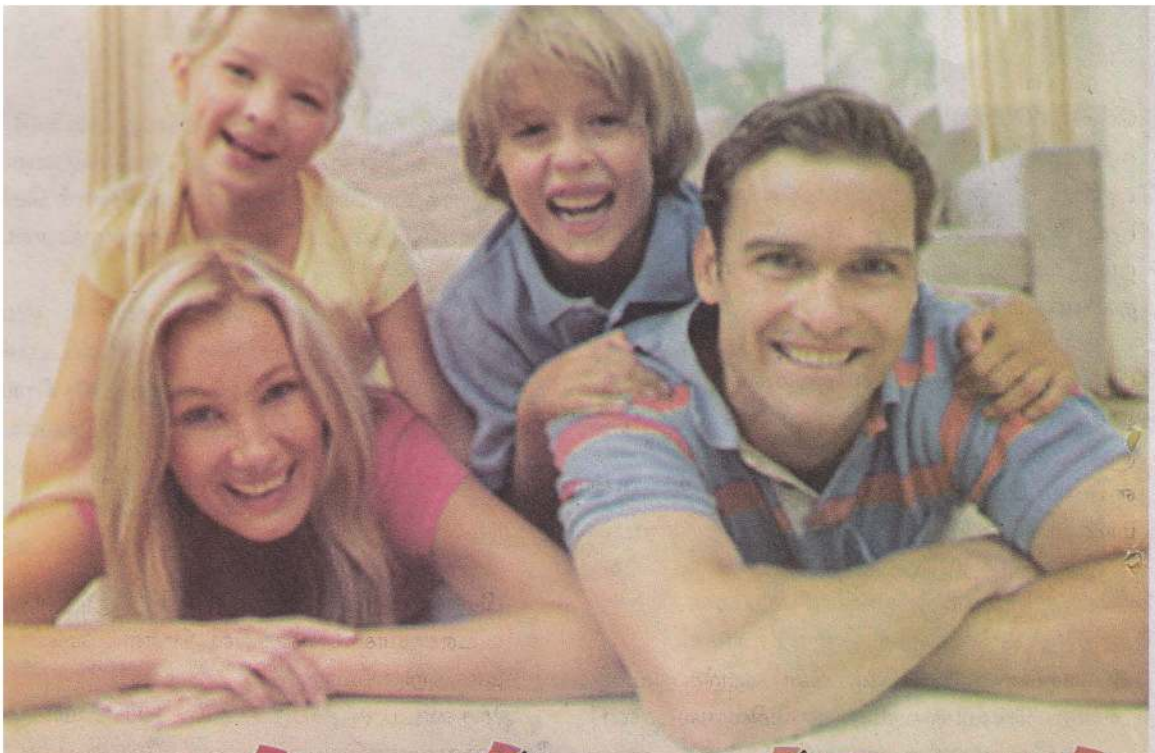
பொடியாகவோ வாரம் ஒருமுறை சேர்த்துக் கொண்டால் இரத்தம் சுத்தமாவதுடன் உடல் உஷ்ணமும் தணியும்.

உடல் உஷ்ணம் தணிய

தேமல் குணமாக

உடல் வெளுப்பு மற்றும் தேமல் குணமாக வெள்ளை பூண்டை வெற்றிலை சேர்த்து மசிய அரைத்து தினமும் தோலில் தேய்த்துக் குளித்து வரக் குணமாகும்.





வரும் முன் காப்போம்

நோய்களைப் பொறுத்தவரையில் வரும் முன் காப்பதே சிறந்தது. வந்த பின் நாம் எடுக்கும் முயற்சிகள் சிலவேளை தோல்வியில் முடிவடையலாம். இதனால் ஏற்படும் வேதனைகளை தவிர்க்க முன்சூட்டியே சோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பாக பெண்களுக்கென்று சில பெருமைகள் உண்டு. அதே போல் சில நோய்களும் உண்டு என்பது மருத்துவ உலகின் கருத்தாகும். பெண்களுக்கென்ற தனித்துவமான பல நோய்களில் செர்விகள் எனப்படும் கர்ப்பப்பைவாய் புற்றுநோய் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் என்பனவற்றை முக்கியமாக குறிப்பிடலாம். அத்தோடு அவை மிகப் பரவலாகி வருகின்றன என்பதுவும் குறிப்பிடத்தக்கது.

மேற்கத்திய நாடுகளில் பெண்கள் பூப்படைந்ததிலிருந்தே அவ்வப்போது மார்பக மற்றும் செல்விக்ஸ் பகுதிகள் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பதற்கான சோதனைகளைச் செய்வார்கள்.

பாப் ஸ்மியர்

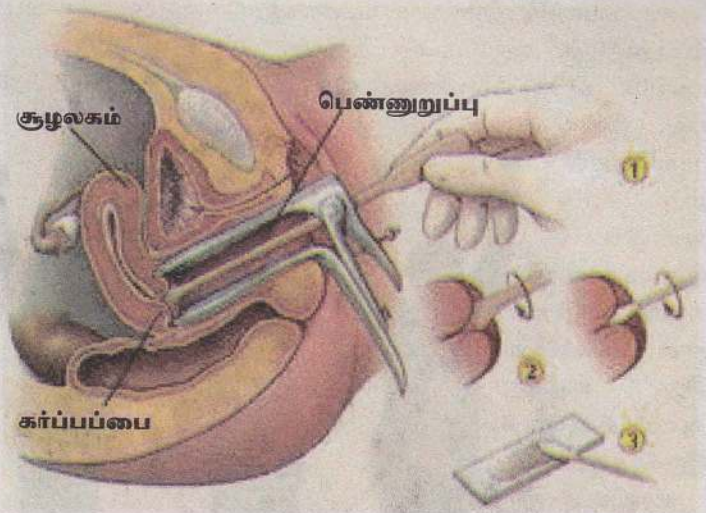
செர்விகல் புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிக்க

‘பாப் ஸ்மியர்’ என்ற சோதனையை செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சோதனையை அறிமுகப்படுத்தியவர் பபனிகோலொவ் (Papanicolaou) என்பவர். எனவேதான் அவர் நினைவாக இப்பெயரில் அழைக்கப்படுகின்றது. கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து ஒரு சிறு பகுதியை எடுத்து சோதனைக்கு அனுப்பினால், அங்குள்ள திசுக்கள் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பது மட்டுமல்ல, வருங்காலத்தில் அப்படி மாறி விபரீதங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய திசுக்கள் உள்ளனவா என்பதைக்கூட (Pre Malignant Chances) கண்டுபிடித்துவிட முடியும்.



40 வயதைத் தாண்டிய ஒவ்வொரு பெண்ணும் வருடத்திற்கு ஒருமுறை இந்த பப் ஸ்மியர் சோதனையைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். பொதுவாக இரத்த வெளியேற்றம் இல்லாதபோதுதான் இந்தச் சோதனையைச் செய்வார்கள்.

தொடர்ந்து 3 வருடங்கள் செய்த பின் ஒன்றுமில்லை என தெரியவந்தால் அதன் பின் மூன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறை இந்தச் சோதனையை செய்துகொண்டால் போதுமானதாகும்.



கருப்பை புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

- ★ கருப்பை புற்றுநோயின் அறிகுறியாக கருப்பையின் வாய்ப் பகுதியில் சிவப்பான ஒரு படலம் தோன்றலாம்.
- ★ உடலுறவின்போது வழக்கத்திற்கு மாறாக கடும் வலி உண்டாகலாம்.
- ★ மாதவிலக்குகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் இரத்தப் போக்கு இருந்தால் அது செர்விகல் புற்றுநோய்க்குரிய அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும்.
- ★ மெனோபஸ் காலகட்டம் தாண்டிய பின் 1 வருட இடைவெளிக்குப் பின் இரத்தம் வெளிப்பட்டாலும் அது கருப்பை புற்றுநோயாக இருக்க வாய்ப்புண்டு.
- ★ ஒவ்வொரு முறையும் உடலுறவுக்குப்

பின் இரத்தம் வெளிப்பட்டால், அதுவும் உடனடியாக கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய அறிகுறியாகும்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பப் ஸ்மியர் சோதனையை செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

மார்பகப் புற்றுநோய்

மார்பகப் புற்றுநோயைப் பொறுத்தவரையில் அது உருவாகி இருக்க வாய்ப்பு உண்டா என்பதை நீங்களே செய்துகொள்ளக்கூடிய சோதனைகள் மூலம் (Self Breast Examination) கண்டுபிடிக்க முடியும். மார்பகத்தில் கட்டிகள் உள்ளனவா என்பதை கண்டறியும் இந்தச் சோதனைகளை பின்வருமாறு மேற்கொள்ளலாம்.

இடது கையினால் வலது மார்பகத்தையும், பிறகு வலது கையினால் இடது மார்பகத்தையும், கைவிரல்களால் இலேசாக அழுத்தி முதலில் ஒரு திசையிலும் பிறகு அதற்கு எதிர்த் திசையிலும் செலுத்தி கட்டி போன்றவை புலப்படுகின்றதா என கண்டுபிடிக்கலாம். அப்படி சந்தேகம் வந்தால் பயாப்ஸி மூலம் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டி வரும்.



40 வயதைத் தாண்டிய பெண்கள் வருடத்திற்கு ஒரு முறை மார்பக எக்ஸ்ரே எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. இதனை

'மாமோகிராம்' என அழைப்பர். இது பரவலாக காணப்படுவதால் பெண்கள் இது குறித்து அலட்சியமாக இருக்கக்கூடாது.

மார்பகப் புற்றுநோய் மெனோபஸ் கட்டத்திற்கு பிறகு வராது என்பதில்லை. அதேவேளை மாதவிலக்கு, பிரசவம் போன்றவற்றில் இது தலையிடுவதில்லை. மரபணு காரணமாகவும் மார்பகப்

புற்றுநோய் பரம்பரையாக வரக்கூடும். எனினும் இதுதான் காரணம் என கூற முடியாது.

மார்பகப் புற்றுநோய் ஹோர்மோன்கள் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல. பூப்படைவதற்கு முன் மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதில்லை என்பதை

மட்டுமே கூற முடியும்.

