

சுகவாழ்வு

July 2008 ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

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

Rs. 50/-



மன மகிழ்ச்சியும்
மருத்துவமும்



மரபணு
பிரதிபண்ணப்பட்ட
முதல் மிருகம்
Dolly ஆடு

DNA விசேட
அறிக்கை



மாணவர்களின்
சுகாதாரம்



DNA மரபணு தொழில்நுட்பமே எதிர்கால மருத்துவம்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Dr. J. கிரெக் வென்ட்டர் Phd

பல்குலவ குடும்ப இதழ்

மித்மிரன்
வாரமலர்

MITHIRAN VARAMALAR

மித்மிரன் வாரமலர்

Your Family Magazine

Every Wednesday



An Express Publication

பெண்கள் விழிப்புணர்வு

பணியிடங்களில் இருந்தும், கல்வி நிலையங்களில் இருந்தும் திரும்பும் போதோ அல்லது வெளியில் செல்லும் போதோ பல சூழ்நிலைகளில் பெண்கள் பல வகைகளில் துன்புறுத்தப்படுகின்றனர். இதற்கு பெண்களின் தைரியமும், துணிச்சலும், எச்சரிக்கை உணர்வும் தான் மாற்று மருந்தாக அமையும்.

குறைவான விழிப்புணர்வு

பெண்கள் எங்கே இருக்கிறோம், நம்மை சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதில் கவனம் வைத்திருக்கவேண்டும். நம்மை மறந்த நிலையில் இருக்கும் சூழ்நிலையைத் தவிர்த்தல், நாம் புதிதாக போகும் இடத்தைப் பற்றிய தகவல்களை அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

உடல் மொழி

உடலையும் தலையையும் நேராக வைத்திருத்தல் மற்றுமொரு தேவையாகும். மனித உடலில் புஜங்கள் தான் மிகவும் வலிமையானவை. எனவே உங்களது கைகளும், புஜங்களும் தாக்குதலை தடுக்கவும், எதிர்த்தாக்குதலுக்கும் தயாராக இருத்தல் புத்திசாலித்தனமாகும்.

தவறான இடத்தில் தவறான நேரத்தில் இருத்தல்

குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் குறுகிய பாதையில் தனியாக செல்வது ஆபத்தை வரவழைக்கும். உங்களுக்கு நம்பிக்கை குறைந்தவர்களுடன் கட்டாயத்தின் பேரில் செல்வது ஏதேனும் உபாயத்தின் மூலம் தவிர்க்கலாம்.

உள்ளே...!

அதிகரித்து வரும்
மரபணு மருந்துவம்

பக்
34-38



ஆசிரியர்:
இரா. சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்கவடிவமைப்பு
கு. குலேந்திரசெந்தில்நாதன்

பக்
10-11

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி



ஹோர்மோன்
குறைபாடு

பக்
14-15

பக்
16-19

கார்ப்பிணித்
தாய்மாருக்கு



உயர் குறுதியழுத்தம்

பக்
20-21

பக்
28-29

மூட்டுவலி



விற்றமின்கள்

பக்
30-32

பக்
40-42

வினையாட்டும்
சுகாதாரமும்



மருத்துவ
முன்னோடிகள்

பக்
48-50

பக்
54-56

வாழ்க்கைக்கான
கொள்கை



இரத்தப் பிரிவுகள்

பக்
65-66

மலேரியா நுளம்பின் நுட்பம்

நுளம்பு என்ற அடிப்படையில் மலேரியா நுளம்பு ஆபத்தற்றவை. இவை நேரடியாக நோயை உருவாக்குவதில்லை. ஆனால், மறைமுகமாக இவை மலேரியா நோயை உண்டாக்கும். “புரோட்டோ ஜூலா” என்ற நுண் அங்கியை காவிச் சென்று ஏனைய மனிதர்களின் இரத்தத்தில் கலக்கச்

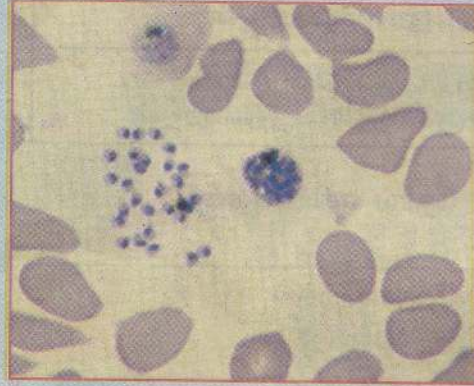


செய்துவிடுகின்றது.

மிகநுட்பமான ஒரே

செல் உடைய “புரோட்

டோ ஜூலா” மிக எளிய ஒரு நுண்ணுயிர் ஆகும். இவை ஒரு மில்லி மீற்றரிலும், பத்தில் ஒரு பங்குக்கும் குறைவான உருவம் உடையவை. இவை தண்ணீர், மண், அல்லது மற்றப் பிராணிகளின் உடலில் வாழ்கின்றன. மலேரியாக் கொசுக்களில் பெண் கொசுவே மலேரியா கிருமியை இரத்தத்தில் செலுத்துகின்றது. இக் கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலந்து கல்லீரல் திசுக்களைத் தாக்கி வெடிக்கச் செய்வது மூலம் மலேரியாவைப் பரப்புகின்றன.



“புரோட்டோ ஜூலா” கிருமிகள் கல்லீரலுக்குள் புகுந்து பல்கிப் பெருக ஆரம்பிக்கும்.

அட்டை என்ற புழுவும் என்ற மனிதனும்

இரத்தம் குடிக்கும் அட்டையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஆனால், அதனைப் பற்றி

தெரிந்து கொள்ள முயன்றிருக்கமாட்டீர்கள். இதுவும் இரத்தம் குடிக்கும் ஒரு புழு வகையைச் சேர்ந்ததுதான். இது வெப்ப வலய நாடுகளில் ஈரக் கசிவான இடங்களில் அல்லது தண்ணீரில் வசிக்கின்றது. தன்னருகில் வரும் பிராணிகள், மிருகங்கள், மனிதர்களில் தனது உறிஞ்சு உறுப்பினால் பற்றிப் பிடித்து ஒட்டிக்கொள்கிறது. தனது தாடைகளால் பிராணிகளின் தோலில் துளையிட்டுக் குடைந்து குருதியைக் குடித்து பலூன்போல் உப்பிப் பருத்து விடுகின்றது. இவ்வளவு நடந்த போதும் பிராணிக்கோ, மனிதர்களுக்கோ தமது இரத்தம் உறிஞ்சப்படுவது தெரியாது. காரணம் அட்டை கடிக்கு முன் வலி மரப்புத் திரவத்தை (Anesthetic Liquid) தெளித்துவிடுகின்றது. அதனால் தான் சமூகத்திலும் இப்படி வலியே தெரியாமல் ஏழை எளியவர்களை சுரண்டிப் பிழைப்பவர்களை “சமூக அட்டை” என்கிறார்கள்.



எதிர்கால உலகின் மிகப்பெரிய சவால்!

சூழல் அழிவுகள், இயற்கை அனர்த்தங்கள், இயற்கை வளப் பற்றாக்குறை என்பவற்றுடன் உலக சனத்தொகை அதிகரிப்பு நேரடியாகத் தொடர்புபட்டுள்ளது. இன்று உலக சனத்தொகை 670 கோடியாக அதிகரித்துள்ளது. இச்சனத்தொகையை போசிப்பதற்கு மேலதிக இயற்கை வளங்கள் தேவைப்படுவதால் இருக்கும் இயற்கையான வளங்கள் மிக வேகமாக அழிவடைந்து வருகின்றன. இதனால் உலகளாவிய மனித இனம் பெரும் அழிவை எதிர்நோக்கியுள்ளது என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

1960ஆம் ஆண்டுகளில் 2.2 சதவீத வளர்ச்சியைக் கொண்டிருந்த உலக சனத்தொகை வளர்ச்சி பின்பு படிப்படியாகக் குறைந்து அரைவாசியான போதும் மொத்த அதிகரிப்பு ஆபத்தானதாகவே உள்ளது. இதனால், உலக சனத்தொகை அதிகரிப்பினை 'வெடிக்க உள்ள வெடி குண்டு' என்றே ஆய்வாளர்கள் வர்ணிக்கின்றனர். உலக சனத்தொகை வளர்ச்சியின் அதிகரித்த சதவீதம் மத்திய கிழக்கிலும், ஆபிரிக்க சஹாரா பிரதேசங்களை அண்டிய நாடுகளிலும் மிக அதிகமாக உள்ளது.

கடந்த 2000ஆவது ஆண்டில் 300 வருடங்களுக்கு முன் இருந்த சனத்தொகையை விட உலகத் சனத்தொகை 10 மடங்கு அதிகரித்திருந்தது. அமெரிக்க மத்திய உளவுத் துறையின் (CIA) 2007ஆம் ஆண்டுக்கான ஆய்வறிக்கையின் படி ஒவ்வொரு நாளும் உலக சனத்தொகை 211,090 பேரால் அதிகரிக்கின்றதென தெரியவந்துள்ளது. அதன் பிரகாரம் 2042 ஆம் ஆண்டு உலக சனத்தொகையானது 900 கோடியை அடைந்திருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

இதில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய முக்கிய விடயம் இச்சனத்தொகையின் 60 சதவீதத்தினர் (380 கோடி) ஆசிய நாடுகளில் காணப்படுகின்றமையாகும். சீனாவில் 20 சதவீதத்தினரும் இந்தியாவில் 17 சதவீதத்தினரும் உள்ளனர். அதேபோல் அடுத்த சனத்தொகை கூடிய பிரதேசமாக ஆபிரிக்க கண்டம் உள்ளது. இங்கு 840 மில்லியன் மக்களும் (12%) ஐரோப்பாவில் 710 மில்லியன் (11%), வட அமெரிக்கா 514 மில்லியன் (8%) தென் அமெரிக்காவில் 371 மில்லியன் (5.3%), அவுஸ்திரேலியாவில் 21 மில்லியன் மக்களும் வாழ்கின்றனர்.

இலங்கையின் சனத்தொகை 2001 ஆம் ஆண்டின் கணிப்பீட்டின்படி 19 மில்லியன் ஆகும். எனினும், தற்போது நமது சனத்தொகை 20 மில்லியனைத் தாண்டியுள்ளது. 2015 ஆம் ஆண்டு இது 21.5 மில்லியனை அடையும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இம்மாதம் 11ஆம் திகதி இடம்பெற்ற உலக சனத்தொகை தினத்தையொட்டி ஐ.நா. உலக சனத்தொகை நிதியம் பல வேலைத் திட்டங்களை செயற்படுத்தத் தீர்மானித்துள்ளது. இத்தகைய அதிக சனத்தொகைக்கு உணவு வழங்குவதே எதிர்காலத்தில் மிகப்பெரிய சவாலாக இருக்கப் போகிறது.

கி.ம. அனாபர்

சுகவாழ்வு
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 01

இதழ் - 03

12, Kensington Gardens
Colombo-04.

T.P:011-5555452

011-5623802

Fax: 011-5555451

“உள்ளம் உடைமை உடைமை; பொருளுடைமை நிலலாது நீங்கி விடும்” திருக்குறள் 592

ஊக்கம் உடைமையே ஒருவனது நிலையான செல்வமாகும். மற்றய செல்வங்கள் எல்லாம் நிலைத்திருக்காமல் ஒரு காலத்தில் நீங்கியும் போய்விடும்.



சேர். பெஞ்சமின் பிராவ்ளின் என்பவரின் சுயசரிதத்தை படித்ததால் தன் இயம் முழுவதையும் ஆய்வு பயணத்திற்கு அர்ப்பணித்தார் அமுட் சென். பிற்காலத்தில் தென் துருவத்தை முதல் முதல் அடைந்த பெருமை அமுட் சென்னுக்கு கிடைத்தது.

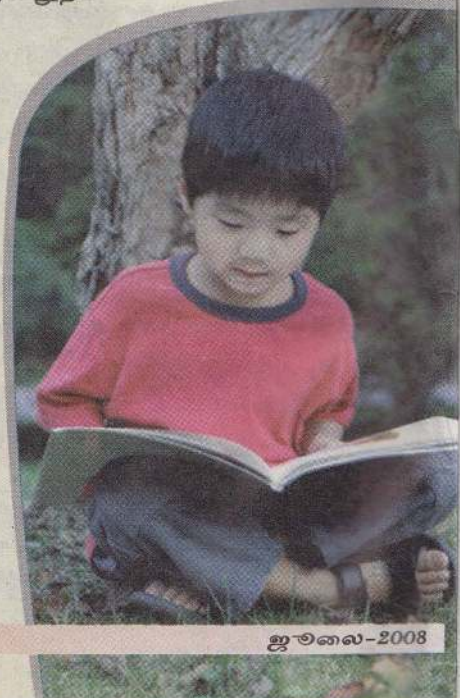
டயானா ஹெடன் வாசிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர். ஐரிஷ் கவிஞரான W.P. கீட்ஸின் “நமது இன்றைய செயல்களுக்கு நேற்றைய நம் கனவுகளே பொறுப்பு” என்ற வரிகளே இவருக்கு ஊக்கம் ஊட்டின. அதன் மூலமே உலக அழகி போட்டிக்கு கடுமையாக உழைத்தார். போட்டியின் போது இந்த பதிலையே அவர் சொன்னார். வெற்றி மீது வெற்றியும் பெற்றார்.

நல்லதையே எண்ணிகவனத்துடன் அயராது உழைத்தால் வாழ்வை வெல்லும்

நூல்களை வாசிக்க வாசிக்க உங்கள் அறிவும் சிந்தனா சக்தியும் வளர்ச்சி அடையும். அதுமட்டுமல்ல அதிலுள்ள தகவல்கள் எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மிகப்பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஏற்கனவே சாதாரணமாக சஞ்சிகைகளில் வெளிவரும் துணுக்குகளையும் நகைச்சுவையும் அம்சங்களையும் வாசிக்கலாம். இது வாசிக்கும் ஆற்றலை தூண்டும். நாளடைவில் நூல்கள் சஞ்சிகைகள் பத்திரிகைகளில் வரும் கதைகள் தகவல்கள் செய்திகளை படிக்கலாம். இப்போழுது வாசிப்பதில் ஆர்வம் அதிகரித்து இருந்தால் சிறந்த அறிவுள்ள பயனுள்ள விடயங்களை தெரிந்துகற்க வேண்டும்.

பொதுவாக பொது அறிவு நூல்கள் உங்களை மாற்றி அமைக்கும். தனது 14 வயதில்

துணியும் நமக்கு வரும் என்பது மட்டும் உறுதி. உடல் நலம் உறுதியாக உண்டு என நீங்கள் நினைத்தாலே போதும் நீண்ட நாட்கள் வாழ்வது உறுதி.



தேங்காய் துருவலின் துர்நாற்றம்

தேய்காய் எண்ணெய்த்தன்மை கொண்டதாகும். உணவு வகையினுள் பக்ரீரியா ஊடுருவி தொழிற்படும் போது வெளியேற்றப்படுகின்ற இரசாயனமே துர்வாடையாக வீசுகிறது. துருவப்பட்ட தேங்காயினுள் காற்று ஊடறுக்கக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம். எனவே பக்ரீரியாவின் தாக்கத்தின் வெளிப்பாடே துர்நாற்றமாகும்.

நீரிழிவு எனும் நோய் எல்லோரையும் பீடித்துக்கொண்ட வியாதியாகி விட்டது. இந் நோய்க்கான தாக்கத்தை பலர் தெரிந்தும் தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். இதோ அதற்கான ஆலோசனைகள்...

- * ஒருநாளானக்கு மூன்று வேளை உண்ணும் உணவை ஐந்து வேளையாக உண்பது சிறந்தது.
- * தினமும் ½ மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி அவசியம்.
- * மன உளைச்சல் இருந்தால் பாடல், தியானம் மூலம் போக்கலாம்.
- * காலையில் வெறும் வயிற்றுடன் தேனை நீருடன் கலந்து பருகலாம்.

காலை உணவு

முளைக்க வைத்த பாசிப்பருப்பு ஒரு கப் எடுத்து ருசிக்கேற்ப பூண்டு, வெங்காயம்,

இஞ்சி, தக்காளி என்பவற்றின் கூட்டை பசைபோல் அரைத்து, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகை தாளித்து புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலைகளை கிள்ளிப்போட்டு வதக்கி அரைத்து, முதலில் அரைத்த பசையையும் கூடவே முளைகட்டிய பயறையும் போட்டு தேவையான உப்பும போட்டு அரை வேக்காடு வேகவைத்து எடுத்து தயாரித்த கலவையை தினமும் காலை உணவாக சாப்பிட்டு வாருங்களேன். ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் நீரிழிவு குறைவதை நீங்களே அவதானிப்பீர்கள்.

- மனோகஜெயராணி



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.

இசை வீடு + 2 ணவு வீடு

அதிகமான உணவகங்களில் எப்பொழுதும் ஏதாவதொரு இசை அல்லது இசையுடன் கூடிய பாடல்கள் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

நீங்கள் உணவு உண்ணும் இடத்தில் ஒலிக்கும் இசையானது நீங்கள் உண்ணும் உணவின் அளவையும் செரிமானத்திலும் பெரும் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா?

டப்டீஸ் பல்கலைக்கழகத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் பெறுபேறைச் செய்திக் குறிப்பாக வெளியிட்டிருந்தார்கள். அதன்படி ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட மனிதர்களில் எந்தவித இசையும் இல்லாத நிலையில் உணவு உண்பவர்கள் சராசரியாக 40 நிமிடங்களில் உணவை உண்டு முடித்ததோடு அதில் 1/3 பங்கினர் இரண்டாவது முறை உணவு கேட்டார்கள்.

வேகமான இசையைக் கேட்டுக் கொண்டே உணவு உண்டவர்கள் 31 நிமிடங்களில் உணவை உண்டு முடித்ததுடன் அவர்களில் பாதிப்பேர் மீண்டும் உணவு கேட்டார்கள்.

ஆனால் புல்லாங்குழல் போன்ற மென்மையான இசையைக் கேட்டுக் கொண்டே உணவு உண்டவர்கள் மெதுவாக உணவைச் சுவைத்துச் சாப்பிட்டார்கள். உணவை உண்டு முடிக்க ஏறக்குறைய ஒரு மணி நேரம் ஆகியது. அப்படியும் நான்கில் ஒரு பங்கு உணவை பலரும் மிகுதியாக வைத்துவிட்டனர். எவருமே இரண்டாவது முறை உணவு கேட்கவில்லை. உணவு சுவையாக இருந்தது. வயிறு நிறைந்துவிட்டது. அஜீரண கோளாறுகள் அதி

கம் இல்லை என அவர்கள் கருத்து வேறு தெரிவித்தனர்.

இப்பொழுதுதான் வேண்டிய இசையும் அதற்குரிய சாதனங்களும் இருக்கின்றதே, இனி நீங்களும் உணவு உண்ணும் போது மெல்லிசையை ஒலிக்க விட்டுப் பாருங்கள்.

- ஜெயகர்



தொலை மருத்துவம் Tele Medicine



இதுவரை காலமும் நோயாளி ஒருவர் வைத்தியர் இருக்கும் வைத்தியசாலைக்கோ அல்லது தனியார் மருத்துவமனைக்கோ சென்று வைத்தியரிடம் நேரடியாக பேசியும் உடல் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டுதான் தனது நோய்க்கு நிவாரணம் பெற்று வந்தார். ஆனால் நவீன விஞ்ஞான புரட்சியால் அத்தகைய நேரடிச் சந்திப்பிற்கு அவசியமில்லாமல் போய்விட்டது. இப்பொழுது, நோயாளியும் அவருக்கு மருத்துவம் பார்க்கும் வைத்தியரும் ஒரே இடத்தில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. வெவ்வேறு நாடுகளில் கூட இருக்கலாம். வைத்தியர் நோயாளியின் எக்ஸ்ரே (X-ray) மற்றும் வேறு பரிசோதனை விபரங்களைத் தான் இருக்கும் இடத்தில் இருந்தே இணையம் மூலம் கணிப்பொறியில் கண்டு நன்கு ஆய்வு செய்து ஆலோசனை வழங்குவார்.

இத்தகைய ஆலோசனை இருவகையில் வழங்கப்படலாம். ஆபத்து காலங்களில் உயிருக்குப் போராடும் ஒருவருக்கு உடனடியாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான நிகழ்நிலை மருத்துவ ஆலோசனை ஒருவரின் முன்னைய மருத்துவ வரலாற்றையும் தற்போதைய நிலையையும் ஆழமாக ஆய்வு செய்து அதற்குரிய மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படும் இணையம் வழி கிடைக்கும் மருத்துவ ஆலோசனையின் அடிப்படையில் அறுவை சிகிச்சைக்கூட செய்யமுடியும். ஒரு குறிப்பிட்ட மருத்துவத்துறையில் உலகம் முழுவதிலுமுள்ள மிகச் சிறந்த வைத்தியர்கள் பலரின் அறிவையும் அனுபவத்தையும் இணையம் வழியாக ஓரிடத்தில் பெற்று விடலாம். மருத்துவ வசதி இல்லாத கிராமப் பகுதி நோயாளிகளுக்குக் கூட இந்த தொலை மருத்தவம் மூலம் குறைந்த செலவில் சிறந்த மருத்துவ வசதி கிடைக்கச் செய்ய முடியும். மருத்துவத் துறையில்

வருங்காலத்தில் இணையம் எண்ணிப் பார்க்க முடியாத மாற்றங்களை சாதனைகளை நிச்சயம் கொண்டுவரும் என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

- ஜெயா



என்பன ஆஸ்துமா நோய்க்கான எதிர்ப்பாற்ற
லுக்கு உதவுகின்றன. வெந்தயம் நீரிழிவிற்கான
எதிர்ப்பாற்றலுக்கு வெகுவாக உதவுகின்றது.

★ துளசிச்சாறு மூக்கடைப்பு, தும்மல்
போன்ற நோய்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புத்தி
றனை அளிக்கும் அரிய மருந்தாகும். இந்த
நோய்க்கு முக்கியகாரணம் வைரஸ் கிருமி
கள் மற்றும் ஒவ்வாமை ஆகும்.
துளசிச் சாறு இப்பிரச் சினையை சீர்
செய்கிறது.

★ உயிர்சத்து C
நிறைந்து
காணப்படும்
நெல்லிக்கனி
ஓர் அற்புதமான
கனியாகும். அதனால்
தான் என்னவோ அனுபவம்
வாய்ந்த ஒளவைப்பாட்டி அதியமானுக்கு அத
னைப் பரிசாகக் கொடுத்ததாக தமிழ் இலக்கியத்
தில் படித்திருக்கிறோம். இந்த நெல்லிக்கனி
யின் சத்து செல்களில் உருவாகும் Free Radi
Cals களை அழித்து முதுமை வராமல் தடுக்கி

றது. அடிக்கடி சளி மேலும் இருமல் வரும் குழந்
தைகளுக்கு இக்கனியை உண்ணக்கொடுப்பது
மிகவும் நன்மை பயக்கும். ஏனெனில் அது



நுரையீரலை ப
லப்படுத்துவது
டன், நுரையீர
லுக்குள் புகும்
நோய்க்கிருமி
களையும்
வெளியேற்று
கிறது. இதனால்
நோய் எதிர்ப்புச்
சக்தி அதிகரிக்கும்
கைக்கெட்டும் தூரத்
தில் மலிவான விலை
யில் மூலிகைகளைக்
கொண்டுள்ள நாம் மருத்து
வத்திற்காக எங்கெங்கோ
அலைகிறோம். நோய் எதிர்ப்புத்
திறனை வளர்க்க அறிவு பூர்வமாக அணுகி
மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி இயற்கை
மருந்துகளை உட்கொண்டால் நோய் நம்மை
ஒரு போதும் அணுகாது
- ஜெயா

மனிதனின் நாடித்துடிப்புப் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். நாடித் துடிப்பை நாம்
உணருகிறோம். ஆனால், கருப்பையில் இருக்கும் சிசு முதல் இறக்கும் தருவாயில் இருக்கும்
முதியோர் வரை வெவ்வேறு வயதினருக்கு ஏற்ப நாடித்துடிப்பு வேறுபடுகிறது என்ற உண்மை
நம்மில் பலருக்கு தெரியாது.

