

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

Rs. 50/-

February 2012

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka Post Office No. QD/74/News/2012

உயிர் வாழ்வதை தீர்மானிக்கும் இதயம்

Dr. எஸ்.திருமால்

பிள்ளைகளின் பொது

நோய்கள்

Dr. தீபால் பெரேரா

ஜப்பானிய

Encephalitis

ஒவ்வாமையில் இருந்து..

Dr. ச.முருகானந்தன்

விசேட அம்புலன்ஸ்

சேவை 110

பாசம் என்பது எதுவரை

குளிர்சாதவைப் பெட்டியில்

உணவுகள்



எங்கள் மரியாதைக்குரிய வாசகர்களே!

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

அன்பு முதல்...
 இன்பு வரை...

VIRAKESARI
வீரகேசரி
 1930-2010

வீரகேசரி பத்திரிகை
 தன் நூற்றாண்டை நோக்கிய
 பயணத்தில் உங்களுக்காகவும்
 உங்கள் சந்ததியினருக்காகவும்
 உருவாக்கியுள்ள இந்நூல்
 ஒவ்வொருவரிடமும்
 இருக்க வேண்டிய ஒரு
 வரலாற்றுப்பொக்கிஷம்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு 011 5322783
 எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேய்ர்பர்ஸ் வெளியீடு
 வீரகேசரி கிளைக்காரியாலயங்களிலும் கிடைக்கும்



06
ஒவ்வாமை நோய்விருந்து விடுபட



34
உள்ளே...
வளரும் பிள்ளைகளை வாடுக



60
தன்னையும் கெடுத்து பிறரையும் கெடுத்தல்



09
குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உணவுகள்

ஆசிரியர்
இரா.சடகோபன்
கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு
வீ.அ.சோகன்,
கே.விஜயதர்ஷினி,
பி.தேவிகாசுமாரி, செ.சரண்யா,
ஜெ.க.சன்ஜெய்



50
ஒட்டமாக ஓடும்...
ஓ மனிதர்



14
நடைப்பயிற்சி



27
அலெக்ஸிஸ் கார்ரெல்
ALEXIS CARREL
(1873 - 1944)



49
ஆவறா...
ஏயங்காயம்...



24
மாசம் என்பது எதுவரை?

மாறடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்க வழியுண்டு
20
Dr.எஸ்.திருமால்



42
உயர் குருதி அழுக்கம்
ஏ.ஆர். அப்துல் ஸலாம்

வாசகர் கடிதம்...

இலங்கையில் சுகாதாரத்துக்கொரு சஞ்சிகையென்றால் அது “சுகவாழ்வு” தான். இதில் வரும் அனைத்து ஆக்கங்களும் சுறுசுறுப்புத் தான். சிரித்து வாழ்ந்தால் நோய் விலகிவிடும், என்பதற்கு அமைய நகைச்சுவை படங்களுடன் சிரிக்க வைக்கிறது. குறுக்கெழுத்துப் போட்டியும் வைத்திய குறிப்பாக அமைகிறது. வைத்தியர்களின் ஆலோசனைகளும் இடம்பெறுவது மகிழ்ச்சியே. மொத்தத்தில் சுகவாழ்வு சுகமாகவே இருக்கிறது. இச்சேவை இடைவிடாது தொடர வேண்டும். தொடர எங்கள் பங்களிப்பு நிச்சயம்.

கே.எல். அப்துல் றகூல்,
நிந்தவூர்.

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை ஆசிரியருக்கு என் முதற்கண் வணக்கங்கள். உங்கள் சஞ்சிகையில் வெளிவரும் அனைத்து விடயங்களும் நன்றாக உள்ளன. ஆனால் டொக்டரின் கேள்வி, பதில் ஒன்றை ஆரம்பித்தால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும். புதிய புதிய விடயங்கள் பற்றிய ஆக்கங்களை வாசிக்க உங்கள் வாசகர்கள் ஆவலாய் காத்திருக்கிறோம். பலர் அறிந்திராத நோய்கள் சம்பந்தமாகவும், அவற்றை தடுக்கும் வழிகள் போன்ற ஆக்கங்களை தருவீர்கள் என்பது எமது எதிர்பார்ப்பு. இனிவரும் காலங்களிலும் உங்கள் சேவை தொடர என் வாழ்த்துக்கள்.

சுமையா, மட்டக்களப்பு.

அன்புள்ள ஆசிரியர் அவர்கட்கு,
வணக்கம். ஆரோக்கிய சஞ்சிகை மூலம் அனேக ஆரோக்கியமான விடயங்களை அறிந்துகொள்கிறோம்.

நோய்களுக்குரிய காரணிகளையும், அதற்குரிய சிகிச்சைகளையும், நோய்களைத் தடுப்பதற்குரிய ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக்கொள்கிறோம். இவை அனைத்தும் மருத்துவர் கொடுக்கும் ஆலோசனையாகவே இருக்கின்றன. சிபிலிஸ் நோயை பற்றி அறிந்துகொண்டோம். பலவித குறிப்புகள் தந்துள்ளீர்கள். குறுக்கெழுத்துப் போட்டி அறிவுக்கு விருந்தாகவும், நேயர்களை ஊக்கமூட்டுவதாகவும், அரிய பெரிய பரிசுகளை கொடுத்து உற்சாகமூட்டி வருகின்றது. எந்த போட்டியிலும் இவ்வளவு பெரிய தொகை கிடையாது. ஆரோக்கிய சஞ்சிகையே தொடரட்டும் உன் தொண்டு...!

மேரி டொவ்சன்,
பலாங்கோடை.

சுகவாழ்வாழ்வு சஞ்சிகையில் இடம்பெறும் அனைத்து ஆக்கங்களும் சிறப்பாக உள்ளன. குறுக்கெழுத்துப் போட்டி, ஓடிசம், யோகா என்பன சிறப்பாக உள்ளன. சுகவாழ்வு சஞ்சிகை மேலும் மேலும் சிறக்க என் வாழ்த்துக்கள்.

லாவண்யா,
கொழும்பு.

அன்பை பரிணமிக்கச் செய்தல்

மனிதனையும் மனித வாழ்வையும் அவனது உருவாக்கத்தையும் புரிந்து கொள்வது இன்னமும் புதிராகத்தான் உள்ளது. மருத்துவ விஞ்ஞானம் இவ்வளவு வளர்ந்துவிட்ட நிலையிலும் மனித ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன? என்பதனை மருத்துவர்களால் கூட வரைவிலக்கணப் படுத்த முடியாதுள்ளது. மனித ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன என்று மருத்துவ உலகத்தைக் கேட்டால் அவர்கள் நோய்களைப் பற்றியும் அவற்றுக்கான காரணங்கள் பற்றியும் நோய் அறிகுறிகள் தொடர்பாகவும் கூறுவார்கள். அதற்கு மேலும் ஒவ்வொரு நோயைப் பற்றியும் அவற்றை சுகப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளையும் கூட அவர்கள் கூறுவார்கள்.

ஆனால் உடல் நலம், ஆரோக்கியம் என்பது என்ன என்பதற்கு இப்போதும் விடை கிடைத்திருக்காது. சிலவேளை உடம்பில் நோய்களையெல்லாம் நீக்கிவிட்டால் அதுதான் ஆரோக்கியம் எனக் கூறலாம். ஆனால் இது பதிலாகாது. ஏனென்றால் ஆரோக்கியம் என்பது மனிதனுள் மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. அது மனிதனால் முன் வைக்கப்படும் வரைவிலக்கணங்களுக்கு அப்பால் வெகு தூரத்தில் உள்ளது எனலாம்.

நோய் என்றால் என்ன என்பதனை வரைவிலக்கணப்படுத்த முடியும். காரணம் அது வெளியில் இருந்து ஏற்படுகின்றது. ஆனால் ஆரோக்கியம் என்பது மனிதனுக்குள்ளிருந்து வர வேண்டும். ஒரு முறை ஒரு சிற்பி கருங்கல்லொன்றை வைத்து சிற்பம் வடித்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் சிற்பம் செதுக்குவதைப் பார்க்க ஒரு மனிதன் வந்தான். அவனுக்கு சிற்பி கருங்கல்லில் அங்கும் இங்கும் உளியாலும் சுத்தியலாலும் கல்லை உடைப்பது தெரிந்ததே தவிர சிற்பம் தெரியவில்லை. அவன் சிற்பியிடம் கேட்டான் “என்ன சிற்பியாரே! கல்லைக் குடைகிறீர்களே தவிர சிற்பத்தைக் காண முடியவில்லையே?” அதற்கு பதிலளித்த சிற்பி “இந்த கல்லுக்குள் சிற்பம் மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதனை யாரும் உருவாக்கத் தேவையில்லை. ஆனால் அதனை மறைத்துக் கொண்டிருக்கும் தேவையற்ற கல் மேற்பரப்பை மாத்திரம் அகற்ற வேண்டும். அப்போது சிலை தானாகவே தோன்றும். ஒரு சிலையை யாராலும் வடித்தெடுக்க முடியாது. அது கண்டு பிடிக்கப்பட வேண்டும். அதனைக் கல்லில் இருந்து பிரித்தெடுக்க வேண்டும்.

பெப்ரவரி - 2012

சுகவாழ்வு Health Guide ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 04

இதழ் - 10

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

டும். அதனை வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அதனைத் தான் நான் செய்கிறேன்” என்று கூறினார்.

மனிதர்களின் “ஆரோக்கியம்” என்பதும் அத்தகையது தான். அது அவனுக்குள்ளேயே மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதனை நாம் தான் கண்டு பிடித்து வெளியில் கொண்டு வர வேண்டும். உண்மையில் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு ஏற்படுத்துவது என்பதல்ல கேள்வி. அதனை எவ்வாறு கண்டு பிடித்து வெளிக் கொணர்வது என்பது தான் கேள்வி. அப்படியானால் எம்மை மறைத்துக் கொண்டிருப்பது என்ன? ஏன் அது அவ்வாறு மறைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது?

அன்புக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பிருக்கின்றது. அன்பை நாம் உடம்பெங்கும் மறைத்து வைத்துக் கொண்டு அதனை வெளிப்படுத்த மறுக்கின்றோம். அன்பு என்பது நாம் வழிவழியாக வரித்துக் கொண்ட இயற்கையின் வடிவம். ஆதலால் அன்பை உருவாக்கு என்று யாரும் கூற முடியாது. பிரச்சினை என்ன வென்றால் அதனை வெளிப்படுத்த முடியாமல் இருப்பது ஏன் என்பதுதான். இதற்கான தடைகள் என்ன? யார் கட்டிய மதில் இது? ஏன் எம்மால் இவற்றை உடைத்தெறிய முடியவில்லை.

ஆதலால் அன்பும் ஆரோக்கியமும் மடைதிறந்து கொண்டு பாய்ந்து வர வேண்டும். அவற்றுக்கு யாராலும் வழிகாட்ட முடியாது. எமக்குள் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் அவற்றை வெளியே பரிணமிக்கச் செய்து நலம் பெற அழைக்கின்றேன்.

Dr. Sugavalvu



அலர்ஜி (Allergy) என்று அழைக்கப்படும் ஒவ்வாமையினால் இன்று கணிசமானோர் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி வருவதை அவதானிக்கலாம்.

ஒவ்வாமையினால் தோல் நோய்கள், ஆஸ்த்மா, பீனிசம் முதலான சில நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் பொருட்களாக உணவு, இரசாயனப் பொருட்கள், சில பூச்சி வகைகள் உள்ளிட்ட விலங்குகள் சூழலிலுள்ள தாவரங்கள், காலநிலை மாற்றங்கள் சூரியக் கதிர்கள் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். எல்லாப் பொருட்களும் எல்லோருக்கும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துவதில்லை.

இவ்வாறு ஏற்படும் ஒவ்வாமைகளுக்கு ஒரு வரின் பரம்பரை அலகிலுள்ள அம்சங்களும் காரணிகளாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வாமையின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றவர்கள் அதற்கான காரணங்களை இனங்கண்டு அவற்றிலிருந்து விலகியிருக்கின்றமையே சிறந்த தீர்வாகும். ஒவ்வாமையைத் தீர்ப்பதற்கு உடனடி மருந்துகள் இருக்கின்ற போதிலும் அதை விராமல்தடுப்பதற்கு மருந்து வகைகள் அரிதாகவே உள்ளன.

ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவு வகைகளில் இறால், நண்டு, கணவாய் உட்பட சில மீன் வகைகள் சில இறைச்சி வகைகள் என்பவற்றுடன் தக்காளி, கத்தரி முதலான



ஒவ்வாமை நோய் விரும்பலாம்...



மரக்கறி வகைகளும் அடங்கும்.

இவ்வுணவு வகைகள் நேரடியாக ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் அதேவேளை இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்த உணவு வகைகளும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்த வல்லன.

இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்த Fast Food மற்றும் பானங்கள் என்பனவும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடியன. பூசும் கிரீம், சோப், சாம்பு, போன்ற இரசாயனப் பொருட்களும் நிறமூட்டிகளும் (Dye) பாதணி லெதர்களும் பொட்டு வகைகளும் கூட ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம். சில மருந்துகளும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். நமது சூழலில் உள்ள தாவரங்கள், விலங்குகள், பூச்சிகள், புகை, தூசுகள், உலோகங்கள், மகரந்த மணிகளைக் கொண்ட காற்று என்பனவும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம்.

இவ்வாறான ஒவ்வாமை நோய்கள் எந்த வயதினரையும் தாக்கலாம். அத்துடன் இரு பாலாரையும் தாக்கலாம்.

ஒவ்வாமை ஏற்படும் தோல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளால் பெண்கள் அதிகம் குழம்பிப் போவார்கள்.

அழகு பற்றிய அதிக அக்கறையும் அழகூட்டிகளின் அதீத பாவனையும் பெண்கள் மத்தியிலே ஆண்களை விட அதிகமாக இருப்பதை அறிவீர்கள்.

எனவே பெண்கள் ஒவ்வாமை, தோல் நோய்கள் ஏற்படும் போது அதிகம் உளவியல் ரீதியில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

கிறீம் பூசினால் ஒவ்வாமை, பொட்டு வைத்தால் ஒவ்வாமை, தலை முடிக்கு சாயம் (Dye) பூசினால் ஒவ்வாமை, நகை அணிந்தால் ஒவ்வாமை, செருப்பு அணிந்தால் ஒவ்வாமை என்றும் யார் தான் குழம்பிப் போய் விட மாட்டார்கள்? இது தவிர ஆசைப்பட்டதை எல்லாம் உண்ண முடிவதில்லை. வெயிலில் போக முடிவதில்லை, வியர்வையால் ஒவ்வாமை, குளிரால் ஒவ்வாமை என்றால் வாழ்வே வெறுத்தது போல் ஆகி விடுமல்லவா?

இவ்வாறான ஒவ்வாமைக்கு காரணம் எமது உடலில் சுரக்கப்படும் கிஸ்ரமீன் (Histamine) என்ற பதார்த்தம் தான். ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எமது உடலில்



கிஸ்ரமீனை சுரக்க வைக்கின்றன. இதுவே ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகிறது.

எனவே ஒவ்வாமை ஏற்படாதிருக்க வேண்டுமானால் முன் அனுபவ அறிவினைக் கொண்டு ஒருவர் தனக்கு ஒத்து வராத வற்றிலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். இவற்றில் ஒவ்வாத உணவுகள், பூச்சு வகைகள், அணிகலன்கள் என்பன அடங்கும்.

இவற்றிற்கான மாற்றுப் பொருட்களைப் பாவிக்கலாம். உதாரணமாக கைக்கடிகார லெதர்பட்டி, ஒத்துவராதவர்கள் உலோகப் பட்டியைப் பாவிக்கலாம்.

உலோகப் பட்டி ஒத்துக் கொள்ளாதவர்கள் லெதர் பட்டிகளைப் பாவிக்க முடியும். பாதணி லெதர்கள் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தினால் பாதணிகளை சொக்ஸ் அணிந்த பின் அணியலாம்.

நைலான் சொக்ஸ் ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள் பருத்தி பாத உறைகளை அணியலாம்.

உலோக நகைகள் ஒத்துக் கொள்ளாதவர்கள் மாற்று நகைகளை அணியலாம்.

தோலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை தற்காலிகமான உக்கிரமானவையாகவோ (Acute) அல்லது நீண்ட நாட்தாக்கமுடையதாகவோ (Chronic) ஏற்படலாம். அரிப்பு ஏற்படுத்தல்,





வீக்கம் ஏற்படல், சிறு சிறு தழும்பு ஏற்படுதல், சொறிச்சல் புண்கள் ஏற்படுதல், நிறம் மாறி தோலில் செம்மை அல்லது கருமை படருதல், செதில் போல வருதல் என்பனவற்றை அவதானிக்கலாம். இவற்றை விட மிகவும் ஆபத்தான Shock என்ற நிலையும் அரிதாக ஏற்படலாம்.

இந்நிலையில் குருதிச் சுற்றுப் பாதிக்கப்பட்டு படபடப்பு, வியர்வை, மயக்கம் என்பனவும் ஏற்படலாம். இந்நிலையில் துரித சிகிச்சை அவசியமாகிறது.

அநேகமாக பென்சிலின் போன்ற மருந்துகளுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படும் போது இவ்வாறான நிலை ஏற்படுவதுண்டு.

சூரியனிலிருந்து வரும் கதிர்களில் ஊதா நிற Ultra நிற கதிர்கள் தோல் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடியன.

ஓசோன் படலத்தைத் தாண்டி இக்கதிர்கள் அபூர்வமாக மிகச் சிறிதளவே வரக் கூடியன. எனினும் சிலரில் இந்த மிகச் சிறு அளவே ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தி விடுவதுண்டு. இதனால் தோலின் மேற்புறம் மங்கலாகி சுருங்கி விடுவதுண்டு. இதனால் தோலின் அழகு குறைவடைந்து முதுமைத் தோற்றம் ஏற்படும். இன்னும் சிலரில் கொப்புளங்களும் அரிப்பும் ஏற்படலாம்.

இவ்வாறான ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள்

வெயிலில் வெளியே செல்ல வேண்டுமாயின் புறப்பட சில நிமிடங்களுக்கு முன்னதாகவே சன் ஸ்கிரீன் லோசனைத் தடவிய பின் பயணிக்க வேண்டும். கைகளில் ஒவ்வாமை ஏற்படுபவர்கள் கையுறையை அணிந்து கொண்டு வேலை செய்யலாம்.

உலக மயமாதலினால் இன்று விளம்பரங்கள் பல்கிப் பெருகி சந்தையில் அளவுக்கதிகமான வகைகளில் அழகூட்டல் பொருட்கள் விற்பனைக்கு வருகின்றன. அவ்வாறே தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளும் வருகின்றன.

விவசாயத்திலும் பொருட்களைப் பாதுகாப்பதிலும் கூட பலரக இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்துள்ளன.

இவை ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக் கூடும். உடன் தயாரித்து உண்ணும் உணவே எப்போதும் நல்லது.



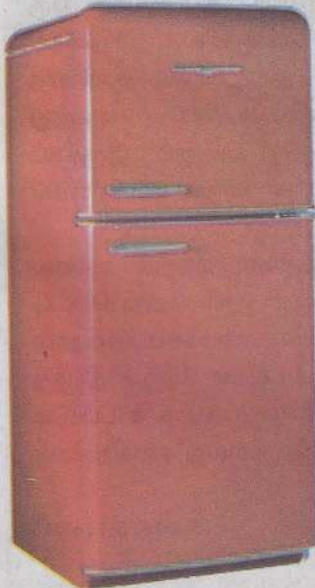
“புதுசா சேலை எடுத்திருக்கியே. இது உன் புருஷனுக்குத் தெரியுமா?”
“அட போடி. நான் எடுத்தது கடைகாரனுக்கே தெரியாது!”

நம்மில் பலருக்கு எவற்றையெல்லாம் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பதென்ற வரைமுறையே கிடையாது. கொடாமல் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதற்காக குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கத் தகாதவற்றையெல்லாம் கூட வைப்பதை அடிக்கடி காணக்கூடியதாயுள்ளது. தவிர அப்படி வைக்கப்படும் உணவு பொருள் பல நாட்களுக்கு அதிலேயே கிடந்து இறுதியில் கெட்டுப்போய் சில சமயங்களில் நஞ்சாகக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் இப்போது அதிகமாகவே காணப்படுகின்றது.

குறிப்பாக பால், காய்கறி, முட்டை, இறைச்சி, குளிர்பானங்கள், பழையகறிகள், ரசம், அரைத்த மா என சகலதையும் நெடுநாட்கள் வைத்து குளிர்சாதனப்பெட்டியையே நாசமாக்கிவிடு



உணவை நெடு நாட்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பதை தவிர்த்துங்கள்!



கிறார்கள். இது எந்தளவுக்கு பாதிப்பை உண்டு பண்ணும் என்பதை அவர்கள் சற்றும் உணர்ந்திருக்கமாட்டார்கள். அத்தகையவர்கள் இதுவிடயத்தில் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது சாலச் சிறந்தது.

பலரின் இந்த

நடவடிக்கைகளுக்கு ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் கண்டிப்புத் தெரிவிக்கிறார்கள். பொதுவாக காய்கறி, கீரை மற்றும் இறைச்சி, அரைத்த மா போன்றவற்றை வார கணக்கில் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்திருக்காமல் கூடிய வரையில் புதிதாக பயன்படுத்துவதே நல்லது என்கிறார்கள்.

இவற்றை நெடுநாட்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியிலேயே வைத்திருப்பதால் நோயை நாமே விலைகொடுத்து வாங்கிக்கொள்கிறோம். குறிப்பாக இறைச்சியை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பயன்படுத்துவது வேண்டவே வேண்டாம் என்பதுதான் நிபுணர்களின் முக்கியமான வேண்டுகோள். அதிலும், கூடியவரை

இறைச்சியை உடனடியாக வெட்டி வாங்கி சமையலுக்கு பயன்படுத்தினால்தான் அதில் உள்ள புரத சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்குமாம்.

அவ்வாறு இல்லாமல் வார கணக்கில் இறைச்சியை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்து எடுத்து, பின்னர் அதனை சமைப்பதனால் அதிலுள்ள புரத சத்துக்கள் அழிந்துவிடுவதோடு மட்டுமல்லாது, அதன் தூய்மையும் பாதிக்கப்பட்டு, சில சமயங்களில் அது விஷ உணவாக கூட மாறவும் வாய்ப்புண்டு என்று எச்சரிக்கிறார்கள் நிபுணர்கள்.

நீண்ட நாட்கள் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்திருக்கும் மாமிசத்தில் பக்டீரியா உடனடியாகவே உருவாகிவிடும். அத்தகைய பக்டீரியா உருவான இறைச்சியை சரிவர சமைக்காமல்



ஈரல் தொடர்பான நோய் மஞ்சள் காமாலையை ஏற்படுத்திவிடலாம். அதே போன்று நோய் தாக்கிய ஆடு,மாடு அல்லது கோழி போன்ற இறைச்சியில் புரதங்கள் மற்றும் விட்டமின் சத்துக்கள் இழந்திருக்கலாம். அப்படியான ஒரு நிலையில், இத்தகைய இறைச்சியை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்து

உண்பதனால் ஒரு பயனும் இருக்கப் போவதில்லை நோய்தான் வரும் என்கிறார்கள் நிபுணர்கள்.

மொத்தத்தில் ஓட்டல்கள் மற்றும் உணவு விடுதிகளில் பெரும்பாலும் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்த இறைச்சியே சமைக்கப்படுவதால் ஓட்டல்கள், சிற்றுண்டியகங்கள் மற்றும் திறந்த வெளி உணவகங்களில் வழக்கமாக சாப்பிடும் பழக்கத்தை கைவிடுவதே நல்லது என்கிறார்கள் நிபுணர்கள்!

- கலைவாணி

வெப்ப நாட்களில் சருமம் பாதுகாப்பு

கோடைக் காலத்தில் வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் என்பது நாம் யாவரும் அறிந்த விடயமே. குறிப்பாக நமது நாட்டில் வடக்கு, கிழக்கு மற்றும் தென்கிழக்கு பகுதிகள் அதிக வெப்பத்தை கொண்டுள்ள பிரதேசங்களாகக் காணப்படுகின்றன. அத்தோடு இப்பிரதேசங்கள் வருடத்தில் கூடிய காலம் வெயிலோடு போராடுகின்றன. வெயில் காலத்தில் நமது சருமம் அதிகளவு பாதிக்கப்படும் என்பது உண்மையே. எனவே, வெயில் கொடுமையிலிருந்து நமது சருமத்தைப் பாதுகாக்க பல எளிய வழிமுறைகளை நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அவற்றில் சில இதோ:-

★ நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும்.

★ குறைந்தபட்சம் ஒருநாளைக்கு ஆறு மணி நேரமாவது நித்திரை கொள்ள வேண்டும்.

★ உடலையும் தலைமுடியையும் தூசு படியாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ அளவுக்கு அதிகமாக குளிர் பானங்கள், சூடான பானங்கள் அருந்துவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களையும் மருந்துகளையும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

★ முகப்பவுடர், கிரீம், லோஷன்கள் போன்ற வற்றை முடிந்தவரை குறைவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

- ஜெயா

ஓவியம்
எஸ்.டி.சாமி

1/2 டாக்டர் ஐயாசாஹ்

கருத்து
நரசிம்மன்

டொக்டர் எனக்கு தூக்கத்தில் அடிக்கடி கனவு வருது.



இது ஒரு பெரிய பிரச்சினை இல்லையே!
இதுக்குப் போய் ஏன் பயப்படுறீங்க?

அது வந்து.... பயங்கர கனவா வருது டொக்டர்.



பயங்கர கனவா?

ஆமா டொக்டர், எனக்கு திருமணம் நடக்கிற மாதிரி.



