

ISSN 1800-4970

சிகவாட்டு

Health Guide

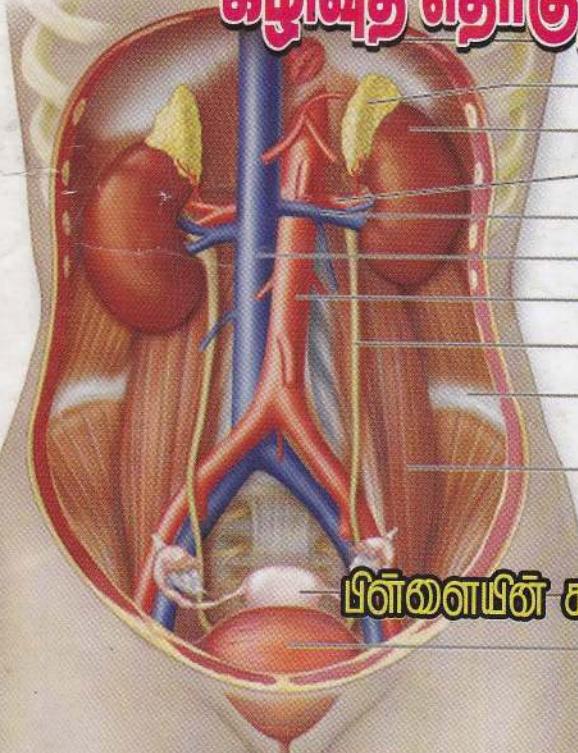
ஆரோக்கிய சுருசிகை

Rs. 50/-

August 2009

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

கறிவத் தொகுதியின் செயற்பாடுகள்



சிக்கலில் இருந்து மீள வழி

வெந்தியாதக்கான வழிகாடு

Renal vein

Inferior vena cava

சுவாசனம்

Abdominal a.

பொகா

நீர்க்கறுப்புக்கு நிவாரணம்

புதைகுழிக்கு விணினப்பம்

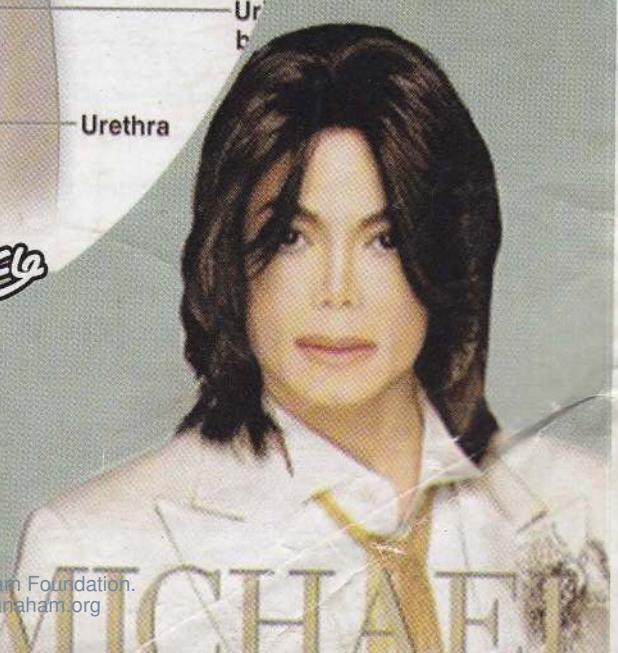
புதைக்கலால் ஏற்ற நூய்கள்

பின்னையின் கல்வி வளர்ச்சியில் பெந்தோர்

Urinary system

Urethra

கிட்டானின் நுட்புகளை மிகுடு
 கீழாங்கினால் முறையிடுவாய்
 உளது நுட்புகளை
 போதுக்கூறினா
 மிட்டக்கொடுத்தாய் ,





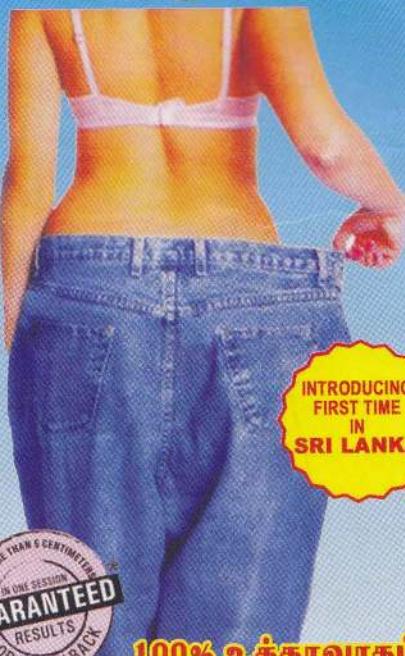
Dr. Hair™

**Does
Your
Hair
Fall a
lot?
Don't
Worry..**

தலைமுடி உதிர்தல், இளாநரை,
பொடுகு, Psoriasis போன்ற
பிரச்சினைகளுக்கு பிரத்தியேகமாக
பட்டம் பெற்ற நிபுணர்கள்
ஆலோசனையின் பெயரில்
இயங்கும் ஒரே ஒரு
சிகிச்சை நிலையம்
இலங்கையில் இது மட்டுமே.

Dr. Slim™

உங்கள் எடையை குறைக்க
நினைக்கிறீர்களா?
முதலில் தெரிந்து
கொள்ளுங்கள்.



INTRODUCING
FIRST TIME
IN
SRI LANKA



100% உத்தரவாதம்.

- உங்கள் உடலில் உள்ள கொழுப்பின் அளவு.
- உடல் உறுப்புகளை குற்றிழங்க கொழுப்பின் அளவு.
- உங்கள் உடலின் வயது என்ன?

போக்கு வரல் பரிசோதனைகளை செய்து உங்கள் உடல் எடையை குறைப்பதன் மூலம் இடுதயம் சம்பந்தமான பல நோய்கள் வருவதை தடுக்கலாம்.

No Medicine No Side Effects

**No.21, Frazer Ave, Dehiwala.
(Opp. lane of Dehiwala Urban council)**

**Tel. 011 - 4874854
sithjeeey@gmail.com**

உங்கள் கேள்விகளுக்கு

Dr. முரு வண்ணப்புநான்

தழவுளிக்கிறார்

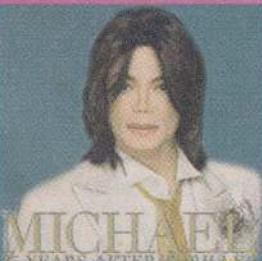
உள்ளே...

சிக்கலுக்குள்
முழுகிப்போகாமல்
மீண்டு
வருவதெப்படி?

நயம்

34

08



MICHAEL
YEAR OF BIRTH 1958

கிளைக்கு
நார்ஜீஸா?

16



தாவரவியலின் மூத்த
ஆராய்ச்சியாளர்

27

பிள்ளைகளின் கல்வியும்
பாற்றோரும்

50



சவாசனம்

பயிற்சியும் பயன்களும்



இளையர்
இரா. சடகோபன்

கிராவிக்ஸ். பக்க வழவுமைப்பு
வி. அசோகன்
நா. கௌரிசங்கர்



மனத்தூய்மை

14

கீழழுத்தேய
மருத்துவம்



40

நீர்க்கடுப்பு



58

குழிவுத் தொகுதியும்
அதன்
செயற்பாடுகளும்



renal gland
Kidney
Renal artery
Renal vein
Inferior vena cava
Abdominal aorta
Ureter
Iliac crest
Uterus
Urinary bladder

64



புளி
வெப்பமதடில்

JAFFNA LIBRARY



‘சுகவாழ்வு’ இச்சிறு மாதாந்த சுஞ்சிகை மிகவும் இலகுவாக மக்களை உடல் நலத்துடன் வாழ வழிவகுப்பதுடன் பொது அறிவுகளையும் அப்படியே மக்கள் இலகுவாகச் சீர் ணிக்கவும் செய்கிறது என்பதை வாசிப்பவர்கள் யாரும் மறுக்க மாட்டார்கள். வாசிப்பை பிடிக்காதவர்கள் கூட அதனை விரும்பி வாசிக்கின்றார்கள். பலன் பெறுகின்றார்கள். இந்தச் சுஞ்சிகை சிறிது காலத்திலேயே மிக, மிக பிரபல்யம் அடையும் என்பது எனது எண்ணம் அதற்கு எனது அன்பான வாழ்த்தும் கூட. கேள்விகளுடன் ‘சுகவாழ்வு’ சுஞ்சிகையின் கூப்பனை அனுப்பும் முறையும் அதன் வெளி யீட்டை பிரபல்யப் படுத்தும் என்பதும் எனது அன்பான எண்ணம் என்றென்றும் வாழ்க சுகவாழ்வு....’

ஏ.எல்.ஆ. வெவ்வை

ஆசிரியர் அவர்கட்டு,

நான் சுகவாழ்வு சுஞ்சிகையை வாசித்து பயன் பெறும் ஓர் வாசகி பல சிறப்பான விடயங்களை அழகாக எடுத்துக் கூறுகிறீர்கள். ‘ஓரு நோயின் சுயவிபரக கோவை’ என்ற பகுதி மற்றும் அனைத்து விடயங்களும் உயர்தா விஞ்ஞான பிரிவில் கல்வி கற்கும் எண்ணை போன்ற அனைத்து மாணவர்களுக்கும் கல்விசார் நடவடிக்கைகளுக்கு மிகப் பிரயோசனமானது. மேலும், இன்னும் பல புதிய விடயங்களை இதில் சேர்த்தால் மிகப் பிரயோசனமாக இருக்கும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.

பாத்திமா சஹானால் சலாஹுதீன்

உடலவின்ன மடிகே, பொல்கோல்ல.

ஜூயா,

சுகாதார சம்பந்தமான கேள்விகளை அனுப்பும் போதும் சுஞ்சிகையில் பிரசரிக்கப்படும் கூப்பனை வெட்டி எடுக்கும்போதும் மறுபக்கத்திலுள்ள முக்கிய விடயம் வெட்டப் பட்டு விடுகிறது. ஆகையால் இது ஏற்படாதவாறு சுஞ்சிகையின் கடைசிப் பகுதியில் பிரசரித்தால் நலமாக இருக்கும் என்பதை பணிவுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

எல்.ரி. பிள்ளை

ஹட்டன்

“ ஒருவன் ஏருமை மாட்டை அடித்துத் துன்புறுத்தி நான். நான் அதனைக் காப்பாற்றினேன். இந்தச் செயலை எவ்வாறு வர்ணிப்பீர்கள்? ”

“ சுகாதார பாசம் என்று கூறலாம் சேர். ”

நிறுத்து! நிறுத்து! பிளாஸ்டிக்ஸை நிறுத்து!

குழல் நச்சத்தன்மையடைதல், உலகளாவிய வெப்பம் அதிகரிப்பு, ஓசோன் மண்டலத்தில் ஒட்டை, இயற்கை அனர்த்தங்களின் அதிகரிப்பு, பூகம்பம், நில நடுக்கம், சனாமி முதலான வார்த்தைகள் இன்றைய நமது அன்றாட வாழ்வில் நிரந்தர இடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் இவற்றில் இருந்து விடுபடுவதற்கான முயற்சியில் நாம் இம்மி அளவாவது முன்னேறியிருக்கிறோமா என்று சிந்தித்தால் அதுதான் இல்லை.

சிறிய நாடுகள் பெரிய நாடுகளை எதிர்பார்த்து அவைதான் பங்களிப்புச் செய்ய வேண்டுமென குற்றம் சமத்துகின்றன. வளர்ந்து வரும் நாடுகள் வார்ச்சியடைந்த நாடுகளின் மீது பொறுப்பைச் சமத்துகின்றன. வறிய நாடுகள் தமது பசி பட்டி னியை பற்றி சிந்திக்கின்றன. தனி மனிதர்கள் அரசாங்கங்களே இப்பிரச்சினைக்கு தீர்வுகாண வேண்டும் என்று கருதுகின்றனர். மொத்தத்தில் ஆங்காங்கு மகாநாடுகள் கூடி தீர்மானங்கள் மேற்கொள் வதுடன் அணவரும் இப்பிரச்சினையை சுகமாக மறந்து விடுகின்றனர். உண்மையில் ஒவ்வொரு தனி மனிதனில் இருந்தே இப்பிரச்சினைக்கான தீர்வு ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். தனி மனிதர்களே இதற்குப் பொறுப்புக் கூற வேண்டும். உலகில் எந்த ஒரு பொருளும் உற்பத்தி செய்யப்பட்டால் இறுதியில் அதன் பயனை அனுபவிப்பவன் தனி மனிதனாகவே இருக்கிறான். அவன் அதனைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தினால் உற்பத்தி தானாகவே நின்று விடும்.

உதாரணத்துக்குப் பிளாஸ்டிக் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்வோம். இன்று பிளாஸ்டிக் பொருட்களே மிக அதிகமான குழல் மாசடைவதற்கு காரணமாக இருக்கின்றன. பிளாஸ்டிக் டை, போல் பொயின்ட் பேனா முதல் மோட்டார் கார்களின் உதிரிப்பாகங்கள் எல்லாமே பிளாஸ்டிக் மயம். ஒரு பாடசாலை மாணவன் ஒரு போல்பொயின்ட் பேனா வை இரண்டு கிழமைகளுக்கு பயன்படுத்தி விட்டு அதனை குழலில் வீசி விடுகிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம், ஒரு பாடசாலையில் எத்தனை மாணவ, மாணவியர் இப்படிச் செய்வார்கள். இலங்கையில் சுமார் 8000 பாடசாலைகள் உள்ளன. இவற்றில் கல்வி கற்கும் லட்சக்கணக்கான மாணவர்கள் இரண்டு கிழமைக்கொருமுறை லட்சக்கணக்கான பேனாக்களை வீசி ஏறிகிறார்கள்.

சீகவாழ்வு

Health Guide
ஆசிராக்கிய சுருளிகள்

மலர் - 02 இதழ் - 04

No.12- 1/1, St.Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P:011-5375945

011-5516531

Fax: 011-5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

இதனையே உலகின் இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். கோடிக்கணக்கான பேனாக்கள் இரண்டு வாரத்தில் குவிந்து விடும். பிறகு ஒரு மாதத்துக்கு, ஒரு வருடத்துக்கு, பத்து வருடத்துக்கு பயன்படுத்தும் பேனாக்கள் எவ்வளவு என்று கணக்குப் போட்டுப் பாருங்கள். இது எத்தனை பெரிய பேரழிவு என்பது புலப்படும்.

நான் பேனாவை ஒரு உதாரணத்துக்குத்தான் கூறினேன். பேனாவைவிட மிக அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படும் மற்றுமொரு பிளாஸ்டிக் பொருள்தான் ‘சிலு சிலு பை’ என்று அழைக்கப்படும் ஷாப்பிங் பேக் உலகெங்கும் எத்தனை சுப்பர் மார்க்கட்டுகளில் எவ்வளவு பொலிதீன் பைகள் பாவனை செய்யப்படுகின்றன. இவற்றை ஒருமுறையில் பயன்படுத்தி விட்டு வீசி விடுகிறோம். இவை 10 முதல் 20 வருடங்களுக்கு குழலில் இருந்து அகலாமல் குழலை இடைவிடாமல் மாசுபடுத்திக் கொண்டிருக்கும். மாதம்பிட்டி குப்பை மேடு இதற்குச் சான்று. இவற்றை எரித்தாலோ இதில் இருந்து வெளியேறும் புகை மனிதனைக் கொல்லும் நச்சவாயுவை குழலில் கலக்கும். தனி மனிதர்கள் இவ்வுலகில் வெறுமேன் வாழும் உரிமை மட்டும் கொண்டவர்கள் அல்ல. அவர்களுக்கு நோய்நொடியின்றி சுகமாக வாழும் உரிமையும் இருக்கவேண்டும். அவர்கள் ஒவ்வொருமுறை தமது உரிமைக்காக குரல் கொடுக்க வேண்டும். பிளாஸ்டிக் பொருட்களையும் இத்தகைய வேறு பொருட்களையும் உற்பத்தி செய்யாமல் இருக்க குரல் கொடுக்கவேண்டும். அவற்றைப் பயன்படுத்த மறுக்கவேண்டும். போராட்டம் தனி மனிதனில் இருந்து ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.

திரு. ஃடேஷன்

ஏப்ரில் முறைகளை நிறுத்துவதற்கு விரும்பும் சமீபத்திய நிலை

ஸ்ரீத்துவம்



Dr. ச. முருகாலைந்தனி

நாம் புகைக்கும் ஒவ்வொரு சிகரட் டின் மூலம் எமக் கான் புதை குழி யை மெல்ல மெல்ல வெட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம். மெல்ல மெல்ல நின்று கொல்லும் கொடிய பழக்கம் புகைத்தல் பழக்கமாகும்.

சிகரட் மற்றும் புகைப் பொருட்களில் நிக்கொட்டின் என்ற போதைப் பொருள் பிரதானமான ஊக்கிப் பொருளாகும். நிக்கொட்டினுடன் (Nicotine) பல நங்குப் பதார்த்தங்கள் சிகரட்டில்

உண்டு.

அத்துடன் காபன் மொனோகைட் (Carbon

Monoxide) வாயு என்ற

ஆபத்தான் வாயுவும் சுவாசத்தின் போது வெளியேற்றப்படுகின்ற தீமையான காபனீராட்சைட்டும் வாயுவும் புகையுடன் உட்செல்கின்றது. பில்டர் மூலம் உட்செல்லும் நங்குப் பொருட்களின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமேயன்றி, அவை உட்செல்வதை முற்று முழுதாகக் கட்டுப்படுத்திட முடியாது.

போதைப் பொருட்களைப் போலவே சிகரட்டும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகக் கூடியது. (Addict) நிக்கொட்டின் இசைவாக்கி அடிமைப்படுத்தும் தன்மை கொண்ட உற்சாகமூட்டி, எனவே உற்சாக மூட்டலுக்காக ஆரம்பித்த புகைத்தல் அதுவே பழக்கமாக அவசியமில்லாமல் அதிகமாகப் புகைத்து உடலில் நஞ்சுப் பதார்த்தங்களைச் சேர்க்கிறது.

புகைத்தல் மூலம் ஏற்படும் சிக்கலே ஏராளம். இவற்றில் சில உயிராபத்தை இளமையிலேயே





ஏற்படுத்தக் கூடியவை என்பதை நாம் மனம் கொள்ள வேண்டும்.

புகைத்தலினால் ஏற்படும் நோய்கள்

நீடித்த இருமல்

சுவாசப் பையில் உள்புறுத்தில் காபன் படி வதால் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. இவ் இருமலை இலகுவாகக் குணப்படுத்துவது சிரமம்.

சுவாசப்பை புற்றுநோய்

இந்நோய் மிகவும் ஆபத்தானது. நோத்துடன் இனம் கண்டு உரிய சிகிச்சை அளிக்காது விட்டால் பின்னர் குணமாக்குவது சிரமம். வேறு உறுப்புகளை இப்புற்றுக்கள் சென்று பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இவ்வாறு ஏற்படின் உயிராபத்து ஏற்படும்.

இதய நோய்- மாரடப்பு

இதயத் தஸைகளுக்கு இரத்தத்தை வழங்கும் முடியுரு நாடியில் (Coronary Artery) அடைப்பு ஏற்பட புகைப்பவர்களில் அதிக வாய்ப்புண்டு. அதிலும் இவர்கள் நீரிழிவு நோயாளராயின் மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு மிகவும் அதிகம். எனவே நீரிழிவு நோயாளர்கள் அறவே புகைத்தலைக் கைவிட வேண்டும். மாரடைப்பு அதிக மரணத்தை ஏற்படுத்துவதை அறிவீர்கள்.

கருவிலுள்ள சிசுவுக்கு பிறவிக் குறைபாடுகள்

கருவுற்றிருக்கு ஒரு தாய் புகைத்தல் பழக்கமுடையவராயின் அது கருவிலுள்ள சிசுவைப் பாதிக்கும். பிறவிக் குறைபாடுகள், குறிப்பாக இதய நோய்கள் உள்ள குழந்தைகளாக பிறக்கலாம். அதிகம் புகைக்கும் தாய்மாரின் குழந்தைகளின் பார்வை பிறவியிலேயே குன்றியிருக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

எனவே ஆபத்து நிறைந்த புகைத்தல் மற்றும் புகையிலைப் பாவனை என்ப வற்றை பழகாமல் இருப்போம். பழகிய வர்கள் அப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபடலாம்.

விளம்பரங்களைத் தடை செய்வதன் மூலமும் தொலைக்காட்சி நிகழ்வுகளில் அக்காட்சிகளை மறைப்பதன் மூலமும் பொது இடங்களில் புகைத்தலைத் தடுத்ததன் மூலமும் புதிய தலைமுறையினரிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. சுகாதார கல்வியுட்டலும் இதற்கு இன்னொரு காரணம் எனலாம். மது, சிகரட், பீடி, சுருட்டு என்பனவற்றின் உற்பத்தியைத் தடை செய்தால் இன்னமும் நன்று.

உடம்பன் நிகப் பொறுப்பு வாய்ர்ஜி

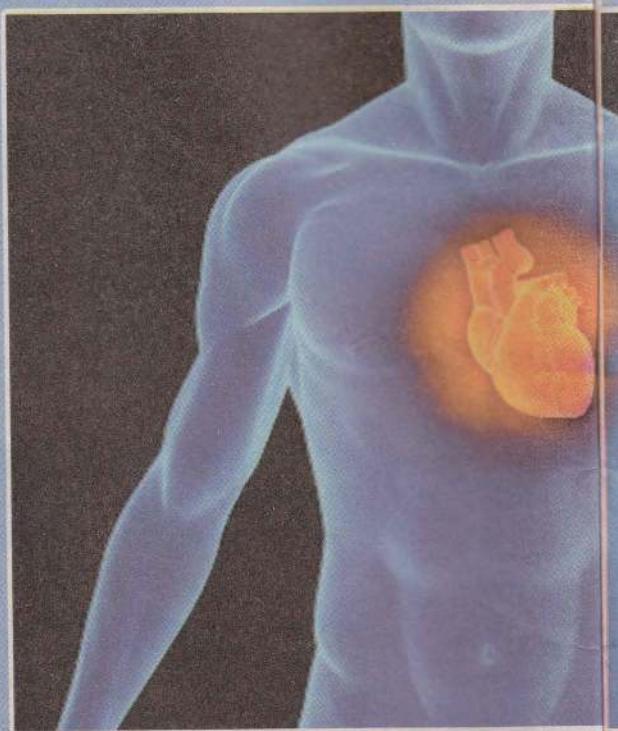
உறுப்பு “கிரியம்”

எல்லா உடற்பாகங்களையும் எடுத்துக் கொண்டால் அவற்றில் மிக மிக பொறுப்பு மிக்க ஒரு உடற்பாகமாக இருதயத்தைக் கருதலாம். உடம்பு என்ற தொழிற்சாலையின் மத்திய இயக்கம் அங்குதான் ஆரம் பிக்கின்றது. இதற்குக் காரணம் ஏனைய உடற்பாகங்களின் இயக்கம் முற்றிலும் இருதயத்திலேயே தங்கியுள்ளமையாகும். இருதயம் நின்று போகையில் முழு உடம்பும் நின்று போகும். ஆதலால் இருதயம் ஒரு போதும் ஓய்வு கொள்வதே இல்லை. ஆனால்

◆ நாம் நித்திரை செய்து ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளும்போது இருதயமும் மெதுவாக இயங்கி ஓய்வெடுக்கும். அப்போது நமது பிற்காலத் தேவைக்கு அது சக்தியை சேமி க்கும். அவ்விதம் சேமித்த சக்தியை அவசாத் தேவை ஒன்று ஏற்படும் போது அது அதிகமாக வேலை செய்து வழங் குகின்றது. அப்போது இதயம் வேகமாகத் துடிக்கும்.

◆ நமது இருதயம் உறுதியாக இருக்கும் போது நாமும் உறுதியாக இருக்கிறோம். இருதயம் பலவீணமடையும்போது நாமும் பலவீணம் அடைகிறோம். இருதயம் நமது நாடி, நரம்பு, நாளங்கள் வாயிலாக முழு உடலையும் தொட்டு வருகின்ற தொழிலே இரத்த ஒட்டமாகும். உச்சந்தலையில் இருந்து, கை, கால்விரல் நுனிவரை அது நம்மைப் போகாமல் விட்டால் உடலுறுப்புக்கள் செயலிழக்கும். ◆ நமது கடின உழைப்பால் இருதயம் பாதிக்கப்படும் என்று கூற முடியாது.

எனென்றால் நமது கடின உழைப்புக்கேற்ற விதத்தில் இதயமும் தொழிற்படும். அது தனக்கேற்ற விதத்தில் உயிர்க் கலங்களால்



புதுப்பிக்கும். நரம்புகளில் தேவையற்ற பொருட்களை அகற்றி சுத்தப்படுத்தும். ஆனால் எதும் நோயின் நிமித்தம் இருதயம் பலவீணமடைந்தால் நாம் கடின உழைப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

◆ இருதயம் ஒரு மிக சக்தி வாய்ந்த ‘பம்ப்’ (Pump) ஆகும். அது அதன் முடியறு நரம்புகளால் ஆன சுவற்றால் பாதுகாக்கப் படுகின்றது. இந்த முடியறு நரம்புகள் எதும் காரணத்தின் காரணமாக பாதிக்கப் பட்டாலும் முழு உடம்புக்கும் செல்லும்

இரத்த ஒட்டத்தில்
பாதிப்பு ஏற்படும்.