இதோ அதுபற்றிய சில விபரங்கள்

காலம்	நிமிடம் / துடிப்பு
கருப்பையில் இருக்கும்போது	150
பிறந்த குழந்தை	140
முதல் வருடம்	120
இரண்டாம் வருடம்	110
ஐந்து வயது	100
பத்து வயது	90
இருபது வயது	71
ஐம்பது வயது	72
எழுபது வயது	75
எண்பதுக்கும் மேல்	78

இதயத்துடிப்பு



இதயத்தை பலப்படுத்தும் பேரிந்து

■ பேரிச்சம்பழம் என்றால் நாம் உண்ண விரும்பும் பழவகைகளில் ஒன்று என்பது உறுதி. இதன் தாயகம் பாரசீக வளைகுடா அல்லது மொஸபத்தோமியா என நம்பப்படுகின்றது. 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னே பேரிச்சம்பழ மர வளர்ப்புப் பற்றி பல வழிமுறைகள் குறித்த குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. யூதர்களின் முக்கியச் சடங்குகள் மத வைபவங்களில் பேரிச்சம்பழத்திற்கு மிக முக்கிய இடம் வழங்கப்படுகின்றது.

■ 54% சர்க்கரையும் 7% புரதமும் பேரிச்சம்பழத்தில் இருக்கின்றன. போசனை நிறைந்த சத்துணவு இது. அரிய பல மருத்துவ குணங்கள் இதன்வசம் உண்டு. அதனால் தான் சலுதி அரேபியா, எகிப்து, ஈரான், ஈராக்

மற்றும் உலகெங்கிலும் வாழும் இஸ்லாமியர்கள் பேரிச்சம்பழத்தை உண்கின்றனர்.

■ 100 கிராம் பேரிச்சம்பழத்தில் 300 கலோரிச் சத்து நம் உடலுக்கு கிடைக்கின்றது. மேலும் கல்சியம், பொஸ்பரஸ், விட்டமின் -இ போன்றவற்றுடன் இரும்புச் சத்தும் உள்ளது. இந்தப் பழத்தில் அதிகம் பழுதடைந்துள்ள உடல் பாகங்களை சீர்செய்து உடனடியாக உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்கின்றது.

■ நோயிலிருந்து மீண்டவர்கள், இழந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெற குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை பேரிச்சம்பழத்தை பாலில் கொதிக்க வைத்து இரவில் அருந்தி வந்தால் மிக நன்மை பயக்கும்.

■ கரும்புச் சக்கரையை விட மிக உயர்ந்த தர பழச் சக்கரையும் மாவுச் சக்கரையையும் இந்தப் பேரிச்சம்பழத்திலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கின்றது. இரத்தம் இவற்றை எளிதில் உறிஞ்சிக்கொள்வதால் நமக்கு உடனே சக்தி கிடைத்துவிடுகிறது.

■ பேரிந்தை சாதாரணமாக அப்படியே உண்ணலாம். அல்லது பாலுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். பாலைவனப்பகுதி மக்கள் இப்பழத்தின் விதையை நீக்கி அதற்குள் வெண்ணெய் வைத்து உண்கின்றனர். இன்னும் சிலர் தயிருடன் உண்கின்றனர். பேரிச்சம்பழத்தை சமைத்து சாப்பிடுகின்றனர். பேரிச்சம்பழ விதைகளை வறுத்து கோப்பித்துள் போல் செய்து பேரிச்சம்பழம் கோப்பியும் தயாரித்து அருந்துகின்றனர்.

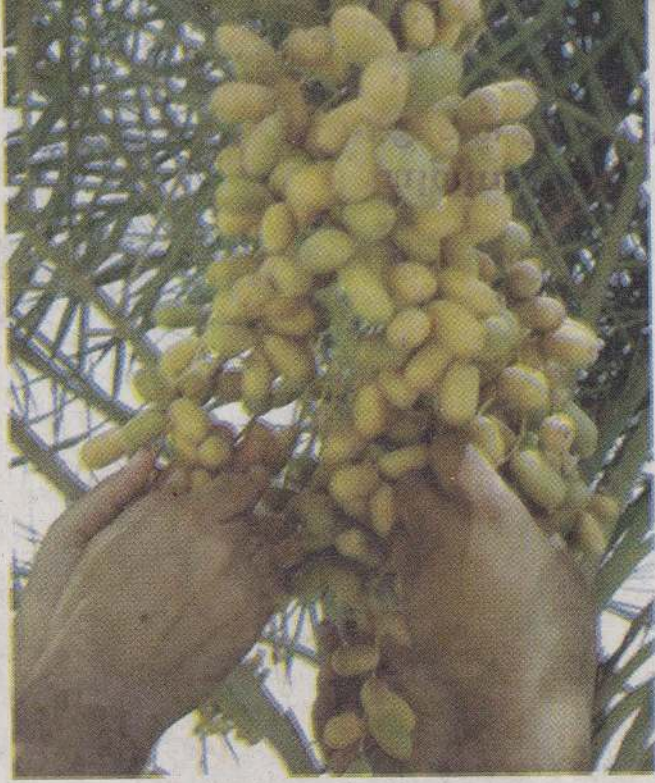


■ இலகுவாகச் சமிபாடடையக்கூடிய பேரீச்சம்பழம் இதயவலி, இதயநோய் போன்றவற்றால் அவதிப்படுவோருக்கு கைகண்ட இயற்கை மருந்தாகும். 7 அல்லது 8 பேரீச்சம்பழங்களை இரவு முழுவதும் ஒரு டம்ளர் நீரில் ஊறப் போட வேண்டும். மறுநாள் காலை விதைகளை நீக்கிவிட்டு அதே தண்ணீர் ருடன் சேர்த்து அருந்தினால் இதயம் பலம் பெறும். வாரம் இரு முறையேனும் இவ்வாறு சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

■ குடல் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இந்த முறையில் இரண்டு, மூன்று பழங்களை மட்டும் தண்ணீரில் ஊறப் போட்டு மறுநாள் பழத்தை உண்டு தண்ணீரையும் குடித்தால் மலம் இளகி வெளியேறும். குடலும் சுத்தமாகும்.

■ குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் உடனே போதை தெளியவும் குடிப்பழக்கத்தில் இருந்து மெல்ல மெல்ல விடுபடவும் பேரீச்சம்பழங்களை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து அருந்தினால் போதுமானதாகும்.

■ அஜீரணக் கோளாறு உள்ள குழந்தைகளுக்கும், பல் முளைக்கும் காலத்திலும் குழந்தைகளுக்கு பேரீச்சம் பழத்தை நசுக்கி தேன் சேர்த்து தேக்கரண்டியால் கொடுத்தால் பல நன்மைகள் உண்டாகும். பல் முரசு உறுதியாகும். எனவே, பேரிந்தை பயன்படுத்தி உங்கள் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யுங்கள்.



- ஜெயகார்

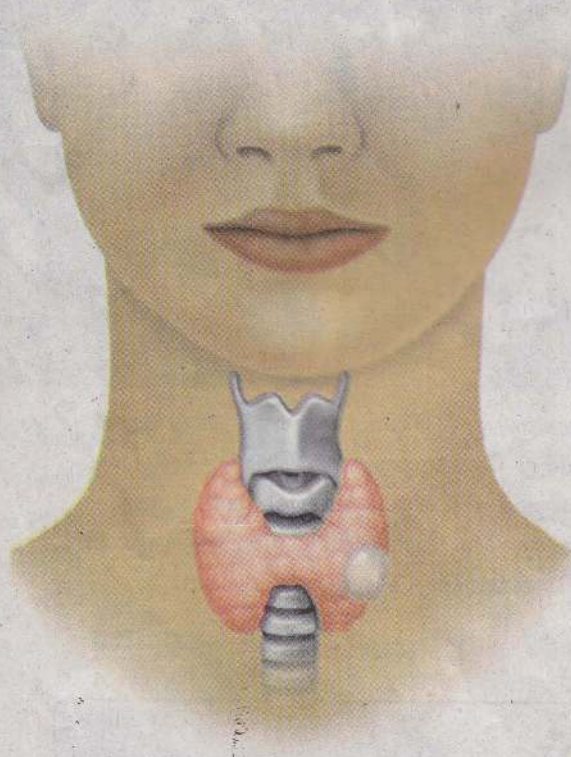
கிராமிய இதயங்கள்

இன்றுவரை இருதய நோய்கள், மாரடைப்பு போன்றவை நகரத்தின் பரபரப்பான வாழ்க்கை முறை, Fast Food, வேலை நெருக்கடி, மற்றும் சிக்கல் நிறைந்த வாழ்க்கை முறை போன்றவற்றால் ஏற்படுகிறது என்றே நாம் நினைத்திருந்தோம். ஆனால் கிராம மக்களில் 32% மானோர் இதய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு இறக்கின்றனர் என்கிற அதிர்ச்சி செய்தி நம் இதயத்தை பிசைகிறது.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தொண்டை வலி, மூட்டு வலி போன்றவற்றை அலட்சியம் செய்வதால் பிற காலத்தில் அவர்களுக்கு RHD என்ற இதயநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. பிரசவ காலத்தில் சரியான சத்து மாத்திரைகளை, Iron போன்றவற்றை உட்கொள்ளாதிருப்பதும், பல நோய்களை குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்துகின்றன.



ஹோர்மோன் குறைவடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள்



- * மன உளைச்சல்
- * நித்திரை குறைவடைதல்
- * மறதி அதிகமாகுதல்
- * அடிக்கடி கோபம் ஏற்படல்.
- * உடலில் திடீரென எரிச்சல் போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டு விரைவில் குறைந்து செல்லல்.
- * என்றுமில்லாதவாறு வியர்வை வெளியேறுதல்.
- * யோனி பாதை வரண்டு விடுதல்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் நின்று போதலுடன் ஈஸ்ரஜன் ஹோர்மோனில் குறைவு ஏற்படும். இதனை பல பெண்கள் அறிந்திருப்பதில்லை. இதனால் உடன் மாதவிடாய் நின்று போதலுக்குப் பின் ஏற்படும் பல உடல் நலக்குறைபாடுகளுக்கும் இந்த ஈஸ்ரஜன் ஹோர்மோன் குறைபாடு காரணமாக இருக்கின்றன.

ஈஸ்ரஜன் ஹோர்மோன் குறைபாடு ஏற்படுமிடத்து கீழ்வரும் குணங்குறிகள் காணப்படும்.

இத்தகைய குணங்குறிகள் காணப்படுமிடத்து பெண்களுக்கு ஹோர்மோன் தேவைப்பாடு உள்ளது என்பதை அனுமானிக்கலாம். இரத்தத்தில் FSH மற்றும் LH பரிசோதனை மூலம் இதனை உறுதிப்படுத்தலாம்.

சில நேரங்களில் மனநோய் காரணமாகவும் இத்தகைய குணங்குறிகள் காணப்படலாம். அதுபோல் தைரோயிட் இழையத்தின் அதிவேகமான செயற்பாடு காரணமாகவும் சில வேளைகளில் இத்தகைய குணங்குறிகள் காணப்படலாம். இதனால் இத்தகைய குணங்குறிகள் தென்பட்டால் பெண்கள் உடனடியாக தம் முடைய ஹோர்மோனை பரிசீலித்துக் கொள்வது சிறந்தது.

ஈஸ்ரஜன் ஹோர்மோன் குறைவடைய ஏதுவான காரணிகள்

ஈஸ்ரஜன் ஹோர்மோன் குறைவடைய பல காரணங்கள் உள்ளன.

★ மாதமொருமுறை தொடர்ச்சியாக வெளியேறும் மாத விலக்கு நின்று விடுவதன் காரணமாக ஈஸ்ரஜன் ஹோர்மோன் உடலில் குறைந்து விடும்.

★ அறுவை சிகிச்சைகளின் பின்பு அதாவது கர்ப்பப்பை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட்ட பின்பு உடலில் ஈஸ்ரஜன் ஹோர்மோன் குறைவடையலாம்.

★ ஏதேனும் நோய் காரணமாக மருந்து வகைகளை அல்லது கதிரியக்கத்தைப் பயன்படுத்தியிருந்தாலும் இக் குறைபாடு ஏற்படலாம்.



அதாவது புற்றுநோய் மருந்துகள் அல்லது கதிரியக்க சிகிச்சை காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம்.

★ வைரஸ் நோய் காரணமாக அல்லது கூகைக்கட்டு போன்ற வைரஸ்களால் தொற்றும்நோய் காரணமாகவும் இந்த ஹோர்மோன் குறைவடையலாம்.

பெண்களுக்கு மிக அத்தியாவசியமான இந்த ஹோர்மோன் குறைவுபடல் காரணமாக மூட்டுக்களில் வெடிப்பு போன்ற நோய்களுக்கு உட்படலாம். இதனால் ஈஸ்ரஜன் ஹோர்மோன் குறைவாக காணப்பட்டால் உடனே அது தொடர்பாக வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறவேண்டியது அவசியம்.

எஸ். கிறேஸ்

ஏன் முச்சந்தியில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

முச்சந்தியில் ஏதாவது நடந்தால் மற்றவர்கள் வந்து குவிந்து விடுவார்கள். பார்க்க முடியாமல் போய்விடும். அதனால் முன்கூட்டியே வந்து விட்டேன்.



கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு ஆலோசனை



கர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்தில் உங்கள் உடலை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருப்பது, உங்களுக்கு மாத்திர மின்றி உங்கள் வயிற் றில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் முக்கியமா

னது. எனவே கர்ப்பம் தரித்ததை உணர்ந்தவுடனேயே உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடமோ மகப் பேற்று வைத்திய நிபுணரிடமோ சென்று உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான ஆலோசனைகளைக் கேட்டு நடப்பதுடன் அவர் கொடுக்கும் இரும்புச் சத்து, கல்சியம்

சத்து, விறற்றின் சத்து நிறைந்த மருந்துகளை ஒழுங்காக அவர் கூறியபடி பாவித்து வாருங்கள். அத்துடன் அவர் உங்களது, பொதுவான உடல் ஆரோக்கியம் நிறை இரத்த அழுக்கம் (Blood Pressure), கர்ப்பத்தின் வளர்ச்சி ஆகியவற்றையும் ஒவ்வொரு முறையும் பரிசோதித்துக் கணித்து வேண்டிய ஆலோசனைகளை வழங்குவார். உங்கள் இரத்தத்தையும் சிறுநீரையும் அவர் எடுத்து ஆய்வு செய்வார். இரத்த வகை (Blood Group) நல் இரத்த அளவு (Haemoglobin Level) சிறுநீர் (சீனி, புரதம் இருக்கிறதா என அறிய) ஆகிய இப்பரிசோதனைகளை அவர் பொருத்தமான நேரத்தில் செய்வார். தேவை ஏற்பட்டின் இவற்றை மீண்டும் மீண்டும் அவர் பரிசோதிக்கக் கூடும். ஆரம்ப ஆறு மாதங்களில் மாதமொருமுறையும் பின்னர் மாதம் இரு முறையும் கடைசி மாதத்தில் வாரமொரு முறையும் உங்கள் வைத்தியரிடம் பரிசோதனைக்காகச் செல்லுங்கள். அத்துடன் நாங்கள் இங்கு தரும் ஆரோக்கியம் பற்றிய சில பொதுவான குறிப்புகளும் உங்களுக்குப் பெரிதும் பயன்படக்கூடும்.

01. உணவு

உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும், உங்கள் கருவின் வளர்ச்சிக்குமாகச் சத்தான ஆகாரங்களைப் போதியளவு உண்பது முக்கியம். கர்ப்பமாயிருக்கும்போது சத்தான உணவுகளை உட்கொண்டால் குழந்தையின் நிறை கூடிவிடும்; அதனால் பிரசவம் கஷ்டமாகிவிடும் என்ற கருத்து சில இடங்களில் பரவியிருக்கிறது. இதில் உண்மையில்லை. கர்ப்பத்திலிருக்கும் குழந்தையின் நிறை அதிகமாக அதிகரிப்பதற்கு உணவு ஒரு காரணமல்ல. பரம்பரைக்கு ணாம்சம் போன்ற பல்வேறு காரணங்களாலேயே அது ஏற்படுகிறது. சில வேளைகளில் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் காரணமாகலாம்; உண்மையில் தாய் போதியளவு உணவு உட்

கொள்ளாவிட்டால் பிறக்கப் போகும் குழந்தை போதிய சதையின்றி, நிறை குறைந்த, ஆரோக்கியம் கெட்டுப் பிறக்கப் போவது தான்

உண்மை. இப்படியான குழந்தைகளை வளர்த்து ஆளாக்குவது கஷ்டம். நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தியின்றி அற்ப ஆயுளிலேயே அவை மறையக்கூடும். எனவே மற்றவர்களின் பிழையான



கருத்துக்களுக்குப் பலியாகாது சத்தான உணவு களை உட்கொள்ளுங்கள். இன்னுமொரு பிழையான கருத்து உங்கள் முன் வைக்கப்படக்கூடும். உங்களுக்கும் கருவிற்குமாகச் சேர்த்து இரண்டு மடங்கு உணவு உட்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதே அது. இதிலும் எந்தவித உண்மையும் இல்லை. போதிய உணவை உட்கொள்ளாது விடுவது எவ்வளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துமோ, அதேயளவு பாதிப்பை மிதமிஞ்சிய உணவும் ஏற்படுத்தும். எனவே உண்ணும் உணவின் அளவை அதிகரிப்பது அவசியமல்ல. ஆனால் பொருத்தமான சத்துள்ள ஆகாரங்களை தேவைக்கேற்ப உண்ண வேண்டும். அத்துடன் இலகுவில் சமிபாடு அடையக்கூடிய உணவு வகைகளை உண்ணுங்கள்.

உடல் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான புரதச் சத்துச் செறிந்த உணவு வகைகளான பால், முட்டை, இறைச்சி, மீன், சோயா, பயறு, பருப்பு வகைகளைப் போதியளவு உண்ணுங்கள். பால், முட்டையுடன் நெத்தலி, குரக்கன், எள் போன்ற

உணவுகளில் கல்சியம் சத்து நிறைய உண்டு. இவற்றையும் உணவில் சேருங்கள்.

காய்கறி வகைகள், பசுங்கீரை வகைகள், இலை வகைகள் ஆகியவற்றைத் தினமும் உணவில் சேருங்கள். அத்துடன் பசுமையான பழ வகைகளையும் உண்ணுங்கள். பப்பாளிப் பழம் கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தலாம் என்ற நம்பிக்கை பலரிடமும் இருப்பதைக் காணலாம். இது தவறானது. எனவே பப்பாளிப்பழம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியது அல்ல. இவை உங்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் அவசியமான விற்ற மின் சத்துக்களையும் இரும்புச் சத்துப் போன்ற கனிப் பொருட் சத்துக்களையும் தாராளமாகக் கொடுக்கும். அத்துடன் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் இவை உதவும்.

எண்ணெய், கொழுப்பு, பட்டர் போன்றவற்றையும் சொக்கிலேற், சீனி போன்ற இனிப்பு வகைகளையும் அதிகம் உண்ணாதீர்கள். இவை உங்களின் உடல் எடையை அதீதமாக உயர்த்தி விடும்.

02. நீராகாரம்

தினமும் நிறையத் தண்ணீர் அருந்துங்கள். ஆறு கிளாஸ் வரை அருந்துங்கள். 'பச்சைத் தண்ணீர்' கூடாது. அது தொற்று நோய்களைப் பரப்பும். எனவே கொதித்து ஆறிய நீரே நல்லது. எலுமிச்சைச் சாறு, தோடஞ்சாறு, பாஷன் பழச்சாறு போன்ற பழரசங்கள் அருந்துவதும் நல்லது. தினமும் ஒரு பைந் பா

லாவது குடியுங்கள் போதிய நீராகாரம் எடுப்பது உங்கள் உடலைக் குளிர்ச்சியாகவும், மலர்ச்சியாகவும் வைத்திருக்கும். அத்துடன் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இருக்கவும் உதவும். சலக்கடுப்புப் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும்.



03. உடற்பயிற்சி



கர்ப்பமாயிருக்கும் காலத்தில் போதிய வேலைகளைச் செய்யாமல் சோம்பி இருக்காதீர்கள். சோம்பியிருந்தால் தசைநார்கள் போ

திய பயிற்சியின்றிப் பிரசவ நேரத்தில் சரியான படி ஒத்துழைக்காது. எனவே வீட்டு வேலைகளை நீங்களே செய்யுங்கள். இது நல்ல உடற்பயிற்சிக்கு ஈடாகும். போதிய வீட்டு வேலைகள் இல்லாவிடில் அல்லது வீட்டு வேலை செய்ய வேண்டிய தேவை ஏற்படாதவிடத்தில் தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது திறந்தவெளியில் உலாவுங்கள். அல்லது எளிதான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். வெளியே வேறு தொழிலுக்குச் செல்லும் பெண்கள் தமது தொழிலைத் தொடர்ந்து செய்யலாமா அல்லது நிறுத்த

வேண்டுமா? நிறுத்த வேண்டுமாயின் எப்பொழுது நிறுத்துவது போன்ற விஷயங்களுக்கு தங்களது வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நடப்பதே பொருத்தமானது. பாரமான பொருட்களைச் சமப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீண்ட நேரம் நிற்பதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வளையாதீர்கள்: நிமிருங்கள் கர்ப்பினியாக இருக்கும் நேரத்தில், வயிற்றில் வளரும் குழந்தை, உங்களது சில தசைநராத் தொகுதிகளுக்கு மேலதிகப் பளுவைக் கொடுக்கும். முக்கியமாக முதுகு, நாரி தசைகள் பாதிக்கப்படக்கூடும். இதனால் நீங்கள் பின்பக்கமாக வளையப் பார்ப்பீர்கள். கதிரையில் உட்காரும் போது முதுகையும் நாரியையும் வளைய வி

டாது அவை கதிரையின் சார்மனையில் படுமாறு நிமிர்ந்து முன் படத்தில் காட்டியபடி உட்காருங்கள். அத்துடன் கால்களைக் கூடியவரை தொங்கவிடாது, உயர்த்தி நீட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நிற்கும்போது உடலின் பாரத்தை உங்கள் இரு கால்களிலும் சமனாகப் பொறுக்குமாறு நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். கீழே இருக்கும் ஒரு பொருளைத் தூக்கும்போது அல்லது ஒரு குழந்தையைத் தூக்கும்போது முதுகை வளைத்துக் குனிந்து தூக்காதீர்கள். ஒரு காலை மற்றக் காலிலும் சற்று முன் வைத்து முதுகை வளைக்காது, முழங்கால்களை மடித்துச் சிறிது உட்கார்ந்து தூக்குங்கள். உயர்ந்த குதிச் செருப்புக்களை அணிவதும் உகந்தது அல்ல.

04. ஓய்வு



கர்ப்பக் காலம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க உங்கள் உடலின் நிறை அதிகரிக்கும். இதனால் நீங்கள் எளிதில் களைப்பு அடைவதை உணர்வீர்கள். எனவே இதற்

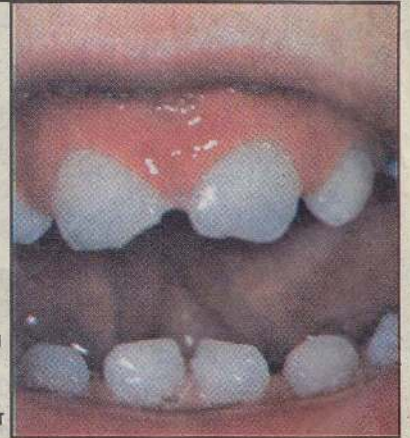
கேற்றவாறு ஓய்வு எடுப்பது அவசியமாகிறது.