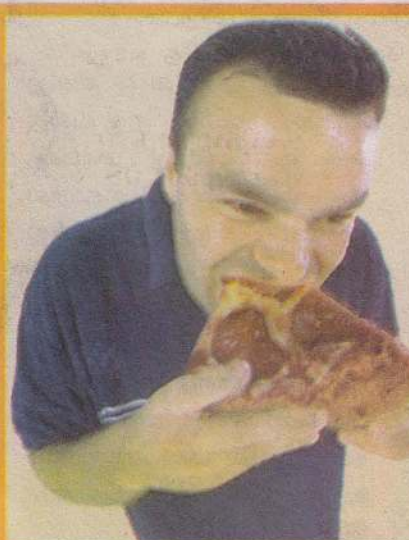
மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் போது மிகவும் முற்றிய கட்டத்தில் தான் வலி ஏற்படும். எனவே, வ

லியில்லாத கட்டி உருவாகி இருந்தால் அலட்சியமாக இருக்கக்கூடாது.

எந்த வகைப் புற்றுநோயாக இருந்தாலும் அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே போதுமானதா அல்லது கதிரியக்கம், கீமோ தெரபி எனப்படும் உரிய மருந்துகளை வாய் மூலமாகவோ ஊசி மூலமாகவோ செலுத்தும் முறை ஆகியவையும் அவசியமானப்பதை மருத்துவர்

களே கலந்தாலோசித்து முடிவெடுப்பார்கள். எனவே, புற்றுநோய் தொடர்பான உரிய சோதனைகளை உரிய காலத்தில் செய்துகொள்ள மறவாதீர்கள்.

- ஜெயகர்



நாம் சாப்பிடும் உணவு ஜீரணம் ஆவதற்கு வாயிலுள்ள உமிழ் நீர் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. மனிதனின் வாயின் இரண்டு பக்கங்களிலும் "பரோட்டிட் சுரப்பி", "சப்மேன்டிபுலார் சுரப்பி", "சப்லிங்குவல் சுரப்பி" என மூன்று ஜோடி உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. இந்த மூன்று சுரப்பிகளிலிருந்தும் வரும் குழாய்கள் வாயினுள் வந்து திறக்கப்படுகின்றன.

தினமும் நாம் சாப்பிடுகிறோம். வாழ்நாள் முழுவதும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு தான் இருக்கிறோம். சாப்பிடாமல் நாம் உயிர்வாழ முடியாது என்பது நமக்கு மறப்பதில்லை.



பிளாஸ்டிக் நச்சு தொடர்பான அபாயம் தொடர்பாக...

மதிப்புக்குரிய சுகவாழ்வு இதழுக்கு!

பிளாஸ்டிக் நச்சு அபாயம் அன்றாட மனித வாழ்வில் எத்தகைய பயங்கர மரண அச்சுறுத்தலாக மாறியுள்ளது என்பதை கடந்த அக்டோபர் மாத 'சுகவாழ்வு' சஞ்சிகையில் வெளியான கட்டுரை துல்லியமாக எடுத்துக் காட்டுகிறது. இந்த கட்டுரையும் இது விடுக்கும் அவசர அபாய எச்சரிக்கையும் மனித சமுதாயத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் குடும்பத்துக்கும் செல்ல வேண்டியது அவசியமாகும். இதனை ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஒவ்வொருவரும் படித்து மிகுந்த விழிப்புணர்வுடன் எல்லையின்றி விரிவடையும் பயங்கர பிளாஸ்டிக் அபாயத்தை தடுத்து நிறுத்த முயற்சிக்க வேண்டியது இன்றியமையாத அவசர தேவையாகும். இந்த பயங்கர மரண அபாயத்தை மிகுந்த வலிவுடன் சுட்டிக்காட்டிய 'சுகவாழ்வு' சஞ்சிகை எல்லையற்ற பாராட்டுதல்களுக்கு உரியதாகிறது.

இன்றைய நவீன விஞ்ஞான உலகில் அன்றாட புழக்கத்துக்கு வந்துள்ள புதுப் புது உபகரணங்களும் கருவிகளும் புதுப் புது நோய்களையும் உபாதைகளையும்

வரவழைப்பவையாக இருக்கின்றன. முன்னெப்பொழுதும் இல்லாத வகையில் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையிலும் மக்கள் மிகுந்த அவதானத்துடன் முன்னெச்சரிக்கையுடனும் கருமமாற்ற வேண்டிய அவசியமேற்பட்டுள்ளது. நவீன சாதனங்களால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் பற்றி எடுத்துக்கூறினால் பத்தாம் பசலித்தனமாகக் கருதி பலரும் அலட்சியப் போக்குடன் நடந்துகொள்ளும் நிலைமையும் இருந்துவருகிறது. இந்நிலையில் சுடுகாட்டை நோக்கி கண்மூடித்தனமாக பயணிக்கும் சமுதாயத்தை அழிவுப் பாதையில் இருந்து மீட்கும் சேவையில் 'சுகவாழ்வு' சஞ்சிகையின் சேவை இடையீடின்றி வீறுடன் தொடர வேண்டும் என்பதே எமது பிரார்த்தனையாகும்.

- பத்மநாதன்
கொழும்பு 08.



Autism

ஓடிசம் குழந்தைகளும் சமூகமும்

அத்தியாயம் 07

சா தாரண பிள்ளைகளை வைத்திருக்கும் பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளை இப்பிள்ளைகளுடன் சேர அனுமதிக்க மாட்டார்கள். அந்த பிள்ளை சற்று மூளை சுகயீனமான பிள்ளை அந்த பிள்ளையுடன் சேர வேண்டாம் என்று சொல்லி ஒதுக்கி விடுவார்கள். அல்லது தமது பிள்ளைகளும் அந்தப் பிள்ளைகளின் பழக்க வழக்கங்களை பழகி விடுவார்கள் என்று அறிந்தும் அறியாமலுமோ தமது பிள்ளைகளை “ஓடிசம்” பிள்ளைகளுடன் சேர அனுமதிப்பதில்லை. அதுமட்டுமன்றி சிலர் இவ்வாறான குழந்தைகளை இவ்வாறான தினங்களிற்கு ஏன் கூட்டி வந்தார்கள் என்று கூறுபவர்கள் கூட இருக்கிறார்கள். சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள், ஏற்கனவே மன வேதனையுடன் இருக்கும் அந்த பெற்றோரின் நிலைமை அந்த இடத்தில் எவ்வாறு இருக்கும்? இது நமது சமூகத்தில் அன்றாடம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு விடயமாகும். இதன் தாக்கத்தை இவ்வாறான குழந்தைகளை வைத்திருக்கின்ற



Dr. எஸ்.தேவநந்தன்
(Chairman,
OSILMO Autism Center)

குடும்பத்தவர்கள் அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

உண்மையிலேயே நல்ல பழக்கவழக்கங்களை உடைய சாதாரண ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள் இப்பிள்ளைகளை கண்டவுடன் அவர்களது பழக்கவழக்கங்களை (Behaviors) கற்றுக் கொள்ளப் போவதில்லை. அதுமட்டுமன்றி அந்த சாதாரண குழந்தைகள் இப்பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாட விரும்புவதுடன் சிலவேளைகளில் இவ்வாறான பிள்ளைகளிற்கு தேவையான நேரத்தில் உதவி கூட செய்வார்கள். ஆனால் வளர்ந்த எங்களிற்கு அந்த பிஞ்சுக் குழந்தைகளிற்கு இருக்கின்ற அறிவு கூட இல்லாமல் போய்விட்டதை நினைக்கும்போது மனவேதனையாக உள்ளது.

Autism என்பது ஒரு தொற்று நோயல்ல. உங்கள் பிள்ளைகள் இப்பிள்ளைகளுடன் சேரும்போது உங்கள் பிள்ளைகளிற்கும் இது தொற்றிவிடும் என்று நினைக்காதீர்கள்.





ஓடிசம் பிள்ளைகள் மிகவும் அழகானவர்கள். சில வேளைகளில் உங்கள் பிள்ளைகளிலும் பார்க்க அறிவு கூடியவர்களாக கூட இருப்பார்கள். எத்தனையோ பெரிய பெரிய விஞ்ஞானிகளும், தொழில் அதிபர்களும், விளையாட்டு வீரர்களும், இன்னும் எத்தனையோ சொல்லில் அடங்காத சாதனைகளை நிலைநாட்டிக் கொண்டிருப்பவர்களும் சிறு வயதில் இவ்வாறான பிரச்சினைகளுடன் இருந்த பிள்ளைகளே. இதை யாரும் மறுக்க முடியாது. இன்று வரலாறு படைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

எனவே இவ்வாறான பிள்ளைகளை ஒதுக்காது அவர்களது திறமைகளையும் அறிவையும் வீட்டுக்குள் பூட்டிவைத்து மழுங்கடிக்காது அவர்களுக்குரிய உரிமைகளை கொடுப்பதன் மூலமும் தகுந்த பயிற்சிகளையும் வழி முறைகளையும் கொடுப்பதன் மூலமும் நமது பிள்ளைகளும் நாளடைவில் சாதாரண நிலை

மைக்கு வந்து இவ்வாறான வரலாறுகளை படைக்கக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. எனவே பெற்றோர் மனம் தளராது தகுந்த வைத்தியரை நாடி அதற்குரிய ஆலோசனைகளை பெற்று உங்கள் பிள்ளைகளுடன் பொறுமையாக முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் நம்பிக்கை ஒரு போதும் வீண் போகாது.

