

ISSN 1800-4970

# சிகவாழை

## Health Guide

ஆரோக்கிய சுஞ்சிகை

Rs. 50/-

March 2011

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

### புற்று நோய் அதிகரிப்பு

ஏ.ஐர்.அப்ரஸ்வலாம்

District Health Education Officer

### கர்ப்பினைகள்+சிறுபினைகள்

Dr. ச.முருகாவன்றுஷ்

### குழந்தையின் நுண்ணறிவு

Dr. நி.நர்ஜிஸோதயன்

### ‘வலிப்பு’

### நவாரைம்

வெலிச்கர சுயரோக வைத்தியசாலை

மார்ச் 24 மும் திகதி உலக சுயரோக திங்கம்

உலகளாவிய ரீதியில் ஏற்படும்  
அதிகமான இறப்புகளுக்கு

முதற் காரணி

# இருதய நோய்

வருடாந்தம்

**17.2**

மில்லியன் இறப்புகள்.

மூலம் : "World Heart Federation"

வெள்ளைப்புண்டு  
குருதியிலுள்ள  
கொலஸ்திரோலின்  
அளவை  
சமநிலைப்படுத்தும்.

வெள்ளைப்புண்டு  
குருதி  
அடர்த்தியடைவதை  
தடுக்கிறது.

கருஞ்சீர்கம்  
இயற்கையாக உடல்  
ஆரோக்கியத்தை  
பாதுகாக்கும்.

Ref: WHO

ஈரோங்கியமாக  
கொலஸ்திரோலை  
நட்பேப்படுத்தும்.

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: 0773 688 685**

Approval Number: 02/01/10/06/095





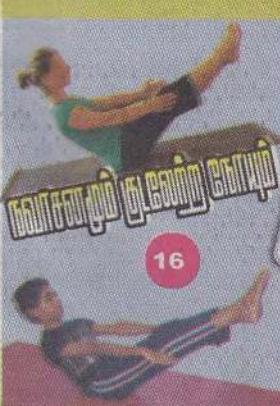
கர்ப்பினைகளே!



பழுதல்வாசில் ஏற்றுவின்  
அடிவை



வாயிப்பு



06

வெவிசர் சய்ராக வைத்தியசாலைக்கு  
செல்ல பயிற்சி நேணவயில்லை

**உள்ளே...**

34

உயிகள் பின்னான் கல்வி திட்டத்தில்  
பிழக்குவதன் ஒள்ளுதலா?

46

இறோக்கிய சமையல்

57

ஆசிரியர்  
இரா.சடகோபன்

கிராபிக்ஸ். பக்க வழவழைப்பு  
வீ.அசோகன்,  
கே.விஜயதார்ஷினி, ஜெ.ஆஷா,  
செ.சரண்யா,  
பி.தேவிகாகுமாரி

“ஏற்ற நோயை வழங்கிறேயே கேள் கன்று

40

வைத்தியம் செய்தால் புரணமாக

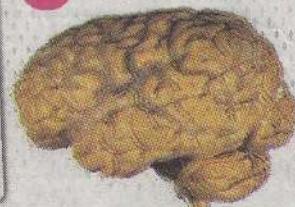
கூப்படுத்திக் கொள்ளலாம்



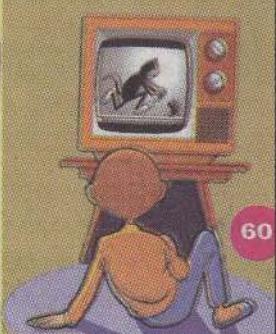
44



மாணிகு மூறை



நோய்க்கு ஏற்ற பயிற்சி நோய்க்கு  
ஏற்படும் மாதிரி என்பது கீழ்



60



64

# வார்சுர் கடிதம்...

அன்பின் ஆசிரியருக்கு

நான் தொடர்ந்து சுகவாழ்வு சஞ்சி கையை படித்து வரும் வாச்சி. இச்சஞ்சி கையை படிப்பதன் மூலம் நான் பூரண திருப்புதி அடைகின்றேன். எனது முக்கியமான வேண்டுகோள் என்னவென்றால் ஜூன்வரியில் வெளிவந்த சஞ்சிகையில் பிள்ளைகளின் நடத்தைகளில் குறைபாடாயின்... என்ற கட்டுரையை எழுதிய டொக்டர் எஸ்.தேவான்தன் அவர்களின் கட்டுரையைப் படித்தேன். நானும் ஒரு தாய் என்ற ரீதியில் அக்கட்டுரைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளேன்.

அன்பின் ஆசிரியருக்கு

சுகவாழ்வு மாசி திதழைப் பார்வையிட்டேன். ஆசிரியர் வர வர இதழக்கு மெருகேற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். இது மிகவும் பாராட்டப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

யோகா நிபுணர் செல்லையா துரையப்பா ‘ஆண்மைக் குறைபாட்டை யோகா மூலம் நிவர்த்தி செய்தல்’ என்ற பொருள்பட எழுதிய கட்டுரை மிகவும் பிரயோசனமாகவும், தூக்கலாகவும் அமைந்திருந்தமையைப் பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது.

அன்பின் சுகவாழ்வுக்கு!

உன் வரவு எமக்கு பெரு விருந்தாக அமைந்துள்ளது. மாதந்தோறும் மலர்ந்து எம் மனங்களைக் குளிர்விக்கின்ற உனது சேவை தொடர வாழ்த்துக்கள்.

ச.அனுஷா  
உரைகாவற்றுறை.

அன்பின் ஆசிரியருக்கு!

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையைதொடராக வாசித்து வருகின்றேன். சகல ஆந்தங்களும் மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளன.

நோய்கள் பெருகிவிட்ட இக கால

எனக்கு தற்போது உங்கள் சஞ்சிகையின் மூலம் டொக்டர் எஸ்.தேவான்தன் அவர்களின் விலாசம், தொலைபேசி இல்., அவரைச் சந்திக்க வேண்டிய வைத்தியசாலை இம்முன்றும் அவசியப்படுகின்றது. ஆகையால் என்னையும் இச்சஞ்சிகையின் வாசகியாகக் கருதி இக்கடித்தின் மூலம் கேட்டுள்ள தகவல்களை இனி வாவிருக்கும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்குமாறு மிகத் தாழ்மையுடன் வேண்டிக் கொள்கின்றேன்.

திருமதி பாத்திமா  
மட்டக்களப்பு.

ஆண்மைக் குறைபாடுள்ளவர்கள் தங்கள் குறைபாட்டை வைத்தியரிடமோ அன்றி வேறு யாரிடமோ சொல்ல முடியாமல் மனதில் புழுங்கிக் கொண்டிருக்கின்றனர். இத்தகைய வர்களுக்கு அவருடைய ஆலோசனைகள் அருமருந்தாக அமைந்திருக்கும் என்பதில் ஜய மில்லை. அவரது துணிச்சலான கருத்துக் களுக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

துறையூர் க.செல்லத்துரை  
மனிங் பிளேஸ், கொழும்பு 6.

ஆசிரியர் அறிவது!

உங்களது சுகவாழ்வு சஞ்சிகை பல மருத்துவத் துணுக்குகளைத் தாங்கி மலர்வது வரவேற்கத்தக்கது. தொடர்ந்தும் உங்களிட மிருந்து பல சுவாரஷ்யமான தகவல்களை எதிர்பார்க்கின்றோம். நன்றி

துரைசிங்கம் செல்வநாயகி  
நீர்வேலி வடக்கு.

காலத்தில் சுகவாழ்வின் பங்களிப்பு கட்டாயத் தேவையாகும். உன் பணி தொடர என்றும் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

ர.கே.முஹம்மத்  
ஜின்தோட்ட, காலி.

## உகவரலாற்றில் கொற்று நோய்கள்

மனிதகுல வரலாற்றை ஊன்றிக் கவனித்தால் காலத்துக்குக் காலம் எதாவது ஒரு நோய் விசுவரூபம் எடுத்து உலகெங்கும் பரவி ஸ்டச்கணக்கான மக்களை காவு கொண்டுள்ளமையைக் காண முடிகின்றது. இற்றைக்கு இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இயேசுக்கானதர் வாழ்ந்திருந்த காலத்தில் தொழு நோய் மிகப் பயங்கரமான நோயாகக் கருதப்பட்டதுடன் இந்நோய் வந்தவர்களை சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்கி காட்டுக்குத் துரத்திய வரலாறுகள் இப்போது கதைகளாகிப் போய்விட்டன. தொழுநோயாளர் நடமாடுவதைக் கண்டுபிடிக்க அவர்களின் கழுத்தில் மனிதொன்றையும் கட்டிவைத்தார்கள்.

அதன் காரணமாக இக்காலத்தில் வாழ்ந்த இயேசு பகவனே இவ்விதம் மனிதர்களை சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்கி விரட்டுவது கொடுமை என்று போதித்து நோயாளிகளுக்கு சேவை செய்து பலரையும் குணப்படுத்தியதாக வரலாற்றுப் பதிவுகள் உள்ளன. அதன் பின் ஜோரோப்பாக் கண்டத்தில் ‘பிளேக்’ என்ற கொள்ளை நோய் எலி, தெள்ளுப்பூச்சியில் இருந்து பரவி ஸ்டச்க்கணக்கானவர்களை கொன்று குவித்தது. இவ்விதம் இறந்தவர்களை குவியல் குவியலாக குவித்து மொத்தமாக எரித்தனர். நோயால் இறந்தவர்களை எரித்துவிடும் பாரம்பரியம் இவ்வாறுதான் தோன்றியது. இதற்கு முன்னரும் இந்தப் பழக்கம் இருந்த போதும் பாரிய குழி ஒன்று தோண்டி அதன் வாயில் சிறு துவாரம் வைத்து இறந்தவர்களை அதற்குள் போட்டு வாயை மூடிவிடும் பழக்கமும் முன்னர் இருந்ததனை தொல்பொருள் ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இவ்விதம் மனித குலத்தை அழித்த மற்ற நோய் களாக மலேரியா, கொலரா, வைகுரி என்ற சின்னம்மை, மஞ்சள் காய்ச்சல் முதலானவை இருந்தன. தற்போது இப்பட்டியலில் பெங்கு, சிக்குன் குன்யா, எயிட்ஸ் முதலான நோய்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. எனினும், இந்நோய்களுக்கூடான அனுபவங்களின் வாயிலாக மருத்துவ விஞ்ஞானம் வளர்ச்சியடைந்தமை காரணமாக இத்தகைய நோய்களுக்கு தடுப்புசிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இலட்சக்கணக்கான உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டுள்ளன. பல மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் தம் உயிரையும் பண்யம் வைத்து பரிசோதனைகளில் ஈடு

## சுகவால்வு

**Health Guide**  
**ஆய்வாக்கிய சுன்சிகை**

மலர் - 03

இதழ் - 11

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

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

பட்டு தடுப்பு மருந்துகளை கண்டுபிடித்தன. சிலர் தம் இன்னுயிரையும் ஈந்தனர். அத்தகைய உண்ணத் புருஷர்களுக்கு நாம் என்றென்றும் நினைவுகளிர் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இவ்விதம் மனித வரலாற்றுக் காலம் முழுவதும் மனிதனுக்குத் தொல்லை கொடுத்து துன்புறுத்திய மற்றுமொரு நோய்தான் காச்நோய் அல்லது சயரோகம் என்கிற சனி, இருமலுடன் கூடிய சவாசத் தொற்று நோய். கடந்த நூற்றாண்டின் அரை இறுதிக் காலம் வரை இந்நோய் மனிதனை ஆட்டிப் படைக்கும் நோயாக இருந்து வந்தது. இந்த நோய் பீடித்தவர்களைக் கண்டாலும் ஏனையவர்கள் தம் மூக்கையும் வாயையும் பொத்திக் கொண்டு தூர விலகிச் சென்றார்கள். ஆனால், இன்று அந்த நிலைமை இல்லை. மருத்துவத் துறையின் முன்னேற்றத்தால் இந்நோய் பெரிதும் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இம்மாதம் 24ஆம் திகதி சர்வதேச சயரோக ஒழிப்பு தினம் வருவதை ஒட்டி வாசகர்களின் நலன் கருதி சயரோகம் பற்றியும் வெலிசர சயரோக வைத்தியசாலையின் செயற்பாடுகள் தொடர்பிலும் விசேட கட்டுரை ஒன்றும் இம்மாத சஞ்சிகையின் நடுப்பக்க கட்டுரையாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. வழக்கம் போல் இக்கட்டுரையும் வாசகர்களுக்கு பயனுடையதாக இருக்குமென்று கருதுகிறேன். படித்துப் பயன் பெறுக.

முதல் பாக்

## சுகவால்வு

**Health Guide**

**ஆய்வாக்கிய சுன்சிகை**

மார்ச் - 2011

05



நிலேச்சுதான்

ஶருத்துவம்



Dr. R. S. Sathish Kumar

ஆலோசனை

# கர்ப்பினிகளே!

## சிறு பிணிகளைக் கண்டு அஞ்சாதீர்கள்

**இ**ரு பெண் ஞக்கு பிரசவம் என்பது மறு பிறவி எனச் சொல்வார்கள். ஆனால் இன்றைய நவீன உலகில் இது அப்படியான்றும் பயமானதல்ல. பிரசவத்தின் போது இள வயதில் மரணங்கள் ஏற்பட்டதை யாலேயே இதை மறு பிறவி என்றார்கள். இன்று பிரசவ மரண விகிதம் மிகவும் அரிதாகியுள்ளது. மருத்துவ விஞ்ஞானம் வளர்ச்சியடைந்துள்ளமேயே இதற்கான காரணமாகும்.

பிரசவம் என்பது இனவிருத்திக்கான ஒரு உடற் தொழிலாகும். ஆன், பெண் உடற் சேர்க்கையால் பெண்ணின் குலகத்திலிருந்து வெளியேறும் முட்டை (கரு) ஆணின் விந்துடன் சேர்ந்து கருக்கட்டுகிறது. கருக்கட்டி பத்தாவது மாதத்தில் பிரசவம் நிகழும். பெரும்பாலான பிரசவங்கள் சுகப் பிரசவமாகவே அமையும். கர்ப்ப காலத்தை முழுமூன்று மாதங்களை ஒரு தொகுதியாக மூன்றாக வகுக்கப்படுகிறது. இதில் முதல் மூன்று மாதங்களை First Trimester என்று அழைப்பார். இந்த முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்படும் சிறு பிணிகளைப் பற்றி முதலில் பார்ப்போம். முதற் தடவையாக கருவுற்றிருப்பவர்கள் மாற்றங்களை புதுமையாக உணர்வதோடு அதிக அச்சமும் கொள்வார். எனினும் கருவுற்றிருக்கும் காலம் அஞ்சப்பட வேண்டிய காலமில்லை. அவதானமாக சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால் போதுமானது. தாயும் சேயும் நலமாக இருப்பதற்காகவும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக

வளர்வதற்காகவும் சுகப் பிரசவம் ஏற்படுவதற்காகவும் ஏதாவது பிரச்சினை இருப்பின் அதை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்வதற்காகவும் சிகிச்சை நிலையத்தில் (Clinic) காப்பவதிகள் அவதானிக்கப்படுகிறார்கள்.

வளரும் பிள்ளையின் சீரான வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் தாயின் போஷாக்கில் அதிகம் தங்கியுள்ளது. ஒரு கர்ப்பினித் தாயானவள் தனக்காகவும் குழந்தைக்காகவும் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். பிரசவ நேரத்தில் குருதி



இழப்பு ஏற்படுவதால் இரத்தத்தின் கீமோ குளோபின் (Haemoglobin) அளவை போதுமா னதாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு கர்ப்பினிப் பெண் கீரை வகை, புரத உணவு கள் என்பவற்றை போதியாவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முட்டை, இறைச்சி, மீன், பருப்பு வகை, சோயா, பால் என்பவற்றில் அதிக புரதம் உண்டு. எலும்பு வளர்ச்சிக்கான கல்சியமும் பாலில் உண்டு. நிறைவான உணவு கர்ப்பினிகளுக்கு அவசியம்.

கருத்தரிக்கும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஆரம்ப சிறு பிணிகளாக அசதி, மயக்கம், மசக்கை, வாந்தி, அதிக சிறுநீர் கழித்தல், வயிற்றுத் தசைகளில் நோவு என்பவற்றை குறிப்பிடலாம். இந்த அறிகுறிகளில் சிலவோ அல்லது அனைத்துமோ கர்ப்பினிகளுக்கு முதற்பகுதியில் ஏற்படலாம். சிலரில் வெகு சாதாரணமாக ஏற்படும் அறிகுறிகள் இன்னும் சிலரில் மிக அதிகமாக இருக்கும். ஒரு சில ரால் வாந்தியினால் உணவு எதையும் உட்கொள்ள முடியாதாவு இருக்கும். இப்படியான வர்கள் சிகிச்சை பெற வேண்டும். முதலாவது பகுதியில் அதாவது முதன் மூன்று மாதங்களுக்குள்ளாக, கர்ப்பினிகள் அதிக மருந்து வகை களைப் பாரிக்கக் கூடாது. வைத்திய ஆலோசனையுடன் மாத்திரமே மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதிகமாக வாந்தி ஏற்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் நீராகாரம், நீரி ழப்பை எடு செய்யும் ORS (ஜீவனி) கரைசல், மிகவும் மோசமான நீரிழப்பு இருப்பின் சேலைன் (Normal Saline Iv) வைத்திய ஆலோசனையுடன் வழங்கப்படும். இவ்வாறு ஏற்படும் வாந்தி அநேகமாக காலையிலேயே ஏற்படுவதால் இதை Morning Sickness என அழைப்பார். மூன்று மாதம் கடந்த பின்னர் இந்த வாந்தி குறைவடைந்து விடும். இதையிட்டு அஞ்சத் தேவையில்லை.

கர்ப்ப காலத்தின் முதற்பகுதியில் கருச் சிதைவு ஏற்படும் சாத்தியம் உள்ளதால் பயணங்களை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிவயிற்றில் கூடுதலான நோவு, நாளி உளைச்சல், பெண்ணுறுப்பில் இரத்தக் கசிவு

எற்படல் என்பன தென்பட்டால் அதிக கவனம் தேவை. பூரணமான ஓய்வு (Bed Rest) இவ்வாறான நந்தர்ப்பங்களில் அவசியம். கூடுதல் இரத்தக் கசிவு அவதானிக்கப்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

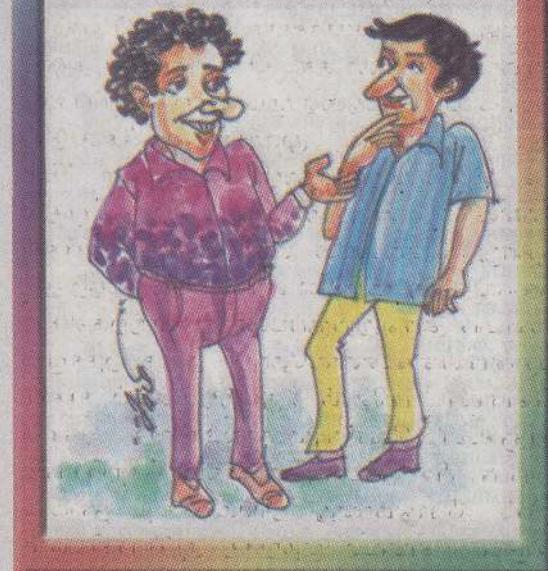
கர்ப்ப காலத்தில் உணவு, ஓய்வு, சுத்தம், அப்பியாசம் என்பனவற்றில் கிளினிக்கில் கூறும் ஆலோசனைப்படி நடக்க வேண்டும். முதல் மூன்று மாதத்தில் தான் குழந்தை உருவமும் உறுப்புகளும் தோன்றுகின்றன. அத்துடன் தொப்புள் கொடி உருவாதலும் கருப்பைச் சுவரில் பதிதலும் நிகழ்கிறது. கருத்தரிக்க முன்ன தாகவே பெண்கள் போஷாக்குள்ளவர்களாக தயார் நிலையில் இருப்பது வரவேற்கத்தக்கது.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய பிற பிரச்சினைகள் பற்றியும் பிரசவ கால சிக்கல்கள் பற்றியும் இன்னொரு கட்டுரையில் பார்ப்போம்.

**“சீதனம் வாங்கி  
கல்யாணம் கட்டனது மனச  
உறுத்துது”**

**“அதனால் .....**

**“சீதனம் வாங்காம் இன்னொரு  
கல்யாணம் பண்ணிக்கலாம்னு  
பார்க்கிறேன்...”**



# நூற்றுவர்தில் தழிழுளின் சார்வை



**எ**ண்டனில் வசிக்கும் நெடுந்தீவைப் பிறப் பிடமாகக் கொண்ட பேராசிரியர் மருது கந்தப்பு அவர்கள் தான் கண்டறிந்த ஒரு புதிய வைத் திய முறையைப் புத்தகமாக தமிழில் எழுதி கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கத்தின் அனுசரணையுடன் வெள்ளவத்தையில் உள்ள அவர்களின் சங்கரப்பிள்ளை மண்டபத்தில் கடந்த பெப்ரவரி மாதம் 12ஆம் திகதி மாலை 4 மணிக்கு வெளி யிடப்பட்டது.

கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கத் தலைவர் திரு. மு. கதிர்காமநாதன் அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில் பல வைத்திய அறிஞர்களும், ஆய்வாளர்களும் கலந்து கொண்டு உரையாற்றினர். பேராசிரியர் மருது கந்தப்பு அவர்கள் தனது புதிய வைத்திய முறையான மூளை நரம்பியல் சிகிச்சையை எவ்வாறு பிரயோகிப்பது என்பதை விளக்கி உரையாற்றினர். பிரதம அதிதியாக டாக்டர் சிறிகாந்தா அருணாசலம் அவர்கள் கலந்து கொண்டார்.

மூளையின் பல்வேறு தொடர்பு மையங்களைத் தாழே தூண்டி தமது நோய்களைத் தாங்

களே விஞ்ஞான நீதியாகக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பதே நூலாசிரியரின் கருப்பொருளாகும். தனது உடலில் பல வருடங்களாகப் பரிசார்த்தமாக ஆராய்ச்சி செய்து இந்த உண்மையை உலகுக்கு எடுத்துக் காட்டியுள்ளார்.

மக்கள் தமது வெளி வேலைகளை எவ்வாறு மனதின் சிந்தனை நுட்பத் தால் தமது மூளையை நெறிப்படுத்தி செப்பமாகச் செய்து முடிக்கிறார்களோ அவ்வாறே உள் உறுப்புகளில் ஏற்படும் நோய்களைத் தமது சிந்தனை நுட்பத்தால் மூளையை நரம்புகள் வழியாகத் தூண்டி நோய்களைக் குணப்படுத்தும் மருத்துவப் பதார்த்தங்களை இரத்த ஒட்டத்தினாடாக நோய்வாய்ப்பட்ட பகுதிக்கு அனுப்பி நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம் என்கிறார் பேராசிரியர் மருது கந்தப்பு.

மக்கள் உண்ணும் உணவிலிருந்து பெறப்படும் ஊட்டச்சத்துக்களும், மருத்துவப் பதார்த்தங்களும் நாளாந்தத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்த பின் மீதி உடம்பின் வெவ்வேறு இடங்களில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது என்பது அறியப்பட்ட உண்மை. ஆனால் அவற்றை எமது தேவைக்கு ஏற்ப நாம் பயன்படுத்துவதில்லை. மாறாக அவற்றை நாம் செயற்கை மருந்துகளுடாகவும் ஊட்டச் சத்துக்களுடாகவும் உள்ளாங்கி நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறோம். இது எந்த அளவுக்குத் தவறானது என்பது தெரிந்தும் வைத்திய உலகம் மருந்துகளை உற்பத்தி செய்து நோயாளிகளுக்கு வழங்கிய வண்ணமே உள்ளது.

இந்த மருந்துக் கலாசாரத்தை முடிந்த அளவு

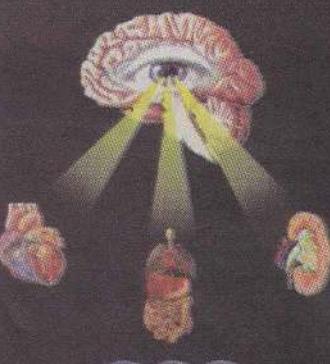
குறைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே நூலாசிரியரின் கருத்தாகும். தற்காலத்தில் வைத்தியர்கள் கணக்கிலடங்காத அளவுக்கு மாத்திரைகளை நோயாளிகளுக்குச் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். ஒரு நோய்க்குக் குறைந்தது நான்கு வகை மாத்திரைகளை வழங்குகிறார்கள். அவற்றில் குறைந்தது இரண்டு வகை மாத்திரைகள் முன் தடுப்புக்காக வழங்கப்பட்டவையாக இருக்கும். நோயற்றவர்கள் அவற்றை முன் எச்சரிக்கைக்காகச் சாப்பி

டும் தூப்பாக்கிய நிலை இன்று உள்ளது. அன்மையில் பிரிட்டனில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி ஏராளமான நோயாளிகள் தேவைக்கதிகமான மாத்திரைகளை தடுப்பு என்ற போர்வையில் உள்வாங்குகிறார்கள் எனத் தெரிய வந்துள்ளது. இவ்வாறான மருந்துகள் பாரதாரமான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்திருந்தும் அம்மருந்துகளை வைத்தியர்கள் சிபாரிசு செய்வது வருத்தத்துக்குரியது எனப் பேராசிரியர் மருது கந்தப்புதெரிவிக்கிறார்.

அவர் கண்டறிந்த சிகிச்சை முறைக்கு மூன்றாரம்பியல் சிகிச்சை அதாவது 'Cerebro Neural Therapy' (CNT) எனப் பெயரிட்டுள்ளார். மூன்று மூன்றாந்தண்டினுடோக உடம்பின் சகலபாகங்களையும் நரம்புகளால் தொடர்புபடுத்தியுள்ளதால் நமது சிந்தனையை நரம்புப் பாதையூடாக ஓவ்வொரு உறுப்புக்கும் அனுப்பி நமதுதேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதே நூலாசிரியரின் கண்டுபிடிப்பாகும்.

மூன்று நரம்பியல் சிகிச்சை பற்றி ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் எழுதப்பட்ட நூல்கள் மிக எனிய நடையில் சாதாரண மக்கள் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடியதாக எழுதப்பட்டுள்ளதாக நூலாசிரி

## நூலாசிரியர் கொள்ள வேண்டுமென்று நோயாளிகளுக்கு மாத்திரை கொடுக்கப்படுகிறது



நோயாளியின் நோயாளிகள்

யர் கூறுகிறார். இந்த நூல் களைப் படிப்பவர்கள் நிச்சயமாகத் தமது நோய்களைத் தாமே குணமாக்கிக் கொள்வதோடு நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுத்தும் கொள்ளலாம் என்கிறார். இந்த நூல்கள் ஓவ்வொரு வரது வீடுகளிலும் இருக்க வேண்டிய மருத்துவ கைஏடு என்பதை பண்ணாட்டு மருத்துவ ஸ்தாபனங்கள் ஏற்றுள்ளமை குறிப்பிடத் தக்கது. அத்துடன் இப்புத்தக்கதை பள்ளிக்கூடப் பாட விதானங்களில் சேர்த்துக் கொண்டால் தற்போது விஸ்வரூபம் எடுத்துள்ளீர்கள்.

இளைய தலைமுறைகளைத் தாக்கி வருகின்ற சலரோகம், அதி இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு உயர்வு, இருதயக் கோளாறுகளிலிருந்து விடுபடலாம் என உலகப் புகழ் பெற்ற வைத்தியர் சேர். பேராசிரியர் டாக்டர் அருள்குமரன் சபாரத்தினம் கூறியுள்ளார்.

**“சேர் ஆஜோ பெண்ணோ இரண்டாம் திருமணம் செய்ய சட்டம் ஏன் இடமளிப்பதில்லை?”**



**“ஏன் என்றால் ஒரு குற்றத்துக்காக இரண்டு முறை தண்டனை வழங்க சட்டத்தில் இடமில்லை”**

# சிறுநீரைக் கல் உருவாக்கல் இடுக்கை தேவிச்செய்த் தன்னீர்

சிறுநீரகக்கல்

உருவாகாமல்

தடுப்பதில்

எலுமிச்சைச் சாறு

முக்கிய பங்காற்று

வதாக அமெரிக்க

மருத்துவ நிபு

ணர்கள் தெரிவித்

துள்ளனர்.

