

ISSN 1800-4970

# சிகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சுருசிகை

Rs. 50/-

March 2010

Registered at the Department of Post of Sri Lanka under No. QD/21/News/2010

இருவரை ஒருவர்  
புரிந்துகொள்ளல்

பிளஸ்டிக் போத்துல்  
அபாயர்

மருத்துவ கேள்வி-பதில்

Dr. முரளி வல்விபுரநாதன்

வாழ்வில்  
உறு முறைகள்

புத்து நோய்

கூர்மாசனம்

துசை  
தொகுதி

சுற்றுச்சோல்து  
சுற்றுச்சூடு

வந்து  
புலன்களுக்கும்  
அப்பால்

பல்சுவை குடும்ப இதழ்

# மிதிரன் உய்மலர்

MITHIRAN VARAMALAR

மிதிரன் வாரமலர்

## Your Family Magazine

Every Wednesday



An Express Publication



நசை  
நொருந்

58



பொக்டதாரக்  
நெஞ்சுங்கள்  
Dr. முரலி வெல்லியுறநாதன்

46



மருத்துவ முன்னோடி

பெர்னாட் விளாட்

26

இருத்தகீஸ்  
உடுக்  
நோய்க்

28

சுந்து பூர்வகருக்கு அப்பார்

சௌ. சட்டோபதியர்

34

உள்ளே...



மன்றத்திற்கு உதவும்  
ஆறாவது அந்வி!

ஆசிரியர்  
இரா. சட்டோபதியர்

சிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு  
வி. அசோகன், நா. கெளரிசங்கர்,  
சி. சுபிரியா, கே. விஜயதார்ஷினி.



53



58



பிளாஸ்டிக்  
போத்தலில்  
அபாயம்

06



புற்று  
நோய்

12



நியந்தக முறை  
கருத்துடை  
சாதனமான

கூர்மாசலம்

16



6 கில கிருந்து  
60 வரை

# வாசகன் கடிதம்



**க.** கவாழ்வு ஆசிரியருக்கு! கவாழ்வு தரும் மருத்துவ குறிப்புக்கள் பல உள்ளன. நன்றி. நாளூக்கு நாள் புதிய கட்டுரைகளை வழங்கும் அற்புத சஞ்சிகை என குறிப்பிட்டால் அது மிகையாகாது. என்னென்ப போல எல்லோரும் பயன் அடைவார்கள் என நம்புகிறேன்.

நீடித்து வாழ்க ...

**என்றும் வாழ்த்தும் வாசகன் பாலா, யாழ்ப்பாணம்.**

**க.** கவாழ்வுக்கு வந்தனங்கள், வியக்கத்தக்க, மிகவும் தெளி வான மருத்துவக் குறிப்புக்களை மாதாமா தம் எமக்கு அறியத்தருவதில் தலை சிறந்த சஞ்சிகையென்றால் அது கவாழ்வு என் பேன்... சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரையிலான ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அற்புதமான குறிப் பிற்கு நன்றி..... நன்றி.....

**வசந்தா  
பதுணை.**

**க.** கம் தரும் ககவாழ்வுக்கு!

வாசகன் நாள் வணக்கம் தெரிவிக் கிண்றேன் பல பக்கங்களிலும் பல்லாயிரம் மகரந்த மருத்துவ தகவல்கள்!!! வியக்கும் வண்ணம் விழாக்கோலம் காணப்போகும் ககவாழ்வே .....வருக!!!!

**நன்றி**  
**என்றும் அங்கு வாசகன்,**  
**க.யேஸ்**  
**நீகொழும்பு.**

**வாழ்க்கைக்குத் தேவை**

யான பல உள்ளியல் விட யங்களுடனும் இவ்விதம் மனம் பரப்பியிருப்பது சிறந்த விடயமாகும். உனது ஆக்கங்கள் கேள்வி பகுதி, கட்டுரை மற்றும் நல்ல குடும்பம், மார்ட்டைப்பு, நோயின் குணங்குறிகள், இன்றைய திலையில் சிறநீரக நோய்கள் மலச்சிக்கல், இதய நோய்கள், நீரிழிவு சளித்தொல்லை, தோல் வியாதிகள் என பல நோய்கள் பெருகிக் கொண்டிருக்கின்றன. இலங்கை தமிழ்ப்பத்தி ரிகைத் துறையில் மருத்துவத்திற்கென தனி யான முதலாவது பத்திரிகையாக இவ்விதம் தடம் பதித்திருப்பதுடன் திறமையானவர் களைக் கொண்டு பல நூற்றாண்டுகள் வாழ எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

**கே.எல். நல்லீமா ஹில்மி,  
சம்மாந்துறை.**

# செயலும் எதிர்ச்செயலும் மகிழ்ச்சியும் துன்பமும்

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு எதிர்ச் செயல் உண்டு என்பது

நிறுப்பித்த ஒரு விஞ்ஞான விதி. இது மனித மனங்களுக்கும் பொருந்தும் என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். ஒரு நல்ல செயலைச் செய்தால் அல்லது செய்ய நினைத்தால் அதன் எதிர்விளைவும் நல்லதாகவே இருக்கும். அதேபோல் ஒரு தீய செயலைச் செய்தால் செய்ய நினைத்தால் அதன் எதிர்விளைவும் தீயதாகவே இருக்கும் என்கிறார் விவேகானந்தர்.

நாம் மனதில் நினைக்கும் எண்ணங்களுக்கும் கூட சக்தி இருக்கின்றது. அவைகாந்த அலைகளாக வெளிப்பட்டு அதே பாங்காக சிந்திக்கும் ஏனைய மனங்களை அடைகின்றன. நல்ல சிந்தனை, எண்ணங்கள் நல்ல மனங்களையும் தீய சிந்தனை, எண்ணங்கள் தீய மனப்பாங்குகளையும் அடைகின்றன. அவை அவ்வெண்ணங்களை மேலும் சக்தி பெறச் செய்கின்றன. அதனால்தான் நல்லதைச் செய்யவன் நல்லதையே தொடர்ந்து செய்வான் தீயதைச் செய்ய வன் தொடர்ந்தும் தொடர்ந்தும் தீயதையே செய்வான்.

அதனால் நாம் நமது எல்லா நடவடிக்கைகளின் போதும் நட்பை வெளிக்காட்ட வேண்டியவர்களாகி ரோம். துன்பப் படுபவர்களுக்கு உதவும் மனப் பாங்கும் நமக்கிருக்க வேண்டும். பிறர் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால்தான் நாமும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும். தீயவற்றில் ஆர்வம் காட்டாதிருக்கும் படி தாதுமனதுக்கு கறுபவன் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்.

ஆனால் அன்றாட வாழ்வில் இதனைக் கடைப்பி டிப்பது எப்படி? எல்லாவற்றுக்கும் மனது தான் காரணம். மனதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது தான் மிகக் கடினமானது. யாராவது ஒருவர் ஏதோ காரணத்தின் நிமித்தம் எம்மிடம் கடுமையாக பேசினால் நாமும் அப்படியே திருப்பிச் செய்கிறோம். கோபப் பட்டு ஏசினால் நாமும் கோபப்படுகின்றோம். அடித்தால் திருப்பி அடிக்கிறோம். இதற்குக் காரணம் நம் மனம் தீயகாந்த அலைகளால் ஆக்கிரமிக்கப்படுவது தான். அவை சடுதியாக நம் உணர்வுகளை தூண்டி விடுகின்றன. நாம் நமது பொறுமையை இழந்து விடுகிறோம்.

மனம் மேற்கொள்ளும் தீங்கான எக்காரியமும் வெறுப்பு, பகை, வன்மம் என்பனவும் மனதை பலவீ ஸப்படுத்தி சக்தியை இழக்கச் செய்கின்றன. ஆனால் அதனை அடக்கி எமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவோ முடியுமாயின் அது நமக்கு மிகப்பெரும் மனோசக்தியாக மாறும். அவ்விதம் அமைதி வழியைக் கடைப்பிடிப்பதால் நாம் எதனையும் இழப்பதில்லை. மாறாக நாம் அளப்பரிய சக்தியை சேமிக்கிறோம்.

# சீகவாழ்வு

## Health Guide

### ஆரோக்கிய சுருசிகை

மலர் - 02

இதழ் - 11

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalu@expressnewspapers.lk

நாம் கோபப்படுவதால் பாரிய அளவில் சக்தி நம்மைவிட்டு வெளியேறுகிறது.

தீங்கான எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும் செயல் வெறுமேன் ஒரு செயலை செய்தல் மட்டுமல்லாமல் அதனை தொடர்ந்து தொடர்ந்து செய்யும்போது அவையும் தீய சக்திகளாக களஞ்சியப்படுத்தப்படுகின்றன. அது பின்னர் பெரிய தீமையாக நம்மையே வந்து தாக்கி பெருந் துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் என்பது தான் விவோனந்தின் எதிர் செயலின் தாக்கம் என்ற நிதிவத்துக்கான விளக்கம். ஆதலால் இத்தகைய தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துபவர்கள் பின்னர் அதன் தாக்கத்தை பன்மடங்காக அனுபவிக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும். நமக்கும் கோபம் வரும்போதேல் வாம் இதனை மனதில் இருந்திக் கொண்டால் நாம் பெருந்துன்பங்களில் இருந்து விடுபடலாம்.

டென்மோ ஒன்றில் இருந்து வெளியேறும் மின்சாரம் சுற்றிச் சூழன்று மீண்டும் டென்மோவையே வந்த டைய வேண்டுமென்பது கோட்பாடு. அது போல்தான் நாம் வெளிப்படுத்தும் வெறுப்பு, வன்மம் என்பன எங்கெல்லாமோ சுற்றிச் சூழன்று நம்மைத் தேடி வந்து துன்பத்தைத் தரும். எதிர்மறையாக நாம் பிறரை நேசித்தால் அங்கு செலுத்தினால் நட்பு காட்டினால் துன்பத்தில் உதவினால் இவையும் மீண்டும் நம்மையே தேடி வந்து நம்மை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த் தும் என்பது நாம் கற்க வேண்டிய தத்துவம். இதுவே வாழ்வின் இரகசியம். இதனை தெரிந்து கொண்டவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள். வாழ்வு மிகக் குறுகியது. துணிச்சலுள்ளவர்கள் அதனை உயர் நோக்கத் துக்காக அர்ப்பணிப்பார்கள்.

இ. டி. ஜி. நோலாஹ்

**சீகவாழ்வு ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் நீண்ட வெளிவருச்சிறு**  
**Health Guide**  
**ஆரோக்கிய சுருசிகை**

# இளாஸ்ரி கோத்துல்களில் அடைக்கப்பட்ட தன் ணீர்ப் பாவனையும் பற்றியேனால் அபாயம்

கவாழ்

## ரெத்துவ

### வீசேட்டந்துவ



Dr. ச. முருகாணந்தன்

## ஆலோசனை

**ம**னித உடலுக்கு தன்னீர் மிகவும் அத்தியாவசியமானது என்பதை அறிவீர்கள். எனினும் நாம் அருந்தும் நீர் கத்தமாக இல்லா விட்டால் பல நோய்கள் உருவாகும். வயிற்றோட்டம், கொலரா, நெருப்புக் காய்ச்சல் (Typhoid), புழுத்தொற்று உள்ளிட்ட நோய்க் கிருமிகள் நீருடன் எமது உடலுள் சென்று தொற்று நோய்களை உருவாக்குவதாலேயே நாம் கிருமி களற் நீரைப் பறுக வேண்டும். எனினும் கற்றுக்கட்டு உள்ள கிணறுகளுக்கு குளோரின் இட்டு பாவிப்பதன் மூலமும், குளோரினி டப்பட்டும், வடிகட்டப்பட்டும் வரும் குழாய் நீரிலும் கிருமிகள்

இருப்பதில்லை. மேலும் சந்தேகம் இருப்பின் நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆறவிட்டு பருகலாம். உலக மயமாதலூடன் எமது நாட்டிலும் போத்தல் தன்னீர் அறிமுக மான பின்னர், ஆதவே தேவாமிர் தம் என்பது போல் எமது மக்களும் போத்தல் நீர் பாவனைக்கு அடிமைப்பட்டு விட்டார்கள்.

பிளாஸ்ரிக் போத்தல் நீர் பாவனை முதலில் பாலவன நாடுகளுக்காகவே ஆர்மிக்கப் பட்டது. பயணத்தின் போது கொண்டு சென்று பருகுவதற்கு இலகுவாகவும், பாதுகாப்பாகவும் என எமது நாட்டிலும் போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்ட நீர் பாவனை



பழக்கத்திற்கு வந்தது. இப்போது நகர்ப் புறங்களில் பிளாஸ்ரிக் போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்ட நீரையே பெரும்பாலோர் பருகுகின்றனர். இதற்காக கணிசமான பணத்தையும் செலவிடுகின்றனர். ஆனால் பிளாஸ்ரிக் போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்டு வரும் நீரினால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களை எவரும் அறியாதிருக்கிறார்கள்.

பிளாஸ்ரிக் போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்டு வரும் நீர், கிருமிகளற்றது என்பது உண்மைதான். எனினும் பிளாஸ்ரிக் போத்தல் நீரினை குளிர்சாதனப் பெட்டிகளில் வைத்து பருகுவதனாலும், வெப்பமடைந்த பிளாஸ்ரிக் போத்தல் நீரை பருகுவதனாலும் பிளாஸ்ரிக்குடன் தாக்கமுறவுவதால் ஏற்படும் நச்சுப்பொருட்கள் எம் உடலுக்குள் செல்கின்றன.

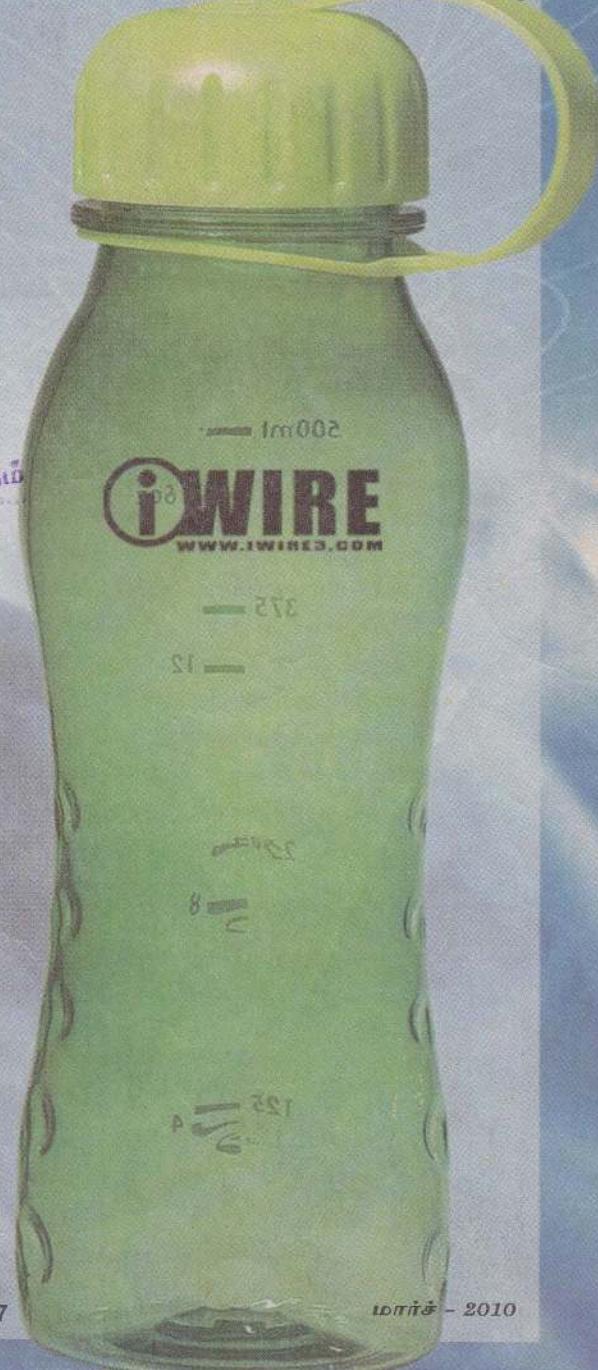
பொதுவாக நாம் பயணம் செய்யும்போது பிளாஸ்ரிக் போத்தல் தண்ணீரை எமது வாகனங்களில் எடுத்துச் செல்கிறோம். எஞ்ஜின் அருகே இப்போத்தல்களை வைத்து நீண்டதாரம் பயணம் செய்யும்போது இந்தப் போத்தல்கள் வெப்பமடையும். இவ்வாறு குடாகும்போது பிளாஸ்ரிக்கும் நீரும் தாக்கமுறுகின்றன. இதன்போது சில பதார்த்தங்கள் வெளியாகின்றன. இவை உடலுக்கு உகந்தவை அல்ல. இவ்வாறு வெளியாகும் பொருட்களில் Digoxin எனும் பதார்த்தம் பற்றி, நோயை உருவாக்கக்கூடிய மூச்சாயனப் பொருளாகும். குறிப்பாக பெண்களில் மார்பு புற்றுநோயை உருவாக்கும் சந்தர்ப்பத்தை இது அதிகரிக்கின்றது. எனவே கார் மற்றும் வாகனங்களுள் இருக்கும் தண்ணீர்ப் போத்தல்களில் இருந்து தண்ணீரைப் பருகுவதை தவிர்க்க வேண்டும். நேரடியாக குரிய வெப்பம் படும் இடங்களில் பிளாஸ்ரிக் போத்தல் தண்ணீரை வைத்திருக்கலாமாது. மைக்குரோவேவ் அவன்களில் குடாக்கும்போதும் பிளாஸ்ரிக் பாத்திரங்களில் பிளாஸ்ரிக் பைகளில் வைத்து குடாக்குவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

பயணம் போகும்போது தண்ணீரை கிளாஸ் போத்தல்களில் அல்லது துருப்பிடிக்காத உலோகப் பாத்திரங்களில் கொண்டு சென்று பருகுதல் நல்லது. அல்லது உடனும் வாங்கிப் பருகுவதும் நல்லது.

பிளாஸ்ரிக் நீர்ப் போத்தல்களை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உள்ள அதிகளிருட்டி பகுதியுள் (Deep freezer) வைத்து குளிருட்டக்கூடாது. அவ-

வாறு வைக்கும்போதும் பிளாஸ்ரிக்கில் உள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் நீருடன் தாக்கமுற்று உடலுக்கு ஒவ்வாத, தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களை வெளியிடும். இப்பொருட்கள் சில எமது உடற்கலங்களைத் தாக்கி பற்று நோய் உருவாக வழிவகுக்கின்றன.

உண்மையிலே நாம் இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்த காலங்களில் பற்று நோய் போன்ற கொடிய உயிர்க் கொல்லி நோய்கள் இருந்த தில்லை. மட்பாத்திரங்களில் சமைத்து வாழை



யிலையில் சாப்பிட்டு கூதேகியாக வாழ்ந்த பொற்காலத்தை நாம் கோட்டை விட்டுவிட்டோம். இவ்வாறே நாம் உணவு வகைகளை பார் சல் செய்யும்போது சுடச்சுட பொலித்தீன் பேப்பர் களில் பொதி செய்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். குடான் உணவுடன் இப்பிளாஸ்ரிக் பைகள், கட தாசிகள் தாக்கமுறும்போது நுச்சத்தன்மையான விளைபொருட்கள் வெளியாகின்றன. இவை புற்று நோயை உருவாக்கலாம்.

அலுமினிய பாத்திரங்களில் சமைப்பது ஆபத்தானது



என்பதை நீங்கள் அறிவிரகள். எனினும் அதைவிட பிளாஸ்ரிக் பாத்திரங்களில் குடாக உணவு பரிமாறி உட்கொள்ளுதல், தேநீர் அருந்துதல் என்பன மிகவும் ஆபத்தானது.

பிளாஸ்ரிக் பாவனையானது நேரடியாக உடலைத் தாக்குவதுடன் குழலை மாசுபடுத்தியும் பல நோய்களுக்கு காரணியாகின்றது. பிளாஸ்ரிக் பாத்திரங்கள் உக்குவதில்லை. வீட்டுச் சுற்றுப் புறங்களில் வீசப்படும் இவற்றுள் தேங்கி நிற்கும் நீரில் நுளம்பு உற்பத்தியாகி இதனால் பல நோய்கள் பரவுவதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள்.



க்கவாழ்வு

தெங்கு, சிக்குன் குன்யா, மலேரியா முதலான நோய்கள் நுளம்பினால் பரவுகின்றன. அன்னமைக் காலமாக எமது நாட்டில் தெங்கு நோயின் தாக்கமும், மரணமும் அதிகரித்து வருவதால் இயலுமான வரை பிளாஸ்ரிக் பாவனைகளைக் குறைக்க வேண்டும்.

இதைவிட பிளாஸ்ரிக் பொருட்கள் உக்காததனால் மன்னின் வளத்தையும், கடலின் வளத்தையும் மாசுபடுத்துகின்றன. இதனால் பயிர்ச்செய்கையும், கடல் வாழ் உயிரினங்களின் வாழ்வும் பாதிப்பு

புக்கு உள்ளாகின்றன. மேலும் பிளாஸ்ரிக்குகளை எரிக்கும்போது ஆபத்தான வாயுக்கள் வெளியேறி வளியை மாசுபடுத்துகின்றன.

எனவே பிளாஸ்ரிக் பாவனையை இயன்றளவு கட்டுப்படுத்துவோம். இயற்கையை அண்டிய வாழ்வு முறையில் கவனம் செலுத்துவோம். இதனால் நோயற்ற வாழ்வுடன் மகிழ்வறுவோம்.

## திருத்தம்

January 2010 க்கவாழ்வு இதழில் டொக்டர் முருகானந்தனின் Coronary Artery அடைப்பு பற்றி கட்டுரையின் தலைப்பிலும் உள்ளேயும் Artery என்பதின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு நாளம் என்று வந்துள்ளது. இதன் சரியான மொழிபெயர்ப்பு நாடி என்பதே ஆகும். தவறுக்கு வருந்துகிறோம்.

ஆ - i

(கடந்த இதழ் தொடர்ச்சி)

### மருந்து வீரியப்படுத்தல்

சிகிச்சையின் ஆரம்ப காலத்தில் நோயின் தன்மை அதிகரிக்காமல் தடுக்க டொக்டர் ஹனி மேன் மருந்தை வீரியப்படுத்தும் முறையை (Drug Dynamisation or Potentisation) பயன்படுத்தினார். இம்முறையில் மருந்தை Rectified Spirit எனும் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட சாராயத்துடனோ அல்லது Lactose எனும் பால் சர்க்கரையுடனோ 9:1 எனும் விகிதாசாரத்தில் கலந்து அக்கலவையை நன்றாக குலுக்கியோ அல்லது அரைத் தோ மருந்தை வீரியப்படுத்தி நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்தார். இம் மருந்துகளைக் கொடுக்கும் போது Medicinal Aggravation எனும் தன்மை குறைந்து நோயாளிகளுக்கு விரைவில் குணம் கிடைத்து. மருந்துகளை வீரியப்படுத்துவதால் அவற்றின் நச்சுத் தன்மை குறைந்து நோயை குணப்படுத்தும் தன்மை அதிகமாவதை டொக்டர் ஹனிமேன் உணர்ந்தார். மருந்தின் வீரியத்தை அதிகப்படுத்த அதிகப்படுத்த அதன் நச்சுத் தன்மை குறைந்து நோயாற்றும் தன்மை மேலும் மேலும் அதிகரிப்பதை அறிந்தார். இதன் பயனாக மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் முற்றாக நீக்கப்பட்டன.

இன்றைய ஹோமியோபதி மருத்துவர்கள் ஹோமியோபதி மருந்துகளை 6, 30, 200, 1000,

10000, 50000 போன்ற வீரியங்களில் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆராவது வீரியம் என்றால் அலக ஹோல் அல்லது லக் டோஸ் பவுடரில் மருந்தின் அளவு 1/10 ஆகும்.

**குணப் பரிசோத கண**

பெரும்பாலான ஹோ மியோபதி மருந்துகளை ஆரோக்கியமான மனிதர்களுக்குக் கொடுத்து என்னென்ன அறிகுறிகள் உருவாகின்றன என அறிந்து அக்குறிகள் முறையாக பதிவு செய்யப்படுகின்றன. மருந்தின் குணங்களை இவ்வாறு அறிவதற்கு மருந்து குணப் பரிசோதனை (Drug Proving) எனப் பெயர். இம் முறையில் மருந்துகள் மனிதர்களின் உடல் நிலையிலும் மன நிலையிலும் என்னென்ன மாற்றங்களை உண்டாக்குகின்றன என அறிய முடிகிறது.



# ஹோமியோபதி

## ஓர் உறவிழெக்டி



ககவாழ்வு

09

மார்ச்-2010

## பக்க விளைவுகள் இல்லை

வீரியப்படுத்தப்பட்ட ஹோமியோபதி மருந்து களை உபயோகப்படுத்தும் போது இம் மருந்துகளில் நச்சுத் தன்மையேதும் இல்லாததால் இம் மருந்துகளுக்கு பக்க விளைவு ஏதும் கிடையாது. இதர மருத்துவத் துறையில் மருந்துகளை உபயோகப்படுத்துவதால் பின் விளைவுகள் ஏற்படும் வாய்ப்புண்டு. ஹோமியோபதி மருந்துகளை நோயுற்றவர்கள் கூறும் குறிகளைக் கொண்டோ அல்லது அவரைச் சார்ந்தோ நோயாளியைப் பற்றிக் கூறுவதை வைத்தோ நிர்ணயம் செய்ய முடியும். இரத்தம், மலம், சிறுநீர் பரிசோதனைகள் மருந்தை நிர்ணயம் செய்ய அவசியப்படுவதில்லை. ஆனால் இப்பரிசோதனைகள் நோயின் காரணம், தன்மை, பாதிக்கும் வேகம் ஆகியவை பற்றி அறியவும் நோயை எந்தளவு குணப்படுத்த முடியுமென ஊகிக்கவும் ஹோமியோபதி மருந்துகள் உட்கொண்ட பின் எந்தளவு உடலில் முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது என அறியவும் உபயோகப்படுகின்றன. ஆனால் ஆங்கில மருந்துகளை நோயாளிகள் கூறும் குறியுடன் இரத்தம், மலம், நீர், எக்ஸ்ரே, என்டோல்கோப் போன்ற பரிசோதனைகள் மூலம் அறியப்படும் குறிகளையும் கொண்டு நோய் நிர்ணயம் செய்து பின்புதான் கொடுக்க முடியும். நோய் நிர்ணயம் செய்வதில் ஏதேனும் தவறுகள் நிகழ்ந்தால் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் பலனளிக்காது. மேலும் அவற்றின் மூலம் வேறு சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

வீரியப்படுத்தப்பட்ட ஹோமியோபதி மருந்துகளைக் கொடுக்கும் போது மருந்து ஒவ்வாமை ஏற்படுவதில்லை. வீரியப்படுத்தப்படாத இதர மருந்துகள் பலவும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகின்றன. நாள்பட்ட நோய் உடையோருக்கு பல ஆண்டுகள் ஹோமியோபதி சிகிச்சை செய்ய

நேரிடும் போது மருந்து எதிர்ப்பு கூட்டி உடலில் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், இதர மருந்துகளுக்கு பெரும்பாலும் உடலில் மருந்து எதிர்ப்பு கூட்டி ஏற்பட்டு மருந்துகள் மேற்கொண்டு பலனளிக்காமல் போய் விடுகின்றன.

