

ISSN 1800-4970

சிகிவராட்சி

Health Guide

PL

ஆஸ்ரோக்கிய சுத்திகை

Rs. 50/-

October 2010

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

விநாங்கள் எரிவு நோய்

Dr. ச. முநுகாண்தன்

‘சாத்தாவாரி’

முலிகை அறிமுகம்

கருத்திடை
முறைகள்

Dr. எம்.கீ.முநுகாண்தன்



‘செல்போன்’
பாவதன் ஜூப்ரினாவதா?
Dr. எச்.எம்.ஹாரிஸ்

குழந்தைகளில்
காணப்படும்
‘இடிகம்’ நுறைபாடு

Dr. எஸ்.தீவாணந்தன் MD



சிதாரா சித்தாயுர்வேத வைத்திய சிகிச்சை

இன்டா அல்லாஹ்

தீராத மாறாத நோய்களான பக்க வாதம், முட்டு வாதம், முட்டு வலி, சீனி வியாதி கொலஸ்ரோல், மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம், மூலவியாதிகள், தோல்வியாதிகள், குடல் புண், குடலிலும் ஜீரன உறுப்புக்களிலும் ஏற்படும் நச்கத்தன்மை, ஆறாத புண், மலட்டும்தன்மை, மஞ்சள் காமாலை, பீனிசம், சனி, ஆழம்பப் புற்று நோய்கள், கருத்தரித்தலில் குறைபாடு, மந்த புத்தி, ஞாபக மறதி, கண்பார்வை குறைபாடு, காது மந்தம், இளநரை, முடி கொட்டுதல், ஈரல் முத்திரிக்காய் சம்பந்தமான வியாதிகள், கிட்னி மாற்றவேண்டிய வியாதிகளுக்கு பக்க விளைவுகள் இல்லாத 100% இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஒளஷதங்களால் சிகிச்சையளிக்கப்படும்.

- கேரள, சித்த ஆயுர்வேத முறையில் யோக, இயற்கை வைத்தியம், ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் தனித்தனியாக என்னைய தேய்த்து மசாஜ் செய்து மூலிகை குளியல் (Herbal Steam Bath) கழுத்து, பிடிரி வலி, புஜவலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி, முழங்கால் வாத வலி, இடுப்பு பிடிப்பு, நடக்க முடியாமல் உள்ள வாத நோய்களுக்கும் இயற்கை முறை சித்த ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும்.
- வசிய மருந்துகளால் ஏற்பட்ட நாட்பட்ட வியாதிகள், வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு, வாந்தி எடுக்க வைத்தும் மலத்துடன் போக வைத்தும் சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும்.
- உடற் குடு, மெலிவு, உடற்பருமன், தொந்தி வயிறு, உடலுறுப்புக்கள் சிறுத்தல் - பெருத்தல் போன்றவற்றிற்கான பக்க விளைவுகள் இல்லாத சிகிச்சைகள்.
- முதுகுத்தன்னு வலி, முதுகுத்தன்னு தேய்மானம், முழங்கால் வலி, முட்டு 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	- Pizichil	- Dhara	- Snehapanam
- Sirovasthi	- Nasyam	- Vasti	- Lepam

வெளிமாவட்டங்களில் வாழும் மக்களின் வேண்டுகோளாக்காக ஒவ்வொரு மாதமும்

- மன்னார் ஏருக்கிலம்பிட்டி அக்கரைப்பற்றி ஆதார வைத்தியசாலைக்கு முன் AJ சனவின் சென்டர்
- ஏறாவூர் லெவ்வை ரோட் அம்பாந் தோட்டை சுசி நகர் வெலிகாமம் வெலிப்பிட்டி
- கல்முனை அமானா வங்கிக்கு பக்கமாக காத்தான்குடி தன்னீர் டாங்கிரோட் வாழைச்சேனை
- பொத்துவில் அல் இர்பான் மத்திய வித்தியாலயத்துக்கு முன் பொலன்னியூவு கல்லேல்
- பதுளை No.9 கங்கவிட ரோட் காலி No. 26 கோந்தி ரோட், நீலப் பொக்கன பள்ளி
- ஒவ்வொரு நூயிற்றுக்கிழமைகளிலும் No.16 நொப்பட் குனவர்தன மாவத்தை, கிருளப்பனை, கொழும்பு
- ஒவ்வொரு வெளிக்கிழமைகளிலும் நாகவில் ஏருக்கிலம்பிட்டியிலும்
- ஏனைய நாட்களில் சிதாரா வைத்தியசாலை, புத்தளம் வீதி, சிலாபத்திலும்
- 280/2 D.S. சேனாநாயக்கா வீதி கண்டியிலும்

எமது சிகிச்சைகள் நடைபெறும் என்பதை மகிழ்வுடன் அறியத்தகுதிரோம்

நெருக்கழகத்தைத் தவிஸ்பூர்த்தை முஸ்லீம்குடிய நீலி செய்து கொண்டோம், நீலாக்குக்கு நீலாக்குக்கு
032 - 2222773 / 077-5661565 / 077-6967649 / 077-3285396

14வது தலைமுறையாக வெற்றிவிழாக்களில், பற்பல விருதுகளை வென்று, உலகப்புகழ் பெற்ற ஆயுர்வேத தினைக்களத்தின் அரச அனுமதியைப் பெற்ற சித்தாயுர்வேத விசேட வைத்திய நிபுணர் வைத்தியகுரு, தேசமான்ய Dr.அல்ஹாஜ் P.M.M. சாலின் (JP) மற்றும் Dr. அல்ஹாஜ் P.M. உவைல் மெளானான, Dr. M. ஹாருான், Dr. சிதாரா ஹாருான்.

கவனிக்கவும்: நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்னரே நோயை இல்லாமல் செய்து விடுங்கள்

ஆயுர்வேத மருந்து உற்பத்திகளின் அரச அங்கோரம் 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



12



14



28

இரத்த வங்கி
இதும் பயன்கிடும் இயங்குபாகலேயும் **GIVE LIFE**

உள்ளே...

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

34

48



துசிரியர்
இரா. சட்கோபன்

சிராபிக்ஸ், பக்க வழிவழைப்பு
வீ. அசோகன்,
சி.சுபிரியா, கே.விஜயதார்ஷினி.
க.சுமன், செ.சரண்யா,
எம்.பெறுஷ்தீன், ஜெ.ஆதா,

57

ஷ்ரூக்கும் சுவாமியல்

நேர்காணல்
Dr. எஸ். நீலவாதுருவி
M.D.(CoI), PG, Dip. H.D.

50

60



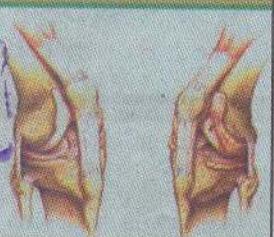
**PUBLIC LIBRARY
JAFFNA**

சுகாதாரக் கல்வி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

44

64

**முட்டு நோய்**

இங்கீ

மணம் தற்று...

சிரியருக்கு

நான் கடந்த இரு வருடங்களாக சுகவாழ்வு ஆரோக்கிய சஞ்சிகையை தொடர்ந்து வா சித்து வருகிறேன். இச் சஞ்சிகை மனிதன் சுக மாக வாழ்வதற்கு வேண்டிய பல வைத்திய அம்சங்களை மிகவும் தெளிவாகத் தருகிறது. இதில் தெரிவிக்கும் நடைமுறைகளை நாம் ஓரளவு பின்பற்றி நடப்போமானால் நிச்சயம் சுகதேகியாக வாழ்முடியும் என்பது எனது நம் பிக்கை. ஆகவே இச்சஞ்சிகையை வாசித்து யாவரும் பயன் அடைய வேண்டும் என்பது எனது விருப்பம் ஆகும். மேலும் இச்சஞ்சிகை பற்பல வைத்திய அம்சங்களோடு வளர்ச்சிய டெந்து பல்லாண்டு தனது பணியை தொடர்ந்து மக்களுக்கு வழங்க வேண்டும் என்று வாழ்த்துகிறேன். இச் சஞ்சிகை ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது அவசியமே.

சோ. தருமலிங்கம், மட்டக்களப்பு.

மாதம் ஒரு முறை மலரும் சுகவாழ்வு மலரிற்கு முதல்கண் எனது பாராட்டுக்களும் வாழ்த்துக்களும். நான் எப்போது மாதத்தின் முதல் நாள் வரும் என ஆவலோடு காத்திருப்பேன். உனது சுகாதார பணி தொடர எனது உளமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

**வனஜா,
வெள்ளவத்தை.**

சுகவாழ்வே!

உனது வளர்ச்சி மைக்கு பிரமிப்பை வழங்குகிறது. யாழ் மண்ணில் உன் வருகையானது மருத்துவக் களஞ்சியம் தான். எமது பிரச்சனைகளை கேள்வி பதில் வடிவில் அலகுகி றாய். நேர்காணல்களும் அருமை. வரும் காலங்களில் அயல் நாடுகளிலும் சென்று அங்குள்ள மருத்துவப் பிரச்சனைகளை ஆராய்

நான் சுகவாழ்வு' சஞ்சிகையின் வாசகன். மாதத்தின் 15 ஆம் நாளில் வருவது 'வளர் பிறை', மாதத்தின் 1 ஆம் நாளில் வருவது 1 ஆம் திகதி, மாதத்தின் ஒவ்வொருநாளும் வருவது தினசரிப்பத்தினிகை, ஆனால் மாதத்தின் 1 ஆம் திகதியில் வெளிவரும் சஞ்சிகை 'சுக வாழ்வு' தான். இதில் வெளிவரும் அனைத்து அம்சங்களும் பிரமாதம். இதன் பெருமை இரா.சட்கோபனுக்கே உரித்தாகட்டும். இப்படி ஒரு சஞ்சிகை வெளிவருவது நோயற்ற வாழ்வுக்கு உறுதுணையாகின்றது. இப்பணி (சஞ்சிகை) தொடர்ந்து வெளிவர எங்களது பங்களிப்பு நிச்சயம் கிடைக்கும்.

**'குத்தம் சுகம் தரும்
சுகவாழ்வு ஆரோக்கியம் தரும்'**

கே.எ.ல்.அப்துல் றகுல்

306/1 3 ஆம் குறுக்குத் தெரு, நித்தவூட் - 05.

எமது உயிர் பூங்கா

சுகவாழ்வே!

நீ இம் மண்ணின் மைந்தன்

நீ அள்ளி

வரும் ஒவ்வொரு

விடயமும் சிறப்பானவை

எனக்குப் பிடித்ததென்றால்

ஆசிரியர் பக்கத்தில் உனது

அலசல்கள், மேலும் பல

ஆரோக்கியத் தகவல்களை

வழங்க வாழ்த்துகிறோம்.

கே.எ.ல்.நல்லீமா ஹில்மி, சம்மாந்துறை 10.

வாழ்த்துகின்றேன். 3 வயது போல் தெரிய வில்லை 300 வயது போல் உன்னிலுள்ள தகவல்கள் காணப்படுகின்றன. எப்போது அடுத்த இதழ் வரும் என காத்திருக்கின்றோம்.

**து.குருபரன்,
வல்வெட்டித்துறை.**

நம்மைச் சுற்றி உருவாகியுள்ள ஒரு செயற்கையான வாழ்வு

முன்னெப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு மனிதனின் சமூக நடவடிக்கைகள் வர்த்தக மயமாக்கப் பட்டுவிட்டன. மனிதனின் பொருள் நுகர்வுக்கும் பண் ஆசைக்கும் அளவில்லாமல் போய்விட்டது. மனிதன் பைத்தியம் பிடித்துவிட்ட நாய் போல் பணத்தின் பின்னால் அலைய ஆரம்பித்து விட்டான். இந்த நிலை மேலும் அதிகரிக்கப் போகின் றதேயொழிய இதில் இருந்து அவன் மீஸ்ப் போவதில்லை. எதைக் கொடுத்தாலும் எவ்வளவு கொடுத்தாலும் மேலும் மேலும் தேவைப்படுகின்றது. இந்த நிலை மனிதர்களில் ஒரு குழப்பநிலையைத் தோற்றுவித்துள்ளது. பலர் தமது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாக போதைப் பொருளையும் மதுவையும் நாடுகின்றனர். சிலர் தம் வாழ்வையே முடித்துக் கொள்கின்றனர்.

நமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் 42% மக்கள் மிக வறிய நிலையில் உள்ளனர். இவர்களின் நாளாந்த வருமானம் இரண்டு பொலர் (ரூ.228) ஆக மட்டுமே உள்ளது. இவர்களின் போசாக்கு நிலை தாழ்ந்த மட்டத்தில் இருப்பதால் இவர்களில் அநேகம் பேருக்கு சயரோகம் மற்றும் இரத்தச் சோகை நோய் காணப்படுகின்றதென நோயாளர் உரிமைக்கான மக்கள் அமைப்பு தனது ஆய்வொன்றில் தெரிவித்துள்ளது.

மற்றும் பொதுவாகவே மக்கள் மத்தியில் மார்ட்டைப்பு, இரத்த அழுத்த நோய், புற்றுநோய், நீரிழிவு, சிறுநீரகப் பாதிப்பு போன்ற நோய்கள் பன்மடங்காக அதிகரித்துள்ளன. இதற்குக் காரணம் நாம் இன்று வாழுகின்ற ஆரோக்கியமற்றதும் செயற்கையானதுமான வாழ்க்கை முறைதான். நமக்குத் தெரியாமலேயே நம் உணவுகளில் செயற்கையான நக்கப் பொருட்களும், தேவையற்ற இரசாயனங்களும் கலக்கப்படுகின்றன. தொலைக்காட்சி போன்ற ஒருதலைப் பட்சமான ஊடகங்கள் ஒன்றுக்கும் உதவாத போசாக்கற்ற உணவுகளையும் பானங்களையும் உண்ண, குடிக்கத் தூண்டுகின்றன. மொத்தத்தில் நம் அனைவரையும் இவர்கள் மடையார்கள் ஆக்கிவிட்டார்கள்.

இந்த பயங்கரமான நோய்களைக் காரணங்காட்சி விலையுயர்வு மிக்க தேவையற்ற மருந்து வகைகள் இறக்குமதி செய்யப்படுகின்றன. அரசு அதிகாரிகளுங்கூட தெரிந்தும் தெரியாதது போல் பாவனை செய்து சட்டத்துக்கு புறம்பான இலாபம் பெறுவதுடன் மேற்படி தரம் குறைந்த மருந்துகள் மக்களைச் சென்றடைய பல வழிகளிட்டார்கள்.

சிகவாழ்வு

Health Guide

ஆராக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 03

இதழ் - 06

No. 12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalu@expressnewspapers.lk

எலில் உதவுகின்றனர். இவையெல்லாம் இப்படித்தான் நடக்கின்றன என்று நன்கு தெரிந்து கொண்டும் இவற்றுக்கெதிரான பொதுமக்களின் அக்கறை மிகக் குறைவாகவே உள்ளது என்பது வியப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

நம் கண்முன்னே இடம்பெறுகின்ற இந்த அநீதியை இன்றைய பொறுப்பு வாய்ந்த ஊடகங்கள், பத்திரிகைகள் சுட்டிக் காட்டத் தவறிவிடுகின்றன. காரணம் இவைகள் இத்தகைய பொருட்களின் விளம்பரதாரர்களாக மட்டுமே தம்மை வரையறை செய்து கொள்கின்றன. இவற்றிலிருந்து பெரும் பணம் கிடைப்பதுதான் இதற்குக் காரணம். எனினும் நோயாளர் உரிமைக்காளர் மக்கள் இயக்கம் போன்ற சமூகத்தின் மீது அக்கறையுள்ள குழுவினர் இவற்றுக்கெதிராக குரல் கொடுக்கத் தவறுவதில்லை.

வெறுமனே பொழுதுபோக்குக்காக மாத்திரம் ஊடகங்களை பயன்படுத்துதலுக்கு மக்கள் தம எளிப்பைக் காட்ட வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவு, சுவாசிக்கும் காற்று, குடிக்கும் நீர், பானங்கள், என நமக்கு வழங்கும் மருந்துகள் கூட இன்று நம்மால் பயன்படுத்த உகந்தனவா என்று அறிந்து கொள்ளும் சக்தியற்றவர்களாக நாம் அறியாமையில் மூழ்கிக் கிடக்கிறோம் என பதை எத்தனை பேரால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அப்படி புரிந்து கொண்ட பின்னரும் இவற்றைத் தவிர்த்து வாழ நம்மால் முடியுமா? இந்தக் கேள்விகள் நம் எல்லோர் மனதிலும் எழுவேண்டும்.

Dr. டிப்பாஹம்

சிகவாழ்வு

Health Guide

ஆராக்கிய சஞ்சிகை

இவ்வாரு மாதமும் 1 மூடி நீக்கி வெளிவருகிறது



மருத்துவ



Dr. ச. அருந்தாலம் முனிவே

ஆரோக்கிய

நாம் பரவலாக அறி யும் ஒரு மருத்துவ பிரச்சினை நெஞ்சிசெரிவு. இது குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை எல்லாப் பருவத்தினரையும் பால் வேறுபாடு இன்றி பீடிக்கும் நோயாகும். இந்த நோயின் உக்கிரம் ஆரம்பத்தில் கடுமையாக இல்லாத மையினாலும் உணவு சமிபாட்டுடன் குறைவடைந்து விடுவதனாலும் பலரும் இதை உதாசீனப்படுத்தி விடுகிறார்கள். ஆனால் ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்காமல் காலம் தாழ்த்தினால் இதனால் பாரிய பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். இரைப்பையில் சரக்கும்

அமிலம் கலந்த உணவு மறுபடி மேலே வருவதனாலேயே நெஞ்சு எரிவு ஏற்படுகிறது. மருத்துவ நீதியில் இந்த நோயை (Gastro Esophageal Reflux Disease (GERD) என அழைக்கிறோம். நாம் உண்ணும் உணவு இரைப்பையை அடைந்ததும் அது அங்கு அமிலத்துடன் கலந்து அமிலத்தன்மை அடைகிறது. ஜதான ஜதரோ குளோரிக் அமிலம் சமிபாட்டு நொதியங்கள் உணவுடன் தாக்கமுற்று சமிபாட்டைய உதவுகிறது. இந்த அமிலம் உணவோடு சேராமல் இருந்தால் உணவுத் தொகுதியின் உட்புறச் சவ்வை அரிக்கக்கூடிய தன்மையுடையது. நாம் உண்ணும் உணவு இரைப்பையில் முழுமையாக அரைக்கப்படுவதை அறினார்கள். இவ்வாறு அரைக்கப்படும் உணவு மேலே மறுபடி களப் பகுதிக்குச் செல்லாமல் இரைப்பையின் ஆரம்ப பகுதியில் ஒரு தடையான தசை இருக்கிறது (Sphincter). இதன் தசைகள் நலிவுற்றிருந்தால் உணவு அரைபடும்

நோயை உதாசினப்படுத்தாதிர்கள்



போது அமிலத்தன்மை மிகக் திரவம் மேலே வரக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. அதிக உணவு உண்ணும் வேளைகளிலும் இதை நாம் அவதானிக்க முடியும். இத்திரவம் மேலே வரும் போது களத்தின் உட்புறச் சவ்வை அரிக்கும். தொடர்ச்சியாக இந்த அரிப்பு ஏற்படும் போது தசைகளும் நலிவடையும். இதனால் இரைப்பையின் மேற்பகுதி மேல் நோக்கி ஒரு பை போல செல்லும். இதை 'கையரல் கேணியா' (Hiatal Hernia) என்று அழைக்கிறோம். இதனால் கடுமையான நெஞ்சிசெரிவு ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. அமில திரவ உணவுச் சாறுகள் மேலும் களத்தில் மேல் நோக்கிச் செல்லும் வேளைகளில் தொண்டைக்குக் கீழிருந்து நடு நெஞ்சில் எரிவு உணரப்படும். ஏவறை, பிரட்டற்ற வாந்தி என்பனவும் ஏற்படலாம். இந்த நெஞ்சு நோவானது சில வேளைகளில் இதிய நோயின் நெஞ்சு நோ போலவும் உணரப்படுவது

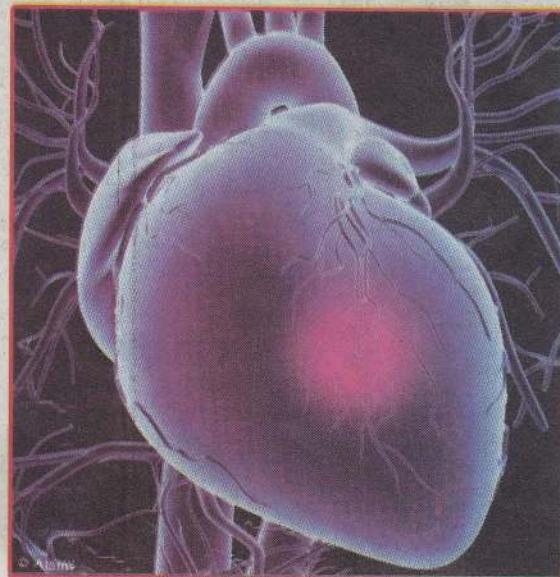
தால் இதை Heart Burn என்றும் அழைப்பர்.

GERD நோய்க்கு சிகிச்சை பெறாமல் இருந்தால் நெஞ்சுப் பகுதியில் களத்தில் புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு கூடும். பொதுவாக களத்தின் கீழ்ப் பகுதி யில் உணவுக் குழாய்க்கு சுற்று மேல் புறமாகவே இப் புண்கள் ஏற்படுகின்றன. இதை நாம் O-Esophageal Ulcer என்று அழைக்கிறோம். மேலும் களத் தசைகளில் இப் புண்ணையைத் தொடர்ந்து, இவை மாறும் போது சுருக்கம் (Strictures) ஏற்படலாம். இதனால் குழாய் ஒடுங்கி அதனுடே உணவு செல்லும் போது குத்து வேதனையை உணர்வார்கள்.

இதை விடவும் மிக ஆபத்தான ஒரு நிலை அமில உணவுச் சாறு மேற் செல்வதால் ஏற்படலாம். களத்தின் உட்சவ்வில் ஏற்படும் தாக்கத்தீணால் அந்தப் பகுதியின் கலங்களின் வளர்ச்சியிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். இதன் அடுத்த கட்டமாக களப்புற்று நோய் ஏற்படலாம் (O-Esophageal Cancer). புற்றுநோய்கள் ஆபத்தானவை என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். உணவு உட்கொள்ள முடியாத நிலை இதனால் ஏற்படலாம். நெஞ்சில் துளையிட்டு குழாய் (Tube) மூலம் உணவு கொடுக்க வேண்டிய நிலை சிலரில் இருப்பதைப் பார்ப்பீர்கள். புற்று நோயினால் மரணமும் ஏற்படலாம். GERD நோயாளர்களில் நெஞ்செரிவு, எவறையுடன் உணவு மேல் வருதல் என்பவற்றுடன் இருமல், தொண்டையால் சளி வருதல், மூச்செடுப்பதில் கஷ்டம், தொண்டையுள் அழற்சி, காதில் சீழ் என்பனவும் ஏற்படலாம். இவர்களில் சுவாசத் தொற்றும் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

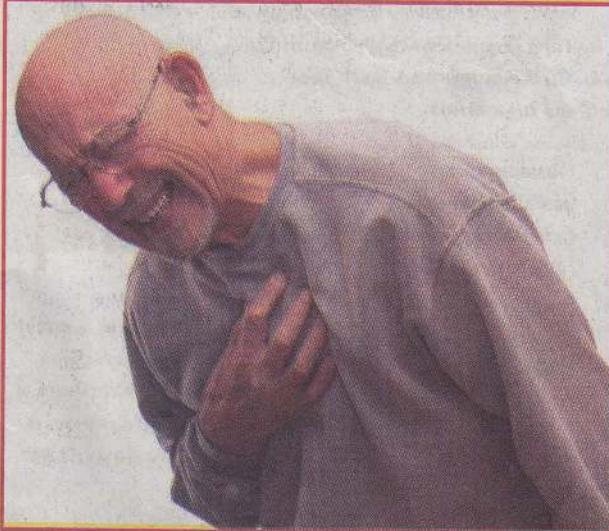
GERD நோயை பொதுவாக அறிகுறிகள் மூலம் இனம் காணலாம். எனினும் கமராவை உணவுக்

குழாயுள் செலுத்தி நோயை துல்லியமாக இனம் காண முடியும். இப் பரிசோதனை முறை Endoscopy என்று அழைக்கப்படுகிறது. உள்ளே இருக்கும் அழற்சிகளிலிருந்த பகுதிகளை (Biopsy) எடுத்து நோயின் தன்மையை, புற்று நோயாகும் வாய்ப்பு உண்டா என்பதை, புற்று நோயா என்பதை இனம் காண முடியும். களம் அசையும் தன்மையை அளவிடல், அமிலத் தன்மையை அளவிடல், உணவு இரைப்பையை விட்டு வெளியேறும் காலத்தை அளவிடல் என்ப



வற்றின் மூலமும் நோயை இனம் காணலாம். எண்டஸ்கோப்பி முறை வருவதற்கு முன்னர் X-ray மூலம் இனம் காணப்பட்டது.

களத்தில் வருவதைப் போன்ற புண்கள் (Ulcers) இரைப்பையிலும், குடலிலும் கூட ஏற்படும். இவையும் புற்றுநோயாக மாறக்கூடியன. சில நுண்ணுயிர்கள் புண்களை நீண்ட காலம் மாறவிடாமல் தடுக்கும் போது இவ்வாறான நீண்டகால புண்கள் புற்றுநோயாகின்றன. இன்று கணிசமானோர் களப்புற்று நோய், இரைப்பை புற்று நோய், குடல் புற்று நோய் என்பவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதை மனம் கொண்டால் GERD எனும் நெஞ்சு எரிவு நோயை உதாசீனப்படுத்த மாட்டார்கள். GERD நோயைக் குணப்படுத்த உரிய மருந்துகளும், சீரான வாழ்வு முறையும் போது மானவை, அமிலத்தை சமப்படுத்தும் மருந்துகள், உணவுக் குழாய் அசைவைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள், அமிலச் சுரப்பை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள், நுரையூட்டல் மருந்து



கள் என பலவகை மருந்துகள் இருக்கின்றன. வைத்திய ஆலோசனையுடன் முறையான மருந்துப் பாவனையும், போதிய நல சிகிச்சையும் மேற்கொண்டால் ஆரம்ப நிலையிலேயே GERD நோயை கட்டுப்படுத்தலாம். உணவை சீரான முறையில் உரிய கால நேரத்தில் உண்பது முக்கியம். கண்ட கண்ட நேரங்களில் உண்பதையும், நொட்டைத் தீன்கள் உண்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். நோய் அறிகுறிகளை உணர்ந்தவர்கள் தக்காளி, புளிப்பு உணவு வகைகள், உறைப்பு உணவுகள், கோப்பி முதலானவற்றைத் தவிர்க்கலாம். மதுவும், புகைப் பிடித்தலும் நெஞ்செரிவை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் நோயையும் உக்கிரம டையச் செய்யும். உடற் பருமனைக் குறைத்தலும் அவசியம். இரைப்பை நிரம்பியவுடு உண்ணக்கூடாது. மூன்றில் ஒரு பங்கு உணவு, மூன்றிலொரு

பங்கு நீருடன் மிகுதி மூன்றில் ஒரு பங்கு வெறுமையாக இருத்தல் நன்று. உணவு அரைக்கப்படும்போது அமிலத் திரவம் மேலே வருவதை இதன் மூலம் தவிர்க்க முடியும். உண்ணாமல் இருப்பதும் கூடாது. சில மருந்து வகைகள் நெஞ்செரிவை ஏற்படுத்தக் கூடியன. அஸ்பிரின், நோவுக்கான சில மருந்துகள் இந்த நோயை உக்கிரமடைய வைக்கும். இரவில் நெஞ்செரிவை ஏற்படுவோர் படுக்கைக்குப் போவதற்கு மூன்று மணித்தியாலங்களுக்கு முன்னதாக உண்ணுதல் விசேடமானது. பொதுவாக எல்லோருமே உணவை உட்கொண்டதும் உறங்கப் போவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. எந்த ஒரு நோயாயினும் அதை வரவிடாமல் தவிர்ப்பதும் வந்த பின்னர் உரிய கட்டுப்பாடுகளுடன் சிகிச்சையை தாமதமின்றி மேற்கொள்வதும் சாலச் சிறந்ததாகும்.

TiPS

அவரைக் காயை உண வில் அதிகம் சேஞ்சுதுக் கொண்டால் நீரி ழிவு நோய் மட்டுப் படும்.

நீரிழிவு



உடல் பருமன்

கும் தெரியும். உடல் மெஸிந்கு காணப்படும் வர்கள். பேசுசும்பழுத்தைத் தொடர்ச்சிக்கு உண்டு வர பருமனாவர்.

பேசுசும்பழுத்

தல் இரும்புச் சத்து உள்ளது அனைவருக்

நெஞ்சு வளி

அடுக்கடி நெஞ்சு வளி ஏற்படுகிற தா? கவலையை விடுங்கள். விளாம்பழுங் சாப்பிட்டு வாருங்கள். குணம் ஏற்படும்.

