

# சுகவாழ்வு

## Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

August 2010

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

நீராவலன உணவின் அவசியம்

Dr. ச.முருகானந்தன்

மீன் மருத்துவம்

Dr. ஏ.டி.ஹென்றி

ஆற்றுப்படுத்துதல்

Dr. H.M.ஹரிஷ்

உயிர்வாழ்வு

விசேட அறிக்கை

தடுப்பூசிகளும்

அவற்றின் விளைவுகளும்

Dr. நிமால் கட்டுகஹ

கண்டி சிறுவர் வைத்தியசாலை

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும்  
இயற்கை தேனீர் பானம்

100% Natural



www.fadna.com



# DIABE TEA

இயற்கை பாகற்காயுடன் Green Tea

கலந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது

ஆண் பெண் இருபாலாருக்குமானது.

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

கீல்ஸ், ஆபிகோ, மற்றும் முன்னணி பார்மசிகளிலும்

பெற்றுக்கொள்ள முடியும்



**நிறைவான உணவு** 06

**நோய்த் தடுப்பூசிகளின் முக்கியத்துவம்**

மரணங்களில் இருந்து பாதுகாக்கும்

குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும் தடுப்பு மருந்துகளை கவறாமலிடாதீர்கள்

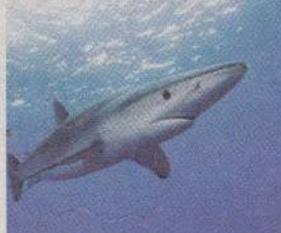
**உள்ளே...**

34



48

**பருத்தி**

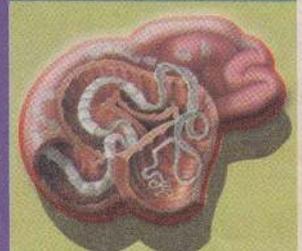


**மீன் மருத்துவம்**

14

**ஆசிரியர் இரா. சடகோபன்**

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு வீ.அசோகன், சி.சசிபிரியா, கே.விஜயதர்ஷினி, க.சுமன், செ.சரண்யா, எம்.பைரூஸ்தீன்



**நாடா புழுக்கள்**

53



**ஹஸ்தானம்**

16

40



**நோர்காணல்**

Dr. H.M. ஹார்ஷ்  
B.U.M.S. (SL)  
Dip. in Councelling  
IMO (Bandaranayake Memorial Ayurvedic Research Institute)



58

[மன அழுத்தம்]

**Stress**

27



காடுகள் அழிக்கப்படுவதால் மருத்துவ மூலிகைகளுக்கு தட்டுப்பாடு நிலவுகிறது

**நேரிகாணல் உடைய முறிவு எவத்திய நிபுணர் குருசிதனிய**

44



**சுகாதாரக் கல்வி**

**இதயத் தொகுதி**



64

**செல்லப் பிராணிகள் வளர்ப்பவர்கள் ஜாக்கிரதை**

# வாசகர் மனம் திறந்து.....

எத்தனை இதழ்கள் நம்  
சமூகத்தில்  
தோன்றினாலும் அது  
சுகவாழ்வு தரும்  
சுகவாழ்விற்கு ஈடு  
இணையாகுமா?  
நோயற்ற வாழ்வே  
குறைவற்ற செல்வம்  
அள்ளி வழங்கும்  
சுகவாழ்வே நீ வாழி..  
எஸ். மாணிக்கச்செல்வி  
அட்டன்.

மாதத்தில் முதலாம் நாள்  
மலரும் சுகவாழ்வு எனும்  
வசந்த மலரே உன்னால்  
மனம் பரப்பும்  
அத்தனை  
ஆக்கங்களும்  
சுகம் தரும்  
வாழ்க்கையே  
கொடுக்கின்றதா.  
திருமதி. புவனேஸ்வரி  
வெள்ளவத்தை.

சுகவாழ்வெனும் பெயர்க்கிசமே  
உன் வரவை நானும் நாடும்  
என் விழிகள் ...  
மாதமொருமுறை யூப்பதால்  
என் தவிப்பு உயருகிறது...  
எம் சுகவாழ்வை  
அர்த்தமாக்கும் தீரா நதியே...  
உன் பணி முற்றாறு கோடி  
ஆண்டுகள் தொடரட்டும்...  
எஸ். நிர்மலா  
கோட்டாஞ்சேனை.

சுகவாழ்வே!  
சுகாதாரமான வாழ்வுக்கு  
உந்தன் சுவையான தகவல்  
சுழலவைக்கின்றது!  
இந்த யூமியை  
சுகத்தை பேண மனிதர்  
சுகவாழ்வை கற்றிடு  
உன் வாழ்வு சுகமாய் மலரும்  
உன் வாழ்வுக் காலம் சிறிதளவே  
அதை திறம்பட செய்திடு  
சுக வாழ்வுடன்  
உன் படைப்பில் ஒரு  
குறையும் இல்லை  
உன் வாழ்வு தொடரவேண்டும்  
உன் பெயர் ஒங்கவேண்டும்  
இந்த உலகில்  
எஸ். பவுத்திரா  
கல்முனை.

மக்களின் பலமே சுகவாழ்வு  
குழந்தையின் பலமே தாய்தானே  
தாயின் பலமே தந்தைதானே  
தந்தையின் பலமே தொழில்தானே  
தொழிலின் பலமே வருமானத்தானே  
வருமானத்தின் பலமே  
அரசாங்கம் தானே  
அரசாங்கத்தின் பலமே நாடுதானே  
நாட்டின் பலமே மக்கள்தானே  
மக்களின் பலமே  
சுகவாழ்வுதானே...

சி. துவதி

# திரும்பிப் பார்

நாம் நமது வாழ்வை எப்போதாவது திரும்பிப் பார்த்திருக்கிறோமா? அதற்கான தேவைப்பாடுள்ளதா? எதற்காக நாமே நம் வாழ்வை திரும்பிப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்? இப்படியான கேள்விகள் யாருடைய மனதிலும் தோன்றக் கூடுமா? ஆம், ஆயிரத்தில் ஒருவர்தான் இப்படியான சிந்தனைகளில் ஈடுபடுகின்றார்கள். அவர்கள்தான் வாழ்வை வெற்றி கண்டவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

இன்று மனிதனின் சராசரி ஆயுட்காலம் ஆணாயின் 68 ஆகவும், பெண்ணாயின் 72 ஆகவும் அதிகரித்துள்ளது. மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சி மனிதனின் ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்துள்ளதென முன்பும் நாம் தெரிவித்து வந்துள்ளோம். ஆனால் வெறுமனே ஆயுளை அதிகரித்துக் கொள்வது பிரயோசனமானதா? 50 வயதைத் தாண்டிய ஒருவன் தன் வாழ்வை திரும்பிப் பார்த்து இதுவரை காலம் நான் என்ன செய்துள்ளேன் என்று தன்னையே வினவினால் அதற்கு ஒரு அர்த்தமுள்ள பதில் இருக்க வேண்டும்.

அதனால்தான் நாம் நம் வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாகக் கிக் கொள்ள வேண்டியதன் அவசியம் எழுகின்றது. அண்மைக் காலத்தில் வாழ்வை அர்த்தமாக்கிக் கொள்வது தொடர்பில் பல கொள்கைகள் உருவாக் கப்பட்டு வளர்ச்சியடைந்துள்ளன. அவற்றின் பிரதானமான அம்சங்கள்தான் மனிதனின் ஆளுமை வளர்ச்சி, தலைமைத்துவ பண்புகள், நம்மையே நாம் தெரிந்து கொள்ளல், இலட்சியம் ஒன்றை வைத்து செயற்படுதல், திட்டம் தீட்டி செயற்படுதல், கவலைகளில் இருந்து விடுபடுதல், உள்ளக சக்திகளை தெரிந்து வளர்த்தெடுத்தல், மனோ சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளுதல், பிரச்சினைகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுத்தல், உரிய தீர்மானங்கள் மேற்கொள்ளும் திறனை வளர்த்தல் முதலானவைகளாகும்.

இவற்றை கொஞ்சமாவது தெரிந்து வைத்துக் கொண்டு நம் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க வேண்டியதன் அவசியம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. நாம் நம் வாழ்வில் அன்றாடம் எத்தனை விதமான மனிதர்களைப் பார்க்கிறோம். ஒன்றுமே செய்யத் தோன்றாமல் கையேந்திப் பிச்சை எடுத்து ஜீவிக்கும் மனிதர்கள், உடலை வருத்தி வேர்வை சிந்தி சொற்ப ஊதியம் பெற்று வாழ்வை துன்பங்களுக்கு மத்தியில் நடத்தும் ஏழைத் தொழிலாளர்கள், விவசாயிகள், இவர்களைவிட சற்றே உயர்ந்த நிலைக்கு சென்று பலரை வைத்து வேலை செய்விக்கும் சுய கைத் தொழில் முதல்வர்கள், கட்டிடம் நிர்மாணிப்பவர்கள், திணைக்களத் தலைவர்கள் முதலானவர்கள்.

# சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 03

இதழ் - 04

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

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

இத்தகையவர்களை விட கல்வி அறிவு பெற்று மேலும் சற்றே உயர் நிலைக்குச் செல்லும் பல்கலைக் கழக பேராசிரியர்கள், சட்ட வல்லுனர்கள், இரசாயன வியலாளர்கள், பொறியியலாளர்கள், கணக்காளர்கள் என ஒரு வகையினர். இத்தகையவர்களைத் தவிர வித்தியாசமானவர்களாக கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள், பாடகர்கள், ஓவியர்கள், நாடக, நாட்டிய கலை வித்தகர்கள் போன்றோர் நம் சமூகத்தில் காணப்படுகின்றனர்.

இந்த அனைத்து பிரிவுகளில் இருந்தும் ஒரு குறைந்த தொகையினர் மாத்திரம் ஏதாவது தம் வாழ்வின் இலக்கு நோக்கி நகர்வதைப் பார்க்கிறோம். கடினமாக உழைக்கும் ஒரு தொழிலாளர் பின்னர் மிகப் பெரிய தொழிலதிபர் ஆகிறான். சிறு கைத்தொழிலுக்கு சொந்தக் காரனாக இருந்த ஒருவன் மிகப் பெரிய தொழில் வலைப்பின்னல் அமைப்புக்கு உரிமையாளனாகிறான். உள்ளூர் நாடகங்களில் நடித்துக் கொண்டிருந்தவன் உலகறிந்த நடிகனாகிறான். இப்படி மிகச் சிலரால் மாத்திரம் எப்படி உச்சிக்கு சென்று விட முடிகிறது.

நாம் நம் வாழ்வை அடிக்கடி திரும்பிப் பார்த்து கடக்க வேண்டிய தூரத்தையும் கடந்து வந்த தூரத்தையும் அளந்து பார்த்து அடுத்து என்ன செய்வது என்பதனை தீர்மானிக்க சற்று நேரமெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வந்த பாதை சரியில்லை என்றால் பாதையை மாற்ற வேண்டும். உனக்குப் பிடிக்காததை திரும்பத் திரும்பச் செய்யாமல் உடனேயே உதறித் தள்ளிவிடு. அப்போதுதான் அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டுமென்பது தோன்றும்.

தின. 2-உணைவர்

# சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது

மருத்துவ

விசேடத்துவ



அலோசனை



Dr. ச.முருகானந்தன்

நமது வாழ்வின் நாளாந்த செயற்பாடுகளுக்கு மாத்திரமன்றி சுகமான வாழ்வுக்கும் நிறையுணவு அவசியமானது. மனிதனை இயங்க வைக்கும் சக்தியை வழங்குவதுடன் உடல் வளர்ச்சிக் கும் நோயெதிர்ப்புக்கும் கூட உணவின் பங்கு முக்கியம். அத்துடன் உணவு பற்றாக் குறையின் மூலமும் நோய்கள் ஏற்படலாம்.

எமது நாடு ஒரு முன்னேறி வரும்

லுக்கு இந்த வறுமை ஒரு காரணமாக இருந்தாலும் அதற்கு அப்பால் எமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் பிரதான காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. வசதி உள்ளவர்கள் கூட நிறைவான உணவை உண்ணுவதில்லை. சமபோஷாக்கான BALANCE DIET உண்ணுபவர்கள் எண்ணிக்கையில் மிகக் குறைவானவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் காபோஹைட்ரேற் றேற்றமும் மாசு சத்து, கொழுப்பு, புரதம், உயிர் சத்துக்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் என்பன முக்கியமான உணவுக் கூறு



## நிறைவான உணவு மூலமே சுகமான வாழ்வு

நாடு. எமது உணவு உற்பத்திக்கும் உணவுத் தேவைக்குமிடையே பாரிய இடைவெளி இருக்கிறது. கணிசமான உணவுப் பொருட்களை இறக்குமதி செய்ய வேண்டியவர்களாகவே இருக்கின்றோம். தனி மனித வருமானமும் போதாமலிருக்கின்றது. நாட்டின் அரைவாசிப் பேருக்கு மேல் பற்றாக்குறையான வருமானத்துடனேயே வாழ்கின்றார்கள். மொத்த சனத்தொகையினரில் பத்து வீதமானவர்களிடம் அதிக பணம் குவிந்து போயுள்ள அதேவேளை இருபது வீதமானோர் பரம ஏழைகளாக வாழ்கின்றனர். எமது மக்களின் நிறைவற்ற உணவு உட்கொள்ள

களாகும். எமது உடல் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தியை மாப்பொருளும், கொழுப்பும் வழங்குகின்றன. புரதம் உடற்கட்டுமானத்திற்கு அவசியமானதுடன் உடற் தொழிற்பாடுகளுக்கும் நோயெதிர்ப்புக்கும் தேவையானதாகும். அதனுடன் உயிர்ச் சத்துக்கள் மிகச் சிறிய அளவில்தான் தேவைப்படும் இவை இன்றி பல தொழிற்பாடுகள் நடைபெற மாட்டாது. அவ்வாறே தாதுப் பொருட்களும்.

எமது உணவுப் பழக்க வழக்கத்தில் அரிசி, மா, தேங்காய், எண்ணெய் என்பவற்றை அதிகளவில் எமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். எமது இயக்கத்திற்கான சக்திகளை வழங்க

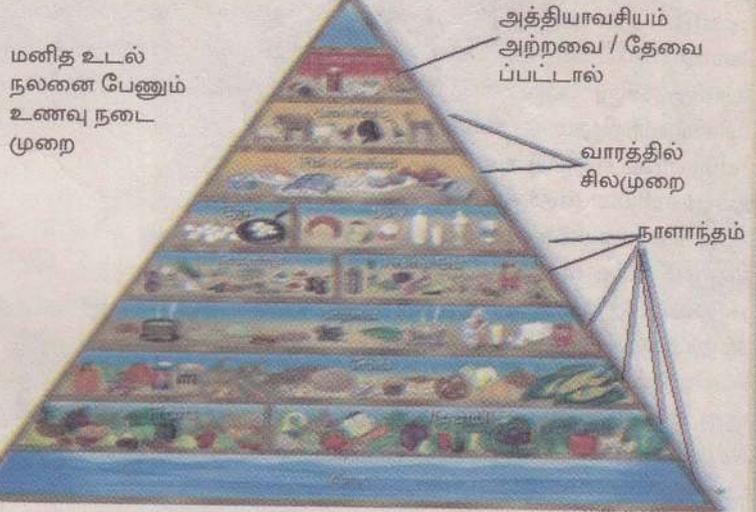
தேவையானவளவுக்கு மேலதிகமாக இச்சத்தை உட்கொள்வதால் ஊழிச்சதை (பருமன்) ஏற்படுகிறது.

இதேவேளை எமது உணவு முறைகளில் போதிய புரதமும், விற்றயின் மற்றும் உப்பு வகைகளும் (Vitamins & Minerals) உட்கொள்ளப்படுவதில்லை. இதனால் நாம் உண்ணும் உணவு நிறைவானதாக இருப்பதில்லை. நாம் நிறைய உண்டாலும் நிறைவான உணவாக உட்கொள்வதில்லை. வசதிபடைத்தவர்கள் கூட நிறைவற்ற உணவையே (Un-balanced Diet) உட்கொள்கிறார்கள். எனவே எமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மாற்றி அமைக்கப்பட வேண்டும். மாச்சத்தையும் கொழுப்பையும் குறைத்து அதிகளவில் புரதம் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்

டும். அத்துடன் விற்றயின், தாதுப்பொருட்கள் மற்றும் சமிபாட்டுக்கு உதவும் நார்ப்பொருட்கள் அடங்கிய மரக்கறிகள், இலை வகைகள், பழ வகைகள் மற்றும் முட்டை, மாமிசங்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக புரத உணவு வகைகளான இறைச்சி, மீன் முதலானவை விலை அதிகம் எனினும் முட்டை, பால் என்பன ஒப்பீட்டளவில் விலை குறைவானவை என்பதனால் முட்டை, பால் என்பவற்றை பாவிக்கும் வழக்கத்தைக் கொண்டு வருவதன் மூலம் குறிப்பாக சிறார்களுக்கு

### உணவு கூம்பு / பிரமிட்



“அரண்மனையில் திருடிய இவனுக்கு தூக்குத் தண்டனை விதிக்கிறேன்...”  
“ஐயோ.. அரசே! நான் மூன்று பொண்டாட்டி காரணங்க...”  
“அப்படியா! இவனுக்கு தண்டனை கிடைத்து விட்டது. விடுதலை செய்யுங்கள்”

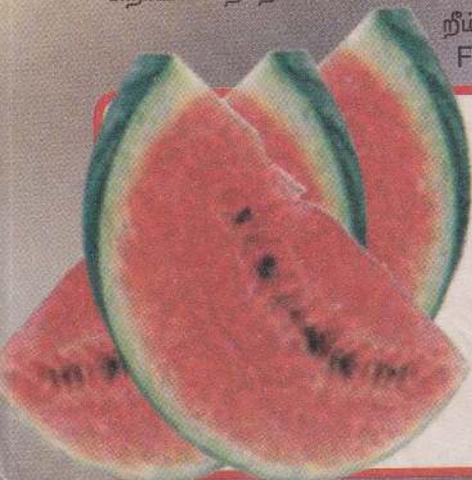


தேவையான புரதச்சத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள லாம். பருப்பு, பயறு, உழுந்து, கடலை, கெளப்பி, சோயா முதலியவற்றிலும் புரதச் சத்துக்கள் உண்டு. அவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பாலிலும், நெத்தலி போன்ற சிறு மீன்களிலும், கறிவேப்பிலை போன்றவற்றிலும் கல்சியம் சத்தும் உண்டு. கல்சியம் எமது எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் பராமரிப்புக்கும் அவசியமானதாகும்.

பழ வகைகளில் பல விற்றமின்கள் உண்டு. தினமும் உணவுக்குப் பின் பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. பழ வகைகள் சமிபாட்டிலும் உதவுவன. இலைக்கறி ஒன்றைத் தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும். கீரைகளில் பிரதானமாக இரும்புச் சத்து உண்டு. இது எமது இரத்த உற்பத்திக்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும். தினமும் கீரை உண்பதன் மூலம் இரத்த சோகையைத் தவிர்க்க முடியும்.

நொட்டைத் தீன்களான சொகலைட், ஐஸ்கிரீம் பானங்கள், Fast Food

வகைகளை குறைவாகவே உட்கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமான எண்ணெய் பொருட்களும் ஊழிச் சதையை ஏற்படுத்தும். நாம் நிறைய உண்பதைத் தவிர்ப்போம். நிறைவாக உண்பதை வழக்கமாக்கி கொள்வோம். இதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.



## தர்பூசணி

வெயில் காலங்களில் தர்பூசணி சாப்பிடுவது ஒரு தற்காலிக சொர்க்கம். உடலினுள்ள நச்சுத் தன்மையை வெளியேற்றும் லைகோபேன் இதில் உண்டு. கிடைக்கும்போதெல்லாம் சாப்பிடலாம். தர்பூசணியில் பீட்டாகேரோட்டின் நிறைய உண்டு. இது உடலுக்கு அதிகம் நல்லது. பல நாடுகளில் கிடைக்கும் இந்தப்பழம் உடலுக்கு எந்த விதத்திலும் ஊறு செய்யாத ஒரு உணவு.



முற்காலத்தில் சகல வீடுகளிலும் காணப்படும் ஒரு கை மருந்தாக கற்பூரவள்ளி காணப்பட்டது. இன்று அதனை ஒரு சில வீடுகளில் தவிர எங்கும் காண முடியாது. முன்பு சகல வீடுகளிலும் உள்ள குடும்பப் பெண்கள் தங்களின் தேவை கருதி கற்பூரவள்ளி செடியை நட்பு வைத்தார்கள். இரவு நேரங்களில் சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்று வலி ஏற்பட்டால் உடனே கற்பூரவள்ளி செடியின் இலைகளை பறித்து அதன் சாற்றினை குழந்தைகளுக்கு பருகக் கொடுப்பார்கள். அதனுடன் வயிற்று வலி பறந்து விடும். இதனால் அன்று கற்பூரவள்ளி நட்பு வைக்காத வீடுகளே இல்லை

என்று தான் கூற வேண்டும். ஆனால் இன்று பலருக்கு அதன் பெறுமதி மகிமை தெரியவில்லை. காரணம் அதன் பயன்களைப் பற்றி சமூகம் அறிந்திராமையாகும்.

கற்பூரவள்ளிச் செடி இலங்கைக்கேயுரிய செடி இனமாகும். இதனால் சாதாரணமாக இதனை இனங்கண்டு கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பதோடு இலகுவில் வளர்க்கக் கூடிய செடியாகவும் உள்ளது. அது மட்டுமன்றி அழகுக்காகவும் வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய செடியாகும். சாதாரணமாக 1.2 மீற்றர் உயரத்திற்கு வளரக் கூடிய செடி இதுவாகும். இலைகள் அகலமாக வளர வளர அதன் தண்டுகளும் தடிப்பாக மாறி கிளைகளை பரப்பத் தொடங்கும். இதன் மலர்கள் கொத்தாக நீல நிறமாக பூக்கும். இச் செடி ஈர நில தாழ் நிலப் பிரதேசங்களிலும் மலைப் பிரதேசங்களிலும் அதிகமாக வளரக் கூடியது. விசேஷமாக குருநாகல் மாவட்டம் மற்றும் கண்டி, கடுகன்னாவ போன்ற பிரதேசங்களில் அதிகமாக காணலாம்.

கை மருந்தாக அஜீரணம் ஏற்பட்டால் உடனே கொடுக்கக் கூடிய மருந்தாகும். வாந்தியுடனான தாகம் மற்றும் காய்ச்சல் என்பவற்றுக்கும் சிறந்த மருந்தாகும். அது போல் நுரையீரலுடன் தொடர்புடைய நாற்பட்ட நோய்களுக்கும் இளைப்பு, மூச்சி ரைத்தல் முதலானவற்றுக்கும் சிறந்த மருந்தாகக் காணப்படுகின்றது.

கிரந்திக்காக கற்பூரவள்ளி 1 - 2 இலைகளை எடுத்து அதன் சாற்றை சீனியுடன் கலந்து கொடுக்கலாம். வாந்தி மற்றும் ஓங்களிப்பு என்பவற்றுக்கு செடியின் தண்டு மற்றும் இலைகளை இடித்து சாற்றினை பிழிந்து அதில் குடு காட்டிய இரும்பினை அமிழ்த்திய பின்பு குடிக்கக் கொடுக்கவும். அதுபோல் கற்பூர வள்ளி செடியின் வேர்களை எடுத்து இடித்து சாற்றினை தேனுடன் கொடுத்தால் வாந்தி மற்றும் ஓங்களிப்பு சுகமாகி விடும்.

வெள்ளைத் தேமலுக்கு கற்பூரவள்ளி செடியை நன்கு காய வைத்த பின்பு நெருப்புத் தணலில் வைத்து சாம்பலானதும் அந்த சாம்பலை வெள்ளை தேமலின் மீது தேய்த்து வந்தால் விரைவில் குணமாகி விடும்.

கற்பூரவள்ளி செடியின் தண்டுகளை உடைத்து உரமிட்டு வீடுகளில் சாடிகளில் அல்லது வீட்டுத் தோட்டத்தில் நட்பால் விரைவில் வளர்ந்து விடும். இந்த செடி குளிர்மை மற்றும் சிறந்த மணத்தைக் கொடுப்பதால் மனதிற்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். கூடுதலாக நிழலுள்ள இடங்களில் நன்றாக வளரும்.

நாவின்ன பண்டாரநாயக்க நினைவு  
ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிலைய அதிபதி  
Dr. சுதீபா சுகதநாத்

தொகுப்பு - எஸ். கிறேஸ்

க  
ம்  
பூ  
ர  
வ  
ள்  
ளி



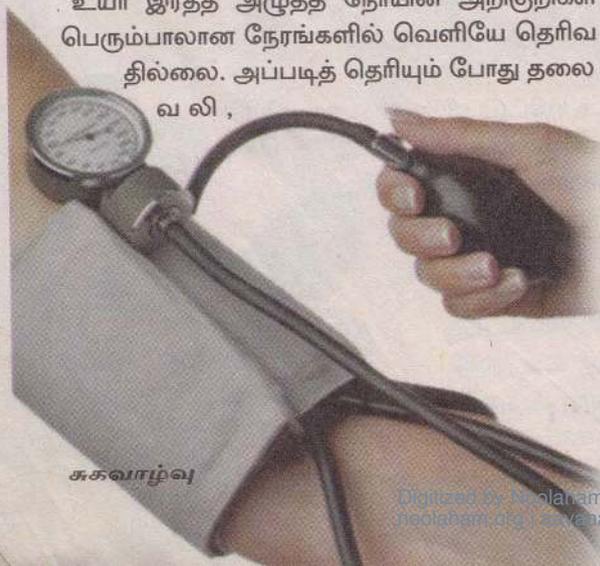


# மெல்லக் கொல்லும் நோய் கொல்லும் நோயா? நோயா?

“மெல்லக் கொல்லும் நோய்” என பெரும்பாலும் வைத்தியர்களால் வர்ணிக்கப்படும் நோய் உயர் இரத்த அழுத்தமாகும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள் பெரும்பாலும் அதனைக் கண்டுகொள்வதில்லை. வேறு ஏதேனும் நோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளப் போகும் போது அல்லது மருத்துவர்பிளட் பிரஷர் பரிசோதனை செய்யும் பொழுது மட்டும் கவரப்படுகிறார்கள். அத்தோடு சரி. அதன் பின் வேறொரு சந்தர்ப்பத்தில் வேறொரு நோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளப் போகும் போது மாத்திரம் பரிசோதித்து கொள்வார்கள். இது பெரும் தவறாகும்.

அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் தெரிவதில்லை. உயர் இரத்த அழுத்த நோயின் அறிகுறிகள் பெரும்பாலான நேரங்களில் வெளியே தெரிவதில்லை. அப்படித் தெரியும் போது தலைவலி,



மார்பில் வலி அல்லது அழுத்தம், மூக்கிலிருந்து இரத்த ஓழுக்கு ஏற்படுதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம்.

இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம்

அதீத வியர்வை, தசைகளில் இறுக்கம், அதிவேக இதயத்துடிப்பு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் போன்ற உபாதைகள் உண்டாவதோடு அட்ரீனல் சுரப்பிகளின் அசாதாரண தன்மை காரணமாக இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆக, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டவுடன் வைத்தியரை அணுகுவது அத்தியாவசியமானதாகும்.

- இரஞ்சித்.

