

ISSN 1800-4970

சிகவாழி Health Guide

ஆரோக்கிய சுருசிகை

Rs. 50/-

March 2012

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

குழந்தைப்பேறும்
திருமன வாழ்வும்

Dr. ச.முருகானந்தன்

பாம்புக்கடி
மருத்துவம்

Dr. வலித் சுபீவர்தன்

அர்த்தமத்தேயேந்திரா
அடினம்

2யர் குருதியமுக்கம்

மருந்துக்கு அப்பால்...

கக்குவான் கிருமல்

Digitized by Noolalam Foundation
noolalam.org | aavanaham.org

நல்லம் மீதான கூவியம்!!???



உங்கள் மரியாதைக்குரிய வாசகர்களே!

வீரகேசரி பத்திரிகையில் 80ஏரூட் கால பயணத்தில்
வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்த
400 முதல் பக்கங்களை புத்தகவழில்
உங்களுக்கு சமர்ப்பிப்பதில்
நாம் பெருமை கொள்கின்றோம்.

அன்று முனில்...
இன்று வரே...

வீரகேசரி

VIRAKESARI

1930-2010

வீரகேசரி பத்திரிகை
தன் நூற்றாண்டை நோக்கிய
பயணத்தில் உங்களுக்காகவும்
உங்கள் சந்ததியினருக்காகவும்
உருவாக்கியுள்ள இந்நால்
ஒவ்வொருவரிடமும்
இருக்க வேண்டிய ஒரு
வரலாற்றுப்பொக்கிலும்.

மேதைக் தகவல்களுக்கு 011 5322783
எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேபர்ஸ் வெளியீடு
வீரகேசரி கிளைக்காரியாலயங்களிலும் கிடைக்கும்

06

பாம்புக் கடியிலிருந்து துப்ப முடியுமா?



முழந்தைப்பிறும்
திரும்பன வேற்கும்



09

முன்றுவித
கர்ப்ப
காலங்கள்

14

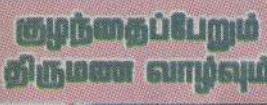


முழந்தைகள்
பாறாமெய்
பசேரார்களா?

16



அர்த்தமத்சயேந்திரா
இருக்கும்



நூசிரியர்
இரா.சடகோபன்

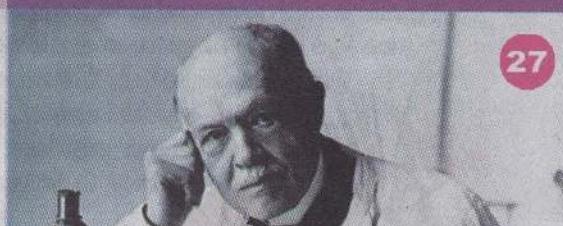
கிராவிக்ஸ், பக்க வழவகைமெப்பு

வி.அசோகன்,

கே.விஜயதர்ஷினி,

பி.தேவிகாகுமாரி, செ.சரண்யா,

ஜெ.க.சன்ஜீஸ்



27

சார்லஸ் ஜால்ஸ் பெருன்றி நீக்கினால்லே
Charles Jules Henry Nicole
(1866 - 1936)



Dr.விள்ளேசுவி
சுமுரூதான் BSMS, MD



Digitized by Noolaham Foundation.

noolaham.org | aavanaham.org

66

தலை வாழை
விருந்து

62



உயர்
குருதியறுக்கமும்
உணவு
பழக்க வழக்கமும்



கக்குவான்
டிருமல்

42



தொழில்நுட்ப
சுரியங்கள்

24

வாசனீ குடிதம்...

அன்பின்

சுகவாழ்வு தயாரிப்பாளர்களுக்கு,
சுகவாழ்வு பெப்ரவரி இதழ்
கைக்குக் கிடைத்தது. அதனைப் புரட்டப்பார்த்
தேன். உங்கள் மருத்துவ ஆக்கங்கள் மிகவும்
சிறப்பாக அமைந்திருந்தன. நோய்களிலிருந்து பாது
காப்பு பெறுவது, நோய்கள் ஏற்பட காரணம் போன்ற பல
விடயங்களைப் படித்துத் தெரிந்துகொண்டதில் மட்டற் மகிழ்ச்சி.
தொடர்ந்தும் மருத்துவ ஆலோசனைகளைத் தவறாது தருமாறு
வேண்டு நிற்கிறேன்.

தாங்கி, யாழ்ப்பானம்.

சுகவாழ்வு

சஞ்சிகையின் நீண்ட
நாள் வாக்கள் நான். போகாசனம்,
ஓடசம், போக்டர் சுருந்தான்தனின் மருத்துவ கட்டுரை போன்ற
அனைத்தும் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றன. இது போன்ற
இன்னும் சுகவாழ்வுக்குத் தேவையான கட்டுரைகளை
நீறையவே தருவாய் எனக்கேட்டுக்கொள்வதோடு,
சுகவாழ்வு என்றும் வாழ, வளர் எனது வாழ்ந
துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

குமார்,

பண்டாரவணை.

சுகவாழ்வு

பெப்ரவரி இதழ் சிறப்பாக இருந்தது. மருத்துவ
ஆக்கங்களைத் தருவதில் சுகவாழ்வுக்கு நீக்க சுகவாழ்வே தான். ஆனால்
ஒரு விடயத்தைச் சுட்டுக்காட்ட விரும்புகிறேன். சிறந்த அனுபவமுள்ள
போக்டர்களின் ஆலோசனைகளைத் தருவீர்களென்றால் எங்களைப்
போன்ற வாசகர்களுக்கு மேலும் சில அறியாத பல புது
மையான விடயங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.
நேர்காணல்கள், மருத்துவ ஆலோசனைகள்
தொடர்ந்து இடம்பெற்றால் இன்னும் சிறப்பாக
இருக்கும். நன்றி.

மாஹிரா,
மஹகோடை.

முதுகில் ஏறி மேலே செல்வும் ஏணிகள்

ஏனி ஒன்றை சுவரில் சாத்தி வைத்து அதில் ஏறி வாழ்வின் உச்சிக்கு சென்று விட முடியுமா? நிறையப் பேர் அப்படித்தான் நினைக்கின்றார்கள். என் ஏனி கூட இன்று அப்படி நினைக்க ஆரம்பித்து விட்டது. அது மனிதர்களின் முதுகில் ஏறி மேலே சென்று விடலாம் என்று நினைக்கின்றது. ஆம், பணம் சம்பாதித்து குவித்து விடுவதைத்தான் வாழ் வின் முன்னேற்றம் என்று ஒரு பொதுக் கருத்து பலரிலும் காணப்படுகின்றது. பணம் சம்பாதித்து வீடு, சொத்து, கானி, பூமி, தங்கம் என்பவற்றை இனி இல்லை என்று குவிந்து விட்டால் ஒருவன் வாழ்வில் முன்னேறி விட்டான் என்று ஆகிவிடுமா?

'எனி' என்ற சொற்கருத்துக்கு உதாரணமாக முன்பெல்லாம் ஆசிரியரைத்தான் கூட்டடிக்காட்டினர்கள். ஒரு ஊரில் ஒரு ஆசிரியர் இருந்தார். அவர் எந்த நாளும் அந்த ஊரில் ஆசிரியராகத்தான் இருப்பார். அவர் சுவரில் சாத்தி வைத்த ஏனி போன்றவர். அவரிடம் கல்வி கற்ற பலரும் பெரிய, பெரிய உத்தி யோகங்களுக்குப் போய் விட அவர் மாத்திரம் சாத்தி வைத்த இடத்திலேயே ஏனி போல் அசையாமல் இருப்பார். ஆனால், இன்றைய ஆசிரியர்களை இத்த கைய நகராத ஏணிகளுக்கு ஒப்பிடலாமா? அவர்கள் கூட மாணவர்கள் என்ற ஏணியில் ஏறி வாழ்வில் மேலே எங்காவது ஒரு இடத்துக்கு ஏறிக் கெல்லத் தான் பார்க்கிறார்கள். அதனால் தான் ஏணிகள்கூட மேலே ஏறிக் கெல்ல நினைக்கின்றன என்று கூறி ணேன்.

एணிகளும் மேலே ஏறிவிட என்னியதால் இன்று பாடசாலைகளிலும் ஏணிகள் இல்லாமல் போய் விட்டன. காரணம் பாடசாலையில் இருந்த ஏணிகள் டியூசன் மாஸ்டர்களாகப் போய் விட்டன. இனிமேல் நாம் பாடசாலைகளில் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்த ஆசிரியர்களை ஏனி என்று அழைப்பதை விட்டு விட்டு டியூசன் மாஸ்டர்களைத் தான் ஏணிகள் என்று அழைக்க வேண்டும். அந்த அளவுக்கு பாடசாலைகளில் கல்வியும் ஒழுக்கமும் இல்லாமல் போய் விட்டது. ஆனால் யா இந்த டியூசன் மாஸ்டர்கள்? அவர்கள் கல்வி கற்பிக்கும் உயர் ஆசான்களா? கல்விப் பணி செய்பவர்களா? இல்லை கல்வியை விற்கும் வியாபாரிகளா? ஆம், ஆசிரியர்களும் ஏனி யில் ஏற நினைத்தால் ஏணிகளும் மேலே ஏற்ற தொடங்கிவிட்டன.

சிகவாழ்வு

Health Guide

ஆசிரியர்களினால் இருந்து விடுவதை உதவும் நிலை

மறைப்பு

இதழ் - 11

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

ஒரு அறிஞன் கூறினான், “நீ மேலே உயர ஏற நினைத்தால் ஒரு ஏணியைப் பயன்படுத்து. அந்த ஏணியை கீழே ஒரு பலமான இடத்தைத் தெரிந் தெடுத்து அதில் உறுதியாக நிறுத்து. நீ ஏணியை நிறுத்தும் இடம் உறுதியான சக்தி வாய்ந்த இடமாக இல்லாதிருந்தால் நீ சுறக்கி விழுந்து வாழ்நாளெல் லாம் ஊனமுற்றவனாக மாறி விடுவாய்.” இதனைத் தெரிந்து கொண்ட பலரும் இன்று ஏணிகளையும் சுவரையும் அதனை இருத்த பலமான இடத்தையும் தேடி அலைகிறார்கள்.

எனி, சுவர், கல்வி, ஆசிரியர் உறுதியான நிலம் என்பனவெல்லாம் ஒரு கொள்கையை எடுத்துக் கூறப்படயென்றதும் வெறும் கற்பனை வார்த்தைகள் மட்டுமே. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக ஒரு திடகாத்திரமான உறுதிமிக்க குறிக்கோளை அடைய வேண்டும் என்ற மனம் வேண்டும். ஏணியில் ஏறி மேலே கெல்ல முற்பட்ட உடனேயே ஏணியை இழுத்து மேலே போய் விடாது தடுத்து விடுவெங்கள் தான் உலகத்தில் பெருமளவில் காணப்படுகின்றார்கள். “எனி சரிந்தாலும் என் தோால் தாங்கிக் கொள்கிறேன். நீ மேலே ஏறுவதை கைவிட்டு விடாதே” என்று தோள் கொடுத்து உதவும் நல்ல மனமுள்ளவர்களை இப்போதெல்லாம் காண முடிவு தில்லை. அப்படி உதவுவார் இல்லையே என நாம் மன உறுதியை மாத்திரம் இழுந்துவிட முடியாது. ஏறு... ஏறு... ஏணியில்... உறுதியுடன், மேலே... மேலே...

விடுவதை உதவும் நிலம் நினைத்தால் ஏற்கும் விடுவதை உதவுவதை கைவிட்டு விடாதே

சிகவாழ்வு

Health Guide

ஆசிரியர்களால் இருந்து விடுவதை உதவும் நிலம்

மார்ச் - 2012

05



மருத்துவ
கலைஞர்

Dr. S. முருகாநந்தன்



பாலீஸ்ப்பு, திருமணம், தாம்பத்திய உறவு என்பன மனிதர்களுக்கு இயல்பாக இருப்பது எனினும் இதன் தோன்றா குறிக்கோள் குழந்தை பெறுவதும் இன விருத்தியும் தான். திருமணமான புதிதில் உல்லாசமாக வாழ குழந்தை ஒரு சுமை எனவும், குழந்தை பிறந்து விட்டால் செலவுகள் அதிகரித்து தம்மை ஸ்டீரிப்படுத்திக் கொள்ளுதல் சிரமம் எனவும் என்னி புதுமணத் தம்பதிகள் குழந்தை பெறு வதைத் தள்ளிப் போடுவதை காண்கிறோம். ஆனால், இவர்கள் கூட விரைவிலேயே சலிப் புற்று குழந்தை வேண்டும் என்ற மன நிலைக் குத் தள்ளப்பட்டு விடுகிறார்கள். மேலும் சில தம்பதியினர் திருமணமாகி சில மாதங்களி லேயே இன்னும் குழந்தை என் தரிக்கவில்லை என ஏங்கத் தொடங்குகிறார்கள். இன்றைய திருமண வயது அதிகரித்துச் செல்கின்ற சூழ்நிலையில் தம்பதியினரில் பலரும் விரைவிலேயே குழந்தை ஒன்றைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என விரும்புவதும் இயல்பே.

ஆண்கள் ஒரு குழந்தையைப் பெறுவதன் மூலம் தமது ஆண்மை நிருபிக்கப்படுவதாக உள்வியல் ரீதியில் சிந்திக்கிறார்கள். பெண் களைப் பொறுத்தவரையில் சமூகம் கொடுக்க

குழந்தைப் பெறும் திருமண வாழும்

கும் அழுத்தம் காரணமாக விரைவிலேயே குழந்தை ஒன்றைப் பெற்றெடுக்க விரும்புகிறார்கள். பாரம்பரியமாக, எமது தமிழ்ச் சமுதாயம் குழந்தை இல்லா விட்டால் பழியை பெண்ணின் மீதே சுமத்தி விட்டு அவளை வேத

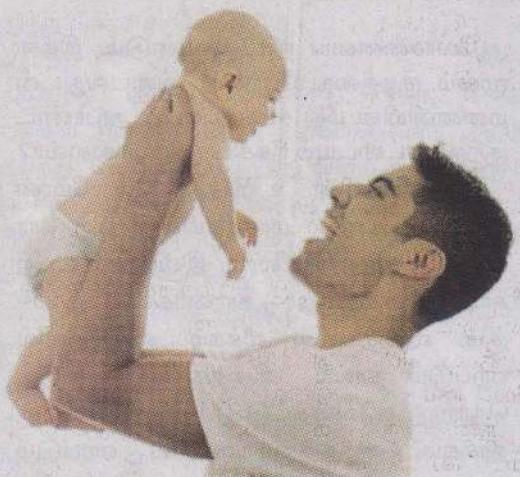
எனக்குள்ளாம் சோதனைக்குள்ளாம் தள்ளி விடுகிறது. “மலடி” என்ற வசைச் சொல்லுடன் மாப்பிள்ளைக்கு வேறு மணம் செய்து வைக்கவும் முயல்கிறது. இது எவ்வளவு கொடுமையாகும்?

அண்மைக்கால மருத்துவ விஞ்ஞான முன் னேற்றமும் மருத்துவக் கல்வி அறிவுப் பரம்

பலும் பல விடயங்களைத் துவக்கியுள்ளது. குழந்தைப் பேறு விடயத்திலும் குறைபாடு ஆண், பெண் இருவரிலும் இருக்கலாம் என்ற விடயம் தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. உண்மையிலேயே குழந்தை பேறின்மைக்குக் காரணம் ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ இருக்க முடியும். குறைபாடு யாரில் என்று கண்டறி யப்படுதலின் மூலம் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்ய முடியுமாயின், அதைச் சீர் செய்து குழந்தைப் பாக்கியத்தைப் பெற முடியும். குழந்தையைச் சுமப்பவர் பெண் ஆதவினால் குழந்தை இல்லை என்றும் பெண்ணைக் குற்றம் சுமத் தும் நிலை இன்று மாறி வருகிறது.

திருமணமாகி இரு வருடங்களாகியும் இணைந்து வாழ்கின்ற தம்பதியினருக்கு குழந்தைப் பேறு இல்லையெனில், கணவன் - மனைவி இருவரும் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். வயது அதிகமான வர்கள் இன்னும் சற்று முன்னதாகவே மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற முடியும். பொது வாக குறைபாடுகள் இருபாலாரிலும் இருக்கலாம். மூன்றில் ஒரு தம்பதியினரில் குழந்தைப் பேறின்மைக்கு கணவனின் குறைபாடு காரணம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பெண்களில் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் பற்றி பிறி தொரு கட்டுரையில் நோக்கலாம். இன்று ஆண்களில் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் பற்றி பார்க்கலாம்.

குழந்தைப் பேறின்மைக்கு ஆண்களில் உள்ள குறைபாடுகள் எவ்வென்றாலும் எதுவித குறைபாடுகளுமிற்க ஆண்களில் கூட மன அழுத்தமும் உடற் சோாவும் உடற் பல



வீணமும் போஷாக்கின்மையும் கூட குழந்தைப் பேறு தாமதத்திற்குக் காரணமாகலாம். ஆண்களில் வெகு சிலரில் பால் ஓமோன்களின் போதாமை காரணமாகவும் உடலுறவில் நாட்டமின்மை ஏற்படலாம். பாலுறவு தேவையான வளர்ச்சியைப் பெறாமலும் விரைவில் சோர்வடைதலும் இவர்களில் ஏற்படலாம்.

குழந்தை உருவாகுவதற்கு பெண்ணின் குலகத்தில் இருந்து வெளியாகும் கரு அல்லது முட்டை ஆணின் விந்தினால் கருக்கட்டப்பட வேண்டும். தாம்பத்திய உறவின் போது வெளி யேறும் ஸ்கலிதத்திலேயே இந்த விந்தனுக்கள் இலட்சக்கணக்கில் வெளியாகும். இவற்றில் ஒரு ஆரோக்கியமான விந்துவே பெண்ணின் முட்டையை அடைந்து கருக்கட்டுகிறது.

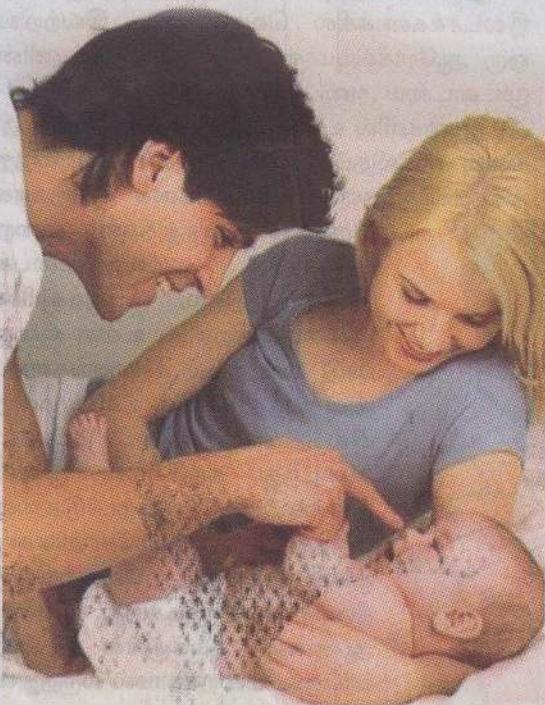
ஆண்களில் உள்ள குறைபாடுகளில் போதியாவு ஸ்கலிதம் வெளியேறாமை, ஸ்கலிதத்தில் விந்துக்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக

இருத்தல், விந்துக்கள் குறைபாடுள்ள வடிவமைப்பைக் கொண்டிருத்தல், விந்துக்களின் அசையும் திறனில் உள்ள குறைபாடு என பல காரணங்களால் அவ் விந்துக்களால் உரிய முறையில் பெண்ணின் கருவை அடைந்து கருக்கட்ட முடிவு தில்லை. இக் குறைபாடுகளை மருத்துவப் பரிசோனனாகள் மூலம் கண்டறிந்து பலவற்றிற்கு தீர்வும் காண முடிகிறது. எனவே, ஆண்கள் தமக்குள் குறைபாட்டை மறைக்காமல் மருத்துவ-



ஆலோசனையை நாட வேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தைப்பேற்றை அடைவதுடன் மனைவியின் மீது சமத்தப்பட்ட அபாண்ட குற்றச்சாட்டையும் நீக்கிட முடியுமல்லவா?

விந்துக்களின் உற்பத்தி ஹோமோன் குறைபாட்டினால் மாத்திரமின்றி பிற காரணிகளாலும் ஏற்படலாம். இவற்றில் உடற்காரணிகளும் குழல் காரணிகளும் அடங்கும். விதைகளில் வீக்கம், விதைகளில் ஏற்படும் காயம், விதைகளில் ஏற்படும் தொற்று, சூகைக்கட்டு (Mumps) நோயின் தாக்கம், விந்துக்குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பு, பிறவியில் இருக்கும் பாலுறுப்பு குறைபாடுகள், நாம்பு தொட்டான குறைபாடுகள், பால்வினை நோய்கள் (STD) சில மருந்துகளின் நீண்ட காலப் பாவனை, கட்டுப்பாடற்றநீரிழிவு நோயின் தாக்கம் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். புறக்காரணிகளில் முக்கியமாக புகைத்தலைக் குறிப்பிடலாம். புகை பிடிப்பதனால் ஆண்மைக் குறைபாடு ஏற்படலாம். கதிரியக்கம் (X-ray), தொழிற்சாலைக் கழிவுகளான உலோக இரசாயன சாயக் கழிவுகள் என்பனவும் ஆண்மைக்குறைபாட்டை ஏற்படுத்தலாம்.



மேற்குறிப்பிட்ட காரணிகளில் எம்மால் மிகவும் இலகுவில் தவிர்க்கக்கூடிய கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டியனவாக புகைத்தல், இளமையில் கட்டுப்பாடற்ற பாலுறவு என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இதுகாலவரை இதய நோய்க்கும் புற்று நோய்க்கும் சுவாசப்பை நோய்க்கும் பிரதான காரணியாக அறியப்பட்ட புகைத்தல், மலட்டுத்தன்மைக்கும் காரணம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் திருமண வாழ்வு தாமதமடைவதால் சில ஆண்கள் கட்டுப்பாடற்ற பாலுறவை நாடுகின்றனர். பாலியல் தொழிலாளரிடையே பால்வினை நோய்கள் அதிகமாக இருப்பதால், அவர்களிடம் செல்லும் இளைஞர்கள் பால்வினை நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். இவை ஆண்மைத் தன்மையைக் குறைக்கின்றன. பாலுறுப்புகளில் நோய்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. Chalmydia என்கிற தொற்று, பாலுறுப்பில் ஏற்படுத்தும் தழும்பு பாலுறவையே கேள்விக்குறியாக்கி விடுகிறது. மேலும் Gonoriea தொற்று Shphyllis தொற்று என்பனவும் ஆபத்தானவை.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் குறிப்பாக இளவைதில் நீரிழிவு நோய்க்கு உள்ளாகுபவர்கள் நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்காவிட்டால் ஆண்மைக் குறைபாடு ஏற்படும். இதனால் குழந்தைப் பாக்கியத்தையும் இழப்பர். எதற்கும் இன்று முன்னேறியுள்ள மருத்துவ விஞ்ஞானம் இயன்றளவு தீர்வுகளைத் தரக்கூடியது.

குடும்ப வாழ்வில் குழந்தை பேறும் பிரசவ மும் மகிழ்ச்சியானது என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த விடயமே. ஆனால், பிரசவம் என்பது ஏதோ கருத்தரித்த மாத்திரத்தில் நிகழ்ந்து விடும் ஒரு மாயாஜால் வித்தை எதுவும் கிடையாது என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பத்து மாதம் தாய் தன் உடலையும், தன் சேயின் உடலையும் ஒரு சேர்ப் பாதுகாத்து, பராமரித்து உயிரைக் கொடுத்து குழந்தையை வெளியேற்றும் நிகழ்வு.

இந்த நிகழ்வின் போது ஒவ்வாரு தாயும் இனி குழந்தைப் பேரே வேண்டாம் என்ற முடிவுக்கு வந்து விடுவான். ஆனால், குழந்தை பெற்ற, மகிழ்ச்சியில் மீண்டும் ஒரு குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம் என நினைப்பான். அப்படிப்பட்ட சுகமான சமையைத் தாங்கும் நிகழ்வுதான் இது.

எவ்வித பிரச்சினைகளும் இல்லாமல் சுகமாகப் பிரசவம் நிகழ்வதற்குரிய வழிமுறைகளை அறிந்து பின்பற்ற வேண்டும். அப்படியில்லை என்றால் சில பிரச்சினைகளுக்கும் முகம் கொடுக்க வேண்டும். அந்த வகையில் சிக்கல் இல்லாத மகப்பேற்றை அடைவதற்கு என் னென்ன வழிமுறைகள் இருக்கிறதோ அதனை கர்ப்பினித் தாய்மார்கள்

அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குவற்ற பின்

கருவற்ற ஏழாம் நாளுக்குப் பிறகு கருப் பைக்குள் சினை முட்டை பதிவாகி வளர் ஆரம் பிக்கிறது. வேகமாகப் பிரிந்து வளர் ஆரம்பிக்கும் செல்கள் பனிக்குடமாகவும் குழந்தையாகவும் பிரிந்து வளர் ஆரம்பிக்கும். இந்த வளர்க்கி மனி தனின் இறுதி வரை தொடரும்.

கர்ப்பக் காலத்தை மூன்று மாத இடைவெளி களாகப் பிரிக்கலாம்.

மூல் மூன்று மாதங்கள்

முதல் மூன்று மாத காலம் என்பது கருத்தரித்துள்ளோமா? அல்லது மாதவிலக்கு தள்ளிப் போயிருக்க வேறு ஏதேனும் காரணம் இருக்குமா என்ற சந்தேகங்கள் ஏற்படும் காலமாகும். பெண் கள் மாதவிலக்கு தள்ளிப் போன உடனேயே மருத்துவப் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டிய காலகட்டமாகும்.

குழந்தையின் உறுப்புகள் தோன்றி வளர் ஆரம்பிக்கும் காலகட்டமும் இதுதான். இந்தக் காலத்தில், தனக்கு எந்தவிதமான நோய்களும் வராமல் கர்ப்பினிப் பெண் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் மருத்துவர்

மூன்றுவித கர்ப்ப காலங்களில்...



ஆலோசனை இல்லாமல் எந்த மருந்து மாத்திர களையும் பயன்படுத்தக் கூடாது. இல்லையென்றால் கருவின் உபிருக்கு ஆபத்தோ உறுப்புகளில் குறைபாடோ தோன்றும்.

இக் காலகட்டத்தில் வாந்தி, மயக்கம், மசக்கை, விசித்திரமான பொருள்களின் மீது ஆசை ஏற்படுதல், தலைச் சுற்றல், அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிவதால் வரும் சிறுநீர்த் தாரைத் தொற்று போன்றவை அதிகமாக இருக்கும்.



றவை உருவாகி கருக்குழந்தை அசைகிற நிலை வரும். ஆண் கருக் குழந்தைக்கு விரைகளும் பெண் கருக் குழந்தைக்கு கருப்பையும் தோன்றுகின்றன. கருச்சிதைவு ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உண்டு.

3 ஆவது - முன்று மாதங்கள்

இந்தக் காலகட்டத்தில் உறுப்புகள் வளர்ச்சி அடையத் தொடங்கும் நிலையைக் குழந்தை அடைந்திருக்கும். தசைகள், மூட்டுகள் போன்ற பாதிகள் பல நிலையில் இருக்கின்றன.

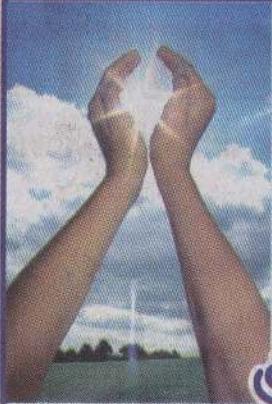


“அந்த நடிகரை வச்சு படம் எடுத்ததால் என் சொத்துல பாதி ஆழிஞ்சு போக்கு”

“அவர் கிட்ட இதை சொல்ல வேண்டியது தானே?”

