

ISSN 1800-4970

சிகவாழ்வு

Health Guide

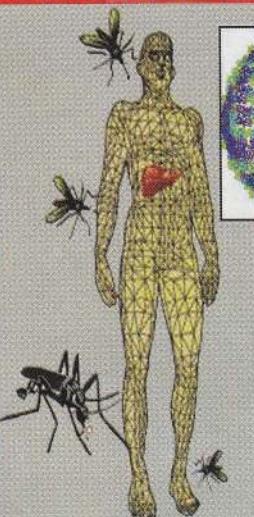
ஆரோக்கிய சுநிசிதை

Rs. 50/-

July 2009

Registered at the Department of Post of Sri Lanka under No. QD/51/News/2009

பிடங்கு மறணங்கள்
அதிகாப்பு



- மகிழ்ச்சியின் ரகசியங்கள்
- நீரிழிவுக்கான யோகா
- டாக்டர் கூறும் பதில்கள்
- பிறழ்வான நடத்தைக்கு காரணம்
- சுய கெளரவும் ஒரு தடையா?
- ஊருக்கு பாரமின்றி வாழ்தல்

குரிப்பினேகளுக்கு விருத்தப்போக்கா?

Dr. M. K. முருகானந்தன்

பல்குவை குடும்ப இதழ்

மிதிரன் வரமலர்

MITHIRAN VARAMALAR

மிதிரன் வாரமலர்

Your Family
Magazine

Every Wednesday



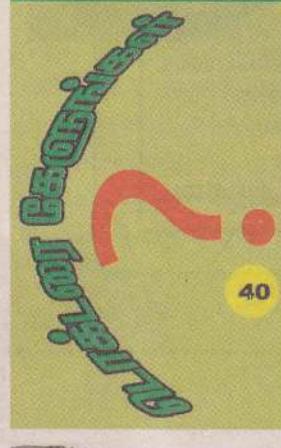
An Express Publication

Digitized by Koolaham Foundation
koolaham.org | aavahanam.org

உள்கள் கேள்விகளுக்கு

Dr. ஆரி வல்லபுரநாதன்

பதிலளிக் கிறார்



40



சுய கெளாரவம்

53

யோகா

15



முன்
ஆயத்த
பயிற்சிகள்

உள்ளே

மகிழ்ச்சியின் ரகசியங்கள்

34

ஆசிரியர்:
இரா.சட்டோபா

கிராபிக்ஸ், பக்க வழவுமைப்பு:
வி.அசோகன்
நா.களாரிசங்கர்

அதிகரித்து வரும் டெஸ்கு மரணங்கள்

23



விசர்நாய்
கடி

08

Dr. S. சிவதாஸ்
காப்பிளிக்களுக்கு
உடனான
நேர்காணல்

63



PUBLIC LIBRARY
JAFFNA

06

காப்பிளிக்களுக்கு
இருத்தப்போக்கா?



ஜயா,

நான் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை பல மாதங்காலமாக வாசித்து பலன் பெறும் வாசகன். ஜபை மாத இதழில் 'முதுகெலும்பு நோயாளர்களுக்கு சேவை செய்ய வென ஒரு வைத்திய நிலையம்' என்ற தலைப்பிலான விடயங்கள் எனக்கு மிகவும் பயன்பட்டது.

இதனைப் போன்று மக்களுக்கு மிகப் பயனுடைய விடயங்களை வழங்குமாறும் இதில் கணக்குப்புதிர் கள் மற்றும் வினாவிடைப் போட்டிகளை நடாத்துமாறும் மிகத் தாழ்வன்புடன் கேட்கிறேன். இவைபோன்ற நல்ல பயன்மிகு விடயங்களைப் பிரசரிப்பதன் மூலம் மக்களின் அபிமானத்தைப் பெறலாம் என்பதில் எவ்வித ஜயமுமில்லை.

எம்.எல். ஜிஜாஸ் அஹமட்

காட்

காட் போன்ற காய்கறிகளில் உள்ள சில இயற்கையான பொஅட்கள் புற்று



நோயைத்
தடுப்பதாக
ஆஸ்திரே
விய மருத்
துவ நிபுணர்
கள் கூறுகி
றார்கள்.

காட்டில்
உள்ள 'பெ

டா கரோட்டின்' என்ற பொருளை
நமது உடல் விற்றமின் ஏ சத்தாக
மாற்றுகிறது. இது புற்றுநோய் தாக்காத
படி நமது உடலில் தடுப்புச் சக்தியை
உண்டாக்குகிறது.

சுக வாழ்வு

துப்பாக்கி ரவுகள் இட்ட
கனமான கரும்புள்ளிகள்
சுவையான சுகவாழ்வு வந்திடன்...
சுகமான சுமைகளாகின்றன

அம்மாவோடு அன்னத்தையும்
ஆசையோடு குடும்பத்தையும்
அடைந்திட அலையும்
அத்தனை ஜீவன்களுக்கும்
அன்பு அலைகளை
அள்ளித் தெளிப்பான்
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

நன்றி
செல்வி: பீர் முஹம்மட் லுபிதா
பானு சங்கவில்

மனிதன் உண்ணதற்றுதைக் கண்டு பிடி...

மனிதனை உயர்வான நிலைக்கு இட்டுச் செல்ல எத்தனையோ போதனைகள் எழுந் துள்ளன. ஆனால், அவற்றால் எல்லாம் எந்த அளவுக்கு மனிதனை வழிக்குக் கொண்டுவர முடிந் துள்ளதென கணிப்பிடுவதற்கு அளவுகோள்கள் இல்லை. அதனால் அவற்றை இப்போதும் திரும் பத் திரும்ப கூறிக் கொண்டிருக்கிறோம். எமது எதிர்பார்ப்பெல்லாம் ஒரு சிலருக்காவது அதுபோய்க் கேருகிறதா என்பதாகும்.

மனிதனை உண்ணதற்றுக்கு இட்டுச் செல்ல என்ன வழியிருக்கிறது என்பது தொடர்பில் சுவாமி விவேகானந்தர் கூறியதை உங்கள் கவனத்துக்குக் கொண்டு வருகிறேன்.

மனிதனின் துன்பங்களுக்கும் நோய் நொடிகளுக்கும் முக்கிய காரணி மனதுதான் என்கிறார் அவர்.

அதனை நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்தாலே பல்வேறு துன்பங்களையும் வென்று விடலாம் என்கிறது அவரது மறுக்க முடியாத வாதம்.

எல்லா மனிதர்களிலும் ஒரு சாதாரண மனமும், ஒரு உயர் உண்ணத்மான மனமும் இருக்கிறது. எல்லாரும் சாதாரண மனத்தை மாத்திரமே பயன்படுத்துகிறார்கள். மனிதனுக்குள்ளிருக்கும் உயர் மனதைக் கண்டுபிடித்து அதனை உயிர்த் தெழுச் செய்வதன் மூலம் மனிதனை உண்ணத மனிதனாகலாம்.

அவ்வித மனிதன் சமூகத்தை, இயற்கையை, பிறரை, அண்டை அயலவரை, சுற்றுப்புறச் சூழலை, வானை, கடலை, காற்றை, நதியை, சகலதையும் நன்கு தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டிருப்பான்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அவன் தன்னைப் புரிந்து கொண்டிருப்பான்.

இதற்கு மனிதன் மனதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனித மனது நான்கு பிரிவுகளால் ஆனது.

அவை: மனஸ், புத்தி, சித்தம் அகங்காரம் என்பன.

எப்போதோ சந்தித்த ஒரு மனிதனை 10 வருடங்களின் பின் பார்க்கிறோம். அவன் யார்?

சுகவாழ்வு

Health Guide
ஆரோக்கிய சுதாக்கை

மலர் - 02 இதழ் - 03

No.12- 1/1, St. Sebastiyan
Mawatha, Wattala.
T.P:011-5375945
011-5516531
Fax: 011-5375944

E-mail: sugavalu@expressnewspapers.lk

சித்தமனது என்பது நினைவுகளை, சம்பவங்களை மற்றும் மனப்பதிவுகளை ஞாபகத்தில் வைத் திருக்கும் மனசு, இது நமது நற் பண்புகளைத் தீர்மானிக்கும்.

மனஸ்: என்ற மனது நம் முன் காணப்படும் பல வேறு விடயங்களையும் அலசி ஆராய்ந்து பார்க்கும் வல்லமை கொண்டது. கற்பனைகள் கோட்பாடுகள் உருவானது இங்கிருந்துதான்.

புத்தி: என்ற மனது, தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளும் திறன் கொண்டு, நல்லது கெட்டது என்பதனை சிந்தித்து ஆராய்ந்து பார்ப்பது. எதைச் செய்ய வேண்டும். எதைச் செய்யக் கூடாது என்று பாகுபடுத்திப்பார்ப்பது. நமது மனே திட்துக்கு அடிப்படையானது, ஆனாமையை அதிகரிக்கச் செய்வது.

அகங்கார மனசு, எதையும் நான், எனது என்று முன்னிலைப் படுத்துவது. நிகழ்வுகள், சந்தர்ப்பங்களால் அடித்துச் செல்லப்படுவது, ஆசை, மோகம் என்பவற்றால் கவரப்படுவது இதனை புரிந்து கொண்டு, நாமும், நமது என்ற நிலைக்கு உயர் பவன் பண்பட்ட மனிதனாக மாறுவான்.

இவற்றை நன்கு விளங்கிக் கொண்டு நம் மனதுக்குள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் உயர் மனதை விழித்தெழுச் செய்பவன் உயர் மனிதனாகின்றான்.

அவனை நோய் நொடிகள் இலகுவாக அண்டுவதில்லை. அத்தகைய மனிதர்கள் நிறையப் பேர்களை நம் மத்தியில் காண முடியும்.

திரு. ஸ்டெஷன்

கர்ப்பம்

திரித்திருக்கும் போது சிறிதளவு இரத்தப் போக்கு இருந்தால் கூட அது அலட்சியப்படுத்தக் கூடியது அல்ல. இதை ஒரு அபாய அறிகுறியாகவே நினைக்க வேண்டும். ஆயினும் பயப்பட வேண்டாம். படுக்கையில் படுத்தி ருந்து நல்ல ஆறுதல் எடுங்கள். இத்துடனேயே பலருக்கு இரத்தப் போக்கு நின்று விடக்கூடும். ஆயினும் உங்கள் வைத்தியருக்கு உடனடியாக அறிவியுங்கள். அவர்களும் ஆலோசனைப்படி செய்யுங்கள்.

ஆறுதல் எடுப்பதுடன் சில மாதத்திற்கான மும் உட்கொள்ளும்படி உங்களுக்கு அவர்

சொல்லக்கூடும். அல்லது சில ஊசி மருந்து களை ஏற்றக் கூடும். அல்லது உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கும்படி சொல்லக் கூடும்.

ஆயினும் சில பெண்களுக்குக் கர்ப்பம் தரித்த பின்னரும் மாத விலக்கு வர வேண்டிய தினங்களில் ஓரிரு மாதங்களுக்கு சிறிதளவு இரத்தம் படக்கூடும். வழமையான மாத விலக்குப் போல் அதிக இரத்தப் போக்கு இருக்காது. மிகச் சிறிய அளவிலேயே இருக்கும். 'Spoting' என்று ஆங்கி லத்தில் சொல்வார்கள். 'கண்ணில் கண்டது போல் பட்டது என்று எமது பெண் மணிகள் சொல்லுவார்கள். இது ஆபத்தானது அல்ல, இயற்கையானதே நோய் அல்ல.

மிகச் சில பெண்களி லேயே இது காணப்படும். சில நாட்கள் ஓய்வு எடுத்தால் போதுமானது. எத்தகைய சிகிச்சையும் தேவையில்லை. முதல் ஏழு மாதங்களில் காணப்படும் இரத்தப் போக்கு, கருச்சிதைவின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம். கருச்சிதைவின் போது இரத்தப் போக்குடன் கடுமையான வயிற்று வலியும், நாளி வலியும் ஏற்படும். இரத்தப் போக்குடன் கருவின் உடல் சேர்ந்த பாகங்களும் வெளியேறக் கூடும். இப்படியான அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக வைத்தியசாலை

குப்பியினி குறைக்கு இருந்துபோக்குதா?
Dr. M.K. முருகானந்தன் (MBBS)



வில் அனுமதி பெறுவது அவசியம்.கருச்சிதைவாக இருந்தால் அது பெற்றோர் ஆகவிருக்கும் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் பெரும்ஏமாற்றத்தை அளிக்கும்: கணவுகளைக் கலையவைக்கும் பெரும் அதிர்ச்சியாக அமையலாம்.மனதைக் கவரும் பூ, பூக்கும் என்று ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது மொட்டு, திடீரெனவாடி வீழ்ந்துவிடின் ஏற்படும் துயரம் அப்போது ஏற்படலாம். ஆயினும் மொட்டுக்கள் எப்பொழுதுமே வாடி வீழ்ந்து விடுவதில்லை. ஒரு மொட்டு உதிர்ந்தாலும் எனைய மொட்டுகள் நிச்சயம் அழகான மலர்களாக மலரவே செய்யும்.

இதேபோல்தான் கருச்சிதைவும் ஒரு முறை ஏற்பட்டு விட்டால் மீண்டும் மீண்டும் அப்படியே நடக்குமோ எனப் பயப்படத் தேவையில்லை. அடுத்த கருத்திரிப்பிலேயே குறைவற்ற அழகான குழந்தை பெரும்பாலும் கிடைக்கும். இந்த உண்மையை நீங்களே பல தடவை உங்கள் சமூகத்தில் கண்டிருப்பீர்கள்.அத்துடன் கருச்சிதைவுக்கு ஆளானவர்கள் குற்ற உணர்வுக்கு ஆட்பட வேண்டியதில்லை.எனில் சிதைவாகும் கருக்கள் பெரும்பாலும் ஏதோ ஒரு குறைபாட்டுடன் கூடியவையாகவே இருக்கும். அவை முழு வளர்ச்சி அடைய முடியாத காரணத்தினாலேயே சிதைவாகின்றன. ஒருவேளை அவை முழு வளர்ச்சி பெற்றுப் பிறந்தாலும் கூட அங்கக் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கலாம். அப்படிப் பிறப்பதிலும் பார்க்க அவை சிதைந்து விடுவது மேல்லவா?



எனவே கருச்சி

தைவுக்கு ஆளானவர்கள் கருச்சிதைவுக்குக் காரணம் தாங்கள் கடைப்பிடிக்காததுதான் என்ற குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாக வேண்டியதில்லை.கர்ப்பம் தரித்த ஏழு மாதங்களின் பின் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கு, கர்ப்பப் பையின் பிறப்பு வழியை ‘நச்சக்கொடி’ (Placenta) குலவித்தகம் முழுமையாகவோ அல்லது ஓரளவோ அடைத்துக் கொண்டிருப்பதால் இருக்கலாம். அல்லது நச்சக் கொடி பேறு காலத்திற்கு முன்பே கர்ப்பப் பையிலிருந்து சிறிதளவு பிரிந்ததால் இருக்கலாம். அல்லது வேறு காரணங்களாலும் இருக்கலாம். எதற்கும் உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள். அவர் பெரும்பாலும் வைத்தியசாலையில் உடனடியாக அனுமதி பெற வேண்டும் என்றே ஆலோசனை கூறுவார்.அவாது ஆலோசனையை அலட்சியம் செய்யாது நடந்தால் சுகப் பேறு நடப்பதற்கு வேண்டிய ஆயத்தங்களை அவர்கள் செய்து உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.



விசர் நாய்க்கடி தொடர்பாக விழிப்பாக இருப்போம்

ங

மில் பலர் வீட்டில் செல்லப் பிராணிகள் வளர்ப்பவர்களாக இருப்போம். எமது நாட்டவர்கள் நாய், பூனைகளையே அதிகளவில் செல்லப் பிராணிகளாக வளர்க்கின்றனர்.

நாம் வளர்க்கும் செல்லப் பிராணிகள் எம்மை அறியாமலேயே எமக்கும் எமது பிள்ளைகளுக்கும் ஆபத்தாக அமைந்து விடுவதை பலர் அறிவதில்லை.

குறிப்பாக விசர் நாய்க்கடி நோய் அல்லது நீர் வெறுப்பு நோய். நாய், பூனை மற்றும் சில விலங்கினங்களினால் ஏற்படுகின்றன.

கடந்த 2008 ஆம் வருடம் நாய் கடித்த 17 ஆயிரம் பேர் அநுராதபுரம் போதனா வைத்தியசாலையில் தடுப்பு மருந்து பெற்றுள்ளனர். அங்கு இவ்வருடம் ஐஞவரி மாதம் மட்டும் 2212 பேர் நாய்க் கடிக்கு ஆளாகி வைத்திய சிகிச்சை பெற்றுள்ளனர். அநுராதபுரம் மாவட்டத்தில் ஒரு இலட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட கட்டாக்காலி நாய்கள் உள்ளதாக தெரிய வந்துள்ளது.

நீர்கொழும்பு மாவட்ட வைத்தியசாலையில் இவ்வருடம் ஐஞவரி முதல் வரையான நான்கு மாத காலப் பகுதியில் 3900க்கும் மேற்பட்டோர் நாய்க்கடிக்கு ஆளாகி சிகிச்சை பெற்றுள்ளனர். அல்லது நீர் வெறுப்பு நோய்க்கு சிகிச்சை பெற்றுள்ளனர்.

ஐஞவரி மாதம் 964 பேரும், பெப்ரவரி மாதம்

910 பேரும், மார்ச் மாதம் 1145 பேரும், ஏப்ரல் மாதம் 942 பேரும் இந் நோய்க்கு தடுப்பு மருந்து பெற்றுக்கொண்டுள்ளதாக நீர்கொழும்பு மாவட்ட வைத்தியசாலையின் நீர் வெறுப்பு(வி சன் நாய்க்கடி) நோய் பிரிவிற்குப் பொறுப்பான வைத்தியர் சேனாநாயக்க தெரிவித்தார்.

அநுராதபுரம், நீர்கொழும்பு நகரங்களில் மட்டுமன்றி நாட்டின் பெரும்பாலான நகரங்களில் விசர் நாய்க்கடிக்கு ஆளாகி சிகிச்சை பெறுவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளதாக தகவல் தெரிவிக்கின்றது.

நாய்க்கடியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க சுகாதார அமைச்ச வருடாந்தம் பெருமளவு பணத்தை செலவிட்டு வருகிறது. நாய்களின் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்த அவற்றுக்கு கருத்தடை ஊசிகளும் ஏற்றப்படுகின்றன.

இதற்கு பெருமளவு நிதி செலவிடப்படுகிறது. கருத்தடை மருந்து ஏற்றுவதற்காக ஒதுக்கப்படும் நிதி போதாமை காரணமாக 15 சதவீதமான நாய்களுக்கே வருடாந்தம் கருத்தடை மருந்து ஏற்றப்படுவதாக தகவல் ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

விசர் நாய்க்கடி நோய் வீட்டில் வளர்க்கப்படும் நாய்கள், பூனைகள், கட்டாக்காலியாக சுற்றித் திரியும் நாய்கள், பூனைகளால் மட்டுமன்றி வேறு சில விலங்கினங்களாலும் ஏற்படலாம் என வைத்தியர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

நாய்கள், பூனைகள் கடிப்பதனால் மட்டுமன்றி அவை பிராண்டுவதன் காரணமாகவும் இந்நோய் ஏற்படலாம்.

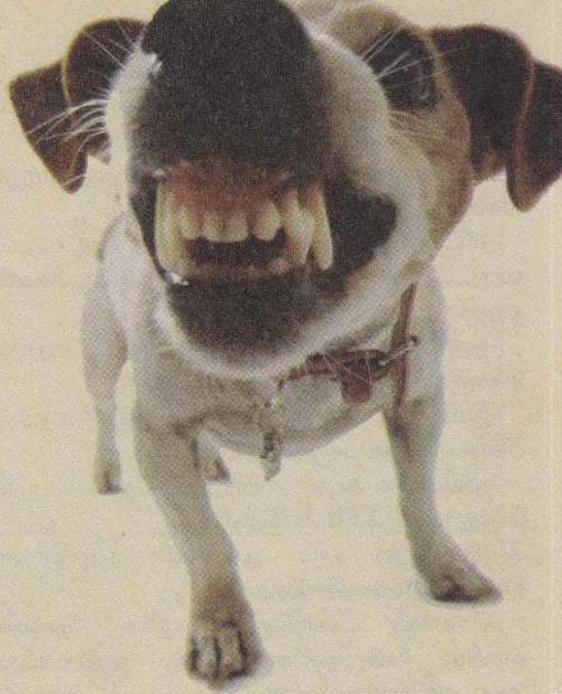
நீர்கொழும்பு மாவட்ட வைத்தியசாலையில் விசர் நாய்க்கடி (நீர்வெறுப்பு) நோய்ப் பிரிவிற்கு பொறுப்பான மருத்துவத் தாதி ஒருவர் இது பற்றி கூறுகையில்,

நீர்கொழும்பு நகரில் ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அனைவரும் நாயினால் கடிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற வரும் சந்தர்ப்பங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. அத்துடன் ஒரே வகுப்பைச் சேர்ந்த பாடசாலை மாணவர்கள் பலர் சிகிச்சைக்காக வந்த சந்தர்ப்பங்களும் நிகழ்ந்துள்ளன.

நாய்க்கடிக்கு ஆளாவதால் ஏற்படும் அபாயம் தொடர்பாக பொதுமக்களுக்கு அச்சமிருந்த போதிலும் அதிலிருந்து தங்களை காத்துக்கொள்வதற்காக அவர்களில் பலர் கவனம் செலுத்துவது குறைவாகும் என்றார்.

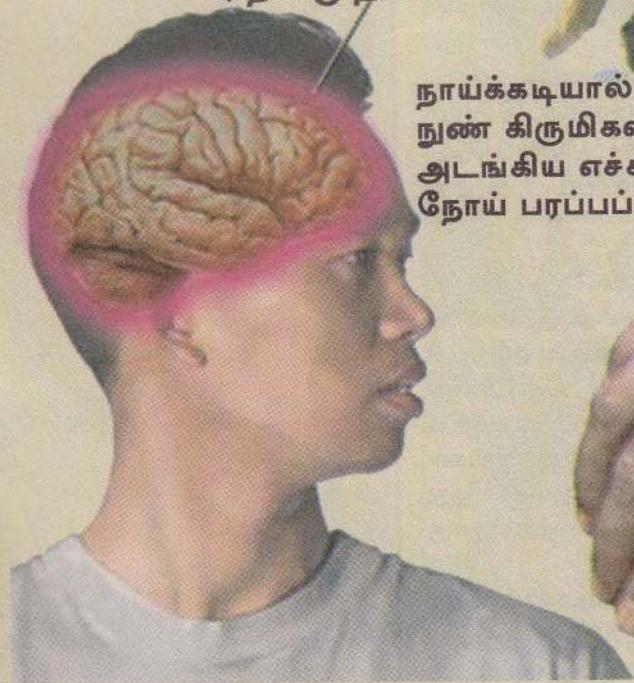
விசர் நாய்க்கடி அல்லது நீர் வெறுப்பு நோயின் அறிகுறிகள்:

- நீர் குடிப்பதில் அசௌகரியம்
- நடத்தையில் மாற்றம்



மூளைக் கொதிப்பு

ஏற்படுதல்



நாய்க்கடியால்
நுண் கிருமிகள்
அடங்கிய எச்சில் மூலம்
நோய் பரப்பப்படுதல்



-வெளிச்சத்திற்கு விருப்பமின்மை
-காற்று தேகத்தில் படுவதில் விருப்பமின்மை
இவை முக்கிய சில அறிகுறிகளாகும்.
விசர் நாய்க்கடியிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள...

-வீட்டில் வளர்க்கப்படும் நாய்களுக்கு வருடா வருடம் விசர் நாய்க்கடி மற்றும் தடுப்புசிகளை ஏற்றல்

-நாய், பூனைகளை கைகளில் எடுத்து கொஞ்சிக் குலாவுவதைத் தவிர்த்தல்

-இவற்றின் தாக்கத்திலிருந்து குழந்தைகள், பிள்ளைகளை பாதுகாத்தல்

-நாய்களை கட்டி வைத்தல், தேவைப்படும் போது மட்டும் வெளியே விடல்

-வீட்டினுள் நாய், பூனைகள் சுதந்திரமாக சுற்றித் திரிவதை தடுத்தல்

-செல்லப் பிராணிகளின் நகக் கீறல்கள் எம்மில் விழுந்தால் அது தொடர்பாக அலட்சியமில்லாமல் இருக்கக் கூடாது. சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

-செல்லப் பிராணிகளான நாய், பூனைகளின் வாயினுள் விரல்களை விடாதிருத்தல் (நாய்களினுடாக விசர் நாய்க்கடி வைரஸ் உட் செல்லலாம்.)

-நாய், பூனை குட்டிகளுக்கு பாதுகாப்பான முறையில் அன்பு செலுத்துதல் (பொதுவாக சிறு குட்டிகளுக்கு மூன்று மாதங்களின் பின்னரே தடுப்புசி ஏற்றப்படுகிறது.)

நாய் கடித்தால் செய்ய வேண்டியது:

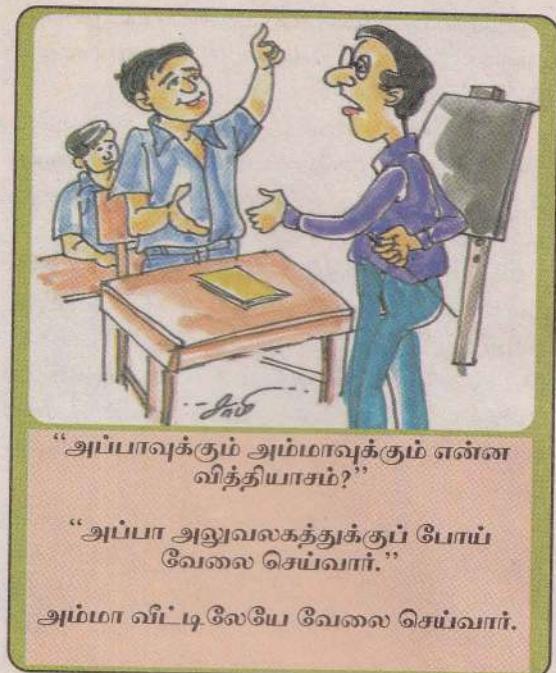
-நாய் கடித்த இடத்தை சவர்க்காரமிட்டு நன்கு கழுவதல் -கூடிய விரைவில் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல் (அரசாங்க மருத்துவமனைக்குச் செல் வதே மிகச் சிறந்ததாகும்.)

நாய் கடித்த நோயாளிக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படும் அதேவேளை, கடித்த நாயின் ஆரோக்கிய நிலை, நாய்க்கு ஏற்றப்பட்டிருக்கும் தடுப்புசி வகைகள் மற்றும் அந்த நாய் தொடர்பான விடயங்களை சிகிச்சையளிக்கும் வைத்தியருக்கு தெரிவிக்க வேண்டும். தெரு நாய்கள் கடித்தால் அவற்றை தொடர்ந்து அவதானித்து நாய் தொடர்பான விபரங்களை வைத்தியருக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான்

ஆசிரிய ஆலோசக்

(நீர்கொழும்பு, களனி கல்வி வலயம்)



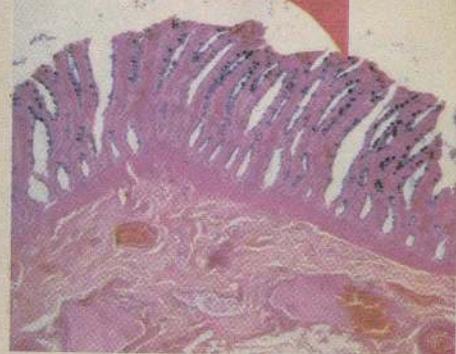
2.ஈவு உண்டபிள்

உடன் குளிந்து தூகாது

இரைப்பையில் உள்ள நொதி யங்கள் சரப்பதற்கு ஒரு குறிப் பிட்ட வெப்ப நிலை அவசியம். நாம் குளிக்கும் போது எமது உடல் வெப்ப நிலை குறைகின்றது. இதனால் நொதி யங்கள் சாக்க மாட்டாது. எனவே சமி பாடு அடைவதற்கு தாமதம் ஏற்படும்.

