

ISSN 1800-4970

சீக்வெட்டிய Health Guide

ஆரோக்கிய சுஞ்சிகை

Rs. 50/-

November 2010

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

இயற்கை
மலமிளக்கிகள்

Dr. எம்.ஏ.வெநுஷ்

கட்டில்லைச் சுருவத்து
தொழிற்கள்

Dr. நலாயினி கிருநரன்

கற்றானை முக்கை

Dr. எஸ்.வித்தான பூராச்சி



தேசிய வைத்தியசாலை
அவசர சிகிச்சைப்
பிரிவு

அரிள்ளோஸ்டல்
கி.மு. 384-922

சினினாயிரம்

உடற்பருமன் + குழந்தைப் பேறின்மை

Dr. ச.முருகானந்தன்



நெந்ன வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளாநிலையம்

கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு
பின்னரும் தாயின் ஒடுரோக்கியத்தை
பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான
சாத்தியக் கூறுகளையும் (Sub Fertility)
அகக்கருக்கட்டலுக்கான(IVF) சாத்தியக்
கூறுகளையும் வழங்குவதன் மூலம்
தொடர்ச்சியாக இனப்பெருக்க காலத்தின்
பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பத்திற்களின்
நூடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மனிகளையும் பராமரிக்க நெந்ன வெல்ஸ்
ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நெந்ன வெல்ஸ் கெயார்
தாய் சேய் வைத்தியசாலை
55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நாராஹேன்பிடிய,
கொழும்பு 05.





உத்தை
போதுமாயல்

06



34



12



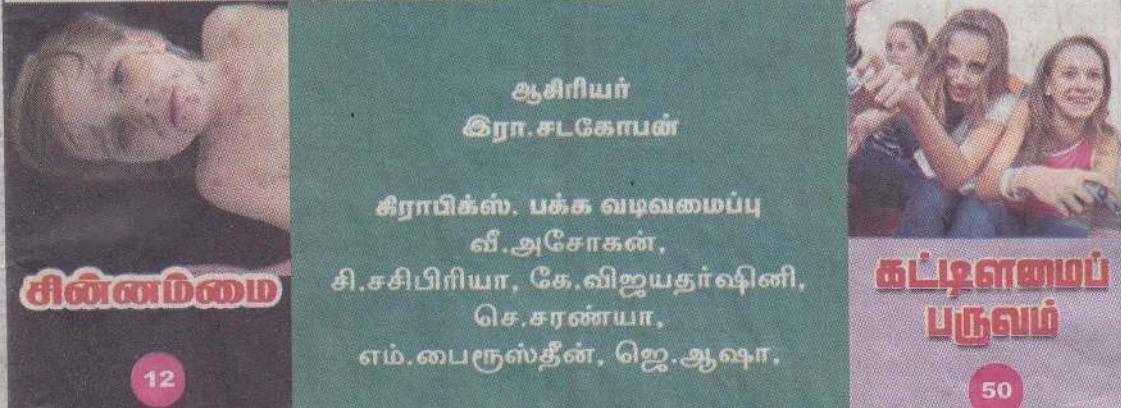
24



30



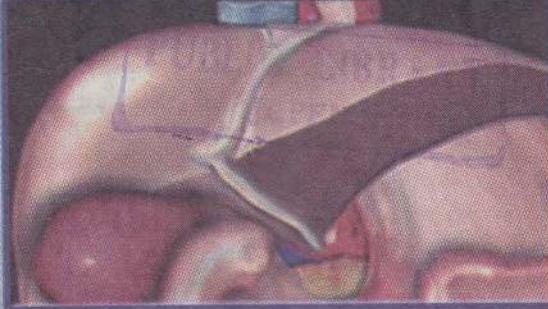
48



50



40



சீக்கப்பை

44



64

விடுசீர் மணம் தற்று...

ஆகிரியருக்கு..!

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை மூன்றாண்டுகளாக வந்து கொண்டிருக்கின்றது. எனினும் அநேகமா னோர் எல்லாச் சஞ்சிகைகளையும் பார்த்தி ருக்க மாட்டார்கள். புதிதுபுதிதாக வாங்குபவர்கள் முன்பு வந்த விடயங்களைப் பார்த்திருக்க மாட்டார்கள். எனவே கடந்த சஞ்சிகையின் மிக முக்கிய விடயங்கள் இருப்பின் இனிவரும் சஞ்சிகைகளில் பிரசுரிக்குமாறு வேண்டுகிறேன். இதனை கவனத்தில் எடுப்பீர்களா?

அல்லாஜ் பஷி்

இளைப்பாறிய தபாற் கந்தோர்

அதிகாரி

குமரக்கந்துற.

மாதம் ஒரு முறை மலரும் சுகவாழ்விற்கு!

உன்னில் இடம்பெறும் ஜோக்குகள் அருமையிலும் அருமை! அதனுடன் விஞ்ஞானப் புனைக்கையின் வேகம் அசத்தல் தான், மருத்துவ ஆலோசனை, மருத்துவ நேர்காணல்கள் வேண்டியதொன்றே. வாழ்க வளமுடன்! வளர்க உன் சுகாதாரப் பணி என்றும்...

விக்னாராஜா
புன்னாலைக்காடுவன்.

ஐயா,
ஒக்டோபர் மாதம் வெளியாகிய சுகவாழ்வு 30 ஆம் பக்கத்தில் நூண்கிருமிகளால் நோய் வருவதில்லை எனும் இணையம் மூலம் வெளியான தகவல் எனக்கு நற்பலன் அளித்தது. யிக்க நன்றி.

ஆதம் வெவ்வை உதமா வெவ்வை
அக்கரைப்பற்று 05.

சுகவாழ்வு

04

என் இனிய சுகவாழ்வே!

சுகம் என்னும் சுகவாழ்வை மக்களுக்குப் பிரதிபலிக்கவே நீ இந்த மண்ணில் பிறந்தாய். எத்தனையோ இதழ்கள் இந்த உலகில் பிறந்தன - ஆனால் மூன்று வருடங்களில் இன்று தானே நான் உன்னைப் பார்த்தேன்.

இன்று நீ என் மருத்துவனாக, காதலனாக இருக்கின்றாய் - நீ எனோ ஒரு மாதம் மட்டும் என்னைப் பார்க்க வருகின்றாயே தினம் தினம் உன்னைப் பார்க்கவே ஏக்கம் கொண்டு வாழ்கின்றேன்.

மழுநி
கிராண்ட்பாஸ்.



என் இனிய சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு!

அன்னமையில் உனது கடைசி இதழைப் படிக்கும் வாய்ப்புக் கிட்டியது. நீ சுமந்து வரும் அனைத்தும் குப்பர். இனிமேல் தவறாது மாதத்தின் முதலாம் திகதி வாங்கி வாசித்துப் பத்திரிப்படுத்தி வைப்பேன்.

கல்பனா
கிருல்ப்பனை.



மனதுக்கு சுகமளி

உடலுக்கு சுகம் வரும்

மன நலன் பேணுதல் தொடர்பில் பல முறை நான் இப்பகுதியில் குறிப்பிட்டுள்ளேன். இப்போது அதனை மேலும் ஒரு முறை வலியுறுத்த வேண்டியதன் அவசியம் எழுந்துள்ளது.

கடந்த மாதம் 10ஆம் திகதியை உலக சுகாதார அமைப்பும், மனோவியல் சுகாதாரத்துக்கான உலக சம்மேனனமும் இணைந்து (WHO/WFMH) உலக மனோவியல் தினமாக அறிவித்து அது தொடர்பான முக்கியத்துவத்தை பிரகடனப்

 படித்த இருந்தன. அவ்களை நிறைவேண்டும் உலக சனத்தொகையில் 12%தினர் அல்லது 450 மில்லியன் மக்கள் உலகெங்கும் பல்வேறு மனோ வியாதிகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பது தெரிய வந்துள்ளது.

என்னைப் பொருத்தவரையில் முதலில் மனோ வியல் சுகாதாரத்துக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட வேண்டுமென்பதும் இரண்டாவதாகவே உடற் சுகாதாரம் வைக்கப்பட வேண்டும் என்பதும் அசையாத நம்பிக்கையாகும். இன்றைய மருத்துவத் துறையானது தொழில்நுட்பத்திலும் உத்திகள் உபாய ரீதியாகவும் பல்வேறு கண்டு பிடிப்புக்களைச் செய்து மனித உடலை அக்கு வேறு ஆணி வேறாகப் பிரித்து உடற் பாகங்களை புதுப்பித்து மீண்டும் பொருத்திச் சரி செய்து விடும் அளவுக்கு முன்னேறி உள்ளது என்பதில் உண்மை இல்லாமலில்லை.

மறுபுற்றில் பல நோய்களையும் வருமுன் காப்பதே மிகப் புத்திசாலித்தனம் என்பதையும் மருத்துவ உலகம் ஏற்றுக் கொள்கின்றது. நான் சொல்ல வருவது என்னவென்றால் மனநலனைப் பேணுவதன் மூலமே பல்வேறு உடல் நோய்கள் வருவதையும் தடுத்துக் கொள்ளலாம் என்பதாகும்.

என்னைக் கேட்டால் மொத்த சனத்தொகையில் 90%தினர் ஏதோ ஒரு வகையில் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவே உள்ளனர் என்று கூறுவேன். இது சிலவேளை மிகைப்படுத்தப்பட்ட கூற்று போல் தோன்றலாம். சிந்தித்துப் பார்த்தால் மாத்திரமே அதன் தாற்பரியத்தை புரிந்து கொள்ள முடியும்.

நான் ஒருமுறை கண்டா - ஸ்ரீலங்கா நட்புறவு நிறுவனத்தின் அழைப்பை ஏற்று அங்கு சென்ற போது ஓர் அறிவுட்டலுக்காக உலகெங்கும் இருந்து கண்டா வந்து மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களின் காப்பகத்துக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். அங்கிருந்த பல்லா அனுகி அளவளாவிய போது அவர்கள் சாதாரணமாகவே இருப்பதாக மனதுக்குப் பட்டது. நான் எனது சந்

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 03

இதழ் - 07

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

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalu@expressnewspapers.lk

தேகத்தை எம்மை அழைத்துச் சென்ற மருத்துவ ஆய்வாளரிடம் கேட்டேன். அவர் சிரித்துவிட்டு கூர்ந்து அவதானிக்கும்படி கூறினார். உண்மை தான். அவர்களின் நடத்தைகளில், பழக்க வழக்கங்களில் பிசுருகள் தெரிவதைக் காண முடிந்தது.

பத்து வீதத்தில் இருந்து 40% வரை மனோ வியாதிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மருத்துவ ரீதியாக பரிசோதிக்காமல் இனங் கானுவது கடினம் என்றும் 50% வீதத்துக்கு மேல் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களே சாதாரண கணக்குக்கு புலப்படுவர்களாக இருப்பார்கள் என்றும் மேற்படி மருத்துவ ஆய்வாளர் தெரிவித்தார். எனக்கு ஏதோ புரிந்தாலும் புரியாதது போலவே இருந்தது.

இந்தச் சம்பவத்துக்குப் பின்னர்தான் சமூகமும், அதில் வாழ்கின்ற தனி மனிதர்களும், குடும்பமும் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்களும் எந்த அளவுக்கு மரண்பாடுகளுக்கு மத்தியில் வாழ்கின்றனர் என்பதையும் தனி மனிதர்களின் மனம் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள முடியாமல் பரிதாக்கின்றது என்பதையும் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. தொடர்ச்சியான மரண்பாடுகளுக்கு மத்தியில் வாழும் மனிதன் முதலில் மனநிலை பாதிக்கப்படுகிறான். அடுத்து உடல் நிலை பாதிக்கப்படுகிறான். அதனால்தான் மனதை அமைதிப்படுத்தும் யோகக் கலைகள் போன்றன முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

முதலில் உங்கள் மனதுக்கு சுகமளியிங்கள். அது உங்கள் உடலுக்கும் சுகமளிக்கும்.

வினாக்கள்

சுகவாழ்வு சீவிவாரு மாதமும் 1இழ் நீக்கீ வெளிவருகிறது

Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு

05

உடற் பருமனுந்திரப் குழந்தைப் பெறின்னையும்

கிணறது.

POCS உள்ள பெண்களில் பலவிதமான மாதவிலக்கு தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். சிலரில் அறவே மாதவிலக்கு ஏற்படுவதில்லை. இன்னும் சிலரில் இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையே மாதவிலக்கு ஏற்படுகிறது. இன்னும் சிலருக்கு மாதவிலக்கு ஏற்பட்டாலும் நடுக்கங்களில் வெளிவர வேண்டிய கருமுட்டையை குலகம் வெளியிடுவதில்லை. இன்னும் சில பெண்களில் மாதவிலக்கு காலத்தில் அதிக இரத்தம் வெளியேறுவது உண்டு. POCS உள்ள பெண்களில் அதிகரித்த மயிர்வளர்ச்சியும் தேவையற்ற இடங்களில் மயிர்வளர்ச்சியும் அவதானிக்கப்படலாம். இன்னும் சில பெண்களில் அதிக மான பருதோன்றலாம். இவ்வாறு ஏற்படும் பருக்கள் பொதுவான சிகிச்சைகளுக்கு மாறுவதில்லை. சிலரில் மாதவிலக்கு லேசாகப் படுவது முண்டு.

குழந்தைப் பேறு கிடாத குலக நீர்க் கட்டிகள் உள்ள பெண்களுக்கு மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையோடு சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் குழந்தைப் பேற்றை அடைய நிறையவே வாய்ப்புண்டு.

எமது உடலில் பால் ரீதியான ஓமோன்கள் (Hormones) இருப்பதை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஆண்பால் ஓமோன் அன்றைன் எனவும், பெண்பால் ஓமோன் ஈஸ்ரைன் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. பெண்ணின் உடலில் தேவைக்கு அதிகமாக அன்றைன் எனும் நவம்பர் - 2010

2 டற் பருமனான பெண்களில் கணிசமானோருக்கு குழந்தை பாக்கியம் குறைவாக அல்லது இல்லாதிருக்கிறது. இதற்கான காரணம் உடல் பருமனான பெண்களின் குலகத்தில் (ovary) நீர்க்கட்டிகள் இருப்பதே ஆகும். இக் கட்டிகளுள்ள நிலையை POCS (Polycystic Ovary Syndrome) என அழைக்கிறோம். POCS உள்ள குலகங்களில் கருஉண்டாகி வெளியேறுவதில் உள்ள தடங்கலே இவர்களது குழந்தைப் பேறின்மைக்கு காரணமாகின்றது.

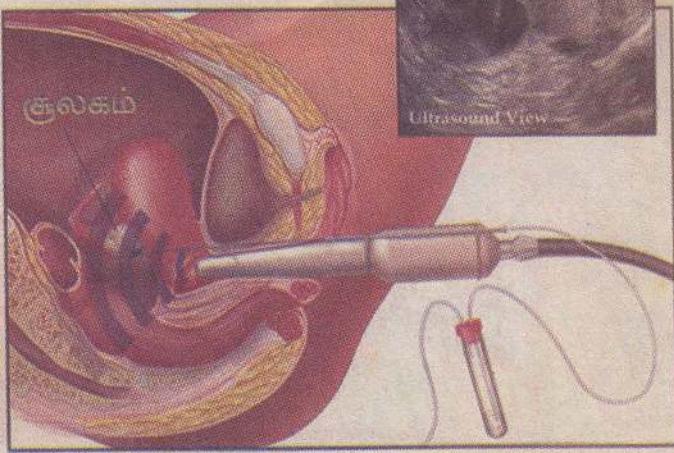
மருத்துவம்



சீரான
நீர்க்கட்டி

Dr. ச. பிரமநாராயணன்





ஆண்பால் ஓமோன் இருப்பதனால் POCS அறிகுறிகள் தோன்றுவதாக, கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவ் இருவகை ஓமோன்களும் குறிப்பிட்ட அளவில் இருப்பாரிலும் உள்ளன. பெண்களில் ஆஸ்ரஜன் தேவைக்கு அதிகமாக இருப்போயில் தேவையான அளவு ஈஸ்ரஜன் இருப்பதில்லை. இதனால் பெண்ணின் கரு முட்டை உண்டாவது பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றது. அத்துடன் மாதவிலக்கு செயற்பாடுகளும் சீர்றற்றாகின்றது. குலகத்தில் முட்டைகள் உருவாதலுக்கு அவசியமான Ovarian Follicle வளர்ச்சியும் முட்டை வெளியேறலும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றது.

POCS அறிகுறிகளினால் குழந்தைப் பேறு பாதிக்கப்படுவதற்கு மேலாக சிகிச்சை அழிக்கப்படாது விட்டால் உடற் தொழிற்பாடுகளில் சில மாற்றங்களும் பாதிப்புகளும் ஏற்படலாம். காலப் போக்கில் இவர்களில் பலர் நீரிழிவு (Diabetes) நோயாளர்களாகலாம். மேலும் உயர் இரத்த அழுத்தமும் உயர் கொலஸ்ரோ லும் ஏற்படலாம். இதனை அடுத்து இதய நோய்களும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

பொதுவாக உடற் பருமன் உள்ள பெண்கள் தமக்கு POCS குலக நோய் இருக்கின்றதா என பரிசீப்பது முக்கியம். குழந்தைகள் இருந்து விட்டால் பலர் தமது உடற் பருமன் பற்றி அக்கறை செலுத்துவதில்லை. கட்டாயமாக இவர்கள் POCS அறிகுறிகள் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறு இருக்கும் பட்சத்தில் சிகிச்சை அளித்திட வேண்டும்.

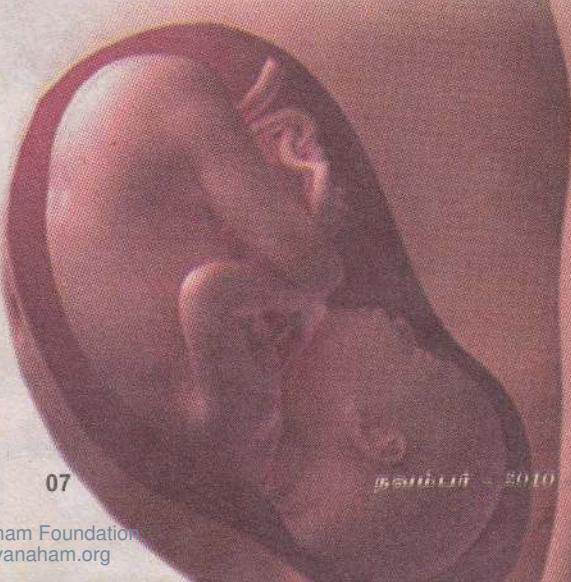
POCS சிகிச்சையில் முக்கியமாக வாழ்வு முறையை மாற்றுதல் அவசியம். உணவுக் கட்டுப்பாடு தேக அப்பியாசம் என்பவற்றின்

மூலம் உடற் பருமனைக் குறைக்க வேண்டும். அத்துடன் வைத்திய ஆலோசனையுடன் Metformin வில்லைகளை பாவித்து சிகிச்சை பெறலாம்.

குழந்தைப் பேறு இல்லாத POCS அறிகுறியுள்ள பெண்களுக்கு குளோமபின் மெற்போமின் முதலான மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு குழந்தைப் பேறு சிடைக்கப் பெறுகிறது. இவ்வாறு சிகிச்சை பெற்றும் குழந்தைகள் கிடைக்காதவர்களில் ஓமோன் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

நவீன தொழில்நுட்ப மூலம் கரு முட்டை வழங்கலும் IVF முறையும் அடுத்த கட்டமாக மேற்கொள்ளப்படுகிறது. Drilling வகை சத்திர சிகிச்சை முறையும் உண்டு. எனினும் இம் முறையைப் பயன்படுத்துவது குறைவு.

POCS பெண்களில் பிரசவ, கர்ப்ப காலப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. இவர்களில் கருச் சிதைவு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். கர்ப்ப காலத்தில் இவர்களுக்கு நீரிழிவு நோயும் ஏற்படலாம். குறிப்பிட்ட திகதிக்கு முன்னதாக குழந்தை பிறக்கும் சாத்தியமும் உண்டு. அவ்வாறே சத்திர சிகிச்சை மூலம் குழந்தையைப் பிரசவிக்க வேண்டி ஏற்படும் சாத்தியமும் அதிகமாகும். கருத்தரித்திருக்கும் பிற கூற்றிலோ அன்றி பிரசவத்தின் போதோ P.E.T. என்ற வலிப்பு தொடர்பான நோய் ஏற்படுகிறது.



பட வாய்ப்புண்டு. இவர்களில் இரத்த அழுத் தம் அதிகமாயும் கால் பாதங்கள் வீங்கியும் சலத்தில் அல்புமின் வகை புரத வெளியேற லும் ஏற்படலாம். இதை இனம் கண்டு சிகிச்சை அளிக்காது விட்டால் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதுடன் கருப்பையினுள்ளேயே இறக்கும் வாய்ப்பும் ஏற்படுகிறது. பிரசவத்தின் போது தாய்க்கு வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டால் சிகிச்சையும், தாய் மரணம் என்பனவும் ஏற்படலாம். இவை அழுவுமானவை என்றாலும் மிகவும் ஆபத்தானவை அல்லவா?

எனவே, உடற் பருமன் உள்ள பெண்கள் தமக்கு POCS என்கிற காப்பப்பை நீர்க் கட்டி கள் இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து உரிய சிகிச்சையைப் பெறுவதன் மூலம் குழந்தைப் பாக்கியத்தைப் பெறுவதுடன் பல பின் விளை வகளிலிருந்தும் ஆபத்துக்களிலிருந்தும் தம் மைக் காத்திட முடியும்.



"என்னங்க... கொழும்புல், கண்டியில்... ஹட்டஸல், மட்டக்களப்புல்... எல்லா எத்திலையும் ஒரே மாநிரீ பேசுற்கங்க..."

"எனக்கு இங்கிட்டு ஒன்று... அங்கிட்டு ஒன்று பேசத் தெரியாது... ஒரே பேச்சு தான்"

பஞ்சாப்களுக்கு பொருந்தாத உணவுகளுள்ளத் தயிர்த்துக் கொள்ளுவங்கள்

10 மைக் காலத்தில்

சமிபாட்டையச் சிர

மமாக இருக்கும் என்ற காரணத்தினால் சமிபாட்டையாத சூடான உணவுப் பொருட்களையும் எண்ணென்று, நெய் சேர்த்த கொழுப்புப் பொருட்களையும் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

முக்கியமாக பகல்வேளை களில் நித்திரைக் கொள் ளக்கூடாது.

குளிர்காலத்தில் இரவு நீடித்து இருக்கும் இத்தகைய கால கட்டத்தி லோ அல்லது

குளிர் பிரதே சங்களில் வாழ வர்களுக்கோ

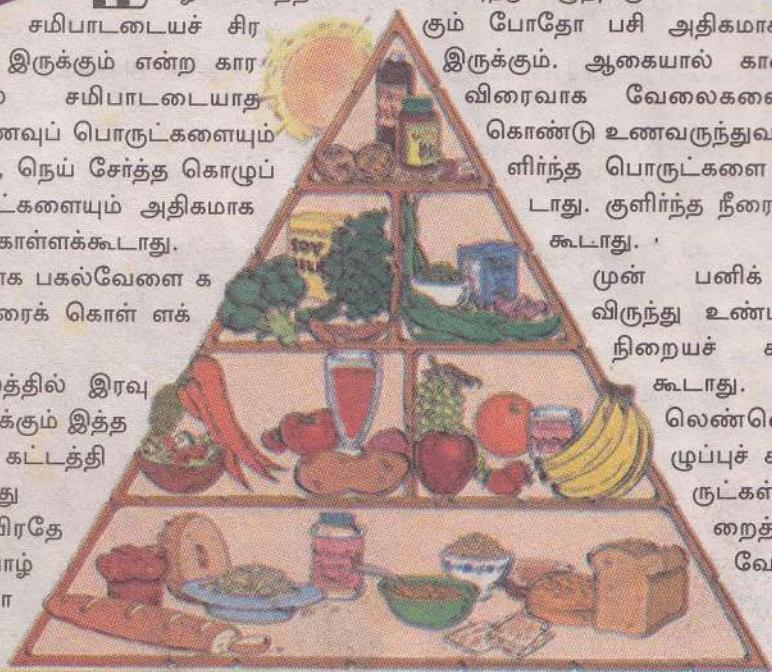
விடிந்து எழுந்திருக்கும் போதோ பசி அதிகமாக

இருக்கும். ஆகையால் காலையில் விரைவாக வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு உணவருந்துவது நல்லது. குளிர்ந்த பொருட்களை உண்ணக்கூடாது. குளிர்ந்த நீரையும் அருந்தக் கூடாது.

முன் பனிக் காலத்தில் விருந்து உண்பதும், வயிறு நிறையச் சாப்பிடுவதும்

கூடாது. தயிர், நல் லெண்ணென்று, கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருட்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஜோ



ஆரோக்கிய வழிவகுக்கள்

பஞ்சுக் கட்டளைகள்

தற்போது மாறிவரும் வாழ்க்கைச் சூழலில் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ கட்டளைகளை உலக சுகாதார மையம் (WHO) வெளியிட்டுள்ளது. அவையாவன

1. குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு ஒரு முறை மருத்துவப் பரிசோதனை (Medical Check up)
2. இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு (Blood Hb%)
3. இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு ஒரு முறை பரிசோதித்தல் (Blood Glucose level – FBS / PPBS)
4. இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதித்தல் (Blood Pressure)
5. கொழுப்பு சத்தின் அளவைத் தெரிந்து கொள்ளல் (Blood Cholesterol level)
6. சிறுநீரகம் ஆரோக்கியமாக உள்ளதா எனக் கண்டறிய இரத்த யூரியா அளவைப் பரிசோதித்தல் (Blood urea level)
7. உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல் நிறை சோதனை (Body mass Index)
8. முறையான உணவுப் பழக்க வழக்கம் (Nutritional Diets)
9. உடற் பயிற்சி (Exercise)
10. மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடும் பயிற்சிகள் (Meditation, Yoga, Counselling)

PUBLIC LIBRARY
JAFFNA

கலவாழ்வு

Dr. ந. தங்கோத்யான்

து மிழ் மொழி
சிறப்புற வேண்டு
மெளில் பிற மொழிச்
சாத்திரங்கள் தமிழில்
படைத்திடல் வேண்டு
மென்றான் மா கவிஞர்
பாரதி. என்றாலும் இன்
னும் இக்கணவு கை
கூடவில்லை. இத்த
கைய நூல்கள் அங்
கொன்றும் இங்கொன்
ருமாகவே இப்போதும்
வெளி வருகின்றன.
அதற்கான புலமை சார்
வல்லுனர்கள் தமிழில்
உருவாகாமையே இக்கு
றைபாட்டுக்கு காரணம்.
அந்த வகையில் மருத்
துவ நிபுணர்கள் Dr. சா.
சிவயோகன், Dr. சி.நவ
நீதன், Dr. ந. சிவராஜா
ஆகியோர் இணைந்து

2 யிர்ப்பு

தினாந்திர சுல்தான்
வீட்டுப்பதிகள்

ரா. சிவயோகன்
சி.நவநீதன்
ந. சிவராஜா

2 யிர்ப்பு வாசித்து 2 யிர் பெறுக

'உயிர்ப்பு' என்ற இனப் பெருக்க சுகாதார நூலை உரிய முறையில் தயாரித்து தமிழ் கூறும் நல்லுலகத்துக்கு வழங்கியிருக்கிறார்கள். இவர்கள் பணி வரலாற்றில் பதியப் பட வேண்டும். இவர்களைத் தவிர Dr. நளாயினி கிரிதான், செல்வி இராணி சின்னத்தம்பி BA, LLB ஆகியோர் ஆக்கங்கள் எழுதி பங்களிப்புச் செய்துள்ளனர். மற்றும் Dr. ஜி. புவனேலாஜினி ஒரு நினைவுமிகு நூலையினி இந்நாலுருவாக்கத்தில் பங்களிப்புச் செய்துள்ளது.

