

ISSN 1800-4970

# சிகிவராஜை

## Health Guide

### ஆய்வுக்கீல சுதாமலை

Rs. 50/-

February 2011

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/41/News/2011

தோல் நோய்கள்

Dr. சு.முருகானந்தன்

ADHD பிள்ளைகளின்  
நடத்தைக் குறைபாடு

Dr. எஸ்.தேவானந்தன்

எமில் அடையால்ப் வன் பொரிஸ்  
வின்குானி

நதிராய்ட் சுரப்புக்குறை

ஸ்ரீலங்கா முடியூலை

Dr. கே.கஜவிந்தன்

கந்திகள்

இறைப்பை

ஜானுசீராசனம்

உலகளாவிய ரீதியில் ஏற்படும்  
அதிகமான இறப்புகளுக்கு

முதற் காரணி

இநுதய நோய்

வருடாந்தம்

**17.2**

மில்லியன் இறப்புகள்.

மூலம் : "World Heart Federation"

வெள்ளைப்புண்டு  
குருதியிலுள்ள  
கொலஸ்திரோலின்  
அளவை  
சமநிலைப்படுத்தும்.

வெள்ளைப்புண்டு  
குருதி  
அடர்த்தியடைவதை  
தடுக்கிறது.

கருஞ்சீரகம்  
இயற்கையாக உடல்  
ஆரோக்கியத்தை  
பாதுகாக்கும்.

Ref: WHO

ஆரோக்கியமான  
கிளாவஸ் தீரோனல்  
கட்டுப்பேடுத்தும்.

Bio Extracts Ads

ஆயுர்வேத திணைக்களத்தினால் அனுமதிக்கப்பட்டது.

Manufactured by: **BIO EXTRACTS (PVT) LTD,**  
Marketed by: **EXPOLANKA PHARMACEUTICALS (PVT) LTD.**  
11A, Milepost Avenue, Colombo 3, Sri Lanka.  
E-mail: bioext@slt.lk www.barakaoil.com

Available at Supermarkets,  
Pharmacies, Ayurvedic Shops &  
Baraka Nature Shoppe's

**HOT LINE: 0775 188 685**

Approval Number: 02/01/NH/06/095



**நோல்கள் தரும் தோல் நோயிகள்**

நோயாளர்கள் நவாளில் அக்கணு செலுஞ்சும் கொழுப்பு தீவிரமாக போதுமா வாயத்தியசையை ஒதுவதற்கும் செயற்பாடுகளும்

24

26

உள்ளே...

34

குழந்தைகளின் பாநுகாவலன்

நோயாளிகளின் நடத்துத் திடேபாஸு...

46

ADHD

10

கூஞ்குன்

12

ஏற்றியாய் காப்பும் ரூபா

40

நூலாக எழுவிற்கு வேலாக மூடுகின்றன

52

இருந்தான் உறம் உறிஞ்சி வீட்டிப்படிமுறையா?

16

ஷாப்புசீராச்சையீ

44

ஈந்தாராகி கென்சனி

Health

ஒரேப்பை

60

பரியில்லாது இந்தாலும் ஓரு ஒரு தோய்க்கும்

# வாசகர் கடிதம்...



ஜூயா வணக்கம்!

நான் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை தவறாமல் வாசித்து வரும் ஒரு வாசகி. சுகவாழ்வு சமந்து வரும் ஆக்கங்கள் சிறு தகவல்கள் விஷப் பரிசை தொடர்க்கதை மற்றும் அனைத்து விடயங்களும் மிகவும் சிறப்பாகவுள்ளது.

உயர் கல்வி கற்கும் என்னைப் போன்ற அனைத்து மாணவர்களுக்கும் சுகவாழ்வு கொண்டு வரும் விடயங்கள் மிகவும் பயன் ஸிக்கும் என்பதில் ஜூயமில்லை. இன்னும் பல புதிய விடயங்களை சமந்து வர வாழ்த்துக்கள்.

நன்றி

எஸ்.எஸ். பாத்திமா சப்னாஸ்  
(2ஆம் வருடம்)

பேராதனை பல்கலைக்கழகம்



2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

# எரிமலை நீநு வாழ்கல்

அண்மைக் காலமாக இயற்கையின் சீற்றம் காரணமாக உலகில் பல அழிவுகள் இடம்பெற்று வருவது தொடர்பில் பலமுறை நாம் சுட்டிக்காட்டி யுள்ளோம். சிலர் இதை விட மேலும் ஒருபடி மேலே போய் 2012ஆம் ஆண்டில் உலகம் அழிந்து போய்விடும் என்று பயமுறுத்தி வருகின்றனர். இயற்கைச் சீற்றங்கள் படிப்படியாக அதிகரித்து மற்றாக உலகம் அழிந்து போய்விடும் என்று பயப்படுவதில் அர்த்தம் இல்லா விட்டாலும் பரவலான அழிவுகள் அதிகரித்திருக்கின்றன என்பதில் உண்மை இல்லாமல் இல்லை.

எமது நாட்டில் நாம் எதிர்கொண்டிய இயற்கைச் சீற்ற அழிவுகள் இன்னமும் தொடர்கின்றன. 2004 ஆம் ஆண்டு தென்கிழக்காசியாவை நடுக்கமுறச் செய்த சனாமியைத் தொடர்ந்து இன்று வரை மழையும் வரட்சியும் மண்சரியும் கெங்களப்பெருக்கும் குறாவளியும் என ஒரு தொகை மிக்கள் அல்ல ஐற்ற வண்ணமே உள்ளனர். இத்தகைய இன்னல்கள் உலக நாடுகள் பலவற்றையும் உலுக்கிய வண்ணமே உள்ளன.

பூமியின் புவிச்சிரிதவியல் வரலாற்றை சுற்றிரே திரும்பிப் பார்த்தால் இன்றைய நமது மனித நாகரிகம் ஏற்கனவே இருந்த ஒரு மனித நாகரிகத்தின் அழிவிலிருந்து தான் தோன்றியது என்பது புலனாகும். நாம் இன்று எரிபொருட்களாகப் பயன்படுத்தும் பெற்றோலும் நிலக்கரியும் கூட உயிரினங்களும் தாவரங்களும் நிலத்தில் புதைந்ததால் ஏற்பட்ட எச்ச சொச்சங்களே. கண்டங்களின் சரிபாதியை கடற்கோள்கள் விழுங்கி விட்ட வரலாறு களை நாம் மறந்து போய் விட்டோம். கடல் இருந்த இடத்தில் மலையும் மலை இருந்த இடத்தில் கடலும் தோன்றின என்பது தான் புவிச்சிரிதவியல் உண்மை. இன்றும் கூட இலங்கையின் மத்திய மலைநாடு கடலுக்குள் இருந்து தோன்றியது தான் என்பதை புவியியல் கற்கும் மாணவர்கள் அறிவர்.

அப்படியானால் இந்த இயற்கை அனர்த்தங்கள் என்பதன் தாற்பரியந்தான் என்ன? முதலில் நாம் அனைவரும் ஆயிரக்கணக்கான எரிமலைகளின் உச்சியில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். புவி மேற்பார்பில் இருந்து உலகெங்கும் எந்த இடத்தில் இருந்தும் பொய்விடும் நீநு வாழ்கல் என்று விட்டு வருகின்றது.

# சீகவாழ்வு

Health Guide  
ஆரோக்கிய சுதாக்கை

மலர் - 03

இதழ் - 10

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: suqavalu@expressnewspapers.lk

தும் புவி உட்பகுதியை நோக்கித் துளையிட்டால் ஒரு குறித்த மட்டத்துக்கப்பால் துளையிடும் போது எரிமலைக் குழம்பு பீறிட்டுக் கொண்டு வரும்.

எரிமலை வெடிப்புக்கள் வெறுமனே நெருப்பை மாத்திரம் கக்குவதில்லை. நக்க வாயுக்களும் அவற்றில் பொதிந்துள்ளன. வெப்பம், சக்திமிக்க எரிவாயுக்கள், அழுத்தம் என்பன இடைவிடாமல் பூமிக்குள் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. பூமி ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமாயின் இந்த விசைகளின் சமநிலை பேணப்பட வேண்டும். காலநிலை மாற்றம், புவி வெப்பம் அதிகரித்தல், வளாந்தரங்களை அழித்தல், பாரிய நீர்த்தேக்கங்களை அமைத்தல், மிதமிஞ்சிய எரிபொருள்களை பாவனை, பச்சை வீட்டு வாயுக்களின் தாக்கம் போன்ற இயற்கை மீதான மனிதனின் தலையீட்டால் புவி உள் விசைகளில் தாக்கம் ஏற்பட்டு இயற்கைச் சீற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நமது கவாசப் பாதையில் கூட ஒவ்வாத சரப்பிகள் சரப்பதால் தும்மல் ஏற்பட்டு உடல் தன்னை சமப்படுத்திக் கொள்வதில்லையா? அப்படித்தான்.

இன்று நாம் அபிவிருத்தி, பொருளாதார வளர்ச்சி, தொழில்நுட்ப முன்னேற்றம் போன்ற பெயர்களில் இயற்கை மீது ஒவ்வாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தி வருகின்றோம். அதன் விளைவுகளை நாமன்றி வேறு யார் அனுபவிப்பது!

வினாக்கள்

# சீகவாழ்வு

Health Guide  
ஆரோக்கிய சுதாக்கை

பெப்ரவரி - 2011

05



# தொல்லை தரும் தொல் நோய்கள்

வினாக்கள்

ஶந்திவு



ஆலோசனை

Dr. டி. ராமகுமார்

தோல் மனிதனுக்கு அழகையும் கொடுப்பதை அறிவீர்கள். தன்னளவிலும் பிறிலிலும் அழகுக்கு ஆட்படாதவர் எவரும் உண்டோ?

தோலின் மேற்பரப்பில் நோய்கள் ஏற்படும் போது அந்த நோய் ஏற்படுத்தும் வருத்தம் ஒரு யிறம் இருக்க, உள் ரீதியில் அழகு தொடர்பாக ஏற்படுகின்ற நெருக்கீட்டினால் பலர் அவஸ்தைப்படுகின்றனர். இதனால் பல சந்தர்ப்பங்களில் தன்னம்பிக்கையையும் இழந்து விடுகின்றனர். தோல் நோயால் ஏற்படும் தழும்புகள், அடையாளங்கள் பிறிளின் பார்வைக்கு இலகுவாக வெளிப்படையாகத் தெரிவதனால் சங்கத்துக்கும் உள்ளாகின்றனர்.

தோல் வியாதிகளில் சாதாரணமான நோய்களும், மிகவும் ஆபத்தான நோய்களும் அடங்கும். சில தோல் நோய்கள் பிற நோய்களின் வெளிப்பாடாகவும் வருவதுண்டு. சில தோல் நோய்களைத் தொடர்ந்தும், வேறு நோய்களும் ஏற்படுவதுண்டு. பால்வினை நோய்களையும் தோல் வியாதிகளின் அங்கமாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. சில தோல் வியாதிகள் விரைவில் குணமாகும். அதேவேளை இன்னும் சில குணமாக நீண்ட காலம் எடுக்கும். இன்னும் சில தோல் நோய்கள் மீண்டும் மீண்டும் வருவது முண்டு.

சில தோல் நோய்கள் கிருமிகளால் ஏற்படுகின்றன. இவை தொற்றக் கூடியவை. (Infectors) சில தோல் நோய்களில் மேற் தொற்று (Secondary Infections) ஏற்படுவதுண்டு.

தோல் தொற்றுக்களை பின்வரும் வகையான கிருமிகள் ஏற்படுத்துகின்றன.

1. Bacteria (பக்ஷியா)
2. Viruses (வைரஸ்)
3. Fungus (பங்கசு)



4. Parasites (பரசைற் - ஓட்டுண்ணி)
5. Acarus (பேன் வகை)

இன்னும் சில தோல் நோய்கள் தொற்றற்ற வேறு காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன. இன்னும் சில தோல் வியாதிகளின் காரணத்தை அறுதியிட்டுக் கூற முடிவதில்லை. உடலுள் நோய்களின் வெளிப்பாடாகவும் இவை ஏற்படுகின்றன.

**தோல் வியாதிகளை ஏற்படுத்தும் பிற காரணிகள்:**

1. Irritant (அரிப்பு)
2. Contact (தொடுகை)

3. Allergy (ஒவ்வாமை)
4. Auto Immune Reactions (சுய நிரப்பிடன் தாங்கங்கள்)
5. Photosensitivity (குரிய கதிர் தாக்கம்)
6. புற்றுநோய் (Malignant)
7. பிறவிக் குறைபாடு (Inborn Defect)

பெரும்பாலான தோல் தொற்று நோய்க் குஞ்சுக்கு சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியும். சொரியாசிஸ் (Psoriasis) போன்ற சில தோல் தொற்றுக்கஞ்சு நீண்டகால சிகிச்சை தேவை.



சில தோல் புற்றுநோய்களை குணப்படுத்தல் சிரமம். (உதாரணம்: Leucoderma) Hypamelonema என்ற வெள்ளையாக தோ வில் பரவி வரும் நோயையும் குணமாக்குதல் சிரமம். எனினும் சிகிச்சை முறைகள் உண்டு.

### ஒவ்வாமை தோல் நோய்கள்

ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் சில தோல் நோய்கள் கடுதியானவை. இவை இலகுவில் மாறக் கூடியவை. பிற பொருட்களாலோ, உணவாலோ இது ஏற்படலாம். Allergic Dermatitis என்ற இதை ஒவ்வாமைக்கெதிரான உள் மருந்துகளைப் பாவித்து உடன் குணமாக்க முடியும்.

ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் நீண்ட காலம் நீடித்து தொல்லை தரும் நோயாக இருப்பது Eczema (எக்சீமா) ஆகும். எக்சீமாவும் குணப்படுத்தக் கூடியது. எனினும் காலம் எடுக்கும். இதில் பல வகை உண்டு. உள் மருந்துகளோடு Steriod வகை வெளிப்பூச்சு மருந்துகளும் பாவிக்க வேண்டும். உள் மருந்துகளாக Antihistamine மற்றும் Steriod வகை மருந்துகள் பயனளிக்கக் கூடியன. Eczema நோய்



இருக்கும் போது கடி, சொறி, அரிப்பு ஏற்படுவதால் நோயாளி சொறிவதனால் புண் ஏற்பட வாம். இதிலே கிருமிகள் வந்து தொற்றலாம். இது Secondary Infection எனப்படுகிறது.

இவ்வாறு தொற்று ஏற்படும்போது Steriod உடன் Antibiotics (நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகள்) கலந்த பூச்சு மருந்துகளைப் பாவிக்கலாம். மேற்தொற்று அதிகமாக இருப்பின் நுண்ணுயிர்க் கொல்லி மருந்துகளை உள்ளேயும் பாவிக்கலாம். (Systemic Antibiotics)

பொதுவாக எக்சீமாவை அதன் வடிவமைப்பிலிருந்தே இனம் காணக்கிறோம். சொறிச்சல் போன்ற பிற அறிகுறிகள் நோய் நிர்ணயம் செய்ய உதவும் சிகிச்சை அளிக்கும் போது ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் பதார்த்தங்களை இனம் கண்டு விலக்கிட வேண்டும்.

ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக் கூடிய பொருட்கள் பெரும்பாலும் உணவில் உண்டு. எனினும் இவை தனி நபர்களுக்கு இடையில் வேறு படும். சிலருக்கு இவை ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துவதே இல்லை. ஒவ்வாமைக்கும் பரம் பரை அலகுக்கும் தொடர்புண்டு. இறைச்சி, இறால், நண்டு, கணவாய், சில வகை மீன்கள், கத்தரி, தக்காளி, அன்னாசி, கொய்யா போன்ற உணவுகள் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துவதுண்டு. கால நிலைக்கும் ஒவ்வாமைக்குமிடையில் தொடர்பிரிருப்பதும் அவதாளிக்கப்படுகிறது. நமது குழலிலும் சில பொருட்கள், புகைகள், தாவரங்கள், பூச்சிகள் என்பவற்றில் சில வும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம். சில தாவரங்களின் மகரந்த மணிகள் சுவாசத்தை ஒட்டி ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம். பிற ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம்.

வாரை நோய்கள் இருப்போரில் ஒவ்வாமை மூலம் ஏற்படும் தோல் வியாதிகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சிறு வயதில் ஒவ்வாமை தோல் நோய்கள் ஏற்பட்டவர்களிலும் ஏற்படலாம். பரம்பரையில் ஒவ்வாமை உள்ளவர்களுக்கும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

எக்சிமா தோல் நோயை எதுவித அடையாளமுமின்றி குணப்படுத்தலாம். எனினும் இந் நோய் பின்னர் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் மறுபடியும் ஏற்படக் கூடும். இதே சிகிச்சை மூலம் மீண்டும் குணமாக்க முடியும்.

எக்சிமா தோல் நோயை ஆங்கில மருந்து மூலம் குணப்படுத்த முடியாது என்ற தப்பான கருத்து சிலரிடம் உள்ளது. இது தவறு. எக்சிமாவை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

### **நீரிழிவு நோயாளர்களை பாதிக்கின்ற பங்கல் தோல் தொற்று நோய்கள்**

Candidiasis (கண்டிடியாசிஸ்) என்ற தோல் தொற்று நோய் Candidia என்ற பங்கஸ் கிருமியால் ஏற்படுகிறது. இத்தொற்று அதிகம் வியர்வை கசிந்து ஈராமாக இருக்கும் பகுதியில் ஏற்படுகிறது. கைகளிலும் கால்களிலும் விரல்களுக்கு இடையில் இந்தத் தொற்று ஏற்படுகின்றது. அசைவு குறைவாக இருக்கும் விரல்களுக்கு இடையேயும், நீரிழிவு நோயாளர்களிலும் இது அதிகமாக காணப்படும் வியாதியாகும். தோல்களில் படையாகவும் சிவப்பேறிய வெண்படலமாகவும் வெளிப்படும் சமயங்களில் அரிப்பு ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோயாளர்களில் இத்தொற்று பாலுறுப்புக்களில் ஏற்படலாம். குறிப்பாக பெண்களில் இத்தொற்று ஏற்படும். இதனால் சொறிச்சலும் ஏரிச்சலும் ஏற்படலாம். பிறர் முன் இருக்கும் போதும் சொறிவு ஏற்பட்டு சங்கடப்பட நேரிடும்.

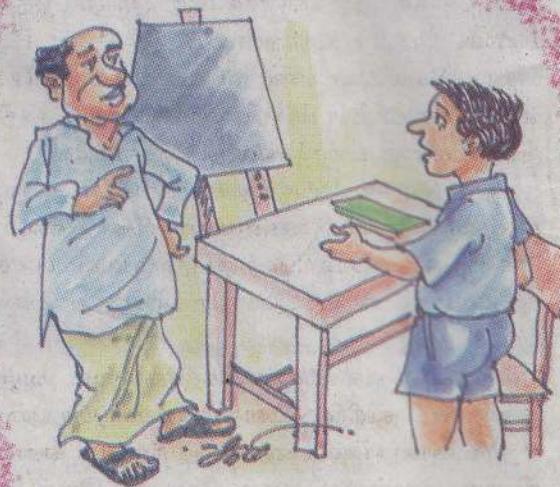
சிலரில் இந்தப் பங்கசு தொற்று ஏற்பட்டதை அடுத்தே நீரிழிவுக்கான இரத்தப் பரிசோதனை (Fasting Blood Sugar) செய்யப்பட்டு நீரிழிவு நோயாளர் என இனம் காணப்படுவதுமுண்டு.

இதற்கு பூரண சிகிச்சையுண்டு. பூச்சு மருந்து மூலம் குணமாக்கலாம். மேற்தொற்று இருப்பின் அதற்கும் சிகிச்சையளிக்கலாம்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் உள்ளாறுப்புள் தொற்று ஏற்படின் Pessaries முறையில் மருந்தை உறுப்புள் செலுத்தி சிகிச்சையளித்திட முடியும். உள் மருந்தும் பாவிக்கலாம்.

இதர பங்கஸ் தோல் தொற்றுகள் Taenia வகை பங்கசுகளால் அக்குள், தொடை, இடை, மார்பகங்களின் கீழ் என இத்தொற்று ஏற்படலாம். அரிப்பு ஏற்படுவதுடன் வட்டமாக படருகின்ற Rash ஏற்படும். இதற்குப் பூரண சிகிச்சையுண்டு. கண்டிடியாசிஸ் தொற்றுக்கு பாவிக்கும் Clotrimazole பூச்சு மருந்து இதற்கும் பலனளிக்கும். இதுதவிர சலிசிலிக் பென்கோயிக் இணைந்த பூச்சு மருந்து, Griseofulvin (கிறிசீயோ பலவின்) வில்லைகளும் பலனளிக்கும்.

Trichophyton வகை பங்கசும் தோல் தொற்றுக்களையும் குறிப்பாக பாலுறுப்பில் தொற்றுக்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடியது. வெள்ளைகடுமையாகப் படுவதுடன் அரிப்பையும் ஏற்படுத்தக் கூடியது. Metronidazole வகை வில்லைகள் பலனளிக்கும்.



**“புத்தர் சொன்னது போல் நாம் நமது ஜம்புலன்களை அடக்கினால் என்ன ஆகும் ?”**  
**“அம்புலன்ஸ் வரும் சார்”**

# மருந்து வாங்கு முன்

## அவதானிக்க வேண்டியவை...

மருந்து வாங்கும்போது நாம் பல விடயங்களை அவதானிக்க வேண்டும். என்னென்ன விடயங்களைப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். நாம் பார்த்து வாங்குகின்றோமோ இல்லையோ, மருந்தின் லேபளில் இருக்க வேண்டிய அம்சங்கள் என்னென்ன என்று முதலில் தெரிந்து கொள்வோம்.



1. குறிப்பிட்ட மருந்தின் அறிவியல் பெயர், அந்த மருந்துக்கு அந்த மருந்தினை தயாரிக்கும் கம்பனி வைக்கின்ற பெயர் (Trade Name)

2. (F) பார்மா கோப்பியா (Pharma Copoeia) என்ற மருந்தகத்தின் விதிமுறைகளைத்தான் மருந்து தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்துவார்கள். எந்தப் புத்தகத்தின் விதிமுறைகளை பயன்படுத்தி இருக்கிறார்களோ, அந்தப் புத்தகத்தின் பெயர். உதாரணமாக, இந்தியன் (F) பார்மா கோப்பியா என்றால் I.P பிரிட்டிஷ் (F) பார்மா கோப்பியா என்றால் B.F போன்று விதிமுறைகளைப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

3. என்னென்ன மருந்து என்னென்ன அளவு கலந்திருக்கின்றது. அதன் நிறையின் அளவு.

4. மருந்தின் தயாரிப்புத் திகதி (Manufacture Date), அது காலாவதியாகிற திகதி (Expiry Date)

5. மருந்தைப் பாதுகாக்க வேண்டிய வழி முறைகள், குளிரில் வைக்க வேண்டுமா அல்லது உஷ்ணத்தில் வைக்க வேண்டுமா என்ற விபரம்.

6. மருந்தை உபயோகப்படுத்துகின்ற வழிமுறைகள். ரோவாக அதாவது அப்படியே குடிப்பதா அல்லது டைல்யூட் செய்து குடிப்பதா போன்ற விபரங்கள்.

7. மருந்து தயாரான பெட்ச் இலக்கம்.

8. மருந்து தயாரிக்கும் கம்பனியின் வைசன்ஸ் இலக்கம்.

9. மருந்தை தயாரித்த கம்பனியின் பெயர்.

10. விலை மற்றும் விற்பனை வரி.

மேற்குறித்த விடயங்கள் அனைத்தும் அந்த சிறிய கடதாசித் துண்டில் அதாவது லேபளில் இருக்க வேண்டும். நாம் அதனை வாங்கி வரி வரியாக படிக்கிறோமோ இல்லையோ அதில் எழுதியிருக்க வேண்டியது கட்டாயமாகும்.

இது தவிர சில முக்கியமான மருந்துகளுக்கு அதனைப் பயன்படுத்துகின்ற முறைகளை எழுதியிருப்பார்கள். உதாரணமாக, கண்களைக்கு பயன்படுத்தும் சொட்டு மருந்தென்றால் போத்தலை கண்ணில் படாமல் சற்று தூர்த்தில் இருந்து Drop ஜ் விட வேண்டும் என குறிப்பிட்டிருக்கும்.

மருந்தைத் தீர்ந்தால் அது தீர்ந்தாலும் தீராவிட்டாலும் 15 நாட்கள் அல்லது ஒரு மாதத்திற்கு மேல் பயன்படுத்தக் கூடாது.

அடுத்து உடலின் உள்ளே பயன்படுத்தக் கூடாத மருந்துப் போத்தல்களில் 'வெளி உபயோகத்திற்கு மட்டும்' அதாவது 'For External use only' என எழுதியிருக்கும்.

இது போன்ற சில முக்கிய குறிப்புக்களையும் லேபிளில் அச்சுடித்திருப்பார்கள்.

எனவே நம்மிடம் இதுவரை விலையைத் தவிர வேறு எதனையும் பார்க்கும் பழக்கம் இல்லையென்றால் இனி அதனைத் தவிர்த்து மேற்குறித்த அனைத்து விடயங்களும் இருக்கின்றனவா? என பார்த்து வாசித்து அதன்பின் மருந்துகளை வாங்கி அதில் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு பயன்படுத்துவோமாக.

- இருஞ்சித்

# கிள்ளுன்

**தி** ர் அதிகமுள்ள இடங்களில் மிக விரைவில் படர்ந்து வளரக் கூடிய கீரை இனம் கங்குன். புரோட்டின் A, B, C, C<sub>2</sub> ஆகிய விற்ற மின்கள், இரும்பு என்பவற்றை அதிகளாவில் கொண்ட கங்குன் விலை குறைவான கீரையாகும். கங்குன் கீரை தென்னிந்தியாவில் மிகவும் பிரபலமானது.

அதிகமானவர்கள் கங்குன் கீரையை எண்ணெய்யில் தாளித்து அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிடுவதைத் தான் வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளார்கள். இதனால் மேலதிகமாக எண்ணெய் உடலில் சேர்கின்றது. சமிபாட்டைய கஷ்டப்படுபவர்கள் இதனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது உசிதமானதல்ல. கங்குனில் இரும்பு அதிகளாவில் இருப்பதன் காரணமாக இரத்தம் அதிகரித்தல், சுவாசத் தொகுதியை பலமுள்ளதாக மாற்றுதல் போன்ற தொழிற்பாடுகள் இதன் உதவியுடன் நடைபெறுகின்றன.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு மிகவும் சிறந்த உணவு இதுவாகும். நீண்ட நாட்களுக்கு அல்லது சிலவேளை மருந்து வகைகளை தொடர்ந்து எடுப்பவர்களுக்கு தலைமுடி கொட்டுதல், முடி நரைதல், தோல் நோய்கள் என்பன ஏற்படும். இத்தகையவர்கள்

அடிக்கடி கங்குன் கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கங்குன் கீரையை இடையிடையே உண்பவர்களுக்கு மேற்கூறிய பயன்கள் கிடைப்பதில்லை. அன்றாடம் சிறிய அளவிலாவது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகச் சிறந்தது. ஆனால் அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் சமிபாட்டையும் பிரச்சினை ஏற்படலாம். அதுபோல் கங்குன் கீரையை சமைக்க முன்பு நன்றாக கழுவிக் கொள்வது அத்தியாவசியமாகும்.

- எஸ். கிழேஸ்



“என்ன சார் தலை கொழுக்கட்டை மாதிரி வீங்கியிருக்கு ?”

“இனிமே ‘அடிக்கவே மாட்டேனு’ என் மனைவி தலையில் அடிச்சு சத்தியம் பண்ணினா !”

# கருவற்ற பெண்களின் கவனத்திற்கு



\* களைப்பும் சோர்வும் தாக்கூடிய வேலைகளைச் செய்யக் கூடாது.

\* மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி எத்தகைய மருந்துகளையும் குடிக்கக் கூடாது.

\* தொற்று நோய் உள்ளவர்களிடமிருந்து விலகி தொற்று நோய் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

\* கணவருடன் அளவோடும் வயிறு அழுந்தாமலும் ஓரளவே உடல் உறவு கொள்ள வேண்டும்.

\* தொடர்ந்து நெடுநேரம் உட்காரக் கூடாது.

பிற்பகலில் சற்று நித்திரை கொள்வது நல்லது.

\* கடுஞ்சாயமுள்ள தேநீரோ ஸ்ட்ரோங்கான் கோப்பியோ அருந்தக் கூடாது.

\* தூசு, புழுதி அதிகமாகக் காணப்படும் இடங்களுக்கோ வீதிகளுக்கோ போகக் கூடாது.

\* காலையிலும் மாலையிலும் நடப்பது நன்று.

-ஜேயா



## ஓவியம் எஸ்.டி. சுமி $\frac{1}{2}$ டாக்டர் ஜியாலாந் குருத்து நாசம்மன்

டொக்டர், நிங்க இவ்வளவு காலமும் எங்க பெமிலி டொக்டரா இருந்திருக்கிறீங்க..



ஆமா, அதுக்கு இப்ப என்ன?

வந்து... அடுத்த கிழமையிலிருந்து அந்தக் கஷ்டம் தீரப் போவது.



என், குடும்பத்தோட வேற ஊருக்கு ஏதும் போகப் போறிங்களா?