திருமணம் நடக்கிற மாதிரிதானே. அதை ஏன்
பயங்கர கனவுன்னு சொல்றீங்க?



வந்து டொக்டர், திருமணம் எனக்கும் என்
மனைவிக்கும் நடக்கிற மாதிரி கனவு வருது.
அதுதான்...

Bio-Data

நோயின் சுயவிபரக்கோவை

ஆர

ஜபனீஸ் என்சபாலிடிஸ் Japanese Encephalitis

பெயர் :

ஜபனீஸ் என்சபாலிடிஸ்,
மூளைக்காய்ச்சல்

காரணம் :

“ஜபனீஸ் என்சபாலிடிஸ்” என்னும் வைரஸினை தன்னுள் கொண்ட (நெல் வயல்களில் வளரக்கூடிய) நுளம்புகள் மூலம் பரவப்படுகிறது.

நுளம்பின் வகை :

கயிலெக்ஸ்

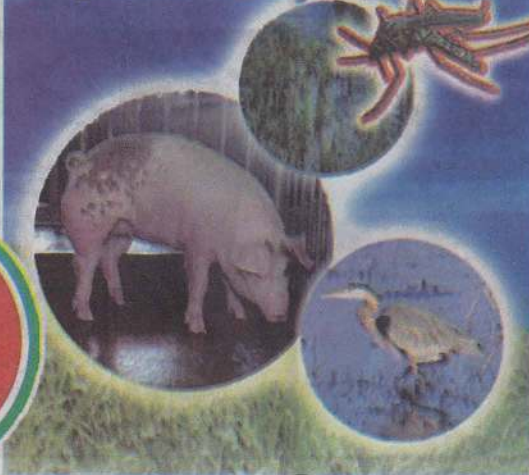
**நோய் பரவதலின் அடிப்படை
சூழ்ச்சிமுறை :**

- ✦ நுளம்புகள், பன்றிகளையும் பறவைகளையும் கடித்தல்.
- ✦ அவற்றில் உள்ள ஜபனீஸ் என்செபலைடிஸ் எனும் வைரஸ் நுளம்புகளுக்குள் செல்லல்.
- ✦ அந்த வைரஸ் நுளம்பினுள் செல்லல்.



முடிவு - வைரஸை தன்னுள் கொண்ட நுளம்பு, மனிதர்களை யோ மற்றும் விலங்குகளையோ கடிக்கும்போது வைரஸ் இவர்களுக்குள் செல்லும்.

Japanese Encephalitis



**இந்நுளம்புகள்
பெருக்கமடையும் விதம் :**

வைரஸ் குடியிருப்புப் பகுதிகளில் உள்ள பன்றிகள் மற்றும் காட்டுப்பறவைகளின் இரத்தத்தில் பெருக்கமடைகின்றன.

தொற்று :

✦ இது ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு கடத்தப்படாது.

✚ உதாரணமாக இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபரை தொடுவதாலோ, முத்தமிடுவதாலோ அல்லது நோய்கண்ட நபருக்கு சிகிச்சை அளிப்பதாலோ இவ்வகை வைரஸ் நோய்கண்ட நபரிலிருந்து மற்றவர்களுக்கு செல்வதில்லை.

அறிகுறிகள் :

- ✚ தலைவலி
- ✚ அதிகப்படியான காய்ச்சல்
- ✚ கழுத்துப்பகுதியில் விறைப்புதன்மை
- ✚ கோமா
- ✚ நடுக்கம்
- ✚ சில வேளைகளில் வலிப்பு
- ✚ விறைப்புத்தன்மையுடனான பக்கவாதம்
- ★ ஒரு சிலருக்கு வேறு எந்த அறிகுறிகளும் காணப்படாது.

இந்நோயின் இனப்பெருக்க கால அளவு :

5 முதல் 15 நாட்கள்.

இந்நோயினால் ஏற்படும் இறப்பு விகிதம் :

0.3 % இலிருந்து 60% வரை.

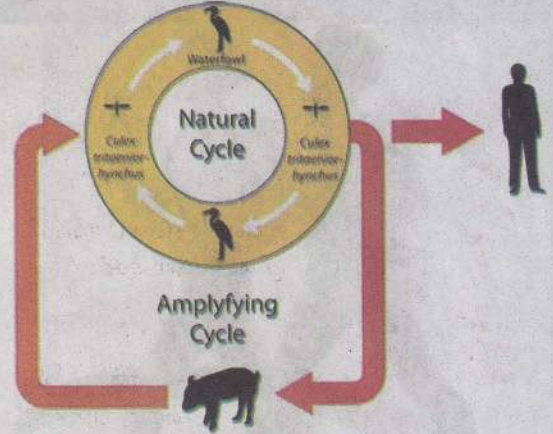


சிகிச்சை :

- ✚ இந்நோயினை குணமாக்கக் கூடிய மற்ற தீவிர உதவி சிகிச்சை முறைகள் மேற்கொள்ளலாம்.

நோய் ஏற்படுவதற்கான கால சூழல் :

- ✚ இந்நோய் ஏற்படும் காலம் நாட்டிற்கு நாடு மாறுபடும்.



அதிகமாக பாதிக்கப்படுபவர்கள் :

- ✚ இந்நோய் உண்டாகும் சூழலில் உள்ள பகுதியில் வசிக்கும் நாட்டுப்புற மக்கள்.
- ✚ அப்பகுதியை சுற்றிப்பார்க்க செல்லும் நபர்கள்.

தடுப்பு மருந்து :

- ✚ செயலிழக்கப்பட்ட எலியின் மூளையிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஜபனீஸ் என்செபலை டிஸ்.

தொகுப்பு : ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“உங்களுக்கு ஏதாவது பணப் பிரச்சினையா டாக்டர்?”
 “ஆமா.. ஏன் கேட்கிறீங்க?”
 “என்னோட சொத்தைப் பல்லை எடுக்கச் சொன்னா, நைலா தங்கப் பல்லை எடுத்துட்டீங்களே!”



உடலின் சகல பாகங்களும் இயங்க உடலின் ஆரோக்கியம் புத்துணர்ச்சி இவற்றிற்கு வாக்கிங் அவசியமானது. உடலை அசைத்து நாம் வேலை செய்வதெல்லாம் பயிற்சியாகிவிடாது. வேலை செய்வது வேறு உடற்பயிற்சி என்பது வேறு. என்னதான் வீட்டு வேலை செய்தாலும் அது நீங்கள் $\frac{3}{4}$ மணிநேரம் நடப்பதற்கு ஈடாகாது. ஒரு முறை Walking சென்று பாருங்கள். அப்புறம் தான் புரியும் அது தரும்

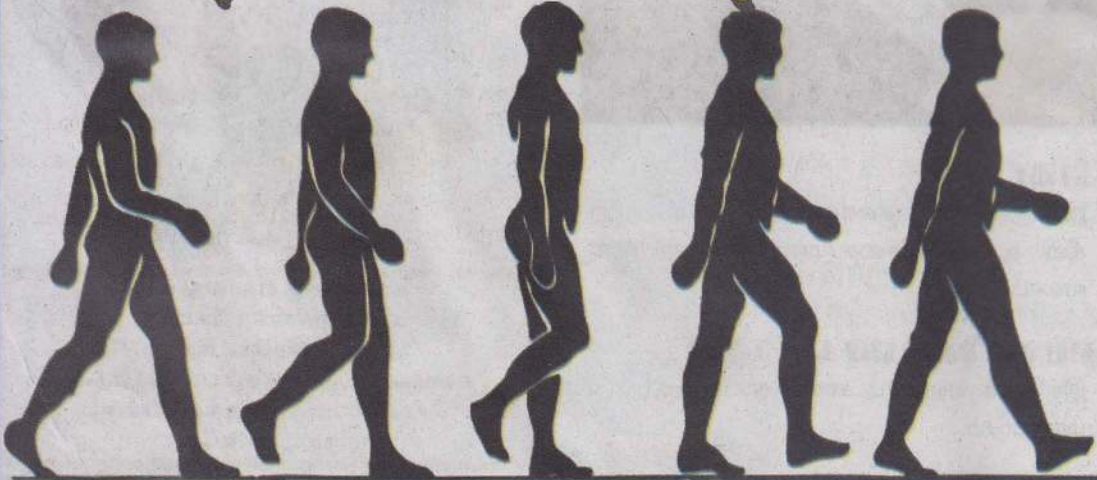
பயன். வாக்கிங் போக சிலருக்கு சோம்பேறித்தனம். காலையிலிருந்து இரவு வரை வேலை இதனால் Walking போவதில் கிடைக்கும் நன்மை அப்படியே கிடைக்கிற மாத்திரை ஏதாவது உண்டா என தேடுகிறார்கள். ஆனால் உடற்பயிற்சியினால் விளையும் நன்மையை நாம் எந்த மாத்திரை மருந்து மூலமும் பெறமுடியாது.

நடப்பதற்கு உகந்த சரியான நேரம்

காலையில் எழுந்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரோ, பாலோ, பழச்சாறு (Fruit Juice), ஏதாவது மிதமான திரவ ஆகாரமோ சாப்பிட்டு விட்டு நடக்கலாம். இதய நோயாளிகள் காலை நேரத்தை விட மாலையில் நடப்பது நல்லது. ஏனெனில், மருத்துவ வல்லுனர்களின் ஆய்வின்படி காலை நேரத்தில் இதயத்துடிப்பு இரத்த அழுத்தம் எல்லாமே சிறிது அதிகமாக காணப்படுகிறது. மாலை நேரத்தில் இவை இயல்பான அளவில் காணப்படுகின்றன.

இரவு உணவுக்குப் பின் Walking போவது கூடவே கூடாது. பலர் இந்த தவறை செய்கிறார்கள். சாப்பிட்டதும் நம் உடலின் ரத்த ஓட்டம் ஜீரண மண்டலத்திற்கு செரிமான வேலைகளுக்கு தேவைப்படுகிறது. அப்போது Walking போனால் ரத்த ஓட்டம் கால்களுக்கு போகும்.

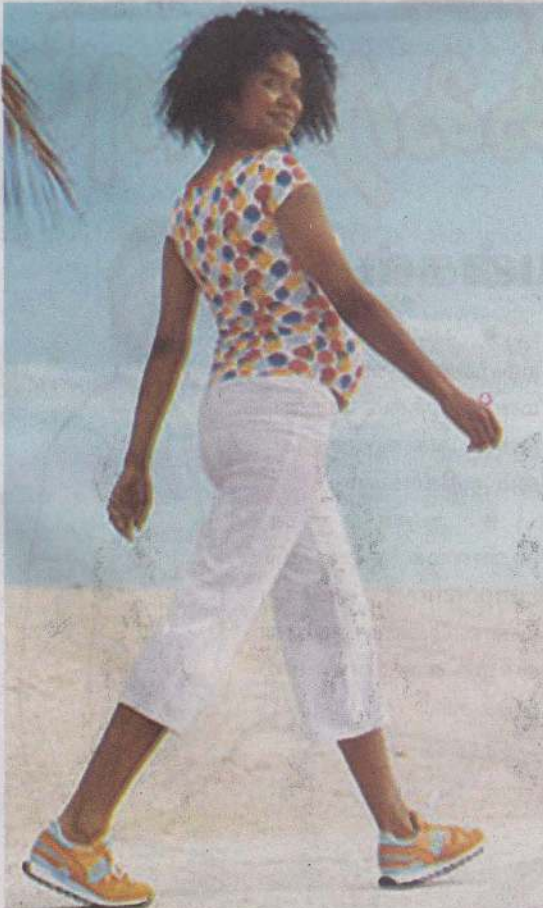
நடைப்பயிற்சி



அதனால் செரிமான வேலை பாதிக்கப்படும். Walking போகும் போது கூடுமானவரை வயிறு காலியாகவோ அரை வயிறாகவோ இருப்பது நல்லது. தினமும் குறைந்தது 45 நிமிடம் நடக்க வேண்டும். வாரத்தின் எல்லா நாட்களும் நடக்க வேண்டும்.

நடைப்பயிற்சி கூடாதவர்கள்

இதயநோய் உள்ளவர்கள் இதயத்தில் குறைபாடு உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி Walking போகக் கூடாது. அதிகமான முதுகு வலி, கால் முட்டி வலி உள்ளவர்களும் கால் ஆணி பிரச்சினை உள்ளவர்களும் Walking செல்வதை தவிர்ப்பது நல்லது. கால்களில் எலும்பு முறிவுக்கான அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டவர்களும் நடப்பதில் சிறிய மாற்றம் இருக்கும். அவர்கள் அதற்கான நிபுணரிடம் அறிவுரையை பெற்ற பின்பே Walking போகலாம்.



பெப்ரவரி-2012



எப்படி நடக்க வேண்டும்?

மிகவும் மெதுவாகவும் இல்லாமல் மிகவும் வேகமாகவும் இல்லாமலும் உற்சாகமான நடைதான் உகந்தது. முதலில் மெதுவாக ஆரம்பித்து பிறகு சற்று வேகமாக நடக்க வேண்டும்.

நடக்கும் போது சிலர் எதையோ அவசரமாக முடிக்கப் போகிறவர்கள் போல முகத்தை இறுக்கிக் கொண்டு நடப்பார்கள். அது தேவையில்லை. ஆறுதலான மனநிலையில் முகத்தில் ஒரு புன்னகையோடு நடந்து பாருங்கள் மனதும் உடலும் புத்துணர்ச்சி பெறும். வாக்கிங் போவதற்கு முன்பு சில எளிய உடற்பயிற்சிகளை செய்து கொண்டு நடக்க தொடங்குவது நல்லது.

எந்த இடங்களில் Walking போவது நல்லது?

கரடுமுரடான தரையாக இல்லாமல் சமதளமாக இருக்க வேண்டும். குதிக்கால் வலி, கால் தசைவலி இருப்பவர்கள் கடற்கரை மணலில் நடப்பது நல்லது. கால் சிலந்தி எனப்படும் வெறிகோஸ் நோய் இருப்பவர்களுக்கு Walking ஒரு அற்புதமான பயிற்சி ஆகும்.

செருப்பு அணிந்து கொண்டு நடக்கலாமா?

செருப்புகள் அணிந்து நடக்கக்கூடாது. செருப்புகள் வழக்கக் கூடும் வேகமாக நடக்கும்போது தவறி விழுந்துவிடக்கூடும். அதனால் நல்ல அதாவது Walking க்கு உகந்த சப்பாத்துக்களை அணிந்து நடப்பதே சிறந்தது.

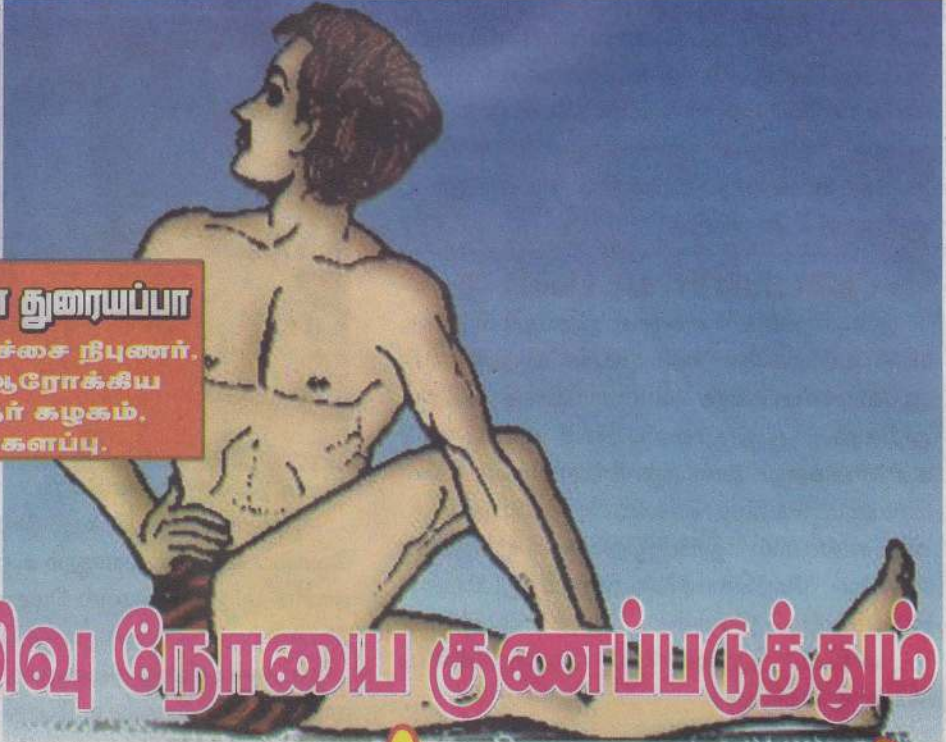
நடந்து பாருங்கள் உங்கள் வாழ்வும் சுகமாக அமையும்

எஸ். குகனேஸ்வரி
தாதிபர் பயிற்சி நிலையம், கொட்டகலை.



செல்வலயா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.



நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்தும் ஒளடதமான வக்கிராசனம்

சென்றவார தொடர்ச்சி....

வக்கராசனத்தின் பயன்கள்

★ உடலின் நாளியில்லாச் சுரப்பிகளின் (Endocrine Glands) ஒழுங்கற்ற செயல்பாடு காரணமாகவே பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. வக்கராசனம் இவற்றின் செயற்பாட்டை மேம்படுத்தும்.

★ குடலிறக்கம் (Hernia) அகலும்.

★ அட்ரீனல் சுரப்பியின் (Adrenal Gland) தாறுமாறான செயற்பாடுகள் காரணமாகவே மன உளைச்சல் ஏற்படுகிறது. மாறடைப்பு ஏற்படவும் தூண்டும். வக்கராசனம் இதை தடுக்கிறது.

★ பயம், பதற்றம், மன உளைச்சல், மன அழுத்தம் போன்றவை அகன்று குதூகலம் அதிகரிக்கும்.

★ ஆண் களின் ஆண்மைக் குறைபாடு (Impotency) அகன்று மணவாழ்க்கை மயானவாழ்க்கையாக மாட்தடுக்கும்.



- * தொந்தி குரையும்.
- * கண்பார்வை தெளிவடையும்.
- * இளமை மேலோங்கும்.
- * குண்டலினி சக்தியை எழுப்பிவிடும்.

இதனால் ஆன்மீக உணர்வு அதிகரிக்கும்.

* பெண்களுக்கு அபரிமிதமான பலன்களை அள்ளி வழங்கும் ஆசனம் இதுவாகும். மாதத்தீட்டுப் பிரச்சினைகள் அகலும். மலடி என்ற பட்டம் கிடைப்பதைத் தடுக்கும். இடைமெலிந்து இடையழகு அதிகரிக்கும். மார்பழகு அதிகரிக்கும். மாதத்தீட்டு நின்ற பின் (Menopause) பெண்களைத் தாக்கும் மன உளைச்சல் (Stress) எலும்பரிப்பு நோய்



(Osteoporosis) கூன் விழுதல் போன்றவை தடுக்கும்.

செய்முறை

உடல் நிலை

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை கைகளால் மடக்கி வலது முழங்காலின் பக்கத்தில் பாதத்தை வைக்கவும். வலது கையை முதுகுக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து கை விரல்களை வெளிநோக்கி இருக்கும்படி விரிப்பின் மேல் வைக்கவும். இடது கையை வலது முழங்காலின் வழியாகக் கொண்டு வந்து வலது கால் கட்டை விரலை அல்லது கொண்டைக் காலை பற்றிப் பிடிக்கவும். தலை, தோள்பட்டை ஆகியவற்றை வலது பக்கம்



நன்கு திருப்பி வலது தோள்பட்டையைப் பார்க்கவும்.,

சாதாரண மூச்சில் ஒரு நிமிடம் வரை இருக்கவும். (50 எண்ணிக்கை) தலையைத் திருப்பி கையைப் பிரித்து காலை நீட்டி அமரவும். பின்னால் வைத்த கையை எடுத்து இடுப்புக்குப் பக்கத்தில் வைத்து ஓய்வு எடுக்கவும். இவ்வாறு இடது பக்கமும் செய்யவும். இடம், வலமென இரண்டு தடவைகள் செய்யவேண்டும்.

மூச்சு நிலை

சாதாரண மூச்சு

மன நிலை

எனது உடல் நன்கு முறுக்கப்பட்டு முள்ளந்தண்டு மற்றும் உடலினுள் உள்ள சகல உறுப்புகளும் பலனடைகின்றன என நினைக்க வேண்டும்.

இவ்வாசனத்தை சகலரும் செய்ய முடியும். நாட்பட்ட குடற்புண் (Ulcer), கல்லீரல் வீக்கம் (Enlargement of Liver), இடுப்பு வலி, குடலிறக்கம் (Hernia of Liver) சமீபத்தில் வயிற்றில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோர், கர்ப்பிணிகள் ஆகியோர் இவ் ஆசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். ■

நிலை - 4



நிலை - 5



“எங்கம்மாவுக்கு மூச்சு விட ரொம்ப சிரமமா இருக்கு கமலா”

“அவ்வளவு சிரமப்பட்டு எதுக்கு மூச்சு விடணும்னு கேக்கறேன்!”

அவசர அனர்த்தத்தின் போது உதவ விசேட அம்புலன்ஸ் சேவை

110 இலக்கத்துடன் தொடர்புகொண்டு சேவையைப் பெறலாம்

கொழும்பு மாநகர சபை எல்லைப் பிரதேசத்துக்குள் நடைபெறக்கூடிய ஏதேனும் திடீர் அனர்த்தத்தின் போது உதவக்கூடிய வகையில் கொழும்பு மாநகர சபையால் அம்புலன்ஸ் சேவையொன்று ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. கட்டிட இடிபாடு, தீ, விளையாட்டின் போது அனர்த்தம் நீச்சல் குள விபத்து, வீட்டில் இடம்பெற்ற ஏதேனும் விபத்து போன்றவற்றின் போது இல. 110 உடன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் உடனடியாக இச்சேவையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என கொழும்பு மாநகரசபை தீயணைப்புப்படை பயிற்சி மற்றும் ஏற்பாட்டு அதிகாரி ஆர். ஜி. விஜேசூரிய தெரிவித்தார்.

மேற்படி அவசர அம்புலன்ஸ் சேவையின் இல. 110 உடன் 24 மணி நேரமும் தொடர்பு கொள்ள முடியும். இந்த சேவையில் ஈடுபடுத்துவதற்கென கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையில் பயிற்சி பெற்ற விசேட குழுவினர் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளனர். அவர்கள் எத்தகைய அனர்த்தத்தின்போதும் நிலைமையை உரிய விதத்தில் சமாளிக்கும் பயிற்சிகளைப் பெற்றிருக்கின்றனர். அத்துடன் இந்த அம்புலன்ஸ் சேவை குறைந்த நேரத்தில் விபத்து நடந்த இடத்தை அடையும் வல்லமை கொண்டது. தற்போது கொழும்பு மாநகர சபைக்குட்பட்ட பிரதேசத்துக்குள்ளே மட்டும் என மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்த போதும் விசேட நிலைமைகளில் வேறு இடங்களுக்கும் விஸ்தரிக்கத்திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

அண்மைக்கால அனுபவங்களில் இருந்து



இத்தகைய அனர்த்தங்களின்

போது பொது

மக்கள் பெருந்திரளாகக் கூடி தம்மால் முடிந்த உதவிகளை செய்யப் போய் நிலைமை மேலும் மோசமாக்குகின்ற சம்பவங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. குறிப்பாக விபத்து நடந்த இடத்தில் பொது மக்கள் பெருந்திரளாகக் கூடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

விபத்துக்கள் வேடிக்கை பார்ப்பதற்கு உகந்த இடங்கள் அல்ல என்பதை பலரும் புரிந்து கொள்வதில்லை. குறிப்பாக விபத்தின் போது உடல் சேதமடைந்தவர்களை அப்புறப்படுத்தும்போது மிகவும் நிதானம் அவசியம். காப்பாற்றுகிறோம் என்ற ஆர்வத்தில் அவசரமாக காயப்பட்டவர்களை இழுத்தெடுத்தல் என்பன மரணத்தையும் வரவழைக்கும். ஆதலினால் இத்தகைய அவசர அம்புலன்ஸ் சேவையை மக்கள் உரிய முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென திரு. விஜேசூரிய மேலும் தெரிவித்தார்.

- எஸ்.ஷர்மினி



மாரடைப்பு ஓர் ஆட்கொல்லி நோயின பரவலாக மக்கள் மத்தியில் ஒரு கருத்து நிலவுகின்றது. பெரும்பாலான இறப்புகள் அச்சம், பதற்றம், காரணமாகவே இடம்பெறுவதாக கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையின் இருதய, மார்பு நோய் சிகிச்சையிரிவின் மருத்துவ நிபுணர் Dr. எஸ்.திருமால் அவர்கள் கவனம் செலுத்துவதற்கு வழங்கிய நேர்காணலின்போது கூறினார். தியானம், யோகா, உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கிய உணவு, பழக்கவழக்கங்கள் என்பனவற்றின் மூலமும், பதற்றம், மன அழுத்தம் என்பவற்றை தவிர்ப்பதன் மூலமும் மாரடைப்பு மட்டுமன்றி ஏனைய நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பு பெற்று நலமாக வாழலாம் என அவர் மேலும் கூறினார். அவர் அளித்த செவ்வி வகுமாறு...!



▲ மாரடைப்பு ஏற்பட காரணம்? அதை ஆரம்பத்திலேயே தடுக்கமுடியுமா?

இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு அதாவது இதயத்தின் ஒரு பகுதிக்கு குருதியோட்டம் தடைப்படும் போது மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. பொதுவாக இது இதயக் கோளாறு, மாரடைப்பு என அழைக்கப்படுகின்றது. மாரடைப்பானது பெரும்பாலும் இதயத் தமனியில் தடை ஏற்படுவதால் உண்டாகிறது. இத் தமனிகளின்

அழுத்தமுடையோர்கள், அதிக பதற்றக் காரர்கள், மது, புகைபிடித்தல் போன்ற போதை வஸ்துக்கு அடிமையானோருக்கும் மாரடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். அத்துடன் மாரடைப்பு பரம்பரையாக ஏற்படவும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம்.

▲ மாரடைப்பு ஏற்படாமல் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான வழி என்ன?

நீரிழிவு நோயாளர்கள் அதை கட்டுப்பாட்

உயர் வாழ்வதை தீர்மானிக்கும் இதயம்

சுவர்களில் கொலஸ்ட்ரோல் எனப்படும் கொழுப்புப் பொருட்களும், வெள்ளைக் குருதி அணுக்களும் சேர்வதால் அத் தமனியின் உட்புறம் குறுகிவிடுகின்றது. இதனால் இதயத் தசைகளுக்குக் குறைந்த அளவு குருதியே செலுத்தப்படுவதால் சுவாசிக்க ஓட்சிசன் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. இதை உரிய காலத்தில் கவனிக்காமல் விடும் போது மரணம் ஏற்படுகின்றது.

▲ யாருக்கெல்லாம் மாரடைப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது?

பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கும், உயர் குருதி அழுக்க முடையோருக்கும் மாரடைப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. அது தவிர மன

டுக்குள் வைத்துக் கொள்வது சிறந்தது. குறிப்பாக இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரிக்க விடாமல் தவிர்த்துக்கொள்வதால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதை கூடியளவு தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். அதுபோலவே உடம்பில் கொழுப்பு சத்து கூடுவதால் தான் உயர்குருதி அழுக்கம் ஏற்படுகிறது. கொழுப்பு சத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதால் உயர் குருதி அழுக்கம் தடுக்கப்படும். இது மாரடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்க உதவுகிறது. அது மட்டுமன்றி பல நோய்களை உண்டு பண்ணக்கூடிய போதை வஸ்து பாவனைகளை தவிர்த்தலும், வீணான பயம், மன பதற்றம், மன உளைச்சல் போன்றவற்றையும் தவிர்த்துக்கொள்வதோடு, சத்தான காய்கறி, கீரை, பழ வகை போன்றவற்றை உண்ணுவதன் மூலமும் மாரடைப்பு நோய் உட்பட பல நோய்களிலிருந்தும் நம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ளமுடியும்.

▲ “இருதய நோயானது நிச்சயமாக ஓர் உயி

பெப்ரவரி-2012



ராபத்தான நோய். இருதய நோய் ஏற்படுமிடத்து கண்டிப்பாக மரணத்தை தழுவ நேரிடும்” இது மக்கள் மத்தியில் காலம் காலமாக நீடித்து வரும் பயம். இது சரியா? அல்லது வீணான பயமா?

இதை உறுதியாக கூறமுடியாது. இருதய நோய் என்பது ஆபத்தான நோய்களில் ஒன்று தான். சரியான நேரத்தில், சரியான சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் விடுமிடத்து இருதய நோய் ஆட்கொல்லி நோயாகவும் மாற்றப்படுகின்றது. ஆனால் பிறப்பு என்று ஒன்று இருக்கும் போது இறப்பு என்பது நிச்சயம். மாறாடெப்பு இல்லாவிட்டால் இன்னொரு காரணத்தால் மரணத்தை தழுவ நேரிடும். இது தான் விதி. அதனால் மரணம் என்பதை தவிர்த்து விட்டுப் பார்க்கும் போது இதய நோயால் பல்வேறு பாதிப்புகளும் ஏற்படுகின்றன.

உதாரணமாக இருதய நோயாளி சரியான சிகிச்சை மேற்கொள்ளாதவிடத்தும், இரத்த கட்டிகள் வெளியேறும் சந்தர்ப்பங்களிலும் பக்க வாதம் போன்ற வேதனைமிகு சூழ்நிலைக்கும் தள்ளப்படுகின்றனர். தவிர வேலை செய்த சிறிது நேரத்திலேயே களைத்து விடல், தமது வேலைகளை தாமே செய்துகொள்ள சிரமப்படுதல் போன்ற நிலைகளுக்கும் இருதய நோயாளிகள் உட்படுகின்றனர். இன்னும் சிலர் சாதாரண சிகிச்சை, மருந்து வகைகள் மூலம் பூரணமாக சுகப்படுத்தப்படுகின்றனர். அதாவது நான் கூற வருவதென்னவென்றால் வீணான பயங்கள், அச்சங்களைத் தவிர்த்து விட்டு நோயின் ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவரை சந்தித்து, அவர் வழங்கும் மருந்துகளை வேளா வேளைக்கு எடுத்துக்கொள்வதும், சிறந்த பழக்கவழக்கங்களை பேணுவதும் உங்களை சுகதேகியாக வாழ வைக்கும்.

▲ இதய துடிப்பு அதிகரிப்பது இதய நோயின் அறிகுறியா?

அப்படி கூறமுடியாது. பலவித காரணங்



களால் இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கலாம். பாரமான பொருட்களை தூக்குதல், பயம் போன்றவற்றாலும் இருதயத் துடிப்பு அதிகமாகலாம். ஓட்டம் உள்ளிட்ட உடற்பயிற்சியின் போது இரத்தத்தை உடம்புக்கு அதிகளவு கொடுக்கையில் இதய துடிப்பு அதிகரிக்கும். ஆனாலும் இது நீடிக்கும் சந்தர்பத்தில் உரிய மருத்துவரை அணுகுவது சாலச்சிறந்தது.

பதற்றம் தவிர்த்தல், நற்பழக்கவழக்கங்கள் என்பன மூலம் சிறந்த சுகதேகியாக வாழலாம்.

▲ புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் உயிர் கொல்லி நோய்களாக அறியப்படுகின்றன. அதாவது புற்று நோயிலிருந்து மீண்டு வருவதென்பது மறு ஜென்மம் எடுத்தல் போன்றது. மாறாடெப்பும் இது போன்ற பயங்கர நோயா?

இதய நோய்களை பொருத்த மட்டில் இதயத்தில் எந்த பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் அது கொஞ்சம் ஆபத்துள்ளது தான். ஆனால் மற்ற இதய நோய்களுடன் ஒப்பிடும் போது மாறாடெப்பு நோய் அதிக உயிராபத்தானது. வால்வுகள் பாதிக்கப்படும் போதும் பல சந்தர்ப்பங்களில் மரணம் ஏற்படலாம்.

▲ சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை திடீர் திடீர் என நெஞ்சப்பகுதியில் சிறு வலி தோன்றல், மூச்சுவிட சிரமப்படுதல் போன்றவற்றுக்குள்ளாகின்றனர். இவற்றின் காரணம் என்ன?

இது சாதாரணமாகவும் தோன்றலாம். நெஞ்சு பகுதியில் வலி தோன்றலானது பாரதூரமாகவும் மாறலாம். அதனால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி காரணத்தை அறிந்து



கொள்வது நல்லது. காரணம் இது மாரடைப்புக்கு அறிகுறியாகவும் அறியப்படுகிறது. தவிர இது அல்சருக்காகவும் கூட ஏற்பட கூடும். மூச்சுவிட சிரமப்படுதலை பொறுத்தமட்டில் இது சுவாச நோய், நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோயாகவும் இருக்கலாம். இல்லையென்றால் இருதயம்

சம்பந்தப்பட்ட நோயாகவும், தசைகளில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினையாகவும்கூட இருக்கலாம். நெஞ்சை அழுத்துவது போன்ற வலி, வாந்தி, வியர்வை, மூச்சுவிடுவது கடினமாக இருத்தல் போன்றவை மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள் ஆகும். எது எப்படியாகிலும் காலம் தாழ்த்தாது மருத்துவரை அணுகி அதற்குரிய காரணத்தை கண்டறிந்து சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

▲ ஆண்கள் - பெண்கள் இதில் மாரடைப்பால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுபவர்களா?

ஆண்கள் பெரிதும் பாதிப்படைகிறார்கள். பெண்களை பொறுத்தமட்டில் மாதவிடாய் காலமானது அவர்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான காலமென்று தான் கூற வேண்டும். அதாவது சுமார் ஐம்பது வயது வரையில் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தோன்றும். இந்த காலப்பகுதியில் ஈஸரஜின் ஹோமோன்கள் சுரக்கப்படுகின்றன. இது பெண்களுக்கு ஒரு வித பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது. அப்போது பெண் கூடியளவில் மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதிலிருந்து காப்பாற்றப்படுகிறாள். ஆனால் மாதவிடாய் காலப்பகுதி முடிந்தவுடன் ஆண்களும் பெண்களும் சம

அளவில் பாதிப்பை எதிர்நோக்குகின்றனர்.

▲ மாரடைப்பை பொறுத்த வரை அண்மையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட சிகிச்சை முறைகள், சிகிச்சை கருவிகள் பற்றி...?

பொதுவாக சிகிச்சை முறைகளும், சிகிச்சை கருவிகளும் நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டதான் போகின்றன. உதாரணமாக மாரடைப்பு ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு இரத்தம் கட்டிபடுதலைக் கரைக்கக் கூடிய மருந்துகள் உள்ளன. இது அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒன்று என கூற முடியாது. இது பல வருடங்களுக்கு முன்னரே கண்டுபிடிக்கப்பட்டதொன்று. ஆனால் இம்மருந்துகள் நாட்கள் செல்லச் செல்ல புதுபுது மாற்றங்களுடன், நன்மைகளுடன் உருவாகி வருகின்றன. முன்னைய காலத்தோடு ஒப்பிடுகையில் முன்னர் மாரடைப்பு மருந்துகள் மூலம் குணப்படுத்தப்பட்டது. பின்னர் பைபாஸ்

சிகிச்சை முறை. இப்போது அஞ்சியோ பிளாஸ்டிக், அஞ்சியோ பிளாஸ்டிக் சிகிச்சை என்பது இரத்தத்தை வழங்கும்

இரத்தக்குழாய்களுக்கிடையில் அது சுருங்காமல் இருக்க செயற்கையாக குழாய் ஒன்றை பொருத்துவதாகும். இந்தக் குழாய்களும் கூட இன்று பற்பல மாற்றங்களுடன் உருவாக்கப்பட்டு கொண்டுதான் வருகின்றன.

▲ இந்த சிகிச்சைகளை இலங்கையில் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமா?

ஆம் நிச்சயமாக. அரச வைத்தியசாலைகளிலும் இச்சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

▲ மூன்றாவது முறை மாரடைப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் மரணம் நிச்சயம் என்று ஒரு கருத்து நிலவுகிறது. இது உண்மையா?

இல்லை அப்படி கூற முடியாது. அது பாதிப்படையும் பகுதியை பொறுத்தது. சில சந்தர்ப்பங்களில் நெஞ்சு வலி இல்லாமலேயே, ஒரே தடவையில் இறப்பு ஏற்படுவதும் உண்டு. முழுமையாக சுகமடைபவர்களும்

பெப்ரவரி-2012

இருக்கத்தான் செய்கின்றனர். ஆனால் மாரடைப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரிக்கும் பட்சத்தில் பாதிப்புகள் அதிகமாகி, இருதயம் அதிக பலவீனமடையும்.

▲ சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்புவது?

நான் கூற விரும்புவதென்னவென்றால், நல்ல சத்தான காய்கறி, பழங்களை அதிகளவில் உண்பது, உடற்பயிற்சி, தியானம், யோகா போன்றவற்றை மேற்கொள்ளல், மதுபானம், புகைத்தல் போன்றவற்றை தவிர்த்தல், நமது வேலைகளை திட்டமிட்டு செய்தல் போன்றவற்றின் மூலம் பதற்றத்தை குறைத்து கொள்ளல், தனிமனித ஒழுக்கம், உணவுக் கட்டுப்பாடு, சத்தமான சிந்தனை போன்றவற்றை பேணுவோமாகில் இருதய நோய் மட்டுமல்ல எந்த நோயும் நம்மை அணுகாது. ஆகவே நோய் வந்தவுடன் அள்ளாடுவதை விட்டு விட்டு வருமுன் காப்போம். சுகதேகியாக வாழ்வோம்.

நேர்காணல் : ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“தலைவர் கோபமா இருக்காறே, என்னாச்சு?”

“ த ன் ம ன ன் த் தோ டு வாழ்வதே எங்கள் குறிக்கோள்னு தலைவர் சொன்னதை சன்மானத்தோடு வாழ்வதே எங்கள் குறிக்கோள்னு பிரசுரம் செய்துட்டாங்களாம்”

பெப்ரவரி-2012

நாள்தோறும் கறுப்பு சொக்லெட்கள் சிலவற்றை உண்பது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு பெரும் நன்மை பயக்கும் என ஒரு புதிய ஆய்வு தெரிவிக்கின்றது. சொக்லெட் தயாரிப்பிற்கு அடிப்படையானதொரு பொருள்தான் கொக்கோ. கொக்கோவில் காணப்படும் ஒரு வகை இரசாயனப் பொருளே குருதி உறைவைத் தடுக்கிறது என அமெரிக்காவின் ஜோன் ஹோப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழக ஆய்வுக் குழு தெரிவிக்கின்றது.

தினந்தோறும் சிறிது கறுப்பு சொக்லெட் உண்டால் மன அழுத்தமும் நெருக்கடியான மனநிலையும் குறையும். அதற்குரிய ஒமோன்களை விடுவிப்ப

நன்மைகளும் தீமைகளும் நிறைந்த

தற்கு அடிப்படையாக இருக்கும் என சுவீற்சர்லாந்து நெஸ்லே ஆய்வு மையத்தைச் சேர்ந்த சனில் கோச்சர் தலைமையிலான ஆய்வுக் குழு கூறுகிறது.

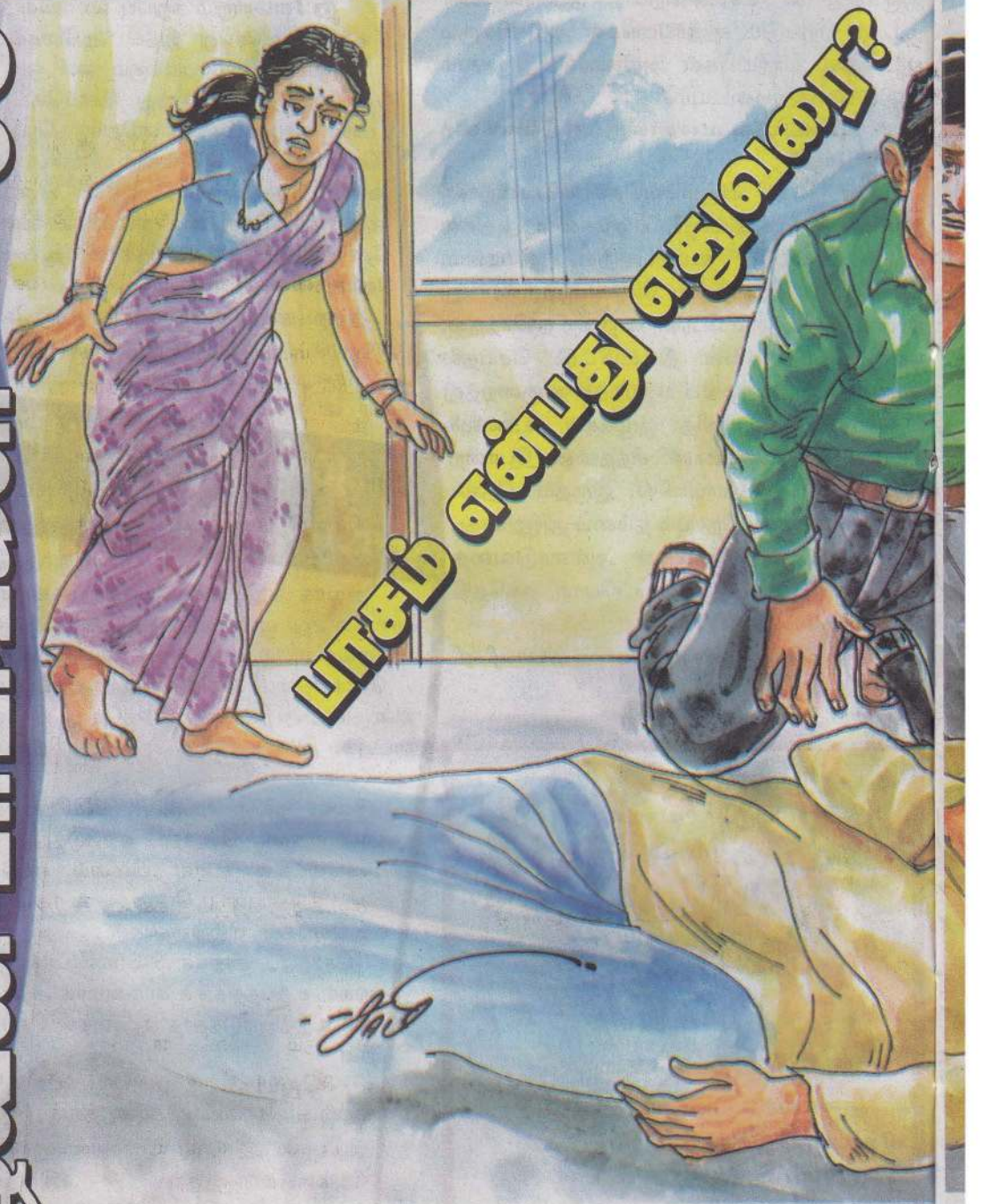
சொக்லட்டை அதிகளவில் சுவைப்பதால் உடலின் நிறை அதிகரிக்கும். அத்தோடு பற்கள் பழுதடையும். இவை பொதுவாக நாமறிந்த விடயங்களாகும்.

இவை தவிர சிலருக்கு மிக்ரேன் போன்ற தலைவலிகளை சொக்லட் ஏற்படுத்தும். அதற்கு சொக்லெட்டில் உள்ள பினைல் எத்திலமைன் என்ற இரசாயனப் பொருள் காரணமாகின்றது என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

சொக்லட் அதிகளவில் உண்டால் சிறுநீரகக் கற்கள் உற்பத்திக்குக் காரணமாக அமையலாம் என உறுதிப்படுத்தாத ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

-ஜெயகர்

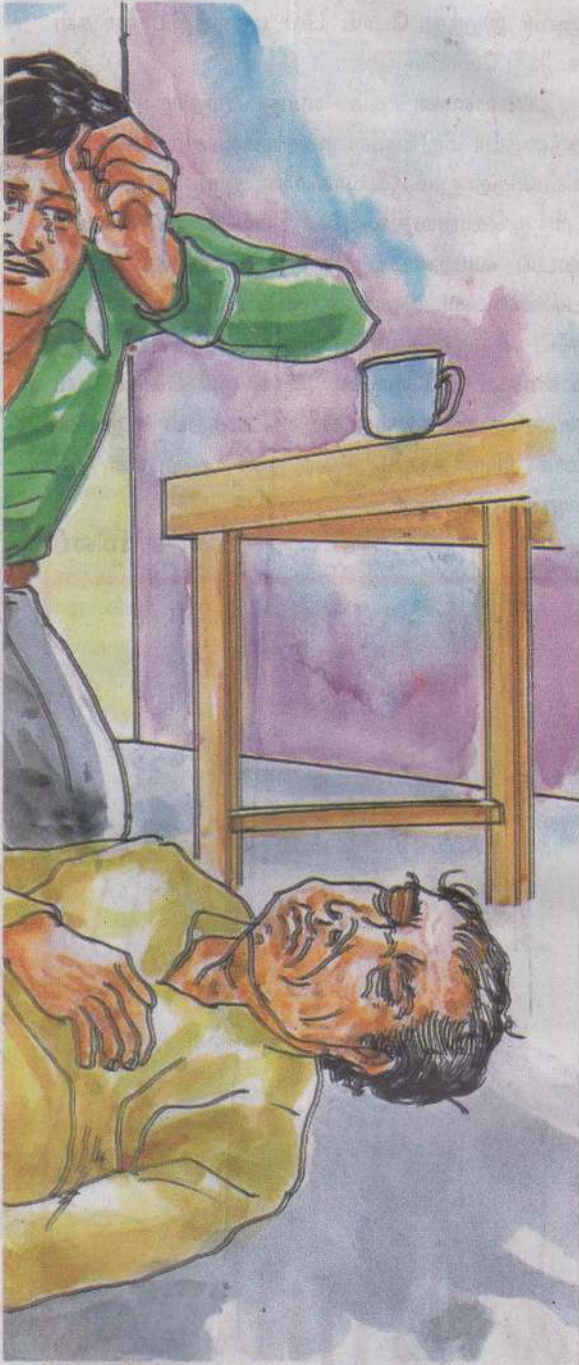




யந்திரமயமான, அவசரமான இவ்வுலகத்தில் வாழ்வின் ஒவ்வொரு அம்சமும் நம்மையறியாமல்தான் நிகழ்கின்றன. அநேகமான நிகழ்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் திராணி நம் கைகளில் இல்லை.

இந்திராணியும் சிவராஜாவும் கிராமத்தில் பிறந்து, கிராமத்தில் வளர்ந்து படித்து ஆளானவர்களாக இருந்த போதும் கிராமத்தில் அவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கவில்லை. இரண்டு பேருமே கொழும்பில் தனியார் நிறு

பெப்ரவரி-2012



வனத்தில் வேலை செய்யும் போதுதான் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டனர். அதன் பின் அவர்கள் தமது குடும்ப வாழ்வை கொழும்பில் நடத்த வேண்டியிருந்ததால் கொழும்புக்கருகாமையிலேயே வாடகைக்கு வீடொன்றை எடுத்து அதில் குடியேறினார்கள்.

வேலைக்குப் போகவும், வேறு போக்கு வரத்துக்குமென சிவா மோட்டார் சைக்கிள் ஒன்றையும் வங்கிக் கடன் அடிப்படையில் வாங்கிக் கொண்டான்.

அவர்கள் கொழும்பில் குடும்பமாக வாழத் தொடங்கியபோது சிவாவுக்கிருந்த மிகப்பெரிய கவலை அவனது 80 வயதான தந்தையை கிராமத்தில் தனியாக வசிக்க விட்டுவிட்டு வந்தமையாகும். சிவா பல தடவைகள் தனது தந்தையை கொழும்புக்கு வந்து தம்முடன் தங்கும்படி வற்புறுத்தினான். என்றபோதும் கிராமத்தில் தன் இளமைக்கால கனவுகளுடன், தானே கட்டிய வீட்டைவிட்டு பிரிந்துசெல்ல தந்தை மறுப்புக் கூறி வந்தார்.

எனினும் சனி, ஞாயிறு கிழமைகளில் சிவா கிராமத்துக்குச் சென்று தன் தந்தையை பார்த்து வர தவறமாட்டான். ஒவ்வொரு முறையும் தந்தையிடம் விடை பெற்றுச் செல்லும் போது அவரை தம்முடன் வந்துவிடும் படி வற்புறுத்துவான்.

“அப்பா... நீங்கள் இங்கே தனியாக வசிப்பதால் ஒருபயனும் இல்லை. உடம்புக்கு ஏதாவது ஆனால் எங்களினால் உடனடியாக வந்து பார்க்கவும் முடியாது. இந்திராணியும் உங்களை அங்கே கூட்டிவந்து விடும்படி வற்புறுத்துகிறாள். அதைப்பற்றி யோசியுங்கள்... தந்தையும் மகனின் கூற்றை பலமுறை யோசித்துப் பார்த்தார். ஒரு விடுமுறையில் சிவாவும், இந்திராணியும் கிராமத்துக்குச் சென்றபோது அவர்களுடன் கொழும்புக்கு வர சம்மதம் தெரிவித்தார்.

இந்திராணி சிவாவின் தந்தையை தன் தந்தை போலவே கவனித்துக் கொண்டாள். ஆனால், இருவரும் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்ததால் இந்திராணியின் வேலைப்பளு மிக அதிகமாகக் காணப்பட்டது. அன்றும் அப்படித்தான் காலையில் இருந்தே பரபரப்பாக இருந்தார்கள்.

“இந்திரா, அப்பாவுக்கு சாப்பாடு, மருந்து எல்லாம் எடுத்துவைத்து விட்டாயா?” சிவா கேட்டான்.

“இல்லை சிவா... எழுந்திருக்க நேரமாகி விட்டது. பாண் ஏதாவது வாங்கிக் கொண்டு வாங்க...”

“சரி...சரி... நீ ரெடியாகு...” சிவா தன் பைக்கை உதைத்து அதனை உயிர்ப்பித்து கடைக்குப் போகத் தயாரானான். அவர்களின் காலைக்கலவரம் ஆரம்பமானது. வேலைக்குப் போகும் அவசரம். பகல் சாப்பாடு சமைக்க வேணும்.

ஒருவாறு அவர்கள் தயாராகி தந்தைக்கு பாண் இரண்டு துண்டு பட்டர் தடவி மேசையில் வைத்துவிட்டு சாப்பிடுமாறும், மருந்து குடிக்குமாறும் கூறிவிட்டு புறப்பட்டுச் சென்றார்கள்.

ஓய்வு நாட்களில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்த சிவாவின் தந்தை நேரம் வந்ததும், பசி இல்லாதிருந்த போதும் வேளைக்கு மருந்து குடிக்க வேண்டுமென்பதால் எழுந்து சென்று மேசை முன் அமர்ந்து ஒரு துண்டு பாணை பிய்த்து வாயில் போட்டார்.