இரவில் குறைந்தது எட்டு மணி நேரமாவது நித்திரை செய்யுங்கள். காற்றோட்டமான அறையில் படுங்கள். அத்துடன் மதிய உணவின் பின் உடைகளைத் தளர்த்தி கால்களை நீட்டி ஒரு மணி நேரமாவது கட்டிலில் ஓய்வு எடுங்கள். அதுவும் கடைசி மூன்று மாதங்களில் இந்த மதிய ஓய்வு முக்கியமானது. இறுதி மாதங்களில் முதுகு படுக்கையில் படுமாறு நிமிர்ந்து படுப்பது கஷ்டம். அப்படிப் படுத்தால் முதுகு வலி ஏற்படலாம். எனவே கர்ப்பினித் தாய்மார்கள் எப்பொழுதும் ஏதாவது ஒரு பக்கத்திற்கு சரிந்து படுப்பதே சிறந்தது.

05. பற்களும் முரசும்

தினமும் காலையில் எழுந்தவுடனும் இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பும் பற்களை பிரஷ் கொண்டு துலக்குங்கள். உண்மையில் ஒவ்வொரு வேளைச் சாப்பாட்டின் பின்பும் சாப்பிட்டுப் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கிடையில் பற்களை பிரஷ் கொண்டு துலக்க வேண்டும் என்று பல் வைத்தியர்கள் சொல்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதால் பற்சொத்தை ஏற்படுவதைத் தடுப்பதுடன் முரசு கரைந்து இரத்தம் கசிவதையும் தடுக்கலாம். எனினும் ஏற்கனவே பற் சொத்தை இருந்தால் தகுந்த பல்

வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். பல் வைத்தியரிடம் செல்லும்போது நீங்கள் கர்ப்பமாயிருப்பதை மறக்காமல் அவருக்குச் சொல்லுங்கள்.



06. மருந்துகள்



கார்ப்பு
மாயிருக்
கும்போது
மருந்து
கள், மாத்
திரைகள்,
ஊசிகள்
போன்ற
வற்றை
இயலு

மான அளவு குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிலும் முக்கியமாகக் கார்ப்புத்தின் முதல் மூன்று மாதங்களிலும் இவற்றைத் தவிர்ப்பது மிக முக்கியமானது. ஏனெனில் சில மருந்துகள் கார்ப்புத்

தில் இருக்கும் கருவிற்கு தீமை விளைவிக்கும். ஏதாவது நோய் வந்தால், தகுந்த பயிற்சி பெற்ற வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி, அவர்கூறும் மருந்துகளை, சிபாரிசு செய்யும் அளவு மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள். நீங்களாக எந்த மருந்தையும் உங்கள் எண்ணப்படி பயன்படுத்த வேண்டாம். ஏனெனில் பத்து மாதம் சுமந்த பின்னும் பூரண பலனைப் பெறுவதற்கு அது இடையூறாக இருக்கக் கூடும். ஆயினும் கார்ப்புவதி நலம்பேண் கிளினிக்குகளில் (Maternity Clinic) கொடுக்கும். சத்துக் குளிசைகளை எந்தவித தயக்கமுமின்றி உட்கொள்ளுங்கள்.

07. ஏற்புத் தடை ஊசி (Tetanus Toxoid)

கார்ப்புத் தரித்திருக்கும் காலத்தில் வைத்தியர் உங்களுக்கு ஏற்பு வலித் தடை ஊசிகளைப் போடுவார். கார்ப்புத் தரித்த மூன்று மாதங்களின் பின் முதல் ஊசி போடப்படும். முதல் ஊசி போட்ட நாலு முதல் ஆறு வாரத்தில் இரண்டாம் ஊசியையும் நாலு முதல் ஆறு மாதத்தில் மூன்றாம் ஊசியையும் போடுவார். சில வேளைகளில் மூன்றாவது ஊசி போடுவதற்கு முன்னரே உங்களுக்குப் பிரசவமாகி விடலாம். பிரசவம் ஆகிவிட்டாலும் குறிப்பிட்ட திகதியில் மூன்றாவது ஊசியைப் போடுவது நன்மை பயக்கும். மூன்று ஊசிகளையும் போட்டால், அடுத்த முறை கார்ப்புத் தங்கினா

லோ அல்லது காயம் ஏற்பட்டாலோ கூட அடுத்த ஐந்து வருடங்களுக்கு ஏற்புத் தடை ஊசி போட வேண்டியிருக்காது. முதல் இரண்டு ஊசிகளை மட்டுமே போட்டால் அடுத்த மூன்று வருடங்களுக்கு மீண்டும் ஏற்புத் தடை ஊசி போட வேண்டியதில்லை. ஏற்புத் தடை ஊசி போடுவதன் மூலம் உங்

களுக்கு ஏற்பு வலி ஏற்படாமல் தடுப்பதுடன் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் அது பிறந்து மூன்று மாதம் வரை ஏற்பு வலி ஏற்படாது பாதுகாக்கலாம்.



08. உடைகள்

கார்ப்புக் காலத்தில் உடைகளை இறுக்கமாக அணியாதீர்கள். செளகரியமான, தளர்ச்சியான உடைகளை அணியுங்கள். கார்ப்புமாய் இருக்கும் காலத்தில் உங்கள்

உடல் பருமனடைவதற்கு ஏற்றவாறு அதற்கு ஈடு கொடுக்கக் கூடிய ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



09. தீய பழக்க வழக்கங்கள்



வெற்றிலை போடுதல், புகை பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் கார்ப்புக் காலத்தில் முற்றா

கத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இவை உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மாத்திரமின்றி உங்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் பெரிதும் பாதிக்கும்.

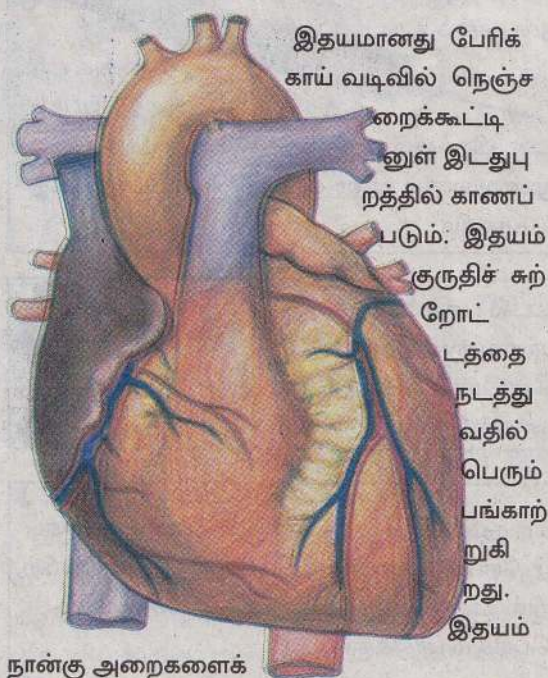
டாக்டர் எம்.கே. முருகானந்தன்

உயர் குருதியழுத்தம் என்பது என்ன?

தற்காலத்தில் இதயநோய்கள் மிகவும் அதிகரித்து வருகின்றன. இதய நோய்களைப் பற்றிய அறிவு அந்நோய்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ள உதவும். இதயம் பம்பி போல் தொழிற்பட்டு எமது உடலிலுள்ள குருதியைச் சுற்றோட்டமடையச் செய்கிறது. இத்தொழிற்பாடு இதயநோய்களினால் தடங்கலடைகிறது. எனவே இதய நோய்களைப்பற்றி அறிவதற்கு முன்னர் இதயத்தின் கட்டமைப்பையும் தொழிற்பாட்டையும் தெரிந்து கொள்வோம்.



இதயத்தின் கட்டமைப்பும், ரொடூற்றாரும்



நான்கு அறைகளைக் கொண்டது. இதயத்தின் இடது, வலது பகுதி

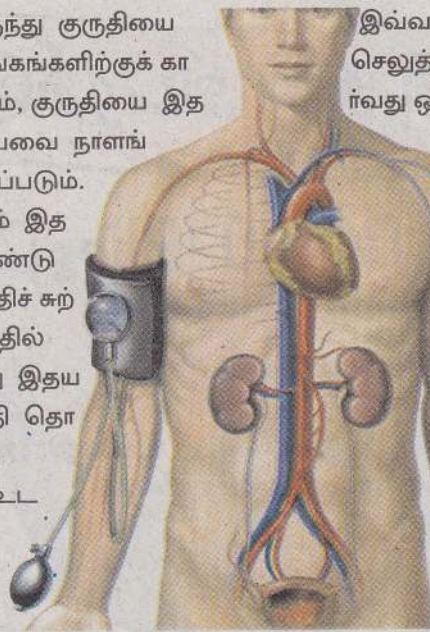
கள் தடித்த தசைச் சுவரொன்றினால் வேறுபடுத்தப்பட்டிருக்கும். மேல், கீழ் அறைகளுக்கிடையே வால்வுகள் காணப்படும்.

1. வலது சோனை அறை,
2. இடது சோனை அறை.
3. வலது இதய அறை
4. இடது இதய அறை

எனவே இதயமானது வலது புறமாக இரண்டு அறைகளையும், அவற்றிற்கிடையே முக்கூர் வால்வையும், இடது புறமாக இரண்டு அறைகளையும் அவற்றிற்கிடையே இரு கூர்வால்வையும் கொண்டிருக்கும்.

இதயத்தின் மேற்புறமாக உள்ள அறைகள் முறையே வலது, இடது சோனை அறைகள் எனவும், கீழ்ப்புறமாக உள்ளவை வலது, இடது இதய அறைகள் எனவும் அழைக்கப்படும். ஒவ்வொரு அறையிலிருந்தும் குருதிக்குழாய்கள் வெளியேறும் அல்லது அவற்றினுள் உட்

திறக்கும். இதயத்திலிருந்து குருதியை வெளிப்புறமாக உடலங்கங்களிற்குக் காவுபவை நாடிகள் எனவும், குருதியை இதயத்திற்கு எடுத்து வருபவை நாளங்கள் எனவும் அழைக்கப்படும். நாளங்களும் நாடிகளும் இதயத்திலிருந்து வெளி நீண்டு உடல் முழுவதும் குருதிச் சுற்றோட்டத்தை நடத்துவதில் பங்கேற்கின்றன. இடது இதய அறையிலிருந்து குருதி தொகுதிப் பெருநாடியூடாக உடலை அடைகிறது. உடலில் வலம் வருகின்ற குருதி வலது சோணையறையினுள் பிற



இவ்வாறு உடல் முழுவதும் குருதியைச் செலுத்துவதற்காக இதயம் சுருங்கித் தளர்வது ஒரு முக்கியமான நிகழ்வாகும். சாதாரண மனிதரில் ஓய்வு நிலையில் இதயம் நிமிடத்திற்கு 70 -75 தடவைகள் சுருங்கித் தளரும். இதுவே இதயத்துடிப்பு அல்லது நாடித்துடிப்பு எனப்படும். இப்பொறிமுறை ஒரு மின்னியல் மாற்றத்தினால் தூண்டப்படுகின்றது. இம் மின்னியல் மாற்றத்தைத் தூண்டும் நிலையமானது குடாச்சோணைக்கணு எனப்படும். இதுதான் வலது சோணையறையிலிருந்து வெளியேறுகின்ற சிறத்தலடைந்த கடத்தும்

பெருநாளம், முற்பெருநாளம் என்னும் இரண்டினூடாகத் திறக்கின்றது. வலது சோணையறையிலுள்ள குருதி முக்கூர்வால்வினூடாக வலது இதய அறையை அடைந்து, அதிலிருந்து சுவாசநாடியினூடாக சுவாசப்பைகளை அடைகின்றது. சுவாசப்பைகளில் குருதி ஓட்சிசனைப் பெற்று ஓட்சிசன் செறிந்த குருதியாக சுவாசநாளங்களினூடாக இடது சோணையறையை அடையும். இடது சோணையறையிலிருந்து ஓட்சியேற்றப்பட்ட குருதி இருகூர்வால்வினூடாக இடது இதய அறையை அடைந்து மறுபடி தொகுதிப்பெருநாடியூடாக உடலை அடைகிறது.



சோணையறைகளிலிருந்து குருதி இதய அறைகளை ஒரு திசையிலேயே அடை

தொகுதி சோணையறை இதயவறைக்கணு (Atrioventricular node) எனப்படும். ஒரு சிறப்படைந்த மின்னியல் நிலையத்தை அடைந்து, அங்கிருந்து வெளியேறி இதயத்தசைகளில் படர்ந்திருக்கும். இவை பரிகிளிச நார்கள் எனப்படும். இம் மின்னியல் கடத்தலில் சீர்குலைவு ஏற்படின் இதயம் பாதிக்கப்படலாம்.

1. குடாச்சோணைக்கணு
2. சோணையறை இதயவறை கணு
3. ஹிசின் கட்டு

இதயம் சுருங்கித் தளர்கின்ற போது குருதி ஒரு அழுக்க வரிசையோடு வெளியேறுகிறது. இவ் அழுக்க வேறுபாடானது இருவேறு குருதியழுக்கங்களினால் குறிப்பிடப்படும். இதயம் சுருங்குகிறபோது சுருங்கும் நிலை (Systole) எனவும் தளர்கின்றதுபோது “தளரும் நிலை” (Diastole) எனவும் அழைக்கப்படும். இதயம் சுருங்கும்போது குருதியழுத்தம் 120 mm hg ஆகவும் தளர்கின்ற போது 80 mm hg ஆகவும் காணப்படும். இது சாதாரண குருதியழுத்தம் ஆகும், இக் குருதியழுத்தம் அதிகரிக்கும். இந்நோய் ‘உயர் குருதியழுத்தம்’ எனப்படும்.

யும். இப்பொறிமுறையைக் கட்டுப்படுத்துபவை வால்வுகள் ஆகும்.

Dr. A. சந்திரசேகரம்
(மாரடைப்பு என்ற நூலில் இருந்து)

மூல நோய் (Piles)



பெயர்: மூல நோய்

அர்த்தம்: ஆசன வாயில் உள்ள இரத்த நாளங்களின் வீக்கம்

வகை:

- ★உள் மூலம்
- ★வெளி மூலம்
- ★உள்வெளி மூலம்

காரணம்:

- ★ஆசனவாயில் உள்ள இரத்த நாளத்தில் அழுத்தம் ஏற்படுதல்.
- ★ கவனிக்கப்படாத மலச்சிக்கல்.
- ★பரம்பரை ரீதியாக இரத்தக் குழாயின் துணை மற்றும் குழாயின் இணைப்புத் திசுக்கள் பலவீனம்
- ★அதிக நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்தால்.

யாருக்கு:

- ★விமானத்தில் பணிபுரிபவர்களுக்கு.
- ★நாளப்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு
- ★உடல் பருமனானவர்கள்
- ★மலக்குடல் புற்றுநோய் இருந்தால்
- ★கல்லீரல் நோய் இருந்தால்
- ★பிரசவ பெண்களுக்கு



நிலைகள்:

- ★இரத்தப் போக்கு இருக்கும் சதை வெளித்தள்ளாது.
- ★மூலம் வெளியே வந்து தானாகவே உள்ளே சென்று விடும்.
- ★வெளியே வரும் மூலம் கையால் உள்ளே தள்ள முடியும்.
- ★ஆசன வாயிலுக்கு கீழே தள்ளிய நிலையிலிருக்கும்.

அறிகுறிகள்:

- ★மலம் கழிக்கும்போது வலியற்ற இரத்தப் போக்கு ஏற்படும்.
- ★ அரிப்பு, எரிச்சல் மற்றும் வீக்கம் ஏற்படும்.

பழங்களை சாப்பிட்டுவிட்டு முப்பது நிமிடங்கள் கழித்து, உணவு உண்டால் குருதியில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருக்காது. இதனால் கொழுப்பு உடலில் சேமிப்பாகி உடல் பருமனாவதும் தடுக்கப்படும். இதனால் எப்பொழுதும் மெல்லிய உடலமைப்புடன் வாழலாம்.

நீரிழிவு

உள்ளவர்களும் இதேபோல் பழத்துண்டுகளை உணவுக்கு முன்பாக உண்பது மிக நல்லது. 100 கிராம் தக்காளிப்பழங்கள்

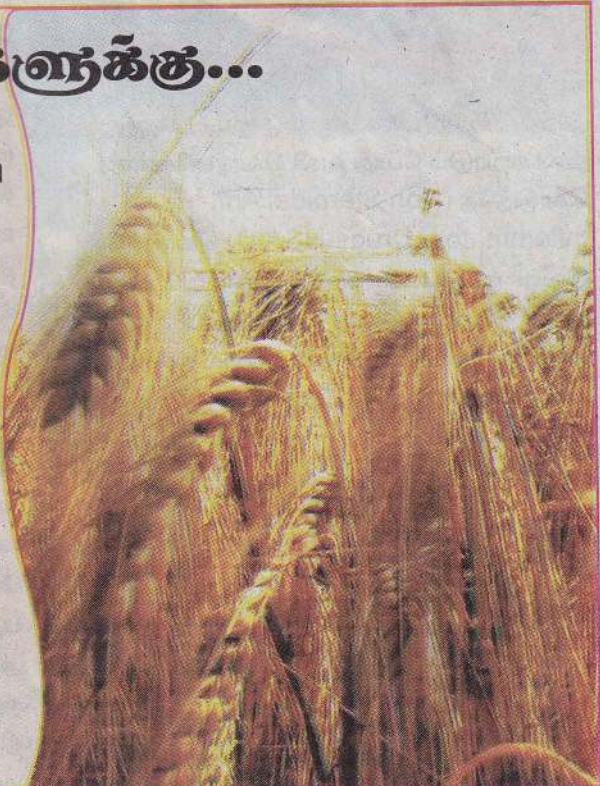
கூட உண்ணலாம். அல்லது ஒரு கிளாஸ் தக்காளிச் சாறோ அருந்தவும். இதனால் இரத்தத்தில் கூடுதலாக இருக்கும் சர்க்கரையின்

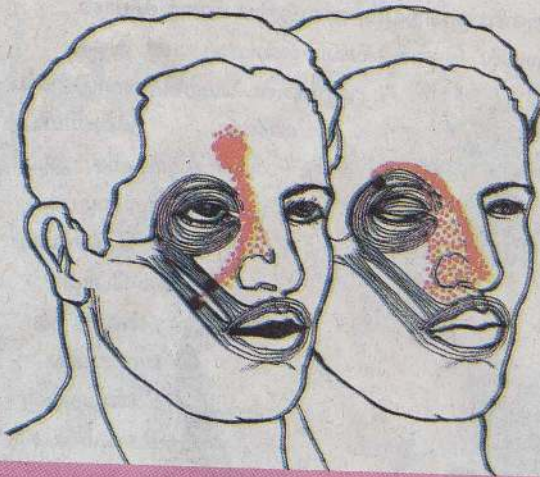
அளவு குறையும். வைத்திய கலாநிதியான ஸ்டீவ் ஹோட்ஸ்லர் என்பவர்தான் இந்த ஆய்வை மேற்கொண்டு முடிவினை வெளியிட்டார். திராட்சை, அப்பிள், வாழைப்பழம், பேர்ச்சம்பழம் போன்றவை இந்த வகையில் உண்பதற்கு மிகவும் உகந்தது. தடித்த உடல் அமைப்பை உடையவர்களும், நீரிழிவு உள்ளவர்களும்

பழங்களை உண்ட பிறகு இரண்டு டம்ளர் வெந்நீரையும் அருந்தி வந்தால் உடல் பருமன் விரைவாக குறையும்.

பியர் குடிப்பவர்களுக்கு...

5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மனிதனிடம் பியர் குடிக்கும் பழக்கம் இருந்து வருகிறது. கி.மு. 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அதாவது இற்றைக்கு 7000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஈராக், எகிப்து ஆகிய நாடுகளில் இந்த பியர் குடிக்கும் பழக்கம் தொடங்கியது. பார்லி விளைச்சல் இங்கு அதிகம் காணப்பட்டதே இங்கு பியர் உற்பத்தி முக்கிய காரணமாகும். பியரில் குறைந்த அளவு அல்கஹோல் உள்ளது. நியாசின், போலேட், மினால் சத்து, விட்டமின் பி 6 ஆகிய சத்துக்கள் ஓரளவு உள்ளன. பியர் அதிகமாக குடிப்பதால் உடல் நிறை அதிகரிக்கக் கூடும். உணவைச்சதை, தொப்பை உண்டாகும். சிலருக்கு பியர் வெறித்தன்மையை உண்டாக்கி வீணான சச்சரவு, சண்டைகளை தூண்டிவிடுகின்றது.





மூட்டுவலி ஏற்பட என்ன காரணம்?

கால், கை, எலும்பு மூட்டுக்களில் வலி ஏற்படும் போது வலி நிவாரணிகளைக் கொடுத்தே (Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs-NSAID) கொடுத்தே இவற்றைக் குணமாக்குகிறார்கள். இம் மருந்துகளை மேற்படி பெயரில் அழைப்பதற்குக் காரணம் அவற்றில் Steroids என்ற பதார்த்தம் உள்ளடக்கப்படவில்லை என்பதனாலாகும். இத்தகைய பலவகை மருந்துகள்



பாவனையில் உள்ளன. குறுங்கால நிவாரணத்துக்கென பயன்ப

டுத்தப்படும் இம் மருந்துக்கள் பக்கவிளைவுகள் அற்றன எனக் கூறப்படுகின்றது. எனினும் சில சமயங்களில் அஜீரணம், சருமநோய், தலைவலி, தூக்கக் கலக்கம், மூச்சிரைப்பு என்பவற்றைத் தோற்றுவிக்கலாம். சிறு குடல் அல்சர் உள்ளவர்கள் இம்மருந்துகளை கட்டாயமாக சாப்பாட்டின் பின்பே எடுக்க வேண்டும்.

வலி தொடர்ந்தால்

மேலும் தொடர்ந்து வலி ஏற்பட்டால் Steroids பதார்த்தம் காணப்படும் மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படும். பாதத்தின் பெருவிரல் போன்ற இடங்களில் வலி ஏற்பட்டால் பாதுகாப்பு கட்டும் போடப்படுகின்றது.

காரணி

பொதுவாக உடற் குருதியில் யூரேட் (Urate) என்ற பதார்த்தத்தின் சேர்மானம் அதிகரிப்பதனாலும், அப்பதார்த்தம் மேற்படி எலும்பு மூட்டுப் பிரதேசங்களில் படிவதாலுமே மூட்டுவலி ஏற்படுகின்றது. இந்த யூரேட் என்ற பதார்த்தம் பியூரின்ஸ்(Purines) என்ற இரசாயனத் திரவம் அதிகமுள்ள உணவுப்பொருட்களை உண்பதால் இரத்தத்தில் அதிகரிக்கின்றது. எனவே இந்த இரசாயனம் உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஈரல், மீன், முட்டை, ஹெர்ரிங், மெக்கரல் சார் டின் ஆகிய மீன்வகைகள் மற்றும் பியர் ஈஸ்ட், மார்க்மட் ஆகியவற்றில் இப்பதார்த்தம் காணப்படுகின்றது.

நோய்த்தடுப்பு

மூட்டுவலி தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் போது குருதியில் எந்த மட்டத்துக்கு யூரேட் பதார்த்தம் அதிகரித்திருக்கிறது என்பதனை அறிய இரத்தப் பரிசோதனை அவசியமாகின்றது. அதன்பின்னர் இரத்தத்தில் இப்பதார்த்தத்தின் அளவைக் குறைப்பதற்கான மருந்தினை மருத்துவர் வழங்குவார். வலி இருந்தாலும் இல்

லாவிட்டாலும் இம் மருந்தை குறித்த மட்டத் துக்கு யூரேட் அளவைக்குறைக்க தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்படி வைத்தியர்கள் வலியுறுத்து வார்கள். ஆதலால் சிலருக்கு நீண்ட காலம் இத் தகைய மருந்தைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருக் கும். ஏனெனில் இம்மருந்தை நிறுத்தினால் மீண் டும் மேற்படி யூரேட் அதிகரித்து வலியைத் தோற்றுவிக்கும். உணவுக்கட்டுப்பாடு அளவுக்க திக எடை கூடியது காரணமாகவும் கால் முழங் கால் பாதம் முதலான மூட்டுக்களில் வலியேற்ப டுகின்றது. இச்சந்தர்ப்பங்களில் கட்டாயம் எடை குறைப்புச் செய்ய வேண்டும். எனினும் இதனை மிகக் கவனமாகத் திட்டமிட்டுச் செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் திடீர் எடை குறைப்பும், பட்டினியிருத்தல், விரதமிருத்தல் என்பன குரு தியில் யூரேட் அளவை அதிகரிக்கும் என்று கூறப்படுகின்றது. ஆதலால் படிப்படியாகவே எடை குறைப்புச்செய்ய வேண்டும். விரதமிருத் தல், பட்டினியிருத்தல் காரணமாக உடம்பில் கலங்கள் Cell உடைந்து சிதைவதால் யூரேட்டின் அளவு அதிகரிக்கும். மது, புகைபிடித்தல் என் பன மூட்டு வலியுடன் நீண்டகாலமாக இணைந்துள்ளது என்பது அறியப்பட்ட உண் மையாகும். அத்துடன் உடம்பில் நீர்ச்சத்து குறையாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பொருட்டு ஒரு நாளைக்கு 3.5 லீற்றர் நீர்வரை யில் அருந்த வேண்டும். உடம்பு எடையைக் கூட்டக்காரணமாக இருக்கும் சீனி கலந்த பழச்சா றுகளை அருந்துவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். அசிட் கலந்த பழச்சாறுகளான தோடை, திராட்சை சாறுகள், என்பன இந்நோயைப்பாதிப்பதில்லை. இவற்றை அருந்தத் தடையில்லை.