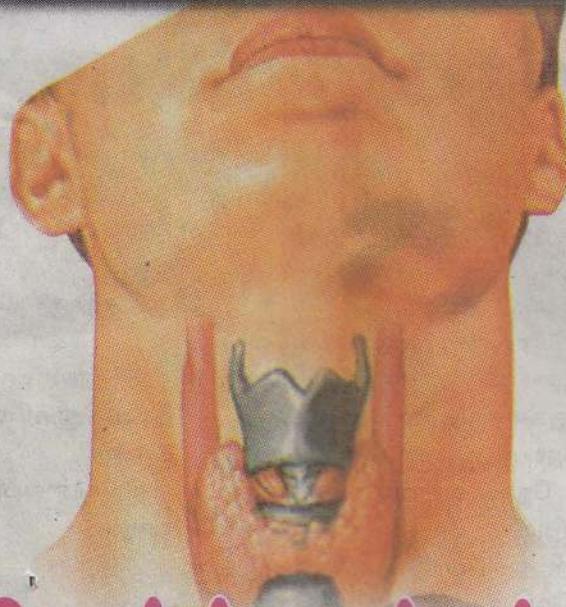
அப்ப என்ன சொல்லிங்க?



அது வந்து டொக்டர். அடுத்த கிழமையிலிருந்து வேற நல்ல டொக்டரை பார்க்கப் போரோம்.

# Bio-Data நோயின் சுயவிபரக்கேள்வை

நோய்



## தெராய்ட் சுரப்புக் குறை

**பெயர் :** தெராய்ட் சுரப்புக் குறை

**தோற்றம் :** தெராய்டு சுரப்பின் பற்றாக்குறையால் மனிதர்கள், விலங்குகளுக்கு ஏற்படுவது

**உளவியல் தொடர்பு :**

- ஒழுங்கற்ற உளச்சோர்வு (டிஸ்தீமியாக இருக்கலாம்)
- சைக்ளோதீமியா
- விழிப்பற்ற அல்லது மந்தமான புலனுணர்வு வேகம் முந்தைய அறிகுறி :-

- மோசமான தசை தொனி (தசைத் தளர்ச்சி)
- களைப்பு
- குளிர் தாங்க முடியாமை, குளிரை உணர்தல் அதிகரித்தல்
- உளச் சோர்வு
- தசைப்பிடிப்புக்கள் மற்றும் மூட்டு வலி
- மனிக்கட்டு குகை நோய்
- முன் கழுத்துக் கழலை
- வெளிநிய தன்மை
- குறைவான வியர்வை
- குறை இதயத் துடிப்பு
- மலச்சிக்கல்

**வெகுநாளன் அறிகுறி :-**

- மெதுவான பேசு மற்றும் தொண்டைக் கட்டி
- முகத்தில் வறண்ட, வீங்கிய தோல்
- கண் புருவங்களின் வெளிப்பகுதி மெல்லியதாதல்

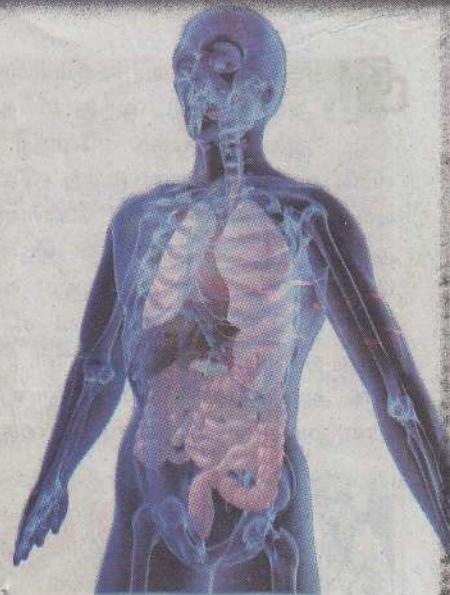
- இயல்பற்ற சூதகச் சுழல்கள்
- குறைவான உடல் அடிப்பகுதி வெப்பநிலை

**பொதுவான அறிகுறி :**

- பழுதடைந்த நினைவுத்திறன்
- பழுதடைந்த புலனுணர்வு செயற்பாடு
- குறைந்த இதயத்துடிப்பு வீதம்
- குறைவான, மந்தமான சிறுநீரகச் செயற்பாடு
- மூச்ச விடுதலில் சிரமம்
- கடுமையான உள்பிணி

**சோதனைகள் :**

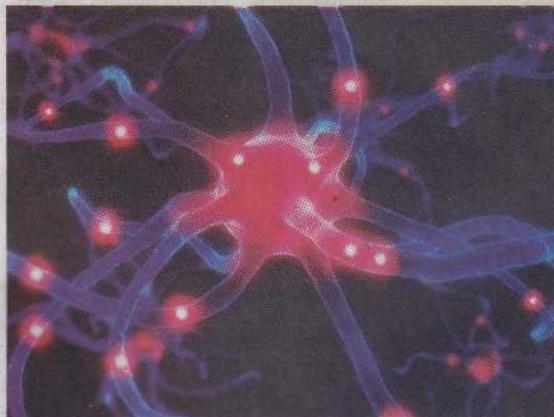
- 24 மணிநேர சிறுநீர்
- அண்டி தெரொய்ட் பிறபொருளெதிரிகள்
- சீர்க் கொழுப்பு
- புரோலேக்ட்டின்



- ஃபெரிட்டின் உள்ளிட்ட அனீமியா சோதனை

**அடிப்படை உடல் வெப்பநிலை சீக்சீசு :**

- மருந்து மாத்திரங்கள் மூலமாக குணப்படுத்துவது
- அணுக்கதீர் தன்மை கொண்ட சொட்டு மருந்து
- அறுவைச் சிகிச்சை



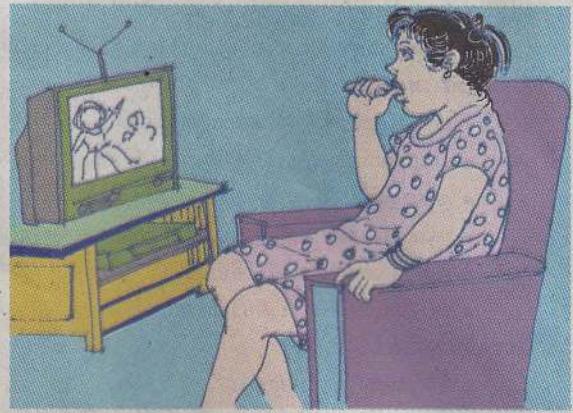
**தொகுப்பு - மு. தவப்பிரியா**

“உங்க்காக எங்க அப்பா, அம்மா எல்லோரையும் விட்டிட்டு வந்தனே என்னோட காதல்தான் பெரிக...”

“இல்லவே இல்லை, உங்க்காக நான் என்னோட கணவனையே விட்டிட்டு வந்திருக்கி ரேன். அப்போ என் காதல்தான் பெரிக்”



**ஊ** ஷா மூன்று வயது நிரம்பிய குழந்தை. அவளை விட ஜந்து வயது கூடியவள் அவளது மூத்த சகோதரி. ஆஷாவை எப்போதுமே அவளது மூத்த சகோதரி விளையாடும் போது சேர்த்துக் கொள்ள மாட்டாள். அவள் தன் சகோதரியுடன் நெருங்கி வரும் போது 'தங்கைக்கு வலிக்கும்' என்று ஆஷா வின் தாய் கூறி ஆஷாவை சகோதரியிடமிருந்து தள்ளி வைத்து விடுவாள். இதன் காரணமாக ஆஷா தனிமையாகத் தான் வாழ்ந்தாள். நாள் முழுவதும் அம்மாவுடன் கை விரல்களை



# விரல் சூப்பும்; நகம் கழக்கும் குழந்தைகள்...!

குப்பிக் கொண்டு அவள் பின்னாலேயே சென்றாள். கை விரல்களை சூப்பும் பழக்கத்தை எந்த விதத்திலும் நிறுத்த தாயால் முடியாமல் போய் விட்டது. இதனால் தாய்க்கு பெருத்த தலைவலியாகப் போய் விட்டது. பின்பு ஆஷா வின் தாய் அவளை அழைத்துக் கொண்டு மனநல் வைத்தியிடம் சென்றாள்.

## இந்தகைய பிரச்சினைகள் உங்கள் குழந்தைக்கு உள்ளனவா?

சிறு குழந்தைகள் விரல்களை சூப்புவதையும் நகத்தைக் கடிப்பதையும் நாம் யாவரும் பார்த்திருக்கின்றோம். அதைப் பற்றி பெரிதாக அலட்சிக் கொள்ளத் தேவையில்லை. மற்றும் அதைப் பற்றி கவலைப்பட்ட ஏதும் தேவையில்லை. விரல் சூப்புவது என்பது குழந்தையொன்று தாயின் வயிற்றில் உருவான நாள் முதல் ஆரம்பிக்கும் ஓர் இயற்கை நிகழ்வாகும். இதனை நோயாகப் பார்க்கத் தேவையில்லை. குழந்தையொன்று விரல் சூப்புவதும் நகத்தைக் கடிப்பதும் அவர்களுக்கு செய்வதற்கோ அல்லது சிந்திப்பதற்கோ எந்த வேலையும் இல்லாத காரணத்தினால்

லேயாகும்.

குழந்தைக்கு செய்வதற்கு எந்த வேலையும் இல்லாத விடத்து, விளையாட யாரும் இல்லாத விடத்து, விளையாட்டுச் சாமான்கள் இல்லாமல் இருக்கும் போது அக் குழந்தையின் தனிமையை இல்லாதொழிக்க தன் உடலை எந்த விதத்தில் பயன்படுத்தலாம் என நினைக்கும். அந்நோத்தில் மிக இலகுவாக செய்யக் கூடிய வேலைதான் நகத்தைக் கடிப்பதும், விரலை சூப்புவதுமாகும். அது தான் ஆரம்பம். குழந்தை எந்தத் தடையுமின்றி செய்யக் கூடிய ஒரே ஒரு இலகுவான வேலை விரல் சூப்புவதாகும்.

விரல் சூப்புதல், நகத்தைக் கடித்தல் என்பன குழந்தைக்கு மிக்க மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் வேலையாகும். இதனால் அதனைப்

பழக்க மாக குழந்தை வைத்துக் கொள்ளும். உதாரணமாக குழந்தையின் கை விரல் நகங்களில் சிறு துண்டு

**குழந்தைகள் விரல் சூப்புதல்.  
நகத்தை கடித்தல் என்பவற்றை  
என் செய்கின்றனர்?**

உடைபட்டு இருந்தால் குழந்தை எப்படியாவது அதனை உடைத்து எடுக்க பிரயத்தனப்படும். அத்தகைய சிறு சிறு வேலைகளை எல்லாம் குழந்தை மிகவும் விருப்பமாகச் செய்யும்.



## அந்தப் பழக்கத்தை எவ்விடம் நிறுத்துவது?

குழந்தையொன்று நகம் கடிக்கும் போது அல்லது விரல் சூப்பும் போது எமது அநேகமான பெற்றோர் “என்ன செல்லம், இப்படி செய்கிறாய்? விரலை வாயிலிருந்து எடு” எனக் கூறிக் கொண்டு தாமே குழந்தையின் விரலை வாயிலிருந்து வெளியே எடுத்து விடுவார்கள். சில நேரங்களில் விரல் சூப்பும் போது குழந்தையின் கைக்கு அடிப்பார்கள். வேப்பெண்ணெண்ணை விரல்களுக்குப் பூசுவார்கள். துணியால் கை விரல்களைச் சுற்றி வைப்பார்கள். மேற்கூறிய பழக்கத்திலிருந்து குழந்தையை விடுவிக்க இத்தகைய முறைகள் ஒன்றும் பயன்படாது. இதற்கு மாறாக முதலில் குழந்தையின் விரல்கள் மற்றும் நகங்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதே நேரம் குழந்தை விளையாடுவதற்கான, குழந்தை விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான விரும்பும் விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுங்கள். குழந்தையுடன் அடிக்கடி விளையாடுங்கள். சிறு குழந்தைகளுடன் விளையாட விடுங்கள். குழந்தையின் கவனத்தை வேறு திசையில் திருப்ப அல்லது குழந்தையின் மனதை வேறு நினைப்புக்களில் ஈடுபடுத்த முயல வேண்டும்.

மேலும் சில தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தை

## விரல் சூப்புவதும் நகத்தை கடித்து உடைப்பதும் குழந்தைக்கு மிக மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்

கள் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை ஊக்கப்படுத்துகின்றனர். இந்தப் பழக்கம் விரல் சூப்புவதை அதிகரிக்கும்.

பிறந்த நாள் முதல் தொடங்கி இரண்டு வருடங்கள் வரை வாய் மூலம் குழந்தை திருப்தியடைகின்றது என மனோவியல் நிபுணர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர். வாய் மூலம் தமது மனோவியல் தேவைகளை நிறைவேற்றும் குழந்தையின் செய்கைகளை தடுப்பது அக் குழந்தையின் ஆளுமை வளர்ச்சியை தடை செய்யும். ஆனால், விரல் சூப்பு தல் மற்றும் நகம் கடித்தல் என்பன நோயின் குணங்குறிகள் எனக் குறிப்பிட முடியாது. தண்டனையைக் கொடுப்பதற்கான காரணியாகவும் எடுக்க முடியாது. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையின் கவனத்தை வேறு திசைகளில் மாற்ற முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

**“நீ இந்தப் பரிசையில் 90 மார்க் வாங்கனும்”**

**“100 மார்க் வாங்குவேன் சேர்”**

**“டேய் காமெடி பண்ணாதடா...”**

**“யார் சேர் முதல் காமெடி பண்ணது...?”**



# இன்மைக் குறைபாட்டை நீக்கும் ஐஞ்சலூசிராசனம்

அத்தியாயம்-25

செல்லவாயா தூரையப்பா, யோகா சிகிச்சை நிபுணர், யோகா ஆரோக்ஷிய விளைஞர் கழகம், மடக்களப்பு.

**இ**வ்வாசனம் பஸ்சி மோத்தாசனம் குடும் பத்தைச் சேர்ந்தது. இதை ஒரு கால் பஸ்சிமோத் தாசனம் என்றும் கூறலாம். மஹா முத்திரை அல்லது ராஜமுத்திரை என்றும் இதை அழைப்பர். பஸ்சி மோத்தாசனத்தின் பலன்கள் இதற்கும் உண்டு.

இளைஞர்கள் மனக்கட்டுப்பாடு மற்றும் பாவியல் அறிவு இல்லாத காரணத்தினால் மனம் போன போக்கில் சுய இன்பம் மற்றும் பல தவறான பழக்கங்களைப் பழகி அதனால் வாலிபப் பராயம் வீணாகி உடல், மன நலம், பாதித்து பல மருத்துவம் பார்த்தும் பூரணமாகக் குணம் கிடைக்காமல் வருந்துகின்றனர். இதனால் பலரின் மன வாழ்க்கை மயான வாழ்க்கையாகி விடுகிறது. இன்று நீதிமன்றங்களில் தாக்கல் செய்யப்படும் வழக்குகளில் நாற்பது சதவீதமானவை விவாக இரத்து வழக்கு களாகும்.

ஆண்மைக் குறைபாடு காரணமாக பல வாட்டசாட்டமான வாலிபர்கள் படுக்கையறையில் தோல்வியைச் சந்திக்கின்றனர். பலர் திருமணம் செய்யாது காலத்தைப் போக்காட்டுகின்றனர். இவ்வாரான இளைஞர்களின் துயரைத்துடைக்கும் அற்புத ஒன்டதமான ஜானுசீரா சனத்தை சுகவாழ்வு வாசகர்கள் புதுவருடப் பரிசாகப் பெறுகின்றனர்.

“விந்து பலம்தான் மனோபலம் மனோபலம்தான் ஆன்ம பலம்”

என்றார் ஒரு சித்தர்.

மனோபலத்தைப் பெருக்கி சேமிக்க இவ்வாரான குறைபாடுகள் அகலும். இதற்கு யோகா பயிற்சிகள் உதவும் என்பது சித்தர்களின் முடிவு. “விந்து விட்டான் நொந்து கெட்டான்” என்பது

சித்த மருத்துவப் பழமொழி.

மனோ பலமின்மை காரணமாகவே இளைஞர்கள் பல்வேறு கெட்ட நடத்தைகளுக்கு அடிமையாகி விடுகின்றனர். கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்களுக்கு அடிமையாகி வயகரா (Viagra) போன்ற பாவியல் உணர்வை அதிகரிக்கும் மருந்தை அதிகப் பணம் கொடுத்து வாங்குகின்றனர். இது இருதய நோயை ஏற்படுத்தும் அபாயமுண்டு.

இவ்வாரான குறைபாடுகளைக் கொண்ட வாலிபர்கள் இப்புதுவருடத் தீர்மானமாக (New Year Resolution) யோகா பயிற்சியை மேற்கொண்டால் தங்கள் பிரச்சினையிலிருந்து விடுபடுவர். மேலும் பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளை இளம் வயதிலிருந்தே யோகாவில் ஈடுபடத் தூண்டினால் பிற்காலத்தில் இவ்வாரான பிரச்சினைகளை அவர்கள் எதிர்கொள்ள நேரிடாது.

## சேய்முறை

### உடல்நிலை

ஜானு ஈன்ற சம்ஸ்கிருத மொழிச்சொல் முழங்கால் என்றும் சிரஸ் தலையென்றும் பொருட்படும். விரிப்பில் அமர்ந்து இரு கால்களையும் நீட்டியவாறு விறைப்பாக வைக்க வேண்டும். உடல் நன்கு நிமிர்ந்து இருக்ககைகள் உடம்புக்கு இரு பக்கங்களிலும் தரையில் இருத்தல் வேண்டும். வலது கால் கைகளால் மடித்து இடது தொடையை உள்ளே கால் தொடும்படி வைத்து குதி காலை உள்ளே கீழுத்து தொடை இணைப்பையும் மூலாதார சக்கரத்தையும் தொடும்படி வைக்கவும். இது ஆங்கில 'L' வடிவத்தில் இருக்கும். நீட்டிய கால்

முழங்கால் மடியாது தரையில் நன்கு பதிந்து இருக்க வேண்டும். பாதம் சரியாது கால் விரல் கள் மேலே பார்க்கும்படி இருக்க வேண்டும்.

மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்தவாறு இருக்கக்களையும் மேலே உயர்த்த வேண்டும். இருபுயங்களும் காலை தொட விறைப்பாக நீட்டிய வாறு இருக்க வேண்டும். மூச்சை வெளிவிட்ட வாறு வயிற்றை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு முன்பக்கம் குனிந்து இரண்டு கைகளாலும் நீட்டியிருக்கும் காலின் பாதத்தை கெட்டியாகப் பிடித்து தலையைச் சற்று மேலே தூக்கியிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். பின்னர் தலையைக் குனிந்து முகத்தை, நீட்டியிருக்கும் முழங்காலின் மேல் வைக்க வேண்டும். நெற்றி முழங்காலைத் தொட இடது கால் கட்டை விரலை கைகளால் பிடிக்கவும்.

சாதாரண மூச்சில் 30 எண்ணிக்கை இருக்கவும். கட்டை விரலைப் பிரித்து கைகளை நீட்டி நிமிஸ்ந்து உட்காரவும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து தரையில் வைத்து ஒய்வெடுக்கவும். வலது காலை நீட்டி மாற்று ஆசனமாக இடது காலை வலது தொடைக்குள் வைத்து செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு காலி லும் மூன்று தடவைகள் மாற்றி மாற்றி செய்ய வேண்டும்.

குதிக்கால் மீது உட்காரக்கூடாது. குனிந்து கால்களைத் தொடுவதற்காக முழங்காலை மடக்கக் கூடாது. கால்களைச் சரிக்கக் கூடாது. முடிந்தளவு முயற்சிக்கவும். கால்களைத் தொடு முடியாத போது முழங்காலைப் பிடித்து குனிந்து செய்யவும்.

இவ்வாசனத்தை செய்து முடிக்க தாராளமான கால அளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். 5 முதல் 10 நிமிட நேரமாவது சிரமத்துடன் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் அற்புதமான பலன்கள் கிடைத்து விடும்.

## மூச்சிலை

கைகளை மேலே உயர்த்தும்போது மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும். காலைத் தொடும் போது மூச்சை வெளிவிடவும். ஆசனத்தில் இருக்கும் போது சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும்.

## மாநிலை

இரைப்பை, அடிவயிறு, பாலுறுப்புக்கள் நன்கு அழுத்தப்படுவதாகவும் இதனால் இறுக்க மடைந்து பலன் பெறுவதையும் முதுகெலும்



பின்

கீழ் பகுதி முன்பு மாக நன்கு வளைகிறதென்பதை யும் நினைக்க வேண்டும்.

இடுப்புக் கீழ் வாதம், குடலிறக்கம், இடுப்புவலி, முதுகெலும்பு பிரச்சினை போன்றவையுடையோர் இவ்வாசனத்தை தவிர்க்க வேண்டும். கர்ப்பினிகள், சமீபத்தில் வயிற்றில் சுத்திராசிகிச்சை மேற்கொண்டோரும் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். 6 மாதங்களின் பின் செய்யலாம். கழுத்தில் வலியை உடையோர் முதுகு வலி, இடுப்புவலி, மூல நோய், அஜீரணம், குடல் உபாதை, ஆஸ்துமா நோய் போன்றவை உடையோர் இவ்வாசனத்தை தவிர்க்க வேண்டும். முழங்காலில் காயம், வயிற்றோட்டம், குடலில் தொற்று போன்ற பிரச்சினை உடையோரும் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கழுத்தில் வலி உடையோர் தலையைக் குனியாது செய்யலாம்.

இவ்வாசனத்தை நன்கு செய்து பழகிய பின் இருக்கனின் விரல்களால் உள்ளங்காலைப் பற்றிப்பிடித்து முழங்காலை தரையில் ஊன்றி செய்ய நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும்.

## பலன்கள்

- \* ஜீரனம் நன்கு நடைபெறும்.
- \* அளவுக்கு மீறிய தசைகள் கரையும், தொப்பை அகலும், பெண்களின் புட்டம், தொடை, இடுப்பு பின்பக்கமாளவுக்கு அதிக மான தசைகள் குறையும். வயிற்றில் மடிப்புக்கள் விழுவதை தடுக்கும். இடை அழைக அதிகரிக்கும்.
- \* மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லை அகலும்.
- \* தலைவலி, வாதக கோளாறுகள் நீங்கும்.
- \* நாம்புத் தளர்ச்சியைக் குணப்படுத்தும்
- \* நித்திரையில் சிறுநீர் கழிதலைக் கட்டுப்படுத்தும்
- \* தலைப்பாரம், கண்ணெனிச்சல், சாரிப் பலவீணம் குறையும்
- \* நாக்கு சுவையிழுத்தலைத் தடுக்கும்.

- \* முதுகெலும்பு நெகிழ்வுத் தன்மை பெறும்.
- \* சோகை வியாதி குணமடையும்.
- \* காசநோய் (TP) அகலும்.
- \* கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புகள் நன்கு செயல்படும்.
- \* தலைவலி, ஓற்றைத் தலைவலி அகலும்
- \* உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படும்.
- \* உடலின் இரத்த ஒட்டம் அதிகரித்து நன்கு நடைபெறும்.
- \* சகலவித காய்ச்சல், இருமல், வயிற்று உப்புசம் குணமடையும். ஆஸ்துமா குணமடையும்.
- \* உடலுக்கு வெப்பத்தை தந்து ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
- \* சோர்வை அகற்றும்.
- \* மூளையையும் நரம்பு மண்டலத்தையும் அமைதிப்படுத்தும். இதனால் மன உளைச்சல், மன அழுத்தம் போன்றவை அகலும். கிரகிக்கும் தன்மை அதிகரிக்கும்.
- \* நித்திரையின்மை நோய் (Insomnia) கைணல் (Sinusitis) போன்றவை குணமடையும்.
- \* தைமஸ் சுரப்பி (Thymus Gland) நன்கு தூண்டப்படுவதால் வயோதிபத்தில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் தடுக்கப்படும்.
- \* கணையச் சுரப்பி (Pancreas) நன்கு கசக்கப்படுவதாலும் அதிக இரத்தோட்டத்தைப் பெறுவதாலும் திறம்படச் செயலாற்றி அதிக இன்சுலினைச் (Insulin) சுரக்கும். இதனால் நீரிழிவு குணமடையும். எனவே நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கும் இது மிகவும் சிறந்த ஆசனம்.
- \* உடலில் சேரும் கழிவுப் பொருட்கள் அகற்றப்படுவதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

\* சிறுநீரகம் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் அதன் செயல் பாடு அதிகரிக்கும்.

- \* சிறுநீரகம் (Kidney) சிறுநீரகக் குழாய் (Uxeter) மூத்திரப்பை (Urinary Bladder) போன்றவற்றுள் உற்பத்தியாகும் கற்கள் சத்திர சிகிச்சையின்றி கரையும்.
- \* ஆண்களின் புரோஸ்டேட் சுரப்பி (Prostate Gland) வயோதிப காலத்தில் வீங்குவதால் (Enlargement) சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிக்கல், அறியா மலேயே சிறுநீர் கழிதல் போன்ற உபாதைகள் ஏற்படும். இதற்கு தகுந்த சிகிச்சை அளிக்காது விடும்போது இச்சரப்பியில் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயமுண்டு.
- இதற்கு சிறந்த ஒளடதம் இவ்வாசனாகும். இவ்வாசனத்துடன் சர்வாங்காசனத்தையும் செய்து வந்தால் புரோஸ்டேட் சுரப்பி வீக்கம், புற்றுநோய் ஏற்படுதல் தடுக்கப்படுவதோடு ஏற்பட்ட பின்பும் குணமடையும்.
- \* இருதயத்திற்கு நல்ல அழுத்தம் (Massage) மற்றும் அதிகரித்த இரத்தோட்டம் கிடைப்பதால் அதன் செயல்பாடு அதிகரிக்கும்.
- \* 'Solar Plexus' எனப்படும் வயிற்றிலுள்ள நரம்புத் தொகுதியை விரித்து நன்கு தூண்டி விடப்படுவதால் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்கள் திறம்படச் செயல்படும். இதனால் வயிற்று உபாதைகள் அகலும். அஜீரணம் ஏற்படாது.
- \* முதுகெலும்பு பலம் பெறுவதால் என்றால் இளமையைப் பாதுகாக்கும்.
- \* கால், மூழங்கால், கெண்டைக்கால் (Ankle) போன்றவை நெகிழ்வுத் தன்மை பெறுவதால் அவற்றின் செயல்பாடு அதிகரிக்கும்.
- \* வயிறு, தலை,, முகம் போன்ற உறுப்புக்களுக்கு அதிகரித்த இரத்தம் பாய்வதால் முகத்தின் தோலின் கறுப்பு நிறம் அகன்று முகத்தில் களையும் பிரகாசமும் ஏற்படும். கண்கள் பிரகாசமடையும். இதனால் அழகு சாதன நிலையங்களுக்குப் போகாமல் பெண்கள் அழகைப் பெறுவர்.
- \* குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி விடும். இதனால் ஆன்மீக எழுச்சியை மேம்படுத்தும்.
- \* நுரையீரல் பலவீனத்தை நீக்கி சுவாசம் சம்பந்தமான சகல நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.

\* நாளாமில்லாக் சுரப்பிகளை (Endocrine Glands) நன்கு வருடிச் செம்மையாகச் செயலாற்ற வைப்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கப்படும். இதனால் தொற்று நோய்கள் உட்பட பலவேறு நோய்கள் தாக்காது பாதுகாக்கப்படும்.

\* ஆண்களின் அளவுக்கு மீறிய பாலுணர்வைக் கட்டுப்படுத்தி பிரமச் சாரியம் அனுஷ்டிக்க (அளவோடு ஈடு படுதல்) உதவும்.

\* உள் ரீதியான பிரச்சினைகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் மனதை அமைதிப்படுத்தும் மருந்து போல் (Sedatives) செயல்பட்டு மன அமைதியையும் மன மகிழ்ச்சியையும், மனநிறைவையும் கொடுக்கும். இவை பாலியல் சிக்கல்களை அகற்றும்.

\* உடலின் அடிவயிற்றிலுள்ள பாலுறுப்புக்களுக்கு அதிக இரத்தம் சென்றடைவதாலும் நன்கு அழுத்தப்படுவதாலும்



நாம்புகள் தூண்டப்படுவதாலும் அவை பலமடையும். இதனால் ஆண்மைக் குறைபாடு, பெண்மைக் குறைபாடு போன்ற சிக்கல்கள் அகலும். மலடு நீங்கும். ஆண்களின் விரைவு ஸ்கலிதம் (Premature Ejaculation) அகன்று நீண்ட நேரம் இன்பம் துய்க்க உதவும்.

\* பாலியல் சம்பந்தமான சகல நோய்களும் அகலும்.

\* ஆண்களுக்கு நித்திரையில் ஏற்படும் ஸ்கலிதத்தையும் வீரியக் குறைபாட்டையும் போக்கி விடும்.

\* ஆண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை விழுதல் (Sperm atorrhoa) எனும் நோயைக் குணப்படுத்தும்.

\* ஆண்களின் விதை (Testicle) வீக்கத்தைக் குணப்படுத்தும்.

\* சக்கிலம் (Semen) சம்பந்தமான குறைபாடுகளும் குணமடையும்.

\* சிற்றின்ப போகத்தில் அளவுக்கு மீறி ஈடு பட்டு அதனால் உடல் நலிவ ஏற்பட்டோ ருக்கு இவ்வாசனம் புத்துயிர் ஊட்டும்.

\* இவ்வாசனம் பெண்களுக்கு சிறந்த பலன் களைக் கொடுக்கும். கருப்பை நன்கு கசக் கப்படுவதாலும் இரத்தோட்டம் அதிகரிப்ப தாலும் கருப்பை சம்பந்தமான சகல நோய்களும் அகலும்.

\* இடுப்பு பலம் பெறுவதாலும் அதிகரித்த இரத்தோட்டத்தைப் பெறுவதாலும் அதன் இணைப்பு (Joint) திறம்படச் செயலாற்றும். இதனால் கர்ப்பினிகள் சத்திர சிகிச்சையின் நியும் அதிக வலியின்றியும் சுகப்பிரசவம் மூலம் சிக்கவை ஈன்றெடுப்பர்.