வயது போனகாலத்தில் இப்போதைய கரடுமுரடான காய்ந்த பாணை கடித்து சப்பி விழுங்குவது கூட கடினமான செயலாக இருந்தது. அவர் மெதுமெதுவாகவே சப்பி சுவைத்து பாண் துண்டை முழுங்கியபோதும் அது தொண்டையில் சென்று இறுகிக்கொண்டது. அவர் செருமி பாண் துண்டை வெளியே துப்பப்பார்த்தார். முடியவில்லை. மெதுவாக எழுந்து நீர்குடிப்பதற்கு முயற்சி செய்தபோது கண்கள் இருண்டு கொண்டுவந்தன. அவர் தட்டுத்தடுமாறி கீழே தடார் என்று விழுந்தார். அவருக்கு உதவ அங்கு யாரும் இருக்க வில்லை.

அன்றுமாலை இலேசாக இருளடைந்து கொண்டு வந்தபோதே சிவாவும் இந்திராணியும் வீடு திரும்பினர். சிவா முதல் வேலையாக தன் தந்தையைத்தான் தேடிச் சென்றான். அவன் முன்னறையில் கண்ட காட்சி அவனை பேச்சுமூச்சு அற்றவனாக்கியது. அவன் தந்தை அசைவற்று நிலத்தில் விழுந்து கிடந்தார்.

அவர் இறந்து போய் பல மணித்தியாலங்கள் கடந்து போயிருந்தன.

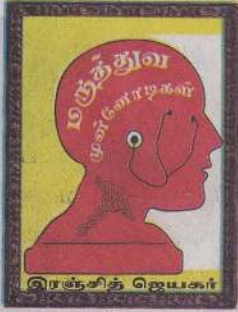
பிள்ளைகள் தம் வயது முதிர்ந்த தாய், தந்தையர் மீது எவ்வளவுதான் பாசம் கொட்டிக் கவனித்தாலும் அவர்களின் இயலாமையைப் புரிந்துகொள்வதில்லை. பெரியோர்கள் வயதடைய வயதடைய சிறு குழந்தைகள் போல பலவீனமடைகிறார்கள். அவர்களின் உணவில் கூட குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு கவனித்து உணவுட்டுகிறோமோ அந்த அளவுக்குக் கவனம் தேவை. இந்த சிறுவிடயத்தில் உதாசீனமாக இருந்ததால் சிவா தன் அன்பான தந்தையை இழந்தான்.

- எஸ். சர்மினி



“தலைவருக்கு சீட் கிடைச்சதில் தலைகால் புரியலை!”
 “ஏன் என்ன செஞ்சார்?”
 “கழுத்தில் விழுந்த மாலையை கழுட்டி விசறதுக்கு பதிலா வேட்டியை அவிழ்த்து விசறாரே...!”

பெப்ரவரி-2012



இரத்த நாளங்களின் கொதிப்பை அறிவித்தவர்

குருதி நாளங்களைத் தைப்பது மற்றும் மாற்று உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை ஆகியனவற்றில் சிறப்

முடித்துள்ளார். அதுதான் AGE-ING. அதாவது வயதாகுதல், வயதாவதைத் தடுப்பது



எப்படி? என்பது உட்பட பல அரிய ஆராய்ச்சி முடிவுகளை தந்தார் கார்ரெல்.

பான பங்காற்றியதற்காக 1912ம் ஆண்டிற்கான மருத்துவத்துறை சாதனைக்குரிய நோபல் பரிசு அலெக்ஸிஸ் கார்ரெல் அவர்களுக்கு வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது.

அது மட்டுமா? மேற்கூறிய இரண்டு பங்களிப்புகளையும் தாண்டி அவர் மூன்றாவதாகவும் ஒரு பரிசோதனையை வெற்றிகரமாக

தோற்றம்

1873 ஜூன் மாதம் 28ஆம் திகதி பிரான்ஸ் நாட்டில் பிறந்தார் அலெக்ஸிஸ் கார்ரெல்.

இளமையிலேயே கல்வியில் சிறந்து விளங்கிய இவர் மனித உடலில் இரத்த நாளங்களின் பங்களிப்புகளைப் பற்றியும் மாற்று அறுவை சிகிச்சை குறித்தும் அர்ப்பணிப்போடு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார்.

இரத்த நாளம்

உடல் முழுவதும் இரத்தத்தைக் கொண்டு போய் செலுத்தி உடல் இயக்கத்திற்கு வழிவகை செய்வதே இந்த இரத்த நாளங்கள் திகக்களுக்கு இடையே, திரவ மற்றும் இரசாயன பொருட்கள் பரிமாற்றத்திற்கு உதவும் Capillary எனப்படும் நுண்ணிய இரத்தநாளங்கள் மேலும் அத்தியாவசியமானவை.

இவற்றில் சிரை எனப்படும் இதயத்திற்கு இரத்தத்தை கொண்டு போகும் Vein களும் இதயத்திலிருந்து இரத்தத்தை வெளிக்கொண்டு வந்து உடலெங்கும் பரப்பும் தமனி எனப்படும் Artery ம் அடங்கும்.

அலெக்ஸிஸ் கார்ரெல் ALEXIS CARREL (1873 - 1944)



சிரை மற்றும் தமனிகளில் அடைப்புகள் உண்டாகலாம். இல்லையென்றால் பழுது ஏற்படலாம். இரத்த நாளங்களைச் சுத்தம் செய்து வெட்டி ஒட்ட வழியில்லாமல் இருந்த காலகட்டம் அது. நூலிழையிலும் பன்மடங்கு மெல்லிய இழைகளில் தைப்பது, கைகூடாத ஆனால் மிகத் தேவையாக மருத்துவ உலகில் நீடித்தது. இந்த தேவையைப் பூர்த்தி செய்தார் கார்ரெல். இரத்த நாளங்களின் சிகிச்சையின் போது அவற்றை தைக்க வழிவகை தந்தார் இவர்.



வேண்டுமல்லவா? ஏற்கனவே இரத்த நாளங்களைத் தைப்பது பற்றி இவரின் ஆய்வு வெற்றிகண்டதால் அதன் தொடர்ச்சியாக உறுப்பு மாற்று சிகிச்சையும் சாத்தியமானது.

பழுதடைந்த இரத்த நாளப் பகுதியை எடுத்துவிட்டு அங்கு நல்ல நாளத்தை இணைத்து தைத்து உடலை சீர்செய்யும் சிகிச்சை வெற்றி பெற்றது.

உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை

இந்த வெற்றியைத் தொடர்ந்து அதன் தொடர்ச்சியாகவே உடற்பாகங்களையே ஒட்டி வெட்டும் அல்லது மாற்றும் வெற்றிக்கனி எட்டப்பட்டது. சிறுநீரகம் பழுதாகி விட்டால் அதற்கேற்ற மற்றொரு சிறுநீரகம் பெறப்பட்டு மாற்றப்படுகிறதல்லவா? இத்தகைய உறுப்பு மாற்று சிகிச்சைக்கு முதல் வெற்றிக் கொடி நாட்டியவர் கார்ரெல் அவர்களே. உடலின் வெளிப்புற மற்றும் உட்புறப் பகுதிகள் எதுவாக இருந்தாலும் அதனை மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரிசெய்து விடலாம் என்ற வியத்தகு மருத்துவ மைல்கல்லை எட்டினார் இவர்.

எவ்வாறாயினும் ஒரு உறுப்பினை அறுத்தெடுத்து, அந்த இடத்தில் மாற்று உறுப்பினை வைக்கும் போது அனைத்து இரத்த நாளங்களும் சரியாக தைக்கப்பட

ஒவ்வாமை

உறுப்பு மாற்றத்தின்போது ஒவ்வாமை உண்டாகும் என்ற முக்கியமான நிலைப் பாட்டினை முன் வைத்ததுவும் இவர்தான். யாருடைய சிறுநீரகமும் யாருக்கும் பொருந்திப் போய்விடுவதில்லை. அவரவர் உடலுக்கு ஏற்றாற்போல உள்ள உடல் கட்டமைப்போடு மாற்றப்படும் புது உறுப்பு பொருந்தாவிட்டால் அந்த மாற்று உறுப்பினை நோயாளிக்கு பொருத்துவது நடைமுறையில் சாத்தியப் படுவதில்லை. உடல் மாற்றின் முக்கிய சிக்கலான இதனையும், மருத்துவ ரீதியில் இதற்கான தீர்வையும் தந்தார் கார்ரெல்.

நெஞ்சுக்கூட்டு சத்திர சிகிச்சை

பர்பல வகையான நவீன உடலுறுப்பு மாற்றுகள் வந்துவிட்டாலும், இவை அனைத்தின் அடிப்படையும் கார்ரெல் பதித்தவையிலிருந்து உருவானதாகும்.

உடலுக்குள் சத்திர சிகிச்சை சார்ந்த நிவாரணங்களிலேயே ஆய்வினை செலுத்தினார் கார்ரெல். அதன் பயனாக இரத்தநாளங்களைத் தைத்தல், மற்றும் உறுப்பு மாற்றம் ஆகிய புதுமைகளை செய்த கார்ரெல்லின் மற்றுமொரு மைல்கல் சாதனை நெஞ்சுக்கூட்டு அறுவை சிகிச்சையாகும்.



நெஞ்சகம்

இதயம் நீங்கலாக உள்ள நுரையீரல் மற்றும் அதன் இயக்கப் பகுதிகளுக்கு 'நெஞ்சகம்' என்று பெயர். இங்கு ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் ஒவ்வாமைகளுக்கு அளவே கிடையாது.

ஆஸ்(து)மா, புற்றுநோய் உட்பட பல ஒவ்வாமைகளின் கூடாரமாகவுள்ளது இந்த நெஞ்சகம். இந்தப் பகுதியில் கத்தியை வைத்து சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்வது கற்பனையில் கூட காணப்படாத அந்தக் காலத்தில் அதனை சாதித்துக் காட்டினார் அலெக்ஸிஸ் கர்ரெல்.



மருத்துவ உலகிற்கு பேருதவியாக இருந்தது. 'Open Heart Surgery' என்ற பிற்காலத்தில் இதய அறுவை சிகிச்சை வெற்றிக்கான அடிப்படை தத்துவத்தை அலெக்ஸிஸ் கர்ரெல் தெளிவாக மேற்குறித்த கட்டுரையில் எழுதியிருந்தார்.

இந்தக் கட்டுரையில் மேலும் பல அறிவியலாளர்களுடன் இணைந்து கர்ரெல் கோடிட்டு காட்டியிருந்த செயற்கை இதயம், செயற்கை வால்வு போன்ற முன்னுரைகளும் முன்னேற்பாடுகளும் பின்னாளில் உண்மையாகவே உருவாகி நிலை பெற உதவின.

மருத்துவத்துறையில் பலர் பல்வேறு ஆய்வுகள் செய்திருக்கலாம். ஆனால் செய்த அனைத்து ஆய்வுகளும் பல நூற்றாண்டு களுக்கும் மேலாக உதவும் விதத்தில் அமைந்தது என்னவோ அலெக்ஸிஸ் கர்ரெல்லின் மாபெரும் சாதனைகள்தான் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.

உலுறுப்புகளின் ஒன்றிணைந்த இயக்கம்

'உடலுறுப்புகளின் ஒன்றிணைந்த இயக்கம்' என்ற பொருளில் இவர் எழுதிய கட்டுரையே பின்னாளில்

நித்திரை வராமல் அவதிப்படுகிறீர்களா?



இரவில் தினந்தோறும் நித்திரை வராமல் அவதிப்படுபவர்கள் சிறிதளவு வெந்நீரை அருந்தியப் பின் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும். சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள் சிறிதளவு கருப்பட்டி அல்லது சீனியை சாப்பிட்ட பின் உறங்கச் செல்லலாம்.



“டாக்டர் எனக்கு தற்கொலை எண்ணம் வந்துகிட்டே இருக்கு”
“இத நீங்க சொல்லவே வேண்டாம், எங்கிட்ட நீங்க வந்தத வச்சே புரிஞ்சுக்க முடியும்”

**மருத்துவ உலகு
என்ன சொல்கிறது.....?**

பாலியல் மருந்து

வகைகளை தவிர்ப்போம்

பீட்சா, பர்கர், உள்ளிட்ட உடனடி உணவுகள், நொருக்குதீனிகளை உட்கொள்ளும் சிறுவர்களின் மூளையில் பாதிப்பு ஏற்படும் என சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. இந்த நொறுக்குத் தீனிகளில் உள்ள டிரான்ஸ் ஃபேட் எனப்படும் கொழுப்பே இதற்கு காரணம் என்று அண்மைய ஆய்வு ஒன்று கூறுகின்றது. தவிர டிரான்ஸ் ஃபேட் அதிக முள்ள கேக், பீட்சா, பர்கர், சொக்கோ டிரிங்க், சிப்ஸ் ஆகியவற்றை அதிகம் சாப்பிடும் இளைஞர்களுக்கு உயிரணு எண்ணிக்கை பாதிக்கலாம் என்றும் எச்சரிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே இவற்றை தவிர்த்து காய்கறிகள், பழங்கள், சத்தான பயறு வகைகளை உணவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதே ஆய்வாளர்களின் அறிவுரை.

**உடனடி உணவினால்
சிறுவர்களின் மூளை பாதிப்பு**



பாலியல் என்பது உயிரினங்களுக்கு இறைவன் கொடுத்த வரம், இனப் பெருக்கத்தின் ஆதாரம். பாலியல் என்பது அருவருக்கத்தக்க விடயமோ வேண்டத்தகாத விடயமோ அல்ல. பாலியல் என்பது ஆபாச விடயமும் அல்ல. மனித இனப்பெருக்கத்துக்கும் மனிதனின் உடல், உள தேவைகளுக்கும் பாலியல் செயற்பாடுகள் அவசியமாகின்றன. அனுமதிக்கப்பட்ட அல்லது சட்டரீதியான அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட துணையுடன் பாலியலில் ஈடுபடுவது ஒரு வரை அமைதிப்படுத்தும் புத்துணர்ச்சியை தரும். ஆனால் ஏனைய உயிரினங்கள் போன்று பாலியல் சார்ந்த விடயங்களில் மனிதன் அநாகரிகமாகவோ முறைதவறியோ நடக்கும் போதே பல்வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன.

பாலியல் என்பது விரிவாக ஆராயப்பட வேண்டிய ஒரு விடயமாகும். பாலியல் தொடர்பில் பல்வேறு அம்சங்கள் உள்ளன. இந்தக் கட்டுரையின் நோக்கம் பாலியல் செயற்பாட்டைத் தூண்டும் மருந்து வகைகள் தொடர்பில் அவதானமாக இருக்குமாறு மக்களை அறிவுறுத்துவதாகும். இயற்கை உணவின் மூலமாக பாலியல் ஆற்றலை அதிகரிப்பது தொடர்பாக விழிப்பூட்டுவதாகும். பாலியல் ஒரு கலை. இந்தக் கலையில் எல்லோரும் முழுமையாக வெற்றி பெறுவதில்லை. இதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

பாலியல் குறைபாடு என்பது அதில் ஒரு முக்கிய ஒரு விடயமாகும். சிலர் இயற்கையாகவே பாலியல் குறைபாடுடையவர்களாக இருப்பார்கள். இன்னும் சிலர் நோய்கள் காரணமாக குறைபாடுடையவர்களாகவும் ஆர்வம் குறைந்தவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இன்னும் சிலர் உளவியல் சார்ந்த பாதிப்புக்கள் காரணமாக பாலியலில் ஈடுபட முடியாதவர்களாகவும் அல்லது பூரண திருப்தி பெற முடியாதவர்களாகவும் அல்லது ஆர்வமற்றவர்களாகவும் இருக்கலாம். இன்னும் சிலர் பாலியல் தொடர்பான அச்சம் காரணமாகவும் ஏற்கனவே பாலியல் ரீதியில் துன்புறுத்தல்களுக்கு அல்லது பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளானவர்களாகவும் இருப்பதன் காரணமாக தனது பங்காளியுடன்



(துணையுடன்) இவ்விடயத்தில் ஒத்துழைப்பு வழங்க முடியாதவர்களாக இருக்கலாம். அல்லது விருப்பமற்று இருக்கலாம்.

இன்னும் சிலர் ஓரினச் சேர்க்கைக்கு அடிமையாகியுள்ளதன் காரணமாக கணவன் மனைவிக்கிடையில் தாம்பத்தியத்தில் ஆர்வம் குறைந்தவர்களாகக் காணப்படலாம். இன்னும் இது போன்ற பல காரணங்களை குறிப்பிடலாம். எது எப்படி இருந்த போதிலும் பாலியல் செயல்பாட்டை தூண்டும் மருந்து வகைகளை உட்கொள்வது நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது.



ஆணின் உயிரணுவும், பெண்ணின் கருமுட்டையும் இணையும்போது கரு உருவாகி, அது தாயின் வயிற்றில் வளர்ந்து, பத்தாவது மாதத்தில் குழந்தையாக வெளிப்படுகிறது. பெண்ணின் கருப்பை வாயுக்குள் செலுத்தப்பட்ட விந்தணு 48 முதல் 72 மணி நேரம் வரை உயிருடன் இருக்கும். அதேநேரம், பெண்ணின் கருப்பையில் இருந்து வெளிவரும் கருமுட்டை 24 மணி நேரம் தான் உயிருடன் இருக்கும். கருமுட்டை வெளியான 24 மணி நேரத்திற்குள், அதை ஆணின் உயிரணு சந்தித்து இணைந்து கொண்டால்தான் ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரிக்க முடியும். இதனால், கரு முட்டை எப்போது வெளியாகிறது என்ற ஆர்வமான கேள்வி எழுகிறது. மாதவிலக்கு நின்ற 10 முதல் 20 நாட்களில் ஏதேனும் ஒரு நாளில் கருமுட்டை வெளிவரலாம். இந்த காலக்கணக்கு, மாதவிலக்கு கழற்சி சரியாக உள்ள பெண்களுக்கு மட்டுமே பொருந்துகிறது என்று பெண்ணியல் நோய் ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.



பூட்டிய வாகனத்துக்குள் குழந்தை இருந்தால் மூளை பாதிக்கும்!

நீண்ட தூரம் ஓடிய பிறகு நிறுத்திய காருக்குள் குழந்தைகள் சிறிது நேரம் இருந்தாலும் மூளை பாதிக்கப்படலாம் என்று ஆஸ்திரேலிய ஆய்வு எச்சரித்துள்ளது. வெளியே 29 டிகிரி வெப்பம் நிலவும் நாளில் காருக்குள் ஏர் கண்டிஷன் மூலம் 20 டிகிரி வெப்ப நிலையாக குறைந்தால், அடுத்த 10 நிமிடங்களில் வெப்பம் இரு மடங்காக உயரும். கார் நின்ற அடுத்த 10வது நிமிடம் 3 மடங்காக அதிகரிக்கும். இந்த திடீர் வெப்ப நிலை அதிகரிப்பால் குழந்தைகளின் மூளை பாதிக்கப்படலாம். நீண்ட தூரம் ஓடிய பிறகு நிறுத்தப்பட்ட காருக்குள் குழந்தை, செல்ல பிராணிகள் அதிக நேரம் இருக்க நேர்ந்தால் உயிரிழக்கும் அபாயம் உண்டு. நீண்ட நேரம் காருக்குள் வெப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தைகள் சுயநினைவிழந்து பிறகு மீள முடியாத கோமா நிலைக்கு செல்லும் ஆபத்தும் இருக்கிறது.



கடைகளிலும் பார்மஸிகளிலும் தனிப்பட்ட முறையிலும் பாலியல் செயற்பாடுகளை அதிகரிக்கக் கூடிய மருந்து மாத்திரை வகைகள் லேகியங்கள் இரகசியமாகவும் பரகசியமாகவும் விற்பனை செய்யப்பட்டு வருகின்றன. ஏன் ஊடகங்களில் கூட இது தொடர்பாக விளம்பரங்கள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. இந்நிலையில் சுகாதார அமைச்சு ஒரு எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது. பாலியல் செயற்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் என விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு பல்வேறு பெயர்களில் மாத்திரைகள் மற்றும் அவற்றுடன் தொடர்பான மருந்துகள் சந்தையில் விற்பனை செய்யப்படுவதாக சுகாதார அமைச்சின் வாசனைத் திரவியம் மற்றும் ஓளடதங்கள் ஒழுங்குபடுத்தும் அதிகார சபை சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

இவ்வாறான 500ற்கும் மேற்பட்ட மருந்துப் பொருட்கள் விற்பனை செய்யப்படுகின்ற போதிலும் ஆறு வகையான மருந்துப் பொருட்களே அதிகாரசபையில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளதாக ஓளடத ஒழுங்குபடுத்தும் அதிகார சபை சுட்டிக்காட்டியுள்ளது. ஆகவே பாலியல் செயற்பாட்டைத் தூண்டும் மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளுவதில் அவதானம் அவசியம் என்று சுகாதார அமைச்சு குறிப்பிடுகிறது. பாலியல் செயற்பாட்டைத் தூண்டும் மருந்துகளால் மனச்சோர்வு, வாந்தி, குருதி அழுக்கம், மாரடைப்பு, நரம்புக் கோளாறுகள், வலிகுணங்குறிகள், நிறைகுறைவு, வயிற்று வலி போன்ற பக்க விளைவுகள் ஏற்படுத்தப்படுவதாகவும் இவ்வகை மருந்துகளை உட்கொள்ளுமுன் வைத்தியர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுமாறு மக்களை அறிவுறுத்தியுள்ளது.

பாலியல் பிரச்சினைகள் காரணமாக கண்வன் மனைவிக்கிடையில் பிளவுகள் ஏற்படுகின்றன. குடும்பப் பிரச்சினை ஏற்படுகின்றன. ஏன் முறையற்ற தொடர்புகளும் ஏற்படுகின்றன. சிலர் இப் பிரச்சினை தொடர்பில் வெளியில் சொல்ல முடியாதவர்களாகவும் ஆலோசனை பெற தயங்குவர்களாகவும்

சிக்கித் தவிக்கின்றனர். இந்நிலையில் சிலர் சந்தையில் விற்பனை செய்யப்படும் மருந்து மாத்திரைகளை வாங்கிப் பயன்படுத்துகின்றார்கள். இன்னும் சிலர் நீண்ட நேரம் சுகம் அனுபவிக்க வேண்டும். அல்லது பாலியல் ஆற்றலை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பன போன்ற நோக்கங்கள் காரணமாக பாலியல் மருந்து வகைகளை பயன்படுத்த ஆரம்பித்து பின்னர் அதற்கு அடிமையாகி விடுகின்றனர்.

தங்கபஸ்பம், வயகரா மாத்திரை, சிட்டுக் குருவி லேகியம், மதனலேகியம், ஸ்ப்ரே (SPRAY) வகைகள் மாத்திரை வகைகள், கிரீம் வகைகள் என பல்வேறு மருந்து மாத்திரைகள் சந்தையில் விற்பனையில் உள்ளன. தொலை பேசி அல்லது நேரில் சந்தித்து ஆலோசனை பெற்ற பின்னர் தபால் மூலமாக லேகியம் மற்றும் மருந்து வகைகளை பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்று பத்திரிகைகளில் விளம்பரம் செய்யப்படுகின்றன. இவை எல்லாம் எந்தளவு வெற்றியளித்துள்ளன? பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றனவா? உண்மையா? பொய்யா? என்பது பற்றி அந்த மருந்து வகைகளை பயன்படுத்தியவர்களுக்கு நன்கு தெரிந்திருக்கும். இந்நிலையில் சுகாதார அமைச்சு எச்சரித்துள்ள விடயம் தொடர்பாகவும் கவனம் எடுப்பது நல்லது.

பாலியல் ஆற்றலை அதிகரித்துக் கொள்ள செயற்கையான மருந்து வகைகளை நாடாமல் இயற்கையான மருந்துகளையும் உணவு வகைகளையும் பயன்படுத்துவதே நன்று. உணவுகள் காதல் செயல்பாடுகளை தூண்டுமா? விஞ்ஞானத்தின் பதில் ஆமாம் என்பது தான் ஊருக்கு அல்லது நாட்டுக்கு ஏற்றபடி காதல் உணர்வுகள் மாறுகின்றன. ஒட்டகத்தின் திமில் அரேபியர்களுக்கும், குங்குமப் பூ ஸ்பெயின் நாட்டவர்களுக்கும், கோகோ அஸ்டெக் இனத்தவர்களுக்கும், பறவை கூடு குப் சீனர்களுக்கும் ஆண்மையை அதிகரிக்கும் உணவாக கருதப்படுகின்றன.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான் B.Ed
நீர்கொழும்பு.



பல் சொத்தை யால் குடல் புற்றுநோய் ஏற்படும்!

பல் சொத்தை மற்றும் தோலில் புண் போன்றவற்றை ஒரு வித பக்டீரியாக்கள் ஏற்படுத்துகின்றன. அந்த கிருமிகளுக்கும், குடல் புற்று நோய்க்கும் சம்பந்தம் இருக்கலாம் என கண்டு பிடித்துள்ளனர். இந்த புற்று நோய் வருவதை முன் எச்சரிக்கையுடன் தடுக்க முடியும். உடல் எடை அதிகரிக்காமல் பார்த்து கொள்ளுதல், இறைச்சியை குறைந்த அளவு சாப்பிடுதல், நாரசத்து உணவை அதிக அளவு உட்கொள்ளுதல் போன்றவற்றால் குடல் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம். இந்த தகவலை இங்கிலாந்தை சேர்ந்த புற்று நோய் ஆராய்ச்சி நிபுணர் சாரா வில்லியம்ஸ் தெரிவித்துள்ளார்.