இந்நாலுக்கு அணிந்துரை வழங்கியுள்ள வைத்திய கலாநிதி த. கடம்பநாதன் MD. இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தின் விசாலமான பரி

மாணத்தை உளவியல், சமுதாயம் மருத்துவம், பெண்ணோயியல், மகப் பேற்றியல், உடலமைப்பியல், உடற் தொழிலியல் மற்றும் சட்டம் போன்ற பல வகைத் துறைகளுடன் தொடர்புபடுத்தி விளக்குவதானால் 'உயிர்ப்பு' என்னும் இந்நாலும் தனித்துவமான இத்தைப் பெறுகின்றது எனக் குறிப்பிட்டுள்ளமை இந்நாலும் சிறப்பை எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

வடமாகாண பண்பாட்டு அலுவல்கள் விளையாட்டுத்துறை அமைச்சின் செயலாளர் இ. இளங்கோவன் தனது வாழ்த்துச் செய்தியில் இலகு தமிழில் எனிய

நடையில் சிறப்புப் பெற்ற வைத்திய கலாநிதிகளால், சீராக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட தலைப்புக்களில், விஞ்ஞான பூர்வமான விடயங்கள் விரிவாக எவரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையில் கொடுக்கப்பட்டிருப்பது கல்விப்புலம் சார்ந்தோர்கள் மட்டுமன்றி சமூகத்தின் ஏணைய பகுதியினருக்கும் இவ்வறிவு சென்றடைய வழிசைமக்கப்பட்டுள்ளது என்று குறிப்பிட்டுள்ளமை மனங்கொள்ளத்தக்கது.

சுகலரும் படித்துப் பயன்பெற வேண்டிய நூல் இதுவாகும்.

தொடர்பு முகவரி:

சாந்திகம், 8/1, கற்பக விநாயகர் ஒழுங்கை, கச்சேரி நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

எஸ்.சர்மினி



கோப்பி நல்லதா?

Dr. M.L.M.A. காதர்

எல்லோரும் கோப்பி அருந்துகிறார்கள். ஏழை, பணக்காரன் என்ற வெறுபாடினரிடம் அனைவரும் கோப்பி அருந்துகின்றனர். உடல் சோர்வை நீக்குவதற்காகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்காகவுமே அவர்கள் அருந்துகின்றனர். கோப்பியிலுள்ள 'கொஃபின்' இரசாயனப் பொருள் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை தூண்டி சுறுசுறுப்பைத் தருகிறது. ஆனால் குறுகிய நேரத்தில் மட்டுமே இதன் செயற்பாடு இருக்கும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கோப்பி அருந்திப் பழகினால் ஒரு நாள் அருந்தாவிட்டால் தலைவலி, அதிக சோம்பல், படபட்டு, எரிச்சல், மன அழுத்தம் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. எமது வாழ்க்கையிலும் பிரிக்க முடியாத ஒரு நிகழ்வாக கோப்பி அருந்தும் பழக்கம் காணப்படுகின்றது. அமெரிக்காவில் 96% குடும்பங்கள் கோப்பி குடிப் பதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளதாக ஒரு தகவல் கூறுகிறது.

கோப்பியில் கொஃபின் அடினன், க்ஸான்தென், குவானோசைன், புரோட்டின், சீனி, லெக்ஷுமின், டெகிஸ்ட்ரைன், குளுக்கோஸ் மற்றும் டொனிக் அசிட் உள்ளன.

இவற்றின் காரணமாக மூளை நரம்பு தூண்டப்பட்டு செயல்படுகிறது. உடல் சோர்வை நீக்கி சில நிமிடங்களுக்கு புத்துணர்ச்சியைத் தருகிறது. மேலும் உடலிலிருந்து யூரியா வெளியேறும் அளவையும் குறைக்கிறது.

உடல் சோர்வு, கடுங்குளிர், காய்ச்சல், தலைவலி, குளிர்ந்துக்கம், குறைவாக சிறுநீர் பிரிதல், மயக்கம், அதிக தூக்கம் ஆகிய வற்றுக்கு மருந்தாக மட்டும் பருகலாம். கோப்பி தொடர்ந்து பருகுவதால் பழக்கமாகி விடும். பிறகு நிறுத்துவது கஷபம். அதிக அளவு கோப்பி பருகுவதால் வயிற்றுப் புண், பசியின்மை, அதிக இரத்த அழுத்தம், தூக்க மின்மை, இதயத்தில் படபடப்படு, தலைவலி, அதிக வியர்வை போன்ற நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அதனால் கோப்பி குடிக்கும் எண்ணம் வரும்போது பழச்சாறு அல்லது காய்கறி குப் அருந்தலாம்.

ஓவியம்
எஸ்.டி. ராமி

1/2 டாக்டர் ஜிங்க

கருத்து
நரசிம்மன்

டொக்டர், நேற்று இரவில் இருந்து இவனுக்கு கடும் தாய்ச்சல், பயத்தல் எனக்கு பைத்தியமே பிழக்குது.



பயப்படாதீங்க. கொஞ்சம் பொறுங்க.

இதுல் எழுதி இருக்கிற மருந்தை வாங்கிக் கொடுக்கட்டுமா டொக்டர்?



இந்தாங்க.

அப்ப என்னா டொக்டர்?



இது மருந்து துண்டு இல்ல.



பைத்தியக்கா ஆஸ்பத்திரி அட்ரஸ். பைத்தியம் பிழக்குதுன்னு சொன்னீங்களே அதுதான்.

Bio-Data

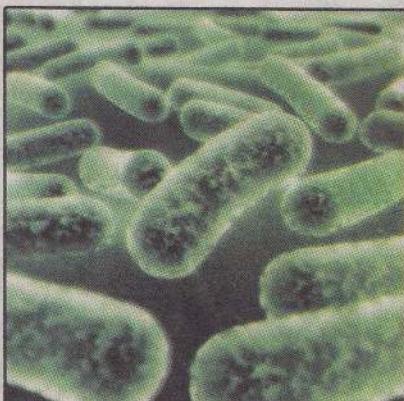
நோயின் சூடுவெப்பரக்ளேகாவை



சின்னம்மை

CHICKEN POX

**போய்
நோய் :-** சின்னம்மை
சோல்கட்டஸ் வைரஸ் எனும்
நோய்க் கிருமிகள்



அறிகுறிகள்

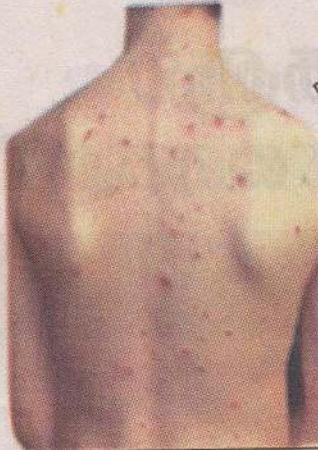
ஏற்படும் கொப்புளங்கள்

- * சிவப்பாகத் தோன்றும்.
- * மேல் எழும்பி தோன்றும்.
- * கொப்புளங்களில் சீழ் நிறையும்.
- * பின் வெடிக்கும் மற்றும் வெடித்த கொப்புளங்களில் புண்கள் தோன்றும்.
- * முகம், தலை மற்றும் உடல் பகுதிகளில் மிக அதிகம் காணப்படும்.
- * கை, கால்களில் குறைந்து காணப்படும்.
- * அரிப்பு அதிகமாகக் காணப்படும்.

தடுப்புச் சேருபவங்கள்

- * 12 மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட வயதுடையோர்.
- * இந்நோய் வராதவர்கள்.
- * சின்னம்மையை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்தவர்கள்.





கோவில்குடும்ப மனம்
14 - 21 தூண்டி

தடுப்புசிக்கு நகுதியற்றவர்

- ★ அதிக காய்ச்சல்
- ★ கர்ப்பினிகள்
- ★ புற்றுநோய் சிகிச்சை பெறுவோர்
- ★ எயிட்ஸ் நோட்டையோர்
- ★ இரத்தம் ஏற்றப்பட்டவருக்கு 3 மாதம் வரை

பிரவல்

- ★ தொற்று உள்ளானவர் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் காற்றில் எச்சில், சனி, நுண் துளிகள் தூவப் படுகின்றன. இவற்றை மற்றவர்கள் கவாசிப்பதால்.
- ★ நோயாளியின் உடலில் தோன்றும் கொப்புளங்கள் உடைந்து அதிலுள்ள நினைநீர் பரவுவதால்.

தாக்கம்

- ★ 10 வயதுக்குட்பட்டவராயின் இந் நோயை எதிர்க்கும் திறன் அதிகம்.
- ★ இளைஞர், நடுத்தர வயதினருக்கும் தாக்கினால் விளைவு கடுமையானது.
- ★ நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தவர்களாயின் இறக்க சந்தர்ப்பம் அதிகம்.

விளைவுகள்

- ★ நிமோனியா
- ★ இதயச் சுவரில் தொற்று
- ★ மூளைத் தொற்று (மூளையழற்சி)
- ★ சிறுநீரகப் பாதிப்பு
- ★ மூட்டுக்களில் சலம், எலும்பில் சலம்

குறிப்பு

சின்னம்மை கொண்ட பிள்ளைகள் அஸ்பிரின் மாத்தி ரைகளை உட்கொண்டால் ரெயிஸ் சின்ட்ரோம் நோய் ஏற்படல். பெரியவர்களில் நிமோனியா நோய் ஏற்பட அதிக சாத்தியம் உள்ளது. சின்னம்மை வராத பெண்கள், சின்னம்மை கொண்ட நபர்களை தொடக்கூடாது.

சிகிச்சை

- ★ பொதுவாக சிகிச்சை தேவையில்லை.
- ★ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு மருந்துகள் தேவைப்படும்.
- ★ பக்ஷரியா தொற்று தோலில் ஏற்பட்டால் அண்டிப்பாடிக் மருந்துகள் தேவைப்படும்.



தொகுப்பு:
மு.தவப்பிரியா

கருத்தடை முறைகளும் அனு நொடர்பான ஆலோசனைகளும்



(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்
MBBS

பெண்களுக்கானவை

i) கருத்தடைக் குளிசைகள்
(Oral Contraceptive pills)

இரு மாதத்திற்கான குளிசைகள் தனித்தனி மட்டையில் அடைத்து வரும்; இலகுவாக எங்கும் வாங்கக் கூடியவை. மாதவிலக்கு வந்த மூன்றாம் நாள் முதல் தினமும் ஒரு குளிசையைப் பெண் உட்கொள்ள வேண்டும். சரியான முறையில் உட்கொண்டால் மிகவும் நம்பிக்கையானது.

கருத்தடை மாதத்திரைகள் சில பக்க விளைவுகளை மிக அரிதாக ஏற்படுத்தக் கூடும். எனவே இவற்றை உபயோகிக்கும் முன்னர் உங்கள் வைத்தியர் மூலம் இரத்த அழுக்கம் உள்ளிட்ட பூரண மருத்துவப் பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

இம் மாதத்திரைகளைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்கும் போதும் இடை இடையே வைத்தியப் பரிசோதனை செய்வது முக்கியமாகும்.

மித்துரி (Mithuri) எங்கும் கிடைக்கும். அரசாங்க உதவியுடன் மானிய விலையில் விற்கப்படுவதால் மிகவும் மலிவானது. ஆயினும் ஏனைய விலை உயர்ந்த குளிசைகள் போலவே பாதுகாப்பானது; நம்பிக்கையானது.

ஓவ்ரால் (Ovral), நோர்டெற் (Nordette), ரைகியூலர் எ. டி (Triquilar E. D) போன்ற பல்வேறு விலை உயர்ந்த குளிசைகளும் மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும்.

தற்காலிக முறைகள்

ஆண்களுக்கானவை

கருத்தடை உறை (Condoms)

ஆண் குறியிலிருந்து வெளியேறும் விந்து பெண்ணின் பாலுறுப்பை அடைவதைத் தடுப்பதன் மூலம் கார்ப்பம் தங்குவது தடைசெய்யப்படுகிறது. பாலுறவு கொள்ள ஆரம்பிக்கும் போதே ஆண் குறியில் இந்த ஒடுக்கமான ரப்பர் உறையை அணிய வேண்டும். ஆனாலும் கோ பெண்ணுக்கோ வேதனையோ அசென்கரியமோ இடைஞ்சலோ ஏற்படாத வாறு இந்த உறைகள் வழுவழுப்பான தாக்க செய்யப்பட்டுள்ளன.

எயிட்ஸ் (AIDS)

மற்றும் ஏனைய பாலியல் நோய்கள் பரவுவதை இது பெரிதும் தடுக்குமாதலால் மேல் நாடுகளில் கருத்தடை உறைகள் மீண்டும் பிரபல்யமாகி வருகின்றன.

பிரீதி (Preethi), மூன் பீம் (Moon Beam), பாஞ்சர் (Panther), சல்தான் (Sultan), ரப் ரயிடர் (Rough Rider) போன்ற பல்வேறு பெயர்களில் விற்பனையாகின்றன.



ii) ஊசி மருந்துகள் (Injectable Preparations)

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ஊசியால் ஏற்றப்படும் மருந்துகள் இலங்கையில் கிடைக்கின்றன. பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு நன்மை அளிக்கக் கூடியது. ஏனெனில் பால் சுரப்பதை அதிகரிக்கும் எனக் கூறப்படுகிறது. ஒழுங்காக குளிசையை விழுங்க முடியாதவர்களும் இதைப் பாவிக்கலாம்.

ஊசி போடுவதை நிறுத்திய உடனேயே கருத்தரிக்கும் என எதிர்பார்க்க முடியாது. ஊசி போடுவதை நிறுத்துவதற்கும் கருத்தரிப்பதற்கும் இடையே ஆன கால இடைவெளி ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடக் கூடும்.

டிபோ புரவீரா (Depo - Provera) என்ற ஊசி மருந்தே பரவலாகப் பாவிக்கப்படுகிறது.

iii) கர்ப்பப்பை கொளுவி (Loop)

இது கர்ப்பப் பையினுள் பொருத்தப்படுவது. வைத்தியரோ அல்லது இதற்கெனப் பிரத்தியே கப் பயிற்சி பெற்ற சுகாதாரப் பணியாளர்களோ தான் இதைப் பெண்ணின் கர்ப்பப் பையினுள் பொருத்த வேண்டும். பொதுவாகக் குழந்தை பிறந்த ஆறாம் வாரத்தில் அல்லது மாதவிலக்கு வந்த மூன்று, நான்கு நாட்களில் பொருத்தப்படும்.

இது உடலுறவுக்கு இடைஞ்சலாகக் கூடும் என்றும் ஆபத்தானது என்றும் பலர் பயப்படுகிறார்கள். இவற்றில் எந்தவித உண்மையும் இல்லை. இதைப் பொருத்திக் கொண்டாலும்



சுகவாழ்வு

இது உள்ளே இருப்பதான் உணர்வு பெண்ணுக்கு ஏற்படாது. உடலுறவின் போதும் தெரியாது. இதைப் பொருத்திக் கொண்டால், குழந்தை பிறக்குமா என்ற கவலை இல்லாமல் பல வருடங்களுக்கு நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

மிகவும் எளிமையானது, பாதுகாப்பானது, சிக்கனமானது.

iv) ஏணையவை

(அ) கருத்தடைக் கவசம் (Diaphragm)

(ஆ) கருத்தடை மூடி (Cervical Caps)

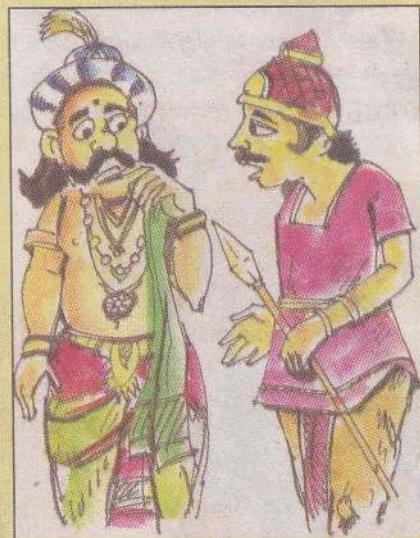
(இ) கருத்தடை நூரை (Foam Tablets) இவை

பற்றி அடுத்த இதழில் பார்ப்போமே?

தொகுப்பு :

எஸ்.சர்மினி

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)



“மகாஜா..! மகாஜா..! யுதம் வரப் போகிறது...”

“எதை வைத்துக் கொண்டு அப்படிச் சொல்கிறாய்?”

“வீரர்கள் எல்லாம் அவசர அவசர மாக வீடு போட்டுவிட்டு விடு சொல்கிறார்கள்”

செல்லையா துறையப்பா

யோகா சிகிச்சை நீடியூர்

யோகா ஆரோக்கிய விளைஞர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

- தெரோயிட் சுரப்பி (Thyroid Gland) நன்கு இழுத்துவிடப்படுவதால் திறம் படக் செயலாற்றி உடலின் அனுசேப அளவு (Metabolic Rate) அதிகரிக்கும்.
- கழுத்து மற்றும் முதுகு எலும்புகள் நழுவி பெரும் தொல்லை கொடுக்கும். இவ்வாசனம் நழுவிய எலும்புகளைச் சீர்படுத்தும். இதனால் ஸ்பெங்டிலோ (Spondylolisthesis) எனப்படும் முள்ளந்தண்டு தொடர் நழுவுதல் உபாதை குணமடையும்.
- கண் பார்வை தெளிவடையும். பார்வை

நரம்புகள் (Optic Nerves) பலம் பெறும்.

- உடல் ஒரு பக்கம் வளன்றிருத்தல் (Scoliosis) குறைபாட்டைக் குணப்படுத்தும்.
- கிரகிக்கும் தன்மையையும் சரியாகவும் விரைவாகவும் முடிவு எடுக்கும் திறனையும் அதிகரிக்கும்.
- விளையாட்டு வீரர்களின் செயல் திறனை அதிகரிக்கும்.
- பாடகர்களின் குரல் வளத்தை மேம்படுத்தும்.
- சிலருக்கு கால் மூட்டுக்களில் நீர் தேங்கியிருந்து நாளாடைவில் மூட்டு வலியை (Arthritis) ஏற்படுத்தும். இவ்வாசனம் இதைத் தடுக்கும்.
- தெளிவான மன நிலையைக் கொடுக்கும்.
- தைமஸ் சுரப்பி நன்கு அழுத்தப்படுவதால் முதுமையில் நோய் ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படும்.
- கணையச் சுரப்பு (Pancreas) நன்கு அழுத்தப்படுவதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- வயிற்றிலும், கல்லீரலிலும் அழுத்தம் ஏற்படுவதால் உடற் பருமனைக்

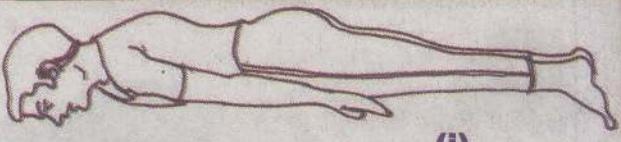
முதுகேலும்பை நெகிழ்வாக வைத்து
ஆரோக்கியத்தைப் பேணும்

புஜங்காசனம்

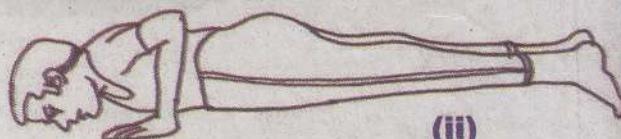
அந்தியாயம் - 23

குறைக்கும்.

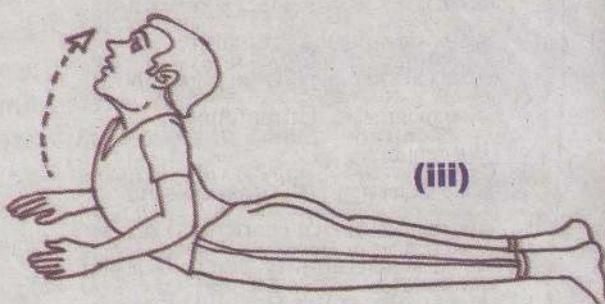
- சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் ஒருவித நரம்பு நோயைக் (Autism) குணப்படுத்தும்.
- இந்த ஆசனம் மூலம் சிறார்கள் அபரிமிதமான பலன்களைப் பெறுவர். அவர்களின் மனதை அமைதிப்படுத்தும். உயர்த்தை அதிகரிக்கும். இதயத் துடிப்பு சீராக இருக்கும். அவர்களின் சுய பெருமதிப்பை (Self esteem) மேம்படுத்தும்.
- வயோதிபர்களுக்கும் இவ்வாசனம் மிகுந்த பலன்களைக் கொடுக்கும். அவர்களுக்கு உற்சாகத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் கொடுக்கும். நீரிழிவு, மூட்டுவலி, உயர் இரத்த அழுத்தம், மன உளைச்சல், சுவாசப் பிரச்சினை போன்ற நோய்கள் அவர்களைத் தாக்காது. உலகளாவிய ரீதியில் முதியோர் தொகை அதிகரித்துக் கொண்டிருப்பதால் அவர்கள் வளமாக வாழ இவ்வாசனம் துணை செய்யும்.
- உடலின் வெப்ப நிலை அதிகரிப்பதால் நோய்கள் தாக்காது பாதுகாக்கப்படும். குண்டலினி சக்தியை எழுப்பும். இவ்வாசனம் உடலின் சகல தொகுதிகளுக்கும் (Systems) பயிற்சி கொடுப்பதால் அவை சீராகச் செயல்படும்.
- பசியின்மை காரணமாக (Anorexia) உடல் மெலிவு ஏற்படுத்தலைத் தடுக்கும்.
- கைகள் பலமடையும்.
- மூளைக்குள் அதிக இரத்தம் பாய்வதால் அதன் செயல்பாடு



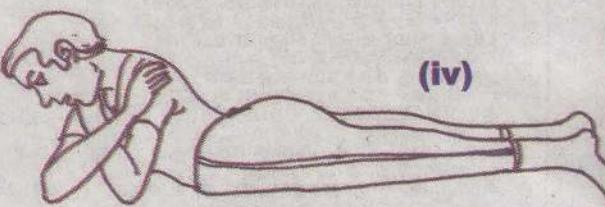
(i)



(ii)



(iii)



(iv)

மேம்படும். இதனால் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.

- உடலின் முக்கிய ஏழு ஆதார சக்கரங்களில் நான்கை இது உசப்பி விடுவதால் அவை திறம்படச் செயலாற்றும். அவற்றோடு சமமான சூர்பிகளும் நன்கு செயலாற்றி ஆரோக்கியத்தைப் பேணும். அடி வயிற்றினுள் உள்ள சுவாதிஷ்டானம் சக்கரம் பால் சூர்பிகளுடன் (Sex glands) தொடர்புடையது. இதனால் பால் உறுப்புக்களுடன் தொடர்புடைய நோய்கள் குணமடையும். பெண்களின் கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் குணமடையும், மலடு அகலும், சுகப் பிரசவம் ஏற்படும். மாதத் தீட்டு நின்ற காலத்தில்



(Menopause) ஏற்படும் உபாதைகள் குணமடையும். உடற்கட்டை வனப்பாக வைக்கும். ஆண்களின் துரித ஸ்கலிதம் (Premature ejaculation) மற்றும் ஆண்மைக் குறைபாட்டை (Impotence) அகற்றும்.

- இதேபோன்று பரிசூரண சக்கரம் கணையச் சுரப்பி (Pancreas) உடன் தொடர்புடையது. இதனால் போதிய அளவு இன்சலின் (Insulin) சுரக்கப் பட்டு நீரிழிவு நோயைக் குணப் படுத்தும். நெஞ்சினுள் உள்ள அனாகத சக்கரம் தைமஸ் சுரப்பியுடன் (Thymus gland) தொடர்புடையது. இது இருதயத்தைப் பாது காக்கும். தொண்டைக்குள் உள்ள விசுக்கி சக்கரம் தைரோயிட் சுரப்பி யுடன் (Thyroid Gland) தொடர்புடையது. போதிய அளவு தைரோக்சின் சுரப்பு (Thyroxine) சுரக்கப்பட்டு உடலின் ஆரோக்கியம் பேணப்படும்.
- சில வாலிபர்களும், யுவதிகளும் திருமணம் செய்யப் பயப்படுவர்.



இதை Gamophobia என அழைப்பார். இப்பிரச்சினையை புஜங்காசனம் தீர்த்து வைக்கும்.

- ஆசனம் செய்து முடித்த பின் மக்கராசனத்தில் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். கரைகளின் மீது முதலைகள் படுத்து ஓய்வு எடுக்கும் அமைப்பை ஒத்துள்ளதால் அப் பெயர் வந்தது.
- கல்லீரல் வீக்கம் (Enlarged Liver), குடல் இறக்க நோய் (Hernia), குடல் வீக்கம் (Colitis), குடற்புண், வயிற்றோட்டம், இருதய நோய் போன்ற நோய்களை உடையவர்கள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். தண்டுவடம் (Spine), மூளை, வயிறு, இருதயம், சுவாசப்பை போன்ற உறுப்புக்களில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோ இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. மணிக்கட்டு பலவீனம், தைரோயிட் பிரச்சினை (Hyperthyroidism) தலை வலி, கர்ப்பம் போன்றவற்றை உடையோரும் இதைச் செய்யக் கூடாது. முதுகில் காயமுடையோரும், மண்ணீரல் (Spleen) வீக்கமுடையோரும் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தினமும் ஒரு தடவைக்கு மேல் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

இன்று உலகில் பல விதமான வைத்திய முறைகள் நடைமுறையில் உள்ளதை அவதானிக்கலாம். அவற்றில் உலகம் முழுவதும் பிரபலம் பெற்று அனைவரின் கவனத்தை ஈர்த்திருப்பது மேலைத்தேய வைத்திய முறை (அலோபதி) ஆகும். அதில் பிரபலமாகியிருக்கும் சத்திர சிகிச்சை முறை மற்ற வைத்தியங்களின் நடைமுறையில் இல்லாமை அதன் சிறப்புக்கு ஒரு காரணமாகும். அத்துடன் அவசர வைத்திய சிகிச்சைகளுக்கும் அலோபதி வைத்தியமே கூடிய பொருத்தமாக உள்ளது.

இருந்தாலும் ஏனைய வைத்திய முறைகள் ஆயுர்வேத வைத்தியம், ஹோமியோபதி, அக்கியுபஞ்சர், அக்கியுபிரசர், ரெய்கி போன்ற வைத்திய முறைகளும் பிரபலமாகிக் கொண்டு வருவதை காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. சில குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு மக்கள் இந்த வைத்திய முறைகளைத் தேடுவதை உலகம் முழுவதும் அவதானிக்கலாம். அவற்றில் பிரபலமானதுதான் வாத நோயாகும். வாத நோய், பாரிசவாதம் வந்து விட்டால் மக்கள் ஆயுர்வேத வைத்தியத்தையே நினைக்கிறார்கள். பாரிசவாதத்துக்கு அவசரமாக அலோபதி வைத்தியம் செய்தாலும் அது பூரணமாக குணமடைவதற்கு ஆயுர்வேத வைத்தியத்தை நாடுகிறார்கள். ஆயுர்வேத எண்ணெய்கள் இதற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. இந்த நோய்க்கு ஆயுர்வேத மருந்துகளுடன் அக்கியுபிரசர் வைத்திய முறையும் சேர்த்துச் செய்தல் மிகவும் பலனளிக்கும்.

