

ISSN 1800-4970

சிகிவரமுடுவு Health Guide

ஆபோதி சியா சுந்திரக

Rs. 50/-

January 2012

Registered at the Depar-

tment of Information under No. QD/41/News/2011

எஸ் திரு
புதுவூர்ணா
ஷாத்திரங்கனர்

காலை உணவும்
முளைச் செயற்பாடும்

Dr. ச.முநூகனந்தன்

மாரிப்பு
புற்றுநோய்

'வக்காசனம்'

வய்விரல் அடலம்

Dr. எ.ம்.ஐதிவக்க

'ஹர்பிஸ்'

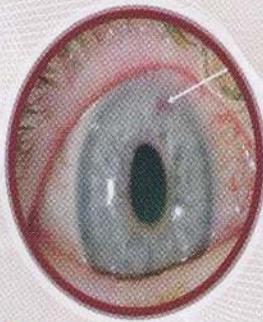
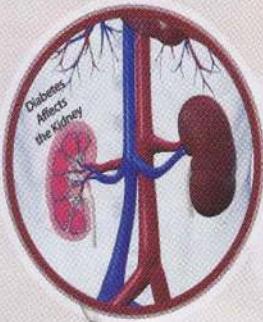
Dr. ஜி.வருங்க

வாழ்விசை பாடம்

கொலையில் முழுயும்
குடும்ப சுசிச்சுவு

Dr. சல்வந்தி டயல்

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



நீரிழிவு!

கருஞ்சீரகம் குருதி குங்க்கோவினாவை கட்டுப்படுத்துவதுடன், இயற்கையாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

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

Baraka

DIABsol[®]

டயப்ஸோல்

கருஞ்சீரக கெப்ஸூல்ஸ்

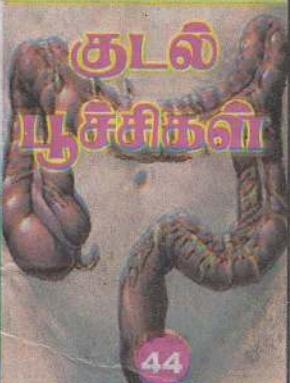
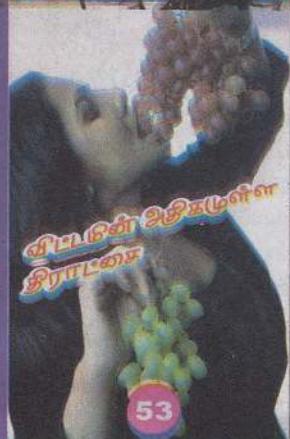
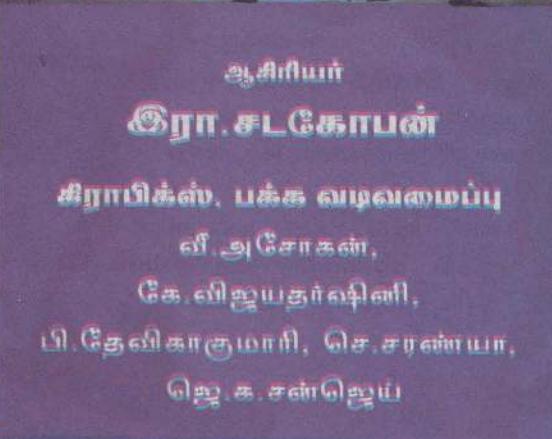
HOT LINE: 0773 688 685

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

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



வாசநீ நடிநம்...

ககவாழ்வு

இதழக்கு எனு இனிய
புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்.
மலரும் இப்புத்தாண்டில் உள்ளில்
உள்ள ஞாறகளை திருத்தி, நிறை
களை அதிகரிக்கிற்கு, அவைவரும்
யடிக்கு நலன்பிசெயும் சுஞ்சிகையாக
நாடிடங்கிலும் நீ வலம் வர
என் மனமார்ந்த நல்வாழ்த்
துக்கள்.

தயா,

கொழும்பு.

ககவாழ்வு ஆசிரிய
ருக்கும், அதன் வரசக்க
ஞக்கும் முதலில் என் புத
தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்.

உங்கள் இதழில் தோன்றும்
மருத்துவ ஆக்கங்களும், மருத்துவ
தகவல்களும் மிகவும் அருமை. சீக்கி
ரமே பெரக்டரின் கேள்வி - பதில்
ஒன்றை ஆரம்பித்தால் சிறப்பாக இருக்
கும். இப்புத்தாண்டில் புத்தம் புதிய
தகவல்களோடு ககவாழ்வு சுஞ்சிகை
வெளிவர என் மனமார்ந்த நல்வாழ்த்
துக்கள்!

கலைவாணி,
குருநாகல்.

ககவாழ்வே உள்கு ககமான
புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள். நான்
கள் ககமாக வாழ நிச்சயம்
ககவாழ்வும் ஒர் கரணம். உன் ஆக
கங்களும், மருத்துவ குறிப்புகளும்
மிகவும் பயன் தருகின்றன. அநேகின்
இல்லங்களில் ந் அவசர வைத்தியராக
இருப்பது ஒரு பெருமைக்குரிய வீடு
யமே. இவைவரும் காலங்களிலும் சிறப்
பாக வெளிவர என் வாழ்த்துக்கள்.
மீண்டும் உள்கு என் புத்தாண்டு
வாழ்த்துக்கள்.

கிஷா,
கல்லடி..



வாசகர்களுக்கு என் இனிய புத்தாண்டு வாற்றத்துக்கள்

மற்றுமொரு புத்தாண்டில் அடி எடுத்து வைக்கிறோம். வாழ்வில் ஒரு வயது கூடியிருக்கின்றது. இந்த வருடம் ஏனைய வருடங்களைப் போல்லாமல் விரைந்து ஓடிப் போய்விட்டது போல் தோன்றுகின்றது. என் என்ற கேள்வி தோன்றுகின்றது. அதற்கு நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் வேகமான சம்பவங்கள் காரணமாக இருக்கலாம்

சமார் முப்பது ஆண்டு காலமாக யுத்தத்துக்குள் மூழ்கிப் போயிருந்த நாம் சமாதானமும் விடிவும் வராதா என ஏங்கியிருந்தோம். நமதாயுளின் மூன்றில் ஒரு பங்கை யுத்தகால பீதியிலும், அச்சத்திலும், இழப்பிலும், கண்ணிலிலும் தொலைத்துவிட்டோம்.

அதன் பின்னரும் விடிவு என்பது ஏற்பட்டதா? இப்போது நாம் எதற்குள் சிக்கித் தவிக்கின்றோம்? தமிழன் என்பவன் 'துமிழன்' என்ற அடையாளத்துக்குள் வாழ முடியாமல் இருக்கின்றதே என்பதாலா? இல்லை எங்கள் உரிமைகளை எம்மால் அனுபவிக்க முடியவில்லையே என்பதாலா? என்னிற்லாம் பெருமுச்ச விடுகின்றோம்.

நாம் வாழும் உலகத்தை மீண்டும் ஒரு முறை திரும்பிப் பார்ப்போமோயானால் எத்தனை உலக நாடுகள் இன்னமும் யுத்தம், குண்டு வெடிப்பு, உள்நாட்டுக் கிளர்ச்சி, ஆயுதப் போராட்டம், பயங்கரவாதம், எல்லைப்போராட்டம், இனவெறி, மதவெறி, தண்ணீருக்கான போராட்டம் என்ப வற்றில் சிக்கி நிம்மதியின்றித் தவித்துக் கொண்டிருக்கின்றன? உலக வரலாற்றை ஒரு முறை திரும்பிப் பார்ப்போமானால் இத்தகைய இரத்தக்கறை படிந்த வரலாறே மனிதனின் வரலாறாகவும் உள்ளது. எனவே நாம் எதிர்நோக்கும் இந்தப் பிரச்சினை புதிதான ஒன்றல்ல. வவிமையான சக்தி வவிமை குறைந்தவர்களை எப்போதும் அடக்கி, ஒடுக்கி வைத்துக் கொண்டே இருக்கும் என்பது உலக நியதியாகும்.

இதில் இருந்து நம்மை, நாம் யார் என சிந்தித்துப் பார்த்து சுதாகரித்து கொள்வதில் தான் நம் வெற்றி தங்கியுள்ளது. மனிதர்கள் மொழி, கலை, கலாசாரம், மதம், இனம், நிறம், குலம், பேதம், வேற்று நாட்டினர் என தம்மைப் பிரித்துக்

சிகவாழ்வு

Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 04

இறம் - 09

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: suqavalu@expressnewspapers.lk

கொண்டு சண்டையிடுகின்றனர். நாம் நமது நிலைமையைப் புரிந்து கொள்ள இயற்கையைத் தான் துணைக்கு அழைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மலையுச்சியில் இருந்து பாய்ந்து கீழிறங்கி கடலை நோக்கி செல்லும் ஆறுகள் எங்காவது நின்று தாம் செல்லும் திசை என்னவென்று யாரிடமும் வழி கேட்குமா?

கடல் எவ்வளவு தூரத்தில் காணப்பட்டாலும் தன்வழி எத்தனை கரடு முரடானாலும் அதனால் யாருடைய வழிகாட்டலுமின்றி கடலை சென்றடைய முடியும். அதற்கான சக்தியையும் உறுதியையும் அது தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. தன் இலக்கை அடையும் வல்லமையும், தான் செல்லும் பாதையை செழிப்புறச் செய்யும் பெருந்தன்மையும் கூட அதற்குண்டு. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அது தன்னை வழி நடத்தும் இயற்கை நியதியுடன் இசைந்து பயணிக்கின்றது. பல சவால்களை எதிர்கொண்டாலும் அவற்றைத் தகர்த்தெரிந்தபோதும் தம் இயற்கை நியதியை எதிர்த்து கிளர்ச்சியில் ஈடுபடுவதில்லை.

நாம் நம் இலட்சியமான கடலை அடைய இன்னும் நீண்ட வழி செல்ல வேண்டும். அதற்கான திடசங்கற்பத்தையும் மனோ வவிமையையும் பிறரிடம் இருந்து நாம் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது. அது நமக்குள் இருந்து தான் பரினாமிக்க வேண்டும். இவ்வாண்டு சிறப்புடன் அமைய வாழ்த்துக்கள் உரித்தாக்கட்டும்.

வினாக்கள்



நீலத்துவம்
நீலத்துவம்
Dr. டி. முகுந்தன்

மனிதனது பிரதான உணவு தின மும் மூன்று தடவை என வழக்கத் தில் உள்ளது. காலை மதியம் இரவு என மூன்று தடவைகள் உணவு உட கொள்ளப்படுகிறது. இன்றைய இயந்திர கதியில் இயங்கும் உலகில் பலரும் காலை உணவில் அதிக அக்கறை செலுத்துவதில்லை. ஏதோ கடமைக்குச் சாப்பிடுவதுபோல பலரும் உண்டது பாதி உண்ணாதது பாதி என்று வேலைத் தலத்திற்கோ பாடசாலைக்கோ விரைகின்றார்கள். உண்மை யிலேயே நாம்

குருகுல உணவைத் தவிர்ப்பதற்கு முன்னால் செயற்பாடு மாதிரிகளும் சிறு பிள்ளை களிலும், பாடசாலை மாணவர்களிலும் உணவின் தேவை அவர்களது செயற்பாடுகளுக்கு அவசியம். காலை உணவைச் சீராக உட கொள்வதன் மூலம் சுறுசுறுப்பாகவும் விவேகத் துடனும் செயற்பட முடிகிறது. ஆங்கிலத்தில் காலை உணவை Breakfast என அழைக்கிறோம். இதன் பொருள் Break the fast. அதாவது, உண்ணாதிருத்தலை முடிவுக்குக் கொண்டுவருதல்.



என்று பொருள்படும். இரவு நீண்டநேரம் நாம் தூங்கு கின்றபோதிலும் எமது உடல் உறுப்புக்கள் தொழிற்பட்ட

வண்ணமே இருக்கின்றது. இதற்கான சக்தி நாம் உண்டு உணவிலிருந்து பெறப்படு

வதனால் காலையில் உடலின் இரத்த சுற்றி விடுவது கூறுகள் முடிவடைந்துவிடும். நாம் மறுபடி உண்ணுவதன் மூலம் உடல் உறுப்புக்களுக்கு வழங்குவதற்கான உணவுக் கூறுகளை இரத்தச் சுற்றுக்கு வழங்க முடியும். எனவே காலை உணவை சாப்பிட்டு விடாமல் தவிர்க்காதீர்கள்.

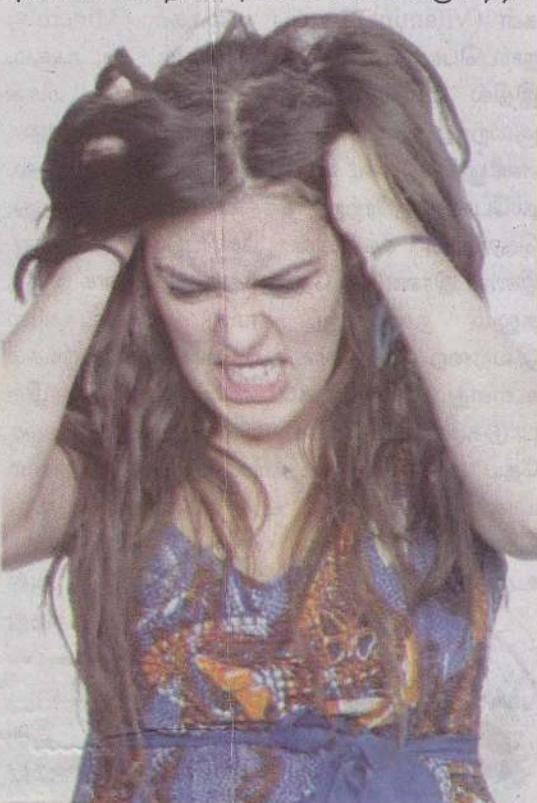
எமது இரத்தச் சுற்றில் போதிய உணவுக் கூறுகள் கிடைக்கப் பெறாவிடின் உடல் தனது சேமிப்பில் உள்ள உணவுகளைப் பெற்றே சக்தியை வழங்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இதற்கு நேரம் எடுப்பதுடன் மேலதிக இரசாயன செயற்பாடுகளும் அவசியமாகின்றது. இதற்கு ஒழுமோன்களின் பங்களிப்பும் தேவைப்படும். இந்த ஒழுமோன்கள் சுரக்கப்படும் போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உறுத்தலாக உணரப்படும். (Irritability) இதனால் குழந்தையின் கிரகிக்கும் தன்மையும் ஒரு முகப்படுத்தும் தன்மையும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும். காலையிலேயே போதிய உணவு வழங்கி அனுப்பினால் இவ்வாறான இடையூறு இன்றிபிள்ளைகள் கல்வியில் கவனம் செலுத்துவார்கள். வேலைகளிலும் சுமுகமாக ஈடுபட முடியும்.

மூன்றாவதியில் இரசாயன தகவல்களைப் பரிமாறுவதற்கு உணவுக் கூறுகளின் பங்களிப்பு அவசியம். கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான Neurotransmitters செயற்பாடுகள் செவ்வனே நடப்பதற்கு காலை உணவு பெரிதும் உதவுகிறது. Tyrosine, Tryptophan முதலான புரத அலகுகள் இச் செயற்பாட்டுக்கு

அவசியமாகின்றது. அதேசமயம் புரத உணவு மாத்திரமின்றி காபோவைதரேற்று உணவு வழங்கும் சக்தியும் உடல், உள் செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமானவை.

புரதமும் காபோவைதரேற்றும் இணைந்த உயிரியல் இரசாயன பங்காளிகளாக செயற்படுகின்றன. இரண்டும் இணைந்து Synergy செயற்பாட்டினால் கற்கும் திறனையும், குணா திசயத்தையும் உயர் நிலையில் வைத்திருக்கிறது. பாடசாலைகளில் இடை நேர இலவச உணவு சில இடங்களில் வழங்கப்படுதலும் கற்கும் திறனை அதிகரிக்கத்தான்.

நிறைவாக காலை உணவை உட்கொண்டு விட்டு பாடசாலைக்கு வரும் பிள்ளைகள் கவனக்குவிப்புடன் கற்கிறார்கள். சுறுசுறுப்பாக இயங்குகிறார்கள். கவனயீன பிழைகள் விடுவது குறைவு. பங்கு பற்றுதல் இணைந்து செயற்படுதல், கிரகித்தல் யாவும் சிறப்பாக உள்ளன. அதேவேளை காலை உணவின்றி வரும் குழந்தைகள் சோர்வுற்றும் கல்வி நடவடிக்கைகளில் கவனமாக ஈடுபட இன்றியும், தோகப்பியாச நடவடிக்கைகளில் பங்கு பற்றா



பெரும்பாலும் மரக்கறி, இலைக்கறி என்பவற்றில் கணிசமாக இருப்பதால் எது உணவில் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நிறைவான உணவையே உட்கொள்வதன் மூலம் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியையும் பெற முடிகிறது. நாம் திடகாத்திரமானவர்களாகவும் சுகதேகிகளாகவும் செயற்பாடு மிக்கவர்களாகவும் வாழ உணவு மிகவும் முக்கியம். நீரை பருதலும் முக்கியமாகும்.

பசிக்கு மட்டுமன்றி உடற்

தேவைக்கும் ஏற்ப தரமாக நிறைவான உணவை உட்கொள்வதுடன் அவற்றை நேரம் தப்பாமல் உண்ண வேண்டும். இதுவே உறுதியான வாழ்வை அளிக்கிறது.

மலும் இருப்பர். தொடர்ச்சியாக காலை உணவு உட்கொள்ளாமல் வரும் மாணவர்களின் கல்வித்தரம் வீழ்ச்சியடைந்து வருதலை அவதானிக்கலாம்.

எமது உணவிலே காபோவைதரேற்று (மாப்பொருள்) புரதம், கொழுப்பு என்பன பிரதான அங்கம் வகிக்கின்றன. இது தவிர உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamins), உப்பு வகைகள் (Minerals) நாள்பொருள், நீர் என்பனவும் அடங்கும். இதில் உயிர்ச்சத்தும், உப்புச்சத்தும் மிகக் குறைந்த அளவில் தான் தேவைப்படுகின்றன. எனினும் இவை உடலுக்கு முக்கியமானவை. காபோவைதரேற்று சக்தியை வழங்குகிறது. கொழுப்பு சக்தியின் சேமிப்பாக உள்ளது. இவை இரண்டும் தேவைக்கு அதிகமாக இருதல்லும் நன்றன்று. எமது உணவுகளில் இவற்றை கூடுதலாக உட்கொள்ளும் வழக்கம் உள்ளது. உடலின் கட்டமைப்புக்கும் தொழிற்பாடுகளுக்கும் முக்கியமானது புரதம். கீழைத் தேய மக்களின் உணவில் புரதம் போதாமையாக உள்ளது. நாம் புரத உணவுகளை உட்கொள்வது அவசியம். பருப்பு, சோயா, பயறு, உழுந்து மற்றும் தானிய வகைகளில் இது அதிகமாக உள்ளது. அத்துடன் மாமிசு உணவுகளான மீன், முட்டை, இறைச்சியில் இது உண்டு. உயிர்ச்சத்துகள், உப்பு வகைகள்



“கடவுளுக்கும், டொக்டருக்கும் கோபம் வர மாதிரி நடந்துக்கக் கூடாது, ஏன் தெரியுமா?”

“கடவுளுக்கு கோபம் வந்தா டாக்டர் கிட்ட அனுப்புவார்....!!!!!! டாக்டருக்கு கோபம் வந்தா கடவுள் கிட்ட அனுப்புவார்....!!!!!!”



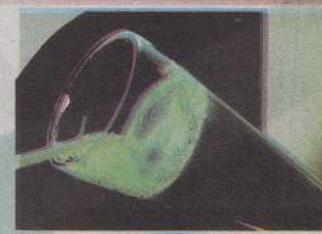
உழுவூத்தை துணிக்கும் இலைச்சாறுகள்



பல
வேறு மூலிகைகளின் இலைச்சாறுகளை பிழிந்து அதிகாலை வெறும் வயிற் றில் குடிக்க வேண்டும். இலைச்சாறுகளை குடித்து பல்வேறு நோய்களுக்கு தீர்வுகாண வேண்டுமாயின், அதன் முழுப் பயனையும் பெற வேண்டுமாயின், அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பதே சிறந்தது. இலைச்சாறுகளால் பல நோய்கள் குணமடைகின்றன. பக்க விளைவுகள் எதுவும் ஏற்படாது. இலைச்சாற்றை சிறிது சிறி தாக வாயில் ஊற்றி எச்சிலோடு கலந்து சுவைத்து அருந்த வேண்டும்.

காகுவளை இலைச்சாறு

இது மார்புச் சளியை அகற்றும். நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும். மூளை வளர்ச்சி நினைவாற்றல் என்பன அதிகரிக்கும். தோல் நோய்கள் மறையும்.



குவரி இலைச்சாறு

காய்ச்சல், இருமல், சமி பாட்டுக் கோளாறுகள், ஈரம் சம்பந்தமான நோய் கள், காதுவலி ஆகிய வற்றை நீக்கி இரத்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது.

கரிசைங் கண்ணிச்சாறு

நமது உடல் பளபளப்படைவ தோடு கண்கள் நல்ல பார்வை யைப் பெறும். மூளைக்குச் சுருக்குப்பை தந்து அறிவுத் தெளி வை ஏற்படுத்தும். காமாலை சுகமடையும். மல்சிக்கல் நீங்கும்.

பொன்னாம்கண்ணி இலைச்சாறு

நினைவாற்றல் நன்றாக வளரும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். வயிற்று நோய்கள், குடல் நோய்கள் நீங்கும். தாது விருத்தியாகும். சிறுநீர் கோளாறுகளை நீக்கும். இதயம் வலுவாகும்.

விலவு இலைச்சாறு

காய்ச்சல் வந்தால் விலவு இலைச்சாற்றை குடிக்க காய்ச்சல் குறைவடையும். நீரிழிவு குணமடைய சிறந்த மருந்து.

வயிற்றுப் புண்கள் ஆறும். நல்ல பசி எடுக்கும். மந்த புத்தி மாறும். மஞ்சள் காமாலை நீங்கும். காலரா நோய் கண்டால் அதனை கட்டுப்படுத்த வில்வ இலைச்சாறு கை கண்ட மருந்தாகும்.

முசுருக்கை இலைச்சாறு

நீண்ட நாள் தொடர்ந்திருக்கும் இருமல் தீரும். சளி, மூக்கில் நீர் ஒழுகுதல் மறையும். நுரையீரல் நோய்கள் மறைந்து போகும்.

புதினா இலைச்சாறு

மிகவும் சத்துள்ள கீரக ஸில் ஓன்றாகிய புதினா கீரச்சாற்றை குடித்தால் சிறுநீர் சிக்க விண்றி கழியும். மலச்சிக்கல் தீரும். நன்கு பசி எடுக்கும். உடல் குடு நன்றாக குறைவ டையும்.

மணத்தக்காளி இலைச்சாறு

மணத்தக்காளி இலைகள் சிறந்த நோய் தீர்க்கும் அருமருந்தாகும். வாய்ப் புண் நீங்கி விடும். வயிற்றில், குடவில் ஏற்படும் புண்கள் மறைய கைகண்ட மருந்து இந்த மணத்தக்காளி. அத்தோடு சளி, கபம், இருமல் தீரும். புற்றுநோய் குறையும். வென்குஷ்டம் மாறும்.

நெஸ்லிக்காய்ச் சாறு

விட்டமின் C அதிகமுள்ள நெல்லிக்காய்ச் சாறு மனிதனுக்கு பல விதத்திலும் நன்மை பயக்கும் ஒருவகை மருத்துவச் சாராகும்.

இதை அடிக்கடி அருந்தி வந்தால் தலை முடி உதிர்வது நிற்கும். தும்மல், இருமல், சளி குணமடையும். கண் நோய் மறையும். பல் நோய்கள் விலகும். நன்கு பசி எடுக்கும். இதய நோய் கள் குணமாகும்.



ஜூன் 2012

நீரிழிவு குறைவடையும். உடல் பலமின்மை நீங்கி வலுவாகும். தோல் சம்பந்தப் பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

அரசு இலைச்சாறு

மலச்சிக்கல் தீர்ப்பதற்கு அருமருந்தாக இன்று இருப்ப தில் அரசு இலைச்சாறு முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. உடல் குட்டை தணிக்கும். கர்ப்பப்பை நோய்கள் பல வற்றை தீர்க்கும்.

காம உணர்வு குறைந்தோருக்கு இதனை குடிப்பதன் மூலம் காம உணர்வுகள் துண்டப்படும்.

பூவாகு இலைச்சாறு

காலரா நோய் குணம டையும். தொழுநோய் குறை வடையும். தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

கொதுமல்லிச் சாறு

பசியின்மையால் அவதிப் படுவோருக்கு பசியை நன்கு தூண்டும். பித்தம் குறையும். வாத நோய் குணமாகும். மூலம் குறையும். காய்ச்சல் நீங்கும். சளி, இருமல் நீங்கும்.

- இருந்தித்



“மாணவச் செல்வங்களே, நீங்கள் யாரும் அரசியலில் ஈடுபடாதீர்கள் “என்?” “நாங்கள் யாராவது படிப்பில் ஈடுபடுத்தோமா?”



காய்கறி, பழங்களில் கிரசாயனம் ஜாக்கிரதை!

நமது உடலுக்குத் தேவையான விட்ட மின்கள், நார்ச்சத்து உள்ளிட்டவை காய்கறி, பழங்களிலிருந்து கிடைக்கின்றன. பல்வேறு நோய்களைத் தடுக்கும் மருந்தாக, பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஆனால் இன்று, விதைகளைப் பதப் படுத்துவதில் தொடங்கி, சந்தைக்கு விற்பனைக்கு வரும் வரை பல்வேறு கட்டங்களில் காய்கறி, பழங்களில் இரசாயனப் பொருட்களும், பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளும், மறைமுகமாகச் சேர்க்கப்படுகின்றன.

காய்கறிகளின் மீது பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள் தெளிக்கப்படுவதால், அதில்

சேரும் இரசாயனத்தின் அளவும் அதிகமாகிறது. இதுதவிர, காய்கறிகள் வாடாமல் இருக்க, அலுமினியம் பொஸ்பைட், பேரியம் கார்பனேட் போன்ற இரசாயனங்கள் தெளிக்கப்படுகின்றன. பழங்களை பழுக்க வைக்கவும், புத்தம் புதிதாக தோற்றுமளிக்கவும், 'காப் பர் சல்பேட்' பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதுவே நமக்கு ஆட்கொல்லியாக மாறும் சந்தர்பங்கள் அதிகம் என சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று தகவல் தெரிவித்துள்ளது.

இனிமேல் காய்கறி, பழங்கள் சாப்பிடும் போதும் கவனமாக இருக்கவேண்டும்!

சுபா

இவியம் எஸ்.டி.சாமி 1/2 டாக்டர் ஜியாகார் கருத்து நடவடிக்கை

பொக்டர், எனக்கு அடிக்கடி ஏதாவது ஒரு நோய் நொடி வருது.



உடம்புனாலு இருந்தா நோய் வரத்தான் செய்யும். இதுக்கு எல்லாம் பயப்படலாமா?

ஜோ அது இல்ல பொக்டர்!

இல்ல பொக்டர், அடிக்கடி பொக்டரை தேடிப் போகாம் இருக்க ஒரு முடிவுவோட்ததான் உங்களைப் பாக்க வந்தேன்!



அதாவது எனக்கிட மருந்து எடுத்தா பூரண குணமாகிடும்னு நினைக்கிறீங்க. அப்படித்தானே?