“சொன்னதுக்கு கவலைப்பாதீங்க. இன் ளோரு படம் நடிச்சதற்றேங்கிறார்”

- இருஞ்சித்



தினாந்தோறும் சமார் 3 மணி நேர அளவு இளம் குரிய ஒளி நம் உடலில் பட்டால் போதும். மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படாது. இவ்வாறு கண்டா நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள்

குரிய ஒளி சிகிச்சை

தெரிவிக்கின்றனர். என்ன ஆச்சரியமாகவிருக்கிறதா? குரிய ஒளி உடல் மேல் படும் போது விட்டமின் டி உற்பத்தி தூண்டப்படுகிறது. மார்பக செல்கள், விட்டமின் டி யை ஒருவித ஹோர்மோனாக மாற்றும் செயல் திறன் பெற்றவை.

இந்த ஹோர்மோன் மார்பகத்தில் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க வல்லது. இளம், நடுத்தர மற்றும் வயதான பெண்களை ஆய்வுக் குட்படுத்தியபோது இது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் ஒவ்வொரு நாளும், குரிய குளியல் மூலமோ, குரிய நமஸ்காரம் மூலமோ அல்லது வேறு எந்த வழியினாலோ சமார் 3 மணி நேரம் குரிய ஒளி நம் உடல் மேல் படும்படி பார்த்துக் கொண்டால் மார்பக

புற்றுநோய் ஆபத்தினை கூடியனவு தவிர்த்துக்கொள்

எலாம் என அந்த ஆய்வாளர்கள் கருத்து தெரிவிக்கிறார்கள்.

ஆண்களைப் பொறுத்த மட்டில் விட்டமின் 'டி' ஆனது மாரடைப்பு போன்ற ஆபத்து களில் இருந்து காக்கிறதாம்.

- சுபா

ஒவியம் எஸ்.டி.சாமி 1/2 டாக்டர் ஜியங்காந் கருத்து நாசிம்யன்

டாக்டர் எனக்கு தூக்கத்தில் நடக்கிற வியாதி இருக்கு!



டாக்டர், தூக்கத்தில் நடக்கிற வியாதி குணமாகாட்டி யும் பரவாயில்ல. கரும்பு திண்கிற மாதிரி கணவு வாரத மட்டும் நிறுத்தி டூங்க.

அது மட்டுமில்ல டாக்டர். கரும்புத்தின்கிற மாதிரி அடிக்கடி கணவு வருது.



வந்து டொக்டர் தூக்கத்திலே குசினிக்கு நடந்துபோய் அங்க சாத்தி வச்சிருந்து உலக்கய கரும்புனனு நினைச்சி கடிச்சி தின்னாடுகேன்...!



Bio-Data நோயின் சுயப்பியறக்கோளை

ஒரு



டெட்டனஸ்

பெயர் :- டெட்டனஸ்

வேறு பெயர்கள் :-

நரம்பிசிவு நோய்

அறியப்பட்ட ஆண்டு :- 1920

வகை :- தொற்று நோய் வகை யைச் சார்ந்தது.

காரணம் :- மண்ணில் வாழும் ஒருவகை பக்ஷிரியாவினால் உடலில் உள்ள காயம் மாசடையும் போது ஏற்படுகிறது.

க்ஷமரியா :- டெட்டனஸ் ஏற்படுத்தும் பக்ஷிரியம் க்ஸோஸ்ட்ரிடியம் டெடானியானது ஒரு கடினமான உயிரினம். இது ஸ்போர் எனும் நிலையில் பல ஆண்டுகள் மண்ணில் உயிர் வாழக்கூடியது.

நோய் உருவாகும் நிதம் :-

- உடலில் உள்ள காயம் பக்ஷிரியாவினால் மாசு அடைதல்.
- டெட்டனஸ் ஏற்படல்.
- இவை ஊக்கிவிக்கப்பட்டு பக்ஷிரியவின் எண்ணிக்கையில் பெருக்கம் அடைதல்.
- நோய்த்தொற்று ஆரம்பமாதல்.

பாதிப்பு :-

- இவை சக்திவாய்ந்த நஞ்சப்பொருளினை உற்பத்தி செய்கிறது.
- இந்த நஞ்சு தசைகளை பாதிக்கிறது.

டெட்டனஸ் ஸ்போர்கள் கணப்பு மீடிடம் :-

- மண், தூசி
- விலங்கினக்கழிவு

உட் செல்லும் வழி :-

- உடற் காயங்கள்
- சிதைவுடைந்த நகங்கள்
- சிறாய்ப்பு, வெடிப்புகள்
- பூச்சிக்கடிகள், தீக்காயங்கள்
- தோலில் ஏற்படும் அனைத்து கிழிச்சல் காயங்கள்

டெட்டனஸ் ஏற்படுவதற்கான பிற காரணங்கள் :-

- அறுவை சிகிச்சை, நசுங்குக் காயங்கள்
- சீழ்கள் / சீழ்க்காயங்கள், குழந்தைப்பிறப்பு
- போதை மருந்து பாவனை (ஊசி போடுமிடம்)
- இறந்த திசுக்களுடன் உள்ள காயங்கள்.
- டெட்டனஸ் நோய் தடுப்புசி எடுத்துக்கொள்ளாமை.





அறிஞர்கள் :-

- தசைப்பிடிப்பு, தசை நோவு, பலவீனம்.
- உணவு விழுங்குவதில் கடினம்.
- முகத்திலுள்ள தசைகள் பெரும்பாலும் முதலில் பாதிக்கப்படல்.
- வாய்க்கட்டு.
- தசை இசிப்பு தொடர்ந்து அதிகரித்தல்.
- தலை பின் பக்கம் வளைதல்.
- ஓபில்தோடோனஸ் எனப்படும் உடல் பின் பக்கம் வளைந்துள்ள நிலை.
- தசை இசிப்பு போதுமானவு அதிகரித்து எலும்புகள் உடையச் செய்தல்.
- எலும்பு இணைப்புகள் இடம் மாறியமைதல்.
- குரல் அல்லது சவாச தசைகளிலும், தசை இசிப்பு ஏற்படல்.
- பிறந்த குழந்தைகளுக்கு பால் உறிஞ்சும் தனமை குறைந்து காணப்படல்.
- விழுங்குவது கடினமாகவிருத்தல்.

நோய்க்கூடுப்பு

செயல்திறன்மிக்க தடுப்பாற்றல் முறையின் மூலம் முழுமையாக தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

முதன்மை தடுப்பாற்றலுக்காக, பெரிய வர்களுக்கு, செட்டனஸ் ஊசியினை இரண்டு முறை, 4 அல்லது 6 வார் இடைவெளிகளில் கொடுக்கப்படுகிறது.

மூன்றாவது ஊசி, இரண்டாம் ஊசிக்குப் பிறகு 6 முதல் 12 மாதங்கள் கழித்து கொடுக்கப்படவேண்டும்.

10 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை, நோய் எதிர்ப்பு குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ளும்

வண்ணம், கூடுதல் மருந்தானது கொடுக்கப் படவேண்டும்.

குறிப்பாக 50 வயது நிரம்பியவர் மற்றும் அதைவிட வயதானவர்களுக்கு பறிந்துரைக் கப்பட்டுள்ளது.

பெட்டனஸ் கடுப்புச் செயியமானவர்கள் :-

- ஆரம்ப தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொண் டோமா என்ற ஜயம் உள்ளவர்கள்.
- சூடான், குளிர்ந்த தட்பவெப்ப நிலையிலுள்ள நாடுகளுக்கு பயணம் செல்பவர்கள்.
- தூசியுடன் கூடிய விவசாய நிலத்தில் வேலை செய்பவர்கள்.
- வெட்டுக்காயம் மற்றும் சிராய்ப்பு காயத் திற்கு உள்ளாகும் வேலை உள்ள நபர்கள்.
- சுகாதாரமற்ற குழலில் குழந்தை பெற்றுக் கொண்ட கர்பினிப்பெண்கள்.

குறிப்பு :-

தடுப்புச் செய்த பின்னர் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு தொப்புள்கொடு மூலம் செல்கிறது.

தோகுப்பு : ராஜுவிங்கம் சுபாவினி



“இப்ப எல்லாம் என மாமியார் அடிக்கடி கொட்டாவி விடுறாங்கடி”

“என் ஏதும் நோயா?”

“இல்ல! அவங்க புதுசா போட்டிருக் கிற தங்கப் பல் தெரியணும்”னு தான்.

பாளித்தோழர்கள், சகவயது நன்பர்கள், சகோ தரன் என யார்மீதாவது உங்கள் குழந்தைகள் பொறாமை கொள்கின்றனரா? இந்தப் பொறாமை குணத்தை சரியான நேரத்தில் கண்டறிந்து அவற் றைச் சரிசெய்ய பெற்றோர்கள் முயலவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்தக் குழந்தைகள் இளம் குற்ற வாளிகள் ஆகும் கொடுரோம் நிகழ்ந்து விடக்கூடும் என்று நியூயோர்க் பல்கலைக்கழக உளவியலாளர்கள் எச்சரித்துள்ளனர்.

அவமரியாதை வேண்டாம்

இன்னுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளை வளர்க்கும் பெற்றோர்களுக்கு பொறுப்புகள் அதிகம்.

குறை கூறுவதும், மற்ற குழந்தைகளோடு ஒப்பிட்டு தாழ்த்தி பேசுவதும் அவர்களின் குறை களைக் கண்ண உதவாது. மாறாக, பொறாமை உணர்வைத்தான் ஏற்படுத்தும் என்கின்றனர் உள்வியல் வல்லுநர்கள்.

போட்டியே பொறாமையாகும்

குழந்தைகளிடம் பொறாமைக் குணம் வளர் பெற்றோர்களும் ஒரு விதத்தில் காரணம், பின் விளைவுகளைப் பற்றி அறியாமல் இரு குழந்தைகளிடையே

குழந்தைகள் பொறாமைப்படிக்கிறார்களா?

அ எ ன

வரும் ஒரே மாதிரி இருப்ப தில்லை. மனநிலை, உடல்நிலை, செயற் பாடுகளில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் வித்தியாசம் இருக்கும். எனவே, அவர்களை தன் போக்கில் வளர்விட வேண்டும். தவறுகளைச் சுட்டிக் காட்டும் போதும் ஒரு பக்குவம் வேண்டும். குழந்தைகளால் ஒருபோதும் அவமரியாதைகளைத் தாங்கிக் கொள்ளமுடியாது. மற்றவர்கள் முன்

அவர்கள் போட்டி மனப்

பான்மையை உருவாக்கி விடுகிறார்கள்.

இரு குழந்தைகளுக்கு இடையே போட்டி இருந்தால்தான் அவர்கள் உற்சாக்த்துடன் செயற் படுவார்கள் என்பது உண்மைதான். குழந்தைகளின் திறமைகளை வெளிக் கொண்டுவர போட்டி மிகவும் அவசியம். ஆனால், அந்த போட்டி நாளைடவில் பொறாமையாக மாறிவிடக் கூடாது என்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

தெளிவாக்குவது கடமை

போட்டிக்கும், பொறாமைக்கும் நூலிழைதான் வித்தியாசம். அந்த எல்லையைப் பெற்றோர்





புரிந்துகொண்டு, குழந்தைகளுக்கும் தெளிவாக்கவேண்டும். அதுபோல் வெற்றி பெற்ற குழந்தைகளை தலையில் தூக்கி வைத்து பாராட்டுவதும், தோற்றுப்போன குழந்தைகளை இகழ் வதும் அவர்கள் மனதை வெகு வாக காயப்படுத்திவிடும். குழந்தைகளுக்கு தோல்வி ஏற்படு போது பெற்றோர்கள் அறிவு பூர்வமாக செயற்பட்டு, குழந்தைகளின் மனதில் தொய்வு ஏற்பட்டுவிடாமல் சீராக்கவேண்டும். இல்லையென்றால் அது குழந்தைகளை, பொறாமை இருளில் தள்ளிவிடும்.

முக்கியத்துவம் அவசியம்

எல்லாக் குழந்தைகளுமே தங்களுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்படவேண்டும் என்று கருதுகின்றன. அதை பெற்றோர்கள் புரியாமல் இருக்கும்போதுதான் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. குடும்பங்களில் எப்போதும் சிறிய குழந்தைக்கே முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது. பெரிய குழந்தை பல விஷயங்களில் ஒதுக்கப்படுகிறது. தனக்கும் பெற்றோர் முக்கியத்துவம் தர வேண்டும் என்பதற்காக சில குழந்தைகள் தங்களைக் காயப்படுத்திக் கொள்ளவும் தயங்க மாட்டார்கள். அப்படி ஒரு நிலை ஏற்பட்டுவிட்டால், பெரிய குழந்தைகளின் கடமைகளை அவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறி குடும்பத்தில் அவருக்கு இருக்கும் முக்கியத்துவத்தைச் சுட்டிக் காட்டி, அவருக்கு பொறாமைக் குணம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அன்பும், சுகிப்புதன்மையும்தான் அனைத்திற்கும் அடிப்படை என்பதை பெற்றோர்கள் உணர்த்த வேண்டும்.

இளங்குற்றவாளிகள்

பொறாமைக் குணம் கொண்ட குழந்தைகள் எளிதாக அடையாளம் காணப்பட்டு, மற்றவர்களால் ஓரங்கட்டப்படுவார்கள். அப்படி ஓரங்கட்டப்படும் போது, அவர்களுக்குள் அது வெறுப்பை உருவாக்கும். அதனால் அவர்களுடைய செயற்பாடுகளில் மாற்றம் ஏற்படும். அப்போது மற்றவர்களுக்கு

ஆபத்தை விளைவிக்கவும் முயற்சிப்பார்கள். அதுவே குற்றசெயலாகி, இளங்குற்றவாளியாகி விடுவார்கள் என்றும் உளவியலாளர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். எனவே, குழந்தைகளின் பொறாமைக் குணத்தை களைந்து குற்றமற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்குவதும் பெற்றோர்களின் கடமையாகும்.

- நவீனன்



“உங்க அம்மாவ என் ஒருத்தியால் சமாளிக்க முடியல்”
“அப்ப நான் இன்னொரு கல்யாணம் பண்ணிக்கவா?”



செவ்ளையா நுறையப்பா

யோகா சிவிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்ஷிய
கீளனாஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.



ஸ்ரீதீஷத்சேந்திரா ஸூசனாழும் நிறைந்த உடல் எடையும்!

உட்கார்ந்து இருந்து கொண்டு செய்யும் சிறந்த ஆசனங்களுள் முதன்மை வகிப்பதும் அபரிமிதமான பலன்களைக் கொடுக்கக் கூடிய தும் அர்த்தமத்சயேந்திரா ஆசனமாகும். மத்சயேந்திரநாதர் என்ற சித்தர் நீண்ட காலம் ஆய்வு செய்து கண்டு பிடித்து இவ்வாசனத்தில் இருந்து கொண்டு தியானம் செய்ததால் அவரின் பெயரே இவ்வாசனத்திற்கு குட்டப்பட்டமை அவருக்கு அளித்த கெளரவமாகும். இவரே தான் தற்போது பிரபலமடைந்துள்ள ஹதயோகா வின் ஸ்தாபகர் என்ற பெருமையைக் கொண்ட வராவார்.

இவ்வாசனத்தில் இருக்கும் போது முதுகெ இம்பு மேலிருந்து கீழாக நன்கு முறுக்கி விடப்படும். ராச்சிலையை நன்கு முறுக்கிப் பிழிந்து

நீர வடிப்பது போன்று முதுகெலும்பு நன்கு முறுக்கப்பட்டு நோய் எனும் நீர் வடிக்கப்பட்டு மிஞ்சவது ஆரோக்கியமாகும்.

இவ்வாசனத்தைப் பற்றிப் பல சுவையான கதைகள் உள்ளன. முன்பு, ஊன் உறக்கமின்றி முனிவர்கள் சிவபெருமானை நோக்கி தவமி ருந்தபோது சிலர் நோய்வாயிப்பட்டு மரணம் டைந்தனர். இதைக் கண்ணுற்ற பார்வதி அவர்களுக்கு உகந்த பரிகாரம் வழங்குமாறு சிவபெருமானைக் கேட்டுக் கொண்டதற்கு இனங்க, சிவபெருமான் ஒரு நதிக்கரையருகில் இருந்து கொண்டு யோகாவைப் பார்வதிக்கு உபதேசித்தார். எனினும் பார்வதி அதில் போதிய ஆர்வம் காட்டாத போது, அந்நதிக்கரையில் சிறிய மீன் ஒன்று ஆடாது அசையாமல் இருந்து கொண்டு மிகவும் உன்னிப்பாகவும் ஆர்வத்துடனும் அப்

போதனையைச் செவிமடுத்தபடி இருந்தது. இதனை அவதானித்த சிவபெருமான் அச்சிறிய மீனுக்கு மீன் அரசன் (Lord of Fish) என்ற வரத்தைக் கொடுத்து தன் முதல் யோகா மாணவனாக ஏற்றுக்கொண்டார். சமஸ்கிருத பாதையில் “மத்சய” என்பது மீன் என்றும் “ஏந்திரா” என்பது அரசன் என்றும் பொருள்படும். முனிவர்களே செய்ய உகந்த மத்சயேந்திராசனம் மிகவும் கடினமானதும் வேறு பலன்களைக் கொடுக்கக் கூடியதொன்றாகும். எனினும் சாதாரண மனிதரின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண இதன் பாதி - அர்த்த (பாதி) மத்சயேந்திரா ஆசனம் போதுமானது.

முன்னைய அத்தியாயங்களில் விவரிக்கப்பட்ட ஆசனங்களில் நாம் உடலை முன், பின் இடம் வலமாக வளைத்து முள்ளந்தண்டுக்குள் இருக்கும் தண்டு வடத்திற்கு (Spinal Cord) நன்கு பயிற்சி கொடுத்து அதன் நெகிழ்வுத் தன்மையை (Flexibility) மேம்படுத்தி ஆரோக்கியத்தைப் பேண வழி வகுக்கப்பட்டது. அர்த்தமத்சயேந்திரா ஆசனத்தின்போது உடல் மெல்லிந்து கீழாகவும் இடம் வலமாகவும் திருக்கப்பட்டு தண்டு வடம் மேலும் நெகிழ்வுத்தன்மையைப் பெறுவதால் உடல் பரிபூரண ஆரோக்கியத்தைப் பெறுகிறது. சுகல நோய்களுக்கும் ஒரே மருந்தான் பெருமையைக் கொண்ட இவ்வாசனத்தை ஒரு குளிகை போன்று வடிவமாக்கி-2012

சுவிட்சர்லாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த செல்வி லீசா சர்வதேச அரசு சார்பற்ற நிறுவனம் ஒன்றில் உயர் அதிகாரியாக மட்டக்களப்பில் கடமையாற்றிய போது பல வேறு உடல், உள் நலக் கோளாறுகளுடன் என்னிடம் யோகா சிகிச்சை பெற வந்தார். அவரின்

பிரச்சினைகள் ஒருவார காலத்திற்குள் தீர்ந்தபடி யால் யோகாவின் மேல் ஆர்வம் கொண்டு அதைக் கற்பிக்க என்னைக் கேட்டதற்கு இணக்க மூன்று மாத காலம் யோகாவின் பூர்வீகம், அதன் மருத்துவ வலிமை போன்றவற்றை தெரியப்படுத்தி விரிவான முறையில் விஞ்ஞான ரீதியான விளக்கங்களுடன் யோகா சிகிச்சை பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. மிகவும் குறுகிய காலத்திற்குள் அவர் யோகா பற்றிய விரிவான அறிவையும் மிகவும் சிறப்பான ஆசனங்கள் போடவும் பழகிக்கொண்டார். இவரின் திறமை, ஆர்வம், குருபக்தி போன்றவை காரணமாக எனது சிபாரிசின்பேரில் கலாசார, மரபுரிமை அமைச்சி னால் சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது. தற்போது அவர் தன் நாட்டில் யோகா சிகிச்சை நிலையமொன்றை ஆரம்பித்துள்ளார்.

(படம்) லீசா இலங்கையில் தன் பொறுப்பை நிறைவேற்றி விட்டு நாடு திரும்பிய போது ஏனைய எனது யோகா மாணவர்களால் வழங்கப்பட்ட பிரியாவிடை நிகழ்வில் லீசா மங்கள விளக்கேற்றுகிறார்.

மைத்து மருந்தகங்களில் விற்பனைக்கு வைத் தால் உலகில் அமோகமாக விற்பனையாகும் மருந்தாக இது திகழும்.

பலன்கள்

அதிகரித்த உடல் எடை (Obesity) பலவேறு ஆட்கொல்லி நோய்களை வரவழைப்பது போன்று மிகவும் குறைந்த உடல் எடையும் நோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கும் என்பது பலருக்கு தெரியாது. ஒருவரின் உடலின் உயரத்தை (அங்குலம்) உடலின் எடையால் (இராத்தல்) வகுத்து வரும் விட்டையை 705 ஆல் பெருக்கும் போது வரும் விடையைக் கொண்டு அவர் அதிகரித்த உடல் எடையை அல்லது மிகவும் குறைவான எடையைக் கொண்டுள்ளாரா என்பதை ஊர்ஜிதம் செய்து கொள்ள முடியும். இதை மருத்துவர்கள் (Body Mass Index - BMI) என அழைப்பார். BMI 15 முதல் 18.5 வரை இருத்தல் மிகவும் குறைந்த உடல் எடையாகும். BMI 17க்கும் குறைவாக்க காணப்படும்

மிகவும் குறைந்த எடையால் பீடிக்கப்பட்டோரை அதிக களைப்பு, பலவீணம், இரத்த சோகை (Anemia) தொற்று நோய், உடலின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின் செயற்பாட்டில் இடையூறு, எளிதில் எலும்பு முறிவை ஏற்படுத்தும் எலும்பரிப்பு நோய் (Osteoporosis) போன்ற உபாதைகள் தாக்கும். போதிய புரதச்





சத்து கிடைக்காமை
யால் தலைமுடி
உதிர்தல், பசியின்மை
(Anorexia)
அல்லது
அபாரபசி
(Bulima)
இருதயச்

செயலிழப்பு (Heartfailure) போன்றவையும் இவர்களைப் பீடிக்கும் அபாயமுள்ளது.

மனித உடலின் செம்மையான செயற்பாடுக்கு அவசியமான ஹோர்மோன்கள் (Hormones) இரத்தத்தை உற்பத்தியாக்க உதவும் கொழுப்பும், ஊட்டச் சத்துக்களும் உணவு மூலம் பெறப்பட்டு கொழுப்பு உயிர், கலன்கள் (Cells) சேமித்து வைக்கப்பட்டு தேவையேற்படும் போது உபயோகிக்கப்படும். இவ்வாறான கொழுப்புச் சேமிப்பு (Fat Storage) உடலில் குறைவாகக் காணப்படுவதாலேயே உடலின் இயக்கம் பாதிக்கப்பட்டு மேற்படி நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. குறைந்த உடல் எடையால் பீடிக்கப்பட்டோருக்கு அர்த்தமத்தேயேந்திரா ஆசனம் அருமருந்தாகும்.

அர்த்தமத்தேயேந்திரா ஆசனம் செய்யும் போது சுலபமாக சுருப்பிகளும் நன்கு கசக்கி விடப்படுவதாலும் அதிக இரத்தத்தைப் பெறுவதாலும் அவை சிறப்பாகச் செயலாற்ற தூண்டப்படும். இதனால் உடலுக்குப் போதுமான அளவு ஹோர்மோன்கள் சுருக்கப்பட்டு உடலின் செயற்பாடு நன்கு நடைபெறும். மேலும் செங்குருதிக் கலன்களின் உற்பத்தியும் அதிகரிக்கும். இவை உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சுக்தியை அதிகரித்து நோய்கள் தாக்காது பாதுகாக்கும். மேலும் நரம்புகளும் நாளங்களும் நன்கு தூண்டி விடப்படும். நெஞ்சு நன்கு விரிவடைவதால் அதனுள் இருக்கும் சுவாசப் பைகளும் நன்கு விரிவடைவதால் அதிகப்படச் சிராண வாயு (Oxygen) உட்சென்று அதிக இரத்தம் சத்திகரிக்கப்பட்டு அதன் சுற்றோட்டமும் விரைவடையும். இதனால் உட-

லினுள் உள்ள சுலப உறுப்புகளும் மிகவும் திறமையாகச் செயற்பட்டு உடலின் இயக்கம் மேலும் மேம்படும். உடலினுள் தேங்கியுள்ள கழிவுப்பொருட்களும் வெளியேற்றப்படும். இவை உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சுக்தி மேலும் அதிகரிக்க உதவும். இவை அனைத்தும் மிகவும் குறைவான எடையால் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுப்பதோடு ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டோருக்கு விமோசனம் கிடைக்க வழிவகுக்கும். மிகவும் குறைவான எடையால் பாதிக்கப்பட்டோர் வாழுப்பூ, கொய்யாப்பழும், தோடம்பழும் போன்றவை அடங்கிய உணவுகளை அடிக்கடி உட்கொண்டு அர்த்தமச்யேந்திரா ஆசனம் அடங்கிய யோகா பயிற்சிகளில் கிரமமாக ஈடுபட்டால் அவர்களின் கோளாறுகள் மிக விரைவில் குணமடையும்.

• இவ் வாசனத்தின் போது உடல் இரண்டு பக்கமும் மாறி மாறி திருக்கப்படுவதால் அடி வயிறு, வயிறு, மார்பு, தோள்பட்டை, கழுத்து போன்றவை நன்கு முறுக்கப்படுவதால் அவற்றினுள் இருக்கும் சுலப உறுப்புகளும் நன்கு கசக்கி விடப்பட்டு அதிக இரத்தத்தைப் பெறும். முதுகெலும்பினுடாகச் செல்லும் மிகவும் நுண்ணிய நரம்புகளும் நரம்பு வலைப் பின்னல்களும் நன்கு தூண்டி விடப்படும். இதனால் அவற்றின் செயற்பாடு செம்மையாக நடைபெறும்.

• சுவாச உறுப்புக்கள் நன்கு விரிவடைவதால் அவற்றுடன் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். சுவாசத்தின் வேகம் அதிகரிக்கும் இரத்தச் சுற்றோட்டமும் துரிதப்படுத்தப்படும்.

• நெஞ்சுப் பகுதிகளில் இருக்கும் அநாகதச்



சக்கரம் ஆதார சக்கரங்களில் ஒன்றாகும். இது தைமாப் சுரப்பிக்கு (Thymus Gland) இணையானது. இதன் செயற்பாடு படிப்படியாகக் குறைவடைந்து 50 - 60 வயதின் பின் ஒரேயெடியாக நின்று விடும். இதனால் தான் முதுமையில் பல வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன. அர்த்தமத்திலேந் திரா ஆசனம் இவ்வாதாரச் சக்கரத்தை நன்கு தூண்டி விடுவதால் முதுமையில் ஏற்படும் நோய்கள் தடுக்கப்படும். இதயம் நன்கு செயலாற்றும். அதனோடு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும் ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படும்.

- ஆஸ்துமா நோயால் தாக்கப்பட்டு மூச்ச விடச் சிரமப்படுவோருக்கு மருத்துவர்கள் அட்ரீனலின் (Adrenaline) எனப்படும் மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்திய உடனேயே நோயின் அறிகுறிகள் மறையும். எமது உடலினுள் இருக்கும் சிறுநீரகங்களின் (Kidneys) மேல் உள்ள அட்ரீனல் சுரப்பி (Gland) அட்ரீனலின் எனப்படும். ஹோர் மோனைச் சுரக்கிறது. இது ஆஸ்துமா நோயைக் குணப்படுத்தும் இயற்கையான அட்ரீனலின் போன்ற செயற்படும் திறன் கொண்டது. எனவே, இவ்வாசனம் ஆஸ்துமா நோயாளர்



கருக்கும் பெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

இதே அட்ரீனலைன் இருதயத்தையும் ஆட்சி புரிகிறது. இருதயம் சுறுசுறுப்பாக இயங்கவும், நாடித்துடிப்பு சீராக இருக்கவும் உதவுகிறது. சோம்பல் அகன்று சுறுசுறுப்புடன் செயலாற்றத் தூண்டும்.

