

ISSN 1800-4970

சிகிவரத்துவம்

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

July 2010

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

மாரதடப்பு நோய்

மாற்றி அமைக்க முடியாத காரணிகள்

இரைப்பை வாதம்

பல் உறுப்பு

ஸ்ரீ ஸ்ரீ வெங்கல

Dr. ஏ. டி. வெங்கல்

அஷ்வகந்தா
மூலினைக்

‘கற்றாக்ட்’

பற்றிய நேர்காணல்

Dr. வாசகி குருசாமி

RETOGAR

Slimming Capsules

உடல் பருமன் உங்கள் பிரச்சனையா?

BURNS FAT FAST

அதிக பருமனைக் குறைக்க
RETOGAR
(ரெடோகா)

அதிக உடல் பருமன் -

இதய நோய், நீரிழிவு, ஆண்மைக் குறைபாடு, இரத்த அழுத்தம், முடவோதம்
போன்ற நோய்களுக்கான மூலகாரணியாகும்.

100% இயற்கைச் சேர்வையடங்கிய ரெடோகா

- தினமும் நாம் உண்ணும் உணவில்டங்கியுள்ள மேலதிக மாச்சக்தி, கொழுப்பாக உடலில் சேரியப்பைத் தகுக்கிறது.
- உடலில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள மேலதிக கொழுப்பை ஏற்றுப்படி, உடலுக்கு அதிக சக்தியை கொடுக்கிறது.
- உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை பேணுவார்களுக்கு ஒரு சிறந்த சேர்வையாகும்.
- உடல் எட்டையை குறைக்கும் ஏனையை மருந்துகளால் உண்டாகக்கூடிய உயர் இரக்க அழுத்தம், உடல் சோாவு, தசைப்பிழப்பு போன்ற பக்க விளைவுகள் ரெடோகா மாவிய்தனால் ஏற்படாது.

"RETOGAR அழகான உடலமைப்புக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும்"
எவ்வித மருந்துகளுடனும் சேர்த்து ஏடுக்கக் கூடிய, பக்க விளைவுகளற்ற ரெடோகா அன்மையிலுள்ள சகல பாயல்களிலும் கிடைக்கும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு:- 077-3648218

சக்தியும் உறுதியுமான 100% ஆண்மை செயற்பாடு

PURUSH

இயற்கையின் வெகுமதி

100% இயற்கையானது பக்கவிளைவுகளற்றது

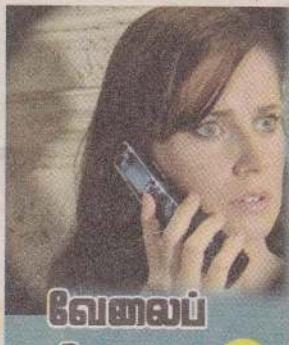
தமிப்பத்தியம் ஒருவரின் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்க்கூடியது,
ஆணால் 50% ஆண்கள் தமது வாழ்நாளில் தமது 40 வயதிற்குப்பின்
அல்லது அதற்கு முன்னாகவே ஆண்மைக் குறைபாட்டை அடைகின்றனர்.

- * ஆண்மைசெயற்பாடுகளுக்கு சக்தியும் உறுதியும் அளிக்க...
- * நீண்ட நேர இன்பத்திற்கு...
- * உடல், உளர்தியான அழுத்தங்களைக் குறைப்பதற்கு...
- * ஆண் மலட்டுத்தன்மையை போக்க...

மேலதிக
விபரங்களுக்கு
0773493903

இறக்குமதி செய்கு விநியோகிப்போர்

Staatum Pharmaceuticals (Pvt) Ltd., Ratmalana.



வேலைப்
போது

40

வேகமாகப் பிரவேசம் நோயிகள்

மழறி, வெள்ளநீர் பின்வரும் அபாயம்



உள்ளே....

34



மாருடையு
நோய்

06



டொக்டரின்
கேள்வியதில்

48

ஆசிரியர்
இரா.சடகோபன்

திராபிக்ஸ், பக்க வழிவகைமப்பு

வி.அசோகன்,

சி.சசிபிரியா, கே.விஜயத்தர்வினி.

க.சுமன், செ.சரண்யா,

எம்.பைருஸ்தீன்



14

கணிகளின்
கால்வரிகள்



பல் உறுப்பு

44



50

நேர்க்காணல்

ஏ.நாகர்ப் பாரி. வாசதி

MBBS, MS, FRCS(Ed)
Consultant Eye Surgeon



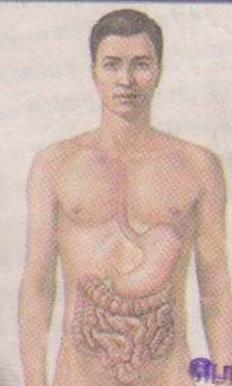
24

விஞ்ஞான்
கவிவன்றிடம்



பாஷ்வகந்தா

64



இரைப்பை
வாதம்

பாதுகான நாலகம்
நால்பாதாம்.

12



ஏழாலியக
மருத்துவம்

28

மருத்துவ ஆலோசகராம்

சுகவாழ்வு!

அதில் பலனடைவேர் பல
சீக்களை வாழ்வை
சிராக அமைத்து
சீறும் சீறப்புயாய்
வாழ வைக்கின்றாயே
சுகவாழ்வு நீ...!

- எஸ். அக்ஷயா -
கொழும்பு - 10.

தாயாள மருத்துவம்
தாயாள்களை
பெதியூத கழிதில்
அளவில் வழங்கி
சுப்பாய்ம் ஸர்க்கிளியும்
உன் மருத்துவ சூகங்கள்
தலை வண்டியிலிருந்து
நாம்பியோன்று

டெ. அபி
கொழும்பு - 12.

வாசகர் டன்ட தறந்து....

வார்கு வாழ்க்குக்கோடும் பார்ட்டுதூவு நூற்று
முற்றாவகு மறந்த ஆண்டை
கொண்டாடும் எனவு வாசக்கனே...
நாவும் பல கல்டக்ட்டின்
மத்தியிலும் உன்னைப் பெற்று - என்னை
போல பல வாசக்களை
உருவர்க்கி வருகின்றோன்...
வழக்கையில் எமக்டு சுவாஸாக
அமையும் லிட்டயங்களை அறியத் தகுகின்றாய்
தீ என்றும் பல்லாண்டு
மறந்த ஆண்டை கொண்டாட வேண்டும்
என்று நண்யக்கானும் நாவும்
வாழ்க்கின்றோம்.
இ. ஜினகன்
வண்ணேரிக்குளம், கிளிநேச்சி.

அகர வர்ணசயில் சுகவாழ்வுக்கு ஒரு வாழ்ந்து
அவள்களில் நீ உதிகு 3 ஆண்டுகள் கழிந்து விட்டது
அளவும் உனகு சேவையும் புதைம் பெருகிவிட்டது
இன் மென்றேலும் நீ வார வேண்டும்
*ழக்கு மக்கிளல்லாம் சுகவாழ்வு பெற
உன் வரவை எதிர்பார்க்கு மாந்தோறும்
குக்கமரக உன்னை விட்டுற்கு ஏடுகு வந்து
ஏன்னி என்னி உவகையுடன் உணைப் படித்து
ஒழுந்தும் எவுமின்றி கலை பயணும் அடைந்து
இந்து வேளையும் தவறாது உன் ஆலோசனையைபடி
ஒவ்வொரு வேளையும் செய்கு வருவேன் நான்
ஓர் நிமிடம் கூட உன்னை மறந்தாலும் நீ கூந்த
ரூட்டக்கள் மீண்டும் உன்னை நினைவுட்டும்
அஃ.கே அஃ.கே என அழுங் பெண்களுக்கு
ஆற்கல் காறும் நண்மீயும் நேயோ.
- துரை -

மனிதனது விதினயத் தீர்மானிப்பது அவனது சிந்தனைகளை

எல்லா உயிரினங்களிலும் விசித்திரமான ஒரு 'விலங்கினம்' தான் மனிதன். இவன் மனிதன் என்று உயர் பெயர் ஒன்று வைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் அது வெறுமனே ஏனைய உயிரினங்களில் இருந்து அவனை பிரித்துக் காட்டப் பயன்படுகிறதேயன்றி அவன் அடிப்படையில் இரண்டு கால்கள் கொண்டு எழுந்து நிற்கும் ஒரு விலங்கினம் தான் என்பதில் அறிஞர்கள் முரண்படுவதில்லை.

ஆனால் இந்த 'மனிதர்கள்' என்று அழைத்துக் கொள்ளும் விலங்குகளுக்கு மத்தியில் ஒரு தொகை மனிதர்களும் காணப்படத்தான் செய்கிறார்கள். அவர்கள் மனிதர்களாக இருப்பதற்கான குணாமசங்களை கொண்டிருப்பதனால் தோற்றத் தில் ஒரே மாதிரியாக இருக்கின்ற எல்லா மனிதர்களையும் நாம் மனிதர்கள் என்று அழைக்க வேண்டியுள்ளது. காரணம் யாரையும் பார்த்த மாத்திரத்தில் இதில் யார் மனிதன், யார் விலங்கு என்று பிரித்தறிய முடியாது. மனிதன் அவனது சிந்தனை மற்றும் செயல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவன் விலங்கா, மனிதனா என்று தீர்மானிக்கப்படுகின்றான்.

மனிதனுக்குள் ஒரு மூர்க்கமான மிருகமும் இருக்கிறது. அது அவ்வப்போது அவனில் இருந்து வெளிப்பட்டு அவனை விலங்காக இனங்காட்டி விடுகின்றது என பலர் கூறிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆனால் மூர்க்கத்தனமான ஆவேசமாக, தீய காரியங்களில் ஈடுபடுவர்களையே இவர்கள் மனித உருவில் காணப்படும் மிருகமாகக் கருதுகிறார்கள். உண்மையில் மனிதன் பல அடிப்படைகளில் மிருகக் குணங்களைப்படிவாகவும் வேறு பல அடிப்படைகளில் மனிதக் குணங்களைப்படிவாகவும் இருக்கிறான். ஆதலினால் வரலாற்றில் எங்கோ முற்றிலும் மிருகமாக இருந்த மனிதன், 'மனிதன்' என்ற பரிணாம வளர்ச்சியில் முற்றிலும் மனிதனாக வேண்டுமானால் மேலும் கூர்ப்படைய வேண்டியுள்ளது.

அண்மைக் கால தத்துவவியல் வளர்ச்சியின் படி மனிதனின் சிந்தனைதான் அவனை மேலும் மேலும் உயர் மானிடம் நோக்கி கூர்ப்படையைச் செய்கிறது என்பது வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மனிதனது உயரிய சிந்தனைகள் மாத்திரமே அவனை உயர் மானிடனாக இனங்காட்டும். ஆது

சிகவாழ்வு

Health Guide
ஆச்சார்க்கிய சுருசிகை

மலர் - 03

இதழ் - 03

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

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

வினால் ஒரு மனிதனை அவன் யார் என்று மதிப்பிட வேண்டுமாயின் அவன் எத்தகைய சிந்தனையாளன், அவனது சிந்தனை காரணமாக எத்தகைய செயல்களை செய்கிறான் என்பதனைக் கொண்டு மனிதர்களை புரிந்து கொள்ள முடியும்.

"ஒரு மனிதன் எத்தகைய சிந்தனையை அவனுள் கொண்டிருக்கின்றானோ அவன் அத்தகையவனாக இருப்பான்" என்று எமர்சன் ஒரு முறை கூறினார். நாமும் கூட "பானையில் இருப்பதுதான் அகப்பையில் வரும்" என்கிறோம். "அகத் தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்" என்கிறோம். இவையும் ஒன்றையே சுட்டிக் காட்டுகின்றன. ரோம் சாம்ராஜ்யத்தின் சக்கரவர்த்திகளில் ஒருவரான மார்க்கஸ் ஓரேலியஸ் (Marcus Aurelius) ஒரு தத்துவவியலாளரும் கூட மனிதனை தீர்மானிக்கும் விதி என்ன? என்ற கேள்விக்கு ஒரு மனிதனது சிந்தனைகளே ஒரு மனிதனின் விதியைத் தீர்மானிக்கின்றன என்று பதில் கூறினார்.

இதில் இருந்து ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளலாம். நமது மகிழ்ச்சி, நமது துண்பங்கள், சோகங்கள், கவலைகள், பிரச்சினைகள், அச்சம், விரக்தி, நோய், தோல்வி, அவமானம் எல்லாமே நமது சிந்தனைகளால் நாம் அடையும் பிராதி பலன்களேயன்றி வேறொன்றில்லை. உயர் சிந்தனைகளைக் கொண்டவர்கள் உயர் மானிடர்களாக இருந்திருக்கின்றனர். வரலாறு இதற்கு சான்று.

கிள. டி. ஜெயலக்ஷ்மி

சிகவாழ்வு ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் நீதி வெளிவருகிறது
Health Guide
ஆச்சார்க்கிய சுருசிகை

சுகவாழ்வு

05

ஐந்தை-2010

நிலைச்சுறுவு

நிலைச்சுறுவு



Dr. ச. முருகாண்துனி

நிலைச்சுறுவு

மாரடைப்பு என்று நாம் அழைக்கும் இதய தாக்குகை (Heart Attack) நோய் ஒரு காலத்தில் மேற்கத்திய நாட்டவரின் முதலாவது ஆட்கொல்லி நோயாக இருந்து தற்போது கீழைத்தேய மக்களையும் பெருமளவில் தாக்கும் நோயாக வடிவெடுத்துள்ளது.

நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே பீடிக்கும் நோயாக இருந்த இந் நோய் தற்பொழுது அதை விட இள வயதினரையும் தாக்கி வருகிறது. இருபது கணிலேயே மாரடைப்பு நோய் ஏற்படும் அபாயகரமான நிலைமை அன்மைக் காலமாக அவதானிக்கப்படுகிறது. கீழைத் தேய நாடுகளில் இந் நோய் அதிகரித்து வருகின்றமைக்கு அதிகரித்து வரும் நீரிழிவு நோயும் இரத்த அழுத்த நோயும் காரணம் என கருதப்படுகிறது. முன்னரைப் போலன்றி கீழைத்தேச நாடுகளிலும் தற்போது இயந்திரமயமடைந்து வருகின்றமையினால் உடலுழைப்பு குறைவடைந்து வருகின்ற மையும் இதற்கான காரணம் என கருதப்படுகிறது.

மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம் இதயத்து தசைகளுக்கான இரத்த வழங்கல் குறைவடைவதனாலேயே ஆகும். எமது உடலில் இதயம் முக்கியமான உறுப்புகளில் ஒன்றாகும். எமது உடலில் ஒரேயொரு இதயம் இருப்பதால் நாம் இதயத்தை சீராகப் பராமரித்தல் வேண்டும். இதயமே எமது உடலெங்குமான இரத்தச் சுற்றோட்டத்தைப் பேணுகிறது. இச் சுற்றோட்டத்தின் மூலமே உடலிலுள்ள அனைத்து அவயவங்களுக்கு மான உணவும், பிராணவாயுவான ஒட்சிசனும் இரத்தச் சுற்றினாலேயே கொண்டு செல்லப்படுகிறது. இவ் உணவுக் கூறும் ஒட்சிசனுமே அனைத்து செயற்பாடு களுக்குமான சக்தியை பிறப்பிக்கிறது. அத்துடன் இரத்தச்

மாரடைப்பு நோய் இனவயவர்களையும் தடுக்கவார்

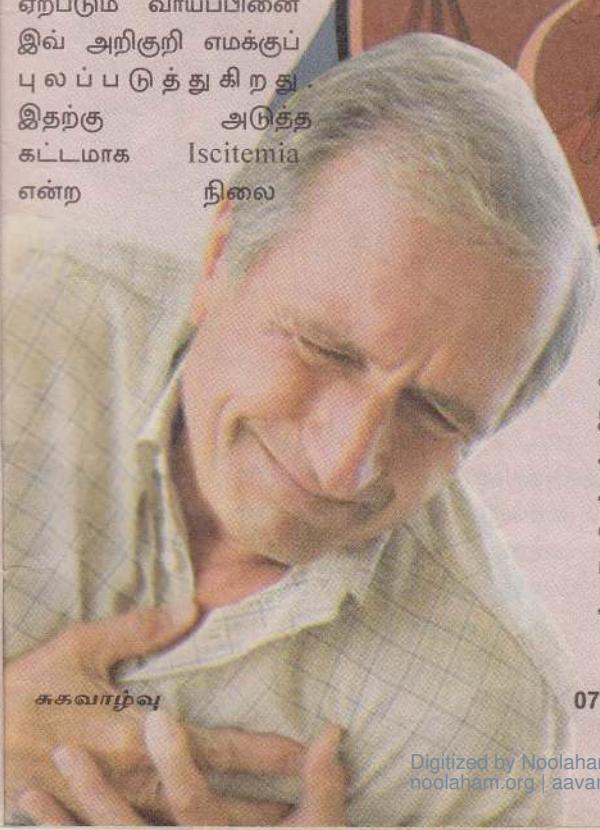
சுற்றோட்டத்தின் மூலமே நச்சுத் தன்மை மிக்க உடற் கழிவுப் பதார்த்தங்களும் காபஸீராட்ஸைட்டும் காவப்பட்டு கழிவகற்ற உதவப்படுகிறது. இதயம் எந்நோழும் தொழிற்படும் உறுப்பாகும். நாம் உறங்கும் போதும் செயற்படுகிறது. இச் செயற்பாட்டுக்கான சக்தியை உணவும் ஒட்சிகளுமே வழங்குகின்றன. இதயத் தசைகள் சுருங்கி பின் தளர்ந்து மாறி மாறிச் செயற்படுவதன் மூலமே சுற்றோட்டம் நடைபெறுகிறது. எமது இரத்தச் சுற்றோட்டம் நின்றுவிட்டால் சிறிது நேரத்தில் நாம் இறந்து விடுவோம். இதயத்தின் சுவர்த் தசைகளுக்கான இரத்தச் சுற்றோட்டம் Coronary Artery (முடியுரு நாடி) மூலமே இரத்தாசிய தசைகளை வந்தடைகிறது. இந்த இரத்த சுற்று முடியுரு நாடியின் அடைப்பினால் பாதிப்படைகிறது. இதயத் தசைகளுக்கான இரத்தச் சுற்று வேலை செய்யும் வேளை குறைவடைந்தால் அஞ்சினா Angina என்ற இதய வலி ஏற்படலாம். இது ஓய்வு எடுக்க மறைந்து விடும். எனினும் மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பினை இவ் அறிகுறி எமக்குப் புலப்படுத்துகிறது. இதற்கு அடுத்த கட்டமாக Iscitemia என்ற நிலை

தோன்றுகிறது. இதன் போது ஏற்படும் நோவும் கணைப்பும் முன்னதை விட அதிகமாக இருக்கும். இதயத் தசைகளுக்கான ஒட்சிசன் குறைபாட் டையே இது சுட்டிக் காட்டுகிறது. அடுத்த கட்டமாக ஏற்படுவதே மாரடைப்பு (Heart Attack - இதய தாக்குகை) மருத்துவ ரீதியில் இதை MI என அழைப்போம். இதன் விரிவாக்கம்

Myocardian Infarction.

மாரடைப்பு முழுமையாக ஏற்படும் போது துரித சிகிச்சை அளிக்காது விட்டால் மரணம் சம்பவிக்கும். ஐந்தில் இரண்டு பேரை சிகிச்சை மூலம் கூட காப்பாற்ற முடியாமல் போகிறது. குணமானவர்களிலும் பின் விளைவுகள் ஏற்படலாம். அவற்றில் முக்கியமானது Chronic Heart Failure (இதய செயலிழப்பு) ஆகும். மாரடைப்பு பகுதியாக ஏற்படும் போது குணமாக்குதல் முடியும். பின்னர் மாரடைப்பு ஏற்படாமலிருக்க சிகிச்சை தொடர்ந்து பெற வேண்டும். பெரிய அடைப்புகள் முடியுருநாடியில் ஏற்பட்டால் Bypass Surgery மூலம் குணமளிக்கலாம். தற்போது சில நவீன சிகிச்சை முறைகள் அறி முக்காகியுள்ளதையும் முன்னைய கட்டுரை ஒன்றில் குறிப்பிட்டுள்ளன.

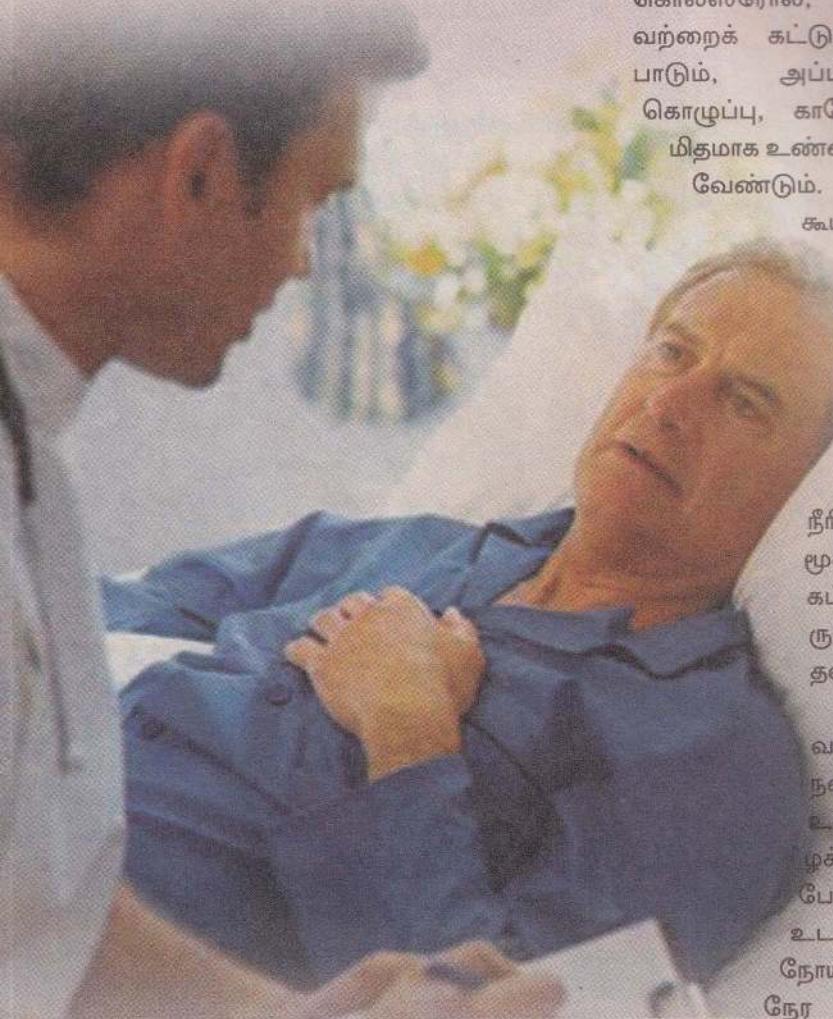
இரத்த குழாய்களுக்குள் அடைப்பு ஏற்படுதலுக்கான முக்கிய காரணம் குழாய்களினுள் கொழுப்பு படிந்து அடைப்பு ஏற்படுதலே ஆகும். இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோவின் அளவு அதிகரிப்பதால் இப்படிவு மௌல்ல மௌல்ல ஏற்படுகிறது. மிக இளவயதிலிருந்தே இவ்வாறான படிவ ஆரம்பித்து விடும். இதை ஆத்திரா ஸ்கிலரோசிஸ (Athero Sclerosis) என அழைக்கிறோம். மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பல. இவற்றில் மாற்றி அமைக்க முடியாத காரணிகளும் மாற்றி அமைக்கக் கூடிய காரணிகளும் உண்டு.



ககவாழ்வு

மாற்றி அமைக்க முடியாத காரணிகள் :-

1. வயது - கூடிய வயதோருக்கு நோய் வாய்ப்பு அதிகம்
2. பால் - ஆண்களுக்கு பெண்களை விட வாய்ப்பு அதிகம்
3. பரம்பரை - பரம்பரையில், குடும்பத்தில் இதய நோய் உள்ளவருக்கு நோய் வாய்ப்பு அதிகம்.



மாற்றி அமைக்கக் கூடிய காரணிகள் :-

1. புகை பிடித்தல்
2. அதிகரித்த கொலஸ்ரோல்
3. அதிக உடற் பருமன்
4. அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம் (Hypertension)

5. நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus)

மேற்குறிப்பிட்ட ஜந்து அம்சங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடியவை. புகை பிடித்தல் மூலம் இதய தாக்குகை நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு மிக அதிகமாக உள்ளமையினால் புகைப் பழக்கத்தை முற்று முழுதாக கை விடுதல் வேண்டும். கொலஸ்ரோல், உடற் பருமன் முதலான வற்றைக் கட்டுப்படுத்த உணவுக் கட்டுப் பாடும், அப்பியாசமும் முக்கியமாகும். கொழுப்பு, காபோஹைதரேர் உணவுகளை மிதமாக உண்ணாது அனவோடு உட்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் உடல் வியர்க்கக் கூடிய தேகாப்பியாசம், நடை, நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டம் என்பன மூலம் உடற் பருமனையும், கொலஸ் ரோலை விட முக்கியமாகும். அதிகரித்த கொலஸ்ரோல், அதிகரித்த குருதி அழுத்தம், நீரிழிவு உள்ளவர்கள் சிகிச்சை மூலம் நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்தி ருப்பதன் மூலம் இதய நோயை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

எந்த ஒரு நோயையும் வருமுன் காத்தலே சிறந்த நடைமுறையாகும். எனவே எமது உணவு மற்றும் பழக்கவ முக்கங்களில் கட்டுப்பாட்டைப் பேணுவோம். அத்துடன் எமது உடலைப் பரிசோதித்து ஏதும் நோய் நொடி இருக்கிறதா என்பதை நேர காலத்துடன் தெரிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் நோயை ஆழம்ப நிலையிலேயோ அல்லது நோய் ஏற்பட முன்னரோ கட்டுப்படுத்த முடியும். ஆபத்தான மாரடைப்பு நோயிலிருந்து தப்பிட விழிப்புடன் செயற்படுவோமாக.

மருத்துவ துறைக்குகள்



நேரம் தவறி உண்பதுவும் இரவில் நெடுநேரம் கண் விழிப்பதும் பிற்காலத்தில் உடலுக்கு பெரும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய இரு தவறான பழக்கவழக்கங்களாகும்.

நார்ப் பொருள் அடங்கிய உணவு வகைகள் உங்கள் உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் நீரிழிவை கட்டுப்படுத்துவதிலும் செரிமானத்தைச் சரிப்படுத்துவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.



நித்ய கல்யாணி செடி யிலுள்ள வன்காமிள் என்ற இரசாயனப் பொருள் இரத்தக்குழாய் நோயை கட்டுப்படுத்துகிறது.



வயிற்றுவலி மிக முக்கியமான உடல் நலக்கேட்டிற்கு அறிகுறியாகும். தொடர்ந்து வயிற்று வலி இருந்தாலோ வயிற்று வலி அடிக்கடி ஏற்பட்டாலோ விழிப்படையை வேண்டும். நீங்களாகவே அஜீரணம், சூடு என கற்பனை செய்து கொண்டு வயிற்று வலியை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. மருத்துவரை நாடி அவரின் ஆலோசனைகளை கடைப்பிடிப்பதே சாலச் சிறந்தது.