# கண்ணீரைக் கண்டு கலங்காதீர்கள்

கூலங்காதீர்கள். கண்ணீர் விடாதீர்கள். கவலை கொள்ளாதீர்கள் என அன்றாடம் நமக்கு அறிவுரை கூறுவோரும் ஆலோசனை வழங்கும் இதழ்களும் ஏராளம்தான். எனினும் எம்மையும் மீறி வரும் கவலைகள் வந்தால் கண்ணீர் விடுவது பல நன்மைகளையே விளைவிக்கும். கண்ணீர் விட்டால் கவலைகளின் பளு குறையும். அதனால் மனதில் குவியும் உணர்ச்சிகளின் இறுக்கம் குறையும். உள்ளத்தின் அதிர்ச்சி நீங்கும். ஒருவித ரிலகெக்ஸ் ஏற்படும். கண்களின் சிவப்பு, மாப்பு வலி, தலை வலி ஆகியவை கண்ணீர் விடுவதால் நீங்கிவிடும். கழுத்து சுளுக்கும், வாந்தி எடுக்கும் உணர்வும் குறைய கண்ணீர்

உதவும். கண்ணீர் விட்டு மனச் சமையை குறைத்துக் கொள்வது இருதய பாதிப்புக்குப் பாதுகாப்பாக அமையும். இனியென்ன? கண்ணீர் விட கவலை கொள்ள வேண்டும். கவலையை விடவே கண்ணீர் விடுங்கள். பெண்கள் கண்ணீர் விடுவதில் சாதனையாளர்கள்தான். அதிகமான ஆண்கள் தான் கண்ணீர் விடுவதில்லை. இனி பெண்கள் மட்டுமல்ல ஆண்களும் கண்ணீர் விட்டு மனப் பாரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியது தான். - ஜெயா -



## 1/2 டாக்டர் ஜயாசாமி

படம்: எஸ்.டி.சாமி கருத்து: நரசிம்மன்

டாக்டர், என் ஒருமை மாட்டில் வருவானு சொல்றாங்களே உண்மையா?



உண்மையா இருக்கலாம். ஏன் கேட்கிறீங்க?

வந்து டாக்டர்... நான் கண்ட கனவை நினைச்சா பயமா இருக்கு.



ஏன், என் ஒருமை மாட்டில் வாறமாதிரி களவு கண்டீங்களா?

அப்படி கண்டிருந்தா பரவாயில்லையே டாக்டர்



அப்ப, எப்படி கண்டீங்க?

ஒருமை மாட்டில் நீங்க வாற மாதிரி கண்டேன். அதுதான் ரொம்ப பயமா இருக்கு



## முதுகுவலி

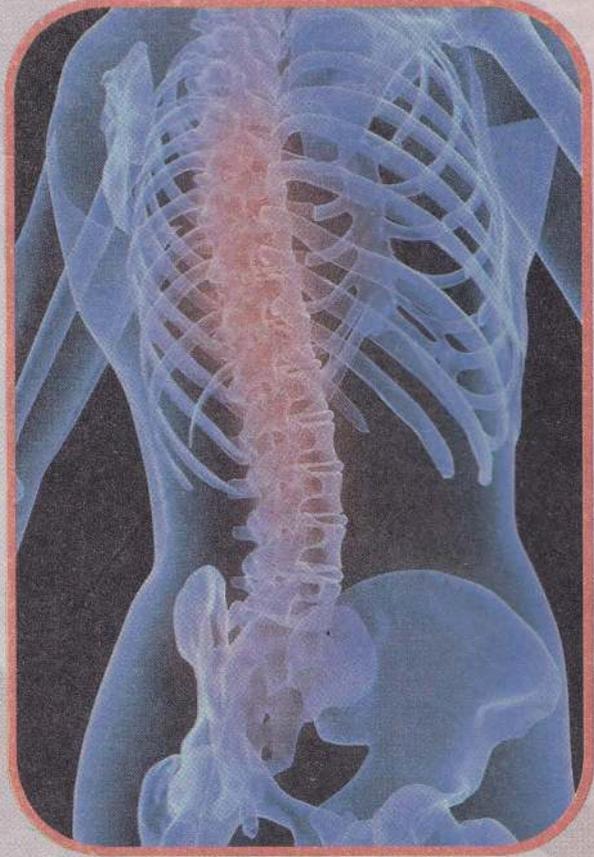
பெயர் - முதுகுவலி

காரணம் - Slip Disc

தோற்றம் - முதுகுத் தண்டின் இரண்டு எலும்புகளுக்கிடையில் உள்ள மெத்தை போன்ற அமைப்பு டிஸ்க், இது இடம்மாறும் போது ஏற்படல்.

காரணிகள் -

- ✳ உடற்பயிற்சியின்மை
- ✳ உடல் மற்றும் மன உளைச்சல்



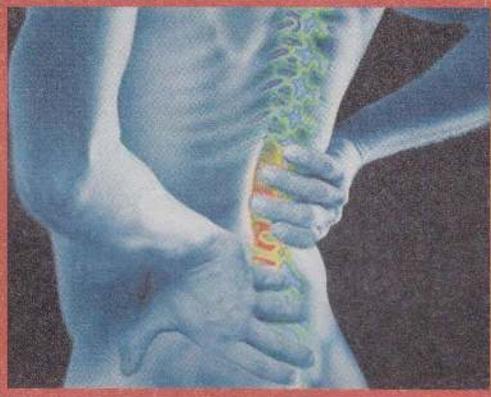
- ✳ தவறான இருக்கை நிலை
- ✳ அதிக எடை
- ✳ விற்றமிகள் மற்றும் கல்சியம் குறைவாக இருத்தல்

## ★ புகைப் பிடித்தல்

சிகிச்சை - ★ இதனைத் தடுக்க நாம் போதியளவு ஓய்வு எடுத்தல்

★ வலிக்காக மருத்துவர்களிடம் வலி நிவாரணிகளை பெறல்

- தடுப்பதற்கு: ★ தினமும் தவறாது உடற்பயிற்சி செய்தல்  
★ உங்கள் மன அழுத்தத்தை சீர் செய்தல்  
★ வேலைகளோடு பொழுதுபோக்கிற்கும் நேரம் ஒதுக்குதல்  
★ சரியான இருக்கை நிலை மற்றும் படுக்கை நிலையைப் பின்பற்றுதல்  
★ உணவு பழக்கத்தில் கட்டுப்பாடு  
★ போதிய அளவு ஓய்வு எடுத்தல்  
★ அதிகமாக தண்ணீர் அருந்துதல்



ஆகியன போன்ற பிரச்சினை

செய்யக்கூடியவை: ★ துரித வகை உணவுகளை (Fast Food) தவிர்த்தல்

- ★ களைப்பு மற்றும் முதுகு வலியை கவனிக்கத் தவறாதீர்கள்
- ★ புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்
- ★ கணனியில் இடைவெளி இல்லாமல் அதிக நேரம் வேலை செய்யாதீர்கள்
- ★ பெரிய தலையணைகளைத் தவிருங்கள்
- ★ மெல்லிய மெத்தைகளைத் தவிர்க்கவும்.

தொகுப்பு - மு. தவப்பிரியா

## பப்பாளிப் பழம்

‘சீப்பா கிடைச்சா மதிக்க மாட்டாங்க...’ என்பதற்கு அருமையான உதாரணம் பப்பாளிப்பழம். ஆனால் கல்சியம், போலிக்அசிட், வீட்டமின் சி, நார்ச்சத்து உள்ளிட்ட பல சத்துகளைக் கொண்டிருக்கும் இந்தப் பழத்தை மருத்துவ உலகம் பாராட்டித் தீர்க்கிறது. லீவர் கேன்சர் வராமல் தடுப்பதில் இதன் பங்கு கணிசமானது. கர்ப்பம் தரித்தவர்கள், பிஞ்சை சாப்பிட்டால் கரு கலைந்துவிடும் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் மருத்துவர்தியாக இது இன்னும் விளக்கப்படவில்லை.

## TIPS

பொதுவாக பழங்களில் மாச்சத்து அதிகம். இவற்றை கட்டுப்பாடிஸ்லாத நீர்நீவு நோயாளிகள் சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது.

இரத்தத்தில் சீனியின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பவர்கள் ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், கோய்யா, பப்பாளி போன்ற பழங்களை மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் சாப்பிட்டு வரலாம். இப்பழங்களில் இருக்கும் நார்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாதுச்

சத்துக்கள் இவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.



# மீன் மருத்துவம்

தொகுப்பு :- எஸ்.கிறேஸ்

பாண்டு, சோகை போசணைக் குறைபாடு என்பவற்றை இல்லாதொழிக்கும். சளியைக் குறைக்கும்.



கூரை மீன்



கெர்த்தலி

விரைவில் சமிபாடடையும். சூட்டை அதிகரிக்கும். வாதம், பித்தம், சளி என்ற மூன்றையும் குறைக்கும்.

வாதம், பித்தம், சளி என்பவற்றைக் குறைக்கும். ஆனால் சூட்டை அதிகரிக்கும். தோல் நோய்களைக் குறைக்கும்.



காரல்

விரைவில் சமிபாடடையாது. சளியுள்ளவர்களுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.



கிறால்

இரத்தத்துடன் தொடர்பு  
டைய நோய்களைக் குறைக்  
கும். ஆனால் சளியை அதிகரிக்  
கும். வாத நோய்களை இல்லா  
தொழிக்கும். உடல் வலி  
மையை அதிகரிக்கும்.



## தீருக்கை



## சுறா மற்றும் கெழுத்தி

வாதம், பித்தம் என்பவற்றைக்  
குறைக்கும். மலச் சிக்கலை  
குறைக்கும். உணவு மீதிருக்கும்  
வெறுப்பைக் குறைக்கும். சளி  
யையும் குறைக்கும்.

வாதம், பித்தம், சளி என்ற மூன்  
றையும் அதிகரிப்பதோடு உட  
லை மெலியச் செய்யும். ஆனால்  
தாது விருத்தியை ஏற்படுத்தும்.



## வாலை மீன்



“ஓட்டப்  
பந்தயத்துக்கு  
வந்துட்டு ஓடாம  
விட்டுட்டீங்களே!”

“அது தாங்க...  
கையும் ஓடல  
காலும் ஓடலங்க”

**நா**ளமில்லாச் சுரப்பிகளின் செம்மையான செயல்பாட்டிலேயே உடல் ஆரோக்கியம் தங்கியுள்ளது. இச் சுரப்பிகள் அதிகமாகவும் குறைவாகவும் ஹோர்மன்களைச் (Hormones) சுரப்பதினால்தான் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உடலிலுள்ள இவ் ஏழு சுரப்பிகளை பற்றி நவீன மருத்துவர்களுக்கு சுமார் இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பேதான் தெரியவந்தது. ஆனால் யோகா சித்தர்கள் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இவற்றை அறிந்திருந்தனர். அவர்கள் இவற்றை ஆதார சக்கரங்கள் என அழைத்தனர். குறிப்பிட்ட சில ஆசனங்கள் குறிப்பிட்ட சுரப்பிகளை நன்கு கசக்கிவிட்டு அதிகபட்ச இரத்தோட்டத்தைச் செலுத்தி அவை திறம்பட செயலாற்றத் தூண்டும்.

வயிற்றிலுள்ள சிறுநீரகங்களின் மேல் தொப்பி போட்டது போன்ற அட்ரீனல் சுரப்பி (Adrenal Gland) மிகவும் முக்கியமானது. இதன் முக்கிய பணி மன அழுத்தம் ஏற்படும் போது அதை அகற்றுவதேயாகும். இது குறைவாகச் சுரந்தால் உடலில் தளர்ச்சி, பலவீனம், பார்வை மங்குதல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும். இது சரியாக செயல்பட்டால் வேகம், மன தைரியம்,

வீரியம் போன்றவை ஏற்படும். உடலில் அதிக இரத்தத்தைப் பயன்படுத்தும் சுரப்பி இதுவாகும். இச்சுரப்பி பிட்டுடறி (Pituitary Gland) சுரப்பியை நன்கு செயல்படத் தூண்டுவதால் இதற்கு இராஜகோளம் என்ற மறுபெயரும் உண்டு. இச்சுரப்பி எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவிற்கு ஒருவரின் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இச் சுரப்பி அட்ரீனலின் (Adrenaline) என்ற ஹோர்மோனைச் சுரக்கிறது. இது மூன்று வகைப்படும். கோடிசோன் (Cortizone) உடலின் கொழுப்புச் சத்து, மாவுச் சத்து ஆகியவற்றின் தேவையைக் கவனிக்கும். இரண்டாவது வகை இரத்தம், தண்ணீர் ஆகியவற்றின் அளவைச் சரி செய்யும். மூன்றாவது பால் உணர்வைத் தருகிறது. இது சரியாகச் செயலாற்றத் தவறின் உடலின் பளபளப்பு மங்கும். இரத்த சோகை நோய் உண்டாகும். தசைகள் தளர்ச்சியடையும். உடல் எடை அதிகரிக்கும். இரத்த அழுத்தம் குறையும். பசியாய்

**செல்லையா துரையப்பா**

**யோகா சிகிச்சை நிபுணர்  
யோகா ஆரோக்கிய விளைகூர் கழகம்  
மட்டக்களப்பு.**

**நாளமில்லாச் சுரப்பிகளைக் கண்டி  
ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்  
ஹஸானம்**

**அத்தியாயம் - 21**

றுப் போய்விடும். தலை சுற்றல், வாந்தி அடிக்கடி ஏற்படும். ஹலாசனம் இவ் அருமையான சுரப்பியைப் பாதுகாத்து அதன் ஆயுளை அதிகரிக்கும். இதனால் எமது ஆரோக்கியமும் ஆயுளும் அதிகரிக்கும். மேலும் சகல உறுப்புக்களுக்கும் பயிற்சி கொடுக்கும் ஒரே ஒரு ஆசனம் இதுவாகும்.

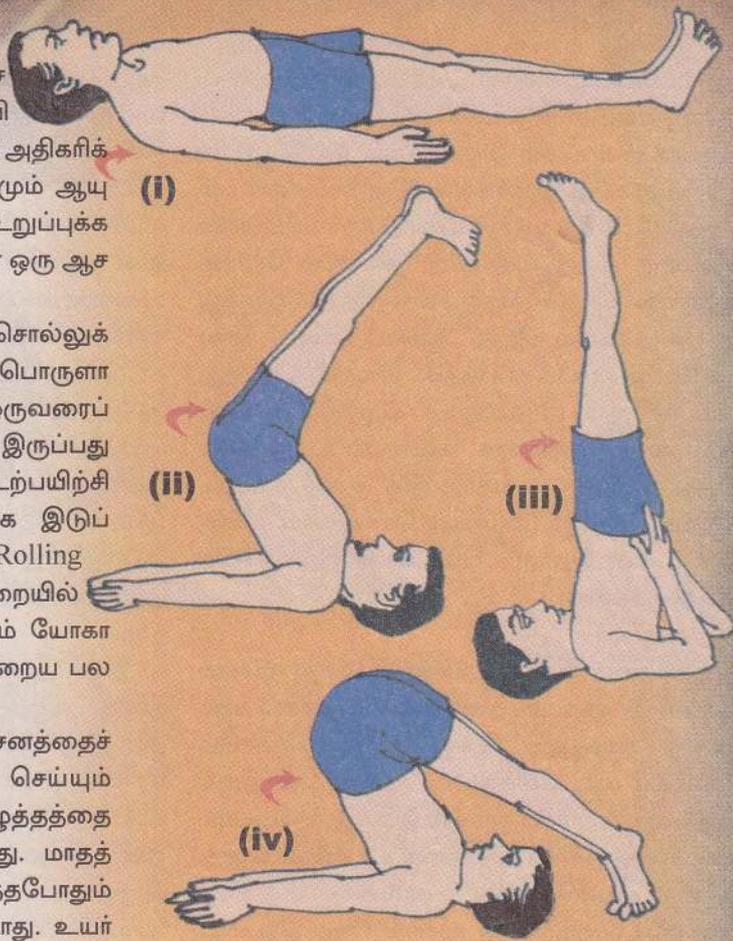
'ஹலா' எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் கலப்பை என்பது பொருளாகும். இவ்வாசனம் செய்யும் ஒருவரைப் பார்க்கும் போது கலப்பை ஒன்று இருப்பது போல் தோன்றும். ஆங்கில உடற்பயிற்சி முறையில் இதனை பின்புறமாக இடுப்பைச் சுழற்றும் பயிற்சி (Trunk Rolling up Backward) என்று நடைமுறையில் பயன்படுத்துகின்றனர். என்றாலும் யோகாசனத்தின் மூலமேதான் இதில் நிறைய பலனைப் பெற முடியும்.

உணவு உண்ட பின் இவ் ஆசனத்தைச் செய்யக்கூடாது. ஆசனத்தை செய்யும் போது அளவுக்கு மீறிய அழுத்தத்தை வயிற்றுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது. மாதத்தீட்டுக் காலத்திலும் கர்ப்பம் தரித்தபோதும் பெண்கள் இதைச் செய்யக் கூடாது. உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், குடற்புண் (Ulcer), குடல்வாய் நோய் (Hernia), ஆஸ்துமா, வயிற்றோட்டம், கழுத்தில் காயம், கழுத்து மூட்டு வலி (Arthritis, Hip neck), முள்ளந்தண்டு எலும்பு பிசகல் (Slipped disc), கடுமையான இடுப்பு வலி, Sciatica எனப்படும் இடுப்புக் கீழ்வாதம் போன்ற நோய்களையுடையோர் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். வயிற்றில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டால் ஆறு மாதங்களுக்குப் பின்பே இவ்வாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

## செய்முறை

### உட்கீறினை

சர்வாங்காசனம் நன்கு செய்து பழகிய பின்பே இவ்வாசனத்தை முயற்சிக்க வேண்டும். இது மிகவும் கஷ்டமான ஆசனமானதால் மிகவும் அவதானமாகச் செய்ய வேண்டும். முரட்



டுத்தனமாகச் செய்தால் உபாதைகள் ஏற்படும். ஆசனத்தைச் செய்யும் போது ஏதாவது வலி ஏற்பட்டால் உடனே நிறுத்த வேண்டும்.

முதலில் விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டி, உள்ளங்கை தரையில் படும்படி வைக்கவும். மூச்சை ஆழமாக இழுத்து அடக்கிக் கொண்டு கைகளை தரையில் அழுத்தி ஊன்றி இரு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து மேலே தூக்கவும். முதுகு, இடுப்பு, கால்கள் ஆகியவை செங்குத்தாக இருக்கும்படி சர்வாங்காசனத்தில் நிறுத்தி வைக்கவும். கைகளால் இடுப்பைத் தாங்கிப் பிடிக்கவும். மூச்சை வெளிவிட்டவாறு மெதுவாக கால்களைத் தலைக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து கால் பெருவிரல் தரையைத் தொடும்படி வைக்கவும். முதுகை வில்லாக வளைக்க வேண்டும். கால்கள் நீட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். முழங்காலில் மடிப்பு ஏற்ப

டக் கூடாது. தற்போது பின்தலை, கழுத்து, தோள்பட்டை, கைகள் ஆகிய பகுதிகள் மட்டுமே தரையில் இருக்கும். இந்நிலையில் சுமார் இருபது வினாடிகள் இருக்கலாம். இப்போது சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும். இரு கால்களையும் மடக்கி மேலே உயர்த்தி மீண்டும் சர்வாங்காசன நிலைக்கு வந்து கால்களை தரையை நோக்கி கொண்டு வந்து வைத்து சவாசனத்தில் இருந்து ஓய்வெடுக்கவும். இந்த ஆசனப் பயிற்சி செய்யும் போது ஆரம்ப காலத்தில் சிலருக்கு கழுத்து நரம்புகளிலும் இடுப்பிலும் கழுத்திலும் வலி ஏற்படலாம். அதற்காக கவலைப்படாது தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் இக் குறை நீங்கும். இவ்வாறு மூன்று முறைகள் செய்யலாம். நன்கு பழகிய பின் இரண்டு நிமிடங்கள் இவ்வாசனத்தில் இருக்கலாம்.

#### மூச்சு நினைவு

கால்களை மேலே உயர்த்தும் போது மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். தலைக்குப் பின்னால் கால்களைத் தாழ்த்தும் போது முழு மூச்சையும் வெளியே விட வேண்டும். ஆசனத்தில் இருக்கும்போது சாதாரண மூச்சில் இருந்து மறுபடியும் பழைய நிலைக்குக் கால்களை உயர்த்தும் போது மூச்சை உள்ளிழுத்து கால்களைக் கீழே கொண்டு வரும் போது மூச்சை வெளியே விடவும்.

#### மனநினைவு

முதுகுத் தண்டின் மேல் பகுதி முன்னுக்கு நன்றாக வளைந்து பயிற்சி பெறுகிறது என்பதையும் வயிறு அடி வயிறு நன்கு அழுத்தப்படுகிறது என்பதையும் நினைக்க வேண்டும்.

சுகி

சுகி



மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவோர் தொகை அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. ஆங்கில மருத்துவம் மூலம் இதற்கு எதிர்பார்த்த பலன் கிடைப்பதில்லை. ஹலாசனம் இயற்கை மன உளைச்சல் நிவாரணி போன்று செயல்படும். மன உளைச்சலிலிருந்து விடுதலை பெற விரும்புவோருக்கு இவ் ஆசனம் பேருதவி செய்யும். இது மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் அடர்னல் சுரப்பியால் சுரக்கப்படும் கோடிசோலின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து மன உளைச்சலை அகற்றும்.

நித்திரையின்மை நோய்க்கு (Insomnia) இவ் ஆசனம் சிறந்த இயற்கை மருந்தாகச் செயல்படும். உடம்பு தலைகீழாக இருப்பதால் மூளைக்குப் புதிய இரத்தம் மற்றும் பிராண வாயு அதிக அளவு சென்றடைவதால் ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படும்.

இவ் ஆசனத்தின் போது நாடி நெஞ்சை நன்கு அழுத்துவதால் (Chin Lock) கழுத்திற்குள் இருக்கும் தைரோயிட் (Thyroid), பாராதைரோயிட் (Para Thyroid) சுரப்பிகள் நன்கு கசக்கப்பட்டு அதிகபட்ச இரத்தத்தைப் பெறுகின்றன. இதனால் அவை செம்மையாகச் செயலாற்றி உடம்பின் வளர்சிதை மாற்றம் நன்கு செயல்படவும் உடல் நன்கு சக்தி பெறவும் துணை செய்யும். இச்சுரப்பிகளின் சீரற்ற செயல்பாடு காரணமாகத்தான் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. இது பற்றி சர்வாங்காசனத்தில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளது. சர்வாங்காசனத்தில் கிடைக்கும் சகல பலன்களும் இவ் ஆசனம் மூலம் கிடைக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மூளையின் செயல் திறனை அதிகரித்து கிரகிக்கும் தன்மையையும் ஞாபக சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

முகத்திற்கு அதிக இரத்தம் செல்வதால் முகம் பொலிவு பெறும். இதனால் இளமை தோற்றம் கிடைக்கும்.

நெஞ்சுப் பகுதி

நன்கு அழுத்தப்படுவதால் ஹோர்மோன்கள் போதிய அளவு சுரக்கப்பட்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

சுவாசத் தொகுதிக்குப் போதிய இரத்தோட்டம் கிடைப்பதால் ஆஸ்துமா, காச நோய், இருமல், கக்குவான், மார்புச் சளி போன்ற நுரையீரலோடு தொடர்புடைய நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும்.

நெஞ்சுக்குள் இருக்கும் தைமஸ் சுரப்பி (Thymus Gland) நாற்பது வயதிற்குப் பின் படிப்படியாக செயலிழந்து அறுபது வயதில் பூரணமாகச் செயலற்று விடும். இதனால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றிவிடுவதால்தான் வயோதிகள் பல்வேறு தொற்று நோய்களின் பாதிப்புக்கு இலகுவில் ஆளாகின்றனர். ஹலாசனம் இந்த சுரப்பியை என்றும் செம்மையாக செயல்படத் தூண்டும்.

வயிற்றில் அழுத்தம் ஏற்படுவதால் கல்லீரல், மண்ணீரல், பங்கிரியஸ், சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புக்கள் திறமையாகச் செயல்படும். இதனால் இவற்றோடு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். பங்கிரியஸ் நன்கு செயல்படுவதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படாது. ஜீரண உறுப்புக்கள் நன்கு செயல்படுவதால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படாது.

அடிவயிறு நன்கு அழுத்தப்படுவதால் அப்பகுதியில் உள்ள பால் உறுப்புக்கள் நன்கு பலம் பெறும். அதிக இரத்தம் சென்றடைவதால் அவை திறம்பட செயலாற்றும். இதனால் ஆண்மைக் குறைபாடு போன்ற பால் குறைபாடுகள் அகலும்.

பெண்களுக்கு இவ்வாசனம் நிறைந்த பலனைக் கொடுக்கும். கருப்பை, சினைப்பை போன்றவை பலமடைவதால் இவற்றோடு சம்பந்தமான நோய்களும், மாதத் தீட்டுப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். கருப்பை ஏறல், இறங்குதல் போன்ற சிக்கல்கள் அகலும். அளவுக்கு அதிகமாக இரத்தம் போவதைத் தடுக்கும். மாதத் தீட்டின் போது இடுப்பு வலி ஏற்படுவது தடுக்கப்படும். உடல் எடை அதிகரிக்காது பாதுகாக்கும். மலடு ஏற்படாது.

ஆண்களால் இளம் வயதில் சக்தி விரயம்

செய்யப்படுவதால் வீரியம் இழக்கப்படுகிறது. இவர்கள் மறுபடியும் வீரியத்தைப் பெற ஹலாசனம் உதவும். சிறுநீர்ப்பை (Urinary Bladder) சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படாது.

இவ் ஆசனம் கழுத்து, மேல் முதுகு போன்ற பகுதிகளை விரிவடையச் செய்யும். இதனால் அவ் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அகலும். முள்ளந்தண்டுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைப்பதால் அதன் நெகிழ்வுத் தன்மை (Flexibility) அதிகரிக்கும். இதனால் ஆரோக்கியம் மேம்படுவதோடு முதுமையடைதல் பின்போடப்படும். பரிவு நரம்பு மண்டலத்தை (Sympathetic Nervous System) அமைதிப்படுத்தும். நரம்புத் தளர்ச்சியை அகற்றும். நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்தும்.

- \* இருதயத்தைப் பலப்படுத்தி இருதய நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாக்கும்.
- \* உடல் எடை குறையும். தொப்பை அகலும்.
- \* உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
- \* சைனஸ் பிரச்சினை அகலும்.
- \* புரஸ்டேட் சுரப்பியில் (Prostate gland) புற்று நோய் ஏற்படாது பாதுகாக்கும்.
- \* கால்களில் சுளுக்குப் பிடிப்பு (Cramp) ஏற்படாது தடுக்கும் / குணப்படுத்தும்.
- \* வெரிகோஸ் (Varicose) நோய் அகலும்.
- \* களைப்பு மற்றும் சோம்பல் அகலும்.
- \* பசியை அதிகரிக்கும்.
- \* உடலிலுள்ள கழிவுகளை அகற்றும். இதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.
- \* உடலின் சகல உறுப்புக்களையும் திறமையாகச் செயல்படத் தூண்டும்.
- \* தலைவலி, உடல் வலி அகலும்.
- \* நுரையீரலுள் இருக்கும் சளியை வெளியேற்றும்.
- \* இடை சிறுத்தும், நெஞ்சு அகன்றும் அழகிய தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

அதிக அளவு சீனி சாப்பிடல், கபீன் (Caffeine) அடங்கிய தேனீர், காப்பி அதிக பாவனை, புகைப்பிடித்தல், போதை வஸ்து, மது பாவனை, போதிய உறக்கமின்மை, ஆரோக்கிய மற்ற உணவு போன்றவை அட்ரீனல் சுரப்பியைப் பாதிக்கும். இப்பாதிப்பைத் தடுக்க ஹலாசனம் உதவும்.