தகவல்:

கி. எல். சிசில்



காது கேட்கவில்லையா? துப்பறிய வேண்டுமா? இதோ ஒரு ஓவிக்கருவி

முதுமை ஏற ஏற
செவிப் புலன்
குறைய லாம்.
என்? சிலருக்கு
இளமையில் கூட
சில காரணங்களால் கேட்கும்

சக்தி குறைவடையலாம்: கண் பார்வை குற்ற லாம். காது கேட்காமல் போனால் நாம் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய ரும். இனி இப்படிப்பட்ட பிரச்சினை உள்ளவர்கள் தமது கவலையை விட்டு விட வேண்டியது தான். எனெனில் இப்பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வாக இதோ வந்து விட்டது சுப்பர் பேர்சனல் சவுண்ட் டிவெஸ் Super Personal Sound Device.

இது ஒரு ஓலிக்கருவியாகும். இக்கருவியில் இருக்கும் Ultrasonic Head Phone ஜ காதில் மாட்டி Power Switch இனை ஓ செய்து, சத்துத்தை உங்களுக்கு தேவையான அளவிற்கு கூட்டியோ குறைத்தோ Tune செய்து கொள்வீரா கலோயானால் உங்கள் காது தெளிவாக கேட்கும். மேலும் இக்கருவி அளவில் மிகச் சிறியதாகவும் அதிக நிறையில்லாததாகவும் இருப்பதால் எங்கு வேண்டுமானாலும் இலகுவாக எடுத்துச் செல்லலாம்.

துப்பறியவும் பயன்படுத்தலாம்

இந்த ஓலிக்கருவியை காதுகேளாதவருக்கு மட்டுமல்லாமல் துப்பறியவும் பயன்படுத்தலாம். அதாவது இதனைப் பயன்படுத்தி 65 அடி தூரத்தில் நடக்கும் விடயங்களைக் கூட தூல்வியமாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

பலவித சத்தங்களை அறியலாம்

மேலும் இக்கருவியை பயன்படுத்தி உங்கள் குழந்தை எழும்பி அழும் சத்தம், பறவைகளின் சத்தம், தண்ணீர் சொட்டும் சத்தம் என நாலா வித சத்தங்களையும் அறிந்து கொள்ளலாம். இதனை இயக்குவதற்கு AAA பற்றரி போதுமானதாகும்.

- ஜேயா.

வோகாடு
போன்ற என்னால் எனக்கு இன்னைக்கு பேரும், புதும் விடைச்சிருக்கு.

1/2 பாக்டா
பாக்டா, எலெ.டி.காமி கருத்து: நாசிம்பாகு

பாக்டா, பொன்வாரம் உங்க விடா மருந்து எடுத்துக் கிட்டு போன்னால் எனக்கு இன்னைக்கு பேரும், புதும் விடைச்சிருக்கு.



அதாவது, பூரண கூகமாகி கடமையை ஒழுங்கா செய்திருக்கின்க போல இருக்கு. அப்படித்தானே?

ஜேயா, அப்படியெல்லாம் ஒன்னும் தீவில் பொக்டா



அப்ப என்ன சொல்லீங்க?

போன்வாரம் இரவு பயங்கர திருடன் ஒருத்தன் என் வீட்டுக்கு வந்து இருக்கன். இருட்டுல் நீங்க கொடுத்த மருந்தை தண்ணீன்று நொச்ச எடுத்துக் குடிச்சிருக்கான்.



ஜேயாயோ அப்புறம்?

அப்புறம் என்ன? என் வீட்டுக்குள்ளேயே மயங்கிக் கிடந்தான் விடிக்குதும் நான் புடச்சி பொலிஸ்ல் ஒப்படைச்சிட்டேன். அவனைப் புடச்சிக் கொடுத்தால் எனக்கு பதவி உயர்வு பாராட்டு எல்லாம் விடைச்சிருக்கு.





டெங்கு காய்ச்சல் (Dengue Fever)

பெயர்	: டெங்கு
வரலாறு	: சுமார் 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு
வைரஸ்	: ப(பி)லோவி
காலப்பகுதி	: ஜூன் - ஜூலை
குடும்பம்	: ஆபோ வைரஸ்
வயது	: எவ்வயதினருக்கும்
காவி	: ஈடிஸ் ஈஜிப்டை, �டி.எஸ்.எல்ப்போ பிகட்டஸ் - நுளம்புகள்



காவியின் தோற்றம்: ஈடிஸ் ஈஜிப்டை

இதன் உடலில் மற்றும்
காலப்பகுதிகளில் வெள்ளைப்புள்ளி, கோடுகள்.

ஈடிஸ் எல்ப்போ பிகட்டஸ்

இதன் தோன் பகுதியில் வெள்ளை நிறத்திலான
அரிவாள் போன்ற இரு கோடுகள்

காவியின் நேரம்	: காலை 7 மணி முதல் 10 மணி பிற்பகல் 3 மணி முதல் 5 மணி.
நோய் அறிகுறி	: ★ மூட்டு மற்றும் தசைகளில் தொடராக வலி ★ அதிக காய்ச்சல் ★ தொண்டை அடைப்பு ★ கண்களின் கீழ்ப்பாகம் வீங்கி வலி ★ கடுங் தலைவலி ★ வயிற்று வலி ★ வாந்தி ★ உடம்பில் சிவப்புக் கொப்புளங்கள்
அறிகுறிக்கான காலம்	: 5 அல்லது 6 நாட்களின் பின் 5-15 நாட்கள் சாதாரண காய்ச்சல்
தீவிரமான நிலை	: ★ மூக்கு, கண், பல், மரசுகளிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறல் ★ இரத்த வாந்தி ★ மலத்துடன் இரத்தம் ★ சிறுநீருடன் இரத்தம் ★ உடல் வெளிறல்

சிகிச்சை

- ★ நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- ★ உடல் நீலநிறமாதல்
- : ★ நீர்ச்சத்துடன் கூடிய எலக்ட்ரோலைட் தெராபி
- ★ நல்ல ஓய்வு
- ★ தண்ணீர் கூட அருந்தலாம்
- ★ அவசரத்திற்கு பரசிட்டமோல்
- ★ தகுந்த வைத்தியரின் ஆலோசனை

நுளம்பை தடுப்பதற்கான வழி: ★ தேங்கும் பொருட்களான டயர்கள், வெற்றுப்போத்தல், சிரட்டை, வெற்றுக் கோப்பை, வெற்று இளைநீர் போன்றவற்றை அகற்றல்.

★ நீர்த்தொட்டி, பூச்சாடிகளில் இருக்கும் நீரை ஒதுக்கல்.

நோயாளிக்கு

- ★ நல்ல ஓய்வு
- ★ உடனே பரசிட்டமோல் எடுத்தல்
- ★ அஸ்பிரின் மருந்துகளை தவிர்த்தல்
- ★ அதிகளவு நீராகாரம் எடுத்தல்
- ★ தீவிரமானால் ஜீவனி எடுக்கலாம்.

தடுப்பதற்கான வழி

- ★ வீடுகளில் மாலை நேரத்தில் ஐஞ்சல்களை மூடிவிடல்
- ★ வீடுகளைச் சுற்றியுள்ள காண்களில் நீர் தேங்கிவிடாது வழிந்தோடச் செய்தல்.

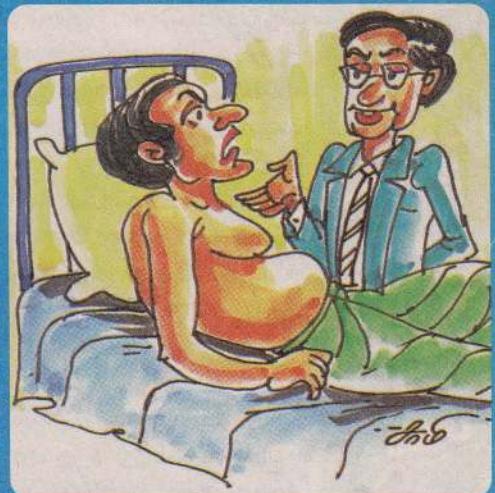
விழிப்புணர்வு மக்களே அவதானமாக இருங்கள். பெங்கு காய்ச்சலினால் நாடு முழுவதும் 7000க்கும் மேற்பட்டோர் பாதிப்பு 142 பேர் மரணமடைந்துள்ளதாக வைத்திய அதிகாரிகள் சங்கம் தகவல்.

இதையிட்டு இத்தகவல்களை வழங்குகிறோம்.

இரசாயனங்கள் ஆபத்து



கேக் மிக்ஸ், சாக்லெட், பிஸ்கட், மார்ஜிரின் தீஷ் உணவு வகைகள், குலோப் ஜாழன் மிக்ஸ் என அனைத்திலும் நம்முடைய ககாதாரத்திற்கு கேடு விளைவிக்கக்கூடிய மோசமான இரசாயனங்கள் இருக்கின்றன. கவைகூட்டும் பொருள் என்பது தேவையில் லாத ஒன்றாகும். கவை கூட்டுப் பொருளாக்கும், ஊட்டச் சத்துப் பொருளாக்கும் எந்தவிதமான சம்பந்தமும் கிடையாது. ஊட்டச் சத்துக்கள் சேர்க்கப்பட்டவை என்று கூறப்படுவது இயற்கையான சத்துக்கள் அகற்றப்பட்டு, அவை இரசாயனங்களால் நிரப்பப்படுகின்றன என்று பொருளாகும். ஆனால் பெரும்பாலும் அகற்றப்படும் சத்துக்கள் நிரப்பப்படுவது குறைவு.



“ பிறருக்கு மாணம் ஏற்பட்டால் நாற்றுக்கு ஒரு வீதம் என்பார்கள்.”

“ அப்பறம் டொக்டர்.”

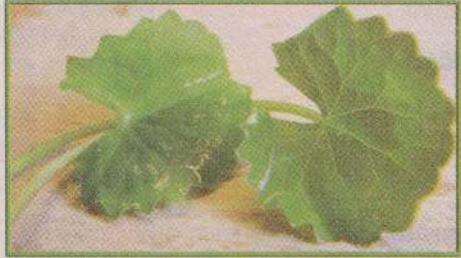
“ அதுவே உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் நாறு வீதம் என்பார்கள்.”

நூபகச்சுக்கு தூங்கும் மூலகியங்கள்

வல்லாரைக்கு சரஸ்வதி, யோசனைவல்லி என்ற பெயர்கள் உண்டு. இதன் இலைகளும் வேர்களும் பயன்படுகின்றன. மூளைக்கு சிறந்த டானிக்கான இக்கீரையை தாய்மார் சிறிதளவா வது அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். 100 கிராம் வல்லாரையில் 68 மில்லி கிராம் இரும்புச் சத்து உள்ளது.

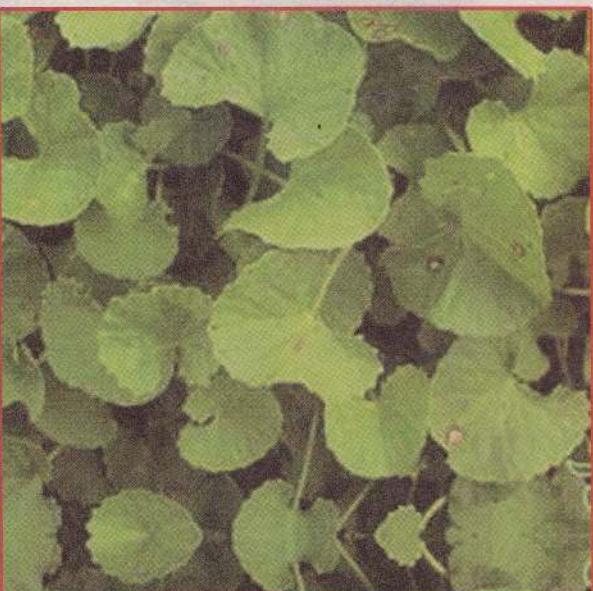
இது வெப்பமுண்டாக்கும், உடலைத் தேற்றும், ஞான இந்திரியங்களை தூய்மையாக்கி கூர்மையாக இயங்கக் கூடியும், வீக்கத்தைக் கரைக்கும், வாதநீர் நீங்கும், நெறிக்கட்டுகள், குரல் கம் முதல், கபம், யானைக்கால், விரைவாதம், தொழுநோய், கண்டமாலை, ஞாபகசக்தி யின்மை, சிறுநீர் தாரை எரிச்சல், கட்டிகள், மங்கைய ரின் மாதவிலக்கு கோளாறுகள், குறிப்பாக குழந்தை நோய்கள் ஆகியவற்றைப் போக்கப் பயன்படும்.

படிக்கும் மாணவர் சிலர் ஞாபகசக்தியற்ற மந்த புத்தியினராய் இருப்பர். உடல் உழைப்பால் நரம் புத் தளர்ச்சி உற்றிருப்பர். சிலர் ஒரு பொருளை ஓரிடத்தில் வைத்துவிட்டு மறந்து வேறிடத்தில் அதைத் தேவேவர். இப்படி பலவகையில் மறதியினராய் இருப்பவர் இம்மூலிகையை மருந்தாகப்



பயன்படுத்தி வந்தால் ஞாபக சக்தி அதிகமாகும், மூளை விருத்தியாகும், அறிவு சிறப்படையும். இதனால் இம்மூலிகையை 'சரஸ்வதி' என்று வழங்குவது பொருத்தம்தானே! வல்லாரையின் இலைகளை சுத்தமாக்கி நீரில் கழுவி யெடுத்து, காம்புகளோடு சேர்த்து மெல்லிய தாக அரிந்தெடுத்து முற்றிய தேங்காய் ஒன்றின் பாலுடன் சேர்த்து, உரவில் இட்டு இடித்துச் சாரெடுத்த பின் சிவத்தக் கொளியல் அரி சிமாவுடன் ஏலம், கறுவா, ரம்பை முதலியவற்றையும் சேர்த்து கஞ்சிச் சமையல் செய்து படிக்கும் மாணவருக்கு அடிக்கடி கொடுத்து வந்தால் ஞாபகசக்தியைக் கூட்டி படிப்பில் ஆர்வம் கொள்ளச் செய்யும். குடற்புண்ணை ஆற்றுவதற்கும் சிறந்த ஞாபகசக்தியை உருவாக்குவதற்கும் ஒளிடத் தஞ்சீவியாகும் வல்லாரைக்கீரையை மாத்திரையாக்கி இந்தியா மற்றும் இலங்கையில் விற்பனை செய்யப்படுவதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

கி. வகைமன் சிசில்



உடாக்கா

ஏத்தியாயம் - 10



செல்லையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்
யோகா ஆரோக்ஷியல்
இனைஞர் கழகம்,
மட்டக்களபு.

முன் ஆய்வத்து பயிற்சிகள்

ஆசனங்கள் கெய்யத் தொடர்வு முன் பயிற்சிகளை (Warming up Exercises) செய்வது மிகவும் அவசியம். இவை இரத்தோட்டத்தை தண்ணடியும் தலைகளுக்குப் பயிற்சி அளித்தும் மனதை அமைதிப்படுத்தி மூட்டுக்களுக்கு இலாகுவதன் இயக்கத்தைக் கொடுத்தும் நரம்புகளை வலிமையாக படுத்தியும் எவ்வித உபாதைகளும் ஏற்படாது உடம்பை நன்கு வளைத்து நிரித்தி ஆசனங்களை இலகுவாகச் செய்ய துணை செய்யும்.

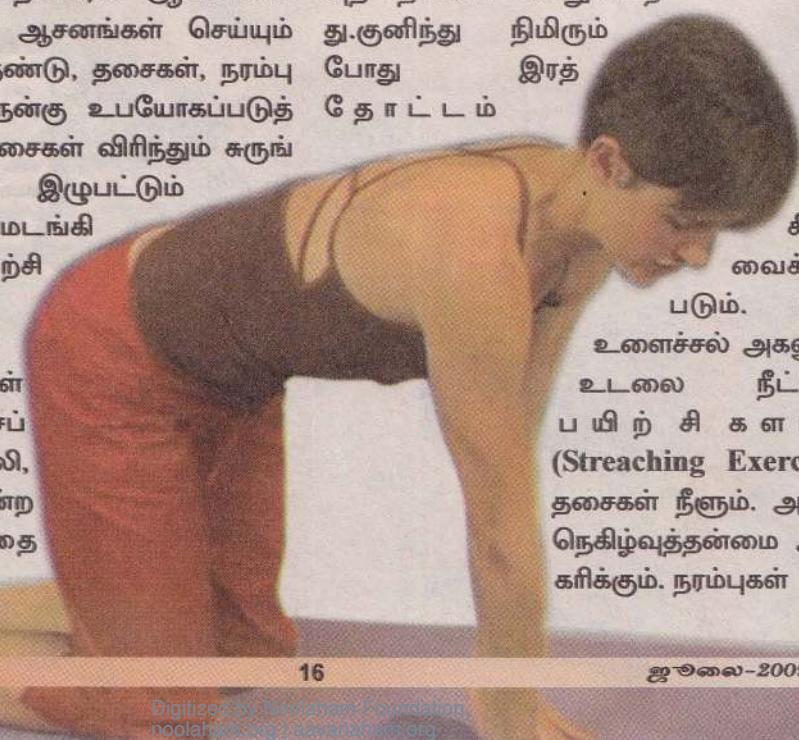
எற்கனவே குறிப்பிட்டவாறு யோகா பயில்வேர் இயம், நியம் போன்ற வற்றைக் கடைப்பிடித்தல் மிகவும் அவசியம். அவை ஒரு வீட்டின் அத்திபாரம் போன்றனவாகும். அத்திபாரம் சரியாக இடாதுவிடின் கட்டடம் ஒழுங்காக இராது போன்று இயம், நியமத்தைக் கடைப்பிடிக்காது விடின் யோகா செய்தால் எந்தப் பலனையும் எதிர்பார்க்க முடியாது. இதனால் தான் பலர் ஆர்வத்துடன் யோகா கற்க வருவார்கள். இயம், நியமத்தை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடிக்காததால் எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்காது போன்றால் பயிற்சியை இடையில் விட்டு விடுகின்றனர்.

மேலும் யோகாவின் பலன்களை விரைவில் எதிர்பார்க்க முடியாது. ஒரு விதையை விதைத்து அது மரமாகி, பூத்துக் காய்த்து, கனி கொடுக்கும் வரை காத்திருப்பது போல் யோகாவின் பயனைப் பெறக் காத்திருப்பது அவசியம். தொழில்நுட்ப முன் ணேற்றம் காரணமாக மனிதரின் வேலைகளை இயந்திரங்கள் செய்வதால் உடலுழைப்பு குன்றியும் உடற்பயிற்சி இன்றியும் இன்று அதிகமானோர் காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் திடீரென ஆசனங்கள் செய்யக் கூடாது. ஆசனங்கள் செய்யும் போது முள்ளந்தண்டு, தசைகள், நரம்புகள், மூட்டுக்கள் நன்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. தசைகள் விரிந்தும் சுருங்கியும் நரம்புகள் இழுபட்டும் மூட்டுக்கள் மடங்கி நிமிர்ந்தும் பயிற்சி பெறுகின்றன.

திடீர் ஆசனங்கள் செய்தால் தசைப்பிடிப்பு, மூட்டு வலி, சுருங்கு போன்ற உபாதை

கள் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு. எனவே ஆசனங்கள் செய்யத் தொடங்கு முன் கீழ்க்காணும் உடலை ஆயத்தப்படுத்தும் முன் பயிற்சிகளை (Warming up Exercises) செய்வது மிகவும் அவசியம். இவை இரத்தோட்டத்தை தூண்டியும் தசைகளுக்குப் பயிற்சி அளித்தும் மனதை அமைதிப்படுத்தியும் மூட்டுக்களுக்கு இலகுவான இயக்கத்தைக் கொடுத்தும் நரம்புகளை வலிமைப் படுத்தியும் எவ்வித உபாதைகளும் ஏற்படாது உடம்பை நன்கு வளைத்து நிமிர்த்தி ஆசனங்களை இலகுவாகச் செய்ய துணை செய்யும்.

மேலும் காலையில் தூங்கி எழுந்தவுடன் நம் உடல் அசதி காரணமாக சற்று இறுக்கமடைந்திருக்கும். அந்த இறுக்கத்தைப் போக்கி கடினமான ஆசனங்களை எளிதாகவும் முழுமையாகவும் செய்ய வளைந்து கொடுக்கும் படி இப்பயிற்சிகள் உடலை பக்குவப்படுத்தும். முள்ளந்தண்டு அதிகமான ஆசனங்களில் பயன்படுத்தப்படுவதால் அது நெகிழ்வுத் தன்மையில் இருத்தல் அவசியம். இப்பயிற்சிகள் மூலம் முள்ளந்தண்டு நெகிழ்வுத் தன்மை பெறுகின்றது. குனிந்து நிமிரும் போது இரத்தோட்டம்



சீராக

வைக்கப்

படும். மன

உளைச்சல் அகலும்.

உடலை நீட்டும்

பயிற்சி களால்

(Streaching Exercise)

தசைகள் நீரும். அதன்

நெகிழ்வுத்தன்மை அதிகரிக்கும். நரம்புகள்

நீரும். இவை அனைத்தும் ஆசனங்களை எளிதாகவும் முழுமையாகவும் செய்ய உதவும். நரம்புகளின் தூண்டுதலின் பேரில் தான் தசைகள் இயங்குகின்றன.

உடலை இரு பக்கங்களிலும் வளைக்கும் போது (Side Stretch) இடுப்பு பலம் பெறுவதால் இடுப்பு வலி, முதுகு வலி ஏற்படாது. மேலும் இடுப்பிலுள்ள தேவையற்ற தசைகள் அகலும். இடுப்பு நெநிழ்வுத் தன்மையாக இருந்தால் தான் ஆசனங்களை எளிதாகச் செய்ய முடியும். இதிலிருந்து உடல் ஆயத்தப் பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவம் புலனாகிறது.

உடல் ஆயத்தப் பயிற்சிகள்

1. ஓவ்வொரு தோள் மூட்டையும் மேலும் கீழும் அசைத்தல் (10 முறைகள்)

2. தோள் மூட்டுக்கள் இரண்டையும் சூழ்றுதல் (10 முறைகள்)

3. இரு கால்களையும் சேர்த்து நின்று கொண்டு மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்தவாறு கைகளை மேலே உயர்த்தி உடலை பின்புறம் வளைத்து மூச்சை வெளிவிட்டவாறு முன் குனிந்து கால்களைத் தொடல் (10 முறைகள்)

4. கைகளை முன்புறமாகவும் பின்புறமாகவும் சூழ்றுதல் (10 முறைகள்)

5. கைகள் இரண்டும் சேர்ந்தால் போல் மேலே உயர்த்தி வலது பக்கமும் இடது பக்கமும் மாறி மாறி வளைத்தல் (10 முறைகள்)

6. இவ்வாறு ஒரு கையை மட்டும் மேலே உயர்த்தி இடம் வலம் வளைத்தல் (10 முறைகள்)

7. கால்களை அகட்டி வைத்துக்கொண்டு இருந்து எழும்புதல் (10 முறைகள்)

8. விரல்களை அகட்டி நின்று கொண்டு கைகளை முன் நீட்டி உடலை இரு பக்கமும் திருப்புதல், கண்கள் விரல்களைப் பார்க்க வேண்டும். (10 முறைகள்)

9. கால்கள் இரண்டும் சேர்த்து நின்று மூச்சை ஆழமாக இழுத்துக் கொண்டு கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி கால் விரல்களில் நிற்றல்.

10. தலையை முன்பின் இடம் வலமாக மாறி மாறி வளைத்தல் (5 முறைகள்)

11. தலையை இரு பக்கமும் சூழ்றுதல் (5 முறைகள்)

12. இரு கைகளை முன் நீட்டி விரல்களைப் பொத்திக் கொண்டு மணிக்கட்டை மட்டும் உள்ளும் புறமாக சூழ்றல் (10 முறைகள்)

13. இவ்வாறு கைவிரல்களை விரித்தவாறு செய்தல் (10 முறைகள்)

14. முகம் முதல் கால் வரை உடம்பை நன்கு தடவுதல்.

15. தரையில் ஒரு தடிப்பான் விரிப்பை விரித்து மல்லாக்காகப் படுத்து இடம் வல மாக புரான்தல் (10 முறைகள்)

16. இதே நிலையில் படுத்துக் கொண்டு இரு கால்களையும் மடக்கி தையல் இயந் திரங்களில் தைப்பது போல் கால்களை அசைத்தல்.

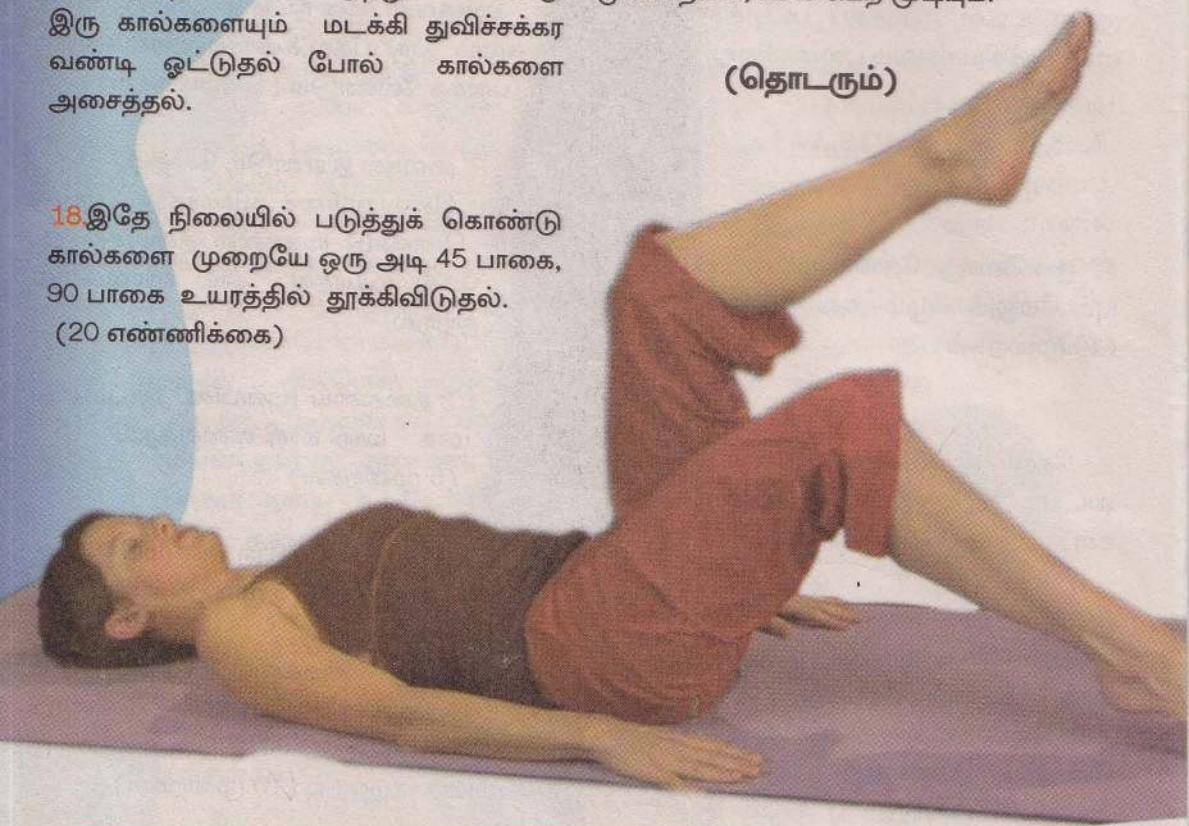
17. இதே நிலையில் படுத்துக் கொண்டு இரு கால்களையும் மடக்கி துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுதல் போல் கால்களை அசைத்தல்.