பெரணவாங்கண் னரிக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து பச்சையாகவும் சாப்பிட

கண்சினாரிவு



ஸம். சிறு கசப்புச் கவையுடன் வழங்கப்பாக இருக்கும். இக்கீரை கண்சினாரிவு, வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண் ஆகியவற்றை நீக்கும்.



கந்தாய் நெல்லி இலையை போகுமான அளவு எடுத்து அரைக்கு உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வர

உடலில் ஏற்படும் அரியு, சிறு புண்கள் நிங்கும்.

குழந்தைகள் குளிக்கச் சொன்னவுடன் அல்லது குளிக்க ஆரம்பித்ததும் அழக் தொடங்கி விடும். குளிக்க முடியாது என அடம் விடிக்கும். அப்படி உங்கள் குழந்தையும் அழுகின்றதா?

குழந்தையை அணைத்தபடி வைத்துக் கொண்டு பல கதைகள் பேசிய படியும் பாடிய படியும் குளிக்கச் செய்யுங்கள். வார்த்தைகள் புரியாத போதும் தாயின் குரலும் அதில் பொங்கும் பாசமும் நேசமும் குழந்தைக்கு அளவற்ற மகிழ்ச்சியையும்



குழந்தைகளை ஒழுப்பாடு, நூலிப்பாடு எம்

பாதுகாப்பு

ஞர்வினையும் தருகின்றது.

குளிக்க ஆரம்பித்தவுடனே வாளி நிறைய அல்லது பாத்திரம் நிறைய அள்ளி அள்ளி தண்ணீரை ஊற்றாமல் கைகளிலோ கால்களிலோ மீதுவாக சிறிது சிறிதாக தண்ணீரை ஊற்றியிறகு, மெதுவாக உடல் முழுவதும் தண்ணீரை ஊற்றி குளிப்பாட்டுங்கள். கையில் தண்ணீர் ஆடுத்து முகத்தை துடைப்பது போலவே குளிப்பாட்ட வேண்டும்.

- இரங்கித்



ககவாழ்வு



உன்பெல்லாம் எங்கள் கிராமத்தில் பசுமாடு களுக்கு கொஞ்சமும் பஞ்சம் இருக்கவில்லை. அதனால் பசும்பால் தாராளமாகக் கிடைத்தது. பசு மற்றும் மாடு வளர்ப்புக் காரணமாக காய்கறித் தோட்டங்களுக்கு போதுமான அளவு பசளை கிடைத்தது. மாட்டுச் சாணத்திலான பசளை காரணமாக பூச்சி பழுக்கள் அதிகமாகப் பெருகின. பூச்சி பழுக்கள் அதிகமாகப் பெருகிய தால் உடும்பு மற்றும் ஊர்வனவும் பெருகின. உடும்பு மற்றும் பறவைகள் என்பனவும் பயிர்களுக்கு ஊர்வன பாதகம் விளைவிக்கும் பூச்சி பழுக்களை ஆகாரமாகக் கொண்டு பயிர்களை செழிக்கச் செய்தன. பசும் பாலும், காய்கறிகளும் நிறைவாகக் கிடைத்ததால் கிராமத்து மக்கள் மிகுந்த சுகதேகிளாக வாழ்ந்தனர். அதனால் அவர்களுக்கு சந்தோஷமான வாழ்க்கையும் நிம்மதியும் கிடைத்தன.

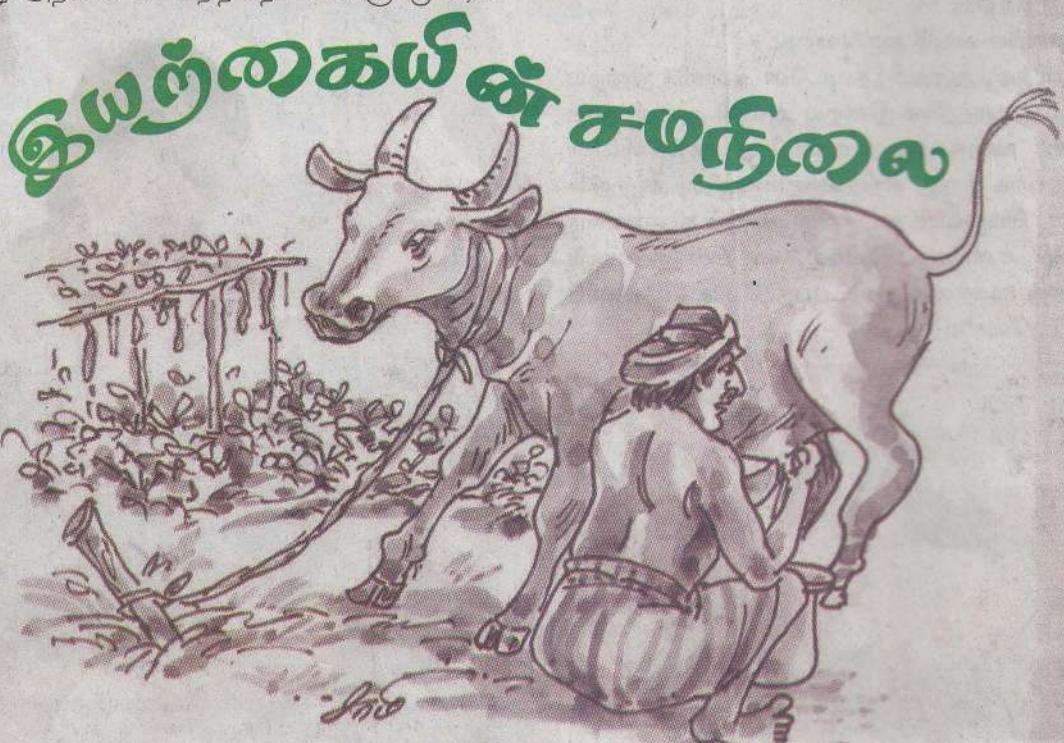
அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் மனித நடவடிக்கைகளே மேற்படி இயற்கைச் சமநிலையைப் பாதிப்பதாக அமைந்து விடுகின்றது.

மோட்டார் வாகனப் பாவனை காரணமாக கிராமத்தில் பசு மற்றும் மாடு வளர்ப்பு பாதிக்கப்பட்டது. அதனால் காய்கறித் தோட்டங்களுக்கு உரம்

கிடைக்கவில்லை. பயிர்க்கெய்கை அழிந்தது. பூச்சி பழுக்கள் வளர் சந்தர்ப்பம் அருகிப் போய் விட்டது. உடும்பு, ஊர்வன உணவின்றி வேறு இடங்களுக்குச் சென்றன. மரங்களில் வசித்த பறவைகள் அந்தப் பிரதேசத்திற்கே தனி வனப் பைத் தந்தன். அவற்றிற்கும் உணவு கிடைக்காத தால் அவையும் வருவதில்லை. பிரதேசத்தின் அழகு மங்கிப் போய்விட்டது. காய்கறிகளும் பழுமூழ் பசும்பாலும் குறைவடைந்ததால் மனிதர் களின் சுகதேகம் நோய்வாய்ப்படத் தொடங்கி யது. அவர்களின் சந்தோஷ வாழ்வில் இருள் வந்து சூழ்ந்தது.

மேற்படி விளக்கத்திலிருந்து ஓன்றைப் புரிந்து கொள்ளலாம். இயற்கைத் தர்மம் என்பது விதித் தது விதித்தபடி அப்படியே நடந்து கொண்டிருப்பது. சகல உயிரினங்களும் தாவரங்களும் அதனை அனுசரித்து போவதுடன் அதன் சம நிலையை பாதிப்புறச் செய்யக் கூடாது. அப்படி பாதிப்பு ஏற்படுமாயின் அதன் விளைவை மேற்படி உதாரணத்திலிருந்து புரிந்து கொள்ளலாம்.

- மார்ட்டன் விக்ரமசிங்கவின் எங்கள் கிராமம்
என்ற நாலில் இருந்து
தொகுப்பு: எஸ்.ஷர்மினி





ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நேரம்

நீங்கள் அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நாள் முழுவதும் அதற்கென தனித்தனி சிறந்த நேரம் உள்ளது என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இது குறித்து நீங்கள் ஏதேனும் அறிந்துள்ளீர்களா?

நீண்ட நாள் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய அடி மனதில் புடம் போட்டு வைக்க வேண்டிய விடயமென்றால் அதற்கான பயிற்சிக்கு மாலை மூன்று மணி மிகச் சிறந்தது.

கற்பனைத் திறனுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கும் செயலா? அதனை அதிகாலை யில் செய்யுங்கள். நிச்சயம் உங்களுக்கு சிறந்த வெற்றியைக் கொடுக்கும். விளையாட-

டிற்கோ மாலை நேரம் சிறந்தது. அதனால் தான் என்னவோ பாரதியும் தனது கவிதையில், “மாலை முழுவதும் விளையாட்டு என வழக்கப்படுத்திக் கொள்ள பாப்பா” என குறிப்பிட்டார்.

நன்றாக ருசித்து ரசித்து சாப்பிட மாலை ஏழு மணிக்கு மேல் மிகச் சிறந்தது. சிறியவர்களாயினும் பெரியவர்களாயினும் சற்று ஒய்வாக இருக்கும் நேரமல்லவா அது.

இசையை, பாடல்களை இரசிக்க மெய்ம் றந்து கேட்டிட இரவு எட்டு மணிக்கு மேல் நல்ல நேரம் தான். எட்டு மணி, ஒன்பது மணி, பத்து மணி என நேரம் செல்ல செல்ல இசைமென்மேலும் இனிமையாகத்தான் இருக்கும்.

உடல் திறனும் உள் வலிமையும் நேரத்திற்கு ஏற்ப வேறுபடுவது விந்தையாய் இருக்கிறதல்லவா! பொருத்தமான நேரத்தில் பொருத்தமான செயலில் ஈடுபடுவது உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஆரோக்கியம் தரவல்லது.

- ஜேயா-

தூயியம்
நான், கூன்று சொன்னா
கோபிக்கமாட்டின்களே?

இல்ல , சொல்லுங்க

வந்து டொக்டர் நீங்க என்னை பார்க்க வரும்
போது மட்டும்?

என்ன செய்யனும்?

உங்க கையில் இருக்கிற ஸ்டெதஸ்கோபப
எங்கேயாவது வசசிட்டு வாங்க

இது என்ன பைத்தியக்காரத்தனம், ஏன் அப்படி?

வந்து டொக்டர் நீங்க அதை கொண்டுவரும்
போது என் கழுத்துல் மாட்ட தூக்குக் கயிறு
கொண்டு வாற மாதிரி ஒரு உண்ணாவு ஏற்படுது.

தைபாய் காயிச்சல்

TYPHOID FEVER

வெயர்	-	தைபாய் காயிச்சல்
காரணம்	-	சால்மோனெஸ்லா டைபோசா பக்ஷரியா
ஆண்டு	-	1885
கண்டுமிட்ததவர்	-	டொக்டர் D. E. சால்மன்
மரவும் முறை	-	உணவுப் பொருட்கள், தண்ணீர் அல்லது பால்
பாதிப்பு	-	சிறு குடும்பத் தாக்கி சிறு குடவில் சிறு சிறு புண்கள் ஏற்படல்

அறிகுறிகள்

- ☛ 103 - 104 டிகிரி எப் என்ற அளவில் காயிச்சல்
- ☛ உடல் பலவீனமடையும்
- ☛ வயிற்று வலி
- ☛ தலைவலி
- ☛ பசியின்மை
- ☛ தட்டையான புள்ளி போன்ற புண்கள்

உறுதிப்பாடுகள்

மலம் அல்லது இரத்தத்தில் சால்மோனெஸ்லா டைபோசா பக்ஷரியா உள்ளனவா என பரிசோதித்தல்

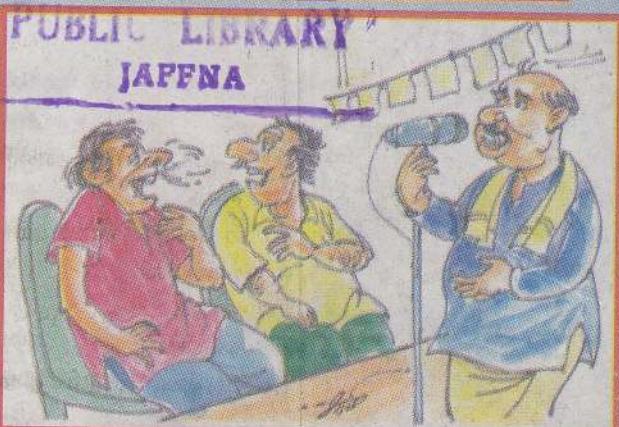
சிக்கல்கள்

- ☛ குடல் புண்களில் இரத்தப் போக்கு
- ☛ குடலில் ஓட்டை விழுதல்
- ☛ நுரையீரல் தொற்றுநோய்
- ☛ இருதயத் தசை அழற்சி
- ☛ தசைகளின் அழற்சி
- ☛ மூட்டழற்சி
- ☛ எலும்பழற்சி
- ☛ மூளை சவ்வழற்சி
- ☛ பித்தப்பை அழற்சி
- ☛ இரத்தச் சிரைகளில் இரத்த இறுக்கடைப்பான்
- ☛ சிறுநீரக அழற்சி



தவிர்ப்பது

- ☛ தனி நபர் சுத்தம் பேணல்
- ☛ சுத்தமாக கை கழுவுவது
- ☛ உணவு தயாரிப்பதில் சுத்தமாக இருத்தல்
- ☛ தண்ணீரை கொதிக்க வைத்துக் குடித்தல்
- ☛ டைபாய்ட் தடுப்பு ஊசியை குழந்தைகளுக்கு இரண்டு வயது முடிந்ததும் போடல்
- ☛ டைபாய்ட் தடுப்பு ஊசியை 3 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை போடல் .



கடும்புசி யாருக்கு..?

- ☛ 2 வயது நிரம்பிய அல்லது பெரிய குழந்தைகள்
- ☛ உணவுப் பொருட்களைக் கையாளுபவர்கள்
- ☛ பரிசோதனைச் சாலையில் பணி புரியும் பணியாளர்கள்
- ☛ அடிக்கடி தூரப் பிரயாணம் செய்பவர்கள்
- ☛ சுத்திகரிப்புத் தொழிலாளர்கள்

தொகுப்பு: மு.தவாப்பிரியா

“அவருக்கே போக்குவரத்து, ந் யான் தும்சனா என்று?”

“அவருக்கே வர்த்த போகுவான்.... என்றால் தும்சன் என்று...”

கருத்தடை முறைகளும் அரு தொடரிபான ஆலோசனைகளும்



Dr. எம். கே. முருகானந்தன்
MBBS

உங்களுக்கு ஒரு குழந்தை பிறந்து விட்டது. இப்பொழுது அதைப் பேணிப் பாதுகாப் பதிலும் அதைச் சரியான முறையில் வளர்த்து ஆளாக்குவதற்குமாக உங்கள் நேரத்தில் பெரும் பகுதியைச் செலவழித்து, உங்களாலான முழு முயற்சிகளையும் எடுத்து வருகிறீர்கள். இந்த நேரத்தில் மீண்டும் கர்ப்பம் தரித்து விட்டால் உங்கள் நிலை என்ன? ஏற்கனவே பெற்றதையும் சரியாக வளர்க்க முடியாது; வயிற்றில் வளர்வதற்கும் போதிய கவனம் செலுத்த முடியாது; உங்கள் ஆரோக்கியத்தை யும் பேண முடியாது. எனவே குழந்தைகளுக்கு இடையே போதிய கால இடைவெளி இருக்க வேண்டும் என்பது வெள்ளிடை மலையாகத் தெளிவாகிறது.

ஒரு சாதாரண பிரசவத்தின் பின் ஒரு பெண் தனது முன்னைய உடல் நிலையை மீண்டும் பெறுவதற்குக் குறைந்தது இரண்டு வருடங்களாவது தேவை. அவளுக்கு வேறு ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் இன்னமும் கூடிய காலம் தேவைப்படலாம். அதேபோல் பிரசவம் சத்திர சிகிச்சை மூலம் நிகழ்ந்திருந்தாலும் அவள் தனது முன்னைய தேக ஆரோக்கியத்தைப் பெறக் கூடிய காலம் தேவைப்படும்.

இதேபோல் உங்கள் உடல் ஆரோக்கிய மும் பிரசவத்தின் பின் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எனவே உங்கள் உடல் நிலை தேறுமட்டுமாவது அடுத்த கர்ப்பம் தங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இதைத் தவிர உங்கள் குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலை காரணமாகவும் அடுத்த குழந்தை பிறப்பதை நீங்கள் ஒத்தி வைக்க விரும்பக் கூடும் அல்லது நீங்கள் விரும்பிய

என்னிக்கையிலான குழந்தைகள் உங்களுக்கு ஏற்கனவே பிறந்திருந்தால் இனிப் புதிதாகக் குழந்தைகள் வேண்டாம் என முடிவு செய்யக் கூடும்.

எனவே, காரணம் எதுவாக இருந்தாலும் ஏதா வது ஒரு கருத்தடை முறையை நீங்கள் கைக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. உங்கள் கணவனுடனும் இதுபற்றிக் கலந்து ஆலோசியுங்கள். இது பற்றி உங்களுக்கு மேலதிக விபரங்களும் ஆலோசனைகளும் நிச்சயம் தேவைப் படும். இவற்றைப் பெறுவதற்கு உங்கள் பகுதி மருத்துவ மாது (Field Midwife) அல்லது குடும்பநல உத்தியோகத்தர் (Family Health Officer) அல்லது குடும்ப வைத்தியரை அனுகத் தயங்காதீர்கள்.

அவர்களது ஆலோசனையுடன் உங்களுக்குப் பொருத்தமான கருத்தடை முறையைத் தெரிவு செய்யுங்கள். தெரிவு செய்த அந்த முறையைச் சரியான முறையில் கடைப்பிடிப்ப தற்கு வேண்டிய மேலதிக தகவல்களையும் விளக்கங்களையும் அவர்களிடமே பெற்று, அதன்படி நடவுங்கள்.

இங்கு நான் கருத்தடை முறைகள் பற்றிய ஒரு சிறிய அறிமுகத்தையே கொடுக்கிறேன். உங்களுக்குப் பொருத்தமான முறையைத் தெரிவு செய்ய இது உதவக் கூடும். ஆயினும் பூரண விளக்கத்தைப் பெற வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

புலன்டக்கம், ‘பாதுகாப்பான நாட்களில்’ மாத்திரம் உடலுறவை வைத்துக் கொள்வது (Safe Periods) விந்து வெளியேறு முன் ஆண் குறியை எடுப்பது (Coitus Interruptus) போன்ற முறைகள் இயற்கையானவை என ஞானிகளாலும் சமயப் பெரியோர்களாலும் போற்றப்படுகின்றன; பண்டைய காலம் முதல் மனிதர்களால் கைக்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

ஆயினும், இவை கடைப்பிடிப்பதற்குக் கடினமான முறைகள். மிகுந்த மன வைராக்கிய மும், மனக் கட்டுப்பாடும் தேவை. இம் முறைகள் தோல்வி அடைவதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் அதிகம்.

எனவே உங்களுக்கு இவற்றைப் பூரண நம்பிக்கையுடன் சிபார்சு செய்ய முடியாது. ஆசாபா

சங்களும் உணர்ச்சிகளும் நிறைந்த சாதாரண மனிதர்களுக்கான பாதுகாப்பான, நிச்சயமான மக்கள் மத்தியில் பிரபலமான, இலகுவில் பெறக் கூடிய கருத்தடை முறைகள் சில பற்றி இங்கு சுருக்கமாகக் கூறுகிறோம். பொருத்தமானதைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

கருத்தடை முறைகளை இரு முக்கிய பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். தாங்கள் தவிர்க்க விரும்பும் காலத்திற்கு மட்டும் கர்ப்பம் தங்கக் கூடாது; ஆயினும் பின்னர் குழந்தை வேண்டும் என எண்ணுபவர்களுக்கானது, தற்காலிக கருத்தடை முறைகள். ஏற்கனவே பிறந்த குழந்தைகளே வேண்டாம் எனத் திடமான முடிவு எடுத்தவர்களுக்கானது, நிரந்தரக் கருத்தடை முறைகள். இவை பற்றி அடுத்த இதழில் பார்ப்போமே?

தொகுப்பு :
எஸ்.சர்மினி
(மிகுதி அடுத்த வாரம்)



“எங்கப்பாவும் தவணையும் ஓரே மாதிரி. என் சொல்லு”

“தெரியாது”

“தவணை தண்ணியிலும் தரையிலும் வாழும், அதுபோல எங்கப்பாவும் தண்ணியிலும் தரையிலும் தான் இருப்பாரு”

செல்லையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்

யோகா ஆரோக்கிய தினாளுர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

உஜங்கம் என்ற சமஸ்கிருத மொழிச் சொல் பாம்பு எனப் பொருள்படும். ஆசன நிலை படம் எடுத்த பாம்பு போல் காட்சி அளிப்பதால் இப்பெயர் வந்தது. இதைச் சர்ப் பாசனம், பாம்பாசனம் எனவும் அழைப்பர்.

முதுகை உபயோகிக்காமல் நாம் செய்யக் கூடிய செயல்கள் மிகச் சிலவே எனலாம். நாம் நிற்கும் போதும் உட்காரும் போதும் எதையா வது தூக்கும் போதும் ஏன் நித்திரை கொள்ளும் போதும் கூட எல்லாச் செயல்களிலும் நம் முதுகு மிகப் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. தின சரி அலுவல்களில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்ற காரணத்தால் எமது உடலின் மற்ற உறுப்புக்களை விட முதுகிற்குச் சேதம் ஏற்படும் வாய்ப்பு மிக அதிகம். நான்கில் மூவருக்கு ஏதாவது ஒரு விதத்தில் முதுகில் சேதம் ஏற்படுகிறது. அத்துடன் வலியும், இயலாமையும் அவர்களுடைய வாழ்வின் சில பொழுதுகளிலாவது ஏற்படுகிறது. நீண்ட நாட்கள் தொந்தரவு தரும் சிக்கல் மிகுந்த கோளாறுகளில் முதுகு வலியும் ஒன்றாகும்.

முதுகெலும்பு உடம்புக்கு
மட்டுமல்ல மனிதரின்
வாழ்க்கைக்கும்
ஆதாரமா

எது. துணிவோ, தன்னம்பிக்கையோ இல்லாத வரை “முதுகெலும்பு இல்லாதவன்” என்பது வழக்கம். முதுகெலும்பற்ற (தைரியமற்ற) நிலையில் நாம் நிரந்தர பயத்துடன் வாழ வோம். இப் பயம் காரணமாக ஏற்படும் மனோ பாவம் நமது செயற்பாடுகளைத் தடை செய்து வாழ்க்கையை இருளடையச் செய்யும். மனம், உடலைப் பாதிப்பது போன்று உடலும் மனதைப் பாதிக்கும். முதுகைப் பலப்படுத்துவதின் மூலம் பயத்தை வேரோடு அறுத்துத் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழலாம்.

ஆரோக்கியமான முதுகினைப் பெற வலுவான கால் தசைகள் அவசியம். கால்கள் பலவீனமான நிலையில் முதுகில் அதிக அழுத்தம் ஏற்பட்டு முதுகு வலி ஏற்படும். கால்கள் வலுவாக இருப்பின் முதுகுவலி குறைவதோடு மற்றாக மறைந்துவிடும். முதுகெலும்பை ஆரோக்கியத்துடன் வைத்துக் கொள்ள யோகாவில் பின் வளையும் ஆசனங்கள் சில உதவும். புஜங்காசனம் முதுகெலும்பின் வலு மற்றும் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும் அபார சக்தி வாய்ந்தது. பின்னால் வளைந்து செய்யும் ஆசனங்களில் முதன்மை வகிப்பது இதுவாகும். இது மிகவும் எளிமையான ஆசனம். யாவரும் எந்த வயதிலும் கஷ்டமில்லாது செய்யக்கூடியது.

முதுகெலும்பு நெக்டர்வாக கவத்து
ஆரோக்கியத்தைப் பெறும் புஜங்காசனம்

அந்தியாயம் - 23

அடி முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்ற முதுகுத் தண்டு கோளாறுகளைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்த ஆங்கில மருந்துகளால் முடியாது. புஜங்காசனம் உட்பட்ட யோகா ஆசனங்கள் உதவும் என ஆங்கில மருந்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

என்பது அல்லது நூறு வயதுடையவரானாலும் முதுகெலும்பை இஷ்டப்படி வளைக்கக் கூடியவராக இருந்தால் அவரையே வாலிபன் என்று சொல்ல வேண்டும். முதுகெலும்பை வளைக்க முடியாத ஒரு இருப்பு வயதுள்ள வாலிபனைக் கிழவனாகவே மதிக்க வேண்டும். முதுகெலும்பின் கடினத் தன்மையை (Rigidity) இளக்கி நெகிழ்வாக (Flexible) வைத்திருந்தால் சிறு பையன்களைப் போல களைப்படையாமல், ஒயாமல், கடினமான வேலைகளும் செய்யலாம். முதுகெலும்பின் நெகிழ்வுத் தன்மை ஆரோக்கியத்தைப் பேணும். கடினத் தன்மை நோய்களை ஏற்படுத்தும் என்பது மருந்துவர்களின் கருத்தாகும். இதனால் முதுகெலும்பை வளைக்கத்தானே வேண்டும் என்று நினைத்து சதா கால மும் வளைந்து உட்கார்ந்தால் முதுகெலும்பு கோணலாக ஸ்திரமாகவே வளைந்து முதுகு கூணலாகப் போய் விடும். மகாகவி பாரதியார் சொல்லிய பிரகாரம் ஏறுபோல் நடக்க புஜங்காசனம் உதவும்.

முதுகெலும்பு முப்பத்து மூன்று எலும் புகளால் ஆன ஒரு எலும்புத் தொடராகும். புஜங்காசனம் முதுகெலும்பின் மேல் பாகத்திற்கு நல்ல பயிற்சியையும், இரத்தோட்டத்தையும் கொடுக்கிறது. இதனால் முதுகெலும்பின் ஊடாக செல்லும் நரம்புத் தொகுதிகளும், இடகலை, பிங்கலை எனப்படும் நாடிகளும் புத்துணர்ச்சியும் பலமும் பெறுவதால் மூளை பிரகாசமாக இயங்கும். அறிவும் வளரும்.

இவ்வாசனம் செய்யும் போது நுரையீரலும், இருதயமும் நன்கு பலம் பெறுவதால் அவை சிறப்பாகச் செயல்படும். நுரையீரலுள் அதிக பட்ச பிராணவாயு செல்வதால் அதிக பட்ச இரத்தும் சுத்திக

ரிக்கப்பட்டு கழிவுகள் அகற்றப்படும். இத்தனை பிராண சக்தியும் தாராளமாகக் கிடைக்கிறது. உடலின் வெப்ப நிலை பாதுகாக்கப்படும். முதுகெலும்பு பகுதியில் உள்ள தீய பொருட்கள் வெளியேற்றப்படும். இதனால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். பெண்களுக்கு நல்ல உடற்கட்டையும், முக வனப்பையும் கொடுக்கும். இளமை பாதுகாக்கப்படும்.

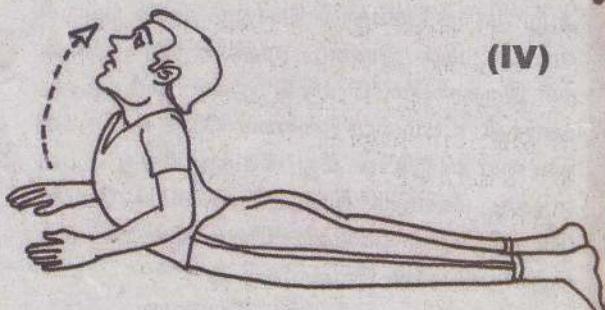
செய்முறை

உடல்நிலை

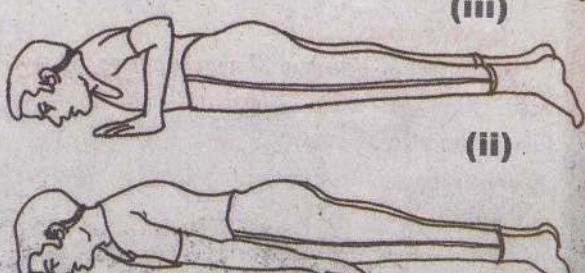
1. குபுறுப் படுத்து கால்களை ஒன்று சேர்த்து வைக்கவும். இரு கைகளையும் உடலின் பக்கவாட்டுகளில் நீட்டி தரை மீதும் உடலோடும் ஒட்டி இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரு குதிகளும் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். கால் நுனிகளை நீட்டித் தரையில் ஊன்றி இருக்க வேண்டும். நாடியைத் தரையில் வைத்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் மார்பின் அருகில் வைத்துப் பூமியில்



(IV)



(III)



(II)

அழுத்தி மெத்தையைச் சுருட்டுதல் போன்று தொப்புள் வரை உடம்பை (தலைப் பாகத்தை) உயர்த்தி மேலே பார்க்கவும். தலையை மேலே தூக்கும் போது உடல் விரைப்பாக இருக்கக் கூடாது. இலகுவாக இருக்க வேண்டும். கால் முதல் தொப்புள் வரை தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உள்ளங் கைகளால் பூமியை அழுத்தியவாறு முதுகெலும்பின் மேல் பகுதியை வளைத்துக் கூரையைப் பார்க்கவும். கைகள் உடலோடு ஒட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். கைகளில் அதிகமாக உடல் பஞ்ச வந்து சேராதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அடி வயிறு நன்கு விரிப்பில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இப்போது பயிற்சி செய்ய

பவரைப் பார்த்தால் படம்
எடுத்து ஆடும்



பாம்பு
போன்ற தோற்றும் இருக்கும். இந்த ஆசனத்தை ஒரே மூச்சில் செய்யக் கூடாது. படிப்படியாகச் செய்ய வேண்டும். ஆரம்ப கட்டத்தில் பத்து வினாடி நேரத்தில் ஒரு முறை வீதம் ஜந்து அல்லது ஆறு முறை செய்தால் போதும். நல்ல பயிற்சி ஏற்பட்ட பின் இரண்டு முதல் ஜந்து நிமிடங்கள் இருக்கலாம். பிறகு மெதுவாக கைகளைத் தளர்த்தி உடம்பை தரையை நோக்கி இறக்கி நாடியை விரிப்பின் மீது வைத்து சிறிது ஒய்வு எடுத்து மீண்டும் இப்படியே செய்ய வேண்டும். கிழக்குத் திசையை நோக்கியே இவ்வாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

முச்சரிவை

தலையைத் தூக்கும் போது மூச்சை நன்கு உள் இழுத்து கீழே வரும் போது மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். நன்கு பழகிய பின் ஆசன நிலையில் சாதாரண மூச்சில் இருக்க முடியும்.