# விஜய் பரிட்சை



விஜய் பரிட்சை

எழுதுவீ...  
-ராஜ்ஜி-

**எ** மகாதகன் அசையாமல் அந்த அறையில் நடப்பதை அவதானித்தான்.

நாட்டில் அண்மைக்காலமாக ஆட்களைக் கடத்திச் சென்று பெருந்தொகைப் பணத்தைக் கப்பமாகக் கேட்டு துன்புறுத்தும் சம்பவங்கள் அதிகரித்திருந்தன. இது தொடர்பான செய்திகள் பத்திரிகைகளில் ஒவ்வொரு நாளும் வந்து கொண்டிருப்பது எமகாதகனுக்குத் தெரியும். காணாமல் போனோரின் உறவினர்கள் சங்கம் அமைத்து தமது சுற்றங்களை கண்டு பிடித்துத் தருமாறு ஜனாதிபதியிடம் மனுக் கொடுத்துள்ளமை தொடர்பிலும் அவன் அறிந்து வைத்திருந்தான்.

எனினும் அவன் அவசரப்படவில்லை. அங்கு என்ன நடக்கிறதென மறைந்திருந்து அவதானித்தான். ஒருவன் யாருடனோ தொலைபேசியில் கதைத்துக் கொண்டிருந்தான். மற்றொருவன் சாராயப் போத்தலில் இருந்து ஒரு கிளாஸ் ஊற்றிக் குடித்துக் கொண்டிருந்தான். இரண்டு பேர் நாற்காலியில் அமர்ந்து மதுக் கோப்பைகளை ஏந்திக் கொண்டிருந்தார்கள். ஒருவன் அப் பெண்ணை கட்டிலில் படுக்கப் போட்டு கயிறு கொண்டு பிணைத்துக் கொண்டிருந்தான். அவர்களின் போதை உச்ச நிலையடைந்தால் என்ன நடக்கும் என்று நினைத்த போது அவனுக்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தது.



அந்நியாயம் 37

அவன் அந்தப் பெண்ணின் முகத்தை நோக்கினான். பீதியடைந்திருந்தாலும் அவள் அழகு குறைத்து மதிப்பிடுவதற்கில்லை. அவள் கண்களில் தனக்கு என்ன நடக்கப் போகின்றதோ என்ற மருட்சி தெரிந்தது. அவள் மிக எளிமையான ஆடைகளையே அணிந்திருந்தாள். அவள் விலையுயர்ந்த நகைகளையும் அணிந்திருக்கவில்லை. அவளது தோற்றத்தை வைத்துக் கொண்டு அவள் பணக்காரியாக இருப்பாள் என்று கணிப்பிட முடியாது.

இப்போது டெலிபோனில் பேசிக் கொண்டிருந்தவன் செல்போனை கொண்டு வந்து அவள்

காதருகில் வைத்து பேசும்படி கத்தினான். அவளால் கத்திக் குழற முடிந்ததே தவிர தெளிவாக ஒன்றும் பேச முடியவில்லை. அவள் பேசாததைக் கண்டு கோபமடைந்த அந்தத் தடியன் அவள் கன்னத்தில் 'பளார்' என்று அறைந்தான். அவள் 'வீல்' என அலறினாள். மேலும் பல அடிகளும் உதைகளும் விழுந்தன. அவள் வலி தாங்க மாட்டாமல் துடித்தாள். அலறினாள். கால்களை உதைத்து கட்டுக்களில் இருந்து விடுபட போராடினாள். எல்லாத் தடியன்களும் அவள் துடிப்பதை ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். அப்போது போதையேறிய மற்றொரு தடியன் எழுந்து வந்து அவள் கையைப் பிடித்து இழுத்து கட்டியணைக்க முனைந்தான்.

அந்த கணத்துக்கு மேல் எமகாதகனால் சும்மா பார்த்துக் கொண்டிருக்க முடியவில்லை. அவனது நரம்பு நாளங்கள் புடைக்கத் தொடங்கின. தசை நார்கள் தடித்து விறைத்தன. கண்களும் பற்களும் பிதுங்கிக் கொண்டு வந்தன. நகங்கள் கூராகின. அவனுள் இருந்த அமானுஷ்யன் உறக்கத்தில் இருந்து விழித்தெழுந்தான். எமகாதகன் உடுத்திருந்த ஆடைகள் இறுக்கம் தாங்காமல் "சடார்... படார்" என கிழிந்தன. அவன் ஒரு இராட்சத மனிதனாக தோற்றமளித்தான்.

அவனது திடீர் பிரவேசம் அங்கிருந்தோர் அனைவரையும் அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கியது. இத்தகைய ஒரு உருவத்தை அவர்கள் அதற்கு முன்பார்த்திருக்கவில்லை. ஏதோ சினிமாப் படத்திலோ கதைகளிலோ கண்டது போலிருந்தது.

அவர்கள் அனைவரும் ஒன்றுமே செய்யத் தோன்றாமல் கல்லென திகைத்துப் போய் ஆடாமல் அசையாமல் இருந்த இடத்திலேயே இருந்தனர். யாருடைய இமைகளும் இமைக்கவில்லை. அவர்களின் மூச்சுக் காற்றுக்கள் பேரிரைச்சலாக வெளிவந்தன.

ஏனையவர்களைப் போலவே ஜெகதாம்பாளும் அந்த உருவத்தைப் பார்த்து அதிர்ச்சியடைந்தாள். என்ன நடக்கின்றது என்று அவளுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. அவள் ஏற்கனவே ஐந்து தடியன்களிடம் மாட்டிக் கொண்டு பரிதவித்துக் கொண்டிருந்தாள். இப்போது ஆறாவதாக ஒரு பூதமே புறப்பட்டு வந்திருக்கிறது என்பதை நினைக்க அவள் உடலெல்லாம் நடுங்கியது. அவள் உடம்பில் வியர்வை ஆறாய்ப் பெருக்கெடுத்தோடியது. இதயத்தில் இருந்து எல்லா இரத்தமும் தலையை நோக்கி பாய ஆரம்பித்தன. அடுத்த கணம் அவள் தலை பொத்தென சாய்ந்து போய் விட்டது. அவளுக்கு மயக்க மேற்பட்டு எல்லாம் இருள்மயமாகப் போய் விட்டது.

எமகாதகன் அறிவு பூர்வமாக செயற்படுகிறானா? இல்லை உணர்ச்சி பூர்வமாகச் செயற்படுகின்றானா? என்பதை புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அவன் மூளைக்குத் தோன்றியதெல்



அந்நியாயம் 38



“பல்கட்ட பல்  
டொக்டர் கிட்ட  
போனானே மக.  
என்னாச்சு”  
“அவனா? பல் டொக்டர்  
ரையே கட்டிக்கிட்டு  
வந்திருக்கா...  
பாருங்க...”



லாம் அங்கே அந்தப் பெண்ணுக்கு அநீதி நடக்கின்றது என்பதும் அதனை உடனடியாக தடுக்க வேண்டிய பொறுப்பு தனக்கிருக்கின்றது என்பதும் தான். அவன் ஏன் அப்படி செயற்படுகிறான் என்பதும் தன்னை எந்த சக்தி இயக்குகின்றது என்பதும் அவனுக்கு அப்பாற்பட்ட விடயங்களாக இருந்தன.

ஆரம்பத்தில் அவன் அரக்க உருவத்தில் இருந்த போது இந்த மனித குலம் முழுவதையும் அழித்து ஒழித்து விட வேண்டுமென்றே விரும்பினான். மனிதர்கள் தனது பரம எதிரிகள் என்று நம்பினான். ஆனால் அவன் கூர்ப்படைந்து மனித உருவத்துக்கு மாறிய பின் இந்த முழு மனித குலத்தின் மீதே அவனுக்கு அனுதாபம் ஏற்பட்டது. இப்போது மற்றுமொரு மனிதப் பண்பு அவனுள் விசுவரூபம் எடுத்தது. அதுதான் மனித சமுதாயத்தின் மீதும் இவ்வுலகம் தொடர்பாகவும் தனக்கிருக்கும் கடப்பாடும் பொறுப்பும். இவ்வுலகில் எல்லா அநீதிகளையும் ஒழித்து விட வேண்டுமென்று அவன் உள்மனது பலமாக உறுத்திக் கூறியது.

இந்த உணர்வின் உந்துதல் காரணமாகவே

அவனுள் ஜெகதாம்பாளுக்கு எதிரான அநீதியைத் தடுக்க வேண்டும் என்ற உத்வேகம் ஏற்பட்டது. அது கோபமாக உருவாகி ஆக்ரோஷமடைந்தபோது ஒரு அநீதியை தடுக்க தனக்கு பெரும் பலத்தைத் திரட்டிக் கொள்ளுமுகமாக உடம்பும் ஆற்றல் கொண்டதாக மாற்றமடைந்த போதே எமகாதகன் அவனை அறியாமலேயே இராட்சத உருவமாக மாற்றமடைந்தான்.

அவன் முதல் வேலையாக அங்கிருந்த மேசை, நாற்காலிகள் மற்ற தளபாடங்கள் எல்லாவற்றையும் தரையில் அடித்து உடைத்து சுக்கு நூறாக்கினான். தன்னைத் தடுக்க வந்தவர்களின் கை கால்களையும் எலும்புகளையும் நொறுக்கினான். அந்த அறை அல்லோல கல்லோலப்பட்டது. சுவரில் ஒரு குத்து விட்டதில் அந்த பழங்கால சுவர் பொல பொலவென உதிர்ந்து கொட்டியது. தடியன்கள் ஐந்து பேரும் கால் கைகள் உடைபட்டு எழும்ப முடியாமல் ஒரு குவியலாக அறையின் ஒரு மூலையில் வீசப்பட்டிருந்தனர்.

எல்லாம் முடிந்ததும் எமகாதகன் சுற்றும் முற்றும் பார்த்தான். பின் ஜெகதாவை கட்டியிருந்த

கயிறுகளை பிய்த்தெறிந்தான். அவன் சுண்டு விரலாலேயே அதனை செய்யக் கூடியதாக இருந்தது. பின் ஜெகதாவை ஒற்றைக் கையில் தூக்கிக் கொண்டு தன் கக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டான். 'கிங்கொங்' என்ற சினிமாப் படத்தைப் பார்த்தவர்களுக்கு அந்த காட்சி எப்படி இருந்தது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

அவன் நான்கைந்து பாய்ச்சல்களிலேயே பல்கலைக்கழகத்தை வந்தடைந்து விட்டான். சுற்றுப் புறச் சூழல் நன்கு இருண்டு போயிருந்தது. அவன் நேரே பல்கலைக்கழக காவலர்கள் தங்கும் விடுதி நோக்கிச் சென்று யாரதும் கண்களில் இலகுவாக படக் கூடிய விதத்தில் ஜெகதாவை ஒரு பென்சில் சரித்து வைத்தான். பின் அருகிலிருந்த குழாயில் இருந்து சிறிது குளிர்ந்த நீரை எடுத்து அவளது முகத்தில் தெளித்தான். அவள் மயக்கத்தில் இருந்து மீள்வதற்குள் மின்னலென அவ்விடத்தில் இருந்து மறைந்து போய் விட்டான்.

\*\*\*

ஜெகதாவின் கடத்தல் விவகாரம் கண்டியை மட்டுமல்ல முழு இலங்கையையும் பரபரப்பில் ஆழ்த்தியது. அடுத்த நாள் எல்லா ஊடகங்களிலும் பரபரப்பான செய்திகள் வெளியாகி இருந்

தன. எல்லா பத்திரிகைகளிலும் ஊடகங்களிலும் ஜெகதாவின் படம் வெளியிடப்பட்டிருந்தது. அவளின் விரிவான பேட்டிகள் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பப்பட்டன.

ஆனால் தான் எவ்வாறு காப்பாற்றப்பட்டான் என்பதை அவளால் விளங்கப்படுத்த முடியவில்லை. அவள் அந்த ராட்சத உருவம் தன்னை கடத்தி வைத்திருந்த அறைக்குள் நுழைந்ததும் தான் மயக்கமடைந்து விட்டதுவரை அவள் விளக்கமாகக் கூறி இருந்தாள். அதேசமயம் நையப்புடைக்கப்பட்ட கடத்தல்காரர்கள் ஐவரும் கைது செய்யப்பட்டு ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தனர். அவர்களில் சிலபேருக்கு அதிர்ச்சியிலிருந்து மீள முடியாமலும் பேச்சு வராமலும் இருந்தது.

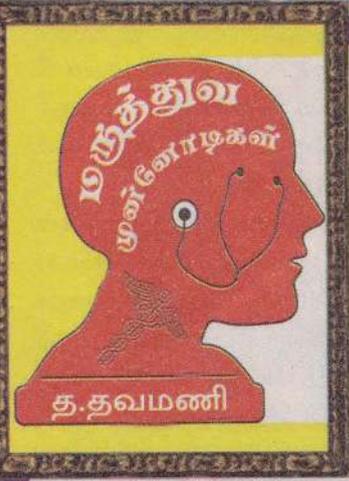
இந்த சம்பவத்தின் பின்னணியின் தாற்பரியம் ஒரே ஒரு மனிதருக்கு மாத்திரமே புரிந்தது. அவர் டொக்டர் ரஞ்சித் சிங்கன்றி வேறு யாருமல்ல. அவர் சிந்தித்தவாறு தொலைக்காட்சியின் முன் அமர்ந்திருந்தார். அவருக்கு ஒன்று மட்டும் விளங்கவில்லை. எமகாதகன் ஏன் ஜெகதாவைக் காப்பாற்ற வேண்டும்? அது ஏன் என்று தெரியவில்லை.

(தொடரும்)

## மாதுளம் பழம்

உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் பழங்களில் முக்கியமானது மாதுளை. இதயத்துக்கும் மூளைக்கும் மிகவும் நல்லது. ஆண்கள் தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க உதவும். உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும், வலிமையையும் கொடுக்கும் வல்லமை இதற்கு உண்டு. குறிப்பாக வயிறு நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்க அடிக் கடி மாதுளம் பழத்தை வாங்கிச் சாப்பிட்டாலே போதுமானது.





**ந**வீன வைத்திய முறையில் குறிப்பாக மேனாட்டு வைத்தியத்துறையில் அறுவை வைத்தியம் (Surgery) நன்கு வளர்ந்து ஒங்கியிருக்கிறது. இன்று மிகவும் இலகுவாகவும் அதேநேரம், துரித

மாகவும் நேர்த்தியாகவும் நடைபெற அவ்வைத்தியர்களுக்கு இன்றியமையாது இருந்து, கைகொடுப்பது ஒரேயொரு மருந்து - 'குளோரோபோம்' (Chloroform) என்று அழைக்கப்படும் மயக்க மருந்தாகும்.

தேர்ந்தெடுத்துக் கற்றார். விடுமுறைக் காலங்களில் வீட்டுக்கு வரும் போதெல்லாம் தந்தையின் தொழிலுக்கும் உதவி செய்வார். அத்தோடு தானும் கிராமத்தில் இருந்த ஒரு மருத்துவமனையிற் பகுதி நேர உதவியாளராகவும் பரிசாரகராகவும் வேலை செய்து சம்பாதித்துக் கொள்வார். இவ்விதம் மிகவுஞ் சிரமத்துக்கு ஊடாகக் கற்று, ஈற்றில் வைத்திய கலாநிதிப்பட்டத்தோடு வெளியேறினார் ஜேம்ஸ்.

மூத்த சகோதரரின் ஆதரவில் ஜேம்ஸ் எடின்பர்க்கில் மட்டுமல்லாது, ஐரோப்பாவின் சிறந்த வைத்தியக் கல்லூரிகள் எனக் கருதப்படும், பல கல்லூரிகளிலும் படித்துப் பட்டங்களுக்கு மேல் பட்டங்கள் பல பெற்றுத் திகழ்ந்தார்.

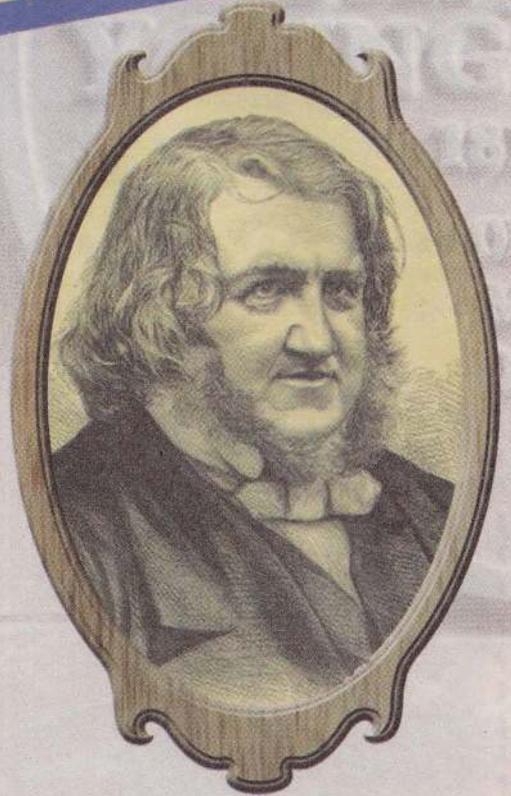
## மயக்க மருந்தின் (குளோரோபோம்) பிதாமகன்

### ஆரம்ப வாழ்வு

ஜேம்ஸ் யங் சிம்ஸன், ஸ்கொட்லாந்தில் - பாத்த்கேட் (Bathgate) எனும் ஒரு குக்கிராமத்தில் கடந்த பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் (1811) முற்கூறிற் பிறந்தார். அவரது குடும்பம் மிகவும் ஏழ்மையானது. தந்தை ஒரு பாண்வியாபாரி. அவர் தனது பாண் 'போரணை' யில் பாணைத் தாயாரித்து அதனைத் தானே தன் பிள்ளைகளுடன் தெருத்தெருவாகத் திரிந்து விற்பனை செய்து, குடும்ப ஜீவனஞ் செய்யும் ஒரு பரம ஏழை. இருந்தும் தன் பிள்ளைகளுக்கு உணவு, உடை என்பனவற்றோடு கல்விக்கும் குறைவு இல்லாமல் வசதிகள் செய்து கொடுத்து வந்தார்.

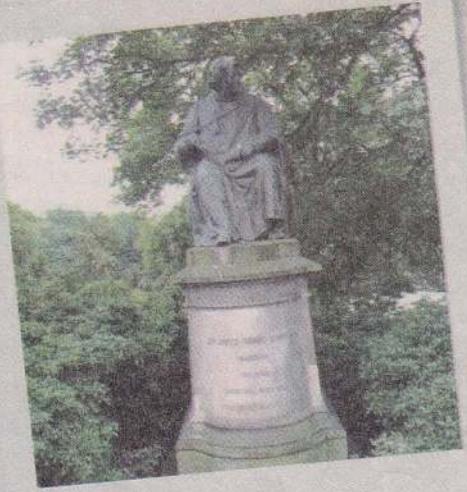
### கல்வி

எடன்பேர்க் பல்கலைக்கழகத்தில், கல்வி பயில்வது சாமானியமான செலவுக்கு உரிய விடயம் இல்லை. அதிலும் மருத்துவக் கல்வி, மிகவுஞ் செலவுக்குரிய கல்வியாக இருந்தும் ஜேம்ஸ் தன்னை மிகவும் ஒறுத்தி சிக்கனமாகச் செலவுகள் செய்து, வைத்தியத் துறையைத்



**Sir James Young Simpson  
(1811- 1870)**

ஜேம்ஸின் உள்ளத்தில், வைத்தியத் தொழில் வெறுமனே பணஞ் சம்பாதிக்கும் தொழிலாக மட்டும் அல்லாது மனிதவுயிர் காப்புச் சேவையில் மிகவும் பரிசுத்தமான பவித்திரமான தொழில் என்ற எண்ணமும் பசு மரத்தாணி போல் ஆழமாகப் பதிந்திருந்தது. அத்தோடு எந்தவொரு மனிதனும் தன் வாழ்நாளில் மற்ற வருடைய துக்கத்தையும் வேதனையையும் துடைக்கக் கூடிய செயலில் ஈடுபட்டு வாழும் வாழ்வே சிறந்ததாகக் கொள்ள வேண்டும் என்ற இலட்சியமும் அவரிடத்தில் இயல்பாகவே முகிழ்த்திருந்தது. இதற்காகப் பெறக் கூடிய தனது தொழில்சார் பட்டங்களில் சிறந்த பட்டங்களை எல்லாம் அவர் முயன்று பெற்றார்.



## சேர் ஜேம்ஸ் யங் சிம்ஸன்

### கண்டுபிடிப்பு

இந்நாளில் தான், வைத்திய கலாநிதி, ஜேம்ஸ் யங் சிம்சன் அவர்களுடைய உள்ளத்தில் ஓர் இனந்தெரியாத கவலை துளிர் விட்டுக் கொண்டிருந்தது. எவ்வளவு தான் மருத்துவம் செய்த போதிலும் சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளிகளின் சகிக்க முடியாத உடல் வேதனைகளைப் போக்க வழி ஒன்றும் இல்லையே என்ற கவலை அவரை நெடு நாள் அரித்துக் கொண்டிருந்தது. 'இதற்கு ஒரு நல்வழி காண வேண்டும். அதன் மூலம், நோயாளியின் ஆகக் குறைந்த நோவுகளையாவது தீர்க்கவழி காண வேண்டும்' எனச் சிந்தித்தார். அதன் தேடலில் தன் வாழ்வை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளக் கங்கணங் கட்டிக் கொண்டார்.

'குளோரோபோம்' எனும் மருந்து கண்டு பிடிப்பதற்கு முன்பு, அறுவைச் சிகிச்சை ஓர் அபாயகரமான சிகிச்சையாகவே இருந்தது. குறிப்பாக அந்நோயாளியின் உடலும் உளமும் அடையும்

அவஸ்தை - மிகவும் வேதனைக்கு உரியதொன்றாகும். அத்துன்ப நிலையை, இலகுவாக வார்த்தையால் விபரிக்க முடியாது. அத்துணை பரிதாபத்துக்கு உரியதாகும் அது. உண்மையில், அறுவைச் சிகிச்சைக்கு ஆட்படும் நோயாளி, தூக்குத் தண்டனைக்குத் தீர்மானிக்கப்பட்ட ஒரு கொலைக் குற்றவாளி போலவே இருப்பான். பயம்- பீதி, நோயாளியைக் கௌவிக் கொள்ளும். அந்நாளில் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு ஆட்படுபவர் ஒரு துரதிஷ்டசாலியாகவே கருதப்படுவார். அதற்கு நாள் குறித்தாலே அச் செய்தி கேட்டு ஏக்கத்திலேயே நோயாளி இறப்பது முண்டு.

இந்த அவல நிலைக்கு விடை காணவே



கலாநிதி சிம்ஸன் இரவு பகலாக உழைத்தார். தனது பொன்னான பொழுதை எல்லாம் இத் தேடலிற் செலவிட்டார். நீண்ட பல இரவுகள் கண்விழித்து இருந்து நோவைக் குறைக்கக் கூடிய பலவிதமான மருந்துகளைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தார். இதற்காக மருந்தகங்களில் இருந்து வாங்கும் மருந்துகளை, தானே உபயோகித்துப் பரிசோதிப்பார்.

ஒருநாள் மருந்தாளர் ஒருவர் வழமைபோல் கலாநிதி ஜேம்ஸுக்கு ஒரு புதிய மருந்தை அனுப்பி வைத்திருந்தார். அது கிடைத்த அன்றிரவே, அதனைப் பரிசோதிக்க விழைந்தார் ஜேம்ஸ். அப்பொழுது, அவரும் அவருடைய நண்பர்கள் சிலரும் அம் மருந்தின் தன்மையை அறிய அதனை மணந்து பார்த்தார்கள். அம் மருந்தை மணந்த மறுகணமே,

அவர்கள் ஒவ்வொருவராக அமைதியாகவும் ஆறுதலாகவும் ஆழ்துயிலில் மூழ்கத் தொடங்கினார்கள். சிறிது வேளைக்குள், அவர்கள் அனைவரும் தரையில் அப்படியே உறங்கிவிட்டார்கள். பின்பு, அவர்களில் கலாநிதி சிம்ஸன் மட்டுமே, முதலில் மயக்கத்தில் இருந்து தெளிவு பெற்றார். அக்கணமே, "இந்த மருந்தைத் தான் நான் நீண்ட நாளாகத் தேடினேன் தேடிய மருந்து கிடைத்து விட்டது. கிடைத்து விட்டது" என்று உரக்கக் கூறி, ஆனந்தக் கூத்தாடினார்.

அந்த மருந்துதான் "குளோரோபோம்!"

அடுத்த நாள் கலாநிதி ஜேம்ஸ் யங் சிம்ஸன், அம்மருந்தைத் தனது நோயாளிகளிற் பிரயோகித்தார். அது பூரண வெற்றியைத் தந்தது. இது லிருந்து, அது பற்றிய விரிவான பரிசோதனைகளைச் செய்தார். அவற்றை வைத்து நூலொன்றும் எழுதினார். அதில் தனது தேடலின் புதிய

கண்டுபிடிப்பை (1847 இல்) உலகுக்கு விளக்கிக் கூறினார்.

இருந்தும் அன்றைய சமூகம் அவருடைய கண்டு பிடிப்பை உதாசீனம் செய்து, அவரைத் தூற்றியது.

யார் என்ன சொன்ன போதிலும் மறுத்த போதிலும் தன்னை வெறுத்துச் சாடிய போதிலும் கலாநிதி ஜேம்ஸ் மனந்தளராது, தான் கண்ட உண்மையை நிலை நாட்டி, விடாது முயன்று வெற்றி கண்டார். ஈற்றில் அவர் தேடலின் பெறுபேறு, எண்ணற்ற அறுவைச் சிகிச்சைகளில் ஓர் இன்றியமையாத பதிவாக "குளோரோபோம்" என்ற பெயரில் பதிந்து கொண்டது. அதில் காலத்துக்குக் காலம் மாற்றங்கள் ஏற்பட்ட போதிலும் அது இன்றும் உலகளாவிய மருந்தாக நின்று நிலவுகிறது.

### பெருமை

சாதாரண பாண் வியாபாரியின் மகனாகப் பிறந்த ஜேம்ஸ் யங் சிம்ஸன், இன்று உலகம் புகழும் மேதையாகவும் வைத்திய கலாநிதியாகவும் விளங்குகிறார். மனுக்குலத்துக்கு அவர் ஆற்றிய மாபெருஞ் சேவைக்காக பிரபுத்துவ வரிசையில் மகாராணியால் 'சேர்' பட்டமும் வழங்கப்பட்டு அவர் கௌரவிக்கப் பெற்றார்.

### இறுதிக் காலம்

இறுதியாக தன் வாழ்வுக்கும் மேன்மைக்கும் உறுதுணையாக நின்ற தந்தைக்கும் அதன் பின் நின்ற மூத்த சகோதரனுக்கும் என்றென்றும் நன்றி உடையவராக இருந்தவர். தமையனாரின் கரங்களிலேயே அமைதியான ஆனந்தமான உயிர் நீப்பைச் (06.05.1870 இல்) செய்து மனுக்குலப் பெருமைக்கு அயராது உழைத்த, பெரு மக்கள் வரிசையில் தனியிடம் பெற்றுக் கொண்டார்.

# எந்த நோயையும் ஆரம்பத்தில் கண்டு பிடித்தால் குணப்படுத்த முடியும்

உடைவு முறிவு, மூட்டு நோய் வைத்திய நிபுணர் குருதெனிய

பாரம்பரியமாக வைத்தியம் செய்து கொண்டு வரும் மூட்டு வைத்தியத்திற்கு பெயர்போன இடம் 'குருதெனியே வெத கெதர்'. இது கண்டி, குருதெனியவில் உள்ள பிச்சமல்வத்த என்ற இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கு 'குருதெனிய' என்ற வைத்திய பரம்பரையில் 16 வது தலைமுறையைச் சேர்ந்த வைத்தியர் குருதெனிய அவர்கள் இந்த வைத்தியத்தை தொடர்ந்து செய்து வருகிறார்.