## விரைவான தீர்வு

வீரியப்படுத்தப்பட்ட மருந்துகள் அனைத்தும் வாய் மூலம் உட்கொள்வதன் மூலமாகவோ அல்லது மூக்கால் நுகர்வதன் மூலமாகவோ தக்க பலனை விரைவில் அளிக்கின்றன. ஆகவே ஹோமியோபதியில் ஊசி மருந்துகள் இல்லை. உண்மையான ஹோமியோபதி மருந்துகள் அல்லது

ஹோமியோபதியை முறையாகப் பயன்படுத்துவோர் கண்டிப்பாக ஊசிகளை

பயன்படுத்த மாட்டார்கள்.

மேலும் ஹோமியோபதி

மருந்துகள் அனைத்தும்

இனிப்புச் சுவையுள்ள

சிறு மாத்திரை

களாகவோ அல்லது

தூளாகவோ அல்லது

சாராய் சுவையுள்ள

(Alcoholic) சொட்டு

மருந்து களாகவோ

கொடுக்கப்படுகின்றன.

ஆகவே இம் மருந்துகள்

அனைத்து தரப்பினரா

லும் குறிப்பாக குழந்தை

களால் விரும்பி உட

கொள்ளப்படுகின்றன.

**அறுவைச் சிகிச்சை அறவே**

## இல்லை

மற்ற மருத்துவத் துறையில் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம்தான் குணப்படுத்த முடியும் என நம்பப்படும் பல நோய்களை நோயாளிகளின் குறிகளைக் கொண்டே சரியான ஹோமியோபதி மருந்துகளைக் கொடுப்பதன் மூலம் குணப்படுத்த முடிகிறது. பொன்சிலைடில் என அழைக்கப்படும் தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி நோய், மூலம், சிறுநீர்க்கல், கர்ப்பப்பையில் சதை வளர்ச்சி, சினைப்பையில் நீர்க்கட்டி போன்ற நோய்கள் பெரும்பாலும் ஹோமியோபதி மருந்துகள் மூலம் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

**தொகுப்பு:- கி. வகைமண் சிசில்**

# அநேக் சூந்தி அவசியமா?



குழந்தைகளை தற்போ தைய தாய்மார்கள் அதிகமாக பாதுகாப்பதாகவும் சுத்தமாக வைத் தி ருப் பதாக வும் நினைத்துக் கொண்டு தின மும் இருமுறை குளிப்பாட்டு வதையும் எந்நேரமும் கை, கால்களை சுத்தம் செய்வதையும் காண்கிறோம். இப்படி அவர்களின் சுகாதார விடயத் தில் அதிக கவனம் செலுத்து வதே அவர்களுக்கு ஆஸ் துமா, அலர்ஜி போன்ற நோய்கள் வர அதிகம் வழி வகுக்கின்றது என்று Institute of Child Health இன்ஸ்டிடியூட் ஒப் கைஸ்ட் ஹெல்த் என்ற நிறுவனம் கண்டறிந்திருக்கிறது. தூசி கலந்த மண்ணில் விளையாடும், சுகாதார விடயங்களில் கொஞ்சம் அசிரத்தையாக இருக்கும் குழந்தைகளைவிட இப்படி Over Protective ஆக இருக்கும் குழந்தைகள் அதிக அளவு நோய் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

-ஜெயா

## 1/2 டாக்டர் ஜெயாகாரி

கருத்து: நவாசிமமியன்

மத: எல்லடி சாமி

டொக்டர் உங்களை சுந்திக்க கவனச்சி நடிகை காஞ்சனா வந்திருக்காங்க.



டொக்டர் என்னுடைய குறையைப் போகக் கீங்கதான் பொருத்தமான பொருத்தானு உங்களைத் தேடி வந்தேன்.



எங்கிட வந்த எந்த நோயையும் இலாக்குவாக குணப்படுத்திவாழ்வு நிலைக்கிறீங்க. சரி உங்களுக்கு ஏனால் பிரச்சினை?



எனக்கு ஒரு பிரச்சினையும் இல்ல டொக்டர்



அப்ப ஏதுக்கு என்னை தேடி வந்தீங்க? அது வந்து டொக்டர், இது வரை சிரிப்பிலில்லன், சிரிப்பு பொலின்னு எல்லாரோடும் ஜோடி சேர்ந்து நடிக்கிட்டேன். சிரிப்பு டொக்டரோட சேர்ந்து நடிக்காத ஒரே ஒரே குறைதான். அதுகு உங்களோ... ஜோடி சேர்ந்து நடிச்சா தத்துப்பமா இருக்குமென்னு தான்...

# Bio-Data

## நோயின் சுப்பவிபரக்கேகாலை

ஒரு



# புற்றுநோய்

## cancer

பெயர்: புற்றுநோய்

**அர்த்தம்:** செல்களில் தொடங்கும் பல ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமில்லாத நோய்க் கலங்களின் திரிபு இதுவாகும்.

**தோற்றம்:** செல்களின் வளர்ச்சி மற்றும் இறப்பினை கட்டுப்படுத்தும் மரபு களில் ஏற்படும் மாற்றம்.

- ★ புகைப்பழக்கம், சில உணவுகள், சூரியனின்று வெளிப்படும் புற ஊதாக் கதிர்கள்.
- ★ புற்று நோய் ஏற்படக்கூடிய குழல் உள்ள பணித்தளங்கள்.
- ★ எச்.ஐ.வி. நோய் தொற்று
- ★ பெற்றோரிடமிருந்து பிள்ளைக்கு

**தற்காப்பு:**

- ★ புகையிலை பயன்படுத்தக் கூடாது
- ★ கொழுப்பான உணவைக் குறைத்து அதிகளவு காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் முழுத்தானிய வகைகளை உட்கொள்ளலாம்.
- ★ முறையான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

**அறிகுறிகள்:**

- ★ மார்பு அல்லது மற்ற பகுதிகளில் தடிப்பு அல்லது வீக்கம்.
- ★ புதிய மக்கம் அல்லது ஏற்கனவே உள்ள மச்சத்தில் கண்கூடாக காணக்கூடிய அளவுக்கு மாற்றங்கள்.
- ★ குணப்படுத்தாத புண்கள்.
- ★ கொடுமையான ஓயாத இருமல் அல்லது கரகரப்பான கம்மிய சூரல்.
- ★ மலம் மற்றும் சலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம்

★ தொடர்ந்து அஜீரணத்தன்மை அல்லது விழுங்குவதில் பிரச்சினை.

★ விபரிக்க முடியாத விதத்தில் உடல் எடை பில் மாற்றம்.

★ இயல்புக்கு மாறாக இரத்தப் போக்கு மற்றும் இரத்தக் கசிவு

### சிகிச்சை முறை:

அறுவைச் சிகிச்சை

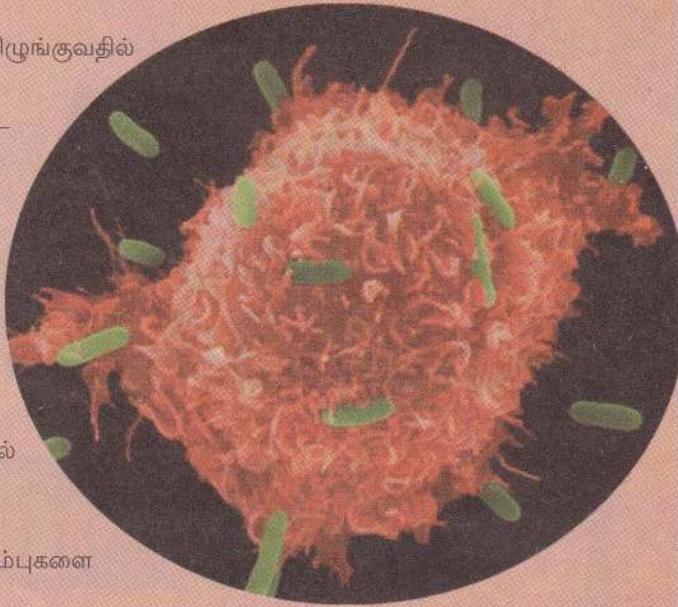
★ கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

★ வேதி மருத்துவம்

★ ஹார்மோன் மருத்துவம் மற்றும் உயிரியல் மருத்துவம்

★ ஓச்சிடென்திரிகள் வாயிலாக

**வலி:** எலும்புகள், உறுப்புகள் அல்லது நரம்புகளை அழுத்தும்போது.



**இரத்தப் பற்று நோய்:** வியுகேமியா அல்லது லுகேமியா என்பது இரத்தம் அல்லது எலும்பு மச்சையில் ஏற்படும்.

**இதன் தோற்றம்:** இரத்த செல்கள் குறிப்பாக வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் இயல்புக்கு மாறாக அதிகளவில் பெருகும் நிலை.

### இதன் அறிகுறிகள்:

★ அதிகளவில் இரத்தம் வடிதல்

★ இரத்த சோகை, காய்ச்சல், குளிர், இரவு நேரத்தில் வியர்த்தல் மற்றும் பஞ்ச போன்ற அடையாளங்கள்.

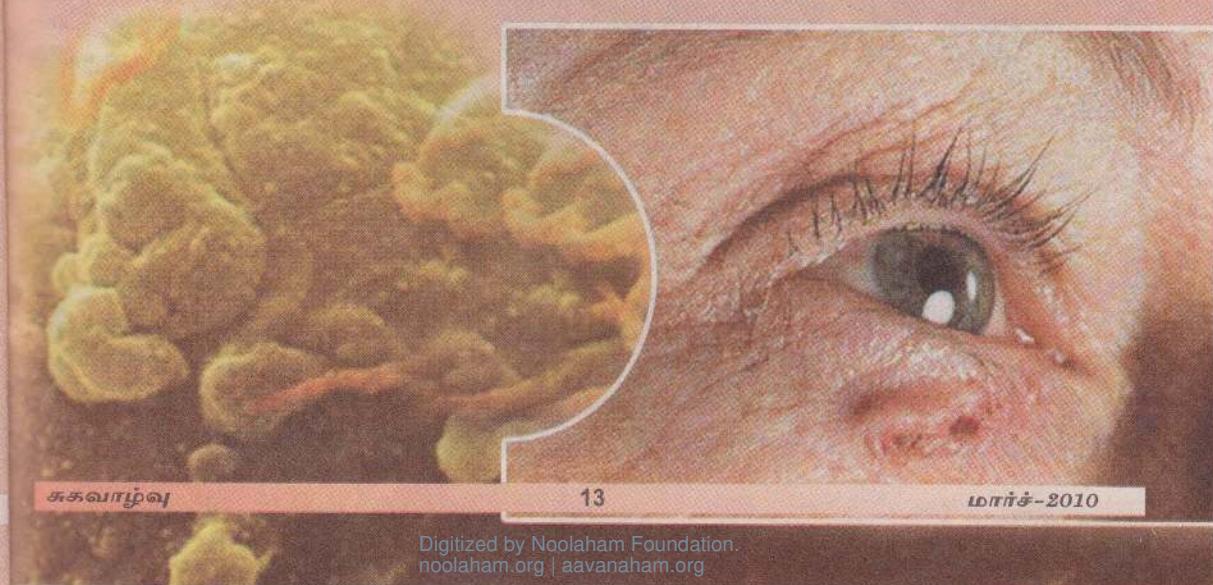
★ பலவீனம் மற்றும் சோர்வு

★ பசியின்மை மற்றும் எடை குறைதல்

★ பல ஈறுகள் வீக்கமடைதல்

★ மூட்டு வலி

**தொகுப்பு:** மு. தவப்பிரியா



# முக்கிய மணிச்சை



## வில்வாரி மழுஞி

**வி**ளாம்பழத்தைப் போன்றது தான் இதுவும் மிகச் சிறந்த மருத்துவ குணமுடையது. அளவிலும் வடிவத்திலும் விளாம்பழத்தை ஒத்ததாகவே இது காணப்படும். விளாம்பழத்தில் உள்ள சதைப் பகுதியை விட வில்வம்பழத்தில் சதைப்பகுதி அதிகமாகக் காணப்படும்.

விளாம்பழம் குளிர்ச்சி என்றால் வில்வம்பழம் சூடு தரும் தன்மை கொண்டது. இதுவும் வைத்திய முறைக்கு மிகவும் பயன்படுகிறது.

### சாரோகம் அல்லது காச நோய் தீர்

வில்வம்பழத்தைக் கொண்டு வந்து உடைத்து அதன் உள்ளே இருக்கும் சதைப் பகுதியை எடுங்கள்.

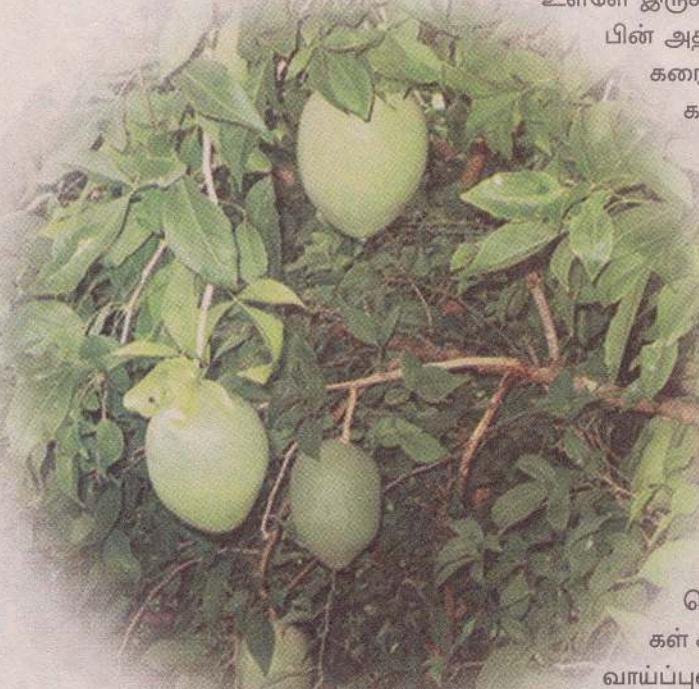
பின் அதனோடு தேவையான அளவு சர்க்கரையைக் கலந்து நன்கு பிசைந்து காலை வேளையில் ஒரு மண்டலம் வீதம் தொடர்ந்து மூன்று வாரங்களுக்கு தினமும் உண்டு வந்தால் காச நோய் தீரும்.

பித்தம் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாக மேற்கண்ட அதே முறையில் காலை வேளையில் ஒரு மண்டலம் உண்டு வர பித்தம் சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களும் குணமாகும்.

### வாய்ப்புண் நிங்க

வில்வம் பழத்தோடு சிறிதளவு வெல்லத்தைக் கலந்து மூன்று நாட்கள் காலை வேளையில் சாப்பிட்டு வர

வாய்ப்புண் குணமாகும். வெறும் வயிற்றில் உண்பது மிகவும் நல்லது.



## சீதாபேஷ குணமாக

வில்வம்பழுத்தின் ஓட்டை எடுத்து நன்கு கடைந்து கசாயம் வைத்து அதனோடு தேன் கலந்து உண்டால் சீதாபேஷியை குணப்படுத்தி விடலாம்.

துளித் துளியாய் மிகச் சிறிய அளவில் சிறுநீர் போவதற்கு வெயில் காலமானாலும் குளிர்கால மானாலும் சிலருக்கு துளித் துளியாய் சிறுநீர் கழியும். இது அவர்களை அடிக்கடி பெரிதும் சிரமப்படுத்தும்

வில்வம் பழத்தை தண்ணீரில் நன்றாக கரைத் துவிட வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து இந்தக்

கரைசலோடு பசும்பாலைக் கலந்து 3 நாட்கள் காலை, மதியம், இரவு பருகி வர நீர் நன்றாக வெளியேறும்.

இவை தவிர மேலும் இப்பழத்தை அடிக்கடி உண்டு வந்தால் உடலுக்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும்.

- ★ பெண்களுக்கு வெள்ளைபடுதலை தடுக்கும்.
- ★ நல்ல பசியையும் கொடுக்கும்
- ★ சுவாச நோய்களை குணப்படுத்தும்
- ★ வாந்தியை நிறுத்தும்

-ஜெயகர்

# முக வாதம்

முகத்தின் இரண்டு பக்கங்களிலும் மூன்று பிரிவுகளாக செல்கிற முககியமான நாம் பில் ஏற்படும் கடுமையான நோய் நிலைதான் முகவாதம் என அழைக்கப்படுகின்றது. இதனை முக நாம்பு வலி என்று அழைப்பது முகவாதம் இந்த முககிய நாம்புகள் முகம், பற்புக்கும், கள், வாய், கண்ணம், தாடை, தசை கள் போன்றவற்றில் உணர்வை உண்டாக்கவும் பேசவும் மெல்லவும் காரணமாக இருக்கின்றன. இந்த நாம் பில் எதாவது ஒர் இடத்தில் இறுக்கம் உண்டாகி, அழற்சி ஏற்பட்டால் முகத்தில் கத்தியால் குத்துவது போன்று வலி திசர் திடை ரென்று தோன்றி மறையும். சிலருக்கு ஒரு வாரம் வரை தொடர்ந்து வலி நீடிக்கும்.

மெல்லும் பொழுதும் பேசும் பொழுதும், விழுங்கும் பொழுதும் முரசு அல்லது முகத்தை தொட்டால் கூட உடனே வலி தெரியும். இவர்கள் சூடு மற்றும் மிகக் குளிர்க்கி மிகுந்த உணவு வகைகளை உண்பதை நிறுத்திக் கொள்வது நல்லது. எனினும், தகுந்த மருத்துவரின் ஆலோசனைகளை யும் சிகிச்சைகளையும் கட்டாயம் பெற வேண்டும். -ஜெயா



செல்லல்யா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்  
யோகா ஆரோக்ஷிய திளைஞர் கழகம்,  
மட்டக்களப்பு.



## இயற்கை முறை கருத்தடை சாதனமான கூர்மாசனம்

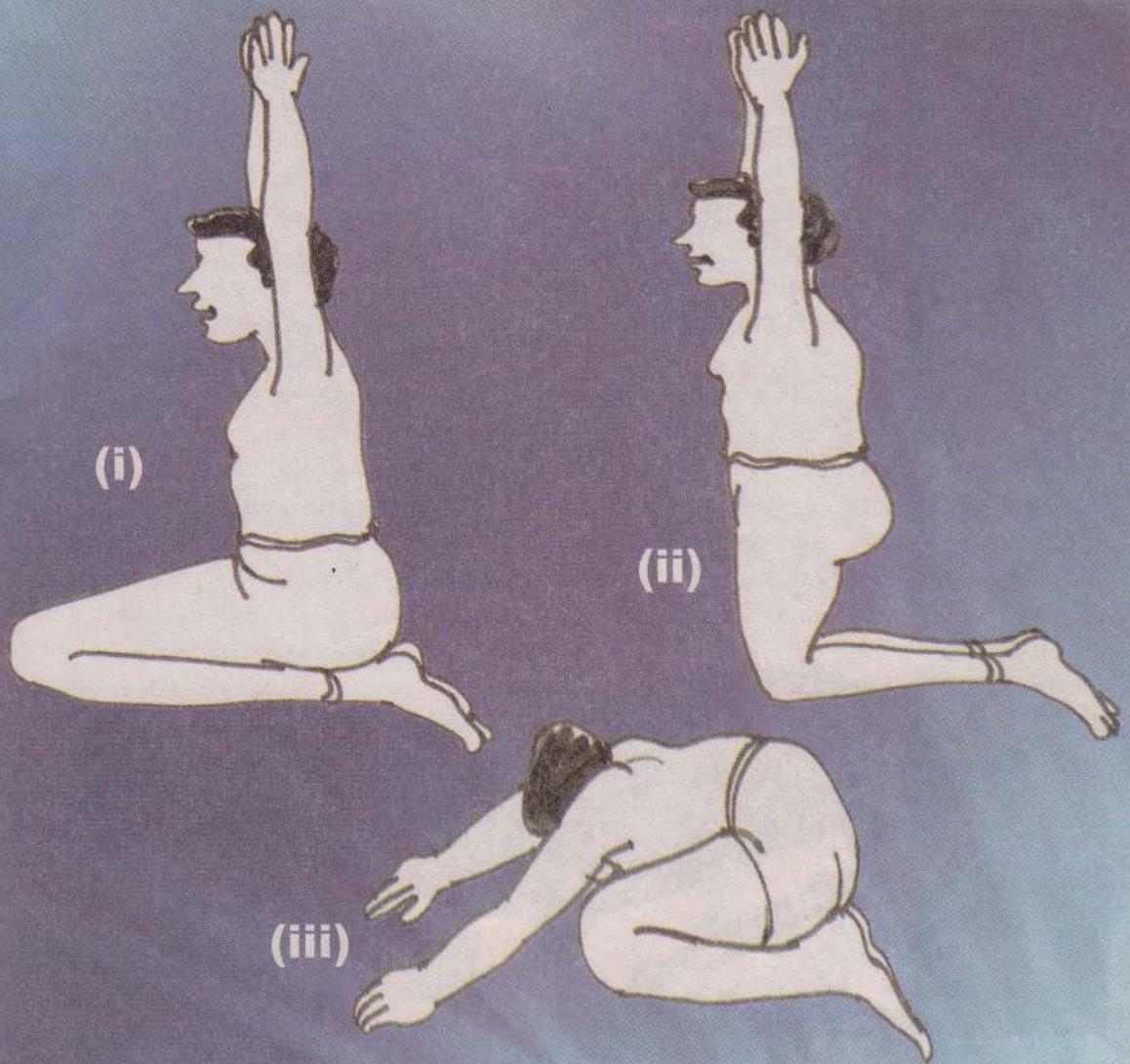
**கூர்மம்** என்றால் ஆமை எனப் பொருள் படும். நான்கு கால்களையும் தலையையும் ஆமை எவ்வாறு ஒட்டுக்குள் மறைக்கிறதோ அது போல் ஜம்புலள்களும் அடங்கி அலை பாயும் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த இவ்வாசனம் உதவும். இதைச் சுாங்காசனம் என்றும் அழைப்பார். அரை வட்டச் சந்திரனின் தோற்றத்தை ஒத்திருப்பதால் இப் பெயர் வந்தது.

### உடல் நிலை

உஸ்ராசனம் செய்து முடித்த பின் மூச்சை உள் இழுத்தவாறு இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி மூட்டுக்காவில் நிற்கவும். (படம் - 1) பின் வஜ்ராசனத்தில் இருந்து (படம் - 2) மூச்சை வெளி விட்டவாறு மூன் பக்கம் குனிந்து நெற்றிப் பொட்டு தரையைத்

தொடுமாறு தலையை வைக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் மடங்காமல் மூன் பக்கம் நீட்டியவாறு தரையில் இருக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் சேந்திருக்க வேண்டும். உள்ளங் கைகள் நிலத்தில் பட வேண்டும். (படம் - 3). இந்த நிலை ஆமையின் தோற்றத்தை ஒத்திருக்கும். கண்களை மூடியவாறு இருபது எண்ணிக்கை சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும். மெதுவாகத் தலையை நிமிர்த்தி வஜ்ராசனத்தில் இருந்து மீண்டும் நெற்றிப் பொட்டத்தை தரையில் ஒவக்கவும். இவ்வாறு மூன்று தடவைகள் செய்யவும். பின் தலையை நிமிர்த்தி வஜ்ராசன நிலைக்கு வந்து கால்களை நீட்டி சவாசனத்தில் இருக்கவும்.





### மனநிலை

வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகளும் மூழங்கால்களும் வலிமையடைவதாகவும் ஜம்புலன்களும் அடங்குவதாகவும் நினைக்க வேண்டும்.

#### பலன்கள்

- \* வஜ்ராசனத்தின் பலன்கள் அனைத்தும் கிடைக்கும்.
- \* அனைத்து சுரப்பிகளும் நன்கு செயல் படுவதால் நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- \* பால் சுரப்பிகள் நன்கு தூண்டப்படுவதால் ஆண்மைக் குறைபாடு (Impotency) மற்றும் பெண்மைக் குறைபாடு அகலும்.
- \* பெண்களின் மாதத் தீட்டுப் பிரச்சினைகள் குணமடையும்.
- \* இடுப்பைப் பலப்படுத்தும்.
- \* தொப்பையைக் குறைக்கும்.

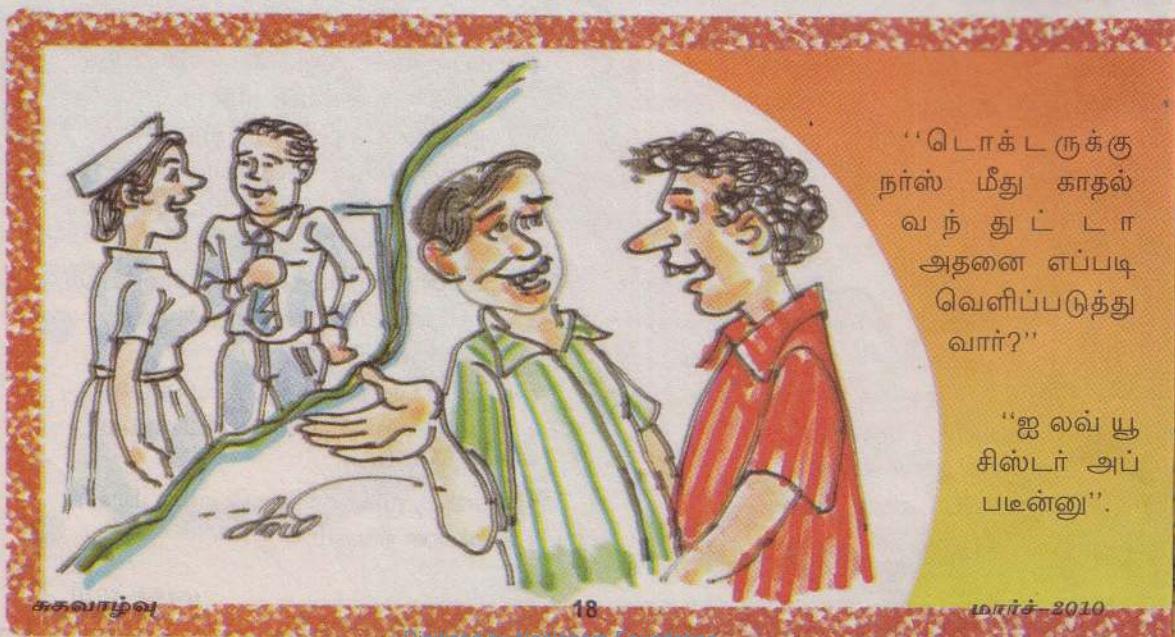
- \* கால்களில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும்.
- \* ஜம்புலன்களை அடக்கி அலை பாடும் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும்.
- \* முதுமையைப் பின் போடும்.
- \* முதுகுத் தண்டைநெகிழ்வாக வைப்பதால் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
- \* உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
- \* இரத்தோட்டம் சீராக நடைபெறும்.
- \* இதய அடைப்பு அகலும்.
- \* நீரிழிவ நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- \* தூக்கமின்மை நோயைக் (Insomnia) குணப்படுத்தும்.
- \* சைனஸ், மூக்கடைப்பு போன்ற பிரச்சினைகள் நீங்கும்.