★ இருதயம் தனக்குள்ளேயே

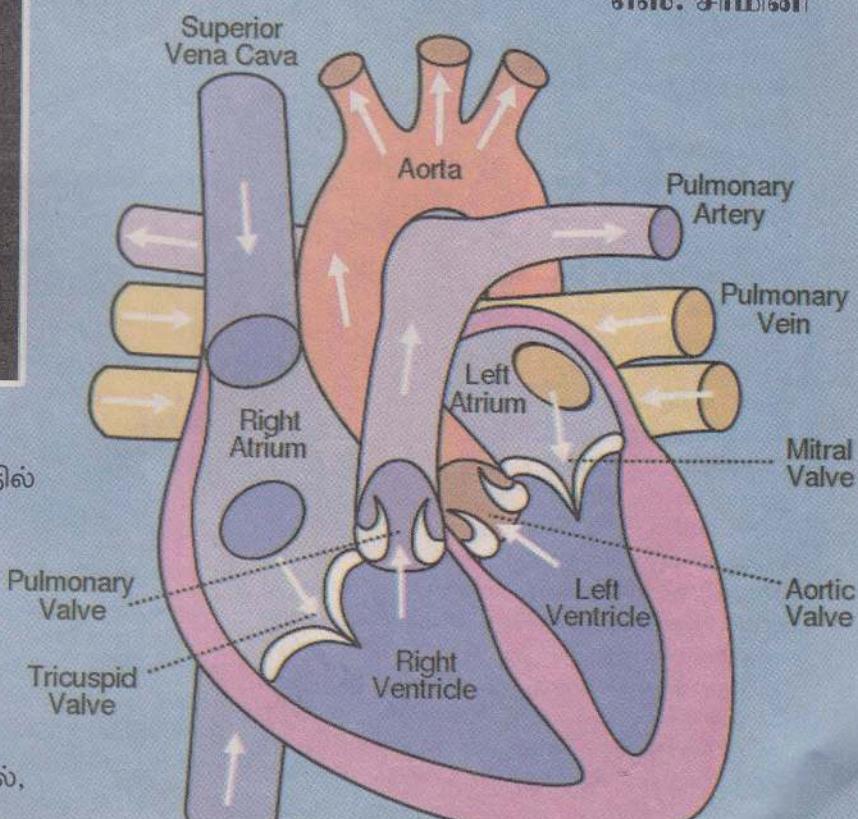
அற்புதமான சக்திகளையும்
செயற்பாடுகளையும் வைத்திருக்கிறது.
நோயினால் இருதயம் பலவீனப்பட்டால்
கூடியவரையில் தானே பழுது
பார்த்துக்கொள்ளும் திறன் அதற்குண்டு.
ஆனால் நாம் பசிக்குச் சாப்பிடாமல்
ஆனந்தத்துக்கு சாப்பிடுவதால் அதிகமாக
கொழுப்பை உண்ணுகிறோம். அதே
சமயம் தேவைக்கு அதிகமாகவும்

சாப்பிடுகிறோம்.

இந்த அதிகமான
கொழுப்பைக்
குறைக்க
உடற்பயிற்சி

உணர்ச்சிவசப்படுதல், கோபம்
என்பவற்றுக்குள் வாழ்பவர்களின் நரம்பு
நாளாங்களும் பலவீனமடைகின்றன.
அல்லது குறித்த காலத்தின் பின்
நெகிழ்ச்சி குறைந்து இறுகிப் போகின்றன.
நமது இருதயம் தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட மிக
உறுதியான பொருட்களைக்கொண்டு
மிகக் கடுமையாக தொழிற்படும்
விதத்தில்தான் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
அது இலகுவாகத் தளர்ந்து போவதில்லை.
இருதய சுவர்களும், சோனை அறைகளும்
கூட மிக உறுதியானவைகளே. ஆனால்
எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு எல்லை உண்டு.
நாம்தான் எல்லை கடக்காதிருத்தல்
வேண்டும். உங்கள் எல்லை எது என்பது
உங்களுக்குத்தான் தெரியும். அதனை
நீங்களே நிர்ணயிக்க வேண்டும். உங்கள்
இருதயத்தை உற்றுக் கேளுங்கள்.
அதனை பாதுகாத்துக் கொள்ளங்கள்.

தொகுப்பு :
எஸ். சர்மினி



செய்வதுமில்லை.
இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில்
இருதயம் தடுமொறும்.
தடங்கள்படும்.
இரத்த அழுத்தம்
அதிகரிக்கும். நரம்பு
நாளாங்கள்
பாதிக்கப்படும்.
★ தாடர்ச்சியாக மன
அழுத்தம், மன ஸெக்சல்,

மார்பகப் புற்றுநோய், தோல்புற்றுநோய் என எல்லா வகையான புற்றுநோய்கள், இதய நோய்கள், பூராஸ்டேட் சுர்ப்பி புற்றுநோய் கெட்ரேக்ட், மூட்டு வலி, இளமையில் முதுமை என அனைத்தையும் சிறந்த ஆண்டிட ஆக்ஸிடென்ட்டாக இருந்து செலி னியம் உப்பு தடுக்கின்றது.

செல்களில் உள்ள குறிப்பிட்ட புதங்கள் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கின்றன. இந்த புரோட்டின்கள் சிறப்பாகச் செயல்பட செலினியம் என்ற தாது உப்பு தேவை.

இந்தத் தாது உப்பு உள்ள உணவுகளைச் சேர்த்து வந்தால் புற்று நோய்க் காரணிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. அதனால் புற்றுநோய் தடுக்கப்படுகின்றன. அத்துடன் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் அதி கரிக்கின்றது. கருத்த ரிப்பதற்கான வாய்ப் பும் அதிகரிக்கின்றது. அதாவது பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை நீங் குகின்றது. எல்லாவ கையான இதய நோய்களும் முறியடிக்கப்படுகின்றன. அல்லமா ஆக்கிரமிப்பும் குறைவடைகின்றது.

செலினியம் உப்பு செறிவாக உள்ள உணவுகள்

முழுத் தானியங்களில் செலினியம் உப்பு செறிவாக இருக்கின்றது. அதனால் முழுத் தானியங்களை உணவில் சேர்த்து வந்தாலே போது மானதாகும். முளைவிட்ட கோதுமை, பார்லி, கோதுமைப் பாண், தவிட்டு எண்ணென்று, கைக்குத் தல் அரிசி, ட்ரனிப் கீரை, வெள்ளைப்பூடு, ஓரஞ்சு ஜூஸ் முதலியவற்றில் செலினியம் உப்பு தாராளமாக இருக்கின்றது.

நெருக்கவலியோ, உடலில் வீக்கமோ இருந்தால் செலினியம் உப்பு உடலில் குறைவாக இருக்கிறது என்று அர்த்தமாகும். மருத்துவரை ஆலோசித்து புற்றுநோயாளிகள் எவ்வாறு செலினியம் மாத்திரகளை குடிக்கிறார்கள். அதுபோலவே இவர்களும்

செலினியம் மாத்திரகளைக் குடிக்கலாம். கர்ப்பி னிகளும் பால் கொடுக்கும் தாய்மர்களும் மேற் கொண்ட உணவுகளை கவனமாகச் சேர்த்து வரவும்.

செலினியம் தாது உப்பு உள்ள உணவுகள் பெரிய அளவில் மேற்கண்ட அனைத்து நோய்களையும் மிகுந்த சக்தியுடன் குணப்படுத்துகின்றது. 2000, 2001, 2002, 2003 ஆகிய நான்கு ஆண்டுகளில் பல்வேறு நாடுகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

தக்காளி மற்றும் ஓரஞ்சு ஜூஸ் வகைகளில்

புற்று நோயைக் கடுக்கும் உணவுகள்



உள்ள வைகோபென் என்ற ஆண்டிடி அக்ஸி டெண்ட்டும் புற்றுநோயை வராமல் தடுக்கின்றது. அப்பிள் வைகோபென் நிறையவுள்ள பழ வகைகளில் ஒன்று, எனவே தினமும் இரண்டு முதல் நான்கு அப்பிள் உண்பது நன்மை பயக்கும். புற்றுநோயாளிகள் உப்பட அனைத்து வயதினரும் இதனை கடைபிடிப்பது நன்று.

- ஜேயகா.

மருந்து எடுப்பதில் முதியிராந்தகான சவுதாவும்

இளம் வயது நோயாளிகளை விட 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மூன்று மடங்கு அதிகமாக மருந்ததை உட்கொள்கின்றனர். இந்த ஆய்வினை ஜேர்மன் நாட்டின் டேர் ஷபீகல் என்ற செய்திப் பத்திரிகை வெளியிட்டுள்ளது.

இவ்வாறு இவர்கள் மருந்துகளை எந்தளவு அதிகமாக எடுக்கின்றாரோ அந்தளவிற்கு பாதிப்புக்களாலும் பக்க விளைவுகளாலும் அவதிப்படும் ஆபத்து அதிகரிக்கின்றது.

வயோதிபர்களுக்கு பொதுவாக சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு குறையும் என்ற உண்மையை பெரும்பாலும் பலர் மறந்து விடுவது உண்டு. இதுவே நிலைமையை சிக்கலாக்கும் மற்றொரு காரணமாக இருக்கின்றது. சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடுகள் குறைவடைவதால் மருந்துகள் உடலிலேயே தங்கிவிடலாம்.

எனவே நாற்பது வயது நிரம்பிய ஒருவருக்கு சரியான அளவாக இருக்கும் மருந்து 70 வயதினருக்கோ நஞ்சாகி விடலாம் என ஜேர்மனிய பத்திரிகையான டேர் ஷபீகல் மேலும் விளக்கம் தருகிறது.

முதியவர்களில் பெரும்பாலானோர் போதியளவு தண்ணீர் குடிக்காமல் நிலைமையை மேலும் மோசமாக்குகின்றனர். ஒருவர் தமது உடலில் நீரிழப்பதால், வலி நிவாரணிகள், தூக்க மாத்திராகள், இரத்த அழுத்ததை குறைப்பதற்கான மருந்துகள் போன்றவை ஏற்படுத்தும் பக்க விளைவுகளுக்கும் சமனான விளைவுகளை உண்டாக்கலாம் என அந்த அறிக்கை மேலும் விளக்கம் தருகின்றது.

பிதற்றல், குழப்பமான நிலை, தலைச்சுற்று என்பன இதற்கான அறிகுறியாகும். சாதாரணமாக வயதானாலேயே இதெல்லாம் சகஜம்தான் என பலர் இந்த அறிகுறிகளை ஒரு பொருட்டாக நினைக்காமல் அலட்சியப்படுத்தி விடுகின்றனர். எனவே அவ்வாறில்லாமல் இது விடயத்தில் கூடிய அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.

1/2 டாக்டர் ஜூயாகாமி
பாடி, எழுதி, கூறி
சுருக்கி: நாசிமுலை

டொக்டர் போனவாரம் என்க தாத்தா உங்ககிட்ட பந்து இருக்கார். நினைவிருக்கிறதா?



ஓ... நல்லா நினைவிருக்கு. ஆமா. இப்ப எப்படி இருக்கிறார்?



ம... அப்படின்னா உங்களுக்கு நல்ல சந்தோஷம்தானே?



என்னத்த சந்தோஷம் டொக்டர்.



வேறு என்ன டொக்டர். அவர் மன்றைய போட்டெட்டாருளா சொத்து எல்லாம் எனக்கு சொந்தமாயிடும்னு சந்தோஷமா இருந்தேன். அவரைப் போய் கூடப்படுத்தி என வாழ்க்கையை நாசமாக்கிடங்களே.



பன்றிக்குடிய்ச்சல் (Swine Flu)

பெயர் : பன்றிக்காய்ச்சல்

ஆண்டு : 1918 ஆம் ஆண்டு ஸ்பெயின்

குடும்பம் : “ஆர் தோமேசோ வெரிடேட்”

வைரஸ் : எச்- 1, என் 1

பரவல் : ‘சுவைன் புள்’

உருவாக்கம் : ★ பன்றி
★ கோழி
★ பன்றி, கோழி

பண்ணை
களில் பணியாற்றுபவர்கள்.

வயதிதல்லை : எவ்வய
தினருக்கும்

அறிகுறிகள் : *

இடைவிடாத காய்ச்சல்

* மூக்கில் நீர்

வடிதல்

* தொண்டையில் வலி

* வயிற்று போக்கு

* மயக்கம்

* பசியின்மை

* சளி தொல்லை

* சாப்பாடு மீது வெறுப்பு

* வாந்தி எடுத்தல்

ஆலோசனை : * இந்நோய் தாக்கப்பட்ட நபர்களிடமிருந்து
விலகியிருப்பது.
* தற்பாதுகாப்புக்கு முக மூடி அணியலாம்

நோயாளருக்கு : * வாழும் இடத்தை தூய்மையாக வைத்திருங்கள்.
* தும்மும் போதும், இருமும் போதும்
கைக்குட்டையை பாவித்தல்.
* தும்மிய, இருமிய பின்னர் சவர்க்காரம் கொண்டு
கைகளை நன்றாக கழுவதல்.
* மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதை தவிருங்கள்.
* உங்கள் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயை



உங்கள் கைகளாலே தொடாது இருங்கள்.

தாக்கம் :

சிறுவர்களுக்கு

- * மூச்ச வாங்குதல் அல்லது சுவாசிக்க சிரமம்
- * தோல் நீல நிறமாக மாறும்
- * சோர்வுத்தனமை
- * நீராகாரம் எடுக்கவிரும்பாமை
- * உணர்ச்சிவசப்படுதல்
- * இருமலுடன் கூடிய இடைவிடாத காய்ச்சல்

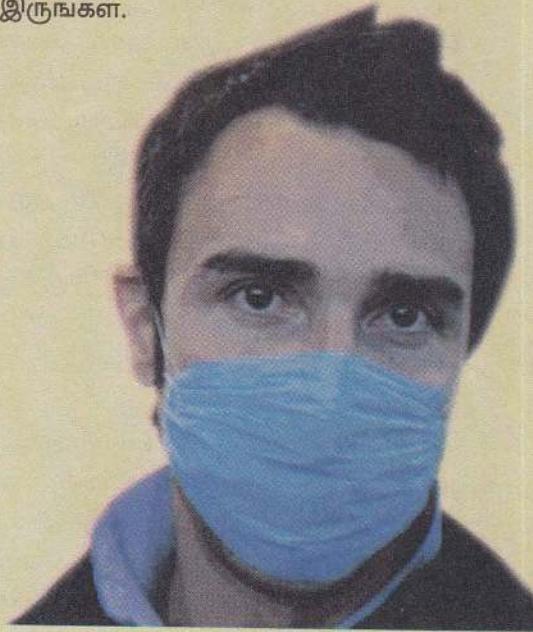
வளர்ந்தோருக்கு

- * சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- * நெஞ்சு, அடி வயிற்றில் வளி
- * தீஸர் மயக்கம்
- * குழப்பமான மன நிலை
- * அடிக்கடி வாந்தி

தடுப்பு வழிமுறை : இந்நோயை தடுக்க தடுப்புசி வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகள் பயன்படுத்தி ஆபத்தை தவிர்க்கலாம்.

முதலிலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளித்தால் உயிரிழப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

தொகுப்பு: மு. தவப்பிரியா



தேன்



தீராத நோய்களைத் தருகின்ற நுண்ணிய கிருமிகளைக் கொல்லும் நன்மருந்து தேன். நிமோனியா, டைபாய்ட்டு, மூச்சக்குழல் அழற்சி, இருமல், வயிற்றுப் போக்கு என அனைத்து நோயிலிருந்தும் நிவாரணம் பெற தேனை அருந்தலாம். பால் மற்றும் எலுமிச்சை, மாதுளை, ஆரஞ்ச போன்ற பழச்சாறுடன் கலந்து தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். உடனடியாக இரத்தத்தில் கலந்து சோர்வைப் போக்கி உடலுக்கு உற்சாகத் தைத் தருவதோடு, நல்ல அழகையும், நீண்ட ஆயுளையும் தரவல்லது.

குறிப்பு: நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் மருத் துவரின் ஆலோசனை பெற்றே தேனைச் சாப்பிடவும்.

மனிதர் ஒவ்வொருவரும் தமது வாழ் க்கை நன்றாக அமைதல் வேண்டும் என்றே விரும்புகிறார்கள். நல்வாழ்வு பற்றிய இந்த விருப்பம் அவரவரது மனத்தின் உறுதியான வெளிப்பாடு. இது ஒரு விருப்பம் என்ற அளவில் இருந்து விடாது செயலுருவும் பெறுதல் வேண்டும். அப்படி நிகழ்வதற்கு வளர்ந்துவரும் ஒரு மூல பலம் தேவை. அந்த மூலபலம் அவ்விருப்பத்தின் தளமாகிய மனதிலேயே இருத்தலும் வேண்டும்.

வாழ்வுக்கு வளம் தருவது அறம் என்பதைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. அறத்தினது இருப்பிடம் மனம், மனத்திலே அறம் கிடந்தால் அது நல்வாழ்வுக்கு வேண்டிய மூலபலமாய், தூண்டுகோலாய், வழிகாட்டி யாய் அமையும். அதன் வழியாக

மனத்தைத் தூய்கை ஏழுப்

மனித வாழ்வு

சிறக்கும். மனம் போல வாழ்வு என்பது இதுதான். ஒரு வருடதைய வாழ்வு சிறப்பாக இருக்கிறது என்றால் அவரது நெஞ்சிலே அறம் இருக்கி

றது என்று

அர்த தம்.

மன மும்

வாழ்

வு ம்

ஒன்றை

யொன்று

பிரதிபலிக்

கும் கண்ணா

டிகள், மனம் போல வாழ்வு.

வாழ் வு

போல

மனம்.

அன்பு, அருள், நீதி, வாய்மை முதலியன் வும் இவை போன்ற பிற மானுட விழுமி யங்களும் உன்னதமான அறங்கள், புனிதமான நெஞ்சிலே இறைவன் உறைவது போல இவ்வறங்களும் மாசில்லாத மனத்திலே உறைகின்றன. மாசு உள்ள மனம் மனங்களின் குப்பை மேடு. மாசு இல்லாத மனம் அறங்களின் புனித ஆலயம். ஆகவே எங்களது மனம் அறங்களின் அரியணையாக அமைய வேண்டுமாயின் அது முதலிலே தூய்மை உறுதல் வேண்டும். இந்தத் தூய்மை வந்து விட்டாலே அங்கே அறம் குடி புகுந்து விட்டது என்று பொருள். இவ்வகையில் நமது மனத் தூய்மை அறம் சார்ந்த நல்வாழ்வுக்கு இன்றிமையாதது ஆகின்றது. இதனை மனத்துக் கண்மாசு

இல்லாதிருத்

தலே சகல

அறமும்

ஆகும் என்று திருவள்ளுவர் இரத்தினச் சுருக்கமாகச் சொல்கிறார்.

“மனத்துக் கண்

மாசிலன் ஆதல்

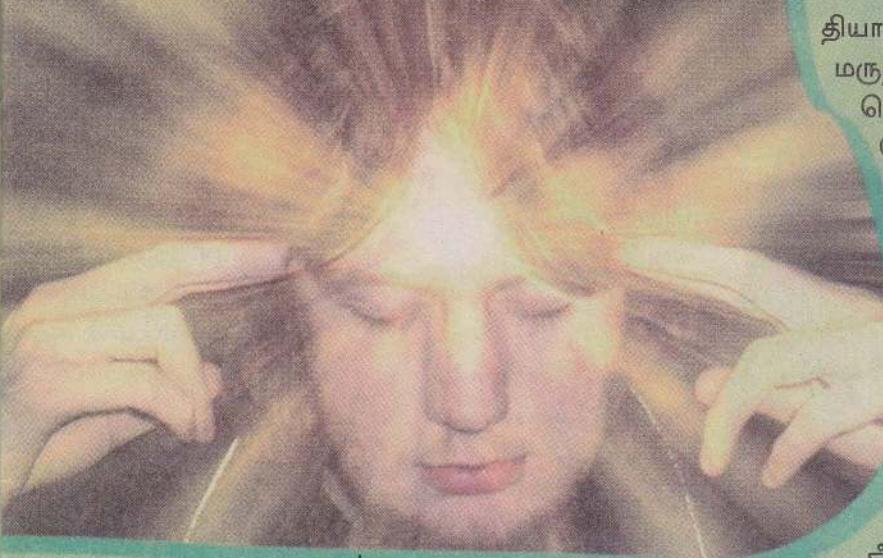
அ ன

(து)

அறன்

ஆகுல நீர
பிற” (34)

மனத்தை மாசு இல்லாது வைத்துக் கொண்டால், அது ஒன்றே எல்லா அறங்களையும் கைக் கொண்ட



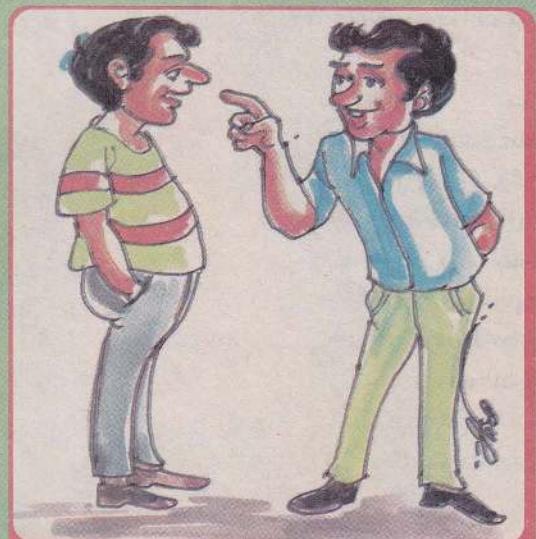
தியானம் மற்றொரு மருந்து. தியானம் மனக் கொந்த எப்போது போக்கி அமைதி யைத் தருகிறது. அமைதி கொண்ட மனத்தில் தீய உணர்வுகளுக்கு இடமில்லை. அங்கே அறந் தான் வீற்றிருக்கும்.

மனித சிந்தனை அறிவு நிலை சார்ந்தது. அது ஞானத்தின்

வித்து. சிந்தனையை நாம் கூர்மை செய்து கொண்டால், நமது அறிவுக்கு மனித மனத்தின் மாண்பு புலப்படும். அது மனத்தைப் புனிதமாக வைத்துக் கொள்ளும்.

“பராபரமே! எனது மனமாக துடைப்பதற்கு நல்லோர் இணக்கமும் நின் பூசை நேசமும் ஞானமும் எனக்கு அருளுவாயாக!”

- எஸ்.ஐ



“மற்றவருக்குப் புரியாதவாறு பேசுகிற வன் முட்டான் என்பது புரிகிறதா? ”

“புரியலையே”

தற்

குச் சமமாகும். அகத்திலே தூய்மை பேணாமல் புறத்திலே அறவழி ஒழுகுபவர் போல நடந்து கொண்டால், அது வெளிப்பகட்டு! அந்தச் செயலும் போலி; அதனோடு அமைந்த வாழ்வும் போலி! என்கிறார் வள்ளுவர்.

நாங்கள் உடம்பினைத் துப்பரவு செய்து கொள்கிறோம்; அதுபோல நமது மனத்தைத் துப்பரவு செய்து கொள்கிறோமா? மனம் தான் எங்களது எண்ணங்களின் இருப்பிடம்; உணர்வுகளின் உறைவிடம். மனத்தின் மூலை முடுக்குகள் எல்லாம் நிறைந்து கிடக்கும் இந்த எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றையும் அவ்வப்போது எடுத்துக் கூடியதுத் துப்பரவு செய்தல் வேண்டும். அவற்றுள் வேண்டிய வற்றை வைத்துக் கொண்டு வேண்டாத வற்றை அகற்றி விட வேண்டும். இந்தப் பணிக்குத் துணை புரியும் சாதனங்கள் நம் மிடம் உண்டு.

மனமாக போக்குதற்குக் கை கண்ட மருந்து நல்லோரது உறவு. நல்லாரைக் காண்பதுவும் அவர்களது சொற் கேட்பது வும் அவர்களது குண நலன்களைப் பேசுவதும் எங்களது மனத்தைத் தூய்மையாக்கும்.

இசைக்கு

போக்கிய
கறுப்பு
நெருப்பு நி!

உண்ணத இசையால்
உலக இதயங்களை
திருடியவன் நி
இல்லை
வருடியவன் நி

இசைக்கு
மொழி இல்லை என்பதை
ஊர்ஜிதப்பட்டியவன் நி

நி
ஆடினாலும் பாடினாலும்
பாடி ஓடினாலும்
உனக்கு நிகர்
நி தான்

நி
இசையின் வரலாற்றுப் புத்தகத்
தில்
புதிய அத்தியாயத்தை புதுமை
யாய் ஆரம்பித்தவன்
நி வேதனைகளை

சுமந்து கொண்டு
சாதனைகளில்

சுத்திரம்
படைத்தவன்
புயல்களில் சிக்கிங்
தென்றலாய் சிசிய

இசையால்
உலகத்தை கட்டிப்
மந்திர வித்தைக்க

உனது பாடலில்
மானுட நேயத்தை
மனித சோகத்தை
உலகின் அபாயத்
உணர்வுகளின் வெ
தனிமையை வேறு
காதலை, பிரிவை
அன்பை, பாச்சை,
எல்லாம்
இசைக்கு உயிர் செ
உயிருக்கு இசை
உலகுக்குள் வெளி

ஆனால்
உன்னை மட்டும்
உன்னில் நி
ஓளித்து வைத்துக்

உள் ஆரோக்கியத்
இசையெனும்

மரு

இசையே!
நி
எப்படி இறந்தாய்?
உனக்கேது மரணம்?

ஓ...
மைக்கல் ஜக்ஸன்!
ரசிக இதயங்களில்
சிம்மாசனம் அமைத்து
சக்கரவர்த்தியாய்
அமர்ந்தவனே!
இனவேறுபாட்டை
இசையால்
உடைத்தெற்றந்த
இனிய வீரனே

நி!
நிறவெறியை சுட்டுப்

ஆவால்
நீ மட்டும்
நச்சு மருந்
துக்களை
நானும் உட்
கொண்டு
ஏன்
நோயாளி ஆனாய்?

கொண்டு
வன்

போட்ட
ஏன் நீ

தை
எனிப்பாட்டை

முழுமையை

கு...
காடுத்து

காடுத்து
பிப்படுத்தினாய்

கொண்டாய்

ந்திற்கு

ந்து வழங்கிய
வைத்தியன் நீ!

மாண்பா?



நீ
'கிட்டாரின்' நரம்புகளை
விரல்களால் மீட்டி
கீதங்களை பிரசவித்தாய்
ஆனால்
உனது நரம்புகளை
போதைகளுக்கல்லாவா
மீட்டக் கொடுத்தாய்!

நீ ஒரு புரியாத புதிர்!
ஏன்
உடலையே சேதுக்கிய
சிற்பி!
கோஸ்வரவாய்
வாழ்ந்த
கடனாளி!

மனிதம்
மரணித்துப்போன
உலகில்
மரணம்
மலிந்து போன மன்னில்
உனது மரணம் கேட்டு
இதயங்கள்
ஸ்தம்பித்துப் போயின.
எப்படி இருந்தாலும்
நீ எப்படி இறந்தாய்?
உனக்கு மரணமில்லை!

அவைகள் ஓய்வதில்லை
சரித்திரங்கள்
சாவதில்லை!