அவர் பள்ளி செல்லும் பருவத்திலேயே அவரது தந்தை இறந்து விட்டதால் அவர் செய்து வந்த பரம்பரை உடைவு முறிவு மற்றும் மூட்டு வைத்தியத்தை அழிய விடாது பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற உறுதிப்பாட்டுடன் தொடர்ந்து செய்து வருகிறார். தனது விரலால் நோயாளியை தொட்டுப்பார்த்து நோயை கண்டு பிடித்து விடுகிறார்.

அண்மையில் அவரது வைத்திய இல்லத்திற்கு சென்று அவரைச் சந்தித்தோம். பெருந்தொகையான நோயாளர்கள் அவரைச் சந்திக்க வந்திருந்தாலும் மிகவும் நட்புடன் எம்மை வரவேற்று தனது அனுபவங்களை எம்முடன் பகிர்ந்துகொண்டார்.

இங்கு நாம் கேட்ட கேள்விகளுக்கு அவர் அளித்த பதில்கள் வருமாறு:

**பாரம்பரிய வைத்தியம் என்றால் என்ன?....**

இலங்கையில் தலைமுறை தலைமுறையாக செய்து வரும் ஒரு விசேட வைத்திய சிகிச்சை முறையையே பாரம்பரிய வைத்திய முறை என்கிறோம். அதேபோல் அந்த வைத்திய முறை



ளில் ஒவ்வொரு வைத்திய பரம்பரைக்கும் ஒவ்வொரு விசேடத்துவ முறைகள் இருக்கின்றன. ஆதலால்தான் இதை பாரம்பரிய வைத்திய முறை என்று சொல்கிறோம். மூட்டு வருத்தம், கண்ணோய், பீனஸ் போன்ற நோய்களுக்கு இந்த பாரம்பரிய வைத்திய முறை விசேடத்துவம் பெற்றிருக்கிறது. உடைவு முறிவுக்கு இலங்கையில் பல வைத்திய பரம்பரைகள் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் ஒவ்வொருவர் செய்யும் வைத்தியத்திற்கும் வித்தியாசம் இருக்கின்றது. எமது வைத்திய பரம்பரையில் கட்டுத்துணி பாவிக்கும் விசேட முறையொன்று உள்ளது. ஏனைய வைத்திய பரம்பரையில் வந்த வைத்தியர்கள் கூட இந்த கட்டுத்துணி பாவிக்கும் முறையை என்னிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு அவர்களது வைத்தியத்திற்கு அதை உபயோகப்படுத்தி பயன் பெற்றிருக்கிறார்கள். சில வைத்தியர்கள் அவர்களது வைத்திய முறையை மற்றவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுப்பதில்லை. ஆனால் நாம் அப்படி இருக்க முடியாது, சற்று மாறவேண்டும். யார் வைத்தியம் செய்தாலும் அவர்கள் நோயாளியை குணப்படுத்தவே அதைச் செய்கிறார்கள் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்த பாரம்பரிய வைத்திய முறையை முன்னேற்ற என்ன நடவடிக்கை எடுத்துள்ளீர்கள்...?

நாம் இதற்காக நவீன விஞ்ஞான வைத்திய முறைகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்கிறோம். மற்றும் எக்ஸ்ரே கருவியையும் நோயை கண்டு பிடிக்க பயன்படுத்துகிறோம். இதற்கு முக்கிய காரணம் நோயாளியின் மனநிலை நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே. மற்றது நாம் நோயை கண்டுபிடித்தவுடன் தனது நோயை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள நோயாளியும் விருப்பப்படுவார். அப்போது அவருக்கு எக்ஸ்ரே கதிர் ஒன்றை எடுத்து அவரது நோயை உறுதிப்படுத்துவோம். அத்துடன் நோயாளியின் நிலை மோசமாக இருந்தால் (ஏற்பு நோய் ஏற்படுவதைத்

தடுக்க) மேலைத்தேய வைத்திய முறையை பின்பற்றுகிறோம். ஏனெனில் மூட்டுக்காயமோ அல்லது மூட்டு நோயோ ஏற்பட்ட ஒரு நோயாளிக்கு வைத்தியம் செய்வதற்கு முன் அவரது உயிரை காப்பாற்ற வேண்டும்.



இதன்போது நவீன வைத்திய முறையை பரிட்சித்துப் பார்க்கலாம்.

தற்போதைய கால கட்டத்தில் பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளை தொடர்வதற்கு இருக்கும் தடைகள் எவை?

எமது வைத்தியத்தில் பிரதானமாக மூலிகைகளின் வோர், பட்டைகள் மற்றும் இலைகள் என்பனவற்றைப் பயன்படுத்துகிறோம். எனவே எமக்கு பிரதான தடைகளாக இருப்பது இவற்றின் தட்டுப்பாடு. காரணம் பலர் மூலிகைகளை மரங்களிலிருந்து செடிகளிலி



**காடுகள் அழிக்கப்படுவதால் மருந்து மூலிகைகளுக்கு ஏற்படும் தட்டுப்பாடு எமது வைத்தியத்துக்கு பெரும் சவாலாக அமைந்துள்ளது**



ருந்தோ பெற்றுக்கொள்வதற்கு அவற்றை முழுமையாக வெட்டிவிடுகிறார்கள். மரத்தில் ஒரு பகுதியை பெற்றுக்கொண்டு அது வளர்வதற்கான வழிவகைகளை மேற்கொள்ளாது

அதன் போது முதலில் எமது பாரம்பரிய வைத்திய முறையை பயன்படுத்துவோம். அத்துடன் மேலைத்தேய வைத்திய முறையையும் நாம் பயன்படுத்துவதற்கு இன்னொரு காரணம் தேசிய ரீதியிலான தொழில்நுட்பத்தை அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக.

முழு மரத்தையும் வெட்டி விடுவதால் மூலிகைகளுக்கு தட்டுப்பாடு நிலவி வருகிறது. அதிலும் மத்திய மாகாணத்தில் இந்த மூலிகை வகைகளுக்கு மிகவும் தட்டுப்பாடு நிலவி வருகிறது. நாம் நீண்ட தூரம் சென்றே மூலிகைகளை சேகரித்துக்கொண்டு வருகிறோம். அத்துடன் நமது மக்களில் பலருக்கு மூலிகைகள் பற்றிய அறிவு குறைவாக இருப்பதால் அவற்றை அழித்து வருகிறார்கள். அத்துடன் காடுகள் அழிக்கப்படுவதால் மூலிகைகளுக்கு மேலும் தட்டுப்பாடு நிலவுவதுடன், சூழல் மாசடைவதால் அவற்றின் மருத்துவ குணங்களும் குறைந்துள்ளன.

அத்துடன் பாரம்பரிய வைத்திய முறைகள் குறைந்து வருவதற்கு இன்னொரு காரணம் இதை ஒரு சேவையாக செய்தாலும் மருந்து மற்றும் ஏனைய செலவுகள், உதவியாளர்களுக்கு சம்பளம் என்று பார்க்கும்போது நிறைய செலவுகள் இருக்கின்றன. எனவே நாம் நோயாளிகளி

டம் பெற்றுக்கொள்ளும் தொகை வைத்தியத் திற்காக செலவிடும் பணத்திற்கு ஈடு செய்ய முடியாத சூழ்நிலைகளும் சில நேரங்களில் ஏற்படுகிறது. எனவே இப்படியான காரணங்களால் பலர் இந்த வைத்திய முறையை கைவிட்டு வேறு தொழிலை தேடிச் செல்லும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

இந்தத் தொழிலில் ஏற்பட்ட மறக்க முடியாத அனுபவம் ஏதாவது இருக்கிறதா?

ஆம் பல அனுபவங்கள் இருக்கின்றன. ஒரு முறை கண்டி வைத்தியசாலையில் சேவை புரியும் ஒரு வைத்தியருக்கு அவரது இடுப்பெலும்பு கரைந்து வந்தது. அந்த வைத்தியர் எவ்வளவோ மேலைத்தேய வைத்திய முறையை செய்து பார்த்தும் அவருக்கு குணம் கிடைக்காததால் என்னிடம் வந்தார். அவருக்கு நான் எமது பாரம்பரிய வைத்திய சிகிச்சை செய்தபின் அவர் இப்பொழுது நல்ல குணமடைந்து இருக்கிறார்.

இன்னொரு அனுபவம் கண்டியில் உள்ள பிரதான வாகன விற்பனை நிலையமொன்றின் பணியாளர் ஒருவருக்கு வைத்தியம் செய்ததில் எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம். ஒரு வாகன விபத்தில் அவருக்கு கால் உடைந்து தொங்கிக் கொண்டிருந்தது. நான் அவரது வீட்டுக்கு சென்று வைத்தியம் செய்ய முடிவு செய்தேன். நான் மேலைத்தேய வைத்திய முறை போல்கம்பி ஏதாவது பயன்படுத்தி காலை பொருத்தி விடுவேன் என்று அங்கு அனைவரும் நினைத்தார்கள். ஆனால் நான் சொன்னேன் நானையாகும்போது கால் பொருந்திவிடுவதற்கு மருந்து கட்டுவேன் என்று. அதுபோல அடுத்த நாள் நான் கட்டை அவிழ்த்தபோது கால் பொருந்தியிருந்தது.

ஓர் உடைவு முறிவு நோயாளி முதலில் என்ன செய்ய வேண்டும்.

முதலில் முறையான வைத்தியர் ஒருவரை அணுகி அவரது ஆலோசனையின்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

அப்படியல்லாது தங்களுக்கு தெரிந்த கை வைத்தியத்தை செய்வது ஆபத்தானது.

சமீப காலமாக நம் மக்கள் மத்தியில் காணப்படும் ஒரு நோய்தான், எலும்பு தேய்வு நோய். இந்த நோய் ஏற்பட்ட



ஒருவருக்கு வைத்தியம் செய்யும்போது சில வேளை அந்த மருந்துக்கு எலும்பு தேய்வது அதிகமாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. சரியான வைத்தியர் ஒருவரிடம் சென்று வைத்தியம் செய்தால் இதை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். அத்துடன் உணவு விடயத்திலும் மிகவும் கவனமாக இருப்பதுடன் உட்காருதல், நடத்தல் விடயத்திலும் மிக மிக கவனமாக இருப்பது முக்கியம்.

தொடர்ந்து ஆயுர்வேத மருத்துவம் சம்பந்தமாக அவரிடம் கேட்ட சில கேள்விகளுக்கு அவர் அளித்த பதில்கள் வருமாறு:

★ இரத்த சுத்திகரிப்புக்கு பழங்கள் ஏற்றதா?

ஆம்! ஏனெனில் விறற்றின் E, இரும்புச்சத்து அதிகமாக இருக்கும் மாதுளம்பழம் போன்றவை இரத்த சுத்திகரிப்புக்கு மிகச் சிறந்தவை.

★ நீரிழிவு போன்ற பரம்பரை வியாதிகளை மாற்ற ஏதாவது வழிமுறைகள் உண்டா?

பரம்பரை வியாதி என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. உணவு கட்டுப்பாடு இருந்தால் தவிர்க்கலாம்.

### நோக்காணல்: ஸ்ரீஅசோக்

★ பித்தப்பை கற்களை முற்றாக அகற்றும் வழிமுறைகள் உண்டா?

எந்த நோயையும் ஆரம்பத்தில் கண்டு பிடித்தால் ஆயுர்வேதத்தில் அதற்கு வைத்தியம் செய்யலாம். அத்துடன் குடிக்கும் நீரில் இருக்கும் இரசாயனங்கள் இந்த நோய் ஏற்பட பிரதான காரணம். எனவே சுத்தமான குடிநீரை பயன்படுத்துவது மிக நல்லது.



சுகவாழ்வு

சருத்துவம்  
என்ன சொல்கிறது?



# மனிதக் கண்களின் கூர்மை

மனிதக் கண்களின் கூர்மை எந்த அளவுக்கு அபாரமானது என்று கேட்டால் ஒரு அமாவாசை இரவில் ஒரு மலை உச்சியில் இருந்து நோக்கினால் 50 மைல் தொலைவில் நெருப்புக்குச்சி பற்ற வைக்கப்பட்டால் அதனைக் கண்டு கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். ஆகாயத்துக்கு மேல் சென்ற விண்வெளியியலாளர்கள் தாம் புவியின் வெளிச் சுற்றில் (Orbit) இருந்து அவதானித்த போது இரவில் கப்பல்களின் வெளிச் சத்தைக் கடலில் காணக்கூடியதாக இருந்ததாகத் தெரிவித்துள்ளனர்.

## பற் சுகாதாரத்தை பேணுவோம்

ஆக்கம் கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான் B.ED.  
ஆசிரிய ஆலோசகர்,  
நீர்கொழும்பு, களனி கல்வி வலயம்



புன்னகை அரசி, முத்துப் பல் அழகி என்றெல்லாம் பற்களை அடிப்படையாக வைத்து வனிதையர்களை வர்ணித்துள்ளார்கள்.

ஒருவரது அழகிற்கு பற்களும் பிரதான காரணியாக அமைந்துள்ளது. அழகான ஒரு பெண்ணிடம் கயல் விழிகள் இருந்தும், நீண்ட மூக்கிருந்தும் ரோஜா கன்னங்களிலிருந்தும் பிறை நெற்றியிருந்தும் போதாது. அவள் இளநகை புரியும் போது முத்துப் பல் வரிசை பளிச்சென தெரிய வேண்டும். இல்லையேல் அதுவே அவளது அழகு எடுபடாமல் போவதற்கோ அவளது அழகை குறைவாக மதிப்பிடுவதற்கோ காரணமாக அமைந்து விடுகிறது. இது ஆண்களுக்கும் பொருந்தும். நாம் ஒவ்வொருவரும் பற் சுகாதாரத்தை பேண வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர வேண்டும். உண்ணும் உணவு சமிபாடடைவதற்கு வாயிலுள்ள பற்களே பிரதானமாக உதவுகின்றன. பற்கள் உணவை மெல்லுவதற்கு மாத்திரமல்ல, எமது முக வசீகரத்துக்கும் தெளிவாகப் பேசுவதற்கும் உதவுகின்றன.

### பற்களின் வகைகள்

1. வெட்டும் பற்கள்
2. வேட்டைப் பற்கள்
3. முன் கடைவாய்ப் பற்கள்
4. கடைவாய்ப் பற்கள்

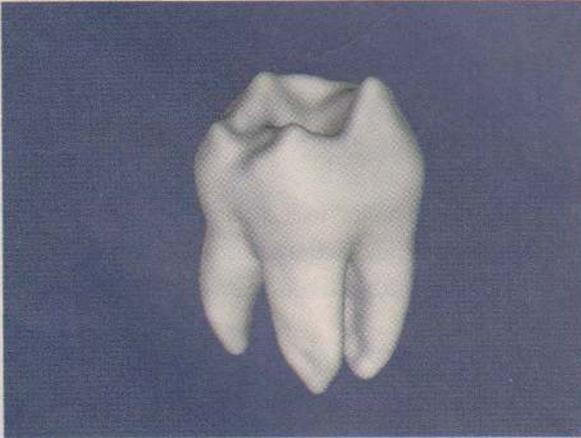
வெட்டும் பற்கள் மேற்றாடையில் நான்கும் கீழ்த் தாடையில் நான்குமாக எட்டு உள்ளது. இது உணவை உடைப்பதற்கு உதவுகிறது.

வேட்டைப் பற்கள் வெட்டும் பற்களுக்கு இரு மருங்கிலும் அமைந்துள்ளன. உணவுப் பொருட்களை கிழிப்பதற்கு உதவும். இவற்றின் எண்ணிக்கை நான்காகும்.

உணவை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்க உதவுவது எட்டு பற்கள் கொண்ட முன் கடைவாய்ப் பற்களாகும்.

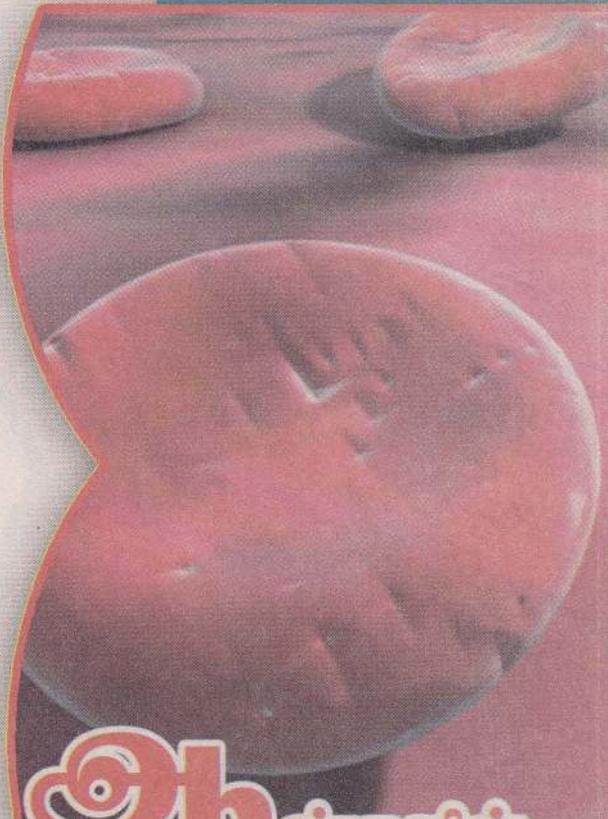
கடைவாய்ப் பற்களின் எண்ணிக்கை பன்னிரண்டாகும். இவை மூன்று வகைப் பற்களையும் விட வலிமை மிக்கவைகளாகும். இவை உணவை அரைப்பதற்கு உதவுகின்றன.

வளர்ந்த மனிதன் ஒருவனுக்கு மொத்தமாக



முப்பத்திரண்டு (32) பற்கள் காணப்படும். ஒவ்வொரு பல்லும் பற்றலை, பற் கழுத்து, பல்வேர் எனும் மூன்று பகுதிகளை உடையனவாகும்.

குழந்தை பிறந்து 6- 7 மாதங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்திலேயே முதலாவது பல்



## ஆண்களின் செங்குருதித் துணிக்கைகள்

பெண்களை விட ஆண்களின் உடம்பில் இரத்தம் அதிகமாக இருக்கின்றதென கணிப்பீடு கூறுகிறது. அதன்படி ஆண்களில் 1.5 கலன் இரத்தமும் பெண்களில் 0.875 கலன் இரத்தமும் உள்ளது. இதற்குக் காரணம் பெண்களை விட ஆண்கள் பெரிய உடம்பு உள்ளவர்களாக இருத்தலாகும். மறுபுறத்தில் ஆண்களின் இரத்தத்தில் 4.6 மில்லியன் முதல் 6.2 மில்லியன் வரை செங்குருதித் துணிக்கைகள் இருக்கும். அதே சமயம் பெண்களில் இது 4.2 மில்லியன் முதல் 5.4 மில்லியன்களே உள்ளன.

வெளிப்படுகிறது. இரண்டு முதல் இரண்டரை வருட வயதில் இருபது பற்கள் தோன்றுகின்றன.

பாற் பற்கள் மிக விரைவில் உதிர்ந்து விடும். ஆயினும் ஒவ்வொருவரும் சிறு வயது முதலே பற் சுகாதாரத்தை பேணி வர வேண்டும்.

**பற் சுகாதாரம் என்றால் என்ன?**

பற் சுகாதாரம் என்பது பற்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளல் ஆகும். அவற்றை போசித்தல், அவற்றுக்கு வலுவூட்டல் என்பனவற்றை குறிப்பதாகும்.

பற்களை பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை மூன்று வேளை உணவுண்ட பின்பும் இரவு நித்திரைக்கு போகும் முன்பும் பற்களை சுத்தப்படுத்தல். இரவு தூங்கு முன்னர் பற்களை சுத்தப்படுத்துவது கட்டாயமாகும்.

பற்களை சுத்தப்படுத்த பற்றாரிகையையும் பற்பசையையும் பயன்படுத்துவது நன்று.

இதன் மூலம் பற்றீரியப் படை அகற்றப்படுகிறது. பற் சிதைவு தடுக்கப்படுகிறது.

பல்லை தூரிகையால் துலக்கிய பிறகு முரசை விரல்களால் நன்கு தேய்த்து துலக்க வேண்டும். இதன் மூலம் பற்களின் உறுதி அதிகரிக்கும். வெல்லம் அடங்கிய உணவு வகைகளை முடியுமானளவு தவிர்ப்பது நன்று.

புரதம், கல்சியம், பொசுபரசு, விற்றமின் A, விற்றமின் D அடங்கிய உணவு வகைகளையும் சிறு மீன் வகைகளையும் உண்ண வேண்டும்.

குறைந்தது ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது பல் வைத்தியரிடம் சென்று பற்களை காட்டி ஆலோசனை பெற வேண்டும். பற்களை முறைப்படி துலக்குதல் வேண்டும்.

பற் சிதைவு ஏற்படத் தொடங்கினால் ஆரம்ப காலத்திலேயே சிதைவடைந்த பகுதியை அகற்றி அக் குழியை நிரப்ப வேண்டும். இதன் மூலம் மேலதிக சிதைவை தடுக்கலாம். பற்களை கழற்றுவதில் இருந்தும் தப்பித்துக்

# ஈரல் மகத்துவம்

உங்களின் ஈரலின் 80%தினை அகற்றிவிட்டால் கூட மீதமிருக்கும் ஈரலால் தொடர்ந்து செயற்பட முடியும். அத்துடன் மூன்று நான்கு மாதத்திலேயே அகற்றப்பட்ட ஈரல் வளர்ந்து மீண்டும் சரியாகிவிடும் என்று ஒரு ஆய்வு கூறுகின்றது.

கொள்ளலாம்.

## முரசு நோய்

பல் சிதைவு போன்றே முரசு நோயும் முக்கியமானதாகும். முரசு வீங்கியிருத்தல், சிவந்திருத்தல், பல் துலக்கும் போது முரசிலிருந்து குருதி வடிதல் என்பன இதன் அறிகுறிகளாகும். இந் நோய் வாய் என்புகள் சிதைவடைவதற்கு காரணமாகவும் அமைந்து பல்லை உதிரச் செய்வதற்கும் வழி சமைக்கிறது.

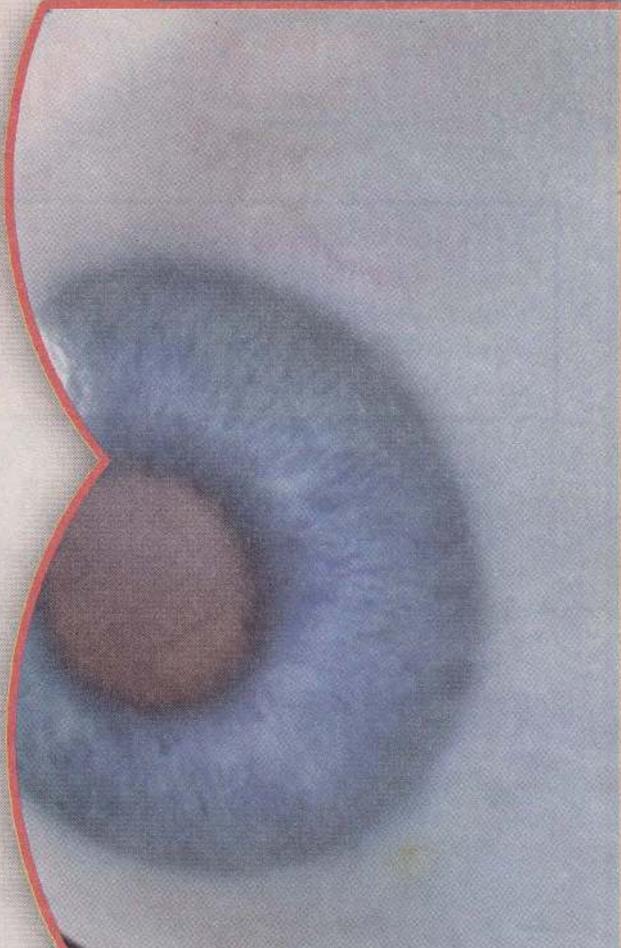
விற்றமின் C குறைபாட்டினால் ஏற்படும் கேவி நோயும் ஒரு முரசு நோயாகும். பற்கள் இழகுதல், முரசிலிருந்து குருதி வடிதல், குருதிப் பெருக்கு என்பன இந் நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

வாய்ப்புற்று நோயும் பற் சுகாதாரம் என்ற எண்ணக் கருவில் அடங்கும் நோயாகும். இலங்கையில் மிகப் பரவலாக காணப்படும் புற்று நோய் வகைகளில் வாய் புற்று நோய் பிரதானமாகும். வெற்றிலை சாப்பிடுதல், புகை பிடித்தல், புகையிலையை சப்புதல் என்பன



இதன் காரணங்களாக குறிப்பிடப்படுகின்றன.

ஆகவே, நாங்கள் பற் சுகாதாரத்தை பேண வேண்டுமாயின் நாளாந்த உணவு விடயத்திலும், நாளாந்த பற் சுகாதார பராமரிப்பிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பற்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பழக்க வழக்கங்களுக்கு விடை கொடுக்க வேண்டும்.



# உடலில் இரத்தம் செல்லாத உறுப்பு

இரத்தமே சென்றடையாத மனித உறுப்பு ஒன்று இருக்குமாயின் அது கண்ணின் கரு மணிதான். இது தனக்குத் தேவையான ஒட்சிசனை காற்றில் இருந்து பெற்றுக் கொள்கிறது.

# நோய்த் தடுப்பூசிகளில்

**Dr. நிமல் கட்டுகஹ**

கண்டி சிறிமாவோ பண்டாரநாயக்க  
சிறுவர் வைத்தியசாலை,  
சிறுவர் நோய் தொடர்பான விஷேடத்துவ  
வைத்திய நிபுணர்.

தொகுப்பு : எஸ். ஷர்மினி



குழந்தை  
கொடுக்கு  
மருந்து  
தவறவிட

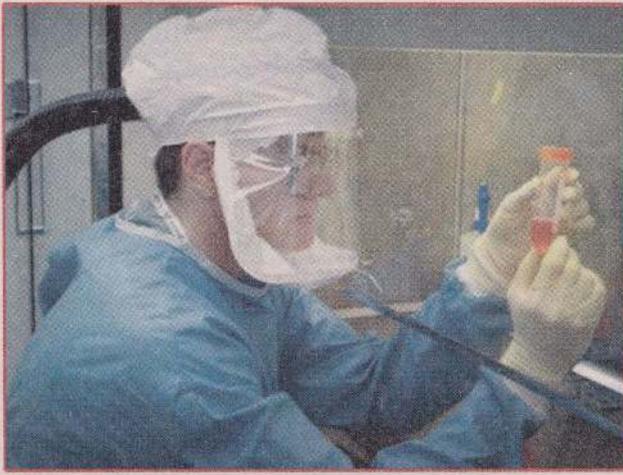


# முக்கியத்துவம்

களுக்கி  
தும் தடுப்பு  
களை  
டாரீர்கள்

## மரணங்களில் இருந்து பாதுகாக்கும்

குழந்தையொன்று இவ்வலகை கண்ட நாள் முதல் அது வாழ்ந்து முடிக்கும் வரை நோய் நொடியின்றி வாழ வேண்டுமாயின் நோய் தடுப்பு மருந்துகளை வழங்குதல் மிக அவசியமாகும். குழந்தை பிறந்து 5 முதல் 6 மாதம் வரை தாயின் வயிற்றில் பெற்ற நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை பிறந்த பின்பு நாம் கட்டாயம் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் குழந்தை பிறந்தது முதல் மணித்தியாலம் முதல் அதிகளவான பக்ரீரியா மற்றும் வைரஸ் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற தடுப்பு மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. இந்த தடுப்பு மருந்துகளை சரியான வயதில் சரியான நேரத்தில்கொடுப்பதன் மூலம் நோய் நொடிகளிலிருந்து குழந்தையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.



