

ISSN 1800-4970

# சிகவாழ்வு

## Health Guide

ஆரோக்கிய சுருசிகை

Rs. 50/-

April 2010

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

சங்கேகம் என்ற நோய்

-விசெட கறிக்கை

தூதரொக்ஸின் குறைபாடு

Dr. ச. முநுகாளன்துன்

வெரிக்டோஸ் நோய்

ஶுருந்து குடுக்குற்போது  
வெள்ளைப் புண்டு  
உண்ணலாமா?

Dr. நுவான் ஏக்கநாயக்க

அல்லியா

Dr. முநுயான்சீச ரஷ்னாயக்க

மது வாஞ்சில் காளை

24 மணிநேர வைத்தியசேவையுடன்!



# APPOLO MEDI CLINIC

&  
LABORATORY SERVICES



OPD வைத்திய சேவை

வீட்டு வைத்திய சேவை

ஆய்வகூட பரிசோதனை வசதி

நுமானும் ஆய்வகூட பரிசோதனை வசதி



இந்தியாவில் வைத்திய சேவையினை பேற சுக்கிள விதமான ஏற்பாடுகளும் செய்து கொடுக்கப்படும்



தங்களது அனைத்து விதமான வைத்திய தேவைகளுக்கும்

VISIT OR CALL  
0777355296

56, GALPOTHA STREET, KOTAHENA, 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)





ஸ்ரீமங்களவின்  
குயர அடிக்கால  
அது கற்றுத்  
தரும் பாடம்

உள்ளே...

34



கிளாக்குக்கள்

53



Dr. முரளி  
வல்லிபுரநாதன்



## அன்பான கவுழவு

சஞ்சிகையே! நீ தாங்கி வரும் அனைத்து விடயங்களும் நல்ல பயன் தரக்கூடியவை. அதிலும் தற்போது வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞானம் சம்பந்தமாகவும், வாழ்க்கை, சுகாதாரம் சம்மந்தமாகவும், குறிப்பாக இரா.சடகோபன் அவர்களின் கருத்தும், இந்தச் சஞ்சிகைக்கு நல்ல தகவல்களையும், துணுக்குகளையும் வழங்கும் சகல கல்வி மாண்களுக்கும் நன்றியை தெரி விக்கின்றேன். எதிர்காலத்தில் சிறந்த கல்வியாளர்கள் உருவாக வழிகாட்டுகிறாய். மென்மேலும் வார வாழ்த்துக்கள்.

இப்படிக்கு

இ. ஐவாகஸ்

கிள்நோக்ஸி.

## வளச்சிக் கூடுதல்

ஆ. சிரியர் அவர்கட்டு!

குறுக்கெழுத்துப் போட்டிக் கூப்பனை தயவு செய்து தபால்ட்டையின் அளவுக்கு பெரிதாக்கும்படி அன்புடன் வேண்டுகின்றேன். கவுழவு சகல விடயங்களும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய சஞ்சிகை என்பதையும் அறியத் தருகின்றேன்.

செல்வி ஸ்ரேல்லா பாந்தி  
மட்டக்களப்பு.

**ஆ.** சிரியருக்கு,  
கவுழவு சஞ்சிகையில் வெளிவரும் அனைத்து விடயங்களும் மக்களின் சுகமான வாழ்க்கைக்கு மிகவும் உதவுகின்றன. மக்களை வழி வைக்கும் கவுழவு சஞ்சிகை மேலும் முன்னேற எனது இதயம் களிந்த வாழ்த் துக்கள். இச் சஞ்சிகையை மாதம் தேரூம் தவறாமல் படிக்கும் பிரியமான வசகி.

ஆர். சாவினி

கவுழவு

கவுழவே!

புத்தகமாய் நீ வந்து என்னையும் எனது, உனது நன்பர்களினது நோய்களையும் தீர்த்து வையகத்தில் ஆரோக்கியமானவர்களாய் உருவாக்கினாய், உருவாக்குகிறாய், உருவாக்குவாய் உன்னால் பயனைடந்த பலரில் நானும் ஒருவன்.

ப. கணுமாலன்  
யாழ். இந்துக்கல்லூரி.

## சுருங்கீப்போன உலகில் மிரண்டுத் தவிக்கும் மனிதன்

தொழில்நுட்பத்தின் அபிவிருத்தியால் உலகம் மிகச் சுருங்கீப் போய் விட்டது என்பதுதான் இன்று எல்லோரதும் பேச்க. டி. வி. யையும் கொம்பியூட்டரையும் வைத்துக் கொண்டு முழு உலகையும் வீட்டிலி ருந்தே பார்க்கவும், தொடர்பு கொள்ளவும் முடிகின் றது. தூர தேசத்தில் போய் கல்வி பயில்கின்ற மகனோ, மகனோ வேறு உறவினர்கள் பற்றி எப்படி இருக்கிறார்களோ என்று கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஸ்கைப், பேஸ்புக், டிவிட்டர், கூகிள் சேர்க் கொண்டுள்ள என தகவல் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி அருகில் இருப்பவர்களைப் போல் பார்க்கலாம், பேசலாம், கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்ளலாம்.

ஆனால், உலகம் சுருங்கீப் போய் விட்டதன் இன்னொரு பரிமாணத்தைப் பற்றி யாரும் சிந்திப்பு தில்லை. அண்மையில் ‘ஸ்டார்ஸ் டெஜஸ்ட்’ சஞ்சிகையின் கண்டா பிரிவுக்குப் பொறுப்பாசிரியரான ரொபர்ட் கோயட் (Robert Goyette) தெரிவித்திருந்த கருத்து நமது கவனத்தைக் கவர்வதாக இருந்தது.

மெக்ஸிகோ அரசாங்கம் அதன் யூக்கட்டான் பிரதேசத்துக்கான பிரதேசத்தில் கூமர் 700, 000 மூலையாக மற்றும் கடற் பரப்பை ஆழம், துவிந்தலம், பெடால்பின் சரணாலயமாகப் பிரகடனப்படுத்தி பராமித்து வருகின்றது. இதன் அட்லாண்டிக் கரையோரத்தில் ஒய்வாக நடந்து செல்பவர்களின் கண்களில் கடற்கரையில் குவிந்து கிடக்கும் பிளாஸ் டிக் போத்தல்கள், பைகள், கமிழுகள், அலுமினியத் துண்டுகள் மற்றும் இதுபோன்ற பொருட்கள் கண்ணில் படாமல் இருக்க முடியாது.

இவ்விதம் குவிந்து போய்க் கிடக்கும் இந்தக் கழிவுகள் எங்கிருந்து வந்திருக்கக் கூடும் எனவும் அவை எந்த அளவுக்கு கடல் வாழ் உயிரினத்தைப் பாதிக்கின்றன என்பது தொடர்பிலும் இச்சரணாலயத்தின் உயிரினச் சூழல் ஆய்வாளர்கள் அண்மையில் ஆய்வொன்றை நடத்தினார்கள். அவர்களின் கண்டுபிடிப் பின்படி பிளாஸ்டிக் போத்தல்கள் சில மத்திய கிழக்கைச் சேர்ந்த மொரேக்கோ நாட்டில் தயாரிக்கப்பட்டவை என அறிந்தனர். அவை ஆயிரக்கணக்கான மைல்கள் கடலில் பிரயாணம் செய்து மெக்ஸிகோ வின் கடற்கரையில் குப்பையாக ஒதுங்கியுள்ளன.

## சீகவாழ்வு

**Health Guide**  
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 02

இதழ் - 12

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

இந்தச் சம்பவம் கற்றுத் தரும் பாடம் என்ன? நாம் முன்னெப்போதும் இல்லாதவாறு ஒருவரில் ஒருவர் தங்கியிருக்கும் பண்பு மிக அதிகரித்து விட்டது. அமெரிக்கா, ஆசியா, ஜூரோப்பா எங்கு வசித்தாலும் நமது செயல்கள் ஒருவரை ஒருவர் பாதிக்கின்றன என்பது தான் உண்மை.

இநு பிரான்சிய பழமொழி உண்டு. சீனாவில் வண்ணாத்துப் பூச்சி சிறகடித்தால் அமெரிக்காவில் சுழிக்காற்று ஏற்படுமாம். ஏதோ ஒரு நாட்டின் செயல் இன் னொரு நாட்டை பாதிக்கின்றது என்பதில் சந்தேக மில்லை. சீனாவில் மட்டுமல்ல மெக்ஸிகோ, பிரான்ஸ் என்பவற்றிலும் மற்றும் எல்லா நாடுகளிலும் மகிழ்ச்சி இருக்க வேண்டுமாயின் நம் சிந்தனையில் விரைந்த மாற்றம் தேவை.

நாம் வீசியெயியியும் பிளாஸ்டிக் போத்தல்களையும் வேறு நஷ்கக் கழிவுகளையும் நமது வீட்டுக்குள்ளி ருந்து வீசி விட்டால் போதுமானது என்று நினைப்பது புத்திசாலித்தனமான செயல் அல்ல. அவை பல நாட்களுக்குப் பின்னர் 10 ஆயிரம் மைல்களுக்கப்பால் வெளியே கிளம்பி நம்மை நோக்கி வரும் என்பது தான் நிதர்சனம். நாம் ஒவ்வொருவரினாலும்தான் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும். நாம் இந்தப் பொருட்களை பயன்படுத்துவதை கூடுமானவரை தவிர்க்க வேண்டும்.

தின. டி. நோலாஹ்

**சீகவாழ்வு ஒவ்வொரு மாதமும் 1 மூடி நீந்த வெளிவருகிறது**

**Health Guide**  
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

எமது உடலில் உள்ள

கானில் சூரப்பிகளில் தைரோய்ட்

சூரப்பியும் ஒன்று. இச்சூரப்பி கழுத்

தின் முன்பகுதியில் அதாவது தொண்

டையில் அமைந்திருக்கின்றது. இது

தைரோக்சின் (Thyroxine) எனும் ஒமோ

னைச் சூரக்கின்றது. இது மனித உடலின் பல

செயற்பாடுகளுக்கு அத்தியாவசியமானது.

இது சூரக்கும் அளவில் கூடினாலோ அல்லது

குறைந்தாலோ அதன் விளைவுகள் பாரதாரமான

வையாகும்.

எமது நாட்டில் தைரோக்சின் குறைவினால் பலர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். தைரோக்சின் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கு எமது உணவில் அயமன் குறைபாடு இருப்பதும் ஒரு காரணம். அயமன் கலந்த கறி உப-

## ஞாதநுவ

ஈடுகேட்டநீல



ஆலோசனை

Dr. ச. முருகாஸாந்தன்

பைப் பயன்படுத்துவதாலும் அயமன் நிறைந்த மீன் உணவை உட்கொள்வதனாலும் அயமன் குறை பாட்டை நிவர்த்தி செய்யலாம். எனினும் அயமன் போதியவு இருக்கும் போதும் சிலரில் தைரோக்சின் குறைபாடு அவதானிக்கப்படுகிறது. இன்னும் சிலரில் சூரக்கப்படும் தைரோக்சின் உடலிலேயே அழிக்கப்படுவதாலும் இக்குறைபாடு ஏற்படலாம்.

பொதுவாக தைரோக்சின் குறைபாடு உள்ளவர்கள் உற்சாகமற்றவர்களாக இருப்பர்.

கவனக் குறைவும் ஞாபகக் சக்தி குறைவும் கூட ஏற்படலாம். இவர்களுக்கு

பசி குறைவாக இருக்கும். அதே வேளை உடலும் பெருக்கும்.

பெண்களில் பாரதாரமான

உறவுநோற்றுத்துவம்

மதிரோக்சின் குறைபாடு

சுகவாழ்வு

Thyroid

தோல் கரகரப்பாக தவணைத் தோலை ஒத்த தாக இருக்கும். முகத்திலும் அதைப்பு தெரிய வாம். இரத்த அழுத்தம் சிறிது அதிகரிக்கலாம். பாலுறவில் நாட்டம் குறைந்தவர்களாக இருப்பார்கள். உடல் வெப்ப நிலை மாற்றங்கள் இருக்கும். உடல் குளிரினைத் தாங்க முடியாத தாக இருக்கும். மலச்சிக் கல், தசைப்பிடிப்பு, கட்டிகள், கழுத்து வீங்குதல் (தொண்டையின் முன்புறம்) சிலரில் ஏற்படலாம். மூட்டுக்களில் இறுக்கமும் ஏற்படலாம். தெரொக்கிளின் குறைபாட்டு நோயை Hypothyroidism என அழைக்கிறோம். இது மோசமாக இருக்கும் நிலையை Myxoedema என்கிறோம்.

தெரொக்கிளின் குறைபாட்டினால் பெண்கள் புல சிக்கல்களை எதிர்நோக்குகிறார்கள். இருபாலாருக்கும் பொதுவான பிரச்சினைகளுடன் இவர்கள் மேலதிகமான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள். பாலுறவில் நாட்டம் குறைவாக இருப்பதனால் குடும்பத்துள் சிக்கல் ஏற்பட இடமுண்டு. சில பெண்கள் பருவமடையும் வயது பின்தள்ளப்படும் நிலை தெரொக்கிளின் குறைபாட்டால் ஏற்படலாம். இதனால் இவர்கள் பல சமூக அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

தெரொக்கிளின் குறைபாட்டை நியாத்தி செய்து தொடர் சிகிச்சை பெறாது விட்டால் இவை தவிர திருமணத்தின் பின்னரான பிரசவம் தொடர்பான சில சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். சில பெண்கள் கருத்திக்க மாட்டார்கள். அப்படி கருத்திக்கின்ற போதிலும் கருச்சிதைவு அல்லது குறைப் பிரசவம் ஏற்படும் சாத்தியம் உண்டு. சில பெண்களில் மாத விலக்கு ஏற்படுவதில் ஒழுங்கீனம் காணப்படும். இன்னும் சிலரில் பிரசவம் சிக்கலாக இருக்கலாம். குழந்தையும் தெரோயிட் குறைபாடுள்ள குழந்தையாக பிறக்கும் சாத்தியம் உண்டு. இது மாத்திரமின்றி பாலுட்டுவதிலும் குறைபாடு ஏற்படலாம். அத்துடன் பிரசவத்தின் பின்னரான எடை அதிகரிப்பும் கொலஸ்ரோல் (Cholesterol) அதிகரிப்பும் ஏற்படலாம். மேலும் தெரொக்கிளின் குறைபாடு உள்ள பெண்களில் மாத விலக்கு நின்ற பின்னரான பல பிரச்சினைகளும் ஏற்பட இடமுண்டு. மூட்டுவாதம், எலும்புத் தேய்மானம், எலும்பு பலவீனமடைதல் (Osteoporosis) என்பனவும் ஏணையோ

ரைவிட அதிகம் ஏற்படுகிறது.

மேற்கூறிய குறைபாடுகளிலிருந்து விடுபட தொடர் சிகிச்சை பயனளிக்கிறது. தெரொக்கிளின் வில்லைகளை இவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பாவிக்க வேண்டி இருக்கும். எனினும் காலத்திற்கு காலம் வில்லையின் அளவினை இரத்தத்திலுள்ள தெரொக்கிளி அளவுக்கு ஏற்ப வைத்திய ஆலோசனையுடன் மாற்றம் செய்ய வேண்டி ஏற்படலாம். எனவே தொடர் வைத்திய ஆலோசனை அவசியம். கருத்தரித்திருக்கும் வேளையில் மேலதிக வைத்திய கண்காணிப்பு அவசியம். இதனால் பிரசவ கால சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம்.

தெரொக்கிளின் குறைபாடு தவிர்ந்த ஏணைய தெரோயிட் நோய்களாக தெரொக்கிளின் அதிகரிப்பு (Hyperthyroxin),

தெரோயிட்க் டிடைல் (Goiitre),  
தெரோயிட்டிசையிலிடப்பு

(Auto Immune Thyroditis),  
தெரோயிட்கட்டிகள் (Thyroid Modules), தெரோயிட்டுப்பு

புற்றுநோய் (Thyroid Carcinoma) என்பனவும் இனம் காணப்பட்டுள்ளன.

தெரோயிட் தொடர்பான நோய்களை இனம் காண தொடர்பான T.S.H., T<sub>4</sub> Free Thyroxine, T<sub>3</sub> முதலான இரத்தப் பரிசோதனைகளைச் செய்யலாம்.

தொண்டையில் சூரப்பை எடுத்துச் சோதிக்கலாம்.

தெரோகுளோபிலின் (Thyroglobulin) அளவைக் கணித்தும் முடிவு செய்யலாம். நவீன முறையில் தொண்டையை Scan செய்தும் பரிசோதிக்கலாம். சிகிச்சையுடன் தெரோயிட் நோயாளர்க்கதேகியாக வாழ முடியும்.

## தெரோயிட் சுரப்பிகள்



# மேற்றப்



அந்தப் பிச்சைக்காரன் பிச்சை எடுப்ப தெப்ப பார்த்த போது எரிச்சலாகவும் கோபமா கவும் இருந்தது. அவன் நல்லாவே உடுத்தி யிருந்தான். உடல் ஊனமுற்றவனும் அல்ல. வயது முதிர்ந்தவனும் அல்ல. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் எனது அலுவலகத் தின் முதல் மாடி ஜனனவில் இருந்து பார்க்கும் போது அவன் எதிர்புறத்தில் வீதியோரத்தில் நின்று பிச்சை எடுப்பான். அவன் தனது தொப்பியை மல் லாக்கப் பிரட்டி வைத்திருப்பான். உதட்டில் ஒரு புல்லாங்குழல் வைத்து இசைத்துக்

## இச்சைக்காரன்

# புகைடிழையு புடச்சு

கொண்டிருப்பான். வருவோர் போவோர் அந்தத் தொப்பியில் இரண்டோ ஜந்தோ பத்து ரூபாவோ போட்டுச் செல்கிறார்கள். அவன் அந்தப் பணத் தில் என்ன செய்வான் அந்தியானதும் சாராயம் வாங்கிக் குடிப்பான் அல்லது குடி அடிப்பான்.

எனக்கு கொக்கோ கோலா குடித்துக் கொண்டு சிகரட் புகைக்க பிடிக்கும். அதனால் பல தட வைகள் அந்த ஹோட்டலுக்குச் செல்லும் போது அந்தப் பிச்சைக் காரணத் தாண்டித்தான் செல்ல வேண்டியிருந்தது. அப்போதெல்லாம் ஒரு வெறுப்பான பார்வை அவன் மீது கொட்டா மல் போக நான் தவறுவதில்லை. ஆனால் அவன் பிறரின் அகுசையை ஒரு நாளும் பொருட்படுத்த மாட்டான். அவனுக்குத்தான் எத் தனை அகங்காரம், செருக்கு. கேவலம் பிச்சை எடுப்பவனுக்கு இத்தனை எத்தாளம் கூடா தென்று நான் நினைப்பேன். மேலும் மேலும் எனது மனதுக்குள் சபிப்பேன்.

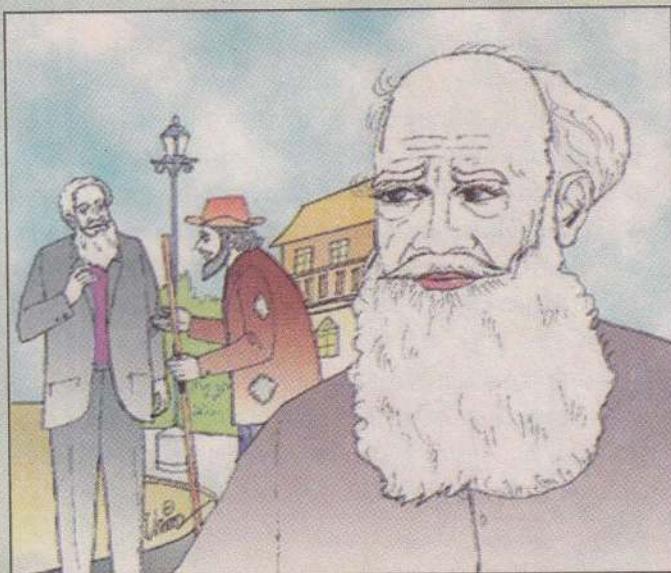
ஆனால், அந்தப் பிச்சைக்காரன் தான் எனது வாழ்வை முற்றாக மாற்றி விடப் போகிறான் என்பதை அன்று வரை நான் உணர்ந்திருக்கவில்லை. அன்றும் அப்படித்தான் நான் எனது நண்பன் ஒருவனுடன் அமர்ந்து அந்த ஹோட்டலில் கொக்கோ கோலாவும் சிகரட்டும் குடித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது அந்தப் பிச்சைக்காரன் அந்த ஹோட்டலுக்கு வந்தான். தன் தொப்பியில் சேர்ந்த எல்லாக் காசையும் காசானாரின் மேசையில் கொட்டினான். காசானாரும் வழக்கமாக செய்வது போல காசையெல்லாம் எண்ணி அதற்குப் பதிலாக ரூபா நோட்டுக்களை நீட்டினார்.

அவன் ஒன்றுமே பேசாமல் அந்த ரூபாய் நோட்டுக்களை எல்லாம் மடித்து மேசையின் ஓராக வைக்கப்பட்டிருந்த பற்றுநோய் நோயாளர் உதவி நிதிக்காக வைக்கப்பட்டிருந்த பெட்டி யில் போட்டான். பின் திரும்பிப் பாராமல் நடந்தான்.

எனக்கு அதிர்ச்சியும் வெட்கமுமாக இருந்தது. நான் திதுவரை எந்தப் பிச்சைக்காரனுக்கும் பிச்சையாக ஒரு ரூபாவைக்கூட போட்டது கிடையாது. ஆனால், அவன் பிச்சை எடுத்த காச முழு

வதையும் பற்று நோயாளருக்கு உதவுவதற்காக அர்ப்பணித்து விட்டு செல்கிறான். நான் அந்தக் காசாளரிடம் சென்று அந்தப் பிச்சைக்காரனைப் பற்றி விசாரித்தேன். அவனது தாய் பற்று நோய் வந்து இறந்துவிட்டார் என்றும் ஆஸ்பத்திரியில் போதுமான வசதியில்லாததாலேயே அவர் இறந்தார் என்றும் அதிலிருந்து அவன் பிச்சை எடுத்து பற்றுநோயாளர் உதவி நிதிக்கு அர்ப்பணிக்கிறான் என்றும் கூறினார்.

எனக்கு செருப்பால் அடித்தது போல் அவமானமாக இருந்தது. நான் வாழ் நாளில் யாருக்காவது உதவி செய்தவன்ஸ்ஸல். எனக்கு மட்டும் தான் எல்லாம் வேண்டும் எனக் கருதும் சுயநலமி. அந்தப் பிச்சைக்காரனைப் பற்றி தாக்குறைவாக நினைக்க எனக்கு எந்தத் தகுதியும் இல்லை. ஒவ்வொரு நாளும் நான் என்ன செய்கி



றேன். இந்த உதவாத கொக்கோ கோலாவைக் குடித்து நெஞ்சை எரிக்கும் சிகரட்டை ஊதித் தள்ளுகிறேன். நானும் கூட இவற்றுக்கு அடிமை தானே. அதன் பின் நான் கொக்கோ கோலாவை குடிப்பதையும் சிகரட் புகைப்பதையும் நிறுத்தி விட்டேன். கையில் சில்லறைகள் கிடைத்த போதெல்லாம் அதனை தர்ம உண்டியல்களில் போட்ட தவற மாட்டேன். கொக்கோ கோலா குடித்தவில், சிகரட் புகைத்தவில் கிடைத்த மகிழ்ச்சி இப்போது பல மடங்காக இச் செயலால் கிடைக்கிறது.

- ஆரேஸ்ஜீ -



# முறை நோயை ஒடியோன்று காண்பதெப்படி?

கீழ்க்காணும் சில அடையாளங்கள் இருந்தால் புற்று நோய் தோன்றி இருக்கக் கூடும் என உணர்ந்து, உடனே வைத்திய ஆஸோசினை பெற முற்படுங்கள்.

- ★ ஆறாமல் இருக்கும் ஒரு புண்.
  - ★ மறு அல்லது மச்சம் நிறம் மாறுதல்.
  - ★ தொடர்ந்து அஜீரனம் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம் ஏற்படல்.
  - ★ பெண்களின் மார்பகத்தில் நெருடும் புடைப்பு அல்லது கட்டி காணப்படல்.
  - ★ பெண்களின் பிறப்புறுப்பில் அளவு கடந்த இரத்தப் போக்கு ஏற்படல்.
  - ★ மலம் வெளியாகும் குத்திலும் அமைப்பிலும் குறிப்பிடத்தக்க மாறுதல்கள்.
  - ★ தொடர்ந்து குரல் கம்மியோ, கரகரப்பாகவோ இருப்பது.
- என்பன புற்று நோய்க்குரிய அறிகுறியாகும்.

புற்று நோய் எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். அது உடன் இருந்து பழகுபவருக்குத் தொற்றிக் கொள்ளக் கூடியது அல்ல, புற்று நோய் உடம்பில் எந்தப் பகுதியிலும் உறுப்பிலும் ஏற்படலாம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

- ஜேயா .

## விஞ்ஞான விளக்கம்

★ தடிமன் உள்ள போது ஒருவரது சுவை திறன் குறைகிறது.

★ மன நுகர்ச்சிக் கலங்களை சளியம் முடுவதால் நுகர்தலும் சுவை உணர்வும் குறைகிறது.

# கிழமீபு வளி என்றால் அசுட்டையெய்ய இருக்காத்திர்கள்



சமையல் பணியிலோ அல்லது அதனையெத்த வேறு வேலைகளிலோ உடலை வருந்தி உழைக்கும் பெண்களுக்கு இடுப்பு வளி ஏற்படக் கூடும். அவர்கள் இந்த யோசனை களைக் கவனிப்பது பலன் தரும்.

- நடக்கும் போதும் நிற்கும் போதும் நிமிர்ந்து நடக்க, நிற்க பழகுங்கள்.
- குதிக்கால்களைத் தூக்கி, எட்டிப் பிடித் துக்காரியங்களைச் செய்யாதீர்கள்.
- பளுவான பொருட்களை அதாவது பாரமான பொருட்களை குனிந்து தூக்காதீர்கள். கீழே உட்கார்ந்து நிமிர்ந்து எடுங்கள்.
- எந்த வேலையையும் பத்து நிமிர்ந்து ஞக்கு மேல் நின்று கொண்டு செய்யாதீர்கள்.
- விரல்களால் தூக்குவதை விட, கைகள் ஞடன் சேர்த்து அணைத்துப் பிடித்துத் தூக்குவது நல்லது.
- வேலையின் போது அவ்வப்போது, விரல்களை நீட்டிக் கொடுக்கி விடுங்கள். குளிர் காலத்திலும், குளிர் நீரில் வேலை செய்யும் போது இப்படிச் செய்ய வேண்டியது அவசியம்.
- ஸ்டேல் மீது அமர்ந்தோ அல்லது கதி ரையில் அமர்ந்தோ சமைத்தால் பதி ணைந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் அமர்ந்த படியே வேலை செய்யாதீர்கள். அவ்வப்போது உட்கார்ந்து எழுந்து வேலை செய்யுங்கள்.
- அவசாமாக குனிந்தோ நிமிர்ந்தோ வேலைகளைச் செய்யாதீர்கள். நிதானம் நன்மை பயக்கும்.

- ஜெயா -

## 1/2 டாக்டர் ஜெயாசாமி

படம்: எஸ். டி. கார்வி கூருத்து: நாகமிமென்

டொக்டர் ! இவரு வாய்க்குள்ள ஒரு எலி புகுந்துருச்சி. அதை வெளியில் எடுக்கணும்.



ஆச்சியமா இருக்கே எலி உள்ளே போகும் வரை இவரு என்ன பண்ணிக்கிட்டு இருந்தாரு ?

அது வந்து டொக்டர் வாயைப் பிளந்தபடி தூங்குற்று தான் இவர் பழக்கம். அப்படி தூங்கையில் தான்.....



அப்படியா ? இதுக்கு மருந்தெல்லாம் கொடுத்து சரிவாரது.

அப்ப எலிய வெளிய எடுக்கவே முடியாத டொக்டர்?



பயப்படாதீங்க அதுக்கு ஒரு ஜிடியா இருக்கு.