உயர் இரத்த அழுத்த நோய்களுக்கும் நீரிழிவு



சுகவாழ்வு

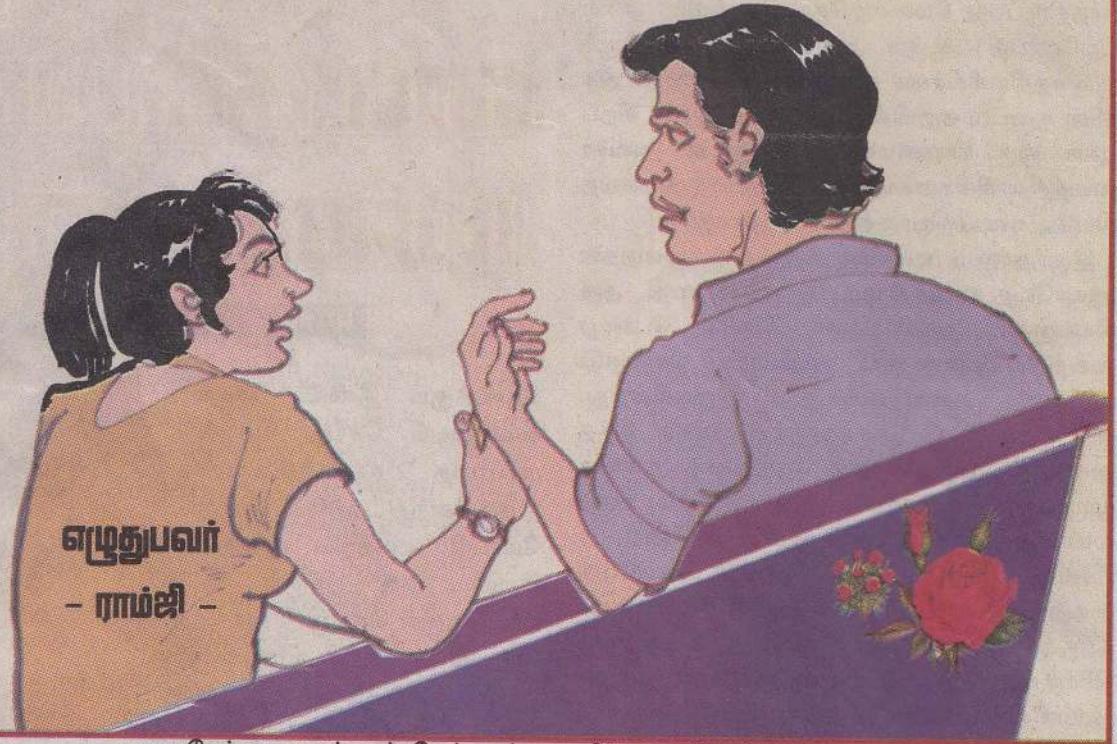
மாந்து ஸ்பஷ்டிய மிகுறங்கள்

Dr. எம்.எல்.எம். அப்ராஹ் கார்

நோய்க்கும் நீண்ட காலமாக வைத்தியம் செய்து கொண்டிருப்பதை காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. ஆனால், ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் குறுகிய காலத்துக்குள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர ஹோமியோபதி மருந்துகள் உதவுகின்றன.

ஆயுர்வேத மூலிகைகள் பெரும் சாதனை செய்துள்ளன. சிறுநீரகத்தில் கல் அல்லது சிறுநீர்ப் பையில் கல் என்ற நோய்க்கு சத்திர சிகிச்சைதான் தீர்வு என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் ஆயுர்வேத மூலிகைச் சாறுகளைக் குடிப்பதால் அந்த நோய் சத்திர சிகிச்சை இல்லாமல் சில நாட்களிலேயே பல நோயாளிகள் குணமடைந்திருப்பதைப் பார்த்திருக்கின்றேன். By Pass செய்ய வேண்டிய நோயாளிகளையும் மூலிகைச் சாறுகள் குணப்படுத்தும். அத்துடன் இன்று இந்தியாவிலும் இலங்கையிலும் பல ஆயுர்வேத மருந்துகள் விற்கப்பட்டு பலர் பலனடைந்திருப்பதைக் காணலாம். அக்கியுபிரசர் வைத்திய முறையும் சிறந்த பலனைக் கொடுப்பதைக் காணலாம். இந்த வைத்திய முறையில் எந்தவித மருந்தும் இல்லாமல் குறிப்பிட்ட புள்ளிகளைத் தொடுவதன் மூலம் நோயைக் குணப்படுத்துவதாகும். மருந்தில்லாமல் குணப்படுத்துவதால் இந்த வைத்தியமுறை எல்லோரும் விரும்பக்கூடிய சிறந்த வைத்திய முறையாகும்.

விஞ்ஞானம் புனரக்கை



ஜே கதா எதேச்சையாகத்தான் கேட்டாள்.
“நீ வேற்றுக் கிரகத்தில் இருந்து
வந்த மனிதனா?” என்று. இதைக்
கேட்டு அவன் என் அதிர்ச்சியடைய வேண்
டும். எனினும் நரேஷ்பாடு என்ற எமகாதகன்
நொடியிலேயே தன்னை சுதாகரித்துக் கொண்
டான். அவள் சாதாரணமாக அக் கேள்வியைக்
கேட்டு விட்டாலும் அதில் கொஞ்சம் உண்மை
யும் கலந்திருக்கின்றதே.

அவன் தான் சாதாரணமாகத்தான்
இருக்கிறான் எனக் காட்டிக் கொள்ள
கலகலவெனக் கிரித்தான்.

“என்ன நான் கேட்ட கேள்விக்கு
பதில் சொல்லாமல் பைத்தியக்காரன்
போல் சிரிக்கிற...”

“நீ என்ன கேள்வி கேட்டாய்?”

நீ வேற்றுக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவனா
என்றுதானே. இது பதில் கூற முடியாத கேள்வி.
இருந்தாலும் இதற்கு ‘ஆம்’ என்றுதான் நான்

பதில் கூறுவேன்.

“அப்படியானால் எந்தக் கிரகத்தில் என்று
சொல்லு...”

“செவ்வாய்” அவன் பதில் பட்டென்று வந்து.

“என்... புதன், வியாழன் என்று ஏதாவது கூறா
மல் செவ்வாய் என்று கூறினாய்...” அவன்
பொய்க் கோபத்துடன் சினுங்கினாள்.

“ஏனென்றால் அங்குதான் உயிரினங்
கள் ஏதும் இருக்கக் கூடும் என்று விஞ்ஞானிகள் கருத்துத் தெரிவித்துள்ளனர்...”

“இப்போது இதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி
தேவைதானா?” அவன் மேலும் சினுங்கினாள்....



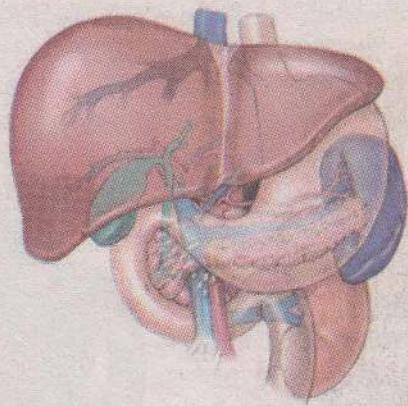
தது. எனினும் ஜெகதா கேட்ட அந்தக் கேள்வி பின்னர் அவன் சிந் தனையைக் கிளிரி விட்டது. அவன் மனதில் என்ன தோன் றியிருந்தால் அவன் அந்தக் கேள்வியைக் கேட்டிருக்கக் கூடும் என்று அவன் தன் ணையே கேட்டுக் கொண்டான். நிச்சயமாக தன்னில் பொதிந்துள்ள சில அம்சங்கள் ஏனையவர்களை விட வித்தியாசமா னதாக இருப்பதாக அவன் மனதுக்குப்பட்டிருக்கலாம். உண்மையில் அந்த வருடம் இடம் பெற்ற அரையாண்டுப் பரிசையில் எல்லாப் பாடங்களிலும் உச்ச புள்ளிகள் பெற்று சித்திய டைந்திருந்தமையும் ஆண்டிருதியில் இடம்பெறப் போகும் பரிசுளிப்பு விழாவில் எல்லா மெடல்களும் கிண்ணங்களும் பதக்கங்களும் அவனையே சென்றடையப் போகின்றன என்றும் பல்கலைக்கழக செனற் மட்டங்களில் பேச்சு அடிப்பட்டால் பலரின் கவனம் அவன் பக்கம் திரும்பி இருந்தது. அவன் பல்கலைக்கழகம் கண்டிராத் அபாரத் திறமையுள்ளவனாகக் கணிப்பிடப்பட்டிருந்தான்.

கணிதச் சூத்திரங்களை சட்டென்று விடுவிக்கும் பாங்கும் இரசாயனக் கலவைகளால் என்ன விளைவுகள் ஏற்படப் போகின்றன என்பதும் அவற்றால் என்ன பெறுபேறுகள் ஏற்படப் போகின்றன என விவரிக்கும் விதமும், கணினி மற்றும் பொறிமுறைக் கோளாறுகளை கண்ணால் பார்த்தே அவன் கண்டு பிடித்து சரி செய்து விடுவதையும் பார்த்து “இவன் என்ன அசரனோ?” என பலர் தமக்குள் வியந்திருக்கிறார்கள். உண்மையில் அவன் ஓர் அசரன் தான் என்பது அவனுக்கு மட்டுமே தெரிந்த உண்மையாக இருந்த போதும் அவனது சில செயல்கள் காரணமாக அவனை அசரனாகவே பார்க்க சிலர் ஆரம்பித்துள்ளனர். இதனை நினைத்த போது இனிமேல் தனது அபாரத் திறமைகளை அப்பட்டமாக வெளிப்படுத்தாமல் சற்று அடக்கி வாசிக்க வேண்டுமென்று மனதுக்குள் தீர்மானித்துக் கொண்டான்.

அவன் அப்படித் தீர்மானித்த போதும் அதனை செயல்படுத்துவது இலகுவான காரியமாக



கல்லீரல் பாதிப்பு



நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கல்லீரல் பிரச்சினைகள் வரும் ஆபத்து 77 சதவீதம் அதிகம் என்று ஆராய்ச்சியில் எச்சரிக்கப்பட்டு உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பார்வைக் குறைபாடு, சிறுநீரக பாதிப்பு, தாம்பத்திய குறைபாடு ஆகியவை ஏற்படும் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே.

ஆனால் கல்லீரல் பாதிப்பானது பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளர்களையே அதிகம் தாக்குவதாக அண்மைய புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

இருக்கவில்லை. அவனது அபாரத் திறமைகள், நூண் ஆற்றல், கிரகிக்கும் சக்தி, எதையும் சட்டென உணரும் வேகமான உள்ளுணர்வு, மதி லையும் தாண்டி தூரத்தில் என்ன நடக்கிறது எனப் பார்க்கும் மூன்றாவது கண், பயம் என்பது என்னவென்று தெரியாத மன உறுதி என்பவை யெல்லாம் அவன் இரத்தத்தில் ஊறிப் போயிருந்ததால் அவற்றை அறிவால் மட்டும் கட்டுப் படுத்த முடியாமல் இருந்தது. எனினும், அத்தகைய உத்வேகம் ஒன்று தனக்குள் உருவெடுக்கும் போதெல்லாம் “நீ மனிதன்! உன் அசர உணர்வுகளை உச்சப்பாடே” என தன் மூளைக்குக் கட்டளையிட்டுக் கொண்டான்.

இன்னமும் மழை மெதுவாகத் தூறிக் கொண்டிருந்தது. பேராதனை பல்கலைக்கழகத்தின் சுற்றுப் புறச் சூழல் மழைக் காலத்தின் போது சோம்பேறித்தனத்தை உண்டு பண்ணுவதாக

இருக்கும். நல்லா இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு படுக்க வேண்டும் போல் தோன்றும்.

ஆனால் மாணவப் பருவத்தினர்க்கு அது வொன்றும் பொருட்டல்ல. அவர்கள் வழமை போல கட்டெறும்புகளாக சுறு சுறுப்பாக பல்கலைக்கழக வளாகமெங்கும் அலைந்து திரிந்தும் கூடிக் குழுமி பேசி சிரித்தும் மகிழ்ச்சியாக அளவளாவிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஆண்டிறுதிப் பரீட்சைகள் எல்லாம் முடிந்து விரைவில் விடுமுறை விடப் படவிருந்தது. பட்டப் படிப்பின் இறுதியாண்டு மாணவர்களே மிகச் சோகமாக இருந்தார்கள். ஏனெனில் அவர்களின் நான்கு வருட பல்கலைக்கழக வாழ்க்கை முற்றுப் பெறப் போகி ரது.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் பாடசாலை வாழ்வும் பல்கலைக்கழக வாழ்வும் தான் ஒரு மனிதனின் பொன்னான காலம் என்பேன். இது தான் மனிதனை உருவாக்கும் காலம். மனிதனைப் புடம் போட்டு வார்க்கப் பட்டு, மின்னிப் பளிச்சிட வைக்கும் காலம். பரீட்சையில் பாஸ் செய்ய வேண்டும் என்ற பொறுப்பைத் தவிர வேறு பொறுப்புகள் இல்லாத காலம். உலகின் சகல அநீதிகளையும் ஏற்றத் தாழ்வுகளையும் ஒழித்துக் கட்டி விட வேண்டும் என்று பதாகைகளை தூக்கிக் கொண்டு வீறு கொண்டு எழும் காலம்.

பல்கலைக்கழகத்தில் நான்கு வருடகால நடபுப் பிணைப்பென்பது குடும்ப உறவுகளைப் போன்றதாகும். குடும்ப உறவினரைப் பிரிந்து செல்லும் போது ஏற்படும் ஆறாத் துயர் போன்றது தான் நான்கு வருட கால நடபைப் பிரிந்து செல்வதென்பதும். இங்கே நட்புகள் மாத்திரமல்ல பல காதல்களும் மலர்ந்திருக்கின்றன. என்னதான் இறுக்கமாகப் பழகி நட்புக் கொண்

டிருந்தாலும் காதல் செய்திருந்தாலும் காலம் நம்மை நீண்ட நாள் பிரித்து வைத்து விட்டால் ஒரு காலத்து நட்பும் காதலும் கூட நினைவு மங்கி மறந்து போய் விடுகின்றன. அப்படித் தான் பல்கலைக்கழகத்து நட்பும், காதலும் கூட ஒரு சிலவற்றை தவிர ஏனையவை காற்றில் கரரந்து விடுகின்றன.

ஜெகதாவுக்கும் நரேஷ்பாபுவுக்கும் கூட இது இக்கட்டான ஒரு காலகட்டம்தான். நரேஷ் பாபுவுக்கு மனிதக் காதலைப் பற்றி அவ்வளவாகப் புரிந்து கொள்ள முடியா விட்டாலும் ஜெகதா மிகத் தவிப்பாகத் தவித்தான். நரேஷ் பாபுவுக்கு இது மற்றுமாரு புது அனுபவமாக மட்டுமே இருந்தது. ஜெகதா இனி நரேஷ் பாபுவை விட்டு பிரிய முடியாது என்ற கட்டத்தை எட்டியிருந்தான். இத்தகைய ஒரு நிலையில் தான் அன்று மாலை ஜெகதாவும் நரேஷ் பாபுவும் சந்தித்தனர்.

வெளியில் மழை பிசு பிசுத்துக் கொண்டிருந்த தால் அவர்கள் நெடிந்துயர்ந்த பல்கலைக்கழகத் தின் வராந்தா தூண்களுக்கப் பால் ஒரு மறைவிடத்தில் அமர்ந்து கொண்டனர். பொதுவாக அப்பிரதேசத்தை காதல் ஜோடி களே ஆக்கிரமித்திருப்பர். பல்கலைக்கழகத்தில் இந்தப் பிரதேசம், இவர்களுக்குத்தான் எனதுக்கப்பட்டிருந்ததுடன் யாரும் அதற்குள் தலையிடுவதோ எட்டிப் பார்ப்பதோ கூட கிடையாது. அவர்கள் ஓர் எழுதப்படாத காதலர் சட்டத்தை அங்கே நடைமுறைப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அவர்கள் எவ்வளவு நேரம் அங்கே இருந்தார்கள் என்பது அவர்களுக்கே தெரியாது. இருள் நன்றாகக் கவிழ்ந்திருந்தது. தூரத்தே மினுக் மினுக்கென மங்கலாக எரிந்து கொண்டிருந்த தெரு விளக்கின் வெளிச்சத்தைத் தவிர வேறு வெளிச்சமில்லை. அங்கே சுற்று வட்டாரத்தில்



இவர்களைத் தவிர வேறு காதல்
ஜோடிகள் இருக்கிறார்களா
என்று சொல்ல முடியவில்லை.
அப்படி இருந்தாலும் அதில்
அவர்களுக்கு அக்கறை
யில்லை.

அத்தகைய ஒரு சூழ்நிலையில்
தான் அந்தச் சம்பவம் நிகழ்ந்தது.
திடீரென எதிர்பாராமல் பேய்க்
காற்றொன்று சுழன்றிட்டத்தது. தட
தடவென கட்டியான மழைத்துளி
கள் கொங்கிரிட் தரையில் பட்டுத்
தெறித்தன. வானளாவ வளர்ந்தி
ருந்த இரண்டு மூங்கில் மரங்கள்
ஒன்றுடன் ஒன்று உரசி கீச்
சொலி எழுப்பின. இது
வரை நரேஷ் பாபுவின்
கரங்களை மெதுவாகப்
பற்றியிருந்த ஜெகதா அவ
னை இறுக அணைத்துக்
கொண்டாள். நரேஷ் பாபு
அவள் செயலைத் தடுக்க



வில்லை. அது இவனுக்கு இதமாகவும் சுகமாக
வும் இருந்தது. அவனுக்குள் ஆயிரம் வீணை
நரம்புகள் முறுக்கேறி மோகன இசை எழுப்பத்
தொடங்கின. அவனுடைய கரங்களும் அவ
ளை ஆரத் தழுவிக் கொண்டன.

இனி அவர்களை எந்தப் பெரிய சக்தி வந்தா
லும் பிரிக்க முடியாதபடி கட்டுண்டனர்.
சூழ்நிலையும், காலமும், நேரமும் கூட
அவர்களுக்கு சாதகமாக துதிபாடின.
இவை எல்லாமே அவர்களை மீண்
டும் வர முடியாத உச்ச நிலைக்கு
இட்டுச் சென்றன. அவர்கள் முதல்
முறையாக பூவுலகில் கிடைக்
கக் கூடிய பரமானந்தத்தைப்
பெற்றார்கள்.

இப்படியாக எமகாதகன்
என்ற நரேஷ் பாபுவுக்கு இப்பூ
வுலகில் ஒரு வாரிசு உருவா
னது. இது இவ்வுலகத்தின், நன்
மைக்கா தீமைக்கா என பொறுத்தி
ருந்து பார்ப்போம்.

(தொடரும்)

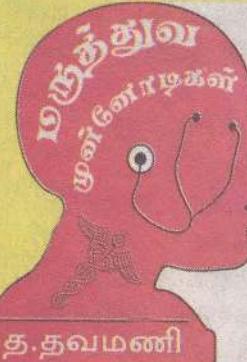
பலாப்பழம்

முக்கனிகளில் இரண்டாம் இடத்தில் இருக்கும் இது தெற்கு
ஆசியப் பகுதிகளில் தான் அதிக அளவில் கிடைக்கிறது.

சோடியம், புரோட்டீன், வைட்டமின்கள் ஏ, சி, பி6, இரும்பு, மெக்ஸீயம்,
பொட்டாசியம், என பல நல்ல விஷயங்கள் இதில் உண்டு.

பலாப்பழம் சாப்பிட்டால் ரத்த அழுத்தம் குறை
யும். தோலுக்கு நல்லது பழத்தின்
கொட்டை சமையலுக்கு பயன்படும்.





இயிரம் நூல்களை எழுதியவர்...

**அரிஸ்டோட்டில் என்றவுடன் நமது
நினைவுக்கு வருபவர் யார்?**

மாவீரன் அலெக்ஸாண்டரின் ஆசிரியர் அவர் என்பது அறிவியல் அறிந்த அனைவரும் உணருவர். தனி ஒரு மனிதராகவே, இவர் அறிவியல் துறையில் செய்த சாதனைகள் அதிகம்.

அரிஸ்டோட்டிலின் தந்தை அப்போதைய கிரேக்க மன்னரும்,

அலெக்ஸாண்டரின் தாது தாவுமான சக்கரவர்த்தி யிடம் அரண்

மனை மருத்துவராக வேலை பார்த்தார்.

சமூகத்தில் மிகப் பெரிய அந்தஸ்தில் வாழ்ந்தார்.

ஆரம்பம்

அவருக்கு கி.மு. 384 இல் அரிஸ்டோட்டில் பிறந்தார். இவர்

பிறந்த இடம், "ஸ்தாகிரா" என்ற ஊராகும். இந்த ஊர், எஜியன் கடலுக்கு வடக்கு மூலையில் இருக்கிறது.

அரிஸ்டோட்டிலின் தந்தை புகழ் பெற்ற அரசு மருத்துவாக இருந்த காரணத்தினால் இயற்கை அறிவியலில் இயல்பாகவே இவருக்கு ஆவலை ஏற்படுத்தினார். தந்தையின் எண்ணப்படியும், இயல்பான தம் ஆவலினாலும் இயற்கையின் பல்வேறு துறைகளில் அரிஸ்டோட்டில் தன் நாட்டத்தைக் காட்டினார்.

கல்வி

அத்துடன் அரிஸ்டோட்டில் வீட்டிலேயே கல்வியைக் கற்றுக் கொண்டார்.

கி.மு. 367இல் அரிஸ்டோட்டில் தம் முடைய ஆர்வத்தின் காரணமாக ஏதேனுள்ள நகருக்குச் சென்றார். அப்போது அவருக்கு வயது பதினேழு. அந்தச் சமயத்தில் ஏதேனுள்ள நகரமானது மிக அற்புதமான வளர்ச்சியை அடைந்திருந்தது.

பல்வேறு விதமான கல்விகளுக்கும் ஏதேனுள்ள நகரமே நிலைக்களானாக இருந்தது. எனவே அங்கே சென்று கல்வி கற்க எண்ணாங் கொண்டே அரிஸ்டோட்டில் சென்றார்.

ஆசானின் சந்திப்பு

அக் காலத்தில் ஏதேனுளில் மிகச் சிறந்த அறிவாளியாக பிளேட்டோ கருதப்பட்டார். எனவே, அரிஸ்டோட்டில் பிளேட்டோவிடம் கல்வி கற்றார்.

பிளேட்டோவிடம் கல்வி கற்று முடிந்தவுடன் அவர் இயற்பியல், அறிவியல் துறைகளிலே தன்னுடைய நாட்டத்தைச் செலுத்தினார். பல்வேறு விதமான

அரிஸ்டோட்டிலி

(கி.மு 384 - 322)

நவம்பர் - 2010



ஆராய்ச்சிகளைச் செய்ய ஆரம்பித்தார்.

ஆராய்ச்சி

அவருடைய ஆராய்ச்சிகளின் கருப்பொருட்களாக விலங்கியல் துறையும், உடற்கூறு இயல்துறையும் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன.

அரிஸ்டோட்டில் கூரிய கவனம் உள்ளவராகவும் சிறந்து சிந்திக்கும் ஆற்றல் பெற்றவராகவும் இருந்த காரணத்தினால் ஒவ்வொரு பிராணியையும் குறித்து மிகவும் ஆழமாக ஆராய்ச்சிகளைச் செய்தார்.

அவருடைய கவனம், விலங்கியல் நிலத்தில் வாழ்வனவோடு முடிந்து விடவில்லை. நீரில் வாழ்வன குறித்தும் அவர் ஆராய்ந்தார்.

ஒவ்வொரு விலங்கினத்தின் புற அமைப்பு, தோற்றம், அங்க அடையாளங்கள், அவற்றின் உபயோகங்கள் என்பனவற்றுடன் ஆராய்வதை நிறுத்தாமல்...

அவற்றின் உட்பக்க உடலமைப்பு, அவை எப்படி இயங்குகின்றன, இயங்குவதற்குரிய மூல காரணம் எது என்பன பற்றியெல்லாம் ஆராய்ந்து அறிந்தார்.

எனவே, எல்லாப் பிராணிகளையும் அறுத்து ஆராய்ச்சி செய்தார். அவற்றின் உடற்கூற்றைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள, அவற்றை அறுத்துப் பரிசோதனை செய்வது அவசியம் என்று அவர் நம்பினார்.

அவருக்குத் தேவையான விலங்கி க்கவாழ்வு

நங்களை

அவர் பெற்றுக் கொள்வதற்காக அவரின் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படியும் பலநாறு ஆட்கள் இருந்தார்கள்.

அரிஸ்டோட்டில் வேண்டுவதைக் கொண்டு வந்து தருவதற்காகவே ஆசியா விலும், கிரீஸிலும் மட்டும் ஆயிரம் பேர் இருந்தனர். இவர்கள் அனைவரும் நீரில் வாழ்பவைகளையும் நிலத்தில் வாழ்பவைகளையும் அவ்வப்போது திரட்டி வந்தனர்.

தாங்கள் திரட்டியவற்றை அவ்வப்போது அரிஸ்டோட்டிலுக்கு அனுப்பியும் வைத்தனர். அரிஸ்டோட்டில் எல்லாவற்றையும் அறுத்துப் பார்த்து ஆராய்ந்தார். அவருடைய ஆராய்ச்சியின் விளைவுகளை பல்வேறு நூல்களாக வெளியிட்டார்.

நால்கள்

கிட்டத்தட்ட ஓர் ஆயிரம் நூல்கள் வரை அவர் எழுதினார். அந் நூல்களில் அறிவியல் துறைகளின் பல்வேறு பிரிவுகளைப் பற்றி விவாதித்து இருந்தார். இந்நூல்களில் அரிஸ்டோட்டில் வலியுறுத்திய பல்வேறு விதமான உண்மைகள் இன்றளவும் விவாதிக்கப்பட்டுக் கொண்டே உள்ளன.

தனி ஒரு மனிதராக நின்று இவ்வளவையும் அவரால் எப்படி ஆராய முடிந்தது? இவ்வளவு நூல்கள் எப்படி எழுத

அரிஸ்டோட்டிலுடன் பிளேட்டோ



முடிந்தது
என்றெல்லாம் இன்றளவும்
பலருக்குச் சந்தேகம் உண்டு.

ஓரு சிலர், அரிஸ்டோடோட்டில் தான் எழுதிய நூல்களுடன் மற்ற விஞ்ஞானிகளால் எழுதப்பட்ட விரிவான ஆராய்ச்சிகளையும் நூலைப் போல் சேர்த்து தொகுத்து வைத்தி ரூக்கக் கூடுமோ என்று ஜயறு கின்றனர்.

ஆயினும், அரிஸ்டோடோட்டில் பின்னாளில் மிகச் சிறந்த மேதை என்று அனைவராலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டார். தம் முடைய வாழ்நாள் காலத்திலேயே தாம் ஓரு மேதை, அறிஞர், சிந்தனாவாதி என்று பிறர்

எதற்கும் கலங்காத உள்ள உறுதி கொண்ட இவர், சிலவேளைகளில் தன் ஆசிரியர் பிளேட்டோ கூறிய சில கோட்பாடுகளைக் கூட தவறானவை என்று வாதம் செய்தார். அறிவியலில் எவ்வித தவறுகளும் நேர்ந்து விட்டால் பின்வரும் சந்ததிகளை அது பல மாக பாதிக்கும் என்று அவர் நிச்சயமாக நம்பியதால் அவருடைய கொள்கைகளை அவர் மனம் திறந்து வெளியிட தயங்கியதே இல்லை.

பிளேட்டோவின் கொள்கைகளை மறுக்க வேண்டிய இடத்தில் மறுத்தார். விரிவாக சொல்லப்பட வேண்டிய இடத்தில்



புகழ்வதை காதுகளால் கேட்டவர் அவர்.

அவர் மறைந்த பிறகும்...

லீப்பற்ற சாதனைகளைப் புரிந்த அறி வியல் துறையின் அற்புத மனிதர் என்று புகழப்பட்டார்.

அரிஸ்டோடோட்டில் வீணாக யாரையும் புகழ் ந்ததில்லை. பிறருடைய மனம் கோணுமே என்பதற்காக இல்லாத திறமையை இருப்பதாக புனைந்து கூறி நற்பெயரை சம்பாதித்துக் கொண்டதும் இல்லை. தன்னுடைய மனதுக்குத் தோன்றியதை இவர் யதார்த்தமாக வெளியிட்டார்.

