

ISSN 1800-4970

# சிகவாழுவு Health Guide

15/1/2011

ஆரோக்கிய சுர்சிகை

Rs. 50/-

January 2011

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

வாசத்தினுத்து புத்தண்ணல்  
வழித்துக்கள்

பிள்ளைகளின்  
நடத்தைக் குறையாடு

Dr. எஸ்.தேவானந்தன் MD

எவர்ட் ஜன்னர்

பத்தப்பை அழிஞ்சி

மாளிகாவத்தை  
சிறுநீரக வைத்தியசாலை

வெட்டவேர் மூலிகை

கண்ணாராசனம்

# THIRUMANAM.LK

திருமணம் செரந்தால் திருமணம்

இலவச அங்கத்துவம்

100% பாதுகாப்பு

6000 இற்கும் மேற்பட்ட  
அங்கத்துவம்

உலகம் முழுவதுமுள்ள லெங்கையர்களுக்கான  
பிரத்தியேக திருமணசேவை



உங்கள் அங்கத்துவத்தை இன்றே பதிவு செய்து  
வாழ்க்கை துணையை தெரிவுசெய்யுங்கள்..!



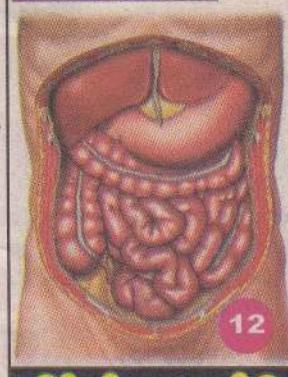
[www.virakesari.lk](http://www.virakesari.lk)

[www.biz.lk](http://www.biz.lk)

[www.expressNews.lk](http://www.expressNews.lk)

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

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



# உருசிர் - கடிதம்...

அன்பின் ஜயா!

நோய்கள் பல்கிப்பெருகி விட்ட இக் காலகட்டத்தில் நோய்களை ஒவ்வொரு கோணமாக ஆராய்வது மட்டுமல்லாது போஷணமிக்க உணவு வகைகளைத் தோந்தெடுப்பதன் முக்கியத்துவத்தை யும் வலியறுத்தி வரும் சுகவாழ்வின் மகத்தான் பணி தொடர்ந்து மணம் பார்ப்ப எம் நல்லாசிகள்..

நன்றி

எம்.இஸ்தார்,  
புத்தாம்.

ஜயா!

நான் டிசம்பர் மாத சுகவாழ்வு சஞ்சி கையைப் படித்தேன். இதற்கு முன் உள்ள சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை தவற விட்டமைக்காக கவலையடைகிறேன். மாதந்தோறும் மலரும் சுகவாழ்வு சஞ்சி கையே நீ சுமந்து வரும் அனைத்து அம் சங்களும் அருமை.

வாழ்க உனகு சுகாதாரப் பண்.

சிவசக்தி  
கல்கிளை.

தலைமையானவருக்கு!

தமிழில் வெளிவரும் ஆரோக்கியப் பெட்டகமே. நீங்கள் செய்யும் இப்பணி தொடர வேண்டும். வைத்தியக்குமுக்கள் பின்பலமாக இருக்கின்றமை பெரும் பலமாகும். தொக்டின் கேள்வி பதில் பகுதியில் டொக்டர் முரளி இயல்பாக அளிக்கும் பதில்கள் படு சுப்பர். மருத்துவ ஆலோசனையும் தேவையான தொன்றே. மொத்தத்தில் அனைத்து விடயங்களும் சொல்லில் அடங்கா..

ஆரோக்கியம் என்றும் தொடர்டும்...

துரைசிங்கம் பிரதீபா, நீவேலி வடக்கு.

சுகவாழ்வினருக்கு

இவ் இதழை தவறாமல் வாசித்து வரு கின்றேன்.

நான் ஆரோக்கிய சமையல் படிப்பது டன் நின்று விடாது அதனைச் செய்து சுவைத்து உண்டு வருகின்றேன்.

திருமதி. ராஜ்குமார்  
வெள்வத்தை.

ஆசிரியருக்கு!

நான் சுகவாழ்வில் இடம்பெறும் அனைத்து ஆக்கங்களையும் தொடர்ந்து படித்து வருகின்றேன். விஷப்பரீட்சை தொடர் கதை விறுவிறுப்பாக உள்ளது. சுகவாழ் விற்கு எனது வாழ்த்துக்கள் என்றென்றும்.

நித்தியானந்தன்  
கோழும்பு 8.

## தனிமனித சுதந்திரம்!

### வாசகர்களுக்கு எம் இதயம் களிந்த புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் புத்தாண்டு சமயத்தில்தான் நாம் நமது கடந்த கால நினைவுகளை மீட்டுக் கொள்கிறோம். அதேசமயம் நமது எண்ணங்களையும் புதுப்பித்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் அந்த அளவுக்காவது இன்றைய புத்தாண்டு கொண்டாட்டங்கள் அர்த்தமுள்ளவாக இருக்கின்றனவா என்பது இன்று கேள்விக்குறியாகி விட்டது.

அதற்குக் காரணம் இன்று ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒரு தனி மனித வாழ்க்கை என்பது இல்லாமல் போய் விட்டதுதான். முன்பெல்லாம் தான் எப்படி வாழ வேண்டுமென்று தீர்மானிக்க ஒவ்வொரு தனி மனிதனுக்கும் தனி மனித சுதந்திரம் இருந்தது. இன்று அந்த சுதந்திரம் அவனிடம் இல்லை. அதனை ஊடகங்களும் வியாபாரிகளும் மூன்றாம் நபர்களும் பல்தேசிய நிறுவனங்களும் ஐக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனமும் உலக வங்கி போன்றவையும் தமது கையில் எடுத்துக் கொண்டு விட்டன.

தனி மனிதர்களும் ஏன் நாடுகளின் அரசாங்கங்கள் கூட என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இவர்கள் தான் தீர்மானிக்கின்றார்கள். 'பாஷன்' என்ற பெயரில் ஆண்களும் பெண்களும் என்ன ஆடையை அணிய வேண்டும், என்ன பாதணியை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை எங்கேயோ இருக்கின்ற மோஷ்டர் நிர்மாணிப்பவர்களும் அவற்றை உற்பத்தி செய்து சந்தைப்படுத்தும் பெரும் பல்தேசிய நிறுவனங்களுமே தீர்மானிக்கின்றன.

எந்த பானத்தை அருந்த வேண்டும், என்ன விளையாட்டை விளையாட வேண்டும் என்பதை யும் இவர்கள் ஏற்கனவே தீர்மானித்து விட்டார்கள். அதன் பிரகாரம் இன்று உலகெங்கும் பட்டிதொட்டிகளினால்லாம், மூலம் முடிக்குகள் எல்லாம் என்ன வைபவம் நடந்தாலும் கொக்காகோலாவையே அருந்துகிறார்கள். கிரிக்கெட் டையே விளையாடுகின்றார்கள். பால் அருந்தும் பழக்கம் நம்மிடம் இருந்து பறிக்கப்பட்டு விட்டு. இந்த நிலைமைக்கு யார் காரணம்?

தனிமனிதனின் இந்த 'தனி விவகாரத்தை தானே தீர்மானிக்கும் சுதந்திரத்தை' தட்டிப் பறித்தது யார் என்று சிந்தித்துப் பார்க்கும் திராணியைக் கூட மனிதர்கள் இழந்து விட்டனர். இதற்கு முக்கிய காரணிகள் பொறுப்பற்ற ஊடகங்கள்தான் என்றால் மிகையாகாது. விளம்பரம் என்ற பெய

## சிகவாழ்வு

### Health Guide

#### ஆரோக்கிய சுனிசிகை

மலர் - 03

இதழ் - 09

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

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalu@expressnewspapers.lk

இல் அநேகமான ஊடகங்கள் மேற்படி பல்தேசிய கம்பனிகளின் பொறிக்குள் சிக்கிக் கொண்டு விட்டன. குறிப்பாக இலத்திரானியல் ஊடகங்களில் மேற்படி விளம்பரங்களின் ஆக்கிரமிப்பு பட்டவர்த்தனமாகத் தெரிகின்றது. விளம்பரங்களே இன்று ஊடகங்களை தவறாகப் பயன்படுத்தும் மற்றுமொரு சக்திவாய்ந்த ஊடக வடிவங்களாக வளர்ந்து விட்டன.

அபிவிருத்தி என்ற பெயரிலும் நிதியுதவி என்ற பெயரிலும் எதை எங்கே உற்பத்தி செய்ய வேண்டும் என்று சர்வதேச நிதி நிறுவனமும் உலக வங்கியும் சுயமானதும் சுயதேவைப் பூர்த்தியையும் மையமாகக் கொண்ட நாடுகளின் பொருளாதார உற்பத்தி முறையை மாற்றியமைத்து விட்டன. அதனால் இன்று சிறிய நாடுகள் பெரிய நாடுகளின் பிடியில் இங்கு தங்கியிருக்க வேண்டிய விவாகவும் தலையாட்டி யாசகம் செய்யும் நிலைக்கும் தள்ளப்பட்டு விட்டன. இவை ஒன்றில் இருந்து மற்றொன்றை பிரிக்க முடியாதபடி உலக மயமாக்கள் என்ற வலை பின்னலுக்குள் சிக்கி மறுகிப் பிணைந்து போய் விட்டன.

இவ்வாறு இன்றைய தனி மனிதன் பல்வேறு வியாபார முதலைகளின் பிடியில் மீண்டு வர முடியாதவாறு மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறோன். எனினும் இப்படி ஒரு சிக்கவில் தாம் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை தெரிந்து கொண்டால் அவனால் அதிலிருந்து விடுபட ஓரளவுக்காவது முயற்சிக்க முடியும் என்று கருதுகிறேன்.

**தீர்மானம்**

## சிகவாழ்வு

### Health Guide

#### ஆரோக்கிய சுனிசிகை



வினாக்கள்

ஶருத்துவம்



Dr. சி. முதுராமலைநான்

பாலுறுப்புகளில் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றிப் பேசுவதில் சிகிச்சைக்குச் செல்வதில் பலரும் தயங்குவதைக்

னெனக்ளையும் மறைத்து விடுகிறார்கள். இது மிகவும் ஆபத்தானதாகும்.

எந்த ஒரு நோயையும் நேராகலத்துடன் இனம் காணுவதன் மூலம் நோய் முற்றாத நிலையில் பூரண சிகிச்சை அளிக்க முடியும். காலதாமதம் செய்வதால் பாதகமான பின்னினைவுகளைச் சந்திக்க வேண்டி ஏற்படலாம் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக கர்ப்பப்பை வாசல் புற்று நோய், மார்பகப் புற்று நோய் என்பன காலம் தாழ்த்தி தெரிய வரும் போது சிகிச்சை பலனாளிக்காமல் போவதுடன் மரணத்திற்கும் இட்டுச் செல்கிறது.

சப்படுகிறார்கள். பெண்ணுறுப்பில் சாதாரணமாகவே திரவக் கசிவு ஏற்படுவது இயற்கையானது. சில சமயங்களில் இது சற்று அதிகமாகக் கூட வெளியேறலாம். இது ஆபத்தான விடயமோ நோயோ அல்ல. ஆனால் வழமைக்கு விரோதமாக சற்று மாறுபட்ட விதத்தில் வெள்ளைபடும் போது அதை உதாசீனம் செய்திடலாகாது. இவ்வாறு விதத்தியாகமாக வெள்ளைபடும் போது உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

இவ்வாறு வெள்ளைபடுதல் Trichomoniasis Vaginalis என்ற பெண்

## பெண்கள்

## நோய் பற்றி பேசுவதற்கு கூச்சப்படத் தேவையில்லை

காண முடிகிறது. அதிலும் பெண்களின் இயல்பான கூச்ச சுபாவும் சாதாரண மார்பக நோய்கள் பற்றிக் கூட வெளிச் சொல்ல தயங்கவைக்கின்றது. இதனால் மார்பக புற்று நோயைக் கூட மிகவும் காலம் தாழ்த்தி, நோய் முற்றிய நிலையிலேயே இனம் காண முடிகிறது. பாலுறுப்போடு தொடர்பான நோயைப் பற்றி சொல்லவே தேவையில்லை. எமது பண்பாட்டு அழுத்தத்தினால் பெண்கள் நோய்களைத் தாங்கி சுகித்தபடி அதை கணவனோடு கூட உரையாட்டுத் தயங்கி நோய்களையும் வேத

பெண்களில் ஏற்படும் வெள்ளைபடுதல் பற்றிக் கூட பெண்கள் வெளிச் சொல்லக் கூச்

னுறுப்பில் ஏற்படும் ஒரு தொற்று நோயாக இருப்பதற்கு அதிக வாய்ப்புண்டு. இது பொதுவாக மனமான வர்





களைத் தாக்கும். எனினும், ஏவரையும் தொற்றக் கூடியது. ஆண்களிலும் இது ஏற்படலாம். (Trichomoniasis). எனினும், பெண்களைப் போல் கடுமையான தொற்றாக வெளிக்காட்டுவதில்லை. இந்த நோய் பாலுறவினால் தொற்றக் கூடியது. எனினும், ஏனைய வழிகளிலும் தொற்றக் கூடியது. இது ஒரு பால்வினை நோயல்ல.

ஆரம்பத்தில் இந்தத்

தொற்று எதுவித அறிகுறியும் இன்றி இருக்கலாம். மூன்று நாட்களுக்குப் பின்னர் இருபது நாட்கள் வரை நோய் அறிகுறிகள் ஏற்பட காலதாமதமாகலாம்.

எனினும், இந்த அறிகுறிகள் மிக நீண்ட காலம் இருந்து தொல்லை தரக் கூடியவை என்பதால் உரிய சிகிச்சையை நேர காலத்துடன் பெற வேண்டும். பூரணமாக குணமாக்க முடியும்.

நோயாளில் கடுமையான வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படும். இது இள மஞ்சள் நிறமாக தடிப்பாக நுரைத்தன்மையானதாகவும் துர்நாற்றமுடையதாகவும் இருக்கும். உள்ளுறுப்பில் கர்ப்பப்பை வாசலில் நோவும், கடியும் ஏற்படலாம். சிவப்பாகி வீங்கி அழற்சியுறலாம். உடலுறவு கொள்வதில் சிரமமாகவும் நோவாகவும் இருக்கும். சலம் விடும்

சில வேளைகளில் நமது காலில் அல்லது கையில் சிறு முள் அல்லது சிராம்பி ஏறிவிடுவதுண்டு. அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் வீட்டில் பெரியவர்கள் இருந்தால் அவர்களிடம் சொல்லி அதைப் பக்குவமாக எடுப்பதே மேல்.

நாமே அதை அப்புறப்படுத்த வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் ஓர் ஊசியும் மென்மையான சின்னங்களிறுகிடுக்கியும் வைத்து அதனை அப்புறப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். ஊசியை ஸ்பிரிட்டில் தோய்த்து எடுத்து

## முள்ளை ஏடுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியதை சொல்லி அதைப் பக்குவமாக எடுப்பதே மேல்.

முள்ளை நுனியை கண்டு பிடித்துவிட்டால், ஸ்பிரிட்டில் தோய்த்த சிறு

கிடுக் கியால் பற்றி மெல்ல இழுத்து எடுத்து விடுங்கள். அந்த இடத்தை டெட்டோல் போன்ற கிருமி நாசினிகளால்



போது எரிவு ஏற்படலாம். உடலுறவின் பின்னர் சில வேளை இரத்த துளிகளை அவதானிக்கலாம். ஆண்களில் வெள்ளை போதலுடன் சலம் விடும் போதும் உடலுறவு கொள்ளும் போதும் எரிவு ஏற்படலாம். அடிக்கடி சலம் போகும்.

வெள்ளை படுதலை ஒத்த தொற்றுக்களான கொண்டாறிய (Gonorrhea), பங்கஸ் தொற்றான (Candidiasis) போன்ற நோய்கள் பற்றியும் அவதானம் தேவை. பெண்களில் குறிப்பாக நடு வயதைத் தாண்டியவர்களில் கர்ப்பப்பை வாசல் புற்றுநோயின் போதும் சில வேளை வெள்ளை போகக் கூடும். சாதாரண சிகிச்சை பலனளிக்காத போது சரியாக நோயை இனம் காண பரிசோதனை கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சுத்தம் செய்து விட்டு புண்ணை ஆற்றும் மருந்தைத் தடவுங்கள். முள் மிகச் சிறிய தாக இருந்தால் இப்படி வெளியே தென் படாது. ஒரு நாள் காத்திருங்கள். அந்த இடத்தை சவர்க்காரம் இட்டு நன்கு கழுவியபின்கட்டுப் போடுங்கள்.

ஒரு நாள் கழிய முள் மெதுவாக வெளியே தலை நீட்டும். நம் உடலிலேயே இவ்வாறு குத்தி உள்ளே நுழைய முயலும் வெளிப்பொருட்களை அப்புறப்படுத்தும் எதிர்ப்புச் சக்தி இருக்கிறது என்பது முக்கிய விடயம்.

**இருந்து**

# புக்கிய சில துறையார் வைத்தியசாலைகளின் கவுரி மற்றும் நூர். பி. ஜியங்கங்கள்



லங்கா வைத்தியசாலை  
578, எல்விட்டிகல் மாவத்தை,  
கொழும்பு - 05.  
(011) 4530000

ஆரோக்கியா வைத்தியசாலை  
250, கொழும்பு வீதி, கம்ப  
ஹா.  
(033) 2224592

ஆசிரி வைத்தியசாலை  
181, கிருல் வீதி,  
கொழும்பு - 05.  
(011) 2500608-11,  
(011) 2508767  
ஆசிரி ஸ்ரீகல்



வைத்தியசாலை  
21, கிரிமண்டல மாவத்தை,  
கொழும்பு - 05.  
(011) 2368403,  
(011) 2368405

நவலோகா வைத்தியசாலை  
23, தேசமான்ய எச்.கே. தர்ம  
தாச மாவத்தை,  
கொழும்பு - 02.  
(011) 5577111,  
(011) 2304444

டேர்டன் வைத்தியசாலை  
இல. 3, அல்பாட் பிளேஸ்,  
கொழும்பு - 03.  
(011) 541000,  
2575555, 2575205-7

ரட்னம் வைத்தியசாலை  
227, யூனியன் பிளேஸ்,  
கொழும்பு - 02.  
(011) 2327780-88-89  
சுலைமான் வைத்தியசாலை  
34, 54, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,  
கொழும்பு - 14.  
(011) 2435954,



(011) 2422184-6

ஜோசப் பிரேஸர் நினைவு  
வைத்தியசாலை  
நிம்பிரியஸ்யாய  
ஜோசப் பிரேஸர் பாதை,  
கொழும்பு - 05.  
(011) 2588386,  
(011) 2588456

மெக்கர்த்தி வைத்தியசாலை  
22, விஜோராம மாவத்தை,  
கொழும்பு - 07.  
(011) 2697760,  
(011) 2693953

கோப்பெரட்டிவ், பிளஸ்  
வைத்தியசாலை  
378, ஜோர்ஜ் ஆர்.டி. சில்வா  
மாவத்தை,  
கொழும்பு - 13.  
(011) 2325806

கலீஸ் வைத்தியசாலை  
193, முதலாவது டிவிசன்,  
மருதானை,  
கொழும்பு - 10.  
(011) 2435733, (011)  
2432441

வத்தளை வைத்தியசாலை  
279, நீர்கொழும்பு வீதி,  
வத்தளை  
(011) 2930712

சென். மைக்கல்  
வைத்தியசாலை  
இல. 4, அல்பிராட் ஹவஸ்  
கார்டன், கொழும்பு - 03.  
(011) 2589109,  
(011) 2585256-7  
நியூ டெல்மன்  
வைத்தியசாலை  
258, காலி வீதி,  
வெள்ளவத்தை,  
கொழும்பு - 6.  
(011) 2501438

**CARDIOLOGY  
AND CARDIAC  
SURGERY**

**HOME  
NURSING  
SERVICES**

**CRITICAL  
CARE  
UNITS**

**PATHOLOGY  
LABORATORY**



**புனு குரோஸ் வைத்திய மத்  
திய நிலையம்**  
682, கோட்டே வீதி,  
ராஜகிரிய.  
(011) 2876888-9

**பொராளை வைத்தியசாலை**  
75, கொட்டா வீதி,  
கொழும்பு 08.  
(011) 2692753,  
(011) 2687329

**வைத்தியர் ஹட்சன் ஸில்வா**  
கண் ஆஸ்பத்திரி  
ஸ்ரீ ஸங்கா கண்தான் சங்கம்,  
120/12, விஜோராம மாவத்தை,  
கொழும்பு - 07.  
(011) 2698040/1/3

**ஹோயல் வைத்தியசாலை**  
62, டபிள்யூ.ஏ.  
ஸில்வா மாவத்தை,  
கொழும்பு - 6.  
(011) 2584212,  
(011) 2586581

**ஒலீஸ் வைத்தியசாலை**  
18/A, கிரிமண்டல  
மாவத்தை,  
நாராஹென்பிட்டிய,  
கொழும்பு - 5.  
(011) 2369113-4, 4514770-9

**செலின்கோ கோல்டன் கீ**  
தொண்டை, காது, மூக்கு  
வைத்தியசாலை  
1175, கொட்டா ரோட்,  
ராஜகிரிய.  
(011) 2880288

**செலின்கோ ஹோம் நர்ஸிங்  
சேவை**

14A, வோர்ட் பிளேஸ்,  
கொழும்பு - 07.  
(011) 2688038

**சிமேட் ஹெல்த் கெயார்  
சேவை**

132, எஸ். த. எஸ். ஐயகிங்க  
மாவத்தை, நுகேகொடை.  
(011) 4308877

**லேக் சைட் அட்வெண்டிஸ்ட்**

**வைத்தியசாலை**

40, சங்கராஜ் மாவத்தை,

கண்டி.

(081) 2223466

**வியோன்ஸ் வைத்தியசாலை**

33, தேவத்த வீதி, ராகம

(011) 2951488

**நென் வெல்ஸ் மதர் அன்ட்**

**பேபி கெயார் வைத்தியசாலை**

55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை,

கொழும்பு - 05.

(011) 4527188

**கெயா வெல்ஸ் சர்விசஸ்**

9, பழைய கற்குழி வீதி,  
கல்கிளஸ்.

(011) 5660298

**ஒக்லம்ஸ் மருத்துவ சேவை**

288, காவி வீதி,  
கொழும்பு - 04.  
(011) 2559940

**ஹோமாஸ் வைத்தியசாலை**

389, நீர்கொழும்பு வீதி,  
வத்தளை.

(011) 7888888

**பன்னிபிட்டிய நர்ஸிங்**

ஹோம் 33, 4/4,  
ஹோகந்தர வீதி,  
பன்னிபிட்டிய.  
(011) 2840065

# பல்வெறு சத்துக்களை துணிக்கீதே நொன்டுள்ள முட்டை

**பொ**துவாகவே முட்டை மிகவும் சத்தானதோரு உணவு என்பது பலருக்குத் தெரிந்த விடயமே. எனினும் அதில் இந்தனை சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது என்பதை அறிய சற்று வியப்பாகத்தான் இருக்கின்றது.

ஆம், முட்டையில் இல்லாத சத்துக்களே இல்லை எனலாம். முட்டையில் தேவையான அளவு புரதம் இருக்கிறது. முக்கியமான விட்டமின்களான ஏ, டி, ஈ மற்றும் ரீபோபிலிவின் பாந்தோனிக் அமிலம், நியாஸின், விட்டமின் பி6, விட்டமின் பி12 போன்றவை அனைத்தும் ஒரு முட்டையிலேயே அடங்கிக் கிடக்கின்றது.

முட்டைகளின் மஞ்சள் கருவில் தாமான இரும்புச்சத்தும், பொஸ்பரஸம் உள்ளன. அதுவும் போதுமான அளவு உள்ளன. முட்டையில் கல்சியம், சோடியம், குளோரின், பொட்டாசியம், சல்பர், மக்ஸீசியம், துத்தநாகம் செம்பு, அயோடின் ஆகிய தாது உப்புக்களும் உள்ளன. மிகச் சிறிய அளவில் உள்ள

இந்த உப்புகள் உடல்நலத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றன.

முக்கியமாக விலங்கு உணவு

களின் வைனோ லெயிக் அசிட் என்ற அமிலம் குறைவாகவே காணப்படும். ஆனால் முட்டையில் மட்டும் இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும் இந்த Linoleic Acid என்ற அமிலம் போதுமான அளவு காணப்படுகின்றது.

இதனால் வளரும் குழந்தைகளும் இளம் பெண்களும் ஒரு வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் நாளொன்றுக்கும் ஒரு முட்டை வீதம் உண்பது மிகவும் பயனளிக்கும். அவித்த முட்டைதான் உடலுக்கு நல்லது. முட்டையை பச்சையாக உண்ண வேண்டாம். ஒம்லட் என்றால் நல்ல வெங்காயம் சேர்க்கவும். அது இருதயத்திற்கு செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் அடைப்பு இல்லாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளும். அதற்கு ஏற்ற படி வெங்காயத்தில் நன்கு கல்சியம் இருக்கின்றது. எனவே எவ்வித அச்சமுமின்றி அளவுடன் உண்டால் முட்டை ஒரு சிறந்த உடல்நல உணவுதான் என்பதில் எவ்வித ஜயமுமில்லை.

- இருந்திட்

“வாழ்க்கையில் நா ரொம்ப நொந்து போய்ட்டே”

“ஏங்க அப்படி...”

“நல்லவனும் கஸ்டப்படான், கெட்டவனும் கஸ்டப்படுறான், நல்லவன் மாதிரி நடிக்கிற கெட்டவன் நல்லாருக்கான...”

# கார்ப்பினிகளுக்கு காபோவைத்ரேற்று

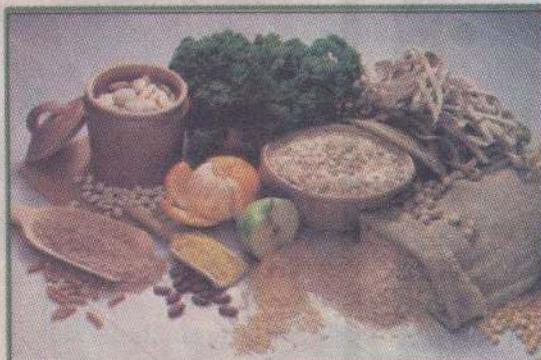
இரு குழந்தையின் வளர்ச்சி யிலும் வாழ்விலும் அக்கு முந்தை தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் காலமே மிகுந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தாகும். கருவற்ற காலத்தில் தாயின் வயிற்றில் குழந்தை வளர்ச்சி அடைவதற்கு ஏற்ற உணவையும் தவிர்க்கும் உணவையும் கார்ப்பினித்தாய் நன்கு அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

புரதச் சத்துள்ள உணவு வகைகளை விட காபோவைத்ரேற் உணவுகளையே கார்ப்பினிப் பெண்கள் உண்பது நல்லது.

உதாரணமாக புரதச் சத்துமிக்க உணவு வகைகளை கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு பெண் அதிகம் சாப்பிட்டால் ஆறு வருடங்கள் கழித்து குழந்தைக்கு உயர் ரத்த நோய் ஏற்படுவதாகச் சொல்கிறார்கள்.

பிரிட்டிஷ் ஆராய்ச்சியாளர்கள் வளர்ச்சிதை வினைமாற்றத்தின் போதும் தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையிடமும் இது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே கார்ப்பினிகள் இனிமேல் கார்போவைத்ரேட் உணவுக்கு வரவேற்பு கொடுக்கலாம் என சௌதாம்ப்டன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் அவிஸ்டைர் வீ.ஷீல்ட் தெரிவிக்கின்றார்.

- இருஞ்சித் ஜெயக் -



## ஓவியம் வெற்றி சாமி $\frac{1}{2}$ டிரெட்டி ஸ்ரீலா ரூஞ்சு நாசிம்ஹான்



**Bio-Data**  
சூயவிபரக்லேஞ்சாலை

**இன் கோரா**

**கோரா**

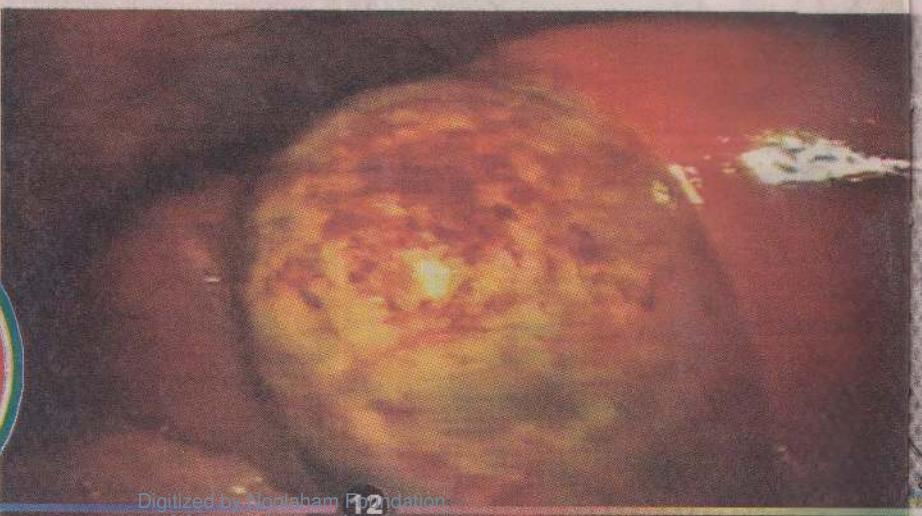
# பித்தப்பை அழற்சி

பெயர் : பித்தப்பை அழற்சி

கோரங்கள் : பித்தக் கற்கள் பித்தப்பையின் குழாயை அடைப்பதனால்.