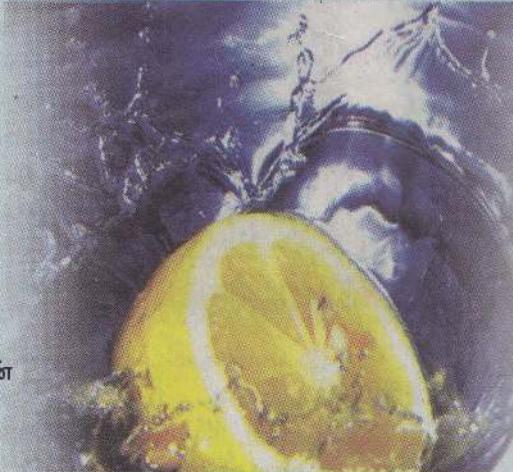
அமெரிக்காவின்

சிறுநீரக மைய

இயக்குனர் ரோஜர்

சர் கூறியதாவது,

தினசரி 4 கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறை  
இரண்டு லீட்டர் தண்ணீருடன் கலந்து சிறிது



சிறிதாக சிலரை குடிக்கச் செய்து பரிசோதித் தோம். அப்போது சிறுநீரகக் கற்கள் சேர்வதற்கான வாய்ப்பு 1 புள்ளியில் இருந்து 0.13 புள்ளியாகக் குறைந்தது தெரிந்தது. எலுமிச்சையில் சிட்ரஸ் அதிகளில் இருப்பதால் மற்ற சிட்ரஸ் நிறைந்த பழங்களைக் காட்டிலும் சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாகாமல் தடுப்பதில் எலுமிச்சை சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது.

எலுமிச்சை, தோடை தவிர்த்து மற்றப் பழங்களில் சிட்ரஸ் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது.

எனவே தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் உப்பு, கல்சியம், புரோட்டென், ஆகியவற்றின் பாதிப்பைக்

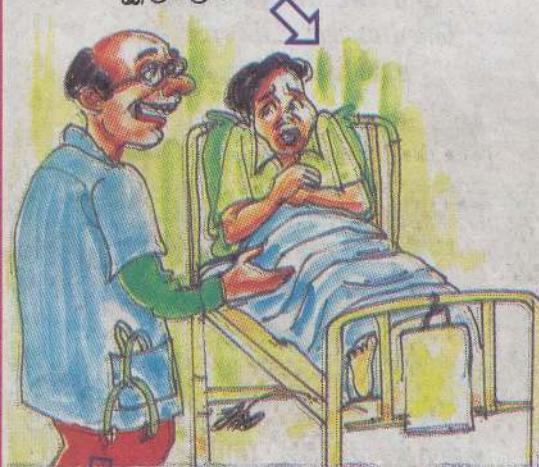
குறைக்க எலுமிச்சைச் சாறு மிகவும் உதவும். உப்பில் உள்ள கல்சியம் தான் சிறுநீரகக் கல் உருவாவதில் அதிக

பங்கு வகிக்கிறது. உனவே உப்பின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் கல் உருவாவதைத் தவிர்க்க முடியும் என்றார்.

த.மைத்தி

“பெடாக்டர், எனக்கு

தற்கொலை பண்ணிக்கலாம்னு  
பீவிங்கா இருக்கு...”



“அதெல்லாம் கூடாது,  
ரொம்பத் தப்பு. அப்புறம் நாங்  
கலெள்ளரம் எதுக்கு இருக்கோம்...”

# உருளைக்கிழங்கும் நோய் எதிர்ப்பு சுத்தியும்

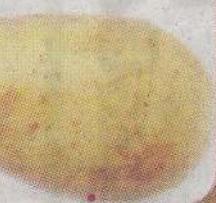
நமது உணவு வகையில் உருளைக்கிழங்குக்கு முக்கிய இடமுண்டு. விருந்து விசேஷம் என்றால் உருளைக்கிழங்கு நிச்சயம் இடம் பெறும். ஆனால் வயதானவர்களில் பலர் உருளைக்கிழங்கு வாயு என்று ஒதுக்கி விடுகின்றனர். உருளைக்கிழங்கு மகத்துவத்தை அறியாததால் தான் அப்படிச் செய்கிறார்கள். உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடுவதால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும் என்று ஸ்பெயின் நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

உருளைக்கிழங்கில் அதிகளாவில் விற்ற

மின் சி மற்றும் பி இடம்பெற்றுள்ளன. அதே போல் இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, மக்ஞீசியம் மற்றும் பொஸ்பரஸ் சத்துக்கள் அதிக அளவில் இடம் பெற்றுள்ளன.

இவை அனைத்தும் உடல் நலத்திற்குத் தேவையான மிக முக்கியமான சத்துக்கள். உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடுவதால் நோய் வதால் நோய் எதிர்ப்புச் சுத்தியும் அதிகரிக்கிறது.

த.பிரியா



ஓவியம்  
எஸ்.டி. சாமி

$\frac{1}{2}$  டாக்டர் ஜினாலாட்

கருத்து  
நாசம்மன்

பொக்டர், நங்க பெரிய பொக்டரா இருக்கிறதால் ஒரு உதவிக்காக்கதான் உங்கள மார்க்க வந்தேன்.



அப்படியா? என்ன உதவி?

வந்து பொக்டர் உங்களுக்குக் கொள்ளுத் தால் பல்ல பொக்டர் இருந்தா சொல்லுவங்க. போய் செக் பண்ணாலும்



என் உங்க பல்லுக்கு என்ன?

என் கேவாட  
பல்லுக்கு ஓன்னு  
மீல்ல பொக்டர்.  
என் கேவாட  
பெய்ரை மல்  
போவுக்காக.



என்ன மொயைல் போவுக்காகவா?

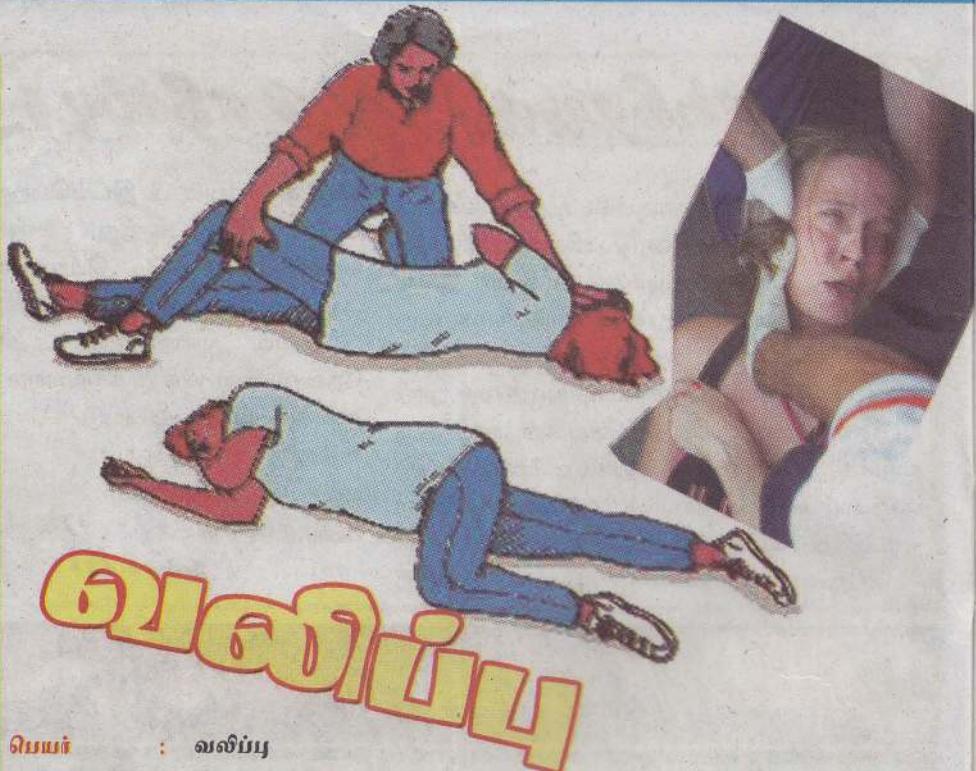


ஆமா பொக்டர். என்னோட மொயைல் போன்ற புழுடே இருக்கே. அதை செக் பண்ணுக்கான்.

**Bio-Data**

# நோயின் சுயவியற்க்கோளை

**ஒரு**



## வளிப்பு

- பொய்** : வலிப்பு
- செயற்பாடு** : முனையைத் தாக்குதல்
- கேந்றம்** : முனையிலிருந்து மைய நரம்பு மண்டலம் மூலம் உடலின் பல உறுப்புக்களுக்கு நரம்புகள் வழியே வரும் கட்டளைத் தொகுப்புகளில் ஏற்படும் தடங்கல்
- யாதிப்போர்** : \* வயது வேறுபாடுல்லை
  - \* மொத்த மக்களில் 100 க்கு 3 முதல் 5 பேர் வரை
- அறிஞர்கள்** : \* கை கால் பாதித்தல்
  - \* வாயில் நுரை தள்ளுதல்
  - \* சுயநினைவு மாறுதல்
  - \* உடலில் உள்ள பரகம் துடித்தல்
  - \* கண் மேலே சொருகுதல்
  - \* சில சமயம் சுயநினைவின்றி சிறுநீர் கழித்தல்
  - \* தீவிரனா மயக்கமடைதல்
  - \* கண் சீமிட்டல்
  - \* நினைவின்றி வாய் அசைத்தல்
  - \* மைய நரம்பு மண்டலத்திற்கு இழைக்கப்படும் சேதங்கள்
  - \* மிறப்பின்போது தலைப் பகுதியில் ஏற்படும் காய்க்கல்
  - \* சிலருக்கு மிறப்பின்போது ஏற்படும் நரம்பு மண்டலக் குறைபாடு
  - \* விபத்தினால் தலையில் ஏற்படும் காயங்கள்
- காரணம்**



\* முளையில் ஏற்படும்

கட்டுகள்

\* அந்கோல், போதை

மருந்துகள்

உட்கொள்வதால் ஏற்படும்

நரம்பு மண்டலச் சேதங்கள்

சலாவும் ஏற்படலாம்.

முளைக் காய்க்

**வகைகள்**

**பாகுகாப்பு**

: \* பகுதி (Partial) வளிப்பு

\* பொது (General) வளிப்பு

: \* வளிப்பு நோயின்னவர் அருகில்

கூரான பொருட்கள் ஏதும்

இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள

வேண்டும்.

\* கட்டாயப்படுத்தாமல் நோயின்னவரை உட்கார வைக்க வேண்டும்.

\* தரையில் வீழ நேரிட்டால் அவரை உட்கார வைத்தல்

\* தலையில் மிருகுவான பொருட்களை வைத்தல்

\* 5 நிமிடத்திற்கு மேல் வளிப்பு நிடத்தால் மருத்துவமனைக்கு கூட்டிச் செல்ல

வேண்டும்.

**செய்யக் கூடாதவை**

: \* தனியே வாகனம் ஓட்டுதல்

\* நீச்சல் அடித்தல்

\* மரம் ஏறல்

\* உயரமான இடங்களுக்கு ஏறல்

**சோதனைகள்**

: \* EEG முளையின் மின் அதிர்வை வரையடைக்குதல்

\* CT Scan முளையின் பாகங்களை கணினி மூலம் ஸ்கேன் செய்தல்

\* MRI Scan

**ஹிப்பு :** தகுந்த வைத்தியரை நாடி முறையான மருந்துகள் உட்கொண்டு நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

### தொகுப்பு : மு.தவப்பிரியா

“என் அந்த பொக்கர் கிட்ட யாரும் போறாங்கல்ல”



“அவர் எம். தர்மார் அப்பாலங்கிற தனது பெயரை என்ன சாஸ்திரப்படி ‘எம் தர்மானு’ மாத்திக்கிட்டாரு”



# புத்துணர்ச்சி தரும் மூலிகைகள்

## நன்னாரி வேர்

உடல் குஞ்சமைக்கும் புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்கும் பயன்படுகின்றது. நன்னாரி வேர் இடித்து ஒரு அவுன்ஸ் கொதிக்கும் நீர் 10 அவுன்ஸ் ஒரு மணிநேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டவும். பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை உண்ணவும். இளைப்பு, அஜீரணம், தோல் வியாதிகள், மூட்டுவலி ஆகியவை குணமாகி புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.

## கோத்தமல்லி

கொத்தமல்லி விதை (தனியா விதை) சமைப்ப திலும் மருத்துவத் திலும் அதிகமாகப் பயன்படுகின்றது.

கொத்தமல்லி விதை - 4 கிராம்  
கொதிக்கும் நீர் - 20 அவுன்ஸ்

ஒரு மணிநேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிடவும். வயிறு உப்புசம், பித்த மயக்கம், இருமல் ஆகியவை குணமாகும். பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து கோப்பியாகவும் பருகலாம்.

வறுத்த கொத்தமல்லி விதை - 4 கிராம் (சீரகம், ஏலக்காய்) தூள் - 4 கிராம்

நன்றாகக் கலந்து உட்கொள்ள அஜீரணம், பித்தம் ஆகியவை சுகமாகி புத்துணர்ச்சி தரும்.

## இநி

பித்தத்தை குறைத்து இரத்த சுத்திக்கு மிக முக்கியமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. தோல் சீவிய இஞ்சித் துண்டுகள் சிலவற்றை பசும்பா

லுடன் கலந்து காய்ச்சி குடிக்கக் காதவலி, அஜீரணம், ஆஸ்துமா குணமாகும். இஞ்சி சாறு, எலுமிச்சம்பழ சாறு, தேன் ஆகியவை சரி யளவு கலந்து காய்ச்சி காலை ஒருவேளை 2 மேசைக்கரண்டி உட்கொள்ள பித்தம் மயக்கம், அஜீரணம் ஆகியவை குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். உடம்புக்கு புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.

## போன்னாங்கண்ணி

பொன் னாங் கண் ணி க்கீர தொடர்ந்து சாப் பிட்டு வர சரீரத்தில் உள்ள எல்லா வியாதிகளும் தீர்ந்து உடல் பொன் போல் ஆகும். உப்பு இல்லாமல் தொடர்ந்து 40 நாள் சாப்பிட்டு வர கண் வியாதிகள் குணமாகும். நல் லெண்ணென்ற இந்தச் சா

ரும் கொண்டு தலையில் முழுகி வந்தால் சிரக சம்பந்தமான வியாதிகள் யா வும் நீங்கும். மற்றும் இருமல், ஆஸ்துமா, ஜாரம், மூலம், வெள்ளைவெட்டை, குடல் வியாதிகள் ஆகியவை குணமாகி மேலும் மூளைக்கு குஞ்சமையைக் கொடுத்து புத்துணர்ச்சி தரும்.

பொன்னாங்கண்ணி யை உட்கொண்டுவர தீரும் வியாதிகள் :- கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய், கண்களும், கண் புகைச்சல், தேகச் சூடு, மூல ரோகம், வாயு, ஈரல் நோய், அனல் கண்நோய், கீழ்வாயில் உண்டாகும் பினிகள் கை கால் ஏரிச்சல், வயிறு ஏரிச்சல், வாய், தொண்டை ரணம், வாய் நாற்றம், சொறி சிரங்கு முதலியவை குணமாகும். மேலும் இதயமும் மூளையும் பலம் பெறும். இரத்தம் சுத்தி கரிக்கும்.





இலையை துவட்டலாக உண்போமானால் உட்குடு, மூலம் முதலியவை குணமாகும். நீடித்து சாப்பிட உடல் ஓளி பெறும். மேலும் இது கண்களுக்கும் நல்ல ஓளியைக் கொடுக்கிறது. இதன் இலையை நெய் விட்டு வதக்கி

தாங்கக்கூடிய சூட்டில் கண்ணில் கட்டினால் வாத நோய் போகும்.

மேலும் இலையை சுத்தம் செய்து நெய் யில் வதக்கி மினகும் உப்பும் சேர்த்து கல்பம் முறைப்படி ஒரு மண்டலம் 40 நாட்கள் பயன் படுத்தினால் உடல் அழகும் கண் குளிர்ச்சியும் பெறும். இதனை நைலமாக தலையில் தேய்த்து வர கண்நோய்கள் குணமாகும்.

இக்கிரையுடன் வெள்ளைப்பூண்டு நிறைய சேர்த்து வதக்கி சாத்துடன் சாப்பிட்டு வர (48 நாட்கள்) மூல நோய் குணமாகும். வாய் நாற்றம், வாய் சம்பந்தமான நோய் தீருவது டன் ஈரல் நோய், மூல ரோகம், கை கால் எரிச் சல், வயிற்றெரிச்சல் முதலியவை குணமாகும். நல்ல பசியைத் தூண்டக்கூடியது.

- எஸ். வரதன்  
பரம்பரை வைத்தியர்

## குத்தரிக்காய்

குத்தரிக்காயில் புரோட்டெஸ் என்ற கூட்டுப் பொருள் உள்ளது. இது புற்று நோயை எதிர்க்கும் தன்மையுடையது என்றும் சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. தலைவலி, செரிமானக் கோளாறு உள்ளவர்கள் வயலட் நிறுத்தில் உள்ள கத்தரிக்காயை அடிக்கடி சமையவில் சேர்ப்பது நல்லது என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். இது இதயத்திற்கும் நன்மை செய்கிறது என்கின்றனர்.



“அவரத் தான் எனக்கு கல்யாணம் பண்றதா இருந்துச்சி, நா வேணான்டுட்டேன்”

“அதுதான் சந்தோஷத்தில் தண்ணிய டிக்கிறாரா....?”



# நவாசனமும் நூற்றெட்டு நோயும்

அத்தியாயம்-27

**கல்வையா தூரைப்பா, யோகா சிஸ்கே நினர், யோகா ஆரோக்ஷிய கிளார்க் கிரும், மாட்கள்ப்.**

முக்கிய ஆசனங்களில் நவாசனமும் ஒன்றாகும். ஆசன நிலையில் உடல் படகு போல் இருப்பதால் இப்பெயர் வந்தது. 'நவ்' என்ற வடமொழிச் சொல் படகு எனப் பொருள்படும். சிங்களத்திலும் 'நெவ்' என்பது கப்பலைக் குறிக்கும். போட்டாசனம் என்றும் இதை அழைப்பார்.

**"குடல் ஏற்றம் தெரியாமல் கோடி வைத்தியம் பார்த்தானாம்"**

**முத்தோ**

**வ** யிற்றின் நடுப் பகுதி தொப்புள் ஸ்தானத்தை 'ஸோலார் பிளக்ஸ்' (Solar Plex) என்று கூறுவார். இதற்கு தமிழில் வயிற்று மூளை என்று பெயர். காரணம் நமது மன நிலைக்கு ஏற்ப இப்பகுதி மேல் நோக்கி நகர்வதைக் குடல் ஏற்றம் என்பர். இதை எந்த மருத்துவ சிகிச்சையாலும் குணப்படுத்த முடியாது. கிராமப் புறங்களில் இன்றும் உச்சி முடி எடுத்தல் அல்லது சொருகு எடுத்தல் என்ற முறையில் இதைக் குணப்படுத்துவார்.

இவ்வாறு இப்பகுதி மேல் நோக்கி அல்லது கீழ் நோக்கி நகர்வதால் பாரிய உடல் உபாதைகள் ஏற்படும். வயிற்றில் எரிச்சல், தொப்புளைச் சுற்றி வலி, அதிக அளவு வாயு பிரிதல், செரியாமை, மலச் சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி அல்லது குமட்டல், கண் பார்வை மங்குதல், இதயப் படப்படப்பு, தூக்கத்தில் விந்து வெளியேறுதல் அல்லது சிறுநீர் கழிதல், பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறுகள், குழந்தை பாக்கியமின்மை, இள நரை, பற் கோளாறுகள், தலையில் வழுக்கை போன்ற உபாதைகள் தோன்றும். இவை ஏற்படாமல் தடுக்க நவாசனம் உதவும் என்றால் மிகையாகாது. சுமார் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் யோக சித்தர்கள் தெரிந்திருந்த இந்தச் சிகிச்சை முறை பல விஞ்ஞான ஆய்வுகள் மூலம் தற்போது நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிகப்படச் சார்பு கலங்கள் (Nerve Cells) ஏனைய இடங்களை விட குடவில் தான் காணப்படுகின்றன என சமீபத்தில் ஆய்வு மூலம் தெரியவாற்கின்றனது. இப்பகுதி மூளையின் கட்டுப்பாடின்றி தனித்துவமாக இயங்குவதால் விஞ்ஞானிகள் இதை இரண்டாவது மூளை (Second Brain) என அழைக்கின்றனர்.

யோக சாஸ்திரப்படி மனித உடலினுள் 72,000 நாடிகள் உள்ளன. இவை பிராணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி) மூலம் அபரிமிதமாகப் பெறப்படும் பிராண சக்தியால் (Vital Energy) நிரம்பி இருந்தால் எவ்வித நோய்களும் தாக்காது என்பது சித்தர்களின் கருத்தாகும். உடலினுள் ஐந்து முக்கிய பிரணன்கள் இருந்து கொண்டு உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகின்றன. இவற்றில் முக்கியமானது "சமாணன்" என்ற பிராணாகும். இது வயிற்றினுள் உள்ள கழிவுகளை அகற்றி உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து ஆரோக்கியத்தைப் பேணும். உடலினுள் உள்ள ஏழு ஆதார சக்கரங்களில் ஒன்றான மணிபூரண சக்கரமும் வயிற்றினுள்தான் உள்ளது. இதைத்தான் ஆங்கில மருத்துவர்கள் கணையச் சுரப்பி (Pancreas) என அழைக்கின்றனர். இச் சக்கரம் சமீபாட்டுத் தொகுதியை ஊக்குவித்து செரியாமை, மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும். மேலும் இன்செலின் உற்பத்தியை அதிகரித்து நீரிழிவு நோய் ஏற்படாது பாதுகாக்கும். நவாசனம் சமாணன் மற்றும் மணிபூரண சக்கரத்தை தூண்டி விடுவதால் அவற்றில் செயல்திறன் அதிகரித்து உடல்

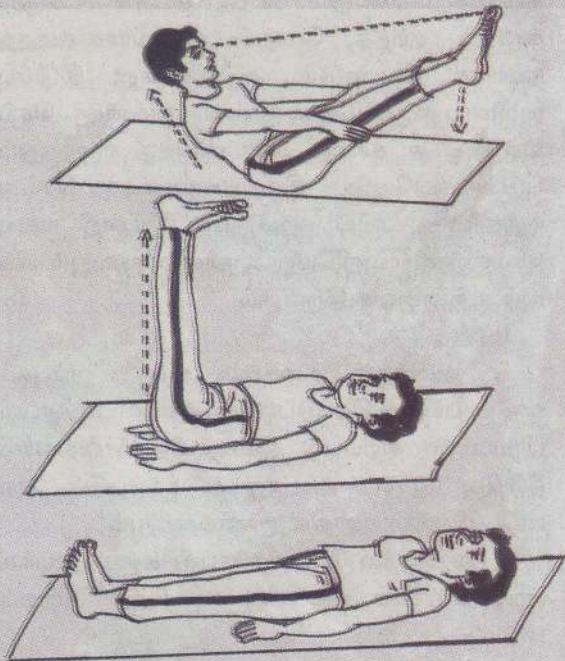
ஆரோக்கியம் பேணப்படுவதோடு உடல் வலிமை, சக்தி, மனோவலிமை போன்றவையும் அதிகரிக்கும்.

## செய்முறை

### உடல் நிலை

விரிப்பின் மீது கால்களை ஒன்று சேர்த்து மல்லாந்து படுக்கவும். மூச்சை வெளிவிட்ட வாறு கைகளை நிலத்தில் ஊன்றி இரண்டு கால்களையும் 90 பாகைக்கு உயர்த்தவும். முழங்கால்கள் மடங்கக் கூடாது. இந்நிலையில் கால்களை வேகமாக பூமியை நோக்கி 45 பாகைக்கு கொண்டு வரவும். அதேநேரத்தில் உடம்பை பூமியிலிருந்து உயர்த்தி இடுப்பு புட்ப்பகுதி மட்டும் தரையின் மீது இருக்கும்படி வைத்து சமநிலைப்படுத்தவும். சமநிலைக்கு உடம்பும் கால்களும் வந்ததும் கைகளை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முழங்கால்களுக்கு வெளி யே நீட்டியவாறு வைத்திருக்கவும். கால்களின் விரல்கள் கண்களுக்கு நேரே இருக்க இரண்டு கண்களாலும் கால் பெருவிரலைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இது படகு ஒன்று நீரில் மிதக்கும் அமைப்பு போன்று இருக்கும். இந்நிலையில் சுமார் 30 முதல் 60 வினாடிகள் சாதாரண மூச்சில் இருந்து விட்டு முதலில் தலையை தரை மீது கொண்டு வந்து படுக்கவும். பின்பு கால்களை தரை மீது வைத்து சாந்தியாச நிதில் ஓய்வு எடுக்கவும். இவ்வாறு மூன்று தடவைகள் செய்ய வேண்டும். இவ்வாசனத்தில் இருக்கும் போது உள்ளங் கால்களிலிருந்து உச்சி வரை ஒரு வித அதிர்வு காந்த மின்னோட்டத்தை உண்டு முடியும். இரண்டு கால்களையும் மேலே தூக்கும் போது கால்கள் மீண்டும் கீழே இறங்கி விடும். எனவே மேலே தூக்கியவுடன் கைகளால் கால்களைப் பிடித்து நிறுத்தவும். நன்கு சமநிலை (Balance) கிடைத்த பின் படத்தில் காட்டியவாறு செய்யலாம்.

அதிக உடற்பருமனைக் கொண்டவர்கள் முதுகின் கீழ் தலையணை வைத்து அதில் சாய்ந்து கால்களை மேலே தூக்கிச் செய்யலாம். நன்கு பழகிய பின் தலையணையின்றி செய்ய முடியும். இவ்வாசனம் செய்து பழகும் போது முதல் மூன்று நாட்கள் அடிவயிற்றில் சிறிது வலி தோன்றும். நான்காம் நாள் வலி மறைந்து



விடும்.

## முச்சிநிலை

கால்களை உயர்த்தும் போது மூச்சை வெளி விட வேண்டும். ஆசனத்தில் இருக்கும் போது சாதாரண மூச்சில் இருக்க வேண்டும். தலையைக் கீழே கொண்டு வரும் போது மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.

## யாநிலை

உடல் 'V' போன்று இருக்கிறது. வயிற்றி னுள் உள்ள சகல உறுப்புக்களும் அழுத்தப்படுவதால் அவை திறம்படச் செயலாற்றுகின்றன. முக்கிய உறுப்புக்களினான் கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை நன்கு தூண்டப்பட்டு அவற்றின் செயல் திறன் அதிகரிக்கிறது. நாம்பு மன்றலம் நன்கு தூண்டப்படுகிறது. ஜீரணம் நன்கு நடைபெறுகிறது. மலச்சிக்கல் அகலுகிறது என்றினைக்க வேண்டும்.

ஆஸ்துமா, இருதய நோய், தாழ்ந்த இரத்த அழுத்தம், தலைவலி, குடல் இறக்கம் (Hernia), வயிற்றோட்டம், தொடை வாதம் (Sciatica), முள்ளந்தண்டு தொடர் எலும்பு நழுவல், சமீபத்தில் வயிற்றில் சுத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோர், கழுத்தில் காயமுடையோர், நிதி திரையின்மை நோய் (Insomnia) போன்ற உபாதைகளைக் கொண்டோர் இவ்வாசனத்தைத்

தவிர்க்க வேண்டும். மாதத் தீட்டின் போதும் கர்ப்பம் தரித்த போதும் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். கடுமையான இடுப்பு வலியை உடையோர் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. காலை கண் விழித்து எழுந்ததும் படுக்கையிலேயே இவ்வாசனத்தைச் செய்து வந்தால் உடலில் சுறுசுறுப்பு தோன்றி மலம் இலகுவாக வெளியேறும். நாள் முழுவதும் மிகவும் உற்சாகமாக இருக்கும்.

### பல்கள்

- \* வயிற்றுத் தசைகள், உள் உறுப்புக்களுக்கு பயிற்சி கொடுப்பதால் கணையச் சுரப்பி (Pancreas) திறம்பட இயங்குகிறது. இதனால் நீரிழிவ் நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்ட பின்பும் எளிதில் குணமடையும்.