வெந்தயத்தில் இருந்து கருத்தடைக்கான பயோஸ் ஜூனின் என்ற மருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது.



சேனைக் கிழங்கில் 'கல்சியம் ஆக்சலேட்' அதிகமுள்ளதால் கை, வாய்ப் பகுதிகளில் அதிக அரிப்பு ஏற்படுகிறது.



கறி வேப்பிலையில் விட்டமின் ஏ அதிகம் காணப்படுகிறது. இதனை அதிகம் உண்பதால் கண் சம்பந்தப்பட்ட குறைபாடு கணையும் இளமையில் நரை முடிப் பிரச்சினைகளை குறைப்பதற்கு உதவும்.



பெரும்பான்மையான ஆய்வுகளின் முடிவுகளோ பெற்றோர் களே முழுமையான ஆசிரியர் களாகப் பணியாற்ற முடியும் எனத் தெரிவிக்கின்றன. ஏனை னில் அவர்களே அக்குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து அதிக நோம் இருப்பதால் தேவைகள் என்ன என்பதை உணர்கின்றனர்.



மூத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயானது கை - கால் நடுக்கம் மற்றும் தலை சுருக்கு என்பனவற்றிற்கு மேல் பூச்சாக பயன்படுகிறது.

- இருஞ்சித் ஜெயகர் -

மா இலைகளில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் சென்ட் எனும் வாசனைத் திராவத்தை தயாரிப்பதற்கு பயன்படுகிறது.



ககவாழ்வு

வெள்ளைப்பூடுவை ஏழைகளின் சஞ்சீவி என அழைக்கின்றனர். குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் வெள்ளைப்பூடு பல உடல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு நிவாரணமாக அமைவதே அதற்குரிய காரணமாகும்.



இன்று மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுவார்கள் உலகெங்கிலும் அதிகரித்து வருகிறார்கள். இந்த அதி கரிப்பிற்கு நவீன கால வாழ்க்கை முறையும் ஒரு காரணமாகும். இந்த மன அழுத்தம் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் காலப் போக்கில் அது அவரின் உடல் ஆரோக்ஷியத்திற்கு போத்தாகவும் முடியலாம். இந்த மன அழுத்தத்திலிருந்து தப்பிக்க ஆன்ம வலிமையை அதிகப்படுத்த வேண்டும் என்கிறார்கள் உளவியலாளர்கள். இந்த ஆன்ம வலிமையை அதிகப்படுத்தி மன அழுத்தத்தை குறைக்க அவர்கள் பரிந்துரைக்கும் விடயங்கள் சில.

ஆன்ம வலிமையும்



மன அழுத்தமும்

- * உண்மை என நம்புவதை மட்டுமே கூறுவது.
 - * நன்றி பாராட்டுவது.
 - * எதை விரும்புகிறார்களோ அதிலே கவனம் செலுத்தி ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுவது.
 - * உங்களிடம் எது இருக்கிறதோ அதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவது.
 - * இயற்கையான சூழலில் நேரம் செலவிடுவது.
 - * மத யாத்திரை, அல்லது சுற்றுலா செலவது.
 - * இயற்கை காட்சி, திரைப்படம், நாடகம், மற்றும் கலை நிகழ்ச்சிகளை கண்டுகளிப்பது.
 - * வீட்டுத் தோட்டம், செல்லப் பிரயாணிகளை நோத்தை சுற்று செலவழிப்பது.
 - * வேட்க்கை நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்வது.
 - * பிராந்த்தனை செய்வது.
 - * எதிர்கால குறிக்கோளை கண்டறிந்து, அதை அடைய முயற்சி செய்வது.
 - * இசை கேட்பது.
 - * தியானங்களில் ஈடுபடுவது.
- இவை போன்ற விடயங்கள் ஆன்ம வலிமையை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன என உளவியலாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

- ஜெயகார்

1 / 2 டாக்டர் ஜெயகாரி

கருத்து: நானிடமிட
படம்: அன்டு சாமி

என்ன சொல்லிந்துக்?

உண்மையைதான் சொல்லுவேன் டாக்டர். அப்பூர்வம் வேறு டாக்டர்கிட்ட போய்தான் நோயை குணப்படுத்தி வேண்.



ஆமா... நீங்க என்ன வருத்தத்துக்கு எப்ப என்கிட வந்தீங்க?

போனவாரம் வயிற்று வலிக்கு மருந்து எடுக்க வந்தேன். வயிற்றுவலி கூடிசே தவிர குறையல்ல.



ஓ... அப்படியா. அப்ப அது உங்க தவறு



என்ன என்னோட தவறா?



ஆமா, நீங்க வயிற்றுவலிக்கு மருந்துவன்னு கேட்டதால் நான் வயிற்று வலி வாழுதாகு மருந்து கொடுத்திட்டேன். வயிற்றுவலி நிகழ்றுத்தக்ஞு நீங்க மருந்து கேட்கவிடயே!

இரைப்பை வாதம்

(Delayed Gastric Emptying)

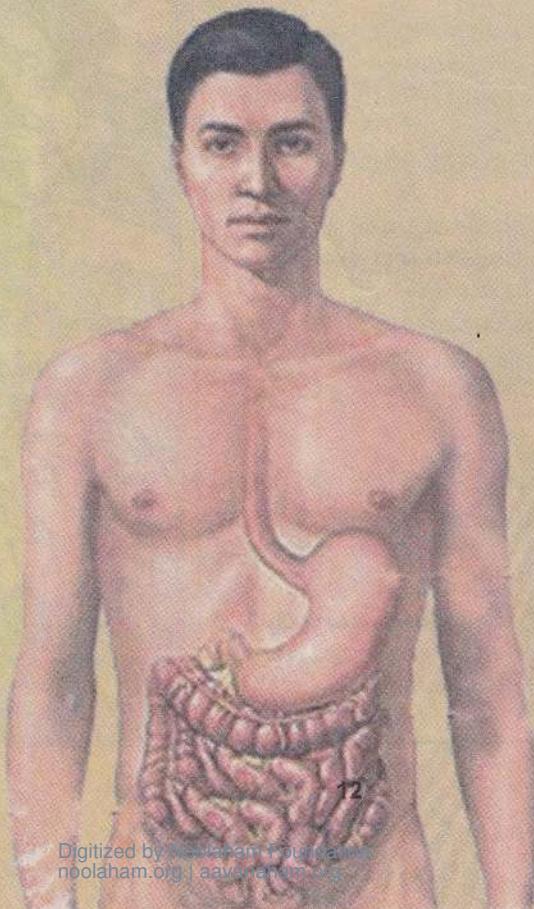
பெயர்:- இரைப்பை வாதம்

அறிகுறி:

- * நெஞ்சு எரிச்சல்
- * குமட்டல்
- * ஜீரணமாகாத உணவை வாந்தி எடுத்தல்.
- * கட்டுப்படுத்த முடியாத ரத்த சக்கரை அளவு
- * உடல் எடை குறைதல்
- * அடிவயிறு உப்புதல்
- * பசியின்மை
- * சிறிது சாப்பிட்டவுனேயே வயிறு நிரம்பிய உணர்வு.
- * எதுக்கலித்தல்

சந்தர்ப்பம்

- * ரைப் 1, ரைப் 2 நீரிழிவு நோயாளருக்கு
- * வயிற்றின் அமைப்பில் மாற்றங்கள்



பாதிப்பு:

*வயிற்றில் உணவு தேங்கியிருந்தால் உணவு அழுகி பக்ரீயா உருவாகும்.

*வாந்தி

*குமட்டல்

*இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு உயரும் நீரிழிவு நோயாளருக்கு:

*மயக்கம்

*மூளை செயலிழப்பு

*பக்கவாதம் ஏற்படலாம்.

காரணம்:

*வயிறு அறுவை சிகிச்சை மற்றும் வேகஸ் நரம்பு துண்டிப்பு

*குடல் தசை இயக்கத்தை மட்டுப்படுத் தக் கூடிய மருந்து வகைகள்.

*இரைப்பை- உணவுக் குழாய் பின்னோட்ட நோய்

*பார்க்கிள்ஸன்ஸ் போன்ற நரம்பு மண்டல நோய்கள்

*பசியானை நோய் (Anorexia nervosa)

*வைரஸ் கிருமி நோய்த் தாக்குதலின் பின் விளைவுகள்

*தெரோய்ட் சுரப்பி பாதிப்புகள்

பரிசோதனை:

*பேரியம் எக்ஸ்ரே

*பேரியம் உணவு விழுங்குதல்

*கதிரியக்க ஐசோடோப் சோதனை

*இரத்தம்

சிகிச்சை:

*கிச்கி கிச்கி வைத்தியம்

(பேஸ் மேக்கர் போன்ற கருவியைப் பயன்படுத்தி இரைப்பை இயக்கத்தைத் தூண்டுதல்)

உணவு முறை:

திராவ உணவுகள்

தவிர்ப்பவை:

*கொழுப்புச் சத்து உணவுகள்

*நார்ச்சத்து உணவுகள்

தொகுப்பு: மு. தவப்பிரியா

அஜீரணம் நோய்க்

வெள்ளூரிப் பிஞ்சுடன் எலுமிச் சம் பழச்சாறைக் கலந்து, அது ணோடு சீற்று உப்பைச் சேர்த்து அருந்திவர அஜீரணம் தொடப்பான பல நோய்கள் நீங்கும். உப்பு சேர்க்காமல் சுத்தமான தேனில் தீவற்றைத் தொட்டு அருந்திவர உடல் வலுப்பெறும்.



கருப்பு வடு மறைய

நெற்றியில் குங்குமம் தீடுவதால், அந்த தீடம் கருப்பாகினி நூம். அதை நீக்குவதற்கு எலுமிச்சம் பழச்சாறைத் தடவி வந்தால், நாளைடவில் கருப்புவடு மறைந்துவிடும்.



கண்களின் காவலரிகள்

க

என்னாடி அணிந்து இழந்த பார் வையை மீளப் பெறலாம் என்று மூக்குக் கண்ணாடியைக் கண்டு பிடித்தவர் இத்தாலியின் புலோரன்ஸ் என்ற இடத்தைச் சேர்ந்த ஸல்வினோ டெக்லி அர் மாட்டி (Salvino Degli Armati) அவரை நாம் மறந்து விட்டாலும் இன்று எத்தனை விதங்களில் கண்ணாடிகளை அணிகி ரோம். கண்ணாடிகள் பார்வையை மட்டு

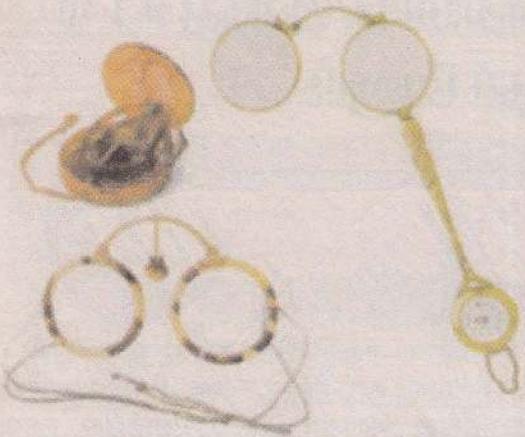
மல்ல கண்களுக்குப் பாதுகாப்பையும் வழங்குகின்றன.

முன்பு முதியோர்களுக்கே கண்பார்வை மங்கிப் போய் கண்ணாடிகள் தேவைப்பட்டன. இன்று குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இளவயதினர்க்கும் கூட கண்ணாடிகள் தேவைப்படுகின்றன.

கண்களைப் பீடிக்கும் நோய்களில் கண் வெண்படலம் படிதல் (Cataract) குளுக்கோமா என்ற கண்களில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பு, கண் பார்வைக் குலங்கள் செயலிழத்தல் என்பவை முக்கியமானவை. ஏனைய உடற்பாகங்களுக்குப் போலவே கண்களும் விசேடமான விட்டமின்கள், கணிமங்கள் போன்றவற்றை நாடி நிற்கின்றன. அதிகமான விட்டமின்கள் கணிமங்கள் கண்களில் படிந்து வயது முதிர்ந்த காலத்தில் நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. அத்துடன் போதுமான ஊட்டச் சத்து இல்லாமையும் கண் குறைபாடுகளுக்கு வழி வகுக்கின்றன.



ககவாழ்வு



குறிப்பாக மீண்ணென்யில் காணப்படுகின்ற விட்டமின் 'ஏ' மற்றும் பாவிலும் வற்றாலைக் கிழங்கிலும் காணப்படுகின்ற விட்டமின் 'ஏ' யும் கனியுப்புக்களும் கால்நடை மற்றும் கோழி, ஈரல், பால் மற்றும் வெண்ணென்யில் காணப்படுகின்ற விட்டமின் பி 2



“என்ன பிரச்சினை?”

“இவ கொஞ்ச காலமாகவே முட்ட போட்டுக்கிட்டிருக்கா”

“அதுக்கு இப்ப என்னா?”

“இப்ப முட்ட போடுறத நிறுத்திட்டா”

“அதுக்கு நான் என்ன செய்யனும்”

“திரும்பவும் முட்ட போட வைக்க னும்”

கனிமங்கள் என்பன கண்களுக்கு பார்வை சக்தியை வழங்கி பாதுகாப்பளிக்கின்றன.

ஆதலால் அன்றாட கண்கள் உட்பட எல்லா உடற் பாகங்களுக்கும் தேவையான ஊட்டச் சக்தியை உணவு வாயிலாக பெற வேண்டியவர்களாக நாம் உள்ளோம். கூடுமானவரையில் நமது வாழ்க்கை நடத்தை களே உடற் சுகாதாரத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகின்றன. அதிகமான மன அழுத்தம் கண்களையும் பாதிக்கின்றது. பளிச்சிடும் சூரிய கிரணத்தில் இருந்து வெயில் கிரணத்தடுப்பு கண்ணாடிகள் கண்களைப் பாதுகாக்கின்றன.

- எஸ். கிரேஸ்.

கறுப்பு திராட்சை



திராட்சைகளில் சிறப்பானது கறுப்பு திராட்சைதான். இதில் புற்றுறையை எதிர்க்கும் ஒட்சிடனத்திரிகள் எனும் சக்தி உண்டு. கறுப்பு

திராட்சையுடன் ஒப்பிடும்போது பச்சைத் திராட்சை சுயார் தான்! நந்த நாளங்களை வழுவாக்கி நந்த ஒட்டத்தை சுயக்குறப்பாக வைத்திருப்பதில் கறுப்பு திராட்சைக்கே முக்கிய இடமுண்டு.

தைரோயிட் சுரப்பியை ஆரோக்கியமாக வைத்து உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும்

சர்வவாங்காசனம்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

பலன்கள் :

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டவாறு தைரோயிட் சுரப்பி நன்கு செயல்படுவதால் சகல சூப்பிகளும் செம்மையாகச் செயல்படத் தூண்டப்படுகின்றன. இதனால் வளர் சிதை மாற்றம் நன்கு பெறும். உடலின் உஷ்ணம் மற்றும் இதயத்துடிப்பு கட்டுப்படுத்தப்படும். உடல் எடை குறையும். இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

தலைக்ளோக் இருக்கும் போது தண்டுவடம் (Spinal Cord) நன்கு இரத்தத்தைப் பெறுவதால் அதன் நெகிழிவுத் தன்மையும் பலமும் அதிகரிக்கும். மேலும் இருதயமும் நுரையீரலும் நன்கு பிடித்து விடப்படுகின்றன. (Massaged). இதனால் அவற்றின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும்.

தலைக்ளோக் இருக்கும் போது இரத்தோட்டம் எதிர்திசையில் நடைபெறும். இதனால் நீண்ட நோய் நின்று கொண்டு தொழில் புரிவோ மற்றும் நாம்பு சுருட்டு (Varicose Vein) நோயாளர்கள் நன்மை அடைவர். தலைவலி அகலும்.

இருதயத்திற்கு அதிக இரத்தம் சென்றடைவதால் இருதயத்தின் சுவர்கள் பலமடைவதுமல்லாது அதன் கொள்ளளவும் அதிகரிக்கும். இதனால் அதிக இரத்தம் உடலில் பாய்ச்சப்படும்.

குரல் வளைக்கு அதிக இரத்தம் செல்வதால் அது பலமடையும். இதனால் அதில் தொற்று நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். சுவாச நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படும்.

செல்லையா துரையப்பா

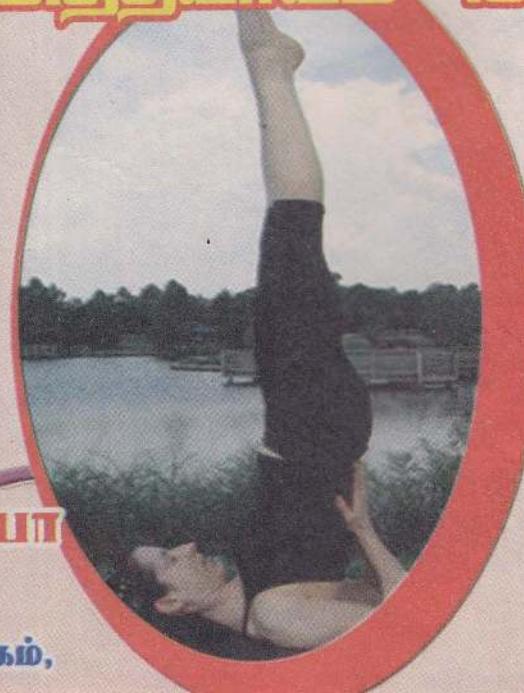
யோகா சீகிஸ்சை நிபுணர்

யோகா ஆரோக்கிய இளைஞர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

ககவாழ்வு

தொண்டைக்குள் இருக்கும் பாதைரோயிட (Parathyroid) சுரப்பியை நன்கு அழுத்துவதால் அது நன்கு செயல்படும். இரத்தத்தில் சண்ணாம்பு சத்து (Calcium) சரியான அளவில் இருக்க இச் சுரப்பி உதவுகிறது. இந்த சண்ணாம்புச் சத்தின் சரியான அளவில்தான் முதுகெலும்பு மற்றும் இருதய தசையின் செயல்பாடு இரத்தம் உறைதல் போன்றவை தங்கியிருக்கின்றன. இது சரியாக இயங்காவிடில் விறைப்பு, சுளுக்கு, வலிப்பு போன்றவை ஏற்படும். இச் சுரப்பி அதிக மாகச் சுரப்பதால் சிறுநீரக நோய், எலும்பு நோய், தசை பலவீனம் ஏற்படும். சர்வாங்காசனம் இந்நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாக்கும்.

அந்தசியாயம் - 19



முதுமையைப் பின் போட்டு என்றும் இளமைத் தோற்றுத்துடன் இருக்க உதவும். (Insomnia)

மன இறுக்கம் (Depression) நித்திரையின்மைபோன்ற நோய்கள் குணமடையும்.

தலைகீழாக இருக்கும் போது கால்களுள் உள்ள அழுத்தம் அகல்வதால் கால் மற்றும் பாத்தில் ஏற்படும் வலி, வீக்கம் குணமடையும்.

வயிற்றினுள் உள்ள உறுப்புக்கள் தூண்டப்படுவதால் வாயு பிரச்சினை, மலச்சிக்கல் அகலும். நல்ல ஜீனங்ம் ஏற்படும்.

இரத்தம் நன்கு சுத்திகரிக்கப்படுவதால் வீரியம் அபிவிருத்தியடையும். இரத்த சோகை நோய் அகலும்.

இருதய பலவீனம், மேக நோய், காக்காவலிப்பு, மூலம், மலேரியா, வெட்டை நோய், காசம், நீரிழிவு, மலக்குடல் கட்டி (Appendicitis) அஜீனங்ம் அறவே அகலும்.

மூளையின் ஒதுக்குப்புறமான பகுதிகளிலுள்ள உயிர் கலன்களுக்கு (Cells) இரத்தம் விரைகிறதால் மூளையின் இரத்தக் குழாய்களிலுள்ள அழுத்தம் குறையும். சுத்தமான இரத்தம் கிடைப்பதால் முதுமையடைதல் தடுக்கப்படும்.

இரத்தக் குழாய்களின் மீள் தன்மை (Elasticity) பராமரிக்கப்படுவதால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தக் கட்டி களால் அடைப்பு ஏற்படுவதும் வெடிப்பு ஏற்படுவதும் தடுக்கப்படுவதால் பாரிசவாதம் (Stroke) ஏற்படாது தடுக்கப்படுகிறது.

குரல் சரியின்மை விலகி குரல்வளம் மேலோங்கும். இதனால் இவ் ஆசனம் பாடகர்களுக்கு பெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

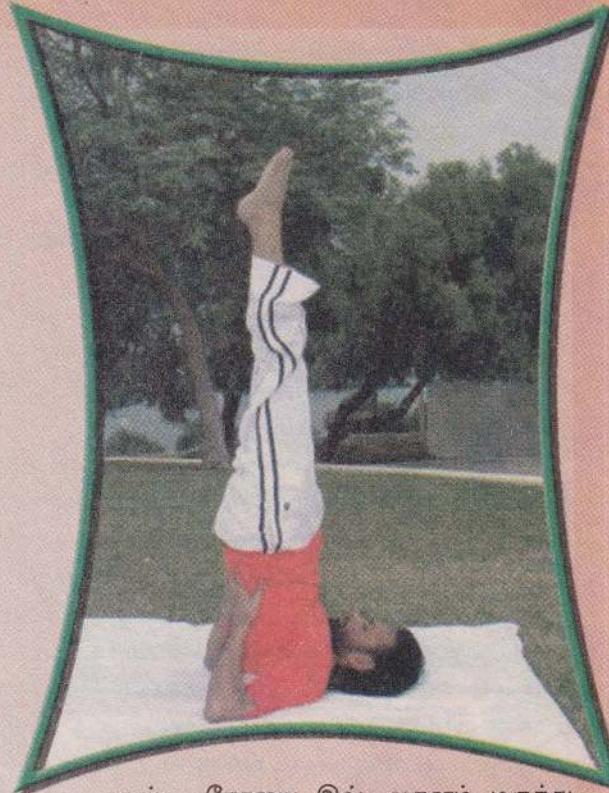
கண், மூளை நரம்புகள் புது உத்வேகம் பெறுகின்றன. ஹேர்னியா (Hernia) குடல் இறுக்கம் குணமடையும்.

நூரையீரல், சுவாச உறுப்புக்கள் சுத்தம் பெறுவதால் ஆஸ்துமா, காசம், நியுதோனியா போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது.

நரம்புத் தளர்ச்சி, மனப் பயம், உடல் படப்படப்பு அகலும்.

உடல் முழுவதும் சுத்தமான இரத்தோட்டம் நடைபெறும்.

ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.



குஷ்ட நோயை இவ் ஆசனம் மருந்துபோல் செயல்பட்டுக் குணப்படுத்தும். பழாசங்கள், பசும்பால் மட்டுமே உணவாகக் கொண்டுசர்வாங்காசனம் செய்தால் நோய் முற்றிய நிலையில் விரல்கள் அழுகும் நிலையிலுள்ளோர் கூட ஆறு மாதத்தில் பூரண குணமடைவர்.

உடல் எடையை குறைக்க பலர் பெரும் பாடுபடுகின்றனர். உடல் எடையைக் குறைக்க சர்வாங்காசனம் ஒரு மருந்தாகும். அதிக உடற் பருமன் காரணமாக இவ் ஆசனத்தைச் செய்ய கஷ்டமானாலும் ஏதோ ஒரு வகையில் கவருடன் சரிந்து கழுத்தைத் தாழ்த்தி இடுப்பையும் காலையும் எவ்வளவு உயர்த்த முடிகிறதோ அவ்வளவு செய்யலாம். நாளாக நன்றாகச் செய்யலாம். செய்யும் காலத்தையும் அதிகரிக்கலாம். உடற் பருமன் காரணமாக இருதயம் அதிக வேலை செய்ய முயற்சித்து பலவீனமாகியிருக்கும். வேக நடையோ, ஓட்டமோ, கடினமாக உடற் பயிற்சிகளோ ஏற்றதல்ல.

கண்டமாலை ஒருவகை கழுத்து நோய். கழுத்தைச் சுற்றிலும் சிறு, சிறு கட்டிகள் ஏற்படும். சர்வாங்காசனம் இதைக் குணப்படுத்தும் சக்தி கொண்டது.

பொன்னுக்கு, வீங்கி ஒருவகை அம்மை நோயாகும். இவ் ஆசனமே இதற்கு சிறந்த வைத்திய மாகும்.

கல்லீல் மண்ணீரில் சிறுநீரக நோய்கள் குணமடையும்.

மார்பு வலிக்கு இவ் ஆசனம் சுஞ்சீவி மருந்தா கும்.

நரை, திரை, மூப்பு அகலும்

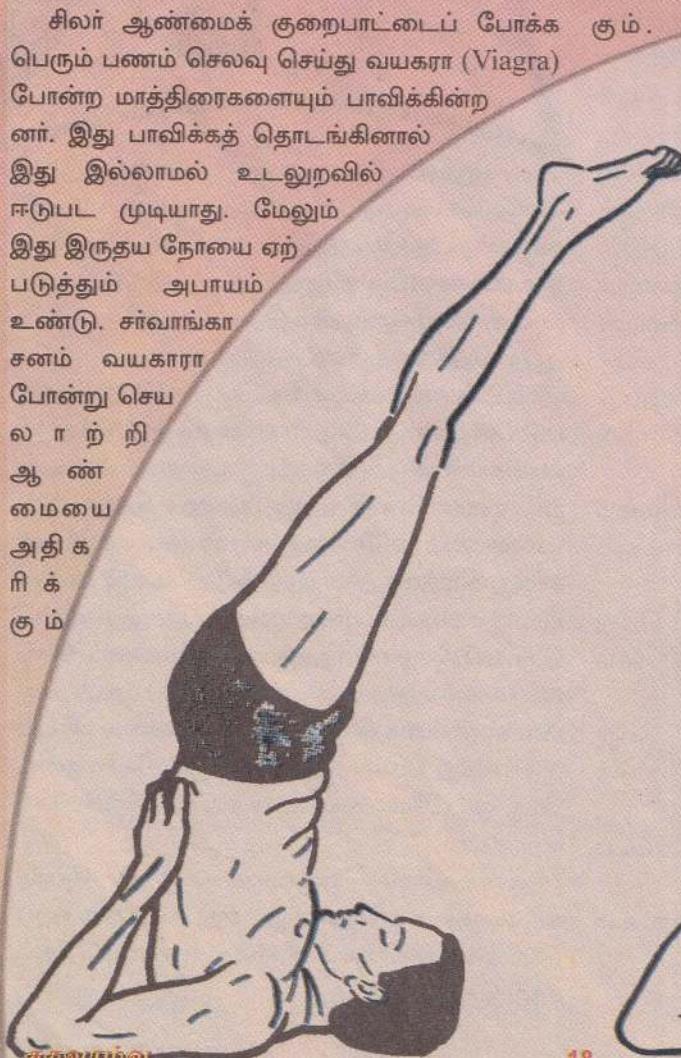
இவ் ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் இருதய நோய் ஏற்படாது. ஏற்பட்ட பின்பும் ஆரம்ப கட்டத்தில் குணப்படுத்தும்.