விரிவாக்கினார். இதனால் இவர் சிறந்த ஒரு சுய சிந்தனையாளர் என்றும் மதிக்கப்பட்டார்.

அலெக்ஸாண்டரின் ஆசிரியர்

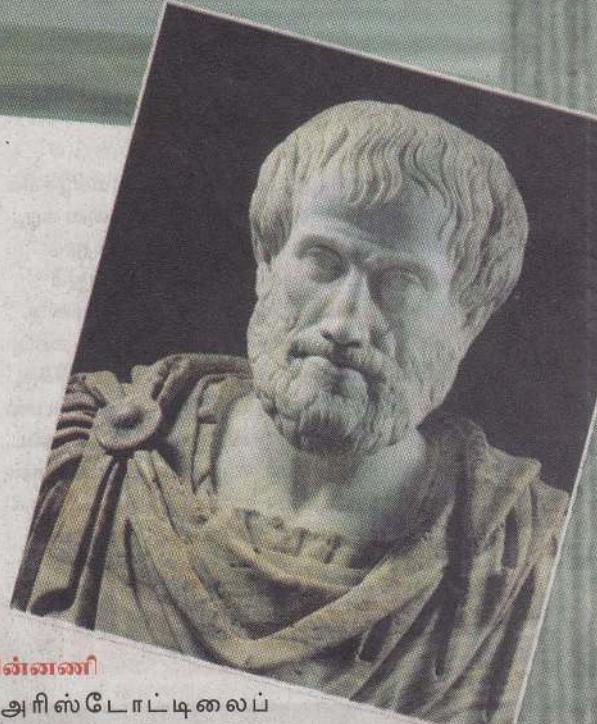
விவருடைய அறிவுத் திறனை அறிந்த மஸிடோனிய அரசு இவரைக் கொள்விக்கும் முகமாக தங்கள் நாட்டிற்கு வருகை புரியுமாறு கேட்டுக் கொண்டது. அப்போது மாவீரன் அலெக்ஸாண்டருக்கு வயது 14. அவருக்கு கல்வி கற்பிக்க வேண்டும் என கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டதற்கிணங்க அலெக்ஸாண்டரின் ஆசிரியரானார்.

சாதாரண அலெக்ஸாண்டராகவிருந்த அவன் இவருடைய சிறந்த கல்வித் திறனால் மாவீரன் ஆனான். மாவீரன் ஆன பிறகும் தன்னுடைய ஆசிரியரை மறக்காமல் அவருக்கு வேண்டிய அத்தனை உதவி களையும் செய்தார்.

அரிஸ்டோட்டில் பல்வேறு விதமான ஆரா ய்ச்சிகள் செய்ய ஏகப்பட்ட பொருட்கள் செலவாகின. அப்பொருட்களை எல்லாம் அவரது மாணவன் என்ற பணிவுடன் தழும்மையாக தலைவணங்கிச் செய்தான் சக்கரவர்த்தி அலெக்ஸாண்டர்.

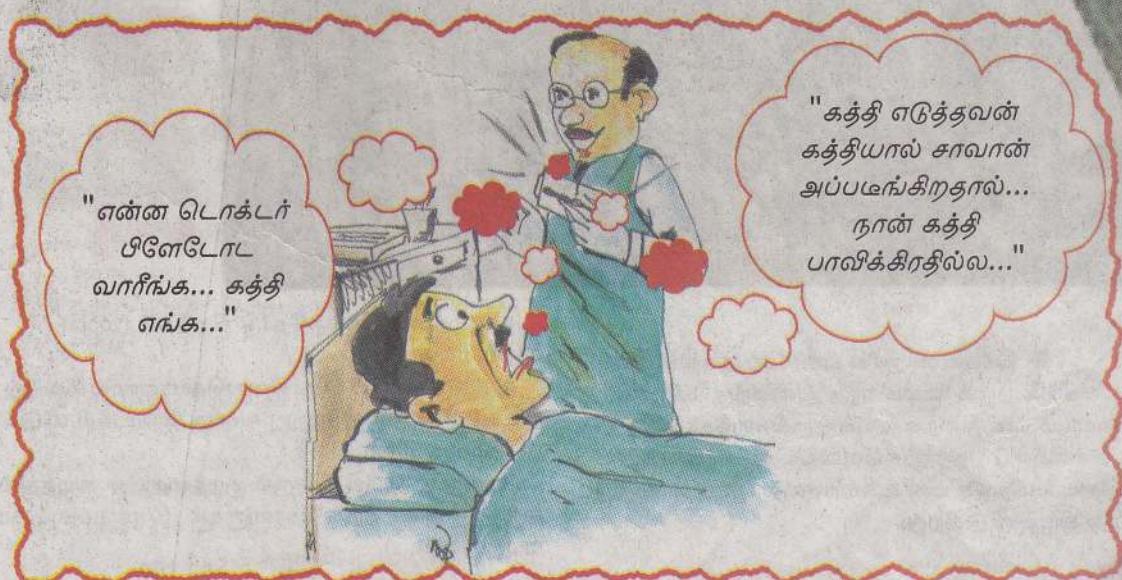
அரிஸ்டோட்டில் பிராணிகளை அறுத்து ஆராய்ந்து உடற்கூற்றை முறைப்படுத் தியதன் காரணமாக இன்றுவரை அறிவியல் அறிஞர்களும் மருத்துவர்களும் அவர் முறையையே பின்பற்றி வருகின்றனர்.

இன்று மருத்துவத் துறையில் ஒரு மஸிதனின் மரணம் எப்படி நிகழ்ந்தது என்று அறிய பிரேதப் பரிசோதனை நடத்து கின்றார்கள் அல்லவா? அப்படி நடத்து வதற்கு மூலகாரணமாக முன்னோடியாக உயிரோடிருந்தவற்றையும், இறந்தவற்றையும் அறுத்து ஆராய்ந்து சோதனை நடத்தியவர்தான் அரிஸ்டோட்டில்.



பின்னணி

அரிஸ்டோட்டிலைப் பொறுத்தவரை அவரை ஒரு தத்துவ மேதை என்றும் அலெக்ஸாண்டரின் ஆசிரியர் என்றும் அனைவரும் அறிவர். ஆயினும், அரிஸ்டோட்டிலின் வாழ்க்கையின் பின்னணியில் இத்தனை இரகசியங்கள் அடங்கியிருந்ததை யார்தான் அறிந்திருக்க முடியும். அரிஸ்டோட்டிலுக்காக அறிவியல் உலகமும் மருத்துவ உலகமும் இன்று வரை நன்றி கூற கடமைப்பட்டுள்ளன.



★ மகிழ்ச்சிக்குரிய மகப்பேற்று காலங்கள்

பெண்ணின் வாழ்நாட்களில் மிகவும் மகிழ்ச்சிக் குரிய காலகட்டங்கள் உண்டென்றால் அவை கருவற்ற காலமும், நல மகப்பேற்றுக் காலமும்தான்.

குல் கொண்ட பயிரினப் பார்க்கும் போதும் அதன் அறுவடையின் போதும் மகிழ்வறும் மனித உள்ளம், பெண் கருவற்று அறியும் போதும் மகப்பேறு அடையும் போதும் அடைகின்ற மகிழ்ச்சிக்கு ரிய அளவேயில்லை. அந்த மகிழ்ச்சி அந்தப் பெண் ஜோடு மட்டும் நின்றுவிடுவதில்லை. அவனுடைய கணவன், பெற்றோர்கள், உற்றார் - உறவினர்கள், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் உள்ளிட்ட அனைவருக்கும் மன நிறைவினைத் தரும் பேரினப் நிகழ்ச்சி களாகும்.

மகப்பேற்று



38 மிழமைகள் 36 மிழமைகள் 32 மிழமைகள் 23 மிழமைகள் 22 மிழமைகள் 14 மிழமைகள்

நாலாங்கள்

★ வேதனைக்குரிய மகப்பேற்று காலங்கள்

மகப்பேற்றுக் காலம் எந்த அளவிற்கு மகிழ்ச்சியையும் மன நிறைவையும் தருகின்றதோ அந்த அளவிற்குப் பதற்றத்தையும் பய உணர்வையும் தொடர்ச்சியான மன உளைச்சலை (Stress)யும் ஏற்படுத்தியும் விடுகிறது.

எனெனில் கருவற்ற நாள் முதல் மகப்பேறு நிறைவறும் நாள் வரையுள்ள இடைப்பட்ட காலகட்டங்களில் சில வேளைகளில் சுற்றும் எதிர்பாத நிலையில் கருவற்ற தாய்க்கோ, கருப்பையில் வளரும் சேய்க்கோ, தாய் சேய் இருவருக்குமோ, விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்பட்டு விடுவதுண்டு என்பது தான் காரணங்களாகும்.

தாய், சேய்களுக்கு எப்போதாவது ஏற்படக்கூடிய விபத்திங்கள்

★ கருக்கலைவு - கருவற்ற முட்டைக்கருசிதைந்து போதல் (blighted ovum)

★ கருக்கிதைவு - (abortion)

கருப்பையில் சிசு இறத்தல் (intra uterine death of foetus)

குறைப் பிரசவம் (Premature delivery)

★ குழந்தை ஊனத்தோடு பிறத்தல் (foetal anomalies)

★ கருப்பையில் கரு நிலைகொள்ளாமல் வேற்று இடங்களில் நிலைபெற்று வளரத் தொடங்கி விடுவது (Ectopic Pregnancy)

★ கருப்பையில் வளரும் குழந்தையின் கழுத்தில் நஞ்சுக்கொடி சுற்றிக் கொள்ளுதல் (Cord around the neck of foetus)

* ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவை தாய்க்கு எப்போதாவது ஏற்படக்கூடிய விபரிதங்கள்

* மகப்பேற்றின் போது கருப்பை இயங்காமை (Uterine inertia)

* கருப்பையின் தசைகள் தளர்ந்து போதல் (atonic uterus)

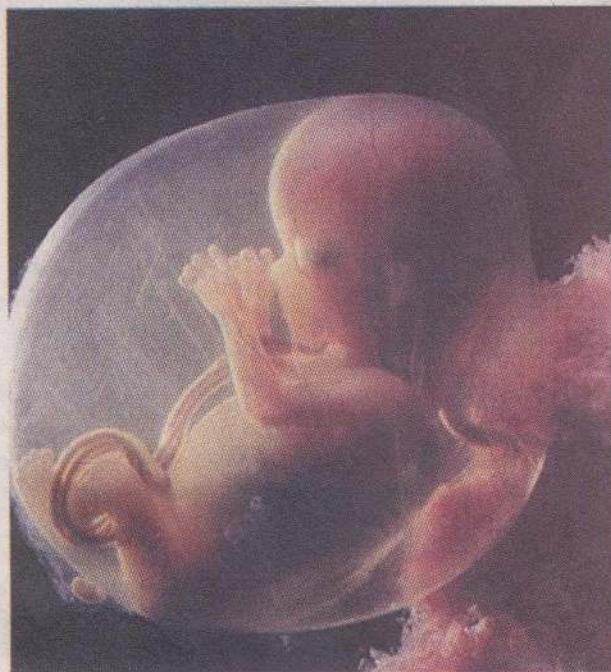
* கருப்பையின் தசைகள் கிழிந்து போதல் (uterine rupture)

* மகப்பேற்றில் தடை (obstructed labour)

பிறப்பு வழிப்பாதையில் அமைந்திடும் நஞ்சு (placenta previa)

* மகப்பேற்றிற்கு முன் ஏற்படும் உதிரப் போக்கு (antepartum haemorrhage)

* மகப்பேற்றினையடுத்து ஏற்படும் உதிரப் பெருக்கு (excessive post partum haemorrhage)



* மகப்பேற்றின் போது நச்சத் தன்மை (toxaemia of pregnancy)

* மகப்பேற்றின்போது நச்சத் தன்மையோடு வலிப்பு (eclampsia)

* மகப்பேற்று காலகட்டத்தில் ஏற்படக்கூடியவை

* கருப்பையில் குழந்தை குறுக்குவாட்டிலோ சாய்வாகவோ அமைந்துவிடுவது (Transverse or oblique lie of foetus)

* முதல் பிரசவத்தில் குழந்தையின் குதப்பகுதி தாயின் பிறப்பு வழியில் முன்னோக்கி இருந்துவிடு

வது (breech presentation)

* குழந்தையின் கழுத்தில் நஞ்சுக்கொடி சுற்றிக் கொள்வது (Cord around the neck of foetus)

போன்ற காரணங்களில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவை சுற்றும் எதிர்பாராத அளவில் ஏற்பட்டு அதனால் மகப்பேற்றில் தடை ஏற்பட்டு தாய், சேங்கு விபரிதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடக் கூடுமாகையால் முன்னெங்கெங்கை நடவடிக்கைகள் அவசியமாகிறது.

மகப்பேறுகள் அனைத்தும் நலப்பேறுகளாக அமைய முன்னெங்கிள்க்கை நடவடிக்கைகளையும் அதற்கேற்ப வழிவகைகளையும் வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* கருப்பையில் சாய்வாக இருந்திடும் குழந்தை, நேர்நிலைக்குத் திரும்பி தலை முன்னோக்கி பிறப்பு வழி நோக்கி இயல்பான மகப்பேற்றிற்கு வழிவகுத்தல்.

* கருப்பையில் சாய்வாக இருந்திடும் குழந்தை, நேர் நிலைக்குத் திரும்பாமல், குறுக்காக



நிலைத்து இயல்பான மகப்பேறு நிகழா நிலைக் குத் தள்ளி சிக்கலை உண்டாக்கி விடுவது.

* மகப்பேற்றின் போது பிறப்பு வழியாகக் குழந்தையின் தலைப்பகுதி முன்னோக்கியுள்ள அமைப்பு, பெரும்பாலும் இயல்பான மகப்பேற்றிற்கு வழிவுப்பது.

* மகப்பேற்றின் போது பிறப்பு வழியாகக் குழந்தையின் தலைப்பகுதி முன்னோக்கி இருப்பினும் மாறுபட்டு அமைந்திருப்பது, பெரும்பாலும் சிக்கலான மகப்பேறாக அமைந்துவிடுவது.

தொகுப்பு - கு. இலக்கியா

முருங்கூவு என்ன சொல்கிறது?

இஞ்சி கக்கு இவை இரண்டும் காரம் மிக்கதாய் இருந்தாலும் இரைப்பையை அடைந்ததும் இனிப்புச் சுவைக்கு மாறும். உமிழ் நீரைப் பெருக்கிச் சுவையைத் தூண்டும். இரைப்பையை தூண்டி பசியைப் பெருக்குவதோடு, கடின உணவையும் செரிக்கச் செய்யும். நன்கு உலர்ந்த இஞ்சியானது சுக்கு என்ற பெயர் பெறுகிறது. நார் அதிகமுள்ளது நார்ச்சுக்கு நாரே இல்லாதது மார்ச்சுக்கு என்ற பெயர்களையுடையது. மெஹளாஷுதம், விசுவபேஷஜும் என்ற பெயர்களுடன் ஆயுரவேத மருத்துவத்தில் இடம்பெறுகின்றன.

உணவு சாரிக்கு...

வினாவிகாருத்து வாஸ்குரி உயிராபத்து

உலகில் தீனம் தீனம் இறப்பவர்களின் மர ணத்திற்கான காரணத்தை ஆராய்வோமானால்



அதில் ஜந்தில் ஒருவர் இறக்கக் காரணம் புகை பிடிக்கும் பழக்கமாக இருக்கும் என்று ஒரு ஆய்வு கூறுகிறது. உலகில் புற்று நோயால் இறப்பவர்களில் முப்பது சதவிகிதத்தினருக்கு அந்த நோய் புகைப்பதால் ஏற்படுகிறது. இரத்தக் குழாய் சம்பந்தமான நோய்களால் இறப்பவர்களிலும் 21 சதவிகிதத்தினர் புகைப்பவர்களாக இருக்கின்றனர். 85 சதவிகிதம் நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் புகைப்பதால் ஏற்படுகிறது.

மிக இளம் வயதிலேயே (12விருந்து 14) புகைக்கத் துவங்கி விடுபவர்கள் இந்தப் பழக்கத்திற்குப் பெரிதும் அடிமையாகி விடுகிறார்கள். இவர்களால் சுலபமாக இதிலிருந்து விலக முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. இவர்கள் அதிக அளவில் தொடர்ந்து புகைப்பவர்களாகவும் ஆகிவிடுகிறார்கள். ஒரு திரிலுக்கு புகைப்பதை ஆரம்பித்து பிறகு நிறுத்தி விடலாம் என்று நினைப்பவர்களுக்கு இந்த ஆய்வறிக்கை ஒரு எச்சரிக்கையாக அமைந்துள்ளது.

பாதிப்புக்கள்

சிகிரெட் புகையில் உள்ள வைரட்டாஜ் சைனெட் கல்லீரலில் உள்ள மெல்லிய நாளங்களை சிதைத்து அவற்றை செயலிழக்கச் செய்துவிடும்.

ப்ரோங்கைட்டஸ் நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது.

சிகரெட்டில் உள்ள நிக்கோமென் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. கார்பன் மொனாக்ஸைட் இதையக் குழாய்களில் கொழுப்பை படிய வைத்து மார்ட்டைப்பு, வலிப்பு முதலியவற்றை ஏற்படுத்துகிறது. இது முப்பது வயதுக்கு மேல்தான் தாக்கத் தொடங்கும் என்றாலும் மிக இள வயதிலேயே புகைக்க தொடங்கி விடுவது பிரச்சினையை மேலும் சிக்கலாக்கி விடுகிறது. இது போன்ற நோய்கள் தோன்ற அதிக சாத்தியப் பாடுகளை இந்திலை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

புகைப்பது வயிற்றில் அல்சரை உண்டாக்குகிறது. இரத்தப் போக்கு போன்ற உபாதைகளும் ஏற்படும்.

புகைப்பதால் மிக அதிகமாக பாதிக்கப்படும் பகுதி நுரையீராகும். புகைப்பவர்களின் நுரையீரலை புற்று நோய் தாக்குவது நிச்சயம் என்றே சொல்லலாம்.



சிகரெட்டில் உள்ள நிக்கோமென் இதயத் துடிப்பை அதிகமாக்குகிறது. அதிகமாக வியர்ப்பது, மன உளைச் சல், அலைக்கழிப்பு போன்றவற்றை இது ஏற்படுத்துகிறது. சிகரெட்டில் உள்ள கார்பன் மொனாக்ஸைட் இதயத்திற்குச் செல்லும் பிராண வாயுவை உறிஞ்சி விடுவதால் மார்ட்டைப்பு முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

சிகரெட் புகைப்பதால் சிறுநீர்ப்பையில் கார்சினோ ஜென் அதிகமாக சுரக்கத் தொடங்கி விடும். இதனால் புற்றுநோய் தாக்க வாய்ப்புள்ளது.

சிகரெட் புகைப்பது மூளைக்குத் தேவைப்படும் பிராணவாயு அளவைக் குறைக்கிறது. அதிகமான தலைவலியை ஏற்படுத்துகிறது. இரத்த நாளங்கள் சுருங்கி விடுகின்றன. பலவித இழுப்பு நோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கிறது.

பாதுவாக பறிக்கப்படும் தேவிலை சரியாக உலர்த்தப்படாவிட்டால் அதில் உள்ள ஒட்சிசன் வெளியேறி அதில் உள்ள குளோரோபுளோரோபில் எனப்படும் பச்சயம் அழிந்துவிடும். அப்போது அதிலிருந்து டானின் என்றதொரு இரசாயனம் வெளிவருகிறது. இதனால் தேநீர் ஒரு விதமான துவர்ப்புச் சுவையை அடைகிறது. இதனைத் தமிழில் நொதித்தல் என்பார்.

நேநீர் கல்வை



இனிப்புள்ள சுயிங்கம் மூலம் பல்வில் குழி விழுதல், பக்ரியா, பல்வில் உள்ள எனாமல் பாதிக்கப்படுதல் போன்றவை ஏற்படுகிறது. இனிப்பற்ற சுயிங்கம் சாப்பிடுவதனால் பல் சுத்தமாகிறது. அதிக அளவில் உமிழ்நீரை சுரக்கச் செய்து பக்ரியாக்களை கட்டுப்படுத்துகிறது. பல் இடுக்குகளில் உள்ள உணவு துகள்களை வெளியேற்றி பற்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள துணை புரிகிறது. அதிக அளவில் சுயிங்கத்தை வாயில் போட்டு மெல்லுவதனால் தாடையில் வலி ஏற்படுகிறது. தாடையில் உள்ள நரம்புகளுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. சுயிங்கம் சாப்பிடுவதால் அதிகஅளவில் ஜீரண சக்தி ஏற்படுகிறது.

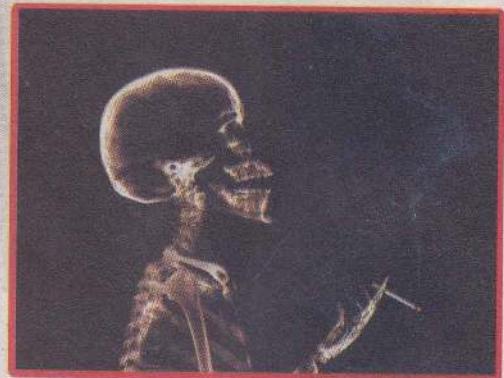
ஜீரணங் யிக்க சுயிங்கம்

புகைப்பழக்கம் அதிகமாக, அதிகமாக அதைவி டக் கூடிய சாத்தியம் குறைந்து கொண்டே வரும். ஒரு கட்டத்தில் உங்களால் மட்டுமின்றி, மருத் துவ முறையாலும் உங்களுக்கு உதவ முடியாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டு விடும். ஆகவே, புகைப்பிடிப் பதை ஆரம்பத்திலேயே தவிர்ப்பது நல்லது. புகைப்பிடிக்கத் துவங்கி விட்டர்களா? பரவா யில்லை, உடனடியாக அதைவிட்டு விட முயற்சி யெடுங்கள். முடியவில்லையென்றால் அடுத்தவர் உதவியை நாடுங்கள் பின்னர் அப்போதே விட்டி ருக்கலாம் என்று காலம் தாழ்த்தி கவலைப்படுவ தில் பலனேநுமில்லை.

புகைப் பழக்கத்தை விட்டுவிட சீல ஆலோசனைகள்

உங்களுடைய சொந்த முயற்சியே இதில் மிக முக்கியம். புகைப்பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும் என்று மனதில் அடி ஆழத்தில் இருந்து உறுதி எழு வேண்டும்.

* முதலில் நீங்கள் புகைப்பது எல்லோருக்கும் தெரியாத பட்சத்தில் தெரிந்தவர்களிடம் நீங்கள்



புகைப்பதை விடப்போவதாகக் கூறுங்கள். பிறகு நீங்கள் புகைக்கும் போதெல்லல் அவர்களிடமிருந்து வரும் என்னப் பார்வையே உங்களை புகைப்பதிலிருந்து தவிர்க்க உதவக் கூடும்.

* புகைப் பழக்கத்தை விட்டுவிடுவதால் நேரக் கூடிய நன்மைகளை அப் பழக்கத்தால் நேரக்கூடிய தீமைகளை உங்களுக்குள்ளேயே மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். புகைப் பழக்கத்தை விட்டுவிடுவதால் எவ்வளவு பணம் சேமிக்க முடியும் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். அடுத்தவர்க்கு வாங்கப் போகும் பரிசுப் பொருட்களை அப்படி சேர்க்கும் பணத்திலிருந்து வாங்கத் துவங்குங்கள்.

* இப்போது எந்தப் பிரச்சினைகளை காரணம் காட்டி புகைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ அதே போல் நானை புகைப்பதே ஒரு பூதாகரமான பிரச்சினையாக உங்கள் முன் நிற்றுமே அப்போது என்ன செய்வீர்கள் என்று சிந்தியுங்கள்.

* புகைப்பது ஒருவித சந்தோஷத்திற்கு என்றானால் உங்கள் கவனத்தை வேறிடத்தில் திருப்புங்கள். இசை, புத்தகம், விளையாட்டு, இவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள்.

நாபேவர்களின் நாட்ட குடியியை ருடிக்க விடும் புகைப்பழக்கம்

* புகைக்க வேண்டும் என்று தோன்றும் போது அன்று செய்ய வேண்டிய முக்கிய கடமைகளை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். கடிதம் எழுதுவது, தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்வது, புகைப்பழக்கம் இல்லாத நன்பர்களை சந்திப்பது போன்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

* புகைக்க வேண்டும் என்று தோன்றும் போது இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி செய்யக் கூடிய வேலைகளில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

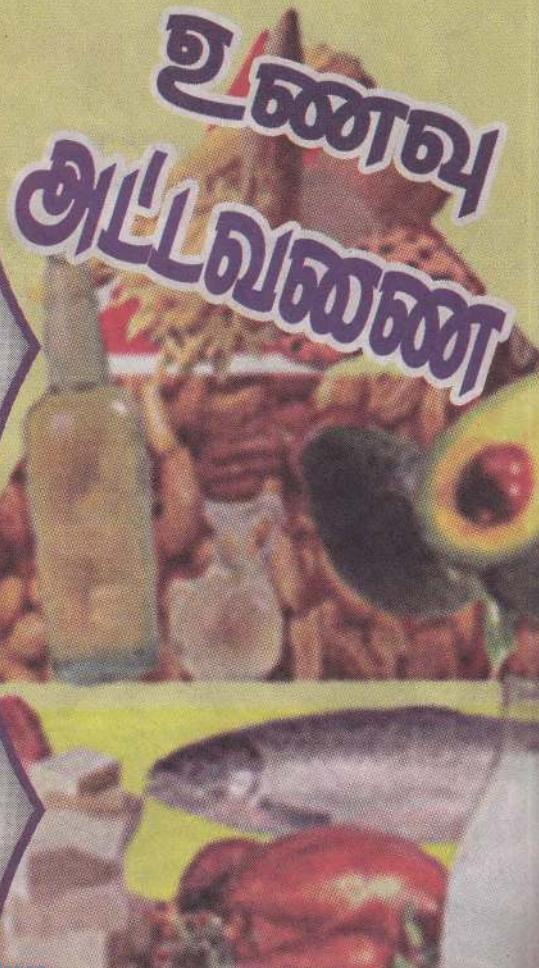


* புகைக்க வேண்டும் எனத் தோன்றும் நேரங்களில் உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த உணவு வகைகளில் ஈடுபாடு கொள்ள முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

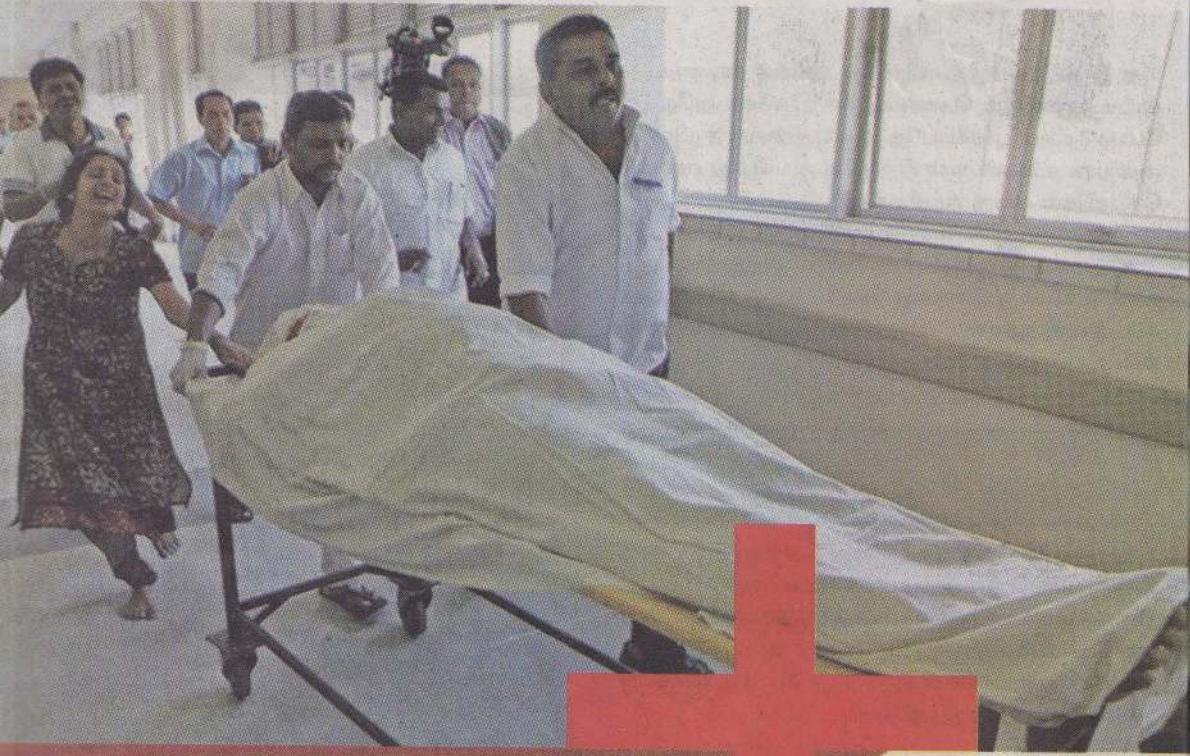
காலை : பயறு, கடலை, துவரை, உஞ்சுந்து, எள், பருப்பு வகைகளும் அவை ஜீரணமாக சுக்கு, பெருங்காயம், கடுகு, மிளகு ஆகியவைகளை உண்ணலாம்.