\* கருப்பை, கருப்பைக் குழாய் (Fallopian Tubes) பலம் பெறுவதாலும் சூற்பையின் (Ovary) செயல்பாடு அதிகரிக்கும். இதனால் கருச்சிதைவு ஏற்படாது. கர்ப்பினிகள் மிகவும் குனியாது ஓவ்வொரு பக்கமும் ஜிந்து விணாடிகள் மூன்று தடவை கள் கிரமமாக இவ்வாசனத் தைச் செய்தால் கர்ப்ப

கால கோளாறுகள் அகன்று சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.

\* பெண்களின் மாதத்தீட்டு பிரச்சினைகள் சகலதும் அகலும். தலை வலி, வயிற்று வலி, பதற்றம், சோர்வு நீங்கும்.

\* பெரும்பாடு அகலும்.

\* ஆழகான உடற்கட்டை ஏற்படுத்தி இலட்ச மிகரமான தோற்றுத்தைக் கொடுக்கும். மன நிறைவு ஏற்படும்.

\* இதனால் யோகா பயிலும் பெண்களுக்கு திருமண சந்தையில் அதிக சிராக்கி ஏற்பட்டுள்ளது.

\* இவர்கள் ஈன்றெடுக்கும் குழந்தைகள் ஆழகானவர்களாகவும், ஆரோக்கியமானவர்களாகவும் அறிவாளிகளாகவும் திகழ்வர்.

வின்சுநானப்  
புனைக்கது



# வேஷப் பரீட்சை

**ஞ** ரேஷ் பாபுவின் பணித் தோழியான சாரா ஜோன்சனுக்கு அன்று அலுவலகத் தில் ஒரு வியப்பான செய்தி காத்தி ருந்தது. அவளை ஐனாதிபதி சந்திக்க விரும்புவதாகவும் வெள்ளை மாளி கையில் அவரது அலுவலகத்தில் வந்து சந்திக்கும்படியும் திகதியும் நேரமும் குறித்து அழைப்பு விடுவிக் கப்பட்டிருந்தது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என சாரா வுக்கு காலும் புரியவில்லை தலையும் புரிய வில்லை. தன்னை ஏன் ஐனாதிபதி அழைத்துப் பேச வேண்டும் எனக் கூறுகின்றார் என்பதும் புரியவில்லை. அது மட்டுமல்லாமல்



அருநிமாயர் 49

விடயம் இரகசியமானதென்றும், இது விடயம் தொடர்பில் யாரிடமும் கலந்துரையாட வேண்டாம் எனவும் குறிப்பிடப்பட்டு வெள்ளை மாளிகை பாதுகாப்பு உறையில் வைத்து அழைப்பு அனுப்பப்பட்டிருந்தது.

சாராவுக்கு ஒரு விடயம் மாத்திரம் நன்கு புரிந்தது. ஐனாதிபதியின் எந்த நடவடிக்கையும் எதிர்வரும் பொதுத் தேர்தலை மையமாக வைத்தே இருக்க வேண்டும். அத்துடன் அண்மைக் காலமாக ஐனாதிபதி பல்வேறு மட்டங்களில் காணப்படுகின்ற சமூகத் தலைவர்களை அழைத்து கலந்துரையாடல் மேற்கொண்டு வருகிறார். அத்தகைய சந்திப்புக்கள் எல்லாம் அடுத்த பொதுத் தேர்தலில் தனக்கு ஆதாவு

திரட்டும் முகமாகவே இடம்பெற்று வருகின்ற தென்றும் அவளுக்குப் புரிந்திருந்தது.

ஆனால் அத்தகையவர்களை சந்திப்பதற்கும் தன்னைப் போன்றவர்களை சந்திப்பதற்கும் பாரிய வித்தியாசம் உண்டு என்பதும் சாராவுக்குத் தெரியும். தன் போன்றவர்களால் ஜனாதிபதியின் பொதுத் தேர்தலின் போது எந்த விதத்திலும் உதவ முடியாது. எதற்கும் இச் சந்திப்பை எதிர் கொள்வதென்றும் சிலவேளை இது தனது வாழ்வில் திருப்பு முனையாக அமையக் கூடும் என்றும் அவள் கருதினாள்.

நாரேஷ் பாடு தொடர்ந்தும் அவனது தலை மை அதிகாரி மைக்கல் ரோபர்ட்ஸ் அவனிடம் கொடுத்திருந்த கடிதக் கோவையை பரிசீலித்ததில் மேலும் பல விபரங்களை தெரிந்து கொண்டான். அதில் அண்மைக் காலத்தில் நாசா நிறுவனம் செயற்படுத்தியிருந்த விண்வெளியில் இருந்து பூமிக்கோளத்தை அவதானித்தல் என்ற திட்டம் பலராதும் விமர்சனத்திற்கு ஆளாகியிருந்தது. அது என்ன திட்டம்? என்பதனை தெரிந்து கொள்வதில் தான் ஆர்வத்தைத் திருப்பினான் நாரேஷ் பாடு.

பூமிக்கோளத்தின் அமைப்பு, அதன் சுற்றுப் புறச் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றம், ஒரோன் பட்டலத்தில் ஏற்படும் ஒட்டை உலகளாவிய வெப்ப நிலையில் ஏற்படும் அதிகரிப்பு, துருவப் பனிப்பாறைகள் கரைகின்றமை, மழைக்காடுகள் அழிவடைகின்றமை போன்ற விடயங்கள் தொடர்பில் உண்ணிப்பாக அவதானித்து தகவல்களை பதிவு செய்து இது தொடர்பான விஞ்ஞான ஆய்வுகளுக்கு பயன் படுத்துவதற்காகவே இத் திட்டம் செயற்படுத்தப்படுகின்றது.

இந்த நோக்கத்துக்கென வான் வெளியில் ஐந்து பாரிய சட்டலைட்டுக்கள் வாயுக்கோளத்திற்கு வெளியில் அண்டத்தில் வலம் வந்து கொண்டிருந்தன. இவற்றில் இராட்சத் துணுக்குக் காட்டிகளும் புகைப்படக் கருவிகளும் பொருத்தப்பட்டு கண்ததுக்குக் கணம் படப்பிடிப்பு நடந்து கொண்டிருந்ததுடன் அவை உடனேயே பூமியில் இயங்கும் ஆய்வு நிலையங்களுக்கு அனுப்பப்பட்டு தாவுகள் அலசி ஆராயப்படுகின்றன. புவியோட்டுப் பாறைகளின் நகர்வு புவிக் கீழ் விசைகளின்

செயற்பாடு, கண்ட நகர்வுகள் என்பன ஆராயப்படுவதுடன் பூமிப்பங்களின் தோற்றம், சனாமி நிலைமை ஏற்படுதல் என்பனவும் முன்னரியப்பட்டு உலகுக்கு உரிய நேரத்தில் தகவல் அனுப்பப்படுகின்றது. இதன் மூலம் உலகின் எதிர்காலம் பற்றிய செயற்பாட்டை மேலும் திட்டமிடலாம் என்பதே இத் திட்டத்தின் எதிர்பார்ப்பு.

ஆனால் தூரதிர்ஷ்டவசமாக இத் திட்டத்துக்கான செலவு நூறு மடங்கு ஆயிரம் மடங்கு கள் என அதிகரித்தது. உயர் தொழில்நுட்பப் பயன்பாடு, செய்மதிகளை அடிக்கடி விண்ணுக்கு ஏவுதல், அவற்றில் தவறுகள் ஏற்படுவதால் ஏற்படும் தோல்வி, பாரிய எரிபொருள் செலவுகள் என்பன அமெரிக்க மக்கள் மீது பாரிய வரிச் சுமையை ஏற்படுத்தின.

நாசாவின் பல்வேறு விவகாரங்களும் இரகசியமாக வைக்கப்பட்டாலும் எதிர்க்கட்சிகள் அதனை சும்மா விட்டுவிடுவதாக இல்லை. அவை நாசாவின் தோல்விகளை மட்டும் தோண்டித் துருவி ஆராய்ந்து மக்களுக்கு வெளிச்சம் போட்டு விளங்கப்படுத்திக் கொண்டிருந்தன.

\* \* \*

## வாழ்க்கைத் தக்துவங்கள் ஜந்து

★ உன் தட்டில் இருக்கும் உணவைப் பார்: நீ உயிர் வாழ, உன் ஒரு வேளை உணவுக்கு எத்தனை பேரின் உழைப்பு தேவைப் பட்டிருக்கிறது என்பது புரியும்.

★ உலகிலேயே உண்ணத்மான விசயம் உணவு தான். முழு ஈடுபாட்டுடன் உணவை ரசித்து ருசிப்பதால் கிடைக்கும் பலன் தியானத்தின் மூலம் கடவுளைத் தரிசிப்பதற்கு ஒப்பானது!

★ ஒருவன் தன்னைத்தானே அறிவது, தன்னைத்தானே உணர்வது, தன்னைத்தானே புரிந்துகொள்வது தான் ஆன்மீகம்!

★ கலங்கிய நீருக்கு எடை அதிகம். சுத்தமான நீருக்கு எடை குறைவு. உன் உள்ளும் சுத்தமாக இருந்தால் தான் பாவங்கள் குறையும்!

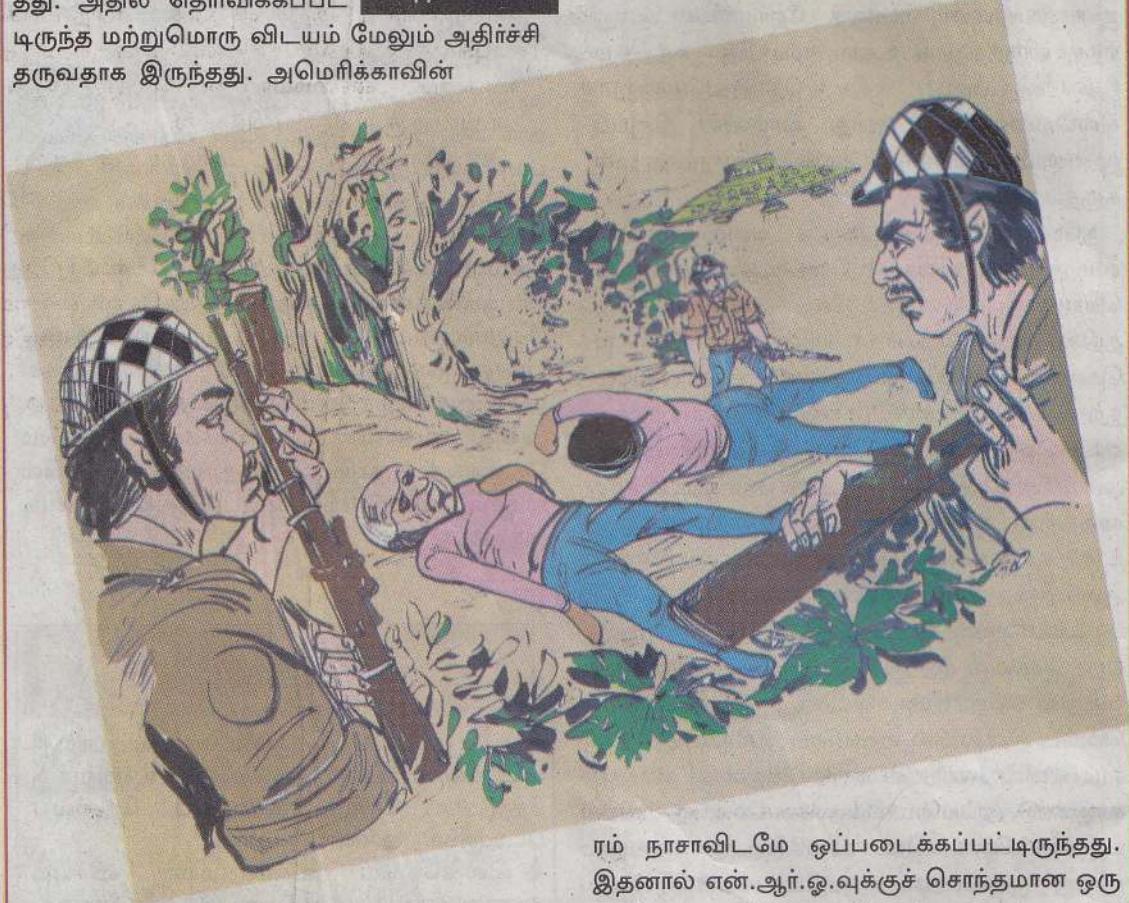
★ தன்னம்பிக்கை, மரியாதை இப்படிப் பல விசயங்கள் கண்களைப் பார்த்துப் பேசுவதில் இருக்கிறது.

**ஒ**ரேஷ பாபுவக்கு அந்தக் கடிதக் கோவையின் ஒவ்வொரு விடயமும் ஆச்சரியமாகவும் மர்ம நாவலைப் படிப்பது போலவும் இருந்தது. அதில் தெரிவிக்கப்பட்ட டிருந்த மற்றுமொரு விடயம் மேலும் அதிர்ச்சி தருவதாக இருந்தது. அமெரிக்காவின்



அந்தியாயர் 50

ப்ரபான் நிறுவனமாக இருந்ததால் அது தனது நடவடிக்கைகளை தொழில் சார்ந்ததாக வைத் திருந்தது. ஆனால் நாசா நிறுவனமோ கல்வி சார்ந்ததாக இருந்தது. அத்துடன் என்.ஆர்.ஓ வின் விண்வெளி தொடர்பான நடவடிக்கைகளை கையாள்வதற்கான அதிகா



தேசிய ஆராய்ச்சி நிறுவனம் என்று அழைக்கப்பட்ட N.R.O நிறுவனமும் நாசாவுடன் இணைந்தே செயற்பட்டு வந்தது. சி.ஐ.எ. புலனாய்வு நிறுவனத்திற்கு அடுத்த சக்தி வாய்ந்த நிறுவனமாகவும் பாதுகாப்புத் துறையின் முக்கிய நிறுவனமாகவும் இது இருந்தது.

இவை இரண்டும் அவற்றின் நடவடிக்கைகள் தொடர்பில் பல ஒற்றுமைகளைக் கொண்டிருந்த போதும் இவை ஒன்றை ஒன்று தமது எதிரிகளாகவே கருதி நடந்து கொண்டன. என்.ஆர்.ஓ. நிறுவனம் பாதுகாப்பு தொ

ரம் நாசாவிடமே ஒப்படைக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் என்.ஆர்.ஓ.வுக்குச் சொந்தமான ஒரு கணிசமான நிதியை என்.ஆர்.ஓ. வால் பயன்படுத்த முடியாமல் இருந்ததுடன் அதனை நாசா வீண் விரயம் செய்வதாகவும் கருதப்பட்டது.

உதாரணமாக என்.ஆர்.ஓவின் சார்பில் 1998 ஆகஸ்ட் 12 ஆம் திகதி நாசாவால் விண்வெளிக்கு ஏவப்பட்ட டைட்டன் - 04 ரக ஏவுக ணையானது ஏவப்பட்ட 40 செக்கன்களில் வெடித்துச் சிதறியதால் என்.ஆர்.ஓ.வுக்கு டொலர் 1.2 பில்லியன் நட்டம் ஏற்பட்டது. தொடர்ந்தும் இத்தகைய தவறுகள் நிகழ்ந்த மையால் பல கோடி டொலர்கள் நட்டத்தை ஏற்படுத்தின.

மறு புறத்தில் நாசா நிறுவனம் தான் கண்டு பிடித்த சிறு சிறு கண்டுபிடிப்புக்களை எல்லாம் பெரிதுபடுத்தி தம்பட்டம் அடித்து பத்தி ரிகையாளர்கள் கூட்டங்களைக் கூட்டி பறைசாற்றியது. ஆனால் என்.ஆர்.ஓ. நிறுவனம் தான் சாதித்த சாதனைகளை பாதுகாப்புக் காரணத்துக்காக வெளியில் சொல்ல முடியா மல் இருந்தது. இப்படியாக பனிப்போர் நிகழ்த தியதில் அவை இரு வேறு துருவங்களாக செயற்பட்டன. இது தற்போதைய ஜனாதிபதிக்கு பெரும் தலையிடியைக் கொடுத்து வந்தது.

நாரேஷ் பாபு இத்தகைய கதைகளையெல்லாம் நுணுக்கமாகப் படித்தான். உலகத்தின் பொலிஸ் காரன் என வர்ணிக்கப்படும் நாடான அமெரிக்கா உலகின் பல நாடுகளின் தலைவிதியை நிர்ணயித்துக் கொண்டிருந்தது. தகுந்த காரணங்கள் இல்லாமல் போலியாக குற்றங்களை ஜோடித்து தனது இராணுவத்தை அனுப்பி நாடுகளை ஆக்கிரமித்தது. வியட்னாம் மீதான படையெடுப்பு, ஈரான் ஜனாதிபதி சதாம் உசேன் கொலை, ஆப்கானிஸ்தானில் தலையீடு என்பன எல்லாம் பட்டவர்த்தனமான ஆக்கிரமிப்புச் செயல் என்பதனை உலகத்தார் ஒப்புக் கொண்டிருந்தனர்.

நாசாவின் விண்வெளி ஆய்வுத் திட்டத்தில் மிகப் பெரிய மைல்கல்லாக அமைந்தது தான் அப்பலோ விண்வெளித் திட்டம். 1969 ஆம் ஆண்டு அப்பலோ 11 விண்கலம் சந்திரனில் இறங்கியமையை உலகெங்கும் அனைவரும் பார்த்து வியந்தனர். அது உண்மையா இல்லை அமெரிக்கா தன் அந்தஸ்தை உயர்த்திக் கொள்ள அரங்கேற்றிய நாடகமா என்று இப்போதும் அதனைப் பலர் நம்ப மறுத்து வருகின்றனர். சந்திரனில் சென்றிறங்கிய நீல் ஆம்ஸ்ரோங் மூஸ்லிம்களின் புனித அழைப்பான வாங்கு ஓலிச் சத்தம் அங்கே தனது காது களில் ஒலித்ததாக கூறியமை பலரதும் சந்தேகத்தை வலுப் பெறச் செய்தது.

இதனைத் தவிர அமெரிக்கா பற்றியும் அதன் நாசா விண்வெளி நிறுவனம், அமெரிக்காவின் வீர தீர்ம மிகக் இராணுவம், கடற்படை, விணேட அதிரடிப்படைகள் என்பன பற்றி உலக மக்கள் மறந்திருக்கும் போதெல்

லாம் எங்காவது ஒரு வேற்றுக் கிரக மனிதன் தோன்றுவான். வேற்றுக் கிரக விண்வெளிக் கப்பல் ஆகாயத்தில் காணப்பட்டதாக பத்திரிகைகள் மற்றும் ஊடகங்களில் செய்திகள் உலாவும். அமெரிக்க இராணுவம் வேற்றுக் கிரக மனிதர்களின் உடல்களை கைப்பற்றி இரகசியமாக எடுத்துச் சென்றனர் என்ற கிச்கி சுப்புக்கள் உலாவும். இவையெல்லாம் எந்த அளவுக்கு உண்மையானவை என்பது இதுவரை யாருக்கும் தெரியவில்லை.

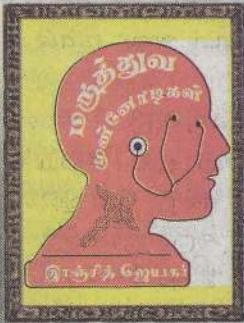
இவையெல்லாம் அமெரிக்காவின் நாசா, என்.ஆர்.ஓ., சி.ஐ.எ., எஃப்.பி.ஐ. போன்ற நிறுவனங்கள் போலியாக அவிழ்த்து விடுகின்ற கட்டுக் கதைகள் என பலர் விவாதித்து வருகின்றனர். இத்தகைய செய்திகள் எல்லாம் நாரேஷ் பாபுவுக்கு விநோதமாகவும் விசித்திரமாகவும் இருந்தது.

(தொடரும்)

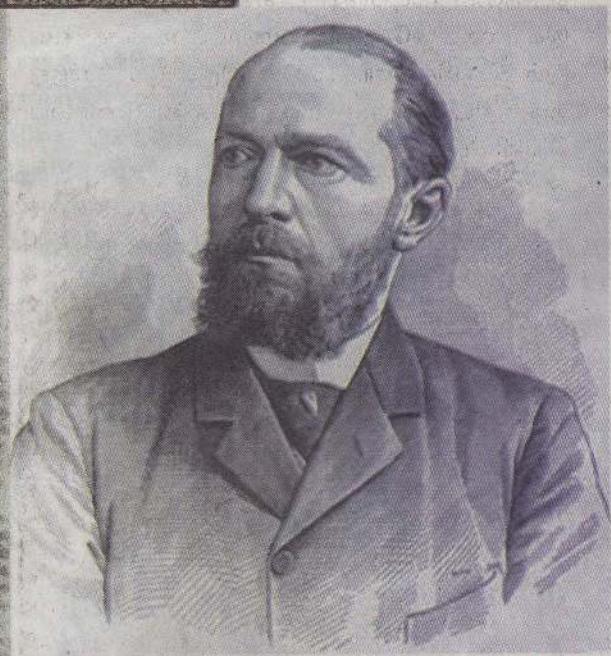


“உங்க... டெக்டர் பிரிண்டிங் பிரஸ் கூடவச்சிருக்காராமே?”

“ஆமாம்.. ஒப்பரேசன்ல் பேசண்ட் செத்துப் போனா அவரே இலவசமா கண்ணீர் அஞ்சலி போஸ்டர், கருமாதி பத்திரிகை எல்லாம் அடிச்சுத் தந்திடுவார்.”



# குழந்தைகளின் பாதுகாவலாக வாழ்ந்து...



எமில் அடோல் வன் பெரிங்  
Emil Adolf Van Behring  
1854 - 1917

'புப்தீரியா' என அழைக்கப்படும் (ஸ்ர்ப்பு வலி) ஏற்பு வலி எனும் கொடுரோ உயிர்க்கொல்லி நோய்க்கு தடுப்புச் சுருந்தைக் கண்டறிந்த மனிதக் காவலர்தான் எமில் அடோல்(புப்) (வேன்) வான் பெரிங் என்பவர். தொண்டை அடைப்பான் என்றும் அழைக்கப்படும் இந் நோய்க்கு அரிய மருந்தினை கண்டுபிடித்து அநியாய மரணங்களுக்கு அணை போட்டதற் காக வான் பெரிங் அவர்களுக்கு 1901ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்திற்கான முதல் நோபல் பரி

சு கிடைத்தது. உலக அரங்கில் மருத்துவத் திற்கான முதல் நோபல் பரிசு வேன் பெரிங் அவர்களுக்கே கிடைத்தமையால் மருத்துவ விஞ்ஞான வரலாற்றில் அவர் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றார்.

**ஏற்பு வலி (புப்தீரியா) எனும் கொடுய நோய்**

அக்காலத்தில் ஏற்பு வலியால் உலகெங்கும் பல்லாயிரக்கணக்கானோர் மரணமாகினர். இந்நோயினால் ஏற்படும் மரணத்தை தவிர்க்க பலர் முயன்ற போதும் அவர்களால் முடியாமல் போயிற்று. ஆனால் இறுதியில் வான் பெரிங் அவர்களே இத்துறையில் வெற்றி பெற்றார்.

தொண்டை அடைப்பான் எனும் ஏற்பு வலி நோய் ஏற்பட்டால் ஆரம்பத்தில் தொண்டை நீரற்றுப் போய் காய்ந்து எரியத் தொடங்கி விடும். அதில் சிறு சவ்வு போல் தோல் பரவும். தொண்டைக்கும் அதற்குக் கீழே உள்ள மூச்சுப் பாதைக்குமான தொடர்பை துண்டிக்க ஆரம்பிக்கும்.

சுவாசத்துக்கான வழியாகத் திகழும் மூக்குத் துவாரத்தின் இரு நுனிகளில் கூடசுவ்வு போன்ற தோல் வளர்ச்சி அடையும். இறுதியில் உடலுக்குள் இருக்கும் சுவாசக் காற்றின் பிரயாணப் பாதைகளை மிக துரிதமாக மூட ஆரம்பித்து இறுதியில் முற்றாக மூடி மரணத்தை ஏற்படுத்தி விடும். இந்தக் கொடுய நோய்தான் 'புப்தீரியா' எனும் ஏற்பு வலியாகும்.

**தோற்றமும் ஆரம்ப வாழ்வும்**

ஜேர்மனியின் தலைநகரான பெர்லினின் முக்கிய மையப்பகுதியாகிய மேற்கு புருளியாவில் 1854ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 15ஆம் திகதி

வான் பெ(ஹ்)ரிங் பிறந்தார். இவர் கல்வியில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்தியதன் விளைவாக 1880ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்துறையில் கலா நிதி பட்டம் பெற்றார். கடும் அல்ஸர் நோயின் வலி தெரியாமல் இருக்க இந்நோய் கண்ட பகுதிகளை மரக்க வைக்கும் ஒரு வகைப் பொடி தயாரிக்கும் நிறுவனத்தில் இணைந்தார். மூக்கு, தொண்டை, வயிறு சம்பந்தமான நோய் களுக்கான மருந்தினைத் தயாரிக்கும் இந்தத் தொழிற்சாலையில் சில வருடங்கள் பணியாற்றினார். பிறகு 1889ல் பெர்லினின் சுகாதார மருத்துவமனையில் தமக்கு வழங்கப்பட்ட பணியை ஏற்று கடமையாற்றினார்.

### கிருமி மருத்துவம்

1890ஆம் ஆண்டு பல நோய்களுக்கான மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கும் காலகட்டமாக இருந்தது. அப்போது ஏற்பட்ட இந்தப் பணிமாற்றம்தான் டிப்தீரியா நோய்க்கான தீவை கண்டுபிடிக்க வான் பெஹ்ரிங் இற்கு சிறந்த களமாக அமைந்தது எனலாம்.

முதலில் நோயை உருவாக்கும் கிருமியை உடலுக்குள் விட்டு உடலில் உள்ள கிருமி யோடு இசைந்து போகும்படி செய்துவிட வேண்டும். இதனால் இந்நோய்க் கிருமியும் உடலும் சிறந்த நண்பர்களாகி விடுவார்கள். பிறகு அந்தக் கிருமி உண்டாக்கும் கொடிய நோயை உடலை அண்டாமல் செய்து விடலாம் எனும் தத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதுதான் இந்தக் கிருமி மருத்துவமாகும். இதனை ஆங்கிலத்தில் Germ Theory - Immuno Logy என அழைப்பார். இது பரவலாக மருத்துவ உலகில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு அக்கால கட்டத்தில் மிகவும் பிரபலமாட்டந்திருந்தது.

கிருமி மருத்துவத்தைப் பின்பற்றி வந்த ஜப் பானிய மருத்துவர் எஸ்கிட்டா ஸாட்டோ என்ப வருடன் இணைந்து தீவிர ஆய்வுகள் செய்தார் பெரிங். காயங்களின் ஓவ்வாமை காரணமாக முகவாய் சுதை முழுவதும் எலும்பு போல் இறுகி வாயே ஓர் எலும்பாக மாறிவிடும். மேலும் அதனைத் திறக்க முடியாத நிலையும் உண்டாகும். கடைசியில் சம்பந்தப்பட்ட நோ

யானி மரணமடையும் நிலை ஏற்படும். ஏற்புவலியான இந்த நோயை 'பெட்டனஸ்' என்கி றது மருத்துவ உலகம்.

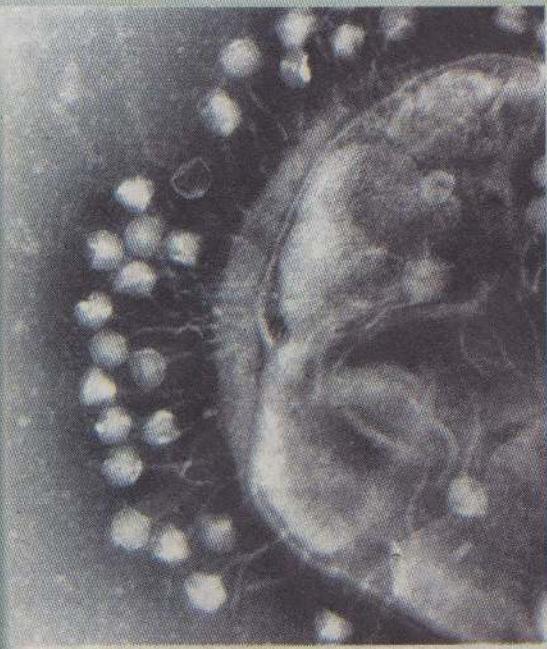
### பெரிங்கும் ஸாட்டோவும்

'டிப்தீரியா மற்றும் பெட்டனஸ் ஆகிய நோய் களுக்கு மருத்துவம் உண்டு' என்று பெ(ஹ்)ரிங்கும் கிட்டா ஸாட்டோவும் ஒருமித்த கருத்தினை தெரிவித்தனர். மேலும் இந்த நோய்கள் தாக்கவே முடியாதபடி சில மிருகங்களுக்கு இயற்கையாகவே சரீர் அமைப்பு உள்ளது என்றும் நிரூபித்தனர். 1890ல் இருவரும் சேர்ந்து அசாத்தியமான ஒரு மருத்துவக் கட்டுரையை வெளியிட்டனர்.



இந்த இரு நோய்களிலும் பாதிக்கப்பட்டு குணமடைந்த நோயாளியின் இரத்தத்தில் கண்ணாடி போன்ற வெளிர் மஞ்சள் நிற திரவம் உள்ளது. இது டிப்தீரியா, பெட்டனஸ் நோய்களில் இருந்து விடுவிப்பதற்கான மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டிருப்பதாகக் கூறினர்.