18. இதே நிலையில் படுத்துக் கொண்டு கால்களை முறையே ஒரு அடி 45 பாகை, 90 பாகை உயரத்தில் தூக்கிவிடுதல். (20 எண்ணிக்கை)

19. இதே நிலையில் படுத்துக் கொண்டு கால்களை ஓவ்வொன்றாக மடக்கி மார் போடு சேர்த்து நாடியால் மழங்காலைத் தொடல் (20 எண்ணிக்கை)

20. இதே நிலையில் இரண்டு கால்களையும் தொட்டுக் கொண்டு முன் பின் உரு ஞதல் (Rocking) ஆசனங்களைச் செய்து முடித்த பின் உடலை தளர்த்தும் பயிற்சி (Cooling down Exercise) செய்தல் மிக அவசியம். ஆசனம் செய்யும் போது உடலில் ஏதாவது உளுக்கு சுளுக்கு போன்ற உபாதைகள் ஏற்பட்டால் இப்பயிற்சியின் மூலம் நிவாரணம் பெற முடியும்.

(தொடரும்)



ஒறுத்தாருக்கு ஒருநாளை இன்பம், பொறுத்தார்க்குப் பொன்றுந் துணையும் புகழ் - திருக்குறள் 156

தமக்குத் தீங்கு செய்தவனைத் தண்டித்தவர்க்கு உண்டாவது அன்றொருநாள் இன்பமாகும். அதனைப் பொறுத்தவர்க்கு உலகப் புகழ் உண்டாகும்.

பெண்களுக்கான வெள்ளைப்படுத்தலை

தடுக்க...

* வெள்ளைப்படுதலுக்கு

உணவில் காரம், புளிப்பு குறைத்து
சாப்பிட வேண்டும். வெள்ளைப்படும்
பெண்களுக்கு உடலில் ரத்தம்
குறைந்திருக்கும். எனவே அருகம்புல்
சாறு தினமும் சாப்பிட வேண்டும்.

* பேரீச்சம் பழம், கேரட், கீரை வகைகள்,
வெண் பூசணி ஆகியவற்றை உணவில்
அதிகமாகச் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

* தேங்காய் எண்ணென்ற ஒரு ஸ்பூன்
அளவும் வெந்தயத் தூள் ஒரு ஸ்பூன்
அளவும் 3 வேளையும் உணவிற்குப்
பிறகு கண்டிப்பாக சாப்பிட்டு
வர வேண்டும்.

* கோவைக்காய், அத்திக்காய், வாழைப்பூ,
இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை தினமும் சாப்பிட வேண்டும். பொதுவாக கர்ப்பப்பை
கோளாறு எதுவாக இருந்தாலும் அதற்கு
திராட்சைச் சாறு சாப்பிடுவதால் நல்ல
பலன் கிடைக்கிறது.

* இளாந்தில் சந்தனத் தூளைச் சேர்த்து வடிகட்டி கொடுத்தால் வெள்ளைப்படுதல்
குணமாகும்.

* அதிக அளவில் பழங்களை சாப்பிட வேண்டும். வாழைப்பழம், மாதுளம்பழம்,
அத்திப்பழம், திராட்சைப்பழம்,
சப்போட்டா பழம் ஆகியவற்றை
அதிகமாக சாப்பிட உடலுக்கு நல்ல
தெம்பு கிடைக்கும். சோாவு நீங்கும்.



“ என்ன பேப்பர் ரோஸ்ட் இரண்டு புறமும் ஓட்டை ஓட்டையாக உள்ளது. ”

“ இது கம்பியூட்டர் பேப்பர் ரோஸ்ட் சார். ”

இனங்குப் பெற்று வரும் நிலைகள்

புகைத்தல்

உங்கள் சுவாசப்பைகள், மூளை அது தொடர் பான நாம்பு மண்டலம், இருந்தும் அது தொடர்பான குருதி மண்டலம் மற்றும் முழு உடம்பும் மட்டு மல்லாத, உங்களுடன் தொடர்புள்ளவர் களையும் மற்றும் சூழ வையும் கூட எரித்து விடக்கூடியது. உங்கள் மீதும், இந்தச் சமுதாயத்தின் மீதும், சிறிதளவா வது அன்பு இருந்தால், இன்றுடன் அந்தப்பழக்கத்தி லிருந்து விலகி, உலகுக்கு உதவா விட்டாலும், உபத்திரமாவது செய்யா திருங்கள்.

*மதுபானம் -ஆசை காட்டி மோசம் செய்யும் பயங்கரவாதி உங்கள் உடம்பை மட்டுமன்றி முழுக்குடும் பத்தையுமே அழித்து, உலக நிம்மதிக்கு குழி தோண்டு கின்ற ஒரு உலகப் பயங்கரவா தம் அதற்கு துணைபோகா மல், துரத்தி விடுங்கள்.

* தவறான பாலியல் ஈடுபாடுகள் இனத்தைப் பெருக்கு வதற்கு இயற்கையால்

அளிக்கப்பட்ட காம பசியை பிழையான வழியில் சென்று தீர்த் துக் கொள்வதால், தம உடம்பை அழித்துக் கொள்வதுடன் குடும்பத்தி லும், சமுதாயத்திலும் பிரச்சி ணையை உருவாக்கி நிம்மதியை அழிக்கின்ற மற்றுமொரு சமுதாய விரோதச் செயல் ஆசைக்கு அடிபணியாது அடக்கிவாழ முயற்சி செய்யுங்கள்.

எனவே கெட்ட பழக்கங்களிலிருந்து விலகி நல்ல பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, சிந்தித்து செயலாற்றி, வாழ்வே உண்பதற்குத் தான் என்றில்லாமல் வாழ்வதற்காக உண்டு உலகத்தின் இன்பங்களை அனுபவிக்க, உடம்பை உறுதியாக பேணிப் பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள். உள்ளத்தை பாதுகாத்து உயர்நி வை அடையுங்கள்

*தன் உணர்வுடன் நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள்

*புலன்களினுடாக நாம் அனுபவிக்கும் இன் பங்களையும் துண்பங்களையும், அளவோடு அனுபவிக்க பயிற்சி செய்யுங்கள். அது மனதை அதன் போக்கில் விட்டு விடாது, மனத் தின் எஜான்னாக உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

*ஆசைகளை அளவோடு நிறைவேற்றிக் கொள்ளுங்கள். பேராசைக்கு இடமே கொடுத்து விடாதீர்கள்.

*முதலில் இருப்பதில் திருப்தி அடையுங்கள். அதனை சந்தோஷத்துடன் அனுபவியுங்கள். பின்னர் மேலும் பெற்றுக் கொள்ள சரியான முறையில் முயற்சியுங்கள்.

*தன் உணர்வுடன் வாழ்வதன் மூலம் தீய சிந்தனைகள் மனதில் எழாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படியும் அவை ஏற்பட்டு விடால், உடன் அழித்து விடுங்கள்.

ஆத்ம விசாரண
10

* 24 மணி நேரம் நற்சிந்தனை களையே சிந்திக்க முனையுங்கள். தீய சிந்தனைகள் எழும் போது அதன் விளைவுகளை நினைத்து, உடனே அவற்றை நற்சிந்தனைக்கு மாற்றிவிடுங்கள்.

* நீங்கள் தற்போது ஒரு நோயாளியாக இருப்பின் அதினின்றும் விடுபட உடன் முயற்சி களை மேற்கொள்ளுங்கள். உடம்பினால் நோயாளியாக ஆனாலும், மனதினால் மாத்திரம் நோயாளியாக மாறாது பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஓ நோய்க்கான மருந்துகளை சரியாக பாவியுங்கள். மற்றும் ஆலோசனைகளை பின்பற்றுங்கள்.

ஓ நோயின் விளைவுகளைப் பற்றியோ அல்லது அது தொடர்பான அனைத்து சிந்தனைகளையும் அகற்றி விடுங்கள்.

-ஏற்கனவே கூறிய நோய் எதிர்ப்புகளை ஊக்குவிக்கும் எல்லா விடயங்களையும் மேற்கொள்க.

* மருத்துவர்கள் மற்றும் அது சம்பந்தமில்லாதயார் எது கூறினாலும் அவற்றை ஒரு பக்கத்தில் வைத்துவிட்டு இதனின்றும் கட்டாய மீள்வே அதற்கான சக்தி என்னிடமுண்டு என்று நாறுவீதம் நம்பி அத்துடன் அந்த சக்தியை கூட உங்களால் முடிந்த எல்லா முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான நிலைமைகளில் தான் தியானம் அளப்பரிய உதவிகளை செய்யக்கூடியதாகவுள்ளது. எனவே ஏற்கனவே அது பற்றி தெரிந்து வைத்திருந்தால் மிகவும் இலகுவாக இருக்கும். இவ்வாறாக உலகிலேயே மிகவும் பயங்கரமான புற்று நோய்கள் கூட குணமாகியுள்ளதை சாட்சிகளுடன் மேற்கத்தேய நாடுகள் ஒப்புக் கொண்டுள்ளன.

* இயற்கையுடன் இணைந்து வாழுங்கள். அதன் அழகை ரசியுங்கள் அனுபவியுங்கள்.

* மனதிற்கு அமைதியையும், சாந்தத்தையும் தரும் சங்கீதத்தை மனம் ஒன்றிக்கேளுங்கள். அதன் போது எல்லாவற்றையும் மறந்து இசை உலகில் சஞ்சரியுங்கள்.

* உடம்பின் சுகத்திற்கு உடற்பயிற்சி செய்வது போல் மனதின் சுகத்திற்கும் மனப்பயிற்சி செய்யுங்கள். இதனையே தியானம் என்று நாம் சொல்கிறோம். இதனை எந்நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட காலம் செய்ய முயற்சியுங்கள். நோயற்ற வாழ்வு வாழ உடம்பையும், மனதையும் எவ்வாறு பேணுவது பற்றி இது வரை பார்த்தோம். இதன்போது உடம்பிற்கும் மனதிற்கும் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும் என குறிப்பிட்டிருந்தேன். மனதிற்கும், உடம்பிற்கும் ஒரே நேரத்தில் பயிற்சி அளிக்க ஒரு முறையும் உண்டு என்பதை வாசகர்களுக்கு கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். அதுதான் யோகப்பயிற்சி எனப்படும் யோகாசனம் இந்தப் பயிற்சியின் போது,

* உடம்பின் எல்லாக் கலங்களும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கப்படுகின்றன.

* உடம்பின் எல்லா அவயவங்களும் தங்களின் தொழிலை சரியாக செய்ய ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.

* முக்கியமாக நரம்பு மண்டலமும், காளில் சுரப்பிகளும் புத்துணர்ச்சிப் பெருகின்றன. இதனால் முழு உடம்பின் இயக்கமும் ஒழுங்காக்கப்படுகின்றன.

* பிராணச் சக்தி எனப்படும் உலகச் சக்தி உடம்பின் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது.

* இறுதியாக உடம்பின் சக்தியும், மனத்தின் சக்தியும் ஒன்றிணைக்கப்பட்டு, உன்னத சக்தியாக மாற்றப்பட்டு, எமது அன்றாட வாழ்வில் நாம் எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் அற்புத சக்தியாக உருவாக கப்படுகிறது. இப்பயிற்சியை 15-45 நிமிட நேரத்துக்குள் செய்யக்கூடியதாகவுள்ளதால் யாரும் செய்ய கூடியதாகவுள்ளது. இவ்வாறாக மனதையும், உடம்பையும் பேணி நோயின்றி வாழ்ந்து அதனால் வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும், உலகத்திற்கும் பாரமற்ற அதேவேளை மற்றவர்களுக்கும், உலகத்திற்கும் உதவக்கூடிய ஒரு உன்னத மனிதனாக வாழ்ந்து நமது வாழ்க்கையின் குறிக்கோளை இந்தப் பிறவியிலேயே பூர்த்தி செய்ய முயலுவோமாக. உண்மையின் வழி சென்று உண்மையான இன்பத்தை அடைக.



நொடர்ச்சியாக நொழிலில் எடுப்பட்டு வருவதாலும் தொழிலில் ரீதியிலும் குடும்ப ரீதியிலும் பல பொறுப்புகளை கூட்பதாலும் பலர் தமது மன அமைதியை இழக்கின்றனர். இதைத் தவிர பல்வேறு துண்பதுயர சம்பவங்களும் இவர்களின் மன அமைதியை கெடுத்து உள்ளியல் ரீதியில் பெரும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

இத்தகையோர் மன அமைதிக்காகவும் மாறுதலுக்காகவும் உள்ளியல் பாதிப்புகளில் இருந்து விடுபடவும் சுற்றுலாப் பயணங்களை மேற்கொள்வது நல்லது. அந்த சுற்றுலாப் பயணங்கள் நீங்கள் விரும்பும் இடங்களாக இருப்பது நல்லது. மற்றவர்களின் விருப்பத்தை, அவர்களுக்கு விருப்பமான இடங்களை நீங்கள் பெரிதும் விரும்பாத இடங்களை உங்கள் மீது தினிக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டாம். அச் சுற்றுலாப் பயணம் உங்களுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட பயணமாக இருப்பது நல்லது. அப்போது தான் பயணத்தின் நோக்கம் முழுமையாக நிறைவேறும். இத்தகைய சுற்றுலாப் பயணங்களை நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பொழுது உங்கள் வருமானத்திற்கேற்ப அதற்குத் தகுந்தாற் போல் சுற்றுலாக்களை ஒழுங்கு செய்து கொள்வது நல்லது. சுற்றுலாப் பயணத்தின் போது பயண வசதி, உணவு, தங்குமிடம் போன்ற முக்கியமானவற்றைப்

பற்றிய பொறுப்புகளை பிறர் எடுத்துக் கொண்டால் சுற்றுலாப் பயணம் உண்மையிலேயே மன அமைதியைத் தரும். பணம் செலவழிப்பதைத் தவிர வேறு எந்தக் கவலையும் இன்றிப் பயணம் செய்வதே மேலானது. இத்தகைய கருத்துகளை நீண்ட ஆய்விற்குப் பின் பிரிட்டிஷ் மெடிக்கல் ஜோர்னல் (British Medical Journal) வெளியிட்டுள்ளது.

ஜெயா.



“ எதற்காக அம்மாவை இறைவன் படைத்தான்? ”

“ வீட்டையும் உடைகளையும் கழுவிச் சுத்தப்படுத்துவதற்காக. ”

புதிய முகம் காட்டியுள்ள டெங்கு இரக்கண்

டெங்கு காய்ச்சல் தழுப்பு தொடர்பில்

தெர்ந்து கொள்ள வேண்டியவை

Dr. திருமதி பி. பலிஹவடன்

டெங்குக் காய்ச்சலினால் ஏற்படும் மரணங்கள் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகின்றன. எனைய வருடங்களை விட இம் முறை மரணங்களின் தொகை மிக அதிகரித்துள்ளதுடன் குறிப்பாக ஒரு பிரதேசத்துக்கண்ணிறி நாடு பூராவும் ஒரு வேகமான தொற்று நோயாக மாறியுள்ளது. இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தொகை, இக்கட்டுரை எழுதும்போது கொழும்புப் பிரதேசத்தில் மாத்திரமே 450 ஆகவும் எனைய பிரதேசங்களில் 893 ஆகவும் இருந்தது. மொத்தம் 8647 பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதனால் ஏற்பட்ட மொத்த மரணங்கள் 124 ஆக அதிகரித்துள்ளது. ஆயிரத்துக்கு அதிகமானவர்கள் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களான கொழும்பு, கண்டி, கேகாலை என்பன உள்ளன.

இது தொடர்பாக கருத்துத் தெரிவிக்கும் போது சுகாதார அமைச்சின் தொற்று நோய்ப் பிரிவுக்குப் பொறுப்பான பணிப் பாளர் டாக்டர் திருமதி பி. பலிஹவடன் தெரிவித்துள்ள கருத்துக்கள் மிக முக்கியமா

னவை. இதுவரை காலத்தில் ஏற்பட்ட வதி விட இம்முறையே இந்நோய். ஒரு நாடு முழுவதும் வேகமாகப் பரவும் தொற்று நோயாக மாறியுள்ளது. இனிவரும் வருடங்களில் இது மேலும் அதிகரிக்கலாம்.

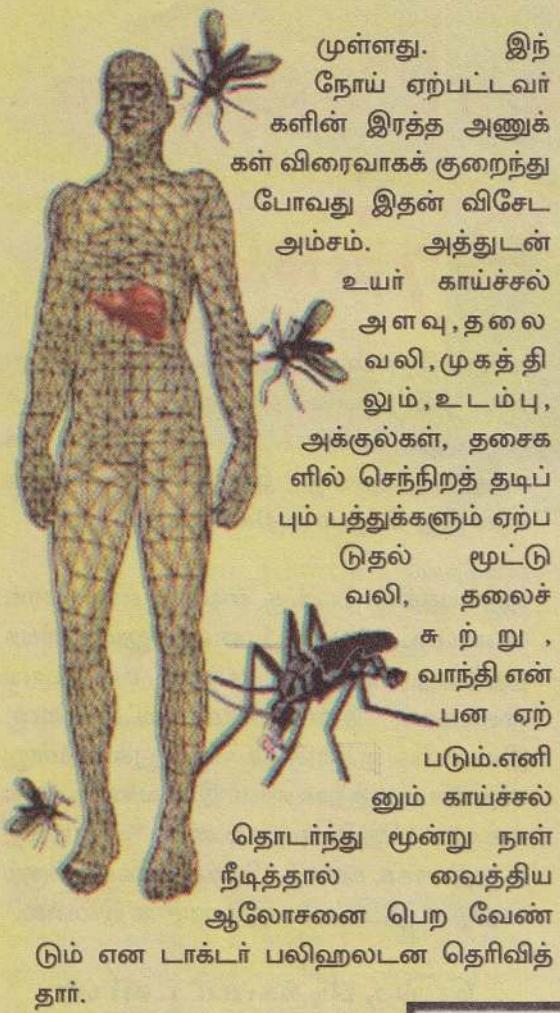
ஆரம்பத்தில் டெங்கு வைரஸ் என இனங்காணப்பட்ட Type 1 வைரசிலும் பார்க்க தற்போது மேலும் மூன்று வகையான வைரசுகள் இனம் காணப்பட்டுள்ளன. இவை நான்குமே ஒன்றுக்கொன்று சமமான ஆபத்தானவை. இவை எந்த அளவுக்கு வித்தியாசமானவை என்பதை உறுதியாகக் கண்டு பிடிக்க நமக்கிருக்கும் தொழில் நுட்பம் போதுமானதாக இல்லை.

டெங்கு பிடிக்கப்பட்டவர்கள் மீண்டும் நிலைகளை அடைகிறார்கள்.

- 1) டெங்கு காய்ச்சல் (Dengue Fever)
- 2) டெங்கு ஹிமாராஜிக் காய்ச்சல் (Dengue Hemorrhagic Fever)
- 3) டெங்கு அதிர்ச்சி (Dengue Shock)

ஒரு முறை டெங்கு ஏற்பட்டவர்களுக்கு மீண்டும் அந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிக



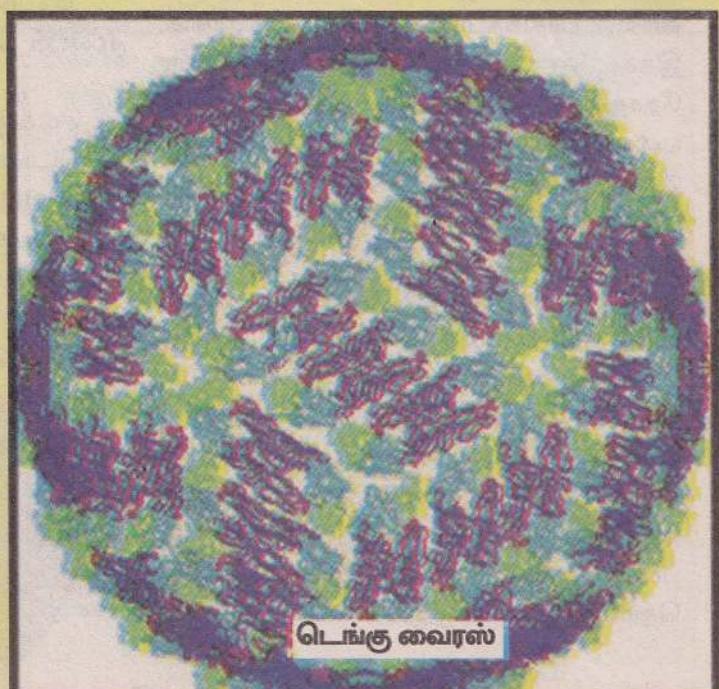


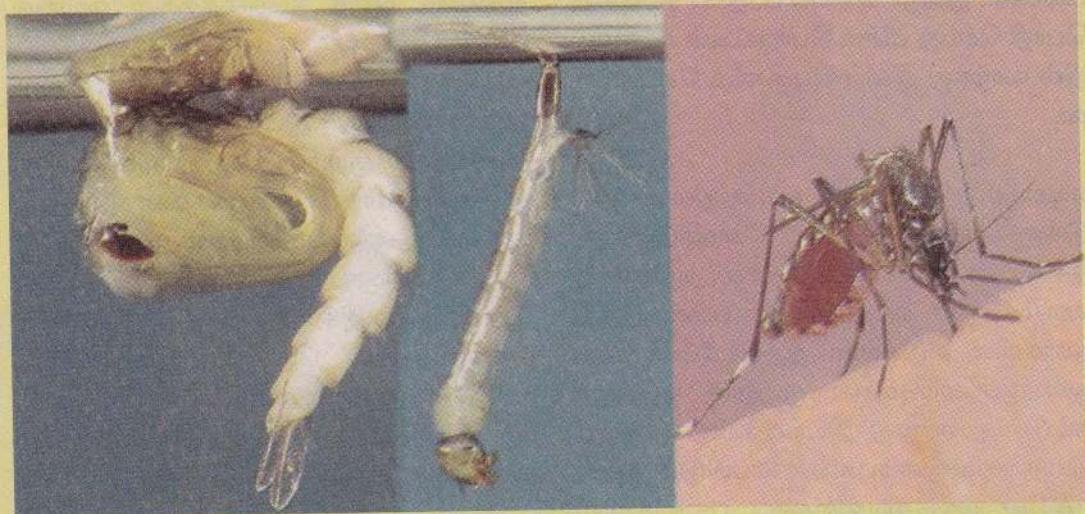
முள்ளது. இந் நோய் ஏற்பட்டவர் களின் இரத்த அணுக்கள் விரைவாகக் குறைந்து போவது இதன் விசேட அம்சம். அத்துடன் உயர் காய்ச்சல் அளவு, தலை வளி, முகத் தி லும், உடம்பு, அக்குல்கள், தசைகளில் செந்திறத் தடிப்பும் பத்துக்களும் ஏற்படுதல் மூட்டு வளி, தலைச்சுற்று, வாந்தி என்பன ஏற்படும். எனினும் காய்ச்சல் தொடர்ந்து மூன்று நாள் நீடித்தால் வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும் என டாக்டர் பலிஹூலடன் தெரிவித்தார்.

அண்மையில் அதிக அளவன் அடர்த்தியான நூள்முப் பெருக்கம் ஒன்று ஏற்பட்டுள்ளமை அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு முக்கிய காரணங்கள் அண்மைக்கால கால நிலை மாற்றம் வெப்பம், குளிர், மழை என்பன மாறி மாறி ஏற்படுதல் நூள்முப் பெருக்கத்துக்கு சாதகமாக உள்ளன. மக்களின் அவசர வாழ்க்கை காரணமாக அவர்கள் தமது வீட்டுத் தோட்டத்தை உரிய முறையில் பாராமரிக்காமை, ஆங்

காங்கே நீர் தேங்குதல், குப்பை கூளங்கள் அகற்றப்படாமை என்பன நூள்முப் பெருகுவதற்கு முக்கிய காரணிகள், சுற்றுப்புறச்குழலில் இருந்து இவை ஓழிக்கப்பட வேண்டும். மற்றுமொரு முக்கிய காரணம் சுகாதாரம் கருதாத வீட்டுத் தோட்ட அலங்காரங்கள், ஆங்காங்கே நீர் நிலைகள் ஏற்படுத்துதல், அவற்றில் நீர் தேங்குதல் பறவைகள் குளிப்பதற்கு நீர் தொட்டி உருவாக்குதல், நீர் எந்தி நிற்கும் காட்டுச் செடிகளை தமது வீட்டுகளில் கொண்டு வந்து அலங்கரித்தல் குறிப்பாக தாழை இனம்.

இத்தகைய தாவர இனம் காட்டில் இருக்கலாம். ஆனால் வீட்டில் இருக்கக் கூடாது. இவை உயிரினச் சூழலை மாற்றியமைக்கின்றன. இவை நம்மால் உணரப்படாத தவறுகளாகும். பெங்கு நோயைப் பரப்பும் நூள்முப் வகைகளான ஏடிஸ் ஈஜிப்டி (Aedes Aegypti) மற்றும் ஏடிஸ் அல்போடிக்டஸ் (Aedes Albodictus) என்பன பகல் பொழுதிலேயே மனிதனைக் கடிக்கின்றன. இவை நீரேந்தி நிற்கும் இலைகள், பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்கள் வீசப்பட்ட





டெங்கு பிடித்தவர்களும் மரணங்களும்

ஜனவரி	1279	மார்ச்	868	மே	4064	மொத்தம்	8647
பெப்ரவரி	948	ஏப்ரல்	1056	ஜூன்	432		

மாதம்	ஜன	பெப்	மார்	ஏப்ர	மே	ஜூன்	மொத்தம்	இறப்பு
கொழும்பு	293	156	120	151	522	101	1343	13
கம்பஹா	125	105	56	90	549	30	955	20
கஞ்சத்துறை	67	46	42	40	156	9	360	4
கண்ணடி	232	166	124	174	577	20	1293	24
மாந்துளை	73	43	61	62	93	3	335	-
நுவெல்லியா	8	9	3	8	19	1	48	-
கூவி	8	14	11	6	52	7	983	3
அம்பாற்றோட்டை	23	13	6	34	279	33	388	12
மாத்தறை	106	39	26	17	184	37	409	5
யாழிப்பாணம்	3	3	2	0	0	0	8	-
கிளிநெட்ச்சி	0	0	0	0	0	0	0	-
மண்ணார்	2	1	0	0	1	0	4	-
வெஷ்ணப்பா	4	0	0	0	3	0	7	-
மூல்லைத்தீவு	0	0	0	0	0	0	0	-
மட்டக்காப்பு	12	62	120	45	58	2	299	9
அம்பாறை	4	9	11	12	33	0	69	-
திருக்காணமலை	8	33	18	81	71	2	213	2
குநுநாகல்	96	69	52	63	361	57	698	8
புத்தளம்	14	11	23	12	55	7	122	1
அநுராதபுரம்	7	13	79	56	78	14	247	2
பொலன்னுவை	10	5	5	8	19	0	47	-
புதுவை	11	7	5	8	28	5	64	-
மொனாகலை	5	3	2	1	14	9	34	1
திருத்தினபுரி	33	25	16	23	291	51	439	3
கீக்காலை	96	95	76	152	604	43	1066	15
கல்முனை	39	21	10	13	17	1	101	2
மொத்தம்	279	948	868	1056	4064	432	8647	124

MC கொழும்பு	129	67	26	29	162	37	450
-------------	-----	----	----	----	-----	----	-----

கொழும்பின் உப பிரதேசங்கள்	164	89	94	122	360	64	893
---------------------------	-----	----	----	-----	-----	----	-----

மொத்தம்	293	156	120	151	522	101	1343
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

யர்கள், இளைநீர் கோம்பை, தயிர் சட்டிகள், பொதி செய்து வீசிய பொருட்கள் என்பவற் றில் வாழ்ந்து இனப் பெருக்கம் செய்கின்றன.