என்ன ஜிடியா டொக்டர் ?

ஓரு பூணையை அப்படியே முழுங்கச் சொல்லுங்க அது போய் எலியை பிடிச்சுக்கிட்டு வெளியில் வந்துடும்.

Bio-Data  
வெரிகோஸ் நோய்

நோயின் சுயவிப்ரக்ரேகாலை

நோய்

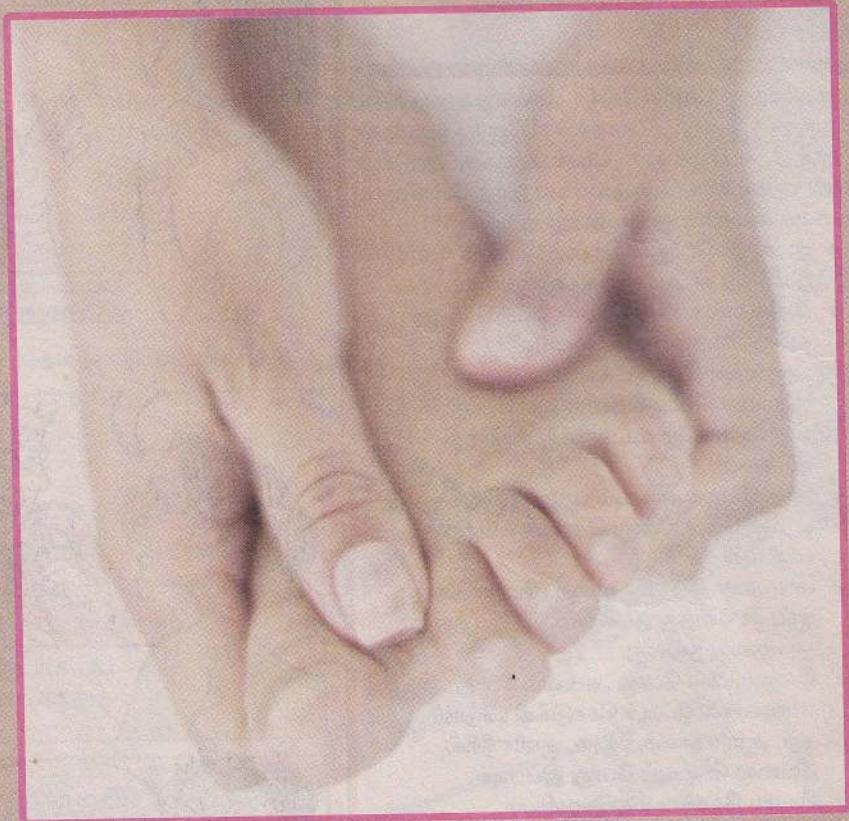
# வெரிகோஸ் நோய் Varicose Pain

பெயர்: வெரிகோஸ் நோய்

தோற்றம்: இரத்த ஒட்டம் சீராக நடைபெறாமை

பொருள்: இரத்த நாளங்கள் புடைத்துப் போதல் அல்லது வீங்குதல்

காரணம்: மலச்சிக்கல்



- ★ ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் நிற்பது
- ★ ஒரே இடத்தில் கால்களை தொங்க விட்டபடி அசைவற்று உட்காரல் யாருக்கு:
- ★ அதிக எடை கொழுப்பு உள்ளவர்களுக்கு
- ★ மலச்சிக்கல் உள்ளவர்
- ★ கருவற்றிருக்கும் காலத்தில் போதிய பராமரிப்பின்மை
- ★ பரம்பரையில் யாருக்கேனும் இருந்தால்
- ★ வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு இரத்த ஒட்ட பாதிப்பு

★ பிள்ளைப்பேறு, மெனோபாஸ், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கான அறுவை சிகிச்சை போன்ற காரணங்களால் பெண்களுக்கு வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

**வயதெல்லை :** பொதுவாக 30 முதல் 70 வயது

### அறிகுறிகள் :

- ★ தோலின் உட்புறத்தில் இரத்த நாளங்கள் நீண்டு தடித்திருப்பது.
- ★ கணுக்காலிலும் பாதங்களிலும் லேசான வீக்கம்
- ★ பாதங்கள் கணத்தும் வலியுடனும் இருத்தல்
- ★ பாதப் பகுதியில் சுருக்கு மற்றும் கண்டி இழுத்தல்
- ★ கணுக்காலிலும், பாதங்களிலும் அரிப்பெடுத்தல்



### தங்கப்பு :

- ★ எடை அதிகரிக்காமல் பாதுகாத்தல்
- ★ அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதையோ, நின்று கொண்டு இருப்பதையோ தவிர்த்தல்.
- ★ எப்போதும் கறுகறுப்பாக இருத்தல்
- ★ தளர்ந்த ஆடைகளை அணியுங்கள்
- ★ எடை அதிகமான பெண்கள் குதிகால் உயர்ந்த செருப்புகளை அணியக் கூடாது.

### சிகிச்சை : ஆங்கில முறை

- ★ Microsclerotherapy
- ★ Laser Surgery
- ★ Endovenous Ablation Therapy
- ★ Endoscopic Vein Surgery
- ★ Ambulatory Phlebectomy
- ★ Vein Stripping and ligation

### ஆய்வேத முறை

- ★ உள் மருந்துகள் உட் கொள்ளல், தைலங்கள் கொண்டு நீவி விடுதல்
- ★ பஞ்சகர்மா சிகிச்சை

**தொகுப்பு : மு. தவப்பிரியா**

**க**னவன், மனைவி இருவருக்குமிடையில் பல வேறுபாடுகள் இருக்கும் போது விவாக வாழ்வில் இருவருக்கிடையிலும் ஆழமான உறவை எப்படி வளர்ப்பது? என்ற சந்தேகம் உங்களுக்குள் உருவாக ஸாம். உண்மைதான். இது ஒரு சவாலும் கூட. அதாவது குடும்பத்தை வளர்ப்பதற்கும் மனித உறவை வளர்ப்பதற்கும் இந்த வேறுபாடுகள் ஒரு சவாலாகத்தான் இருக்கின்றன. இச்சவாலுக்கு முகம் கொடுத்து வெற்றியான உறவை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

### **புரிந்து கொள்வது**

இருவரும் விவாக வாழ்வில் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த வேண்டுமானால் அதற்கு முதற்படியாக ஒரு வர் மற்றவரைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இருவரும் வேறுபட்டவர்கள் என்பதைப் புரிய வேண்டும். பொதுவான வேறுபாடுகளையும் தனிப்பட்ட வேறுபாடுகளையும் அறிய வேண்டியது முதல் படியாகும். முதலில் தன்னைத் தான் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னைப் புரிந்து கொள்ளும் கூய அறிவின் அடிப்படையிலேயே மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியும் என முன்பும் குறிப்பிட்டேன். ஆனால், எமது அன்றாட நடைமுறை வாழ்வை எடுத்துக் கொண்டால் எம்மை நாம் அறி வதை விடுத்து மற்றவரை அறிவதிலும் விமர்சனம் செய்வதிலும் தீர்ப்பிடுவதிலுமே அதிகமான நேரத்தைச் செலவிடுகிறோம். இதை முதலில் என்னில் தொடங்கினால் மற்றவர்களில் செயற்பட இலகுவாக இருக்கும்.



## **இருவர் மற்றவருக்காக**

## **தன்னை மாற்றிக் கொள்ளல்**

## எற்றுக்கொள்வது

இருவரும் அந்தியோன்னிய விதத்தில் மாறிக் கொள்வதற்கு உங்கள் துணைவனை அல்லது துணை வியை அறிய வேண்டும். உங்களை விட மற்றவர் வேறுபட்டவர் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு வேறுபடுவது எந்த விதத்தில் என்பதை அறிவது மட்டுமல்ல. அவனை அல்லது அவளை இருக்கும் நிலையில் ஏற்றுக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஆன், பெண் சுபாவங்களை பெரும் பாலும் மாற்ற முடியாது. உதாரணமாக அமைதியாகச் செயற்படுபவர் அவசரமாகச் செயற்படுவதற்கு மாற முடியாதிருக்கலாம். உடனடியாகக் கோபம் வரும் ஒருவர் அதை ஞாபகப்படுத்தி ஓரளவு கோபத் தைக் குறைக்க முயன்றாலும் அமைதியானவராக மாற முடியாதிருக்கலாம். உதாரணமாக நித்திரையில் குறட்டை விடுவதற்கு மருந்தில்லை. ஆகவே தனது துணைவன் அல்லது துணைவி நித்திரையில் குறட்டை விடுவார் என்பதை ஏற்றுக் கொண்டாலொழிய இதற்கு வேறு மருந்தில்லை. இவ்வாறு அவரை முறுமு ருத்தவாறு ஏற்றுக்கொள்ளாது முழு இதயத்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். “இனி என்ன செய்வது? கட்டித் தொலைத்து விட்டேனே” என்று முறுமுறுத்துக் கொண்டு ஏற்காமல் முழு மனதோடு ஏற்க வேண்டும். விவாக வாழ்வில் உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத இப்படிப்பட்ட வேறுபாடுகளை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய வரலாம்.

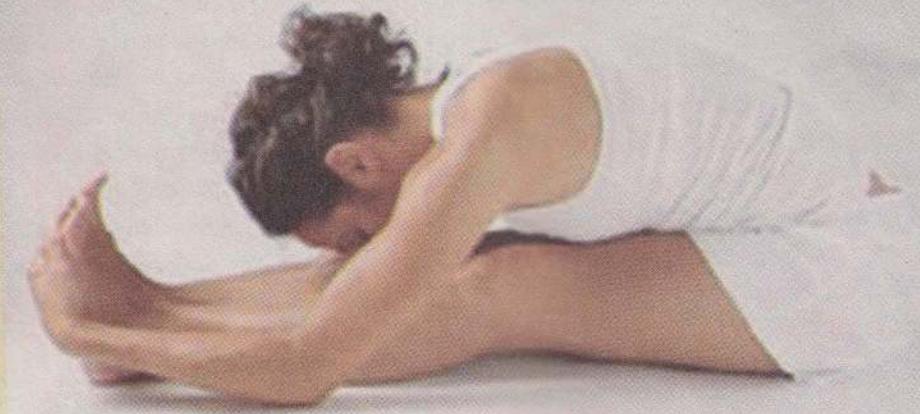
## மாற்றம்

விவாக வாழ்வில் வேறுபட்ட இருவர் அந்தியோன்னியமான ஒருமைப்பாட்டை எதிர்பார்க்க வேண்டும். அது மட்டுமல்ல இருவருக்கிடையிலும் மாற்றம் இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். இந்த மாற்றத்தை எமது எண்ணம், பெறுமதி, பழக்கம், வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றிலேயே ஏற்படுத்த வேண்டி வரும். உங்கள் வாலிப் பயதில் இருந்த பல பழக்க வழக்கங்களை மாற்ற வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் பல உருவாகும். உதாரணமாக பணக்கை மாற்றம், நன்பர்களின் தொடர்பு, ஓய்வு நேரத்தைக் கழித்த விதம் போன்ற பலவற்றையும் மாற்ற நேரிடலாம். பணத்தைக் கையாளும் விதம் பற்றி உங்கள் இருவருக்கும் உள்ள எண்ணம் வேறுபட்டதாக இருக்குமானால் ஒருவர் மற்றவருக்காக தன்னை மாற்றுவது அல்லது இருவருமே தமது எண்ணத்தை மாற்றுவது அவசியமாக வேண்டி வரலாம். இவ்வாறு எண்ணத்தை, வாழ்க்கை முறையை, நடமாடும் விதத்தை மாற்றுவதுக்காக சிலவற்றை கைவிட வேண்டி ஏற்படலாம். இதை ஒருவர் அல்லது இருவருமே செய்ய வேண்டிய காரியமாகலாம். ஆகவே இங்கு பரித்தியாகம் என்பது முக்கியமான குணமாகிறது. பரித்தியாகம் இல்லாது இதைச் செய்ய முடியாது போகலாம்.

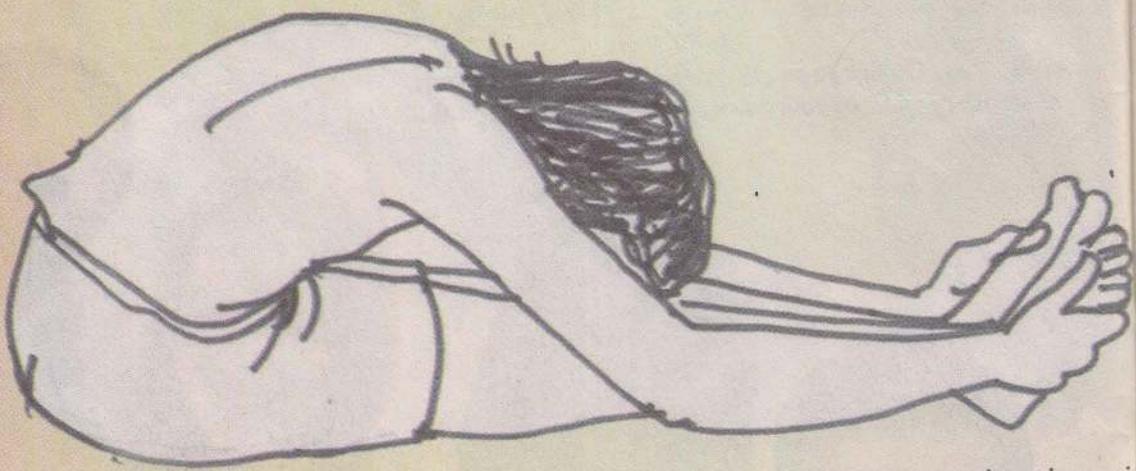
**எஸ். ஜே. யோகராசா, சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,  
ஊவள ஆலோசகர், களனி பல்கலைக்கழகம்.**



செல்லையா துரையப்பா  
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்  
யோகா ஆரோக்ஷிய தினங்குர் கழகம்,  
மட்டக்களப்பு.



## சிறுந்ரக கோளாறுகளை குணப்படுத்த உதவும் பஸ்சிமோத்தாசனம்



ஆ

ரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் சிறந்த ஆசனங்களில் பஸ்சிமோத்தாசனமும் ஒன்றாகும் கனம் இதை மிருதயுஞ்சய ஆசனம் அதாவது, எமனை வெல்லும் ஆசனம் எனவும் அழைப்பார் கனம் மேலும் பஷ்மம் என்றால் நடுப் பகுதி, மோத்தா என்றால் எடுத்துக் கொடுத்தல், எடுத்த கனம் வருதல் எனப் பொருள்படும். உடலின் மத்திய பகுதியில் ஆரோக்கியத்தை எடுத்துத் தருவதாலும் கேட்கப்படும் வந்தது. உடலின் மத்திய பகுதியில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகளான சிறுநீரகம், விரிவு இப்பெயர் வந்தது. உடலின் மத்திய பகுதியில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகளான சிறுநீரகம், விரிவு துப்பை, மூத்திரப் பை, காப்பப் பை, சிறு குடல், பெருங் குடல் போன்றவை இந்த ஆசனத்தால் துப்பை, மூத்திரப் பை, காப்பப் பை, சிறு குடல், பெருங் குடல் போன்றவை இந்த ஆசனத்தால்

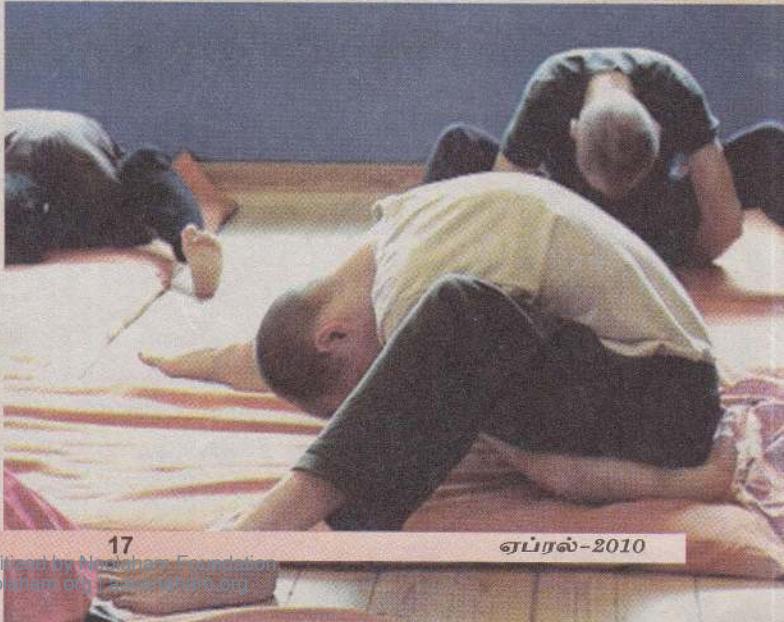
நன்கு கசக்கிப் பிழியப்பட்டுப் புது இரத்தம் பாய் வதால் அவை திறம்படச் செயலாற்றும். இதனால் இவ்வறுப்புகளோடு சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுதல் தடுக்கப்படுவதோடு ஏற்பட்ட நோய்களையும் குணப்படுத்தி உடம்பை இரும்பு போல் உறுதியாக வைக்கும்.

விலங்குகளுக்குச் சிறுநீரக, இருதயக் கோளாறுகள் ஏற்படுவதில்லை. காரணம் மனிதரைப் போன்று அவை நிமிர்ந்து நிற்பதில்லை. முதுகெலும்பைப் பூமிக்குச் சமமாக வைத்துப் புவியீர்ப்புச் சக்திக்கு நேராக இருக்கின்றன. அதற்காக நாமும் அப்படி முதுகெலும்பை வைத்து நடக்க முடியாது. அதை ஈடு செய்யத்தான் சித்தர்கள் இந்த ஆசனத்தை நமக்குக் கொடுத்துள்ளனர். இந்த ஆசனம் சிறுநீரக நோய்கள் ஏற்படாது தடுப்பதுமல்லாது ஏற்பட்ட பின்பும் குணப்படுத்தும். சிறுநீரகம் செயலிழந்து டையாலிசிஸ் (Dialysis) செய்ய பெரும் பணம் விரயம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. வசதி படைத்தவர்கள் மட்டுமே இச்சிகிச்சையைப் பெற முடியும். இந்த ஆசனம் அடங்கிய சில ஆசனங்களை யோகா சிகிச்சை நிபுணரின் மேற்பார்வையின் கீழ் டையாலிசிஸ் செய்து கொண்டும் மருந்து களைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டும் செய்து வழிபாடிப்படியாக மருந்துகளைக் குறைத்து டையாலிசிஸ் தொல்லையிலிருந்து விடுதலை பெறலாம். எனவே ஏழைகளுக்கு இது பெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

## செய்முறை உடல் நிலை:

விரிப்பில் இரு கால்களையும் நீட்டி மல்லாக்கப் படுத்து இருக்கவும். முச்சை ஆழமாக உள் இமுத்தவாறு உடம்பை உயர்த்தி உட்கார்ந்து இருக்கும் நிலைக்கு வந்து முச்சை வெளி விட்டவாறு முன் குனிந்து இடது கையால் இடது கால் விரல்களையும் வலது கையால் வலது கால் விரல் தழும்களையும் பிடிக்கவும். முடியுமானால் பார்க்கை பெரு விரலையும் ஆட்காட்டி விரும்போன்று அமைத்து அதனுள் கால் விருப்பெருவிரலைப் பொருத்தவும். கால்

கள் தரையை விட்டு உயர்க் கூடாது. இருக்களுக்கும் நடுவே தலையை வைத்து மூக்கால் முழங்கால்களைத் தொட வேண்டும். முழங்கை தரையைத் தொட வேண்டும். இருபது எண்ணிக்கை அளவு இவ்வாறு இருந்து விட்டு மூச்சை ஆழமாக உள் இமுத்தவாறு உடம்பையும் கைகளையும் உயர்த்தி மூச்சை வெளிவிட்டவாறு மீண்டும் படுத்திருக்கும் நிலைக்கு வரவும். உடம்பில் தசை அதிகமுள்ளவர்க்கு இவ்வாறு செய்வது கஷ்டமாக இருக்குமென்பதால் அவர்கள் உட்கார்ந்து இருந்து மேல் கூறியவாறு கைகளை மேலே உயர்த்தி முன் குனிந்து கால்களைப் பிடிக்க முயலவில்லையே எனக்கவனலைப்பட வேண்டாம். பயிற்சி செய்ய நாள்டைவில் பிடிக்க முடியும். இவ்வாறு மூன்று தடவைகள் செய்ய வேண்டும். இடுப்புக் கீழ் வாதம் (Sciatica), முது



கெலும்பு பிரச்சினை (Discproptosis), குடலிறக்கம், இடுப்பு வளி போன்றவையுடையோர் இவ் ஆசனத்தைத் தவிர்க்கவும். கர்ப்பமுற்ற பெண்கள் நான்கு மாதங்களுக்குப் பின்பே செய்ய வேண்டும். மூல நோய், அஜீரணம், குடல் உபாதை உடையோரும் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வயிற்றில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோர் ஆறு மாதம் கழிந்த பின்பே செய்ய வேண்டும்.

**மூச்சு நிலை :**

கைகளை மேலே உயர்த்தும் போது மூச்சை ஆழமாக உள் இழுக்கவும். காலைத் தொடும் போது மூச்சை நன்றாக வெளிவிட வேண்டும்.

**மன நிலை :**

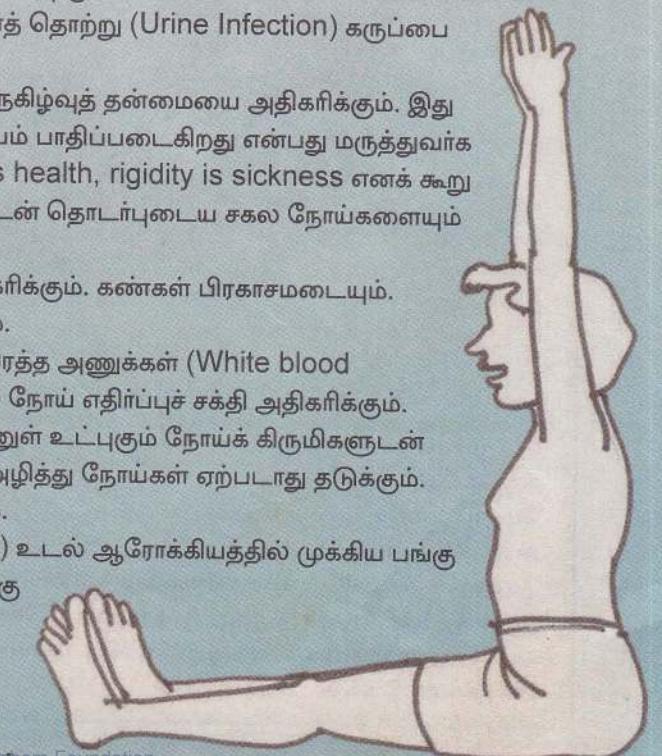
இரைப்பை, அடி வயிறு நன்றாக அழுத்தப்படுவதாகவும் அதனால் இறுக்கமடைவதையும் முதுகெலும்பின் (Skeleton) கீழ்ப் பகுதி முன்பு றமாக நன்றாக வளைகிறது என்பதையும் நினைக்க வேண்டும்.

**பலன்கள் :**

- \* ஜீரணம் நன்கு நடைபெறும்.
- \* அளவுக்கு மீறிய தசைகள் கரையும். தொப்பை அகலும். தூக்கக் கலக்கம் நீங்கும். பெண்களின் புட்டம், தொடை, இடுப்பு, பின் பக்கம் உள்ள அளவுக்கு அதிகமான தசைகள் குறையும். வயிற்றில் மடிப் புக்கள் விழுதலைத் தடுத்து இடை ஆழகை மேம்படுத்தும். இன்று ஆண், பெண்கள் அணைவரும் உடல் பருமனைக் குறைக்கப் பெரும் பணம் விரயம் செய்கின்றனர். விளம்பாப்படுத்தும் பல்வேறு மருந்து களை வாங்கி உட்கொண்டு உடலைக் கெடுத்து விடுகின்றனர். உடல் வலுவூட்டு நிலையங்களுக்குப் போகின்றனர். கிரமமாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்தால் இவற்றைத் தவிர்க்க முடியும். மேலும் பெண்கள் பிரசவத்தின் பின் ஒரு மாதம் கடந்த பின் இவ் ஆசனத்தைச் செய்தால் உடல் பருமன் அதிகரிப்பும், தொப்பை போடுதலும் தடுக்கப்படும்.
- \* கை, கால் தசைகள் நரம்புகள் வலுப்பெறும்.
- \* அஜீரணம், மலச்சிக்கல், வாய்வுத் தொல்லை அகலும்.
- \* தலை வளி, வாதக் கோளாறுகள் அகலும்.
- \* கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரல் அழற்சி (Enlargement) அகலும்.
- \* மூல வியாதி, அடிக்கடி பேதி போதல் அல்லது மலம் கழித்தல் குணமடையும்.
- \* வயிற்றுப் பகுதிக்கும் முதுகெலும்புக்கும் மிகுந்த பலனைக் கொடுக்கும்.
- \* கணையச் சுரப்பியை (Pancreas) அழுத்தியும் அதிக இரத்தத்தைப் பாய்ச் சியும் தீன்சிலினை (Ileus) நன்கு சுரக்கப் பண்ணி நீரிழிவு நோய் ஏற்படாது தடுப்பதோடு ஏற்பட்ட பின்பும் குணப்படுத்தும். இதனால் நீரிழிவு நோயாளிகள் பாவிக்கும் மாத்திராக்களை வீசி விட நேரிடும்.
- \* பெண்கள் மாதவிடாயின் போது இவ் வாசனத்தைச் செய்தால் மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் இடுப்பு வளி, வயிற்று வளி, தலை வளி, மயக்கம், எரிச் சல் போன்றவை அகலும். சுறுசுறுப்பை ஏற்படுத்தும்.
- \* குழந்தைப் பாக்கியம் இல்லையே எனத் தவிக்கும் தமிப்பதியர் இருவரும் இவ் வாசனத்தைச் செய்தால் மலட்டுத் தன்மை அகன்று குழந்தைகிடைக்கும். இதனால் இலட்சக்கணக்கில் பணம் விரயம் செய்து சோதனைக் குழாய் குழந்தை பெற்றெடுத்தல் தவிர்க்கப்படும்.



- \* உடலிலுள்ள சகல உறுப்புக்களின் மந்த நிலையைப் போக்கி சுறுசுறுப்பாக இயங்கத் தூண்டும்.
- \* அதிக இரத்தத்தை உண்டு பண்ணி இளமையைப் பாதுகாக்கும். சிறு வயதிலிருந்தே இவ் வாசனத்தைச் செய்து வந்தால் அறுபது வயது ஆன பின்பும் தோலில் சுருக்கம் ஏற்படுதல், முடி நரைத்தல், கூன் விழுதல் போன்றவை ஏற்படுவதைத் தடுத்து நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கும்.
- \* குடல்கள், பித்தப் பை, இரைப்பை, சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புக்கள் சுறுசுறுப்படையும். சிறு நீர் நன்கு வெளியேறும். சிறு நீரக வியாதி, சிறுநீரகக் கற்கள் போன்றவை ஏற்படாது.
- \* நாம்பு மண்டலம் புத்துணர்ச்சி பெறும்.
- \* ஆண், பெண்களின் எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தும். ஆணமைக் குறைபாட்டை நீக்கும்.
- \* நூரையீரல் பலவீனத்தை நீக்கி சுவாசம் சம்பந்த மான சகல நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.
- \* நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை (Endocrine Glands) நன்கு வருடிச் செம்மையாகச் செயல்பட வைத்து, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து பலவேறு நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- \* விந்துப்பை தொடர்பான துரித ஸ்கலி தம், விந்து ஒழுக்கு போன்ற பிரச்சினைகளை அகற்றும்.
- \* உடலுறவில் நாட்டமில்லாத மணமான பெண்கள், கணவனுக்கு சுகத்தை தர முடியாதவர்க்கு ஆசைப் பெருக்கை ஏற்படுத்தும்.
- \* பெண்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் சிறுநீர்த் தொற்று (Urine Infection) கருப்பை வியாதிகளை நீக்கும்.
- \* முதுகெலும்பின் இறுக்கத்தை அகற்றி நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்கும். இது இறுக்கமாக இருப்பதால்தான் ஆரோக்கியம் பாதிப்படைகிறது என்பது மருத்துவர்களின் கருத்தாகும். அவர்கள் Flexibility is health, rigidity is sickness எனக் கூறுவர். மேலும் இவ் வாசனம் முதுகெலும்புடன் தொடர்புடைய சகல நோய்களையும் குணப்படுத்தும் அபார சக்தி வாய்ந்தது.
- \* முகம் பிரகாசமடைந்து முகக்களை அதிகரிக்கும். கண்கள் பிரகாசமடையும்.
- \* கிரகித்தல், ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.
- \* மண்ணீரில் அதிக அளவு வெள்ளை இரத்த அனுக்கள் (White blood Corpuscles) உற்பத்தியாக உதவுதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். இவ்வெள்ளை இரத்த அனுக்கள் உடலினுள் உட்புகும் நோய்க் கிருமிகளுடன் போர் வீரர் போன்று போராடி அவற்றை அழித்து நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- \* நாடி, நாம்புகள், எலும்புகள் பலம் பெறும்.
- \* நினை நீர் அமைப்பு (Lymphatic System) உடல் ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. முதுகெலும்பு வளைந்து நன்கு செயல்பட நினை நீர் உதவுகிறது. இவ்வாசனம் நினைநீர் அதிக அளவு சுரக்க உதவும்.