மனநிலை

மார்பு முழுவதும் விரிந்த நிலையில் இருப்பதையும், முதுகுத் தண்டின் கீழ்ப்பகுதி பின்னுக்கு வளைந்து பயிற்சி பெறுவதையும் மனதில் நினைக்க வேண்டும்.

பவன்கள்

மார்புச் சளி, நெஞ்சு வலி, தோள்பட்டை வலி, கழுத்து வலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி போன்றவை வராது. வந்தாலும் குணமாகி விடும்.

- கை, கால், புஜம், நாம்பு, நாளங்கள் உறுதியடையும்.
- சிறுநீரகம், இருதயம் இரண்டையும் வலுப்படுத்தி சீராக இயங்க வைக்கும்.
- நீண்ட நோம் நின்றோ, இருந்தோ வேலை செய்யும் போது முதுகு வலி, கழுத்து

வலி, இடுப்பு வலி வராமல் உபாதையின்றி வேலை செய்யலாம்:

- கழுத்தில் அதிக சுமை ஏற்றி வேலை செய்வோர் இப் பயிற்சியைச் செய்தால் கழுத்து வலி நீங்கும்.
- கூன் முதுகு இல்லாமல் செய்யும்.
- வயிற்றுத் தசைகள் நன்கு இழுக்கப் படுவதால் வயிற்றுப் பகுதிக்கு நல்ல இரத்தோட்டம் ஏற்படும்.
- மார்புக்கூடு விரிவடைவதால் நுரையீரலின் கொள்ளளவு அதிகரிக்கும். நுரையீரல் பலம் பெற்று நன்கு இயங்கும். இதனால் உடலுக்குத் தேவையான பிராண

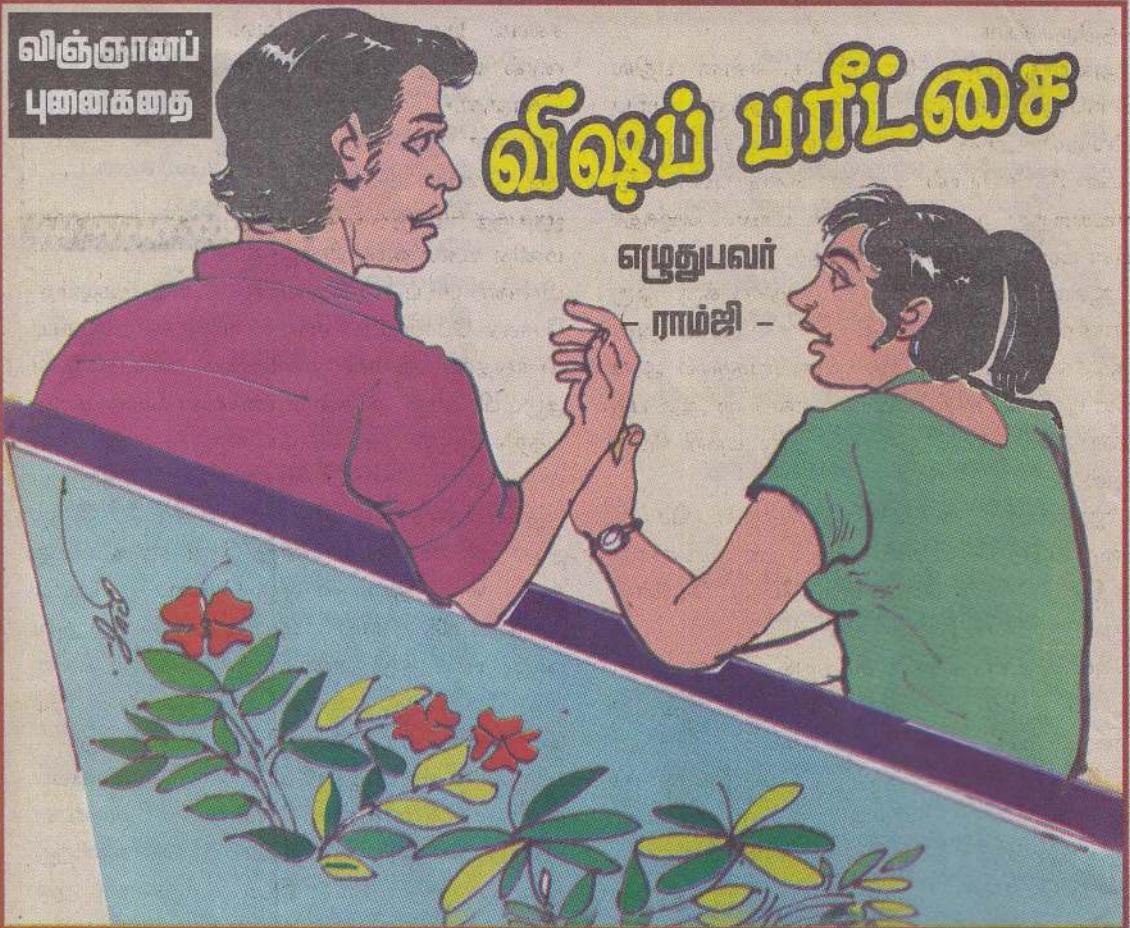
- வாயு நன்கு தாராளமாகக் கிடைக்கிறது.
- ஆஸ்துமா, சளிச்சுரம், நுரையீரல் பலவீனம் மற்றும் இரத்தத்தில் சளி (ஸ்னோபைல்) ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது.
 - சிறுநீரகத்தைப் பலப்படுத்தி அதன் தொடர்பான நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கும்.
 - வயிற்றுப் பொருமல், மலச்சிக்கல், அஜீரணம், பசியின்மை ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது.
 - இருதய பலவீனத்தைக் குணப்படுத்தும்.
 - உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாக்கும்.
 - பெண்களுக்கு ஏற்படும் கார்ப்பப்பை கோளாறுகளை எளிதில் போக்கும். பெரும்பாலும், வெள்ளை படுதல், மாதவிடாய் தள்ளிப் போதல் அல்லது முன்பே வருதல் மற்றும் மாத விடாயின் போது ஏற்படும் வயிற்று வலி, அதிக இரத்தப் போக்கு போன்றவை மறையும். வயது வந்தும் பருவமடையாத பெண்கள் பருவமடைவார்கள்.
 - வாய்வுத் தொல்லை, மூட்டுத் தொல்லை ஏற்படாது.
 - பாரிசவாதம் (Paralysis) வராது. இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்கூட இப்பயிற்சியைச் செய்தால் படிப்படியாக உடல் குணமடையும்.
 - முதுமையைப் பின்போட்டு இளமையைப் பாதுகாக்கும்.
 - தோன்பட்டை விரிந்து உடல் கட்டழகு அதிகரிக்கும்.
 - நரம்புகள் வீரியமடையும்.
 - தொப்பை, ஊளைத் தசை குறையும்.
 - கழுத்து, கண் குறைபாடுகள் நீங்கும்.
 - வயிறு ஒட்டி இருத்தலை (Abdominal Adhesion) நீக்கும்.
 - கூன் விழுதலைத் தடுக்கும்.
 - இடுப்புக் கீழ்வாதம் (Sciatica) குணமடையும்.
 - ஆஸ்துமாக்கான தொடக்க நிலைக்குக் காரணம் ஓவ்வாமை (Allergy) ஆகும். இதை இவ்வாசனம் தடுக்கும். ஆங்கில மருத்துவத்தில் இதற்கு மருந்து இல்லை.
 - உயரம் அதிகரிக்கும்.
 - மண்ணீரல், கல்லீரல் போன்றவை சிறப்பாகச் செயலாற்றும் வயிற்றின் உள் உறுப்புக்கள் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் அவை திறம்படச் செயலாற்றும்.
 - ஜீரணம் நன்கு நடைபெறும்.
 - அட்ரீனல் சுரப்பியைப் (Adrenal Gland) பலப்படுத்துவதால் மன உளைச்சலை அகற்றும். ஹோர்மோன்கள் நன்கு சுரக்கப்பட்டு மன உளைச்சல், மன அழுத்தம் போன்றவை நீங்கும்.

(தொடரும்)

வெஷ்ப் பர்டிசே

ஸ்ரீதுபவர்

ராம்ஜி -



எ மகாதகனின் அந்தக் கண் களை மீண்டும் சந்தித்த ஜெக தாவுக்கு சடுதியானதொரு மின்சார அதிர்ச்சி ஏற்பட்டது. போல் உடலெங்கும் சிலிர்த்துக் கொண்டது. யார் அவன்? அவனுக்கும் எனக்கும் என்ன உறவு? அவனை எங்கோ முன்பு சந்தித்திருக்கி ரேனே? எங்கு சந்தித் தோம? பல ஜென்மங்கள் அவனுடன் பழகியது போல் ஓர் உணர்வு ஏற்படுகின்ற தே! ஏன்? இப்படி நூற்றுக்கணக்கான கேள்விகள் மளமளவென்று அவன் மனதில் தோன்றின. அவள் சில கணங்கள் அவ் விடத்திலேயே சமைந்து கல்லென நின்று விட்டாள்.

எமகாதகனும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அவ

னுக்கும் அத்தகைய உணர்வுகளே ஏற்பட்டன. நீண்ட காலம் எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த ஒருவரை எதேச்சையாகக் கண்டால் இனம் புரியாத சந்தோஷம் ஒன்று தோன்றுமே அப்படி இருந்தது அவனுக்கு. அவன் தன் இதயத்தின் எல்லா உணர்வுகளையும் துடைத்தெறிந்துவிட்டு அவனை நோக்கி நெருங்கினான். அவனும் அவன் அருகில் வரும் வரையும் காத்திருந்தாள்.

“உங்களுடன் ஒரு நிமிடம் பேசலாமா?” அவன் அவள் அருகில் சென்றதும் கேட்டான்.

“உங்களை எனக்கு யாரென்று தெரியாதே” அவள் போலியான தயக்கத்தை குாலில் காட்டியவாறே கூறினாள்.

“நான் நரேஸ்பாடு, பி.எஸ்.ஸி. பைனல்... கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்து மாறி வந்திருக்கிறேன்”

“அப்படியா...? சரி என்னோட எதற்கு பேச



அந்தியாய் 41

வந்திருக்கீங்க..."

அவளது அந்த கேள்விக்கு என்ன பதில் சொல்லுவதென்று எமகாதகனுக்கு புரிய வில்லை. அதே போல் இந்த அச்ட்டுத்தன மான கேள்வியால் அவன் மனம் புண்பட்டு அங்கிருந்து அவன் போய்விட்டால்... ஜெகதா விள் மனமும் அலை பாய்ந்தது.

ஆனால் சட்டென்று எமகாதகனுக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது. அன்மையில் அவனுக்கேற்பட்ட கடத்தல் அனுபவத்தால் அவனை புதிதாக சந்திப்பவர்கள் எல்லாம் அது பற்றியே கேட்டனர். அவனும் அது பற்றி பேசி நால்...

"இல்லை.... உங்களைப் பற்றிய செய்திகளை பத்திரிகைகளில் பார்த்தேன். உங்களை சந்தித்துப் பேச வேண்டும் போல் தோன்றியது...." அவன் இழுத்தான்.

அவன் உள்ளுக்குள் சிரித்துக் கொண்டாள். அவன் தன்னுடன் பேசக் காரணம் தேடுகிறான் என்பது அவன் இழுவையில் இருந்து தெரிந்தது. அவனை அதற்கு மேல் இழுத்தடிப் பது சரியில்லை என்று அவன் மனதுக்குப்பட்டது. அவன் அசடு வழிந்து கொண்டிருந்தான். அவன் மெல்லிய புன்னகை ஒன்றை உதிர்த்த வாரே சற்று தூரத்தில் இருந்த சிமென்டு பெஞ்சை சுட்டிக் காட்டி "அங்கு போகலாம்" என்றாள்.

இருவரும் மௌனமாகவே நடந்து சென்றனர். இருவர் மனதில் ஆயிரம் எண்ணாங்கள் அலைமோதின. இது அவர்களுக்கு ஒரு புதுமையானது மான அனுபவமாகும். பூமி மிக வேகமாக சூழல்வது போன்ற ஒரு உணர்வு. குளிர்மையான தென்றல் இன்று வழக்கத்துக்கு மாறாக வெது வெதுப்பாக இருந்தது. வாசனையற்ற பூக்களில் இருந்தும் கூட நறுமணம் வீசவது போல தோன்றியது. இருவரும் அந்த சிமென்ட் வாங்கில் சென்று அமர்ந்தனர்.

இதுவரை எமகாதகன் பல்வேறு மனித உணர்வுகளை தரிசித்து இருக்கிறான். ஆரம்பத்தில் அவன் இராட்ச

சனாக இருந்தபோது அவனால் மனித உணர்வுகளை கொஞ்சம் கூட புரிந்து கொள்ள முடியாமல் இருந்தது. கோபம் மட்டுமே அவனுக்குத் தெரிந்த ஒரேயொரு மனித உணர்வாக இருந்தது. பின்னர் படிப்படியாக பாசம், பயம், பந்தம், சோகம் போன்ற உணர்வுகளை உணர மழகிய போதுதான் அவன் மனிதனாக கூர்ப்படைய ஆரம்பித்தான். காதல் உணர்வை பெற ஆரம்பத்திலிருந்தே அவன் முனைந்த போதும் அவனுது அவலட்சணமான இராட்சத் தோற்றம் அதற்கு தடையாக இருந்து கொண்டே இருந்தது. அதனால்தான் தனது இராட்சத் உருவத் திற்கு பொருத்தமான ஒரு பெண் ஜோடியை உருவாக்கித் தருமாறு அவன் பலமுறை அவனைப் படைத்தவரான ரஞ்சித்சிங்கிடம் கெஞ்சிக் கேட்டான். ஆனால் அதெல்லாம் இப்போது பழைய வரலாறாகிப் போய்விட்டது.

ஆனால் அவன் இப்போது முற்றிலும் கூப்படைந்த ஒரு மனிதனாகி விட்டான். அவனை வெறுமனே ஒரு சாராசரி மனிதனாக கணித்து விட முடியாது. அவன் இவ்வுலகில் சகல அம



சங்களையும் நொடியில் கற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வல்லமையையும் புத்திக் கூர்மையையும் கொண்ட ஒரு அதிமானுடன் என்று இப் போது கூற முடியும். அவனால் இப் பூமிப் பந்தைக் கூட புரட்சித் தள்ளிவிட முடியும். அவன் மனித குலத்தின் அழிவா அல்லது மனித குலத்தை பாதுகாக்க வந்த இரட்சகளா என்று பொறுத்திருந்துதான் பார்க்க வேண்டும்.

மனிதர்களின் எல்லா உணர்வுகளையும்விட காதல் உணர்வே மிக அழகானதும், அற்புதமா



நதுமான உணர்வாக இருக்கின்றது என எமகா தகனுக்குப் பட்டது. ஒரு பெண்ணின் அருகா மையில் இருப்பதுவே இவ்வளவு குதூகலமா னதாக இருக்கிறதே. அப்படியானால் ஒரு பெண்ணுடன் இணைவது எத்தகைய பரவச மான அனுபவத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் என அவன் கற்பனை செய்தான்.

அவன் அவளை ஓரக்கண்ணால் பார்த்தான். இதுவரை இமை கொட்டாமல் அவனையே வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த ஜெகதா

அவன் கண்கள் தன் பக்கம் திரும்புவதை உணர்ந்ததுமே மறுபக்கம் திரும்பி தன் உணர் வுகளை மறைத்துக் கொண்டாள். அவள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் கூட எமகாதகளைப் போலவே உணர்வுகளை எழுந்த போதும் பெண்ணுக்கே உரிய நாணம் அவள் உணர்வுகளை வெளிக்காட்டிவிடாமல் அவளைத் தடுத்தது. மறுபறுத்தில் முற்றிலும் அந்திய னான் ஒருவன் திடீரென தன் முன் தோன்ற “கொஞ்சம் பேச வேண்டும்” என்று அழைத் தால் அது “எதற்காக இருக்கும்?” என்ற ஒரு வழமையான சந்தேகமும் எழுத்தான் செய்தது. பேச வேண்டுமென வந்துவிட்டு இருவரும் மொனமாகவே இருந்தார்கள்.

‘ஜெகதா’ நீண்ட மௌனத்தை முதலில் கலைத்தவன் எமகாதகன்தான்.

அவன் அவள் பெயரை ஆயிரம் முறை உச்சரித்ததன் பின் ஆயிரத்தோராவது முறையாக உச்சரிப்பது போல் அத்தனை இயல்பாக உச்சரித்தது ஜெகதாவுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது.

ஜெகதா திரும்பி அவனைப் பார்த்தாள். அவர்கள் இருவரது கண்களும் மீண்டுமொரு முறை சந்தி துக்கொண்டன. இப்போது

ஜெகதாவுக்கு மற்றுமொரு உண்மை பளிச்சிட்டது. அந்தக் கண்களை இதற்கு முன்னர் எங்கோ சந்தித்திருக்கிறேன். எங்கே? அவள் தன் மனதை குடைந்து பார்த்தாள். விடை தெரிய வில்லை. ஆனால் அவள் உள்ளுணர்வு அடித்துக் கூறியது அந்தக் கண்கள் பரிசீலனை வைகள். இருந்தாலும் அவள் அதனை அவனிடம் கேட்கவில்லை.

“மிஸ.. ஜெகதா... நீங்கள் இந்த ஊர்தானா?” இந்த முறை அவன் அவளை சுற்று மரி

தன் “மிஸ் ஜெகதா” என்று ‘மிஸ்’ போட்டு அழைத்தமை அவனுக்கு புன்னகையை வரவழைக்கது.

அவனுக்கு நன்றாகவே இப்போது புரிந்தது. அவன் தன்னுடன் சும்மா பேச்சுக் கொடுக்கவே அவ்வாறு ஆரம்பிக்கிறான் என்று. சரி... அவன் ஒரு ஆண். ஏதும் பெண்ணொருத்தியை பிடித் திருந்தால் அவளிடம் நேராகச் சென்று “உன் னைப் பிடித்திருக்கின்றது. உன் மனதை எனக்குத் தருவாயா?” என்று கேட்டுவிடுவான். ஆனால் பெண்ணானவளுக்கு அப்படிச் சொல்ல துணிச்சல் வருமா? ஆனால் இவன் அருகாமையை என் மனம் விரும்புகிறதே. அது ஏன்?

இன்னமும் அவன் தன் மௌனத்தை கலைக்க வில்லை.

“உங்களை பற்றிய எல்லா விபரங்களையும் பேப்பரில் பார்த்தேன்”

“சரி அதுக்கெனன்?”

அவன் முதல் முறையாக தனது மௌனத்தை கலைத்தான். அவனது அந்த கணிரென்ற இராகத்துடனான குரல் சங்கீதம் என அவனுக்கு கேட்டது. அவனது ஒவ்வொரு அங்கத்திலும் ஏதோ அழகும் புதுமையும் பொதிந்திருப்பதாக அவன் நினைத்தான்.

அந்த அகலமான காந்தக் கருவிழிகள், வட்டமான முகம், அடர்த்தியான நெளிந்த கூந்தல், மூன்றாம் பிறை நெற்றி, புன்னகைத்த போது

விழுந்த இடது பக்கத்து கணக்குழி, அவன் மெல்ல அவன் அழகை ஒரு கள்வன் போல் கடித்துத் தின்னப் பார்த்தான்.

அவன் பார்வையால் தனக்கு மிக ஆழமாக ஊடுருவிச் செல்வதை அவன் உணர்ந்தும் அவன் ஏதோ ஒன்றால் கட்டுண்டது போல் வாளாவிருந்தாள். இப்படி அவர்கள் இருவரும் பேசிக் கொள்ளாமலேயே ஒருவரில் ஒருவர் கட்டுண்டு சில நிமிடங்களை கழித்தனர். அப்படி சும்மாவே ஒருவர் அருகில் ஒருவர் அமர்ந்திருப்பதுகூட ஆனந்தமான சுகானுபவமாகத்தான் இருந்தது. அவர்கள் நீண்ட காலம் பழகி ஒருவருக்கொருவர் புரிந்து கொண்டவர்கள் போல் மிக அன்னியோன்னியமாக காணப்பட்டார்கள்.

அன்றைய அந்திப் பொழுது போன்ற இன்னொரு பொழுது அவர்கள் வாழ்வில் இனி வரப்போவதில்லை. அவர்களை இனி யாராலும் பிரிக்க முடியும் என்றும் தோன்றவில்லை. அவர்கள் ஒருவர் மனதுக்குள் ஒருவர் அவர்களை அறியாமலேயே குடிவந்து விட்டனர்.



அதன் பிறகு ஜெகதா, நரேஷ்பாபு இருவரும் பல்கலைகழகத்தில் நன்கு அறிந்த காதல் ஜோடியானார்கள். அவர்களின் காதல் உலகம் மிக விரிந்து பரந்ததாக இருந்தது. அதில் அவர்கள் முடியுமானவரை உல்லாசமாக சிறகடித்துப் பறந்து திரிந்தார்கள்.

ஜெகதா என்ன கேட்டாலும் நரேஷ் ஒரு உடனடியான பதில் வைத்திருப்பான். பாடங்களில் கூட சந்தேகம் ஏற்பட்ட போது அதற்கான விளக்கத்தை நரேஸ்பாபுவிடம் ஜெகதா கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வாள். அவன் அளிக்கும் பதில்களும் விளக்கங்களும் அவனுக்கு ஆச்சரி யத்தையும் வியப்பையும் ஏற்படுத்தும். இவன் அப்படியென்ன அசாத்திய புத்திசாலியாக இருக்கிறான் என மனதுள் சந்தேகம் எழும். ஒரு நாள் அவன் தன் மனதில் எழுந்த சந்தேகத்தை எதேசௌயாக கேட்டாள்.

“எய் நரேஷ! உன்மையைச் சொல்லு. நீ மனிதன்தானா? இல்லை வேற்றுக் கிரகத்திலி ருந்து வந்தவனா?” இந்தக் கேள்வி அவனை தூக்கி வாரிப் போட வைத்தது.

(தொடரும்)

ஞாபக சக்தி பொறி

ஞாபக சக்தி கு வல்லா ரைக் கீரை, வல்லா ரைப் பொடி, வல்லாரை லேகியம் சாப்பிட்டு வரலாம். வெண்ணெடக்காய், அவரைக் காய், கீரைகள் ஆசியவற்றை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாப் பழங்களையும் சாப்பிடலாம்.



ஆர்பாம்

சட்டக் கல்வி பயிலும் பொருட்டு ஸெம் மெல்லீஸை வியன் னா வுக் கு அனுப்பி வைத்தார் அவர் தந்தை ஹங்கேரி யி ருந்து புறப்பட்டு ஆஸ்திரியா வந்து சேர்ந்த ஸெம் மெல்லீஸ் சட்டக் கல்வி பயிலத் தொடங்கி னார். ஆணால் அவர்

மனம் அத்துறையில் அவ்வளவாக வயிக்கவில்லை. மருத்துவத்துறை அவர் உள்ளத்தை வகு

விய திருநாளாக அமைந்தது. அன்று அவர் செய்த முடிவின் பயனாக மருத்துவ உலகம் ஒரு மேதையைப் பெற்றது.

பாதிக்க விடையும்

தாய்மையினபம் உவமையிலா இனபமன்றோ? ஆனால் அந்த இனபத்தை நுகர்த் தொடங்கு முன்பே, நோய்கண்டு இறந்து விடுவான்தாய்! மகப்பேறு நோய்க்கு இலக்காகி மடிந்த பெண்மனிகளின் எண்ணிக்கைக்கு அளவே யில்லை. மகப்பேற்றுக்காக ஆஸ்பத்திரிக்குச் செல்லவே நடங்கினர் குலுற்ற பெண்கள்! இதுவே பத்தொன்பதாம் நூற்

நூய்ருஷ்டின் சிறைஞர்

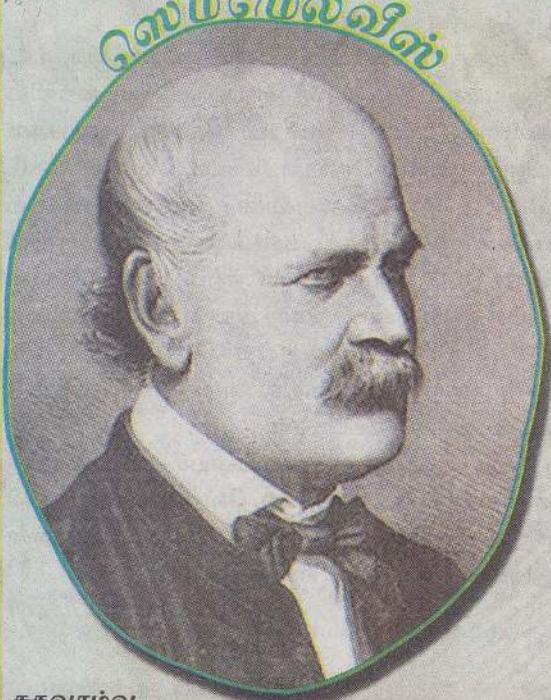
நான் இன் பரிதாப நிலை!

கண்டிடிப்பு

மகப்பேறு நோய் பரவுவதற்கான காரணத்தை ஆராய்ந்துணர்ந்து, அந்நோய் பரவாது தடுக்கும் முறையைக் கண்டுபிடித்த மேதை, தாய்க்குலம் அவரை என்றென்றும் வாழ்த்தக் கடமைப்பட்டுள்ளது.

சோர்வடைந்த ஸெம் மெல்லீஸாக்கு உற்சாக மூட்ட முன் வந்தனர் அவரது நண்பர்கள் பலர். அக்காலத்தில் மருத்துவத் துறையில் மிக்க புகழும் செல்வாக்கும் கொண்டு விளங்கிய டாக்டர் ஸ்கோடாவும், வியன்னா பல்கலைக்கழகத்தில் மருத்துவப் பிரிவில் பணியாற்றி வந்த பேராசிரியர் கொல்லேஷ்காவும் ஸெம் மெல்லீஸின் உற்றநண்பார்கள். மகப்பேறு நோய் பற்றி இடைவிடாது சிந்தித்து அதுபற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு ஓய்வின்றி உழைத்து வந்ததன் விளைவாக ஸெம் மெல்லீஸ் உடலும், உள்ளும் சோர்ந்த நிலையிலிருந்ததை உணர்ந்தனர் ஸ்கோடாவும் கொல்லேஷ்காவும். எனவே இத்தாலிக்குச் சென்று சிறிது காலம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு திரும்பும்படி ஸெம் மெல்லீஸை வற்புறுத்தினர் நண்பர்கள் இருவரும். ஸெம் மெல்லீஸ் முதலில் அந்த யோசனைக்கு இணங்காத போதிலும் நண்பார்களின் வற்புறுத்தல் காரணமாக இத்தாலிக்குப் பயணமானார். வெளிஸ் நகரின் இயற்கை வனப்பில் மெய்மறந்திருந்த ஸெம் மெல்லீஸாக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் செய்தியொன்று கிடைத்தது. ஸ்கோடாவின் முயற்சி காரணமாக ஸெம் மெல்லீஸை மீண்டும் பதவியில் அமர்த்த வியன்னா பல்கலைக்கழக நிர்வாகிகள் ஒப்புக் கொண்டு விட்டனர். இதையறிந்த ஸெம் மெல்லீஸ் மிக உற்சாகத்

ஸெம் மெல்லீஸ்



வாடன் வியன்னா திரும்பினார்.

