

சுகவாழ்வு

June 2008 **ஆரோக்கிய சஞ்சிகை**

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/104/News/2008

Rs. 50/-

மகிழ்ச்சியான பிள்ளைகள் யார்?

இளம் பராயத்தினருக்கு...

விட்டமின் **K**

மருத்துவ
முன்னோடிகள்

ஒரு நோயின்
சுயவிபரக்கோவை



இயற்கையின் சேலையை சுவைதல்-கவிதை

நைன் வெல்ஸ் கெயார்

தாய் சேய் வ/ப (தனியார்) வைத்தியசாலை

கர்ப்பந்தாங்கிய காலம், பிள்ளைப்
பேறு, பிரசவத்துக்குப் பின்னர்
மேலும் தாயின் போஷனை அத்து
டன் IVF, Sub - FERTILITY மேலும்
Post REPRODUCTIVE காலங்களில்
தொடர்ச்சியாக எங்களது தொழில்
நுட்ப திறன்களை பெற்றுத்தந்து
எல்லா வயதுடைய பெண்மணிகளை
யும் பராமரிக்க நைன் வெல்ஸ்
ஆகிய நாங்கள்
பொறுப்பாகவுள்ளோம்.



www.NineWellsCare.com

A TRIBUTE TO WOMANHOOD.....

011 4 520 999



55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை,
நாரஹேன்பிட்டிய,
கொழும்பு - 05.



உள்ளே....!

மகிழ்ச்சியான
குழந்தைகளை
வளர்த்தெடுத்தல்...

பக்
34-38

பிரதம ஆசிரியர்:
இரா. சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்கவடிவமைப்பு
வீ. அசோகன்



முதலுதவி...

பக்
08-09



கொறிப்பதற்கு
கொட்டைகள்...

பக்
10-11



தொடர்ச்சியான
இருமல்...

பக்
22-23



விறற்றின் K...

பக்
24-25



இயற்கையின்
சேலையை களைதல்...

பக்
28-29



ஒரு நோயின்
சுயவிபரக்கோவை

பக்
30-31



பிரடெரிக் கிறேன்ட்
பேண்டிங்...

பக்
32



வைரஸ்நோய்
பற்றி...

பக்
44-45



தாயாகப்போகும்
உங்களுக்கு...

பக்
54-55



இளம்
பராயத்தினருக்கு...

பக்
62-63

ஓ! சுவாசக் காற்றே!

நாம் சுவாசிப்பது
பிரணவாயு எனப்ப
டுகின்றது. பிரணன்
என்பது வட மொழி
யில் உயிர் எனப்
பொருள்படும். உயிர்
கொடுக்கும் காற்று
என்பதே இதன் அர்த்
தம்.

இதனை இலகுவாக
ஒட்சிசன் என்கிறோம்.
ஆங்கில மொழியில்
'Oxygen' என்பதே
தமிழ்ப் படுத்தப்பட்ட
ள்ளது.

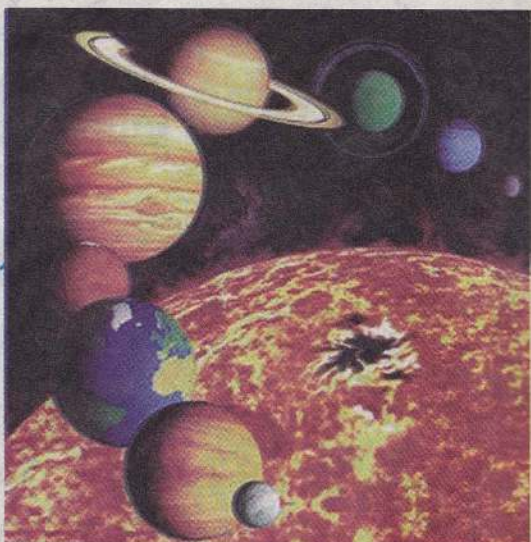
காற்று என்பது பல
வாயுக்களின் கலவை
யாகும். ஐந்து பங்கு
காற்றில் நான்கு பங்கு
நைதரசனும் மீதிப்

பங்கு ஒட்சிசனும் ஆகும். இதில் மிகக்
குறைந்த அளவில் ஓர்கன், நியான், ஐதர
சன், ஒலோன் போன்ற மற்ற வாயுக்களும்
உள்ளன.

இன்று காற்று மாசடைந்து தூசுக்கள்,
காபன் டையொக் சைட், (CO₂), ஈயம்
(Lead) (PB) நைதரசன் டையொக் சைட்,
(Nox) சில்பா டையொக் சைட் (SO₂),
கார்பன் மொனொக் சைட் (CO) முதலான
நச்சு வாயுக்கள் கலந்து காணப்படுகின்றன.

காற்றில் கலக்கும் நுண்ணிய நச்சுத்
துணிக்கைகள் சுவாசத்தில் கலந்து நுரையீ
ரல் மற்றும் குருதியில் கலக்கின்றன. இதற்
கான பிரதான காரணி வாகனங்களின்
புகை. இதில் கராசினோ ஜினிக்
(Carcinogenic) என்ற நச்சு இரசாயனப்
பொருளும் கலந்துள்ளதென்றும் இதனால்
25- 35% சுவாசப்பை நோய்கள் அதிகரிக்
கும் என்றும் 7% மரணம் ஏற்படும் என்றும்
உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) அறிக்
கையொன்றில் தெரிவித்துள்ளது.





சூரியன் கிழக்கில் உதிக்காது!

தெரிந்தோ தெரியாமலோ நம் மனதில் சில விஞ்ஞானபூர்வமற்ற கருத்தியல்கள் பதிந்து கிடக்கின்றன. பயம், மூட நம்பிக்கைகளை மையமாகக் கொண்ட பல கருத்தியல்கள் நம்மிடம் உலவுகின்றன. அறிவுசார் மனிதன் அவற்றைப் பகுத்தறிந்து கொள்வான்.

உதாரணத்துக்கு ஒன்றைப் பார்ப்போம். 'சூரியன் கிழக்கில் உதிக்கும்' என்ற கூற்று சரியானதா? உண்மையில் இது தவறானது. நமது முன்னோர்கள் இப்படி நமக்குப் பாடம் புகட்டி வைத்துள்ளனர் என்பதுதான் உண்மை.

சூரியனை மையமாகக் கொண்டு இயங்கும்

நமது ஞாயிற்றுத் தொகுதியில் பூமி ஒரு கிரகம் மட்டுமே. அது சூரியனைச் சுற்றிவருவதுடன் தன்னனத்தானே சுற்றுகிறது.

சூரியனை சுற்ற 365 நாட்களும் தன்னைத் தானே சுற்ற 24 மணி நேரங்களும் பிடிக்கின்றன. இதில் கிட்டத்தட்ட 12 மணி நேரம் பகல், 12 மணி நேரம் இரவு. இரவு முடிந்து பகல் ஆரம்பமாகும் நேரம் காலை. இந்த நேரம், காலம், திசைகள் என்பன ஒரு வசதிக்காக மனிதனால் வகுக்கப் பட்டவை.

இப்போது சொல்லுங்கள்... சூரியன் கிழக்கில் உதிக்குமா?

-அறிவுமுகன்

மக்களை அறிமுக மன்னர்கள்

பிரான்ஸ் புரட்சி ஏற்படக் காரணம்!



1789, பிரான்ஸ்.

மன்னர் மானிகைக்கு முன்னே

"இது என்ன கூட்டம்...? கூச்சல்...?"

16 ஆம் லூயிஸ் பட்டத்து ராணி மேரி அன்ரனெட் மன்னனைப் பார்த்து கேட்டாள்.

மன்னன்: சாப்பிடுவதற்கு ரொட்டியில்லையென்று கத்துகிறார்கள்... மடையார்கள்...

ராணி: அதற்கு ஏன் கத்துகிறார்கள்...? ரொட்டி இல்லை யென்றால் 'கேக்' சாப்பிடலாம் தானே...?

“நமது எதிரியும் நமது நண்பனும்” நமக்குள்தான் இருக்கிறார்கள்!

ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை, அவன் எவ்வாறு சிந்திக்கிறான், எவ்வாறு உணர்கிறான். எவ்வாறு செயற்படுகிறான் என்று மூன்று அம்சங்களால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது என மனோவியல் ஆய்வாளர்கள் இப்போது கூறுகிறார்கள். நமது தமிழ் உப நிசத்துக்களில் கூட இந்த உண்மை முன்பே கூறப்பட்டுள்ளது.

ஒரு மனிதன் ஒரு குறித்த சந்தர்ப்பத்தில் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறான், எவ்வாறு உணர்கிறான், எவ்வாறு சிந்திக்கிறான் என்பது ஒருவனது மனதாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. மனிதனின் வெளித்தோற்றம், அவனது பேச்சு, நடையுடை பாவனை என்பதெல்லாம் அவனது ஆளுமையால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது என்று தோன்றினாலும் அவை உண்மையில் அசலான ஆளுமைகளை பிரதிபலிப்பதில்லை. உண்மையான ஆளுமை என்பதும் ஒருவனின் மனதாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

கை விரல் ரேகை மனிதனுக்கு மனிதன் வித்தியாசப்படுவது போல மனதும் மனிதனுக்கு மனிதன் வித்தியாசமாகவே உள்ளது. எல்லா மனிதர்களாலும் மனதைத் தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடிவதில்லை. அதனால் தான் மனம் ஒரு குரங்கு என்றார்கள். நாம் ஒரு நூலை வாசிக்க எத்தனிப்போம். கண்கள் திறந்திருக்கும். மனமோ எங்கோ சிறகடிக்கும்.

சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 01

இதழ் - 02

12, Kensington Gardens
Colombo-04.

T.P:011-5555452, 5555451

011-5623802

Fax: 011-5555451

பழைய நினைவுகளை மீட்டுப் பார்க்கும். எதிர்கால கனவுகளில் சஞ்சரிக்கும். இது ஏன் இப்படி நடக்கிறது?

“ஒழுக்கக் கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பால் செயற்படும் மனம் நமது எதிரியாகும். பயிற்றப்பட்ட நம்மால் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கக் கூடிய மனது நமது நண்பனாகும்” என்கிறது பகவத்கீதை. கட்டுத் தெறிக்க ஓடும் மனதை கடிவாளம் போட்டு பிடித்துக் கொள்ள நமக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

மனதுக்கு பயிற்சியளித்து எமக்கு ஏற்றாற் போல் அடிபணிய வைக்கவும் ஒத்துழைக்க வைக்கவும் முடியுமா? முடியும். முயற்சி செய்.

பிரியங்களுடன்,

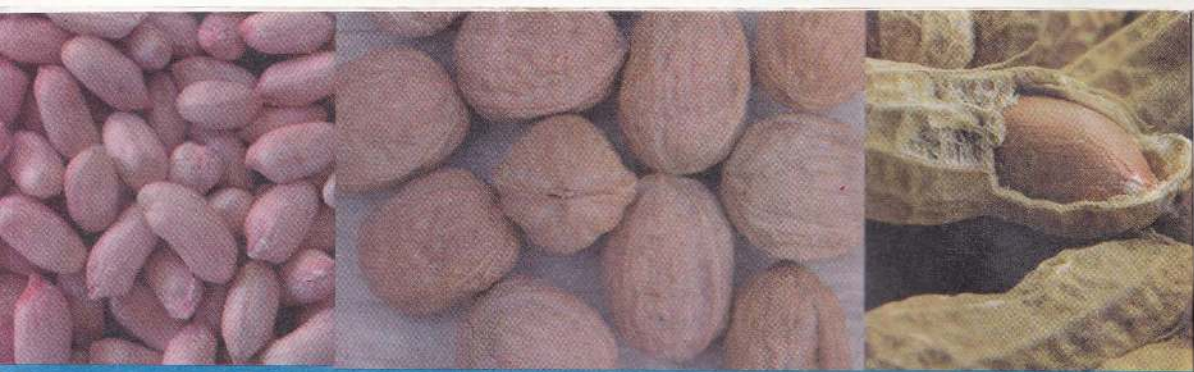
கிர. டக்ஸன்பர்

மெய் மறந்தவர்கள்

கருத்தியல்களை பொருண்மை கொண்டவை எனக் கூறுவதில் தவறில்லை. ஏனெனில் மதப்பிடியில் அகப்பட்டோர் தம்மை மறந்து உடலை அசைத்து, ஆடி வணங்குவதையும் குடும்பத்தவர்களுக்கு விழிப்பு நிலையின்றி மரியாதை செலுத்துவதையும் அரசியல் கட்சி சார்ந்தோர் கொடிப்பிடித்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்வதையும் காண்கிறோம். அதுபோலவே கலை இலக்கியத்தில் ஈடுபடுவோர் மெய்மறந்து கைதட்டி ஆர்ப்பரிப்பதையும் இசையில் ஈடுபட்டோர் சூழலை மறந்து இசைக்கேற்ப ஆடுவதையும் பார்க்கிறோம். இவை மெய் மறந்த செயல்கள்.



- கார்ள்



கொறியுங்கள் கொட்டைகளை கொண்டுவரும் நன்மைகளை

வேகமான இந்த உலகில் எதையும் விரைந்து செய்வதற்கே பலரும் விரும்புகின்றனர். இதில் விரைந்து சாப்பிடுவதும் ஒன்று. வாகனத்தில் சென்று கொண்டு சாப்பிடுவது... உடுத்திக் கொண்டே சாப்பிடுவது... விளையாட்டை ரசித்துக் கொண்டே சாப்பிடுவது... இப்படி பல..!

இந்தக் காரணங்களுக்காக கொறித்ததால் 'தீனி' (Fast Food or Junk Food) அறிமுகமானது. இவை அனைத்துமே கொழுப்பை மையமாகக் கொண்டவைகள் (Oil, Cheese, Butter)

முன்னைய மனிதன் கொறித்தல் தீனியாக கொட்டைகளையே பயன்படுத்தினான். இன்னும் சில கொட்டைகள் அல்லது விதைகள் உண்பதற்கு பிரபலமானவைகளாக இருக்கின்றன. கொறித்தல் தீனிகளாக Fast Food களை உண்பதைவிட இந்தக் கொட்டைகளை உண்டால் பசியையும் நீக்கலாம். நன்மைகளையும் பெறலாம். கொட்டைகளில் புரதம் அதிகம். கொழுப்பு மிகக் குறைவு. கொலஸ்ட்ரோல் இல்லை. இதயத்துக்கு சுகமளிக்கும் Phytoster பதார்த்தத்தை இவை கொண்டுள்ளன. ஒட்சிடனெதிரிகள் (Anti Oxidents) உயிர்ச்சத்துக்களையும், கனியப்பொருட்களையும் நிறையக் கொண்டுள்ளன.

கடலை, நிலக்கடலை, பாதாம் பருப்பு, வாதுமை கொட்டை (Wall nut), கௌபி, மொச்சை என்பன கொறிப்பதற்கு உகந்தன.



ஏன் பல் துலக்க வேண்டும்?

‘1/2 டாக்டர்’
ஜயசாமி



பயப்படாதீங்க பிழைத்துக் கொள்வீங்க



நிச்சயமாக பிழைத்துக் கொள்வீங்க.

எப்படி டொக்டர் அவ்வளவு நிச்சயமாக சொல்கிறீர்கள். இது அபத்தான நோய் என்கிறார்களே!



உன்மைதான் உங்கள் விஷயத்தில். இந்த நோய் வந்தவர்களில் ஆயிரத்தில் ஒருவர்தான் பிழைப்பாராம். உங்கள் விஷயத்தில் என்னிடம் ஏற்கனவே சிகிச்சைக்கு வந்த 999 பேரும் இறந்து விட்டார்கள். நீங்கள் 1000 மாவது ஆள். அதனால் நிச்சயமாக பிழைத்துக் கொள்வீங்க.



அன்றாடம் பல்வேறு உணவுகளை நாம் மென்று உண்ணுகிறோம். இதனால் உணவு மற்றும் இறைச்சி, மீன் உணவுத் துணிக்கைகள் பல்லிடுக்குகளிலும் முரசின் மேற்புறத் திலும் படிக்கின்றன.

இவ்விதம் அடையும் இவ்வுணவுத் துணிக்கைகளில் உருவாகும் பக்டீரியாக்கள் நேரம் ஆக ஆக தமது வேலையைக் காட்ட ஆரம்பிக்கும். இவை உணவுத் துணிக்கைகளில் அமிலங்களை சுரக்கச் செய்கின்றன. அவ்வமிலங்கள் பற்களின் கடினமான மேற்பரப்பை (Enamel) கரைத்து குழிகள் ஏற்படுத்துகின்றன. அழகிய முத்துப் போன்ற பற்களில் குழிகள் தோன்றி கரை படிந்து அழகிழக்கின்றன. அதன் பின் பற்கொதி ஏற்பட்டு அவதிப்பட வேண்டியேற்படுகின்றது. அதனால் நாம் காலையிலும் இரவிலும் முடியுமானால் சாப்பிட்ட பின்பு ஒவ்வொரு முறையும் பல் துலக்க வேண்டும். குறிப்பாக இனிப்பான உணவுகள் உண்ட பின் பல் துலக்குவது நல்ல பழக்கங்களில் ஒன்று.



First Aid

முதலுதவி பெட்டியின் அவசியம்

வீட்டில் வளரும் சிறு பிள்ளைகள் மற்றும் பெரியவர்களும் அன்றாடம் சிறு விபத்துக்களை சந்திப்பது சகஜம். சிறு காயம், சிராய்ப்பு, எலும்பு முறிவு இப்படி பல்வேறு பிரச்சினைகளின்போது கையாள்வதற்காக நாமே வீட்டில் முதலுதவிப் பெட்டி ஒன்றை வைத்திருத்தல் மிக அவசியமானதாகும்.

முதலுதவிப் பெட்டி எதற்காக?

இப்படி செய்வதன் மூலம் சிறு சிறு காயங்களின் போது கூட மருத்துவர்களை தேடிச் செல்வதைத் தடுக்கலாம். சில சமயங்களில் இத்தகைய சிறுகாயங்கள் ஏற்படும் போது அதைப் பொருட்படுத்தாமல் அப்படியே விட்டு விடுகின்றோம். அது பின்னர் பெரும் பிரச்சினையைக்

கொண்டுவரலாம். குறிப்பாக நாய் கடித்து விட்டால், அவ்விடத்தில் சோப்புப் போட்டுக்கழுவி 'சர்ஜிகல் ஸ்பிரிட்' போட்டு அதன்பின்னரே டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டுமென பலருக்குத் தெரிவதில்லை.

அறிந்திருக்க வேண்டியவை

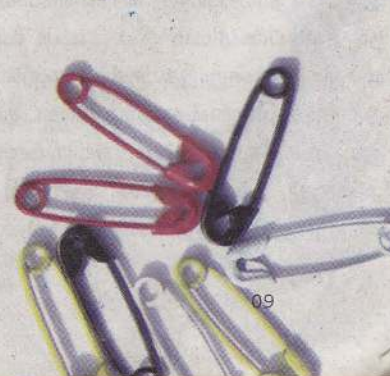
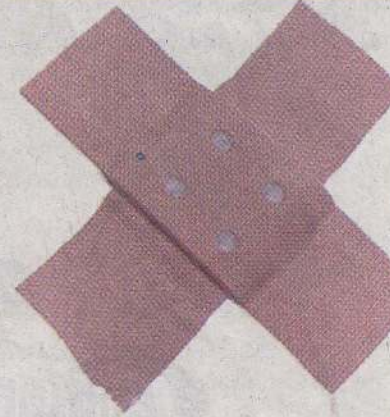
பல்வேறு விபத்துக்களின் போது எவ்வாறு முதலுதவி வழங்குவது என்பது தொடர்பில் பலரும் தெரிந்து வைத்திருத்தல் அவசியம். அப்படி இல்லாத பட்சத்தில் அது தொடர்பான தகவல் நூல் ஒன்றை வாங்கி வைத்திருத்தல் வேண்டும். பத்திரிகைகளில் சஞ்சிகைகளில் வந்த குறிப்புக்களையும் வெட்டி அவசர நேரத்துக்குப் பார்ப்பதற்காக அப்பெட்டியுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.



ஜூன்-2008

தேவையான பொருட்கள்

பஞ்சும், பிளாஸ்டரும் மிக அவசியமானவை. பிளாஸ்டர்கள் பல வகைகளிலும், அளவுகளிலும் விற்பனைக்குண்டு. போதுமான அளவு வாங்கி வைத்துக்கொள்ளலாம். இவற்றைத் தவிர பேண்டேஜ் கட்டாயம் வைத்திருக்க வேண்டும். கைகளில், தோற்பட்டை முதலானவற்றில் அடிபட்டால் இவை மிகத் தேவைப்படும். பேண்டேஜ் போட்டு இணைப்பதற்காக பிளாஸ்டரும் வைத்திருக்க வேண்டும்.



- ★ தேர்மா மீற்றர் (Thermometer) -வெப்பமானி இல்லாமல் முதலுதவிப் பெட்டி முழுமை பெறாது.
- ★ பெரசிடமோல், அஸ்பிரின், புரூபன் என்பவை வலிகளுக்கு நிவாரணமளிக்கும். பிள்ளைகளுக்கு எதை, எப்படி, எந்தளவு கொடுக்க வேண்டும் என்று தெரியாமல் கொடுக்கக் கூடாது.
- ★ காயங்களைச் சுத்தப்படுத்த 'சேர்ஜிக்கல் ஸ்பிரிட்' (Surgical Spirit) மற்றும் பஞ்சு பயன்படுத்தலாம்.
- ★ அமிலம் சுரப்பதற்கு பாதுகாப்பளிக்கும் மாத்திரைகள் (Digestin Milk of Magnesia மாத்திரைகள்) குடல் எரிச்சல்,

ஏனைய பொருட்கள்

சிறு கத்தி

கத்தரிக்கோல்

Tweezer (முள்குத்தினால்)

கையுறைகள்

டோர்ச் (Torch)

வயிற்றுப் புண் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.

- ★ பிரிட்டோன், விட்டமின் 'C' என்பன அலர்ஜி ஏற்பட்டால் கொடுப்பதற்குகந்தவை.
- ★ முதலுதவிப் பெட்டியை உடனே எடுக்கும் விதத்தில் உயர்ந்த இடத்தில், சிறு பிள்ளைகள் எட்டாதபடி வைக்க வேண்டும். குளியலறை பொருத்தமான இடமல்ல. பழைய மருந்துகளை வீசி விட்டு புதிய மருந்துகளை அவ்வப்போது மாற்ற வேண்டும்.
- ★ முதலுதவி தொடர்பான மருத்துவ ஆலோசனைகள் அடுத்த இதழ்களில் தொடர்ந்து வெளிவரும்.

-தனா

வாய் துர்நாற்றம் வீசுவது நம் நட்புக்கு எதிரி. நம் நண்பர்களிடம் நாம் நெருங்கிப் பேச முற்படும் போதெல்லாம் அவர்கள் தூர ஓடி விடுவார்கள். நம்மைத் தூரத்தில் கண்டவுடன் ஓடி ஒழியப் பார்ப்பார்கள்.

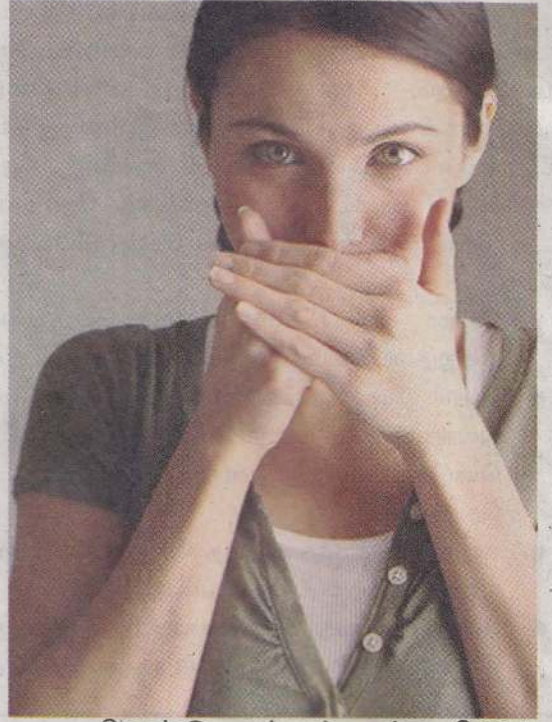
வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படுவது சகலருக்கும் சகஜம்தான். அதனை அறிந்து கொள்வதெப்படி? தடுப்பதெப்படி? குணமாக்குவதெப்படி என நாம் அறிந்து வைத்திருத்தல் நல்லது.

துர்நாற்றம் என்பதென்ன?

இந்த நிலையை ஆங்கிலத்தில் Halitosis என்கிறார்கள்.

பொதுவாக சரியாக பல்சுத்தம் விட்டாலும் இது ஏற்படும்.

பலரும் தம்வாய் துர்நாற்றம் வீசுகிறது என்பதை அறிந்தே இருக்க மாட்டார்கள். நம் அருகில் வந்து முகங்கொடுத்துப் பலரும் பேச முன்வருகிறார்கள் இல்லை என்ற விடயத்தை வைத்தே



கொண்டு அப்புறம் வந்து பேசு..” என்று கூறினால் அது இங்கிதமாக இருக்கும்.

வாய் துர்நாற்றத்துக்கான காரணிகள்

1. உணவு வகைகள்:-

★ சின்னவெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, சீஸ், தோடம்பழச்சாறு, சோடா முதலானவற்றை உட்கொண்டால்...

★ பற்சுகாதாரம் பேணப்படாவிட்டால்...

★ புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் பற்களில் உணவுவகைகள், இறைச்சி, மீன் துணிக்கைகள் நீண்ட நேரம் தங்கியிருந்தல் போன்றவற்றால் துர்நாற்றம் வீசும். பல்லிடுக்குகளில் பக்றீரியா உண்டாவதாலும், துர்மணம் உண்டாகும்.

★ பல் துலக்கும் போது நாக்கையும் வழித்தெடுக்க வேண்டும். நாக்கிலும்

மெல்லிய வெண்படை உண்டாகி பக்றீரியா வளர வழி வகுக்கும்.

பற்களில் தொடர்ச்சியாக பிரச்சினை இருப்பதாக உணர்ந்தால் கட்டாயம் பல் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

-ஆர்.எஸ்



இதனை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

நம் நண்பர்களிடம் கூட ‘உன் வாய் துர்மணம் வீசுகிறது’ என்று இலகுவில் கூறிவிட முடியாது. அப்படிச் சொல்வது தர்ம சங்கடத்தை ஏற்படுத்தும். சிலவேளை ஒரு சுவிங்கமை கொடுத்து அல்லது ‘மென்தோல்’ டொபி ஒன்றைக் கொடுத்து “இதனை வாயில் போட்டுக்

கீரையின் மருத்துவ குணங்கள்

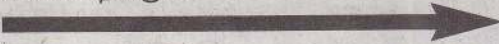
பொன்னாங்கண்ணி

இதனை தனியாகவும் பருப்பிடனும் சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் மினுமினுப்பு உண்டாகும்.



கொத்தமல்லிக் கீரை

இதில் ஏ.பி.சி. உயிர்சத்துக்கள் உள்ளன. இதை சமையல் செய்து சாப்பிட்டால் பித்த வாந்தி, விக்கல், ஏப்பம், மூலக்குடு என்பன நீங்கும்.



முருங்கைக்கீரை

இதில் உயிர்ச்சத்து ஏ.சி. மற்றும் இரும்புச்சத்து நிறைய உள்ளன. கண்பார்வைக்குச் சிறந்தது. நீரிழிவு நோயாளிகள் தினந்தோறும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.



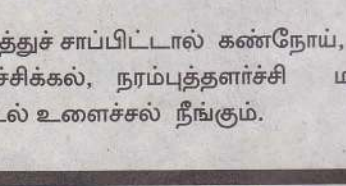
வெந்தயக் கீரை

இதில் உயிர்ச்சத்து சி அடங்கியுள்ளது. இது கல்லீரல், மண்ணீரல் என்பவற்றின் செயற்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்து, நன்றாக பசி வரச் செய்கிறது.



முளைக்கீரை

இதனை அவித்துச் சாப்பிட்டால் கண்நோய், வாய் நாற்றம், மலச்சிக்கல், நரம்புத்தளர்ச்சி மற்றும் களைப்பு, உடல் உளைச்சல் நீங்கும்.



எம்.ஜே.எல். நல்லியா
உஞ்சுவனை



வீட்டின் C ஐ அதிகமாக
பெற்றுக்கொள்வதற்கும்
இதயத்தை
காக்கும் பீட்டா
கெரோட்டின்
(Beta Carotene)
அதிகமுள்ளதும்
மிககாயை
தவிர வேரல்லலை

வரலாற்றில் நீண்ட காலமாக மிளகாய் உணவில் சுவையூட்டுவதற்காகவே பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. “உறைப்பும் உப்பும் புளியும் இல்லாத சாப்பாடு ஒரு சாப்பாடா?” என்று நம்மவர்கள் நொந்து கொள்வார்கள். மிளகாயைத் தவிர சுவைகளை உணவில் கொண்டு வருவதற்காக மேலும் பல வாசனைத் திரவியங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால் இவையெல்லாம் வெறுமனே சுவைக்காக மட்டுமே சேர்க்கப்படுகின்றன என்பது தவறானது என தற்போதைய ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன. இவை எல்லாமே ஒரு வகையில் மூலிகை மருந்துகளே என சித்த வைத்தியம் கூறுகின்றது.

Beta carotene மற்றும் உயிர்ச்சத்து C ஐத் தவிர, மிளகாயானது மூக்கில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் அதில் இருந்து விடுபடுவதற்கும், மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் என்பன ஏற்படுவதற்குக் காரணமான இரத்தம் கட்டிபடுதலைத் தடுப்பதற்கும் உதவுகின்றது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மிளகாய் என்றதும் உறைப்புத்தான்

இனிப்பான உறைக்கும் உண்மைகள்



ஞாபகத்திற்கு வருகின்றது. ஆனால் உறைப்பு குறைந்ததும் இனிப்பானதுமான மிளகாய்களும் உள்ளன என்பதை பலர் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். குடை மிளகாய், கறி மிளகாய், கொச்சிக்காய், மூட்டை கொச்சிக்காய், காணு கொச்சிக்காய் என பல வகை மிளகாய்கள் உள்ளன. இது பொதுவான பெயரில் ஆங்கிலத்தில் Capsicin என அழைக்கப்படுகின்றது. Green Pepper Chillie என்று அழைக்கப்படும் மிளகாய் சதைப் பிடிப்பானதும் பழுத்தால் இனிக்கக்கூடியதுமாகும். பச்சை சம்பல் செய்வதற்கும் இது மிக உகந்தது.



பச்சை நிற மிளகாய்களை விட சிவப்பு நிற மிளகாய்

பச்சை நிற மிளகாய்களை விட சிவப்பு நிற மிளகாய்

களே மருத்துவ குணம் அதிகமுள்ளவை என இவர்கள் கூறுகின்றார்கள். இவற்றில் Lycopene என்ற திரவச்சத்து மேலதிகமாகக் காணப்படுவதுடன் புற்றுநோயைக் குணமாக்கவல்ல ஒட்சிடனெதிரிகள் (Anti- Oxidants) மற்றும் Bio Flavonoids ஆகியன அதிகமுள்ளன.

மிளகாயின் உறைப்புத் தன்மையை ஆங்கிலத்தில் Capsacin என்று அழைக்கிறார்கள். இதுவே இரத்தம் கட்டுதலை தடுத்து மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் என்பவற்றில் இருந்து பாதுகாப்புத் தருகின்றது. மிளகாய் சாப்பிடுவதால் வயிற்றுப் புண், குடல் எரிச்சல் ஏற்படுகின்றன என்பது தவறான கருத்து என்றும் இவர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

-ஆரெஸ்ஜீ

ஜூன்-2008

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

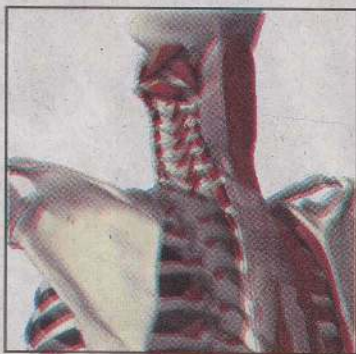
கழுத்து வலிக்கு காரணம்

க

ழுத்து வலியால் அவதிப்படாதவர்கள் இல்லாதிருக்க முடியாது. எல்லோருமே ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கழுத்து வலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களே. கழுத்து வலி மிகச் சாதாரணமானது தான். ஆனால், அதனால் அவதிப்படுபவர்களுக்குத்தான் தெரியும் அதன் அவஸ்தை.

அநேகமாக இது படுக்கைச் சுழுக்கு காரணமாகவே ஏற்படுகிறதென்று அமெரிக்க மருத்துவ சங்கம் (American Physical Therapy Association) தெரிவிக்கின்றது. அதனால், “உங்கள் தலையணை தொடர்பில் மிகக் கவனமாக இருங்கள்..” என்று இவர்கள் வலியுறுத்துகின்றனர்.

தலையணைகள் சமமாக இல்லாவிட்டால் படுக்கும்போது அவை தலையின் கோணத்தை வேறு திசையில் வைக்கும்படி கட்டாயப்படுத்துகின்றன. தூக்கத்தில் இவ்விதம் ஒவ்வாத விதத்தில் நாம் நித்திரை செய்வதை நாம் உணர்வதில்லை. காலையில் எழுந்திருந்த பின்புதான் படுக்கை சுழுக்கு ஏற்பட்டிருப்பதை உணர்கிறோம்.



இதில் இருந்து மீள்வதற்கு ஒரே வழி, தலையணை சரியாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்வதுதான். தலையணை காலகதியில் தட்டையாகிப் போய்விடலாம். அதனை சரிசெய்வதை விடுத்து, இரண்டு தலையணைகள் வைத்துப் படுப்பது இன்னும் நிலைமையை மோசமாக்கும்.

உரிய தரத்தில் அமையாத அல்லது நன்கு தளர்ந்து போய் விட்ட மெத்தையில் படுப்பதும் கழுத்து வலியை உண்டாக்கலாம் என மேற்படி மருத்துவர் சங்கம் எச்சரிக்கை செய்கின்றது. மற்றும் குப்புறப்படுப்பதும் உகந்ததல்ல. கூடுமானவரை படுக்கைக்குப்போகுமுன்பும், பின்னரும் கழுத்தை இருபுறமும் திருப்பியும், நீட்டியும் சிறிது பயிற்சி செய்வது இரத்த ஓட்டத்தை சீர் செய்ய உதவும்.

—எஸ். ஷர்மினி

குப்பைமேனி

எந்தக் காலநிலையிலும் மிக இலகுவாக வளரக் கூடிய தாவரம் குப்பைமேனி. சளித்தொல்லை யுள்ளவர்களுக்கு குப்பைமேனி ஒரு அருமருந்து. பீனிசம், ஆஸ்மா, நீண்ட நாட்களாக தொடர்ந்திருக்கும் இருமல் போன்றவற்றுக்கு மிகச் சிறந்த ஓளட தம் இது. குப்பைமேனி தளிரை சின்ன வெங்காயத்துடன் சேர்த்து சமைத்து உண்டால் விரைவில் ஆஸ்மா குணமாகும். சமைக்கும் போது குப்பை மேனி இலையுடன் மற்ற இலை வகைகளையும் சேர்த்து சமைக்க வேண்டும்.



ஆசிரியர்: 18 ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்தவங்க பற்றி உனக்கு என்ன தெரியும்?

மாணவன்: அவங்க யாரும் இப்ப உயிரோட இல்லை என்று தெரியும்.

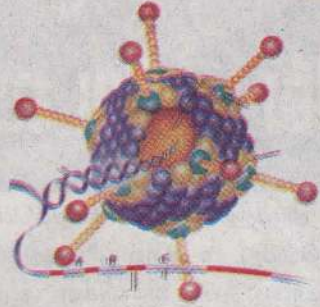
—எம். ஜே. எஃப். நஸ்மியா, உக்குவணை.

‘எடனோ வைரஸ் 36’

மனிதனில் பல்வேறு காரணங்களால் உடற்பருமன் ஏற்படுகின்றது. அளவுக்கதிகம் சாப்பிடுதல், கொழுப்பு அதிகமாக சாப்பிடுதல், இனிப்பு வகைகள் அதிகமாக உட்கொள்ளல் போன்றவை இதற்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன.

தற்போது ‘எடனோ வைரஸ் 3’ (Adeno Virus- 36) என்ற ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது உடலில் புகுந்தால் அவர்களின் உடற்பருமன் அதிகரிக்க காரணமாக அமைகிறதென அமெரிக்காவின் ரிச்மண்ட் உடற்பருமன் ஆய்வு நிலைய பணிப்பாளர் டாக்டர் ரிச்சர்ட் அட்கின்சன் தெரிவித்துள்ளார்.

மெலிந்த மிருகங்களில் மேற்படி ‘எடனோ வைரஸ் 36’ தொற்றியபோது அவை உடற்பருமன் அடைவதை இவர் கண்டுபிடித்தார். இதே விளைவு மனிதர்களிலும் ஏற்படுவதை இவர் ஆராய்ந்து நிரூபித்துள்ளார். இவர் சுமார் 502 பருமனான உடல் எடை கொண்டவர்களின் இரத்தத்தைப் பரிசோதனைக்குட்படுத்திய போது அவர்களில் 30 வீதத்தினருக்கு இந்த வைரஸ் கிருமித் தொற்று இருப்பதனைக் கண்டு பிடித்தார். இவர்கள் இத்தகைய வைரஸ் தொற்றாதவர்களிலும் பார்க்க சராசரியாக 22 கி.கி. அதிக எடையுள்ளவர்களாக இருந்தனர். சாதாரணமாக உடற்பருமனானவர்களில் 15 வீதத்தினர் இக்கிருமியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கலாம் என்று நம்பப்படுகிறது. எனவே இவ்வைரஸுக்கான எதிர்ப்பு மருந்தொன்றை கண்டு பிடிக்கும் முயற்சியில் தாம் ஈடுபட்டுள்ளதாக அவர் தெரிவித்தார்.



புதிய கண்டுபிடிப்பு

சூரியனில் ஏற்பட்டுள்ள கரும்புள்ளிகள்



பூமியில் பாரிய வரட்சியை ஏற்படுத்துமா?

அண்மைக் காலத்தில் உலக நாடுகளெங்கும் பனிமழை பெய்து உறைவது அதிகரித்துள்ளமை தொடர்பில் விஞ்ஞானிகள் ஆய்வுகள் மேற்கொண்டு வருகின்றனர். இதன் காரணமாக பல நாடுகளில் அன்றாட ஜீவனம் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதற்குக் காரணம் வெறுமனே சூழல் மாசடைதல், பச்சை வீட்டு வாயுக்களின் தாக்கம் என மட்டும் விஞ்ஞானிகள் கருதவில்லை. ஆதலால் பூமியைச் சுற்றியுள்ள மேல் வளிமண்டலம் அதிக குளிர்ச்சியடைந்தும், உள்வளி மண்டலம் அதிக வெப்பமடைந்தும் காணப்படுவது இதற்கு ஒரு காரணமாகலாம் என விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ந்து வருகின்றனர்.

இதனைத் தவிர சூரியனில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்ற

மும் இதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்று கருதப்படுகின்றது. அண்மைக் காலமாக சூரியனில் ஏற்பட்டுள்ள கரிய தழும்பொன்று மேலும் விசாலித்து பரவிவருவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கருந்தமும்பு காரணமாக சூரியனில் இருந்து புவிக்குக் கிடைக்கும் வெப்பம் குறைவடைந்துள்ளது என்ற கருத்தும் விஞ்ஞானிகளிடையே நிலவுகின்றது.

இத்தகைய நிலையில் இவ்வித கால நிலை தொடர்ந்து நீடிக்குமென்றும் அதனால் பல நாடுகள் கடுமையான வரட்சியை எதிர்கொள்வதுடன் மக்கள் மிகுந்த உணவு நெருக்கடிக்குள் தள்ளப்படுவர் என்றும் யூத ஜோதிடர் ஒருவர் தெரிவித்துள்ளார்.

- உலகன்

இறைச்சி நன்றாக வெந்தபின்தான் சாப்பிடவேண்டும். ஏன்?

இறைச்சியை சமைக்கும் போது, அது நன்றாக வெந்த பின்னரே சாப்பிட வேண்டும். இறைச்சியை இப்போதெல்லாம் பலவகையில் சமைக்கிறார்கள். Grill செய்கிறார்கள். Barbe Que செய்கிறார்கள். பொரிக்கிறார்கள். எப்படித் தயாரித்தாலும் அது நன்றாக வெந்தபின் உண்பது தான் நல்லது. அண்மையில் மாட்டிறைச்சி,

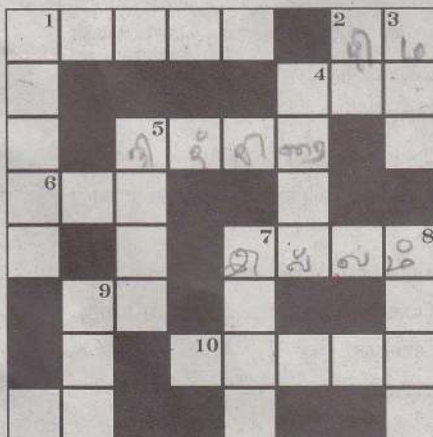
ஆட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி என்பவற்றில் நாடாப்புழு (Tape Worm) இருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. சரியாக வேகாத இறைச்சிகளில் இத்தகைய புழுக்களும், அவற்றின் முட்டைக் குஞ்சுகளும் இருந்தால் அவை நம் உடலுக்குள் சென்று வளர ஆரம்பித்து பின் நமது உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கலாம் என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

குறுக்கெழுத்தாப் போட்டி இல.2

(இடமிருந்து வலம்)

1. புராதன காலம்பற்றி இதன் மூலமும் அறிய முடிகின்றது.
2. நிலவையும் குறிக்கும். திரும்பியுள்ளது.
4. சிறந்த சேவைகளுக்காகவும் கௌரவித்து வழங்கப்படுவது.
5. துயில் என்றும் கூறலாம்.
6. பலனை எதிர்பாராமல் செய்ய வேண்டுமாம்.
7. மனை என்றும் கூறலாம்.
9. மிதித்தாலும் வளைந்து கொடுப்பது.
10. மதுவினாலும் ஏற்படுவதுண்டு.
11. பூமி என்றும் சொல்லலாம்.

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் ஐந்து அதிஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். விடைகளைத் தபாலட்டையில் மட்டும் எழுதி அனுப்பவும்.



(மேலிருந்து கீழ்)

1. அறிவு பெற வழிகாட்டும்.
2. மரியாதைக்காக குறிப்பிடப்படும் சொல்.
3. இந்தியாவிலுள்ள ஒரு நகரம். முதல் இரண்டு எழுத்துக்கள் போதைப் பொருளொன்றையும், கடைசி இரண்டு கனவானையும், முதலும் கடைசியும் ஒரு மிருகத்தையும் குறிக்கும் சொல்.
4. அழகையினுடே வெளிப்படும்.
5. சிறந்த உணவு பெற வழிகாட்டும் கலை.
7. இரக்கமில்லாதவர்களை இது இல்லாதவர் என்று கூறுவர்.
8. நீரிலும் காணலாம். தலைகீழாக இருக்கிறது.
9. குதிரை என்றும் சொல்லலாம்.

குறுக்கெழுத்துப்
போட்டி இல.01
விடைகள்

இடமிருந்து வலம்

1. தியானம்
2. ஆசி
4. பட்டறை
5. கல்வி
7. துளை
9. அடிதடி
10. வட்டி
11. வண்டு
13. பம்பரம்

மேலிருந்து கீழ்

1. திக்கற்றவன்
2. ஆடல்
3. சிறை
4. பசி
6. விளையாட்டு
8. கடிவாளம்
9. அரவம்
12. பண்

சரியான விடை எழுதியோரில்
அதிஷ்டசாலிகள் ஐவர்

இ.வி.தோமஸ்
167/15, டிம்புள்ள விதி,
ஹற்றன்.

செ.சிவசிங்கம்
852/15,

அனந்தமாவத்தை வீதி,
கொழும்பு-15.

ஜே.கௌரி

இல. 9,
பம்பலப்பிட்டிய டிரைவ்
கொழும்பு-4.

திருமதி என்.மலர்
17/3,
பெனடிக் அவெனியூ,
பவ்வகம்,
நாவலப்பிட்டி.
ஏ.சீ.எம்.முஸ்மில்
இல. 179, நிவ் எல்பிட்டிய,
கெலிஓயா (20620)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.2

சுகவாழ்வு,

இல. 12,

கென்சிங்டன் காட்ஸ்,

பம்பலப்பிட்டி, கொழும்பு-04.

வீட்டிலொரு தோட்டமுண்டு பார்க்க வாருங்கள்



அ

திகரித்துவரும் சனத்தொகை காரணமாக மனித வாழ்வை குறுகிய இடத்துக்குள் முடக்கிக் கொள்ள வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டுள்ளது. எனினும் நாம் வாழ்கின்ற சூழலில் நமக்கேற்றாற்போல் மரஞ்செடி கொடிகளை வளர்த்து சூழலை சமப்படுத்த நாம் உதவி செய்ய முடியும்.

அதில் ஒரு நல்ல விடயம்தான் சிறுவீட்டுத் தோட்டம். இதற்கு கட்டாயம் நிலம் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சிறு பூஞ்சாடிகள், பிளாஸ்டிக் பைகள், பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்கள் என்பவற்றில் மண் நிரப்பி



அவற்றை முற்றங்களில், பெல்கனிகளில், கூரைக்குக் கீழ், மொட்டை மாடி - இப்படி எங்கெல்லாம் சிறு இடம் கிடைக்கின்றதோ அங்கெல்லாம் வைத்து செடிகள் வளர்க்கலாம். பசளி, புடலங்காய், சலாது தக்காளி, மிளகாய், எலுமிச்சை, கத்தரி, அவரை, லீக்ஸ், முள்ளங்கி, பாகற்காய், பீர்க்கங்காய், வெங்காயம், இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு, மிளகு, இன்னும் இதுபோன்ற செடிகொடிகளை சிறிய இடங்களில் வளர்க்கலாம். கொடிகளை கயிறு கட்டி படர விடலாம். காய்கறி வளர்ப்பில் இரசாயனப் பொருட்கள் மலிந்துவிட்ட இன்றைய நிலையில் நமது மரக்கறித் தேவையை நாமே ஓரளவு பூர்த்தி செய்தால் பொருளாதார சிக்கலிலிருந்து சிறிதளவாவது மீளலாம்.

இப்போது அமெரிக்கா, கனடா, ஜப்பான் போன்ற நாடுகளில் இத்தகைய காய்கறி வளர்ப்பு அதிகரித்துள்ளது. இவர்கள் இரசாயன உரங்கள், களை நாசினி, பூச்சிக் கொல்லி என்பவற்றைத் தவிர்த்து வருகின்றார்கள்.



நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி + மன உளைச்சல்

மன அமைதியின்மை, உடல் உளைச்சல், பல்வேறு வித நோய்கள், குடும்பப் பிரச்சினைகள், மன அழுத்தம், மன நெருக்கீடுகள் இப்படி சகல சிக்கல்களையும் உடனடியாக ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் 75% தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என ஆய்வுத் தரவுகள் கூறுகின்றது. அமெரிக்க, அன்டர்சன் புற்றுநோய் ஆய்வு மத்திய நிலையத்தைச் சேர்ந்த கலாநிதி Dr. லோரென்ஸோ கோகன் Phd இதனைத் தெரிவித்துள்ளார்.

சமூக ஒருங்கிணைவு மருந்துவ நிகழ்ச்சித் திட்டம் தொடர்பான ஆய்வுகளை இவர் மேற்கொண்டு வருகின்றார். இவர் பின்வரும் கண்டு



பிடிப்புக்கள் பற்றி அறியத்தருகின்றார்.

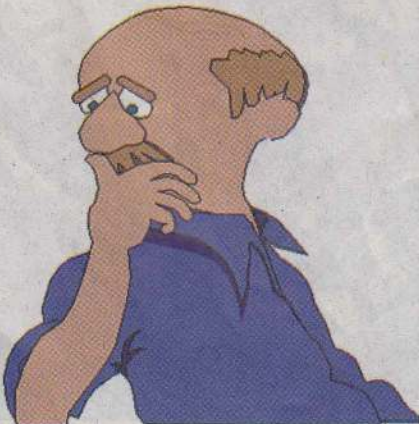
(1) மன அழுத்தம் அல்லது மன நெருக்கீடுகள் மனிதனுது நோய் எதிர்ப்புத்தன்மையில் பாரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இதன் காரணமாக உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைக்கும் ஹார்மோன்களான (Hormone) Epinephrine மற்றும் Cortisol என்பன சுரப்பது அதிகரிக்கின்றன.

- (2) உடலை ஓய்வுக்குட்படுத்துதல் மூலம் (Relaxation) மேற்படி ஹார்மோன்கள் சுரப்பதைத் தடுக்கலாம்.
- (3) மேற்படி ஹார்மோன்கள் சுரப்பதைத் தடுப்பதன் மூலம் பல்வேறு விதமான நோய்களையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- (4) உறக்கமின்மை (Insomnia), மனத் தாழ்வுபாடு (Depression), பீதி உணர்வு (Anxiety), மன நெருக்கீடு (Stress) என்பனவற்றின் போது பெண்களில் மேற்படி ஹார்மோன்கள் சுரப்பதால் மார்பு புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.

(5) மருந்தின்றி பல நோய்களை குணமாக்க, உடலை ஓய்வுக்குட்படுத்தல் மிகப் பிரதானமானது. ஓய்வுக்குட்படுத்துதல் என்பது பல வடிவங்களில் உள்ளது.

அவை:-

- (1) ஆறுதலாக இருந்து விருப்பமான இசையை செவிமடுத்தல்.
- (2) தியானம் செய்யும் பழக்கம் இருந்தால் அதில் ஈடுபடுதல்.
- (3) யோகாசனத்தில் ஈடுபடல்.
- (4) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.
- (5) உளநல ஆலோசனை பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டங்களில் இணைதல்.





கொள்வதன் மூலம் 75% தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என ஆய்வுத் தரவுகள் கூறுகின்றது. அமெரிக்க, அன்டர்சன் புற்றுநோய் ஆய்வு மத்திய நிலையத் தைச் சேர்ந்த கலாநிதி Dr. லோரென் லோ கோகன் Phd இதனைத் தெரிவித்துள்ளார்.

சமூக ஒருங்கிணைவு மருத்துவ நிகழ்ச்சித் திட்டம் தொடர்பான ஆய்வுகளை இவர் மேற்கொண்டு வருகின்றார். இவர் பின்வரும் கண்டுபிடிப்புகள் பற்றி அறியத்தருகின்றார்.

(1) மன அழுத்தம் அல்லது மன நெருக்கீடுகள் மனிதனது நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையில் பாரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இதன் காரணமாக உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைக்கும் ஹார்மோன்களான (Hormone) Epirephrine மற்றும் Cortisol என்பன சுரப்பது அதிகரிக்கின்றன.