உங்களையே திருமணம் செய்துகிட்டா வேற பொக்டர்மாரை தேடி போகவேண்டியதில்லையே! அதான்!



அப்ப என்ன சொல்றீங்க?



Bio-Data

நோயின் சுயவிபர்க்ளேகாலை

ஒரு



பெயர் :

மார்பகப் புற்றுநோய்

அறிமுகம் :

மார்பகப் புற்றுநோய் என்பது பெண்களில் ஏற்படும் பொதுவான வகை புற்றுநோயாகும். பெண்களில், மரணத்தை ஏற்படுத்தும் புற்றுநோய் வகைகளில் மிக முக்கிமானது.

அறிகுறிகள் :

- மார்பு வீங்குதல்
- மார்பகக் காம்பு உள் நோக்கி இழுத்தல்
- சிவந்த / வீக்கமடைந்த மார்புக் காம்பு
- மார்பகம் பெரியதாகுதல்
- மார்பு சுருங்குதல்
- மார்பகம் கல்போல் கடினமாதல்
- எலும்பு வலி
- முதுகு வலி

- ஏற்கனவே உள்ள மார்பக நோய்கள்.
- மரபுவழிக் கோளாறு அல்லது மாற்றங்கள் (அரிதான் மாற்றங்கள்)
- 12 வயதிற்கு முன்பாகவே வயதுக்கு வருதல்.
- 50 வயதுக்கு மேற்பட்டு மாதவிடாய் முடிதல்.
- குழந்தை இல்லாமை.
- மது வகைகள்.
- அதிக கொழுப்பான உணவு.
- அதிக நார்பொருள் உள்ள உணவு.
- புகைப்பழக்கம்.
- உடற்பருமன்.



ஸார்பகப் புற்று நோய்

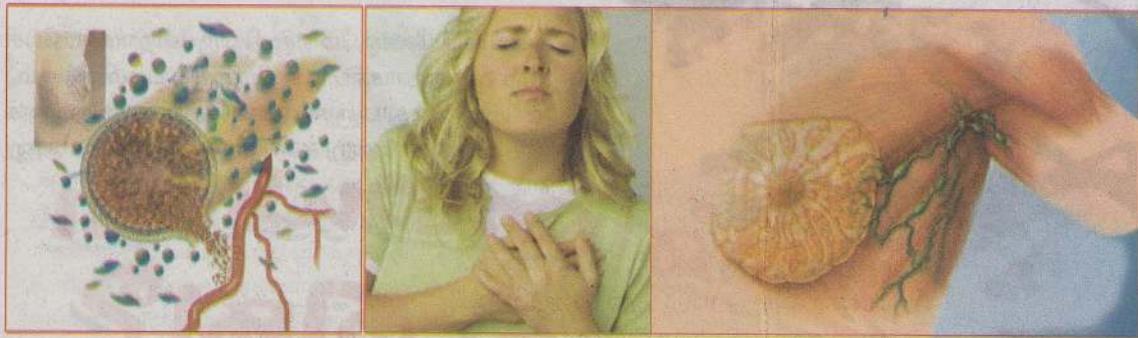
காரணிகள் :

- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மார்பக புற்று நோய் இருத்தல். (பெரும்பாலான நெருங்கிய உற வினர்களுக்கு)
- பெண்களுக்கு வயதாகும் போது ஆபத்து அதிகமாகிறது.
- ஏற்கெனவே ஏற்பட்ட கர்ப்பப்பை புற்றுநோய், மார்பக் புற்றுநோய்.
- இயல்புக்கு மாறுபட்ட மாற்றங்கள்.

சிகிச்சை முறை :

மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை, மூன்று முக்கிய காரணிகளைப் பொறுத்துள்ளது.

1. பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் காலங்கள் நின்றுவிட்டதா?
2. மார்பகப் புற்றுநோய் எந்த அளவு பரவியுள்ளது?
3. மார்பகப் புற்றுநோய் செல்லின் வகை.



புற்றுநோய் எந்த அளவு பரவியுள்ளது என்பதை கண்டறிதல்:

- புற்று நோய் எந்த இடத்தில் உள்ளது?
- எந்த அளவு புற்றுநோய் நினைநீர் சுரப்பி கணுக்களுக்கு பரவியிருக்கிறது?
- புற்றுநோய் மார்பகத்தின் உள்பகுதியில் உள்ள தசை வரை பரவியுள்ளதா?
- மற்றொரு மார்பகத்திற்கும் புற்றுநோய் பரவியிருத்தல்.
- புற்றுநோய் மற்ற உடல் உறுப்புகளுக்கு பரவியிருத்தல்.

(இ-ம்) எலும்பு அல்லது மூளை.

- மார்பகப் புற்றுநோய் இருக்குமோ என சந்தேகம் ஏற்படும்போது உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவேண்டும்.

குறிப்பு :

மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்தால் குணப்படுத்தக்கூடிய ஒன்று. ஆனால் கண்டறியப்படவில்லையென்றால் மரணத்திற்கு நேராக வழி நடத்தும்.

தோகுப்பு : ராஜாவிஸ்கம் சுபாஷினி

செல்களின் வகை :

- மோர் ஆக்ரஸில் செல் (அதிக ஆக்கிரமிக் கும் செல்)
- லெஸ் ஆக்ரஸில் செல் (குறைவாக ஆக்கிரமிக்கும் செல்)

சிகிச்சை :

- கதிர்வீச்சு மருத்துவத்தினை பயன்படுத்தி அல்லது பயன்படுத்தாமல் வீக்கம் மற்றும் அதனை சுற்றியுள்ள திசுக்களை அகற்றல்.
- முழு மார்பக பகுதியையும் அகற்றல்.
- தடுத்துக் காத்தல்.

செய்யவேண்டியவை :

- மாதாமாதம் மார்பகத்தினை தற்பரிசோதனை செய்தல்.
- மருத்துவிடம் வருடத்திற்கு ஒரு முறை சென்று மார்பகப் பரிசோதனை செய்தல்.
- சத்தான் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.



“இந்த period முழுக்க நீ வெளியில் நில்லு அப்போ தான் உணக்கு அறிவு வரும்”

“அப்போதீங்க பாடம் சொல்லி கொடுத்து அறிவு வராதா சார்?”

கள்... எல்லோருமே எழுதியிருக்கிறார்கள். பேசி யும் வருகிறார்கள். “பாலிருக்கும் பழமிருக்கும். பசியிருக்காது பஞ்சணையில் காற்று வரும் தூக்கம் வராது..” என்று கூறினாலும் இலக்கிய அனு

உண்மையான காதல் ஏது?

காதலர்கள் பிரிந்தார்கள், லவ் பெயிலியர் (Love failure) என்று சினிமா காதலர்கள் பற்றிய செய்திகள் பத்திரிகைகளில் வந்த வண்ணம் உள்



என. உண்மையான காதலுக்கு நல்ல நட்பு மட்டுமே அடிப்படையாக இருக்க வேண்டும். எனினும் காதல் இப்படித்தான் வர வேண்டும் என்று நியதி எதுவும் இருக்கிறதா? நாங்கள் செய்வதெல்லாம் காதலில்லையா? என்று பலர் பொருமித் தள்ளலாம். காதல் தோன்றும் விதத்தை வரையறுப்பது சற்று கடினம்தான். ஆனால் எப்படி தோன்றக்கூடாது என்பது பற்றி நம்மால் சொல்ல முடியும்.

“அவன் தொடர்ந்து ஒரு வாரமாக என்னையே பின் தொடர்ந்து வந்தான். கடிதம் கூட கொடுத்தான். அவனிடம் ஒரு ஏக்கம் தெரிந்தது. பார்க்க பாவமாக இருந்தது. சரின்னு காத வித்து விட்டேன்.” இது பரிதாபத்தின் அடிப்படையில் உருவான பரிதாபகரமான காதல். பரிதாப உணர்வோ, அனுதாப உணர்வோ அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒன்றோ உண்மையான

காதலை உண்டாக்கிவிட முடியாது. அதன் ஆயுட்காலம் அவர்களின் ஆயுள்வரைக்கும் நீடிக்காது.

காதலைப்பற்றி கவிஞர்கள், இலக்கிய வாதிகள், எழுத்தாளர்

பவங்களை விட விஞ்ஞான நீதியான அனுகுமிறையே முக்கியம். சமீபத்திய ஆராய்ச்சியாளர்கள் காதலையும் விட்டு வைக்கவில்லை.

காதல் என்பது இதயம் சம்பந்தப்பட்டதா? மூளை சம்பந்தப்பட்டதா? உணர்வு சம்பந்தப்பட்டதா? இதையெல்லாம் விட வெளித்தோற்றும் Physical Appearance சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கிறது. அழகுதான் காதலுக்கு அடிப்படை. அதுகூட ஆணைவிட பெண்ணுக்குத் தான் முக்கியம். அழகு என்றால் என்ன? கறுப்பா, சிவப்பா? குண்டா? ஒல்லியா? இது நாட்டுக்கு நாடு, ஏரியாவுக்கு ஏரியா மாறுபடுகின்றது. இதை தவிர மார்பக அளவு, உடல் வளப்பு, நிறம், பொருளாதாரம்... எல்லாமே காத வில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. பெண்களுக்கு அழகு முக்கியம் என்றால் ஆண்களுக்கு அந்தஸ்தும் பொருளாதாரமும் முக்கியம்.

காதல் என்பது உணர்வது, உணரப்படுவது. அந்த ஒத்த உணர்வு, இரசாயன மாற்றம் இருவருக்குள்ளேயும் நிகழாமல் தினிக்கப்படுவதாக வும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதாகவும் காதல் இருக்குமானால் அதன் பெயர் காதல் அல்ல.

மனிதர்கள் வெளித்தோற்றத்தைக் கொண்டு



எமாறுவது என்பது இயல்பான ஒன்று. அது காதலில் நடக்கிறது. பொய்யான தோற்றத் தைக் கண்டு அதை அலசி ஆராயாமல் அதில் மயங்குவதும் சகஜமானது. இந்த மயக்கம் நீங்கி அதிலிருந்து தெளிவடையும் மனிதர்கள் தான் இன்பம் அடைகிறார்கள். உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளாதவர்களுக்கு எந்த சுகம் கிடைத்தாலும் அதனால் பலனேதுமில்லை என்பது அனுபவஷ்டுவர்மான உண்மை.

காமம், கோபம், மயக்கம் இந்த மூன்றின் உண்மையை உணர்ந்து எவ்வளைருவன் அதி லிருந்து வெளிவருகிறானோ, அவனுக்கு அனைத்துத் துன்பமும் தீரும் என்று கூறும் வள் ஞவர், இன்னொன்றையும் குறிப்பிடத் தயங்க வில்லை.

“ஊடுதல் காமத்திற்கின்பம், அதற்கின்பம் கூடி முயங்கப் பெறின்”

காதல் உறவில் உரிமையும் உண்டு, தன் ணெக் கொடுத்தலும் உண்டு. உரிமை இல் லாத இடத்தில் காதல் செத்துவிடும். இல்லறம் நடக்கும். நடத்தி என்ன? பொதுவாக ஊடல் என்பது துன்பம் தருவது.

ஆனால் அது காதலுறவில் ஈவையுடையதா கும். இதற்கு இனக்கமில்லாதவர்கள் பிரிவதை தவிற வேறு வழியில்லை.

ரொம்பவும் அழகாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளும் பெண்கள் கொஞ்சம் தலைக்கனம் உள்ளவர்களாகவும் இருப்பதுண்டு. இதனால் மற்றவர்கள் அனுக பயப்படுவார்கள். ஆனால் அழகான பெண்க



ரோடு பழகவே எல்லோரும் விரும்புவார்கள். உறவு வைத்துக் கொள்ளத் துடிப்பார்கள்.

அழகையும் பொருளாதாரத்தையும் கவனத் தில் கொள்ளாமல் ஆறுதல் தேடும் காதலும் சமூகத்தில் இருக்கிறது. காதலர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணையை தேர்ந்தெடுக்கும் போது எதிர்காலத்தையும் கருத்தில் கொண்டு (Intellectual effort) நடைமுறை வாழ்க்கை யையும் புரிந்து கொண்டு செயற்பட வேண்டும். இதில் போதிய கவனமில்லாமல் மோகத் தில் ஒருவித தாகத்தில் காதலிப்பவர்கள் மிகுந்த ஏமாற்றம் அடைந்து, தற்கொலை வரை சென்று விடுகிறார்கள். இதில் நடிகையர்தான் தற்கொலை செய்து கொள்வதில் முன்னிலை.

எனவே வாழ்க்கையை அமைக்க திட்டமிடும்போது உடல் கவர்ச்சிக்கோ வேறு எந்தவிதமான நிலையில்லா தவற்றிலோ ஈர்ப்பு கொள்ளாமல் சபலமில்லாமல் சலனமில்லாமல் ஆர்ப்பாட்டமில்லாமல், இனக் கவர்ச்சியில்லாமல் நிதானமாக தீர்மானியுங்கள்.

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad.Dip.in Counselling
Psychology (uk)



நீநிவ் நோயைக் குணப்படுத்தும்



ஊடதமான வக்கராசனம்



செல்லவுயா நூற்றயப்பா
யோகா சிரிச்சை நூபுணர்.
யோகா ஆரோக்ஷிய
கெள்ளூர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

சுகவாழ்வு நேயர்களுக்கு எனது இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள். இப் புத்தாண்டில் யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடுதலை புத்தாண்டு தீர்மானமாக எடுத்துச் செயல்பட்டால் எதிர்காலத்தில் தங்களை தாக்கக் காத்திருக்கும் இருதய நோய், பக்கவாதம், சிறுநிரக செயலிழப்பு, பார்வை இழப்பு, புற்றுநோய் போன்ற பாரிய ஆட்கொல்லி நோய்களிடமிருந்தும் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். பெற்றோர் தம்பிள்ளைகளை யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடத் தாண்டுதல், தம் பிள்ளைகளின் பிற்கால உடல், உள், ஆண்மீக, சமுதாய ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய வளமான வாழ்வுக்கு இடும் முதலீடு ஆகும்.

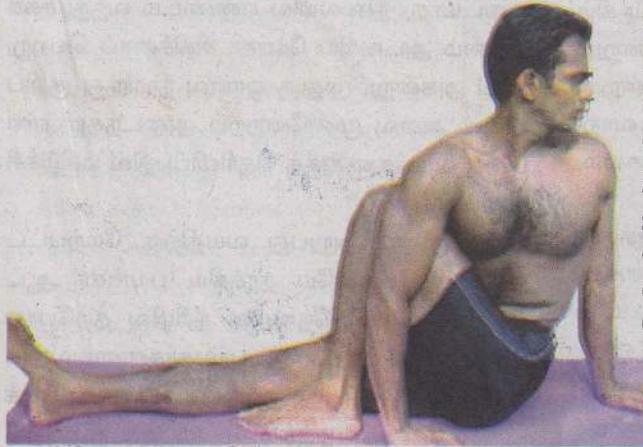
கொழும்பு சுகவாழ்வு வாசகர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணக்க எனது சிரேஷ்ட மரணவியான கலாவினால் கொழும்பில் புதிய யோகா பயிற்சி நெறி ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆர்வமுடையோர் 011-2366598 இலக்கத் தொலைபேசியில் அவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

2 ட்கார்ந்த நிலையில் செய்யப்படும் ஆசனங்களின் வரிசையில் அடுத்தது வக்கராசன மாரும். வக்கரம் என்றால் உடலை முறுக்குதல் அல்லது திருப்புதல் எனப் பொருள்படும். இவ்

வாசன நிலையில் உடலை இயற்கைக்கு மாறாகச் சற்று முறுக்கி வைப்பதால் தான் (Twist) வக்கராசனம் எனப் பெயர் பெற்றது.



ஆங்கிலத்தில் "Crooked pose" என அழைப்பார். இவ் ஆசனத்தில் இருக்கும் போது உடம்பு மேலிருந்து கீழாக நன்கு முறுக்கி விடப்படுகிறது. முதுகெலும்பும் நன்கு முறுக்கிவிடப்படுகிறது. முதுகெலும்பைச் சூழவுள்ள தசைகள், தசைநார்கள் பலமடைகின்றன. நரம்புகள் நன்கு தூண்டிவிடப்படுகின்றன. முதுகெலும்பு முப்பத்திமூன்று முள்ளெலும்புகளைச் (Vertebrae) கொண்ட ஒரு கோர்வையாகும். இந்த ஆசனத்தின் போது இவை நன்கு கிழுத்து



விடப்படும் (Stretched). இவ்வாறு செய்யும் போது எதாவது முதுகெலும்பின் முள்ளொலும் புகள் வழுவி அல்லது இடம்மாறி இருந்தால் அவை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரப்படும்.

இதனால் முதுகெலும்பு சம்பந்தமான கழுத்து வலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி போன்ற ஸ்பொன்டிலோசிஸ் (Spondylosis) என்ற நோய் காரணமாக ஏற்படும் வலிகள் அகலும். "Sciatica" என அழைக்கப்படும் கீழ் வாதம் நோய் குணமடையும்.

உடலினுள் உள்ள சகல உறுப்புகளும் நன்கு திருக்பட்டு அதிக அளவு இரத்தோட்டத்தை பெறுவதால் அவை செம்மையாகச் செயலாற்ற தூண்டிவிடப்படும். இவற்றி னுள் ஏற்படும் கழிவுகள், (Toys) நன்கு பிழி யப்பட்டு வெளியேற்றப்படும். நரம்புகள் நன்கு தூண்டி விடப்படுவதால் உடலில் புது துணர்ச்சி ஏற்படும். களைப்பு அகலும், கடினமான வேலையில் ஈடுபடும் ஒருவர் களைப்பு ஏற்படும் போது இவ் ஆசனத்தைச் செய்தால் தேநீர், கோப்பி, சக்தியூட்டும் பானங்கள் மூலம் கிடைக்கும் சக்தி கிடைக்கும்.

ஜீன உறுப்புகள் நன்கு கசக்கி விடப்படுவதால் அஜீனம், மலச்

சிக்கல் போன்றவை அகலும். கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம், சிறுநீரகம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளும், நாளையில் லாச் சுரப்பிகளும் (Endocrine Glands) நன்கு தூண்டி விடப்படுவதால் அவை திறம்படச் செயலாற்றும். இதனால் அவை சம்பந்தமாக ஏற்படும் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் உள்ள சகல உறுப்புகளும்

நன்கு கசக்கி விடப்படுவதாலும் அதிக இரத்தோட்டத்தைப்பெறுவதாலும் அவை சம்பந்தமான ஆண்மைக் குறைப்பாடு, பெண்மைக் குறைப்பாடு, மலடு, கருச்சிதைவு போன்ற பிரச்சினைகள் அகலும். மன உளைச்சல், பத்தடம் போன்றவை அகல்வதால் பாலுறவில் உச்சகட்ட இனப்ததை நுகரமுடியும்.

இவ்வாறு எண்ணற்ற பலனைக் கொடுக்கும் இவ்வாசனம் பற்றி இதிகாசங்களிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. படைக்கும் தொழில் புரியும் கடவுள் என அழைக்கப்படும் பிரம்மா வின் புதல்வரான மாரிஜியால் இவ் ஆசனம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதால் இதை மாரிஜியாசனம் என்றும் அழைப்பார். கடவுள் முள்ளந்தண்டுடன் (Vertebral Column) படைத்த மிருகங்கள் எல்லாம் முள்ளந்தண்டை தரைக்குச் சமாந்தரமாகவே வைத்திருக்கும் போது மனிதன் மட்டும்தான் அதை நேராகச் செங்குத்தாக வைத்திருக்கின்றான்.

மனிதனின் ஆரோக்கி யம் அவனின் முள்ளந்தண்டின் நெங்கிழவுத் தன்மையிலேயே (Flexibility Of Spine)



தங்கியுள்ளது. முள்ளந்தண்டு மிகவும் நெகிழ் வாக இருந்தால் ஆரோக்கியமென்றும் விறைப்பாக (Rigid) இருந்தால் நோய் என்றும் மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். இவ்வாறு முள்ளந்தண்டை நெகிழ்வாகவும், நேராகவும், வைத்திருக்க வக்கராசனம் உடவும். ஓர் வயோதிபரின் முள்ளந்தண்டு நெகிழ்வுத்தன் மையுடன் இருந்தால் அவரே இளைஞராகும். ஓர் இளைஞரின் முள்ளந்தண்டு விறைப்பாக இருந்தால் அவரே வயோதிபராகும் என யோக சாஸ்த்திரம் கூறுகிறது.

பலன்கள்

* முதுகெலும்பு பலமடையும் அதோடு தொடர்பான சகல நோய்களும் அகலும். நரம்பு மண்டலம் தூண்டியில் டப்படும்.

* சிலருக்கு பிறவியிலேயே முதுகெலும்பு C அல்லது S போன்று வளைந்திருக்கும். இதை Scoliosis

மடையாத நிலையில் என்னிடம் வந்து சக்கராசனம் அடங்கிய யோகா சிகிச்சைப் பெற்று வலி அகன்று, முதுகு ஓரளவு நிமர்ந்து குறிப் பிட்ட அளவு முன்னேற்றம் அடைந்தார் என்பதை வாசர்களுக்குத் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சி யடைகிறேன்.

* முன்பு அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்ட வயோதிபர்களையே தாக்கிய பயங்கர ஆட்கொல்லி நோயான நீரிழிவு தற்போது பத்து வயதுப் பாலகர்களையும் தாக்குகிறது. தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கம், உடற்பயிற்சி யின்மை, போதிய உறக்கமின்மை, அதிகரித்த உடற்பருமன் காரணமாகவே இந்நோய் சிறுவர்களிடம் மிகவும் வேகமாக அதி கிரித துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்நோய் அடங்கிய தொற்று நோய்கள் (Non-Communicable Diseases)

காரணமாக இலங்கை மருத்துவமனைகளில் தினமும் சராசரி 350 பேர் மரணமடைகின்றனர். இந்நோய்க்குக் கொடுக்கப்படும் ஆங்கில மருந்துகளால் நோய் பூரணமாகக் குணமடைவதில்லை. மேலும் ஆயுட்காலம் முழுவதும் எடுக்கும் வீரியமிக்க மருந்துகள் பாரிய பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவையாகும்.

மேலும் விலை மிக்கவை. எனினும் வக்கராசனம் நீரிழிவு நோய் ஏற்படாது தடுப்பதுமல்லாது நோய் ஏற்பட்ட பின்பும் வேரோடும் அறுத்துப் பூரணமாகக் குணப்படுத்தும் என்றால் மிகையாகாது. இளம் வயதிலிருந்தே இவ்வாசனம் அடங்கிய யோகாப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் நீரிழிவு நோய் தாக்காதவாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். இருதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, சிறுநீரகச் செயலிழிப்பு, புற்றுநோய் போன்ற ஏணைய பாரிய

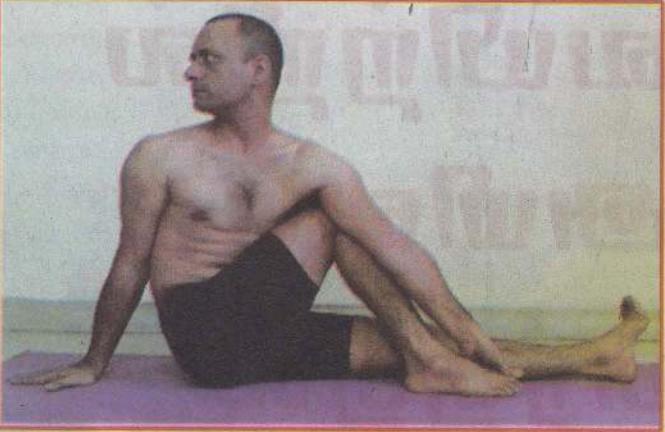
என அழைப்பார். இளமையில் இது இருப்பது தெரியாது. வாலிப் பருவம் அடையும் போது தான் இவ் வளைவு மிகவும் சிறப்பாகத் தென்படும். தாங்க முடியாத வலியால் இவர்கள் துடிப்பார். இவர்களின் இயல்பு வாழ்க்கை சீர்கெடும். ஆங்கிலமருத்துவத்தில் இந்நோய்க்கு பூரணவிமோசனம் இல்லை. இதற்கு மேற்கொள்ளப்படும் அதிக செலவு மிக்க சத்திரசிகிச்சைகளையும் நூறு வீத பலனைக் கொடுப்பதில்லை. இவ்வாறான நோய் டைய ஒரு இளம் பெண் பிரசித்தி பெற்ற நரம்பியல் நிபுணர்களால் இந்தியாவில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டும் குண

டைய ஒரு இளம் பெண் பிரசித்தி பெற்ற நரம்பியல் நிபுணர்களால் இந்தியாவில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டும் குண



தொற்று நோய்களும் தாக்காது தடுக்கப்படும். நீரிழிவு நோயாளர்கள் வக்கராசனத்தை தினமும் காலை, மாலை இருவேளை கிரமமாகச் செய்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும். இவர்களை பீடிக்கும் பயம், கவலை, மன உளைச்சல், புத்தம் போன்றவையும் அகன்று புது மனிதராகத் தென்படுவர்.

நீரிழிவு நோய் ஒரு நோயே அல்ல. கணையச் சுரப்பியால் (Pancreas) போதிய அளவு இன்சுலின் சுரக்கப்படாமை, சுரக்கப்பட இன்சுலினை உடல் ஏற்று நன்கு பயன்படுத் தாமை காரணமாக இரத்தத்தில் சீனியின் (Blood Sugar) அளவு அதிகரிக்கும் நிலையே நீரிழிவாகும். வக்கராசனம் செய்யும் போது கணையச் சுரப்பி நன்கு பிழியப்படும். அதிக பட்ச இரத்தோட்டம் பெறப்படும். இவை கணையச் சுரப்பி மிகவும் திறமையாகச் செயல்பட்டு போதிய அளவு இன்சுலினை



னம் அடங்கிய யோகாவில் தினமும் கிரமமாக எடுப்படால் நீரிழிவு வாலைச் சுருட்டிக் கொண்டு பறந்தோடிவிடும். பக்ஷிலி மோத் தாசனம், உஸ்ராசனம், ஜானுசீராசனம், புஜங் காசனம், பஸ்திரிகா பிராணாயாமம், ஓட்டியானா பந்தம் போன்ற யோகா பயிற்சிகளுடன் வக்கராசனம் செய்துவர துரித பலன் கிடைக்கும்.

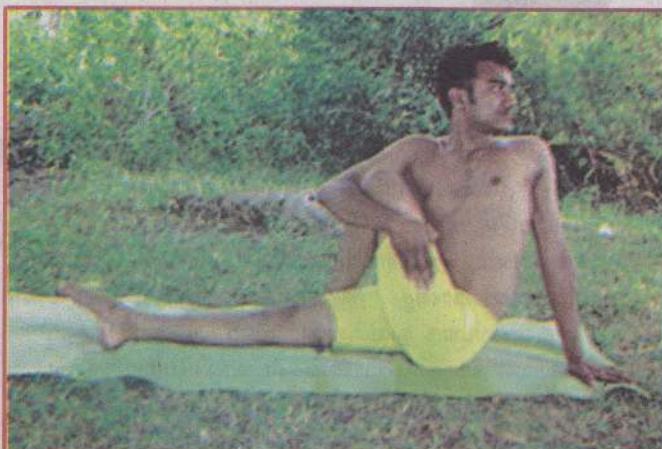
* அதிகரித்த (Obesity) உடற்பருமன் முக்கியமாக சிறார்களிடையே அதிக மாகக் காணப்படுகிறது. இது பல வேறு தொற்று நோய்கள் ஏற்பட வழி வகுக்கும். வக்கராசனம் உடற்பருமனைக் குறைக்கும் அபார வலிமை கொண்டது.