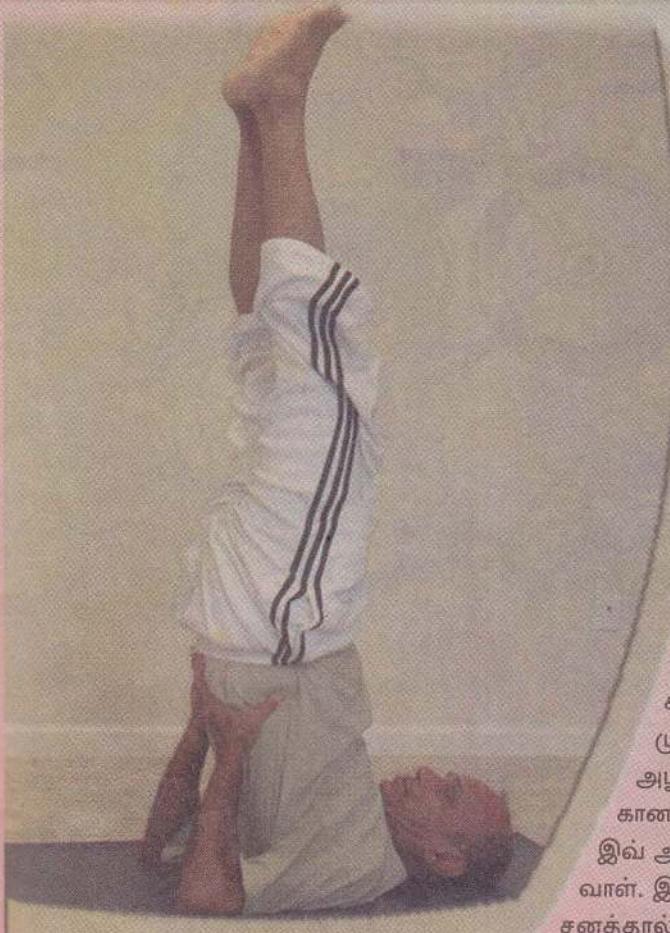
பெண்களின் மீசை வளர்தல், குரல் மாற்றம் அடைதல் தோல் நோய், உள் நாக்கு (Tonsil) போன்ற நோய்கள் இவ் ஆசனத்தை காலை, மாலை ஜந்து நிமிடங்கள் செய்ய மாயமாக மறையும்.

சிலர் ஆண்மைக் குறைபாட்டைப் போக்க பெரும் பணம் செலவு செய்து வயகரா (Viagra) போன்ற மாத்திராகளையும் பாவிக்கின்றன. இது பாவிக்கத் தொடங்கினால் இது இல்லாமல் உடலுறவில் ஈடுபட முடியாது. மேலும் இது இருதய நோயை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உண்டு. சர்வாங்கா சனம் வயகாரா போன்று செயலாற் றி ஆண் மையை அதிகரி கும்

அற்புத சக்தி வாய்ந்தது. தினமும் ஜந்து நிமிடங்கள் இவ் ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும். சில ஆண்களுக்கு சுக்கில வீண் விரயம் காரணமாக வெட்டை நோய் ஏற்படும். கண்கள் குழிந்து கண்ணங்கள் ஓட்டி, சதை ஓடுங்கி, நினைவு தப்பி மாணவர்கள், இளைஞர்கள் இந் நோய்க்கு இரரையாகின்றனர். வெளியே சொல்ல முடியாத வெட்கம் காரணமாக சிலர் தற்கொலைகூட செய்து கொள்கின்றனர். சர்வாங்காசனம் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக இழந்த உயிராற்றலைக் கொடுக்கும்.

பெண்களுக்கு இவ் ஆசனம் அபரிமிதமான நன்மை கொடுப்பதால் இதை மாதர்களின் மாணிக்கம் என அழைப்பர். பெண்களின் மாதத் தீட்டு பிரச்சினைகள் அகலும். மாதத் தீட்டு நின்ற பின் (Menopause) ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எல்லாம் நீங்கும்.





கருச் சிடைவு ஏற்படாது. கூப்பிரசவம் நடைபெறும். பிரசவ வலியை சமா எளிக்க உதவும். வெள்ளைபடுதல், வெட்டை போன்ற நோய்கள் குணம் டையும். சில பெண்களுக்கு உடலுற வின் போது சரியான இன்பம் கிடைப்பதில்லை. இவ் ஆசனத் தைத் தொடர்ந்து தினமும் செய்ய அக் குறைபாடு அகலும்.

குழந்தைப் பாக்கியிமின்மை காரணமாகப் பலர் தவிக்கின்றனர். சிலர் பெரும் பணம் விரயம் செய்து பரி சோதனை குழாய்க் குழந்தையை பெற்றெடுக்கின்றனர். சர்வாங்காசனம் மூலம் ஆண், பெண் மலட்டுத் தன்மையைத் துரத்தி அழகான குழந்தையை பெற்றெடுக்கலாம். பெண்களின் தொப்பை நீங்கி இடை அழகு அதிகரிக்கும். தலைகீழாக நிற்கும் போது முகத்திற்குள் அதிக இரத்தம் பாய்வதால் அழகற்ற பெண்கள் அழகு பெறுவர். அழகான பெண்களின் அழகு மேலும் மேம்படும். இவ் ஆசனம் செய்ய கிழவியும் குமரியாக மாறுவாள். இவ்வாறு கற்பகத் தரு போன்ற சர்வாங்காசனத்தால் அடையக்கூடிய நன்மைகளுக்கு அளவே இல்லை.

ஓ

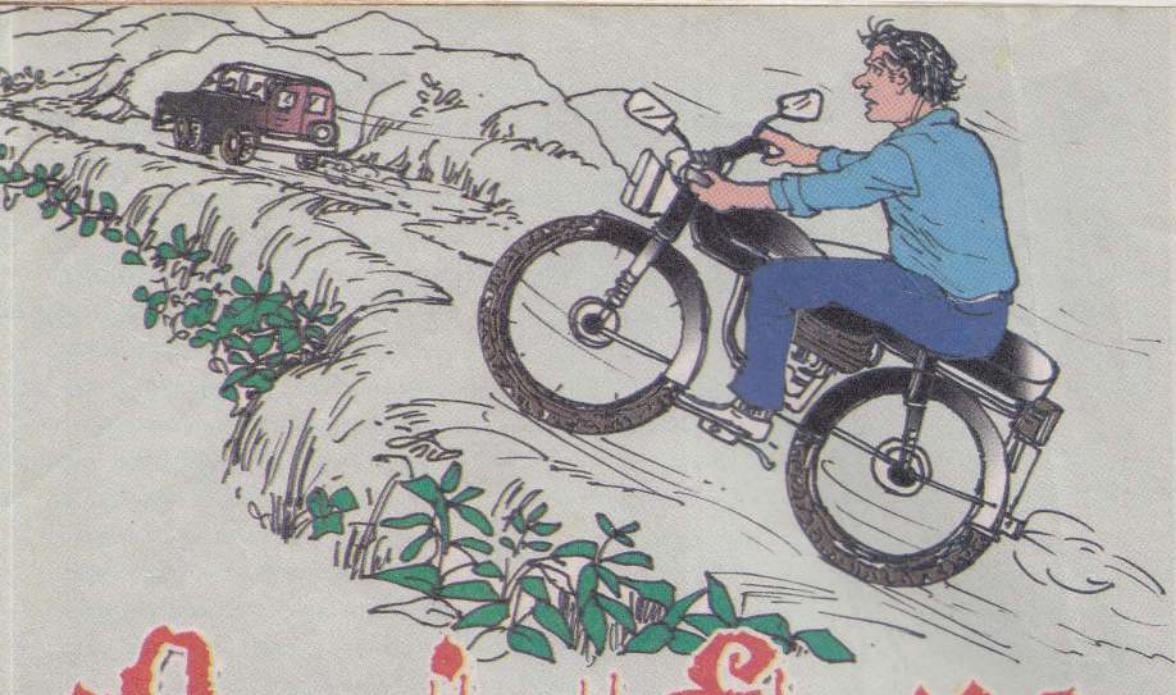
“இன்னைக்குத்தான் வேலைக்குச் சேர்ந்த அப்புறம் 5 மணிக்கு போரு என்ன சென்சிக்கிட்டிருக்கிற”

ஓ

“சே! கீ போட்டில அ ஆ இ க எல்லாம் மாத்தி மாத்தி வைச்சி ருக்கான். டைப் செய்ய முடியல். அதுதான் கழட்டி ஒழுங்கா வைச்சிக்கிட்டிருக்கேன்”

ஓ





விழுப்பு பாடங்கள்

விழுப்பு
புதைகளை

எழுதுவார்...
—ஏஸ்ஜி—

அ

ன்றைய தினம் எமகாதகனுக்கு
சோதனையான தினமாக அமைந்தது.
அவன்தான் யார் என்பதைப் புரிந்து
கொள்ள அந்த நிகழ்ச்சி
நல்ல உதாரணமாகவும்
அமைந்தது.

தொடர்ந்து சில தினங்கள் மழை பெய்தமை காரணமாக நிலமும் சுற்றுப் புறமும் ஈரம் பிசுபிசுத்துக் காணப்பட்டது. மாலை ஆறு மணியைத் தாண்டி இருந்தது. பகலும் இரவும் கலக்கும் நேரம். பல்கலைக்கழக பூங்கா வில் மாணவர்கள் கூடிப் பேசி பகிடிக்கதை கண்ண கூறி சிரித்துக் கொண்டிருந்தனர். சில தற்காலிக காதல் ஜோடிகள் மரங்களின் மறை



அந்தியாயம் 35

வில் அமர்ந்து தமக்குள் பேசி கொஞ்சிக் குலாவிக் கொண்டிருந்தனர். எமகாதகன் கையில் ஒரு புத்தகத்துடன் வீதியோரமாக இருந்த சிமெண்ட் பென்ச் ஒன்றில் அமர்ந்து சிந்தித்த வாரே சூழ்நிலையை அவதானித்துக் கொண்டிருந்தான்.

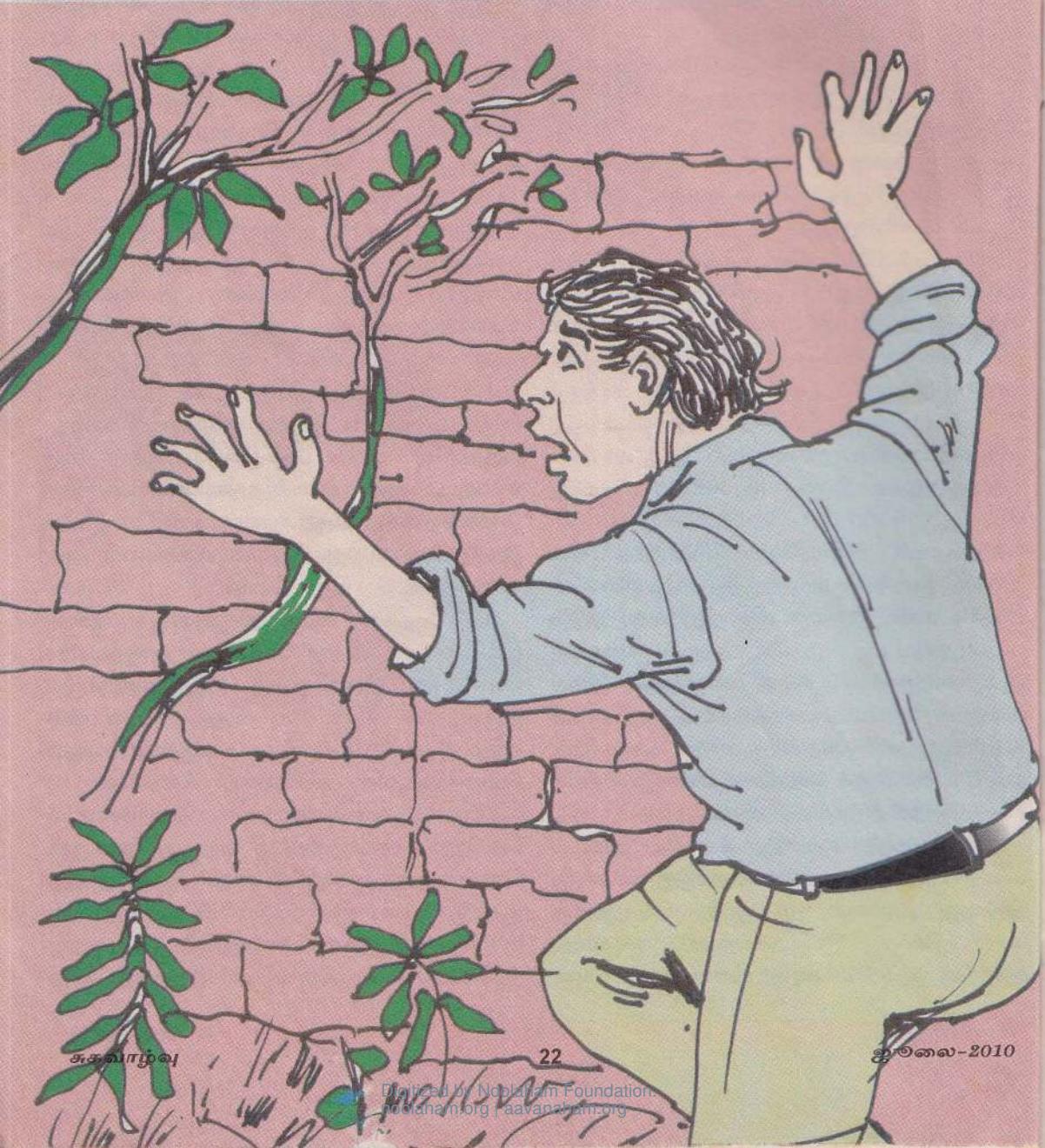
தலைக்கு மேலே இருந்த கொய்யா மரத்தில் அணில் ஒன்று பழம் ஒன்றை கொறித்து கொட்டைகளை கீழே விழுத்திக் கொண்டிருந்தது. அப்பால் இருந்த மாமரக் கிளையில் அமர்ந்திருந்த காகம்தன் கால்களுக்கடியில் அழுத்திப் பிடித் துக் கொண்டிருந்த இறைச்சித் துண்டொன்றை கொத்திக் குதறிக் கொண்டிருந்தது. பூணையொன்று செடியின் மறைவில் பதுங்கியிருந்து அப்பக்கமாக வந்த எலியை லபக்கென்று பிடித் துக் கொண்டு மறைவிடம்

பழைய பங்களா, சுவர்கள் காரை பெயர்ந்து செப்பனிடப்படாமல் இருந்தன. மங்களான விளக்குகளே எரிந்து கொண்டிருந்தன. வீட்டின் வாயிலில் அந்த ஜீப் வண்டி நிறுத்தப்பட்டிருந்தது. அதில் யாரும் இருப்பதாகத் தெரிய வில்லை. அவர்கள் அப்பெண்ணை உள்ளே தூக்கிச் சென்றிருக்க வேண்டும்.

அவன் பூனை போல் வாயிற் கதவை நோக்கி நகர்ந்தான். அங்கே தடித்த கோரமான் பற்களுடன் ஒரு கறுப்பு நாய் கட்டப் பட்டிருந்தது. அது எமகாதகனைப் பார்த்ததும் ஒரு முறை

பல்லை இளித்து மெதுவாக உறுமியது. அடுத்தகணம் அதற்கு என்ன நடந்ததோ தெரியாது அது கட்டியிருந்த சங்கிலியையும் பியத்துக் கொண்டு வாலை பின்னாங்கால்களுக்கடியில் சொருகிக் கொண்டு முனாகியவாரே ஓடிப் போய் விட்டது. அது சென்ற வேகத்தில் சிறு நீரையும் பீச்சிக் கொண்டே சென்றது.

எமகாதகன் விருட்டென நகர்ந்து நுழை வாயிலை அடைந்தான். மெல்ல கரங்களால் கதவைத் தள்ளி பூட்டியிருக்கிறதா என்று பார்த்தான். கதவு பூட்டியிருக்க வில்லை. வெளியே



பெரிய இரும்பு கேட் பூட்டப்பட்டிருந்த தால் வீட்டின் கதவை பூட்டாமல் விட்டிருக்கிறார்கள் போலும். வெளியில் நாயிருக்கிற தெரியம் வேறு. அவர்கள் அச்ட்டையாக இருந்ததில் ஆச்சரியமில்லை.

எமகாதகன் சத்தம் வராமல் ஒரு பக்கக் கதவை சற்றே விலக்கினான். மங்களான விளக்கொளியில் அங்கிருந்தவர்கள் நிலமுறுவங்களாக அவன் கண்முன் தோன்றினார்கள்.

* * *

கண்டி நகரின் பிரபல வர்த்தக பிரமுகர் பொன்னுரங்கத்தின் ஒரே ஒரு செல்ல மகள்தான் ஜெகதாம்பிகை. வீட்டில் அவளை செல்லமாக ஜெகதா என அழைப்பார்கள். பொதுவாக அவர்கள் வம்சத்தில் பெண்களை அதிகமாக படிக்க வைப்பது கிடையாது. கல்யாண வயது வந்த வுடன் நல்ல மாப்பிள்ளையாகப் பார்த்து திரும ணம் செய்து வைத்து விடுவார்கள்.

ஆனால் ஜெகதாம்பாள் வித்தியாசமானவள். அவள்தான் மேற்படிப்பு படிக்கப் போவதாக

தந்தையிடம் பிடிவாதும் பிடித்தாள். பொன்னுரங்க கம் மகளுக்கு அதிகமாக செல்லங்கொடுத்து வளர்த்து விட்டார். அத்துடன் அவர்களுக்கு வேறு பிள்ளைகளும் கிடையாது. மேலும் அவள் ஒன்றும் தவறான பொருளை கேட்கவில் விடலே. அறிவுச் செல்வத்தையல்லவா கேட்கிறாள். அதைப் பெற்றுக் கொடுக்க இப்போது அவருக்கு ஆட்சேபனை ஒன்றுமில்லை. எனவே அவளுக்கு பச்சைக் கொடி காட்டி விட்டார்.

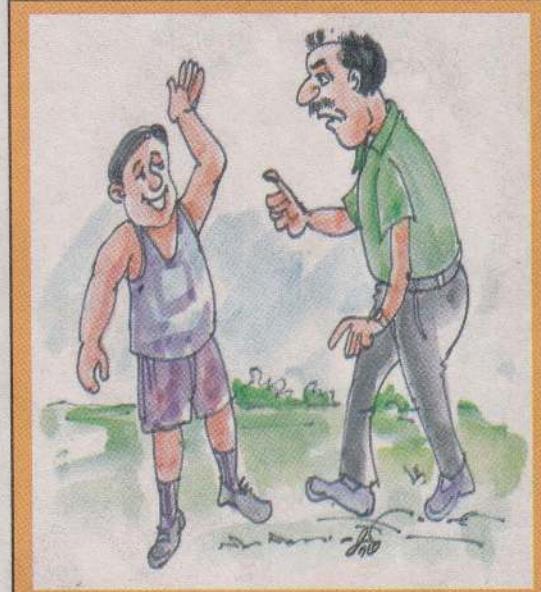
அவளுக்கு பேராதனை பல்கலைக்கழகத்தில் இரசாயனவியல் சிறப்புப் பட்டக் கல்வி பயில வாய்ப்புக் கிடைத்தது. இப்போது அவள் பட்டப் படிப்பின் இறுதியாண்டில் பயின்று கொண்டிருந்தாள். ஜந்து மனிக்கு விரிவுரைகள் எல்லாம் முடிந்து விட்டாலும் அவள் ஆறு மனி வரை பல்கலைக்கழக வாசிக்காலையில் இருந்து விட்டுத்தான் வீட்டுக்குப் போவாள். அவளைத் தான் அந்த தடியர்கள் கடத்தி அந்த வீட்டில் அடைத்து வைத்திருக்கிறார்கள். (தோடரும்)



வாந்தே வா

கொலரா எனப்படும் உணவுக் கால் வாய் தொடர்பான நோயானது விப்றியோ கொலரா நுண்ணங்கியால் ஏற்படுகின்றது.

சந்தேகிக்கப்பட்டவரை உடன் வைத்தி யசாலைக்கு அனுப்பிவிட்டு அவரது பாவ ணைப்பொருட்கள் தொற்று நீக்கப்பட வேண்டும். சுகாதாரமற்ற முறையில் தயா ரிக்கும் சாப்பாட்டை சாப்பிடக்கூடாது. கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுவதுடன் குழாய்க் கிணறுகள், கிணறுகளுக்கு குளோ ரின் இடவேண்டும்.



“என்டா ஓட்டப் போட்டி யில் கடைசியா வந்த?”

“அதுவா, நான் தொற்றுறேன்னு நெனைச்சி மத்தவங்கெல்லாம் முன் னால் ஒடிட்டாங்க”



ஆரம்ப நிலை
கி.பி. 1731இம் ஆண்டு பிரான்ஸ் நாட்டில் உள்ள நெஸ் என்ற நகரில் ஹென்றி கவென்டிஷ் பிரந்தார். பிற வியிலேயே பெரும் பணக்காரர் இவர். இவருடைய

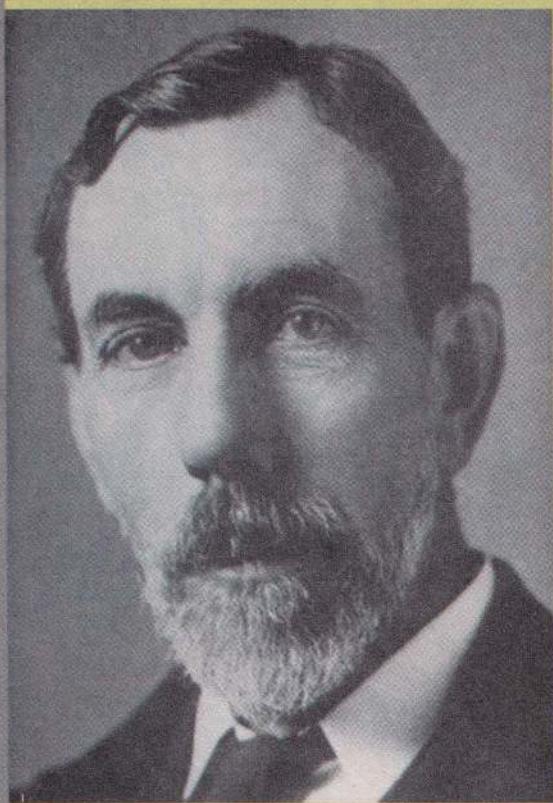
மன்னோர்கள் எல்லோருமே அரசு பரம்பரை யைச் சேர்ந்தவர்கள். ஹென்றி கவென்டிஷ் மிகவும் இளமைப் பருவத்திலேயே தன்னுடைய தாயை இழந்து விட்டார்.

கல்வி

அவருக்கு 11 வயது நிரம்பிய போது இங்கி லாந்திலுள்ள ஹாக்னி என்னும் ஊரில் உள்ள ஒரு பள்ளியில் கல்வி கற்றார்.

தன்னுடைய 18ஆவது வயதில் கேம்பிரிட்ஜ் கல்லூரியில் சேர்ந்து படித்தார். அவருக்கு அறி

வாயுக்கள் பலவற்றை கண்டறந்த அந்வியல் ஞான ஹென்றி கவென்டிஷ்



ஹென்றி கவென்டிஷ் (1731 - 1810)

வியல் துறையில் அளவற்ற ஆர்வம் இருந்தது. அறிவியலில் பெளதி கத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதில் அவருக்கு அதிக அக்கறை இருந்தது.

எனவே தன்னுடைய நாட்டத்தைப் பெளதி கத்திலும் அதன் தொடர்பான கணிதத்திலும் செலுத்தினார். லண்டன் சென்று கணிதப் பாடத்தைப் பற்றி முழு அளவில் தெரிந்து கொண்டார். பின்னர் பாரிஸ் சென்று பெளதிகம் குறித்தும் அறிந்து கொண்டார். பின்னர் பெளதிகத்தில் பல்வேறு விதமான சோதனைகளை அவர் செய்தார். என்ன கண்டுபிடிப்பது என்பதைப் பற்றி அவர் திட்டவட்டமான முடிவுக்கு வரவில்லை.

கண்டுபிடிப்புக்கு வித்திட்ட நிகழ்ச்சி
லண்டன் மாநகரத்தையே அந் நிகழ்ச்சி பெறி தும் உலுக்கி விட்டது. வாலாறு காணாத பெரும் தீ விபத்து ஒன்றை ல்ன்டன் சந்தித்தது.

அத் தீ விபத்தில் கிட்டத்தட்ட லண்டனில் பெரும் பகுதிகள் எரிந்து அழிந்து போயின. எனவே அறிவியல் அறிஞர்கள் பலரும் இது பற்றி யோசிக்க ஆரம்பித்தனர். சோதனைகளைச் செய்ய ஆரம்பித்தனர்.

தீ என்றால் என்ன?

தீ எப்படி எரிகிறது?

என்று அவர்களுக்குள் சந்தேகம் கிளம்பின. முடிந்த பதிலைச் சொல்லுவோர் யாரும் இல்லை. இந் நிலையில் ஹென்றி கவென்டிஷ்

ஷாம் கிட்டத்தட்ட இதே சிந்தனை வயப்பட்டவாய்
இருந்தார். இதைப் பற்றித் தெளிவாக ஆராய்ந்து அறிந்து
கண்டுபிடிக்க வேண்டுமே என்று அவருள்ளும் துடி துடித்
தது.

இந்த நேரத்தில் விஞ்ஞானிகளில் பலர் தீயைப் பற்றி
சில தெளிவான விளக்கங்களை வெளியிட்டனர்.

அங்காலத்தில் எழுந்த தவறான கருத்துக்கள்

'நம் கண்களால் காணும் அனைத்துப் பொருட்களிலுமே
பளாஜிஸ்டான் என்ற சக்தி உள்ளது. இந்தப் பிளாஜிஸ்டானே
எரிகிறது. பிளாஜிஸ்டான் மற்றும் எரியாமல், அதனுடன்
இணைந்து உள்ள மற்றுப் பொருட்களையும் எரித்து விடுகிறது.
அந்தப் பொருளும், பிளாஜிஸ்டானும் முற்றிலும்
எரிந்து போனவுடன் அதன் கழிவாகச் சாம்பலே எஞ்சகி
ந்து' இதை எல்லாம் முற்றிலும் கவனித்து வந்த
ஹென்றி கவனித்து என்னதான் அது? என்று
ஆராய் முடிவு பூண்டார்.

கண்டுபிடிப்பு

இந்த நேரத்தில், பாரசெல்ஷன்ஸ் என்ற விஞ்ஞானி ஒருவரும், ஹெல்ஸ்மாண்ட் என்ற விஞ்ஞானி ஒருவரும் இதேவித ஆராய்ச்சியிலேயே ஈடுபட்டிருந்தனர். அப்போது எதிர்பாராத விதமாக அவர்கள் எரியக்கூடிய காற்றைக் கண்டறிந்தார்கள். எவ்விதப் பற்றுப் பொருளுமின்றி காற்று மட்டும் தனியாக எவ்வதைக் கண்டு அவர்கள் அதிர்ச்சி அடைந்தனர். ஆயினும் காற்று மட்டும் எப்படி எரிகின்றது என்பதை அவர்களால் விளங்கிக் கொள்ள இயல வில்லை. எனவே அத்துடன் தங்கள் ஆராய்ச்சியை நிறுத்திக் கொண்ட அவர்கள் எரியக் கூடிய காற்றைக் குறித்து உலகிற்கு அறிவித்தனர்.