இன்னும் ஒரு முக்கியமான விடயத்தை இங்கு நான் குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். “ஓடிசம்” குழந்தைகள் பிறப்பதற்குரிய சரியான காரணம் இன்னும் யாருக்கும் தெரியாத புதிராகவே உள்ளது. உலகளாவிய ரீதியில் இதற்குரிய ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்ட வண்ணமே உள்ளன. ஓடிசம் குழந்தைகளின் பிறப்பு வீதம் கூடிக்கொண்டே செல்கிறது. இவ்வாறு இருக்கும் போது இவ்வாறான குழந்தைகள் யாருக்கும் பிறக்கக் கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. பலரது அபிப்பிராயம் நம்மிடம் சாதாரண குழந்தைகளே

இருக்கிறார்கள். நாம் ஏன் இவ்வாறான குழந்தைகளுடன் நமது பிள்ளைகளை சேரவிட வேண்டும். இவ்வாறான குழந்தைகள் பாவம் செய்து தவறான பெற்றோருக்கே பிறக்கின்றனர் என்பதாகும். உண்மையிலேயே எவ்வளவோ நல்ல மனதுடைய எத்தனையோ பேருக்கு உதவி செய்கின்ற மிகவும் நல்ல குணமுடைய பெற்றோரிற்கு இவ்வாறான பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள்.

எந்த ஒரு பெற்றோரும் இவ்வாறான குழந்தைகள் பிறக்க வேண்டும் என விரும்புவதில்லை. எல்லோரும் எதிர்பார்ப்பது நமது பிள்ளை ஆரோக்கியமான அழகான சாதாரண குழந்தையாக பிறக்க வேண்டும் என்பதே. ஆனால் என்ன காரணமோ தெரியவில்லை. இவ்வாறான பிள்ளைகள் பிறந்து விடுகிறார்கள். ஏன் இவ்வாறான பிள்ளை நமக்கு பிறந்தது என்பதை விட்டு அதற்குரிய வழி முறைகள் தேடிக் கொள்வதே புத்திசாலித்தனமாகும்.

ஓடிசம் என்பது ஒரு குறைபாடாகும். இவ்வாறான பிள்ளைகள் இவருக்குதான் பிறக்கும் அவருக்கு தான் பிறக்கும் என்ற வரையறை ஒன்றும் இல்லை. இவ்வாறான பிள்ளைகள் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் எந்த நேரத்திலும் பிறக்கலாம். உங்களிற்கு பிறக்கலாம். உங்கள் பிள்ளைகளிற்கும் பிறக்கலாம். உங்கள் பிள்ளைகளின் பிள்ளைகளுக்கும் பிறக்கலாம். எனவே இவ்வாறான பிள்ளைகளை வைத்திருக்கும் பெற்றோரையோ, குடும்பத்தவரையோ அவமதிப்பதையோ, கேலி செய்வதையோ விட்டு இயலுமான அளவிற்கு இவ்வாறான பிள்ளைகளை கண்டால் தேவையானவிடத்து உதவி செய்யுங்கள்.

முதலில் ஓடிசம் என்றால் என்ன என்பதை பெரியவர் சிறியவர் என்ற வேறுபாடு இல்லாது எல்லோரும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். முக்கியமாக பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் இதனை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இவ்வாறான குழந்தைகளை கூடிய விரைவில் அதாவது எவ்வளவு சிறுவயதில் இனம் காண்பதன் மூலமும் இவர்களுக்குரிய தகுந்த பயிற்சிகளையும் சிகிச்சைகளையும் வழங்குவதன் மூலமும் பல தரப்பட்ட வழிகளில் இப்பிள்ளைகளில் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும்.

ஆ சி ரி ய ர் க ள் என்று கூறும் போது முக்கியமாக முன்னிலைப்பள்ளி ஆசிரியர்கள் (Pre-School Teachers) இதனை நன்றாக அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அது மட்டுமன்றி இவ்வாறான ஆசிரியர்கள் தமது வகுப்பறையில் இப்படி ஒரு பிள்ளையை இனம் கண்டால் அப்பிள்ளையை ஒதுக்காது இயலுமான அளவிற்கு அப்பிள்ளைக்கும்

சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கிக் கொடுங்கள். அன்பாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

இப்பிள்ளைக்கு உதவி செய்யுங்கள். இவர்களுடன் சேர்த்து விளையாடுங்கள் போன்ற நல்ல நல்ல விடயங்களை சாதாரண பிள்ளைகளிற்கு சொல்லிக் கொடுங்கள். முயற்சி செய்யுங்கள். அப்பிள்ளையையும் நாளடைவில் ஒரு சாதாரண பிள்ளையாக மாற்றினால் அதுவே நீங்கள் செய்யும் ஆசிரியர் தொழிலுக்கு கொடுக்கும் மிகப் பெரிய நன்றிக் கடனாகும்.

சாதாரண ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள் எந்த விடயத்திலும் முன்னுக்கு வருவார்கள். ஆனால் இவ்வாறான பிள்ளைகளால் சாதாரண பிள்ளை போன்று முன்னுக்கு வர முடியாது, அதை நீங்கள் தான் செய்ய வேண்டும். சாதாரண பிள்ளை ஒன்று பெரியவர்களின் செயற்பாடுகளை பார்த்து புரிந்து கொண்டு அதை நாளடைவில் அவர்களும் செய்யப் பழகிக் கொள்வார்கள். ஆனால் ஓடிசம் பிள்ளைகளிற்கு எல்லாவற்றையும் பொறுமையாக திரும்ப திரும்ப அன்பாக சொல்லிக் கொடுப்பதன் மூலமே அந்த பிள்ளையிடம் இருந்து பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

இந்த இடத்தில் உண்மையிலேயே நியாயமாக நடந்த ஒரு விடயத்தை ஞாபகப்படுத்த விரும்புகின்றேன். ஒரு முன்னிலைப் பள்ளியில் (Pre-School) ஒரு ஓடிசம் பிள்ளை படித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்.



ஒவ்வொருவருடமும் எல்லா முன்னிலை பள்ளியிலும் நடப்பது போல் இந்த பாடசாலையிலும் வருடாந்த விழா நடைபெற தீர்மானிக்கப்பட்டது. அதில் எல்லா பிள்ளைகளும் ஏதோ ஒரு நிகழ்ச்சியில் பங்கு பற்றுவதற்கு ஆசிரியர்களினால் ஆயத்தம் செய்யப்பட்டது. இந்த பிள்ளை சற்று சுறுசுறுப்பு கூடியதுடன் சந்தோசமான வேளையில் அங்கும் இங்கும் துள்ளி துள்ளி துள்ளி அவருடைய சந்தோசத்தை வெளிப்படுத்துவார். ஆனால் சொல்வது ஓரளவு விளங்கக் கூடியபிள்ளை. ஆசிரியர்களால் இப்பிள்ளை எந்த ஒரு நிகழ்ச்சியிலும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படவில்லை.

இங்கு பாருங்கள் Pre-School பிள்ளைகள் பங்கு பற்றும் நிகழ்ச்சி என்றாலே சொல்லிக் கொடுத்ததை அவ்வாறே எல்லாப் பிள்ளைகளும் மேடையில் செய்யமாட்டார்கள். இங்கு இப்பிள்ளைகளின் ஆளுமையை வளர்ப்பதற்கும் பயத்தைள்ளாளான இல்லாது ஒழிப்பதற்கும் மற்றப் பிள்ளைகளுடன் சேருவதற்கும் களம் அமைப்பதற்கே இவ்வாறான நிகழ்ச்சிகள் அமைக்கப்படுகின்றன. பிஞ்சுக் குழந்தைகள் மேடையில் ஏறி நடந்தாலோ ஓடினாலோ அல்லது எந்தவிதமான அசைவை மேற்கொண்டாலோ அது ஒரு நிகழ்ச்சியாகத் தான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நமக்குத் தெரியும். அந்த பிஞ்சு குழந்தைகள் அவ்வாறு மேடையில் ஏறிவரும் போது அந்த குழந்தைகளின் பெற்றோரின் மனதில் எழும் சந்தோசம் வேறு எந்த வழியிலும் பெற முடியாது. இது யாவரும் அறிந்த உண்மை. அப்படியாயின் இந்த ஓடிசம் குழந்தையின் பெற்றோரிடமிருந்து மனசு இல்லையா? இதயம் இல்லையா? அல்லது அப்பெற்றோர் சந்தோஷப்பட தெரியாதவர்களா? ஏன் எமது பாடசாலைகளும், சமூகங்களும் இவ்வாறான பிள்ளைகளை ஒதுக்குகின்றனர்.

இங்கு பாருங்கள் அந்த முன்னிலைப் பள்ளி ஆசிரியர்கள் நினைத்திருந்தால் அந்த பிள்ளைக்கு ஒரு பறவை போலவோ அல்லது ஒரு மிருகத்தைப் போலவோ (ஒரு மான் போல)



வேடத்தை அணிவித்து மேடையில் ஏற்றி இருக்க முடியாதா? இந்த பிள்ளை துள்ளி துள்ளி இருப்பவர் என்றபடியால் இவ்வாறான மாறுபட்ட சிந்தனை மூலம் அந்த பிள்ளையையும் மேடையில் ஏற்றி இருக்க முடியும். அந்த பெற்றோரையும் சந்தோசப்படுத்தி இருக்க முடியும். ஏன் இங்கு செய்யவில்லை. இதுதான் நமது மனப்பாங்கு. இதை நாம் ஒவ்வொருவரும் மாற்ற வேண்டும். இவ்வாறான பிள்ளைகளுடன் பொறுமையாக செயற்பட்டு இப்பிள்ளைகளுடன் தொடர்புடைய ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் இப்பிள்ளைகளிற்கு உதவி செய்து நாளடைவில் இவர்களையும் நம்மில் ஒருவராக மாற்ற முற்படுங்கள்...

Web:- www.osilmo.com
(தொடரும்...)

“படிக்கிற பிள்ளைங்க ஒரு நாளைக்கு 6 மணி நேரம் தூங்கினா போதும்”
“ஸ்கூல்லயா? வீட்லயா டீச்சர்?”



சுகவாழ்வு ஆசிரியருக்கு சாஹித்திய விருது



சுகவாழ்வு ஆசிரியர் இரா.சடகோபன் மொழிபெயர்த்த 19ஆம் நூற்றாண்டு மலையக மக்களின் கோப்பிக் காலத்து வரலாற்று நாவலான 'Bitter Berry' என்னும் கசந்த கோப்பி நாவல் இம்முறை சிறந்த மொழி பெயர்ப்பு நாவலுக்கான சாஹித்திய விருதினை பெற்றுள்ளது.