தகவல்: மூட்டு மருத்துவத்துறை. ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர வைத்தியசாலை



சிறு உடலமைப்பு கொண்ட

பெண்களின் பிரசவம் கஷ்டமாக இருக்குமா?

உயரம் குறைந்த அல்லது சிறு உடல் கட்டமைப்புக் கொண்ட கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் பிரசவிக்கும் போது பிரச்சினைகளை அதிகமாக எதிர்கொள்கின்றனர் என்ற கருத்து பொதுவாக நிலவுகின்றது. இது தவறான கருத்து என்று மகப்பேற்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். ஏனெனில், கர்ப்பிணிப் பெண்களின் அவரவர் உடற்ப ருமன், உயரம், எடை, போஷாக்கு என்பனவற்றுக்கு அமையவே வயிற்றில் வள ரும் குழந்தையும் உருவாகின்றது. எனவே, சிறிய உடலமைப்புக் கொண்ட ஒரு தாயின் குழந்தையும் பொதுவாக சிறிதாகவே இருக்கும். ஆதலால், பிரசவம் சிக்க லாக இருக்காது. எனினும், குழந்தை இயல்புக்கு மாறாக பருமனாக இருந்தால் விசேட மருத்துவர் கவனம் தேவை.



விறற்றமின்கள்

நுண் போஷாக்குகளின் கூட்டமே விறற்றமின்கள் எனப்படுகின்றது. இவை எமக்கு சிறியளவே தேவைப்படுகின்றன. ஆனால், எமது உடலை தேகராக்கியத்துடன் வைத்திருக்க இவை அத்தியாவசியமானவையாக உள்ளன. போதியளவு விறற்றமின்கள் எமக்கு கிடைக்காதுவிடின் நாம் நோயாளியாகி விடுகிறோம்.

விறற்றமின்களை இரு வகையாக பிரிக்கலாம்

1. கொழுப்பில் கரைந்துள்ள விறற்றமின்கள் 2. நீரில் கரைந்துள்ள விறற்றமின்கள்

இதில் A.D.E மற்றும் K என்பன கொழுப்பில் கரையவை. B மற்றும் C என்பன நீரில் கரையவை.

விறற்றமின் A

விறற்றமின் A அதிகளவில் ஈரலில் காணப்படுகின்றது. ஆனால், வெண்ணெய், சீஸ், பால், முட்டை மஞ்சட் கரு மற்றும் மீனெண்ணெய் என்பவற்றிலும் உள்ளது. உடலுக்கு தேவையான விறற்றமின்கள் A ஐ பீட்டா கரோட்டினும் அளிக்கின்றது. இந்த பீட்டா கரோட்டின் அதிகளவில் பச்சை மரக்கறிகள், கரட் மற்றும் மஞ்சள் நிற மரக்கறிகள், பழவகைகளில் உள்ளன. விட்டமின் A கலங்களின் வளர்ச்சிக்கும் பிரிகையடைய பெருமளவில் உதவிபுரிகின்றன. கண்பார்வை, தெளிவடையவும் இவை உதவிபுரிகின்றன. தொற்று



நோய்களிலிருந்து காக்கவும் உதவுகின்றன. A விறற்றமின் குறைபாடு காரணமாக பலருக்கு மாலைக்கண்நோய் ஏற்படுகின்றது. இந்தக்குறைபாடு தொடருமானால் விரைவில் கண் முழுமையாக தெரியாத நிலை ஏற்படும்.

விறற்றமின் B1

விறற்றமின் B 1 அல்லது தியமின் என்பது தானியங்களிலும், விதைகளிலும், கூழ் வகைகளிலும், மற்றும் இறைச்சியிலும் காணப்படுகின்றது. இதன் குறைபாடு காரணமாக பெரி பெரி (Beri Beri) நோய் ஏற்படும்.



விற்றமின் B2

விற்றமின் B2 தாவரம் மற்றும் விலங்குகளில் உள்ளது. முழுமையான தானியங்கள் இறைச்சி, ஈரல், பால், முட்டைகளில் உள்ளன. உதட்டில் மற்றும் நாக்கு, தோல் என்பவற்றில் புண் ஏற்படல் இவ்விற்றமின் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும்.



விற்றமின் B6

இது விற்றமின் B6 அல்லது பைரிடொக்ஸைன் என அழைக்கப்படுகின்றன. தானியக் கூழ், ஈஸ்ட், முட்டைக்கரு, இறைச்சி மீன் போன்ற உணவுப்பொருட்களில் காணப்படுகின்றது. பைரிடொக்ஸைன் குறைபாடு காரணமாக இரத்தத்தசோகை மற்றும் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படும்.



விற்றமின் B12

B12 விற்றமின்னை தாவரப்பொருட்களில் காணமுடியாது. இவ் விற்றமின் நுண் உயிரினம் மூலம் உருவாக்கப்படுகின்றது. இது இறைச்சி, மீன், முட்டை, பால் மற்றும் பாலுற்பத்திகளில் காணப்படுகின்றது. B12 குறைபாடு காரணமாக இரத்தத் தசோகை அல்லது செங்குருதி சிறுதுணிக்கைகளின் தொகைகுறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணமாக நரம்புத் தொகுதி பாதிக்கப்படும்.



விற்றமின் C

விற்றமின் C நீரில் கரைந்துள்ள விற்றமின்னாகும். புதிய பழங்கள் மற்றும் தாவரவகைகளில் உள்ளது. இவ் விற்றமின் குறைபாடு காரணமாக வயது வந்தவர்களின் பல் முரகலிருந்து இரத்தம் வடிதல் மற்றும் முரகவீங்குதல் என்பன ஏற்படுகின்றது.



ஃபோலிக் அசிட்

ஃபோலிக் அசிட் பச்சை நிற இலைகள் கொண்ட மரக்கறி வகைகளிலும், ஈரல் மற்றும் பழவகைகளிலும் காணப்படுகின்றது. ஃபோலிக் அசிட் DNA உற்பத்திக்கு மிக

அவசியம். இவ் விற்றமின் குறைபாடு காரணமாக இரத்தச்சோகையும் மற்றும் புதிதாக பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு முள்ளந்தண்டுடன் தொடர்புடைய நோய்களும் ஏற்படும்.

நியாஸின்

விற்றமின் ஆக்குதலுக்கு உரித்தான இன்னுமொரு விற்றமின் நியாஸின் இது தாவர உணவுகள் இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றில் கா

ணப்படுகிறது. நியாஸின் குறைபாடு காரணமாக தோல் நோய்களும் வயிற்றோட்ட நோயும் ஏற்படுகின்றது.

விற்றமின் D

விற்றமின் D கொழுப்பில் கரைந்துள்ளது. இது மீனெண்ணெய் (கொட் லிவர் ஓயில்) பால் மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களான பட்டர், மாஜரின், முட்டை மற்றும் எண்ணெய்த் தன்மை கொண்ட மீன் வகைகள் என்பவற்றில் அதிகளவில் உண்டு. விற்றமின் D உடலை பாதுகாப்பதிலும், தேகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதிலும் மிகப்பெரிய பங்கை ஆற்றுகின்றது. இந்த விற்றமின் மூலம் இரத்தத்தில் கல்சியம் மற்றும் பொஸ்பரஸின் அளவு அதிகரிக்கும். இவை எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. விற்றமின் D பற்

றாக்குறை காரணமாக கால்களில் உறுதியின்மை ஏற்படும். இதனால்



கால் மூட்டுக்களில் வளைவு மற்றும் முள்ளந்தண்டு வளைவு என்பன ஏற்படலாம்.

விற்றமின் E

விற்றமின் E அதிகளவில் மரக்கறி வகைகள், தானியங்கள் என்பவற்றில் காணப்படுகின்றன. முக்கியமாக சோயா, சோளம் மற்றும், சூரியகாந்தி மலர் விதைகளிலும் காணப்படுகின்றன. இந்த விற்றமின் DNA சேதமாகுவதை தடுப்பதோடு புற்றுநோய் வராமலும் தடுக்கின்றது. மேலும் இரத்தம் தடைப்படலையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. விற்றமின் உயிரியல் மாறுபாட்டை ஏற்படுத்தக்கூடிய சக்தி கொண்டது. விற்றமின் E குறைபாடு காரணமாக தசை நார் பலவீனம் மற்றும் செங்குருதி



சிறு துணிக்கைகளின் அதிகரிப்பில் ஓர் தளர்வு என்பன ஏற்படலாம்.

எஸ். கிறேஸ்



உள்ளும், உடலும்

உடலுக்கு ஏதுவான உணவு முறைகளையும் முறையான உடற்பயிற்சிகளையும் மட்டும்கடைப்பிடித்து வருவதால் புற உறுப்பான தேகம் முழுமையான ஆரோக்கியம் பெறாது. உடலுடன் உள்ளத்தையும் சேர்த்து ஆரோக்கியம் பெறச் செய்வதால் உடல் மட்டுமல்லாது உள்ளமும் சேர்ந்து எளிதான முறையில் நிறைவான ஆரோக்கியம் பெறும்!

உள, உடல் இவ்விரண்டையும் ஆரோக்கியம் பெறச்செய்ய இதோ சில...

காற்றோட்டமுடைய சுகாதாரத்துடன் கூடிய வீட்டில் வசித்தல், சுற்றுச் சூழல் பச்சைப் பசேல் என இருக்கக்கூடியவாறு மரம், செடி, கொடி போன்றவற்றை வளர்த்தல், சூரிய உதய நேரத்தில் சூரிய குளிப்பைப் பெறல், கடல் காற்றைப்பெறல், சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், பருத்தி உடைகளை அணிதல், இயற்கைத் தோல் அணிகலன்களை அணிதல், போதை

வஸ்தைத் தவிர்த்தல், இயற்கை காட்சிகளை பார்த்து ரசித்தல், உரிய நேரத் தூக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தல், இதமான இசைகளைக் கேட்டல், துக்கத்தை மனக்கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருதல், வெற்றி தோல்வியை மனதார ஏற்றுக்கொள்ளல், வாய் விட்டுச் சிரித்து மகிழ்ச்சியாக வாழ்தல், பிறரைத் தொந்தரவுபடுத்தக்கூடாது, உரிய நேரத்தில் செயல்படல், மேலதிகமான வளத்தைப் பிறருக்குக் கொடுத்து உதவுதல், பொய், களவு வாக்குறுதி ஏமாறல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல், பெருமை, பொறாமை போன்றவற்றை அகற்றுதல், மனதில் உறுதி பூண்டு நீதியுடன் வாழ்தல், பேராசைக்கு விடைகொடுத்து உள்ளவற்றைக் கொண்டு திருப்தியுடன் வாழ்தல், ஆன்மீகம் ஒன்றே உண்மை என நம்புதல், எளிய வாழ்வை விரும்புதல், மதங்களுக்கு அப்பால் சென்று மனித நேயத்தைத் தொடர்ச்சியாக கடைப்பிடித்தல்.

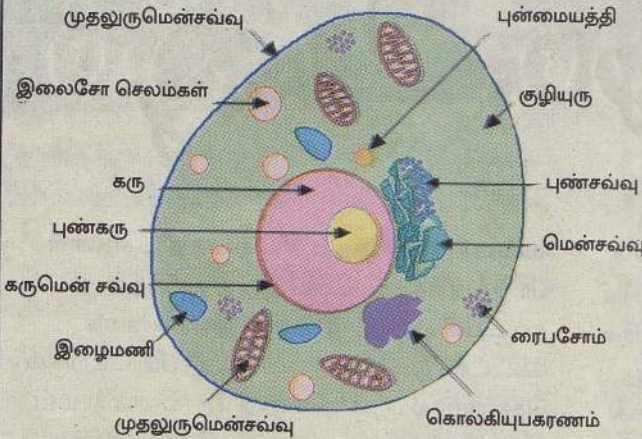
ஆதம் லெவ்வை உதுமா லெவ்வை

இரா. சடகோபன்

ஏற்பட்டு

இன்றைய மருத்துவ உலகம் என்றும் இல்லாதவாறு பல முன்னேற்றங்களை அடைந்துள்ளது என்பதனை மறுக்க முடியாது. எனினும் அது எந்த அளவுக்கு சரியானதிசை நோக்கி செல்கிறது என்பது தொடர்பில் அச்சம் இல்லாமலில்லை. இயற்கையான மனித பிறப்புக்கு பதில் செயற்கையான அதிமானுடனை உருவாக்கும் முயற்சியில் மருத்துவ விஞ்ஞானத்தை சேர்ந்த ஒரு சாரார் முயற்சிக்கின்றனர். இவ்விதம் உருவாக்கப்படும் புது மனித இனத்தினர் முழு மனித இனத்துக்கும் எதிரானவர்களாக உருவானால் என்ன நடக்கும் என்ற கேள்வி எழுகின்றது. இந்த எண்ணக் கருவை மையமாக வைத்து பல விஞ்ஞான கற்பனைக்

மிருக கலம் ஒன்றின் வெட்டுமுகம்



கதைகளும் திரைப்படங்களும் வந்துள்ளன. Frankenstein Monster (பிரங்கன்ஸ் டைன் பூதம், Dr. Jekyll and Dr. Hyde, (Dr. ஜெக்கில் அன்ட் ஹைட்) Incredible Hulk (இன்கிரீடிபில் ஹல்க்) I Robot (ஐ ரோபோட்) Artificial Intelligence (ஆர்டிபிசிஐல் இன்டலிஜென்ஸ்) போன்றன இத்தகைய கற்பனைக் கதைகள். ஆனால் உண்மையில் இத்தகைய மனிதர்களை அல்லது புதிய அதிமானிட மனித இனத்தை உருவாக்க முடியுமா? மருத்துவ விஞ்ஞான வரலாறு முழுவதும் இதற்கான முயற்சி இருந்து கொண்டிருக்கிறது.

தான் வந்துள்ளது என்பதற்கான ஆதாரங்கள் பல உள்ளன. அண்மைய மருத்துவ வரலாறு இதன் தொடர்ச்சியே.

மரபணுவை மாற்றியமைத்தல்

Modifying DNA and Cloning

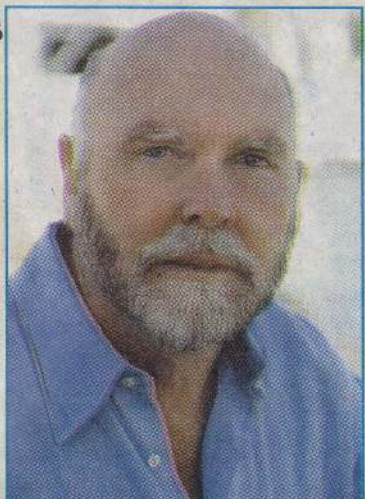
மரபணுக்களின் கூட்டமைப்பில் இருந்து உருவானதே மனிதக் கரு அல்லது மிருகக்கரு. இக்கருவில் இருந்தே குழந்தை தோற்றம் பெறுகின்றது. மரபணுவை பிரதி பண்ணுதலும், மாறியமைத்தலும் அண்மைக் காலத்தில் அதிகரித்துள்ளது. 1996 ஆம் ஆண்டு ஒக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழக மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் மனித உடற் கலத்தில் இருந்து பெறப்பட்ட மரபணுவில் காணப்படும் பிழையான அல்லது சாதகமற்ற அல்லது நோய்கள் ஏற்படுத்தத்தக்க காரணிகளை நீக்கி சீர்படுத்தத்தக்க முறையை தாம் கண்டு பிடித்தனர்.

11 வரும் புதிய பரிமாணங்கள்

துள்ளதாக அறிவித்தமை இத்துறையில் முதல் மைல் கல்லாகும். இதனைத் தொடர்ந்து இத்தகைய சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாசற்ற மரபணுக்களை பயன்படுத்தி மனித, மிருக உயிர்களுக்கான முட்டைகளை உருவாக்க முடியும் என்றும் இந்த மரபணு யாரில் இருந்து எந்த மிருகத்தில் இருந்து எடுக்கப்பட்டதோ அதனை அச்சொட்டாக பிரதியாக்கம் செய்திருக்கும் என அறியப்பட்டது. இக் கண்டு பிடிப்பின் விளைவாக முற்றிலும் செயற்கையாக அதி நுணுக்கமான கணினி தொழில் நுட்ப பரிசோதனைக் கூடத்தை பயன்படுத்தி இரண்டு வெல்ஸ் செம்மறி ஆட்டுக் குட்டிகளை உருவாக்கியிருப்பதாக 1966 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் அறிவிக்கப்பட்டது. மெகான் (Megan) மொராக் (Morag) எனப் பெயரிடப்பட்ட இந்த இரண்டு ஆட்டுக்குட்டிகளும் அதன் தாயை அச்சொட்டாக ஒத்திருந்தன. இது மரபணு மருத்துவத்துறையின் பாரிய பாய்ச்சலெனக் கருதப்பட்டது. இதனைத் தொடர்ந்து 1966 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 277 கலங்களை (Cells) பயன்படுத்தி செயற்கையாக பிரதி பண்ணி உருவாக்கப்பட்ட டொலி (Dolly) என்ற செம்மறி ஆட்டுக் குட்டியின் பிறப்பு பற்றி அறிவிக்கப்பட்டது. இவ் ஆடு 11 வருடங்கள் உயிர் வாழ்ந்த பின் 2007 ஆம் ஆண்டு உயிரிழந்தது. எனினும் இவ் உருவாக்கங்கள் மருத்துவத் துறையில் எதிர்பார்த்த விளைவுகளை ஏற்படுத்தவில்லை. ஒரு புதிய கண்டுபிடிப்பு என்ற வகையில் பிரசித்தம் பெற்றன.

புதிய மனித இனம் செயற்கையாக உருவாக்கப்பட்டால்...

நோய்களற்ற நீண்ட ஆயுள் கொண்ட மனித இனம் ஒன்றை உருவாக்கும் முயற்சியில் (DNA) மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். விரைவில் இத்தகைய புதிய பரம்பரையினர் உருவாகலாம் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. கணினித் தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் மனிதனின் அனைத்து மரபணுக்களும் அலசி ஆராயப்படும் நிலை விரைவில் வரப்போகின்றது. இவ்விதம் அலசப்படும்போது நோய்கள் வைரசுகள் தொற்றுள்ள மரபணுக்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அழிக்கப்படும் போது தூய நோயற்ற மனிதர்கள் உருவாகுவார்கள் என உயிரியலாளர் டாக்டர் ஜே. கிரெக் வென்ட்டர் Phd மரபணு ஆய்வாளர் அண்மையில் தெரிவித்துள்ளார்.



Dr. J. கிரெக் வென்ட்டர் Phd

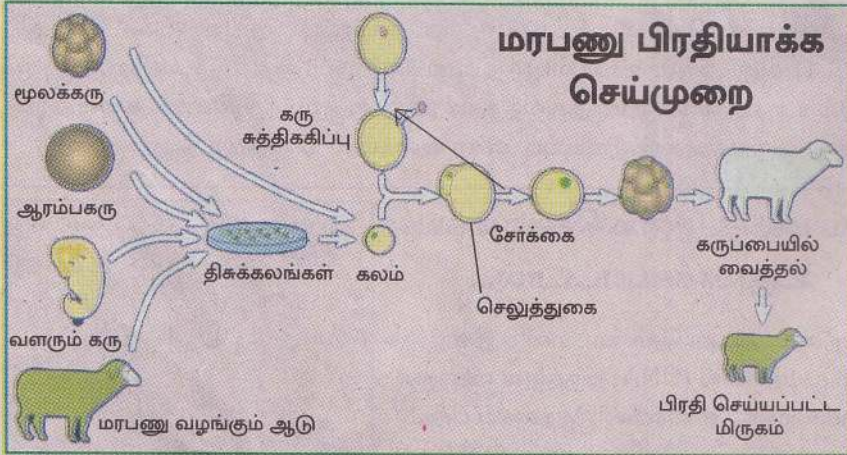
டொலி என்ற மரபணு பிரதி செய்யப்பட்ட ஆட்டின் உருவாக்கம்



இவ் ஆட்டை உருவாக்குதற்கென வேறொரு ஆட்டின் மரபணுவின் மாதிரி பயன்படுத்தப்பட்டது. உடற் கலத்தில் (Cell) இருந்து தேவையான மரபணு பெறப்பட்டது. இதன் பின் இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மற்றொரு ஆட்டில் இருந்து மாதிரி மரபணுக்கள் பெறப்பட்ட பின்பு அதன் முட்டையுடன் சேர்க்கப்பட்டது. இச்சேர்க்கையின் கூட்டு பின்னர் ஒரு தாய் ஆட்டின் கருப்பைக்குள் வைக்கப்பட்டு சினைப்படுத்தப்பட்டது. அதன் பின்னரான கருவளர்ச்சி வழமையானதாகும். ஒரு பூரணமான உடற் கலமானது முழுமையான மரபணுவைக் கொண்டிருந்த போதும் இச் செயல் முறையில் மிக அவசியமான மரபணு மட்டுமே உயிர்ப்பிக்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக இவ் உடற்கலத்தில் மூளை, சிறுநீரகம், எலும்பு போன்றவற்றுக்கான

மரபணு காணப்பட்டபோதும் அவை இச் சந்தர்ப்பத்தில் உயிர்ப்பிக்கப்படுவதில்லை. எனினும் குறித்த மரபணு அதன் வளர்ச்சியில் போஷாக்கு தொடர்பில் குறைபாடு ஏற்படும் போது தேவையாயின் ஏனைய மரபணுக்களும்

உயிர்ப்பிக்கப்படுகின்றன. இம் மரபணுக்கள் பின் கருமுட்டையுடன் ஒரு சேர இணைந்து கரு உருவாக்கத்தில் ஈடுபடும். இச் செயற்பாட்டில் உடற்கலம் வழங்க ஒரு ஆடும், முட்டை வழங்க மற்றுமொரு ஆடும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.



மரபணுவை மாற்றியமைப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்தான பக்க விளைவுகள்

மரபணுவை மாற்றியமைத்து உருவாக்கப்படும் (Genetically Modified Food GMF) உணவு வகைகள் இப்போது அதிக அளவில்

அதிகரித்துள்ளன. இதனால் தாவரங்கள் அதிக எடை கொண்டதாக வளர்கின்றன. இதன் பாதகமான விளைவுத் தொடர்பில் பல

ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. ஒரு ஆய்வின்படி மரபணு மாற்றியமைக்கப்படும் போது மிருகங்களில் காணப்படுகின்ற வைரசுகளும் தாவர உணவுகளுடன் சேர்ந்து வளரும் அபாயம் ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக அண்மையில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட ஒரு வகை மூளைக் காய்ச்சல் Bovin Spongiform Encephalopathy- BSE மற்றும்



ஜேகப் நோய் (Jacob

Dieses) என்பன

இந்நோய்க் கிருமிகளைக் கொண்டிருந்த

மிருகங்களின் மரபணுக்களை உணவுத் தாவர வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தியதால் ஏற்பட்டது என்ற அதிர்ச்சியிடக்கத்தகவல்களும் வெளியாகியுள்ளன.