- \* வயிற்றில் தோன்றும் பூச்சிகளும் புழுக்களும் எளிதில் மலம் மூலம் வெளியேற்றப்படும்.

- \* நுரையீரல் (Lungs), கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், மலக்குடல் ஆகியவற்றின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும்.

- \* நல்ல ஜீரன சக்தியை அளிக்கும்.

- \* உந்திக் கமலம் எனப்படும் மணிபூரன் சக்கரம் இடம் மாறாமல் வைத்திருப்பதோடு அது இடம் மாறினாலும் அதைச் சீர் செய்யும்.

- \* தொப்பை அகலும். ஏப்பம், வாயு நீங்கும்.

- \* வயிற்றுப் புண் (Ulcer) குணமடையும்.

- \* தைரோயிட் சுரப்பி, புரோஸ்டேட் சுரப்பி (Prostate gland) நன்கு தூண்டப்படுவதால் அவை சம்பந்தமான உபாதைகள் தலை

காட்டாது.

- \* சிறுகுடல், பெருங்குடல் போன்றவற்றின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும். இதனால் ஜீரன மான உணவு நன்கு இரத்தத்துடன் உறிஞ்சப்படுவதோடு (Assimilation) மலம் குடலில் தங்காது வெளியேற்றப்படும்.

- \* உடலிலுள்ள தசை, ஜீரன, இரத்தோட்ட, ஹோமோன், நரம்பு மண்டலங்கள் நன்கு தூண்டப்படுவதால் அவற்றின் செயல் திறன் அதிகரிக்கும்.

- \* பயம், பதற்றம், மன உளைச்சல், மன அழுத்தம் போன்றவை அகன்று மனதில் தெளிவு ஏற்படும்.

- \* நரம்புத் தளர்ச்சி நோய் குணமடையும்.

- \* கிரகிக்கும் தன்மை (Concentration) அதிகரிக்கும்.

- \* உயர்வு மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மையை அகற்றும்.

- \* முள்ளந்தண்டு நீட்சி அடைவதோடு அதன் பலமும் அதிகரிக்கும்.

- \* உடலினுள் உள்ள சுகல சுரப்பிகளும் முக்கிய உறுப்புக்களும் சுத்திகரிக்கப்படும்.

- \* இருதய நோய், ஆஸ்துமா, தலைவலி போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும்.

- \* இடுப்பெலும்பு பலம் பெறும்.

- \* பாலியல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் அகலும்.

- \* ஆண், பெண் போக சக்தியை அதிகரிக்கும்.

- \* உடம்பில் ஊளைத் தசை போடாது பாதுகாக்கும்.

- \* எனவே உடம்பை

மெலி

வாக

(Slim) வைத்தி

ருக்க விரும்பு

வோருக்கு இவ்வாசனம் பெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

\* உடலினுள்

உள்ள 72,000 நரம்புகளும் தூண்டப்படும்.

\* இவ்வாசனம் மாணவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்தது. அவர்களின் கிரகிக்கும் தன்மையும் ஞாபகசக்தியும் அதிகரிக்கும். மன உளைச்சல் அகன்று தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் படிக்க உதவும். பரிட்சையில் ஏற்படும் பயம், பதற்றம் அகன்று சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெற உதவும்.

\* முழங்கை, முழங்கால் நரம்புகள் யாவும் பலம் பெறும்.

\* பிரமச்சாரியத்தைக் காக்க (அளவோடு உறவு) உதவும்.

\* முதுகெலும்பு பலம் பெறும்.

\* முதியேர்

இவ்வாசனத்தை செய்தால் நடையில் தடுமாற்ற மின்றி கம்பீரமாக நடப்பர்.

\* இளமையைப் பாது



காக்கும்.

\* பெண்கள் இவ்வாசனம் மூலம் அபரிமித

அகன்று என்றும் உற்சாகமாகப் புதுப் பொலிவு டன் காணப்படுவர்.

“நாளைக்கு நம்ப கல்யாண அனிவசரி எப்படி கொண்டா குவது?

“இப்பெல்லாம் மென்ன அஞ்சவி செலுத்தித்தான் கொண்டா வேண்டி இருக்குத்



மான நன்மைகளைப் பெறுவர். பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகள் அகலும். கர்ப்பப்பை பலம் அடைவதால் கருச்சிதைவு ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஊளைச் சதைகள் போடாமல் என்றும் மெலிவாகவும் இளமையாகவும் இருப்பர். மகப் பேற்றுக்குப் பின் வயிற்றில் தொப்பை போடுதல் தடுக்கப்படும். தொள தொளவென ஆடுகின்ற வயிற்றுத் தசைகள் இறுக்கமடையும். பருத்த பெண்களின் தொடைகள் நடக்கும் போது ஒன்றோடு ஒன்று உராய்ந்து தோல் உரிந்து அதன் மேல் வியர்வை பட்டு எரியும் போது அவர்களின் நடை அகோரமாக இருக்கும். இதைத் தடுக்க இவ்வாசனம் பெரிதும் உதவும். வீட்டு

வேலை

கள் காரண

மாக ஏற்படும்

மன உளைச்சல் அக

லும். ஆழ்ந்த உடல், உள

அமைதி ஏற்படும். சோர்வு

விண்ணானப் புகள்கள்



எழுபவர்  
- ராம்ஜி -

# விஷப் பரீட்சை

**சாரா** அமெரிக்க ஐனாதிபதியைச் சந்திக்க நேரம் குறித்து இன்னும் அரை மணித்தியாலம் மாத்திரமே இருந்தது. அவனுக்கு நேரம் நெருங்க நெருங்க மனம் படபடத்துக் கொண்டது. முதல் கேள்வி தன்னை என் ஐனாதிபதி சந்திக்க வேண்டும் என்பது. இக் கேள்வி அவன் மனதில் மீண்டும் மீண்டும் எதிரொலித் துக் கொண்டிருந்தது.

அப்போது தான் அவளை அழைத் துக் கெல்ல ஹவிகொப்டர் ஒன்று வந்திருப்பதாக அவளது அலுவலக கட்டிடத்தின் மொட்டை மாடியில் இருந்து செய்தி வந்தது. நாசாவின் உயர் மாடிக் கட்டிடங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் மொட்டை மாடியில் ஹவிகொப்டர் கள் வந்திரங்கும் வசதிகள் செய்யப்பட்டிருந்தன. அநேகமான உயர் அதிகாரிகள் தம் வாசஸ் தலத்துக்கும் அலுவலகத்துக்கும் மற்றும் வேறு அலுவலக ரீதியான பயணங்களுக்கும் அதிகமாக ஹவிகொப்டர்களையே பயன்படுத்தினர். அதற்கு முக்கிய காரணம் அவர்கள் வீதிப் பிரயாணத்தின் போது தமது மதிப்பு



அந்தியார் 51

மிக்க நேரத்தை போக்குவரத்து நெரிசலில் விரயம் செய்து விடக் கூடாது என்பதாகும்.

சாரா தனக்கென அனுப்பப்பட்டிருந்த அந்த ஹவிகொப்டரையும் அதன் அருகே கதவைத் திறந்தவாறு நின்று கொண்டிருந்த அதன் ஒட்டுணரையும் பார்த்தாள். அவளது பதற்றம் மேலும் அதிகரித்திருந்தது.

“மேடம் சாரா ஜோன்சன்...”

“ஆம் நான் தான்...”

“உங்களுக்காக ஐனாதிபதி காத்திருக்கிறார்...”. என்று கூறிய ஒட்டுனர் கதவின் உட்புறத்தைக் காட்டி ஏறி அமர்படி சைகை செய்தார்.

நாசாவின் சாம்பல் நிற தடித்த சீருடை அணிந்திருந்த அந்த விமான மோட்டி கூட பார்ப்பதற்கு ஒரு விண்வெளி வீரன் போலவே காணப்பட்டான். அவன் முகத்தில் எந்த உணர்ச்சியையும் காட்டவில்லை.

சாரா ஹவிகொப்டரில் ஏறி அமர்ந்து கொண்டதும் கதவை அடித்துச் சாத்திய அவன் தன் விமானி இருக்கையில் அமர்ந்து ஹவிகொப்டரை பறக்கச் செய்தான்.

ஹலிகொப்டர் விண்ணில் ஏறி நியூயோர்க் நகரத்திற்கு குறுக்காக பறக்கத் தொடங்கியது. அவர்கள் வானில் பறந்து பத்து நிமிடங்களின் பின்னரே தாம் எந்தப் பகுதியை நோக்கி பறந்து கொண்டிருக்கிறோம் என சாரா கணக்குப் போட்டுப் பார்த்தாள். ஹலிகொப்டர் ஜனாதிபதியின் அலுவலகமான வெள்ளை மாளிகைக்குச் செல்லாமல் நியூயோர்க் நகரத்தைத் தாண்டி அப்பால் சென்று கொண்டிருந்தது. அவளுக்கு எழுந்த சந்தேகத்தை அவள் ஒட்டுனிடம் கேட்டாள்.

'எய் என்ன ஹலிகொப்டர் வெள்ளை மாளிகைக்குச் செல்லாமல் 'வேறு திசையில் செல்கிறது.?"

"நீங்கள் ஜனாதிபதியை வெள்ளை மாளிகையில் சந்திக்கவில்லை. வேறு ஓர் இடத்தில் சந்திப்புக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது..." "

"வேறு ஒரு இடத்தில் என்றால் எந்த இடம்...?"

"இன்னும் சில நிமிடங்களில் அதனைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள்.."

"அது எனது கேள்விக்கான பதில் இல்லை..." சாரா கோபத்துடன் கத்தினாள்.

இப்போது ஹலிகொப்டர் கடலுக்கு மேல் பறந்தது. சாராவுக்கு கீழே பார்த்து சம்மா அவதானித்துக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. சில நிமிடங்களிலேயே தரையும் அடர்ந்த காட்டுப் புறமும் தென்பட்டது. ஒரு விசாலமான பொட்டல் வெளியில் விமான ஒடுபாதைகளும் காடு முரடான இராணுவப் பாணியிலான கட்டிடங்களும் தென்பட்டன. அது நாலாபுறமும் கடல் சூழ்ந்த ஒரு தீவாக இருக்க வேண்டும். ஹலிகொப்டர் திட்டான ஒரு வட்டமடித்து அந்தக் கட்டிடங்கள் இருந்த திசை நோக்கித் திரும்பியது. கட்டிடங்களை நெருங்க நெருங்க அந்த இடம் தொடர்பாக சாராவுக்கு ஒரு முடிவுக்கு வரக் கூடியதாக இருந்தது.

நாஸா நிறுவனம் விண்வெளிக்கு செய்மதி களை ஏவவும், பரிசுத்துப் பார்க்கவும் இத்தகைய பாழடைந்த பல தீவுகளைப் பயன்படுத்தி வந்தது. இவை இரகசிய இராணுவத் தளங்களாக இருந்ததுடன் இத்தகைய இடங்கள்

ளில் தான் 'X' பயில்கள் என்று அழைக்கப்படும் பல கண்டுபிடிக்க முடியாத மர்மக் கதைகள் புதையன்டு காணப்பட்டன. தனது கதைகூட ஒரு 'X' பயில் கதையாக மாறிவிடுமோ என்ற ஒரு சந்தேகமும் பயமும் கூட அவளுக்குத் தோன்றியது. ஆனால் என்ன நடந்தாலும் பொறுத்திருந்து பார்ப்பதை விட அவளுக்கு இப்போது வேறு எதும் வழியிருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஏதோ பொறியில் அகப்பட்டபுழுப் போல் அவள் மனம் தவித்தது. ஹலிகொப்டர் அதற்கே உரிய அசைவுகளுடனும் நெளிவு சுழிவுகளுடனும் கீழ் இறங்கியது.

இன்னும் சில நிமிடங்களில் நீங்கள் ஜனாதிபதியை அவரின் அலுவலகத்தில் சந்திக்கப்போகிறீர்கள். விமான ஒட்டி பின்னால் திரும்பி சாராவிடம் கூறினான். இந்தப் பாழடைந்ததீவில் ஜனாதிபதியின் அலுவலகமா? அவன் உலகின் மிகப்பெரிய நகைச்சுவையைக் கூறுகிறான் என நினைத்தாள் சாரா.



ஆனால் விமானமோட்டி கூறியது  
நகைச்சுவை அல்ல.  
அவர்களுக்கு நேர் எதிரே சுமார் 300 மார்களுக்கு அப்பால் ஒரு பாரிய 747 போயிங் விமானம் ஜூக்கிய அமெரிக்கா என்ற பெரிய எழுத்துக்களை தன் உடலில் பொறித்து, ஜூக்கிய அமெரிக்கக் கொடியையும் சின்னத்தையும் தாங்கி கம்பீரமாக நின்றிருந்தது. அது ஒரு விமானப்படை விமானம். ஜனாதிபதியின் நடமாடும் அலுவலகமாகவும் தற்காலிக மாளிகையாகவும் இயங்கும் விதத்தில் திருத்திய மைக்கப்பட்டிருந்தது.



அருந்தியார் 52

அங்குதான் நீங்கள் ஜனாதிபதியைச் சந்திக்கப் போகிறீர்கள்... விமானமோட்டி கூட்டு விரலால் அந்த விமானத்தைக் காட்டினான்.

சாராவுக்கு வியப்புக்கு மேல் வியப்பாக இருந்தது. எதற்கு இந்த இரகசிய சந்திப்பு?

ஹலிகொப்டர் ஊர்ந்து சென்று அந்த விமானத்தருகில் நின்றது. ஜனாதிபதியின் சேவையாளர்களில் ஒருவன் வந்து ஹலிகொப்டரின் கதவைத் திறந்து “வாருங்கள்



மேடம், ஜனாதிபதி உங்களுக்காகத்தான் காத்திருக்கின்றார்” என்று கூறி வரவேற்றான்.

சாரா அவனுடன் விமானத்தில் ஏறுவதற் காக ஏணிப்படிகளை நோக்கி நகர்ந்தான்.

சாராவுக்கு முன்பு ஜனாதிபதியின் பறக்கும் ஓவல் அலுவலகம் பற்றிக் கேள்விப்பட்டது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. அதுதான் இது என்பதை இப்போது புரிந்து கொண்டாள். அந்த விமானத்தில் சுமார் 4000 சதுர அடி பரப்பளவு காணப்பட்டது.

நான்கு படுக்கையறைகள், 24 விமான சிப்பந்திகளுக்கான தங்குமிடம், 50 பேருக்கு உணவு சமீக்கத்தக்க சமீயலறை மற்றும் ஏணைய அணைத்து ஆடம்பர வசதிகளும் அதில் காணப்பட்டன. அந்த விமானத்தின் தோற்றுமே பார்த்த மாத்திரத்தில் யாரையும்

பயமுறுத்துவதாக இருந்தது. சில சமயம் அமெரிக்க ஜனாதிபதி பல்வேறு நாட்டுத் தலைவர்களை சந்திக்கச் சென்ற போது அந்த விமானத்திலேயே செல்வார். பாதுகாப்பு காரணத்தைக் கூறி சந்திப்பை விமான நிலையத்தில் அந்த விமானத்தில் நிகழ்த்தும்படி கோருவார்.

அதற்கு முக்கிய காரணம் வெறுமனே பாதுகாப்புக் காரணம் அல்ல. எதும் ஒப்பந்தம் தொடர்பில் பேர்ம் பேசி கையெழுத்திடும் போது அவ்விமானத்துக்கு வரும் எவரும் ஒரு வித பய உணர்ச்சியாலும், மனோ அதிர்ச்சி யாலும் பாதிக்கப்பட்டு எதற்கும் ஒம் போட்டு விடுவார்கள். இந்த விடயத்தை வெளியே அவர்கள் வேறு யாருக்கும் சொல்லவும் முடியாது.

இதுவும் ஒருவித ராஜ தந்திரமாகவே இருந்து வந்தது.

அவர்கள் இருவரும் விமானத்துக்குள் நுழைந்ததும் சேவகன் அவளுக்கு முன் சென்று அவளை வழிநடத்திச் சென்றான். அவள் ஒரு குறுகிய நடை பாதையில் அவளைப் பின் தொடர்ந்து சென்றாள். சில அறைகளைத் தாண்டியதும் அவர்கள் ஒரு விசாலமான அறையை வந்தடைந்தார்கள்.

அதுதான் விருந்தினர்களைச் சந்திக்கும் இடமாக இருக்க வேண்டும். ஒரு மண்ட பத்தைப் போல் நீள் சுதுரமாக விசாலமானதாக இருந்தது.

ஒர் இருக்கையைக் காட்டி அமரும்படி கூறி விட்டு சேவகன் வெளியேறிச் சென்று விட்டான். அவள் அந்த அறையைக் கவனமாக நோட்டம் விட்டாள்.

கவர்கள் நவீன ஓவியங்களால் அலங்கரிக் கப்பட்டிருந்தன. விலையுயர்ந்த திரைச்சீலை கள் ஆங்காங்கே தொங்கவிடப்பட்டிருந்தன. வட்டமாக அமர்ந்து பேசவும், மது அருந்தவும் ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருந்தன. நடுவில் விசாலமான மரநாட்டு மேசையும், கதிரை களும் கச்சிதமாக காணப்பட்டன. தரையை தடிப்பான கம்பளம் அலங்கரித்தது.

கதிரையில் அமர்ந்தபடி சாரா சிந்தித்தாள். இந்த அறையை எத்தனை ஜனாதிபதிகள் பயன்படுத்தியிருப்பார்கள். எத்தனை அரசியல் சந்திப்புக்கள் இங்கு நடைபெற்றிருக்கும். உலக நாடுகளின் தலைவிதியை நிர்ணயித்த எத்தனை தீர்மானங்கள் இங்கு மேற்கொள்ளப் பட்டிருக்கும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அந்த அறை உச்ச அதிகாரத்தை பட்டவர்த்தனமாக பறை சாற்றிக் கொண்டிருந்தது, மெதுவாக காற்றில் கலந்திருந்த புகையிலையின் நெடி அந்த அதிகாரத்துவ மெத்தனத்தை மேலும் உறுதி செய்தது. ஜக்கிய அமெரிக்கா என்ற பெயர் அமெரிக்காவின் இராஜ முத்திரை, அரச இலச்சினை, அமெரிக்கக் கொடி எல்லாமே பார்த்த. இடத்தில் எல்லாம் பல்லிஸித்துக் கொண்டிருந்தன. அது கூட ஒருவித அதிகாரத்

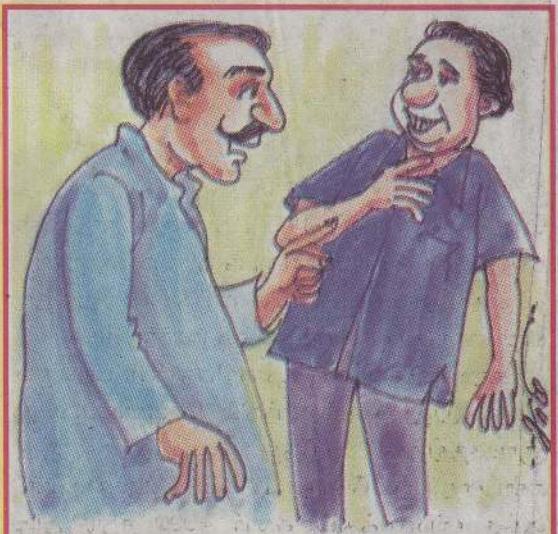
துவ வேட்கை தான். வேறு என்ன?

நேரம் சென்று கொண்டிருந்ததால் பொறுமை இழந்த சாரா வட்ட மேசையருகில் சென்று மேசை மீது வைக்கப்பட்டிருந்த சிறுசிறு பொருட்களை ஆராய்ந்து கொண்டிருந்தாள். கண்ணாடிக் கோப்பை, கிண்ணனங்கள், முள் கரண்டி இப்படி எல்லாப் பொருட்களிலும் கூட ஜனாதிபதியின் இலட்சினை பொறிக்கப்பட்டிருந்தது.

அவள் மேசையிலிருந்த முட்கரண்டி ஒன்றை கையிலெடுத்து அதனை ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கும்போது,

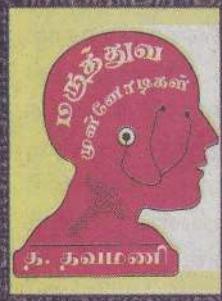
“என்ன? நினைவுச் சின்னமாக அதை எடுத்துச் செல்லலாம் என்று பார்க்கிறாயா..?” தன் பின்னால் இருந்து ஒரு காகாத்த குரல் திட்டிரென கேட்டதால் அதிர்ச்சியடைந்த சாரா கையிலிருந்த முட்கரண்டியை நழுவ விட்டாள்.

அந்தக் குரலுக்குச் சொந்தக்காரர் வேறு யாருமல்ல, அமெரிக்க ஜனாதிபதி விலகின்சன் தான்.



“கோவம் வந்தால் என் மனைவி அழுதிடுவா”

“அது பரவாயில்ல, என் மனைவிக்குக் கோவம் வந்தா அடிச்சி வொ”



# வெறிநாய் கடினோய்க்கு முடிவு கட்டியவர்...

**ஆரம்பம்**

கிரான்ஸ் நாட்டின் தலைநகரான பாரிஸ் நகரத்தைச் சேர்ந்த ஒரு போர் படைத் தலைவரின் மகனாக 1822 ஆம் ஆண்டு பிறந்தவர் லூயிஸ் பாஸ்டர்.

லூயிஸ் பாஸ்டர் ஆர்பாய் என்ற இடத்தில் உள்ள ஆரம்பப் பள்ளியிலும் பின்னர் பைகான் கோன் என்ற இடத்தில் உள்ள உயர்நிலைப் பள்ளியிலும் பயின்று 1843 ஆம் ஆண்டு எக்கோஸ் நார்மல் கல்லூரியில், மேல் படிப்பிற்காகச் சேர்ந்தார்.

**கல்வி**

லூயிஸ் பாஸ்டரின் தந்தை நெப்போலியனின் போர்ப்படையில் பணியாற்றியவர். தன்னைப் போன்று தன் மகனும் படிப்பில் ஆர்வம் இல்லாமல் போய் விடுவானோ என்று பயந்து சிறு வயது முதலே தன் மகன் போசிரியராக கல்லூரியில் பணியாற்ற வேண்டும் என்று கருதி, அவனை நன்கு படிக்கும்படி ஊக்கு வித்து வந்தார்.

பாஸ்டர் தந்தையின் விருப்பப்படியே படித்து இரசாயனம், பெளதீகம் இரண்டிலும் பட்டம் பெற்றார். இரசாயனத் துறையில் மிகவும் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட வேண்டும் என்பதற்காகவே ஆராய்ச்சிக் கூடம் ஒன்றில் உதவியாளராக சேர்ந்தார். பின்னர் கல்லூரி ஒன்றிலும் விரிவு ரையாளராகவும் பிறகு போசிரியராகவும் பதவி உயர்வு பெற்று தந்தையின் விருப்பத்தையும் நிறைவேற்றினார்.

இரசாயன ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில் உதவியாளராகச் சேர்ந்த லூயிஸ் பாஸ்டர் தனது நேரத்தின் பெரும் பகுதியை அங்கேயே செலவழித்து

**லூயிஸ் பாஸ்டர்**

1822 - 1895

ஆராய்ச்சிப் பணியில் ஈடுபட்டார். மருந்துப் பொருள் தயாரிப்பாளர்கள், விற்பனையாளர்கள் ஆகியோர் லூயிஸ் பாஸ்டரின் ஆராய்ச்சிக்குப் பொருளுதவி செய்து ஆராய்ச்சியில் மேலும் மேலும் ஈடுபட அவரை ஊக்குவித்தார்கள். அவருடைய ஆராய்ச்சிகளுக்காக மருந்துவ உலகம், “ரெட்ரிப்பன் ஒப் தி லீகியன் ஒப் ஹானர்” என்ற பட்டத்தை இவருக்கு வழங்கியது.

### பதவி

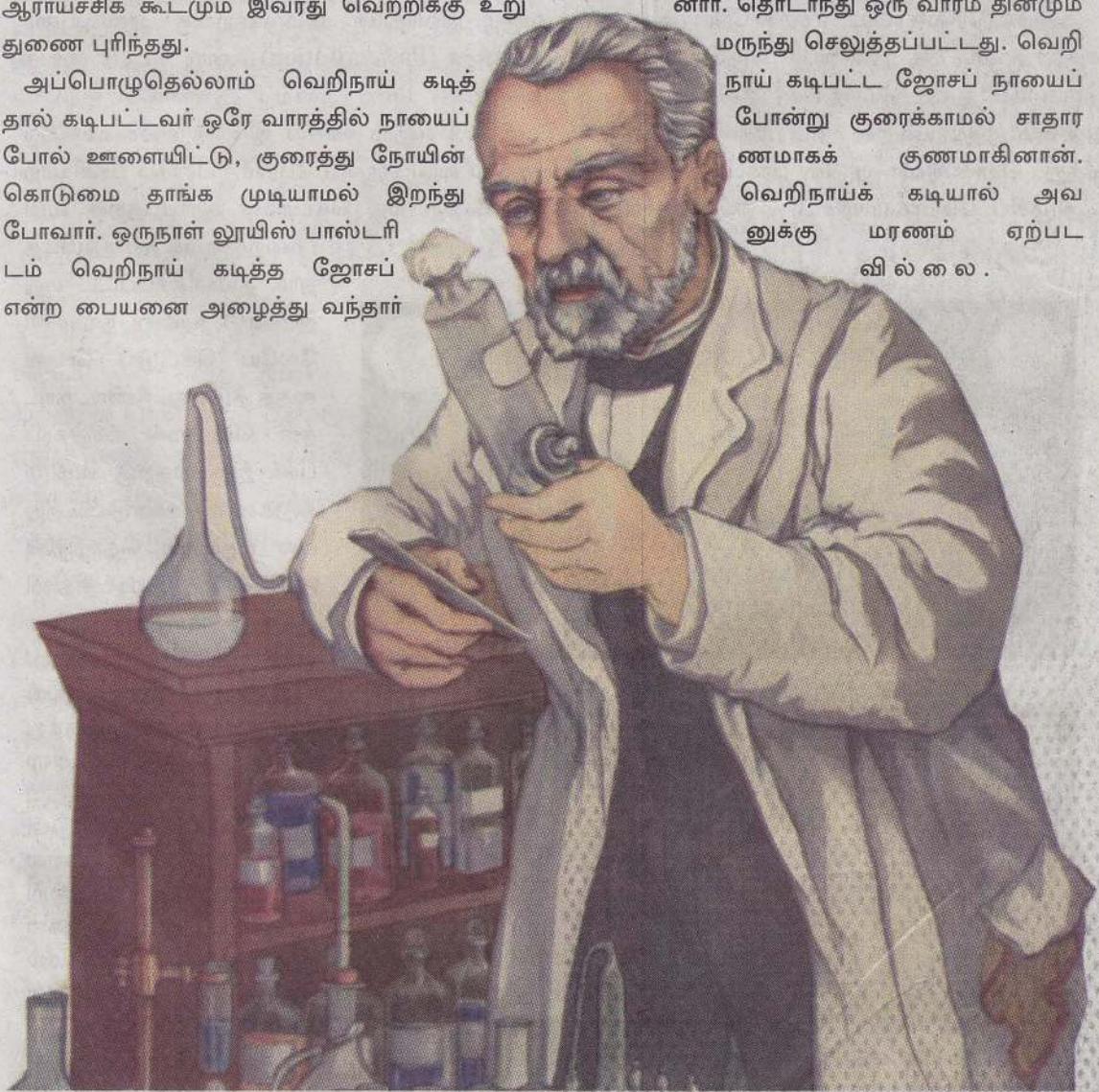
இவரது ஆராய்ச்சிகளின் பயனாக இரசாயனப் பேராசிரியராக ‘ஸ்ட்ராஸ்பர்க்’ பல்கலைக்கழகத் தில் சேர்ந்தார். அப்பல்கலைக்கழகத்தின் ஆராய்ச்சிக் கூடமும் இவரது வெற்றிக்கு உறுதுணை புரிந்தது.

அப்பொழுதெல்லாம் வெற்றாய் கடித் தால் கடிபட்டவர் ஒரே வாரத்தில் நாயைப் போல் ஊளையிட்டு, குரைத்து நோயின் கொடுமை தாங்க முடியாமல் இறந்து போவார். ஒருநாள் லூயிஸ் பாஸ்டரி மூலம் செலுத்தி என்ற பையனை அழைத்து வந்தார்

கள்.