இந்த இரத்தம் மிருகங்களுக்கு ஏற்றப்படுவதால் அவை மேற்சொன்ன நோய்களில் இருந்து தப்பிக்கின்றன. இந்த நோய் கண்டு



இத்தகைய சிகிச்சை முறைக்கு நவீன மருத்துவ உலகம் பல முன் னேற்றங்களை தந்திருந்தது. எனினும் அதன் அடிப்படைத் தத்துவமோ வான் பெ(ஹ)ரிங் வழங்கிய கோட்பாடுகளையே சார்ந்திருந்தது. உயிர் குடிக்கும் இந்நோய்க்கு அற்புதமான தீர்வி னைத் தந்ததற்காக மருத்துவத்துக்கான முதல் நோபல் பரிசினை 1901ல் வான் பெ(ஹ)ரிங் பெற்றார்.

எற்பு வலி எனும் தொண்டை அடைப்பான் நோய் குழந்தைகளை எனிதில் தாக்கும். ஆகவே இந்த நோய்க்கான தீர்வினைத் தந்ததற்காக இவரை ‘குழந்தைகளின் பாதுகாவலன்’ எனப் போற்றி சர்வதேச பட்டமும் தரப்பட்டது. ஆயினும் முதியோரை ஒரு கை பார்த்துவிடும் மற்றொரு உயிர் கொல்லி நோயான் நிமோனியாவால் பாதிக்கப் பட்ட வான் பெ(ஹ)ரிங் 1917ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 31ஆந் திகதி தனது 63ஆவது வயதில் இவ்வுலக வாழ்வை நித்தார்.

குணமடைந்த மிருகங்களுக்குக் கூட இரத்தத்தை ஏற்றலாம் என்ற மேலதிக தக வல்களையும் வழங்கினர். நோய்க் கிருமி யைக் கொண்டே நோயை வெல்லும் சிகிச்சை முறை ஏற்பு வலி எனும் ‘டிப்டீரி யா’ நோய் வகைகளை வெல்வதற்கான முன்னோடி மருத்துவ முறையானது.

“நீங்க சொன்ன  
மாதிரி  
குடிக்கிறத  
முழுசா  
நிறுத்திட்டேன்  
பாருங்க  
கொண்டுவந்த  
விஸ்கி  
போத்தல்கள்  
கூட குப்ப  
தொட்டியில  
வீசிட்டன்”.

“அடப்பாவி.  
ஏன்டா வீசின.  
எனக்கிட்ட  
கொடுத்திருக்க  
லாமுல்ல”.





(துருதியிலுள்ள நோய் எதிர்க்கும் பிற பொருள் எதிரிகளினால் தொற்று நோய் வராது எதிர்க்கும் ஆற்றல் நிரப்பிடனத்துக்கு உண்டு. தொற்றுக்களிலி ருந்து எமது ஒவ்

## எயிட்ஸ் நோயாளியும் நடிமனும்

வொருவரின் உடலையும் பாதுகாக்க நிரப்பிடனத் தொகுதி உதவுகிறது. எயிட்ஸ் நோய்க் கிருமியான வைரஸ் உடலின் நிரப்பிடனத் தன்மையைக் குலைத்து விடுகிறது. இதனால் தடிமன் போன்ற தொற்று ஏற்படும் போது கூட எயிட்ஸ் நோயாளிகள் இறக்கலாம்.

**கீரைக் ருவியல்களின் மீது நீர் தெளிக்கப்படுவதும்**



கீரையின் இலைகளிலிருந்து ஆவியுயிர்ப்பின் மூலம் நீர் இழக்கப்படுவதால் கீரை வாடி விடும். இதனைத் தவிரப்பதற்காக கீரைக்கு அடிக்கடி நீர் தெளிக்கப்படுகின்றது.

# விஞ்ஞான விளக்கம்

- கி.துஷ்யந்தி

## பார்வை வர தூமதுமாவதேஷ்?

பார்வையின் போது மேடொப்ஸின் நிறப்பொருள் பிரிகையடைந்து மீண்டும் சேரும். பிரகாசமான ஓளியில் நிறப்பொருள் நிற நீக்கமடைவதால் மீண்டும் சேர்தல் தாமதமாகிறது.



நீரின் தன் வெப்பக் கொள்ளவு ஏனைய திரவங்களின் தன் வெப்பக் கொள்ள விலும் கூடுதலாக இருப்பதால் மோட்டார் வாகன இயந்திரங்களிலிருந்து கூடுதலான வெப்பத்தை உறிஞ்சுவதற்கு நீர் பயன்படுகின்றது.

**எஞ்சின் ருளிர்வதற்கு...**

**இ**தி மனிதன் நெடுங்காலமாக மிளகாய் என்று உணவில் சேர்த்துக் கொண்டது மினகையாகும். பல்வேறு விதமான மருந்து வகைகளை தயாரிக்கும் போதும் அவசியமான ஒரு பொருளாக மிளகு பயன்படுத்தப்பட்டது. மினகைக் கடிக்கும் போது ஏற்படும் எரிவு குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் என்றாலும் சிலர் கூறுவது பிழையானதாகும். சாதாரணமாக மிளகு உஷ்ணமான ஓர் ஒளடத்தமாகும். இத்தகைய உஷ்ணத் தன்மை கொண்ட மினகை நாம் எமது உணவில் மிகக் குறைவான அளவில் பயன்படுத்துவதன் காரணமாக அதன் உஷ்ணத்தன்மை தெரிவதில்லை.



## தீங்காய் சம்பவிலுள்ள என்னிணையம் தில்லாதொழிக்கும் மிளகு

ஆனால் சில நேரங்களில் அதனால் ஏற்படும் பயன். அதன் உஷ்ணத்தன்மையை மறந்து விடச் செய்கின்றது.

மிகச் சிறியளவில் உணவுடன் மினகை சேர்க்கும் போது பசி அதிகமாக ஏற்படும். அதுமட்டுமன்றி சளித் தொல்லையை இல்லாதொழிக்கும்.

இருமல், தடிமன், ஆஸ்மா போன்ற சளியடன் தொடர்புடைய நோய்களைக் குணமாக்க கொடுக்கும் மருந்து வகைகளில் கட்டாயம் மிளகு சேர்க்கப்படும். வாத நோய்களின்



போது அன்று தொட்டு இன்று வரை வெள்ளைப் பூண்டுடன் மிளகு சேர்த்து அவித்து அருந்தினால் சிறந்த பயனைக் கொடுக்கும் என்பது யாவரும் தெரிந்த உண்மையாகும்.

இரவு நேரங்களில் சமிபாடடைய தாமதிக்கும் வயிற்றுக்குப் பாரமான உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்ட பின்பு திடீரென நெஞ்சே நோயாற்பட்டால் அல்லது நெஞ்செரிவு ஏற்பட்டால் உடனே வெள்ளைப் பூண்டுடன் மிளகு சேர்த்து அவித்த நீரைப் பருக்க கொடுத்தால் நோயாளிக்கு உடனடியான நிவாரணமாக இருக்கும். மேலும் மிளகில் உள்ள எரிவுத் தன்மை காரணமாக நோயாளியின் குருதி எந்தத் தடங்கலுமின்றி உடலில் செல்லும் சக்தி அதிகரிக்கும். சரியான சிகிச்சை வழங்கப்படும் வரை நோயாளிக்கு ஒரு தற்காலிக நிவாரணியாகக் காணப்படும்.

கர்ப்பம் தரித்தல், கர்ப்பப்பையில் கட்டி மற்றும் ஏதேனும் காரணமாக மாதவிடாய் தாமதமாயின் மிளகு அவித்த நீரை அருந்துவதன் மூலம் நிவாரணம் கிடைக்கும். ஆனால் மிளகில் உள்ள உஷ்ணமான எரிவுத் தன்மைத் காரணமாக மினகை தனியாக அவித்து பருகினால்

வயிற்றில் எரிவு ஏற்படும். இதனால் தான் மினகுடன் வெள்ளைப் பூண்டையும் சேர்த்து அவித்து பருக்க கொடுக்க வேண்டும். இஞ்சி, மிளகு, திப்பிலி எனும் மூன்றையும் சேர்த்து செய்யும் குரணமும் இதற்கு சிறந்த மருந்தாகும். தேங்காய் சம்பல் என்பது எமது தேசிய உணவாகும். தேங்காய் சம்பலை நாம் அதிகளவில் உண்ணும் போது சிலருக்கு ஒது

துவராத தன்மை காணப்படும். வயிற்றுப் பொருமல், வயிறு ஊதுதல் மற்றும் வயிற் ரோட்டம் என்பன ஏற்படும். இந்தப் பிரச்சி ணைகள் வராமலிருக்க தேங்காய் சம்பல் செய்யும் போது மிளகு கொஞ்சம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் ஏப்பம் வெளிவராமல் தடுக்கலாம்.

- எஸ். ஷர்மினி

## பல நோய்களுக்கு மருந்தாரும் கோவா!

**அ) நேகமானோர்** முட்டைக்கோசை (கோவா) விரும்பி உண்பதில்லை. சில நோய்களுக்கு அது உண்ணக் கூடாது என்றும் சொல்வர். ஆனால் கோவா பல வியாதிகளுக்கு மருந்து என்பது பலர் அறியாதது.

கோவா காய்கறி அல்ல.

**கீரை வகையைச் சேர்ந்தது.** இதன் தாவரப் பெயர் பிராளிகா ஆலூர் சியாவார் என்பதாகும். இதில் புரதம், சுண் ணாம்புச் சத்து, பொஸ்பரஸ், விற்ற மின் சி, விற்றமின் பி கொம்ளெக்ஸாம் சிறி தளவு இரும்புச் சத்தும் உள்ளன.

கோவாவின் மேல் தோலில் விற்றமின் அதிகளவு இருக்கிறது. எனவே மேல் தோலை எறிந்துவிடாமல் நன்கு கழுவி விட்டுப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஃ

அயடின் உட்பட முக்கியமான உயர்தரத் தாது உப்புக்கள், விற்றமின்கள், சுண்ணாம்புச் சத்து ஆகியவற்றுக்காக மேல்நாட்டவரால் விரும்பி உண்ணப்படுகிறது.

உடலின் உள்ளறுப்புகளை குத்தப்படுத்து வதில் கோவாவுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. இதிலுள்ள கந்தகச் சத்து, குளோரின், அயோ



இன் போன்றவை குடலில் உள்ள சளிச்சவ்வு முதலியவற்றை வெளியேற்றி குடலை நன்கு சுத்தப்படுத்தி விடுகிறது.

பெண்களும் ஆண்களும் தங்கள் முகம் எண்ணென்ற வழியாமல் பொலிவுடன் இருக்க

கோவா சாற்றுடன் கரட் சாற்றையும் கலந்து தினமும் அருந் தி னால் போதும். திசு அணுக்கள் புதுப் பிக் கப் படும். இளமைத் தோற் றம் அப்படியே நீடித்து நிற்கும். திசு அணுக்கள் புதுப்பிக் கப்படுவதால் சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட வும் முடியும்.

கோவாவை தனியாக சாப்பி டாது வேறு காய்கறிகளையோ எலுமிச்சை சாற்றையோ கலந்து சாப்பிட வேண்டும். காரணம் இது கசப்புச் சுவையுடையது. புளிப்பு அமிலமும் அதிகமுள்ளதால் சிலரின் குரல் வளையைப் பாதிக்கலாம். மேலும் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண் குணமாக, உடல் பருமன் குறைய, சொறி, சிரங்கு, முகப்பரு, கொப்புளங்கள் போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் கை கண்ட மருந்து கோவா!

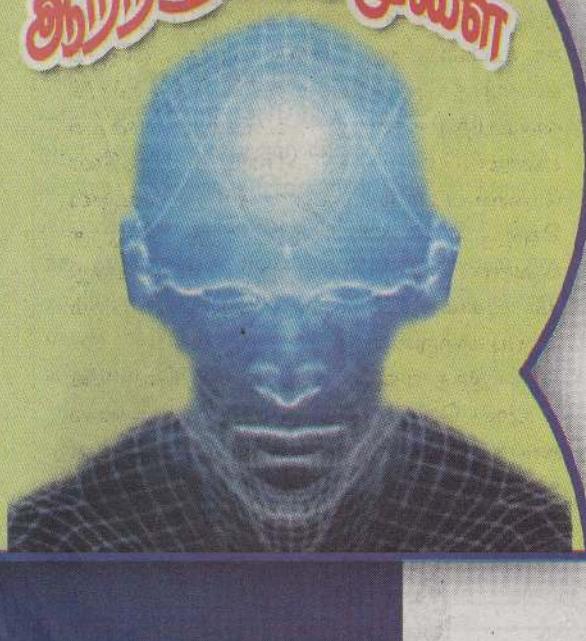
- சி.எல். சிசில்

# நோய்களைத் தடுக்கும்

எமது ஒவ்வொரு செயற்பாடு, சிந்தனையை கட்டுப்படுத்துவது மூன்றான். இதிலுள்ள கோடிக்கணக்கான செல்கள் குறிப்பிட்ட நொடியிலேயே ஆயிரக்கணக்கான இணைப்புக்களை ஏற்படுத்தித் தரும் வல்லமை படைத் தவை காரண காரியங்களுக்கும், சந்தர்ப்பத்துக்கும் ஏற்ப மூன்றானாகவே செயல்படுகிறது. நம்மால் மூன்றாயைக் கட்டுப்படுத்த முயன்றால் பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

குறிப்பாக இதயம், மூளை, தசைத் தொகுதிகள், இரத்த சுழற்சி மன்னல நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும்.

## இற்றலுமடைய முறை



## இளவுதில் கர்ப்பம் தரித்தலும் பிரச்சினைகளும்

சிறுவர்கள் கர்ப்பம் தரிப்பது பற்றி ஊடகங்களில் அடிக்கடி செய்திகள் இடம்பெறுகின்றன.

இவை செய்திகள் மட்டுமல்ல. இது ஒரு சமூகப் பிரச்சினையும் கூட அந்த சிறுமிகளைப் பொறுத்தவரையில் இளவுதில் கர்ப்பம் தரிப்பது அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் பிறக்கும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும் கேடு விளைவிக்கக் கூடிய பாரிய விளைவாகும்.

எமது நாட்டில் 16 வயதிற்கும் குறைந்த பெண்களில் மூவாயிரம் பேர் வருடமொன்றுக்கு கர்ப்பினியாவதாக சுகாதார அமைச்சின் மேலதிக் கெயலாளர் அண்மையில் நடைபெற்ற ஊடகவியலாளர் மாநாட்டில் தெரிவித்துள்ளார்.

அத்துடன் இவர்களுக்குப் பிறக்கின்ற குழந்தைகளுக்கு 25 வயது வரை தனித்து தீர்மானம் எடுக்க முடியாத நிலை காணப்படும் என்றும் அவர் மேலும் தெரிவித்துள்ளார்.

சிறுமிகள் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவைகளைப் பார்ப்போம்.

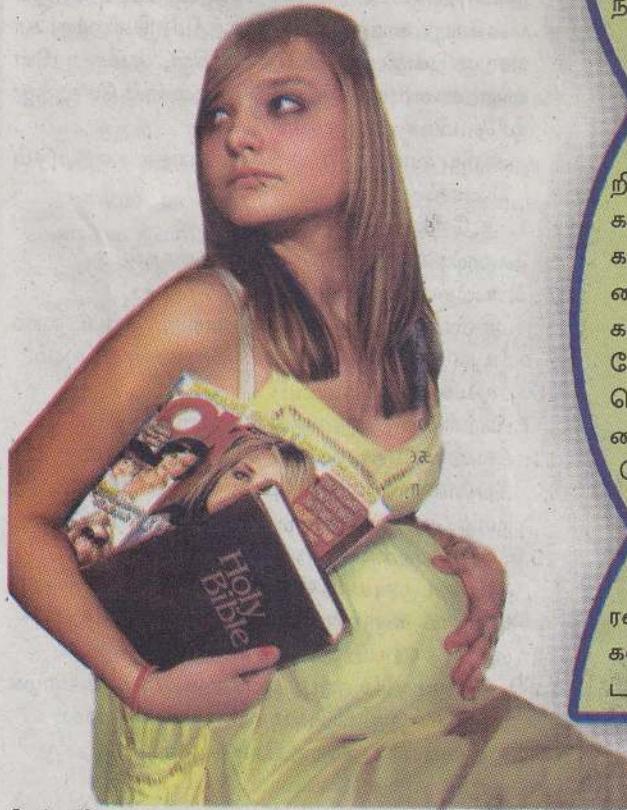
1. கல்வி அறிவு குறைவு.
  2. பாடசாலையிலிருந்து இடை விலகல்.
  3. சிறிய வயதில் பாலியல் தொடர்பு வைத்தல்.
  4. இளவுது திருமணம்.
  5. சட்ட ரீதியற்ற திருமணம்.
  6. காதல் தொடர்பு
  7. பாலியல் வல்லுறவுக்கு உட்படல்.
  8. பாலியல் பற்றிய அறிவின்மை.
  9. சிறுவர் விவகாரம்
  10. குடும்பத்தில் நிலவும் பொருளாதார பிரச்சினை
  11. சிறுவர்கள் தவறாக வழிநடத்தப்படல்
  12. பெற்றோர்கள் பிரிந்து வாழுதல், வெளி நாடு சென்றுள்ளமை
  13. தொலைக்காட்சி, இணையத்தளங்கள், திரைப்படங்கள், பெலி நாடகங்கள் இளைய தலைமுறையினரில் ஏற்படுத்தி யுள்ள தாக்கம்.
  14. கலாசாரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள தாக்கம்.
- இன்னும் இது போன்றன. இலங்கையில் வருடமொன்றுக்கு மூன்று

பிலட்சத்து 80 ஆயிரம் முதல் 4 இலட்சத்து 20 ஆயிரம் வரையிலான பெண்கள் கார்ப்பினிகளான்றனர்.

இவர்களில் 25 ஆயிரம் பெண்கள் முதன் முறை மாக கார்ப்பினியாகின்றனர். அதில் 7.5 சதவீதமானார் 20 வயதிற்கும் குறைவானவர்களாவர். அதிலும் 10 சதவீதமானார் 16 வயதிற்கும் நிறைந்தவர்களாவர் என்று சுகாதார அமைச்சின் மலதிக் செயலாளர் அந்த ஊடகவியலாளர் மாாட்டில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

16 வயதிற்கும் குறைந்த கார்ப்பினிகளுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு 25 வயது நிரம்பும் வரையிலும் தனித்து தீர்மானம் எடுக்க முடியாத நிலைமை ஏற்படும். அவர்களின் திறமை நிறைந்து காணப்படுவதுடன் தேவையான ரணை வளர்ச்சி 15 வயது வரையிலும் குறைந்த உட்டத்திலேயே இருக்கும் என்றும் அங்கு சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இளவுயதில் தேவையில்லாத காப்பத்தை தடுப்பது தொடர்பாக பாடசாலை மாணவர்களுக்கு தேவையான அறிவை பெற்றுக் கொடுக்க சுகாதார அமைச்சு, குடும்ப சுகாதார பிரிவுடன் பிணைந்து நடவடிக்கை எடுக்க இருப்பது வரவற்கத்தக்கது.



## உயிராபத்து யிக்க நோய்களுக்கு சிகிச்சை

இவல்கம் ஆய்வுத் தாபனம் மற்றும் மருத்துவ ஆய்வுக் கவுன்சில் ஆகியவற்றின் நிதி ஆதாவுடன் நடைபெற்ற ஆராய்ச்சித் தகவல்கள் சமீபத்தில் வெளியாகிய கிளி னிக்கல் இன்வெஸ்டிகேஷன் என்னும் சஞ்சிகையில் பிரசரித்த தகவல்கள் படிவிஞ்ஞானிகள் மனித வைரஸை வெற்றிகரமாகக் குளோனிங் செய்திருப்பது பயங்கர உயிராபத்தை உண்டு பண்ணும் நோய்களைத் தீர்க்கும் சிகிச்சையில் பெரு நம்பிக்கையளித்திருக்கிறது. உலகம் பூராகவும் காணப்படும் பிறவி நோய்கள் சைலோ மேகால் வைரஸ் என்னும் மனித வைரஸால் தொற்ற வைக்கப்படுகின்றது. இந்த வைரஸ் எயிட்ஸ் மற்றும் உயிராபத்து நோய்களை உருவாக்குவதில் பெரும் பங்காற்றுகின்றது.

இந்த வைரஸை உடலுக்கு வெளியே பிரதி செய்ததன் விளைவாக அந்த வைரஸை உறுதியற்ற தன்மையாகிய ஜீனை கண்டு பிடிக்கக் கூடியதாக இருந்தது என்டாக்டர் ஸ்ரான்டன்கூறினார்.

**ந**மது என்ன ஓட்டத்தில் பூக்களில் எவ்வாறு வாசனை வருகிறது என என்னிப்பார்பதுண்டா? எவ்வளவு வரசனைத் திரவியங்கள் பயன்படுத்தினாலும் இயற்கைக்கு ஈடாகுமா? ஒவ்வொரு பூவுக்கும் ஒவ்வொரு வாசனை உண்டு. அவற்றின் வாசனை எம்முள்ளே இனம் புரியாத புது துணர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது.

இவற்றுக்குக் காரணம் பூக்களுடைய இதழ்களில் இருக்கின்ற சில எண்ணெண்ணிச் சத்துக்கள் தான் இவற்றைக் கொண்டு வருகின்றன. செடி அல்லது மரம் வளரும் போது இந்த எண்ணெண்ணிப் பொருட்களும் உருவாகிறதாம். அந்த எண்ணெண்ணிப் பொருட்கள் தான் ஆவியாகி வாசனையைத் தருகிறதாம். ஒவ்வொரு பூவிலும் இருக்கின்ற கலவையைப் பொறுத்து வாசனை மாறுபடுமாம். இந்த எண்ணெண்ணிப் பூக்களில் மட்டுமல்லாமல் இலை, பட்டை, வேர், விதையில் கூட இருக்கிறதாம். இதனால் தான் தேசி மரம், ஆரஞ்சு மரம் போன்ற சில மரங்களிலும் வாசனை வீசுகிறது.

## பூக்களின் வாசனை

பாடசாலைகளில் சுகாதாரக் கல்வி பாடத்தினுடைக் கரம் ஆறு முதல் தரம் 11 வரையிலான வகுப்புக்களில் சில பாட அல்குகள் மூலமாக பாலியல் ரீதியில் அவதானமாக இருக்க வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பாகவும் கட்டிள்ளைம் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல், உள், சமூக, ஆரோக்கிய மாற்றங்கள் தொடர்பாகவும் கற்பிக்கப்படுகிறது.

அதுபோல் சில பாடசாலைகள் சிறுவர் உரிமைகள் தொடர்பாகவும் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோ

கம் தொடர்பாகவும் இவை சார்ந்த பல்வேறு தலைப் பூக்களில் விஷேட்கருத்தரங்குகளையும் விளக்கவரை களையும் மாணவர்களுக்கு நடத்துகின்றன. இது வரவேற்கத்தக்கது.

அச்சு, இலத்தீரனியல் ஊடகங்களும் இவ்விடயம் தொடர்பில் உயரிய பங்களிப்பை வழங்கி வருகின்றன.

ஆயினும் சிறுவர்களை தவறான முறையில் திசை திருப்பும், வழி நடத்தும், உட்படுத்தும் பல்வேறு காரணிகள் சமூகத்தில் நிறைந்து காணப்படுவதால் பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகள் விடயத்தில் கூடிய கவனம் செலுத்துவதே மிகச் சிறந்ததாகும்.

சிறிய வயதில் கர்ப்பினியாவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

1. ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படல்
2. அடிக்கடி நோய்களுக்கு ஆளாதல்
3. உடல் அழகு கெடல்
4. இளவயதில் வயதான தோற்றம் ஏற்படலாம்
5. உள் ரீதியிலான பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.
6. உடல் பலயீனம்
7. பிறக்கும் குழந்தைகள் திறமை குறைந்து காணப்படுவதுடன் 15 வயது வரையில் அவர்களது மூளை வளர்ச்சி குறைந்த மட்டத்தில் இருக்கும்.
8. 25 வயது வரை தனியாக தீர்மானம் எடுக்க முடியாத நிலை வயதில் குறைந்த தாய்மார்களுக்கு பிறக்கின்ற குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்.
9. இளவயதில் அனுபவிக்க வேண்டிய வாழ்க்கையின் ரம்யங்களை அனுபவிக்காமல் கைமகளை அனுபவிக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படலாம்.



இன்னும் இது போன்ற மேலும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படும்.

### எடுக்க வேண்டிய

நடவடிக்கைகள் என்ன?

1. சிறுவர் உரிமைகள், சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிர யோகங்கள் தொடர்பாக பாடசாலை மாணவர்களுக்கு வருடத்தில் ஒரு தடவையாவது விளக்க மனித்தல் (கருத்தாங்குகள், செயலமர்வுகள் மூலமாக)
  2. கல பாடசாலைகளிலும் வழிகாட்டல் ஆலோ சனை சேவையை வழங்க பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்களை நியமித்தல்.
  3. பிள்ளைகளை சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடுத்த ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும் அக்கறை செலுத்துதல்.
  4. தொலைக்காட்சி, இணையத்தளங்கள் (கண்ணி), செல்லிடத் தொலைபேசி போன்ற நவீன சாதனங்களை பிள்ளைகள் பயன்படுத்தும் விடயத்தில் பெற்றோர்கள் விழிப்பாக இருத்தல்.
  5. பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகள் தொடர்பில் கூடிய கவனம் செலுத்துவதுடன் பிள்ளைகளுடன் பழகும் உறவினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள் தொடர்பிலும் கவனமாக இருத்தல்.
  6. வீட்டில் ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலை ஏற்படுத்துவதுடன் பெற்றோர்கள் முன்மாதிரியாக நடத்தல்.
  7. பிள்ளைகளின் கருத்துக்களையும் பிரச்சினைகளையும் அக்கறையுடன் செவிமுடுத்தல், அவர்களுக்கு நண்பராகவும், வழிகாட்டியாகவும் ஆலோசகராகவும் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் நடந்து கொள்ளல்.
  8. பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பாக இருத்தல். அவர்களை விட்டு பிரியாதிருத்தல். (வெளிநாடு செல்லல், இன்னொருவரின் பாதுகாப்பில் பிள்ளைகளை ஒப்படைத்தல், பெற்றோர் (கணவன், மனைவி) பிரிந்து வாழல்).
  9. பிள்ளைகளை சிறிய வயதில் திருமணம் செய்து கொடுக்காதிருத்தல்.
  10. வீட்டிலோ, வெளியிலோ பிள்ளைகளை தனி மையில் விடாதிருத்தல்.
- இன்னும் இது போன்றன.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான் B.Ed.  
நீர்கொழும்பு

**நீர்கொழும்பாக் சுரப்பிக**

என் இராசாயன மூலக்கூறு களுக்கு ஹோர்மோன்கள் என்று பெயராகும்.

இவை உடல் நிலையைச் சீராக வைத்திருக்க உதவியாக இருக்கின்றன.

இவை இராசாயன செயல்முறைகளைத் தாமாக வேற்படுத்துவதில்லை. வளர்சிதை மாற்றச்



## ஹோர்மோன்களின் சிறப்பு

செயல்முறைகளை ஒழுங்குபடுத்தி அவற்றின் செயல் வேகத்தை மாற்றி அமைக்கின்றன. ஹோர்மோன்கள் இராத்தத்தில் மிகக் குறைந்த அளவில் உள்ளன. சில குறிப்பிட்ட தூண்டுதலின் காரணமாக ஹோர்மோன்கள் சுரக்கப்படுகின்றன.

ஹோர்மோன்களின் சுரப்பு ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பில்லாமல் தன்னிச்சையாக நடைபெறுகின்றன. ஹோர்மோன்கள் அவற்றின் செயல்முறையில் கிரியா ஊக்கிகளாக செயல்படுகின்றன. மேலும் உயாந்து இலகுத்தன்மை உடையவை. ஹோர்மோன்கள் தொடர்ந்து செயல் இழக்கும் போது அவை உடலை விட்டு வெளியேற்றப்படுகின்றன. ஹோர்மோன்களை செயற்கை முறையில் தயாரித்து பிரித்தெடுத்து தூய்மைப்படுத்தலாம்.

# நோயாளர் நலவளில் கொழும்பு தெற்கு போது சேலம்



தொகுப்பு: எஸ்.கிழேஸ்

வை த்தியசாலைக்கு வருகை தரும் ஒவ்வொருவரும் தாம் சுகம் பெற்று சுகதேகியாக வாழ வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புடனேயே வருகின்றனர். இங்கு வருகை தரும் மக்களின் உடல் நலம் மற்றும் மனநலனையும் ஆரோக்கியமுள்ளதாக மாற்ற வைத்தியசாலை மற்றும் அதன் சுற்றுப்புறச் சூழல், அங்கு பணி புரியும் தாதிகள், வைத்தியர்கள் என்று பல விடயங்கள் துணை புரிகின்றன.

இக் கட்டுரையில் கொழும்பு கனுபோவில்

போதனா வைத்தியசாலை தொடர்பான பல விடயங்களை கனுபோவில் போதனா வைத்தியசாலையின் பணிப்பாளர் டொக்டர் அனில் ஜயசிங்க குறிப்பிட்டுள்ளார். தொடர்ந்து அவர் குறிப்பிடுகையில், வைத்தியசாலைக்கருகில் அடுத்த வருடம் மிலேனியம் கட்டிடத் தொகுதியை கட்டி முடித்த பின் இப்போது இருப்பதை விட சிறந்த சேவையை வழங்கத் திட்டமிட்டுள்ளோம் எனத் தெரிவித்தார்.