- \* சுவாசம் நன்கு நடைபெறத் தூண்டுவதால் அதிக இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும். கழிவுகள் வெளியேற்றப்படும்.
  - \* அளவுக்கு மீறிய பாலுணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்திப் பிரமச்சாரியம் அனுஷ்டிக்க உதவும்.
  - \* உள ரீதியான பிரச்சினைகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் மனதை அமைதிப்படுத்தும் மருந்து போல் (Sedative) செயல்பட்டு மன அமைதியையும், மன மகிழ்ச்சியையும் மன நிறைவை யும் கொடுக்கும்.
  - \* இந்த ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் மஞ்சள் காமாலை, புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும்.
  - \* உடல் பருமன் காரணமாக ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, இருதய நோய், கண் நோய், மன உளைச்சல், மூட்டு வியாதி போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படும்.
  - \* மூலாதாரத்தில் உறங்கிக் கிடக்கும் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி ஆண்மீக எழுச்சியை மேம்படுத்தும்.
- எனவே உடலில் ஏற்படும் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உட்பட பெரும்பாலான நோய்கள் ஏற்படாது தடுப்பதுமல்லாது ஏற்பட்ட பின்பும் குணப்படுத்த இவ் ஆசனம் உதவுகிறது என்பது வெள்ளிடை மலை. இதைக் கருத்தில் கொண்டு சுமார் ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன் ஒரு மருந்துவ நிபுணர் சகல நோய்களையும் குணப்படுத்த ஒரே ஒரு மருந்து பஸ்சிமோத்தாசனம் எனப் புகழ் மாலை குடினார்.
- எவ்வாறு பணச் செலவுமின்றி அபரிமிதமான பலன்களைக் கொடுக்கும் சக்தி வாய்ந்த யோகா சிகிச்சையை அலட்சியம் செய்து விட்டுப் பெரும் தொகைப் பணத்தை மருந்துவமனைகளில் கொட்டியும் எதிர்பார்த்த சுகம் கிடையாமல் தவிப்போரைப் பார்க்க வேடிக்கையாக இருக்கிறது. பாடசாலைகளில் ஒரு பாடமாக யோகாவைப் போதித்தால் பல மருந்துவர்களுக்கு வேலை இருக்காது.



“முச்சை நல்லா இழுத்து விடுங்க”

‘ஸ....ஸ....ஸ....’

“மேஹும் நல்லா முச்சை இழுத்து விடுங்க”

‘ஸ.... ஸ..... ஸ....’

“மேஹும்... மேஹும.... முச நல்லா இழுத்து விடுங்க”

“எதுக்கு டாக்டர் முச் சூழ்த்துவிடச் சொல்லிங்க?”

“ஆபரோஷன் முடிஞ்ச பொறுது முச்ச விட முடியுமானாலு

சந்தேகமா இருக்கு.... அதுநான்”

## சீந்தில் கொடு

நீரிழிவு நோய்களாவர்களுக்கு ஏற்படும் புண்களுக்கு நல்ல சுகத்தை கொடுக்கும். வே.ப் பெண் ன யை கொதிக்க வைத்து அதில் இக் கொடியின் இலைகளை காய்ச்சி அதிகாலையில் குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

\*\*\*

முன் னெச் ச ரிக் கையாக இருப்பது தடுப்பதை விட சிறந்தது.

வந்தபின் குணப்படுத்துவ தைவிட வருமுன் தடுப்பதே சிறந்தது.

# உணவிற்கூடாக சேரும்

## உப்பின் சிளகுவ

### குறைக்கி

### வேண்டுமா

Mackerel



உப்பில்லா பண்டம் குப்பை யிலே என்பது பழ மொழி. 'உப்பில்லாத உணவை எவ்விதம் உண்பது என்று பலர் வீடுகளில் சண்டை போட்டுக் கொள்வதுமுண்டு. உண் மையில் அதிக உப்பு உடலுக்கு அதிக கெடுதியை விளைவிக்கின்றது. குப் கோப் பைக்கு அல்லது முட்டைப் பொரியலுக்கு உப்பு போடுவது என்பதைப் பற்றி மட்டும் குறிப்பிட வில்லை. எந்த உணவிற்கும் உப்பு குறைத்து போடு வதே சிறந்தது.

நீங்கள் உண்ணும் உணவு ரூசியாக வேண்டுமாயின் போதுமான உப்பு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என் பது உண்மை தான். ஆனால் உயர் குருதி அழுத் தத்திற்கு

**விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர் Dr. வருணாகுணதிலக்க**

உட்கொள்ள வேண்டிய மருந்து வகைகளை உட்கொண்டும் இரத்த அழுத்தம் குறையாது விடில் நீங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் உப்பைக் குறைக்க வேண்டியது கட்டாயமாகும். இத்தகைய நிலையில் உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் உங்களுக்கு போதிய ஆலோசனைகளை வழங்குவார். நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுடன் மிகக் குறைந்தனவு உப்பையே சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே வைத்தியரின் ஆலோசனையாக இருக்கும்.

உப்பு அதிகமுள்ள உணவுப் பொருட்கள் கீழ் வருமாறு:

- \* நீண்ட நாட்கள் பாதுகாத்து வைத்திருக்கக் கூடிய பொருட்கள் டின் மீன், டின்னில் அடைக்கப்பட்ட பொருட்கள்
- \* பழப்பாகு (சோஸ்) சட்டி, மாமைட்
- \* பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகைகள், பேக்கன் (பன்றி இறைச்சி) ஹெம், சொசேஜஸ்

\* கருவாடு மற்றும் ஜாடி மீன் வகைகள்

(அதிகாவில் உட்கொள்ளும் போதே உப்பு அதிகாவில் சேரும்.)

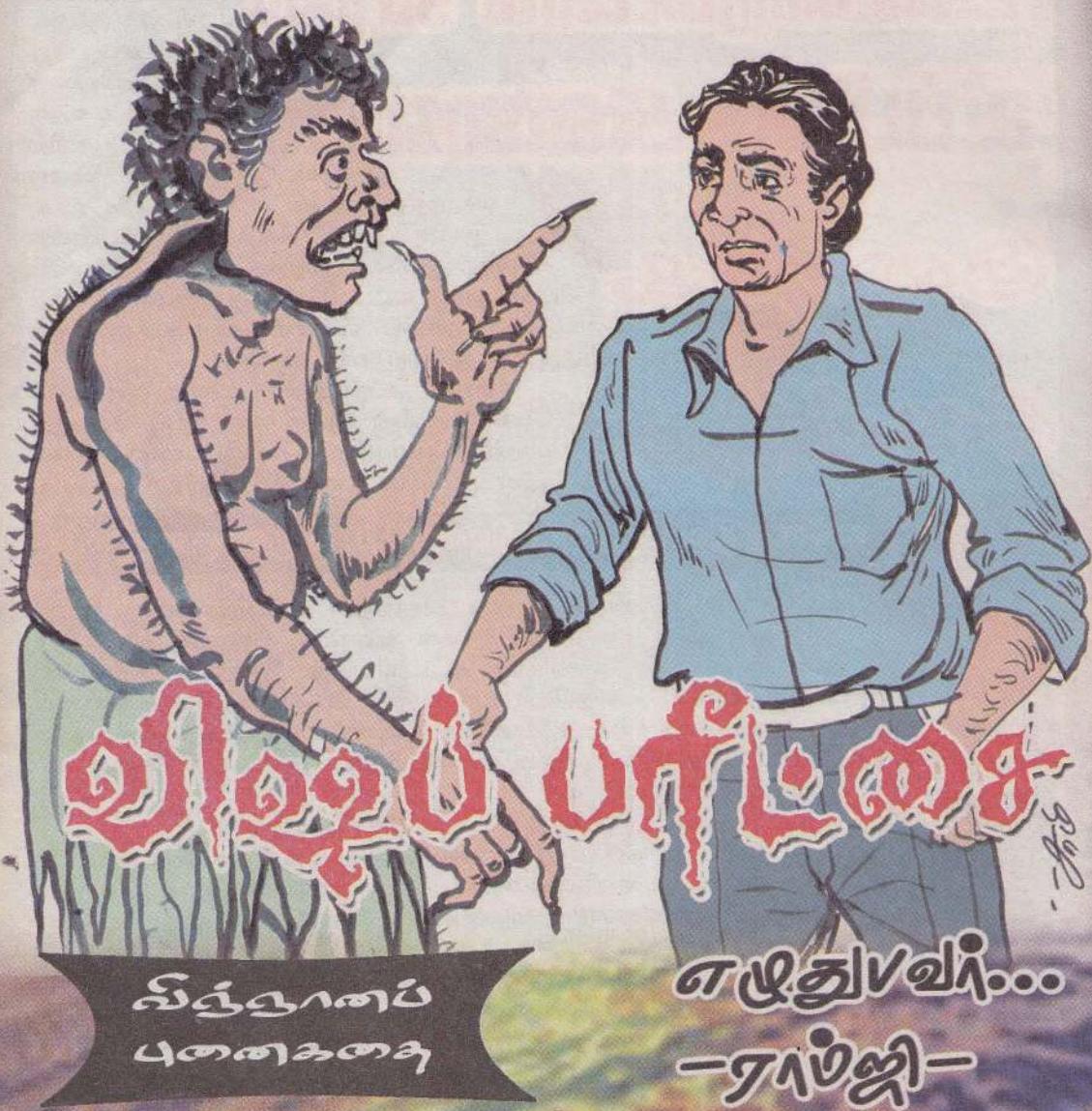
\* உப்பு சேர்த்து பொரிக்கும் நிலக்கடலை, கஜூ, கடலை, கிழங்குப் பொரியல் (Salted Potato chips)

\* அச்சாறு, ஊறுகாய், உப்பு, பிலிங் ஊறுகாய்

\* மொலோ சோடியம் க்ஞடாமேட் (MSG) ரூசி சேர்க்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் (Monosodium Glutamate)

\* மட்டுப்படுத்தப்பட்ட (உப்பு சேர்க்கப் பட்ட) குளிர் பானங்கள், சோடா, போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீர் (Mineral water), தக்காளி, பழரசம், கொக்கோ பவுடர், சொக்லட் பானங்கள்.

-தொகுப்பு : எஸ்.கிழேஸ்



எமகாதகனின் பிரசன்னம் டெக்டர் ரஞ்சித் சிங்கை மீண்டும் ஒரு முறை அதிர்ச்சியடையச் செய்தது. அவன் தனது ஓரேயொரு நண்பர் அந்தோனிப் பிள்ளையின்

**அற்றியாய் 29**



உயிரைப் பறித்ததன் பின் அவனை மேலும் உயிருடன் உலாவ விடுவது எந்த விதத்தில்

லும் நியாயமானதல்ல என அவர் கடுமையாக சிந்தித்தார். தாமதிக்கும் ஓவ்வொரு கணமும் அவர் அன்புக்குப் பாத்திரமான அந்த இளந் தாயினதும் அவன் மகனினதும் உயிருக்கும் ஆபத்தாகத்தான் போய் முடியும். இம்முறை எமகாதகனுக்கான ஒரு மரணப் பொறியை தயாரித்து விடுவதென திடமாகத் தீர்மானித்தார்.

அவர் எமகாதகனின் கண்களை நேருக்கு நேர் பார்த்தார். அவர் கண்கள் அவன் கண்களை சந்தித்த போதெல்லாம் அவன் கூச்ச



“இதற்கு மேலும் இங்கே இருக்க முடியாது. அம்மா வீட்டுக்குப் போகப் போரேன்”

“தாராளமாகப் போ...”

“போனா அம்மாவோட தான் திரும்பி வருவேன்”

மடைவதை அவதானித்தார். அவன் உடல் கணிக் குறுகுவதைக் கண்டார். அவனில் ஒரு உதற்றல் ஏற்படுவதையும் அவரால் அவதானிக்க முடிந்தது. எமகாதகன் எவ்வளவு வலி மையுள்ளவனாக இருந்தாலும் தனக்கு முன் அவன் ஓர் அடிமையாகிப் போவதை அவரால் உணர முடிந்தது. ஆனால், அந்தக் காரணத்தைப் பயன்படுத்தி அவனை நேரடியாக தன்னால் கொல்ல முடியுமா? அதற்கான துணிச்சல் தன்னிடம் உள்ளதா என்பது அவருக்கு சந்தேகமாக இருந்தது.

அவர் என்ன யோசிக்கிறார் என்பது தொடர்பில் கவலைப்படாத எமகாதகன் அங்கு நில விய மெளனத்தைக் கலைத்தான்.

“என்னை நீங்கள் படைத்திருக்கவே கூடாது டொக்டர். என்னை இத்தனை குருமாக ஏன் உருவாக்கின்றீர்கள்? அதுவும் தன்னந்தனியாக இந்த உலகத்தில் உயிர் வாழ்வதைப் படி நானும் என்னால் முடிந்தவரை முயன்று பார்த்துவிட்டேன். அது சாததியப்படுவதாகத் தெரியவில்லை. நான் தொடர்ந்து ஜீவிக்க வேண்டுமானால் எனக்கு ஜோடி ஒன்றை நீங்கள் உருவாக்கித்தான் ஆக வேண்டும்” இம் முறை அவனது வேண்டுகோள் உருக்கமான

தாக இருந்தது. அவன் அவனது நியாயத்தைத் தான் கூறுகின்றான். மனிதனால் கூட தனியாகக் காட்டில் கொண்டு போய்விட்டு விட்டால் அவனால் ஜீவிப்பது மிகக் கடினமாதாக இருக்கும் என்பது தொடர்பில் பல கதைகள் கூட எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. மறுபறம் அவனது உருவும் அவ்வளவு குருமானதாக வந்துவிடும் என்பது ரஞ்சித் சிங் கூட எதிர்பார்த்ததல்ல. அதனை சரியாகத் திட்டமிட முடியாமல் போன்றை தன்னுடைய குறைபாடுதான் என்பது டொக்டருக்குத் தெரியும். அவர் அவ்வளவு அவசரப்பட்டு அவனை உயிர்ப்பித்திருக்கக் கூடாது. அழகிய உருவத்தை உருவாக்கினால் சிங்கத்தினதும் கரடியினதும் பலம் அவனுக்கிருக்காது. மானினதும் மயிலினதும் நளினம் தான் அவனுக்குக் கிடைத்திருக்கும்.

டொக்டர் ரஞ்சித் சிங் எமகாதகனுக்குப் பதில் சொல்லத் தயாரானார்.

“எமகாதகன்! நீ செய்திருக்கும் காரியங்களை எண்ணிப் பார்த்தால் நீ இவ்வுலகில் வாழ எந்த விதத்திலும் பொருத்தமானவன் அல்ல. நான் இப்போதைக்கு எந்தவிதமான ஆய்விலும் ஈடுபடக் கூடிய மன நிலையில் இல்லை. நான் அதற்குத் தயாராகும் வரை நீ பொறுத்திருக்க வேண்டும். இப்போது நீ சென்று வரலாம்.”

“நீங்கள் உத்தாவாதம் கொடுத்தால் நான் பொறுத்திருக்கத் தயாராக உள்ளேன். ஆனால் என்னை எமாற்றப் பார்த்தால் விளைவு படுபயங்கரமானதாக இருக்கும்” இப்போது அவன் முகத்தில் கோபம் பொங்கியிருந்தது.

“உன்னுடைய இந்தக் கோபம் தான் மனித குலத்துக்கு எதிரி. நீ அதனை அடக்கப் பழக வேண்டும். மனிதர்களில் கூட இந்தக் கோபம் காரணமாக அழிந்தொழிந்து போனவர்கள் வரலாற்றில் நிறையப் பேர் இருக்கிறார்கள். உனக்கு ஆறு மாத கால அவகாசம் தருகிறேன். இக்காலத்தில் நீ எந்தவித அழிவுகளையும் செய்யக் கூடாது. நீ இவ்வுலகில் வாழுத் தகுதி யானவன் என்று நிருபித்தால் உனக்கு ஜோடி ஒன்றை உருவாக்கித் தருகிறேன்.

எமகாதகன் சற்றே யோசித்தான். பின் அதற்கு இணங்குவதாகக் கூறினான். தான் ஆறு மாதம் கழித்து திரும்பி வருவதாகவும்

கூறிச் சென்றான்.

எமகாதகன் சென்ற பின் டாக்டர் ரஞ்சித் சிங் நீண்ட நேரம் சிந்தனையில் ஆழ்ந்தார். அவர் மீண்டும் இக்கட்டான் சூழ்நிலையில் தள்ளப் பட்டார். எனினும், அவர் முடிவெடுக்க இன்னும் ஆறு மாதங்கள் இருக்கின்றன என்பதை நினைத்து சற்று ஆறுதல் அடைந்தார்.

எமகாதகனுக்கும் அதே பிரச்சினைதான். டொக்டர் விதித்திருக்கின்ற இந்த ஆறு மாதங்களைக் கடத்துவதெப்படி என அவனும்



### அப்ரியாயம் 30

யோசிக்கத் தொடங்கினான். அத்துடன் கோபம் டைய வேண்டாமென்றும் எந்த அழிவுகளையும் செய்யக் கூடாதென்றும் நிபந்தனை விதித் திருக்கின்றார்.

அவன் தான் உயிர் பெற்றதிலிருந்து இன்று வரையிலான தனது இந்தக் குறுகிய வரலாற்றை மீட்டுப் பார்த்தான். உண்மையில் தனக்கு சடுதியான கோபம் வந்த போதெல்லாம் பெரிய அழிவுகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறான். தான் உயிர் பெற்றதும் தனது கொடுரமான உருவத்தைக் கண்ணாடியில் கண்டது, பின் டாக்டர் ரஞ்சித் சிங்கின் அறைக்குப் போய் அங்கிருந்த எல்லாப் பொருட்களையும் உடைத்தெறிந்தது, பின் நாட்டுப் புறத்தில் கல



கம் விளைவித்தது, பண்ணை வீட்டுக் குடும் பத்தினினில் வீட்டை எரித்தது, டாக்டர் அந்தோ னிப் பிள்ளையைக் கொலை செய்தது எல் லாமே அவனுக்கேற்பட்ட கோபத்தின் விளை வுகள்தான். கோபம் வந்தால் அடுத்து அவன் என்ன செய்வான் என அவனுக்கே தெரியாது. அவனது கோபத்தை கட்டுப்படுத்தும் சக்தி அவனுக்கில்லையா?

மனிதர்களும் அப்படித்தான். கோபமும் ஆத்திரமும் கொண்டவர்கள் மிருகமாக மாறி விடுகிறார்கள். பல அழிவுகளை செய்து விடுகிறார்கள். மனிதர்கள் செய்யும் அநேகமான உயிர்க் கொலைகள் ஆத்திரத்தின் பிரதி பலன் களே. ஆனால், எல்லா மனிதர்களும் அப்படியல்ல. கோபம் பாதகமான விளைவுகளையே விளைவிக்கின்றதென மனிதனால் சிந்தித்து அதனைத் தவிர்க்கும் அறிவுத் திறன் அவனுக்கு இருக்கின்றது.

ஆனால் முற்றிலும் ராட்சத் குணங்கள் கொண்ட எமகாதகனுக்கு மனிதப் பண்புகளை ஊட்டுவதெப்படி? அவனைப் படைக்கும் போதே டாக்டர் ரஞ்சித் சிங் அவனுக்குள் பல வேறு திறன்களும் பொதிந்திருக்கும்படி பல பரிமாணங்களில் DNA மரபுணுக்களைக் கொண்டு வடிவமைத்திருந்தார். எனவே அவனுக்குள் அறிவாற்றலும் இருக்கத்தான் வேண்டும். அதனை வளர்த்தெடுத்து வெளிக் கொண்டு வருவதெப்படி?

அவன் ஆரம்பத்தில் மனிதர்களுடன் இணைந்து சமாதானமாக வாழவே விரும்பி னான். அவர்களின் அன்பையும் அனுதாபத் தையும் பெற்றுக் கொள்ளப் படாத பாடுபெட்டான். ஆனால், அவனது கோரமான தோற்றம் அதற்கு பாதகமாக அமைந்தது. அவனது தோற்றம் மனிதர்களை வெறுப்படையைச் செய்வதாக வும் பயமுறுத்துவதாகவும் இருந்தது. முதலில் அவனது வெளித் தோற்றத்தில் மாறுதல் களைக் கொண்டு வர வேண்டும். அதற்கு மனிதர்களைப் போல் குளித்து சுத்தமாக ஆடை அணிந்து பரட்டையான தலை முடியை வெட்டிச் சீவி, வளர்ந்திருக்கும் நகங்களை வெட்டி, வெளியே வந்து துருத்திக் கொண்டிருக்கும் பற்களையும் உள்ளே அனுப்ப வேண்டும்.

அவன் ஹந்தானா மலையுச்சியில் இருந்த குகை ஒன்றில் இருந்தவாறு சிந்தித்தான். என், ப்படி, என்ன, எவ்வாறு என்று பல கேள்விகளைக் கேட்டு விடை கான் முனைந்தான்.



“மிஸ் நேற்று நீங்க எனக்கு போன் பண்ணீங்க தானே”

“இல்லையே!”

“அப்ப எப்படி என் போன்ல் ‘மிஸ்’ கோல் வந்துச்சி”

பொதே வீட்டுக்குச் செல்லும் வழியில்தான் அந்த விசாலமான கட்டிடங்களுடன் கூடிய போதனைப் பல்கலைக்கழகம் காணப்பட்டது. முதலில் கூட்டம் கூட்டமாக அந்த இளைஞர்களும், யுவதிகளும் அங்கு என்ன செய்கிறார்கள் என்பது புரியாத புதிராக இருந்தது. பின் னர் அவர்கள் கைகளில் கட்டுக் கட்டாக தடித்த புதகங்களும், நோட்டு கொப்பிகளும் அதில் ஏதோ எழுதப்பட்டிருந்ததையும் அவர்கள் அவற்றை ஒன்றாக இணைந்து படிப்பதையும் கண்டு வியந்தான். இவற்றையெல்லாம் தன் னாலும் செய்ய முடியுமா என்று யோசித்தான். தான் ஒரு காட்டு மிராண்டி என்ற எண்ணத்தில் இருந்து விடுபட வேண்டும்.

இந்தச் சிந்தனையால் அவனுக்குள் ஏதோ ஞானோதயம் தேன்றியது போல் இருந்தது. தனக்குள் ஏதோ மாற்றங்கள் நிகழ்வது போல அவன் உணர்ந்தான். அவனுக்குள் பொதிந்திருந்த சிந்தனையாற்றல் விழிப்படைந்திருக்கிறது என்பது அவனுக்குத் தெரியாது.

இனிமேல் வியக்க வைக்கும் பல அனுபவங்களை அவன் எதிர்கொள்ளப் போகிறான். அவன் மூளையில் பல இரசாயன மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருந்தன.

(தொடரும்)

**2** யர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ரோல் என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வெள்ளைப் பூண்டு ஒரு சிறந்த மருந்து என்பது பலருக்கும் தெரிந்த விடயமாகும். இதன் காரணமாக பலர் தமது அன்றாட உண வில் அதிகளை வெள்ளைப் பூண்டை சேர்த்துக் கொள்கின்றார்கள். ஆனால் கூடியளவு வெள்ளைப் பூண்டை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல் உடலுக்கு பல பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பது ஒரு சிலரின் தவறான அபிப்பிராயமாகும். ஆனால் அப்படி எந்த பிரச்சினையும் வருவதில்லை என இதய நோய் வைத்திய நிபுணர் ருவன் ஏக்கநாயக்க குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அண்மைக்கால ஆய்வினாடிப்படையில் வெள்ளைப் பூண்டை அன்றாடம் எமதுணவில் சேர்த்துக் கொள்வதனால் உயர் குருதி அழுத்தத்தை மிகக் குறைந்த மட்டத்திற்கு கொண்டு செல்ல முடியும் என கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. குருதி அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர வேண்டுமாயின் சாதாரணமாக நாளொன்றிற்கு 1 கிராம் வெள்ளைப் பூண்டை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

மேலும் உயர் குருதி அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்காக அன்றாடம் மருந்து வகைகளை பயன்படுத்துவோர் வெள்ளைப் பூண்டை பயன்படுத்துவது தவறு என்றும் தப்பான

# உயர் குருதி அழுத்தத்தை தடுக்கும் வெள்ளைப் பூண்டு

## ஆங்கில மருந்துவன் அதனை உண்ணாமா?

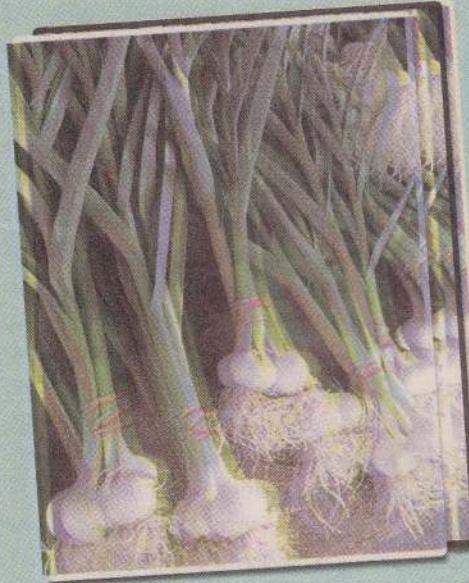
Dr. நுவான் ரங்கநாயகிக்கு

அபிப்பிராயம் காணப்படுகின்றது. ஆனால் அத்தகைய கூற்றில் எந்த உண்மையுமில்லை. உண்மையில் உட்கொள்ளப்படும் உயர் இரத்த அழுத்த மருந்து வகைக்கும் வெள்ளைப் பூண்டிற்குமிடையில் எந்தவிதமான, பாதகமான எதிர்விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதில் எந்த உண்மையும் இல்லை. வெள்ளைப் பூண்டானது முழுமையாக நஞ்சுத்தன்மையற்றது.