* இவ்வாசனத்தில் நெஞ்ச நன்கு விரிவடைவதால் சவாசத் தொகுதியுடன் கூடிய ஆஸ்துமா, காசம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும் / குணப்படுத்தப்படும்.

* கல்லீரல், மண்ணீரல், கணைய நோய்கள் தடுக்கப்படும் / குணப்படுத்தப்படும். இவற்றில் ஏற்படும் வசீகரம் அகலும்.

* பித்தப்பையில் விளையும் கற்களைக் (Gall Bladder Stones) கரைத்து வெளி யேற்றும்.

(மிகுதி அடுத்த வாரம்)



சுரக்கத் தூண்டும். மேலும் உடல் இன்சுலினை ஏற்று நன்கு பாவிக்க உதவும். இதனால் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறைந்து நீரிழிவு குணமடையும் நீரிழிவு நோயாளர்கள் மரக்கறிகள் அதிகம் அடங்கிய ஆரோக்கிய மான உணவுடன் நம்பிக்கையுடன் வக்கராச

வயிற்றில் நாயிலும் சுரத்துல்

Gastritis

புரிந்து கொள்ளலும் விழுவான் சிகிச்சை முறையும்

“நேரத்திற்கு உணவு உட்கொள்ளாமல் “கேஸ்ரைட்டிஸ்” ஏற்பட்டு விட்டதா” என்பது பலர் மற்றவர்களைப் பார்த்து கேட்கும் கேள்வியாகும். ஆயுர்வேத மருத்துவ முறையில் இதனை அமிலம் சுரத்தல் என்றும் குறிப்பிடுவோ. மேற்கத்திய வைத்திய முறையில் கேஸ்ரைட்டிஸ் (Gastritis) என்று அழைக்கின்றனர்.

கற்றானை சிலவற்றை எடுத்து அதன் மேலுள்ள தோலை நீக்கி நடுவிலுள்ள ஜெலி போன்றுள்ள பகுதியை நன்றாக நசுக்கி அதற்கு ஒரு லீற்றர் அளவுள்ள நீரைச் சேர்த்து, அதில் ஒரு தேசிக்காயின் சாற்றை பிழிந்து நன்றாகக் கலக்கிய பின்பு குளிருட்டியில் வைத்து இடைக்கிடை அதனை அருந்துவதன் மூலம் நிறைந்த பயனை விரைவில் பெறலாம். சில ருக்கு எலுமிச்சை சாற்றை சேர்த்து அருந்துவது என்பது கஷ்டமாக இருக்கும். ஆனால் மேற்கு நிப்பிட்ட பானத்திற்கு நீர் சேர்ப்பதன் மூலம்



Dr. எச்.எம். ஜயதிலக்க

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
கம்பஹா மாவட்டம்

எலுமிச்சையிலுள்ள அமிலத் தன்மையைத் தணித்து விடுகின்றது.

பலவகைப்பட்ட வைத்தியர்கள் மற்றும் வைத்திய நிறுவனங்கள் பலவகைப்பட்ட விதத்தில் வயிற்றில் அமிலம் சுரத்தலைக் கட்டுப்படுத்த பல மருந்து வகைகளை கொடுக்கின்றனர். ஆனால் அவற்றின் மூலம் பெறும் நிவாரணமானது தற்காலிகமானது. ஆனால் சாதாரணமாக நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பலவகைப்பட்ட பானங்கள், உணவு வகைகள் பற்றி தெரிந்திருப்பது மிகக் குறைவென்றே கூற வேண்டும். இது தொடர்பாக கம்பஹா மாவட்ட ஆயுர்வேத சுகாதார வைத்திய அதிகாரியும் வைத்தியருமான எ.ச. எம். ஜயதிலக்க பல விபரங்களை எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

*** இந்நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் எவை ?**

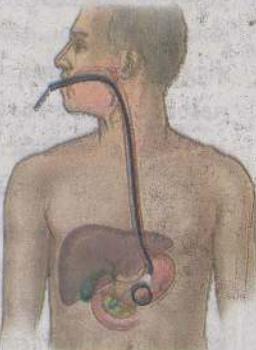
இதைப் பற்றி புதிதாக கூறுவதற்கு எதுவுமில்லை. பல ஊடகங்கள் வாயிலாக இந்நோய் தொடர்பான பல விபரங்கள் மக்களுக்கு தெளி

வாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. இதைவிட எமது நவீன மாறுபட்ட, தவறான உணவு முறைகள், உணவு பழக்கவழக்கங்கள் என்பன காரணங்களாக அமைகின்றன. வயிறு ஊதுதல், புளிப்பு சுவை தொண்டையில் வருவதை உணர்தல், வயிற்றில் கல்லைப் போட்டது போல் பசி எது ஏம் வராமை, வயிற்றுப் பொருமல், சரியான விதத்தில் மலம் வெளியேறாமை, வயிறு, நெஞ்சு என்பன எரிவு, வயிறு எரிவதைப் போன்று உணர்தல் ஆகிய அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

* இந்நோய் ஏற்பட எத்தகைய விடயங்கள் காரணங்களாக அமைகின்றன?

முதலில் பலவிதமான காரணங்கள் செல் வாக்குச் செலுத்துகின்றன. ஆயுர்வேத வைத் திய முறையில் இந்நோயிற்கான காரணங்கள் 5 உள்ளதாகக் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது. அவை உணவு, மருந்து வகைகள், மனது, வேறு விசேஷ காரணங்கள் என்பன இதில் அடங்குகின்றன.

உணவு என்ற பகுதி யின் கீழ் அதிக எண் ஜெய் சேர்த்த உணவு



வகைகள், சுவை சேர்க்கப்பட்ட உணவு வகைகள், உடனடி உணவு வகைகள் என்ப வற்றை உட



கொள்ளல் மற்றும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளாமை எனும் காரணங்கள் அடங்குகின்றன.

இரண்டாவது மருந்து வகைகளின் பாவனை காரணமாக ஏற்படுகின்றது. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி நீண்ட காலத்திற்கு வலி நீக்கி மருந்துகளை உட்கொள்ளல், கசாயம் குடித்தல், வேறு மருந்துகளை உட்கொள்ளல் என்பன காரணங்களாக அமைகின்றன. அடுத்ததாக உள ரீதியான காரணங்களாக அமைகின்றன.

அழுகை, கோபம், பசி, கோபத்தை பொறுமையாக அடக்கிக் கொள்ளல். இதன்போது இருமல், மலம், சிறுநீர் வெளியேறல், ஏப்பம், கொட்டாவி ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

*** இந்நோயைக் குணப்படுத்த வைத்தியர்கள் பல வகையான மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளும்படி அறிவுறுத்துகின்றனர். ஆனால் அது தொடர்பாக நீங்கள் கூறும் கருத்து என்ன?**

உண்மையில் இந்நோயை மருந்து வகைகளை மட்டும் உட்கொள்வதால் சுகமாக்கலாம் என்று கூற முடியாது. மருந்து உட்கொள்வதோடு உங்கள் பழக்கவழக்கங்கள், உணவு முறைகள் என்ப வற்றை மாற்ற வேண்டியிருக்கும்.



வயிற்றில் அமிலம் கருகும் போது எவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும், எவற்றை உணனக் கூடாது என்பதைப் பற்றி இன்று சமூகத்திலுள்ள பலர் அறியாமல் இருக்கின்றனர்.

மற்றும் நீண்ட காலமாக பழக்கப்பட்ட தமது வாழ்க்கை முறைக்கேற்ப பயன்படுத்தி வரும் பானங்கள் தொட்டபாக தமது வழக்கத்தைக் கைவிட்டவர்கள் ஒரு சிலரே உதாரணமாக தேநீர், கோப்பி என்பன இத்தகைய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பொருத்தமான தல்ல. ஆனாலும் அவற்றை கைவிட எவரும் விரும்புவதில்லை. மறுபறும் பெரியோர்கள் அதாவது, வயதானவர்கள் ஒரு குறிப்பிடத் தக்க பழக்கத்தைப் பின்பற்றுகின்றனர். ஏனென்றால் அவர்களில் அநேகமானோர் உள்ளூர் வைத்திய முறைக்கேற்ற பானங்க ணையே பருகுகின்றனர். விலங்குகள் உண்

னாத வில்வ மர இலை ஒரு பிடி எடுத்து, அதனை சிவப்பு நிறமாக தாச்சியில் போட்டு வறுத்து, இதனுடன் கொத்துமல்லி கொஞ்சம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு அதனை பொடி செய்து தூளாக்கி அதனுடன் சுடுநீர் கலந்து வடித்து சீனி கொஞ்சம் போட்டு அருந்தலாம்.

இதனைத் தவிர கற்றாளை இலைகள் சில வற்றை எடுத்து அதன் மேலுள்ள தடித்த தோலை நீக்கி நடுவிலுள்ள ஜெலி போன்ற பகுதியை எடுத்து நன்றாக நசுக்கி அதனுடன் 1 லீற்றர் நீர் கலந்து மேலும் ஒரு தேசிக்காய் சாற் றினைப் பிழிந்து, கலந்த பின்பு குளிருட்டியில் வைத்து இடைக்கிடை குடிப்பதன் மூலம் சிறந்த பலனைப் பெறலாம். நீர் கலப்பதன் மூலம் எலுமிச்சைப் பழத்திலுள்ள அமிலத் தன்மை அற்றுப் போய் விடும்.

என்றாலும் இந்நோய் தொட்டபாக வைத்தியர் அருந்தும்படி கொடுக்கும் மருந்தின் அளவுப் பிரமாணத்தினை விட மேற்குறிப்பிட்ட பானத்தை அருந்தக் கொடுப்பதன் மூலம் விரைவில் நிவாரணம் பெறலாம்.

- எஸ். கிழேஸ்

“நார்ஸ்! பேஷன்ட்டுக்கு சுகர் இருக்கா?”

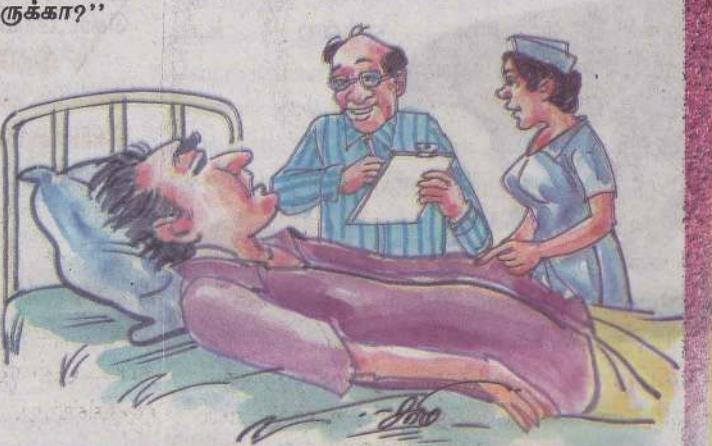
“இல்ல சேர்”

“பி.பி இருக்கா”

“இல்லை சேர்”

“அட, ஆச்சர்யமா இருக்கே”

“பேஷன்ட் செத்து அரை மணி நேரம் ஆச்ச சேர்”



புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிக்கும்

நூய்

இன்றும் உலகில் மனித சமுதாயத்தை அச் சுறுத்தும் நோய்களில் ஒன்றாக புற்றுநோய் விளங்குகின்றது. நோயை முன் கூட்டியே கண் டுபிடிப்பதிலும் வந்த பின் குணப்படுத்துவதி லும் பல சிக்கல்களை மருத்துவ உலகம் எதிர் நோக்குகின்றது.

இந் நிலையில் நவீன ஆய்வாளர் சிலர் விசித்திரமான தகவல்களை வெளியிட்டுள்ளார். வயிற்றிலும் வயிற்றைச் சுற்றியுள்ள பகுதி யிலும் புற்றுநோய் ஏற்படும் பட்சத்தில் அத என முன்கூட்டியே கண்டுபிடிக்கும் ஆற்றல் நாய்களுக்கு உண்டென ஜப்பான் ஆய்வுக் குழு ஒன்றினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வுகளுக்கிடையில் பிராண்வாயுவின் பகுதி மற்றும் மலத்தின் பகுதியை மோப்பம் பிடித்து முன்கூட்டியே புற்று நோய் வருவதற்குரிய நிலை யை கண்டு பிடிப்பதில் ‘லெப்றடோர் ரிட்ரிவர்’ வகை யைச் சேர்ந்த நாய்கள் விசேட திறமை வாய்ந்தவை என ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

எட்டு வயது நிரம்பிய கறுப்பு நிற ‘லெப்றடோர் ரிட்ரிவர்’ வகை யைச் சேர்ந்த ‘மெரின்’ எனும் நாய்க்கு புற்று நோயாளிகளினதும் ஆரோக்கியமான நபர்கள் நால்வரின் தும் உடலின் பகுதிகளை பெற்று அவற்றை மோப்பம் பிடிப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டது. இத்தகைய சந்தர்ப்பம் ஒரு முறை இரு முறை அல்ல 36 முறைகள் வழங்கப்பட்டன. அதில் 33 முறைகள் புற்று நோயாளர்களின் உடல் பகுதி களை மாத்திரம் மெரின் எனும் அந்நாய் மோப்பம் பிடித்து அடையாளம் காட்டியது.

ஒவ்வொரு புற்றுநோய் வகைகளுக்கும் தனித்துவமான மணம் (நாற்றம்) உண்டு என வும் எனினும் அதன் இரசாயன தொகுதி எவ்வ

என தெளிவு இல்லை என்றும் மேலும் தெரிவித்த ஆய் வாளர்கள் நாய்களிடம் அந்த ஆற்றல் அதாவது புற்று நோய் வகைகளுக்கான தனித்துவமான மணத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் ஆற்றல் உண்டு என குறிப்பிடுகின்றனர்.

இதன் அடிப்படையில் நாய்கள் தமது மூக்கைப் பயன்படுத்தி தோல், சிறுநீரகம், நுரையீரல், மார்பு மற்றும் மார்பைச் சூழவுள்ள உறுப்புகள் சமிபாட்டுத் தொகுதி உறுப்புகள் என்பன வற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய் குறித்து முன் கூட்டியே கண்டுபிடிக்கும் ஆற்றல் இருக்க வாய்ப்புண்டு என ஆய்வாளர்கள் நம்பிக்கை வெளியிட்டுள்ளனர்.

எனினும் புற்றுநோய் குறித்த ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டு வரும் பிரித்தானிய ஆய்வுக் குழுக்களின் கருத்தோ மாறுபட்டதாகும். புற்று நோயை கண்டுபிடிப்பதற்கு நாய்களை பயன்ப

டுத்துவது நடைமுறையில் சாத்தியமில்லை என அவர்கள் வாதாடுகின்றனர்.

இதற்கிடையில் இருப்பது பிரித்தானியர்களில் ஒருவர் வீதம் தமது வாழ்நாளில் வயிறு மற்றும் வயிற்றைச் சூழவுள்ள உறுப்புகளில் புற்று நோயால் அவதிப்படுவதாகவும் வருடமொன்றுக்கு பதினாறாயிரம் பேருக்கும் அது கமானோர் வயிற்று புற்று நோயால் இறப்பதாகவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

நாய்களின் மூக்கிற்கும் அதன் மோப்ப சக்திக்கும் நிகரான விஞ்ஞான ரீதியிலான மூக்கை உற்பத்தி செய்வதில் கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளதாக நவீன தகவல் ஒன்று தெரிவிக்கின்றது.

- ஜெயா

நூயா
Health Guide
நாய்களுக்காக

நூலாக்கம் மார்த்தாவாய் - 05

அவனுக்கு தினி கனவதஞ் கூட வராது...



ஓந்த ஆஸ்பத்திரி, அந்த வாட்டு, அதன் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகள் எல் ஸாமே மொனமாக இருந்தன. ஜனனலுக்கருகில் கதவோ ரமாக போடப்பட்டிலில் ஒரு கட்டிலில் சுகுமார் பத்தொன் பது வயது மதிக்கத்தக்க இளைஞர்னான் அவன் கண்ண

யார்ந்தபடி சாய்ந்திருந்தான். அவன் கண்கள் மூடப்பட்டுக் கிடந்த போதும் ஏனிந்த வாழ்க்கை என்பது போல் அவன் முகம் மிக ஆழமான சோகத்தில் மூழ்கிப் போயிருந்ததுபோல் தான் தோன்றியது.

அவனது முகம் மட்டும் சோகத்தைப் பறைசாற்றவில்லை. அவனைப் போர்த்





தியிருந்த போர்வையை விலக்கி அவன் சரீரத் தைப் பார்த்தபோது மனது மேலும் திக்கென் றது. ஆம், அவனது முழங்கால்களுக்குக் கீழ் அவன் கால்கள் இரண்டும் துண்டிக்கப்பட்டிருந்தன. வாழ்வின் நுழைவாயிலில் நுழையத் தயாராக இருந்த அவனுக்கு இனிமேல் அதற்கான சந்தர்ப்பம் முற்றாக இல்லாது போகுமா?

அவனை இப்போதைக்கு சாந்தன் என்று

அழைப்போம். மன்னாரின் குக் கிராமமொன் றில் இரண்டு தங்கைகளுக்கு அண்ணனாக, குடும்பத்தில் மூத்தவனாக பிறந்தவன் தான் அவன். நீண்டகாலமாக நிலவி வந்த யுத்தம் அவர்களின் தந்தையை அவர்களிடம் இருந்து நிரந்தரமாகப் பிரித்துவிட்டது. சிறு வயதிலேயே தந்தையை இழந்து விட்ட அவர்களுக்கு தாய் மட்டுமே துணை. அவர்களின் தாய் அவர்களை வளர்த்து ஆளாக்க மிகச் சிரமப்பட்டாள். குடும்ப பாரத்தை சுமக்க முடியாமல் அவன் தாய் சோந்து போய் வான்தை வெறித்து பார்த்துத் துக்கப்படும் போதெல்லாம் அவன் தன் தாய் படும் வேத ணையை நினைத்து கலங்குவான். கண்ணரீ விடுவான்.

அப்போதெல்லாம் சிறுவனான அவனால் தன் தாய்க்கு உதவ முடியவில்லையே என்ற ஆதங்கம் மட்டுமே விஷ்வ ரூபம் எடுக்கும். தான் பெரியவனானதும் இலங்கையின் தலைநகர் கொழும்புக்குப் போய் உழைத்துப் பணம் சம்பாதித்து தன் தங்கைகளையும் அம் மாவையும் நல்ல நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டுமென நினைத்துத் தன்னை தேற் றிக்கொள்வான். எனினும் அதற்கான பாதை அவனுக்குத் தெரியவில்லை. அவனால் சரியாக படிக்க முடியவில்லை. அவர்களின் வயிற் றப்பசியை போக்குவதற்கே பலரின் கால்களில் மிதிபட வேண்டியிருந்தது.

எனினும் காலம் என்பது எதனையும் நிறுத்தி வைத்துப் பார்த்துக் கொண்டிருப்ப தில்லை. அது ஒரு கணமும் நில்லாது ஓடிக் கொண்டுதான் இருக்கும். இந்தக் கால கட்டத் துக்கு சாந்தனும் அவன் தங்கைகள் இருவரும் கூட விதிவிலக்கானவர்கள் ஆல்ல. வேகமான கால ஓட்டத்தில் அவர்களும் உரிய வயதுகளைத் தாண்டி வளர்ந்தார்கள். சாந்தனின் கொழும்புக்குப் போகும் கணவும் கூட அவனது வயதுடன் சேர்ந்து வளர்ச்சியடைந்தது. அவன் 15 வயதைத் தாண்டியவுடனேயே பெரிய மனி தன் போல் நடந்து கொண்டான். பாரிய பொறுப்பு தனது தலைமேல் சுமத்தப்பட்டு அழுத் திக் கொண்டிருப்பது போல் உணர்ந்தான். தன் தங்கைகளின் கரிய பெரு விழிகளை அவன் உற்றுப் பார்த்த போதெல்லாம் வாழ்வில் அவர்

காண விரும்பும் வண்ணக் கனவுகளெல்லாம் ஆவியாகிக் கரைந்து போய்க் கொண்டிருப்ப தாக அவனுக்குத் தோன்றியது. அதற்கு ஒரு முடிவு கட்டியாக வேண்டும்.

அவனுக்கு பதினெட்டு வயது பூர்த்தியாகும் வரை அதற்கான துணிச்சல் ஏற்பட வில்லை. அம்மாவையும் தங்கைகளையும் விட்டுப் பிரிந்து நீண்ட நாட்களுக்கு வெளியிடத்தில் இருக்கும் மனோதிடம் அவனுக்கு இன்னமும் ஏற்படவில்லை. “நான் கொழும்புக்குப் போகப் போகிறேன்” என்று அவன் அம்மாவிடம் கூறிய போதெல்லாம் “போதுமடா, நீ உழைத்து எங்ஞாக்கு சோறு போடுறதெல்லாம். ஆம்பிளப் பிள்ளைன்னு நீ மட்டும்தான் எங்களுக்கு துணையா இருக்கிற. நீயும் போயிட்டாயாருடா எங்களுக்கு துணை என்று அம்மாபுலம்பியதுடன் அவனும் அம்மாவுடன் கரைந்து நெகிழிந்து போவான். ஆனால் அவனுக்குள்ளிருந்த ஆதங்கம் “போடா போடா” என அவன் பிடறியைப் பிடித்துத் தள்ளிக் கொண்டே இருந்தது.

அப்படி ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் தான் அவன் அம்மாவுக்குக் கடிதம் ஒன்று எழுதி வைத்து விட்டு கொழும்பு பஸ்ஸில் ஏறினான். அவன் கொழும்பைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருந்தானே தவிர அது எத்தனை பூதாகரமானது என்ற அறிவு அவனுக்கு கொஞ்சமும் இருக்க வில்லை. கொழும்புக்கு சென்று விட்டால் வேலை ஒன்றைத் தேடிக் கொள்ளலாம் என்ற நினைப்பு மாத்திரம் மனதில் வேரோடிப் போயிருந்தது. கிராமத்தில் குனம் குட்டை, இலை குழை எனப் பழகிப் போயிருந்த அவனுக்கு பஸ் மற்றும் மோட்டார் எஞ்சின்களின் உறுமல் கள் கூட சிங்கங்கள் கார்ஜிப்பது போல் பயாணாவை ஏற்படுத்தின.

இத்தனை வாகனங்களுக்கு மத்தியில் எவ்வாறு வீதியைக் கடந்து எதிர்ப்புறம் செல்வதென்பது கூட அவனுக்கு தெரியவில்லை.

ஆனால் பலபேர் அங்கும் இங்குமாக வாகனங்களுக்குள் புகுந்து வீதியைக் கடந்து கொண்டிருந்தார்கள். அப்படி வீதியைத் துணிச்சலு

தன் கடப்பவர்கள் கொழும்பு நகரத்தின் வீதிகளை எவ்விதம் கடப்பது என்ற நுட்பத்தினை நன்கு தெரிந்து வைத்திருந்தவர்கள் என்பது சாந்தனுக்குத் தெரியாது.

சாந்தனும் காட்டுத் துணிச்சலுடன் தெரிந்த திசைநோக்கி விரைந்தான். முதலில் வலது புறம் நோக்கிச் செல்லும் வாகனங்களைத் தவிர்த்து வீதியின் நடுப்புறம் சென்று அதன் பின் இடதுபுறம் செல்லும் வாகனத்தை தவிர்த்து மறுபுறத்தை அடைதல் என்பதே பாதை கடக்கும் நுட்பம். ஆனால் இதனை அறி யாத சாந்தன் ஒரே விதத்தில் வேகமாக பாதை யைக் கடந்தான். வினைவு தெரிந்த திசையில் விரைந்து வந்த டிரக் அவனை மோதி வீசித் தள்ளியது. அடுத்துத்து வந்த வாகனம் அவன் கால்கள் மீது ஏறியது. யாரோ கவினார்கள் “ஆஸ்பத்திரி அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு” அந்தச் சத்தங்கள் மட்டுமே அவன் இறுதியாகக் கேட்டவை.

அதன் பின் அவனுக்கு ஆஸ்பத்திரியில் நினைவு திரும்பியபோது அவன் முழு வாழ்வுமே மீண்டும் ஒரே தாம் இருண்டு போனது. அந்த இருட்டில் அவனுக்குக் கனவுகள் கூட வரவில்லை.

- எஸ். சர்மினி

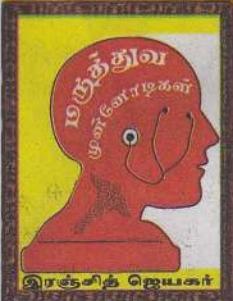


“ஐயா, நேத்து பத்திரிகையில் குடிக்கிறதால் உண்டாகுற கெடுதல்கள் பற்றி பழிச்சதுமே நிறுத்திட்டேன்.....”

“என்ன குடிக்கிறதயா?”

“இல்ல, படிக்கிறத”





கருவுக்குள் கருவை நுழைக்கும் அசாத்திய ரூப்பை மேற்கொண்டவர்

பல செல் உயிரிகள் பெரும்பான்மையானவற் றில் காணப்படும் செல் தான் ஸ்டெம் செல். செல் பிரிவின் வாயிலாக தன் ணைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்ள வல்லவை இந்த செல்கள். இதுவே ஸ்டெம் செல்களின் தனித்துவமான அம்சம். இதனை தமது நீண்ட நாள் ஆய்வின் மூலம் புதிதாக கண்டுபிடித்து வெளிப்படுத்தியவர்தான் ஹென்ஸ் ஸ்பீமன். கருவுக்குள் கருவினை நுழைக்கும் அசாத்திய செல் ஆய்விற்காகவும் அந்த ஆய்வில் அடைந்த

பெரு வெற்றிக் காகவும் 1935 ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசி ணை ஹென்ஸ் ஸ்பீமன் பெற்றார்.



கரு சார்ந்த ஆய்வு

செல் பிரிவின் வாயிலாக தன்ணைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்ளும்போதே இந்த செல்கள் வேறுபல தனித்துவம் மிகக் கிறந்த செல்களாகத் தங்களைப் பிரித்துக் காட்டிக் கொள்ளும். அதாவது மேலும் மேம்படுத்தப்பட்ட ஒரு நிலைக்கு மாறிவிடும்.

அத்தோடு ஸ்டெம் செல்கள் புதுப்பித்துக் கொள்ளும்போது உருமாறுகிறது. இரு வகையான ஸ்டெம் செல்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று கரு சார்ந்த ஸ்டெம் செல். மற்றையது வளர்ச்சியடைந்த ஸ்டெம் செல். கருசார்ந்த ஸ்டெம் செல்லை எடுத்துக் கொண்டால் புதுப்பிக்கும் இயக்கத்தின் போது தானாக உருமாறிப் போகும் குணாதிசயம் தான் பெரியதொரு வரப்பிரசாதமாகும். எனவே கருசார்ந்த ஸ்டெம் செல்களைத் தனியாகப் பிரித்து வைத்து அதனைப் புதுப்பிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் அது என்ன கருவோ அந்தக் கருவிலிருந்து வேறொரு கருவாக மாறவும் சாத்தியம் இருக்கின்றது.