கல் : கிழவுக்குகள், பழ வகைகள், மசால், காரம் சேர்ந்த உணவு, எருமைத் தயிர், கீரை போன்ற தாமதமாகச் செரிக்கும் பொருட்கள்.

இரவு : அவரைப் பிள்ளை, அத்திக்காய், பசும்பாலில் எடுத்த மேரா, துவரம் பருப்பு, மணத் தக்காளி, வற்றல் ஏற்றவை. அவை குறைவாக சாப்பிட்டால் தூங்கி எழும்போது களைப்பின்றி இருக்கும்.



கே.நித்தியானந்தன்



தொழும்
தேசிய வெள்தியகாலவளவின்
அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு

அதன் தீர்மானம்





மீறன்களும் செயற்பாடுகளும்



Dr. மீங்கடர் வீரசிங்க
பணிப்பாளர்
கோ. தேவைத்தியசாலை
சேவைகள், வசதிகள் தொடர்பில் விசாரித்த போது அதன் பணிப்பாளர்
Dr. மீங்கடர் வீரசிங்க தெரிவித்த கருத்துக்கள் வாக்கர்களுக்காக இங்கு
தரப்படுகின்றன.

நாட்டில் சுமார் 30 ஆண்டுகளுக்கு மேல் நிலவிய யுத்த கால சூழ்நிலையால் நூற்றுக்கணக்கான அனர்த்தங்கள் யாரும் எதிர்பாராத போது கண்முன் இடம்பெற்றன. இத்தகைய அனர்த்தங்களின் போது நூறு, ஆயிரம் எனகாயப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு சேர சிகிச்சையளிக்க வேண்டியதன் தேவை ஏற்பட்டது. அதன் காரணமாகவே கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையில் சிறு பிரிவாக இயங்கிக் கொண்டிருந்த அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட விசாலமான வைத்தியசாலையாக மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவின் செயற்பாடுகள், சேவைகள், வசதிகள் தொடர்பில் விசாரித்த போது அதன் பணிப்பாளர் Dr. மீங்கடர் வீரசிங்க தெரிவித்த கருத்துக்கள் வாக்கர்களுக்காக இங்கு தரப்படுகின்றன.



2

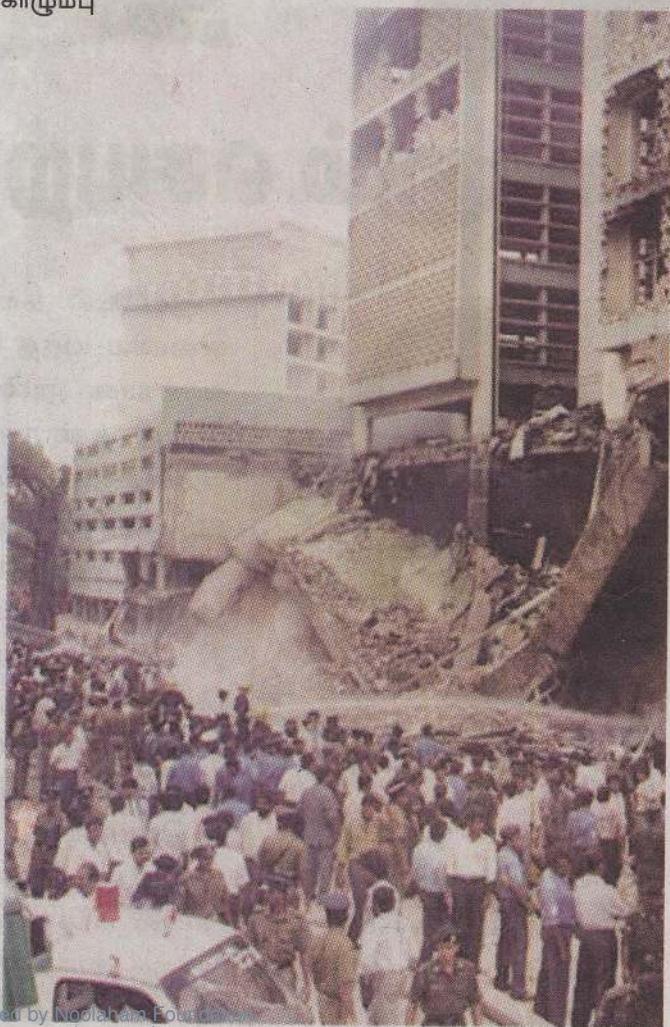
ண்மையில் இலங்கையில் முதன் முதல் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு ஒன்று 1965ஆம் ஆண்டு கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை யில்தான் ஏற்படுத்தப்பட்டது. அப் போது அதற்கு போதுமான வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்பட்டி ருக்கவில்லை. 1990ஆம் ஆண்டு இப் பிரிவுக்கு பின்லாந்து அரசு 8 மாடிக் கட்டிடமொன்றை பரிசாகக் கட்டிக் கொடுத்தது. இதனைத் தொடர்ந்தே இவ் வைத்தியசாலை பன்மடங்கு அபிவிருத்தியை அடைந்தது. பல நவீன மருத்துவ வசதிகள் இங்கு ஏற்படுத்தப்பட்டன. உடனடியாகக் கிடைக்கக்கூடிய வகையில் மருந்துகள், நன்கு பயிற்றப்பட்ட சேவையாளர்கள் நியமிக்கப்பட்டனர்.

சேவைகள்

கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு எதிர் கொண்ட மிகப் பெரிய நெருக்கடி நிகழ்ச்சிதான் 1996ஆம் ஆண்டு நிகழ்த்தப்பட்ட இலங்கை மத்திய வங்கி குண்டு வெடிப்பு. இத்தகைய ஒரு செய்தி வைத்தியசாலைக்கு அறி விக்கப்பட்டதும் அதனை எதிர் கொள்ள எல்லா ஏற்பாடுகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

சொற்ப நேரத்திலேயே வைத்தியசாலையைச் சுற்றி அம்புலன்கள் பலத்த சத் தத்துடன் குவிந்தன. வைத்தியசாலை தாதியர், சேவையாளர்கள், தள்ளு வண்டிகள், டிரெவாலிகள், ஸ்ரெச்சர்கள் மற்றும் ஏனைய உபகரணங்களுடன் விரைந்தனர். பலரது கை, கால் மற்றும் அவயவங்கள் துண்டிக்கப்பட்டும், சிதைந்தும், விகாரமடைந்தும் பாரிய காயங்களுடன் இரத்தம் பெருக்கெடுத்தோடிக் கொண்டிருந்தது.

பலருக்கு செயற்கை கவாச கருவி பொருத்த



வேண்டியிருந்தது. எரி காயங்களுடன் பலர் காணப்பட்டனர். நுழைவுப் பிரிவில் தாதியர் காயமடைந்தவர்களின் உயிராபத்து தொடர் பான் அவசரத் தேவைக்கேற்ப நோயாளரை வகைப்படுத்தினர். அதற்கேற்ப சிகிச்சை முறை கள் முடுக்கிவிடப்பட்டன.

பொலிஸார், முப்படைகள், அமைச்சர்கள், அவர்களது காவலர்கள், நோயாளர்களின் உறவினர் மற்றும் வேடிக்கை பார்ப்பவர்கள், ஊடகவியலாளர்கள் என முழு வைத்தியசாலையின் சந்து பொந்தெல்லாம் ஜனக் கூட்டம் நிரம்பி விட்டது. உண்மையில் மேற்படி அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் 1500 பேருக்கு ஒருசேர சிகிச்சையளிக்கும் வசதிகள் காணப்பட்டது. முழு வைத்தியசாலையும், வாட்டுக்களும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவாக செயற்பட்டது. நூற்றுக்கணக்கான உயிர்கள் இப் பிரிவின் விரைவான செயற்பாட்டால் காப்பாற்றப்பட்டன.

வசதிகளும் நவீன உபகரணங்களும்

இங்கே ஒவ்வொன்றும் 248 கட்டில்களைக் கொண்ட 6 வாட்டுக்கள் காணப்படுகின்றன. சுத்திர சிகிச்சை நிலையம் 7, கடும் சிகிச்சை பிரிவு அலகுகள் 2 (I.C.U.), வெளி நோயாளர் பிரிவு, பிற வாட்டுக்கள் என பிரிக்கப்பட்டு செயற்படுத்தப்படுகின்றன. மேலும் ஆண்களுக்கு, பெண்களுக்கென வேறு வேறு வாட்டுக்கள் உள்ளன. இந்த அவசர சிகிச்சைப் பிரி

வில் வருடத்துக்கு ஒரு இலட்சத்துக்கும் அதிகமானவர்கள் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள்.

சிகிச்சை முறைகள்

வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படுமுன்பு ‘டிரியாஜ்’ பிரிவுக்கு (Triag and Information) அனுப்பப்படுவார்கள். இங்கு வைத்து நோயாளருக்கு என்ன வகையான சிகிச்சை முறை தேவைப்படுகின்றதென இனங் காணப்படுவார்கள். மிக ஆபத்தான நிலைமையில் இருப்பவர்களுக்கு முன்னுரிமையளிக்கப்படுகின்றது. தேவையாயின் உடனடிச்த்திர சிகிச்சையும், அதன் பின் கடும் அவதானிப்பு சிகிச்சை அலகில் வைத்து தொடர்ச்சியாகக் கவனிக்கப்படுவார்கள். அவர்களின் அவசர நிலை மாறிய பின்பே வாட்டுக்களுக்கு மாற்றப்படுவார்கள்.

பல்வேறு அவசர சிகிச்சை முறைகளுக்கு உகந்தபடி தாதிகளும், சேவையாளரும் பயிற்றப்பட்டுள்ளனர். அவர்கள் நோயாளரை பரிசீலனை செய்து விபத்தின் தன்மை, உள் வெளிக்காயங்களின் நிலை, உடற்பாகங்களில் ஏற்படுவினான் உடைவு, முறிவு, சிதைவுகள், வயது, ஆண், பெண் பால் நிலை வேறுபாடு போன்ற விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்வார்கள்.

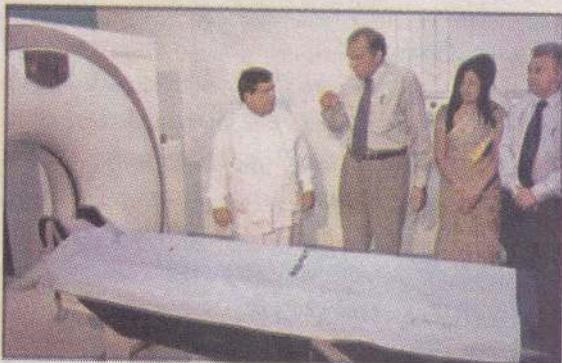
அதன் பின் ‘டிரியாஜ்’ பிரிவில் இருந்து வெளி நோயாளர் பிரிவுக்கு மாற்றப்படுவார்கள். இங்கு வைத்து வாழ்வா - சாவா என போராடும்

நோயாளருக்கு அவர்கள் ஆபத்தில் இருந்து தப்புவதற்கான முதல் சிகிச்சை வழங்கப்படுகின்றது. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் முள்ளந்தன்டு முறிவு, நேராக நிமிஸ்ந்து நடக்க முடியாதவர்கள் ட்ரெலி ஏரியா (Trolley Area) பகுதியில்



வைத்து விரைந்த சிகிச்சைகளுக்கு உட்படுத் தப்படுகின்றார்கள். இவர்களுக்கு டிரொலியில் வைத்தே சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கெனவே தனியாக எக்ஸ்ரே பிரிவு, C.T. மற்றும் MRI ஸ்கேன் வசதிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

மிக அவசரமான நோயாளிகளுக்கும், அதிகமாக அவசரமில்லாத நோயாளிகளுக்கும் கூட இங்கு வைத்து சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. மிக அவசரமான நோயாளர்கள் அவசரப் பிரிவிலும் ஏனையவர்கள் வார்ட்டிலும் வைத்து சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றனர். தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெற அவசியமில்லாதிருப்பின் வெளி யில் இருந்து சென்று பின் சிகிச்சை முடிந்ததும் வெளியேற முடியும். இத்தகைய சேவை 24 மணி நேரமும் இடம்பெறுகின்றது.



விபத்துக்கள் எந்த நேரத்திலும் எவ்விதத்திலும் ஏற்படலாம். வீதியில், வீட்டில், வேலை செய்யும் அலுவலகத்தில், விளையாட்டு மைதானத்தில், திடீர் விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். இவ்விதம் ஏற்படும் எதேனும் விபத்தின் போது காயமடைந்தவர்கள், உடல் உபாதைக்கு உட்பட்டவர்கள் திடீர் விபத்துப் பிரிவுக்கு கொண்டு வரப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றார்கள். இங்கு தனியாக இயங்கும் இரத்த வங்கியில் இருந்து நோயாளர்க்கு இலவசமாகவே இரத்தம் வழங்கப்படுகின்றது.

இங்கு சிகிச்சை பெற வருபவர்கள் சில சமயம் குற்றச் செயல்களுடன் தொடர்புபட்டவர்களாகவும் அல்லது குற்றத்துக்குப் பலியானவர்களாகவும் இருப்பது காரணமாக இங்கே

பொலிஸ் பிரிவொன்றும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. நாட்டில் யுத்த சூழ்நிலை நிலவிய போது இப் பிரிவு மிகக் காத்திரமான சேவையில் ஈடுபட்டு பல உயிர்களை காப்பாற்றும் நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டது. இப்போது யுத்த சூழல் இல்லாத நிலையிலும் எந்த ஒரு நெருக்கடி நிலையையும் எதிர்கொண்டு சமாளிக்கக் கூடிய நிலையிலேயே 24 மணி நேரமும் தயார் நிலையில் இப் பிரிவு வைக்கப்பட்டுள்ளது. அண்மைக் காலமாக இயற்கை அனர்த்தங்கள், வேறுவித அனர்த்தங்கள் அதிகரித்துள்ள நிலையில் நாம் எப்போதும் எதற்கும் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டிய நிலை காணப்படுகின்றதென Dr. ஹெக்டர் வீரசிங்க தெரிவித்தார்.

இங்கு வேலை செய்கின்ற சேவையாளர்களுக்கு இங்கேயே விடுதி வசதிகளும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளமையால் எந்நேரமும் அவர்களின் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ள வசதியாக உள்ளது. ஒரு பெரிய வைத்தியர்களும் எந்நேரமும் எதையும் எதிர்பார்த்து தயாராகவே வைக்கப்பட்டுள்ளது.

அவசர நிலையை எதிர்கொள்ளல்

எந்தவோர் நிலையின் போதும் தொலைபேசி செய்தி ஒன்று கிடைத்த மாத்திராத்தில் தேவையான மருத்துவர்கள், தாதியர்கள், சேவையாளர்கள், உபகரணங்கள், கருவிகள், மருந்துகள், வாகனங்கள் முதலானவற்றை விரைந்து தயார்படுத்தும் செயற்திறன் இங்கு காணப்படுகின்றமை இப் பிரிவின் சிறப்பம்சமாகும். இங்கு வைக்கப்பட்டுள்ள உபகரணங்கள், தள்ளு வண்டிகள், டிரொலிகள் என்பவற்றை



எக் காரணத்தின் பொருட்டும் வேறு தேவைகளுக்கு பயன்படுத்துவதற்காக எடுப்பதில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கதோரு விடயமாகும். ஒரு நெருக்கடியின் போது இவற்றை தயார் செய்ய வேண்டுமாயின் களஞ்சியசாலையின் திறவுகோலை மாத்திரம் பெற்றுக் கொண்டால் போதுமானது. இவை எல்லாமே 24 மணி நேரமும் தயார் நிலையிலேயே உள்ளன.

அதே போல் எல்லா வார்ட்டுக்களிலும் அவசாத் தேவைகளுக்கென அனைத்துப் பொருட்களும் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டுள்ளதுடன் அவை உரிய நேர காலத்தில் பரிசீலிக்கப்பட்டு தேவையாயின் மருந்துகள், சேவைன் போன்றன புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. இவ்வித தயார்நிலை காரணமாக சுமார் 400 நோயாளர்களை



என்ற தொலைபேசி இலக்கம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. அவ்விதம் அறிவிக்கப்பட்ட மாத்திரத்தில் விரைந்து எமது குழுவினர் அனர்த்தம் நடந்த இடத்தை அடைவார்கள்.

எதேனும் அனர்த்தம் இடம்பெற்றவிடத்து நெருக்கடி நிலையில் எவ்வாறு செயற்படுவதை தொடர்ச்சியாக பயிற்சியளிக்கும் விதத்திலும் புதிய அணுகுமுறைகளை கற்றுக் கொடுக்கும் விதத்திலும் சேவையாளர்களுக்கும், பொலிஸாருக்கும் பயிற்சி வழங்குவதற்காக சிரேஷ்ட பயிற்சியாளர் குழுவொன்று இப்பிரிவிலேயே எப்போதும் நிரந்தரமாகக் கடமையாற்றி வருகின்றது என்பதும் விசேஷமாகக் குறிப்பிடத்தக்கது.

தற்போது இத்தகைய வசதிகளுடனான அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையிலேயே காணப்படுகின்றது. இச் சேவையை விரைவில் ஏனைய பிரதேசங்களுக்கும் விஸ்தரிப்பதற்கு ஆலோசிக்கப்பட்டு வருகின்றது.

- எஸ். கிழேஸ்



ஒரே நேரத்தில் கவனிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. கொழும்பு மாநகர சபைப் பிரதேசத்தில் அனர்த்தம் ஒன்று ஏற்பட்டவிடத்து அதனை கையாளும் விதமும், காயமடைந்தோரை எவ்வாறு வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு வருவது தொடர்பிலும் தீயணைப்புப் படையினர் ஊடாக சேவையாளர்களுக்குப் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. அனர்த்தம் நடந்த இடத்துக்கு விரைந்து செல்லும் இப்பிரிவின் அம்புலன்சுகள் எந்தவித கால விரயமும் இல்லாமல் பாதிக்கப்பட்டவர்களை வைத்தியசாலைக்கு ஏற்றி வரும் செயற்பாட்டை உரிய முறையில் செய்யும் ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளன. அனர்த்தம் ஒன்று இடம்பெற்றதும் அதனை அறிவிக்க 110

கண்ணீர்

நமது விழிகளில் தினமும் 13 சௌடு கண்ணீர் கூக்கிறது. அதில் 7 சௌடுகள் ஆவியாகிவிடும். மத்து 6 சௌடுகள் முக்கிற்குள் சென்றுவிடும்.

உலகின் பல்வேறு நாடுகளின் மருத்துவத் துறையில் உள்ள புள்ளி விபரங்களை ஆராயும் போது பொது பொதுவாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் இதயம் தொடர்பான நோய்களால் ஏற்படுகின்ற திடீர் மரணங்களில் 80% மாரடைப்பு நோயால் ஏற்படுகிறது. இதனால் மக்கள் அதிகமதிக மாக இறப்பதாக தெரிய வருகிறது. இதைப் பற்றி அறிவுதற்காக கடந்த 13 வருடங்களாக இத்துறையில் சேவையாற்றி வருபவரும் தற்போது தேசிய வைத்தியசாலையில் இருதயம், மார்பு சத்திர சிகிச்சைப் பிரிவின் சிரேஷ்ட அதிகாரியுமான டொக்டர் சி. மணிவண்ணன் அவர்களைச் சந்தித்து வேணா அவர் எமக்களித்து தகவல்கள்:



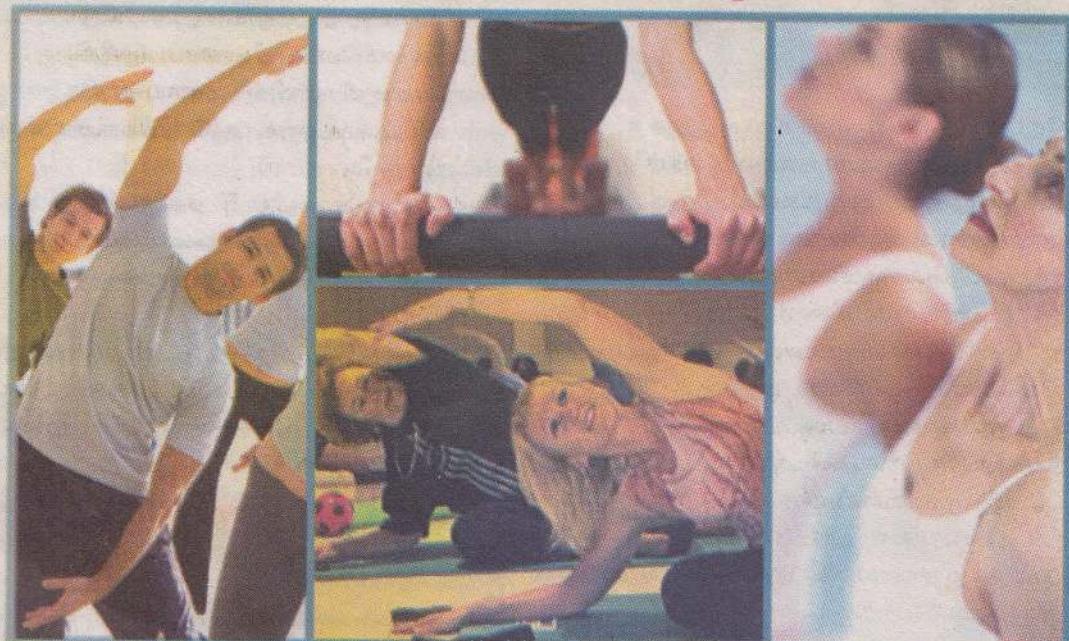
**ԱԼՓԻՆ Բ. Ամենավայրէն
MBBS, DFM**

* മാര്ക്കൈസ്റ്റപ്പ് (Myocardial infarction) എന്തും എന്തെന്ന്?

மனித உடலின் இயக்கத்திற்கு இன்றியமையாத இதயமானது இடைவிடாது தொடர்ச்சியாக இயங்கிக் கொண்டிருப்பது நாம் அறிந்த விடயமாகும். இதன் செயற்பாட்டிற்கு குருதி வழங்கல் இன்றியமையாததாகும். இங்கு இதயத்தின் ஒரு பகுதிக்கு அல்லது பெரும் பகுதிக்கு குருதி ஓட்டம் தடைப்படும் போது ஏற்படுவதுதான் இந்த மாரடைப்பு (Myocardial infarction) ஆகும்.

இதயம் தசைகளாலானது. தசைகளின் இயக்கத்தின் மூலமே இதயத்தால் இரத்தத்தை உடவின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் வழங்க முடியும். ஆனால், அந்தத் தசைகளின் இயக்கத்திற்கு இரத்த ஒட்டம் தேவை. இதனை இரத்தக் குழாய்கள் மூலமே பெற்றுக் கொள்கிறது. இந்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பால் இரத்த ஒட்டமானது தடைப்படுவதால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது என்னாம்.

பெண்களை விட ஆண்களுக்கு மாரடைப்பு எற்பட சாத்தியம் அதிகம்



• மாரடைப்பானது பெரும்பாலும் எந்த வயது பிரிவினரைத் தாக்கும்?

ஆண், பெண் என்ற இருபாலாரிடத்திலும் குறிப்பாக 40 வயதுக்கு மேல் வயது ஏற ஏற நோய் தாக்கும் வீதம் அதிகமாக காணப்படும். 40 வயதுக்கு மேல் என்றாலும் இந்த வயதுக்குக் குறைவாகவும் ஏற்படலாம்.

விகிதாசார ரீதியில் பெண்களை விட ஆண் களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகமாகும்.

• மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவ்வளவு?

1. உயர் குருதியமுக்கம்
2. அதிகமாக புகை பிடித்தல்
3. பரம்பரை ரீதியான அலகுகள்
4. நீரிழிவு நோயாளர்கள் குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்காமை



5. மது அதிகளவில் பாவிப்பவர்கள்
6. இரத்தத்தில் அதிகளவில் கொலஸ்ட்ரோல் உள்ளவர்கள்
7. உடற்பருமன் உள்ளவராக இருத்தல்
8. கடின உழைப்பின்றி சொகுசு வாழ்க்கை (Sedentary Life) வாழ்பவர்கள்
9. வேலைப்பறை, மன அழுத்தம் அதிகளவில் உடையவர்கள்
10. பெண்களைப் பொறுத்தவரை இயற்கையான மாதவிடாய் நின்ற பின் எவ்வாறான அறிகுறிகளைக் கொண்டு குருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் என உறுதிப் படுத்தலாம்?



இதன் அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டு கொள்வது கடினமானது. அவை பிற அறிகுறி களுடன் ஒத்துப் போகலாம். குறிப்பாக,

1. நெஞ்சின் மத்திய பகுதியில் இருக்கிக் கொண்டு கடுமையான வலியுடன் மூச்சு விடுவதில் சிரமமாக இருக்கும்.
2. மார்பின் முன் பகுதியிலோ அல்லது நெஞ்சுக் கூட்டின் பின்புறமோ வலி இருக்கலாம். இங்கிருந்து வலி கழுத்து அல்லது இடக்கைக்கு பரவலாம்.
3. கடுமையான வியர்வை, வாந்தி, வயிற்றுப் பிரட்டு, தலைச்சுற்று, படபடப்பு என்பன 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடரும்.
4. தீவிர நிலையில் இரத்த அழுத்தம் குறைவடைவதால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டவரின் உடல் வெளுத்து இறப்பு நேரிடும்.

இங்கு வயது வந்தோருக்கும் நீரிழிவு நோயாளருக்கும் மேற்கூறப்பட்ட எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் Silent Myocardial Infarction மாரடைப்பு ஏற்படலாம்.

• மாரடைப்பினைப் பொறுத்தவரை 1st Attack (முதல் தாக்கம்), 2nd Attack, 3rd Attack என்பன பற்றி விளக்குவிர்களா?

இவ்வாறு முதலாவது, இரண்டாவது, மூன்றாவது மாரடைப்பு என்று எதுவுமில்லை. குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பானது எந்தப் பகுதியை தாக்குகிறது என்பதில்தான் தங்கி யிருக்கின்றது. இக் குழாய்களில் முற்பகுதியிலும் ஏற்படலாம். பின்னால் சென்றும் அடைப்பு ஏற்படலாம். எவ்வளவு தூரத்தில் இதயத் தசை பாதிப்படைகிறது என்பதைப் பொறுத்துதான் மாரடைப்பின் தீவிரத் தன்மை அமைகிறது.