காரணங்கள் :

- ★ அதிகரித்த உடற்பருமன்.
- ★ 40 - 50 வயதிற்கு இடைப்பட்ட பெண்கள் கருத்தடை மாத்திரைகளை பயன்படுத்தல்.
- ★ கர்ப்பமாய் இருத்தல்.



- \* குருதிக்கலங்கள் நீண்ட காலமாக உடைவடைதல்.

### அறிஞரிகள் :

- \* வயிற்று வலி.
- \* வாந்தி வருவது. போன்ற உணர்வு அல்லது வாந்தி ஏற்படலாம்.
- \* காய்ச்சல்.
- \* அஜீரணத் தன்மை
- \* வயிற்றின் வலது பக்கத்தில் வலி ஏற்படல்.

### உறுதிப்படுத்தல் :

- \* நோயாளியினால் வழங்கப்படுகின்ற நோய் விபரம்.
- \* மருத்துவர் நோயாளியை பரிசோதித்தல்.
- \* வயிற்றில் செய்யப்படும் ஸ்கேன் பரிசோதனை.

### சீகிச்சை இல்லாவிடின் :

- \* பித்தப் பையினுள் சீதம் அதிகளவு கூரக்கப்பட்டு வீக்கமுறும்.
- நூண்ணங்கி தொற்றல் ஏற்படுவதனால் சீழ் நிறைந்து காணப்படும்.
- \* வீங்கி வெடிப்பதனால் வயிற்றுக்

குழியின் மற்றைய பகுதிக்கும் நூண்ணங்கி தொற்றல் பரவலாம்.

- \* பித்தக்கற்கள் முன் சிறுகுடலினுள் செல்வதால் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் அடைப்பு ஏற்படும்.

**தீவு :** பித்தப்பையை வெட்டி அகற்றுவது.

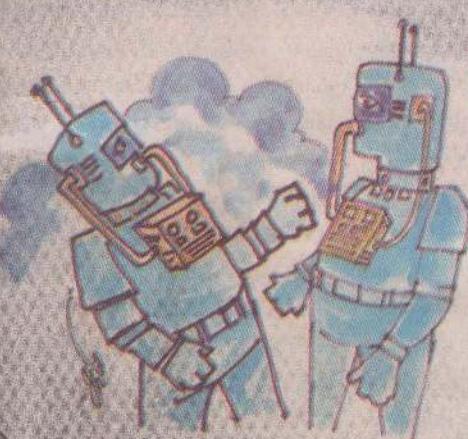
### சீகிச்சைக்கு முன் :

- \* வலி நிவாரணி மருந்துகள் கொடுத்தல்.
- \* நாளத்தினுடாக சேலைன் வழங்கப்படல்.
- \* நூண்ணங்கிகளைக் கொல்லும் மருந்துகள் வழங்கல்.
- \* உணவு உண்ணுவதை நிறுத்தி நோயாளியை வெறும் வயிறாக வைத்திருத்தல்.
- \* நோய் நிலையைப் பொறுத்து 6-8 கிழமைக்குப் பின்னர் வைத்தியர் முடிவெடுப்பார்.

### சத்தீரசிகிச்சை முறை :

- \* லப்பிரஸ் கோப்பிக் சத்தீர சிகிச்சை.
- \* வயிற்றுச் சுவரினை வெட்டிய சத்தீர சிகிச்சை.

**தோகுப்பு : மு.தவப்பிரியா**



**வெட்டி** வேர் என்பது மானா புல் வகையைக் கேர்ந்த ஒரு புல் இனமாகும். இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் புதராக வளரும் இந்த மானா வகை புல்வினத் தின் வேர் மிகுந்த வாசனை கொண்டது. *Vetiveria Zizanioides* (L) Nash என்ற தாவரவியல் பெயரைக் கொண்ட இந்தப் புல்வினம் POACEAE குலத்தை கேர்ந்தது.

மிகுந்த வாசனையைக் கொண்ட இதன் வேர் கள் வாசனைத் தைலங்களை தயாரிப்ப

உடல் சூட்டுடன் கூடிய எரிவை இல்லாதொழிக்கவும் பசியைக் கூட்டுவதற்கும் வாந்தியை நிறுத்துவதற்கும் சிறுநீர் தொடர்பான பிரச்சி ணையை தீர்ப்பதற்கும் வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் பயன்படுகின்றது. வெட்டி வேர் சிறுநீர் தொடர்பாக அவதி யுறுபவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.

விடும். மேலும் வெட்டி வேர் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் தைலத்தில் இரண்டு சொட்டு துளி தைலத்தை நாக்கின் மேல் தடவி விட்டால் வாந்தி நின்று விடும். வெட்டி வேரின் வேர்களை எரிய விட்டு அதிலிருந்து எழும் புகை தலை வலி மற்றும் தலைப் பாரத்தை இல்லா

# வெட்டி வேர்

தொழிக்

கும்.

வெட்டி வேர்

தைலம் ஒரு வாசனைத் தீர்வியமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வெட்டி வேர் களை மண் அரிப்பை தடைசெய்வதற்காகவும் நிலத்தின் எல்லையை உறுதிப்படுத்த வும் வாய்க்கால் அல்லது நதிக்கரையோரங்களிலும் தேயிலைத் தோட்ட எல்லைகளிலும் நடுகின்றனர். இதன் தாள்கள் மிருக உணவுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அது மட்டுமன்றி காய விடப்பட்ட வேர்கள் பாய்கள் மற்றும் பின்னல் பொருட்கள் என்பவற்றில் கேர்ந்து வைத்து தூளாக்கி தண்ணீரில் கலக்கி சிறிது நேரம் வைத்த பின்பு வடித்துக் குடித்தால் சிறுநீர் எரிவு குறைந்து

உடல் எரிவு மற்றும் அதிக வியர்வை வெளியேற்றம் காரணமாக அவதியுறுபவர்கள் வெட்டி வேரின் வேர்ப் பகுதியை பச்சைத்தண்ணீரில் நன்றாக அரைத்து உடல் மற்றும் கால் பகுதிகளில் பூசிக் குளித்தால் விரைவில் பூரண பலனைப் பெறலாம். இதன் மூலம் வியர்வையால் ஏற்படும் தூர்நாற்றம் குறையும். வெட்டி வேர்களை நன்றாக காய வைத்து தூளாக்கி தண்ணீரில் கலக்கி சிறிது நேரம் வைத்த பின்பு வடித்துக் குடித்தால் சிறுநீர் எரிவு குறைந்து

மருந்து வகைகள் தயாரிப்பதற்காக வெட்டி வேரின் வேர்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை சளியை இல்லாதொழிக் கவும்

மருந்து வகைகள் தயாரிப்பதற்காக வெட்டி வேரின் வேர்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை சளியை இல்லாதொழிக் கவும்

கின்றன.

வெள்ளைச் சந்தனம் மற்றும் வெட்டி வேர் என்பவற்றை நன்றாக காயவிட்டு தூளாக்கி இரவு நோத்தில் இளநீரில் போட்டு இரவில் வெளியே பனியில் வைக்க வேண்டும். பின்பு காலையில் அதை வடித்துக் குடிக்க வேண்டும். உடல் சூடு காரணமாக ஏற்படும் எரிவு, வியர்வை அதிகரித்தல், தோல் நோய்கள் என்பன முழுமையாக அற்றுப் போய்விடும். திராட் சைப்பழம் (காய்ந்தது) வெள்ளைச் சந்தனம், வெட்டி வேர் மற்றும் கரும்பு என்ப வற்றை இரவில் தண்ணீரில் ஊற விட்டு காலையில் அதனை நக்கி வடித்து சீனி மற்றும் பொரியைத் தூள் செய்து அதனுள் போட்டுக் குடிக்க வேண்டும். தண்ணீரில் போடும் போது தேவையான சகல பொருட் களையும் நன்றாகப் பொடி செய்து தூளாக்கி தட்டிய பின்பே போட வேண்டும். இதன் மூலம் உடல் சூடில் ஏற்படும் தாகம் முற்றாக குறைந்து விடும்.

வெட்டி வெருக்கு சந்தையில் அதிக கிராக்கி காணப்படுகின்றது. ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் அதிகளவான மருந்துப் பொருட்கள் இதிலிருந்து செய்யப்படுகின்றன. தைலங்கள் தயாரிக்கும் போது வெட்டிவேர் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

எஸ். கிரேஸ்

“அவர் பேசிப் பேசியே  
கல் வீடு கட்டிட்டார்...”  
“அவ்வளவு பணமா?”  
“இல்ல, அவ்வளவு கல்வந்து  
விழுது”

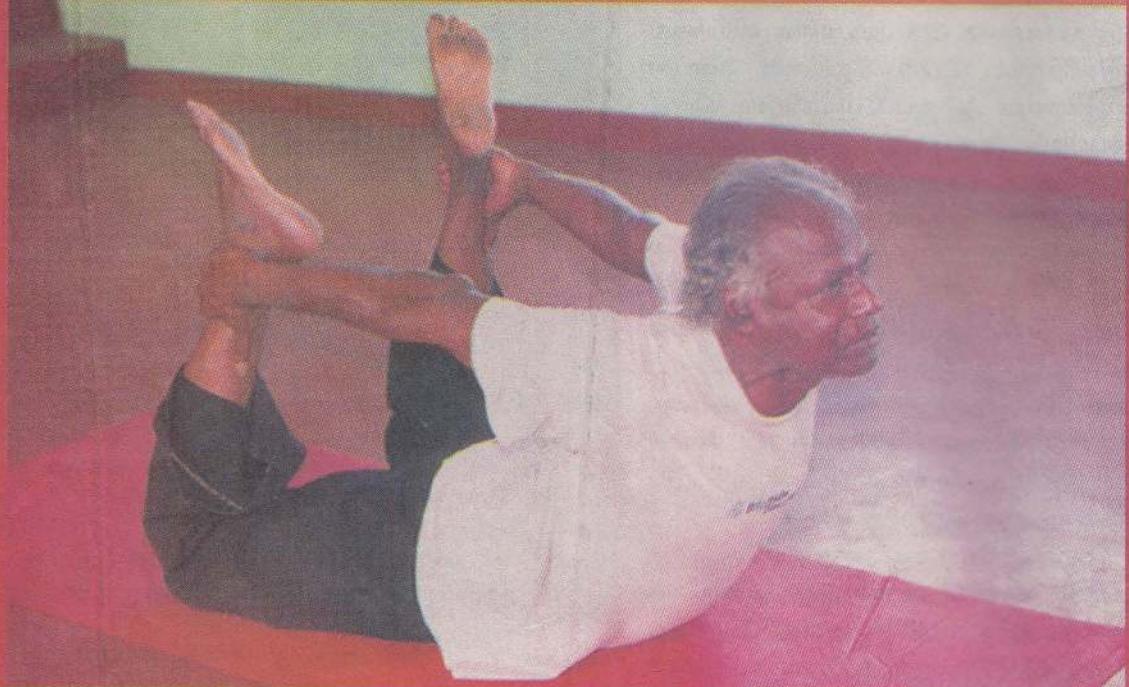


# செரியாமை நோயைத் துணப்படுத்தும் கலூராசவாமி



அத்தியாயம்-25

செல்கலை துறையினால், மோகா சிகிச்சை நிபுணர், மோகா ஓரோக்கிய திளைஞர் கழகம், மடக்களப்பு.



**“LD**லச்சிக்கலும் செரியாமையும் ஆதி நோய்கள் மற்றவையெல்லாம் மீதி நோய்கள்” என்பது மருத்துவப் பழமெழுதி. செரியாமை என்பது நாகரிக நோய்களில் ஒன்றாகும். இது ஒரு முக்கிய நோயாகும். பார்ப்பதற்குச் சாதாரணமாகத் தோன்றினாலும் வளர விட்டால் பல தீமைகளை விட்டிக்கும்.

உட்கொள்ளும் உணவு நன்கு ஜீரணமாகா மல் மந்தப்பட்டு அவதிப்படுவதே அஜீணம் அல்லது செரியாமை என்படும். வயிற்றுக் கோளாறுகள், உப்புசம், அடிக்கடி கொட்டாவி விடுதல், முதுகு வலி என்பன இதன் அறிகுறிகளாகும்.

உணவை நன்கு மென்று கவனித்து சாப்பி டாத்தாலும் போதிய நீர் அருந்தாத்தாலும் சாப்பிட்டவுடன் படுத்து உறங்குவதாலும் போதிய உடற்பயிற்சி இல்லாததாலும் வெந்நீரில் தின

மும் குளிப்பதாலும் அஜீணம் ஏற்படுகிறது. அதிக பயம், கோபம், பேராசை போன்றவற் றால் மனம் பீடிக்கப்படுவது அஜீணம் ஏற்பட வழி வகுக்கும்.

நேரத்திற்குச் சாப்பிடாமல் கண்ட கண்ட நேரத்தில் சாப்பிடுவது, பசி எடுக்கும் போது உணவுக்குப் பதிலாகக் கோப்பி, தேனி போன்ற பானங்களைப் பருகல், சாப்பிட்டவுடன் உறங்கப் போய் உடலுறவு கொள்ளல் போன்ற காரணத்தாலும் அஜீணம் ஏற்படும். இதற்கு ஆங்கில மருந்துகள் உட்கொள்ளப்படுகிறது. இதனால் ஜீரண சக்தி நாளடைவில் குறைந்து நிரந்தர நோயாக மாறும் நிலை ஏற்படும். இதைத் தடுக்காவிடில் குடல் புண், குடல் புற்று, இரத்த வாந்தி, வயிற்றில் அதிக அமிலச் சுரப்பு, அமீப்யாசிஸ் (Amoebiasis) போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படும்.

தனுராசனம் அஜீணத்தைக் குணப்படுத்

தும் அபார சக்தி கொண்டது என்றால் மிகையா காது. இவ்வாசனம் குடல் பலவீனத்தை நீக்கி செரிமான மண்டலத்தைப் பலப்படுத்தி நோயற் வாழ்வு வாழ வழிவகுக்கும்.

இவ்வாசன நிலை வில்லைப் போன்று இருப்பதால்தான் தனுராசனம் என்ற பெயரைப் பெற்றது. 'தனுர்' என்ற சமஸ்கிருத மொழிச் சொல் வில் எனப் பொருட்படும். இவ்வாசனத் தில் முதுகெலும்பு வில்லாகவும் இரு கைகளும் நாணாகவும் செயல்படுகின்றன. முக்கியமான தும், சிறந்துதமான ஆசனங்களில் ஒன்றான இவ்வாசனம் பலவேறு நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாக்கும் திறன் கொண்டது. இதனை உர்த்த சக்கராசனம் எனவும் அழைப்பார்.

புஜங்காசனமும் சலபாசனமும் சேர்ந்த ஆசனமானபடியால் இவற்றின் பலன்களும் இவ்வாசனத்தால் ஏற்படும். நான் தோறும் செய்ய வேண்டிய ஆசனமென யோகாவின் தந்தை என அழைக்கப்படும் பதஞ்சலி முனிவர் யோக குத்திரத்தில் இதன் மகிழ்மையைக் குறிப்பிட்டு எழுதியுள்ளார். பிரம்மரிஷி வசிஷ்டர் தனுராசனத்தைப் பெருமளவு பாராட்டியுள்ளார். தனுராசனம் செய்யும் ஆண்கள் ரூபவான்களாகவும் பெண்கள் ரூபவதிகளாகவும் விளங்குவர் எனவும் அவர் எழுதிய யோக வாசிச்சுடம் என்ற நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். அழகுடன் நீண்ட ஆயுன்டன் விளங்குவர் என்பது இதன் உள்பொருளாகும். யோக சிந்தாமணியிலும் தனுராசனத்திற்கு சிறப்பான இடம் இருக்கிறது. எனவே மொத்தத்தில் இது மிகச் சிறந்ததொரு ஆசனமாகும்.

## செய்முறை

### உடல் நிலை

புஜங்காசனத்தில் விபரித்தவாறு தரையில் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும். உடம்பைத் தளாவாக வைத்துக் கொண்டு இரு கால்களையும் மடக்கி கழுத்தை மேலே தூக்கி கணுக்கால்களை கைகளால் வெளிப்புறமாகப் பிடித்து இழுத்தபடி உடலை வளைக்கவும். வில்லை வளைக்க உதவும் கயிறு போல கைகள் பாவிக்கப்படுகின்றன. எவ்வளவு உயர்த்துக்கு உயர்த்த முடியுமோ அந்த அளவு உயர்த்தி நிறுத்தவும். வயிற்றுப் பகுதி மட்டும் தான் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க மற்ற உறுப்புக்கள் வில்லைப் போன்று இருக்க வேண்டும். இருபது எண்ணிக்கை சாதாரண மூச்சில் இருக்க வேண்டும். கைகளை விடுத்து உடலைப் பழைய நிலைக்கு மெதுவாகக் கொண்டு வர வேண்டும். இவ்வாறு இரண்டு தடவைகள் செய்யவும். நான்கு தடவைகளுக்கு மேல் செய்யக் கூடாது. அதிக எடை உடை

யோர் இவ்வாசனத் தில் கால்களை மடித்துப் பிடிக்க முடியாமல் போகும். மனம் தளராது தொடர்ந்து கால்களை மடித்த நிலையில் ஓவ்வொரு காலாகத் தூக்கிப் பின் உடலைத் தூக்கினால் போது மானது. நாளடைவில் ஆசனத்தை நன்கு போட முடியும். ஆசனத்தை முடித்த பின் மக்கராசனத் தில் இருந்து ஓய்வு எடுக்கவும்.

### நூசிகா நிலை

கழுத்து, தலை, தொடை, கால்களை மேலே உயர்த்தும் போது மூச்சை வெளியில் விடவும். ஆசனம் செய்து முடித்து தலை, கால்களை கீழ்நக்கும் போது மூச்சை உள் இழுக்க வேண்டும்.

### மனநிலை

உடல் வில் போல் வளைகிறது. முதுகுத் தண்டு முழுவதும் பின்னுக்கு வளைகிறது. மார்பு விரிவடைகிறது என்பதை நினைக்க வேண்டும். வயிற்றின் மீது உடல் நிற்கிறது என பதையும் உணர வேண்டும். கைகள் மடங்கக் கூடாது. முழங்கால்கள் இரண்டும் ஒட்டியபடி இணைந்திருக்க வேண்டும்.

### பலவிகள்

- அஜீரணம், பசியின்மை, புளியேப்பம், நெஞ்சுசரிப்பு அகலும். ஜீரணம் நன்கு நடைபெறும்.

- தொந்தி, ஊனைச் சதை, அடிவயிற்றுப் பெருக்கம், அதிக உடல் எடை போன்றவை விரைவில் குறையும்.

- மலச்சிக்கல், வயிற்று வலி, வாய் நாற்றம் அகலும். நான்பட்ட மலம் வெளியேறும்.

- சிறுநீரகம் (Kidney) நன்கு அழுத்தப்படுவதால் சிறுநீரகக் கல் ஏற்படாது. சிறுநீரக வியாதி உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்த ஆசனம். சிறுநீரக உறுப்புக்களுக்கு நல்ல இரத் தோட்டம் அளிக்கிறது. இதனால் அவற்றின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும்.

- சகல நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தொகுதியும் நன்கு தூண்டியிடப் படும். கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையச் சூரப்பி, சிறுகுடல், பெருங்குடல் போன்றவை மிகவும் சிறப்பாக செயலாற்றும்.

### உடலின் பித்தம் அகலும்.

- குடல் நோய்கள் ஏற்படாது. மூலம் அகலும். குடல் புண், குடல் புற்று, இரத்த வாந்தி, அதிக அமிலச் சூரப்பு, அமீபியாசிஸ் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படாது.



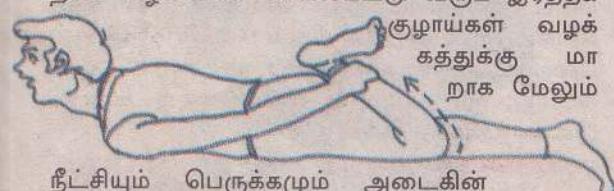


● நுரையீரலைப் பலப்படுத்துவதால் ஆஸ்துமா, அமீபியாசிஸ் (Amoebiasis) போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படாது. மார்புச் சளி, ஈசினோபி லியா போன்ற நோய்கள் குணமடையும்.

● கணையச் சுரப்பி நன்கு அழுததப்படுவதால் இன்கலின் நன்கு சுந்து நீரிழிவ் நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்ட நோய் கட்டுப்படும். எனவே, நீரிழிவ் நோயாளர்களுக்கு சிறந்த ஆசனம்.

● இடுப்புப் பகுதிக்கு அதிக இரத்தோட்டம் சேர்வதால் அப்பகுதியிலுள்ள உறுப்புக்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பு அடைகின்றன. பால் சுரப்பிகள் நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் ஆண்மைக்குறைபாடு, பெண்மைக்குறைபாடு அகலும். இதனால் நீண்ட நேர இல்லற இன்பத்திற்கு மிகவும் சிறந்த ஆசனம்.

● தனுராசனம் செய்யும் போது உடல் இயற்கைக்கு மாறாகப் பின்பறும் வளைக்கப்படுவதால் வழக்கமாக செயல்பட்டு வரும் இரத்தக்குழாய்கள் வழக்கத்துக்கு மாறாக மேலும்



நீட்சியும் பெருக்கமும் அடைகின்றன. அப்போது அங்கு இரத்தக்கட்டியிருந்தால் (Blood Clot) அது விடுபட்டுத் தொடர்ந்து இரத்தம் செல்ல வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் இருதய நோய், மாரடைப்பு தடுக்கப்படும். இவ்வாறு உடலில் எங்கேனும் இரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் தனுராசனம் அதனை நீக்குகிறது. மூளையில் ஏற்படும் அடைப்பை நீக்கிப் பக்கவாதம் ஏற்படாது தடுக்கும்.

● ஆண்களின் புரஸ்டேட் சுரப்பியில் (Prostate Gland) ஏற்படும் நோய்கள் தடுக்கப்படும்.

● வயிற்றினுள் உள்ள 72 ஆயிரம் நரம்புகளுக்கும் அதிக பலத்தைக் கொடுக்கும். அவை முறுக்கேறி சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும்.

● கட்டுப்பாடின்றி சலம், மலம் கழிதல் (Incontinence) நோயினால் சில வயது வந்தோர் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். நரம்பு பலவீனமே இதற்கு காரணமாகும். இருமும் போதும், பார்மான பொருட்களைத் தூக்கும் போதும் சில பெண்களுக்கு சிறுநீர் கழியும். தனுராசனம் இப்பிரச்சினையைக் குணப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது.

● ஞாபக சக்தியையும், மூளையின் செயல்தி றனையும் அதிகரிக்கும்.

● அட்ரீனல் சுரப்பியை (Adrenal Gland) நன்கு தூண்டி விடுவதால் அது திறம்படச் செயலாற்றும். உடலும், மூளையும் நீடித்த நேரம் சோாவு இல்லாமல் தொடர்ந்து உழைக்க உதவும் அட்ரீனலின் (Adrenalin) என்ற ஹோர்மோனை இச்சுரப்பி சுரக்கிறது.

● உடம்பிலுள்ள சகல உறுப்புக்களும் வலுப்பெறும். இதனால் அவற்றின் செயல்பாடுகள் செம்மையாக நடைபெறும்.

● முள்ளநாடன்டைப் பலமாகவும், நெகிழ் வாகவும் வைத்து



உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும்.

● கூன் முதுகு நிமிரும், முதுகு வலி அகலும்.

● 20 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்ட குள்ளமானவர்களின் உயரம் அதிகரிக்கும்.

● தூக்கமின்மை வியாதியைப் (Insomnia) போக்கும்.

● தோள் பட்டையை நன்கு விரியப்பண்ணுவதால் அதன் ஏற்ற இறக்கம் அகலும்.

● நாம்புகளுக்கு அதிக இரத்தோட்டம் சென்றடைவதால் அவை புத்துயிர் பெறும்.

● கீல்வாதம் (Lumbago) நோய் குணமடையும்.

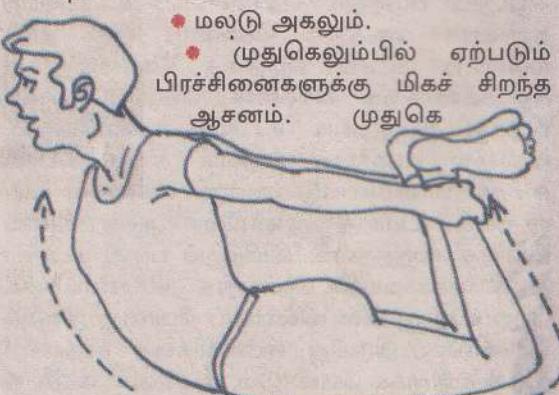
● வாதம், மூடுவலி போன்ற நோய்கள் குணமடையும்.

● இடுப்புக் கீல்வாதம் (sciatica) குணமடையும்.

● எலும்பரிப்பு நோய் (Osteoporosis) குணமடையும்.

● மலடு அகலும்.

● முதுகெலும்பில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு மிகச் சிறந்த ஆசனம். முதுகெ



லும்பு தேய்மானம் மற்றும் நழுவெல் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் முக்கியமாகக் கழுத்துப் பகுதியில் ஏற்படும் சர்விக்கல் ஸ்பெண்டிலைடிஸ்

(Cervical Spondilitis) ஏற்பாடு.

- முதுகுத் தண்டுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதால் இளமை திரும்பும். இவ்வாசனத்தைக் கிரமமாகச் செய்வோர் என்றும் இளமையாக இருப்பர். முதுமை எனும் வியாதியை அருகில் சேர்க்காது.

- மஞ்சள் காமாலை நோய் ஏற்படாது தடுக்கும். ஏற்பட்ட பின்பும் குணப்படுத்தும்.

- பதற்றம், மன அழுத்தம் போன்றவை அகலும்.

- குடவில் காச நோய் ஏற்படுதல், குடல் புண், குடல் இறக்கம் (Hernia) போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும்.

- கால், கைகள் நல்ல பலத்தைப் பெறும்.

- வயிற்றினுள் உள்ள மணிப்புரண சக்கரம் நன்கு தூண்டப்படும். இது கணையச் சுரப்பியுடன் தொடர்புடையதான் படியால் நீரிழிவு நோயாளர்களின் மெட்போமின் (Metformin) மருந்து போல் செயலாற்றி நீரிழிவைக் குணப்படுத்தும்.

- கால்களுக்கும் கைகளுக்கும் இரத்தோட்டம் நன்கு நடைபெறும்.

- சோம்பல், மறதி, கோபம் என்பன அகலும்.

- தாழ்வு மனப்பான்மை யைப் போக்கி எல்லோருடனும் சகஜமாகப் பழகும் இயல்புகள் வளரும்.

- மனித முன்னேற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

- பெண்களுக்குச் சிறந்த ஆசனம். குழந்தை பிரசவத்தின் பின் ஏற்படும் முதுகு வலி, இடுப்பு வலி, வயிற்றுப் புண் அகலும். குடல்வால் நோய்க்குச் (Appendicitis) மிகச் சிறந்த ஆசனம்.

தோற்றுத்தைப் பெறுவர்.

- மாதவிடாய் தவறுதல், அதிகரித்த உதிர்ப் போக்கு, வயிற்று வலி போன்ற மாதவிடாய்க் கோளாறுகளுக்குச் சிறந்த ஆசனம்.

- பருவ வயதை அடைந்தும் பருவம் அடையாத இளம் பெண்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

- குழந்தைப் பேறின்றி துயரும் பெண்கள் கருத்த ரிப்பர். இவர்கள் இவ்வாசனத்தைத் தினம் தோறும் செய்தால் கர்ப்பப்பை மற்றும் இந்தி ரியங்களின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும்.



பிரசவத்தின் பின் ஏற்படும் முதுகு வலி, இடுப்பு வலி, வயிற்றுப் புண் அகலும். குடல்வால் நோய்க்குச் (Appendicitis) மிகச் சிறந்த ஆசனம்.