வெள்ளைப் பூண்டை பலர் பல வடிவங்களில் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்கின்றனர். ஒரு சிலர் குட்டுச் சட்டியில் போட்டு வறுத்து உண்ணுகின்றனர். இன்னும் சிலர் பச்சையாக சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி

சோற்றுடன் உண்ணுகின்றனர். இன்னும் சிலர் அதனை அவித்து, அவித்த நீருடன் கடைந்து அருந்துகின்றனர். பலர் சமைக்கும் கறிகளுடன் சேர்த்து போட்டு உண்ணுகின்றனர். சாதாரணமாக பச்சைவெள்ளைப் பூண்டு சமிபாட்டையும்போது வெள்ளைப் பூண்டு மணத்துடன் ஏப்பம் வெளியேறும். இதனால் அருகிலிருப்போர் முகம் களிக்கக் கூடிய நிலை ஏற்படும். இதன் காரணமாக கறிகளுக்கு வெள்ளைப் பூண்டை சேர்க்கும் போது தோலை நீக்கி நன்றாக அரைத்து கறிகளில் சேர்க்கலாம். மேலும் வெள்ளைப் பூண்டை உண்ட பின்பு வயிற்றில் எரிவு ஏற்படுவதாகக் கூறுவர். இத்தகைய விளைவுகளையும் தவிர்க்க அரைத்து உணவில் சேர்ப்பதே சிறந்தது. இன்று சந்தையில் வெள்ளைப் பூண்டு குளிகைகள் மற்றும் மாத்திரைகள் விற்பனைக்கு உண்டு. வெள்ளைப் பூண்டை உண்ண சோம்பல் படுபவர்கள் மற்றும் அதன் மணத்தை பொறுக்க முடியாத பலர் இன்று அதனை கடைகளில் வாங்கி பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

ஆனால் அந்தக் குளிகைகளின் மருத்துவ குணம் தொடர்பாக இன்று கருத்து பேதங்கள் காணப்படுகின்றன. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இயற்கையாக கிடைக்கும்



வெள்ளைப் பூண்டின் ஒரு சில பற்களை எடுத்து நன்றாக பொடியாக்கி உண்ணும்போது நிறைந்த பலனைப் பெறலாம். இந்த வெள்ளைப் பூண்டை எந்த வயதினரும் உட்கொள்ளலாம். எந்தப் பிரச்சினையும் இதனால் ஏற்படாது.

**தொகுப்பு:** எஸ். கிழேஸ்

### வாய்ப்புண்: Stomatitis

**வயக்குழியில்** ஏற்படும் புன்னைக் குறிக்கும். வாய் சுத்தம் முக்கியமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உப்பு நீரால் தினமும் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். உறைப்பான், காரமான, ஒவ்வாத உணவுகளை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

# வர்ப்போக்க்ரடெஸ்

நுந்துவ  
தின்மேற்காட்டுவர்

தவமணி

நாகரிக மருத்துவமும் அறியாதவனாக இருந்தான். மருத்துவர்கள் என்று எவரும் அந்நாளில் இல்லை.

அப்போ... நான் இந்த சத்தியப்பிரமாணத் திற்கு விசுவாசமாக நடந்து கொள்ளுவேன் என்று உறுதியளிக்கின்றேன்.

என்னுடைய மருத்துவப் படிப்பை என்னுடைய அறிவுக்கும், சக்திக்கும் எட்டியவரை நோயாளிகளுக்கு உதவி செய்வதற்காகவே பயன்படுத்துவேன்.

எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும், கெடுதல் செய்யும் நோக்கத்துடன் நான் பயன்படுத்த மாட்டேன்.

யாராவது வற்புறுத்தினால்கூட, நோயாளியின் உயிரைப் பறிக்கக்கூடிய ஒரு மருந்தை நான் கொடுக்க மாட்டேன்.

நான் எந்த வீட்டிற்குள் நுழைந்தாலும் அங்கே இருக்கக்கூடிய நோயாளிக்கு உதவி செய்வதற்காகவே நுழைவேன்.

என்னுடைய தொழில் சம்பந்தமாக, நான் கேள்விப்படக்கூடிய விசயங்கள் பிறர் அறிந்து கொள்ளக் கூடாத இரகசியமாக இருந்தால் அதனை எக்காரணம் கொண்டும் வெளியிட மாட்டேன்.

இப்படி ஒரு சத்தியப்பிரமாணம், சாதாரணமாக, மருத்துவப் படிப்பை முடித்து விட்டு வெளி யேறக் கூடிய எல்லா டாக்டர்களும் எடுத்துக் கொள்ளும் உறுதிமொழி யாகும்.

இப்படிச் சத்தியமான உறுதிமொழியை டாக்டர்களி

டமிருந்து வாங்கக் காரணமாக இருந்தவர், பிரபலமான அறிவியல் அறிஞர் ஒருவர்.

அவருடைய வார்த்தைகளான இவையே இன்றளவும் உலகம் முழுவதிலும் உள்ள டாக்டர்களால் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் உறுதிமொழி ஆகின்றது.

யாராந்த விந்தை மனிதர் என யோசிக்கிறீர்களா? ஹிப்போக்கிரடெஸ் தான் அவர்.

கிரேக்க நாட்டில் மனிதன் நோய்வாய்ப்பட்ட காலத்தில் அந்நோயை குணமாக்க கடவுளால் மட்டுமே முடியும், மனிதனால் முடியாது என்று தீர்மானித்தனர்.

இதன் காரணமாக ஒரு மனிதன் நோய் வாய்ப்பட்டால் தெய்வத் தீன் ஆலய வாசலிலேயே கொண்டு போய் கிடத்தி விடு வார்கள். அங்குள்ள பூசாரிகள் நோயுற்ற மனிதனுக்கு இறைவனின் பெயரால் ஏதாவது மூலி கைகளையும் தைலங்களையும் கொடுத்தார்கள். இவர்களுடைய சிகிச்சை முறையினால் இறந்து போகும் மனிதர்களும் உண்டு உயிர் வாழும் மனிதர்களும் உண்டு. ஆனால் அவர்களிடையே இருந்து மாறுபட்டார் ஹிப்போக்கிரடெஸ் நோய்வாய்ப்பட்டவனுக்கு ஏன் நோய் வருகின்றது என்று சோதனை செய்தார். அவருடைய பரிசோதனைகளில் பல்வித மருந்து களை கண்டுபிடித்து நோயின் மாற்றத்தையும், குணமாக்கும் விதத்தையும் கண்டு திருப்தியானார்.

ஒருவன் மருத்துவம் பயில வேண்டும் என்று தீர்மானித்து விட்டால் மட்டும் போதாது. அதற்கு அடிப்படையாக உடல் கூறியவின் வல்லுணராகவும் மாற வேண்டும் என்றும் கூறியவர்.

அவர்கள் அறிவுரைகள் :-

ஒரு மனிதன் நோயுற்றவனாக வாழ வேண்டும் என்றால்

1. வயதானவர்கள் குறைவான அளவு

ஏப்ரல்-2010

உணவையே உண்ணவேண்டும்.

2. இளம் வயதினர் அதிகமான அளவு உணவையே உண்ணவேண்டும்.

3. குளிர் காலத்தில் மனிதன் அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.

4. வெயில் காலத்தில் குறைவான உணவே போதும்.

5. குண்டாக இருப்பவர்கள் அதிகம் சாப்பிடலாம் தவறில்லை. ஆனால் அவ்வுணவு சக்தி மிக்கதாக இருக்கவேண்டும்.

6. ஓல்லியாக இருப்பவர்கள் குறைவான உணவை உண்டு பழக்கமாகி விடலாம். தவறில்லை. ஆனால் அவ்வுணவு சக்திமிக்கதாக இருக்க வேண்டும்.

7. மது அருந்துவது தவறென்று சொல்ல வில்லை. ஆனால் அம்மதுவில் பாதிக்கு பாதி தண்ணீர் விட்டு அருந்தினால் மனக்கவலை மாறும். களைப்பு தீரும். குளிர் ஒழும்.

### தகுதி பெற்ற மருத்துவரின் இலக்கணம் :-

1. சரியான மருத்துவன் நோயாளிக்கு நோய் வந்ததன் காரணமாக அமைந்த சற்றுப்புறச் சூழலை கவனிக்க வேண்டும்.

2. நோயாளியின் மேல் மருத்துவன் காட்டும் அக்கறை தாயையிட மேலானதாக அமைய வேண்டும்.

3. நோயாளியின் உடலில் ஏற்படக்கூடிய நோய் கிருமிகளை அவ்வப்போது மருத்துவன் பதிவு செய்து கொண்டே வரவேண்டும்.

4. இந்தப் பதிவை வைத்தே அந்த நோயாளியை எப்படி குணப்படுத்துவது என்று தீர்மானிக்க வேண்டும்.

5. நோயாளியின் கன்களை நோய் வந்தவுடனேயே பரிசீலிக்கவேண்டும்.

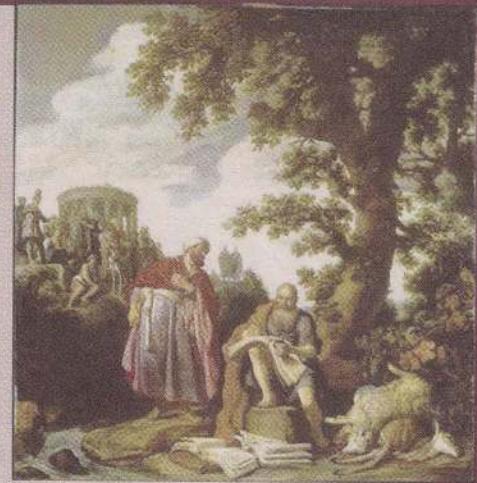
6. தோலினுடைய நிறத்தை வைத்து நோயின் தரத்தை நிர்ணயிக்கவேண்டும்.

7. நோயாளியின் உடல் வெப்பநிலையை வைத்து துல்லியமாக பரிசீலிக்க வேண்டும்.

8. பசியிருக்கிறதா இல்லையா என்பதைக் கொண்டும் நோயின் தன்மையை அளவிட முடியும்.

9. நோயாளியின் உடலிலிருந்து கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றுவதை வைத்தும் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

10. நோயாளியின் நிலைமையில் எவ்வித மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதையும் கண் காணிக்க வேண்டும்.



11. மருத்துவர்கள், மருத்துவம் பற்றி மட்டுமே அறிவுடையவர் களாக இருக்காமல், வானியல் பற்றியும் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். அப்போது தான் பருவகால மாற்றங்களின் விளைவாக ஒரு மனிதன் நோய்வாய்ப் படும்போது அதன் உண்மையான காரணத்தைக் கூற முடியும்.

12. இவ்வளவு தகுதி பெற்றவனாக மட்டும் மருத்துவன் இருந்து விட்டால் போதுமா? அவனிடம் சிகிச்சை பெறும் நோயாளிக்கு முழு நம்பிக்கை ஏற்பட வேண்டும். அதற்கு சரியான முறையில் அம்மருத்துவன் நடந்து கொள்வது அவசியம்.

13. நோயாளியிடம் நோயின் தன்மைப் பற்றி முன்னரே கூறிவிட்டால் நோயாளி மருத்துவனிடம் முழு நம்பிக்கை பூண்டு மருத்துவனுக்கு ஏற்ற வகையில் ஒத்துழைப்பான். அந்த அவனுடைய நம்பிக்கை நோயைப் பாதிவரை குணப்படுத்தி விடும்.

ஹிப்போக்கிரஸ் சொன்னது கிட்டத்தட்ட இரண்டாயிரத்து ஐந்நாறு ஆண்டுகளுக்கு முன்! ஆனால் இன்றும் நடைமுறையில் பின்பற்றப்படுவது அவருடைய சித்தாந்தங்களைத் தான்.

அன்றைய மக்கள் இவருடைய கருத்தை ஏற்க மறுத்தாலும் இன்றைய நவீன உலகின் நாகரிக மக்களும், மருத்துவர்களும் ஏற்றுக் கொண்டு விட்டதே அவருக்குக் கிடைத்த மாபெரும் வெற்றிதான். இன்று மனிதன் நோய்கள் தெய்வத்தால் அனுப்பப்படுவதில்லை என்று உணர்ந்து கொண்டதும் அவனது இலட்சியத்தின் வெற்றியோகும்.

# முருங்கூவு விரலாற்றிலிருந்து...

உலகின் முதலாவது  
கண்மாற்று சிகிச்சை



உலகின் முதலாவது  
கண்மாற்று சிகிச்சை 1835  
ஆம் ஆண்டு நிகழ்ந்த ததாக  
ஒரு குறிப்புக் கூறுகின்றது.  
இந்தியாவில் நிலை கொண்டிட  
ருந்த பிரித்தானிய இராணு  
வத்தில் கடமையாற் றிய  
இராணுவ சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்  
மறிமான் ஓன்று (Antelope) வளர்த்து  
வந்தார். அதற்கு ஒரு கண்தான்  
இருந்தது. அந்தக் கண்ணிலும் பார்வை மிக  
மங்கிப் போய் அவதிப்பட்டது. அப்போது  
அத்தகைய மறிமான் ஓன்று வேட் டையில்  
கொல்லப்பட்டதாக அறிந்த அவர் அதன் ஒரு  
கண்ணை தனது வளர்ப்பு மானுக் குப்  
பொருத்தினார்.

பார்ச்சார்த்தமான இந்த முயற்சி வெற்றி  
யளித்தது. அந்த மானுக்கும் பார்வை கிடைத்  
தது.

## தேர்வில் நோற்றுப் போன

**எட்வர்ட் ஜென்னர்**  
(Edward Jenner)

1798 ஆம் ஆண்டு சின்  
னம்மை நோய்க்கு தடுப்  
பூசி கண்டு பிடித்து உல  
கின் மனித உயிர்களை  
பேராபத்திலிருந்து காப்  
பாற்றிய எட்வர்ட் ஜென்  
னர் 1813 ஆம் ஆண்டு  
பிரித்தானிய மருத்துவக்  
கல்லூரிதலைவர் பதவிக்கான தேர்வில் கலந்து  
கொண்டார்.



ககவாழ்வு

# பெரல் + எண்ட + பால் நினைவு = இரோக்கியர்

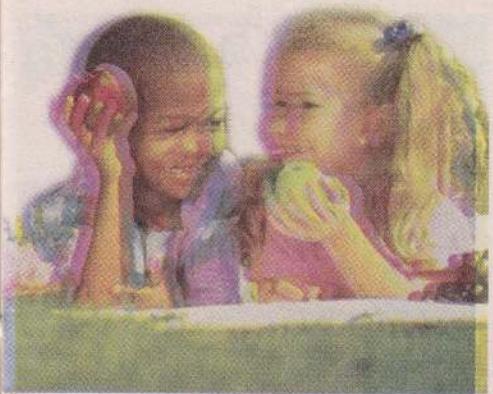
கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான்  
ஆசிரிய ஆலோசகர்



ஆரோக்கியம் தொடர்பாக பெரும்பாலா  
னோருக்கு உள்ள பிரச்சினை அதிகரித்த  
உடல் எடையாகும். மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமன்றி அழகிற்கும் இது  
சவாலாக அமைந்துள்ளது.

ஒருவரது வயதுக்கும் உயர்த்துக்கும் பால்  
நிலைக்கும் ஏற்ப நிறை இருக்க வேண்டும்.  
இல்லையேல் அதிகரித்த உடல் எடையா  
னது பல்வேறு நோய்களுக்கும், உடல்  
சம்பந்தமான பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கும்  
காரணமாக இருப்பதோடு உடல்  
அழகையும் பாதிக்கும். மனித ஆளுமை  
யிலும் கட்டமைப்பிலும் உடல் அழகு  
செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது.

இன்றைய நவீன உலகில் அதிகரித்த  
உடல் எடையானது பொதுவான பிரச்சினை



யாக உள்ளது. இதில் பாடசாலை செல்லும் மாணவர்களின் கணிசமான எண்ணிக்கையானோர் அதிகரித்த நிறையைக் கொண்டிருப்பதாக இலங்கையில் அன்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றிலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

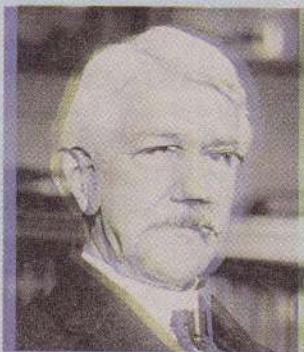
கிராமப்புற மாணவர்களை விட நகர்ப் புற



மாணவர்களே அதிகளாவில் உடல் நிறை அதிகரித்துக் காணப்படுவதாகவும் அதன் மூலமாக அவர்கள் உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகளை எதிர் கொண்டுள்ளதாகவும் அந்த ஆய்வில் மேலும் தெரிய வந்துள்ளது.

மாணவர்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்

எனினும், அவர் மருத்துவ வரலாறு தொடர்பிலான பரீட்சையில் சித்தி எய்த வேண்டுமென தேர்வாளர்கள் நிபந்தனை விதித்தனர்.



வில்லை.

அத்தகைய நிபந்தனை தன் பெருமைக்கு இழுக்கு என்பதால் அதற்கு இணங்க மறுத்தார் ஜென்னர். அதனால் அவர் அப்பதவிக்குத் தெரிவு செய்யப்பட

## மஞ்சன் காய்ச்சலும் பணாமாக் கால்வாயும்

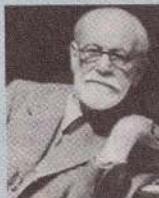
பணாமாக் கால்வாயை முதலில் அமைக்க ஆரம்பித்தவர்கள் பிரான்சிய பொறியியலாளர்கள் தான். இச் சமயத்தில் இப் பிரதேசத்தில் மஞ்சுமையான மஞ்சன் காய்ச்சல் பரவியதால் மனோ இருந்து போயினர். வேலை செய்வதற்கு ஆண்கள் அச்சமடைந்ததால் அதிகமான வேதனம் வழங்க வேண்டியிருந்தது. 1904 ஆம் ஆண்டளவில் பாதி வேலை முடிவ டைந்திருந்த நிலையில் 260 மில்லியன் டொலர் செலவாகியிருந்தது. சுமார் 20,000 பேர் உயிரிழந்தனர். இதனால் கால்வாய் கட்டும் வேலையை அவர்கள் கைவிட்டு அமைக்காவிடம் ஒப்படைத்தனர். தடைக்குக் காரணம் மஞ்சன் காய்ச்சல் தான் என அறிந்த அமெரிக்க இராணுவ மருத்துவ அதிகாரி வில்லியம் குரோபோர்ட் கோகாஸ் (William Crawford Gogas) முதலில் காய்ச்சலைப் பரப்பிய நூள்ம்புகளை ஒழிக்கும் காரியத்தில் ஈடுபட்டார். அவர் பணாமாப் பிரதேசத்தில் இருந்து ஒரு வருட காலத்தில் மஞ்சன் காய்ச்சலையும் அதனைப் பரப்பிய நூள்ம்புகளையும் அழித்தொழித்தார்.

வில்லியம் குரோபோர்ட் போன்றவர்கள் இன்று இல்லாததால் தான் இன்று நூள்ம்பால் பரவும் பல காய்ச்சல்களும் பரவிவருகின்றன.

## எகிப்தின் மம்மி யநுத்ருவய்

18 ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பம் வரை எகிப்திய மருத்துவர்கள் பண்டைய மம்மிகளை தோண்டி எடுத்து அதனை காயவைத்து பின் தூளாகத் தயாரித்து பல்வேறு உடல் நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். குறிப்பாக உடற்பாகங்களில் ஏற்பட்ட காயங்கள், புண்களை குணப்படுத்த இந்த மம்மி பவுடர் மருந்து நீண்ட காலமாகப் பயன்படுத்தப் பட்டு வந்துள்ளது. எனினும் மருத்துவ அறிவும், வின் ஞானமும் வளர்ச்சியடைந்தபோது இவ்விதம் இறந்த உடலைத் தோண்டி எடுத்து மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுவதை காட்டு மிராண்டித்தனம் என்ற விமர்சனம் ஏற்பட்ட போது இந்தப் பழக்கம் கைவி டப்பட்டது.

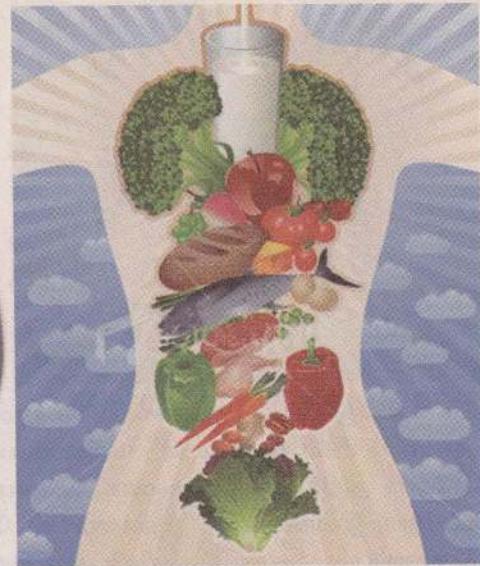
## சிக்மன்ட் புரோய்னும் போதைப் பழக்கமும்



புகழ் பெற்ற மனோத்துவ மருத்துவ மேதை சிக்மன் புரோய்ட் (Sigmund Freud 1856 - 1939) தான் முதன் முதலில் சத்திர சிகிச்சை செய்வதற்கு மயக்க மருந்து பாவித்து ஆரம்பித்து வைத்தவர். ஆனால் இவர் மயக்க மருந்தாகப் பயன்படுத்தியது கொக்கொயன் (Cocaine) என்ற போதைப் பொருளாகும். நரம்பியல் மற்றும் மனோத்துவத் துறையில் சிக்மன்ட் புரோய் டுக்கு இருந்த நற்பெயர் காரணமாக எல்லா மருத்துவர்களும் சிறு சத்திர சிகிச்சைக்குக் கூட கொக்கெய்யெனப் பயன்படுத்தினர். இதனால் கொக்கெய்யன் என்பது ஒரு போதைப் பொருள் என்று கண்டு பிடிக்க முன்னரே ஜோப்பாவில் அநேகம் பேர் அதற்கு அடிமையாகிப் போய் விட்டனர்.

## நாவிதர்களும் யநுத்ருவமும்

கி.பி. 1215 ஆம் ஆண்டு மருத்துவர்கள் என்ற ஒரு பிரிவினர் இருக்கவில்லை. சுதையை வெட்டத் தெரிந்தவன் எல்லாம் மருத்துவனாகினான். கிறிஸ்தவ மத சபையைச் சேர்ந்த எழுது வினை ஞர்களும் சத்திர சிகிச்சை செய்தனர். அதன் போது இவர்கள் அதிகமாக இரத்தத்தை சிந்து



களும் விளையாட்டு மற்றும் உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடாமையுமே இதற்கான பிரதான காரணமாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

## உடல், எடை அதிகரிப்பினால் ஏற்படும் தீமைகள்

- உயர் குருதி அமுக்கம்
  - நீரிழிவு நோய்
  - இதய நோய்கள்
  - சில வகை புற்று நோய்கள்
  - இளைப்பு
  - மூட்டு வலி, முதுகு வலி, தசை வலி
  - இள வயது மரணம்
  - கவர்ச்சியற்ற தோற்றம்
  - வயதை விட அதிகரித்த தோற்றம்
  - இரத்தக் கொதிப்பு
- இது போன்றன. பல தீமைகள் ஏற்படலாம்.

## உடல் எடையைக் குறைக்க வேகமாக நடத்தல்

- ஓடுதல்
  - நீச்சல்
  - உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
  - விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்
  - உரிய நேரத்தில் சாப்பிடுதல்
  - எண்ணெய்ப்பதார்த்தங்களை தவிர்த்தல்
- மாமிச உணவை குறைத்தல்

- முதிய உணவில் காய்கறிகளை அதி கமாக சேர்த்தல்
- அடிக்கடி நொறுக்குத் தீனி சாப்பிடு வதை தவிர்த்தல்
- மா சத்து அடங்கிய உணவு வகைகளை குறைத்து சாப்பிடல்
- இரவில் உணவை குறைத்து
- சோம்பேறித் தனத்தை விட்டு சுறுசுறுப்புடன் அன்றாட பணிகளில் ஈடுபடல் இன்னும் இது போன்றன உடல் எடை பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்
- உடல் ஆரோக்கியம் .
- கட்டான உடலமைப்பு
- தன்னம்பிக்கை
- இலகுவாக இடம் பெயரக் கூடியதாக இருத்தல்
- இலகுவாகவும் கவலையடையாமலும் அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக் கூடியதாக இருத்தல்.
- இளமை அழகு இன்னும் இது போன்றன.

உடல் எடை  
தொடர் பில்  
மாண வர்கள்,  
பெண்கள், இளவய  
தினர், முதியவர்  
கள் என சகல  
தரப்பினரும்  
கவனம்  
செலுத்த  
வேவன்  
டும்.



எமக்கு நாமே எமனாக அமையாமல் உடல் எடையைப் பேணி ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக.

**சுகவாழ்வு**

கிள்ளனர் என்பதற்காக சபை இவர்களுக்கு சத்திர சிகிச்சை செய்ய தடை விதித்தது. அதன் பின் நாவிதர்களே சத்திர சிகிச்சை செய்தனர். பல் கழட்டுவது கூட இவர்கள் ரலேயே மேற்கொள்ளப்பட்டது.

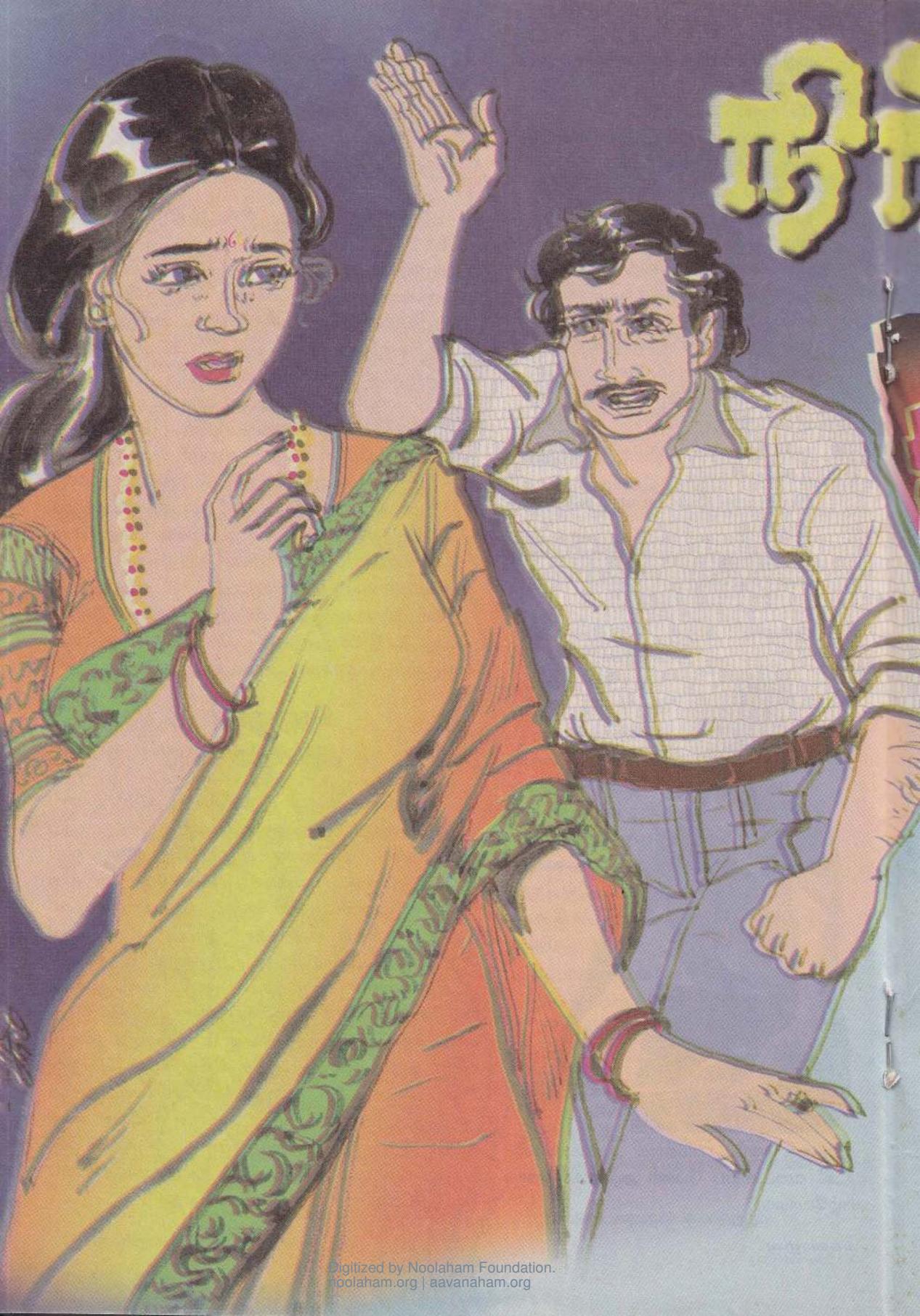
## 76 வயதில் மருத்துவ சாதனங்கள்

மருத்துவத்துறையில் கண்டு பிடிப்புக்களையும் சாதனங்களையும் செய்தவர்கள் இலகுவாக அவற்றை செய்ததாக சரித்திரம் இல்லை. அதற்காக தம் வாழ்நாள் முழுவதையுமே அர்ப்பணித்தவர் கள் நிறையைப் பேர் உள்ளனர்.