உதாரணமாக மிருகமாகிய ஆடு கருவாக இருக்கிறதென வைத்துக் கொள்வோம். அதை புதுப்பிக்க வைத்து மேம்படுத்திக் கொண்டே இருந்தால் அது வேறொரு இனத்தின் கருவாக உருமாறும் வாய்ப்புள்ளது

ஹென்ஸ் ஸ்பீமன் HANS SPEMANN (1869 - 1941)



ஜூன் 2012

27

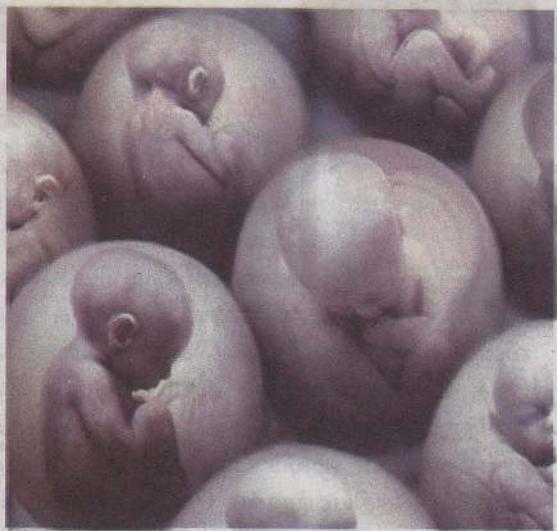
என்று முதன் முதலாக கண்டுபிடித்து தமது கருத்தை வெளிப்படுத்தியதும் முழு உலகமே வியந்து புருவத்தை உயர்த்தியது. இறைவன் தான் படைப்பின் கர்த்தா. ஆனால் ஸ்பீமீனின் இந்த அற்புத கருத்தை கேட்ட உலகம் மனி தனே கூட படைக்கலாம் என வியந்துபோனது.

ஸ்பீமீனின் இந்தக் கூற்றின் மீதான நீண்ட நெடு ஆராய்ச்சியே அறுபது வருடங்கள் கழித்து குளோனிங் எனும் செயற்கை படைப்பினை சாத்தியப்படுத்தி உள்ளது.

1869ம் ஆண்டு ஐஞன் மாதம் 27ம் நாள் ஜெர் மனியில் பிறந்த ஹென்ஸ் ஸ்பீமீன் தனது இள மைக் காலம் முதலே மருத்துவத்தில் இருக்கும் பல்வேறு பிரிவுகளில் மிக நுணுக்கமான பிரிவா கிய கரு பற்றிய கல்வியையும் ஆய்வுகளையும் தேர்ந்தெடுத்தார். கரு எவ்விதம் உருவாகிறது, அது எவ்விதம் வடிவாகிறது என்பது பற்றிய ஒரு தனி ஆராய்ச்சிப் பிரிவை தெரிந்தெடுத்தார்.

நாயின் கருவில் நாயே பிறக்கிறது. யானையின் கருவில் யானையே பிறக்கிறது. இயற்கையின் இரகசிய விந்தை இது. இதனைக் கிண்டிட ஆராயும் துறையை ஹென்ஸ் ஸ்பீமீன் தெரிவு செய்து, மிகச் சிரமம் நிறைந்த இத்துறையில் ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதிலும் பல உண்மைகளை உலகிற்கு வெளிப்படுத்துவதிலும் ஸ்பீமன் தன்னையே அர்ப்பணித்தார்.

கருமுட்டை பூப்பெய்தி கருவாவது முதல், அந்த ஓரிழை உயிரினம் படிப்படியாக வளர்ந்து வெளிவருவது வரை மருத்துவத் துறையின் பிரிவு ஆராய்கிறது.

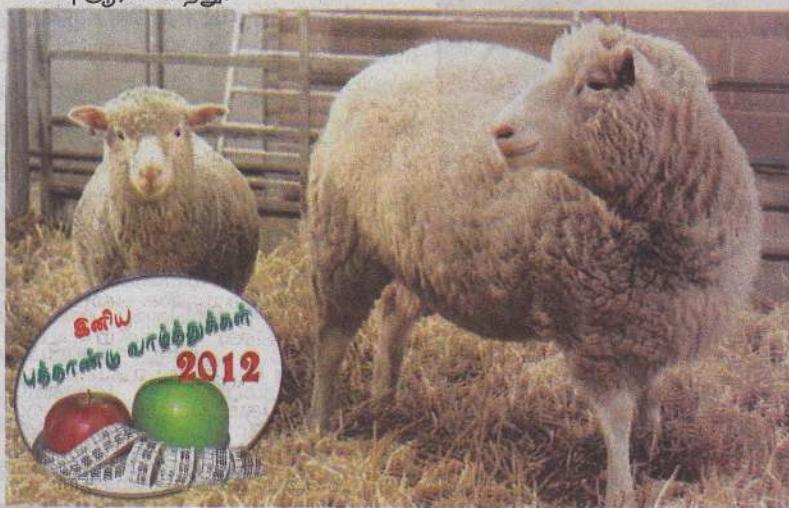


உயிரின கருவாக்கம்

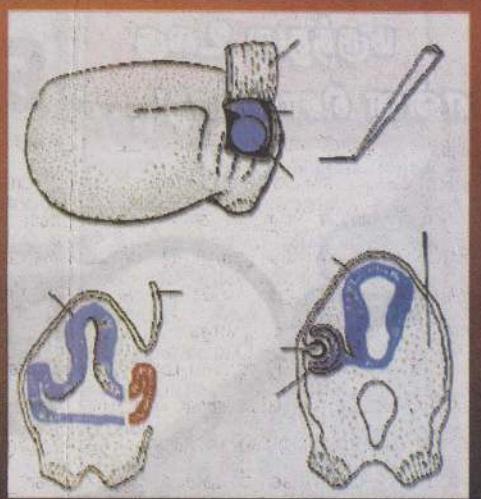
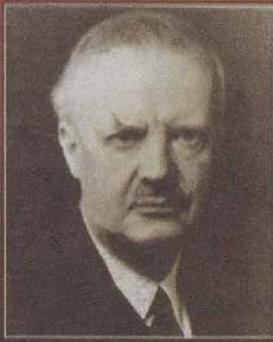
இனப்பெருக்க இயக்கம் வெற்றிபெற்றதும் இருவேறு செக்ஸ்களின் செல்களால் ஓர் உயிரி னம் பிறக்கிறது. இந்த அமைப்பு பற்பல எண் ணற்ற செல்கள் கொண்ட கருவாகி பின் உருவா வது வரை இந்தப் பிரிவின் ஆய்வுகள் விரிந்து செல்கின்றன. தாவரங்களுக்கும், மனிதன் மற றும் மிருகங்கள் அனைத்திற்கும் இந்த இயக்கம் ஒரே மாதிரியாகத்தான் காணப்படும். ஆயினும் இந்தத்துறை மனிதன் மற்றும் மிருகங்களுக்கு மட்டுமே இயங்குகிறது. உயிரின கருவாக்கம் பற்றிய இந்த துறையில் பலர் ஆராய்ந்து பல வேறு எதிரெதிர் முடிவுகளையெல்லாம் கால ஒட்டத்தில் பதிவு செய்து இருக்கிறார்கள். அந்த வகையில் ஸ்பீமீன் அவர்களும் கருவாக்கம் பற்றிய தனது முடிவுகளை ஆணித்தரமாக பதிவு செய்து இருக்கிறார். இந்தச் சாதனைகளால் தான் இவர் மருத் து வத் து றை யில் வியந்து பார்க்கும் ஒரு மாம னிதராக திகழ்கின்றார்.

நூனுயிரினில் அறுவை சிகிச்சை

இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சைக்காக இவர் படுக்கையில் இருந்த போது ஒகஸ்ட் என்பவரு



டைய கரு செல்கள் பற்றிய ஓர் ஆய்வரிக்கையை படிக்க நேர்ந்தது. பரம பரை குணங்களை ஜீன் கள் எனும் மரபணுக்கள் வாயிலாக தலைமுறை தலைமுறையாக கருக்கள் மூலம் கூடாது செல்லப்படுவதை ஒக்ஸ்ட் என்பவரின் கட்டுரை தெளிவாக விளக்கியது.



அறுவை சிகிச்சை

செல்கள் போன்ற நுண்ணுயிரிகளில் அறுவை

சிகிச்சை செய்யும் அளவிற்கு சாதுரியம் மிகுந்த மருத்துவராக ஸ்பீமன் விளங்கினார். ஒக்ஸ்ட் அவர்களின் கட்டுரை அவரை ஊக்கமளித்து கருவாக்கம் மற்றும் செல்களின் பங்கு குறித்த ஆய்வில் அவரைத் தீவிரமாக செயல்பட வைத்தது.

இதன் பயனாக, மிக நுண்ணிய செல்களைப் பகுப்பதிலும், அவற்றில் அறுவை சிகிச்சை களை மேற்கொள்வதிலும் இடையறாது முயன்று வெற்றிகளை குவித்தார் ஸ்பீமன். நுண் அறுவை சிகிச்சையின் அடிக்கல் இவரால்தான் நாட்டப்பட்டது என மருத்துவ வரலாறு கூறுகின்றது.

ஸ்பாது

மிக மிக நுணுக்கமாக முயன்று, அயராது ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டு, செல்களைப் பிரிப்பதில் வெற்றிகள்டார். ஒரு செல்லை இரண்டாக்கி னார். இப்படி பகுக்கப்படும் செல்லானது ஒரு கருவின் செல்லாக இருந்தால் ஒன்றிலிருந்து பகுக்கப்பட்டு விளையும் இந்த இரு புது செல்களுமே இரண்டு கருக்களாக விளைந்து இரு உயிர்களாக பரிணமிக்கும் என்றார். எனினும் இவ்வாறு செல்லை உடைப்பது குதிரைக் கொம்பு என மேலும் விளக்கம் அளித்தார். இந்த அறுவை சிகிச்சை முறையை நுண் - அறுவை சிகிச்சை முறை என அழைத்தார்.

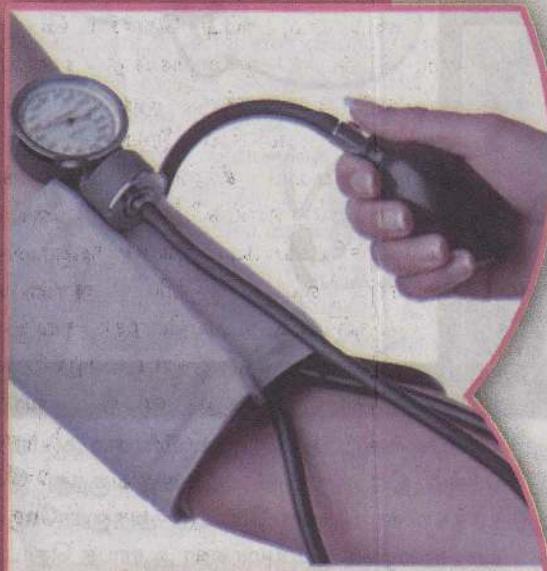
செல்லைப் பகுக்க முடியும் என்ற ஆய்வு ஒரு பக்கம் நிகழ்ந்தாலும், அப்படி பகுத்து இரண்டாக்காமல் துளை போட்டு அதனுள்ளே ஏதாவது நுழைக்க முடியுமா என ஆராயத் தொடங்கி னார். வசதிகள் குன்றியிருந்த அக்காலத்தில் இமாலய முயற்சியாக ஸ்பீமனின் இந்த ஆய்வு திகழ்ந்தது. நுண்ணோக்கிகளால் கூட வசப்படாத செல்லினை நுணுகி ஆராய்ந்து பகுப்ப தெண்பது அசாத்தியமான விடயம்தான். ஆனால் ஸ்பீமன் அதனை சாத்தியமாக்கிக் காட்டினார்.

கரு ஒரு குருத்தாக ஆரம்ப நிலையில் இருக்கும் போது அதன் ஒரு பகுதியை இன்னொரு குருத்தான் கருவுக்குள் நுழைத்துப் பதனிடும் போது இரண்டாம் கரு எனும் புதுக்கரு உதயமாகிறது என நிரூபித்துக் காட்டினார். மிகச் சிரமப்பட்டு பரிசொர்த்த நீதியாக மெய்ப்பித்தார். இதே ஆய்வினை பின்னர் மேலும் நீடித்து ஸ்பீமன், ஒரு கருவின் ஆரம்பகட்ட நிலையில் அதன்கை, கால், கழுத்து போன்ற எந்தப் பகுதியையும் தனியாக தெரிந்தெடுக்கலாம் என்றும் அதற்குள் மற்றொரு கருவின் அதே பகுதியை ஆழகாகச் செருகலாம் என மேலும் விபரித்தார்.

இயற்கை படைப்பை செயற்கை படைப்பாக ஆக்கும் இந்த வகை செல் பகுக்கும் ஆய்வு களை வியந்து பார்த்தது மருத்துவ உலகம். கருவுக்குள் கருவை நுழைக்கும் அளவிற்கு வெற்றிகள்ட ஹென்ஸ் ஸ்பீமன் 1941ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் 9ஆம் திகதி மறைந்தார்.

மருத்துவ உலகு
என்ன சொல்கிறது....?

வீராக காது ஞடைய வெச்டாம்



உய்விருப்பு இடைஷுறுப்பு

நம்மை பலவாறு வாட்டியடுக்கும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உருவாகுவது எப்படி என்பதை பிரித்தானிய ஆய்வாளர் கள் சிலர் ஆராய்ந்த போது அவர்களுக்கு கிடைத்த பதில் மிகவும் சுவாரஷ்யமா யிருந்ததாம். நாம் தினமும் சாப்பிடும் உணவின் தன்மை, எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படுதல், மது மற்றும் புகைப்பிடித்தல் பழக்கம், அளவுக்கு அதிகமான உடல் எடை, சர்க்கரை வியாதி, உடற் பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பது, சுத்தம் அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில் நீண்டநாட்கள் குடியிருத்தல், பார்ம்பரிய தன்மை போன்ற பலவித காரணங்களே இதற்கு காரணமென இந்த ஆய்வில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



நம்மில் பலரிடம் அநாவசியமாக காதுகளை குடையும் பழக்கம் இருக்கிறது. கூரமையான அல்லது வன்மையான ஏதாவது பொருளை பயன்படுத்தியோ அல்லது நடைபாதை வியாரிகளிடம் கிடைக்கும் காதுகுடும்பியையோ இதற்கு பயன்படுத்தக்கூடாது என்றும் அதற்கு பதிலாக இருப்பும் பஞ்ச பொருத்தப்பட்ட பட்ஸ் (Buds) என்ற குச்சகளைக் கொண்டு தாராளமாக காதுகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம் என்று விளக்கமளிப்பார்கள். இது ஒரு பாதுகாப்பான முறை என்று வேறு நம்மில் பலர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் இது பலரும் செய்கின்ற ஒரு தவறாகும். சரியானவையாக தோற்றமளிக்கும் தவறுகளில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

அளவிட முடியாது

பொதுவாகவே யாருக்குமே தன் காதில் உள்ள அழுக்கின் அளவு எவ்வளவு என்பதை சரியாக யூகிக்க முடியாது. அப்படி இருக்கும் போது எந்த நிலையில் காதுகளைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்பதை அவராகவே தீர்மானிக்க முடியாது.

பட்ஸ் குச்சகளினால் காதுகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளும் போது அது கொடுக்கும் தற்காலிக சுகம் கருதி தாம் விரும்பியவாறு விதவிதமாகக் காதுப் பாதையை வட்டச் சுழற்சியில் அழுந்தும் படி சுற்றுகிறார்கள். இதனால் செவிப்பாதையில் வலி உண்டா



கின்றது. இந்தப் பாதையில் உள்ள திசுக்கள் மிகவும் மென்மையான தன்மை கொண்டது. எனவே பட்ஸ் போன்ற குச்சியால் சுத்தம் செய்யும் போது அதிலுள்ள மேல் தோலின் ஒரு பகுதி உரிந்து விடுகிறது.

உள்ளே இருந்து ஒருவித நீர் வெளியேறுகிறது. இதன் காரணமாக தொற்றுக் கிருமிகள் அந்த இடத்தில் பரவுகின்றன. எனவே இனியாவது பட்ஸ் குச்சிகளைப் பயன்படுத்தி அநாவசியமாக காதுகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டாம்.

காநுகளை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது?

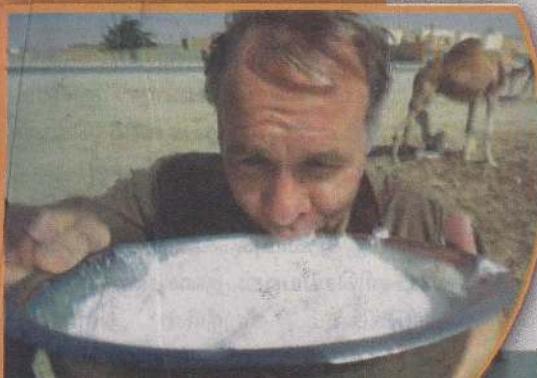
பின் எப்படித்தான் காதை சுத்தம் செய்வது அழுக்கில்லாமல் பாதுகாப்பது? என்றதொரு நியாயமான கேள்வி எழுவது இயற்கையே. இது குறித்து எம்மில் எவரும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. நம் கீழ்த்தாடையில் பல் வேறு அசைவுகள் தொடர்ந்து ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன.

நாள்தோறும் 600 முதல் 1000 முறை சாப்பிட, கொட்டாவி விட, பேச, சிரிக்க என பல விடயங்களுக்காக கீழ்த்தாடையை அசைக்கிறோம். இந்தத் தாடை எலும்பில் மேல்புற முனை காதின் கீழ்த்தான் அமைந்துள்ளது.

காரமும், கசப்பும் கொண்ட பெருங் காயம் சுவை நரம்புகளைத் தூண்டி, சுவையை உண்டாக்கும் குணம் கொண்டது. தானும் எளிதில் ஜீரணமாகி, மற்ற உணவுகளையும் சீக்கிரத்தில் செரிக்க வைக்கும். இது வாயுக்கோளாறை விரைவிலேயே சரிசெய்யவும், தசைகளுக்கு பலம் கொடுக்கவும், சீறுநீரின் அளவைப் பெருக்கவும் உதவுகின்றது. தினமும் பெருங்காயத்தை சாப்பாட்டில் சேர்த் துக்கொண்டால் வயிற்று வலி, வயிறு உப்பி இருத்தல் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படாது. மலச்சிக்கலை நீக்கி, குடல்புழுக்களை அழிக்கும் அற்புத சக்தி வாய்ந்தது.

ஸ்ரீராஜ சுந்திரயிஞ்சும் ஸ்ரீநாந்தராய்த்





அரப் நாடுகளை சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் ஒட்டகப் பால் மற்றும் அதன் சிறுநீரில் இருந்து ஒரு வகை மருந்தை தயாரித்துள்ளனர். இந்த மருந்து புற்று நோயை குணமாக்கும் தன்மை உடையது என தெரியவருகிறது.

ஒட்டக பால் மற்றும் அதன் சிறுநீரில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் இந்த மருந்து உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இது புற்றுநோய் செல்களை அளித்து விட்டு புதிய செல்களை உருவாக்குகிறது.

இந்த மருந்தால் பக்கவிளைவுகள் ஏதும் ஏற்படுவது இல்லை. எனவே இதன் மூலம் புற்றுநோயை சீக்கிரமே சரியாக்கி விடலாம் என்று விஞ்ஞானிகள் நம்பிக்கை தெரிவிக்கின்றனர்.

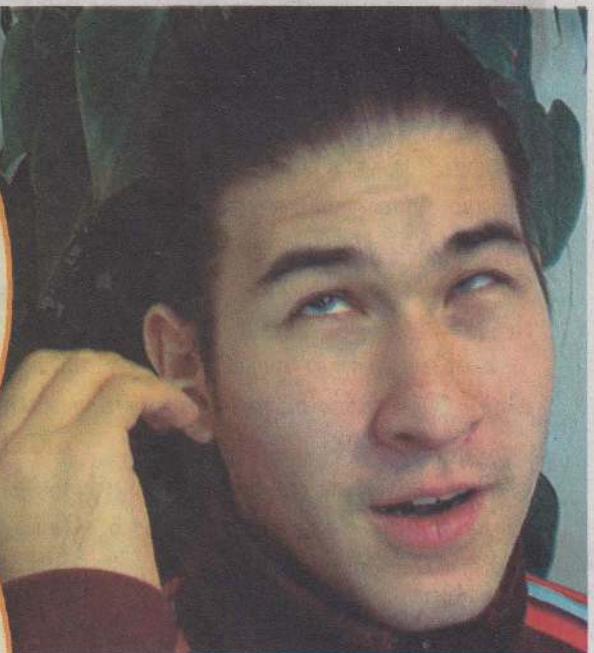
புற்றுநோயை துணப்பகுந்தும் இடை டால்



எனவே கீழ்த்தாடை அசையும் போது காதில் சேர்ந்துள்ள அழுக்கு தானாகவே வெளியேறி விடுகிறது. ஆகவே அடிக்கடி நாம் காதை குடைய தேவையில்லை.

முக்கைச் சிந்துவதாலும் செவிப்பறை பாதிக்கலாம்

சிலர் மூக்கில் சனி சேர்ந்து கொண்டால் பலமாகவும் வேகமாகவும் மூக்கை சிந்திக்கொள்வார்கள். அவர்கள் ஒரு விடயத்தை மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சில



சமயம் சனி வெளியே வராமல் உள்ளாக்குள் சென்று விடும். அதாவது காதுப் பகுதிக்குள் செல்லத் தொடங்கி விடும். மேலும் பலமாகச் சிந்தும் போது ஏற்படக் கூடிய அழுத்தத்தின் காரணமாக அந்தச் சனி செவிப்பறையின் உள்பக்கத்தில் இருந்து துளையை ஏற்படுத்திக் கொண்டு வெளியே வரும். இதன் பிறகு காது குப்பென்று அடைத்துக்கொள்ளும். காது வலி ஏற்படும். கூடவே காய்ச்சலும் சிலவேளை வரக்கூடும். இவ்வளவும் நமக்கு தேவையா?

காதுச் சொட்டு மருந்து

இயர் ட்ரொப்ஸ் (Ear Drops) எனும் காதுச் சொட்டு மருந்துகளை எந்தவிதக் காது வலியானாலும் சிலர் விட்டுக் கொள்கிறார்கள். காதுச் சொட்டு மருந்துகளில் வெவ்வேறு வகைகள் உண்டு. காதில் உள்ள மெழுகை இளக் கைக்க, காதில் ஏற்பட்டுள்ள பூஞ்சைக் காளானைக் களைய, பற்றீரியா கிருமிகளை ஒழிக்க என ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு விதமான சொட்டு மருந்துகள் உள்ளன. எனவே தமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் காதுவலி எக்காரணத்தால் வந்துள்ளது என தெரியாமல் அதற்கு உரிய சொட்டு மருந்தை பயன்படுத்தாமல். வேறு வகையான சொட்டு மருந்தை பயன்படுத்தினால் பல்வேறு சிக்கல்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி வரும்.

உதாரணமாக காதுப் பகுதிக்குள் ஏதாவது ஒட்டை இருக்கும் போது மெழுகை இளக்கு வதற்கான சொட்டு மருந்தை விட்டுக்கொண்டால் அதனால் புது வித சிக்கல்கள் தோன்றும். எனவே மருத்துவரை அணுகி ஒரு வார்த்தை அவரிடம் ஆலோசனை பெற்று அதன் படி நடப்பதே நல்லது.

மிதமிஞ்சிய சுத்தம்

சிலர் தாங்கள் மிக மிகச் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என கருதி குளிக்கும் போது அவர்கள் காதுகளில் சுவர்க்காரத்தை தண்ணீரில் கரைத்து அந்நீரை விட்டுக் கொண்டு அது நன்கு உள்ளே செல்லுமாறு தலையை வேறு இரு பக்கமும் அசைத்துக் கொள்வார்கள். இதெல்லாம் தேவையில்லாத விடயங்களாகும். இது இறுதியில் அநாவசிய சிக்கவில் கொண்டு போய் விடலாம். எனவே ஏற்கனவே கூறியது போல் காது தண்ணிடமுள்ள அழுக்குகளை தானாகவே நீக்கிக் கொள்ளும் சக்தி யைக் கொண்டது என்பதை மட்டும் நினை வில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- ஜெயகார்



வளி ஏற்படும் பாகுந்தைப் பார்த்துக்காணிமழுந்தால் வளி நுழையும்

மருத்துவர் ஊசி போடும் தருணம் கண்ணை மூடிக் கொள்வது, மருத்துவர் ஊசியைக் குத்துவதைப் பார்க்காமல் தலையைத் திருப்பிக் கொண்டு வேறு எதையாவது பார்ப்பது போன்றவற்றைச் செய்து அதிகம் வலி தெரியாமல் இருக்க நாம் முயலுவோம்.

யுனிவர்ஸிட்டி கொலெஜ் லண்டன் என்ற பல்கலைக்கழகமும், இத்தாலியில் உள்ள மிலான் - பிகோக்கா பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சி மையமும் சேர்ந்து நடத்திய ஒரு ஆராய்ச்சியில், வலிக்கும் பாகுதையே மேலும் பெரிதுபடுத்தி பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் வலியின் அளவு மேலும் குறைகிறது என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது. இந்த கண்டுபிடிப்பின் விளைவாக சிகிச்சைகளின்போது நோயாளிகளின் வலி உணர்வை குறைக்கக்கூடிய புதிய உத்திகளை உருவாக்க முடியும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

விவாகரத்து

அல்லது

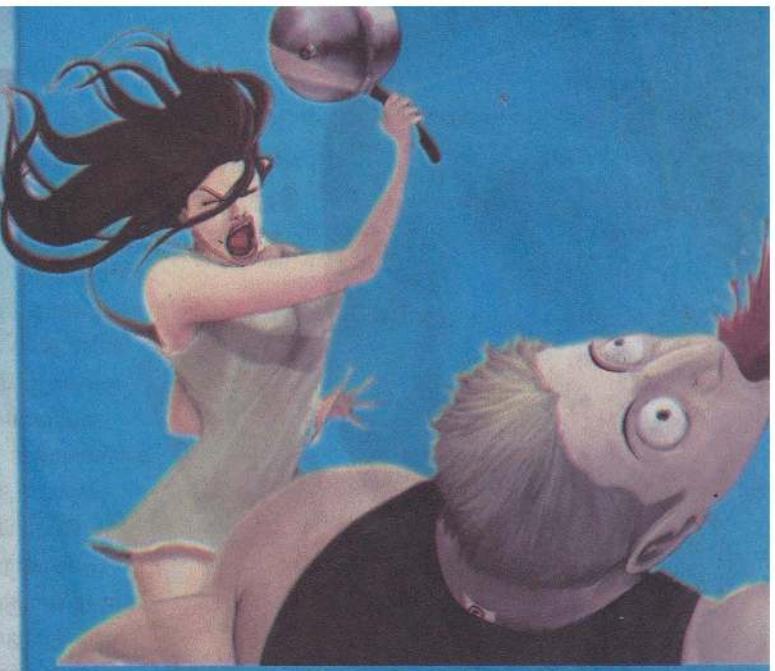
கொலை வரை

சென்றுவிடும்

குமேப்

சச்சரவுகள்



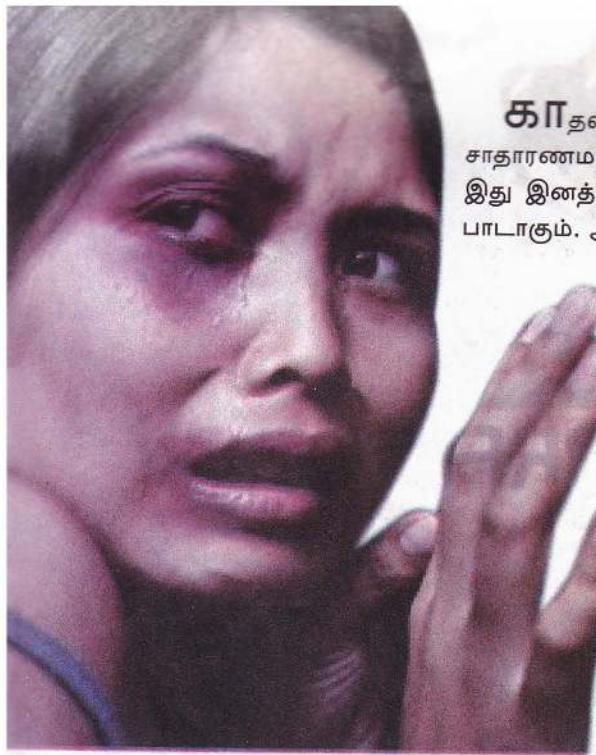


அடிப்படைக் காரணிகள் மன நோயாக இருக்கலாம்



Dr. சுந்திர ரயல்
மனோவியல் நிபுணர்
மனோவியல் விரிவுறையாளர்
பேராதனை போதனா
வைத்தியசாலை

-எஸ். கிரேஸ்-



காதல் உணர்ச்சியுடன் உள்ளத்தில் ஏற்படும் பாலுணர்வு சாதாரணமாக மனிதனில் ஏற்படும் ஒரு இயற்கை நிகழ்வாகும். இது இனத்தைப் பெருக்குவதற்கான ஒரு வழமையான செயற் பாடாகும். ஆனால் இந் நிகழ்வு பல வேறுபட்ட நபர்களிடையே

அசாதாரண அல்லது வழமைக்கு மாறான ஒரு நிகழ்வாக இருப்பதனை பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நாம் சமூகத்தில் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அல்லது கேட்கக் கூடியதாக உள்ளது.