அண்மையில் அனுராதபுரத்தில் இடம்பெற்ற சாஹித்திய விழாவில் இவ்விருதினை சட்டத்தரணியும் மலையக எழுத்தாளர் மன்ற இணைச் செயலாளருமான இரா. சடகோபன் கல்வியமைச்சர் பந்துல குணவர்த்தனவிடம் இருந்து பெற்றுக் கொண்டார்.

முகம் தான் நம் இளமையின் கண்ணாடி. ஒரு மனிதனின் முகத்தைப் பார்த்து அவனது சுகத், துக்கங்களை புரிந்து கொள்ளலாம். அதனால் தான் யாரையும் பார்த்து அவர்கள் சுகமாக இல்லை என்பதற்கு அடையாளமாக “ஏன் உங்கள் முகம்வாடியிருக்கின்றது?” என்று கேட்கிறார்கள்.

இதற்கு மாறாக நமது புன்னகைதான் எடுத்த மாத்திரத்தில் நாம் சுகமாகவும் சந்தோசமாகவும் இருக்கிறோம் என்பதை வெளியுலகத்துக்கு அம்பலப்படுத்துகின்றது. நமக்கு அன்பானவர்களைகட்டியணைத்துகலகலவென சிரிப்போமானால் 10 இலட்சம் ரூபா பரிசு கிடைத்தது போல் நம் மூளையில் காந்த அலைகள் லட்சக்கணக்காக ஏற்பட்டு நம் இளமைக்கான

நரம்புகளை தூண்டி விடுகின்றதென

சுகத்தாப்.....



அண்மைய ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றன. சிரிப்பதன் மூலம் நம் முகத்தின் தசை நார்கள் புத்துணர்ச்சியடைந்து முகத்தை இளமையாக வைக்கச் செய்வதுடன் அதிகம் சிரிப்பவர்களின் ஆயுள் சராசரி மனிதனில் இருந்து 7 ஆண்டுகள் கூடுகின்றதென இவர்கள் கூறுகின்றனர். நாம் இன்று நேற்று தெரிந்து கொண்ட உண்மையல்லவே இது?

- ஆரெஸ்ஜீ

டிசம்பர்-2011

இவை தவிர ஆரோக்கியமான கேசத்திற்கு ஷெம்புவை பயன்படுத்தும்படியும் கேசத்தின் வேர்களுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தை அளிப்பது 'ஷெம்பு'தான் என்றும் பல்வேறு விளம்பரங்கள், ஊடகங்களின் மூலம் வெளிவருகின்றன.

எனினும் பெரும்பாலான ஷெம்புகளினால் சில ஆபத்துக்கள் இருப்பதாக இப்போது ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஏனெனில் ஷெம்புகளில் அதிகமானவை இரசாயன கலவைகளால் ஆனவை. அதுனால் அந்த ஷெம்புகள் தலைப் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண்கின்றதோ என்னவோ புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் ஆபத்துக்கள் இருப்பதாக அண்மைய ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

இயற்கைப்பொருள்

ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு வகையான ஷெம்புகளிலும் 15 க்கும் மேற்பட்ட இரசாயனக் கலவைகள் உள்ளன. இந்த இரசாயனங்களில் பாதிக்கு மேற்பட்ட இரசாயனங்கள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் ஆபத்துக்கள் நிறைந்தவை எனவே விளம்பரங்களை பார்த்து மயங்கி விடாமல் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாத இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதே பாதுகாப்பானதாகும்.

- இராஞ்சித்

இன்று ஆண்களும் பெண்களும் தமது கேசத்தை பளபளப்பாக வைத்திருப்பதற்காக பெரும்பாலும் ஷெம்பு எனும் இரசாயன கலவையை பயன்படுத்துகின்றனர். சிலர் தமது தலையிலுள்ள பேன்களை நீக்கவும் ஷெம்புவை பயன்படுத்துகின்றனர். தமது தலையில் உள்ள பொடுகுக்கு ஒரு தீர்வாக ஷெம்புவை பாவிப்பவர்களும் நம்மில் அநேகர் இருக்கின்றனர்.

ஷெம்பு பாவனையில் விழ்ப்பாய் கிருங்கள்





திண்மக் கழிவுகளை அகற்ற பாதுகாப்பு நிலப்பரம்பலின் அவசியம்

இன்று எமது நாட்டில் ஈ, நுளம்பு என்பவற்றோடு எலிகளாலும் பல்வேறு நோய்கள் மக்களுக்கு ஏற்படுகின்றன. இந்த ஈக்கள், நுளம்புகள் மற்றும் எலிகள் பெருருவதற்கு ஒவ்வொரு பிரதேசத்திலும் அகற்றப்படும் கழிவுகள் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றன. கழிவுகள் உரிய முறையில் அகற்றாமையால் பல்வேறு நோய்க்காஸிகளின் இருப்பிடமாக இவை மாறிவிடுகின்றன.

எனவே இத்தகைய திண்மக் கழிவுகளை அவை அகற்றுதல் சம்பந்தமான விடயங்களை அறிவது நமது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு மிக முக்கியமானதாகும்.

அண்மைக் காலத்தில் இலங்கை முகம் கொடுத்த பாரிய சுற்றாடல் பிரச்சினையான கழிவுகளை அகற்றுதல் தொடர்பான நிலையான தீர்மானத்தை எடுக்க சுற்றாடல் அமைச்சம் மத்திய சுற்றாடல் அதிகாரசபையும் நடவடிக்கை எடுக்கும் செய்தியானது மக்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் ஒன்றாகும்.



பாரிய பிரச்சினை

1997ஆம் ஆண்டு மீப்பே அலுபொத்த கிராமத்தில் இதன் பொருட்டும் பொருத்தமான இடமொன்றை தெரிவு செய்து அங்கு கழிவுகளை அகற்றும் திட்டம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதற்கு

உலக வங்கி பண உதவி யோடு தொழில்நுட்ப அனுசரணையையும் வழங்க முன்வந்தது. எனினும் இந்த இடம் அமைந்துள்ள அலுப்பொத்தவுக்கு சென்ற சிலர் எதிர்ப்பு இயக்கம் ஒன்றின் மூலம் அந்தத் திட்டத்தை ஒழித்தனர்.



நகரின் கழிவுகளை அகற்றுவது இன்று பாரிய பிரச்சினையாக உள்ளது. அத்தியு இயற்கை காட்டுப் பிரதேசத்தில் கழிவுகளை அகற்றுவது தொடர்பான விடயம் சுற்றாடல் நிபுணர்களின் எதிர்ப்புக்கு உள்ளாகியுள்ளது. கொழும்பைச் சுற்றியுள்ள புறநகர் பகுதியான மஹரகம, கொலன்னாவ போன்ற பிரதேசங்களிலும் முறையற்ற விதத்தில் கழிவுகளை அகற்றுவதால் பிரச்சினை எழுந்துள்ளது. மேற்கூறப்பட்ட அலுப்பொத்த கழிவுகற்றும் திட்டம் செயற்படுத்தப்பட்டிருந்தால் நீர்கொழும்பு தொடக்கம் பாணந்துறை வரையுள்ள அனைத்து நகரசபை மாநகரசபைகளின் கழிவுகளை அகற்றக்கூடியதாக இருந்திருக்கும். இன்று இப்பிரதேசங்

களை உள்ளடக்கிய கம்பஹா கொழும்பு கருத்துறை மாவட்டங்களே பாரிய டெங்கு மற்றும் வைரசு காய்ச்சலினால் அபாயத்தைச் சந்திக்கின்றன.

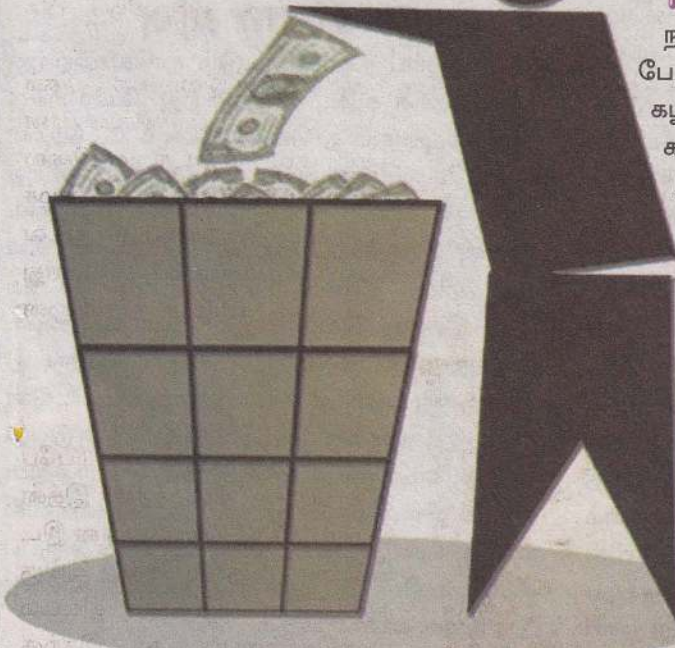
தற்போது இந்தக் கழிவுகள் அனைத்தும் புளுமென்டால், வெல்லம்பிட்டிய, வெலிசர ஆகிய இடங்களில் அகற்றப்படுகிறது.

ஈ, நுளம்பு என்பவற்றோடு எலி போன்றவற்றால் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களுக்கு மக்களை உள்ளாக்கும் தன்மை இந்தக் கழிவு அகற்றப்படும் இடங்களுக்கு உண்டு. பல வழிகளிலும் ஒன்று சேரும் கழிவுகள் களனி கங்கையை வந்தடையும் நிலைமை உருவாகும்.