இரசாயன ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்த லூயிஸ் பாஸ்டரிடம் ஏதேனும் சிகிச்சை கிடைத்து அதனால் பிழைப்பான் என்ற நம்பிக்கையில் தான் அவனது பெற்றோர் லூயிஸ் பாஸ்டரிடம் தன் மகனை அழைத்து வந்து காண்பித்தார்கள்.

லூயிஸ் பாஸ்டர் தயங்கவில்லை. வெறிநாய் கடித்தவர்கள் கண்டிப்பாக இறந்து போவார்கள். தான் கண்டு பிடித்த மருந்தை செலுத்திப் பார்ப் போம் என்ற துணிச்சலில் வெறிநாய் கடிபட்ட ஜோசப்பின் உடலில் ஊசி மூலம் செலுத்தி னார். தொடர்ந்து ஒரு வாரம் தினமும் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. வெறி நாய் கடிபட்ட ஜோசப் நாயைப் போன்று குரைக்காமல் சாதாரணமாகக் குணமாகினான். வெறிநாய்க் கடியால் அவனுக்கு மரணம் ஏற்பட வில்லை.



மாறாக உயிர் பிழைத்து விட்டான்.

## சாதனை

வெறிநாய் கடிப்பட்ட அவன், லூயிஸ் பாஸ்டரின் மருந்தினால் எந்தவிதமான நோயின் பாதிப்பும் இன்றி நன்கு பிழைத்து கொண்டான். வெறிநாய் கடித்தால் ஏற்படும் ‘ஹெட்ரோ ஹோபியா’ எனும் கொடிய நோய்க்கு லூயிஸ் பாஸ்டர் கண்டுபிடித்த மருந்தே இன்றளவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மனித இனத்திற்கு மறக்க முடியாத சேவை செய்த லூயிஸ் பாஸ்டரின் கண்டுபிடிப்புகள் மேலும் தொடர்ந்தன.

அதுமட்டுமல்லாமல் ‘மைக்ரோஸ் கோப்’ கருவி மூலம் மிக நுண்ணிய கிருமிகள், அதன் செயல்கள், நுண் தாவரங்கள், அதன் அமைப்பு, தன்மை முதலியவற்றையும் முதலில் கண்டுபிடித்துச் சொன்னவர் லூயிஸ் பாஸ்டரே.

அழுகிப் போன மாமிசம், மீன், காய்கறிகள், தன்னை முதலியவற்றையும் முதலில் கண்டுபிடித்துச் சொன்னவர் லூயிஸ் பாஸ்டரே.

தன்னீர் முதலியவற்றில் காணப்படும் புரோட் டோசா என்னும் நுண் கிருமிகளாலும் தாவரங்களிலும் விலங்குகளிலும் காணப்படும் ‘பாரசைட்’ எனும் நுண்கிருமிகளாலுமே மக்களுக்கு நோய் உண்டாகின்றது என்பதை முதலில் கண்டு பிடித்துக் கூறியவர் லூயிஸ் பாஸ்டர்.

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு பால் புளிப் பேறி கெட்டுப் போவதும் பக்ஷரியாவினால் தான் என்பதையும் பிளேக், டைபாயிட், டெட்டானஸ், அந்தராக்ஸ் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட காரணமாக இருப்பது பக்ஷரியாக்கள்தான் என்பதை முதன் முதலில் கண்டுபிடித்துச் சொன்ன வரும் இவர்தான். இம்முறைக்கு பாஸ்டியரை ஸேஷன் (Pasteurisation) என்று பெயர் வைத்தார்.

வில்லி எனும் ஊரில் இருந்த பல்கலைக்கழகத்தில் விஞ்ஞானப் பேராசிரியராகப் பணியாற்றிய போது மது கெடாமல் இருப்பதற்கு வழி

முறைகளைக் கண்டுபிடித்தார். தயாரிக்கப்பட்ட மது இரண்டு மூன்று நாட்களி லேயே கெட்டுப் போவதைத் தடுத்து, நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு வழிமுறைகளைக் கண்டுபிடித்து பல மதுபான தொழிற்சாலைகளை நஷ்டத்திலிருந்து காப்பாற்றியவர் லூயிஸ்பாஸ்டர்.

ஆடு, மாடுகளைத் தாக்கும் நோய்களிலிருந்து காப்பாற்ற லூயிஸ் பாஸ்டர் ‘சீரம்’ என்ற புதிய மருந்தினைக் கண்டுபிடித்து விலங்குகளை நோயிலிருந்து காப்பாற்றியவர். பட்டுப் பூச்சிகள் நோயினால் சாகாமல் இருக்க அதற்கும் மருந்து கண்டுபிடித்தார்.

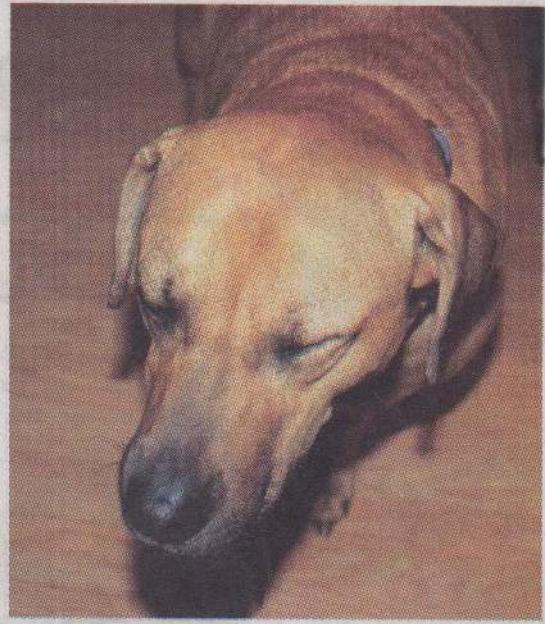
மருத்துவ உலகில் ‘ஆன்



டிசெப்டிக்' முறையை முதலில் அறிமுகப்படுத் தியவர் லூயிஸ் பாஸ்டரே. வெறிநாய் கடிக்கு மருந்து கண்டுபிடித்ததுடன் நில்லாமல் மருத் துவ உலகில் பல்வேறு மருந்துகளையும் கண்டுபிடித்து மனித குலத்திற்கு அளப்பரிய சேவை செய்த லூயிஸ் பாஸ்டரின் 70 ஆவது பிறந்த தினத்திற்கு ஐரோப்பாவில் உள்ள மருத் துவ மேதைகள், விஞ்ஞானிகள், அரசியல் தலைவர்கள், அனைவருமே நேரில் வந்து வாழ்த்துக் கூறினார்கள்.

### தியதி நிலை

மருத்துவ உலகிற்கு மக்த்தான சேவையைச் செய்த லூயிஸ் பாஸ்டர், 1895 ஆம் ஆண்டு தனது 73 ஆம் வயதில் பாரிஸ் நகரிலேயே மரணமடைந்தார். அவர் இறந்து விடவில்லை. இறந்தும் மருந்தின் மூலம் இன்னமும் நம்மில் வாழ்ந்து கொண்டு, நம்மை வாழ வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.



## காதில் 'கும்' என ஒசை வந்தால்...

காது வலி, காதினுள் கட்டி, காதில் சில சமயம் கும் என்ற ஒசை எழுதல் போன்ற வற்றிற்கு வெள்ளைப் பூண்டு ஒன்றை உரித்து எந்தக் காதில் சுத்தம் எழுகின்றதோ அதில் செருகி வைத்தால் அரைமணி நேரத்தில் நலம் தெரியும்.

பற்றுப் படை, சொறி நீங்க தோல் நீக்கிய வெள்ளைப் பூண்டை எடுத்து அம்மியில் நன்றாக நகக்கி எடுத்து அதைப் பற்று உள்ள இடத்தில் வைத்து நன்கு தேய்க்க வேண்டும். அதி வுள்ள சாறு உடலில் சேர்ந்து சக்கை கீழே உதிரும் அளவிற்கு தேய்க்க வேண்டும்.

தினசரி காலையில் இரவு படுக்கும் முன் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். தினசரி காலையில்

மருந்து போட்ட இடத்தைச் சுத்தம் செய்து விட வேண்டும்.

தோல் பிடிப்பு, கை குடைச்சல் நீங்க ஒரு நாளில் ஆறு பூண்டுப் பருப்பை எடுத்து உரித்து அப்படியே சாப்பிட வேண்டும்.



அல்லது ஒவ்வொன்றாக எடுத்து விழுங்கவும். இது போல் மூன்று அல்லது ஐந்து நாள்களுக்கு செய்து வந்தால் நாளைடவில் மேற்கண்ட தோல் பிடிப்பு, கை குடைச்சல் மற்ற வலிகள் எல்லாம் பறந்து போகும்.

நியூமோனியா உள்ளவர்களுக்கு தோல் நீக்கிய வெள்ளைப் பூண்டு கொஞ்சம் பச்சையாக எடுத்து உட்கொண்டு வந்தால் ஆக்சரியப் படத்தக்க விதத்தில் பலன் காணலாம். மேலும் காய்ச்சல் நிற்பதோடு நுரையிரலும் சுத்தமாகும்.

# பாட்டு னைவத்தியம்

இந்தக் காலத்தில் ஒரு சிறிய தலைவலி, தடிமன், காய்ச்சல் வந்தாலும் உடனே பொக்டரை நாடி ஓடுகிறோம். எனினும் கிராமப் பகுதியில் இன்றும் பாட்டிமாரின் கை மருந்திலேயே பல நோய்கள் பறந்தோடி விடுகின்றன.



## தலைவலி

காட்டு ஆழனைக்கு இலைகளைப் பிடுங்கி பரப்பி வைத்து அதன் மீது தீக்கங்குகள் போட்டு மூடி வைத்து விடுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து தீக்கங்குகளை நீக்கி விட்டு இலைகளை மட்டும் கை தாங்கும் சூட்டில் எடுத்து நெற்றியில் ஓற்றி, ஓற்றி எடுங்கள். தலைவலி போயே விடும்.



## பல் வளி

எலுமிச்சம் விதை களை உலர்த்தி பெருங்காயத்துடன் சேர்த்து அரைத்து தூளாக்கிக் கொள் ஞங்கள். இந்தப் பொடியினால் பல் துலக்கி வாருங்கள். பல்வளி பறந்தோடி விடும்.

எவ்வளவு தான் தேய்த்தாலும் பற்கறை போகவில்லையா? கவலையை விடுங்கள். எலுமிச்சம் பழத்தோலை உலர்த்தி தூள் செய்து கொள்ளங்கள். அதனுடன் சிறிது உப்பை சேர்த்து பற்கறையின் மேல் தேய்த்து வர பற்கள் பளிச்சிடும்.

## டைல் கடு தணிய

டற்குடு கூடிவிட்டால் கண் எரிச்சலாக இருக்கும். அடி வயிறு வலிக்கும். நீர்க்கடுப்பு ஏற்படும். இப்படியான குணங்குறிகள் காணப்பட்டால் வெற்றிலைக்குத் தடவும் சண்ணாம்பை எடுத்து காற் பெருவிரலில் பூசிக் கொண்டு படுத்தால் குடு இறங்கிவிடும். அடிவயிற்றில் நல்லெண்ணெய் பூசி தடவி விட்டால் இத்மாக இருக்கும். செவ்விளார் குடித்தால் நீர்க் கடுப்பு நீங்கி விடும்.

# முடி கொட்டுவதை நிறுத்த



காறி வேப் பிலையை உலர்த்தி பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணென்றில் கலந்து காய்ச்சிப் பின்னர் வடிகட்டி ஆற்விட்டு தலைக்குத் தேய்த்து வாருங்கள். முடி கொட்டுவது நின்று கரு கரு வென்று முடி வளரும்.

பெருங்காயத்தை நீரில் கரைத்துப் பருகலாம். தோல் நீக்கிய இனுசியை நெருப்பில் சுட்டு, அதன் பின்னர் இடித்து அந்தச் சாற் ரையும் குடிக்கலாம். வாய்வு நீங்கி விடும்.

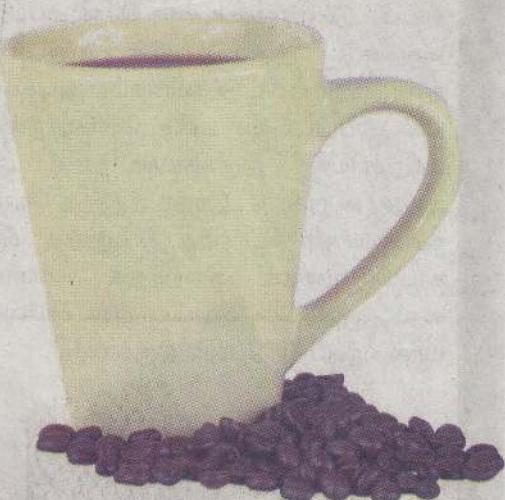


# மன மகிழ்ச்சியைத் தரும் கோப்பி

சிலர் எப்பொழுதுமே சிடுசிடுவென்று எரிந்து விழுவார்கள். சிலருக்கு அடிக்கடியும் வேறு சிலருக்கு எப்போதாவதும் இந்தச் சிடு சிடுப்பு ஏற்படும். அருகில் இருப்பவர்களுக்கும் அவர்களுக்கு முகம் கொடுப்பவர்களுக்கும் இந்தச் சிடுசிடுப்பு ஒரு பாரிய பிரச்சினையாகவே இருக்கும். இந்தச் சிடுசிடுப்பி விருந்து விடுபட்டு மன மகிழ்ச்சியுடன் மலர்ந்த முகத்துடன் வாழ இதோ ஓர் அரியமருந்து.

சுக்கு கலந்த சுக்கு கோப்பிதான் இதற்குரிய அருமையான மருத்துவ குணம் கொண்ட தாக விளங்குகின்றது. உடலுக்கு நல்ல உறுதியும், மன மகிழ்ச்சியையும், ஆண்மை விருத்தியையும் அள்ளித் தருவது இந்தச் சுக்கு கோப்பி தான். இதில் பாலும் பனை வெல்லமும் சேர்த்துக் கொண்டால் இன்னும் அதிக சிறப்பு உண்டு.

கெட்டியான பாலில் சுக்கு, பனை வெல்லம் கலந்த கோப்பியை அருந்தி வந்தால் வாழ்க்கை மிக மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். தாம் பத்திய வாழ்க்கையும் சுமுகமாகச் செல்லும். இது கொழுப்பைக் குறைக்கும் அரியதொரு கோப்பி.



# மூல நோயால் அவசியா?

பூப்பாளிப் பழம் சாப்பிடுங்கள். நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும். பப்பாளிக்கு விஷக் கிருமிகளைக் கொள்ளும் சுக்தி நிறைய உண்டு. ஆனால் கர்ப்ப காலத்தில் சாப்பிடுதலைத் தவிர்க்கவும்.

# ஆபத்தில்லா அசைவு உணவு

அசைவு உணவுகளில் ஆபத்தில்லாதது மீன் ஆகும். இறைச்சி, கோழி போன்றவைகளில் உள்ள கெடுதியானது மீன் உணவில் கிடையாது. மற்ற அசைவு உணவுகளை எப்பொழுதாவது சாப்பிட்டு வரலாம் எனச் சொல்லப்படுவதுண்டு. ஆனால் மீன் உணவை தினமும் சாப்பிட்டு வரலாம். அடிக்கடி மீன் சாப்பிட்டால் மனச் சோர்வு நீங்கி மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம். என ஓர் ஆய்வு கூறுகிறது. இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் பொரித்த / வறுத்த மீன் சாப்பிடுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். குழம்பில் போட்ட மீன் சாப்பிட்டால் எந்தப் பாதிப்பும் இருக்காது.



உடலைத் தொடர்ச்சியாக  
பிழையான மெய் நிலைகளில்

# “பிழையான மெய் நிலைகளால் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்”

**நா**ம் அன்றாடம் பல்வேறு மெய்

நிலைகளைப் பேணுகிறோம். ஓவ்வொரு மெய் நிலைகளில் இருந்தும் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகிறோம்.

மனிதனின் எடுப்பான உடல் தோற்றத்திற்கும் நோயற்ற வாழ்வுக்கும் சரியான மெய் நிலைகள் மிக அவசியமானவையாகும்.

நடத்தல், ஒடுதல், கதிரையில் அமருதல், பாய்தல், நிற்றல், பொருள் ஓன்றை எறிதல், நித்திரை கொள்ளல், நிலத்தில் அமருதல் போன்றவை பல்வேறு மெய்நிலைகளாகும்.

சிறு வயது முதல் சரியான முறையில் மெய் நிலைகளைப் பேணுவதினாடாக ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

விளையாட்டு, உடற் பயிற்சி, யோகாசனம் போன்றவைகளினுடைய சரியான மெய் நிலைகளை பேண முடியும்.

அத் துடன் அது தொடர் பான அறி வையும் பெற முடியும்.



வைத்திருப்பதன் காரணமாக நாளைடவில் தசைநார்கள் பலவீனமடைந்து உடலின் பொறிமுறைகளிலும் தடைகள் ஏற்படுகின்றன.

இதன் காரணமாக சீர்ற மெய் நிலைகள் (டூல் நிலைகள்) தோன்றும்.

பக்கக் கூனல், முட்டும் மழங்கால்கள் (Knock Knees), வளைந்த கால்கள் (Bow Legs), ஒட்டகக் கூனல் (Kyphosis), தொப்பை வயிறு, தட்டை முதுகு (Flat Back), முதுகுக் கூனல், தட்டைப் பாதங்கள் (Flat Feet) என்பவை சீர்ற மெய் நிலைகளுக்கு உதாரணங்களாகும்.

## இவற்றில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்:

### வளைந்த கால்களும் முட்டும் மழங்கால்களும்

கழந்தைப் பருவத்தில் பிழையாக கால்களை வைத்து நடப்பதன் காரணமாகவும் அல்லாட்டம் காரணமாகவும் இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

### தட்டைப் பாதங்கள்

தசை நார்கள் பலவீனமடைதல், பிழையாக நடத்தல், பொருத்தமற்ற பாதனிகளை பயன்படுத்தல் என்பன காரணமாக இந்நிலை தோன்றலாம். பாதங்களில் காணப்படும் வளைவு அற்றுப் போய் பாதம் முழுமையாக நிலத்தில் படும் நிலையே இதுவாகும்.

### முதுகுக் கூனல்

வயிற்றுத் தசைகள் பலவீனமடைவதும் சரியான மெய் நிலைகளைப் பேணாததும் இந்நிலை தோன்ற அடிப்படைக் காரணங்களாகின்றன.

இந்நிலை காணப்பட்டால் வயிறு முன் ணோக்கித் தொங்கியும் தலை முன்னால் வளைந்தும் இருக்கும்.

முள்ளந்தண்டுத் தொகுதியிலுள்ள இடுப் பெண்புகள் முன்ணோக்கி வளைவதாலும் இடுப்பு யின்



பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையில் பல மருத்துவப் பயன்கள் குவிந்து உள்ளன. இக்கீரையை சமையல் செய்து சாப்பிட்டால் தேகம் பொன் போல் ஆகும். கண் பார்வை துல்லியமாக மாறும். தலைமுடியை நன்கு வளரச் செய்யும். வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், குடல்புண், கார்ப்பப்பைப் புண் எல்லாம் குணமாகும். ஒரு கட்டு பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையில் 250 மில்லி பசும்பாலில் கிடைக்கக் கூடிய எல்லா நலமும் கிடைக்கும்.

**பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை**

நால் தள்ளப்படுவதாலும் முதுகுக் கணல் ஏற்படுகிறது.  
**நோய்ப்பை வயிறு**

வயிற்றுத் தசைகள் பலவீனமடைவதால் தொப்பை வயிறு தோன்றும். இதன் காரணமாக மலச்சிக்கல், வயிற்றில் நோயு ஏற்படும். வயிற்றினுள் இருக்கும் உள் உறுப்புக்கள் இடமாறிப் போக்குக் கூடும்.

## தட்டை முதுகு

இடுப்பென்புகளில் இயற்கையான வளைவு இல்லாதிருத்தலே இதற்கான முக்கிய காரணமாகும். சிறிய வயதில் இந்நிலை காணப்பட்டாலும் வளரும் போது என்புகளில் வளைவுதோன்றி இயல்பு நிலை ஏற்படும். ஆனால் வளர்ந்தவர்களிடம் இந்நிலை இருப்பது நோயின் அறிகுறியாக கருதப்படுகிறது.

## பக்கக் கணல்

ஒரு பக்கத் தோள் தாழ்ந்திருத்தல், முள்ளந்தன்டு என்பது தொகுதி ஒருபக்கமாக வளைதல், இடுப்பு உயர்ந்திருத்தல் என்பன இதன் சில இயல்புகளாகும். இதற்காக மருத்துவ சிகிச்சைகளும் ஆலோசனைகளும் பெறப்பட வேண்டும்.

உடலைப் பிழையான மெய் நிலைகளில் வைக்கும்போது உபாதைகள் தோன்றுகின்றன. இடுப்பு வலி, கை, கால் வலி, முழங்கால் நோயு, மூட்டு வலி, தலைவலி, கழுத்து நோய் என்பன அவற்றில் சில வகைகளாகும்.

இங்கு கூறப்பட்டுள்ள உடல் உபாதைகள் மற்றும் உடல் பாதிப்புக்கள் எமது ஆரோக்கியத்திற்குச் சவாலாகவும் உடல் கட்டமைப்புக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவும் அமைகின்றன. உளவியல் ரீதியான பாதிப்புக்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

ஆகவே சரியான மெய் நிலைகள் தொடர்பில் கூடிய கவனமெடுப்போமாக; சுகமாக வாழ்வோமாக.

**கலாநெஞ்சன் ஷாஹுஹான் B.  
Ed. ஸிர்கோழும்பு.**



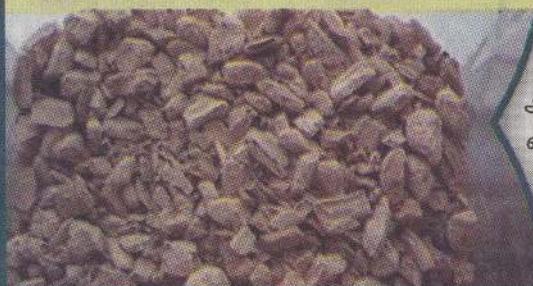
## வசம்பு

சிறுநீர்ப்பையில் கற்களைக் கரைக்கும் தன்மை வசம்பிற்கு உண்டு. வசம்புத்துளை எலுமிச்சைச் சாறில் கலந்து குடித்தால் கடும் வாந்தி நிற்கும்.

வசம்பைப் பொடித்து வீட்டுப் பாசற்பக்கம் தூவி வந்தால் விஷப் பிராணிகள் அந்தப் பக்கம் வராது.

சிறிது வசம்புடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்து மென்று தின்று இரண்டு கோப்பை மோர் குடித்தால் வாய்வுத் தொல்லை நீங்கும்.

வசம்பைத் தூளாக்கி தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவி மென்று வர ஆரம்ப நிலை திக்குவாய் குணமாகும்.



# கடுகு சிறிது பயன்களோ பெரிது

- ★ கடுகை நாம் ஒரு வாசனைப் பொருளாக வும் உணவுக்கு கலவையுட்டும் ஒரு பொருளாக வும் என்னியே சமையலில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். பொதுவாக கறிகளை தானிப்பதற்கே பெரிதும் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் கடுகு பல அரிய மருத்துவக் குணங்களை உடையது என்பதை நம்மில் பலர் அறியாமல் இருக்கலாம்.
- ★ நாம் உணவு சமிபாட்டைவதற்கு கடுகு பெரிதும் உதவுகிறது.
- ★ ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் கடுகு, மிளகு, உப்பு இவை மூன்றையும் ஒரே அளவு சேர்த்து உண்டு சுற்று வெந்நீர் பருக பித்தம், கபம் இவற்றால் உண்டாகும் அனைத்து துண்பங்களும் நீங்கும்.
- ★ கடுகை தேனில் அரைத்து உட்கொண்டால் இருமல், கபம், ஆஸ்தமா போன்றவை குணமாகும்.
- ★ கடுகை தூளாக்கி வெந்நீரில் ஊற வைத்து வடித்துக் கொடுக்க விக்கல் குணமடையும்.
- ★ கடுகுப் பொடி, அரிசிமா ஆகியவற்றை சமமாக எடுத்து நீர் விட்டு கனிபோல கிண்டி துணியில் தடவி வயிற்றின் மீது பற்றுப் போட இருமல், இரைப்பு தணியும், பிடரியின் மேல் பற்றுப் போட தலைவலி குறையும்.
- ★ தூக்கமின்மை, படப்படப்பு, சோர்வு, மனக்குழப்பம் போன்ற பிரச்சினைகளால் அவதிய ருகிறீர்களா? அதற்கு கடுகு கை கண்ட மருந்தாகும். இப் பிரச்சினைகள் இருப்பவர்கள் செய்ய வேண்டியவை இதுதான்.

ஒரு பிடி கடுகை குத்தமான நீரில் அரைத்து அதை 3 லீற்றர் நீரில் கலந்து கொதிக்க வைக்க வும். பின்னர் அதை ஓர் அகன்ற பாத்திரத்தில் ஊற்றி தாங்கக் கூடிய குடு குறைந்த பின் இருகால் பாதங்களை அதில் மூழ்க வைத்து 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வைத்திருக்கவும். நிததி ரையின்மையும் படப்படப்பும் மனக்குழப்பமும் சோர்வும் நீங்கி புது மனிதராய் காட்சியளிப்பீர்கள்.

- ஜெய் -

உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை எப்போதும் சீராக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- ❖ காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளை உணவுகளை காலாகாலத்தில் உண்ண வேண்டும்.
- ❖ எந்தவகை உணவானாலும் அவசர அவசரமாக உண்ணக் கூடாது.
- ❖ உண்ணும் போது அளவுக்கதிகமாக நீர் அருந்தக் கூடாது.
- ❖ உண்ணும் போது குடும்பப் பிரச்சினைகள், பிறர் மீது கோபப்படுதல் என்பனவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ அதிக ரூசி, மணம் தேவை என்பதற்காக அதிகளை நெய், என்னென்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணக் கூடாது.
- ❖ உண்ணும்போது தேவையில்லாமல் பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ உண்டவுடன் பருவான வேலைகள் செய்தல், உறங்குதல் கூடாது.



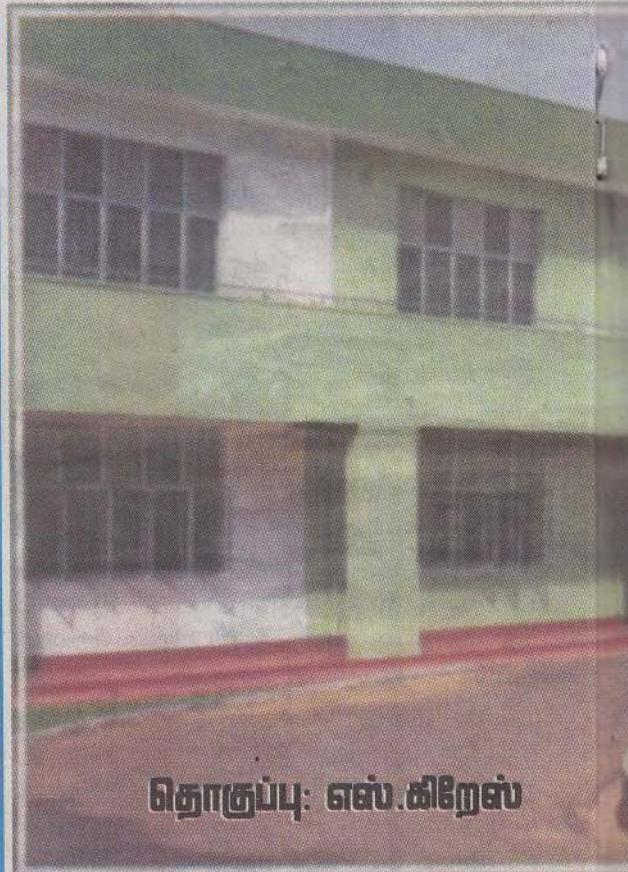
**உண்ண வேண்டிய  
முறை**

# வெளிச்ர சயரோக மூலம் வெதுப்பட்டது

சுவாசம்  
தொடர்பான  
நோய்களுக்கு  
சிகிச்சையளிக்கும் இலங்கையின் ஒரே ஒரு வைத்தியசாலை வெவ்விசர யில் அமைந்துள்ளது. சயரோகம் என்பது நுரையீரலுடன் தொடர்புடைய நோயாகும். முன்பு இவ்வைத்தியசாலையில் சயரோக நோயாளர்கள் மட்டுமே சிகிச்சை பெற்றனர். நியூமோனியா, மஞ்சள்காமாலை, நுரையீரல் புற்றுநோய், ஆஸ்துமா, நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கும் இருமல் போன்ற பல நோய்களுக்கு தற்போது இவ்வைத்தியசாலையில் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது. நுரையீரலுடன் தொடர்புடைய சகல நோய்களுக்கும் விஞ்ஞான நீதியான புதிய பரிசோதனைகள் இன்று இவ்வைத்தியசாலையில் செய்யப்படுகின்றன. சகல பிரிவுகளுக்கும் விசேட நிபுணத்துவம் பெற்ற வைத்தியர்கள் உள்ளனர்.