மரபணு மாற்றப்பட்ட

உணவுப் பொருள் அபாயகரமானதா?

உணவுப் பொருட்களின் வாழும் நாட்களை அதிகரிக்க அல்லது நீண்ட நாளுக்கு வைத்துக் கொள்ளவும் அவற்றின் மரபணு மாற்றப்படுகின்றது. இவற்றில் காய்கறிகளும் பழவகைகளும் அடங்கும். இதற்கெனப் பயன்படுத்தப்படும் மேலதிக ஊக்கிகள் (Aditives) உள்ளீடுகளில் மிருகங்கள்,



மீன்கள், பூச்சிகள், வைரசு

கள் முதலானவற்றின் மரபணுக்

கள் காணப்படு

வது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இவற்றை உணவுப் பொருட்கள்

வாயிலாக மனிதன் உட்கொள்

ளும் போது குறித்த வைரசுகளின் மரபணு

அபிவிருத்தியடைந்து புதுவித நோய்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன.



மாற்று மரபணு மிருகங்களும்

அபாயகரமான விளைவுகளும்



மனிதர்களுக்குத் தேவையான உடலுறுப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகவும் செயற்கையாக மாற்று

மரபணு மிருகங்கள் (Transgenic Animals)

உருவாக்கும் திட்டம் நடைமுறையிலுள்ளது.

இதன்படி இது பிரதி செய்யப்பட்ட (Cloned)

மிருகமாக இருக்காது. மாறாக ஒரு மிருகத்

தினை உருவாக்க வேறு ஒரு மூலத்தில் இருந்து பெறப்பட்ட மரபணுவை (DNA) பயன்ப

டுத்துவார்கள். உதாரணமாக மனிதனின் மரபணு ஒன்று பெறப்பட்டு அதனை பன்றியின்

முட்டை வளர்ச்சியடையும் ஒரு கால

கட்டத்தில் அதில் இணைப்பார்கள். மனித மரபணுவை பன்றியில் அறிமுகப்படுத்தும்போது அதனை அது மறுதளிப்பதில்லை. இவ்விதம் உருவாக்கப்படும் பன்றியின் உடலுறுப்பு மனிதனின் உடலுறுப்புடன் பொருந்துவதாக அமைகிறது. எனவே இது வெற்றிகரமான கண்டுபிடிப்பு என்று கருதப்பட்ட போதும் பன்றிகளில் காணப்படுகின்ற ஒருவிதமான வைரஸ் மனித உடலில் அறிமுகப்படுத்துவதால் அபாயகரமான விளைவுகள் ஏற்படலாம் என அண்மைய மருத்துவ ஆய்வுகள் எச்சரித்துள்ளன.

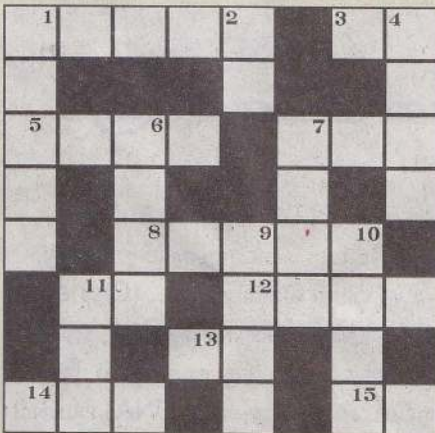


குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.3

இடமிருந்து வலம்

1. இதனாலும் உடல் ஆரோக்கியம் பெறுகிறது
3. அம்பு என்றும் சொல்லலாம். திரும்பி இருக்கிறது
5. நீரிலும் தெரியும்
7. உணவுக்கு சுவையும் சேர்க்கிறது
8. நரிப்புத்தி என்றும் சொல்வார்கள்
11. இதோடு சொல்லும் போய்விடுமாம்
12. கருவியொன்று. அறுவைப்பேர் வழிகளையும் இப்படிச் கூறுவார்கள்
13. புண் ஆறிய பின்னும் இருக்கும்
14. சக்தி என்றும் சொல்லலாம்
15. நன்றி மறந்தவர்களை இதனை எட்டி உதைப்பவர்கள் என்பார்கள்

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



இடமிருந்து வலம்

1. புராணக்கதை
2. மதி
4. விருது
5. சயனம்
6. கடமை
7. இல்லம்
9. புல்
10. மயக்கம்
11. புவி

மேலிருந்து கீழ்

1. அர்ச்சுனனை நினைவுபடுத்துவது
2. பறவைகளின் இல்லம் தலைகீழாக இருக்கிறது
4. இனிமை மிக்கது. துவர்க்கவும் செய்யும். குழம்பியுள்ளது
6. விசேட வைபவங்களின்போது போடப்படுவதுண்டு
7. குருதி என்றும் சொல்லலாம்
9. நீர்பொருள்
10. உண்டு விடு என்பர். தலைகீழாக இருக்கிறது
11. இதன் சொல் பலன் உண்டாம்

கு. எ. போ. இல: 02

சரியான விடை எழுதியோரில் அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஐவர்.

இரா. தனுஸ்ரிஜன்

பா/சரஸ்வதி கனிஷ்ட வித்தியாலயம், பதுளை.

க. லீலாவதி,

32, பழைய கல்முனைவீதி, கல்லடி, மட்டக்களப்பு.

எஸ். நிஷாந்தினி

ஏ. 168/12, கங்காணி கார்டன், மாதொல, அவிசாவளை.

டி. ஈ. லியோன்

167/15, டிம்புள்ள வீதி ஹட்டன்.

யோசப் டொரிங்டன் ஸ்பெக்

59/1, லேடி மெனிங் டிரைவ், மட்டக்களப்பு.

குறுக்கெழுத்துப்

போட்டி இல.02

விடைகள்

மேலிருந்து கீழ்

1. புத்தகம்
2. திரு
3. மதுரை
4. விம்மல்
5. சமையல்
7. இதயம்
8. விம்பம்
9. புரவி

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.3

சுகவாழ்வு, இல. 12,

கென்சிங்டன் காட்ன்ஸ்,

பம்பலப்பிட்டி, கொழும்பு-04.

இளம் வயதினர் எந்தெந்த வகையில்
பாதிக்கப்படுகின்றனர் என அண்மைக்கால
ஆராய்ச்சி ஒன்று தகவல் வெளியிட்டுள்ளது.
இப்படி அளவில்லாமல் மது பாவிப்பவர்களை
ஆங்கிலத்தில் Binge drinkers என்று

பாதிக்கப்படுகின்றனர். அவர்களின் மூளையின்
ஞாபகத்திறன் பகுதி வெகு விரைவாக
பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் அவர்களின்
கல்வி நடவடிக்கை உட்பட சகல
விடயங்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

Binge drinkers எனப்படும்
இளவயதில் மது பாவனைக்கு அடிமையானோர்

மதுவுக்கு அடிமையாகும் இளவயதினர்

அழைக்கின்றனர். அதிகமான மது
பாவனையானது உடல் நலத்திற்கு மிகவும்
கேடு விளைவிக்கும் என்பது பலராலும்
அறியப்பட்ட ஒரு விடயம். எனினும்
இளவயதினருக்கு அது எவ்வாறு வேறு பல
தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறது என்பது இந்த
ஆராய்ச்சியின் நோக்கமாகும்.

பிரித்தானியாவின் நோர்த்தம்ப்ரியா
மற்றும் கீலே ஆகிய பல்கலைக்கழக
ஆராய்ச்சியாளர்கள் குழு ஒன்று இந்த
வகையான குடிமகன்கள் 26 பேரையும் 34
சாதாரண நபர்களையும் ஆராய்ச்சிக்குட்படுத்தி
பார்த்த பொழுது பல தெளிவான பெறுபேறுகள்
கிடைத்தன. அதன் படி எல்லையில்லாமல்
மிதமிஞ்சிய அளவில் குடிப்பழக்கத்திற்கு
அடிமையானவர்கள் வெகு விரைவில் தமது
ஞாபகத்திறனை இழந்து விடுவது
தெரியவந்துள்ளது.

17-19 வயதுக்கிடைப்பட்ட இளம்
வயதினர் குறித்த இந்த ஆராய்ச்சி பற்றி
நோர்த்தம்ப்ரியா பல்கலைக்கழக பேராசிரியரான
தோமஸ் ஹபர்னன் கூறும் போது
மூளையின் வளர்ச்சியில் பல்வேறு
பரிணாமங்கள் ஏற்படும் காலகட்டம்
இதுவாகும். முக்கியமாக 16 வயதின் ஆரம்பம்.
இந்நிலையில் குறிப்பிட்ட வயதில்
அதிகளவான மது பாவனைக்கு உள்ளாகும்
இளைஞர்கள் நேரடியாக



ஒரு பாரிய சமூகப்பிரச்சனை

பெருமளவில் இருக்கும் கண்டமாக ஐரோப்பா
விளங்குகிறது. அடுத்ததாக அவுஸ்திரேலியா
உள்ளது. இங்கு 13,14 வயதிலேயே சிறுவர்கள்
மது பாவனைக்கு அடிமையாகிவிடுகின்றனர்
என புள்ளிவிபரங்களின் மூலம் தெரிய
வந்துள்ளது. ஸ்பெயின் மற்றும் நியூசிலாந்து
என்பன அடுத்தடுத்த இடங்களில் உள்ளன.
இலங்கையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல.

சிவலிங்கம் சிவகுமாரன்

மாணவர்களின் சுகாதாரத்தில் சூடல், பாடல், விளையாட்டு, உடற்பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவம்

பாடசாலை மாணவர்கள் தமது உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான விடயத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்தாதவர்களாகவே

கையை மேற்கொள்வதற்கு தனி நபர் ஒருவருக்குள்ள ஆற்றலே பூரண சுகாதாரம் அல்லது நிறைவான சுகாதாரம்.



இன்னொரு வகையில் கூறுவதாயின் உடல் ஆரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம், சமூக ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றின் கூட்டே பூரண சுகாதாரம் எனப்படும்.

சுகாதாரம் எனப்படுவது எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பூரண ஆரோக்கியத்தை பெற்றிருத்தலாகும்.

இருக்கிறார்கள். நவநாகரிகப் பாணியில் தங்களை மாற்றிக்கொள்ளும் அக்கறையில் பாதியளவு கூட தமது உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பில் காட்டுவதில்லை.

பூரண ஆரோக்கியமுடைய ஒருவராலேயே சிறந்த நற்பிரஜையாகவும் திகழமுடியும். ஆயினும், மாணவர்களின் பூரண சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் பல காரணிகள் இருக்கின்றன.

அத்துடன், உள, சமூக ஆரோக்கியம் குறைந்தவர்களாகவும் காணப்படுகிறார்கள். மாணவர்கள் மத்தியில் நீரிழிவு நோய் அதிகரித்துள்ளதாக அதிர்ச்சி தரும் தகவலும் வெளியாகியுள்ளது.

தனி நபர் ஒருவர் உடல் ரீதியாக மட்டுமன்றி உள வியல் ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் திருப்திகரமான வாழ்க்



1. நீண்ட காலம் தொடரும் உள்நாட்டு யுத்தம்.
2. மக்களின் இடப்பெயர்வும், அகதி வாழ்வும்.
3. குடும்ப பொருளாதார நிலை
4. நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து செல்லும் வாழ்க்கைச் செலவு
5. பொருளாதாரச் சமை
6. வெகுஜன ஊடகங்களின் தாக்கம்
7. சனநெருக்கடியான சூழல்
8. குடியிருப்பு வசதிக் குறைபாடு
9. மாசடைந்த சூழல்
10. உணவு வகைகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம்
11. சுய சுகாதாரத்தில் உள்ள குறைபாடுகள்
12. போஷாக்குக் குறைபாடு
13. சுத்தமான குடிநீர் எல்லோருக்கும் கிடைக்காமை
14. பொழுதுபோக்கு வசதியின்மை
15. உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுக்களில் ஈடுபாமை
16. குடும்பத் தொகுதியினது அமைப்பில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம்.
17. கல்வி முறையில் உள்ள போட்டித் தன்மை
18. முழு நேரக் கற்றலில் மாணவர்கள் ஈடுபடுதல்
19. இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாமை
20. சூழலினதும் சமூகத்தினதும் அழுத்தம்
21. பெற்றோரின் கட்டுப்பாடு அல்லது பூரண சுதந்திரம்
22. உணவு ஆரோக்கிய விடயத்தில் போதிய கவனம் செலுத்தாமை

சூழலும், சுற்றுப்புறச் சூழலும் பல்வேறுபட்டதாக இருக்கும். பெரும்பாலான மாணவர்களின் இவ்விரு சூழல் நிலைகளும் மாணவர்களின் பூரண ஆரோக்கியத்திற்கு பொருத்தமற்றதாக இருப்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

அந்த வகையில் விளையாட்டு, உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் என்பதும் மாணவர்களுக்கு சிக்கலானதொன்றாகவே இருக்கிறது. ஆயினும், அதற்கான காரணிகள் கண்டறியப்பட்டு உரிய வழிவகைகளும் ஆலோசனைகளும் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும்.

பாட விதானத்திலும் இணைப்பாடவிதானத்திலும் இவ்விடயத்திற்கு உரிய முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும், நடைமுறைப்படுத்துவதில் உள்ள சிக்கல் காரணமாகவும் வசதியின்ங்கள் காரணமாகவும், அசிரத்தை காரணமாகவும் உரிய வகையில் அவை நடைமுறைப்படுத்தப்படாமல் இருப்பதனால் இறுதியில் மாணவர்களே பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடப் புத்தகத்தில் பல பாட அலகுகள் உள்ளன. அவற்றில் சில செயன்முறைப் பயிற்சிகள் சார்ந்த பாட அலகுகளாகும். அவற்றை ஓர் ஆசிரியர் முழுமையாக கற்பிப்பாராயின் மாணவர்களின் உடற்கல்விப் பாட அடைவினை மேம்படுத்தலாம்.

இவற்றில் பிரதான காரணிகளில் ஒன்றுதான் மாணவர்கள் விளையாட்டு, ஆடல், பாடல், உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடாமையாகும்.

பொதுவாக மாணவர்கள் பல்வேறு சூழல்களிலிருந்து பாடசாலைக்கு வருபவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்களின் வீட்டுச்

ஆயினும், பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் செயன்முறைப் பயிற்சி சார்ந்த பாட அலகுகள் கற்பிக்கப்படுவதில்லை. அத்துடன் இப்பாட அலகுகள் அவற்றுக்கு



பாடம் முக்கியமானதாகும்.

இப்பாடம் ஆசிரியரால் முறையாகக் கற்பிக்கப்படுமாயின் மாணவர்கள் இப்பாடத்தில் உரிய அடைவினை அடைவார்கள். ஆயினும், உரிய அடைவினை எய்துவதாக இருந்தால் ஆசிரியரின் பங்களிப்பு மட்டும் போதாது, உரிய பௌதீக வளங்கள் இருப்பதோடு, மாணவர்களும் இப்பாடத்தின் நோக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டு கற்று பயனடைபவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

உரிய பாட வேளைகளின் அளவுக்கு ஏற்ப கற்பிக்கப்படுவதுமில்லை.

பல பாடசாலைகளில் உடற் கல்விப் பாட ஆசிரியர்கள் இன்மை, மைதான வசதியின்மை, உபகரணங்கள் இல்லாமை போன்ற

இப்பாடத்தினூடாக ஒரு மாணவன் பூரண சுகாதாரம் பற்றிய பூரண விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன் அச்சுகாதார நிலை தன்னில் ஏற்படவும் மற்றும் தன்னில் மாற்றங்களைக் காணவும் துணிகின்றான்.

காரணங்களால் செயன்முறைப் பயிற்சி சார்ந்த பாட அலகுகள் முழுமையாக கற்பிக்கப்படுவதில்லை. சில ஆசிரியர்கள் அப்பாட அலகுகளை வகுப்பறையில் மாத்திரம் கற்பிக்கிறார்கள், மைதானத்திற்கு அழைத்துச் செல்வதில்லை.



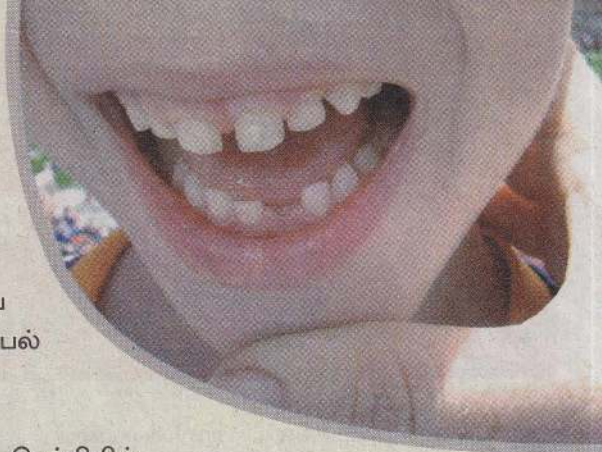
இதன் காரணமாக மாணவர்களுக்கு இப்பாடம் பாடவிதானத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதன் நோக்கம் சென்றடைவதில் சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால், விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி விடயத்திலும், உடற் தகைமையை வளர்த்துக்கொள்ளும் விடயத்திலும் மாணவர்கள் உரிய அறிவும் தெளிவும் பெறாமல் இருக்கிறார்கள்.

அதற்காக தனது பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறான்.

உடல் ஆரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம், சமூக ஆரோக்கியம் ஆகியன மாணவர்கள் இப்பாடத்தினூடாக எய்தும் பிரதான அடைவுகளாகும்.

பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்படும் பாடங்களில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான்
ஆசிரிய ஆலோசகர் (சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்)



பிள்ளைகளின் பல் ஒன்று விபத்து காரணமாக உடைந்து போய்விட்டால் பலர் அதனை உடனே கவனிக்காது விட்டு விடுகின்றனர். அப்படிச் செய்வதால் அந்தப் பல் நிரந்தரமாக அவர்களுக்கு இல்லாமல் போய் விடுகின்றது. ஆதலால் இதனை அவசரமாகக் கவனித்து அப்பல்லை இழந்த இடத்தில் வைத்து விட நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும் என நெமோர்ஸ் பல் ஆய்வு மன்றம் அறிவித்துள்ளது.

இது தொடர்பில் அவர்கள் வெளியிட்டுள்ள செய்தியில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளதாவது,

குறிப்பிட்ட உடைந்த அல்லது கழன்ற பல்லை அது இருந்த இடத்தில் 30 நிமிடங்களுக்குள் பொருத்தி விட்டால் அப்பல்லை காப்பாற்றி விடலாம். அத்துடன் பின்வரும் ஆலோசனைகளையும் அவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

சுறு வ்பத்தல் பல் கழன்று விட்டால்...



♦ உடைந்த பல்லை எடுக்கும்போது அதன் வேர்ப் பகுதியை தொடாமல் தலைப்பகுதியை மாத்திரம் தொட வேண்டும்.

♦ உடனடியாக சேலைன் நீரில் அல்லது பாலில் கழுவ வேண்டும். சாதாரண நீரில் குளோரின் கலந்திருப்பதால் நீரில் கழுவக்கூடாது.

♦ உங்கள் வளர்ந்த பிள்ளையாயின் அவனிடம் அவளிடமோ பல்லை கொடுத்து குறித்த பல் இருந்த அதே விதத்தில் பொருத்தி மீண்டும் விழாமல் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

♦ மிக இளம் வயது பிள்ளையாயின் பல்லை பாலில் போட்டு பல் மருத்துவரிடம் எடுத்துச் சென்று பொருத்திக் கொள்ளலாம்.





மனமகிழ்ச்சியே கத்தான ருத்துவம்

மனமகிழ்ச்சியை பற்றி புராணங்
களில் கூறப்பட்ட ஒரு கதை நமக்கெல்லாம்
ஒரு சிறந்த பாடமாகும். இன்று மகிழ்ச்சியைத்
தேடி அழையும் மனிதனுக்கு இந்தக் கதை நல்
லதொரு வழிகாட்டியாக அமைகின்றது.

உயிரினங்களைப் படைத்த பிரம்மா
மனிதர்கள் அனைவரும் என்றும் மகிழ்ச்சியாக
வாழ்ந்து வர வேண்டும் என்பதை விரும்பி,
அதற்கான அனைத்தையும் செய்து வந்தார்.

“நாம் மகிழ்ச்சியாக வாழ கடவுளே
அனைத்தையும் செய்து வருகிறார். நாம் ஏன்
பயப்பட வேண்டும்?

அவசியமே இல்லை என்ற மனிதர்கள் கர்வம்
கொண்டு தங்களுடைய சுயநலம் ஒன்றே
கருத்தில் கொண்டு பல தவறான செயல்களில்
ஈடுபட்டு வந்தனர். மனிதர்களுக்கு இலகுவான
முறையில் மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்க்கை



கிடைத்து வருவதால்
தான் அவர்கள் நிறைய
பிழையான செயல்க
ளில் ஈடுப
டுகின்ற
னர். ஆகையி
னால்
மகிழ்ச்சியை
மனிதன்
கண்டு பிடிக்க
முடியாத ஒரு



இடத்தில் ஒளித்து வைத்துவிட வேண்டும்”
என்று பிரம்மா முடிவெடுத்தார். எனவே
மகிழ்ச்சியை ஒளித்து வைப்பதற்குரிய ஒரு இர
கசியமான இடம் ஒன்றை தோந்தெடுக்க பிரம்
மா ஒரு விசேட ஆலோசனைக் கூட்டம் நடத்த
ஏற்பாடு செய்தார். அக்கூட்டத்திற்கு அழைக்
கப்பட்டவர்களோ தேவர்கள். பெருந்தொகை
யான தேவர்கள் வருகை தந்திருந்தனர். கூட்
டத்திற்கு வந்திருந்த தேவர்களிடம் மனிதர்கள்
கண்டு பிடிக்க முடியாதபடி மகிழ்ச்சியை எங்கே
ஒளித்து வைப்பது என்று ஆலோசனை கூறும்
படி கேட்டுக் கொண்டார். “மனிதர்கள் செல்ல”
முடியாத ஓரிடத்தில் ஓர் ஆழமான குழி
ஒன்றை தோண்டி மகிழ்ச்சியை அங்கேயே
புதைத்து வைத்துவிட வேண்டும். என்று ஒரு
வர் யோசனை கூறினார். உடனே பிரம்மா கல
கலவென சிரித்து விட்டு, மனிதனை மாத்திரம்
குறைவாக மதிப்பிட்டு விடாதீர்கள். அவன்

மிருந்த புத்திசாலி. பூமியில் மகிழ்ச்சியை எந்த இடத்தில் புதைத்து வைத்தாலும் அந்த இடத்தை மிகச் சலபமாக கண்டு பிடித்து மகிழ்ச்சியை மீண்டும் வெளியே கொண்டு வந்து விடுவான் என பிரம்மா கூறி அந்த யோசனையை நிராகரித்துவிட்டார்.

“மிக உறுதியான பாத்திரம் ஒன்றில் மகிழ்ச்சியை அடைத்து அதை திறக்க முடியாதபடி மூடி ஆழம் நிறைந்த சமுத்திரத்தில் தூக்கிப் போட்டு விட வேண்டும்” என இன்னொருவர் ஆலோசனை கூறினார். மனிதன் ஆழ்கடலில் போட்ட அந்த பாத்திரத்தை தேடிப் பிடித்து எடுத்து மீண்டும் சந்தோஷத்தை வெளியில் கொண்டு வந்து விடுவான் என்று பிரம்மா கூறி அந்த யோசனையையும் நிராகரித்து விட்டு இறுதியில் பிரம்மாவே என்னிடம் ஒரு நல்ல யோசனை இருக்கின்றது. மனிதன் தன் மனதை இன்றும் கட்டுப்படுத்தத் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. அதற்கு பதிலாக அவனுடைய மனம்தான் அவனை தனது விருப்பப்படி ஆட்டிப் படைத்து வருகின்றது.