அவரை வரவேற்கும் பொருட்டு ரயில் நிலைத்தில் அவருடைய நண்பர்கள் பலர் வந்து குழுபிரிந்தனர். ரயிலை விட்டிறங்கிய ஸெம்மெல்ஸில் தமக்களிக்கப்பட்ட வரவேற்பைக் கண்டுள்ளாம் பூரித்தார். நண்பர்கள் பலர் திரண்டு வந்து நெடுந்ததைக் கண்டதும் அவர் அடைந்த மகிழ்ச்சுக்கு அளவில்லை. ஆனால். அந்த மகிழ்ச்சியும் ரீசாகமும் ஒரே வினாடியில் மாயமாக மறைந்னா? 'கொல்லேஷ்கா எப்படியிருக்கிறார்?' என்பவர் வரவில்லை? என்ற ஸெம்மெல்வீஸின் கள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல நண்பர்கள் அனைவருமே தயங்கினர். சில தினங்களுக்கு முன்பு கொல்லேஷ்கா ஒரு பிரேத பரிசோதனை கழுத்துக்கையில் அவருடைய கையில் கூத்து மாய்ந்து லேசாக்க காயம் பட்டதாயும். அதன் சிலைவாக அன்று காலையில் கொல்லேஷ்கா நெடுந்து விட்டதாயும் நண்பர்கள் கூறுக் கேட்டதும், ஸெம்மெல்வீஸ் பிரமித்தார்! இத்தகைய அதிர்ச்சியளிக்கும் செய்தியை அவர் சற்றும் எதிர்க்கவில்லை! கொல்லேஷ்காவின் உடலை அறத்து டாக்டர்கள் சோதனை செய்து கொண்டிருப்பதாக கேள்விப்பட்ட ஸெம்மெல்வீஸ், அங்கிருந்து நேரே ஆஸ்பத்திரிக்கு விரைந்தார். அவர் ஆஸ்பத்திரியை அடையும் தருணம் பிரேத பரிசோதனை பாதிக்கு மேல் முடிந்து விட்டது. பரிசோதனை நிகழும் அறைக்குள் நுழையாமல் வளியிலேயே நின்றார் ஸெம்மெல்வீஸ் ரீவ

ஏற்பட்ட காயத்தின் வழியே அந்த விஷந்தான் கோல்லேஷ்காவின் மரணத்துக்கும் காரணம்.

அப்படியென்றால் மகப்பேறு நோய் கண்டு ஆஸ்பத்திரியில் ஏன் வார்டுகளில் பல பெண்மைகள் இறந்ததற்கும் இத்தகைய விஷந்தான் காரணம் போலும். ஆனால் அந்த விஷம் எப்படி, யார் மூலம் பரவுகிறது?" அதுதான் ஸெம்மெல்வீஸின் பிரச்சினை.

மருத்துவர்கள் மூலமே விஷம் பரவுகிறது என்ற முடிவுக்கு வந்தார் ஸெம்மெல்வீஸ். பிரேத பரிசோதனை அறையில் உடல்களை அறுத்து விட்டு வெளிப்படும் மருத்துவர்கள் கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ளாமல், கிடைத்த அழுக்குத் துணியில் துடைத்து விட்டு நேராக மகப்பேறு இல்லத்தின் வார்டுக்குள் நுழைந்து அங்குள்ள நோயாளிகளைப் பரிசோதனை செய்யத் தொடங்குவது வழக்கம். எனவே, அறுவை செய்யப்பட்ட சடலத்தில் உள்ள விஷம் டாக்டர்கள் மூலம் நோயாளிகளுக்குப் பரவுகிறது. மருத்துவச்சிகள் யாரும் பிரகுப்த பரிசோதனை அறைக்குச் செல்ல வேண்டும்.



லையா

த லா ஸ்,

அ வ ர் க ஞ

டைய பொருப்பி

வூள்ள மகப்பேறு இல்லத்தில் இம்மாதிரி நோய் பரவுவதில்லை என்ற உண்மை புலனா கிறது அவருக்கு. தன் வார்டுகளில் பலர் மகப்பேறு நோய் காரணமாக இறந்ததற்குத் தாமே காரணமாக இருந்து வந்திருப்பதாக எண்ணி வேதனையுற்றார் ஸெம்மெல்வீஸ்.

கட்டுக்கையும், பதனி இழப்பும்

மறுநாள் கி. பி. 1847 மே மாதம் 15 ஆம் திகதி பிரேத பரிசோதனை நிகழும் அறையிலிருந்து

வெளிப்படும் டாக்டர்கள், மகப்பேறு இல்லத்தைச் சேர்ந்த வார்டுகளுக்குள் நுழைய முன்னர் தங்கள் கைகளை குளோரின் கரைத்த நீரில் நன்கு கழுவிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இந்த விதிக்கு யாரும் விலக்கல்ல' என்ற உத்தரவைப் பிறப்பித்தார் ஸெம்மெல்வீஸ். அக்கட்டளை பிறப்பிக்கப்பட்ட அந்நாளை மருத்துவத் துறையின் வரலாற்றிலே ஒரு பொன்னாளெனப் போற்றுதல் பொருந்தும். 1946 இல் அந்த மகப்பேறு இல்லத்தில் மகப்பேறு நோய்க்குப் பலியானவர்கள் 11.4 சதவிகிதம். இரண்டே ஆண்டுகளில் அங்கு மரண விகிதம் 1.27 சதவிகிதமாகக் குறைந்து விட்டது. பிரேத பரிசோதனை செய்த பின்னர் டாக்டர்களின் கைகளில் வீசம் தூர்நாற்றத்தை - தூர்நாற்றத்திற்கான காரணத்தை குளோரின் கரைத்த நீர் முற்றும் போக்கி விடுகிறது என்ற உண்மையை அறிந்தார் ஸெம்மெல்வீஸ்.

அவர் கையாண்ட இந்தத் தடுப்பு முறையின் பயனாக, மகப்பேறு நோய் அதன் பிறகு வியன்னா ஆஸ்பத்திரி யில் தலைகாட்டவே யில்லை.

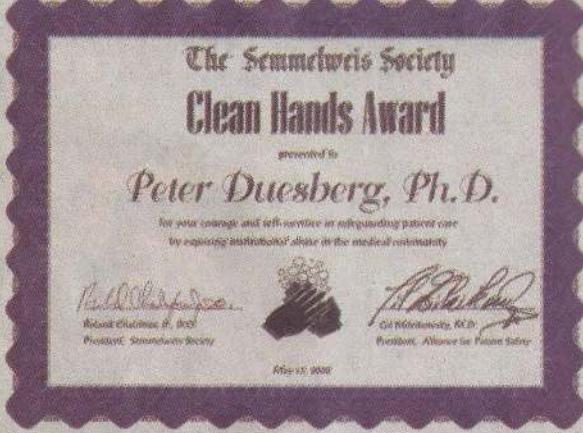
ஸெம்மெல்வீஸிடம் அழக்காறு கொண்ட கிளெயின், அவர் கண்டுபிடித்து உண்மையை உதாசீனம் செய்தார். குளோரின் நீரில் தங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுவதால் அது கைகளையே அரித்து விடுவதாகப் புகார் செய்தனர் மாணவர்கள். ஸெம்மெல்வீஸின் கண்டுபிடிப்பு நாளடைவில் வியன்னா பல்கலைக்கழகத்துக்கு வெளியேயும் பரவத் தொடங்கியது. தம்முடைய ஆராய்ச்சிகளின் பயனாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மையை ஸெம்மெல்வீஸ் எழுத்தில் வடித்துப் பிரசுரிக்காததால் அது பரவுவதில் தாமதம் ஏற்பட்டது. எழுதுவது என்றாலே ஸெம்மெல்வீஸ்க்கு ஒரே கசப்பு! கூட்டங்களில் பேசுவதும் அவருக்குப் பிடிக்காது. வியன்னா மருத்துவ சங்கத்தில் பேசும்படி அவருக்கு அழைப்பு வந்தது. ஆனால் அந்த கொராவத்தை ஸெம்மெல்வீஸ் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. தம்முடைய கண்டுபிடிப்பைப் பற்றி ஸெம்மெல்வீஸ் எழுதுவோ பேசுவோ தயங்கிய போதிலும் அவருடைய கண்டுபிடிப்பு ஜோர்ப்பிய நாடுகளில் பரவாமல் இருந்து விடவில்லை. பல மருத்துவர்கள் அதை வரவேற்ற

னர். மகப்பேறுத் துறையில் மிக்க புகழும் செல்வாக்கும் கொண்டு விளங்கிய ஸ்கான்ஸோனியும் ஆபிரல் பெர்லின் மருத்துவர் ஸேபர்ட்டும் தசெலம்மெல்வீஸின் கருத்துக்களை எதிர்த்தனர்.

ஸெம்மெல்வீஸிடம் பொறுமை கொண்டிருந்த கிளெயின் அவரை வியன்னா ஆஸ்பத்திரியில் விடுவது வெளியேற்ற உரிய தருணத்தை எதிர்நோக்கிவிட கிபிருந்தார். ஸெம்மெல்வீஸின் பதவிக் காலம் அர்முடியும் தறுவாயில், தாம் மேலும் அங்கு நீடித்து னாசேவை புரிய விரும்புவதாக ஸெம்மெல்வீஸ்யை கோரினார். ஆனால் அந்தக் கோரிக்கையை நிராகடினரித்து விட்டார் கிளெயின். ஸெம்மெல்வீஸ் சிபா ரீச் செய்த முறையை வியன்னா ஆஸ்பத்திரியில்படுகையாள அனுமதியளிக்கவில்லை கிளெயின். ரார் இதில் ஸ்கோடாவுக்கும் மிகுந்த வருத்தம் பட்டனவே ஸெம்மெல்வீஸ் கண்டுபிடித்த முறைபொற்றி அதனால் ஏற்பட்டிருக்கும் கூடிய பலன்கள்கீழ் குறித்து ஆராய ஒருக்குமுறை நியமிக்கணிவேண்டும் எனக் கோள்ளினார் ஸ்கோடா. அகஸ்தையும் நிராகரித்துவார் விட்டார் கிளெயின். பட்ட

வேலை யி ழந் தயின் ஸெம்மெல்வீஸ் பல்க்கிடுகைக்கழகத்தில் மருத்தனதுவக் கல்வி போதிக்கோரும் பணியில் தம்மைகால நியமிக்குமாறு அதிகாசம்பரிகளைக் கேட்டுக்கிண்கொண்டார். ஸ்கோரிக்காவும் சிபாரிச செய்யவே அவருக்கு வேவைபள்ளிக்கைத்தது. ஆனால் ஒரு நிபந்தனையுடன் ஆஸ்தைபத்திரிக்கு வரும் பிரசவ கேஸ்களை நேரில் தமிழும் மாணவர்களுக்குக், காண்பித்து பாடம் சொல்லிக்குக்கொடுக்க அவருக்கு வாய்ப்பளிக்க மறுத்து விபிஸ்டார்கள் அதிகாரிகள். அதற்குப் பதிலாக வெறும்சூர பொம்மைகளை வைத்துக் கொண்டு மட்டுமேதுபோதிக்க வேண்டும் என்று தமக்கு விதிக்கப்பட்டதை நிபந்தனையைக் கண்ணுற்றும் அவர் அடைந்த ஆகோபத்துக்கு அளவில்லை. அந்த நியமன உத்தரவைகளைக் கிழித்தெறிந்து விட்டுத் தமது நன்பர்களினுட்டம் கூடச் சொல்லிக் கொள்ளாமல் தமது பெட்டியவபடுக்கையுடன் வியன்னாவிலிருந்து புடாபெஸ்பாடுக்கு ரயிலேறி விட்டார். ஸெம்மெல்வீஸ். (கிறவர் பி. 1850 அக்டோபர் மாதம்)

தாய் நாட்டுக்கு திரும்பி வந்ததும் தம் பெற்றளிரோர் இறந்து விட்ட செய்தியை அறிந்தார் ஸெம்மெல்வீஸ். வியன்னாவில் இருந்த வரை அந்தப்பா



சல் செய்தியே அவருக்கு எட்டவில்லை விஞ்ஞானம் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்த அவர் உள்ளாம் இந்தச் செய்தியால் அதிகம் பாதிக்கப்படவில்லை. புடாபெஸ்ட் நகரிலுள்ள அர்ச்ரோகல் ஆஸ்பத்தி ரியில் மகப்பேறு நோய், கொள்ளள் நோய் உருவில் பரவிப் பலரைப் பீடித்து வருவதாகக் கேள்ளாக்கிலிப்பட்டதும் அவர் திடுக்கிட்டார். மறுநாளே அர்ச்ரோகல் ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று தாம் இன்னது நாளென்று எடுத்துரைத்து, அங்குள்ள நிலைமை ஸ்யைச் சரிவர் ஆராய்ந்து பார்க்க அனுமதி வேண்டினார்.

பா நோயாளிகள் தாறு மாறாக மூலக்கு மூலை லிலபடுத்துக் கிடந்த அவல நிலையைக் கண்ணுற்றன. ரா.ர். ஸெம்மெல்லீஸ், ரண் சிகிச்சை செய்யப்பட்ட நோயாளிகள் மகப்பேறுக்காக வந்திருந்த நைபெண்மணிகள் முதலிய பலரும் ஓரே வார்டில் பீடிருக்கக் கண்டார். வார்டுக்குள் நுழைந்ததுமே ஸ்சீழ் பிடித்த ரணங்களிலிருந்து எழும் நாற்றம் மூக்குருகைத் துளைத்தது. ரண் சிகிச்சைக்குப் பின் புனிக்களில் சீழ் பிடித்தால் அது ஆண்டவன் செயல் கான்று கருதி வந்தனர் மருத்துவர்கள். அர்ச்ரோ அகல் ஆஸ்பத்திரியின் பிரதம ரண் சிகிச்சையாளர்துவார்டுக்குள் நுழைந்ததும் ரணங்கிச்சை செய்யப்பட்ட நோயாளிகளை முதலில் கவனித்து விட்டுப் பதின்னார் மகப்பேறுக்காக வந்தவர்களைப் பார்வை செய்திடுவது வழக்கம். அதை ஸெம்மெல்லீஸ் நேரில் நூத்தனடதும் மகப்பேறு நோய் வார்டிலுள்ள கிள்நோயாளிகள் அனைவரிடையேயும் பரவுவதற்கான காரணம் அவருக்கு சட்டெடு விளங்கியது. காசம்பளம் ஏதுமின்றித் தன்னை அந்த ஆஸ்பத்திரியின் மகப்பேறுப் பகுதியின் ஆணையராக நியமாயிக்கும்படி அவர் கூறினார் செம்மெல்லீஸ். சம்பவம் இல்லாத சேவகமலவா? உடனே அவருடைய கோரிக்கை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. 1851 மூச்சும் ஆண்டு மே மாதம் 20 ஆம் திகதி மகப்பேறு கிள்குதியின் ஆணையராகப் பொறுப்பேற்றார் கிடிலும்மெல்லீஸ். ஓரே மாதத்தில் மரண விகிதம் மூட்டாரு சுத விகிதத்துக்கு கீழே (0-85 சுதவிகிதமாக) மீதுறைந்து விட்டது என்றால் அதற்கு அவருடைய மூழ்பும் திறமையுமே காரணம்.

நீத ஆளால் அவருடைய திறமையை அவருக்குப் பார்க்கவர்களையும் தேடித் தந்தது. அர்ச்ரோகல் ஸினில்ஸ்பத்திரியின் ஆணையர் வான் டாண்டல்ரே டிஶவருக்கு எதிரியாளர். தம் வார்டிலுள்ள நோஸ்பாளிகள் உபயோகித்து வந்த அழுக்கேறிய போர்கிலவகளையும் படுக்கை விரிப்புகளையும் அப்படிப்படுத்தி விட்டு சுததமான துணிமணிகளைப் பற்றிக்குமாறு டாண்டலிடம் கோரினார் ஸெம்மெல்லீஸ். அந்த அழுக்குப் பிடித்த அசுத்தமான கச்பார்வைகளே நோய் பரவக் காரணம் என்பதை

யும் டாண்டல் ருக்கு எடுத்துரைத் தார். நோயாளிகளுக்குப் புதிய போர்வைகளும் மபடுக்கை விரிப்புக்கரும் வழங்கப்பட்டன.



அதே நேரத்தில் ஸெம்மெல்லீஸுக்கும் ஒரு புதிய பகைவர் கிடைத்தார்.

1856 ஆம் ஆண்டு ஸெம்மெல்லீஸின் முதல்கட்டுரை ஒரு மருத்துவ சஞ்சிகையில் பிரசரமாயிற்று. அத்தோடு ஆசிரியரின் ஒரு சிறு குறிப்பும் காணப்பட்டது. மருத்துவர்கள் குளோரின் கரைத்த நீரில் கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்ற ஸெம்மெல்லீஸின் விதி பயனற்று என்றும் கட்டுரையைப் படிக்கும் நேயர்கள் அந்த விதியைப் பின்பற்ற வேண்டாம் என்றும் அக் குறிப்பில் யோசனை கூறப்பட்டிருந்தது. ஸெம்மெல்லீஸ் கண்டுபிடித்த முறை ஐரோப்பிய நாடுகள் பலவற்றில் கையாளப்பட்டு வெற்றியளித்து வந்துள்ள போதிலும் அதன் சிறப்பினைப் பலர் ஒப்புக் கொள்ள மறுத்தனர். தம்முடைய கண்டுபிடிப்பை விளக்கி எழுதிப் பிரசாரம் செய்யத் தாம் தவறியதே தித்தகைய நிலை தோன்றக் காரணம் என்று உணர்ந்தார் ஸெம்மெல்லீஸ். பதினான்கு ஆண்டு காலம் வியன்னாவிலும் புடாபெஸ்டிலும் உழைத்து வெற்றி கண்ட பின்னரும் தம்முடைய கண்டுபிடிப்பை விளக்கி ஒரு நால் கூட எழுத வில்லை அவர்.

இறநிலை

கடைசியாக ஒருவாறு மனத்தை உறுதி செய்து கொண்டு 1857 ஆம் ஆண்டு தமது கருத்துக்களை எழுத்தில் வடிக்கத் துவங்கினார் ஸெம்மெல்லீஸ். மகப்பேறு நோய் பற்றிய அவரது ஜந்நாறு பக்கங்கள் கொண்ட புத்தகம் 1860 ஆம் ஆண்டு பிரசரமாயிற்று. அவர் எடுத்துரைத்த உண்மையை மருத்துவ உலகம் இன்று ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. ஆளால் அவரது வாழ்நாளில் அக் கருத்து ஏற்றுக்கொள்ளப்படவில்லை. எதிர்ப்புக்குள்ளாகியது. மேதை ஸெம்மெல்லீஸின் கண்டுபிடிப்பு மருத்துவத் துறையின் வளர்ச்சிக்கு, குறிப்பாகத் தாய்க்குலத்துக்குச் செய்த மகத்தான தொண்டாகும்.

கண் நோய்

கிழமையினைப்படத்தின் அழறசு MADRAS EYE / PINK EYE

Dr. எம்.ஏ.ஹரா
அக்கரைப்பற்று

விழிவெண்படலத்தில் (Conjunctiva) ஏற்படுகின்ற வீக்கமே (Inflammation) இமையினைப்படல அழற்சி என அழைக்கப்படுகிறது.

விழிவெண்படலம் என அழைக்கப்படுவது கண்மடலிலிருந்து கண்ணின் வெள்ளை நிறப்பகுதியை மூடிக் காணப்படும் மென்கவு (Mucus Membrane)

சாதாரண பேச்சு வழக்கில் இவ் இமையினைப்படல அழற்சி ஆனது கண்வருத்தம் என அழைக்கப்படுகிறது.

◆ இமையினைப்படல அழற்சியின் (கண் வருத்தத்தின்) அறிகுறிகள் எவ்வா?

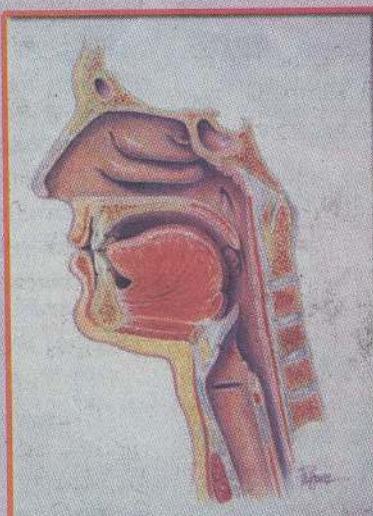
Symptoms of Conjunctivitis

- கண் சிவந்து போதல் (Redness of Eye)
- கண்ணிலிருந்து சீழ் மாதிரி பதார்த்தம் வெளிவரல் (Discharge)
- கண் ஏரிச்சல் (Burning)
- கண் சொறிச்சல் (Itching)
போன்ற அறிகுறிகள் ஒரு கண்ணிலோ அல்லது இரண்டு கண்ணிலுமோ ஏற்படலாம்.

◆ இமையினைப்படல அழற்சிக்கான காரணங்கள் எவ்வா?

Causes of Conjunctivitis

- மிகப்பொதுவான காரணம் வைரஸ்.
- பக்ரியா
- ஓவ்வாமை (Allergic Reac-



tion)

4. கண்ணில் விடும் மருந்துகளால் ஏற்படுத்தாக்கம்.

◆ இமையினைப்படல அழற்சி எவ்வாபரவுகிறது?

How is Conjunctivitis Transmitted

1. வைரஸால் ஏற்படும் இமையினைப்படல அழற்சியானது

- சாதாரண தொடுகை (Casual Contact)
- நோய்த்தாக்கம் உள்ளவரின் Towel தலையணை, அழகு சாதன பொருட்களைபயன்படுத்தல்
- Facial Contact

உதாரணமாக : முத்தமிடல், போன்ற காரணங்களால் பரவுகையடையும்.

தடுமல், சனி போன்ற Upper Respiratory Tract Infection நோய்த்தாக்கத்தின் போது அல்லது அதற்கு முன்னால் அல்லது அதற்குப் பின்னால் conjunctivitis வைரஸ் பரவுகை வீதம் அதிகமாக காணப்படும். ஏனெனில், ஸாடிற்கும் ஒரு வைரஸ்தாக காரணமாக அமைகிறது.

Viral Conjunctivitis ஆலை ஆரம்ப 10-12 நாட்களில் பல வேகமாகப் பரவுகையடையும்.

- ஓவ்வாமை மூலம் ஏற்படும் இமையினைப்படல அழற்சி ஆனது இளவேள்கிற பருவம் (Spring) இலையுக்காலங்களில் (Summer) பல வேள்கிறது.

கையடையும்.

அறிகுறிகள் :

- ⌚ கண் சிவந்து போதல்
- ⌚ கண்ணில் சொறிச்சல்
- ⌚ கண்ணிலிருந்து கண்ணீர் வடிதல்.

இவை மரங்களின் மகரந்தமணிகளின் ஒவ்வாமையால் தோன்றுகிறது.

3. பக்ரீயாக்களினால் ஏற்படும் இமையி ணைப்படல அழற்சி ஆனது வைரஸ் Conjunctivitis போன்று தொற்றுக்கூட்டப்படக்கூடியது. பக்ரீயாவால் உருவாக்கப்பட்ட இமையிணைப்படல அழற்சியில் மேற்சொல்லப்பட்ட அறிகுறிகளோடு..

- கண் வரண்டு போதல் (Dry Eyes)
- கண்மடல் வீங்குதல் (Blepharitis) போன்ற அறிகுறிகளும் காணப்படும்.

◆ இமையிணைப்படல அழற்சியால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முன்னேச்சரிக்கை முறைகள் எவ்வ? What Precaution should I take when I have Conjunctivitis?

மிக முக்கியமாக கைகளைக் கழுவதல்

*கண்களைத் தொட முன்னோ அல்லது தொட்ட பின்னோ இரு கைகளையும் நன்கு Soap போட்டு கழுவதல்.

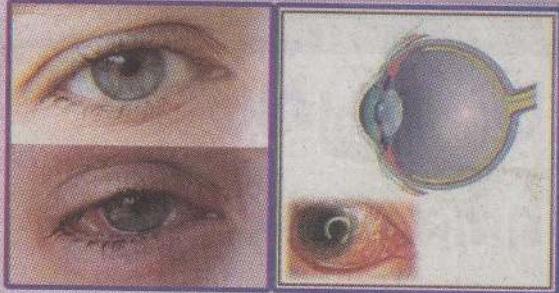
நீங்கள் இமையிணைப்படல அழற்சிக்குட்பட்டிருப்பின் மற்றவர்களுடனான Facial Contact யை தவிர்த்தல்

உதாரணமாக : முத்தமிடல்.

உங்களும் தனிப்பட்ட பாவளைப் பொருட்களை மற்றவர்கள் பாவிக்காது தடுத்தல்.

Eg : Towels, தலையணை, அழகு சாதனப் பொருட்கள்.

நீங்கள் Contact Lens பாவிப்பவராயின் இமையிணைப்படல அழற்சி உள்ள போது எக்காரணங் கொண்டும் அதை அணியக்



கூடாது.

5. சுகாதாரம். (Health Care)

உணவு (Food Services)

கல்வி (Education) போன்ற சேவை வழங்குதலில் ஈடுபட்டுள்ளோர் தங்களது நோய் குணமாகும் வரை அவர்களது சேவை வழங்குதலை இடை நிறுத்துதல் நல்லது. இது மற்றவர்களுக்கான நோய்த் தொற்று கையைக் குறைக்க உதவும்.

◆ இமையிணைப்படல அழற்சி ஏற்பட்ட வர்கள் ஆரம்ப சிகிச்சை முறைகளை எவற்றை மேற்கொள்ளலாம்.

What is the Basic Therapy & Treatment

இமையிணைப்படல அழற்சியை உருவாக்கும் காரணிகளைக் கொண்டு சிகிச்சை முறைகள் வேறுபடுகிறது.

1. வைரஸ் ஆயின் ஈரத்துணியொன்றினால் ஒரு நாளைக்கு 3-4 தடவை கண்களை துடைத்தல் வேண்டும். செயற்கை கண்ணீரானது நோயறிகுறிகளைக் (Symptoms)குறைக்கக் கூடியது.

2. பக்ரீயாவாயின் அவற்றிற்கெதிரான சொட்டு மருந்துகளை (Antibiotic) விடல்

3. ஒவ்வாமையால் ஏற்பட்டதாயின் ஒவ்வாமைக்கெதிரான மாத்திரைகளை உட்கொள்ளல்.

❖ சிகிச்சை முறைகள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படியே அமைதல் வேண்டும்.

❖ உங்களது கண்ணில்.....

- ⌚ கண் சிவந்து போதல்
- ⌚ கண்ணில் சொறிச்சல்
- ⌚ கண்ணிலிருந்து கண்ணீர் வடிதல்.
- ⌚ போன்ற அறிகுறிகளுக்கும் மேலதிகமாக...
- ⌚ கண்களில் வலி
- ⌚ பார்வைக் குறைவு

வெளிச்சத்தை தாங்க முடியாத நிலை ஏற்படுமாயின் கட்டாயம் கண் நோய் நிபுணரை (Ophthalmologist) அணுகுதல் வேண்டும்.

மருத்துவம் என்ன சொல்கிறது?

தாய், தந்தையரின் குணங்கள் பிள்ளைகளையும் தொடர்ந்து வருமா என்பது தொடர்பில் திட்டவட்டமான கொள்கை இல்லாவிட்டாலும் சில ஆச்சரியமான புள்ளிவிபரங்களை அமெரிக்க புலனாய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

1900ஆம் ஆண்டு புகழ் பெற்ற பேச்சாளராகவும் எழுத்தாளராகவும் இருந்த ஜோனா தன் எட்வர்ட்ஸ் (Jonathan Edwards) என்பவரின் வாரிசுகளாக இன்று 1394 பேர் இருக்கிறார்கள். இவர்களில் 13 பேர் பல்கலைக்கழக உபவேந்தர்களாகவும் 65 பேர் பல்கலைக்கழக போசிரியர்களாகவும் 60 பேர் மருத்துவர்களாகவும், 60 பேர் எழுத்தாளர்களாகவும், 130 பேர் சட்டத்தரணி களாகவும் 75 பேர் இராணுவ அதிகாரிகளாகவும், 100 பேர் மதகுரு மார்களாகவும், மேலும் 80 பேர் உயர்தொழிகளிலும் இருக்கின்றதாக அறிய வந்துள்ளது.

இதற்கு எதிர்புறமாக 1740 ஆம் ஆண்டு வாழ்ந்திருந்த ஒரு சமூகத்தால் முற்றிலும் ஒதுக்கிப்பறுக்கணிக்கப்பட்ட பெண்ணின் வாரிசுகளை தேடிக் கண்டுபிடித்த போது அவனுக்கு இன்று 2820 வாரிசுகள் இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது. இவர்களில் உயிருடன் இருப்பவர்கள் 1250 பேர். இவர்களில் 464 பேர் விபச்சாரி கள், 118 குற்றவாளிகள், 170 பேர் பிச்சைக்காரர்களாகவும், 129 பேர் வீட்டுப் பணியாளர்களாகவும், 181 பேர் பெரும் குடிகாரர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

அதனால் தான் தோன் நின் புகழோடு தோன்றுக என்று சொல்கிறார்கள் போலும்.