- ★ ஆஸ்துமா குணமடையும்.
- ★ பசியின்மை, இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல் போன்ற பிரச்சினைகளை அகற்றும்.
- ★ குடல் வீக்கம், வயிற்று வளியைப் போக்கி வலுவூட்டும்.
- ★ கண்களுக்கு வலுவூட்டும்.
- ★ கல்லீரல், கணையம் நன்கு செயல்படத் தூண்டும்.
- ★ அடிக்கடி ஐலதோசம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

கர்ப்பத் தடைக்கும், கருச்சிதைவுக்கும் சிறந்த ஆசனம். ஆண், பெண் இருவரும் தொடர்ந்து 90 நாட்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்து வந்தால் நிச்சயம் கர்ப்பம் தரிக்காது. இத்துடன் துளசி இலைச் சாற்றையும் தின

மும் ஒரு அவன்ஸ் வெறும் வயிற்றில் பருக வேண்டும். 90 நாட்களுக்குப் பின் உடலு நவ கொண்ட உடனேயே பெண் மட்டும் நா ன்கு கராம்பு சாப்பிட்டுச் சிறிது தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். உடலுறவு கொண்ட ஒவ் வொரு முறையும் இவ்வாறு செய்தால் கரு தரிக்காது. இவ்வாசனம் அடி வயிற்றுத் தசை களை நன்கு அழுத்துவதால் அழுத்தம் கருப் பையின் மீது விழுவதால் கர்ப்பம் தரிக்காது. இவ்வாசனத்தைச் செய்து கொண்டு பயமின் நிக் கூடிக் களிக்கலாம்.

கருச் சிதைவு ஏற்பட வேண்டுமாயின் 40 நாட்களிலிருந்து இவ்வாசனத்துடன் உட்கட்டாசனம், கர்ப்ப பிண்டாசனம், யோக நித்ரா, அர்த்த மத்சேந்திராசனம் போன்ற ஆசனங்களையும் சேர்த்து தினமும் செய்தால் ஓரே வாரத்தில் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டு விடும். எனவே, கர்ப்பமடைய விரும்புவோரும் கர்ப்பம் தரித்தவர்களும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.



“பெடாக்டருக்கு நர்ஸ் மீது காதல் வந் துட்டா அதனை எப்படி வெளிப்படுத்து வார்?”

“இலவ்யூ சிஸ்டர் அப் பான்னு”.

**உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள கார்பன் மோனாக்சைடின் அளவு பெரியளவில் குறைகின்றது.**  
**நீங்கள் உட்கொள்ளும் ஓட்சிசன் அதிகமாகின்றது. இரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கின்றது.**

### **ஓரு வாரத்திற்குள்....**

இருமல் குறைவடைய ஆரம்பிக்கும். ரூசி, மணம் இவற்றை உணரும் தன்மை அதிகரிக்கும். இரத்த அழுத்தம், நாடித் துடிப்பு, உடல் உங்ணம் என்பன சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பும்.

### **ஓரு வருடம் கழித்து....**

இதய நோய் ஏற்படுகின்ற வாய்ப்பு ஜம்பது சதவீதம் குறைவதுடன் வாத நோய், நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்ற வாய்ப்பும் குறைகின்றது.

### **இரண்டிலிருந்து ஏழாண்டுகள் சென்ற பின்....**

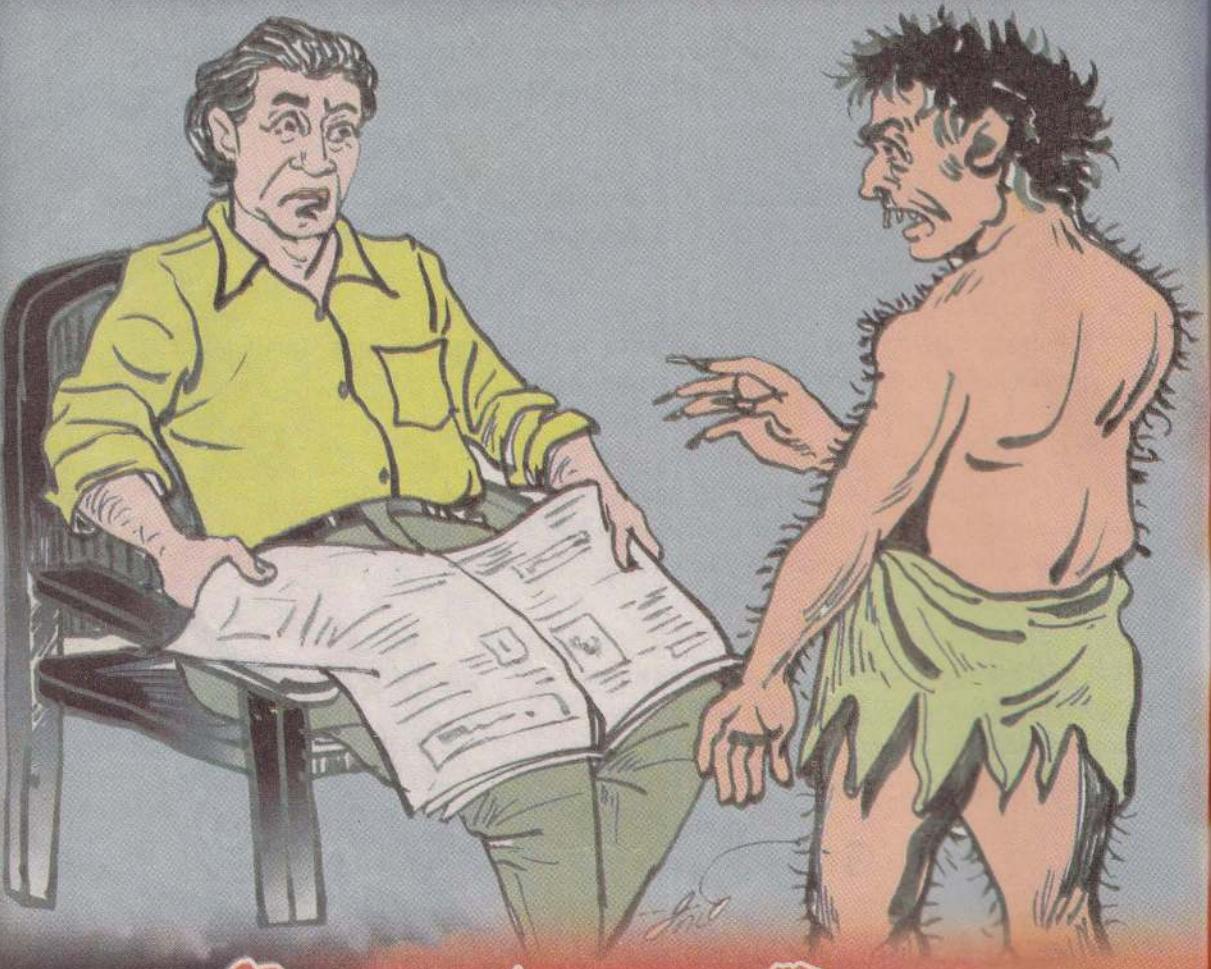
புகை பிடிக்கும் பழக்கம் இல்லாதவருக்கு ஏற்படுகின்ற அளவுக்குத்தான் உங்களுக்கும் இதய நோய் ஏற்படும் நிலை நுரையீரல், வாய்ப்புற்று நோய் குறைகின்றது. மார்புச் சளியும் தணிகின்றது.

### **பத்து பதினைந்து ஆண்டுகள் கழித்து....**

உங்கள் உயிர் வாழும் காலம் புகை பிடிக்காதவரின் அளவிற்கு அதிகரிக்கின்றது. இத் தகவலை சொல்லுன்ஸ் ஜெனரல் ரிப்போர்ட் என்ற அறிக்கை சஞ்சிகை வெளியிட்டுள்ளது.

பொதுச் சாலை நால்கம்  
இரங்சித் யாழ்ப்பாளம்.





# விழுப்புரீட்டங்கள்

விழுப்புரீட்டங்கள்

எழுதுவர்...  
—ராஜி—

**ச**ுதியாக நடந்து முடிந்து போய் விட்ட சம்பவங்களால் பித்துப் பிடித்துப் போய்விட்டார் பொது ரஞ்சித் சிங். அவர் தாய் நாட்டுக்கு திரும்பும்போது ஒரு நடைபி ணமாகவே காணப்பட்டார். பொது அந் தோனிப் பிள்ளை கொலை செய்யப் பட்டமையும், அறிமுகமில்லாத ஒரு நாட்

இல் சிறையில் மூன்று மாதங்களாக அவதிப் பட்டமையும் அவர் உருவத்தைக்கூட உருக்குவைத்திருந்தது. அவருக்கு நீண்ட ஓய்வு



அந்தியாயம் 27

தேவைப்பட்டது. மீண்டும் பல்கலைக் கழக மருத்துவபீடித்துக்கு போக ஒரு மாதிரி யாக இருந்தது. யாரும் டொக்டர் அந்தோனிப் பிள்ளை தொடர்பில் கேள்வி கேட்டால் என்ன பதிலளிப்பது என்று புரியாமல் இருந்தது.

அவர் கொஞ்ச காலத்துக்கு கொழும்பின் சந்தியிலிருந்து விலகிச் சென்று ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள நினைத்தார். பழைய தெம்பு மீண்ட பின்தான் எமகாதகளைத் தேடும் முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும் என்று முடிவு செய்தார். எனினும் அவன் எப்படியும் அவரை தேடி வருவான் என்பது அவருக்குத் தெரியும். அவருக்கு கண்டியில் ஹந்தான் மலைப்பிரதேசத்தில் ஒரு வீடு இருந்தது. அவர் கொஞ்ச காலத்துக்கு அங்கு போய் தங்க தீர்மானித்தார். அந்த வீடிடின் ஒரு பகுதியை ஓர் இளந்தாய்க்கும் அவளது மகனுக்கும் வாடகைக்கு விட்டிருந்தார். அவர்கள் அவருக்கு நன்கு பழக்கமானவர்கள் தான். அந்த இளந்தாயின் கணவன் விபத்தொன்றில் இறந்து போன்போது அவர்தான் அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளித்து உதவி செய்தார். இப்போது அவர் இருக்கின்ற நிலையில் அங்கு சென்றால் அவர்கள் அவரை நன்கு கவனித்துக் கொள்வார்கள்.

உண்மை தான். அவர் எதிர்பார்த்தது வீண் போகவில்லை. அவரை அவர்கள் அன்புடனும் அனுதாபத்துடனும் உபசரித்தார்கள். நீண்ட காலமாக குடும்ப உறவுகளைப் பிரிந்து தனிக்கட்டையாக வாழ்ந்து விட்ட அவருக்கு அவர்களின் உபசரிப்பு இதமான

தாக இருந்தது. நொந்து போய் இருந்த அவர் மனம் தேற ஆரம்பித்தது. இக் காலத்தில் அவர் எமகாதகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டாலும் அது தொடர்பில் கொஞ்ச காலத்துக்கு எதுவுமே செய்ய முடியாது என்பதை அவர் நன்கு அறிவார். எமகாதகனும் கூட அவரை நன்கு தேற அனுமதித்துவிட்டு அதன் பின்னரே தாக்குவான் என அவர் மனதுக்குப்பட்டது. இம் முறை அவன் ஏதாவது செய்வதற்கு முன்பே தான் முந்திக் கொண்டு விட வேண்டும் என மனதுக்குள் திட்டம் போட்டார். அங்கு சென்று ஒரு மாத காலத்திலேயே டொக்டர் ரஞ்சித் சிங்கின் உடல் ஒராவு திருப்திகரமாக தேறி விட்டது. இன்னொரு மாதமிருந்தால் அவர் பூரண குணமடைந்து விடுவார் போல் தோன்றியது. எனினும் இந்த விடயத்தை எல்லாம் எமகாதகன் அவதானித்துக் கொண்டு தான் இருந்தான்.

இந்தக் குறுகிய காலத்தில் ரஞ்சித் சிங் அந்த இளந் தாய் மீதும் அவளது 14 வயது மகள் மீதும் பாசம் கொண்டிருந்தார் என்பதை யும் அவர்களும் அவரை தமது குடும்பத்தில் ஒருவராக நினைத்து அவர் மீது அன்பு செலுத்தி அவரை விழுந்து விழுந்து உபசரித்து அவரின் அன்புக்கும் பாசத்துக்கும் அடிமையாகிவிட்டதனை கண்டு கொண்டான்.

அவரை பழிவாங்க தனக்கு மற்றுமொரு சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டிருப்பது தொடர்பில் அவன் மனது பூரிப்படைந்தது. அவனால் இந்த மனிதர்களை இன்னமும் சரியாக புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அன்பு, பாசம், பந்தம், உறவுகளுக்கேன் இவர்கள்



“என்னடி புதவையைப் பார்த்து பார்த்து செலக்ட் பண்ணும்”

“புருஷனத்தான் பாத்து செலக்ட் பண்ண முடியல். புதவையையாவது செலக்ட் பண்ணலாமல்”



இவ்வளவு அடிமையாகி போகிறார்கள் என்பதை இன்னமும் அவனால் விளங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. சில வேளை தனக் கும் ஒரு குடும்பம் இருந்திருந்தால் அதனை சரியாக விளங்கிக் கொள்ள கூடுமானதாக இருந்திருக்கும். அப்படி நினைத்த மாத்திரத் தில் அவனுக்கு ரஞ்சித் சிங் மேல் கோபம் கொப்பளித்துக் கொண்டு வந்தது. அவர் மட்டும் தனக்கு ஒரு ஜோடியை தேடிக் கொடுத் தாரெனில் அவரைத் தெய்வமாக வணங்குவான். ஆனால் அதற்கு இனி சந்தர்ப்பம் வரப் போவதில்லை. அவன் அந்தோனிப் பிள்ளையை கொலை செய்ததன் மூலம் அவனுக்கிருந்த ஒரே ஒரு சந்தர்ப்பத்தையும் இல்லாமல் செய்துவிட்டான்.

**ஹந்தானை** மலை உச்சியிலிருந்து பார்த்தால் கண்டி நகரமும் வாவியும் மிக அழகாக தெரியும். அதிலும் மேகங்கள் அற்ற ஒரு



அந்தியாயம் 28

பெளர்ணமி தின இரவில் சந்திரனது வெண்ணிற ஒளிக்கீற்றுக்களாடன் கண்டி நகரின் மஞ்சள் ஒளி கலந்து ஒரு மாயாஜால் தோற்றத்தைத் தரும். ரஞ்சித் சிங்கின் அந்த விசாலமான வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து அந்தக் காட்சியை ரஞ்சித் சிங்கும் அந்தக் குடும்பத்தினரும் ரசிப்பார்கள்.

ஆனால் அதே காட்சியை மலை உச்சி மீதிருந்து எம்காதகனும் ரசித்துக் கொண்டி ருப்பதும் அவர்களது நடவடிக்கைகளை உனிப்பாக கவனித்துக் கொண்டிருப்பதும் அவர்களுக்குத் தெரியாது.

அடுத்த நாள் ஒரு திங்கட்கிழமை. அந்த இளந்தாயும் அவள் மகளும் வேலைக்கும் பாடசாலைக்கும் சென்று விட்டனர். பகல் 12 மணியளவில் டொக்டர் ரஞ்சித் சிங் வராண்டாவில் அமர்ந்து முதல் நாள் பேப்பரா விட்ட இடத்திலிருந்து வாசித்துக் கொண்டி ருந்தார். ரஞ்சித் சிங்கின் வீடு ஒரு வீட்டமைப்புத் திட்டத்திலேயே அமைந்திருந்தது. ஆனால் தனித் தனி வீடுகள். ஒவ்வொரு

வீட்டைச் சுற்றியும் உயரமான மதில் அமைக்கப்பட்டிருந்ததால் ஒரு வீட்டில் என்ன நடக்கின்றது என்பதை அடுத்த வீட்டி னர் அறிந்து கொள்ள வாய்ப்பு மிகக் குறை வாகவே இருந்தது. எது எப்படி இருந்தாலும் எமகாதகன் நினைத்தால் எந்த இடத்துக்கும் எந்தத் தடையையும் தாண்டி அவனால் போகக்கூடிய வல்லமை அவனுக்கிருந்தது. பாம்பின் பக்குவழும் முதலையின் முரட்டுத் தோரும் உடும்பின் இலாவகும் கழுகின் பார்வையும் நாயின் மோப்ப சக்தியும் புலி, சிங்கத்தின் பலமும் அவனை எந்த சக்தியாலும் ஒன்றும் செய்து விடமுடியாது என்பது போல் அமைந்திருந்தன. அவனை இவ்விதம் ஒரு சக்திவாய்ந்தவனாக உருவாக்கி யமை தனது புத்திசாலித்தனமா அல்லது மட்டத்தனமா என்பதை ரஞ்சித் சிங்கால் இன்ன மும் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. ஒரு விதத்தில் அது அவரது மேதாவித் தனத்துக்கு சான்றாக அமைந்தது. மறு புத்தில் அது மனித இனத்துக்கு பேரழிவை கொண்டு வரும் செயலாகவும் இருந்தது. அத்தகைய ஒரு புதிய இராட்ச இனம் இப் பூவுலகில் பல்கிப் பெருகுமாயின் அதற்கப்பறம் மனித இனம் இவ்வுலகில் பூண்டோடு அழிந்து போய்விடும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

எமகாதகனுக்கு மனித குணாம்சங்களை விட மிருக இலட்சணங்களே அதிகமாகக் காணப்பட்டன. எனவே அவனை இப்பூவுலகில் தொடர்ந்தும் வாழ அனுமதிப்பது தற்கொலைக்கு ஒப்பான செயலாகும் என்பது ரஞ்சித் சிங்குக்குப் புரிந்தது.

ரஞ்சித் சிங் பத்திரிகை வாசிப்பில் மூழ் கிப் போயிருந்த போது வெளியே மதில் மீதி ருந்து யாரோ உள்ளே குதிக்கும் சத்தம் கேட்டதை அவதானித்தார். உடனடியாக அவர் சிந்தனை அதன்பால் ஈர்க்கப்பட்டது. யாராக இருக்கும் அவர் வாசலை நோக்கினார். வெளியில் பிரகாசமான சூரிய வெளிச்சம் பரவியிருந்தது. கதவு அகல திறந்துதான் இருந்தது. அந்த வெளிச்சத்துக்கூடாக எமகாதகனின் கோரமான உருவம் வீட்டுக்குள் நுழைந்தது. ரஞ்சித் சிங்கிற்கு உடனடியாக ஒன்றும் எண்ணத் தோன்றவில்லை. அவர்

அவனை எப்படிச் சமாளிப்பதென யோசித்தார். உடனடியாக தனது உயிருக்கு ஆபத்தில்லை என்பது அவருக்கு தெரியும். அத்துடன் நேரடியாக தன்னைக் கொல்லவும் அவனால் முடியாது என்பதும் அவருக்கு தெரிந்த விடயமே. அதனால் அவன் தன்னைக் கொல்லத் தீர்மானித்தால் மறைமுகமாக தாங்க முடியாத மனத் துன்பத்தை ஏற்படுத்தி அதன் மூலமே அவன் தன்னைக் கொல்ல நினைப்பான்.

அவர் வீட்டில் தங்கியிருக்கும் அந்த இளம் தாயும் அவள் மகனும் அவர் மனக்கண் முன் வந்தார்கள். அவர்கள் தனது அன்புக்குரிய பாத்திரானவர்கள் என்பதை எமகாதகன் கட்டாயமாக தெரிந்து வைத்திருப்பான். எனவே தனக்கு துன்பம் ஏற்படுத்த வேண்டுமென கருதினால் அவன் அவர்களைத்தான் குறி வைப்பான். இதை நினைத்த போது அவர் மனதில் ‘தீக்கீ’ என்று பதைப்பு ஏற்பட்டது. ஆதலால் எமகாதகனிடம் சாதகமாகப் பேசி கொஞ்ச காலம் அவகாசத்தினை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என மனதுக்குள் திட்டமிட்டுக் கொண்டார்.

எமகாதகன் நேரடியாக அவர் முன் வந்தான். அவர் கண்களை நேருக்கு நேர் சந்திக்கும் துணிவு அவனுக்கில்லை. அவன் தரையூப் பார்த்தவாரே பேசினான். அவன் குரல் மேலும் காராத்துப் போயிருந்தது.

“என் கோரிக்கையை நிறைவேற்றினால் மேலும் அழிவுகளை தடுக்கலாம். இல்லாவிட்டால் எல்லோரும் பல துன்பங்களை அனுபவிக்க வேண்டி வரும்”

“நீ என்ன சொல்கிறாய்?”

ரஞ்சித்சிங் ஒன்றும் விளங்காதவர் போன்று கேட்டார்.

“உங்கள் பிடிவாதத்தால்தான் டொக்டர் அந்தோனிப்பிள்ளையின் உயிர் பறிபோனது”

“இப்போது உனக்கு என்ன வேண்டும்?”

“எனக்கு ஒரு ஜோடி வேண்டும்”

அவனது அந்தக் கோரிக்கைக்கு இணங்க முடியாது என்பது ரஞ்சித்துக்கு தெரியும். அதற்கான பதிலை எப்படிச் சொல்லவதென அவர் திட்டமிட்டார். -தொடரும்...

# 6 கில் கிரந்து



## 60 வயை



### 06 வயதில்

ஆறு வயதில் குழந்தை அழகாகவும் ஆரோக்கிய மாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கிறது. வயது ஏற ஏற உருவம் மாறி ஆரோக்கிய மும் குறைகின்றது.

### 20 வயதில்

நெற்றியில் மெல்லிய சுருக்கங்கள் தோன்றும். உடல் தசைகள் உறுதியாக ஆரம்பிக்கும்.

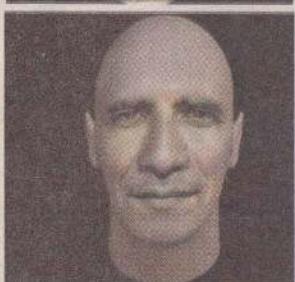


### 30 வயதில்

புருவங்களுக்கு மத்தியில் சுருக்கங்கள் தோன்றும். அடிக்கடி புருவங்களை சுருக்கிப் பார்ப்பவர்களுக்கு அது அதிகமாக இருக்கும். பரம்பரை வழக்கை உடையவர்களுக்கு நெற்றியின் இரு பக்கங்களிலும் மூடி குறையும்.

### 40 வயதில்

கண்களுக்குப் பக்கத்தில் ‘காக்கை கால்’ (Crow feet) போன்ற சுருக்கங்கள் தோன்றும். தசைகளின் வடிவமும் அளவும் மாறிடலாம் உடலில் கொழுப்பு அதிகமாக சேரும். எலும்புகளின் பருமனும் அடர்த்தியும் குறைய ஆரம்பிக்கும். எலும்பு முறிவுகள், முதுகு வலி போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள் அதிகரிக்கும். பத்திரிகை, அல்லது நூல் வாசிக்க மூக்கு கண்ணாடி தேவைப்படும்.



## 50 வயதில்

உதடுகளுக்கு பக்கத்தில் சுருக்கங்கள், மூக்கின் நுனி கீழ் நோக்கி இறங்கும். தலை முடி பெரும்பாலும் நரைத்திருக்கும். வழுக்கை அதிகரிக்கும். செவிகள் சப்தங்களை உணரும் ஆற்றல் குறைய ஆரம்பிக்கும். இதய நோய்கள் அதிகரிக்கும். ப்ரொஸ்டேட் Prostate பிரச்சினை காரணமாக சிறுநீர் போவதில் பிரச்சினைகள் உண்டாகும்.

## 60 வயதில்

தோலின் எல்லா பாகங்களிலும் சுருக்கங்கள் பரவலாகத் தோண்றும். கண் பார்வை மங்குவதால் கண்ணாடி உபயோகிக்க வேண்டி வரும். காது ஓலிகளைச் சரியாக வாங்காது. தசைகளின் வலிமையும் வடிவமும் குறைவடையும். ஞாபக சக்தி விரைவாக குறைவடைந்து வரும். பொதுவாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் 45விருந்து 55 வயதிற்குள் முடிவடையும். ஆண்களின் செக்ஸ் ஆற்றல் குறையும். ஆனால் மலட்டுத்தன்மை வருவதில்லை. உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெரிதும் குறைந்திருக்கும்.