**ப**ல ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தும் நோய்களிலிருந்தும் மற்றும் அந் நோய் ஏற்பட்ட பின் ஏற்படும் பாரதூரமான விளைவுகளிலிருந்தும் குழந்தைகளை பாதுகாக்கும் நோக்கில் நோய் எதிர்ப்பு தடுப்பு ஊசிகள் வழங்கப்படுகின்றன. நீண்ட காலத்தின் முன்பு குழந்தைகளை தாக்கிய பயங்கரமான உயிர்க் கொல்லி நோயாக வைசுரி நோய் காணப்பட்டது. வைசுரி நோயை இல்லாதொழிக்க தடுப்பூசி மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதன் பின்னர் மரணித்த குழந்தைகளின் தொகை குறைவடையத் தொடங்கியது. 1970ஆம் ஆண்டின் பின் வைசுரி நோயின் ஆதிக்கம் முற்றாக உலகிலிருந்து விரட்டியடிக்கப்பட்டது. இலங்கையின் சுகாதார அமைச்சின் கீழ் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. இதை



விட தனியார் வைத்தியசாலைகளும் இன்று நோயெதிர்ப்பு நடவடிக்கைகளில் கூடிய கவனம் செலுத்தி வருகின்றன.

## MR தடுப்பூசி

சின்னமுத்து - ருபெல்லா

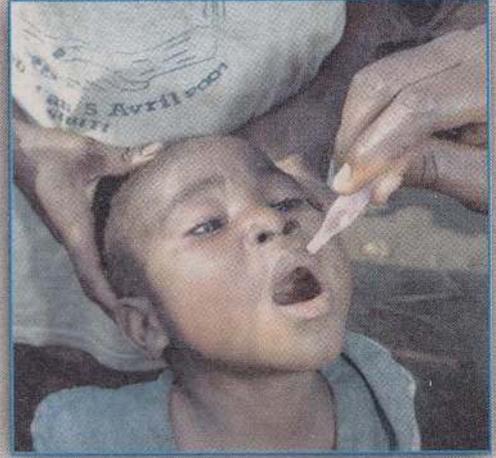
இந்த தடுப்பூசியை விட இலங்கையில் தனியார் சுகாதார நிலையங்கள் கீழ்வரும் தடுப்பூசிகளை வழங்குகின்றன.

**ஹீமோபிளாஸ் (இன்புளுவன்சா நோய்க்கான தடுப்பூசிக்காக ஹிப் தடுப்பூசி)**

கூகைக்கட்டு தடுப்பூசி

**MMR தடுப்பூசி (கூகைக்கட்டு, ஜேர்மன் சின்னமுத்து நோய் தடுப்பூசி)**

**பெரியம்மை நோய் வராமலிருக்க பெரியம்மை நோய் தடுப்பூசி**



**ஹெபடைட்டிஸ் A மஞ்சள் காமாலை நோய்த் தடுப்பூசி**

நியூமோனியா தவிர தலசீமியா நோயாளிகளுக்கு “நிவ்லோ கோ கல்” எனும் தடுப்பூசிகள் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கப்படுகின்றன.

நோய்களுக்கான தடுப்பு மருந்துகள் வழங்கப்படும் நாடுகளுள் ஆசியாவில் முக்கியமான இடத்தை இலங்கை பெறுகின்றது. இந்த தடுப்பூசிகள் அரசு சுகாதார திணைக்களத்தால் மட்டுமன்றி இலங்கையிலுள்ள தனியார் வைத்தியசாலைகளும்

பெற்றுக் கொடுக்கின்றன.

**B.C.G. தடுப்பூசி**

இன்று உலகில் காசநோய் குறைவடைந்

## தேசிய நோயெதிர்ப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் வழங்கப்படும் தடுப்பு மருந்துகள்

பி.ஸீ.ஜி. காசநோய் தடுப்பு மருந்து  
போலியோ வாய் மூலமான துளி மருந்து  
டிப்திரியா  
ஏற்புவலி ஊசி  
குக்கல் இருமல்  
ஹெபடைட்டிஸ் பி  
சின்ன முத்து  
ஜோர்மன் சின்ன முத்து (ருபெல்லா)  
ஜப்பானிஸ் எனஸ்பாலிடீஸ்

துள்ள போதும் வறுமை அதிகளவில் காணப்படும் நாடுகளில் அதிகளவில் இது காணப்படுகின்றது. ஆனால் இலங்கையில் இன்று முழுமையாக கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்றே கூற வேண்டும். எப்படியெனில் குழந்தை பிறந்து 24 மணித்தியாலங்களுள் BCG தடுப்பூசி குழந்தைக்கு வழங்கப்படுகின்றது.

இந்த தடுப்பூசி போடப்பட்ட இடம் சிறு புண்ணாகி தழும்பு ஒன்றுடன் சுகமாகி விடும். 1 முதல் 2 மாதங்களுக்கிடையில் முழுமையாக குணமாகி விடும். தழும்பு ஏற்படாதவிடத்து அல்லது ஒரு சில மாதங்களின் பின்பும் தழும்பு ஏற்படாவிடில் 6

நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம் என்பது தான் உண்மை.

### பக்க விளைவுகள்

புண் அல்லது காயம் மிகப் பெரிதாகலாம்.

அக்குல் அல்லது இடது கழுத்தில் சற்று பெரிய நெறிக்கட்டி ஏற்படல். இவ்விதமான பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.

### முக்கூட்டு போலியோ தடுப்பூசி

தொண்டையில் கிருமிகள் காரணமாக ஏற்படும் நஞ்சுத் திரவங்கள் மூலம் நோயாளியை மரணம் வரை இட்டுச் செல்லக்கூடும். இதன் காரணமாக நோயாளியின் இதயத் துடிப்பு நின்றுவிடலாம். சுவாசத் தொகுதி பாதிக்கப்படலாம். முக்கூட்டு போலியோ தடுப்பூசி மூலம் இத்தகைய பாரதூரமான விளைவுகளிலிருந்து தப்பலாம்.

### ஏற்பு வலி

ஏற்பு வலியை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. குழந்தை பிறந்த முதற் காலப்பகுதியில் ஏற்படும் ஏற்பு வலி

2. வளர்ந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் ஏற்பு வலி இன்று குழந்தைகளுக்கு ஏற்பு வலி வருவதென்பது மிகக் குறைவு. ஏனென்றால் காப்பிணிக் காலத்திலேயே தாய்க்கு இந்தத் தடுப்பூசி வழங்கப்படுகின்றது. ஆனால் சரியான நேரத்



மாதத்தின் பின் 5 வயதிற்கு முன்பு எந்தப் பரிசோதனையையும் செய்யாமல் தடுப்பூசியைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டியது மிக அவசியமானதாகும். ஆனால் HIV பரவிய குழந்தைகளுக்கு இந்த தடுப்பூசி கொடுக்கப்பட மாட்டாது.

பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றதா?

எந்தத் தடுப்பூசி வழங்கினாலும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது சாதாரணமான விடயமாகும். ஆனால் தடுப்பூசி வழங்கப்படுவதன் மூலம் பல

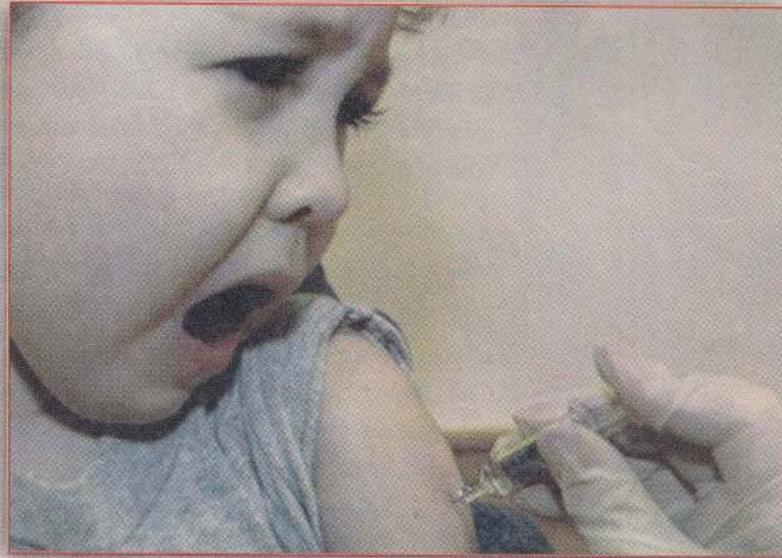
தில் அந்தத் தடுப்பூசியை தாய்க்கு வழங்காவிடில் குழந்தை பிறப்பின் போது பல பிரச்சினைகளைச் சந்திக்க நேரிடும். வளர்ந்த பின்பு முட்கள், ஆணி குத்துதல், திடீர் அனர்த்தங்கள் வயல்களில் வேலை செய்யும் போது காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் மாட்டு சாணம் படுதல் என்பன காரணமாக உடலில் நஞ்சு உட்புக வாய்ப்புண்டு.

### ஏற்பு வலி ஏற்பட்டதும் உடலில் ஏற்படும் குணங்குறிகள்

- ★ மூச்சு எடுக்க சிரமப்படல்
- ★ நோயாளி உணவு உட்கொள்ள சிரமமாய் இருத்தல்
- ★ உடல் மரத்துப் போதல்
- ★ இலேசான காய்ச்சல் ஏற்படல்

### DT தடுப்பூசி

ஏற்பு வலி தடுப்பூசியை 15 வயது வரை கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு 5 வயது வரை



ஏற்பு வலி தடுப்பூசியை கொடுக்கத் தேவையில்லை. ஆனால் 5 வயதின் பின் ஏதேனும் அனர்த்தங்கள் அல்லது விபத்து காரணமாக காயம் ஏற்பட்டால் ஏற்பு வலி தடுப்பூசி வழங்கப்படல் வேண்டும்.

### குக்கல் இருமல் தடுப்பூசி

இது பக்றீரியாவினால் ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையில் இது கடுமையான வேதனையை ஏற்படுத்தும். இருமல் ஏற்படும். இருமல்

தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் சில நேரங்களில் சிறு இடைவெளி இல்லாமல் தொடர்ந்து ஏற்பட்டு குழந்தைக்கு அதிக வேதனையை ஏற்படுத்தும். இத்தகைய குக்கல் இருமலின் முடிவில் மூச்சை மேலிழுக்கும் போது சில நேரம் குழந்தை நீல நிறமாக மாறவும் இடமுண்டு. இதனால் குழந்தைக்கு வாந்தி ஏற்பட இடமுண்டு. இதன் பின் மரணம் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

### முக்கூட்டு போலியோ தடுப்பூசி வழங்கிய பின்பு வைத்திய ஆலோசனை பெறும் சந்தர்ப்பங்கள்

தடுப்பூசி வழங்கிய ஓரிரு தினங்களில் குழந்தைக்கு 110 பீரனைட் அளவு காய்ச்சல் காணப்படுமிடத்து தடுப்பூசி வழங்கிய தினத்தின் இரவு நேரத்தில் இருந்து முதல் 48 மணித்தியாலத்திற்குள் குழந்தை வழமைக்கு மாறாக முணங்குதல் அல்லது நீண்ட நேரம் அழுது ஏதோ ஓர் வேதனையில் அவதியுறல்.

### போலியோ

போலியோ வைரலினால் இந் நோய் ஏற்படுகின்றது. இந்த போலியோ தடுப்பு மருந்து துளியாக வாய் மூலமே வழங்கப்படுகின்றது. 2, 4, 6, 18 மாதங்களில் இம் மருந்து வழங்கப்படும். எமது நாட்டில் இறுதியாக போலியோ நோயாளிகள் 1993ஆம் ஆண்டளவில் காணப்பட்டதாக சுகாதார அறிக்கைகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. வாய்மூலமான போலியோ தடுப்பூசி மருந்து இரண்டு சொட்டு மட்டுமே கொடுக்கப்படுகின்றது.

### தடுப்பு மருந்து கொடுக்கக் கூடாத சந்தர்ப்பங்கள்

- ★ குழந்தைக்கு தடுப்பு மருந்து கொடுக்கும் நாளில் கடுங் காய்ச்சல் காணப்படல்
- ★ குழந்தைக்கு அதிக அளவில் வயிற்றுப் போக்கு காணப்படல்

## ஹெபடைட்டிஸ் B தடுப்பூசி

ஹெபடைட்டிஸ் B நோயில் பிரதானமானது மஞ்சள் காமாலை நோயாகும். ஹெபடைட்டிஸ் B நோயின் காரணமாக நுரையீரல் பாதிக்கப்படும். அது மட்டுமன்றி நீண்ட காலம் சென்றால் அதில் புற்று நோய் ஏற்படலாம். தாய்க்கு மஞ்சள் காமாலை நோய் இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் ஏற்படலாம். இதனால் பிறந்து 2, 4, 6ஆம் மாதங்களில் இதற்கான தடுப்பூசி வழங்கப்படல் வேண்டும்.

### அம்மை

சில தசாப்தங்களுக்கு முன்பு வரை கடுமையான விதத்தில் அம்மை நோயால் பலர் பாதிக்கப்பட்டனர். இன்று அதன் தாக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அம்மை நோய்க்கான தடுப்பூசி 9ஆவது மாதத்தில் வழங்கப்படும். அந்த வயதில் வழங்கப்படாவிடில் 5 வயது வரை தடுப்பூசி வழங்கப்படல் வேண்டும். 5 வயதிற்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு விரைவாக அம்மை நோய் தொற்றிக் கொள்ளும். இந்த அம்மை நோய் காரணமாக மூளைக் காய்ச்சல் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம். மூளையில் குறைபாடுகள் ஏற்படல், மந்த புத்தியுடையவர்களாக மாறல், உடல் குறைபாடுடையவர்களாக மாறல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

### கூகைக் கட்டு

கூகைக் கட்டு நோய் வராமல் இருக்க MMR தடுப்பூசி வழங்கப்படுகின்றது. இந்த தடுப்பூசி வாழ்நாள் முழுவதற்கும் போதுமானது.

### பெரியம்மை

இந்த நோயை கடவுளின் நோய் எனக் கூறுவர். இந்த நோய் மூளை மற்றும் இருதயம் என்பவற்றை விரைவில் தாக்கும். 1 வயது முதல் 12 வயது வரை அம்மை நோய்க்கான தடுப்பூசியை வழங்கலாம். 13 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களானால் தடுப்பூசி இரண்டு வழங்கப்பட வேண்டும்.



“எந்த நாளும்  
ஒரு பெண்ணுக்கு  
‘பூ’ கொடுப்பாயே! அவள்  
என்ன கொடுத்தா”  
“ஆப்பு”



**Dr. H.M. ஹரிஷ்**  
 B.U.M.S. (SL)  
 Dip. in Counselling  
 IMO (Bandaranayake Memorial  
 Ayurvedic Research Institute)

## “வடகிழக்கு மக்களே சிதிகளவு யுத்த நெருக்கீட்டினால் உளநல குறைபாட்டை எதிர்ப்போக்கினர்”

இன்றைய நவீன யுகத்தில் பல்வேறு வகையான மருத்துவ செயல் முறைகள் வேகமாக வளர்ச்சியடைந்து வருகின்றபோதிலும் மனிதர்களின் உளநலன் பாதிப்படைவது கவலையளிக்கின்றது. ஒவ்வொரு மனிதரிடத்திலும் ஏதோ ஒரு சூழ்நிலையில் உள்பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். அதில் ஒரு சிலர் அதிலிருந்து மீள்கிறார்கள். பலர் அறியாமையால் தங்களை ஒன்றும் செய்யாது என ஒருவித மறுதலிப்பால் வாழ்க்கையை சூனியமாக்குகிறார்கள். இவற்றை ஆராய்வதற்காக கடந்த 5 வருடங்களாக பல இடங்களிலும் தனது சேவையை விரிவுபடுத்திய டொக்டர் ஹரிஷ் அவர்கள் எமக்களித்த தகவல்கள்.

**கேள்வி:** முதலில் counselling எனும் ஆற்றப்படுதல் என்பதன் உள்ளார்ந்த அர்த்தம் என்ன?

**பதில்:**

நேரடியான அர்த்தம் உள்ளத்தை வளப்படுத்துகின்ற ஒரு கலை என்பதாகும். இதனை உளவளத்துணை, உளவள ஆலோசனை, ஆற்றுப்படுத்தல் என அழைக்கலாம். ஆற்றுப்படுத்தல் எனும் பதமானது இந்தியாவில் அதிகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. எமது அன்றாட வாழ்வில் ஒவ்வொருவருக்கும் எதிர்பாராத விதமாக பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படும், ஏற்படலாம். ஒரு சிலர் தாங்களாகவே உள்ளார்ந்தரீதியாக பிரச்சினைகளை தீர்த்துக் கொள்கிறார்கள். ஏனையோர் தமது பிரச்சனைகளை தீர்த்துக் கொள்ள உளவள ஆலோசகர்களை நாடுகின்றார்கள். அதாவது

✦ உளவளத்துணை எனும் போது தனிப்பட்ட ஒருவர் தன்னுடைய பிரச்சினை, துன்பம் என்பவற்றைத் தானே தீர்த்துக் கொள்ள இன்னொருவரை நாடும் நடவடிக்கை எனலாம்.

✦ அசாதாரண மனநிலையில் இருக்கும் ஒருவரை சாதாரண மனநிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கான செயற்திட்டம் எனலாம்.

✦ பிரச்சினையுடன் வரும் ஒருவரை அவரை

மதித்து அவரோடு உரையாடி அவரது சூழ்நிலையையும் பிரச்சனைகளையும் ஆராய்ந்து அவருக்கான படிமுறை அமைப்பிலேயே பயிற்சி வழங்குதல் எனலாம். இவ்வாறான ரீதியில் நமக்கான உள்ளார்ந்த அர்த்தத்தை நாமே புரிந்து கொள்ளலாம்.

**கேள்வி:** எமது சமூக மட்டத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எவ் அளவுகோல்களால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது?

**பதில்:**

எல்லா மட்டத்தினரும் இதனுள் உள்ளடக்கப்பட மாட்டார்கள். ஏனெனில் தமது ஆளுமை, உள்ளார்ந்த ஆற்றல் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ளாதவர்கள் அதன் அவசியத்தை தேடிக் கொள்கிறார்கள். இவை மூன்று வகைப்படும்.

1. தனிநபர் சார்ந்தது
2. குழுக்கள் ரீதியானது
3. குடும்பம் சார்ந்தது என்பனவாகும்.

தனிநபர்களை ஒட்டுமொத்தமாக நோக்கினால் யுத்த நெருக்கீட்டின் கோரத் தாண்டவத்தால் வட- கிழக்கு மக்களே அதிகம் பாதிக்கப்பட்டனர். பிற்பாடு சனாமி அனர்த்தத்தினால் கரையோரத்தை அண்டிய மக்கள் பெருமளவு பாதிக்கப்பட்டனர்.

**கேள்வி: பொதுவாக எவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் இதன் அவசியம் தேவைப்படுகிறது?**

**பதில்:** மனிதனால் மேற்கொள்ளப்படும் அனர்த்தங்கள், இயற்கை அனர்த்தங்கள், வன்முறைகள் மலிந்த நாடுகளில் பொதுவாக உளநலன் பாதிப்பு மிகுதியாகக் காணப்படும். இலங்கையைப் பொறுத்தவரை தற்கொலைகள், தற்கொலை

பிரயோகம், குடும்ப வன்முறைகள், வீதி விபத்துக்கள் என்ப

வற்றிற்கு உளநலன் பாதிப்பு பிரதானமானதாகும். இவற்றில் ஒருவர் ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் உளநல பாதிப்புக்குள்ளாகி எம்மிடம் வருகிறார். இவற்றில் குடும்ப பிரச்சினைகள் தான் அதிகம் காணப்படுகிறது என்பது அவதானிக்கப்பட்ட உண்மையாகும்.

**கேள்வி: குடும்ப ரீதியான உளநலப் பிரச்சினைகள் அதிகம் சிறுவர்களை தாக்குவதாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள். இதைப் பற்றி தங்கள் கருத்து யாது?**

**பதில்:**

உண்மையானதுதான். குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு உளத்தாக்கம் ஏற்பட்டால் அது அந்த முழுக் குடும்பத்தையும் பாதித்துவிடும். கணவன், மனைவிக்கு இடையே ஏற்படும் பிணக்குகள், முரண்பாடுகள் பிள்ளைகளிடத்தில் சரியான வழிகாட்டல் இன்மை, அன்பு, பாசம், அரவணைப்பு இல்லாமையால் சிறந்த ஆளுமை விருத்திக் குறைபாடுடையதாகக் காணப்படும். மேலும் வீட்டு அங்கத்தவர்களாலேயே துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பங்கள் தான் அதிகம்.

இங்கு மாஸ்லோவின் தேவை படியமைப்புக் கோட்பாட்டின்படி முதலாவதாக உடலியற் தேவைகள் (Physiological needs) இவற்றில் உணவு, உடை, உறையுள் போன்றன உள்ளடங்கும். இரண்டாவதாக பாதுகாப்புத் தேவை இன்றியமையாதது. (Safety needs) இதில் உயிர், உடமை, வன்முறையற்ற இடம் உள்ளடங்கும். மூன்றாவதாக சமூகத் தேவை (Love / Belonging needs) இவற்றில் உணர்வுபூர்வமான உறவுமுறைகளான நண்பர்கள், குடும்ப ஆதரவு போன்றன உள்ளடங்கும். மற்றவை கௌரவத் தேவை, தன்னலத் தேவைகள் என்பவற்றில் உள்ளடங்கும். இவற்றில் ஏதாவதொன்று நிறைவு செய்யாதவிடத்து மன நலப்பாதிப்புக்கள் இடம்பெறுவதை தவிர்க்க முடியாது. தற்போதைய கண்டுபிடிப்பின்படி தாயின் கருவறையிலிருந்தே ஆரம்பமாவதாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

கொலை முயற்சிகள், சிறுவர் துஷ்

**கேள்வி:** ஆரம்ப காலங்களில் விட தற்போதைய நிலையில் ஆற்றுப்படுத்தல் எல்லாத் துறையினருக்குமே சவாலாக மேலோங்கியிருக்கக்காரணம்...?

புகுத்தப்பட்டு பழையமையான கூட்டு குடும்பங்கள் இல்லாமல் தனிக் குடும்ப அமைப்பு பேணப்படுதலானது மனம்

திறந்து பேச முடியாமை, வேலை, வேலை என அலைவதால் குடும்ப அங்கத்தவரிடையே கமுக நிலை இல்லாமை, வேலைத் தளங்களில் கூட பதவி, அதிகாரப் பிரச்சினைகள் காணப்படுகின்றன. தற்போதைய நகர மயமாக்கல், தொழில் நுட்ப வளர்ச்சிகள் காரணமாக அமைகின்றன. உடல் ரீதியான தேவையை நிவர்த்தி செய்யும் மனிதன் உள் ரீதியான தேவையை நிவர்த்தி செய்ய முயற்சிப்பதில்லை. அதன் தேவையை பெரிதுபடுத்துவதில்லை. அதுவே பிற்காலத்தில் பல இடையூறுகளை தோற்றுவிக்கின்றன.

**கேள்வி:** குறிப்பிட்ட ஒரு நோயாளி உங்களுடம் வரும் சந்தர்ப்பத்தில் எவ்வாறான படிமுறைகளில் சிகிச்சை அளிப்பீர்கள்?

**பதில்:**

எம்மிடம் வரும் நோயாளிகள் உடல் ரீதியானதா, உள் ரீதியானதா என முதலில் அவருடன் உரையாடுவதன் மூலம் அவதானிப்போம். உள் ரீதியானதாக இருப்பின் ஆற்றுப்படுத்தல் செயன்முறையை ஆரம்பிப்போம்.

★ முதல் படிமுறை - நோயாளி 90% உரையாடலும், வைத்தியர் 10% உரையாடலும் இடம் பெறும்.

★ இரண்டாவது படிமுறை - இருவரும் சம அளவில் உரையாடுவோம்.

★ மூன்றாவது படிமுறை - மருத்துவர் 20% அளவில் உரையாடலும் நோயாளி 80% அளவில் உரையாடல் இடம்பெறும்.

இங்கு என்ன காரணம்? எங்கே? எந்த இடத்தில்? என ஆராய்ந்து உள்நல பாதிப்புக்கு உள்ளாகியவரே சரியான முடிவை எடுப்பதற்கு உதவுகிறோம்.

**கேள்வி:** எமது சூழலில் மனநலப் பாதிப்பு நிலை ஏற்படின் எவ்வாறான உடல்நிலைத் தாக்கம் ஏற்படும்?

**பதில்:**

துக்கமின்மையால் அவதிப்படுவார், அளவுக்கடிகமாக சிந்திப்பார், பசி இருக்காது, எந்நேர

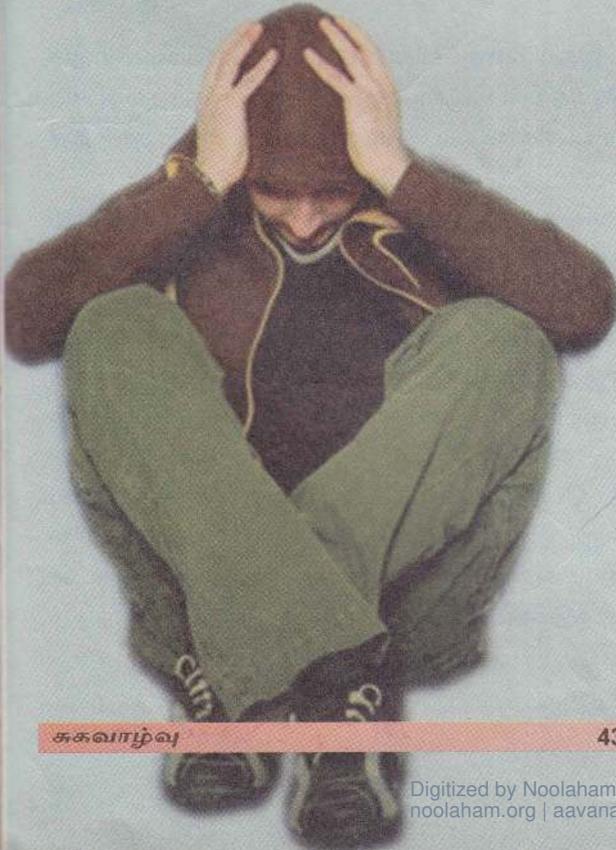
**பதில்:**  
மேலைத்  
தேய கலா  
சாரங்கள்

மும் கவலையுடன் காணப்படுவார். எந்த ஒரு பிரச்சனையையும் முகம் கொடுக்க மாட்டார். மற்றவர்களில் தங்கி வாழ்வார். சுயமாக முடிவு எடுப்பதில் திண்டாடுவார். பதற்றநிலையில் காணப்படுவார். வேறு உடல்நோய்க்கான காரணமாக இருப்பினும், இவை உள்நோய்க்கான காரணங்களாகவும் அமையும். முடிவானது வைத்தியரிடமே உள்ளது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

**கேள்வி: இந்தத் துறையில் உங்களைப் பாதித்த விடயம் ஏதாவதொன்றை பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா?**

**பதில்:** ஆம். எவ்வளவோ விடயங்கள் காணப்பட்டனும் அதில் ஒன்றான திருகோணமலைப்பகுதியில் காதல் முறிவில் தற்கொலை வரை போன ஒரு இளைஞனை (பெயர், இடம் குறிப்பிட விரும்பவில்லை) அவனை சுமுக வாழ்வுக்கு ஆற்றுப்படுத்தல் படிமுறையில் கொண்டு வந்தோம். இந் நிகழ்ச்சி மறக்கமுடியவில்லை.