Dr. ஜி. விஜாலக்ஷி  
(வெளிச்ர காசநோய் வைத்தியசாலையின் பிரதிப் பணிப்பாளர்)



**தொஞ்சுப்பு: எஸ்.கிரேஸ்**



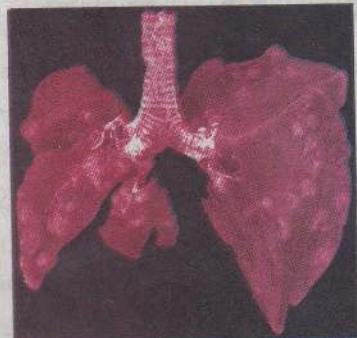
நேரயீரல் தொடர்புடைய சுவாச நோய்கள் என வைத்தியர் அறிந்து கொண்ட பின்பு அந்தந்த நோய்க்குரிய பிரிவிற்கு நோயாளியை அனுப்புகின்றனர். அது மட்டுமன்றி மேற்குறிப்பிட்ட சுவாச நோய்கள் ஏதேனும் தமக்கு ஏற்பட்டுள்ளது எனச் சந்தேகம் ஏற்பட்டாலும் அது விடயமாகவும் நோயாளி இவ்வைத்தியசாலைக்கு வந்து பரீட்சித்துக் கொள்ளலாம்.

வெளிநோயாளர் பிரிவு காலை 8.00 மணி முதல் 4.00 மணி வரை திறந்துள்ளது. ஆனால்,

# வைத்தியசாலைக்கு தீவையில்லை



மார்ச்  
24 ஆம் தீகதி  
உலக  
சயரோக தடுப்பு  
தினமாகும்



எதேனும் அவசர சந்தர்ப்பத்தில் எந்த நேரமாகிலும் நோயாளிகள் இவ் வைத்தியசாலைக்கு வந்து தம்மை அனுமதித்துக் கொள்ளலாம். 24 மணித்தியாலமும் நோயாளி சிகிச்சை பெற்றுச் செல்லக்கூடிய அளவில் வைத்தியசாலை வளர்ச்சி கண்டுள்ளது. சுவாசம் தொடர்பான நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் இலங்கையின் ஒரே ஒரு வைத்தியசாலை வெவிசாரியில் அமைந்துள்ளது. சயரோகம் என்பது நுரையீரலுடன் தொடர்புடைய நோயாகும். முன்பு இவ்வைத்

தியசாலையில் சயரோக நோயாளர்கள் மட்டுமே சிகிச்சை பெற்றனர். நியூமோனியா, மஞ்சள் காமாலை, நுரையீரல் புற்றுநோய், ஆஸ்துமா, நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கும் இருமல் போன்ற பல நோய்களுக்கு இன்று இவ் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது. நுரையீரலுடன் தொடர்புடைய சகல நோய்களுக்கும் விஞ்ஞான ரீதியான புதிய பரிசோதனைகள் இன்று இவ் வைத்தியசாலையில் செய்யப்படுகின்றன. சகல பிரிவுகளுக்கும் விசேட நிபுணத்துவம்

பெற்ற வைத்தியர்கள் உள்ளனர்.

நூரையீரலுடன் தொடர்புடைய சுவாச நோய் கள் என வைத்தியர் அறிந்து கொண்ட பின்பு அந்தந்த நோய்க்குரிய பிரிவிற்கு நோயாளியை அனுப்புகின்றனர். அது மட்டுமென்றி மேற்குறிப் பிட்ட சுவாச நோய்கள் ஏதேனும் தமக்கு ஏற்பட உள்ளது எனச் சந்தேகம் ஏற்பட்டாலும் அது விடயமாகவும் நோயாளி இவ்வைத்தியசாலைக்கு வந்து பரிசீலித்துக் கொள்ளலாம்.



ஆஸ்துமா என்பது சாதாரணமாக இரவு நேரங்களிலேயே அதிகமாக ஏற்படுகின்றது. அதனால் இவ் வைத்தியசாலையில் தமது சேவையைப் பெற்றுக்கொள்ள குறிப்பிட்ட

## காசநோய் பற்றிய சிறு குறிப்புகள்

1822 ஆம் ஆண்டு காச நோயை உண்டுபண்ணும் (Tuberculosis bacillus) டியூபருளோசிஸ் பசிலிசை ஜேர்மன் சத்திரி சிகிச்சை நிபுணரான Robert Koch ரொப்ட் கோச் கண்டுபிடித்தார். இதற்கென இவருக்கு 1905 ஆம் ஆண்டு நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

(IUATLD) காசநோய் மற்றும் நூரையீரல் நோய் எதிர்ப்பு சர்வதேச அமைப்பை 1882 ஆம் ஆண்டு ரொப்ட் கோச் முன்மொழிந்தார்.

மார்ச் மாதம் 24ஆம் திகதி உலக காசநோய் தினமாக ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் பிரகடனப் படுத்தப்பட்டுள்ளது.

வருட ரீதியாக காசநோய் பற்றிய தொனிப்பொருள்

2010 - காச நோய்க்கு எதிரான புதுமையான நடவடிக்கை

2009 - நான் காச நோயில் இருந்து விடுபடுகிறேன்.

2008 - நான் காச நோயில் இருந்து விடுபடுகிறேன்

2007 - ஓரிடத்தில் காசநோய் காணப்படுவது

அனைத்து இடங்களிலும் காணப்படுவதற்கு சமமாகி விடும்.

2006 - காச நோய் தவிர்க்கப்பட்ட உலகம்

2005 - காச நோய்க்கு எதிரான நடவடிக்கை

2004 - காச நோயை குணப்படுத்துவோம்

2003 - நீங்களும் காசநோயிலிருந்து விடுபடலாம்

2002 - காசநோயை குணப்படுத்தி வறுமைக்கெதிராக போராடுவோம்

2001 - அனைவருக்கும் காசநோயிலிருந்து விடுதலை

2000 - காசநோயை குணப்படுத்த சுக்கலரும் இணைவோம்



நேரமொன்றை ஒதுக்கி வைப்பதால் எந்த நேரமாகிலும் இவ்வைத்தியசாலை நோயாளர்களுக்கு திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ளது.

சுயரோகம் அல்லது காச நோயாளர்களுக்கென தனியான வார்ட்டுக்கள் உள்ளன. அது போல நுரையீரல் தொடர்புடைய சுவாச நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தனியான நோயாளர் வார்ட்டுக்கள் உள்ளன. காச நோயாளர்கள் தனியாகப் பிரித்து வைக்கப்பட்டிருப்பதால் நோய் தொற்றும் பிரச்சினை இங்கு இல்லை. சுத்திர சிகிச்சைப் பிரிவு, அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு போன்ற பிரிவுகளும் இவ்வைத்தியசாலையில் உள்ளன. ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகள், எக்ஸ்ரே பிரிவு, சனி பார்ட்சிக்கும் பிரிவு, கல்வியறிவுட்டல் பிரிவு போன்ற பிரிவுகளும் உள்ளன.

இவ்வைத்தியசாலையானது தொற்று நோய் களுக்கு மட்டுமே உரித்தான வைத்தியசாலை என்ற பய உணர்வு முன்பு அனைவரிடமும் காணப்பட்டது. இதனால் இவ்வைத்தியசாலையில் சேவை செய்ய பலர் விரும்பவில்லை. பின்பு அவர்களுக்கு இப்போது சகல வசதிகளும் செய்து கொடுத்துள்ளதோடு சுகாதாரம் தொடர்பான சிறந்த அறிவையும் பெற்றுக் கொடுத்தோம். இதற்கு முன்பிருந்த மனப் பயம் தற்போது அவர்களிடம் அற்றுப் போய்விட்டது. இவ்வைத்தியசாலையில் சேவை செய்பவர்கள் மிகவும் சேவை மனப்பான்மையுடன் கடமையாற்றுவதோடு சிறந்த உள் நலத்தையும் கொண்டுள்ளமை நோய்க்கு சிகிச்சை செய்வதற்கு உறுதுணையாக உள்ளது. நோயிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்து கொள்ளலாம் என்பதை வைத்தியசாலையில் சேவையாற்றும் எமது சேவையாளர்களுக்கு நாம் எடுத்துக் கூறியுள்ளோம். சிறந்த முறையில் தவறாது சிகிச்சை



பெற்றால் இரண்டு வாரங்களுக்குள் இன்னுமொருவருக்கு காச நோய் பரவும் வீதமானது குறையும். இதையிட்டு சமூகம் பயப்படத் தேவையில்லை. காச நோய் குணமாக்கக்கூடிய ஒரு நோயாகும் என்பதை சகலரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சகல மட்டங்களிலும் சேவையாற்றும் பணியாளர்களுக்கும்கூட வைத்தியசாலை சுற்றுப் புறச் சூழலில் விடுதி வசதி செய்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. வைத்தியசாலையில் சுகாதாரக் கல்விப் பிரிவு வைத்தியர் முதல் சிற்றாழியர் வரையிலான அனைவருக்கும் சுகாதாரக் கல்விப்பிற்கு வழங்கப்படுகின்றது. சகல வார்ட்டுக்களிலும் சேவையாளர்கள் சென்று நோயாளர்களுக்கு அறிவுட்டல் மற்றும் வெளிநோயாளர் பிரிவுகளிலும் மற்றையோருக்கு விழிப்பூட்டல் என்பனவும் வைத்தியசாலையால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

நோயாளர்களின் குடும்பங்கள் மற்றும் நோயாளருடன் நெருங்கிப் பழகுபவர்களை வைத்தியசாலைக்கு வரவழைத்து நோய் நிலைமை தொடர்பான அறிவுட்டல் நிகழ்ச்சித்



மார்ச்-2011



# சிகிச்சை நடைபெறும் தினம் மற்றும் நேரம்

ஆஸ்துமா தொடர்பான சிகிச்சை  
ஒவ்வொரு நாளும்

காலை 8.00 மணி முதல் பி.ப. 4.00 மணி வரை  
சயரோகம் தொடர்பான சிகிச்சை

திங்கட்கிழமை :

காலை 8.00 - பி.ப. 4.00 மணி வரை

சனி : காலை 8.00 - பி.ப. 4.00 மணி வரை

சத்திர சிகிச்சை நடைபெறும் நேரம்

திங்கள் : காலை 8.00 - 12.00 மணி வரை

திட்டங்கள் நடைபெறுகின்றன. மேலும் ஒவ்வொரு குடும்ப அங்கத்தினரிடையே நோய் பரவிச் செல்லாமல் இருக்க செய்ய வேண்டிய வழிமுறைகள் தொடர்பாகவும் அறிவுட்ப்படுகின்றனர். இதன் காரணமாக காச நோய் பரவிச் செல்லுதலில் இப்போது வீழ்ச்சி காணப்படுகின்றது.

நாம் இவ் வைத்தியசாலையின் குழலுடன் நெருங்கிய தொடர்பினை ஏற்படுத்திப் பேணி வருகின்றோம். தொற்று நோய்க்குரிய வைத்தியசாலை என்பதால் மிகப் பெரிய பரந்த பிரதேசத்தில் வைத்தியசாலை அமைந்துள்ளது. இவ் வைத்தியசாலை 35 ஏக்கர் பரப்பளவைக் கொண்டது. முன்பு வைத்தியசாலைக்கு அண்மையில் மக்கள் குடியிருக்கவும் பயப்பட்டனர். இப்போது அப்படியான பின்னனி இல்லை. தற்போது வைத்தியசாலைக்கு அண்மையில் வாழும் மக்கள் வைத்தியசாலையுடன் ஒரு நல்ல சுமுகமான தொடர்பினைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்களுக்கு வைத்தியசாலையில் அறிவுறுதல்கள், வழிகாட்டல்கள், புரிந்துணர்வு பயிற்சிகள் என்பவை வழங்கப்படுகின்றன. இவ் வைத்தியசாலையில் C.T. ஸ்கேன் இயந்திரம் இல்லாதது ஒரு பெரும் குறையாக உள்ளது. நோய் தடுப்பு தொடர்பாக அடிக்கடி கையேடு களை வைத்தியசாலை வழங்குகின்றது.

மார்ச் மாதம் 24ஆம் திகதி உலக காச நோய் தடுப்பு தினமாக பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அந்நாளில் காச நோயை எவ்விதம் தடுக்கலாம், அதனை எவ்விதம் சுகமாக்கலாம்



“புளிக் கொழும்பு அப்படங்கிறதெப்படி இங்கிலீஸ்ல சொல்றது?”  
“டைகர் சூப்”

போன்ற செய்திகளை இவ்வைத்தியசாலை வழங்குகின்றது.

இலங்கையில் அதிகளவில் காச் நோயாளர்களைக் காண முடியாது. ஆனால், நாம் எதிர் பார்த்தபடி நோய் கட்டுப்படுத்தல் என்பது சற்றுக் குறைவாகவே உள்ளது. வைத்தியசாலைக் கழிவுகள் மிகக் கவனமாக அப்புறப்படுத்தப்பட்டு அழிக்கப்படுகின்றன. முழுமையாக கழிவு வெளியேற்றல் வைத்தியசாலை முகாமைத்துவக் குழுவினாலேயே மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. எந்தக் கழிவும் வெளியே செல்வதில்லை. வெளி நிறுவனங்கள் வைத்தியசாலையின் கழிவுகளை வெளியே கொண்டு செல்ல விரும்புவதில்லை. நோயாளர்களின் ஏச் சில் சளி, இரத்தம், சிறுநீர் என்பனவற்றின் மாதிரி மற்றும் மற்றைய திரவங்கள் அதிக சூட்டில் இன்சினலேடிரின் உதவியுடன் ஏரிக்கப்படுகின்றன. சந்தேகத்திற்கிடமான இருமல், காய்ச்சல், சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல், உணவில் வெறுப்பு, இரவு நேரத்தில் வியர்வை, லேசான காய்ச்சல் தன்மை போன்ற குணங்குறிகள் காணப்பட்டால் அன்மையிலுள்ள சுவாச நோய் தொடர்பான சிகிச்சைப் பிரிவிற்குச் சென்று சிகிச்சை பெறுவது மிகவும் முக்கியம்.

தமக்கு காச் நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்று முழுமையாக அறிந்துகொண்ட தினத்திலிருந்து

ஆறு மாதத்திற்கு தொடர்ந்து சிகிச்சை பெறுவது மிகவும் முக்கியம். இதன் மூலம் முழுமையாக சுகம் பெறலாம். இது பக்ரீரியாவினால் ஏற்படும் நோயாகும். பக்ரீரியா முழுமையாக அழிந்த பின்பு நோய் முழுமையாக குணமாகும்.

அடுத்து நுரையீரல் புற்றுநோய் அன்மைக்காலமாக அதிகரித்துச் செல்கின்றது. இதற்கு முக்கிய காரணம் புகை பிடித்தலாகும். இவ்வைத்தியசாலையில் நடைபெறும் சத்திர சிகிச்சைகளிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கு புகைபிடித்தல் முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வைத்தியசாலையில் 632 கட்டில்கள் உள்ளன. மேலும் இங்குள்ள நோயாளர்களுக்கு சிறந்த போஷணை மிக்க உணவு இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது.

வைத்தியசாலையின் இட அமைவு மற்றும் நிலப் பிரதேசத்தைப் பொறுத்து 3 ஏக்கர் நிலப் பிரதேசத்தில் தென்னை வளர்க்கப்பட்டுள்ளது. வைத்தியசாலையின் நிலத்தை விவசாயம் செய்ய பயன்படுத்துவது எமது நோக்கமாக உள்ளது. நோயாளர்கள் மற்றும் சேவையாளர்களின் வசதி கருதி பொத்த மற்றும் கத்தோலிக்க வணக்கஸ்தலங்கள் வைத்தியசாலையிலும் அதன் சுற்றுப்புறத்திலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

## நூச் பழந்தால் ஆஸ்துமா வரும்



ஆஸ்துமா ஓர் அலர்ஜி நோய். உடல் ஏதாவதொரு வகையில் ஒத்துப் போகவில்லையென்றால் ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது.

நமது உடலுக்கு ஒவ்வாததை நாம் விட்டு விடவில்லையானால் அதுவே ஆஸ்துமாவுக்கு அத்திபாரமாக அமைந்து விடுகிறது.

தலையணை, மெத்தை, தரை விரிப்பு ஆகியவற்றில் தூசுபடிவதன் மூலம் குழந்தை பச்சிளம் வயதிலிருந்தே புழுதியில் தன் வாழ்நாளைக் கழிக்கிறது. இது பிற்காலத்தில் குழந்தையின் உடலில் ஆஸ்துமா நோயைத் தோற்றுவிக்கக் கூடும் என்றும் தெரிவிக்கப்படுகிறது.



Dr. A. A. Amirthal  
M.A., H.O.D., S.L.  
(பொது காலத்தில் விரிவு மற்றும் செய்தியில் நினைவு வீராக பார்த்து வரும் வளர்ச்சிகள்)

காப்பு பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற விரி வான் விபரங்களை இக்கட்டுரையின் மூலம் விளக்கிக் கொள்ளலாம்.

புற்று நோய் பற்றிக் குறிப்பிடப்படும் போது, கருத்திப்பை (FERTILIZATION)த் தொடர்ந்து, நுகப்பிரிவின் (ZYGOTE) ஆரம்பத்

**இ**ன்று மனித சமூகத்தின் மத்தியில் பரவலாகக் காணப்படும் புற்றுநோயும் அதன் பிரிவுகள் பற்றியும் அதன் அறிகுறிகள் பற்றியும் அதன் பாரதூரை விளைவுகளும் இந்நோய் எவ்வாறு உருவாகின்றது. அதிலிருந்து எவ்வாறு பாதுகாப்பு பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற விரி வான் விபரங்களை இக்கட்டுரையின் மூலம் விளக்கிக் கொள்ளலாம்.

புற்று நோய் பற்றிக் குறிப்பிடப்படும் போது, கருத்திப்பை (FERTILIZATION)த் தொடர்ந்து, நுகப்பிரிவின் (ZYGOTE) ஆரம்பத்

வெவ்வேறு பருமன், அமைப்புகளுடன் உருவாகி அருகிலுள்ள இழையங்களைத் தாக்குவது மல்லாமல் உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களுக்கும் பரவி, உடல் தொழில்களைப் பாதிக்கவும் செய்கின்றன. இவ்வளர்ச்சிகள் தீங்கான வளர்ச்சிகள் (MALIGNANT GROWTHS) அல்லது ‘புற்று நோய்’ (Cancer) என அழைக்கப்படுகின்றது. தீங்கற்ற புது வளர்ச்சிகள் சிலவேளைகளில் சில காலத்தில் தீங்குள்ளவையாகவும் மாறலாம்.

புற்று நோய் அது உருவாகும் காலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல வகைகளாகும். மேலணிக் கலங்களிலிருந்து உருவாகுபவை ‘காசிநோமா’ (CARCINOMA) எனவும், தொகுப்பு இழையங்களிலிருந்து உருவாகுபவை ‘சாக்கோமா’ (SARCOMA) எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன. குறிக்கப்பட்ட கலங்களில் சில காலத்தில் தீங்குள்ளவையாகவும் மாறலாம்.

# “புற்று நோயை ஆரம்பத்திலேயே நீர்ம் கண்டு வைத்தியம் செய்தால் பூரணமாக சுகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்”

திலிருந்தே கலப் பிரிவானது சீராக நடைபெற்று உடலில் வெவ்வேறு கலங்கள், இழையங்கள், அங்கங்கள் சீரான முறையில் உருவாகின்றன. இவ்வாறு உருவான உடலின் அமைப்புகள் பயன்பாட்டத்தக்க முறையில் சீராக தொழிற்படுகின்றன. சில வேளைகளில் பின்கூறப்படும் சில காரணங்களால் சிலரில் கலப்பிரிவிலும், வளர்ச்சியிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டு புதிய வளர்ச்சிகள் (NEW GROWTHS) உருவாகலாம்.

இவ்வளர்ச்சிகளில் சில வடிவம், பருமன், அடுக்கப்பட்ட ஒழுங்கு முறை சாதாரண கலங்களை ஒட்டியும் உடலுக்குப் பாதிப்பை விளைவிக்காதவையாகவும் (BENIGN GROWTHS) உள்ளன. புது வளர்ச்சிகளில் மற்றும் சிலவற்றில் ஆரம்பத்திலிருந்தே கலங்கள் ஒழுங்கின்றி

கள், இழையங்களிலிருந்து எழுவதன் மூலம் இவை பல வகையானவை. உதாரணமாக :- ஸ்குவேமஸ் காசினோமா (SQUAMOUS - CARCINOMA), அடினோ காசினோமா (ADENO CARCINOMA), ஓஸ்ரியோ சாக்கோமா (OSTEO SARCOMA), பைபிரோ - சாக்கோமா (FIBRO SARCOMA) என வகைப்படுத்தலாம்.

புற்று நோய் அன்றையிலுள்ள இழையங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் வெவ்வேறு உறுப்புகளுக்கும் நினைநீர் குழாயினுடாகவும் குருதியினுடாகவும் பரவுகின்றது. இவ்வாறான பரவல் பொதுவாக நினைநீர் கணுக்கள் (நெறி) (LYMPHO NODE) நுரையீரல், கல்லீரல், எலும்பு, மூளை என்பவற்றிற்கு நடைபெறுகின்றது.

புற்றுநோய், உடம்பிற்கு பல (வழிகளால்)

வகைகளால் கேடு விளைவிக்கின்றது. பொது விளைவுகளில் உடம்பு மெவிதல், இரத்த சோகை என்பன சிலவாகும். (இவ்விளைவுகள் எல்லா வகையிலும் எல்லோரிலும் ஏற்படுவதில்லை.)

புற்று நோயின் வகையைப் பொறுத்தும் எந்த இடத்திலோ அங்கத்திலிருந்தோ எழுவதைப் பொறுத்தும் வெவ்வேறு விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

புற்று நோய் உடலுக்கு ஏற்படுத்தும் தீங்கு களின் உக்கிரம் பல காரணிகளில் தங்கியுள்ளது. இவ்வுக்கிர வேறுபாடு புற்று நோய் எவ்வகை மட்டுமல்லாது ஒரே வகை வெவ்வேறு நோயாளியின் நிலையைப் பொறுத்தும் ஏற்படும்.

புற்று நோயின் தோற்றுத்தில் பல காரணிகள் ஈடுபடுகின்றன.

ஹோமோன்களும் பெளதீக் இரசாயனப் பதார்த்தங்களும் முக்கியமானவையாகும். வைரசுகளில் ஹெப்படைட்டிஸ் 'பி' வைரசும் (கல் ஈரலில்) எப்ஸராயின்பார் வைரஸ், மாத்திரம் மனிதரில் சம்பந்தப்பட்டதாகும். அதிகளவுமன நெருக்கம் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடும் எனச் சொல்லப்பட்டாலும் அதற்கு இன்னும் போதிய ஆதாரங்கள் இல்லை. பரம்பரையாக புற்று நோய் தொற்றுவதில்லை (மிகவும் அரிது) என்பது உறுதி.

### **இரசாயனக் காரணிகள் பற்றிக் கருமிடத்து:-**

1. வெற்றிலை சாப்பிடுதல்
2. புகைத்தல்
3. மது அருந்துதல்
4. உயிர்ச்சத்து 'ஏ' குறைவு
5. இரும்புச்சத்துக் குறைவு. அதிகம் சரக்கு சேர்ந்த உணவுகள் சாப்பிடுதல்.
6. அதிகம் கோப்பி குடித்தல்
7. அதிகம் உப்பு சேர்ந்த மீன் (கருவாடு) சாப்பிடுதல்.
8. பூஞ்சனம் பிடித்த பனங்கிழங்கு, மா, நிலக்கடலை தொடர்ந்து பாவித்தல்.
9. செயற்கையாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் தொடர்ந்து பாவித்தல்.
10. மிக அதிகளவு கொழுப்புச் சத்தும் புரதச் சத்தும் உட்கொள்ளுதல்.
11. அரோமாரிக் அமின்ஸ். (சாயம் வகை)
12. நப்தலமின்ஸ். (இறப்பர் கயிறு தயாரிப்பில்)
13. அஸ்பெஸ்ட்ரோஸ், மரத்தூசி போன்ற வற்றைக் குறிப்பிடலாம்.



### **போதீக் காரணிகள் பற்றி நோக்குமிடத்து:-**

'அயணசிங் கதிர் வீசல் - (Ionizing Radiation)

'அல்ட்ரா வயலெட் கதிர் - (Ultra Violet Ray)

இக்காரணிகள் யாவரையும் பாதிப்பதில்லை.

குறிப்பிட்ட காரணியின் பாதிப்புத் தன்மை, காரணியின் விசை அல்லது அளவு எவ்வளவு காலம் உடலைத் தாக்குகின்றது. பாதிக்கப்படுவதறின் உடல் நிலை முதலியவற்றில் தங்கியிருக்கின்றது. எனவே கூடியளவு இவற்றை அகற்றுவது தொடர்பில்லாமல் இருப்பது நோயைத் தடை செய்ய உதவும்.

புற்றுநோய் ஏற்பட்டாலும் ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை செய்தால் முற்றாகக் குணமாக்க முடியும். ஆகையால் ஆரம்ப நோய்க் குறிகள், அறி குறிகள் பற்றி நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும். இவை தென்பட்டால் உடனே வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும். மேலும் புற்றுநோயின் வகைகள் பற்றி நோக்கும் போது,

### **பல வகை புற்று நோய்கள்:-**

(01) சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் புற்று நோய்

(02) சிறு குடல் புற்று நோய்

(03) பெருங்குடல் புற்று நோய்

(04) மார்புப் புற்று நோய்

(05) வாய்ப் புற்று நோய் எனப் பல பகுதிகளாக நோக்கலாம்.

### **(01) சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் புற்று நோய்கள்:-**

இலங்கையில் வருடமொன்றிற்கு அண்ணளவாக 100 இரைப்பைப் புற்று நோயாளிகள் காணப்படுகின்றார்கள். பொதுவாக ஆண்கள் இதில் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

ஜப்பானில் இரைப்பைப் புற்று நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக ஏற்படுவதாகக்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட  
உள்ளது குறிப்பிடத்  
தக்கது.

### இந்நோய் (இரைப்பைய் பற்றநோய்) ஏற்படுவதற் துரிய காரணம்:-

- ★ அதிகளாவு மாப்பொருள் உணவு உட் கொள்வது.
- ★ குறைந்தளவு பழங்கள் இலைக்கறி வகைகள் உட் கொள்வது.
- ★ அதிகமாக வினாகிரி சேர்ந்த அச்சாறு போன்ற உணவு வகைகள் சாப்பிடுதல்.
- ★ புகைப்படிந்த உணவுகள் சாப்பிடுவது.
- ★ அதிகளாவு உப்பு சேர்ந்த உணவுகள் சாப்பிடுதல்.
- ★ கடுமையான குருதிச்சோகை.

(முன்பு இரைப்பைப்புண்கள் பற்று நோயாக மாறுவதாக நம்பப்பட்டது. இப்பொழுது அப் படியில்லை. இரைப்பையிலுள்ள பற்று நோய்க் கலங்கள் தூண்டப்படுவதனால்தான் இது ஏற்படுகின்றது என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

### இந்நோய்க்கான அடையாளங்கள் (அறிதுறிகள்):-

- ★ ஆரம்பத்தில் வயிற்றில் ஒரு சாதாரண நிலைச்சூரியாகுதல்.
- ★ பசியின்மை.
- ★ உடல் மெலிவு ஏற்படல்.
- ★ வயிற்று வளி ஏற்படுதல்.
- ★ இரத்தச்சோகை உண்டாகுதல்.