வழமைக்கு மாறான பாலியல் ஆசைகள் அசாதாரணமான பாலியல் நடத்தைகள், எதிர்பாலியல் தொடர்பான நம்பிக்கையீனங்கள். எதிர்பாலியல் தரப்பினரை அதிகமாக பாதுகாக்க வேண்டுமென்ற உணர்வு ஆகிய காரணங்களுடன் உருவாகும் பிரச்சினைகள் மன நோயை உருவாக்குவதாக மனோவியல் வைத்தியர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

திருமண வாழ்க்கையில் கணவன் மனைவிக்கிடையில் ஏற்படும் நம்பிக்கையீனங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பாதகமான செயற்பாடுகள் அவர்கள் இரு வரையும் மட்டுமன்றி அவர்களின் குடும்ப அலகும் மற்றும் சமூகத்தில் பிரச்சினைக்குரிய நிலை வரை கொண்டு செலவதாக மனோவியல் நிபுணர்களிடம் மேற்படி விடயம் தொடர்பாக கேட்டபோது குறிப்பிட்டனர்.

மேற்படி மன நோய் தொடர்பாக பேராதெனிய போதனா வைத்தியாலையின் மனோவியல் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்தியர் மற்றும் பேராதெனிய பல்கலைக்கழகத்தின் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்கள் சவீந்திர டயஸ் அவர்கள் தெரிவித்த கருத்துக்களை நாம் இங்கு தருகின்றோம்.

இந்நோயை எவ்விதம் அறிந்து கொள்வது?

இன்று சமூகத்தில் கணவன்-மனைவிக்கிடையில் அடிக்கடி சண்டை சச்சரவுகள் ஏற்படுவதை நாம் காண்கின்றோம். கடுமையான வாய்த்தர்க்கங்கள் ஏற்பட்டு இறுதியில் சண்டை ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இவற்றின் இறுதி பெறுபேறு விவகாரத்து அல்லது கொலையாக இருக்க முடியும். இதற்கு பல உதாரணங்களை நாம் சமூகத்தில்

காணமுடியும். மனைவி கணவனை கொலை செய்த சந்தர்ப்பங்களை கணவன் மனைவியைக் கொலை செய்த சந்தர்ப்பங்களையும் கூறலாம்



அதுமட்டுமன்றி நம்பிக்கையீனம் காரணமாக வேறு நபர்களுடன் தொடர்புகள் உள்ளதாக நினைத்து கணவன்மார்கள் தமது மனைவியரை கொலை செய்த சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. இத் தகைய சந்தர்ப்பங்களில் கொலை செய்த நபர் அல்லது விவாகரத்து பெற்றுக்கொண்ட நபர் சட்டத்தின் ஊடாக அல்லது வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவார். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் இவ்விடயம் ஒரு மன நோய் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள எமக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

இத்தகைய நோய் உள்ளவர்களை என்ன பெயர் கொண்டு அழைப்பார்கள்?

இது மூன்றில் ஏற்படும் ஒரு அங்கவீனம் என்று குறிப்பிடலாம். மூன்றியின் ஒரு பகுதியில் நோய்க்குறியான சீர்று இயக்கம் மோர்பிட் என்று நாம் குறிப்பிடுகிறேன். மிகப்பிரபலமான மன நோயான இந்நோய் பாலியல் திருப்தியின்மை காரணமாக எதிர்பாலினத்தை பாதுகாக்கவேண்டும் என்ற தேவை அதிகரித்ததனால் ஏற்படுகின்றது. கணவன் சந்தேகம் காரணமாக மனை வியை கண்ணும் கருத்துமாக கவனித்துக் கொள்வதும் மனைவி கணவனை ஏனைய பெண்களிடமிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள நினைக்கும் எண்ணத்தால், உந்துதலால் உண்டாகும் நோயாகும்.

இந்நோயிற்கான அறிகுறிகள் எவை?

பாலியல் தொடர்புகள் மட்டுமன்றி மதுபானத்திற்கு அடிமைப்பட்டவர்கள், அதிகரித்த பாலியல் உணர்வுகள் உள்ளவர்கள் என்பவர்களுக்கிடையில் இந்நோயை அதிகமாகக் காணலாம். இந்நோய் தொற்றிலிருப்பது ஆண் நபரென்றால் அவர் தமது மனைவி இம்சைப்ப டும் அளவில் அல்லது வெறுப்பேற்படும் அளவில் பாலியலில் திருப்தியை கொடுக்க முட்படுவார். அல்லது நடந்து கொள்வார். மனைவியின் கைற்பை கைப்பை, கையடக்க தொலைபேசி, புத்தகங்கள் உட்பட அனைத்தும் சந்தேகத்துடன் பார்ப்பார். ஏனென்றால் இன்னுமொரு ஆணொருவருடன் பாலியல் தொடர்பு உள்ளதா என்ற சந்தேகப் பார்வையிலேயே அவர் அப்படி நடந்து கொண்டு அடிக்கடி பரிசீதித்துப் பார்ப்பார். தொழிலுக்கு செல்லும் மனைவி என்றால் அவள் தொழிலுக்கு செல்ல ஆயத் தமான நேரம் முதற் கொண்டு பல காரணங்களை முன்வைத்து தகராறு செய்யத் தொடங்குவார். தொழிலுக்கு செல்லாமல் வீட்டில் இருக்கின்றது.



கும் மனைவியானால் இடைக்கிடை வீட்டில் மற்றும் அயலில் வாழ்பவர்களிடம் அவளைப் பற்றி விசாரித்துக் கொள்வார். மறுபுறம் இந் நோய் தொற்றியுள்ள பெண்ணானவள் அநேக மாக கணவனுக்கு உணவு சமைத்து கொடுத்துவிடவும் பின் வாங்குவாள்.

தொழில் செய்யும் இடங்களுக்கு சென்று அவள் தொழிலுக்கு வந்துள்ளாரா எனவும் பரி சோதித்துப் பார்ப்பாள். பிழையான தொலைபேசி இலக்கம் அல்லது தனக்கு பரிச்சயமில் லாத தொலைபேசி இக்கங்களை தேடி சந்தேகித்துப்பார்ப்பாள்.

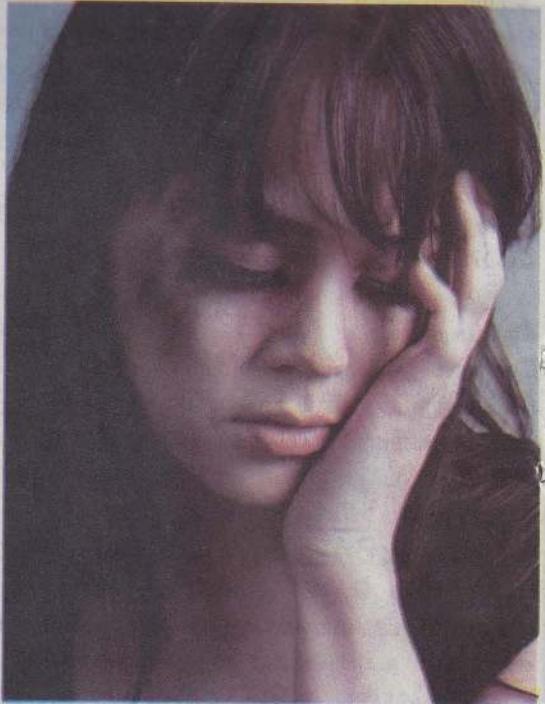
இந்நோய் பீடிக்கும் சமுதாயப் பிரிவு மற்றும் சமூக மட்டக்களில் வேறுபாடு உள்ளதா?

இல்லை, இத்தகைய நோயாளிகள் கிராமப் பகுதி, நகரப்பகுதி, உயர் சமுதாயப்பிரிவுகள், என்று வேறுபாடினரிடம் உள்ளனர். அதுமட்டுமன்றி சட்டத்தரணிகள், பேராசிரியர்கள் மற்றும் கலாநிதிகளுக்கும் இந்நோய் பீடிக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் எம்மால் அறியப்பட்டுள்ளன.

மதுபானம் மற்றும் போதை வஸ்துக்கு அடிமைப்பட்டு வாழும் அநேக ஆண்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இத்தகைய பல பேருக்கு நாம் சிகிச்சை வழங்கியுள்ளோம்.

இத்தகைய மன்னோயாளருக்கு எத்தகைய சிகிச்சைகளை வழங்குகின்றிர்கள்?

இத்தகைய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு குறிக்கப்பட்ட மருந்து வகைகள் உள்ளன. அவற்றை பெற்றுக்கொடுக்கும் முறையானது இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நிலையைப் பார்த்தபின்பே எத்தகைய மருந்துகள் வழங்கப்படல் வேண்டும் எனத் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. இத்தகைய நோயால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நாம் தங்குமிடவசதிகளை ஏற்பாடு செய்துகொடுத்து தங்கவைத்து சிகிச்சை அளிக்கின்றோம். நோயாளிகளை அனுபவம் வாய்ந்த மனோவியல் வைத்தியரிடம் கொண்டு சென்று சிகிச்சை அளிப்பது சிறந்த செயற்பாடாகும்.



சிகிச்சை அளிப்பது மிக முக்கியமான விடயமாகும். எதிர்காலத்தில் எதிர்பார்க்கப்படும் மிகப் பெரிய பேரழிவுகளிலிருந்து காப்பாற்றவேண்டுமாயின் சரியான சிறந்த சிகிச்சை இந்நோயாளர்களுக்கு வழங்கப்படல் வேண்டும்.

பேரழிவு என்று நீங்கள் கருதுவது என்ன?

அதிகமாக நாம் காணக்கூடிய மிகப்பெரிய பேரழிவு கொலையாகும். இதனைவிட குடும்பத்தில் ஒற்றுமையின்மை, பிள்ளைகளின் முன்னிலையில் அவமானப்படுத்தல், குழந்தைகளை வயது வந்த ஆண் பிள்ளைகள் சந்தேகித்தல் ஆகிய காரணங்கள் பேரழிவை ஏற்படுத்தக்கூடியவை.

யயலவர்களைக் கூட சந்தேகித்து அவர்களை அவமானப்படுத்தல், வாழ்க்கையின் அழகை பிள்ளைகளிடமிருந்து பறித்தெடுத்தல், என்பன இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களால் ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய மன்னோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அறிகுறிகளை அறிந்து கொண்டபின்பு அவர்களை மனோவியல் வைத்தியரிடம் கொண்டு சென்று சிகிச்சை அளிப்பது சிறந்த செயற்பாடாகும்.



ணர்களிடம் அனுப்பி



பல்போனால்
சொல் போச்சு என்
பார்கள்.

பற்கள் அழகாக
இல் லாவிட்டால்
அல்லது பற்கள்

விழுந்து இடைவெளி காணப்பட்டால் ஒரு வரின் முக அழகில் அது தாக்கத்தை ஏற்படுத் தும். அந்த வகையில் ஒருவரது தெளிவான பேசு சுக்கும் முக அழகிற்கும் பற்கள் இன்றியமையாத தாகும்.

பற்களைப் பேசி அழகாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்வோம்

இலங்கையர்களில்

அதிகமானோரின் பற்கள் படிப்படியாக பழுதடைந்து வருவதாக சுகாதார அமைச்சருக்கிட்டுள்ளது.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின் மூலமாக இலங்கையர் ஒவ்வொரு வரினதும் பற்களில் குறைந்த பட்சம் ஆறு பற்களாவது படிப்படியாக சேதமடைந்து வருவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. என்ன அதிர்ச்சியாக இருக்கிறதா? இலங்கையின் சனத்தொகையில் ஏற்குறைய 120 மில்லியன் உட்குழிவு உடைய பற்களைக் கொண்டோர் இருப்பதாக சுகாதார அமைச்சருக்கிட்டுகிறது.

இலங்கையில் அதிகானவிலானோர் வெற்றிலை சப்பும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகியுள்ளார். தற்போது பாபுல், பான்பராக் போன்றவை களை பயன்படுத்தும் பழக்கம் வேகமாக பரவி வருகிறது.

பாடசாலை மாணவர்கள் உட்பட இளைய தலைமுறையினர் மத்தியில் இப்பழக்கம் நாளஞ்சு நாள் அதிகரித்து வருகிறது.

அண்மைய ஆய்வொன்றின் மூலம் 80 சதவீதமான பஸ் சாரதிகளும் நடத்துனர்களும்



வெற்றிலை சப்பும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகியுள்ளனமை தெரியவந்துள்ளது.

இப்பழக்கம் வாய்ப்புற்று நோய்க்கு அவர்களை ஆளாக்கும். வாய்ப்புற்று நோய், பல்லில் குழி விழுதல், பற்கள், சேதமடைதல், பற்கள் ஒழுங்கீனம், தொண்டைப் புற்றுநோய், வாய்ப்புண்கள், நீடித்த முரசு வலி போன்றவை வாய்ச்சுகாதாரப் பிரச்சினை, நோய்களாக அறியப்படுகின்றன.

பற்கள மாகுகாக்கும் வழிகள்

- ☒ காலையில் ஒரு முறை, இரவில் ஒரு முறை பல்துலக்குதல்.
- ☒ நாக்கை சுத்தம் செய்தல்.
- ☒ உணவு உட்கொண்ட பின்னர் வாயை கொப்பளித்தல்.
- ☒ பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளை சாப்பிடுதல்.
- ☒ இனிப்பு, சாக்லேட் மற்றும் பல்லில் ஒட்டக் கூடிய உணவுப் பொருட்களை தவிர்த்தல் அல்லது அவைகளை உட்கொண்ட பின் பற்களை சுத்தப்படுத்தல்.
- ☒ பளோரைட் கலந்த தரமான பற்பசையை பயன்படுத்துதல்.
- ☒ ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை பல மருத்து வரை அனுகி பற்களை பரிசோதித்தல்.
- ☒ புரதம், கல்சியம், பொசுபரசு, விற்றமின் A, விற்றமின் E அடங்கிய உணவு வகைகளை யும் சிறு மீன் வகைகளையும் உண்ணல் வேண்டும்.

ஆகவே நாங்கள் பற்களைப் பேசுவோம் அழகாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்வோம்.

- கலாநெஞ்சன் சாழாஹான் B.Ed

மு. சுதாரா

தீகொழும்பு





கலூப்பை



ஸுவிகாரின் போய் :
இலுப்பை

ஆங்கில போய் :
HONEY TREE &
BUTTER TREE

வேறு போய்கள் :

இருப்பை, குலிகம், மதுாகம், வெண்ணை
மரம், ஒமை

வகை : மரம்

நாவர்போய் : BASSIS LONGIFOLIA

நாவரக்குடும்பம் : SAPOTACEAE

பயன் நூற்றாகங்கள் : இலை, பூ, காய், பழம்,
விதை, நெய், மரப்பட்டை

தாயகம் : இந்தியா



வளரியல்லு :
வண்டல்
மண், மணற்
பாங்கான
இடங்களில்
நன்கு வளரும்.

தன்மை :

- ★ இது சுமார் 60 அடி உயரம் வரை கூட வளரும். இதன் இலைகள் கரும்பச்சை நிறத்தில் பழபழப்பாக இருக்கும்.
- ★ நீளம் 13 - 20 செ.மீ. இருக்கும், அகலம் 2.5 - 3.5 செ.மீ. இருக்கும்.
- ★ இலை நுணியில் கொத்தான நீண்ட இலைகளையும், கொத்துக் கொத்தான வெண்ணிற மலர்களையும், முட்டை வடிவ சதைக் கனியையும் நொறுங்கக் கூடிய உறையினால் மூடப்பெற்ற விதையினையும் உடைய பால் போன்ற சாறுள்ள மரம்.
- ★ இதன் பூக்கள் 2.5 - 5 செ.மீ. நீளமுடையது. பூக்கள் இனிக்கும். இதன் விதைகள் 2.5 - 5 செ.மீ. நீளமிருக்கும்.

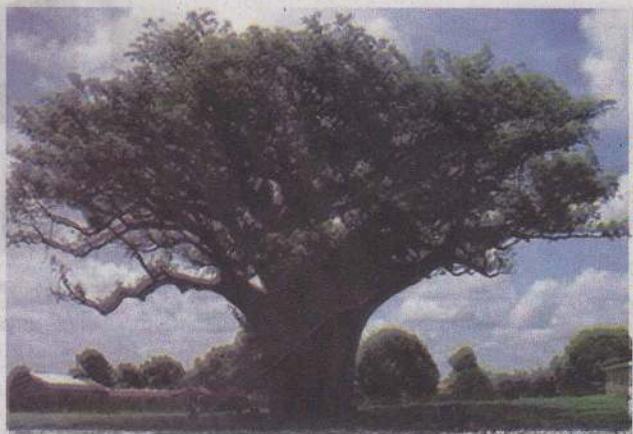
வளரும் கால நிலை :

திசம்பர் ஜூன் வரி மாதத்தில் இலைகள் உதிர்ந்து விடும். ஜூன் வரி, பெப்ரவரி, மார்ச்சு மாதத்தில் துளிர் விட ஆரம்பிக்கும். பெப்ரவரி



முதல் ஏப்ரல் மாதம் வரை பூக்கள் பூக்கும். ஏப்ரல், மே, ஜூனில் பழங்கள் தோன்றும்.

- ★ தேங்காய் எண்ணைக்கும், நெய்யுக்கும் பதிலாக அந்தக் காலத்தில் இதன் எண்ணையைப் பயன் படுத்தினார்கள்.
- ★ இதன் எண்ணைய் மஞ்சள் நிறத்தில் அடர்த்தி யாக இருக்கும்.
- ★ இதை நாற்று முறையில் தயார் செய்ய உரமிட்டு



பாத்திகள் அமைத்து முற்றிய விதைகளை 1.5 - 2.5 செ.மீ. ஆழத்தில் நடுவார்கள். ஈரம் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டு இருக்க வேண்டும். பின் 15 நாட்களில் முளைக்கும். பின் பைகளில் போட்டு நிழலில் ஒரு வருடம் வளர்க்க வேண்டும். அதன் பின் வேண்டிய இடங்களில் நடலாம்.

முந்துவப் பயன்கள் :

- ★ இலுப்பைப்பூ நாடி நடையையும் உடல் வெப்பத்தையும் அதிகரிக்கும்.
- ★ பசியுண்டாக்கும், சுதை நாம்புகளைச் சுருங்கச் செய்யும்.
- ★ தும்மலுண்டாக்கும்.

குப்பை மேனியின் பயன்!

முச்சுக்கூட விடமுடியாமல் அதிகப்படியான இருமலாலும் சரியாலும் சிரமப்படும் குழந்தைகளுக்கு குப்பை மேனியின் சாற்றைப் பிழிந்து சிறிதளவு கொடுத்தால் சரிப் பிரச்சனைகள் தீர்ந்து விடும். ஆனால் சரியான அளவில் கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும்.



- ★ விதை நோய் நீக்கி உடல் தேற்றும்.
- ★ இதன் பட்டை காயம், தோல் நோயைக் குணமாக்கும்.
- ★ இது தலைவலியைப் போக்கும்.
- ★ நீரிழிவைக் குணமாக்கும்.
- ★ இதன் பூவை அரைத்து வீக்கங்களின் மீது பற்றிட வீக்கங்கள் குறையும்.
- ★ இலையை மார்பகத்தில் வைத்துக் கட்டி வரத் தாய்ப் பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும்.
- ★ இலுப்பைப் பூ 50 கிராமம் அரை லீட்டார் நீரிலிட்டு 200 மில்லியாக்க காய்ச்சி வடிகட்டிக் காலை மட்டும் ஒரிரு மாதங்கள் சாப்பிட்டு வர மதுமேகம், நீரிழிவு குணமாகும்.
- ★ பச்சைப் பட்டையுடன் சிறிது கசகசா சேர்த்து உடம்பில் தடவி வைத்திருந்து குழிக்க சொறி, சிரங்குகள் ஆறும்.
- ★ இலுப்பை எண்ணெயை வெதுவெதுப்பாகச் சூடுசெய்து தடவி வெந்தீர் ஒத்தம் கொடுக்க இடுப்பு வலி, நாம்புத் தளர்ச்சி ஆகியவை தீரும்.

குறிப்பு :

கப்பல் கட்டவும், இரயில் தண்டவாள ரீப்பர் கட்டை செய்யவும், தேர் செய்யவும் மற்றும் விறகாவும் இம்மரம் பயன்படுகிறது.

-சுபா

“என்டா.... நான் வகுப்புக்குள் நுழையும் போது எல்லாரும் சிரிக்கின்றிங்கா?”

“நீங்க தான் சார், நேற்று சொன்னிங்க ‘துன்பம் வரும் வேலையிலே சிரிங்கன்னு’, அதான்.....”



கணவி கறித்த

பத்து மீட்டர்கள்

இன்றைய நவீன உலகில் கணனி என்பது நம் அன்றாட வாழ்வில் இரண்டற்க கலந்த ஒரு நவீன தொழில் நுட்ப சாதனம் என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த விடயமே. கணனியினால் பல நன்மைகளும் கூடவே சில தீமை களும் உண்டு என்பதனையும் நாமறிவோம். சில தீமைகள் உண்டு என்பதற்காக நாம் கணனி பயன்பாட்டை கைவிட முடியாது. ஏனெனில் இன்றைய எமது வர்த்தக, அலுவலக, கல்வி நிலைய மற்றும் கல்வி அபிவிருத்தி உள்ளிட்ட பல்வேறு தேவைகளை மிக இலகுவாகவும் நேர்த்தியாகவும் கச்சிதமாகவும் முடிக்கும் சாதனம் அல்லவா அது. எனவே கணனியைப் பயன்படுத்தும் நாம் தான் முன்னெனச்சரிக்கையாக சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதனையே நாம் 10 கணனிக் கட்டளைகளாக எடுத்துக் கொண்டால் பாதிப்புகளில் இருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

1. கணனி பாவனைக்கு முன் கண பார்வை கீழாக உள்ளதா என பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். சிறிதளவு குறை இருப்பினும் கணனி உபயோகப்படுத்தும் போது பாதிப்புகள் ஏற்படும்.
2. கணனி முன் அமர்ந்திருக்கும் நிலையில் கண பார்வை மட்டத்தில் இருந்து கணனி மொனிட்டர் திரையின் மையப் பகுதி 4 அங்குலம் முதல் 8 அங்குலம் அளவு கீழாக இருப்பது நல்லது.
3. ஸ்கிரீன் மீது தூசு படிந்திருக்கா வண்ணம் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. கணனியின் ஸ்கிரீனிலிருந்து எதிர் ஓளி வெளிப்படாத வண்ணம் அறையின் ஓளி அமைப்பு மற்றும் ஜன்னல் அமைப்பு இருக்க வேண்டும்.



5. தொடர்ச்சியாக பல மணி நேரம் கணனியில் வேலை செய்யக்கூடாது. மணிக்கு ஒரு முறையேனும் 5 அல்லது 10 நிமிட நேரம் தற்காலிகமாக ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். அவ்வேளை தொலைபேசியில் பேசுவது, அறையை விட்டு வெளியேறுவது நீண்ட மண்டபமாயின் மற்ற பகுதிக்கும் செல்வது அல்லது யன்னல் வழியே தொலை தூரம் பார்ப்பது போன்ற கண்களுக்கு ஓய்வு அளிக்கும் விதத்தில் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
6. கொஞ்டெக்ட் லென்ஸ் (Contact Lens) பயன்படுத்துபவர்களுக்கு கணனியை உபயோகிக்கும் பொழுது Cylindrical Glasses தேவைப்படும்.
7. Antiglare கோட்டிங் செய்யப்பட்ட மூக்கு கண்ணாடிகளை அணிவதன் மூலம் கண் ணாடி லென்ஸிலிருந்து வெளிப்படும் ஒளிச் சிதற்றலைத் தடுக்கலாம்.
8. Contrast 2 Brightness ஆகியவற்றை தேவைக்கேற்ப மாற்றிக்கொள்ளும் வசதி யுள்ள கணனி மொனிட்டர்களை பயன் படுத்துவது நன்மை பயக்கும்.
9. கண் உபாதைகள் ஏற்பட்டால் பாட்டி



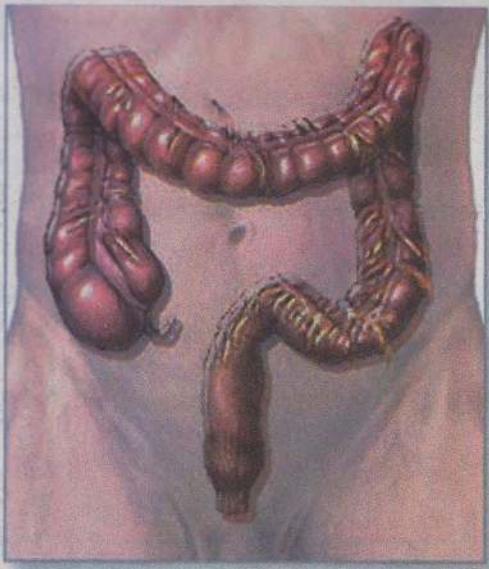
வைத்தியம், நாட்டு வைத்தியம், சுய மருத் துவம், உற்றார் கூறும் மருத்துவம் என எதையும் மேற்கொள்ளாமல் உரிய கண் மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்து அதற்குரிய மருத்துவத்தை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

10. வெள்ளமுத்து பிரச்சினை உள்ள வர்கள் Intermediate பவர் உள்ள கண் ணாடிகளை உபயோகப்படுத்துவது மிகுந்த சௌகரியத்தை கொடுக்கும்.

ஜெயா

“நீ ரொம்ப குண்டாகிட்ட, அத னால் தினமும் நீச்சல் அடி, உடம்பு குறை யும்”

“போடி, துமிங்கலம் 24 மணி நேரமும், தண்ணில் தான் நீச்சல் அடிக்குது, அதுக்கு என்ன உடம்பு குறைந்தா இருக்கு”



குடல் பூச்சிகள் எவ்வாறு பரவுகின்றன?