(2) உடலை ஓய்வுக்குட்படுத்துதல் மூலம் (Relaxation) மேற்படி ஹார்மோன்கள் சுரப்பதைத் தடுக்கலாம்.

(3) மேற்படி ஹார்மோன்கள் சுரப்பதைத் தடுப்பதன் மூலம் பல்வேறு விதமான நோய்களை

மன அமைதியின்மை, உடல் உளைச்சல், பல் வேறு வித நோய்கள், குடும்பப் பிரச்சினைகள், மன அழுத்தம், மன நெருக்கீடுகள் இப்படி சகல சிக்கல்களையும் உடனடியாக ஓய்வெடுத்துக்

உளக்கழுடையவர்களாக வாழ்வோம்

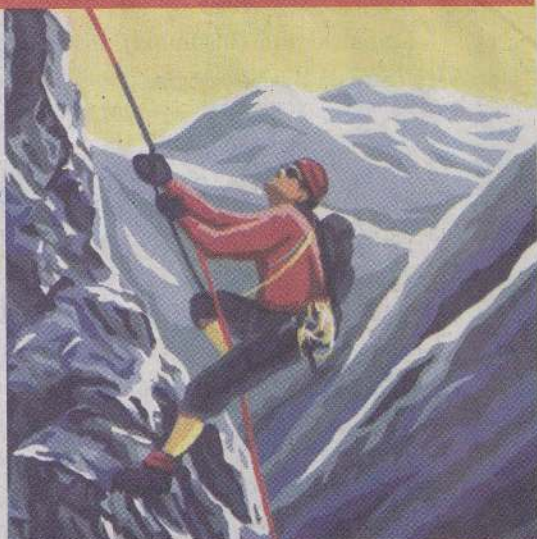
யும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

(4) உறக்கமின்மை (Insomnia), மனத் தாழ்வு பாடு (Depression), பீதி உணர்வு (Anxiety), மன நெருக்கீடு (Stress) என்பனவற்றின் போது பெண்களில் மேற்படி ஹார்மோன்கள் சுரப்பதால் மார்பு புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.

(5) மருந்தின்றி பல நோய்களை குணமாக்க, உடலை ஓய்வுக் குட்படுத்தல் மிகப் பிரதானமானது. ஓய்வுக்குட்படுத்தல் என்பது பல வடிவங்களில் உள்ளது.

அவை:-

(1) ஆறுதலாக இருந்து விருப்பமான இசையை செவிமடுத்தல்.



தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டே இரவுச் சாப்பாடு உண்ணும் பழக்கம் வந்த பின் குடும்ப சுகாதாரம் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு விட்டதாக Journal of the American Diabetic Association செய்த ஆய்வொன்று தெரிவிக்கின்றது. இதற்குப்



சாப்பாட்டைப் பற்க்கும் தொலைக்காட்சி!

பின்வரும் விடயங்கள் காரணிகளாக அமைகின்றன என அந்த ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

★ முன்பு இரவுச்சாப்பாட்டின் போது தான் பெற்றோர், பிள்ளைகளுடன் அமர்ந்து பல கதைகளையும் பேசி மகிழ்ச்சியாக இருந்தனர். இதனால் குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவர் மீது மற்றவர் கொண்டிருந்த அன்பும், ஆதரவும் உயர் நிலையில் இருந்தது. இப்போது அனைவரும் தொலைக்காட்சி மீது மட்டுமே அன்பும் ஆதரவும் காட்டி வருகின்றனர்.

★ கவனமெல்லாம் தொலைக்காட்சி மீது இருப்பதால் சாப்பாட்டில் எந்த அக்கறையும் இருப்பதில்லை.

★ மேசையில் அமர்ந்து சாப்பிடுவதைவிட, எதையாவது கொறித்துக் கொண்டிருப்பதையே பலரும் விரும்புகின்றனர்.

★ பழங்கள், மரக்கறிகள் சாப்பாட்டில் இருந்து விலகிச் செல்கின்றன.

★ வீட்டில் நல்ல உணவு தயாரித்து வழங்கும் அக்கறையும் மறைந்து வருகின்றது.

★ நிறை உணவு என்ற கருத்து அதன் நோக்கத்தை இழந்து விட்டது.

நமது மகிழ்ச்சியான மாலைப்பொழுதுகளை இந்த மாயப்பெட்டி தட்டிப் பறித்துக்கொண்டு விட்டதே என்று கவலைப்படுவார் எவருமில்லை. ஏன் நம் சுதந்திரங்களையும் தான் பறித்து விட்டதே இந்தத் தொலைக்காட்சிப் பெட்டி?

-கனல்

சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

**சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்**

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

○ ஆக்கங்கள் ○ செய்திகள் ○ படங்கள் ○ துணுக்குகள் ○ நகைச்சுவை
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

Sugavalvu, Virakesari Bambalapitiya Branch,
12, Kensington Gardens, Colombo-04.

ஜூன்-2008

சுகவாழ்வு

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

தொடர்ச்சியான இருமல்

இருந்தால்...



சி லருக்கு இருமல் இரண்டு அல்லது மூன்று கிழமைக்கு நீடித்திருக்கும். இத்தகைய நிலையில், உடனே வைத்தியரை நாடுவது நலம். கீழ்வரும் விதத்தில் இருமல் காணப்பட்டால் உடனே வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவும்.

- இருமலுடன் மஞ்சள் அல்லது பச்சை நிறத்தில் சளி வெளியேறல்.
- மூச்சு எடுக்கும்போது ஆஸ்மா போன்று மூச்சிறைத்தல்.
- 101 டிகிரி அல்லது அதற்கு மேலாக காய்ச்சல் காணப்படுதல்.
- திடீரென நிறை குறைவடைதல்.
- இரவில் அதிகளவில் வியர்வை ஏற்படல்.
- இருமலுடன் இரத்தம் வெளியேறல்.

○ நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகளைப் பெறுவதற்கு லக்டோ பெசிலி (Lacto Bacilli) உள்ள விற்பின் சேர்வைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இந்த விற்பின் சேர்வைகள் (Multivitamins) யோகர்ட் மற்றும் விலங்குணவுப் பொருட்களில் அதிகளவில் உள்ளன.

- ஒரு நாளைக்கு ஆகக்குறைந்தது 2லீற்றர் நீரை அருந்த வேண்டும்.
- உடலை சுத்தமாக வைத்திருப்பது போல் உள்ளத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- இறுக்கமான உடைகள் அணிவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும். எப்போதும் வெள்ளை நிறத்திலான பருத்தி உள்ளாடைகளை அணிவது உடலுக்கு சுகமளிக்கும்.

கொங்கிரீட் காட்டுக்குள் வாழ்தல்



அண்மைக்காலத்தில் 'சுகதேகிகளாக இருப்பதற்கு இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்தல்' என்ற சிந்தனை அதிகரித்துள்ளது. செயற்கையான சூழலில் வாழ்ந்து மனிதன் மிகவும் சலித்துப் போய்விட்டான். மனித மனங்கள் மனிதமாகச் சிந்திக்காமல் இயந்திரமாகச் சிந்திக்க ஆரம்பித்துவிட்டன.

பல அமெரிக்க நகரங்களில் மரம், செடி, கொடி புற்களை மைல் கணக்கில் காண முடிவதில்லை. இந்தச் சூழலில் வாழும் குழந்தைகளின் மனநிலை என்னவாக

இருக்கும்?

இந்தக் குழந்தைகள் மின்சாரத்தில் பொறித்த 'வைட் லெகாரன்' கோழிக்குஞ்சுகளுக்கு சமமாகவே வளர்கின்றன.

சிலவேளை அடுத்த பரம்பரை இத்தகைய பரம்பரையினராக வளரக்கூடும். இதனை உணர்ந்து கொண்ட மிகச் சிலர் இயற்கையுடன் வாழ்தல் என்ற சிந்தனையை இயக்கமாக வளர்த்தெடுக்க சிந்திக்கின்றனர். இது நல்ல முயற்சி.

கலோரி அட்டவணை

அன்றாட செயற்பாடுகளின்போது உங்களுக்கு அதிக கலோரி தேவைப்படுகின்றது. இது ஆண், பெண் மற்றும் உடற் தகைமைகளுக்கேற்ப வேறுபட்டுச் செல்கின்றது.

அதிக அளவில் கலோரியை உடலில் கொண்டவர்கள் அதனை உடற்பயிற்சி மூலம் கரைக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். உடம்பில் சேரும் அதிக கலோரிப் பெறுமானங்கள் கெர்ழுப்பாகப் படிந்து பல்வேறு உடற்கேடுகளை ஏற்படுத்தும்.

ஆண் (கலோரி)	பெண் (கலோரி)
சாதாரண வேலை செய்வோர் 2400	சாதாரண வேலை செய்பவர் 1900
நடுத்தர வேலைசெய்பவர் 2800	நடுத்தர வேலை செய்பவர் 2200
கடுமையாக உழைப்பவர்கள் 3900	கடுமையாக உழைப்பவர்கள் 3000

கண்டுபிடிக்கப்பட்டது...! கண்டுபிடிக்கப்பட்டது...!

நம் உடலில் K இன் விற்றமின்

பாத்திரப் பங்களிப்பு

பொதுவாக விற்றமின் "K" பற்றி அதிகம் பேசப்படுவதில்லை. எனினும் நமது உடலில் இதன் பாத்திரப் பங்களிப்பு ஏனைய உயிர்ச்சத்துக்களை விட குறைந்ததல்ல. குறிப்பாக உடலில் காயப்பட்டு விட்டால் குருதி அதிகம் வெளியேறிவிடாமல் தடுத்து உறையச் செய்யும் உயிர் காக்கும் தொழிலை இவ்விற்றமின் K செய்கிறது. எனவே இச்சத்து நமது உடலில் போதுமான அளவு இருப்பதனை நாம் உறுதி செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

அண்மைய ஆய்வுகளின்படி ஒஸ்டிரியோ போராசிஸ் (Osteoporosis) கல்சியம் குறைபாட்டால் முதுகெலும்பு ஊனமுறல்) மற்றும் இருதய நோய்த் தடுப்புக்கும் உதவுகின்றது என்பது தெரியவந்துள்ளது. எனினும் நம் அன்றாட உணவில் இவ்வுட்டச் சத்து அதிக

மில்லை என்பதால் அதனைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வழிவகை குறித்து அறிந்து கொள்வது அவசியமாகின்றது.

ஒப்பீட்டு ரீதியில் விற்றமின் 'C' 1700 இல் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருந்தாலும் விற்றமின் 'K' 1929 ஆம் ஆண்டிலேயே அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இதனைக் கண்டு பிடித்தவர் டென்மார்க்கைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர் கலாநிதி ஹென்றிக் டேம் (Hendric Dam Phd) என்பவராவார். இவர் கொலாஸ்ட்ரோலை குறைக்கும் உணவுப் பொருள் தொடர்பான ஆய்வொன்றில் ஈடுபட்டிருந்தபோது, கோழிகளுக்கு கொழுப்



புச்
சத்
தினை

குறைத்தபோது

அவற்றில் இரத்தப் பெருக்கு அதிகமேற்படுவதை அவதானித்தார். கொழுப்பில் காணப்பட்ட ஓர் ஊட்

டச்சத்தை அவதானித்து அதனைப் பிரித்தெடுத்தார். அதுகுருதி உறைவதற்கு காரணமாக இருந்தது என்பதை அறிந்து அதற்கு விற்றமின் "K" என்று பெயரிட்டார். இது மனித சுகாதாரத்தில் முக்கிய கண்டு பிடிப்பாக அமைந்தது.

இந்தக் கண்டுபிடிப்பு மேற்கொள்ளப்பட்டு 100 வருடங்கள் கடந்து போய்விட்ட பின்பும் விற்றமின் "K" தொடர்பில் மேலும்

ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படவில்லை என்றும் இதனை மேலும் ஆய்வுக்குட்படுத்தினால் பல உண்மைகள் தெரியவரலாம் என்றும் Tufts அமெரிக்க பல்கலைக்கழக மனித ஊட்டச்சத்து ஆய்வு மத்திய நிலையத்தைச் சேர்ந்த கலாநிதி (Sarah Booth PhD) சாராபூத் தெரிவித்துள்ளார். இவர் வயது மூப்படைதல் தொடர்பில் இப் போது ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றார்.

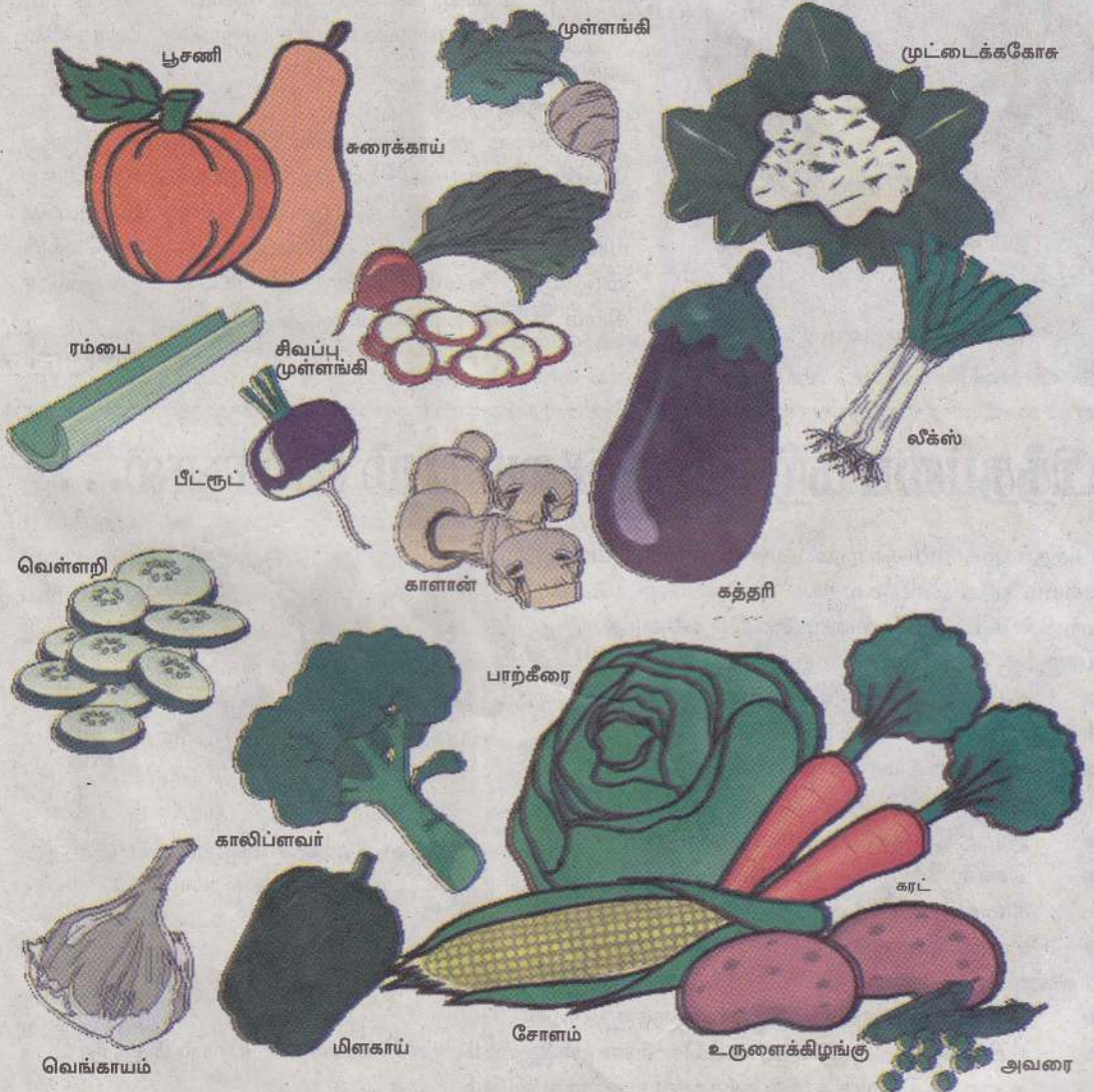
விறற்றின் "K" தொடர்பில் மேற்கொள்ளப் பட்ட ஆய்வுகளில் இருந்து மேலும் பல விடயங்கள் வெளிக்கொண்டு வரப்படவுள்ளதாக யூத் தெரிவித்தார். இதுவரை விறற்றின் "ஈ" மற்றும் கல்சியம் ஆகியவையே எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருக்கின்றன

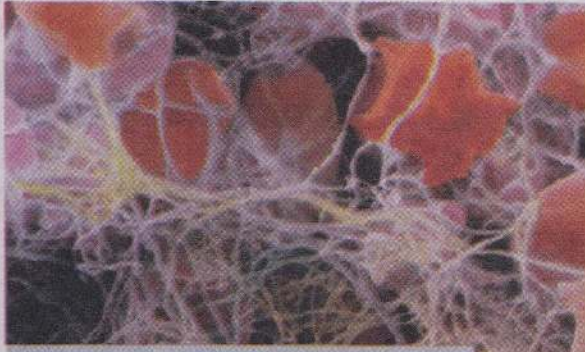
என்று கருதப்பட்டது. ஆனால், இதில் விறற்றின் "K" பெரும் பங்களிப்புச் செய்கின்றதென இப்போது தெரியவந்துள்ளது.

யூத் ஏழு வருடங்களாகத் தனது ஆய்வை மேற்கொண்டு வருகிறார். இக்காலத்தில் இவர் 70,000 ஆண் பெண்களின் உணவு முறையை பரிசோதித்ததுடன் வயது முதிர்ந்தவர்களில் விசேடமாக தனது பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டார்.

கண்டுபிடிப்புக்கள்

1. விறற்றின் "D" மற்றும் கல்சியம் மட்டும் பாவித்தவர்களிலும் பார்க்க இவற்றுக்கு மேலதிகமாக விறற்றின் "K" பாவித்தவர்களின் எலும்புகள் மிக உறுதியாக இருந்தன.





2. Osteocalcin என்ற புரத பொருள் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமானது. இது முற்றிலும் விற்றமின் "K" யில் தங்கியுள்ளது.

3. விற்றமின் "K" எலும்பு மூட்டு வலிகளுக்கு நிவாரணமளிக்கின்றது. குறிப்பாக கைகள், கால், முழங்கால் மூட்டுக்கள்,

4. இருதய நாளங்களில் கல்சியம் படிதலைத் தடுப்பதன்மூலம் மாரடைப்புக்கு நிவாரணம் தருகின்றது.

"K" எங்கே கிடைக்கும்?

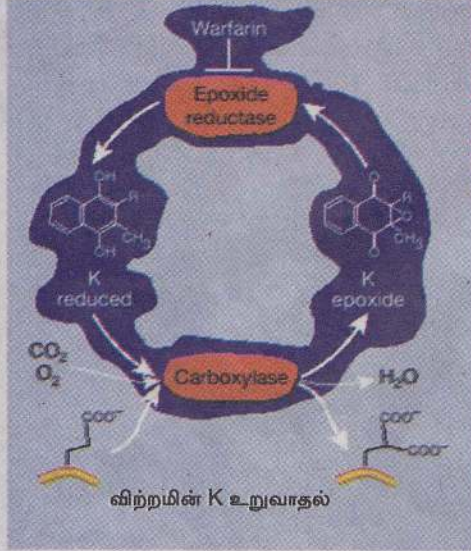
விற்றமின் "K" கரும்பச்சை நிற கீரை, இலைகுழைகளில் அதிகம் கிடைக்கின்றது. இலை, கோஸ், பசளி, ஒலிவ் எண்ணெய், பொன்னாங்கண்ணி மற்றும் கீரைகளில்

அதிகமுண்டு.

எவ்வளவு தேவை?

இவ்வளவு தான் விற்றமின் "K" உணவில் இருக்க வேண்டுமென நியதிகள் இல்லை. எவ்வளவு இருக்கலாம். ஏனெனில் உடம்பு தனக்கு அன்றாடம் தேவையானதை உள்வாங்கி அதிகமானதை வெளியேற்றி விடுகிறது. எனவே அன்றாடம் 90 -120 மைக்ரோ கிராம் "K" விற்றமின் நமக்கு அவசியம்.

-ஆரெஸ்ஜி



பித்தப்பை கற்களை அலட்சியம் செய்தால்...

பித்தக்கற்களில் பெரும்பகுதி கொலஸ்ட்ரோல், கல்சியம் கார்பனேட், கல்சியம் பிலிநபினேட் போன்றவற்றின் கூட்டான கலவையாக இருக்கின்றது.

யாருக்கு ஏற்படும்?

- ★ உடல் பருமனாக உள்ளவர்களுக்கு
- ★ பரம்பரை காரணமாக
- ★ கருத்தடை மாத்திரைகளை அதிகமாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு
- ★ இரத்த சோகை இருப்பவர்களுக்கு
- ★ செக்ஸ் ஹோர்மோன் மாற்றங்களால்
- ★ சிறுகுடல் பாதையில் ஏற்படும் வியாதிகள் காணப்பட்டால்



பல வகையான பித்தப்பை கற்கள்

- ★ தொடர்ந்து விரதம் இருப்பவர்களுக்கு
- ★ உரிய நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளா விடினும் மேற்கூறிய காரணங்களால் பித்த நீர் அளவுக்கதிகமாக சுரந்து கற்களாக உறைந்து விடும்.

‘அப்பினை சாப்பிடு... அப்பினை சாப்பிடு...’ என்று கூறுவதேன்?

சி யோல் தேசிய பல்கலைக்கழகமும், கார்னல் பல்கலைக்கழகமும் 2003 ஆம் ஆண்டு ஒரு புதிய ஆய்வில் இறங்கி உலகிற்கு முக்கியமான ஒரு கண்டுபிடிப்பை வெளிப்படுத்தின. அதாவது புற்றுநோயை குணமாக்கும் சப்பர் விட்டமின்களாக அஸ்கோர்பிக் அமிலம் என்ற விட்டமின் சி (Vitamin C) சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுகின்றது என்பதே அந்த கண்டுபிடிப்பாகும்.



விட்டமின் ‘சி’யை விட்டமின் மாத்திரையாக உண்பதை விட அப்பிளாகச் சாப்பிட்டால் அதில் உள்ள இரசாயனம் பல மடங்கு ஆற்றலுடன் செயல்பட்டு புற்றுநோய் வரத் தூண்டுதல் செய்யும் பொருட்களை உடனே அழித்து விடுகிறதாம். கார்னல் பல்கலைக்கழகத்தின் Food Science and Technology பேராசிரியரான சி.வை.லீ. என்பவரும் அவரது நண்பரான எஸ். கொரியன் என்பவரும் அப்பிளில் இயற்கையாக உள்ள ‘குயிர்சிட்டின்’ என்ற மிக உறுதியான புற்றுநோய் எதிர்ப்பு அமிலமான ‘பைட்டோ கெமிக்கல்’ மிக வேகமாக புற்றுநோயை அழிக்கின்றது. அப்பிளில் உள்ள விட்டமின் ‘சி’ உடன் சேர்ந்து செயல்படுகின்றது.

அத்துடன், விட்டமின் ‘சி’ நம்முடைய உடலில் பற்பல வேலைகளைச் செய்கின்றது. அமினோ அமிலங்கள் தோல் செல்களை புதுப்பித்துக் கொண்டே இருக்கும். அத்துடன் காயங்கள் விரைவாக ஆற பேருதவி புரியும்.

இரும்பு, லிபிட்ஸ், கொலஸ்ட்ரோல் முதலியன சரியாக மாற்றம் பெறவும் உதவுகின்றன.

(f)ப்ரீரோடிக்கல் என்னும் திரவம் அதிகம் சுரந்தால் செல்களும் திசுக்களும் சேதம் அடைந்து முதுமையும் நோய்களும் எட்டிப் பார்க்கும். விட்டமின் ‘சி’ இருந்தால் அத்திரவம் குறைவாகச் சுரக்க வழிவகுத்து ஆரோக்கியத்திற்கு உறுதுணை புரியும். புற்றுநோய், கல்லீரல் கோளாறுகளைத் தடுப்பதுடன் டி.என்.ஏ. மரபுக் கூறுகள் சிதிலமடைவதையும் தடுக்கிறது.

எனவே, தினமும் ஓர் அப்பிளை தோலுடன் சாப்பிடுவதால் பிற்காலத்தில் புற்றுநோய், இதய நோய் இன்றி வாழலாம். மலிவாய்க் கிடைக்கும் காலங்களில் இரண்டிற்கு மேல் சாப்பிடுவது நல்லது.

இரஞ்சித் ஜெயகர்



“அதோ போகிறாரே அவரை அவரோட அப்பா அந்தக் கலத்திலேயே ‘டாக்டர் டாக்டர்’ன்னுதான் கூப்பிடுவாரு...”

“அடடே! அப்படியா, ஆமா அவர் இப்ப என்னா தொழில் செய்யிறாரு...?”

“டாக்டர்கிட்ட உதவியாளரா இருக்காரு...!”



எத்தனை நிறங்கள் இயற்கைக்கு - எழில்
அத்தனையும் அவள் மேனி மறைப்பதற்கு
குத்திக் கிளரும் மனிதனுக்கு - மகிழ்ச்சி
நித்தம் அவள் சேலை களைவதற்கு!

நதியைக் காணும் மனிதமனம் - அதன்
விதியை மாற்றிடத் திருப்பிவிடும் - பெரும்
அணையை அங்கே அமைத்து விடும் - இச்
சதியால் இயற்கை அழுதுவிடும்!

கடலும் அலையால் நிறைந்திருக்கும் - அதன்
உடலில் மீனிளம் வாழ்ந்திருக்கும் - பெரும்
திடலாய் பெருகும் கைத்தொழிலால்
கடலுங்கூட கதிகலங்கும்!