(அநேகமாக இரைப்பைப்புற்று நோய் மற்றைய இடங்களுக்கும் நோய் பரவிய பின்பு தான் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றது.)

### ஸிபாட்டுக் தொழியில் ஏற்படும் பற்று நோய்கள்:-

இது மிகவும் அரிதாகவே ஏற்படுகின்றது.

### இந்நோய்க்கான அடையாளங்கள் (அறிதுறிகள்):-

1. உணவு குடலினுாடாகச் செல்வது சிரமமாக இருக்கும்.
  2. சிலவேளைகளில் குருதிப் பெருக்கு ஏற்படலாம்.
  3. வயிற்றில் கட்டி ஏற்படல்.
  4. சமிபாட்டுக் குறைபாடு உண்டாகுதல்.
- (03) பெருங்குடல் பற்று நோய்

இது இலங்கையில் பொதுவான நோய் ஒன்றாக இருக்கும். இந்நோய் 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட வர்களுக்கே ஏற்படும்.

### இந்கால காரணிகள் :-

1. இது பரம்பரையாகவும் ஏற்படலாம்.
2. 'பொலிப்போஸிஸ் கோலை' (பெருங்குடல் சுவர்களில் கட்டிகளும், முடிச்களும்

தோன்றும் நோய்) எனும் நோய் உள்ளவர்களுக்கும்.

3. 'அல்சேற்றில் கோலைற்றிஸ்' எனும் நோய் உள்ளவர்களிலும் (குடற் சுவரில் புண் உள்ளவர்களிலும்) பற்று நோய் அதிகமாகத் தோன்றலாம்.

4. இந்நோய் உண்டாகுவதில் உணவு முக்கிய பங்கேற்கின்றது. (இந்நோய் உள்ளவர்கள் மிகவும் சுத்தமாக்கப்படாத (POLISH பண்ணப்படாத) நார் உள்ள உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும்.

5. சில குடும்பங்களில் பரம்பரையாக குடல், மார்பக, கருப்பைப் பற்று நோய்களும் உண்டாகலாம்.

### இந்நோய்க்கான அடையாளங்கள் (அறிதுறிகள்):-

1. நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் வழக்கமான நோய் அடையாளங்கள் காணப்படாது.

2. உணவு சமிபாடடைவதற்கு அதிக நேரம் எடுத்தல்

3. வயிற்று வலியும் வயிற்றில் பொருமல் தன்மையும் ஏற்படல்

### இந்நோய்க்கான பரிசோதனைகள்:-

மலத்தில் புது இரத்தக் கலங்கள் (FALCAL OCCULT BLOOD, BARIUM ENEMA) (வேரியம் எனிமா) வேரியம் எனும் பொருளை சாப்பிடக் கொடுத்து பெருங்குடலை எக்ஸ்ரேப்டம் எடுத்தல் அதனால் குடலில் கட்டிகள் அல்லது ஏதாவது அசாதாரணம் இருந்தால் இங்கு தெரியும்.

### யாப்ஸி (BIOPSY)

குடலிலுள்ள கட்டியில் ஒரு துண்டை அல்லது குடலின் சுவரில் ஒரு சிறு துண்டை வெட்டி எடுத்து பரிசோதனை செய்தல்.

அமெரிக்காவில் இவ்வகையான பற்றுநோய் அதிகமாக உள்ளது. ஓவ்வொரு வருடமும் 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஓவ்வொருவரும் மலப்பரி சோதனை செய்வதுடன் வருடத்திற்கு ஒரு முறை 3 வருடத்திற்கு அல்லது 5 வருடத்திற்கு ஒரு முறை மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் பெருங்குடல் சோதனைக்கு உட்பட வேண்டும் என்ற ஆலோசனை கூறப்பட்டுள்ளது.

### மாங்குப் பற்று நோய்

★ தனது மார்பகங்களை தானே பரிசோதனை செய்து கொள்ளல்.

★ மார்பகங்களின் வடிவம் மாற்றமடைதல்.

★ மார்பகத்தில் குழிவுகள் ஏற்படுதல்

★ உடம்பின் தோல் தோடம்பழுத்தின் தோல் போன்று மாறுதல்

★ முளைக்காம்பில் மாற்றம்

## ஏற்படுதல்

இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட ஏதேனும் வித்தியா சங்கள் மார்பகங்களில் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரச் சந்தித்து ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளலாம். புற்றுநோய் என பயப்படத் தேவையில்லை. இதனை வைத்தியரே முடிவு செய்வார். ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப் போக்கின் பின் ஒரு வாரத்தின் பிறகோ, ஒரு குறித்த நாளில் தமது மார்பகங்களைச் சோதித்து பார்த்துக் கொள்வது சிறந்தது. இவை பற்றி தெரியாவிடத்து தமது வீடுகளுக்கு அல்லது கிளினிக்குகளுக்குச் சமூகமளிக்கும் குடும்பப் பொதுச் சுகாதாரச் சேவகி அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதிமார்களிடம் கேட்டு விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

## வாய்ப் புற்று நோய்

இதைப் பல பகுதிகளாக நோக்கலாம்.

1. அதிகமாக வயோதிப்ரகள் மத்தியில் காணப்படுவதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

2. இப்பாதிப்பை இலகுவாக அறியலாம்.

3. அறிந்து கொண்டால் நோய் வராமல் பாதுகாக்கலாம்.

**வாய்ப்புற்று நோய் உடைவதற்குக் காரணங்கள் விடயங்கள் வருமாறு:-**

1 வெற்றிலை, பாக்கு சாப்பிடல்.

(புகையிலை, பாக்கு, சண்ணாம்பு).

2. புகைத்தல் (சிகரட், பீடி, சுருட்டு)

3. மதுபானம் பாவித்தல்.

4. நீண்ட காலமாக வாயில் ஓரே இடத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் காயம் - புண்.

(உ-ம்:- கரைந்து போன அல்லது உடைந்த பற்றுண்டுகள் உராய்வதனால் ஏற்படும் புண்.

(முறையற்ற அடுக்குப் பற்கள் மூலமாக ஏற்படும் புண்)

5. போஷாக்குக் குறைபாடு - இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு.

6. அதிகமான உறைப்பு (மிளகாய்) அடங்கியுள்ள உணவுகள் சாப்பிடுதல்.

## வாய்ப்புற்று நோய்க்கு முன் ஏற்படும் அறிவுகள்:-

சுதாரண்மாக இந்நோய் ஏற்படுவதற்கு முன் வாய்க்குள் சில காலமாக ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றங்கள் வாய்ப்புற்று நோய்க்கு முன் ஏற்படும் அறிகுறிகளாகும்.

1. சில காலமாக அகற்ற முடியாத வெள்ளை அடையாளங்கள்

2. சில காலமாக அகற்ற முடியாத வெள்ளை மும் சிவப்பும் கலந்த அடையாளங்கள்

3. சில காலமாக வலியுடனான சிவப்பு அடையாளங்கள்

4. படிப்படியாக ஏற்படும் வாய் திறத்தல் அத்துடன் நாவை வெளியே போடுவதில் ஏற்படும் சிரமம்

இந்த அடையாளங்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சரியான சிகிச்சைகளைச் செய்து கொண்டால் வாய்ப்புற்று நோயைத் தடை செய்து கொள்ள முடியும்.

**குறிப்பாக கீழ்வரும் விடயங்களைப் பின்பற்றினால் வாய்ப்புற்று நோயைத் தடை செய்து கொள்ள முடியும்.**

1. பொருத்தமற்ற பழக்க வழக்கங்களை தடை செய்து கொள்ளல்

- வெற்றிலை, பாக்கு சாப்பிடு வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

2. இதற்கு அடிமையாகி இருந்தால் வெற்றிலை, பாக்கு சாப்பிடுவதின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.

- வெற்றிலை, பாக்கு சாப்பிடும் போது புகையிலை, பாக்கு, சண்ணாம்பு போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

- வெற்றிலை, பாக்கு சாப்பிட்ட பின் நன்றாக வாயைக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.

- புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

2. பொருத்தமான வாய் சுகாதாரத்தைப் பேணிக் கொள்ளல்

- கரைந்து போன அல்லது உடைந்த பற்றுண்டுகளுக்காக சரியான சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

- முறையற்ற அடுக்குப் பற்களை அகற்றியும் பழுதாகியுள்ள பற்களை நிரப்பியும் அகற்றியும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

3. கடுமையான பச்சை நிற கீரை வகைகள், மஞ்சள் நிற மரக்கறிகள், பழ வகைகள் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

4. மிளகாய் (உறைப்பு) குறைவாக சாப்பிடு வதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.





# Health

**ம**னித மூளை மனித நரம்பு மண்டலத் தின் தலைமையானதும் மனித உறுப்புகளில் சிக்கலானதும் ஆகும். மனித மூளை, விழிப்பு ணரவு இன்றி நிகழும் இச்சை இன்றிய செயற் பாடுகளான மூச்சுவிடுதல், சமிபாடு (செரிமா னம்), இதயத்துடிப்பு, கொட்டாவி போன்ற செயற்பாடுகளையும் விழிப்புணரவுடன் நிக

## மனித மூன்றா

மும் சிந்தனை புரிதல், ஏரணம் போன்ற சிக்கலான உயர்நிலை செயற்பாடுகளை யும் கட்டுப்படுத்துகிறது. மற்ற எல்லா உயிர் களையும்விட இத்தகைய சிக்கலான உயர் நிலை செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக கையா ஞும் திறனை மனித மூளை பெற்றிருக்கிறது.

### சிறப்பியல்பு

மனிதனின் மூளை, மற்ற பாலூட்டிகளின் மூளையின் பொது வடிவத்தினை பலவாறு ஒத்திருப்பினும் அவற்றின் மூளைகளைக் காட்டிலும் உடல் எடை - மூளை அளவு விகிதத்தில் குறைந்தது ஐந்து மடங்கு பெரியது. இதற்குக் காரணம், மனித மூளையின் நன்கு விரிவடைந்த பெருமூளைப் புறணிப் (Cerebral Cortex) பகுதியாகும். நரம்பிழையத்

தால் (Neural Tissue) உருவாகி பல தொடர் மடிப்புகளைக் கொண்ட இப்பகுதி மனிதனின் முன் மூளையில் அமைந்துள்ளது. குறிப்பாக பிற விலங்குகளில் இருந்து மனிதனைப் பிரித் துக் காட்டும் சிறப்புச் செயல்பாடுகளான தற்கட்டுப்பாடு, திட்டமிடல், பகுத்தறிதல், கற்றறிதல் ஆகியவற்றிற்குக் காரணமான மூளையின் முன் மடல்கள் மனித மூளையில் நன்கு விரிவடைந்து காணப்படுகின்றன. மேலும் கண்பார்வைக்குக் காரணமான பகுதியும் மனித மூளையில் நன்கு வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

### வேறுயாடு

மூளையின் படிமுறை வளர்ச்சியில் மிக முந்திய சிறிய பாலூட்டியான மூஞ்குறில் இருந்து மனிதக் குரங்கு வழியாக உயர்நிலை விலங்கினங்களில் ஒன்றான மனிதன் வரை மூளை - உடல் அளவு விகிதம் படிப்படியாக உயர்ந்துள்ளது. இதை மூளைப் பருமனாக்கம் (encephalisation) என்று அழைக்கின்றனர்.



மனித மூளையில் உள்ள சுமார் 50 -

100 பில்லியன் (5000 - 10000 கோடி) நரம்பணுக்களில் சுமார் 10 பில்லியன் நரம்பணுக்கள் புறணிக் கோபுர உயிரணுக்கள் (cortical pyramidal cells) ஆகும். இவ்வுயிரணுக்கள் தமக்குள் சமிக்ஞைகளை (குறிகைகளை) அனுப்பிக் கொள்ள ஏற்றதாழ 100 டிரிலியன் நரம்பினைப்புகளைப் பயன்படுத்துகின்றன.

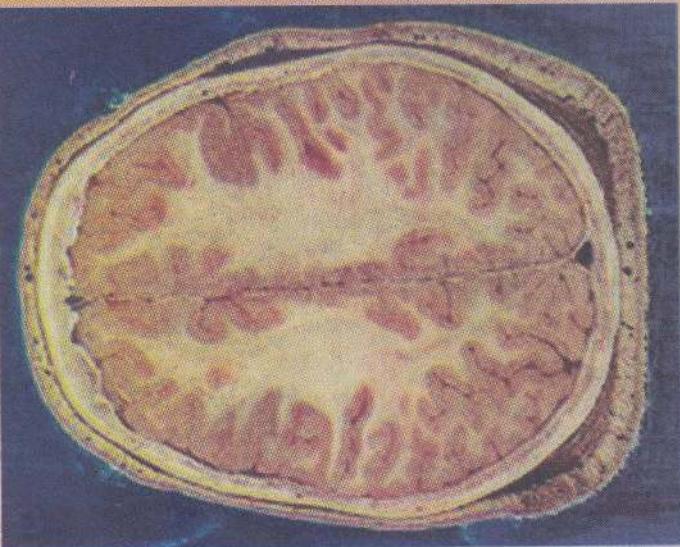
### அமைப்பு

மனித மூளை, தடிப்பான மண்டை ஓட்டின்

மார்ச்-2011

எலும்புகளாலும், மூளை முதுகுத் தண்டுநிர்மம் (cerebrospinal fluid) என்னும் நீர்மத்தாலும் அதிர்வுகளிலி ருந்தும் வெளிச் சேதங்களிலிருந்தும் குருதி - மூளை வேலி (blood - brain barrier) என்னும் அமைப்பின் மூலம் இரத்த மண்டலத்திலிருந்தும் இரத்தம் மூலம் பரவும் நோய்களில் இருந்தும் தீங்குறாமல் பெரிதும் பாதுகாக்கிறது. ஆனாலும் அதன் மென்மையான தன்மையால் பல வகை நோய்களாலும் சேதங்களாலும் தீங்குகள் ஏற்படுவது தவிர்க்க இயலாத்து.

பொதுவாக மூளையில் ஏற்படும் சேதங்கள், உள் தலைக் காயங்கள் (Closed Head Injuries) எனப்படும் வகையைச் சார்ந்த தலையில் உண்டாகும் காயம், மூளையில் இரத்த தடை ஏற்படுவதால் இரத்தத் தடை (Stroke), நாம்பு நஷ்கள் (Neurotoxin) எனப்படும் இரசாயன நஷ்கப் பொருட்களால் பாதிக்கப்படுதல் ஆகியன குறிப்பிடத்தக்கவை. மூளை தொற்று நோய்களால் பாதிக்கப்படுவது மிகவும் அரிதானது. ஏனெனில் இரத்த மண்டலத்தில் கலந்து உடல் உறுப்புகளை தாக்கக்கூடிய பெரும்பாலான பக்ஷியா கிருமிகளை, மனித மூளையில் குருதி - மூளை வேலி என்ற அமைப்பு வடிகட்டி விடுவதன் மூலம் மூளை தொற்று நோய் நுண்ணுயிரிகளில் இருந்து பெரும்பாலும் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இருப்பினும் மூளை பக்ஷியாவால் அரிதாக தாக்கப்படும் போது எதிர்ப்பொருள் (antibodies) மூலம் சிகிச்சை அளிப்பது மிகக் கடினமானதாகிறது. ஏனெனில் இதே குருதி - மூளை வேலி அமைப்பு நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளையும் தடுத்து நிறுத்தி விடுவதே காரணம். தீநுண்மம் (வைரசு) எளிதாக குருதி - மூளை வேலி யைத் தாண்ட வல்லவை. இவை இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை உயிர் அனுக்களுடன் சேர்ந்து தாண்டுகின்றன. இவை தவிர பொதுவாகக் காணப்படும் பல மரபியல் நோய்களும் மூளையைத் தாக்க வல்லவை. அவற்றுள் பரிசுகள் நோய், உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மன்னார்-2011



டலமே நாம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கும் மல்டிபிள் சுகுலோரோசிஸ் (multiple sclerosis) ஆகியவை முக்கியமானவை. உளவியல் நோய்களான உள்சோர்வு, தாழ்வு மனப்பான்மை, மந்த அறிவு ஆகியவையும் மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் தோன்றுகின்றன.

### யாதுபோடு

ஒரு சராசரி ஆணின் மூளை சுமார் 1.5 கிலோகிராம் எடையும் 1260 கன சென்டிமீற்றர் அளவும் உடையது. பெண்ணின் மூளை சுமார் 1130 கன சென்டிமீற்றர் (cc) அளவுடையது. மனிதன் உயிருடன் இருக்கும் போது மூளையின் வெளிப்பரப்பு அடர்த்தியான சாம்பல் நிறத்திலும், உள்நிறை மஞ்சள், வெள்ளை நிறமாகவும் காணப்படுகிறது. கோடிக்கணக்கான மயலின் உடைய நரம்பிழைகள் (Myelinated fibre) வெண்பொருளையும் பெரும்பைப் புறணியையும் இணைக்கின்றன. 20 வயதான ஆணின் மூளையில் உள்ள மயலின் உடைய நரம்பிழைகளின் மொத்த நீளம் சுமார் 176,000 கிலோமீட்டர். அதே வயதில் பெண்ணின் மூளையில் உள்ள மயலின் உடைய நரம்பிழைகளின் மொத்த நீளம் சுமார் 149,000 கிலோமீட்டர்.

### தொகுப்பு : தவா



**Dr. நான் தோற்றுவது**

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

செல்லும் இக்கால கட்டத்தில் அவர்களது கல்வியை நன்றாக மேம்படுத்துவதற்கு நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் எவ்வளவு கஷ்டப்படு

ங க ஞ டைய பிள்ளை களின் கல்வி யைப் பற்றி என்னவிட பெற்றோராகிய உங்களுக்கே மிகவும் நன்றாகத் தெரியும். உலகம் முன் ஒன்றி கல்வி நடவடிக்கைகளும் மென்மேலும் முன்னேறிக் கொண்டு

யவே உள்ளன. இதைப் பற்றியே நாம் இங்கு பார்க்க இருக்கின்றோம்.

**உங்கள் பிள்ளைகளைப் பற்றி இவ்வாறு என்னம் சொல்கிறீர்களா?**

எனது பிள்ளையால் படிக்க முடியாது என்று கீல்லை. ஆனால், இன்னும் சிறிது முயற்சி எடுத்தால் நன்றாக முடியும். ஆனால் அதைச் செய்வதில்லை.

எனது பிள்ளை நன்றாகப் பாடங்களைக் கவனிக்கிறார். படிக்கிறார். ஆனால், பரீட்சையில் நல்ல பெறுபேறுகள் வருவதில்லை.

எனது பிள்ளைக்கு அருகில் இருந்து சொல்லிக் கொடுத்தால் எல்லா வேலைகளையும் நன்றாகச் செய்கிறார். ஆனால், பாடசாலைக்கு என்னால் சென்று பிள்ளைக்கு அருகில் இருக்க முடியுமா?

சொல்லிக் கொடுத்ததற்குப் பிறகு எனது

# 2ஞ்சுள் பிள்ளைகள் கல்வி கற்பதில் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களா?

கிறீர்கள். ஆனாலும் சில வேளைகளில் அது நடைபெறாது போகும் போது எவ்வளவு தூரம் நீங்கள் விரக்தி அடைவீர்கள் என்பதை நானும் ஒரு பெற்றார் என்ற முறையில் நன்கு அறி வேன்.

நாம் எமது பிள்ளைகளைப் பற்றி எவ்வளவோ கனவுகளுடன் அவர்களின் கல்வி அறிவை வளர்க்க முற்படுகின்றோம். இதற்காக எவ்வளவு தூரம் கஷ்டப்படுகிறோம் என்றாலும் நாம் எதிர்பார்க்கும் அளவிற்கு எமது பிள்ளைகள் கல்வி கற்பதில் பின்தங்கும் போது தான் நாம் மனவேதனைக்கு உள்ளாவதுடன் பிள்ளைகளையும் பல வழிகளில் தாக்குகின்றோம். இங்கு நாம் பார்க்க வேண்டிய முக்கியமான விடயங்கள் நிறை

பிள்ளை ஏதோ பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறானே ஒழிய எதையும் எழுதுவதில்லை.

இந்தப் பிள்ளைக்கு அவசரம் கூட, சரியாக வாசித்து பார்த்து ஒன்றையும் செய்வதில்லை.

இந்தப் பிள்ளை இன்னும் கொஞ்சம் அவதானமாக இருப்பின் இதைச் செய்ய முடியுமே.

படிப்பிக்கும் போது நன்றாக விளங்கிக் கொள்கிறார். ஆனால், கேள்விக்குப் பதில் சொல்லும்போது எல்லாவற்றையும் மறந்து போகிறாரே.

எனது பிள்ளைக்கு நல்ல புத்தி இருக்கின்றது. எல்லாவற்றையும் புரிந்து கொள்கிறார். ஆனால் விடை எழுதும் போது மிகவும் நேரம் எடுக்கிறார்.

இந்தப் பிள்ளைக்கு ஏதாவது எழுதச் சொன்னால் ஓர் இரு வாக்கியங்களை எழுதி



விட்டுப் பின்னர் சிறிது நேரம் வேறு எங்காவது பார்க்கிறான். பின்னர் எழுதுகிறார். இதனால் மற்றப் பின்னைகளுடன் சேர்ந்து அவர்களின் வேகத்திற்கு ஏற்றாற் போல் எழுத முடிய வில்லை.

தனது வீட்டிலும் சரி வேறு இடங்களிலும் சரி நன்றாக விளையாடுகின்றான், படிக்கின் றான். ஆனால் பாடசாலையில் எதற்கு எடுத்தாலும் வெட்கப்படுகின்றான்.

இவ்வாறு பலவிதமாக பெற்றோராகிய நீங்கள் பின்னைகளைப் பற்றியும் தெய்வத்திற்குச் சமமாக இருக்கும் ஆசிரியர்களாகிய நீங்கள் உங்களிடம் கல்வி கற்கும் பின்னைகளைப் பற்றியும் சிந்தித்து இருப்பீர்களாயின் நீங்கள் இதனைத் தொடர்ந்து வாசிக்கவும்.

பின்னைகளின் கல்வியில் அதாவது கல்வி கற்பதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை நாம் ஆய்வு செய்து பார்த்ததில் இருந்து இப்பின்னைகளின் பிரச்சினைகளை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

**பின்வரும் விளக்கங்கள் உங்கள் பின்னைகளிடமும் இருக்குமாயின் சம்பந்தமாக இருக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.**

அ) சாதாரண வேலைகளைக் கூடச் சரியாக செய்ய முடியாமை

1. எந்த நேரமும் கைகளால் எடுக்கும் பொருட்கள் கையை விட்டு நழுவி விழுதல். உதாரணமாக குடிக்க எடுக்கும் தண்ணீரைக் கொட்டுதல்.

2. உடுப்புகளில் பொத்தான் பூட்ட முடியாமை, சப்பாத்து லேசு கட்ட முடியாமை, சிப் பூட்ட முடியாமை முதலியன.

3. கண்களால் பார்த்து கைகளால் செய்யும் வேலைகளைச் சரியாகச் செய்ய முடியாமை.

உதாரணமாக: வீணை வாசித்தல், வலைப் பந்து, கூடைப்பந்து விளையாடுதல் ஆகியன.

4. சித்திரம் வரைந்தால் அது அவருடைய வயதிற்கு ஏற்றதாக இருக்காது.

5. நிறங்களைக் கண்டறிய முடியாது

போதல், குறிப்பிட்ட பகுதிக்குள் நிறம் தீட்ட முடியாமை.

6. வித்தியாசமான முறையில் பென்சில் பிடித்து எழுதுவார்கள். அத்துடன் எழுத்தும் அழகாக இருக்காது.

7. எழுதுதல், சித்திரம் வரைதல் போன்ற வற்றை விரும்ப மாட்டார்கள். இவற்றைச் செய்யச் சொல்லும் போது விலக முற்படுவார்.

8. சிறிய சிறிய வேலைகள் செய்வதில்கூட கஷ்டப்படுவார்கள். உதாரணமாக கத்தரிக் கோல் பாவிப்பது, விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பொருத்துவது என்பவற்றில் கஷ்டம்.

### **ஆ) போக் நிறவில் கணப்படுகின்ற பிச்சினைகள்**

01. கதைக்கத் தொடங்குவதில் தாமதம் காணப்படுதல்

02. பேச்கத் திறனை கட்டுப்படுத்த முடியாத தன்மை. சிலர் மிகவும் உரத்த சத்தத்துடன் கதைப்பார்கள். சில பின்னைகள் மிகவும் மெதுவாகப் பேசுவார்கள்.

03. இடங்களை, மனிதர்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியாத தன்மை

04. கதைக்கும் போது அவசியமில்லாத இடத்தில் அவசியமில்லாத சொற்களைப் பயன்படுத்தல்

05. ஒரு விடயத்தைக் கூறி திரும்பக் கேட்கும் போது சொல்ல முடியாத தன்மை அதாவது மறந்து போதல்.

06. ஒரு விடயத்தைப் பற்றி தொடர்ந்து இவர்களால் பேச முடியாமை. அதாவது அவதானம் வேறு இடங்களுக்குச் செல்லுதல்

07. சில பின்னைகள் அதிகளவு பேச மாட்டார்கள். சுருக்கிப் பேசுவார்கள்.

08. பேசும் போது இடை இடையே சில பல கதைங்களை உருவாக்கிப் பேசுவார்கள்.

09. சொற்களை பிழையாக உச்சரித்தல்

10. ஒரே வகையாகக் காணப்படுகின்ற சொற்களைப் பேசும் போது பிழை விடுதல்

11. பாட்டுப் பாடுவதில் கஷ்டம் காணப்படுதல்



12. கதை சொல்லவோ கதை கேட்கவோ  
விருப்பமில்லாமை

13. அறிவுரைகள் கூறும் போது  
அதை விளங்கிக் கொள்ள முடியாது போதல்

14. நகெச்சுவைகளை

புரிந்து  
கொள்ள  
மாட்டார்  
கள்.

(இ) வரியுநில்  
எழுபடும்  
ஸ்ரீசிவைகள்

01. ஒரே

வ ன க ய ா க  
தோற்றமளிக்கும் எழுத்து,  
எண்கள் மாறுபடுகின்றமை.

உதாரணமாக b,d / w,m / ந,த / 6,9

02. ஒரே வசனத்தை திரும்பத் திரும்ப  
வாசித்தல் அல்லது ஒரு வசனத்தை விட்டு  
அடுத்த வசனத்தை வாசித்தல்

03. ஒரே வகையாகக் காணப்படுகின்ற  
சொற்கள் மாறுபடுகின்றமை.

அம்மா - அம்மி

பட்டம் - வட்டம்

04. அரிச்சவடி எழுத்துக்களை ஞாபகம்  
வைத்திருக்க முடியாமை

அஆஇ - A-Z

05. எழுத்துக்களை மாறி வாசித்தல் ONஐ  
NO என வாசித்தல்

06. வாசிப்பதை விளங்கிக் கொள்வது  
இல்லை. அதாவது ஏதோ வாசித்து முடிப்பார்  
கள். ஆனால், அதில் உள்ள அர்த்தம் தெரியாது.

07. வசனங்களையோ சொற்களையோ சரியாக உச்சரிக்க முடியாமை

08. வாசிக்கும் போது சொல்வின் முதல்

எழுத்தைக் கண்டவு  
டன் தனக்குத் தெரிந்த  
சொல்லைச் சொல்லு  
தல். முற்றாக வாசித்  
துச் சொல்வ  
தில்லை.

(ஒ) எழுவநில் கணப்படும் ஸ்ரீசிவைகள்

01. வேகமாக எழுத மாட்டார்கள். அழகாக  
வும் எழுத மாட்டார்கள்

02. கரும்பலகையில் உள்ளவற்றை கொப்பி  
யில் எழுத விருப்பமில்லை.

03. சில பிள்ளைகள் எழுதியவற்றை  
அழித்து அழித்து எழுதுதல் அல்லது வெட்டி  
வெட்டி எழுதுதல்

04. எழுதும் போது எழுத்துக்களை மாறி  
மாறி எழுதுதல்

05. சொற்களுக்கு அல்லது எழுத்துக்களுக்கிடையில் காணப்படும் இடைவெளிகள் கூடுதலாகவோ அல்லது குறைவாகவோ காணப்படுதல்.

06. எழுதும் எழுத்துக்கள் முடிவடைவதை  
தில்லை. உதாரணமாக குற்று இருக்காது அரவு  
இருக்காது.