விஷம் சேர்வதற்கான வாய்ப்பு

நாள்தோறும் நிக்கல் பெட்டரி கடிக்காரம் போன்ற பல்வேறு பொருட்கள் இந்தக் கழிவு நிலத்தில் ஒன்று சேருகின்றது. காலப்போக்கில் இவை கரைந்து நீருடன் இணைகிறது. அவ்வாறே பல்வேறு காபன்கள் இணைவதன் மூலம் டயோக்சின் போன்ற விஷம் மனித உடலில் சேர்வதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. இவ்வாறான அனைத்து சிக்கல்களையும் பார்க்கும் பொழுது சாதாரண தாழ் மட்டத் தரைகள் இதன் பொருட்டு பொருத்தமானதல்ல என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

உலகில் வளர்ச்சி அடைந்துள்ள நாடுகளில் கழிவுகள் புதைக்கப்படுகின்றது. இதன் பொருட்டு சனநெரிசல் இல்லாத மலைகளுக்கிடையிலான





கணிமண் பிரதேசம் பொருத்தமாக அமையும் கொழும்பையும் அதனைச் சூழவுள்ள நகர்ப்புறங்களிலும் உள்ள கழிவுகளை அகற்றுவதற்கு மீப்பேயில் அலுபொத்த பிரதேசம் இதன் பொருட்டு தெரிவு செய்யப்பட்டது. இதன் மூலம் சூழல் மாசடைதல் குறைவாக நிகழ்வதாலேயே இந்த இடம் தெரிவு செய்யப்பட்டது.

சுகாதாரமான பூமி நிரப்பல்

இவ்வேளை கழிவுகளை அகற்றுதல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளை அலசும்போது சுகாதாரமான முறையில் பொதுமக்களுக்கும் சுற்றாடலுக்கும் பாதிப்பில்லாத வகையில் எவ்வாறு கழிவுகளை அகற்றுவது என்றதொரு கேள்வி நம் மனதில் எழுவது இயற்கையே. எனவே சுகாதாரமான பூமி நிலப்பரப்பை அமைத்து அதில் கழிவுகளை அகற்றும் முறையைப் பற்றி பார்ப்போம். முதலில் மேல் மண் படையை அகற்றி களிமண் பூமியை மூடாமல் வைத்துக் கன பொலித்தீனால் நிலம் மூடப்படும். இந்த இடம் உதைபந்து விளையாட்டு மைதானம் அளவு இருத்தல் வேண்டும். லொறிகளில் கொண்டு வரப்படும் கழிவுகள் இங்கு அகற்றப்பட்டு ஒரு நாள் முடிவுற்றதும் மெல்லிய மண் தட்டால் மூட வேண்டும். அப்போது அதிலி

ருந்து எவ்வித தூர்நாற்றமும் எழுவதில்லை அவ்வாறே ஈ நுளம்பு என்பனவும் பரவுவதில்லை. இவ்வாறு நிரப்பும் பணியினை மேற்கொள்ள சிறிய அளவிலான அலகுகள் அவசியமாகும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் சூழல் மாசடைவது தடுக்கப்படுகிறது.

5000 தொன் கழிவு

கொழும்பு நகரில் மட்டும் நாளொன்றிற்கு 1500 தொன் கழிவு சேருகின்றது. மேல் மாகாணம் முழுவதும் நாளொன்றுக்கு 5000 தொன் கழிவு சேரும் என அனுமானிக்கலாம். சுகவாழ்விற்கான கழிவு அகற்றும் இடங்களின் அளவினை இதற்கேற்ப தெரிவு செய்யலாம். சில நாடுகளில் இவ்வாறு நிரப்பப்படும் இடங்களில் இருந்து வெளியாகும் ஜீவ வாயுவைச் சேர்த்து அதன் மூலம் பயன்பெறும் பொருட்டு மின் அணு ஆலைகள் கூட அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு எமது நாட்டின் கழிவுகள் பொருத்தமானதாக இல்லை. எமது நாட்டின் கழிவுகளில் 85% காபன் அடங்கிய பொருட்களாக இருப்பதுடன் அதில் நீர் அதிகமாக அடங்கியுள்ளதே அதற்கான காரணமாகும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 44

இடமிருந்து வலம்

1. உலகத்தைக் குறிக்கும்.
2. நம் நாட்டு அத்தியாவசிய பாணம் ஒன்று.
3. காலம் இது போன்றது என்பார்கள்.
4. நிகழ்வு என்றும் சொல்லலாம்.
5. பால் தருவதால் இது தாய் போன்றது.
6. நீதி, நியாயத்தைக் குறிக்கும்.
7. இது சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பர்.
8. பீதியில் குழம்பிவிட்டதோ?
9. அழுக்கையினூடே வெளிப்படுவது.
10. கூட்டத்தைக் குறிக்கும்.

மேலிருந்து கீழ்

1. பெண்களின் நாற்குணங்களில் ஒன்று.
2. இனிமையும் மிருத்துவ குணமும் உடையது.
3. இது இருநதால்தான் சித்திரம் வரையலாம் என்பர். (தலைகீழ்)
4. விளையாட்டுப் பொருட்களில் ஒன்று.
5. பட்டினி போக்க செய்கை பண்ண வேண்டியது.
6. துணி வகைகளில் ஒன்று.
7. அன்பைக் குறிக்கும்.
8. காதல் கொள்வதைக் குறிக்கும்.
9. தூண் என்றும் சொல்லலாம்.
10. மழை நாட்களில் அவசியமானது.
11. பெண்ணின் புருவத்தை இதற்கு ஒப்பிடுவர் கவிஞர்.
12. ஓசை தருவது.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 43 விடைகள்

1	வெ	ந்	நி	2	ஐ	3	4
						5	
6	ப	ந்	7	8	கு		ப
6	ம்		9	ப	10	ப	பு
		10					
11	வ	11		12	ப	13	தி
			14	தி	ர		ன
15			15	வி	ம்	ப	ம்

வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எம்.பி.மொய்தீன், பெரிய நீலாவணை.

₹. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எஸ்.சிவகுமார், மடுல்சீமை.

₹. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எஸ்.நவரத்தனம், பலாங்கொடை.

பரிசுடர்கூரியோர்

01. நிம்சாத், கிண்ணியா.
02. கனஹா கந்தசாமி, பூசல்லாவ.
03. எம்.லக்ஷ்மணன், இராஜிவல்ல.
04. மொஹமட், தர்கா டவுண்.
05. சீம்லா பாணு, வத்தளை.
06. நிலாமுசி, வவுனியா.
07. பிரியா மனோகரன், மட்டக்களப்பு.
08. யோகதாசன், அம்பாறை.
09. இன்ஷீரா, பத்தளம்.
10. எம்.யோகமலர், மல்கெலியா.

முடிவுத் திகதி 18. 12. 2011

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில்
அதிர்ஷ்ட சாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த
இதழில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி
தயால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 44

1				2		3
			4			
5		6				7
	8		9	10		11
			12			
13		14				
				15		

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 44,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

கர்ப்பிணிகளுக்கு காபோவைதரேற்று

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உணவு விடயத்தில் மிகுந்த அக்கறை கொள்ள வேண்டும். புரதச் சத்துள்ள உணவு வகைகளை விட காபோவைதரேற்று உணவுகளையே கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அதிகம் உண்பது நல்லது. உதாரணமாக புரதச் சத்து மிக்க உணவு வகைகளை கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு பெண் அதிகம் உண்டால் ஆறு வருடங்கள் கழித்து குழந்தைக்கு உயர் இரத்த நோய் ஏற்படுவதாக பிரிட்டிஷ் ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

வளர் சிதைவினை மாற்றத்தின் போதும் தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையிடம் இது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே கர்ப்பிணிகள் காபோவைதரேற்று உணவுக்கு நல்ல வரவேற்பைக் கொடுக்கலாம் என்கிறார் இங்கிலாந்தின் சௌதாப்டன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த கலாநிதி அலிஸ்டைர் டபிள்யூ ஷீல்ட் அவர்கள்.

ஜெயா



குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-



சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆநீராக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கிஷ்கழக்குப் டொருக்கீழாள உங்கள்

ஆக்கங்கள் செய்திகள் படங்கள் துணுக்குகள் நகைச்சுவைகள் முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



ஆரோக்கிய சுமையல்

மரக்கறி - ஓட்ஸ் உப்புமா

தேவையான பொருட்கள் :

ஓட்ஸ்	- 250 கிராம்
தக்காளி	- 50 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்
கரட்	- 100 கிராம்
இஞ்சி	- சிறிதளவு
பூண்டு	- 2 துண்டுகள்
பச்சை பட்டாணி	- 50 கிராம்
கொத்தமல்லிதழை	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய்	- 2 தேக்கரண்டி



நன்கு வறுத்துத் தனியே வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெயை விட்டு கடுகு மற்றும் வெந்தயத்தைப் போட்டு தாளித்துக் கொள்ளவும்.

இவை பொரிந்த உடன் சிரிது சிறிதாக நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு மற்றும் பெருங்காயத்தைப் சேர்த்து கிளறவும்.

பிறகு பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை பட்டாணி கரட்டைப் போட்டு அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

வெங்காயம், கரட், பச்சை பட்டாணி நன்கு வதங்கியதும் அத்துடன் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியை சேர்த்து வதக்கவும்.

காய்கறிகள் நன்கு வதங்கிய உடன் அத்துடன் 3/4 கோப்பை தண்ணீர் சேர்க்கவும். தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பித்த உடன் ஓட்ஸையும் போட்டு நன்கு வேகும் வரை கிளறவும். இறுதியில் பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழையை தூவி இறக்கி பரிமாறவும்.

தாளிக்க :

கடுகு
பெருங்காயம் சிறிதளவு
வெந்தயம்



செய்முறை :

முதலில் எண்ணெய் சேர்க்காமல் ஓட்ஸை



ஒரு Dr...-ன் டயரிவகுத்து...



Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

பொருளாதார ரீதியாக மட்டுமல்லாமல் சமூக ரீதியில்கூட அவர்களுக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் அங்கீகாரமும் இந்து மக்களால் கொடுக்கப் படுவதில்லை.

கிறிஸ்தவப் பாதிரியார்களுக்கும் பௌத்த பிக்குமார்களுக்கும் அந்தந்த மதத்தினரால் அளிக்கப் படும் கௌரவம் இந்து மத்தினரால் தமது மதகுருமாருக்குக் கொடுக்கப்படுவதில்லை. உதாரணமாக ஒரு பாதிரியாரோ அன்றிப் பிக்குவோ பஸ் ஒன்றில் ஏறினால் அவர்கள் மரியாதையுடன் அமர இடங்கொடுப்பதற்கு அந்தந்த மதத்தினர் மாத்திரமன்றி ஏனைய மதத்தவர்கள் கூடப் பின் நிற்பதில்லை.