-இருஞ்சித்

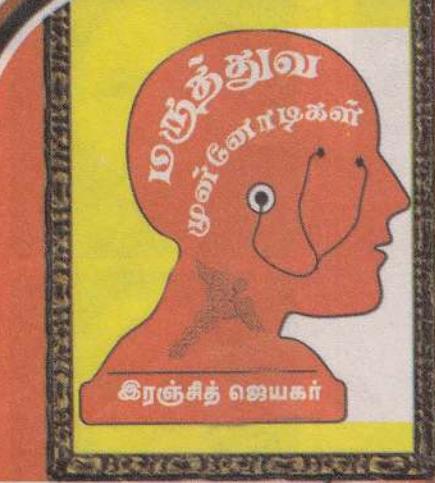
**ராச்சல்  
நீர்ஸ்...**



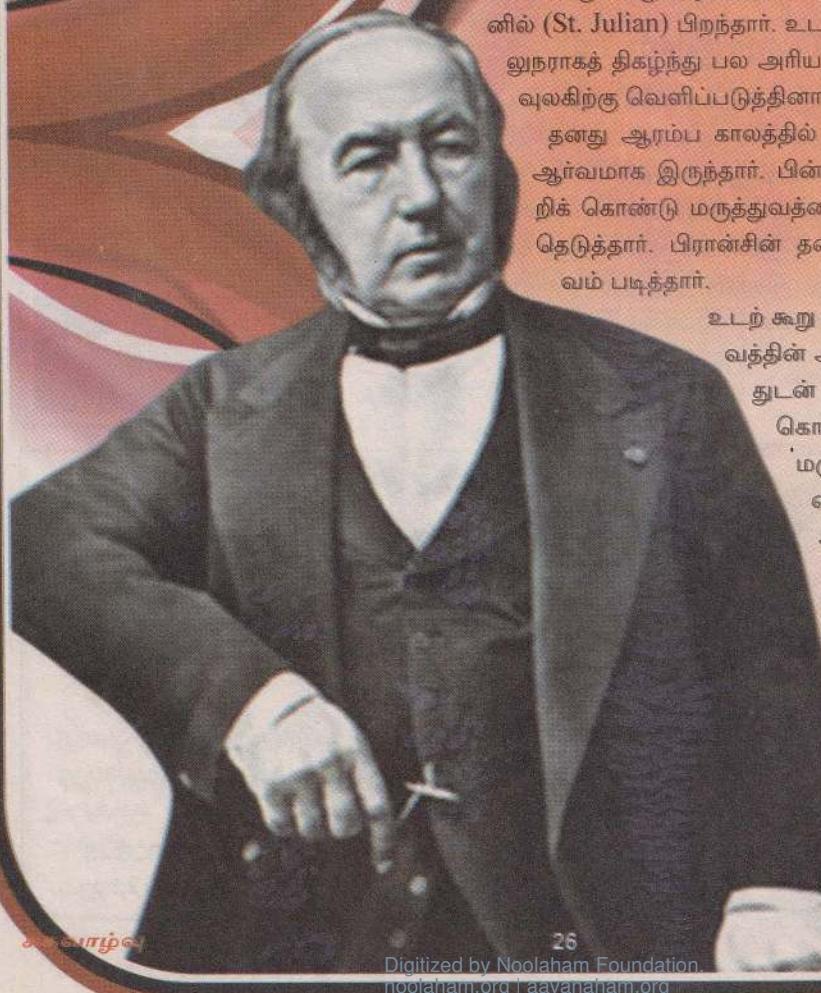
வெண்டைக்காய் விதையைக் கொஞ்சம் பார்வி கஞ்சியில் போட்டு காய்க்கி மூன்று நாள் வரை சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏற்படும் எரிச்சல் இல்லாமல் போய்விடும்.



“இம்மாதம் எனது டெலிபோன் பில் பாக்கி எவ்வளவு?”  
“Your Current Bill Balance is”  
“காண்ட் பில்லிஸ்ஸ... போன் பில்லு....”



(Bernard  
Klade)



# ஸ்ரீமதீ க்ளடே

1813 - 1878

பெர்னார்ட் கிளாடே என்பவர் ஜேரோப்பாவின் பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த ஒரு வினாக்கானி ஆவார்.

இவர் வினாக்கானி மட்டுமல்ல நாடக எழுத்தாளராகவும் அந்தனையாளராகவும் புரட்சிவாதியாகவும் பல முகங்களைக் கொண்டவராக வாழ்ந்தார்.

1813 ஆம் ஆண்டு பிரான்சில் உள்ள சென்ட் ஜூலியனில் (St. Julian) பிறந்தார். உடற் கூறு சால்திரத்தில் வல் மூந்ராகத் திகழ்ந்து பல அரிய கண்டுபிடிப்புகளை இவ்வுலகிற்கு வெளிப்படுத்தினார்.

தனது ஆரம்ப காலத்தில் நாடகங்கள் எழுதுவதில் ஆர்வமாக இருந்தார். பின்னர் தன் பாதையை மாற்றிக் கொண்டு மருத்துவத்தை தன் தொழிலாக தேர்ந்தெடுத்தார். பிரான்சின் தலைநகர் பரிலில் மருத்துவம் படித்தார்.

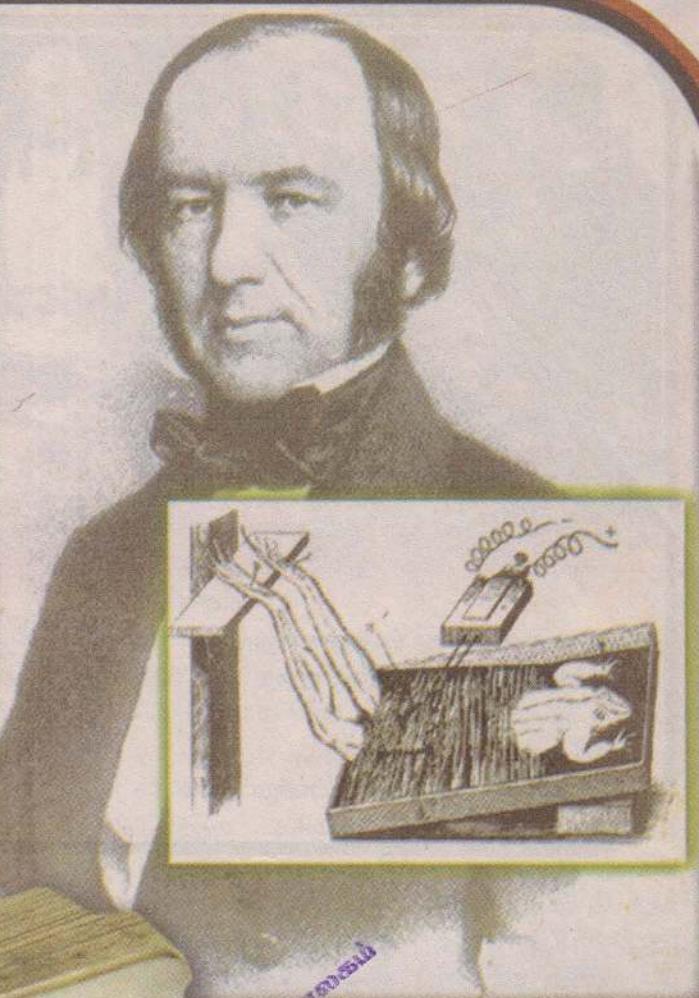
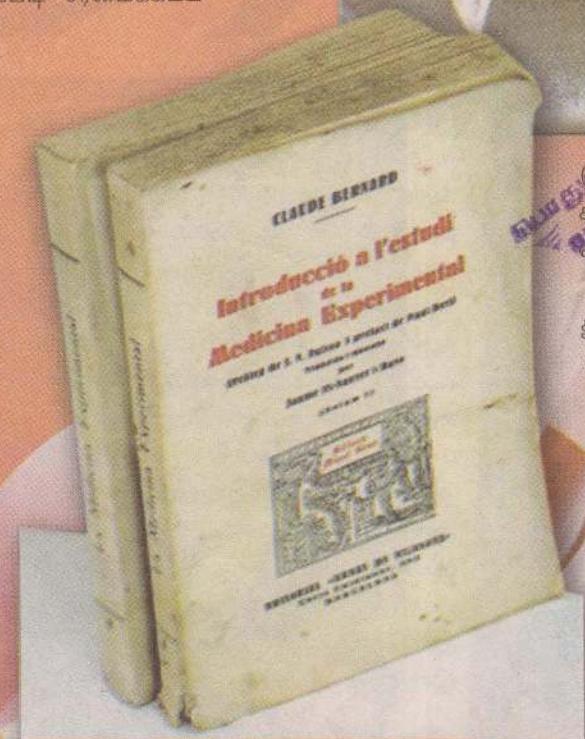
உடற் கூறு சால்திரம் மற்றும் மருத்துவத்தின் ஆராய்ச்சிக்காக முழு மனதுடன் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டார். பரிலிலிருந்த மருத்துவர் ஒருவரின் மகளை மணந்தார். ஆனால் அவரின் மன வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக இருக்கவில்லை.

பிரெஞ்சு உற்க கறு சால்திர வல்லுநரான பெர்னார்ட் கிளாடே சோதனை அடிப்படை மருத்துவம் மற்றும் உடற் கூறு சால்திரம் சம்பந்தமான இரசாய

எத்திற்கான உறுதியான அத்தி  
வாரம் அமைத்தவர் என்பது  
குறிப்பிடத்தக்கது.

1854 ஆம் ஆண்டு பெர்னார்ட்  
கிளாடே, பரிலிலிருந்த  
பிரான்ஸ் கல்லூரியில் விஞ்ஞா  
நீத் துறையில் பேராசிரியராக  
பதவி ஏற்றார். நாட்ம், முயல் ஆகிழிய  
வர்த்தின் மீது தீவிர பரிசோதனை நடத்தி உணவுச் சமிபாடா  
நீது வெறும் வயிற்றோடு மட்டும்  
சம்பந்தப்பட்டது மட்டுமல்ல, அது சிறு குடல்களுடனும்  
சம்பந்தப்பட்டு உடல் முழுவதாக நடைபெறுகிறது என்கண்டு  
பிடித்தார். இரைப்பைச் சாற்றில்  
சமிபாட்டிற்கான பொருள் வகை  
இருப்பதை பெர்னார்ட் கிளாடே  
கண்டுபிடித்தார்.

கணையம் மற்றும் கல்லீரல்களின் செயல்பாட்டை கண்டுபிடித்தார். உடலின் வெப்ப நிலை  
எப்படி சீரமைக்கப்பட



பூஷ்ண நாயகம்

கிளாடே என்பதை கண்டுபிடித்து அதற்கான விளக்கத்தை மருத்துவ உலகிற்கு மேலங்கினார்.

அவருடைய கண்டுபிடிப்புகள் அனைத்தும் பரந்த விரிவானவையாக இருந்தன. பெர்னார்ட் சமிபாடு மற்றும் உடற் கூறு சாஸ்திரத்தில் விரிவாகப் பணி செய்து பல உண்மைகளை வெளிப்படுத்தினார்.

அதேபோல் இரைப்பைச் சாறின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் கண்டறிந்தார்.

உண்மையில் பெர்னார்ட் கிளாடே சமிபாடு மற்றும் போஷாக்கு பற்றி இருந்த தவரான எண்ணாங்களைப் போக்கி அது குறித்து இருந்த மனோபாவத்தின் மர்மத்தை வெளிப்படுத்தினார்.



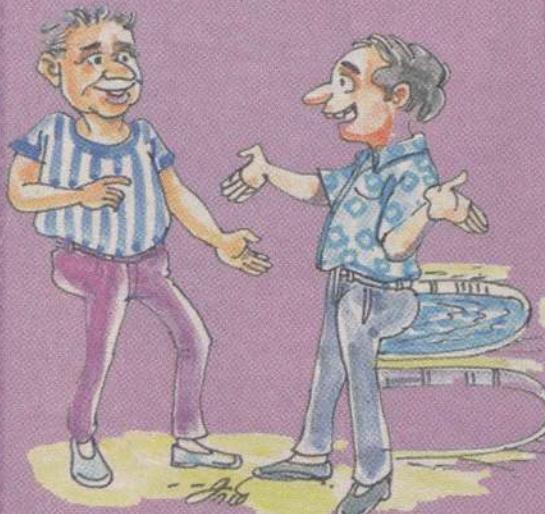
உடலில் உடல்னம் உற்பத்தியாவது மறைமுக மாக எல்லா திசுக்களிலும் நடக்கிறது. அது கால் களில் மட்டுமல்ல என்பதை தெளிவாக வெளிப் படுத்தினார்.

தனது எல்லா அனுகுமுறை மற்றும் பரிசோத

ணைகளில் நவீன முறையைப் புகுத்தினார். தன் ஞுடைய எல்லா கண்டு பிடிப்புகளையும் 'The Introduction To The Study Of Experimental Medicine' என்ற புதக்கத்தில் தந்துள்ளார்.

‘என் ஒரு நீச்சல் தடாகத்தில் தண் ணீய காணவில்லை.’

‘அது நீச்சல் தெரியாதவங்களுக்காக கட்டினது.’



காகவாழ்வு

## ஸஸ்டி வைத்தியுங்

சிறிது தண்ணீரில் ஒரு காண்டி ஓமம் போட்டு கொதிக்க வைத்து, அதில் 100 மில்லி தேங்காய் என ணையை விட்டு மீண்டும் கொதிக்க, விட்டு விட்டிக்கட்டிக் கொள்ளுங்கள், வடி கட்டியதோடு கற்பூரப் பொடியைக் கலந்து இளங்குட்டுடன் இடுப்பில் நன்றாகத் தேய்த்து வர இடுப்பு வலி நீங்கும்.



# குற்றத்துறை நோய்

நமது உடலின் பெரும் பகுதி நீரால் ஆனது. நமது உடலி லுள்ள ஒவ்வொரு செல்லிலும் நீர் உள்ளது. இவை செல்லிற்குள் இருக்கும் நீர், மற்றது செல்லிற்கு வெளியே இருக்கும் நீர். இவற்றின் பெரும் பகுதி இரத்தத் தால் ஆனது. இவற்றிலி ருந்து பரவும் நோய்கள் பற்றி பார்ப்போமா?

## இரத்தச் சோகை நோய்

இரும்புச்சத்துக் குறை வால் ஏற்படும். போது மான சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணா விட்டாலும் உணவுச் சத்துக் களை போதுமான அளவு எடுத்துக் கொண்டாலும் அவை முறையாக குடலால் உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்ளப்படா விட்டாலும் இரத்தச் சோகை நோய் ஏற்படும்.

### அறிகுறிகள் :

- \* வாயின் ஓரப் பகுதி யில் மெல்லிய சவ்வுபாதிக்கப்பட்டிருத்தல். அத்துடன் நாக்கு, நகத்தில் பாதிப்பு, மாறுபாடுகள் இருக்கும்.

- \* உடல் அசதி, பலமின்மை, வேலையில்

அதிக நாட்டமின்மை இருக்கும். பரிசோதனை :

- \* இரத்தப் பரிசோதனை செய்தால் சிவப்பணு செல்லானில் இருப்பதோடு சிவப்பு நிறம் மங்கி வெளுத்திருக்கும்.

\* மலப் பரிசோதனை சிகிச்சை :

- \* இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை தினமும் 200 மி.கி. என்ற அளவில் எடுக்க வேண்டும்.

## இரத்தம் உறைதல்

காயம் ஏற்பட்ட பகுதியில் இருந்து முதலில் இரத்தம் கசியத் தொடங்கும். இரத்தம் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் உறைந்து, அதன் பிறகு உறை, இழைகள் பின்னப்பட்டு இரத்தக் குழாயின் உட்பகுதி அடைக்கப்படுகிறது. இதனால் இரத்தக் கசிவு நின்று விடுகின்றது.

### கோளாறுகள் :

- \* பிறவியிலே ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு
- \* மூட்டுகளில் இரத்தம் தங்குதல்

## இரத்த தானம் வழங்கக் கூடியவர்கள்

- \* இவர்கள் 18 முதல் 60 வயதிற்குட்பட்டவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

- \* தொற்று நோய்களுக்கு ஆட்படாதவர்களாக இருக்க வேண்டும். (உ+ம்: பாலியல் நோய்கள், மலேரியா, எயிட்ஸ்)

- \* ஆகக் குறைந்தது 45 கிலோ எடை உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும்.
- \* இதய, இரத்தம் தொடர்பான நோய்கள் இல்லாதவர்களாக இருக்க வேண்டும்.
- \* இரத்தம் கொடுக்கும் முன்பு மது, போதை மருந்துகளை எடுத்திருக்கக் கூடாது.

தொகுப்பு : பிரியா

# வாழ்வில் 2நவு முறைகள்

அ

என்பு மனித வாழ்வின் அடிப்படை ஏக்கம். என்னை எல்லோரும் அன்பு செய்ய வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனின் உள்ளத்திலும் எழும் தாகம். அதுபோலவே பிறருடைய அன்புற வுக்கு ஏற்றபடி வாழ வேண்டும் என்பதும் ஆவல். வாழ்க்கையின் நிறைவும் நிறை விண்மையும் மனிதர் கொள்ளும் அன்புற வைப் பொறுத்து அமைகின்றது. பிற ரின் அன்பையும் மதிப்பையும் பெறுவதற்கு நாம் முயற்சி செய்கிறோம். இம் முயற்சியின் பயணாகவே நாம் என்னற்ற செயல்களிலே தினமும் ஈடுபடுகிறோம்.

நாம் எப்படி அன்புறவு கொள்வது? எப்படிப் பொழுதைக் கழிப்பது? எப்படிச் சலிப்பை அகற்றுவது? என்று சிந்திக்கின்றோம். ஒவ்வொரு நாளும் எமது அன்றாட வாழ்வை அலசிப் பார்த்தால் அது கீழ்க்காணும் ஆறு வகைகளில் அடங்கும்.

1. ஓடி ஒளித்தல்
2. மரிபொழுக்கம்
3. பொழுது போக்கு
4. உள விளையாட்டு (Psychological games)
5. அலுவல்கள்
6. அன்புறவு

இந்த ஆறு முறைகளிலும் மற்றவர்களின் அன்பையும் மதிப்பையும் பெறத் துடிக்கிறோம். ஒரு நாளில் இருபத்து நான்கு மனிதத்தியாலங்களுண்டு. இதை நாம் எப்படிச் செலவிடுகிறோம்.

## ஓடி ஒளித்தல்

வாழ்க்கையில் நாம் சந்திக்கும் மனிதர்களும் நிகழ்ச்சிகளும் நமக்கு வெறுப்பூட்டும்போது நாம் நிகழ்காலத்தை விட்டு இறந்த காலத்துக்கு ஒடுக்கிறோம். கடந்த கால நினைவில் அல்லது



கனவில் ஒளிந்து கொள்கிறோம். இரு வகையாக இதைச் செய்கிறோம். ஒன்று உடலைச் சார்ந்தது. மற்றது உள்ளத்தைச் சார்ந்தது.

வீட்டில் கணவனின் தொல்லைகளைத் தாங்க முடியாத மனைவி வெறுமை உணர்வினால் சலிப்படைகிறான். வீட்டை விட்டு வெளியேறுகிறான். இது உடலைச் சார்ந்த ஓடி ஒளித்தல். வகுப்பில் ஆசிரியரின் அறுவை காரணமாக தூங்கவோ அல்லது பகற்கனவு காணவோ முயலும் மாணவன் நிகழ்காலத்தில் நின்று பின்நோக்கிச் செல்கிறான்.

உண்மை வாழ்க்கையினின்று ஓடி மறைகிறான். இது உள்ளத்தைச் சார்ந்த ஓடி ஒளித்தல்.

ஓவ்வொரு நாளும் மனப் போராட்டங்கள் வரும்போது ஓடி ஒளிக்கிறோம். சில வேளைகளில் இப்படிச் செயற்படுவதே எமக்குப் பாது காப்பாக வும் புகவிடமாக வும்



அமைகிறது. ஆனால் வாழ்க்கையில் சலிப்பும் சோர்வும் ஏற்படும் வேளைகளிலெல்லாம் உடனே நிகழ்காலத்தினின்று ஒடி ஒளித்து பின் வாங்கும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டால் ஆபத்து உண்டாகும். ஒருவன் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் இப்படிச் செயற்பட்டால் அது பெரும் அழிவிற்கு இட்டுச் செல்லும் என்பதில் சிறிதும் ஜயமில்லை.

சில வேளைகளில் ஒடி ஒளித்தல் பண்பு ஆக்கும் திறனை வளர்க்கவும் கூடும். தனிமையில் ஆழ்ந்து ஆய்வு நடத்தும் அறிஞன், ஓவியத்தில் ஈடுபடும் கலைஞர், முற்றும் துறந்த முனிவன் அனைவரும் வெளி உலகினின்று ஒடி ஒளித்து வாழ்க்கை நடத்துகின்றனர். இதனால் புதுப்படைப்புகள், வியத்தகு செயல்கள் புரிகின்றனர்.

வாழ்வின் உண்மையை நேருக்கு நேர் சந்திக்க அஞ்சும் கோழைகள் தமது கடமையினின்றும் உண்மை நெறியினின்றும் ஒடி ஒளிக்கின்றனர். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் ஏற்படும் சிக்கல்களை யும் ஏற்றுச் சந்திக்கும் துணிவு வேண்டும். அப்போது வாழ்க்கை பொருள் உள்ளதாய், மகிழ்ச்சியா நதாய் அமையும்.

## மரபொழுக்கம்

ஆண்டாண்டுகளாய் சமூகத்தில் நிலவும் பழக்க வழக்கங்களை மரபொழுக்கம் என்கிறோம். பாடசாலை செல்லும் மாணவன் ஆசிரியரைக் கண்டதும் வணக்கம் தெரிவிக்கிறான். ஆசிரியரும் அவ்வாறே மாணவனிடம் பதில் வணக்கம் கூறுகிறார். அதற்காக இருவரிடையிலும் உண்மையான அன்பும், நட்புறவும் இருக்கின்றன என்று சொல்ல முடியாது. பண்பாடு, பழக்க வழக்கம், சம்பிரதாயம் இவற்றின் அடிப்படையில் நான்தோறும் பல காரியங்கள் செய்து வருகிறோம். இவற்றால் நன்மையும் உண்டு. தீமையும் உண்டு. ஆனால் அளவு மீறி இவற்றிற்கு முதலிடம் கொடுத்தால் மனித வாழ்வின் முன்னேற்றம் தடைப்படும். சில ஊர் பழக்க வழக்கங்களும் சில பெரிய மனிதர்களின் குறுகிய நோக்கும் பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாத மூட நம்பிக்கைகளும் பண்பாற்ற சில சமூகச் சட்டங்களும் விதிமுறைகளும் இனவெறியும் மனித வாழ்வை ஒரு போதும் முன்னேற்ற உதவப் போவதில்லை.

## பொழுதுபோக்குகள்

வாழ்வு வளமாக அமையப் பொழுது போக்குகள் தேவை. வீண் உரையாடல்கள், கேளிக்கை, களியாட்டங்கள், சீட்டாட்டம், திரைப்படம் போன்றவை பெரும் சமைகளைத் தாங்கிய மனதிற்கு மேலும் சமையாகின்றன. ஆனால், நண்பர்கள் ஒன்று கூடும்பொழுது பொதுக்காரியங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதிலும் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதிலும் ஒருவகை தனியின்பம் உண்டல்லவா? இதனால் நேரம் விரைவில் கடந்து போகிறது. இதில் ஈடுபடுபவர்கள் வீட்டுத் தொல்லைகளினின்றும் மனச் சமைகளினின்றும் சிறிது நேரமாவது விடுதலை அடைகின்றனர். எல்லாப் பொழுதுபோக்குகளும் அன்புறவை ஏற்படுத்தும் என்று சொல்ல முடியாது. ஆகவே நல்லுறவுக்குப் பயன்படும் பொழுதுபோக்குகளை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கடமையை நெகிழி விட்டு திரைப்படம், சீட்டாட்டம், களியாட்டங்களில் அளவுக்கு மீறி ஈடுபாடு கொண்டால் உண்மையான வாழ்க்கை இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியாது. வறுமையும், துன்பமும் பீடிக்கும்.



## உள் விளையாட்டு

பொழுது போக்கில் மறைமுக நோக்கம் எதுவும் இருப்பதில்லை. மகிழ்வான மறையில் நேரத்தைச் செலவிடுவது ஒன்றே அதன் குறிக்கோள். ஆனால் உள் விளையாட்டு அப்படியல்ல. ஏதேனும் ஓர் உள்நோக்குடன் மறைமுகமாகச் செயற்படும் ஒரு மன இயக்கம் இது.

வாழ்வில் நாம் பெரும்பான்மை நேரங்களில் முகமூடி அணிந்து உள் விளையாட்டுக்கள் நடத்துகிறோம். இது தூண்டிலில் இரை போட்டு மீன் பிடித்தல் போன்றது. பல முறை நாமே இதில் அகப்பட்டுக் கொள்கிறோம். வாழ்க்கையின் உண்மைகளை நேரடியாக எதிர்கொள்ளத் துணிவற்றவர்கள் மறைமுகமாக அதைச் சந்திக்க விளைகின்றனர். நேரான பாதையில் அடைய முடியாததை வளைந்த பாதையில் அடைய முயல்கின்றனர். அதற்காகத் தங்கள் இயல்பான பண்பை முக முடியால் மறைத்துக் கொண்டு மாறு வேடம் புனைந்து மனத்தை இயக்குகின்றனர். உள்ளத்தின் இயக்கத்தினால் இரட்டை வேடம் அணிந்து இலாபம் அடையும் விளையாட்டு ஆத லின் இதனை உள் விளையாட்டு என்பார்.

## அலுவலகள்

உறவுகளால் ஆன வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்ல நாம் பலவகையில் உழைக்கிறோம். அவையே அலுவலகள், வாழ்க்கை சிறப்படைய எப்போதும் ஆக்க உணர்வு தேவை. ஆக்க உணர்வின் ஆற்றலால் நாம் பல அலுவலகள் செய்கி றோம். பயிரிடுதல், கட்டிடம் கட்டுதல், கைத் தொழில் வேலைகள் போன்ற பல்வேறு அலுவலகள் மூலம் மனித உறவுகள் என்றும் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

வாழ்க்கையில் அலுவல்களுக்கு மட்டுமே முதலிடம் அளிப்போமாயின் அயலாருடன்

நல்லுறவு கொள்ள நேரம் கிடைப்பது அரிது. வீட்டில் மனைவி மக்களோடு சமாதானமாகக் குடும்பம் நடத்த இயலாத சிலர் பொதுநல் சேவையில் இறங்குவர். ஊரை முன்னேற்றச் சென்று ஊழல் பேர் வழிகளாக மாறுவர். இது உண்மையான ஆக்க வேலை அன்று. ஆகவே அலுவல்களை நல்லுறவுக்கு ஏற்ற முறையில் தேர்ந்து ஆற்ற வேண்டும். அதற்காகக் காலம், இடம், உழைப்பு அனைத்தையும் தியாகம் செய்ய வேண்டும். பெரும்பாலும் வஞ்சனை, பொறாமை போன்ற உணர்வுகளின் விளைவாக நாம் செய்யும் எல்லாச் செயல்களும் ஒளித்து உள்- விளையாட்டு என்னும் போர்வையில் மறைந்து வெளிப்படுகின்றன. இதனைப் பழக்கமாகக் கொண்டவர்கள் நேரமையான முறையில் மற்றவர்களோடு உறவு கொள்ள முடியாது. உண்மையான இன்பம் பெற முடியாது.