மனிதன் தன் மனதில் மறைந்திருக்கும் சக்தியை தெரிந்து

கொள்ளாமல் தான் விரும்பும் செயல்



களை செய்து முடிக்க தேவையான சக்தியை வெளியில் தேடி வருகிறான். தன் மனதிற்குள் என்ன இருக்கின்றது என்பதை நிச்சயம் மனிதன் தேடப் போவதில்லை.

ஆகையினால் நான் சந்தோஷத்தை எங்கு மறைத்து வைக்கப் போகிறேன் தெரியுமா? அவனின் மனதிற்குள்ளே தான் மறைத்து வைக்கப் போகிறேன் எனக்கூறி சந்தோஷத்தை அவர் மனிதனுடைய மனதிற்குள் ஒளித்து வைத்துவிட்டார். மனிதன் தனக்கு வேண்டிய மகிழ்ச்சி தன் மனதிற்குள்ளேயே இருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளாமல் அதை புவியின் ஆழத்திலும் ஆழ்கடலிலும் மலைகளிலும்

விண்ணிலும் தேடி அலைந்து வருகிறான். சந்தோஷத்தை ஒருவன் தனக்குள்ளேயே உற்பத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். வேறு எங்கு தேடினாலும் அது கிடைக்காது.

எனவே உங்களிடம் இருக்கும் நல்லவைகளை அனுபவிக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஒருவன் எப்பொழுது பார்த்தாலும் அழாத குறையாக புலம்பிக் கொண்டிருப்பான். அவனை அனைவரும் ஏமாற்றி வருவதாக குறை கூறி வருத்தப்பட்டுக் கொண்டிருந்தான். இறைவன் தனக்கு நல்லது எதுவும் தரவில்லை என்றும் தனது விடயத்தில் அவர் பாராமுகமாய் இருக்கிறார் என்றும் கூறி வந்தான். தன்னுடைய திறமைக்கும், கல்விக்கும், அறிவிக்கும், தகுந்த வருமானம் கிடைக்கவில்லை என்றும் தன்னைவிட கல்வியறிவு குறைந்த திறமையற்ற சிலர் தன்னையும் விட உயர்ந்த பதவியில் இருப்பதாகவும் சதா புலம்பினான். தன்னுடைய வாழ்க்கையே ஒரு சோகக் கதையாக அமைந்திருந்திருப்பதாக அடிக்கடி கூறினான். இதனைக் கேட்ட அறிஞர் ஒருவர் அவனைப் பார்த்து சில கேள்விகளைக் கேட்டார்.

- உங்களுக்கு எப்பொழுதாவது நெஞ்சுவலி வந்திருக்கிறதா? மூச்சுவிட முடியாமல் மரண அவஸ்தை ஏற்பட்டதா? இல்லை.
- உங்களின் கண்களால் நன்றாக பார்க்க முடிகின்றதா? ஆம். எனக்கு நன்றாக பார்க்க முடிகின்றது.
- உங்களின் காதுகளில் ஏதும் கோளாறு இல்லையே? இல்லை நன்றாக காது கேட்கின்றது.
- உங்களால் சங்கீதம், நடனம், தொலைக்காட்சிகளை நன்கு கேட்டு இரசிக்க முடிகின்றதா? நன்றாகவே இரசிப்பேன்.
- உங்களின் கால்களிலோ கைகளிலோ ஊனம் எதுவும் இருக்கின்றதா? இல்லை.
- துன்பம் தரும் கொடிய நோய்களினால் நீங்கள் கஷ்டப்படுகிறீர்களா? இல்லை.
- நிரந்தரமான மாத வருமானம். கிடைக்கக் கூடிய வேலை உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கிறதா? ஆமாம்.
- உங்களுக்கும் மனைவிக்கும் இடையிலான உறவு, அன்பு, புரிந்துணர்வு மிகச் சிறந்த முறையில் இருக்கிறதா? ஆமாம்.
- உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களை மதித்து உங்களுடன் அன்பாய் நடந்து கொள்கிறார்களா? எனக்கு மிக நல்ல பிள்ளைகள் கிடைத்திருக்கிறார்கள்.
- உங்களிடம் ஆயுதம் கொடுத்து எதிரிகளுடன் போராடும்படி யாரும் வற்புறுத்தினார்களா? இல்லை.



ஆஹா. எவ்வளவு நல்லவைகளை கடவுள் உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கிறார். இன்னும் நீங்கள் உங்களையே நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்தால் இதைப்போன்ற பல நிறைய நன்மைகள் உங்களுக்கு கிடைத்திருப்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். அப்படி இருந்தும் நல்லது ஒன்றையும் இறைவன் தரவில்லை என்று சதா குறை கூறுவது தவறில்லையா? ஒரு பெரிய வைத்தியசாலைக்குச் சென்று அங்கு பலவிதமான கொடிய நோய்களினால் அவஸ்தைப்படுபவர்களை ஒரு முறை பார்த்துவிட்டு வந்தால் உங்களுக்குத் தெரியும். அதேபோல் யுத்தமுனைகளிலும் பாரிய இயற்கை அனர்த்தங்களிலும் மக்கள் படும் துன்பங்களை கண்டால் உங்களுக்குத் தெரியும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிர்ஷ்டம் செய்தவர் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளலாம். எனவே பலவிதமான கவலைகளை வலிந்து வரவழைத்துக் கொண்டு நீங்கள் மகிழ்ச்சியை காணாமலிருந்தால் தவறு நிச்சயம் உங்களிடம் தான்.

ப. இரஞ்சித் ஜெயகர்

வியர்வையின் செயற்பாடு

காய்ச்சல் இருக்கும் போது உடல் உஷ்ணமும் அதிக ரித்து இருக்கும். உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கும் செயற்பாடாக வியர்வை வெளியேற்றப்படுகின்றது. உடம்பிலுள்ள சிறு துவாரத் தினூடாக வெளியேறுவ தால் வெப்பம் உறிஞ்சப் பட்டு சருமமானது குளிர்ச்சி நிலையை அடைவதால் காய்ச்சல் குறையும்.

ஏனையியில் ஏறி சுவருக்கு “பெயின்ட்” அடிக்கிறார் அவர். சறுக்கி “தடால்” என விழுகிறார்.

“தடால்” சத்தம் கேட்ட மனைவி வந்து பார்க்கிறார்.



என்ன “தடால்” என சத்தம் கேட்டதே!

எனது சட்டை விழுந்து விட்டது.

அதற்கு ஏன் தடால் என சத்தம் கேட்டது?

சட்டைக்குள் என் உடம்பும் இருந்ததே.

சுகவாழ்வு செய்சிபாளர்

சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

எமது நாட்டு ஊடகத்துறை ஒரு ஆரோக் கியமான ஊடகத்துறை அல்ல. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் பக்கம் சார்ந்ததாகவே உள்ளது. குறிப்பாக சமூக அக்கறை அவற் றிடம் துளிகூட இல்லை. செய்திகளைக் கூட விலைப் பண்டமாக்கி விற்கும் தன்மை அதிகரித்துள்ளது.

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

எனவே நீங்களும் சுகவாழ்வுக்குப் பொருத்த மான விடயங்களை எழுதியனுப்பலாம். பொருத்தமான படங்களை இணைக்கத் தவ றாதீர்கள். உங்கள் பிரதேசத்தின் சுகாதாரக் கேடுகள், சூழல் மாசுபாடு, குடும்பநல சீர் கேடுகள், தாய் சேய் நலன், முதியோர் பராமரிப்பு, பாடசாலை சுகாதாரம் முதலான வற்றை 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

சேர் ஹம்ப்ரி டேவி

Davy, Humphry (1778 - 1829)



மனித
குலத்திற்கு
பயன்தரும்
பல முக்கிய
மான கண்
டுபிடிப்பு
களை
நிகழ்த்திய
மாமனிதர்
சேர் ஹம்பரி

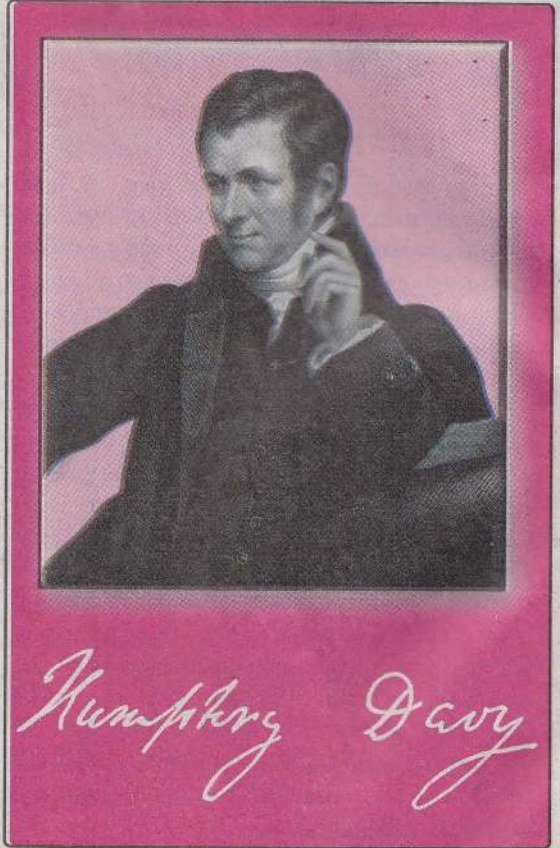
டேவி. சுரங்கத்தில் தொழிலாளர்கள் பயன்படுத்தும் சேப்டி லேம்ப் (Safety Lamp) எனப்படும் பாதுகாப்பு விளக்கு, அறுவை சிகிச்சையின் போது பயன்படும் மயக்க மருந்து போன்றவற்றை கண்டு பிடித்தவர் சேர். ஹம்பரி டேவி. இதில் ஆச்சரியப்படும் விடயம் என்னவென்றால் டேவி முறைப்படி கல்வி நிலையங்களுக்குச் சென்று கல்வி கற்காதவர் என்பதே.

கி.பி. 1778 ஆம் ஆண்டில் இங்கிலாந்தில் பிறந்த டேவியை உரிய வயதில் பாடசாலையில் சேர்த்தனர். டேவியும் நன்றாகப் படித்தார். ஆனால் படித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது சிறு வயதிலேயே தந்தையார் காலமானார். அதனால் வறுமையில் வாடிய டேவிக்கு தாயாரைக் காப்பாற்ற பள்ளிப் படிப்புக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து வேலைக்கு செல்ல முயற்சித்தார். பல இடங்களிலும் ஏமாற்றமே மிஞ்சியது. இறுதியில் ஒரு மருத்துவரிடம் உதவியாளராகப் பணி புரியும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. மருத்துவரிடம் சிறந்த முறையில் வேலை செய்தமையால் மகிழ்ச்சி அடைந்த மருத்துவர் டேவிக்கு இரசாயனக் கலவையைக் கலக்கும் கலையை கற்

றுத் தந்தார். மிகுந்த விருப்பத்தோடு அக் கலையை கற்ற டேவி இரசாயனத் துறையில் நல்ல அறிவைப் பெற்றார்.

இரசாயனத் துறையில் மிகுந்த ஈடுபாடு ஏற்பட ஆரம்பித்தது. ஓய்வு வேளைகளில் அது தொடர்பான நூல்களை வாசித்தார். சோதனைகள் பலவற்றை மேற்கொண்டார். இரசாயனத் துறையில் அவருக்கு அறிவும் ஆற்றலும் பெருகியது.

டேவியின் இரசாயன அறிவை கண்டு வியந்த அவரது நண்பரொருவர் டேவியை ஆய்வாளர் ஒருவரிடம் அறிமுகப்படுத்தினார்.



டேவியின் திறமையைக் கண்டு ஆய்வாளர் அவரைத் தனது உதவியாளராக இணைத்துக் கொண்டார். இதனால் டேவி பல ஆராய்ச்சி முறைகளை கற்றறிந்தார்.

நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்றால் மயக்க மருந்து என ஏதும் கொடுக்கப்படும் வழக்கம் அக்காலத்தில் இருக்கவில்லை. ஏனெனில் அக்காலத்தில்

மயக்க மருந்து எதுவும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. வைத்தியர்கள் மயக்க மருந்தைக் கொடுக்காமலேயே அறுவை சிகிச்சையைச் செய்வார்கள். அந்நேரம் நோயாளிகள் வலி தாங்க முடியாமல் கதறுவார்கள். இதனைக் கண்ணுற்ற டேவி மிகவும் கவலையடைந்து இதற்கு தன்னுடைய இரசாயன அறிவைப் பயன்படுத்தி ஏதே

னும் ஒரு முறையை கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்தார். ஏதேனும் ஒரு வாயுவைப் பயன்படுத்தி நோயாளிகளை வலியிலிருந்த மீட்க வேண்டுமென தீவிரமாய் சிந்தித்தார். அவர் மனதில் முதலில் தோன்றிய வாயு நைட்ரஸ் ஒக்சைட் ஆகும்.



19ஆம் நூற்றாண்டு சுரங்கத் தொழிலாளர்கள்

நைட்ரஸ் ஒக்சைட் வாயுவை ஆராய ஆரம்பித்த டேவி ஒரு சில விநாடிகள் முகர்ந்து பார்த்தார். எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை. சிறிது நேரம் தொடர்ந்து அந்த வாயுவை முகர்ந்து சற்று மயக்கம் வருவதைப் போல் உணர்ந்தார். வேறு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை. மேலும் சில நிமிடங்கள் தொடர்ந்து முகர்ந்தார். இதன் காரணமாக டேவி மயக்கம்டைந்தார். சில நிமிடங்கள் தொடர்ந்து மயக்கம்டைந்த டேவி பிறகு கண் விழித்தார். அவருக்கு சில நிமிடங்களுக்கு முன்னால் நடந்த நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் நினைவிற்கு வந்தன.

நைட்ரஸ் ஒக்சைட் வாயுவை தொடர்ந்து சில நிமிடங்கள் முகர்ந்தால் மனிதன் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மயக்க நிலையில் இருந்து பின்னர் தெளிந்து எந்தவித பாதிப்பும் இன்றி பழைய நிலையை அடைவான் என்பதை உறுதியாக அறிந்த டேவி அதனை அறிவியலாளர்கள் முன்னிலையில் செய்து காட்டி நிரூபித்தார். பாராட்டும் புகழும் அவரைத் தேடி வந்தன. இங்கிலாந்து நாட்டின் பெருமைமிகு ரோயல் இன்ஸ்டிடியூட் (Royal Institute) எனும் விஞ்ஞான அமைப்பில் இணைந்து ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள விரும்பினார் டேவி. நண்பர்களின் அந்நிலையத்



தைச் சேர்ந்த ரதம்போர்ட் என்பவரை சந்தித்து டேவியின் கண்டு பிடிப்பைப் பற்றி எடுத்துரைக்க அவரும் அதற்கு இசைந்து ரோயல் இன்ஸ்டிடியூட்டில் பேராசிரியர் பதவி தருவதாக ஒப்புக் கொண்டு அவரை நேரில் வரும்படி அழைத்திருந்தார்.

டேவியும் மகிழ்ச்சி யோடு புறப்பட்டு ரதம் போட்டை சந்தித்தார். டேவி என்பவர் 50 வய தை தாண்டிய அனுப

வமிக்கவராய் இருப்பார் என கற்பனை செய்து வைத்திருந்த ரதம்போர்ட் அவர்கள் இளைஞரான டேவியைப் பார்த்ததும் அதிர்ச்சி அடைந்தார். எனவே தான் பேராசிரியர் பதவியைத் தருவதாகச் சொன்னதை திரும்பப் பெற்றார். இதனால் அதிர்ச்சி அடைந்த டேவி தனது கற்பித்தல் திறமையை ரதம்போர்ட்டின் முன்னால் நிரூபித்துக் காட்டினார். டேவியின் திறமையை புரிந்து மன மகிழ்ச்சி அடைந்த ரதம் போட் ரோயல் இன்ஸ்டிடியூட்டின் இரசாயனத் துறைப் பேராசிரியராக நியமித்தார். இப்பதவியை திறமையாகச் செய்தபடியே டேவி ஆய்வுகளிலும் தீவிரமாக ஈடுபட்டார்.

வெப்பம் எவ்வாறு உண்டாகிறது என்பதை ஆராய்ச்சி செய்த டேவி இறுதியில் ஒரு பொருளில் உள்ள அணுக்கள் வேகமாக அசைவதால் வெப்பம் உண்டாகிறது என்பதை ஆதாரப்பூர்வமாக நிரூபித்தார்.

டேவி தொடர்ந்து பல ஆய்வுகளை செய்த வண்ணம் இருந்தார். அதன் விளைவாக சுரங்கத் தொழிலாளர்களுக்கு மிகவும் பயன்படும் ஒரு விளக்கை வடிவமைத்தார். (Safety Lamp) சேப்டி லேம்ப் என அழைக்கப்படும் பாதுகாப்பு விளக்கே அதுவாகும்.

டேவியின் ஆராய்ச்சி களைப் பாராட்டிய அரசு அவருக்கு உயர்ந்த பட்டமான சேர்னும் பட்டத்தை அளித்துப் பாராட்டி மகிழ்ந்தது. தொடர்ந்து பல ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு வந்த டேவி உடல் நலக்குறைவால் 1829 ஆம் ஆண்டில் தனது 51 ஆவது வயதில் காலமானார். எனினும் அவரின் கண்டு பிடிப்புகள் மனித குலத்திற்கு இன்றும் பயனுள்ளதாய் விளங்குகின்றன.



நீங்கள் சைவமா? அசைவமா?

பலமடங்கு சக்தியை பெறவிரும்பினால் சைவமாக இருங்கள்.



ஏனெனில் சூரிய ஒளித்தொகுப்பின் போது வெளிவிடப்படும் சக்தியானது மரங்களுக்கே முழுமையாக கிடைக்கிறது. மிருகங்களை பொறுத்தவரை அவை இலை குழைகளை மட்டுமே உண்ணுவதால் முழு சக்தியும் பெறுவதில்லை. அசைவத்தில் போதிய சக்தி பெறமுடியாது. எனவே இன்றே சைவ உணவை உண்ணுங்கள்.



நரை முடியின் காரணம்

தலைமுடி கருமை,
மண் நிறங்களிலேயே
இயற்கையாகக்
காணப்படுவதுண்டு.

உடம்பிலுள்ள
மரபணுக்களின்
தொழிற்பாட்டின்
படியே இவ்வாறு நிறம்
மாறும். வயது செல்ல
செல்ல மரபணுக்களின்
உற்பத்தி குறைய
இயற்கை தன்மையற்று
வெளிர் நிறத்தில்
காணப்படுதலே நரை
முடி என்போம்.

மண் பாத்திரங்களில் சமையுங்கள்

அலுமினியப்
வெப்பத்தைக் கடத்
தக்கூடியது. அதனுள்
இருக்கும் வெப்பம்
மிக இலகுவாக
வெளியேறி விடும்.
ஆனால் மண்பாத்தி
ரங்கள் இலகுவாக
வெப்பத்தைக்
கடத்தாது. சமைத்தால்
உணவிலுள்ள வெப்ப
மும் படிப்படியாகவே
குறையும்.



தொண்டை வலியும் உப்பு நீரும்

சளி, தடிமல் ஏற்பட முன்னர்
பக்ரீரியா போன்ற கிருமிகள் தாக்கத்
தால் தான் தொண்டை வலி ஏற்படு
கின்றது. உப்பில் சோடியம் குளோரைட்
கொண்டதால் கிருமிகொல்லியாகவும்
செயற்படும். எனவே இனி தொண்டை
வலிக்கிறதா? உப்பு நீரால் தொண்
டையை கழுவுங்கள். பக்ரீரியா அழிக்கப்படுவதால் வலி நீங்கும்.



உலகமும் உயிரினச் சூழல், தாவரம் விலங்குகள், மனிதன்
எல்லாமே ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடைய வட்டத்தால் இணைக்கப்
பட்டுள்ள சங்கிலி போன்றதாகும். இந்த சங்கிலியில் ஒரு பிணைப்பு
கழன்றாலும் வட்டம் வட்டமாக இருக்காது.

கிருமிநாசினி தெளித்தல், களைநாசினி தெளித்தல்,
இரசாயன உரம் என்பவற்றால் எல்லாம் உயிரினச் சூழல் அழிக்கப்படு
வதால் மேற்படி வட்டம் சிதைவுற்று அதன் சமதன்மை
பாதிக்கப்படுகின்றது.

களை நாசினி, பூச்சி நாசினி பயன்படுத்துவதால் வேறு தாவ
ரங்களும், வேறு நுண் உயிர்களும் அழிகின்றன. மழைபெய்ததும்
கிருமி நாசினி கலந்த நீர் அடித்துச் சென்று ஓடையில் கலப்பதால்
நீரில் வாழ்கின்ற உயிரினம், மீன்கள் இறந்து போகின்றன. இவற்றைத்
தின்ற பறவைகள் இறக்கின்றன. இந்த பறவைகளை தின்ற பருந்து
வல்லூறுகளும் இறந்து போகின்றன.

இப்படி கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மனிதத்தலையீடு
எங்கோயெல்லாம் போய் அழிவை ஏற்படுத்துகின்றது. பூச்சி மருந்து
அடிப்பவனுக்கு இதெல்லாம் தெரியுமா?

குளர்ச்சியை கூரும் பயறு

நீண்ட

காலமாக

உணவாக

இலங்கை மக்கள்

பயன்படுத்திவரும் தானிய வகைகளில் பயறு முதலிடத்தைப் பெறுகின்றது. பயறு பல்வேறு வகையான உணவுப் பண்டங்களைத் தயாரிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றது. பயற்றம் பணியாரம் என்பது இலங்கையிலுள்ள தமிழ், சிங்கள மக்களின் மிகப் பிரபலமான இனிப்புப்பண்டமாகும். அதுமட்டுமன்றி பயற்றை காலை உணவாகவும் இலங்கை மக்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்துகின்றனர். இதிலுள்ள போஷாக்கு சத்து காரணமாக மக்கள் தமது உணவில் இதனை அதிகளவில் சேர்த்துக்கொண்டனர்.

சத்துக்கள்

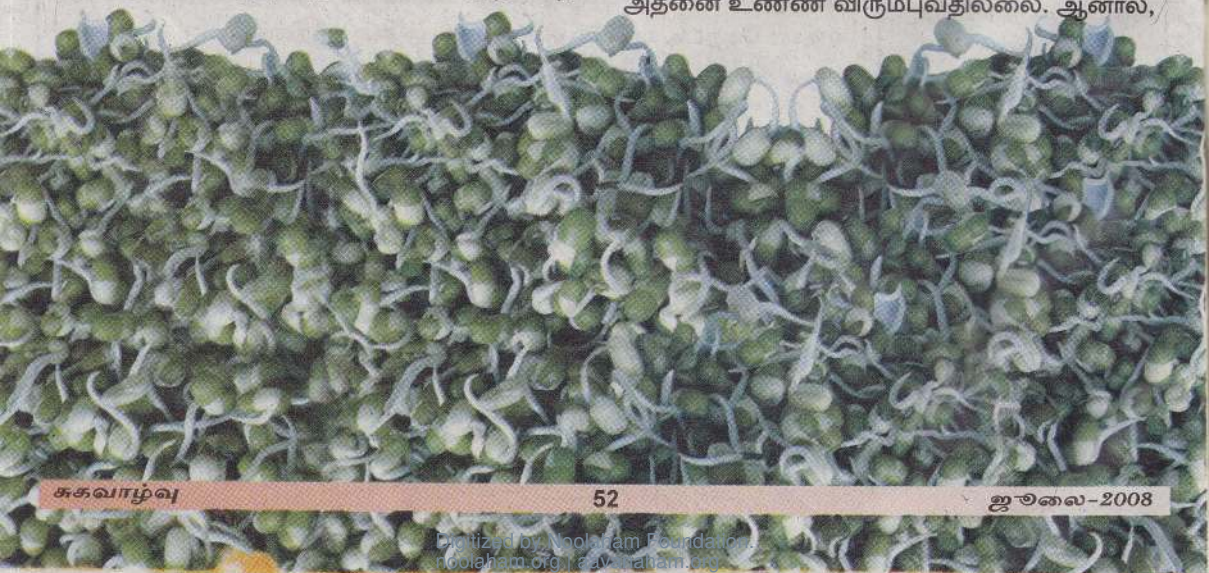
பயற்றிலுள்ள சத்துக்களை நாம் பட்டியலிட்டு காட்டமுடியாத வகையில் அதிக சத்

துக்களை இது கொண்டுள்ளது. எண்ணெய் தன்மை மிகக் குறைந்த பயறு சிறுநீர், மலம் என்பவற்றை சீராக வெளியேற்ற உதவி புரிகின்றது. அதுமட்டுமன்றி அதிக வியர்வை வெளியேறுவதையும் தடுக்கின்றது. அதாவது அதிகளவில் சிறுநீரை வெளியேற்ற உதவுவதன் மூலம் வியர்வையைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

சாதாரணமாக எந்தவொரு நபருக்கும் உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும், அதிக உஷ்ணமாக உள்ள காலங்களிலும் அதிக வியர்வை வெளியேறும், இத்தகைய நிலை நோயல்ல. ஆனாலும், சிலருக்கு ஒரு சில நோய்களின் குணங்குறிகளாகவும் இது இருக்கக்கூடும். அதிக வியர்வை ஒருவரை விரைவில் களைப்படையச் செய்துவிடும்! பயற்றை நன்றாக அரைத்து நீருடன் கலந்து உடல் முழுவதும் பூசிக்கொள்வதன் மூலம் இத்தகைய நிலையை தடுக்கலாம் என ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது.