இறந்த தசைகள் இதயத்தின் இரத்தம் செலுத்தும் திறனைக் குறைந்து அதன் செயற்பாட்டினை வெகுவாகப் பாதிக்கும்.

• குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

1. உயர் குருதி அழுகக் கம்
2. புகை பிடித்தல்
3. குருதியில் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு கூடுதல்
4. பரம்பரை அலகுகளின் தாக்கம்

மேற்கூறப்பட்ட காரணிகளின் படிவுகள் தொடர்ச்சியாக நடைபெறும்போது அடைப்பு ஏற்படும்.

• மாரடைப்பால் பாதிக்கப்படும் ஒரு குக்குக் கொடுக்கக் கூடிய முதலுதவிகள் எவை?

1. சிறந்த மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் வரை நோயாளியை ஓய்வாக (இறுக்கமான உடைகளைத் தள்ளத்தி) படுக்க வைக்க வேண்டும்.

2. சுவாசிக்க கடினப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் செயற்கை சுவாசம் கொடுத்தல், தெரிந்தால் மட்டும் மசாஜ் பண்ணி விடலாம்.

3. குறிப்பிட்ட நோயாளியை 6 மணித்தியாலங்களுக்குள் அருகிலுள்ள மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க வேண்டும்.

• மாரடைப்பைத் தடுப்பது எப்படி?

மாரடைப்பு வருவதற்கு அதிக சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட தடுப்பு முறைகளைக் கட்டாயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

1. உயர் குருதி அழுத்தத்தை கட்டுப்

பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல்

2. புகை பிடித்தலை முற்றாக நிறுத்துதல்

3. ஒழுங்காக, முறையாக உடற்பயிற்சி களைச் செய்தல். அதாவது ஒரு நாளைக்கு ஆகக் குறைந்தது 30 நிமிடங்களும் ஒரு வாரத்தில் ஆகக் குறைந்தது 5 நாட்களும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

4. உடற் பருமனைக் குறைக்க வேண்டும். அதாவது உயரத்திற்கு, வயதிற்கு ஏற்ப நிறை இருக்க வேண்டும்.

5. நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

6. அதிகளவில் மது அருந்துவதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

7. கொழுப்பு, மாச்சத்து கூடிய உணவுகளைத் தவிர்த்து மரக்கறி, பழ வகைகள், மீன் உணவுகளை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.

• மாரடைப்பு ஏற்பட்டு 48-72 மணி நேரம் கடந்த பின் கொடுக்கப்பட வேண்டிய உணவு வகைகளை எனவே காரணமாக குறிப்பிடுவீர்களா?

1. எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவு வகைகளைக் கொடுக்கலாம்.

உதாரணமாக இட்லி, இடியப்பம், ராசம் மற்றும்



மோர் சாதம், வேக வைத்த காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பால், பழச்சாறுகள், இளநீர், தண்ணீர், பழ வகைகள்

காலைபில் : இட்லி, இடியப்பம், ரொட்டி

முன்பகலில் : மோர் அல்லது பழச்சாறு

நண்பகலில் : ரசம் சாதம், மோர் சாதம்,

வேகவைத்த காய்கறிகள், கீரை வகைகள்,

பழச்சாறு

மாலையில் : பிஸ்கட், பழச்சாறு அல்லது இளநீர்

இரவு 7 மணி அளவில் : பால், ஒரு வாழைப்பழம், தேநீர், கோப்பி இவற்றைத் தவிர்க்கவும். பொதுவாக நாள் ஒன்றுக்கு 3 முறை சாப்பிடுவார்கள் 4 முறை கூட சாப்பிடலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும்

அரை வயிற்றுக்கே சாப்பிடுங்கள். வயிறு நிறையச் சாப்பிடாதீர்கள்.

* பொதுவாக நிங்கள் வழங்கும் ஆலோசனைகள் என்ன?

1. உடற் பருமனை அளவாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. நாம் சாப்பிடும் உணவில் மரக்கறி வகைகள், பழங்களை அதிகளவில் எடுத்தல் வேண்டும்.

4. ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களைப் பேண வேண்டும். அதாவது புகைபிடித்தல், மதுப்பழக்கத்தை தவிர்க்க வேண்டும்.

நேர்காணல் :- மு. தவப்பிரியா



தமிழ் இலக்கியங்கள் முக்களினில் ஒன்றாக வைத்து போற்றும் இந்தப் பழத்தின் சுவை பற்றிச் சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை. நாங்களுக்கு, பிட்டா காரோட்டின் சத்து, விற்றமின் ஏ, சி, இ, விற்றமின் - பிரி, விற்றமின் கே எல்லாம் உண்டு. பொட்டாசியம், செப்பு, 17 வகையான அமினோ அமிலங்களைல்லாம் நிறைந்துள்ளன. உடலிலுள்ள நச்சுத்தன் மைக்கு எதிராகச் செயல் புரியும் ஆற்றலும் மாம் பழத்துக்கு உண்டு. ஆனால், அளவுக்கு அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது. காரணம், இதில் கலோரி அதிகம்.



“சாமி! என் எதிர்காலத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்...”

“நல்லது குழந்தாய்! படு.. கண்ணை மூடிக் கொள்...”

“என்ன சாமி பலாத்காரம் செய்யப் போந்களா...?”

“பார்த்தாயா...? குழந்தை உனது எதிர்காலம் தெரிய ஆரம்பித்துவிட்டது”

ஸ்ரீப்பை



Health

கல்லீரவில் உற்பத்தியாகும் பித்த நீரை எடுத்துச் செல்லும் பித்த நாளத்தில் ஒட்டியிருக்கும் சிறிய பைதான் பித்தப் பை எனப்படுகிறது. இது கல்லீரவின் அடியில் அமைந்துள்ளது. இந்த பித்தப்பை நமது உணவு சமிபாடு அடைவதற்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. அதாவது ஒரு வேளை சாப்பிட்டு அடுத்த வேளை உணவு உண்பதற்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் இந்த பித்தப்பை சமிபாட்டுக்குத் தேவையான நீரை சேமித்து வைக்கும்.

நாம் உணவு உண்டதும் இந்த பித்தப் பை சூருங்கிறது. இதனால் பையில் இருக்கும் ஜீரண நீர் குடலுக்குச் சென்று உணவு செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது.

தொழிற்பாடு

இந்த பித்தப்பை நமது உணவு ஜீரணமாவதற்கு பெரிதும் உதவுகிறது. அதாவது ஒருவேளை சாப்பிட்டு அடுத்த வேளை உணவு உண்பதற்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் இந்த பித்தப்பை ஜீரணத்திற்குத் தேவையான ஜீரண நீரை சேமித்து வைக்கும். நாம் உணவு உண்டதும் இந்த பித்தப் பை சூருங்கிறது. இதனால் பையில் இருக்கும் ஜீரண நீர் குடலுக்குச் சென்று உணவு செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது.

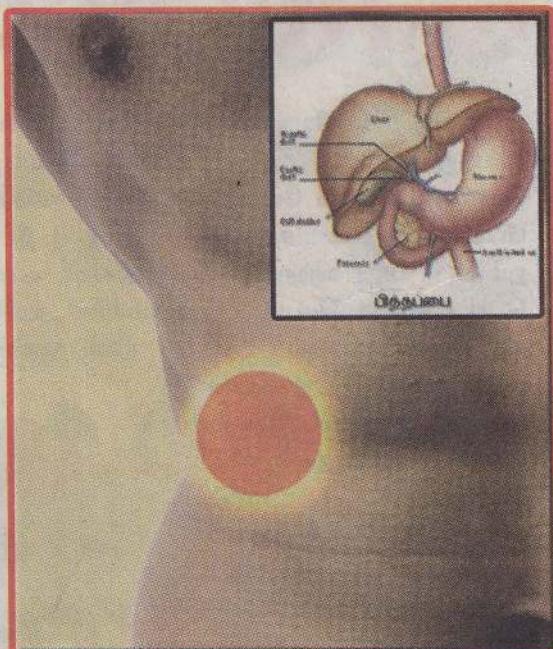
பித்தபை கற்கள்

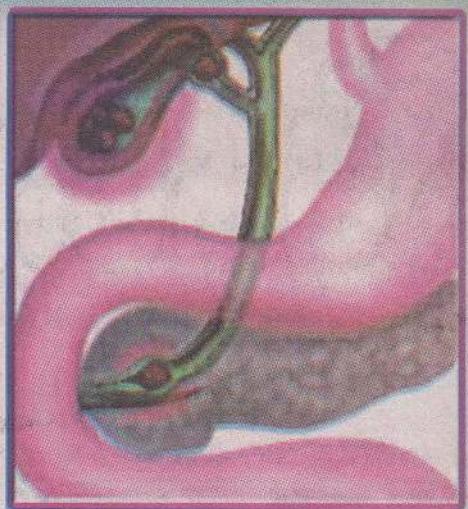
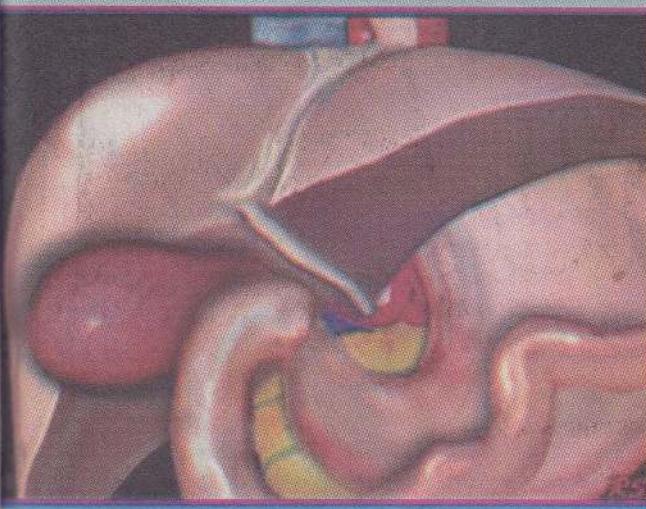
அவ்வாறு பித்தப் பை சூருங்கி விரிவடையாமல் நின்று போவதால் பித்தப் பையில் காக்கும் ஜீரண நீர் தேங்கி கற்களாக மாறுகின்றன. இந்தப் பித்தப்பையில் ஏற்படும் கற்களுக்கும் நாம் உணவில் தெரியாமல் சாப்பிட்டு விடும்

கற்களுக்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பித்தக் கற்கள் மூன்று வகைப்படும். ஒவ்வொரு வகை கற்களும் ஒவ்வொரு காரணத்தினால் உண்டாகின்றன.

- பொதுவாக, உடல் பருமனாக இருப்பது.
- உணவில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பது.
- கருத்தடை மாத்திரை அதிகம் உபயோகிப்பது.
- இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பனுக்கள் விரைவாக உடைவது.
- பித்த நீர்ப் பையில் பக்ரீயா அல்லது குடல் புழுக்கள் சேர்வதாலும் பித்தப் பையில் கற்கள் உண்டாகின்றன.





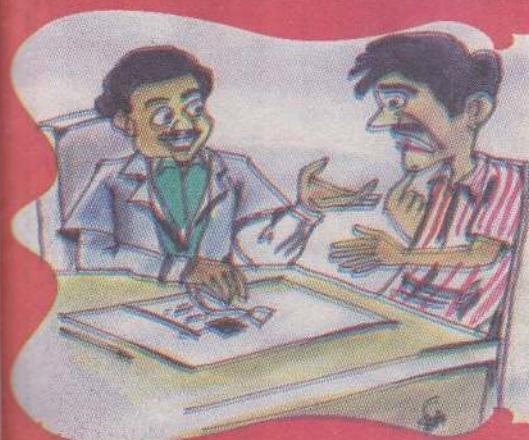
பித்தப்பையில் கற்கள் உண்டான ஒருவருக்கு வாய்த் தொல்லை ஏற்படுவது, சாப்பிட்ட பிறகு வயிற்றின் மேல் பாகத்தில் வலது புறம் வலி உண்டாவது, மஞ்சள் காமாலை நோய் தாக்குவது, கடுமையான வயிற்று வலி போன்றவை ஏற்படலாம்.

நிறையப் பேர் பித்தப்பை கல் பிரச்சினை ஏற்பட்டு, சாதாரண வயிற்று வலி என்று இனைத்து மருந்து உட்கொண்டு வருவதால் எந்தப் பலனும் அளிக்காமல் இறுதியாகத்தான் மருத்துவ பரிசோதனைக்குச் செல்வார்கள். பித்தப்பை கற்களை அல்ட்ரா சுவண்ட் சோதனை மூலம் எளிதாகக் கண்டறிய முடியும். அப்படி கண்டறிய முடியாதவர்களுக்கு மட்டுமே சிடி ஸ்கேன் அல்லது எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் தேவைப்படுகிறது. பித்தப் பை கற்கு குக்கு பெரும்பாலும் அறுவைச் சிகிச்சைதான்

தீர்வாக உள்ளது. மருந்தினால் குணப்படுத்த முடியும் என்றாலும் 10 பேருக்கே மருந்து குணமளிக்கிறது. அதிலும் மருந்தை தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டிய சூழ்நிலைக்கு உள்ளனவர்கள். மருந்தை நிறுத்தினால் மீண்டும் பிரச்சினை துவங்கி விடும். மேலும் மாத திரைகளினால் பக்க விளைவுகளும் ஏற்படுகின்றன. எனவே பித்தப் பை கற்களுக்கு அறுவைச் சிகிச்சையே பூரண குணமளிக்கும்.

அறுவைச் சிகிச்சை என்றால் வயிற்றைக் கிழித்து செய்யப்படும் சிகிச்சை அல்ல. தற்போது லேப்ரோஸ்கோப்பி அறுவைச் சிகிச்சை நல்ல பலனை அளித்து வருகிறது. வயிற்றைக் கிழிக்காமல் ஒரு சொட்டு இரத்தத்தை யும் வீணாக்காமல் இந்த சிகிச்சை முறை அளிக்கப்படுகிறது.

தொகுப்பு : தவா



“எங்க ஆஸ்பத்திரியில் மற்ற ஆஸ்பத்திரியை விட ஒரு வசதி அதிகமாக இருக்கு”

“அது என்ன வசதி”

“உயில் எழுதுவதற்கு வசதி யா வக்கீல் ஒருவரையும் வச்சி ருக்கிறோம்”

புளியம்பழும்

நாம் அன்றாடம் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் புளி யம்பழுமானது பல மருத்துவ குணமுடையது என்பது நம்மில் பலருக்கு தெரியாமல் இருக்கலாம்.

புளியானது உடலுக்கு அதிக வெப்பத்தை தரக்கூடி,

யதாக இருக்கின்றது. புளியில் விட்டமின் ஏ (A) மற்றும் விட்டமின் பி (B) ஆகிய சத்துக்கள் அதிக மாகவே இருக்கின்றன. விட்டமின் (C) சி குறைந்த அளவில் இருக்கிறது. அத்தோடு சன்னாம்பு, இரும்புச் சத்துக்களும் உள்ளன.

தேள் கொட்டினால்



பஸ் வலிக்கு

இரு மஞ்சங்கள்

விஷமுள்ள உயிரினமாகிய தேள் கொட்டிவிட்டால் இன்று நவீன மருத்துவத்தில் பலவிதமான மருந்துகள் கொடுத்து தேளின் விஷத்தை முறித்துவிடுவார்கள். எனினும் கிராமங்களில் ‘தேள்’ விஷத்தை முறிக்க இன்றும் ‘புளி’ வைத்தியமே செய்கிறார்கள். எலுமிச் சைப் பழம் அளவு சுத்தமான புளியை எடுக்க வேண்டும். அதே அளவு சுத்தமான சுண்ணாம்பையும் சேர்த்து உள்ளாங்கையில் வைத்து நன்றாக பிசைய வேண்டும்.

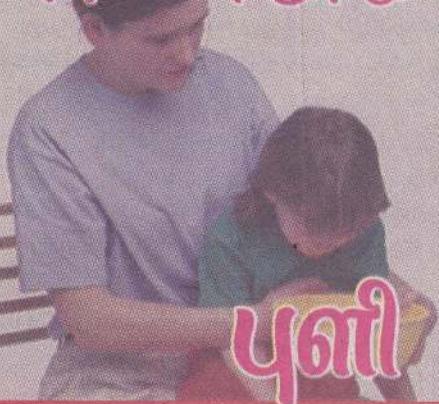
இரண்டும் நன்றாக கலந்த பின் மெல்ல மெல்ல குடேறி பின் னர் அச் சூடு ஒரு கட்டத்தில் பொறுக்க முடியாத அளவில் இருக்கும் போது அதை அடை போல தட்டி ‘தேள்’ கொட்டிய இடத்தில் நன்றாக அப்ப வேண்டும். அப்பொழுது அது ஒட்டிக் கொள்ளும். விஷம் புளியம்பழுத்தில் இறங்கிவிடும். தேள் கொட்டிய தால் ஏற்பட்ட கடுகுப்பு மற்றும் வலி அனைத்தும் குறைந்து சில மணி நேரத்தில் சுகமாகிவிடும்.



புளியம்பழுத்தை சிறிதளவு எடுத்து அதனோடு உப்புத்துறையும் கலந்து நன்றாக பிசைந்து பல்லில் வலியுள்ள இடத்தில் வைத்து அழுத்த வேண்டும். பின் நன்றாக வாயை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். அச் சமயம் வாயில் உமிழ்நீர் ஊறிக்கொண்டே இருக்கும். இதனை விழுங்கக் கூடாது. கீழே துப்பி விட வேண்டும். கால் மணி நேரமோ, அரை மணி நேரமோ

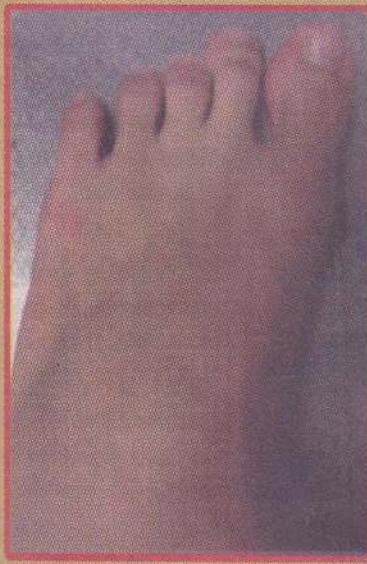
தினம் இரண்டு வேளைகள் செய்து வந்தால் பல வலி படிப்படியாக குணமடைந்துவிடும். வாந்தியை நிறுத்தும் புளி அடிக்கடி வாந்தி வருகிறதா? ஒரு தம்மார்நிரில் கோலி அளவு புளியை கரைத்து குடித்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் பொழுது உடனே வாந்தி நிற்கும். வீக்கம் குறைய சிறிதளவு புளியையும், மஞ்சளையும் கலந்து இலேசாக தாச்சியில் குடாக்கி பற்று போட்டு வர வீக்கம் குறையும்.

வாந்தியை நிறுத்தும்



அடிக்கடி வாந்தி வருகிறதா? ஒரு தம்னர் நீரில் கோவி அனவு புளியை கறைத்து குடித்து விட வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் போது உடனே வாந்தி நிற்கும்.

வீக்கம் ருறைய



இதைவு புளியையும், மஞ்சளையும் கலந்து இலேசாக தாங்கியில் குடாக்கி பற்று போட்டு வர வீக்கம் ருறையும்.

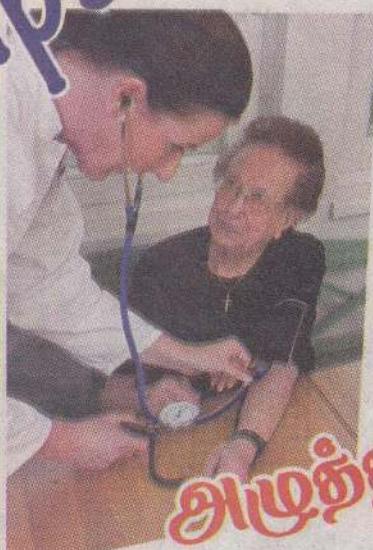
ககவாழ்வு

புளியைம்பழத்தின் பொதுவரன குணாம்சங்கள் உடல் உங்களத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். வாதம் சம்பந் தமான வியாதிகளை தணித்துவிடும் அதிகமாக புளியை சமையலுக்கு பயன்படுத்துகிறவர்களுக்கு வயிற்று கோளாறு ஏற்பட அதிகம் வாய்ப்புண்டு. புளியைம்பழத்தில் பழம்புளி, புதுப்புளி என இரு வகைப்படும். இரண்டின தும் குணம் ஒன்றுதான் என்றாலும் பழம்புளியின் சத்து அதிகமாகும். தினமும் புளியோதரை உண்பதை தவிர்த்து வாரம் ஒரு முறை உண்ணலாம். புளியை அள வோடு பயன்படுத்தி வளமோடு வாழுவோம்.

- இரங்கித் ஜெயகார்



Tips



இயர் குருதை அமுத்தும்

கூடிய அழுத்தத்தில் குருதி தள்ளப்படுவதால் குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படுத்தப்படும் உடைப்பு ஆகும். மருந்து எடுக்கச் செல்லும் போது இழப்பு போன்ற வருத்தங்கள் இருப்பதை வைத்தியருக்கு தெரியப்படுத்த வேண்டும். மேலும் இந்நோயை கட்டுப்பாடுக்குள் வைத்திருக்காவிட்டால் மாரடைப்பு, பாரிசவா தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளதால் கவனத்துடன் செயற்படவும்.

மூலிகைச் செடி ஒன்றை எனங்காணல்

கற்றாளை தாவரமானது 1 முதல் 2 அடி வளரக் கூடிய தாவரமாகும். இதன் இலைகள் 3 முதல் 4 அங்குல அகலத்தையும் $1\frac{1}{2}$ அடி நீளத்தையும் கொண்டவை. இதன் ஆங்கிலப் பெயர் Aloey மிக அழகாக வரும் இந்தத் தாவரம் பழைய தாவரமாக மாறி மற்றும்போது நடுவிலிருந்து தன்னுடைன்று முளைத்து அதில் பூக்கள் உருவாகும். குளிர்காலத்தின் பின் பூ பூத்து காய்கள் உருவாகும். பெண்கள் தொடர்பான நோய்களுக்கு உரிய நிவாரணியாக இருப்பதால் குமாரிக்கா என்ற பெயரை சிங்களத்தில் பெறுகின்றது.

அரேபியா, இந்தியா, பாகிஸ்தான், ஆபிரிக்கா போன்ற நாடுகளிலும் இலங்கையின் சுகல பாகங்களிலும் நன்றாக வளரக்கூடிய ஒரு தாவரமாகும். விசேடமாக யாழ்ப்பாணம் போன்ற வெப்பம் அதிகமாக காணப்படும் பிரதேசங்களில் இத்தாவரம் நன்றாக வளரும்.

கற்றாளையின் இலைகளின் மத்தியிலுள்ள வழுவழுப்பான சதைப் பகுதியிலிருந்து உடல் வனப்பு பெறுவதற்கான “முசம்பர்” என்று அழைக்கப்படும் மருந்து பெறப்படுகின்றது. உடம்பின் வெளிப்பகுதியில் ஏற்படும் வீக்கத் தின் மேல் கற்றாளை சாற்றைப் பூசினால் வீக்கம் குறைந்து விடும். வேதனையைக் குறைக்கும். இரத்தப்போக்கு மற்றும் சிறுநீர் தொடர்பான நோய்கள் மற்றும் சளி, இருமல் காய்ச்சல் போன்ற நோய்களுக்கு சிறந்த நிவாரணியாகும்.

கற்றாளை மூலம் செய்யும் கை வைத்தியங்கள்:-

சுடுபட்ட புண்கள்: கற்றாளை உள்ளீட்டை சுடுபட்ட இடத்தில் பூசினால் எரிவு குறைவதோடு தோல் பொங்கி கொப்புளங்கள் வருவது குறையும்.

வைப்பு எரிச்சல்: கற்றாளை உள்ளீட்டுடன்,

பயறு சேர்த்து இரவு கலந்து வைத்து அடுத்த நாள் காலையில் கிடத்துள் கருப்பட்டியுடன்

அவற்றை ஒன்றாக அரைத்து வெறும் வயிற்றில் உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

கண்களிலிருந்து வரும் பிளை,

கண்களீர் என்ப வற்றை நிறுத்தத்:-

கற்றாளை உள்ளீடு,

முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, வெள்ளையிக்

காய் சாறு என்பவற்றை

எடுத்து நன்றாக அரைத்து தலையில் தடவி ஒரு

கற்றாளை எரிச்சலை குளிர்விசுரும்



மனித்தியாலத்தின் பின் குளிர்ந்த நீரால் தலை யைக் கழுவி விட வேண்டும். இதனை அடிக் கடி செய்து வந்தால் முடியும் கருமை நிறமாக வளர்வதோடு மேற்கூறிய பிரச்சினைகளும் தீர்ந்து விடும்.

சோடுகிற்கு:- கற்றாளை உள்ளீட்டை கொடித் தோடை சாற்றுடன் கலந்து தலையில் பூசி ஒரு மனித்தியாலத்தின் பின் கழுவி விடவும்.

அமிலம், பித்த (வாயுத்தொல்லைக்கு):-
கற்றாளை இலையைப் பறித்து தண்ணீரில் போட்டு அவிக்கும் போது மேற்றோல் தனியாக வேறாகி விடும். அதன் பின்பு அந்த சதைப் பஞ்சியை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சாதாரணமாக கறி சமைப்பது போல் சமைத்து உண் வேண்டும்.

நாட்பட்ட புண்களுக்கு:-

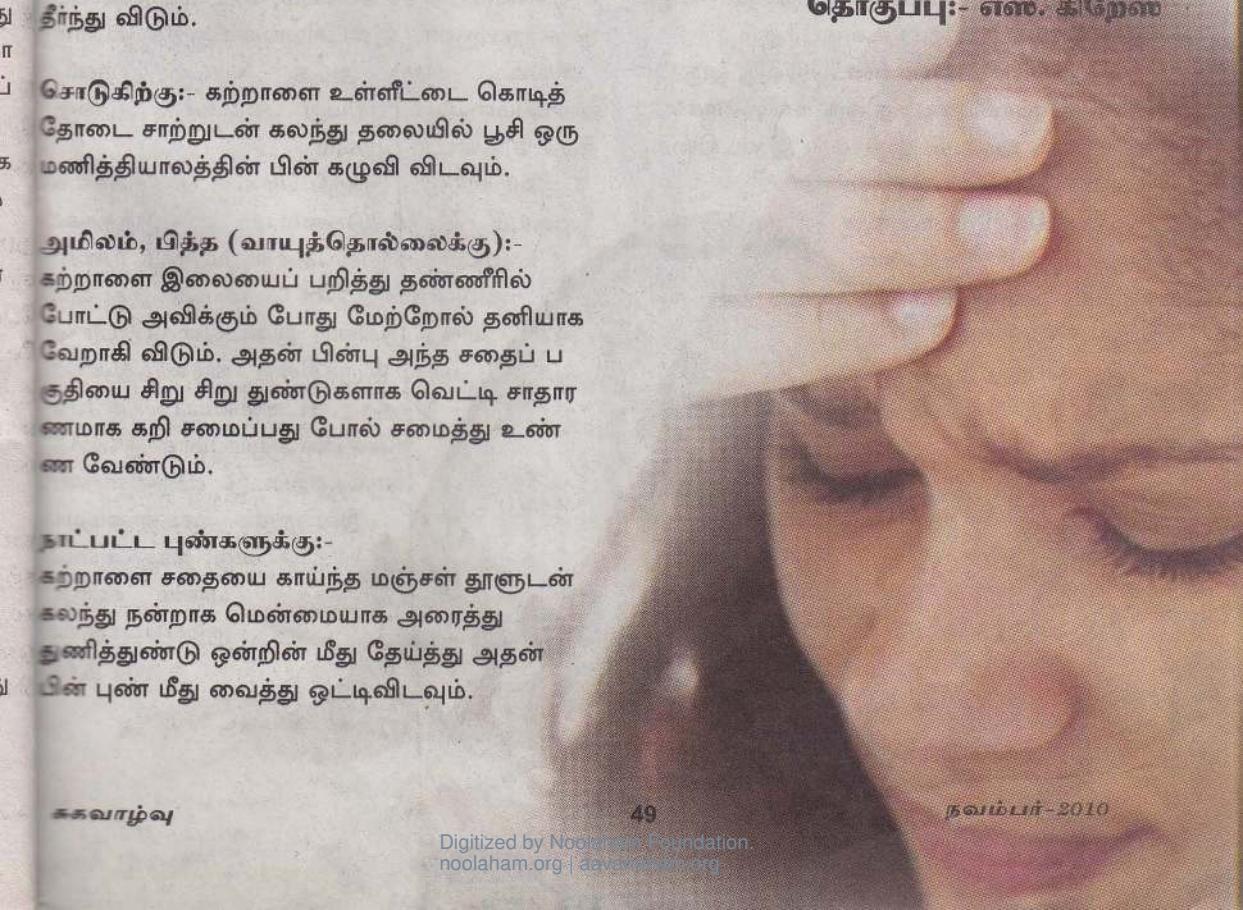
கற்றாளை சதையை காய்ந்த மஞ்சள் தூளுடன் கலந்து நன்றாக மென்மையாக அரைத்து துணித்துண்டு ஒள்றின் மீது தேய்த்து அதன் பின் புண் மீது வைத்து ஓட்டிவிடவும்.