-எஸ்.ஜே.யோகராசா

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், உளவள ஆபோசகர் களானிப் பல்கலைக்கழகம்

சுகவாழ்வு

33

மார்ச் - 2010

வந்து பூர்வம்

பிர்க்குக்கு  
இறாவது

# ஞக்கு சுப்பால்

-ஷிரா. சட்கோபன்

# நீகு உதவும் நு அறவு!

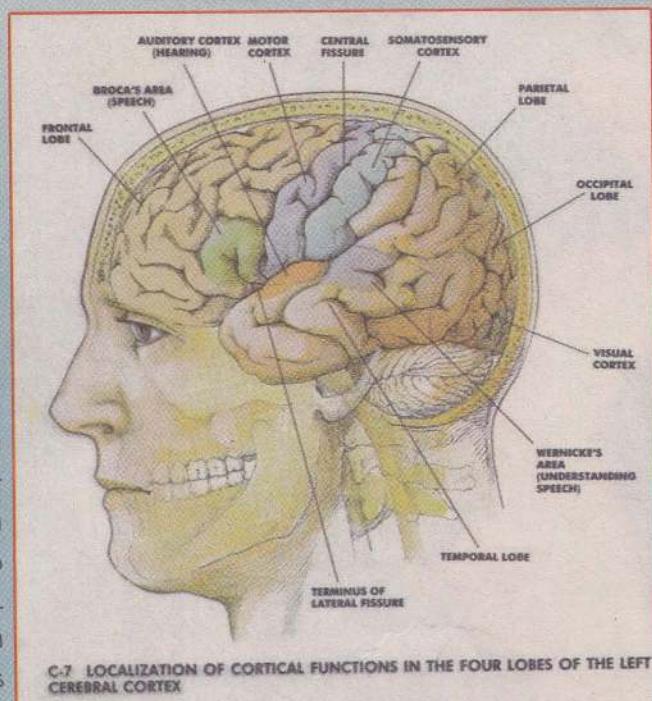
**ம**னிதர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள ஜம்புலன்கள் பற்றி நமக்குத் தெரியும். அவைகள் புலன், செவிப்புலன், நூக்ரவுப் புலன், உணர்வுப் புலன், சுவைப் புலன் என்பன. இவற்றினை கண், மூக்கு, செவி, நாக்கு, தோல் ஆகிய உடலுறுப்புக்கள் வாயிலாக நாம் பயன்படுத்துகின்றோம். எனினும் இவற்றுக்கு மேலதிகமாக மற்றுமொரு அழுர்வு சக்தி மனிதனுக்கு உண்டு. அது தான் மனிதனுக்கு இருக்கும் ஆறாவது புலன். சிந்தித்துத் தீர்மானிக்கும், செய்ய வேண்டியது என்னிலென் முடிவெடுக்கும் புலன் என இதனைக் கொள்ளலாம்.

எனினும் இந்த ஆறாவது புலனை செயற்படுத்த நம் உடலில் குறித்த உறுப்பு இல்லை. இந்த புலனை நாம் எவ்வாறு செயற்படுத்துகிறோம் என்பதனை வரையறுத்துக் கூற முடியாது. இது மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடுவதாகவும் உள்ளது. உதாரணமாக துப்பறியும் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள நிபுணர்களுக்கு இந்த உணர்வு அதிகம் இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. ஒரு திறமையானது துப்பறிவாளன் எந்தவிதமான சான்றுகளை பெறும் முன்பே குற்றத்திற்கு பின்னர் யார் இருக்கிறார்கள் என்பதையும் அதற்கான காரணி என்னிலென்பதையும் உணர்ந்து விடுவான். ஏனையோருக்கு இல்லாத விதத்தில் உண்மையை அறியும் சக்தி துப்பறிவாளனுக்கு அதிகமிருக்கும்.

நம் மத்தியில் கூட இத்தகைய புலனை வரமாகப் பெற்றவர்கள் சிலர் இருப்பார்கள். நம் வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ பாடசாலையிலோ ஏதும் ஒரு பொருள் காணாமல் போய்விட்டால் அதனை சட்டென்று கண்டு பிடித்துக் கொடுத்துவிடும் சிலரைக் கண்டு நாம் அதிசயித்திருக்கிறோம். அதற்குக் காரணம் அவர்களுக்கு இந்த ஆறாவது புலன் அதிகமிருப்பது தான். இப்படி உதாரணங்கள் மூலம் இதனை புரிந்து கொள்ள நாம் முயற்சித்தாலும் இன்னமும் இது எப்படிப்பட்டது என்பது புரியாத புதிராகவே உள்ளது.

சிலருக்கு ஏதும் அழுர்வு நிகழ்வுகளை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்ளும் திறன் காணப்படும். இவர்கள் வரலாற்று நிகழ்வுகளை அனாத்தம் ஒன்று நடக்கப் போவதை எதிர்வு கூறுவார்கள். இவ்வாறு ஏன் கூறுகிறார்கள் என்பதை இவர்களால் விளங்கப்படுத்த முடியாது. இத்தகையவர்களைப் பற்றியும் நாம் ஆறிந்திருக்கின்றோம்.

இவற்றைத் தவிர ஆறாவது புலன் என்ற வரைவிலக்கணத்துக்குள் வரக் கூடிய வேறு திறன்களும் மனிதனுக்கிருக்கின்றன. சிலருக்கு ஏனையோருக்குக் கேட்காத சத்தங்களும் ஒவிகளும் சுற்றுப் புறச் சூழலில் இருந்து கேட்கும் ஆற்றல் இருக்கும். ஆந்தை, வெளவால், நாய் போன்ற மிருகங்களுக்கு இந்த ஆற்றல் உள்ளன. இத்தகைய ஆற்றல் உள்ளவர்களுக்கு சிறு சத்தம் கூட பெரிதாகக் கேட்கும். தூரத்தே வேகமாக தம்மை நோக்கிவரும் ஒரு டிரக் வண்டியின் சத்தத்தை



C-7 LOCALIZATION OF CORTICAL FUNCTIONS IN THE FOUR LOBES OF THE LEFT CEREBRAL CORTEX

முன்பே அறிந்து பலரும் விபத்துக்  
குள்ளாவதைத் தடுத்த சிறுமியின்  
கதை வரலாற்றில் பதி  
வாகியுள்ளது.

## விரும்பு முறை

ஸின்படி முள்ளாந்தன்  
டென் இணைந்து  
செயற்படும் நரம்புத்  
தொகுதியின் செயற்பாட்டில்  
இருந்தே இத்தகைய உணர்  
திறன் வெளிப்படுகின்ற  
தென தெரியவந்துள்ளது.  
மனிதன் இரண்டு கா  
வில் நடக்கும் மிருகமாக  
இருந்தும் அவனால்  
நிமிர்ந்து நேராக நடக்க முடியும். அதற்கு புவி ஈப்பு சக்தி ஒரு காரணமாக இருந்தாலும் சில நேரம் அவன் அதிக பாரத்தினை சுமந்து செல்லும்போது நேராக நடக்கும் விதத் தில் தன் உடலை அவன் சரி செய்து கொள்ளும் திறனைக் கொண்டிருக்கின்றான் என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இந்த ஆறாவது புலன் உணர்வு மேலும் பல திறன் களையும் ஆற்றல்களையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. இவற்றையும் நாம் உதாரணங்கள் வாயிலாக மட்டுமே புரிந்து கொள்ள முடியும்.

நமது பாதையில் தடை ஒன்று அல்லது ஆபத்து ஏதும் குறுக்கிடும் போது அச்ச உணர்வையும் எச்சரிக்கை பாதுகாப்பைத் தேட நம்மைத் தூண்டுவது இவ்வணர்வுதான். ஒரு அச்சம் ஏற்படுத்தத்தக்க பொருளை நேரடியாகக் காண்ப

தற்கு முன்பே எதோ ஒரு உள்ளுணர்வு ஆபத்து வரப் போகிறது என்பதை முன் கூட்டியே அறிவிக்கின்றது. அப்போதுதான் நாம் ஏச் சரிக்கையடைகின்றோம். பல சமயங்களில் வரும் ஆபத்துக்களில் இருந்து தப்ப முடிகின்றது.

கண் பார்வையே இல்லாதவர்கள் கூட ஒரு தடியின் உதவியுடன் பஸ் நிலையத்திலோ, ரயில்வே நிலையத்திலோ ஏனைய மனிதர்களுடனோ தூண்களிலோ மோதிக் கொள்ளாமல் நடமாடுவதைப் பார்க்க சில வேளை நமக்கு ஆச்சரியமாகத் தெரியும்.

உள்ளுணர்வு என்பதை நாம் நமக்குள் ணேயே தேக்கி வைத்திருக்கின்ற பொது அறிவு என்றும் குறிப்பிடலாம். எதைப் பற்றி யோசித் தாலும் எதோ ஒன்றை ஞாபகப்படுத்தி சுட்டிக் காட்டுவது இந்த உள்ளுணர்வுதான். யாரைப் பற்றி யோசித்தாலும் அவரைப் பற்றிய நமது ஞாபகத்திலுள்ள சகல தகவல்களையும் மிக விரைவாக திரட்டித் தந்துவிடும் சக்தி நமக்கு எப்படி வருகின்றது என்று சிந்தித்துப் பார்த்தால் இதனை புரிந்து கொள்ளலாம்.

எனினும் இவற்றைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்ற ஒரே காரணத்துக்காக இவை இறைவனால் வழங்கப்பட்ட வரம் என்று ஒதுக்கி விட முடியாது. இதற்கான விளக்கம் இப்போதைக்கு விளங்கவில்லை என்றாலும் விரைவில் இதற்கான விஞ்ஞானக் காரணியைக் கண்டு பிடிக்கக் கூடியதாக இருக்கும் என்று நம்பப்படுகின்றது.

மனிதர்களுக்கு மட்டும் தான் ஆறாவது அறிவு இருக்கிறது என்று நம்மவர் மத்தியில் ஒரு கருத்து உள்ளது. அதற்குக் காரணம் நல்லது கெட்டது எவை என உய்த்துணரும் திறன் மனிதருக்கு உள்ளது என நம்புவதாலாகும். ஆனால் சில மிருகங்களுக்கும் பறவை பிராணிகளுக்கும் கூட இத்தகைய திறன்கள் உள்ளன என விஞ்ஞான ஆய்வுகள் நிறுபித்துள்ளன. எனவே தான் அவை இயற்கை அளர்த்துக்களின்போது முன்கூட்டியே அறிந்து தப்பிச் சென்று விடுகின்றன. இந்த

உண்மை 2004 ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட சனாமி அளர்த்தத்தின்போது வெளிப்படுத்தப்பட்டது.

சில மிருகங்களுக்கு மனிதர்களை விட கேட்கும் திறன் பல மடங்கு அதிகமுள்ளது. நாய்கள் தூரத்தில் ஏற்படும் சலசலப்பைக் கூட உண்மைத்துக் கவனித்து உசாராகி விடுகின்றன. பூனைகளுக்கும் கழுகுகளுக்கும் கூர்மையாக பார்க்கும் திறன் உண்டு. இரவிலும் கூட அவற்றால் தெளிவாக பார்க்க முடியும். அதே போல் ஆந்தை, தேனீக்கள், ஏறும்பு என்பவற்றுக்கும் கூட தூரத்தே இருக்கும் இரையை உணர்ந்து அதை நோக்கிப் போகும் திறன்கள் உள்ளன.

### தத்துவவியலாளரின் கருத்து

இது இப்படி இருக்க தத்துவவியலாளர்கள் ஆறாவது புலனையும் உள்ளுணர்வையும் வேறுவிதமாக வியாக்கியானம் செய்துள்ளார்கள். இத்தகைய திறன்கள் இருப்பதற்கு அனுபவமோ அறிவோ அவசியமில்லை என்பது அவர்களின் கருத்து. இத்தகைய திறன்கள் மனதுடன் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதாகவும் உள்ளன. கிரேக்க நாகரிகத்தில் உள்ளுணர்வுகள் கூறும் செய்திகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டுள்ளன. கிரிஸ்தவமும் கடவுள் நம்பிக்கையுடன் உள்ளுணர்வை இணைத்துப் பார்க்கின்றது. உள்ளுணர்வு ஒன்றாலேயே கடவுளையும் பிரபஞ்சத்தையும் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும் என கிரிஸ்தவம் நம்புகின்றது. ஆனால் அது வெளிக்குத் தெரிவதில்லை. மதக் கொள்கைகளில் நம்பிக்கை கொள்ளாவிட்டாலும் தத்துவவியலாளர்களான ஸ்பினோஸா (Spinoza) இம்மானுவல் கான்ட் (Immanuel Kant), ஹென்றி பெர்க்ஸன் (Hendri Bergson) போன்றவர்களின் புலனுணர்வுகள், உள்ளுணர்வுகள், முன்னரிவு, எதிர்வு கூறுதல், மேலதிக புலன் நுண்ணுணர்வு (Extra Sensory perception ESP) மற்றவர்கள் மனதில் உள்ளதை அறிதல் (Telepathy) வேறு உலகங்களை தரிசித்தல் (Clavaiyorance) அற்புதங்கள் நிகழ்த்துதல்



(Miracle) மாயாஜாலங்களில் ஈடுபடுதல் (Magic and witch craft) என்பன மனிதனின் ஆறாவது புலனுணர்வை அபிவிருத்தி செய்வ தால் ஆற்றக் கூடியது என நம்பினார்கள்.

வரலாற்றில் இத்தகையவர்கள் இல்லாமல் இல்லை. சிலரது வாக்குகள் அப்படியே பலித் திருக்கின்றன. எதிர்காலத்தை எழுதி வைத் துள்ள Nostradamus Cronicle பிரகடனத் தின் பல நிகழ்வுகள் உண்மையாகி உள்ளன. மகரிஷிகளால் எழுதப்பட்ட காண்டம் பார்த் தல் மூலம் பல உண்மைகள் வெளியாகி யுள்ளன. சித்தர்கள் முற்காலத்தையும் மூவு லக்தையும் தரிசிப்பவர்கள் என்று நம்பப்படுகின்றது. ஆறாவது புலனுணர்வு அதிகரிக்கப் பெற்றவர்கள் இவ்வுலகில் பணம், சொத்து, பந்தும், பாசம், பகட்டு, புகழ் எல்லா வற்றையும் பொய் என்பார்கள்.

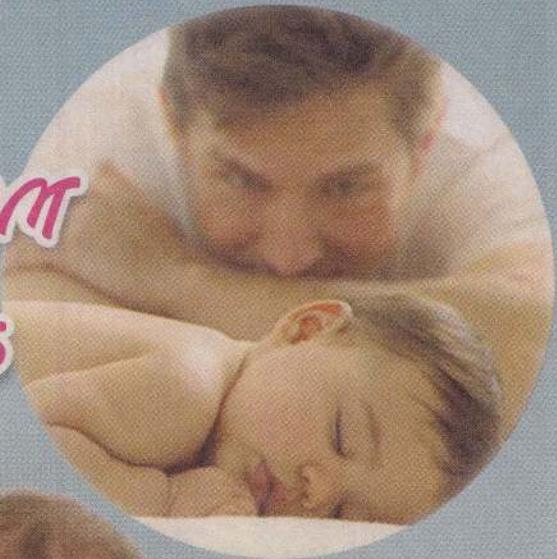
மனித வரலாற்றுக் காலத்தை உன்னிப்பாக அவதானித்தால் பல புகழ்பெற்ற முடி மன்னர்கள், சக்கரவர்த்திகள், வீரத் தளபதிகள், தத்துவ வியலாளர்கள், அறிஞர்கள், ஓவியர்கள், கவி ஞர்கள், எழுத்தாளர்கள் வேறு கலைஞர்கள்

என புகழ் பெற்ற மாந்தர்கள் வாழ்ந்து மடிந்த பூமியிது. இவர்களது நடவடிக்கைகளை ஆழ்ந்து அவதானித்தால் தமது ஆறாம் அறிவை அதிகம் வளர்த்துக் கொண்டவர்களே இவர்கள் என புரியும். ஆறாம் அறிவு நன்கு வளர வளர அவர்கள் மேலும் மேலும் உன்னத புருஷர்களாவார்கள். இவர்கள் ஏதோ ஒன்றை தேடி உழைத்துப் பெற்றவர்கள் என்ற வகையில் வைத்து மதிக்கப்படுவார்கள்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு தவம் என்பார்கள் சிலர். அதுவே ஒரு போராடும் போர்க்களம் என்பார் வேறு சிலர். அதுவே ஒரு நாடக மேடை வந்து போகிறவர்கள் எல்லாமே நடிகர்கள் என்றார் ஷேக்ஸ்பியர். வாழ்வது ஒரு கலை என்று இப்போது புதிய தத்துவம் வந்திருக்கின்றது. இவை எல்லாமே ஒன்றை தெளிவாக சுட்டுகின்றன. பணம், அதிகாரம், பதவி, சொத்து, ஆடம்பரம், பகட்டு, புகழ் என்பவற்றுக்கு அப்பால் வாழ்வதற்கென வாழ்க்கை ஒன்று உள்ளது. அதனைப் புரிந்து கொள்வதற்கு ஆறாவது அறிவை விருத்தி செய்து கொள்வது மிக அவசியம்.

# பசுமை

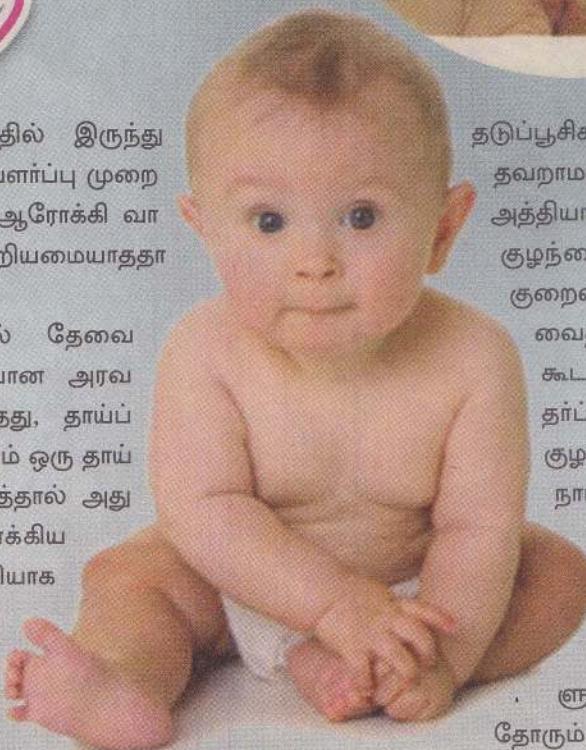
## குழந்தைகளை பாதுகாக்கும் முறை



**(கு)** முந்தை பிறந்ததில் இருந்து அதன் ஆரம்ப வளர்ப்பு முறை அதன் எதிர்கால ஆரோக்கி வாழ்விற்கு மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

குழந்தைக்கு முதல் தேவை அதன் தாயின் அன்பான அரவணைப்பாகும். அடுத்தது, தாய்பால். இது இரண்டையும் ஒரு தாய்தன் மழைலைக்கு அளித்தால் அது குழந்தையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்கு பேருதவியாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு நோய்களுக்கான



தடுப்புசிகளை உரிய காலத்தில் தவறாமல் போட வேண்டியது அத்தியாவசியமானதாகும்.

குழந்தைக்கு உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் எந்த சுயவைத்தியத்திலும் இறங்கக்கூடாது. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உடனே குழந்தை நலமருத்துவரை நாட வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.

அத்துடன் சுத்தம், சுகாதாரம் மிகவும் அவசியமாகும். நீங்களும் உங்களைச் சார்ந்தோரும், உங்கள் சுற்றுப் புறமும் தூய்மையாக இருக்கும் பட்சத்தில் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு வரவாய்ப்புகள் குறைவு.

குழந்தைக்கு என்னென்ன உணவை எப்போது தருவது? கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்க வழக்கங்கள் என சந்தேகம் எழும் விடயங்களில் தயங்காது மருத்துவரை அனுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

-இரங்சித்



**Dr.A.S.Kokulendra**  
M.B.B.S.(SL), DTCD (SL)

**வீதி விபத்துக் கணம் உடற்காய்களின் தன்மைகளும் அவை நிகழ்ந்த மறைக்கும் வேறுபடுவின்றன. அவற்றிற்கு உடலாடியான முகவுதலி கேளவேப்படுகிறது. இல்லையெனில் பயங்கரமான சீக்கல்களும் ஏன் மரணமும் நிகழ்வது.**

ஸாம். இவற்றை மருக்குவதுக் கண்ணோட்டத்தில் அறிந்து கொள்வதற்காக கேள்வ வைத்தியாலை விபத்துக்கள் ரிசிவில் பல வகுடமாக பணியாற்றும் டொக்டர் கோருஸேந்திரா அவர்களை சுற்றித்து வேலை எம் முடன் பகிர்ந்து

கொண்ட விடயங்கள் வகுமாறு.....

\*வீதி விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் என்ன?

பல காரணங்கள் இருந்தாலும் அதிக செல் வாக்கு செலுத்துவனவாக,

1) குடிபோதையில் வாகனங்களை செலுத்துதல்.

2) அதிவேகமாக வாகனங்களைச் செலுத்துதல்.

3) வாகன ஓட்டுளர்களும் பாதசாரிகளும் வாகன ஒழுங்கு விதிகளை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடிக்காமை.

4) முச்சக்கர வண்டி, பஸ் சாரதிகளின் கவனம் னங்கள் எனப் பலவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

\*எமது நாட்டு வீதி விபத்துக்களில் எந்த வயதுப் பிரிவினர், எவ்வகை நாட்களில் அதிகம் பாதிப்புக்குள்ளாகிறார்கள்?

சிறு வர்களை விட வயது வந்தவர்

## வீதி ஒழுங்கு விதிகளை ஒட்டுளர்களுடன்



## பாதசாரிகளும் பின்பற்ற வேண்டும்

களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அதாவது 18 வயது தொடக்கம் 40 வயதுக்குப்பட்டவர்களை குறிப்பிடலாம். இவை எல்லாம் கிழமை நாட்களிலேயே அதிகம் ஏற்படுகின்றன.

\* வாகனங்களை செலுத்தும்போது கைத் தொலைபேசிகளை பயன்படுத்துவதால் எவ்வாறான விபத்துக்கள் இடம்பெறக் கூடும்?

குறிப்பிட ஒரு வேலையைச் செய்யும்போது முழுமையாக கவனத்தை ஒருநிலைப்படுத்த வேண்டும். எவ்வேலைக்கும் இந்த விதிமுறைகள் பொருந்தும். கைத் தொலைபேசியை பயன்படுத்துவதால் எமது கவனம் சிதறாதிக்கப்பட்டு எந்த விபத்தும் நடப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும்.

\* உங்களிடம் வரும் நோயாளர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுங்கள்...?

பல வகையினர் விபத்துக்களால் ஏற்பட்ட காயங்களை கீர் செய்ய வருகிறார்கள். இவற்றுள் எரிகாயங்கள், வெட்டுக் காயங்கள் பல இருப்பினும் கணவர்களால் தாக்கப்பட்ட பெண்களும் ஒருநாளைக்கு 3 பேர் எனும் விகிதத்தில் காணப்படுவது பெரும் துரத்திர்ஷ்டவசமானது.

\* வீதி விபத்துகளில் கூடுதலாக மரணத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

விபத்துக்களை பொறுத்தவரை எந்த அவயவத் திலும் இடம்பெறலாம். ஆனால் மூன்று பாதிப்படைவதும் இரத்தம் அதிகம் இழக்கப்படுவதும், உரிய காலத்தில் (Time period) வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லப்படாமை போன்ற காரணிகளாலும் மரண வீதம் அதிகரிக்கும்.

\* இவ்வாறான வீதி விபத்துக்களை எவ்வாறு

தடுக்கலாம்?

1) வீதி ஒழுங்கு விதிகளை ஒட்டுளர்களும் பாதசாரிகளும் சரியாக பின்பற்ற வேண்டும்.

2) குடிபோதையிலோ வேறு விடயங்களில் கவனம் செலுத்துதலோ கைத் தொலைபேசி பயன்படுத்துவதையோ நித்திரை தாக்கத்தில் வாகனம் ஒட்டுவதையோ ஒட்டுளர்கள் இயன்ற வரை தவிர்க்க வேண்டும்.

\* உங்களிடம் வரும் வீட்டு விபத்துக்கள் பற்றியும் அதற்கான முதலுதவிகள் பற்றியும் குறிப்பிடுவ்கள்...?

வீட்டு விபத்துக்களைப் பொறுத்தவரை முறிவுகள், எரிகாயங்கள், மின்சாரத் தாக்குதல், வெட்டுக்காயங்களை குறிப்பிடலாம்.

## முதலில் முறிவுகளுக்கான

### முதலுதவி பற்றி...

1) முறிவுக்கு உட்பட்ட பகுதியை அசையாமல் வைத்திருத்தல்.

2) பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு ஜஸ் கட்டி வைத்தல்.

3) எலும்புகள் உடையாமல் இருக்க அசையாமல் அப்பகுதியை வைத்திருக்க வேண்டும்.

அத்துடன் வெட்டப்பட்ட பகுதியை துணியால் இறுக்கிக் கட்ட வேண்டும். பின்னர் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லலாம்.

## எரிகாயங்களுக்கான முதலுதவி

1) நெருப்பிலிருந்து முழுமையாக அகற்ற வேண்டும்.

2) உடைகளை அகற்றாமல் ஒடும் நீரில் ஆளை குளிப்பாட்டுதல் கழுவதல் வேண்டும்.





3) கூடிய விரைவில் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

### **மின்சாரத் தாக்குதலுக்கான முதலுதவி**

1) பாதிக்கப்பட்டவரை தொடாமல் மரப்பொருட்களினால் மின்சார இணைப்பிலிருந்து அகற்ற வேண்டும்.

2) எரிகாயங்கள் ஏற்படின் முதலில் கூறியது போல் செய்யுங்கள்.

இறுதித் தீவை வைத்தியரிடம் விட்டு விடுங்கள்.

\* சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

விழுவதால் கண்டல் காயங்கள், எலும்பு முறிவுகள், எரிகாயங்கள், பொருட்களை விழுங்குவதால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகள், வெட்டுக் காயங்கள், நீரில் மூழ்குவதால் ஏற்படும் விபத்து என்பனவாகும்.

\* தீவர விபத்துக்குள்ளானவர்களை அவசர சிகிச்சைக்கு உட்படுத்திய பின் வெவ்வேறு நோய் களை எதிர்நோக்குகின்றனர். அவை பற்றிக் குறிப்பிடுங்கள்...?

1) மூளை பாதிக்கப்பட்டால்...

\* கை, கால் அசைவு பாதிக்கும்.

\* மனநலம் பாதிப்படையும்.

\* பார்வை இழப்பு, காது கேளாமை, நினைவாற்றல் இழப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

\* புண்கள் வந்து தொற்றுக்கள் தாக்கி இழப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

2) முள்ளந்தன்று பாதிக்கப்பட்டால்....

\* நடக்க முடியாமை

\* மலம், சலம் கழிப்பதற்கு பிரச்சினைகள்

3) மூட்டுக்கள் பாதிக்கப்பட்டால்...

\* மூட்டு அசைவுகளில் நீடித்த நோ ஏற்படல்.

\* அன்றாட வாழ்க்கையை கொண்டு செல்ல பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

\* தீவர விபத்தின் போது இரத்தம் அதிகமாக பெருக்கெடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் என்ன மாதிரி யான சிகிச்சை அளிப்பீர்கள்...?