ஆக்கம்:- கலாமேந்திரசன் வாஜுகான்
ஆசிரிய ஆலோகர் (தீர்க்காழும்பு, கனமி கல்வி வலைம)

MICHAEL

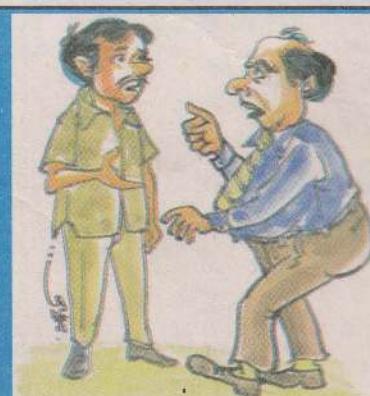
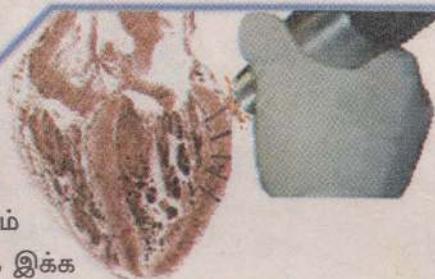
இதயத் தசை

களுக்கு இரத்தமும் அதன் மூலம் ஒட்சிசனையும் கொடுக்கும் இரத்தத் குழாய்களில் (Arteries) அடைப்பு ஏற்பட்டால் இதயத்தசை திசு இரத்த ஒட்டக் குறை (Myocardial ischaemia) இதயத் தாக்கம் (Heart Attacks) ஆகியவை உண்டாகும். இதைக் குணப்படுத்த மாற்று வழி இணைப்பறுவை (By Pass Surgery) செய்வர். ஆனால் தீராத நீரிழிவு (Uncontrollable Diabetes) சிறு

வசியை போக்கும் ஒளி

நீரக திறனிழப்பு நோய் உள்ளவர்கள் மேற்கூறிய அறுவை சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ள முடியாது. இத்தகையோருக்கு வாழ்வு கொடுக்க வந்துள்ளதே “இதய லேசர்” (Heart Laser) என்னும் கருவி. ஆசியாவிலே முதன் முதலாக இக்கருவி இந்தியாவின் மெட்ராஸ் மெடிகல் மிஷனில் (Madras Medical Mission) பயன்படுத்தப்பட்டது.

முதலில் இக்கருவியின் மூலம் நோயாளியின் இடது பக்க வென் டரிக்கலில் (Left Ventricle) ஒரு சதுர சென்றி மீட்டருக்கு 18 முதல் 25 நுண் துளைகள் போடப்படுகின்றன. இத்துளைகள் மூலம் இதயத் தசைகளுக்குத் தேவையான அளவு இரத்தம் செலுத்தப்படுகிறது. பின் இத்துளைகளை அடுக்குத் திசுக்கள் (Endothelial Tissues) தாமாகவே அடைத்துவிடுகின்றன. கத்தியின்றி இரத்தமின்றி இரத்தம் செலுத்தப்படும் இம் முறை மூலம் அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பின் 71% நோயாளிக்கு 3 மாதங்களிலும் 85% நோயாளிகளுக்கு 6 மாதங்களிலும் இதய வலி குறைந்து விடுகிறதாம்.



“என் ஓப்பீசுக்கு லேட்டு”

“வரும் வழியில் ஒருவர் ஜந்து ரூபாவை தொழைச்சுடு தேடிக்கிட்டி ருந்தார்.”

“அவர் தேடிக்கிட்டிருந்தா நீ என் லேட்டா வார்?”

“இல்ல சேர், அந்தக் காசு ஏங்காலடி யிலதான் கிடந்தது. அவர் போகும் வரையும் காத்திருந்து அது எடுத்துக் கிட்டு வர லேட்டாயிடுச்சி”

ஒத்தியாய் - 11

யோசி



செல்லையா நுழையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்
யோகா ஆரோக்ஷிய
இளைஞர் கழகம்
யட்டக்களப்பு

சுவைச்சேறும்
பயிற்சியும் பயன் கணம்

சுவாசனம் செய்யத் தவறில் ஆசனங்கள் செய்ததின் பலன்கள் கிடைக்காது போய்விடும். மேலும், பதினொர்த்து முதல் இருபது நிமிட சுவாசனத்தால் நான்கு மணி நேர ஆழ்ந்த நித்திக்கூர் மூலம் கிடைக்கும் பலன் கிடைக்கும். இவ்வாசனத்தின்போது சிந்தனையைச் சுதாரித்து உடலினுள் வைத்திருப்பதால் இதை ஓரளவு சுய மனோவசியம் (Self Hypnotism) என்றும் கூறலாம்.

ஆசனங்கள் முழுவதையுமோ அல்லது ஒரு சில ஆசனங்களையோ செய்து முடித்த பின் பத்து முதல் பதினெண்ணது நிமிடங்கள் வரை சவாசனம் (சாந்தியாசனம்) செய்தல் மிகவும் அவசியம். சவாசனத்தால் உடலும் உள்ளமும் அமைதியடைந்து ஆசனங்களின் பூரண பலன்கள் கிடைக்கும். மேலும் ஆசனங்கள் செய்யும்போது தொடர்ச்சியாகச் செய்யாது

ஒவ்வொரு ஆசனங்களுக்கிடையே சிறிது நேரம் சவாசனம் செய்ய வேண்டும். இதனால் இழுபட்ட தசைகள், நாம்புகள் பழைய நிலைக்குத் திரும்பும். இருதயத் துடிப்பு சகஜ நிலைக்கு வரும். இரத்தோட்டம் சீராக நடைபெறும். இப்படி சவாசனம் செய்து கொண்டு ஆசனங்கள் செய்யும்போது களைப்பு ஏற்படாது. வியர்வை வராது. மன அமைதியடனும், முழுக்கவனத்துடனும் ஆசனங்களைச் செய்ய எதுவாக இருக்கும். ஒரு திருமண வைபவத்தில் தாலி கட்டும் படலம் எவ்வளவு முக்கியமானதோ அதேபோல் ஆசனங்கள் முழுவதும் செய்து முடிந்த பின் கடைசியாக சவாசனம் செய்தல் மிகவும் முக்கியம்.

செய்முறை

கால்களை நீட்டியவண்ணம் விரிப்பில் நியிர்ந்து இருக்கவும் மல்லாந்து படுத்து உடலை நன்றாக நீட்டி முகத்தை நேராக வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடியபடி ஆகாயத்தை நோக்க வேண்டும். கால்கள் இரண்டையும் இரண்டு அடிகள் இடைவெளியில் அகட்டி வைக்கவும் உடலிலிருந்து ஒன்றரை அடி தூரத்தில் வைக்கவும் அசை வற்ற நிலையில் பினாம் போல் கிடக்க வேண்டும். கைவிரல்கள் விரிந்த நிலையில் மேலே பார்த்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

ஜந்து தடவைகள் ஆழ்ந்த மூச்சுக்களை எடுக்க வும்

இது

நால் உடல் தளர்வடைந்து இருக்கங்கள் அகவும் சாதாரண மூச்சில் இருந்து கொண்டு உள்ளங்காலிருந்து உச்சி வரை தங்கள் எண்ணம் பரந்து இருப்பதாகவும் இவ்வளவு நேரம் சுருங்கி விரிந்து நீண்டு குறுகிய தசைகள் மற்றும் நாம்புகள் எல்லாம் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி உடல் முழுவதும் தளர்வடைவதாக நினைக்கவும். இந்த நிலையில் உடல் முழுவதும் தளர்வடைவதை உணர்வீர்கள். பின் மூச்சை ஆழ மாக இழுத்து விடவும். மூச்சை உள் இழுக்கும் போது மூச்ச மேல் உதடுடன் உராய்ந்து கொண்டு குளிர்ந்த நிலையில் மூக்கிலிருந்து சவாசப்பை வரை செல்வதை உணரவேண்டும். மூச்சை உள் இழுக்கும் போது வயிறு நன்கு உயர்வதையும் உணரவேண்டும். மூச்சை வெளிவிடும் போது சவாசப்பையிலிருந்து மூக்குவரை குடாக வருவதையும் வயிறு கீழே போவதையும் உணரவேண்டும். இவ்வாறு பத்து மூச்சுக்கள் எடுத்து விட்டபின் உள்ளங்காலிருந்து உச்சங்தலைவரை உடல் உறுப்புக்களை பாகம் பாகமாக நினைத்து அவை தளர்வடைவதாக நினையுங்கள்.

கடைசியாக நெற்றிப் பொட்டை உட்கண் களால் பார்க்கவும் இப்போது பல வர்ணங்களில் சக்கரம் ஒன்று சுழல்வதை காண்பீர்கள் கடைசியாக பச்சை அல்லது நீல நிறம் நிலைத்திருக்கும் இதைப்பார்த்து கொண்டிருக்கவும் பின் தலைமுதல் காலவரை ஒவ்வொரு உறுப்புக்களைத் தளர்க்கவும் ஒவ்வொரு உறுப்புக்களையும் நினைத்து அமைதியடையுங்கள் சாந்தி சாந்தி சாந்தி என மனதுகள் கூறவும். இது ஒருவகை சுய முனிமாழிதலாகும்

இப்போது

குறிப்பிட்ட உறுப்பு தளர்வதை உணர்வீர் கள் எல்லா உறுப்புகளையும் தளர்த்திய பின் மீண்டும் நெற்றிப் பொட்டை பாக்க வும் இந்த நிலையில் எம்மை மறந்த நிலை ஏற்படும். சிலவேளை நித்திரை வரும் நித்திரை கொள்ளக் கூடாது. இந்நிலையில் விரும்பிய நோம் இருந்து விட்டு கை கால் விரல்களை அசைக்கவும். மூன்று மூச்சு ஆழமாக எடுக்கவும் கைகளைத் தேய்த்துக் கண்களைத் தடவவும் பின் உடலை வலது பக்கமாக சரித்து இடது பக்கம் சரிக்கும் போது இடது கையை ஊன்றி எழும்பவும். உட்கார்ந்த நிலையில் மூன்று ஆழந்த மூச்சுக்களை எடுத்து விடவும்.

சவாசனத்தில் இருக்கும் போது உடலின் அனுசேப அளவு (Metabolic rate) குறைவதால் உள் உறுப்புக்களின் மேல் திணிக்கப்படும் பஞ குறையும். கருவி விருந்து இறக்கும் வரை உடல் உள்ளாறு ப்புக்களின் செயல்பாடுகள் ஓய்வின்றி நடைபெறுகின்றன. நித்திரையிலும் சில உறுப்புக்கள் செயல்படுகின்றன. சவாசனத்தின்போது இவ்வறுப்புக்களின் செயல் பாடு மெதுவாக நடைபெறுவதால் ஓய்வு அடைத்து அவை புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன. உள்ளாறுப்புக்களின் செயல் பாட்டிற்குத் தேவையான பிராணவாயு இரத்தச் சுற்றோட்டத்தின் மூலம் கிடைக்கிறது. பிராணவாயு அதிகம் தேவைபடும்போது மூச்சம் வேகமாக நடைபெறுகிறது. சவாசனத்தின்போது குறைந்த அளவு பிராணவாயு தேவைப்படுவதால் உள் உறுப்புக்களின் செயல்பாடுகள் குறையும். மெதுவாக மூச்ச நடைபெறுவதால் மனம் அமைதியடையும். உடலும், உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறும். களைப்பு அகலும்.

உடலில் ஏதாவது நோய்

இருப்பின் சவாசனம் செய்யும்போது நோயால் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்கு வந்தவுடன் ஆரோக்ஷியமான எண்ணங்களுடன் சில நிமிடங்கள் நிலைத்து நிற்க அற்புதமான பலன் கிடைக்கும். சவாசனம் செய்யும்போது எம்மை அறியாமல் நித்திரை வரும். நித்திரை கொண்டால் சவாசனத்தின் பலன்கள் கிடைக்காது போய்விடும். சவாசனத்தை காலையில் செய்தால் நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக, மன உளைச்சல் இன்றி இருக்கலாம்.

சவாசனத்தின்போது உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை தளர்வடையும். முதுகை லும்பின் தசைகளின் இறுக்கம் அகலும். நரம்பு மண்டலம் கட்டுப்படும். இருதயத் தசைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதால் இருதயம் நன்கு செயல்படும். மன எழுச்சி அகன்று மனம் அமைதியடையும். இதனால் உடலும் உள்ளமும் அமைதிபெறும். சவாசனத்தின்போது தசைகள் அமைதியடைவதால் பிராணவாயுவின் தேவை குறைவதால் சவாசத் தொகுதிக்கும், இரத்தோட்டத் தொகுதிக்கும் ஓய்வு கிடைக்கிறது. இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் சீரடையும். இருதய நோய் வராது தடுக்கப்படும். மூளையின் செயல்பாடுகள் அதிகரிக்கும். ஜம்புலன்களும் அடங்கும்.

இதனால் புகைத்தல், மது, போதைவஸ்து பாவனை மற்றும் கெட்ட பழக்கங்களுக்கு அடிமையானதிலிருந்து விடுபடத் தூண்டும். மன அமைதி கிடைப்பதால் வேலைத்தளங்களில் களைப்பின்றி உற்சாகத்துடன் கடமைகளை நிறைவேற்றலாம். மனதில் சந்தோசமும் சாந்தியும் ஏற்படுவதால் மூகம் பொலிவு பெறும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிப்பதால் நோய்கள் ஏற்படாது.

உடலுக்கு மிகுந்த சக்தி கிடைக்கும். ஆண்மைக் குறைபாடு நீங்கும். புத்தி தெளிவடையும். தசைகளில் இன்ப உணர்வு ஏற்படும். நித்திரையின்மை குறைபாட்டை அகற்றும்.

ஆஸ்துமா, மலச்சிக்கல், அஜீரணம், நீரிழிவு, கீழ்வாத நோய், இருதய நோய் போன்ற நோய்கள் குணமடையும். மனதில் கெட்ட சிந்தனை எழாது தடுக்கும். மன உளைச்சலுடன் சம்பந்தப்பட்ட சகல நோய்களும் குணமடையும். மூளையின் செயல் திறன் அதிகரிக்கும்.

சவாசனம் பெண்களுக்கு விசேட பலன்களைக் கொடுக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. இது தசைகளையும் மனதையும் அமைதிபடுத்துவதால் பெண்களுக்கு மாதத் தீட்டின்போது ஏற்படும் விரகதி, கோபம், எரிச்சல், களைப்பு, கவலை, மன உளைச்சல், இடுப்புவில் போன்றவை ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஒழுங்கீனமான

மாதத்தீட்டு, அதிக இரத்தம் போதல் போன்ற சிக்கல்களை சீர்செய்யும். மனதில் அமைதியையும் புத்துணர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தும். கர்ப்பகால களைப்பையும், மன எழுச்சியையும் அகற்றும். இதனால் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் சிகவின் நலம் பேணப்படுகிறது. சிக்கலற்ற பிரசவம் நடைபெறும்.

முழுநாளும் கடினமான வேலை செய்த பின்போ அல்லது நித்திரை கொள்வதற்கு முன்போ சவாசனம் செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பிரகாசமான வெளிச்சத்தில் சவாசனம் செய்யக்கூடாது. சவாசனம் செய்யும் இடம் கரடுமுரடாக இருக்காது சமாந்தரமாக இருத்தல் அவசியம். கொட்டாவி விடக்கூடாது. இவ்வாறு பல வழிகளில் சவாசனம் உடல், உள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணி வளமாக வாழ உதவுகிறது.



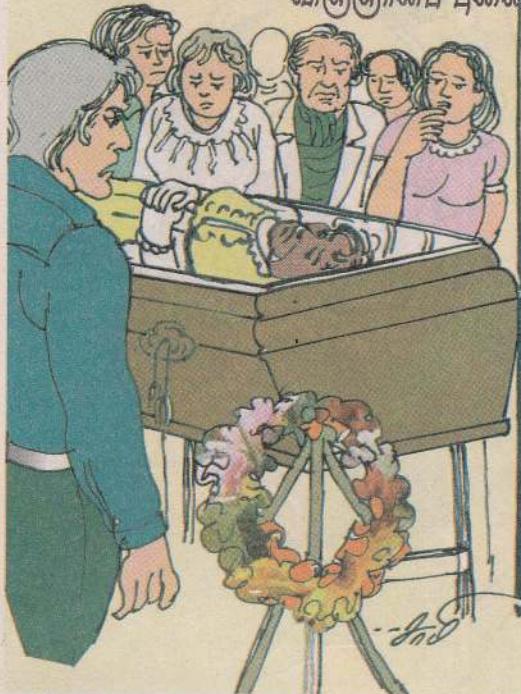
பல்லை பாதிக்கும் மாத்திரை

நீங்கள் அடிக்கடி விற்றமின் “சி” மாத்திரை உட்கொள்ளும் வழக்கம் உடையவரா? இனி அப்பழக்கத்தை குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

“சி” விற்றமின் பல வகைகளில் உடலுக்கு நன்மை அளிப்பதே. ஆனால் அதில் உள்ள ஆஸ்கார்பிக் ஆஸிட் என்ற அமிலப் பொருளுக்கு மட்டும் பல்லின் எண்மலைக் கரைந்து போகச் செய்யும் சீரியம் இருப்பதாக நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

விஷப்படை

விஞ்ஞானப் புலைக்கதை



எழுதுபவர்
ராமலீ

அந்தியாயம் 13



எமகாதகனின் உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்ள அவனாலேயே முடியாமலிருந்தது. மனிதர்களின் உணர்வுகளுக்கும், அவனது உணர்வுகளுக்கும் பல வித்தியாசங்கள் இருந்தன. மனிதர்களைப் போன்ற மென்னுணர்வுகள் ‘அவனுக்கும் இருக்கி ந்றதா என்பது தொடர்பில் சந்தேகமாக இருந்தது.

இதனைப் பரீசிக்குமாப்போல் ஒரு சம்பவம் நடந்தது. அவன் மூன்று நாட்களாக அந்த பண்ணை வீட்டில் தங்கியிருந்தபோது அவ்வீட்டில் உள்ளவர்களதும், பிறரதும் கண்ணில் படாமல் இருக்கும் விதத்தில் மிகக் கவனமாக நடந்து கொண்டான். அவன் அங்கிருந்த மூன்று நாட்களில் மனிதர்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள் என்பதை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது.

நான்காவது நாள் அதிகாலையில் இருந்து அந்த

வீடு மிகப் பரபரப்பானது. பின்னைகளும், பெரியவர்களும், திடீரென அழுது குளாரிப் பிதற்றினர். வாகனங்கள் அங்கும் இங்கும் ஒடித்திருந்தன. ஒரே கூக்குராலாக இருந்தது. எல்லோரும் முகங்களிலும் கண்ணீரும் கம்பளையும் தோன்றியதுடன் சோகம் அப்பியிருந்தது.

எமகாதகன் களாஞ்சிய சாலையின் ஜூன்னலோரம் ஒரு ஓட்டை வழியாக அங்கு நடப்பதனை அவதானித்துக் கொண்டிருந்தான். என திடீரென அவர்கள் அப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் என அவனுக்கு விளங்கவில்லை. நேரஞ் செல்லச் செல்ல அங்கிருந்தவர்கள் வீட்டின் முன் மன்னடப்பத்தை பூக்களாலும் வெள்ளை கறுப்புக்களான கடதாசி களாலும் அலங்காரம் செய்தனர். வெளியிலும், வீதியிலும் இவ்வாரே தோரணங்கள் கட்டினர். வெளியிலிருந்து வந்த பலர் அவ்வீடில் வசித்த வர்களைக் கட்டிப்பிடித்து அழுத்துடன் ஆறுதலும் கூறினர்.

PUBLIC LIBRARY
JAFFNA



எமகாதகன் இவற்றையெல்லாம் மறைவிடத் தில் இருந்து அவதானித்துக் கொண்டிருந்தான். அன்று காலை சுமார் பத்து மணியானதும் இரண்டு கறுப்புக்கார்கள் வந்தன. அதில் ஒரு கார் வழக்க மான கார்களை விட நீஸமாக இருந்தது. முதல் காரில் வந்தவர்கள் வெள்ளைச் சீருடை அணிந்திருந்தனர். அவர்கள் தம்முடன் கொண்டு வந்திருந்த அலங்காரப் பொருட்கள், தளபாடங்கள், விளக்குகள், மெழுகுவர்த்திகள், ஸ்டாண்டுகள் என்பவற் றையெல்லாம் எடுத்துச் சென்று முன் மண்டபத் தில் ஒரு பொருத்தமான இடத்தில் பொருத்தினர். அவர்களின் நடவடிக்கைகளுக்கு வீட்டார் பரப்படுவதை உதவி செய்தனர்.

அவர்களின் வேலை முடிந்ததும் அவர்கள் விரைந்து சென்று நீஸமான காரின் பின் கதவைத் திறந்து ஒரு நீண்ட கபில நிறமான பெட்டியை தூக்கிக் கொண்டு வந்தனர். அதனை வீட்டு மண்டபத் தில் பொருத்தப்பட்டிருந்த குறித்த ஸ்டாண்டில் மிகப் பல்வியமாக வைத்தனர். வீட்டாரும் வந்திருந்தோறும் அப்பெட்டியை கூட்டமாக சூழ்ந்து கொண்டனர். அதனை திறந்தபோது அங்கிருந்த வர்கள் ஓவெனக் கதறி அழுதனர்.

அப்பெட்டியில் அவ்வீட்டில் வசித்து வந்த முதாட்டியின் உயிரற்ற உடல் வெள்ளையாடை உடுத்து கிடத்தப்பட்டிருந்தது. அடுத்து வந்த இரண்டு நாட்களும் அவ்வீட்டில் அழுகையும்,

கண்ணீரும், ஒப்பாரியும் ஒரே சோகமாக இருந்தனர். எமகாதகனுக்கு இதெல்லாம் என்னவென்று விளங்கவில்லை. ஆனால் அவர்கள் ஒருவரை ஒரு வர் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு அழுது கண்ணீர் வடித்தபோது அவனுக்குள்ளும் வருந்தத்தக்க ஒரு உணர்வு ஏற்படுவதனை அவன் உணர்ந்தான். அங்கிருந்தவர்கள் மீது அவனுக்கும் ஒரு அனுதாப உணர்வு ஏற்பட்டது. தொடர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் தனக்கும் கண்ணீர் வந்து விடும்போல் தோன்றியது.

இரண்டாம் நாள் மாலையானதும் மீண்டும் அந்த நீளமான கருப்புக் கார் வந்தது. கூடியிருந்தோர் ஓவென் பெருஞ்சுச்தத்துடன் கதறியழ அந்த பெட்டி மூடப்பட்டது. பின் அந்தக் காரில் கொண்டுபோய் அப்பெட்டியை வைத்து, அங்கு கூடியிருந்தவர்களும் வீட்டாரும் ஊர்வலமாக எடுத்துச் சென்றனர். சில மணித்தியாலங்களின் பின்னர் அவர்கள் திரும்பி வந்தபோது அந்த பெட்டியும், மூதாட்டியின் உடலும் இருக்கவில்லை.

அத்தியாயம் 14

இந்த அனுபவத்தால் எமகாதகனுக்கு மனிதர்கள் தொடர்பில் எதோ சில விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. ஆனால் தன்னாலும் ஒரு மனிதனாக முடியுமா என்பது பிரச்சினையாக இருந்தது. தன்னிடமிருக்கும் மிருக உணர்வுகளும், தனது கோரமான தோற்றும் அதற்குத் தடையாக இருக்கும். எனினும் அவன் மனிதனாக இருக்க வேண்டுமென அவன் உள்மனது நினைத்தது. அதற்கு மேலும் மேலும் மனித உணர்வுகளையும், பழக்க வழக்கங்களையும், அவர்களின் உறவுகளையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் எனத்தோன்றியது.

அந்த வீட்டின் நடவடிக்கைகள் வழிமைக்குத் திரும்ப சில தினங்கள் பிடித்தன. எமகாதகன் மறைந்திருந்தவாரே அவ்வீட்டினின் நடவடிக்கைகளை, அவர்கள் பேசுவதை, பாடுவதை, வாத்தியங்கள் இசைப்பதை, கதைகள் கூறுவதை அவதானித்து வந்தான். அவர்கள் சொல்லும் வார்த்தைகளை தானும் சொல்லிப்பார்த்து பழக்கினால் அவனால் படிப்படியாக அவர்களின் வார்த்தை

களை புரிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. தனக்கும் அவர்கள் மொழியைப் பேசும் ஆற்றல் கிடைத்தால் தனது கதையைக் கூறி அவர்களின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்று நினைத்தான்.

அந்த வீட்டிலிருந்த இளம் யுவதி மிக அழகியாக இருந்தாள். அவனே அவ்வீட்டின் இசைக் கருவி களை இசைத்தாள். அவன் பாட்டில், பேச்சில், முகத்தில் கண்களில் எப்போதும் ஒரு சோகம் அப்பிக் கொண்டிருந்து. அந்த சோகத்துக்குக் காரணம் அண்மையில் அவர்களின் பாட்டி இறந்து விட்டத னால் ஏற்பட்டது அல்ல என்று அவனுக்குத் தோன்றியது.

ஒரு முறை அவன் குடத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஆற்றங்கரைப் பக்கம் செல்வதை அவதானித்த எமகாதகன் அவனுக்குத் தெரியாமல் அவளைப் பின் தொடர்ந்தான். ஆற்றங்கரைக்கு அவன் சென்றபோது அங்கு அவளை எதிர்பார்த்து ஒரு இளைஞன் காத்திருந்தான். அவளைக் கண்டதும் அவன் முகம் அன்றலர்ந்த செந்தாமரைப் பூவாய் மாறியது. அவன் உதடுகள், கண்கள், மூக்கு, காது எல்லாம் புன்னகையால் பளிச் சிட்டன. அவன் ஓடிச் சென்று அவனைத்தழுவிக் கொண்டாள்.

பின் இருவரும் அருகே இருந்த அரச மரத்தடியில் அமர்ந்து சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் என்ன பேசிக் கொள்கின்றனரென எமகாதகன் ஒளிந்திருந்து கவனித்தான்.