தேன், பூராண் கடித்தால்:-
கடுக்காய், நெல்லி, சிவப்பு சந்தனம் என்பனவற்றுடன் கற்றாளை சதையையும் சேர்த்து அரைத்து கடிபட்ட இடத்தின் மீது பூசவும்.

கடும் தலையடிதி :-
வெள்ளை சந்தனத்தூள், காய்ந்த மஞ்சள் தூள் என்ப வற்றுடன் கற்றாளை சதையை நன்றாக அரைத்து நெற்றி மீது வைத்து பிளாஸ்டர் ஒன்று போடவும்.

Dr. சந்திரசேன விதான ஆராச்சி சித்த ஆயுர்வேத வைத்திய பண்டிதர்

தொகுப்பு:- எஸ். கிழேஸ்



எதையும்

பரிட்சித்துப்

பார்க்னும்

கட்டிலையைப் பறவும்



ப ருவமடைதலும், அதனோடு முன்னும் பின்னும் அதனைத் தொடர்ந்தும் வருகின்ற மாற்றங்களும் கட்டிலையைப் பறவும் (Adolescence period) எனும் ஒரு பருவத்தினுள்ளேயே நடைபெறுகின்றன. இந்தப் பருவம் Teenage எனப்படும் பதினம் வயதுப் பருவத்தையும் தன்னுள் உள்ளடக்கும்.

கட்டிலையைப் பறவும் எனப்படுவது ஒரு பிள்ளையை வளர்ச்சியடைந்த ஒரு மனிதனாக உருவாக்குகின்ற பருவம். இது ஒரு இடைநிலைப் பருவம். பற்பல மாறுதல்களை உருவாக்குகின்ற, உள்வாங்குகின்ற பருவம். உடலும் மனமும் வளர்ச்சியடைந்து, வலிமைபெற்று



Dr. நாயாபினி கிரிதரன்

உலகத்தின் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் வல்லமையைப் பெறுகின்ற பருவம். ஒருவர் தன்னைப் பற்றி தன் தேவைகள் பற்றி, தன் எதிர்காலம் பற்றி உணரவும், தேடவும் தலைப்படுகின்ற பருவம். இலட்சியங்கள் அதிகம் உள்ள பருவம். மிக அதீத புரட்சி மனப்பான்மையையும் புதியது படைக்கும் ஆர்வத்தையும் உடைய பருவம்.

இவற்றைவிட இந்தப் பருவம் பல சிக்கல்களையும் நெருக்கீடுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய பருவம் என்பதனையும் நாம் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். இது ஒரு மாறுபடுகின்ற இடைநிலைப் பருவமாக இருக்கின்ற காரணத்தினால் இந்தக் கட்டிலையைப் பறவத்திலே பல குழப்பமான நிலைகளும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. இவற்றுள் முதன்மையானது, தமது அடையாளம் சார்ந்த குழப்பமாகும். தாம் இன்

னமும் சிறுவர்களா அல்லது வளர்ந்துவிட்ட பெரியவர்களா என்பதனை அடையாளங்கண்டு தமது எல்லைகளைத் தீர்மானிப்பதிலே இவர்கள் குழப்பமடைவார்கள். இது போல இலட்சியமயப்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கைக்கும் யதார்த்தத்திற்கும் இடையேயான வேறுபாட்டைப் புரிந்து கொள்வதில் இவர்கள் சிக்கல் களை அனுபவிப்பார்கள். இவ்வாறான ஒரு மிக வும் சவாரசியமான ஒரு பருவத்தைப் பற்றி நிறையவே எழுதலாம். ஆயினும் இந்தப் பருவத்தில் அவதானிக்கப்படும் இந்தப் புத்தகத்தினுடைய விடயப் பரப்புக்குள் அடங்குகின்ற

அவற்றின் உறுதித் தன்மையைத் தீர்மானிப்பதி லும் இப் பரீட்சித்துப் பார்த்தல் நடைபெறும். ஆயினும் சில வேளைகளில் இந்த உறவுகள் தெளிவின்றிய வரையறைகளோடும் பிழையான புரிதல்களோடும் அமைந்து சங்கடங்களைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

அது போல புதிய அனுபவங்களை நோக்கி ஈர்க்கப்படுதலும், அதனைப் பரீட்சித்துப் பார்க்க விழைவதும் சாதாரணமாக எதிர்பார்க்கக் கூடியதே. ஆயினும் இவ்வகையான பரீட்சித்துப் பார்த்தல்கள், சிலவேளைகளில் அவர்களுக்குத் தீங்காகவும் மாறிவிடலாம். போதை



சில விடயங்களைப் பற்றி மட்டுமே நாம் இந்த அலகில் குறிப்பிட விரும்புகிறோம்.

இந்தப் பருவத்தினுடைய மிக முக்கிய ஒரு இயல்பாகக் கருதப்படக்கூடியது ‘பரீட்சித்துப் பார்த்தல்’ என்பதாகும். ‘தொடாதே சுட்டுவிடும்’ என்றால் தொட்டுப் பார்ப்போம் என்று புறப்படுகின்ற இயல்பு. இந்தப் பரீட்சித்துப் பார்த்தல் எனகின்ற இயக்கவிசை இப் பருவத்தினரின் எல்லா விடயங்களிலும் வியாபித்திருக்கும். புதிய உறவுகளை ஏற்படுத்துதல், நட்புகளைக் கட்டியெழுப்புதல் என்பவற்றிலும்,

வஸ்துகளின் அறிமுகம், பால்வினை நோய்களின் கடத்துகை, இளவயதுக் கார்ப்பம் போன்ற பாரதாராமான விளைவுகளுக்கும் இவை இட்டுச் செல்லலாம்.

இந்தப் பருவத்தினருடைய இன்னுமொரு முக்கிய இயல்பு ஒத்த வயதுக் குழுவினரின் செல்வாக்கால் ஈர்க்கப்படுதல் ஆகும். இந்த இயல்பே இவர்கள் பலவிதமான அனுபவங்களைப் பெற வழி வகுக்கின்றது. இது இவர்களது ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு உதவும். எனினும், சில அனுபவங்கள் தீங்கான விளைவுகளுக்கும்

இட்டுச் சென்றுவிடலாம் என்பதனையும் மறுப் பதற்கில்லை.

எனவே, கட்டிளமைப் பருவப் பிள்ளைகளையுடைய பெற்றோரும், ஆசிரியர்களும் கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்குரிய இயல்புகளைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றை ஆதாரோடு அனுக முற்பட வேண்டும். பிள்ளைகளின் இயல்பான சுபாவங்களுக்கு முட்டுக்கட்டை போடாமல் இருக்கும் அதேவேளை, தேவையான இடங்களில் எல்லாம் தீங்குகள் ஏற்படாது பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்பும் இவர்களுக்கு இருக்கின்றது. இது மிகவும் சவாலான ஒரு நிலை. ஆனால் பல பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்கள் இதனை எளிதாகக் கையாண்டு விடுகிறார்கள்.

குறிப்பாக, இந்த வயதுப் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படுகின்ற உடல் - உளச் சக்திப் பெருக்கி ணைச் சரியாக அடையாளம் காண்பதோடு அவ்வாறான சக்தி தீங்கில்லாத, ஆரோக்கியத்திற்



குக் குந்தகம் விளைவிக்காத வழிகளில் செலுத் தப்படுவதனை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். பாடசாலைகளில் இடம்பெறக்கூடிய பாடத்துடன் தொடர்புடைய விடயங்களிலும் இவர்கள் ஈடுபடுவது பிரயோசனமானது. வெவ்வேறு விதமான கழகங்கள், அமைப்புகளுடன் இணைந்து வேலை செய்வதும், பொறுப்புகளை எடுப்பதும் பிரயோசனமானது. வீட்டிலும் அவ்வாறே கூடுதலான பொறுப்புகளை இவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். வீட்டிலும், உறவினர், அயலவர் வீடுகளிலும் இடம்பெறும் விழாக்களை ஏற்பாடு செய்வதில் இவர்களின் பங்களிப்பைக் கோரலாம். சனசமூக நிலையங்கள், கோயில்கள், பொதுப்பணி தொடர்பான வேலைகளிலும் இவர்களை ஈடுபட உற்சாகப்படுத்தலாம்.

இவ்வாறெல்லாம் இவர்களது உடல், உளச் சக்திப் பெருக்கு நேராகக் கையாளப்படுவதற்கு வழிசமைப்பதோடு அவற்றினாடாக அவர்கள் புதிய அனுபவங்களைப் பெறவும் தான், குடும்பம், சமூகம், உறவு பற்றிய பார்வைகள் வளரும் வழிசமைத்துக் கொடுத்தல் நல்லது.

பல வேளைகளில் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்காத, தனிமைப்பட்ட புத்தகப் பூச்சியாகவிருந்த, கட்டுப்பாடுகளால் துன்பப்பட்ட பல கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது ஆளுமை விருத்தியில் குறைபாடுகளைக் காட்டி நிற்பதனையும் பிறழ்வு நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதனையும் நாம் அவதானித்திருக்கிறோம்.

இவற்றினாடிப்படையில் பருவமடைத் தோடு ஏற்படும் கிளர்ச்சிகளையும் பாலியல் நாட்டங்களையும் புரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். இந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் சரி, பிழை என்ற தீர்ப்பிடும் நிலையை எடுக்காது, இது என் இவ்வாறு நிகழ்கின்றது? என்று புரிந்து கொள்ள முனைவது பிரயோசனமானது. தம்மைப் புரிந்து கொள்ளும் பெற்றோரும் தமக்கு ஆதாரவுடன் ஆலோசனை வழங்கும் ஆசிரியரும் கிடைக்கப் பெற்ற கட்டிளமைப் பருவத்தினர் உண்மையில் பாக்கியசாலிகள்.

நன்றி: உயிர்ப்பு

விளையாட்டு வீரரின் ஊட்டே நேரவர்கள்

கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான் B.Ed.

ஆசிரிய ஆலோசகர்

(நீர்கொழும்பு, களனி கல்வி வலயம்)



வினிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு பல்வேறு அம்சங்கள் மிக அவசியமானவையாகும். போசனை, விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு என்பன அவற்றில் முக்கியமானவையாகும்.

ஒருவரின் ஊட்டத் தேவைகள் வயது, பால், நிறை, உழைப்பு, உடல் நிலை என்பவற்றை பொறுத்து வேறுபடுகிறது. கடினமான உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுவோருக்கும் காரியாலயத்தில் அமர்ந்து பணி புரிபவருக்கும் இடையில் ஊட்டத் தேவையின் அளவ் வித்தியாசப்படுகிறது.

அந்த வகையில் விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் தனது ஊட்டத் தேவைகள் தொடர்பில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது சக்தி விரயமாகி றது. இவ்வாறு விரயமாகும் சக்தியை உணவிலிருந்தே மீளப் பெற முடியும்.

விளையாட்டு வீரர் ஒருவரின் ஊட்டத் தேவைகளுக்கு உணவுக் கூறுகள் செல்வாக்கு செலுத்தும் விதத்தை பார்ப்போம்.

★ காபோவைத்தேற்று

காபோவைத்தேற்றுக்கள் எனிய காபோவைத்தேற்

ருக்கள் (சீனி, கருப்பட்டி), சிக்கலான காபோவைத் தேற்றுக்கள் (சோறு, பாண், கிழங்கு, வத்தாளை) என இரு வகையாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

விளையாட்டு அல்லது உடற்பயிற்சியின் போது தேவையான சக்தியை பெறுவதற்கு காபோவைத் தேற்று அடங்கிய உணவு அவசியமாகும். தகைவில் அல்லது ஈரவில் கிளைக்கோசனாக சேமிக்கப்படும் மாப்பொருள் விளையாட்டு அல்லது உடற்பயிற்சியின் போது சக்தி வழங்கும் முதலாகப் பயன்படுகிறது.

இது போதியை கிடைக்காதுவிடின் விளையாட்டு வீரருக்கு கணைப்பு ஏற்படும். ஒரு வீரரின் அன்றை உணவில் 50 கிராம் முதல் 60 கிராம் வரை மாப்பொருள் உணவு அடங்கியிருத்தல் வேண்டும்.

விளையாட்டு வீரர் தமது பிரதான வேளை உணவை போட்டிநடைபெறுவதற்கு மூன்று மணித்து யாலங்களுக்கு முன்பாக உட்கொள்வது நல்லது. உணவு சமிபாடுடைந்து குருதியினுள் உறிஞ்சப்பட குறைந்தது 3 மணித்துயாலங்களாவது எடுக்கும்.

விளையாட்டில் ஈடுபட்டதன் பின்னர் முதல் நான்கு மணித்தியாலங்களுக்குள் காபோவைத் ரேற்று அடங்கிய உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். காலி யாக்கப்பட்ட கிளைக்கோசன் களஞ்சியங்கள் மீண்டும் நிரப்பப்பட வேண்டும். போட்டி ஆரம்பிக்கும் சமயத்தில் சிறிதளவு குளுக்கோசை வாயில் இட்டுக் கொள்வதே பொருத்தமானது. போட்டி நடைபெறு வதற்கு முன்னர் குளுக்கோசை மிகையாக உண்ணுவது தீங்கை ஏற்படுத்தலாம்.

★ புரதம்

புரத உணவு வகைகள் விலங்குப் புரதம் (முட்டை, இறைச்சி, மீன், பால்), தாவரப் புரதம் (பருப்பு, சோயா, அவரை, கடலை, போஞ்சி, பயறு) என இரு வகையாக பிரிக்கப்படுகிறது. இரு வகை உணவுகளும் அடங்கிய கலப்புணவை விளையாட்டு வீரர் உட்கொள்ள வேண்டும். விளையாட்டு வீரரின் தசை விருத்திக்கு புரத உணவு அவசியமாகும். இல்லையேல் தசை நார்களில் வளர்ச்சி மட்டுப்படுத்தப்படும். ஒரு வீரர் தினசரி 10 கிராம் முதல் 20 கிராம் வரை புரத உணவு உணவு உண்ண வேண்டும்.

இரு வீரர் தனது சாரசி உடல் நிறையில் ஒரு கிலோ கிராமிற்கு 1.2 கிராம் வீதம் புரதம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

குறுந்தார ஓட்ட வீரர் அவரது உடல் நிறையில் 1.4 கிராமும், தசை வளர்ச்சிப் பயிற்சியில் (Body Builder) ஈடுபடுவோர் அவர்களது உடல் நிறையில் ஒரு கிலோகிராமிற்கு 2.4 கிராமும் புரதம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

★ கொழுப்பு

கொழுப்பு உணவு வகைகள் வெளிப்படையாக காணக்கூடிய கொழுப்பு (தேங்காய் எண்ணெய், நல் லெண்ணெய், வெண்ணெய்), வெளிப்படையாக காண முடியாத கொழுப்பு (நிலக்கடலை, பால், கவுப்பி, மீன், முட்டை, இறைச்சி) என இருவகைப்படுகின்றன. விளையாட்டு வீரர்கள் வெளிப்படையாகக் காணக்கூடிய கொழுப்புணவையே அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வகை கொழுப்பை உடலில் அதிகம் சேமிக்க முடியும். சக்தி தேவையை அளக்கும் போது இலகுவில் கணிக்கவும் முடியும். விளையாட்டு வீரர் தினசரி பெறும் கலோரி அளவில் 30 முதல் 35 வீதத்திற்கு இடைப்பட்ட அளவு கொழுப்பிலிருந்து சக்தியை பெறுதல் நன்று என்கூறப்படுகிறது.

★ விற்றமின்கள்

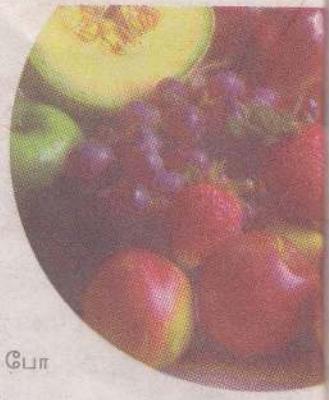
விற்றமின்கள் நீரில் கரையும் விற்றமின்கள், நீரில் கரையாத விற்றமின்கள் என இரு வகைப்படுகின்றன. விளையாட்டு வீரர்கள் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து தேவையான எல்லா விற்றமின்களையும் பெறலாம்.

மேலதிக தேவைகளுக்கு வைத்தியரின், ஊட்டவியலாளரின் ஆலோசனை பெறுதல் நன்று. அத்துடன் இரும்பு, கல்சியம், பொட்டாஸியம், குளோரைட்டு ஆகியனவும் விளையாட்டு வீரருக்கு போதியளவு அவசியமாகும்.

★ நீர்

விளையாட்டு வீரருக்கு நீர் மிக முக்கியமானதாகும். விளையாட்டு அல்லது உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது அதிக வியரவை வெளியேறுகிறது. வியரவையில் அதிகளவு நீர் உள்ளது. குருதிப் பாயத்திலிருந்தும் கலங்களிலிருந்தும் நீர் வெளியேறுவதன் காரணமாக குருதியின் அடாத்தி அதிகரிக்கும். இதன் காரணமாக உடவினுள் கடத்தற செயற்பாடுகள் நடைபெறுவதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது தேவைக்கேற்ப இடைக்கிடை நீர் அருந்த வேண்டும். வியரவையுடன் சோடியம், பொற்றாசியம் போன்ற கனியுப்புக்கள் உடம்பிலிருந்து அகலுவதன் காரணமாக தசை நார்களின் தொழிற்பாடு குறைவடைகிறது. களைப்பு ஏற்படுகிறது. ஆகவே, சோடியம், பொட்டாஸியம் போன்ற கனியுப்புக்கள் கலந்த நீரை விளையாட்டு வீரருக்கு வழங்குதல் வேண்டும். கெக்கரி, மாம்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாசிப் பழம் போன்ற பழ வகைகளையும் உப்புக் கலந்த நீராயும் வழங்க வேண்டும். இதன் மூலம் இத்தேவையை நிறைவேற்றலாம்.

இவ் விடயங்களை கருத்தில் எடுத்து விளையாட்டு வீரர்கள் தமது ஊட்டத் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வது நன்று.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 31

இடமிருந்து வலம்

- இது மாசுடைவதால் தொற்று நோய்கள் பரவுகின்றன.
- அளவுக்கு மின்சினால் இதுவும் நஞ்சாகுமென்பர்.
- ஒரை தருவது
- மந்திரம் கால். இது முக்கால் என்பர்.
- அழசியைப் பெண்ணையும் குறிக்கும்.
(திரும்பி திருக்கிறது)
- வேட்டெயாடப்படும் விலங்கு ஒன்று.
- ஆண்டொன்று போனால் இது ஒன்று போகும்.
- தந்கால் மனிதரின் வாழ்விடங்களில் ஒன்று.
- எல்லாம் இதன்படி நடப்பதாக நினைப்பவர்களும் உண்டு.
- மகிழ்ச்சி என்றும் கூறலாம்.
- இதை கற்றுக்கொள்ள குரு வேண்டும்.
- வேடுக்கை என்றும் சொல்லலாம்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 30 விளக்கம்

1	ஏ	ந்	2	தி	ர்	3	ஞ்	4	பி	வி
நு		வூ		மா				ந		
ம்			5	பா		6	நி	தீ		
7	8		த	ஞ	ம்			9	பா	ப்
பு	ரா									
கந						10	அ			
11						12	இ	கு	ம	லீ
அ										
14	தி		15			ம்			ய	
தி			16	பி	வி	17	ந	ல	மை	

வெற்றி அடைந்தேர்

₹. 1000/- வெஸ்லும் அந்திர்ஷ்டசாலி
கே.இராஜ்கோபால், வட்டுக்கோட்டை

₹. 500/- வெஸ்லும் அந்திர்ஷ்டசாலி
செல்வி. எம்.எச்.ஹர்ஸ்வா, மடவள பஷார்.

₹. 250/- வெஸ்லும் அந்திர்ஷ்டசாலி
திருமதி எஸ். பரமேஸ்வரி, கொழும்பு 13.

பராட்டுக்கருயேர்

- எம்.எஸ்.எம்.பிரஹாத், கிண்ணியா 3.
- ஜே.அநந்தப், கல்யாண 1.
- எம்.இந்தப், புதுதனம்.
- திருமதின்.எ.எஸ்.மர்த்தா ரஷ்ட், அக்குறந்.
- கே.கே.கேமா பானு, நாவலப்பீட்டு.
- திருமதி க.பி. மரணீக்கம், மட்டக்காப்பு.
- எம்.எஸ்.சுத்தீ மீமா, திருக்கோணமலை.
- எம்.எஸ்.எம். இப்ரஹூம், நிட்டப்புவ.
- கே.வீரசிங்கம், கொழும்பு 06.
- எம்.எஸ்.எம்.பாருத், வெள்ளிக்கட்டை.

மேலிருந்து கீழ்

- உலகுக்கு ஒளி தருபவர்.
- அழுதபிள்ளை இது குடிக்குமென்பர். (தலைக்கீரக
கிருக்கிறது)
- இருவரும் அன்னைபோன்று அன்பு காட்ட வேண்டிய
வர்தான்.
- பஞ்சபாண்டவர்களில் மூத்தவன்.
- கிழங்கு வகைகளில் ஒன்று.
- பெண்ணைக்குறிக்கும்.
- ஆபரணத்தையும் குறிக்கும்.
- ஆறு என்றும் சொல்லலாம்.
- சின்னஞ்சியு பறவை.
- குழந்தைகளுக்கு இது கேட்க பிடிக்கும்.
- பூமி என்றும் சொல்லலாம்.

முடிவுத் தித்தி 18. 11. 2010

சர்யான விடைகளை எழுதியவர்களும்
அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த
இதழில் விவரியிடப்படும். (பெயர்,
விவரசுத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தயார்
அட்டவரில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 31

1	நூ	4	5	2	+	3	அ	ஒ	4	தீ
ந		ஏ	ப	ஒ	+	அ	ஒ	ஒ	தீ	
ப										
நூ				5	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	6	தீ
ஒ				ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	தீ
தீ										
ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ
ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ
ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ	ஒ

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 31,
ககவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

உ. மகவின் துகவாழ்வக்கு
தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்
திருத்தில் விளையளிக்கப்படும்.
கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும்
10 மும் திருத்திக்கு முன்யோருக்
மககு, கிளை நடும் விதுத்தில் கீழ்
காலனிடப்படும் கூடியது. என
அனுப்பினையாற்று.



Dr. முரளி வல்லப்புரநாதன்

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

உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்

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

**குறுக்கொழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு
யரிசுகளை வெல்லுங்கள்.**

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-

சீகவாழ்வு
Health Guide
இடைாக்கிய ரத்தினம்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

பூஷணங்கள்

அப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வாயேற்கப்படுகின்ற

சுக்கங்கள் செய்திகள் படங்கள் தனுக்குகள் நகைச்சுவைகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியதுபங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

வருடைய வகை

உறுத்திய சுட்டை

தேவையான போருட்கள்

- வாழைப்பூ - 100 கிராம்
 - சிறிய வெங்காயம் - 50 கிராம்
 - கடலைப்பருப்பு - 250 கிராம்
 - கரட் - 100 கிராம்
 - லீக்ஸ் - 100 கிராம்
 - செத்தல் மிளகாய் - 10
 - சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி
 - சோம்பு - 1/2 தேக்கரண்டி
 - மிளகு - 1/2 தேக்கரண்டி
 - உப்பு
 - கறிவேப்பிலை
 - மல்லித்தழை
 - தேங்காய் எண்ணெய்
- தேவையான
அளவு

செய்துகொடு

- வாழைப்பூ நாம்பை எடுத்து சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

- கடலைப்பருப்பை சுமார் ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்து மிக்கியிலிட்டு அரை குறையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- செத்தல் மிளகாய், சோம்பு, சீரகம், மிளகு ஆகியவற்றை சிறிது தண்ணீர் விட்டு விழுதாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.
- வாழைப்பூவை மிக்கியில் போட்டு ஒன்றி ரண்டாக அரைத்து அதன் துவர்ப்பு போக நன்றாக பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- லீக்ஸ்சை நன்கு கழுவி பொடியாக அரிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- கரட்டை துருவி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்து இரண்டி ரண்டாக ஆய்ந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

பின்பு அரைத்து வைக்கப்பட்ட பருப்பில், வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய், சோம்பு, சீரகம், மிளகு விழுது, லீக்ஸ், கரட் துருவல், மல்லித்தழை, பிழிந்து வைக்கப்பட்ட வாழைப்பூ என்பவற்றைக் கலந்து தேவையான அளவு உப்பை சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து சிறிது சிறிதாக வடைகளாக தயாரித்து, பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, தேவையான அளவு எண்ணெய்யை ஊற்றி எண்ணெய் நன்கு குடேறி யதும் பொரியும் அளவிற்கு வடையை அதனுள்ளிட்டு பொன்னிறமாக பொரியவிட்டு எடுக்கவும், கவையான வாழைப்பூ வடை ரெடிடாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

(நீரிழிவு நோய், இரத்த மூஸம்,
உடல் குடு, வயிற்றுக் கடுப்பு,
இருமல், மல்டுத்தன்மை, கை கால்
எரிச்சல் நீங்க எல்லாவற்றிற்கும்
அற்புதமான உணவு
வாழைப்பூவாகும்)

ரேணுகா தாஸ்

பொருத்தமான பாதனிகளைத் தெரிவோம்



பலர் காலனியை தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது அதன் அழிகளையும் கவரும் தோற்றத்தினையும் கருத்தில் கொள்கிறார்களே தவிர உடல் நலத்தில் அதன் முக்கியத்துவம் எத்தகையது என்பதை கவனத்தில் கொள்வதில்லை.

நம் உடல் நிறையை முழுவதும் தாங்கும் பாதங்களைப் பாதுகாப்பதில் காலனிகளுக்கும் முக்கிய பங்குண்டு. மேலும் உடலின் தோற்றநிலை மாறாமல் இருக்கவும் பயன்படுகின்றன. நம் உடல் அமைப்பிற்கு பொருத்தமற்ற காலனிகளை பயன்படுத்துவதால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அதேவேளை சில பிரச்சினைகளுக்கு சரியான காலனிகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமே தீர்வு காண முடியும். காலனி வாங்குவதற்கு முன் சுகவாழ்வு

நம் காலுக்குச் சரியாக பொருந்துகிறதா எனப் பார்த்து சிறிது நேரம் பயன்படுத்திய பின் வாங்குவது நன்மை பயக்கும்.