பிள்ளைகளை பீடிக்கும்
பொதுவான நோய்கள்



வளரும் பிள்ளைகளை வா



மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறல்

இள வயது ஆஸ்த்துமா

சிறு நீரில் மா, எண்ணெய் இருத்தல்

சிறு நீர் சிவப்பாதல்

இரத்தப் புற்று

அதி போசணையும் மந்த போசணையும்

சிறு வயது நீரிழிவு

முடியுதிர்தல்

சிறு வயது மனநோய்

வயிற்று வலி, மலச்சிக்கல்

-எஸ். கிரேஸ்-

வாஞ்சையுடன் வளருங்கள்

வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்களைத் தடுப்பது எப்படி?



Dr. தீபால் பெரேரா

பிறந்த நாள் முதல் கொண்டு ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளை யொன்றின் வளர்ச்சி காணப்படுவதனை அவதானிக்கலாம். இவ் வளர்ச்சியானது வயது வந்தோர் வரைக்கும் இறுதியில் வயது முதிர்ந்து செல்லும் வரைக்கும் தொடர்ந்து செல்லும். மனித வாழ்க்கையை எடுத்து நோக்கும்போது பிள்ளைப் பரு வத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சி வேகமானது சில நோய் நிலைமை கள் காரணமாக தடை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாக வைத்தியர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். பிள்ளைப் பருவத்தில் ஏற்படும் சுகமான ஆரோக்கியமானது முழு வாழ்க்கையிலும் செல்வாக்கு செலுத் துகின்றது. இது எதிர்காலத்தில் சுகதேகியான பிள்ளையாக அல் லது சுகமான பிரஜையாக உருவாக பெரும் பங்களிப்பு செய்கின்றது. இத்தகைய ஆரோக்கிய மான நிலை சமூக மற்றும் பொருளாதார அபிவிருத்திக்கு பெரும் துணை புரிகின்றது. எனினும் இத்தகைய ஆரோக்கியமான நிலைக்குத் தடையாக இருக்கும் சில நோய்கள் தொடர்பாக குழந்தை நோய்களுக்கான விசேட வைத்தியர் Dr. தீபால் பெரேரா அவர்கள் முக்கியமான பல விடயங்களைக் குறிப்பிட்டார்.

மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறல்

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் நோய் களிலொன்று வயிற்று வலியாகும். சில சமயம் வயிற்று வலியுடன் மலமும் வெளியேறும் நிலையேற்படுகின்றது. வைரஸ் அல்லது பக் றீரியா உடலுக்குள் சென்றதன் காரணமாக இத் தகைய அஜீரண நிலை காணப்படலாம். முக் கியமாக “ரோடா வைரஸ்” ஊடாக அல்லாவி டில் ஈகோலாயிஷிகெல்லா, சல்மெனெல்லா என்றழைக்கப்படும் பக்ரீரியாக்களினால் வயிற்று வலியுடன் மலம் வெளியேற்றல் நடைபெறலாம். சிலவேளைகளில் மலத்து டன் இரத்தமும் வெளியேறலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உடனடியாக வைத்தியரை நாட வேண்டியது அவசியம்.

சிறு பிள்ளைப் பருவ ஆஸ்துமா

மேற்படி சிறு பருவத்து ஆஸ்துமா வளரும் குழந்தைகளிடம் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு நோயாகும். இதனை Childhood Asthma என்று அழைப்பர். இத்தகைய ஆஸ்துமா 12-13 வயதாகும் போது அநேகமாக இல்லாமல் போய்விடும். சிலவேளை அலர்ஜி காரணமாக இளைப்பு போன்ற நிலை ஏற்படலாம். இத் தனை அடையாளம் கண்ட பின்பு உடனே அதற்கு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். இதற்கு சிறந்த சிகிச்சை முறையாக Inhaler பயன்ப



டுத்துதல் ஆகும். குளிசைகளை பயன்படுத்து வதை விட உடனடி நிவாரணியாக Inhaler சிகிச்சை சிறந்த பயனை அளிக்கக் கூடியதாகும்.

சிறுநீரில் எண்ணெய் மற்றும் மா தன்மை உள்ளதா?

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் சிறுநீரக நோய் அண்மைக் காலத்தில் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. பிள்ளைகளின் உடல் வீங்குதல், சிறுநீர் வெளியேறும்போது சிறுநீருடன் மா தன்மை கொண்ட அல்லது எண்ணெய்த்தன்மை கொண்டதாக இருந்தால் சிறுநீரக நோய் என அறிந்து கொள்ளலாம். Nephrotic Syndrome என இந்நோய் அழைக்க



கப்படுகிறது. குறிப்பாக காலை நேரத்தில் உடல் அதிகளவில் வீங்கிக் காணப்படும். அவ் விதமான வீக்கம் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரிடம் காட்ட வேண்டும்.

சிறுநீரக பரிசோதனை செய்து நோயைக் கண்டறிந்த முதற் கட்டத்திலேயே சிகிச்சை செய்யலாம். இந் நோயின்போது உடலுக்குத் தேவையான புரதம் சிறுநீருடன் வெளியேறி விரயமாகின்றது.

சிறுநீர் சிவப்பு நிறமாக உள்ளதா?

Acute Glomerulo Nephritis என்பது இன்னுமொரு வகை சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட நோயாகும். இந்த நோயின் போது சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளியேறும். சாதாரணமாக சிறுநீர் வெளியேறும்போது மீன் கழுவிய நீர் போல சிவப்பு நிறமாக சிறுநீர் வெளியேறும். இத்த கைய நிலையின்போது நோய் பீடித்துள்ள குழந்தைக்கு கட்டாயம் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். இதற்கு முக்கிய காரணம் Blood uria, அதாவது இரத்தத்தின் யூரியாவில் ஏற்படும் அதிகரிப்பாகும். மிக விரைவில் வைத்தியரிடம் அழைத்துச் சென்று சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதன் மூலம் நோயைக் குணமாக்கலாம்.

லியூகேமியா (இரத்தப் புற்று நோய்)

சிறு குழந்தைகளை தாக்கும் இன்னுமொரு நோயாக லியூகேமியா நோய் உள்ளது. ஆனாலும் ஒரு சிலரே இந்நோயால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். லியூகேமியா இரண்டு

வகைப்படும். AML மற்றும் A/L எனும் இருவகையாகும். AML வகை லியூகேமியாவின் போது நோய் அறிகுறிகளாக அடிக்கடி காய்ச்சல் ஏற்படல், இரத்த செங்குருதி துணிக்கைகள் குறைதல், களைப்பு, நிணநீர் சுரப்பிகள் பெரிதாகுதல் என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு சென்று பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து விரைந்து சிகிச்சையளிக்க வேண்டும்.

ALL எனப்படும் இரத்தப் புற்று நோயின் அறிகுறிகளாக காய்ச்சல், நிணநீர் சுரப்பி பெரிதாகுதல், ஹீமோகுளோபின் குறைவடைதல், கண்கள் வாடியது போன்ற நிலை என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் FBC என்றழைக்கப்படும் இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் Blood Picture மற்றும்



Bone மெரோ (எலும்பு மச்சை) பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் இந்நோயைக் கண்டறியலாம். நோயை கண்டறிவதன் மூலம் 80% சுகப்படுத்தலாம். இத்தகைய நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கு பக்ரீரியா தாக்கம் ஏற்படுமிடத்து சரியான விதத்தில் சிகிச்சையளிக்கப்படாதவிடத்து நிலைமை மோசமாகலாம்.

கூடியளவான போசணையும் மந்த போசணையும்

குழந்தைகளைப் பீடிக்கும் இன்னுமொரு பிரச்சினை கூடிய போசணை ஏற்படுதல் மற்றும் குறைவான போசணை நிலை உருவாதல் கூடுதலான போசணை இன்று சமூகத்தில் தொற்றாத ஒரு நோயாக இருந்தபோதும் அதிகமாக பரவிச் செல்லும் நோயாக உள்ளது. உட

எடி உணவு, சைன்ஸ் உணவு, பேஸ்டி சிற்றுண்டி வகைகள் பிஸ்கட், குளிர்்பானம் என்பனவற்றின் காரணமாக இன்று குழந்தைகளுக்கு கொலஸ்ரோல் உண்டாகுதல் குழந்தைகளின் நுரையீரல் பெரிதாகுதல், நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல நோய்கள் உண்டாகின்றன.

குறிப்பாக நகரப் பகுதியில் வாழும் குழந்தைகள் இத்தகைய நோய்களினால் இன்று பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். உடல் பருமன் அதிகரிக்கின்றது. அதிக போசணை காரணமாக ஆரோக்கியமற்ற நோயுள்ள குழந்தைகள் பரம்பரையொன்று தற்போது உருவாகி வருகின்றது. இந்த நோய் நிலைமையானது நீண்டு காலமாக காணப்படுகின்றது. இந்நிலையிலிருந்து மீள வேண்டுமாயின் சரியான விதத்தில்



அமைந்த உணவு முறையொன்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டமென வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

போசணை குறைதல் காரணமாக மந்த போசணை ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணமாக குழந்தைகளின்

நுரையீரல் வீக்கமடைகின்றது. விற்றறியின் 'C' குறைபாடு காரணமாக கண் பார்வை குறைகின்றது. தோல் காய்ந்து வரண்டு போகின்றது. சில பிள்ளைகள் உயரம் குறைவாக இருப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும். குழந்தைகள் வளர்வதற்கு தேவையான ஹோர்மோன் வகைகள் குறைவடைவதனால் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் தைரொக்ஸின் அல்லது வளர்ச்சி ஹோர்மோன்களில் குறைபாடும் இதற்கு காரணங்களாக அமைகின்றது.

தாயின் அன்பும் அரவணைப்பும் கிடைக்காதவர்கள் குட்டையாக இருப்பார்கள் என புதிய கண்டு பிடிப்பொன்றில் கூறுகின்றது. இத்தகைய குட்டையான குழந்தைகள் தொடர்பாக ஆய்வு நடாத்தும்போது இது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. இத்தகையவர்கள் Growth Negative

குழந்தைகள் என அழைக்கப்படுகின்றனர். மேலும் சிறுநீரக பாதிப்பு நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கும் குழந்தைகள் குட்டையானவர்களாக இருக்கின்றனர் என்றும் தெரியவந்துள்ளது. பெண் குழந்தைகளின் குட்டையாக இருக்கும் நோயானது Tyrnors Syndrome என்ற பெயரில் அழைக்கப்படுகின்றது. அதிகளவான உயரமாக வளருவதும் ஒரு நோயாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு

இன்று அநேகமான குழந்தைகள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதைக் காணலாம். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு Insulin depended வகையைச் சேர்ந்தது. இன்சலின் ஏற்றுவுதன் மூலம் நோயைக் குணப்படுத்தலாம். ஆனால் இன்று வளரும் குழந்தைகள் அதிகளவான இனிப்பு கலந்த உணவு வகைகளை பயன்படுத்துவதன் காரணமாக Non Insulin dependent நிலை காணப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலை பொதுவாக வயது வந்தோருக்கே ஏற்படுகின்றது. எனினும் இன்று குழந்தைகள் மத்தியில் பரவலாக இது காணப்படுகின்றது.

குழந்தையின் தலை முடி உதிர்கின்றதா?

இன்று அதிக ரித்து செல்லும் இன்னுமொரு பிரச்சினை பிள்ளைகளின் தலைமுடி உதிர்ந்தலாகும். நோய்க் கிருமியொன்று உடலிற்குள் சென்றதன் காரணமாக தலைமுடி உதிர்ந்தொடங்கும். இதனை கண்டு பிடித்து சிகிச்சை மூலம் தடுத்து நிறுத்தலாம்.



குழந்தை அதிகமாக துடிதுடிப்புடன் உள்ளதா?

இதற்கிடையில் பிள்ளைகள் மத்தியில் ADHD எனப்படும் மனநோய் ஒன்று பரவலாக உள்ளது. அதிகமாக துடி துடிப்புடன் செயற்பட



டல், விரைவில் கோபப்படல், மற்றவர்களுக்கு இடையூறு விளைவித்தல், தன்பொருட்களை தொலைத்துவிடல், பாடசாலையில் மற்றும் வீட்டிலும் இந்த நிலை காணப்படுமானால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறவும், இத்தகைய நிலைக்கு

முக்கிய காரணம் குழந்தையின் கவனயீன குறைபாடாகும். சரியான சிகிச்சை வழங்காவிடில் இவர்கள் பிற்காலத்தில் நடத்தை பிறழ்வுள்ளவர்களாக மாற இடமிருக்கின்றது.

உள நோய்கள்

பல்வேறு துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளான சில குழந்தைகள் தமது உளத்தாக்கங்களை ஒரு சில உடல் உபாதைகள் வாயிலாக வெளிக்காட்டுவார்கள். தலையிடி, வயிற்று வலி, இரவில் சிறுநீர் கழித்தல், இடைக்கிடை சிறுநீர் கழித்தல், தமக்கு தெரியாமல் பகல் நேரங்களில் சிறுநீர் கழித்தல், கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் குறைதல் மற்றும் ஒளிந்து இருக்க விருப்பம் காட்டல் என்பன இத்தகைய வர்களிடம் காணப்படும் அறிகுறிகளாகும். இத்தகையவர்களை பரிசீலிக்கும் வைத்தியர்கள் இது தொடர்பாக அறிந்து கொள்ள கவனமெடுக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் உடல் வியாதிகளுக்கு மட்டுமே சிகிச்சையளிக்க நேரிடும்.

பகல் நேரத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது என்பது இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும்.

வயிற்று வலி

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்களில்

பொதுவான ஒன்று வயிற்றுவலியாகும். வயிற்றோட்டம் இதில் குறிப்பிடத்தக்கது. வைரஸ் அல்லது பக்ரீரியா உடலிற்குள் சென்றதன் காரணமாக இத்தகைய அஜீரண நிலை ஏற்படும். குறிப்பாக ரோட்டா வைரஸ் ஊடாக அல்லது ஈ. கோலாயி, ஷிகெல்லா செல்மெனெல்லா என்றழைக்கப்படும் பக்ரீரியாக்கள் மூலம் இத்தகைய வயிற்று உபாதைகள் ஏற்பட்டு, வயிற்றோட்டம் உண்டாகும். உடனடியாக வைத்தியரிடம் காட்டி சிகிச்சை பெறல் வேண்டும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அதிக வயிற்றோட்டம் காரணமாக வாந்தி பேதி ஏற்படலாம். வாந்தி பேதி பயங்கரமான நிலைக்கு இட்டுச் செல்லலாம். வாந்தி பேதியின் போது தோல் வரண்டு போகும். தாகம், நாவரண்டு போதல், சிறுநீர் குறைவாக வெளியேறல் என்பன ஏற்படலாம். வாந்தி பேதியின் போது 'ஜீவனி' பானம் அருத்தக் கொடுக்க வேண்டும். வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி, வாழைப்பழம், தேசிக்காய், தோடம்பழம், மாதுளம்பழம் போன்ற பழங்களின் சாற்றை அருந்தக் கொடுப்பதன் மூலம் வாந்தி-பேதியை நிறுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். வறுத்த அரிசிக் கஞ்சி, சீரகம் போன்றவை மிகவும் சிறந்தன. வாந்திபேதியின்போது Antibiotic பெற்றுக் கொடுக்கக் கூடாது. எப்போதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தின்போதே Antibiotic வழங்கப்படும்.

மலச்சிக்கல்

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று மலச்சிக்கலாகும். இது மிகவும் கஷ்டமான நிலையாகும். உடனடி உணவு வகைகள், நீர் குறைவாக அருந்துவது மற்றும் உடற்பயிற்சி இன்மை என்பன மலச்சிக்கல் ஏற்படக் காரணங்களாக உள்ளன. மரக்கறி வகைகளை குறைவாக உட்கொள்வதும் மலச்சிக்கல் ஏற்பட ஒரு காரணமாக அமைகின்றது. இத்தகைய நிலை ஏற்படாமல் இருக்க குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சரியான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இதனைத் தவிர்க்க முறையான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கப் பழக வேண்டும். அத்துடன் நீரை அதிகளவில் அருந்துவதன் மூலம் மலச்சிக்கலை ஏற்படாமல் கட்டுப்படுத்தலாம்.

பெயர் :- சுண்டைக்காய்

ஆங்கில பெயர் :- TURKEY BERRY

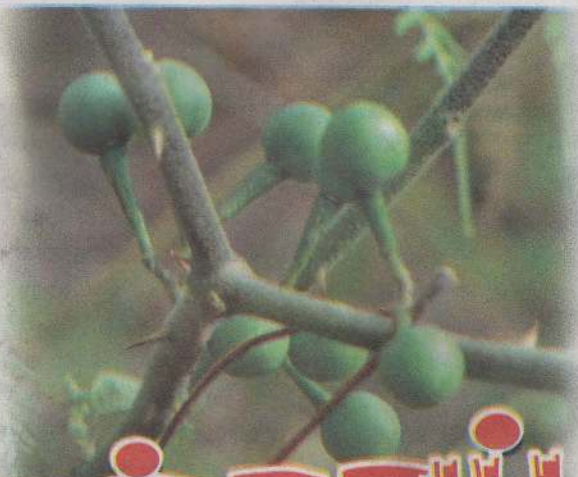
தாவரப்பெயர் :- SOLANUM TARVUM.

தாவரக்குடும்பம் :- SOLANACEAE.

வேறு பெயர்கள் :- கடுகிபலம், பீதித் தஞ்சம், பித்தம், அருச்சி, கராபகம், சுவாசகாசினி.

பயன் தரும் பாகங்கள் :- இலை, காய், மற்றும் வேர் முதலியன.

இனம் :- சுண்டை ஒரு பெருஞ்செடி இனத் தைச் சேர்ந்தது.



சுண்டைக்காய்

வளரியல்பு :- சுமார் 5 அடி முதல் 10 அடி உயரம் கூட வளரக்கூடியது.

இது எல்லா வித மண் வளத்திலும் வளரக்கூடியது.

வகைகள் :- சுண்டையில் இரு வகையுண்டு. மலை காடுகளில் தானே வளர்வதை மலைச் சுண்டை என்றும், தோட்டங்களிலும் சம வெளியிலும் வளர்வதை ஆனைச் சுண்டை அல்லது பால் சுண்டை என்றும் சொல்வர்.

தாயகம் :- இதன் தாயகம் புளோரிடா என்றும் மேற்கிந்தியாவிலும் பின் ஆப்பிரிக்கா, ஆசியா, ஆஸ்திரேலியா, அவாய், பசுபிக் தீவுகளிலும், நடு அமெரிக்காவிலும், தென் அமெரிக்காவிலும், பிரேசிலிலும் பரவியதாகக் கூறுகின்றனர்.

நன்மை :- * அகன்ற இறகாக உடைந்த நேர் அடுக்கில் அமைந்த இலைகளையும் வெண் நிறப் பூங்கொத்துக்களையும், உருண்டையான காய்களையும் உடைய முள்ளுள்ள செடியாகும்.

* பச்சைக் காய்கள் பழுத்தால் மஞ்சள்

நிறமாக மாறிவிடும்.

* ஒரு பழத்தில் சுமார் 200 விதைகள் இருக்கும். காய் சற்று கசப்புடையது.

* இது உலகெங்கும் உள்ளது. இதை இன விருத்தி செய்ய விதை மூலமாகவும், கிளைகளை வெட்டி வைத்து முறைப்படி பயிரிடுவார்கள்.

மருத்துவப் பயன்கள் :-

* சுண்டை சோம்பல் அகற்றியாகவும் வயிற்றுப்பூச்சிக் கொல்லியாகவும் பயன்படுகிறது.

* சுண்டைக் கசாயம் பாம்புக்கடி வீரியம் குறைக்கவும், நீரிழிவு நோய், இருமல், மூலச்சூடு, மூலக்கடுப்பு முதலியன குணமாக்கவும் கூடியது.

* மலேசியாவில் இதன் விதையை பல்வகையாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

* வியட்னாமில் இதன் இலையை மாதவிடாய் தொல்லைக்கும், தோல் வியாதியைப் போக்கவும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

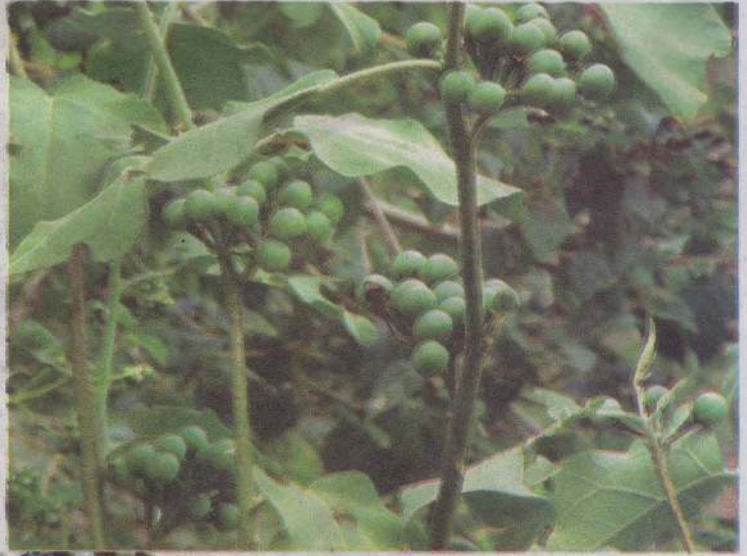
* இதன் பழம் சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலி போகும்.



★ பால் சுண்டைக் காயைச் சமைத்து உண்ணக் கபக்கட்டு, ஈளை, காசம், இருமல், மூலச் சூடு, மூலக்கடுப்பு முதலியன தீரும்.

★ உப்பு கலந்த புளித்த மோரில் 2 முறை ஊறவைத்து, பின் காயவைத்து எண்ணெயில் வறுத்து இரவு உணவில் பயன்படுத்தி வர மார்புச்சளி, ஆஸ்துமா, காச நோய் தீரும்.

★ வயிற்றுப் போக்கு நின்று விடும்.



பொடி செய்து முகர இழப்பு நோய் தணியும்.

★ இதன் வற்றலை காயவைத்து அதனுடன் புளித்த மோர் மற்றும் உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்து உணவுடன் உண்ண நீரிழிவு நோய் குறையும்.

சுபா

★ சுண்டை வற்றல், நெல்லி வற்றல், சுக்கு, வெந்தயம், ஓமம், மாதுளை ஓடு, மாம்பருப்பு, கறிவேம்பு, சீரகம் ஆகியவை தனித்தனியே எடுத்து இளவறுப்பாக வறுத்துப் பொடி செய்து இடித்து காலை, மாலை 2 சிட்டிகை ஒரு டம்ளர் மோரில் சாப்பிட்டு வர பேதி, மூலம், பசியின்மை, மார்புச்சளி, நீரிழிவு தீரும்.

★ சுண்டை வற்றல், கறிவேம்பு, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம் இலேசாக வறுத்து உப்பு சேர்த்து உணவில் கலந்து சாப்பிடப் பசி மந்தம், சுவையின்மை, மலக்குடல் கிருமிகள், மூலம் ஆகியவை தீரும்.

★ சுண்டை வேர், தும்பை வேர், இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு சம அளவு எடுத்து இடித்துப்



“கண்ணகியும், கோவலனும் பல்ல போனாங்க. எறங்கிற இடம் வந்தததும் கோவலன் படி வழியா எறங்கிட்டான். கண்ணகி எறங்கல. ஏன்?”

“கண்ணகி தான் படிதாண்டா பத்தினி ஆச்சே. அதான்!”

செல்லப்படுவது குருதியின் மூலமேயாகும். இதயம் உடலிலுள்ள உறுப்புக்களுக்குக் குருதியை அனுப்புகின்றது. குருதியழுக்கம் எனப்படுவது குருதியை எடுத்துச் செல்வதற்காக, இதயத்தின் மூலமாகச் செய்யப்படும் செயலாகும். இச்செயற்பாட்டிற்காக இதயம் சுருங்கி விரிகின்றது. மனித இதயம் நான்கு அறைகளைக் கொண்டது. மேற் பகுதியிலுள்ள இரு அறைகளும் 'சோனை அறைகள்' எனவும், கீழ்ப்பகுதியிலுள்ள இரு அறைகளும் 'இதயவறைகள்' எனவும் அழைக்கப்

உயர் குருதியழுக்கமும் வாழ்க்கை முறையும்



அர்ஜுன் ஏ.ஆர். அர்தூல் ஈஊம் (B.A.,HEO,S/L.)
(மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி)
மாய்ப் நோய் சிகிச்சை நிபுணர், கண்டி.

மனிதனின் உடலை இறைவன் ஒரு அற்புதமான முறையில் மிகமிக நுணுக்கமாக படைத்திருக்கின்றான். இதைப்பற்றி அந்த மனிதனே சிந்தித்துப் பார்ப்பது மிகவும் அரிது. ஒவ்வொரு உறுப்புக்களின் ஆக்கங்களைப் பற்றியும் சற்று சிந்தித்துப் பார்த்தால் அந்த இறைவனுக்கு எப்படி நன்றி செலுத்தினாலும் அதை எவ்வாறும் ஈடு செய்ய முடியாது என்பதை மனிதன் உணர்வான்.

இதன் அடிப்படையில், மனித உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களின் செயற்பாடுகளுக்கு உணவும், ஓட்சிசன் எனும் வாயுவும் மிகவும் அவசியமாகும். இவற்றை, உயிருள்ள உடலின் உரிய பகுதிகளுக்கு எடுத்துச்

படுகின்றன. இந்த சோனை அறைகளும் இதயவறைகளும் தசையினாலான சுவர்களினால் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. இதயத்தினுள்ளே குருதி சோனையறையிலிருந்து இதயவறைக்குச் செல்கின்றது. இதயம் ஒரு பம்பியாக இருப்பதால், குருதியை எடுத்துச் செல்வதற்கு நாளக் குழாய்கள் அவசி





யமாகின்றன. எனவே இதயத்திற்குக் குருதியைக் கொண்டுவரும் குழாய்கள் 'நாளங்கள்' என அழைக்கப்படுகின்றன. இதயத்திலிருந்து உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கும் குருதியை எடுத்துச் செல்வது 'நாடிக் குழாய்கள்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது. கையில் மணிக்கட்டுப் பகுதியின் நாடியைப் பிடித்துப்பார்க்கும் போது குருதி செல்லும் விதத்தை அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கின்றதல்லவா? அதுவே 'நாடித்துடிப்பு' எனப்படுகின்றது.