**தாய், தந்தையரின்
குணங்களி
பிள்ளைகளுக்கு
கிடைக்குமா?**

சுகங்காழல்

நுண்கிருமிகளால் நோய்வருவதீல்லை

மனிதனை இயற்கையின் ஓர் ஒப்பற்ற படைப்பு எனலாம். மனித உடல் தன்னைத் தானே சரி செய்து கொள்ளும் தன்மையும் நோய்களைத் தானே குணமாக்கிக் கொள்ளும் சிறப்பும் கொண்டது. நம் உடலில் உள்ள ஓர் அற்புதமான ஜீவசக்தி எல்லாச் செயல்பாடுகளையும் இயங்கச் செய்து உடலை எப்போதும் சமநிலையில் வைத்தி ருக்கிறது. இந்த ஜீவசக்தி நம் உடலின் சிறந்த ஒரு பாதுகாப்பு அரணாகவும் நோயை எதிர்த்துப் போரிடும் பாதுகாவலனாகவும் திகழ்கிறது. இதற்குச் சில எடுத்துக் காட்டுகளைப் பார்ப்போம்.

நமது கண்ணில் தூசி விழுந்து விடுகிறது. உடனே கண்ணில் நீர் சூக்க ஆரம்பித்து

அந்த



தூ

வெளி

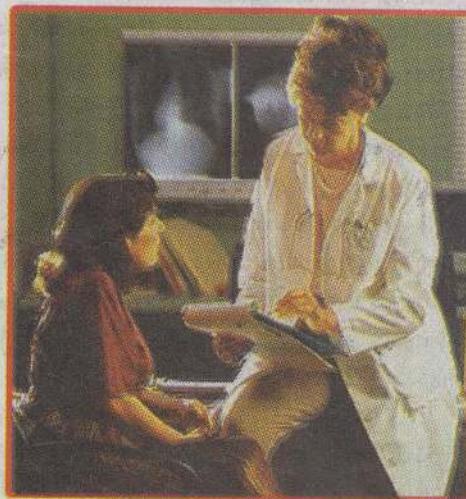
யேறி விடுகிறது. அளவுக்கு அதிக

மாகவோ, உடலுக்குத் தேவையற்ற ஒன்றையோ விழுங்கி விடுகிறோம். உடலின் பாதுகாவலனான இந்த ஜீவசக்தி உடனே செயல்பட்டு குமட்டலையும், வாந்தியையும் உண்டாக்கி தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய உரவுப் பொருட்களை வெளியேற்றி விடுகிறது.

தவறான உணவு முறைகளாலும் பழக்க வழக்கங்களினாலும் இந்த ஜீவசக்தி செயல்முந்து போகும் தன்மையுடையது. உடலின் ஒரு பாதுகாப்பு அரண் செயலிழந்து விடுவதால் பல நோய்கள் உடலில் குடிபுக ஆரம்பிக்கின்றன.

ஆகவே இந்த ஜீவசக்தியின் வலுவிழந்த தலை

மையே நோயாகிறது. இதற்கு மூல காரணம் உடலில் இருந்து வெளியேறாது தேங்கிக் கிடக்கும் கழிவுப் பொருட்களும் அதனால் உருவாகிய நச்சுப் பொருட்களுமாகும். இந்தத் தேவையற்ற கழிவுகளின் தன்மையைப் பொறுத்தும் அவை தேங்கி நிற்கும் உறுப்பைப் பொறுத்தும் நோயின் தன்மை மாறுகிறது. நச்சுப் பொருட்கள் முழங்கால் கணுக்கால் போன்ற இடங்களில் தேங்கினால் அது கீழ்வாதும் எனப்படுகிறது. அடிவயிற்றுப் பகுதியில் கழிவு நீர் அதி கமாகச் சேருமாயின் அது மகோதரம் என்னும் பெருவயிறு நோயாகிறது. நுரையீரவில் சளி மற்றும் நீர் அதிகமானால் அது இருமலாகவோ, இளைப்பு நோயாகவோ உருவாகிறது. இவ்வாறு உடலின் பல பாகங்களில் தேங்கிக் கிடக்கும் கழிவு மற்றும் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றி



விட்டால் ஜீவசக்தி வலுப் பெற்று உடல் நலம் பெறுகிறது. நோய் உருவாக உடலில் தேங்கியிருக்கும் தேவையற்ற கழிவுகளும் நச்சுப் பொருளுமே காரணமென்றால் நுண்கிருமிகளால் தான் நோய்கள் தோன்றுகின்றன என்றும் அவற்றை அழித்தால்தான் நோய்கள் குணமாகும் என்றும் அறி வியலாளர் கூறுகின்றனரே. இது எவ்வாறு சாத்தியமாகும்? இதுவொரு நியாயமான சந்தேகம். எத்தனையோ வகையான நுண்கிருமிகள் (வைரஸ்) நம் உடலுக்கு உள்ளும் வெளியிலும் காற்றிலும் நீரிலும் என் இந்தப் பூமி எங்கும் நிறைந்திருக்கி

தண்ணீர்

மனிதன் ஒரு நாளென்கு சாசரியாக 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அவன் குடிக்கும் தண்ணீர் உடலில் இருந்து பலவிதமாக வெளியேறுகிறது. சிறுநீர் வழியாக சுமார் ஒன்றரை லிட்டர், மலத்துடன் 150 கிராம், வியர்வை வழியாக 500 கிராம், மூக்கின் வழியே நீராவியாக 350 கிராமும் நீர் வெளியேறுகின்றதாம்.



இரோக்கியமான மனிதன் ஒரு நாளைக்கு சமார் ஒரு கோடி உயிர் ணுக்களை உற்பத்தி செய்கிறான். இதில் ஓர் உயிரணு கூட வீணாகா மல் கருத்தரித்தால் என்ன ஆகும் தெரியுமா? ஆறு மாதத்தில் உலகின் மொத்த சனத்தொகையை ஒரு தனி மனிதனே உருவாக்கி விட முடியும்.

விந்தனுக்கள்

ன்றன. எந்தப் பக்கம் திரும்பினாலும் கிருமிகள் தான். அது எப்படி என்று பார்ப்போம்.

நாம் ஒரு நாளைக்கு 21,000 தடவைகள் நுண்கிருமிகள் உள்ள காற்றைத்தான் சுவாசித் துக் கொண்டிருக்கிறோம். அப்படியானால் நாம் எல்லோரும் அல்லவா நோய்வாய்ப்பட வேண்டும்? இல்லையே அது ஏன்? ஏனை னில் நுண்கிருமிகள் நோய்களை உண்டாக்கும் காரணிகள் அல்ல. அது மட்டுமல்ல. பல மருத்துவ நிபுணர்கள் தங்களின் ஆய்வின் மூலம் நோய்களுக்கு மூலகாரணம் நுண்கிருமிகள் என்பது தவறு என்று நிரூபித்தும் உள்ளனர். “டாக்டர் வாட்கின்ஸ்” என்பவர் இளைப்பு நோய் (டி.பி.) பற்றி பல ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சி செய்து இரத்தத்தின் மூலம் நோய் அறிதல் என்ற ஓர் ஆய்வு நூலை வெளியிட்டார். அதில் நோய் தோன்றுவதற்கு முன் நுண்கிருமிகள் காணப்படும் என்ற கூற்றுக்கு ஆதாரமே இல்லை என்று அடித்துக் கூறுகிறார். “ஜான்ஸம் ரேசென்” என்பவர் கண்டாவில் புகழ்பெற்ற மருத்துவர். இவர் “நுண்கிருமிகள் நோய்களுக்குக் காரணமா?” என்ற ஓர் ஆய்வுக் கட்டுரையை வெளியிட்டுள்ளார். அதில் நோய் தோன்றிய பின்புதான் கிருமிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன என்பதை ஆய்வுபூர்வமாக நிரூபித்துள்ளார்.

1941 இல் ஆஸ்திரேலிய ஆராய்ச்சியாளரான “டாக்டர் ஹண்டர்” என்பவரும் மற்றும் சில நிபுணர்களும் சேர்ந்து நுண்கிருமிகள் நோய்க்குக் காரணம் அல்ல என்பதை நேரடியான சோதனைகள் மூலம் நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார். “டிப்தீரியா” என்பது தொன்னடையைப் பாதித்து அதன் பின் உயிரையே குடிக்கும் ஒரு கொடிய நோய். இந்த நோயில் காணப்படும் கிருமிகளை ஹிண்டர் தனிமைப்படுத்தி வளர்த்தார். இலட்சக்கணக்கான இந்தக் கிருமியை நீர், பால், உணவு ஆகியவற்றில் கலந்து ஆரோக்கியமான பலருக்கு உண்ணக் கொடுத்து வந்தார். ஆனால் ஒருவர் கூட டிப்தீரியா நோயினால் பாதிக்கப்படவில்லை. அவர் செய்த மற்ற

ஹாரு ஆராய்ச்சி இன்னும் புதுமையானது. இதே கிருமிகளைச் சிலருடைய உள்ளாக்கு, தொண்டை மற்றும் மூக்கின் உட்பாகம் ஆகியவற்றில் நோகவே தடவி விட்டார். இப்போதும் எவரும் நோயால் பாதிக்கப்படவில்லை. நுண்கிருமிகளே நோய்க்கான காரணமென்றால் இந்தச் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட எவ்வாவது பாதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டுமல்லவா?

இன்னொரு ஆய்வு. இதனை நடத்தியவர் வியன்னா பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள மருத்துவப் பேராசிரியர் “டாக்டர் பாடின்காஃபார்” இவர் இன்னும் ஒரு படி மேலே போய்விட்டார். நுண்கிருமிகள் பற்றிப் பாடம் நடத்திக் கொண்டிருந்தார். ஒரு கண்ணாடிக் குவளையில் நீரை ஊற்றினார். பரிசோதனைச் சாலையில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்ட இலட்சக்கணக்கான காலராக் கிருமிகளை அந்த நீரில் கலந்தார். மாணவர்கள் எல்லோரும் திகைத்தபடி பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போதே அந்த நீர் முழுவதையும் மடக்கமடக்கென குடித்து விட்டார். பல நாட்கள் கடந்த நிலையிலும் அவர் காலராவால் பாதிக்கப்படவில்லை.

இந்தச் சோதனைகள் மூலம் நமக்கு விளங்குவது என்ன? நுண்கிருமிகள் ஒரு போதும் நோய்கள் உண்டாகக் காரணமாக அமைவதில்லை. ஓர் ஆரோக்கியமான உடலினுள் அவை வாழ முடிவு தில்லை. ஆனால் கழிவு மற்றும் நச்சுப் பொருட்கள் நிறைந்த ஜீவசக்தி வலு இழந்துள்ள உடம்பினுள் கிருமிகள் பல்கிப் பெருகுகின்றன. ஆகவே, நோய் உண்டாக அடிப்படையான காரணம் உடலினுள் சேர்ந்துள்ள கழிவு மற்றும் நச்சுப் பொருட்களின் தேக்கமே. இதனால் உண்டான விளைவுதான் நுண்கிருமிகள். எனவே ஒரு நோயைக் குணமாக்க வேண்டுமென்றால் உடம்பில் தேங்கியுள்ள தேவையற்ற கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றி ஜீவசக்தியை வலுவுள்ளதாக்க வேண்டும். இதை விட்டுவிட்டு அந்தக் கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடிய மருந்துகளை விழுங்குவதால் உருப்படியான எந்தப் பயனும் இல்லை. இயற்கை மருத்துவ முறைகளே ஜீவசக்தியை வலுவுட்டும்.

நன்றி இணையம்

வாந்தி பேதி, வயிற்றுப் போக்கு வந்த குழந்தைகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் சிவப்புப் புப்பச்சை அரிசிக்குஞ்சியை தொடர்ச்சி யாக பருக கொடுக்க வேண்டும்.

பீஸ்ரி

மனிதனின் கைக்கள் 155 வகையான வேலைகளைச் செய்யுமாம். ஒரு கவளம் சோற்றை வாய்க்குக் கொண்டு செல்லும் போது, கையிலுள்ள 50 தசை நார்கள் வேலை செய்கின்றன. உடலில் அதிக தொடுவிரல் உள்ள பகுதி விரல்நுனிப் பகுதியாகும்.

ஏந்தனி

இரத்த

அதன் பயன்களே!



Dr. ஆனந்த குணசேகர்

பரிப்பாளர், இரத்த வங்கி.

6

ல்லா உயிரினங்களுடம் வாழ்க்கைக்கு இரத்தத்தின் இன்றியமையாததாகும் வில் ஒடும் இரத்தம் சுத்தமானது வும் சுகாதாரமானதாகவும் இருக்கும் பட்சத்தான் மனிதர்களும் சுகதேகிகளாக இருப்பாராம் பிறருக்கு இரத்ததானம் செய்ய வேண்டுமெனில் நாம் சுகதேகிகளாக இருக்க வேண்டுமது முதல் நிபந்தனையாகும். ஏனெனில் வழக்கப்படும் இரத்தத்தில் பலவுயிர்கள் தங்கி இருக்கின்றன.

தொகுப்பு: எஸ்.கிழேஸ்

வாங்கி

GIVE LIFE

இயற்பாடுகளும்

தும் உயிர்
தன் தேவை
ம் உட
ானதாக
சுக்தில்
ருப்பர்.
வண்டு
வண்டி
வழங்
கி இருக்



எல்லா உயிரினங்களதும் உயிர் வாழ்க்கைக்கு இரத்தத்தின் தேவை இன்றியமையாத தாகும். உடலில் ஒடும் இரத்தம் சுத்தமானதாக வும் சுகாதாரமானதாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில் தான் மனிதர்களும் சுகதேகிகளாக இருப்பர். நாம் பிறருக்கு இரத்ததானம் செய்ய வேண்டு மெனில் நாம் சுகதேகிகளாக இருக்க வேண்டி யது முதல் நிபந்தனையாகும். ஏனெனில் வழங்கப்படும் இரத்தத்தில் பலவுயிர்கள் தங்கி இருக்கின்றன.

எல்லா மனிதர்களது இரத்தம் சிவப்பாக இருந்தபோதும் அனைவரது இரத்தமும் ஒரே வகையானதல்ல. ஆதவினால் மிக இலகுவில் இரத்தம் பெற்றுக் கொள்ளத்தக்க இரத்த வகையினை கொண்டிருப்பவர்களும், மிக அருகிய வகையிலான இரத்த வகையினை கொண்டவர்களும் நம் மத்தியில் வாழ்கின்றனர். ஆதவினால் ஒருவரின் இரத்தத்தை மற்றவருக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கும் போது அது பொருத்தமானதா என பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டியுள்ளது. இரத்தம் திடீரென தேவைப்படுவதால் முன்கூட்டியே இரத்த தானம் செய்பவர்களிடம் இருந்து பெற்று களஞ்சியப்படுத்தப்பட வேண்டியுள்ளது. இவ்விதம் இரத்தம் களஞ்சியப்படுத்தும் இடத்தையே நாம் இரத்த வங்கி என்கி ரோம்.

இலங்கையின் பிரதான இரத்த வங்கி பின் வரும் முகவரியில் காணப்படுகின்றது.

இரத்த வங்கி,

555/5,

எல்லைட்டிகல் வீதி,

நாராஹாஸபிட்ட,

கோழும்பு - 05.

மேற்படி இரத்த வங்கியின் செயற்பாடுகள் தொடர்பில் அவ் வங்கியின் பணிப்பாளர் Dr.ஆனந்த குணசேகர பல்வேறு விடயங்களை தெரிவித்தார்.

இரத்த வங்கியின் பல கிளைகள் இலங்கையெங்கிலும் காணப்படுகின்றன. முக்கியமாக கண்டி, அநூராதபுரம், யாழ்ப்பா



னம், வவுனியா, மட்டக்களப்பு, திருகோணமலை, அம்பாறை, குருணாகல், இரத்தினபுரி, மகரகம், களூத்துறை, காலி, கராப்பிட்டி, கம்புறுகம், றாகம், பதுளை ஆகிய இடங்களில் செயற்படுகின்றன. கம்புறுகம் என்ற இடத்தைத் தவிர ஏனைய இடங்களிலுள்ள எல்லா இரத்த வங்கிகளும் வைத்தியசாலைகளுடன் இணைத்தே அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இவற்றைத் தவிர மேலும் 78 இரத்த சேகரிப்பு நிலையங்கள் நாடெங்கிலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இதனடிப்படையில் இரத்த தானம் செய்பவர்களிடமிருந்து உரிய முறையில் இரத்தம் சேகரிக்கப்பட்டு பரிசீக்கப்பட்டு களஞ்சியப்படுத்தி உரியவர்களுக்கு வழங்கும் சேவை இரத்த வங்கியால் செயற்படுத்தப்படுகின்றது. தற்பொழுது நடமாடும் இரத்த சேகரிப்பு நிலையங்கள் வாயிலாகவும் இரத்த சேகரிப்பு சேவைகள் நடாத்தப்படுகின்றன. எனினும் பல வழிகளில் இரத்த சேகரிப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டபோதும் அவை ஏற்படுகின்ற சகல தேவைகளுக்கும் போதுமானவையாக இல்லை. ஆதவினால் இந்தச் சேவையை மேலும் பரந்தளவில் செயற்படுத்த வேண்டிய அவசியம் காணப்படுகின்றது. அநேகமான சமயங்களில் குறிப்பிட்ட வகையான இரத்தத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதில் பற்றாக்குறையும் சிரமங்களும் காணப்படுகின்றன. குறிப்பாக வருடாந்த விடுமுறைக் காலங்களில் இரத்தம்



Donate blood. Save a life.

பெற்றுக் கொள்வது கடினமாக உள்ளது. ஆதலி னால் இத்தகைய நிலைமைகளை எதிர்பார்த்து முன்கூட்டியே இரத்த சேகரிப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது.

வெறுமனே இரத்த சேகரிப்பில் மாத்திரம் ஈடுபடுவது சாத்தியமில்லை. சமூக ரீதியில் இரத்த தானம் செய்யும் உயர் காரியத்தை மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லி பிரசார நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது.

இத்தகைய ஒரு நடவடிக்கையின் போது இரத்த தானத்தை ஒரு வீரமிக்க செயலாக எடுத்துக் காட்டுவது நமது பிரதான நடவடிக்கையாக உள்ளது. அத்தோடு இரத்த தானம் செய்வதானது சமூக ரீதியில் ஒரு முக்கியத்துவமான செயலாக எடுத்துக் கூறவும் இடமளிக்கப்படுகின்றது. இதன் நிமித்தம் மக்கள் மத்தியில் ஓர் உயரிய நோக்கம் ஒன்றை உருவாக்குவதும் அவர்கள் சுயமாக இரத்த தானம் செய்ய முன் வருவதற்கு அவர்களைத் தூண்டுவதும் அவசியமாக உள்ளது.

நாட்டில் யுத்தம் முடிவடைந்ததைத் தொடர்ந்து இரத்த தானம் செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவடைந்துள்ளது. இந்தத் தன்மையை நிவாரத்தி செய்யும் பொருட்டு மக்கள் மத்தியில் பல்வேறு அறிவுடைம் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இதன் பொருட்டு நடைபவனி, வாகனப் பிரசார ஊர்வலம், பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையில் கண்காட்சி மற்றும் போட்டிகள் என்பன நடாத்தப்படுகின்றன. தற்போது தேசிய அளவில் படையணி ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவற்றினாடாக இரத்த வங்கியின் செயற்பாடுகள், அதன் முக்கியத்துவம், இரத்த தானம் வழங்கவின் உயரிய நோக்கம் என்பவற்றை மக்களுக்கு எடுத்துக் கூறும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

தற்போது இரத்ததானம் வழங்குபவர்களுக்கு ஓர் அடையாளமாக சிவப்பு புத்தகம் ஒன்று வழங்கப்படுகின்றது. இதற்குப் புதிலாக எதிர்காலத்தில் இலக்ரோனிக் அட்டையொன்று

வழங்க எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அத்துடன் மிக அருகிக் காணப்படும்

இரத்த வகையை

தானம் செய்ப

வர்களுக்கு விசேட

அட்டையொன்று வழங்கவும் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. மறுபறத்தில் அதிகமாக இரத்த தானத்தை செய்பவர்களை ஊக்குவிக்கும் பொருட்டு மேற்படி அட்டைகளின் மதிப்பை அதிகரிக்கவும் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் டிப்படையில் இரத்ததானம் செய்வோரிடையே போட்டி மனப்பான்மையை ஏற்படுத்துவதுடன்

அவர்கள் ஏதும் வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படும் போது அவர்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கவும் வேறு ஏதும் சேவைகளைப் பெறும் பொருட்டு ஏதும் நிறுவனங்களை அனுகும் போது அவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் வழங்கவும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

நடமாடும் இரத்த வங்கியின் பொருட்டு அம்பியூலன்ஸ் வண்டி பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இச் சேவையில் ஈடுபடும் சேவையாளர்கள் உயர்மட்டத்திலிருந்து கீழ் மட்டம் வரை அர்ப்பணிப்பில் ஈடுபடும் வகையில் பயிற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதனால் அவர்கள் திருப்தியுடன் சேவை செய்கின்றனர். இத்துடன் அவர்களுக்கான நலன்புரி நடவடிக்கைகளும் செய்து கொடுக்கப்படுகின்றன.

தொடர்பு கொள்ளல்

இரத்த தானம் செய்ய விரும்புபவர்கள் 7777 என்ற இலக்கத்துக்கு 'Blood' என்ற வார்த்தையை SMS செய்வதன் மூலம் இது தொடர்பான சகல விபரங்களையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அத்துடன் எமது இரத்த வங்கி காணப்படுகின்ற எந்தவொரு நிலையத்திற்கோ அல்லது

வைத்தியசாலைக்கோ சென்று இரத்தானம் செய்ய முடியும். மேலும் 001 236 9931 - 33 ஆகிய தொலைபேசி இலக்கங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு இரத்த தானம் செய்ய ஏற்பாடு செய்து கொள்ள முடியும்.

யாரேனும் ஒருவருக்கு இரத்தம் அவசிய மாயின் அவர் பணம் கொடுத்து இரத்தம் வாங்கத் தேவையில்லை. தனிப்பட்ட நபர்கள் பணங் கொடுத்து இரத்தம் வாங்க முடியும். நோயாளர் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கின்ற அரசாங்க வைத்தியசாலை மூலமாக இரத்தம் தேவையென கோரப்பட வேண்டும். அத்தகைய கோரிக்கையின் பேரில் இரத்த வங்கி இலவசமாகவே இரத்தத்தை வழங்குகின்றது. அதே சமயம் தனியார் வைத்தியசாலையாயின் இரத்தத்தினை களஞ்சியப்படுத்துவதற்குத் தேவையான கட்டணம் மட்டுமே அறவிடப்படுகின்றது.

வலைப்பின்னல் அமைப்பு

இரத்த வங்கிக்கு நாடிடங்கும் வலைப்பின்னல் அமைப்பொன்று காணப்படுகின்றது. ஆதவினால் நாடு முழுவதிலும் எந்தப் பிரதேசத்திலாவது இரத்தத் தட்டுப்பாடு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றது. அருமையாகக் கிடைக்கும் சில இரத்த வகைகள் தவிர்ந்த (உதாரணம் Bombay O' Negative) அனைத்து சகல இரத்த வகைகளும் போதுமான அளவு கையிருப்பில் உள்ளன.

இத்தகைய அருமையாகக் கிடைக்கும் இரத்த வகைகளைக்கூட முன்கூட்டியே சேகரித்து வைக்க தொழில் நுட்ப முறையொன்றை ஏற்படுத்த எதிர்காலத்தில் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. தற்போது சுமார் 3 இலட்சம் இரத்த தானம் செய்வோர் எமக்கு உள்ளனர்.

தற்போதைய தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய இது போது மான தாகும். ஆனால் எதிர்காலத்தில் இத்தொகையை அதிகரிக்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளது.

இரத்தத்தின் வகைகள்

இலங்கையின் மொத்த சனத்தொகையை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களில் 50 சதவீதமானவர்களின் இரத்த வகை 'O' பொசிடிவ், 'B' பொசிடிவ், 'E' பொசிடிவ் ஆகவே காணப்படுகின்றது. 'A' பொசிடிவ் 22% உள்ளனர். 'AB', 'O' மற்றும் 'AB' நெகடிவ் வகையைச் சேர்ந்தவர்கள் 5% மட்டுமே உள்ளனர். பொம்பே பொசிடிவ் இரத்த வகை கொண்டவர்கள் மொத்தமாக 1000 பேர் மட்டுமே உள்ளனர்.

பொசிடிவ் இரத்த வகையை விட நெகடிவ் இரத்த வகையைப் பெறுவதே மிகக் கடினமான காரியமாக உள்ளது. ஆதலால் இத்தகைய வகை இரத்ததானம் செய்பவர்களின் சங்கம் ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது. மிக அவசரமான தேவைகளின் போது இச் சங்கம் மூலம் அறிவிக்கப்பட்டு இரத்தம் பெறப்படுகின்றது. எனினும் இவ்விதம் அவசரமாகப் பெறப்படும் இரத்தம் பாதுகாப்பானது என உறுதிப்படுத்த முடியாதுள்ளது. இப்பொழுது தொழில்நுட்பம் வளர்ச்சியடைந்துள்ளதால் இரத்த கலங்களை தானமாகப் பெற்று இரத்தம் உற்பத்தி செய்யும் நடவடிக்கை ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

இரத்த தானம் செய்வோருக்கான தகுதி

இரத்த தானம் செய்ய விரும்பும் ஒருவர் 18 - 60 வயதிற்கிடைப்பட்டோராக இருக்க வேண்டும். குறித்த நபர் 50Kg அதிகமாக இருக்க வேண்டும். இரத்தத்தில் ஈமோகுளோபின் அளவு 80% சதவீதம் (12g / dl) அல்லது அதிகமானதாக இருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் நோய் நொடி அற்றவராகவும் இருக்க வேண்டும். எயிட்ஸ் நோயுடையவர்கள், பாரம்குறைந்தவர்கள், மூட்டு வீக்கமுள்ளவர்கள், இரவு நேரத்தில் காய்ச்சல், குஷ்டரோகம், வயிற்றோட்டம் உள்ளவர்கள், பல்லில் வெள்ளை படிபவர்கள் போன்ற அறிகுறிகளைக் கொண்டவர்கள் இரத்த தானம் செய்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

அது போல தன்னின் சேர்க்கையாளர்கள், பலருடன் பாலியல் உறவு வைத்திருப்பவர்கள்,



Donate blood. Save a life.

போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமைப்பட்டவர்கள், விபசாரத்துடன் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் போன்றோரின் இரத்தம் பாதுகாப்பானதல்ல. இத்தகைய காரணங்களின் நிமித்தம் இரத்த தானம் செய்யவர்களின் இரத்தம் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்படும். அத்துடன் அவர்கள் தவறான வாழ்க்கை முறையினரா என்பதும் விசாரிக்கப்படுகின்றது. இவர்களுக்கு கேள்விப் பத்திரிமான்றும் விபரக் கொத்து ஒன்றும் வழங்கப்பட்டு அவர்கள் வழங்கும் பதில்கள் வாயிலாக விபரங்கள் திரட்டப்படுகின்றன. பரிசீலனை செய்யும் வைத்தியர் பல்வேறு காரணங்களை முழுமையாக பரிசீலனை செய்வார். எல்லாவிதமான பரிசோதனைகளின் பின்னரே இரத்தம் பெறப்படுகின்றது.

இரத்ததானம் வழங்குவோரின் முழுப்பெயர், முகவரி, வயது, ஏற்கனவே இரத்தம் வழங்கியுள்ளாரா, இறுதியாக இரத்தம் வழங்கிய இடம் இரத்தத்தின் வகை போன்ற விபரங்கள் மிக முக்கியமானவை. இத்தகைய விபரங்கள் அனைத்தும் இரகசியமாக பேணப்படுகின்றன.

நூற்றுக்கு நாறு வீதம் பாதுகாப்பான

இரத்தத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

வருடத் திற்கு ஒரு



க்கவாழ்வு

தடவை இரத்த தானம் வழங்குவது ஆரோக்கிய மானது. எனினும், நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ஒருவரால் இரத்தம் வழங்க முடியாது. ஒரு நபரில் மேலதிகமாகக் காணப்படும் இரத்தம் மட்டுமே தானமாக பெறப்படுகின்றது.

GIVE LIFE

சாதாரணமாக வெட்டுக் காயத்தி னாலோ வேறு கா

யங்களிலிருந்தோ சிறிது இரத்தம் வெளியேறி னால் அவருக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. ஒருவரின் உடலிலிருந்து 450 ml மேலதிக இரத்தத்தினை தானமாகப் பெற முடியும். அதனால் அவருக்கு உடற் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை.

ஒருவர் இரத்த தானம் செய்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் ஒருவரது உடலில் செங்குருதி சிறு துணிக்கைகள் 120 நாட்களே உயிர் வாழ்கின்றன. அத்துடன் இரத்தக் கலங்கள் 10 நாட்களுக்கே உயிருடன் இருக்கின்றன. இவை எடுக்கப்பட்டாலும் எடுக்கப்படாவிட்டாலும் அழிந்து அழிந்து மீண்டும் உருவாகின்றன.