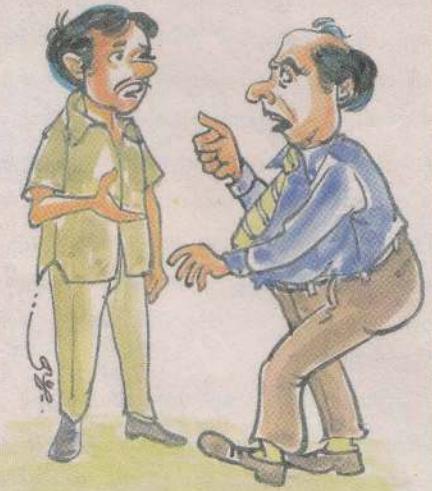
அவர்களின் பேச்சிலிருந்து அந்த இளைஞன் பக்கத்துப் பண்ணை உரிமையாளின் மகன் என்றும், அவர்கள் இருவரும் நீண்டநாள் காதலித்து வந்தபோதும் இரண்டு வீட்டாருக்குமிடையிலும் காணப்படும் குடும்பப் பகை காரணமாக அவர்களால் திருமணம் செய்து கொள்ள முடியாமல், இருக்கிறது என்பதை தெரிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. அதனால் தான் அந்தப் பெண் எப்போதும் சோகமாக இருக்கிறாள் என்பதும் தெரிந்தது. அவர்களுக்கு தன்னால் உதவ முடியுமா என்று யோசித்தான். ஆனால், அவனால் ஒன்றும் செய்ய முடியாதென்பது கசப்பான உண்மையாக இருந்தது.

அந்தக் குடும்பத்துடனான தொடர்பு எமகாதகனுக்கு மனிதர்களின் உலகத்தை மேலும் புரிந்து கொள்ள ஒரு சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தது. அவன் அவர்களின் மொழியை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டான். அதே சமயம் எமகாதகன் தன்னைப் பற்றியும் புரிந்து கொள்ள இக்குடும்பத்தினரின் தொடர்பு வழிசமைத்தது. அவன் இவர்களுள் ஒருவனாக ஆக முடியாது. அப்படியானால் அவன் எந்த வகையைச் சேர்ந்தவன். அவர்களைப் போல வாழ வேண் டுமானால், அவர்கள் பயன்படுத்துவதுபோல் பணம் இருக்க வேண்டும். நண்பர்கள் இருக்க வேண்டும். குடும்பம் இருக்க வேண்டும்.

தனக்கு அசர பலம் இருக்கின்றதேயன்றி இவையை ல்லாம் ஒன்றும் இல்லை. தனது முகத்தைக் கண்டு எல் லோரும் பயப்படுகிறார்கள். அருவருக்கிறார்கள். இந்த நினைப்பு வந்ததும் அவனது எல்லா உணர்வுகளும் தலைக்கீழாய் மாறிப்போயின. பசி, தாகம், குளிர் என்பவற்றால் ஏற்பட்ட வேதனையை விட இப்போது ஏற்பட்ட இதற்கு வலியைத் தாங்க முடியாதிருந்தது.

அவன் மிகுந்த மனக்கிளர்ச்சியடைந்த போதும் அந்தக் குடும்பத்தினருடன் இருப்பதற்கே விரும்பினான். அந்த அழகிய பெண்ணைச் சந்தித்து தன்னால் அவருக்கு உதவ முடியும் என்று கூற நினைத்தான். அந்தக் குடும்பத்தினர் ஒருவர் மீது ஒருவர் அன்பும், பாசமும், உள்ளவர்களாக இருந்தனர். குடும்பத் தலைவியின் முகத்தில் எப்போதும் ஒரு புன்னகையும் சாந்தமும் தவழ்ந்து கொண்டே இருந்தது.

தன்னாலும், இவர்களைப்போல் வாழ முடியுமா? தனக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டால் தன்னாலும் அப்படி அன்பு, பாசம், நட்பு காட்ட முடியுமென்று நினைத்தான். ஆனால், அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தை யார் தருவார்கள். அடுத்து வந்த நாட்களில் அவன் மன்றிலையை மேலும் சோதிப்பதாக அமைந்தன.



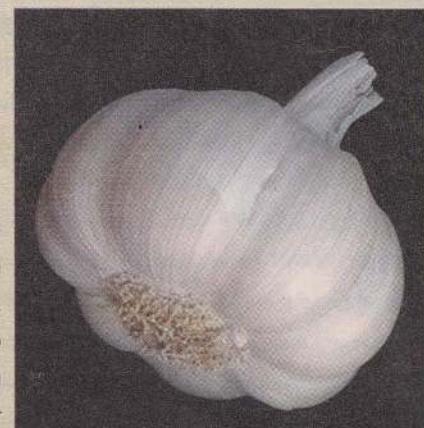
“நீ முதலாளியா நான் முதலாளியா? ”

“நீங்கதான் சார் ”

“அப்படியானால் ஏன் மடத்தனமாகப் பேசுகிறாய்? ”

பூண்டு

அஜீரணம், வயிற்றுக் கோளாறு, தொண்டைப் புண், சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளை நீக்கவல்ல பூண்டு எலும்புகளில் ஏற்படும் வலியையும் போக்கவல்லது. எனவே காய்ச்சல் குணமான பின்பும் உடல் வலியால் அவதிப்படுவோர் தினமும் 5 அல்லது 6 பல் பூண்டு சாப்பிடலாம். முழங்கால் வீக்கமும், மூட்டு பிடிப்பு, கீழ்வாதம், வாந்தி, மயக்கம், குமட்டல், நீரிழிவு, மாரடைப்பு, கொலஸ்ரோல், அனைத்து நோய்களையும் தீக்கவல்லது.





ஜேம்ஸ் ட்யூவே வொட்சன் 1928 ஆம் ஆண்டு எப்ரல் மாதம் 6 ஆம் திகதி ஐக்கிய அமெரிக்கா வில் இல்லினோம்ஸ் மாநிலத்தில் உள்ள சிக்காக் கோ நகரில் பிறந்தார்.

இவரின் தந்தை ஒரு தொழில் மேதை. அவர் தன் குழந்தைப் பருவத்தையும் மாணவப் பருவத்தையும் சிக்காக் கோ நகரிலேயே கழித்தார். முதலில் அங்கி ருந்த ஆரம்பப் பள்ளியிலும் பின்னர் சவுத் ஷோர் உயர்நிலைக் கல்லூரியிலும் கல்வி கற்றார்.

வலைகளை விட்டுச் சென்றனர். லூரியா வின் மதிப்பு மிக்க வழிகாட்டுதலில் பி.எச்.டி பட்டம் பெற்றார் அவர். அது உயிர் அணு பெருக்கத்தின் மீது கடினமான எக்ஸ் ரேவின் விளைவைப் பற்றிய படிப்பை நிர்வகித்தது.

வாழ்க்கையில் திருப்புமுனை

1905 முதல் 1951 வரையிலான ஒரு நீண்ட காலப்பகுதியில் கோபன்ஹேகனில் உள்ள தேசிய ஆராய்ச்சி ஆலோசனை சபையின் அங்கத்தினரானார். அங்கே புகழ் பெற்ற உயிர் இராசாயன விஞ்ஞானி ஆன ஹார்மன் கலாகர் நூண்ணிய பிராணி மற்றும்

தாவரவியல் முந்த ஆராய்ச்சியாளர்

தாவரவி

1943 ஆம் ஆண்டு பல்கலைக்கழகத்தில் நுழைந்தார். அவருக்கு மிகவும் விருப்பப்படான விலங்கியல் துறையை தேர்ந்தெடுத்தார். ஆர்வமுடன் கற்று 1947 இல் விலங்கியல் பட்டம் பெற்றார்.

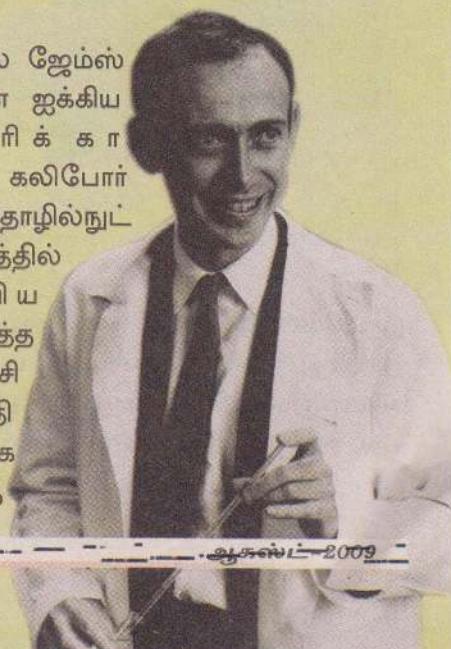
அதன்பின் மரபு நூலில் திறமையை ப்ளாமில்டில் உள்ள இந்தியானா பல்கலைக்கழகத்தில் பெற்றார். பின்னர் பல்கலைக்கழகத்திலேயே ஒரு பதவியைப் பெற்று 1950 ஆம் ஆண்டு விலங்கியலில் பி.எச்.டி பட்டம் பெற்றார்.

இந்தியானா பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வி கற்கும் பொழுது அக்காலத்தில் புகழ் பெற்ற ஆசிரியர்களான மூல்லர், ஸோன் பார்ன் லூரியா ஆகியோரிடம் இவருக்கு நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்பட்டது. அவர்கள் அனைவரும் மிகச் சிறந்த மரபியல் அறி ஞர்களாவர்.

அவர்கள் ஜேம்ஸ் ட்யூவே வொட்சனின் மனதில் எளிதில் அழிக்க முடியாத நினை

யல் ஆராய்ச்சியாளரான ஓல்மால் ஆகியோருடன் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்பட்டது. அவர் பணி, பற்றீரியா, வைரஸ் சம்பந்தப்பட்டதாக இருந்தது. இத் துறையில் மிக ஆர்வத்துடன் தீவிரமாக பல ஆய்வுகளை அவர் மேற்கொண்டார். இதன் மூலம் பல கண்டுபிடிப்புகளை அவர் மேற்கொண்டார். இதிலிருந்துதான் விஞ்ஞானியாக அவர் வாழ்க்கையில் திருப்புமுனை ஏற்பட்டது.

1953 இல் ஜேம்ஸ் வொட்சன் ஐக்கிய அமெரிக்கா திரும்பி கலிபோர்னியா தொழில்நுட்பக் கழகத்தில் தாவரவி யில் முத்து ஆராய்ச்சி அங்கத்தி னராக பணிபுரிந்தார்.





தார். RNA நிறுவனத்தில் பணிபுரிந்த பின் மீண்டும் கே வெண்டிஷ் பரிசோதனைக்கூடத்தில் க்ரிக் எண்பவருடன் சேர்ந்து பணிபு

ரிந்தார்.இவ்விருவரும் வைரசு பற்றிய பொதுவான கொள்கைகள் பற்றி நிறைய கட்டுரைகள் வெளியிட்டனர். தொடர்ந்து இத்துறையில் பல பணிகள் புரிந்தார்.

நோபல் பரிசு

மருத்துவத் துறையிலும் விஞ்ஞானத் துறையிலும் இவர் செய்த பல வேறு சாதனைகளுக்காக 1962 ஆம் ஆண்டு நோபல் பரிசு வழங்கி இவர் கெளரவிக்கப்பட்டார். இது தவிர மருத்துவத்தில் இவர் செய்த பலதாறுப்பட்ட சாதனைக்காக பல்வேறு நாடுகள் பல பரிசுகளை வழங்கி இவரை கெளரவித்தது.

முள்ளங்கி கீஸராயின் மகிழமை



முள்ளங்கி கீஸரையை வாரத்திற்கு ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாள் பருப்புடன் சேர்ந்து சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்று பொருமல், வயிற்று எரிவு என்பன விரைவில் குணமடையும்.



“ ஓன்னையும் இரண்டையும் கூட்டி ணா மூன்று வரும். ஓன்னையும் என்னையும் கூட்டிணா என்ன வரும்? ”

“ பாப்பா வரும் ”



ஒரா ஆசிரியரின்தி னாக் குறிப்பு

ஷ. அமனாஞ்சீலி, மனோத்துவவியலாளர், ஜோர்ஜிய ஆசிரியர் விஞ்ஞான ஆய்வுக் கல்லூரியின் இயக்குனர்

கழந்தொகளின் உலகம்.....

**‘‘ஏவர்கள் உண்ணடக்கமே
பிழ்சுக்கொண்டுடும்’’**

இரு ஆசிரியரைப் பொறுத்தமட்டில் திட்டவட்டமான கேள்விகளைக் குழந்தைகளிடம் கேட்டு அதற்கு சரியான, தெளிவான, முழு பதில்களைப் பெறுவது எனிது. குழந்தைகள் படித்தாக வேண்டும், அவர்களுக்கு வேறு வழியில்லை. எனவே கேள்வி கேள், அவர்கள் மண்ணடக்களைப் பியத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் தனிப்பட்ட முறையிலும் கூட்டாகவும் குறுகிய, நீண்ட நேரங்களுக்கு அவர்கள் எதைப் படித்துள்ளார்கள் என்று கேள்விகள் கேள். எவ்வித “தந்திரங்களும்” தேவையில்லை. சொல்லித் தருவது ஆசிரியர்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் பொருட்டு” எல்லாவற்றையும் சுலபமாக முடித்துவிடலாம்.

விஞ்ஞான அறிவை கிரகிப்பது, பன்முகத் திறமைகளை வளர்ப்பதன் அவசியம்

பற்றி ஏதாவது அவசரமாகக் கூற அஞ்சகி ரேன். ஞானம், திறமைகள், பழக்கங்கள்! மனிதன் வாழ்விலும் வேலையிலும் ஆக்கப் பணியிலும் இவை எவ்வளவு முக்கியமானவை! பல பொருட்களையுடைய எண்களில்

வெளிப்படும் இவை எல்லாம் மிகுந்தி ருந்தபோதிலும் இவை மட்டுமே தனிநபரை உருவாக்கப் போதாதவை. குறிப்பிட்ட அளவு ஞானம் இல்லாவிடில் தனிநபர் நிலவு முடியாது. ஆனால் வளம்மிகுஞானம் மட்டுமே தனிநபரை உருவாக்கி விடுவதில்லை.

எனினில் யதார்த்தத்தின் பால், மனிதர்களின்பால், சுற்றியுள்ளவர்களின் பால் ஞானத்தின் பால் மனிதனுக்கு உள்ள உறவுதான் இவனைத் தனிநபராக்குகிறது. தன் செயல்முனைப்பு மற்றும் உலகக் கண்ணோட்டத்தால் அவன் தனிநபராகிறான்.

தனிநபர் என்பது போராடும் மனிதனைக் குறிக்குமே தவிர சற்று பிறழாது கண்மூடித் தனமாகத் தன் கடமைகளை நிறைவேற்றுபவனைக் குறிக்காது. போரா ஸியாக விளங்க நவீன், பன்முக ஞானமும், மாறி வரும் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளில் இவற்றைப் பயன்படுத்தும் திறமைகளும் பழக்கங்களும் தேவை.

பழைய பிரெஞ்சுப் பாடலுக்கேற்ப வகுப் பறையில் நடனமாடும் இந்தச் சின்னஞ் சிறு பிஞ்சு உள்ளங்களில் ஞானத்தையும் உறவுமுறைகளையும் எப்படி இரண்டறக்க உந்து ஊட்டுவது, இவர்களில் ஒவ்வொரு வருடைய மனதிலும் தனிச் செயல்மு னைப்பை எப்படி ஊக்குவிப்பது? இந்தப் பாதை எவ்வளவு சிக்கலானது என்று என் ஆசிரியர் அனுபவம் காட்டுகிறது. நான் என் வகுப்புக் குழந்தைகளுடன் இப்பாதையின் ஆரம்பத்தில் நிற்கிறேன். நாங்கள் இப்பாதையில் முதலடிகளை எடுத்து வைக்கின்றோம். நான் எப்படி நடந்து கொள்ளவேண்டும்? அவர்கள் இப்பாதையில் மெதுவாக ஊர்ந்து செல்லும்படி கட்டாயப்படுத்தி, அவர்களின் புகார்களைக் கண்டும் காணாமல் இருப்பதா? வேறு பாதை கிடையாது. என்ன நேர்ந்தாலும் எல்லா தடைகளையும் கடக்க வேண்டும் என் பதைக் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளே உங்களுக்கு விளையாடப் பிடிக்குமா? விளையாட்டுத்தானே உங்கள் வாழ்க்கையின் அடிப்படை. மிக நன்று. உங்களுடன் விளையாடுவதில் எனக்கு ஆட்சேபனையில்லை. நாம் என்ன விளையாட்டு விளையாடுவது? நீங்கள் குழந்தைகள், பள்ளி மாணவர்கள், நான் உங்கள் ஆசிரியர், பெரியவர், நான் சொல்லித் தருகிறேன். நீங்கள் கற்றுக் கொள்கிறீர்கள், நான் கணக்குகளை தர

நீங்கள் அவற்றை போடுகிறீர்கள். நான் கேள்விகளைக் கேட்க, நீங்கள் பதில் சொல்கின்றீர்கள். ஏன் சோர்வடைகின்றீர்கள்? இப்படி விளையாட மாட்டார்களா? இது விளையாட்டில்லையா? ஏன் இது வென்ன தவறு? இந்த விளையாட்டில் எல்லாமே உண்மை என்பதாலா? அதாவது நான் உண்மையில் ஆசிரியர், நீங்கள் உண்மையில் மாணவர்கள் என்பதாலா?

யாட்டில் முன்னின்று விளையாடுபவள்.

இந்தக் கற்பகளை நினைவேய உங்களுக்கு உதவுகிறேன். நீங்கள் உண்மையிலேயே வயது வந்து, விளையாட்டுத்தனமற்ற நபர்கள் என்று நீங்கள் நமப் பதவுகிறேன். இவ்வாறு ஒன்றாகச் சோந்து நம பாடங்களைப் “பட்டப்போம்” வாருங்கள். “தாய்நாடு” எனும் சொல்லில் எவ்வளவு எழுத்துக்கள் உள்ளன என்று எனக்குத் தெரியாது. ஐந்து எழுத்துக்களா? ஏழு எழுத்துக்களா? இதில் கடைசி எழுத்திற்கு முந்தைய எழுத்து எது? நா எனும் எழுத்தா, யா எனும் எழுத்தா?... பத்து மணி நேரமாக கார் நிறுத்தும் ஒரிடத்தில் ஒவ்வொரு மணி நேரமும் எட்டு கார்கள் வந்து, ஏழு கார்கள் வெளி யேறின் என்றால் அங்கு எவ்வளவு பாக ணங்கள் என்கியுள்ளன? இதுவும் எனக்கு தெரியாது. நீங்கள் என இவ்வளவு அவசரப்

படுதின்றிகள் என்னால் உங்களுக்கு

ஏடு கொடுக்க

முடிய

வில்லை!

நீங்கள்

பத்து கார்

கள் என்கின்றிரி

கள், எனக்கோ ஓண்டது கரி என்று படுதி ரது.

நீங்கள் மகிழ்ச்சியை விரும்புகின்றிகள். உங்களுக்கு எது மகிழ்ச்சி தருகிறது. சாக வேட்டா? புதிய விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்வதா? நிச்சயமாக இரண்டும் மகிழ்ச்சி தருவதாகும். புதியவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளும் மகிழ்ச்சியை கல்வி கற்றும்போது தோண்றும் இடாபாடுகளை அகற்றுவதன் மூலம் அளிப்பதை நான் என் கடவுமையாகக் கருதுகிறேன். நான் கல்வியைப் பாங்கள் தலைவர்களில் புதுத்தும் வழி கண்ண தேடவில்லை. மாறாக நீங்கள் என்னிடமிருந்து இவற்றை “எடுத்துக் கொள்ள” முயலும்படி செய்ய, என்னுடன் அறிவுச் சண்டைபோட்டு இவற்றை கிருக்குமாறு செய்ய இடைவிடாது தேட்டங்களின் மூலம் இவற்றைப் பெறுமாறு செய்ய நான் பாடுபடுகிறேன். இவற்றை செயல்படுத்தும் பொருட்டு நான் உங்கள் அறிதல் பாதையில் தடைகளை கைப்பேண், நீங்கள் உங்கள் முனையைப் பயன்படுத்தி இவற்றைக் கடக்கவேண்டும்.

புதியவற்றைத் தெரிந்து
கொள்வதில் ஏற்படும்
சண்டைகளினால் உண்டா
கும் குழந்தைகளின்

சிரிப்பு

நம் பாடங்களுக்கு அழகூட்டும் இப்படிப் பட்ட சிரிப்பு இவ்வாறு புதியவற்றைத் தெரிந்து கொள்வதை ஊக்குவிப்பதோடன்றி, புதிய விபரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளும் வழிகளில் ஒன்றாகும் இந்தி கழச்சிப் போக்கின் விளைவுகளில் ஒன்றாயும் இருப்பது என் அனுபவத்திலிருந்து எனக்குத் தெரியும். சிரிப்பு மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் சிறந்த முறையாகும். தேவையற்ற இச்சிரிப்பு பாடவேளைகளி லிருந்து அகற்றப்பட்டுள்ளதாக எனக்குத் தோன்றுகின்றது. பல ஆசிரியர்கள், புதிய வற்றைத் தெரிந்து கொள்வதில் சண்டை களை மூட்டி விட்டு சிரிப்பை வரவழைப்ப தற்கு பதில் இதை விரட்டியடிக்கின்றனர். என்னைப் பொறுத்தமட்டில் குழந்தைகளின் சிரிப்பு ஒரு ஆசிரியரின் முக்கியப் பிரச்சினையாகும்.

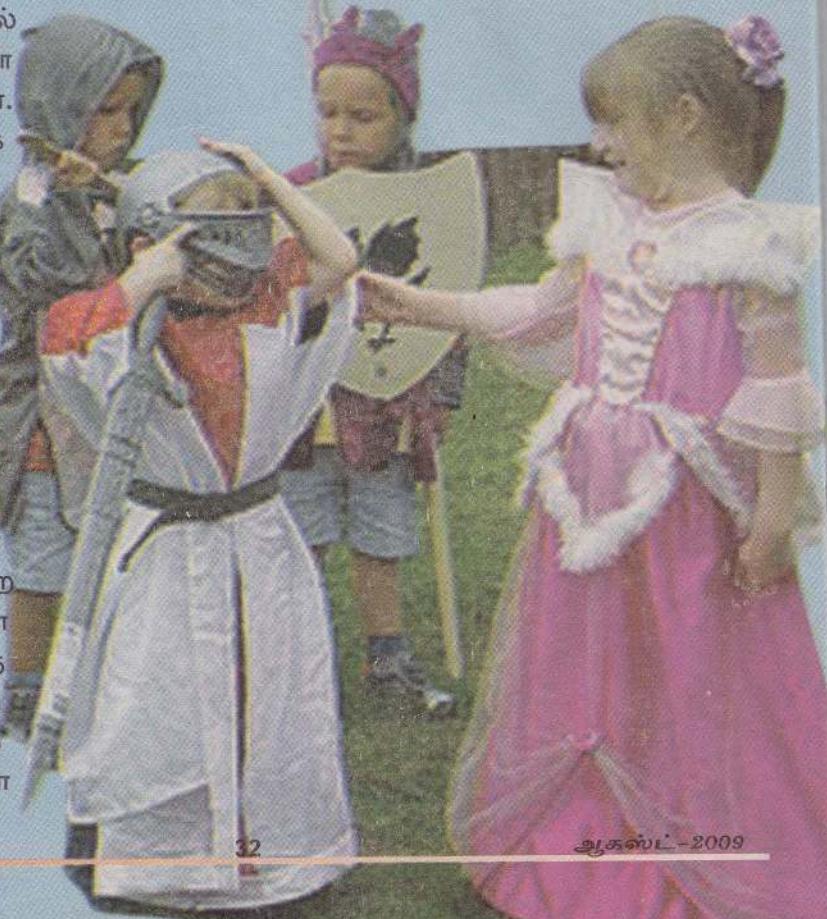
என் பாடவேளைகளில் இவர்கள் அடிக்கடி கருத்தா முத்தோடு சிரிப்பார்கள். நகைச்சவையான படக்கதைகளைச் சொன்னால் வகுப்பறையில் சிரிப்பு வெடிக்கும். என் நீங்கள் சிரிக்கின்றீர்கள்? இதில் சிரிப்பதற்கென்னு? என்று நான் கேட்டதும் குழந்தைகள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு விஷயத்தை விவரிப்பார்கள். அது ஏன் சிரிப்பிற்கிடமானது என்ற விளக்குவார்கள். நாங்கள் சேர்ந்து சிரிப்போம். இதே திருப்தியை மகிழ்ச்சியைப் பெற் றோர் களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் விள

க்குமாறு விஷயத்தை வார்த்தைகளால்

விவரிக்குமாறு நான் கேட்டுக்கொள்வேன். உங்களால் மற்றவர்களைச் சிரிக்க வைக்க முடிந்தது என்றால் உங்களால் நன்றாக உள்ளது உள்ளபடி கதை சொல்ல முடியுமென்று பொருள் என்று நான் குழந்தைகளிடம் சொல்வேன்.

பிழைகளைக் கண்டுபிடிக்குமாறு அவர்களிடம் சொல்லி நான் வேண்டுமென்றே தப்பாகப் படித்துக் காட்டும் போது குழந்தைகள் சிரிப்பார்கள். அவர்கள் தாம் சொல்வது சரி என்று நிருபிக்கும் வரை நான் விடாப்பிடியாகத் தீவிரமாக நிற்பேன். பின் அவர்களை எனக்குக் கணக்கு தரச் சொல்லி வேண்டுமென்றே நான்

அவற்றை தவறாகப் போடும் போதும் அவர்கள் சிரிப்பார்கள். எனதுவறு என்ன என்று அவர்கள் சிரிப்புடன் நிருபிப்பார்கள்.



ஒரு கைத்தெலைபேசியுட் உடன் பகுப்பு

பெயர் பெற்ற நிறுவனத் தில் காரியத்ரிசியாக

மே வியான் வேலை செய்கிறான். சுதா கைத்தொலைபேசியும் காதுமாகத்தான் இருப்பாள். ஒருநாள் திடீரன்று

அவள் இடக்காதும் கண் மும் அரிக்கத் தொடங்கின. இரு நாட்களாக அந்த இடங்களை சொ

ரிந்து கொண்டே இருந்தாள். மூன்றாம் நாள் இடக் கண்ணத்தில் சிவப்பு வண்ணத்தில் சிறு சிறு புள்ளிகள் தோன்றியிருந்தன. அவள் பயந்து போய்விட்டாள். உடனே ஓடிச்சென்று வைத்திய ரைப் பார்த்தாள். வைத்தியர் அவளைப் பரிசோதித்து விட்டு கைத்தொலைபேசியின் மின் கதிர்வீச்சினால் தான் இவ்வியாதி ஏற்பட்டுள்ளது என்றும் அதனை ஒரு வாரம் முற்றாகப் பயன்படுத்த வேண்டாமென்றும் அவளிடம் கூறினார். அவனும் அவர் அறிவுரையைக் கடைப்பிடித்தாள். ஒரு வாரத்தில் அவள் தோல் பழைய நிலைக்கு வந்து விட்டது.