1) குறிப்பிட்ட அப்பகுதியை அசைக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

2) அந்தப் பகுதியை உயர்ந்த இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

3) இரத்தம் கொட்டும் பகுதியை இறுக்கமான துணியால் கட்ட வேண்டும்.

4) நேர காலத்துடன் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

\* வீதி விபத்துக்கள் ஏற்படாமல் தடுக்க நீங்கள் கூறும் பொதுவான ஆலோசனைகள் என்ன?

1) வீதி சட்ட ஒழுங்கு விதிகளை வாகன ஒட்டு ஸர்களும் பாதசாரிகளும் முறையாக பின்பற்ற வேண்டும்.

2) அரசாங்க சட்டமுறைக்கேற்ப வாகனங்களை இறக்குமதி, ஏற்றுமதி செய்தலை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

3) மது அருந்திய நிலையில் வாகனம் ஓட்டுவ தையோ, வீதிகளில் நடமாடுவதையோ தவிருங்கள்.

4) கவனம் சிதறடிக்கப்படாமை குறிப்பிட்ட காரியத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

**நேர்காணல்:** மு. தவம்பிரியா  
**படப்பிடிப்பு:** எஸ். ரேஞ்சா

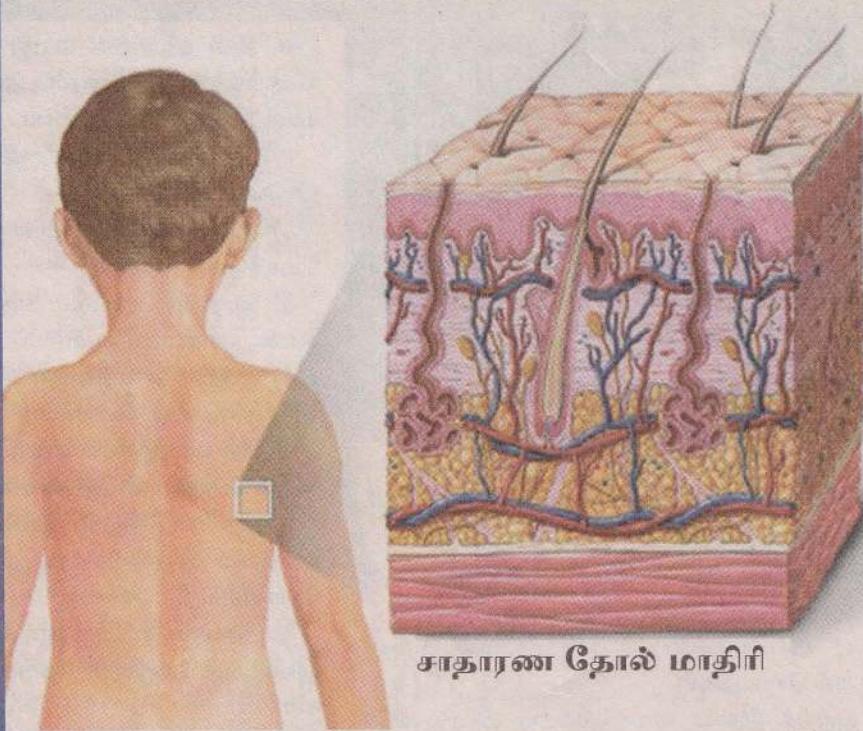
‘அந்தப் பொண்ணுக்கு காது செவிடு போல தெரியுது’

“உனக்கெப்படி தெரியும்?”

நான் அவங்கிட்ட போய் நான் ஒன்ன காதலிக்கிறேன்னு சொன்னேன் அதுக்கு அவசருப்பு பிருசிடும்னு பதில் சொல்றா.



# ரூத்துக்காரம் கோல் உறுப்பு



சாதாரண தோல் மாதிரி

## தோல் உறுப்பு

நமது உடல் உறுப்புக்களில் மிகப் பாந்து விரிந்துள்ள மாற்றிடு இல்லாத சிறந்த உறுப்பு தோல் ஆகும். உடலின் போர்வையாகிய தோலை இழந்து நாம் வாழவே முடியாது. இது போலவே உடலின் உள் உறுப்புகளுக்கு படும் தீங்குகளையும் நலன்களையும் கண்ணாடி போல நமக்கு எடுத்துக் காட்டக் கூடியதொன்றாகும். ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் 1.81 சதுர மீற்றர் பரப்பளவுள்ள தோல் காணப்படுகின்றது.

தோல் மூன்று பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது.

- 1) புறத்தோல் (Epidermis)
- 2) உள் தோல் (dermis)
- 3) துணை உறுப்புக்கள் (appendages)

### புறத்தோல்

இது வெளிப்புறமாக காணப்படும். இப்பகுதியானது 0.5 மில்லி மீற்றர் கனமுள்ள மிக மெல்லிய பகுதியாகும். பலவேறு நுண்ணுயிர்கள் நம் உடலுக்குள் புகாமல் இது தடுக்கிறது. இவற்றின் உள் பக்கத்தில் உடலுக்கு நிறம் சேர்க்கும் ஒரு வகை அணுக்கள் (melanocyte) அமைந்துள்ளன. இவைதான் மனிதரில் மாநிறம், கறுப்பு, சிவப்பு என காணப்படுவதற்கு காரணமாகும்.

### உள் தோல்

தோலுக்கு உள் தோல் இன்றியமையாததாகும். இப்பகுதியில் குருதிக் குழாய்

கள், குருதி வடி குழல்கள், நரம்பு நுனிகள், கிரந்திகள் என்பன அடங் கியுள்ளன. அத்துடன் இப்பகுதியில் Collagen, elastic என்னும் சவ்வுகள் அமைந்திருக்கின்றன. இவ் இரண்டு சவ்வுகளும் குருங்கி, துவ ஞம் தன்மையுடையதாக இருப்பதால் தோல் வளப்புதனும், வளிவுதனும் மிளிர்கின்றன.

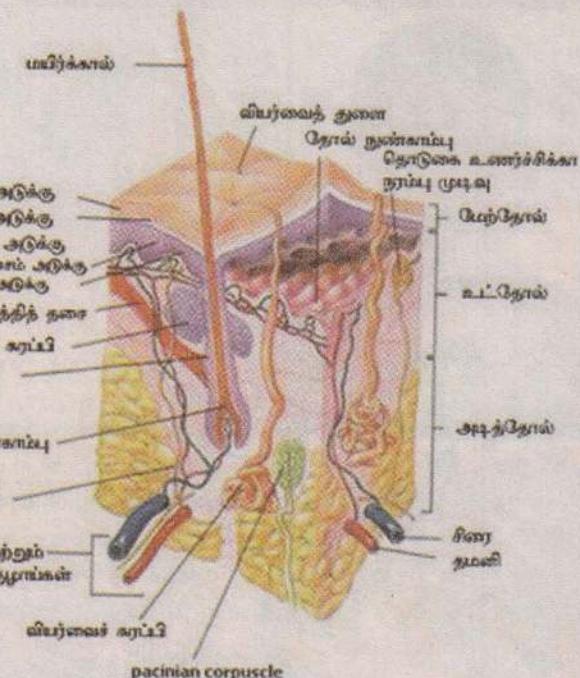
தோலில் ஏற்படும் சிறு காயங்கள், வெட்டுக் காயங்கள் ஆகியவற்றைச் சரி செய்வன இந்தச் சவ்வுகள்தான்.

## துணை உறுப்புகள்

மயிர், எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள், வியர்வைச் சுரப்பிகள், நகம் ஆகியன இவற்றுள் அடங்கும்.

இவற்றின் பணிகளாவன:

- 1) உடலுக்கு ஒரு போர் வையாக அமைந்துள்ளது.
- 2) உடலை அழித்தொழிக்கக் கூடிய நோய்க் கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- 3) தோல் குருதியிலுள்ள வெப்பத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- 4) தோல் எண்ணெய்யை உற்பத்தி செய்து தோலின் மேற் பாகத்தை உலர்ந்து போகாமல் பாதுகாக்கின்றது.
- 5) வியர்வை மூலம் நீர், சிறு நீரைப் பாதுகாக்கிறது.
- 6) உடலுக்குத் தேவையான நீரைப் பாதுகாக்கிறது.
- 7) பரிசும், சூடு, குளிர், நோ என்பவற்றை உணர்த்தக் கூடிய புலனுறுப்பாகத் தொழிற்படுகிறது.
- 8) உயிர்ச்சத்து ‘ஷி’ யை உற்பத்தி செய்கிறது.



தொகுப்பு: மு. தவா



“மொளைச்சி இன்னும் மூனை வரல்,  
அதுக்குள்ள இப்புடி பண்ணிப்புட்டி யேடா?”

“அப்புடி என்ன செய்திட்டேன்”

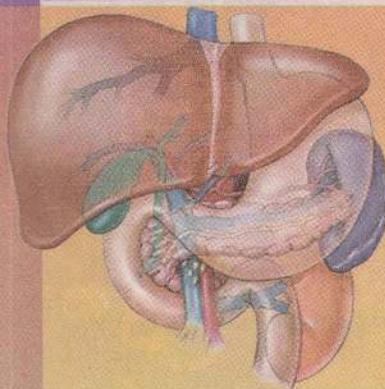
“செடிய புடுங்கிட்டியே”



# பொக்டர் வெலுஸ்வமி இருப்பு செயற்பாடு

**Dr. முரளி வல்லியுறநாதன்**

**MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies)  
M.Sc.(Colombo), MD(Community Medicine)  
Consultant Community Physician**



கேள்வி : பொக்டர் மஞ்சள் காமாலை நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள் என்ன? அந்நோயால் பாதிக்கப்படும் உறுப்புகள் யாவை?

**அ.சந்தியா, மட்டக்களப்பு.**

பதில் : மஞ்சள் காமாலை என்பது பல ஈரல் நோய்களில் ஓர் அறிகுறியாக ஏற்படும். ஈரவினால் குருதியில் இருந்து அகற்றப்படும் bilirubin எனப்படும் மஞ்சள் நிறப்பொருள் அகற்றப்படாமல் உடலில் தேங்கும்போது உடல் மஞ்சளாவதை பார்க்கிறோம். ஆரம்ப நிலையில் இந்த அறிகுறியை கணக்கின் வெண் பகுதியில் மஞ்சளாக மாறுவதன் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடியும். பொதுவாக இந்த நிலை ஈரல் வைரசுக் கிருமிகளின் தாக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு சரியாக செயற்படாமல் இருக்கும்போது ஏற்படுகின்றது. ஈரவில் இருந்து bilirubin பித்தக்கான் வழியாகவே அகற்றப்படுகின்றது. இந்தப் பித்தக்கானில் அடைப்பு ஏதாவது காரணத்தால் ஏற்பட்டால் (உதாரணமாக பித்தக் கற்கள், கட்டிகள்) அதன் காரணமாகவும் மஞ்சள் காமாலை நிலை ஏற்படலாம். அதிக மதுபானம் அருந்தி ஈரல் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் இந்த நிலை ஏற்படலாம். இவற்றை விடவேறு அரிதான பல காரணங்களினாலும் மஞ்சள் காமாலை ஏற்படலாம்.

கேள்வி : வயது 36, 6 மாதமாக வயிற்றில் எரிச்சல், வலி, கார உணவே உண்ணக் கூடாது என்கின்றார் பொக்டர் தயவு செய்து விளக்கம் தாருங்கள்.

**அ.குருபரன், தெஹிவவை.**

பதில் : உங்களுக்கு ஏற்பட்டு இருப்பது குடற்புன் (Peptic ulcer) நோயாக இருக்கலாம். இந்த நிலையில் அமிலம் நிறைந்த புளிப்பான உணவுகளும் மிளகாய் போன்ற காரப்பொருட்களும் வயிற்று வலியை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்த நிலையில் இந்த வகையான உணவுகளைத் தவிர்ப்பதுடன் பின்வரும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.



1. சரியான நேரத்துக்கு உணவை காலதாமதமின்றி உள்ளெடுக்க வேண்டும். குறிப்பாக காலையுணவை தாமதிப்பது பல வகையான பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்தலாம்.
2. புகைத்தலை நிறுத்த வேண்டும்.
3. மதுபானத்தை நிறுத்த வேண்டும்.
4. Aspirin போன்ற வலி நிவாரணி மருந்துகள் குடலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதனால் அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் பரசிற்றமோல் மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம்.



**கேள்வி :** வயது 16, படம் பார்க்கும் போது இரு கண்களிலிருந்தும் நீர் வழிகிறது. விளக்கம் தாருங்கள்.

**க.தயாந்தி, வெல்லம்பிட்டுய்.**

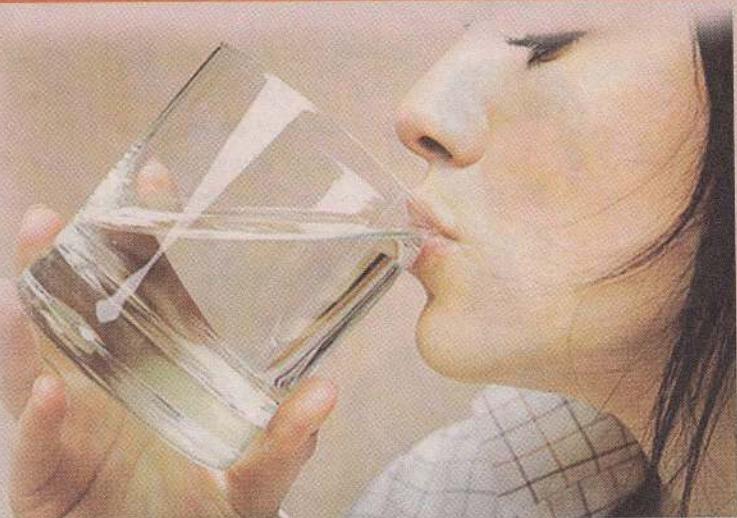
**பதில் :** கண் வைத்தியர் ஒருவரிடம் காட்டி கண்களைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். கண்ணாடி அனிய வேண்டிய நிலையின் ஆரம்ப அறிகுறியாக நீங்கள் குறிப்பிட்ட நிலை இருக்க வேண்டும்.



**கேள்வி :** பொக்டர் அவர் களே ஒரு மனிதனின் உடம் பில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்க என்ன வழிமுறை களை கையாள வேண்டும்?

- எம். முறைம்மது,  
கலகெட்டுறை.

**பதில் :** இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி சத்தான உணவை உள்ளெடுப்பது ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி, மன உளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்து வது, நாள் தோறும் போதி யளவு நித்திரை கொள்வது (8மணிநேரம்) போதியளவு நீரை அருந்துவது (12 லீட்டர் அல்லது 8 குவளை) போன்ற நடவடிக்கை வினால் அதிகரிக்கிறது. இதைவிட செயற்கையான தடுப்பூசி மருந்தேற்றல் மூலமாக குறிப்பிட்ட நோய் களுக்கு எதிரான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்த முடியும். ஆனால் தீய பழக்கங்களினால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். உதாரணமாக புகைப்பிழப்பவர்களுக்கு அதிகரித்த நோய்க்கிருமிகளின் தாக்கம் சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும். அதுபோல மதுபானம் அருந்தி ஈரல் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உடலில் நோய்க்கிருமிகளின் தாக்கம் அதிகமாக ஏற்படும்.





**கேள்வி :** எனக்கு ஒரு வருடமாக கால் மூட்டுகளில் வலி உள்ளன. படிகளில் ஏறி இறங்க முடியாது உள்ளது. எழும்புவது, இருப்பது இயலாது உள்ளது. வைத்தியாக தரும் மாத்திரங்கள் பாவிக்க சரியாகும். இருப்பினும் எந்தவித மருந்தும் நிரந்தர தீர்வை தரவில்லை. சிலர் மூட்டு வாதம் என்கின்றனர். இதற்கு தங்களின் அறிவுறையை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கின்றேன்.

### - திருமதி. சோதீஸ்வரி சபாநாதன், காரைதீவு - 06.

**பதில் :** நீங்கள் மூட்டுவாத நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும் நிலையில் பூரணமாக அகற்ற முடியாது. ஆனால் உரிய முறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமாக நீங்கள் உங்களுடைய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

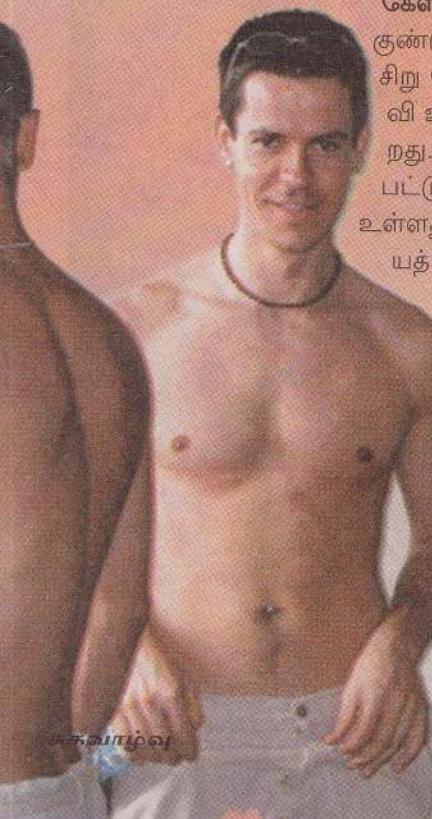
a) வலி நிவாரணி மருந்துகளை பயன்படுத்த வேண்டும். சாதாரண பரசிட்டமோல் போன்ற மருந்துகளினால் வலியைக் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டால் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சக்திவாய்ந்த வலி நிவாரணங்களைப் பயன்படுத்த முடியும். சில வேளைகளில் வைத்தியர் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுப்பகுதியில் ஊசி மருந்தை ஏற்றுவதன் மூலம் வலி நிவாரணம் கிடைக்கலாம். மூட்டை அனுடிய பகுதியிலுள்ள தகைகளைப் பலப்படுத்துவதற்காக உரிய பயிற்சிகளை (Physio therapy) செய்வது சிலருக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும். பாதிக்கப்பட்ட மூட்டை மேலும் பாதிப்படையும் வண்ணம் இயக்கக்கூடியது. கால் மூட்டுக்கள் பாதிப்படைந்தவர்கள் உடற்பருமன் அதிகமானவர்களாகி இருந்தால் நிறையைக் குறைப்பதன் மூலம் வாத நோய் வலியைக் குறைக்க முடியும். பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுப் பகுதியில் வெந்தீர் ஒத்தடம் கொடுப்பது அல்லது வலி நிவாரணி மருந்துகளைப் பூசுவதும் பயன்தரக்கூடும். இவ்வாறான முறைகளின் மூலமாக வலியிலிருந்து விடுபட முடியாவிட்டால் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் செயற்கை மூட்டினால் பிரதியீடு செய்வதைப் பற்றி ஒரு எலும்பு அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.



**கேள்வி :** எனக்கு வயது 68. ஆண். நீரிழிவு வியாதியும் எனக்குண்டு. கடந்த சில வருடங்களுக்கு முன் எனது ஆண்குறியில் சிறு வெள்ளை அடையாளம் தற்போது ஆண்குறி முழுவதும் பரவி உள்ளது. சில நேரத்தில் அரிப்புத் தன்மையும் காணப்படுகின்றது. எனது இரு கால்களிலும் வெள்ளை அடையாளங்கள் ஏற்பட்டுள்ளது. உடல் முழுவதும் பாவி விடுமோ என பயமாக உள்ளது. எனவே இவ்வியாதி பற்றி முழு விபரங்களையும் அறியத் தரும்படி வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

### எஸ்.எம்.ஆஸ்மாயில், கலகெட்டேஹன

**பதில் :** நீரிழிவு நோய்களுக்கு உடலில் அதிகாவக்கு பங்கச் சிருமி தாக்கம் குறிப்பாக ஆண்களின் ஆண்குறி பகுதியில் ஏற்படக் கூடும். இது அரிப்புடன் வெண்ணிற மாக தோற்றமளிக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் இதை விடகால்களிலும் வெண்ணிறமாகத் தோற்றம் அளிப்பதாக குறிப்பிட்டிருக்கிறீர்கள். எனவே வைத்தியரிடம் தாமத மின்றி நேரடியாக காட்டி உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்புக்கான காரணத்தை அறிந்து உரிய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.



# நிக் கோடுப்பன் பட்டைகள்

மீண்டும் மீண்டும் புகைபி  
டிக்கும் பழக்கத்தை தொடரச்  
செய்வது சிகரிட் அல்லது  
பீடியிலுள்ள நிக்கோடின்  
தான். திடீரன்று புகை  
பிடிக்கும் பழக்கத்தை  
விடுகின்றபோது.....

நிக்கோடினில்லாமை  
யால் உடலில் பல மாற்  
நங்கள் நிகழும்.....  
இதைச் சரி செய்வதற்கு  
நிக்கோடின் பட்டைகள்  
(Nicotinepathces) உள்ளன. நிக்  
கோடின் பட்டைகளை தோனின் மீது  
ஆறு வாரத்திலிருந்து பனிரெண்டு வாரங்கள் ஓட்டிக் கொள்ளுங்கள்....  
புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உங்களை விட்டு ஓடி விடும்.

இந்தப் பட்டைகளை அணிந்து கொண்டு புகை பிடிப்பதோ மிகவும் ஆபத்தானது. பட்டையில் உள்ள நிக்கோடினுடன் சிகரிட்டில் உள்ள நிக்கோடின் சேர மாரடைப்பு ஏற்படலாம்.

எனினும் பட்டைகளே முழு சிகிச்சை அல்ல என்பதை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். மிகுந்த மனோபலம், நோக்கம், செயல்களில் மாற்றங்கள், எடுத்த முடிவில் உறுதி என்பன நீண்ட கால வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும்.

**இருங்சித்**



“ கம்பனிக்காக மாடா  
உழச்சேன்னியே என்ன  
கொடுத்தாங்க? ”

“ இரண்டு கிலோ புண்  
ணாக்கு கொடுத்தாங்க ”

**ஒ**ன்மைக் காலமாக மருத்துவ உலகில் எல்லோராலும் உச்சரிக்கப்படும் வாத்தை ஆஞ்சினா Angina அல்லது அஞ்ஜீனா என்ற நோய். இது சாதாரண நோய் போல் தோன்றினாலும் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும்.

### ஆஞ்சினா அல்லது அஞ்ஜீனா என்றால் என்ன?

இருதய தசைகளுக்கு இரத்தத்திலுள்ள ஒட்சிசன் சரிவரப் போய்ச் சேரவில்லை என்றால் மார்பில் வலி ஏற்படும். இதனையே ஆஞ்சினா (Angina) என்கின்றனர். இருதயத்திலுள்ள தமணிகளுக்கு எப்பொழுதும் ஒட்சிசன் வழங்கப்பட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அவற்றில் கொழுப்பு படிந்தால் ஒட்சிசன் வருவது தடைப்பட்டு விடும். இதனால் வேறுவழி யின்றி இருதயம் வழக்கத்திற்கு மாறாக வேகமாகச் செயல்பட ஆரம்பிக்கும். மேலும் ஒட்சிசன் வழங்கும் நிலை குறைவாக இருப்பதால் அழுக்குகள் சேரும். இதனால் வலி ஏற்படும்:

### நோய் அறிகுறிகள்

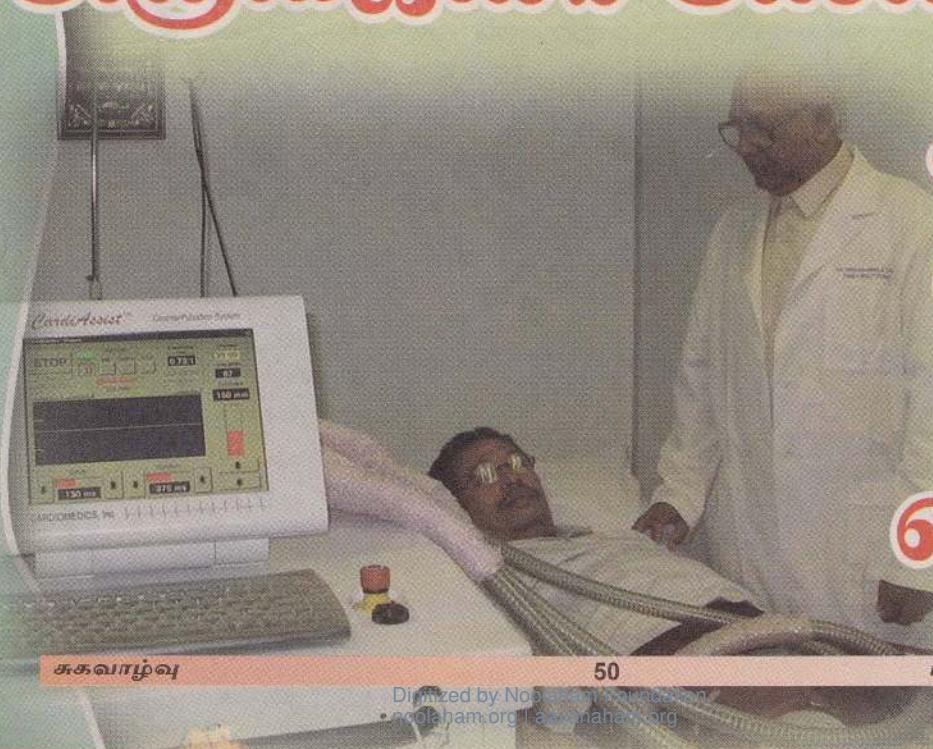
இந் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நடு மார்பில் இலேசானது முதல் கடினமான வலி ஏற்படும். இந்த வலி மார்பிலிருந்து இடது கை வழியாக அப்படியே தாடைக்கும் பரவும். வாந்தி, அதிக வியர்வை, மூச்ச விடுவதில் சிரமம் உண்டாகும். வேகமான உடற்பிற்சி, படபடப்பு, அளவற்ற சாப்பாடு காரணமாகவும் மார்பில் வலி ஏற்படும். போதுமான அளவு ஒய்வு எடுத்தால் இதைக் குறைக்கலாம்.

திடீரென்று மார்பில் வலி ஏற்பட்டு அது தொடர்ந்து இருந்தால் வைத்தியரை நாடுவது அவசியமாகும். வைத்தியர் உங்களின் பழக்க வழக்கங்களைக் கேட்பார். வலி தோன்றிய விதம், வலியின் தன்மை, ஆண்களாயின் புகைபிடிப்பவரா போன்ற கேள்விகளுக்கு தயங்காமல் பதில் கூற வேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவரா, உங்கள் குடும்பத்தில் எவருக்கேனும் அஞ்ஜீனா Angina இருந்ததா என்பதனையும் வைத்தியிடம் மறக்காமல் கூற வேண்டும்.