ஆனால் இந்துமத ஐயரோ அன்றிப் பூசகரோ பஸ்ஸில் ஏறினால் இந்துக்கள் கூட அவரை மதித்து அமர இடங்கொடுப்பதில்லை என்பது நாம் தினந்தோறும் காணும் வெட்கத்துடன் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டிய விஷயம்.

ஆயினும், பரம்பரை பரம்பரையாகத் தாங்கள் பெறும் கேள்விவழி சமய அறிவில் திருப்தி அடைந்து கொண்டு அதில் போதிய மேலதிக அறிவையும் பயிற்சியையும் ஸ்தாபன ரீதியான சமய நெறிப் பயிற்சிக் கூடங்கள் மூலம் பெற முடியாமலும் பெற முயற்சிக்காமலும் இருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்களது சமய அறிவு மாத்திரமன்றி பொது அறிவுகூட ஒரு குறுகிய வட்

டத்துக்குள் அடங்கிவிடுவது, இவர்களது இன்றைய பரிதாப நிலைமைக்கு ஒரு காரணமாக

இறைவன் சிரிக்கின்றான்

இருக்கலாம் என்று தோன்றியது.

“டொக்டர் எனக்கு இண்டைக்கு நாய் கடிச்சுப் போட்டுது. அதான் உங்களட்டை காட்டிப் போட்டுப் போகலாம் எண்டு வந்தன்”

தறிகெட்டு ஓடிக் கொண்டிருந்த எனது எண்ணக் குதிரையை ஐயரின் பேச்சு கடிவாளமாக நிதானத்திற்குக் கொண்டு வந்தது.

“நாய் கடிச்சதோ? எப்ப கடிச்சது? எங்கத்தைய நாய்? நல்ல நாயோ, விசர் நாயோ?” அவரின் பதிலை எதிர்பார்த்தாமல் கேள்விகளை நீட்டிக் கொண்டு போனேன்.

“நல்ல நாய்தான்! கோயிலுக்குப் பக்கத்து வீட்டு நாய். தெரியாமல் வாலை மிதிச்சுப் போட்டன். அது கடிச்சுப் போட்டுது”

“நல்ல நாய் எண்டு நிச்சயம் தெரிந்தால் ஏற்புத்தடை ஊசி போட்டு மருந்து கட்டிவிட்டால் போதும். விசர் நாய்க்கடி தடுப்பூசி தேவைப் படாது”

“பத்தியம் என்ன டொக்டர்?”

“பத்தியம் எண்டு ஒண்டும் உங்களுக்கு இல்லை. உங்களைக் கவனிக்கிறதைவிட உங்களைக் கடிச்ச அந்த நாயைத்தான் கவனமாகப் பராமரிக்க வேணும்”

“என்ன டொக்டர் பகிடியோ?” என்று கேட்டுக்கொண்டு அசட்டுச் சிரிப்புடன் என்னைப் பார்த்தார்.

“பகிடியில்லை! நாய்க்குச் சிலவேளை விசர் நோயிருந்தாலும் வெளியால தெரியாமல் உள்ள டங்கிக் கிடக்கும். விசர் நோய் ஆரம்பமெண்டால் பத்து நாளைக்குள்ள நோய் வந்து அது செத்துப் போகும். செத்துப் போச்செண்டால் பிறகு உங்களுக்கு விசர் நாய்க்கடித் தடுப்பூசி கட்டாயம் போட வேண்டும். அதுதான் அந்தப் பத்து நாள் வரைக்கும் அதை அடிச்சக் கொல்லாமல் கட்டிப்போட்டுக் கவனமாகப் பார்க்க வேணும்”

“நாய் துலைஞ்சு போச்செண்டால்...”

“துலைஞ்சு போச்செண்டாலும் ஊசி போடத் தான் வேணும். ஏனெண்டால் அது ஒரு சமயம் விசர் நாயெண்டால் கடிபட்ட ஆளுக்கு பிறகு



அந்த நோய் கட்டாயம் வரத்தான் செய்யும். மனு சருக்கு அந்த நோய் வந்திடுத்தெண்டால் அவரை ஒரு வழியாலையும் காப்பாற்ற ஏலாது. அநியாயமாகச் சாக வேணும்...”

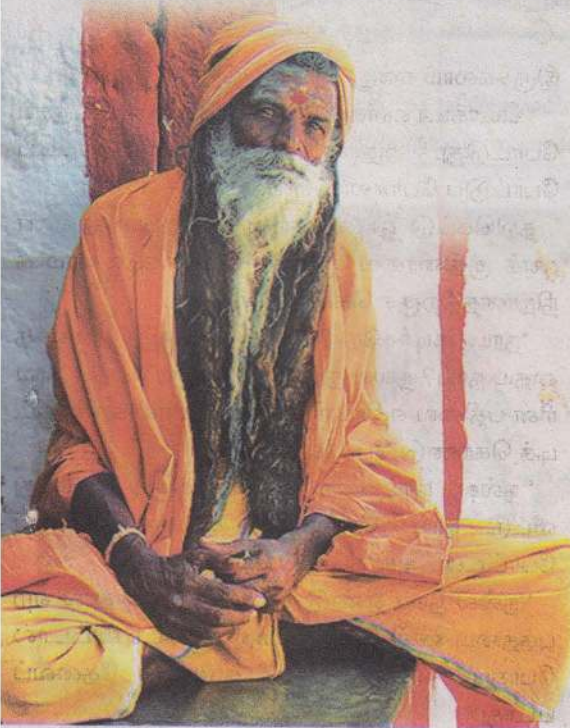
“...அதுதான் நாயைச் சாக்கொல்லாமல் ஓட விடாமல் கவனமாகக் கட்டி வைச்சுப் பத்து நாளைக்குப் பாக்க வேணும் எண்டு சொன்ன னான்”

“அப்ப... நீங்கள் இப்ப மருந்தைக் கட்டி ஏற புத் தடை ஊசியைப் போட்டு விடுங்கோ. வீட்டுக்காரரட்டை நாயைக் கவனமாகப் பார்க்கச் சொல்லுறன். நாய்க்கு ஏதேன் வித்தியாசம் எண்டால் உடனே உங்களட்டை வாறன். நீங்கள் அப்ப பாத்துத் தேவையெண்டால் விசர் நாய்த் தடுப்பூசியையும் போடுங்கோ”

அவருடைய மறுமொழியில் இருந்து பிரச்சினையின் தாக்கத்தை அவர் விளங்கிக் கொண்டது தெரிந்தது.

“விசர் நாய்த் தடுப்பூசி என்றது ஒரு ஊசி இல்லை. பதினேழு ஊசி. இப்ப அதைப் பற்றி என்ன? தேவைப்பட்டால் பிறகு சொல்லுறன்” என்று கூறிய நான் தொடர்ந்து....

“எங்கை காயத்தைக் காட்டுங்கோ, மருந்தைக்





கட்டிப்போட்டு, ஏற்புத்தடை ஊசியை இப்போதைக்குப் போட்டுவிடுவம்” என்றேன்.

காயத்தைக் காட்டினார். மிகச் சிறிய மேற்படையான காயம். சரியாகத் துப்பரவு செய்துவிட்டால் போதும். மருந்து கட்டத் தேவையில்லை எனத் தோன்றியது.

“சின்னக் காயம்தானே! மருந்து கட்டத் தேவையில்லை. ஏற்புத்தடை ஊசியைப் போட்டால் போதும்”

“இல்லை டொக்டர், மருந்தையும் கட்டி விடுங்கோ”

“வலு சின்னக் காயம்தான். நல்லாக கிளீன்

பண்ணி விடுறம். தன்பாட்டிலை காய்ஞ்சு போகும். மருந்து கட்டத் தேவையில்லை” என விளக்கிக் கூறினேன்.

“இல்லை டொக்டர், கட்டாயம் கட்டி விடுங்கோ”

ஏன் இப்படி வற்புறுத்தினார் என யோசித்தேன்.

“மருந்து கட்டாவிட்டால் சின்னக் காயம் தானே எண்டு சொல்லிக் கொமிட்டிக்காரர் லீவு தரமாட்டினம். அடிக்கடி கோயில் பூசைக்காக குளிக்கிறது எனக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும்...

..... மருந்தைக் கட்டிவிட்டால் பெரிய காயம் எண்டு நினைச்சு ரண்டு, மூண்டு நாள் லீவு தருவினம். தற்காலிகமாக வேறை ஆரையெண்டாலும் இப்போதைக்கு கோயில் பூசைக்குப் போடுவினம்....

நானும் அந்த இரண்டு, மூன்று நாளும் ஆறி, அமர்ந்து இருக்கலாம்” என்றார்.

போகிற போக்கைப் பார்த்தால் விரைவில் கோயில் ஐயர்மாருக்கு மெடிக்கல் சேர்டிபிக்கட்கொடுத்தால்தான் லீவு எடுக்கலாம் என்ற நிலைமை வரும் போல் தெரிகிறது என எண்ணிக் கொண்டேன்.

அவரின் சிறிய காயத்திற்கு பெரிய மருந்துக் கட்டுப் போட்டு அனுப்பி வைத்தேன்.

பின்குறிப்பு : இப்பொழுது நாய்க்கடிக்கான சிகிச்சை முறைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன.

“இந்த டொக்டர் ரொம்ப கைராசிக்காரராமே, அவரைக் கண்டதும் நோய் கூட அலறி அடிச்சி ஓடுமாமே?”

“நோயாளிகள் ஓடுறதைத் தான் அவர் அப்படிச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்”





நீரிழிவு நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவோம்



**அல்ஹாஜ்
ஏ.ஆர். அப்துல் ஸலாம்
(B.A.,HEO,S/L.)
(மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி)
மாப்பு நோய் சிகிச்சை நிலையம்,
கண்டி.**

விளக்கமாகக் கூறுவ தென்றால் குருதியில் சீனியின் அளவை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்வதற்குள்ள உறுப்பின் செயற்பாடுகள் மனிதனின் உடம்பினுள் இருக்கின்றது. அந்த உறுப்பின் மூலம் உண்டாகுவது இன்சலீனும், குலுக் கோசும் ஆகும்.