சளித்தொல்லைகளுக்கு

சளித்தொல்லைகளுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாக இது உள்ளது. பித்தம் அதிகரிப்பால் ஏற்படும் நோய்களை நீக்கவும் வல்லது. பயற்றை உண்பதால் அதிக வாயுத் தொல்லைக்கு உட்பட வேண்டி ஏற்படும் என பலர் அதனை உண்ண விரும்புவதில்லை. ஆனால்,



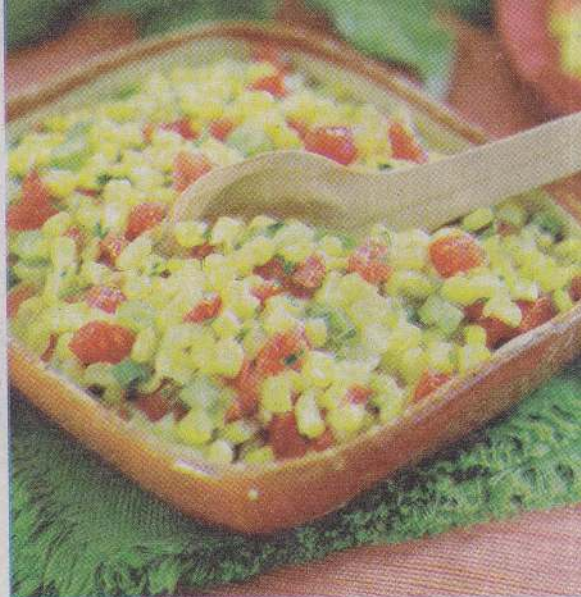
எந்தவிதமான வாயுத் தொல்லையையும் ஏற்படுத்தாத குளிர்மை மிகுந்த உணவாக பயறு உள்ளது என்பதனை பலர் அறியமாட்டார்கள். கண்களுக்கு பயறு அதிக குளிர்ச்சியைத் தரும். பித்த தொல்லை காரணமாக வயிற்றில் ஏற்படும் அதிக எரிச்சல், சிறுநீர் எரிச்சல், அதிக வியர்வை வெளியேற்றம், மற்றும் உடல் எரிச்சல் என்பவற்றுக்கு பயற்றை அவித்து அதன் நீரை அருந்த வேண்டும். அதன் பின் அவித்த பயறினை உண்ண இத்தகைய பிரச்சினைகள் தீரும் என மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.



பயறுடனான பாற்சோறு

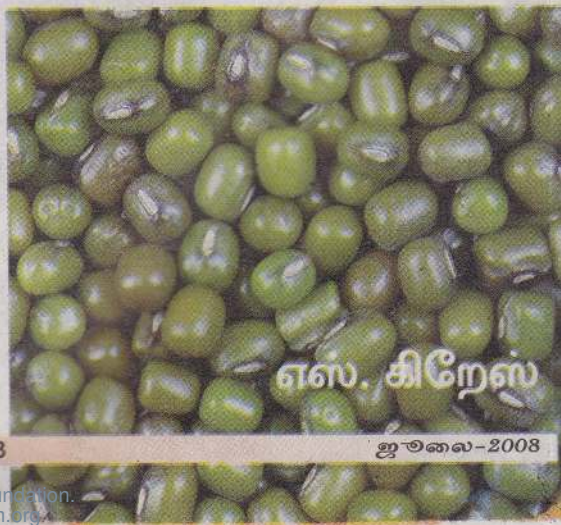
பயறுடனான பாற்சோறு சத்து நிறைந்த உணவாகும். இரத்தக் கொதிப்பு காரணமாக சிலவேளைகளில் எமது சருமத்தில் தோல் நோய்கள் ஏற்படக் கூடும். இத்தகைய நிலையில் பயற்றை அவித்து உண்ணல் அல்லது பயற்றை அவித்த நீரை அருந்துதல் மிகச் சிறந்த பலனை அளிக்கும்.

பயறு அவித்த நீரை அருந்தினால் அதிகபசி உண்டாகும். பசி வராமல் இருப்பவர்களுக்கு இவ்விதமான உணவு மிக்க போசணை வாய்ந்தது.



அடிக்கடி அஜீரணக் கோளாறு உள்ளவர்கள் பயறு உண்டால் வயிறு பொங்குதல் ஏற்படலாம். தொண்டையில் சளிகட்டி, தொண்டை அடைபடுதல் போன்ற தொந்தரவுகளுக்கு உட்பட்டிருப்பவர்களுக்கு இதனை அவித்து உண்டால் சிறந்த பலனைப் பெறலாம். தடிமன் உள்ளவர்கள் இதனை உண்டால் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு தடிமன் அதிகரிக்கலாம். ஆனால், தடிமன் மாறியபின்பு இதனை உண்டால் மேற்படியான பாதிப்புகள் ஏற்படுவது குறைவு.

எமது நாட்டில் அனைத்து மக்களும் பச்சை நிறமான பயற்றையே பார்த்திருப்பார்கள். ஆனால் கறுப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிற பயறும் உள்ளதாக கூறப்படுகின்றது.



எஸ். கிறேஸ்

வாழ்க்கைக்கு கொள்கை வேண்டும்

ஆரோக்கிய வாழ்வின் இரகசியம்

நாம் எல்லோரும் ஆரோக்கியமாக வாழவே விரும்புகின்றோம். “எமது வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியம்தான் எல்லாமாக இருக்க முடியாது” ஆனால் ஆரோக்கியமில்லாமல் எதுவுமே இல்லை எனத் துணிந்து கூறலாம். தவறான சிந்தனை, எண்ணக் கருக்கள், பாதகமான பழக்க வழக்கங்கள், நாளாந்த வாழ்வுடன் கூடிய மன உளைச்சல்கள் முதலான காரணங்களினால் ஆரோக்கிய நிலைமை சிதைவடையும் என்பதை யாரும் மறுக்கமாட்டார். எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் பின்வரும் கொள்கைகளை அனுசரிப்பதன் மூலம் எமது வாழ்க்கையை நிறைவாகப் பேண முடியும்.

1. தனி நபர் சுகாதாரம் பேணுதல் தலை, பல், நகம், உடை, உடம்பு முதலான அங்கங்களைத் துப்பரவான நிலையில் பேண வேண்டும். காலைக் கடன் சரிவர நிறைவேற்றப்படல் வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

2. வாழும் சூழல் துப்பரவானதாக வடிவமைத்தல் வேண்டும். வீடு, சூழல் துப்பரவானதாக வடிவமைத்தல் வேண்டும். போதியளவு காற்று, வெளிச்சம் வர வீடு அமைதல் இன்றியமையாததாகும். மலசலகூடம் அமைத்துப் பாவிக்க வேண்டும். போதியளவு துப்பரவான நீர் வசதி வேண்டும். வீட்டுக் கழிவு சரிவர அகற்றப்படல் வேண்டும். சூழலில் நீர்த் தேக்கம் தவிர்க்கவும். இதன் மூலம் நுளம்பு பரவுதலைத் தடுக்கலாம்.

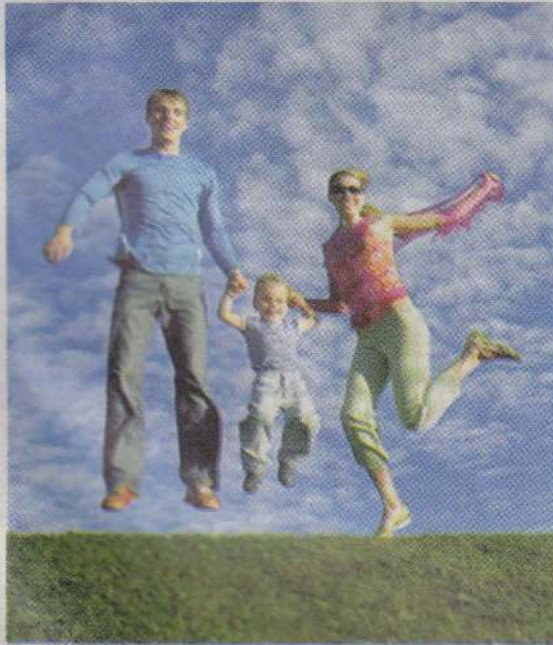
3. கூடிய நார்ப்பொருள் கொண்ட நிறைவுணவுப் பாவனை அவசியம் (High fibre Balanced Diet) காய்கறி, கீரைவகை, தானியங்கள், பழங்கள், சிறிய மீன், கருவாடு முதலியன அடங்கிய



சரிவி கித உணவு பாவித்தல் இன்றிய
மையாததாகும். முடியுமானவரை
உணவினைக் கூட்டு கலவையாக்கி
உண்ணுதல் சிறப்பாகும். உதாரண
மாக காய்கறி, இலை, பருப்பு சேர்
பொங்கல், கீரை வடை, பொரி
அரிசிமாக் கலவை முதலியன.

4. தினம் அளவான உடல்
உழைப்பு- தேகப்பியாசம் உடல்
உழைப்பு அற்ற வாழ்க்கை முறை
உடலில் கொலஸ்த்திரோல் அதிக
ரிப்பை ஏற்படுத்தும். இதனால் அதி
இரத்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம், இருத
ய வியாதி ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம்.
மேலும் உடற்பருமனாகில் பலவித
பக்க பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும்.
குறைந்தது தினம் 30 நிமிடம் குறை
யாது திட்டமிட்டு நடந்தால் உடல் ஆரோக்கிய
மாக (Fit) அமையும்.

5. தினம் அமைதியான நித்திரை
தேவை சராசரி ஒரு நாளைக்கு 5 1/2- 7 1/2
மணித்தியால் நித்திரை அவசியம். இதனால்
உடலும் உள்ளமும் ஆறுதல் அடையும். இந்



நிலை திருப்திகரமாக அமைவதாகில் பசுவில்
நித்திரை முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

6. மதுபானம், போதைவஸ்து, புகையி
லை பாவனை தவிர்க்கவும் எமது நாட்டில்
தொழிலாளர், நடுத்தர வருமானமுடையோர்
குறிப்பாக மதுபானத்திற்கு அடிமையாகிவிட்ட
னர். கணவன் வருமானம் முழுவதும் மதுபா
னத்திற்கே செலவிடும் பல தொழிலாளரைக் கா
ணுகின்றோம். இதனால் இவர்களின் குடும்ப
வாழ்க்கை இருள் சூழ்ந்ததாகவே அமையும்.
இவற்றுக்கு அடிமையாகியோர் ஆற்றுப்படுத்
தல், வழிகாட்டல் சேவை நாடுதல்
நன்மை பயக்கும்.

7. உள்ளத்தை அமைதியடையச்
செய்தல் (Relaxation) உள்ளத்தை தளர்த்துவ
தன் மூலம் உடல், தசை நார்கள் தளர்வடையும்.
சுவாசித்தல் இயல்பானதாகவும் ஆழமானதாக
வும் அமையும். இந்நிலை மன உளைச்சலைத்
தவிர்க்கப் பேருதவியாகும். ஆழச் சுவாசித்தல்,
தியானம், மந்திர உச்சாடனம், ஜெபம் செயற்ப
டுத்தல் மன அமைதியடையும். கோபம், சினம்,
பொறுமை இழத்தல், மூர்க்கத்தனம், அகங்கா



வாழ்க்கைக்கு ஒத்துவராத சூழலாக

ரம், அடித்துடைக்கும் மனம் படிப்படியாகக் குறையும். உதவி செய்யும் மனப்பான்மை மேலோங்கும். மன்னிக்கும் சுபாவம் விருத்தியுறும்.

8. சாதகமான சிந்தனைகள் (Positive Thinking) “உமது வாழ்க்கை உமது சிந்தனைகளால் ஆக்கப்பட்டவை” “நீ எதைச் சிந்திக்கிறாயோ அவ்விதமே ஆகின்றாய்” R.W. Emerson- USA இந்நிலையை எண்ணமே வாழ்வு என்பர். நல்லோர் சேர்க்கை, நல்லிணக்கம், சத்தங்கம் முதலியன சாதகமாகச் சிந்திப்பதற்குத் துணை போகவல்லன. பண்பாளர் நட்பு தேடிப் பெறல் வேண்டும்.



9. மன உளைச்சல் அற்ற வாழ்க்கை (Stress free life) உள்ளத்தோடு திருப்தியடையும் மனப்பாங்கு மிக அவசியம், “ஏழ்மையாக இருப்பினும் நிறைவாக வாழலாம்” அன்றாட வாழ்க்கையில் மன உளைச்சல் ஏற்படுவது இயல்பேயாகும். அதற்கு ஈடுகொடுக்கக் கூடியதாக எம்மை வடிவமைத்தல் வேண்

டும். பிரதி உபகாரம் கருதாது அடுத்தவருக்கு உதவுதல் யாவருடனும் அன்பு பாராட்டும் மனம் மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து உண்ணும்பக்குவம், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை முதலியன நாம் அமைதி பேணி வாழ வழி காட்டும்.

10. இணைந்த ஆளுமைப் பண்பு (Integrated Personality) யாவருடனும் அன்னியோன்னியமாக பழகும் சுபாவம், மற்றவர்களை மதிக்கும் பக்குவம் மற்றவர் கருத்துக்களை ஆர்வமுடன் செவிமடுக்கும் பண்பு, அவர்கள் உணர்வுகளை மதிக்கும் திறன், பக்கச்சார்பற்ற கண்ணோட்டம், சிறு குழந்தை தொடக்கம் மூத்



தோர்வரை யாவருடனும் இணைந்து பழகும் மனப்பக்குவம் முதலியன ஒருவரை பண்பாளராக்கும்.

11. மனத்தை ஒன்று குவிக்கும் ஆற்றல் ஆன்மீகம் என்றால் என்ன? மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் எனலாம். “இறையருளோடு இருத்தல்” இதன் மூலம் ஆன்மீக ரீதியாக மனத்தை ஒன்று குவிக்கலாம். சகல மதங்களும் தமது காரியங்களை இதற்கமைவாக வழி நடத்துவதைக் காணுகின்றோம். இதனையே அன்பே கடவுள் எனக்குறிப்பிடுகின்றனர்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்
சுகநலக் கல்வியாளர்

பாம்பீட்டம் இருந்து தப்ப அணில்களின் தந்திரம்

இயற்கை தன்ன கத்தே பல அதிசயங்களை புரிந்து வைத்துள்ளது என்பது நாம் அறியாததல்ல. அவை பல சமயங்களில் மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உலகுக்கு வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

மனிதனும் விலங்குகளும் தாவரங்களும் தம்மைத் தாமே பாதுகாத்துக்கொள்ள பல பொறிமுறைகளை பயன்படுத்துகின்றன.

(உ+ம்) ஆமை தம் எதிரிகளிடம் இருந்து தப்ப முதுகு ஓட்டைப் பயன்படுத்துகின்றது.

அமெரிக்காவின் கலிபோர்னியா மாநிலத்தில் காணப்படுகின்ற அணில்களின் பிரதான எதிரியாக புடையன் பாம்பு காணப்படுகின்றது. இந்த எதிரியிடம் இருந்து அணில்கள் தப்பிக் கொள்வதற்காக ஏனைய பாம்புகளின் கழற்றிய தோலை சப்பிச்



சாப்பிடுகின்றன. அத்துடன் அத்தோலில் மேல் உருண்டு பிரண்டு அதன் நாற்றத்தைத் தம் உடலிலும் மயிரிலும் பூசிக்கொள்கின்றன.

பொதுவாக பாம்புகள் தமது இரையின் பிரசன்னத்தை அவற்றின் மணத்தை நுகர்ந்தே கண்டுபிடிக்கின்றன. அணில்கள் இவ்விதம் செய்வதால் புடையன் பாம்புக்கு அணில்கள் அருகில் இருப்பதனை உணர முடியாது. வேறு பாம்பொன்று இருப்பதாகவே அவை உணர்கின்றன. இவ்விதம் அணில்கள் புடையன் பாம்பை ஏமாற்றி விடுகின்றன.

அணில்களும் அவற்றின் குஞ்சுகளும் புடையன் பாம்பின் பிரியமான உணவுகளாகும். இந்த உண்மைகளை கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தின் விலங்குகளின் நடத்தைகள் தொடர்பான பட்டப்படிப்பு ஆய்வாளர் பார்பரா குளுகாஸ் கண்டுபிடித்துத் தெரிவித்துள்ளார்.



மனிதன்

+

சூழல்

+

பாதீப்பு



நாம்

வாழும் சூழல் பௌதிகவியல், சக்தி, இரசாயனப் பொருட்கள், உயிரியல் கூறுகள் என மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது.

மனிதனுக்கு தீமைகள் ஏற்படுத்தும் காரணிகள் நீர், வளி, காலநிலை மாற்றங்கள், தொழிற்சாலைக் காரணிகள், விபத்துக்கள், மாசடைந்த உணவுகள், தொழில் ரீதியான உளவியல் தாக்கங்கள், பொருளாதார காரணிகள் என்பனவாகும்.

சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கும் அதனால் ஏற்படும் உடல் நலக் குறைவுக்கும் நேரடியான தொடர்புகள் உள்ளன.

பௌதிகக் காரணிகளைப் பொறுத்தவரை காலநிலை மாற்றங்களால் சூழல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் பட்சத்தில் இயல்பான நிலையை மாற்றியமைக்கும் இலத்திரனியல் பாகங்கள், கதிர்வீச்சு, உயர் மீடிறன் ஒலி அலைகள் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கின்றன.

மின்காந்த அலைகள், நுண்ணிய அணுக்கள் (இலத்திரன், B கதிர்) என்பன மனிதனின் கலங்களைப் பாதிக்கின்றன. இதனால் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயமுள்ளது. மின்காந்த நுண் அலைகளான U.V. விகதிர் (Ultra Violet), X Ray, R ray (Gama Ray) என்பவற்றில் UV கதிர்கள் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும் போது மெலனோமா (Melanoma) போன்ற தோல் புற்றுநோய்களும், கண்ணில் கற்றறாகற் (Cataracts) போன்ற நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

குளிர்சாதனப் பெட்டி, பிளாஸ்ரிக் தொழிற்சாலை போன்றவற்றிலிருந்து வெளியேறும் குளோரா புளோரோ காபன் (CFC) ஒசோன் படைகளில் துவாரத்தை ஏற்படுத்துவதால் அதிகளவிலான UV கதிர்கள் மனிதனைத் தாக்குகின்றன.

வெப்ப ஒளிக் கதிர் வீச்சுகளின் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும்போது லியூக்கேமியா (Leukamia) போன்ற குருதிப் புற்றுநோய் உருவாகிறது.

வேறு கதிர் தாக்கங்களாவன வைத்திய கண்டுபிடிப்புகள், மருந்து வகைகள் என்பவற்

றால் ஏற்படும் ஒரு வகை வாயு (Radon gas) ஆகும். இக் கதிர்த் தாக்கங்கள் இறப்பு வீதத்தில் அதிக பங்கு வகிக்கின்றன. ஆனால், புகையிலையால் ஏற்படும் புற்றுநோய் இறப்பு வீதத்துடன் ஒப்பிடும்போது மிகவும் குறைவானது.

அணுத் தொழிற்சாலைகளில் உருவாகும் கதிர்வீச்சினால் 1 வீதத்திலும் குறைவானோர் புற்றுநோய்க்கு ஆளாகின்றனர். வைரஸ் தாக்கத்தால் புற்றுநோய் உருவாகுதல் என்பது மேலும் ஆராய்ச்சிக்குரியது.

புகையிலை பிடிப்பவர்கள் நேரடியான இரசாயனத் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். அவற்றுள் நுரையீரல் புற்றுநோய், பல்வேறு நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள், எம்பைசீமா (Emphysema), இரத்தக் குழாய் அடைப்பு என்பனவாகும்.

இரசாயனப் பொருட்கள் எரியும்போதும் சூழல் மாசடைகிறது. வலு நிலையங்களில் நிலக்கரி போன்ற திண்மப் பொருட்கள், திரவப் பெற்றோலியம் எரியும் போதும் பல்வேறு சேர்க்கைகள் சூழலையே சென்றடைகின்றன. இவற்றில் காபனோரொக்சைட் (CO), நைதரசன் ஓக்சைட் (NO , N_2O) தொழிற்சாலைக் கழிவுகளுடன் சல்பர் ஓக்சைட் (SO_2) என்பன வெளியிடப்படுவதால் சூழலின் காபனோரொக்சைட்



மக்களே! அலட்டிக் கொள்ளாமல் அறிவு பெற வேண்டுமா? படிக்காமல் பட்டம் பெற வேண்டுமா? உழைக்காமல் செல்வம், தியாகமில்லாமல் வெற்றிபெற வழி தெரிய வேண்டுமா?

ஆமாம், ஆமாம்! என்ன வழி?

எனக்கும் தெரியாது. தெரிந்தபோது சொல்கிறேன்.

(CO_2) பச்சை வீட்டு விளைவை ஏற்படுத்துகிறது.

மாசடைந்த சூழலிலுள்ள காற்றைச் சுவாசிப்பதனால் தொய்வு (Asthmatic) நோயாளிகள் கடும் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். மேலும், வீடுகளில் வெளியேறும் எரிவாயு, போமல்டிகைட், அஸ்பெஸ்ரோஸ் போன்றனவும் சிலவாகும்.

தண்ணீர் குழாய்களில் பூசப்பட்டிருக்கும் ஈயம் நீரை மாசடையச் செய்கிறது. நீருக்குள் சேர்க்கப்படும் சில இரசாயனப் பொருட்களாலும் நீர் மாசடைகிறது.

இவ்வாறு சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் கூப்பிட்டுரிய காரணியாக மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தின என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மு. தவப்பிரியா



“சுகவாழ்வு” சஞ்சிகை மருத்துவ விடயங்களை மட்டுமன்றி பல பயனுள்ள அம்சங்களையும் நோயாளிகள் எவ்வாறு ஒவ்வொரு நோய்களுக்கும் எவ்வாறு சிகிச்சை பெறுவது பற்றியும் விரிவாக விளக்குகின்றது. மேலும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் பரிசு வழங்கும் போட்டி ஒன்றை ஆம்பித்தால் சிறப்பாக இருக்குமல்லவா? உன் பணி தொடர வாழ்த்துக்கள்

ஏ. சீ. ஏம். முஸம்மில்

கெலிஓயா.

“சுகவாழ்வு” சஞ்சிகை வெளிவருவதை இட்டு பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். நோய்கள், பிரச்சினைகள், தீர்வுகள், கண்டுபிடிப்புக்கள் என பல சுவை கதம்பமாக வெளிவருகின்றது. சிறந்த மருத்துவனாக வீறுநடை போட என்றென்றும் வாழ்த்துகிறோம்

சி.சங்கீதா

யாழ்ப்பாணம்.