மலைமேல் காற்று மகிழ்ந்திருக்கும் - சிறு
இலைகுழை எல்லாம் அசைந்திருக்கும் -
நீரை போத்தலில் அடைத்து விட்டான் - மனிதன்
காற்றையும் அடைக்கும் காலம் வரும்!

சுகவாழ்வு



பேற்கைபயின்
கிளையும்

அணுவைக் குடைந்தான் ஒரு மனிதன்
அணுகுண்டைப் போட்டான் மறு மனிதன்
அணுவால் ஆக்கங்கள் பலசெய்தான் - ஆனாலும்
அணுவால் அழிவைத் தேடுகின்றான்!

ஆயுள் என்பது பெற்ற வரம்
அத்தைக் குறைக்கும் மனித இனம் - இதில்
வேதனை என்பது என்னவெனில் - இதை
சாதனை என்றவன் நினைப்பதுதான்!

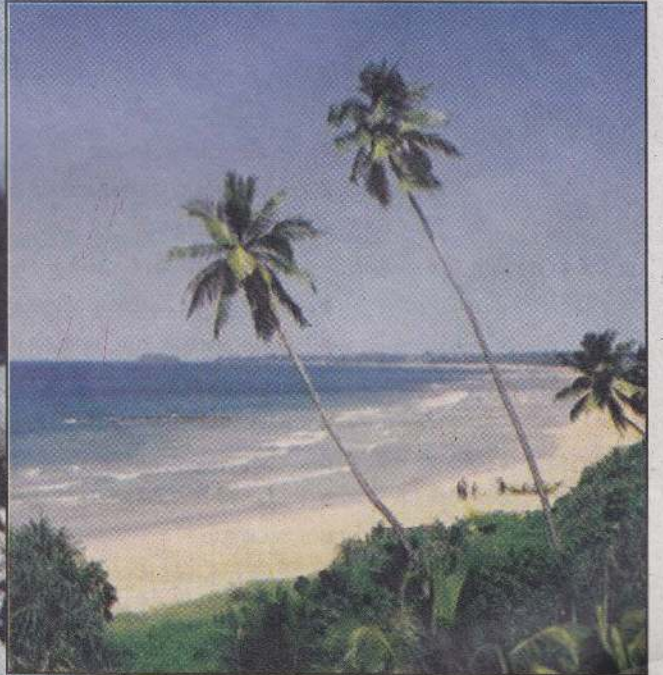
உயிரினச் சூழலை அழிக்கின்றான் - ஆட்டின்
உற்பத்திக் கோட்பாட்டை மாற்றுகிறான்
*ஜி. எம். எப். என்ற தத்துவத்தால் - மனித
வரலாற்றின் போக்கினை திருப்புகிறான்

விஞ்ஞான விந்தைகள் வளர்ந்திடலாம் - புவியில்
அஞ்ஞானம் தழைத்தால் அழிவுகள்தான்
அன்பான மனிதரை காண்பதென்றால் - மண்ணில்
அரிதாகி அரிதாகிப் போய் விடுமோ!

- இரா சடகோபன்.

* (G.M.F) Genetically Modified Food
மரபணு மாற்றப்பட்ட உணவு

செலையு
மனிதன்



ஜூன்-2008

ஒரு நோயின் சுயவிபரக் கோவை (Bio-data)



- பெயர் : எக்ஸிமா
வகை : சருமநோய்
தோற்றம் : தோலின் மேல் ஏற்படும் காய்ந்த, வட்ட வடிவிலான, தடிப்பான செதில் வடிவம்.
காரணம் : ★ தோலில் ஏற்படும் மிகை உணர்வுத்தன்மை
★ ஒவ்வாமை
அறிகுறிகள்: ★ தோல் வரண்டு அரிப்புடன் சிவப்பு நிறத்தில் வட்டவடிவமான செதில் போன்று காணப்படும்.
★ வெப்பம், மன அழுத்தம், கவலை மற்றும் சொறிவதனால் ஏற்படும் புண்காயங்கள் அரிப்பை அதிகரிக்கும்.
- பாதிக்கப்படுபவர்கள் ★ குழந்தைகள்
★ சிறுபிள்ளைகள்
★ வளர்ந்த பிள்ளைகள்
★ வாலிபர்கள்
- பாதிக்கப்படும் இடங்கள்: வயது வந்தவர்களுக்கு
★ கால்முட்டியின் பின்புறம்
★ முழங்கை முட்டியின் மடியும் பகுதி
★ கை மணிக்கட்டு
★ கழுத்துப் பகுதி
★ கால் மணிக்கட்டு
★ பாதம்
★ குழந்தைகளுக்கு
★ முகம் (கன்னத்தில்)
- ஏற்படும் சந்தர்ப்பம்: ★ ஆஸ்துமா நோயாளருக்கு



- * காய்ச்சல்
- * குடும்ப வழியில் எக்ஸிமா மற்றும் சுவாச மண்டலம் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வாமை உடையோருக்கு.
- காரணிகள்: * சுற்று சூழல்
- * குளியல் மற்றும் துவைக்கும் சோப்புகள்
- * குளோரின் மற்றும் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள்
- * சில உணவுகள் (பால், முட்டை)
- * மன அழுத்தம்
- * வரட்சியான காலநிலை
- * தோல் வரண்டு காணப்படுதல்
- கண்டறிவது: * ஒவ்வாத பொருளை இனம் காணல்
- * உடற்சூறு, ஆய்வக சோதனைகள் மூலம்.
- * 'பையாப்ஸி' எனப்படும் தோலின் ஒரு பகுதியை எடுத்துச் சோதித்தல்.
- * இரத்தப் பரிசோதனை
- விளைவுகள்: * மற்றவர்களுக்கு பரவும் அபாயம்
- * வடுக்கள், தழும்புகள் ஏற்படும்.
- சிகிச்சை முறை: * பதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் சொறிவதைத் தடுத்தல்
- * சவர்க்காரம் பயன்படுத்துவதை குறைத்தல்
- * குணமாக்கும் மருந்துகளை மருத்துவ ஆலோசனைப்படி பெறுதல்.

தொகுப்பு:-தவப்பிரியா

மிகு ஒர் அரிய மருந்து..!

- * மிளகை குடித்துச் சாப்பிட்டால் பல் முரசுகளுக்கு பலம் கிடைக்கும்.
- * ஏழு அல்லது எட்டு மிளகை ஒரு டம்ளர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, அந்தத் தண்ணீரை குடித்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.
- * மிளகை நன்றாகத் தூளாக்கி முட்டை ஒம்லெட் டுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கும்.
- * காய்ச்சிய பாலில் மிளகைத் தட்டிப் போட்டு இரவில் குடித்தால் தடிமன், தலைப்பாரம் குறையும்.
- * மிளகு சேர்த்து சமைக்கின்ற உணவு விரைவில் கெட்டுப் போகாது.
- * மிளகு ரசம் உணவில் தினந்தோறும் இருந்தால் செரிமான சக்தி சீராக இருக்கும்.
- * ஒரு வெற்றிலையில் 5 மிளகு, 3 பல் வெள்ளைப் பூடு சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் 3 முதல் 7 நாட்களுக்கு மென்று சாப்பிட்டால் மாத விலக்கு சீராகும்.
- * மிளகு, இஞ்சி, வெள்ளைப் பூடு, கொத்தமல்லி, புதினா இவை அனைத்தையும் சேர்த்து அரைத்த விழுதை உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் அஜீரணக் கோளாறு அல்லது உணவு சமிபாட்டுக் கோளாறு நீங்கும்.
- * உடைத்த மிளகுத் தூளை இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து பிற்பகல் நான்கு மணியளவில் வாரம் இரண்டு முறை குடித்து வந்தால் அநாவசிய ஊளைச்சதை கரைந்து உடல் கட்டுடன் இருக்கும்.

-ப. இரஞ்சித் ஷெய்க்

பிரட்ரிக் கிரேன்ட் பேண்டிங்

Fredric Grand Banding

இன்று நீரிழிவு என்பது மிகச் சாதாரண ஒரு விடயமாகிவிட்டது. நீரழிவினால் பாதிக்கப்படுவோரின் தொகையும் நாளுக்கு நாள் கணிசமான அளவு அதிகரித்திருக்கின்றது. ஆனால் சுமார் 75 வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒருவருக்கு நீரிழிவு ஏற்பட்டால் மரணம் நிச்சயம் என்ற அச்சநிலை இருந்து வந்தது. அதற்குக் காரணம் அப்பொழுது நீரிழிவுக்கு எந்த ஒரு சிகிச்சையும் கண்டு பிடிக்கப்படாததே.

நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாடடைந்து அதிலுள்ள சர்க்கரை சத்தானது, நமது உடலின் திசுக்களில் சேர்க்கப்பட்டால்தான் நம் உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவையான சக்தி நமக்கு கிடைக்கும். இல்லையேல் சத்தானது குருதியில் கலந்து சிறுநீர் வழியாக வெளியேறி விடும். இந்தக் குறைபாடே நீரிழிவு என அழைக்கப்படுகின்றது. இன்று சுகாதாரத்துறையில் பெரும் சவாலை எதிர்நோக்கும் குறைபாடாக இது இருக்கின்றது. நீரிழிவைக் குணப்படுத்த மருந்தாக பயன்படுத்தப்படும் இன்சலினைக் கண்டு பிடித்தவர் பிரட்ரிக் கிரேன்ட் பேண்டிங் எனும் மருத்துவராவார்.

1891 ஆம் ஆண்டு கனடா நாட்டில் பேண்டிங் பிறந்தார். கனடா நாட்டின் அன்டோரியா மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஒலிஸ்டன் தான் இவர் பிறந்த ஊர். படிக்கும் காலத்தில் சாதாரண ஒரு மாணவராக இருந்த பேண்டிங் தான் வளரும் சூழ்நிலையில் மிகவும் முயற்சி செய்து தம்மை ஒரு மேதையாக மாற்றிக் கொண்டார்.

பேண்டிங்கின் பெற்றோருக்கோ தம் மகனை ஒரு பாதிரியாராக வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தது. ஆனால் பேண்டிங்கின் எண்ணமோ வேறு மாதிரியாக இருந்தது. அவர் சிறுவனாக



இருக்கும்பொழுது ஒரு சம்பவம் நடைபெற்றது. இவரின் அயல் வீடொன்றின் கூரைமீது ஏறி நின்ற படி சிலர் வேலை செய்து கொண்டிருந்தார்கள். சிறிது நேரத்தில் அவ்விடின் கூரை முறிந்து இருவர் கீழே விழுந்தார்கள். அங்கிருந்த ஒருவர் இதனைப் பார்த்தார். அந்நேரம் பேண்டிங் பாடசாலையில் இருந்து வீட்

டிற்கு திரும்பிக் கொண்டிருந்தார். அப்பொழுது ஒருவர் பேண்டிங்கிடம் உடனே மருத்துவர் ஒருவரை அழைத்துவரும்படி கூற, அவரும் வெகு விரைவாகச் சென்று மருத்துவரை அழைத்து வந்து அடிபட்ட இருவரையும் காப்பாற்றினார். உயிருக்குப் போராடிய அவ்விருவரையும் காப்பாற்றிய மருத்துவரைப் பார்த்த பேண்டிங் தானும் பிற்காலத்தில் அவரைப் போன்ற வைத்தியராக வேண்டும் என்று உறுதி கொண்டார்.

தான் ஒரு வைத்தியராக வேண்டும் என்ற மன உறுதி பேண்டிங் மனதில் ஆழமாக வேரூன்றி இருந்தது. ஆனால் மகன் பாதிரியாராக வேண்டும் என்ற நெருக்குதல் அவரது பெற்றோரிடம் நாளுக்குநாள் அதிகரித்து கொண்டேயிருந்தது. இதனால் சிறுவன் பேண்டிங் தீவிரமாய் யோசித்து ஒரு முடிவுக்கு வந்தார். அதன்படி முதலில் பாதிரியாராவதென்றும் பின்னர் படித்து வைத்தியராகத் தொழிலை மேற்கொள்ளலாம் என்றும் முடிவெடுத்தார். எனினும் பாதிரியாராக பணியாற்ற அழைப்பு வராததால் மருத்துவ கல்லூரியில் சேர்ந்தார். மருத்துவ கல்வியில் பேண்டிங் குறைந்த புள்ளிகளைப் பெற்றே தேர்ச்சி பெற்றிருந்தார்.

போர்க்களப் பணியில் அரிய சேவையாற்றிய

பின் பேண்டிங் இங்கிலாந்தின் தலைநகர் லண்டன் மாநகருக்கு வந்தார். அங்கே ஒரு மருத்துவமனையை ஆரம்பித்தார். ஆனால் அது வெற்றிகரமாக இயங்கவில்லை.

இதன் காரணமாக அவர் பல்கலைக்கழகம் ஒன்றில் ஆசிரியப் பணியை மேற்கொண்டார். அச்சமயத்தில் 'பான்கிரியாஸ்' என்ற சுரப்பியைப் பற்றியும் அதன் பணிகளைப் பற்றியும் ஒரு கட்டுரையைப் படித்தார்.



அக்காலத்தில் 'பான்கிரியாஸ்' சுரக்கும் ஒருவித நீருக்கு நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு எனப் பலரும் நம்பினர். ஆனால் அது நிரூபிக்கப்படவில்லை.

அக்காலத்தில் நீரிழிவிற்கு மருந்து ஏதும் கண்டு பிடிக்கப்படாத காரணத்தினால் பலர் அந்நோய்க்குப் பலியாக நேர்ந்தது. எனவே இதற்கொரு தீர்வுகாண வேண்டும் என தீவிரமாகச் சிந்தித்தார் பேண்டிங். நீரிழிவுக்கு மருந்து கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று விரும்பி பேராசிரியர் மெக்லிட் என்பவரைச் சந்தித்து இது குறித்து விவாதித்தார். ஆனால் பேண்டிங் எதிர் பார்த்தது போல பேராசிரியர் மெக்லிட், பேண்டிங்கை ஊக்குவிக்கவில்லை. இது நடைமுறையில் சாத்தியப்படாத விடயம் என அவர் வெளிப்படையாகவே தெரிவித்தார்.

இதனால் மனம் தளர்ந்து போனார் பேண்டிங். எனினும் இந்த அரிய செயலினை வெற்றிகரமாகச் செய்ய முடியும் என திடமாக நம்பி மீண்டும் ஒரு முறை பேராசிரியரைச் சந்தித்தார்.

பேண்டிங்கின் விடா முயற்சியும் நம்பிக்கையும் பேராசிரியர், மெக்லிட்டினை பெரிதும் கவர்ந்தன. எனவே ஆய்வுக்காக ஒரு சிறிய இடத்தையும் உதவியாளராக சார்ல்ஸ் பெஸ்ட்

என்ற ஆராய்ச்சி மாணவரையும் அளித்தார்.

இதனால் உற்சாகமடைந்த பேண்டிங் தனது ஆராய்ச்சிகளைத் தொடங்கினார். ஆனால் அவருக்கு ஆய்வுகளை முடிக்க 2 மாத அவகாசமே வழங்கப்பட்டிருந்தது. 2 மாத காலத்தில் தனது ஆய்வுகளை முடிக்க பேண்டிங்கால் முடியவில்லை.

எனினும் மனம் தளராமல் தொடர்ந்து தனது ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார். இறுதியாக நீரிழிவுக்கான மருந்தைக் கண்டுபிடித்து விட்டார். தான் கண்டு பிடித்த மருந்துக்கு 'ஜஸ்லெட்டின்' என்ற பெயரையும் சூட்டினார். அதன்பின் பேராசிரியர் இம்மருந்துக்கு 'இன்சலின்' என்று பெயரிட்டார்.

1934இல் இன்சலின் மருந்தைக் கண்டு பிடித்தமைக்காக நோபல் பரிசு தரப்பட்டது. நோபல் பரிசு பேண்டிங், மெக்லிட் ஆகிய இருவருக்குமே வழங்கப்பட்டது. தனது ஆராய்ச்சிகளில் அல்லும் பகலும் பெரிதும் பாடுபட்ட பெஸ்டிற்கும் நோபல் பரிசு வழங்கப்பட வேண்டும் என்று பேண்டிங் கேட்டுக் கொண்டார்.



ஆனால் அவரின் கோரிக்கை நிராகரிக்கப்பட்டது. எனவே தனக்குக் கிடைத்த பரிசுத் தொகையில், பாதியை தனது உதவியாளர் பெஸ்டிஸுக்கு வழங்கினார் பேண்டிங்.

நீரிழிவில் இருந்து மனித குலத்தை பாதுகாத்த பேண்டிங் 1941 ஆம் ஆண்டில் ஒரு விமான விபத்தில் சிக்கி அகால மரணமானார். மருத்துவத் துறைக்கு அரிய சேவையாற்றிய பேண்டிங்கின் திடீர் மறைவு மருத்துவ உலகிற்கு பேரிழப்பாகும்.

-ப. இரஞ்சித் ஜெயகர்

மகிழ்ச்சியான வளர்த்தெடு



குடிநீரைதகளை ப்ப்ப தெப்படி?

“பெ

ற்றோர்கள் தம் பிள்ளைகளை மிகக் கவனமாக வளர்ப்பதாக நினைத்து அவர்களின் சுதந்திரமான நடவடிக்கைகளையும் செயற்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துகின்றனர். இதனால் எதிர்காலத்தில் ஓர் ஆபத்து மிகுந்த உலகில், அவர்கள் ஒன்றும் செய்ய முடியாதவர்களாக தள்ளப்படும் நிலை தோன்றியுள்ளது. அவர்களால் வாழ்க்கையின் நெருக்கடியான சந்தர்ப்பங்களில் உரிய தீர்மானங்களை எடுக்க முடியாமல் போய்விவிடும்”

இரா. சடகோபன்

என்று கூறுகிறார் ‘மகிழ்ச்சியான பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுத்தல்’ என்ற ஆங்கில நூலின் (Raising Happy Children) ஆசிரியர் ஜாத் பார்க்கர்.

இது எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் எல்லா பெற்றோருக்கும் பொருந்தக் கூடியதே. இன்றைய பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுக்க பெரும் பாடுபடுகின்றனர் என்பதில் சந்தேகமில்லைதான். ஆனால் அவர்கள் அளவுக்கு அதிகமாக பயப்படுகின்றனரோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

தொழில் நுட்பம், விஞ்ஞானம் வளர்ந்துவிட்ட இன்றைய உலகில் முழு உலகமும் ஒரு கணினிக்குள் அடங்கிக் கிடக்கின்றது. பிள்ளை

ளும் கூட இந்த தொழில்நுட்பத்துக்குள் சிறைபட்டு உலகை தம் விரல் நுனிகளில் தொட்டுப் பார்த்து புரிந்து கொள்ள நினைக்கிறார்கள். அந்த முயற்சியில் அவர்கள் வெளியுலக சுதந்திரங்களை இழந்து அறைகளுக்குள் முடங்கிப் போகிறார்கள். உடற்பயிற்சி செய்யவோ திறந்த வெளியில் விளையாடவோ அவர்களுக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்காததால் அவர்கள் எதிர்ப்புணர்வு அற்றவர்களாகவும் போராட்ட குணம் அற்றவர்களாகவும் வளர்கின்றனர். இதனால் அவர்கள்

பிற்காலத்தில் எதனையும் போராடிப் பெற முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள். வீட்டில் இருந்து வெளியேறி மலைகளிலும் புதர்காடுகளிலும் ஆறுகளிலும் விளையாடி, குளித்துக் கூத்தாடி வளர்ந்த ஒரு பரம்பரை முன்பு இருந்தது. அவர்கள் தாய், தந்தையரின் கட்டுப்பாடு, மேற்பார்வை, அடக்கு முறை இல்லாமல் வளர்ந்தார்கள். அவர்களது பிரச்சினைகளின்போது என்ன செய்வதெனத் தீர்மானிக்க அவர்களது பெற்றோர்கள் அருகில் இல்லாததால் தாமே தீர்மானம் மேற்கொண்டார்கள். அவர்கள் வெற்றிகரமாக வாழ்வை எதிர்கொள்ளப் பழகிக் கொண்டார்கள். அது கடந்த காலமாகிப் போய்விட்டது.

இன்று பிள்ளைகளின் பெற்றோர் ஒரு பதற்றமான சூழ்நிலையில் வாழ்கின்றார்கள் என்பது உண்மைதான். ஒரு புறம் யுத்தம். வயது வந்த பிள்ளைகளை வீட்டில் பராமரிக்க முடியாத சூழ்நிலை. ஆட்கடத்தல்கள், குண்டு வெடிப்புக்கள், பாலியல் வன்முறை, கொலை, மலிந்து கிடக்கும் வீதி விபத்துக்கள், பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் - இவற்றைப் பூதாகரமாகக் காட்டி பீதியேற்படுத்தும் ஊடகங்கள். பிள்ளைகளை வெளியே அனுப்பிவிட்டு வீட்டிலிருந்து என்ன நடக்குமோ எனத் தவிக்கின்றனர் பெற்றோர்கள்.

அநேகமான பெற்றோர் பாடசாலை நுழைவாயில்வரை காரில் கொண்டு போய் தம் பிள்ளைகளை விட்டு விட்டு வருகின்றனர். பின்னேரம் அதே போல் அழைத்து வருகின்றனர். பாடசாலை வேன்களில் சென்று வரும் பிள்ளைகளும் அப்படித்தான். அவர்கள் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் பெற்றோரின் அல்லது வேறு பெரியோர்களின் பாதுகாப்பில்லாமல் எங்கும் செல்ல அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

இதனை வேறு விதத்தில் கூறுவதா



யின்,

பெற்றோர் பிள்ளைகள் மீது வைத்திருந்த நம்பிக்கையை இழந்துவிட்டனரா? அல்லது இந்த நடவடிக்கை, ஆபத்துக்களில் இருந்து தம் பிள்ளையைப் பாதுகாக்கும் நிர்வாக நடவடிக்கையாக மட்டுமே அமைந்து விடுகின்றதா?

அண்மையில் பிரபல மகளிர் பாடசாலை யொன்றின் மாணவிகள் கடற்கரையொன்றுக்கு உல்லாசப் பிரயாணம் செல்ல பெற்றோரிடம் அனுமதி கேட்கப்பட்டிருந்தது. ஒரு மாணவியின் தந்தை கடற்கரைக்கு செல்ல அனுமதிதர மறுத்துவிட்டார். தன் மகள் கடலுக்குள் சென்று மூழ்கிவிடக் கூடும் என்று அவர் பயந்தது தான் காரணம். இது எந்த அளவுக்கு நியாயமான பயம் என்று யோசிக்க வேண்டும்.

கூடுமானவரை பெண் பிள்ளைகளின் சுதந்திரத்தை அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்துவது நமது சமூகங்களில் வழக்கமாக உள்ளது. இதற்கு முக்கிய காரணம் கன்னித்தன்மை பாதுகாப்பு, திருமணத்துக்கு முன்னரான பாலியல் உறவுகள், பாலியல் துன்புறுத்தல்கள், திருமணம் தொடர்பான சமூகக் கொள்கைகள் என்பனவாகும். எனினும் ஏனைய சமூகங்களிலும் பிற நாடுகளிலும் கூட பெண் பிள்ளைகள் தொடர்பில் கட்டுப்பாடுகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.

பெண் பிள்ளைகளும் சிறுவர்களும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவர்கள்தான். ஆனால் கட்டுப்பாடுகள் எந்த அளவுக்கு நீதியானதாக உள்ளன என்பது தான் முக்கியம்.

பிள்ளைகளைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துப் பாதுகாப்பதிலும் பார்க்க, அவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் எத்தகைய ஆபத்துக்கள் இருக்கின்றன என்பது தொடர்பான அறிவூட்டல்களை வழங்கி, தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் கற்பித்தல் வேண்டும் என்று மேற்படி 'மகிழ்ச்சியான பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுத்தல்' நூலின் ஆசிரியர் ஜான் பார்க்கர் மேலும் தெரிவிக்கின்றார்.

ஒட்டாகோ பல்கலைக்கழகத்தின் திட்டமிடல் அதிகாரி



கலாநிதி கிளயார் பிரீமன் இவ்விடயம் தொடர் பான ஆய்வொன்றில் ஈடுபட்டார். சமூகம் தொடர்பான மனிதர்களின் கடப்பாடுகள் மறைந்து வருவதும் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையில் பரஸ்பரம் புரிந்துணர்வு காணப்படாமையும் இதற்கு மற்றுமொரு காரணம் என அவர் கூறுகின்றார்.

அவர் மேற்கொண்ட ஓர் ஆய்வின்படி, அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நகராக்கம் காரணமாக பிள்ளைகளுக்கு சுதந்திரமாக ஓடி ஆடி விளையாட பசுமையான இடங்கள் அருகி விடுகின்றன. அநேகமான பிள்ளைகளுக்கு விளையாட தத்தமது வீடுகளில் கூட வீட்டுத் தோட்டங்கள் காணப்படுவதில்லை. சிலர் தமது வீட்டுத் தோட்டங்கள் வரை தமது நடவடிக்கைகளை மட்டுப்படுத்த வேண்டியுள்ளது.