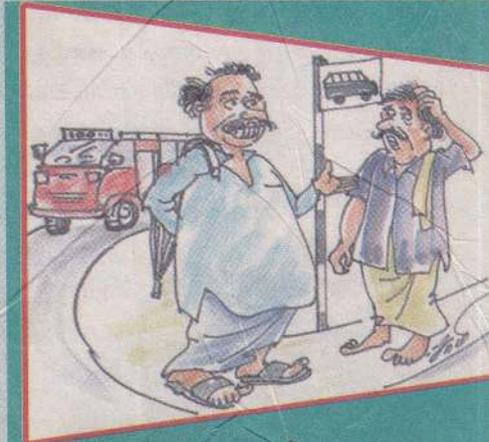
**கேள்வி: பொதுவாக உளநல பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் இருக்க நீங்கள் கூறும் ஆலோசனைகள் என்ன?**



**பதில்:**

- ✦ நாளாந்த வாழ்வில் மன அழுத்தம் இல்லாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ✦ பிரச்சினை ஏற்படின் அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறியுங்கள்.
- ✦ நீங்களே உங்கள் பிரச்சினையை தீர்க்க நன்றாக சிந்தித்து முடிவு எடுங்கள்.
- ✦ திட்டமிட்டு காரியங்களை நிறைவேற்றுங்கள்.
- ✦ தினமும் குடும்பத்தாருடன் மனம் திறந்து, பேசுவதோடு, ஓய்வு நேரங்களில் மற்றவர்களுடன் அன்பாக பண்பாக பழகுங்கள்.
- ✦ இயன்றளவு மது, சிகரட், போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள்.

நேர்காணல் - மு. தவப்பிரியா



“100 ஆம் நம்பர் பஸ்ஸ்போகணும்னு சொன்னாங்களே?”

“100 ஆம் நம்பர் பஸ்வர லேட்டாயிருச்சி. 50 ஆம் நம்பர் பஸ்ஸ ரெண்டு முறை போய் வந்தேன்”

# சுகாதாரக் கல்வி

# இதயத் தொகுதி

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இருக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான உயிர் காக்கும் உறுப்புத்தான் இதயம் ஆகும். இதயமானது குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியை கொண்டுள்ள எல்லா உயிரினங்களிலும் (முதுகெலும்புகள் உட்பட) காணப்படும் ஒரு தசையிலான ஓர் உறுப்பாகும். இதன் பிரதான தொழிற்பாடே இரத்தத்தைக் குருதிக் குழாய்களின் வழியாக சுழற்சி முறையில் சீரான வேகத்தில் உடல் முழுவதும் செலுத்துவதே ஆகும்.

சராசரியாக ஒரு மனிதனின் இதயத் துடிப்பானது நிமிடத்திற்கு 72 முறை துடிக்கின்றது. 66 வயதை அண்மித்த முதியவருக்கு வாழ்நாளில் ஏறக்குறைய 2.5 பில்லியன் தடவை துடிப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இதயம் சராசரியாக பெண்களைப் பொறுத்தமட்டில் 250- 300 கிராமுடையதாகவும் ஆண்களுக்கு 300- 350 கிராம் (11- 12 அவுன்ஸ்) திணிவையும் உடையதாக குறிப்பிடப்படுகிறது.

## அமைவிடம்

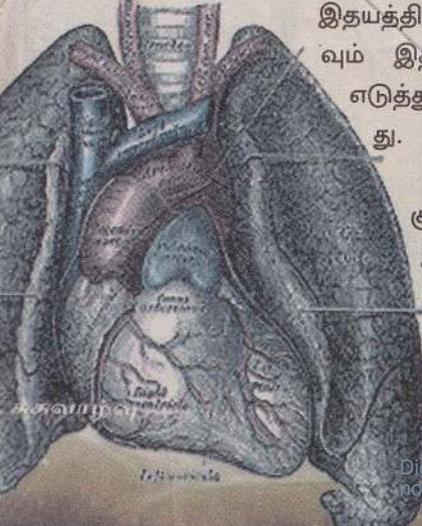
மனித உடலில் இதயமானது மார்பின் இடப் பகுதியில் மார்பு எலும்புகளுக்குப் பின் பகுதியில் அமைந்துள்ளது.

## அமைப்பு

இதயத்தின் சுவர்கள் மூன்று உறைகளானவை. இதய அறைகளின் உட்பரப்பு மிக மெல்லிய திசுவினாலானது. அதன் பெயர் எண்டோகார்டியம். இதயத்தின் வெளிப்புறத்தில் மூடியிருக்கும் உறை இரண்டு சுருக்குகளைக் கொண்டது. இதன் பெயர் பெரிகார்டியம். கனமான மத்திய பாகம் தான் இதயத் தசை அல்லது மையோகார்டியம் என்பதாகும்.

இணைப்புத் திசுவினாலான சுவர்களால் இதயம் நான்கு அறைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. மேற்புறத்தில் காணப்படும் ஒன்றுக்கொன்று அருகிலுள்ள தொடர்பற்ற இரு ஆரிக்கின்களும் (அட்ரியங்களும்) கீழ்புறத்தில் அதேபோன்று இரு வெண்டிரிக்கின்களும் இருக்கின்றன.

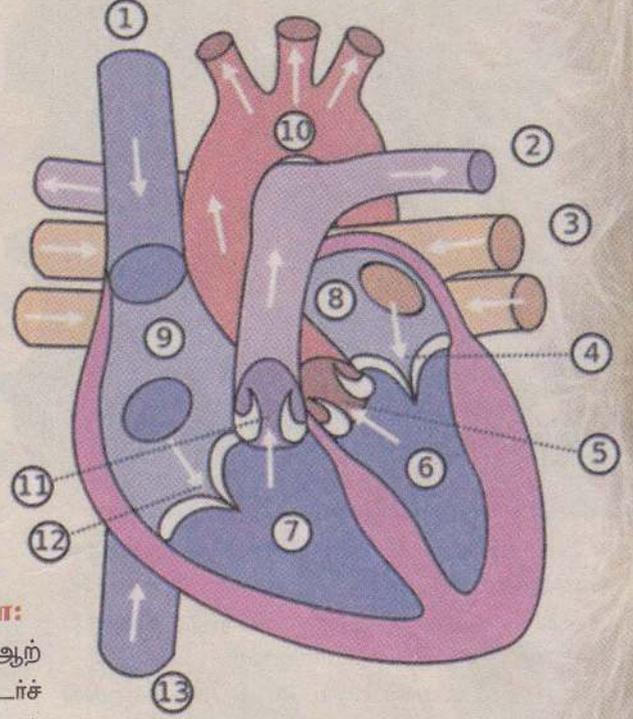
இதயத்திற்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு வரும் குழாய்கள் சிரைகள் எனவும் இதயத்தில் இருந்த உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்கள் தமனிகள் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.



இதயமானது பெரிகார்டியல் நீர்மம் என்னும் நீர்மத்தினால் சூழப்பட்டுள்ளது. இந் நீர்மமானது இதயத்தை அதிர்ச்சிகளில் இருந்தும் இதயம் சுருங்கி விரியும்போது மற்றப் பாகங்களுடன் உராய்வதைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

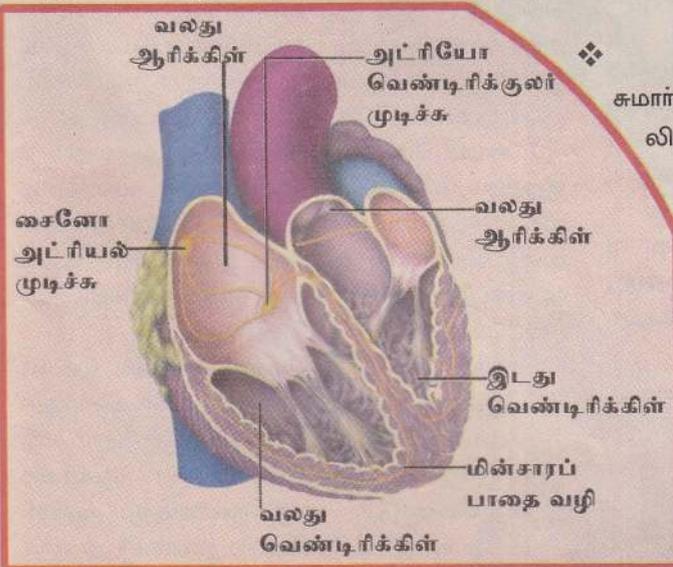
# இதயத்தின் குறுக்கு வெட்டுத் தோற்றம்

1. மேற்பெருஞ்சிரை
2. பல்மோனரி தமனி
3. பல்மோனரி சிரை
4. மிட்ரல் வால்வு
5. மகாதமனிவால்வு
6. இடது வெண்டிரிக்கிள்
7. வலது வெண்டிரிக்கிள்
8. இடது ஆரிக்ளிள்
9. வலது ஆரிக்ளிள்
10. மகாதமனி
11. பல்மோனரி வால்வு
12. முவிதழ் வால்வு
13. கீழ்ப் பெருஞ்சிரை



## ஆச்சரியமான உண்மைகள் இதோ:

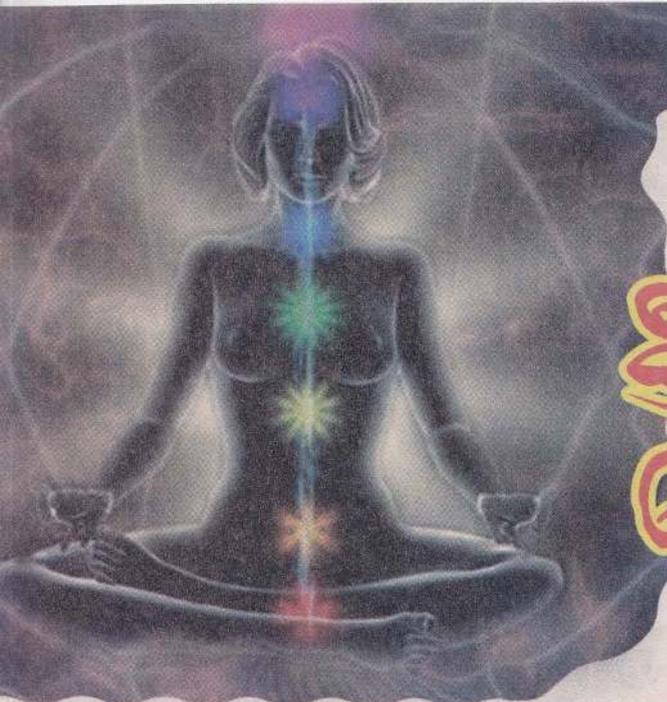
- ❖ மனித உடலில் கடுமையாக உழைக்கும் ஆற்றல் மிகுந்த உறுப்பான இதயமானது தொடர்ச்சியாக 12 மணி நேரத்தில் பயன்படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டு 6 டன் எடையுள்ள பொருளை 2 அடி உயரத்துக்கு தூக்க முடியும்.
- ❖ இதயமானது ஒவ்வொரு முறை சுருங்கும் போதும் பத்தாயிரம் மைல் நீளம் உள்ள இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தத்தை அனுப்புகிறது.
- ❖ இதயத்தை பிணைந்திருக்கும் பலவகையான நரம்பு அமைப்புகள் முழுமையாகத் துண்டித்தால் கூட எந்தவித பாதிப்பும் இல்லாமல் தானாக இயங்கும்.



- ❖ சராசரியாக மனிதனின் வாழ் நாளில் சுமார் 4.6 கோடி காலனளவு இரத்தத்தை உடலின் பல பாகங்களுக்கு அனுப்புகிறது.

- ❖ இதயத்தின் வெளிப்படுத்தும் ஆற்றலை ஒன்றாகத் திரட்டினால் அந்த ஆற்றலால் ஒரு டன் எடையுள்ள பொருளைத் தரையில் இருந்து சுமார் 150 மைல் உயரத்திற்கு தூக்க முடியும்.

தொகுப்பு: மு. தவா



# நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவது எப்படி?

○ உடம்பைப் பேணி முறையாக வளர்த்தல் வேண்டும். அவ்வாறு வளர்க்கின்ற போது அது அருள் வாழ்வுக்கு ஏற்றதாகின்றது. பொருள் வாழ்வுக்கு அடிப்படையாகின்றது.

○ வாழ்வின் அடிப்படையே ஆரோக்கியத்தின் தான் தொடங்குகிறது. ஒருவர் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து மறைந்தால் அவரின் வாழ்வு 4இல் 3ஐ அடைந்து விட்டது என்பது பொருளாகும். மீதி ஒரு பகுதிதான் பொருளாதாரமாகும்.

○ பொருளாதாரம் நிறைந்து ஆரோக்கியம் இல்லாதவன் பெரும் பாவிയാவான். அவனின் வாழ்வு முற்றுப் பெறாது.

○ உடலைப் பாதுகாக்க ஆறு முறைகளை அவசியம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

அவை :-  
உணவு முறை, உடற்

பயிற்சி, உடல் பராமரிப்பு, ஆன்மீக நாட்டம், போகக் கட்டுப்பாடு. இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று குறைந்தாலும் உடல் பாதிப்புக்குள்ளாகி விடும்.

○ உணவில் ஒரு கட்டுப்பாடு வேண்டும். கண்டதை உண்பதும் கண்ட போதெல்லாம் உண்பதும் உடலுக்கு அழிவைத் தரும் மார்க்கங்களாகும்.

○ குறிப்பிட்ட வேளைகளிலேயே தினந்தோறும் உணவு உண்ண வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைக்கு மேல் உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது. காலையிலும் மதியமும் தகுந்தளவு உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். இரவில் பால், பழங்கள் ஆகியவற்றை உணவிற் குப் பிறகு சாப்பிடுவது மிக்க நன்மை தரும்.

○ சாப்பிடும் போது மனநிலை அமைதியாக இருக்க வேண்டும். குழப்பமான மனநிலை ஜீரண சக்தியைப் பாதிக்கும். நிறைவான உணவு உட்கொள்வது அவசியம். நிறைவான உணவு என்பது சத்தான உணவு என்பதன் பொருளாகும்.

○ சாப்பிடும் போது மென்று சாப்பிட வேண்டும். நிறைய காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகமான காரம் மற்றும் புளிப்பு உணவுகளை குறைக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஆறிலிருந்து எட்டு கிளாஸ் தண்ணீர் அருந்த



சுகவாழ்வு

வேண்டும்.

○ அதிக சூட்டுடன் உணவையோ பாணங்களையோ உட்கொள்ளக்கூடாது. இது நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு ஏதுவாகும். உட்கார்ந்து கொண்டுதான் சாப்பிட வேண்டும். பசி எடுத்த பிறகே சாப்பிட வேண்டும். இல்லையெனில் அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படும்.

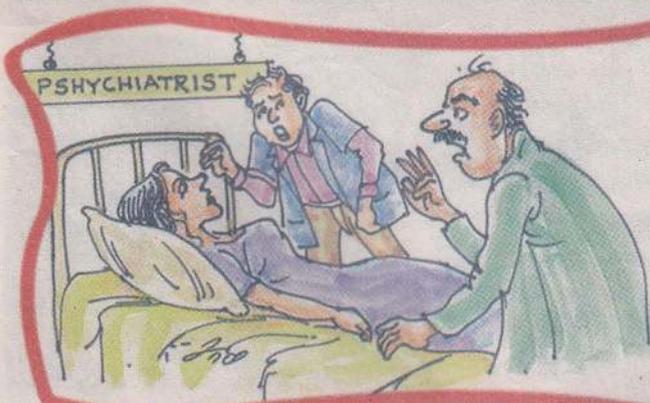
○ இஞ்சியைத் தினந்தோறும் உணவில் பயன்படுத்தி வந்தால் வாந்தி, பித்தம், வாயு ஆகிய பிணிகள் அண்டாது. தினமும் சிறிது துளசி இலையை சாப்பிட்டு வந்தால் நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது. காலையில் மூன்று போச்சம் கனிகளை உண்டு வந்தால் முகம் பிரகாசமாகும். இரத்த சோகை மலச்சிக்கல் என்பன அகலும்.

○ தேனை

அன்றாட வாழ்வில் ஓர் உணவுப் பொருளாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எந்த நோயும் அண்டாது. விடியற் காலையில் வெறும் வயிற்றில் உஷ்ண பாணங்களை அருந்தாமல் குளிர்ந்த நீரை சிறிது பருகி வர வேண்டும். அப்போதுதான் இதயம் நன்கு வேலை செய்யும். அந்த நீரோடு சிறிது தேனும் சேர்ந்து அருந்தினால் மிகவும் நன்மை உண்டாகும்.

தொகுப்பு:-

கி.லக்ஷ்மன் சிசில்



“முணு தடவை தற்கொலை செய்ய முயற்சி பண்ணினா டொக்டர்”

“முதல் தடவையே என்னிடம் கூட்டி வந்திருக்கலாம்ல.”

# பருத்தி

ஒட்டினைதர்கள் மூலமாக  
முற்றுநாயுத் தர்ப்பு

தாவரவியல்  
சார் விளக்கம் -  
இது வருடாந்த  
மொரு உபசெடி  
யைத் தோற்றுவிப்ப  
தும், 1.5 மீ. உயரமான  
தும் சில கிளைகளைக்

இலையின் அரைப் பகுதி நீளத்திலும்  
குறைவான நீளமுடைய, அடியில்  
குறுகிய 5 - 7 மடல்கள் இருக்கின்  
றன. சுரப்பிகள் கொண்ட புள்ளிகள்  
உடைய இதன் பூக்கள் பெரிதும், ஒ  
ழுங்கானதும் இருபாலினத்தைக்  
கொண்டதும் கிளைக் கவடு கொண்  
டதும் மத்தியில் ஊதா மற்றும் வெளி  
யில் மஞ்சள் ஆகிய நிறங்களைக்  
கொண்டதும் 3 சிற்றிலைகள், அடி  
யில் வட்டமானதும் அகன்று செல்  
கையில் முக்கோண வடிவினதுமான  
பெரிய, பரந்த 5 இதழ்கள் என்பவற்

தாவரவியற் பெயர்  
தாவரக் குடும்பம்  
தமிழ்ப் பெயர்  
ஆங்கிலப் பெயர்

Gossipium Herbacium  
Malvaceae  
பஞ்சு, பருத்தி  
Cotton

கொண்டதும் மெல் விய  
பரந்த மயிர்களைக் கொண்  
டதும் அல்லது அரிதாக  
மழமழப்புத் தன்மை  
கொண்டதுமான ஒரு  
குத்துச் செடியாகும்.  
இதன் இலைகள்  
பரந்த முட்டை வடி  
வானதும், வலைப்  
பின்னலமைப்பு  
டையதும் இத  
ய வடிவமு  
டையதும்  
ஆகும்.

றைக் கொண்டதுமாய் இருக்கும்.  
அநேக மலர் இழைகள் முறுக்குற்றுப்  
பிணைந்த நிலையில் அடியில்,  
உள்ள பூவிதழ் வட்டத்துடன்



இணைந்திருக்கும். சூலகம் உயர்ந்திருக்கும்.

பரம்பல் - இது அரேபியாவையும் துருக்கியையும் பூர்வீகமாகக் கொண்டது. இது தற்போது வெப்ப வலய நாடுகள் அனைத்திலும் பயிரிடப்படுகிறது.



இரசாயனக் கூட்டமைப்பு - இதன் பழத்தில் உள்ள பஞ்சு 94% செல்லுலோசைக் கொண்டது. பருத்தி விதை 92% உலர் பொ

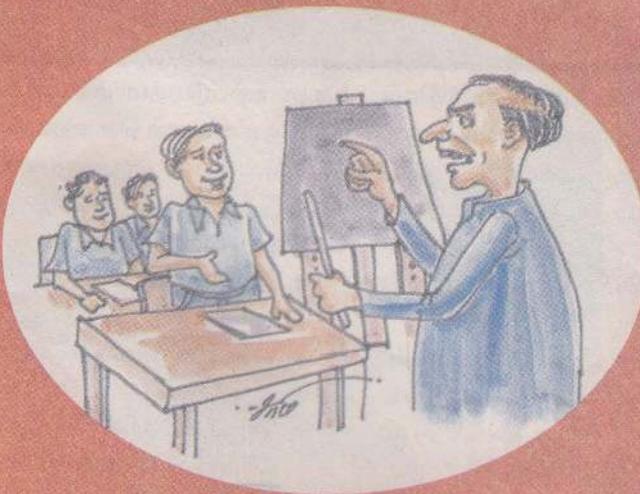
ருளைக் கொண்டுள்ளது. இதில் 16 - 20% புரதமும், 18 - 24% நெய்யும், 30% மாப்பொருளும் 22% நார்ப் பொருளும் ஆகும்.

விதையில் உள்ள பிரதான நிறமியாக இருப்பது ஃபெனோலிக் வகையைச் சார்ந்த கொசிப்பொல் எனும் நச்சுத்தன்மை கொண்ட நெய்யாகும். இது விதையின் பருப்பில் 2% - 4% வீதம் காணப்படுகிறது. அழுத்தப்படும் போதும் சூடேற்றப்படும் போதும் இதற்குப் பங்கமேதும் ஏற்படுவதில்லை. பருத்தி விதையில் உயிர்ச்சத்து ஆ தொகுதி, A, D மற்றும் E என்பன மிகுதியாக உள்ளன.

நோய் நீக்கும் செயற்பாடு

பொலிஃபெனோல் கொசிப்பொல் (Polyphenol Gossipol) நெய்யானது புற்று நோய்க்கெதிரான வைரகக்கெதிரான மற்றும் பக் டீரியாக்களுக்கெதிரான செயற்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. இது arachidonic acid எனும் கொழுப்பமிலத்தையும் அழற்சியை ஊக்குவிக்கும் புரொஸ்ட்ரோ கிளான்றின் எனும் பதார்த்தத்தையும் தடை செய்கிறது.

Dr.வசந்தி தேவராஜா M.D



“முன்றாம் உலகப்போர் வந்தால் உலகம் எப்படி இருக்கும்?”

“உலகம் எப்படி சேர் இருக்கும்?”



**Dr. முரளி வல்லைபுரநாதன்**  
 MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies), MSc (Colombo), MD(Community Medicine)  
 Consultant Community Physician

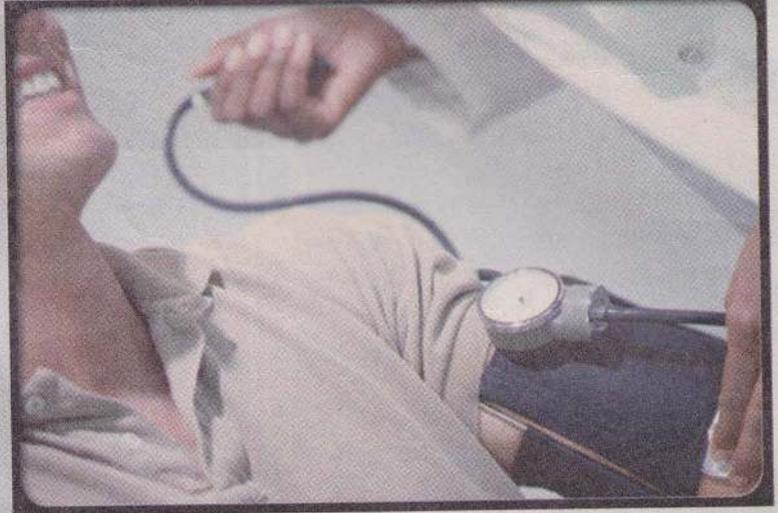
**கேள்வி:** டாக்டர் எனக்கு சிறிய வயதிலிருந்து ஆஸ்மா நோய் இருக்கின்றது. வயது தற்போது 24. இதை முற்றாகக் குணப்படுத்த முடியுமா? என்ன வழிகள் உண்டு...?

கா. கல்யாணி,  
 வவுனியா.

சிறு வயதில் ஏற்படும் ஆஸ்மா நிலை வளர்ந்த பின்பு பலருக்கு ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் உங்களுக்கு 24 வயது வரை தொடரும் நிலையில் இயல்பாகவே குணமடைவது அரிதாக இருக்கிறது. தற்போது வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி ஆஸ்மாவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். அதேவேளை ஆஸ்மாவை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை நீங்கள் அடையாளம் கண்டிருந்தால்

அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். சில வகையான உணவுகள், தூசுக்கள், வளர்ப்புப் பிராணிகள், மருந்துகள் ஆஸ்மாவை தூண்டக்கூடும்.

பெருக்கு, வாந்தி, மூச்சு விடுவதில் சிரமம், செவிட்டுத் தன்மை, வயிற்று வலி, வயிற்றோட்டம், தலைச் சுற்று போன்ற பல பக்க விளைவு

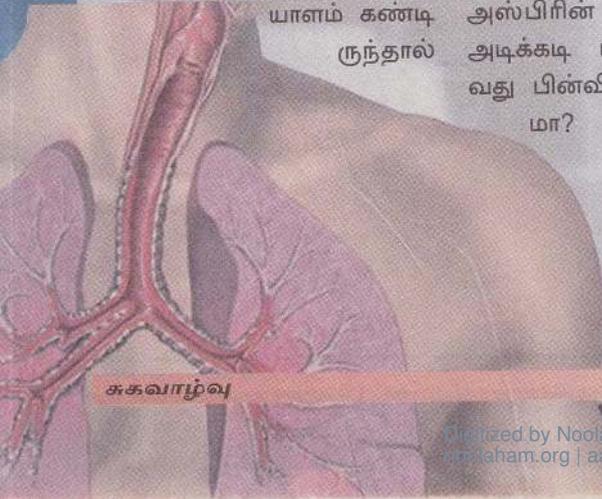


**கேள்வி:** ஒருவர் வலி நிவாரணிகளாக பாவிக்கின்ற மாத்திரைகளான பரசிட்டமோல், அஸ்பிரின் போன்றவற்றை அடிக்கடி பாவிப்பதால் ஏதாவது பின்விளைவுகள் ஏற்படுமா?

க.மணிவண்ணன்,  
 வெள்ளவத்தை.  
 அஸ்பிரின் மருந்தானது குடலில் குருதிப்

களை ஏற்படுத்தலாம். பின்வரும் நோய்களைக் கொண்டவர்கள் அஸ்பிரின் மருந்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- ★ அஸ்மா இழுப்பு நோய்
- ★ குடற் புண்
- ★ குருதி உறைவதில் பிரச்சினைகள்
- ★ இருதயம் சரிவர வேலை செய்யாமல் இருத்தல் (Heart Failure)



**கேள்வி :**

உயர் குருதி அழுக்கம் போன்ற நோய்களின் வலிகளுக்கு பரிசிட்டமோல் போன்ற வலி நிவாரணி மாத்திரையை பயன்படுத்தலாமா?