உயர் குருதியழுக்கம் என்றால் என்ன?

உயர் குருதியழுக்கம் அல்லது 'ஹைபடென்ஷன்' என கூறப்படுவது, ஒருவரின் உடலில் இதயத்திலிருந்து குருதியைக் கொண்டு செல்லும் நாடிகளிலுள்ள குருதியின் அழுக்கம், ஒவ்வொருவரினதும் வயதிற்கும், பால் வேறுபாடுகளுக்கும் பொருத்தமற்ற முறையிலே உயர்வதேயாகும். யாவருக்கும் பொதுவான குருதியழுக்கம் இல்லாததே அதற்குக்காரணமாகும். குருதியமைப்பைக் காட்டும் வரைபுவயது, பால் வேறுபாடுகளுக்கமைய வித்தியாசமாக இருக்கும். ஒரே நபரின் குருதியழுக்கமானாலும் நேரம், மனநிலை, மதுபானம் அருந்துதல், நோய்வாய்ப்படல் போன்ற காரணங்களினால் வேறுபட்டிருக்கும் என்பதை நாம் தெரிந்திருத்தல் நல்லது.

குருதியழுக்கமானது இரசத்துடனான குருதியழுக்க அளவுமானி மூலமாகவே அளவிடப்படுகின்றது. அளவிடும் முறை இலகுவானது. வலி இருக்க மாட்டாது. குருதியழுக்கத்தை அளவிடுவதற்கு முன்பு, சுமார்

15 நிமிடங்கள் ஓய்வாக இருப்பது அவசியமாகும். கோப்பி அருந்துதல், புகளில் ஏறி இறங்குதல், பாரமான உணவுகளை உண்ணுதல், மனநிலை பதட்டமாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலே சரியான அளவை அளவிட முடியாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குருதியழுக்கத்தை அளவிட்டுக் காட்டும் போது அதன் அளவுகளை இரு வகைகளிலே காண்பிக்கப்படுகின்றதை பெரும்பாலானோர் அறிந்திருக்கலாம்.

உயர் குருதியழுக்கம் சில ஆய்வுகளுக்கேற்ப, மொத்த சனத்தொகையில் 20 வீதத்தினர் குருதியழுக்கத்தினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். எனவே அது சலபமாகவுள்ள சுகாதாரப் பிரச்சினையுமாகும். 40 வயதினைத்தாண்டிய பின்னர் ஆண்டிற்கு ஒரு தடவையாவது குருதியழுக்கத்தைப் பரிசீலிக்கும்படி ஆலோசனை வழங்குவது இவ்வமைதியான ஆபத்தை இனங்காண்பதற்குள்ள ஒரேவழி அது என்பதனாலேயாகும்.

குருதியழுக்கம் உண்டாவதற்கான காரணம்

90 வீதமான நோயாளிகளுள் குருதியழுக்கம் கூடுவதற்குத் தெளிவான காரணங்கள் என்னவென்று அறிந்து கொள்ள முடியாதுள்ளது. இது அவசியமான உயர் குருதியழுக்க

மாகக் கருதப்படுகின்றது. சில வேளை இது பாரம்பரியமாகவும் உண்டாகலாம். பெற்றோர் உயர் குருதியழுக்கம் உள்ளவராக



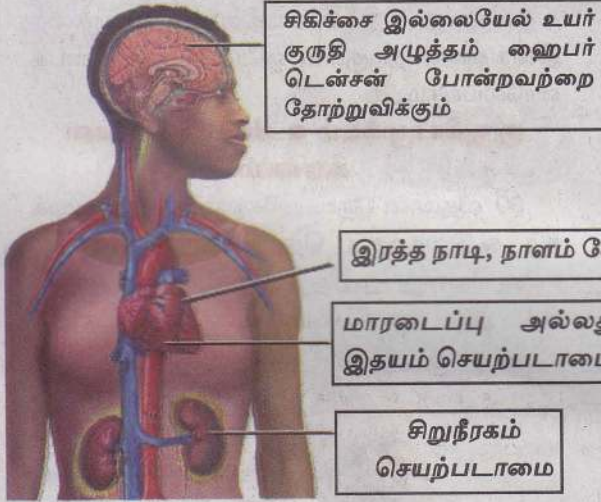
இருப்பின் பிள்ளைகளுக்கும் அது ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகலாம்.

குருதியழுக்கம் ஏற்படுவதற்கான அடிப்படை காரணிகளாக பின்வருவனவற்றை குறிப்பிடலாம்.

- * அதிகமான அளவு நீரும் உப்பும் குருதியுடன் சேர்தல்.
- * இதயத்திலிருந்து குருதியை எடுத்துச் செல்லும் நாடிகளின் சுவர்கள் விரிவடைவதன் மூலம் துவாரம் ஒடுக்கமடைதல்.
- * இதயத்திலிருந்து குருதி மிக வேகமாக செல்தல்.

உயர்குருதியழுக்கம் ஏற்படக்கூடியவர்கள்

பால் வேறுபாடு, அல்லது வேறு எந்த ஒரு வேறுபாடுகளும் இன்றி எவருக்கும் இது ஏற்படலாம் என்பதை ஞாபகத்திற்கொள்ள வேண்



டும். ஆனால் பின்வரும் காரணங்களும் உயர் குருதியழுக்கம் உண்டாவதற்குக் காரணமாகும் மென்பதையும் மறந்துவிடக்கூடாது.

பரம்பரை ரீதியாக சில குடும்பங்களில் உள்ளவர்களுக்கு உயர் குருதியழுக்கம் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகவுள்ளன. பெற்றோர்கள் உயர் குருதியழுக்கத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால் அவர்களது பிள்ளைகளுக்கும் 50% அளவிற்கு உயர் குருதியழுக்கம் உண்டாக சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு என்பதையும் தெரிந்து வைத்திருத்தல் நலம்.



வயது அடிப்படையில் நோக்குமிடத்து, குருதியழுக்கமானது எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம் என்றாலும் முதியோருக்கு ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகவுள்ளன. அனேகமானோர்களில் 35 - 50 இற்கு இடைப்பட்ட வயதிலேயே குருதியழுக்கம் உடையவராக முதலிலே இனங்காணப்படுகின்றனர். 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் இருவரில் ஒருவருக்கு உயர்குருதியழுக்கம் உள்ளதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

ஆண் பெண் எனும் ரீதியில் நோக்குமிடத்து 50 வயதிற்கு முன்னரே, பெண்களை விட ஆண்களே உயர் குருதியழுக்கத்தினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆனால் 50 - 60 வயதிற்கு இடைப்பட்டோர்களில் பெண்களே அதிகமாக உள்ளனர் எனவும் புள்ளி விபரங்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

உடற்பருமனும் நிறை அதிகரிப்பும் உள்ளவர்களுக்கு, உடல் பூராவும் குருதியை அனுப்புவதற்கு இதயத்திற்கு கூடிய சக்தி தேவைப்படுகின்றது. இதனால் இவ்வாறானவர்கள் உயர் குருதியழுக்கத்தினால் பீடிக்கப்படும் வாய்ப்பு அதிகமுண்டு என்பதை நினைவில் வைத்துத்துக் கொள்வது மாத்திரமல்ல மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களை அறிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப தமது வாழ்க்கையை சீராகவும் சிறப்பாகவும் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நோயற்ற சுகதேகியாக வாழ்ந்து, தனக்கும் தன்னை நம்பி வாழ்வோருக்கும், ஏனையவர்களுக்கும் பொதுவாக அனைத்து சமூகத்தினருக்கும் ஏன் தனது நாட்டிற்கும் பிரயோசனமான மனிதனாக வாழ்ந்து பயனடைய முயற்சிக்கவேண்டும்.

(தொடரும்....)

ஒரு பிள்ளை Autism என்று கண்டறியப்பட்டவுடன் அல்லது அவ்வாறு இனம் காணப்படாது அந்தப்பிள்ளையின் பழக்கவழக்கங்களில் (Behaviours) இல் பலவிதமான மாறுபாடான செயற்பாடுகள் காணப்படுகின்ற போது, பெற்றோர் மனம் பெரிய அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றது மாத்திரமின்றி ஏன் இப்படி நடந்தது, ஏன் இறைவன் எங்களுக்கு இவ்வாறான குழந்தையை கொடுத்தார்? நாம் என்ன பாவம் செய்தோம்? என்ன காரணம்? இவ்வாறான குழந்தை பிறப்பதற்கு என்று குழப்பம் அடைந்தவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

இங்கு இவர்கள் முக்கியமான ஒன்றை சிந்திக்க வேண்டும். ஓடிசம் குழந்தைகள் பிறப்பதற்குரிய பலவிதமான காரணங்கள் கூறப்படுகின்ற போதிலும் சரியான காரணம் இதுவரைக்கும் யாருக்கும் தெரியாது. இவ்வாறான பிள்ளைகள் யாருக்கும், எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் பிறக்கலாம். எனவே இவர்களுக்குத் தான், அவர்களுக்குத்தான் பிறக்கும் என்ற நியதி ஒன்றும் இல்லை. இவ்வாறான பிள்ளைகள் ஏன் பிறந்தார்கள் என்று சிந்தித்து காலத்தை வீணடிப்பதை விட்டு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை சிந்திப்பதே சிறந்தது.

அதாவது வாழ்வெனும் புத்தகத்தில் நேற்று என்கிற பக்கம் புரட்டப்பட்டுவிட்டது. நாளை என்ற பக்கம் வெற்றாக உள்ளது.



Autism ஓடிசம் குழந்தைகளும் அவர்களது குடும்பமும்

அத்தியாயம் 09

இன்று என்பது எழுதப்படுகிறது. உங்களால் முடிந்தவரை மிகச் சிறந்ததையே எழுதுங்கள். காரணம் இந்த புத்தகத்தில் அழிப்பானை (Eraser) இப் பயன்படுத்த முடியாது.

ஓடிசம் குழந்தைகள் கை, கால் சொத்தியாக வலது குறைந்து பிறக்கவில்லை. உருவத்தில் எந்த வித மாற்றங்களும் இல்லை. சாதாரண குழந்தைகள் போல் இருப்பார்கள். மேலும் சொல்வதானால் சாதாரண குழந்தைகளை பார்க்கிலும் அழகானவர்களாக இருப்பார்கள்.

ஆனால் இவர்களது பழக்கவழக்கங்களிலும் (Behaviours) பேச்சுத்திறனிலுமே முக்கியமாக பிரச்சினைகள் காணப்படுகின்றன. இங்கு பேச்சுத் திறன் என்னும் போது இவர்கள் ஊமை யல்ல. காது கேட்காதவர்கள் அல்ல. எல்லாவற்றிலும் சாதாரணமாகவே காணப்படுவர்.

அதாவது இப்பிள்ளைகளுக்கு எந்தவிதமான பரிசோதனை (Investigation Test)

செய்து பார்த்தாலும் எல்லாம் சாதாரணமாகவே காணப்படும்.

எனவே பெற்றோர்களாகிய உங்களது விடா முயற்சியும், பொறுமையும், தன்னம்பிக்கையும், மன உறுதியுமே உங்கள் பிள்ளைகளின் எதிர் காலத்தை நல்லதாக மாற்றக்கூடிய அடிப்படைக் காரணிகளாகும். எத்தனையோ பேர் எதை எதையோ சொல்லி உங்கள் தன்னம்பிக்கையை, முயற்சியையும் மலுங்கடிக்கலாம். ஒன்றை மட்டும் நீங்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

யார் என்ன சொன்னாலும் பொறுமையாக எல்லாவற்றையும் கேளுங்கள். அவற்றில் நல்லவையும் இருக்கலாம். கெட்டவையும் இருக்கலாம். எல்லாவற்றையும் அலசி ஆராய்ந்து இறுதியாக முடிவெடுக்க வேண்டியவர்கள் நீங்களாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் இது உங்கள் பிள்ளையின் வாழ்க்கைப் பிரச்சினை. சொல்பவர்கள் யாரும் நீங்களோ உங்கள் பிள்ளையோ கஷ்டப்படும்போது உதவப் போவதில்லை.

எனவே பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் திடமாக இருக்கவேண்டும். எனது பிள்ளைக்கு எந்தவிதமான குறைபாடுகளும் இல்லை. நிச்சயமாக எனது பிள்ளையையும் நாளடைவில் சாதாரண நிலைமைக்கு என்னால் மாற்ற முடியும் என்ற மன உறுதி இருந்தால் போதும். நிச்சயமாக அது நியாயமாக மாறி விடும்.

“எதனை நினைக்கின்றாயோ அதுவாகவே ஆகி நாய்” என்பது முழு உண்மை அல்ல. நினைப்பு நிஜ நினைப்பாக இருக்க வேண்டும். ஆழ்ந்த நினைப்பு, அசையாத நினைப்பு, வலிய நினைப்பு, மாறாத நினைப்பு விரைவில் உலகம்



அறியத்தக்க வெளி உண்மையாக மாறிவிடும் என்று தனது கட்டுரையில் கூறியுள்ளார் பாரதியார். (நன்றி - பாரதியார் கட்டுரை களஞ்சியம்) மனதில் சக்தியை கண்டுபிடித்த வில்லியம் ஜேம்ஸ் முன்னூறு பக்கங்களில் சொன்ன உண்மைகளை நமது பாரதியார் 27 வார்த்தைகளில் சொல்லியுள்ளார். இந்த வார்த்தைகளை திரும்ப திரும்ப படித்து பாருங்கள் சக்தி பெருகும்.

இந்தப் பூவுலகில் உள்ள அனைவரும் முன்னேர வேண்டும். அதற்காக ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் தனித்தனியாகத் தான் முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படி முன்னேற விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் சிந்திக்கக் கூடாத இரு வார்த்தைகள் உள்ளன. அந்த வார்த்தைகளை அடக்கடி நினைத்தால் நாம், அதுவாகி முயற்சி செய்யாமலேயே இருந்து விடுவோம். அந்த இரு வார்த்தைகள், “முடியாது”, “தலைவிதி” ஆகியவையே.

தவிர்க்க வேண்டிய இருவார்த்தைகளை தவிர்த்து நிஜமான நம்பிக்கையும் “வெற்றி வெற்றி” என்று உறுதியுடன் ஒவ்வொரு அடியையும் எடுத்து வைத்து இந்த நொடி முதல் வாழ ஆரம்பியுங்கள். இது எமது மனதுக்கு உள்ள அரிய சக்தி.

web:www.osilmo.com

(தொடரும்)



இன்று எம்மில் பலர் தமது உடலில் தலைமயிருக்குச் செலுத்தும் அக்கறை மிக அதிகமாகும். தமது தலைமுடியை பல்வேறு நவீன வடிவமைப்பிற்கேற்ப வெட்டி அலங்கரிப்பதில் பெண்களுக்கு ஆண்கள் சளைத்தவர்கள் அல்ல எனும் அளவிற்கு இருபாலாரும் மிகுந்த கவனத்தைச் செலுத்துகின்றனர். குறிப்பாக இளம் சமுதாயத்தினரிடையே இத்தகைய பழக்கம் அதிகம் காணப்படுகின்றது. அதேவேளை தலைமுடி உதிர்ந்து வழக்கை விழுந்தவர்கள் தலைமுடியை மீண்டும் வளர்ப்பதற்காக படும் அவஸ்தை இன்னொரு விடயமாகும். இது போதாதென்று வயது முதிர்ச்சியின் காரணமாக தமது நரையிரை மறைக்க தலைமயிருக்கு நிறப் பூச்சுகளை (டை) பூசும் பழக்கம் நம்மில் பலரிடையே உண்டு.

மெலனின்

தலைமயிரில் நிறங்கள் ஏற்படுவதற்கு 'மெலனின்' என்ற நிறப் பொருளே முக்கிய காரணமாகும். இந்நிறப் பொருளின் நிறைந்த மற்றும் குறைந்த தன்மையை பொறுத்து தலைமயிரின் நிறம் தீர்மானிக்கப்படும்.



தலைமயிருக்கு என்ன நடக்கிறது?

அதாவது நிறம் மாறுபடும். உதாரணமாக ஆசிய மக்களின் தலைமயிரின் நிறம் கடுமையான கறுப்பு நிறமாகக் காணப்படுகின்றது. அவர்களின் தலைமயிரில் 'மெலத்தின்' எனும் நிறப் பொருளின் அளவு அதிகமாகக் காணப்படுவதே அதற்குக் காரணமாகும். பொதுவாக தலைமயிர் ஒரு மாதத்தில் அரை அங்குலம் அளவு வளர்ச்சி அடையும். எனினும் சிலருக்கு தலைமயிரோ இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குலம் வரை கூட வளரும்.

தலைமயிர் உதிர்்தல்

தலைமயிர் அதிகம் உதிர்வதற்கு பல்வேறு

காரணங்கள் உள்ளன. குறிப்பாக தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்பட்டால் தலைமயிர் அதிகமாக உதிர்ந்து விடும். 'லைக்கன் ப்ளேனுஸ்' மற்றும் 'டிஸ்கொய்ட் லுப்பஸ்' போன்ற சர்ம நோய்களால் தலையில் ஆங்காங்கே தலைமயிர் உதிர்ந்து விடுவதுண்டு. அதே போல் பற்றீரியாவின் தாக்கத்தாலும் இவ்வாறு நிகழலாம். விசேடமாக தலையில் 'பொடுகு' பிரச்சினைகள் இருப்பவர்களுக்கு தலைமயிர் உதிர்்தல் அதிகமாக நிகழும். மிக அதிகளவு எரிகாயங்கள் ஏற்பட்டாலும் தலைமயிர் உதிர்வது அதிகரிக்கும்.

ஆண்களும் ஹோமோன்களும்

ஆண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களின் ஹோமோன் செயற்பாடுகள் குறைவடையும் போது தலைமயிர் உதிர்வது அதிகமாகும். ஆண்களின் டெஸ்டஸ்டரோன் மற்றும் என்டிர்ஜன் ஆகிய ஹோமோன் வகைகள் இரண்டும் ஆண்களின் தலைமயிர் உதிர்வதில் முக்கிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

பெண்களும் தலைமயிரும்

பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களின் கர்ப்பக் (கர்ப்பிணி) காலத்தில் அதிகளவு தலைமயிர் உதிரும். எனினும் இது ஒரு தற்காலிக நிலைமையே. குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த பின் தாய் சாதாரண நிலைக்கு திரும்பியதும் படிப்படியாக தலைமயிர் உதிர்வது குறைந்து மீண்டும் முன்னைய நிலைக்கு தலைமயிர் வளர் ஆரம்பிக்கும்.

மருந்துகளும் தலைமயிரும்

நீண்ட காலமாக எடுத்துவரும் சில வகை ஆங்கில மருந்து வகைகளும் தலைமயிர் உதிர்வதற்கு காரணமாக அமைகின்றது என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. எனினும் அத்தகைய மருந்து வகைகளை அருந்துவதை நிறுத்திய பின் படிப்படியாக தலைமயிர் வளரும். மலேரியா, டெங்கு போன்ற நோய்களுக்கு எடுக்கப்படும் மருந்துகள் மூலமாகவும் தலைமயிர் உதிர்வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். அத்தோடு புற்றுநோய்க்காக அருந்தும் மருந்துகளினாலும் அந்நோய்க்காக வழங்கப்படும் கதிரியக்க சிகிச்சை காரணமாகவும் மிக விரைவாக தலைமயிர் உதிர்ந்து விடும். இத்தகைய மருந்துகள் அல்லது கதிரியக்க சிகிச்சை ஆரம்



பித்து சில தினங்களிலேயே தலைமயிர் உதிர்ந்து தலை வழக்கை அடையுமளவிற்கு சென்று விடும்.

தலைமயிர் வளர்வதற்கான சிகிச்சை

இன்று வர்த்தக சந்தையில் தலைமயிர் வளர்ச்சிக்கான மருந்துகள் என்ற வகையில் பல்வேறு கவர்ச்சிகர வார்த்தைகளால் விளம்பரப்படுத்தப்பட்ட பல்வேறு மருந்து வகைகளும் விற்றமின் வகைகளும், எண்ணெய் வகைகளும், மேல் பூச்சு வகைகளும் ஏராளமாக விற்கப்படுகின்றன. எனினும் அவற்றை பயன்படுத்துவதால் எதிர்பார்க்கும் நன்மைகள் கிடைக்கின்றதா என்பது சந்தேகமே. அத்தோடு அவற்றை பயன்படுத்துவதால் நீண்ட கால தீர்வோ அல்லது பூரணமான நன்மையோ கிடைத்ததாக இதுவரை மருத்துவ உலகில் நிரூபிக்கப்படவில்லை. இவற்றில் சில மருந்து வகைகளை பயன்படுத்துவதால் இருந்த தலைமயிரும் ஒழிந்து தலை வழக்கை ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் உண்டு. இதனால் நீங்கள் அத்தகைய மருந்து வகைகளை பயன்படுத்தும் போது மிகுந்த எச்சரிக்கையும் அவதானமும் தேவை.

- ஜெயகர்
பெப்ரவரி-2012





ஆவறா...

சமையலில் இன்றியமையாதவற்றில் வெங்காயமும் ஒன்று என்றால் அது மிகையாகாது. அந்தளவுக்கு அதன் சுவை நம்மை பற்றிக் கொண்டுள்ளது.

வெங்காயம் இல்லாமல் சமைத்தால் அதை சாப்பிடவே சிலர்தயங்குகின்றார்கள்.

இந்த வெங்காயம் அரிய பல நல்ல குணங்களை உள்ளடக்கியது. இதனால் வெங்காயத்தை நாம் தினந்தோறும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது சாலச் சிறந்தது.

குறிப்பாக பச்சை வெங்காயத்தில் விட்டமின் C அதிகளவில் உண்டு. இதனால் பச்சையாகவே வெங்காயத்தை உண்ணுவதன் மூலம் நமக்கு எளிதாகவே விட்டமின் C யை பெற்றுக்கொள்ளலாம். பெரும்பாலும் பச்சை வெங்காயத்தை முழுமையாக உண்பதன் மூலமே அதிலுள்ள சத்துக்களை முழுமையாக பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். பச்சை வெங்காயத்திலுள்ள கந்தக சக்தி ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள் பிஞ்சு வெங்காயம் சாப்பிடலாம்.

உடலில் கொழுப்பு சக்தி அதிகரித்து, உடல் பருமனானவர்களுக்கு வெங்காயம் மிகவும் சிறந்தது. வெங்காயத்தில் கொழுப்பு சக்தி மிகமிக குறைவாகவே உள்ளமையினால், வெங்காயத்தை தாராளமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் உடற்பருமனையும் குறைக்க முடியும்.

தவிர ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த வெங்காயமானது, இரத்த விருத்திக்கும், இரத்த

தத்தை சுத்திகரிப்பதற்கும் ஓர் சிறந்த மருந்தாகும். வெங்காயம் நிறைய சாப்பிடுவதன் மூலம் உடல் பொலிவு பெற்று, அழகாக ஜோலிக்கலாம்.

நாம் திடீரென விஷ கடிபுகளுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டால், அதாவது தேள், பூரான், குளவி போன்ற விஷ தன்மையுள்ள பூச்சிகள் கடித்துவிட்டால் உடனடியாக வெங்காயத்தை கடிபட்ட இடத்தில் அழுந்த தேய்த்தால் வலி குறைவதோடு விஷமும் முறிக் கப்பட்டுவிடும்.

சாதாரணமான இருமல் கொண்டவர்கள் மோருடன் வெங்காயச்சாறு கலந்து

வெங்காயம்...

குடித்து வர நாளடைவில் இருமல் குணமாகும். வயதானவர்களுக்கு உண்டாகும் கடுமையான இருமலுக்கு வெங்காயத்தை வதக்கி அதனுடன் வெல்லம் கலந்து உண்டு வர நல்ல பலன் உண்டு.

அடிக்கடி தலைவலி ஏற்படுகின்றவர்கள் வெங்காயத்தை நசுக்கி அதை முகர்ந்து பார்த்தால் உடனே குணம் தெரியும். வெங்காயம் மூளை வளர்ச்சிக்கும், புத்தி கூர்மைக்கும், நினைவாற்றலை அதிகரிக்கவும் கூட பயன்படுகிறது.

பல்வேறு காரணங்களுக்காக உடல் உஷ்ணத்தால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு வெங்காயம் ஒரு அரிய மருந்து. காரணம் உடல் உஷ்ணத்தை சமனப்படுத்தும் ஆற்றல் வெங்காயத்துக்கு உண்டாம்.

மேலும் நாடித் துடிப்பை சீராக வைத்திருக்கவும் கூட வெங்காயம் பயன்படுகிறது.

- சத்யா





ஓட்டமாக ஓடும்... ஓ மனிதா

இன்று எமக்கெல்லாம் இருக்கும் கஷ்டம், துன்பம் எது? ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு ஆரோக்கியக் கேடு. காலம் போகப் போக எங்கள் பழக்க வழக்கங்கள், தேவைகள், சுற்றுச் சூழல்கள் யாவும் முற்றாக மாறி விட்டது. அதில் முக்கியமானது எம் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்.



மல் இருப்பது நேரம் தான். ஒரு நாளில் 24 மணி நேரத்தை நாம் மாற்ற முடியுமா? யாரைப் பார்த்தாலும் ஒரு வேகம், அவசரம், பதற்றம். இதனால் அவர்கள் எந்த ஒரு வேலையையும் நிதானமாக செய்ய முடியாமல் திணறுகிறார்கள்.