இச் செய்தி ஹென்றி கவனித்துக்கு வியப்புக்குரிய செய்தியாகப் பட்டது. காற்று எச்சோதனையின் மூலம் எரிகின்றது? என்பதையும் அவ் விஞ்ஞானிகள் விளக்கியிருந்தனர்.

"கந்தக அமிலம் சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு அதில் சில இரும்புத் துண்டுகளைப் போட்டார்கள். அதிலிருந்து காற்றுக் குழிழ்கள் வெளியேறின. அந்தக் காற்றுக் குழிழி களை ஆராய்ந்த போது அவற்றின் எரியும் தன்மை புலப்பட்டது" ஹென்றி கவனித்து இது குறித்துத் தீவிரமாக ஆராய்ந்தார். அவருடைய உள்ளத்தில் "எனைய விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்ற பளாஜிஸ்டானாக ஒரு வேளை அந்த எரிகாற்று இருக்கக்கூடுமோ?" என்று தோன்றியது.

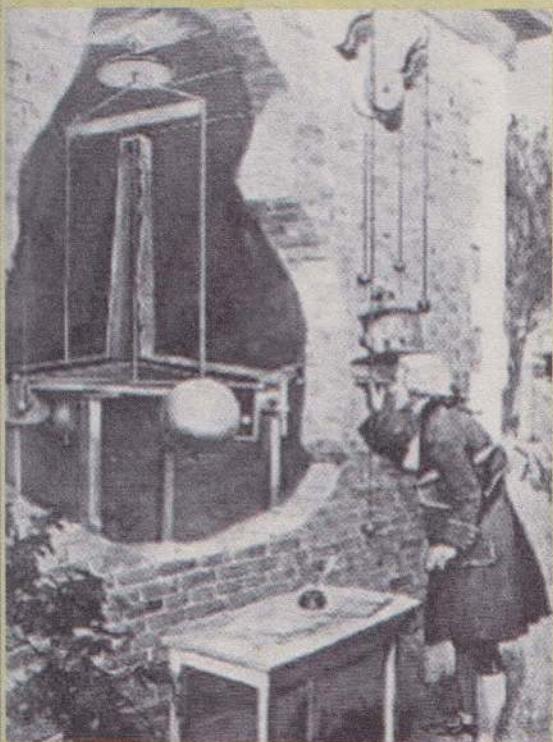
ஆராய்ச்சிகள்

தம்முடைய வீட்டிலேயே அமைந்திருந்த ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில் இது குறித்து விரிவாகச் சோதனைகளை மேற்கொண்டார்.

மூன்று குப்பிகளில் ஓரே அளவிலான கந்தக அமிலத்தினை எடுத்துக் கொண்டார். ஒரு குப்பி யில் வெட்டப்பட்ட இரும்புத் துண்டுகளைப் போட்டார். மூன்றாவது குப்பியிலே தகரத் துண்டுகளைப் போட்டார். இப்போது குப்பிகளை உற்றுக் கவனித்தார். எல்லாக் குப்பிகளில் இருந்த கந்தக அமிலத்திலிருந்தும் குழிழிகள் உண்டாயின. இந்தக் குப்பிகளிலிருந்து வெளியான காற்றைத் தனித்தனியாக வேறு வேறு கண்ணாடிக் குழிழிகளில் அடைத்துக் கொண்டார்.

இப்போது அடைக்கப்பட்ட அவ்வாயுக்களில் பிளாஜிஸ்டான் எது என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும் என்று சோதனைகள் செய்ய வேண்டும் என்று நிச்சயித்தார். ஓர் இரும்புக் கம்பியை பழுக்கக் காய்ச்சினார். இக் கம்பியை ஒவ்வொரு குழிழிலும் உள்ள வாயுவருகே கொண்டு சென்றார்.

உடனே, அவ்வாயு பிரகாசமாக எரிந்தது. எரியக் கூடிய எல்லாமுமே மிகவும் பிரகாசமாகவே இருந்தது. இந்தப் பிரகாசத்தின் அளவிலும் தன்



மையிலும் வேறு எவ்வித வேறுபாடும் இல்லை.

இந்த நிலை ஹென்றி கவென்டிஷன்க்கு இலை

சான் குழப்பத்தை உண்டாக்கிறது. எனவே, இக் காற்று அடைக்கப்பட்ட குழிழிகளை எடைபோட்டுப் பார்த்தால் என்ன? என்று ஆலோசித்தார்.

இதிலிருந்து அவருக்கு உண்மை ஒன்று புலனாயிற்று. “மிக அதிகமான உலோகம் எரிக்கப்படுமேயானால் அதிகமான வாயுவானது வெளியாகிறது” என்று அவர் கண்டறிந்தார்.

ஆயினும், ‘அந்த வாயு எதிலிருந்து வெளியாகிறது?’ என்று ஆராய்ந்த போது, ‘உலோகத்திலி ருந்தே வருகிறது’ என்று கணக்கிட்டார்.

இதைக் கேள்வியுற்ற அறிவியல் உலகம் பெரிதும் வியந்தது. பிளாஜிஸ்டான் பற்றிய சரியான விடை கிடைத்து விட்டது என்று அனைவருமே பாராட்டினர். பல்வேறு விஞ்ஞானிகளும் ஹென்றி கவென்டிஷனின் ஆராய்ச்சி வெற்றி பெற்று விட்டதாகவே கருதினர்.

ஹூட்ரஜன் வாயு

ஆனால் வெகு விரைவிலேயே இந்தக் கொள்கை தவறு என்பதைப் பிரெஞ்சு விஞ்ஞானி ஒருவர் நிறுபித்தார். ஹென்றி கவென்டிஷன் கண்டறிந்த அவ் வாயு ப்ளாஜிஸ்டான் அல்ல. ஹூட்ரஜன் என்ற தண்ணீரால் ஆன வாயு என்று அவர் கூறினார்.

அந்தப் பிரெஞ்சு விஞ்ஞானியின் பெயர் லவாஷியர் என்பதாகும். தெரிந்தோ, தெரியாமலோ ஹூட்ரஜன் வாயுவை ஹென்றி கவென்டிஷன் கண்டறிந்து விட்டார் என்று தெரிந்ததும் அறிவியல் உலகம் மீண்டும் பரப்பப்படைந்தது.

பல்வேறு தாப்பட்ட விஞ்ஞானிகளும், ஹூட்ரஜனைப் பரிட்சை செய்ய முனைந்தனர்.

ஹூட்ரஜன் வாயு மிகவும் எடை குறைவான வாயுவாகும். இவ் வாயுவில் சிறிதளவு ஒக்லி ஜன் கலந்து விட்டாலும் அது பெரும் அளவில் வெடித்துச் சிதறிவிடும். இந்த அபாயம் பற்றி ஆரம்ப நிலையில் எவருக்கும் தெரியாது.

இந்த ஹூட்ரஜன் பரிசோதனையின் போது பெரும் தீவிபத்து நேரிட்டது. இதில் பல இளநிலை விஞ்ஞானிகள் உயிர் இழந்தனர். ஹூட்ரஜன் வாயுவின் கனமற்ற தன்மையினால் அதைப் பலுன்களில் நிரப்பிப் பலரும் பறக்க முயன்றனர். ஒரு சிலரே இப் பரிசோதனையில் உயிர் தப்பினர். பலர் உயிர் இழந்தனர்.

எனவே ஹென்றி கவெண்டிஷ் பெரும் கவலைக்குள்ளானார். அவருடைய சோதனைகள் தொடர்ந்தன. கிட்டத்தட்ட பத்து ஆண்டுகள் ஊன், உறக்கமின்றிச் சோதனைகளிடையே தன்னை உட்படுத்திக் கொண்டார்.

அவருடைய பரிசோதனையின் மூலம் தன் ணீர் என்பது ஒரு மூலப் பொருள் அல்ல என்று தெளிவாக்கப்பட்டது. இரண்டு நிறமில்லாத வாயுக்களின் கலவையே தன்ணீர் என்று நிருபித்தார். இரண்டு பங்கு ஷைட்டாஜனையும் ஒரு பங்கு ஆக்ஸிஜனையும் சேர்த்தால் தன்ணீர் உண்டாகிவிடுகின்றது என்று அவர் கூறினார்.

ஒரு மனிதன் சுவாசிக்கும் காற்றிலே இருபது சதவிகிதம் வரை பிராணவாயு உள்ளது என்று ஹென்டு கவெண்டிஷே உலகிற்கு வெட்ட வெளிச்சமாக்கினார். பூமி, இயற்கையான உரவளத்தை எப்படிப் பெற முடிகின்றது? என்று அவரது சோதனைகளில் ஒன்றில் தெளிவாயின.

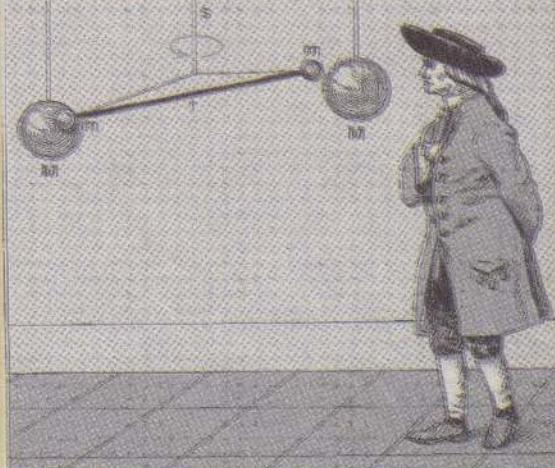
“காற்றிலே மின்சாரப் பொறி ஒன்றைச் செலுத்தி, அதை விரிவடைய வைத்தார். இதன் காரணமாக சிறிதளவு அமிலம் கிடைத்தது. இந்த அமிலத்தைக் காற்றில் கலந்துள்ள நைட்டாஜனே உண்டாக்குகிறது. இது மின்சாரப் பொறியினால் தாக்கப்படும் போது ஒக்ஸிஜனானது நைட்டாஜ னுடன் கலக்கிறது” என்று எனிமையாக விளக்கினார். அதாவது,

“இயற்கையில் இடி இடிக்கிறது. இந்தச் சமயத்தில் மேற்கூறிய அச்செயல், அதாவது அக்கலவை தானே ஏற்பட்டு விடுகிறது. இது மழை நீரினால் தள்ளப்பட்டுக் கொண்டே வருகிறது. இப்படி வருவதால் நைட்டாஜன் உண்டாகிறது. இதன் காரணமாகவே பூமியானது இயற்கையான உரவளத்தினைப் பெறுகின்றது” என்று நிருபித்தார். ஹென்றி கவெண்டிஷ் இச் சோதனைகளுடன் நிற்கவில்லை. காற்றிலே தொடர்ந்து மின் அதிர்ச்சிகளைச் செலுத்தி அதில் உள்ள ஷைட்டாஜன், நைட்டாஜன், ஒக்ஸிஜன் ஆகிய அனைத்து வாயுக்களையும் வெளிப்படுத்திய பின்னரும் ஏதோ ஒரு துளி வாயு மீதமிருப்பதை அவரால் உணர முடிந்தது. மிகவும் முயன்று அதையும் கண்டறிந்தார் ஹென்றி கவெண்டிஷ். அந்த வாயுவே மிகக் குறைந்த அளவு காற்றில் கலந்திருக்கும் ஆகன் வாயுவா

கும்.

இறுதிக் காலம்

தன் வாழ்க்கையைப் பன்னெடுவும் காலமாக



அறிவியல் ஆராய்ச்சிக்கே ஒப்புவித்துக் கொண்ட ஹென்றி கவெண்டிஷ் வெளி உலகத் தொடர்பையே வெறுத்தார். பிற மனிதர்களிடம் பேசவது கூட அவருக்குப் பிடிக்காத ஒன்று.

தன் தீரண்ட செல்வத்தை எல்லாம் நிர்வாகம் செய்து வந்த வங்கி அதிகாரிகளிடம் கூட அவர் பேச விரும்பவில்லை. தன்னை மிகவும் தனி மைப்படுத்திக் கொண்டே தன் வாழ்க்கையை நடத்தினார். அவர் இறக்கும் போதுகூட அவரைச் சுற்றி ஒருவரும் இல்லை. தனிமையான மரணம் அது.

அவர் வெளி உலகத்துடன் தொடர்பு கொண்டார் என்றால் ஒரே ஒரு தொடர்புதான் என்று சொல்லலாம். லண்டனில் உள்ள விஞ்ஞானக் கழகத்தின் மூலமாகவே உலக மக்களிடம் தன் கருத்துக்களையும், பரிசோதனைகளின் முடிவையும் அவர் அறிவித்தார்.

ஹென்றி கவெண்டிஷ் இரந்து போன பிறகு அவருடைய வழித் தோண்றல்கள், ஹென்றி கவெண்டிஷ் ஆராய்ச்சி நிலையங்களை அங்கங்கே நிறுவினார். அங்கிருந்து ஆராய்ச்சி செய்த பல விஞ்ஞானிகளும் எதிர் காலத்தில் நோபெல் பரிசுகளைப் பெற்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இன்றும் அவ்வாராய்ச்சிக் கூடங்கள், ஹென்றி கவெண்டிஷ்ஷின் நினைவாக இயங்கி வருகின்றன.

ஏழீன்கை மருத்துவம்



பொன்னாங்கண்ணி

உடல் குளிர்ச்சிக்கு சிறந்த மருந்து. தலை முடி வளர்ச்சி அடையும். தோலின் நிறம் மாற்றமடைந்து பொன்னிறமாக மாறும்.

ஆடா தோடை இலைகளை அவித்து அதன் நீரை அருந்தி ணால் சளி குறையும். தோலின் நிறம் மாற்றமடையும்.



ஆடாதோடை



வல்லாரை

பசியை அதிகரிக்கும். மாந்தத்தை குணமாக்கும். பீனிச் நோயிற்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். சிறு குழந்தைகளின் வயிற்றுப் பூச்சி தொல்லையை நீக்கும்.



மொட்டகொத்தான்

முள்ளந்தண்டு தொடர்பான நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். உடல் எரிச்சலைக் குறைக்கும். சக்தியை அதிகரிக்கும். வயிற்றில் ஏற்படும் எரிச்சலைக் குறைத்து சிறுநீரை வெளியேற்றும். சிறுநீர் தொடர்பான நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

அந்தாவாரி

அந்தாவாரி இலைகளை தட்டி இலைக் கஞ்சி செய்து குடித்தால் உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.

விஷ்ணுகிரந்தி

பெண்களின் மாதவி பாய் தொடர்பான நோய்க் ஞக்கு இதன் சாறு சிறந்த பயனை கொடுக்கும்.

கொஹில கிழங்கு

மலச்சிக்கலை குறைக் கும். மூல வியாதிகளை விரைவில் குணப்படுத்துவதற்கு மிகச் சிறந்த மருந்தா கும்.

மொனர குடும்பி

செங்கண்மாரி வியாதிகளுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு பூச்சி தொல்லைகள் அதிகம் காணப்பட்டால் அவர்களுக்கு இதனைக் கொடுக்கலாம்.

தேங்காய்ப் பூ கிரை

முள்ளாந் தண்டு தொடர்பான நோய்களைக் குணப்படுத்தும். உடல் ஏரிச்சலைக் குறைக்கும். சக்தியை அதிகரிக்கும்.

- ஏ.டி. ஹென்றி -
சுத்தாயுர்வேதம்



“பழமொழி
யெல்லாம்
சொல்லுவீங்களே!
ஓன்னு எடுத்து
உடுங்க
பாக்கலாம்”

“ஓழுகிற வீட்டுல
வாழலாம்
அழுகிற வீட்டில
வாழக் கூடாது”

நூற்றுவர் என்ன சொல்கிறது?



**தாழு அருந்தி விட்டு
தார் ஓடினால்....**

வாகன மொன்றை செலுத்துபவர் பல கோ ணங்களில் கவனத்தை தெளிவாக வைத்தி ருக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கப்படு கின்றது. யோசனை சத்தங்களை உணர்தல் பார்வை எச்சரிக்கை உணர்வு திருப்பங் களை எதிர்பார்த்தல் சடுதியான நிகழ்வு களை சமாளித்தல் இவர்களுக்கு மிக அவசியம். அதனால் தான் மது அருந்தி விட்டு வா கனம் செலுத்தக் கூடாது என்கிறார்கள். ஒரு அவன்க மது அருந்தினால் ஒரு மனித்தி யாலத்துக்கு மேற்படி உணர்வுகள் நமது கட்டுப் பாட்டில் இருக்காது என்பது மருத்துவர் கண்டுபிடிப்பு. ஆதலால் இராவு 8 மணியள வில் 5 அவுன்ஸ் மது அருந்தும் ஒருவர் அதி காலை 1 மணிவரை வாகனம் ஓட்டக் கூடாது என்று நியமம் உள்ளது.

கிலங்கையில் போசனை குறைபாட்டுனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இளம் தலைமுறையனர்

கலாநெந்துசன் ஷாஜஹான் B.Ed.
(ஆசிரிய ஆலோககர்)
(நீர்கொழும்பு, களனி கல்வி வலயம்)

இலங்கையில் போசனைக் குறைபாட்டி னால் இளம் தலைமுறையினரில் குறிப்பிடத்தக் களவு வீதத்தினர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக ஆய்



வொன்றிலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது. சுகாதார அமைச்ச அண்மையில் மேற் கொண்ட ஆய்வொன்றின் மூலமாகவே இத்தக வல் வெளியாகியுள்ளது.

9 வயது முதல் 19 வயதுக்கு இடைப்பட்ட ஆண்களில் 32 சதவீதத்தினரும் பெண்களில் 25 சதவீதத்தினரும் போசனை குறைபாட்டி னால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக அந்த ஆய்வுத் தக வல் தெரிவிக்கிறது.

இதன் காரணமாக இவ் வயதுப் பிரிவினர் இலகுவில் நோய்களுக்கு ஆளாவதாகவும் அந்த ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இதே வேளை இந்த வயதுக்குட்பட்டவர்களில் (ஆண், பெண் இருபாலாரும்) 22 சதவீதத்

தினர் (22%) இரத்தக் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் அந்தத் தகவல் தெரிவிக்கிறது.

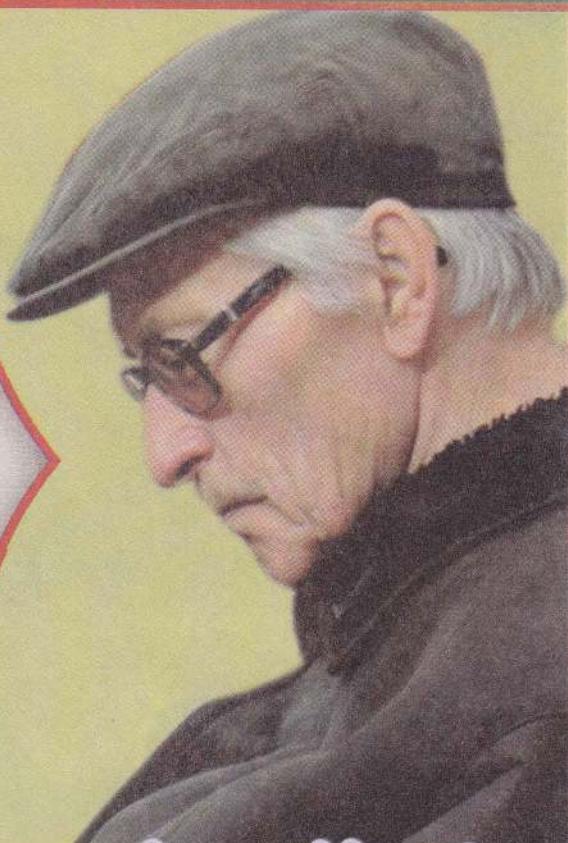
இந்த வயதினர் தமது ஆடை அலங்காரங்களிலும் தம்மை அலங்காரம் செய்வதிலும் அழகுபடுத்துவதிலும் காட்டுகின்ற அக்கறையை உணவு விடயத்தில் காட்டுவதில்லை எனவும் அந்த ஆய்விலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

9 வயது முதல் 19 வயதுடைய இவ்வயதுப் பிரிவினர்களில் திருமணமான இளம் தாய்மார்கள் போசணைக் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்



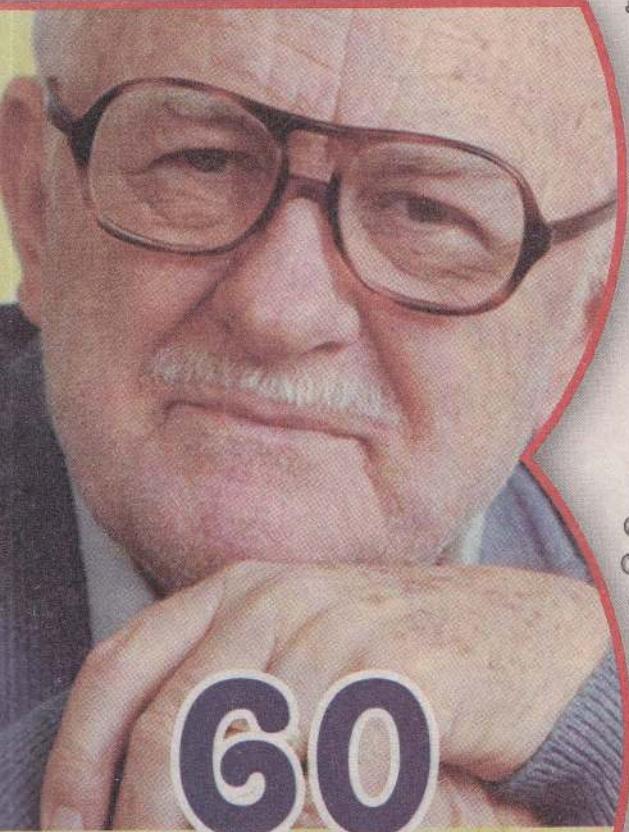
பட்டுள்ளதன் காரணமாக அவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளில் 6 பேரில் ஒரு குழந்தை நிறை குறைவாகப் பிறப்பதாகவும் இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் வெகு இலகுவாக ஆபத்தான நோய்களுக்கு ஆளாவதாகவும் அந்த ஆய்வு தெரிவித்துள்ளது.

கட்டிளமைப் பருவம் மூன்று பிரிவுகள் உடையது. இவற்றில் முன் கட்டிளமைப் பரு



பாதம் குளிர்ந்தால் தொப்பி அணி

பாதங்கள் குளிர்ந்து போய் விட்டால் பாதங்களுக்கு கம்பளி மேஸ் அணி வதை கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆனால் பாதங்கள் குளிர்ந்தால் தலைக்கு தொப்பி அணிவதுநான் சரியானதென ரஷ்ய ஆய்வாளர் ஐசாக் அஸிமோஸ் கூறுகிறார். காரணம் 80%மான நமது உடல் வெப்பம் தலை ஊடாகவே வெளியேறுகின்றதாம்.



வயதை அடைந்தால்...

அநேகமானவர்கள் 60 வயதையடையும் போது 50% உணவு ருசியை இழந்துவிடுகிறார்கள். அத்துடன் 40% நூகரும் (மனக்கும்) சக்தியையும் இழந்து விடுகிறார்கள்.

வம், இடைக் கட்டிளமைப் பருவம் ஆகிய இரு கட்டிளமைப் பருவங்களை கொண்ட (9 - 19 வயது) இவ்விரு பிரிவினரதும் உடல், உளவளர்ச்சிக்கு உரிய போசணை வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இந்த வயதிலுள்ளவர்கள் புரதம், கல்சியம், விற்றமின்கள், இரும்புச்சத்து உட்பட சுகல போசணைகளும் உள்ளடங்கிய உணவு வகைகளை தேவையானாவு உட்கொள்ள வேண்டும். ஆயினும் உணவு விடயத்தில் அக்கறை செலுத்தாமல் நவ நாகரிகத்திலும் தம்மை அழகுபடுத்துவதிலும் இப் பருவத்தி னர் அதிக அக்கறை செலுத்துவதாக ஆய்வுத் தகவல் கூறுகிறது. பாடசாலை மற்றும் டியூசன் வகுப்புகளுக்கு செல்லும் போது உணவு உட்கொள்ளாமல் அவசா அவசாமாக செல்லுதல், வேலைக்கு செல்லும் அவசாத்தில் உணவு உட்கொள்ளாமல் செல்லுதல் உணவு விடயத்தில் கவனம் செலுத்தாமைக்கு பிரதான காரணிகளாகும்.

இப் பருவத்தினர் போசணை குறைந்த ‘பாஸ்ட் புட்’ (Fast Food) உணவு வகைக்கும்.



கவனம் சிற்றுண்டி வகைகளையும் பாடசாலை மற்றும் டியூசன் வகுப்புகளுக்கு செல்லும் போது உண்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உணவு விடயத்தில் கவனம் செலுத்தாமல் போசணை குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இப் பருவத்தினர் நாளைடவில் இதய நோய்கள், நீரிழிவு போன்ற மேலும் பல நோய்

களுக்கு விரைவில் ஆளாக நேரிடுவதாகவும் எச்சரிக்கை விடுகப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களை கருத்திற் கொண்டு பாடசாலை செல்லுகின்ற, தொழில் செய்கின்ற, வீட்டில் இருக்கின்ற இவ் வயதுப் பிரி விளர் போசனையான உணவு வகைகளை உட் கொண்டு தமது உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். “ஆரோக்கியமே சிறந்த செல்வம்”



ஸ்டெதஸ் கோபி

சுறந்த யது

Dr. ரெனே லெலெங்க (Rene Laennec 1781 - 1826) அவர்களிடம் ஒரு விதத்தி யாசமான நோயாளி வந்தார். அவரது இதயத்தில் இருந்து வரும் சத்தத்தைக் கண்டு பிடிக்க அவாது இதயத்தில் காதை வைத்து கூர்ந்து அவதானித்தார். டொக்டர். இருந்தும் சத்தம் தெளிவாகக் கேட்கவில்லை என்ன செய்வதென்று யோசித்த மருத்துவர் ஒரு கடதாசியை குழாய் போன்று உருட்டி அதனை ஒரு குழாய்க்குள் செலுத்தி அதனை நோயாளியின் நெஞ்சில் பொருத்தி மற்ற முணையில் தன் காதை வைத்து கேட்டார். இதயத் துடிப்பு அவர் காதுகளுக்கு ‘லப் ப்ப லப் ப்ப’ என்ற தெளிவாகக் கேட்டது. இது தான் Dr. லெலெங்க் கண்டு பிடித்த முதலாவது ஸ்டெதஸ் கோப்.



“முனுசாமி ! ஒங்க வீட்டல இன்னைக்கு கோழி கறி தானே...”

“ஆமா... அது ஒங்களுக்கு எப்படி தெரியும்?”