இது ஓர் உதாரணம் தான். இன்று உலகில் கோடிக்கணக்கானோர் இது போன்று மின் கதிர்வீச்சுக்கு பலியாகி வருகின்றனர். அதற்குக் காரணம் கைத்தொலைபேசிகள்தான். இது எப்படி நிகழ்கிறது? கைத் தொலைபேசிகள் மின்கலத்தினால் (Charged Battery) இயங்குகின்றன. இதன் மூலம் கைத்தொலைபேசியிலிருந்து மின் கதிர்கள் வெளி யாகி காற்றோடு கலக்கின்றன. அவ்வாறு கலக்கும் மின் கதிர்கள் ஒரே அலையில் செல்லும் மின் கதிரோடு கலந்து கைத்தொலைபேசியாய் இயங்குகின்றது. இதே முறையில்தான் வாளனாலி, தொலைக்காட்சி, ரேடார் என்பனவும் இயங்குகின்றன.

கைத்தொலைபேசியிலிருந்து வெளியாகும் இம் மின் கதிர்கள் அது இயங்கும் போது மட்டுமென்றி இயங்காமலிருக்கும் போதும் வெளியாகிக் கொண்டே இருக்கும். அமெரிக்கா, ஐப்பான், ஜெர்மனி ஆகிய நாடுகளில் நடைபெற்ற முருத்துவ ஆய்வுகளில் பல திடுக்கிடும் செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன.

கைத்தொலைபேசியை அதிகம் பயன்படுத்துபவர்கள்க்கு ஏற்படும் வியாதிகள்:

1. காது மந்தமாகிறது.
2. காதில் ரீங்கார ஒலி ஏற்படுதல்.
3. இனம் புரியா மயக்கமும் தடுமாற்றமும்
4. காது கணைத் தோலில் வியாதி
5. நாக்கு மரத்துப் போய் ருசி அறியா நிலை ஏற்படுதல்.
6. மார்புச் தோலில் நமைக்கல் ஏற்படுதல்.
7. கைவிரல்களில் ஊசி போல் குத்தும் வலி, கைகள் பலவீனமாகப் போதல்.
8. மூளை செயல்பாடுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. கார்களை ஓட்டும் போது கைத்தொலைபேசியை பாவித்தால் என்னதான் வீதியிலே கவனமாக இருந்தாலும் மூளையிலே ஒரு நீர் அயர்வு ஏற்பட்டு இருள படர்ந்து (Blind Spot) வீதியை மறைப்பதால் பயங்கர விபத்து ஏற்பட வாய்ப்பாகிறது. இந்த Blind ஏற்பட முக்கிய காரணம் மின் கதிர்கள் தாம். அதனால் கார் ஓட்டும் போது கைத்தொலைபேசி பாவிப்பதை முற்றாக தவிர்ப்பது நல்லது.
9. கண்கள் பாதிக்கப்பட்டு பார்வை குறையும்.
10. என்னேரமும் கைத்தொலைபேசியை உபயோகிப்பவர் மனோ நிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட நிறையவே வாய்ப்புள்ளது.

கி.லக்ஷ்மன் சிசில்.

உள்ளால்

கூக்குவூக்கு நூங்குப் போகாடல்

எல்லா மனிதர்களும் வெற்றிகளின் போது எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் வாய்வின் உயர்வு நோக்கி வேகமாக அடியை புத்து கைவர்ப்பாக்கள். ஆனால் திடீலேரனை ஏற்படும் தோல்வியால் துவண்டு பேப்பு நிமிர முடியாமல் அதன் பாதாளத்தில் விழுந்து விடுவார்கள். வெற்றி மட்டும் தான் வாழ்க்கையால்ல. தோல்வி யும் கலந்ததே வாழ்வு என்பதை புரிந்து கைவத்திறுப்பவர்கள் தோல்வியை தமக்கு வந்திருக்கும் சவாலாக எடுத்துக் கொண்டு ஒரு கை பார்த்து விடுவார்கள்.

ஒவர்றிப்பாணேசுக்கான
வழிகாடு

முடியுத்

மீண்டு வருவதெப்படி?

ஆனால், பிரச்சினைகளால் குழப்பப் பட்டிருப்பவர்களிடம் போய் நாம் இப்படிப் பேசினால் அவர்கள் நம்மை பைத்தியக்காரர் களாகவே நினைப்பார்கள். பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியாமல் தவிப்ப வர்களிடம் போய் போதனை செய்வதால் ஒரு மாற்றமும் ஏற்படப் போவதில்லை. அவர்களுக்கு அப்போதைய தேவை பிரச்சினைகளில் இருந்து எவ்வாறு மீள்வதென்பது மட்டுமே.

பொதுவாக எடுத்துக் கொண்டால் வெற்றி தோல்விகளும் பிரச்சினைகளும் இல்லாத ஒரு மனிதனை உலகத்தில் காண முடியாது. பிரச்சினைக்கு உட்படுபவர்கள் ஒரு இரண்டுங்கெட்டான் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றார்கள் என்பது தான் உண்மை. பிரச்சினை என்பது நிகழ்காலத் தில் ஒருவாரால் தீர்த்துக் கொள்ள முடியாமல் இருக்கும் சிக்கல் ஆகும்.

இத்தகைய சிக்கலொன்று பல வருடங்களாக தோன்றி வளர்ந்து வந்திருக்கலாம். இது எப்படிப்பட்ட பிரச்சினை என்பது தொடர்பில் சம்பந்தப்பட்டவருக்கு ஒரு மதிப்பீடு இல்லாமல் இருப்பதால் அவரால் இதனை தீர்த்துக் கொள்ள முடிய வில்லை.

இது ஒரு வித்தியாசமான நிலை. குறித்த நபருக்கு இதனை தீர்த்துக் கொள்ள முடியாதிருக்கின்ற போதும் சீர்தாக்கிப் பார்த்து சிந்தித்து பிரச்சினையை புதிய கோணத்திலிருந்து பார்ப்பதன் மூலம் தீர்வொன்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

-கிரா. சடகோபன்-

பிரச்சினைகளை புரிந்து கொள்ள மறுத்தல்

இதன் பிரகாரம் பிரச்சினை ஒன்றைத் தீர்த்தலும் நோயென்றைக் குணமாக்குதலும் ஒரே

வற்றை மட்டும் வைத்து பிரச்சினையைத் தீர்க்க முனைதலாகும். இது நபரொருவருக்கு காய்ச்சல் நோய் பீடித்திருக்கின்றதாயின் அது சளி ஜாரமா, மலேரியாவா, டெங்குவா, சிக் குனகுன்யாவா என ஆராயாமல் வெறும் காய்ச்சலுக்கு மருந்து கொடுப்பது போன்ற தாகும்.

பிரச்சினையை மதிப்பிடு செய்தல்

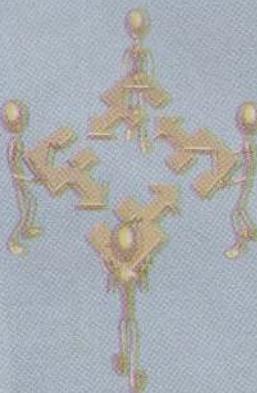
பிரச்சினை ஒன்றை புரிந்து கொள்வதற்கு சில விதிமுறைகளைக் கையான வேண்டும். அதன் பொருட்டு பின்வரும் ஜந்து அனுகு முறைகளைக் கையாளலாம். அவை பிரச்சினையை புரிந்து கொள்வதற்கும் அதனை தீர்ப்பதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

1. பிரச்சினையை புரிந்துகொள்ளல்.
(Recognising Problem)
2. பிரச்சினையை பெயர் குறித்தல்.
(Naming the Problem)
3. பிரச்சினையை பகுப்பாய்வு செய்தல்.
(Problem cause Analysis)
4. மாற்றுத் தீர்வுகளை முன்வைத்தல்.
(Optional Solutions)
5. தீர்மானம் மேற்கொள்ளல்.
(Decision Making)
6. தீர்வை நடைமுறைப்படுத்துதல்.

இதனை வேறு விதத்தில் கூறுவதாயின் பிரச்சினைக்குட்பட்ட மனிதனை ஒரு நோயாளியின் இடத்தில் வைத்துப் பார்க்கலாம். அதன் பிரகாரம் வைத்தியர் ஒருவர் பின்வருமாறு செயற்படுவதனை அவதானிக்கலாம்.

1. நோயாளியின் நோய்க் குணங்களை பரிசீலித்து நோயை இனம் காணல்.
2. நோயாளிக்கு என்ன நோய் என்பதனை பெயர் குறித்தல்.
3. நோயை உறுதி செய்வதற்காக மேலும் பரிசோதனைகள் செய்து ஆராய்தல்.
4. நோய்க்கு என்ன மருந்துகள், பயிற்சிகள், சத்திர சிகிச்சைகள் என்பனவற்றை செய்யலாம் என தெரிதல்.
5. இவற்றின் அடிப்படையில் மருந்தொன்றைத் தீர்மானித்தல்.
6. அதன் பிறகு மருந்து உட்கொள்தல், பயிற்சிகள் செய்தல் என்பன வாயிலாக நோயைக் குணப்படுத்துதல்.

மாதிரியாக இருப்பதனை புரிந்து கொள்ளலாம். பிரச்சினை ஒன்று தொடர்பில் தீர்வொன்றை மேற்கொள்ளும் போது பலர் புரிந்து கொள்ள மறுப்பது என்னவெனில் பிரச்சினையின் மூல காரணத்தை ஆராயாமல் வெளியே தெரிப-



பிரச்சினையின் தன்மையை அறிதல் மற்றுமொரு நிபந்தனையாகும். ஒரு பிரச்சினை மற்றுமொரு பிரச்சினையின் விளைவாக இருக்கலாம். மோதல் என்பது இரு சக்திகள் ஒரே இலக்கை நோக்கி வேகமாக பிரயாணம் செய்வதன் விளைவு என்று அறிவதற்கு ஆராய்ச்சி

கள் தேவையில்லை. இத்தகைய மோதல் நிலைமைகள் பிரச்சினைகளை நோக்கி இட்டுச் செல்லும். தனி மனித எண்ணங்களின் மோதல் மற்றும் ஒரு நிறுவன ரீதியான நடவடிக்கைகளால் ஏற்படும் மோதல்களும் பிரச்சினைகளே. இதனை பின்வரும் உதாரணங்களில் இருந்து புரிந்து கொள்ளலாம்.

1. ரவிக்கும் ரமேசுக்கும் ஒருவரை ஒருவர் பிடிக்காது. ஆனால் இருவரையும் ஜோடியாக வேலை செய்யும்படி பணிக்கப்பட்டுள்ளது.

2. ரவியோ சித்ராவை மனக்க விரும்புகிறான். வீட்டினரோ ராதிகாவை அவனுக்கு கட்டி வைக்க முயற்சிக்கின்றனர்.

3. நீங்கள் வடிவமைத்த உற்பத்திகளுக்கு சந்தையில் நல்ல வாவேற்பு உள்ளது. ஆனால் விநியோகஸ்தர்கள் வேறு புதிய உற்பத்தி களை விரும்புகிறார்கள்.

சிக்கல்களை உடனடியாகத் தீர்த்துக் கொள் வதற்கு முடியாது போனால் அவை மோதலில் சென்று முடிய வாய்ப்பிருக்கின்றது. மோதல் என்பது இருவர் அல்லது பலருக்கிடையில் பல கருத்து மோதல்களைக் கொண்டு அமையும் சிக்கலான பிரச்சினையாக இருக்கலாம். சிக்கல்களுக்கு ஆரம்பத்திலேயே தீர்வுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வது மூலம் பின்னர் மோதல்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

பிரச்சினையின் மூல காரணத்தை அறிதல்

பிரச்சினை ஒன்றிருப்பதை அறிதலும், அதனை ஏற்றுக் கொள்வதும் மிக அவசியமானது. பிரச்சினை இருப்பதை ஒருவர் ஏற்காது விடில் அதற்கான தீர்வையும் ஏற்பார் என்று கருத முடியாது. எனவே பிரச்சினை ஒன்று இருக்கிறது என்பதை ஏற்றுக் கொண்டு அதற்கான தீர்வு ஒன்று அவசியமென்பதை ஒருவர் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பிரச்சினை என்பது எவ்வளவு வெளிப்படையானதாக இருந்தால் அதற்கான தீர்வுகள் அடிப்படைக் காரணிகளிலிருந்தே ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.

உதாரணமாக கடலில் மிதக்கும் பாரிய ஜஸ் கட்டிகள் (Ice Bergs) கப்பற பிரயாணத்துக்கு பெரும் அச்சுறுத்தலாக இருக்கும். அவை கடலில் மிதக்கும் போது கடலின் மேற்பார்ப்பில் அதன் 20% மட்டுமே கண்ணுக்குத் தெரியும். மிகுதி 80% கடலுக்குள் மறைந்திருக்கும். இங்கு மறைந்திருக்கும் பகுதியை அறிந்தால் மாத்திரமே கப்பலை ஆபத்திலிருந்து காப்பாற ரலாம்.

பிரச்சினைக்குப் பெயர் குறித்தல்

பிரச்சினை ஒன்றின் போது “இதுதான் உண்மையான பிரச்சினை” என்று கண்டு பிடிப்பதற்கு முன் மூலப் பிரச்சினையைச் சுற்றிச் சூழவுள்ள பல்வேறு உப பிரச்சினைகளை இனங்காண வேண்டும். சில வேளை உப பிரச்சினைகளே மூலப் பிரச்சினை போல் தோற்றமளிக்கும். உப பிரச்சினைகள் வாயிலாகவும் மூலப்



பிரச்சினையை கண்டுபிடிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். அவ்விதம் மூலம் பிரச்சினையை இனங்கண்டு பெயர் குறித்தல் மூலம் அதற்கான தீவை முன்வைப்பது இலகுவாக இருக்கும்.

மாற்றுத் தீர்வுகள்

பல்வேறு உப பிரச்சினைகளுக்கும் பல வேறு மாற்றுத் தீர்வுகள் காணப்படலாம். இத்தகைய தீர்வுகள் உப பிரச்சினைகளுக்கு பதிலளிக்கும் வகையில் இருப்பதுடன் அதேசமயம் மூலம் பிரச்சினை நோக்கி நகரவும் உதவியாக இருக்கும்.

தீர்மானம் மேற்கொள்ளுதல்!

பிரச்சினை ஒன்றை சரியாக இனங்காணுதல் போல அதற்கான தீர்வொன்றை ஏற்படுத்துதல் மிகப் பிரதானமானதாகும். இது முகாமைத்துவத்தின் ஓர் அம்சமாகும். ஒரு நிறுவனத்தின் முகாமையாளர் ஒருவர் அந்நிறுவனத்தின் பிரச்சினைகளுக்கு சரியான தீர்வுகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலமே

அந்நிறுவனத்தை வெற்றிகரமாக முகாமை செய்ய முடியும்.

தீர்மானத்தை நடைமுறைப்படுத்தல்

உரிய தீர்மானம் மேற்கொள்வதுடன் அத்தீர்மானத்தை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவது என்பது தொடர்பான திட்டம் ஒன்று அவசியம் தேவைப்படும். அல்லது தீர்மானத்தை நடைமுறைப்படுத்த முடியாமல் போய் விடும். இத்தகைய தீர்வுத் திட்டமொன்றை வகுத்து கால அட்டவணை ஒன்றின் மூலம் படிப்படியாக நடைமுறைப்படுத்துதல் மூலம் திட்டத்தினை முழுமையாக நடைமுறைப்படுத்தலாம். தீர்வுத் திட்டமொன்றை உரிய வகையில் நடைமுறைப்படுத்தாதாதன் பேரில் வேறு பல பிரச்சினைகள் பின்னால் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன என்பதை கருத்திற் கொள்ள வேண்டும். பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு தீர்த்தல் ஒரு தனியான கலையாகும். பலருக்குத் தாமாகவே தமது பிரச்சினைகளை தீர்த்துக் கொள்ளும் திறன் இருக்காது. இத்தகையவர்கள் இத்தகைய திறன் உள்ளவர்களை அல்லது நிபுணர்களை, நிறுவனங்களை அணுகி தமது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளக் கூடுமானதாக இருக்கும்.



வியாழக்கிழியைகளில் பயிக்கத் தவறாத்துர்கள்...!

விடிவெள்ளி

Vidiwelli



விடவேல்லி

இலங்கை முஸ்லிம்களின் தனித்துவ பத்திரிகை

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



பழங்குந்
நவற்றாத்துர்கள்!

ரூபா
15/-
மட்டுமே



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

கிழமுத்தேய பிரசித்தமான
சித்த ஆயுர்வேதம் பற்றி தகவல்களைப்
பெறுவதற்காக பாரம்பரிய வைத்தியத்து
றைக்கான தேசிய நிறுவனம், மருத்துவம்
ஆலோசகர் என பல்வேறு சேவைகளை
ஆற்றிவரும் டாக்டர் விக்னவேணி செல்வ
நாதன் அவர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்
பொன்றை ஏற்படுத்திக் கொண்டோம்.

* சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவத்துறையின் ஆரம்பம் முதல் இற்றை வரையான பங்களிப்புப் பற்றிக் கூறுங்கள்?

தெளிவு என்பவற்றையெல்லாம் 14,000 நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே தெளிவா கவும் ஆழமாகவும் இன்பத் தமிழிலேயே எடுத்துச் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

* மனிதரோடு பின்னிப் பினைந்த
'வாழ்க்கைத் தத்துவம்' எனக் குறிப்பிடுகிறீர்கள் உலக அளவில் இதற்கான அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளதா?

ஏம்.

1978 ஆம் ஆண்டு Almaata அறிக்கையில், ஜக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனம் மாற்று மருத்துவத் துறைகளை 50% ஆன மக்கள்

கிளைத்தேஷ ஏரூத்துவம் இரு வாழ்க்கைத் தக்டுவம்

Dr. விக்னவேணி செல்வநாதன்

BSMS,MD.

பாரம்பரிய மருத்துவ முறையான இத் துறை 1800 களில் அந்நியரின் ஆளுகைக்கு முன் இலங்கையில் சிறப்பாக இருந்தது. அதற்கு முன் இராவணன் ஆட்சிக் காலத்திலேயே சிறந்த வைத்திய முறையுடனும், எனைய கலைகள் விருத்தி யடைந்த நிலையைக் கொண்டதுமான நாகரீக சமூகம் இந்நாட்டில் இருந்திருக்கிறது. இக் கிழூத்தேச மருத்துவமானது அறிவியல் ரீதியானது வெறுமனே நோய்களைக் குணமாக்கும் விஞ்ஞானம் மட்டுமல்ல மாந்தரின் வாழ்க்கைத் தத்துவமும் கூட.

தற்காலத்தில் பேசப்படும் உடல், உள், ஆரோக்கியம் சமூக நன்னிலை, ஆஸ்மீகத்



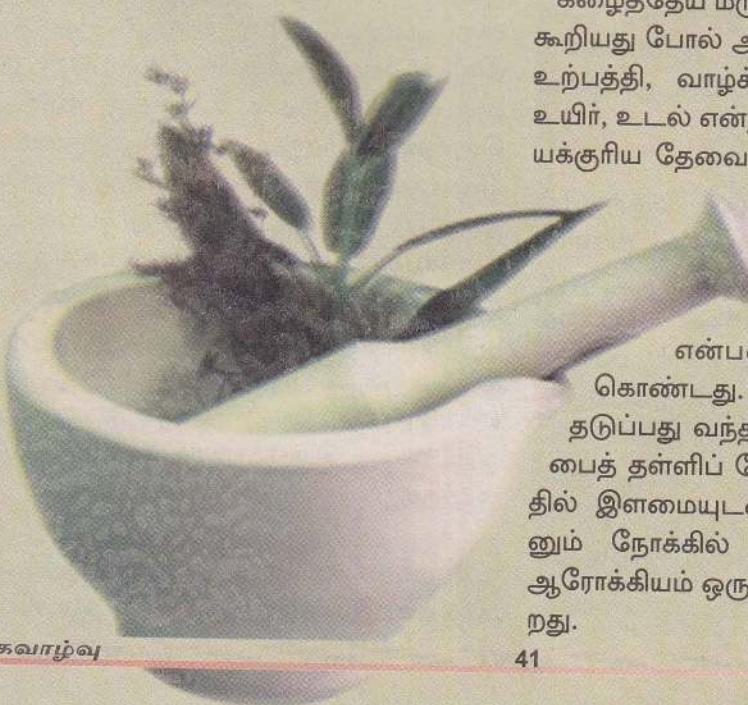
கள் தமது ஆரோக்கிய தேவைக்காக நாடு வதை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. இன்று இலங்கையின் தேசிய மருத்துவங்களாக ஆயுர்வேதம், சித்தயுனானி, பாரம்பரிய வைத்தியம் என்பவற்றுடன் கீழைத் தேசத் தின் மருத்துவங்களான அக்கபஞ்சர் ஹோ மியோபதி என்பவை கருத்தில் கொள்ளப்பட வேதுடன் பிரித்தானியா போன்ற வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் பல்கலைக்கழக அந்தஸ்துப் பெற்ற கல்லூரிகளையே இலங்கை சுதேச மருத்துவர்கள் நிறு வியுள்ளனர். இம் மருத்துவ அடிப்படையிலான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு கலாநி திப் பட்டமும் பெற்றுள்ளனர். இவற்றுக்கு மேலாக என்ன அங்கீகாரம்? இன்று மேற்

குலகின் அறிவியல் தேடல்களின் கருப்பொருள்கள் கீழைத்தேச அறிவியலை அடிப்படையாகக் கொண்டவையாக இருப்பது யாவரும் அறிந்ததே.

* சித்த வைத்தியம், ஆயுள்வேத வைத்தியம், யுனானி வைத்தியம் இவற்றுக்கிடையோன பாகுபாடு என்ன?

இந்து நாகரீகம் எனப்படும் சிந்து நாகரீக வளர்ச்சியும் அதன் வெளிப்பாடுகளின் ஒன்றாகவுமே இந்த ஆயுள்வேதம் சித்த வைத்தியம் காணப்படுகிறது. அதுபோல் கிரேக்க நாகரீகத்தின் தேடல்கள் கீழைத்தேச அறிவியல் பக்கம் திரும்பியுள்ளது.

சித்த வைத்திய நூல்களின் மூல மொழி தமிழாயும் ஆயுள்வேத நூல்களின் மூல மொழி வடமொழியாகவும் காணப்பட்ட போதும் இரண்டின் தொடக்கமும் சிவனே என்று கருதப்படுகிறது. சிவபெருமானால் கூறப்பட்ட இக்கலையை அகத்தியர் தமிழிழும் தன் வந்திரி வட மொழியிலும் கூறியவை, ஆரம்பத்தில் வாய் மொழியாகவும், பின் ஏடுகளிலும் எழுதப்பட்டு பேணி வரப்பட்டுள்ளது.



சுகவாழ்வு

எனினும் ஆயுள்வேதம் சித்த மருத்துவம் இரண்டின் அடிப்படைத் தத்துவங்களும் இந்து சமய தத்துவங்களின் அடிப்படையில் காணப்படுகின்றன. இதில் சித்த மருத்துவம் என்பது சித்தர்களால் மெருகேற்றப்பட்டு காணப்படுகிறது. யுனானி மருத்துவம் உருது மொழியில் மூல நூல்களைக் கொண்டதாகவும் கிரேக்க அயோனிய நாகரீக கலாசார பின்னணியில் உருவாகியதாகவும் காணப்படுகின்றபோதும் இம் மூன்று மருத்துவங்களும் இயற்கையை அடிப்படையாக கொண்டு இயற்கையாக கிடைக்கும் மூலிகைகள் தாதுப்பொருட்களை, விலங்குப் பொருட்களிலிலான மருந்துகளைப் பிரயோகித்து சிகிச்சையளிப்பதில் மூன்றும் ஒற்றுமையை கொண்டுள்ளன. அத்துடன் இவ்வகையான மருத்துவங்கள் மனித நாகரீக வளர்ச்சியோடு வளர்ந்து வந்துள்ளதை அவதானிக்க முடியும்.

* கீழைத்தேய மருத்துவம், மேல்நாட்டு மருத்துவம் இவற்றுக்கிடையோன பாரிய வேறுபாடு என்ன? இவற்றுக்கிடையே தொடர்புகள் காணப்படுகின்றதா?

கீழைத்தேய மருத்துவம் நான் ஏற்கனவே கூறியது போல் அதாவது மனிதன் பிறப்பு, உற்பத்தி, வாழ்க்கைக் காலம், ஆன்மா, உயிர், உடல் என்று தூர் பூரணமான நன்னியக்குரிய தேவைகளை கருத்திற் கொள்கிறது. அதாவது சுகவாழ்வுக்கை மனமகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை, நீண்ட கால வாழ்க்கை என்பவற்றை நோக்கமாக கொண்டது. மேலும் நோய் வராமல் தடுப்பது வந்த நோயை தீர்ப்பது இறப்பைத் தள்ளிப் போடுவது வாழும் காலத்தில் இளமையுடன் வாழ வைப்பது என்னும் நோக்கில் பயிலப்படுவது இங்கு ஆரோக்கியம் ஒரு பேறாக கொள்ளப்படுகிறது.



பொதுவாக ஞானிகளாலும் ரிஷிகளாலும் எக்காலத்திற்கும் பொருந்தக் கூடிய வகையில் எவ்வித கருவிகளின் உதவி யின்றி அவர்களின் அகக் கருவிகளின் உதவி வியினால் அறிந்து கூறப்பட்டவை. அன்றே சித்த நூல்களில் 4448 நோய்கள் கூறப்பட்டுள்ளது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஆயினும் நவீன மேல்நாட்டு மருத்துவம் என்பது மனிதனின் நவீன விஞ்ஞான அறிவு தொழில்நுட்ப கண்டு பிடிப்புகள் ஆய்வுகளால் நாளூக்கு நாள் வளர்ச்சியடைந்து ஓர் உயிரை உருவாக்கும் அளவுக்கு குளோனிங் முறை வளர்ச்சியடைந்துள்ளது பலவகையான நோய்களுக்கும் உடனடி நிவாரணம் வழங்குகின்றது இருந்தும் புதிது புதிதாக உருவாகும் நோய்கள் ஆரோக்கியம் என்பது சவாலாகவே காணப்படுகிறது. அடிப்படையில் ஒரு முழுமையான சந்தோஷமான ஆரோக்கியம் பேணல் என்பது இன்னும் தேடலுக்குரிய தாகவேயுள்ளது.