ஏடிஸ் ஏ. ஜிப்டி என்ற வகை நூள்ம்பு வீட்டுக்குள் வாழப் பழகிக் கொண்டுள்ளது. இவை அண்மைக் காலமாக அதிகரித்து வரும் நகர் வர்க்கத்தைப் பயன்படுத்தி நகர்களின் வீடுகளை ஆக்கிரமிப்புச் செய்துள்ளது. நூள்ம்புகளை முற்றாக ஒழித்துக் கட்டுவது என்பது இயற்கையில் தலையிடுவதாகும். நூள்ம்புகளை சாப்பிடும் அதன் எதிரிகளான தவணைகள், பல்லிகளின் பெருக்கம் கிருமி நாசினி பாவணையாலும் வெப்ப நிலை அதிகரிப்பாலும் மிகக் குறைந்து போய்விட்டன.

ஆதலால் மனித நடத்தைகளை ஒழுங்க மைப்பதன் மூலம் மட்டுமே இந்த அபாய கரமான நிலையைத் தடுக்கலாம். அது நூள்ம்பு பெருகும் இடங்களை கண்டு சுத்தம் செய்தலாகும். தற்போது நூள்ம்பு பெருக்கத்துக்குக் காரணமானவர்களை தண்டிக்கும் சட்டத்தைக் கடுமையாக அமல்படுத்தத் தத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. இச் சட்டத்தின் பிரகாரம் இக் குற்றத்தை இழைப்பவர்களுக்கு ரூபா 25,000/- முதல் ரூ. 50,000/- வரை தண்டப் பணமும் அல்லது 6 மாத கால சிறைத் தண்டனையும் வழங்கப்படலாம்.

தொகுப்பு: எஸ். கிரேஸ்

தாய்ப்பால்



தாய்ப்பால் குடிக்காமல் வளரும் குழந்தைகளுக்கு சிறுநீரக சம்பந்தமான கோளாறுகள் வரலாம். செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பாலில் “லேக்ரோ புரோட்டன்” உள்ளது. இது குழந்தைகளால் சரிவர ஜீனிக் கப்படாமலேயே இரத்தத்தில் கலந்து சிறுநீரக உறுப்பு சம்பந்தமான கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. எனவே குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பது மிகவும் அவசியம்.

“உங்க பிறந்த நான்முடி என்ன விடுவேஷம்? ”

“அன்றையில் மகாதமா காங்கி இருந்து பேய்வேட்டார் ”

“ஒரு நாளில் இரண்டு துக்கங்களால் சம்பவங்களா? ”



விஞ்ஞானப் புனைக்கதை



எழுதுபவர்

ராம்ஜி

ரு விதத்தில் எமகாதனின் நிலை
மிகப் பரிதாபகரமானதாக இருந்தது.

இ அவனுக்கு என்ன செய்வது எது செய்வ
தென்று ஒன்றும் புரியவில்லை. அவ
னுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வுகள், சிந்தனைகள் என்பன
தொடர்ந்தும் குழப்பமானவைகளாகவே இருந்தன.
உடலில் படிப்படியாக ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் கார
ணமாக தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டது. இன்னமும்

அவனது மனதுக்கு வெளிச்சம், வெப்பம், குளிர்,
பசி, தாகம் போன்ற உணர்வுகளை என்னவென்று
புரிந்து கொள்ள முடியாதிருந்தது. அவன் கணகள்
இருட்டையே தேடிச் சென்றன. அவன் நகரத்தை
விட்டு இருளான ஒதுக்கமான நாட்டுப்புறத்தை
நோக்கிச் சென்றான். மனிதர்கள் குழந்த இடத்தை
விட பாழடைந்த பூமியே அவனுக்கு இதமளிப்ப
தாக இருந்தது. அங்கு அவன் பறவைகளதும் மிரு

கங்களதும் குரல்களையும், சுத்தங்களையும் தன்வாயாலும் ஒவிக்க முயன்று பார்த்தான். அதற்கு அவன் நாக்கு ஒத்துழைக்கவில்லை, மிகத் தெளிவற்ற கரகரப்பான சுத்தங்களே அவன் தொண்டைபில் இருந்து வெளிவந்தன. அதனைக் கேட்க அவனுக்கே வெறுப்பாக இருந்தது.

அவன் இரவெல்லாம் எதுவித நோக்கமுமின்றி அலைந்து திரிந்தான். மழை பெய்த போது மழையில் நனைவது அவனுக்கு ஒரு பொருட்டாகத் தெரிய வில்லை. அவனுக்கு களைப்புத் தெளிந்த போது விடிய இன்னமும் கொஞ்ச நேரமே இருந்தது. அத்தன் அவனுக்கு பசியும் ஏற்பட்டது. உண்ண அக்கம் பக்கத்தில் ஏழும் கிடைக்குமா என்று பார்த்தான். அந்தக் காட்டில் அவனுக்கு உண்ண ஒன்றும் கிடைக்க வில்லை.

அவன் காட்டோரம் இருந்த நாட்டுப் புறத்துக்கு வந்தான். அங்கே ஒரு குடிசையில் சமைக்கும் வாசமும் புகையும் வந்து கொண்டிருந்தன. அவன் மெதுவாக அந்த குடிசைக்குள் புகுந்து எட்டிப் பார்த்தான். ஒரு வயதான மனிதன் காலை உணவுக்காக, ஏதோசமைத்துக் கொண்டிருந்தான்.

அவன் எமகாதனைக் கண்டதும் யாரோ ராட்சன் தான் வந்திருக்கிறான் என்று கத்திக் கொண்டு பயந்து பின்பக்க கதவு வழியாக ஓடிப் போய்விட்டான்.

உள்ளே புகுந்த எமகாதன் அங்கே சமைக்கப்பட்டிருந்த எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பாணையும், ரொடிகளையும் நன்றாகச் சாப்பிட்டான். அறையில் சுவரில் சாய்ந்து அமர்ந்தான். இரவெல்லாம் அலைந்து திரிந்ததாலும் உண்ட களைப்பாலும் நித்திரை அவனுது தலையைச் சுற்றிக் கொண்டு வந்தது. அவன் இருந்தபடியே உறக்கத்தில் ஆழ்ந்து போய் விட்டான்.

எத்தனை மனிநேரம் அவன் அவ்வாறு உறங்கியிருப்பான் என்று தெரியாது. திடீரென வெளியில் பெருங்கூச்சல் எழுந்தது. நிறையப் பேர் நின்று கூடிகையில் தடிகள், பொல்லுகள், கத்திகள் மற்றும் கூரிய ஆயுதங்களுடனும் அந்தக் குடிசையை நோக்கி வந்து கொண்டிருந்தனர். அங்கிருந்து பயந்து ஒடிய மனிதன்தான் அவர்களை அழைத்து வந்திருக்க வேண்டும்.

பெரும் கூக்குரல்கள் கேட்டு எமகாதனுக்கு

முழிப்பு வந்து விட்டது. அவன் கண்களை கசக்கிக் கொண்டு வெளியில் வந்தான். வெளியில் இருந்தவர்கள் அவனைக் கண்டதும் பயந்து மேலும் கூக்குரல் போட்டார்கள். பலர் அவன் மீது கற்களையும் தடிகளையும் ஏறிந்தார்கள். அவை அவன் மீது பட்டுசிறு சிறு காயங்களை ஏற்படுத்தின. என் அவர்கள் அப்படிச் செய்கிறார்கள் என் அவனுக்கு விளங்க வில்லை. இத்தகைய சந்தர்ப்பத்துக்கு அவன் முகங்கொடுப்பது இதுவே முதல் தடவை.

அவனுடன் ஒப்பிடும்போது அவர்கள் மிகச் சிறிய உருவங்களாகத் தெரிந்தனர். அவர்கள் விட்டெறிந்த கற்களும் தடிகளும் அவன் உடம்பில் பட்டபோது அது அவனுக்கு ஏறும்பு கடிப்பது போலவே இருந்தது. அவன் அவை தனது முகத்தில் படாமல் இருக்க இரண்டு கைகளாலும் மறைத்துக் கொண்டான்.

அவர்கள் அவனைத் தொடர்ந்து தாக்கிய போது அவனுக்குக் கோபம் வந்தது. அவன் கோபத்தால் சுத்தமிட்டபோது அது அவர்களுக்கு சிங்கத்தின் உறுமலாகத் தெரிந்தது. அவன் தற்பாதுகாப்புக்காக அவர்களில் பலரை அலாக்காத் தூக்கி வீசியெறிந்தான். அவர்களில் சிலர் இறந்து போயினர். பலருக்குக் காயம் ஏற்பட்டது. அதன் பின் அவன் அடர்ந்த காட்டுக்குள் ஓடி மறைந்து விட்டான். அவர்கள் அவனை தூத்திக் கொண்டு போக பயந்தார்கள்.

அந்தியாயம் 12

இராட்சத மனிதன் ஒருவன் ஊர் மக்களைத் தாக்கி அவர்களில் சிலரைக் கொண்று விட்ட செய்தி அடுத்த நாள் ஊடகங்களில் பரபரப்பாக வெளிவந்திருந்தது. உள்ளூர் நிருப்பொருவர் எமகாதனைப் படம் பிடித்து பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பியிருந்தார். தொலைக்காட்சிகளில் மிக அவசரமாக எடுக்கப்பட்ட தெளிவற்ற வீடியோ காட்சிகள் ஒளிபரப்பப்பட்டன.

ஆரம்பத்தில் இது ஒரு நம்ப முடியாத புதிராக இருந்தது. 1960 களைத் தொடர்ந்த தசாப்தத்தில் இமயமலைச் சாரலில் ‘ஏஜட்டி’ என்ற பனி மனிதன் உலாவுவதாக ஊடகங்களில் செய்திகள் வெளியாகின. உயர்ந்த காடி போன்ற இராட்சத மிருகமொன்றின் படமும் வெளியாகி இருந்தது. ஆனால், பின்னர்



சிறிது காலத்தின் பின் அது பற்றி ஒன்றும் தெரியா மல் போனது. இதுவும் அப்படிப்பட்ட ஒன்றுதானோ என சிலர் சந்தேகம் கிளப்பினர்.

இந்தச் செய்தியை அறிந்த பல ஆய்வு நிறுவனங்களும் பல்கலைக்கழகங்களும் தத்தமது விஞ்ஞான

ஆய்வுக் குழுக்களை அப்பிரதேசத்துக்கு அனுப்பி வைத்தன. இதுவொன்றும் டொக்டர் ரஞ்சித் சிங் குக்குத் தெரியாது. அவர் மூளை குழம்பிப் போன வராக பாதிப் பிரக்ஞஞ்சுடன் ஆஸ்பத்திரிக் கட்டி வில் ஏதேதோ உள்ளிக் கொண்டிருந்தார். எமகாதன்

அதன் பிறகு அப்பிராதேசத்தில் தோண்றவில்லை. அவன் மிக வேகமாக நிலத்திலும், நீரிலும் காற்றிலும் கூட நகர்ந்து செல்லும் ஆற்றலைக் கொண்டிருந்ததால் அவன் நீண்ட தூரம் கடந்து உலகின் மற்றொரு பகுதிக்கு வந்து விட்டான். அவன் காடு மேடு களில் அலைந்து திரிந்த போது காய் கனி, மிருக இறைச்சி என்பவற்றை உண்டபோதும் மனிதர்களின் கமைத்து உணவையும் உண்ண வேண்டும். போல் உள்ளுக்குள் இருந்து ஒரு வேட்டை ஏற்படும். ஆனால், மனிதர்கள் இருக்கும் இடத்துக்குச் சென்றால் அவர்கள் அவனை தூரத்தியடிக்கிறார்கள்.

அதற்குக் காரணம் தனது உருவும் கோரமாகக் காணப்படுவதுதான் என்று நினைத்த போது அவனைப் படைத்தவனைத் தேடிக் கண்டு பிடித்து கொன்று விட வேண்டும் போல் ஆத்திரம் பொங்கி எழுந்தது. ஆனால், மறுபுறம் தனக்குத் தாயும் தந்தையும், உயிர் கொடுத்த கடவுளும் அவர்தான் என்று நினைத்த போது கோபம் மறைந்து நன்றி விசுவாசம் வந்து விடும். தான் என்ன செய்ய வேண்டுமென அவரைத்தான் கேட்க வேண்டும். அவரைத் தேடுவதற்கு அவன் மீண்டும் உற்பவித்த இடத்துக்கே போக வேண்டும்.

அவன் செல்லும் ஒரு தனிமையான வீட்டைக் கண்டான். அது ஆடு, மாடு, கோழிகள் வளர்க்கும் ஒரு பண்ணையாக இருந்தது. அந்த வீட்டில் யாரோ பியானோ வாத்தியம் இசைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அது என்ன வாத்தியம், என்ன இசை என்பதெல்லாம் எமகாதனுக்குத் தெரியாது. என்றாலும் அந்த இனிமையான ஓசையால் அவன் கவரப் பட்டான். அந்த வீடுதான் தான் வசிப்பதற்கு பொருத்தமான வீடு என்று நினைத்தான். அவ்வீடு

இல் அவன் வசிக்கத் தக்கதாக பல மறைவான இடங்கள் காணப்பட்டன. எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் அந்த வீட்டிலிருக்கும் மனிதர்களின் கண்ணில் பட்டுவிடக் கூடாது. அவன் மெதுவாக அவ்வீட்டை நெருங்கினான். அதன் பின்புறமிருந்த களஞ்சியசாலை மிக விசாலமானதாக இருந்தது. அங்கு மனித நடமாட்டம் மிகக் குறைந்ததாகவே இருந்தது. அவன் அதனை தனது இருப்பிடமாகக் கொண்டான்.

அவன் அங்கிருந்தவாறு அவ்வீட்டிலுள்ளவர்களை அவதானித்தான். அங்கே ஒரு முதியவர், ஒரு மூதாட்டி, ஒரு வளர்ந்த இளம் யுவதி, இரண்டு பராயமடையாத ஆண் பெண் பிள்ளைகள், பிள்ளைகளின் தாய், தந்தை என்பவர்கள் வாழ்ந்து வந்தனர். இவர்களைத் தவிர பண்ணையில் தொழில் பார்ப்பதற்கு தொழிலாளர்கள் தனியாக வசித்து வந்தனர். அவர்களின் பண்ணை ஆடு, மாடு, கோழி இறைச்சியினையும் மற்றும் அவற்றிலிருந்து தயாரித்து வழங்கும் உணவுப் பொருட்களையும் நவீன சப்பர் மார்க்கட்டுகளுக்கு வழங்கும் வர்த்தக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு வந்தது. எனவே அவனுக்குத் தேவையான உணவைப் பெற்றுக் கொள்வது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கவில்லை. அங்கிருந்த குளிர்சாதனப் பெட்டிகளில் தேவையான உணவுப் பொருட்கள் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டிருந்தன. அவன் அவ்வீட்டை மூன்று நாட்களாக அவதானித்தான். மனிதர்களின் உணர்வுகள், பழக்கவழக்கங்கள் அன்பு, காதல், சோகம் என்பவை அவனுக்கு விசித்திரமாக இருந்தன. அடுத்த நாள் நடந்த ஒரு நிகழ்வு அவன் கல்மனைதையும் உருக வைத்தது.

(தொடரும்)

நார்ச்சத்து கீரைகள்

பொதுவாகவே நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் பெருங்குடலில் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். இவை கோதுமை, சோளம், கேழ்வரா, கம்பு முதலியவற்றில் உண்டு.

கீரைகளில் கல்சியம், சோடியம், க்ரோஸரேன் எனப்படும் உலோகச் சத்து அதிகம் உண்டு. மேலும் கீரையில் இனிப்புத்தன்மை இல்லாததால் நீரிழிவு நோயாளருக்கும் சிறந்தது.

வியாதிகள் வந்த பின் ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவதை காட்டிலும் வருவதற்கு முன் ஆரோக்கியமான உணவை உண்பதே மேல்.



2டலைம்+போய்= மருத்துவம்

- ஜே. சந்தோஷ் -

தமது ஆயுட் காலத்தின் பெரும்பாலான பகுதியில் பெருமளவு மக்கள் உடல் நலத்துடனேயே காணப்படுகின்றார்கள். ஆனால் ஒரு சிலரே நிறைவான உடல் நலத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். உடல் நலம் என்பது நோயற்று இருக்கிறோம் என்பதைவிட மேலானது. நல்ல உணவை உட்கொள்வதும், உடற்பயிற்சி செய்வதும் உடல் நலத்தை மேம்படுத்துகின்றது.

இத்தகைய போக்கிற்கு தற்காலத்தைய மேற் கத்திய முறையிலான மருத்துவம் ஒரு காரணமாகும்.



முன்னெப்பொழுதும் இல்லாதவாறு தற்போது ஜூரோப்பா, வட அமெரிக்கா, அவஸ்திரோலியா போன்ற நாடுகளில் மக்களின் ஆயுட்காலம் நீண்டதாக இருக்கின்றது. நோய் களும் மிகக் குறைந்தனவாகவே காணப் படுகின்றன. உயிர்காக்கும் அறுவை மருத்து வம், அற்புதமான மருந்துகள் பற்றிய செய்தி களை நாளாந்தம் கேள்விப்படுகின்றோம். ஒரு வர் நினைக்கலாம், என்னைக் குணப்படுத்தக் கூடிய மிக நல்ல மருந்துகள் இருக்கும் போது என்னைப் பாதுகாப்பது பற்றி நான் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும் என்று.

நிச்சயமாக இது உண்மையல்ல. தற்காலத் தைய மேற்கூட்டிய மருந்து ஒவ்வொருவரையும் குணப்படுத்திவிடாது. குணப்படுத்த முடியாத ஒரு சிலவகை புற்று நோய்கள் போல, பல நோய்கள் குணப்படுத்த முடியாதவையாகக் காணப்படுகின்றன. மேலும், தற்காலத்தைய மருத்துவப் பராமரிப்பு செலவுமிகுந்தது. எல் லோராலும் அவ்வளவு செலவு செய்ய முடியாது. அரசே மருத்துவ வசதிகளை அளிக்கும் நாடுகளில் மருத்துவத்திற்காகக் காத்திருப்போரின் பட்டியல்கள் நீண்டவையாகக் காணப்படும். அத்துடன் மருந்துத் தட்டுப்பாடும் காணப் படும். மருத்துவமனைகளில் இடனெறுக்கடியும் நிலவும்.

எனவே, நோய் வளர்வதற்கு முன்பே அதைத் தடுப்பதற்கு முயற்சிகளை மேற்கொள்வது அறிவுடைய செயலாகும். இயல்பு நிலைகள் மாறுவது போல, முன் தடுப்பு முறைக்கே மருந்து முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றது. பெரு வாரியான மக்கள் தங்களை எப்படிப் பாது காத்துக்கொள்வது என்பது பற்றியும் தமது சிறு சிறு நோய்களிலிருந்து எப்படி விடு படுவது என்பது பற்றியும் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்து விட்டன்.

கடந்த காலங்களில் மனித உடலைப் பற்றி யும் நோய் கள் பற்றி யும் அறிவியல் சார்விளக்கம் அல்லது அறிவு குறைவாகவே காணப்

பட்டது. மருத்துவ கருவிகளுக்கிடையில் அவ்வளவு வேறுபாடு இருக்கவில்லை. அது போல மருந்துகளுக் கிடையிலும் வேறுபாடுகள் குறைவு. பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் பலவிதமான மருத்துவ பராமரிப்பு முறைகளை முயற்சித்துப் பார்த்தனர். நோய்க் கான காரணம் அதைக் குணப்படுத்துவதற்கான வழிகள் பற்றி சிறிதனவே ஆய்வுகள் செய் யப்பட்டிருந்தன. ஆயினும் மருத்துவ அறிவியல் வளர் வளர், உடல்நலப் பராமரிப்பு முறைகளும் வளர்ந்து உலகெங்கும் பரந்து விரிந்தன.

மருத்துவமனைகளில் மருத்துவ நிபுணர் களும் தாதியரும் இருக்கின்றனர். அங்கு இதய வியல் மருத்துவர் (Cardiologist) இதயம் தொடர்பான நோய்களில் கவனம் செலுத்துவார். முடநீக்கியியலாளர் (Orthopedics) எலும்பு, தசை மற்றும்



மூட்டுக்களின் பிரச்சினைகளைக் கவனிப்பார். மற்ற மருத்துவ நிபுணர்கள் வாழ்க்கையின் சிலபடிகளில் இருக்கும்போது ஏற்படும் உடல்நலம் தொடர்பான பிரச்சினை களில் சிறப்புத் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பார்கள். எடுத்துக் காட்டாக குழந்தை மருத்துவர் (Paediatrician) சிறுவர் நோய் பற்றியும் மகளிர் நோய் மருத்துவர் கர்ப்பினிகளையும் வயிற்றில் வளரும் அவர்களது குழந்தைகளையும் பற்றிய சிறப்புத் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பார்.

மருத்துவமனைகளில் வேறுபல பணியாட்களும் இருப்பார். ஆய்வக தொழில் நுட்பவியலாளர், X - கதிர் எனப்படும் ஊதாக்கடத்த கதிர் இயந்திரம் போன்ற பல்வேறு கருவிகளை இயக்கக் கூடிய தொழில் நுட்ப வியலாளர்களும் பணிபுரிவார்.



நாஸ்: எக்ஸ்ரே எடுப்பதற்கு நடத்த ஜெய்காந்த் வந்திருக்கிறார்.

Dr: எடுத்து விடுவதுதானே!

நாஸ்: எக்ஸ்ரேயை கலரில் எடுக்க வேண்டு மௌ ஆடம் பிடிக்கிறார்.

இரவில் உண்ணக் கூடாதிகள்

இரவு நேர உணவில்

நாம் கண்மூடித்தனமாக எதனையும் உண்ணலாம் என நினைக்கக்கூடாது. சில வகை உணவு

கள் நம் உடலுக்கு இரவு நேரத்தில் உண்பதால் பல பின் விளைவுகள் ஏற்படலாம். எனவே இரவு நேர உணவில் மிகுந்த அவதானம் தேவை. இத்தகைய பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவை இரவில் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கீரை வகைகள், முள்ளங்கி முதலிய மரக்கறி வகைகளை இரவில் உண்ணக்கூடாது. இவை தவிர மரவள்ளி போன்ற கிழங்கு வகைகளும் முட்டை, இறைச்சி, தயிர், புளித்தமாவில் செய்த இட்லி மற்றும் தோசை என்பவற்றையும் இரவில் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேலும் (f)ப்ரைட் ரோஸ் வகைகள் புரியாணி என்பனவும் இரவில் உடலுக்குக்கூடாது.

ஆனால் சிலர் இவற்றில் ஏதாவதொன்றையோ ஒன்றுக்கு மேற்பட்டதையோ வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டு விட்டு தனக்கு ஒன்றுமே செய்ய வில்லை என கூறுபவர்களும் உண்டு. ஆனால் அவர்களுக்கு இப்பொழுது உடனடியாக ஒன்றும் செய்யாவிட்டாலும் பின்னர்

பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் என்பதை மட்டும் தெரிந்து வைத்திருப்பது மேல்.

ஜெயகார்.

மகிழ்ச்சியின் ரகசியங்கள்

நகர்ச்சி எனும் புதிகாற்றை ஸபாஷ்கூல்

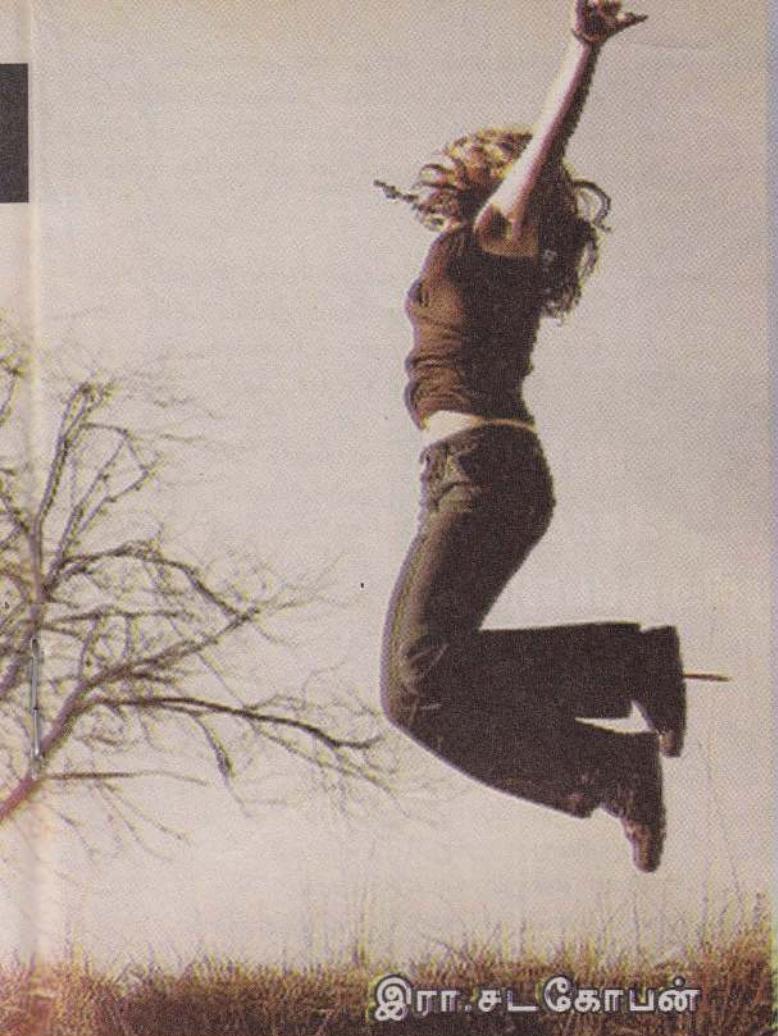


வா

ழக்கையில் சில பேர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது பல பேர் மன வேதனையுடன் இருக்கிறார்கள். எல்லோரும் எல்லா நேரங்களிலும் மகிழ்ச்சியாக இல்லை. ஆனால், எல்லோரும் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் மகிழ்ச்சியாக வாழ ஒவ்வொருவருக்கும் உரிமை உண்டு.

மனிதர்கள் ஏதேனும் காரணங்களின் நிமித்தம் சோகமாக இருந்தாலும் தளர்ந்து போவதும் வருத்தப்படுவதும் நினைத்துப் பார்த்தால் அத்தமற்றதாகவே இருக்கும். மரணம் சம்பவிப்பது இயற்கை. இறந்தவர்கள் திரும்பி வர மாட்டார்கள். நாம் வருத்தப்படுவதால் ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை என்பது சிந்தித்துப் பார்த்தால் புலப்படும். ஆனால், சிந்தித்துப் பார்க்கும் திறன் எத்தனை பேருக்கு இருக்கிறது?

மனிதர்கள் பலவேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல நெருக்கடிகளையும் பிரச்சினைகளையும் துண்



இரா. சட்கோபன்

பங்களையும் எதிர்நோக்குகிறார்கள். ஆனால், அதற்காக தளர்ச்சியடைந்து சோகத்தில் மூழ்க்கத் தான் வேண்டுமா? அப்படியிருந்தால் கஷ்டங்கள் தீந்து விடுமா? நாம் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக வாழ நினைத்தால் மாத்திரமே நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும்.

மகிழ்ச்சியான மன நிலையை வளர்த்தல் என்பதும் அல்லது வாழ்வின் இருண்ட பகுதிகளையே நினைத்து நினைத்து நொந்து போதல் என்பதும் ஒருவரின் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து வளர் ஆரம்பித்து விடுகின்றது. ஒரு குழந்தை தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் மன நிலையை கற்று வளர்கிறது. தன்னைச் சுற்றியிருப்பவர்கள் முயற்சியாளர்களாயின் அக் குழந்தையும் முயற்சியாளர்கள் வளரும் அல்லது சோம்பேரிகள் மத்தியில் வாழ்ந்தால் அதுவும் சோம்பேரியாகவே வளரும்.