இப்போது வைத்தியசாலையில் சுமார் 1100



# அக்கறை செலுத்தும் நனா வைத்தியசாலை வகுஞ் செயற்பாடுகள்



பணிப்பாளர்  
போக்டர் அனில்  
ஜயசிங்க



பிரதிப் பணிப்பாளர்  
போக்டர் லயஸ்



பிரதிப் பணிப்பாளர்  
போக்டர் முகந்திரம்கே  
சாவித்தி சமரவீர்

கட்டில்கள் உள்ளன. அடுத்த வருடம் இத் தொகையை இன்னும் அதிகரிக்கவுள்ளோம். அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு இரண்டும் மற்றும் சத்திரசிகிச்சைப் பிரிவு ஏழும் இவ் வைத்தியசாலையில் உள்ளன. விசேட நிபுணத்துவ சேவையைத் தவிர குழந்தைகளுக்கான சிகிச்சைப் பிரிவொன்றும் உள்ளது. பிரசவ மற்றும் பெண்களுக்கான பிரிவொன்றும் சிறந்த சேவையை வழங்கி வருகின்றது. இந்த சகல அலகுகளும் பேராசிரியர் பிரிவு மற்றும் திணைக்களப் பிரிவு என இரு பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளன.

இவ் வைத்தியசாலையில் வழங்கப்படும் வித்தியசாலை வைத்திய சேவைகள்

- \* பருவ வயதினர்க்கான ஆலோசனை மற்றும் வைத்திய சேவை
- \* காலல் தொடர்பால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அறிவுறை
- \* அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு
- \* இதய நோய்களுக்கான நனியான அல்கு
- \* கல்துக்குக் காலம் ஏற்படும் பருவகால நோய்களுக்கான பரிசாங்களும் ஆலோசனைகளும் வைத்தியப் பேராசிரியர்களால் நடத்தப்படும் பேராசிரியர் வைத்தியப் பிரிவு
- \* போது மருத்துவ கல்வியூட்டல்
- \* இசை மூலம் மருத்துவம்
- \* கணினி மயப்படுத்தப்பட்ட விசேட சத்திர சிகிச்சைப் பிரிவு
- \* இரசாயனப் பரிசோதனை மற்றும் மருந்தாக்கற் சேவை



## தாநிமார்

விசேட தர சிரேஷ்ட தாதி அதிகாரி  
திருமதி.ஐ.சந்திரசிறி

சுகாதார பணிப்பாளர் பிரிவின்  
சிரேஷ்ட தாதி அதிகாரிகள்

திருமதி கே.எப்.டி.நந்தனி மற்றும்  
திருமதி ஆர்.வ.கே. ரணதுங்க அவர்கள்

இந்த வைத்தியசாலை ஒரு போதனா வைத்தியசாலையாகும். ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகத்தின் வைத்திய பீடம் இந்த வைத்தியசாலையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. பேராசிரியர் பிரிவிலுள்ள வைத்தியர்கள் அனைவரும் ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகத்தின் வைத்திய பீட பேராசிரியர்கள் மற்றும் அங்கு பணியாற்றுபவர்களும் ஆகும். இந்த அலகில் சிகிச்சை மற்றும் மருத்துவ சேவைக்கு மேலதிகமாக வைத்திய பீட மாணவர்களின் கல்வி நடவடிக்கைகளும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

பிரசவ மற்றும் பெண்கள் பிரிவில் ஒரு மாதத்திற்கு 900 குழந்தைகள் பிறக்கின்றன.

விசேட நிபுணத்துவ வைத்தியர்கள் 50 பேர் வைத்தியசாலையில் சேவையில் உள்ளதுடன், 2000 பேருக்கு அதிகமானோர் அலுவலகப் பணிகளிலும் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

இவ் வைத்தியசாலைக்கு சிகிச்சைக்காக வருபவர்களின் தொகை சற்று அதிகமாகும். எனென்றால் இவ் வைத்தியசாலை அமைந்துள்ள இடம் சன நெருக்கடி அதிகமாக உள்ள இடம் என்பதால் ஆகும்.

அதுபோல் எல்லா மாகாணங்களிலிருந்தும் இவ் வைத்தியசாலைக்கு நோயாளர்கள் வருகை தருகின்றனர். வெளிநோயாளர் சிகிச்சைப் பிரிவிற்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 2000 பேர் வருகை தந்து சிகிச்சை பெறுகின்றனர். வெளி நோயாளர் சிகிச்சைப் பிரிவு க்ளை 7 மணி முதல் இராவு 8 மணி வரை திறந்திருக்கும். வெளிநோயாளர் சிகிச்சைப் பிரிவிற்கு வரும் நோயாளிகளுக்கு ஓர் இலக்க கார்ட் ஒன்று வழங்கப்படும். அதனடிப்படையில் முறையாக நோயாளர்கள் வைத்தியர்களை சந்தித்து சிகிச்சை பெறலாம்.

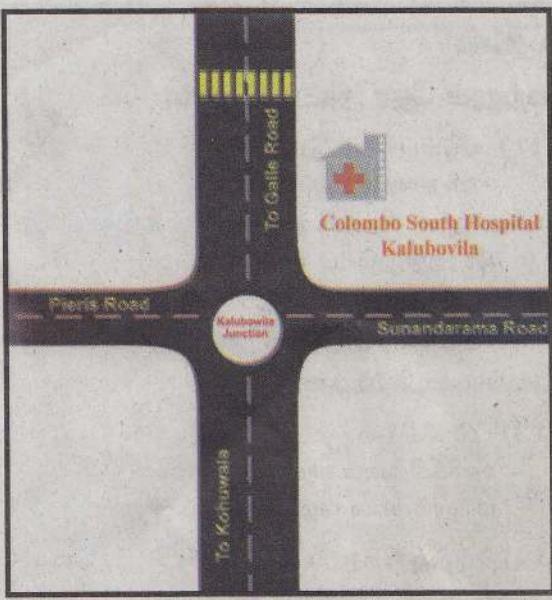
வெளி நோயாளர் பிரிவில் விசேட நிபுணத்துவ சிகிச்சைப் பிரிவுகள் உள்ளன. உடற்கூற்று நோய் விசேட நிபுணத்துவ வைத்தியர்கள் சேவையாற்றுவது இங்கு முக்கியமான விடயமாகும். அது போல் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கென சிகிச்சைப் பிரிவுகள் தனியாகக் காணப்படுகின்றமை நோயாளர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக உள்ளது. ஆஸ்மா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் மற்றும் நாய்க்கடியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குமென விசேட அலகுகள் தனியாக உள்ளன.

வெளிநோயாளர் சிகிச்சைப் பிரிவில் அவசர சிகிச்சைகளுக்கெனவும் ஒரு தனி அலகு அமைந்துள்ளது. இங்கு வரும் நோயாளர்களுக்கு அவசியமாயின் உள்வாரியாக அனுமதிக்கப்பட்டு

## தகவல்கள்

### சிகிச்சை நடைபெறும் தினம் மற்றும் நேர அட்டவணை

- 1) சத்திரஷிகிச்சை  
திங்கள் காலை 8.00 மணி  
செவ்வாய் காலை 8.00 மணி  
வியாழன் காலை 8.00 மணி  
சனி காலை 8.00 மணி
- 2) உற்சவற்று நோய்கள்  
திங்கள் முதல் சனி வரை காலை 8.00 மணி  
செவ்வாய் பி.ப 2.00 மணி  
சனி பி.ப 2.00 மணி
- 3) சிறுவர் பிரிவு  
திங்கள் பி.ப 2.00 மணி  
செவ்வாய் காலை 8.00 மணி  
சனி காலை 8.00 மணி
- 4) குறைமாது குழந்தைப் பிரிவு  
புதன் காலை பி.ப 2.00 மணி  
வியாழன் பி.ப 2.00 மணி
- 5) பிரசவப் பிரிவு  
திங்கள் காலை 8.00 மணி  
புதன் காலை 8.00 மணி  
சனி காலை 8.00 மணி
- 6) வலிப்பு தொடர்பனீ சிகிச்சை  
புதன் காலை 8.00 மணி
- 7) ஆஸ்துமா நோய்  
வெள்ளி காலை 8.00
- 8) வாயு சம்பந்தமான நோய்  
திங்கள் முதல் சனி  
காலை 8.00 மணி டி
- 9) எண்டெஸ் கோப்.சிகிச்சை  
திங்கள் மற்றும் சனி காலை 8.00 மணி  
திங்கள் மற்றும் வியாழன் பி.ப 2.00 மணி
- 10) மனோவியாதி  
சனி காலை 8.00 மணி மற்றும் கிழமை  
நாட்களில் எந்த நேரத்திலும்
- 11) குடும்பக் கட்டுப்பாட் டுத் திட்டம்  
சனி காலை 8.00 மணி  
மற்றும் கிழமை நாட்களில் எந்த  
நேரத்திலும்
- 12) பாலியல் நோய்கள்  
எல்லாக் கிழமை நாட்களிலும்  
காலை 8.00 மணி
- 13) பற் சிகிச்சை  
சனிக்கிழமை காலை 8.00 மணி  
மற்றும் சகல் கிழமை நாட்களிலும்
- 14) நிரழிவு தொடர்பான சிகிச்சை  
கிழமையின் எல்லா நாட்களிலும்  
மற்றும் சனிக்கிழமை
- 15) சரும நோய்கள்  
திங்கள் காலை 8.00 மணி  
செவ்வாய் காலை 8.00 மணி  
புதன் காலை 8.00 மணி
- 16) இரத்த அழுத்தம்  
செவ்வாய் காலை 8.00 மணி  
வியாழன் காலை 8.00 மணி
- 17) புற்று நோய்  
வியாழன் பி.ப 2 மணி
- 18) எலும்பு நோய்கள்  
புதன் பி.ப 2.00 மணி  
சனி காலை 8.00 மணி
- 19) மகப் பேறு  
திங்கள் பி.ப 2.00 மணி  
செவ்வாய் பி.ப 2.00 மணி
- 20) நரம்பு நோய்கள்  
திங்கள் காலை 8.00 மணி  
வெள்ளி காலை 8.00 மணி
- 21) கண் வியாதிகள்  
திங்கள் காலை 8.00 மணி  
புதன் காலை 8.00 மணி  
வெள்ளி காலை 8.00 மணி  
சனி காலை 8.00 மணி



வார்ட்டுக்களுக்கும் அனுப்பப்படுவர். இவ் வைத்தியசாலையின் “இளைய நண்பர்கள்” என்ற அலகு மிகப் பெரிய வேலைப் பங்கினை ஆற்றுகின்றது. இங்கு இள் வயதினர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளுக்கு தீவு கொடுக்கப்படுகின்றன. இவ்வலகில் இளவயதினருடன் கூடுதலான நேரம் கடைத்துப் பேசி அளவளாவி அவர்களின் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றுக்கு தீவுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. பாடசாலைகளில் விசேட நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் இவ் அலகால் வழங்கப்படுகின்றன. அது போல் பிரதேசத்தின் தனியார் நிறுவனங்களுக்குச் சென்று பிள்ளைகளுக்கு அறிவுட்டல் மற்றும் விழிப்புணர்ச்சி நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் செய்து வருகின்றது. கல்வி தொடர்பான பிரச்சினைகள், காதல் தொடர்புகள் என்பனவற்றால் இடர்புடுவர்களும் மற்றும் பலவகைப்பட்ட பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டு துன்பப்படுவர்களும் இவ்வலகை நோக்கி வந்து சிகிச்சை பெறுகின்றனர். இத்தகையோருக்கு நாம் தேவையான சிகிச்சை மற்றும் வழிகாட்டல்களை பெற்றுக் கொடுக்கிறோம் என வைத்தியசாலையின் பணிப்பாளர் தொக்டர் அனில் ஜயசிங்க குறிப்பிட்டார்.

இவ் வைத்தியசாலை சுகாதாரக்கல்வி அலகை முறையொன்றை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளனர்.

கொடுக்கின்றது. வைத்தியசாலையின் வெளித் தொடர்பு அமைப்பின் ஊடாக ஒவ்வொரு நாளும் நோயாளர்களுக்கும் அங்கு பணி புரிபவர்களுக்கும் வைத்தியசாலைக்கு வருகை தரும் பொது மக்களுக்கும் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் பல்வகையான நோய்களுக்கு செய்ய வேண்டிய நிவாரணங்களை தேவையான விதத்தில் எவ்விதம் செய்வது என்பது பற்றியும் அறிவுட்டப் படுகின்றது.

இசை மூலம் நோயாளர்களின் மனதை சுகப்படுத்துவது தொடர்பாக ஆலோசிக்கப் பட்டு பகல் நேரங்களில் மிக இனிமையான இசை வைத்தியசாலை எங்கும் ஒலிபரப்பப் படுகின்றது.

கல்விப் பிரிவின் தாதிமார்கள் மற்றும் வைத்தியர்கள் காலத்துக்குக் காலம் ஏற்படும் நோய்கள் தொடர்பில் அறிவுட்டுகின்றனர். முக்கியமாக நோய் நிவாரணத்திற்கு அவசியமான அறிவுரைகள் இவ் அலகின் ஊடாக வழங்கப்படுவது மிக முக்கியமான செயற்பாடாகும்.

ஒவ்வொரு வார்ஷிகம் தங்கியிருக்கும் நோயாளர்களை அணுகி அறிவுட்டுவது இவ் அலகின் கடமையாக உள்ளது.

இவ் வைத்தியசாலையில் கலை நிரந்தரவளங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகள் கணினி மயப்படுத்தப்பட்டு உள்ளன. இது தொடர்பாக எமது தனியான கணினி அமைப்பொன்று உள்ளது. இதன் காரணமாக இவ் வைத்தியசாலையில் எந்தவொரு பொருளும் வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடம் மற்றும் அங்கு தற்போதைய நிலை என்பதை உடனடியாக தெரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளது. வைத்தியசாலையின் விணைத்திறனை உயர்மட்டத்திற்கு கொண்டு செல்வது தொடர்பாக விணைத்திறன் பிரிவொன்றும் நிறுவப்பட்டுள்ளது. இதற்கூடாக வார்ட்டுக்களுக்கு புள்ளி வழங்கும் முறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு சிறந்த வார்ட் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது.

சுத்திர சிகிச்சை தொடர்பாக விசேட முறையொன்றை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளனர்.

சத்திர சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளர்களுக்கு திரும்பவும் வர வேண்டிய திகதி, நேரம், இலக்கம் என்பவற்றை வைத்தியசாலைக்கு முதன் முறையாக வரும் அன்றே பெற்றுக் கொடுக்கின்றனர்.

அதன்படி நோயாளி திரும்பவும் சத்திர சிகிச்சைக்கு வரும் திகதியில் சத்திர சிகிச்சை நடைபெறும் இடத்தில் அமைந்துள்ள தன்னியக்க இயந்திரத்தில் பதிவு செய்யப் பட்டுள்ள இலக்கப்படி சத்திர சிகிச்சை வைத் தியரைச் சந்திக்கலாம். இதனால் நோயாளி முன்கூட்டியே வைத்தியசாலைக்கு வந்து வரிசையில் நின்று கஷ்டப்படும் நிலை நிறுத் தப்பட்டுள்ளது. மற்ற சிகிச்சையின் போது நோயாளிக்கு இலக்கம் மற்றும் திகதி வழங் கப்படும். அதன்படி நோயாளி சிகிச்சை தொடர்பாக தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள முடியும்.

இவ் வைத்தியசாலையில் சில கட்டிடங்களின் செயற்பாடுகளை நடாத்தும் பொறுப்பை அரசு மற்றும் தனியார் பிரிவு 4 வருடங்களுக்கு பொறுப்பெடுத்துள்ளது. நாம் அந்த நிறுவனங்களுடன் ஒப்பந்தங்களில் கைச்சாத்தி ட்டுள்ளோம். வைத்தியசாலையின் அபி விருத்தி தொடர்பாக சுகல பிரிவுகளுடனும் கலந்தாலோசித்தோம். சேவையாற்றுபவர்கள், தொழிற்சங்கம், நோயாளர்கள் போன்ற சுகல

ரூடனும் நாம் கலந்துரையாடுகின்றோம். சேவையாளர்கள் மற்றும் நோயாளர்களுக்கிடையிலுள்ள இடைவெளி நீண்டு செல்லுவதற்கு மாறாக நோயாளிக்கு முதலிடம் கொடுக்கும் சிகிச்சை முறை தேவை என அங்கு பணி புரிவோருக்கு அறிவுறுத்தல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இது இவ் வைத்தியசாலை சேவையின் சிறந்த வரப்பிரசாதமாகும். பணி யாட்களின் மனோபாவ மாற்றம் காரணமாக சிறந்த சேவையை பெற்றுக் கொடுக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

இவ் வைத்தியசாலையில் இரசாயனப் பரிசோதனை மற்றும் மருந்தக சேவை 24 மணித்தியாலமும் செயற்படுகின்றது. வெளி நோயாளர் பிரிவின் செயற்பாட்டை இரவு 8 மணி வரை நீடிப்பதன் காரணமாக காலை 4 மணி முதல் 8 மணி வரை வருகை தரும் நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை 300 அளவில் உள்ளது. இந்த நேர மாற்றச் செயற்பாடு நோயாளர்களுக்கு அதிக வசதியாக உள்ளது. வைத்தியசாலையின் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ள தகவல் மத்திய நிலையம் ஒன்று உள்ளது. இதனாடாக வைத்திய சாலையின் சுகல தகவல்களையும் மிக விரைவில் பெற்றுக் கொள்ள வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

## இப்பு வலி ஏன் ஏற்பந்திருது?

பெண்களுக்கு 40 வயதுக்கு மேல் வரும் முக்கியமான நோய்களில் இடுப்புவலியும் ஒன்று. இதை ஒரு நோய் எனக் கூற முடியாது. ஒரு நோயின் அறிகுறி என்றே கூறலாம். ஏனேன்றால் எலும்பு சம்மந்தப்பட்ட வியாதியினால் கூட இது வரலாம். இந்நோய் குறைவதற்கு மருந்துகள், உடற்பயிற்சிகள் மட்டும் போதாது. இதன் காரணமான நோயைக் கண்டறிவதன் மூலமே இந் நோயை முற்றாக அகற்ற முடியும். கர்ப்பப்பைக் கட்டிகள், மலச்சிக்கல் என்பனவும் இடுப்புவலியை ஏற்படுத்தலாம். நீண்டநேரம் உட்கார்ந்து எழுதிக் கொண்டிருப்பது, தூரப் பயணங்களை மோட்டார் வாகனங்களில் செல்வது என்பனவும் இடுப்புவலியை ஏற்படுத்தும். எனவே இனி தாமதிக்காது தகுந்த வைத்தியரை நாடி இடுப்புவலி ஏன் ஏற்பட்டது என்பதை அறிந்து அதற்கான சிகிச்சைகளைப் பெறுங்கள்.



**M.I.M. ஜாஸ்பர்**  
இயந் மநுந்தவர்

இன்று மனி தரை ஆட்கொள்ளும் பல நோய்களில் மிகவும் முக்கியமான தொரு . நோயாக அடையாளம் காணப்படுவது மூட்டுவாத நோயாகும். வயதான வர்களில் தாக்குகின்ற முக்கிய நோய்களில் Osteo arthritis மூட்டு வலியும் ஒன்றாகும். ஏழு பேரில் ஒருவருக்கு இந்த மூட்டுவாலி காணப்படுவதாகவும், கூடிய உடல் எடை, இளமையில் உடற்பயிற்சி இன்மை, எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் உறுதிக்கும் கல்சியக் குறைவு, குறிப்பாக பெண்களுக்கு உண்டாகும் மெனோ

எலும்பு பலமிழந்து போதல் போன்ற நோய்களும் ஏற்பட வழிவகுக்கிறது. இதைப் பற்றி அறிவுதற்காக இயன் மருத்துவரான எம்.ஐ.எம். அஸ்ரப் அவர்களை சந்தித்தவேளை கேட்கப்பட்ட கேள்விகளும் அதற்கு அவர் அளித்த பதில்களும் வருமாறு,

### மூட்டுவாதம் என்றால் என்ன?

மூட்டுவாதம் என்பது பொதுவான பதமாகும். இதில் பலவகைகள் காணப்படுகின்றன. அவையாவன,

Osteo arthritis; Rheumatoid arthritis,  
Pyogenic arthritis, Tuberculosis arthritis,  
Hemophilic arthritis, Gouty arthritis  
Ankylosing Spondylitis

என்ற பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றன. இதில் காணப்படும் முதல் நான்கு வகைகளும் பரவலாக மக்களிடையே காணப்படுகின்றன.

# “நலமான வாழ்விற்கு வளமான மூட்டுக்கள்”

பாஸ் காலத் தில் நாள்மில் ஸாச் சுரப்பிகளின் செயற்பாடுகள் குறைவடைவதால் அதிகமாக கல்சியச் சத்து உடலுக்குத் தேவைப்படும்.

அப் போது எலும்புகளில் சேமிக்கப்பட்ட கல்சியம் பயன்படுத்தப்படுகின்ற போது ஒலிட்டியோபொரசிஸ் எனும் நோய் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக இவர்களுக்கு மூட்டு நோயு, முதுகு வலி, கைகால் வலி,

மற்றையவை மிக அரிதாகக் காணப்படுகின்றன. தற்போது பொதுவான Osteo arthritis மூட்டுவாத நோயானது 50 வயதிற்குக் குறைந்த அதிகளவு ஆண்களுக்கும், 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட அதிகளவான பெண்களுக்கும் ஏற்படுகிறது.

**இது உடலின் எந்தப் பகுதியைத் தாக்குகிறது?**

இந்நோய் பொதுவாக உடலின் மூட்டுக்களை பாதிப்புக்குள்ளாக்குகின்றன. இதில் உடற்பார்த்தை தாங்குகின்ற முழங்கால் மூட்டு (Knee joint), இடுபு (Hip) மூட்டு கணுக்கால் என்பனவற்றில் அதிகளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. அத்துடன் தோற்பட்டை, கைவிரல்கள், மணிக்கட்டு என்பனவற்றிலும் குறைந்தளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

**இவை (Osteo arthritis) ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்?**

மூட்டுக்களை மூடியுள்ள கசியிழையங்

களும் அதனோடினெண்ணதுள்ள என்புகளும் தொடரான தேய்வடைதலுக்கு உட்படுதலாகும். இதற்கான காரணம் மூட்டுகளில் ஏற்படுகின்ற பெளதீக அழுத்தமாகும். உடலில் உள்ள மூட்டுக்களில் இவ்வாறான அழுத்தத்திற்கு அதிகளவில் உட்படுத்தப்படும் மூட்டு மூழங்காலாகும். எமது பிரதேசத்தைப் பொறுத்தளவில் 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களில் சுமார் 90 வீதத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களும் இதில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதில் சுமார் 60 வீதமானோர் மூட்டு உருக்குலைந்தும் Determity - varus or valgus காணப்படும். அதனால் Pattern of walking நடையும் மாறி இருப்பதையும் காணலாம்.

### **மூட்டுக்கள் தேய்வடைவதற்கான காரணங்கள்?**

முக்கியமாக 40 வயதிற்கு மேற்படும்போது உடலில் Degenerative changes ஏற்படும். அப்போது தேய்வடைவதை முன்னெடுத்துச் செல்லும் அல்லது தூண்டும். இன்னும் சில காரணங்களும் உண்டு Redisposing factors என்றும் கூறலாம்.

### **அதற்கான காரணங்கள் எவ்வ?**

01. பிறப்பிலேயே ஏற்படும் மூட்டுக்குறை பாடுகள் Congenital deformity
02. மூட்டுக்களில் என்பு உடைவு அல்லது சவ்வுகளின் உடைவு அதாவது வெடிப்பும் உறுதியின்மையும்
03. மூட்டுக்களைத் தாக்கும் சில நோய்கள்
04. உடற்பருமன் Over weight or obesity
05. Life style வாழ்க்கை நடைமுறைகள் என்பனவாகும்.

### **அப்படியானால் மூட்டுக்கால் (Osteo arthritis) மூட்டுவாதத்திற்கான அறிகுறிகளை தடியங்களைக் கூற முடியுமா?**

ஆம். மூழங்காலில் இரண்டு மூட்டுக்கள் உண்டு. 01. petllo - Femoral Joint 02. Tibio Femoral Joint ஆகும். 15 தொடக்கம் 30 வயதிற்குட்டவர்களில் மூழங்கால் சிரட்டையின் கீழுள்ள கசியிழையங்கள் தேய்வடையும். அன்றாட வேலைகளில் நோயு ஏற்படும். மாடிப்படி இறங்கும்போது நோயு ஏற்படும். நடக்கும் போது சிறிதளவு சத்தம் ஏற்படும். இதனையே

Chondro Myalgia Patella என்று கூறுவோம். இது குணப்படுத்தக்கூடியது. இதனை அலட்சியம் செய்தால் இது மூட்டுவாதத்திற்கு அடிகோலாக அமையும்.

### **இதனைக் குணமாக்கும் முறைகள்?**

இதற்கான வைத்திய முறை இயன் மருத்துவத்திலே உண்டு. உடற்கூற்று பயிற்சி முறைகளோடு மின்னியல் வைத்திய முறையும் செய்யப்படும்.

### **முழங்கால் மூட்டு வாதங்களுக்கான அறிகுறிகள்?**

ஆரம்பத்தில் நடக்கும்போது மூழங்கால் மடித்து குந்தும் போதும் நோயு ஏற்படும். இந்த நோவானது ஓய்வு எடுக்கும்போது மறைந்து விடும். இந்தக் கால கட்டத்தில்தான் இவர்களது மூழங்காலுக்கு மேலுள்ள உட்பக்கத் தகைகள் தேய்வடைய ஆரம்பிக்கும். சில சமயங்களில் சிறிதளவு வீக்கம்கூட ஏற்படலாம். ஏற்படாமல் இருக்கலாம். இந்த அறிகுறிகளை நாம் யாவரும் உணர்க் கூடியதாக இருக்கும். இந்த நிலை முக்கியமானதாகும். இதனை ஆரம்ப நிலை (Acute stage) என்போம்.

### **இந்த நிலை என் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்று கூற முடியுமா?**

ஆம், இந்த நிலையில் இதனை நோய்த் தாக்கம் அதிகரிக்காமல் தடுக்கலாம். Control & Managements இதற்கான வழிமுறைகள் பல இயன் மருத்துவத்திலேயே உண்டு.

### **இதனை மாத்திரைகளால் கட்டுப்படுத்த முடியுமா?**

மாத்திரைகள் மட்டுமல்ல இதற்கான சில உடற்கூற்று பயிற்சிகளும் சில நடைமுறை



களும் முக்கியமானவை. மாத்திராகள் நோவையே குறைவடையச் செய்யும். மூட்டுக் களின் அசைவையோ உறுதித்தன்மையையோ Deformityக்கு எதுவுமே செய்யாது. இவை அனைத்தும் கவனிக்கப்பட்டு பரிகாரம் அளிப்பது இயன் மருத்துவமே.

ஒரு நோயாளி வித்தனை அலட்சியம் செய்தால் எவ்வளவை ஏற்படும்?

கசியிழையங்கள் தொடர்ந்தும் தேய்வை  
டைந்து செல்வதுடன் புதிய என்புகள் (Osteo-  
phytes) மூட்டு என்பின் ஓரங்களில் படிவடை-  
யும். இது தொடர்ந்து நடைபெறும். இது  
நீண்டகாலத்திற்கு நடைபெறும். இதன் பின்  
னர் நோவும் கடுப்பும் மூட்டுக்கள் இறுக்க  
மடைந்து அசைவு மட்டுப்படுத்தப்  
படும். மூட்டு வீக்கம் அடையும். மூட-  
டினுள் நீரும் காணப்படும். தசைகள்  
தேய்வைடந்து முழங்காலுக்கு மேற்  
பகுதி சிறிதாகவும் மூட்டு பெரி  
தாகவும் காணப்படும். முழங்  
கால் மூட்டு உட்பக்கமாக  
வளைந்து காணப்படும். நடை  
யும் மாறும். முழங்கால் அசைவு  
குறைவைடந்து இடுப்பு மூட்டாலேயே  
நடப்பார்கள்.

முழுக்கால் முட்டுவதைம் இந்த திலையை அடைந்தவுடன் இதற்கான வாங்கியம் என்ன?

சுருக்கமாகச் சொன்னால் Osteo  
arthritis-இல் அடியோடு குணப்படுத்த  
முடியாது. ஆதலால் நோயாளிகள்  
அங்கு இங்கு என்று பல வைத்தியர்களிடம்  
அலைந்து திரிவார்கள். கடைசியாக குறை  
பாடுகள் கூடுமே தவிர குறையாது. ஏனெனில்  
இதற்கான வைத்தியரை ஆரம்பத்தில் அடையா  
ளாம் கண்டு கொள்ளாது தொடர்ந்து உரிய  
வைத்தியம் செய்யாமை, உரிய வைத்தியரின்  
ஆலோசனையை அலட்சியம் செய்தமை. என  
வேதான் இதற்கான பரிகாரத்தை ஆரம்பத்தி  
லோயே உரிய வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோ  
சனை பெற்று மருத்துவம் செய்வது சாலச்  
சிறந்தது.

**முழுக்கால் வீக்கம்படையும் என்று கூறினார்**



கன். இந்திலையில் மூட்டிலிலுள்ள தண்ணீரை வெளியே எடுக்க கூடாது என்று பரவலாக கூறுவார்கள். இக்கூற்று சரியானதா?