மனிதனுக்கு இன்று போதா



மாறி வரும் யுகத்தில் எத்தனையோ பௌதீக வசதிகளை நாம் பெற்று இருக்கின்றோம். இருந்த போதிலும் நாம் அமைதியாக இல்லையே? நிதானம் இல்லையே? படிக்காத பாமரர்கள் வாயிலும் இப்போது, “எனக்கு அல்சர், எனக்கு டயபிடீஸ், கொலஸ்ட்ரோல், வோக் போகட்டாம்” என்று சொல்கின்ற அளவிற்கு மக்கள் இந்த தொற்றா நோய்களுக்கு ஆளாகிவிட்டார்கள். ஆஸ்த்துமா என்ற வியாதி அந்தக் காலத்

தில் வயது போனவருக்கு இறுதிக் காலத்தில் தான் வரும். ஆனால் இன்று சிறு குழந்தைகள் கூட எனக்கு வீஸ் என்று சொல்கின்ற அளவுக்கு இருக்கின்றார்கள். சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை கையில், அந்த மருந்தை உள்ளெடுக்கும் பம்ப்தான். ஆனால் மறுகையில் கையடக்கத் தொலைபேசி. இந்த யுகத்தில் எமக்கு கிடைத்த நவீன நோய் பரப்புவோன் இவன் தான். அன்பர்களே சிந்தித்துப் பாருங்கள். சென்ற வருடத்தில் ஆற அமர உட்கார்ந்து வீட்டு சாப்பாட்டை குடும்ப அங்கத்தவருடன் சேர்ந்து சாப்பிட்ட நாட்கள் எத்தனை?

அதை விட பெரிய மன வருத்தம் என்ன வென்றால், ஒரு கல்யாணம் என்று சொன்னால் ஆகா நல்ல ஒரு விருந்தை மூக்குப் பிடிக்க சாப்பிட்டு வருவோம் என்று நினைத்த காலம் போய் விட்டது. இன்று நாம் ஒரு திருமண அழைப்பிதழ் கிடைத்தால் உடனே ஒரு சலிப்புடன் என்ன திகதி, கிழமை பார்க்கிறோம், எங்கே என்று பார்க்கிறோம். பாவம் அவர்கள் சுப நேரம், கல்யாண மண்டபம், சாப்பாடு, சமையல் என்று பார்த்து பார்த்து எல்லா ஒழுங்குகளும் செய்வார்கள். ஆனால் நாம் முகூர்த்த நேரம் எப்போ என பார்த்து அவசரமாக அந்த நேரத்துக்கு ஓடி முதல் பந்தியில் கியூவில் நின்று இருப்பதை விழுங்கி விட்டு ஒரு என்வலப்பை தம்பதிகளிடம் கொடுத்து விட்டு சொரி (Sorry) அவசர வேலை என்று போய் விடுவோம். அப்புறம் எப்படி நாம் தம்பதிகளை வயிறு குளிர்ந்த பின் மனம் நிறைந்து பதினாரும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்க என்று வாழ்த்துவது?

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் மூன்று. உணவு, உடை, உறையுள். இதில் முதலிடம் வகிப்பது உணவு. இந்த உணவை நாம் பல்வேறு வகைகளில் உண்கின்றோம். சமூகம், சமயம் இவற்றிற்கேற்ப வேறுபாடுகள் காணப்பட்டாலும் நாம் நிறையுணவை உட்கொள்வதில் சிரத்தையாக இருக்க வேண்டும்.

தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், கிழங்கு வகைகள், கீரை வகைகள், பழங்கள், வித்து வகைகள், வெல்லம், கருப்பட்டி,

பால், பால் உணவுகள், மீன், இறைச்சி என எல்லா உணவு வகைகளும் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். பாரம்பரிய உணவுகள் சிலவற்றை நினைத்துப் பாருங்கள். சர்க்கரைப் பொங்கல், இடியப்பம், முட்டைச் சொதி, பிட்டு, சுவையான கறியுடன் சோறு நல்ல மூன்று கறிகளுடன் வெண்பொங்கல், சாம்பார் அப்பப்பா இந்த சாதாரண உணவுகளின் சுவை தான் என்ன? சத்தும் அப்படித்தான். நேரம் இல்லா விட்டால் மோதகம் அவிக்க வேண்டாம். பயறு அவித்து தேங்காய்ப்பூ சீனி சேர்த்து மசித்து உண்ணுங்கள். காலை மாலை சிற்றுண்டியாக பொங்கல் செய்யுங்கள். மரவள்ளி அவித்து சம்பலுடன் சாப்பிடுங்கள். இதனால் மன நிறைவு, பொருட் செலவு குறைவு. நோய் அற்ற வாழ்வு. காய்கறி எல்லாம் சேர்த்து சுவையான சாம்பார் செய்யுங்கள். பிள்ளைகள் விரும்பும், விரும்பாத மரக்கறி யாவும் இங்கே சேர்ந்து விடும்.





இன்று பிரசர் குக்கர், கிரைன்டர் பாவிப்பது பலர். காரமான ஒரு சம்பல் முடியாவிட்டால் அம்மி வேண்டாம். கிரைன்டரில் அரைத்து எடுங்கள். பரவாயில்லை ஆனால் அரைக்கும் போது அத்துடன் ஒரு பிடி வல்லாரையை அல்லது கறிவேப்பிலை, தூதுவளை, புதினா, கொத்தமல்லிக்கீரை சேர்த்து அரையுங்கள். சுவைக்கு சுவை சத்திற்கு சத்து சேர்ந்து விடும்.

பொலித்தீன் பாவனையின் கேடு எத்தகையது என்று தெரிந்தாலும் அதனைக் கைவிட முடியாமல் தவிப்பது போல் நாம் இன்று உடன் உணவுகள் Fast Food, பாதுகாப்புப் பொருள் என்ற பெயரில் இரசாயனங்கள் கலந்த பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகள், குளிர் பானங்கள் போன்றவற்றின் பாவனையால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளோம். இவற்றை உட்கொள்வதால் நம் உடலில் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் உடனே தெரியாது. ஆனால் விளைவுகள் மோசமானவை.

புது புது நோய்கள் வருவதைக் குறை கூறு கிறோம். ஆனால் நாம் விதவிதமான உணவுகள், கண்ணில் கண்டவை, வர்த்தக விளம் பரங்களைப் பார்த்து கொள்வனவு செய்வது, வெளிநாட்டுப் பாணியில் சில பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றுதல் போன்ற காரணங்களால் நாமே நோய்களை விலை கொடுத்து வாங்குகின்றோம்.

மேலும் எங்கள் பதற்றத்தையும், அவசரங்க

ளையும் தவிர்க்க எந்த ஒரு வேலையாக இருந்தாலும் அதைத் திட்டமிடுவோம். முடிந்தவரையில் தேசிய உற்பத்தி பொருட்களைச் சமைத்து உண்போம்.

உள்ளூர் உணவுப் பொருட்களில் சமையல் முறைகளைப்பேணுவோம். வீட்டுக்கு ஒரு தோட்டம் அமைப்போம். அதனால் நல்ல உடற்பயிற்சியும் பேணப்படும். இயற்கையை ரசிப்போம். காலாற நடப்போம். கடற்காற்றை சுவாசிப்போம். நேரத்தை ஒதுக்கி ஆலய வழிபாடு, பஜனை, தியானம் போன்ற ஆன்மீக வழிகளில் ஈடுபடுவதால் உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வோம். இப்புத்தாண்டில் எமது ஆரோக்கியம் பேண நல்ல வழிகளைத் தேர்ந்தெடுப்போம்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

- அருந்ததி வேல்சிவானந்தன்



“உங்கள் ஊரில் பெரிய மனிதர்கள் யாராவது பிறந்திருக்கிறார்களா?”

“இல்லை, குழந்தைகள் தான் பிறந்திருக்கின்றன”

கீழைத்தேய நாட்டு மக்களின் உணவில் அரிசி மிக முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. மேலைத்தேய மக்களின் பிரதான உணவாக கோதுமை விளங்கினாலும், அவர்களின் அன்றாட உணவில் அவர்கள் அதனை ஏறக்குறைய 40% மாத்திரமே உணவாக உட்கொள்கின்றனர். ஆனால் கீழைத்தேய மக்களில் அரிசி 70% முதல் 80% வரை அன்றாடம் உட்கொள்ளப்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.



நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு பச்சரிசியா புழுங்கலரிசியா நல்லது?

சரியான அரிசியை தெரிவு செய்வோம்

எனவே அரிசியை பிரதான உணவாக உட்கொள்ளும் நாம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த சரியான அரிசியை தெரிவு செய்வது அவசியமாகும். சந்தையில் பல்வேறு விதமான அரிசி வகைகள் விற்பனைக்கு வருகின்றன. நம்மூர் வயல்வெளிகளில் பல்வேறுவிதமான அரிசி வகைகள் அறுவடையாகின்றன. இவற்றில் எது மிகச்சரியான அரிசி வகை என்பதை அறிந்து அவற்றை சமையலுக்கு எடுப்பது மிக முக்கியமானதாகும்.

ஒவ்வொரு வகை அரிசியிலும் ஏதோ ஒரு சில மருத்துவ குணங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. எனினும் அதிக மருத்துவ குணங்களுடைய உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும் அரிசி வகைகளில் பச்சரிசியும் புழுங்கலரிசியும் முன்னணி வகிக்கின்றன.

பச்சரிசியா? புழுங்கலரிசியா?

உடலுக்கு மிகுந்த பலத்தை அளிப்பது பச்சரிசியே. உடல் பலவீனமானவர்கள் நோயால் மீண்ட பொழுதிலும் உடல் சக்தியை இழந்தவர்

கள் மீண்டும் உடல் பலம் பெற பச்சரிசி மிகவும் உகந்தது. எனினும் பச்சரிசி பத்தியத்திற்கு உகந்ததல்ல. வாத, பித்த, கப நோய்களை உண்டாக்கும் தன்மை கொண்டது. பித்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது.

ஆனால் புழுங்கல் அரிசி சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை அனைவருக்கும் நல்ல உணவாகும். வயிற்றுக்கு எந்தவிதமான கெடுதலையும் செய்யாது. மனநோயாளர்களுக்கு இந்த அரிசியில் சமைத்த உணவையே கொடுக்க வேண்டும். புழுங்கலரிசி உடலுக்கு போதிய வலிமையைத் தராது என்றாலும் உடல் நலத்தைப் பொறுத்தவரையில் புழுங்கல் அரிசியே மிகவும் சிறப்புடையதாகும்.

எனவே பச்சரிசியை விடவும் புழுங்கல் அரிசியில் தயாரித்த உணவையே உண்ணுவது சிறப்பானதாகும். வாத, பித்த, கப நோய்களைக்

குணப்படுத்தும் ஆற்றல் புழுங்கல் அரிசிக்கு உண்டு. ஆதலால் நோயாளிகள், குறிப்பாக வாத நோயாளிகள் புழுங்கல் அரிசியில் சமைக்கப்பட்ட உணவையே உண்ண வேண்டும்.

பழைய அரிசியை சமைப்புகள்

எந்த உணவுப் பொருளானாலும் நாட்பட்ட உணவாயின் அது நமது உடலுக்கு பெரும் கேடு விளைவிக்கும் என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த உண்மை. அதனால்தான் உணவைப் பொறுத்தவரை சமைப்பதற்கு எடுக்கும் காய்கறிகளோ கிழங்கு வகைகளோ, பழ வகைகளோ, பலசரக்குகளோ, வாசனைத்திரவியங்களோ மீன், முட்டை, இறைச்சி வகைகளோ, தானியங்களோ எதுவாக இருக்கட்டும். அவை புத்தம் புதிதாக இருப்பதே சிறந்தது. ஆரோக்கியத்திற்கும் உகந்தது. ஆனால் அரிசியை பொறுத்தவரையில் இது நேர் மாறானது. ஏனெனில் நெல்லை உடனடியாக அவித்துக் காய் போட்டுக் காய்ந்ததும் காயாததுமாக இருக்கும்போது இதைக் குத்தி, அரிசியாக்கிச், சூட்டோடு சூடாக உலையில் போட்டு சமைப்பது என்பது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. நெல்லைக் குத்தி, பெரிய மண்பானையில் இந்த அரிசியை குறைந்தது மூன்று



மாதங்களாவது வைத்திருக்க வேண்டும். எந்த வகை அரிசியானாலும் பழைய அரிசிக்கு குணம் உண்டு.

இவ்வாறு பழைய அரிசியில் சமைத்த உணவை உண்டு வந்தால் நோயில் அவதிப்படுவோர் கூட நோய் நீங்கி இன்பமுறுவார்கள். நல்ல குளிர்ச்சியை உடலுக்கு அளிக்கும் திறன் பழைய அரிசிக்கு உண்டு. நோயைப் போக்கும் தன்மையும் பழைய அரிசிக்கு உண்டு.



பெப்ரவரி-2012

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 46

மேலிருந்து கீழ்

01. வர்ணத்தைக் குறிக்கும்.
02. முக்கணிகளில் ஒன்று.
03. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவது.
04. பறவைகள் இதை தேடி உண்ணும்.
05. யானையை கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருப்பவன்.
06. இதற்கு இறைக்கும் நீர் புல்லுக்கும் கிடைக்கிறது.
07. இதனால் அடிக்கும் தண்டனையும் உள்ளது.
08. இந்துக்களின் திருமண விருந்தில் இதுவும் இருக்கும்.
09. அகத்தின் அழகு இதில் தெரியுமாம்.
10. ஆற்றைக் கடக்க உதவும்.
12. மழைக்காலத்தில் அவசியம் தேவைப்படுவது.

இடமிருந்து வலம்

01. குற்றமற்றவரைக் குறிக்கும்.
04. முத்தமிழில் ஒன்று.
05. தாகம் தீர்க்க உதவுவது.
07. குழப்பத்தைக் குறிக்கும்.
08. பழகப் பழக இதுவும் புளிக்ஞமாம்.
10. பயிர்கள் செழித்து வளர தேவையானது.
11. இது சிறுத்தாலும் காரம் பெரிது என்பர்.
13. பெண்கள் இதில் நீர் கொண்டு செல்லும் அழகை வர்ணித்தும் கவி பாடியுள்ளனர்.
14. கூந்தலில் பின்னப்படுவது. (திரும்பியுள்ளது)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 45 விடைகள்

1				2	3	4	
சி	கை			க	வி	தை	
ந்					5	ல்	ப
6		7		8	ப	ம்	
ப	த	வி		சு			
ம்		9					10
		வ	ரு	ட	ம்		கு
	11						12
	லை	சா		ர்			ம டி
13					14		
அ		யி			ம	ண	ல்
ன்			15				
			வா	ன	ர	ம்	
16							
பு	ன்	ன	கை		ம்		

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
பூ. தயாளகௌரி, இரத்தமலாணை.

ரூ. 500/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
ஜூலியஸ் ஆர்தர், மானிப்பாய்.

ரூ. 250/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எம். எல். ஏ. அமீர், கண்டி.

பயாட்டுக்குரியோர்

01. ஏ. என். எம். அர்ஷான், சம்மாந்துறை.
02. எஸ். அகிஃப் அஹமட், புத்தளம்.
03. வீலாவதி கணபதிபிள்ளை, மட்டக்களப்பு.
04. ஏ. வி. எம். உமைர், வெலிகம.
05. ஏ. வி. இமாறுவேல், கொழும்பு - 13.
06. டி. எம். ஜிஃப்ரி, தெஹிவளை.
07. கே. சுப்ரமணியம், ஹட்டன்.
08. ஜே. மனோகர், மட்டக்களப்பு.
09. எம். ஜே. சுபீதா, நீலாவளி.
10. எஸ். சின்ராசா, பெரியபேரரைதீவு.

பெப்ரவரி - 2012

முடிவுத் திகதி 18. 02. 2012

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 46

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 46,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

உடலில் சக்தி போதவில்லையே என்று டொக்டரிடம் போனால், உடனே அவர் விலை கூடிய ஒரு மருந்தையோ அல்லது, விட்டமினையோ எழுதிக் கொடுத்துவிடுவார். நாமும் அதை பற்றி சிறிதும் சிந்திக்காது உடனடியாக கடைக்குச்சென்று அதை வாங்கி வந்து இது தான் சிறந்தது, இனி உடல் பலம்பெற்றுவிடும்

தெரியுமா? மலிவாக, இலகுவில் பெறக்கூடிய கீரையில் உள்ள விட்டமின் சத்து, நாம் அதிக விலை கொடுத்து வாங்கும் மருந்தில் கூட இல்லை. குறிப்பாக தினமும்



மருந்து வேண்டாம்.. கீரை போதும்..!

என குடிக்கத் தொடங்கிவிடுவோம். இன்று பல வீடுகளிலும் நடப்பது இதுதான். ஆனால் அதிக விலை கொடுத்து வாங்கும் விட்டமின்களுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை நாம் விலை மலிவாக கிடைக்கும், சத்துக்கள் நிறைந்த கீரை வகைகளுக்குக் கொடுப்பதில்லை.

இன்றைய காலகட்டத்தை பொறுத்த வரை கீரை என்றால் சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை பலருக்கு அலர்ஜி. உங்களுக்குத்

கீரையை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுமிடத்து அதன் சக்தியையும், விட்டமினையும் முழுமையாக பெற்றுக்கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல் தொட்டதுக்கெல்லாம் டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டிய கட்டாயமும் ஏற்படுவதில்லை. பணத்தையும் விரையம் செய்யாமல் பலனையும் இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இனியாவது மருந்துக்கு குட்பாய் சொல்லிவிடலாமே?

- சுகா

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-



சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்



கருத்துக்கள்

வினாக்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கீழ்க்கண்ட பொருத்தமான உங்கள்

ஆக்கங்கள் செய்திகள் படங்கள் துணுக்குகள் நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



ஆரோக்கிய சுழைப்பல்

காய்கறி சாலட்

தேவையான பொருட்கள்

- கேரட் - 100 கிராம்
- கோவா - 100 கிராம்
- குடைமிளகாய் - 1
- போஞ்சி - 100 கிராம்
- வெள்ளரிக்காய் - 1
- தக்காளி - 100 கிராம்
- லீக்ஸ் - 100 கிராம்
- லீக்ஸ் - 100 கிராம்
- மிளகுத்தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மரக்கறி எண்ணை - 1 தேக்கரண்டி
- எலுமிச்சம்பழம் - பாதி



செய்முறை

- எல்லாக் காய்கறிகளையும் சுத்தம்செய்து மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- வெள்ளரிக்காயையும் அதேபோல் நறுக்கி தனியாக வைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணைவிட்டு நறுக்கிய காய்கறிகளை போட்டு சிறுதீயில் வதக்கவும். காய்கறிகள் பாதிவெந்தால் போதும்.
- உப்பு, மிளகுதூள் தூவி நறுக்கிய வெள்ளரிக்காயையும் போட்டு பிரட்டி இறக்கி வைத்து சற்று சூடு ஆறிய பின் தக்காளியை வட்டவட்டமாக வெட்டி அத்துடன் சேர்த்து எலிமிச்சை சாற்றையும் அதில் பிழிந்து இலேசாக கிளறி பரிமாறலாம்.
- இதை சோற்றுடனும் வேறு சில ரொட்டி வகைகளுடனும் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.



நேனுகா நான்

ஒரு Dr...ரின் டயரி யிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

நான் கூறிய விளக்கத்தை பொறுமையுடன் கேட்டுக்கொண்டிருந்தாள்.

சற்று ஆர்வமும் நம்பிக்கையும் அவளது முகத்தில் நிழலாடின.

“மெலியுறதற்கு என்ன செய்ய வேணும்?”

உணவுமுறைகள் உடற்பயிற்சிகள் பற்றி விபரமாகக் கூறினேன்.

ஆறு மாதத்திற்குப் பின் வைத்தியசாலைக்கு வந்த அப்பெண்மணியை மட்டுக்கட்ட எனக்குச் சில கணங்கள் தேவைப்பட்டது. தேர் அசைந்தது போலிருக்கும் அரங்கல் நடையைக் காணவில்லை. துள்ளல் நடையோடு வந்தாள். அறுபத்தைந்து வயது நாற்பதாகக் குறைந்துவிட்டது போன்று புதிய தோற்றம். ஆள் அரைவாசியாகக் குறைந்து விட்டதுதான் காரணம்.

நடந்து வந்த இளைப்பும் இல்லை.

“எனக்கு இப்ப எல்லாமே சுகம். உடம்பு லேசா இருக்கு. லிப்ட்



குண்டானதால்

தொலைந்தவர்கள்

தேவையில்லை. மாடிப்படியில் ஏறியே வீட்டிற்குப் போறன். முழங்காலும் நல்ல திருத்தம். வலிக் குளிசைகள் போடுற தில்லை” திருப்தியோடு கூறினாள்.

இருபத்தைந்து கிலோ குறைய வேண்டும் எனக் கூறியிருந்தேன். ஏற்கனவே பதினெட்டுக் கிலோ குறைந்துவிட்டது. மிகுதியும் குறைய மேலும் சுகம் தெரியுமென்பதை

எடுத்துக் கூறினேன்.

மகிழ்ச்சியோடு வெளியேறினாள்.

இந்தப்

பெண்மணி விதிவிலக்கான ஓர் உதாரணம். முழு முயற்சி எடுத்து எடையைக் குறைத்தாள் இவள்.

ஆனால் பெரும்பாலானவர்களுக்கு எடையைப் பற்றிய எந்தவித அக்கறையும் கிடையாது.

எடையைக் குறையுங்கள் என ஆலோசனை கூறினால் அடுத்த முறை வரும் போது இன்னும் இரண்டு கிலோ அதிகரித்திருக்கும். ஏன் எனக் கேட்டாள் அசட்டுச் சிரிப்பு



புடன், “நான் எவ்வளவோ தென் டிச்சுப் பார்த்தேன். ஆனால் குறைய தில்லை” என்பார்கள்.

சாய்வு நாற்காலியில் சரிந்து கொண்டு கடையில் வாங்கி வந்த மிக்சர் பைக்கற்றுக் களை அரைத்து உள்ளே தள்ளிக் கொண்டே ரீ.வி. பார்ப்பார்கள். அப்பொழுது டொக்டர் எடையைக் குறைக்க வேணும் என்று சொன்னவர் என்ற நினைவு கனவு போல வந்து

மறையும். அதுதான் அவர்களின் தென்பு.

பரந்த காணிகளில் நடந்து, விரிந்த வீதிகளில் சைக்கிளில் ஓடி, வரண்ட பூமிகளில் உழைத்தவர்கள் இப்பொழுது நகரத்தின் பன்னிரண்டு அடி அறைக்குள் ஒடுங்கிவிட்டார்கள். சுழன்றடிக்கும் மின் விசிறியின் வெககைக் காற்றுக்குள் சுருண்டு கிடக்கிறார்கள். பவுண்டும், டொலரும், பிராங்கும் டெலிபோனிலிருந்து கொட்டுகிறது. ஆனந்தமாகச் சாப்பிட்டுப் படம் பார்த்துத் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவற்றிலிருந்து ஓய்வு கிடைத்தால் ஆட்டோவில் கோயிலுக்குப் போய் ஓர் அர்ச்சனை செய்வார்கள். அவ்வளவுதான்.

எடை கூடாமல் வேறு என்ன நடக்கும்?

எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என முயற்சி செய்தும் எடை குறையாதவர்களும் இருக்கவே செய்கிறார்கள்.

அது எப்படி என்கிறீர்கள்?

அந்தக் குடும்பமே பூசணிக் காய்க் குடும்பம்தான். உருவத்தில் அப்பா, அம்மா, மகன் மூவருமே கட்டையாக, உருளையாக, குண்டாக உயரத்திற்கும் சுற்றளவிற்கும் வித்தியாசம் இல்லாதவர்கள். அப்பாவிற்கு ஹார்ட் அட்டாக் வந்தது. ஆசிரி, நவலோக வைத்தியசாலைகளை வலம் வந்து இறுதியில் இந்தியாவில் பைபாஸ் சத்திர சிகிச்சையில் முடிந்தது. பல லகரங்களை இளக்கியும் நல்ல சுகமில்லை.

அம்மாவிற்கு பிரஷர், நீரிழிவு, கொலஸ் ரோல் என மருத்துவ அகராதியிலுள்ள அவ்வளவு நோய்களும் அடைக்கலம். முப்பது வயதை எட்டாத மகனுக்கும் பிரஷர். உணவுக்கட்டுப்பாடு, உணவுக்கட்டுப்பாடு, உணவுக்கட்டுப்பாடு! இதுதான் வைத்தியர் முழுக் குடும்பத்திற்கும் விதித்த கட்டளை. அம்மா டொக்டரின் கட்டளையை அக்கறையோடு அமுல் நடத்த ஆரம்பித்தாள். சற்று அதி தீவிரத்துடன். கேக், புடிங், ஐஸ்கிரீம், சொக்கிலர்யாவும் வீட்டிலிருந்து நிரந்தர விடை பெற்றன. சமையலில் எண்ணெய், வதக்கல், தாளித்தல், பொரியல் எதுவும் கிடையாது. இறைச்சி, நண்டு, இறால், முட்டை எதுவும்

சமையலறைக்கு

நுழைய முடியாது. அப்பீல் அற்ற தடை. சிவத்தப் பச்சை அரிசி, ஆட்டாமா, குரக்கன மா, தவிட்டுப்



பாண் ஆகியன அரசேறின. இடியப்பம், புட்டிற்கு மா குழைக்கும்போது தவிடும். சேர்த்துக் குழைப்பாள் என்றால் பாருங்களேன்.