இதே அட்ரீனலைன் தான் மாரடைப்பு ஏற்படவும் காரணமாகவிருக்கிறது. இருதயத்தி லுள்ள முடிவுறு நாடிகளில் படர்ந்திருக்கும் (Coronary arteries) கொழுப்புப் படிவத்தை (Plaque) இச்சரப்பு உடைத்து எடுத்து இரத்தத்துடன் கலக்கச் செய்யும். இவ்வாறு கலக்கப்பட்ட படிவத் துகள்கள் இருதயத்திற்கு இரத்தம் கிடைக்கும் மிகச் சிறிய முடிவுறு நாடிகளை அடைத்து விடுவதால் இரத்தம் கிடைக்காமல் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. அட்ரீனல் சுரப்பி அதிகாலை மூன்று மணியாளவில் தான் அதிகமான அளவு அட்ரீனலைச் சுரக்கிறது.

இதனால் தான் பெரும்பாலான மாரடைப்புகள் அதிகாலையில் ஏற்படுகின்றன. அர்த்தமச் சேந்திராசனம் அட்ரீனல் சுரப்பி உடலுக்குத் தேவையான அளவு அட்ரீனலைச் சுரக்கத் தூண்டுவதால் மாரடைப்பு ஏற்படுதல் தடுக்கப்படும்.

நெஞ்சு வலியும் (Angina) ஏற்படாது.

(தோடரும்)

“ஓன்யா, ‘மேனேஜர் கூப்பிடுறார்’னு பியூன் வந்து சொன்னபோது என்னால் ‘புண்ணாக்கோட்’ எல்லாம் பேச முடியாதுஞ்னு திமிரா சொன்னியாமே?’”

“ஐயோ, சேர் என் ‘நாக்குல புண்’ இருக்கிறத் தான் அப்படி சொன்னேன். நீங்க தான் தப்பா புரிஞ்சிகிட்டங்க”





Dr. மீனால்தி ராமசுவாமி
BSMS, MD

ஓரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்கள், ஒரே மாதிரியான வேலைகளைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருப்பவர்களுக்கு கழுத்திலோ அல்லது குறிப்பிட்ட வேறு இடங்களிலோ வலி ஏற்பட்டு பலரும் அவதிக் குள்ளாவதைக் காண்கிறோம். இது பற்றி அறிவதற்காக பாரம்பரிய வைத் தியத்துறைக்கான தேசிய நிறுவனம், மருத்துவ ஆலோசகர் என பல்வேறு சேவைகளை ஆற்றி வரும் ஆய்வுத் தொழிற்சாலை அவர்களை சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்காக சந்தித்தோம். அவர் அளித்த விளக்கம் வருமாறு.... !

“சகனவாதம்” பற்றி சிறிது விளக்கம் எனிப்பிரிகளா?

சகனவாதம் என்பது கழுத்தில் ஏற்படக் கூடிய ஒருவித நோய். கழுத்து எழும்புகள், சவ்வுகள் பாதிப்பதால் இது ஏற்படுகின்றது. ஆங்கிலத்தில் இதனை Cervical Spondylosis என்றும் கூறுவார்கள். அதாவது, கழுத்தின் சவ-



குள், எலும்புகள், எனின் தேய்வு களால் ஏற்படும் இயல்புக்கு மாறான தன்மை யால் ஏற்படுவதாகும். பொதுவாக முதுகெலும்பின்

அப்படியானால் இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

முதல் காரணமாக உணவைச் சொல்ல வாம். ஆனால் “சகனவாதம்” மட்டுமல்ல இன்று சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை அநேகர் நோயால் பீடிக்கப்படுவதற்குக் காரணமே இந்த உணவு முறைதான்.

அதாவது, நேரத்துக்கு உண்ணாமை, கேடுவிளைவிக்கும் உணவு பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவையே இன்றைய மனிதன் நோயால் பீடிக்க முக்கிய காரணமாக அமைகின்றன. அதனால் சகனவாதத்தைப் பொருத்தமட்டிலும் கூட உணவும் அடிப்படைக் காரணமாக அமைகின்றது.

அடுத்ததாக, வயது முதர்ச்சியும் ஒரு கார-

கழுத்து, முதுகு என்பவற்றில் உயாதையீற்படுத்தும்

அடுக்குகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக இது ஏற்படுகின்றது. தவிர, வெளிப்பாதிப்புகள் போன்ற வற்றால் ஏற்படக்கூடியது. நீடித்தகழுத்து வலிக்கு இதுவும் காரணமாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

இதன் ஆரம்ப அறிகுறிகள் பற்றிக் கூறுங்களேன்?

அறிகுறிகள் என்று பார்த்தால், முதலில் கழுத்தில் வலி ஏற்படும். இலேசான வலியாக ஆரம்பித்து பின்னர் அதிகமாக வலியேற்படும். கழுத்தைத் திருப்ப முடியாமல் இருக்கும். சிறிது காலத்தின் பின்னர் கைவிரல் களில் விழைப்பு ஏற்பட்டு, பின் கைகள் விழைப்புத் தன்மையாகிவிடும்.

சகனவாதம்





ணம். வயது செல்லச் செல்ல நமது எழும்புகள் தேய்வானம் அடைகின்றன. எழும்புகள் தேய் வானமடையும் போதும் சகனவாதம் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உண்டாகின்றன. அது தவிர முதுகில் அடிபடுதல், காயமேற்படுதல், தவறி கீழே விழுதல், போஷணைக் குறைப்பாடு, ஆர்த்தரைட்டிஸ் போன்ற பல காரணங்களாலும் சகனவாதம் ஏற்படுகின்றது.

சகனவாதம் பரம்பரையாகவும் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளதா?

இந்நோய் பரம்பரையாகவும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. குறிப்பாக, மரபு வைத்திய முறையானது, ஒரு நோயின் பாதிப்பானது எழு தலைமுறைகளுக்கும் இருக்கும் எனக் கூறுவது மட்டுமல்லாது தற்போதைய ஆய்வுகளும் இதை நிருபித்துள்ளன. அதனால் சகனவாதமும் கூட பரம்பரையாக ஏற்பட சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு.

ஓஸ்டையோப்ரோசிஸ் நோய்க் கும் (Osteoporosis) இதற்கும் தொடர்பு உள்ளதா?

ஓஸ்டையோப்ரோசிஸ் எனப்படும் எலும்புகள் வலுவிழத்தல் நோய் என்பது எழும்புகளில் கல்சியத்தின் அளவு குறைவடைவதால் ஏற்படும் நோயாகும். இதுவும் போஷணை குறைபாடு, ஹோமோான்களின் வேறுபாடுகள், நொதியங்களின் மாறுபாடுகள் போன்றவற்றால் ஏற்படுகின்றது. இந்த Osteoporosis நோயாலும் சகன வாதம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளது.

சகன வாதத்தை ஆரம்பத்திலேயே தடுத்துக்கொள்ள முடியுமா?

சகனவாதம் மட்டுமல்ல சகல வாதங்களையும் உணவின் மூலமும், எமது நற்பழக்க வழக்கங்கள் மூலமும் தவிர்த்துக் கொள்ளமுடியும். ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறையானது, மனிதனின் எல்லா நோய்க்கும் உணவுதான் அடிப்படையாக அமைகின்றது எனக்குறிப்பிடுகின்றது. ஆகவே, நாம் தினமும் நிறையுணவு எடுத்துக்கொள்வதில் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டியது அவசியம். விசே

அநேகமான நோய்களுக்குக் காரணம் உணவுப் பழக்கம் தான் என மருத்துவக் குறிப்புகள் கூறுகின்றன.
நூதலால் அறுசுவைகள் அடஸ்கிய நிறையுணவினாலேயே நமது நூரோக்கியம் பேணப்படுகின்றது

மாக நிறையுணவு என ஆயுர்வேத வைத்தியாதியாக நான் குறிப்பிடுவதென்னவென்றால், ஆறு சுவைகள் நிறைந்ததான் உணவு. அதாவது, இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு போன்ற ஆறுவித சுவைகள் சேர்ந்த உணவு தான் நிறையுணவு என்கிறது ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறை. இந்த ஆறு சுவாயானது நமது வாத, பித்த, கப

என்படும் மூன்று வகையான உயிர்த்தாதுக்களை சம நிலையில் பாதுகாக்கிறது. அதாவது, இந்த வாத, பித்த, கப என்படும் உயிர்த்தாதுக்கள் ஒரு சம னான் நிலையில் இருக்கும் போதுதான் மனிதனின் ஆரோக்கியம் பேணப்படும். ஆகவே, இந்த உயிர்த்தாதுக்களை சம நிலையில் பேணிப் பாதுகாப்பது இந்த ஆறுசுவைகள் நிறைந்ததான் நிறையுணவே ஆகும். ஆகவே, நிறையுணவு, மூலம் ஆரம்பத்தி லேயே பல நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

பொதுவாக இந்நோய் எந்த வயதில் ஏற்படும்? யார், யாரெல்லாம் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்?

சகனவாதம் குறிப்பாக 40 வயதிற்கு மேல் ஏற்படுகின்றது. எலும்புகளின் உறுதித்தன்மை குறைவடையும் போது சகனவாதம் ஏற்படும். இது தவிர விளையாட்டு வீரர்களுக்கு, முதுகில், கழுத்தில் அடிப்படை, ஒரே நிலையில் அமர்ந்திருப்பதால், இருந்த நிலையிலேயே வேலைகளில் ஈடுபடுவதால், தொடர்ச்சியாக கணினி முன் அமர்ந்திருப்பதால், தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் என பல காரணங்களால் இப்பட்டியல் நீள்கிறது.



இத்தகைய உபாதைகள் ஏற்படும் போது அநேகமாக, வீடுகளில் கை வைத்தியம் செய்வதில் முனைகிறார்களே. இது சரிதானா?

இன்று பலர் ஏதாவது ஒரு நோய் ஏற்பட்டவுடன் தாமே கைவைத்தியம் என்ற பெயரில் ஏதோவொரு சிகிச்சையைச் செய்து கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளனர். உதாரணமாக கழுத்திலோ, கால் கைகளிலோ, முதுகிலோ அல்லது இடுப்பிலோ வலி ஏற்பட்டவுடன் கையில் கிடைக்கும் ஏதாவதொரு எண்ணெய் வகையினையோ அல்லது தைலத்தையோ எடுத்து பூசி தமக்குத் தாமே சிகிச்சை அளித்துக்கொள்கிறார்கள். ஆனால், இது சில சுந்தரப்பங்களில் பெரியதொரு நோயிலோ அல்லது பாரிய பிரச்சினையிலோ கொண்டு போய் விட்டுவிடக்கூடும்.

அதனால், என்ன நோயாக இருந்தாலும் முறைப்படி வைத்தியரை அணுகி அதற்குரிய சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்வதோ, அல்லது அது பற்றி நன்கு தெரிந்த, அனுபவமுள்ள ஒருவரிடம் சென்று அதற்குரிய சிகிச்சை பற்றி அறிந்து சிகிச்சையை மேற்கொள்வதே சாலச்சிறந்தது.

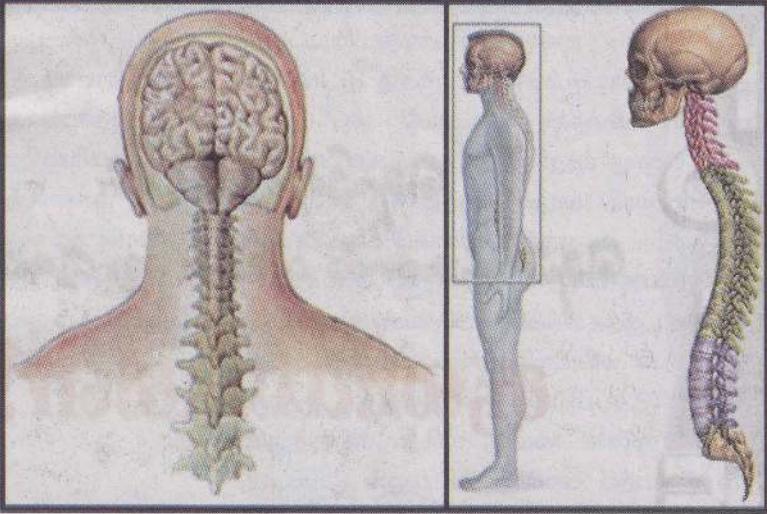
அப்படியானால் இதற்குரிய ஆறும் சிகிச்சைகள் பற்றி கறுவரிகளா?

கழுத்தில் வலி ஏற்படும் போது

**அநேக வீடுகளில்
கைவைத்தியம் மூலம்
நோயைக் குணப்படுத்திக்கொள்ள
முனைகிறார்கள். ஆனால், கீழ்
சில சுந்தரப்பங்களில் பெரியதொரு
நோயிலோ அல்லது பாரிய
பிரச்சினையிலோ கொண்டு
போய் விட்டுவிடக்கூடும்.**

வலி என் ஏற்படுகின்றது என் பதை அறிந்து கொள்ள முயற் சிக்க வேண்டும். சில சமயம் நாம் அமர்ந்த, படுத்து உறங் கிய விதத்தினால் கூட நோவு ஏற்படக்கூடும்.

அப்படியாயின் அதற் கேற்ற வகையில் அமரவோ, உறங்கவோ நம்மைப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். தொடர்ச்சியாக வலி ஏற்படும் போது கண்டிப்பாக உடன் மருத்துவரை நாடுவது நல் லது. மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் கிடைக்கப்பெறும் மருந்து களை பூசுவதும், ஒத்தடம் கொடுத்துக்கொள்வது இதற்குரிய சிகிச்சையாகும். தவிர, அருந்தக் கொடுக்கும் மருந்தினை வைத்தியரின் அறிவுரையின்படி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.



சகனவாதத்தைப் பொறுத்த மட்டில் ஆங்கில அதாவது மேலைத்தேய வைத்திய முறையா அல்லது ஆயுர்வேதம் எனப்படும் கீழைத்தேய வைத்திய முறையா சிறந்தது என்று கூறலாம்?

பொதுவாக சகனவாதத்தைப் பொறுத்தமட்டில் ஆயுர்வேத வைத்தியமுறையில் அந் நோயை குணப்படுத்தவோ அல்லது நோய் முற்றிய தன்மையைக் குறைக்கவோ கொஞ்சம் அதிகமான சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகின்றன.

அதற்காக மற்ற வைத்திய முறையில் சகனவாதத்தைக் குணப்படுத்த முடியாது என நான் கூறவில்லை. இந்நோயைக் குறைக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஆயுர்வேத வைத்திய முறையில் சிறிது அதிகம் காணப்படுகின்றன. நோய் முற்றிய நிலையில் முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாவிட்டாலும் கூட, அது மென்மேலும் அதிகரிக்காமல் தடுக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஆயுர்வேத, சித்த, யூனானி மருத்துவ முறையில் காணப்படுகின்றன.

கடைசியாக சுகவாழ்வு சஞ்சிகை வாசகர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்புவது?

என்னைப் பொறுத்த மட்டில் இன்றைய மக்கள் பலர் மேலைத்தேய வைத்தியமுறையில்தான் போதை கொண்டுள்ளனர்.

கீழைத்தேய வைத்தியமுறையினை அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளமுடியவில்லை. ஆனால், ஆங்கில மருத்துவ முறையில் சுகப்படுத்த முடியாத எத்தனையோ நோய்கள் ஆயுர்வேத வைத்தியத்தின் மூலம் சுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அதனை அனைவரும் உணர வேண்டும். ஆயுர்வேத வைத்திய முறையின் சிறப்பினையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

நேர்காணல்: ராஜாவிங்கம் சுபாவினி

வேந்தியூபஸ்கீ
தெய்வங்களால் மனிதன் கீழு ஏவபட
நனியங்கள்!



நந்தனின் குடும்பம் குருவிக் கூட்ட டைப் போல அழகானது. அம்மா அப் பாவுடன் அவனும் அவன் தங்கையும் என நான்கு பேர் அடங்கிய குடும்பம். ஓவ்வொரு நாளும் அவ்வீடில் மகிழ்ச்சி பொங்கிக் கொப்பளிக்கும்.

அன்றும் அப்படித்தான். அதிகாலை வேலைகள் எல்லாம் முடிந்து அலுவல கத்துக்கு நந்தன் புறப்பட்டான்.

“வார்றேன் அம்மா... நேரமாச்சி... ஓப் பீக்கு பிந்திரும்...” என்று அம்மாவிடம் ஏனையோரிடமும் விடைபெற்று மோட்டார் சைக்கிளை உதைத்துத் திருகிய நந்தன் அலுவலகத்தை நோக்கி பறந்து செல்லாத குறைதான். அவனது இளமைத் துடிப்பு அப்படி. அப்படி வேகமாக சைக்கிளை ஓட்ட வேண்டா மென்று அவன் அம்மா எத்தனையோ

தடவை சொல்லிப் பார்த்து விட்டாள். ஆனால், நந்தனுக்கு அது ஒன்றும் பொருட்டல்ல.

நந்தன் தோற்றத்தில் மிக எடுப்பானவனாக இருந்தான். அத்துடன், அவன் தனியார் நிறுவனமொன்றின் நிறைவேற்று அதிகாரியாகவும் இருந்ததால் அவன் மீது பல பெண்கள் கண்வைத்திருந்தனர். அவற்றிலெல்லாம் சிக்கிக் கொள்ளாத நந்தன் வீட்டுப் பொறுப்பை உணர்ந்து தங்கையின் படிப்பிலும் ஆர்வம் செலுத்தினான்.



அதற்கு முக்கிய காரணம், அவனது தந்தையின் தொழிலில் இருந்து வரும் சிறு வருமானத்தில் வீட்டைக் கொண்டு நடத்த முடியாதி ருந்தது தான்.

அவர்கள் வீடு வத்தளையில் இருந்ததால் ஓவ்வொரு நாளும் அவன் கொழும்புக்கு மோட்டார் சைக்கிளில் வந்து திரும்பிச் செல்வான். அவனது அலுவலகம் கொழும்பின் வர்த்தக மையமான கோட்டையில் அமைந்தி

ருந்தது. அன்றும் அப்படித்தான் அவனது மோட்டார் சைக்கிள் வாகன நெரிசலுக்குள் அகப்பட்டு திக்கு முக்காடிக் கொண்டிருந்தது. வேறு பல மோட்டார் சைக்கிள் காரர்கள் பேமன்ட் நடை பாதைகளிலும் மூலை முடுக்குகளிலும் நுழைந்து மேலும் பிரயாணத்தை சிக்கலாக்கிக் கொண்டிருந்தன.

அவ்வித ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் தான் நந்தன் ஒரு காரை ஓவர் டேக் செய்வதற்கு பக்கவாட்டில் தன் சைக்கிளைத் திருப்பிய போது இன் ணொரு சைக்கிளில் தட்டுப்பட்டு குப்புற விழுந்தான். அதில் அவன் காலில் பலமாக அடிப்பட்டு எலும்பில் விரிசல் ஏற்பட்டு விட்டது. ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட போதும் தொடர்ந்தும் அவன் காலை நிலத்தில் ஊன்றி நடக்க முடியாமல் இருந்தது. அதனால் அவன் நண்பன் தினேசின் உதவியுடன் ராகம் ரயில்வே நிலையத்துக்கு அண்மையில் அமைந்திருந்த ஆயுர் வேத மருத்துவரிடம் சென்று மருந்துதொடுத் தான்.

அவன் எதிர்பார்த்ததிலும் பார்க்க வேகமாக அவன் கால் குணம்மடைந்ததால் அவன் மிக மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்டான். அவன் தனது காலை விரைந்து குணமாக்கித் தந்த ஆயுர் வேத வைத்தியருக்கு நன்றி தெரிவிக்கக் கருதி அவருக்கு பரிசுப் பொருட்களையும் வாங்கிக் கொண்டு அன்று அதிகாலை யிலேயே ராகமைக்குப் போனான். அவன் வைத்தியரைச் சந்தித்து நீண்ட நேரம் மகிழ்ச்சியுடன் பேசிக்கொண்டிருந்தான். அப்போது தான் தினேசிடம் இருந்து அவன் செல்போனுக்கு அந்த கோல் வந்தது. அழைப்பது தனது உற்ற நண்பன் என செல்போனின் சி.எல்.ஐ. திரைவாயிலாக அறிந்து கொண்ட அவன் மருத்துவரிடம் அவசரமாக விடைபெற்றுக் கொண்டு போனைக் காதில் வைத்துக் கொண்டே வெளியில் வந்தான்.

அந்த ஆயுள்வேத மருத்துவரின் சிறிய ஆஸ்பத்திரி, ரயில் பாதைக்கு அருகாமையி

வேயே அமெந்திருந்தது. நந்தன் தன்னையறியாமலேயே போனை காதில் வைத்துக் கொண்டு ரயில் பாதையில் நடக்கக் தொடர்க்கினான். நந்தனுக்கு தன் நண்பன் தினேசிடம் கதைப்பது எப்போதும் மகிழ்ச்சிக்குரிய விடயமாகவே இருக்கும். அவன் தான் வைத்தியரிடம் வந்த விடயத்தையும் தன் கால் முற்றாகக் குணமாகி விட்டதையும் தன் நண்பனிடம் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்தான். ஏனெனில், அந்த மருத்துவரிடம் அவனை அழைத்து வந்த வனே தினேஸ் தான்.

அவன் இவ்வாறு தன்னை மறந்து செல்போனில் பேசிக்கொண்டே ரயில் பாதையில் நடந்து சென்றான். அவன் தான் ரயில் பாதையில் நடந்து கொண்டிக்கின்றோம் என்பதைக் கூட உணராதவனாக இருந்தான். அவன் தொலைபேசியில் மிகச் சுவாரஸ்யமாகப் பேசிக்கொண்டிருந்த போதுதான் எதிர்பாராத விதத்தில் அந்தச் சம்பவம் நிகழ்ந்தது. அவன் கண்ணென்றிரோ மிகச் சமீபமாக அந்த ரயில் வந்துவிட்டது. அப்போதுதான் அதன் ஹோர்ன் சுத்தம் காதில் மெலிதாக விழுந்தது. அவன் தலைக்குள் பாதுகாப்புணர்வின் மேலீட்டால் மூளை பல சமிக்ஞைகளை அங்கும் இங்கும் அனுப்பியது. அவன் துள்ளிக் குதித்து சரேரென இடது புறம் பாய்ந்தான். பாய்ந்தவன் எகிரி மற்றுமொரு தண்டவாளத்தில் விழுந்தான்.

அவன் எழுந்து தன்னை சுதாகரித்துக் கொள்ள முன்னரே கொழும்பில் இருந்து கண்டி நோக்கிச் சென்ற இந்ட சிட்டி கடுக்கி ரயில் கொஞ்சமும் இரக்கமின்றி அவன் மீது மோதி அவனை இனங்காண முடியாத அளவுக்கு சதை கடலாக்கியது. ஒரு ரயிலில் இருந்து அவனைக் காப்பாற்றிய தெய்வங்கள் இரண்டாம் ரயிலை அனுப்பி அவன் உயிரைப் பறித்துக் கொண்டன.

21 ஆம் நூற்றாண்டின் தகவல் உரையாடல் என்ற அதி நவீன தொழில் நுட்பமும் 18 ஆம் நூற்றாண்டின் நவீன போக்குவரத்துத் தொழில் நுட்பமும் சேர்ந்து கூட்டுச்சதி செய்து நந்தனின் உயிரைப் பறித்துக்கொண்டன. ஐஞ்சல்

இன் கண்டு பிடித்த அணுத்தொழில் நுட்பத் தால் ஹிரோசிமாவில் குண்டு போட்டபோது இது இத்தனை அழிவை ஏற்படுத்தும் எனத் தெரிந்திருந்தால் இத்தனை நான் கண்டே பிடித் திருக்க மாட்டேன் என்று ஐஞ்சலை கூறினார். அதனால் மனிதன் கண்டு பிடிப்புக்களே வேண்டாம் என நிறுத்தி விட முடியுமா?

இப்போது இந்தக் கையடக்கத் தொலைபேசி இவ்வாறு நந்தனைப் போல எத்தனை உயிர்களைப் பலியெடுத்திருக்கும்? எத்தனை பேர் இதனால் வாகன விபத்துக்குள்ளாகிறார்கள். கார் ஓட்டும் போது கைபேசியைப் பயன் படுத்த வேண்டாமென சட்டம் போட்டாலும் அதனால் என்ன பயன்? இத்தகைய தொழில் நுட்பங்கள் தெய்வங்களால் மனிதன் மீது வைப்பட்ட சூனியங்களோ என்று கருதத் தோன்றுகின்றது.

- எஸ். சர்மினி

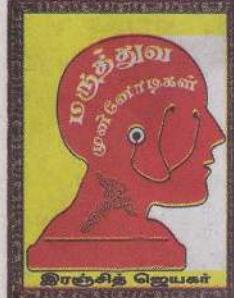


“உங்களுக்கு ஆபரேஷன் செய்யத் தேவையில்லை”

“அப்பாடா... அன்னைக்கே ஜாதகம் பார்த்த இடத்தில் சொன்னாங்க”

“என்ன சொன்னாங்க?”

“உங்களுக்கு ஒரு கண்டம் இருக்கு. ஆனாலும் நீங்க தப்பிச்சுக்குவீங்க’னு”



டெஃபஸ் எனும் அரிப்பு நோய்க்கு தீர்வு கண்டவர்

உலகில் அபாயகர மான் ஓர் அரிப்பு நோயாக உலவிக் கொண்டிருந்த

பற்றியாதான் 'டிக்' காய்ச்சலுக்கு காரணம் என்பதை நிரூபித்தார்.

டெஃபஸ் எனும் நோய் மீதான இவரது ஆய்வு களுக்காகவும் அந்நோய்க்குரிய தடுப்பு மருந்தைக் கண்டுபிடித்தமைக்காகவும் 1928 ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ சாதனையாளருக்கு ரிய நோபல் பரிசினைப் பெற்றவர்தான் சார்ல்ஸ் ஜால்ஸ் ஹென்றி நிக்கொல்லே அவர்கள்.

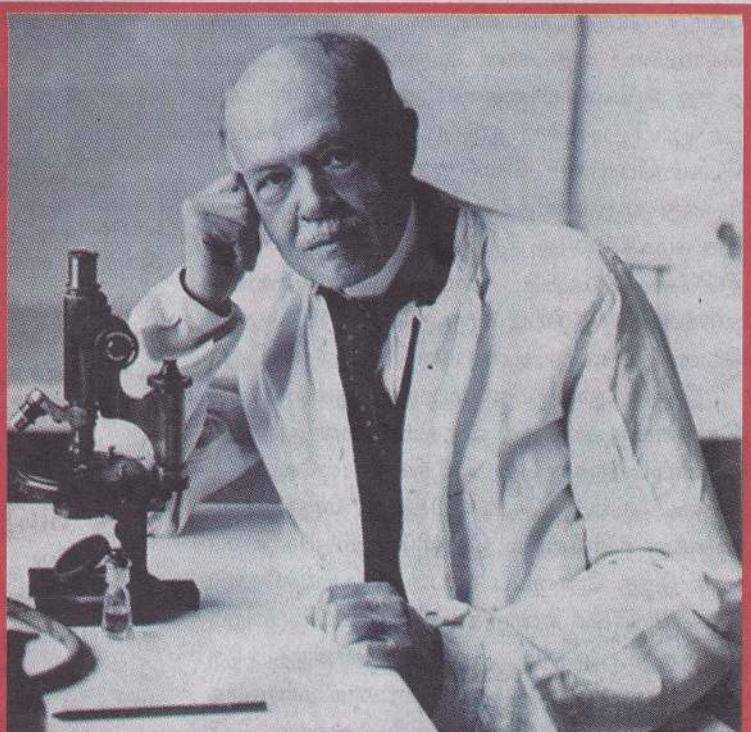
ஓர் புரியாத புதிராக இருந்த காய்ச்சலுக்கான முழு விவரத்தையும் தந்திருப்பது பெரும் சாதனைதான். அத்தோடு அவர் ஒய்ந்து விட வில்லை. இன்னும் சில முகவரி தெரியாத காய்ச்சல்களுக்கும் இவர் முகவரி வழங்கினார்.

நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மிருகங்களை மாமிசமாக்கி உண்பதால் காய்ச்சல் வருகின்றது என்பதையும் நிரூபித்தார். ஒழுங்காகத் தயாரிக்கப்படாத பால் கூட விஷமாகி விஷக் காய்ச்சலில் கொண்டு போய் விட்டு விடும் என்ற உண்மையை வெளிப்படுத்தினார். நீண்ட காலமாக உலகம் அறியாமல் இருந்த 'மோல்டா' காய்ச்சலுக்குக் காரணம் இது தான் என்பதைக் கண்டுபிடித்தார்.

அது மட்டுமா? 'டிக்' எனும் ஒருவகை காய்ச்சலுக்குரிய காரணங்களையும் கண்டுபிடித்து அதற்கான தடுப்பு மருந்தையும் உலகிற்கு வழங்கி னார். ஒருவகை மலை அட்டை கடிக்க அதன் வழி யாகப் பரவும், அபாயகரமான

கோற்றமும் ஆய்வுகளும்

1866 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் 21 ஆம் திகதி, திங்கட்கிழமையன்று சார்ல்ஸ் ஜால்ஸ் ஹென்றி நிக்கொல்லே பிரான்ஸ் நாட்டில் பிறந்தார். ஆரம்ப காலம் முதல் கல்வியில் சிறந்து விளங்கிய இவர் தனது 30 ஆவது வயது கடந்த பின் மருத்துவத் துறை ஆய்வில் பெரிதும் கவனத்தைச் செலுத்த ஆரம்பித்தார். 1900 ஆம் ஆண்டில் இவரது ஆய்வுகள் தீவிரமடையத் தொடங்கின.



சார்ல்ஸ் ஜால்ஸ் ஹென்றி நிக்கொல்லே
Charles Jules Henry Nicole
(1866 - 1936)

Typhus (டைஃபஸ்) எனும் நோய்

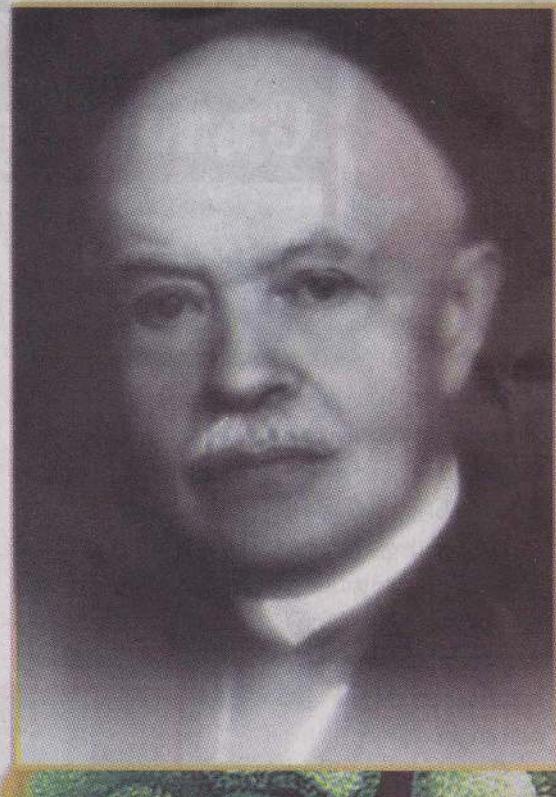
பேன் வகையைச் சேர்ந்த இறக்கையற்ற பூச்சிகளில் 3000 வகைகளுக்கு மேல் இருக்கிறது. இவற்றில் மூன்று வகை மனிதர்களில் அபாயகரமான நோய்களை ஏற்படுத்தும் என கண்டறி யப்பட்டுள்ளன. இந்த வகைப் பூச்சியினங்கள் Typhus டைஃபஸ் எனும் ஒருவகை மன நோயை மனிதனுள் ஏற்படுத்த வல்லவை. கிரேக்க மொழியில் டைஃபஸ் என்றால் மூடு பனி அல்லது பனி மூட்டம் என்பது அர்த்தமாகும். டைஃபஸ் நோய் காணும் போது இவ்வாறு மூட்டமாக மனம் முடங்கி விடும். மேலும், உடலெங்கும் பனிப்படலம் தடவியதைப் போல ஒரு போர்வை உண்டாகி அளவுக்கதிகமான காய்ச்சலையும் ஏற்படுத்தி விடும்.

மருந்து கண்டுபிடிப்பு

நோய்க்குரிய காரணியைக் கண்டுபிடித்த தோடு ஓய்ந்து விடவில்லை. ஹென்றி நிக்கொல்லே அதற்கான மருந்தினைத் தேடி தனது ஆய்வுப் பாதையை ஆரம்பித்தார். டாக்டர் லூயி பாஸ்சர் தடுப்புசிகளுக்கு மிகவும் பெயர் பெற்றவர். வெறி நாய்க்கடிக்கு தடுப்பு மருந்து தந்த மனிதக் காவலர். இவரது மருந்து வக் கழகத்தில் படித்ததால் தானே என்னவோ நிக்கொல்லேவுக்கு டைஃபஸ் நோயைத் தடுக்க ஒரு தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடித்தாக வேண்டும் என்ற ஆசை மனதில் தோன்றியது.

இந்த நோய் மீது ஆழந்த ஆய்வு மேற்கொண்டிருந்த போது வித்தியாசமான அறிகுறி களைப் பார்த்தார் ஹென்றி நிக்கொல்லே.

டைஃபஸ் நோயாளிகள், மருந்துவமனைக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் மிக சுலபமாக இந்த நோயைப் பரப்பும் அபாயத்தோடு இருக்கிறார்கள் என்ற கண்டுபிடிப்பு ஒருபுறம் இருந்தது. மேலும், அவர்கள் அணிந்திருந்த ஆடைகள் கூட நோயை சுலபமாக மற்றவர்களுக்கு பரப்பிக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் கொதிக்கும் நீரில் குளித்து விட்டு உடைகளையும் மாற்றிக் கொண்டு வந்தால், இதே நோயாளிகளால் டைஃபஸ் நோய்



பரவுவ

தில்லை என்ப

தனையும் கண்டறிந்தார். ஆகவே, இதற்கு ஏதோ, ஒரு நுண்ணுயிரிதான் காரணம் என்ற அளவில் ஒரு தெளிவு பிறந்தது ஹென்றி நிக்கொல்லேவுக்கு.

பேனும் குங்கும்

உடனே இவர் சந்தேகித்த பேன் போன்ற அந்த நுண்ணுயிரிகளை ஒரு குங்கின் உடலில் விட்டார்.



அதற்கு பத்தே நாட்களில் அபா யகரமான டைஃபஸ் நோய் ஏற்பட்டது. அதே நூண்ணுயிரிகளை அந்த குரங்கின் உடலில் இருந்து உருவி எடுத்து வேறொரு குரங்கின் மீது விட்ட போது அதற்கும் இதே நோய் ஏற்பட்டது. டைஃபஸ் நோயை பரப்புபவை பேனைப் போலத் தோன்றும் நூண்ணுயிரிகள் தான் என்பது நிக்கொல்லேவுக்கு உறுதியாயிற்று. இதே கோணத்தில் கவனம் சிதையாது ஆய்வுகளை மேற்கொண்ட போதுதான் சில உண்மைகள் தளந்தொட்டன.

உண்மையில் நோயைப் பரப்பிக் கொண்டிருப்பவை பேன் வகைகள் இல்லை. நோய்கண்டதும் அந்தப் பேன்கள் செந்நிறமாக உருமாறி, சில நாட்களிலேயே உயிரிழந்து விடுகின்றன. ஆனால், அதற்குள் அவை அதிக எண்ணிக்கையில் நோய்க் கிருமிகளை வெளி யேற்றி விட்டு போய் விடுகின்றன. இந்தக் கிருமிகள்தான் டைஃபஸ் நோய்க்கு மூல காரணம். இவை அரிக்கும் போதும் தோவின் மீது நாம் சொரியும் போதும் இவை வெளியிடும் ஒரு வகை திரவமே டைஃபஸ் நோயை உண்டாக்குகிறது என இறுதித் தீவாக எழுதினார் நிக்கொல்லே.

அங்கீரம்

இந்த நோய்க்கான காரணம் அறிவிக்கப்பட்டதும் இவருக்கு சிறப்பானதோர் அங்கீராம் கிடைத்தது. இந்த நோயை எப்படி தடுப்பது? என்பது முக்கியமானதொரு கேள்வி. இந்தக் கேள்வியின் மேல் தீவிரமாக உழைத்தார். வெறி நாயின் இரத்தமே வெளி நாய்க் கடிக்கு மருந்தாக பாய்ச்சர் கண்டுபிடித்தார். அதே வழியே தனது வழியென டைஃபஸ் நோய்க்கான தடுப்பு மருந்தினைக் கண்டுபிடித்து உலகிற்கு வழங்கினார் நிக்கொல்லே.

இந்த நோய் ஏற்பட்டு குணமான நோயாளியின் இரத்தத்தின் வெள்ளையணுவில் நோய் பரப்பும் பேனை எடுத்து நகக்கிக் கலப்பதே



அந்தத் தடுப்பு மருந்து.

இவ்வாறு பல்வேறு காய்ச்சல்களுக்குரிய காரணிகளையும் அதற்கான தடுப்பு மருந்துகளையும் 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக முழுமையான கடின உழைப்பால் உலகிற்கு வழங்கிய மருத்துவக் காவலரூக்கு நோபல் பரிசுக் குழு, தனது முழு அங்கீகாரத்தையும் வழங்கி 1928 ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ நோபல் பரிசை வழங்கி இவரைக் கெளரவித்தது.

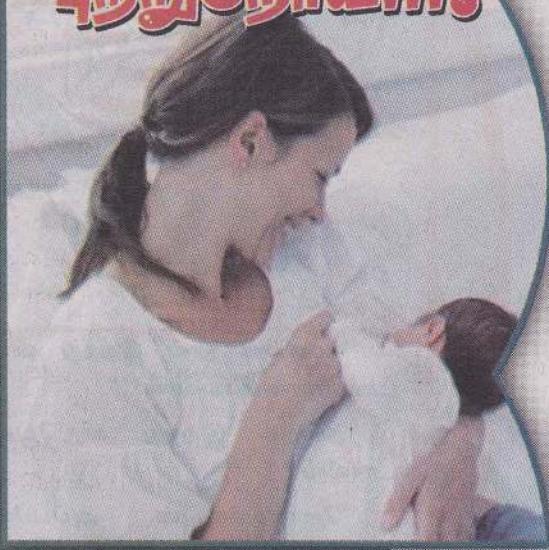
அதன் பின் எட்டு வருடங்கள் உயிர் வாழ்ந்த சார்ஸ் ஜால்ஸ் ஹென்றி நிக்கொல்லே 1936ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் 28ஆம் திகதி மறைந்தார்.



மருத்துவ உலக என்ன கொல்கிறது....?

குறைந்த வயதிலேயே பூப்படைவதும், குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் இருப்பதுமே பெண்களுக்கான மார்பகப் பற்று நோய் ஏற்பட முக்கிய காரணங்களாக கருதப் படுகின்றன. குறைந்த வயதில் பூப்படையும் பெண்கள் 20 வயதுக்கு மேல் குழந்தைகள் பெற்ற பின் கண்டிப்பாக மருத்துவப்பரிசோ தனை செய்து கொள்ளவேண்டும். தவிர வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு காலை, மற்றும் இரவு நேரங்களில் மட்டுமே பால் கொடுக்கின்றனர். இது போல் பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கும் மார்பகப் பற்று நோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே, குழந்தைகளுக்குக் கண்டிப்பாக தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் குழந்தைகளும் நன்றாக இருக்கும். தாய்மார்களும் பற்று நோய் வராமல் தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.

தாய்ப்பால் கொடுக்கவிடால் புற்றுநோய்...!



வயிற்றுப்புள்ளி

பெப்பிக் அல்சர் (Peptic Ulcer) என்பது இரைப்பை மற்றும் குடலில் ஏற்படும் புண் ஆகும். மியூக்கஸ் மெம்பரேன் (Mucous membrane) என்ற மெல்லிய மென்சவ்வு இரைப்பை மற்றும் குடலில் காணப்படும். இந்த மெல்லிய சவ்வு தான் அல்சரால் (புண்) பாதிக்கப்படுகிறது. அல்சர் என்பது பெரும்பாலும் உணவு மண்டலத்தில்தான் பெரிதும் ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக, இரைப்பை மற்றும் முன் சிறுகுடலில் தான் அல்சர் உண்டாகின்றது. இந்த அல்சர் இரைப்பைப் பகுதியில் ஏற்பட்டால் கேஸிக் அல்சர் (Gastric Ulcer) என்றும், முன் சிறுகுடலில் ஏற்பட்டால் டியோடினல் அல்சர் (Duodenal ulcer) என்றும் பெயர். இவை இரண்டும் ஒருவருக்கு இருந்தால் அதற்கு பெப்பிக் அல்சர் (Peptic ulcer) என்றும் பெயர்.

பெப்பிக் அல்சருக்கான காரணம்

இது பொதுவாக இரைப்பையில் (Stomach) சரக்கும் ஷைட்ரோ குளோரிக் அமிலத்தின் (HCL) அமிலத் தன்மை அதிகமாகும் போது (Hyper acidity) ஏற்படுகின்றது. இந்த அமிலம் மிகவும் வீரியமான ஒன்றாகும். நாம் உணவு உட்கொண்டதும் இந்த அமிலம் உணவின் மீது செயற்பட்டு செரித்து சக்தியைக் கொடுக்கிறது. சில சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளில் தம் வயிற்றில் உணவு இல்லையெனில், இந்த அமிலம் உணவுக்கு பதிலாக இரைப்பை மற்றும் முன் சிறு குடலில் மெல்லிய மென்சவ்வாகிய (Mucous membrane) ஐ சாப்பிட ஆரம்பிக்கும். இதனால், இரைப்பை மற்றும் முன் சிறு குடலின் தடைகள் அரிக்கப்பட்டு அல்சர் உண்டாகலாம். இவற்றைத் தவிர, உணவுப்பழக்க வழக்கத்தாலும் அல்சர் வருகிறது. அதாவது,

1. தேவைக்கதிகமாக உணவு உண்ணுதல்
2. எனிதில் செரிக்க முடியாத உணவுகளை உண்ணுதல்
3. அதிகமாக மசாலாப் பொருட்களில் செய் யப்பட்ட உணவு சாப்பிடுதல்
4. புகைத்தல்
5. மதுபானம் அருந்துதல்
6. சரிவர உணவு உட்கொள்ளாமை
7. சரியான நேரத்தில் உணவு எடுத்துக் கொள்ளாமை
8. உணவு பற்றாக்குறை
9. மற்ற நோய்களுக்காக எடுக்கப்படும் மாத்தி ரைகள்
10. உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளைச் சாப்பி டுதல்
11. மூளைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்
12. மன அழுத்தம்
13. பயம்
14. கவலை போன்றவற்றாலும் அல்சர் வர வாம்.

அஸ்ரின் அறிகுறிகள் (Symptoms of Peptic ulcer)

பொதுவான அறிகுறி என்னவென்றால், வயிற்றின் மேற்பகுதியின் நடுப்பகுதியில் ஊசி குத்துவது போன்ற கட்டுப்படுத்த முடியாத வலி உண்டாகும். பொதுவாக, இந்த வலி வயிற்று எரிச்சல் போன்று இருக்கும். அல்சர் வலி என்பது உணவு உட்கொண்ட மறு நிமிடத்தில் இருந்து நான்கு மணி நேரம் வரைக்கும் காணப்படும். அல்சர் களத்தில் (Oesophagus) காணப்பட்டால் உணவு உட்கொண்ட உடனேயே வலி ஆரம்பிக்கும். அல்சர் இரைப்பைப் பகுதியில் இருந்தால் உணவு உட்கொண்ட அரை மணியிலிருந்து ஒரு மணி நேரத்தில் வலி ஆரம்பிக்கும், முன் சிறுகுடலில் அல்சர் இருந்தால், உணவு உட்கொண்ட இரண்டு அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு வலி ஆரம்பிக்கும். சில நேரங்களில் வயிறு காலியாக உள்ள போதும் (Empty Stomach) அல்சர் வலி தெரிய ஆரம்பிக்கும். உணவுகளை உட்கொண்டால் இந்த வலி நின்று விடும். இந்தப் பசியால் ஏற்படும்

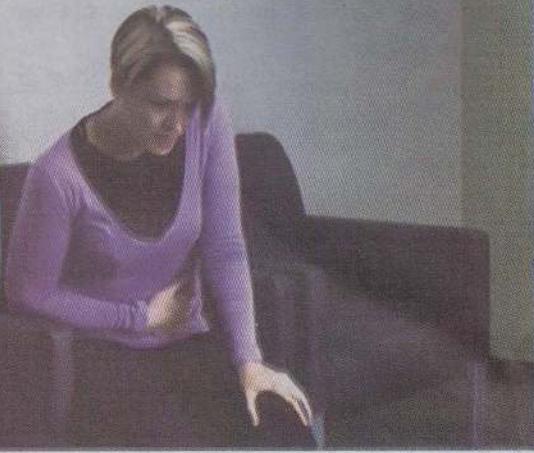
15 ஸ்டீட்ஸ்ஹாப்ஸ் எஃப்ஸ் ரூக்ஷனை அடியும் கடுவீ!

உலகிலேயே மனி தன் பயப்படும் நோய் களில் மருந்து இல்லாததும், பீதியை ஏற்படுத்துவது மான நோய்களில் எயிட்ஸே முன்னணி வகிக்கிறது. இந்நோயை மிக விரைவாகக் கண்டறியும் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்ட கொலம்பியா பல்கலைக் கழக விஞ்ஞானிகள் பல சோதனைகளுக்குப் பிறகு எய்ட்ஸ் நோயை 15 நிமிடங்களில் கண்டறிந்து உறுதிப்படுத்தும், கருவி ஒன்றைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். கைக்கு அடக்கமான இந்தக் கருவியை எங்கும் எடுத்துச் செல்லலாம். ஒரு சொட்டு இரத்தம் கருவியின் குறிப்பிட்ட பகுதியில் செலுத்தப்படும் போது நோய்தாக்கம் உண்டாயின் அதற்கான ஸெல்டீனிர்கிறது. இதன் மற்றொரு சிறப்பம்சம் என்னவென்றால், எய்ட்ஸ் மட்டுமல்ல லாது, பால்வினை நோய், சில வகையான கென்சர் நோய்கள், காச நோய்த் தாக்குதலை அறியவும் கூட இக்கருவி யைப் பயன்படுத்தலாம்.

தடுப்புசியினால் மரணத்தை தவிர்க்கலாம்!

மனிதர்களைத் தாக்கும் மிக முக்கிய வைரஸ் ரேபிஸ் என்று மருத்துவ உலகம் எச்சரிக்கின்றது. விலங்குகளாலும், செல்லப் பிராணிகளாலும் இந்த நோய் தாக்குகிறது. உலகில் ஒவ்வொரு பத்து நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை மனிதர்கள் ரேபிஸ் நோய் தாக்குதலுக்கு ஆளாவதாக புள்ளிவிப் ரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. எல்லா நாய்க் கடிகளிலும் விஷம் கிடையாது. ரேபிஸ் கிருமியால் பாதிக்கப்பட்ட நாய் கடித்தால் மட்டுமே ஆபத்து. சரியான நேரத்தில் தடுப்புசி போட்டுக்கொண்டால் எளிதில் இதைத் தடுக்கலாம். ரேபிஸ் உடலில் பரவி நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கினால் அதன் பிறகு செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை. மரணம் நிச்சயம். வெறிநாயின் எச்சிலிலும் ரேபிஸ் கிருமிகள் உண்டு.

எனவே, ஏற்கனவே காயம் இருந்து அதை நாய் நக்கினாலும் ரேபிஸ் பரவும் என் கின்றது இன்றைய மருத்துவ உலகம்.



வலியானது பொதுவாக அல்சர் உள்ள நோயாளிகளுக்கு விடியற்காலை இரண்டு மணியில் இருந்து நான்கு மணிவரை ஏற்படும்.

மேலும் வயிறு எரிச்சல், வாந்தி, குமட்டல், வாய்வுத் தொல்லை, மலச்சிக்கல், உடல் மெலிவு, சோர்வு, இரத்த வாந்தி போன்றவை இருக்கும்.

அல்சருக்கான உணவு மருத்துவம்

1. வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, நெல்லி, குப்பைமேனி, ஆவாரம் பூ, அறுகம்புல், கடுக்காய், வெந்தயம், முருங்கையிலை ஆகியவைகளைப் பறித்து வந்து வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சம அளவு கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு, இரண்டு தேக்காண்டி அளவை எடுத்து அரை டம்ஸ் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, மாலை உட்கொள்ளவும்.

2. வாழைப்பழம்

அல்சர், நோயாளிக்கு சிறந்த மருந்தாகும். இது வயிற்றில் உள்ள அதிகமான அமிலத் தண்மையை நீக்கி வயிற்றுப்பகுதியில் படிந்து வயிறு எரிச்சலைப் போக்குகின்றது.

3. எலுமிச்சம் பழம்

எலுமிச்சம் பழத்தில் உள்ளது புளிப்பு சுவையுடைய சிற்றிக் அமிலமாகும் (Citric

acid). இதில் தாது உப்புகள் உள்ளன. இவை உணவை எளிய முறையில் செரிக்க உதவுகின்றன. அத்துடன், HCL அமிலத்தின் அமிலத் தன்மையை நடுநிலையாக்குகிறது.

4. கோவா

கோவாவை தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்து பின் வடி கட்டி கிடைக்கும் தண்ணீரை தினமும் 1 டம்ஸர் அளவு இரு வேளை அருந்தி வரல்.

5. கரட்

பொதுவாக எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தும் ஒரு சிறந்த காய். இதில் உள்ள தாது உப்புகள், விட்டமின்கள் அனைத்தும் வயிற்றில் உள்ள அதிகமான அமிலத்தன்மையை நீக்கி உணவு எளிதில் செரிக்க துணை போகிறது.

அல்சர் நோயாளிகளுக்கான உணவு மஞ்சுதுவம்

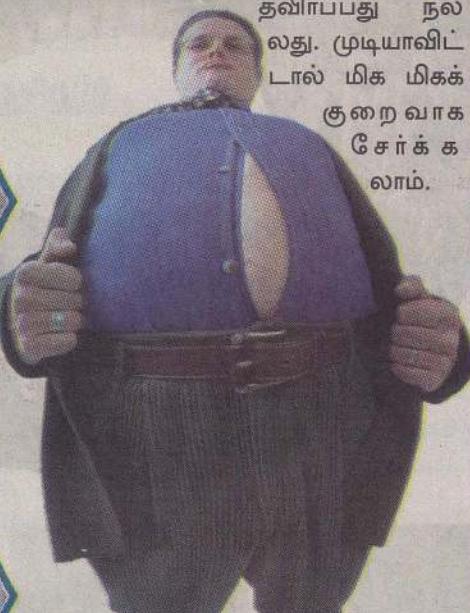
1. அல்சர் நோயாளிகள் தினம் காலை எழுந்தவுடன் இளைநீர், பழைய சோற்று நீர், சீரகத்தண்ணீர், தேன் கலந்த தண்ணீர், தேவையான அளவு குடிநீர் போன்றவை களை உட்கொள்ளலாம்.
2. காலை உணவாக பச்சையாகச் சாப்பிடும் பழங்கள், காய்கள், பழச்சாறுகள் தேவையான அளவு சாப்பிடலாம்.
3. அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் பப் பானி, கோய்யா, திராட்சை, மாதுளை, சப் போட்டா, வெள்ளாரிக்காய், நாவல் போன்ற வற்றை உபயோகிக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

புகைத்தல், மது வகைகள், மாமிச உணவுகள், கோப்பி, எண்ணெய் கலந்த உணவுகள், வறுத்த உணவுகளை இயன்ற அளவு தவிர்க்க வேண்டும். மேற்கூறியவற்றைப் பின்பற்றி னால் வயிற்றுப்புண் குணமாகும். வராமலும் தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

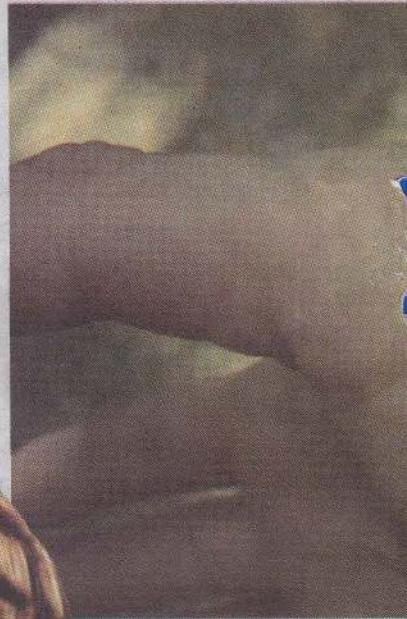
ஆக்கம்:- Dr. நி. தர்வானோதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad.Dip In Counselling Psychology (UK)

சிலரது உடலில் கொழுப்பு கூடுதலாக இருப்பது பரம்பரையான காரணமாக இருக்கலாம். அளவுக்கு மீறியதாக உணவு உண்பது பேராபத்தில் முடியும். கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவை கூடுதலாக உண்பது வும் இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கும். அளவாகச் சாப்பிட்டு உடல் பயிற்சி செய்யாவிட்டாலும் கொழுப்புக் கூடும். நார்ச்சத்துள்ள உணவை கட்டாயமாக உண்ண வேண்டும். தயிர், நெய் மற்றும் இனிப்பு வகைகளை உண்ணக்கூடாது. இறைச்சி வகைகளுக்கும் முட்டைக்கும் தடை போட வேண்டும். குறிப்பாக, முட்டையின் மஞ்சட் கரு அறவே கூடாது. வாரம் ஒரு முறை கோழி இறைச்சி உண்ணலாம். அடிக்கடி மீன் உண்ணலாம். எண்ணெய்யை அறவே தவிர்ப்பது நல்லது. முடியாவிட்டால் மிக மிகக் குறை வாக சேர்க்க வாய்க்காலம்.



உயவில் கொழுப்பு அதிகமா?

பாம்புக் கடியிலைருந்து



→ என்ன பாம்பு

→ பாம்புப் பாம்பு

கொன்டு பாம்பு

→ வீட்டு வளர்வது

வராயல் பாம்பு



நான் துப்ப முடியுமா?



கடித்தது என்று இனங்காலன் அவசியம்
டித்து அதனையும் வைத்தியசாலைக்குக்
செல்ல வேண்டும்
ாவுக்குள் எலி, நவைள
யார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்

Dr. வலிக் கமிஸர்தா
பாஸ்கூக்கடி விசை. வைத்திய நியூயார்.
ஆதார வைத்தியசாலை, மாத்ருணை.

-எஸ். கிரேஸ்-



“பாம்பைக் கண்டால் படையும் நடுங்கும்” என்பது பழமொழியாகும். பாம்பு தீண்டி விட்டது என்று கூறியவுடனே நம் மனதில் எழுவதெல்லாம் மரண பயம். சாதாரணமாக நீர் வழிந்தோடுவது போல ஈரத்தன்மை கொண்ட பாம்பு ஊர்ந்து செல்வதைக் கண்டதும் பயப்படாத எவரும் இல்லை யென்றே கூற வேண்டும்.