நாம் சுத்தத்தை பேணாமல் இருப்பதே குடலில் புழுக்கள் வருவதற்கு மிக முக்கிய காரணம் ஆகும். அசுத்தமான உணவை உண்பவர் களுக்கு நிச்சயம் கொழுக்கிப்பும் உண்டாகும். புழுக்களின் அறிகுறியாகச் சிலருக்கு வயிற்றுப் போக்கும், சீதேதியும் ஏற்படும்.

நாக்குப் பூச்சி உள்ள குழந்தைகளுக்கு நிச்சயம் வற்றட்டு இருமல் இருக்கும். வயிறு பெருத்தும், வீங்கியும், பலவீனமாகக் காணப்படுவார்கள். கைகளை நன்கு கழுவிய பிறகே உண்ண வேண்டும். மரங்களில் இருந்து கீழே விழுந்த கனிகளை பல சிறுவர்கள் கழுவாமல் அப்படியே உண்பதுண்டு. இதனால் பல விபரிதங்கள் ஏற்படலாம். எனவே கைகளையும் அத்தகைய பழங்களையும் கழுவி விட்டு உண்பதால் இத்தகைய புழுக்கள் வாய்க்குள் போவதை தடுக்க முடியும்.

உணவுகளையும் ஈமொய்க்காமல் பார்த்துக் கொள்ளங்கள். குழந்தைகள் மலம் கழித்த பிறகு கைகளை நன்கு கழுவிடப் பழக்கப்படுத்துங்

கள். இறைச்சி வகைகளை நன்கு வேக வைக்காமல் உண்டால் குடலில் மிக நீளமான நாடா வடிவத்தில் உள்ள நாடா புழுக்கள் தோன்றும். இதுவும் வயிற்றுப் போக்குடன் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நேரயில் போய் முடியும்.

எனவே திடீரென வயிற்றோட்டமும் பேதியும் மாறி மாறிப் போனால் உடனே மருத்துவரை நாட வேண்டும்.

குடல் புழுக்களை அகற்றப் பப்பாளியில் இருந்து வருகின்ற பாலை 20 மில்லி லீற்றர் சேகரித்து அதே அளவு தேனுடன் கலக்கவும். இந்தக் கலவையை ஒரு டம்ஸர் வெந்நீரில்

குடல் பூச்சிகள்



கலக்கி அருந்தவும். முடிந்தால் இதில் மல மிளக்கி மருந்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பழுக்காத பப்பாளிக் காயை சாறாக்கி அதை 20 மில்லி லீற்றர் அளவு எடுத்து தேனுடன் சேர்த்து அருந்தலாம். அல்லது கால் லீற்றர் காய்ச்சிய பசும் பாலில் முப்பது மில்லி லீற்றர் ஆமணக்கு எண்ணெயைச் சேர்த்து அருந்தவும்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்துங்கள் குடல் பூச்சிகளை அழிக்கும் சக்தி வாய்ந்த வீட்டு வைத்திய மருந்துகள் அனைத்தையும் காலையில் வெறும் வயிற்றில்தான் அருந்த வேண்டும்.



இரண்டு பப்பாளி விதை களை அரைத்து ஒரு டம்ஸர் பாலு டன் சேர்த்து இரண்டு நாட்கள் உண் னாவும்.

விதையில் உள்ள காரிசின் என்ற பொருள் நாக்குப் பூச்சி களை வேறுடன் அழித்துவிடும்.

நன்கு வேக வைக்காத இறைச்சியை உண்டதன் மூலமாக வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டு நாடாப் புழுக்களால் அவதிப்பட்டால் சாம்பல் பூசனி அல்லது பழுத்த பரங்கிக் காயின் விதைகளில் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அரைத்து வெறும் வயிற்றில் உண்ணுங்கள். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து இரண்டு தேக்காண்டி ஆமணக்கு எண் ணையைச் சாப்பிடவும் இம்முறை நன்கு பலன் தரும்.

நாடாப் புழுக்களை அகற்ற ஓர் எளியவழி உண்டு. ஒரு கல்பாக்கைப் பால்விட்டு அரைத்து அதனுடன் மேலும் சிறிது பால் சேர்த்து அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் உண்ணுங்கள்.

ஒரு சிறிய பெருங்காயத்துண்ணைட்டு தண்ணீரில் கரைத்து வெறும் வயிற்றில் உண்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

கீரைப் பூச்சிகள்

பலர் கீரைப் பூச்சிகளால் அவதிப்படுகின்றனர். அவர்கள் காலையில் ஒரு கோவிக்குண்டு அளவு நன்கு அரைத்த வேப்பிலையை உண்டு வந்தால் போதும். ஒரு வாரம் தொடர்ச்சியாக இந்த முறையில் வெறும் வயிற்றில் உண்ண வும். பிறகு ஒரு வாரம் கழித்து மீண்டும் இந்த முறையில் உண்ணவும். இதனால் வயிற்றில் கீரைப் பூச்சிகளோ, வேறு பூச்சிகளோ தோன்றி வளராது.

கசக்கும் சுவையுள்ளவற்றை உண்ண முடியா தவர்கள் கீரைப் பூச்சிகளை ஒழிக்க அன்னாசிப் பழச்சாறு அருந்தலாம். அன்னாசியில் உள்ள



அமிலச்சத்து கீரைப் பூச்சிகளை கொன்று விடுகிறது.

வெள்ளைப் பூண்டு

எல்லா வகையான குடல் பூச்சிகளையும் அகற்றும் சக்தி வெள்ளைப் பூண்டிற்கு உண்டு. வெள்ளைப் பூண்டில் 3 பற்களை எடுத்து இலேசாக வதக்கி காலையில் மென்று உண்ணவேண்டும்.

சிறிது மாதுளை இலைகளைப் பறித்து சுத்தமாக்கிக் கழுவி



விட்டு நன்கு ஒரு டம் எர் பாலுடன் அதைக் கலந்து காய்ச்சவும்.

இதில் பாதியை முதல் அருந்தவும்.

இரண்டு மணி நேரம் கழித்து இரண்டு தேக்காண்டி ஆமணக்கு எண்ணையைச் சாப்பிடவும். கீரைப் பூச்சிகள் அழிந்து விடும்.

எனினும் சுகாதாரமாக வாழ்ந்தால் குடலில் புழுக்கள் வர வாய்ப்பில்லை என்பதில் எவ்வித ஜயமுமில்லை.

- ஜெயகார்



“ஜயா உங்களுக்கு சின்ன எழுத்தும், அ, ஆ, இ, ச யும் சரியா தெரியல். அதனால் இந்தப் படத்தில் இருக்கிறது நக்மாவா, நயன்தாராவா, நமீதாவான்னு சொல்லுங்க பார்ப்போம்?”



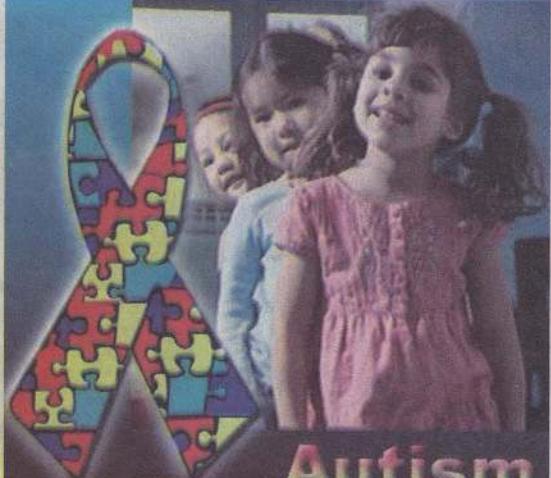
Dr. எஸ்.தேவரங்கும்
(Chairman,
OSILMO Autism Center)

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்பார்கள். அப்படியாயின் Autism குழந்தைகளுக்கும் அதே போன்ற மற்றைய Special Need Children களிற்கும் வழிபிறக்குமா? நிச்சயமாக வழி பிறக்கும். நாம் ஒவ்வொருவரும் மனம் வைத்தால் அவர்களிற்கும் நல்ல ஒளிமயமான வாழ்க்கையை காண்பிக்க முடியும். இருட்டை இல்லாது ஒளிக்க முடியாது. ஆனால் ஒரு மெழுகுதிரியையோ, விளக்கையோ பற்றவைப்பதன் மூலம் இருட்டிலும் ஒளியை உருவாக்க முடியும். அதே போன்று விசேஷ பிள்ளைகளின் முக்கியமாக ஓடிசம் குழந்தைகளின் இருளிலும் ஒளியை உருவாக்குவதற்கு பெற்றோரும் குடும்பத்தவரும் ஆசிரியர்களும் சமூகமும் ஒன்றிணைந்து செயற்பட வேண்டும்.

முக்கியமாக ஓடிசம் குழந்தைகளின் பெற்றோர் உங்களது பிள்ளைகளை சொந்தத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் பயந்து ஒளித்து வளர்ப்பதை விட்டு வெளியே கொண்டு வாருங்கள். மனம் திறந்து கடையுங்கள். வழிமுறைகளை தேடுங்கள். ஆராய்ந்து பாருங்கள். விடாமுயற்சி செய்யுங்கள். நிச்சயமாக இறைவன் உங்களிற்கும் நல்ல வழியை காண்பிப்பார். ஓடிசம் குழந்தைகளை பொறுத்தவரையில்



தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்பார்கள். அப்படியாயின் Autism குழந்தைகளுக்கும் அதே போன்ற மற்றைய Special Need Children களிற்கும் வழிபிறக்குமா? நிச்சயமாக வழி பிறக்கும். நாம் ஒவ்வொருவரும் மனம் வைத்தால் அவர்களிற்கும் நல்ல ஒளிமயமான வாழ்க்கையை காண்பிக்க முடியும்.



அடிசம் குழந்தைகளும் அவர்களது குடும்பமும்

அத்தியாயம் 08

அவர்களின் சிறுவயதில் அவர்களை அடையாளம் காண்பது மிக முக்கியமான விடயமாகும். அன்றிலிருந்து சரியான பயிற்சிகளை தேவையானவிடத்து அவர்களிற்கு கொடுப்பதன் மூலம் அந்த பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையிலும் ஒளியேற்ற முடியும்.

பலரது அபிப்பிராயம் நான் செல்ல செல்ல இந்த குழந்தைகள் சாதாரண நிலைமைக்கு வந்து விடுவார்கள் என்பதாகும். இதன் காரணமாக பெற்றோரிற்கு சொல்லுவது “ஒன்றுக்கும் யோசிக்க வேண்டாம். உங்கள் பிள்ளை ஜந்து ஆறு வயது வரும் போது சரியாகிவிடுவார்”

“எங்கள் பக்கத்து வீட்டிலும் இவ்வாறு ஒரு பிள்ளை இருந்து சரியாகி விட்டார்” “எங்கள் மாமாவின் பிள்ளையும் இவ்வாறு இருந்து சரியாகி விட்டார்” என்று எத்தனையோ உதாரணங்களை சொல்லி பெற்றோர்களின் முயற்சிகளை மனுங்கடித்து விடுவார்கள். அது நான் சொல்லும் விடயம் இல்லை.

ஜூன்-2012



களை வென்றார். எழுந்து நடக் கவே முடியாதவர் என்று கூறி டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட வில்மா ரூடால்்‌ப் சாதித்தது அவரின் முழு முயற்சி யாலும் விருப்பத்தினாலும் தான்.

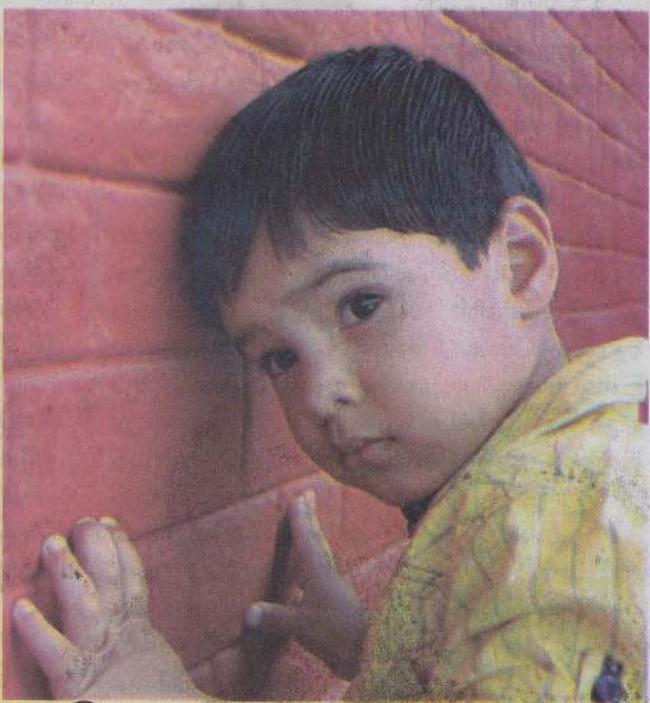
எனவே பெற்றோராகிய உங்களிற்கு நான் கூறிக்கொள்ள விரும்புவது விடா முயற்சியும் திட மான நம்பிக்கையும் ஆழ்ந்த அசையாத நினைப்பும் இருந்தால் நிச்சயமாக உங்கள் பிள்ளையையும் சாதாரண நிலமைக்கு கொண்டு வர முடியும்.

சில குடும்பங்களின் மூன்று நான்கு பிள்ளைகள் இருப்பார்கள். அதில் ஒரு பிள்ளை ஓடிசம் பிள்ளையாக இருப்பின் அந்த பிள்ளையை மற்றைய பிள்ளைகள் ஒதுக்கி வைக்க முற்படுவார்கள். அதாவது விளையாடும் போது சேர்த்து விளையாடுவதில்லை. படிக்கும் போது மேசைக்கு கிட்டவே வர விட மாட்டார்கள். இவ்வாறு பல வேளைகளில் இப்பிள்ளைகள் ஒதுக்கப்படுவது சில குடும்பங்களில் நடக்கிறது. இங்கு பெற்றோர் மிகவும் கவனமாக

உண்மையிலேயே
எத்தனையோ பாதிக்கப்பட்ட பெற்றோர் சொன்ன கருத்துக்களாகும். இதன் காரணமாக பெற்றோர் பிள்ளைகளிற்கு பிரச்சினை இருக்கிறது என்று தெரிந்தும் கவனமிழ்நாமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் ஜந்து ஆறு வயதை அடைந்ததும் பாடசாலைக்கு அப்பிள்ளையை அனுப்ப முடியாது போகும் போதே யோசிக்க தொடங்குகிறார்கள்.

அங்கு பாருங்கள் சொல்பவர்கள் அந்த நேரத்திற்கு ஏற்றாற்போல் எதையும் சொல்லி விட்டு சென்று விடுவார்கள். ஆனால் கடைசியில் வேதனைப்படுவது யார்? உங்கள் வேதனையில் அவர்கள் வந்து பங்கெடுப்பார்களா? எனவே பெற்றோர்களாகிய நீங்களே உங்கள் பிள்ளைகளை பற்றிய முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும்.

உங்களிற்கு தெரியுமா போலியோவால் குச்சி ஊன்றி நடந்த வில்மா ரூடால்்‌ப் என்ற அமெரிக்க பெண் 1960ஆம் ஆண்டு ஓலிம்பிக்கில் ஓட்டப்பந்தயத்தில் மூன்று தங்கப் பதக்கங்களை வென்றார். அதாவது 100 மீட்டர் தூரத்தை 11.5 விநாடிகளிலும் 200 மீட்டர் தூரத்தை 24 விநாடிகளிலும் 400 மீட்டர் தூரப் போட்டியில் 44.5 விநாடிகளிலும் ஓடி வந்து மூன்று தங்கப் பதக்கங்களை வென்றார்.



இருக்க வேண்டும். அதாவது சாதாரண பிள்ளைகளிற்கு இந்த பிள்ளையின் பிரச்சினை களை விளக்கப்படுத்தி அந்தப் பிள்ளையும் உங்கள் சோதரம் தானே அவரையும் உங்கள் ஒருவராக சேர்த்து விளையாட வேண்டும் என்று விளக்கப்படுத்தி சொல்லி கொடுக்க வேண்டும்.

முக்கியமாக இவ்வாறான விசேடமான பிள்ளைகளிற்கு குடும்பங்களில் முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும். எது செய்யும்போதும் அந்த பிள்ளையையும் கருத்தில் கொண்டு அவரிடமும் இது செய்வது சரியா பிழையா என்று அவரின் முடிவுகளையும் கருத்தில் கொள்வதன் மூலம் அந்த பிள்ளையின் ஆளுமை வளர்க்கப்படுகின்றது. அதே போன்று சாப்பிடும் போது எல்லோரும் ஒன்றாக இருந்து சாப்பிட வேண்டும். முக்கியமாக அந்த பிள்ளையை ஒன்றாக வைத்து சாப்பிட வேண்டும். மற்ற பிள்ளைகள் படிக்கும் போது இந்த பிள்ளைக்கும் ஒரு கதி ரையை கொடுத்து அவர்களுடன் சமமாக வைத்து ஏதாவது நிறந்தீட்டவோ அல்லது அப் பிள்ளையால் செய்யக்கூடிய ஒரு விடயத்தை செய்யவோ விடவேண்டும்.

சில வீடுகளில் இவ்வாறான விசேடமான பிள்ளைகளை எல்லோரும் ஒன்றாக கூட இருக்கும் இடங்களில் வைத்து அந்த பிள்ளையை ஏதாவது செய்ய சொல்லி அந்த பிள்ளையில் உள்ள குறைப்பாட்டை வைத்து சேட்டை செய்வது கேவி செய்வது போன்றன நடைபெற கின்றன. இது மிகவும் தவறான ஒரு செயற்பாடாகும். சிலர் நினைப்பது நாம் விளையாட்டுக்குத்தானே இவ்வாறு செய்கிறோம் என்று அது நாளைடையில் அந்த பிள்ளைகளை வேண்டும். அதுவே நீங்கள் ஒடிசம் பிள்ளைகளிற்கு செய்யும் மிகவும் பெரிய உதவியாகும்.

எனின் மனநிலையை மேலும் மேலும் பாதிப்படையக்கூடிய விடயமாக மாறிவிடும். எனவே அவ்வாறான செயற்பாடுகளை நிறுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

இதேபோன்று சொந்தங்கள் கூடியிருக்கும் வேளையிலோ நண்பர்கள் சேர்ந்திருக்கும் இடத்திலோ இவ்வாறான குழந்தைகள் மேற்குறிப்பிட்டவாறு பாதிக்கப்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் நமது சமுதாயத்தில் அன்றாடம் நடைபெற்ற வண்ணமே உள்ளன. இங்கு இவ்வாறு பலர் கூடியிருக்கும் வேளைகளில் அவர்களின் Time Passing இற்கு தலைப்பு இந்த பிள்ளையாகவே இருப்பர். அதுமட்டுமன்றி சில வளர்ந்த ஒடிசம் பிள்ளைகள் வீதியில்

செல்லும் போதோ அல்லது வேறு இடங்களிலோ அந்த ஊரில் இருக்கும் பலரினால் எத்தனையோ விதமான சேட்டைகளிற்கு ஆளாக்கப்படுகின்றார்கள்.

இங்கு இப்பிள்ளைகளின் பெற்றோர் எத்தனை தடவை மனவேதனைப்பட்டிருப்பார்கள். எத்தனை தடவை மனதிற்குள் அழுதி ருப்பார்கள். வெளியில் சிரித்துக் கொண்டு மனதிற்குள் அழுதுக் கொண்டிருக்கும் எத்தனை பெற்றோர் நமது சமுதாயத்தில் இருக்கிறார்கள்.

எனவே முதலில் நாம் ஒவ்வொருவரும் ஆறு அறிவு படைத்த மனிதர்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அது மட்டுமன்றி அந்த இடத்தில் நமக்கு இவ்வாறான சேட்டைகளை வேறு யாராவது செய்தால் நாம் பொருத்துக் கொள்வோமா? என்று சிந்தித்துப்பாருங்கள். அவ்வாறு சிந்தித்தாலே நாம் இவ்வாறான செயற்பாடுகளை செய்யாது விட்டு விடுவோம். அதுவே நீங்கள் ஒடிசம் பிள்ளைகளிற்கு செய்யும் மிகவும் பெரிய உதவியாகும்.

[web:\[www.osilmo.com\]\(http://www.osilmo.com\)](http://www.osilmo.com)

(தொடரும்)

ஜெவரி-2012



குழு வெடிப்பதற்கு குழு வைத்தியம்

ம னி த
னின் உடல் அதிகம்
உங்னமாவதால் ஏற்ப
டும் கோளாறுகளில் பித்த
வெடிப்பும் ஒன்றாகும். அத்
தோடு கல்சிய சத்து குறை
வாக இருந்தாலும் பித்த
வெடிப்பு ஏற்படலாம்.

குட்டை தணிப்பதற்கான வழி
மையான சில முயற்சிகள் நல்ல பலனைத்
தரும். இதைத் தவிர கீழ்க்கண்ட பக்க விளை
வுகள் இல்லாத சித்த மருத்துவ முறைகளை
கடைப்பிடித்து வரலாம். அதிகப்பட்சம் ஒரு
மாதத்திற்குள் வெடிப்புகள் மறையும்.

- * மாம்பிசினைக் குழைத்து அரைத்து பூசி வரலாம்.
- * வேப்பிலையையும் மஞ்சள் கிழங்கையும் சேர்த்து அரைத்து பாதிப்படைந்த பாதங்களில் பூசி வரலாம்.
- * மருத மரப்பட்டையை உரித்து பொடி யாக்கி தினமும் காலையில் ஒரு தேக்க ரண்டி அளவு உண்ண வேண்டும்.
- * சித்த மருந்துக் கடைகளில் கினிஞ்சல் மெழுகு என்ற ஒரு வித மருந்துப் பொருள் கிடைக்கும். அதனுடன் தேங்காய் எண் ஜெயைக் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் தேய்த்து வரலாம்.
- * சிந்துராதி லேபம் என்ற ஒருவகை கிறீம் சித்த மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். அதை வாங்கிப் பூசி வரலாம்.
- * கல்சியம் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் உள்ளங்கை வெடிப்புகள் குணமாக சங்கு பஷ்பம் மற்றும் சிலாசித்து பஷ்பம் இரண்டையும் கலந்து ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து

காலையும் இரவும் பாலில் கலந்து பருகலாம்.

* உணவு விடயத்தி

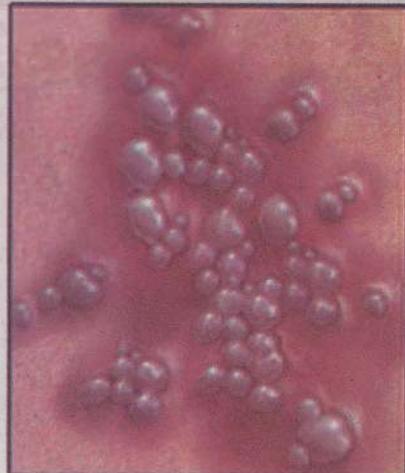
லும் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொண்டால் உடனடி பலன் கிடைக்கும். புதினா சட்னி, கொத்தமல்லி சட்னி மற்றும் மணற்தக்காளி, கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி போன்ற கீரை வகைகளை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது பித்த வெடிப்பு விரைவாக குணமடைய வாய்ப்புகள் அதிகம்.

- இருங்சித்



“உன் கணவரை எதுக்கு கண்டபடி திட்டின்?”

“நான் போன் பண்ணினா நாய் குரைக்கிற மாதிரி செல்போன்ற ரிங்டோன் செட் பண்ணி வெச்சிருக்கார், அதான்”



பொதுவான நோய்



பாலுறுப்பு பிரதேசங்களிற்கண்ணமையல் நீர்க் கொப்புளங்கள்

Dr. ஜி. வீரதாங்க

கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையின் பாலியல் நோய் மற்றும் எமிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் விசேஷத்துவ வைத்தியர்.

பாலியல் நோய்களுள் Herpes என்றழைக் கப்படும் பாலியல் நோய் காரணமாக பலர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்நோய் உண்டாவது Herpes Virus (HSV) எனும் வைரசினால் ஆகும். மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் இதனை Herpes

Genitalis என்று இனக்கண்டனர். HSV வைரசில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன.



ஈகாவாஹ
Health Guide
நூலாக்கம் முதல்

ஹூர்பீஸ்

முதலாவது வகை வைரசு வாயுடன் தொடர்புடையது. சிறு குழந்தைகளை முத்தமிடும் போது குழந்தையின் உடலில் தொற்றிக் கொள்கின்றது. சின்னம்மை நோயை உண்டு பண்ணுகின்ற வைரசு ஹூர்பீஸ் நோயை உண்டு பண்ணும் வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

“ஹூர்பீஸ்” வைரசின் முதலாவது வகையானது சின்னம்மையை ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை போன்றே தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அதாவது சமூகத் தொடர்பு காரணமாகவே இது ஏற்படு

கின்றது. இதன் காரணமாகவே இந்நோய் விரைவில் பரவுகின்றது.

ஆனால் ஹர்பீஸ் வைரசின் இரண்டாவது வகை பாலியல் தொடர்புகள் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றது. இந்த இரண்டாவது வகையானது பாலுறுப்பு பிரதேசத்திற்கண்மையிலேயே காணப்படும்.

ஹர்பீஸ் நோய்க்குரிய இரண்டு வகை வைரசுகளும் உடலுக்குள் சென்றதும் பல நூறாக பெருக்கமடைகின்றன. இறுதியில் இவ் வைரசின் ஒரு பகுதி அழிவடைந்து விடும். மிகுதியானவை உடலிற்குள், தங்கியிருக்கும். இவ்வாறு எஞ்சியிருக்கும் வைரசு உடலிற்குள் உட்புகுந்து பாலியல் உறுப்புகளுக்கண்மையில் வாழும். சாதாரணமாக ஒருவரின் வாயால் வைரஸ்ஸானது உடலுக்குள் சென்றிருந்தால் மிகுதியான வைரசும் வாயிற்கண்மையிலுள்ள நரம்புகளிலேயே வாழும். இல்லாவிடில் ஒருவரின் பாலியல் உறுப்புகளுக்கூடாக அல்லது குதமார்க்கமாக உடலிற்குள் சென்றிருந்தால் மிகுதியான வைரசானது அவ்வாறுப்பு நரம்புகளிற்கண்மையில் வாழ்கின்றன.

பாலுறுப்புக்கண்மையிலுள்ள நரம்புகளுக்குள் சென்றடைந்த பின் அவை செயலிழந்து போய்விடும். பின்பு இடைக்கிடை காலத்திற்கு காலம் திரும்பவும் உயிருடன் செயல்படும்.



இத்தகைய காலங்களிலேயே “ஹர்பீஸ்” நோயின் அறிகுறிகள் வெளித்தெரியும்.

ஹர்பீஸ் நோயின் பிரதான அறிகுறி வாயின் உதடுகளில் அல்லது பாலுறுப்பு பிரதேசங்களில் சிறிய நீர் நிரம்பிய கொப்புளங்கள் ஏற்படுவதாகும். அதன் பின் அவை புண்களாக மாற்றமடையும்.

இந்தப் புண்கள் மிகவும் வலியை தோற்றுவிப்பவை. எரிவுடன் கூடியதாக இருக்கும். பாலுறுப்பு பிரதேசங்களில் இவை வருவதன் காரணமாக சிறுநீர் கழிக்கவும் சிரமமாக இருக்கும். சிலநேரம் இத்தகைய புண்கள் வெளியிலுள்ள பக்ரீயாக்களின் தாக்கம் காரணமாக மிகப் பெரிதாக மாறிவிடக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. புண்கள் பெரிதாவதோடு புண்ணுள்ள பகுதியானது வீக்கமடையும். குதமார்க்கத்தில் இத்தகைய கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டால் மலம் கழிக்கவும் சிரமமாக இருக்கும். மேலும் புண்ணின் வலி பொறுக்க முடியாமல் காய்ச்சலும் ஏற்படலாம்.