இன்றைய நமது கல்விக் கொள்கையும் பிள்ளைகள் வளரும் பராயத்தில் அவர்களின் சுதந்திர

நடவடிக்கைகளை மட்டுப்படுத்துகின்றது. வீட்டிலிருந்து பாடசாலை, வீட்டிலிருந்து மேலதிக வகுப்புக்கள்(Tuition) என்ற அளவுக்கு பிள்ளைகளின் சுதந்திர நடமாட்டங்கள் மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. சனி, ஞாயிறு விடுமுறை தினங்களில் கூட கற்றல் நடவடிக்கையின் பொருட்டு பிள்ளைகளின் சுதந்திர நடமாட்டங்கள் பறிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. பிற்காலத்தில் 'உனது பிள்ளைக்கால அனுபவம் எப்படி இருந்தது..?' என்று கேட்டால் அவர்களுக்கு கூறுவதற்கு ஒன்றும் இருக்காது.

யாரும் சொல்லிக் கொடுக்காமல் தாமே தேடி, ஆராய்ந்து கற்றுக் கொள்வது மூலம் (Learning Through Exploration) தான் வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்று கூறுகின்றார் மற்றுமொரு நூலாசிரியர். பிள்ளைகளைத் தனிமைப்படுத்தி அவர்களது விளையாட்டை வீட்டுக்குள் மாத்திரம் மட்டுப்படுத்து



காட்டிலும் அங்கு சென்று அந்த சூழலில் அலைந்து திரிந்து அனுபவம் பெறல் மறக்க முடியாததாக இருக்கும். ஒருவனின் வாழ்வில் மலையேறியதும் மர மேறியதும் கூட மறக்க முடியாத சம்பவங்கள். மறக்க முடியாத, அனுபவங்கள் நிறைந்த வாழ்க்கைதான் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை. பெற்றோர்களே, பிள்ளைகளின் சுதந்திரங்களை அவர்

வது, பிள்ளைகளிடம் இருந்து தாம் இச்சமூகத்தின் ஒரு அங்கம் என்ற உணர்வை திருடுவதற்குச் சமமானதாகும் என்கிறார் அவர்.

‘யால’ விலங்குகள் சரணாலயத்தைப் பற்றி புத்தகத்தில் படித்துத் தெரிந்து கொள்வதைக்

களுக்கு மீட்டுக் கொடுங்கள். பாதுகாப்பாக வளர்க்கிறோம் என்ற பெயரில் அவர்களது சுதந்திரங்களைத் திருடி விடாதீர்கள்.

கண்கள் பிரகாசிக்க, கருவளையம் நீங்க தேநீர் டை உதவுகிறது

தேயிலையும் தேநீரும் வரலாற்றில் வெறுமனே ஒரு குடிபானமாகவன்றி மருத்துவ மூலிகையாகவே பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளன.

இப்போது தேநீர் தயாரிப்பை இலகுவாக்க தேயிலைத் தூள் பைகள் வந்துள்ளன. இவற்றை சுடுநீரில் போட்டால் சாயம் ஊறும். தேவையான சீனி கலந்து குடிக்கலாம்.

இவ்விதம் தேநீர் தயாரித்த பின் வீசப்படும் தேயிலை பையை கண்கள் மீது வைத்தால் கண்களுக்கு குளிர்ச்சியும், புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படுவதுடன் கண்களைச் சுற்றி உருவாகும் கருவளையங்களும் மறைந்து விடுமென அழகியற்கலை நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

தேநீரைத் தயாரித்த பின் தேயிலைப்பைகளை வீசாதீர்கள். அவற்றை குளிர்சாதன பெட்டியில் 10 - 15 நிமிடங்கள் வைத்த பின் கண்கள் மீது



வைத்துக் கொண்டு 15 நிமிடங்கள் படுத்திருங்கள். அதன் பின் அவற்றை எடுத்து வீசிவிட்டு கண்களை குளிர்ந்த நீரில் கழுவங்கள்.

இவ்விதம் தேநீர் தயாரித்தபின் பைகள் இளம் சூடாக ஆறிய பின்பும் இவ்விதம் வைக்கலாம். சூடான நிலையில் கண்கள் மீது 5 நிமிடங்கள் மாத்திரமே வைக்க வேண்டும்.

திராட்சைப் பழச்சாறு

அ

நம் நாட்டில் பல்வேறு வகையான நிறங்களில் குலை, குலையாக கடைகளில் தொங்கும் திராட்சைப் பழங்களைக் காண்கிறோம். சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை இப்பழங்களை விரும்பி சாப்பிடுகின்றனர். நாம் அனைவரும் இதனைச் சுவைத்து உண்கிறோமே தவிர அதனுடைய பூர்வீகம், பலன்கள் என்பன பற்றி அறிந்து கொள்வதில்லை.

ரு

திராட்சைப் பழ ரசம் கிரேக்க நாட்டில் 'கடவுளின் பானம்' என்றே அழைக்கப்பட்டது. நாம் அறிந்த வரையில் அநேகமாக மனிதரிடையே அறிமுகமான முதல் பழச்சாறு இதுவாகத்தான் இருக்க வேண்டும். கி.மு. 1000 ஆம் ஆண்டிலேயே திராட்சைப் பழச்சாற்றை தயாரித்து இருக்கிறார்கள் என்றால் நம்பித்தான் ஆக வேண்டும்.

ந்

திராட்சைப் பழத்தின் மேன்மைகள்:

இரண்டு டம்ளர் திராட்சைப் பழரசம் குடித்தால் ஐந்து தட்டிலுள்ள காய்கறிகளை உண்பதற்கு அது சமனாகும்.

இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதமாக்கும். ஆங்காங்கே இரத்தங்கள் உறைவடைவதைத் தடுக்கும்.

திராட்சைப்பழ ரசத்தை சோடா, கோலாக்களுக்குப் பதிலாக அருந்துவோமானால் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணலாம். தினமும் மதிய உணவுக்குப் பின் 200 மில்லி திராட்சைப் பழரசம் அருந்துவது நல்லது.

இரு டம்ளர் திராட்சைப் பழரசத்தில் 80 சதவீத தண்ணீரும் 60 சதவீத கலோரிகளும் உள்ளன. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள இதனை உணவுக்கட்டுப்பாட்டில் இருப்பவர்களும் கூட தயங்காமல் அருந்தலாம்.

தி

“ரெஸ்வெரட்ரால் (Resvaratrol) எனப்படும் ஒரு வகை இயற்கை அமிலம் இப்பழரசத்தில் அபரிமிதமாக உள்ளது. இந்த அமிலம், புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியை முடக்குவதுடன் தேவை இல்லாத கட்டிகளின் வளர்ச்சியையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

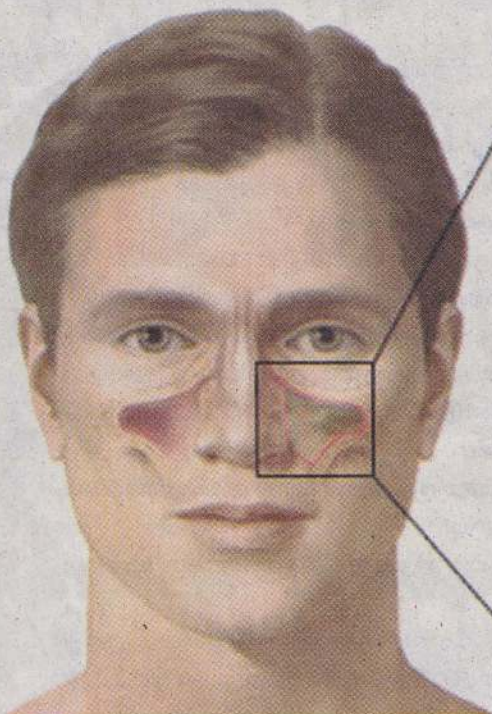
னா

பெண்களுக்குச் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோனின் வேதிவினை மாற்றத்தை இப்பழரசம் கட்டுப்படுத்துவதால் மார்பக புற்றுநோய்க்கான அபாயமும் குறைக்கப்படுகிறது.

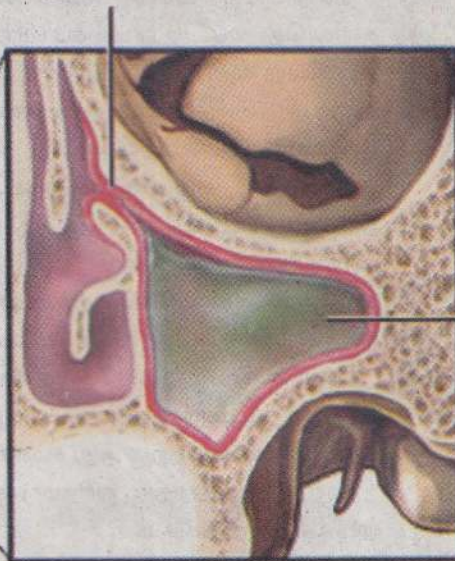
-தவப்பிரியா

ல்

பீனிச நோயை புரிந்து கொள்ளல்



பீனிச அடைப்பு



பீனிச வியாதியால் முக்கியமாக எமது நாசித் துவாரம் அசெளகரியத்துக்கு உள் ளாகின்றது. நீண்டநாட்களுக்கு நாசித் துவாரத் தில் உண்டு பண்ணும் பல நோய்களை இதன் கீழே குறிப்பிடலாம். நீர்ப் பீனிசம், கற் பீனிசம், இரத்த பீனிசம், கண்டமாலை பீனிசம் என்பன பிரதானமானவை. ஒவ்வொரு பீனிச வியாதி யும் வெவ்வேறான அறிகுறிகளைக் கொண் டுள்ளபோதும் இவற்றுக்கிடையில் சில ஒற்று மைகளும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. முக்கிய ஒற்றுமை நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம். அதாவது சுற்றுச் சூழல், நமது நடத்தைகள், உணவு பழக்கவழக்கம் என்பனவே முக்கிய காரணங்கள்.

சுற்றுச் சூழல்

எப்படியிருந்தபோதும் இவற்றை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது, சூழல் காரணங்கள். தூசி, பனி, குளிரான காலநிலை என்பன முக்கிய காரணங்களாகும். இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. எனவே நாம் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால், இவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பாக நடந்து கொள்வதுதான்.

நடத்தைகள்

இரண்டாவது, நமது நடத்தைகளும், தவறான சிகிச்சை முறைகளும். பொதுவாக, தடிமன் ஏற் பட்டவுடன் கொத்தமல்லி அவித்துக் குடிப்பது இதில் முக்கியமானது. இதனால் சளி வெளி வராது உலர்ந்து போய்விடும். இது நீண்டகால மாக நடைபெறும்போது படிப்படியாக பீனிசம் உண்டாகும்.

மேலும் பொருத்தமற்ற குளிரான சிகிச்சை களும் இவற்றுக்கு காரணங்களாக அமைகின் றன. இதற்கு இஞ்சியும் கொத்தமல்லியும் அவித் துக்குடிப்பது சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும். அதன் மூலம் உடலிலுள்ள சளி சீக்கிரத்தில் வெளிப்பட்டு விடும்.

பழக்கவழக்கங்கள்

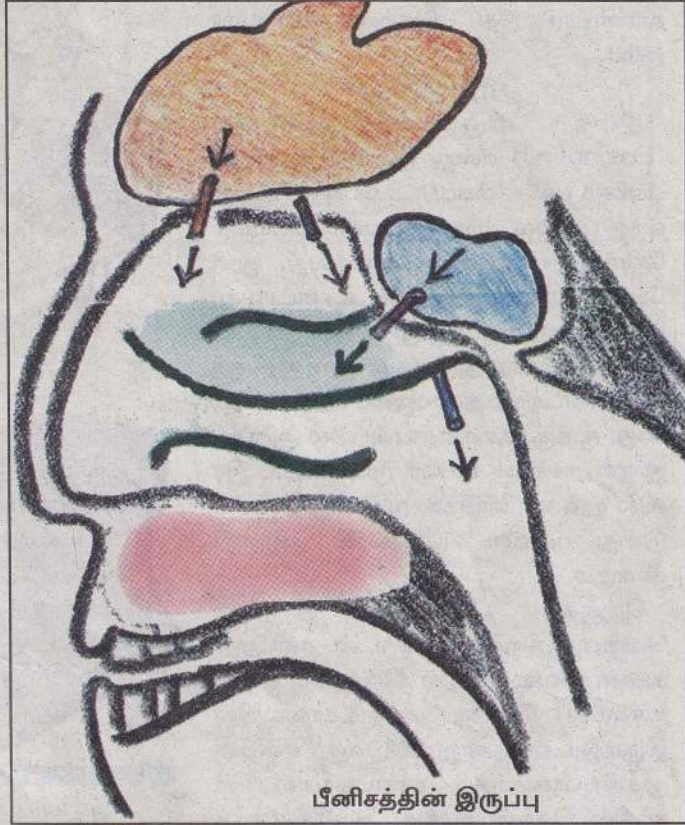
குளிருட்டிகளினதும் (Fridge) குளிரேற்றிகளி னதும் (Air Condition) பாவனை அதிகரிப்பது டன் பீனிச நோயாளர்களினதும் எண்ணிக்கை யும் அதிகரித்து விடுகின்றது. அதிலும் பெண் களே அதிகளவு பீனிசத்தால் பாதிக்கப்படுகின் றார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதற்கு

அவர்களின் நடத்தையே காரணம். இப்போது எல்லோருக்கும் 'ஐஸ்வாட்டர்' தான் தேவைப்படுகின்றது. உணவுக்குப் பின்னும் தாகத்திற்கும் பகல் முழுவதும் ஐஸ் வாட்டர்தான் பலரும் குடிக்கின்றனர். அறிந்தோ, அறியாமலோ செய்யும் இந்தப் பழக்கம் பற்றி சிறிது கூறலாம். ஐஸ் வாட்டரும் குளிப்பானமும் பீனிச நோய்க்கு ஒரு முக்கிய காரணம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சில மாணவர்கள் இரவில் கண் விழித்துப் படிக்கும்போதும் தூக்கம் வராமல் இருக்க தலையைச் சுற்றி ஈரத் துண்டால் கட்டிக் கொள்கின்றனர். இது பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

பீனிச நோய்க்கு அழைப்பு விடுகின்ற ஒரு விடயமே இது.

குளிர்நீர் அறைகளில் நிலவும் நீராவியும் குளிரும் பீனிச நோய்க்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கின்றது. ஆட்டுப் பால், இளநீர் போன்றவற்றை மாலை வேளைகளில் அருந்தக்கூடாது. தொலைவில் உள்ள பாடசாலைக்குச் செல்லும் காரணத்தால் அதிகாலையில் எழுந்து பனியில் பயணம் செய்துவிட்டு மாலை வேளையில் வீடு சேர்ந்து

குளிக்க நேரிடுகின்றது. இப்படிச் செய்வது உடனடியாக பீனிசம் ஏற்படக் காரணமாக அமை

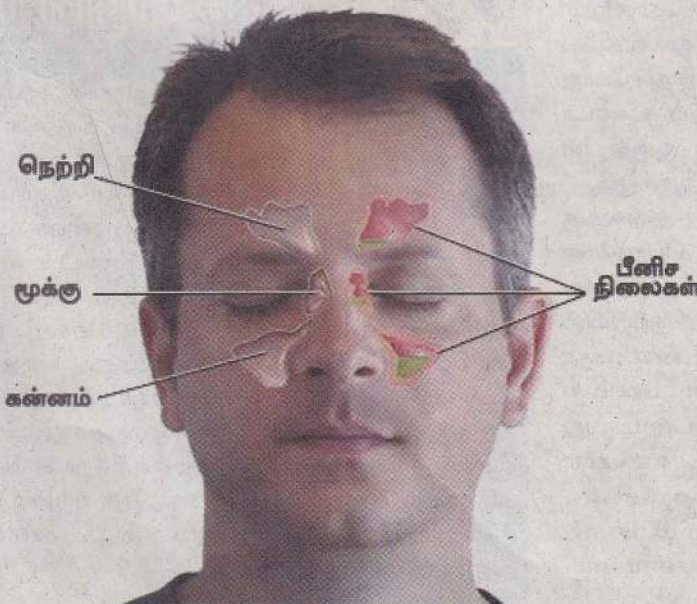


பீனிசத்தின் இருப்பு

கின்றது. குளிர்ப் பிரதேசங்களில் வீசும் காற்றில் அதிகளவு நீர்த்தன்மை இருக்கும். இதை சுவாசிப்பதால் அப்பகுதி மக்களுக்கு பீனிசம் வரக் காரணமாக அமைகின்றது. சிலவேளைகளில் தொடர்ச்சியான தடிமன் காரணமாகவும் பீனிசம் உண்டாகக்கூடும்.

பரம்பரை அலகு

குறிப்பாக பெற்றோர்கள் சளித் தொல்லை வியாதிக்காரர்களாக இருப்பின் பிள்ளைகளுக்கும் அது தொற்றவே செய்யும்! இவர்களுக்குத் தூசி, பழைய புத்தகங்களை தூசி தட்டுவது, சிலந்தி வலைகளைச் சுத்தம் செய்வது, நெல் தூற்றுவது போன்றவற்றைச் செய்யும்போது தும்மல் உண்டாவது, தலையில் ஓர் அழுத்தம், சளி வடி



வது போன்ற அறிகுறிகள் உண்டாக
லாம். இவர்களின் குருதியில் வெண்
குருதி சிறு துணிக்கைகள் அதிகரித்துக்
காணப்படுவதே இதற்குக் காரணமா
கும்.

அறிகுறிகள்

இதை விஞ்ஞான முறையில்
(Eosinophil) என்று குறிப்பிடுவார்கள்.
பீனிசம் பல வகைப்பட்டபோதும் பொது
வாக காலை, மாலை பனி பெய்யும்
நேரங்களில் தும்மல் உண்டாவது, தூசி
போன்றவற்றால் தும்மல் உண்டாவது,
மூக்குச் சளி வடிவது, மூக்கிலும் தலையி
லும் ஒரு வித அழுத்தம், கண்ணுக்குக்
கீழ் உண்டாகும் தலைவலி, தொண்டை,
காது, மூக்கு, கண் என்பவற்றில் அரிப்பு,
தூர்நாற்றங்கள் உணர முடியாமை, இர
வில் தூக்கம் விழிக்க முடியாது சிரமப்ப
டுவது என்பன பொதுவான அறிகுறி
களாகும்.

நெஞ்சப் பீனிசத்தில் இருமல்,
வெள்ளை நிறக்கட்டிகளுடன் சளி அதி
கமான வேளைகளில் நெஞ்சில் தகரம்
உரசுவது போன்ற சத்தம், காலையில்
இருமலுடன் நின்று விடுவது என்பன
முக்கியமானதாகும். கண்டமாலை பீனி
சத்தில் தொண்டைக்கு அருகே இருக்
கும் (Streptococcus) மற்றும் (Stephy
Locolus) கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள சுரப்பி
களை மூடிக்கொள்வது காரணமாக அது
தடித்து மாலை போன்று தோன்றும்.
நாசி பீனிசத்தில் நாசித் துவாரத்தில்
இருந்து உதிரும் வடியும். இதன்போது
நோயாளிக்கு வேதனை ஏதும் உண்டா
காது. மூக்கிலிருந்து வடியும் குருதி பள
பளப்பான சிவப்பு நிறமாக இருக்கும்.

கற்பீனிசம் காரணமாக தலைக்கு
மேலாக இருக்கும் ஒரு பொருளை
தொடர்ச்சியாகப் பார்த்துக் கொண்டி
ருக்க சிரமமுண்டாவது, நெற்றியில்
சிறிது தட்டினால் அதிர்வு உண்டாவது,
கன்னங்களில் கற்பாறைகள் புரள்வது
போன்று அதிக வேதனை உண்டாவது
என்பன பீனிசத்தின் இலட்சணங்களா
கும்.

பாத்திமா ரைஹானா,

தி/ஜமாலியா முஸ்லிம் ம. வி,

திருகோணமலை.



“டாக்டர் நீங்க எனக்கு உடனடியா ஒபரே
ஷன் பண்ணியாகணும்...”

“என்னம்மா அவ்வளவு அவசரம்...?”

“இல்ல டாக்டர் என் இதயம் என்கிட்டேயி
ருக்கா இல்ல காதலர் கிட்டேயிருக்கான்னு
பார்க்கணும்...”

-பாலா, சங்குபிள்ளை



குளிர்சாதன பெட்டியும் குடல் புற்றுநோயும்

கடந்த நூற்றாண்டில் பாரிய அளவில் குடல்புற்று
நோய் குறைந்து போயுள்ளமைக்குப், பிரதான காரணி
யாக குளிர்சாதனப்பெட்டி இருந்துள்ளமை கண்டு
பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்குக் காரணம் குளிர்சாதனப்
பெட்டி கண்டு பிடிக்கப்படுவதற்கு முன்னர் உணவுப்
பொருட்கள் பதப்படுத்தப்பட்டே நீண்ட காலம் பாது
காக்கப்பட்டு உண்ணப்பட்டு வந்தன. பதப்படுத்தப்
படுத்தலுக்கு நைதரேற்று (Nitrate) என்ற இரசாய
னப்பொருள் பயன்படுத்தப்பட்டது. நைதரேற்று
உணவுப் பொருட்களில் பக்னீரியா உருவாகாமல் பாது
காத்தது. ஆனால் இந்த நைதரேற்றுக்கள் வயிற்றில்
உணவு சமிபாடடையும்போது நைற்றோ சாமின் ஆக
மாற்றப்படுகின்றன. இந்த நைற்றோ சாமின் பதார்த்
தமே வயிற்றுப் புற்று நோய் ஏற்பட காரணமாக
அமைந்தது.

நகரங்கள், சனத்தொகை பெருக்கம், இயற்கை அழிப்பு, நீர் மாசடைதல், சூழல் மாசடைதல், குற்றங்களின் பெருக்கம், சுதந்திரமான நடமாட்டத்திற்கான தடைகளை உணர்தல், பொருளாதாரம் மற்றும் போர் என்பன சாதாரண மனிதனை நடைபிணமாக்கக்கூடிய 'சூழல்' இன்று இலங்கையில் விரும்பியோ விரும்பாமலோ ஏற்பட்டு வருகின்றன. கூடவே மனிதனை நோய்களும் இலகுவாக தொற்றிக்கொள்கின்றன.

இன்றைய நிலையில், சிறு நீரக நோய்கள், மலச்சிக்கல், இதய நோய்கள், நீரிழிவு, சளித்தொல்லை, தோல்வியாதிகள் என பல நோய்கள் பெருகிகொண்டிருக்கின்றன. இவற்றுக்கேற்ப தனியார் வைத்தியசாலைகளும் அகல கால் வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. சராசரி மனிதனின் வருமானத்தில் ஒரு தொகையை மருத்துவ செலவுகளுக்காக ஏற்க வேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன.

இலங்கை தமிழ்ப் பத்திரிகைத்துறையில் மருத்துவத்திற்கென தனியான முதலாவது பத்திரிகையாக இவ்விதம் தடம்பதித்திருப்பதுடன் திறமையான வர்களைக் கொண்டு, வீரகேசரி எனும் புகழ்பெற்ற பத்திரிகை நிறுவனத்திலிருந்து வெளிவருவதும் மேலும் வாசிப்பதற்கு எளிதாகவும் தவர்ச்சியாகவும் வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதும் பாராட்டுக்குரியதே

**ஜி. சேனாதிராஜா,
சிரேஷ்ட சட்டத்தரணி.**

ஓவ்வொரு இல்லந்தோறும் வைத்தியர் ஒருவர் கூடவே இருப்பதை போல் எல்லோரும் உணரும்படி சஞ்சிகை வடிவிலான சுகவாழ்வு சிறப்பிதழின் வருகை பாராட்டப்படக்கூடியதே. அத்துடன் தனிப்பிரதியாக இருப்பின் அது தவறிவிடக்கூடுமாய்கையால் இவ்வெளியீடு சஞ்சிகை வடிவில் அமைந்திருப்பதால் காலம் காலமாக கையடக்கத்தேவைத்துப் படிக்கத்தூண்டும் ஓர் அறிவுக்களஞ்சியமாகும். ஆனால், மாதந்தோறும் எந்த நாளில் வெளிவரும் என்பதையும் அறியக்கிடைத்தால் அவற்றை பெற்றுக்கொள்வதில் கவனமாக இருக்கலாம்.

சுகவாழ்வு வெளியீடு அனைவரும் பெற்றுக் கொள்ளும் இலவச மருந்தாகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

**தமிழழகன்,
ஹற்றன்.**

வீரகேசரி வெளியீடாக மலர்ந்திருக்கும் ஆரோக்கிய சிறப்பிதழான 'சுகவாழ்வு' எல்லோருடைய ஆரோக்கியத்திற்கும் ஒரு புதுப்பாதையைக் காட்டுவதற்கு தயாராக இருக்கின்றது என்பதை இவ்விதழை வாசித்தபோதே புரிந்து கொண்டேன். நல்ல பல, ஆரோக்கியத்திற்குக்கந்த சிறப்பான அம்சங்களுடனும், வாழ்க்கைக்குத் தேவை



யான பல உளவியல் விடயங்களுடனும் இவ்விதம் மணம் பரப்பியிருப்பது சிறந்த விடயமாகும். உதாரணமாக அகத்தி கீரையை உண்பது புற்றுநோயை உண்டாக்குமா? என்று கேள்விக்கு இல்லையே என்று சந்தேகமின்றி தீர்த்திருக்கும் கட்டுரையும், மாரடைப்பு நோயின் குணங்குறிகள், மற்றும் நல்ல குடும்பம், குழந்தைகளைப் புறக்கணித்தால் போன்ற கட்டுரைகளும் என்னைக் கொள்ளை கொண்டு விட்டன. எனவே உயர்ந்த தரத்தில் அமைத்து எல்லோருடைய நல்வாழ்வுக்கும் வழிகாட்டக்கூடிய சுகவாழ்வு இதழானது தொடர்ந்தும் வெளிவர வேண்டும் என்பதே எனது அவாவாகும்.