07. சிந்தித்து வசனங்கள் அமைக்க  
முடியாமை

08. முற்றுப்புள்ளி, வினாக் குறியீடு போன்ற  
வற்றை கவனியீனமாக விட்டு விடுதல்

09. கட்டுரைகள் எழுதும் போது பிள்ளைகளின் வயதிற்கு ஏற்ற மாதிரி எழுத முடியாமை விளக்கமில்லாது எழுதுதல், பந்தி பிரித்தெழுத முடியாது போன்றன.

### **உ) கணிப்பில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்**

01. சாதாரண கூட்டலில் பிழை விடுதல்  
02. பெரிய இலக்கம், சிறிய இலக்கம் என்று வேறு பிரித்து அறிய முடியாமை. இவர்கள் ஒன்றில் இருந்து எண்ணியே இலக்கங்களை அறிந்து கொள்வர்.

03. நீளமாக உள்ள கூட்டல்களையோ பிரித்தல்களையோ செய்ய முடியாமை.

04. குவித்து வைத்துள்ள பொருட்களை எண்ணிச் சேர்க்கச் சொன்னால் இவர்களால் முடியாது.

05. கடிகாரங்களில் நேரம் பார்ப்பது கடினம்

06. உதாரணம் சொல்லி விளங்கப்படுத்தும் போது அதைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை குறைவு

சுவைகளை புரிந்து கொள்ள முடியாமை

03. இப் பிள்ளைகளை ஓத்த வயதுப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து நடக்க விரும்பாமை.

04. இவர்களிடம் உள்ள அறிவை மற்றவர் களுடன் சேர்ந்து பகிர்ந்து கொள்ளும் தன்மை இல்லை.

05. துக்கம் அல்லது ஏதாவது பிரச்சினை வந்தால் அதைத் தனியாக சமாளிக்க முடியாமை.

06. பலர் சேர்ந்திருக்கும்போது கூட இப் பிள்ளைகள் யாருமே இல்லாதவர்கள் போல் இருப்பார்கள்.

07. சில பிள்ளைகள் நினைத்தது நடைபெறாது ஏதாவது புதிய பிரச்சினை வந்தால் மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள்.

8. இவர்களால் சரியான

இலக்க நோக்கிச் செல்ல முடியாது.

9  
தமது திறமையை நம்பி

07 .

வேகமாக

எண்ணவோ

மனதில்  
வத்து  
எண்ணவோ

இவர்களால் முடியாது போதல்

08. பெருக்கல், பிரித்தல் மட்டுமன்றி கணித பாடத்திலுள்ள ஒழுங்கு முறைகளைப் பின்பற்ற முடியாமை

### **(ஊ) உளுப்பிகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது**

01. தேவை இல்லாத இடங்களில் தேவை இல்லாதவற்றைப் பேசுதல்

02. விளையாட்டிற்குச் செய்யும் நகைச்

எதிலும் இறங்க மாட்டார்கள். கூடுதலாக அதிர்ஷ்டத்தையோ அல்லது வேறு வழிகளையோ சிந்திப்பார்கள்.

தொடர்ந்து அடுத்த இதழில் பிள்ளைகளில் காணப்படும் பிரச்சினைகளுடன் அதற்குரிய விளக்கங்களையும் தீர்வுகளையும் எதிர்பாருங்கள்.

இவருடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொ. பே. இலக்கங்கள் 011 2545114,71 4307274,071 4204250

**தொடரும்**



# வாங்கள் கேள்விகள்

## உணவு ரத்து

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

**கேள்வி:-** இரவு வாழைப்பழம் போன்ற குளிர்மையான உணவுகள் சாப்பிட்டுவிட்டு தூங்கும்போது பாதித் தூக்கத்தில் காலில் குளிர்வாயு பிடிப்பு ஏற்பட்டு காலில் வேதனை தந்து தூக்கத்துக்கு குந்தகம் செய்கிறதே. இதற்கு என்ன செய்வது?

**ஹஸ்தனி, கல்வில்ஸ்.**

இராவில் வாழைப்பழம் போன்றவற்றை உள்ளெடுப்பதற்கும் காலில் பிடிப்பு ஏற்படுவதற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. நிறை அதிகமாக இருப்பவர்கள் வாழைப்பழம் போன்ற பழங்களை உள்ளெடுப்பது நிறையைக்குறைக்க உதவும். இப்போது உங்களுடைய காலில் வலி காணப்பட்டால் வைத்தியரிடம் காட்டி பரிசோதித்துக் காரணத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

**கேள்வி:-** காலை, பகல், இரவு என்ற மூன்று வேளை உணவுக்குப் பதிலாக காலையில் இருந்து மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவையாக உணவைப் பிரித்துப் பிரித்து உண்பதால் உடலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுமா?

**எஸ்.டி.ஷாந்தி, நீர்கொழும்பு**

மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை உணவை உள்ளெடுப்பது நிறையை அதிகரிக்கும் என சிலர் கருதினாலும் உண்மையில் அவ்வாறு எடுப்பது நிறையைக்குறைக்க உதவுதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இவ்வாறு 3 மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை உணவு உட-



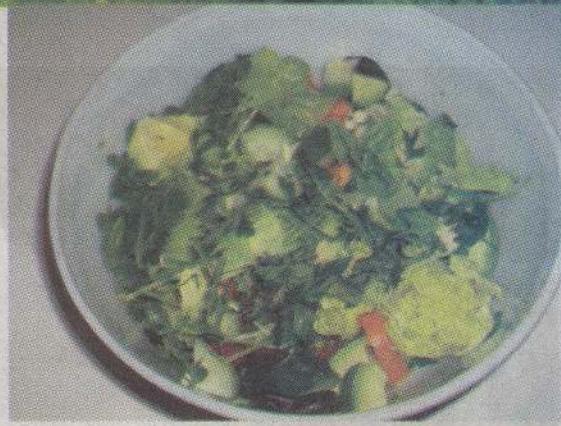
கொள்ளுமாறு வைத்தியர்கள் ஆலோசனை வழங்குவதையும் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

**கேள்வி:-** சில கீரகளையும் காய்கறிகளையும் பச்சையாக மென்று உண்ணும்போது அவற்றின் பலன்கள் முழுமையாகக் கிடைக்கும் என நிபுணர்கள் கூறியுள்ளனர். கீரகளை, காய்கறிகளை பச்சையாக உண்ணும்போது வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு உள்ளாகுபவர்கள் அக் கோளாறுகளுக்கு உள்ளாகாமல்திருக்க என்ன செய்யலாம்?

**கே.தீபா, மன்னார்.**

கீரக வகைகளையும் சில காய்கறி வகைகளையும் குடாக்கிச் சமைக்கும் போது அதி லுள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புகள் போன்ற பயன்தரும் பொருட்களும் இழக்கப்படுகின்றன.

எனவே அவற்றைச் சமைக்காது நேரடியாக எடுப்பது நல்லது. அவற்றில் நோய்க் கிருமிகளின் தாக்கம் காணப்படும் என்று கருதினால் சுத்தமான ஓடும் நீரில் கழுவி சுத்தம் செய்து



பின்னர் உட்கொள்ள வேண்டும். கீரக வகைகளை முதலில் ஒரு தடவை உப்பு நீரிலும் பின்னர் தண்ணீரிலும் கழுவுவதன் மூலம் நோய்க் கிருமிகளையும் ஒட்டுண்ணிகளையும் மேலும் சிறப்பாக அகற்ற முடியும்.

## பீட்ரூட்டின் மருத்துவக் ருமை

பீட்ரூட் 2000 ஆண்டுகளாக பயிரிடப்பட்டு வருகிறது. பண்டைய ரோமான்களும் கிரேக்கர்களும் இதைத் தாராளமாக உண்டு வந்தனர். பீட்ரூட் இரத்தத்தை தூய்மை செய்து இரத்தக் கொதிப்பைத் தணிக்கக் கூடியது என்று பழங்கால கிரேக்கர்கள் கருதி வந்தனர்.

இரவில் தூங்குமுன் சிறிது பீட்ரூட் சாறும் இஞ்சிச்சாறும் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் காலையில் குளித்து வந்தால் ஒரு வார காலத்தில் தலைப் பொடுகு நீங்கும். அம்மை, சிறு கட்டிகள் என்பனவும் பீட்ரூட் சாறு தடவி வந்தால் நீங்கும்.

மஞ்சள் காமாலை, பித்த மயக்கத்தால் வரும் வாந்தி, குமட்டல், கல்லீரல் அழற்சி, வயிற்றுப்புண், தோலில் அழற்சி, தோலில் வீக்கம், கொப்புளம், மலச்சிக்கல், மூலத் தொந்தரவு எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இரத்தச் சோகை முதலான நோய்களை விரைந்து குணப்படுத்துவதில் பீட்ரூட் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.

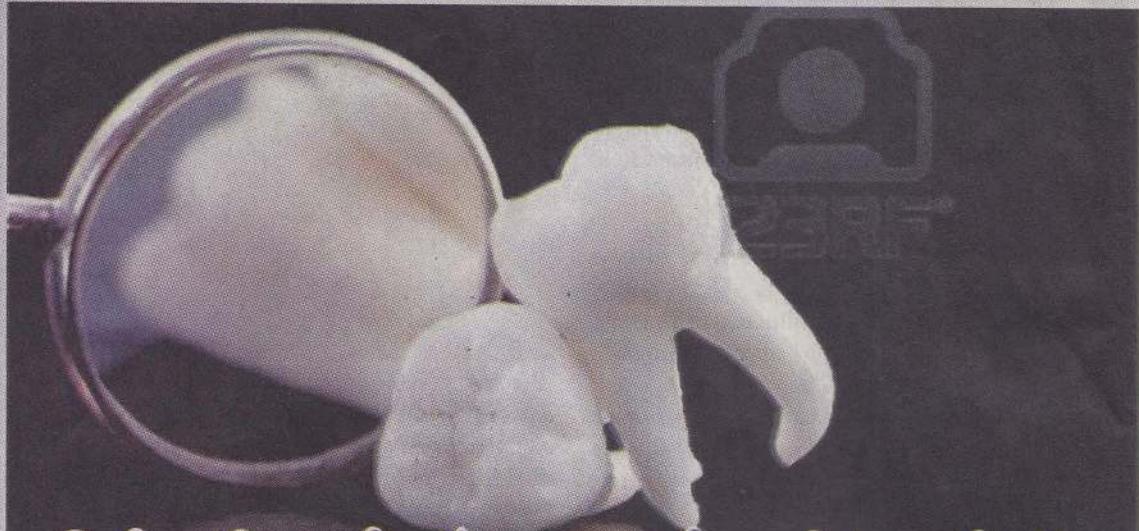
பீட்ரூட் கீரையும் உடலுக்கு நல்லது. கண பார்வை தொடர்பான குறைகள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வர வேண்டுமானால் பீட

ரூட் கீரையை பச்சையாகவோ அல்லது குறைந்தளவு தண்ணீர் சேர்த்தோ சமைத்து உண்ண வேண்டும். பீட்ரூட் சாறு எளிதில் செரிமானமாகக் கூடியது. இச்சாறில் உள்ள புரதம் தரமானது.

இரத்தம் சுத்தமாகி நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையுடன் வாழ ஒரு டம்ஸ் பீட்ரூட் சாற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்பழச் சாறும் உப்பும் சேர்த்து அருந்தி வர வேண்டும். இரத்தச்சோகை நோயாளிகள் தினசரி இரண்டு முறை இப்படி அருந்தி வந்தால் விரைவில் குணமடைவார்கள். பீட்ரூட் சாறு சிறுநீரகம், பித்தப்பை முதலிய வற்றை சுத்தம் செய்து, தேவையற்ற கழிவுகளை வெளியேற்றி அவற்றை நன்கு சுத்தப்படுத்துகிறது. இதில் அதிகள் வில் உள்ள சுண்ணாம்புச்சத்து எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. பொற்றாசியம், மக்னீசியம், இரும்பு போன்ற சுத்துக்களையும் இது கொண்டுள்ளது.

**தொருப்பு:**  
**சி. எஸ். சிசில்**





# விஸ்டம் டீத் (நூன்ப் பல்) ஈடுபிய சில கேள்விகள் - சில உதில்கள்

**விஸ்டம் டீத் (wisdom teeth) என்பது என்ன? ஏன் அப்படி ஒரு பெயர் வந்தது?**

மிகக் கடைசியாக முளைக்கிற பல் தேர்ட் மோலார் என்று பல் மருத்துவத்தில் சொல்லப்படுகிறது. இந்தப் பல் பொதுவாக இளம் வயதில் கடைசிக் காலங்களில் தான் முளைக்கும்.

அந்த நேரமே ஒரு மனிதன் விளையாட்டுப் பருவத்தில் இருந்து முதிர்ந்த அல்லது மனமுதிர்ச்சி அடைகின்ற வளர்ந்த பருவ நிலைக்குப் போக நேரிடுகிறது.

இந்தக் காலத்தில் இந்தப் பல் முளைப் பதாலேயே இதனை விஸ்டம் டீத் (நூன்ப் பல்) என்கிறார்கள்.

**'இம்ப்பாக்டட்' (சிக்கிக் கொண்ட) விஸ்டம் டீத் என்றால் என்ன?**

பல் மருத்துவத்தில் இம்ப்பாக்டட் (impacted) டீத் என்ற வார்த்தைக்கு அர்த்தமானது ஒரு பல் முளைத்து அது எதிர்பார்க்கப்படுகிற இடத்திற்கு சரியான இடத்தில் வந்து சேராத

நிலை. இதற்குக் காரணம் அந்த நபரின் தாடையில் அந்தப் பல் முளைத்து வந்து பொருந்தி நிற்பதற்கு போதுமான இடம் இல்லாதது தான்.

அந்தப் பல்லின் வளர்கின்ற வழி மற்ற பற்களால் தடை செய்யப்பட்டிருக்கும்.

**'விஸ்டம் டீத்' இப்படி வளரமுடியாமல் தடைப்பட்டு நிற்றுவிடுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?**

எந்த பல் மருத்துவருக்கும் இதற்கு பதில் சொல்வது சுற்றுக் கடினம். மிக அடிப்படையான காரணம் அந்த நபரின் தாடையில் இரண்டாவது கடைப்பல் என்கிற பல்லிற்கு பின் போதுமான இடம் இன்மை தான். ஏன் அங்கு தேவையான இடம் இல்லை என்பது இன்னும் சரியாக விளக்கப்பட வில்லை. பெரிய பல்லளவு ஏற்கனவே முட்டிக் கொண்டு நிற்கிற பற்கள் போன்றவை இதற்கு ஒரளவு காரணமாக இருக்கலாம்.

**'இந்த விஸ்டம் டெநோய்த் தொற்று (Infection) எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரிதான் இருக்குமா?'**

இல்லை இந்தத் தடை நான்கு விதங்களில் இருக்கலாம். மீவியல் நோய்த்தொற்று, வெர்ட்டிக் கல் நோய்த் தொற்று, கொறிசோனல் நோய்த் தொற்று, டிஸ்டல் நோய்த் தொற்று என்ற நான்கு விதங்களில் இந்த விஸ்டம் டெ வளருவதில் ஏற்படுத்துகின்ற தடை பிரித்து வைக்கப் பட்டிருக்கின்றது.

**'உணவுப் பழக் கத்திர்கும் இந்த பல் பிரச் சினைக்கும் ஏதாவது சம்பந்தம் உண்டா?'**

**உண்டு.**

தற்கால மனிதர்களின் உணவும் சாப்பிடும் பழக்கமும் அவர்களுடைய பற்களின் காயத்தை அல்லது சிதைவை ஏற்படுத்தும் விதமாக இருந்தது. இதனால் ஒரு தொகுதியாக - மொத்தமாக பற்களின் நீளம் குறைக்கப்பட்டு, தாடையில் போதுமான இடம் கிடைத்து விஸ்டம் டெ வளர வழி கிடைத்தது. நம்முடைய தற்சமய உணவுப் பழக்கத்தில் பற்களில் சிதைவு ஏற்படுத்துகின்ற தன்மை குறைவு தவிர நம்முடைய உணவு மென்மையானது.

மெல்கிற தசைகளில் வேலை அதிகம் தேவைப்படுவது. இது தாடை எழும்பின் வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்துகிறது. இதனாலும் விஸ்டம் டெ வளர இடம் கிடைக்கிறது.

**'இந்த விஸ்டம் டெ கட்டாயமாக நீக்கப்பட வேண்டியதா?'**

ஆம், இதற்கு சில காரணங்கள் இருக்கின்றன.

முதல் காரணம் இந்தப் பல் காரண மாக ஏற்படுகின்ற நோய்த் தொற்று பெரிக்ரோனெட்டிஸ் இரண்டு, பற்சிதைவை ஏற்படுத்துகின்ற பின் விளைவுகள்.

மூன்று, எறு நோய்கள்

நான்காவது இந்தப் பல் தொடர்பில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினையான கட்டி

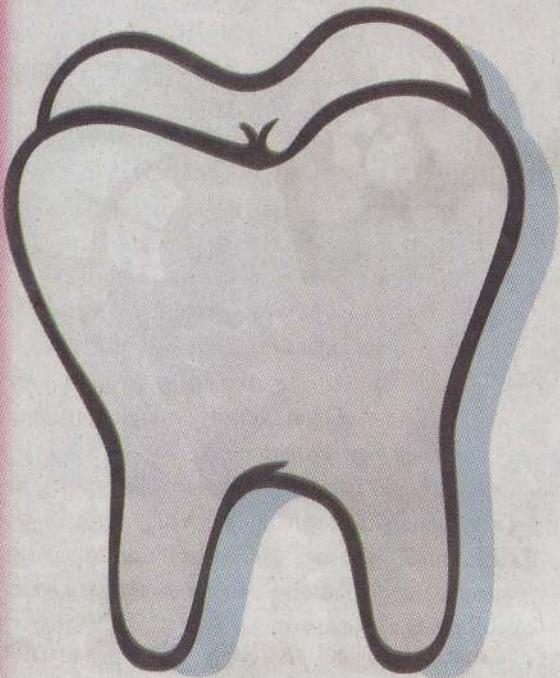
ஜந்தாவது இந்தப் பல்லால் மற்ற பற்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு. ஆறாவது தொடர்ந்த நீண்ட வலி அல்லது அசௌகரியம். ஏழாவது இதனால் ஏற்படுகின்ற வரிசை மாற்றத்தால் வருகிற தொந்தரவுகள்.

**'எப்படி இந்த விஸ்டம் டெ நீக்கப்படுகின்றது?'**

இதனை சற்று எனிமையாகத் தெரிந்து கொள்ளுவங்கள். முதலில் பல மருத்துவர் அந்தப் பல்லின் 'ஆக்ஸஸை' வெற்றிகரமாக கைக் கொள்ள வேண்டும். அந்தப் பல்



ஈருகளுக்கு கீழே முழுக்க எலும்பில் இருக்குமானால் முதலில் பல மருத்துவர் கம் டிஷ்யூ ஃபிளாப் என்ற ஒன்றை செயல்படுத்திய பின் அந்த பல்லின் மேல் இருக்கும் எலும்பின் சிறு பகுதியை மட்டும் நீக்க வேண்டும் இதனால் அதிகப்படியாக ஏற்படுகின்ற எலும்பு இழப்பு குறைக்கப்படும்.



பிறகு விஸ்டம் ஷத் பகுதி பகுதியாக நீக்கப்பட வேண்டும். எலும்பில் சிறு வழி செய்து அதன் மூலம் இந்தப் பகுதிகளை சிறிது சிறிதாக நீக்குவது சிறந்தது.

**'விஸ்டம் ஷத் நீக்கப்பட்டபின் ஏதாவது பிரச்சினை ஏற்படுமா?'**

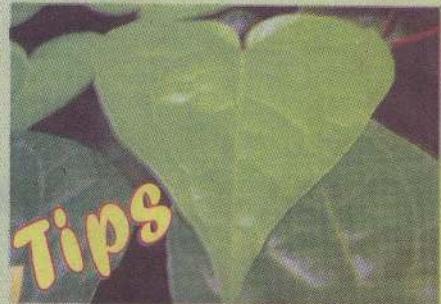
விஸ்டம் ஷத் நீக்கப்பட்ட சில நாட்களில் 'ட்ரை சாக்கெட்ஸ்' என்கிற பிரச்சினை வரலாம். சிலருக்கு நாக்கு, உதடு அல்லது முன் தாடைப் பகுதியில் மரத்துப் போன உணர்வு ஏற்படலாம். இந்த இரண்டாவது பிரச்சினை இயல்பாக சில நாட்களில் மறைந்து விடும்.

ஆனால், உங்கள் பல் மருத்துவரின் உதவியோடு இந்த இரண்டு பிரச்சினைகளில் இருந்தும் விடுபட்டு விடலாம்.

**தொகுப்பு : மு.தவப்பிரியா**

## வெற்றிவெளி டக்டருவு

❖ காலையில் வெற்றிலை போடும் போது பாக்கு அதிகம் சேர்த்தால் நன்கு மலம் கழியும்.



❖ நடுப்பகலில் சுண்ணாம்பு சத்துச் சேர்த்தால் நல்ல பசி உண்டாகும்.

❖ மாலையில் வெற்றிலை அதிகம் சேர்த்தால் வாய் துர்நாற்றும் நிங்கும்.



"காதல் திருமணத்துக்கும் பெற்றோர் நிச்சயிக்கும் திருமணத்துக்கும் என்ன வித்தியாசம்?"

"காதல் திருமணமெங்கிறது கிணற்றில் தானே குதிக்கிற மாதிரி, மற்றது பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை கிணற்றில் தள்ளி விடுகிற மாதிரி"

# கறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 55

## இடமிருந்து வலம்

1. எம்.ஜி.ஆரின் 100 ஆவது படம்
5. உடைகளை வெளுத்தல். குழம்பியுள் எது.
7. 'ப' வரிசையில் பல வெற்றிப்படங் களைத் தந்த இயக்குனர்.
8. முன்னணிக் கதாநாயகர்களில் ஒருவர்.
9. சாக்ஷையில் சீக்கிய ஒரு நடிகை.
12. நகைச்சுவையில் கொடிகட்டிப் பறக்கும் நடிகர்.
14. கவிஞர் என்றும் சொல்லலாம்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 34 விடைகள்

1	ம்	2	ப்	3	ஏ	ம்	பு
ப		ரு		ந	ச		
5	கூதா	க்			ம	க்	ரு
ப		கை	தி		ல்		ட
ல்				9		10	
				ம	ப்	ம்	ம்
11		12		வை		13	
வ		ச	ந		ல்		
		14		வி	ல்	ல்	ன்
14	வி	ல்	ம்	பு		ன்	

## வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000/- வெஸ்லும் அதிர்ஸ்ட்சாலி வி.பாத்திமா ஹாஸ்னா, கிண்ணியா 3.
- ரூ. 500/- வெஸ்லும் அதிர்ஸ்ட்சாலி அம்ரித் ராஜனிஸ், கொட்டாஞ்சேனை.
- ரூ. 250/- வெஸ்லும் அதிர்ஸ்ட்சாலி எஸ்.சின்னராஜா, பெரியபோர்தீவு.

## பாரம் கீழ்க்கொண்டோர்

1. வி.விஜய பிரசாத், மடுஸ்ரீமை.
2. முஸ்தபா நஜாத், பேருவனை.
3. திருமதி க.புஸ்பராணி, கொழும்பு 15.
4. ஏ. உ.மைமா, திருகோணமலை.
5. பி.ரஜினி, மட்டக்களப்பு.
6. ப.மழியு, தமிழ்வெள் 01.
7. கலீதா நவக்குலன், யாழ்ப்பரணம்.
8. கண்கா கந்தசாமி, புசல்லவை.
9. எஸ்.முரளிதான், கொழும்பு 15.
10. எஸ்.எம்.எம். இப்ராஹிம், நிட்டம்புவ.

## மேலிருந்து கீழ்

1. ஒசையையும் குறிக்கும்.
2. பெண்களின் புருவத்தை இதற்கு ஒப்பிடுவர் கவிஞர்.
3. அண்மையில் மறைந்த ஒரு நடிகரின் முதல் படம். தலைகீழாக இருக்கிறது.
4. கைகொட்டி ஆடும் பாரமபரிய நடனம் ஒன்று.
5. சுட்டாலும் வெண்மை தருவது.
6. ஜேம்ஸ்பொன்ட் நடிகர் எனப் பெயர் பெற்ற ஒரு பழம்பெரும் நடிகர்.
10. மாதங்களில் ஒன்று.
11. சின்னக்கலைவாணர் என்று இந்த நகைச்சுவை நடிகரை குறிப்பிடுகிறார்கள்.
13. வேதனையைக் குறிக்கும். தலைகீழாக இருக்கிறது.

முடிவுத் திதி 18. 03. 2011

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

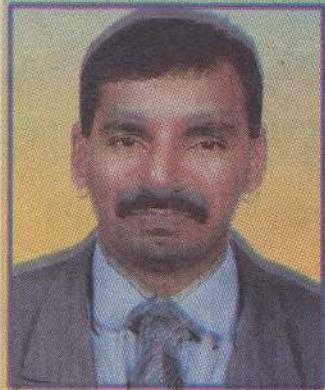
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 35

1		2		3
		ல்		
4			5	
			வை	6
7		ம்		
			9	
				பு
10			11	
12				ந்
				வி
			13	
			14	

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 35,  
க்கவாழ்வு,

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

உங்களின் கல்வைப்புக்காகத்  
தேவையான கேள்விகளுக்கு திடு  
பதித்தில்லை விடையளிக்கப்படும்.  
கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும்  
10 அடி திடத்திற்கு முன்னால்  
எம்கு நினைக்கும் விடுத்தில் கீழ்  
காணப்படும் கூடியதுடன்  
அனுப்பிக்கிறோம்.