மருத்துவத்துறையில் முக்கிய ஒரு மைல் கல்தான் டெட்ராகைகிளின் (Tetracycline Antibiotic) என்ற நூண்ணுயிர் பாதுகாப்பு மருந்து கண்டு பிடித்தமை. இதனைக் கண்டு பிடித்து அறிமுகப்படுத்தியவர் அமெரிக்க மருத்துவ விஞ்ஞான ஆய்வாளரான தாவரவி யலாளர் பெஞ்சமின் மிங்கே டுகார் (Benjamin minge Duggar) 1948 ஆம் ஆண்டு இவர் இதனைக் கண்டு பிடித்தபோது இவரது வயது 76. இவர் தனது ஆயுளின் பெரும் பகுதியை மருத்துவ ஆய்வுக்காக அர்ப்பணித்தவர்.

## தொற்றுநோய்க் கிருமியின் சக்தி

மனிதனோ மிருகமோ கடுமையான தொற்று நோய்க்கு உட்பட்டு இறந்து விட டால் கூடுமான வரை ஆழமாகக் குழி தோண்டி புதைக்க வேண்டும். அல்லது ஏரித்துவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கிருமிகள் புதைத்த இடத்தில் இருந்து மேலும் பரவும் அபாயம் இருக்கும். இத்தகைய கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி மண்ணுக்கே உள்ளது. (Virüs) மண்ணில் காணப்படுகின்ற பக்ஷரியாக்களும் நூண்ணுயிர்களும் தொற்றுக் கிருமி களை அழிக்கின்றன. ஆகச் சிறிய நூண் தொற்று நோய் வைரஸ் 70,000 அணுக்களைக் கொண்டிருக்கும். இது மனித உடலில் காணப்படுகின்ற கலத் தில் இருக்கும் ஒரு அணுவின் 90,000 த்தின் ஒரு மடங்காகும். ஆனால் இந்த வைரசு மனிதனைப் போலவே உயிர் வாழக் கூடியது.



# ரம்பாவிள்

கூட்டுரை

நாட்டுப்புதினம்

## அது கண்ணுத் தமும் யாலும்

தகவல்: டாக்டர் சமுத்திரா கத்திரி ஆராச்சி

ரோஷினி மனோவியலாளரான தன் நண்பியைத் தேடி 'மனதில் பெரும் கவலை யுடன் வந்தாள். தான் பத்திரிகையில் எழுதிக் கொண்டிருக்கும் ஆக்கத்துக்குத் தேவையான தகவல்களைப் பெறுவதற்கல்ல. அதற்கு மாறாக தன்னை வேதனையில் ஆழ்த்திய அந்த துக்ககரமான நிகழ்வை தன் நண்பியிடம் கூறி மனப்பாரத்தைக் குறைத்துக் கொள்

வதற்காகவே,

"மெடம் உங்களுக்கு தெரியுமா நிர்மலா என்ற என்னுடைய சிநேகிதி. அவள் தற் கொலை செய்து கொண்டாள்" என்றாள். ரோஷினி தன் கண்களில் கண்ணீர் நிரம்பிய படி "ரோஷினி நீங்கள் விரும்பினால் அந்தக் கதையை என்னிடம் கூறுங்கள்" என்றார் வைத்தியர்.



நிர்மலாவிற்கு பெரியோர் பார்த்து கமல் என் பவரை திருமணம் செய்து கொடுத்தனர். நிர்மலாவிற்கு திருமணத்திற்கு முன்பு எந்த காலத் தொடர்பும் இருக்கவில்லை. நிர்மலா ஒரு பத்தி ரிகை நிறுவனமொன்றில் சேவையாற்றினாள். திருமணத்தின் பின் கமலிற்கு சொந்தமான வீட்டிலேயே வாழ்ந்து வந்தார்கள். பத்திரிகை நிறுவனத்தில் வேலை செய்ததன் காரணமாக அதிகள் வான் தொலைபேசி அழைப்புக்கள் அடிக்கடி நிர்மலாவிற்கு வந்து கொண்டிருந்தன. மேலும் தொழிலுக்கு புறப்படும் நேரம் மற்றும் வேலை முடிந்து விடும் நேரம் கூட சில நேரம் மாற்றம் டைந்தது. இதனால் கமல் மெல்ல மெல்ல நிர்மலா மீது சந்தேகிக்கத் தொடங்கினான்.

### சண்டையாக மாறிய சந்தேகம்

ஆரம்பத்தில் சில நேரம் “நிம்மி, இப்போது உனக்கு அதிக நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள் போல உள்ளது. இன்று நண்பர்களுடன் எங்கேயாவது போர்களா? இவ்வளவு தாமதமாகி விட்டது” என்று கேளியாக கேட்பான்.

பின்பு மெல்ல மெல்ல கேளியாகக் கூறிய வற்றை உண்மையாகவே சந்தேகத்துடன் கேட்கத் தொடங்கினான். அதனைத் தொடர்ந்து சில நிமிடங்கள் தாமதித்து வீட்டை விட்டு தொழி லுக்கு சென்றாலும் பெரிய சண்டையாக ஆரம் பித்தான். தன் கணவன் தன்னைச் சந்தேகித்து

சண்டை பிடிக்கிறான் என நிர்மலா தன் சிநே கிதிகளுடன் பகல் உணவு உண்ணும் போது கூறுவாள்.

“நீ கமலிடம் கேள். ஏன் என்னை சந்தேகிக்கிறார்கள்” என கேட்கும் படி நிர்மலாவிடம் நண்பிகள் கூறினர்.

நாளுக்கு நாள் நிர்மலா கம வின் சண்டை விவகாரம் குடு பிடித்தது. கடைசியில் வேலைக்கு போவதையும் நிறுத்தினான். அடுத்த நாள் கமல் வீட்டை விட்டுச் செல் லும்போது நிர்மலாவை அவன் அறையில் அடைத்து பூட்டி விட்டு சாவியைக் கொண்டு சென்றான். நிர்மலா சிறைக் கைதி போல் அடைபட்டுக் கிடந்தாள்.

### இறை வைக்கப்பட்ட நிர்மலா

இத்தகைய சித்திராவதைகளைப் பொறுக்க முடியாத நிர்மலா, பகல் முழுவதும் தன் தாய் சகோதரிகளுடன் தொலைபேசியில் உரையாடி னாள். அடுத்த மாதம் தொலைபேசிக் கட்டணத் தைக் கண்ட கமல் பேயாக மாறினான். உக்கிர மாக சண்டை நடைபெற்றது. அடுத்து தொலைபேசியை பூட்டி வைத்தான். நாளுக்கு நாள் கம வின் சித்திராவதை தாங்க முடியாது தவித்தாள் நிர்மலா. மேலும் “உனக்கு கள்ளமாக வேறு ஆடவருடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும். ஆனால் எனக்கு வாய்க்கு ருசியாக சமைத்துப் போட முடியாதா?” எனவும் உறுமத் தொடங்கி னான்.

இறுதியில் நிர்மலாவின் தாய், தந்தை இருவரும் வந்து கமலுடன் சமாதானமாக உரையாடி னார். ஆனால் அவர்கள் இருவரும் மனப் பார்த்து டனேயே வீடு திரும்பினார். பெற்றோர் வந்த அன்று பெரும் பிரச்சினை மூண்டது. நிர்மலா ஓவென கத்திக் கத்தி ஓலமிட்டாள். அடுத்த நாள் கமல் வழைமை போல நிர்மலாவை வீட்டில் பூட்டி வைத்து விட்டு தொழிலுக்கு சென்று விட்டான். அடுத்த நாள் மாலைப் பொழுதே வீடு திரும்பினான். அவன் கதவைத் திறந்ததும் நிர்மலா தன் திருமணப் புடவையை சீலிங் மின் விசிறியில் கட்டி தூக்கு மாட்டி தொங்கி தன் உயிரை மாய்த்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்

டான். நிர்மலா தனக்கு நடைபெற்ற அனைத்து சம்பவங்களையும் ஒரு கடிதத்தில் எழுதி தன் உயிரை மாய்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

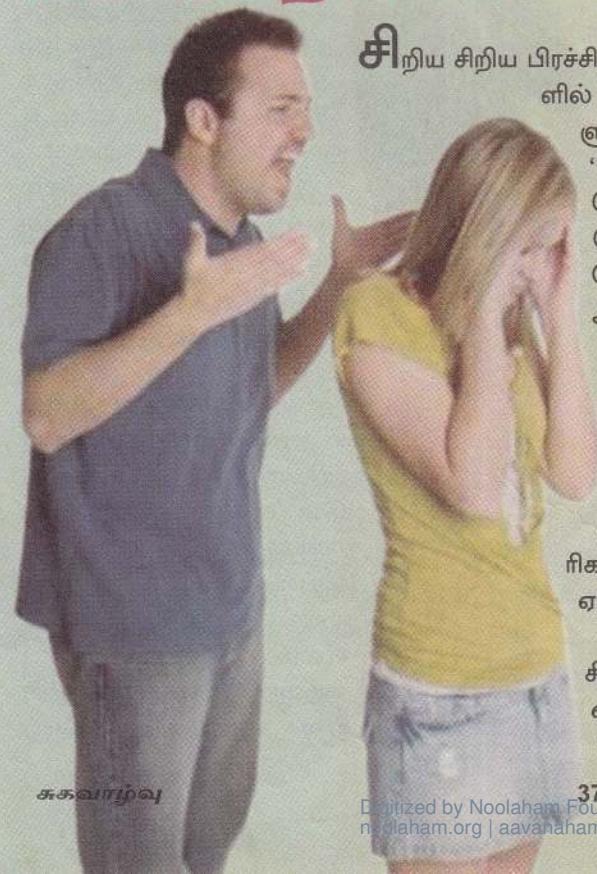
“இந்த சம்பவம் போல் இன்னும் பலர் சந்தேகத்தால் உயிரை மாய்த்துக் கொள்வதை தடுக்க வேண்டுமானால் யாரையும் குற்றம் கூறி பிரயோசனமில்லை. இத்தகைய சம்பவங்கள் நடைபெறாமல் தடுக்க வேண்டுமானால் இத்தகைய நிகழ்வுகளை பத்திரிகையில் பிரசுரிக்க வேண்டும். சந்தேகம் எவ்விடமும் ஏற்படலாம். இது தொடர்பாக நாம் முதலில் விளக்கம் பெற்றிருக்க வேண்டும்” என்றார் மனோவியலாளர்.

### **சந்தேக வியாதி உள்ளவர்களின் நடவடிக்கைகள்**

- \* அலுவலகத்தில் இருந்து திடீரென லீவு போட்டு வந்து மனைவி வீட்டிலிருக்கிறாளா என வேவு பார்ப்பார்கள்.
- \* மனைவியினதோ, கணவனினதோ அலுவலகத்துக்கு அறிவிக்காமல் போய் வேலைக்கு வந்திருக்கிறார்களா என சோதித்தல்.
- \* எதிர்பாராத நேரத்தில் தொலைபேசியில் அழைத்து இருக்கிறார்களா என பார்த்தல்.
- \* படுக்கை விரிப்புகளை பரிசோதித்தல், நுழைவாயிலில் யாராவது வருகிறார்களா என அடிக்கடி பார்த்தல், வெளியில் புதியவர்களது காலத்தை தடம் பதிந்துள்ளதா என சோதித்தல்.

வெஷ்ட் நூல்கள்  
யாழ்ப்பாளம்

## **சந்தேகம் என்ற வியாதி யாபிபடியாக மற்ற அபாயகரமான கடிதத்தை அடையும்**



சிறிய சிறிய பிரச்சினைகள் அல்லது மனஸ்தாபங்கள் சில சமயங்களில் மிகப் பயங்கரமான, பாரதாரமான நிகழ்வுகளுக்கு காரணமாகி செல்வதுண்டு. முக்கியமாக “சந்தேகம்” என்பது பலரது வாழ்க்கையில் போயாக, சூராவளிக் காற்றாக சுழன்றிடத்துக் கொண்டிருப்பதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம், கேட்டிருக்கின்றோம். பலர் இதனால் அன்றாடம் அவதிப்படுவதையும் கண்டிருக்கின்றோம்.

சந்தேகம் எமது எல்லோர் மனதிலும் பல விதங்களில் பல்வேறு வடிவங்களில் ஏற்படலாம். பின்னைகளில் மற்றும் பெற்றோருக்கிடையில் கணவன், மனைவிக்கிடையில் நிறுவனத் தலைவர் மற்றும் பணியாட்களுக்கிடையில், நண்பர்களுக்கிடையில், சகோதர, சகோதரிகளுக்கிடையில், பல காரணங்களால் சந்தேகம் ஏற்பட முடியும்.

சந்தேகம் எவ்விதம் மனித வாழ்வில் பல பிரச்சினைகளை உருவாக்கும் என்பதை பூஜையவர்த்த னபுர பல்கலைக்கழக மனோவியல் பீடத்தில் மனோவியல் பிரிவின் தலைவரும் வைத்தியரு

# சந்தேக வியாதியின் பழநிலைகள்

சந்தேகம் என்ற நோய் பல பரிமாணங்களில் காணப்படலாம். இத்தகையவர்கள் காரணமின்றி எதற்கெடுத்தாலும் கேள்வி கேட்டுத் துளைப்பார்கள். தான் சந்தேகப்படுபவர்களை துன்புறுத்துவார்கள். பயமறுத்துதல், அடித்தல், தாக்குதல் என்பன மேற்கொள்வதுடன் இருதியில் கொலை செய்யவும் தயங்க மாட்டார்கள்.

இத்தகைய மன நிலைகளை பின்வரும் படிநிலைகளில் வைத்துப் பார்க்கலாம்.

- \* மனநிலை தொய்வு (Depression) இது ஆரம்ப சித்த சுவாதீஸமற்ற நிலை எனலாம்.
- \* பல்வேறு காரணிகளின் நிமித்தம் மனப்பிளவு (Schizophrenia) ஏற்படுதல்
- \* ஒருவரின் ஆளுமையில் காணப்படுகின்ற குறைபாடு காரணமாக தாழ்வு மனப்பான்மையில் இருந்து உருவாகும் மனப் பலவீனம்.
- \* இத்தகைய எந்தக் காரணமும் இல்லாத நிலையிலும் இந் நோய் ஒருவருக்கு காணப்படலாம்.

சிலவேளை ஒருவருக்கு இந்நோய் உள்ளது என்பதை இனங்காணுவது கடினமாக இருக்கும். அத்துடன் இத்தகைய நோய் ஒருவருக்கு உள்ளது என்பதனை ஒருவருக்கு புரிய வைப்பதும் முடியாது. இவர்கள் சமூகத்துக்கும் தமிழைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் பெரும் தலையிடியாக இருப்பார்கள்.

மான சமுத்திரா கத்திரி ஆராச்சி யின் வழிகாட்டலில் சட்டத்த ரணி சஜீவனி கத்திரி ஆராய்ச்சி எழுதிய கடிதத்தில் மிக விபரமாக வெளியிட்டுள்ளார்.

சந்தேகத்தை இரண்டு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தலாம். 1. சாதாரண சந்தேகம், 2. அசாதாரண முறையிலான சந்தேகம். மேற்கூறிய விதமாக உருவாகும் சந்தேகம் ஓர் நோய் நிலைமையா அல்லது ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் பிறர் மீது சந்தேகம் கொள்ளும் அனைவரும் நோயாளி களா என்ற கேள்வி மிக முக்கியமானது.

உண்மையில் சந்தேகம் ஒரு

சுகவாழ்வு



வரின் மனதில் உருவானவுடன் அவர் நோயாளி என்று கூற முடியாது. அவர் சந்தேகிக்கும் ஒரு நபர் அசாதாரணமாக அவருக்கு அல்லது அவரைச் சுற்றியிருப்பவர்களுக்கு இடையுறு ஏற்படுத்தினால் மட்டுமே அவருக்கு சந்தேகம் என்ற நோய் நிலை ஏற்பட்டிருக்கின்றது எனக் கூறலாம்.

இத்தகைய நோய் நிலையைக் கொண்டவர்களை நாம் அறிந்து கொள்வது மிகவும் கடினமான விடயமாகும். ஏனென்றால் அவரைச் சுற்றிஇருப்பவர்கள் கூட அவரது சந்தேகம் சாதாரணமானது எனக் கூற முற்படுவார்கள். இவரைச் சுற்றியிருப்பவர்கள் சந்தேகப்படும் காரணம் தொடர்பாக நியாயமான விதத்தில் மற்றும் ஆழமாக தேடிப் பார்க்க முயலமாட்டார்கள். உதாரணமாக பில்லி குனியம் என்ப வற்றை நம்பும் சமூகமொன்றில் வாழ்வார்கள் மேற்கொண்டிருக்கின்றன.



குறிப்பிட்ட நபருக்கு குனியம் செய்திருக்கிறார்கள் என நம்பும் சந்தர்ப்பத்தில் அந்தச் சந்தேகம் உண்மையா, இல்லாவிடில் நோய் நிலைமையா என்பதையெல்லாம் விளங்கிக்

கொள்வது கடினமாக இருக்கும். அது மட்டுமின்றி மேற் கூறப்பட்ட நம்பிக்கைகளை ஏற்றுக் கொள்ளாத சமூகமொன்றில் வாழ்வார்கள் குறிப்பிட்ட நபருக்கு பில்லி குனியத்தால் சந்தேகம் ஏற்படவில்லை. அவருக்கு ஏற்பட்டிருப்பது அசாதாரண நிலையிலான ஒரு மனோவியாதி என எண்ணினால் இலகுவாக இருக்கும். மேலும் சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்களை விட தனக்கு அதிகமான பிரச்சினைகள் என் ஏற்படுகின்றன என எண்ணுபவர்களை அடையாளம் காணுவது மிகவும் கடினமாகும். இவர்களுக்கு மேற்கூறிய வகையிலான சந்தேகம் காரணமாக விபரிதங்கள் அல்லது பிரச்சினைகள் எற்படுவது சகஜம்.

இவ்விதமான நோய் நிலைமை கொண்ட அசாதாரண சந்தேகம்

கொண்ட நபர்கள் தமது வாழ் நாள் முழுவதை யும் சந்தேகத்திலேயே கழித்து விடுகின்றனர்.

**தொகுப்பு:** எஸ். கிழேஸ்



“பொக்டர் பச்சை யூனிபோம் போட்டுகிட்டு ஆபரேஷன் செய்யாதீங்க”

“என் அப்படி கேட்கிறீங்க? மேலே போறதுக்கு பச்சைக் கொடி காட்டுர மாதிரியா இருக்கு”



**Dr. மு. ரேங்**  
MBBS (SL) DFM (COL)

**ம**கு வாழ்வில் நோய்கள், வீபத்துக்கள் என பல நிகழ்வுகள் இடம்பெறலாம். இவ்வாறான செயற்பாடுகளுக்கு உடனடியான முதலுதவி அளிப்பது அவசியமாகின்றது. அதன் மின்ஸர் மருத்துவக் கண்ணோட்டத்தில் சிறந்த மருத்துவ உதவி அளிக்கவும் தேவை மிகுந்தால் அறுவை முறை சிகிச்சை அளிக்கவும் ஏற்ற மருத்துவ நிறு வளங்களுக்கு பாதிக்கப்பட்டவரை அனுப்ப வேண்டும். இவற்றை அறிந்து கொள்வதற்காக கடந்த 12 வருடங்களாக கண்டி, வவுனியா என பல இடங்களில் சேவையாற்றி தற்போது கண்போவில் வைத்தியாலையில் பணியாற்றும் சிரேஷ்ட சுத்தீர் சிகிச்சை பொக்டர் மி. குரேஸ் அவர்களை சுத்திக்கும் வாய்ப்பையும் பெற்றுக் கொண்டோம். அவருடன் பகிர்ந்து கொண்ட விபரங்கள் வருமாறு:

## அவசர சுத்தீர் சிகிச்சைகளுக்கு உணவு உண்ணாமல் வருவதே சிறந்தது

★ களுபோவில் வைத்தியாலை சுத்தீர் சிகிச்சைப் பிரிவுகள் பற்றி குறிப்பிடுவது கனம்...?

சுத்தீர் சிகிச்சைப் பிரிவை 3 பகுதிகளாக பிரிக்கலாம். இவை உப பிரிவுகளாக ஆண் பகுதி, பெண் பகுதி என பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் காணப்படும் பகுதி சிரேஷ்ட மாணவர்களையும் தொழில் ரீதியான வர்களையும் இணைக்கின்றது.

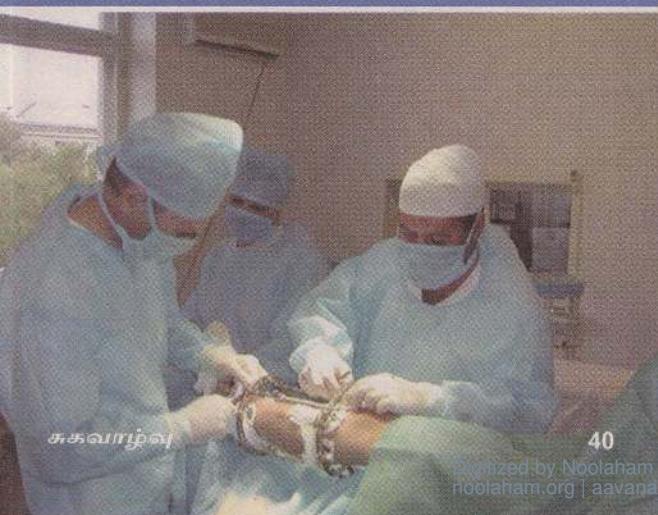
இன்னொரு பகுதி சிரேஷ்ட சுத்தீர் சிகிச்சை நிபுணரின் கீழ் இயங்கக் கூடியது. இப்பிரிவினர் ஆலோசனை வழங்குபவர்களாகக் காணப்படுவார்கள்.

மற்றைய பிரிவுகள் அவற்றின் உப பிரிவுகளாகக் காணப்படுகின்றன.

★ சுத்தீர் சிகிச்சை முறை பற்றி விளக்குவீர்களா?

1. உடனடியான சுத்தீர் சிகிச்சை (Emergency)

2. திட்டமிட்ட சுத்தீர் சிகிச்சை (Planned)



சுத்தீர் சிகிச்சை



எப்ரல் - 2010

உடனடியான சத்திர சிகிச்சை பிரிவானது நோயாளி வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு குறிப்பிட்ட ஆறு மணித்தியாலத்துக்குள் செய்யப்படும். மருத்துவ அறிக்கைகள் சாதக மான நிலையில் காலதாமதமின்றி செய்யப்படும். (உ+ம்) - குடல் வளரி அழற்சி (Appendicitis) பித்தப் பை அழற்சி, குடற்புண் நோய்கள். திட்டமிட்ட சத்திர சிகிச்சை பிரிவானது நோயாளி வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு மருந்துகள் கொடுத்து குறைத்து சத்திர சிகிச்சைக்கு தயார்படுத்தி ஆறுதலாக செய்யப்படும்.

(உ+ம்) - கேணியா, குடல் இறக்கம், கட்டிகள், இதய நோய்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உடம்பில் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்



போது நோய்கள் ஏற்படுவது குறையும். உடனடியான சத்திர சிகிச்சைகள் பொதுவாக காலையில் வந்தால் பின்னேரம் போய் விடலாம். எங்களிடம் வருவதற்கு முன்னர் மக்களுக்கு தெரிந்த முதலுதவிகள் அளித்து வந்தால் வைத்தியசாலை வரும் போது இலகுவானதாக இருக்கும்.

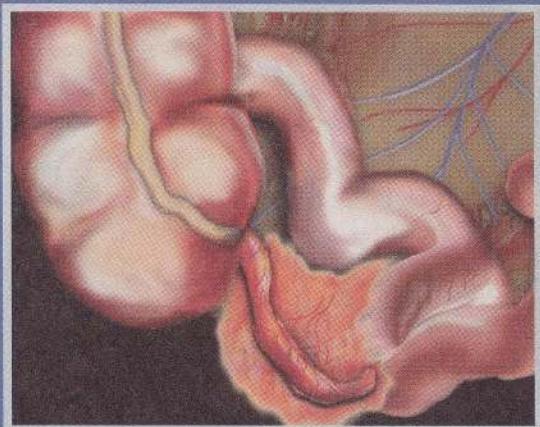
★ இன்றைய காலகட்டத்தில் மக்களிடையே மருந்துப் பாவனைகள், சத்திர சிகிச்சைகள் அதிகரித்தமைக்கான காரணங்கள் என்ன?

1. வாழ்க்கை நடைமுறை மாற்றங்கள்
2. மன உளைச்சல் - (வீடுகள், அலுவலகங்கள் )
3. உணவுப் பழக்கங்கள்

4. தீய பழக்கங்கள்

5. சுற்றாடல் மாசுபடுதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

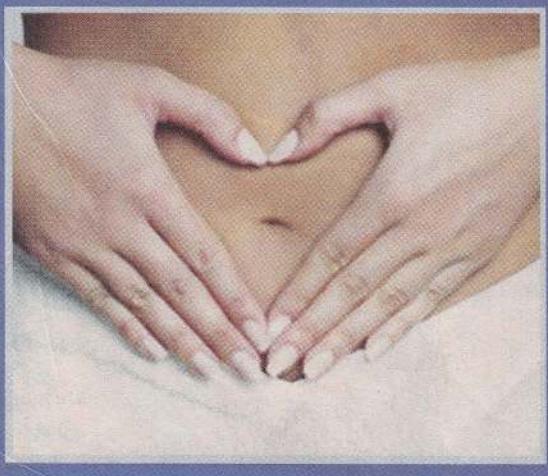
★ குறிப்பாக இள வயதினரை சத்திர சிகிச்சை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.



சைக்கு உள்ளாக்கும் நோய் பற்றியும், அதற்குரிய காரணத்தையும் குறிப்பிடுவீர்களா?

நிச்சயமாக, வயதெல்லையை குறிப்பிடும் போது 15 தொடக்கம் 30 வயது வரை உள்ளடக்கினால் பெரும்பாலும் குடல் வளரி அழற்சி (Appendicitis) நோயாளர்களே வருகிறார்கள்.

குடல் வளரியானது பெருங்குடலில் இருந்து வெளி நீட்டப்பட்ட சிறிய குழாய் போன்ற அமைப்பாகும். இது விசேடமாக எந்தெந்த வருபாடுகளில் இருந்து விடுவதற்கு மிகவும் குறையும்.



தத் தொழிலையும் செய்வதில்லை. இந்தக் குடல் வளரியில் ஏற்படும் அழற்சி / வீக்கம்



## Appendicitis என

அழைக்கப்படும். சடுதியாக ஏற்படுகின்ற

விளங்குகின்றது.

குடல் வளரி அழற்சியானது உணவிலுள்ள திண்மத் துணிக்கைகள், மலத்தின் ஒரு பகுதி தாவர வித்துக்கள், பெருங்குடல் புற்றுநோய் நுண்ணங்கித் தொற்று போன்ற காரணிகளால் அடைப்பு உண்டாகலாம்.

குடல் வளரி அடைப்புக்கு உள்ளானதைத் தொடர்ந்து, அது சுரக்கின்ற சீதமானது குடல் வளரியினுள் தேங்குகின்றது. இதனால் அது வீக்கமடைகின்றது. இதன் காரணமாக வயிற்றின் மத்திய பகுதியில் அதாவது பொக்குளைச் சுற்றி வலியேற்படுகிறது. தொடர்ந்து குடல் வளரி வீக்கமடையுமானால் ஒரு நிலையில் வெடிப்படையும்.

இதனால் அதன் நுண்ணங்கிகள் கலந்து உள்ளடக்கங்கள் வயிற்றுக் குழிக்குள் பரவுவதனால் Peritonitis எனப்படுகின்ற பாரதாரமான பிரச்சினை ஏற்படலாம். எனவே அப் பெண்டிசைற்றின் ஆரம்ப நிலையிலேயே அதற்கு சத்திர சிகிச்சை செய்து கொள்ளல் மிகவும் அவசியமானது.