ஒரு பாடசாலைக்குச் சென்று அங்கிருக்கும் மாணவ, மாணவி களை அவதானிப்போமாயின் அங்கே வித்தியாச வித்தியாசமான மாணவர் பிரிவினரை அவதானிக்கலாம். அவர்கள் அப்படியே பெற்றோரின் மன நிலையை பிரதிபலிப்பார்கள். சில பிள்ளைகள் தாம் விரும்பிய அனைத்தும் உடனே கிடைத்துவிட வேண்டுமென்று விரும்புவார்கள்.

எவ்வளவு பொருட்களை வாங்கிக் கொடுத்தாலும் திருப்தியடைய மாட்டார்கள். ஆனால், மற்றுமொரு பிரிவுப் பிள்ளைகள் தமக்குக் கிடைத்ததை வைத்து திருப்தியடைவார்கள்.

அவர்களைத்தான் மகிழ்ச்சியை னும் பூங்காற்று வந்து தொடும். அவர்கள் மனம் எப்போதும் சந்தோஷமானதாக இருக்கக் கற்றுக் கொள்ளும். ஆதலால் வாழ்வின் மிக ஆரம்பத்திலிருந்தே மகிழ்ச்சியான மன நிலைக்கு அத்திவாரமிடப்படல் வேண்டும்.

மகிழ்ச்சிகாண் மன நிலையில் வாழ்தல் (Optimistic Attitude)

எந்த ஒரு மனிதனும் எந்தப் பிரச்சினையின் போதும் மனதைத் தளரவிடாமல் மகிழ்ச்சிகாண் மன நிலையில் வைத்திருப்பானேயாயின் அது வே அவனின் வெற்றியின் இரகசியமாக அமையும். உயர்வின்போது செருக்கு வந்து சேராமலும் தாழ்வின்போது தள்ளாமை ஏற்படலாம். அது அவனுக்குக் கை கொடுக்கும்.

நல்லதை விரும்பும் ஒருவனுக்கு இருட்டு என்பது வெளிச்சமாகத் தெரியும். கவலையை களிப்பாக்க முடியும். அவ நம்பிக்கையை நம்பிக்கையாக மாற்ற முடியும். மற்றவர்கள் விரக்தியையே வாழ்க்கையாக்கி வீணாடித்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

வாழ்வைப் புரிந்து கொண்டு மகிழ்ச்சிகரமான குழ்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள அதற் கேற்ற விதத்தில் மனதை பயிற்றுவித்தல் மிக அவசியமானது. எதைத் தீர்மானிப்பதென்பது நமது கையிலன்றி வேறு யாரும் சொல்லித் தர மாட்டார்கள். உறக்கத்திலிருந்து உரிய நேரத் தில் எழுவதற்குக் கூட முயற்சி ஒன்று அவசியம் தேவை. அல்லது பலரும் சுகமாக உறங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது மிகச் சிலர் மட்டும்

விழித்தெழுந்து தமது பிரயாணத்தில் வெகு தூரம் சென்றிருப்பார்கள். எதையும் செய்ய முதலில் அப்படிச் செய்ய வேண்டுமென நம் மனது நினைக்க வேண்டும். மனதிலிருந்தே மகிழ்ச்சி ஆரம்பமாகின்றது.

சில பேர் பிறர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பார்த்து தாம் துன்பப்படுவார்கள். குறிப்பாக அதிகாரத்தில் உள்ளவர்கள் தமது கட்டுப்பாட்டில் உள்ளவர்களை கேள்வி கேட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். அத்தகைய கேள்விகள் பிறரை எவ்விதம் துன்புறுத்தும் என்பதை உணர மாட்டார்கள். பிறரைத் துன்புறுத்துபவர்கள் அதன் காரணமாகவே தமது மகிழ்ச்சியை இழக்கிறார்கள் என்பதை உணர மாட்டார்கள். அப்படி உணரும்போது அவர்கள் வாழ்வின் பெரும்பகுதியை இழந்திருப்பார்கள்.

மகிழ்ச்சிகரமான பழக்க வழக்கங்களை

கட்டி வளர்த்தெடுப்பதெட்டி?

மனிதர்கள் சில காலத்துக்கு ஒரு தடவையாவது தமது வாழ்வுக்கு என்ன நடந்தது என்பதை மீன்பார்வை செய்து பார்க்க வேண்டும். அவ்விதம் பார்க்கும் போது தமது பழக்கவழக்கங்களால் பிறரை நாம் பாதித்திருக்கிறோமா என்பதையும் மீளாய்வு செய்ய வேண்டும். அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் மன அழுக்காறுகளே நமது மகிழ்ச்சியான மன நிலைகளை நம்மிடம் இருந்து பறித்துக் கொள்கின்றன. பொறாமை, கோபம்,

எப்போதும் சோகத்தில் மூழ்கியிருப்பவர்கள் (Perpetual Worriers)

சிலர் எப்போதும் தமது கவலைகளை நினைத்து, நினைத்து சோகத்தில் ஆழ்ந்து வெறித்து, வெறித்து வெற்றாக இருப்பார்கள். தமக்கு மட்டும் தான் இத்தனை துன்பங்கள் வருகின்றன என்றும் ஏனைய அனைவரும் இன்பத்தில் மிதக்கிறார்கள் என்றும் தாமாகவே நினைத்து உருகுவார்கள். வாழ்வில் இன்ப துன்பங்கள் மாறி மாறி வருவது இயல்பு என்பதை ஏற்க மறுப்பார்கள். இவர்கள்

தம் பிறப்பிலேயே தம் தோள் மீது சிலுவை சுமத்தப்பட்டு விட்டது என்று என்னுபவர்கள். இவர்கள் துன்பியவின் சின்னங்கள். துன்பம் என்பது தமக்கு விதிக்கப்பட்ட விதி என்று மிகப் பிடிவாதமாக அதற்குள்ளேயே மூழ்கியிருப்பவர்கள். இவர்களால் மகிழ்ச்சி என்ற மறு பக்கத்தைப் பார்க்க முடியாது.

இத்தகையவர்களுக்கு வெளிச்சமான உலகத்தில் இடமில்லை. ஏனையவர்கள் இவர்களை 'மூசலை' என்று ஒதுக்கி வைப்பார்கள். இவர்களுக்கு திறமை இருந்தும் அதனால் பயன் ஒன்றுமில்லை. இவர்கள் பிரசித்தியடைய மாட்டார்கள். துக்கண்ணா மூன்சியை உடையவர்கள் என்ற பட்டத்தை பெற்றிருப்பார்கள். கடந்த காலத்தையே நிகழ்காலமாக நினைத்து துன்பித்திருப்பார்கள். அநேகமான நேரங்களில் பிரச்சினையே இல்லாத ஒன்றை பிரச்சினையாக்கி தம் தலை மீது கவிழ்த்துக் கொண்டு கவிழ்ந்து போவார்கள்.

நடந்து முடிந்த சோகங்கள் நடந்து முடிந்ததாகவே இருக்கட்டும். கடந்த காலத்தை நிகழ்காலத்துக்குக் கொண்டு வருவது புத்திசாலித்தனமன்று. சிலதை மறக்கவும், மன்னித்து விடவும் மனதை பழக்கிக் கொள்வதே மகிழ்ச்சியின் மற்றுமொரு திறவுகோல்.

'ஆதலால் மன்னித்துவிடு, மறந்து விடு, மகிழ்ச்சி கொள்' என்பதை மனதிலிருத்து.

பொய்மை, இகழ்ச்சி, அகந்தை, மெத்தனம், ஆதங்கம், அநாகரிகம், வஞ்சனை, குழ்ச்சி, முறைகேடு, ஊழல், அதிகார துஷ்பிரயோகம் நமது பழக்க வழக்கங்களுக்குள் புகுந்து கொள் ஞமாயின் அவை பிறர் வாழ்வில் துண்பங்களை ஏற்படுத்துவது மட்டுமின்றி நமது 'உண்மையான மானிட வாழ்வை' இல்லாததாக்கி விடும். அதனால்தான் அநேகம் பேர் போலியான வாழ்வை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஒரு பொய்யைச் சொன்னால் அதனை மறைக்க நிறைய பொய் சொல்ல வேண்டுமென்பது நாம் அறியாததல்ல. இவை எல்லாமே மனதில் அழுக காறுகளை ஏற்படுத்தும். இவை மகிழ்ச்சியின் எதிர்ப்பதங்களாகும்.

கடந்த கால கசப்பான அனுபவங்கள் கட்டாயம் மனதில் வடிக்களை விட்டுச் சென்றி ருக்கும். அவற்றை இப்போது சரி செய்ய முடியாது. ஆளால், இத்தகைய அனுபவங்களின் மீளாய்வினை எதிர்காலம் நோக்கிய மகிழ்ச்சியான அனுகுமறைக்கு வழிகாட்டியாக பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குறைந்த படசம் கடந்த கால தவறுகளை மீண்டும் விடக் கூடாது என்பதை நம் மனதுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.

கசப்பான அனுபவங்களை மீண்டும் மீண்டும் மீட்டுப் பார்த்து அதில் ஆழ்ந்துவிடக் கூடாது. அவை எதிர்காலம் மகிழ்ச்சிப் பாதையின் படிகட்டுக்களாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். அவற்றை விரைவில் மறந்துவிட மனதுக்குக் கட்டளையிட்டுக் கூற வேண்டும். ஒரு மனிதன் தனது குறைகளை தானே எண்ணிப் பார்த்து உணருவானாயின் அவன் வாழ்வில் பாதி

வெற்றியடைந்து விட்டான் என்பதனை உறுதி செய்யலாம்.

நம்மையும் நமது கடந்த காலத்தையும் மீளாய்வு செய்யும்போது பிறரின் பார்வைக் கோணத்தில் இருந்தே நம்மை நோக்க வேண்டும். அத்தகைய பார்வைக் கோணம் நாம் முன்பு தவறாகப் புரிந்து கொண்டவர்கள் தொடர்பான நமது நடக்கத்தையை சீர்திருத்திக் கொள்ள உதவும். இவ்வித மாற்றங்களை எமது வாழ்வில் எம்மால் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியுமானால் வாழ்க்கைப் பாதையினை வெற்றி நோக்கி திசை திருப்பிக் கொள்ள.



எம்மால் முடியும். அர்த்தமற்று தொய்வடைந் திருந்த கடந்த கால வாழ்க்கை முடிந்து போய் வாழ்வில் புதிய பிரகாசங்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும்.

சில வேளை பலர் நம் வாழ்க்கைப் பாதையில் குறுக்கிட்டு நமக்கு தொல்லைகள் பல செய்தி ருக்கலாம். அப்படி அவர்கள் வேண்டுமென்றே செய்யாதிருந்தாலும் அவை நமக்குத் தொல்லை தருவதாக அமைந்துவிடலாம். அதனால் நாம் பல இன்னல்களை அனுபவித்திருக்கலாம். அதற்காக அவர்களைப் பழி வாங்குவதாலோ, அவர்களை வெறுத்தொகுவதாலோ எந்த நன்மையும் விளையப் போவ தில்லை .

அவற்றை

என்னி மறுகி மாய்ந்து மனம் துன்பப்பட்டது தான் என்கும். பொறுத்தார் பூமியாள்வார் என்பது நமது சான்றோர் சொன்ன வாக்கு. அதில் உண்மையில்லாமலில்லை. பூமியைப் போன்று பொறுமையாக இரு என்பதும் இதனுடன் தொடர்புடைய மற்றுமொரு பழுமொழி. பூமியை மன வெட்டியாலும் கடப்பாறையாலும் எவ்வளவு குத்திப் பிளந்தாலும் அது வாய் திறக்காமல் பொறுமையாக இருக்கும். ஆனால், மனிதனை தொட்டால் அவன் சீரி விடுவான். அதுதான் எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் முதற் காரணி.

பொறுமையுடன் கூடிய சிந்தனை, இசைந்து போதல் என்பனவே மனித மனத்தின் மிகப் பெரிய வலிமைகள். ஏனென்றால் எல்லோராலும் இப்படி இருந்து

கடந்த

காலம் என்பது ஒரு கதையின்

முடிந்து போய்விட்ட அத்தியாயம். எதிர்பாராத

திருப்பங்களை இனி அதில் காண முடியாது. புரட்டிப் போ

டும் பக்கங்களில் தான் புதிய கதை தொடரப் போகின்றது. வாழ்க்கை

முழுவதும் சந்தோஷங்கள் நிறைந்தது தான். அவ்வப்போது வரும் துன்பங்

கள்தான் மகிழ்ச்சிகளை மிகைப்படுத்துகின்றன. எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும்

நமக்குள்ளேயே தீர்வுகள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றைக் கண்டு கொள்ளாமல்

அடம் பிடிப்பதால் நாம் வாழ்க்கையின் பல உன்னதங்களை இழந்து போய் விடுகின்றோம்.

இதற்கு மகாகவி பாரதியின் ‘வேடிக்கை மனிதர்’ என்ற கவிதை நல்ல உதாரணம். பாரதி உண்டு களித்திருக்கும் ஊதாரி மனிதனை பின்வருமாறு ஏன் என்ம் செய்கிறார்.

தேடிச் சோறு நிதம் தின்று

பல சின்னங்கு சிறு கதைகள்பேசி

மனம் வாடி, மிக உழன்று

பிறர்வாட பல செயல்கள் செய்து

நரை கூடி கிழப்பருவம் எப்தி

கொடுங்கூற்றுக் கிரையென

மாயும் வெறும் வேடிக்கை மனிதனைப்

போல நான் வீழ்வேன் என நினைத்தா

யோ?

இப்படி வெற்றுக் கவிதைகள் பேசி வேடிக்கையாக வாழ்ந்து மனம் வாடி மிக உழன்று, பிறரை நோக்க

செய்து பின் மடிந்து போய்விடும் மனிதர்களில் ஒருவராக நாம் இருந்து விட வேண்டுமா?

துவிட முடியாது. மிகப் பெரிய மகான்கள் கூட சடுதியில் பொறுமையிழந்து கோபப்பட்ட சந் தர்ப்பங்கள் உண்டு. ரிஷிகள் சாபமிட்டதால் கொடுவினைகள் பல நிகழ்ந்திருக்கின்றன. என வே பொறுமை காத்தல் என்பது தவம் போன்ற செயல் என்பதனை நாம்தான் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு கன்னத்தில் அறைந்தால் மறு கன்னத்தையும் காட்டு என்ற இயேசுநாதரின் போதனையை எண்ணி பலர் சிரிப்பார்கள். அதற்கு காரணம் அதற்கான உண்மை அர்த்தம் அவர்களின் அறப் மனதுக்கு புரியாததுதான்.

மனிதன் உணர்ச்சிகளால் நிறைந்தவன். உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துதல் மிகக் கடின மானது. ஆனால், பொறுமை காத்தல், முட்பாதையை மலர்ப் பாதையாக்கும். இருளில் இருப்ப வனுக்கு வெளிச்சம் கொண்டு வந்து தரும். செல்லும் இடங்களில் செங்கம்பளம் விரிக்கும். நாழு பேர் மத்தியில் நல்ல மரியாதையைப் பெற ருத் தரும். சபைக்கு முதல்வளாக்கும். முகம்களில் புன்னகையை கொண்டு வரும். புன்னகை அணிந்த முகமே எத்தனை நகை அணிந்த முகத்திலும் பார்க்க மிக மேலானது.



“ அப்பன் பேச்சை கேள்டா. அப்பதான் வாழ்க்கையில் முன்னேறலாம். ”

“ இப்புத்தி வந்து என்ன பிரயோசனம் நீங்க தாத்தா பேச்சை கேட்டிருந்தா முன்னேறி இருக்கலாமில்ல... ”



யோககலை

சுகவாழ்வு தீவிர வாச கரான் எனக்குவயது 79. ஓய்வு பெற்ற கணக்காளரான் நான் கடந்த இருபது வருடங்களாக நீரிழிவு நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தேன். இந் நோயின் பக்க விளைவு காரணமாக எனது ஒரு காலின் நாம்புகள், பாதிக்கப்பட்டு (Neuropathy) நடக்க முடியாததால் கடந்த பதி னைந்து வருடங்களாக ஊன்று கோலின் உதவியுடன் தான் நடக்க முடிந்தது. எனது கணபார்வையும் மங்கியதால் ஒரு உருவம் இரண்டாக தெரிந்தது. இத்தோடு ஞாபக சக்தியும் பாதிப்பு அடைந்தது. ஒரே களைப்பாய் இருந்தால் நீண்ட நேரம் நித்திரை கொள்ளும் நிலை ஏற்பட்டது எனது கணக்காளர் தொழிலை நடத்துவதில் மிகுந்த சிரமப்பட்டேன். பெரும் பணம் விரயம் செய்து ஆங்கில வைத்தியம் செய்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை.

அதிர்ஷ்டவசமாக சுகவாழ்வு மூலம் யோகா

சிகிச்சை நிபுணர் செல்லையா துரையப்பா அவர்களின் அறிமுகம் கிடைத்தது. நான் மட்டக்களப்புக்கு போய் அவரிடம் யோகா சிகிச்சை பெற்றேன். மிகுந்த சிரமத்தின் மத்தி யில் அவர் எனக்கு இன்முகத்துடன் சிகிச்சை அளித்தார். அதிசயிக்கத்தக்கவாறு இரண்டு வார குறுகிய கால யோகா சிகிச்சை மூலம் எனது நோய்கள் எல்லாம் குறிப்பிடத்தக்கவாறு குணமடைந்தது. தற்போது ஊன்று கோலின் உதவியின்றி நடக்க முடிகிறது. கணபார்வையும் தெளிவடைந்திருக்கிறது. ஞாபக சக்தியும் அதிகரித்துள்ளது. உடலில் போதிய சக்தி ஏற்பட்டதின் காரணமாக சோர்வின்றி சுறுசுறுப்பு டன் நீண்ட நேரம் வேலை செய்ய முடிகிறது.

பல ஆண்டுகாலமாக ஆங்கில வைத்தியத் தால் குணப்படுத்த முடியாத எனது நோய் களை இரண்டு வார குறுகிய காலத்துக்குள் குணப்படுத்திய யோகா சிகிச்சைநிபுணர் செல்லையா துரையப்பா அவர்களை சுகவாழ்வு மூலம் அறிமுகம் செய்து வைத்ததற்கு தங்களுக்கு என உளம் கலந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி
இப்படிக்கு
எஸ். சிங்கராசா



Dr. முரலி வெங்கடேசன்

MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies)

MSc (Colombo), MD(Community Medicine)

Consultant Community Physician

தில்கள்

வாக்டரை கேநங்கள் இடையீடு

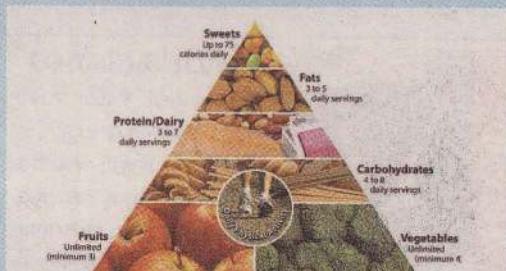
வகுப்பதனால் உடற்தினிவகை அறிந்து கொள்ள முடியும். ஆரோக்கியமான வாழ வகுக்கு உடற்தினிவு அலகு 20 தொடக்கம் 24.9 வரை இருக்கலாம்.

உடற்தினிவலகு 25 க்கு மேற்பட்டால் அதிகரித்த நிறை காரணமாக நீரிழிவு உட்பட பல்வேறு நோய்களும் உருவாகலாம். பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளிகள் உட்பட அனைவருக்கும் பொருத்தமான உணவு ஆலோசனைகள்.

கேள்வி: ஒரு நீரிழிவு நோயாளி உணவு, பானம் தொடர்பான பழக்க வழக்கங்களில் எவ்வாறு கடைப்பிடிக்க வேண்டுமென்பதை வரிசைப்படுத்துவீர்களா?

ஆர். மங்களா, நாவலப்பிட்டி

பதில்: நீரிழிவு நோயாளிகள் உணவு, பானங்கள் தொடர்பான ஆலோசனையை பெற்றுக் கொள்ளும் முன்னர் அவர்களுடைய ஏனைய ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகளையும் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும். பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளிகள் அதிகரித்த குருதிக் கொலஸ்ரோல் அதிக நிறை, உயர் குருதி அமுக்கம் ஆகிய வற்றை கொண்டிருக்க அதிகளவு வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. எனவே அவர்கள் குருதிக் கொலஸ்ரோல் பரிசோதனை மற்றும் குருதி, அமுக்கத்தை அளப்பதன் மூலமாக இந்த நோய்களை அடையாளம் காண முடியும். அதிக நிறையானது உடற்தினிவு அலகை (BMI) அளப்பதன் மூலம் அளவிடப்படுகிறது. ஒருவருடைய நிறையை (KG) உயரத்தின் (ml) வர்க்கத்தினால்



உணவு பிரமிட்

இல்லை நானும் ஒரே நேரத்துக்கு உணவை உள்ளெடுக்க வேண்டும். காலை உணவை தாமதமாக எடுப்பது பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக நீரிழிவு நோயாளிகளில் இரவு உணவுக்கும் காலை உணவுக்கும் இடைவெளி அதிகமாகும் போது குருதிக் குளுக்கோசு குறைந்து பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

இல்லை அளவில் உணவை எடுங்கள். ஒரு நேரம் அதிகமாக மூக்கு முட்ட உண

வெடுப்பதோ அல்லது இன்னொரு நேரம் மிகக் குறைவாக உணவெடுப்பதோ ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது அல்ல.

ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். நீரி ழிவு, அதிக நிறை, அதிக கொலாஸ்ரோல் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகளும் மரக்கறி வகைகளை உள்ளெடுக்க வேண்டும். நீரி ழிவு நோயாளிகள் இனிப்புக் குறைந்த பழங்களையும் அதிகளும் எடுக்கலாம். அடுத்ததாக மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் முழுத்தானிய வகைகளை எடுக்கலாம். சிவப்பு அரிசி, ஆட்டாமா, உழுந்து, பயறு போன்றவை நீரி ழிவு நோயாளிகளுக்கு உகந்தவை. குறைந்தளவில் பருப்பு, அவரை வகைகளையும், கொழுப்பற்ற இறைச்சி, மீனையும் உள்ளெடுக்க முடியும். பொரித்த உணவுகளையும் எண்ணேய் கொழுப்பு வகைகளை இயன்றளவு தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இனிப்பு வகைகள், சீனி சேர்க்கப்பட்ட பானங்கள் நீரி ழிவு நோயாளிகளுக்கு உகந்தவை அல்ல. மதுபானமும் நீரி ழிவு நோயாளிகளுக்கு பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

இதை விட உணவு ஆலோசகர் (Dietition) ஒருவருடன் கலந்தாலோசித்து ஒரு வாரத்திற்கோ அல்லது பல நாட்களுக்குரிய உணவு அளவுகளையும் விபரங்களையும் கொண்ட அட்டவணை ஒன்றை தயாரித்து அதன் படி உணவை உள்ளெடுக்கலாம்.

கேள்வி: மூட்டு வலி (Arthritis) உள்ளவர்கள் தமது உபாதைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள கடைப்பிடிக்கவேண்டிய வழிவகைகளைக் கூறுவீர்களா? த.மனோரஞ்சிதம், மருதானை

தடில்: நோயாளியின் மூட்டு வலிக்குரிய

காரணத்தை கண்டறிய வேண்டும். பொதுவாக ஏற்படும் Rheumatoid Arthritis Osteoarthritis அல்லது வேறு வகையான மூட்டு வலி நோயாக இருந்தால் அவற்றிற்கு உரிய விசேட ஆலோசனைகளை பின்பற்ற வேண்டும். பொதுவான ஆலோசனைகள்



அ) மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் கூடிய உடற் பயிற்சிகள்.

ஆ) பாதிக்கப்பட்ட மூட்டைப் பாதுகாப்பதற்கு உரிய நடவடிக்கைகள் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்

இ) வெந்தீர் ஒத்தடம் / Infra red கதிர்களினால் சிகிச்சை / Ice Pack

ஈ) மேலதிக நிறையைக் குறைத்தல்

உ) வலி நிவாரணி மருந்துகளும் நோயின் தாக்கத்தை குறைப்பதற்குரிய மருந்துகளும்.

ஊ) கடுமையாக மூட்டு பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் செயற்கை மூட்டைப் பொருத்தல்.

கேள்வி: எனது மகனுக்கு இப்போது 16 வயதாகிறது. இன்னும் பருவமடைய வில்லை. இதனால் மனச்சஞ்சலம் அடைகிறோம். தங்கள் ஆலோசனைகள்? கந்தினி, மட்டக்களப்பு.

தடில்: பொதுவாக பெண்கள் 13 வயதில் பூப்பெய்தல் வேண்டும். தாமதமாக

ழுப்பெய்வதற்கு பரம்பரைக் காரணிகள் கடுமையான உடற்பயிற்சி (உதாரணம்:- ஒடும் வீராங்கணைகள்)மந்த போசனை, ஒமோன் சமநிலைக் குழப்பம்(உதாரணம்-தைரொயிட் சுரப்புக் குறைவு) போன்ற பல காரணங்கள் இருக்கலாம். இப்போது நீங்கள் ஒரு வைத்தியரிடம் மகளைக் காட்டி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

கேள்வி: எனக்கு வயது 24. பெண். விவாக ஒழுங்குள் செய்கிறார்கள். எனது மார்பகம் மிகவும் சிறிதாக இருக்கிறது. குழந்தை பிறந்தால் 6 மாதம் வரை தாய்ப் பால் மாத்திரம் தான் ஊட்ட வேண்டும் என்கிறார்கள். என்னால் முடியுமா? பெயர் குறிப்பிடாத வாசகி.

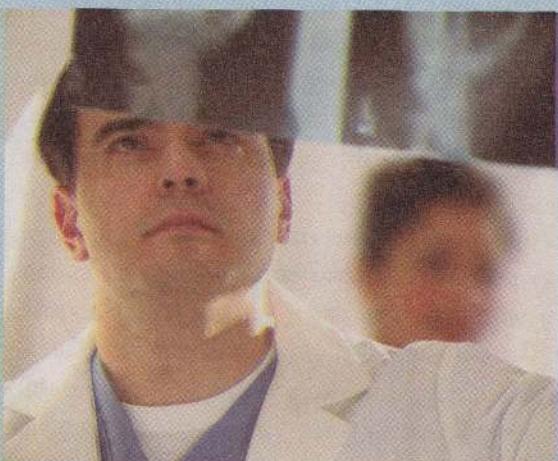
பதில்: மார்பகத்தின் அளவுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தகைமைக்கும் தொடர்பு இல்லை. எனவே நீங்கள் திருமணம் செய்து கொள்வதிலோ கர்ப்பம் தரிப்பதிலோ பிரச்சினைகள் இல்லை. ஆனால் நீங்கள் உங்கள் உடலமைப்பைப் பற்றி மனவருத்தம் அடைந்திருந்தால் மறு சீரமைப்பு அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர் (Plastic Surgeon) ஒருவரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

கேள்வி: எனது மார்பகங்களில் ஒன்று பெரிதாக இருக்கிறது. மற்றையது சிறிதாக இருக்கிறது? இவை என்னைப் பாதிக்குமா? ராசாத்தி, வாழைச்சேனை

பதில்: இது ஒரு பொதுவான நிலை ஆரோக்கியத்துக்கு எந்தப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது. ஆனால் நீங்கள் இந்த உடலமைப்பைப் பற்றி மனவருத்தமடைந்து இருந்தால் Plastic-Surgeon ஒருவரைக் கலந்தாலோசித்து அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அளவைப் பெரிதாக்க முடியும்.

கேள்வி: 44 வயது பெண்: எனது ஒரு மார்பகத்தில் இருந்து நீர் வெளியேறுகிறது. சுருக்கமான தோற்றும் அளிக்கிறது. இவை என்னைப் பாதிக்குமா? யான் விவாகம் ஆகியவள் குழந்தைகள் இல்லை. விதுஷா, கொழும்பு 04.