வீக்கம் என்பது 3 வகைப்படும் 1.என்பு வீக்கமடைதல் 2. சவ்வுகள் கடினமாதல் 3. மூடினுள் திரவம் உண்டாகுதல். இதில் இந்த மூன்றாவது வகையை வைத்தியர்கள் (Orthopedic Surgeon) அடையாளம் கண்டு நீரை ஊசி மூலம் வெளியே எடுப்பர். நீரை எடுப்பதால் எந்த கெட்டவிளைவுகளும் ஏற்படாது. அதனைத் தொடர்ந்து வைத்திருப்பதாலேயே கெடு தல்கள் ஏற்படும். எடுக்கப்பட்ட திரவத்தின் தன்மையைப் பற்றி அறிந்தவர்கள் அவ்வாறு கூறுமாட்டார்கள். ஆதலால்தான் இவ்வாறான நோய்கள் ஏற்பட்ட அறிகுறிகள் தெரிந்தவுடன் உரிய வைத்தியரை நாடுதல் அவசியமாகும்.

இந்த நோய்க்கு உங்களுடைய  
வைத்தியத்தில் என்ன பங்  
குண்டு?

முக்கியமான பங்குண்டு  
எனக் கூறலாம். அதாவது  
இயன் மருத்துவத்திலேயே  
தீர்வு உண்டு. முழங்கால் மூட்டுவாதத்  
தைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரு  
வதனால் முழுமையானதாக இயன் மருத்  
துவரின் ஆலோசனைகளையும் அதற்  
கான பயிற்சிகளையும் பெற்று அதனை  
அனுசரித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்.  
உதாரணமாக மூட்டில் ஏற்படும் வலிக்  
கும் உடலின் ஏனைய பகுதிகளில் ஏற்  
படும் வலிக்கும் வைத்திய முறையில் வித்தி  
யாசம் உண்டு. மூட்டு எனும் போது அதில்  
Synovial cavity and fluid அதன் உறுதி  
Stability range of motion அசைவு குழவுள்ள  
தசைகள் (Mussels) இவைகளும் கவனிக்கப்  
பட்டு வைத்தியத்திற்கு உள்ளடக்கப்பட  
வேண்டும்.

மூட்டு இறுகி மடிக்க முடியாமலும் நீட்ட முடியாமலும் இருக்கலாம். தசைகள் பலமிழந்து இருக்கலாம். வீக்கமடைந்தும் காணப்படலாம். Pattern of working நடக்கும் முறை விதத்தியாக மாகவும் இருக்கலாம். Deformity குறைபாடு

ஏற்பட்டும் இருக்கலாம். இவை அனைத்தும் கவனிக்கப்பட்டு இதற்கான வைத்தியமும் ஆலோசனையும் வழங்கப்படுவதே இந்த இயன் மருத்துவம் ஆகும். நோயை மட்டும் கட்டுப்படுத்துவது அல்ல. நோயின் போது ஏற்பட்ட அறிகுறிகள் அற்றுப்போகும் போது இயன் மருத்துவத்திற்குள்ளாக்கப்பட வேண்டும் என்பது பிரதானமாகும். இதற்கு பல நாட்கள் தேவைப்படும்.

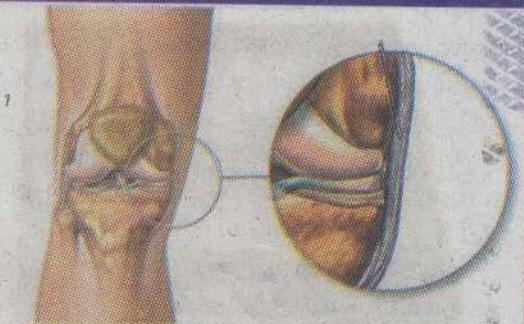
சாதாரணமாக பொது மக்களிடம் சில கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. அதாவது இயன் மருத்துவமானது

01. மின் மருத்துவம் Electro therapy
- உடலுக்கு பாதிப்பை உண்டாக்குவதற்கு என்றும்
02. இந்த வைத்தியத்தைப் பெற்றால் மீண்டும் சில காலங்களுக்குப் பின்னர் வரும் என்றும் கூறுவிரார்களோ?

எமது நாட்டில் இயன் மருத்துவத்தைப் பற்றிய போதிய அறிவு படித்தவர்களிடமும் இன்னும் சென்றடையவில்லை. இயன் மருத்துவம் என்பது மசாஜ் பண்ணுவது என்றும் குடுபிடிப் பது என்றும்தான் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஜோப்பிய நாடுகளில் இதனைப் பற்றிய அறிவு மிகவும் வளர்ச்சியடைந்துள்ளதுடன் அதன் தேவையும் மிகவும் அதிகரித்துள்ளது. மின் மருத்துவம் வளர்ச்சியடைந்து அது கணினியுடன் சேர்ந்து தேவைகளை நிறைவேற்றி வருகின்றது. இதனால் எந்தவிதமான சிறு தீங்கும் ஏற்படாது. இதுவரை யாருக்கும் அவ்வாறு ஏற்பட்டதும் இல்லை.

மேலும் மீண்டும் ஏற்படுகின்றது என்கிற அபிப்பிராயம் Osteo arthritis (மூட்டுவாதம்) Degenerative disease மூட்டுக்கள் தேய்வடை வதால் ஏற்படுகிறது என்பதால் நிரந்தரத் தீவு இல்லை. தற்போதுள்ள அறிகுறி(Symptoms)-களுக்கான வைத்தியமே செய்யப்படுகிறது. அத்துடன் ஆலோசனைகளும் வழங்கப்படுகின்றன. ஆனால் நோயாளிகள் வைத்திய ஆலோசனைகளை பெரிதாக பின்பற்றுவதில்லை. இவ்வாறு பின்பற்றாது விட்டால் மீண்டும் நோயும் கடுப்பும் வரவேண்டி வரும்.

ஓழுங்காகப் பின்பற்றினால் அதனை கட-



டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து மீண்டும் வருவதை நிச்சயமாகத் தடுக்கலாம். அவ்வாறு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்து Deformity மூட்டுக்கள் உருமாறுதல் அவலட்சணமடைவதையும் தவிர்க்கலாம்.

### **இந்நோய்களை வேறு வைத்திய முறைகள் உண்டா?**

சில சமயங்களில் அவசியப்படின் அறுவைச் சிகிச்சையும் செய்யலாம். அதாவது மிகவும் மோசமடைந்த Chronic Cases நோயாளிகளுக்கு செய்யப்படுகின்றன. அவையாவன-

01. மூட்டு வளைந்து உருமாறல் Deformity ஏற்பட்டு அவதிப்படுகின்றபோது (Osteotomy Upper tibial) செய்யப்படுகிறது. Correction of deformity

02. சில சமயங்களில் என்புத் துகள்கள் அகற்றப்படுகின்றன. removal of Loose bodies

03. Arthroplasty - புதிய மூட்டுக்கள் மாற்றப்படுகின்றன.

04. முழங்கால் சிரட்டையும் அகற்றப்படுகின்றன. excision for patella

### **இறுதியாக நின்கள் கூறும் துணைகள் என்ன?**

\* விளையாட்டிலும் அதனைத் தொடர்ந்து ஒழுங்கான முறையில் வழிநடாத்தப்படும் உடற்பயிற்சியும் அவசியமாகும்.

\* உடற்பருமனைச் சீராக வைத்திருங்கள்.

\* பாடசாலைகளில் விளையாட்டுக் கல்வி யைப் போதித்தல் வேண்டும். இதனால் எதிர்காலத்தில் நற்பிரஜையாகவும் திடகாத்திரமானவர்களாகவும் உருவாவர்.

\* சிறு வயதிலிருந்தே எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கல்சியத்தை வழங்க வேண்டும்.

**நேர்காணல் : எஸ்.எல்.மன்சூர்**



# Health

**ந**மது உடலின் பிரதான கேந்திரம் இரைப்பை தான். நாம் ஒரு நாளைக்கு ஏன் மூன்று முறை மட்டும் சாப்பிடுகிறோம்? காரணம் செரிமானம் முழுமை அடையும் வரை, மீதமுள்ள உணவை இரைப்பை

# இரைப்பை

யால் சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முடியும். இல்லா விட்டால் நாம் ஒரு நாளைக்கு ஆறு முறை சாப்பிட வேண்டியிருக்கும். உணவுக் குழாயின் நீடித்த பகுதி தான் இரைப்பை, அரைக்கப்பட்ட உணவின் செரிமானம் இங்கு தொடங்கு கிறது. இரைப்பையால் 45 மி.லீ., அளவுக்கு விரிவடைய முடியும். எந்த உணவையும் சேமித்து வைப்பது, சிதைப்பது தள்ளுவதற்கான திறன் இரைப்பைக்கு உள்ளது.

## அமைவிடம்

இது ஓர் அகன்ற அறை. உதர விதானத்துக்கு கீழாகவுள்ளது. இதன் வடிவமும் அளவும்

உள்ளிருக்கும் உணவின் அளவைப் பொறுத்து அமையும். உணவு உள்ளுழையும் வேளையில் அதிக பட்சமாக 1.5 லீற்றர் அளவிற்குப் பெரிதாகும். இரைப்பையின் இயக்கம் குடல் அலைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஒவ்வொரு அலைவும் இரைப்பையின் மைய உடற் பகுதியிலிருந்து தோன்றிப் பின்னோக்கிச் செல்லும். பின்னோக்கிச் செல்லும் முதல் அலைவு இரைப்பைக்கும் டியோடினம் பகுதிக்கும் இடையில் உள்ள பைலோரஸ் சுருக்குத் தசைகளைச் சுருங்கச் செய்யும். இரைப்பையின் உள் சுவற்றில் பல இரைப்பை நீர்ச் சுரப்பிகள் உண்டு. ஏற்குறைய 40 மில் லியன் நுண்ணிய சுரப்பிகள் உள்ளன. இவற்றில் Chief Cells எனப்படும் முக்கிய செல்கள் எனப்படும் ஒக்ஸின்டிக் (Oxytic) செல் HCL அ மிலத்தையும் சாந்து என்சைம் செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான அமிலத் தன்மைக்கைடக்கிறது. இரைப்பையின் என்சைம்களாக பெப்சின், ரெனின் சுரக்கப்படுகின்றன.

## இரைப்பையின் பக்கவீக்கம்

உடம்பில் ஈரமும் கதகதப்புமான இடங்களில் பக்கவீக்கமாவால் வாழ முடியும். அந்த வகையில் இரைப்பை அவற்றுக்கு நல்ல வாழிடமாகிறது. வீலோனெல்லா, பைபிடோ பக்மியா, லாக்டோ பேசில்லை போன்ற நன்மை செய்யும் பக்மியாக்கள், தாதுப் பொருட்கள், விற்றமின்கள், சிக்கலான காபோஹைத்ரோட்டுகளை உடைக்கின்றன.

எச்.பெலோரி, சால்மோனெஸ்லா, ஈகோலை போன்ற தீங்கு செய்யும் பக்ஷரியாக்களும் இரைப்பையில் காணப்படுகின்றன. இவை பாதுகாப்புப் படலத்தை ஊட்டுவி, நோய் தொற்றையும் வீக்கத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

## குடலைக் ரைப்பயு

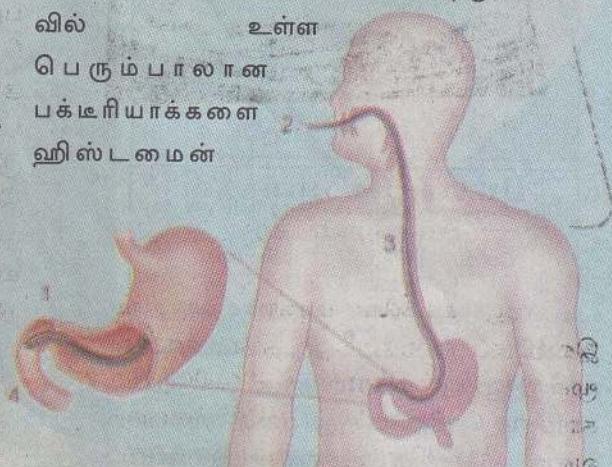
விரைவிலேயே இரைப்பை நிரம்பிய உணர்வைப் பெற, இரைப்பையின் அளவைக் குறைக்க முடியும். அதற்கான நடைமுறை, பேரியாட்ரிக் அறுவைச் சிகிச்சை எனப்படுகிறது. கட்டுப்பாடற் உடற்பருமன், அது தொட்டான நீரிழிவு பேண்ற பிரச்சினையால் அவதிப்படுவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். பொடிமாஸ் இன்டெக்ஸ் (பி.எம்.ஐ) 40க்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு பொதுவாக பேரியாட்ரிக் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. சில நேரங்களில் இரைப்பையில் ஒரு பகுதியைத் தடுப்பது, துணைப் பாதை அமைப்பது, ஒரு பகுதியை அகற்றுவதை விட லேப்ராஸ்கோப் முறையில் குடலின் மேற்பகுதியில் பொருத்தப்படும் சிலிக்கான் பாண்ட் கொள்ளளவைக் குறைக்கும். இரைப்பையை அதிகம் தொந்தரவு படுத்தாத முறையாகும் இது.

## உணவு செரிமானமாகும் விதம்

அரைக்கப்பட்ட உணவு இரைப்பையை

அடைகிறது. புதங்களைச் செரிக்கும் பெப்சின் உள்ளிட்ட நொதிகள் இரைப்பையில் சுரக்கப் படுகின்றன. இரைப்பை ஹார்மோனான காஸ்ட்ரின், ஹிஸ்டமைனால் ஹெட்ரோகுளோரிக் அமிலச் சுரப்பு தூண்டப்படுகிறது. உணவில் உள்ள

பெரும் பாலான  
பக்ஷரியாக்களை  
ஹிஸ்டமைன்



கொல்கிறது. புத செரிமானத்தை பெப்சின் தொடங்குகிறது. இது புதத்தை பாலிபெப்டைடுகளாகவும் பாலைத் தயிராகவும் நீராகவும் மாற்றுகிறது. இரைப்பையின் தசைச்சுருக்கம், உணவை இரைப்பைப் பாகாக மாற்றுகிறது. அது முன் சிறுகுடலுக்கு அனுப்பப்படுகிறது.

-மு.தவா

“உங்களுக்கு ஆயுச  
ரொம்ப கொரவா  
இருக்கும்”

“எப்படி டாக்டர்  
சொல்லிங்க...?”

“தெதல்கோப்பை  
சங்கு ஊதற சத்தம்  
கேக்குது”





## Dr. எஸ்.தேவானந்தன்

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

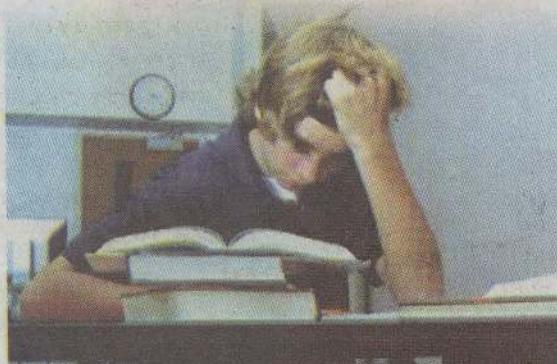
(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

தை மாத இதழில் ADHD பிள்ளைகள் விளைப்பு மற்றும் விளைக்கலை நடத்துவதை அறிய இருக்கும் என்பன பற்றிய விளைக்கத்தின் தொடர்ச்சியாக இம் முறை மேலதிக விளைக்கங்களுடன் ஆசிரியர், பெற்றோர்களுக்கான விளைக்கங்களும் காணப்படுகின்றன.

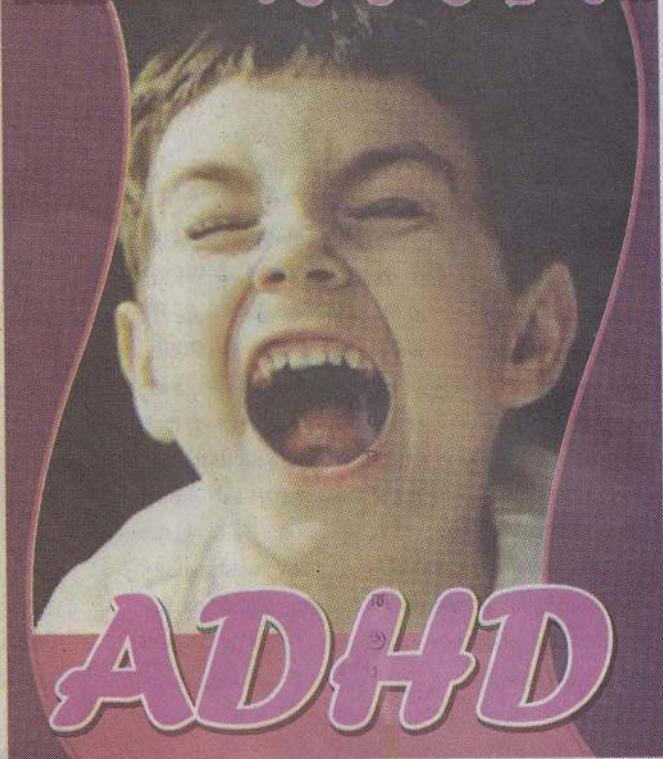
## இழந்தவர்களாக கணப்படுவர்

விளையாடக் கென்றால் மற்ற பிள்ளைகளுடன் சண்டை பிடிப்பார்கள். பாடசாலையில் வரிசையில் செல்வதாயின் இடித்து பிடித்துக் கொண்டு முன்னுக்கு செல்வார்கள். எந்த விடயத்திலும் இவர்களுடைய தருணம் வரும் வரை பொறுத்திருக்க மாட்டார்கள்.

வகுப்பறையில் கேள்வி கேட்டால் மற்ற பிள்ளைகளிற்கு முந்தி பதில் சொல்வார்கள். அது சரியோ பிழையோ பற்றி பயப்பட மாட்டுவது ஒரு குறிப்பாக இருக்கிறது.



பிள்ளைகளின் நுழைக்க குறைபாடு...



# ADHD

தூர்கள். கூடுதலாக கதைப்பார்கள். கேள்வி கேட்டு முடிக்க முதலே பதில் சொல்வார்கள். பெரிய சத்தமாக கதைப்பார்கள். அல்லது தேவையற்ற சத்தங்களை உருவாக்கி கத்து வார்கள். இவை யாவும் தங்கள் மேல் அவதாந்தைப் பெறுவதற்காக செய்யும் செயற்பாடுகள்.

## இரிட்டில் இருக்க மாட்டார்கள்

அதாவது நான் முன்பு குறிப்பிட்டது போல் கால்களிற்கு சில்லு பூட்டிவிட்டால் எப்படி இருக்கும். அவ்வாறே இவர்களின் செயற்பாடுகள் இருக்கும். என் இவர்களை கதிரையில் இருக்க வைத்தால் கைகளை சும்மா வைத்தி இருக்க மாட்டார்கள். கால்களை ஆட்டுவார்கள் அல்லது கதிரையை ஆட்டிக் கொண்டு இருப்பார்கள்.

## இப் பிள்ளைகள் ஏற்கேடுத்தாலும் அவசரப்படுவார்கள்

இவர்களது சுறுசுறுப்பு தன்மையாலும் அவசரத்தினாலும் மற்றவர்களிற்கு இடைஞ்சல் களோ அல்லது ஆபத்துகளோ ஏற்படலாம்.

அது மட்டுமன்றி சில பிள்ளைகள் தங்களை தாங்களே தாக்கிக் கொள்வார்கள். இவையாவும் இப் பிள்ளைகள் வேண்டுமென்று நினைத்து செய்வதில்லை. அவர்களை அறி யாமலே செய்யப்படுகின்றன. உண்மையிலேயே இப் பிள்ளைகள் சாந்தமான குணம் பட்டத்தவர்கள். மிகவும் அப்பாவிகள், கருணை மிக்கவர்கள்.

மேற்குறிப்பிட்ட நடத்தைகளை உடைய பிள்ளைகள் எல்லோரையும் எடுத்த எடுப்பி வேயே ADHD என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஏனெனில் சில பிள்ளைகள் இயல்பிலேயே கொஞ்சம் சுறுசுறுப்பாகவும் குழப்படியாகவும் காணப்படுவர். ஆனால் அவை சிறிது காலத் திற்கே இருக்கும். பின்னர் அவர்களின் வளர்ச்சியுடன் இவ்வகையான நடத்தைகள் இல்லாமல் போய்விடும்.

ஆனால் தொடர்ந்து ஆறு மாத காலத்திற்கு மேலாக இவ்வகையான ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நடத்தைகள் அல்லது குணம் குறிகள் காணப்படுமாயின் உங்கள் பிள்ளைகளை தகுந்த வைத் தி ய ரிடம் காண்பித்து அதற்குரிய ஆலோசனைகளைப் பெறுதல் நல்லது.

முக்கியமாக குறிப்பிட வேண்டியது எவ்வளவு தூரம் சிறு வயதிலேயே இப் பிள்ளைகளை இனம் கண்டு (Early Intervention) அதற்குரிய தகுந்த சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் கூடிய அளவு இவ்வாறான பிள்ளைகளையும் சாதாரண வாழ்க்கைக்கு கொண்டு வர முடியும். ஒன்பது (09)

வயதை அடைவதற்கு முன்பே இப் பிள்ளைகளிற்குரிய தகுந்த வழிமுறைகளைத் தேடி சிகிச்சைகளை ஆரம்பித்தல் வேண்டும். இங்கு கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்த்தால் ADHD பிள்ளைகளை நாம் கவனிக்காது விட்டோமாயின் இவர்களே நானையை இலவர்கள்.

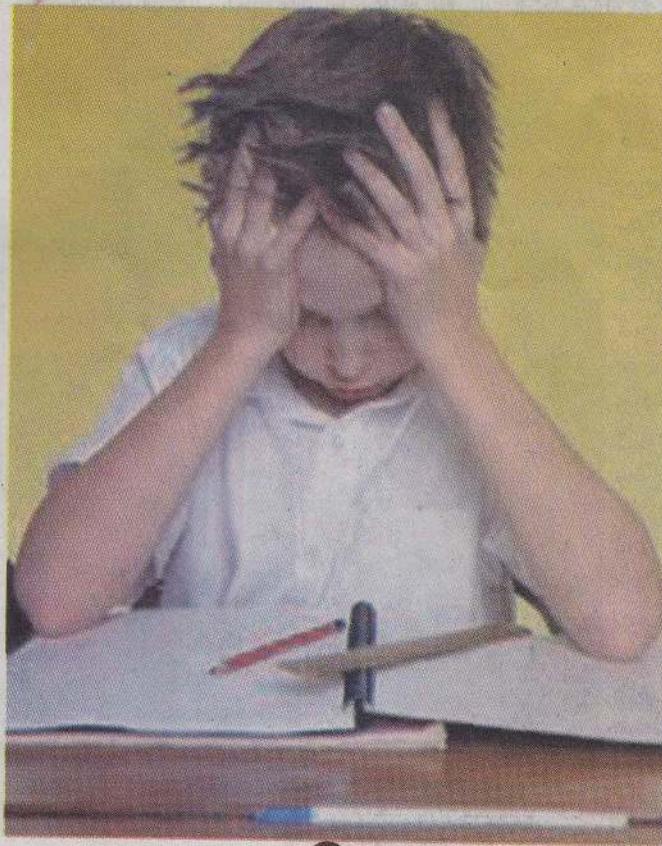
இவர்கள் வளர்ந்து வரும் போது எத்தனையே சமூக விரோத செயல்களிற்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும்.

எந்தப் பெற்றோரும் தங்களுக்குப் பிறகும் குழந்தைகள் நன்றாக வளர்ந்து நல்ல நிலைக்கு வருவார்கள் என்ற கணவுடனேயே பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்க்கிறார்கள்.

ஆனால் அவர்களிற்கு தெரியாமலே இவ்வாறான பிரச்சினைகளிற்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி நேரிடுகின்றது.

எனவே நாம் என் இப்படி எமக்கு நடந்து என்று ஏங்கிக் கொண்டிருக்காது இதற்குரிய தகுந்த வழிமுறைகளைத் தேடி இதில் இருந்து உங்கள் பிள்ளைகளை மீட்டெடுத்து நல்ல ஒரு பிரஜையாக மாற்ற முயலுங்கள். இது உங்களால் முடியும்.

ஆரம்பப் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் ADHD பிள்ளைகள் பற்றிய கூடிய அறிவைக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளை இனம் காணக்கூடியதாக இருப்பதுடன் அப் பிள்ளைகளிற்கு கூடிய அவதானங்களை வழங்க முடியும் என்பதனால் ஆசிரியர்கள் எவ்வாறு இப் பிள்ளைகளிற்கு உதவ முடியும்?



## நல்ல ஒரு பிரைஜீயாக மாற்ற முயறுங்கள், இது உங்களால் முடியும்

பாடசாலையில் ஆசிரியர்களும், வீட்டில் பெற்றோர்களும் ADHD பிள்ளைகளுடன் ஒன்றிணைந்து எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றிய ஒரு கண்ணோட்டம்.

வகுப்பறையில் கொடுக்கப்படும் வேலைகளை இப்பிள்ளைகள் சரியாக செய்ய மாட்டார்கள். படிப்பிக்கும்போது அவதானக் குறைவாக கேட்காதது போல் இருப்பார்கள். ஒழுங்கீ னமாக நடந்து கொள்வார்கள். அத்துடன் படிப்பித்தலிற்கு இடையூறு செய்யும் வகையில் நடந்து கொள்வார்கள். இதன்போது ஆசிரியர்களிற்கு மட்டுமன்றி பெற்றோர்களிற்கும் கோபம் வருவது சாதாரணமே.

இப்பிள்ளைகள் பாடசாலையிலும் சரி வீட்டிலும் சரி இவ்வாறான கோபங்களிற்கு முகம் கொடுக்க நேரிடுகின்றது. இதன்போது இப்பிள்ளைகள் மன ரீதியான தாக்கத்திற்கும் உடல் ரீதியான தாக்கத்திற்கும் உள்ளாக்கப்படுகின்றார்கள். அத்துடன் எந்த நேரமும் ஏதாவது பிரச்சினை கிடைக்க வேண்டிய வண்ணமே இருப்பார்கள்.

**உதாரணமாக நீ**  
செய்வது பிழை,  
அதைத் தொடாதே,  
இதைச் செய்யாதே,  
உனக்கு ஒன்றுமே  
தெரியாது, நீ ஒன்றுக்குமே  
உதவாதவன்  
போன்ற வார்த்தை  
களைக் கேட்டு மனதிற்குள் நான் ஒன்றுக்குமே  
லாயக்கில்லாதவன்,  
என்னால் ஒன்றுமே சரியாகச் செய்ய முடியாதா? என்ற நிலையில்  
தன்னைத் தானே  
தாழ்த்தி தனக்குள் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்  
மையை உருவாக்கி  
கொள்வார்கள்.

இப்பிள்ளைகள் எந்த நேரமும் தாக்கப்படுகிறார்கள். உதாரணமாக தலையில் குட்டுவாங்குதல், காதை மறுக்குதல், தடி என்ற அடிமட்டம் போன்றவற்றினால் கைகள் தாக்கப்படுதல், முதுகில் கைகளால் அடித்தல், முழங்கால்களில் நிற்க வைத்தல் போன்ற தாக்கங்களிற்கு உள்ளாகின்ற தூதிர்ஷ்ட பிள்ளைகளாகவே காணப்படுகின்றனர்.

### Child is Not a Problem

### Child has a Problem

**பிள்ளை இங்கு பிரச்சினை இல்லை**  
**பிள்ளைக்கு பிரச்சினை இருக்கிறது**

சற்று நேரம் நீங்கள் சிந்தித்துப் பாருங்கள். வீட்டிலும் சரி, பாடசாலையிலும் சரி இப்பிள்ளைகளிற்கு இவ்வாறான தண்டனைகளை கொடுப்பதன் மூலம் இப்பிள்ளைகள் திருந்தி உள்ளார்களா? என்ன நூடக்கின்றது? இவ்வாறான தண்டனைகள் மூலம் இவர்களது நடத்தைகள் இன்னும் மோசமான நிலைக்கு தள்ளப்படுவது நிச்சயமே.



அப்படியானால் இப்பிள்ளைகளை என்ன செய்வது இவர்களுடன் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது என்று பார்ப்போமாயின் பிரதான மாக இரண்டு வழிகளைக் கூற முடியும்.

1. நீங்கள் இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளை (ADHD) பற்றி நன்றாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
2. இவர்களுடன் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றிய அறிவை, பயிற்சிகளைப் பெற வேண்டும்.

இப்பொழுது ஆசிரியர்களும், பெற்றோராகிய நீங்களும் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று எனக்குப் புரிகிறது. முதலாவது விடயத்தை ஏதோ வகையில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இரண்டாவதாக கூறிய விடயத்தை எவ்வாறு பெறுவது? எங்கே இதற்கு நேரம்? எமது வேலைப்பளுவின் மத்தியில் இது எல்லாம் நடக்கிற காரியமா? கொஞ்சம் பொறுங்கள்.

அப்படியாயின் இரண்டாவதாக குறிப்பிட்ட விடயத்தைப் பற்றி பார்ப்போமாயின் இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளை நீங்கள் பராமரிக்க வேண்டுமாயின் நிச்சயமாக அதற்குரிய பயிற்சிகளை பெறுதல் வேண்டும். பயிற்சிகள் என்று சொல்லும் போது முக்கியமாக பிள்ளைரும் விடயங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

- a). எவ்வாறு இப்பிள்ளைகளை சரியான விதத்தில் புரிந்து கொள்வது?
- b). எவ்வாறு பொறுமையைப் பேணுவது?
- c). எவ்வாறு இப்பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து நடந்து கொள்வது?
- d). எவ்வாறு இப்பிள்ளைகளிற்கு கற்பித்தலை மேற்கொள்வது?