அனுராதபுரம், மலையங்களை, மொனரா கலை, தம்புள்ள போன்ற பிரதேசங்களில் வாழும் மக்கள் பாம்புக்கடிக்கு உட்படுவதையும் பாம்பு தீண்டி மரணமடையும் செய்தி களையும் நாம் அன்றாடம் கேட்கின்றோம். ஆனால், அன்மைக் காலமாக வரண்ட வலயங்களைக் கைவிட்டு விஷமுள்ள பாம்பு வகைகள் கொழும்பை அன்மித்த தலங்கம வடக்கு, பெலவத்தை போன்ற பிரதேசங்களில் விஷப் பாம்புகள் வாழ்வதாக அறியக் கிடைக்கப் பெற்றுள்ள செய்திகள் கூறுகின்றன. இதற்கு உதாரணமாக அன்மையில் பெலவத்தைப் பகுதியில் வாழ்ந்த பெண் இத்தகைய விஷப் பாம்புக் கடிக்கு உட்பட்டு மரணமடைந்ததைக் கூறலாம். மிகவும் வரண்ட பிரதேசங்கள் கிராமப் பகுதிகள் அல்லது



நகரப் பகுதிகள் என்பவற்றில் அன்மைக் காலமாக விஷத்தன்மை கொண்ட பாம்புகள் அதிகரித்துள்ளதாகக் கூறப்படுகின்றன.

இத்தகைய விஷமுள்ள பாம்புகளின் விஷத்தின் அளவு ஒருவரின் உடலுக்குள் சென்றிருந்தால் அந்நபர் வாழ்வதற்கு அதிகளவு பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டும். பொருத்தமான சிகிச்சையளித்து பாம்பு தீண்டி நபரை வாழ்வைக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இன்றைய நலீன விஞ்ஞான முறைகளில் உள்ளன. இத்தகைய சிகிச்சை முறைகள் தொடர்பாக மாத்தளை ஆதார வைத்தியசாலையின் விசேதத்துவ வைத்திய நிபுணர் Dr.லலித் அபேவர்தன அவர்கள் பல விபரங்களைக் கூறினார்.

கே: பாம்புகளை விஷத்தின் அடிப்படையில் பிரிக்க முடியுமா?

ப: விஷத்தன்மை அதிகம் கொண்ட (Venomous) மற்றும் விஷத்தன்மையற்ற



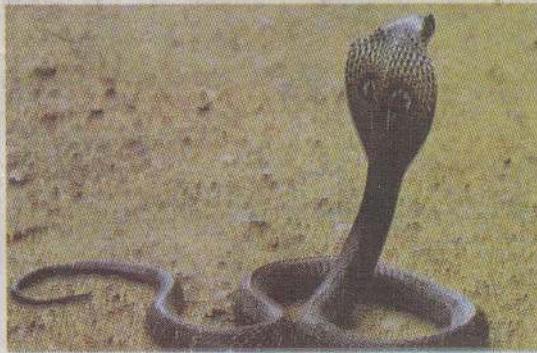
(Non Venomous) பாம்புகள் என இரண்டு வகையாக வகைப்படுத்தலாம்.

விஷம் அதிகமுள்ள பாம்புகளுக்குள் விரி யன் (Wiper) மணல் விரியன் (Kraip) நாகம் (Cobra) கண்டங் கருவளை என்ப வற்றை அடக்கலாம். விஷம் அற்ற அல்லது விஷம் சற்றுக் குறைவாக உள்ள பாம்புகளாக சாரை, பச்சை விரியன் போன்ற பாம்புகளைக்

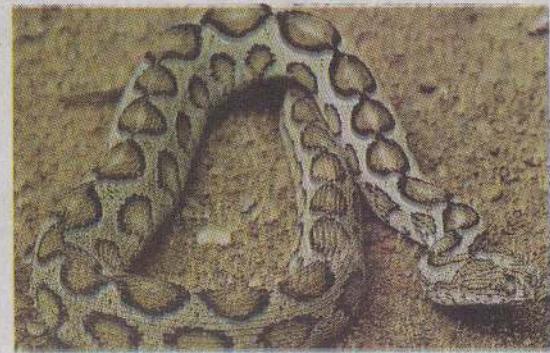
எத்தகைய மருந்து வகைகளை வழங்க வேண்டும் என்பதையும் தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம்.

கே:பாம்பு தீண்டியதும் வீட்டில் செய்ய வேண்டிய முதலுதவிக் கிகிச்சைகள் எவை?

ப:பாம்பு தீண்டிய இடத்தை முதலில் சவர்க்காரம் கொண்டு நன்றாகக் கழுவி அருகில் உள்ள வைத்தியசாலைக்குக்



விஷம் அதிகமுள்ள நாகம், விரியன் போன்ற பாம்புகள்



விஷத்தன்மையற்ற சாரை, பச்சை விரியன் போன்ற பாம்புகள்



குறிப்பிடலாம், ஏனென்றால் பாம்பு தீண்டியவுடன் தீண்டிய பாம்பு எந்த வகையைச் சேர்ந்த பாம்பு என்பதைக் கண்டறிந்தால் அதற்கேற்ற வகையில் நோயாளிக்குக் கொடுக்கப்படும் கிகிச்சை வித்தியாசப்படும்.

பாம்பு தீண்டியதும் தீண்டிய பாம்பை அடித்து வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு வருவதன் மூலம் நோயாளியின் உயிரைக் காப்பாற்ற எத்தகைய சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதையும் படிப்படியாக

கொண்டு செல்வதே மிகச் சிறந்தது.

இதனை விட கலவரமடைந்த அநேகர் பாம்பு தீண்டிய இடத்தில் சிறு கீறல் ஒன்றை ஏற்படுத்தி அந்த இடத்திலுள்ள மேற்தோலை நீக்குவார்கள், இதன் மூலம் பாம்பின் விஷம் மிக விரைவில் இரத்தத்துடன் பரவி உடல் பூராகவும் சென்று விடும். இன்னுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் பாம்பு தீண்டிய இடத்தின் மேற்பகுதியில் இறுக்கமாக ஒரு பட்டியைக் கட்டுவார்கள். இத்தகைய நிலையில் பட்டி

கட்டப்பட்ட காயமுள்ள பகுதிக்குக் கீழ் உள்ள பகுதி வீக்கமுறை தொடங்கும். மற்றும் பாம்பு தீண்டிய இடத்தில் செர்நிகர் அல்லது வேறே தேனும் (Chemical) போடுவதோ சிங்கள வைத்திய சிகிச்சைகளோ செய்யக்கூடாது. இதன் மூலம் காயம் ஏற்பட்ட பகுதியைச் சுற்றியுள்ள பகுதி இறந்து விடும் (Necrosis) இதன் காரணமாக மிகப் பெரிய காயம் ஏற்பட்டு (பாம்பின் நஞ்சு) உடல் பூராகவும் பரவி உடலில் குருதி கெட்டியாகு தலின் மற்றும் குருதிச் சுற்றோட்டம் குறை வடையும். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் (Brufen) புருபன் அஸ்பிரின் (Asprin) மருந்து வகைகளையும் பொட்டாசியம் அதிகமுள்ள இளநீர் குறும்பை பானங்கள் என்பவற்றையும் உட்கொள்ளக் கூடாது. அவ்விதம் நோயாளி அவற்றை அருந்தினால் நோயாளியின் சிறு நீரகம் செயலிழந்து விடும். விஷம் உடலில் பரவியதும் குருதியிலுள்ள என்னைச் சூழ்நிலையை செங்குருதி சிறு துணிக்கைகள் (Haemolysis) பிரிவடையத் தொடங்கும். சரியான சிகிச்சைகள் கிடைக்கும் வரை நோயாளியை களைப்படைய விடக்கூடாது. கை கால்களை ஆட்டுதல், நடத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளின் காரணமாக விஷம் உடல் பூராகவும் மிக விரைவில் பரவிச் செல்லும்.

கே: பொதுவாக சுகல விதமான பாம்புகள் தீண்டினாலும் வெளிப்படுத்தும் குணங் குறிகள் ஒரே வகையானதாக இருக்குமா?

ப: இல்லை, விரியன் வகையைச் சேர்ந்த புள்ளி விரியன் மணல் விரியன் ஆகியவை தீண்டியதன் பின்னர் தீண்டிய காயத்திலிருந்து குருதி நீராக வெளியேறும்.

கடித்த கண்ணைச் சுற்றியுள்ள தசைகளின் செயற்பாடுகள் குறைவடைவதன் காரணமாக கண் பார்வை குறைவடையும். ஏதேனும் பொருளைப் பார்த்தால் இரண்டு இரண்டாக புலப்படும். (Double Vision) தோலின் அடிப்பகுதியில் குருதியின் சிவப்பு நிறம் தெரியும். சிறுநீருடன் சிவப்பு துணிக்கைகள் வெளியேறுவதோடு தேயிலைச் சாயத்தின் நிறத்தில் சிறுநீர் வெளியேறும் இதனை (Hemoglobinuria) என்பர்.

கண்டங்கருவலை என்ற வகைப் பாம்பு தீண்டி விஷம் உடலில் ஏறியிருந்தால் மூச் செடுக்கக் கஷ்டமாக இருக்கும். வயிற்றில் வலி, பேச முடியாமல் போதல் மற்றும் காயம் வீங்கத் தொடங்கும். இதனை சுவாசம் செய விழுத்தல் என்று குறிப்பிடலாம். அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் கண்டங்கருவலை (Kraip) என்ற பாம்பு தீண்டியதா என்பதே தெரிவ தில்லை. பாம்பின் விஷம் உடலுக்குள் சென்று சுவாசத் தொகுதியைச் செயலிழக்க வைத்து விடும். இதன் காரணமாக இரத்த



சுற்றோட்டம் செயலிழக்கும். (Circulatory Failure) இதயத் துடிப்பு நின்றுபட்டுப் போய் (Cardiac Failure) கண்பார்வை குறையத் தொடங்கும்.

கே: உடலில் விஷம் ஏறிய பின்பு சிறியவர்கள் பெரியவர்கள் யாவருக்கும் ஒரே விதமான குணக்குறிகள் ஒரே நேரத்தில் ஏற்படுமா?

ப: சிறியவர் பெரியவர் அனைவருக்கும் (Body Weight) உடல் நிறை (Immuinity) நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்பவற்றைப் பொறுத்து வேறு படலாம்.

இன்னும் சில நேரங்களில் பாம்பு தீண்டிய பின்பு மிகக் குறுகிய நேரத்தில் விஷம் இல்லாமல் போகவும் இட்டமுண்டு. அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு நப்பரை பாம்பு தீண்டி னாலும்

உடலில் விஷம் பரவிச் செல்லாது.

இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் நோய்க்குணங்குறிகள் புலப்படுத்தும் விதம் வேறுவிதமாக மாற்றமடையலாம். சில நேரங்களில் நோயாளி யிடம் எத்தகைய குணங்குறிகளும் தென் படாமல் நோயாளி இறந்து போகக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

கே: என்ன பாம்பு என்பதை அடையாளம் காண முடியாத விடத்து உடலில் விஷம் ஏறிய நோயாளி ஒருவருக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்படுகின்றது?

ப: வைத்தியசாலைக்கு வந்ததோடு Preliminary test (ஆரம்ப சிகிச்சை) நடைபெறும். அதாவது WBCT (Whole Blood Clothing time) என்று அதனைக் குறிப்பிடலாம். இங்கு சிவப்பு துணிக்கைகளின் பிரிகையடையும் வேகம் அதிகமானால் அதிக விஷமுள்ள பாம்பு தீண்டியதாக அனுமானிப்பார்கள். இதனாடிப் படையில் (Antivenom) தடுப்புசி வழங்கப் படும். திரும்பவும் 6 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு முறை WBCT பரிசீலனை நடாத்தப்படும். இதற்கிடையில் சுவாசத் தொகுதி சிறுநீரகம், இதயம் என்பவற்றைப் பரிசீலித்து அவற்றின் செயற்பாட்டில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் உள்ளதா என்பதை அறிந்து சிகிச்சை விரைவில் செய்யப்படும்.

எனினும், சில நேரங்களில் விஷம் உடலில் பரவியமை காரணமாக சில அவயங்கள் செயலிழந்து மரணம் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

பாம்பின் விஷம் உடலில் பரவி வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல தாமதமாகினால் சிறுநீரகம், இதயம் மற்றும் சுவாசத் தொகுதி என்பன முறையான விதத்தில் செயற்படாமல் போகலாம். அதன் காரணமாக நோயாளி மரணிக்கக்கூட நேரிடலாம். சில நேரங்களில் வைத்தியசாலையில் வழங் கப்படும் விஷமுறிவு (Antivenom) மருந்துகள் நோயாளிக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத் தக்கடூம். இதன் காரணமாகவும் சில நேரங்களில் மரணம் ஏற்பட இடமுண்டு. ஆனால், தீண்டிய பாம்பினை அடையாளம் காணக் கூடியதாக இருந்தால் இத்தகைய பிரச்சினை கள் ஏற்படாமல்

தடுக்கலாம்.

கே: நாம் பாம்புக் கடியிலிருந்து தப்பி வாழ்வது எப்படி?

ப: சற்று நிதானமாக யோசித்துப் பார்த்தால் பாம்புகளை நாமே எம்மிடம் வரவழைத்துக் கொள்கின்றோம். வீட்டின் வளவுகளுக்குள் இலை குழைகள் விழுந்து நிரம்பி இருந்தால் பாம்புகள் குடும்பத்துடன் வாழும். கற்குவியல்கள், மரப்பலகைகள், தென்னோலைகள், தென்னைம் மட்டைகள் என்பன பாம்புகள் முட்டையிட ஏற்ற இடங்கள் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வீட்டினுள்ளே இருக்கின்ற சிறு ஓட்டைகள், உடைந்த மதில்கள் என்பவற்றைச் சீர் திருத்தி நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும், சிறு குழந்தைகள் விளையாடும் விளையாட்டுச் சாமான்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து உதறி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எலிகள் மற்றும் தவளைகள் பெருகாமல் பார்த்துக் கொள்வதன் மூலமும் பாம்புகள் வராமல் தடுக்கலாம்.



“வீட்டில் மனைவியோடு பிடிக்கல் அதிகமா இருக்கு டொக்டர்”

“இருக்கலாம். அதுக்காக குணமாகியும் உங்களை டிஸ்டாஞ்ச் பண்ணாம இருக்க முடியாதே?”



ஞாவல்

முறிகையின் போய் : நாவல்

தாவரப் போய் : Eugenia Jambolana

தாவரக் குடும்பம் : Myrtaceae

வேறு போய்கள் : நாகை, நம்பு, சம்பு, சாதவம், ஆரூக்கம், நேரேடு, நவ்வல் சாட்டுவலம், சாம்பல், சுரபிபத்திரை.

வகையான் : வெள்ளை நாவல், கரு நாவல், கொடிநாவல், குழிநாவல், மற்றும் சம்பு நாவல்.

யங்கத்துமி யாக்கங்கள் : இலை, பட்டை, பழம் மற்றும் வேர் முதலியன்.

வளரியல்லு : நாவல் ஒரு பெரிய மரவகையைச் சேர்ந்தது. சிறப்பாக ஆற்றோரப் படிகைகளில் மற்றும் கடற்கறையோரங்களில் நன்கு வளரும்.

நன்மை : இம் மரம் பலம் வாய்ந்ததாக இருக்கும். இலைகள் ஒரே மாதிரி இருக்காது. மாறுபட்டு இருக்கும். இலை நூணி கூர்மையானது. அரசு இலை போல் இருக்கும். இலைப்பரப்பு வழவழைப்பாக ஒளிரும் தன்மையுடன் இருக்கும். ஒளி ஊடுஞ்சிச் செல்கின்ற புள்ளிகள் நிறைந்தவை.

நாகப்பழம் உருண்டையாகத் தோன்றும். பரிமாணங்கள் ஒரே மாதிரி இருக்காது. கனியின்

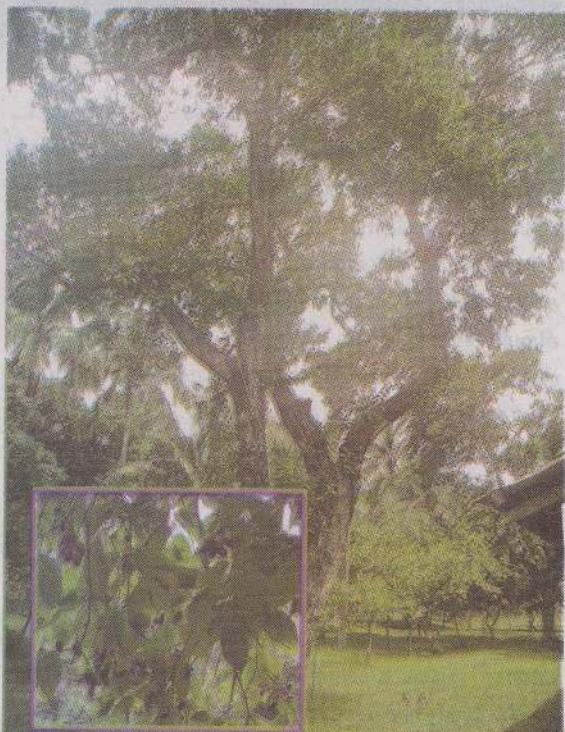
நிறம் கரு நீலம். மிகுந்த சாற்றுடன் இருக்கும். உண்ணக்கூடிய பழம். சிறிது துவர்ப்பாக இருக்கும்.

மழுஷுவப் யான்கள் :

- தளர்ச்சி அடைந்த நாடி நரம்புகளை ஊக்கப்படுத்தும்.
- இதன் துவர்ப்பு குருதியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

செய்யும்.

- குருதிக் கசிவை நீக்கும்.
- தாதுக்களை உராமாக்கும்.
- பழம் குளிர்ச்சி தரும். சிறுநீரைப் பெருக்கும்.
- இதன் வித்து நீரிழிவைப் போக்கும்.
- நாவல் கொழுந்துச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, 2 ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டைத்தூள் சிறிது சேர்த்துக் காலை, மாலை கொடுக்க செரியாமை, பேதி, தீரும்.
- இதன் இலை, கொழுந்து, மாங்கொழுந்து





போன்றவற்றை சம அளவு அரைத்து நெல்லிக்காய்வை தயிரில் கலக்கிக் கொடுக்கச் சீதபேதி, கடுப்புடன் போகும் நீர்த்த பேதி, இரத்த பேதி தீரும்.

- விடையைத் தூள் செய்து 2 முதல் 4 கிராம் அளவு தினமும் உட்கொள்ள, நாளைவில் நீரிழிவு நோயில் சர்க்கரை அளவு குறையும்.
- நாவல் மரப்பட்டைத் தூளை மோரில் கலந்து குடிக்க, பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு தீரும்.
- இப்பட்டையை அரைத்து அடிப்பட்ட காயம், வீக்கம் முதலியவற்றின் மேல் போட, அவை குறையும்.
- மா, நாவல் மரப்பட்டையைச் சம அளவில் மண் சட்டியில் போட்டுக் காய்ச்சிய கசாயத்தை 30 மி.வி. அளவு காலை, மாலை குடித்தாலும் சீதபேதி, ஆசன எரிச்சல் குணமாகும்.
- பட்டை கசாயத்தில் வாய் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் ஆறும்.
- கோப்பி, ஒ அதிக அளவில் குடித்தால் அடிக்கடி பித்த வாந்தி வரும். இதற்கு நாவல் பட்டைக் கசாயம் கற்கண்டு சேர்த்து 3 - 6 வேளை 10 - 20 மி.வி அருந்த வாந்தி நிற்கும். செரிமானம் நன்கு நடைபெறும்.
- நாவல் பட்டை கசாயம் 5 - 6 நாள் 30 மி.வி. குடிக்க ஆறாத புண் ஆறும். புண்ணென்று இதனால் கழுவலாம். நாவல் பட்டை எரித்த

சாம்பலை தேங்காய் எண்ணென்று ஆறும். மத்தித்துப் போட ஆறாத புண்கள் ஆறும்.

- நாவல் தளிரை அரைத்து சிறு குழந்தைகளுக்கு மேலே பூசி குளிப்பாட்ட வெப்பத்தாக்குதல் குணமாகும்.
- மிளகு சேர்த்து அரைத்துக் கொடுக்க மலங்கட்டும்.
- நாவல் பழத்தைத் தளியாகவே சாப்பிடலாம்.
- இதயத்திற்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கும்.
- இதயத் தசைகள் உறுதிப்படும்.
- குருதி ஊறும்.
- குருதி கெட்டிப்படும்.
- ஆசன எரிச்சல் தீரும்.
- மலக்கட்டு ஏற்படும்.

ஞியு:

நாவல் அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் ஜலதோசம், ஜன்னி உண்டாகும். தொண்டை கட்டி டொன்சில் வளரும். வீங்கும். பேச முடியாமல் தொண்டை கட்டிக் கொள்ளும். அதனால் குறிப்பிட்ட அளவில் உண்ண வேண்டும்.

தொகுப்பு : சுபா



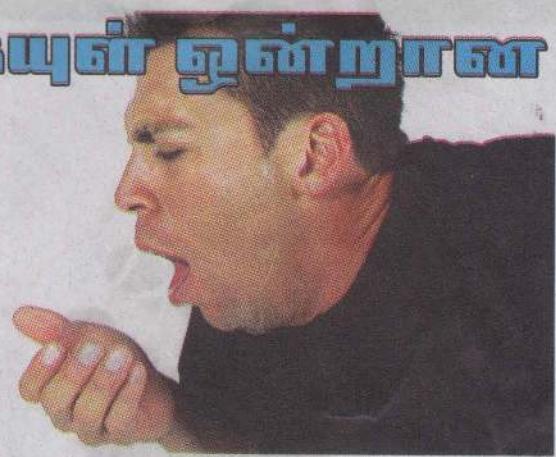
“நம்ம தலைவரோடு ராசிக்கு, இன்னைக்கு குடும்பத்துல குழப்பம்னு போட்டிருக்காங்களாம்”

“சரி அதுக்காகவா இவ்வளவு கவலையா இருக்காரு?”

“எந்தக் குடும்பத்துலு போலையாமே”

இருமல் வகைகள் ஒன்றான்

இருமல் வகைகளுள் இதுவும் ஒருவகை இருமல் ஆகும். இதனை கக்குவான் என்றும் குக்கல் என்றும் அழைப்பர். சாதாரண இருமலுக்கும் கக்குவான் இருமலுக்கும் பல வேறுபாடுகள் உண்டு. கக்குவான் இருமல் என்றால் தொடர்ந்து பத்துப் பதினெண்து முறை இடைவெளியே இல்லாமல் இருமல் வரும். அந்த நேரம் முழு வதும் மூச்சக் காற்று வெளியேறுகிறது. இதைத் தொடர்ந்து காற்றை நீண்டநேரத்துக்கு அவசரமாக உள்ளிழுப்பதால் ஒரு சத்தம் ஏற்படுகின்றது. காற்றுக் குழாயின் மேல்மூனை சற்றுச் சுருங்கி இருப்பதாலேயே இந்தச் சத்தம் வருகின்றது. இதனையே கக்குவான் இருமல் என்பர்.



குக்கலுக்கான காரணம்

கக்குவான் இருமலுக்கு பெர்டுசிஸ் என்ற ஒரு வகை பற்றீரியாலே காரணமாகும். இந்த வகை பற்றீரியாக்கள் மிகச் சிறியதாகவும் கம்பி போன்ற அமைப்பாகவும் கொண்டிருக்கும். இந்த பற்றீரியாக்கள் நம்

கக்குவான்



சுவாசக் குழாய்களின் மேற்புறத்தை ஆக்கிரமித்து அங்கு வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடும். கக்குவான் இருமல் உலகின் அணைத்து நாடுகளிலும் காணப்படுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அத்தோடு, வயது வித்தியாசமின்றி எல்லா வயதினரையும் தாக்கக்கூடிய நோய் இது. எனினும், இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளை அதிக அளவில்

தாக்குகின்றது.

வேறு நோய்களை ஏற்படுத்தலாம்

கக்குவான் இருமல் என்பது நிமோனியா, நுரையீரல் செயல் இழுக்கம், ஹெர்னியா நடுக் காது பாதிப்பு போன்றவற்றில் கொண்டு விடலாம். மிகச்சிறிய குழந்தைகள் தொடர்ந்து கக்குவான் இருமலால் பாதிக்கப்பட்டால் மூளையில் கூட்சில் இரத்தக் குழாய்கள் வெடித்து விடக்கூடும்.

கக்குவான் இருமல் கிட்டத்தட்ட ஆறு முதல் எட்டு வாரங்கள் வரை இருக்கும். முதல் கட்டமாக ஓரிரு வாரங்களுக்கு மூக்கு ஒழுகல், இலேசான இருமல், காய்ச்சல், பசியின்மை ஆகியவை கக்குவான் இருமலின் முற்றுகை தொடங்கி விட்டதை உணர்த்தும்.

அடுத்த கட்டம் இரண்டு முதல் நான்கு வாரங்களுக்கானது. அப்போது இருமலின் எண்ணிக்கையும் தீவிரமும் அதிகப்படும். சிலருக்கு வாந்தி வரலாம். இருமும்போது முகம் சிவந்து கண்கள் பிதுங்கி நாக்கு வெளியே நீட்டிக்

கொள்ளும். இக் கட்டத்தில் கொட்டாவி, தும்மல், உணவு அருந்துதல் போன்ற எதைச் செய்தாலும் இருமல் ஆரம்பிக்கும். கடைசி ஓரிரு வாரங்களில் இருமலின் தீவிரம் படிப்படியாகக் குறையும்.

முதல் தொடர் இருமல் ஆரம்பித்தவுடனேயே மருத்துவரிடம் செல்வதுதான் இந்நோயை அனுகும் சிறந்த முறையாகும். ஆனால், சுவாசக் குழாயில் தொந்தரவு தோன்ற ஆரம்பிக்கும் போதே மருத்துவரை அனுகுவது மேலும் புத்திசாலித்தன மாகும்.

வேகமாய்ப் பரவுதல்

மனிதருக்குள் மிக வேகமாகப் பரவக்கூடிய நோய்களில் கக்குவான் இருமலும் ஒன்றாகும். இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நோயாளி ஒவ்வொரு இருமலின் போதும் கோடிக்கணக்கான பற்றியியாக்களை வெளியேற்றுகிறார்.

பெரியவர்களைவிடக் குழந்தைகளை இந்நோய் அதிகம் தாக்கக் காரணம், குழந்தைகளுக்கு உடலில் தடுப்புச் சக்தி குறைவு என்பதே ஆகும். இரண்டு வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளையே தாக்கும் வீதம் அதிகமாக இருந்தாலும் அதற்கடுத்த தாக் கு ஆறு வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளைத் தாக்கும் வீதம் அதிகமாகும். அதற்கடுத்து படிப்படியாக வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க தாக்கும் வீதமும் குறைவடையும்.

வாய் துர்நாற்றம் நீங்க

★ நமது வாய் நாறு கிறதா என நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடியாது. வாயைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளா விட்டால் வாய் துர்நாற்றம் வீசும். இதற்கு எலுமிக்க பழச் சாறையும், புதினாச் சாறையும் சரிபாதியாக அரை லீற்றர் நீரில் கலந்து வாய் கொப்பளித்தால், வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும். தவிர, கிராமபை வாயில்போட்டு மென்று வருவதும் அந்த தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம்.

Tips



தடுப்பு மருந்து

குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மாதம் முடிவடைந்ததும் இதற்கான தடுப்புசியைப் போடவேண்டும். மாதத்திற்கு ஒருமுறை வீதம் மூன்று முறை இதற்குரிய தடுப்புசி வழங்கப்படும். இம் மருந்து கக்குவான் இருமலுடன் டிப்தியா, பெட்டனஸ் ஆகிய நோய்களையும் தடுக்கும்.

பிறகு ஒன்றரை வயதில் ஒரு முறையும் நாலரை வயதில் ஒரு முறையுமாக இத் தடுப்புசியை மீண்டும் போட வேண்டும்

- ஜேயா

“நீங்க

வருமானத்துக்கு அதிகமா சொத்து சேர்த்து வச்சிருக்கிங்க”

“அதை என் மனைவிக்கிட்ட சொல்லுங்க சேர். அவதான் எப்ப பார்த்தாலும் ‘என்ன பெரிசா சொத்து சம்பாதிச்ச வச்ச இருக்கிங்க’னு என்னை குறை சொல்லிட்டே இருக்கா”



தொண்டை

புண், தொண்டை கரகரப்பு, கழுத்தில் வலி, தொண்டை வலி ஏற்பட்டு அன்டிபயோடிக் வில் ஸலகள் எடுத்தும் சுக மாகாத நிலை போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் அதனை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். அது சில ஆபத்துக்களில் கொண்டு போய் விடலாம். அத்தகைய சந்தர்ப் பங்களில் எ. என். டி. (E. N. T.) மருத்துவரை நாடி உரிய சிகிச்சை பெறுவதே மேல்.