• கர்ப்பப்பையில் கட்டி, உபாதைகள், அழுக்கு சேருதல் போன்றவை தடுக்கப்படும்.

- வயிறு, இடுப்பு, முதுகு, தொடை போன்ற இடங்களில் தசைகள் மடிந்து தொங்கி பெண்களின் அழகைக் கெடுக்கும். தனுராசனம் இவற்றை அகற்றும் அபார சக்தி கொண்டது.

- சோம்பல் அகன்று சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவர்.

- மாணவர்களின் சோம்பல், ஞாபக மறதி, அசிரத்தை, கவனமின்மை போன்றவை அகலும்.

தனுராசனத்தை அதிக எண்ணிக்கை பயிற்சி செய்யக் கூடாது. ஆண்கள் செய்யும் போது இறுக்கமான உள்ளாடை அணிய வேண்டும். உயர் அல்லது குறைந்த இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், ஒற்றைத் தலைவலி (Migraine), நித்திரைக் குறைபாடு நோய் (Insomnia), இடுப்பு வலி போன்ற நோய்களையுடையோர் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. கழுத்தில் காயமுடையோ, கர்ப்பம் தரித்தோர், சமீபத்தில் வயிற்றில் சத்திரிசிகிச்சைக்கு ஆளானோர் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கல்லீரல் வீக்கம் (Enlarged Liver), வயிற்றுப் புண் (Ulcer) போன்ற நோய்களையோரும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

உணவு உட்கொண்ட உடனேயே செய்யக் கூடாது.

ஒரு மாத காலப் பயிற்சிக் குப் பின் ஆசனத்தில் இருந்து கால்களை நன்கு இறுக்கப்பற்றி முன்னால், பின்னால் பத்து தடவைகள் அசைக்கவும் (Rocking) இவ்வாறு இருப்பக்கங்களும் செய்யவும்.

தொப்பை மற்றும் அதிக ரித்த உடல் பருமனைக் கொண்டோர் மழுங்கால்களைத் தரையிலிருந்து உயர்த்துவது கடினமாக இருக்கும். இவர்கள் தலையைண் மீது மழுங்கால்களை வைத்துப் பழகலாம். இவர்கள் ஒவ்வொரு காலாக உயர்த்திப் பழக இரண்டு கால்களையும் இலகுவில் உயர்த்த முடியும்.

வழநுபவர்  
- ராமசி -



# விஷப்பார்டீஸ்

**ஏ**ன்னதான் பெரிய எம் காதகனாக நடார்ச்பாபு இருந்தாலும் நாஸா என்ற அந்த உயர் நிறுவனத்திற்குள் நுழைந்ததில் இருந்து அவனுக்குள் சிறிதாக ஒரு நடுக்க மும், ஓர் உதறவும் இருந்து கொண்டுதான் இருந்தது. இப்போது சாராவைப் பார்த்ததும் அவனைப் பிடித்திருந்த அழுத்தங்கள் சற்று தளர்ந்து பூமியில் கால்கள் தரை தட்டியது போல் இருந்தது.

“ஹாய் சாரா ஜயாம் நடேஸ்” என்று கூறி கரம் குலுக்குவ தற்காக தன் வலது கரத்தை நீட்டினான் நடேஸ்.

ஹாய் ஹவ் ஆர் யூ? என்று பதிலுக்கு கூறியவாறு தனது காத்தை நீட்டினான் சாரா.

இருவரும் கரம் குலுக்கிக் கொண்டதும் தான் பிறகு சந்

திப்பதாகக் கூறி விடைபெற்றுக்கொண்டார் மைக்கல் ரொபேட்ஸ்.

சாரா தன்னைப் பற்றி அறிமுகம் செய்து கொண்டாள்.

செக்கோலோஸ் லோவாக்கிய குடியரசு பிரிந்து தனித்தனி நாடுகளான போது சேர்பியா, குரோவியா, ஹெர்ஸகோ



அதிகாரியம் 47

பினா ஆகிய இணைந்த குடியரசுகள் தனித்தனி நாடுகளாயின. அங்கே இன முரண்பாடுகள் ஏற்பட்டு ஒருவரை ஒருவர் கொன்று குவித்தனர். அப்போது செக்கோஸ்லோவாக்கியாவின் பிரதமராக இருந்த மிலோசோவிக் என்பவன் அடியாட்களை வைத்து எதிரினங்களை கொன்று குவித்தான்.

அவனின் பிடியிலிருந்து தப்பியோடி அமெரிக்காவில் தஞ்சம் புகுந்தவள் தான் சாராவின் அம்மா. அப்போது சாராகைக்குழந்தையாக இருந்தாள். பின் படித்து புலமைப்பரிசில் பெற்று விண்ணானப் பட்டதாரியானாள். அவள் காட்டிய திறமைக்குபரிசாக நாஸா விண்வெளி ஆய்வு நிறுவனத்தில் வேலைகிடைத்தது. தொற்றிக்கொண்டாள்.

நடேஸ்பாபுவும் இதே கதையைத் தான் திருப்பிச் சொன்னான். அவனுக்கும் இலங்கையின் இனப்பிரச்சினைக் கதைதெரியும். 1983 ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட இனக்கலவரத்தில் தன் தந்தையை சிங்கள இனவெறியர்கள் கொன்று விட்டார்கள் என்றும் கொழும்பில் இருந்த தன் குடும்பம் யாழ்ப்பாணத்திற்கு ஓடித் தப்பியது

என்றும் கதை கூறினான். சாரா அதை அப்படியே நம்பினாள். அவனும் அத்தகைய கொடுமையை அனுபவித்தவள் என்பதால்.

அதன் பின் அவர்கள் இருவரும் நல்ல நண்பர்கள் ஆனதுடன் நல்ல பணித் தோழர்களும் ஆனார்கள்.



நாஸா நிறுவனத்திற்கு உலகெங்கும் பிரமிக்கத்தக்க ஒரு நல்ல பெயர் இருந்தாலும் அமெரிக்க மக்களிடையே அதற்கு மதிப்பு குறைந்து, தான் காணப்பட்டது. அதற்குக் காரணம் வருடாந்தம் வரவு செலவுத் திட்டத்தின் போது நாஸாவின் செலவுக்கு ஒரு மிகப் பெரிய தொகையை அரசாங்கம் ஒதுக்கிய போதும் நாஸாவால் நாட்டிற்கு ஒரு பிரயோசனமும் இல்லையென்று மக்கள் கருதியதுதான். 1960களில் அப்பலோ விண்வெளி பிரயாண நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் நீல் ஆம்ஸ்ரோங், எட்வின் அல்லின், மைக்கல் கொலின்ஸ் ஆகியோர் சந்திரத் தரையில் சென்று கால் பதித்தமை அமெரிக்கா தொடர் பில் பெரும் பிரமிப்பை ஏற்படுத்தினாலும் அதற்காக அமெரிக்க மக்கள் பெரும் 'விலை' யைக் கொடுக்க வேண்டியிருந்தது.

அதன் பின்னரும் விண்வெளிப் பயணங்கள் செவ்வாய், வியாழன் என தொடர்ந்தன. கோடிக் கணக்கான டொலர்கள் செலவழிக்கப்பட்டன. ஆதலால் இந்தச் செலவீட்டால் என்ன பிரயோசனம் என நாட்டின் பிரஜெக்கள் கேள்வி யெழுப்பினர். ஆனால், நாஸாவின் சகல விவகாரங்களும் அமெரிக்காவிற்கு கொரவப் பிரச்சினையாக இருந்தது. அதனால் அதன் நடவடிக்கைகளை பொத்திப் பொத்தி மூடியே வைத்திருந்தனர். அதனால் மக்கள் மத்தியில் மீண்டும் 'நாஸா' மீது நம்பிக்கை ஏற்பட வேண்டுமாயின் நாட்டுக்கும் மக்களுக்கும் பிரயோசனப்படும் படி எதையாவது புதிதாக கண்டு பிடித்தாக வேண்டும் என்ற நெருக்கடி நிலையில் நாஸா நிறுவனம் சிக்கிக் கொண்டுள்ளது.

#### அத்தபாய் - 48

நாரேஸ்பாபுவின் அமெரிக்க வாழ்வு ஆரம்பித்து மூன்று கிழமைகள் கழிந்து போய் விட்டன. இந்த மூன்று கிழமைகளில் அமெரிக்கர்களின் வாழ்க்கையையும், பழக்கவழக்கங்களையும் புரிந்து கொள்வதில் அவன் ஈடுபட்டான். அவனுக்கு தன் வாழ்வில் நிகழ்ந்து போய்விட்ட பல்வேறு திருப்பு முனைகளை மீண்டும் திரும்பிப் பார்க்க இது ஒரு சந்தர்ப்பமாக அமைந்தது. அவனுக்கு ஓர் உண்மை தெளிவாக விளங்கியது. அது ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் வேறு ஒரு மனிதன் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறான் என்பதாகும். ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் இரண்டாவது மனிதனுக்கு தெரிந்து கொள்ள முடியாத ஒர் அந்தாங்கமும் பொய்யும் பித்தலாட்டமும், வெளிவேசமும் மறைந்து கொண்டிருப்பதாக அவனுக்குத் தென்பட்டது.



அத்தபாய் - 48

இத்தகைய போலித்தனங்கள் தனி மனிதர்களுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்படாமல் அரசாங்கங்கள், நாடுகள், கட்சிகள், தொழிற்சங்கங்கள், சமூக அமைப்புக்கள், தனியார் நிறுவனங்கள், பெரும் வர்த்தக நிறுவனங்கள் போன்றவற்றிலும் காணப்படுகின்றன என அவன் எண்ணினான். அநேகமான போலித்தனங்கள், முறைகேடுகள், ஊழல்களுக்குப் பின்னணியில் பணமும், பட்டம், பதவி, அதிகாரம், மண்ணாசை, பெண்ணாசை என்பனவே இருக்கின்றன என்பதுவும் அவனுக்குத் தெரிந்தது. இவையெல்லாம் மாற்றக் கூடியனவோ அல்லது திருத்தக்கூடியனவோவாக அவனுக்குப் படவில்லை. இவை உலகத்தின் முன் னேற்றத்துடன் மேலும் மேலும் வளரவும் செய்கின்றன என அவனுது அதீத மன உணர்வுகள் எடுத்துக் காட்டின.

அவனும் கூட அவனுது கூப்பு அமைப்பு விதியின்படி வெள்ளைக்காரனுக்கு வெள்ளைக்காரனாகவும், கறுப்பர்களுக்கு கறுப்பனாகவும், கபில நிறத்தவர்க்கு கபில நிறத்தவனாகவும் தோன்றினான். எனினும் எந்தச் சந்தர்ப்ப

பத்திலும் தனக்குள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் இராட்சத் குணங்களை வெளிக்காட்டும்படி நடந்து கொள்ளக் கூடாது என திடசங்கற்பம் செய்து கொண்டான்.

இந்த மூன்று வார காலத்தில் நாஸா நிறுவனத்தில் தனக்கு என்ன பணி வழங்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது தொடர்பில் நரேஸ்பாடு வக்குத் தெளிவில்லாமலிருந்தது. அவன் அன்று மாலை தன் அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பும் போது மைக்கல் ரொபர்ட்ஸ் தன்னிடம் வழங்கி படித்துப் பார்க்கும்படி தான் வேலையில் சேர்ந்த முதல் நாளன்று கொடுத்திருந்த அந்த தடித்த கடிதக் கோவை கள் அடங்கிய பைல் கட்டையும் கொண்டு வந்திருந்தான்.

அதனைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு அதன் கடிதக் கோவைகளை ஒவ்வொன்றாக படிக்கத் தொடங்கினான். அவற்றில் அநேக மாக 'நாஸா' நிறுவனம் பற்றி பத்திரிகைகளில் வெளியான கட்டுரைகளும், செய்தி களும் காணப்பட்டன. அதில் ஒரு கட்டுரை அவன் கவனத்தை சுடுதியாக கவர்ந்தது.

'நாஸா' நிறுவன விஞ்ஞானிகளின் விதந்து ரையின் பிரகாரம் விஞ்ஞான ஆய்வுகளையே

அமெரிக்காவுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தாமல் இத் துறையில் ஈடுபட்டு வருகின்ற ஏனைய நாடுகளையும் இணைத்துக் கொண்டு விண்வெளியில் 'நடு வானில்' ஒரு சர்வதேச விண்வெளி நிலையத்தை நிறுவத் திட்டமிடப்பட்டிருந்தது. அதன் பிரகாரம் சுமார் 12 நாடுகளை இணைத்துக் கொண்டு அமெரிக்கா இத் திட்டத்தை ஆரம்பித்தது. இதற்கான செலவை ஏனைய நாடுகளும் பகிர்ந்து கொள்ள இணங்கின. இதற்கான செலவாக 10 பில்லியன் டொலர் மதிப்பிடப் பட்டிருந்தது. ஆனால் இத் திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டு நடுவான் விண்வெளி நிலையம் உருவாக்கப்பட்ட போது அதற்கான செலவு 10 பில்லியனில் இருந்து 50 பில்லியன், 100 பில்லியன் என அதிகரித்துச் சென்றது.

ஏற்கனவே திட்டமிட்டபடி செலவு 10 பில்லியன் டொலர்களை தாண்டியதுமே இவ் வளவு பாரிய தொகையை தம்மால் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாதென ஏனைய கூட்டு நாடுகள் திட்டத்தில் இருந்து மெல்ல நழுவிக் கொண்டன. எனினும் அமெரிக்காவால் திட்டத்தைக் கைவிட முடியவில்லை. ஏற்கனவே 100 பில்லியன் டொலர்களை செலவிட்டாகி



விட்டது. இப்போது தனியாக இத் திட்டத்தை நிறைவேற்ற அமெரிக்க ஐனாதிபதி தீர்மானித் துள்ளார் என்றும் இதனால் அமெரிக்க பிரைஜை களின் வரிப் பணம் பாரிய அளவில் வீண்டிக் கப்படுகின்றதெனவும் அக் கட்டுரையில் கடுமையாக விமர்சிக்கப்பட்டிருந்தது.

இன்னொரு செய்திக் குறிப்பொன்றின்படி 'நாஸாவின்' வருடாந்த வரவு செலவு திட்ட ஒதுக்கீடு 15 பில்லியன் டொலர் என்றும் அதே சமயம் கல்விக்கான வரவு, செலவுத் திட்ட ஒதுக்கீடு குறைக்கப்பட்டதால் ஆசிரிய நியமனங்கள் குறைக்கப்பட்டுள்ளதென்றும் அதன் காரணமாக பாடசாலைகளில் ஆசிரியர் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு வகுப்பறைகளில் அதிக மாணவர்கள் அனுமதிக்கப்பட்டு

நிரம்பி வழிகின்றதென்றும் கடுமையாக சாடப்பட்டிருந்தது.

தொடர்ந்தும் மேற்படி கடிதக் கோவைகளை படித்துக் கொண்டு சென்ற போது நரேஷ்பாடு வுக்கு ஒரு விடயம் தெளிவாகப் புரிந்தது. அதாவது 'நாஸா' நிறுவனம் தற்போது ஒரு பாரிய நெருக்கடி நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருப்பதும், தற்போதைய ஐனாதிபதி அடுத்து வரப் போகும் தேர்தலில் இரண்டாம் முறையாக போட்டியிடுகின்ற நிலையில் அவரது வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்கப் போவதும் இந்த 'நாஸா' நிறுவனத்தின் செலவினமாகத் தான் இருக்கப் போகின்றது என்பதாகும்.

(தொடரும.....)

# இரத்த அழுத்த அளவைக் குறைப்பது எப்படி?



**இ**ரத்த அழுத்தம், உயர் அழுத்தம், பெண்ணென்று கவலைப் பட்டு மாத்திரை, மருந்து மட்டும் எடுப்ப தோடு நின்றுவிடக் கூடாது, உடல் நிறையைக் குறைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு நிறையைக் குறைத்தால் 5-20 mmHg இரத்த அழுத்த அளவைக் குறைக்கலாம். அதேவேளை உணவில் எடுத்துக்கொள்ளும் உப்பின் அளவைக் குறைப்பதால் 5-8 mm Hg இந்த அளவைக் குறைக்கலாம்.

அது மட்டுமா? இரத்த அழுத்தமுள்ளவர்கள் ஒடியாடி நிறைய உடற்பயிற்சிகள் செய்யும் தடுக்கலாம்.

வதன் மூலம் 4-9 mm Hg இரத்த அழுத்த அளவைக் குறைக்கலாம்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களில் மது அருந்துபவர்களாக இருந்தால் அவர்கள் இரட்டிப்பு பயன்களை இதன் மூலம் பெறலாம். ஆம். அதற்கு அவர்கள் செய்யவேண்டியதோ, மது அருந்துவதை உடனே நிறுத்த வேண்டும். அவ்வாறு நிறுத்தினால் 2-4 mm Hg அளவு இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதோடு மேலும் பல உடல் பாதிப்பு ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம். பண விரயத்தை யும் தடுக்கலாம்.

- இருஞ்சித்



'வாக்ஸினேஷன்' என்ற தடுப்பு ஊசி முறையைக் கண்டு பிடித்ததன் மூலம் சின்னம்மை கண்டு ஈசல்களைப் போல் மக்கள் மடிந்த கொடுமைக்கு முற்றுப்

வர்ட் ஜென்னர். இளமையிலேயே தாய் தந்தையை இழந்த எட்வர்ட் அவரது தமையன் ஸ்டெபென் ஜென்னரின் ஆதர வில் வளர்ந்தார். எட்வர்டுக்கு லத்தீன், கிரேக்க மொழிகளில் பயிற்சியளித்தார் ஸ்டெபென். விஞ்ஞானத்தில் எட்வர்டுக்கு இயல்பாகவே அமைந்திருந்த ஆர் வத்தை வளர்ந்து ஊக்கமளித்து வந்த

## சின்னம்மை நோய்க்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தவர்...



**எட்வர்ட் ஜென்னர்  
(கி.பி. 1749 - கி.பி. 1823)**

புள்ளி வைத்தார்

டாக்டர் எட்வர்ட் ஜென்னர்.

**ஆர்ம்பம்**

பிரிட்டனில் உள்ள கிளாஸ்டர்க்கூயர் மா

காண்ததில் கி.பி. 1749இல் பிறந்தார் எட்

வர்ட் ஜென்னர். இளமையிலேயே தாய் தந்தையை இழந்த எட்வர்ட் அவரது தமையன் ஸ்டெபென் ஜென்னரின் ஆதர வில் வளர்ந்தார். எட்வர்டுக்கு லத்தீன், கிரேக்க மொழிகளில் பயிற்சியளித்தார் ஸ்டெபென். விஞ்ஞானத்தில் எட்வர்டுக்கு இயல்பாகவே அமைந்திருந்த ஆர் வத்தை வளர்ந்து ஊக்கமளித்து வந்த

கி.பி. 1766ஆம் ஆண்டு ஒரு நாள்...

டாக்டர் எட்வர்டுவின் சிகிச்சையறைக்குள் நுழைந்தாள் ஒரு யுவதி. அவள் ஒரு பால்காரி. கைவிரலில் காயம் பட்டிருந்தது. தொழுவத்தில் 'வேலை செய்யும் போது விரல் அறுபட்டு விட்டது போலும். டாக்டர் எட்வர்டு பால்காரியின் விரலுக்குச் சிகிச்சை செய்தவண்ணம் "அடுத்தபடியாக சின்னம்மை யாரைக் குறி வைத்திருக்கிறதோ? எப்போது யாரை அது தாக்கப் போகிறது என்று யாரால் கூற முடியும்? உம.... அடுத்தபடி உன்னையே தாக்கினாலும் தாக்கும்...?" சிரித்தவாறு அந்த யுவதியைப் பார்த்துக்



கூறினார் லட்லோ.

### எண்ணம் உதித்தல்

இதை சுற்றும் எதிர்பாராத அந்த யுவதி டாக்டர் லட்லோவின் முகத்தை ஏறிட்டு நோக்கி, “எனக்கு சின்னம்மையே வராது டாக்டர். ஒரு போதும் சின்னம்மை என்னை அணுகாது. எனக்குத்தான் ஏற்க னவே மாட்டு அம்மை கண்டிருக்கி ரதே?” என்று அழுத்தந் திருத்தமாகக் கூறினாள்.

அதுவரை அந்த யுவதியையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த எட்வர்ட், அவள் கூறிய வார்த்தைகளைக் கேட்டதும் திடுக்கிட்டார். அந்த வார்த்தைகளைத் தமக்குள் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிப் பார்த்துக் கொண்டார். அவள் கூறியதன் பொருள் என்ன? அந்த வார்த்தைகள் ஜென்னரின் சிந்தனையைத் தூண்டின. மாட்டம்மை கண்டவர்களை சின்னம்மை தீண்டாது என்ற கருத்தை அப்போதுதான் முதல் தடவையாகக் கேள்விப்பட்டார் ஜென்னர். அது உண்மையாக இருக்குமா என்று எண்ணி வியந்தது அவர் மனம்.

மருத்துவத் தொழில் பற்றித் தமக்குத் தெரிந்ததையெல்லாம் ஜென்னரும் அறிந்து கொண்டுவிட்டார் என்று லட்லோ திருப்தியடைந்தபோது ஜென்னரை லண்டனிலிருந்து ஜான் ஹண்டரிடம்

அனுப்பி வைக்கத் தீர்மானித்தார். அறுவையியலில் ஈடு இணையற்ற புகழுடன் திகழ்ந்தவர் ஜான் ஹண்டர். அவரிடம் பயிற்சி பெறும்பேறு தமக்குக் கிட்டியதை எண்ணி இறும்புதெய்தினார் ஜென்னர். டாக்டர் லட்லோ, ஜான் ஹண்டருக்கு எழுதிக் கொடுத்த அறிமுகக் கடிதத்துடன் ஸ்டபரியிலிருந்து கிளம்பி கி.பி. 1770ஆம் ஆண்டு லண்டனுக்கு வந்தார், ஜென்னர். அப்போது அவருக்கு வயது இருபத்தொன்று.

ஹண்டரின் அறிவாற்றலையும், திறமையையும் மனத் திண்மையையும் பற்றி ஜென்னர் ஏற்கனவே அறிந்திருந்தார். ஆராய்ச்சி மனம் படைத்திருந்த ஹண்டர் புதிய புதிய உண்மைகளைக் கண்டறியும் முயற்சியில் எவ்வளவு இன்னல்கள் ஏற்படினும் பின்வாங்க மாட்டார். வெற்றி காணும் வரையில் தளரா ஊக்கத்துடன் உழைப்பார். இதற்கு உதாரணமாக ஒரு நிகழ்ச்சியைக் குறிப்பிடலாம்.

ஓ-ப்ரயன் என்ற ஜூரிஷ்காரர் ஒருவர் எட்டடி உயரத்திற்கு மேல் வளர்ந்திருந்தார். அவர் உடலிலுள்ள சில நாளங்கள் அளவுக்கு மீறி வளர்ந்ததே அவரது அசாதாரண உயரத்துக்குக் காரணம். நீரிழிவி னால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த அவர் கி.பி. 1773இல் லண்டனுக்கு வந்தார். ஓ-ப்ரயனின் அளவுக்கு மீறிய வளர்ச்சி ஹண்டரின் கவனத்தைக் கவர்ந்திருந்தது. ஓ-ப்ரயன் இறந்ததும் அவருடைய உடலைப் பெற்று அதை அறுத்து ஆராய்ந்து அந்த எலும்புக்கூட்டை ஒரு காட்சிப் பொருளாக வைத்திருக்கப் பெரிதும் விரும்பினார், ஹண்டர். ஹண்டரின் தீர்மானத்தை அறிந்த ஓ-ப்ரயன் அவரது திட்டம் நிறைவேறாது தடுக்க முடிவு செய்தார். தாம் இறந்தபின் தம் உடல் அறுத்துத் துண்டாக்கப்படுவதை சுற்றும் விரும்ப



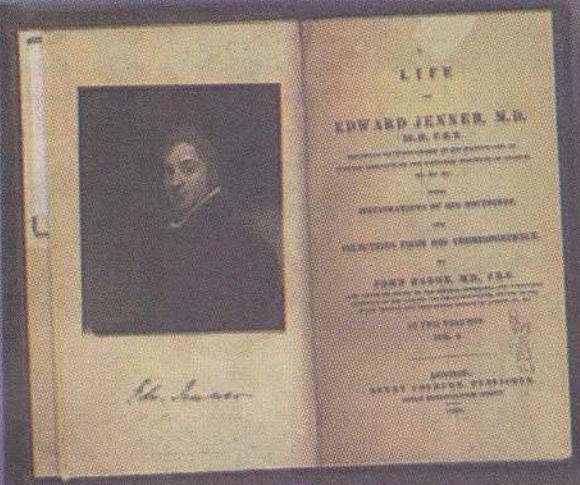
வில்லை ஓ-ப்ரயன். தாம் இறந்தவுடன் தம் உடலை ஒரு மரப்பெட்டியில் வைத்து நன்னிரவில் அப்பெட்டியை ஸண்டனிலிருந்து எடுத்துச் சென்று ஜிரிஷ் கடவில் போட்டுவிடுமாறு ஏற்பாடு செய்தார் அவர். ஓ-ப்ரயனின் உடலை எப்படியும் அடைந்தே தீருவது என்ற ஹண்டரின் முடிவு மேலும் உறுதியாயிற்று. ஓ-ப்ரயன் இறந்ததும் அவரது உடலைக் காவல் புரிந்தவர்களுக்கு மிகுதி யாக வஞ்சம் கொடுத்து அந்த உடலை எடுத்துச் சென்றுவிட்டார், ஹண்டர். ஸண்டனிலுள்ள ‘ரோயல் கொலேஜ் ஓப் சர்ஜன்ஸ்’ மியூசியத்தில் ஓ-ப்ரயனின் எலும்புக்கூடு ஜின்றும் உள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது.

ஹண்டரிடம் பயிற்சி பெறத் தொடங்கிய ஜென்னர் விரைவிலேயே ஹண்டரின் அன்புக்குப் பாத்திரமாகி விட்டார். ஹண்டரிடம் ஜென்னர் கொண்டிருந்த மதிப்பும் மரியாதையும் மேலும் வளர்ந்தன. விஞ்ஞானத்தைப் பொறுத்தமட்டில்

முடியாது என்ற சொல்லுக்கே அந்த அகராதியில் இடமில்லை என்பது ஹண்டரின் கருத்து. முயன்றால் முடியாதது ஏது மில்லை என்ற அறிவுரையைத் தம் மாணவர்களுக்கு அடிக்கடி வழங்குவார். சின்னம்மை வராமற் தடுக்கும் சக்தி மாட்டம் மைக்கு உண்டா என்ற கேள்வி ஜென்னரின் மனதை விட்டு நீங்கவில்லை.

### சிந்தனை

அக்காலத்தில் இங்கிலாந்தில் சின்னம்மை வராமற் தடுக்க ஒரு விசித்திரமான முறை கையாளப்பட்டு வந்தது. அதாவது அம்மைக் கொப்புளத்திலிருக்கும் திரவத்தை எடுத்து உடலுக்குள் செலுத்துவது. இதன் விளைவு, இயற்கையாகக் காணும் வைகுரி நோயைப் போல அவ்வளவு பயங்கரமாக இல்லாவிடினும் காய்ச்சல், பேதி முதலிய சின்னம்மைக்குரிய சங்கடங்களெல்லாம் இம்முறையிலும் இருந்தது. எனவே, வலுவில் சின்னம்மையைத் தேடியழைக்கும் இம்முறையை மக்கள் விரும்பாததில் வியப்பில்லை. ஒரு முறை சின்னம்மை கண்டவர்களை மறுமுறை அந்நோய் அணுகுவதில்லை என்பது அனுபவத்தில் கண்டுண்மை எனினும் அதன் காரணமாக நல்ல உடலில் சின்னம்மை நோயை ஊசிமூலம் செலுத்துவது சரியென்ற தோன்ற வில்லை ஜென்னருக்கு. அப்படியானால் வேறு வழி...? இப் பிரச்சினை அவர் உள்ளத்தில் எழும் போதெல்லாம் ஸட்பரியிலுள்ள அந்தப் பால்காரி சொன்ன வார்த்தைகள் அவர் கவனத்துக்கு வரும். மாட்டம்மைக்கும் சின்னம்மைக்குமுள்ள இனம் விளங்காத தொடர்பு - வைகுரி வராமற் தடுக்கும் வல்லமை மாட்டம் மைக்கு உண்டு என்ற நம்பிக்கை ஜென்னரின் உள்ளத்தில் தழைக்கும். “சிந்தித்தால் மட்டும் போதாது, பொறுமையைக் கைவிடாமல் முயற்சி செய்” என்ற ஹண்டரின் அறிவுரை அவரை ஊக்குவிக்கும்.



கி.பி. 1782, மே மாதம் ஒரு நாள்....