# அஞ்ஜீனா அல்லது

ஆஞ்சினா



## சிகிச்சைகள்

நடு மார்பில் வலி என்றால் மருத்துவர்கள் பெரும்பாலும் Electro Cardio Gram (ECG) எடுக்கச் சொல்வார்கள். ஒருவேளை வலி தீவிரமாகும் பட்சத்தில் 'எக்ஸ்-ரே' எடுக்கச் சொல்லலாம். இதனால் இதயத்திலுள்ள தமணிகளின் அமைப்பு தெளிவாகத் தெரியும். மேலும் கையிலுள்ள (Veins) சிரைகளில் சிறு குழாய் வழியாக நிறமியை (Dye) உள்ளே செலுத்துவார். அது நேராக இருதய தமணிகளில் சென்று சேரும். இப்படிச் சேரும் நிறமி செல்லும் பாதை எக்ஸ்ரேயில் தெளிவாகத் தெரியும். இதிலிருந்து இரத்தம் எங்கே தடைப்பட்டு நிற்கிறது என்பதை வைத்தியர் எளிதில் கண்டு பிடித்து விடுவார்.

பின்னர் Angina வுக்கு பொதுவாக கொடுக்கப்படும் GNT மாத்திரைகளை சிபாரிசு செய்வார். வலி தீவிரமானால் இரத்த இடைத் தரகர்களை (Beta Blockers) சிபாரிசு செய்யலாம். இவ்விரண்டு மருந்துகளும் இருதயத்தில் இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்துபவை ஆகும். இம் மருந்துகள் கொடுத்தும் வலி நிற்கவில்லை என்றால் இருதய தமணிகளுக்குப் பதிலாக வேல்விலுள்ள சிரைகளை எடுத்துப் பொருத்துவார்கள். அது குழாயின் முடிவில் பலுணை வைத்து உறிஞ்சுச் செய்து சுத்தம் செய்வார்கள். அதாவது நல்ல மருத்துவத்தில் இப்போது லேசர் கதிர்கள் மூலம் எளிதில் குணப்படுத்தி விடுகிறார்கள். இதற்கு அறுவை சிகிச்சையை அவ்வளவாகப் பயன்படுத்துவதில்லை.

## Angina வராமல் எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

- ★ உங்களின் நிறை அளவுக்கதிகமாக அதிகரிக்க இடமளிக்காதீர்கள். நிறை அதிகரிக்க அதிகரிக்க உங்கள் இருதயம் மேலும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாரும்.
- ★ முறையான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ★ அதிக கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவை உண்ணாதீர்கள்.
- ★ மது அருந்துவதை தவிர்க்கவும்.

\* புகை பிடிக்கக் கூடாது. அது இருதயத்தில்

தடை ஏற்படுத்துவது மட்டுமின்றி இரத்தத்தில் ஒட்சிசனின் அளவைக் குறைக்கின்றது. மொத்தத்தில் மிகவும் கவனமாக கையாள வேண்டிய நோய் இந்த அஞ்ஜெனாவாகும்.

## ஜெயகர்

பொதுச்சு நாஸ்கம்  
யாற்பாராம்

**2** வகு முழுவதும் பெண்களில் பெறும்பாள் கையோர் வீட்டுக்கு வெளியில் பதைப்பட்ட முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றார்கள். கைத்தொழில் மேம்பட்ட நாடுகளில் ஆண்களுக்கு சமனாகப் பெண்களும் தொழில் புரிகிறார்கள். வளரும் நாடுகளில் தமது குடும்ப மேம்பாட்டுக்காக விவசாயம் தொடர்பான பலவித முயற்சிகளில் அயராது பாடு படுகிறார்கள். பொருளாதார மேம்பாடு, குழந்தைகளை வளர்த்தல், குடும்பத்தைச் செழிப்பகட்டயச் செய்தல் முதலான பல தரப்பட்ட தொழிற்பாடுகள் இலவற்றுள் அடங்கும். உணவு, உடை, வீட்டு வசதிகளைப் பாடுபடுவதோடல்லாமல் உணவு தயாரித்தல், குடும்பத்தார் துணிமணிகளைச் சூத்தம் செய்தல், வீட்டையும் குழலையும் துப்புரவாகப் பேணல் முதலான யாவும் பெண்களின் நாளாந்தக் கடமைகளில் அங்குவதைக் காண்கின்றோம்.

\* பொருளாதார மேம்பாட்டுக்காகவே யாவரும் தொழில் செய்கிறார்கள் எனக் கருதுவதற்கு இல்லை.

\* கணிசமான பெண்கள் தமது கூயமேம்பாட்டுக்காகவே (Self worth) அபாராது அல்லறபடுவதைக் காணலாம்.

\* மேலதிகமான வசதி வளங்களைப் பெறுதல், குடிய கக்மேம்பாட்டை அமைப்பதற்காகவே முயற்சிகள் அமைகின்றன.

\* பலர் தமது தொழிலில் வல்லவர்களாக இருப்பதனால் பெருமை அடைவிறார்கள். அதனால் ஏற்படும் திருப்தியாகவும் அமையும்.

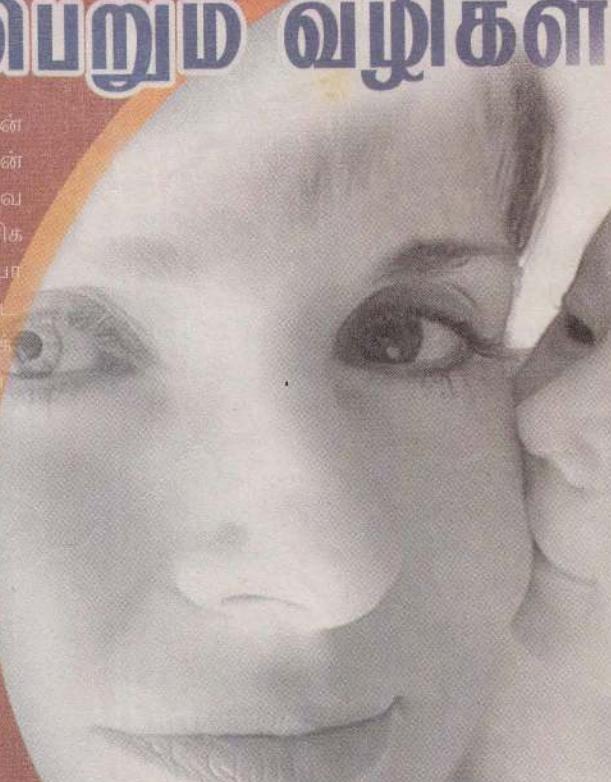
க.வைத்தீஸ்வரன்  
உவன ஆலோசகர்.

# நாய் எனும் மன நிறைவேப் பெறுந் வழிகள்

இதற்கு மேலாக தமது குழந்தைகள் ஆன மீக் ரீதியாகச் செழிப்பட்டியும் நோக்கில் பாலர் பருவத்தில் இருந்தே இக் குழந்தைகளை சரி வரச் சமய நெரிகளில் திணசரி அக்கறையுடன் ஈடுபடுவதைக் கண்காணிப்பதையும் கானுகின் நோம். வீட்டுக்கு வெளியில் வேலை செய்வதோடு, குடும்பத்தில் ஏற்படும் அன்றாட முயற்சிகளுக்கு தாய்மார் முகம் கொடுத்தல் (உணவு தயாரித்தல் உட்பட) குறிப்பாக பாலர்களைக் கொண்டு குடும்பத்தினருக்குப் பெரிய சவாலேயாகும். இச் குடும்பங்களில் பாலகர்களின் வளர்ச்சி, அவற்றம் உள் விருத்தியிலும் முழுமையாக ஈடுபடுதல் எனிடான் காரியமல்ல.

பெண்கள் ஏன் தொழில் செய்வதற்கு உந்தப்படுகின்றார்கள்?

குடும்பத்தில் நிறைவேற்ற வேண்டிய பல முயற்சிகள் மத்தியில் குடும்பத்திற்கு வெளியில் தொழில் செய்வதற்கான கள நிலைக்கு உந்தப்படல் சம்பந்தமாகச் சிந்திக்க வேண்டியவர்களாகின்றோம். பெண்கீக வாழ்க்கைக்காக இவ்வித ஈடுபாடு அவசியம் தானா?



விலசீன்தீரிவையிலாக புற்று நோய் தலை

# குங்குளியம்



Dr.வசந்தி தேவராஜா (MD)

தாவரவியற் பெயர்:- Boswellia Serrata

தாவரக் குடும்பம்:- (Burseraceae)

தமிழ்ப் பெயர்:- குண்டுர்க்கன்.  
குங்குலியம், வெள்ளைக் குங்குலியம்,  
சாலைக் குங்குலியம்

சிங்களப் பெயர்:- குண்டரிக்கன்

சமஸ்கிருதப் பெயர்:- சள்ளக்கி

தாவரவியல்கார் விளக்கம்:- இது ஓரளவு உயர் மான சாம்பல் நிற மரமாகும். இம்மரத்தின் காகி தம் போன்ற பட்டையானது மெல்லிய சிறு சுருள்களாக உரிந்து விடும். கிளைகளும் இளந்த ஸிர்களும் மென்மையும் மயிர்த்தனமையும் உடையவை. கிளைகளின் நூனிகளில் சமனில் சிறை பிரிப்பான 20-37 செ.மீ. நீளமான பல்லல கிளைகள் மாறி மாறியமெந்த அடுக்குகளில் அமைந்துள்ளன. அவை பருவ காலத்தின் போது உதிருகின்றன. சிற்றிலைகள் குறுக்காக 2.5-6.2 செ.மீ. நீளமும் 1.2-3.0 செ.மீ. அகலமும் கொண்டவை. அவை காம்பற்றவை. ஒரு கிளை பில் 8-15 சோடி கிளைகள் இருக்கும். (இறுதிச் சோடி ஏனையவற்றை விடச் சிறியதாய்

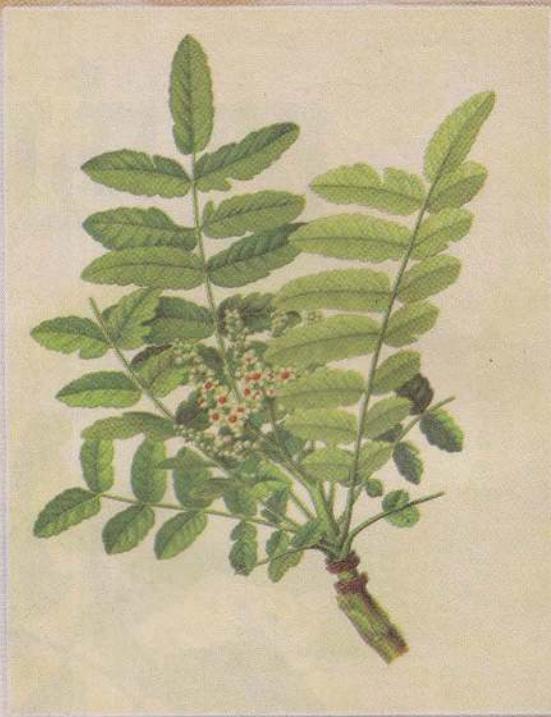
இருக்கும்) இறுதியில் ஒற்றையிலை காணப்படும். இச்சோடிகள் வடிவத்தில் பல்வேறு வகைப்பட்டவை. ஒன்றின் மேலொன்று கவிந் ததான் 5 மி.மீ. நீள முட்டை வடிவான மலரிதழ் நடுவே பெரிதும் சிறிதுமான 10 மலரிதழ்கள் மயிர்த்தன்மை கொண்ட பூந்துணரின் அடியிலிருந்து கிளம்புகின்றன.

**பரம்பல்:-** இந்தியாவின் உலர் பிரதேச மலைக் குன்றுகளில் சாதாரணமாகக் காணப்படும் இம் மரம் இலங்கையில் கிடையாது.

**தாவரவியல் இரசாயனம்:-** பொஸ்வெல்லிக் (Boswellic acid) அமிலம் எனக் கூறப்படுகின்ற ஒட்டுந்தன்மை கொண்ட ஒரு வகைப் பிசின் இதில் காணப்படுகின்றது. அழற்சிக்கெதிரானதும், உணர்ச்சியின்மையை ஏற்படுத்துவதும், வயிற்றுப் புண் ஏற்படாது பாதுகாப்பதும், கொழுப்பைக் குறைப்பதும் மற்றும் புற்று நோய்க்கெதிரான செயற்பாடுகளை இது காண்பிக்கின்றது.

### நோய் நீக்கற் செயற்பாடு

புற்றுநோய்க் கெதிரான செயற்பாடு: குங்குவியமானது கட்டிகளுக்கெதிராகச் செயற்படும் ஆற்றலைக் காண்பிக்கின்ற நிரம்பலற்ற ஜத ரோ கார்பன்களைக் கொண்ட எளிதில் ஆவியாகிற Triterpene அமில வகைகளை இது கொண்டிருப்பதாக அண்மைக் கால ஆய்வுகளிலிருந்து தெரிய வருகிறது. மனித வெள்ளையனுப் பெருக்கக் கலங்களில் DNA, RNA மற்றும் புரதம் என்பவற்றின் செயற்கைத் தயாரிப்பை இவ்வமிலங்கள் தடை செய்கின்றன. (தனி DNA இழைகள் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றிற்குச் செல்வதில் ஊக்கியாகத் திகழும் நொதியங்களான) ரொப்போயிசோமோராஸ் மற்றும் II என்பவற்றையும் அவை தடை செய்கின்றன. DNA மூலக்கூற்றின் மீதுள்ள இணைக்கும் பிரதேசங்களுடன் ஊடாட்டம் புரிவதன் மூலம் இது நிகழ்கிறது. நோய்த் தடை காப்பு முறையின் கலங்கள் வழியான நீர்த்தாதுக் கூறுகள் மீதான அதன் சாதகமான விளைவுகளையும் உடல் எடை மொத்த வெள்ளையனு உயிர்ம



எண்ணிக்கை மற்றும் நீர்த்தாது எதிர் உயிரிகள் என்பவற்றை அதிகரிக்கும் அதன் ஆற்றலையும் ஆய்வுகள் காண்பிக்கின்றன.



“ பல் டாக்டர் பரமசிவம் நல்லா பல் புடுங்குறாரா? ”

“ பல் புடுங்குறதவிட பீஸ்த்தான் நல்லா புடுங்குறாரு ”

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 23

இடமிருந்து வலம்

- உடல் ஆரோக்கியம் பற்றிய அறிவை வழங்கும் பாடம்.
- குத்தும் தன்னமய்டையது.
- யானையிடமுள்ள பெறுமதி மிகக் பொருள்
- இராத்தத்தை உறிஞ்சும் உயிரினம். (குழம்பியுள்ளது)
- உணவுக்கு கலையூட்ட இது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- அகத்தின் அழகு இதில் தெரியுமென்பர்.
- முதுமையின் அடையாளமான இது சிலருக்கு இருமையிலும் ஏற்படுவதுண்டு. (திரும்பி இருக்கிறது)
- நிகை செய்ய பயன்படும் பெறுமதி மிகக் காலோகம்.
- உலக ஆசாபாசங்களிலிருந்து விடுபெட்டவர்.
- மயில் இது விரித்து ஆடும்.

முடிவு திகதி 18. 03. 2010

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 22 விடைகள்

1	ண்	ப	ண்		3	ரு	வண
கு		தி			கு		
ல		வி	த	வை		தீ	
ண்		ர	த்			ட்	
	வி	தை		தி	கு	ஒ	
வீ	கு		து	ய	ர	ம்	
				ர்		ப	
பு	தை	ய	ல்		பா	ம்	பு

வெற்றி அடைந்தேர்

மேவிருந்து கீழ்

- பாண்டவ சோதரர்களில் ஒருவன்.
- கற்புள்ள மணவியை இப்படிக் கூறுவர்.
- கல்வியை போதிப்பவரும் இவர்தான் தலைகீழ்.
- நோய்க்கு தீவிக்கையளிப்பவர்.
- சேஷ்டை செய்யும் பிள்ளைகளை இப்படிக் கூறுவார்கள்.
- புதிர் போட்டு எழுப்பும் கேள்வி
- இராசிகளில் ஒன்று.

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ச்சிசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுத தயார் அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 22

1								2	
3			4				5		ட்
6			7				ஒ		
வி								10	11
8			9						
12			13			14			நு
பு	தை	ய	ல்		பா	ம்	பு		

மாராட்டுப் பெறும் 10 பேர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ச்சிசாலி

இ. ஜனகன்

வவுனியா / கினிநொக்சி.

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ச்சிசாலி

ஏ. செல்வநாதன்,

யாழ்ப்பாணம்.

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ச்சிசாலி

எம். என். எவ். நுமா,

கல்முனை.

\* செல்வி. ப. சிவாஞ்சலி, தம்பிலுவில் - 01.

\* எம். எஸ். முசாகிதா, மூதார் - 7.

\* முஹம்மது, தார்ஹா நகர்.

\* செல்வி எவ். ஆர். ஷாகூ, மடவள பஷார்.

\* எஸ். விஸ்வநாதன், மஸ்கெலியா.

\* இ. வேணுகுமரன், யாழ்ப்பாணம்.

\* எஸ். ஆர். பாணு, சாய்ந்தமருது.

\* செல்வன் ஏ. இஹ்திசாம், கிண்ணனியா.

\* நெல்சன் ஜெபத்துரை, பண்டாரவளை.

\* சி. உமாபதி சிவம், வத்தளை.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 23,

கூவாழ்வு, Virakesari Branch Office, 12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

உங்களின் சுகவாழ்க்கைக்கு  
தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்ப  
குதியில் விடையளிக்கப்படும்.  
கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும்  
10 ஆம் திதிக்கு முன்னராக  
எமக்கு கிடைக்கும்விதத்தில் கீழ்  
காணப்படும் கூப்பனுடன்  
அனுப்பிவையுங்கள்.

## உங்கள் கேள்விகளுக்கு

வோக்டரை கேள்வுகள்

விரகே  
செய்தி

வோக்டரை கேள்வுகள்.

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



## Dr. முரரி வல்லுப்புரநாதன்

MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies)  
MSc (Colombo), MD(Community Medicine)  
Consultant Community Physician

பதிலளிப்பார்.

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் ஏராளமானவர்கள் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000/-

ரூ.500/-

ரூ.250/-

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

### சுகவாழ்வு

மூற்றாண்மை சமூகம்

கருத்துக்கள்

விவரங்கள்

### சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

அப்பிராயங்கள்

ஏண்ணங்கள்

### வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

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

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



# சளித் தொல்லை

## தீவுகூடு

**பெ** ரும்பாலும் குழந்தைகள் ஞக்கும் சில வளர்ந்தோருக்கும் அடிக்கடி சளிப் பிடிப்பதை நாம் காண்கிறோம். இதற்கு முக்கிய காரணம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருப்பதே ஆகும். நிரந்தரமாக சளியைத் தீர்க்க முடியாது என்பதெல்லாம் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய விடயம் அல்ல. தகுந்த சிகிச்சைகள், முன்னெச்சிக்கை நடவடிக்கைகள் மூலம் சளியை வேரோடு ஓழிக்கலாம்.

சளி எதனால் பிடிக்கிறது. அதன் காரணி என்ன என்பது கண்ட நிந்து விட்டால் இப்பிரச்சி எனக்கு எளிதாக தீர்வு கண்டு விடலாம். உதாரணமாக ஒவ்வொமை உள்ள குழந்தைகள் ஞக்கு அதன் ஒவ்வாமைப் பொருளை கண்ட நிந்து அவற்றைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் சளித் தொல்லை நெருங்காதபடி பார்த்துக் கொள்ளலாம். அத்துடன் காது, மூக்கு, தொண்டையை

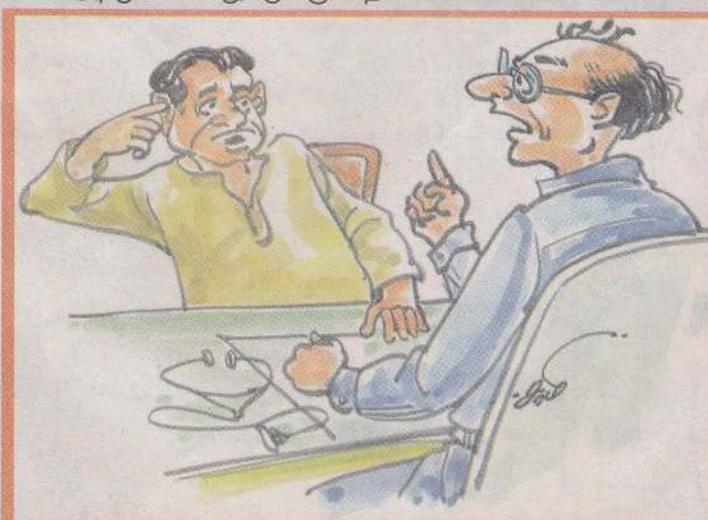


சுகாதாரமாக  
வைத்துக் கொள்வதன் மூலமும் மழை மற்றும் குளிர் காலங்களில் போதிய எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதன்

மூலம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி யை அதிகப்படுத்துவது வ

தன் மூலமும் குழந்தைகளை சளித் தொல்லையில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்.

- ஜேய்



“காதுக்குள்ளே ஒரே இரைச்சலாக இருக்குபல டாக்டர்கள் கிட்டமருந்து வரங்கிட்டன. ஒன்றும் சரிப்பட்டு வரலடாக்டர்”

“நா ஒரு மருந்துதாறன். அப்பறம் யார் பேசுற்றும் கேட்காது”

**எ**மது உடல் என்னற்ற உறுப்புக்கள், திசுக்கள், தசைகள், எழும்புகள், ரத்தக் குழாய்கள், சுர்ப்பிகள் ஆகியவற்றால் ஆனது. இவை அனைத்தும் மூளை எனும் மேலதிகாரியின் ஆணையின் கீழ் இயங்குகின்றன. எலும்புகள் வடிவத்தையும் தசைகள் உடல் இயக்கத்தையும் ஜீரண உறுப்புக்கள் சக்தியையும் கவாச உறுப்புக்கள் உயிர் வாழுவும் இருக்கயம் உடல் இயங்கவும் பயன்படுகின்றன.

மனித உடல் தொகுதிகளில் தசைத் தொகுதி முக்கியமானதாகும். உடல் தசைகள் இல்லாத மனிதனை எலும்புக் கூடு என்று கூறுவோம். மனிதன் என்ற முழுமைக்கு உடல் தசைகளே பிரதான காரணியாகும்.

## தசைத் தொகுதியின் சிறப்புக்கள் சில

தசை என்பது உடலிலுள்ள சுருங்கத்தக்க இழையமாகும். எமது உடலில் அதிக பகுதி தசைகளே ஆகும்.

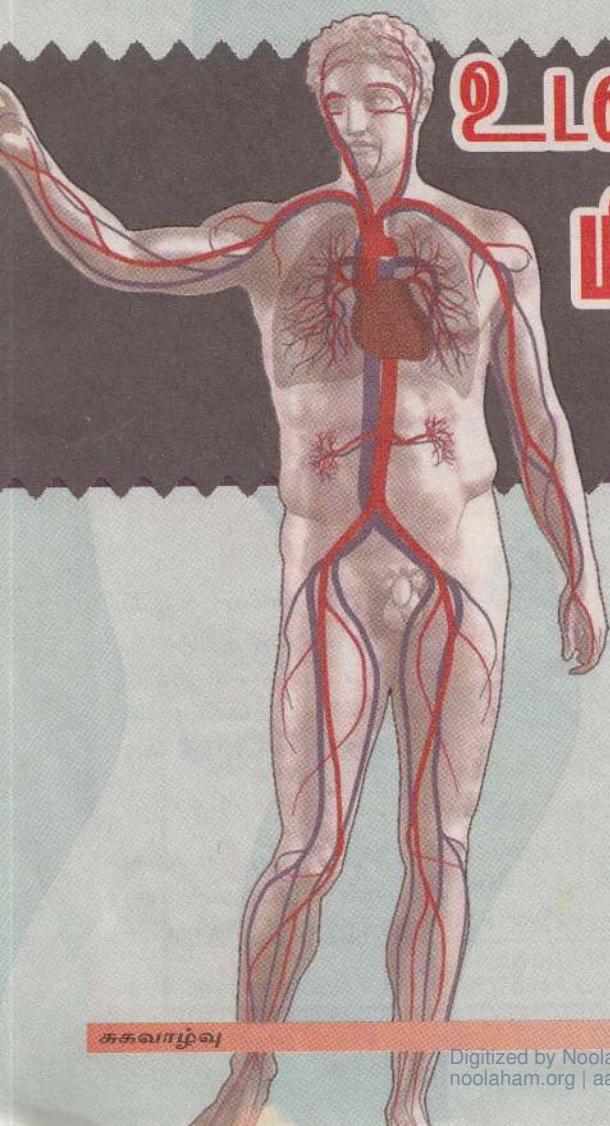
- ★ தசை உடலுக்கு உருவத்தை கொடுப்பது டன் குருதிக் குழாய்கள், நரம்புகள் என்பவற் றையும் பாதுகாக்கின்றன.

- ★ தசைக் கலங்கள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று நகரக் கூடியனவும் காலத்தின் அளவைக் காற்றுக் கூடியனவுமான இழைகளால் ஆனவை.

- ★ தசைகள் உயிரினத்தின் இடப் பெயர்ச்சிக்கும் உடலின் அசைவுகளுக்கும் காரணமாகின்றன.

- ★ தசைகள் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும்

# உணி விநிதை நிரு நசை தொகுதி



வேறுபடுகின்றன. ஆணின் உடலில் தசைப் பகுதி அதிகம். கொழுப்பு குறைவு அதாவது 40 சதவீதம் தசை 15 சதவீதம் கொழுப்பு என்ற விகிதத்தில் ஆணின் உடலமைப்பும் 23 சதவீதம் தசையும் 27 சதவீதம் கொழுப்பும் என்ற அடிப்படையில் பெண்ணின் உடலமைப்பும் உள்ளன.

### தசைகளின் வகைகள்

- ★ இசை வழி இயங்கும் தசை (எலும்புத் தசை அல்லது வன் கூட்டுத் தசை)

- ★ இசையின்றி இயங்கும் தசை (மழுமழுப்புத் தசை)

- ★ இதயத் தசை

## இச்சை வழி இயங்கும் தசை

இத் தசைகள் சந்தத்திற்கு கட்டுப்பட்டு இயங்கக் கூடியனவாகும். உடலின் இயக்கங்களுக்கு இத் தசையே காரணமாகும். இவை பெரும்பாலும் என்புடன் சேர்ந்து என்பத் தசையாக இருக்கும்.