மேலைத்தேய மருத்துவ மருந்துகள் விஞ்ஞான ரீதியாக ஆய்வு கூடங்களில் செயற்கையாக உருவாக்கப்பட்டவை. ஆரம்பத்தில் நுண்ணுயிர்கள் நோயாள் உருவாவது என்னும் கருதுகோள், பின் தரவுகளின் அடிப்படையில் விஞ்ஞான ரீதியான காரண காரியங்களை அடிப்படையாக கொண்ட பரிகார முறைகளைக் கொண்டது. காலத்துக்கு காலம் மாற்றங்களுடன் முன்னேற்றத்தையும் கொண்டது.

ஆயினும் கீழைத்தேய மருத்துவத்தில் உடலுக்கு அந்நோயை எதிர்க்கும் சக்தி யைப் பெருக்கும் நோக்கில் உயிர்ச் சக்திகளில் (Vital Energy) நீக்கம், நிறைத்தல், காப்பு என்னும் முறைகளில் சிகிச்சை செய்யப்படுகின்றது. மேலும் ஓர் உயிர் அங்கியை வெவ்வேறு கூறுகளாக நோக்கி, வெவ்வேறு துறைசார் உதாரணமாக Cardiology, Dermatology என்று மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது. ஆனால் கீழைத்தேய மருத்துவத்தில் பெரும்பாலும் உயிர், உடல், மனம், யாவற்றுக்கும் ஒன்று சேர்ந்த வைத்தியமே வழங்கப்படுகிறது. இவற்றுக்கிடையேயுள்ள தொடர்புகள் என்னும் போது, மேல் நாட்டு மருத்துவத்தில் பலவகையான கண்டு பிடிப்புகள் கீழ்நாட்டு அறிவியலை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்றால் மிகையாகாது.

மேலை நாட்டு சத்தீர சிகிச்சையின் என்பதின் தந்தை என இன்னும் போற்றப்படுபவர் கீழைத்தேய அறுவை மருத்துவத்தைக் கூறிய சுசுருதர் என்பதும், விஞ்ஞான உலகின் Chemistry என்பதை முதன் முதலில் இரசகந்தக சேர்வை கறுப்பாக இருந்ததும் அது Cheem எனும் கிரேக்க மொழியில் கூறப்பட்டு Alchemy என்னும் சொல்லடியிலிருந்து உருவானதே Chemistry இத்னை முதன் முதன் உலகுக்கு எடுத்துச் சொன்னவர் தெலுங்கு தேச மருத்துவரான சித்த நாகாரசனன் மேலும் எத்தனையோதாவரப் பொருட்களின் அடிப்படையிலேயே மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டதும் விஞ்ஞான உலகத்தால் மறுக்க முடியாதது. எனவே மேல் நாட்டு மருத்துவத்தில் ஆரம்பம் கீழ்நாட்டு மருத்துவ அறிவு என்பது தான் இரண்டுக்கும் உள்ள தொடர்பு ஒன்று மெஞ்ஞானக் கண்டு பிடிப்பு அடுத்து விஞ்ஞானக் கண்டு பிடிப்பு:

* மக்களின் மேல் நாட்டு மருத்துவத்தில் காட்டும் ஈடுபாடு, சித்த ஆயுர்வேத

மருத்துவத்தில் காட்டுவதில்லையே? இதற்கு என்ன காரணம்?

அந்நியரின் ஆளுகைக்கு பல கீழைத் தேய நாடுகள் உட்பட்டு இருந்ததால், மேல் நாட்டுச் சட்டம், அறிவியல் பேணப் பட்டு சலுகைகள் கூட காணப்பட்டதால் அரசு, அரசியல், அதிகாரம், அறிவியல் வளர்ச்சி என்பன மேல் நாட்டு மருத்துவத் திற்கு சாதகமான நிலையை தோற்றுவித்தன. இதற்கு மூலிகை வைத்தியத்தால் செப்பனிடப்பட்ட சித்த ஆயுர்வேத வைத் தியம் பல சவால்களுக்கு விலகிய நிலையில் மக்கள் மத்தியில் சரியான விழிப்பு ணர்வு இன்மையால் ஈடுபாடு குறைவு. மேலும் சமய, நாகரிக மாற்றத்திற்கேற் பவே பங்களிப்பு இருக்கும் எமது நாட்டில் பெரும்பான்மை சமூகத்தினர் பெரிதும் வரவேற்கின்றனர். பெள்த தேர்கள் தமது மத ஸ்தாபனத்தினாடாக சிகிச்சையளிக்கிறார்கள்.

*எவ்வாறான நோய்களுக்கு பெரும்பாலும் வருகிறார்கள்?

சனி, சருமரோகம், தோல்நோய், தொய்வு, பீனிசம், வாதம், வயிற்றுப்புண், தலைவலி, மூலநோய் சிறு குழந்தைகளின் நோய்கள், வயது வந்தவர்களுக்கு வரும் பலவகை நோய்களுக்கு வருகிறார்கள். பெரும்பாலும் பெண்கள் சம்பந்தமான நோய்களான மாதவிலக்கு, அதிக உடற்பருமன், வெள்ளைப்படுதல், மலடு போன்றவற்றுக்கு நிரந்தர சுகம் வேண்டி எம்மிடமே வருகிறார்கள்.

* நோயாளிகளுக்கு குறிப்பிட்ட நோயை தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளை குறிப்பிடுவீர்களா?

குறிப்பிட்ட நோய்க் காரணியை இல்லாமல் செய்ய உடம்பின் சக்தியை அதிகரித்து உடம்பையே அதற்கு எதிராக செயற்பட வைத்து நோயை இல்லாமல் பண்ணுவோம் சிகிச்சையானது ஓர் படிமு

றையிலேயே வழங்கப்படுகிறது.

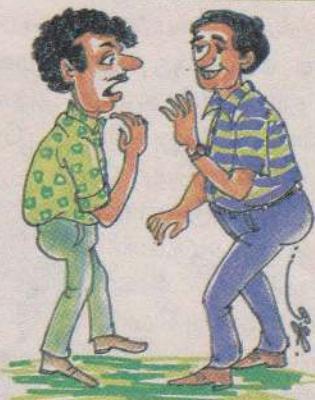
1. உடம்பை எதிர்க்க வைக்கும் சிகிச்சை

இங்கு உடம்பின் கழிவுகளை வெளியேற்றக் கூடிய மலம் இளக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, வியர்வை பெருக்கி தன்மையுள்ள மூலிகைகளான மருந்துகளை கொடுத்து நச்சுத்தன்மையை வெளியேற்றி உடல் உள் சமனிலையை பேணிய பின் அதற்கு சிறப்பான மருந்துகள் கொடுப்போம்.

2. நோய்களுக்குரிய காரணி, நோயை நீக்குதலுக்கு ஏற்ற மருந்துகளை வழங்கி பின் காப்பு-பாதிக்கப்பட்ட அவயவத்தை, தொகுதி இழையத்தை சிதைவுகளிலிருந்து பாதுகாத்து பலப்படுத்துவோம்.

3. அந்த நோய் திரும்பவும் வராதபாடி வன்மையை அதிகரிக்கும் மருந்துகளை கொடுப்பது. இங்கே உடனடியான பல ணைப் பெற முடியாது. குறிப்பிட்ட காலம் பிடிக்கும் மக்களுக்கு பொறுமை அவசியம்.

நேர்காணல்: மு.தவப்பிரியா



“ சேகருக்கு நான் பத்தாயிரம் ரூபா கடன் கொடுத்தேன். மாதத்துக்கு ஆயிரம்படி பத்து மாதத்தில் திருப்பித் தருவதாகக் கூறினான். ஜந்து மாதத்தின் பின் அவன் எவ்வளவு தருவேண்டி இருக்கும்? ”

“ பத்தாயிரம் ரூபா ”

“ ஏன் அப்படி? ”

“ சேகர் கடன் வாங்கினா திருப்பிக் கொடுக்க மாட்டான். ”

போதுவாக நமது நாட்டில் கிடைக்கும் கீரை வகைகளில் கொத்துமல்லிக் கீரையும் ஒன்று. இது பல மருத்துவ குணம் கொண்டதோர் அரிய கீரையாகும். உணவு சமிபாட்டையே பெரிதும் உதவும். வாந்தியை நீக்கும். விக்கலை விலக்கும். வாய் நாற்றத்தை நீக்கும். உடலில் ஏற்படும் அரிப்பை எடுக்கும். வாதத்தை தணிக்கும். பித்தத்தை குணப்படுத்தும். சளியால் ஏற்படும் தலை வலி இருமல் வரட்சி போன்றவற்றை நீக்கும். விந்து வலிமை (பலத்தை) உண்டாக்கும். ஆண்மைக் குறைவை நீக்கும். உடலுக்கு நல்ல வலிமையைத் தரும்.

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

புரதம் (Protein) 0.9 கிராம்
கல்சியம் (Calcium) 40 மில்லி கிராம்
இரும்பு (Iron) 2.8 மில்லி கிராம்
விற்றமின் ஏ (I - U) 2970 முதல் 8680
விற்றமின் பி (VIT - B) 14 மில்லி கிராம்
விற்றமின் பி2 (VIT - B2) 17 மில்லி கிராம்
விற்றமின் சி (VITAMIN C) 18
மில்லி கிராம்
கலோரிஸ் (Calories) 13

உண்ணும் முறைகளில் சில

நன்றாக விளைந்த கொத்துமல்லிக் கீரையைத் தூய நீரில் கழுவி, அதன் வேரைக்கத்தியால் நறுக்கிப் போக்கி

விட வேண்டும். பிறகு

சிறு துண்டுகளாக

வெட்டிப் புழங்கல்

அரிசி கழுவிய நீரை

ஊற்றி சிறிதளவு வெங்கா

யம், வெள்ளைப்பூடு மற்றும்

சீரகழும் போட்டு உப்பிட்டுக் கொத்திக்கொள்ளவும்.

காலை, பகல், இரவு

உணவுக்கு முன் நீரு

டன் கீரையையும் உண்ணலாம். உடலுக்கும் மிகவும் நல்

லது.

மற்றொரு முறை

கொத்துமல்லிக் கீரையை சின்னங்கு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டுச் சிறிது வெங்காயம், எலுமிச்சம் பழச் சாறு, வெந்தயம், மிளகு, கராம்பு இவைகளை யும் போட்டு உப்பிட்டுத் தூய நீர் விட்டு கொதிக்க விட்ட பின் இறக்கவும். நெய்யில் தாளித்தால் சுவையாக இருக்கும். மூன்று வேளை உணவோடும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதனை குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம். சிறு நீர் கோளாறுள்ள வளர்ந்தோர்களுக்கு இது மிகவும் நல்லது.

- ஜெயா

போதுவாக கொத்துமல்லிக் கீரை உண்ணும் முறைகள்



சேவீந்தினன் மக்க மனோபாவத்தினை வளர்ப்பது ரப்படி?

(HOW TO DEVELOP POSITIVE WORK ATTITUDE?)

★ “வெற்றி எண்ணங்கள்” வெற்றியைத் தரும். “சித்தி எண்ணங்கள்” சிறப்பைத் தரும்!

★ “தோல்வி எண்ணங்கள்” தோல்வி யைத் தரும். “துன்ப எண்ணங்கள்” துன் பத்திற்குத் தூபமிடும்!

★ நான் எல்லாக் கருமங்களிலும் “வெற்றி அடைவேன்”, “சித்தி பெறுவேன்”, “சிறப்படைவேன்”, “உயர்வடைவேன்”, “உன்னத சேவை ஆற்றுவேன்” என்று மீண்டும் மீண்டும் எண்ணி எண்ணி வெற்றி மனப்பாங்குடன் கடமை ஆற்றி னால் எங்கும் வெற்றி, எதிலும் வெற்றி, எடுத்த காரியம் யாவிலும் வெற்றி அடைந் திடலாம்!

★ “துன்பம் தான்”, “துயரம் தான்”, “தோல்வி தான்”, “முடியாது”, “இய



சுகவாழ்வு

45

ஆகஸ்ட் - 2009



மேல் தோல்வி அடைவீரர்கள்.

★ உங்களுடைய நல் எண்ணச்சக்தி, நல் வல்வர்களையும் வல்லவர்களையும் உங்கள் பால் ஈர்க்கும். உங்கள் சாதனை மனப் பான்மை, சாதனை அடைந்தோர்களை உங்கள் பால் ஈற்று அவர்கள் மூலம் நீங்கள் சாதனைகள் பல நிலை நாட்ட முடியும்.

★ “வாழ வேண்டும்”, “வளர வேண்டும்”, “உயர வேண்டும்”, “உன்னத உயர் நிலை அடைய வேண்டும்” என்ற உயர் எண்ணங்கள், வெற்றிச் சிந்தனைகள், சாத-

னைகளைப் படைக்கும். இவ்வாறான மன எழுச்சிகள் வலிமை மிக்கவே! ஆக்க சக்தி படைத்த வை! அவற்றின் வலிமையை உங்கள் வாழ்வின் வளர்ச்சிக்கும் சேவை உயர்ச்சிக்கும் பயன்ப டுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

★ உங்கள் மனம் நீங்கள் தினம் தினம் மனத்தில் ஏற்றிவரும் இலக்குகளை, இலட்சியங்களை நிறைவேற்றவல்ல கற்பகவிருட்சமாய் அமைகின்றது. தினம் தினம் உங்கள் இலக்குகளையும் இலட்சியங்களை யும் சிந்தித்துச் சிந்தித்து அவற்றை அடைவதற்கு எடுக்க வேண்டிய முயற்சிகள் பற்றித் திட்டம் தீட்டி முயற்சித்தால் அவற்றை இலகுவில் அடைந்து விடலாம்.

★ உங்கள் சாதனை மனப்பான்மை எண்ணங்கள் உங்கள் சக்தியை, மனவலி மையை வெற்றி அடையக் கூடிய சூழ்நிலையை மேல் மேலும் வளர்த்து வளப்ப டுத்தும்.

கலாநிதி வி.குகதாசன்

உணர்ச்சிகளை வெளியிடுங்கள்

மனித வாழ்வில் மிகுந்த அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகளோ பலத்த ஏமாற்றம் தரும் சம்பவங்களோ ஏற்படலாம். அன்புக்குரியவர்களை இழந்தோ அல்லது பிரிந்தோ அல்லது வேறு காரணங்களாலோ சோகம் ஏற்படலாம். இதனால் நாம் துவண்டு போகக் கூடாது. நமது துயர உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாமல் உணர்ச்சிகளை தனக்குள்ளேயே கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. மாறாக உங்கள் உணர்ச்சிகளை, உங்கள் துயரங்களை நெருங்கிய நண்பர்களிடமும் உறவினர்களிடமும் சொல்லி பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இதனால் உங்கள் மனப் பனு குறையும். இரத்த அழுத்தம், நாம்புத் தளர்ச்சி போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுவதைக் குறைக்கும். அவர்கள் கூறும் ஆறுதலும் பயனுள்ள யோசனைகளும் உங்களுக்கு பேருதவியாக இருக்கும். தனக்குள்ளேயே உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்திக் கொள்பவர்கள் இந்த நண்மைகள் அனைத்தையும் இழப்பதோடு தமது தாக்கத்தையும் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இது மேலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.





Dr. முரளி வெல்பில்ரநாதன்

MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies)

MSc (Colombo), MD(Community Medicine)

Consultant Community Physician

பதில்கள்

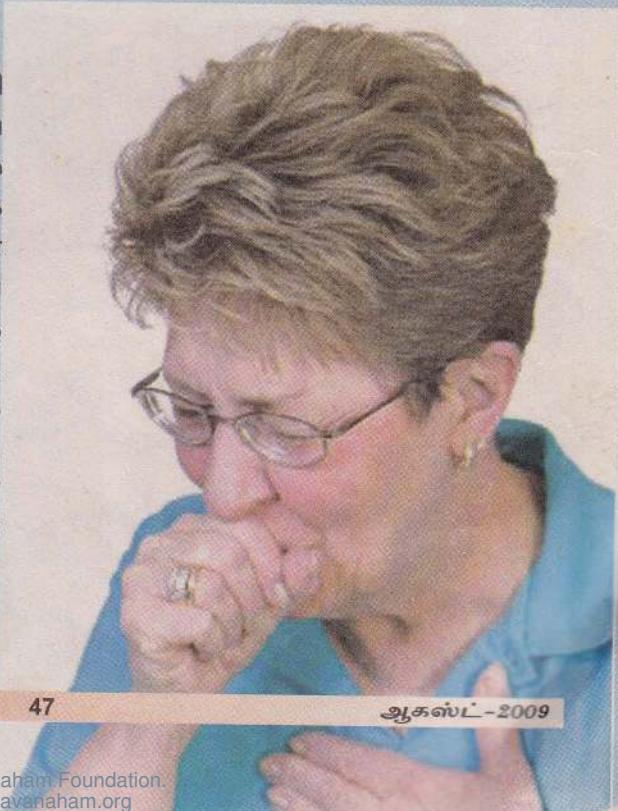
வொக்டஸ் கேநாங்கள் இருப்பதா?

மீண்டும் களத்தை அடையக் கூடும். இரைப்பை அமிலம் களத்தை அடையும் போது நெஞ்சு எரிவு ஏற்படுகிறது. தொடர்ச்சியாக இவ்வாறு களம் அமிலத் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகும் போது களத்தில் புண்டுருவாகி குருதிப் பெருக்கு ஏற்படலாம். சில வேளைகளில் இவ்வாறு அமிலம் அதிகமாக வெளிப்பட்டு களத்தினாடாக தொண்டையை அடைந்து மூச்சுக் குழாயினுள் புகுந்தால் மூச்சடைப்பு ஏற்படலாம்.

கேள்வி: இரவில் தூக்கத்தில் எரிச்சலான குணமுடைய திரவம் கவாசக் குழாயில் நுழைந்து எரிச்சலையும் மூச்சடைப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது இதற்கு தீவு என்ன?

என். பரமேஸ்வரன், மட்டக்களப்பு

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறியிரைப்பையில் இருந்து களத்துக்கு தவறான முறையில் உணவு மீன் செல்லும் நோயின் GERD அறிகுறியாக இருக்கலாம். உணவு வாய்க்குழியினுள் உள்ளெடுக்கப்பட்டதும் தொண்டையை அடைத்து தொண்டையில் இருந்து களத்தின் ஊடாக இரைப்பையை அடையும். இரைப்பையில் இருந்து மீண்டும் களத்தை அடையாத வண்ணம் ஒரு தசைச் சுருக்கி (Sphincter) கணத்தின் அடிப்பகுதியில் காணப்படுகிறது. இந்தச் சுருக்கி சரியாக தொழிற்படாவிட்டால் இரைப்பையை அடைந்த உணவு இரைப்பையில் சுரக்கப்பட்ட அமிலமும்



மாக இந்த நோய் காணப்பட்டால் பாதி க்கப்பட்ட களப் பகுதி சுருங்கி உணவை விழுங்குவதில் சிரமம், களத்தில் இருந்து குருதிப் பெருக்கு, பாதிக்கப்பட்ட பகுதி யில் பற்று நோய்த் தாக்கம் போன்ற சிக்கல்கள் உருவாகலாம். இந்த நோயை (Barium) உணவை விழுங்கும் X கதிர்ப் பரிசோதனை அல்லது குழாயை களத்தினுள்ளும் இரைப்பையின் உள்ளேயும் (Endoscopy) பரிசோதிக்கும் முறை மூலம் உறுதி செய்ய முடியும்.

இந்த நோயின் ஆரம்ப நிலையில் அமிலச் சுரப்பைக் குறைக்கும் மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் நீண்ட காலமாக நோயினால் கனம் பாதிக்கப் பட்டு இருந்தால் சத்திர சிகிச்சை மூலம் களத்தை சீர் செய்ய வேண்டி இருக்கலாம். இப்போது நீங்கள் நீண்ட காலமாக இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் ஒரு பொது மருத்துவ நிபுணர் அல்லது சத்திர சிகிச்சை நிபுணரிடம் காட்டி அவரது ஆலோசனையோடு குழாய் பரிசோ

தனை மூலமாக உங்களுக்கு ஏற்பட்ட நோயை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராகவோ கவோ அல்லது மது அருந்துவராகவோ இருந்தால் அந்தப் பழக்கங்களை நிறுத்துவது இந்த நோயில் இருந்து குணமாவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

கேள்வி: இப்போது அநேகமான நோய் களின் சிகிச்சையின் போது ஓட்சிச எனதிரிகள் (Anti Oxidants) என்ற வார்த்தை அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் விளக்கம் என்ன?

திருமதி.த.தவமணி, தெஹிவளை.

பதில்: உடல் அநுசேபத்தின் போது Free radicals என்னும் கலங்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய சில மூலக்கூறுகள் வெளிப்படுகின்றன. இவற்றி னால் கலங்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பை இந்த Anti oxidants வகை மூலக்கூறுகள் தடுத்து ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவுகின்றன.

பொதுவான Anti oxidants க்கு உதாரணமாக உயிர்ச்சத்து C உயிர்ச்சத்து E போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உணவு வகைகளில் Anti oxidants ஐச் சேர்ப்பதன் மூலம் குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிவ இருதய நோய், பாரிசவாதம், புற்று நோய் போன்ற வற்றில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க முடியும். ஆனால் Anti oxidants ஜியும் அளவோடு தான் உள்ளொடுக்க வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிரதமும் நஞ்ச என்பது Anti Oxidants க்கும் பொருந்தும்.





கேள்வி: ஓவ்வாமை (Alergy) பரம்பரை பரம்பரையாக வருகிறதென்று இந்த நோய்கள் ஒன்றுடன் இன்னொன்று (டி+ம்) Asthma தொடர்புள்ளன என்றும் கூறுகிறார்களே?

திரு.சிவஞானம், மன்னார்.

பதில்: சிலருக்கு பரம்பரையாகவோ அல்லது சிறு வயதில் இருந்தோ அதிகளுடு ஓவ்வாமை தாக்கம் ஏற்பட்டால் சுவாச சிறு குழாயில் ஓவ்வாமை தாக்கம் ஏற்படா மல் அது Asthma நோயாக இனம் காணப்படும்.

தோலில் ஓவ்வாமைத் தாக்கம்

கேள்வி: நான் என்னிலும் 3 வயது கூடிய பெண்ணைக் காதலிக்கிறேன். எனது வயது 22. குடும்ப உறவு சீராக அமையுமா? என்பதை அறியத்தருக. வைத்தீஸ், அட்டாளைச்சேனே.

பதில்: உங்களுக்கு வயது கூடிய பெண்ணைத் திருமணம் செய்வதில் மனத்தாக்கம் இல்லையென்றால் குடும்ப உறவில் பாதிப்பு ஏற்படாது.

ஏற்பட்டால் Eczema வாகவோ அடையாளம் காணப்படலாம். இவற்றை விட தும்மலுடன் கூடிய மூக்கழற்சி உணவுக்கு ஓவ்வாமை போன்ற பலவகையான ஓவ்வாமை நிலைகளும் இவர்களுக்கு ஏற்படலாம். ஓவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவு வகை குழலைத் தவிர்ப்பது ஆரம்பத்திலேயே ஓவ்வாமைத் தாக்கத்தை தடுக்கும் முறந்துகள் சிகிச்சைகளைக் கெற்றுக் கொள்வது இவர்களுக்கு பயன் தரும்.

கேள்வி: எனக்கு வயது 17. பெண்: இடம் பெயர்ந்து வாழ்கிறோம். எதிர்பாராத தொடர்பினால், கடந்த 45 நாட்களாக மாதவிடாய் வரவில்லை? யாது செய்யலாம்?

ராணி, வவனியா.

பதில்: நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்களா என்பதை சிறுநீர் பரிசோதனை போன்ற வற்றின் மூலமாக முதலில் உறுதி செய்ய வேண்டும். இலங்கையில் சட்ட ரீதியாக கருச்சிதைவு செய்ய முடியாது. எனவே திருமணம் செய்து உறவை சீராக்க முடியும்.

கேள்வி: எனக்கு வயது 32. விவாகமாகி 4 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இன்னும் குழந்தை கிடைக்கவில்லை. மனக்குழப்பம் அடைகிறேன். தங்கள் ஆலோசனை? திருமதி. ராகினி, யாழ்ப்பாணம்.

பதில்: குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகளைப் பாவிக்காத நிலையில் திருமணமாகி ஒரு வருடம் அல்லது இரண்டு வருடத்திற்கு பின்னரும் கர்ப்பம் தரிக்கா விட்டால் வைத்தியின் ஆலோசனையை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இந்தப் பிரச்சினை இருவர் சம்பந்தப் பட்டதாக இருப்பதனால் கணவரையும் வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்வது மிகவும் அவசியம்.

ஒரு பிள்ளையின் கல்வி வளர்ச்சியில் பாடசாலையின் பங்கு மிக முக்கியமானது என்பதோடு ஒப்பீட்டளவில் ஒரு பிள்ளை பாடசாலையில் செலவிடும் நேரம் குறைவானது. அதிகளவு நேரத்தை பிள்ளை பாடசாலைக்கு வெளியிலேயே

01. எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் பிள்ளையோடு கடுகடுப்பில்லாமல் அன்பாகப் பேசுங்கள்.

02. பிள்ளைகள் தவறு செய்கின்ற இயல்பு டையவர்கள்.

பிள்ளையின் கல்வி வளர்ச்சியில் முக்கிய ஏங்கூற்றுவேர்ப் பெற்றீர்கள்

செலவு செய்கிறது.

பாடசாலைக்கு வெளியிலான இந்த நேரமும் கற்றல் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது என்பது நாம் அணைவரும் அறிந்திருந்தும் நாம் அதிக கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பதையும் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். இம் மீதி நேரத்தை பிள்ளையின் கல்வி வளர்ச்சிக்கு உகந்ததாக எப்படி மாற்ற முடியும் என்பதற்கான சில வழிகளைக் கூறுகின்றோம்.

அவர்களின் தவறுகளுக்காக அவர்களைத் தண்டிக்காமல் சரியாகச் செய்வதற்கு

வழிகாட்டுங்கள். தொடர்ச்சியாக பழி சுமத்தப்படும் போது பிள்ளை குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாகிறது. இதனால் பிள்ளை நெறி பிறழ்வுதோடு ஒதுங்கி வாழ்த்தொடங்குகிறது.