பரிசோதனைகள்

இரத்தம் பெறப்பட முன்னர் பல்வேறு பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. எயிட்ஸ் ஹெப்படைட்டிஸ் B, ஹெப்படைட்டிஸ் C மலேரியா என்பன பரிசோதிக்கப்படுகின்றன அதன் பின் இரத்தம் எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என அறியப்படுகின்றது. எயிட்ஸ் மற்றும் ஹெப்படைட்டிஸ் B,C நோய்களைப் பரிசோதிக்கவென இடைக்காலம் ஒன்று வழங்கப்படுகின்றது. இதற்குக் காரணம் ஒவ்வொரு மனிதரிலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கான காலனாவு வேறுபடுவதாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போதுமானவரை இல்லாத ருக்கும் ஒருவரிடமிருந்து பெறப்பட்ட இரத்தத்திலிருந்து இரத்தக் கொடுக்கப்பட்டவருக்கு நோய் படிமும் ஆபத்து காணப்படுகின்றது ஆதலால் பரவக்கூடிய (தொற்று நோய்) நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குறைந்தது ஒரு வருட கால

அளவு வேறுபடுவதாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போதுமானவரை இல்லாத ருக்கும் ஒருவரிடமிருந்து பெறப்பட்ட இரத்தத்திலிருந்து இரத்தக் கொடுக்கப்பட்டவருக்கு நோய் படிமும் ஆபத்து காணப்படுகின்றது ஆதலால் பரவக்கூடிய (தொற்று நோய்) நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குறைந்தது ஒரு வருட கால

நக்காவது இரத்தானம் செய்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

இரத்த தானம் செய்வோருக்குள்ள பொறுப்பு

இரத்த தானம் செய்பவர்களுக்கு பாரிய கழுப் பொறுப்பு ஒன்று காணப்படுகின்றது. ஒரு உருவர் இரத்த தானம் செய்வதற்கு முன்னர் பல வேறு விடயங்களையும் சீர்தூக்கி பரிசுப்பு வேண்டியது ஒரு தேவைப்பாடாகும். கேகரிக்கப்பட்ட இரத்தம் முதலில் அவை என்ன வகையைச் சேர்ந்தன என பிரிக்கப்படுகின்றன. அதன் பொருட்டு நவீன தொழில்நுட்பத் தைப் பயன்படுத்தி செங்குருதி சிறு துணிக்கைகள், வெண்குருதி துணிக்கைகள், பிளாஸ்மா, கலங்கள் என்பன பகுப்பாய்வு செய்யப்படுகின்றன. அதன் அடிப்படையில் செங்குருதி சிறு

துணிக்கைகளை 04 பாகை சென்டி கிரேட் வெப்பத்தில் 42 நாட்களுக்கும், இரத்த கலங்களை 22 பாகை வெப்பத்தில் 5 நாட்களுக்கும், வெண்குருதி சிறு துணிக்கையை 22 பாகை வெப்பத்தில் 01 நாளும், குருதிப் பிளாஸ்மாவை ஒரு சென்டிகிரேட் வெப்பத்தில் 30 வருடங்கள் வரையிலும் சேமித்து வைக்கப்பட முடியுமென தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. வெண்குருதி சிறு துணிக்கைகள் தேவைக்கேற்ப மட்டுமே உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.

நோயாளர் ஒருவருக்கு இரத்தம் செலுத்துவதற்கு முன்னர் செலுத்தப்பட வேண்டிய இரத்தமும் நோயாளியின் இரத்தமும் பொருந்துகிற தா என பரிசீலிக்க வேண்டும். மற்றும் களஞ்சியத்தில் இருந்து இரத்தத்தினை எடுத்து 30 நிமிடங்களுக்குள் இரத்தம் செலுத்துதல் ஆரம்பமாகி 2 மணி நேரத்துக்குள் முடிவடைதல் வேண்டும். தூர இடங்களுக்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் போது உரிய வெப்பநிலையைப் பேண இப்போது வசதிகள் காணப்படுகின்றன.

Donate blood. Save a life.

இலந்தைப் பழம்

'நூரஸ்ஸ'

சூக்கச் சிவந்த இந்தப் பழம், நம் நாட்டில் கிடைக்கக் கூடிய பயனுள்ள ஒன்று. எலும்புகளின் அடர்த்தியை அதிகரிக்கவும், பற்களின் வலுவைக் கூட்டவும் இலந்தை துணை செய்யும். இதிலுள்ள கல்சியம் சுத்தே இந்த மந்திர வேலையைச் செய்கிறது. தவிர செரிமானப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கவும். உடல் அசதியைக் குறைத்து உற்சாகம் ஊட்டவும் இலந்தைகைகொடுக்கும்.

முக்குக் கண்ணாடியை பாதுகாப்பு எப்படி?

இம்மில் பலர் மூக்குக் கண்ணாடியைப் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் அதனைப் பத்திரமாக பாதுகாப்பதில் பலர் அக்கறை செலுத்துவதில்லை. மிகச் சிறிய விடயங்களைக் கூட கவனமாக செய்தால் மூக்குக் கண்ணாடியை பாதிப்புகளில் இருந்து நீண்டநாள் பாதுகாக்கலாம்.

கண்ணாடியை கழற்றும் போது ஒரு கையால் மட்டும் கழற்றாமல் இரண்டு கைகளாலும் கழற்ற வேண்டும்.

வெதுவெதுப்பான சவர்க்காரத் தண்ணீரில்

கண்ணாடியின் சட்டத்தை (f. பிரேமை) யும் வென்கூடும். மென்மையான துணியினால் ஈர்த்தத்தைத் துடைக்க வேண்டும்.

பிளாஸ்டிக் லென்ஸ்களை உலர்ந்து நிலையில் துடைக்கக் கூடாது.

சுவாசத்தை கண்ணாடியில் வெள்ளிட்டு துணிகொண்டு துடைக்கலாம். லென்ஸ் துடைப்புகள் சில வேளைகளில் துடைக்கும் பொழுது கண்ணாடியின் மேல் பகுதியில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தலாம். அதனால் அதனைக் கவனமாக கையாள வேண்டும்.

கண்ணாடியின் நோஸ் பிடிஜெ கொண்டு (f. பிரேமை) மேற்படுக்க பாதுகாப்பு வைத்து துடைக்க கான்தி துடைக்க வேண்டும்.

கண்ணாடியை கழற்றி வைக்கும் போது கண்ணாடியின் லென்ஸ்களில் கீறலோ, பாதிப்பே ஏற்படலாம்.

அப்படி வைக்கும் போது கண்ணாடியின் லென்ஸ்களில் கீறலோ, பாதிப்பே ஏற்படலாம்.



ஸ்ரோக்டரை கேறுஞ்சன்

டாக்டர் மரன்

Dr. மரன் வல்லபுரநாதன்
MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies), MSc (Colombo), MD(Community Medicine)
Consultant Community Physician

கேள்வி : உடலின் நீர்த்தன் மையை பாதுகாப்பாக பேணுவது எப்படி?

வேணு சுதா,
மாளிகாவத்த.

தாகம் ஏற்படும் போது ஒரு பரின் உடலில் நீர்த்தன்மை ஏற்கனவே குறைந்துவிட்டதாக் கருதப்படுகிறது. இதை விட நீரிழிவு உட்பட பல நோய்களில் அதிகரித்த தாகம் ஏற்படக்கூடும். எனவே தாகம் ஏற்படும் போது மாத்திரம் கீரே எடுப்பது ஆரோக்கியான பழக்கம் அல்ல. எனவே பாதுகாப்பான நீர்த்தன்மையைப் பேணுவதற்கு பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஒவ்வொரு உணவுடனும் ஒவ்வொரு உணவுக்கு இடையிலும் ஒரு குவளை நீரை அருந்த வேண்டும். இந்த வகையில் பார்க்கும் போது காலையில் எழுந்ததும் நீரை அல்லது தேநீர் போன்ற பானத்தை அருந்துவது இரவு உணவுக்கும் காலை உணவுக்கும் இடைப்பட்ட அவசியமான செயலாகக் கருதப்பட வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் போதியளவு நீரை உள்ளெல்லாவிலும் பொதுமகாக கூறுவது நீரை உண்ணதற்கு உகந்தது என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

கேள்வி: வைத்திய சிகிச்சையில் உளவியலும் பங்களிப்பு செய்கிறதா? எவ்வாறானது விளக்கம் தாருங்கள் (நான் குணமடைகிறேன் என்ற வார்த்தையை மனதில் சொல்லும் போது ஒரு புதுவிதமான உணர்வு ஏற்படுகிறது என்று மனோதத்துவ இயலாளர்களின் கருத்து)

- பா. காபில்நாத்
 உயிரியல் பிரிவு, 2010
 யா / நெல்லியா, மத்திய மகாவித்தியாலயம்.

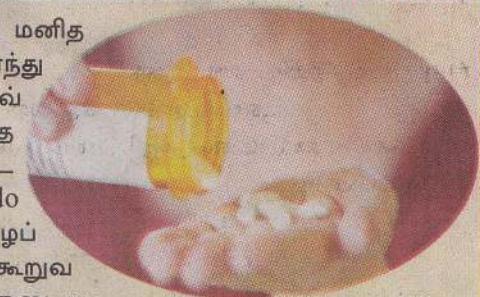
நரம்பு மண்டலம், நிரப்பீட்டுத் தொகுதி, அகஞ்சரக்கும்

சூப்பிகள் என்பன மனித உடலில் இணைந்து செயற்படுகின்றன. இவுடையான ஒன்றிணைந்துசெயற்பாட்டை நோய் எதிர்ப்பு கூறுவதையெல்லான் மன வலிமையும் அவருக்கு குழலில் ஏற்படும் உளத் தாக்கங்களும்கூட அவருடைய நோய் எதிர்ப்பு கூறுவதையும் விரைவாகக் குணமாவதையும் நிர்ணயிப்பதில் பங்காற்றுகின்றன. அந்த



டெக்க வேண்டும்.

சமூக நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் போது மதுபானம், மென்பானம் அருந்துவதை விட தூய நீர் உடல் நலத்துக்கு உகந்தது என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.



வகையில் நோயாளிக்கு உரிய மருந்துகளை அளிப்பது மாத்திரமன்றி அவருக்கு உரிய மனத் தைரியத்தை ஏற்படுத்துவதிலும் வைத்தியாளின் பங்களிப்பு மிகவும் அவசியம்.

கேள்வி : எனது வயது 70. முதியவர். கடந்த டிசம்பர் மாதம் எனது வலது காலில் நாய் (முழங்கா



லுக்கு கீழ்ப்பகுதியில்) கடித்து விட்டது. டிசம் பரிலும் பெப்ரவரியிலும் T.T. ஊசி இரண்டு முறை போட்டார்கள். அடுத்து ஜாலை மாதம் வர சொன்னார்

கள். தற்போது வலது காலில் நாம்புகளில் ஏதோ ஊர்ந்து செல்வது போல் இருக்கின்றது. நாய் கடிக்கு A.T.S.

தடுப்பு ஊசி தான் உகந்தது என சொல்லுகின்ற நார் கள்.

தயவு

செய்து தங்களின் ஆலோசனையை தரவும்.

- எஸ். தியாக

ராசா,
அட்ப்பாகே என்டே,
அட்ப்பாகே.

நாய்க் கடிக்கும் சிகிச்சை அளிக்கும் போது கடித்த நாய் விசர் நாயாக இருக்கலாம்

என்ற சந்தேகம் நிலவினால் அதைத் தடுப்பதற்குரிய விசர் நாய்த் தடுப்புசி Anti Rabies Vaccence (ARV) ஏற்றப்பட வேண்டும். அதை விட மேலதிகமாக ஈர்ப்பு வலி நோய்த் தாக்கம் ஏற்படாமல் இருக்க T.T. (Tetanus Toxoid) ஊசி வழங்கப்படலாம். ATS (Anti tetanus Sexem) எனப்படுவது குதி ரைகளில் இருந்து பெறப்பட்ட ஈர்ப்பு வலியைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்து ஆகும். T.T. மற்றும் ATS என்பவை விசர் நாயினால் பரவும் நீர் வெறுப்பு நோய் (Rabies) இலிருந்து பாதிக்கப்பட்ட வரை பாதுகாக்காது என்பதைக் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

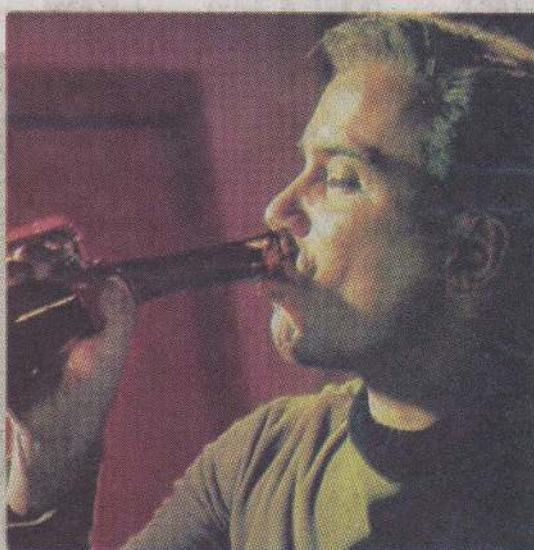
கேள்வி : ஐயா, நான் அள வுக்கு அதிகமாக மதுபானம் அருந்துவேன். இதனால் எனக்கு தேகத்தில் நடுக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. நடுக்கத்தை நிறுத்த எந்தவிதமான மருந்துகளும் உணவுகளும் பாவிக்க வேண்டும் என அறியத் தாருங்கள்.

- **யோசப்,**
மட்டக்களப்பு.

மதுபானம் அருந்துவது டன் ஏற்படும் நடுக்கம், மதுபானத்தினால் உங்களுடைய உடலிலும் நரம்பு மண்டலத் திலும் மதுபானத்தினால் ஏற்பட்டுள்ள கடுமையான பாதிப்பைக் காட்டும். குறிப்

பாக மதுபானத்தை நிறுத்தும் போது ஏற்படும் நடுக்கம் உங்களுடைய உடல் மதுபானத்திற்கு அடிமையாகவிட்டதைக் குறிக்கும். இப்போது நீங்கள் ஒருவைத்தியரின் நேரடிக் கண்காணிப்பின் கீழ்

மருந்துகளின் உதவியுடன் மதுபானத்தை நிறுத்தி உங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். மதுபானத்தை



தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டு நீங்கள் பயன்படுத்தும் எந்த மருந்தும் உணவுகளும் உங்களைக் காப்பாற்றாது.



நரம்பு மண்டலம்

தொகுப்பு தவா

கடந்த இதழ்களில் நமது உடலில் இயங்கு கின்ற இதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம் என்ப வற்றை ஆராய்ந்தோம். இவற்றின் வேலையில் ஓர் இசைவு இருக்க வேண்டுமே. ஓர் இணக்கம் இருக்க வேண்டுமே என சிந்திப்பிரகளாயின் இந்தக் காரியங்களைச் செய்யவே நரம்பு மண்டலம் தேவைப்படுகிறது.

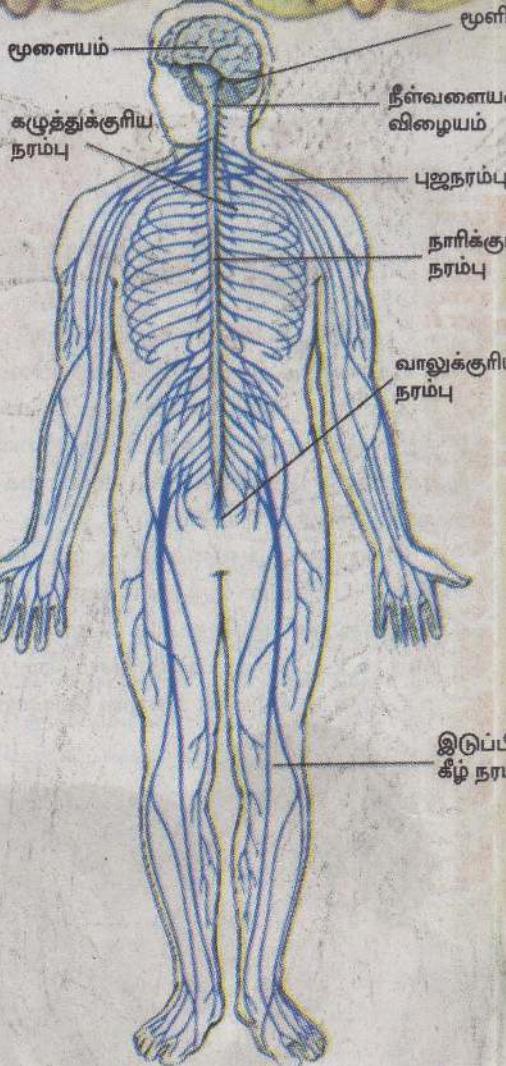
நரம்பு மண்டலத்தை
3 பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்

1. மூளை
2. தண்டுவடம் (Spinal Cord)
3. தேகம்

தண்டுவடம் முதுகெலும்பில் உள்ள துவாத் தின் வழியாக ஒடுவது, முதுகு எலும்பு ஓர் எலும்பு அன்று. சின்ன, வட்டமான தட்டை தட்டையான எலும்புகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்துள்ள அமைப்பு முதுகெலும்பு ஆகும். இந்தத் தட்டைகளை முன் எலும்பு (Vertebra) என்று சொல்கிறார்கள்.

தண்டுவடத்தின் மேல் பகுதியின் வளர்ச்சி தான் மூளை என்று சொல்லப்படுகிறது. நரம்புகள் மூலமாகத்தான் மூளைக்கு சேதிகள் போகின்றன. நரம்புகள் மூலமாகத்தான் தசைகளுக்கும் உறுப்புகளுக்கும் என்ன செய்ய வேண்டும்? எனகிற கட்டளை மூளையிலிருந்து வருகிறது.

12 ஜோடி நரம்புகள் மூளையிலிருந்து பிரிந்து நெற்றிப் பகுதிக்கு வருகின்றன என்றும் 31 ஜோடி நரம்புகள் தண்டுவடத்திலிருந்து பறப்பட்டு தேகம் முழுவதும் பரவிக் கிடக்கின்றன



என்றும் உடற்கூற்று விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

இழையாகக் கிளம்பும் நரம்பு பற்பல கிளைகளாகப் பிரிந்து தேகம் முழுவதும் பரந்து காணப்படுகிறது. போகப் போக நரம்பின் அளவு சிறிது சிறிதாக இறுதி யில் கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவுக்கு மெல்லிய தாக இருக்கும். உடல் முழுவதும் பரவிக் காணப்படுவதால் உடலில் எங்காவது ஓர் இடத்தில் ஊறு நோந்தாலும் நரம்பைத் தாக்கும். இந்தச் செய்தி உடனே மூளைக்குச் சென்று விடுகிறது. உடனே என்ன செய்ய வேண்டும் என்று மூளையும் உத்தரவைப் பிறப்பித்து விடுகிறது.

செய்தி கொண்டு செல்லும் நரம்புகளுக்குச் "சேதி நரம்புகள்" (Sensory Nerves) என்றும் மூளையின் கட்டளையைத் தாங்கி வரும் நரம்புகளுக்கு "செய்கை நரம்புகள்" (Motor Nerves) என்றும் பெயர் இட்டிருக்கிறார்கள்.

நம் உடம்பில் நிகழும் இச்சா காரியங்கள் (Voluntary actions) பெரு மூளையின் ஆட்சிக்குள் அடங்கியனவாகும். நடப்பது, ஓடுவது, நடனமாடுவது போன்ற இயக்கங்கள் சிறு மூளையின் ஆட்சிக்குள் நடைபெறுகின்றன. ஜீரனம், இரத்த ஒட்டம் போன்றன முகுளம் எனப்படும் "மெடுவா ஆப் லாங் கட்டா"வின் ஆட்சிக்கு உட்பட்டு நிகழுகின்றன.

நரம்பு மண்டலம் வலுவாக இருந்தால் உடம்பின் எல்லாக்காரியங்களும் ஒழுங்காக நடக்கும். வாழ்க்கை சிறப்பாக இருக்கும்.

'வீ, நேத்து உன்னோட பைக்ல் போற எங்கப்பா பாத்துட்டார்'

"ஜயையோ, உங்கப்பா என்ன சொன்னார்?"

"இனிமே பஸ்கக்கு காச தா மாட்டேன்னுட்டாரு"



தாய்ப்பால் உட்டென் அவசியமும் தாய்மார்ன் போசகணையும்

தாய்ப்பாலின் மகத்துவம் பற்றி நாம் உங்களுக்கு சொல்லத் தேவையில்லை. ஆனால் தாய்ப்பாலை ஊட்டுவதில் ஒரு தாய் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் அல்லது இயலாமைக்குரிய காரணங்களை நாம் இன்று ஆராய்வோம்.

இன்று நாம் அனைவரும் தாய்ப்பாலின் மகிழை பற்றியும் அதனை ஊட்டுவதால் குழந்தையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சி, தாயின் உடலிற்கும், மனதிற்கும் ஏற்படும் உடல், உள் நீதியான நிறைவு போன்றவற்

ஞக்குக் கூட தாய்ப்பால் ஊட்டுவது கடினம். ஆகவே குழந்தைக்குப் பால் போதாது என்ற காரணத்தால் தொடர்ந்து அழுகை, வளர்ச்சி குறைவு, நிறையில் குறைவு போன்ற பல குறைபாடுகளை வளரும் குழந்தையில் நாம் காணலாம்.

ஓர் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற நெடுப்பதற்கு கூப் பிரசவத்துக்கு மேலும் இக்குழந்தையின் திடகாத்திரமான வளர்ச்சிக்கு தாயின் போசனை பேணப்பட வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.

நிறையுணவாக தானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள், கிழங்கு வகைகள், காய்கறி, பழங்கள், கீரை வகைகள் மற்றும் போதியாவு பால் அருந்த வேண்டும். இறைச்சி, முட்டை உணவுகளை நாம் அளவோடும் மீண அதிகளவிலும் உட்கொள்ளலாம்.

பழங்களும் அவ்வாறே. வாழைப்பழம், மாம்பழம் மட்டுமல்ல அன்னாமுன்னா, கொய்யாப் பழம், நாவல் பழம், விளாம்பழம், பலாப்பழம் போன்ற பழங்களையும் நாம் கலந்து எடுக்க வேண்டும்.

கிழங்கு வகைகளை எடுத்துக் கொண்டால் அவை ஒரு தாவரத்தின் சேமிப்புப் பகுதியாகும். ஆகவே, கிழங்கு வகைகள் போசனைச் சத்துக்கள் நிறைந்தவை. பல வகையான கிழங்குகள் அதாவது மரவள்ளி, சிறு கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, மோதகவள்ளி, வற்றாளை, இராசவள்ளி போன்றன சந்தையில் காணப்படுகின்றது. உருளைக் கிழங்கு போன்று மற்றக் கிழங்கு வகைகளையும் நாம் சமைக்கலாம்.

தானிய வகைகளிலும் அரிசி மட்டுமல்ல குரக்கள், சோளம், இறங்கு, திணை யாவும் தானியங்கள்தான். இன்று கோதுமை மாவின்

றையும் தான் பேசுகின்றோம். ஆனால் ஒரு மன வருத்தமான செய்தி என்ன வென்றால் ஒரு தாயின் போசனையை அவள் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளில் செலுத்த வேண்டிய கவனம், எப்படி என்பதில் நாம் அதிக அக்கறை செலுத்துவதில்லை.

ஒரு தாய் தன் குழந்தைக்கு பாலுட்ட முடியாததற்கு முக்கிய காரணம் அவளின் போசனைக் குறைபாடுதான். இதனால் அவள் தொடர்ந்து நான்கு மாதங்கள்



விலை என்ன? ஏன் நாம் அதனை மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும். கனிப் பொருட்களும் விற்றமின்களும் நிறைந்த இத்தானிய உணவு வகைகளில் பல வகையான உணவுகளைத் தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

பருப்பு வகைகளும் அவ்வாறேதான். உனுந்து, பயறு, கெளப்பி, சோயா, கடலை, கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு இப்படியான பருப்பு வகைகளில் எல்லாவற்றையும் மாறி மாறி நாளுக்கு ஒரு வகை அல்லது இரண்டு வகையான பருப்பு வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இறைச்சி உணவுகள் கிழமைக்கு ஒரு நாள் எடுத்தாலும் போதும். அவசியமில்லை. ஆளால் மீன் தினமும் குறிப்பாக சிறிய வகை மீன்கள் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். பால் குடிப்பது மட்டுமல்லாது தயிர், மோர், யோக்ட் போன்ற பாலுணவுகளையும் உட்கொள்ளலாம். இவ்வணவுகளை நாம் ஒரு கார்ப்பினித் தாய்க்கு மட்டுமல்லாது பாலுட்டும் தாய்க்கும் தொடர்ந்து கொடுத்து வரவேண்டும். அல்லா விடில் குழந்தைக்கு போதிய பால் கிடைக்கா மல் புட்டிப் பாலை நாம் நாட வேண்டி வரும். அதைத் தொடர்ந்து குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும். வாழ்க்கையே வெறுத்து விடும்.

ஆகவே தாய்மார்களைக் கவனிக்கும் பொறுப்பு கணவருக்கும் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவருக்கும் உண்டு. எமது சமுதாயத்தில் பெண்களின் நிலை சற்று வித்தியாசமானது. தாய்ப் பால் ஊட்ட முடியாத தாய் மார் பல விதத்தில் உள் ரீதியான தாக்கங்களுக்கு உட்படுத்தப்படுவர். விமர்சனங்களுக்கு ஆளாக்கப்படுவர். அவள் ஒரு குழந்தை பெற்ற துடன் சரி இப்போ நோயும் நொடியும் தான் என்று கூறுவர். என்? அவர்கள் நிறையுணவைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார்களா? ஆரோக்கிய மார் தீடுக்கின்றார்களா? என்?



பதை கண்காணிக்க வேண்டியவர்கள் குறிப்பாக கணவரும் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுமே ஆவர்.

ஆகவே, ஒரு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது என்பது ஓர் ஆரோக்கியமான தாயினால் தான் முடியும். தொடர்ந்து ஊட்டுவதும் அவள் உட்கொள்ளும் போசனை அளவு களிலேயே தங்கியுள்ளது என்பதும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி.

ஆம்! சமுதாயத்தின் நாற்றுக்கள் தொடர்ந்து வீரியத்துடன் வளர்ந்து வர தாயின் போசாக்கைப் பேணுவோம்.

**திருமதி அருந்ததி வேல்சிவானந்தன்
பண்ணை ஓலிபரப்புச் சேவை
கொழும்பு.**



“காக்கட்டு அவுட்பாமா இருக்க என்ன சொய்யலும்?”

**“அவுட்பாக்கந்துகுள்ளு போற போல
யாற்று அழக்கலும்”**

முயகூருள்ளை

இனவுகாணல்

சாத்தாவாரி

இலங்கையின் தாழ்நிலப்பகுதிகள், வரண்ட வலயம் மற்றும் மலைப் பிரதேசங்களை அண்டியுள்ள பகுதிகளில் நன்கு செழித்து வளர்க்கூடிய தாவரம் சாத்தாவாரி. கொடியாக படர்ந்து வரும் இந்த கொடியின் தாவரவியல் பெயர் Asparagus Racemosus Wild எனப் தாகும். இது Aspara Gaceae இனத்தை சேர்ந்தது. கிழங்கு மத்திய தரைக்கடல் பகுதிகளில் பிறந்த சாத்தாவாரியை கி.மு. 200ஆம் ஆண்டளவில் உரோமானியர்கள் பயிரிட்டதாக ஆதாரங்கள் காணப்படுகின்றன.

சாத்தாவாரி கொடியின் இலை, கிழங்கு, தண்டு அனைத்தும் மருத்துவப் பொருட்கள் தயாரிப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தியா, இலங்கை, ஆபிரிக்கா, ஜாவா மற்றும் அவுஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளில் அதிகமாகக் காணலாம். பல நாடுகளில் பூங்காக்களை, வீட்டுத் தோட்டங்களை அழகுபடுத்தவும் இந்த கொடி வகை வளர்க்கப்படுகின்றது.

இந்தக் தாவரத்தின் தண்டுகள் பல கிளைகளாக பிரிந்து சென்று கொடியாக படர்வதோடு இலைகள் கடும் பச்சை நிறத்தைக் கொண்டு நீண்டு மெல்லியதாகவும் காணப்படுகின்றன. இதன் பூக்கள் வெள்ளை நிறம் கொண்ட சிறுபூக்களாகவும் கொத்துக் கொத்தாகவும் பூக்கும். பூக்கள் மூலம் உருவாகும் வித்துக்கள் மூலம்

சிறு கண்ணுகள் வளரும். வேரின் அடியில் நீண்ட சிறு கிழங்குகள் காணப்படும்.

சாத்தாவாரி இலையின் கிழங்கு மற்றும் இலை மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டவை. உடல் சக்தியை அதிகரிக்கும் சக்தியைக் கொண்டிருப்பதோடு இளமையை ஏற்படுத்தும் சக்தியையும் இது கொண்டுள்ளது. மற்றும் இரத்தத்திலுள்ள அமிலத் தன்மையை இல்லாதொகிக்கும் சக்தியைக் கொண்டிருப்பதோடு மூட்டுக்களில் வீக்கம், இதய நோய்கள், சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் மற்றும் சிறுநீரக நோய்களுக்கு மிகச் சிறந்த நிவாரணியாக உள்ளது.

முக்கியமாக இதன் இலைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் இலைக்கஞ்சி அதிக மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டது.