ஜென்னர் தம் நண்பான் எட்வர்ட் கார்ட்னர் என்ற கவிஞருடன் கிளாஸ்டரி லிருந்து பிரிஸ்டலுக்குச் சென்று கொண் டிருந்த போது மாட்டம்மை பற்றி அவரிடம் பிரஸ்தாபித்தார். அமைதி தவழும் இரவு. வானில் தாரகைகள் கண்சிமிட்டிக் கொண்டிருந்தன. அந்த மோகளச் சூழ நிலையில் ஜென்னர் மாட்டைப் பற்றியும் மாட்டம்மை பற்றியும் பேசத் தொடங்கி யது காட்டனருக்கு வியப்பூட்டியது. மனதுக்கு இன்பமளிக்கும் வசந்த கால இரவில் ஜென்னர் மாட்டம்மை பற்றித்தானா பேச வேண்டும் என்று வியந்தார் கார்ட்னர்.

### கண்டுபிடிப்பு

அதன் பின்னர் தொடர்ந்து இருபத்து மூன்று சோதனைகள் நிகழ்த்தி வெற்றி கண்ட பிறகே தம்முடைய கருத்தை எழுத்து மூலம் உலகுக்கு எடுத்துரைக்கத் துணிந்தார் ஜென்னர். மாட்டம்மை பற்றி அவர் செய்த ஆராய்ச்சிகளும் அதன் விளைவும் எழுபத்தெந்து பக்கங்கள் கொண்ட அறிக்கையாக அச்சாகி வெளி வந்தது. மருத்துவர்கள் பலரும் ஜென்னரின் கருத்தைப் புறக்கணித்தனர். வெறும் கேவிக்கூத்து என்று நடையாடினர் பலர். சிலர் கண்டித்து எதிர்ப்புக் குால் எழுப்பி

னர். புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் எதுவாயிருந்தாலும் இத்தகைய எதிர்ப்பும் கண்டனமும் எழுவது சுகஜூந்தானே?

மருத்துவ உலகம் ஜென்னரின் கண்டுபிடிப்பை இகழ்ந்த போதி லும் அம்முறையினால் பயன் டெந்த மக்கள் அவரைப் பாராட்டத் தயங்கவில்லை. ஜென்னரின் வெற்றி அவரது நண்பர், கவிஞர் கார்ட்னருக்குப் பெருமகிழ்ச்சி அளித்தது.

நாளடைவில் உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் அம்மைப்பால் தேவை என்று கோரி ஜென்னருக்குப் பல கடிதங்கள் வரத் தொடங்கின.

### முடிவு

ஜென்னரின் ஆராய்ச்சிக் கட்டுரையும், அவருடைய தடுப்பு ஊசி முறையும் அமெரிக்காவுக்குத் தெரிய வந்ததும் அந்நாட்டு மக்களில் பெரும்பாலானோர் அம்மை குத்திக் கொள்ளத் தலைப்பட்டனர். சிறிது, சிறிதாக உலகம் முழுவதுமே இந்த முறை பாவலாகக் கையாளப்பட்டதன் காரணமாக சின்னம்மையின் கொடுமை குறைந்தது. ஜென்னரின் சேவையால் உலகம் இன்று சின்னம்மையின் கொடுமையிலிருந்து விடுபட்டுள்ளது. குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதங்களுள் அம்மை குத்த வேண்டும் என்பது இப்போது சட்டமாகவே ஆகிவிட்டது. ஜென்னரின் சேவையைப் பாராட்டும் வகையில் பிரிட்டிஷ் பாரானுமன்றம் அவருக்கு 'சேர்' பட்டம் வழங்க முன்வந்தது. சின்னம்மை கண்டு ஈசல்களைப் போல் மக்கள் மடிந்த கொடுமையை ஒழிக்க வழிகாட்டிய எட்வர்ட் ஜென்னர் கி.பி. 1823ஆம் ஆண்டு இவ்வுலக வாழ்வை நீத்தார். உலகம் உள்ளளவும் அவர் பெயர் நிலைத்திருக்கும் என்பதில் ஜயமில்லை.



**மாணவர்கள் + நீரிழிவு = பாடசாலை சிற்றுண்டிச்சாலை**

**மாணவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் உணவுப் பண்டங்கள் மற்றும் குடிபான வகைகள் பெரும்பாலான பாடசாலைகளின் சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் (Canteen) விற்பனை செய்யப்படுவதாக பல்வேறு தரப்பி னராலும் நீண்ட காலமாக சுட்டிக் காட்டப்பட்டு வந்துள்ளது.**

சில பாடசாலைகளின் சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் மாப்பொருள்ளினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பண்டங்களும் பொருட்களும் மற்றும் இனிப்பு வகைகளும் நிறமுட்டப்பட்ட குடிபான வகைகள் மட்டுமே விற்பனை செய்யப்படுவதாகவும் இது தொடர்பாக பாடசாலை நிருவாகத்தினால் கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பதாகவும் கல்வி அதிகாரிகள் இவ் விடயம் தொடர்பில் அதிக அக்கறை செலுத்தாமல் இருப்பதாகவும் மேலும் சுட்டிக் காட்டப்படுகிறது.

சில பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளுக்கு காலை உணவை கடைகளிலோ அல்லது பாடசாலை சிற்றுண்டிச் சாலைகளிலோ வாங்கி உண்ணு மாறு பண்ததை வழங்குகின்றனர். ஆனால் அந்த பிள்ளைகளில் பலர் இனிப்பு உணவுகள்,

பிஸ்கட் வகைகள், குளிர்பானம், ஜஸ்கிரீம், பாஸ்புட் (Fast Food), பணில் போன்ற உணவு வகைகளையே காலை ஆகாரமாக உட்கொள்கின்றனர். இவை பாடசாலை சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் தாராளமாக விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

இவைகளை தினசரி உட்கொள்ளும் மாண்புவர்கள் நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாவதுடன் மாண்புவர்களின் உடல் நிறை அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளதாகவும் அத்துடன் அவர்களின் பற்ககாத ரம் பாதிக்கப்படுவதுடன் மேலும் பல நோய்களுக்கும் உடல் பாதிப்புக்களுக்கும் ஆளாவதுடனான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளதாக வைத்தியர்களும் உடற்கல்வியியலாளர்களும் சுட்டிக் காட்டு அசின்றனர்.

அண்மையில் சுகாதார அமைச்சு மேற்கொண்ட ஆய்வொன்றின்படி பாடசாலை செல்லும் மாணவர்கள் உட்பட இந் நாட்டில் வசிக்குப் 22 வயது வரையாணோரில் 18.4 சதவீதமானே ருக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இதன்படி 16 வயதுக்கு கீழ்ப்பட்ட பாட சாலை மாணவர்களில் 4.2 சதவீதமானோருக்கும் 16 முதல் 18 வயது வரையானோரில் 4.4 சதவீதமானோருக்கும் 18 முதல் 22 வயதுக்கிடைப்பட டவர்களில் 9.8 சதவீதமானோருக்கும் நீரிழிவநோய் உள்ளதாக ஆய்வுகளிலிருந்து தெரிய வருதுள்ளதாக சுகாதார அமைச்ச தெரிவித்துள்ளது.

எமது நாட்டில் வசிக்கும் பெண்களில் 24 சதவீதமானோரும், ஆண்களில் 19 சதவீதமானே ரும் எந்தவித உடற் பயிற்சிகளிலும் ஈடுபெ



தில்லை எண்வும் இவர்களே அதிகளவில் நீரிழி வினால் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளதாகவும் அந்த ஆய்வின் போது தெரிய வந்துள்ளது. கிராம மக்களில் 10 சதவீதமானோரும் நகர மக்களில் 20 சதவீதமானோரும் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் அந்த ஆய்வில் கண்டறி யப்பட்டுள்ளது. இவை பாடசாலை மாணவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இன்னொரு ஆய்வின்படி கிராமப் பகுதி பாடசாலை மாணவர்களோடு ஒப்பிடுகையில் கொழும்பு உட்பட நகரப் பகுதி பாடசாலைகளில் அதிக நிறையுடன் கூடிய (உடல் பெருத்த) மாணவர்கள் அதிகளவில் இருப்பதாகவும் இதன் காரணமாக அந்த மாணவாகருக்கு நீரிழிவு, இதயநோய்கள் போன்றவை ஏற்படும் அபாயம் அதிகளவில் இருப்பதாகவும் சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இதேவேளை, இலங்கையில் உள்ள 40 இலட்சம் பாடசாலை மாணவர்களில் பெரும்பாலான வர்கள் உடல் நிறை அதிகரிப்பிற்கு உள்ளாகியுள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மாணவர்களின் அதிகரித்த நிறையையும் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள விகிதாசாரத்தையும் கருத்தில் எடுத்துள்ள அரசாங்கம் அடுத்த வருடம் 2011ஆம் ஆண்டு முதல் பாடசாலைகளில் புதிய சட்டமொன்றை அமுல்படுத்துகிறது.

இதன்படி ஜனவரி மாதம் முதல் பாடசாலையாக சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் விற்பனை செய்யப்படும் உணவுப் பொருட்கள், சிற்றுண்டி வகையான குடிபான வகைகள் தொடர்பாக கல்வி அமைச்சு புதிய சுற்றுநிருப்பமொன்றை வெளியிடவுள்ளது. (கட்டுரை எழுதப்படும் திகதி வரையில் வெளியிடப்படவில்லை) அந்த சுற்றுநிருப்த்தை மீறும் வகையில் பாடசாலை சிற்றுண்டிச்சாலையில் உணவுப் பொருட்களும் குடிபான



வகைகளும் விற்பனை செய்யப்படுவது கண்டறியப்படுமானால் பாடசாலை அதிபர் மற்றும் சிற்றுண்டிச்சாலை உரிமையாளருக்கு எதிராக சட்டம் மற்றும் ஒழுக்காற்று நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என கல்வி அமைச்சர் அண்மையில் ஊடகங்கள் மூலமாக அறிவித்துள்ளார்.

புதிய சுற்றுநிருப்த்தின்படி நிற மூட்டப்பட்ட குடிபான வகைகள், குப் மற்றும் அஜினமோட்டோ கலந்த உணவு வகைகள், பேஸ்ரி, சொசேஜஸ், இனிப்பு வகைகள், பேர்கர் போன்ற உணவு வகைகள் விற்பனை செய்வது தடை செய்யப்பட்டுள்ளதாகவும் மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட பேக்கி உணவுப் பொருட்கள் வரையறுக்கப்பட்ட அளவிலேயே விற்பனை செய்யப்பட வேண்டும் எனவும் அரிசியினாலும், அரிசிமாவினாலும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள், சோறு, கடலை, பயறு, உணவு வகைகள், பழங்கள், பழங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்கள், மரக்கறி உணவுகள், தேசிய உணவு வகைகள் என பனவே விற்பனை செய்யப்பட வேண்டும் எனவும் கல்வி அமைச்சர் (தொலைக்காட்சி) ஊடகமொன்றினுடாக அண்மையில் அறிவித்துள்ளார். இது தொடர்பான விரிவான விளக்கம் புதிய சுற்றுநிருப்த்தில் தெரிய வரும்.

### கலாநெஞ்சன் ஹஸ்தான் -

B.Ed. (பிரதி அதிபர்)

நீர்கொழும்பு அல்லலாஹ் மகா வித்தியாலயம்



# கண்விழியும் அநன்மைச் சூழ்நிதுளை அமைப்பும்

## மருத்துவம் என்ன சொல்கிறது...?

கண் :- மாங்கனி

நுரையீரல் :- மாதுளை, நெல்லிக்கனி  
வயிறு :- வாழைப்பழம்

இதயம் :- திராட்சை, வாழை

கல்லீல் :- நெல்லிக்கனி

சிறுநீரகம் :- மாதுளை, நெல்லி

குடல் :- மாதுளை, கொய்யா

ஜனன உறுப்புக்கள் :- வாழை

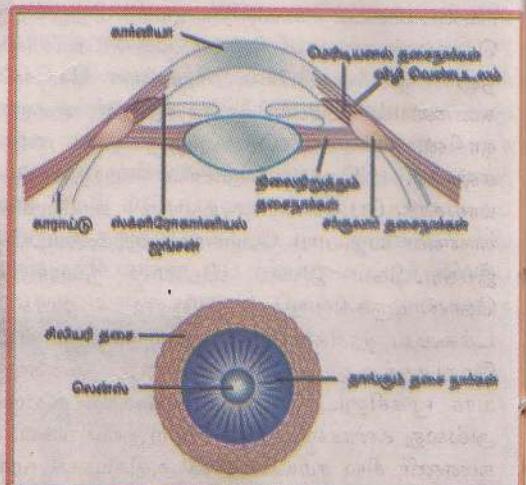
இரத்தம் :- மாதுளை, திராட்சை,

பேரீச்சை, அத்தி, நெல்லி



**எ** மது மன்றையோட்டிவீள்ள கண் தாங்கு குழிகளில் கண்கள் அமைந்துள்ளன. இது ஒரு நுண்ணிய உறுப்பு. கண்விழியின் பெரும் பகுதி கண்தாங்கு குழியில் பாது காப்பாகவுள்ளது. கண்விழியின் ஒரு பகுதி மட்டுமே வெளியில் தெரிகிறது. இப் பகுதி யைக் கண்மடல்களால் மூடலாம். அவசியம் ஏற்படும் பொழுது கண்மடல்கள் கண்விழியை மூடிப் பாதுகாக்கின்றன.

கண்களைப் பாதுகாக்க வேண்டியது எமது இன்றியமையாத கடமையாகும். கண்களின் பாதுகாப்பிற்குக் கண்ணிமைகளும் கண் மயிர்களும் துணைபுரிகின்றன. பொருள்கள் கண்களை நெருங்கும்பொழுது கண்ணிமைகள் இயல்பாகவே மூடுகின்றன. இதன் காரணமாகக் கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய தீங்குகள் தடுக்கப்படுகின்றன. கண்களில் தூசு விழுதல், நெற்றியில் இருந்து வடியும்



வியர்வை கண்களையடைதல் போன்ற செயல் கள் கண்ணிமைகளால் தடுக்கப்படுகின்றன. மேலும் இவை நித்திரை செய்யும் பொழுது கண்களை மூடி பூரண ஒய்வையெடுக்க உதவுகின்றன. கண்ணிமைகள் அடிக்கடி திறந்து மூடுவதன் மூலம் கண்கள் ஈரத் தன்மையை அடைகின்றன. கண்களில் ஈரத்தன்மை காய்ந்ததும் கண்ணிமைகள்

மூலமே அவை திரும்பத் திரும்ப எரத்தன்மையைப் பெறுகின்றன. கண்களுக்கு கண்ணீரின் மூலமே எரத்தன்மை கிடைக்கின்றது. கண்களில் அமைந்துள்ள சுரப்பிகள் மூலமே கண்ணீர் சுரக்கிறது.

### கண்ணீர் சுரப்பிகள்

மேற்கண் மடலின் அடிப்பாகத்திற்குப் பின்னால் கண்ணீரைச் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. இச் சுரப்பிகளிலிருந்து கண்ணீர் சுரக்கிறது. இது விழியில் முன்புற்றத்தைத் தூய்மையாகவும் எரப்



பசுமையாகவும் வைத்திருக்கும். பற்றீரியாவைக் கொல்லக் கூடிய சக்தி இதற்குண்டு. உப்புக் கலந்த நீரை இச் சுரப்பிகள் உற்பத்தி செய்கின்றன. கண்ணீரில் உப்புக் கலந்துள்ளதால் அது கிருமி நாசினியாகவும் செயலாற்றுகிறது. இதனால் கண்கள் தொற்றுநோயால் பாதிக்கப்படாமற பாதுகாக்கப்படுகின்றன. கண்ணீர் சுரப்பியிலிருந்து கான்கள் வழியாய் மேற்பாகத்தை அடைகின்றன. இச்சுரப்பிகள் இடை விடாமல் நீரைச் சுரந்து கொண்டிருக்கின்றன. இதனால் விழியில் ஒட்டக்கூடிய தூசிகளை நீர் அகற்றுகிறது. விழியின் மேற்பாகத்தையடைந்த கண்ணீர் கான்கள் வழியாக மூக்கினுட் செல்லும் உணர்ச்சி வசமாகவோ அல்லது கண்களில் ஏற்படுகிற தாக்கங்களினாலோ கண்ணீர் சில சமயங்களில் அதிகமாகச் சுரக்கிறது. அந் நேரங்களில் கான்கள் கண்ணீரை மூக்கின்குள் அகற்ற முடியாது போகவே அவைகள் கண்ணங்களின் மீது துளிதுளியாக வடிகின்றன.

கண்ணீரின் உபயோகம் யாது?

1. இது விழியின் மேற்பாகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கிறது
2. கண்ணீரிலுள்ள உப்புக்களும் 'இலைசோசம்' போன்ற பதார்த்தங்களும் நோய்க் கிருமிகளை அழித்து விடுகின்றன.

# ஜீரன சுக்ரீக்ரு உதவும்...

குடுது

உடலில் உள்ள நச்சுத் தன்மையைப் போக்கும். ஜீரன சக்தியை ஏற்படுத்தும். வாதம் தொடர்பான நோய்களைத் தணிக்கும். நஞ்சு அல்லது மண்ணெண்ணெய் குடித்துவிட்டவர்களுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி கடுகை அரைத்து ஒரு தம்ஸர் தண்ணீரில் கலக்கிக் குடிக்கக் கொடுத்து வாந்தி வரச்செய்தால் கெடுதல் வராமல் தடுக்கும். குடிபோதையை முறிக்கப் பயன்படும்.



\*உடலில் ஏற்பட்ட காயங்களின் மீது தேனை தடவி வந்தால் அந்தக் காயம் விரைவில் குணமடையும்.

\*தேனை சூடான உணவுப் பொருட்களுடன் கலக்கக் கூடாது.

\*தேனை சூடாக்குவதைத் தடுக்க வேண்டும்.

\*வெப்பநிலை அதிகம் உள்ள இடங்களில் வேலை செய்யவர்கள் அடிக்கடி தேன் உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

\*மழைநீர், கடுகு, நெய் மற்றும் காரமான உணவு வகைகளுடன் தேனை ஒரு போதும் கலக்கக் கூடாது.

## கட்டசைகளும் குருதிக் கலன்களும்

கண்விழியைத் தசைகள் பாதுகாக்கின்றன. கண்ணின் வெளிப்புறத்தில் ஆறு தசைகள் உண்டு. இத் தசைகள் கண் விழியை கட்டுழியிடன் தொடுக்கின்றன. இவைகளில் நான்கு தசைகள் மேல், கீழ், இடது, வலது பக்கங்களில் அமைந்திருக்கின்றன. இவைகள் நேரியவை. இவைகள் கண்களை நினைத்த பக்கத்திற்குத் திருப்புகின்றன. மற்ற இரண்டும் மேலும் கீழும் அமைந்துள்ள சிரிவான தசைகள். இவை கண்களை நிலையாக வைத்திருக்கவும் சுழற்றவும் உதவுகின்றன.

கண் விழியின் பின்புற மேற்பரப்பில் சிறிய குருதிக்கலன்கள் உள். இக்குருதிக்கலன்கள் கொழுப்புப் படையில் காணப்படும். இவை கண்விழி முழுவதற்கும் குருதியை விநியோகிக்கின்றன. கண்விழியின் பின்புற மேற்பரப்பின் ஒரு பக்கத்தில் பார்வை நாம்பு அமைந்துள்ளது.

விழிக்கோளத்தை மூன்று கவசங்கள் மூடியிருக்கின்றன. அக் கவசங்கள் பின்வருமாறு:-

1. வன்கோதுக் கவசமும் விழிவெண் படலமும்
2. கோலுருக் கவசமும் கதிராளியும்
3. விழித்திரை

## வன்கோதுக் கவசம்

இவற்றுள் வெளிப் புறமாகவுள்ள படைவன் கோதுக் கவசமாகும். இது கெட்டியானது.



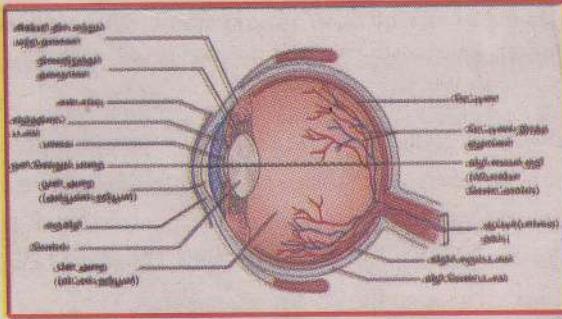
விழியின் ஆறில் ஐந்து பாகத்தை மூடிப் பாதுகாக்கிறது. இதனாடாக ஒளி புகாது. இதன் தொடர்ச்சியாக விழியின் முன் பாகத்தில் அமைந்துள்ள பகுதி விழிவெண்படலமாகும். இதன் வழியாக ஒளி உட்படுகும்.

## கோலுருக் கவசம்

விழிக்கோளத்தின் இடைக்கவசமே கோலுருக் கவசமாகும். இது கருமையானது. குருதி யோட்டம் மிக்கது. இக் கரும்படலமும் விழியின் ஆறில் ஐந்து பாகத்தை மூடியிருக்கிறது. விழியின் முன் பகுதியை இக்கவசம் மூடியிருக்கவில்லை. இது கருமையாக இருப்பதால் கண்களின் உட்பாகத்தை இருளடையச் செய்கிறது. இதனால் ஒளி பிரதி பலிப்பதைத் தடுக்கிறது. கண்ணின் முற்பகுதியிலுள்ள விழிவெண்படலத்திற்

கூடாகப் பார்க்கும் பொழுது கண்மணி எனப்படும் துவாரம் தெரிகிறது. இத் துவாரத்திற்கு மேலே ஒரு திரைப்படலம் இருப்பதைக் காணலாம். இதுவே கோலுருக் கவசத்தின் முன் பாகமாகும். இதைக் கதிராளியென அழைப்பர். இதை யன்னலிலுள்ள திரைச்சீலைக்கு ஒப்பிடலாம். இத்திரை அதிக ஒளியைக் கண்டால் சுருங்கும். குறைந்த ஒளியைக் கண்டால் விரியும். இரவில் திடீரெனக் கண்ணில் டோச் வெளிச்சுத்தைச் செலுத்திய வுடன் இத்திரை சுருங்குவதை அவதானிக்கலாம்.

நாம் வெயிலில் இருந்துவிட்டு திடீரென



வீட்டிற்குள் புகுந்தவுடன் இருட்டாகத் தெரிகிற தல்லவா? அதிக ஒளிக்குச் சுருங்கியிருந்த கதிராளி வீட்டினுள்ளிருந்த குறைவான ஒளிக்குத் தக்கவாறு விரிந்து கொள்ளச் சிறிது நேரமெடுப்பதால் இருட்டி விட்டது போலத் தோன்றுகிறது.

இத்திரை தன் மத்தியில் துவாரத்தை ஏற்படுத் திக் கொண்டிருக்கிறது. இத் துவாரத்தையே நாம் கண்மணி என்கிறோம்.

கண்மணியைச் சேர்ந்தாற்போல் விழிவில்லை (பளிங்குருவில்லை) அமைந்திருக்கிறது. இது குவிவு வில்லையாகும். கதிராளியை கிட்டத்தட்டத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. விழிவில்லை ஒளி செல்லக் கூடியது. விழிவில்லையின் ஓரங்களோடு தாங்கி இணையங்கள் தொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்விணையங்கள் தசைகளாலான வட்ட பிசிர் பொருட்களுடன் தொடர்ந்து தொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இப் பிசிர் பொருள்கள் வன்கோதுடன் இணைகின்றன.

விழிவில்லையானது கண்விழியின் குழியை முன்பு அறையாகவும் பின்பு அறையாகவும் பிரிக்கிறது. இவ்விரு அறைகளும் பாய்பொருள் களால் நிரப்பப்பட்டிருக்கின்றன. முன்பு அறை நீர் மயவுடன்றைக் கொண்டிருக்கும். பின்பு அறை அடர்த்தியான ஒளி உட்புக்கூடிய கண்ணாடியுடன்னேரைக் கொண்டிருக்கிறது.

**தோகுப்பு : பிரியா**

## குட்டைத் தணிக்க...

கசப்பும் வழவழப்புமாக இருக்கும் வெந்தயம் உடல் குட்டைத் தணிக்கும். இதை வாயில் போட்டு மென்றால் தாகம் தணியும். நாவற்சி நீங்கும். கோடை காலத்தில் அதிகம் பயன்படுத்தினால் வெப்பநோய்கள் வராது.

இருமல், எலும்புக்காய்ச்சல், கணைச்சுடு, கபம், பித்தம், தாகம் ஆகிய நோய்களைப் போக்கும். வெந்தயக்கீரை, வயிற்றுப் பொருமல், மந்தம், வாடு, கபம் அனைத்தையும் போக்கிடும் ஜீண்டத்துக்கு உதவியானது. கடுகு, புளி சேர்ப்பதால் உண்டாகும் வெப்பத்தை ஈடுகட்டும்.



# சிறுநீரக நோயாளிகள்

## மாளிகாவத்தை சிறுநீரக விசேட வெற்றி



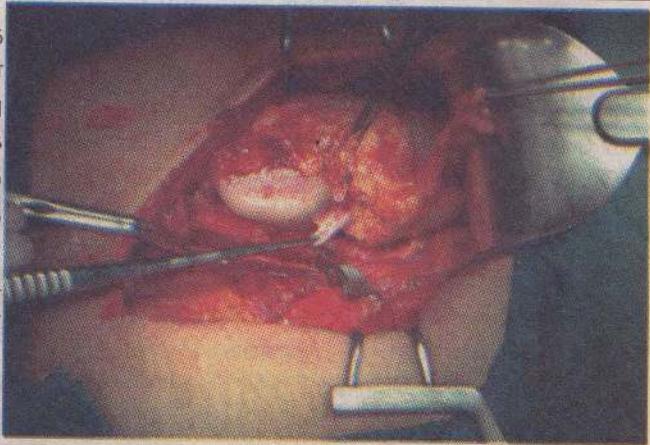
டோக்டர்  
அலன் வெங்கடேஸ்வரன்

இன்று சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்படும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதன் காரணமாக இதற்கென தனியானதொரு வைத்தியசாலை அவசியமாக உள்ளது. அது மட்டுமன்றி சிறுநீரக நோய் தொடர்பாக முன் கூட்டியே பல் வேறு பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டிய அவசியமும் உள்ளது. செய்யப்படுகின்ற பரிசோதனைகளும் வெற்றிகரமாக செய்யப்படாமை காரணமாக சிறுநீரக நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது. இதனால் இந் நோய்க்கென ஒரு தனியான அலகு மிக அவசியமென உணரப்பட்டது.

சிறுநீரக நோய்களுக்கு சிகிச்சை செய்தல், ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளல் மற்றும் சிறுநீரக நோய்கள் தொடர்பாக பொதுமக்களுக்கு அறிவுட்டல் செய்யும் வகையிலும் இவ் வைத்தியசாலை அமைய வேண்டும் என்பதுடன் இவ் வைத்தியசாலையில் உள்ள சேவையாளர்களை பயிற்றுவித்தல் தொடர்பாகவும் மாளிகாவத்தையில் உள்ள தேசிய சிறுநீரக நோய்த் தடுப்பு மற்றும் சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சைப் பிரிவின் பிரதிப் பணிப்பாளர் டாக்டர் அலன் வெங்கடேஸ்வரன் அவர்கள் கீழ்வருமாறு கருத்துத் தெரிவித்தார்.

“இவ் வைத்தியசாலை ஆரம்பித்த ஆரம்ப காலங்களில் நோயாளி ஒருவரை தேசிய வைத்தியசாலை ஊடாகவே அனுமதித்தோம். ஆனால் இன்று நேரடியாக எந்த நோயாளரையும் இங்கு அனுமதிக்கிறோம். அது போல் கூகாதாரத் திணைக்களம் மற்றும் வைத்திய பீத்துடன் இணைந்து வைத்தியசாலையின் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றோம்.”

சிகிச்சை செய்யும் நாட்களில் இவ் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளை பார்வையிட்டு சிகிச்சை செய்ய விசேட நிபுணத்துவம் வாய்ந்த 7 வைத்தியர்கள் வருகை தருகின்றனர். சிகிச்சை பெற வரும் நோயாளிகள் கட்டாயம் தம்மை பதிவு



செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்ப காலத்தில் இவ் வைத்தியசாலையில் தங்கி சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளுக்கென தனியான வாட்டுக்கள் இருக்கவில்லை. சிறுநீரக நோயாளிகள் பெறும் விசேட நிபுணத்துவம் வாய்ந்த 7 வைத்தியர்கள் வருகை தருகின்றனர். சிகிச்சை பெற வரும் நோயாளிகள் கட்டாயம் தம்மை பதிவு

# కుణక్కాన

# കവത്തിയശാല



ரக நோய்த் தடுப்பு அலகு மட்டுமே இங்கு காணப்பட்டது. ஆனால் இன்று நோயாளிகள் தங்கி நின்று சிகிச்சை பெறக் கூடிய வசதிகள் காணப்படுகின்றன.