★ சிறுநீரக மாற்று சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்படுவோர் யாவர்? எதற்காக செய்யப்படுகிறது...?

பெற்ற சிறுநீரகத்தை சத்திர சிகிச்சை மூலம் வேறு ஒருவரின் உடலிலுள் பொருத்துவதே சிறுநீரக மாற்றீடு எனப்படுகிறது. இரண்டு சிறுநீரகங்களும் செயலிழந்து அவை சாதாரண நிலையிலும் பார்க்க 90% குறைவாகச் செயற்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் அந்த நோயாளியின் நிலை மோசமானதாகும். இந்நிலையில்தான் குறிப்பிட்ட நோயாளிக்கு சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

எந்த ஒரு வளர்ந்தவராயினும் சிறு பிள்ளைகளாயினும் அவர்களுக்கு நாள்டைந்த சிறுநீரக செயலிழப்பு இருப்பின் வேறு வியாதிகள் இல்லாமல் இருந்தால் இம் மாற்றீடு சிகிச்சை வெற்றியளிக்கும். நீரிழிவு, இருதய நோயுள்ளோர் மாற்றீட்டின் பின்னும் தமது நோய்க்குரிய வைத்தியத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

சிறுநீரகம் என்பது யூரியா போன்ற கழிவுப் பொருட்களைக் குருதியில் இருந்து பிரித்து நீருடன் சேர்த்துச் சிறுநீராக வெளியேற்ற உதவும்

வயிற்று விக்கு முக்கியமான காரணமாக Appendicitis

மிகச் சிறந்த கழிவு அகற்றல் உறுப்பு ஆகும். இதனைப் பாதுகாப்பது நமது கடமையாகும்.

★ சுத்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நோய்கள் எவை?

பல நோய்களை குணமாக்க முடியும். உதாரணமாக

### 1. பித்த நீர்ப்பையில் கற்கள் :-

வயதான காலத்தில் பெண்களுக்கு தொல்லைகள் எதுவுமில்லாமல் பித்த நீர்ப்பையில் கற்கள் இருக்கும். இக்கல்லினால் வயிற்றின் வலது புறத்தில் வலி ஏற்படும்.

இது காமாலை நோய்க்கும் இட்டுச் செல்லும்.

### 2. ப்ராஸ்டெட் சுரப்பிகள் வீக்கம் :-

இச் சுரப்பி ஆண்களுக்கு மட்டுமே சிறுநீர்ப்பையில் இருக்கும். சுமார் 50 வயதைக் கடந்த வர்களுக்கு இச்சுரப்பி பெரிதாகிக் கொண்டிருக்கும். சிறுநீர் செல்ல முடியாமல் அடைப்பு ஏற்படும்.

### 3. குடல் அடைப்பு :-

சிறுகுடல், பெருங்குடலில் ஏற்படும் திடீரென்ற அடைப்பாகும். வயிற்றில் வலி, வாந்தி உண்டாகும். காற்று, மலம் வெளியேறாமல் சிரமம் உண்டாகும்.

### 4. எலும்பு முறிவு :-

எலும்புகள் பலவீனமடைவதாலும் வயதானவர்கள் கீழே விழுவதாலும் எலும்பு முறிவுகள், இடுப்பு, மணிக்கட்டு, முதுகெலும்பு முறிவுகள் ஏற்படும்.

குறிப்பாக குடல் இறக்கம் (Hernia) மூலம் (Piles), விரைவாதம் (Hydrocele) போன்ற வியாதிகளுக்கு சுத்திர சிகிச்சைகளைத் தள்ளிப் போடுவதால் எந்தப் பலனும் இல்லை. காலம்

கடந்து போகப் போக வேறு நோய்கள் தோன்றி இடையூறு உண்டு பண்ணும்.

★ குறிப்பிட்ட சுத்திர சிகிச்சை நோயாளியை வைத்தியசாலையில் அனுமதித்த பின் தயார்ப் பேர்த்தும் படிமுறைகளை குறிப்பிடுங்கள்...?

குறிப்பிட்ட நோயாளியை பரிசோதிப்போம். அதாவது அவரின் கடந்த கால மருத்துவ அறிக்கைகளை கவனிப்போம். நோய்கள் இருக்கின்றனவா என அறிந்தே தயார்ப்பேர்த்து வோம்.

தொடர்ந்து Operation Theatreக்கு Name Listஐ அனுப்புவோம். மயக்க நிலைக்கு நோயாளியை உட்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்கப்படும். பின் அரை மணித்தியாலம் மயக்கம் தெளியும் வண்ணம் வைத்திருந்து வார்ட்க்கு அனுப்புவோம்.

★ பொதுவாக நீங்கள் வழங்கும் ஆலோசனைகள் என்ன?

1. சிறந்த உணவுப் பழக்க வழக்கத்தை கடைப்பிடியுங்கள்.

அதாவது சுத்துள்ள உணவு, காய்கறி, பழம், கீரை வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

2. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தினமும் அரை மணித்தியாலமாவது உடற்பயிற்சிக்கு ஒதுக்குங்கள்.

3. பெற்றோர், பிள்ளைகளுக்கு சுத்தமாக இருப்பதை போதியுங்கள். பாடசாலை மட்டத் திலும் கடைப்பிடியுங்கள்.

4. ஒவ்வொருவரும் முதலுதவி பற்றி அறிந்திருங்கள்.

5. இயன்றவரை மன உளைச்சலைக் குறையுங்கள்.

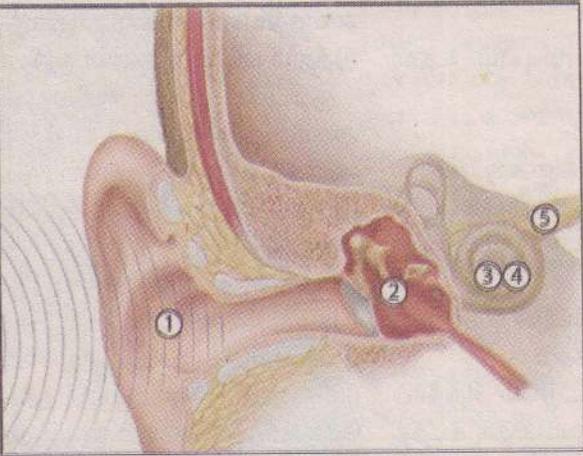
**நேர்காணல் :- மு. தவப்பிரியா**

“ஆரேஞ்சுக்கும் அப்பி ஞக்கும் என்ன வித்தி யாசம்?”

“ஆரேஞ் பழம் ஆரேஞ் நிறத்தில் இருக்கும். அப்பின் பழம் அப்பின் நிறத்தில் இருக்காது”



# செவி



நமது புலன் உறுப்புகளில் செல்வமாகக் கருதப்படுவது நாம் பார்க்கப்போகும் செவிச் செல்வம் தான். செவி அல்லது காது என்பது ஓலியை உணரக்கூடிய புலன் உறுப்பு ஆகும். கடல் வாழ் உயிரினம் தொடக்கம் மனிதர்கள் வரை முதுகெலும்பிகளின் செவிகள் பொதுவான உயிரியல் தன்மைகளை கொண்டுள்ளன.

செவி ஓலிகளைப் பெற்று உணர்வது மட்டுமின்றி உடல் சமநிலை உணர்வு தொடர்பிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. செவி என்பது கேள்வித் தொகுதியின் ஒரு பகுதியாகும்.

முதுகெலும்பிகளில் தலையின் இரண்டு பக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இரண்டு செவிகள் இருக்கும். இவ்வமைப்பு ஓலி எங்கிருந்து வருகிறது என்பதை அறிவதற்கு உதவுகிறது.

செவியின் அமைப்பானது 3 வகைப்படும்.

1. வெளிச் செவி / புறச்செவி
2. நடுச்செவி
3. உட்செவி

## புறச்செவி

புறச்செவி ஓலிகளை வாங்கி செவிக் குழலினுள் அனுப்புவதற்கு ஏற்றதாக அமைந்திருக்கிறது. வெளியே தெரியும் காதின் சோணை ஓலிகளைக் கேட்பதற்கு உதவுகிறது.

## நடுச்செவி

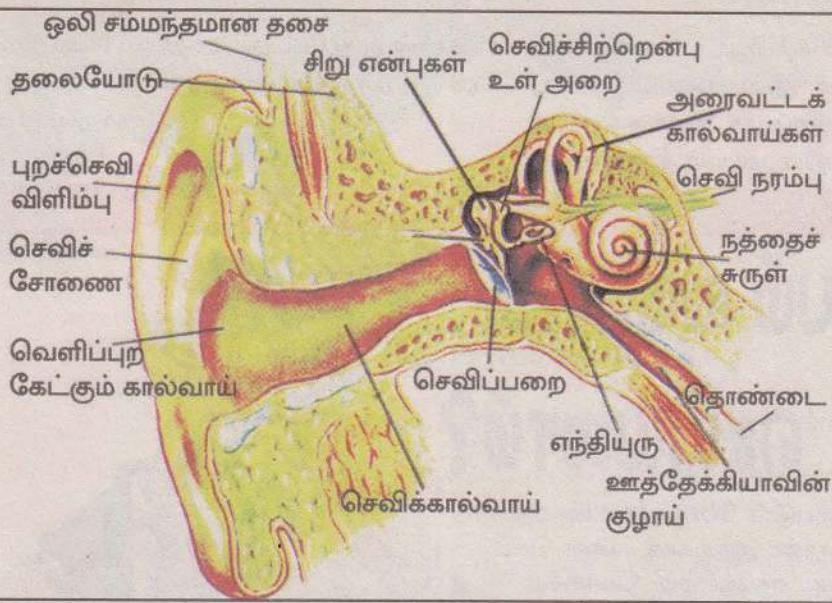
ஓலியைக் கேட்கும் உண்மையான பகுதி செவிக் கால்வாயின் முடிவில் இருக்கிறது. இதற்கு செவிப்பறை மென்சல்வு அல்லது செவிப்பறை என்று பெயர். இச் செவிப் பறைக்கு உட்புறமாக இருக்கும் அறையை நடுச்செவி என அழைப்பர்.

## உட்செவி

நீள்வட்டப் பலகணியானது நடுச்செவிக்கும் அதற்கு அப்பாலுள்ள மற்றோர் அறைக்கும் இடையிலுள்ள ஒரு பிரி கவராக அமைந்துள்ளது. அதனுள் சுற்று நினைநீர் என்ற பாய்பொருள் உண்டு. இவ்வறை கடைநுதலெலும்பாலேயே குழப்பட்டுள்ளது. இதுவே உட்செவியாகும்.

## எவ்வாறு கேட்கிறோம்?

அசைவினாலேயே ஓலி உண்டாகின்றது. இவ் ஓலி அசைவுகள் காற்றில் மிதந்து வருகின்றன. அவை வெளிச்செவி வழியாகச் சென்று செவிப்பறையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சியை ஏற்று நடுச்செவியிலுள்ள எலும்புகளும் சவ்வுகளும் ஓலிக்கு ஏற்றுக்கொண்டுள்ளன.



மாக ஒலி உணர்ச்சிகள் மூளையை அடைகின்றன. உடனே நாம் கேட்கிறோம்.

வாறு அசைகின் றன். இவ்வசைவு களை யொட்டி நத்தைச் சுருளி லுள்ள பாய்பொருள் அசையும். இவ் அசைவுகள் அதிலுள்ள நரம்புத் துணிகளைத் தூண்டி விடுகின்றன.

இந்த நரம்புகள் 8 ஆவது மண்டையோட்டு நரம்போடு இணைந்திருக்கின்றன. அவற்றின் மூல

## காநில் ஏற்பாடும் சீல வகை நோய்கள்

### நடுச்செவியில் நீர்க் கோர்வை:

காது கேளாமை, காது வலி, தலைச் சுற்றல் உண்டாக்கும். சிறு வயதிலேயே காது கேளாமை ஏற்பட்டால் குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சியும் மொழி கற்கும் திறனும் பாதிக்கப்படும். நீண்ட நாட்களுக்கு நீர்க்கோர்வை இருந்தால் கொலஸ்டோமா எனும் எலும்பு அரிப்பு நோய் உருவாகி மூளைக்காய்ச்சல் ஏற்படும். இந்நோய் முற்றி கோமா நிலைக்கு மனிதர்களை தள்ளுகிறது.

இதற்கு கே.டி.பி. லேசர் கதிர் மூலம் செவிப்பறையில் 0.8 மி.மீ. துவாரம் இட்டு தேங்கியுள்ள நீரை அகற்ற வேண்டும். நடுச்செவியில் காற்று அழுத்தத்தை சமனாக்க சிறிய டியூப் பொருத்தப்படும். நீர்க்கோர்வை முழுமையாக நீங்கி காது நன்றாக கேட்கும்போது இந்த டியூப் தானாகவே வெளியே வந்து விடும். மாஸ்டாட்டோ டிம்பனோ பிளாஸ்டி என்னும் மைக்ரோ லேசர் சிகிச்சை மூலம் இப்பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணலாம்.

**தலைச் சுற்றல்:** உள்காநில் உள்ள 3 அரை வட்டக் குழாய்களின் நீர்க் கோர்வை அதிகமானால் தலைச் சுற்றல், வாந்தி, காதில் இரைச்சல், காது கேளாமை ஆகிய பிரச்சினைகள் உருவாகும். இது மீனியர்ஸ் என்னும் நோயின் அறிகுறி. இதனை தக்க மருந்து மாத்திரைகள் மூலம் கட்டுப்படுத்த வாம். உப்பின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் தலைச் சுற்றலைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இதன் மூலம் அரைவட்டக் குழாய்களிலுள்ள தலைச் சுற்றலுக்கு காரணமான குபுலா என்னும் நரம்பு மண்டலங்களை உணர்விழக்கச் செய்து நிரந்தர தீர்வு காண முடியும்.

**காக்ளியர் இணைப்பு:** முற்றிலும் காது கேட்கும் சக்தியை இழந்த குழந்தைகளுக்கு காக்ளியர் இம்பளைண்ட் மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்து உரிய பேச்சுப் பயிற்சியை வழங்கினால் குழந்தைகளின் காது கேட்கும் சக்தியும் பேசும் திறனும் மேம்படும். தழும்பு, வீக்கம், வலி, முடி அகற்றுதல், எதுவுமின்றி குழந்தைகளுக்கு கேட்கும் திறன் எளிதில் கிடைக்கும். பெரியவர்களுக்கு பேச்சுப் பயிற்சி இல்லாமலேயே இப்பிரச்சினையை தீர்க்கலாம். இந்த காக்ளியர் இம்பளைண்ட் சிகிச்சையை மேற்கொள்ள முன்பெல்லாம் காதின் பின்புறத்தில் 15 செண்டி மீற்றர் அளவிற்கு அறுக்கப்பட்டது.

தற்போது வெறும் 3 செண்டி மீற்றர் நீளத்திலேயே தழும்பில்லாமல் மயக்க நிலையிலேயே நியூரல்

டெவி மெட் என்னும் கம்பியூட்டர் சாதன உதவியுடன் காக்ஸியர் இம்பளாண்ட் எலக்ட்ராட்ஸ் ஆகியவை சிறப்பாக இயங்குகின்றன வா என்பதைக் கண்டறிய முடியும். இரண்டு வா

ரங்களில் காது கேட்கும் சக்தியை பெற முடியும். பேசும் திறனையும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

**தொகுப்பு :** தவா

## கோபம் வந்தால் என்ன செய்யலார்?

சிக்கல்கள் ஏற்படும் போது கோபம் ஏற்படுவது இயற்கை தான். அதற்காக என்ன செய்வது. கோபத்தை எந்நேரமும் வெளியே காட்டிக் கொள்ளவும் முடியாது.

அப்படி கோபம் வந்தால் வெளியே போய் யாரும் இல்லாத இடத்தில் வாய்விட்டுக் கத்திப் பேசுங்கள். அதோடு உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள சிக்கல்களை உங்களுக்கு மிகவும் வேண்டியவரான ஒருவரிடம் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். உங்கள் மனச் சுமை நீங்கும். சில நேரங்களில் ஒரு தலையணையைப் போட்டு நன்றாகக் குத்துவது கூட நல்லது. அது உங்கள் பதட்டத்தைக் குறைக்கும். மனதிற்குள் உங்கள் குறையைச் சொல்லிப் புலம்பி ஆற்றிக் கொள்ளுங்கள் உணர்ச்சிகளை அடக்கக் கூடாது. அது பல தீமைகளை ஏற்படுத்தும். உணர்ச்சிகளை அடக்கிக் கொள்வதை விட அது எவ்வளவோ நல்லது.

-ஜெயா



“ டொக்டர் எனக்குத் தானே சுகமில்லை. ஏன் எனக்கும் ஊசி போட்டு திவ்யாவுக்கும் ஊசி போடுகிறீர்கள்? ”

“ மிச்சப் பணம் கொடுக்க சில்லறையில்லை ”

# தாவரவியற் பெயர் : Phyllanthus Niruri (*Phyllanthus debils*)

தாவரக் குடும்பம்:-

யூபி.போர்பியாசியே(Euphorbiaceae)

தமிழ்ப் பெயர்:- கீழநெல்லி, கீழ்காய் நெல்லி

சிங்களப் பெயர்:- பிட்டவக்க, பிம்நெல்லி

சமஸ்கிருதப் பெயர்: அஜாதா, அமலா, அமலிகா

தாவரவியல்சார் விளக்கம்:- இதுவொரு வருடாந்த மூலிகைப் பயிர். 30-60 செ.மீ. உயரமானது. தண்டு பெரும்பாலும் அடியிலிருந்து கிணறு விடுகிறது. கிணறுகள் சாய்வாக வும் மழுமழுப்பானதாகவும் இலைகள் நிறைந்ததாயுமிருக்கும். இலைகள் மெல்லியன, பரந்தன. இலைகள் எளியன. மாறி மாறி வருவன, பல எண்ணிக்கையில் அடர்த்தியாக இருப்பன, இலைகள் நீள் வட்டமானவை, இலையடிக் கெதிலுக்குக் கீழ் வெளிறியிருக்கும், பெரும்பாலும் பூக்கள் ஒரு பாலினத்தவை. ஆண் பூக்கள் சிறிதானவை. 1.5 மிமீ. விட்டமுடையவை, செம்பச்சை நிற 6 புற விதழ்கள் உள்ளன. அலைநிடையே 6 கரப்பிகளும் உள்ளன. 8 மலரினமூகங்களும் உள்ளன, துணைப்பறுவிதழ்கள் ஆறும் உள்ளன, மிதந்த குலகம் 3 கதிர் மணித்தம்பம்: இரு பிளவான கனி 1.5-2 மிமீ. நீளமானவை. பள்ளம் விழுந்த கோள் வடிவால் கொண்டவை. 2 விதைகள் உள். பூக்கள் வருடம் முழுவதும் பூக்கின்றன.

பரம்பல்:- பிலிப்பைன்ஸ் தீவுகள், அவஸ்திரேலியா உள் ஸிட்ட வெப்ப மண்டல நாடுகள் அனைத்திலும் பயிராகின்றன. இலங்கையில் தரிசு நிலங்களிலும் பயிர்ச்செய்கை நிலங்களிலும் இது களையாகக் காணப்படும்.

தாவரவியல் இரசாயனம்:- ஃபிலந்தின் மற்றும் கணிச மான அளவு பொற்றாக.

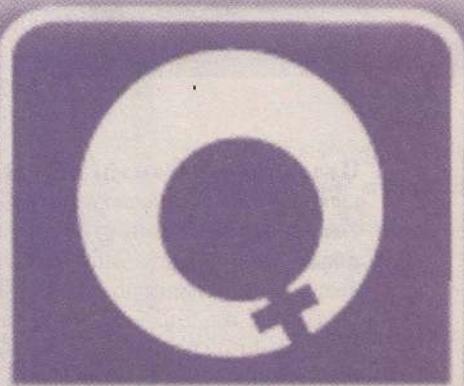
நோய் நீக்கற் செயற்பாடு: B வகைக் கல்லீரல் அழற்சி மற்றும் ஏனைய ஈரல் தொடர் பான கோளாறுகள் என்பவற்றிற்கெதிராய் நன்கு செயற்படக் கூடியது. இத் தாவரத்தின் நீர் சேர்ந்த கலவையொன்று வைரஸ் சார்ந்த DNA கட்டியான்றைத் தடை செய்தது மட்டுமல்ல கல்லீரல் அழற் சியை உண்டுபண்ணும் வைரசுக்கெதிரான செயற்பாட்டையும் புரிவது காணப் பட்டது. ஈரல் புற்று ஊக்கிகளுக்கெதிரான ஒரு தடுப்பு மருந்தாக இது பயன்படுகிறது.

# மதைக் காளன்கள்போல் வந்து போகும்

## மகளிர் தின பெண்ணியம்

சந்திரகாந்தா முருகானந்தன்

மகளிர் தினம் வந்துவிட்டால் பெண்ணிய கலைஞர்களும் பெண்ணிய அமைப்புகளும் பெண்ணியவாதிகளும் ஊடகங்களும் பெண்ணியம் பற்றி வாய் கிழியப் பேசிக் கலைவார்கள். இது வெறும் சம்பிரதாயழூர்வமான ஒரு நிகழ்வாகவே வந்து போகிறது. மாரி மழை காலத்தில் தோன்றி பின் மறைந்து விடும் மழைக் காளன்கள் போல் பெண்ணியம் திருந்து யாருக்கு என்ன பயன்? வீட்டு வேலைக்கு சிறுமிகள் அமர்த்தப்படுவதும் அவர்கள் வளமுறைகளுக்கு உள்ளாகி மரணிப் பதும் தொடர் கதையாக உள்ளன. வெளிநாடுகளுக்கு பணிப்பெண்ணாகச் சென்றவர்கள் பெட்டியில் பிரேதமாக திரும்பும் அவலங்கள் அதிகரித்துள்ளன. இன்றைய பெண்ணிய அமைப்புகள் இவை பற்றி அதிகம் அலட்டிக்



*International  
Women's Day*

கொள்வதில்லை. ஒரு சில அமைப்புகள் மெதுவே குரல் எழுப்பி விட்டு ஓய்ந்து போகின்றன. பாரிய எதிர்ப்பு ஆர்ப்பாட்டங்கள் அரிதாகவே இடம்பெறுகின்றன. தொடர் நடவடிக்கைகள் இன்றி அவையும் ஓய்ந்து போகின்றன. இந்த இலட்சணத்தில் பெண் உரிமை பெற்று விட்டாள், பால் சமத்துவம் கிட்டிவிட்டது என படித்த உயர் பதவிகளிலுள்ள பெண்களும் விரி வுரையாளர்களும் பெண் அதிபர்களும் கூட பேட்டியளிப்பது தான் வேடிக்கையாக இருக்கிறது. இவர்கள் தமது சொகுசு அறைகளை விட்டு வெளியே வந்து பார்க்க வேண்டும்.

“மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மட்டமையைக் கொழுத்திடுவோம்” என, பாரதி பாடினான். இன்று மாதர்களையே சீதனத்திற்காக தீயிலிடும் அவலம் முடிவுக்கு வந்ததாகத் தெரிய வில்லை. வீட்டின் கண்களை அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் பெண் நாட்டின் கண்களை உருவெடுத்து விட்டால் அதைச் சுகிக்காமல் அவள் மீது அபான்டச் சேற்றை வீசி அவளைக் களங்கப்படுத்தவே சமூகம் கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு நிற்கிறது. மனைவியை அடக்கி, தனது பூரணக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும் என பல ஆண்கள் எண்ணுகிறார்கள். பெண் என்பவள் தமது சம பங்காளி என்று ஏற்றுக் கொண்டு சமத்துவம் வழங்கிட ஆண்களும் ஆணாதிக்க சமுதாய பெண்களும் தயாராக இல்லை. இன்று பெண் விண்வெளியில் பறக்க ஆரம்பித்த பின்னரும் அவளை அடுப்பு ஊதவும் அணைக்கவும் மட்டுமே என மட்டுப்படுத்தும் நிலையே பெறும் பாலான குடும்பங்களில்

இன்றும் உண்டு. ஒரு ஆணுக்கு இந்த சமூகத் தீல் என்னென்ன உரிமைகள் உண்டோ அவை யாவும் பெண்ணுக்கும் இருக்க வேண்டும். அது வே பால் சமத்துவமான உண்மையான பெண் விடுதலை.



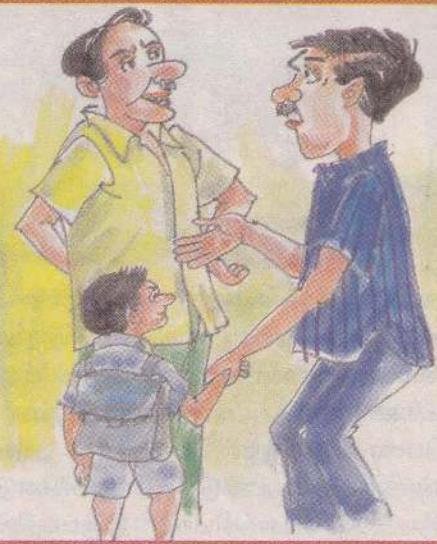
அதுவரை பெண்களுக்கு ஏது குறை என்று பிதற்றுவதெல்லாம் குத்த அபத்தமானது. மலையகப் பெண்களினதும் போர்ப் பிரதேசப் பெண்களினதும் அவலத்தைப் பாருங்கள்.

பெண்ணிய முன்னெடுப்பில் எல்லாப் பெண்களுக்குமான விடுதலை முன்னெடுப்பும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை.

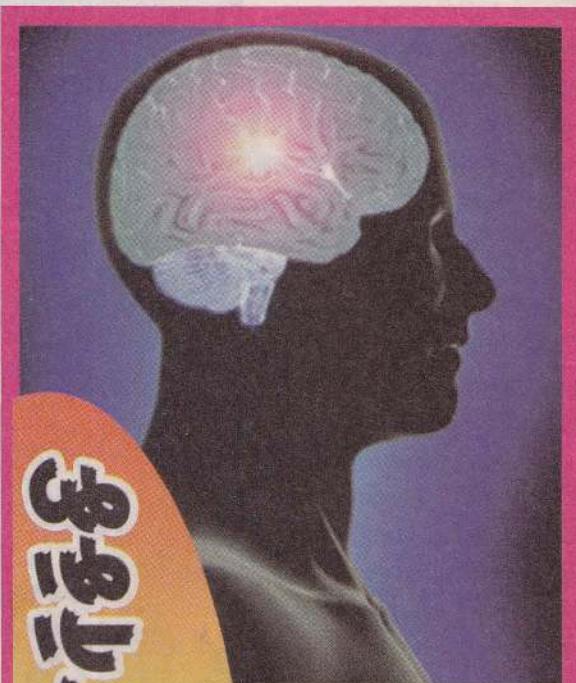
வெவ்வேறு பிரதேசமற்றும் தொழில்சார் நிலை மைகளுக்கு ஏற்ப பெண்ணிய முன்னெடுப்புகள் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்க்கையும் சமூகப் பின்



புலம் வெவ்வேறான மாறுபட்ட அதிகார வரம் புக்குள் அமைந்திருப்பதால் பெண்ணியத்தின் முழுப் பரிமாணம் என்பதும் பலவற்றையும் உள்வாங்கி செப்பனிட்டு கட்டமைக்கப்பட வேண்டும். வேலைத் தளங்களில் உள்ள பெண்களின் விடுதலைக்குரிய வழிமுறைகள், இல்லத்தரசிகளைப் பொறுத்தவரை பொருந்தாமலும் போகலாம். சமூக அடுக்குகளின் இடுக்குகளில் வேறான்றியிருக்கும் அதிகாரக்காரங்கள் பற்றி முழுமையாக அறிந்தே பெண் விடுதலைப் பயணத்தை முன்னெடுக்க வேண்டியுள்ளது. பெண்ணியவாதிகள் ஆண் எதிர்ப்பாளர்களாகப் பார்க்கப்படுதலும் இன் ணொரு தடங்கலாக இருக்கிறது. இந்நிலை மாறி பெண்ணுடன் ஆணும் இணைந்து பெண் விடுதலைக்கு பாடுபட்டால் ஓட்டு மொத்த மானிட குலமும் மேன்மையுறும்.