**சாத்தாவாரி நாஜருத் ரூலு
செய்யப்படுத் தக வழத்தியல்**

மூட்டு

வீக்கத்திற்கு:

சாத்தாவாரி கிழங்கினை நன்றாக இடித்து பிழிந்து எடுத்த சாற்றைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.



இரவு நேரத்தில்

கண் பாலவை

நூற்றுவட்டவோருக்கு:

சாத்தாவாரி இலைகளை நெய்யில் வதக்கி உண்ணக் கொடுக்க வேண்டும்.



உடல் பலவீனம் மற்றும் கர்ப்பினி

பேண்களுக்கு:

வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்பு சுக்தியை ஏற்படுத்த கர்ப்பினிப்பெண்களுக்கு சாத்தாவாரி கிழங்கு கஞ்சி செய்து கொடுக்க வேண்டும்.

சிறு நீர் கடுப்புக்கு:

சாத்தாவாரி கிழங்கை மெல்லியதாக பசை போல் அரைத்து நீரில் கரைத்து குடிக்க கொடுக்க வேண்டும்.

மூல வியாதிக்கு:

சாத்தாவாரி இலைச்சாறு அல்லது கிழங்கு சாற்றை எடுத்து தேன் சேர்த்து 1 தேக்கரண்டி வீதம் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை குடிக்க கொடுக்க வேண்டும்.



பாலியல் பலவீனத்திற்கு:

சாத்தாவாரி கிழங்கை காய வைத்து மாப்போல் நன்றாக அரைத்து நெய்யில் தேன் சேர்த்து நன்றாக்கலந்து சிறு உருண்டை பிடித்து விழுங்க வேண்டும். அதன் பின் பால் ஒரு கிளாஸ் குடிக்க வேண்டும்.

வாத நோய்க்களுக்கு:

சாத்தாவாரி கிழங்கை நன்றாக இடித்து பிழிந்தெடுத்து சாற்றைக் குடிக்க வேண்டும்.

- எஸ். கிழேஸ்

பனாம் பழம்

கிராமங்களில் அதிகம் பிரபலமான இதன் சுவை, அதிகுற்பதமானது. பனம் பழத்தை நெருப்பில் கட்டும், வேகவைத்தும் சாப்பிடலாம். பெரும்பாலும் சுட்டுதான் சாப்பிடுவார்கள். இரண்டுமே வெவ்வேறு சுவை தரும் என்பதுதான் சிறப்பான விஷயம். பனம் பழம் உடலின் சீனியின் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது என்பது இதன் மருத்துவப் பயன்.

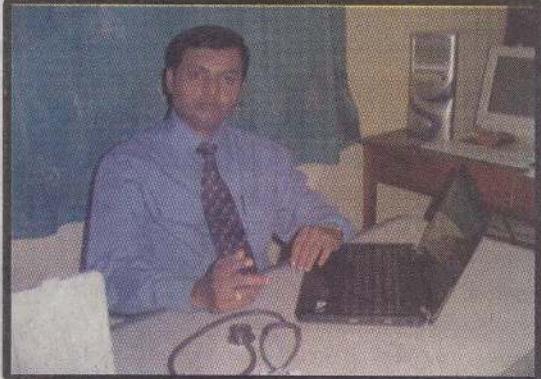


"என்னோட வீட்டுக்காரரு ஒவ்வொரு நாளும் தடிச்சிட்டு வர்ராம்"

"ந... கேக்க வேண்டியது தானே"

"ச...ச...ச... எனக்கு தடிக் கிர பழக்க மெல்லாம் கெட்டயாது"

“இடிசம்” குறைபாட்டை அறிந்து 2வ்விள் பிள்ளைகளுக்காக பொதுகூக்குத்துக் கொள்ளுவிள்



Dr.ஸ்.நேவாணந்தன்

M.D.(Col), PG.Dip.H.D.

Dip in Counseling & Mental Health(Col),
Consultant Pediatric Psychologist,
Director & CEO,
OSILMO Special Education
and Research Centre.

இன்று உலகளாவிய ரீதி மில் சிறுவர் தினத்தைக் கொண்டாடுகிறோம். அவர்களின் சாதகமான தன்மைகளை ஒலி, ஒளிபரப்புச் செய்கிறோம். அதனுடன் எழுத்து வடிவில் பிரசுரிக்கிறோம். ஆனால், ஒரு பகுதியினர் ஒடிசம் எனும் பேரவலத்தில் சிக்கி ஏதோ ஓர் உலகில் தங்களைத் தாங்களே அறியாத வர்களாக இருக்கின்றனர் என்பது எங்களில் எத்தனை பேரூக்குத் தெரியும்? இவர்களை எமது சமூகம் மனநலன் பாதிக்கப்பட்டவர் என்ற முத்திரை குத்தி, செயற்பாடுகளை முடக்கி வைப்பது ஆச்சரியமானதுதான். இருப்பினும் இதுதான் உண்மை. இவற்றை அறிவதற்காக

கடந்த 5 ஆண்டுகளாக ஜாதி, மத வேறுபாடினரி சேவை நோக்கை பிரதானமாகக் கொண்டு சேவையாற்றும் OSILMO Special Education and Research Centre பணிப் பாளரும் மற்றும் சிறுவர் மன நோயியல் நிபுணருமான மருத்துவக் கலாநிதி எஸ். தேவானந் தன் அவர்களைச் சந்தித்த வேளை எமக்காக தனது நேர த்தை ஒதுக்கி பகிர்ந்த

விடயங்கள் வருமாறு, இடிசம் (Autism) என்றால் என்ன?

இடிசம் (Autism) என்பது குழந்தைகளின் உள் மற்றும் நாம்பு மன்னலத்தின் வளர்ச்சியில் ஏற்படுகின்ற சிக்கல்மிகு குறைபாடு காரணமாக அவர்களது அறிவு, நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றம் ஆகும்.



எங்கள் சூழம் ஒதுசம் துறை
பார்டைப் பற்றி அறிந்து
கொண்டு கவனம்
செலுத்துவதற்குக் காலம்
கனிந்துள்ளது.
ஒதுசம் குறைபாடு குறித்து
பெற்றோர்கள் மட்டுமேன்றி
நாத்தா, பாட்டியார்,
அவர்களுடைய சகோதரி,
சகோதரிகள், உறவினர்கள்,
ஆசீரியர்கள் கூட
தெரிந்திருக்கின்ற வேண்டும்.

தொரணமாக:

இக் குறைபாடு பொதுவாக சிக்குப்பட்ட நூல் பந்து போல் என்ன செய்வதென அறியாமல் இருக்கும் நிலை எனலாம்.

இங்கு சிக்குப்பட்ட நூல் பந்தை ஓடிசம் (Autism) குழந்தைகளின் மூளைக்கும் சாதாரண நூல் பந்தை ஒரு சாதாரண குழந்தையின் மூளைக்கும் இணையாக ஒப்பிட முடியும். இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டியது, மிகவும் பொறுமையுடன், சிக்குப்பட்ட நூல் பந்தை நாம் சாது ரியத்துடன் ஒரு சாதாரண நூல் பந்தைப் போன்று உருவாக்க முடியும். அதே போன்றே நாம் தகுந்த சிகிச்சையின் மூலம் ஓடிசம் (Autism) குழந்தைகளையும் சாதாரண குழந்தைகளாக மாற்ற முடியும்.

ஓடிசத்தால் (Autism)
பாநிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் குணாதிசயங்கள் எவ்வ?

இக் குழந்தைகள் பார்ப்ப தற்கு சாதாரண குழந்தைகள்

போலவே தோற்றமளிப்பார்கள்.

➤ Eye Contact (கண்ணென் கண் நோக்கிப் பார்த்தல்) சரியாக இருக்காது. அதாவது கண், காது சரியாகப் பார்க்கும், கேட்கும் சந்தர்ப்பத்தி லும் வேறு இடங்களில் பார்வையைச் செலுத்துதல்.

➤ சத்தத்திற்கு பயப்படுதல், காரணமில்லாமல் சிரித்தல் / அழுதல், குறித்த ஒரு பொருளின் ஒரு பகுதியை தொடர்ந்து உற்று நோக்குதல்.

தொரணமாக:

➤ சுற்றும் காற்றாடியை (Fan) தொடர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருத்தல்.

➤ பெற்றோர் அல்லது வேறு எவ்ரோ குழந்தையின் பெயர் சொல்லி அழைத்தால் கவனமற்று இருக்குதல்.

➤ பேசும் ஆற்றல் குறைவாக இருக்கும்.

அதாவது இவர்கள் குறிப்பிட்ட வயது வரை பேசி தீவர என்று பேசு நின்று விடும். ஆகவே தகுந்த சிகிச்சையளிப்பின் இந்தப் பேச்சு மீண்டும் உருவாவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம்.

➤ திரும்பத் திரும்ப சொன்னதையே சொல்வார்கள். சொல்லப்படுவதைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள்.

➤ உணர்ச்சித் தேவைகள் வேறுபட்டிருக்கும். சிலர் தொடுதலை விரும்புவார்கள். சிலர் விரும்ப மாட்டார்கள். சிலர் அதிக வலியைப் பொறுப்பார்கள்.



➤ பழக்க வழக்கங்கள் வித்தியாசமாக இருக்கும். சிலர் எல்லாவற்றிலும் ஓர் ஒழுங்கைப் பின்பற்றுவர். அதாவது பொருட்கள் சிதறி இருந்தால் பொறுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். ஒன்றையே மறுபடி மறுபடி செய்வார்கள். ஒரே இடத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

➤ பல குறைபாடுகள் ஓடிசம் (Autism) குழந்தைகளில் காணப்பட்டாலும் மேற்குறிப்பிட்ட குணாதிசயங்கள் ஒரு பொதுவான ஓடிசம் (Autism) குழந்தையின் இயல்பில் காணப்படும். ஆனால், இக்குணங்குறிகள் மட்டும் போதுமானவையல்ல. தகுந்த வைத்தியரை அணுகி இதனை உறுதி செய்யலாம்.

➤ மேற்குறிப்பிட்ட குணாதிசயங்கள் வேறுபட்டிருந்தாலும் வைத்தியர்களிடம் இருக்கும் நோர்மகுறைவானது என்பதால் இவற்றை பெற்றோர்கள், உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள் கண்டுபிடிக்க முயன்று அவ்வாறு வேறுபாடு இருப்பின் அதைதகுந்த வைத்தியர்கள் குடும்பத்திற்கு வெளியிட விரும்புகிறார்கள்.

ஆலோசனை செய்ய வேண்டும்.

ஓடிசம் (Autism) எனப்படும் முனைவளர்ச்சி வேறுபாட்டுக்கு காரணிகளாக அமைப்பவை எவை?

இதுவரை இதற்குச் சரியான தீர்வோ, காரணமோ கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

ஏ முதன்மையான மரபணுக்கள் காரணியாகலாம்.

ஏ கருவற்றிருக்கும் போது தாய்க்கு ஏற்பட்ட தொற்று நோய்கள்.

ஏ குழந்தை பிறக்க தாமதிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் தாயிடமிருந்து ஒட்சிசன் வழங்கலின் போதாமை.

ஏ குழந்தைகள் பிறந்ததும் ஏற்படும் நோய்கள்.

ஏ குழந்தைகளின் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளின் தன்மை, பருமன் மற்றும் இயக்க முறைகள்

ஏ குழந்தை பிறக்கும் போது செய்யப்படும் அறுவைச் சிகிச்சைகளில் வைத்தியர்களால் பயன்படுத்தப்பட்ட ஆயுதங்களின் பாவனை

ஏ குறிப்பிட்ட தாய் கருவற்றிருக்கும் போது மன உளைச்சலில் (Stress) பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்

ஓடிசம் (Autism) ஆனது ஒருவகை மனநோய் எனும் முடிவுக்கு வரலாமா?

அது தவறானது.

இவ்வாறு தான் எமது சமூக மட்டத்தில் தவறான நோக்கில் கருதப்பட்டு உரிய சிகிச்சை முறை



இல்லாமல் வீட்டுக்குள் பூட்டி அவர்களின் செயற்பாடுகளை ஒடுக்கி வைக்கின்றனர். இக் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு சில சமயம் உடல் ரீதியான வளர்ச்சிக் கோளாறுகள் இருந்தாலும் மனநோயின் முக்கிய கூறுகள் அல்ல. தன்னையொத்த பிற குழந்தைகளிடம் பழகும் விதம், பேச்கத் திறனின் வளர்ச்சி, புலன் சார்ந்த உணர்ச்சிகளின் ஒழுங்கு மற்றும் விளையாட்டு முறைகள் என்பன சாதாரண குழந்தைகளிடமிருந்து வேறுபட்டிருக்கும்.

இந்குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகள் ஒரே மாதிரியோ, ஒரே அளவிலோ பாதிக்கப்படுவதில்லை. சில குழந்தைகள் யார் வந்தாலும் தொட்டாலும் பொறுக்க மாட்டார்கள். சிலருக்கு தொடுவது, அணைப்பது பிடிக்கும். சிலர் ஓரிரு வார்த்தைகளுக்கு மேல் பேச மாட்டார்கள். சிலர் அர்த்தமே இல்லாமல் பேச வார்கள். சிலர் அதிகம் பயப்பட விவர்கள். சிலர் பயப்படா

மல் தங்களைத் தாங்களே துன்புறுத்துவார். சிலர் சொன்னதையே திரும்பத் திரும்பச் சொல்வார்கள். இவர்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் தனி உலகத்தில் இருப்பார்கள். இவற்றைக் கொண்டு மனநோய் என முடிவுக்கு வராமல் அதற்குத் தகுதியான வைத்தியரை நாடுங்கள்.

அசாதாரண நிலையிலிருக்கும் இக் குழந்தைகளை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வர முடியுமா?

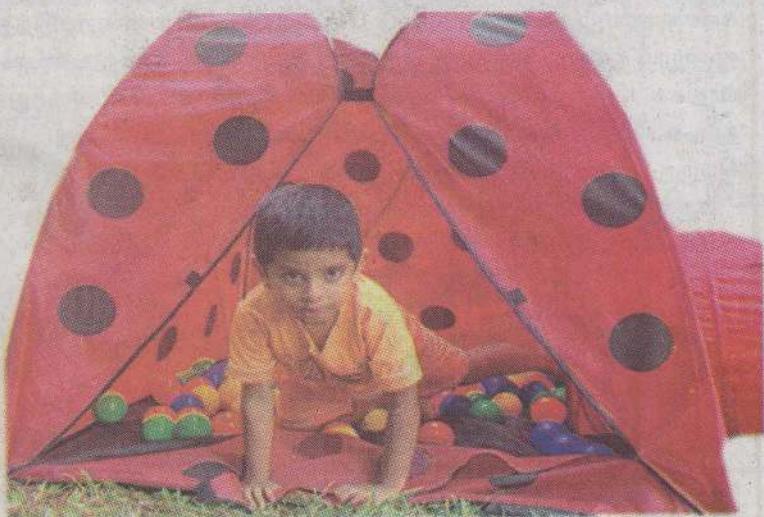
முடியும்.

ஆனால், இதற்குப் பெற்றோர்களும் சேர்ந்துதான் ஒத்துழைப்பு வழங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தையிலும் செயல் தன்மைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேறுபட்டிருக்கும். 2, 3 வயதுக்கிடையில் இனங்கண்டு கொண்டு

உடல் ரீதியாக ஏதோ தடைகள் உள்ளன. எனவே குணநல் மாற்ற முறைகளைக் கைக்கொண்டு சிகிச்சை அளித்து இக் குறைபாட்டின் தீவிரப் பிடியிலிருந்து வெளி வரலாம்.

உங்களிடம் வரும் ஓடிசம் (Autism) நோயாளருக்கு என்ன முறையில், எவ்வாறு சிகிச்சை அளிப்பிர்கள்?

ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு மாறுபட்ட செயற்பாடுகளைக் கொண்டிருப்பார்கள். எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான முறைகளைக் கையாள முடியாது. முதலில் அவர்கள் என்ன வகையில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதை நாம் அவதானிப்போம். அதன் பின் அதற்கான உரிய பழக்கங்களை, தனிப்பட்டபயிற் சி களை(Individual



90% - 95% வரை குணப்படுத்தலாம்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் புது விசயங்களைக் கற்றுக் கொள்வதில் மூன்றாவது மன,

Therapy) அளித்து வைத்தியர் கண்காணிப்பின் கீழ் தனிப்பட்ட முறையில் சிகிச்சை அளிப்போம்.

குறிப்பிட்ட முறை என எது

வுமில்லை. பல வருட அனுபவங்களால், சில வகையான முறைகளால் வெற்றியும் கண்டுள் ஓம்.

பொதுவாக நிங்கள் வழியும் ஆலோசனைகள் என்ன?

ஷ. எங்கள் சமூகத்தில் கூடுதலான பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள். இவர்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ளுங்கள்.

ஷ. ஓடிசம் (Autism) பற்றி புதிய செய்திகள், கட்டுரைகள், தகவல்கள் வருகின்ற னவா என்று முடிந்தவரை அவற்றை வாசித்து பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

ஷ. மனநோய் என்ற முத்திரை குத்தி ஓடிசம் (Autism) குழந்தைகளை அந்தியப்படுத்தா



மல் அவர்களும் எங்கள் சமூகத்தில் ஓர் அங்கம் என்பதை மறக்காதிர்கள்.

ஷ. உலகளாவிய நீதியில் விகிதாசார அடிப்படையில் 20 நிமிடத்திற்கு ஒரு குழந்தை இவ்வறு வைத்தியர்களினால் அடையாளம் கண்டுகொள்ளப்படுகிறார்கள். எனவே அவதானத்துடன் உற்று நோக்குங்கள்.

ஷ. சிறுவர் நீரிழிவு, சிறுவர் எயிட்ஸ், சிறுவர் பற்று நோய் என்பவற்றை விட இவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகம் என அண்மைய புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

விழிப்புணர்வுடன் செயற்படுங்கள்.

நேர்காணல்: - மு. தவப்பிரியா

க.ண், மூக்கு, தொண்டை இவை மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய தொடர்பினைக் கொண்டவை. கண், மூக்கு, தொண்டைகளில் பல நோய்கள் வரலாம். வெயில் நேரத்தில் அதிக சூடு காரணமாகவும் உடம்பில் போதிய நீர்ச் சத்து இல்லாவிட்டாலும் தொண்டை வரண்டு அது கண்களையும் மூக்கையும் கூட சேர்த்து பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும். மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு உள்ளதால், ஒன்றுடன் ஒன்று பாதிக்கப்படுவதில் கைகோர்த்துக் கொள்ளும். உடனே மருத்துவரை நாடி உரிய நிவாரணம் பெற வேண்டும். இல்லையேல் அது பெருந் தொந்தரவுகளுக்கு உங்களை இட்டுச் செல்லும்.

மருத்துவர் கூறும் ஆலோசனைகளை தவறாது கடைபிடிக்கவேண்டும்.



ஜேயா



“ஹார்ட் அட்டாக் வந்தால் என்ன முதலுதவி செய்யி றது டொக்பர்?”

“என் அப்படி கேக்குறிய்கா?”

“இல்ல டொக்டர், பட்டுச் செல வாங்கினேன். பில்ல விட்டுக்காரர்கிட்ட காட்டும்...”

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 30

மேலிருந்து கீழ்

1. சூருசுறுப்புக்கு விண்ட உயிரினத்தை உதாணமாகக் கூறுவர்.
2. வரி என்றும் சொல்லலாம்.
3. வளவிலங்கு ஒன்று. (தலைகீழ்)
4. இந்திய ஜனத்திபுதியின் பெயரின் ஒரு பகுதி.
5. தகும் தீர்க்க உதவுவது.
6. நடிகை அம்பிகாவின் தங்கை. இவரும் ஒரு நடிகைதான்.
7. இளம் தனினரக் குறிக்கும்.
8. கணப்பு என்றும் சொல்லலாம்.
9. காதல் மயக்கம். (தலைகீழ்)
10. இது இரண்டொழிய வேறில்லை என்பர்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 29 விளைகள்

1 வ	2 வ	3 ங		
4 மை	5 ம் போ	6 ப	7 ந	
8 ந	9 ஞ் டு	10 தி ரு	11 ம	12 நி

வெற்றி அடைந்தேர்

- ரூ. 1000/-** வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி பரிகா காரிம், பொலன்றுவை.
- ரூ. 500/-** வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ரி. பாலசுப்பிரமணியம், பூண்டுலோயா.
- ரூ. 250/-** வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி நிரோஸா ஜெரிஸ், புத்தளம்.

பார்ட் டுப் பெறுவேர்

1. திருமதி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா, கோப்பாம்.
2. எம். கனககுத்தன், மட்டக்களப்பு.
3. வெள்ளுவரிமலை எம். வெஷ்ரீன், திருக்கோணமலை.
4. இ.மகீபன், வவுனியா.
5. செல்லி எம். மலர்விழி, கொழும்பு 13.
6. எம்.என்.எம். ரிம்மாட், கிண்ணன்யா 03.
7. எஸ்.பி.வீல்வநாதன், மட்டுல்செய்ய.
8. எஸ்.லீல்வீலேரி, நாவலப்பிட்டி.
9. ஆமர் நெடபார், மொட்டு.வெ.
10. திருமதி எவ். ஜே. நியாஸ், ஏற்றவூர்.

இடமிருந்து வலம்

1. ரசிகர்களுக்கு பெரும் எதிர்பாப்பை ஏற்படுத்தியள்ள ரஜினியின் படம் ஒன்று.
2. நோய் என்றும் சொல்லலாம்.
3. விலங்குகளின் உணவை இப்படிக் கூறுவர். (திரும்பி இருக்கிறது)
4. பழையமையைக் குறிக்கும்.
5. பட்டுப்பதற்கும் பயன்படும்.
6. சனி பிடித்தாலும் இது அடிக்கடி வரும்.
7. சூழ்சி என்றும் சொல்லலாம்.
8. கணவனையும் குறிக்கும்.
9. அறிவைக் குறிக்கும்.

முடிவு திங்கதி 18. 10. 2010

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 30



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 30,

உங்களின் சுகவாழ்வுக்கைக்கு
தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்படித்தியில் விடையளிக்கப்படும்.
கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும்
10 ஆம் திதிக்கு முன்னராக
எய்க்கு கிடைக்கும் விதத்தில் கீழ்
காணப்படும் கூப்பதுடன்
அனுப்பிவையுங்கள்.



விரகேஸ்ரி
கேள்வுங்கள்

Dr. முரரி வல்லபுரநாதன்

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

உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்

டொக்டரைக் கேள்வுங்கள்.

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

**குறுக்கீழ்த்து போட்டியில் அளவுரும் கலந்து கொண்டு
பாரிக்களை வெல்லுங்கள்.**

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆவாண்மை ரத்தினம்

கருத்துக்கள்

சுகவாழ்வு சுஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்



அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வாவேற்கப்படுக்கிறது

விதித்துடன் கிட்க்கும்படி ஏராகுத்தால் உங்கள்

● குக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● நூற்குகள் ● நகச்சுவைகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியதுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

காளன் குழல்

தேவையான போது கனம்

- காளான் - 200 கிராம்
- சின்ன வெங்காயம் - 50கிராம்
- தக்காளி - 50கிராம்
- பூண்டு - 25 கிராம்
- மிளகு - 1 தேக்கரண்டி
- சிறிய சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி
- மிளகாய் தூள் - 3 தேக்கரண்டி
- மசாலா தூள் - 2 தேக்கரண்டி
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை, றம்பை - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தேங்காய் பால் - 1 கோப்பை
- தண்ணீர் - 1 கோப்பை
- மரக்கறி எண்ணெய் - 4 தேக்கரண்டி
- கடுகு, வெந்தயம் - தேவையான அளவு
(தாளிப்பதற்கு)
- வாசனைக்காக ஏலக்காய்
(தேவைப்பட்டால்)

செய்யும்

- சிறிய வெங்காயத்தையும், தக்காளியையும் ஓராவு சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

- பூண்டு, ஏலம், சிறிய சீரகம் ஆகியவற்றை அரைத்து விழுதாக எடுத்து கொள்ளவும்.
- பின் காளானை இளம் சடு நீரில் இரண்டு மூன்று முறை கழுவி இரண்டு இரண்டு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- இவை அனைத்தையும் தயார் செய்து வைத்துக் கொண்ட பின்னர் அடுப்பில் பாத்திரமொன்றை வைத்து அதில் எண்ணெய், கடுகு வெந்தயம் போட்டு பொரிந்தவுடன், வெட்டிவைக்கப்பட்ட தக்காளியையும், வெங்காயத்தையும் போட்டு நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- வதங்கியதும் மிளகாய் தூள், மிளகுதூள், மசாலா தூள், மஞ்சள்தூள், விழுதாக அரைக்கப்பட்ட பூண்டு சிறிய சீரகம், றம்பை போன்றவற்றை அவற்றுடன் போட்டு நன்றாக கிளரிக் கொள்ளவும்.
- பின்னர் வெட்டப்பட்ட காளானை அதனிலிட்டு தேவையான அளவு உப்பைச் சேர்த்து நன்கு கிளரி 3 நிமிடம் வதங்கியதும் 1 கோப்பை தண்ணீரை ஊற்றி இதமான நெருப்பில் 10 நிமிடம் வேகவிடவும். பின் தயாராக வைக்கப்பட்ட தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி 4 நிமிடங்கள் வரை கொதிக்க விடவும் இறக்கும் தறுவாயில் கறிவேப்பிலையை குழம்புக்குள் போட்டு இறக்கிப்பரி மாறலாம்.

குறிப்பு:

இவ்வாறு காளானை கரியகவோ, அல்லது வேறுவிதமாக சூப் வகைகளைவோ உண்பதற்கு முலம் உடற் பருமன் குறைவதுடன், பென்களுக்கு ஏற்படும் மாஸ்க புற்றுநோயை தடுக்கின்றது என்று மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. மற்றும் போலி அமிலம், விட்டமின்-B யும் காணப்படுகிறது. சிறு மருத்துவ குணமுள்ளதும், தோயாக்கக்கூடிய சிறந்த ஆரோக்கியமான உணவாகவும் காளானை அமைகின்றது.

ரேணுகா தா

“தொற்று அல்லாத நோய்களின் ராக்கம் வைங்குகிறீர்மீ!”

நோ

ய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இலங்கை மக்களில் 85 சதவீதமான வர்கள் தொற்று அல்லாத நோய்களினாலேயே பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக ஆய்வொன்றிலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

தொற்று நோய்களை விட தொற்றல் அல்லாத நோய்களினால் எமது மக்கள் அதிகள் வில் பாதிக்கப்படுவதற்கு உரிய காரணங்களையும் வைத்தியர்கள் கட்டிக் காட்டியுள்ளனர்.

அவை வருமாறு:

1. வயோதிபத்தை அடைந்துள்ளோரின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பு
2. பிழையான வாழ்க்கை முறை
3. தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்
4. உடலியல் ரீதியில் செயற்பாட்டு குறைபாடுகள் (உதாரணம் - உடற் பயிற்சியின்மை, வேலை செய்யாமல் இருத்தல்)
5. மதுபானம், புகைப்பிடித்தல்
6. உயர் மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படல்

போன்றன அவைகளில் சிலவாகும்.

போன்ற உயிரினங்கள் காரணமாக ஏற்படுகிறது என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் அந்த நோய் தொற்று நோய் என்படுகிறது.

இந் நோய்க் காரணிகள் விலங்குகளிலும் தாவரங்களிலும் நோய்களை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒருவரில் இருந்து மற்றும் ஒருவருக்கு



தொற்றக் கூடியது தொற்று நோய் என அழைக்கப்படுகிறது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்துக்குள்ளேயோ அல்லது ஓர் இனத்திலிருந்து வேறு ஓர் இனத்துக்கோ கடத்தப்படலாம். நேரடி தொடுகையினால் காற்றின் வழி யாக, நீரின் ஊடாக, உணவினால், தொடுகைக்குட்படும் பொருட்களினால் அல்லது ஒரு நோய்க்காவியினால் தொற்று நோயானது கடத்தப்படலாம்.

மலேரியா, பெரியம்மை, கொப்புளிப்பான், சின்னமுத்து, பிடிகரம், தடிமன், பெங்குக் காய்ச்சல், கண்நோய், மூளைக்காய்ச்சல், விசர் நாய்க்கடி, மஞ்சட் காமாலை, எயிட்ஸ், போலியோ, நெருப்புக் காய்ச்சல், வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு, சிபிலிஸ், கொனேரியா, தேமல், சொறி, சிரங்கு போன்றன தொற்றல் நோய்களுக்கு சில உதாரணங்களாகும்.

தொற்றல் அல்லாத நோய்கள்

இதய நோய்கள், புற்றுநோய்கள், நீரிழிவு நோய், குருதி அழுக்க நோய், பாரிசவாத நோய், ஒவ்வாமை நோய், மனநோய், காக்கை சுகவாழ்வு

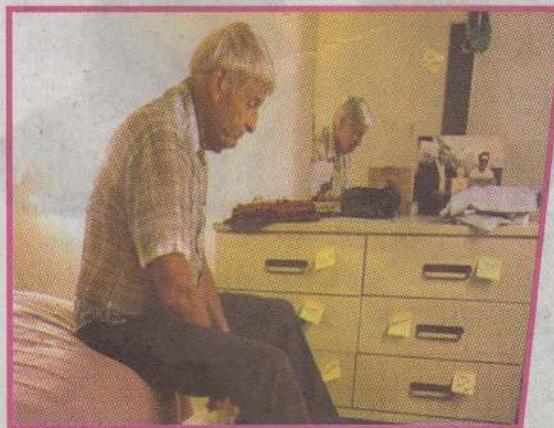
வலிப்பு என்பன தொற்றல் அல்லாத நோய்க் ஞக்கு சில உதாரணங்களாகும்.