“என்னா எங்க வீட்டுக் கோழி காணாமல் போயி ருச்சி”

வெக்மாகப் பிர

மழு, வெள்கத்திய



Dr. ரிசித்தபி
தொற்றுநோயானிடம்
Dr. சமன் ஏ
சிறுவர் தொற்றுநோயானிடம்

வெம் நாய்கள்

ஊபின் வரும் அபாயம்

தொடர்ச்சியான மழை காரணமாக ஏற்பட்ட வெள்ளம் வழிந்தோடி விட்டாலும் அது பல நோய்களை விட்டுச் சென்றுள்ளது. அநேகமான நோய்கள் அசுத்த நீர் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றது. காலில் சிறு கீறல் கிருந்தாலும் அதனூடாக வைரஸ் கிருமிகள் பரவி விடும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? சேற்றை மிதித் தாலே சேற்றுப் புண் வந்து விடும். இங்கு இத்தகைய நோய்கள் தொடர்பில் இரண்டு மருத்துவர்கள் கருத்து தெரிவித்துள்ளனர்.



நூட்டிபுணர்.

எனுபேவர்தன,
காற்றநோய் நிபுணர்

டல் மற்றும் உள்தை சுத்தமாக மற்றும் சுகதேகியாக வைத்துக் கொள்வது எவ்வாறு என்பது பற்றி பல்வேறு சிக்கல்கள் உள்ளன. சிலவேளைகளில் எமது கவனக் குறைவினால் நாம் நோயாளர்களாக மாறி விடுகின்றோம். மறுபுறம் மிருகங்கள், நீர், உணவு, காலநிலை மாற்றங்கள், வெள்ளம் போன்ற பல காரணங்களும் எமது உடல் மற்றும் உள்தை பாதித்து எம்மை நோயாளிகளாக மாற்றி விடுகின்றன.

அண்மையில் இலங்கையின் பல பகுதிகளில் ஏற்பட்ட வெள்ளம் காரணமாக ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டனர். ஏனெனில் வெள்ளம் காரணமாக அசுத்த நீர் அன்றாடம் மக்கள் பயணபடுத்தும் நீருடன் கலக்கின்றமை பிரதான காரணியாகும். இதனால் ஏற்படும் அஜீஸ்னம், எலிக்காய்ச்சல், தோல் நோய்கள், கண் நோய்கள், காலில் புண்கள், வாந்தி பேதி, கொலரா, காய்ச்சல், செங்கமாரி மற்றும் பூச்சி, புழுக்களிலிருந்து உருவாகும் நோய்கள் என பல நோய்களைப் பட்டியற்படுத்தலாம்.

நோய் வகைகள்

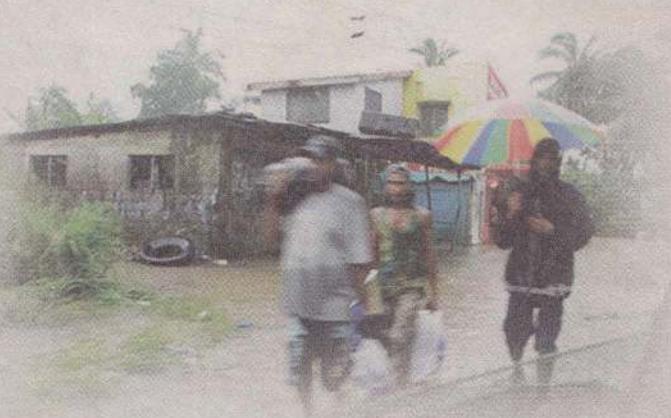
வயிற்றோட்டத்துடன் தொடர்புடைய நோய்கள்

1. வயிற்றோட்டம்
2. இரத்தத்துடன் மலம் வெளியேறல், இரத்தக் கடுப்பு.
3. கொலரா
4. உணவு நஞ்சாதல்
5. வேகமாக பரவும் செங்கமாரி.



நோய் பரவும் முறைகள்

1. நோய் தொற்றிய ஒருவரின் மலம், சலம் என்பவற்றிலி ருந்து வெளியேறும் கிருமிகள் மூலம்.
2. ஈ, நூளம்பு, நுண் கிருமிகள், கரப்பொத்தான் மற்றும் சிறு பூச்சிகளாலும் அசுத்தமான கைகளால் உண்பதாலும் ஏற்படும் பக்ஷியா.
3. கிருமி, தொற்றிய உணவு மற்றும் நீரை உட்கொள்ளல் மூலம்.



நோயை உருவாக்கும் மூலங்கள்

- ★ (i) பக்ரீரியா (Shigella)
வி கெல்லா பக்ரீரியா
- (ii) (Salmonella),
சல்மொனெல்லா
- (iii) (E. Coli)
எஸ்கெர்ஸியா கோலி)
- (iv) V Cholera
விப்ரயோ கொலரா
- (v) (Campylobacter)
கெம்பைலோ பெக்டர்
- ★ புழுக்கள்
(i) சாட்டைப் புழு (Whip - Worms)
- ★ வைரஸ்
ii) ரோட்டா வைரஸ் (Rota Virus)
- ★ ஒரு கல அங்குகள்
(1) புரோட்டோசோவா Protozoa
(2) எண்டிம்பா Entamoeba
(3) கியாடியா Giardia

கண் நோய்கள்

அசுத்தமான நீரில் குளிப்பதன் காரணமாக கண் நோய்கள் ஏற்படும்.

கண் நோய் ஏற்படுவ தற்கான அறிகுறிகள்

- (i) கண்கள் இரண்டும் விரைவில் சிவப்பாக மாறுதல்
- (ii) கண்களில் சொரிச்சல் மற்றும் வீங்குதல்.
- (iii) கண்களிலிருந்து பூளை மற்றும் கண்ணீர் வெளியேறல்.

சிகிச்சை

இத்தகைய அறிகுறிகள் காணப்படுமிடத்து முதலில் கைகளை நன்றாக சவர்க்காரம் போட்டு சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். கைகளால் கண்களை தொடக் கூடாது. விரைவில் கண் வைத்தியர் ஒருவரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

கொலரா

கொலரா என்பது மிகப் பயங்கரமான நோய் நிலைமையாகும். கொலரா நோய் விப்ரயோ கொலரா என்ற பக்ரீரியாவால் ஏற்படுகின்றது. முக்கியமாக உவர் நீர் கலந்து அசுத்த நீரில் இந்த பக்ரீரியா விரைவில் வளர்ச்சி பெறுவதன் காரணமாக மிக வேகமாக கொலரா பாவும்.

நோய் அறிகுறிகள்

- ★ சாதாரணமாக இளங்குட்டு காய்ச்சல்
- ★ வேண்டியுடனான நீர்த்தன்மையுடனான வயிற்றோட்டம்
- ★ தொடர்ச்சியான வாந்தி
- ★ குறிப்பாக அரிசி கழுவிய நீரைப் போல் வயிற்றோட்டம் ஏற்படல்.



சிகிச்சை

இத்தகைய நிலையில் விரைவில் சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் நோயானி மயக்கமுற்று வளிப்பு ஏற்படக் கூடிய நிலைக்கு உட்படுவார். சிலவேளை மரணம் கூட ஏற்படக் கூடிய நிலை ஏற்படும். இதனால் வயிற்றோட்டத்தை தடுக்கக் கூடிய மருந்து வகைகளை கொடுத்து விரைவில் வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும். உப்பு கஞ்சி, இளாநீர், எலுமிச்சம் சாறு போன்ற நீராக ரங்களை இந்நோயானிக்கு வழங்கலாம்.

தைபோயிட காய்ச்சல்

இது அசுத்த நீர் காரணமாக விரைவாகப் பரவக் கூடியது.

நோய் அறிகுறிகள்

1. படிப்படியாக அதிகரிக்கும் காய்ச்சல்
2. கடுமையான தலைவளி
3. மலமும் நீருடனான இலோசான வயிற்றோட்டம்
4. வயிறு பொருமியிருத்தல்
5. நெஞ்சு மற்றும் வயிற்றுக்கருகில் உள்ள தோலில் சிவப்பு நிற தழும்பு கள் ஏற்படல்.
6. மூட்டுக்களில் வேதனை

சிகிச்சைகள்

விரைவில் இதற்கு சிகிச்சை பெறவேண்டும். இல்லையேல் கீழ்வரும் நிலைமையை சந்திக்க வேண்டி ஏற்படும்.

1. நிமோனியா
2. சிறு நீரக மற்றும் மூட்டு வளி
3. உணவு குழாயில் புண் ஏற்படல்.

தோல் நோய்கள்

அசுத்த நீர் காரணமாக

- * தேமல் மற்றும் குஷ்டம் ஏற்படல்
- * சேற்றுப் புண் ஏற்படல்
- * கால் விரல்களுக்கிடையில் புண் ஏற்படல்

நோய் அறிகுறிகள்

1. காய்ச்சல் ஏற்படும்
2. கால் வீங்குதல்
3. சில நேரங்களில் ஏற்படும் கிருமிகள் உடலின் உட்புறம் சென்று ஏற்பட வலியை ஏற்படுத்தி மரணத்தை ஏற்படுத்தும்.

செங்கமாரி

அசுத்த நீரினால் ஏற்படும் நோய்களில் இதுவும் பிரதானமான ஒன்றாகும். நுரையீரல் வீக்கமடைதல், செங்கமாரி நோய் ஏற்பட காரணமாகின்றது. இந்நோயின் ஆரம்ப நிலையின் போது கீழ்வரும் குணங்குறிகள் காணப்படும்.

இரத்தப் போக்கு



1. இளம் குட்டு காய்ச்சல்
2. வாந்தி
3. வயிற்றோட்டம்
4. உணவு மீது வெறுப்பு
5. தலை வலி
6. உடல் முழுவதும் வலி
சில நாட்களின் பின்பு கண்
மற்றும் சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாக மாறு
தல்.

நூரையீரல் வீக்கம் காரணமாக வயிற்றின் வலது புறம் வேதனை காணப்படல்.

பரவும் செங்கமாரி வகைகள்

பரவும் செங்கமாரி நோயை 6 பிரிவினாடிப்ப ணையில் பிரிக்கலாம்.

ஹெபடைட்டிஸ் A (Hepatitis A)

ஹெபடைட்டிஸ் B (Hepatitis B)

ஹெபடைட்டிஸ் C (Hepatitis C)

ஹெபடைட்டிஸ் D (Hepatitis D)

ஹெபடைட்டிஸ் E (Hepatitis E)

ஹெபடைட்டிஸ் F (Hepatitis F)

இவற்றைப் பரப்பும் வைரஸ் ஆனது ஒன்றுக்கொன்று வேறுபட்டதாயினும் உருவாக்கும் நோயின் அறிகுறிகள் ஒத்ததாக இருக்கும்.

சிகிச்சை முறைகள்

1. ஓய்வெடுத்தல்
2. சுத்துள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல்
(இனிப்பு கலந்த உணவு வகைகள்)
3. பரசிடமோல் போன்ற வேதனையை குறைக்கும் மருந்து வகைகளை கொடுத்தல்.

(*Shigella*) லிகெல்லா என்ற பக்ரீயா வினால் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. எந்த வயதினரையும் பாதிக்கக் கூடிய நோயாகும். வயோதிப் வயதினருக்கும் 10 வயதிற்கு குறைவான வயதுடையோருக்கும் இந்நோய் ஏற்பட்டால் ஆபத்தான நிலைக்கு கொண்டு சென்று விடும். ஒரு பக்ரீயா இருந்தால் கூட இன்னுமொருவருக்கு விரைவில் தொற்றி விடும். மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேற இதன் பிரதான அறிகுறியாகும். இதனை விட காய்ச்சல், வயிற்று வலி, வாந்தி, உணவின் மீது வெறுப்பு, தலைநோ, உடம்பு வலி என்பன ஏற்படும். இத்தகைய நோய் அறிகுறிகளை காணுமிடத்து விரைவில் வைத்தியரிடம் அழைத்து செல்லவும்.

மேற்கூறிய நீணால் பரவும் நோய்களில் நுந்து நாம் எவ்விதம் எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வது.

1. மலம் மற்றும் சிறுநீர் வெளியேற்ற மலசலக் கூடத்தைப் பயன்படுத்தல்.
2. சிறு குழந்தைகளின் மலத்தை மலசலக் கூடத்தில் போடுதல்.
3. கொதித்தாறிய நீரை மாத்திரம் அருந்துதல்.
4. காய்கறிகள், பழவகைகள் மற்றும் பீங்கான், கோப்பை என்பவற்றை நன்றாக கழுவிய பின்பு பயன்படுத்துதல்.
5. உணவு வகைகளை தயாரிக்கு முன், உணவு உட்கொள்ளு முன்பு மற்றும் மலசலக் கூடம் சென்ற பின்பும் கைகளை சுவர்க்காரம் கொண்டு நன்றாக கழுவதல்.
6. ஈ மற்றும் கரப்பொத்தான் போன்ற கிருமி களிடமிருந்து உணவு வகைகளை பாதுகாத்துக் கொள்ளல்.
7. நகத்தை நன்றாக வெட்டி சுத்தம் செய்தல்.
8. முடிந்தவரை உணவு உட்கொள்ள முன்பு பீங்கான் கோப்பைகளை இன்னுமொரு முறை கழுவிய பின்பு பயன்படுத்துதல்.
9. முடிந்தவரை உணவு விடுதிகளிலிருந்து உணவு பெறுவதை நிறுத்துதல்.

தோகுப்பு: எஸ்.ஷர்மினி ■

வேலை போகுதியும், புறக்கணிக்கப்பட்ட தினிறுப்பு வாழ்க்கையும்

(WORKAHOLISM & NEGLECTED PERSONAL LIFE)

Dr. எம்.ர. ஹூஸ்
அக்கரைப்பற்று.

இன்றைய காலகட்டத்தில்....

நலிவடைந்து வரும் பொருளாதார நிலை, அதிகரித்துச் செல்லும் வாழ்க்கைச் செலவு. இவற்றினாடே தன் வாழ்வை நிலை நிறுத்திக் கொள்ள ஒவ்வொரு மனிதனும் இயந்திரத் தனமாக போராட வேண்டியுள்ளது.

இந்த இயந்திரத்தனமான உழைப்பு, இந்த இயந்திரத்தனமான போராட்டம் ஒரு மனிதனை தன்னையறியாமலேயே தான் செய்கின்ற வேலைக்கு அடிமையாக்கி கொள்கிறது.

இதன் விளைவாக ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் தனிப்பட்ட வாழ்வைத் தொலைத் தடோடு மாத்திரமன்றி தன்னைச் சுற்றியுள்ள வாழ்வையும் சேர்த்தே தொலைக்க வேண்டிய ஒரு துர்ப்பாக்கிய சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றான்.

இதனால் ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் உடலியல், உளவியல் (Biological, Psychological) நீதியாக பாதிப்பிற்குள்ளாகின்றான்.

தனிப்பட்ட வாழ்வாயினும் சரி அல்லது தன்னைச் சாங்குதல்கள் குடும்ப, சமூக வாழ்வாயினும் சரி அடிமையாதல் எனப்படுவது தனிப்பட்ட நபரைப் பொறுத்து வேறுபட்டாலும் பொதுவாக நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது.

அடிமையாதல் என்றால் என்ன? அது எவ்வாறு நிகழ்கிறது?

இவற்றை இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

சுகவாழ்வு

முதலாவது:- இயற்கையிலேயே போதையை உண்டு பண்ணக்கூடியவை

உதாரணமாக:- மது, கஞ்சா, கள், அபின், ஹெரோயின் போன்ற போதைவஸ்த் துக்கள் தன்னை உட்கொள்கிறவரை போதைக் குள்ளாக்கி அதன் மூலம் தனக்கு அடிமையாக்கி வைத்துக் கொள்ளல்.

இரண்டாவது :- தன்பால் ஒரு ஈர்ப்பை உண்டுபண்ணி அதன் மூலம் போதையை ஏற்படுத்தி தனக்கு அடிமையாக்கல்

உதாரணமாக: தொடர் நாடகம். (Serial) கையடக்கத் தொலைபேசி (Mobile Phones)

இந்த இரண்டாவது வகையிலேயே எமது தலைப்பும் உள்ளடக்கப்பட்டு ஆராயப் படுகிறது.

வேலை போதை என்றால் என்ன?

ஒரு மனிதன் தான் செய்கின்ற வேலைக்கு அடிமையாதலே வேலை போதை எனப்படுகிறது.

“KAROSHI” என்ற ஐப்பானிய வார்த்தையானது ‘மிதமிஞ்சிய வேலையால் இறந்து போதல்’ (Death by Over work) எனப்பதைக் குறிக்கிறது.

இங்கு மிதமிஞ்சிய வேலையால் ஒரு வருடத்திற்கு 1000 பேர் வரை இறப்பதாக நம்பப்படுகிறது.



கடும் உழைப்பு (Hard Work) மித மிஞ்சிய உழைப்பு (Workaholism) என்பதால் யாது விளங்கிக் கொண்டப்படுகிறது? இவை இரண்டும் எவ்வாறு ஒன்றிலிருந்து ஒன்று வெறுபடுகிறது?

கடும் உழைப்பாளிகள் (Hard workers) தங்கள் வாழ்வில் சமநிலையைப் (Balance) பேணுவார்கள். அதாவது அவர்களது தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, வேலை இரண்டிற்கு மிடையில் சமநிலை காணப்படும்.

ஆனால் Workaholic Person ஆல் அவர்களது வாழ்வில் சமநிலையைப் பேண முடியாது அவர்களது வேலையானது அவர்களை அலைக் கழித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

இந்த அலைக்கழிப்பானது அவர்களது...

1. ஆரோக்கியமான நட்புறவு. (Healthy Relationship)
2. பொழுதுபோக்கு (Outside Interest)
3. உடல் ஆரோக்கியம் (Personal Health)
4. இவை மாத்திரமன்றி இவர்களது உறவு, நட்பு, குடும்பம் போன்றவற்றை Maintain பண்ணுவதிலிருந்து இவர்களை தடுக்கிறது.

வேலை போதைக்கான காரணங்கள் யாது? அவை எவ்வாறு உருவாகிறது?

(Source of Workaholism)

1. பெற்றோர்கள் மூலம் தன் வளரும் வாலிப்ப பின்னைகளுக்கு (Pre-adolescent age) வேலை சம்மந்தமாக (Work Related) ஊட்டப்படும் பிழையான எண்ணக்கரு

2. நவீவடைந்த பொருளாதார நிலை. (Bleak Economic Condition)

3. அதிகரித்து வரும் போட்டி. (Rising Competition)

4. குறுகிய வியாபாரத் தளங்கள்

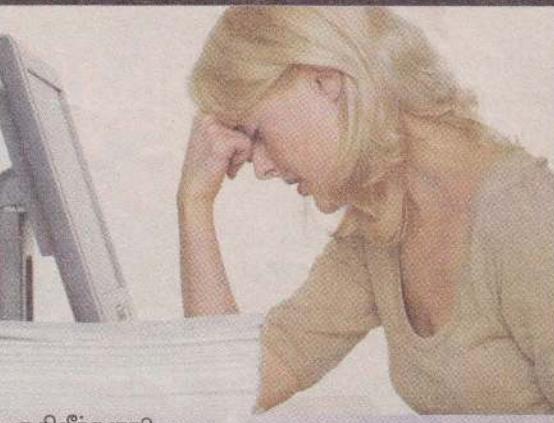
இவையே ஒருவரை மிதமிஞ்சிய வேலைக்கு (Workaholic) இட்டுச் செல்லும் காரணிகளாக அமைகிறது.

மிதமிஞ்சிய வேலையால் பிடிக்கப்பட்டுள்ளோமா என்பதற்கான அறிகுறிகள் எவை?

(Symptoms of Workaholism)

1. உங்களது வீட்டை நீங்கள் உங்களது 'ஆபீஸ்' மாதிரி உண

சுகவாழ்வு



ருகிறீர்களா?

2. நீங்கள் எங்கு செல்கிறீர்களோ அங்கெல் ஸாம் உங்களது 'ஆபீஸ்' பொருட்களை கொண்டு செல்கிறீர்களா?

3. விடுமுறை நாட்கள் கால விரயம் (Waste of Time) என உணருகிறீர்களா? அவ்வாறு விடுமுறை எடுத்தாலும் ஒரு ஒய்வற் றி லை அதாவது அமைதியின்மையை (Restless) உணருகிறோ? அல்லது நீங்கள் எடுத்துக் கொண்ட விடுமுறையை அது முடியுமுன்னே அதாவது ஒரு குறுகிய கால எல்லைக்குள் முடித்துக் கொள்கிறீர்களா?

4. உங்களது வாழ்வில் நடக்கும் கவாரஸ் யமான சம்பவங்களைவிட (உதாரணமாக உங்கள் திருமணநாள், உங்கள் குழந்தையின் பிறந்த நாள்...) உங்கள் வேலைதான் உங்களை அதிகம் சந்தோசப்படுத்துகிறதா?

5. சாதாரணமாக உங்களால் தூங்கிக் கொள்ள முடிகிறதா? அல்லது தூக்கம், விளையாடும் நேரங்கள் என்பன கால விரயம் என கருதுகிறீர்களா?



6. நீங்கள் நிறைய நன்பர்களையும் அவர்களுடனான ஆரோக்கியமான சந்திப்பையும் மேற்கொள்கிறீர்களா?

7. மேலும்...

a. தொடர்ச்சியான சோர்வு.

(Constant Tiredness)

b. தனிமைப்படுத்தப்படல் (Social Isolation) இவற்றால் பீஷ்கப்பட்டுள்ளீரா?

8. இவை மாத்திரமன்றி

a. தலையிட (Headache)

b. தூக்கமின்மை (Insomnia)

c. மூச்சுக்கண்டம் (Sortness of Breath)

d. நெஞ்சுப்படப்பு (Tachycardia)

e. தசையழுத்தம்/ தசைப்பிடிப்பு (Muscles Tension)

f. குடல்புண் (Ulcer)

g. போன்ற உடலியல் பதற்ற அறிகுறிகள் (Physical Stress Symptoms) உங்களில் காணப்படுகிறதா?

மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளில் ஒன்றோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகளோ உங்களில் காணப்படுகிறதா என்பதை சுயம் திப்பீடு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் வேலை போதைக்கு அடிமையாகியுள்ளீரா என்பதை அறிய முடியும்.

ஒருவர் மிதமிஞ்சிய வேலையால் ஆட்கோளப்பட்டிருப்பின் எவ்வாறு அவரை மீலக் கொண்டு வருவது?

(Recovering from Workaholics)

இதற்கு 12 வகையான படிமுறை காணப்படுகிறது.

படி 1 :- உங்கள் தொழில்தருநிடம் உங்கள் நிலை பற்றி பேசுங்கள். (Talk with your Boss)

படி 2 :- உங்களது குறிக்கோளை அதாவது உங்களது அடைவு மையத்தை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள் (Focus on your Long term Goals)

படி 3 :- 'ஆபிஸ்' வேலைகளை வீட்டிற்கு கொண்டு செல் வதை நிறுத்துங்கள் (Stop bringing work home)

படி 4 :- புறக்கணிக்கப்பட்ட உங்கள் உறவுகளைப் பேணுங்கள் ககவாழ்வு

(Nurture your neglected relationships)

படி 5 :- உங்களது பொழுது போக்கை அனுபவியுங்கள். (Take up a hobby)

படி 6 :- உங்களது சமூக பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். (Keep your social commitments)

படி 7 :- உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பியுங்கள் (Start Exercising)

படி 8 :- வேளா வேளைக்கு ஒரு ஒழுங்கு முறையில் சாப்பிட, தூங்க ஆரம்பியுங்கள் (Start Eating and Sleeping Regularly)

படி 9 :- உங்கள் வேலை இடைநேரத்தில் (Breaking Time) வெளியே சென்று சாப்பி டுங்கள். உங்கள் ஆபிஸ் மேசையை சாப்பிடவோ தூங்கவோ பயன்படுத்தாதீர்கள் (Step out during your breaks)

படி 10 :- உங்கள் Perfectionist தன்மையை விட்டொழியுங்கள். அதாவது நான் தான் அனைத்தும் தான் இல்லாவிடின் எதும் நடக்காது என்ற மனோபாவத்தை விட்டு விலகுங்கள். (Stop being a PERFECTIONIST)

படி 11 :- உங்களது வேலைகளை உங்கள் Subordinates-கும் பகிர்ந்தளியுங்கள். (Make yourself Dispensable)

படி 12 :- உங்கள் விடுமுறை தினங்களை நன்கு பயன்படுத்துங்கள் (Use your VACATION TIME)

இந்த Recovery Stagesயை உங்கள் வாழ்வில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் வேலை போதையிலிருந்து மீள்வதோடு மாத்திரமன்றி நம் எதிர்கால சந்ததியினரையும் வேலை போதைக்கு அடிமையாதவிலிருந்து தடுக்க வேண்டும்.



சிறுநீரக கற்கள் தோன்றுவது எப்படி?

சிறுநீர் பாதையில் கற்கள் தானாகவே தோன்றும். இவை தோன்றுவது எதனால் என்று திட்டவட்டமாகத் தெரியாவிடினும் கீழ்க் கண்டவை காரணங்களாக இருக்கலாம் எனக் கருதப்படுகிறது.

உணவில் குறைவான விற்றமின் ஏ சத்து இருத்தல், சிறுநீர்ப் பாதையில் தொடர்ந்து ஏற்படும் நுண்கிருமித் தாக்கம், கோடை காலத்தில் சிறுநீர் மிகவும் அடர்ந்த கரைசலாக வெளியேறுதல், சிறுநீர்ப்பை முழுவதும் வெற்றிடமாக மல் சற்று நீர் தேங்கி விடுதல், வெகு காலமாக உடல் நலமின்றி படுத்த நிலையிலேயே இருத்தல், கேடயச் சுரப்பி அளவுக்குதிகமாக செயல்படல்.

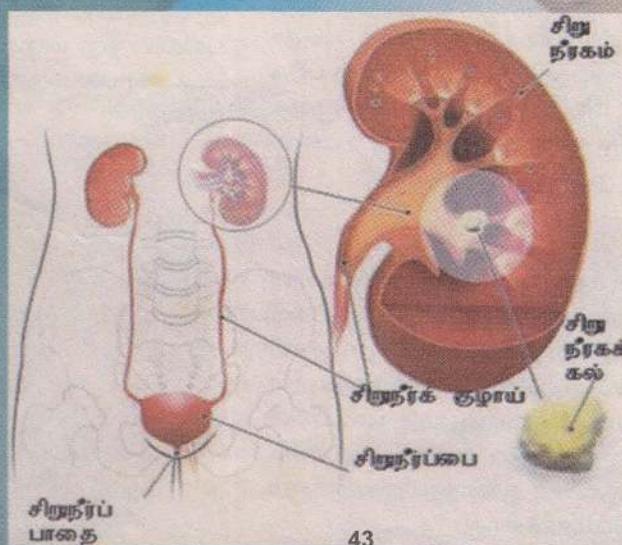
நம்மில் பலர் சாப்பிடும் சோற்றில் இருக்கும் கல்லையும் சிறுநீரகக் கல்லையும் இணைத்து குழப்பிக் கொள்கின்றனர். ஆனால் நாம் வேண்டுமென்றோ தவறுதலாகவோ சாப்பிடும் கற்களுக்கும் சிறுநீரக கற்களுக்கும் தொடர்பு இல்லை.