“பையனின் கையெ முத்து சரியில்லைன்னு வாத்தியாரி டம் கூட்டிப் போன்றே என்னாயிற்று?”  
“வாத்தியாரோட கையெழுத்தை விட இவன் கையெழுத்து நல்லதென்று சொல்லிப் போட்டு திரும்பி வந்துட்டன்”



# குருவான் வருமோக்கோ

**கரு** உருவான் முதல் வாரத்தில் மூளைக்கான செல்கள் தயாராகி விடுகின்றன. பின்னர் இரண்டு மாதத் திற்குள் மூளையின் வடி வம் உருவாக்க தொடங்குகிறது. மூன்று மாதங்களில் கருவில் குழந்தையின் தலை உருவாகிவிடும். மற்ற உறுப்புக்களை விட மூளையின் வளர்ச்சி கருவில் அதிகமாக இருக்கும். இதனால் குழந்தை பிறந்தவுடன் தலை பெரிதாகவும் முகம் சிறியதாகவும் உள்ளது. குழந்தைக்கு ஜந்து வயது ஆவதற்குள் மூளையின் பெரும் பகுதி வளர்ச்சி அடைந்து விடும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

- இருஞ்சித்



வார்க்ட்வை கேம்பிங்கள்  
குழுப்பு

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

**கேள்வி:** வயது 73 ஆண், கடந்த ஏழு மாதங்களாக தலைச்சுற்று (மயக்கம்) இருக்கிறது. தலையை இடம் வலம் திருப்பிப் படுக்கும்போது சுற்றுகிறது. சில விநாடிகள் தான் நீடிக்கும். சில வேளைகளில் நடக்கும் போது எழும்பின் வடநும் வரும். B/P Normal (130/70-140/80) ஆங்கில வைத்தியம் செய்தேன். Stugeron 25mg காலை மாலை எடுப்பேன். Collar உம் அணிவேன். இறுதியாக Scanning செய்யப்பட்டது. மூளை சுருங்கி இருப்பது போல் வைத் தியர் குறிப்பிட்டார். இதற்கு மருந்துகள் இல்லை என்கிறார்கள். இதற்கு தங்கள் ஆலோசனைகளை எதிர்பார்க்கின் ரேன்?

எஸ். திருச்செல்வம், மட்டக்களப்பு.

**பதில்:** உங்களுக்கு பல மருந்துவப் பிரச்சினைகள் இருப்பதாக அறிய முடிகிறது. தலையை திருப்பும் போது தலை சுற்றுகிறது. Cervical - Collar கழுத்துப்பட்டி பயன்படுத்துவதாக குறிப்பிட்டிருக்கிறீர்கள். இத்தகைய நிலை Cervical Spodylosis என்று அழைக்கப்படும் கழுத்து முள்ளந்தனடு எலும்புகளுக்கு இடைப்பட்ட தட்டுகள் தேய வதனால் ஏற்படும். கழுத்து வலி, இறுக்கத்துடன் ஏற்படும் இந்த நிலை கைகால்களில் பலவீனம், விரைப்பு போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம். கழுத்துப்பட்டை அணிவது, வலி நிவாரணி மருந்துகளை உட்கொள்வது கழுத்து பயிற்சிகள் (Physio therapy) மூலமாக இந்த நிலையை கட்டுப்படுத்த முடியும். அடுத்ததாக cinnarizine மருந்தை குறிப்பிட்டிருக்கிறீர்கள். இந்த மருந்து காதை அண்டிய சமநிலையங்கம் (Vestibule) பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுக்கு பயன் தரும். மூன்றாவதாக நீங்கள் மூளை சுருங்கியிருப்பதாக குறிப்பிட்டிருக்கிறீர்கள். மூளையை பாதிக்கும் பல நோய்களில் மூளையில் உள்ள நரம்புக் கலங்கள் அழிவதனால் இத்தகைய நிலை தோன்றக்கூடும். பொதுவாக வயது அதிகரிக்கும்போது மூளையின் குருதியோட்டம் குறைவடைவதுடன் இணைந்த ஒரு மாற்றமாக இது ஏற்படுகிறது. இந்த நிலையில் உங்களுடைய ஞாபகச்சுதி, புத்தக்கர்மை பாதிக்கப்பட்டு இருப்பதுடன் பேசும் ஆற்றலும் குறையலாம். இப்போது நீங்கள் நரம்பியல் நிபுணர் ஒருவரிடம் காட்டி உரிய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

**கேள்வி:** பெண் 27 வயது தொழில் செய்கிறேன். எனக்கும் எனது தமிழக்கும் இடையில் 12 மாதங்கள்தான் வயது வித்தியாசம் தமிழிடன் எனக்கு பேசுவதற்கே வெறுப்பாக இருக்கிறது. யாது செய்யலாம்?

**உமாசந்தி, மட்டக்களப்பு.**

**பதில்:** வயது இடைவெளி குறைந்த சோதரர்களுக்கிடையில் சோதரப் போட்டித்தன்மை (Sibling Rivalry) அதிகமாக காணப்படலாம். குறிப்பாக இரு சோதரர்களும் ஒத்த பாலாக இருந்தால் இந்தப் போட்டி அதிகமாகக் காணப்படும். சிலவேளைகளில் இந்தப் போட்டி அதிகரித்து பெற்றோர்கள் கவனம் செலுத்தத் தவறினால் கடுமையான விரோதமாகவும் மாறக்கூடும். மிகச் சிறு வயதிலிருந்தே இந்தப் போட்டித்தன்மை தாயாரின் அரவணைப்பிற்காக ஏற்படுவதைப் பார்க்கலாம். சிறு குழந்தைகள் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் சிகில்கூட வெறுப்பைக் கொண்டிருப்பார்கள். கட்டளம் பருவத்தில் Teen Age இந்தப் போட்டி மிக அதிகமாக காணப்பட்டு மேலும் வயது அதிகரிக்கும்போது போட்டி குறைந்து செல்கிறது. சிலவேளைகளில் சிறு வயதில் இவ்வாறு போட்டிபோடுபவர்கள் பின்பு அன்பினால் மிகவும் பிணைக்கப்பட்டும் இருக்கக்கூடும்.

**பிள்ளைகளின் போட்டித்தன்மையை நிகுவதற்கு பெற்றோர் கைக்கொள்ள வேண்டிய முறைகள்:**

\* பிள்ளைகளைப் பெறுவதற்கு இடையில் உரிய கால இடைவெளி விடப்படவேண்டும். வருட இடைவெளியாவது இருப்பது நன்று. \* பிள்ளைகள் சமமாகவும் அவர்களுடைய வேறுபட்ட தேவைகளை புரிந்துகொண்டு அதற்கு ஏற்ற விதத்தில் பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும். \* பிள்ளைகளுக்கிடையில் ஒப்பீடுகளை மேற்கொள்வதை பெற்றோர்கள் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**கேள்வி:** எமகு ஒரே மகள் O/L வகுப்பில் 9A,1B எடுத்தார். நிச்சயமாக பல்கலைக்கழக அனுமதியுடன் மேற்படிப்பை மேற்கொள்வார் என்பது என் பேரவா. ஆனால் தனக்கு தலை வலிக்கிறது, ஒரு மனித்தியாலத்திற்கு மேல் படிக்க முடியவில்லை என அழுகிறார். நாம் வேதனையடைகின்றேராம். இதற்கு என்ன வழி பொதாக்டர்?

**வே. கிரிதரன், எலக்கந்தை, வத்தனா.**

**பதில்:** இன்றைய காலத்தில் பிள்ளைகள் பெருமளவு மனவுளைச்சலுக்கு உள்ளாகும் ஒரு நிலை காணப்படுகிறது. குடும்பப் பிரச்சினைகள், பரிட்சைகள், சக மாணவர்களின் கேள்விகள், அதிக பெறுபேறுகளை பெறுவதற்கு பெற்றோரின் அழுத்தம் போன்றவை அதிக மன அழுத்தத்தை பிள்ளைகளில் ஏற்படுத்துகின்றன. ஓய்வாக பிள்ளைகளை இருக்கவிடாது தொடர்ச்சியாக பலவகையான மூச்சன் வகுப்புகளிலும் சேர்த்து அவர்களை சிரமப்படுத்தும் பெற்றோரும் இருக்கிறார்கள். அதிகாலையில் நான்கு, அல்லது ஐந்து மணிக்கு எழுப்பி பலவந்தமாக பிள்ளைகளை படிக்க தூண்டுபவாக்களும் இருக்கிறார்கள். இவ்வாறாக தொடர்ச்சியான அழுத்தங்களை ஏற்படுத்தும் போது பிள்ளைகளின் உடல் நலத்திலும் உளநலத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இதன் காரணமாக பிள்ளைகளில் உள்சோர்வு சிறு பிள்ளைகள் கட்டிலில் சிறுநீர் கழிப்பதும் தலையிடி, வயிற்றுக்குத்து போன்ற அறி குறிகளும் நிறை அதிகரிப்போ அல்லது நிறைகுறைவோ ஏற்படக்கூடும். பெற்றோர்கள் பிள்ளைகள் படிப்பதற்கான ஆர்வத்தை தூண்டவேண்டுமே தவிர அவர்களை பலவந்தப்படுத்தக் கூடாது. 8 மணிநேரம் வரையிலான உறக்கம் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாகும். சிறுப்பள்ளைகள் சில மனிநேரமாவது விளையாட அனுமதிக்கப்படவேண்டும். ஓய்வாக இருந்து சிறுபிள்ளைகள் தலையாக கற்பனை செய்து விளையாடும்போது அவர்களுடைய மனவளர்ச்சியும் அதிகரிப்பது ஆய்வுகளின் குழுமம் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. வளர்ந்த பிள்ளைகளை பொறுத்தவரையில் 30 நிமிடங்களாவது உடல் பயிற்சி செய்ய ஊக்குவிப்பது அவர்களுடைய மன உளைச்சலை கட்டுப்படுத்துவதுடன் நிறையையும் சீராக்க உதவும். தற்போதைய குழந்தையில் நீங்கள் உங்களுடைய மகள் மன உளைச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறாரா? அவருக்கு போதி யாவு ஓய்வு நேரம், உறக்கம், உடற்பயிற்சி கிடைக்கிறதாவென எண்ணிப் பார்க்கவேண்டும். அத்துடன் வகுப்பி லுள்ள ஏனைய சிறந்த மாணவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பிள்ளைகளை கணிப்பிடல் கூடாது. பாடசாலையில் படிக்கும் போது தலைவலி ஏற்படுமாயின் கண்களை ஒரு தடவை வைத்தியரிடம் காட்டிப் பரிசோதிப்பதும் நல்லது. ■

அவற்றின் முக்கி  
யந்துவழும் வளர்ப்பு  
முறையும்

போது இயல்பு:-

காளான்கள் ஓப்பிட்டள்  
வில், எமது உணவில்  
ஒரு புதிய அறிமுகமா  
கும். அதன் பிரபல்யம்  
இலங்கைத் தீவின்  
தெற்கு, தென்மேற்கு  
பகுதிகளில் காணப்பட்ட  
போதிலும் வடக்கு -

கிழக்கு பகுதிகளில் சிறிதளவே அறியப்பட்டுள்ளது. இது இலங்கைக்கு புதிதாக இருந்த போதும் கீழைத்தேய நாடுகளில் இது ஒரு முக்கிய உணவு வகையாக நீண்ட காலமாக காணப்படுகிறது.

அநேக வகை காளான்கள் பழைய மரங்களின் அடிகளிலும், தரைகளிலும் காணப்படுகின்றன. இவற்றின் வளர்ச்சிக்கு அதிக ஈரவிப்பு தேவைப்படுவதால் இவை ஈரவிப்பான காலநிலையில் பொதுவாக காணப்படும். சில உணவுகளுக்கிடயவை. வேறு சில நச்சுத் தன்மையானவை. அவற்றுடன் புரிசுமானவர்கள் உண்ணக் கூடியவற்றை அடையாளம் காணபாகள்.

குடாநாட்டிற்கு அண்மையில் விஜயம் செய்த போது அங்குள்ள விவசாயத் திணைக்களம் மிகச் சிறிய அளவிலான காளான் செய்கைக்கான பயிற்சி திட்டம் ஒன்றை தொடர்க்கி இருந்தும் மிகச் சிறிய யளவிலான மக்களே காளான்கள் பற்றி ஏதாவதாவது அறிந்திருந்தனர். அவை தென் பகுதி மக்களால் உணவிற்காக பயன்படுத்தப்படும் பிரபலம் பற்றி அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. காளான்களின் முக்கியத்துவம், உணவில் சேர்ப்பதின் அனுகூலங்கள் (முக்கிய மாக்கைவு உணவு உணவுப் பவர்கள்) பெரிய அளவிலான கைத்தொழிலில் அதைப் பயன்படுத்த

கா  
ளா  
னி  
ரு  
ளி

# நம் வாழ்வில்...

செல்லப்பா சிவலிங்கம் PhD

**“காளான்க் வில் நச்சுத் தண்மையா னவையும் உள்ளன. பரிச்சயமா னோர் அடை யானம் காண்டப்”**

**“காளான் ஒரு துய மரக்கறி வகையாகும்”**

**“பொதுவாக காளான்களில் உண்ணக்கூடிய பகுதி அடிப்படைக்கு வெளியே காணப்படும். இப்பகுதி தட்டை வட்டத் தட்டு அமைப்புடையது. இது தண்டுடன் அதன் மையத்தில் அல்லது மையத்திலிருந்து சிறிது விலகி தொடுக்கப்பட்டிருக்கும். தண்டு நீளமானதாக அல்லது சிலவற்றில் குறுகியதாக இருக்கும். அடிப்பகுதி அடிப்படையினுள் காணப்படும். எமது சந்தைகளில் இரண்டு வகையான பொதுவான உண்ணக் கூடிய காளான்கள் கிடைக்கின்றன. மிகவும் பொதுவான சிப்பிக் காளான் (புனரோடஸ் ஓஸ்றியோசஸ்) இது ஓரளவு மெல்லிய மஞ்சள் நிறமானது. குறைந்தளவு காணப்படுவது அபலோன் காளான் (புனரோடஸ் சிஸ்டியோசஸ்) இது மண்ணிறமானது. சிப்பிக் காளான் அதன் வடிவமைப்பில் கடற்கரையில் காணப்படும் சிப்பியை ஒத்தது. அபலோன் காளான் சிப்பி வடிவானது. ஆனால் சிப்பிக் காளானை விட பெரியதும் தடித்ததுமாகும். இந்த இரண்டு வகைக் காளான்களும் வெப்ப நிலை கூடிய காலநிலைகளில் வளரும்.**



தல், குடிசைக் கைத்தொழில் அளவிலான சுய தொழில் வாய்ப்பு, மக்களி டையே விழிப்பு னர்வை ஏற்படுத் தல் என்பவற்றை கருத்திற் கொண்டு இந்த எழுத்தாக்க மும் தொடர்ந்து வருபவையும் காளான் பற்றிய அறிமுகம், முக்கியத்துவம், பயன் பாடு, காளான் செய்கை முறை கள் என்பவை பற்றி அறியத் தரும்.

காளான் ஒரு துய மரக்கறி வகையாகும். இந்த அங்கிகள் ‘பங்கசு’ அல்லது ‘பூஞ்சணங்கள்’ என்ற தொகுதியைச் சேர்ந்தவை. தரைத் தாவரங்கள் தமக்குத் தேவையான நீர், இரசாயன போசணைப் பொருட்களை வேரினால் உறிஞ்சி குரிய ஒளி முன்னிலையில் உணவு தயாரிக்கின்றன. காளான்கள் தாவரங்களைப் போல் தாமே உணவு தயாரிக்க முடியாதவை. பங்கசு பூஞ்சண இழைகள் (குழாய்கள்) இறந்த உணவு அடிப்படையில் வளரும் போது அவை கலத்திற்கு புறம்பான சமிபாட்டு நொதியங்களை சுரப்பதால் அடிப்படையில் உள்ள பொருட்களை சமிபாட்டையச் செய்து அவற்றை அகத்து நிஞ்சி வளர்க்கின்றன.

தாவரங்கள் தமது இன விருத்திக்கு தேவையான வித்துக்களை பழங்களில் உருவாக்குவதைப் போல் உயர் பூஞ்சணங்கள் தமது வித்துக்களை பூக்கள் போன்று விசேட வடிவங்களில் உற்பத்தி செய்கின்றன. இந்தப் பூக்கள் போன்ற விசேட வடிவங்களே காளான்களாகும்.

பொதுவாக காளான்களில் உண்ணக் கூடிய பகுதி அடிப்படைக்கு வெளியே காணப்படும். இப்பகுதி தட்டை வட்டத் தட்டு அமைப்புடையது. இது தண்டுடன் அதன் மையத்தில் அல்லது மையத்திலிருந்து சிறிது விலகி தொடுக்கப்பட்டிருக்கும். தண்டு நீளமானதாக அல்லது சிலவற்றில் குறுகியதாக இருக்கும். அடிப்பகுதி அடிப்படையினுள் காணப்படும். எமது சந்தைகளில் இரண்டு வகையான பொதுவான உண்ணக் கூடிய காளான்கள் கிடைக்கின்றன. மிகவும் பொதுவான சிப்பிக் காளான் (புனரோடஸ் ஓஸ்றியோசஸ்) இது ஓரளவு மெல்லிய மஞ்சள் நிறமானது. குறைந்தளவு காணப்படுவது அபலோன் காளான் (புனரோடஸ் சிஸ்டியோசஸ்) இது மண்ணிறமானது. சிப்பிக் காளான் அதன் வடிவமைப்பில் கடற்கரையில் காணப்படும் சிப்பியை ஒத்தது. அபலோன் காளான் சிப்பி வடிவானது. ஆனால் சிப்பிக் காளானை விட பெரியதும் தடித்ததுமாகும். இந்த இரண்டு வகைக் காளான்களும் வெப்ப நிலை கூடிய காலநிலைகளில் வளரும்.

**தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்....**

# கறுக்கொழுத்துப் போட்டி இல. 24

இடமிருந்து வலம்

01. பற்றுக்களிலிருந்து விடுபட்டவர்.
02. இளையவனை இப்படி அழைப்போம்.
04. பருப்பு வகைகளில் ஒன்று.
05. நவாதத்தெண்களில் ஒன்று.
06. தடங்கல் என்றும் சொல்லலாம். திரும்பி இருக்கிறது.
07. ஒன்றும் புரியாதவரை இப்படி அழைப்பார்கள்.
09. இதனை வருத்தி உழைப்பில் ஈடுபடுவார்.
10. அழகிய பெண்களை இவஞ்குக் கூடிப்பார்கள்.
11. போதை தருவது.
14. நீர் கொண்டு வரவும் யண்படும்.
15. குழு என்றும் சொல்லலாம்.

**முடிவுத் திகதி 18. 04. 2010**

விடைகள்

இடமிருந்து வலம்

01. சுகாதாரம்
02. முள்
03. தந்தம்
05. அட்டை
07. உப்பு
08. முகம்
10. நரை
12. தங்கம்
14. துறவி
15. தோகை

**வெற்றி அடைந்தேர்**

**ரூ. 1000/-** வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி சத்தியபாதி, வத்துகாமம்.

**ரூ. 500/-** வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எஸ்.எவ்.ஏ.ஸாகூர், மடவள பஷார்.

**ரூ. 250/-** வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி கே.அரசேஸ்வரன், யாழ்ப்பாணம்.

➤ கறுக்கொழுத்துப் போட்டி இல. 24,  
சுகவாழ்வு,  
Virakesari Branch Office,  
12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

மேலிருந்து கீழ்

01. இது வரும் போது சிரிக்க வேண்டுமாம்.
02. நிலம் என்றும் சொல்லலாம்.
03. உலோகங்களில் ஒன்று.
04. தடிமன் பிடித்தால் அடிக்கடி இது வரும்.
08. சேஷ்டை செய்வது இதன் வழக்கம்.
09. மனம் என்றும் சொல்லலாம்.
12. எய்தவன் இருக்க இதனை நோகலாமா ?
13. அழுத பிள்ளை இது குடிக்குமென்பார்.

சீரியன விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர், விலாசக்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தபால் அட்டையில் அனுமரவும்)

**கறுக்கொழுத்துப் போட்டி இல. 23**

**கண்ணிப் போடி!**

முன்பெல்லாம் அச்சுப் பேய் அட்டகாசம் செய்ததை கேள்விப்பட்டோம். இப்போது கணினிப் பேய் வந்து விட்டது. அது இல. 23 கறுக்கொழுத்துப் போட்டி மேலிருந்து கீழ் கேள்விகளை விடுங்கி விட்டது. பழைய கேள்விகள் மீள வந்து விட்டன.

எனினும் இடமிருந்து வலம் கேள்விகளை வைத்து விடையெழுதியவர்களில் இருந்து பரிக்கருயியவர்களை தெரிவு செய்துள்ளோம். தவறுக்கு வருந்துகிறோம்.

- ஆர்

**கறுக்கொழுத்துப் போட்டி இல. 24**

1					2		3
க	ந	ஏ			த	ஏ	க
ஏ				4	வ	ஏ	
				த			
5							6
ஏ	ஏ	ஏ	ஏ			ஏ	ஏ
ஏ				7	ஏ	6	ஏ
ஏ				ஏ	ஏ	ஏ	ஏ
9					10		
2	ஏ	ஏ			5		
11					12		
ஏ	ஏ						
				13			
					14		
15	ஏ	ஏ	ஏ				4
(B)	ஏ	ஏ	ஏ				

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

## உங்கள் கேள்விகளுக்கு

ஸ்ரோக்ட்டர் கேள்விகள்  
விடைகள்

டொக்டரைக் கேள்விகள்.

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



## Dr. முரரி வெல்லுப்புரநாதன்

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

ஈந்தாக்ஷி சாந்திகா

கருத்துக்கள்

விளம்பரங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

### சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

#### வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

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

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

# ஆரோக்ஷிய சமையல்

## பாவற்காய் கறி

தேவையான பொருட்கள்

பாவற்காய் - 250 g

வெங்காயம் - 50 g

தக்காளி - 50 g

பச்சை மிளகாய் - தேவையான அளவு

கடலை பருப்பு - 1 மீஸ்பூன்

உழுத்தம் பருப்பு - 1 மீஸ்பூன்

சின்ன சீரகம் - 1 மீஸ்பூன்

அரிசி - 1 மீஸ்பூன் (மிளகாய் தூள் - தேவையானாலு)

மசாலா - 2 தேக்கரண்டி

மஞ்சள் - ¼ காண்டி

பூடு - 5 பற்கள்

தேங்காய் பால் - 1 கப்

மல்லித் தழை - சிறிதளவு (நறுக்கிய)

தேங்காய் எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி

கடுகு வெந்தயம் - தேவையான அளவு

கறிவேப்பிலை, ரம்பை - தேவையான அளவு

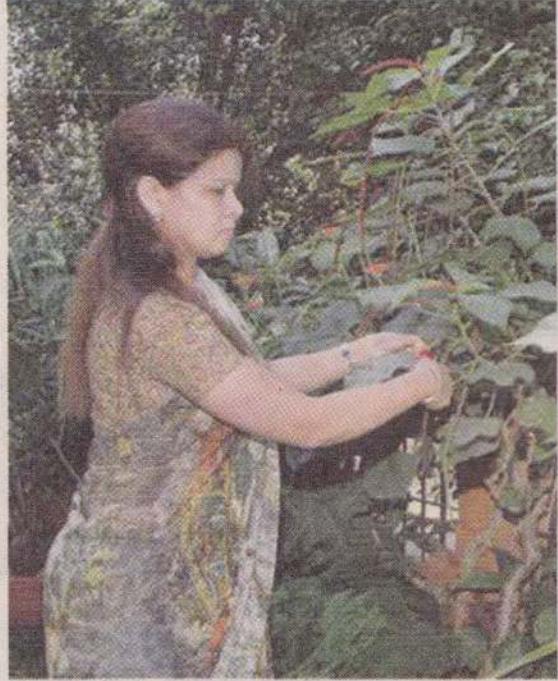
உப்பு - தேவையான அளவு

### செய்முறை

முதலில் பாவற்காயை நன்றாக கழுவி பின், நேர் கோடு வடிவில் கொஞ்சம் தடிப்பமாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பின் வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு என்பவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பின்பு கடலைப் பருப்பு, உழுத்தம் பருப்பு, சின்ன சீரகம், அரிசி என்பவற்றை கழுவி அரித்தெடுத்து பாத்திரமொன்றை அடுப்பில் வைத்து பொன்றிறமாகும் வரை வறுத்தெடுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். பின் மீண்டும் பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து தேங்காய் எண்ணெய் 2 தேக்கரண்டியை ஊற்றி, கடுகு, வெந்தயம் இட்டு குடேற்றி பொடியாக்கப்பட்ட தக்காளி, வெங்காயம், பூடு, மிளகாய் என்பனவும் சேர்த்து பொன்றிறம் வரை தாலிதம் செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகு பாவற்காயையும் சேர்த்து உப்பு தேவையான அளவை இட்டு கிளாறிவிட வேண்டும். அதன் பச்சை மனம் போகும் வரை வதக்கிக் கொள்ள வும். பின் மிளகாய் தூள், மசாலாத்துள், மஞ்சள் தூள் என்பவற் றை அதனோடு சேர்த்து கிளி விட வேண்டும். நன்றாக வெந்து வரும் பத்தில் 2 கப் தேங்காய் பாலை விட்டு கொதிக்கும் நேரங்களில் நறுக்கிய மல்லித் தழையை தூவி பரிமாறலாம்.

- ரேணுகா தாஸ்  
எப்ரல் - 2010

# வீட்டுத் தோட்டமும் மைஞு நிறையுணவும்



**இ**ன்று எம் மக்களில் அதிகமானோர் தாவர போசனை உட்கொள்பவர்களாகவே மாறிக் கொண்டு வருகின்றனர். உயர் குருதி அமுக்கம், இருதயக் கோளாறுகள், சிறுநீரக வருத்தம், நீரிழிவு போன்ற பல ஆபத்தான நோய்களுக்கும் விலங்குணவுகள் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதே வைத்தியர்களின் வேண்டுகோளாக இருக்கின்றது.

காய் கறி வகை பலவிதமான உணவுச் சத்துக்களான உயிர்சத்துக்கள், கனிப்பொருட்கள் போன்றவற்றை அளிப்பதோடு பல வகையான உணவுத் தயாரிப்பிற்கும் பயன்படுகின்றன. இத் தகைய சிறப்பு வாய்ந்த காய்கறி வகைகளை இரகசுக்காம்

அருந்ததி வேல் சிவானந்தன்  
விரிவுரையாளர்  
பண்ணை ஓலிபரப்புச் சேவை  
கொழும்பு.

சாயனக் கலப்பில்லாது பெற்றுக்கொள்ள நாம் வீட்டுக்கு ஒரு தோட்டம் அமைப்பது அவசியமாகும். இதன் பலனாக நாம் பல நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அவையாவன,

எமது விருப்பு வெறுப்புக்கேற்ப காய் கறி களைத் தெரிவு செய்யலாம்.

சிறிய இடத்திலும் அதிக பலனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சுத்தமான வீட்டுச் சுற்றாடல் குடும்ப ஆரோக்கியத்துக்கு வழி வகுக்கும்.

பொருளாதாரத்தை அதாவது குடும்ப வருமானத்தை அதிகரிக்கலாம்.

இரசாயனக் கலப்பில்லாது விளைபொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

குடும்ப அங்கத்துவருக்கு உற்ப பயிற்சியும் உடல், உள ஆரோக்கியமும் பேணப்படும்.

வீட்டுக் கழிவுகள் பிரயோசனமாக்கப்படும்.

வீசி ஏறியும் யோகட் கோப்பைகள் தயிர்ச் சட்டிகள், உரப்பைகள்

போன்றவற்றை பிரயோசனமான கொள்கலன்களாக பாவித்து நடுகைப் பொருட்களை நாட்டலாம்.