மது அருந்த வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டால் மது நம் உடலில் உள்ள நீர்ச் சத்தைக் குறைத்து விடுவதால் ஒரு கிளாஸ் பியர் குடித்தால் அதன் பின் இரண்டு கிளாஸ் தண்ணீர் குடித்து விடுங்கள்.

* சிலர் பேசத் தொடங்கியதுமே கந்தகம் கூக்குரலையும் ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அதனைக் கைவிட்டு குரலைக் குறைத்துப்

உணவு குழாயையும் வாயையும் இணக்கும் பகுதி

மென்மையான மேலண்ணம்



கருக்கு தொண்டை

எனினும், பின்வரும் முன்னெனச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டால் முன் கூட்டியே தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட பல நோய்களை யும் ஆபத்துக்களையும் தவிர்க்கலாம். அந்த வகையில் தொண்டையைப் பாதுகாக்கும் சில முறைகளைப் பற்றி பார்ப்போம்.

* தினமும் பலமுறை நீர் அருந்துங்கள். அப் போதுதான் குரல் வளையை அதிகம் பயன் படுத்தியிருந்தால் கூட அதற்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். தொண்டைப் பாதிப்புகளும் குறையும்.

* குரல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் ஆண்களை விட பெண்களுக்கே அதிகம் ஏற்படுகின்றன என ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. பெண்கள் கிச்கிச்செவன வித்தியாசமான குரலில் அவர்கள் தங்களுக்குள் செய்தி பரிமாறிக் கொள்வதும் இதற்கு ஒரு காரணமாகும். எனவே, செயற்கைக் குரலில் பேசுவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* புகைப் பழக்கத்தை முற்றாகத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கு மதுப் பழக்கமும் கூடாது. ஒருவேளை

பேசப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது மெதுவான குரலில் பேச வேண்டும்.

* தொண்டையில் வலியோ காகரப்போ ஏற்படத் தொடங்கியவுடனேயே குரலைப் பயன் படுத்துவதைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தி விடுங்கள்.

* சில தகவல்களை SMS எஸ். எம். எஸ். எனும் குறுந் தகவல் முறை மூலமே அனுப்பலாம். அல்லது பெறலாம். அத்தகைய தகவல் களை தொலைபேசியில் பேச வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.

* கோப்பி, தேநீர் போன்ற வற்றைக் குறையுங்கள்.

இத்தகைய நடவடிக்கைகளை கையாளும் போது தொண்டை சம்பந்தமான பல வேறு கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்யலாம்.

இருஞ்சித்



'ஒழசம்' தொடர் டொக்டர் தேவானந்தனுக்கு 'வி' அவார்டஸ் (V-Awards) விருது



பாகத்தினால் தலையை தடவி மடியில் வைத்து தாலாட்டி வளர்த்தாலும் விதியின் கோரப்பிழியில் இருந்து சில குழந்தைகளை ஒளித்து வைக்க முடியாது. ஓடிசம் குழந்தைகளினால் அவர்களின் பெற்றோர் வாழ்க்கை முழுவதும் அழுது புலம்பி பூமிக்கு உரமாகும் யதார்த்தமும் அதுதான். ஆணாலும், ஓடிசம் பிள்ளைகளை மீண்டும் நல்ல நிலைக்குக் கோண்டு வரும் ஒரு உண்ணதமான மனிதர் இருக்கிறார். அவரது உண்ணதமான சேவைக்காக சர்வதேச தன்னார்வ தொண்டர்கள் தீண்ம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதன் ஒரு தசாப்த தீண்ம் பூர்த்தியை முன்னிட்டு இலங்கையில் அமைதியாக சேவையாற்றும் தன்னார்வத் தொண்டர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட உயரிய விருதுதான் 'V' விருது. இவ்விருது முதல்முறையாக Dr. தேவானந்தனுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

ஜக்கிய் நாடுகள் சபையினால் சர்வதேச தன்னார்வத் தொண்டர்கள் தீண்ம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதன் ஒரு தசாப்த தீண்ம் பூர்த்தியை முன்னிட்டு இலங்கையில் அமைதியாகச் சேவையாற்றும் தன்னார்வத் தொண்டர்களை தேர்ந்தெடுத்து அவர்களைக் கொரவப்படுத்தும் முகமாக "V Awards" விருது வழங்கும் வைபவம் இரத்மலானையிலுள்ள Stain Studio வில் அண்மையில் இடம்பெற்றது.

மற்றவர்களின் நலனுக்காக பங்காற்றும் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்டோர் தங்களை இவ்விருதுக்காக இணைத்துக்கொண்டார்கள்.

இந்த மிகப்பிரமண்டமான நிகழ்வுக்கு வந்து குவிந்திருந்த விண்ணப்பப்படிவங்கள் அனைத்தும் எந்த வித ஜாதி, மத, இன-

பேதமும் இன்றி நடநிலையாகக் கவனிக்கப் பட்டன. அத்துடன், போட்டியாளர்களினது தனித்திறமைகள், அவர்கள் சமூகத்திற்குச் செய்யும் அர்ப்பணிப்புகள், அவர்களால் நாட்டுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் என்பன அனைத்தும் தனித்தனியாக அக்குவேறு ஆணிவேறாக பார்க்கப்பட்டன. அண்மையில் நடுவர்களினால் அத்தனை பேருக்குள்ளாம் 26 தன் னார்வத் தொண்டர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு கொளவப்படுத்தப்பட்டனர். இறுதி நிகழ்வு இரத்மலானையிலுள்ள Stain Studioஇல் அன்மையில் இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வுக்கு சிறப்புச் சேர்ப்பதற்காக Flavia Pansieri (EXECUTIVE COORDINATOR UNITED NATIONS VOLUNTEERS) ஜேர்மனியில் இருந்து வந்திருந்தார்.

இறுதியாக 15 தன்னார்வத் தொண்டர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு அவர்களுள் முதலாவதாக எமது சுக்வாழ்வு சுஞ்சிகையின் ‘ஓடிசம்’ புகழ் Dr. தேவானந்தன் தெரிவு செய்யப்பட்டார். இவரது சேவைகள் இவரது அர்ப்பணிப்புகள் இவரது விடாழியற்சிதான் இன்று உல

குக்கே இவரை அடையாளப்படுத்தியுள்ளது. இது யாழ். மண்ணுக்குக் கிடைத்த மாபெரும் பேறு.

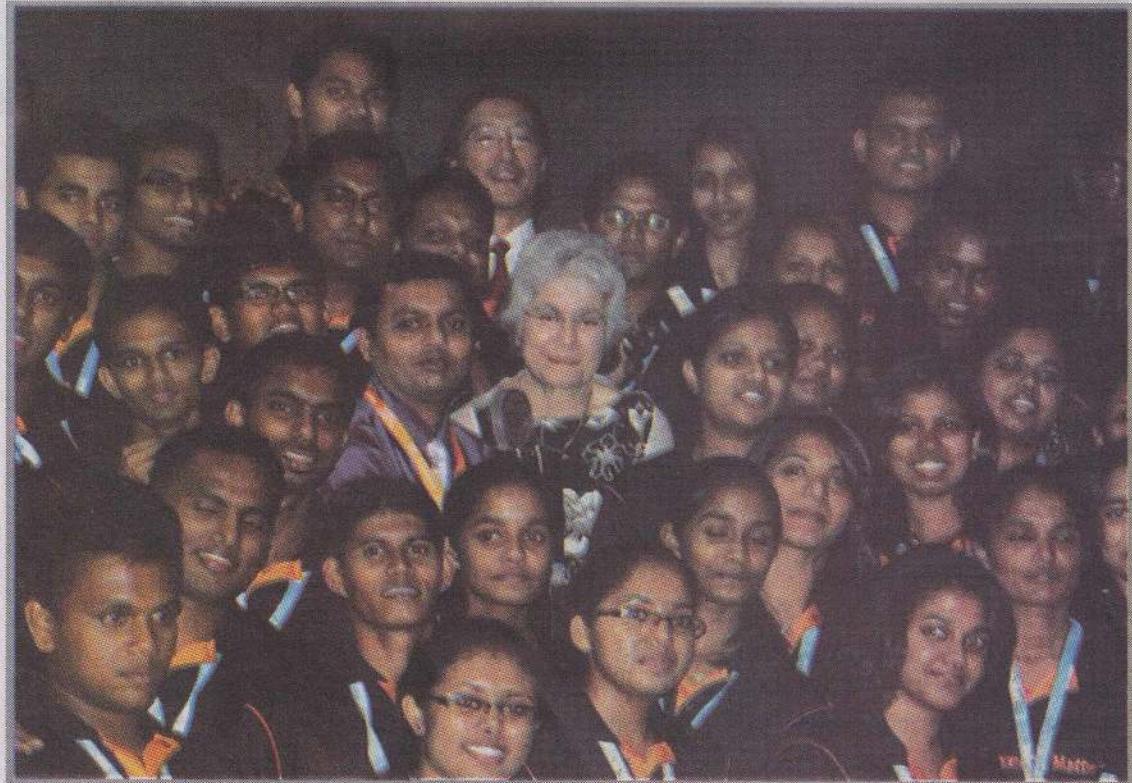
இவர் Osilmo Autism Centre எனும் தொண்டு நிறுவனத்தை நடாத்தி வருகிறார். இவர் செய்யும் இத்தகைய சேவைகள் ஓடிசம் பிள்ளைகளின் எதிர்கால நல்வாழ்வுக்கு வழிசை மைத்துக் கொடுக்கிறது என்றால் அது மிகையாகது.

இவரது இணையத்தளம்:

<http://www.osilmo.com>

ஓடிசம் எனும் குறைபாடு கொண்ட பிள்ளைகளை இவர் கையாளும் விதம் முற்றிலும் வேறுபட்டது. அப்பிள்ளைகளும் சமுதாயத்தில் ஒரு சராசரியான மனிதனாக வரவேண்டும் என்று அரும்பாடுபடுகிறார்.

இவரின் முயற்சிகளுக்கு நாமும் வாழ்த்து களைக் கூறும் அதேவேளை, இவரின் தன்னலம் பாராத இந்தச் சேவை, தொடர்ந்து இலங்கை மட்டுமின்றி உலகிலுள்ள அனைத்து பகுதிகளுக்கும் செல்ல வேண்டும் என எதிர்பார்க்கின்றோம்.



வயிற்றில் வளரும் குழந்தையும் 'கெபெய்னும்'

கர்ப்பினிப் பெண்கள் தெருவோரக் கடைகளில் கோப்பி பருகுவதை தவிர்க்கவேண்டும் என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். அதிக அளவில் கெபெய்ன், கருக் குழந்தையைப் பாதிப்பதோடு கர்ப்பினிகளுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறதாம். எனவேதான், தெருவோரக் கடைகளில் கோப்பி பருகுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று ஆய்வாளர்கள் அறிவுறுத்தி யுள்ளனர்.

இங்கு உப்போஸி

அதேபோல் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் அதி கமாக கோப்பி அருந்தினால் பிறக்கும் குழந்தைகள் எடை குறைவாகப் பிறக்கும் என்று இங்கி லாந்தில் உள்ள ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். எனவே, வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட கோப்பி யாகவே இருந்தாலும் நாளொன்றுக்கு 2 சிறிய கப் கோப்பி பருகுவதில் தவறில்லை என்றும் அவர்கள் கூறியுள்ளனர்.

இங்கிலாந்தில் உள்ள லீட்ஸ், லெய்செஸ்டர் பல்கலைக் கழகங்கள் இணைந்து இந்த ஆய்வினை மேற்கொண்டன. சுமார் 2,500 கருவற்ற பெண்களிடம் விளாத்தாள்கள் கொடுத்து பதிலளிக்குமாறு செய்தனர். இதில் அவர்கள் நாளொன்றுக்கு அருந்தும் கோப்பியின் அளவு பற்றி விவரம் கோரப்பட்டது.

இதன்படி நாளொன்றுக்கு 200 மில்லி கிராமுக்கு அதிகமாக கோப்பி அருந்தும் கருத்தரித்து



மார்ச் - 2012



பெண்கள், எடை குறைவான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுப்பதாகத் தெரிவித்துள்ளதோடு, பின்னால் இந்தக் குழந்தைகள் வளரும்போது சிக்கல்கள் ஏற்படுவதாகவும், சில குழந்தைகள் விரைவில் இறந்து போவதாகவும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரித்துள்ளனர். இந்த ஆய்வு முடிவின் விபரங்கள் இங்கிலாந்து மருத்துவ இதழில் வெளியிடப்பட உள்ளது.

ஏற்பாடு முயற்சி

சில மாதங்களுக்கு முன் அமெரிக்காவிலிருந்து வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆய்வின் முடிவும், கருவற்ற பெண்கள் நாளொன்றுக்கு 200 மில்லி கிராமுக்கும் அதிகமாக கோப்பி பருகுவதால் ஏற்படும் பாதிப்பினை வெளியிட்டிருந்தது. கருத்தரித்த முதல் 12 வாரங்களுக்கு பெண்கள் காபைனிலிருந்து விலகி இருப்பது நல்லது. எனவே, இந்தக் காலகட்டங்களில்தான் கருச்சிதைவு சாத்தியங்கள் அதிகம் என்று மகப்பேற்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஆய்வாளன்

ஞழலும் இப்பூமியில் பம்பரமாய் சூழன்று சூழன்று பல்வேறு பணிகளைப்புரியும் இன்றைய மனிதனுக்கு வேலைப் பட்டா காரணமாக வும் வேறு பல இன்னோரன்ன காரணங்களாலும் பல்வேறு நோய்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. அத்தகைய நோய்களில் இதய நோய்கள், மன அழுத் தம் போன்றவை குறிப்பிடத்தக்கவைகளாகும். தினமும் தியானம் செய்வதன் மூலம் இதயம் தொடர்பான நோய்களால் ஏற்படும் மரணங்களில் அரைவாசியைக் குறைத்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பதுடன், அதன் மூலம் மேலும் பல சுகாதார நன்மைகளைப் பெற முடியுமென ஆய்வுகளில் இருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

ஆற்றுக்கைப்படுத்தல்

தியானத்தின் மூலம் இதய நோய்களின் அறிகுறிகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைந்துள்ளதாகத் தெரிய வருகிறது. சிகிச்சை நிலையில் இருந்த 36 நோயாளர்களை வைத்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில் தியானத்தில் ஈடுபட்ட மூன்று மாதங்களின் பின்னர் அவர்களின் இதய நோய்களின் அறிகுறிகள் பாதியாகக் குறைந்து விட்டதோடு இதன் விளைவுகள் ஒரு வருட காலம் வரை நீடித்ததாகத் தெரிகிறது.

அதிக மன அழுத்த நிலையில் இருந்த 112 பேரைக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில் முதல் மூன்று மாதங்களில் நோயின் இயல்பில் மூன்றில் ஒரு பங்கு குறைந்தமையை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது.

நூயக சுக்தியை அதிகரிக்கும்

நீண்ட காலமாக தியானத்தில் ஈடுபடுவோரின் ஞாபக சுக்தியுடனும் கற்றலுடனும் தொடர்புடைய மூளையின் பகுதி (ஹிப்போ கேம்பி) அளவில் பெரியது என ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன. 44 பேரைக் கொண்டு இது தொடர்பாக நடத்திய ஆய்வில் 5 வருடம் முதல் 46 வருடங்கள் வரையிலான காலப்பகுதியில் தியானத்தில் ஈடுபட்டோரில் அரைவாசிக்கும் அதிகமானோரின் மூளையில் பெரும்முன்னேற்றம் காணப்பட்டது.

ஞூதி நோய்களைக் குறைக்கும்

தியானத்தில் ஈடுபடுவோர் அல்லது சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான வகுப்புகளில் பங்குபற்றுவோரில் 201 பேரை ஆய்வுகளில் ஈடுபடுத்தினர் ஆய்வாளர்கள். அப்போது தியானத்தில் ஈடுபட்டோர் குருதி சம்பந்தப்பட்ட நோய்களால் மிகக் குறைவாகவே பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் அவர்களுக்கு சுவாசத் தொகுதி நோய்கள், மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் தோன்றுவது 47% ஆல் குறைந்துள்ளதாகவும் கண்டறிந்தனர்.

வேதனையில் ஆற்றுப்படுத்தல்

2011 ஆம் ஆண்டின் முற்பகுதியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் ஏனைய அனைத்தையும் விட தியானத்திற்கு வேதனை

ஆற்றுப்படுத்தும் வல்லமை அதிகம் உண்டு என்பது தெளிவாகியுள்ளது. ஒரு மணித்தியால் தியானத்தின் மூலம் வேதனையைப் பாதியாகக் குறைக்கலாம் என ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். ஆய்வில் ஈடுபடுத்தப்பட்டோரில் உபகரணங்களைப் பொருத்தி அவர்களின் மூளைகளைப் பரிசீத்துள்ளனர்.

கோட்டி சோல் குறைக்கல்

சில வகை நோய்களை ஏற்படுத்தும் கோட்டி சோல் எனும் ஹோமோனின் அளவு தியானத்

தின் மூலம் குறைகிறது என்பது ஆய்வுகளின் மூலம் வெளிப்படுகிறது. ஆய்வில் ஈடுபடுத்தப்பட்டோரில் தினமும் 20 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து ஐந்து நாட்களுக்கு தியானத்தில் ஈடுபட்டோர் ஏனைய வழி முறைகளைக் கையாண்டோரை விட குறைந்த ஹோமோ னைக் கொண்டவர்களாக இருந்தமை உறுதிப்படுத்தப்பட்டது. தியானத்தில் ஈடுபட்டோரின் கோபம், களைப்பு என்பன குறைந்த நிலையில் காணப்பட்டன.

இது மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல மிருகங்களுக்கும் பொருத்தமானது. நோயுற்ற நிலையில் இருந்த பூனைகளை யோகா நிலையிலான இசைகளைக் கேட்கச் செய்வதன் மூலம் அவை அமைதியடைந்ததுடன் குறைந்த வேகத்தில் சுவாசிக்கத் தொடங்கின.

- இரங்கித் ஜெயகர்.

மருந்துக்கு அப்பால் இரு மருந்து

உணர்வுகளை

சாயாக

நோயாகத்திற்கும்

பனிதனுக்குப் பகுத்தறிவுண்டு. பகுத்தறிவில் இருந்து எண்ணங்கள் வெளிப்படுகின்றன. பகுத்தறிவு புத்தியின் பாற்பட்டது (Intellect). ஆனால் மனத்தில் (Will) இருந்து எழும் உணர்ச்சிகளுக்கும் மன எழுச்சிகளுக்கும் எண்ணங்களைப் போலவே சிறப்பிடம் உண்டு. ஒருவகையில் எண்ணங்களை விட உணர்ச்சிகளே வாழ்வில் கூடுதல் முக்கியம் வாய்ந்தவை எனலாம்.

மனிதன் பகுத்தறிவும், உணர்ச்சிகளும் உடையவன். மனித வாழ்வுக்கு அழகும், மன மும், நிறமும் அளிப்பவை உணர்ச்சிகளே. ஆற்றலும், எழுச்சியும் அளிப்பவையும் உணர்ச்சிகளே. அன்பு, இரக்கம், பக்தி போன்ற வாழ்க்கை மதிப்புக்கள் யாவும் மனித உணர்ச்சிகளினின்றே புறப்படுகின்றன. வாழ்க்கைக்கு உயர்வும், மாண்பும், நல்குகின்ற மறைகள், கலைகள் பண்பாடுகளின் உறைவிடமும் உணர்ச்சிகளே ஆகும்.

உணர்ச்சியற்ற மனிதன் வெறும் இயந்திரத்

திற்குச் சமன். வாழ்க்கையை அனுபவிக்க உணர்ச்சி வேண்டும். வாழ்க்கையில் சுகம்பெற உணர்ச்சிகளை ஆழமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். உணர்ச்சிகளுக்குச் சிறப்பிடம் வழங்காத குடும்ப வாழ்க்கையும், மனித உறவுகளும் பிறருக்கும் உலகிற்கும் பெரும் சமையாக அமையும். துன்பங்கள் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். மனிதனின் அடிப்படை உணர்ச்சிகளை மதித்துப் போற்றி அவற்றை நல்ல முறையில் வெளிப்படுத்தப் பழகி வந்தால் நமது தனிப்பட்ட வாழ்வும் சமூக வாழ்வும் மகிழ்ச்சி மிக்கதாயும், நன்மை பயக்குவதாக வும் அமையும் என்பது உறுதி.

உள்ளம் ஒன்று! உணர்ச்சிகள் பல!!

மலர்கள் பலவகை. ஒவ்வொன்றும் ஒருவகை. அதுபோல உணர்ச்சிகளும் பலவகை. உணர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு மனிதனிடம் இயல்பாகக் குடிகொண்டிருக்கும் நாட்டங்களாகிய ஆணவம், அழுக்காறு, சினம், கஞ்சம், மோகம், உண்டிப்பிரியம், சோம்பல்

ஆகியவற்றைக் கிறிஸ்தவம் “தலையாய் பா வங்கள்” என்கிறது.

அன்றாட வாழ்வில் மனித உள்ளத்தில் ஊற் றெடுக்கும் சில உணர்ச்சித் தோற்றங்கள் வரு மாறு :

உன்பு	அழுக்காரு	சேர்வு	ஆற்றாவை
யாஸ்	அச்சும்	துக்கம்	பேராசு
யக்நி	மட்டி	சினம்	நிராச
நாதல்	நானாம்	செருக்கு	மனிநிறைவு
யகிழ்ச்சி	யங்கிப்பு	இசை	ஞ்சாவுள்ளிவு
ஆவான்	சலிப்பு	வேறுவை	நீந்தியுணைவு

வயது வந்தவர்களின் வாழ்விலே உணர்ச்சி கள் கூடுதலாக வெளிப்படுகின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் மகிழ்ச்சி, கோபம், துக்கம், அச்சம் ஆகிய நான்கு உணர்ச்சிகளே தோன்றுகின்றன. இவ்வுணர்ச்சிகள் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையவை. ஒன்றிலிருந்து இன்னொன்றுக்கு மாறி மாறித் தாவிச் செல்லும் தன்மை உடையவை. உதாரணமாக மகிழ்ச்சி, துக்கமாக மாறலாம். பயமாக மாறலாம். அல்லது கோபமாக மாறலாம்.

பொதுவாக உணர்ச்சி இருவகை. ஒன்று இன்ப உணர்ச்சி, மற்றது துன்ப உணர்ச்சி.

இன்ப வேளையில் மகிழ்ச்சி ஏற்படுவது இயல்பு, இன்னல் வேளையில் அச்சம் அல்லது சினம் எழுவது இயல்பு. இந்நேரத்தில் எதிர்த்து நிற்கவோ (Fight) அல்லது பறமுதுகாட்டி ஓடவோ (Flight) நாம் விளைகிறோம். எம் மைத் தற்காத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்கி ரோம். அச்சம் ஏற்பட்டாலும், சினம் ஏற்பட்டாலும் அதன் குறிக்கோள் தற்காப்பு ஆகும். ஆகவே உணர்ச்சிகளின் நோக்கம் மனிதனுடையவும், பிற உயிரினங்களாதும் நிலைப்புத் தன்மைக்கு மிகவும் உதவி புரிவதே எனலாம்.

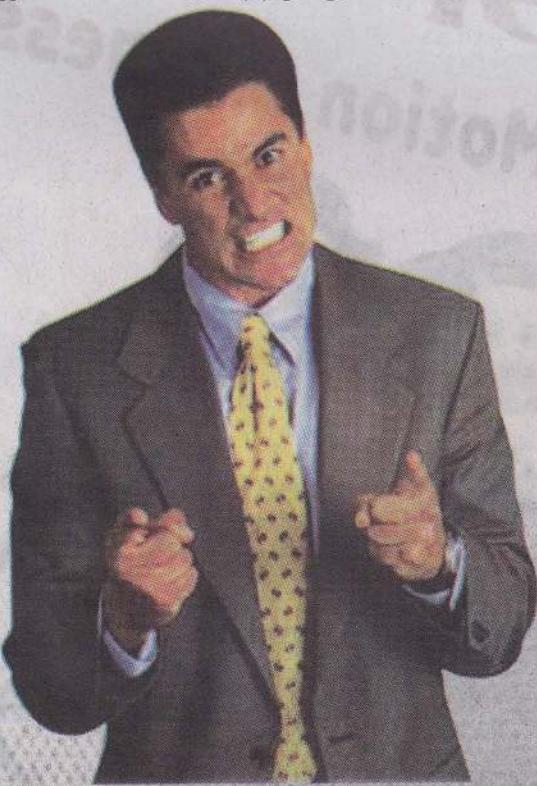
உள்ளத்தில் அழுத்த மிகுதியால் பொங்கி வரும் உணர்ச்சிகளைக் கடுமையாக அடக்கித் தடை செய்தால் எமக்குக் கூடாது. நாம் அச்சம் காரணமாக எமது உணர்ச்சிகளை அடக்கி வைக்கிறோம். ஆறு வயதுச் சிறுவன் விளையாடிக் கொண்டு இருக்கிறான். அவனை தந்தை கண்டிக்கிறார். விளையாட்டை நிறுத்துகிறார். இதனால் மனம் உடைகிறான் சிறுவன். தந்தை மீது வெறுப்பும் கோபமும் கொள்கிறான். ஆத் திரம் பொங்கி வருகிறது. ஆனால் அதை வெளிப்படுத்தினால் தந்தை சீரிப் பாய்வார் என அவனுக்குத் தெரியும். இந்த அச்ச உண்பு காரணமாக அவன் தனது சினத்தை அடக்குகிறான். இதயத்தில் குழிதோண்டிப் புதைக்கிறான். இது நஞ்ச போல் அவனது உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. இரவில் நித்தி ரைக்குச் செல்லும் பொழுது தந்தையின் கோபமான முகத்தோற்றம் மகனின் கண்முன் தெரிகிறது. அன்றிரவு கணவுகண்டு பிதற்றுகிறான். அஞ்சி நடுங்குகிறான். சுதந்திரமாக வெளியே செல்ல வேண்டிய வெறுப்பும், சினமும் உள்ளத்தின் ஆழத்திலே ஆட்கொண்டு விட்டதால் இப்படிக் கணவாக வெளிப்படுகிறது. இதைப் போலவே மனதில் அழுத்தி வைக்கப்படும் உணர்ச்சிகள் சாக்கடை போல் தேங்கி நின்று அழுகிப் புண்ணாகிறது. அதுதான் நாட்கள் செல்லச் செல்ல எல்லா வகையான மன நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணமாக அமைகிறது.

எஸ். ஜே. போகராசா

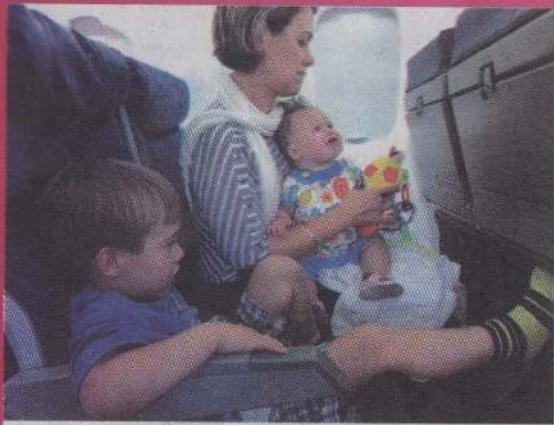
(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,

உளவள ஆலோககர்,

களைப் பல்கலைக்கழகம்.)