காலனிகளை தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது காலனியின் அளவு நம் பாதங்களின் அளவிற்கு தகுந்ததாக இல்லாமல் காலனியின் பின் பகுதி அதிக அகலத்தில் இருந்தாலோ

அல்லது அதிக மென்மை

சப்பாத்துக்களை பயன்படுத்துவதற்காக சப்பாத்துக்களை கட்டியிருக்கும் நூலை (லேஸ்) எளிதில் கழற்றக் கூடியதாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

* காலனியின் முன்புறம் ஒடுங்கியதாகவும் உட்புறம் ஆழமில்லாமலும் இருக்கும் பாதனிகளை பயன்படுத்துவதால் கால் விரல்களின் இயக்கம் பாதிக்கப்பட்டு வளி ஏற்படலாம். அத்துடன் விரல்கள் மற்றும் கால்கள் பலமின்றிப் போகவும் வாய்ப்புண்டும்.

சரியான காலனியை தேர்ந்தெடுப்பது அவசியம்

யாக இருந்தாலோ பாதங்கள் காலனியில் நிலையாக இல்லாமல் வழுக்கக் கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு என்பதை கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* நல்ல காலனியானது நம் காலின் வடிவத்தை மாற்றக் கூடாது. மாறாக நம் காலின் வடிவத்திற்கு தகுந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

◆

*தட்டையான பாதனிகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பாதங்களுக்கு நடுவே உட்புறத்தில் இருக்கக்கூடிய மிதமான மேடான ‘ஆர்ச்’





அமைப்பிற்கு துணையாக உள்ள பாதனிகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

*பாதனியின் ஹீல்ஸின் உயரம் அதிகடுதலாக 2 அங்கு லம் வரை இருக்கலாம். இந்த அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடும். பாதத்தில் பிரச்சினைகள் அல்லது வருத்தங்கள் இருந்தால் அதற்குரிய மருத்துவர்களை அணுகி பிரச்சினைகளுக்கு ஏற்ப காலணியின் உயரம் மற்றும் வடிவத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

*காவில் வலியோ எரிச்சலோ அல்லது உணர்ச்சி குறைபாடுகளோ இருந்தால் மென்மையான அடிப்புறம் மற்றும் மேற்புறத்தைக் கொண்ட காலணிகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

*உயரம் குறைந்த காலணியே மிகவும் நல்லது. அதிக உயர்மான காலணி களைப் பயன்படுத்துவதால் முழங்கால்கள், இடுப்பு மற்றும் முதுகுப்புறம் பாதிப்படையலாம்.

*முதுகு, முழங்கால், இடுப்பு வலி உள்ளவர்கள் மருத்துக்கவாழ்வு

வரை நாடி பாதனிகள் குறித்தும் கலந்துரையாடுவது நல்லது.

*தரமான தோல் மற்றும் நைலோனினால் செய்யப்பட்ட மேற்புறத்தைக் கொண்ட பாதனிகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

* பாதனி செய்ய அளவு எடுக்கும் பொழுது நின்று கொண்டு அளவு கொடுத்தல் நன்று. ஏனெனில் அமர்ந்தி ருக்கும் போதும் நிற்கும் போதும் பாதத்தின் அளவு வேறுபடும்.

இருஞ்சித் ஜெயகார்



"என்ன சொன்னா... என்னோ
எழுதி இருக்க...?"

"என்ன எழுதி இருக்கேன்..."

"யாழ் தீப காப்பம்னு எழுதச் சொன்னா யாழ் தீபா காப்பம்னு எழுதி இருக்கியே..."



Dr.எம்.ர.ஹருஸ்
B.U.M.S.P.G.D.H.R.M (UOK)

குழந்தைகளுக்கான இயற்கை மலமிளக்கிகள்

(NATURAL LAXATIVES IN CHILDREN)

“இறைவன் எந்த நோயையும்

அதற்குரிய மருந்தில்லாமல் படைக்கவில்லை” என்ற வசனமானது, அனைத்து ‘நோய்களுக்குரிய மருந்துகளும் இவ்வளவில் ஏற்கனவே படைக்கப்பட்டிருப்பினும் அவை இன்னும் மனிதனால் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை என்பதே உண்மையாகும்.

இயற்கையோடு கொஞ்சம் ஒன்றிணைவின்...

மருந்தானது மலத்தை தளர்த்துகிறது அல்லது குடலிலிருந்து அதன் வெளியகற்றலைத் தூண்டுகிறது. ஆனால் இயற்கை மலமிளக்கி கள் மருந்தாக மாத்திரமன்றி உணவு வகைகளுக்குள்ளேயும் அடங்குகின்றன.

மலச்சிக்கலுக்கான காரணத்தை ஆராய்வின்...

- ❖ ஓழுங்கற்ற குடல்லைசைவு,
- ❖ கடினமான மலம்,
- ❖ வேதனையுடன் கூடிய மலம் கழித்தல்

ஆகியவற்றால் உருவாகும் ஓர் அசாதாரண நிலையே மலச்சிக்கல் எனப்படுகிறது.

மலச்சிக்கலானது சிறுபிள்ளை, குழந்தைப் பராயத்திலேயே (6 மாதத்திற்கு மேற்பட்ட) அதிகளவில் தோன்றுகிறது. எனெனில்,



1. உடல்ரதியான தொழிற்பாடு இன்மை (Lack of Physical Activity),
2. போதியளவு நீர் அருந்தாமை,
3. நார்ச்சத்தான் உணவுப் பற்றாக்குறை போன்றவையே மலச்சிக்கலுக்கான முக்கிய காரணிகளாகும். எனவே இந்தப் பருவத்தினரிடையே இயற்கை மலமிளக்கிகள் பாரிய தாக்கத்தைச் செலுத்துவதுடன் அவர்களுக்கு உதவி புரிகின்றன.

உங்களது குழந்தை மலச்சிக்கலுக்குப்பட்டிருப்பின்...

- ❖ குடல்லைசைவு குறைந்து காணப்படும். (Lack of Bowel Movement)
- ❖ கெட்டியான மலம் (Hardning Stool)
- ❖ வயிற்று வலி
- ❖ மலம் கழிக்கும் போது நோயு போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படும்.

அதிகளவான பழங்கள், மரக்கறிகளை உள்ளெடுப்பதன் மூலம் மலச்சிக்கல் தோன்றுவதைக் குறைக்கலாம்.

தொடர்ச்சியான மலமிளக்கிகளாக மருந்து களைப் பயன்படுத்துவதானது அதிகளவான பக்க விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். ஆகவேதான் இன்று அதிகளவானோரின் நாட்டம் இயற்கை மலமிளக்கிகளின் பக்கம் திரும் பியிருக்கிறது. எனவேதான் குழந்தைகளிலும், சிறுவர்களிலும் ஏற்படும் மலச்சிக்கலின் போது இயற்கை மலமிளக்கிகள் பாரிய பங்களிப்பை வழங்குகின்றன.

இயற்கை மலமிளக்கிகள்

01. உணவுப் பழக்கவழக்கம் (Diet)

குழந்தைகளுக்கும், சிறுபிள்ளைகளுக்கும் சமநிலையான உணவுமுறை அவசியமாகும். எனெனில் இது ஒழுங்கான மலம் கழித்தலை உருவாக்கும். ஒவ்வொரு நாள் உணவிலும் பூக்கோகை (Type of Cauliflower), அவரை, பயறு, பட்டாணிக் கடலை போன்றவற்றைச்

சேர்த்துக் கொள்ளல் அவசியமாகும்.

02. கொடி முந்திரிகைப் பழம்.

காய்ந்த கொடிமுந்திரிகைப் பழம் இயற்கையில் உருவான குழந்தைகளுக்கான ஒரு சிறந்த மலமினக்கியாகும். உலாந்த கொடிமுந்திரிகையை 03 மேசைக் கரண்டியளவு நீரில் ஊறவிட்டு ஒரு கிழமைக்கு 03 வேளை சிறு பிள்ளைகள், குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க மலச்சிக்கல் இல்லாமல் போகும்.

03. Psyllium Husk/Ispaghula, Isabgol

இஸாப்கோல் ஒரு மென்மையான மலமினக்கியாகும்.

இதை

குழந்தைகளின் Cereals

இல் தூவி விடலாம்.

இயற்கை மலமினக்கிகளை பழம்/

யோகட் உடன் கொடுப்பது

சிறந்தது. ஏனெனில் இவை மலத்தை மென்மையாக்கி மலம் கழித்தலை இலகுவாக்கும்.

ஒரு தேக்கரண்டி Psyllium Husk போதுமானது.

04. Flax Seeds/ Flax Oil

(ஓமம்/ஓம எண்ணெய்)

I. ஓமம் எண்ணெய் :

அதிகளவில் Omega 3 என்ற கொழுப்பைக் கொண்டிருப்பதுடன் இயற்கை மலமினக்கியாகவும் தொழிற்படுகிறது.

இவை சிறுபிள்ளைகளில் மிகச் சிறந்த மல மினக்கியாக மாத்திரமன்றி குழந்தைகளின் பெருங்குடலின் ஆரோக்கியத்தையும் பேணுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு : 01 தேக்கரண்டியளவு.

சிறு பிள்ளைகளுக்கு : 02 தேக்கரண்டியளவு.

ஒரு நாளைக்கு

II. ஓமம் கொட்டை :

Flax Seeds ஆனது அதிகளவில் நார்ச்சத்தைக் கொண்டிருக்கிறது. Flax Seeds, Cerealகளுடன் கலக்கப்பட்டே காணப்படுகிறது. இவை குழந்தைகளை மலச்சிக்கவில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.

05. கிளிசிரின். (Glycerine)

சிறு பிள்ளைகளில் குடலைசைவத் தூண்டி தொவ் கிளிசிரின் குழந்தைகளின் மல வழியூடாக செலுத்தப்படுகின்றன.

சில உருளை வடிவ கிளிசிரின் மாத்திரங்கள்

(Suppositories) இயற்கை மலமினக்கிகளாக சந்தேகவாழ்வு

தையில் கிடைக்கப் பெறுகிறது.

06. அதிகளவில் நார்ச்சத்தைக் கொண்ட பொருட்கள்

நார்ச்சத்தானது இயற்கை மலமினக்கியாகத் தொழிற்படுவதோடு மாத்திரமன்றி ஆரோக்கிய மான சமிபாட்டிற்கும் வழிவகுக்கிறது.

எனவே பெற்றோர்கள் அதிகளவு நார்ச்சத்து நிரம்பிய பொருட்களை தம் குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதோடு மாக்கறி வகைகளாக புளைக்கோசு, பயறு, பட்டாணி போன்றவற்றையும்

கொடுப்பதன் மூலம் அவர்களை மலச்சிக் கலிலிருந்து பாதுகாப்பதோடு அவர்களது ஆரோக்கிய மான சமிபாட்டிற்கும் உதவி புரிகின்றனர்.

07. Pears & Pear Juice பேரிக்காய்/ பேரிக்காய்ச்சாறு

பேரிக்காய்ச் சாறு (Juice) குழந்தைகளில் மாத்திர மன்றி பெரியவர்களில் கூட ஒரு இயற்கை மலமினக்கி யாகத் தொழிற்படுகிறது.

இது இயல்பான, தொடர்ச்சியான குடலைசைவ ஏற்படுத்தல் மூலம் இயற்கை மலமினக்கியாகத் தொழிற்படுகிறது.

08. அதிகளவில் நீர் அருந்துவது

நீரானது மலத்தை மென்மையாக்கல் மூலம் இயற்கை மலமினக்கியாகத் தொழிற்படுகிறது. போதுமான அளவு நீரை உட்கொள்ளல் ஆனது இயற்கை மலமினக்கியாக மாத்திரமன்றி உடற்சமிபாட்டுத் தொகுதியில் பாரிய பங்களிப்பைச் செலுத்துதல் மூலம் உடலிலிருந்து கழிவுப்பதார்த்தங்களை வெளியகற்ற உதவி புரிகிறது.

*மலச்சிக்கலானது அடிக்கடி நிகழுமாயின் வைத்தியிரின் ஆலோசனையைப் பெறுதல் வேண்டும்.

*குடலைசைவில்லாமல் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நாட்களாக மலச்சிக்கலால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் கட்டாயம் உங்கள் வைத்தியரை அணுகுதல் வேண்டும்.

*எது எவ்வாறிருப்பினும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு எவ்வகையான மலமினக்கிகளைக் கொடுப்பதாயினும் அதற்கு முன் உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுதல் வேண்டும்.

நாக்ஷீர் கேவுங்கலை

ஸ்ரீ ரத்துசு



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

கேள்வி : பொதுவாக நாம் அந்றாடம் உண்ணும் உணவில் உப்பு சேர்ப்பதால் உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படுகிறது. அதற்கான காரணம் என்ன? அதை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

த.கனிமோழி, மட்டக்களப்பு.

உப்பில் காணப்படும் சோடியம் கலங்களுக்கு வெளியே திரவ பாய் பொருளில் காணப்படுவதனால் அதிகளவு உப்பை உள்ளெடுக்கும் போது அதனுடன் இணைந்த பிரசாரனை மாற்றங்கள், உடற் சமநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக குருதி அழுக்கம் அதிகரிக்கிறது. எனவே உணவில் உப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதனால் குருதி அழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இதேவேளை பொட்டாசியம், கல்சியம், மக்னீசியம் நிறைந்த பழங்கள், மரக்கறி போன்ற உணவுகளை அதிகமாக உள்ளெடுப்பதன் மூலம் குருதி அழுக்கத்தைக் குறைக்க முடியும்.



குருதி அழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான பொதுவான ஆலோசனைகள்

- * ஆரோக்கியமான உணவை உள்ளெடுக்க வேண்டும். பழங்கள், மரக்கறிகள், முழுத் தானியங்களைக் கொண்ட கொழுப்புக் குறைந்த உணவை ஆரோக்கியமான உணவாகக் கருதலாம்.
- * உணவில் உப்பை நாளொன்றுக்கு 2400 mg சோடியம் ஆகக் குறைக்க வேண்டும். முழுமையாக உப்பைத் தவிர்ப்பது அவசியமற்றது என்பதையும் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.
- * நிறை அதிகமானவர்கள் நிறையைக் குறைத்தால் குருதி அழுக்கமும் குறையும்.
- * நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி குறைந்தது 30 நிமிடம் ஆவது செய்தால் குருதி அழுக்கம் குறையும்.
- * மதுபானத்தைப் பாவிப்போர் அதை நிறுத்தினால் குருதி அழுக்கம் குறையும்.
- * புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தினால் குருதி அழுக்கம் குறையும்.
- * மன உளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்த



வேண்டும். யோகாசனப் பயிற்சி, தியானம், பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சுப்பயிற்சிகள் குருதி அமுக்கத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுவதை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

- * தொடர்ச்சியாக குருதி அமுக்கத்தை அளவிட்டு வைத்தியின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை தவறாமல் எடுக்க வேண்டும்.



உணவில் உப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள்

1. கருவாடு மற்றும் டின்களில் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்து உடனடியாகப் பெறப்பட்ட உணவுகளே உள்ளேடுக்க வேண்டும்.
2. உணவில் உப்பைக் குறைத்து ஏனைய வாசனைத் திரவியங்களை அதற்குப் பதிலாக பயன்படுத்த வேண்டும்.
3. உப்புச் சேர்க்கப்பட்ட குப் வகைகள் பாற்கட்டி (Cheese) Sauce, பிஸ்கட்கள் கிழங்குப் பொரியல்கள் மிகஸர் வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நாவல் எச்சில்
ஊற வைக்கும் சுவை
கொண்டது. சர்க்கரை
நோயைத் தடுக்கும்
சக்தியும் உண்டு. நாவல் பழ
வினதைகளுக்கும்கூட மருத்துவப் பலன்
உண்டு.

இதைப் பொடி செய்து தயிரில் கலந்து
உண்டால் உடலிலுள்ள சர்க்கரை அளவு

நாவல் கட்டுப் பாட்டில்

பழும்

இருக்கும் எனகிறது
சித்த வைத்தியம்.
ரத்தம் விருத்தியாவ
தோடு உடலையும்
உறுதிப்படுத்தக்கூடி
யது நாவல்.



குந்யூபு வலி வருவது ஏதனாலே?

“இடுப்பு வலி தாங்க முடியலையே, இடுப்பைக் கழட்டி வச்சிடலாம் போல இருக்குதே, இடுப்போட இரண்டு பக்கமும் குடைஞ்சீ எடுக்குதே, குளிய முடியவில்லை, நிமிர முடியவில்லை. அந்த அளவுக்கு இடுப்பு வலி இருக்குதே” - இப்படி இடுப்பு வலியை பல பேர் பலவிதமாக சொல்வதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். எட்டு வயது குழந்தை முதல் எண்

ஆக்கம் :- Dr. நி. தாங்கோதயன்

BSMS (Hons) (SL)

Ad. Dip. in Counselling Psychology (U.K.)

பது வயது கிழவர் வரை எல்லோருக்கும் இடுப்பு வலி இருக்கத்தான் செய்கிறது. “இடுப்பு வலி இல்லை” என்று சொல்லாதவர் களே இல்லை என்று கூட சொல்லலாம்.

இருவர் அதிகமாக வேலை பார்த்துவிட்டால், “இன்னைக்கு பெண்டு கழண்டு விட்டது” என்பார்கள். இடுப்புக்கு அதிகமான வேலை என்பதைத்தான் பெண்டு கழன்று விட்டது என்பார்கள். பெண்டு (பெண்ட் / Bend) என்பது ஒரு வளைவு. ஒரு நாளில் சுமார் நாறு முறையாவது நாம் நமது அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய குனிந்து நிமிர வேண்டும். இப்படி குனிந்து நிமிரும் போது நம் உடலில் அதிகமாக இயங்கும் பாகங்கள் இரண்டுதான். ஒன்று தண்டுவடம் (Vertebra), இரண்டாவது இடுப்பெலும்பு (Hip Bone).

நாம் குனியும் போதும், நிமிரும் போதும் தண்டு வடமும், இடுப்பெலும்பும் மாறி மாறி செயல்படுகின்றன. எனவே அதிகமான வேலை தண்டு வடமும், இடுப்பெலும்பும் இணையும் பகுதிக்குத்தான் (Hip Joint). அன்றாட வாழ்க்கையில் தினமும் செய்து கொண்டிருக்கும் ஒழுங்கான வேலைகளை சரியாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் இந்த இடுப்புவளி வராது. அளவுக்கு அதிகமாக

எதிர்பாராத விதமாக நாம் வேலைகளைச் செய்யும் போதுதான் இடுப்பு வலி வரும். இடுப்பு பகுதியில் உள்ள எலும்புகளின் இணைப்பில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் இடுப்பு வலி வரலாம்.

அதிக நேரம் ஒரே மாதிரி உட்கார்ந்து கொண்டு இந்தப் பக்கம் அந்தப் பக்கம் அசையாமல் நீண்ட தூரம் பயணம் செய்பவர்களுக்கும் இடுப்பு வலி ஏற்படும். யாழ்ப்பானத்தில் இருந்து கொழும்புக்கு பஸ்ஸில் வந்த ஒருவர் சமார் 8 மணி நேரத் துக்கும் மேலாக ஒரே பொசிஷனில் உட்கார்ந்திருந்து எழுந்திருக்காமல் பயணம் செய்து கொண்டு வந்திருக்கிறார். இறங்கியவுடன் இடுப்பு வலி 2, 3 நாட்களுக்குப் போக வில்லை.

பஸ்ஸில் கடைசி வரிசையில் உட்கார்ந்து வந்த ஒருவர் பஸ் தூக்கித் தூக்கிப் போட்டதில் இடுப்பு வலி வந்து விட்டது. தூக்க முடியாத சுமையை, தூக்கக் கூடாத சுமையை தலையில் தூக்கிக் கொண்டு நடந்தவருக்கு இடுப்பு வலி. இப்படி அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கும் பல பேர் இடுப்பு வலியால் அவதிப்படத்தான் செய்கிறார்கள். முப்பது, நாற்பது வருடங்கள்

பஸ்ஸிலேயே தினமும் பயணம் செய்தும் இடுப்பு வலி வராமல் வாழ்பவர்களும் உண்டு. ஒரே ஒரு முறை பஸ்ஸில் பயணம் செய்து அது சரியான ஒரு பள்ளத்தில் தூக்கிப் போட்டு அதற்குப் பின் இடுப்பு வலி யோடு வாழ்பவர்களும் உண்டு. பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும் போது முடிந்தவரை பின் சீட்டில் உட்காராமல் இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படியே உட்கார வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் உலகத்தை மறந்து சீட்டில் உட்கார்ந்திருக்கக் கூடாது. குறிப்பாகத் தூங்கக்

கூடாது.

பின் சீட்டில் உட்கார்ந்து பயணம் செய்பவர்கள் எந்த நேரமும் மேலே தூக்கிப் போடும் என்ற நினைப்பிலேயே கவனமாக இருக்க வேண்டும். முன் சீட்டில் உள்ள கம்பியை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். பஸ் தூக்கிப் போடும் போது நாமும் அதோடு சேர்ந்து நம் உடம்பையும் தூக்கிப் பின் உட்கார வேண்டும். குதிக்கும் பொருளோடு சேர்ந்து அதே வேகத்தில் நாமும் குதித்து விட்டால் முதுகுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாது.

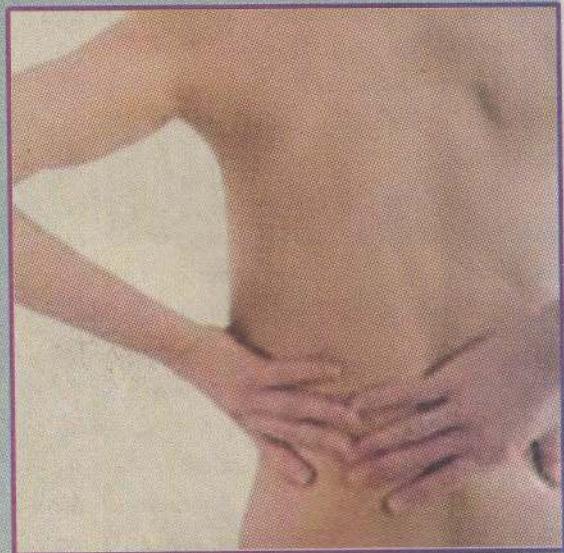
வீட்டிலேயே உட்கார்ந்து விட்டு திடீ ரென்று ஒரு நாள் சைக்கிளையோ அல்லது மோட்டார் சைக்கிளையோ எடுத்துக் கொண்டு ஒரு நாள் முழுக்க சுத்து சுத்து என்று சுற்றினாலும் மறுநாள் இடுப்புவலி ஏற்படத்தான் செய்யும். தினசரி செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையில் கொஞ்சம் அதிகமாக சேர்த்து செய்தால் இடுப்பு வலி ஏற்படும்.



மோட்டார் சைக்கிள் ஒட்டுபவருக்கு ஒரு பிரச்சினையும் வராது. பள்ளம், மேடு வரும்போது பைக்குடன் சேர்ந்து, ஒட்டுபவரும் குதித்து எழுந்து திரும்ப உட்கார்ந்து ஒட்டுவார். ஆனால் பின் சீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு வருபவருக்குத்தான் பிரச்சினை. எந்தப் பள்ளத்தில் வண்டி விழப் போகிறது? என்று முன்கூட்டியே, இவருக்குத் தெரிய வாய்ப்பில்லை. அதனால் எதையும் பிடிக் காமல் பின் சீட்டில் உட்கார்ந்திருப்பார். வண்டி பள்ளத்தில் விழுந்து எழும் போது இவருக்குத் 'தெரியாததால் இவர் வண்டியுடன் சேர்ந்து' குதிக்காமல் விட்டு விடுவார். அப்படிச் செய்யும் போது இடுப்பு எலும்பு அல்லது தண்டு வடத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதே பிரச்சினை சைக்கிளில் பின் சீட்டில் உட்கார்ந்திருப்பவருக்கும் ஏற்படும். பின் சீட்டில் உட்கார்ந்து பயணம் செய்பவர்களே இனிமேல் வண்டியோடு சேர்ந்து குதியுங்கள்.

இடுப்பு எலும்பில் ஏற்படும் பிரச்சினையாலும் தண்டு வடத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினையாலும் மட்டும் இடுப்பு வலி வருவதில்லை. அடி வயிற்றில் ஏற்படும் சில பிரச்சினைகளாலும் இடுப்பு வலி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

சிறுநீரகப் பாதையில் கல் இருந்தால் எந்தப் பக்கம் கல் இருக்கிறதோ அந்தப் பக்கம் இடுப்பில் கடுமையான வலி இருக்கும். ஆனாலும் பெண்களுக்கும் சிறுநீரகக் கோளாறு இருந்தால் இடுப்பின் பின்பக்கம்



நல்ல வலி இருக்கும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பும் மாதவிடாய் நேரத்திலும் அதிக இடுப்பு வலி இருக்கும்.

மெத்தையிலேயே தினமும் தூங்கிவிட்டு திடீரன்று தரையில் படுத்தாலும் இடுப்பு வலியும் முதுகு வலியும் வரும். இடுப்பு வலி உள்ளவர்கள் தினமும் காலையில் இடுப்புக்கும் முதுகுக்கும் தேவையான லேசான உடற் பயிற்சிகளைச் செய்வது நல்லது. தினமும் பத்து முறை குனிந்து காலைத் தொட்டு நிமிர்ந்து எழுந்தால் கூட போதும்.

அலுவலகத்தில் கதிரையில் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்கள் ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு, மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை ஐந்து நிமிடங்கள் எழுந்து ஒரு சுற்று சுற்றி விட்டு அல்லது கொஞ்ச தூரம் நடந்து விட்டு மறுபடியும் உட்கார்ந்து வேலை செய்யுங்கள். அதிக தூரம் சைக்கிளிலோ அல்லது மோட்டார் சைக்கிளிலோ பிரயாணம் செய்வதை தவிர்ப்பது நல்லது. காடு முராடான பாதையில் வண்டியை மிகவும் மெதுவாக ஓட்டிச் செல்லுங்கள்.

சிறுநீரகக் கோளாறு, கார்ப்பப்பை கோளாறு உள்ளவர்கள் டொக்டரிடம் காண்பித்து உரிய சிகிச்சைகளை பெற்றுக் கொண்டால் இடுப்பு வலி சரியாகி விடும்.



11 ஒரு நாள் நீங்கள்

நல்ல தாயாக

உருவெடுப்பீர்கள்...”



PUBLIC LIBRARY

அந்த நாள் வரும் வரை

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

- ✓ பிள்ளைகளுக்கிடையே சிறந்த திடை விளியைப்பேணுதல்
- ✓ குறைபாடுகளை போக்கி மாதவிடாய் குத்திரத்தை சிறந்த முறையில் செயற்படுத்துவதற்கு
- ✓ அனைத்து பொறுப்புகளுக்கு மத்தியில் அழிகிய உடற் தோற்றத்தை பேணிப்பாதுகாக்க வாழ்வை சுதந்திரமாக கழிப்பதற்கு

கார்ப்பத்தடை மாத்திரைகளை பாவியுங்கள்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு

தொலைபேசி ஜாடாக

011 2 588 488

வாங்கிய ஆலோசனைகளுக்கு

தினாந்தலம்

www.happylife.lk

ஏ. மெயில்

happy@happylife.lk

குறுஞ்செய்தி

071 6 408 408

வெப்பஸேல்

www.happylife.lk

இச் செய்தி

முப்பது வருடங்களுக்கு மேலாக
உங்கள் அருகிலேயே இருக்கும்





SUNWAY

HOSPITAL (PVT) LTD

விஷேட வைத்திய நிபுணத்துவ சேவைகளுடன்



24 HOURS OPD SERVICE



24 HOURS PHARMACY



CHANNELING



LABORATORY



ECG



SCANNING

SUNWAY MOBILE LAB

ULTRA SOUND SCANNING

மற்றும் நலீன வசதிகளடங்கிய தேர்யான் 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