நாம் எமது வீட்டுத்தோட்டத்திலிருந்து எமது உணவுத் தேவையை தள்ளிறைவு செய்ய முடியாது. ஆனாலும் குறைவுகளை நிறைவு செய்ய முடியும். அதாவது ஒரு நாள் சமையலில் வீட்டுக்காம்

தெ தோட்டத்தில் கிடைக்கப்பட்ட தக்காளி, கெக்கரி போன்றவற்றில் சலாது செய்யலாம். ஈற் றுணவாக பழ வகைகளை பெற்றுக் கொள்ளலாம். கீரை வகைகளை எடுத்துக் கொண்டால் அவை தான் எம் உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் சகல உணவுச் சத்துக்களையும் கொண்டவையாக இருக்கின்றன. குறிப்பாக கரட்டின் எனும் விற்றமின் ஏ, கூட்டு விற்றமின் பி, விற்றமின் சி, விற்றமின் கே, கல்சியம், இரும்பு போன்றவை நிறையவே காணப்படுகின்றன. இச்சத்துக்கள் உடலில் இல்லாவிட்டால் நாம் வைத்திய நிலையங்களிற்குத் தான் பெரும் பண்ணதை செலவழிக்க நேரிடும். இந்தப் பணம் கையில் இருந்தால் குடும்பத்திற்குத் தேவையான பழங்களையும் காய்கறி வகைகளையும் நுகர்வு செய்யலாம் அல்லவா? சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

கீரை வகைகளில் குறிப்பிட்டு சொல்லும்படி யாக போசணைச்சத்து வகைகளில் அதிக வேறுபாடு இல்லை. ஆகவே நாம் உட்கொள்ளும்

போது முளைக்கீரை, வல்லாரை என ஒரே வகையான கீரை களை உட்கொள்ளாமல் பலதை

யும் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும். எமது சிறு பராயத்தில் தாய்மார் முருங்கை, கொவ்வை, பொன்னாங்கண்ணி போன்ற இரண்டு மூன்று கீரை வகைகளை சண்டி இலையில் சுற்றி அரிந்து சண்டல் செய்வார். அப்போது ஒரு கீரையில் ஒரு சத்து குறைவாக இருந்தாலும் இன் ணொரு கீரையில் அதே சத்து அதிகமாக காணப்படும். மற்றும் எங்களில் பலருக்கு கரட் இலை, பீற் இலை நோக்கோல் முள்ளங்கி போன்றவற்றின் இலைகளும் சமைக்கலாம் என்பது தெரியாது. கீரை வகைகளில் பழங்களைப் போன்றே விற்றமின் ‘சி’ யும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நாம் எமக்குத் தேவையான நார்ச்சத்தைப் பெற்றுக் கொள்கிறோமல்லவா. இது தவிர கிழங்கு வகைகள் மற்றும் காய்கறிகள் விருப்பமானவற்றை நாம் எமது இட வசதிக்கேற்ப பயிரிட்டு பலன் பெறலாம். பழ வகைகளை எடுத்துக் கொண்டால் அதிகமாக எமது வீட்டிற்குத் தோட்டங்களில் காணப்படும் பழ மரங்கள் எமது முதாதையர் உண்டாக்கியதாகவே இருக்கின்றன. குறிப்பாக மா, பலா போன்ற மரங்கள் பல்லாண்டு காலம் பயன் தரக் கூடியவை.

இவை தவிர எமது இட வசதிக்கேற்ப வாழை, கொய்யா, அன்னமுன்னா, ஆனைக்கொய்யா போன்ற பழ மரங்களை நட்டு பலன் பெறலாம். அது மட்டுமல்ல அப்பழங்களுக்குரிய காலத்தில் அதிக வருமானத்தினையும் பெறலாம். ஒரு காலத்தில் பழங்களை சாப்பாட்டுக்குப் பின் ஈற்றுணவாகவே உட்கொண்டோம். ஆனால், இன்று சாப்பாட்டுக்கு முதல் பழங்களை உட்கொள்கின்றோம். சாப்பாட்டில் சரி பாதியாக பழங்களை உணவாகக் கொள்கின்றோம். உணவைத் தெரிவோம் போசணை பெறுவோம்.



குவாழ்வு

# தலசீமியா

உங்களுக்கும்

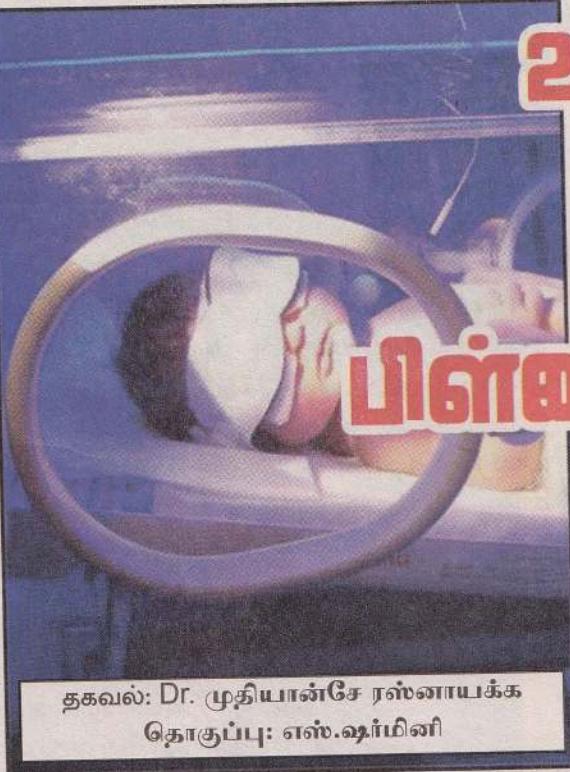
உங்கள்

பிள்ளைகளுக்கும்

இந்நோய்

இருக்கலாம்

தகவல்: Dr. முதியான்சே ரஸ்னாயக்க  
தோகுப்பு: எஸ்.வர்மினி



தலசீமியா என்பது செங்குருதிக் கலங்களில் ஏற் படும் நோயாகும். இன்று இலங்கையில் மலே ரியா நோய் பரவிய மாவட்டங்களில் முக்கியமாக வட மேல், வட மத்தி மற்றும் ஊவா மாகாணங்களில் வாழும் பலர் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். உலகின் பல நாடுகளில் முக்கியமாக மத்திய தரைக் கடலைச் சூழவுள்ள நாடுகளில் இந்நோய் அதிகளில் காணப்படுகின்றது. தலசீமியா என்பது கிரேக்க மொழிச் சொல்லாகும். தலஸ்ஸா என்பது கடலையும் அனீமியா என்பது குருதியில் ஹீமோ குளோபினின் அளவு குறை வடைதலையும் குறிக்கின்றது. இந் நோயைப் பற்றிய விபரத்தை 1925ஆம் ஆண்டு தோமஸ் பி. கூலி என்பவர் எடுத்துக் காட்டினார். இன்று தலசீமியா நோய் அதிக அளவில் பரவி உலகில் சுமார் 4,000 தலசீமியா குழந்தைகள் ஒவ்வொரு

வருடமும் பிறக்கின்றன. அதில் 95%மாணவை அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளிலேயே காணப்படுகின்றன. சுமார் 269 மில்லியன் மக்கள் உலகின் தலசீமியா நோய்க் காவிகளாக உள்ளனர். இலங்கையில் சுமார் 1,600 - 2,000 வரையிலான தலசீமியா நோயாளர்கள் இருப்ப தாகவும் வருடத்திற்கு 80 முதல்-100 தலசீமியா குழந்தைகள் கண்டறியப் பட்டுள்ள தாகவும் குருநாகல் போதனா வைத் தியசாலை வைத்திய அதிகாரி Dr. முதியான்சே ரஸ்னாயக்கா தெரி வித்துள்ளார்.

சாதாரணமாக வளர்ந்தவர் ஒருவரின் உடலில் சுமார் 5 லீற்றர் குருதி காணப்படும். குழந்தையொன்று 80 ml/Kg குருதியைக் கொண்டிருக்கும். 1 மில்லி லீற்றர் குருதியில் 5 மில்லியன் செங்குருதிக் கலன்கள் காணப்படும். ஒவ்வொரு செங்குருதிக் கலமும் 250 மில் லியன்

ஹீமோகுளோபின் கலங்களைக் கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு ஹீமோ குளோபினும் நான்கு ஹீமோ குளோபின் கலங்கள் மற்றும் நான்கு குளோபின் சங்கிலி களையும் கொண்டிருக்கும். இந்த ஹீமோ உடைவுபட்டு இரும்பினை வெளியேற்றுவதோடு மஞ்சள் நிறமான பில்லி ரூபின் (bilirubin) எனும் திரவத்தை வெளியேற்றும். இதன் காரணமாகவே மஞ்சள் காமாலை மற்றும் இரத்தச் சோகை என் பன ஏற்படுகின்றன எனவும் வைத்திய அதிகாரி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

தலசீமியா இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று, பிற்றா சங்கிலி (Beta chain) தலசீமியா, மற்றது அல்பா சங்கிலி (Alpha chain) தலசீமியா. குழந்தைகள் நோயுடனான மரபணுவை தமது தாய்-தகப்பனிடமிருந்தே பெற்றுக் கொள்கின்றனர். இவ்விதமான சந்தர்ப்பங்களில் பலவீணமடைந்த மரபணு காரணமாக பரம்பரை பரம்பரையாக இந் நோய் தொடர்ந்து கொண்டு செல்லுகின்றது.

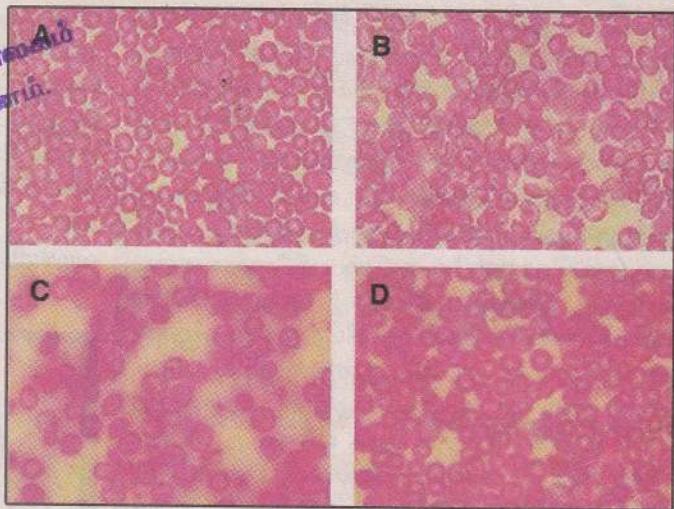
ஒரு ஆணும் பெண்ணும் அவர்களது தாயும், தகப்பனும் தலசீமியாவிற்கு உட்பட்டு அவர்கள் அவற்றை அறிந்திராமல் திருமணம் செய்தால் அவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு தலசீமியா நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாக காணப்படும். இவர்களில் நான்கு பேரில் ஒரு வருக்கு தலசீமியா நோய் தாக்கக்கூடிய ஆபத்து காணப்படுகின்றது.

## தலசீமியா நோயின்

### குணங்குறிகள்:

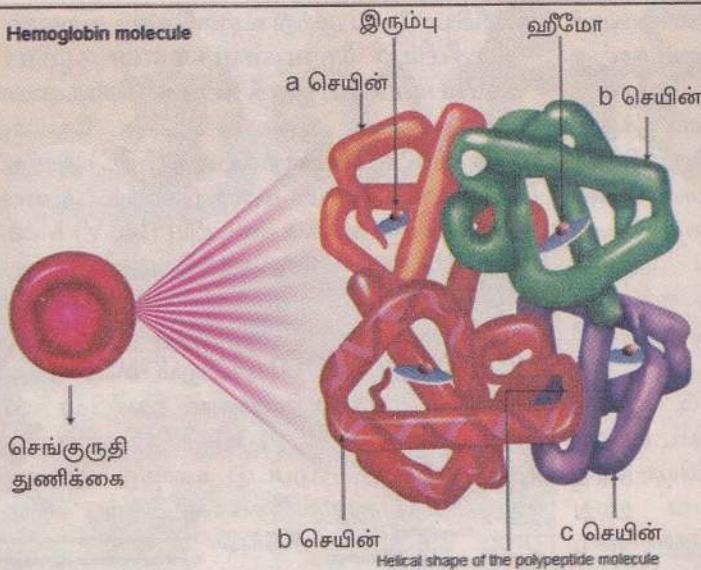
தலசீமியா நோயிற்கு உட்பட்ட பிறந்த குழந்தை ஒன்று சாதாரணமாகவே காணப்படும். பின்பு படிப்படியாக வளர்ச்சி பெற செங்குருதி கலன்களில் பிளவு காரணமாக அவர்கள் பழுப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிறமாக மாறக் கூடும். ஒட்சி சனை ஹீமோ குளோபினுக்கு கொண்டு செல்ல கண்டப்படுவதோடு பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியும் குறை வாக்க காணப்படும். அவர்களின் எலும்பு மச்சை விரிவு பெறுவதோடு, ஈரல் மற்றும் குடல் உறுப்புக்கள் பெருப்பிக்கும். தூரதிண்ட வசமாக சில குழந்தைகளின் முகம் விகாரமடைவதோடு, வயிறும் ஊதிக்கொள்ளும். மேற்கூறிய குணங்குறிகள் காணப்படும் இடத்து

தலசீமியா நோய் முற்றி உள்ளதெனக் கூறலாம். தலசீமியா நோயுள்ளதா என அறிய செய்யப்படும் இரத்தப் பரிசோதனை சாதாரணமாக ஒருவர் பெங்கு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா என்பதை (FBC) இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கண்டறியலாம். ஆனால் தலசீமியா நோயைக் கண்டறிய (MCV) Mean Corpuscular Volume பரிசோதனையையும் (MCV) Mean Corpuscular Haemoglobin பரிசோதனையையும் செய்ய வேண்டும். இதில் MCH பெறுமானம் 80fl மற்றும் MCHC பெறுமானம் 27 Pcgகு அதிகமானால் தலசீமியா காவிகளாக உள்ளனர் என அறியலாம். இவர்களுக்கு இரத்தச் சோகை ஏற்பட்டு உள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்தலாம். இதனால் இரும்பு தெரபி (Iron therapy) சிகிச்சை மூன்று மாதங்களுக்கு வரும்படிட்டுள்ளது.



ஒரு வழங்கப்படல் வேண்டும். இரும்பு தெரபி சிகிச்சையின் பின்பு திரும்பவும் நோயாள்கள் MCV மற்றும் MCHC பரிசோதனைகளை செய்ய வேண்டும். அதிலும் மேற்கூறப்பட்ட குறைபாடு காணப்படின் அவர்கள் தொடர்ந்து தலசீமியா காவிகளாகவே செயற்படுவார்கள். மேற்படி நோய்க் காவிகள் ராகம் போதனா வைத் தியசாலையில் அல்லது குருநாகல, பதுளை வைத்தியசாலைகளுக்குச் சென்று HPLC பரிசோதனை செய்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இன்று இலங்கையில் தலசீமியா நிலையங்களில் ஏறக்குறைய 500 நோயாளிகள் இருக்கின்றனர். தலசீமியா நோயாளிக்கு வருடம் ஒரு முறை சிகிச்சை செய்வ தற்கான செலவு 3

Hemoglobin molecule



இலட்சமாகும். ஒரு வருடத்திற்கு 1,600-2,000 நோயாளர்களுக்கு எவ்வளவு செல வாகும் என்பதை நாமே கணக்கிட்டுக் கொள் எலாம்.

தலசீமியா நோயில் இருந்து எவ்விதம் பாது காத்துக் கொள்வது? திருமணம் செய்யப் போகும் ஆண்/பெண் இருவரும் திருமணத் தின் முன் தமது தலசீமியா சாதகத்தை கட்டாயம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பரிசோதனையை செய்த பின்பு நீங்கள் தல சீமியா நோய்க்காவியாக இல்லாத விடத்து உங் களுக்கு பச்சை நிறமான அட்டை ஒன்று வழங்கப்படும். பச்சை நிறமான அட்டை வழங் கப்படுமானால் உங்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைக்கு தலசீமியா நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு இல்லை என உறுதி செய்யப்படுகின்றது. தல சீமியா காவியாக இருந்தால் உங்களுக்கு இளஞ் சிவப்பு நிற அட்டை ஒன்று வழங்கப்படும். இந் நிலையில் நீங்கள் ஒரு தலசீமியா காவியை திரு மணம் முடிப்பதனால் மிகக் கவனம் இருக்க வேண்டும். இத்தகைய நடைமுறையை 2010 ஆம் ஆண்டு முதல் கடைபிடிக்குமாறு சுல்ல ரூக்கும் ஆலோ சனை வழங்கப்படுகின்றது. ஆகவே தலசீமியா நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமாயின் திருமணம் செய்ய முன்பு தலசீமியா காவிகளை திருமணம் செய்யாமல் நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் உங்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமானதாக இருக்க வேண்டுமானால் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்.

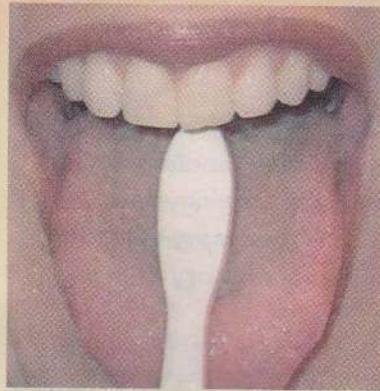
தலசீமியா நோயிற்கு எந்த விதமான

சுக்வாழ்வு

தடுப்புசிகளும் இல்லை. ஆனால் தற்போது எலும்பு மச்சைகளை மாற்று சிகிச்சை செய்வதன் மூலமே ஆரோக்கியமான ஒருவராக மாறலாம். ஆனால் இது மிக வும் செலவு அதிகமாக ஆகும். இதனால் ஒவ்வொருவரும் தல சீமியா காவிகளா என்பதை இரத்துப் பரிசோதனை செய்து தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இலங்கையின் வடமேல் மாகாணத்தில் தலசீமியா விழிப்புணர்வு செயற்றிட்டத் தின் கீழ் இலங்கையில் உள்ள 15 வயதிற்கு குறைவான வயதுள்ள 5 இலட்சம் பேரை இந்திட்டத்தின் கீழ் கொண்டு வந்து

அவர்களது துணைவி/துணைவரை தெரிவு செய்ய முன்பு பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த திட்டமிட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு வருடமும் இத்தகைய நிகழ்ச் சித் திட்டத்தின் மூலம் சுமார் 40,000 பேரை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தலாம் என வைத்தியர்கள் ஆலோசனை வழங்கியுள்ளனர்.





# பற்களை மட்டுமா துலக்குவிரிகள்? நாக்கு...?

“பல் போனால் சொல் போச்சு” என்பது பழ மொழி. பல் அழகாக இருந்தால்தான் முகம் அழகாக இருக்கும். இந்த பற்களை அழகாக பளிச் சென் வெள்ளை நிறமாக வைத்திருக்க காலை, மாலை, இரவு என மூன்று நேரங்களில் கவனமாக துலக்கி துப்புரவு செய்து கொள்வோம். பற்களை துலக்குவது நல்ல பழக்கமாகும். ஆனால் சிலர் நாக்கையும் பற்தூரிகை கொண்டு துலக்குவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். மறுபுறம் பற்களை

மிகக் கவனமாக தூரிகை கொண்டு துலக்கும் சிலர் நாக்கை மட்டும் துலக்க மாட்டார்கள். பற்களை துலக்குவது போல் நாக்கையும் துலக்க வேண்டுமா என்பதே இவர்கள் கேட்கும் கேள்வியாகும்.

ஆம், கட்டாயம் நாக்கையும் துலக்க வேண்டும். நாம் உணவை உண்ணும் போது அந்த உணவை பற்களே அரைக்கின்றன. அரைக்கப்படும் உணவுத்துகள் எமது பற்களுக்கிடையில் சிக்கிக் கொள்ளும். இவை ஜீரணிப்பதற்கு 24 மணித்தியாலம் தேவைப்படுகின்றது. இதனால் நாம் அத்துக்களை வெளியேற்ற அடிக்கடி பல் துலக்குகின்றோம். இல்லாவிடில் கிருமிகளின் தொல்லைக்கு ஆளாக நேரிடுகின்றது.

பற்களை துலக்குவது அவசியம் என்ற காரணத்தால் அடிக்கடி பல்லை துலக்கும் மனிதர்கள் நாக்கை துலக்குவதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. நாக்கில் உணவு சேர்ந்த போதும் சுரக்கும் ஏச்சில் காரணமாக உணவு கழுவப்பட்டுச் செல்கின்றது. இதனால் உணவிற்கு நாக்கு எந்தக் கெடுதலும் செய்வதில்லை.

ஆனால் சிலர் வாயை திறந்தவுடன் நாற்றமுள்ள மணம் வெளியே வரும். இவர்கள் நாக்கை துலக்குவதையும் வழக்கமாகக் கொண்டிருப்பது நல்லது. நாக்கை துலக்குவதன் மூலம் நாக்கில் படிந்துள்ள மாத்தன்மை கொண்ட படையை வெளியேற்றலாம். நாக்கு தடிப்புத் தன்மை பெறுவதையும் குறைக்கலாம். நாற்றமுள்ள மணம் வெளிப்படுவதையும் தடுக்கலாம்.



“இவன் எப்படி இறந்தான்?”

“மின்னல் தாக்கி விட்டது.”

“என் சிரித்தபடி இருக்கிறான்?”

“அவன் நினைத்திருக்கிறான் யாரோ அவனை போட்டோ பிடிக்கிறார்கள் என்று”

# மனோநிலை

1. உங்களது பலத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
2. உங்களது பலவீனத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அதை நீக்குவதற்கான
3. ஏற்பாடுகள் செய்து பலவீனத்தையே பலமாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். இரண்டையும் இணைத்துக் கொண்டு சந்தர்ப்பங்களை எவ்வாறு

கலாநிதி க.குக்நாதன்

# வாழ்க்கையில் வெற்றியைச் சீர்த்துக்கீ



பயண்படுத்திக் கொள்ளலாம்? அதன் மூலம் எவ்வாறு வெற்றியை அடைவது போன்றவற்றை எல்லாம் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

1. எப்போதும் அடுத்தவரைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் எப்போதாவது தனியாக அமர்ந்து உங்களைப் பற்றி சிந்தித்திருக்கிறீர்களா?
2. உங்களிடம் உள்ள தகுதிகளைப் பற்றியும், திறமையைப் பற்றியும் நினைத்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

### வெற்றி

#### மனப்பான்மையோடிருங்கள்

உங்களுடைய தூராநோக்கை, இலக்கை அடைவதில், உங்களிடமுள்ள திறமைகள், உங்களுக்கு கிடைக்கும் வாய்ப்பு வசதிகள் ஆகியவற்றைக் காட்டிலும் உங்கள் மனோ நிலையே மிகவும் முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றது.

#### ‘வெற்றி அடைவேன்’

நீங்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளில்

‘வெற்றி அடைவேன்’ என்ற எண்ணத்தை உங்கள் மனதில் நிலை நிறுத்தி, வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானதாகும். அத்தகைய நிலையிலுள்ள மனம் தான் எப்போதும் வெற்றியையே எதிர்பார்க்கின்றது. வழிமுறைகளையே வகுக்கின்றது. ஆதலால் ‘வெற்றி பெறுவேன்’ என்ற எண்ணத்தை எப்போதும் உங்கள் நினைவில் இருத்தி இருங்கள்.

மிதமான திறமைகளுடன் ‘வெற்றி மனப்பான்மை’ கொண்ட ஒருவன் மிகவும் புத்திசாலி களான தோல்வி மனப்பான்மை கொண்ட ஒருவனை விட அதிகமான சாதனங்களை அடைவான். ஆகையால் ‘வெற்றி மனப்பான்மையினை’ வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ‘வெற்றி மனப்பான்மையுடன் எப்போதும் இருங்கள்’ வெற்றி அடைவதைப்பற்றியே எப்போதும் எண்ணிடுங்கள்.

‘வெற்றி பெறுவேன்’ என்ற எண்ணமும் (WINNING ATTITUDE) உறுதியான, நம்பிக்கையான மனமுமே (POSITIVE MIND) உங்கள் உள்ளண்டவை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன. அவ்வுள்ளணர்வே, எப்போதும் உங்கள்

குறிக்கோள்களை எட்டிப் பிடிக்கும் நினைப் பையும், செயல்களையும் முடக்கி விடுகின்றன.

### ‘ஆழ்ந்த நம்பிக்கை’

உங்களுடைய குறிக்கோள்களை எல்லாம்

அடைவதில் நம்பிக்கை வையுங்கள். அவற்றை அடைய முடியாது என்று எந்த நிலையிலும் பயம் கொள்ளாதீர்கள். வெற்றியை எதிர் பாருங்கள். ‘தோல்வி’ என்பதே ஒரு வகைப் பட்ட மன நிலை தான். உங்கள் குறிக்கோள்களை அடையும் பணியில் நீங்கள் ஈடு பட்டுச் செயல்படுவதன் மூலம் தான் ‘தோல்வி’ அடைந்து விடக் கூடும் என்ற பயத்தை உங்களால் நக்க முடியும். அப்பணி யில் ‘வெற்றி பெறுவேன்’ என்ற எண்ணத்தை உங்கள் மனத்தில் உண்டாக்க முடியும்.

உங்களுடைய குறிக்கோள்களை விருப்ப மில்லாமல், ஏன் தான் என்ற நிலையில் ‘வந்தால் வா போனால் போ’ என்ற விரக்தி யுடன் வெறு மனே நினைத்துப் பார்ப்பதும், அவற்றை ‘அடைய முடியுமா?’ என்று ஆச்சரியப்படுவதும், உங்கள் செயற்பாட்டை மந்தப்படுத்தி, பயத்தை உண்டாக்கி, தோல்வியையே அளிக்கும். மாறாக, ஏதாவது ஒரு வகையில் நம்பிக்கையோடு செயலாற்றுவதும், எண்ணங்களுக்கும், கருத்துக்களுக்கும் உருவகம் கொடுப்பதும் திட்டங்களைத் தீட்டுவதும், அத் திட்டங்களைச் செயற்படுத்துவதன் மூலமாகவே வெற்றி இலக்கை அடையமுடியும்.

## வெற்றி அடைவேன்

என்ற

நிடம்

வேண்டும்



“ஜோதிடரே! என் பெண் நகத்தைக் கடித்துக் கொண்டும், தும்மிக் கொண்டும் இருக்கி றாள்”

“ஒங்க பொண்ணுக்கு மூனு தோஷம் இருக்கு, கழிச்சுக்கிட்டு வாங்க”

“அது எண்ணங்க மூனு தோஷம்?”

“செவ்வாய் தோஷம், ஜூலதோஷம், பழக்க தோஷம்”

கழிந்த நொடிகள்  
நானுகாப்பு அற்றவையாரின்...

நம்பிக்கையான நானுகாப்பான தீவு

72 மணித்தியாலங்களுக்கு முன்

இப்பொழுதே தோடர்புகொள்ளுங்கள்

**011 2 588488**

நானுகாப்புத்துவீரர்



Pioneer in Reproductive Health

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பெடுத்தும்  
இயற்கை நேரிர் பானம்

100% Natural



[www.fadna.com](http://www.fadna.com)

ஆண் மூங் இருப்பானாலும் உயர்தாழு



**DIABE TEA**

இயற்கை நானுகாப்பு வீட்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது

**www.fedna.com Tel:+94 11 5666616**

கீஸ், ஆரிசோ, மற்றும் முன்னாலி பார்மசிகளிலும் வெற்றுக்கொள்ள முடியும்



## தொழில் நெந்த வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளாநிலையம்

கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு பின்னரும் தாயின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான சாத்தியக் கருக்களையும் (Sub Fertility) அகக்கருக்கட்டலுக்கான(IVF) சாத்தியக் கருக்களையும் வழங்குவதன் மூலமும் தொடர்ச்சியாக இனப்பெருக்க காலத்தின் பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பத்திற்களினாடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மனிகளையும் பராமரிக்க நெந்த வெல்ஸ் ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

**தொடர்பு கோளை வேண்டிய முகவரி**  
**4 520 999**

நெந்த வெல்ஸ் கெயார் தாய் சேய் வைத்தியசாலை  
55/1, கிரிமண்டல மாவட்டத், நாரஹேன்பிடிய,  
கொழும்பு 05.