இந்த ஹர்பீஸ் வைரசு உடலுக்குள் சென்ற பின்பு அந்த உடலை விட்டு வைரசு நீங்க மாட்டாது. இதுவே இதன் விசேட இலட்சணமாகும். எமது உடலின் நூற்றுக்கணக்கான வைரசுக்கள் உள்ளன. அவற்றில் ஹர்பீஸ் வைரசும் ஒன்றாகும். சாதாரணமாக ஹர்பீஸ் வைரசின் முதலாவது வகை சிறு பராயத்திலும் பின்பு இரண்டாவது வகை பாலியல் தொடர்புகள் காரணமாகவும் உடலிற்குள் செல்வதாக ஏற்கனவே



குறிப்பிட்டிருந்தோம். ஆனால் வயது சென்ற வர்களுக்குள் மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு வைரசும் காணப்படலாம். ஏனென்றால் சிறுவயதில் வாய் ரீதியான தொடர்பு காரணமாகவும் ஏற்க ணவே உடலில் காணப்படக்கூடும்.

ஹர்பிஸ் நோய் காரணமாக வும் ஏற்படும் புண்களை குணப்படுத்த விரைவில் செயற்பட வேண்டும். அவ்விதம் விரைவில் சிகிச்சை பெறா விடில் வேறு பல பிரச்சினைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இன்று நவீன அத்தகைய பண்புகளை குணப்படுத்த சிறந்த மருந்து வகைகள் உள்ளன. அத்தகைய மருந்து வகைகள் ஹர்பிஸ் வைரஸ் பிரிந்து பெரு

குவதை கட்டுப்படுத்திவிடுகின்றன. இதன் மூலம் ஹர்பிஸ் புண்கள் விரைவில் குணமடைந்து விடுகின்றன. புண்கள் வந்த பின்பு அவை குணமாகும் வரை புண்வந்த பிரதே

சுத்தை மிக சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அந்த புண்களை சேலன் நீரினால் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இந் நோயைக்

குணப்படுத்த கொடுக்கப்படும் மருந்து வகை களுக்குள் உயிரின எதிர்ப்பு மருந்து முக்கியமானதாகும்.

இப் புண்கள் குணமாகிய சில காலங்களின் பின்பு திரும்பவும் உடலிலுள்ள வைரஸ் ஆனது புதுப்பிக்கப்பட்டு செயற்படத் தொடங்கும். இதன் காரணமாக திரும்பத் திரும்ப இத்தகைய புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மருந்து உட்கொண்ட பின்பு புண்களால் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பு குறைவடைவதோடு புண்கள் ஏற்படக்கூடிய கால இடைவெளியும் அதிகரிக்கத் தொடங்கும். சில காலங்கள் கடந்த பின்பு வைரசினால் ஏற்படக்கூடிய இத்தகைய புண்கள் வராமல் மறைந்து விடும். ஆனால் சில குறிப்பிட்ட காரணங்கள் காரணமாக சிலருக்கு அடிக்கடி ஏற்பட்டு சிகிச்சையளிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். இத்தகையவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க சில விசேடசிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

இந்த ஹர்பிஸ் புண்கள் திருமண வாழ்க்கைக்கோ அல்லது குழந்தைகளைப் பெற்றுக்

கொள்வதற்கோ எந்தத் தடையையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

ஆனால் உடலில் புண்கள் ஏற்பட்டு இரண்டு கிழமைகள் கழியும் மட்டும் பாலியல் உறவுகளை வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. புண்கள் சுகமாகி இரு கிழமை

யின் பின் பாலியல் தொடர்புகள் வைத்துக் கொள்வது சிறந்ததாகும். அப்படி இல்லையென்றால் பாலியல் தொடர்புகளின் போது பாதுகாப்பு உறைகள் பயன்படுத்த வேண்டும். யாரேனும் கர்ப்பினி பெண்ணுக்கு இந் நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் குழந்தை பெறும் சந்தர்ப்பத்தில் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு இந்நோய் ஏற்படக் கூடும். ஆனால் இன்றைய நவீன மருத்துவ முறைகள் மூலம் இந் நிலையை வெற்றிகரமாக முறியடிக்க முடியும்.

எஸ்.ஷர்மினி



உணவிற்கு மட்டு
மன்றி ஒரு ஒளடத்தா
கவும் பயன்படுத்தப்
பட்டு வருகின்றது.

திராட்சையிலுள்ள குணங்கள்

சிறு குழந்தை
முதல் வயது முதிர்ந்
தோர் வரை விரும்பி
உண்ணும் பழமாக
திராட்சைப் பழம்
உள்ளது. முக்கியமாக
விரைவில் சமிபாட
டைவதன் காரண
மாக நோயாளர்களும்
விரும்பி உண்ணுவ
தற்கு உகந்தது.

இரத்தோட்டத்தை
மிகச் சிறந்த முறை
யில் செயற்பட வைக்

திராட்சைப் பழகங்களைப் பற்றி பேசும் போது நம் அனைவரினதும் ஞாபகத்தில் வருவது நரி யும் திராட்சையும் என்ற கதைதான். திராட்சைப் பழத்தை பறிக்க எட்டிப் பாய்ந்த நரி “சீ...சீ... இந் தப் பழம் புளிக்கும்” என்று திரும்பிப் போன நரி போன்று நீங்கள் திராட்சைப் பழத்தை ருசிக்கா மல் திரும்பிப் போவதில்லை. அந்த அளவிற்கு திராட்சை என்பது மிகவும் ருசியான பழமாகும். Vitis Vinifera என்பது இதன் தாவரவியல் பெயராகும். இப்பழகங்கள் அதிகமாக மொரோக்கோ, போர்த்துக்கல், ஜேர்மனி, ஈரான், வட அமெரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளில் வளர்க்கின்றன. இவற்றை விட சீன, தாய்லாந்து, அவுஸ்தி ரேவியா, நியூசிலாந்து எனும் நாடுகளிலும் அதிகமாக பலன் தரும் பழமாக இதனைக் குறிப்பிடலாம்.

திராட்சை பழமாக மட்டு மன்றி வைன், ஜெலி, புடிங், சலாது என்பவற்றுக்கும் பயன் படுத்தப்படுகின்றது. பண்டைக்காலம் முதற் கொண்டு

கும் திறனை திராட்சைப்பழகங்கள் கொண்டுள்ளன. பாதங்களிலுள்ள வீக்கத்தை குறைக்கும் திறனை இப்பழங்கள் கொண்டிருக்கின்ற மையால் பாதம் வீக்கம் உள்ளவர்கள் இதனை உட்கொள்வது சிறந்த பயனை தரக் கூடியது.

இதய நோய் உருவாகுவதை குறைக்கூடிய தன்மை கொண்டது. மற்றும் நரம்புகளில் ஏற்படும் முறுகல் தன்மையை குறைக்கூடிய சக்தியை இது கொண்டுள்ளது.

வேறு பல்கள்

● இரவு நேரங்களில் கண் பார்வை குறைவு காணப்படும் நோயாளர்களுக்கு மிகச் சிறந்த பயனைக் கொடுக்கக்கூடியது.

● மூல நோய் காரணமாக வேதனைப்படுபவர்களுக்கும் மலச்சிக்கலால் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கும் மிகச் சிறந்த மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றது.

● அடிக்கடி இருமல் ஏற்படுபவர்களுக்கும் புண்களால் அவதிப்படுபவர்க்கும் மிகச் சிறந்தது.



- ★ இவற்றை உண்பதால் புண்கள் விரைவில் சுகம் பெறும்.
- ★ நூரையிரல் நோய்களுக்கும் மிகச்சிறந்த நிவாரணியாகும். மேலும்
- ★ இரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்ரோல் மட்டத்தை கட்டுப்படுத்தும்
- ★ விற்றமின் இ உறிஞ்சுவதை அதிகரிக்கும்
- ★ புற்றுநோயின் உருவாக்கத்தை தாழ்த்தப்படுத் தித் தணிக்கக்கூடியது.
- ★ பக்ரீயா மற்றும் வைரஸ் நாசினியாக செயற் படுகின்றது.
- ★ இரத்த ஒட்டம் அதிகமாக உள்ளவர்களின் இரத்த ஒட்டத்தை குறைக்கும் சக்தி கொண்டது.
- ★ மூளையின் செயற்பாட்டை நல்ல மட்டத் தில் வைப்பதற்கும் உதவி புரி கின்றது.
- ★ நாம்பு தொடர்பான நோய் களை தடுத்து நிறுத்தக்கூடியது.
- ★ சிறு நீரக நோயாளர்களுக்குத் திரைட்சைப் பழம் மிகச் சிறந்த மருந்தாக இருப்பதன் காரணமாக இந் நோயாளர்கள் உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ காலையில் எழுந்தவுடன் முதலில் திரைட்சைப்பழச் சாற்றை அருந்துவதன் மூலம் உடலை மிக ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- ★ வயது முதிர்ந்த காலத்தில் ஏற்படும் பார்வை குறைப்பாடு நோயிற்கு மிகச் சிறந்த ஒள்டத் மாகும்.
- ★ உடலின் தேவையற்ற எடையை குறைக்கூடியது.



உடையாமல் தடுத்து நிறுத்துவதோடு வெள்ளை வெளேரென பற்களை பெற்றுக் கொடுக்கக்கூடியது. கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளால் கஷ்டப்படுவோருக்கு திராட்சை மிகச் சிறந்த நிவாரணியாக உள்ளது. வாந்தி ஏற்படுமிடத்து திராட்சைப் பழங்களை உண்பதன் மூலம் வாந்தியை நிறுத்தலாம்.

வயது முதிர்ந்து செல்லும்போது சருமத்தில் ஏற்படும் சருக்கத்தைக் குறைக்கக் கூடியது. தொண்டையில் கிருமி களால் ஏற்படும் நோய்களிலி ருந்து பாதுகாப்பை பெற்றுக் கொடுக்கும். குரலை இனிமையாக மாற்றும். தாகத்தை தணித்து விடும். அதிக தலை வலியை குறைக்கக்கூடியது.

திராட்சையிலுள்ள விதிவிலக்குகள்

அஜீரணத்தால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளவர்கள் இதனை உண்ணக் கூடாது.

அஸ்பிரின் அடங்கும் மருந்து வகைகள் உட்கொள்ப வர்களும் இதனை உட

கொள்ளக் கூடாது.

கர்ப்பினிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு சிறந்ததல்ல. இரத்தத்தின் கட்டித் தன்மையை இப்பழங்கள் குறைப்பதன் காரணமாக Warfarin என்றழைக்கப்படும் மருந்தை பயன்படுத்துபவர்கள் திரைட்சைப் பழத்தை உணவாக சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்ததல்ல.

- எஸ். வெர்மினி

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 45

மேவிருந்து கீழ்

01. சிற்பி செதுக்குவது.
03. கண்ணாடியிலும் தென்படுவது.
04. உடலில் தேய்க்க பயன்படும் மருத்துவ பொருள் ஒன்று.
07. உணவளிக்கும் தொழில் செய்பவர்.
08. ஒளி தருவது.
10. ஏழைகளின் இல்லம்.
12. வாசம் என்றும் சொல்லலாம்.
13. இது காட்டுவதன் மூலம் எதையும் சாதிக்கலாம்.
14. நிழலும் தரும்.
15. பெரு விருட்சம் என்றும் கூறப்படும்.

முதல் முத்துப் போட்டி இல. 44 விளைவு

1	அ	கி	லி	ம்		2	தே	வீ	ா
கி					4	போ	ன்		வ
5	ம்	ப	6	வ	ம்			7	க
க							ப		
ம்		யி			மை		ட்		
	8		9			10			11
	கே	ர்	மை			க	டு		கு
			12						
	கி		ய	ப	ம்				மை
13	வி	ம்	14	லி		ப			
					15		ம்	ப	லி
	லி			வி	கு				

வெற்றி அடைந்தேர்

- ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஆர். ஏ. ஜி. நவஞ்சீம், நாவலப்பிட்டி
- ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி நஸ்வியா பயாஸ் அலி, திலூரிய
- ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எம். கலைதாசன், கிண்ணியா

மாப்புக்குருவேர்

01. மு.ஹரீனி, மன்னர்.
02. அண்ணராஜி, தெல்லிப்பனை.
03. பாதிமா வெப்ரா, அபதென்ரீ.
04. மேரகனராஜா குவரண்டீரா, வராழைச்சேனை.
05. ஏ.ஜி. பெணாசீர், அக்கரையற்று.
06. எஸ்.எம். காயத்ரி, ஹட்டன்.
07. எஸ்.எஸ் குரைணா, ரத்னபுரி.
08. சுவராஜா சிம்லபானு, வத்துனை.
09. வஜ்ஹரா பாவரிம், மடவா பாராச்சினா.
10. வி.பரந்திரன், ஆரயம்பதி.

இடமிருந்து வலம்

01. பெண்கள் அலங்கரித்து கொள்ள விரும்புவ தில் இதுவும் ஒன்று.
02. இதற்கு பொய் அழகு என்கிறார் ஒரு கவிஞர்.
05. சக்தி என்றும் சொல்லலாம். (திரும்பியுள்ளது)
06. இது வரும் போது பணிவும் வரவேண்டும் என்கிறது ஒரு பழைய சினிமாப் பாடல்.
08. மங்கள கரமான முடிவு.
09. இது ஒன்று போனால் வயதொன்று போகும்.
11. வீதி என்றும் சொல்லலாம். (திரும்பியுள்ளது)
12. பசுவில் பால் சுரக்கும் இடம்.
14. இதில் வீடு கட்டி விளையாடுவது இனிமையான நிகழ்வு.
15. குரங்கு இதனைக் குறிக்கும்.
16. சினேகாவுக்கு புகழ் தேடி தந்த நகை.

முதுவத் திகதி 18.01.2012

சர்யான விடைகளை ஏழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் ஏழுதி தரால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 45

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 45,
சுக்கவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

⇒ நாள்பட்ட மருந்துகளை அதாவது காலா வதியான மருந்துகளை ஒரு போதும் காதுக் குள் விடக்கூடாது. காலாவதி (Expiry) ஆகும் திகதியை சரிபார்த்த பின்பே பயன்படுத்த வேண்டும்.

இழுத்துப்
பிடித்தபடி
மருந்து
ஊற்ற
வும்.



காதுக்குள் மருந்தை கவனமாக ஊற்றுவும்

⇒ படுக்கையில் அல்லது நாற்காலியில் சாய்ந்திருக்கும் நிலையிலேயே காதுக்குள் மருந்துச் சொட்டுக்களை விட வேண்டும். வலிடள்ள காது மேல் பக்கமாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

⇒ மருந்தை எடுத்தோம் கவுத்தோம் என 'டக்' என்று ஊற்றிவிடாமல் சிறிது நேரம் கையால் மூடி வைத்திருந்து உடல் குடுப்பட்ட பிறகே காதில் ஊற்ற வேண்டும்.

⇒ காது மடலைப் பின்புறம் கொஞ்சமாக

⇒ மருந்தை பாதிக்கப்பட்ட காதுக்கு விட்டால் மட்டும் போதாது. அடுத்த காதுக்கும் ஊற்றுவது அவசியம்.

⇒ கை மருந்து என்ற பெயரில் வெதுப்பான நீரை விடுதல் எண்ணெயைச் சூடாக்கி ஊற்றுதல் ஆகியன தவிர்க்கப்பட வேண்டியன. மருத்துவர் பரிந்துரை செய்யும் மருந்தை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

- ஜேயா

குறுக்கொழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பாரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250-

சிகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

உத்திராவங்கள்

வழவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கீழ்க்கண்டுப் பொருள்தொகை உங்கள்

● குக்கங்கள் ● செய்கள் ● படங்கள் ● தனுக்குகள் ● நகைச்சுகவகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No: 12 * 1/1, St, Sebastiyen Mawatha, Wattala, T.P : 011-5375943, 011-5316531,
Fax : 011-5375944, E-mail : sugavalu@expressnewspapers.lk



ஆரோக்கிய சுலபமாய்

வெண்டிக்காய் புரிசு குழம்பு



தேவையான பொருட்கள்

- ❖ வெண்டிக்காய் - 250 கிராம்
- ❖ வெங்காயம் - 50 கிராம்
- ❖ தக்காளி - 50 கிராம்
- ❖ பச்சைமிளகாய் - 2
- ❖ கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- ❖ பூண்டு - 5 பற்கள்
- ❖ மசாலாத்தூள் -
- ❖ 2 தேக்கரண்டி
- ❖ மஞ்சள்தூள் -
- ❖ 1/2 தேக்கரண்டி
- ❖ உப்பு - தேவையான அளவு
- ❖ புளிக்கரைசல் - 1/4 கப்
- ❖ கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- ❖ தாளிக்க:
- ❖ மரக்கறி எண்ணை - 3 தேக் கரண்டி
- ❖ உள்நந்து/கடலைபருப்பு - 1/4 தேக்கரண்டி
- ❖ சின்ன சீரகம் - 1/4 தேக்கரண்டி



செய்முறை

வெண்டிக்காயை கழுவி வட்ட மாக நறுக்கிவைக்கவும்.

வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய் நறுக்கிவைக்கவும்.

பூண்டு தோலுரித்து வைக்கவும்.

பாத்திரத்தில் எண்ணை ஊற்றி தாளிக்க கொடுத்தவற்றை போட்டு தாளித்து வெங்காயம், மிளகாய், கறி வேப்பிலை, பூண்டு யாவற்றையும் போட்டு வதக்கவும்.

பின் தக்காளியை போட்டு நன்கு வதக்கவும். வெண்டிக்காயைப் போட்டு வதக்கவும்.

காய் நன்கு வதங்கியவுடன் மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள்தூள், மசாலாத்தூள் என்பவற்றை இட்டு வதக்கி புளிக்கரைசல் ஊற்றி தேவையான தண்ணீர், உப்பையும் கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து வேகவிடவும்.

காய்வெந்து குழம்பு சிறிது கெட்டியானவுடன் உப்புப் பார்த்து இறக்கவும்.

குறிப்பு

வெண்டிக்காய் சிறுவர் களின் மூளை வளர்ச்சிக்கு சிறந்த உணவாகும்.

அத்துடன் விட்டமின் பி அடங்கியில்லை.

முடி வளர்ச்சிக்கு வெண்டிக்காய் சிறந்த உணவாகும். உண்பதற்கு மெதுவாக இருக்கும்.

நோலாக தான்

ஒரு Dr...ஈன் யெளிஞ்சி...

அது ஒரு சனிக்கிழமை,
தனியார் வைத்தியசாலைகளுக்கு வேலைப்
படு அதிகமான நாள். எமது வைத்தியசாலை
யும் விதிவிலக்கு அல்ல.

வேதனைக் குரல்களையும், அனுக்கங்களை
யும், துங்பங் கலந்த
குறைகளையும்
கவலையில்
தோய்ந்த முகங்
களையும்



Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

யைத் தாண்டி வெகு நேர
மாகிவிட்டது. இன்னமும்
ஒரு சில நோயாளர்கள்
காத்திருந்தார்கள். பொறுமையோடு அவர்களை
யும் கவனித்துவிட்டு வீடு செல்ல வேண்டும்
என்ற அவசரம் எனக்கு.

மேசையில் இருந்த டெலிபோனும் களைத்து
விட்ட பாவனையில் அடங்கிய தொனியில்
இசைத்தது. இனிய நாதம்தான். ஆயினும் அப்
பொழுதிருந்த அலுப்பில் நாராசமாகக் காதைக்
கிழித்தது.

“ஹலோ” என்றேன் சலிப்புடன்.

“ஐயோ டொக்டர்! நான் பாத்ரமுக்குள்ளை
விழுந்திட்டன். பலமாக அடிப்பட்டு வலது முழங்
கால் வீங்கியிட்டுது. வலி தாங்க முடிய

கண்டானதால் தாலைந்தவர்கள்

தொடர்ந்து பார்த்து கேட்டு ஸ்பரிசித்து, மனமும்
உடலும் களைத்துவிட்டது. வேதனையோடு
வந்தவர்கள் திருப்தியோடு திரும்பும்போது
அவர்கள் இறக்கிவிட்ட பாரங்

கள் என் மனத்தை
அழுத்த சூழல் நாற்கா
வியில் அமிழ்ந்து
கிடந்தேன்.

நேரமோ எட்டு மணி



வில்லை” வேதனைச் சாறாக
டெலிபோன் சிந்தியது. “வீட்டில் உதவிக்கு
இருக்கிற பிள்ளையும் பக்கத்து வீட்டுக்காரருமா
கத்தான் தூக்கிக் கொண்டு வந்து கட்டிலிலை
போட்டவை. என்னாலை அசையக்கூட முடிய
வில்லை. என்னை ஒருக்கால் வந்து பாருங்கோ
பிள்ளை” எனத் தொடர்ந்தாள்.

டெலிபோனில் பேசியது நான் முன்னர்
வசித்த நகரப் பிரமுகர் ஒருவரின் மனைவி.
எனக்கு மிகவும் வேண்டிய குடும்பம். கணவர்
காலமாகிவிட்டார். இரண்டு பிள்ளைகளும்

வெளிநாட்டில். இவர்கள் கொழும்புக்கு வந்து வருடங்கள் பலவாகிவிட்டது. நான் கொழும் பிற்கு வந்து சில மாதங்கள்தான். அதன்பின் இன்னமும் நேரில் சந்திக்கவில்லை.

கட்டாயம் போய்ப் பார்க்க வேண்டும் எனத் தீர்மானித்துக் கொண்டேன். வேண்டிய நபர் என்பதற்காக மட்டுமல்ல. விழுந்து அடிப்பட்டு விட்டதால் எலும்பு முறிந்திருக்கலாம். என்னைக் காண வருவதற்கு அவர் முனைந்தால் காலை அசைப்பதால் நிலைமை மோசமாக்கலாம்.

வேலையை முடித்துக் கொண்டு வருவதாகக் கூறி விலாசத்தைப் பெற்றுக் கொண்டேன்.

வீட்டிற்குப் போய்ப் பார்த்தபோது அவன் வேதனையில் முனகிக் கொண்டிருந்தாள். பிள்ளைகளைப் பற்றி விசாரித்துக் கொண்டே அவரது காலை நிதானமாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்தேன். நல்ல வேளையாக முறிவு எதுவுமின்றித் தப்பி விட்டாள்.

ஆனால், வலது கால் சுளுக்கி, முழங்காலுக்குள் நீர் நிறைந்து வீக்கத்தினால் மினுமினுத்துக் கொண்டிருந்தது. அசைக்க முடியாத வேதனை.

அவளது கவலைக்குக் காரணம் அவளது வலது கால் மட்டுமல்ல. இரண்டு முழங்கால்களும்தான். ஏற்கனவே பல காலங்களாக இடது முழங்கால் நோய்வாய்ப்பட்டு இயங்கச் சிரமப் பட்டுக் கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது வலது காலையும் அசைக்க முடியாத நிலை. இனி எப்படி எழுந்து நடமாடித் தனது நாளாந்தக் கடமைகளையேனும் நிறைவேற்றப் போகிறேனோ என்ற கலக்கம்.

தேறுதல் கூறி கொண்டே வலது முழங்கால் மூட்டினுள் இருந்த நீரை ஊசியினால் உறிஞ்சி வெளியேற்றி மருந்துகளை உள்ளே செலுத்தி பன்னேஜ் போட்டேன். வலி தனிய மாத்திரைகளும் கொடுத்தேன். அப்பொழுது ஏற்கனவே நோயற்றிருந்த இடது முழங்கால் பற்றி விசாரித்தேன்.

“அது கனகாலமாகவே கரைச்சல் குடுக்குது. செய்யாத வைத்தியமில்லை. குளிசைகள் கொடுத்தினம். முழங்காலுக்கை ஊசி போட்டினம். ஆனால் ஒரு சுகமும் இல்லை. அக்ஷுபஞ்சரும், ஆயுரவேதமும் கைகொடுக்கவில்லை. வைத்தியம் செய்தே சலிச்சப் போச்ச. இது என்ன வருத்தம் டொக்டர்?”

“உங்கட இடது முழங்கால் மூட்டுத் தேயஞ்சை

போச்ச. ஓஸ்டியோ ஆத்திரைடிஸ் என்று சொல்லுறவையள்”

“இது என் வாறது டொக்டர்?”

“வயது போகப் போக எலும்புகள் தேயறது வழமைதானே. அதோடை நீங்கள் சரியான மொத்தம். எடை கூடினபடியால் பாரம் தாங்கேலாது முழங்கால் மூட்டுப் பழுதாய்ப் போட்டுது”

“இரண்டு முழங்காலுக்கும் ஒரே வயது தானே...” நக்கலாக ஆரம்பித்தான்.

“.... அதோட இரண்டு முழங்காலும் ஒரே யளவு பாரத்தைத் தானே சமக்குது. அப்ப என் ஒரு காலிலை மட்டும் வருத்தம்”

நியாயமான கெள் வி

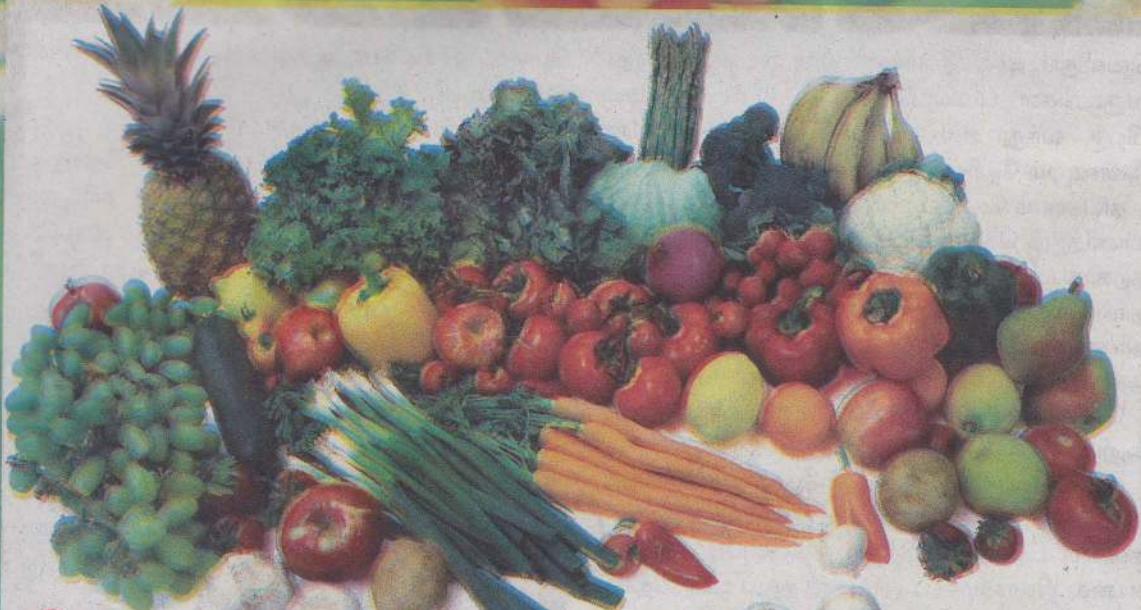
போலத் தோன்றி னாலும் பழைய காலத்து ஆனந்தவிகடன் பகிடிகளை வாசித்த அசட்டுத்தனம் அவளது கிண்டல் தொனியில் வெளிப்பட்டது.

ஆனாலும் பொறுமையோடு விளக்கினேன்.