சிறுநீரகக் கற்கள் இரசாயனத் தன்மையின் அடிப்படையில் பல வகைப்படும்.

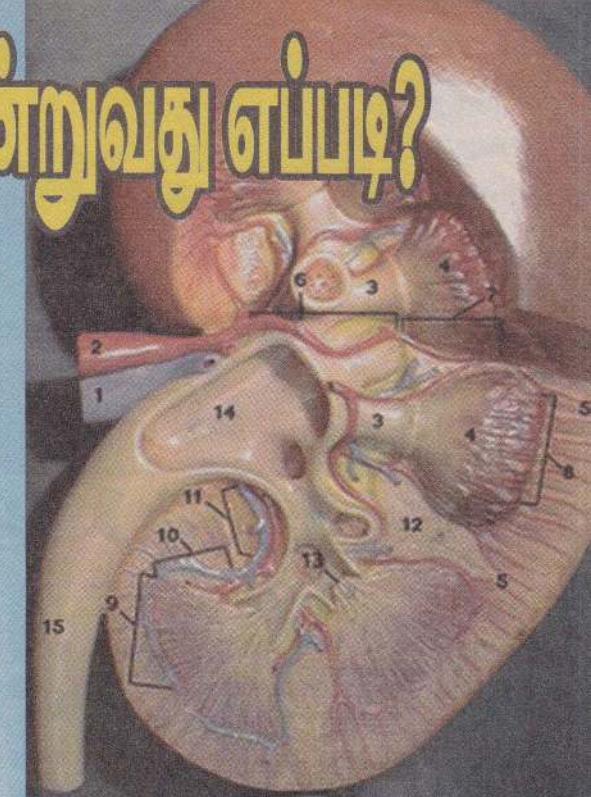
அவை

1. குக்களே
2. பிரஸ்ஸேந்
3. பூசே
4. சிள்ளை கள்
5. பூர்க் குழிகள்
6. ஸான்தைன்
7. இன்ட்கோ

ஆகிய சில இரசாயனப் பொருட்கள்



கல்வாழ்வு



எனால் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

சிறுநீரக கற்கள் பெரும்பாலும் கடுமையான வயிற்று வலியை ஏற்படுத்தும். இந்த வலி முதுகின் மேல்புறம், விலா எலும்புகள் முடியும் இடத்தில் ஏற்படும். கற்கள் சிறுநீரகக் குழாயில் இருந்தால் வலி மேலிருந்து கீழாக விட்டு விட்டு தொடரும். குறிப்பாக தொடையின் மேல் புறத்துக்கும் பிறப்புறப்பு வரையிலும் பர-

வும், சிலருக்கு இக் கற்கள் கூராக இருப்பதால் இரத்தப் போக்கு ஏற்படும். அதுவும் வலி ஏற்பட்ட பிறகே இரத்தப் போக்கு இருப்பதை உணர முடியும்.

தொகுப்பு :
சி.எல். சிசில்



பல் உறுப்பு

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரி யும் என்பார்கள் ஆணால் முகத்துக்கு அழகு சேர்ப்பது பற்கள் எனின் மிகையல்ல. அழகோடு மட்டுமன்றி ஆரோக்கிய அடிப்படையிலும் பற்களுக்கு பெரும் பங்குண்டு.

பல் பெரும்பாலான முதுகெழும்பு வகையான விலங்குகளின் தாடையில் காணப்படுகின்றது. இதன் முதன்மைப் பயன்பாடு உணவைக் கிழித்து விரைஞ்சி சப்பி உண்பதால் சில விலங்குகளுக்கு பற்கள் தாக்கவும் தற்பாதுகாப்புக்கும் பயன்படுகின்றன. பல் வேர்கள் முரசினால் மூடப்பட்டுள்ளன. மனிதர்களுக்கு இருமுறை பற்கள் முளைக்கின்றன. பாற்பற்கள் ஆறு மாத வயதில் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன. சில குழந்தைகள் பற்களுடன் பிறப்பதுண்டு. சுறாக்களுக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு தடவை புதிய பற்கள் முளைக்கின்றன.

பல் சொத்தை

நாம் கடைவாய்ப் பற்களில் உள்ள பள்ளங்களில் உணவுப் பொருட்கள் மாட்டிக் கொள்வதாலும் அதைச் சரியாக சுத்தம் செய்யாததாலும் பிளாக் எனப்படும் பல்பாசை உண்டாகிறது. இந்தப் பல்பாசை ஒருவகை நுண்ணுயிரிகளுக்கும் இடமளிக்கிறது.

இந்தப் பல்பாசை பசைத்தன்மையுடன் விளங்குவதால் நாம் உண்ணும் உணவில் சிறு பகுதி அதில் ஒட்டிக் கொள்கிறது. இந்த நுண்ணுயிரிகள் ஒட்டிக் கொள்ளும் இனிப்பு ஸ்டார்ச் வகை உணவு துணுக்குகளை உண்டு இனப் பெருக்கம் செய்து வளர்ந்து லேக்டிக் அசிட் எனப்படும் ஒரு வகை அமிலத்தைச் சுரக்கிறது. இந்த அமிலங்கள் பல்லின் எணாமலில் சொத்தையை ஏற்படுத்தி பிறகு அது மெதுவாக உள்ளே பரவுகின்றது. ‘பெண்டின்’ என்ற உணர்வுப் பகுதியை அது தாக்கியவுடன் கூச்சமும் லேசான வலியும் உண்டாகின்றன.

பல் சொத்தை, அருகில் உள்ள பற்களுக்கும் பரவக் கூடிய வாய்ப்புள்ளதால் பல்லில் நிற மாற்றமோ, கூச்சமோ ஏற்பட்டால் பல் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.



முதலுதவி

சாப்பாட்டுத் துகள்கள் குழிக்குள் சிக்கிக் கொண்டால் குண்டுசி, குச்சி, நாக்கு போன்ற ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தி எடுக்கக் கூடாது. பற்களில் குழி (சொத்தை) இருந்தால் குடாகவோ, குளிர்ச்சியாகவோ, இளிப்பானதையோ சாப்பிடும் போது பல் வலி உயிரை எடுக்கும். இளஞ்சுடான் நீரில் வாயைக் கொப்பளிக்கலாம்.

சிறிய பஞ்ச உருண்டையில் க்ளோவ் ஒயில் (கராம்புத் எண்ணெய்) விட்டு, அதை குழி உள்ள இடத்தில் கவனமாக வைக்கலாம். வலி நிவாரணி மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம் இவை யாவும் முதலுதவி மட்டுமே.

உடனே நீங்கள் செய்ய வேண்டியது மருத்துவரைப் பார்த்து, குழியை அடைக்க வேண்டும். அல்லது ரூட்கேள் ட்ரீட்மெண்ட் எடுத்தாக வேண்டும். அவசியம் ஏற்பட்டால் பல்லைப் பிடின்கி விட்டு புதிய பல்லைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். உடடு கடித்தல், நகம் கடித்தல், பல் குத்துதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து விட வேண்டும். நீங்கள் சிரிக்கும் போது மற்றவர்கள் பயப்படாமல் இருக்க இவை உதவக் கூடும்.

ஸ்ருகளிலிருந்து ரத்தம் கசிவது

பக்கரியாக்களால் ஈருகளில் ஏற்படும் ‘இன்-ஃபெக்ஷன்’ தான் இதற்குக் காரணம். உணவுத் துகள்கள் ஈருகளில் போய் ஒட்டிக் கொள்ளும்போது ரசாயனம் மாற்றம் நடக்கும். இதனால் ஈருகளில் இரத்தம் வரும். உடலில் ஹார்மோன்கள் மாற்றம் காரணமாக பெண்கள் வயதுக்கு வரும் போதும் கர்ப்ப காலத்தின் போதும் ஈருகளில் ரத்தம் வருவதுண்டு.

பல் துலக்குதல்

பற்களை பற்தாரிகை, மரக் குச்சிகள் (ஆலும் வேலும்) அல்லது விரல்களைக் கொண்டு உரசி அழுக்குப் போக தூய்மை செய்வது பல் விளக்கல் அல்லது பல் துலக்கல் ஆகும். அன்றாடம் காலை எழுந்தவுடன் பற்களை விளக்குவது மிகவும் நல்ல பழக்கங்களில் ஒன்று. தன் னுடல் தூய்மைக்கு அடிப்படையான ஒரு பழக்கம் உறக்கம் (நித்திரை) கொள்ளும் முன்னும் பற்களை விளக்கல் / துலக்கல் நன்று. பற்களை விளக்கல் பற்சொத்தை மற்றும் பிற நோய்கள் பற்களுக்கும் ஈருகளுக்கும் வராமல் தடுக்க உதவுகின்றது.



பல் நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதன் அறிகுறிகளும்

- Ⓐ வயது முதிர்ந்து வருதல்.
- Ⓑ கட்டுப்பாடின்றி விருந்துண்ணல்.
- Ⓒ நீரிழிவு.
- Ⓓ பாரம்பரியமாக வருவது.
- Ⓔ ஆணாக இருப்பது.
- Ⓕ இனப் பண்பு.
- Ⓖ வாயைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாமல் இருத்தல்.
- Ⓗ அவ்வெப்போது ஏற்படும் நோய்கள்.
- Ⓘ மன அழுத்தம்.
- Ⓙ சத்துணவுக் குறைபாடுகள்.
- Ⓕ புகையிலையைப் பயன்படுத்துதல் - புகைபிடித்தல்.
- Ⓗ வறிய பொருளாதாரச் சூழ்நிலை.
- Ⓘ எலும்பு மெலிவறுதல்.
- Ⓙ எ. ஐ. வி. கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்வது.
- Ⓕ பல்வகை நோய்க் கிருமிகள் இருப்பது.

பற்களைப் பாதுகாக்காவிட்டால்...

- 1) இரத்தம் சார்ந்த நோய்களாக கிளாசைஸ், பல்வீக்கம் சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.
- 2) சூப்பி சார்ந்த நோய்களான பெரிய பற்கள், வாய்நாற்றம் மற்றும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படும்.
- 3) சர்க்கரை நோய் ஏற்படும்.
- 4) எதிர்ப்புச் சக்தி நோய்களான ஹெரிடங்க் சபோசிஸ் சார்கோமா
- 5) விற்றமின் சத்து குறைவு நோய்களாக எனாமல், பற்கள் இழப்பு மற்றும் ஷைபோபிளேசியா ஏற்படும்.

தொகுப்பு : தவா

ஜூலை-2010

எம் உடம்பில் 100 வகை



இரசாயனங்கள்

நச்சு

தெரிந்தோ தெரி
யாமலோ தவிர்க்க
முடியா தபடி
இன்று நாம் இர
சாயனங்க
ஞக்கு மத்தி
யில் வாழ
வேண்டியவர்
களாகி விட
டோம். நமது உ
டம்பில் ஏதோ
ஒரு வகையில்
நச்சு இரசாயனங்கள்
புகுந்த வண்ணமிருக்கின்
ன. இதற்கு அதிக அளவில்
செயற்கை உணவுகளும் பாணங்களும் பாவனை
யில் உள்ளதுதான் முக்கிய காரணி. பெரும்பா
லும் சுப்பர் மார்க்கட்டுகளிலேயே இவை நிரம்பி
வழிகின்றன.

பொதுவாக பண்ட உற்பத்தியாளர்களும்,
மருந்து உற்பத்தியாளர்களும் தாம் தமது உற்பத்
திகளுக்கு பயன்படுத்தும் இரசாயனங்களை
குறித்த பண்டங்களின் உறையில் வெளிப்ப
டுத்த வேண்டும் என்ற விதி இருந்தாலும்
எல்லா இரசாயனங்களையும் அவர்கள் குறிப்பி
உவதில்லை. அவ்விதம் குறிப்பிட்டாலும்
அவை எந்த அளவுக்கு மனித உடம்புக்கு தீங்கு
விளைவிக்க வல்லன என்பதை சாதாரண மக்
களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது.

அமெரிக்க அரசாங்க நோய்த் தடுப்பு மட்டும்
கட்டுப்பாட்டுப் பிரிவின் ஆய்வொன்றின்படி
பிள்ளைகளிலும் பெரியவர்களின் உடம்பிலும்
இன்று சுமார் 100 ஓவ்வத் தகாத நச்சு இரசாயனத்

திரவியங்கள் காணப்படுவதாக கண்டுபிடிக்கப்
பட்டுள்ளது. இத்தகைய இரசாயனங்களில் பிர
தானமானவை கிருமி நாசினிகள், பூச்சிக் கொல்
விகள், இரசாயன உரங்கள் மற்றும் உணவு
கெடாமல் இருப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படும்
இரசாயனங்கள் ஆகும். இவை புற்று நோய் உட
பட பலவித நோய்களை உண்டுபண்ண வல்
லன என்பதுடன் உடலுறுப்புகளின் இயக்கத்
தையும் பாதிக்கவல்லன. குறிப்பாக சிறுநீரகம்,
ஸரல், நுரையீரல் என்பன பாதிக்கப்படுகின்றன.

மேற்படி பாதிப்புகளை விட குறித்த இரசாய
னங்கள் மூனை, ஒமோனின் சமநிலை, இனவி
ருத்தி செயற்பாடுகள், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்
பவற்றிலும் பாதிப்பேற்படுத்துவதாக தெரிய
வந்துள்ளது. பாதலாலேட் (Phthalalalate) எனச்
சொல்லப்படுகின்ற இரசாயன திரவியம் பெண்
கள் பயன்படுத்துகின்ற நகச் சாயம், உதட்டுச்
சாயம், ஏனைய அலங்காரப் பொருட்களிலிருந
தும் மற்றும் வீட்டில் பயன்படுத்துகின்ற மெல்
விய பொலித்தீன் தாள்களிலிருந்தும் உடம்பில்
புகுகின்றன.

இத்தகைய தன்மை அமெரிக்க மக்கள் மத்தி
யில் மாத்திரம் பொதுவானதல்ல. இத் தன்மை
இன்று உலகளாவிய ரீதியில் காணப்படுகின்
ரது. மனித வாழ்வில் செயற்கைத் தன்மை அதி
கரிக்க அதிகரிக்க உடலில் தேவையற்ற இரசாய
னங்களும் அதிகரிக்கின்றன. இன்று இரசாயன
உரமோ, இரசாயன கிருமி நாசினியோ பயன்ப
டுத்தாமல் தயாரிக்கப்படும் ஓர் உணவுப்
பொருளுமே கிடையாது என்ற அளவுக்கு இரசா
யனங்கள் பெருகி விட்டன.

வேறு விதத்தில் கூறுவதாயின், உலக காட்டு
விலங்குகள் மற்றும் சூழல் பாதுகாப்பு அமைப்பு

ஜக்கிய இராச்சியத்தில் (இங்கிலாந்து) மக்கள் மத்தியில் மேற்கொண்ட விரிவான இரத்தப் பரி சோதனையின் படி ஒவ்வொரு சராசரி மனிதனின் இரத்தத்திலும் 27 வகை நஷ்ட இரசாயனம் கலந்திருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இவ்விதம் அறியப்பட்ட இரசாயனங்களில் முக்கியமானவை நீண்ட காலம் தடை செய்யப்பட்ட இரசாயனங்களான DDT (Dichloro Diphenyl - Trichloro - Ethane) மற்றும் PCB என்று அழைக்கப்படும் நஷ்ட இரசாயனங்கள். இவை கட்டிடப் பொருட்கள், மின்சார உபகரணங்கள், வர்ண பெயின்ட்கள், ஒட்டும் இரசாயனப் பசைகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள், மரத்தளபாடங்களில் பயன்படுத்தும் மேற்பூச்சுகள், கம்பள விரிப்புகள், ஆடைகள் என்பவற்றின் வாயிலாக உடலுக்குள் புகுகின்றன.

அண்மையில் மேற்படி அமைப்பு ஐரோப்பிய யூனியன் நாடுகளைச் சேர்ந்த சூழல் அமைச்சர்களின் இரத்தத்தை பரிசோதித்துப் பார்த்தது. இவர்களின் இரத்தத்தில் குறைந்தது 33 நஷ்ட இரசாயனங்களும் சிலரில் 43 வகை இரசாயனங்களும் கலந்திருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அவை பொதுவாக கிருமிநாசினிகள், அமரும் ஆடம்பர ஷோபா செட்டுக்கள், பிஸ்ஸா உணவுப் பண்டத்தை சுற்றும் பாதுகாப்பு உறைகளில் பயன்படுத்தும் இரசாயன வகைகள் என்பனவாக இருந்தன.

மேற்படி இரசாயனங்களைத் தவிர கறை நீக்குவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனங்கள், தீயணைக்கும் இரசாயனங்கள், மெர்க்குரி, ஈயம் என்பனவும் உடலில் அதிகமாக இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்ட

ட் எ எ து .

மேலும் இனம் தெரியாத இரசாயனங்கள் என்று எம்



மில் உள்ளதை மேலும் ஆய்வுகள் செய்துதான் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். இத்தகைய ஒரு நிலையில் இருந்து நகர்ப்புற, கிராமப்புற மக்கள் எவராலும் தப்பிப் பிழைக்க முடியாதென அச்சும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

-எஸ்.சர்வினி



“தேர்தல்ல வெத்திட்டங்க...
அடுத்து என்ன செய்யப் போற்க?”
“குதிச்சிற வேண்டியதுதான்”
“பள்ளத்தில்யா?”
“அட சும்மா போய்யா... ஆளுங் கட்சிக் குத்தான்...”



நாட்கால மேஜர் ரெட்டு

Dr.முரளி வெங்கடேநாதன்

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

கேள்வி.எனக்கு வயது 15. பல வருடங்களாக உள்ளங்கையிலும் உள் பாதங்களிலும் அதிக மான வியர்வை ஏற்படுகிறது. இது எதனால்? வியர்வையை நீக்க வழி கூறுங்கள் டொக்டர்..?

ச.திவ்யதுளி, நீர்கொழும்பு.

வியர்த்தல் இயற்கையாக உடல் வெப்பநிலையைக் குறைக்கும் ஒரு பொறிமுறையாகும். ஆனால், தொடர்ச்சியான அதிகரித்த வியர்வை நிலையானது நோயின் அறிகுறியாக இருக்கக் கூடும். அதிகரித்த வியர்வை நிலை சில வேளைகளில் அன்றாட நடவடிக்கைகளைப் பாதிப்பதுடன் சமூக நிலையில் மனப் பதற்றத்தையும், அசௌகரியத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். அதிகரித்த வியர்வை (hyperhidrosis) பொதுவாக உள்ளங்கை, உள்ளங்கால், அக்குள் ஆகிய பகுதிகளைத் தாக்கும்.

அறிகுறிகள்

அதிகரித்த தொடர்ச்சியான வியர்வை காரணமாக ஆடைகளை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டிய நிலை.

உள்ளங்கை, உள்ளங்கால், அக்குள், தலை, முகம் வியர்த்து ஈரமாதல்.

உள்ளங்கை உள்ளங்காலில் ஈரமாதலும், நீர்த்தன்மையும்.

எப்போது வைத்தியரை அனுக வேண்டும்?

* வியர்ப்பதில் சடுதியான அதிகரிப்பு

* வியர்வை காரணமாக அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்ய முடியாமை.

- * எந்தக் காரணமும் இன்றி தீரவில் வியர்த்தல் நெருஞ்சு வலியுடன் உடல் வியர்த்தல் இருதய நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

காரணங்கள்

உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் மாத்திரம் வியர்க்கும் நிலை. இது பரம்பரை வழியானதாக அல்லது அதிகரித்த மனப் பதற்றத்துடன் இணைந்ததாக இருக்கக் கூடும்.

பொதுவாக உடலெங்கும் வியர்க்கும் நிலை. அதிகரித்த தைரொயிட் சுரப்பி, மாரடைப்பு, நோய்க் கிருமித் தாக்கம், குருதிப் பற்று நோய் (Leu-kemia),

நினைநீர்ப் புற்று (Lymphoma), குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு குறைதல், மாதவிடாய் நிற்கும் காலம் ஆகிய நிலைகளில் இந்த அறிகுறிகாணப்படலாம்.

சிக்கல்கள்

அதிகரித்த வியர்வை நிலையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நகங்களில் பூஞ்சனத் தாக்கம் ஏற்படலாம். இதன் காரணமாக நகங்கள் நிறம் மாறுவதுடன் தடித்து, பொருக்கு வெடித்துக் காணப்படும்.

* கால் விரல்களுக்கு இடையில் கிருமித்தாக்கம் ஏற்படலாம்.

வியர்க்குரு

அதிகரித்த வியர்வை காரணமாக காலுறைகள்

(Socks),

உள்ளாடகளில் தூர்நாற்றம் ஏற்படலாம். இதன் காரணமாக உளவியல், சமூகப் பிரச்சினைகள் ஏற்படக் கூடும்.

பரிசோதனைகள்

நேரடிப் பரிசோதனையை விட வைத்தியர் சில வேளைகளில் தெரிராயிட, குஞக்கோச் போன்ற குருதிப் பரிசோதனைகளைச் செய்வார்.

சிகிச்சை முறைகள்

ஆரம்ப நிலையில் வியர்வையைக் கட்டுப் படுத்தும் Antiperspirants பதார்த்தங்களை பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் பூசுதல். இதன் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டால் வைத்

தியரின்

அலுமினியம்

சேர்க்கப்பட்ட

பயன்படுத்தலாம்.

ஆலோசனையுடன்

குளோரைட்

பதார்த்தங்களை

பயன்படுத்தலாம்.

சில வேளைகளில் வாய் வழி மருந்துகள் மூலமாக இதை வைத்தியர் கட்டுப்படுத்துவார். சில வேளை இந்த மருந்துகளுக்கு வாய் உலர்தல், மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

அரிதாக பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் ஊசி ஏற்றுவது அல்லது சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டி இருக்கலாம்.

பொதுவான ஆலோசனைகள்

திணந்தோறும் குளிக்க வேண்டும். குளித்த பின்பு கால் விரல் இடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும் நீரை கவனமாகத் துடைக்க வேண்டும்.

இயற்கையான தோல் சப்பாத்துகளும், பருத்திக் காலுறைகளும் நீர்த் தன்மையை உறிஞ்சக் கூடியவை என்பதனால் அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். Nylon காலுறைகளைத் தவிர்ப்பதுடன் அடிக்கடி காலுறைகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

சப்பாத்தை விட பாதனைகளை (Slipper) பயன்படுத்துவது கால்களை உலர்த்துவதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

ஆடைகளும் இயற்கையான துணியினால் (பருத்தி) செய்யப்பட்டவையாக இருத்தல் நல்லது.



ககவாழ்வு

49

ஜூலை-2010

“பொண்டாட்டி கண்ணுல்
தாசி விழுந்ததால் எடுக்க
500/- செலவாச்சி...”

“நீங்க பரவாயில்லீங்க.
எம் பொண்டாட்டி
கண்ணுல் நெக்கல்
விழுந்ததால் 50,000/-
செலவாச்சி.



டெக்டர் எஸ். வாக்கர்
MBBS, MS, FRCS(Ed)
Consultant Eye Surgeon

“தண்டியுறைக்கு லேசர் சிதிக்ஷையே இரே தீர்வு என்பது தவறான கருத்தாரும்”

இன்றைகளின் முன்னோடியாகத் தீழும் ‘பார்வை’ யின்றி எவ்வித காட்சிகளையும் நம் நினைவுகளில் சேர்க்க இயலாது. இயற்கை நமக்காக வழங்கியுள்ள இப்பிரிசை காக்க வேண்டிய கடமை இப்புவியில் மிறந்த ஒவ்வொரு ஜீவங்க்குமின்னது. எனவே சுறுதாயத்தில் பலருக்கு பல்லேறு பிரச்சனைகளுக்கு யத்தியில் அதில் ஒன்றான கண்ணில் ஏற்படும் யுரை (Cataract) சம்மந்துமரண ஆலோசனையைப் பெறுவதற்காக பராமந்துகரை அரசினர் வைத்தியசாலையில் கண் சுத்தி சீகிச்சை நியங்கராக பரிசீலியாற்றும் டெக்டர் வாக்கர் குருசாமி அவர்களை சந்தித்து வேலை பகிஸ்தான் ஸீடாபாங்கள் வருமாறு...

❖ கண்ணில் ஏற்படும் பூ, படலம், புரை என்று தமிழில் விபரிக்கப்படும் 'Cataract' என்றால் என்ன?

எம்மை குழு உள்ள காட்சிகளை தெளிவான விம்பங்களாக விழித்திரையில் குவிப்பதற்கு எமது கண்ணில் உள்ளே அமைந்த இயற்கையான வில்லை (Natural Lens) எனப்படும் பகுதி அத்தியாவசியமான தொன்றாகும். இது ஒரு பளிங்கு போன்ற தெளிவான பூரணமாக ஒளி உட்செல்லவிடும் பகுதியாகும். இது புரதங்களினாலும் 65 வீதம் நீரினாலும் ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த இயற்கையான வில்லை இரசாயனமாற்றங்கள் காரணமாக மங்கலாக தெளிவில் ஸாமல் ஆவதை (Cloudines) ஜீ Cataract என்று சொல்கிறோம். இந்த மங்கலான தெளிவில்லாத தன்மை அதிகரிக்கும் போது தெளிவான பார்வையை பாதிக்கிறது. இந்த நிலையில் பூ அல்லது Cataract என்பது பார்வையை பொறுத்த மட்டில் முக்கியமாகிறது.

❖ இந்த கண்ணில் ஏற்படும் பூ அல்லது பேரவை என்பது யாருக்கு எதனால் ஏற்படுகிறது? இது ஏற்படுவதையோ அல்லது அதிகரிப்பதையோ தனிக்கு முடியுமா?

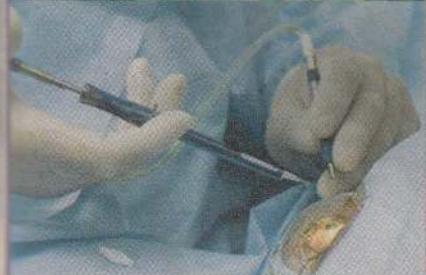
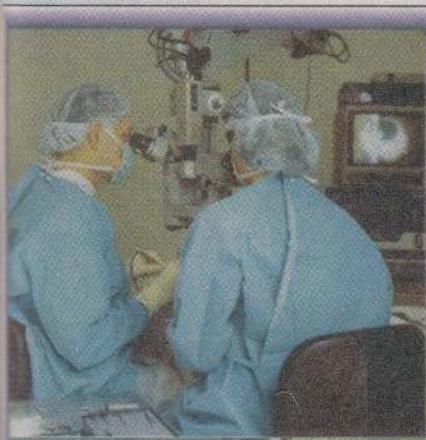
இந்த 'Cataract' அல்லது பூ என்பது ஒருவர் மூப்படைதலின் இயற்கையான படிமுறை என்று கூறலாம். இது சாதாரணமாக 60 வயதுக்கு

மேற்பட்டவற்கு உருவாகுவது சாதாரணமான நடைமுறை. ஆயினும் 60 வயது என்பது நிச்சயமான வயது வரம்பல்ல. அதற்கு முன்னரோ பின்னரோ கூட ஏற்படலாம்.