உடலுக்கு உணவு மூலமாக கிடைக்கும் (இறுதி பெறுபெறு) மாப்பொருளும் புரோட்டீ

இன்றைய காலகட்டத்தில் அனேகமானோர்கள் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை நாம் சர்வ சாதாரணமாக காணக் கூடியதாக இருக்கின்றது. இந்நோயிலிருந்து விடு படுவதற்காக வேண்டி மக்கள் மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதை நாம் அறிவோம். இந்நோயாளர்களில் சாதாரண நீரிழிவு நோயை உடையவர்கள் உணவால் நோயைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்வது நன்று. கூடிய அளவில் நோய் உள்ளவர்கள் உணவில் கவனம் செலுத்துவதுடன் மாத்திரம் நின்று விடாது, வைத்தியரின் ஆலோசனையின்படி மருந்து வகைகளும், இன்சலீன் போன்ற ஊசி வகைகள் மூலமாகவும் நோயைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். மேலும் இந்த நீரிழிவு நோயை இல்லாது ஒழிப்பதற்கு அல்லது ஏற்படாமல் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு வைத்திய ஆலோசனைகளையும் அறிவுரைகளையும் மாத்திரமல்ல இவ்வாறான கட்டுரைகள் மூலமும் நாம் எம்மத்தியில் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய வழி முறைகளையும் தெளிவாக அறிந்து கொண்டு அதன்படி எமது வாழ்க்கையை தயார்படுத்திக் கொண்டு சுக தேகியாக வாழ முயற்சிப்போம்.

அதன் அடிப்படையில் எம்மில் பரவலாக அனேகர் மத்தியில் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய 'நீரிழிவு நோய்' என்றால் என்ன? என்பதைப்பற்றி



னும் எண்ணெயும் (கொழுப்பும்) ஆகும் என பிரித்து நோக்கலாம். இந்த கொழுப்பு மீண்டும் குலுக்கோசாக மாற்றப்படும். உடலில் உறிந்தெடுக்கும் வசதிக்காக இந்த குலுக்கோஸ் 'இன்சலின்' எனும் என்சைமனினால் களைகோஜன் ஈரலில் சேமிக்கப்படுகின்றது என்றாலும் இந்த இன்சலின் திரவமாகுவதனால் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் குறைவு நிலைக் காணப்படுமாயின் குருதியில் குலுக்கோசின் அளவு கட்டுப்பாடின்றி அதிக மடையும். எனவே குருதியில் குலுக்கோசின் அளவை கட்டுப்பாடற்ற அதிகரிப்பு நிலையை உருவாக்குவதே 'நீரிழிவு நோய்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது.



✦ அடிக்கடி ஏற்படும் தலைசுற்று அல்லது மயக்கம்.

✦ காயம் ஏற்படும்போது சுகமடைவதற்கு தாமதமாகாதல் அல்லது காயங்கள் சீழ் கட்டுதல்.

நீரிழிவு நோய்க்கு ஏன் கட்டாயமாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும் எனின் பொருத்தமான கட்டுப்பாடு இல்லையென்றால் குருதியில் சீனியின் அளவின் மாற்றத்தினால் உடம்பில் பல்வேறு உறுப்புக்களுக்கும் தொகுதிகளுக்கும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம் என்பதினாலாகும். இதுபற்றி குறிப்பிடுவ தென்றால்,

விஷேடமாக:-

- ❶ கண்பார்வை குறைதல்.
- ❶ சிறு நீர் பகுதிகளின் செயற்பாடு குன்றுதல்.
- ❶ இருதயம் அல்லது இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுதல்.
- ❶ காலில் விறைப்பு ஏற்படுதலும், காயங்கள் ஏற்படுதலும்.
- ❶ காயங்கள் சுகமடையாமையும், 'புண்' வைத்தலினால் உடம்பின் பகுதிகள் வெட்டி அகற்ற வேண்டிய நிலமை ஏற்படுதல்.
- ❶ குருதியிலுள்ள சீனி அதிகரித்தல் அல்லது குறைதல் காரணமாக சுய உணர்வு இல்லாமல் போதல்.
- ❶ மூளையின் சில பகுதிகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுவதனால் 'பக்கவாதம்' போன்ற நிலமை உருவாகுதல்.

இதனைப் பூரணமாக குணப்படுத்துவதற்கு தற்பொழுது சிறந்த மருந்து வகைகள் எதுவும் இன்னும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. என் நாலும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு நோயாகவே இந்நோய் இருக்கின்றது.

நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம்?

- ✦ பரம்பரையாக ஏற்படுவது.
- ✦ குருதியில் சீனியின் மட்டத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதற்குரிய உறுப்பிலே ஏதாவது குறைபாடு அல்லது நோய் நிலமை ஏற்படல்.
- ✦ பருமன் அடைதல்.
- ✦ அதிகமாக உணவு உண்ணலும், சீனி, மாப்பொருள் போன்ற உணவு வகை அதிகமாக சாப்பிடுதல்.
- ✦ மதுபானம் பாவனை அல்லது நீண்ட காலம் பாவிக்கும் சில மருந்து வகைகள்.
- ✦ தேகப்பயிற்சி செய்வது குறைவு.
- ✦ மன அழுத்தம் அல்லது மன அழுத்தத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட வேறு பிரச்சினைகள்.
- ✦ வேறுநோய் நிலமையின் பின் சிக்கல்கள் உள்ளவர்கள்.

நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம்?

(அடிப்படை நோய் அறிகுறிகள்)

- ✦ அடிக்கடி ஏற்படும் தண்ணீர்த்தாகம்.
- ✦ உடம்பில் பெரிய பெரிய நோய் நிலமை ஏற்படல்.
- ✦ அதிகமாக வியர்த்தல்.
- ✦ இரவில் சிறுநீர் கழிக்கும் நிலமை அதிகரித்தல் அல்லது பல தடவை சிறுநீர் கழிக்கும் நிலமை ஏற்படல் அல்லது அப்பகுதியில் சொறிச்சல் ஏற்படல்.
- ✦ உடம்பின் நிறை திடீரெனக் குறைதல்.





இதற்காக சிகிச்சைக்கு முன் செய்ய வேண்டிய சில பரிசோதனைகள் பற்றி தெரிந்திருத்தலும் அவசியமாகும்.

அவைகளாவன :-

FBS = FASTING BLOOD SUGAR – சாப்பிடாமல் இருந்து (வெறும் வயிற்றில்) குருதியில் சீனி பரிசோதனை செய்தல் :-

இரவு சாப்பாட்டின் பின்னர் 8 - 10 மணித்தியாலங்களுக்கு இடையில் சாப்பிடாமல் இருந்து (வெறும் வயிற்றில்) செய்யப்படும் குருதியைப் பரிசோதனை செய்து அப் பொழுதுள்ள சீனியின் அளவை இரசாயனப் பரிசோதனைக் குறிப்படுத்துதல்.

சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய அளவு :-
3.6 – 6.4 mmol/l (அல்லது) / 4.44-6.66 mol / l 80/120mg/100ml

PPBS = (POST PRANDIAL BLOOD SUGAR) –

சாப்பிட்ட பின் குருதியில் சீனி பரிசோதனை செய்தல்:-

நோயாளி சாப்பிட்டு 2 மணித்தியாலங்களுக்குப் பின் செய்யப்படும் குருதி மாதிரி பரிசோதனை

சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய அளவு :-
3.3 – 7.4 mmol/l (அல்லது) / 4.44 – 8.88 mol/l 80/160 mg/100ml

RBS = RANDOM BLOOD SUGAR – ஒரு நாளில் தான் விரும்பிய நேரத்தில் செய்து கொள்ள முடியுமான (குருதியில் சீனி) பரிசோதனை :-

இதற்காக விஷேட ஏற்பாடு எதுவும் தேவை இல்லை. சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய அளவு :

3.3 – 7.4 mmol/l (அல்லது) / 4.44 – 8.88 mol / l

GTT = (GLUCOSE TOLERANCE TEST)

குளுகோஸ் (TOLERANCE) சகிப்புத் தன்மையான பரிசோதனை. இது 2 முறைகளாக செய்யப்படுகின்றன.

- ▶ வாயினால் சீனி கொடுத்தல்.
- ▶ நரம்புக்கு ஊசி மூலம் குளுகோஸ் கொடுத்தல்.

3 - 4 நாட்களுக்கு சாதாரண உணவை உட்கொள்வதுடன் பரிசோதனைக்கு முன் தினம் இரவிலிருந்து 8 - 10 மணித்தியாலங்கள் சாப்பிடாமல் இருந்து காலையில் குருதி எடுக்கப்படும்.

பின்னர் குளுக்கோஸ் 375mg-100g அளவை 250mg நீரில் கரைத்து குடிப்பதற்கு கொடுக்கப்படும். பின்னர் 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை 2-3 மணித்தியாலங்களுக்கு (ஒன்று) 1 எனும் அடிப்படையில் குருதி மாதிரி பெற்று இரசாயன பகுப்பாய்வு நிலையத்திற்கு அனுப்பி அப் பொழுதுள்ள சீனியின் அளவை கணக்கிடப்படும். இது நீரிழிவை அறிந்து கொள்வதற்கான பொருத்தமான பரிசோதனை யாகும்.

ஊசிமூலம் நரம்புக்கு குளுக்கோஸ் கொடுக்க முன்னரும் கொடுத்த பின்னரும் எல்லா மாதிரி பரிசோதனைகளுக்கும் இவை உட்படுத்தப்படும்.