இலங்கையில் தொற்று அல்லாத நோய்களினால் இறப்பவர்களில் 40 சதவீதத்தினர் 65 வயதுக்கும் குறைவானவர்கள் என ஆய்வின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

தொற்று அல்லாத நோய்களினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் அல்லது அறிகுறிகள் தெரிய சிறிது காலம் எடுக்கும். இதன் காரணமாக இதுபற்றி மக்கள் பெரிதாக கவனத்தில் எடுப்பதில்லை என்று வைத்தியர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர்.

சுகாதார அமைச்சு மேற்கொண்ட ஆய்வொன்றின்படி இந்த ஆண்டு ஐனவரி மாதம் முதல் ஆகஸ்ட் நடுப்பகுதி வரையான காலப்பகுதிகளில் இலங்கையில் 78 ஆயிரத்து 500இற்கு மேற்பட்டவர்கள் தொற்று அல்லாத நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டு உயிரிழந்துள்ளதாக தெரிய வந்துள்ளது.

பரம்பரைக் காரணிகள், வயது, பால், குடும்ப நிலை, சுகாதார நிலைமை போன்றன ஒருவருக்கு நோய்கள் ஏற்பட பிரதான காரணிகளாக கூறப்படுகின்றன. ஆயினும் வாழ்க்கை முறையை சிறப்பாக அமைத்துக் கொள்வதன்



மூலமாக சுய சுகாதாரத்தில் அக்கறை செலுத்துவதன் மூலமாக நோய்களிலிருந்து எம்மை அதிகளில் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

தொற்றல் அல்லாத நோய்களிலிருந்து தம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வது எவ்வாறு?

1. குறைந்தது வருடத்திற்கொரு தடவையாவது மருத்துவப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளல்



2. சிறந்த வாழ்க்கை முறையை பேணல்
3. சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்
4. போதியளவு உறக்கமும் ஓய்வும், பொழுது போக்கும்
5. தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி
6. தவறான பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து (மது, புகைப்பிடித்தல், போதைவஸ்து பழக்க வழக்கம்) விடுபடல்
7. ஆரோக்கியம் (உடல், உள்) தொடர்பில் அதிக கவனம் செலுத்துதல்

கலாநஞ்சன் சாலூஹான்
ஆசிரியர் ஆலோசகர்,
நீகொழும்பு.



“போக்டர் என் கணவர் பேளாவை விழுங்கிட்டாரு.”

“இருங்க ஐஞ்ச நிமிசத்தில் கவனிக்கிறேன்...”

“அதுவரைக்கும் என்ன செய்வது போக்டர்”

“பெண்சிலை பாவிங்க...”



செல்போன்கள் பாவனை ஆயுததானதா?

Dr.எச்.எம்.ஊராஸிஸ்
BUMS
Unani Medicine
Dip.in.Psychology
Counselling



லங்கையின் மொத்த சனத் தொகையில் மார்க்கெட்டில் 70% ஆணவர்கள் செல்போன் பாவிக்கின்றார்கள். மூலம் நாளாந்தம் பாவனை பாளர்களின் எண்ணிக்கையும் ஷடிக் கொண்டே போகிறது. போன்களின் அவசியமும் அவசரமான தேவையும் உண்பப்படும் இவ்வேளையில் வித விதமான ரங்களில் பல வேறு தொழில்நுட்பங்களுடன் உருவெடுக்கும் Cell phoneகளின் மூலம் விஞ்ஞா நத்தின் வளர்ச்சியை ஒரு மேம்பின் சிந்திக்க வேண்டியள்ளது. இதன் பயன்களை அடுக்கிக் கொண்டே போக ஸாம். சுருக்கமாக “கையடக்கத்தினுள் உலகமே சுருண்டாற் போல்” என்றுதான் சொல்ல வேண்டியுள்ளது.

ஆனால் இப் பாவனை என்றும் இல்லாதவாறு அதிகரிப்பதனால் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் மற்றும் ஏற்படப் போகும் விபரத்தின்கள் உணரப்படுவது மிகவும் குறைவாகும். கடந்த சில காலமாக எமது மாணவர்கள் மற்றும் வாலிபர்களின் கண்மூடித்தனமான செல்போன் பாவனை எந்தளவு

கில் செல்போனில் அளவலா விக் கொண்டிருப்பதற்கு காரணம் Free Sim, Free Minutes, Free SMS என்ற ஒரு திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதேயாகும்.

ஆயிரமாயிரம் நிமிடங்கள் மற்றும் கணக்கில்லாத SMS-கள் இலவசமாக வழங்கப்படுவதன் மூலம் மாணவர்களின்



ஆரோக்கியத்தையும், அறிவு வளர்ச்சியையும் பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை விளக்க வேண்டியுள்ளது.

நான் யாருடன் பேசுகிறேன், எதைப் பேசுகிறேன், எனது பேச்சின் அர்த்தம்தான் என்ன என்று சிந்திப்பதற்குக் கூட நேரமில்லாமல் மனிக்கணக்கூட்டுத் தொகையில் வேண்டியுள்ளது.

படிப்பு மற்றும் ஓய்வு என்ப வற்றிற்கான நேரம் குறைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் ஓய்வு நேரத்தில் படிப்பிலும் பயனுள்ள விடயங்களில் ஈடுபட வேண்டிய இவர்கள் முழு நேரத்தையும் செல்போனில் செலவிடுவது கவலைக்குரிய விடயமல்லவா? தொலைபேசி கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பின்புதான் செய்திப் பரிமாற்ற வூக்கான கால விரயம் தடுக்கப்படுகிறது.

கப்பட்டது. ஆனால் இன்று நிலைமை தலைக்கூக மாறி இவைகள்தான் கால விரயத் திற்கு காரணமாகியுள்ளது.

மாணவர்களிடையே அதிக சித்த Cellphone பாவனையினால் பல்வேறு விபரதங்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றில்

“படிப்பில் கவனக்குறைவு எனுபகசக்தி குற்றுதல் காதல் வயப்படுதல் தற்கொலைக்கு துண்டப் படல் ஆபாசப் படங்கள் பார்த் தல் மற்றும் கலாசர சிகோடுகள் என்பன முக்கியமானவையாகும்.

கடந்த வருடம் G.C.E. O/L பரிசீலக்குத் தோற்றிய மாணவர்களில் கூமார் 50% ஆனவர்கள் உயர்தரம் படிப்பதற்கு தகு தியற்றவர்களாக காணப்பட்டனர். இதற்கு தொலைக்காட்சி மற்றும் Cellphone-ல் இவர்கள் கூடுதலான நேரத்தை விரயம் செய்வதாக கூறப்பட்டது.

இதற்கு எடுத்துக் காட்டாக அன்மையில் அவஸ்திரேவியாவில் மெல்போர்ஸ் நகரில் 12 முதல் 14 வயதிற்குட்பட்ட 300 மாணவர்களை வைத்து மேற்கொண்ட ஆய்வில் அதிகம் Cell Phone பாவிப்பவர்கள் பரிசீலயில் அதிகம் பிழை விட்டதன் மூலம் குறைவான புள்ளியையும் குறைவாக பாவிப்பவர்கள் இத்தகைய பிழை விடாததனால் கூடிய புள்ளிகளையும் பெற்றது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. மேலும் நவீன ரக-

Cell Phone-ல் வரும் விளையாட்டு மற்றும் இணையத்தை என்பவற்றில் கூடுதல் நேரத்தை செலவிடுவோருக்கு ஞாபக சக்தி குறைந்து போவதாக இந்த ஆய்வில் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

இவை தவிர செவிப்பறை மென்சல்வு பாதிக்கப்படுவதுடன் கேட்டல் குறைபாடும் (Hearing Impairment), தலைவளி, தலைசுற்று என்பன ஏற்படுவதுடன் Phone-ல் ஏற்படும் Vibration மற்றும் Electro Magnetic Waves (மின்காந்த அலைகளின்) தாக்கத்தினால் ஆண்களின் உயிர் அணுக்கள் (Sperm) பாதிக்கப்படுவதனால் மலட்டுத் தன்மையும் (Sub fertility), மூளைக்கட்டிகளும் (Brain Tumor) ஏற்படுகின்றன.

ரயில் தண்டவாளங்களில் Cellphone-இல் மெய் மறந்து பேசிக் கொண்டு சென்றதனால் இலங்கையில்

இவ் வருடம் மட்டும் கூமார் 15

வற்றுடன் மன அழுத்தமும் ஏற்படுகிறது. அதாவது மனி தன் தூங்கும் போது மூளைக்கள் வங்களுக்குத் தேவையான ஒய்வுகிடைப்பதனால் மூளை புத்துணர்வு அடைகின்றது. ஆனால், இரவில் ஒய்வின்றி Phone கதைப்பதன் மூலம் இவை தடுக்கப்படுவதனால் காலையில் நேரத்திற்கு எழும்ப முடியாமலும் தனது அன்றாட வேலைகளை சரியாக கவனிக்க முடியாமலும் மிதமான மனநோய்க்கு உள்ளாகும் மனிதன் நீண்ட காலத்தில் பாரிய உள்நோய்களுக்கு ஆளாகவும் வாய்ப்புள்ளது.

எனவே இவ்வாறான உடல், உள்பிரச்சி னைகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு எவ்வாறு Cell-



பேர் ரயிலில் மோதி இறந்துள்ளனர். இது கடந்த வருடத்தை விட 3 மடங்கான அதிகரிப்பாகும்.

இவற்றுக்கு மேலதிகமாக நெருக்கீடு, மனச்சோர்வு என்ப

பலோஜை கையாள வேண்டும் என்பதை அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

தெரியாத அவசியமில்லாத எவருக்கும் அழைப்பை ஏற்படுத்த வேண்டாம். தெரிந்தவ

ராக இருந்தாலும் தேவையான விடயத்திற்காக மட்டும் அழைப்பை ஏற்படுத்துங்கள். இதனால் நீங்களும் உங்களுடன் பேசுபவரும் தேவையற்ற பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபட முடியும். அழைப்பு ஒன்றை ஏற்படுத்த முன் எதைப் பேசுவது, எவ்வளவு நேரம் பேசுவது, அதை எவ்வாறு சுருக்கமாகவும், தெளிவாகவும் பேசுவது என்பனவற்றையோசியுங்கள். அழைப்பை ஏற்படுத்திய பின் உங்களை முதலில் அறிமுகம் செய்த பின் விடயத்திற்கு வரவும்.

பேசும் போது அவசியமில்லாத விடயங்களை இயலுமானவரை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு வருகின்ற அழைப்புகளுக்கு பதிலளிக்கு

முன் உரியவரின் அடையாளத்தை உறுதி செய்த பின்பு உரையாடுங்கள்.

பொது இடங்களில் வைத்து சுத்தமாக பேசுவதோ அல்லது அழைப்பை ஏற்படுத்துவதோ நல்லதல்ல. மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சல் இல்லாத வாறு Cellphone ஜை பாவியுங்கள்.

இரகசியமான விடயங்களை நேரில் கதைப்பது பாதுகாப்பானது. எரிச்சலுட்டக்கூடிய Ringing toneஜை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

தலையணைக்கருகில் Cellphoneஜை வைத்து தாங்குவது ஆரோக்கியமல்ல.

மறந்து விடாதீர்கள்

“அதிகம் பேசுபவன் குறைவாகவே சிந்திக்கின்றான்”



“‘என்டா இப்படி சோகமா இருக்கிற? காதல்’ தோல்வியா?”



“அவள் என்னைப் பார்த்து சிரித்தாள். அவள் கன்னத்தில் குழி விழுந்தது. நான் அவளைப் பார்த்து சிரித்தேன். என் வாழ்வில் குழி விழுந்தது”

இரத்த உறைவைத் தடுக்கவும், இரத்த ஓட்டத்தை சீரமைக்கவும் உதவும் ஆஸ்பிரின் மருந்துக்குப் பதில் தக்காளியை பயன் படுத்தலாம் என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். பிரிட்டனில் உள்ள ரோவேட் ஆராய்ச்சி மையத்தின் விஞ்ஞானி ஆசிம்தாராய் கூறுகையில் வயதானவர்கள் தங்கள் இரத்த ஓட்டத்தை சீபடுத்திக் கொள்ள, தினமும் ஆஸ்பிரின் மருந்தைப் பயன்படுத்தினால் வயிற்றில் புண், இரத்தக் கசிவு போன்றன உண்டாகும் என எச்சரித்துள்ளார்.



உட்ணக் கொப்புள்ளுகள் மறைய...

கோடை காலத்தின் அதிக வெப்பம் காரணமாக உடல் ரீதியான சில உபாதைகள், பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அவற்றில் சில நோய்களுக்கு கைகண்ட நிவாரணங்கள் உண்டு.

கோடை காலத்தில் உடலெங்கும் கொப்புள்ளுகள் ஏற்படலாம். உடல் உட்ணத்தால் ஏற்படும் இந்தக் கொப்புள்ளங்களுக்கு மஞ்சள் சிறந்த மருந்தாகும். இதற்கு பற்றுப் போட வேண்டும். கிறிதலாவு மஞ்சளைத் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் துணி துவைக்கும் சவர்க்காரத் தையும் போட்டு நன்றாக அரைக்க மஞ்சளின் நிறம் திரிந்து சிவப்பாக மாறும். இதனை கட்டி உள்ள இடத்தில் கவனமாக பற்றைப் போல

போட
வேண்
டும்.

தொடர்ந்து இப்படிப் பற்றுப் போட கொப்புள்ளானது பழுத்து உடையும். அவை உடைந்த பின் எக்காரணம் கொண்டும் பற்றினை போடக் கூடாது என பது முக்கியம்.

இல்லாவிட்டால் சப்பாத்திப் பூவை கழுவி அரைத்துப் பூசினாலும் கொப்புள்ளுகள் உடைந்து விடும் அல்லது கரைந்து விடும்.



மூளையில் ஏற்படும் ஒழுங்கு தவறிய மின் கணத்தாக்க மாற்றத் தால் ஏற்படும் நோய் நிலையாகும். பல நிலைமைகள் இந் நோய்க்கு ஏதுவாக அமைகின்றன. அதிகரித்துள்ள உடல் வெப்ப நிலையும் அதனுள் ஒரு நிலையாகும். வலிப்பு ஏற்படத் தொடங்கி னால் நோயாளியை தரையில் படுக்க வைக்க வேண்டும். சவாசத்தில் தடை உண்டாகாதபடி தலையை வைத்து வாயினுள் கிரும்புப் பொருட்களை திணியாது, நாக்கு கடிப்பாது தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



“ஒட்டப் பந்தயத்தில் கலந்துக்கப் போறன். என்ன ஆசீர்வதிங்க பாட்டி”

“நல்லது பேராண்டி. பாத்து மெதுவாலூடு. வேகமா ஓடி கையக் கால ஒடச்சிக்கிறாத.... என்ன...?”

“சரி பாட்டி...”

மூட்டு நோய்க்கு முறை [ஈயுர்வேத மருத்துவம்]

ID ருத்துவத்துறையில் தனக்கென சிறப்பான இடத்தையும், தனிகாற்ற சிகிச்சை முறைகளையும் ஆயுர்வேத மருத்துவம் கொண்டுள்ளது. இம் மருத்துவம் எட்டு வகையான நோய்களை மகா நோய்கள் என்று கூறுகின்றது. அதில் வாத நோயும் ஒன்றாகும்.

எனவே மூட்டுவாத நோய்க்கு பக்க விளைவுகளோ, வேறு வியாதிகளோ உருவாக்கும் எதிர் விளைவுகளோ இல்லாத சிகிச்சை முறையை இப் பாரிய மருத்துவத் துறையில் காணலாம். ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் திரி தோஷம் எனப்படும் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற கூறுகள் மனித உடலின் அனைத்து செயல்களுக்கும் மாற்றங்களுக்கும் காரணங்களாக உள்ளன. இந்த மூன்று செயல்களின் ஏற்றத்தாழ்வை நோய் என்றும் சமன்பாட்டை ஆரோக்ஷியம் என்றும் கூறப்படுகின்றது. இயற்கையில் சமநிலையில் செயற்படும் மூன்று கூறுகளும் உணவு, செயல்களால் சமநிலையில் மாற்றமடையும். மனிதனின் உடல் வாகு வயதின் நிலையில் தங்கியிருக்கிறது. இதன்

Dr. M.I.M. Jahufer - DSAM (SL)
Pottuvil.

படி மனிதனின் ஆயுள் மூன்றாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. முதல் பகுதி கப காலமாகவும், இரண்டாம் பகுதி பித்த காலமாகவும், மூன்றாம் பகுதி வாத காலமாகவும் உள்ளது.

பொதுவாக முதற்காலம் (கபம்) பிறப்பிலி ருந்து 20 வயது வரையிலும், 20 - 40 வயது வரை இரண்டாவது காலமாகவும் (பித்தம்), 40 வயதுக்கு மேல் மூன்றாவது காலமாகவும் (வாதம்) உள்ளது. இதனால் மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் 40 வயதைக் கடந்தாலே வாதம் சம்பந்தமான பல்வேறு நோய்கள் தோன்றுகின்றன. இந்தக் கால கட்டத்தில் வரும் நோய்கள் உடலுக்கும், மனதுக்கும் அதிக வேதனையைக் கொடுத்து துன்பத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இவ்வேத உடற்கூற்றுப்படி மூட்டுக்கள் கபத்தினுடைய ஸ்தானமாகக் கருதப்படுகின்றது. இம் மூட்டுக்கள் வாதம், பித்தம், கபம், ஆமம்(நஞ்சு) என்பவற்

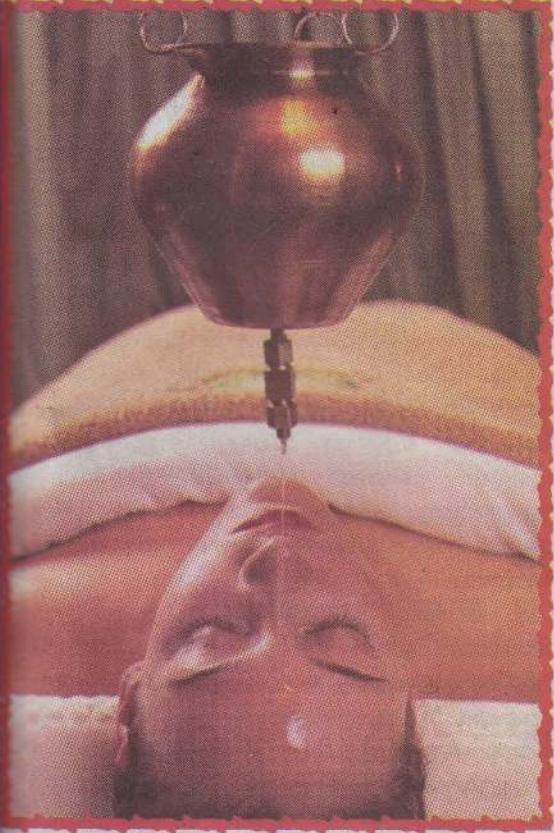


ககவாழ்வு



பாதிக்கப்பட்ட மூட்டு





இன் தாக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டு வீக்கம், நோயு, குத்தல், வலி, அசைக்க முடியாமை போன்ற துண்பங்களை உண்டு பண்ணும் நோயாகும்.

மூட்டுவாதத்தின் வகை

இது பல வகைப்படும். எனினும் பொது வாக நோக்கும் போது மூட்டில் ஏற்படும் தாக்கத்தை மூன்று வகையாக பிரிக்கலாம்.

1. சந்தி வாதம்
2. ஆம வாதம்
3. வாத சோனிதம்

சந்தி வாதம்

இது வாதத்தை மிகுதியாக்கும் உணவு, செயற்பாடுகளினால் மூட்டுக்கள் பாதிக்கப்படுவதை குறிக்கும்.

ஆம வாதம்

உணவு, செயற்பாடுகளினால் ஒருவரின் சமிபாட்டுத் திறன் பாதிக்கப்பட்டு சமிபாடு அடையாத உணவுகள் புளித்து நுரைத்து ஆமத்தை உருவாக்கும். இந்நிலை மாறாமல் மென்மேலும் அதிகரிக்கும் போது ஆமம் மூட்டுக்களில் சேர்ந்து அதிகரித்து மூட்டுக்களை ஆக்கும் பகுதிகளை சிதைத்து உருவாக்கும் நோயாகும்.

வாத சோனிதம்

தவறான ஆகார விகாரங்களினால் இரத்தம் (இரத்ததாது) சீருஸலந்து முதலில் சின்ன மூட்டுக்களில் வலி, வீக்கம் உண்டாகி பின் மற்ற மூட்டுக்களில் பரவி அதிகமான வலி, எரிச்சல் ரணத்தையும் உண்டாக்கும் வகையாகும்.

நோய்க் காரணிகள்

1. வாதத்தையும், பித்தத்தையும், கபத்தையும் தூண்டும் உணவுகளை உண்பதாலும், செயல்களைச் செய்வதாலும்.
2. மேக நோய்க்கு (தொற்று நோய்) துணையாகத் தோன்றுதல்.
3. தாய் தந்தையின் வழியாகத் தோன்றுதல்.
4. மூட்டுக்கள் அடிபடுதல், உடைதல், விலகல் போன்றவற்றால் உருவாகும்.

நோயின் முற்குறிகள்

இந் நோய் பிறக்கும் முன்னர் மூக்கில் நீர் பாய்தல், மூக்கடைப்பு, தொண்டை நோவு, சிறு காய்ச்சல், உடல் வலி, கை கால் குத்தல் குடைதல், நோவு போன்றவை.

போதுவான அறிகுறிகள்

- பசியின்மை, மலச்சிக்கல், உடல் பாரம், உடல் வலி, காய்ச்சல்.
- மூட்டுக்களில் வலி, வீக்கம், உஷ்ணத்தன்மை, இறுக்கம், சிவப்பு நிறம் தோன்றுதல் போன்றவை.
- பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்கள் அசையும் தன்மை அற்றுப் போதல்.

சிகிச்சை முறைகள்

இவ் வியாதிக்கான சிகிச்சையை நான்கு வகையாக பிரிக்கலாம்.



நோய்க்காரணிகளை தவிர்ப்பதாலும் சம மான உணவு, சரியான உடற்பயிற்சியாலும் இந்த நோயைத் தடுத்தல்.

2. பத்தியா பத்தியம் (கட்டுப்பாடு)

வந்த நோயை விரட்டவும் மீண்டும் நோய் வராமல் தடுக்கவும் உணவு, செயல் என்ப வற்றில் கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொள்ளல்.

(அ) உணவுக் கட்டுப்பாடு

- கொழுப்பு வகையான உணவுகளை அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதைத் தவிர்த்தல்.
உதாரணம் :- மீன், இறைச்சி, முட்டை, நெய், வெண்ணெய், தயிர்
- புளிப்பு வகையான உணவுகளை முற்றிலும் உட்கொள்ளாமல் இருத்தல்.
உதாரணம் :- ஊறுகாய், தயிர், பழைய சாதம், போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பானங்கள், மது
- காய்கறி வகைகளில் உருளைக்கிழங்கு, கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், பச்சை மிளகாய், தக்காளி, எலுமிச்சை போன்றவற்றை குறைந்தளவு பயன்படுத்த வேண்டும்.
- குளிர்ச்சியைத் தரும் உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

(ஆ) செயல் கட்டுப்பாடு

அன்றாட வாழ்க்கையில் பின்வருவன வற்றை கூடுமான அளவிற்கு தடுத்தல்.

தரையில் உட்காருதல், மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்குதல், கீழே அமரும் கழிவறைகளை உபயோகித்தல், உயர்ந்த மலைப்பிரதேசங்களில் தங்குதல், பனியில் இருத்தல், மழையில் நன்றைதல், குளிர்ந்த காற்றில் இருத்தல் போன்றவை.

3. ஓளாவுதங்களின் (மருந்துகள்) பிரயோகம்

இது இரண்டு வகைப்படும்.

(அ) உட்பிரயோகச் சிகிச்சை

இதில் கடியாங்கள், குரணங்கள், மாத்திரைகள் முதலியவற்றை நோய், நோயாளரின் தன்மையைப் பொறுத்து மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி பயன்படுத்துதல்.

(ஆ) வெளிப்புறங் சிகிச்சை

வாயு அதிகமாகி தசைகளிலும் மூட்டுக்களிலும் எலும்புகளிலும் தங்கி நின்று கஷ்டத்தை ஏற்படுத்தும் போது பின்வரும் வெளிப்புற சிகிச்சையில் ஒன்றை நோயின் தன்மைக்கேற்ப பயன்படுத்தலாம்.

- சிநேகம் (எண்ணெய்களைத் தேய்தல்)
- உபநாகம் (களிம்பு வைத்துக் கட்டுதல்)
- அக்கினி கருமம் (குடு, ஒத்தடம் கொடுத்தல்)
- பெந்தணம் (கட்டுப் போடுதல்)
- வர்தணம் (பிடித்து விடுதல்)

4. பஞ்ச கருமச் சிகிச்சை

நோயின் தன்மை அதிகமான அளவில் இல்லையென்றால் மேற்கூறிய மூன்று சிகிச்சைகளோடு சரியான உடற் பயிற்சிகளையும் மேற்கொண்டு வந்தால் போதுமானது. தவிர நோயின் தன்மை அதிகமாக இருந்தால் நோயாளியை வைத்தியசாலையில் தங்கவைத்து 'பஞ்ச கருமச் சிகிச்சை' முறை மேற்கொள்ளப்படும். இன்று பொதுவாக மூட்டுவலி போன்ற வியாதிகளுக்கு ஆயுர்வேத முறைப்படி நல்ல சிகிச்சைகள் இருந்தாலும் இம் மருத்துவத்தைப் பின்பற்றினால் நோய்குணமாக நீண்ட காலமாகிறது என்ற மக்களின் கருத்து மாற வேண்டும்.

ஆதலால் வியாதியின் அறிகுறிகள் தெரிந்தவுடன் ஆயுர்வேத முறையில் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெற்றால் விரைவில் பலன் கிடைக்கும்.

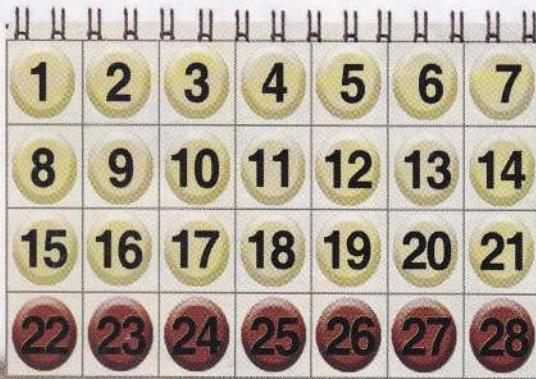


19 ஒரு நாள் நீங்கள் நல்ல தாயாக

உருவெடுப்பீர்கள்...”



அந்த நாள் வரும் வரை



- ✓ பிள்ளைகளுக்கிடையே சிறந்த இடைவெளியைப்போனுதல்
- ✓ குறைபாடுகளை போக்கி மாதவிடாய் சூத்திரத்தை சிறந்த முறையில் செயற்படுத்துவதற்கு
- ✓ அனைத்து பொறுப்புக்களுக்கு மத்தியில் ஆழகிய உடற் தோற்றுத்தை பேணிப்பாதுகாக்க
- ✓ வாழ்வை சுதந்திரமாக கழிப்பதற்கு

கார்ப்பத்தடை மாத்திரைகளை பாவியுங்கள்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு

தொலைபேசி ஊடாக

இணைப்பத்துறை

ஏ. மெயில்

குறுஞ்செய்தி

வெப்பேஸ்

011 2 588 488

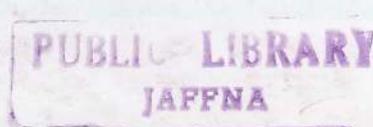
www.happylife.lk

happy@happylife.lk

071 6 408 408

www.happylife.lk

வாந்திய ஆலோசனைகளுக்கு



இச் செய்தி
முப்பது வருடங்களுக்கு மேலாக
உங்கள் அருளிலேயே இருக்கும்



Pioneer in Reproductive Health



SUNWAY HOSPITAL (PVT) LTD

எல்லோட வைந்திய நிபுணத்துவ சேவைகளுடன்



24 HOURS OPD SERVICE



24 HOURS PHARMACY



CHANNELING



LABORATORY

ECG

SCANNING

SUNWAY MOBILE LAB

ULTRA SOUND SCANNING

மற்றும் நவீன வசதிகளுடன்கூடிய நோயாளர் தங்கும்
ஆணை (WARD Facilities) வசதிகள் உண்டு

HOTLINE : 0117 396396

123, Sri Gunananda Mawatha, Colombo 13. Fax: 0117 396397

E-mail: info@sunwayhospital.lk Web: www.sunwayhospital.lk