மார்ச்-2012



கார், வேன், பஸ் உள்ளிட்ட வாகனங்களில் செல்லும் போதோ அல்லது விமானத்தில் பயணிக்கும் போதோ உண்டாகக் கூடிய குமட்டல் உணர்வைத்தான் “ மோஷன் சிக்னஸ்” என்று குறிப்பிடுகிறோம். எந்த வயதிலும் எந்த வயதினருக்கும் இது ஏற்படலாம். என்றாலும், பன்னி ரெண்டு வயதிற்கு உட்பட்ட சிறுவர் சிறுமிகளையே இது அதிகம் பாதிக்கின்றது.

வேறு சில அறிகுறிகள்
சிலருக்கு சிறிது
அசெளாகரி

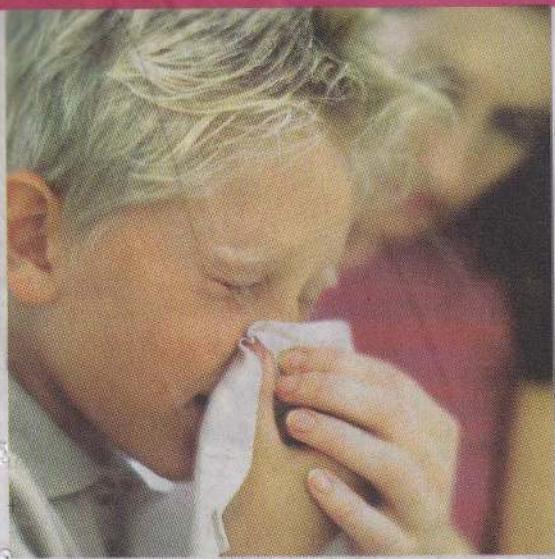
யத்தோடு, அசைவு அவஸ்தை எனப்படும் இந்த மோஷன் சிக்னஸ் நின்று விடும். மாறாக, வேறு சிலருக்கோ குமட்டலுடன் வேறு சில அறிகுறிகளும் தோன்றக் கூடும். குமட்டல், தலைவலி போன்றவை ஏற்படலாம். மயக்க உணர்வு கூட ஏற்படலாம். அதிகமாக வியர்வை வெளியேறுதல், மிக ஆழமாகவோ மிக வேகமாகவோ மூச்ச வாங்குவது, தொடர் கொட்டாவிகள், வாந்தி போன்றவை கூட ஏற்படலாம்.

அசைவு அவஸ்தைக்குரிய காரணங்கள்

காது நரம்புகளில் இருந்து கிடைக்கும் தகவலும், கண் நரம்புகளில் இருந்து கிடைக்கும் தகவலும் ஒன்றோடு ஒன்று மாறுபட்டால் இப்படி நேர வாய்ப்பு அதிகம். நீங்கள் செல்லும் வாகனத்தில் போதிய காற்று வசதி இல்லை என்றால் இந்தத் தொல்லைகள் விரைவிலேயே தோன்றக் கூடும். சிலருக்கு வாக ணத் தில்

அசைவு அவஸ்தை (Motion Sickness)





செல்லும் பொழுது பத்திரிகை அல்லது புத்தகங்கள் வாசித்தால் கூட இந்திலை தோன்றும்.

இந்தப் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுப்பவர் கள் பின்வரும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

★ இஞ்சித் துண்டை நுகர்வது சிலருக்கு பலன் அளிக்கும்.

★ பயணத்திற்கு முன் ஒருபோதும் மது அருந்த வேண்டாம்.

★ ஏதாவதொரு பயணத்தை மேற்கொள்வதற்கு முன் வயிற்றை முழுவதுமாக நிரப்பும் வகையில் உண்ண வேண்டாம். அதாவது,

வயிறு முட்ட உண்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குறைந்தளவு உணவை உண்டு விட்டு பயணத்தை ஆரம்பியுங்கள்.

★ பயணத்தின் போது புத்தகங்களையோ, பத்திரிகைகளையோ வாசிக்க வேண்டாம்.

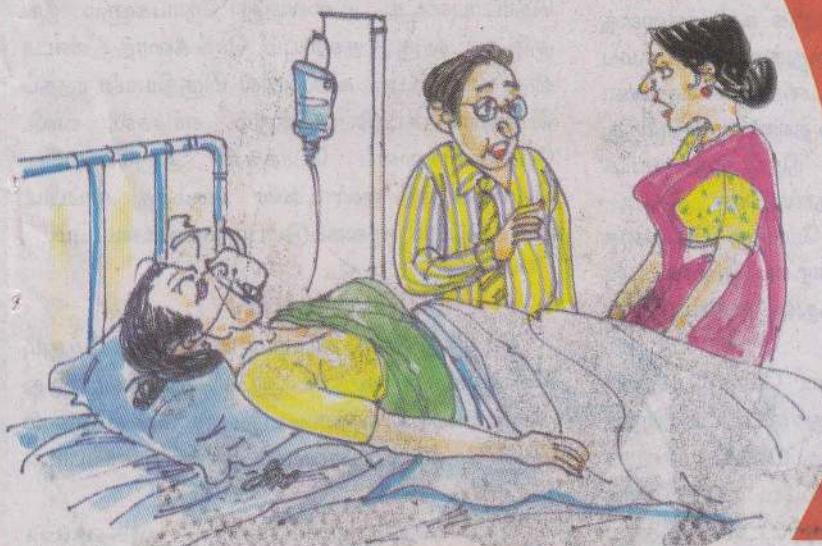
★ அருகில் உள்ள பொருட்களை பயணத்தின் போது தொடர்ந்து பார்த்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டாம்.

★ இத்தகைய பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாக சில மாத்திரைகள் உண்டு. அவற்றைப் பயணத்தின்போது எடுத்துச் சென்று பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். பயணத்தின் ஆரம்பத்திலேயே இதில் ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டால் அறிகுறி கள் தோன்றாது.

★ வேறு சில மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டு வாகனம் ஓட்டினால் சிலருக்கு தலைவளி அல்லது தலைச் சுற்று ஏற்படும். எனவே, அத்தகைய மருந்து மாத்திரைகளைப் பயணத்தின்போது எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

★ ரிஸ்ட் பேண்ட் கட்டிக் கொள்வது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். அதற்காக சாதாரண பட்டையைப் போன்றதொரு அமைப்பில் உள்ள ரிஸ்ட் பேண்டைக் கட்டக் கூடாது. அக்யு ப்ரஷர் முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட பட்டையை வாங்கி பயன்படுத்தினால் நல்ல பலன் தரும்.

- ஜெயகார்



“உங்க மாமியாரை
அஞ்சு நிமிஷம் கேட்டா
கொண்டு
வந்திருந்தாலும்
காப்பாத்தியிருக்க
முடியாது”
“போங்க
கோக்டரி!
ஒவ்வொரு
முறையும்
இப்படி கோல்லி
உண்ண ஏமாக்குப்பக்”



குறைந்த பண்டில் கீரை அதிக நலம் திரும் கீரை

குறைந்த செலவில் அதிக சத்துக்களைத் தருபவை கீரைகள். உயிர் சத்துக்களும், இரும்பு சத்தும் அதிகம் கொண்டவை. கீரைகளை சமைத்து உண்ணும் பலரும் தண்டினை எரிந்து விடுகின்றனர். கீரைகளின் நிறம் பச்சையாக இருந்தாலும் அவற்றின் தண்டுகள் சிவப்பு, பச்சை, நீலம், வெள்ளை போன்ற பலவகை நிறத்துடன் காணப்படுகின்றன. இவை ஒவ்வொன்றும் பலவித மருத்துவ குணங்களை கொண்டுள்ளன.

கீரைத்தண்டினை பருப்பு சேர்த்தோ அல்லது தனியாகவோ சமைத்து சாப்பிட, இரத்த மாக போகும் பேதி நிறுத்தப்படும். பச்சைக் கீரைத் தண்டினைப் போலவே செங்கீரைத் தண்டினை சமைத்து சாப்பிட்டால் பித்தம்

தொடர்புடைய அனைத்து நோய்களும் நீங்கும் உடல் குடு தணியும். செங்கீரைத் தண்டானது மாதவிடாய் காலத்தில் மிகுதியான ரத்தப் போக்கை கட்டுப்படுத்தும். எரிச்சல், வலி, வேதனைகளைப் போக்கும். அதுபோலவே வெண்கீரைத் தண்டினை சமைத்து சாப்பிட நீர்க்கடுப்பும், மூலக்கடுப்பும் குணமடையும்.

யார் சம்பிடக்கூடாது?

கீரைத்தண்டில் பெருமளவு இரும்புச்சத்தும் சன்னணாம்புச் சத்தும் அடங்கியுள்ளன. இது குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது. எனவே குளுமையான தேகம் உள்ளவர்கள் இதனை சாப்பிடக் கூடாது.

- அக்ஷயா

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 47

இடமிருந்து வலம்

01. திருமணம் இங்கு நிச்சயிக்கப்படுகின்றது என்பது ஒர் நம்பிக்கை.
04. பழம் என்றும் சொல்லலாம்.
05. மாணவன் என்பதன் எதிர்பால்.
07. இராமாயணத்தில் வரும் ஒரு பிரபல பாத்தி ரம். (குழம்பியுள்ளது)
08. இந்த ஏற்றமானது இன்று பலரையும் குழுற வைத்துள்ளது.
10. நெற்பயிரிலும் உண்டு.
12. பெண்ணையும் குறிக்கும்.
13. ஒரு பொருளின் மீது பிரயோகிக்கப்படும் அழுத்தம்.
14. வளர்ப்பது தாய். (திரும்பியுள்ளது)

துர்வெட்டுத் தேவை ரூ. 46 விளக்கன்

1	ர	2	ஏ	3	தி	4	இ	சை
ந		லூ		பா		றை		
ம்				பா	னா	ம்		ஞெ
	க	ழ	க	ம்			பா	ல்
	சை		வை				பா	
மு					ப		ச	வை
க	டு	கு		கு	ட	ம்		
ம்		வை	ச		கு			

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஆர். சரவணமுத்து, நாணுஷ்யா.

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எஸ். கெவின் ஜெரோஷன், கொழும்பு - 13.

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எச்.எம். பர்வஹானா, ஒட்டமாவடி - 03.

பராட்டுக்குரியேர்

01. கி.டி.ஜே. ராஜநாதன், கல்கிசை.
02. புண்ணியழுந்தி, மட்டக்களம்பு.
03. எம்.என்.எஃப். நுஸரா, கண்ணடி.
04. எம். விடைசன், பலாங்கொடை.
05. எம். இஸ்தார், புதுதனம்.
06. எம். ஹுரீனி, மன்னர்.
07. எஸ்.எச். அஸ்மா பரநு, பொலன்றுவை.
08. செ. கணக்கெற்றினம், திருக்கோணமலை.
09. ஐ. மகீபன், வவுனியா.
10. எஸ். லக்ஷ்மணன், கண்ணடி.

மேலிருந்து கீழ்

01. பாதத்தின் அடையாளத்தையும் குறிக்கும்.
02. கொடையிற் சிறந்தவன்.
03. ஆறுறிவு படைத்த, பகுத்தறிவுடைய உயிரி னம்.
05. இவனும் கற்பில் சிறந்தவள் தான்.
06. சிரிக்க வைப்பவன்.
07. இது ஓய்வதில்லை.
08. குருவிடம் கற்க வேண்டியது.
09. மலர் வகைகளுள் ஒன்று.
11. இவை எட்டு.

முடிவுத் தீக்கு 18. 03. 2012

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 47

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



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 47,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

சிரிக்க வைந்தால் உடல் நலம் கீட்டாம்!

எப்பொழுதும் சிரித்து வாழ்வது நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரும் நன்மை தரும் என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம்.

சிரிக்க வைக்கும் நகைச்சவை நடிகர்களுக்கு மற்றவர்களை சிரிக்க வைப்பது ஓர் ஆரோக்கிய பிரச்சினையாக அமைந்து விடலாம் என உளவியல் நிபுணர்கள் மேலும் தெரிவிக்கின்றனர்.

இது தொடர்பாக மாண்சிசல்டர் பல்கலைக்கழகத்தின் உளவியல் துறைத் தலைவர் பேராசிரியர் கார்ல் கூப்பர் விளக்கமளிக்கையில், நகைச்சவை நடிப்புத்துறையில் ஆரோக்கிய பாதிப்பு பிரச்சினைகள் நிறையவே உள்ளன என்கிறார்.

இந்த நடிகர்களுக்கு மன அழுத்தம் அதிகம்.



நகைச்சவை நடிகர்களில் பலர் இதயநோய் போன்ற மன அழுத்த நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்று அவர் கூறி நார்.

ஒருவர் நகைச்சவை நடிகராக இருந்தால் அவர் எப்போதும் நகைச்சவை ததும்பியவராக இருக்க வேண்டும் என்று மற்றவர்கள் எதிர்பார்க்கின்றனர். எனவே, அவர் தனது மன உணர்ச்சிகள் என்ன வாக இருந்தாலும் அதை மறைத்துக் கொண்டும் அடக்கிக் கொண்டும் எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் இருக்க வேண்டி வரும்.

நகைச்சவை நடிப்புத் தொழிலில் உள்ளவர்களுக்கும் மற்றவர்கள் தங்களைக் கொண்டாட வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றனர்.

பொதுவாக, அவர்கள் தங்கள் கவலைகள், உணர்ச்சிகளைப் புன்னகையால் மறைப்பவர்களாகவே உள்ளனர் என்கிறார் கார்ல் கூப்பர்.

- ஜேயா.

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

₹. 1000/-

₹. 500/-

₹. 250-

சிரவாழ்வு

Health Guide
ஆராக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்



ச.நுத்துக்கள்

விழுதுகள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகிறது

அதிகமான தீவிரமான தழுவிடங்களை ஏற்படுத்துகிறது

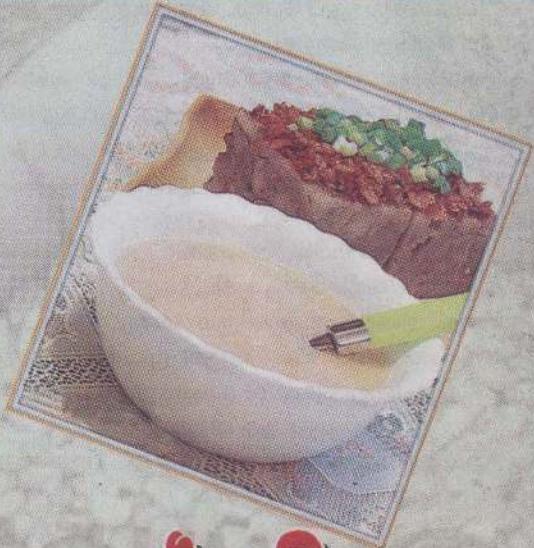
● குக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● தழுகுகள் ● நகைச்சவைகள் முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியதுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

ஆரோக்கிய சுட்டையெல்

தேவையானவை :

- பாசிபயறு - 100 கிராம்
- கொள்ளு - 50 கிராம்
- சோலாம் - 50 கிராம்
- சிவப்பு அரிசி - 50 கிராம்
- முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம்பருப்பு - 50 கிராம்
- பொட்டுக்கடலை - 50 கிராம்
- சர்க்கரை - 100 கிராம்
- ஏலக்காய் - 5
- பகுப்பால் - தேவையான அளவு



நானியக் கண்ணி



ரேணுகா தாஸ்

செய்முறை :

- தானியங்கள் மற்றும் பருப்புகளை தனித் தனியாக வறுத்து, ஒன்றாகக் கலந்து மிகச் சியில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அரைத்த மாவில் தேவையான தண்ணீரை விட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும்.
- இதனை அடுப்பில் மிதமான தீயில் வைத்து கொதிக்க விடவும்.
- மணம் வந்ததும், காய்ச்சிய பாலை அதில் விட்டு, பொடித்த சர்க்கரையை சேர்த்து நன்கு கலந்து இரக்கவும்.

ஒரு Dr...வின் டயரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முனுகானந்தன்

மேகம் கறுத்துப் போய், கொட்டித் தீர்க்கலாமா எனக் கணத்து நின்றது.

வடக்குப் பக்க ஜனனலூடாக மெல்லென வீசிய குளிர் காற்று, விறைத்துக் கிடந்த உடவின் ரோமங்களைச் சிலிர்த்து நிமிர வைத்தது.

மனமும் சோகத்தில் கணத்துச் சோர்ந்து கிடந்தது.

டிஸ்பென்சரியில் சனக்கூட்டம் இல்லை! தெருவும் வெறிச்சோடிக் கிடந்தது!!

தை மாதத்தின் குளிரும் மழை மூட்டமும் தான் சனங்களை வீட்டுக்குள் முடக்கி வைத்தி ருக்கிறது என்று சொல்ல முடியாது.

நேர்று மாலை நடந்த பிரளையம்...?

அதிகாலை ஜுந்தரை மணிக்கே, எங்களைக் கதி கலங்கித் துயில்



ஷெல் அடி சிறிது குறைகிறதே என மனம் ஆற....

.... இராட்சத் அலுமீனியக் கழு குகள் இரைச்சலோடு வந்து குண்டுகளையும் துப்பாக்கி ரவைகளை யும் மாறி மாறி உமிழ்ந்து....

ஓ! அன்று எமது மன்னீல் எத்தனை இழப்புக்களோ?

இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக...

எனது குடும்பத்துக்கும் எனது டிஸ்பென்சரிக் கும் வேண்டிய பெண் ஒருத்தியின் ஒரே தம்பி, ஷெல் அடியில் அதே இடத்தில்... அதே கணத் தில்.... என்ன பரிதாபம்.

ஜந்து மனமாகாத பெண்களுக்கு ஒரே தம்பி. குடும்பத்தின் 'நிரந்தர' வைப்புப் பணம் என நம்பினார்கள்! ஆனால் அவனோ...?

வீட்டை விட நாட்டிற்குத் தனது சேவை அதிகம் தேவை என நம்பினான், செயற்பட்டான்.

அந்தப் பணிக்காகவே தனது உதிர்த்தைக் கொட்டிவிட்டான். உயிரையும் கொடுத்துவிட்டான்.

ஒரு வருடத்துக்கு முன் கூட, எங்களுக்கு முருங்கைக் காயும், தூதுவள இலையும் அன்போடு கொண்டுவந்து கொடுத்த மீசை கூட அரும்பாத அந்தப் பால் வடியும் முகத்தை என்னால் எப்படி மறக்க முடியும்...?

இப்படி எத்தனை இழப்புகள்... ஓவ்வொரு வீட்டிலும்... ஓவ்வொரு ஊரிலும்... ஓவ்வொரு பிரதேசத்திலும்...

உயிரின் இழப்புகள்... அங்கத்தின் சிதைவுகள்... எத்தனை இழப்புகள் வந்தாலும் எமது மக்கள் இன்னமும் நம்பிக்கையை இழக்கவில்லை!



எங்கும் அமைதி! இடையிடையே குண்டு வெடிச் சத்துவங்கள்.

அதனிடையே காயம் பட்டவர்களை ஏற்றி கொண்டு விரைந்து செல்லும் வாகனங்களின் இரைச்சல்கள்.

எத்தனை தடங்கல்கள் வந்தாலும் தயங்காது தாண்டிப் பாயும் மன உறுதியை இழக்க வில்லை. இந்த நம்பிக்கைகளும், மன உறுதி யும் இழக்கப்படாமல் இருக்கும் வரை - ஷல் அடியும், பொம்மர் குண்டும், எரிபொருள் தடையும், பொருளாதாரத் தடையும், ஏன் தடம் புருஞும் மத்தியஸ்தங்களும் கூட எம்மை உச்ப்ப முடியாது.

“பொக்டர்... பொக்டர்”

சிந்தனை கலைந்து தலை நிமிர்ந்தபோது, ஒரு இளந் தம்பதிகள் குழப்பம் நிறைந்த முகத்து டன் நின்றிருந்தனர். அவள் நிறைமாத வயிற்று டன் கூட.

“உங்களோடு ஒரு விஷயம் கதைக்க வேணும்...”

“சொல்லுங்கோ”

“எங்களுக்கு ரெண்டு பிள்ளையள், அடுத்த தெதுப் பெதுப் போட்டம்... மூண்டாவது வயித் திலை, பிள்ளையளுக்கு மூண்டு வயதும், ஒரு வயதும்தான்...”

... இதுக்கு மேலை பெத்தால் எங்களாலை வளத்து ஆளாக்க எலாது... இந்தப் பிள்ளை பிறந்த கையோடை தடை ஒப்பி ரேஷன் அவவுக்குச் செய்விக்க வேணும். நீங்கள்தான் இந்த ஒப்பிரே ஷனை ஒழுங்கு செய்து, செய்விச்சுத் தர வேணும்” எனக் கணவன் ஓரே மூச்சில் கொட்டித் தீர்த்தான்.

அவர்கள் கேள்வி நியாயமானதுதான்.

அளவானதும், குழந்தைகளுக்கிடையே போதிய இடைவெளி விட்டதுமான குடும்பம், ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சிகரமான குடும்பமாக இருக்கும் என்பது எனக்குத் தெரியாததும் அல்ல.

ஆனால்...?

நான் ஒரு சாதாரணமான, வருவாய்களுக்காக மட்டும் தொழில் பார்க்கும் பொக்டர் அல்ல!

இனப் படுகொலைகள் தயவு தாட்சன்ய மின்றி நடக்கும் ஒரு போராட்டச் சூழ்நிலையில், சங்கமித்து வாழ்பவன்.

எனவே, நாம் ஏற்கனவே மருத்துவ ரீதியாகக் கற்றுக் கொண்டவைகளையும், சரியெனப் பூர

ணமாக நம்பியவைகளையும் காலத்தின் தேவையை ஒட்டி மீன் பரிசீலனை செய்து பார்க்க வேண்டிய அவசியம் என்று நம்புபவன்.

எனவே, அந்தத் தம்பதிகளின் கோரிக்கையை எப்படி என்னால் மனப்பூர்வமாக நிறைவேற்ற முடியும்?

கொக்கட்டிச்சோலையில் இருநூறு பேரும், மன்னாரில் ஜம்பது பேரும், கிளிநோசியில் முப்பது பேரும், யாழ்ப்பாணத்தில் தினமும் நாலைந்து பேருமாக எமது இனம் தினம் தினம் ஆரவாரயின்றி அழிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றி போதிப்பதோ, வலியுறுத்துவதோ அல்லது அதற்கு அனுசரணையாக நிற்பதோ... எப்படி நியாயமாகும்?

அதேபோல், இந்தச் சூழ்நிலையில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்ய நினைப்பது, எமது இனத்துக்கு நாமே குழி பறிப்பது போலாகாதா?



ஒவ்வொரு வரும் தம்மால் எத்தனை குழந்தைகளைப் பெற்று, முறையாக, வளர்த்து ஆளாக்க முடியுமோ, அத்தனை குழந்தைகளைப் பெறுவது நியாயமானதோ. தமது அற்புக்கங்களுக்கும், சௌகரிய வாழ்க்கைக்குமாக ஒன்று இரண்டோடு குடும்பக் கட்டுப்பாடில் இறங்குவது இன்றைய சூழ்நிலையில் சரியாகுமா?

அதிக குழந்தைகளைப் பெறுவதன் மூலம், எமது இனத்தின் தொகையைப் பெருக்கி, இனமேலாதிக்கம் பெற வேண்டும் என்பது என்ன ணமில்லை. அது எனக்கு உடன்பாடானதும் அல்ல.

ஆனால்... சிறுக சிறுக அழிந்து கொண்டிருக்கும் எமது இனத்தைப் பூரண அழிவிலிருந்து காக்க வேண்டும்! இல்லையேல் சரித்திரப் புத்தகத்தில்தான் எமது இனத்தின் பெயர் இருக்கும்.

எத்தனையோ பேரை ஏற்கனவே இழந்துவிட்டோம்!

எமது இலட்சியம் நிறைவேறுவதற்கிடையில் இன்னமும் எத்தனை பேரை இழக்கப்போகிறோமோ தெரியாது!

எமது இழப்புகளை எடு செய்ய வேண்டாமா?

எனது எண்ணங்களை அவர்களுக்கு விளக் கினேன்.

“நீங்கள் சொல்கிறது சரிதான். ஆனால், நாங்கள் எங்கட குடும்பத்தைப் பற்றியும் யோசிக்க வேணும்தானே! நான் ஒரு கவர்னர்மென்ட் சேர் வன்ட... எனக்கு வாற மட்டுமட்டான சம்பளத் திலை ஷீட்டுச் செலவைப் பார்க்க வேணும். பின்னையளுக்கு உடுப்பு, பெண்சில், பேணை வாங்க வேணும்... பிறக்கப் போறதுக்கு பால்மா எப்பிடி வாங்கப் போறன் எண்டு இப்பவே யோசிக்க வேண்டிக் கிடக்கு.

.... அதுக்கிடையிலை நாலாவது பின்னை யைப் பற்றி நினைக்க எலுமே?”

அவர்கள் சொல்லுவதிலும் நியாயம் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

“ஆனால், நீங்கள் கேக்கிறது கருத்தடை ஓப்பிரேசன். அது நிரந்தரமானது. பிறகு மாத்த முடியாது...”

... இன்னைய நிலைமையில் ஆருக்கு எப்ப என்ன நடக்கும் எண்டு சொல்ல எலாது.

நிரந்தரமான ஓப்பிரேசனை விட டிட்டு ஏதாவது தற்காலிக முறை களை இப்போதைக்குப் பாவிக்கலாம்தானே...?”

புரிந்து கொண்டார்கள். ஓப்புக் கொண்டார்கள்.

பின்னொரு நாளில் வந்தவரின் கதை சற்று வித்தியாசமானது!

“உங்களைத்தான் நம்பி வந்திருக்கிறன் டொக்டர்... எப்பிடியாவது உதவி செய்யுங்கோ”

எல்லாவற்றையும் இழந்து சவித்து நிற்பது போன்ற தோற்றும்!

ஆனால்...! ஏதாவது நம்பிக்கைக் கீற்று தெரிகிறதா என அவாவறும் கண்கள்!

“என்ன விஷயம். அமைதியாகச் சொல்லுங்கோ”

“அமைதியா... எனக்கா...?” சோகப் புன்னைகை சிந்தினார்.

“மூண்டு வருஷத்துக்கு முந்தி, எனக்குக் கருத்தடை ஓப்பிரேசன் செய்விசுப் போட்டன்...”

... இப்ப... இப்ப... எனக்கு மாற்று ஓப்பரேசன் செய்ய எலுமே?”

“எதுக்காக மாற்று ஓப்பிரேசன்? இரண்டாம்

கவியாணம் கட்டியிருப்பாரோ? இல்லாவிட்டால் வைப்பாட்டி வைச்சிருக்கிறாரோ?... அவள் பிள்ளை வேணும் எண்டு நச்சிக்கிறாரோ?” எனக் குருட்டு யோசனை வந்தது.

“மாற்று ஓப்பிரேசன் செய்யலாம்தான். ஆனால் அது அவ்வளவா சரிவாற்றில்லை... ஓப்பிரேசன் செய்தாலும் பின்னை உண்டாகிறது நிச்சயம் இல்லை...”

... அது சரி உங்களுக்கு என் மாற்று ஓப்பரேஷன்”

“எனக்கு இரண்டு பின்னையள். அதுகளை ஒரு குறையுமில்லாமல் வளர்த்து, நல்லாப் படிப்பிச்சு ஆளாக்க வேணும் எண்டு நினைச்சு, எனக் குத் தடை ஓப்பிரேசன் செய்விசுசனான்...”

... போன வரியம், இளையவள் ஷீல் அடிச்சு, என்றை கண் முன்னாலேயே துடிச்சுச் செத்துப் போனாள்...”

பிறகு போன மாதம் ஷீல் அடிக்குப் பயந்து, மூத்தவனைத் தூக்கிக் கொண்டு நான் ஒடயிக்கை, ஹெவி சுட்டு, வயித்தில் சன்னம் பட்டு....

பத்து நாளா ஆஸ்பத்திரியிலை கிடந்து... அவனும் போட்டான்” கண் கலங்குவதைத் தடுக்க முடியாமல் அவர்விசும்பினார்.