பதில்: நீங்கள் இங்கே குறிப்பிடுவது பற்று நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம் என்பதால் உடனடியாக ஒரு வைத்தியரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.



கேள்வி: எனது மகனுக்குப் பிப்போ வயது 10. அவரின் எடை 23.5 Kg பிள்ளைகள் அவரைப் பார்த்துக் குண்டு என்று சொல்லும் போது எனக்கு வேதனையாகிறது? யாது செய்யலாம்? யாதவன், வெள்ளவத்தை.

பதில்: நீங்கள் அவரது உயரத்தை குறிப்பிடவில்லை அவரது உயரத்தை அளந்து வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்து நிறை மேலதிகமானதா என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். அதன் பின் போதியளவு உடற்பயிற்சியும் கொழும்பு கூடிய உணவுகளைத் தவிர்ப்பதையும் கடைப் பிடிக்கலாம்.

வினாக்கள்

அவுஸ்திரேன்யாகாரர்

ஓருமுறை ஓரு ஜில்காரரும் ஓரு ஆங்கிலேயரும்
ஓரு அவுஸ்திரேலியரும் போட்டி ஒன்றில் ஈடுபட்ட
னர். இவர்கள் மூவரும் ஓர் உயர்மான மலை
உச்சியின் மீது ஏறினர்.

உச்சிக்கு ஏறியதும் மூவரும் தத்தமது கைக் கடிகாரத்தை
கழற்றி மலை மீது இருந்து வீசி எறிந்து விட்டு யார் முத
லாவதாக அதனை மலையடி வாரத்தில் சென்று பிடிக்
கின்றனர் என்ற பந்தயத்தில் ஈடுபட்டனர். ஜில்கார
ரும் ஆங்கிலேயரும் கீழே ஒடி வந்தபோது அவர்களின்
கைக் கடிகாரங்கள் கீழே விழுந்து உடைந்து போய்விட்டன.
அவர்கள் தோற்றுப் போனார்கள். அவுஸ்திரேலியா
காரர் மிகச் சாவதானமாக இறங்கி வந்தார். அவர் அலட்டிக்
கொள்ளவே இல்லை. அவர் வந்து பத்து நிமிடங்களின்
பின்னரே அவரது கடிகாரம் கீழே வந்தது. மற்ற இருவரும்
“அது எப்படி சாத்தியம்?” என்று அவரிடம் ஒரே குரலில்
கேட்டனர். “அது வேறு ஒன்றுமில்லை. எனது கடிகாரம் ஓரு மணி நேரம் லேட்” என்று கூறினார் அவுஸ்திரேலியாகாரர்.



எஸ். கிரேஸ்

உங்கள் கேள்விகளுக்கு

Dr. முரளி வல்லப்பரநாதன்
பதிலளிப்பார்.

உங்களின் சுகவாழ்க்கைக்கு தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்பகுதியில் விடையளிக்கப்படும். கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும் 10 ஆம் திகதிக்கு முன்னராக எமக்கு கிடைக்கும் விதத்தில் கீழ் காணப்படும் கூப்பு நுடன் அனுப்பிவையுங்கள்.

பொக்டரை கேருங்கள்
விரகேஸரி

பொக்டரைக் கேருங்கள்.
“சுகவாழ்வு: Virakesari Branch office,
12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha,
Wattala.

வியாழக்கிழமைகளில் படிக்கத் தவறாதீர்கள்...!

விடுவெளி

Vidivelli



இல்லை

இலங்கை முஸ்லிம்களின் தனித்துவ பத்திரிகை

- இலங்கை முஸ்லிம்களின் அாசியல், கல்வி, சமூக, பொருளாதார செய்திகள்
- அாசியல், இஸ்லாமிய கட்டுரைகள்
- நேர்காணல்கள்
- ஆன்மிகம்
- கலை, கலாசாரம், இலக்கியம்
- சர்வதேச முஸ்லிம் உலக செய்திகள்
- மகளிர், சிறுவர் விடயங்கள்
- பணப்பரிசில்களை வென்று தரும் போட்டிகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு அம்சங்களுடன்



படிக்கந்த
நவூர்தீர்கள்!

ரூபா
15/-
மட்டுமே



Log on : www.vidivelli.klk
An Express Newspapers Publication

திரவ

உணவுப் பொருட்களைக் குடேற்றி அதில் உள்ள கெடுதல் விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகளைக் கொன்று அதன் மூலம் அந்த உணவுப் பொருட்களை நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாமல் வைத்திருக்கலாம். உதாரணமாக பாலைக் காய்ச்சி வைத்தால் அது நாள் முழுவதும் கெடாமல் இருக்கும். இந்த முறையை பிரபல பிரான்ஸ் நாட்டு நுண்ணுயிரியல் அறிஞரான லூயி பாஸ்டர்தான் கண்டுபிடித்தார். அதனால்தான் இந்த முறைக்கு அவரின் பெயரையும் சோத்து “பாஸ்டரேசேன்” என்று பெயர் வைக்கப்பட்டது. இம் முறையை லூயி பாஸ்டர் கண்டுபிடித்ததே ஒரு சுவையான விடயம்தான்.

பானத் தொழிற்சாலை ஒன்றை நடத்தி வந்தார். பியர் தயாரிக்கும் போது அந்தக் கலவை நொதித்தல் என்ற நிலையை அடைய வேண்டும். ஆனால் அது அந்த நிலையை அடையாமல் கெட்டுப் போனது. இதன் காரணமாக இத் தொழி வில் பெரும் பணம் இழப்பு ஏற்பட்டு நட்டம் ஏற்பட்டது.

இதைத் தவிர்க்க அம் மதுபானத் தயாரிப்பாளர் தன் மகன் மூலமாக லூயி பாஸ்டரைச் சந்தித்தார். அனைத்து விபரங்களையும் அறி ந்து கொண்ட லூயி பாஸ்டர் நல்ல மதுபானத்தையும் கெட்டுப் போன மதுபானத்தையும் சிறிது வாங்கிக் கொண்டு தீவிர

பாஸ்டரேசேன் (Pasteurisation)

அப்பொழுது பிரான்ஸ் அரசு லீக் நகரில் அமைந்த அறிவியல் கல்விக் கழகத்தின் தலைவராக லூயியை நியமித்தது. லீக் நகரமோ மதுபானங்களைத் தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள் நிறைந்த ஒரு நகரமாகும். குறிப்பாக வைன் மற்றும் பியர் அதிகளில் தயாரிக்கப்பட்டன. இவ்வேளை அக் கழகத்தில் பயின்ற ஒரு மாணவரின் தந்தையார் ‘பியர்’ தயாரிக்கும் மது

ஆய்வில் ஈடுபட்டார். அதன் மூலம் அவர் கண்டு பிடித்த உண்மை என்னவென்றால் இரு வகையான மதுபானங்களிலும் இரு வெவ்வேறு வடிவிலான நுண்ணுயிரிகள் காணப்பட்டன. இதில் வட்டமாக இருந்த நுண்ணுயிரிகள் திரவத்தை புளிக்க வைத்து பாதுகாத்தன. நீளமான வடிவத்தில் இருந்த நுண்ணுயிரி திரவத்தை கெடச் செய்யும் தன் மையுடையவனாக இருந்தன என்ற உண்மையைக் கண்டு பிடித்தார்.

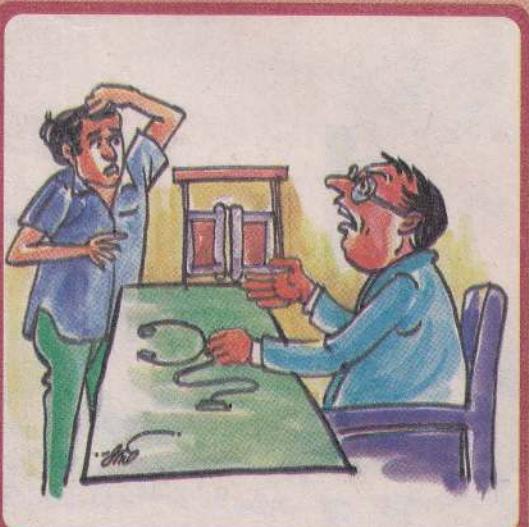


மதுபானங்களைத் தயார் செய்ததும் அதை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்குச் சூடேற்றி பின்னர் அதை காற்றுப் புகாத போத்தலில் அடைத்து வைக்கும்படி செய்தார்.இந்த முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட மதுபானங்கள் நீண்ட நாட்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருந்தன. இது எவ்வாறெனில் மதுபானங்களைச் சூடாக்கும் போது அதிலுள்ள கேடு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகள் அழிக்கப்பட்டு மதுபானங்கள் கெடாமல் பாதுகாக்கப்பட்டன. காற்று புகாத வகையில் மதுபானங்களை போத்தல்களில் அடைத்து வைக்கும்போது காற்றில் உள்ள நுண்ணுயிரிகளால் மதுபானம் கெடாமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.19 ஆம் நூற்றாண்டில் லூயி பாஸ்டரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட இந்த பாஸ்டரைசேஷன் முறை உணவைப் பாதுகாப்பதில் பெரும் பங்கு வகித்தது.

-ஜேயா

அத்துடன் நீள வடிவ நுண்ணுயிரிகள் காற்றின் மூலமாகவே தீர வக் கலவையில் கலந்திருக்கும் என்றும் கண்டு பிடித்தார். இதன்மூலம் நுண்ணுயிரிகள் காற்றின் மூலம் பரவுகின்றன என்ற கருத்தை முதன் முதலாக லூயி பாஸ்டர் அறிவித்தார்.

மேலும் நகரத்துக் காற்றில் மிக அதிக அளவில் நுண்ணுயிரிகள் இருந்தன. இயற்கையான பகுதியிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்ட காற்றில் மிகக் குறைந்த அளவில் நுண்ணுயிரிகள் இருந்தன. இதன் மூலம் காற்றில் நுண்ணுயிரிகள் கலந்திருக்கின்றன என்பதை உறுதி செய்தார். அதன் பின் மதுபானங்கள் கெடாதவாறு பாதுகாக்க ஒரு திட்டத்தை தயாரித்தார்.



எனக்கு ஞாபக மறதி கூடிக்கிட்டே போகுது. மருந்து ஏதும் இருக்கா டாக்டர்?

இருக்கு.

அப்ப கொடுங்க டாக்டர்.

அத எங்கே வச்சேங்கரத்தான் மருந்திட்டேன்.

தாய்ன் கருவனையில் குழந்தையின் தெயத் துடிப்பு அளியும் கருவி

ஒரு சிகவின் கருவிலேயே உருக்காணும் ஸ்கேன் (Scan) கருவி இருப்பது நம் அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. ஆனால், கருவில் உள்ள உயிரின் லப் டப்பை பரிசோதிக்கும் கருவி பற்றித் தெரியுமா? அண்மைக் காலமாக விஞ்ஞானத் துறையில் ஏற்பட்டு வரும் வளர்ச்சி நம்மை வியப்பில் பெரிதும் ஆழ்த்துகிறது. தாயின் கருவறையில் குடியிருக்கும் சிகவின் லப்டப்பைப் கூட தொலைவில் இருந்தபடி தொலைபேசி மூலம் கேட்டுப் பரிசோதி க்கக் கூடிய அளவிற்கு மருத்துவத் துறை முன்னேறியுள்ளது.

தொலைபேசி மூலம் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பை அறியும் இம்முறை கார்டியோ டோக்கோ கிராப்பி என அழைக்கப்படுகின்றது. அவுஸ்திரேலியா அடிலைட் என்னும் இடத்தில் உள்ள விண்டர்ஸ் மெடிக்கல் சென்டரில் இம்முறைப் பரிசோதனை பயன்பாட்டில் இருந்து வருகிறது. மருத்துவமனையிலிருந்து குறிப்பிட்ட தொலைவிற்குள் இருக்கும் மருத்துவர் குறிப்பிட்ட மருத்துவமனைக்கு தொலைபேசி

மூலம் தொடர்பு கொள்வார். உடனே தாயின் வயிற்றின் மேல் ஒலி உணர்கருவி வைக்கப்படுகின்றது. இக் கருவி மூலம் கேட்கும் சிகவின் இதயத் துடிப்பு பதிவு செய்யப்படுகிறது. சிகவின் இதயத் துடிப்பை பதிவு செய்யும் கருவியின் அருகில் மருத்துவ மனையின் தொலைபேசியின் முனை வைக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் வைத்தியர் தொலைவில் இருந்தபடி சிகவின் இதயத் துடிப்பை பரிசோதிப்பார். மேலும் சிகவின் இதயத் துடிப்பை ஒரு தாளில் வரைபடமாகவும் பெற இம்முறையில் பல வசதிகள் உண்டு.

- ஜெயா



“ உங்கள் வயது என்ன? ”

“ பதினாறு ”

“ நீங்கள் எப்படி நடிகையாளர்கள்? ”

“ எனக்கு 28 வயதானதால் அரசு நிர்வாக சேவை பரிசீச எடுக்க முடியாமல் போனது அதன் பின்னால் தான் நடிக்க வந்தேன். ”

எமது

இயற்கையான போலூக்குணவுகளை எடுத்துக் கொண்டால் அதிக விட்டமின்களும் கனிப் பொருட்களும் நிறைந்த உணவாக இந்தக் கீரை வகைகள் காணப்படுகின்றன. நாம் மருந்துகளாகவும் மாத்திரைகளாகவும் கடையில் கொள்வனவு செய்வதெல்லாம் இந்த உயிர் சத்துக்கள் எனப்படும் விட்டமின்களையும் கனிப் பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்ளத்தான் இல்லையா?

குறிப்பாக கீரை வகைகளில் கரோட்டின் (விட்டமின் ஏ ஆக உடம்பில் மாற்றமடைகின்றது) கல்சியம், விட்டமின் பி, போலிக் கமிலம், விட்டமின் சி, இரும்பு, விட்டமின் கே போன்ற விட்டமின்களையும் கனியுப்புகளையும் அதிகமாகக் கொண்டவை.

பொதுவாக இலைக்கறி வகை உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான புரதத்தைக் கொண்டிருப்பதில்லை. இதற்கு விதி விலக்காக அகத்தி, முருகையிலைக் கீரையில் புரதச் சத்து காணப்படுகின்றது.

பச்சை இலைக்கறி வகைகளில் அகத்திக் கீரை மிகவும் சத்து நிறைந்த ஒன்றாகும். பொதுவாகவே எல்லாக் கீரை வகைகளும் விட்டமின் பி, கல்சியம் இரும்பு போன்ற வற்றை அதிகமாகக் கொண்டிருக்கும். கடும் பச்சை

இலைக் கறிகளில் கரோட்டின் அதிகமாக உண்டு. முருங்கைக் கீரை கனிப் பொருள்கல்சியத்தை அதிகமாகக் கொண்டுள்ளது.

மிகச் சிறிய பெறுமானத்தில் தேவைப்படும் இவ் விட்டமின்களும் கனியுப்புகளும் தேவைக்கு குறைவாகக் காணப்படின் எமது உடலில் குறிப்பாக குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் பாரிய பக்க விளைவுகளை நிரந்தர குறைபாடுகளைத் தோற்றுவிக் கின்றன. இது நமக்குத் தீராத வேதனையையும் கவலையும் அளிக்கின்றது.

பழங்கள், காய்கறிகளை விட கீரை வகைகள் விலை குறைவு. அது தவிர தோட்டத்தில், வேவியில் எங்கும் நாம் இந்த இலைக்கீரை வகைகளை பெற்றுக் கொள்கின்றோம். எம்மில் பலர் எப்போதும் கீரை வகைகளை இலவசமாகவே பெற்றுக் கொள்கின்றனர். வல்லாரை, பொன்னாங்கன்னி, முளைக்கீரை, முசட்டை, அகத்தி, முடக்கொத்தான், தூதுவளை, புதினா, கங்குன், தவசி முருங்கை, மணத் தக்காளிக் கீரை, கறி முருங்கையிலை, பசளிக் கீரை, கொவ்வை போன்ற பல வகைகளையும் எடுத்துப் பாருங்கள், எந்த செலவும் இல்லாது இவை எமக்குக் கிடைக்கின்றன, இது தவிர கொத்தமல்லி இலை, கறி வேப்பிலைக்

இலைக்கறி வகைகளின் முக்கியம்சுவடி

கா முந்து, பீற்றாட, முள் ளங்கி, கரட் நோக்கோல் போன்றவற்றின் இலைகள் மற்றும் பூசனிக் குருத்து, கொகில இலைக் குருத்து போன்ற பல வகையான இலைக்கறி வகைகளை

நாம் எமது நாட்டில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடாது.

கூடியதாக இருக்கின்றது. அப்பப்பா இவ்வளவு இலைக்கறி வகைகளா? நாம் இதை வைத்திருந்தாலும் அதன் முக்கிய பயன் கண பெற்றுக் கொள்கின்றோமா? எமது பிள்ளைகள் சமைத்த கீரைக்கறி, சுண்டல், போன்றவற்றை விரும்பி உண்கின்றனரா? இல்லை என்பதே எமது தாய்மாரின் பதி லாக இருக்கும். இதனை நாம் எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்யலாம் என்பதை சற்று சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

சிறுவருக்கு தூதுவளை, வல்லாரை, கறி வேப்பிலை, புதினா, போன்ற கீரை வகைகளை துருவிய தேங்காடுடன் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நாம் வழக்கமாக சம்பல் அரைப்பது போல் அரைத்து தேசிக்காய் புளி சேர்த்து தயார் பண்ணினால் குவையாக இருக்கும். தோசை, இட்லி, பால்சோறு போன்ற உணவுகளும் சோறுடன் சேர்த்தும் சாப்பிட குவையாகவும் இருக்கும்.

தாய்மார்களே, எமது குழந்தைகளின் நலனிற்காக நாம் சிறிது நேரத்தை அதிகமாக ஒதுக்கி அவர்கள் விரும்பும் வகையில் உணவைத் தயாரிப்போம். அவர்களும் ஆரோக்கியமாக இருப்பர். எமக்கும் ஆறுதலாக இருக்குமல்லவா?

மேலும் கீரை வகைகளைச் சமைக்கும் போது நாம் குறிப்பாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை எனப் பார்ப்போமா?

*கீரை வகைகளை அரிந்த பின் கழுவக்

*அதிக நீர் சேர்த்து அவிக்கக் கூடாது.

*நீண்ட நேரம் சமைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

* மூடியைத் திறந்து வைத்து சமைக்கக்கூடாது

*கீரை அவிந்து வரும்போது மேலதிகநீரை வெளியே ஊற்றக் கூடாது.

*ஆவியில் வேக வைக்கும் முறை சிறந்தது.

இவை மட்டுமல்ல, கீரை வகையை சமைக்கும் போது எற்றில் எலு மிச்சை புளி சேர்ப்பது மிக மிக அவசியம். ஏனெனில் கீரை வகைகளில் அதிகமாகக் காணப்படும் இரும்புச் சத்து உடலில் அகத்துறிஞர்ச்சப்படுவதற்கு விட்டமின் சி அதாவது எலுமிச்சை சாறு மிக அவசியம்.

அருந்ததி வேல் சிவானந்தன் டான் எம்.ஐ.எம். ஷப்னா



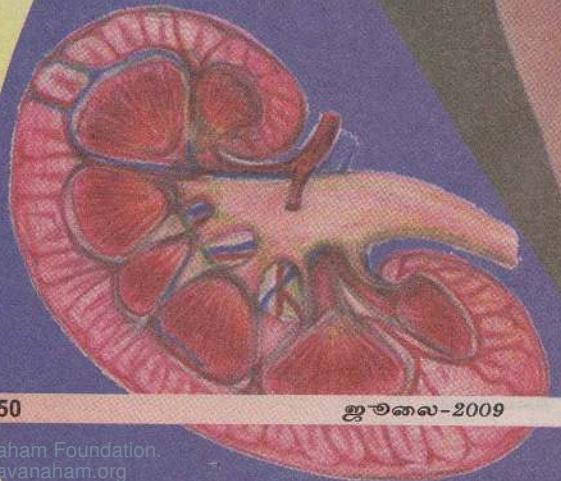
30

வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு பொதுவாக வரக்கூடிய ஒரு நோயாக நீரிழிவு நோய் உள்ளது. இதனைத்தான் சீனிவியாதி.சக்கரை வியாதி.ஆங்கிலத்தில் Diabetes என பல்வேறு பெயர்களால் அழைக்கிறார்கள்.சமீப காலம் அதிர்ச்சியான தகவல் என்ன என்றால் பிறக்கும் சில குழந்தைகளுக்கும் கூட நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகவும் மற்றும் பரவலாக உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் 20 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள் என்பதுதான். இதற்கு ஜூலைவான்ஸ் டயாபெடிக்ஸ் என பெயரிட்டுள்ளார்கள். இன்றைக்கு இந்த நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு என தனிப்பட்ட வகையில் குளிர்பானங்கள், உணவுவகைகள் என்பன தாராளமாக Sugar Free என்ற பெயரில் வெளிவந்துள்ளன. அந்தளவிற்கு இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்னிக்கை நாளுக்கு நாள் கூடிக் கொண்டே போகின்றது.

நீரிழிவு எதனால் வருகிறது என்று பார்ப்போம் என்றால் உடலில் கணையச் சுரப்பி தான் இன்சவின் என்ற ஒமோனை சுரக்கின்றது. இவ் ஒமோன் தான் நாம் சாப்பிடும் உணவில் உள்ள குளுக்கோசை கிளக்கோசானாக மாற்றி சேமிக்கிறது. கணையச் சுரப்பியின் (Pancreas) செயற்திறன் குறைவதால் இன்சவின் ஒமோன் அளவும் குறைந்து குளுக்கோஸ் - கிளக்கோசாக மாற்றப்படாமல் உடலில் குளுக்கோசின் மட்டு அதிகரிக்கிறது. இது ஒன்று இரத்தத்தில் கலந்து விடும். அல்லது சிறுநீரில் கலந்து விடும். எனவே ஒருவருக்கு இரத்தத்தில் அல்லது சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இருப்பது பரிசோதனை மூலம் கண்டறியப்பட்டால் அவர்கள் நீரிழிவு

நோயாளர்கள் என முத்திரை குத்தப்படுகிறார்கள்.ஆனால், நீரிழிவு என்பது கணையச் சுரப்பியின் (Pancreas) செயற்திறன் குறைவதால் ஏற்படும் குறைபாடே தவிர நோய் அல்ல. உடற்பருமன், பரம்பரைத்தன்மை, அளவுக்கதிகமான உணவு உண்ணல், உடல் உழைப்பின்மை ஆகிய காரணங்களுடன் மிக முக்கியமான மன இறுக்கம், யோசனை, பரபரப்பான வாழ்க்கை முறை ஆகியனவும் நீரிழிவு ஏற்பட காரணங்களாக அமைவதாக ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதைவிட ஒருவருக்கு நீரிழிவு இருப்பின் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய்கள் கூடவே சேர்ந்து வர பார்க்கும்.நீரிழிவு நோய் ஒருவருக்கு ஏற்படின் பல பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாவர். ஆரம்பத்தில் நரம்புத்தளர்ச்சி,புண்கள் ஏற்பட்டால் ஆறாத நிலை கண்பார்வை மங்கல் போன்ற தொந்தரவுகளை

நீரிழிவு கட்டுப்பு



பல்சுவை குடும்ப இதழ்

நிதிரன்

உயிரெண்டி

MITHIRAN VARAMALAR

மிதிரன் வாரமலர்

Your Family
Magazine
Every Wednesday



An Express Publication



முறையால் ஏற்படும் நீரிழிவு கட்டுப்பு டும், தொடர்ந்து பயிற்சிகளுடன் உணவுப் பழக்கத்தைப் கைக்கொண்டால் படிப்படி யாக மருந்து அளவினை குறைத்து நாள் டைவில் மருந்து இல்லாமல் யோகாப் பயிற்சியுடன் உணவு பழக்கமும் போதும் என்ற நிலைக்கு வந்துவிடலாம்.

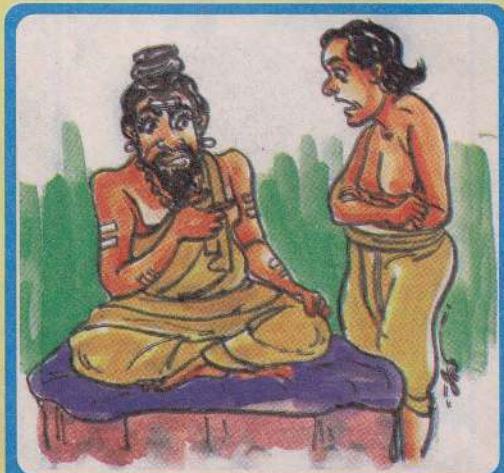
அதேபோல், சிறுவர்களுக்கு வரும் ஐடிவைனல் நீரிழிவு கணையச் சுரப்பியின் செயல்திறன் மிகக்குறைவாக இருப்பதாலும், கணையச்சுரப்பி வளர்ச்சியற்று இருப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. எனவே அவர்கள் வாழ்க்கைக்காலம் முழுவதும் மருத்துவர்களின் தீவிர கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டியவர்கள் ஆவார். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு யோகாப்பயிற்சிகளை அளித்தல் அவர்களின் நோயின் தீவிரம் குறைந்து குறைந்தளவு மருந்து மட்டுமே எடுத்து கொள்ள வேண்டியவர்களாக முன் ணேற்றம் அடைவார்கள். தீவிர நீரிழிவுகளால் ஏற்படக்கூடிய பக்கவிளைவான நோய்களிலிருந்து (சிறுநீரகம் இதயம், கண், தோல் தொடர்புடைய நோய்கள்) யோகப் பயிற்சிகள் அவர்களை காப்பாற்றும்.

பொதுவாக பராம்பரிய மருத்துவமுறையான ஆயுர்வேத சித்தா யுவனானி போன்ற வற்றை தவிர நவீன மருத்துவத்தின் மருந்து, மாத்திரைகள் நாள்டைவில் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும் (Side Effect)

என்பது மருத்துவத்தின் உட்பட யாவருக்கும் தெரிந்ததே. உதாரணமாக சாதாரண காய்ச்சலுக்காக எடுக்கப்படும் பன்டோல் கூட சிலருக்கு அலர்ஜி, உண்டு பண்ணும். அப்படி யிருக்கும் போது தொடர்ச்சியாக நாம் வருடக்கணக்கில் மாத்திரை (Tablet), மருந்து (Tonic)களை உட்கொண்டோமாயின் எவ்வளவு பக்கவிளைவுகள் நம் உடலில் ஏற்படும் என்பதை நினைத்து பாருங்கள்.

மருந்துகள் எதுவுமின்றி இயற்கையாகவே நம் உடலில் ஏற்படும் கோளாறுகளை சரிப்படுத்தி நம்மை ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கும் யோகாசனத்தை யாவரும் பயின்று பக்கவிளைவுகள் எதுவுமின்றி நீடித்த ஆயுஞ்சுடன் என்றென்றாலும் சந்தோஷமாக வாழ்வோமாக.

திருமதி சுபா மோகன் யோகா சிகிச்சை நிபுணர்



“கவாமி! நீங்கள் தவமிருக்கும் போது ரம்பா வந்தாள். நான் அவளை அடித்து விரட்டி விட்டேன்.”

“என்ன காரியம் செய்தாய்? நான் தவமிருந்ததே அவளை வரவழைக்கத்தானே.”