மிகவும் அருமையாக குழந்தையொன்று பிறக்கும் போதே கண்ணில் பூ வுடன் பிறக்கலாம். வயதின் அடிப்படையில் இல்லாமல் முன்னரே இந்த பூ ஏற்படுவதற்கு புறக்காரணிகள் எதுவாகின்றன.

தாாரணமாக குழந்தை ஓன்று கருப்பப் பையில் கருவாக இருக்கும் போது தாய்க்கு ஏற்படும் German measles எனப்படும் சின்ன அம்மை நோய் தொற்று உண்டாகும் போது அல்லது சக்திவாய்ந்த கருத் தாக்கம் காலத்தில் சிபாரிசு செய்யப்படாத மாத்திரைகளை தாய் உண்ணும் போது ஏற்படலாம். தவிர கதிர்வீசுக்கள் கண்ணில் ஏற்படும் காயங்கள் Steroids எனப்படும் Hormone வர்க்க மாத்திரைகள் அதிகளில் எடுப்பவர்களுக்கு அல்லது கட்டுப்பாடற்ற சலரோக வியாதி உள்ளவர்களுக்கும் மூப்படையும் வயதுக்கு முன்னரே இது ஏற்படவாய்ப்புகள் உண்டு.

மூப்பு என்பது தவிர்க்கப்பட முடியாது போல கண்ணில் ஏற்படும் பூ என்பதையும் தவிர்க்க முடியாது. ஆயினும் மேற் சொல்லப்பட்ட புறக்காரணிகள் எதுவாக இருக்கும் போது உதாரணமாக German measles (சின்னம்மை)



ககவாழ்வு

தடுப்புசி - பூப்படைந்த பெண்களுக்கு போடுதல் தவிர்க்கமுடியாத காரணமாகும். சில நோய்களான இரத்தம் உறையாத நோய் - Thrombocytopenia, சிறுநீர்க மாற்று சிகிச்சை என்பவற்றுக்கு Steroid பாவனை அத்தியாவசியமாகிறது. இந்த நோய்கள் ஏற்படும் போது இந்த மாத்திரைகள் பாவனை தகுந்த வைத்திய ஆலோசனையுடன் அவர்களது மேற்பார்வையிலும் எடுப்பது அவசியமாகிறது. சலரோகத்தை மிகுந்த கட்டுப்பாட்டில் வைத்தி ருப்பதன் மூலம் முன்னரே Cataract ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

❖ இந்த 'Cataract' அல்லது பூ ஒருவருக்கு இருக்கிறதா இல்லையா என்று எவ்வாறு கண்டுபிடிக்கலாம்? இது ஒருவருக்கு இருக்குமாயின் என்ன விளை வகைள ஏற்படுத்துகிறது?

எந்த ஒரு வைத்தியரும் விழித்திரையை பரிசோதிப்பதற்கு உதவும் (Ophthalmoscope) உபகரணம் மூலம் ஒருவருக்கு Cataract இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை கூறமுடியும். தவிரபயிற்றப்பட்ட கண்ணாடி பரிசோதகர் (Opticians) ஒரு வரும் இதனை கூறக்கூடியதாக இருக்கும். இது தவிரகண்வைத்தியர் ஒருவர் இதன் நிலைப்பாட்டையும் இதற்கு பரிகாரம் செய்ய வேண்டிய தேவையுள்ளதா என்பதையும் கூறக்கூடிய

தாக இருக்கும்.

இயற்கையான வில்லையானது குழ் உள்ள நார்களி னதும் தசை நார்களின் உதவியுடனும் சுருங்கி விரியும் போது இந்த வில்லையின் உருவத்தில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இதனால் எமதுதேவைக்கேற்ப கிட்டவும் தூரவும் பிறப்பில் இருந்து சாதாரணமான பார்வை உள்ள ஒருவருக்கு சிரமம் எதுவும் இன்றி பார்க்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. இந்த இயல்பு 40 வயதில் இருந்து படிப்படியாக குறைகிறது. இதனை வெள்ளெழுத்து (Presbyopia) என்று சொல்கிறோம். இதனால் சாதாரண தூரப் பார்வையுள்ள ஒருவருக்கு 40 வயதின் மேல் அருகில் பார்ப்பது சிரமமாகி மூக்குக்கண்ணாடி பாவிக்கும் தேவை ஏற்படுகிறது.

ஆயினும் பூ என்பது (Cataract) இயற்கையான வில்லையின் மையப்பகுதி யில் தடிப்பாக ஏற்படும் போது அதனுடைய குவிக்கும் சக்தி (Focusing Power) அதிகரிக்கிறது. இதனால் 40 வயதில் வெள்ளெழுத்து கண்ணாடி பாவித்த ஒருவர்கண்ணில் பூ ஏற்படும் போது கண்ணாடி இல்லாமலே ஊசியில் நூல் கோர்க்கும் திறனை பெறுகிறார். இதனை மீளப்பெற்ற பார்வை (Second Sight) என்று கூறுவார்கள்.

தவிர இதற்கு பூ (Cataract) வில்லையின் பிறபகுதியிலோ அல்லது



முற்பகுதியிலோ
ஆரம்பிக்கும் போது
வேறு விளைவுகளை

ஏற்படுத்துகிறது. இந்த நிலையில் இரவில் வாகன வெளிச்சங்கள் பிரகாசமான ஒளிவட்டத்துடன் (Halos) உடன் தோன்றுவதால் வாகனம் ஓட்டுவது பிரயத்தனமாகிறது. நிறங்கள் மங்கலாக தெரிய ஆரம்பிக்கிறது. பார்வை துலக்கமில்லாததாகவும், சாதாரண ஒளியே மிக பிரகாசமானதாகவும் கூசுவைப்பதாகவும் தெரிய ஆரம்பிக்கிறது.

இந்த Cataract நன்கு முற்றும் போது முற்றாக குருட்டுத்தனமையை ஏற்படுத்துகிறது. இது இன்னும் முற்றிய நிலையில் (Hyper Mature Cataract) கண்ணில் அழுத்தம் கூடி (Eye Pressure) கண் சிவந்து நோயை ஏற்படுத்திகிறது. இந்த நிலை ஏற்பட்டு முற்றும் போது சத்திரசிகிச்சை மூலம் பார்வையை மீளப்பெற முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. அத்துடன் Cataract என்பது நன்கு முற்றும் போது சத்திரசிகிச்சை செய்யும் போது சிக்கல்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது.

❖ இந்த கண்ணில் ஏற்படும் புரை அல்லது Cataractக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது? இதனை மருந்துகள் மூலம் குணப்படுத்த முடியுமா?

இந்த Cataract அல்லது பூ வை மருந்துகள் உட்கொள்வதன் மூலமோ அல்லது சொட்டு மருந்துகள் மூலமோ குணமாக்க முடியாதது என்பது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

இதனை லேசர் (Laser) சிகிச்சை மூலமாகத்தான் நவீன முறைப்படி அகற்றப்

படுகிறது என்பது பெரும்பாலான மக்களுடைய தப்பபிப்ராயம்.

இது பூக் கண்ணாடிகளால் ஆக்கப்பட்ட (Microscope) கருவி மூலம் செவிப்புலன் கடந்த அதியுயர் ஒலி (Ultrasonic) அலைகளால் (Phaco Machine) இயங்கும் கருவி மூலம் 8

தொடக்கம் 20 நிமிடம் வரை நீடிக்கும். சத்திரசிகிச்சையால் அகற்றப்பட்டு அதன் உள்ளே மீதியாக விடப்படும் இயற்கையான வில்லை இருந்த பையினுள் செயற்கை வில்லை செலுத்தப்படுகிறது.

❖ இந்த Cataract சத்திரசிகிச்சையைப் பற்றி சற்று விளக்கமாக கூற முடியுமா?

இந்த Cataract சத்திரசிகிச்சை என்பது மிகவும் பெருமளவில் ஆண்டு தோறும் கோடிக்கணக்கில் உலகளாவியரீதியில் செய்யப்படும் ஒரு சிகிச்சையாகும். இது வேகமாக முன்னேறி பல பரிமாணங்களை கடந்து வந்துள்ளது. உதாரணமாக ஆரம்பத்தில் 50 - 60 களில் செய்யப்பட்ட சிகிச்சையில் இயற்கையான வில்லையை முழுமையாக அதிகூடுதலான விறைப்பை (Freeze) ஏற்படுத்திய பின் அகற்றப்பட்டது. இதற்கு கண்ணின் உள் செயற்கை வில்லைகள் பொருத்தப்பட்ட வில்லை ஆகையால் பெருத்த தடிப்பான மூக்குக்கண்ணாடிகள் போட வேண்டிய தேவையிருந்தது.

அதன் பின்னர் 70, 80 களில் கண்ணின் உள்ளே போடப்படும் செயற்கை வில்லைகள் வாய்ப்புள்ளது.



அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. இந்த வில்லைகள் ஆரம்பத்தில் கண்ணாடி மூலமாகவும் பின் PMMA என்கிற பதார்த்த மூலமாகவும் செய்யப்பட்டது. இவை மதித்தோ உருட்டியோ உட்செலுத்த படமுடியாதவை. ஆகையால் 6.5 mm வெட்டு மூலமாக உள்செலுத்தப்பட்டு கண்ணின் கருமணியில் தையல் போடும் தேவையிருந்தது. இந்த தையல் போடும் முறை காரணமாக சத்திரசிகிச்சையின் பின் சாதாரண வாழ்கைக்கு திரும்ப மூன்று மாதங்கள் வரை கவனமாக இருக்க வேண்டியதாக இருந்தது.

ஆயினும் தற்போதும் செய்யப்படும் அதி நவீன சத்திர சிகிச்சை 2.5 - 3mm வரையான தாணாகவே மூடிக்கொள்ள நூம் துளையூடாக (Phacoemulsification) எனப்படும் செவிப்புலன் கடந்த அதியுயர் ஒலி அலைகளால் உடைக்கப்பட்டு உறிஞ்சப்படுகிறது. இந்த முறையால் பூ அகற்றப்பட்டு மதித்தோ உருட்டியோ சிலிக் கோன் (Silicon) அல்லது அக்கிரிலிக் (Acrylic) எனப்படும் பிளாஸ்டிக் வர்க்க செயற்கை வில்லைகள் மீதியாக விடப்படும் பையினுள் செலுத்தப்படுகிறது. இந்த முறையால் பல சமயங்களில் அடுத்த நாளே சாதாரண பார்வை ஏற்படுகிறது. அத்துடன் ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு கிழமைகளில் ஒருவரின் வழக்கமான இயல்பு வாழ்கைக்கு திரும்ப கூடியதாக இருக்கிறது.

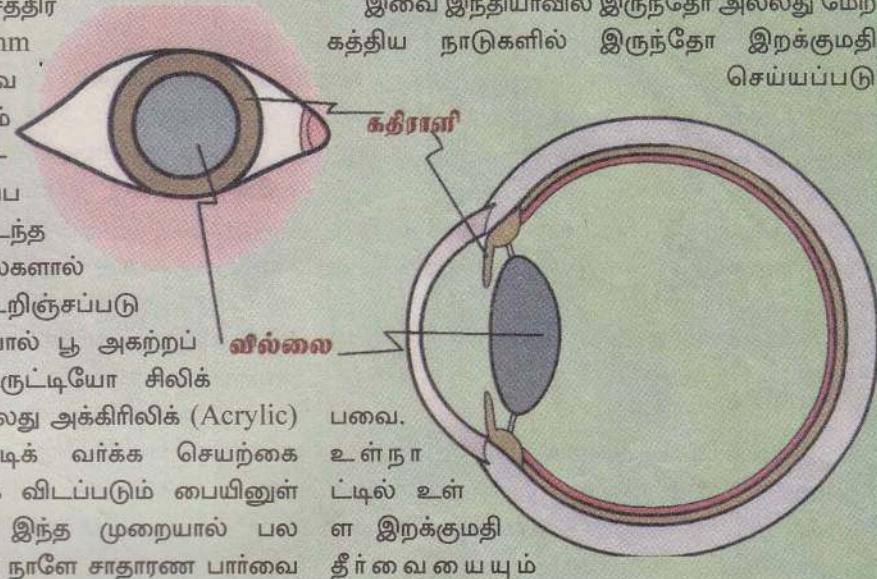
இந்த Phaco Emulsification Machineம் அதற்காக பாவிக்கப்படும் குழாய்களும் பல லட்சம் ரூபாய்கள் பெறுமதி ஆனவை என்ற படியால் வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் பரவலாக இது கிடைப்பதில்லை. ஆயினும் இதற்கு மாற்றாக தையல் போடப்படாமல் தாணாகவே மூடிக்கொள்ளும் சிறிய துளையூடாகவும் இந்த சத்திரசிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இந்த முறையும் தற்போது பல வசதி வாய்ப்புக்கள் குறைந்த பகுதிகளில் செய்யப்படுகிறது.

இந்த சத்திர சிகிச்சை சாதாரணமாக விறைப்

பை ஏற்படுத்தும் சொட்டு மருந்து மூலமாகவோ அல்லது ஊசி மூலமாகவோ செய்யப்படுகிறது. சில சமயங்களில் உதாரணமாக மனநோய் உள்ளவர்கள், தலை ஆட்டம் உள்ளவர்கள் அல்லது அதிக பயம் உள்ளவர்களுக்கு, இளம் பிராய்த்தவருக்கும் மயக்க மருந்து கொடுக்க வேண்டியதாகிறது. பொதுவாக 90 வீதம் நல்ல பலனைத்தாக்கூடிய ஒரு சிகிச்சையாகும்.

❖ இந்த சிகிச்சைக்காக உபயோகிக்கப்படும் செய்கை வில்லைகள் (Intraocular Lens): பலவேறுபட்ட விலையில் கிடைக்கின்றன. அதனை பற்றி சற்று கூறமுடியுமா?

இவை இந்தியாவில் இருந்தோ அல்லது மேற்கத்திய நாடுகளில் இருந்தோ இறக்குமதி செய்யப்படு



பை. உள்நாட்டில் உள்ள இறக்குமதி தீர்வையையும் டொலரின் பெறுமதியையும் பொறுத்து இவற்றின் விலை நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. மேலே சொன்ன PMMA எனப்படும் plastic வர்க்க செயற்கை வில்லைகள் சாதாரணமான விலையில் கிடைப்பவை.

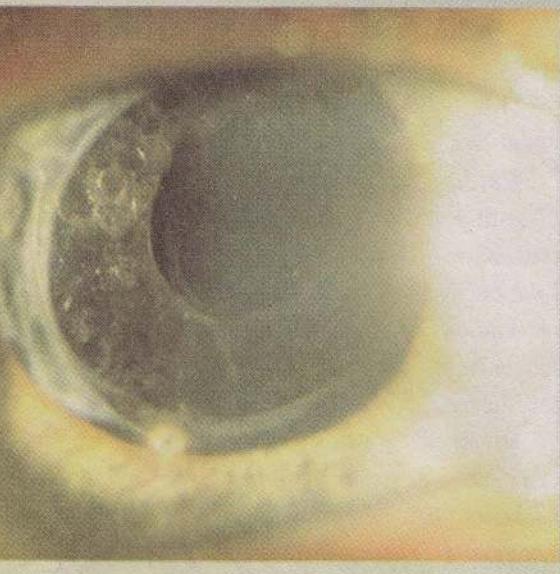
இவற்றை உள்ளே செலுத்த இவையின் அகலத்தின் அடிப்படையில் வெட்டு தேவைப்படுகிறது. இது தவிர Phaco Emulsification முறையி 2.5 mm - 3 mm வரையான துளையினாடாக செலுத்தப்படும் செயற்கை வில்லைகள் Acrylic or Silicon இனால் செய்யப்படும் வில்லைகள் விலை கூடியவை. இவை பொதுவாக ஒரு குவிக்கும் ஆற்றல் (Focusing Power) உள்ளவை.

ஆகையால் இந்த சத்திரசிகிச்சைக்கு பிறகு கிட்ட பார்வைக்காக கண்ணாடி தேவைப்படுகிறது. ஆயி னும் தற்போதும் ஆராய்ச்சி செய்து வரப்படும் தூர பார்வைக்கும் கிட்ட பார்வைக்கும் சேர்த்து குவிக்கும் வல்லமை படைத்த செயற்கை வில்லை கனும் வர்த்தக ரீதியாக அறி முகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அது தவிரவும் கண்ணின் கருமணியில் புள்ளிக்குவியில் (Astigmatism) குறைபாடு காரணமாக சிறுவயதில் இருந்து கண்ணாடி போடும் தேவை உள்ளவர்களுக்கு இந்த குறைபாட்டையும் திருத்துவதற்கான வில்லை கனும் இப்போது சந்தையில் கிடைக்கிறது. இவற்றின் விலை மிகவும் அதிகமானது.

இந்த செயற்கை வில்லைகள் யாவும் அரசின் தகுந்த தர கட்டுபாட்டின் பின் இறக்குமதி செய்யப்படுவதே.

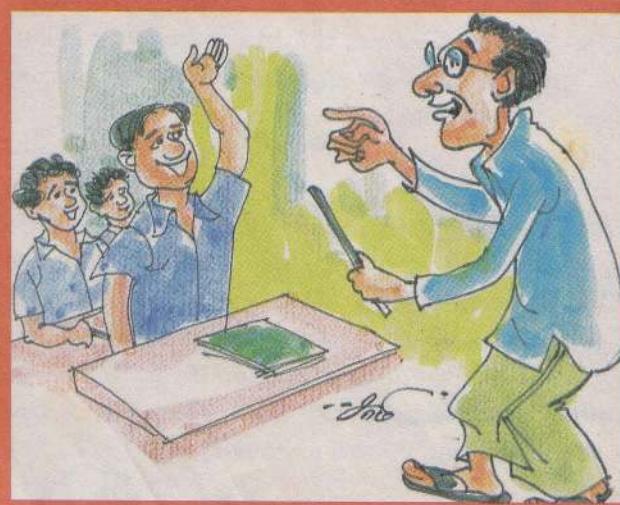
❖ நீங்கள் எங்களுடைய வாசகர்களுக்கு உங்கள் கருத்து ஏதையாவது கூற விரும்புகிறீர்களா?

ஆம். நிச்சயமாக. கண்ணில் ஏற்படும் புரை அல்லது Cataract என்பது முற்றாக குணப்படுத்தக்கூடிய குருட்டுத்தன்மைக்கான காரணமுமாகும்.



குருட்டுத்தன்மை என்பது முதுமையின் ஒரு தவிர்க்க முடியாத அடையாளம் என்னும் கருத்து இன்றும் கிராமப்புறங்களில் நிலவுகிறது. எமது பெற்றோரும் உற்றோரும் இந்த தடுக்கக்கூடிய குருட்டுத் தன்மையால் வீட்டு மூலையில் தள்ளப்பட்டிருப்பார்கள் ஆயின் அவர்களினதும் அவர்களை பராமரிப்பவர்களினதும் வாழ்க்கைக்கு ஒளி ஏற்றுவது எங்களுடைய பாரிய கடமையும் சமூக பொறுப்பும் ஆகும்.

நேர்கணல் : மு. தவய்ப்பிரியா



“ஏனாதர், கொதம புந்தர், முகமது நடி இவர்களுக்கிடையி லுள்ள ஒற்றுமை ஒன்று கூறு...”

“இவங்க எல்லாமே பாடசாலை விடுமு கை நாள்வதான் பொறந்தாங்க”

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 27

இடமிருந்து வலம்

மேவிருந்து கீழ்

1. குடும்பப் பெண்களுக்கு கை வந்த கலை
2. உலகை அச்சுறுத்திய இயற்கை அனர்த்தம் ஒன்று
5. தோட்டத்தில் இது கட்டி பயிர் நடுவெர் குழம்பியுள்ளது
6. கொட்டும் தன்மையுள்ள ஜந்து
8. குழந்தையின் முதல்வர்த்தை
9. இது கறக் குருவை நாடுவேண்டும்
11. விஷயமுள்ள பாம்பு இனம் ஒன்று
13. காற்றில் பறந்து அழுகு நாடுவெது திரும்பி இருக்கிறது.
14. இளையவளை இப்படிக் கிழமீப்போம்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 26 விடைகள்

1	ற	க	ண	ு	4	3
ந			ா	ந	தி	
5	6		7	8	வி	
கை	சீ		கு	கு		
		9		10		11
		த	லை	க	த	ரி
		ன			தி	பா
12	போ	ம்	கை	ப	ரி	வி
நு				ந		ரி
15	கை	று	வ	தி	கு	ம
				16		தி

வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஸ்ட்சாலி வஜீரா பாஹிம், கண்ணி
- ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஸ்ட்சாலி ரஞ்சினி புண்ணியழுர்த்தி, மட்டக்களப்பு
- ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஸ்ட்சாலி ஜி. செந்தமிழ்செல்வன், எழுஷை, யாழ்ப்பாணம்.

பாரா் கெக்ரூயோர்

1. கண்ணா கந்தசாமி, புசல்லாவ.
2. ரஞ்சித் கார்மேகம், அப்புத்தனை.
3. எம். சுப்தரா பிரீயதர்ச்சினி, அக்ரபத்தன்.
4. திருமதி. எஸ். ருக்னேஸ்வரன், கொழும்பு 06.
5. பி.எம்.எம். சீத்தீக், காத்தான்குடி 06.
6. மொறூமன் எம். சீறில், திருக்கொண்மலை.
7. கே. நிலானி, மானிப்பாய்.
8. ஜே. அருளாப்பு, அம்பாறை.
9. திருமதி. ஜே. ருக்னேஸ்வரி, நாவலப்பிட்டி.
10. எம்.எஸ்.எம். ரைசால், வெஸிகம்.

1. கட்டாலும் வெண்ணை தருவது
2. அமுதபிள்ளை இது குடிக்கமென்பர் தலைகீழாக இருக்கி ரது.
3. சுகம் தருவது
4. பூணை இப்படிக் கத்தும்
7. வேடக்கை என்றும் சொல்லலாம்
8. நீரவீசுகி என்றும் சொல்லலாம்
9. நாகச்சைவ என்றும் சொல்லலாம்
10. பொன் நாகை இல்லாவிட்டாலும் முகத்தில் இது தவழ்ந்தால் போதும்
12. இது வந்திட பத்தும் பறந்திடுமென்பர் தலைகீழாக இருக்கிறது.

முடிவுத் திதி 18. 07. 2010

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஸ்ட்சாலிகள் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர், விவரசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தயால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 27

1		ய	2		3	னா	4
ங்			5	தி			
6		7			த		வ்
			8				
9				9			
					ங		
10							
			11		ய		
						நா	
12							
13		ங்			14		

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 27,
சுகவாழ்வு,

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

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

உங்கள் கேள்விகளுக்கு

வாக்டறை கேள்விகள்
விடை
ரீதை

பொக்டரைக் கேள்விகள்.

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



Dr. முரளி 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

ஷ்ரீராக்னி ராத்வா

கருத்துக்கள்

விஷயசாரங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

- ஆங்கங்கள் ○ செய்திகள் ○ படங்கள் ○ துறுக்குகள் ○ நகைச்சுவை
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புக்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

ஆற்ரோக்கிய சமையல்

ரவு நிடலி

தேவையான பொருட்கள் :-

- ❖ ரவு - 2 கப்
- ❖ புளித்த தயிர் - 2 கப்
- ❖ பச்சை மிளகாய் - 10
- ❖ வேகவைத்த பட்டாணி - $\frac{1}{4}$ கப்
(தேவையானால்)
- ❖ கொத்தமல்லி தழை
(கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு)
- ❖ மரக்கறி எண்ணெய் - 5 தேக்கரண்டி
- ❖ உப்பு தேவையான அளவு

தாளிக்க : -

- ❖ உளுத்தம்பருப்பு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
- ❖ கடலைப்பருப்பு - 1 தேக்கரண்டி
- ❖ கடுகு $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி
- ❖ உடைத்த முந்திரிப் பருப்பு 1 $\frac{1}{2}$
மேசைக்கரண்டி

செய்முறை : -

- ❖ ரவுயை இலோசாக
வறுத்து 2 கப் தயிரில்
ஊற வைக்க
வேண்டும்.
- ❖ பிறகு ஒரு மணி
நேரம் ஊறியதும்
எண் ண ண யில்
உளுத்தம் பருப்பு
கடலைப்ப ருப்பு,

கடுகு, முந்திரிப்பருப்பு மேற்கூறிய
அளவுப்படி தாளித்து ஊறிய ரவு மாவில்
போடவும்

- ❖ கொத்தமல்லி தழையை நன்றாக பொ
டியாக நறுக்கி போடவும். அத்துடன் உப்
பையும் போட்டு கிளாரி எண்ணெய் தடவிய
இட்லி தட்டில் சாதாரண இட்லி
ஊற்றுவதுபோல் கரைத்து ஊற்றவும்.
- ❖ பத்து நிமிடம் கழித்து, வெந்ததும் எடுத்து
பரிமாறவும்
- ❖ கரட் துருவல் தேங்காகாய் துருவல் சேர்க்க
வேண்டுமானால் எண்ணெய் தடவிய இட்
லித் தட்டின் மீது தடவி அதன்மீது ரவு
கலவையை ஊற்றவும்.

ரவு இட்லியானது எல்லாவித
நோயாளர்களுக்கும் ஏற்றாகும்

- ரேணுகா தாஸ்



கா தல் உணர்வு நம் எல்லோருக்கும் உண்டு. ஆனால் அந்தப் புனிதமான உணவை நம்மில் பெரும்பாலானோர் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதில்லை. காதல் என்றால் திரும் ணத்திற்கு முன்பு பழகுவது என்று மட்டும் நினைக்கிறார்கள்.

அது மட்டும் தான் காதல் என பதல்ல. பெற்றோர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்டுத் திருமணம் ஆகும் தம்பதிகளுக்குள் இருக்கும் ஈடுபாடும் காதல்தான். எந்தக் காரணத்தினால் காதல் வயப்பட்டோம் எனக் கூறுவது கடினம். ஆனால் காதலின் போது ஈர்த்த நேசமிகு உணர்வுகள் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்வதில்லை. சில மாதங்களில் அல்லது து சில



நல்ல துணையை தேர்ந்தெங்கள்

என நம்புகிறீர்கள்.

அதனால் காதலித்தவரை வெறுக்கத் துவங்குகிறீர்கள்.

ங்களில் நிலைத்த மண வாழ்வாகவோ அல்லது அலுப்புத் தட்டும் தொட்பாகவோ அல்லது எதிர் எதிர் துருவங்களாகப் போராடும் நிலையாகவோ மாறக் கூடும்.

ஆழமான காதலும் கூட அன்றாடப் பிரச்சினைகளால் மன உளைச்சல், பணச் சிக்கல் போன்றவற்றால் அழிந்து போகக் கூடும். அதைத் தடுக தம்பதிகள் முழு முயற்சி எடுக்க வேண்டும். காதலிக்கும் போது காதலிக்காக மாய்ந்து மாய்ந்து கவிதை எழுதுவார்கள். அதே ஜோடி திருமணம் செய்து கொண்ட சில வருடங்களின் பின் கவிதை என்றால் என்ன என்பதையே மறந்திருப்பார்கள். அப்போது இலட்ச ரூபாய் பணம் கொடுத்து மனைவிக்காக ஒரு கவிதை எழுதச் சொன்னாலும் இவர்களால் முடியாது.