**திருமதி சிவமலர் மனோகரன்,
ஆசிரிய ஆலோசகர், நீர்கொழும்பு வலயம்.**

சுகவாழ்வு, மகிழ்ச்சியான சுகவாழ்வுக்கு மாத்திரமின்றிச் சுகவாழ்வுக்கும் வழிகாட்ட உறுதுணையானதே. மாசி மாதம் கிடைக்காததினால் தையும் பங்குனியும் பார்வையிட்டு மிக மகிழ்ந்தோம். 43ஆம் ஆண்டிலிருந்தே கேசரி வாசகன் யான். பவள விழாக்கண்ட என்போன்ற வாசகர்களையும் அன்பர்களையும் தளற விடாமல் நிமிர்ந்து நிற்கச் சிறந்த உணவாகின்றது இது. கேசரியின் சாதனையில் சுகவாழ்வு போதனை மாத்திரமின்றிப் பெரும் சாதனையும் செய்திருக்கின்றது. வருமுன் காக்க எனும் நோக்கில் அமைந்த கருவியை "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" எனும் முதுமொழி. இதற்கேற்ப தடையின்றி விடை காண பெரிதும் விருந்தாகவும் மருந்தாகவும் அமைந்த ஆசிரியர் பாராட்டுக்குரியவரே.

நோயின்றி வாழ யார்தான் விருப்பமில்லை? அரிய அறிவுறுத்தல்களைக் குறைவின்றி நெறிப்படுத்தியது பெருமைக்குரியதே. பாமரரும் படித்து உணரக்கூடியவாறு எளிய நடையில் தெளிவான விளக்கங்கள் விழிப்புணர்வூட்டுவன. எதையும் சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைப்பது இன்னுமோர் சிறப்பு. நடைநோயத்து தடை என்பது வியக்க வைப்பதுமல்லாமல், மயக்கமோ தயக்கமோ இன்றிக் கடைப்பிடிக்கத் தூண்டுகிறது.

**கலைமாமணி பொன். தெய்வேந்திரன்,
வவுனியா.**

பெருந்தோட்டப் பெண்கள் மத்தியில் பேரரசாக்கின்மை



பெருந்தோட்ட சமூக அமைப்பில் பெண்கள் மேல் திணிக்கப்படும் வேலைப்பளு மிக அதிகமாகும். ஆண்களை விட பெண்களுக்கே அங்கு வேலை அதிகம்.

1) உழைப்பு என்று ஒருநாள் வேலை வழங்கப்பட்டாலும் வழமையான வேலைகள் மேலும் அவர்களமீது திணிக்கப்படுகின்றன.

2) வீட்டில் பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்பட்டாலும்கூட பெண்ணே அதிக வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளது.

3) ஆண்மகனுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் உணவில் முதலுரிமை வழங்கப்படுகிறது. இதனால் பெண்களிடையே போஷாக்கின்மை,

இரத்தச் சோகை அதிகம் காணப்படுகின்றது.

4) வீட்டு வேலை தொழில் அல்ல, கடமை என்ற ரீதியில் மேலும் அவர்கள் ஒடுக்கப்படுகின்றார்கள்.

5) பெண்களின் நேரம் முழுவதும் உழைப்பதிலேயே முடக்கப்படுவதால் அவர்கள் மீள முடியாத ஓர் அடிமைத்தனத்தில் உழல நேரிடுகின்றது.

Dr. ரெச்சல் கூரியன்

சுகவாழ்வு செய்சியாளர்

சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சூழலை

எமது நாட்டு ஊடகத்துறை ஒரு ஆரோக்கியமான ஊடகத்துறை அல்ல. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் பக்கம் சார்ந்ததாகவே உள்ளது. குறிப்பாக சமூக அக்கறை அவற்றிடம் துளிகூட இல்லை. செய்திகளைக் கூட விலைப் பண்டமாக்கி விற்கும் தன்மை அதிகரித்துள்ளது.

இத்தகைய நிலையில் நாம் நமது குழல், நமது மனம், குடும்ப மகிழ்ச்சி அவை தொடர்பான கோட்பாடுகள், நிகழ்வுகள் என்பவற்றைத் தாங்கி சமூக அக்கறையை மேம்படுத்தும் விதத்தில் வெளியிடும் இதழ்தான் சுகவாழ்வு.

எனவே நீங்களும் சுகவாழ்வுக்குப் பொருத்தமான விடயங்களை எழுதியனுப்பலாம். பொருத்தமான படங்களை இணைக்கத் தவறாதீர்கள். உங்கள் பிரதேசத்தின் சுகாதாரக் கேடுகள், குழல் மாசுபாடு, குடும்பநல சீர்கேடுகள், தாய் சேய் நலன், முதியோர் பராமரிப்பு, பாடசாலை சுகாதாரம் முதலானவற்றை பற்றி எழுதலாம்.



சிறப்பாக

செயற்படுபவர்கள் சுகவாழ்வு செய்தியாளர்களாக சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவர். செய்திகளுடன் உங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி இலக்கம் என்பவற்றையும் குறிப்பிட மறந்துவிடாதீர்கள்.

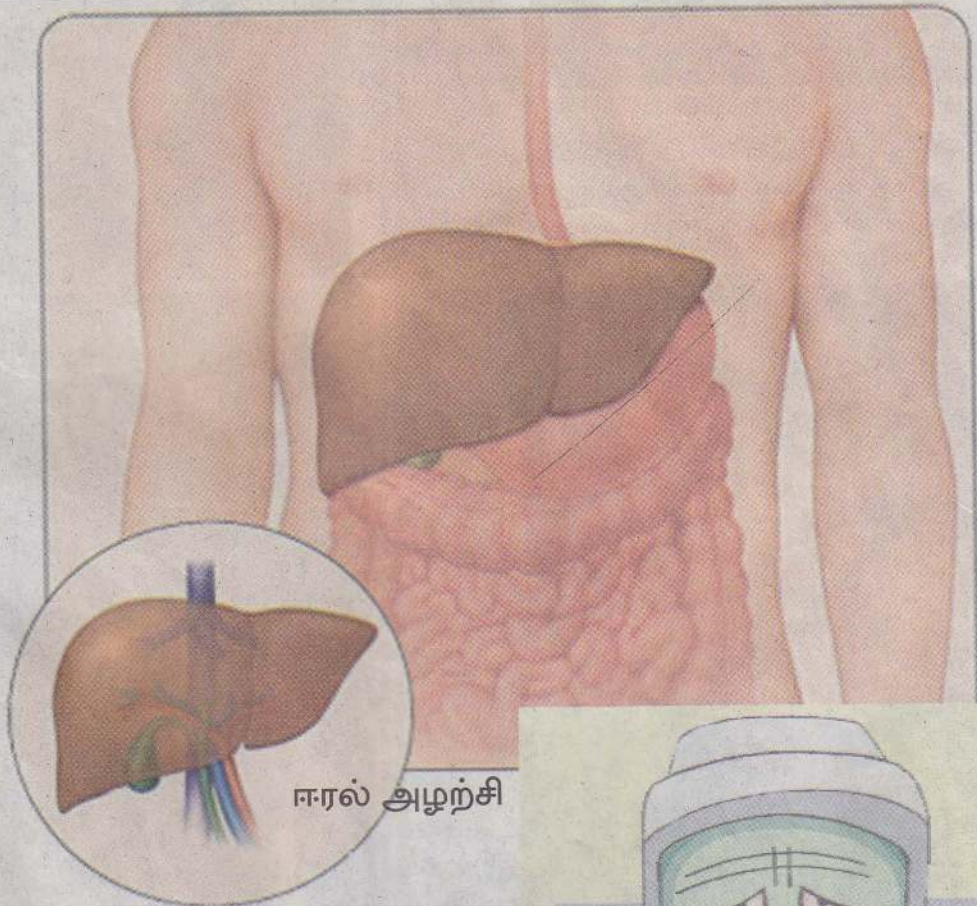
முகவரி:

ஆசிரியர்
சுகவாழ்வு

12, கென்சிங்ஸ்டன் கார்டன்,
கொழும்பு 4.

தொலைபேசி: 5555452

வைரஸ் நோய்கள்



ஈரல் அழற்சி

த தடிமன், காய்ச்சல், சின்னமுத்து, ஜோர் மன் சின்னமுத்து, கொப்புளிப்பான் (சின்னம்மை), பெரியம்மை, கூகைக் கட்டு, போலியோ, செங்கண்மாரி (ஈரல் அழற்சி (Hepatitis), நீர் வெறுப்பு நோய் (விசர் நாய்க்கடி- Hydrophobia), ஹெர்பீஸ் (Herpes), சில வகை வயிற்றோட்டம் போன்றவை வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாகும் சில தொற்று நோய்கள் ஆகும்.



தடிமன், காய்ச்சல், சின்னமுத்து, ஜோர்மன் சின்னமுத்து, கொப்புளிப்பான் (சின்னம்மை), பெரியம்மை, கூகைக்கட்டு, போலியோ, செங்கண்மாரி (ஈரல் அழற்சி (Hepatitis), நீர் வெறுப்பு நோய் (விசர் நாய்க்கடி- Hydrophobia), ஹெர்பீஸ் (Herpes), சில வகை வயிற்றோட்டம் போன்றவை வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாகும் சில தொற்று நோய்கள் ஆகும்.

வைரஸ் நோய்களைக் குணப்படுத்தக் கூடிய நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகள் (Antibiotics) எதுவும் இதுவரை கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. இதனால் இவற்றை வைத்தியர்களால் மருந்து கொடுத்துக் குணப்படுத்த முடியாது.

ஆனால் வைரஸோ அன்றி ஏனைய கிருமிகளோ (உ + ம் பக்ரீ ரியா, பங்கசு) தொற்றியவுடன் மனித உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி விழிப்படைந்து போராடுகிறது. அக்கிருமிகளை அழிக்கக் கூடிய 'பிறபொருள் எதிரிகளை' (Antibiotics) உடல் உற்பத்தி செய்கிறது.

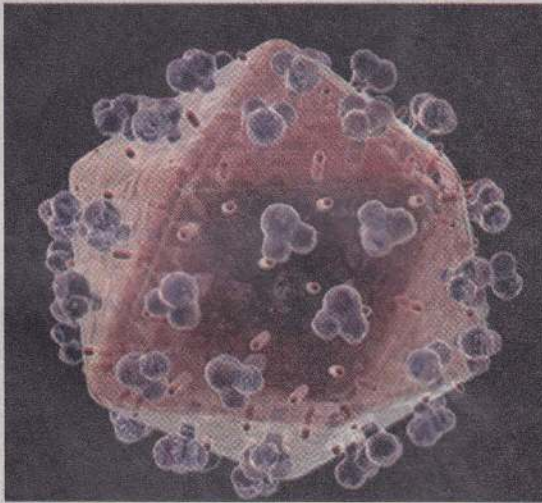
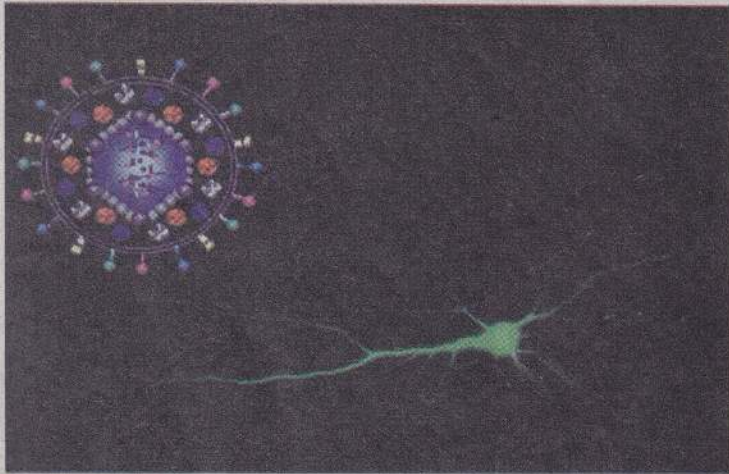
இப் பிறபொருள் எதிரிகளே நோய்க் கிருமிகளுடன் போராடி அவற்றை அழித்து நோயைக் குணமாக்குகின்றன. முன்பு கூறிய வைரஸ் நோய்களில் பெரும்பாலாவை மருந்துகளின்றி தாமே



குணமாவது இக்காரணத்தால் தான்.

எயிட்ஸ் நோய்க்கு எதிராகவும் சில பிறபொருள் எதிரிகள் உடலில் உற்பத்தியாகிறபோதும் அவை HIV வைரஸ் பெருகுவதைத் தடுக்கக் கூடியதாக இல்லை. இதனால் எயிட்ஸ் கிருமி இரத்தத்தின் மூலம் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கும் பரவுகிறது.

எயிட்ஸ் நோயைக் கண்டு பிடிப்பதற்கான இரத்த சோத



னைகள், HIV வைரஸுக்கு எதிரான பிறபொருட்களை அடையாளம் காண்பதையே அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன.

பெரும்பாலான வைரஸ் நோய்கள் தாமே குணமாகி விடலாம் என்றாலும் எயிட்ஸும் விசர்நாயக்கடி நோயும் விதிவிலக்கு. இவ்விரு நோய்களும் தோன்றினால் மரணம் நிச்சயம். விசர்நாயக்கடி நோய் வைரஸ் மூளையையும் நரம்புத் தொகுதிகளையும் தாக்குவதால் மரணம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் எயிட்ஸ் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அழிப்பதால் மரணம் நேர்கிறது.

வைரஸ் என்றால்...?

வைரஸ் என்பதை நோயை உண்டாக்கக் கூடிய சிறிய நுண்ணுயிர் என்று சொல்லலாம். பக்றீரியா (Bacteria), பங்கசு (Fungus), போன்ற நுண்ணுயிர்களைச் சாதாரண நுணுக்குக்காட்டி (Microscope) மூலம் பார்க்கலாம்.

சாதாரண நுணுக்குக்காட்டி மூலம் காண முடியாத அளவில் வைரஸ் மிகச் சிறியது. இதனை மிகவும் சக்தி வாய்ந்த இலத்திரனியல் நுணுக்குக்காட்டி (Electron Microscope) மூலம் பார்க்க முடியும்.

வைரஸ் கிருமிகள் விருத்தியடைந்து பெருகுவதற்கு உபயோகமான கலம் (Cell) தேவை. அது



பெரு ஒருவர்: ஏன் உங்கள் கும காலில் காயம் பட்டு கட்டு போட்டிருக்கிறீங்க...?
மற்றவர்: அதுவா... அதோ அந்த படியைப் பாத்தீங்களா...?
ஒருவர்: ஆம்...
மற்றவர்: நான் பார்க்கவில்லை போ அதுதான்...
து தான்

2
ங்
க
க்

ர்
க்
ற
க்



தூக்கத்தில் நடக்கின்றார்களா?

அநேகமான சிறு பிள்ளைகள் தூக்கத்தில் நடக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். இது ஆபத்தான நோய் என்று யாரும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. பெரும்பாலும் இந்தப் பழக்கம் அவர்கள் பருவ வயதை அடையும்போது தானாகவே சரியாகிவிடும் என்கிறது அமெரிக்காவின் நிமோர்ஸ் மன்றம் (Nemours Foundation)

பொதுவாக இவர்கள் தமது அறைக்குள் அல்லது வீட்டுக்குள் நடமாடுவார்கள். சில வேளைகளில் மாடிப் படிகளில் இறங்குவதும் வீட்டுக்கு வெளியே செல்வதும் விபத்துக்களை ஏற்படுத்தலாம். அதன் பொருட்டு சில ஆலோசனைகளை மேற்படி மன்றம் தெரிவிக்கின்றது.

உங்கள் பிள்ளைகள் தூக்கத்தில் நடக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களாயின் அவ்விதம் இரவில் நடக்கும்போது சத்தமிட்டு அழைத்து அல்லது உலுக்கி விழிப்படையச் செய்யாதீர்கள். அது அவர்களை அச்சமடையவும் அதிர்ச்சியடையவும் செய்யும். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களை மெதுவாக நடத்திச் சென்று படுக்க வைங்கள்.

★ ஜன்னல் வழியே அல்லது கதவுகள் வழியே அவர்கள் வெளியேறாமல் இருப்பதை உறுதி செய்து அவற்றை பூட்டி வைப்பது உகந்தது.

★ வாங்குகளிலோ விழக் கூடிய வேறிடங்களிலோ இவர்களை நித்திரை செய்ய அனுமதிக்கக் கூடாது. மாடிப் படிகளில் இறங்க முடியாதபடி கேட் அமைத்தல் சாலச் சிறந்தது.

-Nemours Foundation



இனிப்பின் காரணமாக உடல் பருமன் அதிகரிக்கும்

சமூக, மருத்துவ ஆய்வாளர்களான பெல்ஸ்லி, ஆதம் ட்ரூவோன்ஸ்கி ஆகியோர் தலைமையில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வறிக்கையின் பிரகாரம் குறைந்த கலோரி அளவு கொண்ட இனிப்புச் சத்துக்கள், சக்தியின் அடர்த்தித் தன்மை, திருப்தி தன்மை ஆகியவை தொடர்பில் சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களில் இனிப்பின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டாலே உடல் பருமன் கணிசமாகக் குறையும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

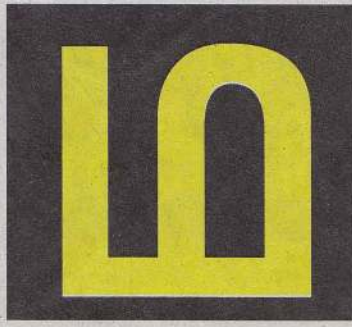
எமது உடல் மெலிவடைய இனிப்புச் சத்துக் கொண்ட உணவைக் குறைக்கலாம். இதற்கான ஆய்வில் 20 முதல் 60 வயது நிரம்பிய 168 குண்டுப் பெண்களை இரண்டு ஆண்டுகள் இரு குழுக்களாக பயிற்சிக்குட்படுத்தினர். இவர்களிடம் குறைந்த கலோரி கொண்ட இனிப்புச்

சத்துப்பொருள் கலந்த உணவு, பானங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட குழுவினரும் கூடிய கலோரி கொண்ட இனிப்புச் சத்துப்பொருள் கலந்த உணவு, பானங்கள் குறிப்பிட்ட வேறு ஒரு குழுவினருக்கும் வழங்கப்பட்டன. கூடிய கலோரி கொண்ட உணவை உண்ட இனிப்புக் குழுவினரின் உடல் பெரிதாகியதையும் மற்றக் குழுவினரின் உடல் மெலிவடைந்தமையும் கண்டறியப்பட்டது.

எனவே நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் உணவு வகைகளில் இனிப்பு மற்றும் கலோரிச் சத்து குறைவானதை தெரிவு செய்தும் உடற்பயிற்சிகளை அதிகரிப்பது, சாப்பிடும் அளவில் கலோரி சத்தை குறைப்பதும் உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும் என சுகாதார வல்லுனர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

-பிரியா





மஞ்சள் கூடைம

நம் உடலின் வயிற்றுப் பகுதியில் தொப்புளுக்குச் சற்று மேலே மணிபூரகம் என்ற சக்கரம் இருக்கின்றது. இந்தச் சக்கரத்தின் நிறம் மஞ்சள். உடல் இயக்கத்திற்குத் தேவையான சக்தியை இந்தச் சக்கரம் தான் அளிக்கிறது.

அச்சம், பொறாமை, கோபம், வெறுப்புணர்வு முதலியனவற்றுள் ஏதாவதொன்றிருந்தாலும் இந்தச் சக்கரம் சரியாகச் செயல்படாது. கணையம் என்கிற சுரப்பி இதன் நேரடிக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது. மஞ்சள் காமாலை, தோல் நோய், ஆஸ்துமா, வயிற்றுக் கோளாறுகள் முதலியன இச்சக்கரம் சரியாகச் செயல்படாததால் உண்டாவதே.

எனவே, கண்களை மூடிக் கொண்டு வயிற்றுப் பகுதியில் இந்தச் சக்கரம் மஞ்சள் நிறத்தில் சுழல்வதை கற்பனையில் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் மனக் கண்ணால் பாருங்கள். மஞ்சள் நிறத்தானைக் கூட கைகளில் வைத்துப் பார்த்து மஞ்சள் நிறத்தை நன்கு கிரகித்துக் கொள்ளலாம். தியானம் செய்யும் பழக்கமுடையோர் இந்த மஞ்சள் நிறச் சக்கரத்தை கற்பனையில் பாருங்கள். இதயம் சீராக இயங்கும். எல்லா நோய்களும் குணமாக ஆரம்பிக்கும்.

மலச்சிக்கலால் துயரப்படுவோர் மஞ்சள் மற்றும் சிவப்பு நிறப்பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் போதும். ஓரெஞ்சு, முலாம்பழம் சாப்பிடலாம். அப்பிள், ஓரெஞ்சு, வாழைப்பழம், அன்னாசி இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை உண்ணுங்கள். ஒரு கப் சாறாக எடுத்து அருந்துங்கள். ஒரு வாரம் இந்த முறை தொடர்ந்தால் மலச்சிக்கல் தீரும். வயிற்றுக்கோளாறுகளும் அகன்று விடும்.

மஞ்சள் நிற ஆடைகள், மஞ்சள் நிற படுக்கை விரிப்புகள், மஞ்சள் நிற கர்ட்டன்கள் போன்றவை இன்சலின் நன்கு சுரக்க உதவுகின்றன. விஞ்ஞான ரீதியாகவும் ஆன்மிக ரீதியாகவும் மஞ்சள் நிற ஒளி அதிர்வுகள் மனதைப் பலப்படுத்துகின்றன.

-ஜெயா



“டாக்டர்...எனக்கு வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போச்சி... நான் தற் கொலை செஞ்சிக்கப் போறேன்...”
“அட... கொஞ்சம் பொறுங்க... அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு பண்ணிடறேன்...”



பாதங்கள் வியர்ப்பதென்?

நீங்கள் சப்பாத்து அணிபவராயின் சிலசமயம் சப்பாத்தைக் கழட்டி விட்டு பாதத்தை தரையில் வைத்தால் பாதத்தைச் சுற்றி தரையில் வியர்த்து ஆவியாவதைக் கவனிப்பீர்கள். உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கவே பாதங்கள் வியர்கின்றன. பாதங்கள் வியர்ப்பதால் வியர்வை வெளியேறி காற்றில் கலப்பதுடன் உடம்பு குடு தணிகிறது. நாடி நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி பெற்று உயிர்த்தெழுகின்றன. அவை சீராக இரத்தத்தை உடலெங்கும் செலுத்துகின்றன. நமது உடலும் புத்துடிப்பு பெறுகின்றது.



மருத்துவ மாத இதழ் ‘மருத்துவர்’

பாரம்பரிய சித்தாயுர்வேத வைத்தியமுறையை 14 தலைமுறையாக அழியாமல் பாதுகாத்து காலத்தின் தேவைக்கேற்ப புத்துயிரூட்டி நம்நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் சித்தாயுர்வேத வைத்திய மகிமையை மக்களுக்கு கொண்டு செல்வதில் சிலாபம் புத்தளம் வீதியிலுள்ள சிதாரா வைத்தியசாலை பல்வேறு வழிமுறைகளை கையாண்டு வருகிறது.

பல்வேறு நோய்களை இனம் கண்டு அதற்குப் பொருத்தமான மருந்துகளை மூலிகைகள் மூலம் தயாரித்து அதற்கான ஆலோசனைகளை வழங்கி வரும் சிதாரா வைத்தியசாலை நிர்வாகத்தினர் சில வருடங்களுக்கு முன்னர் எலிக்காய்ச்சல், சிக்குன் குன்யா போன்ற நோய்களைப் பற்றியும் அதற்கான கை மருந்துகளையும் அறிமுகப்படுத்தியிருந்தனர்.

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்ற சிந்தனைக்கேற்ற வகையில் பல்வேறு பகுதியிலுள்ள மக்கள் நீண்ட காலம் நலமுடன் வாழ்வதற்குத் தகுந்த குடும்பநல சித்த மருத்துவ மாத இதழ் ‘மருத்துவர்’ சஞ்சிகையை வெளியிட்டு வருகிறது. சிதாரா.

அண்மையில் வெளியான மருத்துவர் இதழ் 12 இல் வைத்தியசூரி டாக்டர் பி.எம்.எம். சாலீனின் ‘மலடு நீங்க அத்திப்பழம்’, டாக்டர் கோ. மணிவாசகத்தின் ‘ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு’, வி. கௌரிதேவியின் ‘நோய் தீர்க்கும் திராட்சை’, பொன் ராமச்சந்திரனின் ‘சர்க்கரை நோய்க்கு பச்சிலை மூலிகை மருந்து’, டாக்டர் பி.எம்.எவ். உவைஸ் முஹம்மட் மௌலானாவின் ‘துளசி செடியும் அதன் மருத்துவ

குணங்களும்’ ரி. ரகுவின் ‘கொலஸ்ட்ரோல் உள்ள உணவை உண்ணலாமா?’

ஜே. ரெமி



யலின் ‘பலரையும் பாதிக்கும் பீனீசம்’, எம்.எஸ். சிதாராவின் ‘முடி கொட்டுவதை தடுக்க எளிய வழிகள்’ போன்ற கட்டுரைகளோடு மேலும் பல பயனுள்ள ஆக்கங்களை தாங்கி வெளிவந்துள்ளது.

தொடர்பு முகவரி:

ஆசிரியர்,

சிதாரா மருந்தகம் புத்தளம் வீதி, சிலாபம்.

தொலைபேசி 032 2222773.