மூட்டு எலும்பு தேய்வதற்குக் காரணங்கள் பல. எடை, வயது, ஹோர்மோன்களின் குறைபாடு, வாழ்க்கை முறை, பிறவியிலேயே இருக்கும் சில வேறுபாடுகள், பரம்பரை அலகு எனப்பல என்பதை விளக்கினேன்.

“முழங்கால் மூட்டுக்கள் எடையைத் தாங்குபவை. எடை அதிகரிப்பு அவற்றைப் பாதிக்கின்றன. உங்களது எடை 75 கிலோவைத் தாண்டி விட்டது. உங்களது உயரத்திற்கு நீங்கள் 52 கிலோதான் இருக்க வேண்டும். மூன்றில் ஒரு பங்கு அதிகமாக இருக்கிறீர்கள். இதனால் உங்களது ஒரு முழங்கால் ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எடையைக் கட்டுப்படுத்தாவிடில் வேறு மூட்டுக்களையும் பாதிக்கக்கூடும். எடை அதிகமானால் பிரசர், நீரிழிவு போன்ற நோய்களும் வரலாம். இருதயம் கூடப் பாதிப்படையலாம்” என விளக்கினேன்.

(தொடரும்)



நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான இணைப் பழக்கவழக்காட்டி



அலிவூஜ் ர.ஆர். அந்துல் ஸலம்
(B.A., HEO, S.L.)
(மாவட்ட சுகநாரக் கல்வி அதிகாரி)
மார்பு நோய் சிகிச்சை நிலையம், கன்னிமுகம்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

நீங்கள் உணவு நேரத்தை பிற்படுத்தவோ அல்லது சாப்பிடாமல் இருக்கவோ கூடாது. பிரதான உணவு வேளைகளின் போது அதிகமாக சாப்பிடுவதை விட ஓரளவு சாப்பிடுவதுடன் பொருத்தமான அளவு போஷாக்கான உணவை மேலதிக உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக்கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. எச்சந்தார்ப்பத்திலும் செயற்கையான உணவுகளைத் தவிர்த்து இயற்கையான உணவுகளை சாப்பிடுவதற்கு முயற்சிக்கவும். உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது பசியில் இருப்பதோ அல்லது கோப்பு அல்லது கோப்பியுடன் நீரிழிவுக்கு பொருத்தமில்லாத இனிப்புப் பண்டங்களுக்கு அடிமையாகிக் கொள்வதும் பொருத்தமில்லை.

மதுபானம், போதைப்பொருட்கள் பாவனை யிலிருந்து பூரணமாக தவிர்ந்துகொள்வது அவசியமாகும். பிரதான உணவு வேளை மூன்று வேளைகளின் போதும் சிவப்பு அரிசி சோறு, குரக்கன் மாவு, கடலை, கெளப்பி, தவிட்டுடன் சாப்பிடுவதனால் நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

பி ர தா ன உணவு மூன்று வேளைகளின் போதும் மரக்கறி



தொடர்ச்சி
நீரிழிவு வருடத்தின்தேர்தல்
2012

மு வகைள்

நீரிழிவு நோயாளர்கள் நினைத்தவாறு சாப் பிடக்கூடாது. எந்நேரத்திலும் கட்டுப்பாட்டுடனேயே சாப் பிட பழகிக்கொள்ள வேண்டும். பழத்தை மென்று

உண்ண முடியுமாயின்

தோலுடனே

மென்று உண்ண

ணவும். அதிகம்

பழுக்காத (அரை

பழமாக) பழங்களை

உட்கொள்வது சிறந்தது.

விஷேஷமாக பழுத்த வாழைப்

பழத்தை வைத்தியிரின் அறிவுரைப்

படி உட்கொள்ளலாம்.

மேலும் நீழிவு நோயாளிக்கு உட்கொள்ளக்கூடிய பழவகைகளும் அவற்றின் அளவுகளும் பற்றி குறிப்பிடும் போது :-

அம்ரி சிறிய யழும் - 01 (தோலுடன்)

வாழையழும் - 01 (ஒளாவு யழுத்து)

திராட்சையழும் - 10

ஐஞ்சு - 10

தோடம் யழும் - 01

பெபரி - 180 கிராம்

தவிர வாரத்தில் 3 தடவை அல்லது அதற்கு மேல் மீன் சாப்பிடுதல் விஷேஷமாக சிறிய மீன் வகை மிகவும் சிறப்பானதாகும்.

வகை, பழ வகைகள், மீன், நெந்தலி அதிகமாக எடுப்பதுடன் மா உணவை குறைவாகக் கலந்து கொள்ளலாம்.

உணவில் போஷாக்கான உணவு வகைகளைக் கலந்துகொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். உதாரணமாக :-

கோவா, லீக்ஸ், போஞ்சி, ராடு, கத்தரி, பாகற்காய், தக்காளி, கெக்கரி, வெண்டி, காளான், வெள்ளரி, நோக்கோல், பீர்க்கு, பட்டுக்காய், முருங்கைக்காய், புடோல் போன்ற மரக்கறிவகைகளும், வல்லாரை, பொன்னணாங்கண்ணி, கங்குன், சலாது, சாரணை போன்ற கீரவகைகளும், வாழைப்பூ, கொஹில, வாழைக்காய் போன்றவைகளும், கடலை, கெளப்பி, பயறு, பருப்பு வகைகளும், முட்டைவெள்ளளக்கரு, கொழுப்பில்லாத பால் அல்லது கொழுப்பில்லாத பால்மா (NON FAT), கொழுப்பும் சீனியும் அல்லது யோகட் போன்றவைகளும் சாப்பிடலாம்.

நீர்வி நோயாளிகள் உணவுக் கூடது உணவு வகைகள்

சீனி, பாணி வகைகள், கருப்பட்டி, சாதாரணமான சீனி வகைகள்.

'காபன் டயோக்ஸெஸ்ட்' அடங்கி யுள்ள செயற்கையான இனிப்பு வகையான குடிபானங்கள், சீனி சேர்க்கப்பட்ட பழச்சாறு வகைகள், புடிங், வட்டிலப்பம், ஜஸ்கிரிம் போன்ற சீனி பாணி கருப்பட்டி பாவிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள்.

சொக்கலட், ஜேம், ஜெலி, இனிப்பு வகையான பிஸ்கட் வகைகள், கல்கண்டு, பனங்கல் கண்டு, எள்ளுருண்டை, தேன் பாணி, சிரப் (பாணி) வகைகள், போர்ச்சம்பழம், காய்ந்த முந்திரி வகை, காய்ந்த பழவகைகள், முட்டையின் மஞ்சள் கருவும் அதனால் செய்யப்பட்டிருக்கும் உணவு வகைகளும்.

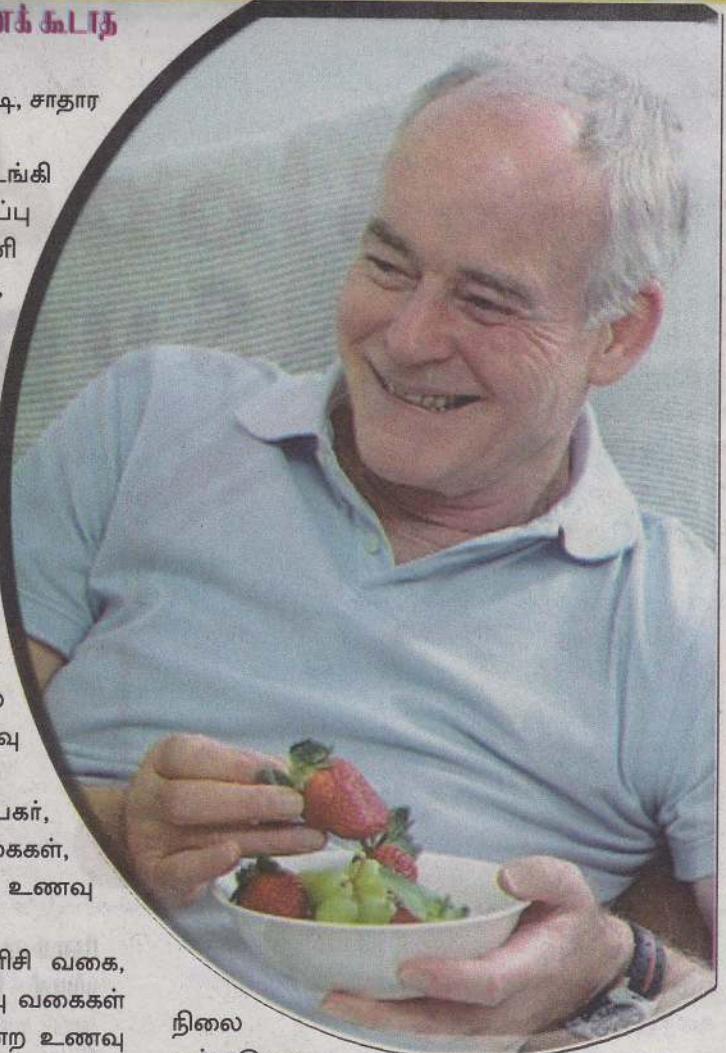
ஈரல், மாட்டிரைச்சி, பேகர், சொலேஜஸ், பொரித்த உணவு வகைகள், அதிகமாக உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவு வகைகள் (அச்சாறு வகைகள்),

தவிடு நீக்கப்பட்ட எல்லா அரிசி வகை, சோளம் மாவு, மாப்பொருள் உணவு வகைகள் (பச்சை அரிசி, குரக்கன் மா போன்ற உணவு களாயிருப்பினும் கட்டுப்பாட்டுடன் எடுத்தல் வேண்டும்).

உடனடியாகத் தயாரிக்கும் உணவு வகை, மோல்ட் பால் மா வகை, டின்னில் அடைக் கப்பட்ட இறைச்சி வகை, கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமான உணவு வகை, நெய், பட்டர், ஈரல், சீஸ் போன்ற மாமிச கொழுப்பு உடனான உணவு வகை எடுப்பதிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். (மிருது கொள்ள வேண்டும். (மிருது

வான மாஜிரின் வகை பட்டருக்காக பாவிக்கலாம்).

மேலும் சீனி குறைந்து மயக்க



நிலை

எற்படுமா

யின் சீனியுடனான உணவு வகைகள் சாப்பி வெதுடன் அவசரமாக வைத்தியப் பரிசோத ணையுடன் சிகிச்சைப்பெற வேண்டும். அதே வேளை சீனி அதிகரித்தாலும் மயக்க நிலை எற்படும் என்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சீனி அநிகிரிக்கும் போது ஏற்படும் அழுகீகள்

- அதிகமாக சிறுநீர் வெளியாகுதல்.
- தண்ணீர் தாகம ஏற்படுதல்.
- உதடுகள் காய்ந்து போதல்.
- வாந்தி ஏற்படுதல்.
- சிந்தனை ஆற்றல் குறைதல்.
- தலைசுற்று ஏற்படுதல்.

- சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை.
- தோல் சுருக்கம் ஏற்படுதல்.
- சுவாசிக்கும் போது பழங்களின் வாடை ஏற்படுதல்.
- பார்வையில் வித்தியாசம் ஏற்படுதல்.
- வியர்வை உண்டாகுதல்.

ஸ்ரீ குறையும் போது ரஸ்படும் அறிகுறிகள்

- அதிகமாக வியர்வை உண்டாகுதல்.
- பசி ஏற்படுதல்.
- உடம்பில் நடுக்கம் ஏற்படுதல்.
- தலைவலி ஏற்படுதல்.
- உடம்பில் சக்தி இல்லாமை.
- அதிக நித்திரை.
- கண் பார்வை குறைவு.
- தலைசுற்று ஏற்படுதல்.
- சுய நினைவு இல்லாமல் போதல்.

இவ் அறிகுறிகள் இருப்பின் சீனியுடனான உணவு சாப்பிடுவதுடன் உடனடியாக வைத் தியசாலைக்கு செல்லல் வேண்டும்.

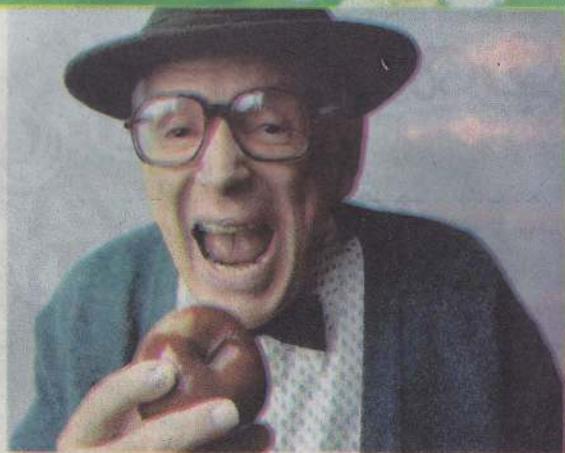
நீரிழிவு நோயாளி தாம் செய்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விடயங்கள் சிலவற் றைப் பற்றியும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதும் அவசியமாகும்.

தேகப்பயிற்சி

வாரத்திற்கு 3 - 4 நாட்கள் 30 நிமிடம் மட்டில் தொடர்ந்து தேகப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அச்சந்தாரப்பத்தில் வியர்வை உண்டாவதுடன் நாடி ஓட்டம் சாதாரண நிலமையை விட அதிகமாக இருத்தல் வேண்டும். இதற்காகச் செய்யப்படவேண்டிய தேகப்பயிற்சி அன்றாடம் செய்யும் வீட்டு வேலைகள், சாதாரணமாக ஏற்படும் கை, கால் வருத்தங்கள்,



ஜெவரி-2012



முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்றவைகள் ஏற்படும் பொழுது வைத்தியரை சந்தித்து தேவையான பயிற்சிகளையும் செய்து கொள் வது அவசியமாகும்.

- விரைவாக நடத்தல்.
- நீந்துதல்.
- மிதிவண்டி ஓடுதல்.
- சாதாரணமாக ஓடுதல்.

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட சகல விடயங்களை யும் (தமது உணவுப் பழக்க வழக்கம், உயரத் திற்கு ஏற்ற நிறை, உட்கொள்ளும் மருந்து இன் சுவின் வகை போன்றவற்றை) ஞாபகத்திற் கொண்டு தமது வாழ்க்கையை சீராக நடாத்திச் செல்வதற்கு பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.



“பகல் கனவு பலிக்குமா டொக்டர்...!”

“பலிக்காது. என் கேட்கறீங்க...?”

“நீங்க ஒப்ரேஷன் சென்கு, நான் பிழைக் கிற மாதிரி கனவு கண்டேன்”

துலைக்குழுதல் அரியானது

வா கணங்கள் அதிகரிக்க விபத்துக்களும் இன்று மலிந்து விட்டன. இன்றைய சூழ நிலையில் யார் வேண்டுமானாலும் எப்போது வேண்டுமானாலும் விபத்தில் சிக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதே உண்மை. விபத்தில் கை, கால்கள் முறிந்தால் கூட பரவாயில்லை. ஆனால் தலையில் அடிப்பட்டால் உடனே உயிர் பிரிவதற்கு நிறைய வாய்ப்பிருக்கிறது.

எனினும் அது போன்ற விபத்துக்களினால் ஏற்படும் ஆபத்தை நம்மில் பலர் புரிந்து கொண்டது போல் தெரியவில்லை. கை, கால் முறிவுக்குக் கொடுக்கிற கவனத்தையும் அக்கறையையும் நாம் தலைக் காயங்களுக்கு கொடுப்பதில்லை.

விபத்துக்களுக்கான காரணங்கள்

விபத்துக்கள் நடப்பதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு. வேகமாக வாகனத்தை ஓட்டிச் செல்வது விபத்துக்கான முக்கிய காரணமாகும். மோசமான பாதைகள் இரண்டாவது காரணமாகும். பாதைகளில் இரவு நேரங்களில் சில இடங்களில் சரியான விளக்கு வெளிச்சம் இல்லாததும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். அத்தோடு உயர்மான மலைப் பிரதேசங்களில் பாதைகளின் இரு மருங்கிலும் குறிப்பாக பெரும் பள்ளத்தாக்குகள் இருக்கும் இடங்களில் உரிய பாதுகாப்புக் கட்டமைப்புகள் இல்லாமையாலும் பல்வேறு விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய காரணங்களைத் தவிர மதுவருந்தி விட்டு வாகனங்கள் ஓட்டுவதாலும் விபத்து அதிகம் நடக்கிறது.

வூற்றுமீட் ஏறும் தலைக்கவசம்

மோட்டார் சைக்கிளை ஓட்டும் நம்மில் பலர் போக்குவரத்து பொலிசாரின் சட்ட



திட்டங்களுக்கு பயந்தும் அவர்கள் விதிக்கும் அபராதத்தை கருத்தில் கொண்டும் ஹெல்மட் அணிகின்றனர். குறிப்பாக போக்குவரத்து பொலிசார் அதிகம் நடமாடும் அல்லது காவல் நடவடிக்கை களில் ஈடுபடும் நகர்ப்புறங் களுக்குச் செல் லும் போதோ அல்லது நகரங்களை கடக்கும் போதோ ஹெல்மெட் அணிகின்றனர். மாறாக கிராமப் புறங்களில் அல்லது தோட்டப்பகுதிகளில் பயணிக்கும் போது ஹெல்மெட் அணிவதில்லை. இத்தகைய பழக்கங்களை நாம் உடனடியாக கைவிட வேண்டும். ஹெல்மெட் எனும் தலைக்கவசம் அணிவது எமது பாதுகாப்பிற்கே அன்றி போக்குவரத்து பொலிசாருக்காக அல்ல என்பதை நன்கு உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

கிராமப்புறங்களிலோ அல்லது உயர்மான மலைப் பிரதேசங்களில் அமைந்துள்ள பாதைகளிலோ மலையகத் தோட்டப் பகுதிகளிலுள்ள பாதைகளிலோ மோட்டார் சைக்கிளைச் செலுத்துவோரும் பின்னால் அமர்ந்து வருவோரும் கட்டாயமாக ஹெல்மெட்



அணிய வேண்டும். ஏனெனில் இத்தகைய பிரதேசங்களில் வளைவுகள் நிறைந்த விதிகளே அதிகம். இலோசான மழையில் கூட மோட்டார் சைக்கிள் வழுகி பாதையோரத்தில் உள்ள மரங்களிலோ பாறைகளிலோ மன் திட்டிலோ மோத வாய்ப்புகள் அதிகம். சிலவேளை பள்ளத்தில் விழும் சந்தர்ப்பமும் ஏற்படலாம். இத்தகைய நிலையில் ஹெல்மெட்

இல்லாவிட்டால் உயிராபத்துக்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே போக்குவரத்து பொலிசாரின் கண்காணிப்பு அதிகம் இல்லாத இத்தகைய இடங்களிலும் நம்மை நாமே பாதுகாத்துக் கொள்ள ஹெல்மெட் அணியுங்கள்.



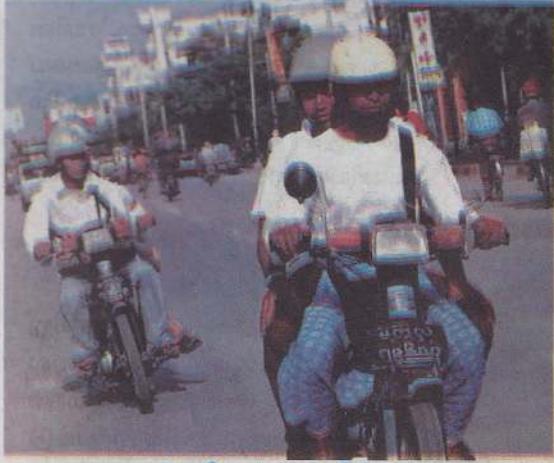
எண்சாண் உடலில் சிரே பிரதானம்

வாகன விபத்தின் போது ஒரு சிறு கீறல் கூட உடலில் விழுவில்லை என்றாலும் மூளையில் பலமான அடி விழுந்து காயம் ஏற்பட்டு விட்டால் ஆபத்துதான். காரணம் அத்தனை பெரிய உடலை இயக்குவது மூளை தானே.

உடனடி சிகிச்சை அவசியம்

நம் தலைக்குள் இருக்கும் மூளைப் பகுதிகளுக்குள் சில அதி முக்கியமான பகுதிகளும் உண்டு. அந்த அளவிற்கு முக்கிய மில்லாத பகுதிகளும் உண்டு. உதாரணமாக சவாசத்தை இயக்கும் பகுதி நமது தீயத்தை இயக்கம் பகுதி ஆகியவை முக்கியமானவை. தலையில் இரண்டு ஓரத்திலும் உள்ள பகுதிகள் முக்கியமானவை. ஒருவர் விபத்தில் சிக்கும் போது மேற்குறிப்பிட்ட முக்கியமான இடங்களில் எவ்வளவு வேகத்தில் அடிபடுகிறது என்பது தான் முக்கியமான விடயம். விபத்தில் சிக்கி தலையில் பலமான காயம் பட்டவுடன் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது அவசியத்திலும் அவசியம்.

இவ்வாறு அடிபட்டோ காயமடைந்தோ வருபவர்களுக்கு மருத்துவமனையில் நுழைந்தவுடன் பல்வேறு சிகிச்சைகள் ஒரே நேரத்தில் கொடுக்கப்படும். ஒருவர் ஒட்சிசன் வழங்க இன்னொருவர் இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதிப்பார் மற்றவர் ஸ்கேன் செய்ய ஆரம்பிப்பார். இரத்தம் அதிகமாக வெளியேறி இருந்தால் மீண்டும் இரத்தம் உள்ளே செலுத்த ஆரம்பிப்பார்கள். ஒரு நிமிடம் தாமதித்தாலும் பாதகமான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும்.



சர்வதேச அளவிடுகள்

தலையில் அடிபட்டு வருகிறவர்கள் எந்த அளவிற்கு பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பதை அறிய சர்வதேச அளவில் சில அளவிடுகள் உள்ளன. உதாரணமாக அடிபட்ட பிறகு எவ்வளவு நினைவாற்றல் இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து சில புள்ளிகளை வழங்குவார்கள். கை, கால்களை மருத்துவர் சொல்கிற மாதிரி மேலே தூக்கி இறக்க முடிந்தால் அதற்கு சில புள்ளிகள் வழங்கு வார்கள். எலும்புகள் உடைந்திருந்தால் அதற்கு இன்னொரு புள்ளி என பல வகையான அளவிடுகள் உண்டு. மூன்றில் இருந்து எட்டு வரையிலான புள்ளிகள் பெற்றவர்கள் மிக மோசமாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஒன்பது முதல் 12 புள்ளிகள் பெற்றால் ஓரளவிற்கு சமாரான விபத்து எனப் பொருள்படும். 13 முதல் 15 வரையிலான புள்ளிகள் என்றால் கவலைப்படத் தேவையில்லாத விபத்து என்று அர்த்தமாகும்.

தலையில் பலமாக அடிபட்டு மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு வந்த பின் தலையில் இரத்தக்கட்டி எதும் உருவாகி இருக்கின்றதா என்பதை பலவிதமான சோதனை களின் மூலம் கண்டறிந்து அதை முதலில் வெளியே

எடுக்க வேண்டும்.
இந்த
இரத்தக்கட்டி
இரத்த
வோட்டத்தை
வெகுவாக



பாதிக்கும். எனவே கூடிய விரைவில் அதை வெளியே எடுத்து விட வேண்டும்.

தலையின் உள்ளே ஏற்பட்டிருக்கும் காயத்தால் வீக்கம் எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதை கண்டறிந்து அதைக் கண்காணிப்பதும் முக்கியமான விடயம். அடிப்பட்டவுடன் சில நாட்களுக்கு வீங்கிக் கொண்டே வரும். நான்கைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு இந்த வீக்கம் குறைய வேண்டும். அப்படிக் குறையவில்லை என்றால் விபத்தில் சிக்கியவர் ஆபத்தான நிலையில் இருக்கிறார் என்று அர்த்தமாகும்.

விபத்தில் சிக்குபவர்கள் தமது வீட்டுக்கு அண்மையில் அடிபடுவதில்லை. எங்கோதாரத்தில் ஒரு இடத்தில் தான் அடிபடுகிறார்கள். எனவே அவ்விடத்தில் உள்ளவர்கள் விபத்தில் சிக்கியவரை உடனடியாக அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டியது தார்மீகக் கடமையாகும்.

விபத்துக்களை தவிர்ப்போம்

கூடுமான வரையில் விபத்துக்கள் ஏற்படாவன்னாம் முன்னெசுசிக்கையாக நாம் நடந்து கொள்வதே சாலச் சிறந்ததாகும். அவற்றிற்கான வழிமுறைகளில் சில,

> ஹெல்மெட் எனும்

தலைக்கவசத்தை

மோட்டார்

சைக்கிள்



ஒட்டும் போது அணிவது அவசியத்திலும் அவசியம்.

> எந்த வாகனத்தையும் வேகமாக ஒட்ட வேண்டாம்.

> இரவு நேரங்களில் மிகக் கவனமாக வண்டியை ஒட்டுங்கள்.

> (மெடிக்கல் இன்சூரன்ஸ்) மருத்துவ காப்புறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

> மது அருந்தி விட்டு எக்காரணம் கொண்டும் எந்த வண்டியையும் ஒட்டாதீர்கள்.

- ஜேயா

ஜெவரி-2012

அடர்த்தியான கருமையான கூந்தலுக்கு.

டிரிசுப் வில்லை

ஒரே மாதக்கில்
கூந்தல் உதிர்தலை
முற்றாக தடுக்கின்றது.



இயற்கை முலிகைகளினால் ஆனது.

கரிசலாங்கனனி	2100 mg
வல்லாரை	500 mg
ரசாயன் குர்ணைம்	300 mg
அதிமதுரம்	100 mg
சேவ்விரதம் டூ	60 mg
சப்தம் ரூட்டோக குர்ணைம்	40 mg
நார்சிங் குர்ணைம்	40 mg
கந்தக குர்ணைம்	25 mg
முக்த கக்தி குர்ணைம்	25 mg

கூந்தல் உதிர்தல்.
கூந்தல் வளர்ச்சி குறைதல்.
தலை முடி உடைதல்.
பொடுகுத் தொல்லை.

மருந்துகள் பாவிப்பதனால் தலை முடி உதிர்தல்.

போன்றவற்றுக்கு உகந்தது.

TRICHUP® CAPSULE

ஆண் பெண்
இருபாலாருக்கும்
உகந்தது.

தினமும் 3 வேலை
1 வில்லை விதம்.



- தலை முடியின் வேர்களிற்கு போடுகாக்களிக்கின்றது.
- பொடுகைக் கட்டுப் படுத்தி கூந்தல் உதிர்தலை தடுக்கின்றது.
- கூந்தலை அடர்த்தியாகவும் கருமையாகவும் வளர்ச்செய்கிறது.

மேலதிக விபரங்களுக்கு 0773833449, 0773833450

நாடுஷூராவும் அனைத்து பார்மசிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
ஹார்கோட்ஸ் தனியார் நிறுவனம். 14 புகையிரத் விதி தெவீங்கள்.



நெந்ன வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளாநிலையம்



கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு பின்னரும் தாயின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான சாத்தியக் கருகளையும் (Sub Fertility) அகக்கருக்கட்டலுக்கான(IVF) சாத்தியக் கருகளையும் வழங்குவதன் மூலம் தொடர்ச்சியாக இனப்பெருக்க காலத்தின் பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பத்திற்களினாடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மணிகளையும் பிராமரிக்க நெந் வெல்ஸ் ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடர்பு கோளை வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நெந் வெல்ஸ் கெயார்
தாய் சேய் வைத்தியசாலை
55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நாராஹேன்பிடிய,
கொழும்பு 05.



இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ்'நியூஸ் பேப்பரஸ் (சிலோன்) விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2012 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.