UFR –(URIN FULL REPORT) – URIN SUGAR-

சிறுநீர், சீனி பரிசோதனை

இப்பரிசோதனை மூலமும் சிறுநீரில் உள்ள சீனியின் அளவு கணக்கிட்டுக்கொள்ள முடியும். எவ்வாறாயினும் சிறு நீர், சீனி பரிசோதனையின் அடிப்படையில் (நீரிழிவின் நிலைமை) குருதியில் சீனியின் அளவுபற்றி உறுதியாக கூறமுடியாது. உ-ம்:- சிறுநீர் சீனி நீல நிறத்தைக் காட்டினாலும் குருதியின் சீனியின் அளவு கூடுதலான பெறுமதியைக் காட்டலாம். இதனால் சரியான பரிசோதனை FBS (FASTING BLOOD SUGAR) ஆகும். எனவே நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக்கொள்வது எவ்வாறு என்பதையும் அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

(தொடரும்)

ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வோம்



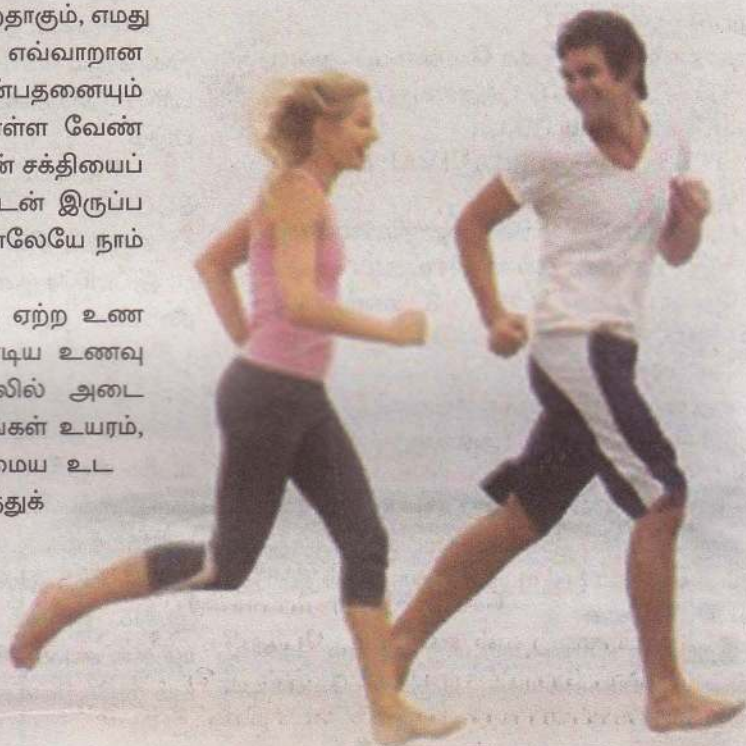
எமது அன்றாட வாழ்வுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுதலும், சுகத்துடன் வாழத் தேவையான வழி அமைத்தலுமே அன்றாடம் நாம் உணவு உட்கொள்வதன் நோக்கமாகும். எனினும் நாம் உட்கொள்ளும் உணவு எமது உடலுக்கு எவ்வளவு தூரம் பொருந்தும், எமது வயதுக்கு எவ்வளவு தூரம் ஏற்றதாகும், எமது உடலிலுள்ள நோய்களுக்கு எவ்வாறான விளைவை ஏற்படுத்தும் என்பதனையும் நாம் கட்டாயம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு சிந்திக்காவிடின் சக்தியைப் பெறுவதற்கு, ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கு நாம் உண்ணும் உணவாலேயே நாம் நோய்வாய்ப்படலாம்.

எனவே உடல் நலத்திற்கு ஏற்ற உணவில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவு என்ன என்பதை நாம் முதலில் அடையாளம் காண வேண்டும். உங்கள் உயரம், வயது என்பனவற்றிற்கு அமைய உடலின் நிறையையும் தக்க வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய பொருத்தமான உணவை உட்கொள்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். மேலும் நீரிழிவு, கொலஸ்ரோல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாதவாறு உணவினைத் தெரிவு

செய்தல் வேண்டும்.

முதலில் நீங்கள் உணவுக்கென தெரிவு செய்யும் பல்வேறு காய்கறிகள் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களிடம் அல்லது புத்தகங்களின் மூலம் அறிந்து கொள்ளுங்கள். உணவின் போஷாக்கு, அவற்றின் தன்மை என்பன பற்றி அறிதல் வேண்டும். நார்ப் பொருளான உணவை எமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது பயனுடையதாகும்.

அவ்வாறே பல்வேறு விதமான உணவினை நீங்கள் உண்பது நல்லது. பலவித காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது விரும்பத்தக்கது. உணவில் மீன் வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதும் பொருத்தமானது. இறைச்சி வகைகளை உணவில் சேர்த்துக்





கொள்வதானால் அதன் கொழுப்பை அகற்றி சமைத்தல் வேண்டும்.

உணவில் அடிக்கடி போஞ்சி, பயற்றங்காய் போன்ற விதையுள்ள காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதும் நல்லது. கொழுப்புள்ள பொருட்

களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு உணவு வேளையின்போதும் பழங்களை உண்ணுதல் சிறந்தது. நல்ல தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருப்போர் சீனி போன்ற இனிப்புப் பதார்த்தங்களைக் கொண்ட உணவினைக் குறைத்துக் கொள்வதுடன் உணவில் சேர்க்கும் உப்பின் அளவையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காய் உணவுக்கு சுவையூட்டுகின்ற பொழுதிலும் உணவில் தேங்காய் அதிகம் சேர்ப்பது நல்லதல்ல என்பது பொதுவான கருத்தாகும். முட்டை அதிகம் உணவில் சேர்ப்பதும், தேங்காய் எண்ணெய், உணவுக்கு சுவையூட்டும் பொருட்கள் என்பனவற்றை உணவில் சேர்ப்பதும் அவ்வளவு பொருத்தமானதும், ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதுமானதல்ல எனக் கூறப்படுகிறது. ஆதலால் நல்ல தேக ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற உணவினைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நாம் கவனமாக செயற்பட வேண்டும் என்பதை மனதில் இருத்த வேண்டும்.

- ஜெயகர் -



சோற்றுக்கற்றாளை

சோற்றுக்கற்றாளையின் நடுப்பகுதியைப் பிளந்து அதன் கசப்பான சாற்றை மோரில் கலந்து தினம்தோறும் உண்டு வந்தால் அல்சர் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். மேலும் உடலில் இளமைத் தன்மை அதிகரிக்கும்.

“ஏன் உங்க மனைவியை விவாகரத்து செய்யணும்னு நினைக்கிறீங்க?”

“6 மாசமா அவள் என்கிட்ட பேசறதே இல்லை”

“நல்லா யோசிச்சுப் பாருங்க! இப்படி யெல்லாம் ஒரு வாய்ப்பு மறுபடியும் கிடைக்கிறது கஷ்டம்”

டிசம்பர்-2011



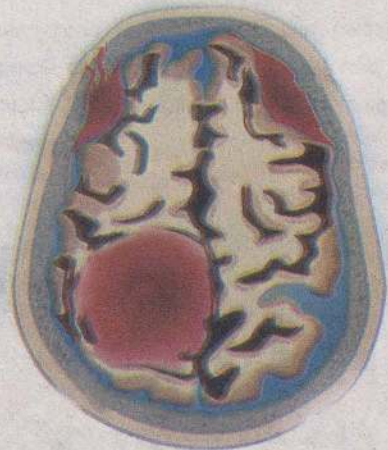
✶ திடீரென கண் பார்வை பாதிக்கப்படுகின்றமை

✶ தலைச்சுற்று உடலின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு தடுமாற்றமடைதல்

✶ உணவை விழுங்க முடியாமல் போதல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் இந்நோய் ஏற்பட்டுள்ளதென சந்தேகிக்கலாம் என தேசிய பாரிசுவாத தடுப்பு சங்கத்தினர் தெரிவிக்கின்றனர்.

காரணிகள்

அதிகமான இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுதல், நீரிழிவு நோய் காணப்படுதல், இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்திருத்தல், வேறு விதமான இதய நோய்கள் காணப்படுகின்றமை என்பன பாரிசுவாதத்தை நோக்கி இடஞ்செல்கின்றன.



வருமுன் பாதுகாப்பு

பொதுவாகவே ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கத்தை கடைப்பிடித்தல் மிக முக்கியமானதாகும். அதனைத் தவிர புகை பிடிப்பவராயின் அதனை நிறுத்திக் கொள்ளுதல் கட்டாயத் தேவையாகும். உடம்பை சுறுசுறுப்பாகவும் உடற்பயிற்சிகள் செய்தும் துடிப்புடன் இருக்கப் பார்த்துக் கொள்ளுதல் என்பன இந்நோய் வராமல் பாதுகாக்கும் சில நடவடிக்கைகள் என மேற்படி சங்கத்தினர் தெரிவித்துள்ளனர்.

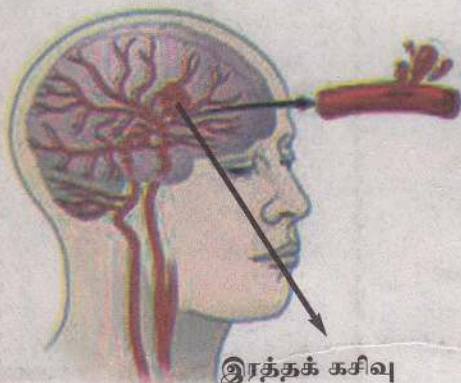
-எஸ். ஷர்மினி

அதிகமான கொலஸ்ட்ரோல் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு பக்கவாதம் அல்லது பாரிசுவாதம் ஏற்பட்டு ஒரு பக்கக் கையும் காலும் செயலிழந்து போவது இப்போது பரவலாகக் காணப்படுகிறது. ஆனால் இன்றைய மருத்துவம் இதனைத் தடுக்கவும் வராமல் பாதுகாக்கவும் வழி சொல்லுகின்றது.

அறிகுறிகள்

✶ உடம்பின் ஒரு பாகம் செயலிழக்கப்படுவது போன்ற உணர்வு

✶ பேசுவதற்கு நாக்கும் உதடுகளும் ஒத்துழைக்காமல் குழறுதல்



இரத்தக் கசிவு

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
சுப்தம் ரூட்லோக 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[®] 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 பார்மசிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
ஹார்கோட்ஸ் தனியார் நிறுவனம். 14 புகையிரத வீதி தென்விவளை.



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 டிசம்பர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.