ஓ! இப்படியும் ஒரு கஷ்டமா... துன்பமா... சோதனையா....”

இன்னல்களும் தொற்று நோய் போல் ஒரே குடும்பத்தை இப்படிச் சிதைக்குமா...”

இன்னமும் எத்தனை உயிர்களை, குஞ்ச குருமான் என வித்தியாசம் இல்லாமல் இழக்கப் போகி ரோம்?

“என்றை பேரைச் சொல்ல....”

எனக்குக் கொள்ளி வைக்க...”

என்றை பரம்பரை அழிஞ்ச போகாமல் இருக்க... எனக்கு ஒரு பின்னை வேணும்” என அவர் உருக்கமாகக் கேட்டார்.

“உன்னுடைய பரம்பரை மாத்திரியில்லை, எங்கடை தமிழ்ச் சமுதாயமே அழிஞ்சுப் போகாமல் இருக்க வேணும் என்றால், இனி இங்கே ஒரு கருத்தடை ஓப்பரேஷன் கூட நடக்கக்கூடாது” என எண்ணிக் கொண்டேன்.

உணவு உண்ணும் முன் பழம் உண்க!



உணவு அல்லது பலகாரம் போன்றவற்றை உண்பதற்கு குறைந்த பட்சம் அரைமணி நேரம் அல்லது ஒரு மணி நேரம் முன்பாக நூறு கிராம் அளவு பழத்துண்டுகளை உண்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகச் சிறந்தது என உலகப் புகழ் பெற்ற பல்கலைக்கழகங்களில் ஒன்றாகிய ஒஹியோ பல்கலைக்கழகம் தெரிவிக்கின்றது.

பொதுவாகவே நாம் உணவு உண்டா பின்பே பழங்களைச் சாப்பிடுவது வழமை. இதுவே நம் உடலுக்கு நன்மை தரும் என நினைக்கின் ரோம். ஆனால், பல்வேறு தொடர் ஆய்வுகளுக்குப் பின்பே ஒஹியோ பல்கலைக்கழகம் மேற்குறித்த விடயத்தைக் கண்டுபிடித்து தகவல் வெளியிட்டுள்ளது.

உணவு உண்பதற்கு முன் பழங்களைச் சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோயாளிகளும் நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களும் தங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைச் சரியாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பரிசோதிக்கப்பட்ட விதம்

நீரிழிவு நோய் இல்லாத சிலருக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி ஃபுரூட்டோஸ் வழங்கப்பட்டது. ஃபுரூட்டோஸ் என்பது அப்பிள் பழத்தில் இயற்கையாக இருக்கும் பழச்சக்கரை ஆகும். இந்த பழச்சக்கரையை உண்டவுடன் உருளைக்கிழங்கு அவியலை உண்ணக் கொடுத்தார்கள். கல்லீரல் இவற்றை உறிஞ்சிக் கொண்டதும் ஃபுரூட்டோஸ் சமிபாட்டுப் பொருள் முறையாக செயற்பட்டு இரத்தத்தில் உள்ள மேலதிக சர்க்கரையைக் கவ்வி இழுத்து இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை எப்போதும்



போல் இருக்கும் அளவிலேயே சரி செய்து வைத்து விட்டது. உருளைக்கிழங்கு அவியல் உண்ட பிறகு எடுத்த இரத்த மாதிரி இதை உறுதி செய்தது.

கொழுப்புக்கும் அருமருந்து

எனவே, இதுபோல் ஓவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் முன்பாக பழங்களைச் சாப்பிட்டு விட்டு முப்பது நிமிடங்கள் கழித்து உணவு உண்டால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருக்காது. இதனால் கொழுப்பு உடலில் சேமிப்பாகி உடல் பருமனாவதும் தடுக்கப் படும். இதன் காரணமாக, எப்பொழுதும் மெல்லிய உடலுடன் வாழலாம்.

தக்காளிப்பழம்

நீரிழிவு நோயாளிகளும் இதேபோல் பழத்துண்டுகளை உணவுக்கு முன்பாக உண்பது பெரும் நன்மை பயக்கும். பழங்கள் பொதுவாக இனிப்பாக இருப்பதால் அது பற்றிய பயம் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படுவது இயற்கையே. அப்படியாயின் 100 கிராம் தக்காளிப்பழங்களோ அல்லது ஒரு கிளாஸ் தக்காளி ச்சாரோ அருந்தவும். இதனால் இரத்தத்தில் கூடுதல் சர்க்கரை அளவு குறையும். ஸ்டெல் ஹாட்ஸ்லர் என்ற வைத்தியரே இந்த ஆய்வின் முடிவை வெளியிட்டார்.

அப்பிள், வாழைப்பழம், திராட்சை, போசிசம்பழம் போன்றவை இந்த வகையில் மிகச் சிறந்த பழங்களாகும்.

தடித்த உடல் அமைப்பை உடையவர்களும் நீரிழிவு நோயாளிகளும் பழங்களைச் சாப்பிட்டு பிறகு இரு டம்ளர் வெந்நீரை அருந்தி வந்தால் உடல் பருமன் விரைவாகக் குறைவடையும்.

ஜேயா



யാർ കുരുതിയമുക്കമും ഞബു പ്രേക്കവൃക്കമും



അല്ലഹാജ് ഏ.എസ്. ആപ്തുൾ സലാം
(B.A., HEO, S/L.)

(മാവുട്ട കൊതാരക് ക്ലിം അനീക്കാറി)
മാർപ്പ നോർമ്മ സീമിഷ്ചൈ റിലൈയം, കൊട്ടാ.

ചോദിയമുക്കു കുരുതിക്കു
അതിക നീരെ വളംകുകിൻ
രതു. ഇതണാലും കുരുതിയ
മുക്കമുക്കു അതികരിക്കുമു
വായപ്പെടുന്നു.

ഉയാർ കുരുതിയമുക്കത്തിനാലും പാതികകപ്പപ്പട്ടവരുകൾ ഉണ്ടാവുന്നതിലുമിക അവതാന്ത്രജ്ഞൻ ചെയർപ്പട്ടവേണ്ടും. കൊമുപ്പുടണാനു

ഇന്റെ പട്ടാർ, എൻഡേണായ ചേർക്കപ്പപ്പട്ടഉണ്ടാവു, തേങ്കായപ്പാലു, മുട്ടൈ മഞ്ഞൾക്കറു, സാരാലു, ഇരാലു, നണ്ണു പോൻരും ഉണ്ടാവുവകൈക്കണ്ണാട്ടകാാൺവത്താലും കുരുതിയിലേ കൊലാസ്റ്ററോൾ അതികമാകുന്നതാകിന്നും. കുരുതിയിലേ കൊലാസ്റ്ററോൾ അതികമാണാലും നാടികൾിനും ഉട്ടാവരകൾക്കുനുട്ടാണു തുവാരങ്കൾക്കും ഒട്ടുകമ്പമെടുമും. അതുവുമും ഉയാർ കുരുതിയമുക്കത്തോളം ഉണ്ടുപണ്ണാണുമും 'ഇതിരാക്കിംബേരോഡിയാവേ' നാടിയിലേ ഉണ്ണുപണ്ണാകിന്നും എൻപത്തെയുമും നാമും തെരിന്തിരുത്തലും അവസ്ഥയാകുമും.

മേലുമും ഉംപുമും, ഉപ്പു ചേർക്കപ്പപ്പട്ടഉണ്ടാവുക്കൈക്കുള്ളാകും ഉണ്ടപത്താലും അതിലുണ്ണാണുമുക്കുക്കുള്ളാകും.

അടുത്തവിടയും പുകൈത്തലും ഇതുപരം നോക്കുമിടത്തു, പുകൈത്തലും മുലമാകും ഉടലിലേ ഏരാണു



மான இரசாயனப்பொருட்கள் சேர்வதன் மூலமாக வும் குருதியமுக்கம் உண்டாகின்றது. அத்துடன், நாடிக்குழாயிலுள் கொழுப்புப்படிவதனால் 'எதி ரொக்ஸ்லேரோலியா' உண்டாகும் வாய்ப்பு கரும் அதிகமாகும். மேலும், கோபம் உண்டாதல், பத்தடமடைதல், அதிகமான மனசுஞ்சலம் போன்ற காரணங்களினால் குருதியமுக்கம் அதிகரிக்கலாம். அன்றாட வாழ்க்கையிலே ஏற்படும் விடயங்களில் அல்லது காரணங்களிலே திடீர்மாற் றங்கள் ஏற்பட்டு அதற்கு எதிர்மாறாக நடப்பவர்கள் காலஞ்செல்லச்செல்ல உயர் குருதியமுக்கம் உள்ளவர்களாக மாறிவிடுவார்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

அத்துடன், புரதம் அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதும் பிற்காலத்திலே உயர்குருதியமுக்கம் ஏற்படக் காரணமாகவும் இருக்கலாம் எனவும் நம்பப்படுகின்றது. மேலும், குருதியிலுள்ள பொட்டாசியம், உப்பின் அளவு உரிய அளவையும்விட குறையும்போது, சோடியத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்பு அதிகமாகும். எனவே, குருதியமுக்கத்தை உண்டுபண்ணும் வாய்ப்பு உள்ளதென நம்பப்படுகின்றது.

எனவே இவ்விடயங்களிலிருந்து உயர் குருதியமுக்கத்திற்குச் சிகிச்சைப் பெறவேண்டியதன் முக்கியத்துவம் என்னவென்று சிந்தித்துப் பார்ப்போமோனால், உயர் குருதியமுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளவிட்டால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள் அதிகரித்து, பல வருத்தங்களும் நோய்களும், ஏன்? மரணமும்கூட சம்பவிக்கலாம்.

நாடிக்குழாய்களிலே கொழுப்புப்படிந்து துவாரங்கள் ஓடுங்குவதனால் குருதியமுக்கம் உண்டாகின்றது. அவ்வாறு உயர்குருதியமுக்கம் மாத்திரம் ன்றி

வேறுபல பக்கவிளைவுகளும் உண்டாகலாம் என்பதை மனதிற்கொள்வதுடன், உயர் குருதியமுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமல் இருப்பின் இதயத்துடிப்பிற்கும் இதயநோய்களுக்கும் காரணமாகும் வகையில் இதயம் பாதிப்படைகின்றது.

மேலும் சில பாதிப்புகள்

சிறு நீரகத்தொகுதியிலும் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

பாரிசவாதம், இளம்பிள்ளைவாதம் போன்ற வைகளை ஏற்படுத்தும் வகையில் மூளைப்பகுதியின் குருதிக்குழாய்கள் வெடிப்படையலாம்.

கணகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பின் காரணமாக பார்வையை இழக்கவும் நேரிடலாம்.

அறிகுறிகள்

உயர்குருதியமுக்கம் உள்ள நோயாளர்களின் விஶேஷ நோய் அறிகுறிகள் என்று விஶேஷடமாகச் சொல்வதற்கு இல்லை. எதிர்பாராத விதத்தில் ஏதாவது ஒரு விபத்தில் சிக்கும் வரைக்கும் அவர் உயர் குருதியமுக்கம் உள்ளவர் என்பதை அவரே அறிந்திருக்கவும் மாட்டார். என்றாலும், ஒருவர் தனது குருதியமுக்கத்தைப்பற்றி கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக சில அறிகுறிகளை இங்கு குறிப்பிட்டாக வேண்டும்.

அடிக்கடி தலைவை ஏற்படுதல், (காலையில் பிடியின் மேற்பகுதியிலும், உச்சந் தலையிலும்), தலைசுற்று, மூக்கிலிருந்து குருதி கசிதல், கூடியளவில் சிறு நீர் வெளியேறுதல், தெளிவற்ற பார்வை (வலை விரித்து போன்ற நிலை), தொடர்ச்சியான அல்லது இடைக்கிடை ஏற்படும் கைகாலகளில் உணர்ச்சியற்ற தன்மை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.



அதேவேளை, பின்வரும் அறிகுறி கள் ஏதேனும் இருப்பின் குருதியமுக்கத்தை அடிக்கடி பரிசீலித்தல் அவசியமாகும்.

► குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது நெருங்கிய உறவினர் பலருக்கு உயர் குருதியமுக்கம் அல்லது இதயநோய் இருத்தல்

► குடும்ப அங்கத்தவருள் எவருக்கேனும் சிறுநீர்கப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருத்தல்

► புகைபிடித்தல், அதிகமாக மது பானங்கள் அருந்துதல்,

குடும்பக்

கட்டுப்

பாட்டு மாத்திரம் கிரைகளை உபயோகித்தல்.

சிலர் ஒரு தடவை மாத்திரம் உயர் குருதியமுக்கம் உண்டா என பரிசோதித்து

விட்டு கவனமீனமாக இருந்து விடுவார்கள். அது தவறு. முதல் முறையாகக் குருதியமுக்கத்தைப் பரிசீலிக்கும் பொழுது அது சாதாரண நிலையை விட உயர்ந்திருந்தாலும் அதற்காகப் பத்தடமடையத் தேவையில்லை. குறைந்தபட்சம் தொடர்ச்சியாக வரும் மூன்று வாரங்களில் வாரத்திற்கு ஒரு தடவையாவது இதற்காக தன்னைப் பரிசீலித்துக் கொள்வது நன்று. ஒவ்வொரு தடவையும் இரத்த அமுக்கம் அதிகமாக இருந்தால் மட்டுமே நீங்கள் உயர் குருதியமுக்கம் உள்ளவர் எனத்தீர்மானிக்கமுடியும்.

ஆனால், ஆரம்பத்திலேயே குருதியமுக்கம் உயர் மட்டத்திலிருப்பின் வைத்தியரை நாடவேண்டும். அப்பொழுது அவர் அத்தினத்திலி ருந்தே அதற்கான சிகிச்சையை உங்களுக்கு ஆரம்பிப்பார் என்பதனால் அதற்காகப் பயப்படுவதற்கு அவசியமில்லை.

உயர் குருதியமுக்கமானது பல உறுப்புகளிலே பாதிப்பை உண்டுபண்ணலாம். எனவே, பல்வேறு ஆய்வுகளினாடாக பாதிப்பின் அளவை நாம் கணிப்பிட முடியும். அத்துடன், உயர்குருதியமுக்கம் உண்டாகியிருப்பது நிவரத்தி செய்யக்கூடிய காரணங்களாலேயா என்பதையும் பரிசோதிக்கலாம். இதற்கான பரிசோதனைகள்:-

► மார்பு (X-RAY) எக்ஸ்ரே கதிர் படப்பரிசோதனை.

► ECG பரிசோதனை.

► சாதாரண சிறுநீர்ப் பரிசோதனை

► குருதிப்பரிசோதனை

► குருதியில் யூரியாப் பரிசோதனை.

► குருதியில் இரும்புச்சத்துப் பரிசோதனை.

► குருதியிலே கொலஸ்டரோல் பரிசோதனை.



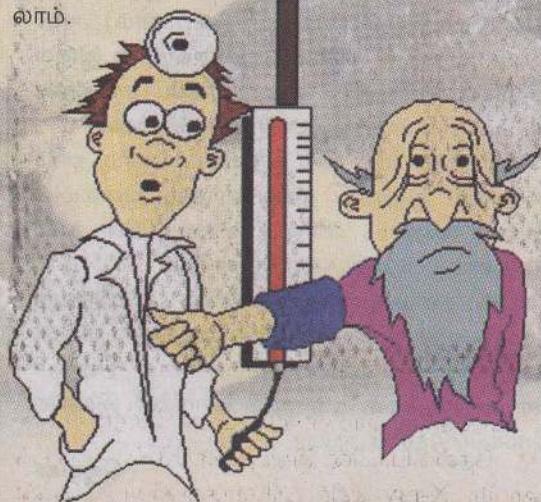
► ஈமோகுளோபின் மட்டுப் பரிசோதனை.

► தேவையாயின் இதயத்தின் ECG பரிசோதனையும், X-ray கதிர் பரிசோதனையும். (இரண்டும் மார்ச்-2012)

உம் ஒரே சமயத்தில்)

'தாழ்குருதியமுக்கம்' எனப்படுவது பொதுமக்களிடையே அதிகமாகக் காணப்படக்கூடிய பிரச்சினையொன்றல். அநேகமானோர் தாம் வைத்தியரின் கூற்றைத் தவறாகப்புரிந்து கொண்டு தாங்களும் தாழ்குருதியமுக்கம் உள்ளவர்கள் என எண்ணுகின்றனர். குருதி குறைவாக இருக்கும் நிலையையும் சிலர் தாழ் குருதியமுக்கமாகக் கருதுகின்றனர். அன்றாட வாழ்க்கையில் பொதுவாக நடமாடி ஈடுபடுவர்களுக்கிடையே தாழ்குருதியமுக்கம் இருக்குமென கருதமுடியாது. எனவே, அதுபற்றி சிந்திக்க வேண்டாம். அத்துடன், உயர் குருதியமுக்கப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் அல்லது இதனால் பாதிப்புறவர்கள் உணவு விடயங்களில் மிகவும் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்திற்கொள்வது சிறந்தது.

► அதிக கொழுப்புள்ள உணவு வகைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல், தேங்காய் எண்ணென்பத் தேங்காய்ப் பாலையையும் குறைத்து சோயா, இறங்கு (சோளம்) எண்ணெய் போன்ற எண்ணெய் வகைகளையும், மாஜீஸையும், பாலிக்க வேண்டும். மாட்டிரைச்சி, பன்றி இறைச்சி, இறால், நண்டு, மட்டி போன்றவைகளை உணவிலே குறைத்துக்கொள்ளவும். அதற்குப் பதிலாக மீன், தோல் அகற்றப்பட்ட கோழி இறைச்சியை உண்ணலாம்.



► உடலின் நிறையைக் குறைத்துக்கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. அதனால் உயர் குருதியமுக்கத்தைத் தடைசெய்துகொள்வது இலகுவாக இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

► வெள்ளைச்சீனி, சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளா (கேக், ஜேம், புடிங், சொக்கலேட்) போன்றவற்றைத் தவிர்த்து கொள்வது நலம்.

► அதிகமாக காய்கறிகள், பழங்களை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்வது மிகவும் பிரயோசனமாகும்.

► கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் வகைகளை உபயோகிப்பது நலம்.

► வார்த்தில் இரண்டு முட்டைகளை மாத்திரம் உண்ணுவது சிறந்தது.

உயர் குருதியமுக்கமுடையோர் மேலதிகமாக உப்பு உண்பதைக் குறைத்துக்கொள்வது மிகவும் சிறந்த விடயமாகும். உதாரணமாக,

மாக, குப் அல்லது அவித்த முட்டைகளுக்கு உப்பு சேர்ப்பதைத் தவிர்த்தலைக் குறிப்பிடலாம். ஆனால், உணவிலே முற்றாக உப்பைத் தவிர்க்கவேண்டிய அவசியமில்லை. உணவின் சுவைக்கு மாத்திரம் உப்பைச் சாதாரணமாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பல சிகிச்சைமுறைகளின் பின்பும் உயர் குருதியமுக்கம் குறையாவிட்டால் மாத்திரமே உப்புப் பாவனையைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். சில வேளை உயர்குருதியமுக்க நிலையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உணவில் மட்டும் உப்பைக் குறைப்பது போதுமானதாகும்.

தலைவாழை விருந்து படைப்பது தமிழர்களின் பாரம்பரியப் பண்பாடாகும். இதனை நம் மில் பலர் இன்று கைவிட்டுள்ளனர். ஆனால் வாழை இலையில் உண்பது நமது உடலுக்கு எவ்வளவு ஆரோக்கியமானது என்பது நம்மில் பலருக்குத் தெரிவதில்லை. வாழை இலைச் சாப்பாடு உடல் ஆரோக்கியம் உள்ளிட்ட பல்வேறு நன்மைகளை நமக்கு அள்ளித் தருகிறது.

“ பினாவிக்ஸ் ”

வாழை இலையில் ‘பினாவிக்ஸ்’ என்னும் இயற்கைச் சத்து உள்ளதால் வாழை இலையில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு இது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்கிறது.

வீட்டு விசேஷங்களில் வாழை இலை விருந்து என்றாலே இராஜ உபசாரம் என்றுதான் பொருள். தலை வாழை இலை நிறைய பரிமாறி இருப்பதைப் பார்ப்பதே தனி அழகுதான்! வாழை இலையில் உண்பது உடலுக்கு மாத்தி ர ம ல ல உள்ளத் தி ற

தலைவாழை விருந்து

மாறுவர்.

பிறகு காய்

கறி பொரியல்

களை இலையின் மேல்

பாக்ததில் பரிமாறுவர்.

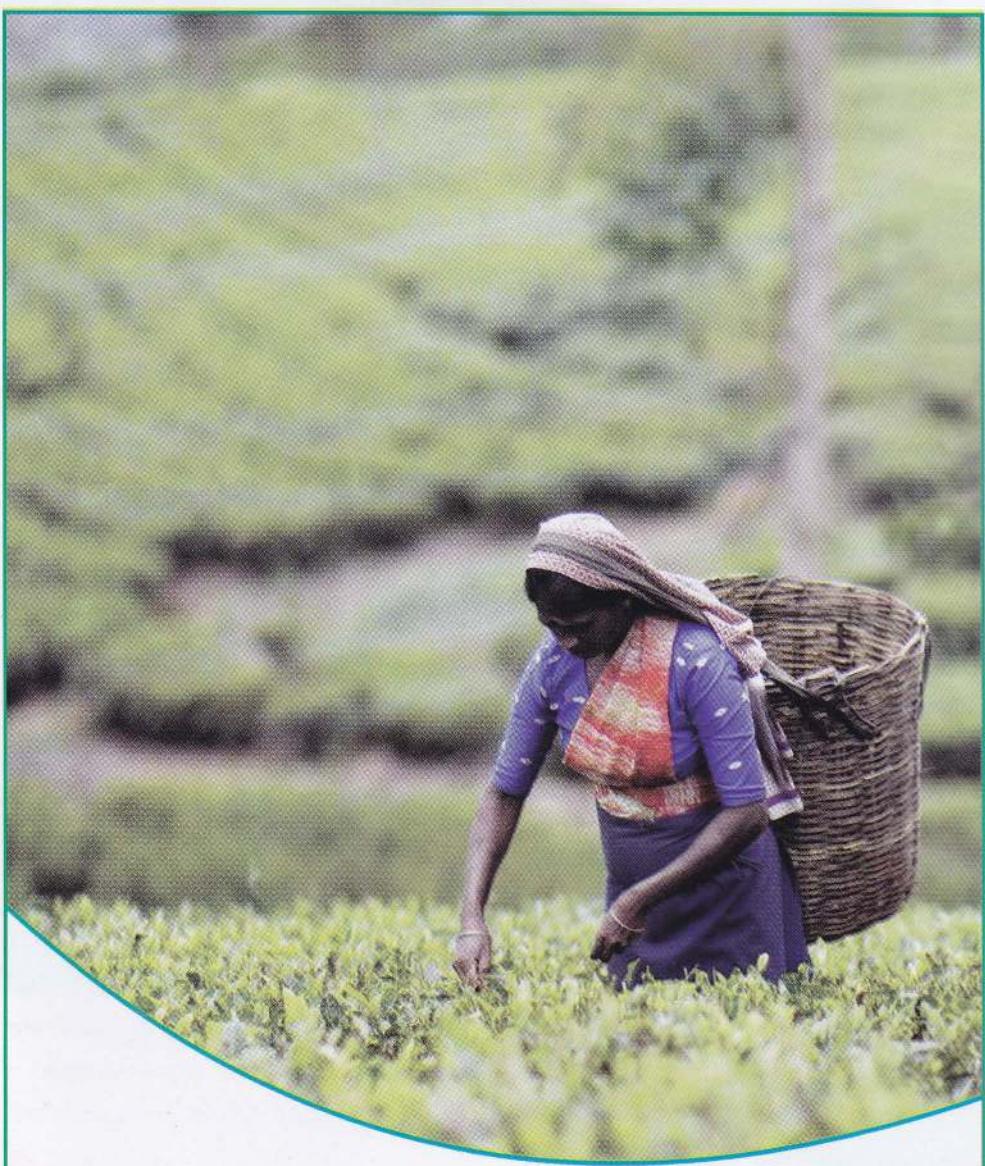
அடுத்து சாதம் இலையின் நடுவிலும் அதன் பக்கத்தில் பருப்பும், நெய்யும் பரிமாற வேண்டும். கலந்த சாதம் இலையின் இடப்பாகம் இடம்பெறும். பழம், பப்படம் (அப்பளம்) அவியல், வடை, கூட்டு, பச்சடி போன்றவற்றை இலையின் மேல் பக்கத்தில் வைப்பார்கள். சாதத்தின் மேல் சாம்பாரும் நெய்யும் பரிமாறுவார்கள்.

சாம்பார் சாப்பிட்ட பின் இரசம், பாயாசம், தயிர் பரிமாறுவர். இதுதான் தலை வாழை இலையில் பரிமாறும் விதம். விருந்து உண்ட பின் தாம் பூலம் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

எனவே, தலை வாழை இலையில் பரிமாறுவதி லும் ஒரு முறை இருக்கின்றது என்பது புரியும். தலைவாழை இலையின் உடல், உள் நன்மைகளை அறிந்துதான் நம் முன்னோர்கள் இதனை அறிமுகப்படுத்தியிருப்பர்.

- ஜெயகார்





மலையகத்தின் தனித்துவக்குரல்



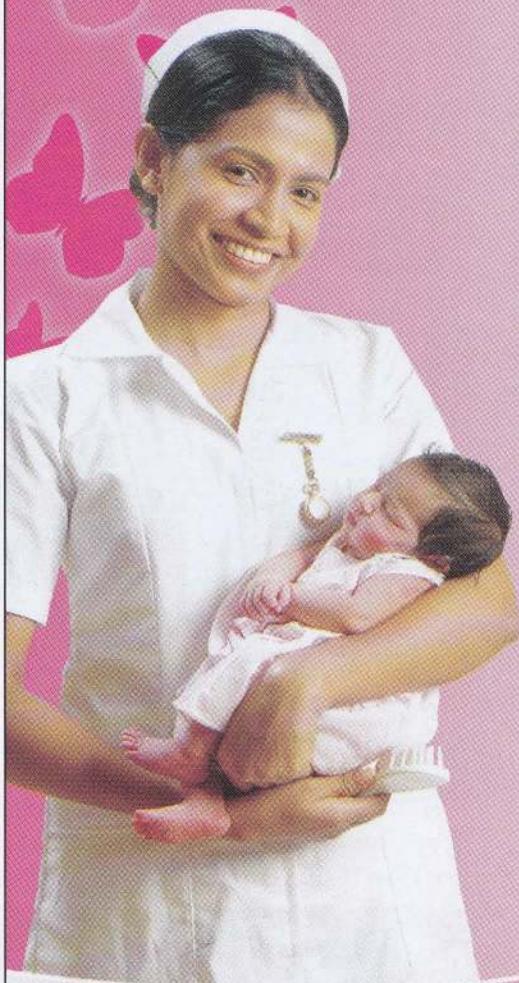
இ-பேப்பர் வடிவில்

www.sooriyakanthi.lk



Contact: +94-11-5738055

Powered by Virakesari Online



நெண் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளாநிலையம்

கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு பின்னரும் தாயின் ஆப்ரோக்கியத்தை பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான சாத்தியக் கூறுகளையும் (Sub Fertility) அகக்கருக்கட்டலுக்கான(IVF) சாத்தியக் கூறுகளையும் வழங்குவதன் மூலமும் தொடர்ச்சியாக இனப்பெருக்க காலத்தின் பின்னரும் எது தொழில்நுட்பத்திற்கனவினாக எல்லா வயதுடைய பெண்மனிகளையும் பராமரிக்க நெண் வெல்ஸ் ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடருப் போன்ற வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நெண் வெல்ஸ் கெயார்
தாய் சேய் வைத்தியசாலை
55/1, கிரிமண்டல மாவட்டத், நார்வேண்டிய,
கொழும்பு 05.

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2015 ஆண்டு மார்ச் மாதம் அசிட்டு வெளியிடப்பட்டது.