இங்கு முதலாவதாக குறிப்பிட்ட பிரதான வழியினைப் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டே இரண்டாவது பிரதான வழியை பின்பற்ற வேண்டும். அதாவது ADHD பிள்ளைகளைப் பற்றிய அறிவே இல்லாது இரண்டாவது வழியைப் பெறுவதில் அர்த்தமில்லை. ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் இப்பிள்ளைகளின் நடத்தைகள், பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றி விளக்கமாக நன்றாக புரிந்து கொண்டு இருப்பீர்கள் எனின் நீங்கள் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளை அன்றாடம் குறித்து

வையுங்கள். எந்தப் பிரச்சினை எவ்வளவு தூரம் உள்ளது என்பதை விகிதாசாரத்தின் அடிப்படையில் குறிப்பெடுப்பதன் மூலமும் அவ்வாறான பிரச்சினைகளிற்கு அதாவது எந்த எந்த பிரச்சினைகளிற்கு என்ன விதமான அனுகுமுறைகளை நீங்கள் மேற்கொண்டார்கள்? அவை எவ்வளவு தூரம் வெற்றி அளித்தன? அத்துடன் இனி என்ன செய்ய வேண்டும்? என்பனவற்றை இக்குறிப்பீடிடின் மூலம் நீங்கள் அறிந்து கொண்டு மேற்கொண்டு செய்ய வேண்டிய விடயங்களை அறியக்கூடியதாக இருக்கும்.

அதுமட்டுமன்றி நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளை வைத்தியரிடமோ அ சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்ளுவதற்கோ அழைத்துச் செல்லும் போது இவ்வாறான குறிப்புக்கள் மிகவும் பிரயோசனமாக அமையும்.



“நம் பெற்றோர் சம்மதித்தால் கல்யாணம்! இல்லையேல் தற்கொலை! சரிதானே அத்தான்?”

“ரெண்டும் ஒன்று தான்!”

# வாக்கு கேள்விகள்

## நீரை படித்து

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

**கேள்வி:-** சூடாக்கி ஆறிய தண்ணீரையே அருந்த வேண்டும் எனவும் தண்ணீரைச் சூடாக்கினால்தான் அதில் உள்ள நோய்க் கிருமிகள் அழியும் எனவும் இதனால் நோய்க் கிருமிகள் தாக்காது உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் எனவும் டாக்டர்கள் பலரும் கூறி யுள்ளனர். இதேவேளை தண்ணீரைச் சூடாக்காது பச்சையாக அருந்த வேண்டும் என்றும் தண்ணீரைச் சூடாக்கினால் அதிலுள்ள சக்திகள் அழிந்து விடுகின்றன எனவும் இயற்கை வைத்தியர்கள் கூறியுள்ளனர்.

சூடாக்கி ஆறிய தண்ணீரை செடி கொடிகளுக்கு ஊற்றி வரும் போது அவை பட்டுப்போய் விடுகின்றன என்றும் அவர்கள் சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர். இந்நிலையில் இயற்கை வைத்திய நிபுணர்களின் கூற்றுப் பற்றி நீங்கள் என்ன கூறுகின்றீர்கள்?

**கேள்வி:** நீரைக் கொதிக்க வைப்பதனால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள்

1. நீரில் காணப்படும் நோய்க் கிருமிகள், ஒட்டுண்ணிகள் போன்றவை அழிந்து நீர் தொற்று ஆபத்தற்றதாக மாறுகிறது.
2. நீரில் காணப்படக்கூடிய இலகுவில் ஆவியாகக் கூடிய சேதன இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அற்றுப் போய் விடுகின்றன.

### பிரதிகூலங்கள்

1. நீரில் காணப்படக் கூடிய இரசாயனக் கழி

வுப் பொருட்கள் குறிப்பாக தொழிற்சாலைக் கழிவுகளில் காணப்படக் கூடிய பாரா உலோகங்களின் பாத இரசம், ஈயம் போன்றவை செறிவு அதிகரித்து மேலும் நச்சுத் தன்மை அதிகரிக்கலாம்.

2. நீரைக் கொதிக்க வைப்பதற்கு சக்தியைப் பயன்படுத்துவதனால் குழல் மேலும் மாசு டை கிரது.



3. நீரில் இயற்கையாகக் கலந்துள்ள வாயுக்கள் வெளியேறுவதனால் அதன் சுவை குறைகிறது.

இவ்வாறான பிரதிகூலங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு இயற்கையாகவே சுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். நீர் அசுத்தமாக இருந்தால் கொதிக்க வைப்பதற்கு முன்னர் அதை வடிகட்டுவது நல்லது.

தண்ணீரைச் சூடாக்கினால், அதன் சக்தி

அழிந்து விடும் என்று கூறுவதோ அல்லது கட்டு ஆறிய நீரை ஊற்றும் தாவரங்கள் பட்டுப் போய்விடும் என்பதோ சரியான கருத்து அல்ல. ஆயினும், பிளாஸ்ரிக் போத்தவில் அடைக்கப் பட்டு விற்பனை செய்யப்படும் சுத்திகரிக்கப் பட்ட நீரை அருந்துவது நன்மை பயக்காது என சில விஞ்ஞானிகள் கருதுகிறார்கள். அதற்கு அவர்கள் கூறும் காரணங்கள்:

1. பாதுகாப்பற்ற பிளாஸ்ரிக் போத்தவில் இருந்து ஆபத்தான இரசாயனப் பொருட்கள் கசியலாம்.
2. நீர் சுத்திகரிக்கப்படும் போது அதில் இயற் கேள்வி:- வெள்ளைச் சீனியை உணவில் உபயோகிக்கும்போது உடலில் சிறுநீரகம் பெரிதும் பாதிப்படைகிறது எனவும் வெள்ளைச் சீனியை சுத்திகரிப்பது அதிக சிரமமான நிலையில் சிறுநீரகம் விரைவில் பழுதடைந்து விடுகிறது எனவும் வைத்திய ஆய்வு அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. பெரும்பாலும் கோப்பி, தேநீர் மற்றும் ஏனைய பல உணவு தயாரிப்புகளுக்கும் வெள்ளைச் சீனியே எங்கும் உபயோகிக்கப்படும். இன்றைய நிலையில் நீங்கள் இது தொடர்பாக கூறும் தீவு மார்க்கம் என்ன?

### **குருக்கி, நாரமேண்டிப்டி.**

வெள்ளைச் சீனியை உபயோகிக்கும்போது சிறுநீரகங்கள் பழுதடைகின்றன என்று கூறுவது தவறான கருத்து ஆகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளின் குருதியில் உள்ள வெல்லத்தின் (குளுக்கோக) அளவைக் கட்டுப்படுத்தத் தவறி னால் சிறுநீரகங்கள் விரைவாகப் பழுதடையும். நீரிழிவு நோயாளிகள் வெள்ளைச் சீனியைப் பயன்படுத்தி னால் அவர்களுடைய குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு வேகமாக அதிகரிக்கும்.

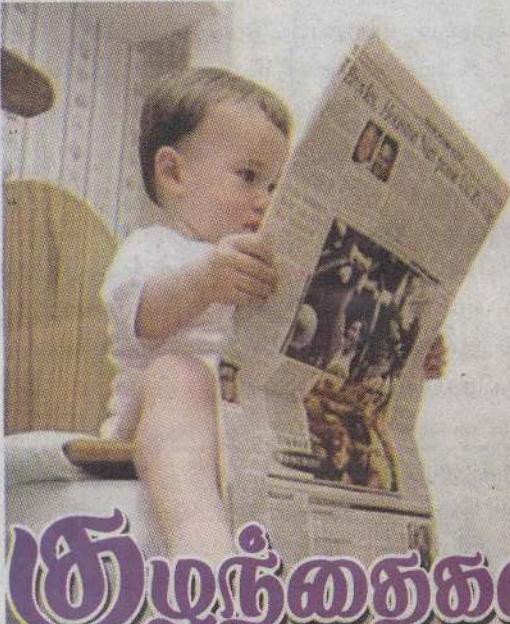
இதேவேளை வெண்ணிறச் சீனியை விட மண்ணிறச் சீனி (Brown Sugar) சிறந்தது என சிலர் தவறாகக் கருதுகிறார்கள். வெண்ணிற சாதாரண பாணை விட �Brown Bread (மண்ணிறப் பாண்)

கையாகக் காணப்படக் கூடிய நலன் தரும் கணி யுப்புகளும் அகற்றப்பட்டு விடுகின்றன.

3. இயற்கையான நீரில் காணப்படக்கூடிய சிறிய அளவு கிருமிகள் குடலில் இடைத்தாக்கம் புரியும் போது இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். எனவே தொடர்ச்சியாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரை அருந்துவது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை நலவிடையச் செய்யக் கூடும். எவ்வாறாயினும் இந்தக் காரணங்கள் இன்னும் ஆய்வு நிலையில் உள்ளதுடன் தெளிவாக நிரூபிக்கப்படவில்லை.



விட எந்த வகையிலும் உயர்ந்தது இல்லை.



சாதாரணமாக பிறந்த குழந்தை 24 மணித் தியாலத்திற்குள் மலம் கழிக்க வேண்டும். அவ்விதம் மலம் கழிக்காவிடில் வேறொரு நோய்க்கு உட்பட்டிருக்கிறது என்பதே உண்மை. இந்திலையில் கட்டாயம் குழந்தையை பரிசீத்துப் பார்க்க வேண்டும். சில நேரங்களில் குதவழி தடைப்பட்டிருக்கும். இல்லாவிடில் குதவழி இல்லாமலும் இருக்கும். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்திலும் அவ்விதம் நடைபெற வாய்ப்புண்டு. மலம் கழிப்பதென்பது அன்றாடம் நடைபெற வேண்டிய ஒரு வேலையாகும். சிறு குழந்தைகள் மற்றும் வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கும் மலம் வெளியேற்றும் விதங்கள் வேறுபடும்.

# குழந்தைகள் மலம் குழிக்க கஷ்டப்படுகின்றனரா?

**இ**றுபிள்ளைகளுக்கு மலச்சிக்கல் என்பது மிகவும் வேதனையான விடயமாகும். பெற்றோருக்கு அந்தப் பிரச்சினை மிகப் பெரிய தொல்லையாகும். அது மட்டுமன்றி வேதனையையும் அதிகரிக்கச் செய்யும் விடயமாகும். சில நேரங்களில் சிறு குழந்தைகள் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு மலம் கழிக்காமல் இருப்பார்கள். இதற்கான காரணம் என்ன? இதற்குரிய சிகிச்சை யாது? என்பன பெற்றோர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் ஆகும்.

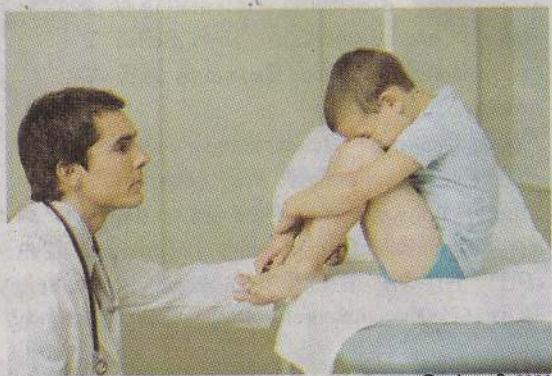
மலச்சிக்கல் என்பது பல நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றது. சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை இந்தப் பிரச்சினையால் அவதியுறுகின்றனர். சாதாரணமாக மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டதும் தற்காலிகமான சிகிச்சை செய்து தீர்வு பெறுகின்றனர். ஆனால், ஏன் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகின்றது என்பதை யோசித்துப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்வதில்லை. அத்துடன் தொடர்ந்து அடிக்கடி மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது பல நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றது.

**Dr. சுஜீவ விதானகே**

பணிப்பாளர்,

செத்சவ ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை

புதிதாக பிறந்த குழந்தையினது மலம் கட்டியாக வெளிப்படாது. 48 மணித்தியாலத்தின் பின் இயற்கையாக மஞ்சள் நிறமாக வெளியேறும். சாதாரணமாக புதிதாக பிறந்த குழந்தை ஒரு நாளுக்கு 3, 4, 5 முறைகள் மலத்தை வெளியேற்றும். சிறு குழந்தையின் முதல் மலம் சரியாக வெளியேறாவிடில் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். மலம் வெளியேறாவில்



இல் குழந்தை உணவை வெறுக்கும். வயிற்று விலியால் அடிக்கடி அழும். வயிறு பொருமிக் காணப்படும். நாக்கில் வழுவழுப்பு ஏற்படும். வாயிலிருந்து தூர்மணம் வீசும். இதன் காரணமாக குழந்தை உணவு உண்பதை வெறுக்கும். இது தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்லிருந்து உணவு உட்கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கும் பொருத்தமானதாகும்.

## யல்கறிப்பது நோட்டிக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்

சரியான விதத்தில் மலம் வெளியேற விடில் குழந்தையின் உளம் பாதிக்கப்படும். முரண்டு பிடித்து தன் குணத்தைக் காட்டும், சில நேரங்களில் சிறு குழந்தைகள் விளையாட்டுக்களில் அதிக நேரத்தை செலவழிக் கும் போது மலம் கழிப்பதை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு விளையாடும். இத்தகைய நேரங்களில் தாய்மார்கள் கூடுதலான கவனத்தை செலுத்தி மலம் கழிக்க வைக்க வேண்டும்.

## யல்களிலீசுவது

மலம் சரியான விதத்தில் வெளியேற வேண்டுமாயின் தாய்மார் குழந்தைகளுக்கு திரவ உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். இது தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்லாமல் மற்ற சாதாரண உணவு வகைகளை உண்ணும் குழந்தைகளுக்கும் சொல்ல வேண்டிய ஆந்தோசனையாகும்.

சாதாரணமாக திரவ உணவுகளை ஒரு இறாத்தலுக்கு ஒரு அவுன்ஸ் விதத்தில்தான் கொடுக்க வேண்டும். இதனை பாலின் மூலமாக மட்டுமல்லிருந்து மழச்சாறு, தண்ணீர், சூப் போன்றவற்றின் மூலமும் கொடுக்கலாம்.

மேலும் இதைவிட திரவ உணவுகளில் சீனி குறைந்தாலும் மலக்கட்டு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

## யைப்படுத்த வேண்டும்

மலம் கழிக்காவிடில் சில தாய்மார்கள் அவர்களை பயமுறுத்தி மலம் கழிக்க வைப்பார்கள். எப்போதும் குழந்தை

களை அத்தகைய வேலைகளைச் செய்ய பயமுறுத்துவது ஆக்கழுவமானதல்ல.

## காலையில் யலம் கறிக்கும் யாக்கம்

காலையில் மலம் கழிக்கச் செய்வது ஒரு நல்ல பழக்கமாகும். ஆனால் சிறு கைக்குழந்தைகளை இந்தப் பழக்கத்தை கடைப்பிடிக்க கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.

மலம் கட்டிப்பட்டு மலம் கழிக்கும் குழந்தைகளுக்கு காலையில் உப்புக் கஞ்சி கொடுக்க வேண்டும். ஆனால், அதனை குழந்தைகள் விரும்புவதில்லை. இதனால் காலையில் பால் ஒரு கிளாஸ் அல்லது பழச்சாறு ஒரு கோப்பையை குடிக்க பழக்க வேண்டும். பழச்சாறு என்பது இயற்கை பழச்சாற்றை மட்டுமே குடிக்க கொடுக்க வேண்டும்.

இதனை விட்டு “இன்று மலம் கழிக்காவிடில் பாடசாலையில் கழிந்து விடும்” என்று கூறி பயப்படுத்தல் கூடாது. இத்தகைய பயமுறுத்தல் காரணமாக குழந்தை மலத்தை கட்டுப்படுத்த முயன்று பார்க்கும். இதுவும் மலக்கிக்கல் ஏற்பட ஒரு காரணமாக அமைகின்றது.

## உணவு

தின்ம உணவுகளை கொடுக்கத் தொடங்கும் நாள் முதல் குழந்தைகளுக்கு எப்போதும் இயற்கை உணவு வகைகளை கொடுக்க வேண்டும். இத்தகைய நிலையில் இலை உணவுகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளவும்.



மீன், இறைச்சி என்பவற்றைக் குறைக்கவும். காய்கறிகளை உண்ண மறுத்தால் சூப் செய்து அருந்தக் கொடுக்க வும்.

## மலம் வெளியேறாவிட்டு ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

மலம் வெளியேற முடியாமல் கஷ்டப்படுமானால் சில வேளைகளில் மலம் வெளியேறும் மார்க்கம் கீழிறங்கும் சந்தர்ப்பம் உருவாகும்.

வயிற்று வலி மற்றும் அடி வயிற்றில் அடிக்கடி வலி ஏற்படும். உணவு உட்கொண்ட பின்பு வயிற்று வலி ஏற்படுவதன் காரணமாக குழந்தை உணவு உட்கொள்ள மறுக்கலாம்.

மலக் கட்டு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அதிகமான குழந்தைகளுக்கு வாந்தி ஏற்படும். மலம் கழிக்காத காரணத்தால் அத்தகைய நிலை ஏற்படும். சிலர் உணவு உட்கொண்டவுடனேயே வாந்தி எடுப்பார்கள்.

சாதாரணமாக 6 மாத காலத்துள் குழந்தைக்கு மலக்கட்டு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்துகொள்வது கடினம். ஆனால் குழந்தை காரணமில்லாமல் அடிக்கடி அழுதால் அல்லது அழும் போது வயிற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு அழுதால் கட்டாயம் கவனிக்க வேண்டும்.

## விட்டு செய்யக்கூடிய வைத்தியம்

மலக்கட்டு ஏற்பட்டிருந்தால் குழந்தையின் அடி வயிற்றில் நல்லெண்ணெய் தடவ வேண்டும். அப்போது மலம் இலகுவாக வெளியேறும்.

இதைவிட சவர்க்காரம் பூசுவதன் மூலமும் மலத்தை வெளியேற்றலாம். ஆனால் சவர்க்காரத் துண்டுகளை குத்திற்குள் வைக்கக் கூடாது. சவர்க்காரத்தைக் கை விரல்களில் நன்றாக தடவி குத வழியில் தடவ வேண்டும். இது வஸ்தி என்று அழைக்கப்படும்.

எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஆனால்



எமது முன்னோர் சவர்க்காரத் துண்டுகளை குதமார்க்கத்தின் உட்புறம் வைப்பதன் காரணமாக மெல்லிய குத தோல்கள் புண்ணாகக் கூடிய வாய்ப்பு ஏற்படும். இதனால் மலத்தை வெளியேற்ற முடியாமல் வேதனை ஏற்படும்.

மலத்தை வெளியேற்ற முடியாது கஷ்டப்பட மொனால் அடி வயிற்றினை இளம் குடான் நீரால் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இதன் மூலமும் மலத்தை வெளியேற்ற உதவலாம்.

இதனைவிட பழ்சாற்றினைக் கொடுக்கலாம். பப்பாசி, வாழைப்பழம், ஆனைக் கொய்யா என்பவற்றை அதிகாவில் கொடுக்கலாம். கீரை வகைகளை முக்கியமாக வல்லாரை, கொஹில இளந்தளிர் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மலக்கட்டு காரணமாக கஷ்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு கடுக்காய் போன்ற மருத்துவப் பொருட்களை கொடுக்கக் கூடாது. இதனால் அதிக தடவைகள் மலம் வெளியேறச் செய்யும். இவை சிறு குழந்தைகளை அதிகமாக பாதிப்புக்கு உட்படுத்தும். இதனால் மலவாசல் புண்ணாகக் கூடிய நிலை ஏற்படும்.

சாதாரணமாக மற்ற மருந்து வைத்தியங்களை 8 - 9 வயதை தாண்டிய பின்பு செய்யலாம். அதுவும் வைத்தியின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

# குறுக்கெழுத்துப் போடி இல. 34

## இடமிருந்து வலம்

- கவிச்சக்கரவர்த்தி என்று இவருக்கு சிறப்புப் பெயருண்டு.
- பகைமையைக் குறிப்பிட தீரியும் இதுவும் போல என்பார்கள்.
- சூழ்ச்சி என்றும் சொல்லலாம். (திரும்பியுள்ளது)
- இறைப்பதியுள்ள பெண். (குழம்பியுள்ளது)
- ஒன்றும் தெரியாதவணை இப்படிக் கறுவர்.
- சிறைவாசம் அனுபவிப்பது.
- புரியாத புதினைக் குறிக்கும்.
- கிண்ணலில் இடம்பெற இது புரிய வேண்டும்.
- கதாநாயகனைப் போன்று முக்கியத்துவம் பெறும் பாத்திரம்.
- கண்ணலியை நினைவுபடுத்தும் அணிகலன்.

குறுக்கெழுத்துப் போடி இல. 33 விளைகள்

உ	ட	ற	ப	யி	ற்	சி	டு
ஞ			ணி			கூ	கொ
டி	ண	வ		அ	நி	வை	
				டு			ச
ஆ	ழ	ம்		ப			க்
தா				பு	ஞ்	னை	கை
ய		12 வே	வி		க		
ம்				13 அ	பா	ய	ம்

## வெற்றி அடைந்தேர்

- ஓ. 1000/ வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
எஸ்.பி.விஸ்வநாதன், மடுல்சீமை.
- ஓ. 500/ வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
எம்.ஹம்சிகன், ஏழாலை.
- ஓ. 250/ வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
ஜே.அருளப்பு, மட்டக்களப்பு.

## பிரா. கீழாயோ

- எம்.ஏ.ஏ.ம். மாலிக், வெலிகம்.
- திருமதி. பா.வீரசிங்கம், கொழும்பு 06.
- மூர்ணிமா கணேஷன், வத்துணை.
- எம்.ஆங்கிளோ, வாழ்ந்தோ.
- எம்.பி.ஷ்வானா, இரத்தினபுரி.
- கே.கரேந்திரன், மாத்துளை.
- பெஙன்.சிவகுப்ரமணியம், மண்ணம்பிட்டி.
- எஸ்.கனகரத்தினம், திருகோணமலை.
- திருமதி. எம். இராமச்சந்திரன், நாவலப்பிட்டி.
- ஜே. முனைஸ, அட்டாளைச்சேணை 10.

பெப்ரவரி-2011

## மேலிருந்து கீழ்

- கடல் பயணத்துக்கு உதவுவது.
- ஒரு சோற்றைக் குறிக்கும்.
- அண்ணன் - தங்கை பாசத்தைக் காட்டும் பழைய படம்
- பெண்கள் இதில் நீர் கொண்டு செல்வதையும் வர்ணித துப் பாடியுள்ளனர் கவிஞர்.
- இவள் அமைவது இறைவன் கொடுத்த வரமாம்.
- மல்யுத்த வீரனைக் குறிக்கும்.
- பெண்ணைக் குறிக்கும் சொல் ஒன்று.
- முனிவருக்கு கோபமூட்டினால் இது தந்துவிடுவார்.

முடிவுத் திதி 18. 02. 2011

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

குறுக்கெழுத்துப் போடி இல. 34

1	2	3		
		4		
5	கை		6	
		8		
			9	10
11	12			
			13	
14	ல்			ன்

குறுக்கெழுத்துப் போடி இல. 34,  
சுகவாழ்வு,

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

உங்களின் சுகவாழ்வுக்கு தேவையான கேள்விகளுக்குத் தீவிப் பகுதியில் விடையளிக்கப்படும். கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும் 10 ஆம் தித்திக்கு முன்னாக எமக்கு கிடைக்கும் விதத்தில் கீழ் கண்படும் கூப்புத்துடன் அனுப்பிவையும்கூடு.



## Dr. முரரி வல்லபுரநாதன்

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

### உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்

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

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

**ரூ. 1000/-**

**ரூ. 500/-**

**ரூ. 250-**

**சுகவாழ்வு**  
Health Guide  
இதிராக்கிய சாலைகள்

**சுகவாழ்வு சஞ்சிகை  
தொடர்பான உங்கள்**

குந்துக்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண் வாங்கள்

**வரவேற்கப்படுகிறது**

கிட்டுப்பு தீவிதழிக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

● கூக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படாங்கள் ● துறைக்குகள் ● நகைச்சுகைகள்  
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



**துரோக்கிய சுறையல்**



## கறிவேப்பிலைக் ரூம்பு

### தேவையான பொருட்கள்

கறிவேப்பிலை	- 100 கிராம்
சின்ன வெங்காயம்	- 50 கிராம்
மிளகு	- 1 தேக்கரண்டி
சீரகம்	- 1 தேக்கரண்டி
மிளகாய் தூள்	- 2 தேக்கரண்டி
மசாலாத்தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள்	- 1/2 தேக்கரண்டி
கடலைப்பருப்பு	- 1 மேசைக்கரண்டி
புளி	- 25 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 4
பூண்டு	- 3 பல்
இஞ்சி	- சிறுதுண்டு
கட்டிப்பெருங்காயம்	- சிறுதுண்டு
கடுகு	- தேவையான அளவு
மரக்கறி எண்ணெய்	- 2 மேசைக்கரண்டி
உப்பு	- தேவையான அளவு
மல்லித்தழை	- 25 கிராம்

### செய்முறை

- \* சின்ன வெங்காயத்தை தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். புளியில் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி ஊற வைக்கவும்.
- \* ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடலைப்பருப்பு, மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, பூண்டு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வைக்கவும்.
- \* வைக்கிய பொருட்களை போட்டு, ஊற்று வைத்து போட்டு வைக்கவும்.

விழுது போல் அரைக்கவும்.

- \* அதே பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கட்டிப் பெருங்காயத்தைச் சேர்த்து தாளிக்கவும்.
- \* தாளித்தவற்றுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கி, மிளகாய், மசாலா, மஞ்சள் ஆகிய தூள்களையும் போட்டு கிளரிக் கொள்ளவும்.
- \* பின்னர் அதனுடன் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து வதக்கி விடவும்.
- \* வதக்கிய பின்னர் ஊற வைத்த புளி, தண்ணீர் (2 கப்) மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- \* குழம்பில் எண்ணெய் மேலே மிதக்கும். வரை சுண்டியதும் மல்லித்தழை சேர்த்து இறக்கவும்.
- \* சுவையான கறிவேப்பிலைக் குழம்பு தயார். இந்தக் குழம்பு சோறு, இட்லி, தோசைக்கு பொருத்தமாக இருக்கும்.

### குறிப்பு :

கறிவேப்பிலையில் விற்றமின் ஏ, பி, சி சத்துக்கள் நிறைய உண்டு. இது முடி வளரவும், நினைவாற்றலை அதிகரிக்கவும், பசியைத் தூண்டவும் உதவுகிறது. இது புற்றுநோய், இதய மற்றும் நூரையீரல், கண் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு சிறந்த மூலிகை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

-**ரேணுகா தாஸ்**-

# குமேப் வாழ்வில் என்றும் மகிழ்ச்சியுடன்



## இருக்க சீல யோசனைகள்



குடும்பப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட கடந்த கால சம்பவங்களே பெரும்பாலும் காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. ஆகவே கடந்த காலப் பிரச்சினைகள் மனதை உறுத்தினால் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

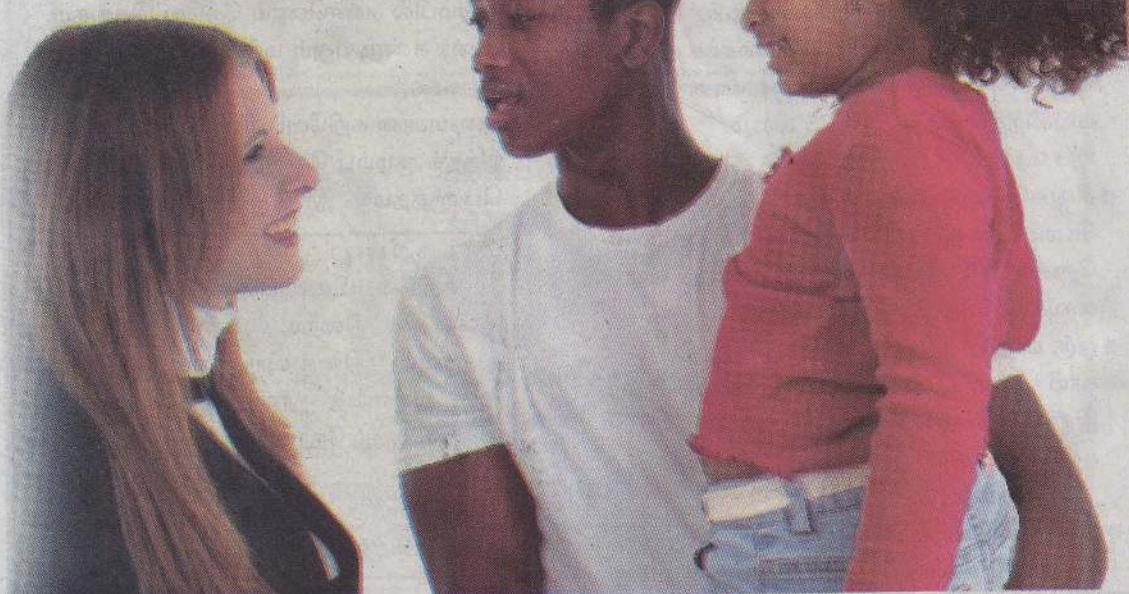
குடும்ப வாழ்க்கை வெற்றிகாரமாக அமைய வேண்டுமாயின் கருத்து ஒற்றுமை மிக அவசியம். வேலைப்பனு அதிகமாக இருக்கலாம். எனினும் நேரத்தை இதற்கென ஒதுக்கி மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். ஒருவர் பேசும் போது மற்றவர் எதிர்த்துப் பேசாமல் நன்றாகக் கவனித்து மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும். பின்னர் அதிலுள்ள நியாயங்களை ஏற்று அதன்படி நடக்க முடியுங்கள்.