**உதாரணங்கள்:** இத் தசை காணப்படும் இடங்களாவன கை, கால், முகம், முண்டம், கழுத்து.

## இச்சையின்றி இயங்கும் தசை

இச்சையின்றி இயங்கும் தசைகள் சந்தத்தி னால் கட்டுப்படாதவையாகும். இவை தானே இயங்கும் தன்மை உடையவை.

**உதாரணங்கள்:** இத் தசைகள் சிறு குடல்

## தசை நார் வகை

தசை நார் வகை இரண்டாகும்.

- ★ மெதுவாக இயங்கும் தசை நார்கள் (STF)
- ★ விரைவாக இயங்கும் தசை நார்கள் (FTF)

மனிதனின் வன் கூட்டுத் தசையில் காணப்படும் வெண்ணிறத் தசை நார்கள் விரைவாக செயற்படும் தசை நார்கள் என்றும் சிவப்பு நிறத் தசை நார்கள் மெதுவாக இயங்கும் தசை நார்கள் என்றும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. விளையாட்டு வைத்திய விஞ்ஞானத் திலும் இந்த இரு வகை தசை நார்களுக்கு விளக்கமளிக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் அடிப்படையில் நீண்ட தூரம் அல்லது நெடுந் தூரம் உடல் விளக்களுக்கு மெதுவாக இயங்கும் தசை

கலாநெஞ்சன் மாஜஸ்டிக் B. Ed

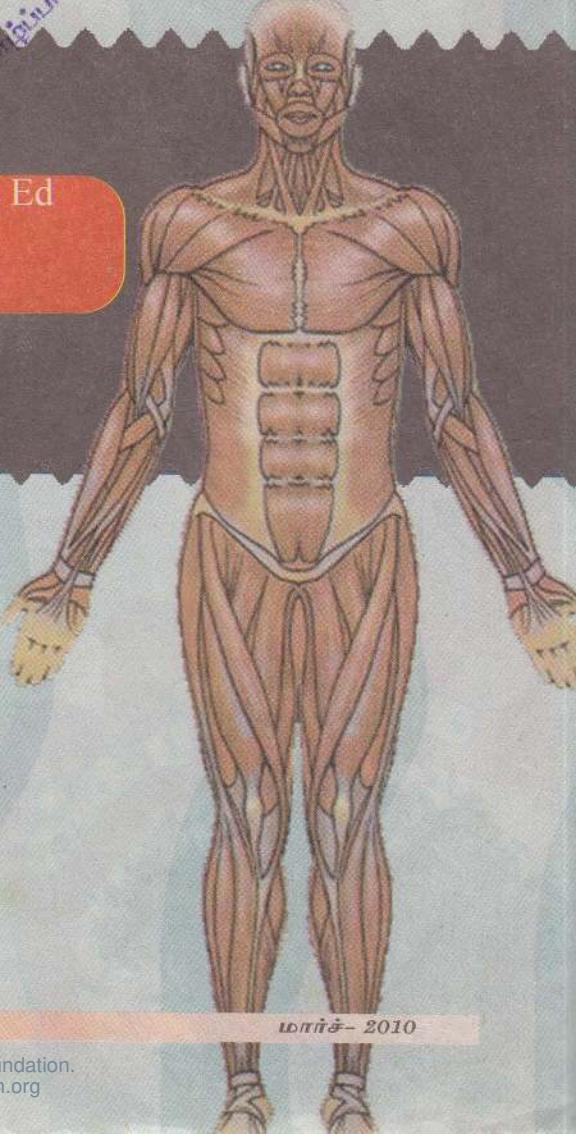
ஆசிரிய ஆலோககர்

நீர்கொழும்பு, களனி கல்வி வகையம்

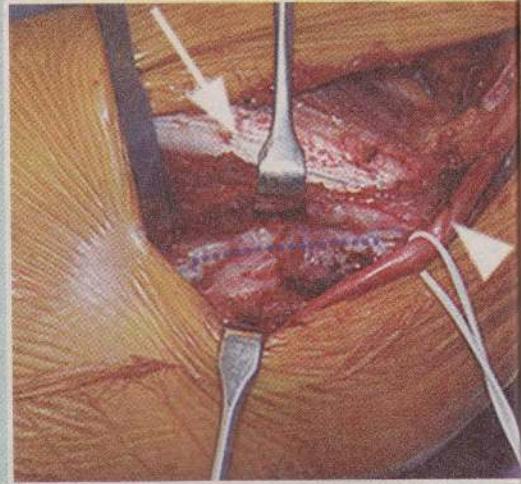
கள், சிறு நீர்ப்பை, குருதிக் கலன்கள், இரைப்பை போன்ற இடங்களில் காணப்படும்.

## இதயக் தசை

இத் தசையை கட்டுப்படுத்த முடியாது. இதயத்தின் தசைகளில் இது காணப்படும். இது சந்தமான முறையில் தொழிற்படுகிறது. தசைகள் இயங்குவதற்கு நிறைய ஏரிபொருள் தேவையாகும். உடலின் ஏரிபொருளை கொழுப்புதான் சேகரித்து வைத்திருக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையை ஆண், பெண் இருவரும் செய்தாலும் ஆண்களின் உடலின் கூடுதலான தசைகளுக்கு அதிக சக்தி தேவைப்படுகிறது.



நார்களும் குறுந்தா ஓட்டம், பாய்தல், எறிதல் போன்ற வேகமான செயற்பாடுகளில் சிறந்த பலனை பெறுபவர்களுக்கு விரைவாக இயங் கும் தசை நார்களும் அதிக வீதம் உள்ளதாக அறியப்பட்டுள்ளது. இந்தத் தசை நார்களின் விகிதம் பிறப்பிலிருந்து கிடைப்பதாகும். முறையான விளையாட்டுப் பயிற்சிகளினுடாக தசை நார்களில் வேறுபாடுகள் உருவாக்கலாம்.



- ★ குளிர்ச்சியால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு கருஞ்சிரகம் நல்ல நிவாரணியாகும்.
- ★ கருஞ்சிரகத்தை வறுத்துத் துளாக்கி எண்ணேயில் ஊறவைத்து பிறகு முக்கில் சொட்டுகள் விட்டால் கடுமையான ஜலதோஷம் நீங்கும்.
- ★ கபம், குளிர்காய்ச்சல், குறட்டை, முக்கடைப்பு ஆகியவற்றுக்கு கருஞ்சிரகம் நல்ல பலன் தரும்.
- ★ கருஞ்சிரகப் பொடியை ஒரு துண்டுத் துணியில் கட்டி உறிஞ்சுவது ஜலதோஷத்திற்கு நல்லது.
- ★ தாய்ப்பாலில் ஏழு கருஞ்சிரக வித்துகளை ஊற வைத்து பொடியாக்கி உறிஞ்சி வந்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும்.



ஏன் ஒரு நீச்சல் தடா கத்தில் தண்ணீய காணவில்லை.

அது நீச்சல் தெரியாத வங்களுக்காக கட்டினது.

## கருஞ்சிரகம்



# ஆரோக்கிய சமையல்

## கொத்தமல்லி சட்டி

தேவையானவை

கொத்தமல்லித்தழை	1 கட்டு
கறிவேப்பிலை	தேவையான அளவு
காய்ந்த மிளகாய்	50 கிராம்
பொட்டுக்கடலை	50 கிராம்
வெங்காயம்	50 கிராம்
தேங்காய்த் துருவல்	கைப்பிடி அளவு
வெள்ளைப்பூடு	3 பல்
புளி	தேவையான அளவு
உப்பு	தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் வாணவியை குடேற்றி தேங்காய் எண்ணெயை தேவையான அளவு ஊற்றி கொதிக்க வைக்கவும். முதலில் அரித்து வைத்த மல்லி இலையுடன், கறிவேப்பிலை, தேங்காய்த் துருவல், வெள்ளைப்பூடு ஆகியவற்றை எண்ணெண்ணிலிட்டு சிறிது நேரம் தாளித்து பின் அடுப்பிலுள்ளவற்றை இறக்கி ஆற விடவும். பிறகு வெட்டப்பட்ட 50 கிராம் வெங்காயம், பொட்டுக் கடலை, காய்ந்த மிளகாய், புளி, தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்து மிக்ஷியி லோ அம்மியிலோ அரைத்த பின் எமது தேவைக்கேற்றவாறு காலை உணவுகளான இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, ரொட்டி, பாண் என்பவற்றுடனும் சோற்றுடனும் கலந்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருப்பதுடன் ஆரோக்கியமான உணவுமாகும்.

தொகுப்பு: ரேணுகா தாஸ்

மார்ச்-2010

## பல்வேறு நோய்களுக்கான யாது நிலாரணி

**புதினா**, மிகப் பழைமையான மூலிகை களில் ஒன்று. சமையலுக்கும், மருத்துவத்திற்கும் நீண்ட காலமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. புதினா கீரையை உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்தியது கிரேக்க நாடு என்று கூறப்படுகிறது.

இந்தியர்களின் சமையலில் புதினா பெருமளவு பயன்படுத்தப்படுகிறது. மெந்தா என்ற பொட்ணிக்கல் வகையைச் சேர்ந்த புதினாவில் 20 வகைகள் உள்ளன. இருந்தாலும் இயற்கையான புதினா ரகங்களைப் பயன்படுத்தி பல உயர்கள் புதினாக்களை விருஞ்ஞானிகள் உருவாக்கியுள்ளனர். இலைகள், அளவு, வாசனை, எண்ணெண்டு சத்து மற்றும் முதிர்வு காலம் அடிப்படையில் பல புதினா ரகங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தியாவில் மெந்தா ஸ்பைகேடா, மெந்தா பைபெரிடா ரக புதினாக்களே அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. புதினாவில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள வாசனையே வரலாற்றில் அதனை மிகவும் பிரபலமான மூலிகையாக மாற்றியுள்ளது. இது மட்டுமின்றி சமையலுக்கு பயன்படும் மூலிகையாகவும் உள்ளது. இது மருத்துவ

குணங்களைக் கொண்டிருப்பதோடு ஆரோக்கியத்தையும் அபிவிருத்தி செய்யும் வல்லமை கொண்டது.

புதினாவில் வாசனை இருப்பதற்குக் காரணம் அதில் உள்ள கூட்டுப் பொருளான மெந்தாலே. இந்த மெந்தால் உடல் நலத்திற்கு ஊக்கம் தருவதாக உள்ளது. உணவு வகைகளுடன் புதினாவைச் சேர்ப்பதால் அதில் இயற்கையாக உள்ள மருத்துவத் தன்மை ஜீரண சக்தியை எளிமையாக்குகிறது. புதினாவில் ஒத்து அருந்துவது ஆஸ்துமா, சளித் தொல்லைகள், மூச்சத் திணறல் போன்றவற்றிற்கு நல்லது.

புதினாவில் மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன என்பது அறிவியல் பூர்வமாகவும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. புதினாவில் தயாரிக்கப்படும் பெப்பர் மின்ட் எண்ணெண்டு, நெஞ்சு எரிச்சல், ஜீரணமின்மை, அஜீரணம், நரம்பு பலவீனத்தால் ஏற்படும் வலிப்பு போன்ற குறைபாடுகளை நீக்குகிறது.

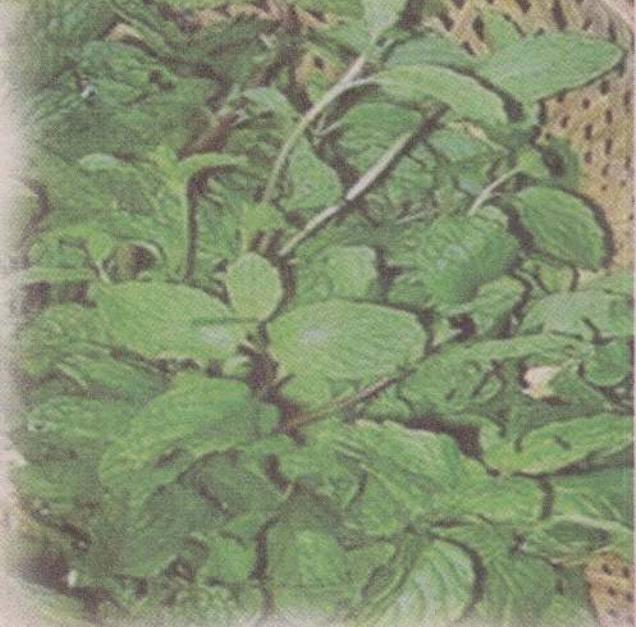
புதினா எண்ணெண்டு உள்ள மெந்தால் உடல் தசைகள் சுமுகமாக செயல்பட உதவுகிறது. அதனால் வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்று வலி போன்ற உபாதைகளைக் கட்டுப்ப

டுத்த மெந்தால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மெந்தாவில் தைமால் மற்றும் கேம்பார் கலந்துள்ளதால் இது அம்ரிதார் என அழைக்கப்படுகிறது.

புதினா எண்ணென்ற கலந்துள்ள இரசாயன சூட்டுப் பொருள் நமது உடலில் வீக்கத்தை உண்டாக்கும் இரசாயனங்களின் செயல்பாட்டைத் தடுத்து சூட்டினால் ஏற்படும் வீக்கம், கட்டி, புன் போன்றவை வராமல் தடுக்கிறது. புதினாவை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் இரத்த அணுக்கள் அதிகரித்து உடலுக் குள் காற்று செல்லும் பாதைகளை திறக்கச் செய்து எளிதில் கவாசம் நடக்க உதவுகிறது. புதினாவில் இருந்து எடுக்கப்படும் சாறு அல்லது எண்ணென்ற கவாசக் குழாய்கள் மற்றும் கவாசப் பைகளை அலர்ஜியினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் இருந்து விடுபடச் செய்கிறது.

எப்பொழுதெல்லாம் நாம் ஜூலேதோஷத்தினால் கஷ்டப்படுகிறோமோ அப்போதெல்லாம் புதினா இலைகளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து தேன் அல்லது சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டால் உடனடி நிவாரணம் பெறலாம். நெஞ்சில் சளியால் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பை நீக்கி உடனடியாக சிரமமில்லாமல் மூச்சு விட உதவுகிறது. அது மட்டுமன்றி புதினா இலைகளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆவியும் பிடிக்கலாம்.

புதினாவில் உள்ள முக்கியத்துவம் வாய்ந்த எண்ணென்ற பக்ஷியாக்களை கொல்லும் சக்தி கொண்டது. பக்ஷியாக்களினால் வாயில் ஏற்ப



டும் துர்நாற்றத்தையும் போக்கும் தன்மை கொண்டது புதினா. இதுவும் ஆய்வுகள் மூலம் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. அதனால் தான் வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்க பெரும்பாலானவர்கள் மவத் - பிரஷ்டனர் ஆக மின்ட்டை பயன்படுத்துகின்றனர். புதினாவில் உள்ள ஆண்டி - மைக்ரோபியல் தன்மை முகப் பருவைப் போக கும் தன்மை கொண்டது. புதினாவை கொதிக்க வைப்பதன் மூலம் உருவாகும் நீராவியை முகத் தில் படச் செய்தால் அல்லது புதினா இலைகளை கூழாக்கி முகத்தில் பூசுவதன் மூலம் முகப் பரு பிரச்சினையைப் போக்கி விட முடியும்.

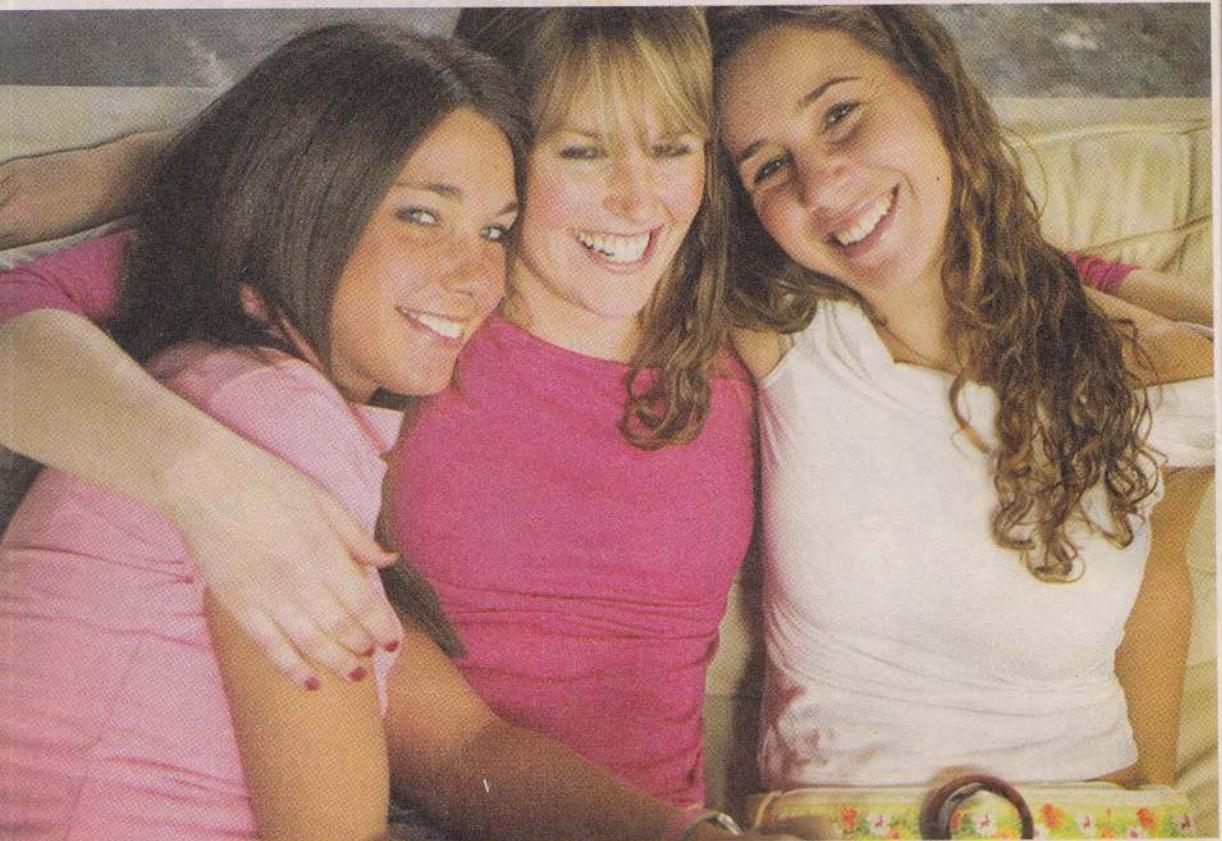
- எஸ். வீரமினி



“ ஒரு விதவையை கல்யாணம் செய்து கொள்ளலாம்னு விரும்புறேன். நீதான் ஒதவி செய்யனும். ”

“ நான் என்ன செய்யனும்? ”

“ ஒன்னோட மனைவியைத்தான் மனக்க இருக்கிறேன். ”



# நண்பர்களை பெறுவதெப்படி? நட்சினா வளர்ப்பதெப்படி?

நல்ல நண்பர்கள் உங்களுடன் தொடர்ந்து நட்பினைப் பேண:

- \* எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நண்பர்கள் பற்றி அவர்கள் இல்லாதபோது மூன்றாவது மனிதரிடம் புறம் கூறாதீர்கள்.
- \* நண்பர்களின் பட்டப் பெயர்களையோ, கேவிப் பெயர்களையோ குறிப்பிட்டுக் கேவி செய்யாதீர்கள்.
- \* உடல் ஊனத்தையோ, அவர்களிடம் உள்ள குறைபாடுகளையோ குறிப்பிட்டுக் கேவி செய்யாதீர்கள்.
- \* நண்பர்களின் திறமைகளை, பெருமைகளை மனமாரா வாழ்த்துங்கள்.
- \* முகத்தில் அடித்தது போல் கூறி அவமானப்படுத்தாதீர்கள்.
- \* நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களை நேசிக்கின்றீர்கள் என்பதை அவர் உணரும்படியாக நேசியுங்கள்.
- \* மற்றவர்களிடம் நீங்கள் உண்மையான நட்பினைக் காண்பிக்க வேண்டும்.
- \* மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். ஊக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.
- \* பிறரின் நட்பை உற்சாகத்துடன் வரவேற்க வேண்டும்.
- \* புதிய மனிதர்களை சந்திக்கும்போது நாங்களாகவே சென்று ஓரிரு நிமிடங்கள் உரையாடுதல், எமது தயக்கத்தைக் குறைக்கும்.

- \* பிறருடன் உரையாடும்போது, புன்னகை பூத்தல், கை குலுக்குதல், கண்களை நேருக்கு நேர் பார்த்துப் பேசுதல், தலையசைத்து ஆமோ திப்பு காட்டுதல் போன்ற சீரிய பழக்கங்களை வளர்க்க வேண்டும்.
- \* நண்பர்கள் உரையாடும்போது ஆவலுடன் கவனிப்பது தயக்கத்தை போக்குவதற்குச் சிறந்த வழியாகும்.
- \* அலுவலகத்தில் கூட்டமைப்புகளில் மற்றும் சமுதாய சங்க அமைப்புகளில் சேர்ந்து பங் கேற்றால் தயக்கம் குறையும்.
- \* மற்றவர்களிடம் உரையாடுதலுக்கு பொருளே இல்லாவிட்டாலும் தொழில், குடும்பம் மற்றும் பொதுவான அமசங்களில் உரையாடுதல் நன்று.
- \* தெளிவாக உரையாடுதல் - அதிலும் சொற்களின் இறுதி வார்த்தைகளை தெளிவாக உச்சரித்தல்.
- \* உடைகளை- எடுப்பான முறையில்- பிறர் ஏற்கும் வண்ணம் அணிதல்.
- \* நடை- தளர்வில்லாமல் உறுதியாக இருத்தல். ஒளிபடைத்த கண்கள், உறுதி கொண்ட நெஞ்சம்.
- \* புன்முறவுடன் செயல்படுதல்- இன்முகப் பண்பும் நகைமுகத் தோற்றமும் அவசியம்.
- \* தயக்கமின்றி நண்பர்களிடம் உதவி நாடுதல்.
- \* வெளிப்படையாக பேசுதல்- கள்ளம் கபடமற்ற உரையாடல், வஞ்சகம் இன்மை.
- \* உணர்ச்சிவசப்படாதிருத்தல்.
- \* பிறர் கேலி செய்தால், அதை பொருட்டபடுத்தாமை.
- \* பலர் முன்னிலையில் மேடை பேச்சுக் கலையினை வெளிப்படுத்தல்.
- \* நேரத்தை முறைப்படுத்தி பயன்படுத்துதல்.
- \* விவாதத்தைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.
- \* மேசையை அழகாகவும் ஒழுங்காகவும் வைத்திருத்தல்.
- \* பிறர் கருத்திற்கு மதிப்புக் கொடுங்கள்: பிறரது கருத்து தவறு என அவரிடமே கூறாதீர்கள்.

\* நீங்கள் தவறு செய்துவிட்டால், ஒத்துக் கொண்டு, தவறுக்கு வருத்தும் தெரிவியுங்கள்.

\* நட்போடு பழகத் தொடரங்குங்கள். தோழுமைப் பண்பு அவசியம்.

\* இல்லை”- “இயலாது”- “முடியாது” என்பதைத் தவிர்த்து “ஆம்”- “முடியும்”- “முயற்சிப்போம்” என்று கூறுங்கள்.

\* மற்றவரின் ஆக்கத்தை உளமாரப் பாராட்டுங்கள்.

\* தனிமையைத் தவிர்த்து; கூட்டு முயற்சிக்கு முன்னு ரிமையை வழங்குங்கள்.

\* மற்றவர்கள் எவ்வாறு உங்களை நேர்மையாக நோக்கு கிறார்களோ- அவ்வாறே உங்கள் பார்வையும் அமைய வேண்டும்.

\* மற்றவர்களது எண்ணங்களுக்கும்- ஆக்கங்களுக்கும், உங்கள் செயல்கள் உறுதுணையாகட்டும்.

-கலாநிதி க.குதாசன்



# வயானவர்களுக்கு

ஒரு மனிதனின் வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க உடல் சேரும் கொழுப்பின் (Fat) அளவும் அதிகரிப்பது நாம் அணைவரும் அறிந்த விடயமே. உடற்பயிற்சியின் மூலம் தகைகளின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்து அதன் மூலம் கொழுப்பின் அளவை குறைக்க முடியுமா என்பதையிரயிய ஜக் கிய அமெரிக்காவின் மேரிலன்ட் பல்கலைக்கழகம் 50 வயதிலிருந்து 65 வயது வரையிலான பெரியவர்களிடம் சோதனை நடத்தியது.

நான்கு மாத நிறை சம்பந்தமான பயிற்சிக்குப் (Weight Trainning) பிறகு அவர்களுடைய கொழுப்பு அளவு குறைந்ததோடு உடலின் பலம் கணிசமாக அதாவது 40% மாக உயர்ந்திருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. 'நோர் ரெப்பிளெனப்(F)பிரின் Norepinephrine என்ற ஹோர் மோன் அளவு இரத்தத்தில் 36 சதவீதம் கூடி இருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. இந்த ஹோர் மோன் உடலில் கொழுப்பின் அளவை குறைக்க உதவக் கூடியது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

-இருங்சித்-

# இருமலை?

எடுங்கள்

மொற்றிசன்ஸ்

# வல்மெலிகஸ்

Morison's  
Wellness



இருமலை, தொண்டை  
நோய்களுக்குப் பாவிக்கச் சிறந்தது

வல்மெலிகஸ் அதிமதாத்தின்  
சாரம் கொண்டது....

சிறுவர், வளர்ந்தேர் இருவருக்கும்  
சம்மாக நிவாரணம் தரும்



J.L.MORISON SON & JONES  
(CEYLON) PLC

இருமலைக்கு முழுக்குமும்பழும் விரும்பும் வல்மெலிகஸ்

24 மணிநேர வைத்தியசேவையுடன்!



# APPOLO MEDI CLINIC

&

## LABORATORY SERVICES



OPD வைத்திய சேவை

வீட்டு வைத்திய சேவை

ஆய்வுகூட பரிசோதனை வசதி

நடமாடும் ஆய்வுகூட பரிசோதனை வசதி



இந்தியாவில் வைத்திய சேவையினை யற  
சுகல விதமான ஏற்பாடுகளும் செய்து கொடுக்கப்படும்



தங்களது ஈலைத்து விதமான  
வைத்திய தேவைகளுக்கும்

VISIT OR CALL  
0777355296

56, GAMPOTHA STREET, KOTAHENNA, COLOMBO - 13.

Telephone No: 0114 - 920925, 0112 - 436022

E-mail: [subganesh100@slt.net.lk](mailto:subganesh100@slt.net.lk),  
[appololab@yahoo.com](mailto:appololab@yahoo.com)



இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் (Digitized by இலாக்ஷ்மி விஜயவாட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,  
பொலஹம்.org | aavaham.org | 185ஆம் இலக்கத்தில் 2010 ஆம் ஆண்டு மாரச் மரதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.