சிறுநீரக நோய்த் தடுப்பு அலகில் இன்று 10 இயந்திரங்கள் உள்ளன. இவ் வைத்தியசாலையில் வேலை செய்வதற்கு தனியாக பயிற்சி பெற்ற சேவையாளர்கள் அவசியமாக உள்ளனர். இந்த வைத்தியசாலையானது ஒரு விசேட வைத்தியசாலையாகும். இங்கு ஊவா, வடக்கு, கிழக்கு, வடமத்தி மற்றும் வடமேற்கு பகுதிகளில் அறியாத விசேட சிறுநீரக நோய் ஒன்று பரவிக்கொண்டு செல்கின்றமை கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

நீரிழிவு, உயர் குருதி அமுக்கம், சிறுநீரகப் பையிலுள்ள கல் மற்றும் சிறுநீர் குழாய்க்கல் என்பன சிறுநீரக நோய்களுக்கு மூல காரணமாக இருக்கின்றன.

ஆனால் தற்போது பரவிச் செல்லும் இனந் தெரியாத விசேட சிறுநீரக நோய்க்கு ஏதேனும் குறிப்பிட்ட நச்சுப் பொருள் மூல காரணமாக இருக்குமோ என ஈந்தேகம் எழுந்துள்ளது. இந்து

நாசுப் பொருள் உடலில் சென்றதைவதால் சிறு நீரகம் படிப்படியாக செயலிழந்து போய் விடு கின்றது. இந்த நாசுகப் பொருள் தொடர்பாக பல பரிசோதனைகள் மற்றும் ஆய்வுகள் மேற் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இந் நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களில் அநேகம் பேர் இளவையது ஆண்களே. இந் நோயாளிகளுக்கு இரத்தத்தைச் சுத்தி கரிக்கும் டயலிசில் சிகிச்சை இல்லாவிட்டால் உயிருடன் வாழ முடியாத நிலை ஏற்படும். இதன் காரணமாக எம்மிடமுள்ள வசதிகளுடன் முடிந்த அளவுக்கு நோயாளர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கின்றோம். சிறுநீரக நோயாளர்கள் தொடர்பாக செய்யும் சகல பரிசோதனைகளும் இங்கு செய்யப்படுகின்றன. அதன் பின்பே சிகிச்சைக்காக நோயாளர்கள் அனுப்பப்படுகின்றனர். சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சை இன்றும் தேசிய வைத்தியசாலையிலேயே செய்யப்படுகின்றது. சிறுநீரகம் மாற்றப்பட்ட பின் நோயாளர்கள் தங்கி சிகிச்சை பெற மேற்படி வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பப்படுகின்றனர். இங்கு நோயாளர்கள் நன்றாக கவனித்து பராமரிக்கப்படுகின்றனர். இந்த வைத்தியசாலையை

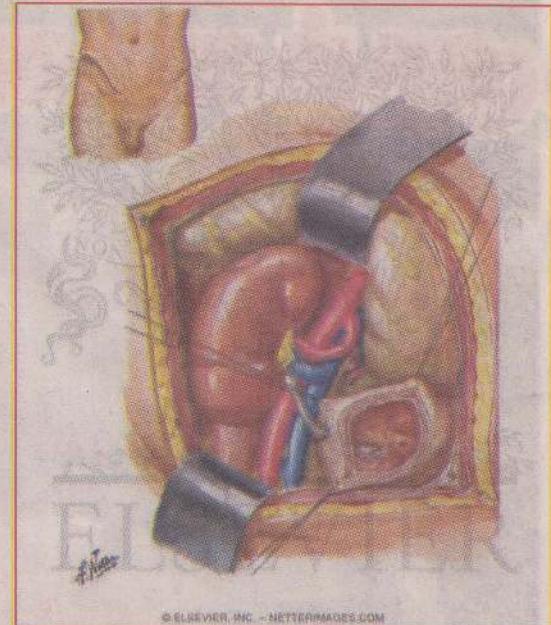
சர்வதேச தாத்திற்கு சிறுநீரகம் சம்பந்தமான வைத்தியசாலையாக மாற்றுவதே எமது நோக்க மாகும். இவ் வைத்தியசாலைக்கு இன்று பலரி டம் இருந்தும் நிறுவனங்களிடமிருந்தும் உதவி கள் பெருந்தொகையாக வந்து சேர்கின்றன. இந் நோயாளர்களுக்காக இவ் வைத்தியசாலையை மேலும் விருத்தி செய்ய இலங்கையில் உள்ள பலர் உதவி வழங்குவார்கள் என நம்பிக்கை யுள்ளது என்று டாக்டர் லுடய் வைக் மேலும் குறிப்பிட்டார்.

இவ் வைத்தியசாலையில் பணி புரியும் சிறுநீரக விசேடத்துவ வைத்தியர் டாக்டர் அனுரபி ரியந்த ஹேவாகீகன குறிப்பிடுகையில் “இவ் வைத்தியசாலை பூரணமான சிறுநீரக சிகிச்சை வைத்தியசாலையாகும். தேசிய சிறுநீரக மத-

திய நிலையமாகவும் சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளர்களுக்கான பரிசோதனை கள் மற்றும் ஆய்வு செய்தல் தேசிய புள்ளி விபர வங்கியொன்றாக மாற்றுதல் என்பன வைத்தியசாலையில் இடம்பெறும் வேறு பணிகளாகும். இன்று இலங்கையில் எவ்வளவு சிறுநீரக நோயாளர்கள் உள்ளார்கள் என்பது எமக்கு தெரியாமல் உள்ளது. இந்தக் குறைபாட்டை நாம் நிவர்த்தி செய்ய வேண்டியுள்ளது.

### போக்ட் அனுரபிரியந்த ஹேவாகீகன

சிறுநீரக நோய் மற்றும் அந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளர்களுக்கான சிகிச்சை தொடர்பாக கொள்கையொன்றை வகுத்தல் எமது கடமையாக உள்ளது. சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோய்க்கும் நாம் இவ்வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம். நோயாளர் எப்பிரதே சத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் அதைப்பற்றி எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. இங்கு சகல பிரதேச நோயாளர்களும் அனுமதிக்கப்படுகின்றனர். தங்களுக்கு சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய் உள்ளதென சந்தேகித்தால் வைத்தியரைச் சந்தித்து பரிசோதனை செய்யலாம். சிறுநீரக நோய் உள்ளதென்று உறுதியாக குறிப்பிடுமிடத்து எந்த இடையூறுமின்றி நோயாளியை



© ELSEVIER, INC. - NETTERIMAGES.COM

நாம் பொறுப்பெடுப்போம் என்று வைத்தியர் Dr. அனுரா பிரியந்த தெரிவித்தார்.

சிறுநீருடன் குருதி வெளியேறல், சிறுநீருடன் சீழ் வெளியேறுதல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீரில் கிருமிகள் தொற்றியிருத்தல், சிறுநீரகக் கல் ஏற்பட்டிருத்தல், பாதங்கள் வீங்குதல், மூட்டுக்களில் நோ போன்ற குணங்குறி கள் வெளியே தெரிதல் ஆகிய சந்தர்ப்பங்களிலும் மேலும் சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் உள்ளதாக சந்தேகம் ஏற்பட்டாலும் பரீட்சித்து தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

சாதாரணமாக முள்ளந்தண்டு அல்லது முதுகு வலி வந்தால் அவர் சிறுநீரக நோயாளி அல்ல. சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் ஒரு சிறு பகுதியினருக்கே முள்ளந்தண்டு வலி ஏற்படும். உங்களுக்கு ஏற்படும் எல்லா முதுகு வலியும் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டதால் ஏற்படும் வலியல்ல.

முள்ளந்தண்டு பிரதேசத்தில் நோ ஏற்படால் அது சிறுநீர் கல் தடை காரணமாக ஏற்படலாம். சிறுநீரகத்தில் சீழ் கட்டிகள் ஏற்படல் அல்லது சிறுநீரகம் உள்ள பிரதேசத்தில், குருதி வெளியேறல் காரணமாக சிலவேளைகளில் சிறுநீரகம் அதிகமாக வீக்கம் அடையும். இந்த நோய் சிறுநீரகம் வீக்கம் அடைந்ததால்தான் ஏற்பட்டு என நோயாளரால் தீர்மானிக்க முடியாது. தொடை முதல் இடுப்பு பிரதேசம் வரை பரவிச்

**சிகிச்சை நடைபேறும் தினம், நேரம், இடம் மற்றும் விசேஷத்துவ வைத்தியர்களின் பெயர்கள்**

**சிறுநீரக நோய் விசேஷத்துவ வைத்தியர்**  
Dr. ஏ.எல்.எம். நஸூர்

திங்கள் - காலை 8 முதல் 12 மணி வரை வெள்ளி - காலை 8 முதல் 12 மணி வரை (சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் மட்டும்)

அறை இல. - 12

**சிறுநீரக நோய் விசேஷத்துவ வைத்தியர்**  
Dr. அனுரா பிரியந்த ஓஹவாகீகன

செவ்வாய் - காலை 8 முதல் 12 மணி வரை

வியாழன் - காலை 8 முதல் 12 மணி வரை அறை இல. - 12

**சிறுநீரக நோய் விசேஷத்துவ வைத்தியர்**  
Dr. எஸ்.எம். சௌவிரத்ன

செவ்வாய் - காலை 8 மணி முதல் 12 மணி வரை

வியாழன் - காலை 8 மணி முதல் 12 மணி வரை

அறை இல. - 11

**சிறுநீரக நோய் விசேஷத்துவ வைத்தியர்**  
Dr. திருமதி. விந்தியா குணசேகர

செவ்வாய் - காலை 8 முதல் 12 மணி வரை (குழந்தை நோயாளர்களுக்காக)

அறை இல. - 08

**கொழும்பு பல்கலைக்கழகபோசிரியர்**  
Dr. ரிஸ்வி ஷேரிப் அவர்கள்

புதன் - காலை 8 முதல் 12 மணி வரை அறை இல. - 10

**சிறுநீரக நோய் விசேஷத்துவ வைத்தியர்**  
Dr. லென்ரோல்

புதன் - காலை 8 முதல் 12 மணி வரை அறை இல. - 10

செல்லும் நோ என்றால் அது கட்டாயம் சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோ என்றே கூறலாம்.

சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோயாளர் என்றால் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக சுகதேகியான ஒருவரானால் கூட சிறுநீர் பிரச்சினை என்று எதேனும் ஏற்பட்டால் கவனியீர்கள் இருக்கக் கூடாது. சிறுநீர் வெளி யேறும் அளவு, சிறுநீர் வெளியேற்றும் நேர அளவு மற்றும் எத்தனை தடவைகள் சிறுநீரில் மாற்றங்கள் அல்லது சிறுநீருடன் குருதி வெளி யேறல், சீழ் வெளியேறல் போன்ற நிலைமைகள் காணப்பட்டால் கட்டாயம் வைத்தியரை அனுகி ஆலோசனை பெற வேண்டியது அவசியமாகும்.

சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாக வெளியேறல் ஒரு நோய் அறிகுறி அல்ல. சிறுநீர் சிவப்பு நிறமாக அல்லது கபில நிறமாக செல்லல் ஒரு நோய் அறிகுறியாகும். சிறுநீர் கழிக்க முன்பு ஏற்படும் வேதனை, உடல் வீக்கமடைதல், உணவு மீது வெறுப்பு என்பன சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய் அறிகுறிகளாகும்.

சாதாரணமாக தனிநபர் ஒருவர் நாளென்றுக்கு  $1\frac{1}{2}$  லீற்றர் சிறுநீர் வெளியேற்றுவார். எமது உடலிலுள்ள நீர் ஆவியாக்கம் மூலம் 1



லீற்றர் வரை வெளியேறுகிறது. இதன்படி பார்த்தால்  $2\frac{1}{2}$  லீற்றர் நீர் நாளென்றுக்கு உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகின்றது. அதை விடவேறு விதங்களில் சிறு அளவு நீர் வெளியேற்றப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக சுகதேகியான நபர் ஒருவர் ஒருநாளுக்கு 3 லீற்றர் நீரை அருந்துதல் முக்கியமானதாகும்.

# மருந்து மாத்திர கிள்ளாமல் தூக்கத்தை பெற சில வழிமுறைகள்



தூக்கம் என்பது மனிதர்கள் அனைவருக்கும் பொதுவான சொத்து. சிலர் பேருந்துகளிலும் நடைபாதைகளிலும், கூரை வீட்டிலும், மொட்டை மாடியிலும் ஏன் கட்டாந்தரையிலும் கூட மெய் மறந்து தூங்குவார்கள். வேறு சிலரோ பஞ்ச மெத்தையில் தென்றல் தாலாட்டினால் கூட ஒரு சொட்டு நித்திரை இல்லாமல் வெறித்துப் பார்த்தபடி இருப்பார்கள். ஆனால் எல்லா நாளும் தூக்கம் வராமல் நட்சத்திரத்தையோ வெண்ணிலவையோ வெறித்து பார்ப்பதையும் பாயில் புரண்டு புரண்டு படுப்பதையும் வழிமையாக கொண்டு தூக்கம் இல்லாமல் தவிக்கும் நிலைக்கு ‘இன்சோம்னியா’ (Insomnia) என்று பெயர்.

நித்திரை இல்லாத நிலை என்றாலே அது உடலிலோ உள்ளத்திலோ ஏற்பட்ட பிரச்சி னையாக இருக்கலாம். இதிலும் மனம் சம்பந் தப்பட்ட பிரச்சினைகள்தான் தூக்கம் கெட முக்கிய காரணமாகும். அது மனநிலை சம்பந் தப்பட்ட தூக்கமின்னம் நோயாகும். ஆனால் இப்படி இல்லாமல் அதாவது எந்தப் பிரச்சினைகளும் இல்லாமல் நித்திரை பறி போகும் நிலைக்குத்தான் ‘இன்சோம்னியா’ என்று பெயர்.

எனினும் நித்திரை கெடுவதற்கு பலவேறு காரணிகள் உள்ளன. எனினும் காரணிகளை பற்றி ஆராய்வதுல்ல நோக்கம். நித்திரை இன்

நேல் நித்திரை வர வைத்தியர்களால் பல வேறு மருந்து மாத்திரைகள் கொடுப்பது வழ மை. ஆனால் மருந்து மாத்திரை எதுவுமே தேவையில்லாமல் நல்ல தூக்கத்தைப் பெற வும் பக்கவிளைவுகள் எதனையுமே சந்திக்கா மல் ஆரோக்கியமாக வாழுவும் சில வழிமுறைகள் உண்டு. அவற்றில் சில இதோ :-

நித்திரைக்குப் போகும் முன் பால் குடிக்க வேண்டும்.

வெதுவெதுப்பான நீரில் மாலையில் குளிப் பகு நித்திரையை விரைவாய் கொண்டுவரும்.



“விடு தேடி வந்திருக்கிறீங்க...  
என்னாங்க விஷயம்...?”

“விட்ட கழுதபடம் மாட்னா  
அதிஷ்டம்னு ஜோசியர் சொன்னாரு.  
ஒங்க படம் ஒன்னு இருந்தா  
கொடுங்க...”



பகல் உணவை அதிகமாக உண்டு இரவு  
உணவை குறைவாக உண்பது.

உறங்குவதற்கு மூன்று மணிநேரம் முன்பு  
இரவு உணவை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரவில் பதற்றமான டென்ஷனான  
வேலைகளைக் குறைத்து கொள்வது நன்மை  
பயக்கும்.

குறிப்பிட்ட நோத்திற்குள் இரவில் நித்தி  
ரைக்கு போய் காலையில் சரியான நேரத்திற்கு எழுந்திருக்க வேண்டும் என்பதோடு  
அதனை சரியாக தொடர்ந்து பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

ஜெஸ்மின் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய்,  
மூலிகை எண்ணெய் போன்றவற்றை தேய்த்துக்  
குளிப்பதோடு உடலையும் மனதையும்  
ரிலெக்சாக வைத்திருப்பது மிக அவசியம்.

இத்தகைய முறைகளை கடைப்பிடித்தால்  
நல்லதுக்கம் தானிகவே கண்களைத் தழுவி  
விடும்.

இரங்கித் ஜெயகார்



“உங்களுக்கு மேலே போக நேரம் வந்து  
விட்டது. கடைசியாக வேறு யாரையும்  
பார்க்க வேண்டுமா?”

“ஆமா”.

“யாரை?”

“வேறு ஒரு நல்ல மருத்துவமார்”

# பன்றிக் காய்ச்சல்



ஒருவரிலிருந்து தீவினாருவருக்கு தீவறுவிலில் பரவக்ஷூழியது

2009 ஜூன் மாதத்திலிருந்து உலகம் பூராகவும் நோயை உண்டாக்குகின்ற ஒரு புது வித வைரஸ் இந்த H1N1 வைரஸ் ஆகும். ஆரம்ப காலங்களில் H1N1 வைரஸானது பன்றிகளில்தான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பின் இவை விகாரமடைந்து (Mutated) மனிதர்களில் நோயை உண்டாக்கத் தொடங்கியது.

H1N1 வைரலிற்கான நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை உடலானது எந்தளவில் கொண்டுள்ளது?

இவை புதிதாகக் கண்டறியப்பட்ட வைரஸ் என்பதன் காரணமாக மனித நிர்ப்பீடனத் தொகுதியானது H1N1 வைரலிற்கான நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை மிகக் குறைவாகவே கொண்டுள்ளது. எனவே இந்த வைரஸ் மிக வேகமாகப் பரவலடையும்.

H1N1 வைரஸ் ஒருவரிலிருந்து மற்றவர்க்கு எவ்வாறு பரவுகிறது?

1. H1N1 வைரஸ் தொற்றுக்குள்ளான ஒருவர் தும்மும் போதோ அல்லது இருமும் போதோ இந்த வைரஸ் ஆனது காற்றில் விடப்படும். சுக்தேகியான ஒருவர் இக்காற்றைச் சுவாசிப்பதன் மூலம் அவரைச் சென்றடையலாம்.

2. H1N1 வைரஸ் உள்ள ஓர் இடத்தை கைகளால் தொட்ட பின் (உ/ம்: கதவு, மேசை, கணிணி) வாய், கண், மூக்கு போன்ற பகுதிகளைக் கைகளைக் கழுவாமல் தொடல்.

3. H1N1 வைரஸ் தொற்றுக்குள்ளான ஒரு வின் சளியை (Mucus) கைகளால் தொடுவதன் மூலமோ ஒருவரிலிருந்து மற்றவருக்கு

நாம் மக்களுக்குத் தேவையான சேவை யை வழங்குவது தில்லன்றும் பின் நிற்பதுவில்லை. அந்த வகையில் இலங்கையில் அண்மையில் ஏற்பட்ட பாரிய வெள்ளப்



Dr. எம்.ர.ராஜு  
B.U.M.S.PGDHRM (UOK)

பெருக்கையடுத்து மிக வேகமாகப் பரவி வருகின்ற நோய்களில் பன்றிக்காய்ச்சல் ஆனது முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. எவ்வாறு பரவுகிறது?, தடுப்பதற்கான சிகிச்சை கள் எவை? என்பனவற்றை அறிவதற்காக பொரளை ஆயுர்வேத ஆசிரிய வைத்தியசாலையில் பணியாற்றும் டொக்டர் எம்.ர.ராஜு அவர்கள் சுகவாழ்வுக்காக பிரத்தியேகமாக வழங்கிய செவ்வி...

இலகுவில் பரவலாம்.

H1N1 வைரஸ் தொற்றுக்கைக்குள்ளான ஒரு வரில் எவ்வகையான அறிகுறிகள் தென்படலாம்?

1. காய்ச்சல் (உடல் வெப்பநிலையானது 100.4F ஜூட் விட கூடியதாகவே இருக்கும்)
2. நடுக்கம்.
3. இருமல்.
4. தொண்டையிப்பு.
5. சோர்வு.
6. உடல் வவி.
7. தும்மல், மூக்கினால் நீர் வடிதல்.
8. தலைவவி

- வயிற்றோட்டம்
- வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் கணப்படும்.

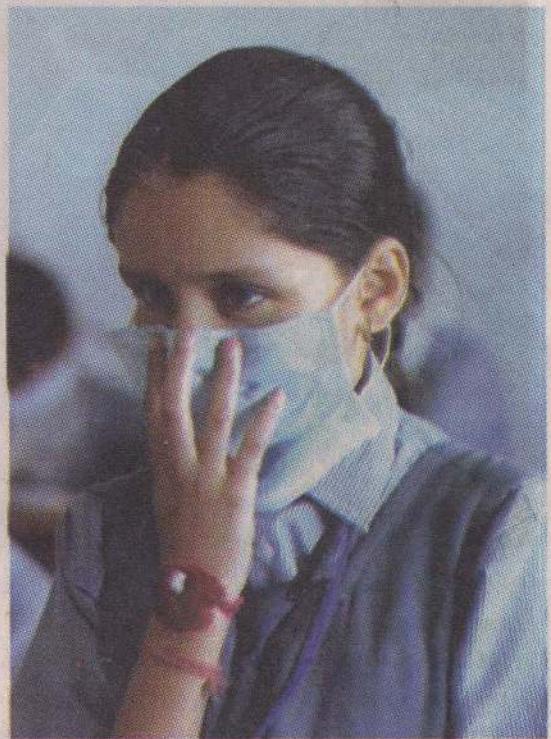
**H1N1 வைரஸ் யாரிடையே அதிகம் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது?**

- 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள்
- 65 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்.
- ஆஸ்த்துமா போன்ற சுவாச நோயுள்ளோர்.
- இருதய நோயாளிகள்.
- கர்ப்பினித் தாய்மார்கள்
- நீரிழிவு வியாதியுள்ளோர்.
- Health Care workers பொதுச் சேவையில் ஈடுபடுவோர்.
- சிறுநீரகம், ஈரல் போன்றவற்றில் நோயுள்ளோர்.

இவர்கள் அதிகம் பாதிப்பிற்குள்ளாவார்கள். இவர்கள் H1N1 வைரஸ் தொற்றுக்கைக்குள்ளாயின் கட்டாயம் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுதல் வேண்டும்.

**இந்நோய்க்கு அவசர சிகிச்சை (Emergency Medical Care) பெறுதல் வேண்டுமா? அப்படியாயின் எவ்வகையான சந்தர்ப்பங்களில் அவசர சிகிச்சை அவசியமாகிறது?**

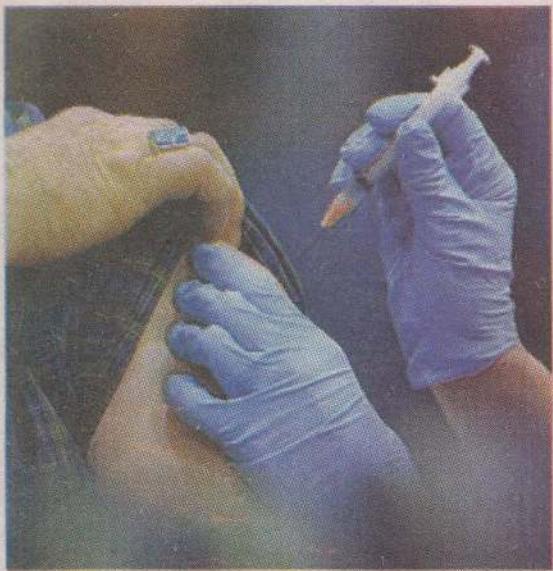
- ஆம், நிச்சயமாக,  
குழந்தைகளில்....,
- வேகமான சுவாச துடிப்பு, சுவாசிப் பதில் கஷ்டம்
  - தோலின் நிறம் நீலம் சார்ந்ததாக அல்லது சாம்பல் நிறமானதாக கணப்படல்



- போதுமான அளவு நீர் உள்ளெடுக்காமை
- தீவிரமான அல்லது தொடர்ச்சியான வாந்தி
- குழந்தை எழும்பி நிற்க முடியாமை
- காய்ச்சல் அறிகுறிகள் குறைந்து மீண்டும் காய்ச்சலோடு தீவிர இருமல். பெரியவர்களில்.....,
- மூச்செடுப்பதில் கஷ்டம் அல்லது மூச்சுத் திணறல்
- நெஞ்சு(மார்பு) அல்லது வயிற்றுவலி
- தீவிரமான அல்லது தொடர்ச்சியான வாந்தி
- காய்ச்சல் அறிகுறிகள் குறைந்து மீண்டும் காய்ச்சலோடு தீவிர இருமல். போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படின் கட்டாயம் அவர்கள் அவசர சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

**இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமா? அவ்வாறாயின் அதற்கான தடுப்பு முறைகள் எவை?**

H1N1 வைரஸ் ஆனது மிக வேகமாகப் பரவலடையக் கூடியது.



எனவே ஒவ்வொருவரும் இத்தடுப்பு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. நீங்கள் தும்மும் போதோ/இருமும் போதோ கைக்குட்டை/ரிசு பேப்பர் ஒன்றின் மூலம் உங்களது வாய், மூக்கு போன்றவற்றை மூடிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

2. நீங்கள் இருமிய / தும்மிய பின் உங்கள் கைகளை சவர்க்காரம் கொண்டு 15-20 வினாடிகளுக்கு நன்கு கழுவதல் வேண்டும்.

3. உங்களது கண், மூக்கு, வாய் போன்ற

பகுதிகளைத் தொடுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்

4. நோய்த் தொற்றுள்ளவர்களுடனான நெருங்கிய தொடர்பை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும் (உ/க: கைகுலுக்குதல், கண்ணத்தில் முத்தமிடல்.)

5. நீங்கள் H1N1 தொற்றுக்குள்ளாகியிருப்பின் குறைந்தது 7 நாட்களுக்கு பாடசாலைக்கோ/வேலைக்கோ செல்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

6. நீங்கள் H1N1 தொற்றுக்குள்ளாகியிருப்பின் பொதுவான இடங்களுக்குச் செல்லும் போது அல்லது வீட்டிலுள்ள ஏனையவர்களோடு பழகும் போது முடியுமாயின் முகத் திரை (Face Mask) அணிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

**இந்நோய்க்கான மருத்துவ முறைகள் எவை? (Treatment)**

1. ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுதல்
2. அதிகளவில் நீராகாரம் அருந்துதல்
3. தேவை ஏற்படின் மாத்திரம் வலி நிவாரணி, காய்ச்சலைக் குறைக்கக் கூடிய மருந்துகளை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி உள்ளெடுத்தல்.

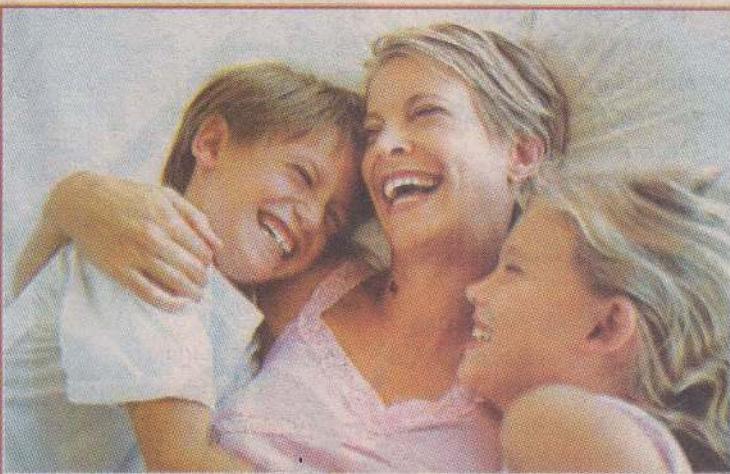
**நேர்காணல் : மு.தவப்பிரியா**

## நோல் மினுமினுப்பு

நம் தோல் மிருதுவானது, மென்மையானது, ஈரப்பசையுடன் கூடிய தன்மை கொண்டது. அந்த ஈரப்பசையை தக்கவைத்துக் கொள்வது தோலைப் பேணுவதற்கு மிக அவசியமாகும்.

அந்த ஈரப்பசை, அளவில் குறைந்தால் தோல் ஈரமற்று வரண்டுபோகும். அதற்கு NMF எனப்படும் Natural Moisurising Factor என்ற தோலில் தேவையான நீரை தக்க வைத்துக்கொள்ளும் மூலப் பொருள் தேவை. இம்மூலப் பொருளுடன் பல வாசனைப் பொருட்களை சேர்த்துத்தான் தோல் கிரீம் (Skin Cream) தயார் செய்கிறார்கள். இதனை உடலில் பூசித்தான் பல நடிகைகள் விளம்பரங்களில் தோன்றி பெண்களை இதனை வாங்கச் செய்கிறார்கள். - ஜேயா





குழந்தைகளுக்கு பெற் றோர் உட்பட பெரியோர் களே வழிகாட்டிகள். அவர்களின் செயல்கள் பல பெரியோரைப் பின்பற்றியதாகவே இருக்கும்.