03. பிள்ளை வகுப்பறையில் கற்ற விடயங்கள் தொடர்பாக சுமுகமாகக் கலந்துரையாடுங்கள். இதனைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்வதன் மூலம் வகுப்பறைக் கற்றல் நடவடிக்கைகள் முக்கிய மென்ற உணர்வை ஏற்படுத்துங்கள்.





04. நேர்த்திற்கு இயங்க பழக்கப்படுத்துங்கள். இது கட்டளை இல்லாமல் அன்பான வேண்டுகோளாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

05. வீடு, பாடசாலை, குடும்பம் தொடர்பாக (பொருத்தமான விடயங்கள்) கலந்துரையாடுங்கள். பிள்ளையை வீட்டில் ஒதுக்கி வைக்கும்போது பாடசாலையிலும் சமூகத்திலும் ஒதுங்கி வாழக் கற்றுக் கொள்கிறது. இது உங்கள் பிள்ளை மேதையாகும் திறனைப் பாதித்து விடும்.

06. புத்தகங்கள் நல்ல நண்பர்கள். பிள்ளைகளை வாசிப்பில் ஈடுபட உற்சாகப்படுத்துங்கள். (தினசரி பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், சிறுவர் கதைகள் போன்றன)

07. பிள்ளையை எந்த நேரமும் படிக்கும் படி திணிப்பதைத் தவிர்த்து சிறிது நேரமாவது விளையாட அனுமதியுங்கள், ஊக்கப்படுத்துங்கள். இது பிள்ளையின் உடல், உளவிருத்திக்கு வழிசெமக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். சமநிலை ஆளுமை பிள்ளையினுள் வளர்வதை நின்கள் உணர்வீர்கள்.

பிள்ளையைக் கண்காணியுங்கள்

01. பிள்ளையின் அன்றாட விடயங்கள் அனைத்தும் பதற்றியில்லாமல் அமைதியான சூழ்நிலையில் இடம்பெறுவதைக் கண்காணியுங்கள்.

02. கற்றலுக்கு உகந்த சூழல் வீட்டில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். (அமைதியான இடம், போதுமான வெளிச்சம், தளபாடங்கள், பாடசாலை உபகரணங்கள் போன்றன)

03. பிள்ளையின் ஆடை, பாடசாலை உபகரணங்கள் என்பவற்றை நேர்த்தியாகப் பேணுகின்றனரா என்பதைக் கண்காணியுங்கள். தங்களுடைய சொந்த வேலைகளைத் தாமே செய்வதற்கு பழக்கப்படுத்துங்கள். இது எதிர்கால வாழ்வில் பிறரின் உதவியை நாடாது வாழக் கற்றுக் கொடுக்கும்.

04. பிள்ளைகள் வீட்டில் குடும்ப உறவினர்களோடு சமூகமான கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுகின்றனரா என்பதைக் கண்காணியுங்கள்.

05. தத்தமது சமய விழுமியங்களுக்கேற்ப செயற்படுகின்றார்களா என்பதைக் கண்காணியுங்கள்.

நவீன தொழில்நுட்பத்துடன் தொடர்புபடுத்துதல் இன்றைய நவீன உலகிற்குப் பொருத்தமானவர்களாகத் தயார் செய்ய ஆங்கி லத்தோடும், தகவல் தொழில்நுட்பத்தோடும் இணையுங்கள். இதன்போது பிள்ளையின் தேவை அறிந்து செயற்படுவதில் விழிப்பாக இருங்கள்.

பிள்ளைகளின் ஓய்வு

01. ஓய்வு கிடைக்கும்போது பிள்ளைகளை வழக்கமான சூழலில் இருந்து வேறு ஒரு சூழலுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

02. பிள்ளைகளை நேர்த்தோடு தூங்கி நேர்த்தோடு எழும்புவதை பழக்கப்படுத்துங்கள்.

இவை அனைத்துக்கும் முன்மாதிரி பெற்றோர்கள் என்பதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எதையும் சாதிக்கும் ஆற்றல் எல்லா மனிதனுக்குள்ளும் இருக்கிற துநமது சூழ்ந்தையை சாதனையாளர்கள் ஆக்குவோம்.

-ஆதம் வெவ்வை உதுமா வெவ்வை

கந்திவுச் செய்கிறதும்

கழிவு

★ அனுசேபத் தொழிற்பாடு டின்போது தோண்றும் உடலுக்குத் தேவையற்றதும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது

மான

இரசாயனப் பொருட்களே கழிவு எனப்படுகின்றன.

★ இவ்வாறு தோண்றும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றல் கழித்தல் எனப்படும்.

சிறுநீரகத் தொகுதி

★ மனித உடலின் முக்கிய கழிவுத் தொகுதி சிறுநீரகத் தொகுதியாகும்.

★ இது உடலின் நீர் சமநிலையைப் பேணுகின்றது

பிரிமென் தகடு

அதிரினல் சுரப்பி
சிறுநீரகம்

சிறுநீரக நாடிநாளம்
கீழ்பெரு நாளம்
வயிற்றுநாடி

சிறுநீர் குழாய்
பூப்பென்பு

சோயாஸ் மேஜர் தகை முள்ளந்தன்
டின் இரு பகுதுகள்

கருப்பை

குண்டிக்காய்

சிறுநீர் வழி

★ இதில் ஒரு சோடி சிறுநீரகங்கள், சிறுநீர்க் குழாய்கள், சிறுநீர்ப் பை, சிறுநீர்வழி என்னும் பகுதிகள் காணப்படுகின்றன.

★ வலது, இடது சிறுநீரகங்கள் முதுகுப் புறமாக சோயாஸ் மேஜர் தகை முள்ளந்தன் டின் இரு பகுதுகளிலும் காணப்படுகின்றன.

★ சிறுநீரகங்கள் செங்கபில் நிறமாக

அறின் மெய்ப்பாடுகளும்

னவை. அவரை வித்தின் அமைப்பைக் கொண்டவை. உட்பகுதி குழிந்தும் வெளிப்பகுதி குவிந்தும் காணப்படும்.

★ குழிவான உட்பகுதியிலிருந்து ஒரு சோடி மெல்லிய நீண்ட சிறுநீர்க் குழாய் கள் இரு பக்கங்களிலிருந்தும் ஆரம்பித்து கீழ்நோக்கிச் சென்று ஒரு சிறுநீர்ப்பையில் முடிவடைகின்றது.

★ சிறுநீர்ப் பை சுருங்கி விரியக்கூடிய ஒரு அமைப்பாகும்.

★ சிறுநீர்ப் பையிலிருந்து ஓர் குறுகிய சிறுநீர் வழி எனப்படும் குழாய் சிறுநீரை வெளியேற்றுவதற்காக அமைந்துள்ளது.

★ சிறுநீர்த் துவாரத்தைக் கட்டுப்படுத்த இறுக்கித் தசைகள் காணப்படுகின்றன.

★ சிறுநீரகமொன்றின் நெடுக்கு வெட்டு முக அமைப்பில் இரு முக்கிய பகுதிகளை வேறுபடுத்தி அறியலாம்.

1. மேற்பட்டை

2. மையவிழையம்

★ மேற்பட்டை :- மேற்பட்டை கருமை நிறமானது இதில் 100,000க்கும் மேற்பட்ட சிறுநீரகத்தி எனப்படும் நூண்ணிய அமைப்புக்கள் காணப்படுகின்றன.

சுதாவாழ்வு

நாடிக் குருதியுடன் வரும் நெதரசன் கழி வுப் பொருட்களையும் நீரையும் அகற்றுவதற்கு இவை உதவுகின்றன.

★ மையவிழையம் :- இது வெளிர் நிறமான உட்பகுதியாகும். இதில் அதிகளாவு நூண்ணிய குழாய்கள் (சேர்க்கும் குழாய்கள்) காணப்படுகின்றன. இதன் உள்ளொடுங்கிய பகுதி சிறுநீரக இடுப்பாகும். இப்பகுதியிலிருந்தே சிறுநீர்க் குழாய் ஆரம்பிக்கின்றது.

★ சிறுநீரகத்திகள் 50 - 60 ச.ச. நீளமான குழாய் வடிவான அமைப்புக்களாகும்.

★ ஒரு முனை பருத்து கிண்ணவடிவான போமனின் உறை எனப்படும் பகுதியைக் கொண்டுள்ளது.

மனிதரில் காணப்படும் கழிவுகள்கள்

சிறுநீரகங்கள்

நூரையீரல்

தோல்

கழிவுப் பொருட்கள்

சிறுநீரகங்கள்

நூரையீரல்

தோல்

**PUBLIC LIBRARY
JAFFNA.**

- சிறுநீர்
- காபனீ ஓட்சைட்
- வியர்வை

மலமும் உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் ஒரு பொருளாகும். ஆனால் அது கழிவுப் பொருள் அல்ல. இவை சமிபாட்டையாது எஞ்சிய உணவுப் பொருட்களாகும்.

கழிவுப் பொருட்களாகக் கருதப்படுபவை உடற்கலங்களினாடு சென்று பல மாற்றங்களைடந்த பின் உடற்கலங்களால் வெளியேற்றப்படும் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்களாகும்.

✚ இது ஒரு கலப்படையிலான மெல்லிய சுவரையுடையது.

✚ இதனுள் அதிகளாவு குருதிமயிர்க் குழாய்கள் காணப்படும்.

✚ இது கலன்கோளம் எனப்படுகின்றது.

✚ போமனின் உறையைத் தொடர்ந்து நீண்ட மெல்லிய அதிகளாவு குருதி மயிர்க் குழாய்களைக் கொண்ட 'S' வடிவக் குழாய்கள் காணப்படுகின்றது.

✚ இதன் மடிந்த "U" வடிவப் பகுதி ஹென்லியின் தடம் எனப்படுகின்றது.

✚ இப்பகுதியில் உடலுக்குத் தேவையான நீர் உறிஞ்சப்படுகின்றது.

"U" வடிவக்

குழாயைத்

தொடர்ந்து

நீண்ட

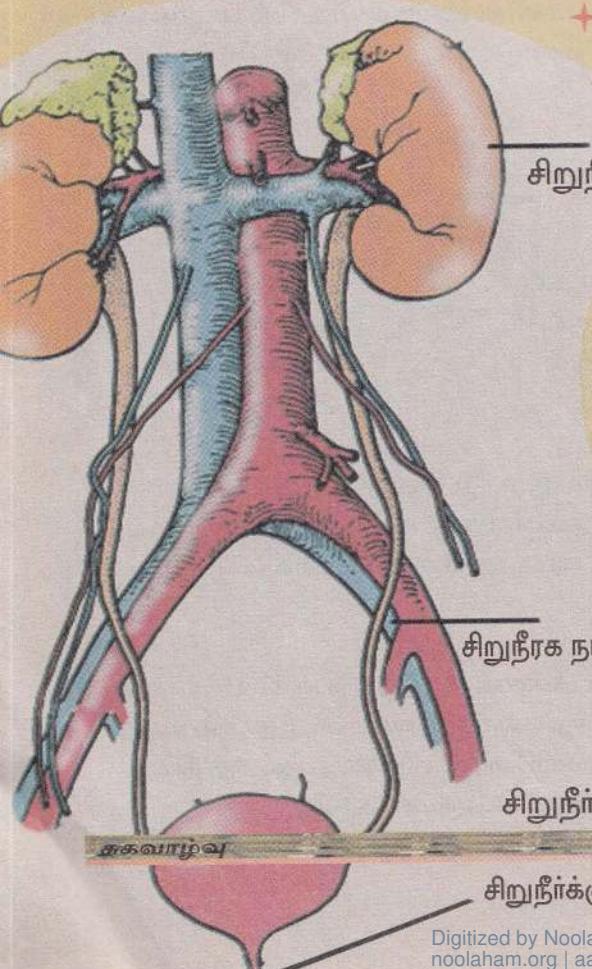
சுருண்ட

சேர்க்கும் கு

ழாய் காணப்ப

டுகின்றது.

✚ இதனுள் வேறு பல அருகே உள்ள சிறுநீரகத்திக் கிண் குழாய்களும் வந்து சேருகின்றன.



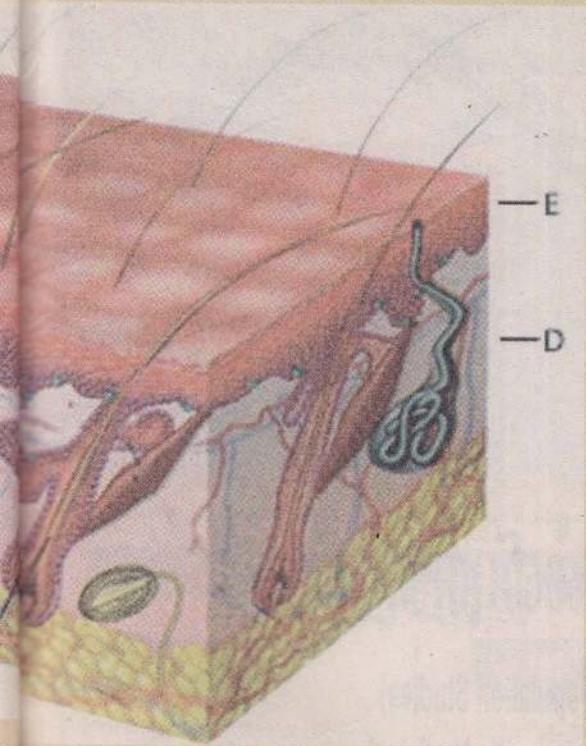
சிறுநீர் வடித்தல்

✚ சிறுநீரக நாடி பல சிறு மயிர்த்துளைக் குழாய்களாகப் பிரிந்து கலன்கோளத்தினாடாக உயர் குருதி அழுக்கத்துடன் செல்கின்றது.

✚ இக்குருதியில் காணப்படும் புரதம், குருதிக் கலங்கள், குருதி முதலுருதலிர்ந்த ஏணையைப் போமனின் உறையினுள் வடிக்கப்படுகின்றது.

✚ இதில் உடலுக்குத் தேவையான குளுக்கோசு, கனியுப்புக்கள், விற்றமின் கள் போன்றவையும் காணப்படும்.

✚ இவை மீண்டும் குருதி மயிர்க் குழாய்களினால் அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றன.



- ★ இவ்வாறு வடிக்கப்படும் திரவம் கலன் கோளாவடி திரவம் ஆகும்.
- ★ மேலதிக நீர் ஹென்லியின் தடத் தில் உறிஞ்சப்படுகின்றது.
- ★ பின்னர் எஞ்சிய கழிவுப் பொருட் களாகிய யூரியா, யூரிக்கமிலம், அமோனி யம் உப்புக்கள் போன்றவை நீருடன் சேர்ந்து சிறுநீராக சேர்க்கும் குழாயை அடைகின்றது.
- ★ சேர்க்கும் குழாய் கீழ் நோக்கிச் சென்று சிறுநீர்ப்பையினுள் திறக்கின்றது.
- ★ பின் சிறுநீர் வழியினாடு வெளியேற்றப்படுகின்றது.

தொகுப்பு: சர்மினி

உணவைத் தவிர்க்க வேண்டாம்



ஒவ்வொரு நாளும் நேரம் தவறாமல் உணவு அருந்துவது மிக அவசியம். அத்துடன் சில வேளைகளில் உணவருந்தாமல் வேலை செய்வதும் மிக மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடும். சிலர் அடிக்கடி கோப்பி, தேநீர் அல்லது குளிர்பானம் போன்றவற்றை அருந்துவதும் உணவிற்குப் பதிலாக நொறுக்குத் தீனியை உண்பதனையும் பழக்கமாக

கொண்டுள்ளனர். இத்தகைய பழக்கம் உடலில் சேமிக்கப்படும் சக்தியைப் பெருமளவிற்கு குறைத்து விடுகின்றன. உணவில் சேரும் மாப் பொருள்தான் உடல் சக்திக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. இதனைத் தவிர்ப்பது உடலைப் பெரிதும் பலவீணப்படுத்தி விடுகின்றது. நல்லகாலை உணவு உண்ணாமல் காலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றுடன் வேலை செய்வதோ தீவிரமான விளைவுகளை உண்டாக்கி விடும். உடனடியாக அதன் விளைவுகள் ஏற்படாத காரணத்தால் பலர் இதனை அச்ட்டையாக நினைப்பதுண்டு. ஆனால் அதன் விளைவுகளோ பாரதூரமானவை என்பதை விளங்கிக் கொண்டால் நன்மை பயக்கும்.

உங்களின் சுகவாழ்க்கைக்கு
தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்ப
குதியில் விடையளிக்கப்ப
டும். கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாத
மும் 10 ஆம் திகதிக்கு முன்னராக
எமக்கு கிடைக்கும்விதத்தில் கீழ்
காணப்படும் கூப்பனுடன் அனுப
பிவையுங்கள்.

வொக்டரை கேள்விகள்

வீரா ரை

உங்கள் கேள்விகளுக்கு



Dr. முரரி வெல்ஜிபுராநாதன்

MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies)

MSc (Colombo), MD(Community Medicine)

Consultant Community Physician

வொக்டரைக் கேள்விகள்.

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

பதிலளிப்பார்.

சுகவாழ்வு

ஆங்கிலம் சுதாசிகை

சுகவாழ்வு சுஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

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

Sugavalu, Virakesari Bambalapitiya Branch,
12, Kensington Gardens, Colombo-04. E-mail: sugavalu@expressnewspapers.lk

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 16

1. மலரிலும் இது கிடைக்கும்.
2. முக்கனிகளில் ஒன்று.
4. கொண்டாட்டப்படும் ஒரு நிகழ்வு.
5. இது உருண்டோட அச்சாணி தேவை என்கிறது ஒரு பழைய சினிமாப் பாடல் குழம்பியுள்ளது.
7. பரிசு என்றும் சொல்லலாம்.
10. கேவி என்றும் சொல்லலாம்.
11. இது பெண்ணுக்கு வேலி என்பர் திரும்பிழிருக்கிறது.
12. பொருட்கள் வாங்கவும், விற்கவும் இங்கு கூடுவர். குழம்பியுள்ளது.
13. நட்பு இதுவாக மாறுவதும் உண்டு
14. தடிமன் பிடித்தால் வரும்.
16. இது போனால் சொல் போச்சு என்பர் திரும்பி இருக்கிறது.
17. மருத்துவக் குணமுள்ள ஒரு காய். திரும்பி இருக்கிறது.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 15

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ.1000 /=

ரூ.500 /=

வெல்லும் அதிஷ்டசாலி

திரு. அ.அன்றானி சுரேஷ்குமார்
இல. 23/10 B, பாடசாலை வீதி,
ஜெயந்திபுரம்,
மட்டக்களப்பு.

வெல்லும் அதிஷ்டசாலி

எஸ். சோபனா
இல. 96, 2/4 வாசல வீதி,
கொட்டாஞ்சேனை,
கொழும்பு-13.

ரூ.250 /=

எப்.பர்ச்சனா
345/9, காவி வீதி,
கொழும்பு-03.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 15 விடைகள்

இடமிருந்து வலம்

1. பஞ்ச பாண்டவர்
4. வருடம்
5. பாலம்
6. ஊசி
8. அன்னை
9. பொதி
11. தேசம்
13. இடை
15. வாயாடி
16. பூணை

1. பகைவர்
2. பாம்பு
3. வல்லவன்
7. சிலை
8. அட்டை
9. பொம்மை
10. சதி
12. தேவா
13. இடி
14. பானை

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 13,

சுகவாழ்வு, Virakesari Branch office,

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

மேலிருந்து கீழ்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் ஏராளமானவர்கள் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000/=

ரூ.500/=

ரூ.250/=

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

சுகவாழ்வு

57

ஆகஸ்ட்-2009



ஜெயகார்

நிமில் பலருக்கு நீர்க்கடுப்பு ஏற்படுவதுண்டு. சிலருக்கு அடிக்கடி நீர்க்கடுப்பு ஏற்பட்டு தொல்லை கொடுப்பதுண்டு. நீர்க்கடுப்பு என்பது சிறுநீர் சிறுகச் சிறுக வெளிப்படும் நிலை. இதை ஆங்கிலத்தில் டிஸ்யூரியா (Dysuria) என அழைக்கின்றனர். தமிழில் இதற்கு 'உஷ்ணக் கடுப்பு' என்றொரு பெயரூம் உண்டு.

இந்திலையின் போது சிறுநீர் வெளிப்படும் பகுதியில் எரிச்சல் ஏற்படும். சிறுநீர் அடிக்கடி கழிக்க வேண்டும் போல் தோன்றும். அப்படியே சிறுநீர் கழிக்கச் சென்றாலும் ஓவ்வொரு முறையும் மிகக் குறைந்த அளவிலேயே சிறுநீர் வெளியேறும். கடைசிச் சொட்டு சிறுநீர் வெளியேறி பின்பும் கூட, மீண்டும் சிறுநீர் வரும் போல் ஓர் உணர்வு இருந்துகொண்டே இருக்கும். சிலருக்கு

ககவாழ்வு

நீர்க்கடுப்பு ஏற்படக் காரணம்



நீர்க்கடுப்பின் போது அடிவயிறு வலிக்கும். வாந்தி கூட வரலாம். நீர்க்கடுப்பின் வேதனை, அதன் தொல்லை அதனை அனுபவித்தவர்களுக்கே தெரியும்.

நீர்க்கடுப்பு ஏற்படக் காரணம்

உடலில் போதிய அளவு தண்ணீர் இல்லாமல் போகும் போது சிறுநீரின் அளவு குறைகின்றது. இதனால் பொதுவாக காரத் தன்மையில் (Alkaline) இருக்கும் சிறுநீரில் சில அமில உப்புகள் மிகுந்து, சிறுநீர் அமில நிலையை அடைகின்றது. அமிலம் என்றாலே அரிப்பு உண்டாவதும் எரிச்சலை ஏற்படுத்துவதும் இயல்புதானே. எனவே தான் அமில வகை (Acid) நிறைந்த சிறுநீர் நீர்க்கடுப்பின் போது எரிச்சலையும் வலியையும் உண்டாக்குகின்றது.

தண்ணீர் இல்லாமைக்கு காரணம்

உடலில் தண்ணீரில்லாமல் போவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. முக்கியமாக கோடைகாலத்தில் கோடை வெப்பத்தில் நமது உடலில் அதிகமாக வியர்வை சூரக்கின்ற தல்லவா? அப்போது உடலில் உள்ள நீர் வியர்வை வழியே ஆவியாக வெளியேறி விடுகின்றது. இதனை எடுசெய்ய கோடை காலத்தில் நாம் வழமையை விட அதிகமாகத் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். தவறி னால் சிறுநீரின் அளவு குறைந்து, நீர்க்கடுப்பை உண்டாக்கும்.

காய்ச்சலின் போதும் ஏற்படுவதுண்டு

பல நாட்களுக்கு தொடர்ந்து காய்ச்சல் இருந்தாலும் நீர்க்கடுப்பு ஏற்படும். காய்ச்சலின் போது போதுமான அளவு உணவை உண்ணவோ நீரை அருந்தவோ முடியாது. ஏனைய திராவ ஆகாரங்களை அருந்துவதும் சிரமம். இதனால் உடலில் தண்ணீரின் அளவு குறையும். மேலும் உடலில் உள்ள குறைந்தளவு தண்ணீரையும் காய்ச்சலால் ஏற்படும் வெப்பம் ஆவியாக மாற்றி விடும். இதனால் உடலில் நீர்ச்சத்து மிகவும் குறைந்து போகும். நீர்க்கடுப்பு ஏற்படும். வாந்திபேதி, கொலரா போன்ற நோய்களின் போதும் சிறுநீரின் அளவு குறைந்து ஈற்றில் நீர்க்கடுப்பு ஏற்படும்.

சில வேளைகளில் உடலில் தண்ணீர் சுத்து போதியளவு இருந்தும் சிறுநீர்ப் பாதையில் நோய்த் தொற்று உண்டாகி அழற்சி (Infection) தோன்றும். இதனாலும் நீர்க்கடுப்பு ஏற்படும். சுத்தமின்மையால் சிறுநீர்ப் புறவழியை (Urethral Meatus) சுத்தமாக

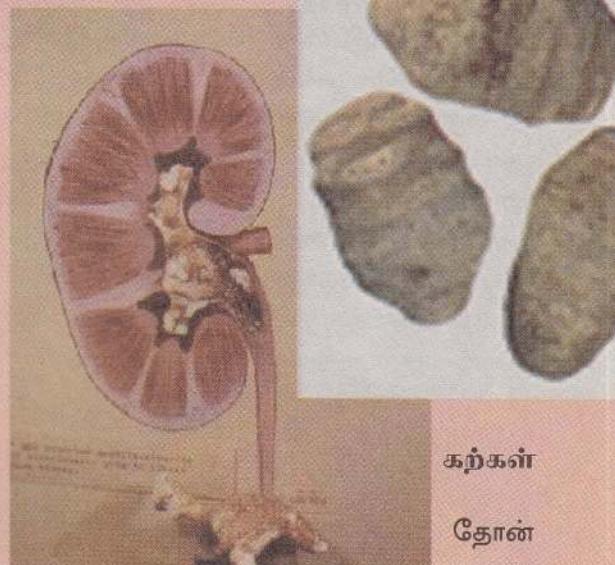
வைத்துக் கொள்ள விட்டாலும் பற்றீரியா கிருமிகள் சிறுநீர்ப் பாதையை பாதித்து சேதம் ஏற்படுத்தும். இதனால் புண் உண்டாகி சிறுநீர் வெளிப்படும் போது ஏரிச்சல், வலி, கடுப்பு தோன்றும்.

சிறுநீர்ப் பாதையில் கற்கள் (Urinary Stones) தோன்றி சிறுநீர் வெளிப்படுவதை அடைத்துக் கொண்டாலும் நீர்க்கடுப்பு உண்டாகலாம்.