இய கெளரவம் என்பதன் தீர்ப்பியம்

கு

நிப்பிட்ட ஒரு கணத்தில் அல்லது கால அளவில் ஒருவருக்குத் தன்னைக் குறித்து உண்டாகும் உணர்வுகளுடனேயே சுய கெளரவம் தொடர்புபடுகிறது. சுயகெளரவம் தா பிக்கப்படும் ஆரம்ப வருடங்களின்போது சுய கெளரவமானது சார்பளவில் நிரந்தரமாக இருப்பதுடன், அது மாற்றப்படக்கூடியதாகவும் உள்ளது. அத்துடன், அது வாழ்க்கை அனுபவங்களால் பாதிப்படைகிறது. ஒரு சமயம் அது உயர் கிறது. இன்னொரு சமயம் அது தாழ்வடைகிறது. ஒருவரின் சுயகெளரவம் காலை வேளையில் உயர்வானதாக இருக்கலாம். அப்போது ஏற்படும் எதுமொரு எதிர்மறை அனுபவம் அந்நபரின் சுயகெளரவத்தைக் கீழ் மட்டத்திற்குத் தள்ளிவிடுகிறது. எமது சுயகெளரவம் இழிநிலைய

டைகையில், “நாங்கள் சல்லிக்காச பெறுமதி யில்லாதவர்கள்” “நாங்கள் தோற்றுப்போ ணோம்”, “நாங்கள் கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிட டோம்”, ‘எமக்கு நம்பிக்கையில்லை. நாங்கள் நேசிக்கப்பட முடியாதவர்கள்’ போன்ற வார்த்தைகளை எமக்கு நாமே சொல்லிக்கொள்வோம்.

எதையும் செய்து முடிப்பது எமக்குக் கடினமாக இருக்கும். சிறிய பிரச்சினையைன்றைத் தீர்ப்பதற்கு தானும் அதிக பிரயாசை எடுக்க வேண்டியிருக்கும். எதையும் எப்படி நாம் பார்க்கிறோம் என்று நமக்கு நாமே தீர்மானித்துக் கொள்வது சுயகெளரவமாகும். எனெனில், எமது சுயத்தைக் குறித்தான் எமது விழுமியங்கள் என்ன, எமது நம்பிக்கைகள் என்ன, எமது மனப்

பான்மை என்ன என்பதையே அது விபரிக்கி றது. நாம் எப்படி இருக்கின்றோமோ, அதை அப் படியே ஏற்றுக் கொள்வது ஆரோக்கியமான சுய கெளாவமாகும். வேறு ஒருவரைப்போல் இருக்க விளைவது இழிவான சுயகெளாவமாகும். சுய கெளாவர்ம் என்பது தன்னம்பிக்கையல்ல.

சரியாகச் செய்வது எப்படியென்பதையும் அப்படிச் செய்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் என்ன என்பதையும் நாம் கற்றுக் கொள்கையில் எமது தன்னம்பிக்கை விருத்தியாகின்றது. ஏதாவ தொன்றைச் செய்வதற்கான ஆற்றல் எம்மிடம்

றோம். இவ்விதமாக எமது உயர்மட்ட ஆற்ற லின் பிரயோகத்தை மட்டுப்படுத்தியவாறு, குறைந்த மட்டத்தில் உள்ள எமது சுயகெளாவம் யதார்த்தமற்ற குறைந்த தன்னம்பிக்கைக்கு எம்மை இட்டுச் செல்ல முடியும். சுயகெளாவம் பற்றி அறிய வேண்டிய மற்றுமொரு விடயம் யாதெனில், உன்னைப்பற்றி பிறர் என்ன நினைக்கின்றனர் என்பதல்ல. அது என்பதாகும். நாம் நல்லவர்கள் அல்லது கெட்டவர்கள் என்றோ, புத்திசாலிகள் அல்லது முட்டாள்கள் என்றோ, திறமையானவர்கள் அல்லது திறமையற்ற



இருப்பதையிட்டு நாம் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளோமோ இல்லையோ எமது சுயகெளாவம் உயர்ந்தோ தாழ்ந்தோ இருக்கலாம். சுயகெளா வத்திற்கும் தன்னம்பிக்கைக்கும் இடையே யுள்ள வேறுபாட்டை அறிவது அநேகருக்குக் கடினமாக இருக்கிறது.

எமது சொந்த ஆற்றல்களில் எமக்குள்ள யதார்த்தமான நம்பிக்கையை அடிப்படையாக கொண்டு கட்டப்படுவதே தன்னம்பிக்கையாகும். எமது சுயகெளாவம் குறையும் போது எம்மிடம் உண்மையாகவே காணப்படும் ஆற்றல் களை நாம் உணர்த் தவறிவிடுகின்றோம். புதிய சவால்களுக்கு முகங்கொடுப்பதை தவிர்க்கின்

வர்கள் என்றோ பிறர் எம்மிடம் கூறும்போது அவர்களை நம்புவது வெகு சலபம். நாம் புக முப்படும் போது அல்லது நேசிக்கப்படும்போது மட்டுமே நாம் தகுதியானவர்கள் என்றும் பெறு மதியானவர்கள் என்றும் நம்புகின்றோம்.

எவ்வளவு அதிகமாகப் புகழப்படுகிறோமோ. அவ்வளவுக்கு அதிகமாக நாம் மதிப்புடைய வர்கள் என எண்ணிக்கொள்கிறோம். எமது சுய கெளாவத்திற்காக நாம் மற்றவர்களின் புகழ்ச்சி யில் தங்கியிருப்பது தான் பிரச்சினை. இதனால் அவர்கள் எம்மைப் புகழ்வதை நிறுத்தும்போது அல்லது விமர்சிக்கும் போது (அவ்விமர்சனம் ஆக்கழுவுமானதாக இருப்பினும்கூட) எமக்குப்

பிரச்சினைகள் தோன்றும். அவ்வாறான சமயங்களில் நாம் நம்பிக்கையிலந்தவர்களாக அல்லது தோற்றுப்போனவர்களாக இருப்பதுபோல் உணர்கிறோம். எமது சுயகெளரவத்தை எடுத்துச் சொல்ல அங்கு யாரும் இல்லாததுதான் காரணம். குறைந்த சுயகெளரவும் உடையவர்களாக இருப்பதன் விளைவுகள் சுயகெளரவத்தில் குறைந்து போவதானது நாம் புரியும் அனைத்துச் செயல்கள் மீதும் ஒரு பாதிப்பினைக் கொண்டிருக்கின்றது. எம்மைப்பற்றி நாம் உணர்ந்து கொள்ளும் விதம் மற்றவர்களுடனும் முழு உலகத்துடனும் நாம் எவ்வாறுதொடர்புபட்டுள்ளோம் என்பதைப் பாதிக்கின்றது.

குறைந்த சுயகெளரவுமானது நாமாகவே தோல்வியடையும் வகையில் நடந்து கொள்ள எம்மை முனைவிக்கின்றது. நாம் எதிர்பார்த்த விதத்தில் காரியங்கள் முடியவில்லையாகில் அதற்காக முயற்சிப்பதில் துணிந்து இறங்க நாம் அஞ்சலாம். உதாரணமாக செய்யும் தொழிலை நாம் மாற்ற விரும்பலாம். அதனால், ஏற்படும் பாதிப்பை நாம் சமாளிக்க முடியாமல் போகுமோ என உணரலாம். மற்றொரு பதவிக்கு விண்ணப் பித்தால் வெற்றி கிட்டாமல் போய்விடுமோ என்ற அச்சு உணர்வே அது.

எனவே அப்படியொரு முயற்சியை நாம் எடுக்கவே மாட்டோம். குறை சுயகெளரவுமானது தன்னிலேதானே பிரச்சினைக்குரியதாக இருக்கலாம். ஆனால், பாரிய பிரச்சினையொன்றின் பகுதியாகவும் இருக்கலாம். அது பெரும்பாலும் அடிக்கடி ஏற்படும் தலைவலி அல்லது மூட்டுவலி போன்ற பிற உடல்சார் பிரச்சினைகளுடன் அல்லது (ஏக்கம், சோர்வு போன்ற) உளவியல் பிரச்சினைகளுடனேயே தொடர்புபட்டுள்ளது.

உடல்சார் பிரச்சினையொன்றுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்போது அல்லது எமக்கிருக்கும் பிற பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க ஆயுதத்தமாகும் போது எமது சுயகெளரவத்தை உயர்த்திக் கொள்வது அடிக்கடி அவசியமான ஒரு நடவடிக்கையாகும். சுயகெளரவத்தை ஏற்படுத்துவது எது?

குடும்பங்களிலும் பாடசாலைகளிலும் எமக்கு ஏற்படும் ஆரம்பகால அனுபவங்கள் நாம் யார், நாம் எவ்வளவு பெறுமதியானவர்களாக இருக்கிறோம் என்பது பற்றிய ஓர் உணர்வைக் கட்டியீழுப்புகின்றன. குழந்தைப் பரா

யத்தில் குறைகாணப்பட்ட ஒரு தவறினால் உண்டான நிராகரிப்பு மற்றும் யதார்த்தமற்ற இலக்குகளை அடைவதில் தொடர்ச்சியாக ஏற்பட்ட தோல்விகள் யாவும் சேர்ந்து சுய எண்ணைக்கருவிகள் உருவாக்கத்திற்குத் தடங்கலாய் அமைகின்றன. குறை சுயகெளரவும் உருவாக்கக்கூடிய இரண்டாவது இடம் உதவிகரமான எண்ணங்களாகும்.

நம்மால் பயனில்லை. நம்மால் என்றும் 'தோல்விதான்' என்று நித்தமும் எமக்கு நாமே கூறிக்கொள்வது அழிவுகள் மற்றும் அங்கீகார மின்மை என்பவற்றுக்கே வழிவகுக்கும். நாம் தகுதியின்றி இருந்தது தர்மசங்கடத்தில் இருந்து கைவிடப்பட்ட நிலையிலிருந்த ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பமும் நம் நினைவிற்கு வரும் வெற்றிகரமாகத் திகழ்பவர்கள்.

தொல்லையின்றி இருப்பவர்கள் மற்றும் தகுதி கொண்டவர்களாக விளங்குபவர்கள் ஆகி யோருடன் அடிக்கடி எம்மை ஒப்பிட்டுக் கொள்ளவோ பயனற்ற இவ்வெண்ணங்கள் அனைத்தும் சுக்கானற்ற படகுக்கொப்பாகும். உதாரணமாக எமது எண்ணங்கள்/ சிந்தனைகள் எமது சுயகெளரவத்தைத் தாங்கிப்பிடிக்க உதவுகின்றன. ஆனால், பயனற்றதான் தனியொரு சிந்தனை கூட எமது சுயகெளரவத்தைத் திட்டரென ஆட்டங்காண வைத்துவிடும்.

துடுப்புப் படகொன்றை பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்ப்பது இதைப் புரிந்து கொள்ள உதவியாயிருக்கும். இடப்பக்கம் நான்கு பேரும் வலப்பக்கம் நான்கு பேருமாக அமர்ந்த துடுப்பு வலிக்கும் படகொன்றைக் கற்பனை செய்வோம். அனைத்துத் துடுப்புக்காரும் ஏக்காலத்தில் துடுப்பு வலித்துக் கடுமையாக உழைக்கின்றவரா எனப் பார்த்துக் கொள்ள நபரிராகுவர் படகின் பின்பக்கம் அமர்ந்திருக்கின்றார். மேலுமொரு நபர் படகைச் செலுத்துகிறார்.

குழுவிலுள்ள அனைவரினதும் ஒருமித்த பணியாற்றுகையால் நீரைக் கிழித்துக் கொண்டு நேர்கோட்டில் பயணிக்கின்றது படது. உயர்ந்த சுயகெளரவத்துடன் கூடிய நபர் இப்படகைப் போன்றவராவார்.

தொகுப்பு - எஸ்.ஷர்மினி



சுகவாழ்வு தீவிர வாசகரான எனக்கு வயது 79. ஓய்வு பெற்ற கணக்காளரான நான் கடந்த இருபது வருடங்களாக நீரிழிவு நோயால் பிடிக்கப்பட்டிருந்தேன். இந்நோயின் பக்கவிளைவு காரணமாக எனது ஒரு காலின் நரம்பு

கள், பாதிக்கப்பட்டு (Neuropathy) நடக்க முடியாததால் கடந்த பதினெட்டு வருடங்களாக ஊன்று கோலின் உதவியுடன் தான் நடக்க முடிந்தது. எனது கண்பார்வையும் மங்கியதால் ஒரு உருவம் இரண்டாக தெரிந்தது. இத்தோடு ஞாபக சக்தியும் பாதிப்பு அடைந்தது. ஓரே களைப்பாய் இருந்தால் நீண்ட நேரம் நித்திரை கொள்ளும் நிலை ஏற்பட்டது எனது கணக்காளர் தொழிலை நடத்துவதில் மிகுந்த சிரமப்பட்டேன். பெரும் பணம் விரயம் செய்து ஆங்கில வைத்தியம் செய்தும் பலன் கிடைக்க வில்லை.

அதிர்ஷ்டவசமாக சுகவாழ்வு மூலம் யோகா சிகிச்சை நிபுணர் செல்லையா துரையப்பா அவர்களின் அறிமுகம் கிடைத்தது. நான்

மட்டக்களப்புக்கு போய் அவரிடம் யோகா சிகிச்சை பெற நேர் ந். மிகுந்த சிரமத்தின் மத்தியில் அவர் எனக்கு இன்முகத் துடன் சிகிச்சை அளித்தார்.



அதிசயத்தக்கவாறு இரண்டு வார குறுகிய கால யோகா சிகிச்சை மூலம் எனது நோய்கள் எல்லாம் குறிப்பிடத்தக்கவாறு குணமடைந்தது. தற்போது ஊன்று கோலின் உதவியின்றி நடக்க முடிகிறது. கண்பார்வையும் தெளிவ டெந்திருக்கிறது. ஞாபக சக்தியும் அதிகரித துள்ளது. உடலில் போதிய சக்தி ஏற்பட்டதன் காரணமாக சோர்வின்றி சுறுசுறுப்புடன் நீண்ட நேரம் வேலை செய்ய முடிகிறது. பல ஆண்டு காலமாக ஆங்கில வைத்தியத்தால் குணப்ப டெத் முடியாத எனது நோய்களை இரண்டு வார குறுகிய காலத்துக்குள் குணப்படுத்திய யோகா சிகிச்சை நிபுணர் செல்லையா துரையப்பா அவர்களை சுகவாழ்வு மூலம் அறிமுகம் செய்து வைத்ததற்கு நங்களுக்கு என் உளம் கலந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

எஸ். சிங்கராசா
நீர்கொழும்பு

சுகவாழ்வு

நூலாக்கிய சுக்கிரை

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

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

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 15

இடமிருந்து வலம்

1. மகாபாரதத்தில் வரும் ஜனது சகோதரர்களை இப்படிக் கூறுவர்.
2. ஆண்டு என்றும் சொல்லலாம்.
3. இரண்டு பகுதிகளை இணைப்பது.
4. தெப்பதற்கும் உதவும்.
5. அன்பு காட்டி அரவணைப்பதில் இவருக்கு நிகர் இல்லையென்னாம்.
6. இது சமக்க கழுதையையும் பயன்படுத்துவதுண்டு.
7. நாடு என்றும் சொல்லலாம். திரும்பி இருக்கிறது.
8. பெண்களின் இதனை கொடிக்கு ஒப்பிடுவார்கள் கவிஞர்.
9. அதிகம் பேசுவார்களை இப்படிக் கூறுவார்கள்.
10. இது குறுக்கே போனால் சுகுனம் கூடாதாம்.

மேலிருந்து கீழ்

1. விரோதி என்றும் சொல்லலாம்.
2. படையையும் நடுங்க வைக்குமாம் இது குழம்பியின்னது.
3. இவனுக்கு புலலும் ஆயுதமாம்.
4. சிற்பியின் கை வண்ணத்தில் உருவாவது.
5. சிற்பியின் கை வண்ணத்தில் உருவாவது.
6. குழந்தைகளுக்கு இதில் விருப்பம் அதிகம்.
7. வருசக திட்டத்தை உருக்கிறது.
8. பிரபல இசைக் கலைஞர் ஒருவர். தேனிசைத் தென்றல் என்றும் சிறப்புப் பெயர் உண்டு.
9. மீன்னாலுக்குப் பின் கேட்கும் ஒசை
10. இது பிடித்தவர் பாக்கியசாலி என்கிறது ஒரு பழைய சினிமா படம்.

முடிவு திகதி 18.07.2009

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 14

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ.1000 /=

வெல்லும் அதிஷ்டசாலி

கே. செந்தூரன்,
360/7B,
அனுந்த மாவத்தை ரோட்,
கொழும்பு 15.

ரூ.500 /=

வெல்லும் அதிஷ்டசாலி

திருமதி. ஆர். சுதாகார்,
28/6, பக்கார் மாவட்ட
லேன், கல்லடி.
மட்டக்களப்பு.

ரூ.250 /=

எம்.ஏ. ஏ. நில்ஷாட்,
93/15, பெலியட்டா ரோட்,
திங்கவல்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 14 விடைகள்

இடமிருந்து வலம்

1. அன்பு 4. விதி 6. கசப்பு 7. கதை 8. வனம்
10. அறம் 11. வடிவேல் 12. பாவனா 14. நெல்லி
15. கிளி

1. அரவம் 2. புகழ் 3. குப்பை 5. தியாகம்
7. வதை 8. பானம் 9. தாடி 10. அல்லல்
11. வடடி 13. வங்கி

மேலிருந்து கீழ்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 15,
க்கவாழ்வி, Virakesari Branch office,
12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha,
Wattala.

ரூ.1000 /=

ரூ.500 /=

ரூ.250 /=

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

புள்ளிதோடை

பரம்பல்:

இந்தியா, கொச்சி மற்றும் சீனாவின் பூர்வீகப் பயிர். இலங்கை, இந்தியா, ஆபிரிக்கா மற்றும் பிலின்பைஸ்ஸ் தீவுகள் ஆகிய நாடுகளில் பயிரிடப்படுகிறது.

தாவரவியல் இரசாயனம்:

பழத்தின் உரிப்படையில் (தோலில்) ஆவியாகக் கூடிய நெய், லிமனீன் 8 மற்றும் ஹெஸ்பிரிடின், ஜோசோஹெஸ்பிரிடின், அவுறஞ்சியாமரீன் ஆகிய மூன்று கிளைக் கோசைடுகள் என்பன உள்ளன. பழத்தின் சாற்றில் சிட்டிக் அமிலமும் அசேதன உப்புகளும் உள்ளன. இலையில் அஸ் கோபிக் அமிலம், ஸ்டஷ்சிடிரான் I, விற்றமின் C என்பன உள்ளன. புளித்தோடையில் மொனோ தேர்ப்பீன்கள் மற்றும் ஈ லெமனீன் என்பன உள்ளன.

தாவரவியல் பெயர்: சிற்றுஸ் அவுறான்ரிக்கும் (Citrus Auuranticum)

தாவரக் குடும்பம்: Rutaceae

தமிழ்ப் பெயர்: புளித்தோடை, நாரத்தை

சிங்களப் பெயர்: எம்புல் தொடங்

சமஸ்கிருதப் பெயர்: நகரங்கா

ஆங்கிலப் பெயர்: Sour Orange

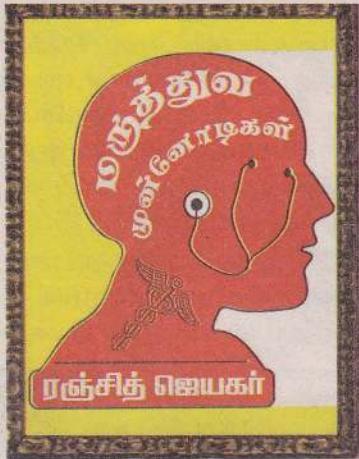
தாவரவியல்கள் விளக்கம்: இது 7 - 10 மீற்றர் உயர்மான நடுத்தரமான அழுத்தமான ஓரளவு கூரான முட்களைக் கொண்ட தாவரமாகும். இலைகள் முட்டை வடிவ, நீர் வளையவுருவானவை. 7.5-10 செ.மீ. நீளமானவை. அவை நீண்டு கூரிய தாகவோ அல்லது குட்டையாகவோ இருக்கும். இலைக் காம்புகள் விரிந்து சிறகுடையவையாக இருக்கும். ஒழுங்கான வாசனை கொண்ட இருபாலினி, வெண்ணிறப் பூக்கள்-நடுத்தர அளவானவை. மிதந்த புல்லி வட்டத் குழாயுள்ளிருந்து வரும் 5 புல்லிகள்: மிகச் சிறிய கூரான அல்லி கள்-தாராளமாய் விளிம்பில் தொடுகின்ற நாக்கு வடிவ, மீன் சுருள்களின்ற, சில கட்டுகளாக ஒழுங்குப் படுத்தப்பட்டுள்ள 20 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தண்டுகள் மிதந்த குலகத்தின் யோணியைச் சுற்றி அமைந்திருக்கும்.

நோய் நீக்கற் செயற்பாடு

எரவில் உண்டாகும் கட்டிகளைத் தடுக்க லெமனீன் உதவுகிறது. லெமனீன் எனும் பதார்த்தமானது பெருங்குடலில் ஏற்படும் புற்றினை எரவுக் குப் பரவ விடாது தடுப்பதுடன் எரவில் உருவாகும் புற்றுக் கட்டிகளின் வளர்ச்சியையும் தாமதப்படுத்துகின்றது என அமெரிக்காவில் விலங்குகள் மீது மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகள் காண்பிக்கின்றன.

புளித்தோடையினதும் ஏனைய சிற்றுஸ் வகைப் பழங்களினதும் தோலில் உள்ள நெய்யில் மிக அபரிமிதமாகக் காணப்படும் லெமனீன் புற்று நோய்க் கலங்களை அழிப்பதுடன் சில செட்டோ ரொக்கிளின்களின் அனுசேதனதை (உயிர்ப் பொருளாக்கம்) யும் அதிகரிப்பதாகத் தெரிகிறது.

Dr.வசந்தி தேவராஜா MD



சில நூற்
நாண்டுக
ஞக்கு முன்
ஐரோப் பிய
மற்றும் ஆசிய

காலமாக சிறைவாசத்தை அனுபவித்து வந்தார். இவ்வேளை ஓடிசா பல்கலைக்கழக உயிரியல் பேராசிரியராக திகழ்ந்தவர் மிச்சன்காப் அவர்கள் அவர் மாணவர்களுக்காக பரிந்து, பேசி மாணவர்களை கேட்டுக் கொண்டு வந்து கல்வியில்

விளாடுமீர் வெறாப்கின்

கண்டத் தின்
பல நாடுக
எில் பிளேக்
மற்றும் தாலூக்

லேயே அவர்களது கவனத்தை செலுத்துவதற் காக பாடுப்பட்டார்.

வெடிகுண்டு எறிந்து புரட்சியில் ஈடுபட்ட ஹோப்கின் தனது குருவான மிச்சின காப்பின் அறிவுரையால் அவருடன் பிரான்சில் பாஸ்டி யர் கழகத்தில் சேர்ந்து அமைத்த தொண்டனாக உற்று நோக்கி ஊடுருவிப் பார்க்கும் அறிவியல் மேதையாகவே மாறிவிட்டார்.

போன்ற நோயாளர்களால் பல இலட்சக்கணக்கான மக்கள் கொல்லப்பட்டனர். 14ஆம், 15ஆம் நூற்றாண்டுகளில் ஜூரோப்பாவில் பரவிய ‘பிளேக்’ நோயினால் முழு ஜூரோப்பாவின் மொத்த சனத் தொகையில் 1/3 பகுதியினர் உயிரிழந்தனர்.

அதன் பின்னரான சில நூற்றாண்டுகளில் குறிப்பாக ஆசியாவில் காலரா நோயினால் பல இலட்சக்கணக்கானோர் கொல்லப்பட்டனர்.

காலரா, பிளேக் ஆகிய இந்த இரு நோய்களுக்கும் தடுப்பு மருந்துகளைக் கண்டு பிடித்து உலகப் புகழ்பெற்றவர் விளாடிமீர் ஹோப்கின் மிகக் கொடிய ஆட்கொல்லி நோய்களுக்கு தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடித்ததன் விளைவாக இவரின் புகழ் உச்ச நிலையை அடைந்ததோடு அக்கால மருந்துவ உலகம் சற்று ஆறுதலையும் பெற்றது.

கோற்றும் புரட்சியில் கடிபாடும்

ரஷ்யாவின் பெர்தியான்ஸ் நகரில் 1860 ஆம் ஆண்டு ஹோப்கின் பிறந்தார். உள்ளூர்க்கல்வி முடித்த பின் உயர் கல்விக்காக, ஓடிசா துறைமுகப் பகுதியிலுள்ள ஓடிசா பல்கலைக்கழகத்தில் கேர்ன்கார்.

இது ரஷ்யாவின் கொடும்கோலர்களான சார் மன்னரின் முடியாட்சிக் கொடுமைகள் நிறைந்த காலம், அது ரஷ்ய மக்களின் மனதில் கசப்பை உண்டாக்கின. ஆங்காங்கே புரட்சிகள் நடந்து வந்தன விளாடிமீர் ஹோட்சின் புரட்சிக் குழுக்களில் சேர்ந்து விட்டார். புரட்சி இயக்கம் நடத்திய பல்வேறு போராட்டங்களில் இவர் பங்கு கொண்டார். இதனால் மாணவர் பராயத் திலேயே அடிக்கடி சிறை சென்றதுடன், பல



இந்தியா வருகை

லூயிபாஸ்டியர் மற்றும் தன் குருவான மிச் சிகைகாப்பைத் தொடர்ந்து ஹாப்கினும் காலரா மற்றும் பிளேக் நோய்களுக்கு தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடிக்கும் ஆராய்ச்சியில் இறங்கினார். ஆசியாவிலும் ஜோப்பாவிலும் காலரா நோய் பரவி மக்களை கொன்று குவித்தது. பின்னர் அறிஞர்களின் முயற்சியால் கட்டுக் கோப்புக் கள் வந்தாலும் மீண்டும் காலரா தலைதூக்கி மக்களை வாட்டியது. பக்கத்து நாடுகள் அணைத்துக்கும் பரவி ஈற்றில் 1892 இல் ரஷ்யா வில் புகுந்தது. ரஷ்யாவில் மட்டும் சமார் எழு பது மாகாணங்களில் புகுந்த 6 இலட்சம் மக்களை அழித்தது.

இக்கொடுமையைக் கண்ணால் கண்ட வெராப்பின் காலராவை ஒழிக்கத் தன்னையே அர்ப்பணித்துக் கொண்டார். தீவிரமான ஆராய்ச் சியின் விளைவாக வெற்றியும் பெற்றார். உல

கின் பல நாடுகளில் இருந்தும் ஹோப்கினுக்கு பாராட்டுக்கள் குவிந்தன. அங்கீகாரங்களும் கிடைத்தன. ஆனால், தாய்நாடாகிய ரஷ்யா தன்னை நிராகரித்தது. அதனால் இந்தியாவுக்கு வந்து தொடர்ந்து தன் சேவையைச் செய்யத் திட்டமிட்டார்.

தனது திட்டத்தின்படி இந்தியாவின் கல்க த்தா நகரிற்கு வந்தார். கல்கத்தாவில் ஹோப்கின் காலரா தடுப்பு பணிகளைச் செய்தார். தொடர்ந்து பிளேக் நோய்க்கான தடுப்பு மருந்தையும் கண்டுபிடித் துவக்கும் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடலானார். பம்பாயில் ஹோப்கினுக்காக மருத்துவக் கல்லூரியில் இடம் ஒதுக்கப்பட்டது. ஹோப்கின் தீவிரமாகச் செயலில் இறங்கினார். தடுப்புசிக் கண்டுபிடிப்பு வெற்றி பெற்றது.

மகாராணியார் வழங்கிய பட்டம்

முறையான பரிசோதனையில் வெற்றி பெற்றவுடன் நம்பிக்கை ஏற்பட்டு மருத்துவக் கழகத்தில் இருந்து ஒவ்வொருவரும் தாமாக முன்வந்து தடுப்புசிபோட்டுக் கொண்டனர். பின்பு பம்பாய் மக்களுக்கெல்லாம் இத்தடுப்புசிஏற்றப்பட்டு நோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்டனர். இதனால் உலகம் முழுவதும் ஹோப்கின் புகழ் பரவியது. அப்போதைய பிரித்தானியாவின் மகாராணியரான விக்டோரியா அவர்கள், இவருக்கு, ஓர்டர் ஒப்தி இந்தியன் எம்பயர் என்னும் பட்டத்தை அளித்தார். முதலில் இவரை அலட்சியப்படுத்திய தாய்நாடான ரஷ்யா கூட இவரின் சாதனையைக் கண்டு பாராட்டி தமது நாட்டுக்கு அழைப்பு விடுத்தது.