“சுகவாழ்வு” சஞ்சிகை எல்லோராலும் ஏற்று வரவேற்கத்தக்க வகையில் வெளியிடப்படுகிறது. புதுபுது விடயங்கள் மேலும் வரவேண்டும். விளங்கும் எளிய எழுத்து தமிழில் வெளியிடப்படுவது வரவேற்க வேண்டிய விடயமாகும். மேலும் உனது சேவை தொடர வாழ்த்துகிறேன்.

த.தவமணி,

தெஹிவளை.

ஆசிரியருக்கு! பல்வேறு மட்டத்தினாலும் ஏற்கப்படும் மகத்தான சஞ்சிகை “சுகவாழ்வு” ஆகும். இங்கு எழுதும் எழுத்தாளர்கள் தற்போது எவை தேவையோ அவற்றை நாடிபிடித்து அறிவது போல் தருகிறார்கள். மேலும் பல்வேறு தகவல்களை தரவேண்டும் என ஆசிரிவதிக்கின்றோம்.

ஜெ. ஹரிஷன்,

நீர்கொழும்பு

ஆசிரியருக்கு! உங்கள் ஒவ்வொரு வெளியீட்டையும் ஆவலுடன் படிக்கின்றோம். குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் கிடைக்காமை தான் வருந்தப்படத்தக்க விடயம். எல்லா இடத்திலும் விநியோகிக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். இது ஒரு சிறந்த மருத்துவநூல் ஆகும். உன் சேவை தொடர வாழ்த்துகிறேன்.



நா. நீலாம்பிகை
வவுனியா.

மே மாதத்தின் சுகவாழ்வு ஆரோக்கிய சஞ்சிகையைப் படித்தேன். மிகவும் அருமையான ஒரு சஞ்சிகை. நமது உடல், உள ரீதியான தெரியாத பலவிடயங்களை அறிந்து கொள்ள கூடியதாக இருந்தது. நான் நிறைய புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள் படிப்பேன். இருந்தாலும் தமது உடல் ஆரோக்கியத்தை பேண உதவும் இது போன்ற சஞ்சிகைகள் வரவேற்கத்தக்கவை. “சுகவாழ்வு” ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய ஒரு சிறிய வைத்தியராகும். இச்சஞ்சிகையை தபால் மூலம் பெறவிரும்புகிறேன். விபரங்களை இனிவரும் சஞ்சிகைகளில் பிரசுரிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றேன். உங்கள் சேவை மென்மேலும் வளர என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

எம். எச். ஐ. முனவ்வரா
கம்பளை.

★ விரைவில் சந்தா அறிவித்தல் வரும். ஆர்.

உங்களது ஒவ்வொரு “சுகவாழ்வு” இதழையும் தவறாது படித்து வருகிறேன். அனைத்து ஆக்கங்களும் அருமையானவை. வீட்டிற்கு பயன்படத்தக்கவாறு டிப்ஸ், ஜோக்ஸ், பெண்களுக்கான பகுதி, தாய்மாருக்கான ஆலோசனைகள் பிரமாதம். ஆண்களுக்கான பகுதிகளும் வரவேண்டும் என்பதே எமது அவா. இவற்றையும் கருத்தில் கொண்டு வலம் வர வாழ்த்துகிறேன்.

த.திலீபன்
கண்டி.

உடல சமுக்கைப் பெருக்கும் கரட்



கரட் கிழங்கு ஆரோக்கியத் துக்கு மிகவும் சிறந்தது. கரட்டைப் பச்சையாக உண்பது சாலச் சிறந்தது. பலர் பச்சையாகக் கரட்டை உணவில் சேர்ப்பதை விரும்புவ தில்லை. கரட்டின் விலை மலிவானது. ஆனால், அதன் பயன் அதிகமானது கரட்டை பச்சையாக உண்பதால், புற்றுநோய் போன்ற கொடிய நோய்களை விரட்டலாம். கரட்டைத் தினமும் உணவில் சேர்ப்பதனால் கண்ணில் உருவாகும் 'காட்டிராக்ட்' நோயையும் தடுத்து விடலாம். தேகப்பயிற்சி அல்லது கடுமையான உழைப்பு என்பவற்றால் ஏற்படும் களைப்பை கரட் நீக்கவல்லது. கடுமையாகப் படிப்பவர்க ளின் கண்கள் களைப்படைதலைக் குறைக்கும். கூடுதலாக தேநீர், கோப்பி அருந்துவதனால் உருவாகும் தீமைகளையும் கரட் போக்கவல்லது.

கரட்டில் மாச்சத்து, கல்சியம், பொஸ்ப ரஸ் போன்ற சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. 100 கிராம் கரட்டில் எரிக்கும் சக்தி 25 கலோரி அடங்கியுள்ளது. அத்துடன் 100 கிராம் கரட்டில் காபோவைதரேட் 4.8 கிராம், இனிப்பு 4.6கிராம் சக்கைச் சத்து 2.6 கிராம் கொழுப்பு 0.2 கிராம், 1 கிராம் புரதம், இரும்புச்சத்து 2.2கிராம், கந்தகம் 27 மில்லி கிராமும் அடங்கி யுள்ளன. கரட்டில் உருளைக்கிழங்கைவிட 100 மடங்கு கல்சிய சத்து அடங்கியுள்ளது. ஆகவே கரட் மட்டும் எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கல்சியச் சத்தை வழங்க போதுமானதாக உள்ளது.

கரட் கிழங்கு மூட்டுக்களில் உருவாக் கும் வீக்கத்தையும் குறைக்கவல்லது. நீரிழிவுக்காரர்களின் நோயைப் போக்க உதவும்

ஹோர்

மோன்களில் ஒன்றான ரோக்கேகினின் (Tocokinin) எனும் பொருள் கரட்டில் உள்ளது. இதனால் கரட் நீரிழிவுக்காரர்களுக்குச் சிறந்த உணவாகவும், மருந்தாகவும் உள்ளது. 100 கிராம் சமைக்காத கரட்டில் அடங்கியுள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆவன 10 மில்லிகிராம் உயிர்ச்சத்து, "ஏ"யும் 0.60 மில்லி கிராம் "ஈ" யும் 0.07 மில்லிகிராம் B1உம், 0.05 மில்லி கிராம் B2 உம், 0.03 மில்லி கிராம் B6 உம், 7 மில்லி கிராம் "C"உம் 0.06 மில்லிகிராம் நியாசினும் அடங்கியுள்ளன. நியாசின் (Niacin) என்பது தோலின் தொழிற்பாட்டிற்கு மிகவும் முக்கியமானது.

கரட்டில் உயிர்ச்சத்து "ஏ" அதிக முள்ளதால் தோலின் அழகை மெருகூட்டவல் லது. குழந்தைகளுக்கு கரட் மிகவும் நல்லது. கரட்டைப் பச்சையாக அப்பிள் பழத்துடன் அரைத்துத் தினமும் பருகிவந்தால் தோள் பள பளப்பாக மினுங்கும்.



வாய்க்கு ருசியான பானமாகவும் இருக்கும். ஏனெனில் 100 கிராம் அப்பிள் பழத்தில் 12 மில்லி கிராம் உயிர்ச்சத்து “சி” யும் தோலுக்கு முக்கியமானதாகும்.

நாம் இனிப்பு பொருட்களைச் சாப்பிட்ட பின் பற்களில் ஏற்படும் தாக்கத்தை கரட்போக்கவல்லது. அத்தோடு வயிற்றோட்டம் இருந்தால் கரட்சாறு தடுக்கவல்லது. ஏனெனில் வயிற்றில் அடிக்கடி போகச் செய்யும் கிருமிகளைக் கொல்லும் தன்மை கரட்கிழங்குக்கு உண்டு. கரட்டில் பல உயிர்ச்சத்துக்களும் சில தாது உப்புக்களும் அடங்கியுள்ளன. அத்துடன் இதில் குறைந்த கலோரியும் அடங்கி இருப்பதால் உடல் நிறையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கு இது மிகவும் உகந்ததாகும். கரட்டைப் பச்சையாகச் சாப்பிட முன்பு சுத்தமான நீரினால் கழுவிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

கரட்டில் உயிர்ச்சத்து ஏ, பீ, சி, ஈ அதி களவில் உள்ளன. பித்தப்பையில் கற்கள், காச நோய், சிறுகுடற்புண், சிறுநீர் பிரியாத நிலைமை போன்றவற்றுக்கு நல்ல பயன்



அளிக்கவல்லது. கரட்டில் உள்ள உயிர்ச்சத்து “ஈ” இரத்தத்தில் உள்ளபோதும் புற்றுநோய்க் கலங்கள் உருவாவதைத் தடுக்கவல்லது. மேல் நாடுகளில் கரட்டைப் புற்றுநோய் மருந்தாக பயன்படுத்துகின்றனர்.

மு. தவப்பிரியா

கல்யாண வீடு

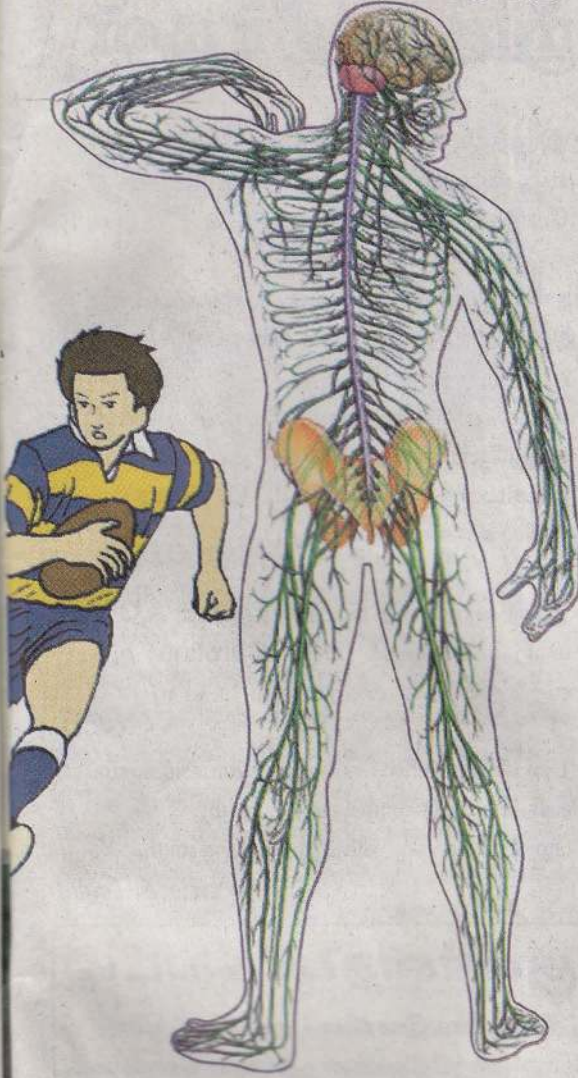


உள்ளே நுழையும் ஒருவர் ‘கோட் பை’க்குள் தனது செருப்பைக் கழட்டித் திணிக்கிறார். (அதைப் பார்த்த ஒருவர்)

என்னா சார் இப்படி பண்ணிங்க..

எல்லாம் ஒரு முன்னெச்சரிக்கைக்காகத் தான்.

நரம்புத் தொகுதி செயலிழந்தால்...



பழைய கிரேக்க வார்த்தையாகும். இந்த நிலைமை பரம்பரை அலகில் இருந்து வந்திருக்கலாம் அல்லது வேறு நோய்கள் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். இது தொடர்பான ஆய்வில் ஈடுபட்டுள்ள அமெரிக்க தேசிய அட்டாக்சியா மன்றம் பின்வருமாறு இதனை விபரிக்கின்றது:

இந்த நோய் இருப்பவர்களுக்கு

- ★ உடலில் சமநிலை பேண முடியாதிருக்கும்.
- ★ கால், கை, பாதங்கள் ஆகியன கட்டுப்பாட்டை இழந்திருப்பதுபோல் தோன்றும். அவற்றை எம்மால் இயக்க முடியாதிருப்பதுபோல் தோன்றும்.
- ★ பேச்சுத் தடுமாற்றம் ஏற்படும்.
- ★ நடப்பதற்கு சிரமமாக இருக்கும்.
- ★ சாப்பிடுதல், எழுதுதல் கடினமானதாக இருக்கும்.

பரம்பரை அலகு காரணமாக, இந்நோய் ஏற்படுபவர்களுக்கு மூச்சு விடுதல் மற்றும் விழுங்குவது கூட கஷ்டமானதாக இருக்கும். இதனைத் தவிர உடலின் வேறு பிரச்சினைகள் நோய்கள் காரணமாகவும், பாரிசுவாதம், மிதமிஞ்சிய மதுபாவனை, தலையில் பலத்த அடிபட்டிருத்தல் முதலான காரணங்களாலும் அட்டாக்சியா ஏற்படலாம். இதற்கான காரணி எது என்று கண்டுபிடித்து நிவர்த்தி செய்யவேண்டும்.

எஸ். ஷர்மினி

சில

சமயங்களில் திடீரென்று நம்

உடலின் சில பாகங்கள் தமது இயக்கத்தை நிறுத்திவிட்டிருப்பது போன்று தோன்றும். கால், கை, முகம் என்பவற்றின் இயக்கத்தை நாம் நினைத்தாலும் நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருப்பதுபோல் தோன்றும். இந்த நிலைமையை மருத்துவத்துறையினர் அட்டாக்சியா (Ataxia) என்கிறார்கள். இது ஒரு

“பூசணி”யை



வெறுக்காதீர்கள்

நம்நாட்டில் மிகத் தாராளமாகவும், குறைந்த விலையிலும் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு காய்கறிதான் பூசணி. வட்டக்காய், பறங்கிக் காய் என்றழைக்கப்படும் பெரிய காய் வகையாகும். ஆனால், இது பரவலாக மக்களால் விரும்பி உண்ணப்படும் ஒரு காய்கறி அல்ல. சில வேளை இதனை ஏழைகளின் காய்கறி என்று பலரும் கருதக்கூடும். இதில் பல மருத்துவ குணங்களும் உள்ளதை பலர் அறிய மாட்டார்கள். இதில் பல உயிர்ச் சத்துக்களும் போஷாக்குகளும் அடங்கியுள்ளன.

இதில் பின்வரும் நலன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

❖ குறைந்த கலோரிப் பெறுமானமுள்ளதும், கொழுப்புச் சத்து அற்றதும் ருசியானதுமான உணவை உண்ண விரும்புவார்களுக்கான உணவு.



ககவாழ்வு

❖ இரத்த அழுத்தம், சிறு நீரகத் தொழிற்பாடு என்பவற்றை சீர்படுத்தும் பொட்டாசிய போஷாக்கு அதிகமுள்ளது.

❖ நார்ப் பொருள் தேவைக்கு அதிகமுள்ளது. இதய நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

❖ உடலில் விசத்தன்மையை நீக்க வல்லதும் புற்றுநோய்க்கெதிரான பாதுகாப்பளிக்கும். ஒட்சிடன்ர் எதிரிகள் (Anti -Oxidents) இதில் காணப்படுகின்றது.

❖ இவற்றைத்தவிர உயிர்ச்சத்துக்கள் A,C மற்றும் கரோடின (Beta Carotene) ஆகியவற்றையும் கொண்டுள்ளது.

❖ பல விதங்களில் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். கஞ்சி வைக்கலாம். சுண்டலாம், பழரசமாகக் கூட செய்து அருந்தலாம்.

எஸ்.கிறேஸ்

குளிர்சாதனப்பெட்டி

பொதுவாக இரசாயன தொழிற்பாட்டின் போது ஒரு வித உஷ்ணத்தன்மை வெளியாவதுண்டு. இத்தகைய உஷ்ண வெளியேற்றத்தின் போது எழுகின்ற ஹோர்மோன் தொழிற்பாடுகளின்போதே அழகும் நிலை அடையும். குளிர்சாதனப்பெட்டியில் குளிர்த்தன்மை இருப்பதனால் உஷ்ணப்பரம்பல் குறைந்து விரைவாக பழுதடைவதில்லை.





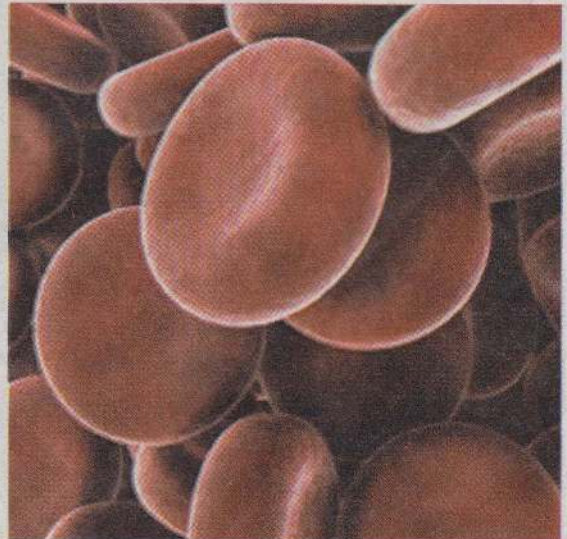
பயன்படுத்தியே இந்த இரத்தமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. எலிசபெத், கிங்யா, மெனிஞ் சோ செப்டிசம், பக்டீரியோய்ட்ஸ், பிராகிலிஸ் எனும் பற்றீரியாக்களின் தீப் நகரம் இதற்காக பயன்படுத்தப்பட்டது. இரத்த அணுக்களின் புற அடுக்குகளிலுள்ள ஏ,பி எனும் மூலக்கூறுகளை பயன்படுத்தி ஒரு கத்திரிகோல் கொண்டு வெட்டுவதைப்போல வெட்டி மாற்றியே பிரி வில்லாத ஓ பிரிவு இரத்தம் உருமாற்றம் செய்யப்படுகிறது.

எந்தப் பிரிவு இரத்தமாக இருந்தாலும் சரி 200 மில்லியன் இரத்தத்தை ஓ பிரிவாக மாற்றுவதற்கு வெறும் ஒரு மணிநேரம் போதுமானதாகும் எனினும் இவ்வாறு பிரிவு மாற்றிய குருதியை மனிதருக்கு செலுத்த நாம் இன்னும் சிறிது காலம் காத்திருக்க வேண்டும். இதற்குக் காரணம் இந்தப் பிரிவு ஆற்றிய குருதியை இப்போதுதான் உயிரினங்களுக்குள் செலுத்தும் ஆய்வுகள் நடைபெற்று வருகின்றது.

இரத்தப் பிரிவுகள்

ஏ (A) பிரிவு குருதி ஏ(A) பிரிவினருக்கும் (AB) பிரிவினருக்கும் பொருந்தும்.

பிரிவு B இரத்தம் 'பி' பிரிவினருக்கும் ஏபி (AB) பிரிவினருக்கும் பொருந்தும்.



மனிதனின் குருதியில் ஏ(A), பி (B), ஏபி (AB), (O)மற்றும் இவற்றின் பொலிட்டிவ், நெகடிவ் என்று பல பிரிவுகள் உண்டு என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த விடயமே. இந்த பிரிவுகளில் ஒன்றை மாற்றி ஒன்று கொடுத்தால் சில வேளைகளில் மரணம் கூட ஏற்படலாம் என்று மருத்துவ உலகம் கூறுகிறது. இந்நிலையில் எந்தப் பிரிவு இரத்தமுள்ளவர்களாயிருந்தாலும் எல்லோருக்கும் பொருந்தி போகும் விதத்தில் ஒரு இரத்தப்பிரிவு இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? சத்திரசிகிச்சையின் போது இரத்த தானம் செய்பவர்களையும் இரத்த வங்கிக்கும் பொது நலன் தொண்டு நிறுவனங்களுக்கும் அலைய வேண்டிய அவசியம் இருக்காதே. இதோ அத்தகைய அருமையான ஒரு இரத்த பிரிவை கண்டு பிடித்த மகிழ்ச்சியில் திளைத்து நிற்கிறார்கள் ஒரு மருத்துவ ஆய்வுக்குழுவினர். ஆர். கோபன் கேஹன் பல்கலைக்கழகத்தின் வைத்திய கலாநிதி ஹென்றிக்ளோசன் தலைமையிலான மருத்துவ குழுவினரே அவர்கள்.

(பெக்டீரியாவில்) பற்றீரியாவில் காணப்படும் ஒருவித என்சைம்களைப்

ஏபி (AB) பிரிவுக்கு "ஏபி" பிரிவினர் மட்டுமே இரத்தம் கொடுக்க முடியும். ஆனால் இவர்களால் எந்தப் பிரிவினரிடமிருந்தும் இரத்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியும். இதனால்தான் இவர்களை Universal Recipients என அழைக்கிறார்கள்.

"ஓ" (O) பிரிவினருக்கும் ஓ பிரிவு இரத்தம் மட்டும் பொருந்தும். ஆனால் இப் பிரிவு எந்தப் பிரிவிற்கும் பொருந்தும் இயல்புடையது. அதனால் தான் ஓ பிரிவு Universal Donor என அழைக்கப்படும்.



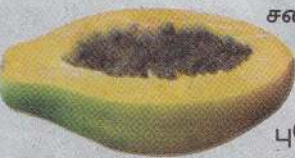
தயிர், யோக்கட் புளிப்பதேன்



பாலில் உள்ள லெக்டோஸுன் எனப்படும் சீனியில் லெட்க்கோ பெஸிலஸ் இதனுடன் பக்ஷியா தொழிற்படுவதனால் அந்தப்பால் கட்டியாகின்றது. இவ்வாறு தான் தயிரும், பாலும் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இந்த தொழிற்பாட்டின் பிரதிபலிப்பாக இலக்டிக் என்ற அமிலம் உற்பத்தியாகின்றது. அமிலம் பொதுவாகவே புளிப்புச்சுவை கொண்டது. எனவே தான், இந்த லெக்டிக் அமிலம் உற்பத்தியாகின்ற தயிரும், யோகட்டும் புளிப்புச் சுவையாக இருக்கின்றது.

இறைச்சிக் கறிக்குள் பப்பாத்துண்டு

மீன் மற்றும் மரக்கறி வகைகள் வேகுவதற்கு எடுக்கும் நேரத்தைவிட இறைச்சி வகைகள் வேக அதிகநேரம் எடுக்கும். பப்பாசிக்காயில் உள்ள பாலானது ஒரு வித "புரோட்டின்" சுரத்தல் தன்மை கொண்டது எனவே



சமையலில் பப்பாசியை போட்டதும் அதில் கலக்கின்ற அதிக புரோட்டினால்

இறைச்சியும் விரைவாக வெந்து விடும்.



நாற்பது வயதானதும் ஏன் நாய்க் குணம் வந்துவிட்டது என்கிறார்கள்?

யாரைப் பார்த்தாலும் எரிந்து விழுந்து கத்திக் குரைத்துக் கொண்டே இருப்பதால் தான்.

எஸ்பஸ்டஸ் சீற்

வெப்பமான சந்தர்ப்

பங்களில் சூரிய வெப்பமானது எஸ்பஸ்டஸ் சீற்டில் உறிஞ்சப்பட்டு கூரைப் வெப்பமிதப்பை ஏற்படுத்தும் சீலிங் ஃபேன் சுழலும் போது எஸ்பஸ்டஸ் கூரையிலுள்ள வெப்பமானது வீட்டின் தரைப்பகுதி நோக்கி சுழற்றி அழுத்தப்படுகிறது. எனவே வெப்பத்தன்மை ஏற்படுத்தும் சீலிங் பாதிப்பு குறைவு.



www.kalaikesari.com

இசையால் இணைவோம்...

இசையை நேசிப்போரே !

இசை பயிஸ்வோரே !!

உங்கள்

இசைத்தாகம்

தீர்க்க...

மாதம் இருமுறை வெளிவரும்
ஒரேயொரு இசை சஞ்சிகை

ISAI ULAGAM



எல்லா இசை
தகவல்களும்
இப்பொழுது
உங்கள்
உள்ளங்கையில்...



an express publication

#12, Kensington Gardens, Colombo-04.

Tel : 011 5555452, 011 5639360, Fax : 011 5555451

e-mail: isaiulagam@expressnewspapers.lk