இவ்வாறில்லாமல் காதலித்த போது கொடுத்து வாழ்வு

தது போன்ற நல்ல பரிசுகள், பல இடங்களுக்கு அழைத்துப் போவது போன்ற செயற்பாடுகளை தொடர வேண்டும். பிறந்த நாளும், திருமண நாளும் உங்கள் மனைவிக்கு மிகவும் முக்கியம். அதை ஞாபகம் வைத்துப் பரிசுளியுங்கள்.

இது ஒரு புறமிருக்க ஏன் இந்த மனோஸ்தீலை மாறுதல் என்பதை ஆலோசித்துப் பார்ப்போம். காதலிக்கும் போது உங்களை மிகவும் நேசிக்கும் ஒருவரை சந்தித்த சந்தோஷத்தில் இருப்பீர்கள். நீங்கள் காதலிப்பவரைப் பற்றி யாராவது குறை கூறினால் உங்களால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது. ஆனால் திருமணமான சில நாட்களிலேயே உங்கள் பார்வை வித்தியாசமாகிறது. உங்களால் காதலிக்கப்படுபவரும் குறை உள்ளவர்தான் என பதை உணர்கிறீர்கள். இப்போது உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்கள் கூறியவை உண்மை

கு
ரள
நா
ம.
ல
ம.
தம்
ன.
றை
ாள
ான
கள்
ங்
ரும்
ான்
இப்
ள்,
வ

T

பு
ரை

தலு
தவி

ங்க

த்து
யை

கள்

தும்.

லா

ணை

ன்று

ந்து

லப்

சீல

ஷவி

னவ

கிக்

2010



கூகுவாழ்வு



கொள்

வது, முழுமையாக கண வணையே சார்ந்து இருக்கச் செய்வது ஆகி யவை எல்லாம் திருமணத்தை நீடித்து நிலைக் கச் செய்யும் என நீங்கள் நினைத்தால் அது தவறு. உங்கள் துணையினுடைய உணர்வுகளை மதியுங்கள். பெரும்பாலான குடும்பத் தலைவியின் குறை என்னவெனில், கணவன்மார் தாங் கள் கூறுவதை செவி மடுத்துக் கேட்பது இல்லை. தங்களை மதிப்பீடில்லை என்று என்னு வதுதான்.

மனைவியிடம் "6 மணிக்கு வந்து விடுகி ரேன்" என்று கூறி விட்டு மனைவி 1 தானே...? சமாளித்துக் கொள்ளலாம்' என நினைத்து 8 மணி வரை நன்பர்களுடன் அரட்டை அடிப்பது தவறு. இதனால் மனைவி, தன் உணர்வுகளைக்

கண வன் மதிக்கவில்லை என வருந்துவாள். முக்கியமாக கோபத் தைக் குறையுங்கள். இதற்காக வாழ்நாள் முழுவதும் கோபமே அடையாமல் இருப்பது என்பது இயலாது என்பதும் உண்மைதான். ஆனால் கோபம் உங்களுடைய வாழ்க்கையைக் கெடுத்து விடாமல் தடுப்பது எனிது. ஒருவர் கோபத்துடன் இருக்கும் போது வார்த்தைகளை அள்ளித்தெளித்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஆக்கம்:
Dr. நி. தர்வுணோதயன்
SMS (Hons) (SL)
Ad. Dip. In Counselling Psychology
(UK)



விவசாய யுகத்தில் பழங்களின் ரோம்?

இந்த விவசாய யுகத்தில், இயல்பாகவே கிடைக்கும் பழங்களின் முக்கியத்துவத்தை நாம் பேசுவதில்லை. பழங்கள் பற்றி நாம் என்ன தெரிந்து வைத்திருக்கின்றோம்?

கட்டாயம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு பழம் சாப்பிட வேண்டும். உடம் புக்கு குளிர்மை, வயிற்றுப் பொருமல், சமிபாட்டுச் சிக்கல்களுக்கு நல்லது... இப்படித்தான் நினைக்கின்றோம். ஆணால், இவற்றுக்கு மேலாக பழங்கள் எமக்கு கூடிய பலனைத் தருகின்றன. வருமானத்தை அதிகரிக்கின்றது. ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றது. அது மட்டுமா? இலகுவாக பயிரிடவும் முடிகின்றது. ஆகவே, இப்பழங்களைப் பற்றிய போசனைப்பகுதியை எடுத்து நோக்குவோம்.

பழங்கள் அதிக நீர்த் தன்மை கொண்டவை, வாழைப் பழம், சப்படில்லா, அன்னமுன்னாப் பழங்கள் ஓப்பீடில் பார்க்கும் போது மற்றைய பழங்களை விட நீர்த் தன்மை குறைந்தவை. பழங்களில் புரதச் சத்து, கொழுப்பு சத்து குறைவாக இருப்பதினால் டயட்டில் இருப்பவர்கள், நார்ச்சத்து அதிகமாக தேவைப்படும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு அதிக பலனைக் கொடுக்கும். பழங்களில் காணப்படும் விற்றமின்கள் அதாவது உயிர்ச்சத்துக்கள், கனிப் பொருட்கள் மிக மிக அதிகம். ஆயிரக் கணக்கில் விற்றமின் டொனிக்குகளுக்கும் மாத்திரைக்

ஞக்கும் செலவழிக்கும் பண்டதை தவிர்த்து குறைந்த செலவில் உள்ளுரில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பழங்களை உண்டு பலன் பெறலாம்.

பழங்களை நாம் உடன் பழங்களாக உண்ண வேண்டும். உடன் பழச் சாறுகளாக அருந்த வேண்டும். பழங்களை சமைப்பதால் முற்றாக அதன் விற்றமின் சத்துக்களை இழந்து விடுகின்றோம். பழச்சாறை விட பழங்களை உண்ணும் போது அதன் முழு நார்ச்சத்தையும் பெற்றுக் கொள்கின்றோம். அது மட்டுமா?

முழுப் பழங்களாக சாப்பிடும் போது முழு நிறைவு ஏற்படுகின்றது. பசியைத் தீக்கின்றது. பழங்களில் கான்சர் எனும் கொடிய புற்று நோயைத் தவிர்க்கும் சத்துகளும் அதிகம் உண்டு. ஆகவே, பழங்களை நன்கு கழுவி, சுத்தப்படுத்தி கூடிய வரையில் தோல் நீக்குவதைத் தவிர்த்து உடன் பழங்களாக உண்ண வேண்டும். கோடை காலங்களில், அகோர் வெயிலில், எமக்கு தோல் சுருக்கம், தோல் வர்ட்சி, வேர்க்குரு போடுதல், கண்கட்டி, கண் பொங்குதல், தொற்று நோய்கள், சிறுநீர் கடுப்பு, அம்மை நோய்கள் போன்ற புல கொடிய நோய்கள் வருகின்றன. அந்தச் சமயத்தில் இந்தப் பழங்கள் அதிக பலனைக் கொடுக்கின்றன.

உடன் பழச்சாறுகளை அருந்துவது மிகச் சிறந்தது. கடைகளில் விற்பனை செய்யப்படும் பழப் பானங்கள் அதிக இரசாயனங்கள் சேர்க்கப்பட்டவை. உடலில் நோய்களை, பல பக்கவிளைகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

மூலாம் பழம் / வத்தகைப் பழத்தில் மற்றைய பழங்களை விட அதிக இரும்புச் சத்துண்டு. Folic acid, விற்றமின் A, B, C, E அதிகம் உண்டு. எவுமிச்சம் பழத்தில் அதிக விற்றமின் C உண்டு. மாம்பழம், பலாப்பழம், பப்பாளிப்



பழங்க

ளில் அதிக

. விற்றமின் A சத்து

உண்டு. இது கண்பார்வைக்கு மிகவும் அத்தியா வசியமானது ஆகும். கறுப்பு திராட்சைப் பழங்களில் இரும்புச் சத்துண்டு. போலிக் அமிலம் உண்டு. கர்ப்பினிப் பெண்களுக்கு மிகவும் அத் தியாவசியமானது.

தோடம் பழத்தில் அதிக விற்றமின் C, கொல ஜின் எனப்படும் சத்துக்கள் நிறைய உண்டு. சத்தமான குருதி ஓட்டத்துக்கும், உடலில் நோய்க்கு ஏதிர்ப்பு சக்தியை இவை உருவாக்கும். மற்றும் இரத்த சோகைக்கு இந்த விற்றமின் C நிறைந்த பழங்கள் சாப்பிடுவதால் உடலில் இரும்புச் சத்தும் அதிகமாக சேர்க்கப்படும்.

விற்றமின் E அதிகம் பெற சப்படில்லா, மாம்பழம், பேர்ச்சம் பழம், அன்னமுன்னா, ஆஸைக் கொய்யா அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும். மாத திரைகளாக E உட்கொள்வதை விட உடன் பழங்கள் உண்டு அதிக பலன் அடையலாம்.

அன்னாசிப் பழங்கள் விற்றமின் A சத்து திறைந்தவை. அது மட்டுமல்ல பொட்டாசியம், மக்ஞீசியம், பொஸ்பரஸ் அடங்கியவை. மிகச் சிறப்பான பலன்களைத் தரும். உடம்பு குண்டாக விரும்பு பவர்கள் இனிப்புச் சுவை அதிகமுள்ள அன்னமுன்னாவை அதிகம் உண்ண வேண்டும். மஞ்சள் நிறப் பழங்களில் விற்றமின் A அதிகம். கணிப்பொருட்களும் அதிகம். ஸ்ரோ பரி இலகுவாக மலிவாக கிடைக்கக்கூடிய மலைநாட்டு மக்களுக்கு ஒரு சிறந்த வரப்பிரசா தம் ஆகும். சிவப்பு நிறப் பழங்களுக்கேயுரிய ஸைக்கோடின் (licodin) சத்தும், நார்ச் சத்தும் அதிகம்.

முரியன், ஆஸைக் கொய்யா (Butter Fruit), விளாம் பழம்

போன்ற பழங்களில் மட்டும் கொழுப்புச் சத்து உண்டு. அவை உடலுக்கு நல்ல சக்தியளிக்க வும் கூடியவை. இவை தவிர மருத்துவக் குணங்கள் கொண்ட வில்வம் பழம் போன்றவையும் அதிக போசணைச் சத்துக்கள் கொண்டவையாக இருக்கின்றன.

மிக இலகுவில் கிடைக்கும் எலுமிச்சம் பழத் தில் இரத்தக் குழாய்களை புத்துணர்வாக்கும் திறன் கொண்ட சத்துக்கள் அதிகம். இதில் உள்ள அமிலம் கிருமிகளை அளித்து விடும். உடலுக்கு காரத்தன்மையை கொடுப்பதுவே இதன் இயல்பாகும். இதயத்துக்கு சீராக இயங்கச் செய்யும் பொட்டாசியம் கணிப்பொருள் அதிக முன்டு. எல்லா விதமான சரும நோய்களுக்கும் எலுமிச்சம் சாறு சிறந்தது.

வாழைப் பழங்கள் அதிக சத்து கொண்டவை. எல்லா விற்றமின்களும் இதில் காணப்படும். மாம்பழங்கள் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கும். அதிக விற்றமின் A உண்டு.

கொய்யாப் பழத்தில் அதிக விற்றமின் C உண்டு. நெல்லியும் அவ்வாறே. சந்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். எமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் எத்தனை பழ வகைகள் உண்டு. அதில் 90% மான பழமாங்கள் நாம் அல்ல எமது பாட்டனார் காலத்தில் நட்டு வளர்த்தவை. இன்று நாம் பலன் பெறுகிறோம். இல்லையா? ஆகவே, நாம் பழங்கள் (Desert) ஈற்றுணவாக உண்ணும் முறையை தவிர்த்து ஓர் உணவுப் பொருளாக, முழு உணவாக உண்போம்.

தோட்டத்தில் கிடைக்கும் பலவகைப் பழங்கள் வெராஞ், ஜம்பு, நெல்லி, இலந்தை, நாவல் போன்ற பல மலிவான பழங்கள் அனைத்தும் கைமேல் பலன் கொடுக்கும்.

திருமதி அருந்ததி வேல்சிவானந்தன்
பண்ணை ஓலிபரப்புச் சேவை,
கொழும்பு.

வெற்றி மனியானிடம்

கலாநிதி க. குகதாசன்

வெற்றி மேல் வெற்றி, சாதனை மேல் சாதனை புரிவதற்கு நான் இவ்வாறு தினம் தினம் எண்ணி எண்ணி ஒவ்வொரு கூற்றையும் பலதரம் கூறிக்கூறி புதிய வெற்றிப் பதிவுகளை எனது அடி மனதில் பதிவேன். இப் புதிய வெற்றி ஊக்கப் பதிவுகள் என்னில் சாதனை அடையக்கூடிய, விடாழுயர்சி, தன்னம்பிக்கை, ஊக்கம், உறுதி, உற்சாகம், மன உறுதி ஆகியவற்றைத் தந்து உதவும். மேலும் இவ் எண்ணங்கள் வெற்றியினை ஈட்டக்கூடிய சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளையும் அமைத்து, என்னைப் புதியதோர் வெற்றிமிக்க வாழ்விற்கு அழைத்துச் செல்லும்.



MIND MAPPING TECHNIQUES

சேவையில் சிறந்திட! வாழ்க்கையில் உயர்ந்திட!

நீங்கள் உங்கள் அடி மனதில் எத்தகைய வெற்றிச் சிந்தனைப் பயிர்களைப் பயிரிடப் போகிறீர்கள்? அவற்றினை இங்கு சுட்டிக் காட்டுங்கள். சித்திகள் சிறந்திட வெற்றிகள் மலர்ந்திட அடிமனதில் வெற்றி மனப்பான்மை பதிவுகள் அவசியம்.

நீங்கள் இங்கே வடிக்கும் இப் புத்தாக்க வெற்றிச் சிந்தனைகளை முக்கியமாக அதிகாலையிலும் துயில் செல்ல முன்னரும் தினம் தினம் எண்ணி எண்ணி பல தரம் கூறிக் கூறி அத்துடன் இவற்றை அடைந்து கொண்டு இருக்கின்றேன் என்ற மனப்படம் மனத்திரையில் ஒடுதலும் அவசியம்.

உங்கள் அடிமனதில் என்ன என்ன விடயங்கள் பதிவாகின்றனவோ, அவ் விடயங்களுக்கு ஏற்ப உங்களில் மாறுதலும், மறுமலர்ச்சியும் ஏற்படும்.

பார்வையை பாதுகாக்க



கண்களை இரு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை அடிக்கடி நோல் கழுவாதிர்கள். கண்களில் விழிகளில் இயற்கையாகவே ஒரு தீவாய் படலமாக இருக்கிறது. இது நோயை அளிக்கக் கூடிய கிருமிகளில் இருந்து பாதுகாக்கக் கூடியது. தண்ணீரை விட்டுக் கழுவினால் இது அகன்று விடும். தண்ணீரில் அகத்தம் இருந்தால் அது கண்களைப் பாதிக்கும்.

➤ கண்களை இரு வருடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது தகுந்த கண்வைத்தியரிடம் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். நூற்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட பின்னும் குடும்பத்தில் கண்பார்வைக் குறை உள்ள வர்களும் கட்டாயம் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

➤ கண்களுக்குச் சொட்டு மருந்தோ, தீவாயோ மருத்துவர் சொர்ப்படி தான் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். தகுந்த வைத்தியர் கொடுக்காத எதனையும் அல்லது நயாக எதனையோ கண்களில் விடக் கூடாது. மருந்து போக்கத்தை திறந்து 1 மாதத்திற்கு மேலாணால் உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஜெய்



“அன்பே
 நமது
 கல்யாணத்துக்கு
 நிங்
 போடுவீர்கள்தானே”

“செல் போன்ற
 போடவா,
 வேண்ட போன்ற
 போடவா
 அன்பே”

அஷ்வகந்தா (அமுக்கரா)

தாரவியல்சார் விளக் கம்:- இதுவொரு சிறிய, பல்லங்குக்காலப் புதர்

பெரும்பாலும் சமனற்ற சோடிகளில் 5-8.7 செ.மீ. நீளமுடையதாகவும் முட்டை வடிவான தாகவும் திடீரென அடிநோக்கிக் கூம்பிச் செல்

தாவரவியற்பெயர்:

Withania Somnifera

தாவரக் குடும்பம்:

கோலானாசியா (Solanaceae)

தமிழ்ப் பெயர்:

அமுக்கரா, அமுக்கரை,

அசுவகந்தி

அமுக்கரா

சிங்கவாப் பெயர்:

Ashvaganda

சமஸ்கிருதப் பெயர்:

Indian ginseng

செடியாகும். கூம்பிச் செல் லும் நீண்ட வேர்களையுடையது. இலைகள் எளியன ஒன்றுவிட்டவை.

வதாகவும் காணப்படும். வெளிறிய பச்சை நிற ஒழுங்கான சிறிய பூக்கள் இருபாலினத் தவை. மனி வடிவான அல்லி வட்டத்தோடு இணைந்த 5 புல்லிகள் (புறவிதழ்கள்) 1.2

செ.மீ நீளமானவை. அல்லி வட்டத்துழாயின் அடியிலிருந்து 5 மலரிழைகள் (இலிங்கங்கள்) தோன்றுகின்றன. வருடம் முழுவதும் இது பூக்கின்றன.

பரம்பல்:- இது இலங்கையிலும் இந்தியா வி லும்

இஷ்வகந்தாக் குறைப் பற்றியேந்து கூறுவது

வளர்கிறது. இலங்கையின் பயிர்ச் செய்கைக் காணிகளில் இது சாதாரண களையாக வளர்கிறது.

தாவரவியல் இரசாயனம்:- சொம்னி¹ பெரரன், சொம்னி¹ பெரினன் சொம்னன், விதான்னன், விதனன் ஆகிய அல்க்கலோயிட் எனப்படும் காரப்பொருட் களும் ஆவியாகும் தன்மை கொண்ட விற்ற மின் C சற்றுக் கலந்த நெய்யான வித்தானி யோல்.

நோய் நீக்கற் செயற்பாடு

கட்டிகளுக் கெதிரான தடைகாப்புச் சீராக் கல் மற்றும் கதிர்வீச்சையுணர்ந்து செயற்படல் ஆகிய விளைபயன்களை இது கொண்டுள்ளதாகப் பரீசார்த்தக் கட்டிகள் மீது

நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

வெண்குருதியனுக்களின் எண்ணிக்கையை அழுக்கரா குறிப்பிடத்தக்க வகையில் அதிகரிக்கிறது. அதேவேளை கதிர்வீச்சினாலும் தடைகாப்பை அடக்கும் மருந்து வகைகளினாலும் ஏற்படும் வெண்குருதிய னுக் குறைப்பாட்டையும் நிவர்த்தி செய்கிறது.

அத்துடன் செங்குருதியனுக்களின் எண்ணிக்கை ஹீமாகுலோபின் மற்றும் தகட்டனுக்கள் எண்ணிக்கை என்பவற்றின் மீது இயல்பு நிலையைத் தோற்றுவிக்கும் விளைவையும் கொண்டுள்ளது.

-Dr. வசந்தி தேவராஜா MD -



“ஏங்க, ஓங்க மணவியை நாய்னுதிட்டுமூங்க...”

“கழுதன்னுதிட்டுனா நெலம் மேலும் மோசமாயிடும், அதுதான்”

போதுவாக நீரழிவு மற்றும் இரத்தக் கொதிப்பு போன்ற பிரச்சினை இருப்பவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். இது பரம்பரையாக நமது முன்னொருக்கும் இருந்திருந்தால் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். உணவில் கட்டுப்பாடு, இனிப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளை தவிர்த்தல் போன்ற விடயங்கள் நம்மில் பலரும் அறிந்ததே.

இது தவிர காலையிலும் மாலையிலும் முறையாக வோக்கிங் போக வேண்டும். ஆனால் முறையாக வோக்கிங் போவதால் மட்டும் உபாதை குறைந்து விடும் என நினைக்காதீர்கள். மருத்துவர்களின் ஏனைய யோசனைகளையும் பின்பற்ற வேண்டும்.

அத்துடன் அநாவசியமாக உணர்ச்சிவச்சப்படுவது, கோபப்படுவதும் கூடவே கூடாது. அதனையும் நிறுத்த வேண்டும். மன மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். மன மகிழ்ச்சியோடு இனிப்பாக பேச வேண்டும். அப்பொழுது இனிப்பு வியாதி எனும் நீரிழிவு நோய் இருந்த இடம் தெரியாமல் பறந்து போக அதிகம் வாய்ப்புண்டு.

- இருஞ்சித்



நிப்பாக பேசி நிப்பு வியாதிகை ஒழியுங்கள்



சிதாரா சித்தாயுர்வேத வைத்திய சிகிச்சை

இங்கூ அல்லாரூ

தீராத மாறாத நோய்களான பக்க வாதம், மூட்டு வாதம், மூட்டு வலி, சீனி வியாதி கொலஸ்ரோல், மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம், மூலியாதிகள், தோல் வியாதிகள், குடல் புண், குடலிலும் ஜிரண உறுப்புக்களிலும் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மை, ஆறாத புண், மல்டூம்தன்மை, மஞ்சள் காமாலை, பீனிசம், சளி, ஆரம்பப் புற்று நோய்கள், கருத்தரித்தலில் குறைபாடு, மந்த புத்தி, ஞாபக மறதி, கண்பார்வை குறைபாடு, காது மந்தம், இளநரை, முடி கொட்டுதல், சரல் முத்திரிக்காய் சம்பந்தமான வியாதிகள், கிட்னி மாற்றவேண்டிய வியாதிகளுக்கு பக்க விளைவுகள் இல்லாத 100% இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஒளஷதன்களால் சிகிச்சையளிக்கப்படும்.

- கேரள, சித்த ஆயுர்வேத முறையில் யோக, இயற்கை வைத்தியம், ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் தனித்தனியாக என்னைய தேய்த்து மசாஜ் செய்து மூலிகை குளியல் (Herbal Steam Bath) கழுத்து, பிடரி வலி, புஜவலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி, முழங்கால் வாத வலி, இடுப்பு பிடிப்பு, நடக்க முடியாமல் உள்ள வாத நோய்களுக்கும் இயற்கை முறை சித்த ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும்.
- வசிய மருந்துகளால் ஏற்பட்ட நாட்பட்ட வியாதிகள், வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு, வாந்தி எடுக்க வைத்தும் மலத்துடன் போக வைத்தும் சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும்.
- உடற் குடு, மெலிவு, உடற்பருமன், தொந்தி வயிறு, உடலுறுப்புக்கள் சிறுத்தல் - பெருத்தல் போன்றவற்றிற்கான பக்க விளைவுகள் இல்லாத சிகிச்சைகள்.
- முதுகுத்தன்டு வலி, முதுகுத்தன்டு தேய்மானம், முழங்கால் வலி, மூட்டு எலும்பு தேய்மானம், இடுப்பு வலி, இடுப்பு எலும்பு தேய்மானம், நரம்புத்தளர்ச்சி, சரல் மற்றும் கணைய நோய்கள், மதுவினால் உண்டாகும் பாதிப்புகள் போன்ற நாட்பட்ட நோய்களுக்கு பஞ்ச கர்மா முறைப்படி சிறிப்புச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

சிதாரா ஆயுர்வேத மருந்தகத்தின் விசேட ஆயுர்வேத பஞ்சகர்மா சிகிச்சைகள்

- Abhyanga Swedana - Pizihichil - Dhara - Snehapanam

- Sirovasthi - Nasyam - Vasti - Lepam

வெளிமாவட்டங்களில் வாழும் மக்களின் வேண்டுகோளாக்காக ஒவ்வொரு மாதமும்

- மன்னார் ஏருக்கிலம்பிட்டி □ அக்கரைப்பற்று ஆதார வைத்தியசாலைக்கு முன் AJ சனவின் சென்டர்
- ஏற்றாவூர் லெல்லவை ரோட் □ அம்பாந்தோட்டை சீ நகர் □ வெலிகாமம் வெலிப்பிட்டி
- கல்முனை அமானா வங்கிக்கு பக்கமாக □ காத்தான்குடி தண்ணீர் டாங்கிரோட் □ வாழைச்சேனை
- பொத்துவில் அல் இர்பான் மத்திய வித்தியாலயத்துக்கு முன் □ பொலன்னூறு கல்லேல் ல
- பதுகளை No.9 கங்கவிட ரோட் □ காவி No. 26 கோங்றி ரோட், நீலப் பொக்கன் பள்ளி
- ஒவ்வொரு நாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் No.16 ஏற்றாபட் குணவர்தன மாவத்தை,கிருளப்பணை,கொழும்பு-6
- ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் நாகவில் ஏருக்கிலம்பிட்டியிலும்
- ஏனைய நாட்களில் சிதாரா வைத்தியசாலை, புத்தளம் வீதி, சிலாபத்திலும்
- 280/2 D.S. சேனாநாயக்கா வீதி கண்டியிலும்

எமது சிகிச்சைகள் நடைபெறும் என்பதை மகிழ்வுடன் அறியத்தகுநிரோம

**எந்துக்கூட்டுத் தலைப்புத் தலை உற்கூட்டுத் தலை சத்துவமூலம் கொள்ளுவதுக்கு
032 - 2222773 / 077-5661565 / 077-6967649 / 077-3285396**

14வது தலைமுறையாக வெற்றிவிளாக்கண்டு, பற்பல விருதுகளை வென்று, உலகப்புகழ் பெற்ற ஆயுர்வேத தினைக்கள்ததின் அரச அனுமதியைப் பெற்ற சித்தாயுர்வேத விசேட வைத்திய

நிபுணர் வைத்தியகுரீ, தேசமான் Dr.அல்ஹாஜ் P.M.M. சாலின் (JP) மற்றும்

Dr. அலஹாஜ் P.M. உவைஸ் மௌலானான், Dr. M. மஹாராஜ், Dr. சிதாரா மஹாராஜ்.

கவனிக்கவும்: நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்னரே நோயை இல்லாமல் செய்து விடுங்கள்

ஆயுர்வேத மருந்து உற்பத்திகளின் அரச அங்கீராம் பெற்ற பதிவு எண் 228 சித்தாயுர்வேத சர்வாங்க விசேட வைத்திய பதிவு எண் 6382 - 10171

SITHARA DISPENSARY & AYURVEDIC PHARMACY

Head Office: Puttalam Road, Chilaw. Tel: 032 - 2222773

E-mail: doctorsithara@gmail.com / Web: www.sitharapharma.com

24 மணிநேர வைத்தியசேவையுடன்!



APPOLO MEDI CLINIC

&
LABORATORY SERVICES

OPD வைத்திய சேவை



வீட்டு வைத்திய சேவை

ஆய்வுகூட பரிசோதனை வசதி

நடாடும் ஆய்வுகூட பரிசோதனை வசதி

இந்தியாவில் வைத்திய சேவையினைப் பற்றி
சுலப விதமான ஏற்பாடுகளும் செய்து கொடுக்கப்படும்



தங்கவரு இனைத்து 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,

appololab@yahoo.com



இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நிதியில் பேப்பிள்ட் (கிராண்ட்) அமைப்பிலிருந்து கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185 ஆம் இலக்கத்தில் 2010 ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.