1899 ஆம் ஆண்டு ஒகஸ்ட் மாதம் 10ஆம் திங்கதி பம்பாயில் ஹோப்கின் ஆய்வுக்கும் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அது தினமும் 10,000 டோஸ் பிளேக் தடுப்பு மருந்தைக் கம்யார் செய்து உலகநாடுகளுக்கெல்லாம் அனுப்பியது.

ஹோப்கின் மீது வழக்கு

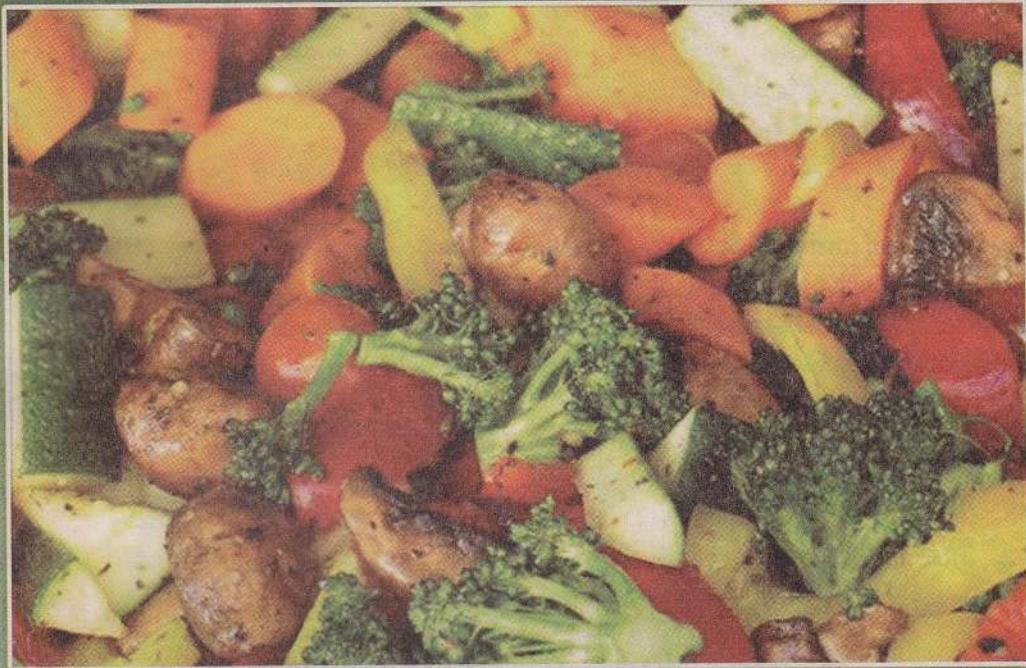
ஹோப்கின் புகழ்பெற்று வந்த நேரத்தில் பஞ்சாபில் நிகழ்ந்த ஒரு எதிர்பாத சம்பவத்தால் ஹோப்கின் மீது வழக்குத் தொடரப்பட்டது. ஓராண்டு விசாரணைக்குப்பின் ஹோப்கின் மீது தவறு எதும் இல்லை என தீர்ப்பு வழங்கப்பட்டது. ஹோப்கினுக்கு சாதகமான தீர்ப்பால் அவரின் புகழ் மேலும் பெருகியது. பலரது வேண்டுகோளுக்கிணங்க அவர் மீண்டும் இந்தியா வந்து கல்கத்தாவில் மருத்துவ இயக்குனரைப் பெற்று வெற்றி பெற்றது.



ராக சிலகாலம் பணிபுரிந்த பின் தனது 55 ஆம் வயதில் இந்தியாவை விட்டு ஐரோப்பாவிற்கு திரும்பினார்.

1915ஆம் ஆண்டு இராணுவத் துருப்புக்காஞ்கு பாரா தைபோயிட்டு எனும் காய்ச்சல் வராதிருக்க தடுப்புசிபோடும் பொறுப்பில் சேர்ந்தார். தமது 65 ஆவது வயதில் ரஷ்யாவில் சிலகாலம் இருந்து விட்டு பின் பிரான்சில் உள்ள தமது சொந்த இல்லத்தில் தங்கினார். உலக மக்களை காலரா, பிளேக் போன்ற நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றிய விளாடிமீர் ஹோப்கின் 1930 ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் 26ஆம் நாள் மறைந்தார். மும்பையில் செயல்படும் ஹோப்கின் ஆய்வுக்கழகம் அவரை என்றென்றும் நினைவு படுத்தும் ஒரு பாரிய நினைவுச் சின்னமாக வீற்றிருக்கின்றது.

புற்று நோயா?



*புற்றுநோய் என்றாலே அதற்கு மருந்து இயற்கை உணவுதான். அதிலும் துவர்ப்புச் சுவை, கசப்புச் சுவை கொண்ட உணவு வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். அதாவது வேப்பிலை, வெந்தயம், அத்தி, நாவல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

*கசப்புச் சுவைக்கு உடலில் உள்ள கிருமிகள் அழியும். நல்ல நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாகும். துவர்ப்புச் சுவையானது ரணம், புன், காயம், ரத்தக் கசிவ போன்றவற்றைக் குணமாக்கும். எனவே தினமும் இந்நோய் உடையவர்கள் வேப்பிலை கஷாயம் தயாரித்து 100 மி.லி. அளவு சாப்பிட்டு வர வேண்டும். அறுகம்புல் சாறு 100 மி.லி. வீதம் தினமும் சாப்பிட வேண்டும்.

*அத்திப்பழம், அத்திக்காய், நாவல் பழம், மாதுளம் பழம், வாழைப் பழம் இவைகளை உணவில் முக்கியமாக சேர்க்க வேண்டும். புற்றுநோய்க்கு வெண் பூசனிச் சாறினை 100 மி.லி. வீதம் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்று நோய் குணமாகிவிடும்.

*புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் அத்தி இலை, நாவல் இலை, கீழா நெல்லி இலை, நித்திய கல்யாணி இலை, வேப்பிலை வாழைப்பழ ஆகியவற்றைக் காய வைத்துப் பொடி செய்து சம அளவில் கலந்து மூன்று வேளை யும் ஒரு கரண்டிடிருந்த சில பெண் நோயாளிகள் முற்றிலும் குணமாகி இருக்கிறார்கள். உணவினைச் சாப்பிடும் நிலையில் உள்ள புற்றுநோயாளிகள் விரைவில் குணம் பெற முடியும்.

பூனையைப் பற்றி தெரிந்த தகவல்கள்

*மனிதனின் நண்பனாக இருந்த முதல் பூனை எகிப்தில் 14 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்ததாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. எகிப்திய மன்னன் ஒருவன் இப்பூனை இறந்ததும் இதனை மம்மியாக செய்து பிரமிட்டுக் கல்லறை கட்டினான்.

*உலகின் மிக எடையுள்ள பூனைகள் மொத்தம் மற்றும் கூட்டு என்று அழைக்கப்பட்டன. அவற்றின் எடை ஒவ்வொன்றும் 11 கிலோ.

*பூனைகளும் மனிதனின் கோபம், மகிழ்ச்சி, சோகம் மற்றும் ஏனைய உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ற விதத்தில் நடந்து கொள்ளும்.

*ஒரு பூனை சராசரி மாதம் 12 முதல் 14 மணி நேரம்

நிதி திடை செய்கிறது.

*மனிதன் 180 பாகை வரை கண்களைத் திருப்பிப் பார்க்கும் அதே சமயம் பூனைகள் 220 பாகை வரை கண்களைத் திருப்பிப் பார்க்க முடியும்.

*முற்றான் இரவில் கூட பூனைக்கு கண்தெரியும் என்பதில் உண்மை இல்லாவிட்டாலும் இரவில் பூனை

களால் நன்கு பார்க்க முடியும் என்பதில் உண்மை இல்லாமலில்லை.

*மனிதனை விட பூனைகள் 14 தடவை அதிகமாக வாசங்களை நுகரும் வல்லமை மிக்கன.

*மனிதனுக்கு பற்கள் 32, பூனைக்கு பற்கள் 30.

*பூனைகளின் சராசரி உடல் வெப்ப நிலை 30 பாகை 'சி' யிலிருந்து 39 பாகை வரை இருக்கும்.

*இவற்றின் இதயத் துடிப்பு 120 முதல் 240 வரை நிமிடத்துக்கு

*பூனைகள் ஒரு மணிக்கு 48 கி.மீ. வரை வேகத்தில் ஓடும் வல்லமை கொண்டவை.

எஸ். ஷர்மினி

பூனைகள் மற்றும் மனிதன் பற்கள்

**பிறழ்வான நடத்தைகளுக்கு பரம்பரையே
அநிகம் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது**

பல்வேறு மருத்துவ கேளவுகளை ஆற் றிவரும் உள மருத்துவ நிபுணர் எமது “க்கவாழ்வு”க்கு வழங்கிய தகவல் களை தொகுத்து வழங்குகிறோம்.

நாம் எல்லோரும் மகிழ்வுடன் வாழவே பிறந் தோம். ஆனால் ஏனோ பல காரணங்களால் மகிழ்ச்சி அற்றவர்களாக நடைப் பினங்களாக வாழ்கின்றோம். இவற்றைக் கருத்திற்கொண்டு மன்றல் மருத்துவர் வைத்திய கலாநிதி டாக்டர் எஸ். சிவதாஸ், தற்போது செட்டிக்குளம் வழியா உள் மருத்துவத் துறை ஆலோசகர் வழங்கிய செவ்வி இகோ

* உடல் ஆரோக்கியத்தில் நெருக்கீடு (Stress) எத்தனைய நிலையில் உள்ளது?



மனிதனின் ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே நெருக்கீடுகளுக்கு உட்பட்டுத்தான் நகர்களின்றது. உயிரியில் ரீதியாக எமது உடல் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளும் விதத்தில் அமைந்துள்ளது. ஆபத்து நேரும் சந்தர்ப்பங்களில் உடல், தயார்படுத்தவினால் இப்படி ஏற்படுவதாக உயிரியல் ஆய



டாக்டர் எஸ். சிவதாஸ்
உளமருத்துவ நிபுணர்
கொழும்பு தேசிய
வைத்தியசாலை
MBBS,MD(Psych)
Psychiatrist

வாளர்கள் கருதுகின்றனர். மனிதனை உடல், மனம் என்று பிரித்ததனால் அவன் பல வேளை களில் மனப் பிரச்சினைகளை உடல் ரீதியாக வெளிப்படுத்தக் குறைப்படுகின்றான்.

இரு வேறு மனிதர்களுக்கு ஒரே மாதிரியான
நெருக்குதல் ஏற்படும் போது இருவரும் வெவ்
வேறு விதமாக அதனை எதிர்கொள்வர்.
அது அவர்களது வளங்களில் தங்கியுள்ள
து.

இச் செயற்பாடுகளைத் தீர்மானிப்பவை
சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள், நம்பிக்கைகள்
மனப்பாங்குகள் போன்ற பலவாகும். என
வே திறன்களை மேலும் வளப்படுத்துவ
தன் மூலம் நெருக்கீடுகளை குறைக்க
வயங்

* உலகளாவிய நிதியில் சுமார் 2020 ஆம் ஆண்டளவில் மனச்கோர்வு பிரதான நோயாக முதன்மை பெறும் என ஆய்வறிக்கை கூன் கரிப்பிடுகின்றன இதைப் பற்றி...?

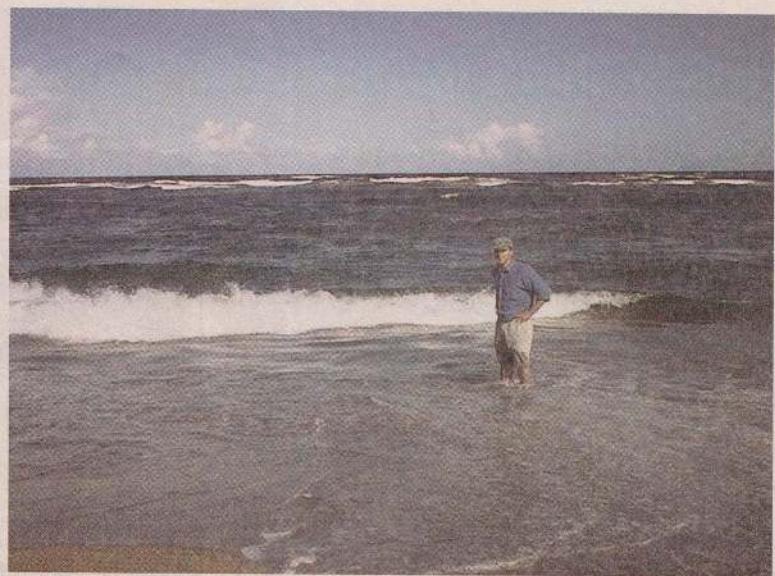
ಉಣಿಮೆಹಾಣಿ

மனச் சோர்வின் விளைவாகவே ஒருவரின் மகிழ்ச்சி இழப்பது தங்கியுள்ளது. எனினும் மகிழ்ச்சி இழக்கப்படுவதற்கு பல காரணிகள் இருக்கலாம். அவையெல்லாம் மனச் சோர்வுக்குரிய காரணங்களாகக் காட்டமுடியாது. சமூகக் காரணிகளை அகற்றி மனச் சோர்வினை ஆராயின் தனியே உயிரியல் மாற்றங்களினாடாக ஏற்படுவதை கருதலாம்.

மனிகண் பொருள் சார்ந்த பெறுமானங்களை

கொண்டிருப்பதே முக்கிய காரணமாகும். அன்மைய ஆய வின்படி மனிதனின் நான்கு வகையான பெறுமானங்கள் அடிப்படை மூலமாகவே பெறப்பட்டது. அவனது பொருள் சார்ந்த பெறுமானம் (Materialism), சாதனை சார்ந்த பெறுமானம் (Achievement), உறவு சார்ந்த பெறுமானம் (Relationship), ஆத்மீகம் சார்ந்த பெறுமானம் (Spiritualism) ஆகிய வையே அந்த நான்குமாகும். இவற்றில் எவற்றைச் சார்ந்து நிற்பவர்கள் அதிக அளவில் மனச்சோர்வுக்கு உட்படுகின்

றனர். பொருள் மற்றும் சாதனை சார்ந்து நிற்பவர்கள் அதிகளவில் மனச் சோர்விற்கு உட்படுகின்



வேறுபடுகிறது.

* சுய கணிப்பு என்றால் என்ன? ஏன் தேவைப்படுகிறது?

சுய கணிப்பு என்பது ஒரு மன நிலையே. அதாவது எம்மை நாமே மதிப்பீடு செய்வதை புரிந்து கொள்வதனை உள்ளடக்குகிறது. இதனை நாமே நமக்குக் கொடுக்கும் பெறுமானமாகும். இது மனிதனுக்கு மாத்திரமே கிடைக்கப் பெற்றுள்ள பண்பாகும். இது ஒருவருடைய உணர்ச்சிகள், ஆசைகள், திறன்கள் நம் பிக்கைகள் என்பவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு பார்வைப்புலம் ஆகும்.

தன்னை தீர்மானித்துக் கொள்வதற்கு உதவுகிறது. உயர் சுய கணிப்புக் கொண்ட ஒருவர் தன்னை ஒரு உப

யோகமான மனிதராகவும் தன் வாழ்வு பல பெறுமானங்களைக் கொண்டதாகவும் கருதுகிறார்கள். இதே நேரம் தாழ் சுய கணிப்புக் கொண்ட வர் எதற்கும் பிரயோசனமில்லாதவர் என கருதுகிறார்.

சுய கணிப்பு எங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தீர்மானிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. எனவே இதனை அதிகரித்துக் கொள்வதனுடாக பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்விலிருந்து எம்மை பாதுகாக்கலாம்.

* ஒருவரின் மாறுபட்ட நடத்தையை தீர்மானிக்கும் காரணிகள் எவை?

எவ்வளவோ காரணிகளை குறிப்பிடலாம்.



றனர். அதேவேளை உறவு மற்றும் ஆத்மீகம் சார்ந்த பெறுமானங்களைக் கொண்டவர்கள் மனச் சோர்விற்கு உட்படும் அளவு பெருமானவுக்கிறது.

சமூக இணைவுடன் கூடிய குதூகலமான வாழ்வு எம்மிடம் இருந்து மெல்ல மெல்லப் பறிக்கப்படுகின்றது. மதங்களுக்கிடையேயும் மத நிறுவனங்களின் உள்ளேயும் நிலவும் முரண்பாடுகளினால் உண்மையான ஆத்மீகம் இழக்கப்படுகிறது. ஒருவிதமான மதவெறி உருவாகின்றமையும் இவ் நிலைக்கு காரணமாக அமையலாம். மனச் சோர்வின் மொழிகள் நாடுக்கு நாடு அல்லது கலாசாரத்திற்கு கலாசாரம்



அவர்கள் வாழும் சூழல், அவர்கள் மூன்றையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், தொடர்ச்சியான நம்பிக்கைகள், தவறாக நினைப்பது இதனை மாய்ப்பு வன் உணர்வுகள் இவைகள் காரணமாக அமைய வாம்.

பரம்பரையின் தாக்கங்கள்தான் அதிகமென வாம்.

* மேற்கூறிய பிறழ்வான நடத்தை உடைய வர்கள் எவ்வாறான செயல்களை உண்டு பண்ணுவார்கள்?

மாறுபட்ட நடத்தைகள் காணப்படும் வீட்டிலுள்ள சாமான்களை உடைப்பார்கள். கல் வீசவார்கள். தேவையில்லாமல் உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் சண்டை பிடிப்பார்கள். எதனையும் ஈடுபாட்டுடன் செய்யாமல் விரக்தி நிலையில் பறிகொடுத்தவர்கள் போல் காணப்படுவார்கள். இந்நிலையில் தகுந்த வைத்தியரை நாடு வதே சிறந்தது.

*கனாமி அனர்த்தத்தின் போது பல உள்வளர்ச்சையற்றியுள்ளிருக்கின்றன. அந்த வகையில் அனர்த்தங்களின் பின் பெண்கள் ஆண்களை விட அதிகமாக உள்ப்பாதிப்புக்குள்ளாகியுள்ளதாக குறிப்பிடுகின்றிருக்கின்றன. இது உண்மைதானா?

ஆம், இருதரப்பினரும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். பெண்கள் நீண்டகால மன்னோய்கள் ஏற்படவும் வழி வகுத்துள்ளது. எமது சமூக அமைப்பில் ஆண் சார்ந்த விழுமியங்கள் அதிகம். இந்த அனர்த்தத்தில் பெண்கள் பலர் உயிரிழக்க நேர்ந்ததால் ஆண்கள் தபுதாரர்களாக மாற்றப்பட்டனர். இது யுத்த கால நிலையுடன் ஒப்பிடும் போது எதிர்மாறானது தான். இதனால்

ஆண்கள் உள்வளிப்பாடுகளால் அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதனால் மதுபானப் பாவிப்பு, பாலியல் பிரச்சினைகள் மற்றும் குற்றச் செயல்கள் அதிகரிப்பும் காணப்படுகின்றது.

*அனர்த்தங்களின் பின்னர் மக்கள் மத்தியில் ஏற்படும் தவறான விளைவுகள் எவை? அவற்றை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்வீர்கள்?

அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உள் நெருக்கீட்டின் விளைவாகவும் ஏனைய சமூக

காரணிகளாலும் தற்கொலை பெருமளவு அதிகரிக்கும் நிலை காணப்படும். இது மனச்சோர்வுக்கு உட்பட்டு மிகையான மதுப்பழக்கத்திற்கு உள்ளாவதாலும், நம்பிக்கையற்ற உணர்வு மேலோங்குவதாலும் குடும்ப ஆதரவற்ற நிலையில் இத் தற்கொலை எண்ணாம் வரும். இதனைத் தடுக்க அத்தகைய எண்ணாம் கொண்டவர்கள் நெருங்கிய வர்களிடம் விபரிப்பார்கள். இவர்களை இனங்கண்டு மனநல குறைபாடுகளை சிகிச்சை

நேர்காணல்: மு. தவப்பிரியா.

மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

மேலும் மதுப்பழக்கவழக்கம், பாலியல் இடர்பாடுகள், உறவுச் சிக்கல்கள், பதகளிப்பு போன்ற தவறான விளைவுகளுக்கு உரிய உவல்சுக்கிச்சை வழங்குவோம்.

*அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து சிறுவர்துஷ்பிரயோகம் அதிகரித்துள்ளதாக அண்மைய புள்ளி விபரங்கள் வெளியாகியுள்ளது. இவற்றில் எவற்றை உள்வாங்கலாம்?

1. உடல் துஷ்பிரயோகம்
2. வார்த்தை துஷ்பிரயோகம்
3. பாலியல் துஷ்பிரயோகம்
4. கவனிப்பாற்று விடுதல்

இந்த வகையில் துஷ்பிரயாகங்களுக்கு உட்படும் சிறார்கள் பின்பு பல வகையான மனநல குறைபாடுகள் மற்றும் மன்னோய்களை வெளிப்படுத்துகின்றனர். பல வேளைகளில் இந்த துஷ்பிரயோகத்திற்கு அறியாமையே காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது.

உணவை

சமைக்கும் பொழுதும் சமைத்த பின்பும் அதனை மூடிப் பாதுகாக்காவிட்டால் பல கிருமிகள், பூச்சிகள், ஈ, எலி, பல்லி போன்ற உயிரினங்கள் மாத்திரமல்லாது, பூனை, நாய் போன்ற விலங்கினங்களாலும் உணவு அச்த மடைந்து மனிதனின் உடலுக்கு பெருந்தீங்கினை ஏற்படுத்தும். அதுமட்டுமா? பெண்களுக்குத் தொடர்ந்து தலைவலியும் 'அலர்ஜி'யும் வரச் சில சமையலறைச் சூழ்வுகள் காரணமாக இருக்கின்றன. இவற்றைச் சரி செய்தால் அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு தலைவலியும் ஒவ்வாமையும் குறைந்து விடும். இத்தகைய பிரச்சினைகள் தீர் சில யோசனைகள்.

1. சமையலறையின் ஜூன்னல்களைத் திறந்து விடுங்கள். நல்ல காற்றோட்டம் இருக்கட்டும்.

2. சமையலறையின் புகையும், அசுத்தக் காற்றும் தொடர்ந்து வெளியேற வழி செய்யுங்கள். முடியுமானால் Exhavst Fan வைத்தால் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும்.

3. வெஷல்புகளில் பிளாஸ்டிக் துணியைப் போடுங்கள். அவ்வப்போது துடைத்துச் சுத்தம் செய்யலாம். அழுகும் சேராமல் இருக்கும்.

4. 'கேஸ்' (Gas) எரிவாயு அடுப்பு சிலருக்கு ஒத்துவ ராமல் இருக்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் மின்சார அடுப்பை உபயோகிக்கலாம்.

5. சமையலறையில் அதிக மரச் சாமான்களை வைக்க வேண்டாம். புகையும் தூசியும் வந்தடைந்து விடும்.



" உங்கள் வாழ்வில் 'ரசமான்' சம்பவம் ஒன்று சொல்லுங்களேன். "

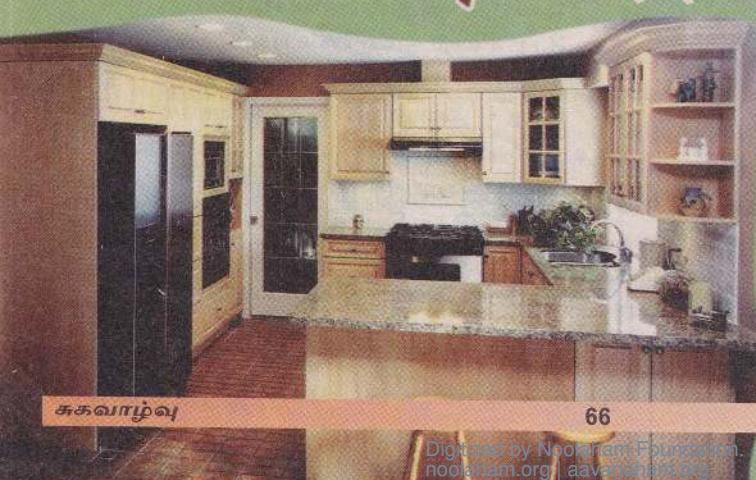
" நான் ஒரு ணிறை சாம்பார் செய்வதற்குத்தான் ணியற்சித்தேன். ஆனால் அது 'ரசம்' ஆயிடுச்சி.. "

6. சமையலறையில் பூச்சிகள் வாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மிகுதியான உணவினை திறந்து வைத்தல், சமைத்த மற்றும் உணவருந்திய பாதுகாங்களை உடனுக்குடன் கழுவி விட வேண்டும். இது பூச்சிகள், எலி, பல்லி, ஈ உள்ளிட்ட அனைத்து உயிரினங்களும் சமையலறைப் பக்கம் வருவதைக் குறைக்கும். மீறியும் சமையலறைப் பக்கம் பூச்சிகள் வந்தால் அதன் தொல்லையைத் தடுக்க ஸ்ப்ரே Spray செய்ய வேண்டாம். மின்சாரத் தடுப்புகள் வேண்டுமென்றால் பயன்படுத்தலாம்.

7. சமையலறைச் சுவர்களில் பீங்கான் ஒடுகள் ஒட்டியோ அல்லது நிறப்புச்சுப் பூசியோ வைத்துக் கொள்ளலாம். காகிதத்தை அல்லது அநாவசியமான படங்களை ஒட்டி வைக்க வேண்டாம்.

8. சமையலறையில் தரையையும் அடுப்பையும் எப்பொழுதும் சுத்தமாகத் துடைத்து வையுங்கள். தூசி, கரித்தாள் படிய இடம்கொடுக்க வேண்டாம்.

- ஜெயா



வெற்றி நிச்சயம்
குழந்தையின்மை
(Male & Female Infertility)

சிறப்பான
முழுமையான
சித்த மருத்துவ
சிகிச்சை
பெற

விந்தனுக்கள் குறைவு (Oligospermia)

மலட்டுத்தன்மை (Impotency)

தாம்பத்தியத்தில் விருப்பமின்மை

விதை நாள் தாபிதம் (Varicose Veins in Scrotum)

குதக வாயு அதிகப்படல்

மாதவிடாய் பிரச்சினை (Menstrual Problem)

சினை முட்டை உற்பத்தியின்மை

DR. K. இளஞ்செழியன், B.S.M.S

பாரம்பரிய புகழ் பெற்ற

இந்திய சித்த மருத்துவ பட்டதாரி

Tel: 0774183080

ஜூலை 09 முதல் 15 வரை

தீல். 16 வெல்டோனா லேன், (வானா லீஃப் ஹோட்டல்,
அஞ்சே), மீஸ்ஸிட்டி, கொழும்பு 04.

நென் வெல்ஸ் கெயாரி

தாய் சேய் வ/ப (தனியார்) கவத்தியசாலை.

கார்ப்பந்தாங்கிய காலம், பிள்ளைப்பேறு,
பிரசவத்துக்குப் பின்னர் மேலும் தாயின் போட்டனை
அத்துடன் IVF, Sub - FERTILITY மேலும்
Post REPRODUCTIVE காலங்களில்
தொடர்ச்சியாக எங்களது தொழில்நுட்ப திறன்களை
பெற்றுத்தந்து எல்லா வயதுடைய
பெண்மணிகளையும் பராமரிக்க நென் வெல்ஸ்
ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.



011 4 520 999

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



A TRIBUTE TO WOMANHOOD....

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14 கிராண்ட்பாஸ் :

185ஆம் இலக்கத்தில் 2007ஆம் ஆண்டு ஜூலை முத்தும் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org