கீரை மசியல் முருங்கையிலைச் சுண்டல், அகத்திக் குழம்பு எனத் தினசரி இரண்டு மூன்று இலை வகைகள் தப்பாது. அதுவும் கொழுப்பு நீக்கிய பால்மாவில், சாம்பிராணிப் புகை பிடிக்கக்கூட தேங்காய் சிரட்டை வீட்டில் கிடையாது. அம்மாவும் அப்பாவும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இளைக்கத் தொடங்கினார்கள். ஆனால் மகனில் எந்த மாற்றமும் கிடையாது. அம்மாதான் எனக்கு இந்த விபரங்களைத் தந்தார்.

“இவன் சாப்பிடுகிறதே கொஞ்சம். சில வேளைகளில் பசிக்கவில்லை எனச் சாப்பிடாமலும் விட்டுவிடுவான். ஆனால் கொஞ்சங்கூட மெலியிறான் இல்லை” என ஆதங்கப்பட்டாள். அவளுக்குக் காரணம் புரியவில்லை. எனக்குப் புரிவது போலிருந்தது. ஆனால் எதுவும் பேசவில்லை. அடுத்தமுறை மகன் தனிய வந்தபோது விசாரித்தேன்.

“அம்மாவின்ரை சாப்பாட்டை எப்பிடிச் சாப்பிடுகிறது? ஆடு மாடுகளுக்குத்தான் சரி. நான் ஹோட்டல்களிலை முடிச்சிடுவேன். வீட்டிலை அம்மாவிற்குக் கொஞ்சம் சாக்குப் போக்குக் காட்டிறதோடை சரி?”

அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பதற்கு புதிய அர்த்தங்களும் இருக்கும் என்பதை விளங்கிக் கொண்டேன்.

என்றாலும் இன்னுமொரு ஹார்ட் அட்டார்க்கை விரைவில் அந்தக் குடும்பத்தில் எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதை விசனத்தோடு புரிந்து கொண்டேன்.

இவ்வாறு ‘குண்டால்’ தொலைபவர்கள் எத்தனை ரகம்.



இந்த சினத்தை ஒழிக்கவே மனித இனம் முயல வேண்டும்.

சினம் ஒழிய மனம் அடையும் நிலைதான் பொறுமை. எந்தச் சூழ்நிலை யிலும் ஒருவனைச் சினம் அணுகவில்லையானால் அவன் ஞானம் பெற்றுவிட்டான் என்று கொள்ளுங்கள். அவனே ஞானி என்று கொள்ளுங்கள். கோபம் ஒவ்வொருவருக்கும் வருகிறது. அதை ஒழித்து விட வேண்டும் என்று பெரும்பாலோர் விரும்புகிறார்கள். ஆனால் வெற்றி

தன்னையும் கெடுத்தல் பிறரையும் கெடுத்தல்...

சினம் என்ற மூன்றெழுத்து முக்காலத் திற்கும் கேடு செய்யும். சினம் எப்பொ தெல்லாம் நம்மிடம் தலைதூக்குகிறதோ, அப்போதெல்லாம் அது பிறர் உள்ளத்தை புண்படுத்துகிறது. தன்னையும் தன் உடலையும் தன் மனதையும் கேடுறச் செய்கிறது.

தன்னையும் கெடுத்துப் பிறரையும் கெடு த்து, தற்காலத்திலும் துன்பம் உண்டாக்கிப் பின்னரும் துன்பத்தை நீடிக்கச் செய்யும் ஒரு உணர்ச்சிவயப்பட்ட ஒரு பகை உணர்வுக்கே சினமென பட்டம் சூட்டப்பட்டிருக்கிறது. சினம் தவிர்த்தல் என்ற சிந்தனை மனித குலத்திற்கு மிக மிக அவசியமானது. நெருங் கிய நண்பர்களிடத்திலே, சுற்றத்தார்களிடத் திலே நம்மோடு அன்பு கொண்டு நமது நலத்திற்காகவே வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர் களிடத்திலே தான் அதிகமாக அடிக்கடி சினம் வருவதைப் பார்க்கிறோம்.

பெற்றவர்கள் மிகச் சிலரே!

சினத்தைக் கட்டுப்படுத்த முயலும் முன் சினத்தைப்பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டுமே! சினம் என்றால் என்ன? அது எழும் காரணம் என்ன? என்பதை சிந்திக்க வேண்டும். சினத்தை ஒழித்துவிட வேண்டுமெனில் அதன் தோற்றுவாயை இனம் கண்டு அதிலிருந்தே செயல்படுத்த வேண்டும்.

எனக்குக் கோபம் வருகிறது என்று சொல்லுகிறோம். அப்படியானால் நாம் வேறு, கோபம் வேறா? அதுவல்ல அதன் பொருள். நாமே கோபமாக மாறுகிறோம். தன் நிலையில் தானே



மாறுதல் அடைகிறோம் என்பதே பொருள். சினமானது பிறரை எவ்வாறெல்லாம் துன்புறுத்துகின்றதென முதலில் பார்க்க வேண்டும்.

சொந்த மகன், மகள், மனைவி என்று வைத்துக் கொள்வோம். மகன் படித்துத் தேர்வு பெறவேண்டும் என்பது தந்தையின் ஆசை. ஆனால் மகனோ ஊர் சுற்றுகிறான். தந்தைக்கு சினம் வருகிறது.

காலத்தோடு அலுவலகம் சென்றாக வேண்டும். அதற்கு சரியான நேரத்தில் பஸ் பிடித்தாக வேண்டும். இதற்கெல்லாம் குறிப்பிட்ட மணிக்குள் சாப்பிட்டாக வேண்டும். ஆனால் மனைவி சாப்பாடு தயார் செய்யாத நிலையில் கணவனுக்கு மனைவி மீது சினம் வருகிறது.

பரிசுச் சீட்டில் தனக்கே ஒரு லட்சம்



தவிர்க்கப்படும். ஒருவர் மீது சினம் கொள்ளும் போது அவர்கள் படும் வருத்தம் சாபமாகவே அமைந்து விட வாய்ப்புண்டு.

சினத்தால் உடலிலே உள்ள உயிர்ச்சக்தி விரைவு கொள்கிறது. குருதி அழுத்தம் ஏற்பட்டு இரத்த வேகம் அதிகரிக்கின்றது. கண்கள் சிவக்கின்றன. நரம்புகளில் படபடப்பு ஏற்பட்டு அவை பலவீனமடைகின்றன அது மட்டுமா?

சினம் வரும்போது முகம் விகாரமாகிறது. எவ்வளவுதான் அழகனாயினும் அழகியேயாயினும் சரி, சினம் வரும் போது அவர்கள் முகம் கோணலாகிப் பார்க்கச் சிக்காததாகி விடுகிறது. எல்லோர் முகமும் அப்படித்தான். இதனால் முக அழகு கெடுவது மட்டுமன்று, உடல் நடுங்கும், கண் சிவக்கும், உதடு துடிக்கும், நா குழறும், மனம் தடுமாறும், என்ன செய்கிறோம், என்ன பேசுகிறோம் என்ற நினைவு பேதலித்து விடும்.

சினம் கொடியது என்பதை அறியாதவர் யாரும் இருக்க முடியாது.



Dr.நி.தர்ஷனாதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad. Dip. in Counselling
Psychology (UK)



கிடைக்க வேண்டுமென்று லொத்தர் ரிக்கெட் வாங்கியவருக்கு பரிசு விழாதபோது, யார் மேல் எதன் மேல் என்று தெரியாமலே கோபம் வருகிறது. பாவம்! செய்தித்தாளைப் பிடித்துக் கிழிக்கிறார். இப்படியாகிய சினம் முதலில் ஒரு காரணத்தை வைத்துக்கொண்டு வந்தாலும், பிறகு பழக்கத்தின் காரணமாக காரணம் இல்லாமலே கூடச் சினம் வரும்.

பிறர் நம் மீது சினம் கொள்ளும்போது நம் மனம் எவ்வாறு நோகின்றது, வருந்துகின்றது என்பதை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். அதுபோன்று தானே பிறர் மீது நாம் கொள்ளும் சினம் அவர்களுக்கு வருத்தத்தை அளிக்கும் என்று கண்டுகொண்டால், கோபம் வருவது

குழந்தைகள் அல்லது சிறுவர் களைப் பொறுத்த வரையில் விளையாட்டு என்பது ஒரு விளையாட்டான அதாவது வெறுமனே ஒரு பொழுது போக்கான விடயமே இல்லை. பொதுவாக குழந்தைகளைப் பல்வேறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுத்துவதும், உரிய பொம்மைகள் அல்லது பொருட்களைக் கொடுத்து விளையாடச் செய்வது பெற்றோரினது அல்லது வீட்டில் உள்ள பெரி



விளையாட்டு ஒரு

விளையாட்டல்ல

யோரது கடமையாகும்.

குளிர்காலத்தில் அல்லது மழை காலங்களில் குழந்தை வீட்டைவிட்டு வெளியே போய் விளையாட வேண்டும் என அடம்பிடித்தால் அதைத் தடுப்பதற்கு சலபமான வழி, வீட்டுக்குள்ளேயே குழந்தைக்குப் பிடித்த பொம்மைகளையும் விளையாட்டுப் பொருட்களையும் வாங்கி வைக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கிய வடிவங்கள்

எப்பொழுதும் படி படி என குழந்தைகளை, சிறுவர்களை பெற்றோர்கள் வற்புறுத்துவது உண்டு. நவீன உலகில் பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலையிலும் பாடச் சமைகள். இதனால் குழந்தையின் மன அழுத்தம் கூடுகிறது. அந்தச் சமயத்தில் அவர்களுக்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான வடிவாக விளையாட்டுகள் விளங்குகின்றன.

அற்புதமான பயிற்சி

பந்தை தரையில் தட்டி தட்டி விளையாடுவது ஒரு சிறு விடயம் என நாம் கருதலாம். ஆனால் இதில் எவ்வளவு பெரிய விடயங்கள் இருக்கின்றன தெரியுமா? கைகளையும் கண்களையும் ஒருங்கிணைக்கும் அற்புதமான பயிற்சி இது. 'பெட்டர் சைட் வித்தவுட் கிளாஸஸ்' என்பது ஒரு பிரபலமான நூலின் பெயர். இந்நூலில் ஓர் உறுதியான குறிப்பு காணப்படுகின்றது. அதாவது, ஒரு கையால் பந்தைக் கீழே தட்டி மறுகையில் பிடிக்கும் விளையாட்டு அறிவுக் கூர்மையையும், பார்வைத் திறனையும் வளர்க்கிறது என்பதை உறுதியாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

இயந்திர விளையாட்டு பொருட்கள்

துப்பாக்கியால் சுடுவது போன்ற இயந்திரத்தால் ஆன விளையாட்டுப் பொருட்கள் குழந்தை

தையின் அறிவுத்திறனை அதிகமாக்குவதில்லை. கற்பனைத் திறனை வளர்ப்பதுவும் இல்லை. அத்தோடு வன்முறை எண்ணங்களையும் தோற்றுவிக்கிறது. பெட்டரியால் இயங்கும் விளையாட்டு சாதனங்களும் பிள்ளைகளின் அறிவாற்றலை கற்பனை சக்தியை தூண்டுவதில்லை. எனவே நினைவாற்றலை வளர்க்கும் விளையாட்டுகளும் கற்பனை சக்தியைத் தூண்டும் பொம்மைகளும் மிகவும் அவசியம்.

உதாரணமாக ஸ்டேக் என்ட்லடர் விளையாட்டில் கூட இரண்டு விழுந்தால் இரண்டு கட்டங்கள் தாண்டி ஏணியில் ஏறி முப்பது கட்டங்களுக்கு அப்பால் இருக்கும் கட்டத்திற்கு போய்விடலாம். 'இன்னும் பத்து கட்டங்களில் பாம்பு காத்திருக்கிறது' என்றெல்லாம் மனதில் எண்ணிக் கொண்டே விளையாடுவதால், விளையாடும் போது விழிப்புணர்வும் கணிப்பிடும் திறனும் அதிகமாகின்றன.

நட்பும் கூட்டு முயற்சியும்

விளையாட்டுக்கள் பிள்ளைகளின் மனதில் ஒரு முனைப்பை வளர்க்கின்றன. இப்பொழுதெல்லாம் பல குடும்பங்களில் ஒரே குழந்தை தான் காணப்படுகின்றது. இதனால் அக் குழந்தைக்கு பகிர்ந்து கொள்ளும் உணர்வு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. ஒருவித சுயநலம் குழந்தைகளிடையே படிந்துவிடுகிறது.

பிறகுழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடும் போது இந்த சுயநலக் குணம் அகன்று விடுகிறது. நட்பை வளர்த்துக் கொள்வதுடன் நேர்மையான கூட்டுமுயற்சியையும் விளையாட்டுகள் வளர்க்கின்றன. வளர்ந்து பெரியவனான பின் 'குழு விவாதம்' போன்றவற்றில் சிறப்பாக செயல்பட இது உதவுகின்றது. அதேவேளை, வேலை வாய்ப்பிற்கான நேர்முகப் பரீட்சையில் சரியாக பதில் அளிக்காமல் மெளனமாக இருப்பவர்களுக்கு வெற்றி வாய்ப்பு மிகக் குறைவு. அதேவேளை பிறரை பேசவிடாமல் தானே பேச்சை ஆக்கிரமித்து கொள்பவர்களுக்கு

கும் வெற்றி வாய்ப்பு இருக்காது. இந்த இரு முரண்பாடான எல்லைகளிலும் இல்லாமலிருக்க, சிறுவயதில் இருந்தே கூட்டாகச் சேர்ந்து விளையாட அவர்களை அனுமதிப்பது மிகவும் உதவும். திறந்த வெளியில் விளையாடுவது குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

வேறு கோணங்களில் பார்த்தாலும் விளையாட்டுக்களில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துவது நன்மை பயக்கும். ஒரு குழந்தை வேகமாக விளையாடுகிறது என்றால் அது உணவருந்துதல் போன்ற பிற செயல்களிலும் இக்குழந்தையின் வேகம் அதிகரித்து காணப்படும்.

செஸ், கெரம்

செஸ் எனும் சதுரங்க விளையாட்டும் கெரம் போன்ற உள்ளக விளையாட்டுகளும் குழந்தையின் அறிவுத்திறனை பெரிதும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. பல்லாங்குழி போன்ற விளையாட்டுக்கள் கிராமங்களில் இன்றும் இருந்தாலும் நகரப்புறங்களில் வழக்கொழிந்து போனது வருத்தமான விடயமாகும். இதில் நினைவாற்றல், மனக்கணிதம் ஆகிய இரண்டும் நன்கு வளரும். வெளிநாடுகளில் இப்போது பல்லாங்குழியாட்டம், சற்றே மாறுபட்ட வடிவத்தில் பரவலாகி வருவதாக





தன் மூலம் குழந்தையின் கவனத்தை கவரலாம். ஆறுமாதத்தை தாண்டும் போது குழந்தையின் கைகளுக்கும் வேலையிருப்பது போன்ற கிலுகிலுப்பை, மரபொம்மைகள் போன்ற வற்றை அளிக்கலாம். ஆனால், குழந்தைகளுக்கு எந்த விதத்திலும் அபாயத்தை ஏற்படுத்தாத அளவுக்கு அவை இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

குழந்தையின் ஒன்பதாவது மாதத்தில்

தெரிய வருகிறது.

வெற்றி தோல்வியின் சகஜம்

குழந்தைகளின் வழக்கமான வயதை மட்டும் மனதில் கொள்ளாமல், அவர்கள் அறிவுத்திறனுக்கேற்ப பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டு பொருட்களை வாங்கி வழங்குவதோடு அறிவுத்திறனை வளர்க்கும் விளையாட்டுகளிலும் அவர்களை ஈடுபடுத்த வேண்டும். விளையாட்டு என்பது மிகவும் உற்சாகமளிக்கும் ஒரு விடயம் என்பதை குழந்தைகளை விட பெற்றோர்கள் நன்கு புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதுமட்டுமல்ல விளையாட்டுக்களில் வெற்றி தோல்வி மாறி மாறி வருவது சகஜமே என்பதனையும் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்த வேண்டும்.

சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு எக் கச்சக்கமாக பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டு பொருட்களை அள்ளி வந்து வீட்டில் குவித்துவிடுவார்கள். ஒரு புது விளையாட்டுப் பொருளை வாங்கிக் கொடுத்தாலும் அது குழந்தைக்கு நிறைவான மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்க வேண்டும். பத்தோடு பதினொன்று என்பது போல இன்னொரு விளையாட்டு பொருள் புதிதாக வந்து சேர்ந்தால் மட்டும் அதனால் பயன் எதுவும் கிடைக்கப் போவதில்லை.

நான்கு அல்லது ஐந்து மாதங்களில்

குழந்தைக்கு நான்கைந்து மாதங்களாகும் போதே, மூடிய டப்பா போன்ற ஒன்றினுள் சிறு சிறு கூழாங்கற்களை நிரப்பி அதை ஆட்டுவது

குழந்தைக்கு சுமார் ஒன்பது மாதம் ஆகும் போது, பிளாஸ்டிக்கில் உள்ள பில்டிங் செட் விளையாட்டு பொருட்களை கொடுக்கலாம். இதனால் நிறங்களைப் பற்றிய ஓர் உணர்வும் இந்தக் காலகட்டத்தில் தான் குழந்தைகளுக்கு உருவாகும். குழந்தைகளுக்கு இரண்டு வயதாகும் போது புத்தகங்களை அம்மா அறிமுகப்படுத்தலாம். அதாவது, படங்களைச் சுட்டிக்



காட்டியபடி புத்தகத்தில் உள்ளவற்றை விளக்க வேண்டும். குழந்தையின் பேச்சுப் பயிற்சிக்கும் இது உதவும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று வயது காலகட்டம்

இரண்டு, மூன்று வயதாகும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் ஒரு ஆலோசனையைத் தவறாமல் கடைபிடிக்க வேண்டும். கடைகளில் வெவ்வேறு கதைகளைப் படங்களாக

விபரிக்கும் சார்ட் (CHART) களை விற்பனை செய்கிறார்கள். அவற்றை வீட்டிற்கு யாராவது வரும்போது, குழந்தையை விட்டு படங்களைப் பார்த்தப் படியே கதையை கூறவைக்க



யிடம் அம்மா நிறைய வளர்க்க வேண்டும். இது அறிவாற்றலை வளர்க்க பெரிதும் உதவும். உதாரணமாக காலில் போடும் 'சொக்ஸ்' ஐ கையில் வைத்துக்கொண்டு சப்பாத்து எங்கே என்று கேட்பது, பேனையை கையில் வைத்துக் கொண்டு அதன் மூடியைத் தேடி எடுத்துக்கொண்டு வர வைப்பது போன்ற அன்றாடம் வாழ்வில் இடம் பெறும் தொடர்புள்ள விடயங்கள் குறித்து குழந்தைக்கு மனப்ப யிற்சி அளிப்பது நல்லது.

லாம். இதன்மூலம் பேச்சு பயிற்சி வருவதோடு அதற்கடுத்தது இது என்ற தொடர் சிந்தனையும் நன்கு வளர்கின்றது.

இக்கால கட்டத்தில் பூங்கா போன்ற வெளியிடங்களுக்கு குழந்தையை அழைத்தும் செல்ல வேண்டும். ஏதோ குழந்தை கேட்டதற்காக அரைமணிநேரம் அங்கிருந்து விட்டு சிறிது நேரம் சறுக்குமரம் ஆட விட்டு சந்தோஷப்படுவதோடு பெற்றோரின் கடமை நின்று விடக்கூடாது. இதுபோன்ற இடங்களுக்குச் சென்று வந்தவுடன் அங்கே என்ன இருக்கிறது? எதையெல்லாம் நீங்கள் பார்த்தீர்கள்? போன்ற பல்வேறு வினாக்களை குழந்தையிடம் கேட்க வேண்டும். இதனால் குழந்தையின் நினைவாற்றல் அதிகரிப்பதோடு அடுத்தமுறை வெளியே போகும் போது, பெற்றோரிடம் கூறவேண்டுமே என்பதற்காக குழந்தை பார்க்கும் விநோதங்களை எல்லாம் மனதில் பதிய வைத்துக்கொள்ள முயற்சிக்கும்.

தொடர்புள்ள விடயங்கள் குறித்த ஞானம்

இந்த, இரண்டு மூன்று வயது காலகட்டத்தில் தொடர்புள்ள விடயங்கள் குறித்த ஞானத்தை குழந்தை

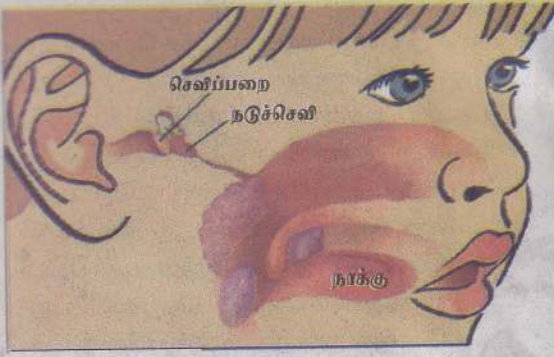
சுமார் ஒன்றரை வயதில் இருந்தே வீட்டில் உள்ள உண்மையான பொருட்களுக்கு பதிலாக நகல் போன்றிருக்கும் விளையாட்டுப் பொருட்களின் மீது குழந்தைக்கு மிகுந்த ஆர்வம் தோன்றும். உதாரணமாக சமையலறையில் உள்ள சட்டி, பானை உள்ளிட்ட பல்வேறு பொருட்களைப் போன்ற நகல் சமையலறை பொருட்களின் செட்டை குழந்தை மிகவும் விரும்பும். அதன்பின் இருக்கவே இருக்கிறது. மூன்று சக்கர சைக்கிள் வண்டி, அது இப்பொழுது பாதுகாப்பாக பிளாஸ்டிக்கிலேயே வர ஆரம்பித்துள்ளது. அதனை குழந்தைகள் விரும்பி ஓட்டும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்



“நீ ஏன் பட்டப்பகல்ல திருடினே?”

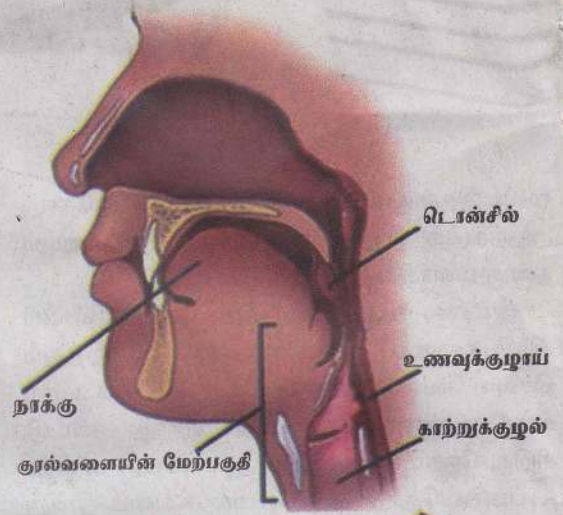
“எனக்கு மாலைக்கண் வியாதி, நைட்டுல டொக்டர் வெளியில போகக்கூடாதுன்னு சொல்லிட்டார்!”



முதல் காரணமாகும். செயல்படும் விதத்திலும் இவை மூன்றும் ஒன்றோடு ஒன்று நெருக்கமான தொடர்பில் இருக்கின்றன என்பது இன்னொரு காரணமாகும். உதாரணமாக நமக்கு காது நன்றாகக் கேட்க வேண்டும் என்றால் அதற்குத் தொண்டையின் பங்களிப்பும் அவசியமாகும். மூக்கில் இருந்து ஆரம்பிக்கும் நமது சுவாசப் பாதை தொண்டை வழியாகத் தான் பயணிக்கிறது. எனவே நமது சுவாசம் சரி

ஈ.என்.டி (E.N.T) என்றால் மருத்துவர்களுக்கு மட்டுமல்ல பொதுமக்களாகிய நமக்கும் இது பரிச்சயமான வார்த்தைகள் தான். காது (Ear) மூக்கு (Nose) தொண்டை (Throat) என்பது தான் இதன் விரிவாக்கமாகும்.

பொதுவாக நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் தனித்தனி மருத்துவப் பிரிவு இருக்கிறது. அந்தப் பிரிவில் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்கள் குறிப்பிட்ட உறுப்புக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்களைக் கண்டு அறிந்து அதற்குரிய சிகிச்சைகளை வழங்குகின்றனர். ஆனால் காது, மூக்கு, தொண்டை ஆகிய உறுப்புக்களை மட்டும் ஒரே கூட்டணியாக்கி அதை ஈ.என்.டி. என்ற பிரிவின கீழ் கொண்டு



ஈ.என்.டி. எனும் காற்றுக் கூட்டணி



வந்து விட்டார்கள். இதற்குக் காரணம் என்ன? இந்த மூன்று உறுப்புக்களுமே காற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு செயல்படுகின்றன என்பதே

வர நடைபெற இந்த இரு உறுப்புக்களும் ஒருங்கிணைந்து செயலாற்ற வேண்டும். இவ்வாறு இந்த மூன்று உறுப்புக்களுமே பல வகைகளில் கூட்டணியாக பணியாற்றுவதாலும் இவை ஒரே பிரிவின் கீழ் கொண்டு வரப்பட்டிருக்கின்றன.

அமைப்பு ரீதியாகப் பார்த்தாலும் இவை அருகருகே பக்கமாக நெருக்கமாக அமைந்துள்ளன என்பது மூன்றாவது காரணமாகும்.

- ஜெயா



மலையகத்தின் தனித்துவக்குரல்

சூரிய கான்கி
Sooriyakanthi

இ-பேப்பர் வடிவில்

www.sooriyakanthi.lk



Contact: +94-11-5738055

Powered by Virakesari Online



நைன் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளநிலையம்

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

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

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



இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் 2012 ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

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