பிறவிக் காரணம்

சிலருக்கு பிறவியிலேயே சிறுநீர் புறவழி சிறுத்திருக்கும். சிலருக்கு அதன் மேல் உள்ள தோல் சிறுத்து பின்பக்கம் தள்ள இயலாமல் போகும். இந்நிலையை ‘உறை நீங்கள் நிலை’ (Phimosis) என்பர். இதன் காரணமாகவும் நீர்க்கடுப்பு அடிக்கடி தோன்றலாம். இப்படிப் பல காரணங்களால் நீர்க்கடுப்பு

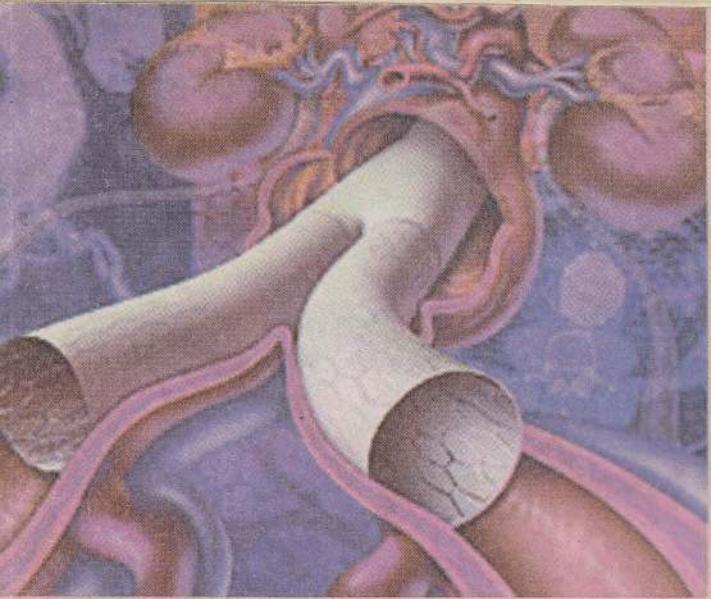
சிறுநீரகத்தில்



கற்கள்

தோன்
ரு வ

தால் மருத்துவரிடம் சென்று சிறுநீரைப் பரிசோதித்து நீர்க்கடுப்புக்கு காரணமறிந்து அதற்கேற்ப மருத்துவம்



பெறுவதே மிகச் சிறந்ததாகும். எனினும் கோடை வெப்பத்தில் வரக் கூடிய நீர்க்க டுப்பே நம்மில் பலரைப் பாதிக்கின்றது.

கோடை நீர்க்கடுப்பிற்கு நிவாரணம்

கோடை நீர்க்கடுப்பிற்கு கீழ்காணும் எளிய முதல் உதவி முறைகளை மேற்கொண்டால் நீர்க்கடுப்பின் வேதனையிலிருந்து உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

* அநாவசியமாக வெயிலில் அலைவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு அலைய நேரிட்டாலும் காலில் செருப்பு அணியாமல் செல்ல வேண்டாம். கடும் வெயிலின் போது தலையில் தொப்பி (Cap) அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

* ஏனைய காலங்களை விட கோடையில் அதிக நீர் அருந்துங்கள். தினமும் குறைந்தது 3 லீற்றர் நீராவது குடிக்க வேண்டும். சிறுவர்கள் 2 லீற்றர் நீர் அருந்த வேண்டும்.

* பால், மோர், இளநீர் போன்ற திராவ பானங்களை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* பதனீர் உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். எனவே கோடை காலத்தில் பதனீர் அதிகம் குடியுங்கள்.

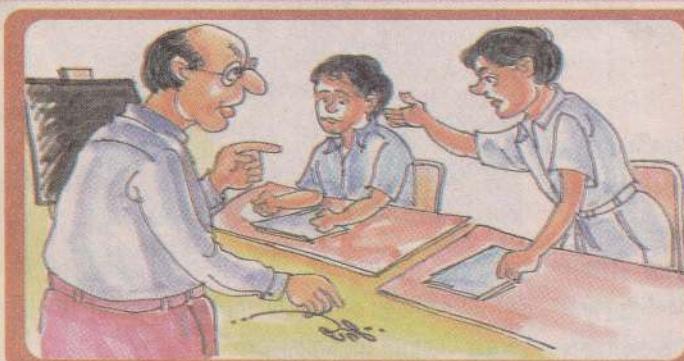
* ஒரேஞ்சு, தக்காளி, திராட்சை, எலு மிச்சம் பழச்சாறு என்பன அதிகம் உண்ணுங்கள்.

* ஜஸ்கிரிம், சர்பத் மற்றும் தரம் வாய்ந்த செயற்கை பானங்களையும் அருந்தலாம்.

* கோப்பை, தேநீர் போன்றவற்றை கோடை காலத்தில் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

* சுத்தமான குளிர்ந்த நீரை தேவையான அளவு அருந்தினாலேயே அரைமணி நேரத்திற்குப் பின் நீர்க்கடுப்பு குறைய ஆரம்பிக்கும்.

மேற்குறித்த வழிமுறைகள் எல்லாவற்றையும் மீறி மீண்டும் மீண்டும் நீர்க்கடுப்பு வந்தால் கிருமிகள் காரணமா? அல்லது கல் அடைப்புதான் காரணமா? அல்லது வேறு ஏதேனும் காரணமா என்பதை வைத்தியர்கள் அறிந்து அதற்கேற்ப மருத்துவ முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.



“ சேர இவன் என்னை பண்டி என்று திட்டுறான்.”

“ உண்மையைச் சொன்னால் கோபப்படக் கூடாது.”

சிறந்த மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட விளாம்பழம் இலங்கையில் ஒரு குறிப்பிட்ட பருவத்தில் மாத்திரம் என்றில் ஸாமல் எல்லாக் காலத்திலும் கிடைக்கும் ஒரு பழ வகையாகும். விளாம்பழத்தை பொதுவாக உடலுக்கு சூடு தரும் பழம் என்றே பலர் எண்ணுவதுண்டு. ஆனால், அது தவறு. உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் தன் மையைக் கொண்டதுதான்

இனிப்புச்சவை கொண்டவை. மற்றையது சிறிய பழங்க ஸை கொண்டவை.

இப்பழங்களில் புளிப்புச் சைவ சற்று அதிகம். ஆனாலும், இவ்விரண்டு வகை பழங்களினதும் மருத்துவ பயன் ஒன்றாகத்தான் இருக்கும். நன்கு பழுத்த விளாம்பழம் தான் சாப்பிட ஏற்றது.

ஆனால், தடித்த
ஒ

குளிர்ச்சி குரும் வளர்ப்பழம்

இந்த விளாம்பழம். இப் பழம், நிறைய மருத்துவ குணம் கொண்டது என்பது பலருக்கு தெரியாது. இப்பழத்தை உண்பதால் எவ்வித கெடுதலும் கிடையாது என்பதை உணருங்கள். எலுமிச்சை வில்வம் போன்றவைகளும் இப்பழ குடும்பத்தை சேர்ந்தவைகளே ஆகும்.

விளாம்பழங்களை இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று பெரிய பழங்களை விடை விட விப்பவை.

இவை அதிக

டினை கொண்டதாக

விளாம்பழம் இருப்பதால் அது உண்பதற்கு ஏற்றதா? இல்லையா என கண்டுபிடிப்பது சற்று கடினம்தான். ஏனென்றால் பழுத்த பழம் மாத்திரமே மருத்துவக் குணம் கொண்டு காணப்படுவதால் சரியான பழத்தை தெரிவு செய்வது மிகமிக அவசியம். எனவே, சரியான பழுத்தை எப்படி தெரிவு செய்வது? விளாம்பழத்தை எடுத்து காதருகே வைத்து ஆட்டினால் (தேங்காயைப் போல) உள்ளே இருந்து ‘கொட கொட’ என்ற சத்தம் கேட்கும்.

நன்கு பழுத்த பழுத்தின் சதைப்பாகுதி உட்புற ஓட்ட





டோடு ஓட்டாமல் இருக்கும்.

அடுத்தாக நன்கு கணிந்த விளாம்பு முத்தை தரையில் போட்டால், பந்தைப் போல மேலே எழாமல் தரையிலேயே கிடக்கும். பழுக்காத காயையோ, செம்ப முத்தையோ உண்டால், அதன் துவர்ப்பு தொண்டையைக் கட்டும். எனவே இதனை உண்பது சரியல்ல. இப்பழுத்தில் விற்றமின் ஏ, பி ஆகிய உயிர்ச்சத்துக்கள் சிறிதளவும் கிடையாது. பி2 உயிர்ச் சத்து ஓராவு இருக்கிறது.

மேலும் அதிக சுண்ணாம்பு சத்தும், புரதச் சத்தும், மாச்சத்தும் இருக்கின்றன. விளாம்பழுத்தின் இலை நல்ல மணம் கொண்டதாக இருக்கும். பல்வேறு நோய்கள் 'வராமல் இருக்க விளாம்பழுத்தை அதுகிடைக்கும் காலத்தில் தினமும் உண்டு வந்தால் எந்த நோயும் வராது. ஆயுளையும் அபிவிருத்தி செய்யும். புகைப்பிடிப்பது, மது அருந்துவது போன்ற பழுக்கம் இருந்தால் அதை நிறுத்தினால் தான் விளாம்பழுத்தின் உண்மை பலனை அடையலாம்.

அடிக்கடி நெஞ்சவலியா?

சிலருக்கு அடிக்கடி நெஞ்ச வலிக்கும்! இதனால் எப்போதும் பேயறைந்த மாதிரி இருப்பார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் தின

மும் காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் இப்பழுத்தை தொடர்ந்து பத்து நாட்களுக்கு உண்டு வந்தால் போதும் நெஞ்ச வலி பஞ்சாகப் பறந்து விடும்.

பித்தம் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாக சிலருக்கு அதிகாலை எழும்போதே தலை சுற்றும், கண்பார்வை மங்குவது போல இருக்கும். இலேசாக மஞ்சள் நிறத்தில் வாந்தி வரும். தலை வலிக்கும், இப்படிப்பட்ட அறிகுறிகள் 'பித்தம்' அதிகரிப்பதனால் ஏற்படுகின்றது.

இதனை குணப்படுத்த தினமும் காலை உணவு முடிந்தவுடன் நன்கு பழுத்த விளாம்பழுத்தை எடுத்து, அதன் சதைப் பகுதியோடு வெல்லவோ, சீனியோ எதாவதொன்றினைக் கலந்து 21 நாட்கள் உண்டு வந்தால் போதும் பித்தம் சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களும் ஓடிவிடும் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

அறிவு வார வேணுமா?

தமது பிள்ளைகள் சரியாக படிப்பதில்லை என புலம்பும் பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளுக்கு தினமும் விளாம்பழுத்தை கொடுத்து வந்தால் ஓரிரு மாதங்களில் பிள்ளைகளின் அறிவு வளர்ச்சி அதிகரிப்பதைக் காணலாம். இத்தோடு பிள்ளைகளின் தேகமும் ஆரோக்கியத்துடன் காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம். பிள்ளைகளை நோய்களும் அனுகப்பயப்படும். எப்பொழுதும் களைப்பின்றி பிள்ளைகள் சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவார்கள்.

பித்த வொடிமு தண்டாக

பெரியவர்கள் பலருக்கு அதிகமாக காலில் பித்த வொடிப்புகள் இருப்பதை அவ

தானிக்கலாம். இத்தகையோர் விளா மர தீவிலைகளை அரைத்து தினமும் இரவில் பித்த வெடிப்புள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் குணம் தெரியும்.

சீதபேதி குணமாக

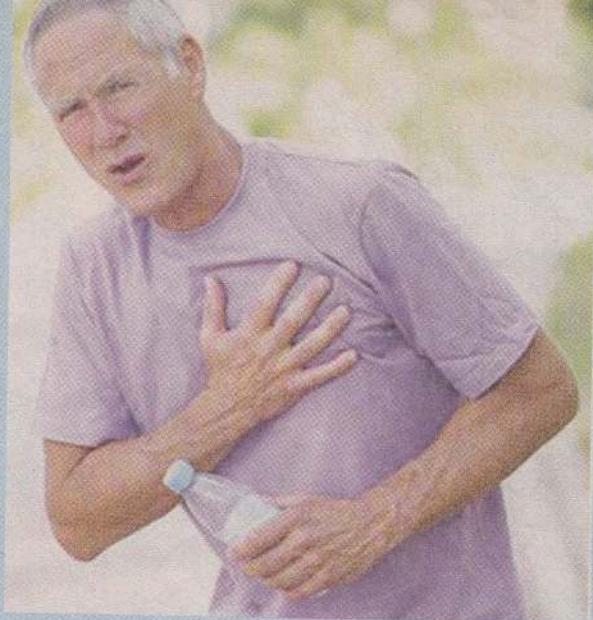
நன்கு பழுக்காத விளாங் காயை வாங்கி, அதை கொதிநீரில் அவித்து பின் உடைத்து உள்ளிருக்கும் சதையை எடுத்து, சாப்பிட்டு காய்ச்சின பசுவின் பாலை அருந்தி வந்தால், சீதபேதி நிற்கும். இதை தினமும் காலையில் ஒரு வார காலத்திற்கு கொடுக்க வேண்டும்.

நாம்புத் தவார்ச்சி நீங்கா

விளாம் பிசினை மருந்து கடையில் வாங்கி பசும்பாலில் ஊற வைத்துவிட வேண்டும். அரை மணிநேரம் கழித்து, சர்க்கரை கலந்து பாக்களவு உண்டுவர நரம்புச் தளர்ச்சி, நீங்கி உடலில் புதிய தெம்பும் உற்சாகமும் ஏற்படும்.

விளாம்பழுத்தின் மேலும் பல மருத்துவப் பயன்கள்

- ★ நல்ல பசி எடுக்க உதவும்.
- ★ சமிபாட்டை ஒழுங்காக்கும்.
- ★ சொறி, சிரங்குகளை குணப்படுத்தும்.
- ★ இரத்தம் குத்தமாகும்.
- ★ உடல் வளர்ச்சி அடையும்.
- ★ தோல் சுருக்கம் நீங்கி மேனியை கிளமை குன்றாமல் வைத்திருக்கும்.
- ★ முதியோருக்கு சத்துள்ள ‘டொனிக்’காக உதவும்.
- ★ பெண்களின் வெள்ளைப்படுதலை



நிறுத்தும்.

- ★ மூளைக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும்.
 - ★ வளரும் குழந்தைகளின் எலும்பிற்கு சக்தியை கொடுக்கும்.
 - ★ இதய துடிப்பை சமமாக வைத்திருக்கும்.
 - ★ மனக்குழப்பங்களை போக்கும்.
 - ★ சமிபாட்டுக் கோளாறுகளை நெருங்கவிடாது.
 - ★ அதிகம் உமிழ் நீர் சுரப்பதை கட்டுப்படுத்தும்.
 - ★ பற்கள் கெட்டிப்படுத்தும்.
- இந்தளவிற்கு அதிகமான மருத்துவ பயன்களைக் கொண்ட இப்பழுத்தை இனி மேல் நன்கு பயன்படுத்தி உடலை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். பல நோய்களை குணப்படுத்தும் விளாம்பழுத்தை இனி விட மனம் வருமா?

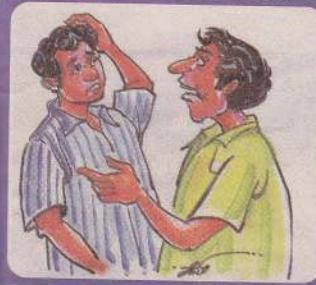
ஜெயகார்

“கொடிய விலங்குகள் மூன்றின் பேர் சொல்லு”

“சேகர், கணேஷ், வீரபாண்டி”

“என் மனிதர்களின் பெயர்களைச் சொல்கிறாய்? ”

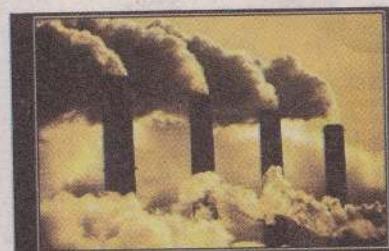
“நீதானே சொன்ன, மனிதர்களை விட கொடிய விலங்குகள் உலகத்தில் இல்லை என்று....”



புவி வெப்பமடைத்துக்

புவி வெப்பமடைதல் என்பது 20 ஆம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதியிலிருந்து பூமியின் தரைப்பகுதி மற்றும் கடல் பரப்புக்கு மேலிருக்கும் காற்றின் சராசரி வெப்ப நிலை (average temperature) அதிகரித்திருப்பதும் தொடர்ந்து அதிகரித்து வருவது மாரும்.

2005 இல் முடிவடைந்த 100 ஆண்டு காலத்தில் புவிப்பரப்பு வெப்ப நிலை 0.74 பா கெ C-0.18 பாகை C இனால் அதிகரித்தது. இருபதாம் நூற்றாண்டின் மத்திய காலத்தில் இருந்ததான் வெப்பநிலை அதிகரிப்பிற்கான காரணம் அநேகமாக அன்றரோபோஜெனிக் (anthropogenic) பச்சை வீட்டு வாயு (green house gas) செறிவுகளின் அதிகரிப்பாக இருக்கக்கூடும் என காலநிலை மாற்றங்களுக்கான அரசாங்கங்களுக்கிடையிலான குழு (Intergovernmental Panel on Climate Change) (IPCC) தீர்மானித்துள்ளது. குரிய வெப்பத்திலான



PIRACY HELPS STOP GLOBAL WARMING

மாறு
பாடு (Solar Variation) மற்றும் எரி
மலை (Volcano) கள் ஆகிய
இயற்கை நிகழ்வுகள் எல்லாம் தொழில்
மய காலகட்டத்திற்கு முன்பு முதல் 1950 வரை
சற்று வெப்பமாக்கும் விளைவையும் 1950 ஆம்
பித்து சற்று குளிர்விக்கும் விளைவையும் ஏற்படுத்தியில்
ருக்கலாம். இந்த அடிப்படையான தீர்மானங்கள் குறைந்த
பட்சம் 30 விஞ்ஞான சமூகங்கள் மற்றும் விஞ்ஞான நிறுவனங்களால்
ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. பெரிய கைத்தொழில் நாடுகளின் தேசிய விஞ்ஞான நிறுவனங்கள் உட்பட (National academies of science) ஒரு சிறு தொகையினர் இந்த கண்டு பிடிப்புகளுடன் உடன்
படவில்லை என்றாலும் காலநிலை மாற்றம் குறித்து ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் விஞ்ஞானிகளில் அறுதிப் பெரும்பான்மையானோர் IPCC இன் பிரதான முடிவுகளுடன் உடன்படுகின்றன.

காலநிலை மாதிரியின் எதிர்கால மதிப்பீடுகள் இருபத்தோராம் நூற்றாண்டு காலத்தில் புவிப்பரப்பின் வெப்ப நிலை மேலும் அதிகரிப்பைக் காணும் என்பதைச் சுடிக்காட்டுகின்றன. எதிர்காலத்தின் பச்சைவீட்டு வாயு வெளியீடுகள் (estimates of future greenhouse gas emissions) குறித்த வேறுபட்ட மதிப்பீடுகளைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்தும், வேறுபட்ட காலநிலை உணர்திறன் (Climate Sensitivity) உடனான மாதிரிகளைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்தும் தான் இந்த மதிப்பீடின் நிச்சயமற்ற தன்மை எழுகிறது.

புவியெங்கும் நாட்டிற்கு நாடு வெப்பமாதல் மற்றும் இது தொடர்பான மாற்றங்கள் எவ்வாறு மாறுபடும் என்பது உள்ளிட்ட வேறு சில நிச்சயமற்ற தன்மைகள் இருக்கின்றன. அனேக ஆய்வுகள் 2100 வரையான காலகட்டம் மீது மட்டுமே கவனமெடுத்துச் செயற்படுகின்றன என்றாலும், பச்சை வீட்டு வாயுக்களின் வெளியீடுகள் இல்லாத பட்சத்திலிலும் சமுத்திரங்களின் பெரும் வெப்பத்திற்கு காரணமாகவும் வாயுமண்டலத்தில் CO_2 இன் ஆயுட்காலத்தின் காரணமாக அம் வெப்பமாதல் தொடரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

அதிகரிக்கும் வெப்பநிலையானது கடல் மட்டங்களை உயரச் செய்து வீழ் படிவ (Precipitation) போக்கின் அளவை மாற்றிவிடும். அதில் மித வெப்ப மண்டல பாலைவனப் பகுதிகள் விரிவடைவதும் அடங்கலாம். பிற சாத்தியமான விளைவுகளில் ஆர்க்டிக் சூருக்கம் (Arctic shrinkage) அதன் விளைவாக ஆர்க்டிக் மெதேன் வெளியீடு (Arctic methane release) அதீக காலநிலை (extreme weather) ஆகிய நிகழ்வுகளின் தீவிரம் அதிகரிக்கும், விவசாய விளைச்சலின் (agriculture yield) மாற்றங்கள், வாழ்த்தக வழிகளின் மாற்றங்களில் பரியாறு பின்வாங்கல் (glacier retreat), உயிரினங்களின் மறைவுகள் (extinctions) மற்றும் நோய்க் காரணிகளின் (disease vectors) எல்லைகளிலான மாற்றங்கள்.

கியோட்டோ உடன்
பாடு (Kyoto Protocol) களில்

அநேக தேசிய அரசாங்கங்கள்
கையெழுத்திட்டுள்ளதோடு உறுதியளிக்க
வும் செய்திருக்கின்றன.

சமீபத்திய வெப்பமாதலுக்கு காரணங்கள் என்ன
என்பது ஒரு பிரிவின் தீவிர ஆய்வாக இருந்து வருகிறது.
விஞ்ஞான கருத்தொற்றுமை என்னவென்றால் மனித நடவ
டிக்கையால் நிகழ்ந்த வாயுமண்டலத்தின் கிளீன் ஹவுஸ் வாயுக்
கள் அதிகரிப்புத்தான் கைத்தொழில் யுகம் (Industrial era)
ஆரம்பித்ததில் இருந்து கவனிக்கப்பட்ட வெப்பமாதலில் அநேகமான
பங்களிப்பைச் செய்திருக்கிறது. அத்துடன் கவனிக்கப்பட்ட வெப்பமாதல்
இயற்கைக் காரணங்களால் மட்டும் திருப்திகரமான வகையால் விளக்கப்பட
முடியாது. மிக அண்மைய ஜூபது ஆண்டுகளுக்கு இந்த காரணமாகவும் மிகவும்
தெளிவானதாய் இருக்கிறது. இந்த காலகட்டம் தான் கிளீன் ஹவுஸ் வாயு செறிவுக
ளின் அதிகரிப்புக்களில் அநேகம் நிகழ்ந்ததோரு காலகட்டமாகும். இதற்கு ஏற்கு
றைய முழுமையான அளவிடுகள் இருக்கின்றன.

கிளீன் ஹவுஸ் விளைவு ஜோசப் ஃபோரியால் (Joseph Fourier) 1824 ஆம்
ஆண்டு கண்டறியப்பட்டது. ஸ்வாந்தே அரினியஸ் (Svante Arrhenius) 1896 ஆம்
ஆண்டில் முதன் முதலில் இதனை அளவிடு மூலம் ஆய்வு செய்தார். வளிமண்டல வாயுக்
களால் (atmospheric gases) சிவப்புக் கதிர்கள் (infrared) உறிஞ்சப்படுவது (absorption)
மற்றும் வெளியிடப்படுவது காரணமாக ஒரு கோளின் (Planet) வளிமண்டலத்தின்
கீழ்ப் பகுதியும் மற்றும் தரையின் மேற்பரப்பும் வெப்பமடையும் செயன்முறையை இது குறிப்
பிடுகிறது. இத்தகைய கிளீன் ஹவுஸ் விளைவு இருப்பது மறுப்புக்குள்ளாகவில்லை. மாறாக
மனித நடவடிக்கையால் வளிமண்டலத்தில் குறிப்பிட்ட
கிளீன் ஹவுஸ் வாயுக்களின் செறிவு அதிகரிக்கப்படுவதால்
கிளீன் ஹவுஸ் விளைவின் வலிமை எவ்வாறு மாறுகிறது
என்பது குறித்துத்தான் கேள்வி. இயற்கையில் உருவாகும்
கிளீன் ஹவுஸ் வாயுக்கள் சுமார் 33பாகை C (59 பாகை F)
வரை ஒரு சாசுரியான வெப்பமாக்கும் விளைவைக்
கொண்டுள்ளது. இது அல்லாமல் பூமி வாழ்வதற்கே உகந்
தல்லாமல் ஆகிவிடும். பூமியில் உள்ள பிரதான கிளீன்
ஹவுஸ் வாயுக்களாவன நீராவி (water vapor - H₂O (g))
இது கிளீன் ஹவுஸ் விளைவில் 36-70 சதவீதத்திற்கு கார
ணமாக அமைகிறது. மேகங்கள் சேர்ப்பதல்லாமல் (Not
including Clouds) காபனீராட்சைட்டு Carbon dioxide (CO₂) இது 9-26 சதவீதத்திற்கு காரணமாகிறது.
மெதேன் (Methane (CH₄) இது 4-9 சதவீதத்திற்கு காரணமாகிறது.
மற்றும் ஓசோன் (Ozone) (O₃)
இது 3-7 சதவீதத்திற்கு காரணமாகிறது.



“நாடகத்துக்கும் சினிமாப் படத்துக்கும்
வித்தியாசம் ஒன்று சொல்லு”

“தெரியலையே”

“அப்ப கேட்டுக்க, நாடகம் நடக்கும்,
சினிமாப்படம் ஒடும்.”

**வெற்றி
நிச்சயம்**

சிறப்பான முழுமையான சித்த மருத்துவ சிகிச்சை

★ குழந்தையின்மை
(Male & Female Infertility)

★ விந்தனுக்கள் குறைவு
(Oligospermia)

★ விதை நாள் தயிதும்
(Varicose Veins in Scrotum)

★ மாநல்லிடாம் மிரச்சினை
(Menstrual Problem)

★ மலட்டுத்தன்மை
(Impotency)

★ குகை வரயு அகிக்கியடல்

★ தாம்பத்தியத்தில் விருப்பமின்மை

★ சினை முட்டை உற்பத்தியின்மை

சிறப்பு சிகிச்சை : சோரியாஸ் (தோல் நோய்), தும்மல், பீனிசுத்தலைவலி, வலிப்பு, மற்றும் வாத நோய்களுக்கு, சிறப்பு சிகிச்சை வழங்கப்படும்.

Tel: 0774183080

பாரம்பரிய புகழ் பெற்ற

இந்திய சித்த மருத்துவ பட்டதாரி DR. K. இளஞ்செழியன், B.S.M.S
இல.16, பெல்லோனா லேன் (பனானா லீப் ஹோட்டல் அஞ்சே),
யங்கலம்பிட்டி, கொழும்பு 04.

நென் வெல்ஸ் கெயாரி

தாய் சேய் வ/ப (தனியார்) தொழில்துறை

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



011 4 520 999

55/1, கிரிமண்டல மாவட்டத்,
நாராயணபுரம், கொழும்பு - 05.



A TRIBUTE TO WOMANHOOD....