**து. கலாவதி,**  
வல்வெட்டித்துறை.

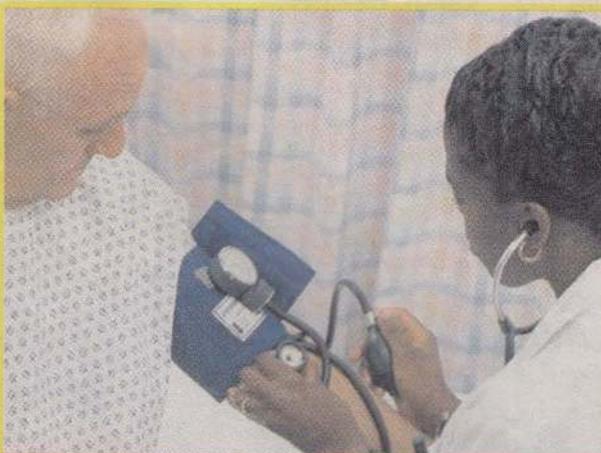
உயர் குருதி அழுக்க நிலையில் உடல் வலி ஏற்படுவதில்லை. மிகவும் கடுமையாக குருதி அழுக்கம் அதிகரித்து இருந்தால் தலைவலி ஏற்படலாம். அவ்வாறாக தலைவலி ஏற்பட்டு இருந்தால் பரிசிட்டமோல் மருந்து பயன் தராது. வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் குருதி அழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளை உள்ளெடுக்க வேண்டும். பரிசிட்டமோல் மருந்து சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தும் அள

வில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. அரிதாக சிலருக்கு ஒவ்வாமைத் தாக்கம் ஏற்படலாம். ஆனால் மிகவும் அதிகமான அளவு பரிசிட்டமோலை உள்ளெடுத்தால் சருதியாக ஈரல் பழுதடைந்து வயிற்று வலி, குமட்டல் போன்ற அறிகுறிகளுடன் உயிர் ஆபத்து ஏற்படலாம்.



“இன்டர்வியூவில செலக்ட் பண்ணீட்டாங்களே,என்ன கேட்டாங்க என்ன கொடுத்தீங்க....?”

“அவுங்க ஒரு லட்சம் கேட்டாங்க. நான் ரெண்டு லட்சம் கொடுத்தேன்”





**கேள்வி:** வெரிகோஸ் நோய்க்கும் வாதம் நோய்களுக்கும் ஏதாவது தொடர்பு இருக்கின்றதா? இதற்கான காரணம் என்ன?

**சே. நாகரட்ணம், உரும்பிராய்.**

வெரிகோஸ் என்பது நாளங்களின் வால்வுகள் பழுதாகி இரத்தம் நாளங்களில் தேங்கி நாளவீக்கத்தினால் ஏற்படுகிறது. இதற்கும் மூட்டுவாத நோய்க்கும் தொடர்பு இல்லை.

**கேள்வி:** வெப்பமான பிரதேசத்தில் வாழுகின்ற மக்களுக்கு அன்றாடம் பாவிக்கும் தண்ணீரில் சிறு நீரில் கற்கள் தோன்றுகின்றன. அதற்கான காரணம் என்ன? எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

**துரைசிங்கம் பிரதீபா, நீர்வேலி வடக்கு**  
கல்சியம் நிறைந்த கடின நீர் உள்ள பகுதிகளில் வசிப்பவர்கள் நீரைச் சூடாக்கும் போது பாத்திரங்களில் கல்சியம் படவதை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறான கடின நீரை அருந்தும் போது சிறுநீர்க்கற்கள் தோன்றும் என்று பலர் கருதிய போதும் ஆய்வுகள் இந்தக் கருத்தை நிரூபிக்கவில்லை.

**சிறுநீர்க்கற்கள் தோன்றுவதற்கான ஆபத்துக் காரணிகள்**

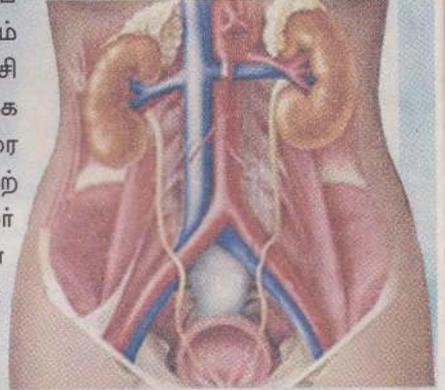
போதியளவு நீரை அருந்தாமை. குறிப்பாக வெப்பமான சூழலில் குறைந்தது 2 லீட்டர் நீர் நாள்தோறும் அருந்த வேண்டும்.

உணவில் அதிக களவு உப்பு அதிக விலங்குப் புரதம் சில வகையான சிறுநீர்க்கற்களை தூண்டும். எனவே சிறுநீர்க்கற்கள் தோன்றினால் உப்

பைக் குறைத்து பருப்பு, கடலை போன்ற தாவரப் புரதங்களை எடுக்க வேண்டும்.

கல்சியம் ஓட்சலேட் வகையின் கற்கள் ஏற்பட்டு இருந்தால் வைத்தியர் ஓட்சலேட் நிறைந்த பீட்ரூட் Spinach வத்தானை தேயிலை சோயா போன்ற உணவுகளை தவிர்க்குமாறு ஆலோசனை வழங்குவார் இதேவேளை தேவைக்கு அதிகமாக கல்சியம் குளிசைகளை பயன்படுத்துவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு அல்லது குடும்ப

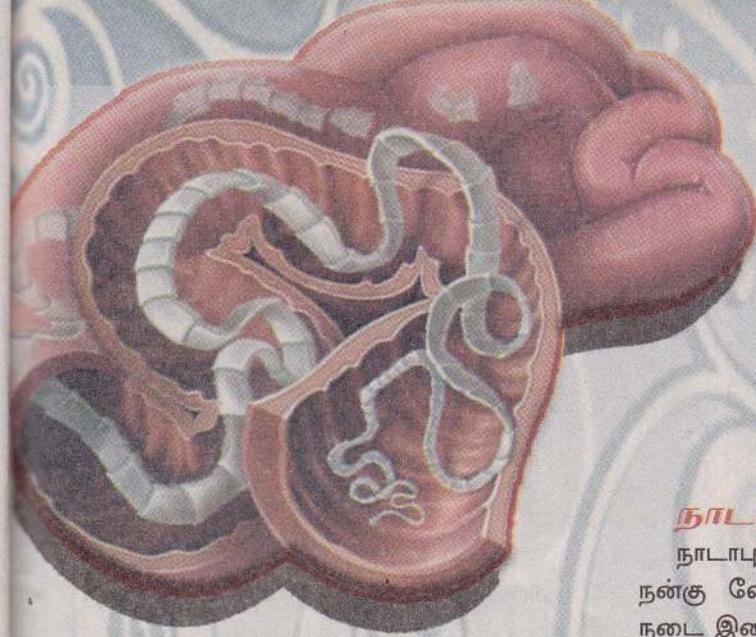


உறுப்பினருக்கு சிறுநீர் கற்கள் தோன்றியிருந்தால் உங்களுக்கு சிறுநீர் கற்கள் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

உடற்பருமன் அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கும் அதிகளவு சிறுநீர் கற்கள் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

இவற்றைவிட சிறுநீர் தொற்று, ஓமோன் சமநிலைக் குழப்பங்களும் (பராதை ரெட்டு) சிறுநீர் கற்கள் ஏற்படுத்தலாம்.





1. தோலில் படை போன்று தோன்றுதல்
2. நெஞ்சுவலி
3. சுவாசிப்பதில் சிரமம்
4. அடிவயிற்றில் வலி
5. லேசான காய்ச்சல்
6. சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளியேறுதல்
7. கண்பார்வை குறைவடைதல்

### நாடாபுழு பரவும் வழிகள்

நாடாபுழு முட்டைகளை கொண்டிருக்கும் நன்கு வேகவைக்கப்படாத மீன் அல்லது கால் நடை இறைச்சியை உட்கொள்ளுவதால் மனிதரில் பரவுகிறது.

**நாடா** புழுக்கள் தட்டையானவை அத்துடன் நீண்டவையாக காணப்படும். 15 அடி நீளமான நாடாபுழு ஒன்று இலங்கையில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளதாக வைத்திய ஆராய்ச்சி நிலைய டாக்டர் சாகரிக்க சமரசிங்க தெரிவித்துள்ளார்.

இந்த நாடாபுழுக்கள் நூற்றுக்கணக்கான முட்டைகளை இடும் என கூறப்படுகிறது. நாடா புழுவால் பாதிக்கப்பட்டால் பின்வரும் அறிகுறிகள் தென்படும்.

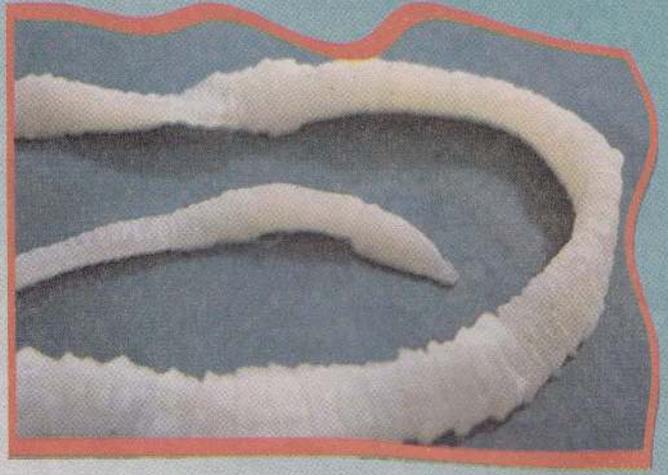
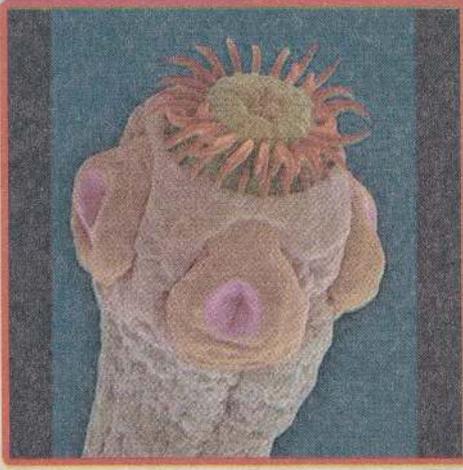
# நாடா புழுக்கள் Tape Worms

### நாடாபுழுவின் வகைகள்

1. மீன் நாடாபுழு
2. மாட்டு இறைச்சி நாடாபுழு
3. பன்றி இறைச்சி நாடாபுழு
4. நாய் நாடாபுழு.

நாடாபுழுக்கள் உலகளாவிய ரீதியில் காணப்படுகின்றன.





உலகளாவிய ரீதியில் நாடாப்புழுக்கள் காணப்படும் இடங்களின் அடிப்படையில் பின்வருமாறு வகுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. Diphyllbothrium latum  
டிபைலே பேதிரம் லாடம்
2. Taenia Saginata  
டானியா சகி நெடா
3. Taenia Solium  
டானியா சோலியம்
4. Echinococcus gradulosus  
எகினோகோக்கஸ் கிரானுலோசஸ்

சிறு குடலில் உறுஞ்சிகளால் தம்மை இணைத்துக்கொண்டிருக்கும் இந்த நாடா புழுக்

களின் தலைப் பகுதிகள் இலகுவில் தாமாக வெளியேறுவதில்லை.

நாடா புழுக்களின் வகைக்கேற்ப அவற்றிற்கான சிகிச்சையும் வேறுபடுகிறது.

மெப்பாக்கிரின், டைக்குளோவின், நிக்கலொசமைட் போன்ற மருந்துகள் நாடாப்புழுக்களை அழிக்க பயன்படுகிறது.

நாம் சுத்தமாக இருப்பதுடன் நன்கு சமைக்கப்பட்ட உணவை உட்கொண்டால் நாடாப்புழுவின் தாக்கத்தை நாம் இல்லாது ஒழிக்க முடியும்.

நாம் வீட்டில் வளர்க்கும் மிருகங்களான பன்றி மற்றும் நாய் ஆகியவற்றை நாடா புழுவின் தாக்கத்தை தவிர்ப்பதற்காக சுத்தமாக பராமரிக்கவேண்டும்.

என். ஜி. ராதாகிருஷ்ணன்



“ஏனியில் ஏறும் போது விழுந்தாட்டேன் டொக்டர்”

“ Any புரொப்ளம்?”

“ ஏணி தான் புரொப்ளம்”

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 28

இடமிருந்து வலம்

மேலிருந்து கீழ்

1. குற்றமற்ற இவரும் குற்றவாளியாக்கப்படுவது உண்டு.
4. நெல்லிலிருந்து அகற்றப்படுவது.
6. இது போனால் சொல் போச்சு என்பார் (திரும்பி இருக்கிறது)
8. இதில் இருந்தால்தான் அகப்படையில் வரும்.
10. இரத்தம் என்றும் சொல்லலாம்.
12. இது அறியாமல் காலை விடக் கூடாது என்பார்கள்.
14. குழந்தைகளுக்கு இது கேட்க மிகவும் பிடிக்கும்.
16. அறிவு பெற மிகுந்த உபயோகமாக இருப்பது.
17. பாம்பென்றால் இதுவும் நடுங்குமாம்.

1. வெயிலில் காயும் போதுதான் இதன் அருமை தெரியும்.
2. கணவன் என்றும் சொல்லலாம்.
3. களவு என்றும் சொல்லலாம்.
5. இரசத்தில் இது முக்கியமாக சேர்க்கப்படும்.
7. இதற்கு முந்தவேண்டுமாம்.
9. குழந்தையின் மொழி என்றும் சொல்லலாம்.
10. உடல் அவயத்தையும் குறிக்கும்
11. அழகிய பெண்ணை இவளுக்கு ஒப்பிடுவார்கள்
13. அகத்தின் அழகு இதில் தெரியுமாம்.
15. காகத்திடம் நரி இதற்கு ஏமாந்ததாகவும் கதை உண்டு.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 27 விடைகள்

1	ச	மை	ய	ல்	2		3		4
	ங்			பா	5	தி	த்		யா
6	கு	ளா	வி				த		வ்
			ந்		8	அ	ம்	மா	
9	வி	த்	தை		10	ரு			பு
	க				11	வி	ரி	ய	ன்
	ட			12	சி				ன
13	ம்	ட	ட்	ப			14	த	ங்
								கை	

## வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எம்.ஜே.சுபைதா, திருகோணமலை.

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி கே. வாகீசன், வவுனியா.

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி என்.பிலோமினா, மாத்தளை.

## பரராட்டுக்குரியோர்

1. எம்.எம்.மொஹமன், பொத்துவீல்.
2. சந். நரர் ரமீஷா, சம்மாந்துறை 01.
3. கே. ஹேமபாணு, நாவலப்பிட்டி.
4. எஸ். டார்மிஷ், மட்டக்களப்பு.
5. ஏ.ஏ.இம்ஷானா பாணு, வாகைச்சேனை.
6. எஸ்.எப். நஷீஹா, கிண்ணியா 03.
7. ஏ.கபீர்த்தன், யாழ்ப்பாணம்.
8. ஏ.ஆர்.நஷீமியா, புத்தளம்.
9. ரஞ்ஜித் கார்மேகம், அப்புத்தளை.
10. திருமதி சுகந்தி சுந்தரராஜா, கொழும்பு- 02.

## முடிவுத் திகதி 18. 08. 2010

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

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 28

1		2		3		4	5
		ப					ள
6	7		8				
							9
10	தி	11			12	ழ	
				13			
ப்				14			15
16			த				17

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 28,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

உங்களின் சுகவாழ்க்கைக்கு தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்பகுதியில் விடையளிக்கப்படும். கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும் 10 ஆம் திகதிக்கு முன்னராக எமக்கு கிடைக்கும்விதத்தில் கீழ்காணப்படும் கூப்பனுடன் அனுப்பிவைப்புகள்.

**டொக்டரை கேளுங்கள்**



**உங்கள் கேள்விகளுக்கு**

டொக்டரைக் கேளுங்கள்.  
" சுகவாழ்வு: Virakesari Branch office,  
12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.



**Dr. முரளி வல்லபுரநாதன்**

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**

ஆளுக்காய்ச்சி

**சுகவாழ்வு சஞ்சிகை  
தொடர்பான உங்கள்**

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

**வரவேற்கப்படுகின்றன**

அத்துடன் இவ்விதமுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

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

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

# ஆரோக்கிய சமையல்

## தேவையான பொருட்கள்

- ◆ கறிவேப்பிலை- 300 கிராம்
- ◆ சிவப்பு பச்சை அரிசி - 250 கிராம்
- ◆ பூடு- 50 கிராம்
- ◆ தேங்காய்- 1/2 பாதி
- ◆ தண்ணீர்- தேவையான அளவு
- ◆ உப்பு- தேவையான அளவு

## செய்முறை

- ⇒ முதலில் கறிவேப்பிலையை நன்கு கழுவி அரித்தெடுத்து மிக்சியில் போட்டு அரைத்து, ஒரு கப் வரும் அளவிற்கு வடி கட்டி கப்பில் ஊற்றிக் கொள்ளவும்.
- ⇒ தேங்காய் 1/2 பாதியைத் துருவி அதனையும் அரைத்து 3 கப் வரும் அளவிற்கு நீரை ஊற்றி தயார் செய்து கொள்ளவும்.
- ⇒ 50 கிராம் பூண்டை நன்கு சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

⇒ மேலே குறிப்பிட்ட பொருட்கள் யாவும் தயார் செய்து கொண்ட பின்னர், சிவப்பு பச்சை அரிசி 250 கிராமை கழுவி அரித் தெடுத்து பெரிய நீண்ட பாத்திரமொன் றில் போட்டு கஞ்சிக்குத் தேவையான தண்ணீரை ஊற்றி, தேவைக்கேற்ப உப்பை சேர்த்து நன்கு வேக விடவும். அரிசி அரை பதத்தில் வேகுமிடத்து 3 கப் பாலை அதில் ஊற்றி கஞ்சியாக வரும் நேரத்தில் தயார் செய்யப்பட்ட கறிவேப் பிலை சாற்றை ஊற்றவும். பின் இரண்டு, மூன்று நிமிடத்தில் இறக்கவும்.

⇒ கறிவேப்பிலை கஞ்சியை இளம் சூட்டு டன் பருகினால் சுவையாக இருக்கும்.

- ரேணுகா தாஸ்

# கறிவேப்பிலை கஞ்சி

கறி வேப் பி லை யானது கொலஸ்ட்ரோல், நீரிழிவு, ரூபக மறதி, முடி உதிர்வதை தடுக்கும் மற்றும் கண் பார்வை போன்ற பல்வேறு நோய்களுக்கே சிறந்த மருந்து எனவும் குறிப்பிடப்படுகிறது.



### மனித

வாழ்க்கையானது பல் வேறுபட்ட எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள், விழுமியங்கள், கோட்பாடுகள், கட்டுப்பாடுகள் என்பவற்றால் கட்டமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன் தனிப்பட்ட வாழ்வின் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள இந்த கோட்பாடுகள், விழுமியங்களைப் பூர்த்தி செய்தல் வேண்டும்.

எப்பொழுது தன் ஆற்றல்கள் இந்த கட்டமைப்புக்களை, தேவைகளை பூர்த்தி செய்யப் போதுமானதாக இல்லையோ அப்பொழுது ஏற்படுகின்ற மனரீதியான உளைச்சலே மன அழுத்தத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது.

Stressற்கு பல்வேறு கருத்துக்கள் வழங்கப்பட்டிருந்தாலும் உண்மையில் Stress என்றால்...

ஏதேனும் ஒரு தூண்டலுக்கு (Stimuli) துலங்களை (Response) காட்ட ஏற்படுகின்ற மன ரீதியான அழுத்தமே (Mental Force) Stress எனப்படுகிறது.

இந்த மன அழுத்தமானது....

1. ஒரு தனிநபரில், அவன் சந்திக்கும் சவால்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ள அவனை தயார் பண்ணலாம். அல்லது...

2. அவனில்..

- பதற்றநிலை (Tension)
- எரிச்சல் / நமைச்சல் (Irritability)
- கோபம் (Angry)

போன்றவற்றை உண்டுபண்ணுவதோடு மாத்திரமன்றி தோல்வி, ஏமாற்றங்களைக் கூட

அவனில் தோற்றுவிக்கலாம்.

இதனடிப்படையில் மன அழுத்தமானது ஒரு தனி நபரில் விரும்பக்கூடிய அல்லது விரும்பத்தகாத மாற்றங்களை உண்டுபண்ணுகிறது.

எது எவ்வாறிருப்பினும் Stress ஆனது ஒரு தனிப்பட்ட

நபரை சவால் மிக்கவராக மாற்றுவதோடு மாத்திரமன்றி அவரை ஆற்றல்மிக்கவராகவும், செயற்றிறமையு



Dr. M. S. Narayana  
(B.U.M.S. (SI) PONDICHERRY)

# STRESS [மன அழுத்தம்]

டையவ

ராகவும் மாற்றுகின்றது.

ஆகவே ஒரு குறிப்பிட்ட

மட்டம் வரைக்கும் (Healthy Level) Stress இன்றியமையாததாக இருக்கிறது. இந்த மட்டத்தினுள் Stress ஆனது, ஒரு தனிநபர் தன் நோக்கத்தை அல்லது தன் வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைய அவனைத் தூண்டுகின்றது. இந்த மட்டத்தைவிட Stress மட்டம் அதிகரிப்பின் அது அவனது நோக்கம், இலட்சியத்தை அடைவதிலிருந்து அவனைத் தடுக்கிறது.

Stressஆனது ஒரு மனிதனுக்கு எப்போது தீங்காக அமைகிறது?

எந்தவொரு மனித உடலும் ஒரு சீர்த்திட நிலையில் (Homeostasis)

காணப்படும் போதே

ஆரோக்கியமானதாக

இருக்கும். Internal

& External

தூண்டலானது

உடம்பின் ஒரு

சீர்த்திட நிலையைப்

பாதிக்கலாம். எப்போது

உடம்பின் ஒரு சீர்த்திட

நிலை பாதிப்படை

கிறதோ அப்போது அது

உடம்பிற்கு பாதகமாக



அமையலாம்.

- அடிக்கடி ஏற்படுகிற மன அழுத்தம் (Recurrent)
- விட்டு விட்டு நிகழ்கிற மன அழுத்தம் (Intermittent)
- நீண்ட நேரமாக நிலைத்திருக்கக்கூடிய மன அழுத்தம் (Prolonged)
- தீவிரமான மன அழுத்தம் (Severe) இவ்வகையான மன அழுத்தங்கள் ஒரு மனிதனில் அவனது...
  - தனிப்பட்ட வாழ்க்கை (Personal Life)
  - அவனைச் சார்ந்த சமூக வாழ்க்கை (Social Life)
  - தொழில் சார்ந்த வாழ்க்கை (Professional Life)

போன்றவற்றில் பாதகமான விளைவுகளை உண்டு பண்ணலாம்.

Stressஆனது ஒருவரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் (Personal Life) எவ்வகையான பாதிப்பை உண்டுபண்ணுகிறது?

இவை தனிமனிதனின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் உடலியல் (Biological) உளவியல் (Psychological) ரீதியான பாதிப்புக்களை உண்டுபண்ணுகிறது.

#### உடலியல் ரீதியாக...

உடம்பினது அனைத்து தொகுதிகளிலும் பாதிப்பை உண்டுபண்ணுகிறது.

- உ+ம்: சமிபாட்டுத் தொகுதி (Digestive System)  
நரம்புத் தொகுதி (Nervous System)  
கழிவகற்றும் தொகுதி (Excretory System)  
இனப்பெருக்கத் தொகுதி (Reproductive system)  
குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி (Cardio-Vascular System)

#### உளவியல் ரீதியாக...

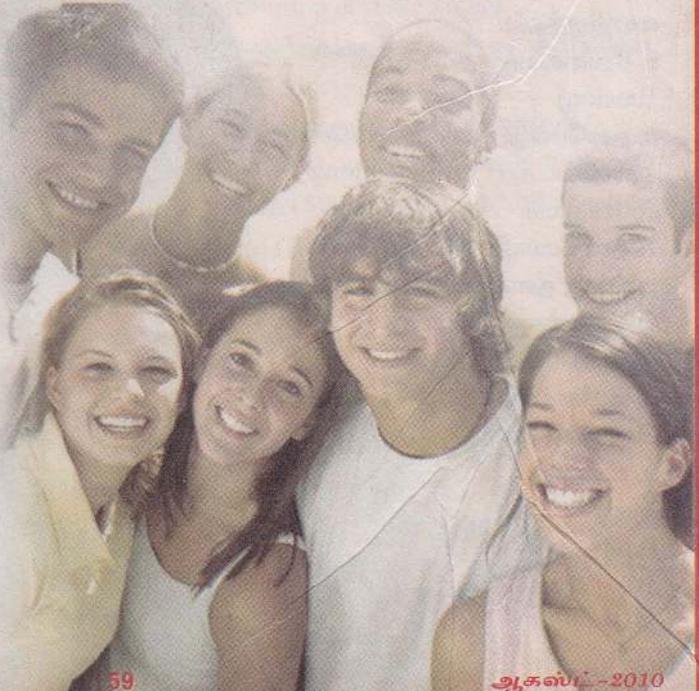
- புலனறிவுத் தொகுதியில் (Cognitive Function) பாதிப்பை உண்டுபண்ணுகிறது.

உ+ம் மறதி (Forgetfulness)  
மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாத நிலை (Poor Concentration)  
ஆரோக்கியமற்ற நம்பிக்கைகள் (Unhealthy believes)  
தெளிவற்ற எண்ணங்கள் (Distorted Thoughts) என்பவற்றை உண்டு பண்ணுகிறது.

இவை மாத்திரமன்றி...  
Emotionally  
பரபரப்பு தன்மை ( Excitement)  
பயந்த நிலை ( Fearfulness)  
கோபம் (Anger)  
பதற்ற நிலை (Irritability)  
அருவருக்கத்தக்க உணர்வுகள் (Disgust Feelings) போன்றவற்றைக்கூட தோற்றுவிக்கிறது.

Stressஆனது ஒருவரின் சமூக வாழ்க்கையில் (Social Life) எவ்வகையான பாதிப்பை உண்டு பண்ணுகிறது?

இவை  
Intra-Personal Relationship  
Inter-Personal Relationship  
அதாவது தனக்கிடையேயானதும், தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கிடையேயானதுமான



உறவுகளில் பாதிப்பை உண்டுபண்ணுகிறது.  
உ+ம் சமூகத்தோடு சார்ந்திருக்க முடியாமை

### ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள்

\* சமூகத்தோடு, சமூக நிகழ்வுகளோடு தன்னை இணைத்துக் கொள்ள முடியாமை  
\* கூட்டாக இணைந்து வேலை செய்ய முடியாமை ( Lack of Team work)  
\* இவை மாத்திரமன்றி உள்ளார்த்தமாக.. தன்னைத்தான் ஏற்றுக் கொள்ளவோ அல்லது, தான் மற்றவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படவோ முடியாத ஒரு இக்கட்டான நிலையை இந்த மனஅழுத்தமானது தோற்றுவிக்கிறது.

Stress ஆனது தொழில் ரீதியாக (Professional Life) ஒருவரில் எவ்வகையான பாதிப்பை உண்டுபண்ணுகிறது?

1. குறிப்பிட்ட தொழிலுக்கு அந்த நபர் பொருத்தம் இல்லாதிருத்தல். (Person doesn't suit for the job)
2. குறிப்பிட்ட நபருக்கு அந்த தொழில் பொருத்தமில்லாது இருத்தல் (Job doesn't suit for the job)
3. தன் தொழிலில் ஒரு நிறைவற்ற தன்மை (Lack of job Satisfaction)
4. அடிக்கடி வேலைக்கு வராதிருத்தல்.
5. வேலையழுத்தம் (Work Tension)
6. தன்னோடு பணிபுரிவர்களோடு முரண்படல் (Conflict among colleagues)
7. தன் மேலதிகாரிகளுடனோ அல்லது தனக்கு கீழ் வேலை செய்பவர்களுடனோ ஆரோக்கியமற்ற உறவு.
8. ஆரோக்கியமற்ற செயற்பாடுகள்
9. உற்பத்தி குறைவு (Poor Productivity)
10. நோக்கத்தை

அடைவதற்கான ஆர்வமின்மை (Lack of Goal Orientation) போன்ற ரீதியாக பாதிப்பை உண்டு பண்ணுகிறது.

### Stress அறிகுறிகள் எவை?

மேற்சொல்லப்பட்ட அறிகுறிகளோடு..