லாம்.

குறிப்பாக அப்பாவும் அம்மாவும்தான் குழந்தைக்கு முக்கியமான ரோல் மொடல்கள். கூடியவரையில்

து அவசியம். அவற்றில் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பதும் விட்டுக் கொடுத்து வாழ்வதும் அவசியம். எனினும் அவர்கள் சண்டையே போட்கூடாது என நாம் சொல்வது நடைமுறையில் சாத்திய மில்லை. ஆனால், குழந்தையின் எதிரே ஒரு போதும் சண்டையிடக் கூடாது. குறைந்தபட்சம் ஒரு போதும் தீவிர கருத்து வேறுபாடுகளைக் கூட வெளிக்காண பிக்கக் கூடாது. அந்தக் கோபத்தின் போது நீங்கள் வெளிப்படுத்தக்கூடிய தவறான செயல்

## குழந்தைகள் முன் பொயோர் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறை

சுமார் இரண்டு வயதாகும் போதே மற்றவர்களின் செய்கைகளை கொப்பி அடிக்கத் தொடங்குகிறது குழந்தை. உதாரணமாக அடுத்த வீட்டாருக்கு நாளிதழை வழக்கமாக ஒரு தந்தை கொடுத்து வந்தால் அதனை அவதானிக்கும் ஒரு குழந்தை தந்தை இல்லாத போது அடுத்த வீட்டார் வீட்டுக்கு வந்தால் இந்தக் குழந்தை ஏதோ ஒரு நாளிதழை ஒடோடி வந்து எடுத்து குறிப்பிட்ட அடுத்த வீட்டாரிடம் கொடுக்கும். எனவே குழந்தை அவதானம் எத்தகையது என்பதை உணர-

பெற ரோர்கள் தம்மிடையே சண்டையிட்டுக் கொள்வதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை பிறந்தவுடன் பல்வேறு தியாகங்கள் புரிவதும் சொற்களைக் கூட குழந்தை பின்பற்றக் கொடும். எனவே இது விடயத்தில் பெற்றோர் உள்ளிட்ட பெரியோர்கள் மத்தியில் அவதானம் தேவை.

- இருந்தித் -





# Health

குருதி என்பது விலங்கி னங்களின் உடலில் உள்ள நாளங்கள் (உள் துளையுள்ள குழாய் போன்ற உறுப்பு) வழியாகப் பாயும் இன்றியமையாத செந்திற நீர்மப் பொருள். தமிழில் குருதியை அர்த்தம், இரத்தம், உதிரம், செந்தீர் என்ற பிற பெயர்களாலும் அழைப்பார். மூளைக் கும் மற்ற உறுப்புகளுக்கும்

தேவையான சத்துப்பொருட்களையும், இன்றியமையாத ஒட்சிசன், குளுக்கோச் போன்ற பொருட்களையும் எடுத்துச் செல்வதும், கழிவுப் பொருட்களை (கார்பன்டை ஓக்ஷைட், லாக்டிக் அமிலம் போன்றவற்றை) நீக்குதலும் முக்கியமான பணியாகும். குருதி ஒட்டத்தின் துணை இல்லாமல் உடலின் எப்பகுதியும் இயங்க முடியாது. குருதி ஒட்டம் நின்றால் உடல் இயங்குவது அற்று விடும்.

## மனித குருதிப் பூச்சி:

- சிவப்பனு
- நூண்ணுயிர்க்கொல்லி வெள்ளையனு
- நோயெதிர்ப்பு வெள்ளை யனு
- நோய்காப்பு வெள்ளை யனு.

குருதி என்பது சிவப்பு அணுக்கள், வெள்ளை அணுக்கள், குருதி நூண் திப்பிகள்

ஒடும். எனவே சிறு குழந்தைக்கு அடிப்படை ஏற்படும் குருதியிழப்பு பெரி தும் தீங்கிமைக்க வல்லது. காற்றழுத்தம் குறைவாக இருக்கும் உயரமான இடங்களில் வாழ்வர்களின் உடலில் குருதியின் அளவு சமார் 1.9 லிட்டர் அதிகமாக இருக்கும்.

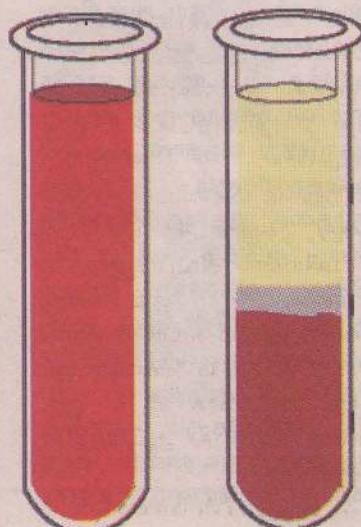
குருதி செப்பமுற

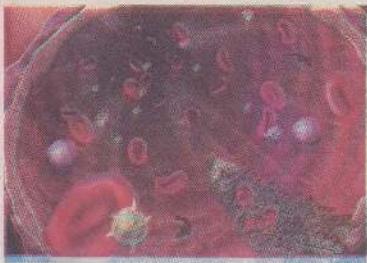


கொண்ட நீர்மப்பொருள். குருதியில் உள்ள திண்மப் பொருள்களின் அளவு 40% எனவும், நீர்மப்பொருள் 60% எனவும் கண்டுள்ளனர். திண்மப் பொருள்களில் பெரும்பாலான வைசிவப்பனுக்கள்தாம் (96%). வெள்ளை அணுக்கள் 3%, நூண் திப்பிகள் (தட்டுகள்) 1%.

72 கிலோ கிராம் எடை உள்ள ஒருவரின் உடலில் சுமார் 4.5 லிட்டரும், 36 கி.கிராம் எடை உள்ள ஒரு சிறுவனின் உடலில் சுமார் சரிபாதி அளவு குருதியும், 4 கி. கிராம் உடைய ஒரு குழந்தையின் உடலில் சுமார் 300 மில்லி லீற்றரும் (0.3 லீற்றர் மட்டுமே) குருதி

இயங்க வேறு பல உறுப்புகளும் துணைபுரிகின்றன. குருதி ஒட்சிசன நுரையீரல் வழியாகப் பெறுகின்றது. பின்னர் குருதியோட்டம் திரும்பும்





வழியில் கார்பன்டை ஓட்சைட் வளிமத்தை நுரையீரல் பெற்று, வெளிவிடும் மூச்சின் வழியாக வெளி யேற்றுகிறது.

**1. குருதியில் உள்ள குருதிநீர்மம் (blood plasma)**  
குருதிநீர்மம் என்பது மஞ்சன் நிற (வைக்கோல் நிறம்) நீர்மம். இதுவே குருதியின் கன அளவில் 55% முதல் 65% ஆகும். குருதிநீர்மம் பெரும்பாலும் நீரால் ஆனது. இந்த மஞ்சள் நிற குருதி நீர்மத்தில் சிவப்பனுக்களாக வெள்ளை அணுக்களும், நுண்ணிய திப்பிகளும் கூழ் மங்களாக (புதைமிதவி களாக) (colloids) இருக்கின்றன. குருதிநீர்மம் பெரும்பாலும் நீரால் ஆனதை ஸினும், நூற்றுக்கணக்கான வேறு பொருட்களும் உள்ளன.

## 2. வெண்குருதி சிறுதுணிக்கை

குருதிக்குச் செந்நிறம் தருவது இவையே. ஒரு மைக்ரோ லீற்றரில் (லீற்றரின் மில்லியனில் ஒரு பகுதி) சுமார் 4 முதல் 6 மில்லியன் சிவப்பனுக்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு சிவப்பனுவும் சுமார் 7 மைக்ரோ மீ விட்டம் கொண்டது. (ஒரு மைக்ரோ மீ = ஒரு மில்லி லீற்றரில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு)

## 3. குருதியின் வகைகள்

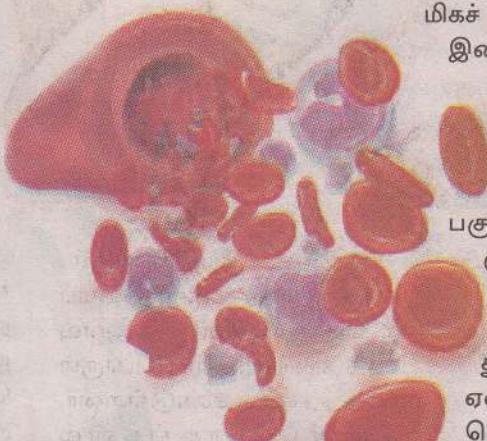
குருதியில் பல வகைகள் உள்ளன. அவையாவன:

- A
- B
- AB
- O
- Duffy
- Lutheran
- Bombay
- MN system

### சாதாரண குருதியின் கூறுகள்

**குருதிக் கலங்கள்** - இது குருதியின் 40% ஆன பகுதியாகும். இதில் 3 வகையான குருதிக் கலங்கள் உள்ளன.

### செங் குழியங்கள்



**இ வே யே**  
குருதிக்கு செந்நிறத்தை வழங்குவனவாகும். ஒரு துளி குருதியில் 5 மில்லியன் அளவு செங்குழியங்கள் காணப்படுகின்றன. உடலி னாலே உடைக்கப்படுகின்ற செங்குழியங்களைப் பிரதியீடு செய்வதற்கு தொடர்ச்சியான தொகுப்பு அவசியமாகும். இவ்வாறு மில்லியன் கணக்கான செங் குழியங்கள் தினமும் தொகுக்கப்படுகின்றன. செங்குழியங்கள் ஈமோகுளோபின் எனும் இரசாயனப் பதார்த்தத்தைக்

கொண்டவை. இவை ஒட்சி சனைத் தம்முடன் இணைத் துக் கொண்டு நுரையீரிலிருந்து உடலங்கங்களுக்கு ஒட்சிசனைக் காவிச் செல்கின்றன.

### வெண் குழியங்கள்

இதில் பல வகை உண்டு. இவை நடுநிலை நாடி, இயோசின் நாடி, மூலநாடி, ஒற்றைக் குழியம், நினைநீர்க் குழியம் ஆகியன ஆகும். இவை நிர்ப்பீடனத் தொகுதியின் பகுதியாகும். இவற்றின் பிரதான தொழிற் பாடு கிருமித் தொற்றுக்கு எதிராக தொழிற்படுவதாகும்.

### குருதிச் சிறுதட்டுக்கள்

மிகச் சிறிய கூறுகளாகும். இவை குருதி உறை தலுக்கு உதவுகின்றன.

### குருதித் திரவ இழையம்

- இதுவே குருதியின் திரவப் பகுதியாகும். இவை குருதிக் கனவளவின் 60% ஆகும். இது பிரதானமாக நீர், அத்துடன் புரதங்கள் ஏனைய இரசாயனப் பொருட்கள். உ+ம் :-

ஈமோன்கள், பிறபொரு வெதிரிகள், நொதியங்கள், குளுக்கோஸ், இலிப்பிட்டு துணிக்கைகள், உப்புக்கள் போன்றன.

**உடலிலிருந்து குருதி வெளியே சிந்திய பின் / குருதி மாதிரி பெறப்பட்ட பின் கலங்களும் சில புரதங்களும் திரட்சிக்கப்பட்டு உறை குருதியை உருவாக குகின்றன. இதன்போது எஞ்சும் தெளிந்த திரவம் நீர்ப் பாயம் எனப்படும்.**

**தோகுப்பு : தவா**



**Dr.S.Thevananthan**

M.D.(Col),PG.Dip.H.D.  
Consultant Pediatric Psychologist,  
Director & CEO,  
OSILMO Special Education and  
Research Centre

உலகம் முன்னேறி மனித  
னும் அவனுடைய கண்டுபிடிப்  
புக்கஞும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்  
சியும் முன்னேறிக்கொண்டு  
மனிதன் வியக்கத்தகு சாதனை  
களையும் வரலாறுகளையும்  
படைத்துக் கொண்டு இருக்கி  
ரான். அதே மனிதனுக்குள் எத்  
தனையோ பேர் அவர்கள்  
பெற்ற பிள்ளைகளின் நடத்தை  
களால் என்ன செய்வதென அ  
றியாது கலங்கிக் கொண்டு  
வாழ்க்கையை இழந்தவர்களாக  
காணப்படுகின்றனர்.

சிறு பராயத்தில் இருந்து பிள்ளைகள் வளர்ந்து வரும் போது அவர்களின் பழக்க வழக்கங்களிலோ அல்லது நடத்தைகளிலோ எத்தனையோ மாறுபட்ட செயற்பாடுகள் காணப்படுகின்றன. இதைப் பற்றி முக்கியமாக பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மட்டுமல்ல ஒவ்வொருவரும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

# பிர்ஸாக்ஸின் நடத்துத்தகவில் நூற்பாடாயின்...



கும் ஆளாக்கப்படுகின்றார்கள், எனவே முதலில் பிள்ளைகளின் நடத்தைகளில் காணப்படுகின்ற பிரச்சினைகள் எவை என்பதைப் பார்ப்போம்.

1. அவதானக் குறைவான சுறுசுறுப்பு கணிய பிள்ளைகள்.

- Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)**
2. முரட்டுத்தனமான நடத்தைகள் கொண்ட பிள்ளைகள் காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சி னைகள்.
- Oppositional Defiance Disorder (ODD)**
3. ஓரே செயலில் தொடர்ந்து ஈடுபடுதல்.
- Obsessive Compulsive Disorder (OCD)**
4. சமூகத்திற்கு விரோதமான நடத்தைகள்.
- Conduct Disorder (CD)**
5. அவசியமில்லாத அசைவுகள் அல்லது செயற்பாடுகள் மூலம் ஏற்படும் பிரச்சி னைகள்.
- Motor Tic Disorder**
6. மன அழுத்தம்
- Depression**
7. பிரிவைத் தாங்க முடியாமை.
- Separation Anxiety Disorder (SAD)**
8. சிலவகை நடத்தைகள் காரணமாக ஏற்படும் வலிப்பு
- Frontal Lobe Epilepsy**
9. அவசியமில்லாத பயங்கள் அல்லது பொய் யான பயம்
- Phobic Disorder**
10. திடீர் பயங்கள் அல்லது கோபங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள்
- Anxiety Disorder**
11. சரியான உணவு பழக்கங்கள் இல்லாமை Nutritional Behaviour.

மேற்குறிப்பிட்ட நடத்தைகள் / பிரச்சினைகள் எந்த வயதுடைய பிள்ளைகளிலும் காணப்படலாம். ஆனால் முக்கியமாக முன்னி வைப்பன்னி (Montessori) மாணவர்களிலும் ஆரம்ப வகுப்பு பிள்ளைகளிலுமே மிகவும் அவதானம் எடுத்தல் வேண்டும். எனவே ஒவ்வொருவரும் முக்கியமாக பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் சிறு வயதிலேயே பிள்ளைகளில் காணப்படுகின்ற குறைபாடுகளைக் கண்டறிந்து தகுந்த வழிமுறைகளை தேடிக் கொள்ளல் வேண்டும். மேலைத்தேய நாடுகளில் இவற்றைப் பற்றிக் கூடுதலான விழிப்பு ணர்வுகள் உள்ளன. அது மட்டுமன்றி அதற்கு

சிய தகுந்த வழிமுறைகளும் வகுக்கப்பட்ட வண்ணம் உள்ளன. ஆனால் நம் நாட்டில் இப்பிள்ளைகளை பற்றிய விழிப்புணர்வுகள் மிகவும் குறைவாக இருப்பது மன வருத்தத்திற்கு உரியதாகும்.

இந்த கால கட்டத்தில் ஒவ்வொருவரும் மிகவிளக்கமாக அறிந்திருக்க வேண்டிய பிரச்சினைதான் Attention Deficit Hyperactivity



**Disorder (ADHD).** சரி இப்பொழுது நாம் ADHD என்றால் என்ன? இப்பிள்ளைகள் எவ்வாறான குணம், குறிகளை கொண்டிருப்பார்கள். இதனால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளிற்கு என்ன செய்யலாம்? இப்பிள்ளைகளை வைத்திருக்கும் பெற்றோர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்? சமூகம் (ஆசிரியர்கள்) எவ்வாறு இப்பிள்ளைகளுக்கு உதவ முடியும். இப்பிள்ளைகள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் எவை? என் இப்பிள்ளைகள் மற்ற பிள்ளைகளில் இருந்தும் சமூகத்தில் இருந்தும் ஒதுக்கப்படுகிறார்கள் என்பன பற்றி மிகவிளக்கமாகப்பார்க்க இருக்கின்றோம்.

முக்கியமாக எல்லா பெற்றோர்களும் இதை வாசிக்க வேண்டும் என்று மிகவும் தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

ADHD பிள்ளைகளை எடுத்துக் கொண்டால் இவர்கள் உருவத்திலோ அல்லது தோற்றுத்திலோ எந்தவித வேறுபாடும் காணப்படாது. இவர்களும் சாதாரண பிள்ளைகளே. இவர்களை பார்த்தவுடன் ஒன்றுமே கூற முடிவுவரி-2011



யாது. ஆனால் இவர்களின் நடத்தைகளை வைத்தே இவர்களை நாம் இவ்வாறு வேறுபடுத்திப் பார்க்கிறோம். ADHD பிள்ளைகள் என்றால் அவதானக் குறைவான சுறுசுறுப்பு கூடிய பிள்ளைகள் என்று முன் குறிப்பிட்டுள்ளேன். உதாரணமாக உங்கள் பிள்ளைகளின் கால்களிற்கு சில்லு பூட்டி விட்டால் அவர்கள் எவ்வாறு இருப்பார்கள். கற்பனை செய்து பாருங்கள். அவ்வாறே இப் பிள்ளைகள் காணப்படுவார். ADHD பிள்ளைகளின் குணம் குறிகளில் மூன்றை முக்கியமாக குறிப்பிடலாம்.

1. Inattention அவதானக் குறைவு
2. Impulsivity - முரட்டுத்தனமான செயல்கள்
3. Physical Hyperactivity சுறுசுறுப்பு மிகவும் கூடியவர்கள்

இந்தக் குறைபாடு எந்த வயதுடைய பிள்ளைகளிலும் காணப்படலாம், முக்கியமாக பாடசாலைக்குச் செல்லும் பிள்ளைகள் இதனால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். உலகளா விய ரீதியில் 3 - 5% பிள்ளைகள் இதன் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகி உள்ளனர். அத்துடன் பெண் பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடும் போது ஆண் பிள்ளைகளே கூடுதலாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஒரு பெண் பிள்ளைக்கு மூன்று தொடக்கம் நான்கு ஆண் பிள்ளைகள் என்ற விகிதாசாரத்தில் காணப்படுகின்றது. இதற்கு முக்கியமாக பெண் பிள்ளைகள் சிறு பராயத்

தில் இருந்து கூடுதலாக அமை தியாக வளர்வது இருக்கலாம். ADHD பிள்ளைகள் உருவாவதற்கு சரியான காரணம் இதுவரைக்கும் யாராலும் கண்டுபிடிக்க முடியாத புதிராகவே உள்ளது.

இனி நாம் ADHD பிள்ளைகளின் பழக்கவழக்கங்கள் அல்லது நடத்தைகள் எவ்வாறு இருக்கும் என விளக்கமாக பார்ப்போம்.

1. இப் பிள்ளைகள் காது கேட்காதவர்கள் போல் இருப்பார்கள்.

அதாவது கூப்பிட்டாலோ ஏதாவது சொன்னாலோ ஒன்றுமே கேட்காதவர்கள் போல் அலட்சியமாக இருப்பார்கள். உதாரணமாக காலையில் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கு இவர்களை நித்திரையில் இருந்து எழுப்புவதே ஒரு பெரிய பாடாகும்.

2. இப் பிள்ளைகளால் ஒரு மனதுடன் செயற்பட முடியாது.

**உந்துவானந்தான்மோழும் பிர்த்துவோன்மோழும்**

**Child is NOT a Problem  
Child HAS a Problem**  
**பிள்ளை இங்கு பிரச்சினை தில்லை**  
**பிள்ளைக்கு பிரச்சினை இருக்கிறது**

இவர்களால் எந்த ஒரு வேலையையும் சரியாக பொறுமையுடன் செய்ய முடியாது. இதைத் தொடுவார்கள், மறு நிமிடம் அதைத் தொடுவார்கள், இவர்களது மூளை பலதரப்பட்ட செயல்களை சிந்திப்பதனால் ஒன்றையும் சரியாகச் செய்ய முடியாது. இதனால் பாடசாலைகளில் படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாது போகிறது. அது மாத்திரமன்றி வீட்டு



வேலை (Home Work) கொடுத்தால் அல்டிசீயத்தன்மையுடன் அதையும் செய்ய மாட்டார்கள். இதன் காரணமாக பாடசாலையில் ஆசிரியர்களிடம் இருந்து முறைப்பாடுகள் வந்த வண்ணமே இருக்கும்.

3. எந்த ஓர் அறிவுரையை பின்பற்ற மாட்டார்கள்.

பாடசாலையிலோ வேறு இடங்களிலோ சொல்லும் அறிவுரைகளை செவிமடுக்க மாட்டார்கள். தாம் நினைப்பதையே செய்ய முயல் வார்கள். அவ்வாறு செய்ய முடியாது போகுமிடத்து ஏதாவது சொல்லி அந்த இடத்தை விட்டு விலக முற்படுவர்.

4. இப் பிள்ளைகளால் தொடர்ந்து ஒரு விடத்தில் அவதானம் செலுத்த முடியாது.

அதாவது ஒரு வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது ஏதாவது சத்தம் கேட்டாலோ வேறு ஏதாவது அருகில் தென்பட்டாலோ செய்யும் வேலையை நிறுத்திவிட்டு அவற்றிற்கு அவதானம் செலுத்தத் தொடங்கி விடுவார்கள். உதாரணமாக வகுப்பறையில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போது வெளியில் வாகன சத்தமோ விமான சத்தமோ அல்லது பக்கத்து வகுப்பறையில் ஏதாவது சத்தம் கேட்டால் அதை திரும்பி பார்த்துக் கேட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். இதே போன்றே வகுப்பறைக்கு வெளியில் யாராவது சென்றாலோ அல்லது ஏதாவது தென்பட்டாலோ அவற்றை உற்று நோக்குவர். இதன் காரணமாக படிக்கும் பாடங்களில் கவனம் செலுத்த முடியாது போகிறது.

5. இப் பிள்ளைகள் அன்றாட வேலைகளை

### சரியாக செய்ய மாட்டார்கள்

ஞாபக மற்றி உள்ளவர்கள் போல் நடந்து கொள்வார்கள். பகல் கனவு காண்பார்கள். சுத்தம் பேண மாட்டார்கள். பாடசாலைக்கு கொண்டு செல்லும் புத்தகம், கொப்பி போன்றவைகள் அழகாக வைத்திருக்க மாட்டார்கள். பென்சில், இரேசர் போன்ற பொருட்களை தொலைத்து விடுவார்கள். ஏன் அவர்கள் அணிந்திருக்கும் சீருடையை கூட கவனிக்க மாட்டார்கள். புத்தகங்களின் உறைகளை கிழிப்பார்கள். ஒற்றைகளை கிழிப்பார்கள். அது மட்டுமன்றி இவர்களது கை எழுத்து அழக இருக்காது. ஒரு வசனத்தை முழுமையாக எழுத மாட்டார்கள். எழுத்துப் பிழைகள் காணப்படும். இவை யாவும் இவர்களது செயற் பாடுகள். இதன் காரணமாக பெற்றோர் பெரும் சிரமத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள். அது மட்டுமன்றி இப் பிள்ளைகள் துப்புரவீனம் காரணமாக மற்ற பிள்ளைகள் இவர்களுடன் பழகுவதை விரும்ப மாட்டார்கள். இதன் போது என்ன நடக்கிறது என்றால் இப் பிள்ளைகள் மேலும் மோசமான நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றார்கள்.

தொடரும்.

**“இங்குப்பிரேஷன் பண்ணிகிட்டா நல்லபடியா போவலாமா?”**



**“ஓ... நல்ல Body யா போவலாம்...”**



# ஸ்ரீலංකා ඩුරුප්පා

**Dr.මුරාන් බල්ලපුරුහාතන්**

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

Consultant Community Physician

කෙසේ : බයතු 40, පෙන්, එනතු මගිනික්‍රු බයතු 40. අවස්ථා තුෂ්කුම් පොතු පල්ලෙ නරුම්පුම් සත්තම් පෙරිතාකක් කෙටිරහු. ණතු එත්‍යාලු එනක් සැඛවුම්?

- ගුරාකී, නාරෝජීන්පිට්දිය.

තාක්කත්තිල් පර්කලා නරුම්පුවතු සිලවෙණාකමින් කුඩාමයා පිරිස්සිණාකලා රෙඛපැඹුත්තලාම්. ගෙණයෝගින් නිත්තිරායෙක් ක්‍රුම්පුවතුත් තාමෙන්තකමින් බවි, තැබෙයි. පර්කණුක්‍රු සෙතම් පොන්න පල පිරිස්සිණාකලා ඉගුවාක්කලාම්.

කාරණාවක් :

- ★ මණප්පත්තාම මන උණාස්සල්
- ★ කොපත්තෙත බෙඩිප්පඟුත්තාමල් මණතිනුව් වෙතතිරුත්තල් අල්ලතු බිරුක්ති
- ★ අතික කොපත්තෙත කොන්න ආශ්‍රාමය
- ★ මෙර්තාමෙන්තප පර්කණුම ක්‍රුම්තාමෙන්තප පර්කණුම සරියාකප පොරුන්තාමල් තිරුප්පතු.
- ★ නොම් තවරි නිත්තිරා කොන්නත්තල්
- ★ කාතුවලි අල්ලතු සිරුපිණාකමින් ප්‍රතිතාක පල මුණාක්‍රුම බවි රෙඛපැඹුත්තල්.
- ★ ඔන්ස්සොර්ඩ පොන්න මන්නොය්කණුක්‍රු (Depression) පයන්පැඹුත්තපඟුම සිල මරුන්තුකමින් පක්කවිණාවක්.



## සිජිස්සේයුම් වායුක්කී මුහෙයුම්

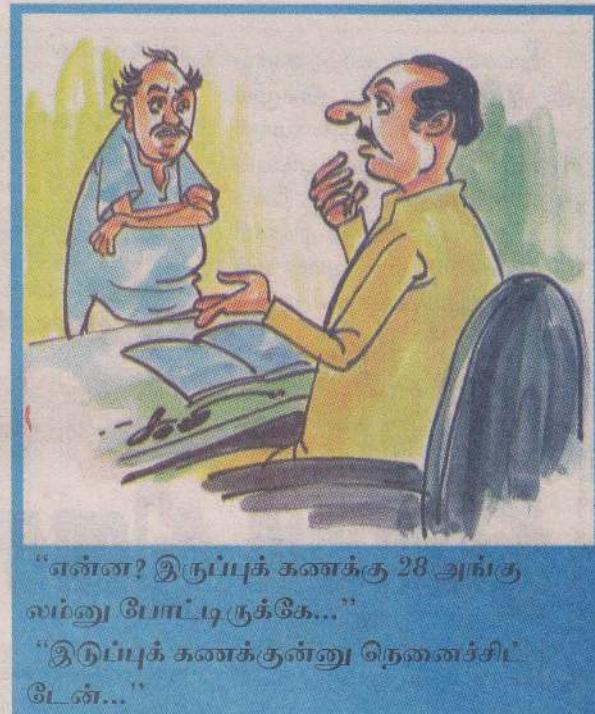
මරුන්තුකලා බිජි මන උණාස්සලෙක කැටුප්පඟුත්තවතු නින්ත නිශ්චාලයෙක් කුණුමාක්ක උතුවිරහු. ඉත්ත්පායිර්සි, තියානම්, ඉත්ලෙත්තාර බිඡුම පයිර්සිකම් (Relaxation Techniques) එන්පන පෙරුමාවුක්‍රු උතුවිකින්න. සිරුපිණාකමින්ප පොරුත්තවරා අවර්කණුත්ත අන්පාකප පෙශී මණප්පයත්තාම පොක්කුවතු උතුවියාක තිරුක්කුම්. නින්තවිජි පල්ලවෙත්තියාර තාමෙන්තිල් පොරුත්තක්ෂාධිය ඉපකරණාක්කලා (Splints) අල්ලතු බායිල් පොරුත්තක්ෂාධිය ඉපකරණාක්කලා (Mouthguard) පොරුත්තවත්ත මූලමාක නොයෙක් කැටුප්පඟුත්තවාර්. එනවේ නින්ත අනිශ්චිත නීස්නාකාලමාක කාණ්ප්පට්ටාල් පල ගෙවත්තියාරින් ඇලොසණයෙයුම් පෙරුවුක් කොඳා වෙන්නුම්.