தனிப் பிரதி (அஞ்சல் செலவுடன்) ரூ. 40/-

இன்றைய உலகில் மருத்துவ சேவையை பெறுவதற்கு கோடீஸ்வரராக இருக்கவேண்டும்

Dr. சி. அனுஷ்யந்தன்

“வை

த்தியத்துறை மிக வேகமாக வியாபாரத்துறையாக மாறி வருகின்றது. பணம் இருப்பவர்களுக்கு ஒரு விதத்திலும் பணமற்றவர்களுக்கு பாரபட்சமாகவும் மருத்துவத்துறை பணியாற்றுவது வரவேற்கத்தக்கதல்ல.



திரு. கா. வைத்தீஸ்வரன்
பேராசிரியர் சபா ஜெயராசா

மறுபுறத்தில் நோயாளிகளும் மருத்துவர்களின் திறமைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள் இல்லை. அதிகமாக பரிசோதனைகளிலும், காகித அறிக்கைகளிலும் அதிக நம்பிக்கை வைக்கிறார்கள். அதிக டெஸ்டுகளை பட்டியல் போட்டு எழுதித்தரும் மருத்துவர்களை கெட்டிக்காரர்கள் என்று கருதுகிறார்கள். இது ஓர் ஆரோக்கியமான நிலை அல்ல.”

இவ்வாறு வைத்திய கலாநிதி எஸ்.ஷண்முகதாஸ் குறிப்பிட்டார்.

கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்க சங்கரப்பிள்ளை மண்டபத்தில் இடம்பெற்ற சுகாதாரக் கருத்தரங்கில் ஆரம்ப உரை நிகழ்த்தும்போதே அவர் இவ்விதம் தெரிவித்தார்.

கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்கத் தலைவர் பேராசிரி

யர் சபா ஜெயராசா அவர்கள் தலைமையில் இடம்பெற்ற இக்கருத்தரங்கினை உளவள ஆலோசகர் கா. வைத்தீஸ்வரன் நெறிப்படுத்தினார் மற்றும் வைத்தியக் கலாநிதி சி.அனுஷ்யந்தன், வைத்தியக் கலாநிதி விக்னவேணி செல்வநாதன், சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின் பிரதம ஆசிரியர் சட்டத்தரணி இரா. சடகோபன் ஆகியோரும் உரை நிகழ்த்தினர். கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்க பொதுச் செயலாளர் எஸ்.ரகுபதி பாலசூர்தரன் நன்றியுரை நிகழ்த்தினார்.

இக்கருத்தரங்கில் உணவுத்தொகுதி, குடல் எரிவு, குடற்புண், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், புற்றுநோய், வயிற்றோட்டம் ஆகிய நோய்கள் பற்றியும், நோய்க்கட்டுப்பாடு பற்றியும் விரிவாக

Dr. எஸ். ஷண்முகதாஸ்:

ஆராயப்பட்டது.

மனிதனின் உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி, தொண்டை, உணவுக்களம், வயிறு, சிறுகுடல், இரைப்பை, பெருங்குடல், கணையம், பித்தப்பை, முதலானவற்றுக்கிடாக குதம் வரை செல்கின்றது.

இத்தொகுதியை தானியங்கள் அரைக்கும் ஒரு மில்லுக்கு ஒப்பிடலாம். மில்லில் புனல் போல் அமைந்திருக்கும் ஒரு கருவியில் தானியங்களை கொட்டுவார்கள். அதன்பின் தானியங்களை இயந்திரம் அரைக்க அரைக்க அது மாவாக கீழிருந்து வெளியேறும். இதுபோன்றதே சமிபாட்டுத் தொகுதி.

இரைப்பையை அடையும் உணவை கணையச் சுரப்பியில் இருந்து சுரக்கும் அமிலங்கள் சமிபாடடையச் செய்கின்றன. குறிப்பாக ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் பெரும் பங்காற்றுகின்றது. இங்கு புரதம், கொழுப்பு, மாப்பொருள், சீனி என்பவை பிரித்தெடுக்கப்பட்டு

Dr. திருமதி விக்னவேணி செல்வநாதன்:

அரைத்து சக்தியாக்கப்படுகின்றன.

ஒரு மனிதனின் நோயற்ற தன்மை அவன்

சாப்பிடும் சாப்பாடு, எவ்வளவு உணவு உண்கிறான்? எவ்வளவு நீர் குடிக்கிறான் என்பதிலேயே தங்கியுள்ளது.

பசித்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும், அத்துடன் அரைவ யிறே சாப்பிட வேண்டும், கால் வயிறு நீர் அருந்த வேண்டும். இன்னும் கால் வயிறு வெற்றாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நாம் பின்பற்ற வேண்டும்.



திரு. ரதபதி பாலமீதான்

சமிபாட்டுக்குத் தேவை யான அமிலங்கள் போது மானதாக இருக்கும் போ தும் நீர்த்தன்மைமை அதி கமாக இருக்கும் போதும் ஜீரணிப்பது குறைவாக இருக்கும். அச்சந்தர்ப்பத்திலும் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மற்றும் உணவை நன்கு பற்களால் அரைத்து, சுவைத்து உண்ண வேண்டும். அதற்காக மனிதனின் வா யில் கடைவாய்ப் பற்கள், வெட்டும் பற்கள், வேட்டைப் பற் கள் என அமைந்துள்ளன. அத்துடன் உணவில் பலவகை நிறங்கள் கொண்ட உணவுப்பொருட்கள், கலந்திருக்க

Dr. சி. அனுஷ்யந்தன்:

வேண்டும் என்று Dr. விக்னவேணி தெரிவித்தார்.

இன்றைய உலகில் வாழ்கின்ற உங்கள் அனைவரையும் கோடஸ்வரர்கள் என்றுதான் கருத வேண்டும்.

ஏனென்றால் இன்றைய மருத்துவ உலகம் உங்களை அப்படித்தான் நினைத்துக் கொண்டிருக் கிறது. இதனை உங்களுக்குச் சொல்ல ஒரு முக்கிய காரணம் இருக்கிறது.

40 வயதுக்கு மேல் உங்களுக்கு கண்களில் விழிவெண்படலம் படிதல் நோய் வந்து மருத்துவரி டம் சென்றால் அவர் சத்திர சிகிச் சைக்கு 55 ஆயிரம் ரூபா கொண்டு வாருங்கள் என்பார். அதன் பின் கு டற்புண் வந்துவிட்டது என்பதற் காக மற்ற மருத்துவரிடம் சென் றால் அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய 40 ஆயிரம் கொண்டு வாருங்கள் என்பார். இருதயத்தில் வலி யென்று வைத்தியசாலை சென் றால், இரண்டு வாரம் தங்க வைத்து மருத்துவம் பார்த்து சகல பரீட்சைகளும் செய்து இருதய மாற்று சிகிச்சைக்கு 11 லட்சம் பில் கொடுத்துவிடுவார்கள். அதன் பின் சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சை, நீரிழிவு நோய்க்கு டயலிசிஸ்.. இப் படி பட்டியல் போட்டால் கட்டாயம் இவ்வுலகில் நோயிலிருந்து விடுபட்டு வாழ வேண்டுமாயின் ஒவ்வொருவரும் கோடஸ்வரர்களாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று Dr. அனுஷ்யந்தன் நகைச் சுவையாகக் கூறினார்.



Dr. சி. அனுஷ்யந்தன்

Dr. எஸ்.ஷண்முகதாஸ்

படப்பிடிப்பு: கே.யோகரட்ணம்
ஆக்கம்: ஆரெஸ்ஜி

கர்ப்ப காலத்தின் சில முக்கிய நோய்கள்



க

ர்ப்பிணியும் ஒரு சாதாரண மனித உயிர்தான். எனவே ஏனைய மனிதர்களுக்கு உண்டாகக் கூடிய நோய்கள், கர்ப்பமாயிருக்கும் எந்தப் பெண்ணுக்கும் உண்டாகலாம்.

ஆயினும் கர்ப்பமாயிருக்கும் போது நோயுறுவது கூடிய கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய ஒன்று. காரணம் இந்நேரத்தில் நோய் ஏற்பட்டால் கர்ப்பமாயிருக்கும் பெண்ணின் ஆரோக்கியம் கெடுவது மாத்திரமின்றி அவளது பிரசவத்திலும் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்; எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் ஆரோக்கியமும் கெட்டு, அதன் வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படலாம்.

எனவே கர்ப்பகாலத்தில் நோய்கள் ஏற்ப

டாமல் இருக்க, கூடிய கவனம் செலுத்துங்கள். சரியான சுகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பெரும்பாலான நோய்கள் தொற்றுவதைத் தடுத்து விடலாம். காய்ச்சல், தடிமன், வயிற்றோட்டம், இருமல் போன்ற தொற்று நோய்களுக்கு ஆளானவர்களுடன் நெருங்கிப் பழக வேண்டாம். சுத்தமாக இருங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்திலும் உணவிலும் போதிய கவனம் செலுத்துங்கள். இவற்றைக் கடைப்பிடித்து வந்தால் தொற்று நோய்கள் உங்களை நெருங்கா.

கர்ப்பகாலத்தில் உண்டாகக் கூடிய எல்லா நோய்களையும் பற்றி இங்கு ஆராய்வது முடியாத காரியம். எனவே மிக முக்கியமானதும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியதும், நீங்கள் அறிய ஆவலாயிருக்கக் கூடியதுமான சில நோய்களைப் பற்றி மாத்திரம் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

இரத்தசோகை

எமது நாட்டில் பெரும்பாலான கர்ப்பிணி களைப் பாதிப்பது இந்த நோயே. பொருள் வசதி குறைந்தவர்களையே இது அதிகம் பாதிக்கிறது. காரணம் அவர்களால் நல்ல சத்துள்ள உணவை உண்ண முடியாதிருப்பதுதான். ஆனால் வசதி உள்ளவர்களையும் பல தருணங்களில் இது பாதிக்கிறது. இதற்

குக் காரணம் சத்
துள்ள உணவு
கள் பற்றிய
போதிய அறி
வின் மையும்
கர்ப்ப காலத்
தில் விடுக்கப்
படும் சில
பிழையான
உண
வுக்



கட்டுப்பாடுகளும் தான்.

உங்களுக்கு இரத்த சோகை இருந்தால் கர்ப்பக்காலத்திலும் பிரசவ நேரத்திலும் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

- ★ கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியம் பாதிப்படையும்.
- ★ பலவித தொற்று நோய்கள் இலகுவாகத் தொற்றக் கூடும்.
- ★ வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பெரிதும் பாதிக்கலாம்.
- ★ பிரசவத்தின்போது உங்களால் போதிய ஒத்துழைப்பு வழங்க முடியாமல் நீங்கள் சோர்வடையலாம்.
- ★ கர்ப்பக் காலத்திலும் பிரசவ நேரத்திலும் உங்கள் இருதயத்தின் செயற்பாடு தளரலாம் (Heart Failure).
- ★ இரத்தம் ஏற்ற வேண்டிய (Blood Transfusion) நிலைகூட ஏற்படலாம்.

உங்களுக்கு இரத்த சோகை இருக்கிறதா என்று எவ்வாறு அறிந்து கொள்வீர்கள்?

உடலில் மெல்லிய வெளுப்புத் தன்மை ஏற்படும். உங்கள் கண்களும் நகங்களும் நாக்கும் சாதாரண நிறத்தை இழந்து வெண்மை கலந்திருக்கும்.

வழமையான வேலைகளைச் செய்யக் களைப்பாக இருக்கும். இலகுவில் சோர்வடைவீர்கள். திடீரென இருக்கையை விட்டு எழுந்தால் தலை சுற்றலாம்; நடந்தால் இளைக்கலாம்; இரத்த சோகை மோசமாக இருந்தால் கால்களும் வீங்கலாம்.

இப்படியான அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்களுக்கு இரத்த சோகை என்பது நிச்சயமாகிறது. உடனடியாக வைத்தியம் செய்து அதை நிவர்த்திக்க வேண்டும். ஆயினும் இரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுப்பதே முக்கியமானது.

நீங்கள் ஒழுங்காகக் கர்ப்பவதி நலம்பேண் 'கிளினிக்'க்குச் சென்று வந்தால், உங்களுக்கு இந்நோய் உண்டாகாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை அவர்கள் எடுப்பார்கள்.

அங்கு நீங்கள் முதல் முறை செல்லும்போதே, உங்கள் விரல் நுனியில் இருந்து சிறிதளவு இரத்தத்தை எடுத்து மருத்துவ ஆய்வுகூடப் பரிசோதனை மூலம் உங்கள் இரத்த அளவைக் (Haemoglobin Level Hb%) கணிப்பார்கள்.

உங்கள் இரத்த விகிதம் (Hb%)- 11 gm/ 100 ml (7 %) இற்கு குறைவாக இருந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்வதற்குப் போதிய இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளையும் (உதாரணம்- Ferrous Sulphate, Ferrous Gluconate, Ferrous Fumarate), போலிக் அமிட (Forlic Acid) மாத்திரைகளையும் கொடுப்பார்கள்.

இரத்த விகிதம் மிகக் குறைவாகவும் பேறுகாலம் நெருங்கியும் இருந்தால் இரும்புச்சத்து மருந்தை (உதாரணம்: Imferron;) ஊசி மூலம் ஏற்றுவார்கள்.

தேவை ஏற்படின் உங்கள் நல் இரத்த அளவை மீண்டும் சிலமுறை அவர்கள் ஆராய்ந்து பார்க்கக்கூடும். உங்களுக்கு இரத்த சோகை இல்லாவிட்டாலும் கூட உங்களுக்கு இரும்புச்சத்து

நிறைந்த மாத்திரைகளைத் தருவார்கள். காணம் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது உங்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கும், அதன் போஷாக்கிற்கு உதவும் 'நச்சுக் கொடிக்கும்' உங்கள் உட-

★ பெண்களுக்கு கர்ப்பம் தங்குவது அரிது.

கர்ப்பம் தங்கினாலும்-

★ கடைசி மூன்று வாரங்களில் குழந்தை வயிற்றிலேயே மடிந்து விடும் அபாயமுள்ளது.

★ மகப்பேற்றின் பின் தாய்க்குப் பலவித தொற்று நோய்கள் ஏற்படலாம்.

★ பாலூட்டல் பெரிதும் தடைப்படலாம்.

★ அங்கக் குறைபாட்டுடனான குழந்தைகள் பிறக்கலாம்.

★ குழந்தை அத்தீமாக வளர்ந்து விடுவதால் (5 கிலோ கிராமுக்கு மேல்) பிரசவத்தில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

★ குழந்தை உயிருடன் பிறந்தாலும் பிறந்த 48 மணி நேரத்திற்குள் சில குறிப்பிட்ட நோய்களால் இறக்கக் கூடும்.

★ தாய்க்கு கர்ப்பகால வலிப்பின் முன்நிலை ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம்.

முன்பு நீரிழிவு நோய் இல்லாத பல்ருக்கு, கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோய்

தோன்றலாம்; அல்லது வெளிப்படலாம். முன்னைய கர்ப்பங்களில் நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களுக்குக் கூட பின்னைய கர்ப்பங்களில் இது ஏற்படலாம். வேறு சிலருக்கு கர்ப்பத்தின் முன் மாதங்களில் நீரிழிவு நோய் இல்லாவிட்டாலும் கூட பின்னையே மாதங்களில் இது உண்டாகலாம்.

எனவே நீரிழிவு நோயுள்ள கர்ப்பிணிகளுக்கு அதைக் கட்டுப்படுத்துவது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதேயளவு முக்கியம் சாதாரண கர்ப்பிணிகளுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா என அடிக்கடி சிறுநீரைப் பரிசோதிப்பதும் ஆகும்.

கர்ப்பவதி நலம் பேண் 'கிளினிக்' கில், நீங்கள் முதல் முறை செல்லும்போதே உங்கள் சிறுநீரில் சீனிச்சத்து இருக்கிறதா எனப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பார்கள். மீண்டும் இடையிடையே பரிசோதித்துப் பார்ப்பார்கள். உண்மையில் மாதம் ஒரு முறை இவ்வாறான பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும் எனப் பிரசவ வைத்திய நிபுணர்கள்



லின் தேவைகளுக்காகவும் மேலதிக இரும்புச் சத்து தேவைப்படும். இவற்றை உணவு மூலமோ மாத்திரைகள் மூலமோ அளிக்காவிட்டால் உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள இரும்புச்சத்து, முன்கூறிய தேவைகளுக்காக உறிஞ்சப்படலாம். இதனால் உங்களுக்கு இரத்த சோகை ஏற்படலாம்.

எனவே இரத்த சோகை ஏற்படாமல் இருக்க பசுங்கீரை வகைகள், முட்டை, மீன், பால், ஈரல் போன்ற ஊட்டமுள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்வதுடன், உங்கள் வைத்தியர் அல்லது குடும்பநல உத்தியோகத்தர் (Family Health Worker) கொடுக்கும் மாத்திரைகளையும் தவறாது உட்கொள்ளுங்கள்.

நீரிழிவு

கர்ப்பமாயிருப்பவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் அது மிகவும் பாரதூரமான விடயமாகும். நீரிழிவு நோயைச் சரியான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடில்,

கூறுகிறார்கள்.

ஒருவேளை உங்கள் சிறுநீரில் சீனிச்சத்து இருந்தால் அது நிச்சயம் நீரிழிவு நோயைக் குறிக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. அரிதான வேறு சில காரணங்களாலும் (eg. Lowered Renal threshold, Lactosuria) சிறுநீரில் சீனிச் சத்துக் காணப்படலாம். எனவே நீரிழிவு நோயினால் சிறுநீரில் சீனிச்சத்துக் காணப்பட்டதா என நிச்சயப்படுத்துவதற்கு, இரத்தப் பரிசோதனை செய்வார்கள்.

நீரிழிவு நோய் என்பது நிச்சயமானால் அதைக்



கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம். சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி, கற்கண்டு குளுக்கோஸ் போன்ற எல்லா இனிப்பு வகைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். அத்துடன் மாச்சத்தும் கொழுப்புச் சத்தும் நிறைந்த உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். புரதப் பொருட்களையும் காய்கறி வகைகளையும் அதிகம் உண்ண வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இன்சலின் (Insulin) ஊசி மருந்து தினமும் ஏற்றப்படும். கர்ப்பக் காலத்தில் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தப் பொதுவாக மாத திரைகள் பாவிக்கப்படுவதில்லை.

நீரிழிவு நோயினால் குழந்தை வயிற்றிலேயே இறந்துவிடுவதைத் தடுப்பதற்காக 37 அல்லது 38 வாரங்களிலேயே குழந்தையைப் பிறப்பிப்ப

தற்கான நடவடிக்கைகளை மகப்பேற்று மருத்துவ நிபுணர் செய்வார். பெரும்பாலும் இது சத்திர சிகிச்சையாகவே இருக்கும்.

ஜெர்மன் சின்னமுத்து

(German Measles- Rubella)

இது கடுமையான நோய் அல்ல. காய்ச்சலுடன் கழுத்திற்கும் தலைக்கும் பின்புறத்தில் நெறிகளும் காணப்படும். பருக்கள் நெற்றியிலும் கழுத்தின் பின்புறத்திலும் ஆரம்பித்து உடல் முழுவதும் பரவும். இரண்டு மூன்று தினங்களில் தானாகவே இந்நோய் குணமாகி விடும்.

இந்நோய் கர்ப்பந்தரித்திருக்கும் முதல் மூன்று மாதங்களில் தாய்க்கு உண்டானால் கர்ப்பத்தில் வளரும் குழந்தையை வெகுவாகப் பாதிக்கும். குழந்தைக்கு இருதய நோய்கள், பார்வைக் குறைபாடு, காது கேட்காமை, மூளை வளர்ச்சிக் குறைபாடு போன்ற பாரிய நோய்கள் ஏற்படலாம்.

பொதுவாக இந்நோய் சிறு வயதிலேயே பெரும்பாலானவர்களைப் பீடித்து விடுவதால் வயது வந்தவர்களுக்கு உண்டாவது குறைவு. எனினும் கர்ப்பிணிப்பெண்கள் இந்நோயுள்ளவர்களிடமிருந்து

விலகி இருக்க வேண்டும்.

இந்நோய்க்கு எதிரான தடுப்பூசி (Vaccine) இப்பொழுது கிடைக்கிறது. இது பொதுவாக இளம் பெண்களுக்கே ஏற்றப்படுகிறது.

சின்னமுத்து (Measles)

சின்னமுத்து குழந்தைகளுக்கு பலவித ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய். இதற்கான தடுப்பூசி இப்பொழுது குழந்தைகளுக்கு ஒன்பதாம் மாதத்தில் ஏற்றப்படுகிறது.

பெரியவர்களுக்கு இந்நோய் அதிக பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாது. கர்ப்பிணிகளுக்கு இந்நோய் ஏற்பட்டாலும் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துவதாக இன்னமும் நிரூபிக்கப்படவில்லை.



சுரு அப்பியாசமே

ஒவ்வொரு நாளும் சிறிது நேரம் பாடுகிறவர்களும், அமைதியாக இருப்பது நிமிடங்கள் ஒரே வார்த்தையை திரும்பத் திரும்ப சொல்கிறவர்களும் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்கிறார்கள்.

நாம் உயிர் வாழும் வரை சுவாசித்துக் கொண்டே இருக்கின்றோம். இருக்கவும் போகின்றோம். இதனால்தான் மனிதனாகப் பிறந்தவனுக்கு நுரையீரலிலோ அல்லது சுவாசத் தொகுதியிலோ ஏதேனும் தடங்கல் ஏற்பட்டால் உடலில் ஏதோ ஓரிடத்தில் கோளாறு ஏற்படுகிறது. அல்லது ஏதேனும் ஓர் உறுப்பு பாதிக்கப்படுகின்றது. இதனால், தமது உடல் முழுவதும் நன்றாக இயங்க சீராக இயங்கக் கூடிய சுவாசத் தொகுதி அவசியம். மூச்சை நன்றாக உட்கொள்ளவும் நன்றாக வெளிவிடவும் உதவி செய்வதற்கு மூச்சுப் பயிற்சியைப் பலர் பின்பற்றுகின்றனர்.

நம் நுரையீரலானது ஓட்சிசனை இழுத்துக் கொண்டு காபனீரொட்சைட்டை வெளியேற்றுகின்றது. நாம் வேலை செய்யும் போது நமது உடலில் உள்ள குருதி முழுவதும் 100 தடவைக்கு மேல் நுரையீரல் வழியாகச் செல்கிறது. அத்துடன், சுத்தமாக்கப்படுகின்றது.

அதேபோல், ஓட்டப்போட்டி வீரர்களுக்கும் பலவித நன்மைகள் உண்டு. நாம் வேலை செய்யும் போது பாடிக்கொண்டே வேலை செய்தால் அதிகமான அளவில் மூச்சை வெளியேற்ற முடியும். இதனால், மனக்கவலையும் அகன்று

விடும். நுரையீரலுக்கும் சுவாசத் தொகுதிக்கும் நன்மை கிடைக்கும்.

70,000 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த நியாண்டதர் மனிதர்கள் முதன் முதலாகப் பாடினார்கள். அதன் பிறகே அவர்கள் இலகுவில் பேச ஆரம்பித்தார்கள். காரணம் பாடும்போது



நூற்றுக்கணக்கான தசைகளுக்கு வேகமாக வேலை கொடுக்கின்றோம். அதேநேரம், மிக அதிக நேரம் பேசினாலும் வேகமாகத் தசைகள் வேலை செய்வதில்லை. நாம் நாள் தோறும் சிறிது நேரம் பாடினாலும் நுரையீரலுக்கும் சுவாசத் தொகுதிக்கும் பலவித நன்மை செய்கின்றோம். இதனால், இளமையும் தொடர்கின்றது. இதயநோய், புற்றுநோய் போன்ற பெரிய நோய்கள் வராமல் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. இதனால், ஆயுள் அதிகரிக்கின்றது.

புகழ்வாய்ந்த பாடகர்கள் அனைவரும் தினமும் சிறிது நேரத்தை பாட்டுப் பயிற்சிக்காக நேரத்தை ஒதுக்குவதால் தான் அவர்கள் எப்பொழுதும் உற்சாகமாக இருக்கிறார்கள். ஹாவாட் மருத்துவப் பல் கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஹோபெர்ட் பென்சன் என்பவர் தன் நோயாளிகள் அனைவரையும் இது போல் பிரார்த்தனை செய்யச் சொன்னார்.

கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் அமைதி, அமைதி என்றோ அல்லது கடல், கடல் என்றோ கூறச் சொன்னார். நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் சொல் நமக்கு நம்பிக்கையையும் சக்தியையும் அமைதியையும் தரும் என்ற முழு நம்பிக்கையும் நமக்கு இருப்பது மிக முக்கியமானதாகும்.

இவரது நோயாளிகள் அனைவருமே அடுத்த சில வாரங்களில் மிகவும் உற்சாகத்துடனும் நம்பிக்கையுடனும் காணப்பட்டார்கள். அடுத்த சில மாதங்களில் நோய்பற்றிய கவலையே இல்லாத காரணத்தினால் உயிரணுக்களில் 'குணமாகி விடுவோம்' என்ற நம்பிக்கையை இவர்கள் தங்களுக்குள் ஊட்டியதால் முழுவதுமாகக் குணமாகி விட்டார்கள். இதை அறிவியல் ரீதியாக - ஆதாரபூர்வமாக இந்த வைத்திய நிபுணர் நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார். இந்த முறையின்படி மருந்துகளைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொண்டே வருவது நல்லது. இந்த முறை நல்ல பலனைத் தரும்.

ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், உடல் ரீதியாக குணமடையவும் சிறிது நேரம் பாடுங்கள். மனம் நம்பிக்கையைப் பெற்று அதற்கு உரமூட்ட இந்த முறையில் ஒரே வார்த்தையைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

இதனால், உங்கள் உடலும் மனமும் சுறுசுறுப்புடனும் இளமைத் துடிப்புடனும் விளங்குவதை ஓரிரு வாரங்களிலேயே உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

-ப. இராச்சித் ஜெயகர்



படுக்கைக்குப் போடுமுன்...



அநேகமானோர் தாம் இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் போது அன்றைய முழு நாளின் கவலைகளையும், பிரச்சினைகளையும் மன அழுத்தங்களையும் மனதில் தாங்கிக் கொண்டே நித்திரை செய்ய முயற்சிக்கின்றனர். பின் நித்திரை வரவில்லை எனக் கவலைப்படுகின்றனர்.

நித்திரைக்குச் செல்லும் போது நம் உடம்பும், மனமும் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். அன்றைய கவலைகளை மறந்து விட வேண்டும். அதன் பொருட்டு நம் கை, கால்களை உதறி சிறு தேக அப்பியாசம் செய்தல், சில நிமிடங்கள் நடத்தல், எதையாவது வாசித்தல், தியானம் செய்யும் பழக்கம் இருந்தால் தியானம் செய்தல் என்பன நம் மனதை மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுவித்து அமைதியான நித்திரைக்கு வழிவகுக்கும்.

நம் உடலில் இருந்து கழிவுகள் ஔுங்காக வெளியேறா விட்டால்...!



நமது உடலின் கழிவுப் பொருள் வெளி யேற்றம் என்பது என்ன? தினமும் காலை, காலைக்கடன் என்பது எளிதாக இருக்கும் பொழுது உடலின் இயக்கம் சீராக இருக்கின்றது. இது கடினமாகவும், வறண்டும் இருந்தால், இதனை 'கழிவுப் பொருள் வெளியேற்ற சிக்கல்' என்கின்றோம். சத்தான உண வின்மை, பயிற்சியற்ற உடல் போன்றவற்றி னால் இத்தகைய சிக்கல் ஏற்படலாம்.

1. கடின கழிவுப் பொருள்.
2. கழிவுப் பொருள் வெளியேற அதிக முயற்சி.
3. முழுமையான வெளிப்போக்கு இல் லாத உணர்வு.
4. வாரம் 2-3 முறை மட்டும் வெளியேற் றம் போன்ற பாதிப்புகள் இருந்தால் அவர் இதற்கு அதிக கவனம் செலுத் தியே தீர வேண்டும்.

யாருக்கு இந்த பிரச்சினை ஏற்படுகின்றது? பொதுவாக 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக் கும், பெண்களுக்கும்தான் இப்படியான பிரச்சி னைகள் ஏற்படுகின்றன. கர்ப்பிணிப் பெண்க ளுக்கு குழந்தைப் பிறப்புக்குப் பின்பும் அறு வைச் சிகிச்சையைத் தொடர்ந்தும் இப்பிரச் சினை ஏற்படுகின்றது. இதைவிட பொதுவான காரணங்கள் இவை:

உணவில் நார்ச்சத்து இன்மை

உடலில் போதுமான நீர் சேராமை

உடற்பயிற்சி இன்மை

குறிப்பிட்ட சில மருந்துகள்

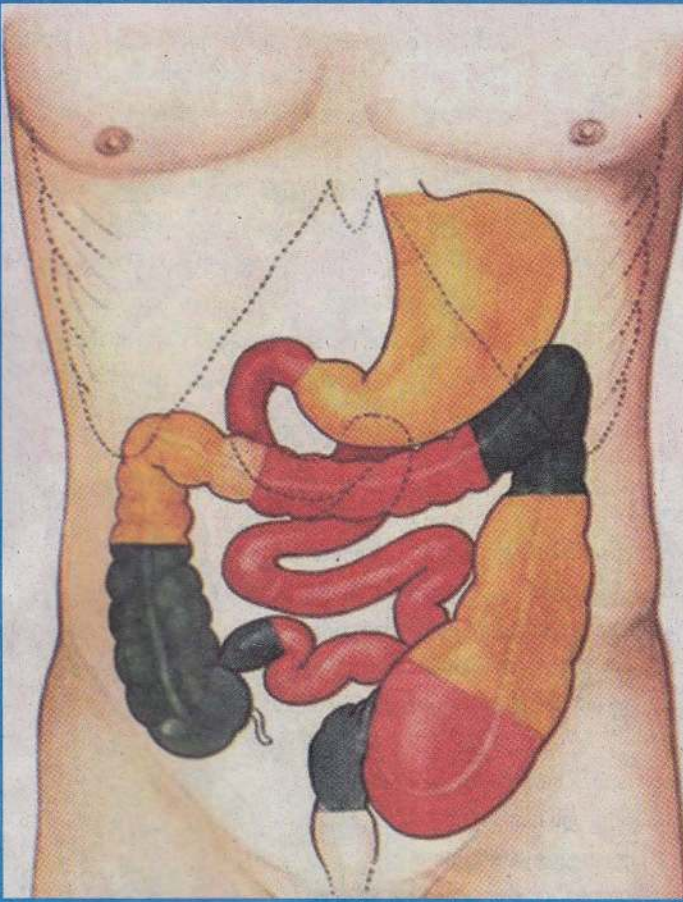
கர்ப்ப காலம்

முதுமை

நோய்ப் பாதிப்பு, டென்ஷன், மனநல பாதிப்பு

இதற்கு என்ன தீர்வு?

1. நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளான கைகுத்தல் அரிசி, ராகி, பருப்புப் பயறு வகைகள் மற்றும் பழங்கள் ஆகியவற்றை உண்ணல்.



2. காய்கறி சூப், பழச்சாறு முதலியவற்றை அதிகமாக சேர்க்க வேண்டும்.
3. தினமும் குறைந்தது எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் பருக வேண்டும்.
4. கோப்பி, தேநீர், கொக்கோ போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் அல்லது குறைத்தல் நல்லது.
5. தினமும் 20 நிமிடமாவது உடற்பயிற்சி அல்லது நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
6. காலை எழுந்தவுடன் இரண்டு டம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும்.
7. ஊறவைத்த வெந்தயப் பொடியினை இரவில் வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து அருந்த வேண்டும்.
8. குடல் சம்பந்தமான உபாதைகள் இருப்பின் தகுந்த வைத்தியரை அணுகி சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

எந்தவிதமான பாதிப்புகள் ஏற்படும்?

கழிவுப்பொருள் உடலிலிருந்து பெருங்குடல் வழியாக வெளியேறாவிட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

- * தீராத மலச்சிக்கல்.
- * வயிறு உப்புதல், பசியின்மை, வயிற்று வலி, அஜீரணம்.
- * தலைவலி, நெஞ்செரித்தல்.
- * மூல வியாதிகள்.
- * குடல் புற்றுநோய்.

எனவே, சாதாரண சிக்கல்தானே என்று கவனயீனமாக இருந்து விட்டால் பின்பு மிகவும் கவலைப்படும்படியான பாதிப்புகள் ஏற்பட்டு விடும். வருமுன் காப்போமே!

-பாலா சங்குப்பிள்ளை

நோயாளி: சாகும் வரை உடம்பிலே ஊசி போடுவதில்லை என்று ஒரு வைராக்கியத்துடன் இருந்தேன் டாக்டர்! ஆனால் இன்றைக்கு வந்து விட்டேன்.

டாக்டர்: ஏன் வந்தீங்க...? இன்னும் இரண்டு நாட்கள் வராம இருந்தால் உங்க இலட்சியம் நிச்சயம் நிறைவேறியிருக்குமே.



பருவமடைந்த

இளம் யுவதிகள்-இளைஞர்களின் பிரச்சினைகள்

வினா: வெள்ளைபடுதல் ஒரு நோயா?

விடை: பருவமடைந்த பின்னர் ஓமோன்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக விடாய்ச்சக்கரத்தில் உண்டாகும் ஒரு மாற்றமே வெள்ளைப்படுதல். இது துர்மணமோ நிறமோ இல்லாத ஒரு திரவம் போன்றது. சொறிவு ஏற்படவும் மாட்டாது. விடாய்ச்சக்கரத்தின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் திரவத்தன்மை கூடிக்குறையலாம். இது ஒரு நோயல்ல. இதனால் உடல் மெலிய மாட்டாது.

சுத்தமாக இருப்பதே அவசியமானதாகும். எனினும் துர்மணமோ சொறிவோ நிறமாற்றமோ உள்ளதாயின் குறிப்பாக இரத்தம் கலந்துள்ளதாயின் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது அவசியமாகும்.

வினா: கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே இனங்காண முடியுமா?

விடை: ஆம், 'பெப்' சோதனை மூலம் முன்கூட்டியே இனங்காண்பதால் புற்றுநோய் நிலைமைக்கு முன்னர் கலங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை இனங்கண்டு முன்கூட்டியே சிகிச்சை செய்வதால் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.



வினா: கருப்பை யில் கட்டிகள் ஏற்படுவது மலட்டுத்தன்மைக்குக் காரணமாகுமா?

விடை: கட்டிகள் (Fibroids) கருப்பையினுள் குறிப்பாக உள்படைக்கு அருகில் உருவாகுமானால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்பட இடமுண்டு. கருத்தரித்தால் சிக்கல் நிலைமைகள் ஏற்பட இடமுண்டு.

வினா: மிக அதிகமான உடல் நிறை, மலட்டுத் தன்மைக்குக் காரணமாகுமா?

விடை: ஆம், அவற்றுக்கு இடையில் தொடர்புள்ளது.

வினா: இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் வயிற்றுவலி ஏற்படுவதேன்?



விடை: குல் விடுவிப்பு நிகழும் போது இவ் வாறான வலி ஏற்படுவதுண்டு.

வினா : துணைப்பால் இயல்புகள் எனப்படு பவை யாவை?

விடை: ஆண் பிள்ளைகளும் பெண் பிள்ளை களும் கட்டிளமைப்பருவத்தை அடையும் (10 வயதுக்கும் 19வயதுக்கும் இடைப்பட்ட) காலத் தில் உடல், உள மாற்றங்கள் துரிதமாக நிகழ்வ தைக் காணலாம். இம்மாற்றங்களே துணைப் பால் இயல்புகள் எனப்படுகின்றன.

பெண்பிள்ளைகளில் நிகழும் சில மாற்றங்கள்

உடல் சார்ந்தவை:

- ★ மார்பகங்கள் வளர்தல்
- ★ உடல் பூரித்தலும் பளபளப்பாதலும்



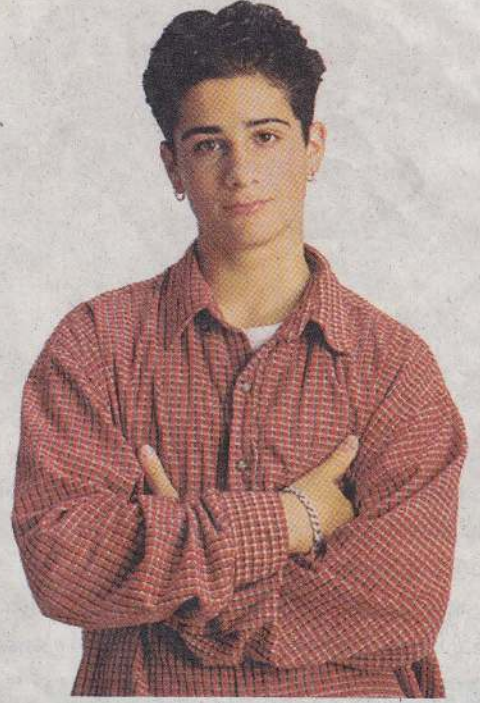
- ★ இடுப்புப் பிரதேச என்புகள் விரிவடைதல்
- ★ கக்கங்களிலும் பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களி லும் உரோமம் வளர்தல்
- ★ மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்

உளம் சார்ந்தவை

- ★ பாலியல் உணர்வுகள் ஏற்படல்
- ★ அடக்கமான தன்மை, தனிமையில் இருக்க விரும்புதல்
- ★ புதிய அனுபவங்களைக் கையாண்டு பார்த்தல்
- ★ ஏனையோரைச் சகிக்காமை
- ★ குழுமசேர முனைதல்

ஆண்பிள்ளைகளில் நிகழும் சில மாற்றங்கள்

(பெண் பிள்ளைகளை விட ஏறத்தாழ 2 வரு டங்கள் தாமதித்தே நிகழும்)

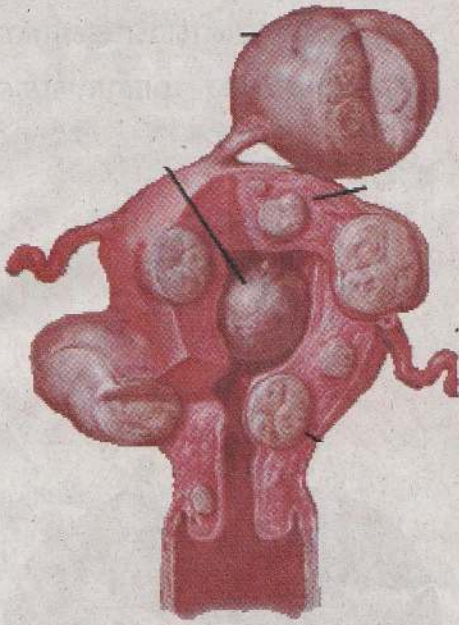


உடல் சார்ந்தவை

- ★ பாலுறுப்பின் பருமன் அதிகரித்தல்
- ★ உயரம் அதிகரித்தல், தசைகள் திரட்சிய டைந்து வளர்தல்.
- ★ தோள்கள் விரிவடைதல்.
- ★ கக்கங்களிலும் பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களி லும் உரோமம் வளர்தல்.
- ★ குரல் கரகரப்பாதல்
- ★ விதைகளில் விந்துக்களும் ஆண் ஓமோன்களும் உற்பத்தியாதல்.

உளம் சார்ந்தவை

- ★ சிறிய தூண்டல் காரணமாகவும் பாலி யல் உணர்வு ஏற்படல்.
- ★ அடக்கியாள முனைதல்.
- ★ புதிய அனுபவங்களைக் கையாண்டு பார்த்தல்.
- ★ ஏனையோரைச் சகிக்காமை
- ★ குழுமஞ்சேரமுனைதல்



கர்ப்பப்பை கட்டிகள்

வினா: சிலரில் துணைப்பால் இயல்கள் விரைவாகவும் மற்றும் சிலரில் தாமதித்தும் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் யாவை?

விடை: உடலினுள் பாலியல் ஓமோன்கள் உற்பத்தியாவதன் விளைவாகவே துணைப்

பால் இயல்புகள் ஏற்படுகின்றன. சில வேளைகளில் இயற்கைக் காரணங்களாலும் சில நோய் நிலைமைகளாலும் பாலியல் ஓமோன் உற்பத்தி தாமதமாகலாம். அவ்வாறு தாமதமாக தால் துணைப்பாலியல்புகள் ஏற்படுவது தாமதமாகலாம்.

வினா: சில இளைஞர்களின் மீசை, தாடி நன்கு வளராமைக்குக் காரணம் என்ன?

விடை: மீசை, தாடி வளரத் தொடங்குவது துணைப்பால் இயல்புகளுள் ஒன்றாகும். மீசை, தாடி வளரும் வேகம், அடர்த்தி ஆகியன ஆளுக்காள் வேறுபடும். எனவே இதுதொடர்பாக தேவையில்லாத வகையில் மனதை அலட்டிக் கொள்ளத் தேவையில்லை.

வினா: சிறிய மாப்பகங்களைப் பெரிதாக வளரச் செய்வதற்குப் பரிசாரம் ஏதும் உண்டா?

விடை: மாப்பகங்களின் பருமன் பிறப்பிலேயே கிடைக்கும் ஓர் இயல்பாகும். மாப்பகங்களை வளரச் செய்வதற்கு மருந்துகள் களிம்புகள், வேறு முறைகள் கிடையாது. எனினும் சத்திரசிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

தகவல்: இலங்கை குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுச் சங்கம்

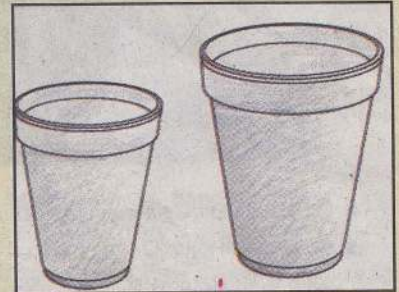
தெரிந்து கொள்வதற்கு...

மருத்துவத் துளிகள்

★ நமது உடலில் மொத்த எடையில் 60 சதவீதம் இருப்பது தண்ணீர்தான். அதே நேரம் 15 முதல் 20 சதவீதம் வரை தண்ணீர் இழப்பு ஏற்பட்டால் மரணம் உண்டாகும். எனவே, அன்றாடம் 6 முதல் 8 கோப்பை தண்ணீர் அருந்தவேண்டும்.



- ★ ரேடியோ கதிர் தொழில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி எலும்புக் கட்டியை அகற்றும் முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.
- ★ சர்க்கரை நோயாளருக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட நூடில்ஸ் நல்ல பலனைத் தருகின்ற தென தெரியவந்துள்ளது.
- ★ புற்றுநோய்கள் அதிகமாக ஏற்படக் காரணமாக அமைவது சூரிய ஒளியிலிருந்து வெளியேறும் அல்ட்ராவயலட் கதிர்களின் செறிவுத் தன்மை என்பது பலருக்குத் தெரியாது.



சிறந்த நண்பனை தெரிவு செய்பவன்

மி

ன்னல் வேகத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் உலகில் அவ்வேகத்திற்கு ஈடு

கொடுக்கும் வகையில் நாமும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். வீட்டிலும் தொழிலகத்திலும் ஏகப்பட்ட வேலைகள், பல்வேறு மனிதர்களைச் சந்திக்கின்றோம். பழகும் தன்மை, குண இயல்புகள் என்பனவற்றில் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதம் தொழிலில், வீட்டில், சமூகத்தில் பல்வேறு காரணங்களால் பற்பல பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். அவற்றில் சில நாளடைவில் தீர்ந்து விடும். ஏனையவையோ விஸ்வ



ரூபம் எடுத்தாலும் எடுக்கலாம்.

சரி ஏதோ ஒரு வகையில் மனதிற்குக் கஷ்டம் ஏற்படுகிறதா? இந்த நிலையில் உங்கள் மனம் இறுக்கம் அடையலாம். இம்மன இறுக்கம், அகல சில வேளைகளில் உங்கள் குழந்தைகள், உங்கள் மனைவி அல்லது வேறு யாருமே உங்களுக்கு உதவ இயலாது. இந்த நிலையில் உங்கள் நாயுடனோ அல்லது உங்கள் தெருநாய்களுடனோ அரை மணி நேரம் செலவு செய்யுங்கள். வீட்டு நாய்களுக்குப் போல தெரு நாய்களுக்கும் நல்ல உணவுகளை சிறந்த ரக பிஸ்கட்டுகளைப் போட்டு அவற்றிடம் பேசிக் கொண்டிருங்கள். மனிதனுக்கு மிகச் சமீபத்தில் மனிதனோடு நெருங்கிப் பழகக்

கூடிய மிருகம் நாய்களே. எனவே, நாயின் அன்பு உங்கள் மன இறுக்கத்தை விரட்டி மனதை இலேசாக்கி விடும். பெரிய பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வுகள் எளிதில் கிடைத்துவிடும்.

நியூயோர்க் அரசுப் பல்கலைக்கழக (New York State University) ஆய்வாளர்கள் 2003 ஆம் ஆண்டு மேற்கொண்ட ஓர் ஆய்வின்படி “ஒரு மனிதர் சூழ்நிலையால் பதற்றத்துடனும் கவலையுடனும் இருக்கும் போது அவரது இரத்த அழுத்தம் மாற்றம் அடைகின்றது. இதயத்தின் துடிப்பும் மாற்றம் அடைகின்றது. இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. இந்த நிலையில், செல்லப் பிராணி

யுடனும் அல்லது செல்ல நாயுடன் அன்பாக நேரத்தைச் செலவு செய்தால் போதும், குறிப்பிட்ட நபர் உடனே மலர்ச்சி பெற்று விடுவார் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். நண்பர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிட்டாலும் இதே நன்மை உண்டு. ஆனால், இத்தகைய விடயத்தில் முதிர்ச்சியும் அறிவாற்றலும் உள்ள நண்பர்களாய் இருப்பது உரிய நன்மை பயக்கும்.

எனினும், பல சந்தர்ப்பங்களில் - பல சம்பவங்களில் தங்களின் அன்பான நாய், பூனை, கிளிகள் மற்றும் மீன்களுடன் வாழும் மனிதர்கள் மன அழுத்தம் இல்லாதவர்களாகவும் அப்படியே பிரச்சினைகளினால் அழுத்தம் ஏற்பட்டாலும் கடும் வேகமாக மனஇறுக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு தேற்றி விடுகிறார்களாம்.

அவுஸ்திரேலியாவில் சினங்கொண்ட கைதிகளையும், மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளையும் சந்தித்து அவர்களுக்கு விருப்பமான நாய் அல்லது பூனையைக் கொடுத்து வளர்க்கச் சொன்னார்கள். அனைவரும் சொல்லி வைத்தாற் போல் சாந்தமான, தெளிவான, அன்பான குணம் கொண்ட மனிதர்களாக ஆறே மாதங்களில் மாறிவிட்டனர்.

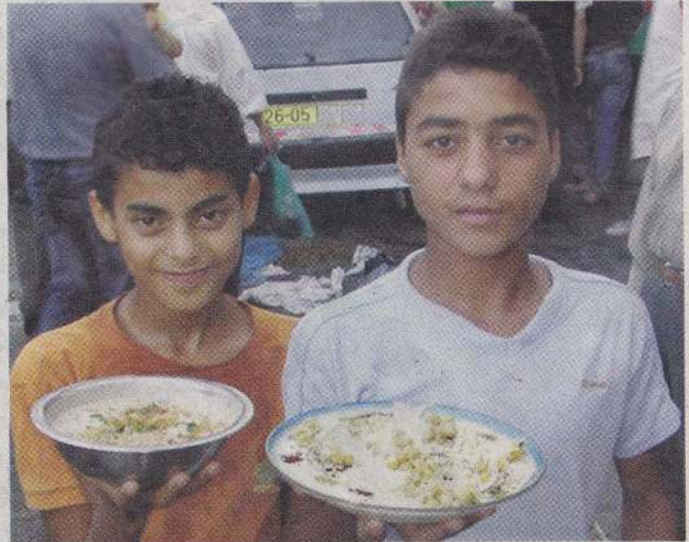
அலுவலகத்தில் அல்லது வர்த்தக மையத்திலிருந்து வீட்டிற்கு வந்ததும் தங்கள் செல்ல நாயுடன் கொஞ்சிய பிறகு புத்துணர்ச்சி பெற்று வேறு உடைகளை மாற்றி அணிந்து கொள்பவர்கள் பிரிட்டனில் மிக அதிகமாகும்.

-ஜெயகர்

வறுமை என்பதும் ஒரு நோய்தான்

உலகின் தொற்று நோய்களில் அரைவாசிக்கு மேல் காணப்படும் பிரதேசமாக அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகளே உள்ளன என புதிதாக சொல்லத் தேவையில்லை. வறுமை, மந்த போஷணை, போதுமான சுகாதார வசதிகள் இல்லாமையே இதற்குக் காரணிகள் என்பது பலருக்கும் தெரியும்.

சமூகவியல், அரசியல், பொருளாதாரம், கலாசாரம் முதலான மட்டங்களில் சுகாதார சேவையாளர்கள் மத்தியில் இத்தொற்று நோய்கள் தொடர்பில் கரிசனைகள் தோன்றியுள்ளன. இது தொடர்பில் உலக வங்கி, சர்வதேச நாணய நிதியம் என்பன ஆலோசித்து வருகின்றன. வறுமை என்பதே ஒரு நோய் என்றும், அதனை ஒழிப்பதன் மூலம் பலநோய்களை இல்லாதொழிக்கலாம் என்றும் இப்போது சிந்திக்கப்படுகின்றது. அபிவிருத்தி குன்றிய நாடுகளில் அதிக வறுமை காரணமாக காசநோய் பெருந்தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி வருவதாக புள்ளி விபரங்கள் காட்டுகின்றன.



இந்நோய் தொற்றியவர்கள் அநேகமாக மருந்தெடுக்கச் செல்ல வசதியின்றி அல்லலுறுகின்றனர். வேறுபல நாடுகளில் யுத்த சூழல் பொதுச் சுகாதார சேவையை பெரிதும் பாதித்துள்ளது. ஈராக் நாட்டில் விரைவில் தொற்றுப்பரவும் பல நோய்கள் மக்களை பெரிதும் பாதித்துள்ளன. இந்நாட்டில் அடிப்படை வசதியின்றி மக்கள் நலன்புரி விடுதிகளில் வாழ்கின்றனர். இவர்களின் நிலை மிகக் கவலைக்கிடமாக உள்ளதென தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. எமது நாடும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல.

-எஸ். கிரேஸ்

ஒரு சில நிமிடங்களில்..
பெண்களுக்கான அழகுக்குறிப்புகள்,
மருத்துவ ஆலோசனைகள், சமையல்
நேர்காணல்கள், நவீனத்துவம்
பற்றி அறிந்துகொள்ளக்கூடிய
தமிழ் இணையத்தளம்

www.mangayarkesari.com



பல்கலை குடும்ப இதழ்



MITHIRAN VARAMALAR

தின்கிரன் வாரமலர்

Your Family Magazine

Every Wednesday



An Express Publication

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14 கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2008ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation
www.noolaham.org