1. நாடித்துடிப்பு அதிகரிக்கும் (Pulse Rate)
2. இதய துடிப்பு (Heart Rate) அதிகரிக்கரித்தல்
3. Blood Pressure அதிகரித்தல்.
4. களைப்பு
5. தலைசுற்று, மயக்கம்,
6. வாந்தி (Nausea, Vomitting)
7. வியர்வை
8. மூச்சு கஷ்டம்.
9. புலன் அங்கங்கள் Alert ஆதல்
10. தூங்க கஷ்டம் (Sleep Difficulties)

போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

ஒருத்தருக்கு மனஅழுத்தத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய காரணிகள் மற்றொருவரில் பாதிப்பை உண்டுபண்ணாமைக்கான காரணம் யாது?

ஒவ்வொரு தனிமனிதனைப் பொறுத்தவரையிலும் அவனது மனஅழுத்தமானது அவனது தேவைக்கும் அத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடிய அவனது ஆற்றலுக்குமிடையிலேயே தங்கியுள்ளது.

அதாவது ஒரு நிகழ்வை, சந்தர்ப்பத்தை எதிர்த்து சமாளிக்க முடியாத தன்மையே மன அழுத்தத்தைத் தோற்று விக்கிறது.

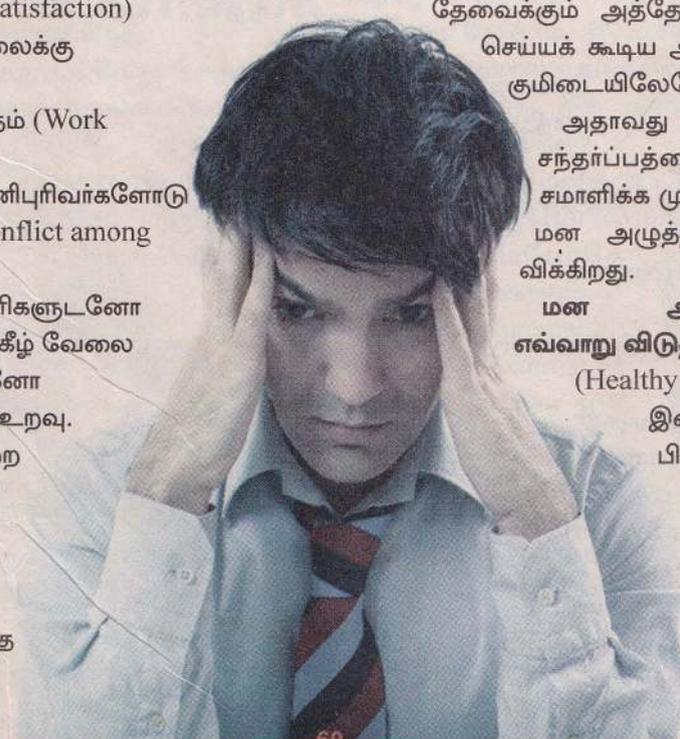
மன அழுத்தத்திலிருந்து எவ்வாறு விடுதலையாவது?

(Healthy Management)

இதை 02 பிரிவாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்

1. மன அழுத்தத்தைத் தடுக்கக் கூடியவை

( Stress Avoidance



Measures)

2. மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கக் கூடியவை  
(Stress Reduction Measures)

மனஅழுத்தத்தைத் தடுக்கக் கூடியவை  
(Stress Avoidance Measures)

இவற்றையும் O2 பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்.

1. உடலியல் ரீதியாக (Biologically)

உடலின் ஒரு சீர்த்திட-  
நிலையைப் பேணல்

மூலம் Situation /  
Events / Stressorயை  
Cope பண்ணல்

2. உளவியல்

ரீதியாக

(Psychologically)

Sigmon Freudன்

கருத்துப்படி ஒரு தனி

மனிதன் மன

அழுத்தத்திற்குட்

பட்டிருக்கும் போது

அவனது உடம்பில்

'பாதுகாப்பு

தொழிற்பாடு' (Defense

Mechanism) தொழிற்

பட தொடங்குகிறது.

உ+ம் :

Compensation

Conversion

Displacement

Fixation

இவை மாத்திரமன்றி..

1. மன அழுத்தத்தை உண்டுபண்ணக்

கூடிய காரணியை அடையாளம் காணல்

2. அவற்றை பட்டியலிடல்

3. அடிமட்ட காரணியைக் கண்டறிந்து

அவற்றை வெளியகற்றல்

4. உடனடியாகத் தீர்க்கப்பட வேண்டிய

காரணிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்

(Most Serious / Important / Less Serious)

5. அக்காரணிகள் தனியானதாகவோ அல்லது

கூட்டானதாகவோ இருக்கலாம். அவற்றிற்

குரிய தீர்வை வழங்கல்

6. Progress in a Monitor பண்ணல்.

7 மாற்றங்கள் தேவையெனின் அவற்றை

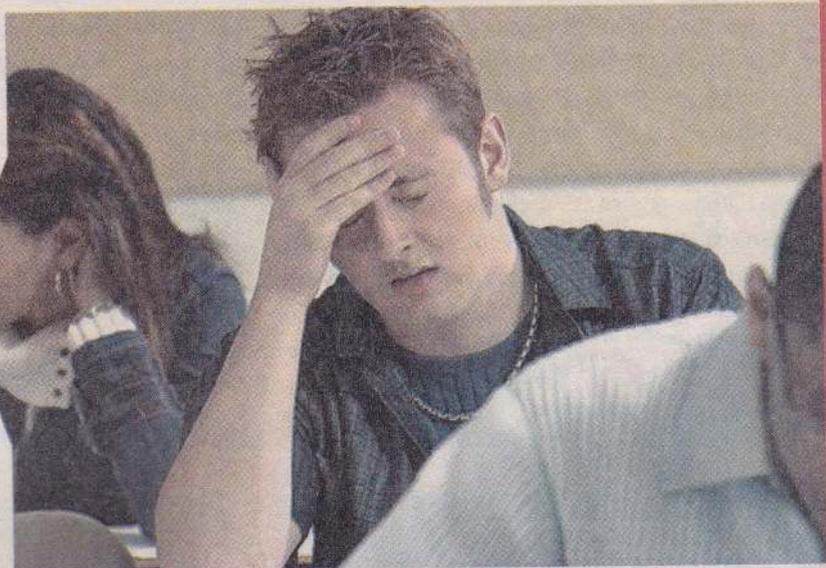
செயற்படுத்தல்

8 பின்னூட்டலை (Feed back)

அவதானித்தல்.

9. தொடர்ச்சித் தன்மையைப் பேணல்

(Follow up)



10. Evaluation & Assessment

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கக் கூடியவை  
(Stress Reduction easuures)

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு (Nutrition /

Balance Diet: Less Fat, Salt & Sugar)

2. தூக்கம் (Sleep without disturbance)

3. ஓய்வு (Rest)

4. Physical Exercise

5. போதியளவு நீர் உள்ளெடுத்தல்

(Adequate intake of Water)

6. யோகா

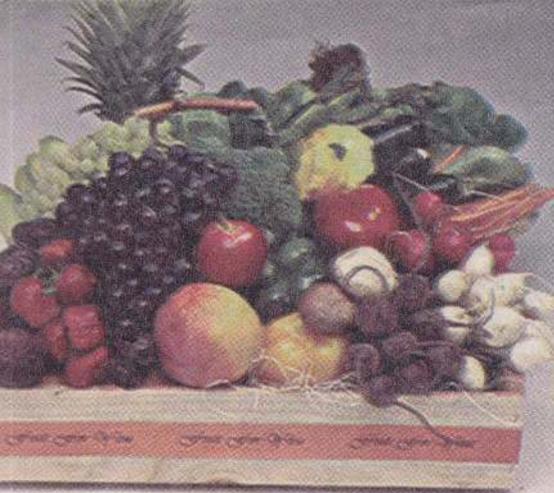
Time Management

Social Support

இவற்றினூடே மனஅழுத்தத்தை கட்டுப்

படுத்தி ஆரோக்கியமான சமூகம் ஒன்றைக்

கட்டியெழுப்ப முயற்சிக்க வேண்டும்.



**எ**மது உடலிலுள்ள எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சிக்கு கல்சியம் அவசியமான தொன்றாக உள்ளது. சாதாரணமாக பிறக்கும் போது உடலில் 15 கிராம் கல்சியம் காணப்படும். வயது வந்தோருக்கு 1.5 கிலோ கிராமாகக் காணப்படும். இதில் 99% வீதமான அளவு கல்சியம் பற்கள் மற்றும் எலும்புகளிலேயே காணப்படும். எமது உடலுக்கு தேவையான கல்சியம் சரியான அளவில் கிடைக்காத போது பற்கள் மற்றும் எலும்புகளில்

பும் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டே இருக்கும். இதனால் சிறு குழந்தை முதல் வாழ்வின் இறுதிவரை கல்சியம் என்பது மிகவும் அவசியமானது. அது மட்டுமன்றி கர்ப்பிணித் தாய்மார் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு கல்சியம் மிகவும் அவசியமானதொன்றாகும்.

சாதாரணமாக உடலிலிருந்து 20% - 30% மான கல்சியமே வெளியேறுகின்றது. இந்தச் செயற்பாட்டுக்கு விறற்றின் D அவசியமாக உள்ளது.

கல்சியமானது எமது உடலில் செயற்படும்

## உடல்

## கல்சியம் குறைபாட்டை

## நீவர்த்தி செய்ய...

பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. அது மட்டுமன்றி தசை மற்றும் சுவாசத் தொகுதிகளிலும் பல சிக்கல்கள் தோன்றுகின்றன.

சாதாரணமாக வயது வந்தவர் ஒருவரின் எலும்புத் தொகுதியிலுள்ள கல்சியமானது குருதியுடன் சேர்வதன் காரணமாக குருதியிலுள்ள கல்சியமானது குறைவடைந்து செல்வது வழக்க நிகழ்வாக மாறி விடுகின்றது.

இதனால் குருதியிலுள்ள கல்சியத்தின் அளவை எப்போதும் ஒரேயளவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமாயின் அதனை உணவு மூலமாகவே செய்ய வேண்டும். இதற்கு இன்னுமொரு காரணத்தையும் கூற முடியும். அதாவது அன்றாடம் எமது உடலிலுள்ள கல்சியத்தின் ஒரு பங்கானது மலம் மற்றும் சிறுநீர் மூலம் வெளியேறுகின்றது.

ஒரு மனிதன் பிறந்தது முதல் அவன் பெரியவனாகும் வரை உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு எலும்பும்

ஹோர்மோன்கள் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. உணவில் அடங்கியுள்ள மற்ற உடற் கூறுகளை கல்சியம் இல்லாதொழித்து விடுவதோடு கூட்டியும் குறைத்தும் விடும்.

உதாரணமாக சோள மாவில் தைமேட், பீலிங் (ஒரு வித புளிப்புப்பழம்) பழத்திலுள்ள ஓக்ஸலேட் கல்சியத்தை வறட்சியடையச் செய்து விடும் அல்லது குறைத்து விடும். இதனால் கல்சியம் அதிகமாக உள்ள நிறையுணவு உட்கொள்வதை நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வயதடிப்படையில் எந்தெந்த அளவு கல்சியத்தை நாம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென அண்மையில் உலக சுகாதார நிறுவனம் பட்டியல் ஒன்றை வெளியிட்டிருந்தது.

(1) 1 வயதிற்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு தினந்தோறும் 500 - 600 மில்லி கிராம்.



- (2) 1 வயது முதல் 9 வயது வரை பிள்ளைகளுக்கு 400 - 500 மில்லி கிராம்.
- (3) 9 முதல் 16 வயது வரை 500 - 700 மில்லி கிராம்.
- (4) 16 - 18 வரையான பிள்ளைகளுக்கு 500 - 600 மில்லி கிராம்.
- (5) வயது வந்தோருக்கு 400 - 500 மில்லி கிராம்.
- (6) கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு 1000 - 1200 மில்லி கிராம்.

உணவில் அடங்கியுள்ள கல்சியம் அளவை தெரிந்து கொள்ளல் சரியான நிறையுணவு வேளை ஒன்றை தயார் செய்வதற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

- \* எலும்புடனான கருவாடு (உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.)
  - \* நெத்தலிக் கருவாடு - 2500 மில்லி கிராம்.
  - \* மற்ற கருவாடு - 70 மில்லி கிராம்.
  - \* பசுப்பால் - 120 மி. கி.
  - \* முட்டை - 50 மி. கி.
  - \* இறைச்சி - 13 மில்லி கிராம்
  - \* பயறு - 145 மில்லி கிராம்
  - \* பொன்னாங்கண்ணி - 510 மில்லி கிராம்
  - \* பசளி - 39 மில்லி கிராம்
  - \* பீட் இலை - 380 மில்லி கிராம்
  - \* கரட் இலை - 340 மில்லி கிராம்
  - \* வல்லாரை - 224 மில்லி கிராம்
  - \* கொஹில கிழங்கு - 155 மில்லி கிராம்
  - \* அகத்திக் கீரை - 1130 மில்லி கிராம்
  - \* மற்ற கரும்பச்சை நிற கீரை வரைகள் - 160 மில்லிகிராம்
  - \* குரக்கன் - 350 மில்லி கிராம்
  - \* கஜு - 1200 மில்லி கிராம்
- நெத்தலிக் கருவாட்டைப் பொறுத்தவரை

எண்ணெய்யில் பொரித்தோ அல்லது சமைத்தோ உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

நெத்தலி போல் பயறு போன்ற தானியங்களிலும் கல்சியம் அதிகமாக இருக்கும். கரும்பச்சை நிறம் கொண்ட கீரை வகைகளில் கல்சியம் அதிகமாக இருந்த போதும் கீரை வகைகளை அடுப்பில் அவிக்கும் போது கல்சியத்தின் 50% வீதமான அளவு இல்லாமல் போய் விடும்.

மேலும் கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு அதிக அளவிலான கல்சியம் தேவைப்படுவதால் உணவு மூலம் பெற முடியாவிடில் அதனை மாத்திரை மூலமாவது பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். முக்கியமாக உணவு மூலம் பெற்றுக் கொள்வதே மிகவும் முக்கியமானது. மேலும் கல்சியம் குறைபாடு காணப்படுமிடத்து மட்டும் மருந்து மாத்திரைகள், மூலம் கல்சியத்தைப் பெற்றுக் கொடுக்கவும். ஒவ்வொரு நாளும் எமது உணவில் கல்சியம் கொண்ட உணவு வகைகள் உள்ளடங்கியுள்ளதா எனப் பார்த்து உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

**Dr. அனூர விக்ரம செனவிரத்தன்**

பொரளை காசல் வீதி,  
பெண்கள் போதனா வைத்தியசாலை,  
அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு

தொகுப்பு : எஸ். கிறேஸ்.



# செல்லப் பிராணிகள் வளர்ப்பவர்கள் ஐக்கிரைத்

**செ**ல்லப் பிராணிகளாக பறவைகள், மிருகங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு உயிரினங்களை வளர்க்கும் பழக்கம் மனிதனிடத்தில் ஆதிகாலம் முதலே இருந்து வந்துள்ளது.

பொதுவாக பறவைகளைப் பொறுத்த வரையில் கிளிகள், லவ்பேர்ட்ஸ் (Love Birds), மைனா, புறா ஆகியவற்றை வளர்ப்பர். அரிதாக சிலருக்கு ஆந்தை, கழுகு, பஞ்சவர்ணக்கிளி ஆகியவற்றை வளர்க்கும் பழக்கம் உண்டு.

மிருகங்களை பொறுத்தவரையில் நாய், பூனை என்பன பொதுவாக வளர்க்கப்படுவதுண்டு. இதைத் தவிர பயன்பாட்டு மிருகங்களான மாடு, ஆடு, பன்றியுடனும் பறவையான

கோழி, வாத்துக்களுடனும் மனிதன் செல்லம் கொஞ்சுவதுண்டு.

இவை தவிர அணில், ஆமை, கீரிப் பிள்ளையை கூட செல்லப் பிராணிகளாக சிலர் வளர்ப்பார்கள்.

## உள ஆரோக்கியத்திற்கு

மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு குறிப்பாக உள ஆரோக்கியத்திற்கு செல்லப் பிராணிகள் பெரிதும் உதவுகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் செல்லப் பிராணிகளுடன் குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குவதால் மன அமைதிக்கு வழிவகுப்பதோடு மன இறுக்கத்தை தளர்த்தி மன மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றது. இது பற்பல

நோய்களுக்கு அருமருந்தாகவும் அமைகின்றது. ஆனால், நம் கவனக் குறைவால் செல்லப் பிராணிகள் தொல்லைப் பிராணிகளாக மாறக் கூடாது என்பதே முக்கியம்.

நம் வீடுகளில் வளர்க்கும் பறவைகள் பொதுவாக சிட்டா சின் (Psittacine) என்னும் இனத்தைச் சேர்ந்தவை. பழகியவர்களிடம் இந்தப் பறவைகள் சாதுவாகத்தான் இருக்கும். கைளில் அமரும் தோளில் தொற்றிக் கொள்ளும். அன்பாக தலையைத் தடவினால் தனது மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும். ஆனால், புதியவர்களைக் கண்டால் இவை முறைக்கும், கிளிகள் "கீசகீச" என்று கத்தி தங்கள் பவளச் செவ்வலகால் கடிக்கவும், நகங்களால் பிராண்டவும் செய்யும்.

பறவைகள் கடித்தாலும் பிராண்டினாலும் டெட்டனஸ் ஆபத்து இருக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எனவே, அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் வைத்தியரிடம் காட்டி சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தடுப்பு நடவடிக்கையாக முன் கூட்டியே வேண்டுமானாலும் Gsi (Anti) டெட்டனஸ் ஊசியைப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

### தனிமைப்படுத்தல்

மேலை நாடுகளில் பறவைகளை வாங்கியவுடன் குறைந்தது முப்பது நாட்கள் அவற்றை தனிமைப்படுத்தி வைப்பார்கள். அவை அந்தக் கால கட்டத்தில் எந்த நோய்க்கும் ஆளாகாமல் இருந்தால் தான் அவற்றை செல்லப்பிராணிகளாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள். பறவைகளில் இருந்து மனிதர்களுக்கு நோய்கள் பரவாமல் தடுக்கவே இந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாகும். இதனை நாமும் கடைப்பிடிப்பது நல்லது.

நாம் வளர்க்கும் பறவைகளை கூடுகளில் இருந்து வெளியே எடுக்கும்போது கைகளில் உறை (Glouse) அணிந்து கொள்வது நல்லது.

கிளி போன்ற பறவைகளை மூக்குடன் உரசியோ முத்தம் கொடுத்தோ கொஞ்சக் கூடாது. கொஞ்சலும்

முத்தமும் தித்திக்குமோ இல்லையோ நோ

யுள்ள கிளியாக இருந்தால் கிளிக்

காய்ச்சல் (Parrot

fever) தொற்றிக் கொள்ளும்,

தலைவலி, காய்ச்சல், அசதி ஆகியவை ஏற்படும்.

ஏனவே, எட்ட

இருந்தே பறவைகளை கண்டு களியுங்கள்.

### சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

உணவுவத்தட்டு என்று கூட பாராமல் கூட்டில் வாழும் பறவைகள் எச்சமிடும். எனவே, உணவுவத்தட்டுக்களை அவ்வப்போது சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை கூடுகளைச்



“அடுத்து என்ன பாட்டு  
பாடலும்”  
“நிப்பாட்டு”



சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும். அப்படிச் செய்யா விட்டால் எச்சத்திலிருந்து சால்மோனல்லா (Salmonella) போன்ற கொடிய பற்றீரியாக் களால் வயிற்றுக்கோளாறு ஏற்படக்கூடும். எனவே, 'சுத்தம்' விடயத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.

### விசாலமான கூடுகள்

பறவைகள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அவற்றை உடனே தனியே பிரித்து வேறிடத் தில் வைக்க வேண்டும். மற்ற பறவைகளுக்கும் நோய் தொற்றிக் கொள்ளாமல் காப்பாற்றலாம். பொதுவாக செல்லப் பிராணிகளின் உடல் அள விற்கு ஏற்ப விசாலமான கூடுகளில் வைத்து வளர்க்க வேண்டும் அப்போது தான் பறவை களின் வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமான வாழ்வும் பாதுகாக்கப்படும். அந்தக் கூடுகளை காற்றோட்

டமான இடத்தில் வைப்பதுவும் மிக முக்கிய விடயமாகும். ஜன்னல் பக்கம் பறவைகளின் கூடுகளை வைத்தால் அவை வெளியுலகை வேடிக்கை பாப்பதுடன் நல்ல ஆரோக்கியமாக வளரும்.

### இனிய அனுபவம்

பறவைகளை வளர்ப்பதும் ஒரு இனிய அனு பவமாகும். பறவைகளை விலைக்கு வாங்கி வந்து அலங்காரப் பொருள் மாதிரி வீட்டினுள் கூட்டினுள் அடைத்து கொண்டால் எவ்வித பய னுமில்லை. தினமும் சிறிது நேரமாவது எல்லா வேலைகளையும், விட்டு விட்டு செல்ல பிரா ணிகளுக்காக ஒதுக்க வேண்டும். அப் போதுதான் செல்லத்தின் இனிமை புரியும், தவ றினால் செல்லங்கள் அணைத்தும் தொல்லை கள் நிறைந்ததாக மாறி விடுகிறது.

-இரஞ்சித் ஜெயகர்



# சிதாரா சித்தாயுர்வேத வைத்திய சிகிச்சை

இன்ஹா அல்லாஹ்

தீராத மாறாத நோய்களான பக்க வாதம், மூட்டு வாதம், மூட்டு வலி, சீனி வியாதி கொல்லரோல் , மாறடைப்பு, இரத்த அழுத்தம், மூலவியாதிகள், தோல்வியாதிகள், குடல் புண், குடலிலும் ஜீரண உறுப்புக்களிலும் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மை, ஆறாத புண், மலட்டும்தன்மை, மஞ்சள் காமாலை, பீனிசம், சளி, ஆரம்பப் புற்று நோய்கள், கருத்தரித்தலில் குறைபாடு, மந்த புத்தி, ஞாபக மறதி, கண்பார்வை குறைபாடு, காது மந்தம், இளநரை, முடி கொட்டுதல், ஈரல் முத்திரக்காய் சம்பந்தமான வியாதிகள், கிட்னி மாற்றவேண்டிய வியாதிகளுக்கு பக்க விளைவுகள் இல்லாத 100% இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஓளவுதங்களால் சிகிச்சையளிக்கப்படும்.

- கேரள, சித்த ஆயுர்வேத முறையில் யோக, இயற்கை வைத்தியம், ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் தனித்தனியாக எண்ணெய் தேய்த்து மசாஜ் செய்து மூலிகை குளியல் (Herbal Steam Bath) கழுத்து, பிடரி வலி, புஜவலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி, முழங்கால் வாத வலி, இடுப்புப் 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 சூடு, மெலிவு, உடற்பருமன், தொந்தி வயிறு, உடலுறுப்புக்கள் சிறுத்தல் - பெருத்தல் போன்றவற்றிற்கான பக்க விளைவுகள் இல்லாத சிகிச்சைகள்.
- முதுகுத்தண்டு வலி, முதுகுத்தண்டு தேய்மானம், முழுங்கால் வலி, மூட்டு எலும்பு தேய்மானம், இடுப்பு வலி, இடுப்பு எலும்பு தேய்மானம், நரம்புத்தளர்ச்சி, ஈரல் மற்றும் கணைய நோய்கள், மதுவினால் உண்டாகும் பாதிப்புகள் போன்ற நாட்பட்ட நோய்களுக்கு பஞ்ச கர்மா முறைப்படி சிறப்புச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

**சிதாரா ஆயுர்வேத மருந்தகத்தின் விசேட ஆயுர்வேத பஞ்சகர்மா சிகிச்சைகள்**

- Abhyanga Swedana - Pizihichil - Dhara - Snehapanam
- Sirovasthi - Nasyam - Vasthi - Lepam

**வெளிமாவட்டங்களில் வாழும் மக்களின் வேண்டுகோளுக்காக ஒவ்வொரு மாதமும்**

- மன்னார் எருக்கிலம்பிட்டி  அக்கரைப்பற்று ஆதார வைத்தியசாலைக்கு முன் AJ சனலின் சென்ட்ரல்
- ஏறாவூர் லெவ்வை ரோட்  அம்பாந்தோட்டை சுசி நகர்  வெலிகாமம் வெலிப்பிட்டி
- கல்முனை அமானா வங்கிக்கு பக்கமாக  காத்தான்குடி தண்ணீர் டாங்கிறோட்  வாழைச்சேனை
- பொத்துவில் அல் இர்பான் மத்திய வித்தியாலயத்துக்கு முன்  பொலன்னறுவ கல்லேவல்
- பதுளை No.9 கங்கலிட ரோட்  காலி No. 26 கோவ்றி ரோட், நீலப் பொக்கன பள்ளி
- ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் No.16 ரொபட் குளவர்தன மாவத்தை, கிருளப்பனை, கொழும்பு-6
- ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் நாகவில் எருக்கிலம்பிட்டியிலும்
- ஏனைய நாட்களில் சிதாரா வைத்தியசாலை, புத்தளம் வீதி, சிலாபத்திலும்
- 280/2 D.S. சேனாநாயக்கா வீதி கண்டியிலும்

எமது சிகிச்சைகள் நடைபெறும் என்பதை மகிழ்வுடன் அறியத்தருகிறோம்

**பிறருக்கெகளைத் தவிர்ப்பதற்காக முன்-உட்டிய பதிவு செய்து கொள்ளவும். பதிவுகளுக்கீடு**

**032 -2222773 / 077-5661565 / 077-6967649 / 077-3285396**

14வது தலைமுறையாக வெற்றிவிழாக்கண்டு, பற்பல விருதுகளை வென்று, உலகப்புகழ் பெற்ற ஆயுர்வேத திணைக்களத்தின் அரச அனுமதியைப் பெற்ற சித்தாயுர்வேத விசேட வைத்திய நிபுணர் வைத்தியசூர் , தேசமான்ய Dr.அல்ஹாஜ் P.M.M. சாலின் (JP) மற்றும் Dr. அல்ஹாஜ் P.M. உவைஸ் மொலானான, Dr. M. ஹாறான், Dr. சிதாரா ஹாறான்.

கவனிக்கவும்: நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்னரே நோயை இல்லாமல் செய்து விடுங்கள்

ஆயுர்வேத மருந்து உற்பத்திகளின் அரச அங்கீகாரம் 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

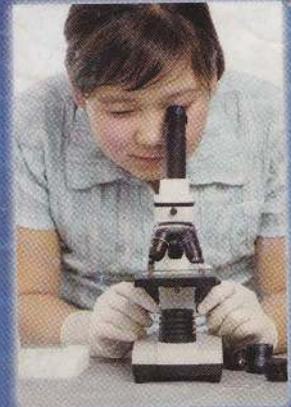


OPD வைத்திய சேவை

வீட்டு வைத்திய சேவை

ஆய்வுகூட பரிசோதனை வசதி

நடமாடும் ஆய்வுகூட பரிசோதனை வசதி



இந்தியாவில் வைத்திய சேவையினை பெற  
சகல விதமான ஏற்பாடுகளும் செய்து கொடுக்கப்படும்



தங்கவது அனைத்து விதமான  
வைத்திய தேவைகளுக்கும்



VISIT OR CALL  
0777355296

56, GALPOTHA STREET, KOTAHENA, COLOMBO - 13.

Telephone No: 0114 - 920925, 0112 - 436022

E-mail: subganesh100@sltnet.lk,

appololab@yahoo.com



Digitized by Noolaham Foundation.

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் மேர்வண்டி (சென்னை) வாரியின் அட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,  
185ஆம் இலக்கத்தில் 2010 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.