கேள்வி: வயது 47, ஆண். எனக்கு அவ்வள வாக பசி ஏற்படுவதில்லை. காலை உணவு பொதுவாக உட்கொள்வதில்லை. உணவும் கொஞ்சமாகவே உட்கொள்வேன். இது எதனால் ஏற்படுகிறது எனக் கூறவும்.

## துரைசிங்கம் கலாவதி,

வல்வெட்டித்துறை.

காலையில் பசி ஏற்படாமைக்கு தாமதமாக எழும்புவது, அதிகளவு தீரவு உணவு, மதுபானப் பாவனை போன்ற பல காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால் காலை உணவை உண்பது ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது என்பதை கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும். காலையுணவை உட்கொள்ளாத பின்னைகள் பாடசாலையில் கற்பதில் பாதிப் படைவதும் தொழிலாளிகள் காலையுணவை உட்கொள்ளாத போது வேலைகளைச் செய்ய முடியாமல் இருப்பதும் ஆய்வுகளின் மூலமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதைவிட காலை உணவை உள்ளிடுக்காமை நிறை அதிகரிப்புக்கு ஒரு காரணியாகவும் கருதப்படுகிறது, எனவே நீங்கள் இப்போது தீரவு உணவைக் குறைத்து காலையுணவை உள்ளிடுக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.



“என்ன? இருப்புக் கணக்கு 28 அங்கு வர்க்கு போட்டிருக்கே...”

“இருப்புக் கணக்குவர்க்கு நெண்ணசிட்டேன்...”

சில வேளைகளில் நாம் எடுக்கும் அந்த பயடிக்ஸ் மருந்தில் 2, 3 என மூலக்கறு கள் இருக்கும். உதாரணமாக (Amoxicillion) என்ற அந்த - பயடிக் மருந்து கிராம் பொசிடிவ், கிராம் நெகடிவ் என இரண்டு வகை பக்ஷிரியாக களைக் கொல்ல உதவும். ஆனால் இது கிராம் பொசிடிவ் பக்ஷிரியாக்களை முழுமையாக அழிக்காது. இதனால் கிராம் பொசிடிவ் பக்ஷிரியாக்களை

மட்டும் கொல்லும் சக்திவாய்ந்த கிளாக்ஸலிலின் (Cloxacillin) என்ற மருந்தையும் சேர்த்துத் தருவார்கள். இது இரண்டும் சேர்ந்து எல்லா பக்ஷிரியாக்களையும் கொன்றுவிடும். ஆனால் சில பக்ஷிரியாக்கள் நமக்குத் தேவை. அவையும் இந்த மருந்துகளால் இறந்துபோய்விடுகின்றன. அதனால் நமக்கு சில பக்கவினை வகள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக நமக்கு வயிற்றுப் போக்கு வா அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. அதனால் இந்த இரு மருந்துகளுடன் மிகச்சிறிய அளவு Lactic Acid Bacillus என்ற நன்மை பக்ஷிரியாக்களை மருத்துவர்கள் தருவார்கள். இவை மூன்றையும் மாத்திரைகளாகச் சேர்த்து மருத்துவர்கள் தருவார்கள்.



-இருந்தித்

நீங்கள் எந்த வயதினராய் இருந்தாலும் சரி, தினமும் குறைந்த பட்சம் அரைமணி நேரமாவது நாளிதழ் படியுங்கள். ஜம்பது வயதிற்கு மேற் பட்டவர்கள் என்றால் தினசரி பத்திரிகையுடன் வார மற்றும் சுஞ்சிகைகளில் வரும்

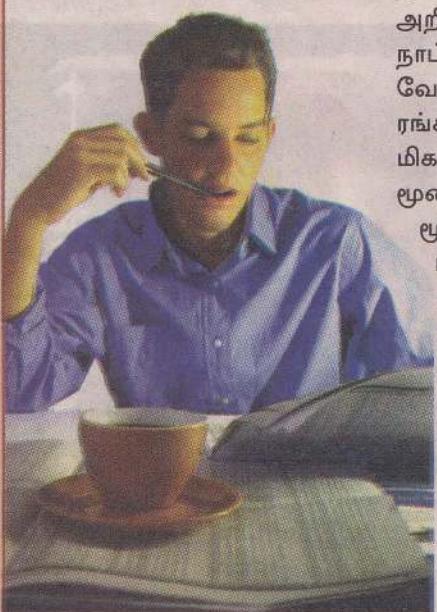
பெப்படுத்தும் முயற்சியில் நீரிழிவு நோயாளி ஈடுபடுவதால் மூளை பழுத டைந்து ஞாபகசக்தி குறைந்து போய்விடுகின்ற நிலை ஏற்படும். இதனை தினசரி படிப்பதால் நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

பாடசாலை, கல்லூரி மற்றும் சுஞ்சிகைகளில் வரும்



# மூளைய பாதுகாக்க வேண்டுமா? தினமும் தினசரி படியுங்கள்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகள், பஸ்ஸல்ஸ் (Puzzles) போன்றவைகளில் சிறிது நேரம் மூளையைச் செலவு செய்யுங்கள்.



நீரிழிவு நோயாளிகள் என்றால் தினமும் நாளிதழ் படிப்பதை கண்டிப்பாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும். என்னில் குருதியில் சர்க்கரையை கட்டு

மூலம் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் தினசரி நிகழ்ச்சிகளை ஒரு டைரி எனும் நாட்குறிப் பில் எழுதிவருவது மிகவும் நல்லது. அத்துடன் பொது அறிவு சம்பந்தமானதும் நாட்டு நடப்புகளையும் வேறு அறிவுசார் புள்ளி விபரங்களையும் எழுதி வருவது மிகவும் நல்லது. இதனால் மூளை பலப்படும்.

மூளை எப்போதும் விழிப் பாக இருக்கவேண்டுமா னால் நாளிதழ் படிப்பதை விட வேறு ஊக்க மருந்து எதுவுமில்லை என சிக்கா கோவில் உள்ள செய்ண்ட லூக்ஸ் மருத்துவ மையம் கண்டுபிடித்துள்ளது.

தினமும் அறிவாற்றலுடன் நாளிதழ் படிப்பது, குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் பஸ்ஸல்ஸ் (Puzzles) செயல்படும் 65 வயதிற்கு மேற்பட்ட 47 சதவீதம் பேருக்கு அல்ஜீமிர் என்ற ஞாபகமற்றி நோயே இல்லையாம். நாளிதழில் ஏதாவது

ஒரு செய்தி, அறிவை, மனதைப் பாதித்து யோசிக்க வைப்பதால், சோவாலோ, வெறுப்பாலோ மூளையானது நோயினால் தாக்கப்படாமல் இருக்கிறதாம்.

முதுமையில் அல்ஜீமிர் வந்தால் பேச்சு, நடை, உடை பாவனை முதலியன மாறும். தங்களை யாரென்றே தெரியாதவாறு மறந்து போய் விடுவார்கள்.

எனவே மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ள 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களும் நீரிழிவு நோயாளிகளும் தினமும் செய்தித்தாள் படித்து வருவதை வழிமையாக மேற்கொள்ளுங்கள். முடிந்தால் குறிப்புகள் கூட எழுதி வரலாம். இதனால் 8 பில்லியன் செல்களால் உருவான மூளை எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். அல்ஜீமிர் என்ற ஞாபக மறதி நோயும் அனுகாது.

ஜெயா.

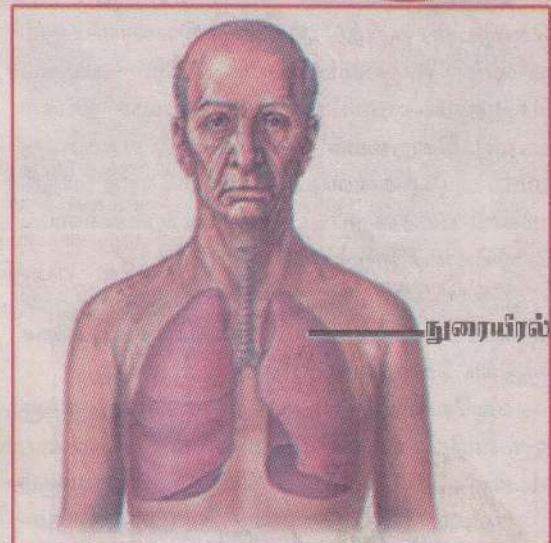
# ஆஸ்ததுமாவை ஆப்பிள் மல் தண்ணுத்தலம்

 ப்பொழுது மேலைத்தேய நாடுகளில் அப்பிளைப் பற்றிய புதிய ஆய்வுகள் பல தொடர்ந்த வண்ணமே உள்ளன.

ஜோன் பிரிட்டன் என்ற இங்கிலாந்து வைத்தியர் 2600 பேரை ஆராய்ந்து தினமும் அப்பிள் உண்பவர்களின் நுரையீரல்கள் படு உறுதியாக இருப்பதை கண்டுபிடித்துள்ளனர். இடையிடையே விட்டு விட்டு அப்பிள் உண்பவர்களின் நுரையீரல்கள் தக்க பாதுகாப்பில் இல்லாததையும் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

தினமும் அப்பிள் சாப்பிட்டால் நுரையீரல் புற்று நோய் தடுக்கப்படுமாம்.

மூச்சக் குழல், ஆஸ்துமா, இருமல் போன்ற வையும் முழுமையாகத் தடுக்கப்படுமாம், அப்பிளில் (f) பிளாவனோய்ட்ஸ் எனும் பாதுகாப்பு கூட்டுப் பொருள் அபரிமிதமாக உள்ளது. இது உடலால் நன்கு உறிஞ்சப்பட்டு



விடுவதால் நுரையீரல் திக்ககள் ஆரோக்கிய மாகவும் நோய்களை நெருங்க விடாதபடியும் பாதுகாப்பை வழங்குவதாக ஜோன் பிரிட்டன் கண்டுபிடித்துள்ளார்.

சிகரெட் புகைப்பவர்களும் சளி, இருமல், தலைவலி உள்ளவர்களும் தினமும் அப்பிள் உண்பது மிகச் சிறந்தது. இதில் உள்ள விட்ட மின் 'சி'யும் உங்களை நீண்ட நாட்களுக்கு வாழ வைக்கும்.

அப்பிளின் தோலில் தான் (f) பிளாவனோய்ட்ஸ் அதிகம் உள்ளது. எனவே தோலுடன் சேர்த்து உண்டால்தான் நுரையீரல்கள் உறுதி பெறும்.

- இருஞ்சித் ஜெயகா -



# உங்கள் உடல் நிறையைக் கீழுஸ்ருத்து எனிய 8 வழிமுறைகள்

## 8 Tips to take control of your weight

Dr. எம்.ர. ஊழுஸ்

**கி**ன்று அதிகளவானோர் தங்களது உடற் செயற்பாடு குறித்து அக்கறை இல்லாவிடினும் தங்கள் உடலமைப்பில் பாரிய கவனம் செலுத்துகின்றனர். இதன் காரணமாக தங்கள் உடல் நிறையைக் குறைப்பதில் பல்வேறு பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வதோடு மாத்தி ரமன்றி பல்வேறுபட்ட உடற்பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்கின்றார்கள்.

இதன் விளைவு அவர்களது உடலானது தேவையற்ற பல பக்கவிளைவுகளைச் சந்திக்க வேண்டி ஏற்படுகிறது.

எனவே இந்த படிமுறைகள் அவர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக அமையலாம்.

01. சிறு பசி எடுக்கும் போது உணவுக்குப் பதிலாக 01/02 கிளாஸ் நீரை அருந்தலாம்.
02. உங்களது உணவை மென்று சுவைத்து சாப்பிடுங்கள்.

இதன் மூலம் உணவானது இலகுவில் சமிபாட்டைவது மாத்திரமன்றி உடம்பும் சோர்வடையாது.



03. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல். காலையில் 15 நிமிடம், மாலையில் 15 நிமிடம் உடல் வியாக்கும் வரை நடக்கலாம்.
04. உங்களது உணவுப் பழக்க முறைகளை அட்டவணைப்படுத்துங்கள். நேரத்திற்கு சாப்பிடல். இதன் மூலம் இலகுவான சமிபாடு நடைபெற உதவும்.
05. உங்கள் நொறுக்குத் தீனிகளை புத்திசாதுரி யமாக தெரிவு செய்யுங்கள். Cheese Puff, உருளைக்கிழங்கு வறுவல் என்பவற்றை தவிர்த்து Apple, Baby Carrot போன்றவற்றை சாப்பிடலாம்.
06. பழக்க வழக்கங்கள், வாழ்க்கை முறைகளை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.
- 1 உங்களுக்குப் பொருத்தமான உணவு வகைகளையே எடுங்கள்.
- 2 உங்களுக்கான விஷேட உடற்பயிற்சி களைச் செய்யுங்கள்.
07. நேரத்திற்கு தூங்கி நேரத்திற்கு விழித்துக் கொள்ளங்கள். சாப்பிட்ட உடனே தூங்குதல், உங்கள் சமிபாட்டில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதோடு மாத்திரமன்றி உடல் நிறையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
08. அதிகளவில் சாப்பிட வேண்டாம். உங்களது சாப்பாட்டை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளங்கள். பசி ஏற்படும் போது சாப்பிடுக. இன்னும் சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படும் போது நிறுத்துக. வயிற்றில் 1/3 பங்கை மீதியாக வைத்திருப்பது சிறந்தது.

## குறுக்கொழுத்துப் போட்டி இல. 35

### இடமிருந்து வலம்

1. உடலை கட்டுக்கோய்ப்பாக வைத்துக் கொள்ள உதவுவது.
4. நவாத்திரி காலத்தில் இல்லங்களிலும் வைப்பதுண்டு. (திரும்பியுள்ளது)
5. இது உருண்டோட அச்சனி தேவை. (திரும்பியுள்ளது)
7. இனம் பெண்ணைக் குறிக்கும்.
9. இது அறியாமல் காலை விடலாமா?
10. இதன் மூலம் வசீகாத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
12. பயிர்களை காக்கவும் போட்டப்படுவது.
13. ஆபத்து என்றும் கூறலாம்.

**குறுக்கொழுத்துப் போட்டி இல. 32 வினாக்கள்**

1	த	ம்	ப	ர	ம்	ஏ
ஷ		கை			ம	ணி
த		ச	ம	ய	ல்	
ம்		ட				வ
தா	ஷ		அ	ம்	பு	வி
ய		ப	ஶி			மை
க	ண்	ண	ன்		ஷ	
ம்		ம்	போ	ழி	வு	

### வெற்றி அடைந்தேர்

- ₹. 1000/-** வெஸ்லும் அதிர்ஸ்ட்சாலி இந்துமதி வடிவேல், ஏராவூர் 04, செங்கலடி.
- ₹. 500/-** வெஸ்லும் அதிர்ஸ்ட்சாலி திருமதி எம்.எஸ்.சித்திஜுமிமா திருகோணமலை.
- ₹. 250/-** வெஸ்லும் அதிர்ஸ்ட்சாலி ஏ.எஸ்.பதியுதின், புத்தளம்.

### பாராட்டுக்குரையேர்

- 1.இ. குழந்தைவேஸ், மாத்தனை.
- 2.ஐ. சுத்தியபாரதி, வத்துகாமம்.
- 3.கனகா குந்தசாமி, புசல்லரவு.
- 4.உ. மைமா, கிருகோணமலை.
- 5.கஜேந்திரன், வவுனியா.
- 6.உத்திர் கார்மேகும், ஹப்பத்தனை.
- 7.ரி. குயலவன், மட்டக்களபு
- 8.திருமதி கனிதா, யாழ்ப்பாணம்.
- 9.விசெல்வி கழுஞ்சியர் மண்ணிராஜ், மாத்தனை.
10. என்.லட்சுமணன், கங்கி.

### மேலிருந்து கீழ்

1. இது கொடுத்தவர்கள் உயிர் கொடுத்தவர்களாம்.
2. சேவையென்றும் சொல்லலாம்.
3. புளித் சின்னம் ஒன்று.
6. பெரிய காட்டை இப்படி கூறுவர்.
7. இது ஊதும் பெண்களுக்கு படிப்பு எதற்கு என்றொரு காலம் இருந்ததாம்.
8. கரும்பை சுவைத்த பின் மிஞ்சுவதும் இது தான்.
9. இலாபத்தைக் குறிக்கும்.
11. இவனுக்கு அடங்கும் யானை சில வேளைகளில் இவனையே கொன்று விடுவதுமண்டு. (தலை கீழ்)
12. உளவு பார்ப்பதைக் குறிக்கும்.

**முடிவுத் திங்கி 18. 01. 2011**

சரியான விடைகளை ஏழையவர்களில் அதிர்ஸ்ட்சாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் ஏழதி தயால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

**குறுக்கொழுத்துப் போட்டி இல. 33**

1			2		ழ	3
		ணி				4
5	6		7	ழி		
		நா				8
9						
			10	11		
	12					
					13	
						14

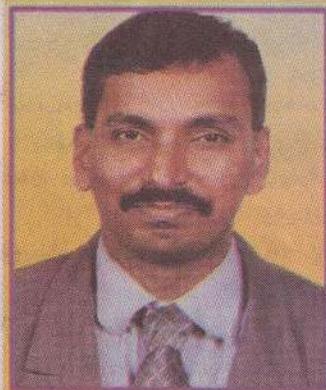
**குறுக்கொழுத்துப் போட்டி இல. 33,**

**சுகவாழ்வி,**

**Virakesari Branch Office,**

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

உங்களின் ககவாழ்ச்சைக்கு  
தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்  
பகுதியில் விடையளிக்கப்படும்.  
கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும்  
10 மூடு திகழிக்கு முன்னராக  
எமக்கு விடைக்கும் விதத்தில் கீழ்  
காணப்படும் கூட்டுறவுடன்  
அனுப்பிக்கொய்கின.



## Dr. முரரி வல்லஸ்வரநாதன்

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

### உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்

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

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அளவுக்கு கலந்து கொண்டு  
பார்த்துவான வெல்லும்கள்.

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250-

**சீகவாழ்வு**  
Health Guide  
இருாம்பிய ரத்தினம்

சீகவாழ்வு சஞ்சிகை  
தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விடைகள்

அபிப்பிராய்கள்

ஏன் என்கள்

வாவேற்கப்படுகிறது

அத்துடன் தீவிரமாக்குப் பொருத்தங்கள் உங்கள்

● கூக்கங்கள் ● செய்திகள் ● பார்த்துகள் ● துறைக்குகள் ● நகைச்சுகவைகள்  
முதலானவற்காற எமக்கு எழுதியனுப்புகள் நனுப்பு வேண்டிய முனை

No: 12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala, T.P : 011 - 5375945, 011 - 5516581,  
Fax : 011 - 5373944, E-mail : sugavai@expressnewspapers.lk

# துரோக்கிய சுற்மயல்

## கொத்தமல்லி, புதினா சோறு

### தேவையான பொருட்கள்

சம்பா அரிசி	- 500 கிராம்
கொத்தமல்லி இலை	- 50 கிராம்
புதினா	- 50 கிராம்
பச்சை பட்டாணி	- 50 கிராம்
வெங்காயம்	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 25 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 5
மரக்கறி எண்ணெய்	- 3 தே. கரண்டி
நெய் (விரும்பினால்)	- அரை தே.கரண்டி
எலுமிச்சம் சாறு	- அரை தே.கரண்டி
கிராம்பு, ஏலம்	- தேவையான அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு

### செய்முறை

- ★ அரிசியைக் கழுவி வைத்துக்கொள்ளவும் .
- ★ பச்சை பட்டாணியை நீர் விட்டு ஊற வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ★ புதினா, கொத்தமல்லி இலைகளை உதிர்த்து கழுவி வைத்துக்கொள்ளவும்.
- ★ வெங்காயத்தை நீளமாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- ★ இஞ்சி, பூண்டு , பச்சை மிளகாய் போன்றவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- ★ பாத்திரத்தில் எண்ணெயை ஊற்றி சூடாக்கி புதினா, கொத்தமல்லி இலைகள், நறுக்கப் பட்ட பூண்டு, இஞ்சி , மிளகாய் போன்றவற்றை பச்சை வாசம் போகும் வரை, வதக்கி ஆறவிட்டு பின், ஏலம், கிராம் பையும் சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டு மிக்கியில் மைபோல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

- ★ பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கி, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும்.
- ★ ஓரளவு வதங்கியவுடன், பட்டாணியையும் சேர்த்து வதக்கவும்.
- ★ அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு கிளரிக் கொள்ளவும்.
- ★ அதனுடன் அரிசியையும் சேர்த்துக் கிளரி, தேவையான அளவு நீரும், உப்பும் ஊற்றி நன்கு வேக விடவும்.
- ★ சோறு நன்கு வெந்து வரும் பதத்தில், எலுமிச்சம் பழச்சாறு மற்றும் நெய் சேர்த்து சோற்றின் நீர் வற்றும் வரை மூடி விடவும்.

இதை சுடச்சுட உண்டால் சுவையாக இருக்கும்.

- ரேணுகா தாஸ்

# தேசிய வைத்தியசாலையில் விசேட நிபுணத்துவ வைத்தியர்களை சந்திக்கும் தினம் மற்றும் நேர அட்டவணை



சாதாரணமாக கொழும்பி லுள்ள தேசிய வைத்தியசாலையின் வெளி நோயாளர் பிரிவிற்கு தினந்தோறும் சுமார் 6000 பேருக்கு மேற்பட்ட டோர் வந்து சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டனர்.

உள்ளது. இதன் காரணமாக தேசிய வைத்தியசாலையின் வெளி நோயாளர் பிரிவில் ஞாயிற் றுக் கி ழ மை யைத் தவிர மற்ற வாரா நாட்களில் பல்வேறுபட்ட நோய்களுக்கான விசேட நிபுணத்துவம்

தேசிய வைத்தியசாலை யில் தங்கி இருந்து சிகிச்சை பெறும் நோயாளர்களும் இத் தகைய விசேட நிபுணத்துவ சேவையின் மூலம் பயன் பெறலாம். இங்கு முக்கிய மான விடயம் என்னவென்றால் நோயாளி ஒருவர் சிகிச்சை பெறும் வாட்டில் (அறையில்) உள்ள விசேட நிபுணத்துவ வைத்திய குழு வினாரின் ஊடாக திரும்பவும் பின்னோக்கி மீண்டும் பார்ப்பதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கப் பெறுகின்றது. இதன் மூலம் நோயாளிக்கு சரியான விதத்தில் முறையாக சிகிச்சை கிடைக்க ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளது.

மொத்தத்தில் அதிக நெருக்கடிகள் காணப்பட்ட போதும் குறைந்த வளங்களைப் பயன் படுத்தி விசேட நிபுணத்துவ சேவையை வழங்குவதாக வும் இது உள்ளது. பல்வேறு பிரதேசங்களிலிருந்து வருகை தரும் பல்லாயிரக்கணக்கான நோயாளர்களுக்கு தங்களால் முடிந்த அளவுக்கு வசதிகளை செய்து கொடுத்துள்ளதாகவும் பணிப்பாளர் Dr. ஹெக்டர் வீரசிங்க குறிப்பிட்டார்.

தேசிய வைத்தியசாலை



தேசிய வைத்தியசாலை பணிப்பாளர்  
Dr. ஹெக்டர் வீரசிங்கவுடன்

அதேபோல் வருடத்திற்கு சுமார் 20 லட்சம் பேர் இப்பிரிவின் ஊடாக சிகிச்சை பெறுகின்றனர். இவ்விதம் சிகிச்சை பெறுபவர்களுக்கு சாதாரண வைத்திய சிகிச்சையை விட விசேட நிபுணத்துவம் வாய்ந்த வைத்தியர்களின் சிகிச்சைகளும் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பம்

வாய்ந்த வைத்தியர்களின் சேவையைப் பெற ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய செயற்பாடுகள் மூலம் உரிய நேரத்தில் நோயாளின் உயிரை காப்பாற்றக் கூடிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது என தேசிய வைத்தியசாலை பணிப்பாளர் Dr. ஹெக்டர் வீரசிங்க குறிப்பிட்டார்.

## போதுவான நோய்களுக்கான விசேட வைத்தியர்களை சந்தித்தல்

**திங்கள் :** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை பி.ப. 2 முதல் 4 மணி வரை

**செவ்வாய்:** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை பி.ப. 2 முதல் 4 மணி வரை

**புதன் :** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை பி.ப. 2 முதல் 4 மணி வரை

**வியாழன் :** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை பி.ப. 2 முதல் 4 மணி வரை

**வெள்ளி :** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை பி.ப. 2 முதல் 4 மணி வரை

### வெளிநோயாளர் பிரிவு அறை இல. 26 மற்றும் 27

சனிக்கிழமை - அறை இல. 26

காலை 8 முதல் 12 மணி வரை மட்டும்



யில் நிபுணத்துவ சேவையைப் பெறுவதற்கு முன்பு சுகல நோயாளர்களுக்கும் முதலில் வெளிநோயாளர் பிரிவிற்கு வருகை தர வேண்டும். அங்கு வைத்தியர்களால் பரிசோதனை செய்த பின்பு தேவைப்படும் விசேட வைத்திய நிபுணர்களிடம் செல்ல வழி செய்து தரப்படும் எனவும் அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

-எஸ். கிரேஸ்

## அறுவை சிகிச்சை விசேட வைத்தியர்களை சந்தித்தல்

**திங்கள் :** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை அறை இல. 44  
பி.ப. 2 முதல் 4 மணி வரை - அறை இல. 18

**செவ்வாய்:** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை அறை இல. 43, 44  
பி.ப. 2 முதல் 4 மணி வரை - அறை இல. 18

**புதன் :** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை அறை இல. 44  
பி.ப. 2 முதல் 4 மணி வரை - அறை இல. 18

**வியாழன் :** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை அறை இல. 43, 44  
பி.ப. 2 முதல் 4 மணி வரை - அறை இல. 44

**வெள்ளி :** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை அறை இல. 43

**சனி :** காலை 8 முதல் 12 மணி வரை அறை இல. 44

“ஓரு இஞ்செக்ஷன்ல் காய்ச்சல் பறந்து போயிடும். சரி என் மேலேயே பார்க்கு நீங்க...?”



“காய்ச்சல் பறந்து மேலே போகுதான்னு பார்க்கிறேன்...”

# சாதாரண சுகப் பிரசவம்

பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு தள்ளிப் போய் கர்ப்பம் என்று பரி சோதனை செய்து உறுதி செய்து கொண்ட பின் மனதில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியை எழுத்தில் சொல்வது கடினமே. தாய்மை உணர்வு நிரம்பிய வர்களாகவும் ஒரு புதிய உயிரை சம்ப்பதற்கு தங்களை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்பவர்களாகவும் பரப்புடன் காணப்படுவார்கள். “ஏதும் விசேஷம் உண்டா” என்று பார்த்தவுடன் தவறாமல் கேட்டவர்களுக்கு பட்ட பெண்று



ஒரு சிலர் கர்ப்பம் தரித்தவுடன் எந்த வேலையும் செய்யக் கூடாதென்று அப்படியே செயலற்று ஒரே இடத்தில் முடங்கி விடுவார்கள். இது தவறு. அதே நேரத்தில் போதிய அளவுக்கு ஓய்வும் எடுத்து

## நன்மை தரும் பயிற்சிகளும்

துக் கொள்ள வேண்டும்.

முழு காமல் இருக்கும் விஷயத்தைச் சொல்லலாம்.

கர்ப்பம் உண்டாயிற்று என்றவுடன் மகிழ்ச்சி பொங்கி வருவதைப் போலவே, கவலையும் ஓர் ஓரத்தில் ஒட்டிக் கொண்டே இருக்கும். பிரசவம் “நல்லபடியாக முடிந்தால் அந்தக் கோவிலுக்கு அதைச் செய்ய வேண்டும், ‘இதைச் செய்ய வேண்டும்’ என்று ஆயிரம் வேண்டுதல்கள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. எத்தனை வேண்டுதலாக இருந்தாலும் தவறில்லை. உடனே சுகப் பிரசவத்திற்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி செய்து வரவேண்டும்.

**ஞக்கம்**  
**Dr. தி.தார்ஜுனோதயன்**  
BSMS (Hons) (SL) Ad. Dip. In  
Counselling Psychology (UK)

வத்தை எதிர்நோக்கலாம். மேலும் முறையான உடற் பயிற்சிகள் கர்ப்பினிகளின் தசைகளை முறுக்கேற்றுவதோடு குழந்தைப் பிறப்பின் போது உபயோகப்படுத்தப்படும் தசைகளை வலுவுள்ளதாக்கும். அதற்காக கடுமையான உடற் பயிற்சிகளை செய்யக் கூடாது.