பிரச்சினைகளை தீர்க்க வேண்டும் என்ற தீவிர முனைப்பு இருக்க வேண்டும். மாறாக சிறு பிரச்சினைகளையும் பெரிது

படுத்தி விகவரூபம் எடுக்கச் செய்யக் கூடாது. குடும்பம் என்பது கணவன், மனைவி மட்டும் என சிந்திக்கக் கூடாது. மாறாக குழந்தைகள் பிறந்த பின் அவர்களும் சேர்ந்தே குடும்பம். இவை தவிர இருவர் பராமரிப்பில் வாழும் உறவுகளும் உள்ளடங்கலாம். எனவே தங்கள் இருவரை மட்டும் பற்றிச் சிந்திக்காது. எமது வாழ்வு மற்றவர்களின் வாழ்விலும் செல்வாக் குச் செலுத்துகின்றன என்பதை மனதில் எண்ணி அதற்கேற்ப செயல்படுங்கள். மற்ற வர்களை அனுசரித்துப் போவது பற்றி உங்களுக்குள் பேசுங்கள். பிறரை அனுசரிக்க வேண்டும்.

ஆனால் கணவன்

மனைவி யோ



ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நமக்காகவே எல்லாவற்றையும் செய்கின் றார் என்ற எண்ணமும் நம்பிக்கையும் உணர் வும் ஒருவருக்கொருவர் ஏற்பட்டால் தம்பதி யரிடையே பிரச்சினை வெகுவாய் குறைந்து விடும். ஒருவருக்கொருவர் குறை கூறுவதை நிறுத்துங்கள். எரிச்சலை வெளிப்படுத்தாமல் நிலையை விளக்கிச் சொல்லுங்கள்.

அன்பும் காதலும் இயல்பாகவே நிலைப்ப தில்லை. ஒருவருக்கொருவர் அன்பு செலுத்தி னால் மட்டுமே அது நிலைக்கும். நீங்கள் அன்பு செலுத்தாவிட்டால் பதிலுக்கு அன்பு கிடைக்காது. இதை உணர்ந்து அன்பு செலுத் துங்கள். ஒருவருக்கொருவர் மதிப்புக் கொடுங்கள். ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் குறைகள் உண்டு. குறைகளைப் பெரிதுப்படுத்தாமல் அதனைத் தீர்க்க முயற்சியுங்கள். கணவனோ மனைவியோ அவரவரைச் சார்ந்து தான் மற்ற வர் வாழ வேண்டும் என்ற சர்வாதிகார போக்கைக் கைவிடுங்கள். விரும்பாத எதனையும் தனது துணை மீது தினிக்காதீர்கள்.

ஒருவரின் திருமணத்தோடும் அதன் பின் குழந்தைகளின் பிறப்போடும் வாழ்க்கை முடிந்து விடுவதில்லை. மாறாக ஒவ்வொரு இரவும் பகலும் எப்படி தினம் தினம் புதிது புதி தாக மாறி மாறி வருகின்றதோ அது போலவே உங்கள் காதலும் அன்பும் பாசமும், பரிவும்,



புரிந்துணர்வும் முதன் முதல் சந்தித்த போது இருந்ததைப் போல ஆனந்தமாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது உங்களுக்கு என்றுமே பிரச்சினை வராது மகிழ்வான வாழ்க்கையே மிஞ்சும் என்பது உறுதி.

**இருஞ்சித்**



**“உன் பக்கத்தில் தூங்குறவனை எழுப்பு”**

**“நீங்க தூங்க வைப்பிங்க. நான் எழுப்பனுமா? நீங்களே எழுப்பிக்கோங்க.”**

# பசியில்வாது கிருந்தாலும் இனு ஒரு நோயாகும்

**ஏ** எவியல் காரணங்களால் பசியின்மை ஏற்படுவதை ஆங்கி லத்தில் "Anorexia nervosa" என்கிறார்கள். இந்நோயுற்றவருக்கு, எங்கே உடல் பருத்து மிகவும் குண்டாகி விடுவோமோ என்ற இயல்புக்கு மாறான பயம் நாளுக்கு நாள் வளரும், உடலும் பார்க்க அழகின்றி மிகவும் உருக்கு வரும்து காணப்படும்.

அவரது மனத்திற்கு அவர் மிகவும் குண்டாக இருப்பதாகத் தோன்றும். உண்மையில் அப்படி இராது. எனவே அவர் ஏற்கனவே எலும்பும் தோலுமாக ஆகிவிட்ட நிலையிலும் மேலும் உடல் எடைக் குறைப்பில் ஈடுபடுவார். ஆரம்ப நிலையில் உண்மையான பசியின்மை ஏற்படுவதில்லை. பசி அதிகமானாலும் அந்நபர் உடல் எடையைக் குறைக்கும் நோக்கத் தோடு பட்டினி கிடப்பார். சில வித்தியாசமாக இந்நோயுள்ளவர் அளவுக்கு மீறிய உடல் எடையிழப்பின் பக்க விளைவுகளின் காரணமாக இறக்கவும் நேரிடுவதுண்டு.

இந்நோயால் துன்புறுவோர் பெரும்பாலும் 13-20 வயதுக்குட்பட்ட பெண்கள்தான் என்றாலும் வயது வந்த பெண்களிலும் பலர் இதனால் துன்புறுவதுண்டு. ஆனால், ஆண்கள் அநேகமாக இதனால் பாதிக்கப்படுவதில்லை எனலாம். இந்நோயாளி புத்திசாலியாகவும்

கீழ்ப்படிதலும் எல்லோருடனும் இணக்க மாகப் பழகும் பண்பு உள்ளவராகவும் காணப்படுவார். அப்படியிருந்தாலும் சமூகத்தோடு ஒன்றி வாழ்வதில் தயக்கம் காட்டுவார். அவரது பாலியல் மனோபாவமும் உடல் வளர்ச்சியும் பெருமளவு பின்தங்கிய நிலையில் இருக்கும்.

அநேகமாக எல்லா விஷயங்களிலும் கை சுத்தமானவராகவும், எதிலும் முழுமையைக் கடைப்பிடிப்பவராகவும், பெருஞ்சாதனையாளராகவும் இருப்பார். போட்டி மனப்பான்மை மிகுதியாக இருக்கும். வகுப்பில் தன் உடன் கற்போரை விட அல்லது உடனிருப்போரவிட மிக அழகிய மெல்லிய உடல்வாகைப் பெற மிகவும் முயல்வார். அவரது அதிகப்படியான உடல் எடை

**Dr. கே. கஜுவிந்தன்**

Lecturer in Psychology, University of Jaffna

இழப்பினால் உடல்வாகு மிகவும் உருக்கு வரும்து போய்விடும்.

இந்நோயுற்றோர் அநேகமாக நடுத்தர மக்கள் குழுவில் பெரும்பாலும் இனம் காணப்படுவார்கள். இவரது குடும்ப நிலை பொருளாதாரத்தில் ஒரு திருப்தியான எல்லையை அடைந்திருக்கும் என்றாலும் உண்மையில் குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே போராட்டம் ஆழமாக வேர் விட்டிருக்கும். குடும்ப உறுப்பினர்களில் ஓரிருவர் அதிக உடல் எடையுடன் குண்டாக இருப்பதுண்டு. பசி

யின்மை நோயுற்றவர் உருளைக்கிழங்குகள், பாண் மற்றும் தானிய உணவு வகைகளை உண்ண மறுப்பார். மற்ற உணவுகளை வெறுமனே கொறிப்பார். எப்போதும் தனிமையில் சாப்பிடவே விரும்புவார் அல்லது உணவை ஒளித்து வைத்துக் கொள்வார். அவர் உணவை ஏற்கனவே உண்டு விட்டதாக எண்ணும்படி பெற்றே ராருக்கும் காட்டுவார். கோப்பி போன்ற பான் பங்களை அருந்தும் பழக்கம் உள்ளவர்களாகவும் அது பசியினர்வைக் குறைக்கக் கூடியது என்றும் ஆற்றலை உடலுக்கு வழங்கக் கூடியது என்றும் எண்ணிக்கொண்டு அவற்றை அளவுக்கு மீறி அதிக அளவில் குடிப்பார்.

பசியின்மை நோயுடையவர் உடல் எடைக் குறைப்பு செயல்பாடுகளில் இயல்புக்கு மாறான விதத்தில் ஈடுபாடு உள்ளவராகக் காணப்படுவார். உடல் வற்றி எலும்பும் தோலுமாக இருப்பதுடன், இரத்த சோகை, இரத்த அழுதக்குறைவு, உறங்குவதில் தொல்லைகள், மெலிந்த உலர்ந்த அல்லது வெடித்த தலை முடிகளும் காணப்படுவது பசியின்மை நோயின் முக்கியமான பண்புகள். மேலும் மாதவிடாய் நின்றுவிடும். அநேகமாக, போதுமான உடல் நிறை போட்ட ஓராண்டுக்குப் பின்னர்தான் மாதவிலக்குத் தோன்றும். இப்படிப்பட்ட நிலை நிரந்தரமான மலட்டுத்தன்மைக்கு வழி வகுப்பதும் உண்டு.

இது பசியின்மை நோயுடன் தொடர்புடையதுதான். இந் நோயுற்றவர் அநேகமாக சற்று வயதானவராகவும் இவரது உடல் நிலை கிட்டத்தட்ட இயல்பானதாகவும் இருக்கும். இந்நோயுற்றவர் தனிமை உணவை எய்தும் போதும், சோர்வு நிலையை அடைந்த போதும் அடிக்கடி எதையாவது சாப்பிடுவார்கள். பின்



நார் குற்றவுணர்வு தோன்றினால், உண்டது அனைத்தையும் சத்தி (Vomit) எடுத்து விட முற்படுவார். சத்தியெடுக்கும் செயலை, தன் உடல் எடையைக் கட்டுப்பாடோடு வைத்துக் கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்துவார். அமல்சுக் காப்பு மிக்க சத்தியை அடிக்கடி எடுப்பதன்காரணமாக அவரது பற்கள் சேதமடையும். தொண்டையிலும் உணவுக் குழாயிலும் அழற்சி உண்டாகும். இன்னொரு வகையினர் வாந்தி எடுப்பதற்குப் பதிலாக பெருமளவில் மலமிளக்கிகளை எடுப்பது உண்டு. உண்ட உணவின்



“அப்பா! ராமு என்ன அடிச்சுட்டான்பா...”  
“வாத்தியார் கிட்ட புகார் கொடுக்க வேண்டியதுதானே? ”  
“வாத்தியார் பெயர் தான் ராமு.”

*lugar*

கத்தினால் குதப்பகுதியில் இரத்த வொழுக்கு உண்டாகும். வாந்தியெடுப்பதும் மலமிளக்கிகளை உட்கொள்வதும் இரண்டையுமே செய்பவர்களும் உண்டு. இதனால் இவர்கள் விரும்பியதை அடைய முடிகிறது. எனினும் உடல்நலம் நாளைடையில் கெடும் என்பதை இவர்கள் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை.

உளவியல் தோற்ற மூலத்துடன் கூடிய உடல் சார்ந்த நலக்கேடான் இது இருந்தபோதிலும், தாய்மார்கள் இப்பசியின்மை நோயினைத் தடுக்க உதவி செய்ய முடியும். சிறுபிள்ளைகள், குறிப்பாகப் பெண்பிள்ளைகள் - போதுமான அளவு சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகளை உண்ணவும், போதிய உடற்பயிற்சிகளிலும் பொழுது போக்குகளிலும் ஈடுபடவும் வேண்டும் என்று கற்பிக்கப்பட வேண்டும். இவை யாவும் ஓர் ஆரோக்கியமான மனத்திற்கும் உடலுக்கும் மிக அவசியமானவை என்று அவர்கள் உணர வேண்டும். பருமன் குறைந்த உடல்வாகிற்கு



மிக உயர்வான இடமளிப்பதையும் பாராட்டிப் பேசுதலையும் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும், உடல் எடையை விரைவாகக் குறைப்பதற்குச்



சத்தற்ற உணவுகளைப் பரிந்துரைப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். தாய்மார்கள் தங்களது பெண் பிள்ளைகளின் உணவுப் பழக்கங்கள் இயல்புக்கு மாறானவையாக அல்லது பெண்பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகள் திடீரென்று அளவுக்கு மீறிய உடல் எடை இழப்பில் கொண்டு போய் நிறுத்துபவையாக இருந்தால் உடனடியாக குடும்ப மருத்துவரிடம் சென்று கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.

அதிக பசியின்மை நோயுற்றோரின் மேல் தோல் வறட்சியுடனும் ஓராவு மஞ்சள் நிறத்துடனும் காணப்படும். கைகளிலும் முதுகு, வயிறு மற்றும் மேற்கால் பகுதிகளிலும் சில சமயம் மெல்லிய உரோமங்கள் மூடி இருக்கும். இந்நோயுற்ற பெண்ணின் உடல் எடை 30 கிலோவிற்கும் கீழ் சென்றுவிடும் போது நிரந்தரமான மூளைச் சேதம் ஏற்படுவதோடு நடைப்பினம் மாதிரி எதற்கும் தகுதியற்றவராக மாறி இறுதியில் இறக்கவும் திந்திடும். மருத்துவமனையில் சேர்த்து அன்பான மருத்துவக் குழு முனினாலும் உளவியல் மருத்துவ நிபுணராலும் களிவான சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் நலம் பெற்று

எழுக்கூடிய சாத்தி யமுண்டு. மருத்துவமனையில் சேர்ப்பதால் நோயுற்றவர் விரும்பிய குடும்பத்தினரை குடும்பச் சூழலை விட்டுப் பிரிந்திருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்திற் கேற்ப குழல் அமைவதுடன் தேவையான உடல் வடிவத்தை அடையப் போதுமான உதவி அங்கே கிட்டுகிறது. மேலும் குடும்பத்தின் மற்றவர்களுக்கும், இதன் பின்னணிக் காரணம் இன்னது என்று அறிந்து அதனால் உண்டான சிக்கல்களை விடுவிக்க போதிய நேரம் கிடைக்கிறது. சிகிச்சை அளிப்பதில் ஏற்படும் காலதாமதம் எத்தனை நீண்டதாக உள்ளதோ அந்த அளவுக்கு குணமடைதல் சிக்கலானதாக ஆகும்.



# கோப்பித்துளை கோப்பி தயாரிக்க மாத்திரம் பயன்படுத்துங்கள்

குழந்தைகளோ அல்லது வளர்ந்தவர்களோ கீழே விழுந்து அடிப்பட்டு இரத்தம் வந்தாலும் வெட்டுக்காயங்களால் இரத்தம் வந்தாலும் கோப்பித்துள் அல்லது சுண்ணாம்பை பயன் படுத்தி இரத்தப் போக்கை நிறுத்த முயற்சிக்கும் பழக்கம் நம்மில் யலரிடையே இன்றும் காணப்படுகின்றது. இது மிகத் தவறானதொரு

மான பஞ்ச அல்லது துணியினால் டெற்றோல் போன்ற மருத்துவ திராவத்தால் கிருமி நீக்கி யில் நனைத்து துடைக்க வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் விட்டு தாராளமாக நன்கு கழுவ வேண்டும். காயத்தில் அழுக்கு சேர விடக்காது.

- ஜூய்

## பாதிக்கும் உணர்ச்சிகள்

**அச்சத்தைப் போலவே கோபமும் நம்மைப் பாதிக்கும் உணர்ச்சி ஆகும்.** நம் இயல்பில் ஏற்படும் எந்த ஒரு குறுக்கீடும் கோபத்தை உருவாக்கும். கோபம் என்பது இயல்பான உணர்ச்சி என்றாலும் அதன் வெளிப்பாட்டுக்கு சமூக அங்கீகாரம் குறைவு.

உரக்கவோ, ஆக்திரத்துடனோ வெளிப்படும் கோபம் உணர்ச்சிக்கு வடிகாலாக அமையுமே தவிர வாழ்க்கைக்கு உதவியாக அமையாது.

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த தேவை யில்லை. ஆனால் அதை வெளிப்படுத்துவதில் ஒரு கட்டுப்பாடு



இருக்க வேண்டும். இது பழக்கத்தின் மூலமே வரும். கோபம் வருவதையும் என் வருகிறது என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதை நாம் எப்படி வெளிப்படுத்த தீர்மானம் என்றும் உணர வேண்டும்.

உள்ளேயே புகைந்துக்

குழநி, ஒரு நாள் வெடிப்பதை விட அளவான வார்த்தைகளாலும் அங்கீரிக்கப்பட்ட செய்கைகளாலும் வெளிப்படுத்தி விட வேண்டும். உள்ளே அழுத்தி வைத்த கோபமும், உடைத்து கட்டுப்பாடின்றி வெளித் தெறிக்கும் கோபமும் வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகளை உருவாக்கும்.

- பெரியா

# பருவமறைதலை கட்டினாமைப் பருவமும்

Dr. நோலாஹினி கீரிதூரன்

(சென்ற இதழ் தோட்சி...)

## மாதவிடாய் முன்விடா (Premenstrual Syndrome)

சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு ஒருசில நாட்களுக்கு முன்பு சில உடல், உள் ரீதியான மாற்றங்கள் தென்படும். ஆயினும் மாதவிடாய் ஏற்பட்ட பின்பு இவை இயற்கையாகவே மறைந்துவிடும்.

இது ஒவ்வொரு மாதவிடாய்ச் சக்கரத்திலும் ஏற்படுகின்ற நிகழ்வு. எனினும் ஒரு சிலருக்கு இது குறிப்பிடத்தக்க அளவு கூடுதலாக உள்ளதால் அசௌகரி யங்களை ஏற்படுத்துகின்றது.

இந்த மாற்றங்களி னால் பாதிக்கப்படுகின்ற சில பெண்கள் மாதவிடாய் வருகின்ற திகதிகளை அண்மித்த காலப்பகுதியில் 2-3 நாட்களுக்கு உடல் சார்ந்த முறைப்பாடுகளைக் கொண்டிருப்பதோடு அவர்களது நடத்தைக் கோலத்திலும் சில மாறுதல்களைக் காட்டி நிற்பர். இதன்போது ஏற்படும் உடல் நிறை அதிகரித்தல், மார்பகங்களில் நோமற்றும் வயிற்று வலி, உடல் அசதி, தலையிடி என்பனவற்றை உடல் சார்ந்த மாற்றங்களாகக் கொள்ளலாம். எனிதில் சினமேற்படுதல், எரிந்து விழுதல், மனோபாவத்தில் குழப்பங்கள் ஏற்படல், வேலைகளில் அல்லது படிப்பில் கருத்துள்ள முடியாமை, தனிமையை நாடுதல், பாவி

யல் நாட்டம் குறைதல் போன்றவற்றை உள்ள சார்ந்த மாற்றங்களாகக் கொள்ளலாம். இவையாவும் மாதவிடாயின் முதலாவது, இரண்டாவது நாட்களோடு மறைந்துவிடக்கூடியவை. இந்த மாற்றங்களின் சாதாரண தன்மை பற்றி, இதனால் துணப்படும் பெண்களும் அவர்தமகுடும்பத்தினரும் புரிந்து கொள்வதும் பொறுமை காப்பதும் அவசியமானது.

சிலருக்கு இந்தக் காலப்பகுதியில் அவர்களுக்கு ஏற்கனவே இருக்கின்ற வலிப்பு நோய், மனச்சோர்வு போன்ற சில நோய்களின் தாக்கம் அதிகரிப்பத ணையும் காணலாம்.

## மாதவிடாய் ஏற்படாமை (Amenorrhoea)

இது உடலமைப்பிய விலுள்ள குறைபாட்டால் ஏற்படலாம். அல்லது ஒரேன்களின் செயற்பாடு காரணமாக நிகழலாம்.

பெரும்பாலான பெண்களில் பூப்படைந்த பின்பு காப்பந்தரித்தல் காரணமாகவே மாதவிடாய் ஏற்படாது போகும். மேலும் பாலுட்டல், கர்ப்பத்தடை மாதத்திரைகள் மற்றும் ஊசி மருந்துகள் பயன்படுத்தல் காரணமாகவும், வயதான பெண்களில் மாதவிடாய் நிறுத்தம் (Menopause) காரணமாகவும் மாதவிடாய் நிக



மாது விடலாம். மேற்கூறியவை தவிர வளர் கின்ற பெண்களில் 16 வயது வரை மாதவிடாய் ஏற்படாவிடின் வைத்தியரை நாடி அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். அது போல் ழப்படைந்த பெண்களில் 6 மாதங்களிற்கு மேலாக மாதவிடாய் நிகழாவிடின் வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

## பருவத்துக்கு முந்திய ழப்பெய்தல் (Precocious Puberty)

வழமையான பருவமடைதல் எமது பரம்பரையலகுகளில் ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கும். அதற்கேற்ப துணைப்பாலியல்புகள் தோன்றத் தொடங்கி விந்து மற்றும் சூல் உருவாக்கம் என்பன நடைபெறும். பருவத்துக்கு முந்திய ழப்பெய்தல் பரம்பரையலகுகளில் தீர்மானிக்கப்பட்டிருப்பதற்கு மாறாக ஒமோன்சரக்கும் கட்டிகள் அல்லது உபதலமஸ் குறைபாட்டினால் நிகழலாம். இது இரு வகையில் நிகழலாம்.

1. சிறுவயதில் துணைப்பாலியல்புகள் தோன்றுவதற்குரிய ஒமோன்களினால் துணைப்பாலியல்புகள் தோன்றுதல். இங்கு விந்து அல்லது சூல் உருவாக்கம் நிகழாது. இது அதினேல் சூப்பியிலுள்ள குறைபாடு, அன்றாஜன் (Androgen) சரக்கும் கட்டிகள் (ஆண்களில்), ஈஸ்ராஜன் (Oestrogen) சரக்கும் கட்டிகள் (பெண்களில்), விஷை அல்லது குலகத்தில் உள்ள கட்டிகளால் ஏற்படலாம்.

2. கபச் சூப்பியிலிருந்து சரக்கப்படும் ஒமோன்களினால் விந்துருவாக்கம் அல்லது சூலருவாக்கம் நிகழ்வதுடன் துணைப்பாலியல்புகளும் தோன்றும். இது உபதலமஸ்ஸிலுள்ள கட்டி, தொற்று மற்றும் குறைபாடு காரணமாக நிகழலாம்.

## மின்திய ழப்பெய்தல் (Delayed Puberty)

பெண்களில் 17 வயதாகியும் மாதவிடாய் ஆரம்பிக்காமலும் ஆண்களில் 20 வயதாகியும் விஷையின் வளர்ச்சி நிகழாமலும் இருக்கின்ற நிலையைப் பிந்திய ழப்பெய்தல் எனலாம். இந்நிலையில் ஒமோன்கள் சரக்காததால் அல்லது நிறமூர்த்தங்களின் குறைபாட்டினால் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் முழுமையாக விருத்தியடையாததால் ஏற்படலாம். எனினும் சிலளில் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வளர்ச்சியும்,



## ஒமோன்

களின் தொழிற்பாடும் சாதாரணமாக இருந்தாலும் இவர்களில் ழப்பெய்தல் தாமதமாகின்றது. ஆண்களில் இந்நிலைமையை Eunuchoidism என்றும் பெண்களில் இதனை ஆரம்ப மாதவிடாய் நிறுத்தம் (Primary Amenorrhoea) என்றும் அழைக்கப்படும்.

## இரவில் சுக்கில்பாய் வெளியேறல் (Nocturnal Emission)

பருவமடைந்த பெண் பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் ஏற்படுவதுபோல பருவமடைந்த ஆண் பிள்ளைகளில் இந்தச் சுக்கில்பாய் வெளியேற்றம் நிகழ்கின்றது. ஆங்கிலத்தில் Nocturnal emission என்று அழைக்கப்படும் இந்நிகழ்வு அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இரவில் (அல்லது பகலில்) தூங்கும்பொழுது இடம்பெறுகின்றது. இதுவும் ஒருவருடைய இனப்பெருக்கத்தயார் நிலையை அறிவிக்கின்ற நிகழ்வாயிருந்தாலும் பெண்களில் ஏற்படுகின்ற மாதவிடாய்ச் சுக்கரம் போல இது ஒழுங்காக நிகழ்வதில்லை.

ஆண் ஒருவர் பருவமடைந்த காலம் முதல் அவரில் தொடர்ச்சியாக விந்து உற்பத்தியும், சுக்கில்பாய் உற்பத்தியும் நடைபெறத் தொடங்கிவிடும். இந்தச் சூப்புகள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் சேகரித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். ஆயினும் இயல்பாக ஏற்படுகின்ற பாலியல் உந்துதல்களினாலும் இச்சூப்புகள் அதிகளவில் உற்பத்தியாகிச் சேமித்து வைக்கக்கூடிய அளவினை மீறும்பொழுதும் ஆண்களில் இந்தச் சுக்கில்பாய் வெளியேற்றம் அவர்களது கட்டுப்பாடினரி நடைபெறுகின்றது. இவ்வாறு அவர்களது கட்டுப்பாடினரில் இது நடைபெறுவதால் படுக்கை, ஆடைகள் போன்றவை நன்றாக வேண்டும்.

கறை படிந்து சில அசெனகரியங்களையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

முதன்முதலில் இதனை அனுபவிக்கும் ஆண் பிள்ளைகளும், அவர்தம் பெற்றோரும் இது பற்றித் தெரியாதவிடத்து மிகவும் குழப்பம் டைவார்கள். பல வேளைகளில் இவ்வெளி யேற்றத்தின்போது பாலியல் சார்ந்த கணவுகளும் வந்து போகலாம். இது சாதாரணமானதே. இதனைப் பாலியல் வேட்கை அதிகரித்த ஒரு செயலாகக் கருத்த தேவையில்லை.

கட்டிலைமைப் பருவத்தில் மிக அதிகளவில் நடைபெறும் இந்த இரவு நேரச் சுக்கிலப்பாய் வெளியேற்றம் ஒருவர் வளர்ந்து சுயபாவின் பம், உடலுறவு போன்ற விடயங்களில் ஈடுபடத் தொடங்கும்பொழுது தானாகவே குறைந்து விடுவதனை அவதானிக்கலாம்.

ஆயினும் வளர்ந்தவர்களில்கூடப் பாலியல் வெளிப்பாடுகள் நடைபெறாத சந்தர்ப்பங்களில் இவ்வாறான சுக்கிலப்பாய் வெளியேற்றம் நிகழ்வது இயற்கையானது.

பலர் இதனை ஒரு தவறான விடயமாகப் பார்த்து மனங்குன்றி குற்றவணர்வுக்கு ஆளாகி அவதிப்படுவதனைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. போதியளவு அறிவுட்டலும், ஆதரவான அனுகு முறையும் பயன்மிக்கது. மருந்துகள், மாத்திரைகள், சடங்குகள் எதுவும் தேவையில்லை. இது இயல்பானது.

### வெள்ளைப்படுதல் (Leucorrhoea)

பெண்களில் கருப்பைக் கழுத்தின் சுரப்பிகளிலிருந்து சுரக்கப்படும் வெள்ளை நிறமான தடித்த சளி போன்ற பதார்த்தத்தின் வெளியேற்றமே ‘வெள்ளைப்படுதல்’ எனப்படும். இது பெண்களுடைய மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் 10ஆம் நாளிலிருந்து 20ஆம் நாள்வரை அதிகமாக இருக்கும். குல் விடுவித்தல் அன்று இச் சுரப்பு சிறிது நீர்த்தன்மையாக இருக்கும். இது உடலுறவு நிகழ்ந்தால் அதன்போது வெளி விடப்படும் விந்து கருப்பைக் கழுத்தை ஊட்டிருவிச் செல்ல உதவியாக இருக்கும். அத்துடன் இந்தச் சுரப்பு பாலியல் தொழிற்பாட்டின்போது உராய்வு நீக்கியாகவும் தொழிற்படும். பாலியல் அருட்டல் நிலையின்போது இச்சுரப்பு வழமையை விட அதிகமாகச் சுரக்கப்படும். அத்துடன் இச்சுரப்பு மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு ஒன்று,



இரண்டு நாட்களிற்கு முன்பு முற்றாகவே நின்றுவிடலாம்.

இவற்றிலிருந்து வெள்ளை படுதல் என்பது ஒரு சாதாரணமான உடலியற் தொழிற்பாடே என்பதனை விளங்கிக் கொள்ளலாம். மாறாக இவ்வெள்ளை படுதலானது தூர்நாற்றத்துடனும் பாலியல் உறுப்புகளில் அரிப்பை ஏற்படுத்துப் பையாகவும் இரத்தம் அல்லது சீதம் கலந்து வெளியேறினால் அது பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களின் அறிகுறியாக வோ அல்லது புற்றுநோய் போன்ற கடுமையான நோய்களின் அறிகுறியாகவோ இருக்கலாம். இவ்வாறான நிலைமைகளில் மருத்துவ ஆலோசனை பெறப்படுதல் அவசியமாகும்.



“எனக்கு எப்ப உடம்புக்கு சரியில்லாமல் போனாலும் நான் உங்கலிட்டதான் டாக்டர் வருவேன்”

“காரணம்...!”

“உங்களுக்கு வர்ற ஒரோ ஒரு பேஷன்ஸ்டையும் அவ்வாவு சீக்கிரம் சாக்டிக்க மாட்டங்க என்ற நம்பிக்கை தான்!!”

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும்  
இயற்கை தேனீர் பானம்

100% Natural



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



# DIABE TEA

இயற்கை பாகற்காட்டன் Green Tea

கலந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது

ஆண் பெண் இருபாலாருக்குமானது.

**[www.fedna.com](http://www.fedna.com) Tel:+94 11 5666616**

கீல்ஸ், ஆபிகோ, மற்றும் முன்னணி யார்மசிகளிலும்  
பெற்றுக்கொள்ள முடியும்



## நெண் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளாநிலையம்



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

**தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி**  
**4 520 999**

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



இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, விராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2011 ஆம் ஆண்டு பெற்றவரி மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.