மென்மையான உடற்பயிற்சி  
ஜூவர்-2011



கள் கர்ப்ப காலத்தில் நலமான உணர்வினைக் கொடுப்ப தோடு இரத்த ஓட்டத்தை அதி கரிக்கும். காலாற நடந்து சென்று வருவதையே உடற்ப யிற்சியாக சிபாரிசு செய்ய ஸாம். கர்ப்ப காலத்தில் கர்ப்பி ணிகள் செய்யும் சிறப்பு பயிற்

சி  
க ஸ ள ப  
போலவே அவர்க  
ளின் நடை,  
உடை, பாவ  
னைகளும் முக  
கி ய மா ன தா கும்.  
அவர்களின் உடல் பனு  
வாக இருப்பதால் எடையின்  
பகிர்மானம் மாறுபடும்.  
மேலும் இடுப்பு மூட்டுகளில்  
அதிக அசைவுகள் இருக்கும்.  
அதனால் கர்ப்ப காலத்தில்  
தாய்மார்கள் எப்படி நிற்க  
வேண்டும், எப்படி உட்கார  
வேண்டும், மேலும் சிரமப்ப

வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் ஒரு காலை முன் வைத்து அந் தக் காலில் உள்ள எடையைத் தாங்குமாறு செய்து சில நிமிடங்களுக்கு நிற்க வேண்டும். பின்னர் மற்றக் காலில் அதே போல மாற்றி நிற்கலாம். நாற் காலியில் உட்காரும் போது நுளியில் உட்காரக் கூடாது. நாற்காலியில் அமர்ந்து முது

குப் புறம் நேராக இருக்கு  
மாறு பின்பகுதியை  
யும் தொடைக  
ஞக்கும் தாங்

குதலாக

ருட்களை எடுக்க முன்புறமாகக் குளிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். முழங்காலை மடித்து, பின் பகுதியை நேராக வைத்துக் கொண்டு, குத்துக் காலிட்டு உட்கார்ந்து எடுக்க வேண்டிய பொருளைக் கையில் எடுத்து பின்புறத்தை நேராக வைத்துக் கொண்டு முழங்கால் மற்றும் இடுப்பை வளைத்து கால்களின் தசைகளை உபயோகித்து மெதுவாக நேராக நிற்கும் நிலைக்கு வர வேண்டும்.

உடற் பயிற்சிகளை ஆரம் பிக்கும் போது தளர்வான ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் தரையின் மீது கால்களை அகட்டியும், கைகளை விரித்துக் கொண்டும் படுங்கள். கைகளையும், கால்களையும் விரிக்கும் போது மூச் சினைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்

டாமல் பொருட்களை எப்படி எடுக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

முதலில் சரியாக நிற்கும் முறையை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் இருக்கால்களிலும் எடை சமமாக தாங்கி இருக்கும்படி குதிக்கால்கள் மற்றும் விரல்களில் சமமாக நேராக நிற்க வேண்டும். முன்புறமாக குளியாது நேராக நிற்பது அவசியம். ஒரி டத்தில் அதிக நேரம் நிற்க

அதாவது பக்க பலமாக இருக்கும்படி கால்களை சிறிது இடைவெளி விட்டு வைத்து தசையில் பாதங்கள் படும்படி உட்காருவது சிறந்ததாகும்.

நாற்காலியில் அமரும் போது 'திடு' மென விழும்படி உட்காரக் கூடாது. முதலில் நாற்காலியின் முன் நுளியில் உட்கார்ந்து பின்னர் பின்புறமாக உங்கள் கால்களின் உதவியால் இழுத்து உட்கார வேண்டும். தரையிலிருக்கும் பொ

டும். பின்னர் மெதுவாக வாயைத் திறந்து மூச்சினை வெளியே விட வேண்டும். மேலும் முழுமையாகத் தளர்ச்சியடையும் வண்ணம் மனத்தை ஜக்கியப்படுத்த வேண்டும். முழங்காலை மடித்துப் பாதம் தரையில் தட்டையாக இருக்குமாறு வைத்துக் கொண்டு மெதுவாக மூச்சினை உள்ளிமுத்துக் கொண்டு வயிற்றுத் தசைகளைச் சுருங்கச் செய்ய

முன்று முறை ஆழ்ந்த சவாசத் தில் ஈடுபட்டு ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும்.

இடுப்பு மற்றும் வயிற்று தசைகளுக்கு வலுவை அளிப்பதும் அவசியம். தையற்காரர் உட்காரும் நிலையில் தரையில் முதுகை வளைக்காது நேராக உட்கார்ந்து முழங்காலை மடித்து, பாதங்களை அருகருகே வைத்து பின்னர் காலை உடலுக்கு அருகே இழுக்க வேண்டும். பிறகு தொடையை விரித்து முழங்கால் தரையைத் தொடுமாறு செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு சில நிமிடங்களுக்கு ஒரு நாளைக்குப் பலமுறை உட்காருங்கள். இப்படிச் செய்தால் இடுப்பு மற்றும் வயிற்றுத் தசைகள் வலுப்பெறும்.

தரையின் மீது முழங்காலை மடித்து, பாதம் தரையில் தட்டையாக இருக்கும்படி படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கைகளை உடலின் நேர் கோணத்தில் விரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். கால்களை ஒன்று சேர்த்து கைகளையும் தோன்றையும் தரையிலிருக்குமாறு வைத்துக் கொண்டு இடுப்பை வலது புறமாக,

உடற் பயிற்சி செய்யும் உங்களின் வலது முழங்கால் தரையைத் தொடும் வரை திருப்புங்கள். பின்னர் அதே போல் இடது புறமாக திருப்புங்கள். மெதுவாக வலது, இடது எனப் பலமுறை திரும் பச் செய்யுங்கள். இந்த இடுப்பை சுழற்றும் உடற்பயிற்சி கர்ப்ப காலத்திலும் பிரசவ சமயத்திலும் கீழ் முதுகு வலியிலிருந்து விடுபட

உதவும்.

கர்ப்பத்தின் கடைசிக் கால கட்டத்தில் ஒருக்களித்துப் படுக்கும் போது கால்களுக்கு இடையே ஒரு தலையை ணையை வைத்துக் கொண்டால் அது வசதியாக இருக்கும். வயிற்றுத் தசைகளுக்கும் பலம் அளிக்கும். ஒருவருடைய உதவியால் முதுகில் பிடித்து விடச் செய்வது பிரசவ நேரத்தில் உதவுவதோடு முதுகு வலி மற்றும் தசைப் பிடிப்புகளிலிருந்தும் விடுதலை அளிக்கும்.

கர்ப்பினீத் தாய்மார்கள் படுத்தால் அது வயிற்றுத் தசைகளுக்கும் பலம் அளிக்கும். உட்கார்ந்து பின் அமர்ந்தால் பிறப்பு உறுப்புக்களின்

தசைகள் தளர்வதோடு, சிறிது சாய்ந்து உட்காரும் போது இடுப்பு மற்றும் தொடைச் சதைகளும் தளர்ச்சியுறச் செய்யும்.

கால்களை விரித்து வைத்து நின்று பின்னர் குதிக்காலால் தாங்கி உட்காருவது பிறகு நேராக உட்கார்ந்து, கொண்டு பாதங்களை உட்புறமாக படத்தில் உள்ளபடி மடித்து, கைகளை கால்களோடு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதனால் மலச்சிக்கல் சீராகும். உடல் நல்ல வலுப்பெறும். பிரசவ காலத்தில் உடல் நோயின்றி சுகப்பிரசவம் ஏதுவாக அமையும்.

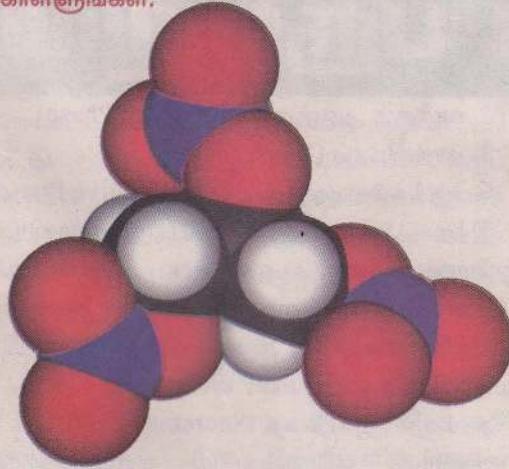


**“கம்மா சொல்லப்படாது... அவரு, புண்ணாக வராவி பாடினா பாம்பு வரும்... கானமழை பொழிந்தால் மழை வரும்...”**

**“அப்படியா... செஞுப்பு, சப்பாத்தெல்லாம் வருமே... அது என்ன ராகம்...?”**

# உங்கள்க்குத் தெரியுமா?

இதய நோயின் போது நாவின் அடிப்பகுதி யில் வைக்கும் GTN மாத்திரை பயன்படுத்தும் போது இவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



- \* போத்தலில் வழங்கப்படும் கபில நிற முள்ள போத்தலில் மட்டுமே GTN மாத்திரைகளை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். (வெளிச்சம் புகாத)
- \* குரிய ஓளி படும் மற்றும் வெப்பம் அதிக முள்ள இடங்களில் மாத்திரைகளை வைக்கக் கூடாது.
- \* எப்போதும் மூடியை நன்றாக மூடி இலகுவில் பெறக்கூடிய இடத்தில் வைத்தி ருக்கவும்.
- \* பிரயாணம் செய்யும் போது அந்த வெளிச்சம் புகாத கபில நிற போத்தலி லேயே கொண்டு செல்லவும்.
- \* மாத்திரையைப் பயன்படுத்தும் போது மட்டும் மூடியைத் திறக்கவும்.
- \* GTN மாத்திரைகளை கடதாசியில் கூற்றி அல்லது வேறு போத்தலில் அடைத்து கொண்டு செல்லக் கூடாது.
- \* போத்தலினுள் வேறு மாத்திரைகளை GTN மாத்திரைகளுடன் சேர்க்கக் கூடாது.
- \* GTN போத்தலை உங்கள் காற்சட்ட டைப் பைக்குள் அல்லது சட்டைப் பைக்குள் வைக்க வேண்டாம்.

\* குடு அதிகமானவுடன் மாத்திரையின் குணம் குறைந்து விடும். அதனால் மாத்திரை உள்ள போத்தலை ஒரு கைப் பைக்குள் வைத்து கொண்டு செல்லவும்.

\* GTN போத்தலின் மூடியைத் தவிர வேறு மூடிகளை மூட வேண்டாம்.

\* மூடியின் உள்ளே உள்ள அலுமினியம் வட்டத்தை இல்லாமல் அல்லது விழுத்தி விட வேண்டாம்.

\* மாத்திரைகள் அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் கையில் எடுக்க வேண்டும். தேவையான அளவை மட்டும் எடுக்க வும். அளவை விட அதிகமாக கையில் எடுத்தால் அதனைக் கையால் தொட வேண்டாம்.

\* சமையலறை இராக்கையில் அல்லது நேரடியாக குரிய ஒளிபடும் இடத்தில் போத்தலை வைக்க வேண்டாம்.

\* GTN மாத்திரைகளுடன் மதுபானம் அருந்தக் கூடாது.  
தகவல் கொழும்பு இதய நோய்ப் பிரிவு  
தொகுப்பு:- எஸ்.கி.நேஸ்



“உங்களுக்கு என்ன சிக்கல்...?”

“காலையில் மலச்சிக்கல், மாலையில்

மனச் சிக்கல்”

# பருவமணடத்தலும் கட்டிளாணம்ப் பருவமும்

## மஞ்சட்சல அவத்தை

குல விடுவித்தல் நிகழ்ந்த நாளிலிருந்து அடுத்த மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும் வரையிலான காலப்பகுதியாகும். மாதவிடாய்ச் சக்கரம் எத்தனை நாட்களைக் கொண்டிருந்தாலும் இது அண்ணளவாக 14 நாட்களைக் கொண்டதாகும்.

குல விடுவித்தலின் பின்பு புடகத்தின் எஞ்சிய பகுதி மஞ்சட் சடலமாக மாற்றமடைந்து அகஞ்சரக்கும் அங்கமாகத் தொழிற்படும்.

கருப்பையில் நிகழும் மாற்றங்கள்

1. பெருக்கல் அவத்தை (Proliferative Phase)

2. சுரக்கும் அவத்தை (Secretory Phase)

3. மாதவிடாய் (Menstruation)

பெருக்கல் அவத்தை (Proliferative Phase)

இந்த அவத்தையின் போது பாலியல் ஓமோன்களில் ஒன்றான ஈஸ்ரஜன் (Oestrogen) என்னும் ஓமோனின் தூண்டுதலால் கருப்பையின் அகவணிக் கலங்கள் பிரிவடைந்து வளர்ச்சியடைகின்றன.

சுரக்கும் அவத்தை (Secretory Phase)

பாலியல் ஓமோன்களில் மற்றொன்றான புரோஜெஸ்டரோன் (Progesterone) எனும் ஓமோனின் தூண்டுதலால் அகவணிக் கலங்கள் சீத்ததைச் சுரக்கின்றன. மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் ஏறத்தாழ 21ஆம் நாளைவில் (கருக்கடல் நடந்தால் உட்பதித்தல் நடைபெறும் காலப்பகுதியில்) இச்சாப்புகள் அதிகமாக இருக்கும். இந்தச் சீதச் சுரப்புகள் உட்பதித்தல் நிகழ்வதற்கு உதவுவதுடன் குலவித்தகம் உருவாக்கப்படும் வரை முளையத்திற்குத் தேவையான போஷாக்கையும் வழங்குகின்றது.



# Dr. நளையினி கிரிதுரன்

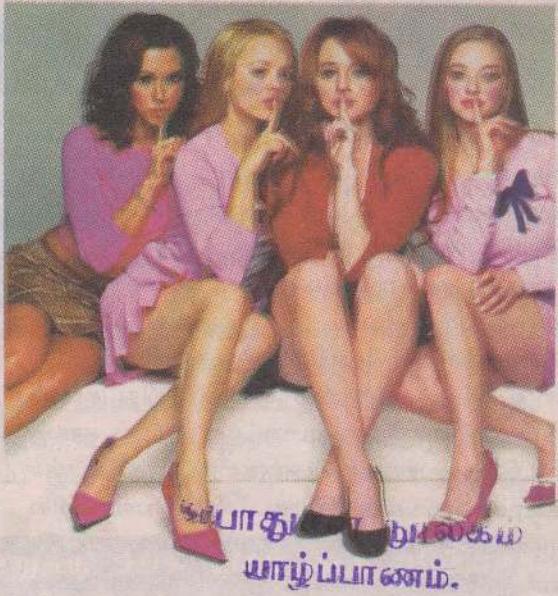
## (காந்த இதழின் நோட்சி)

குலகத்திலிருந்து விடுவிக்கப்படும் குல், கருக்கட்டப்படாவிடில் அல்லது கருக்கட்டப் பட்டு நுகம் உட்பதிக்கப்படாவிடில் கருப்பையின் அகவணியானது அதன் அடித்தளத் திலிருந்து பிரிவடைந்து, அழிவடைந்த கலங்களும், அதன் சரப்புகளும், குருதியும், கருப்பை கழுத்திலிருந்து சுரக்கப்படும் சூரப்புகளும் சேர்ந்து யோனி வழியூடாக வெளி யேறுதல் மாதவிடாய் எனப்படும்.

மஞ்சச்சடல அவத்தையின் முடிவில் அதி லிருந்து சுரக்கப்படும் ஓமோன்களின் செறிவு குறைவடைவதால் கருப்பை அகவணிக் கலங்களின் பெருக்கமும், அதன் சூரப்புகளும் நிறுத்தப்பட்டு கலங்கள் அழிவடைய ஆரம்பிக்கின்றன. அத்துடன் கருப்பைக் கழுத்தின் சுரப்புகளும் நிறுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு அழிவடைந்த கலங்களே மாதவிடாயாக வெளியேறுகின்றது.

பூப்படைந்த ஆரம்ப காலங்களிலும், மாத விடாய் நிறுத்தம் ஏற்படுவதற்கு முன்பும் மற்றும் கர்ப்பத் தடைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் பெண்களிலும் குல் விடுவித்தல் நிகழாமலேயே ஓமோன்களின் செறிவில் ஏற்படும் மாற்றங்களின் மூலம் மாதவிடாய் ஏற்படும். இதனை Anovulatory Cycle என அழைப்பார்.

மீண்டும் அகவணிக் கலங்கள் புதுப்பிக்கப் பட்டு, குருதிக் குழாய்கள் உருவாக்கப்படும் போது குருதி வெளியேற்றம் நிறுத்தப்படுகின்றது. இது ஏற்ததாழ மாதவிடாய் ஆரம்பித்து 5 - 7 நாட்களில் நடைபெறும். ஒரு மாதவிடாய் நிகழ்வின்போது வெளியேறும் குருதியின் அளவு அண்ணளவாக 25 மில்லி லீற்றர் - 30 மில்லி லீற்றர் ஆகும். எனினும்



இது 10 - 80 மில்லி லீற்றர் வரை வேறுபட வாம்.

மாதவிடாயானது உடலில் நடைபெறும் இயற்கையான நிகழ்வாகும். இதன்போது கருப்பையிலுள்ள இறந்த கலங்களும் சூரப்புகளும் வெளியேறுகிறதே தவிர, உடலிலுள்ள எல்லா அசுத்தமும் வெளியேறுவதில்லை. இக் காலத்தில் யோனி வழியில் பேணப்படும் rHஐன் அமிலத் தன்மை சிறிது குறைவடைவதால் தொற்று ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும். எனவே இக் காலப்பகுதியில் தினமும் குளித்துச் சுத்தமாக இருப்பதுடன் கடைகளில் வாங்கக்கூடிய தொற்று நீக்கப்பட்ட சுகாதாரத் துவாய்கள் அல்லது சுத்தமான துணிகளைப் பாவிக்கலாம்.

சில வீடுகளில் இக் காலப்பகுதியில் பெண்களை குளிக்கவிடாமலும், வீட்டில் தனிமைப்படுத்தியும் வைத்திருப்பார்கள். இது சுகாதார ரீதியாகவும், உள ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமற்றதாகும். சில பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் ஆரம்பத்தில் அதாவது குருதி வெளியேற்றம் நிகழ்வதற்குச் சிறிது நேரத்திற்கு முன்பிருந்து முதல் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு வயிற்றின் அடிப்பகுதி யில் நேர உண்டாகலாம். இது குருதியை

வயிற்றின் அடிப்பகுதியில் நோ உண்டால்லாம். இது குருதியை வெளியேற்றுவதற்காகக் கருப்பை சூருங்குவதால் ஏற்படுகின்ற ஒரு சாதாரண விடயமாகும். சிலருக்கு மலம் நீர் தன்மையாகப் போகலாம். இதுவும் கருப்பைக்கு அருகிலுள்ள குடற் பகுதி அருட்டப்படுவதால் ஏற்படும் சாதாரண நிகழ்வாகும்.

மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்குப் பரிவகக் கீழ் - கபச்சரப்பி - குலகம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் ஒமோன்களின் தொழிற்பாடு அவசியம். இது ஓர் ஒழுங்கு முறையில் நிகழ்ச் சிறிது காலம் செல்லும். எனவே பூப்படைந்த ஆரம்ப காலத் தில் பெரும்பாலான பெண்களில் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஒழுங்காக இராது. சில பெண்களில் ஒழுங்காக நிகழ்த் தொடங்கிய பின்பும் அதீத கவலை, பயம், மன அழுத்தம், போசணைக் குறைபாடு, கர்ப்பத் தடைச் சாதனங்களின் பயன்பாடு ஆகியன காரணமாக ஒழுங்கற்று நிகழலாம்.

இரண்டு, மூன்று மாதங்களுக்கு மாதவிடாய்

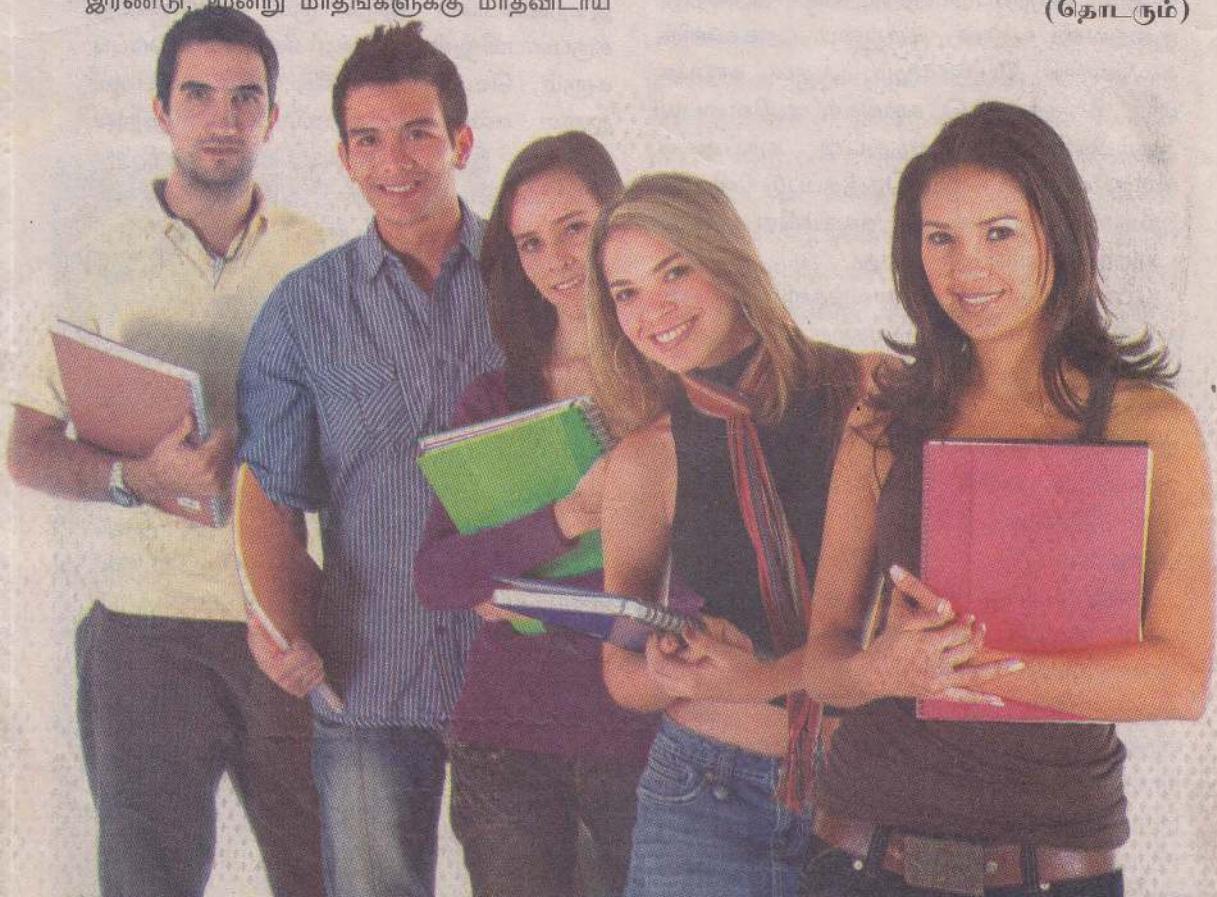
வரும் திகதிகளைக் குறித்து வைத்திருந்து ஒரு சக்காத்தின் நாட்களைக் கணக்கிடுவதன் மூலம் அடுத்து வரும் மாதவிடாய் நாளை எதிர்பார்த்து அதற்குரிய ஆயத்தங்களைச் செய்யலாம். இதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கு முன் ஏற்படும் அசெளாக்கியங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வெளியேறும் குருதியின் அளவு அதிகமாக வும், நீண்ட நாட்களுக்கும் இருந்தால் அல்லது மணத்துடன் இருந்தால் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மாதம் மாதம் குருதி வெளியேறுவதால் குருதியை மீள உற்பத்தி செய்வதற்கு அவசியமான இரும்புச் சத்து, புரதச் சத்துக் கொண்ட உணவுகளை நாளாந்தம் உள்ளெடுப்பதன் மூலம் குருதிச் சோகையைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சில பெண்களில் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஆரம்பத்திலிருந்தே ஒழுங்காக இல்லாவிடினும், அவர்களில் பெரும்பாலானோருக்குக் கருக்கட்டும் ஆற்றவில் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை.

(தொடரும்)



# ஈரோத்ததுவ வைத்தியார்

## General Psychiatrist

அகில உலகங்கும் வாழும் தமிழ், முஸ்லிம் மக்களுக்கு அறிமுகமான பிரபல மனோத்துவ டாக்டர் பி. ஆறுமுகம் அவர்கள் தாம்பத்தியம் பாதிக்கப்பட்ட பல நூற்றுக்கணக்கான இளைஞர்களின் இல்லற வாழ்வுக்கு புத்துயிர் கொடுத்து பலரின் பாராட்டுக்களையும் பெற்றுள்ளார். (Sexual disorder) தாம்பத்திய பாதிப்புக்கு நூற்றுக்கு 10% வீதம் கூட நேரம் காரணமல்ல. 90% மனோ நிலையில் ஏற்படும் தாழ்வு மனப்பான்மையே காரணம். இப்படிப்பட்டவர்கள் திருமணம் செய்து ஏற்பட்ட தோல்வியால் வாழ்வே வீணாகிவிட்டதே என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையால் எதிர்காலம் இல்லையோ என்று பயப்படலாம். அதனால் அடுத்த நேர தொடர்பிலும் இந்த மாதிரி பாதிப்புக்கள் தொடர்கின்றன. நடுத்தர வயதினர் அளவுக்கதிகமாக உறவு கொள்வதனாலும் வயது முதிர்ந்த பெண் தொடர்பாலும், உடல் ஆற்றல் குன்றுவதாலும், இளம் வயதில் அளவுக்கதிகமாக (முஷ்டிமைதானம்) இப்பழக்கத்தால் விந்தை வீணாக்குவதாலும் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

**தாம்பத்திய பாதிப்புக்கு நூற்றுக்கு 10% வீதம் கூட நேரம் காரணமல்ல. 90% மனோ நிலையில் ஏற்படும் தாழ்வு மனப்பான்மையே காரணம்**

இவ்வாறான பாதிப்புகளை Dr.ஆறுமுகம் அவர்கள் விஞ்ஞான நீதியில் அற்புதமான மனோத்துவ வைத்திய பயிற்சி கொடுத்து தாழ்வு மனப்பான்மையை நீக்கி முடியாது என்ற எண்ணத்தை மாற்றி பாதிக்கப்பட்டவரின் அடிமனத்துக்கு என்னால் முடியும் என்று நம்ப வைத்திருக்கின்றார். உடல் நிலை, பாதிப்பு பலயீனம், மெலிவு, நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கி உறுப்பு வீரியம் பெற திறமான அற்புத மூலிகை மருந்து மனோத்துவ ஒலிப்பதிவு நாடாவும் பதிவுத்தபாவில் அனுப்புகிறார். விஞ்ஞானம் வளர்ச்சி பெற்ற இக்காலத்தில் மருத்துக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பெற்றாலும், இவரது ஒலிப்பதிவு நாடாவை ஒரு முறை கேட்டாலே குறைகள் நீங்கி விட்ட மனோநிலை வந்து விடும். அவரது மனோத்துவ ஒலிப்பதிவு பயிற்சியை தொடர்ந்து பல முறை கேட்டு வெற்றி பெற்றவர்கள் வண்டன், இத்தாலி, அவுஸ்திரேவியா, ஜேர்மன், சுவிட்ஸர்ஸ்லாந்து, ஐப்பான், சவுதி அரேபியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் பல நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் அவருக்கு பாராட்டும் பரிசில்களும் அனுப்பியுள்ளார்கள். எனவே வெட்கப்படாமல் உங்களுக்குள்ள பாதிப்புகளை டாக்டர் அவர்களுக்கு எழுதினால் சில கேள்விகளுக்கு பதில் பெற்று அதற்கேற்ற அற்புத மனோத்துவ வைத்தியத்தையும் மூலிகை மருந்தையும் பெற்று இன்பமான இல்லற வாழ்வை பெற தொடர்பு கொள்ளுங்கள். மனோவியாதிகள், தலையிடி, ஆஸ்துமா, வாதம், நீரிழிவு, தலைமுடி உதிர்தல், பீனிசம் என்பவற்றிற்கும் பல முரசுக்கரைதல் போன்ற வியாதிக்கும் வைத்தியம் உண்டு.

**(கொழும்பு, யாழ்ப்பாண முகவரிகள் தொலைபேசியில் அறிவிக்கப்படும்)**

விளக்கம் பெற ரூபா 300 மணிடூர் அனுப்பவும்

**Dr. P. Arumugam S.A.M.P**

**No: 51/5, Koolavady Road, Batticaloa.**

**Sri Lanka.**

**Tel: 065 2224019 Fax:065 2228016**

**HOTLINE: 0777569205 / 0719315664**



  
நெண் வெல்ஸ்  
**கருக்கட்டல்**  
**வளாநிலையம்**

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

**தூட்டிப் கொள்ள வேண்டிய முகவரி**  
**4 520 999**

நெண் வெல்ஸ் கெயார்  
தாய் சேய் வைத்தியசாலை  
55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நாராய়ணப்பிய.  
கொழும்பு 05.

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2011 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.