ஓரங்கி  
+  
ஒக்லாந்துகள்

## Dr. முரளி வெஸ்வரனாதன்

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

### உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்

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

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

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-

செவாழ்வு  
Health Guide  
எலுாக்கிய சுக்கிரகம்

சுக்வாழ்வு சுஞ்சிகை  
தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

அப்பிராயங்கள்

ஒள்ளுங்கள்

**வாரவேந்தைப்பறுக்களை**

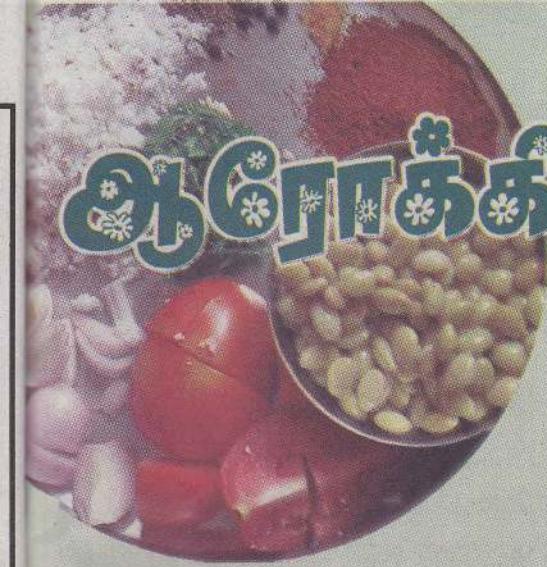
அதிர்ப்பு தீங்களுக்குப் பொருத்தங்கள் உங்கள்

● ஒக்கங்கள் ● செய்திகள் ● பயிர்கள் ● நல்லும்பொருத்தங்கள் ● நகைச்சுவைகள்  
முதலானவற்றை எம்கு எழுதியுப்பாங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No: 12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala. T.P: 011-5375944, 011-5376931,

Fax: 011-5375944, E-mail : sugavalvnu@expressnewspapers.lk

# ஆரோக்கிய சமையல்!



## தேவையானவை:

- கடலைப் பருப்பு - 250 கிராம்
- ஊற வைத்த தானியக் கலவை - 100 கிராம் (பட்டாணிப்பருப்பு, துவரம் பருப்பு,
- கொண்டைக் கடலை போன்ற விரும்பிய பருப்பு வகைகள்)
- சிறிய வெங்காயம் - 50 கிராம்

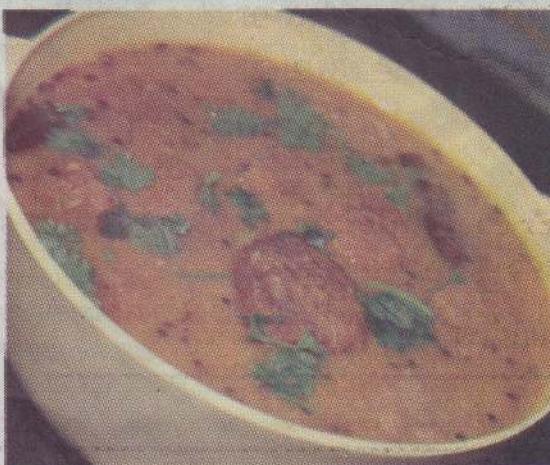
- தக்காளி - 50 கிராம்
- பூண்டு - 25 கிராம்
- நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - 200 கிராம் (போஞ்சி, காட், லீக்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, பூசணிக்காய்)
- சாம்பார் பொடி - 2 தேக்கரண்டி,
- புளி - தேவையான அளவு
- பெருங்காயத்தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- மஞ்சள்தூள், மசாலாத்தூள், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு.
- தாளிக்க: கடுகு, உழுந்து, சீரகம், வெந்தயம் - தலா கால் தேக்கரண்டி.
- மரக்கறி எண்ணெய் - இரண்டு தேக்கரண்டி
- தேங்காய்ப் பால் தேவையான அளவு

# மாஸா சுஸ்ரீ

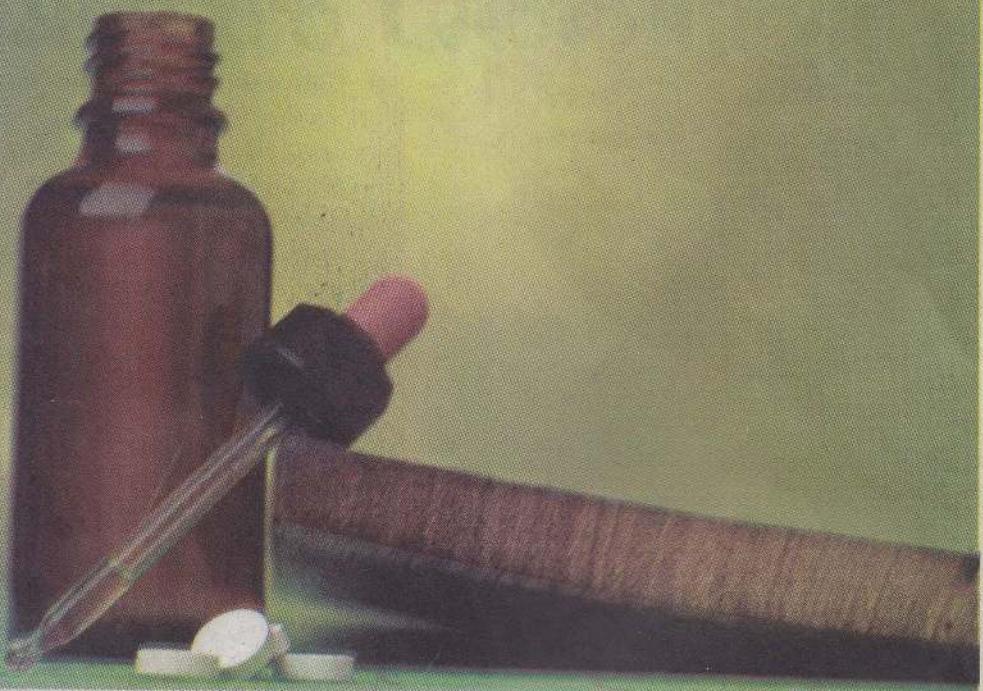
## செய்முறை:

1. ஊற வைத்த தானியங்களுடன் கடலைப் பருப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேக வைக் கவும்.
2. பாத்திரம் ஒன்றை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உழுந்து, சீரகம், வெந்தயம் போட்டுத் தாளிக்கவும்.

3. பின் வெங்காயம், தக்காளி போன்றவற்றை வதக்கிக் கொள்ளவும்.
4. பொன் நிறமாய் வதங்கியதும் நறுக்கிய காய்கறிகள், சாம்பார் பொடி, மஞ்சள் தூள், மசாலாத் தூள், மிளகாயத் தூள் முதலியவற்றையும் இட்டு பூண்டையும் இடித்துப் போட்டு தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக வேக விடவும்.
5. காய்கறிகள் வெந்ததும் புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி ஊற்றவும்.
6. அதில் பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து கொத்தித் ததும், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித் தழை தூவி இறக்கவும்.
7. தேவையானால் தேங்காய்ப்பால் ஒரு கப்பை ஊற்றிக் கொள்ளலாம். அத்துடன் இச்சாம்பாரை ரொட்டி, சோறு வகைகளுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.



ரேணுகா தாஸ்



# ஹோமியோபதி பற்றி சில வரிகள்

“எது நோயை உண்டாக்குகிற தோ அதையே மருந்தாக்கு” என்பதே ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையின் அடிப்படைத் தத்துவமாகும்.

இது ஒரு ஜெர்மனிய மருத்துவ முறை ஆகும். 1755 இல் பிறந்து 1843 இல் மறைந்த ஜெர்மனியரான கிறிஸ்டியன் பிரெட்டிக் சாமு வேல் ஹானிமன் எனும் அலோபதி மருத்துவர் உருவாக்கிய முறையே ஹோமியோபதி ஆகும்.

அலோபதி மருந்துகள் அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்ளப்படுவதால் (Over Dosage)



ஏற்படும் கோளாறுகளைக் கண்டு மனம் வெறுத்துப் போன கலாநிதி ஹானிமன், இந்த ஹோமியோபதி முறையை உருவாக்கினார். இவரைப் பின்பற்றி விரைவாக சில அலோபதி மருத்துவர்கள் இம்முறையை பின்பற்றினார்.

மலேரியா நோய் ஏற்பட்டால் அக்காலத்தில் ‘சின்கோனா’ இலைகளைச் சாறு பிழிந்து குடிக்கத் தருவார்கள். மருத்துவர் ஹானிமன் சில நன்பர்களோடு சேர்ந்து அந்த இலைகளை மிக அதிகமான அளவு உண்டார். உடனே அவர்களின் உடலில் மலேரியா

நோய்க்கான அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பித்த னவாம். ஆகவே இதன்படி பார்த்தால் மிகத் துளியளவில் மருந்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வந்தார்.

முள்ளை முள்ளால் எடுக்க வேண்டும் என் பார்கள் அதேபோல் நஞ்சை நஞ்சால் எடுக்க



லாம் என்பது போல ஒரு நோயை விரட்ட அந்த நோய்க்கான காரணத்தையே பயன்படுத்துவது என்கிற முறைதான் ஹோமியோபதி ஆகும்.

அலோபதி மருந்தை நீர்த்துப் போகச் செய்து நச்சப் பொருள்கள் இன்றி அடிப்படை வீரியத்தை மட்டும் அறிமுகப்படுத்தினால் பின் விளைவுகளின்றி குணமாக்க முடியும் என்று கண்டறிந்தார்கள். விஷப் பொருட்களைக் கூட விஷத்தன்மையற்றதாக ஆக்கி விட முடியுமாம்.

ஹோமியோபதியில் உணவுக் கட்டுப்பாடு என்று வலியுறுத்துவதில்லை. ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கம் என்பதைத்தான் வலியுறுத்துகிறார்கள். இரவு ஏழாரை மணிக்கு முன் உணவை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். நாற்பது வயதை கடந்தவர்கள் இரவு உணவைத் தவிர்க்க முடியுமானால் அவர்களின் கண்

பார்வை சீராக இருக்கும் என்கிறது ஹோமியோபதி.

காய்கறிகளில் எதுவுமே உடலுக்கு நல்ல தல்ல என் ஒதுக்கத் தேவையில்லை என்கிறார்கள் ஹோமியோபதி மருத்துவர்கள்.

எண்ணெயில் பொரித்தவற்றை அடிக்கடி உண்ண வேண்டாம். முன்பே சமைத்து வைத்த பொருளை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து மீண்டும் அதனை எடுத்து சூடாக்கக் கூடாது. மீண்டும் சூடாக்குவதால் நச்சத் தன்மை மீண்டும் உணவில் சேரும் என்கிறது ஹோமியோபதி. அத்துடன் குழந்தைகள் காய்கறிகளை நன்றாக கடித்து உண்ண வேண்டும் என்கிறது ஹோமியோபதி.

- இருஞ்சித் ஜெயகார்

**Tips**

## சுகாதாரம் யூமாழிகள்

1. நித்தம் குளிப்பு சாலச்சிறப்பு.
2. சுத்தம் சுகம் தரும்.
3. பசியாமல் புசியாதே
4. மருந்தும் விருந்தும் மூவேளை
5. கொதித்து ஆறிய நீர் பருகு
6. சூழானாலும் குளித்துக்குடி; கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு
7. நொறுங்கத் திண்பவனுக்கு நாறு வயது
8. உண்டபின் நாறு அடி உலாவு
9. குடி குடியைக் கெடுக்கும்.
10. வாய்விட்டு சிரித் தால் நோய் விட்டு போகும்.

**Tips**



# தொலைக்காட்சி அதிகம் பார்ப்பதால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் உடல் - உள பாதிப்புக்கள்

நமது சமுதாயத்தைப் பொறுத்தவரை இன்று வாழ்க்கையோடு பின்னிப் பினைந்துவிட்ட ஒன்று தொலைக்காட்சி ஆகும். அத்துடன் இது மக்களின் முக்கிய பொழுதுபோக்கும் கூட. இதனால் அதிக நேரத்தை தொலைக்காட்சி பார்ப்பதில் செலவு மிக்கின்றனர். இன்றைய சூழ்நிலையில் அது சிறந்ததாக காணப்பட்டாலும் எதிர்கால சந்ததி யினரை குறிப்பாக குழந்தைகளின் கல்வி யினை சீர்க்குலைப்பதுடன் அவர்களுக்கு உடல் - உள பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகிறது என்பது ஆய்வின் மூலம் பெறப்பட்ட உண்மையாகும்.

குழந்தைப் பருவமானது ஒருவனுடைய

ஆளுமை வளர்ச்சியில் (Personality Development) முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்று உளவியலாளர் குறிப்பிடுகின்றனர். இந்த வகையில் குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் ஆளுமை வளர்ச்சிதான் ஒருவருடைய எதிர்காலத்தையே தீர்மானிக்கிறது. ஒரு குழந்தை ஒரு பழக்கத்தை பழக ஆரம்பித்து விட்டால் அக்குழந்தையின் சிந்தனைகள், செயல்கள் அதைச் சார்ந்தே காணப்படும். இது போலத்தான் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் பழக்கமும் குழந்தையின் சிந்தனைகள், செயல்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

பெற்றோர் சிலர் குழந்தை தொலைக்காட்சி பார்க்கும்போது ‘குழந்தை தானே’ என எண்ணி அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காது கவனக் குறைவாகவும் இருந்து விடுவார்கள். வேறு சில பெற்றோர்கள் வெளியில் சென்று குழந்தைகளுக்கு வேறு பிரச்சினைகள் வருவதைவிட வீட்டில் தொலைக்காட்சியை பார்ப்பதை அவர்களே அனுமதிப்பதுடன் அதை குறையாகவும் எடுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

காலப்போக்கில் இது அவர்களுக்கு பெரும் பிரச்சினை ஏற்படுத்தி விடும். குறிப்பாக பரிட்சை நேரங்களில் குழந்தைகளை அவர்கள் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கும் போது அக் குழந்தை கோபம், சினம், சாப்பிடாமல் இருதல், ஏட்டில் கிறுக்குதல், புத்தகத்திலுள்ள பக

**Dr. கே. கஜைவிந்தன்** M.Phil, Phd.

Lecturer in Psychology, University of Jaffna.

கங்களை புரட்டிக் கொண்டிருத்தல், அந்த இடத்திலேயே தூங்கிவிடுதல் போன்ற அறிகுறிகள் குழந்தைகளின் செயற்பாட்டில் காணப்படும். இதன் காரணமாக படிப்பில் ஆர்வம் காட்ட மாட்டார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு தொலைக்காட்சி கார்ட்



ரூன் (Cartoon) படங்கள் பல உள்சிக்கல் களை ஏற்படுத்துகின்றன என ஆராய்ச்சியாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். அது அவர்களுக்கு சந்தேகம், அதீத கற்பணை என்பவற்றை ஏற்படுத்தும். மேலும் கார்ட்ரூனில் பிம்பங்கள் அடிக்கடி மாறும் தன்மை கொண்டன. குழந்தைகள் இவற்றை உற்றிப் பார்க்கும் போது அவர்களுக்கு விரைவில் பார்வைக் குறை பாடு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. கிராபிக்ஸ் உத்திகளாக, கார்ட்ரூன்களாக வரும் வன்முறைகள் ஏற்படுத்தும் உடல் - மன நல பாதிப்புகளும் அநேகம். மேலும் அதிகமாக சண்டைக்காட்சிகள் பார்ப்பதால் அது மாதிரியே தமிழை கற்பணை செய்து பார்க்கவும் முயற்சிக்கின்றனர். காலப்போக்கில் இவற்றைத் தொடர்ந்து பார்க்கும் குழந்தைகள் அதனைச் செய்து பார்க்கவும் முயற்சிக்கின்றனர். இது குழந்தைகளின் மனதிலைகளையும், பழக்க வழக்கங்களையும் பாதிப்பதோடு தொடர்ந்து நல்ல நிகழ்ச்சிகளானாலும் அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் பழக்கமும் பல மோசமான பாதிப்புக்களை உண்டாக்கலாம்.

இதில் முதன்மையாக, மிகுதியாக தொலைக்காட்சி பார்க்கும் குழந்தைகள், மற்றவர்களுடன் பேசிப் பழக கிடைக்கும் நேரமும் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களும் மிகக் குறைவு. இதனால் அவர்கள் நல்ல உறவு முறைகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும், பிறருடன் சுமுகமாக தொடர்பு

கொள்ளவும் கற்றுக் கொள்ளாமல் போகலாம். இதனால் சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கியிருக்க அதிகம் விரும்புவார்கள்.

மேலும் மிகுதியாக தொலைக்காட்சியை பார்க்கும் குழந்தைகள் தங்களுடைய ஆக்கழூர்வமான எண்ணங்களை (Creative thinking), ஈடுபாடுகளை வெளிக்காட்ட வெகு சில சந்தர்ப்பங்களே ஏற்படுகின்றன. ஆனால் புத்தகங்கள் படிக்கும் குழந்தைகள்க்கு நல்ல ஆக்கழூர்வமான எண்ணங்கள், மனப்பாங்கு, மனக்கட்டுப்பாடு என்பன வளர்கின்றன. புத்தகங்களை படிக்கப் படிக்க சொல்வளம், சொல் ஆக்கம் ஆகியவை வளர்கின்றன. தொலைக்காட்சி பார்க்கும் தொடர் பழக்கம் இதுபோன்ற ஆக்கழூர்வமான பொழுதுபோக்குகளை குழந்தையின் வாழ்விலிருந்து அறவே நீக்கிவிடுகின்றன.

இவற்றோடு இரவு பிந்தி விழித்திருந்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பது தூக்க நேர ஒழுங்குகளை சீர்க்கலைப்பதுடன (Sleeping Disorder), காலையில் குழந்தைகள் பிந்தி எழுந்து அவசாமாக பாடசாலைக்குச் செல்லும் பொழுது பதற்றமான (Tension) மனதிலையை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் அவர்களது ஆக்கத்திறனும், கல்வி கற்கும் திறனும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

பெற்றோர்கள் என்ன செய்யலாம்?

\* இத்தகைய குழலில் குழந்தைகள் எந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கலாம்; எவ்வளவு நேரம் பார்க்கலாம் என்பதை குடும்பத்தார்



அனைவரும் சேர்ந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்.

\* தாயும் தந்தையும் சேர்ந்து பார்த்துக் கொண்டு குழந்தையை மட்டும் தொலைக் காட்சி பார்க்காதே, படி என்று கட்டாயப்படுத் துவது - அவர்கள் ஆர்வத்தை மேலும் தூண்டிவிடும். இது மோசமான எதிர் விளைவுகளை உண்டாக்கும். இதனால் குழந்தை படிக்கும் நேரங்களில் குடும்பத்தினர் அனைவருமே தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைக் குறிக்கலாம்.

\* பொதுவாகவே வீட்டில் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் நேரத்தை குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. அதிகப்பட்சமாக ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரம் நல்ல நிகழ்ச்சிகளாக தேர்ந்தெடுத்து பார்க்கத் திட்டமிட



୧୨୮

\* நல்ல நிகழ்ச்சிகளை பார்க்கத் திட்டமிடும் பொழுது மருத்துவ, ஆரோக்கிய குறிப்புகள், பண்பாட்டு, கலாசாரம் மற்றும் வாழ்வியல் நிகழ்ச்சிகள், வினாடி வினா மற்றும் பொது அறிவு வளர்க்கும் நிகழ்ச்சிகள், தொழில்நுட்பம் வளர்ச்சியினை சித்தரிக்கும் நிகழ்ச்சிகள் என்பவற்றைப் பார்க்கலாம்.

\* அவ்வப்போது நடைபெறும் நாட்டு மற்றும் சர்வதேச நடப்புகள் ஆகியவற்றை குழந்தைகள் பார்க்க நாம் அனுமதிக்கலாம். ஆனால் இந்நிகழ்ச்சிகளை குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்றவைகளாக தேர்ந்தெடுப்பது அவசியம். உதாரணமாக தினசரி செய்திகளில் காட்டப்படும் சர்வதேசப் போர் நடவடிக்கைகளும், சமூகக் கலவரங்களும், வன்முறைகளுமே தினம்

தினம் செய்திகளாகும். இது குழந்தைகளிடம் ஒரு பாதுகாப்பின்மையை உருவாக்கிவிடலாம். இதனால் முடியுமானவரை குழந்தைகளுடன் நிகழ்ச்சிகளை அமர்ந்து பாருங்கள். நிகழ்ச்சியின் நன்மை, தீமைகளை எடுத்துச் சொல்லவாங்கள்.

\* ஓய்வு நேரங்களில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதோடு வேறு பல ஆக்கபூர்வமான பொழுது பாக்கிற்கு திட்டமிட்டு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நல்ல பல புத்தகங்கள் அங்கிக் கொடுப்பதோடு அவர்களோடு நந்து படித்து, படிக்கும் ஆர்வத்தினை அவர்களில் ஏற்படுத்துங்கள்.

\* குழந்தைகளின் அறிவு  
வளர்வதோடு உடல் உறு  
தியையும் வளர்ப்பது அவசி  
யம். அதற்கு வேண்டிய  
விளையாட்டு, ஓட்டம், ஆட  
டல் பாடல் மற்றும் இவற்  
நோடு நுண்கலைகள்  
போன்ற போக்குகளை  
அவர்களுக்கு அறிமுகப்ப  
டுத்துங்கள். இவை அவர்  
களுடைய உடல் - உள்  
ஆரோக்கியத்திற்கு உறு  
துணையாக அமையும்.

இன்றைய பெற்றோ  
கள் பகுத்தறிவோடு தங்

“எந்தக் குழந்தையும் நல்ல  
குழந்தைதான் மன்னில்  
பிறக்கையிலே...”

கள் குழந்தைகளுக்கு சிறந்த முன் மாதிரி களாய் இருந்து தொலைக்காட்சி என்னும் பிரம் மாண்டமான ஊடகத்தின் நல்விளைவுகளை அவர்களுக்கு பெற்றுத் தருவதோடு அவற் றின் தீமைகளிலிருந்து பாதுகாப்பதிலும் முக்கிய பங்கு உண்டு. உங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் உங்கள் கையில்தான் உள்ளது.

# மூலிகை மருத்துவம்

**துளசி**-இது உங்ணப் பிரதேசங்கள், மலைச்சரிவுகளில் நன்றாக வளரும். சிறிய கிளைகளைக் கொண்டது. அதிக உயரமாக வளராது.

இதனை வீட்டில் வளர்த்து வந்தால் விஷப் பூச்சிகள் அண்டாது. ஒவ்வொரு கிளையின் நுனிகளிலும் கொத்துக் கொத்தாக சிறிய பூக்கள் பூக்கும். விதைகள் கறுப்பாக இருக்கும். முகர்ந்து பார்த்தால் தனியான வாசனை உண்டு. இலைகளில் கிராம்பு போன்ற வாசம் வீசும்.

மின்சாரத்தால் தாக்கப்பட்டு அதிர்ச்சி யடைந்தவருக்கு அரை டம்ஸர் துளசிச் சாற்றை குடிக்கக் கொடுத்தால் உடனே அதிர்ச்சி நீங்கி விடும். பாதிக்கப்பட்டவர் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடுவார். சில குறிப்பிட்ட வியாதிகளுக்கு கருந்துளசியை மருந்தாகப் பயன்படுத்துவார்.

தினமும் 4-5 துளசி இலைகளை வாயில் போட்டு மென்று வந்தால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கும்.

விஷப் பூச்சிகள் கடித்துவிட்டால் துளசிச்சாறு எடுத்து மூன்று மணி நேர இடைவே கை எ யில் கொடுத்து வர விஷம் முறிந்து விடும். பாம்புக் கடிக்கு நல்ல மருந்து

துளசி.

துளசிக் செடிகளை வீட்டில் வளர்த்து வந்தால் நுளம்புகளை அது ஓரங்கட்டு கிறது என்கிறார்கள் சித்த மருத்துவர்கள். ஈக்களின் தொல்லை இருந்தாலும் துளசி இலைகளை தூவி வைத்தால் அந்த வாசம் பிடிக்காது ஈக்கள் விலகி ஓடி விடும்.

குடலில் புழுக்கள் இருந்தால் துளசி இலைகளையும் ஓமத்தையும் சம அளவில் அரைத்து விழுங்கவும். புழுக்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

இவ்வாறாக பல நோய்களுக்கு மருந்தாகவும் வலி நிவாரணியாகவும் பயன்படுத்தப்படும் துளசியின் மகத்துவம் அளப்பரியது. இந்துக்களின் வீடுகளில் துளசி மாடம் அமைத்து அதனை வணங்கி வருவார்கள். வைங்ணவக் கோயில்களில் துளசி தீர்த்தமாக வழங்கப்படும். இதனால் துளசியை தெய்வீகமான செடி என்றே பண்டைய நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.



# குழந்தையும் நுண்ணாறவும்

**ஏ**ன பிள்ளை நன்றாகப் பேசுகிறான். நன்புர்களோடு விளையாடுகிறான். புத்திசாலித்தனமாகப் பேசுகிறான். ஆனால் தேர்வில் மட்டும் தோல்வி அடைகிறான். என்னறு தெரியவில்லை? இப்படி சில பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையைப் பற்றி கவலைப்படுவதுண்டு.

மற்ற விஷயங்களில் திறமையாகச் செயல் படும் இந்தக் குழந்தை ஏன் படிப்பில் மட்டும் மந்தமாக இருக்கின்றான்? மருத்துவரிடம் நினைவாற்றலை (Memory) அதிகரிக்க மருந்து வாங்கிக் கொடுத்தேன். அப்படியும் பயனில்லை. மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றேன். அவர் பரிசோதித்து விட்டு போகப் போக சரியாகிவிடும் என்றார். உளவியல் நிபுணர் இவனை சில சோதனைகட்டு உட்படுத்தி மற்றவர்களைப் போலவே இவனுக்கும் சாதாரண நுண்ணாறிவு ஈவு உள்ளதாகக் கூறினார்.

இப்படிப் பெற்றோர்கள் என்ன செய்வ தென்று தெரியாமல் தத்தனிக்கலாம். இன்னும் ஒருபடி மேலே சென்று குழந்தை நல ஆலோசகர் எனது குழந்தையை சிறப்புப் பள்ளியில் சேர்த்து விடுமாறு கூறினார். அங்கே கென்று பார்த்தால் மன வளர்ச்சி குன்றிய (Mentally Retarded) குழந்தைகள்தான் இருக்கிறார்கள். இவன் என்ன அவர்களைப் போல மன வளர்ச்சி குன்றியவனா? நாங்கள் அங்கு சேர்க்கவில்லை - இப்படிப் பெற்றோர்கள் கவலைப்படலாம்.

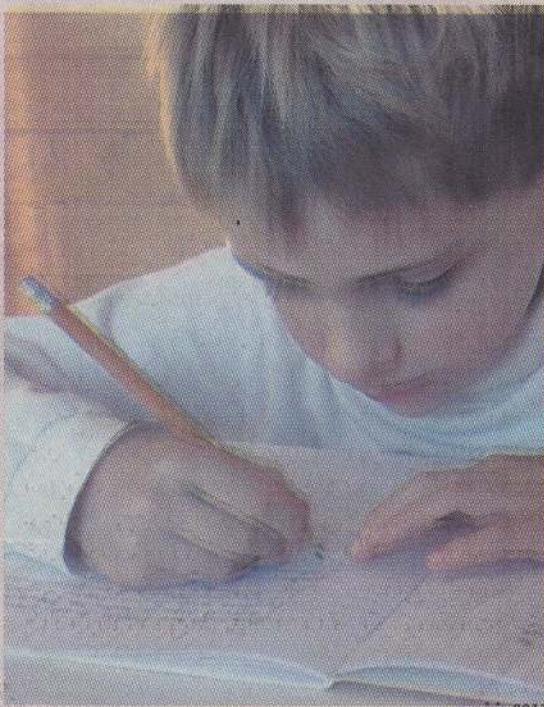
மேற்கண்ட கூற்றுக்களிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? இந்தக் குழந்தைகள் மற்றவர்களைப் போல எல்லா விஷயங்களிலும் சாதார

ஆக்கம் :-

Dr. நி. தாமஸோதயன்  
BSMS (Hons) (SL)  
Ad. Dip. in Counselling  
Psychology (U.K.)

என்மானவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் மற்றவர்களைப் போல் இவர்களால் கற்க மட்டும் முடியவில்லை. கற்றலுக்கு ஒரு வரின் நுண்ணாறிவுத் திறன் பெரிதும் பயன்படுகிறது.

நுண்ணாறிவுத் திறன் என்பது ஒருவர் தன் நிறை, குறைகளை அறிந்து குழலுக்கேற்ப தன் சிந்தனையைப் பயன்படுத்தி சிறந்த முறையில் நடந்து கொள்வதற்கு உதவும் முழு



மையான திறனாகும்.

ஒருவருடைய நுண்ணறி வுத் திறனை பல்வேறு சோதனைகளின் அடிப்படையில் அறிந்து கொள்ளலாம். இதனை நுண்ணறிவு எவு (Intelligent Quotient) என்பார்கள். ஒருவரின் மன வயதை (Mental Age) சோதனைகள் மூலம் கண்டறிந்து அதனை உடல் வயதுடன் (Chronological Age) வகுக்கு நூறால் பெருக்கினால் வரக்கூடிய எண்ணே நுண்ணறிவு எவு எனப்படும். அதாவது,



### மன வயது

$$\frac{x}{100} = \text{நுண்ணறிவு எவு உடல் வயது}$$

நுண்ணறிவு எவு எல்லோருக்கும் ஒன்றே போல இருப்பதில்லை. ஒருவரிடமுள்ள நுண்ணறிவு எவைக் கொண்டு கீழ்க்கண்டவாறு அவரை தரம் பிரிக்கலாம்.

**நுண்ணறிவு தரம்**  
எவு எண்

70க்கு கீழ்	- மனவளர்ச்சி குன்றியோர்
70 - 90	- கற்றல் குறைபாடு உள்ளவர்கள்
90 - 110	- சாதாரணமானவர்கள்
110 - 120	- திறமை மிக்கவர்கள்
120 - 140	- மிகத் திறமையானவர்கள்
140க்கு மேல்	- மேதைகள்

ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போதே அதன் நுண்ணறிவு அளவில் 40 சதவீதம் பாரம்பரிய மாக அமைகிறது. மீதமுள்ள 60 சதவீதம் அக்குழந்தையின் வளர்ச்சிக் காலத்தில் சுற்றுப் புறச் சூழலிலிருந்து பெறப்படுகிறது. இந்த நுண்ணறிவு எவு ஒருவரிடம் பல்வேறு காரணிகளால் குறையவோ கூடவோ செய்கிறது. நுண்ணறிவுத் திறன் என்பது முழுக்க பிறவியிடுமொத்தம்.

லேயே ஒருவரிடம் அமைந்தவை அல்ல. அத்திறனை ஒருவர் கற்றவின் மூலம் அதிகப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

கற்றல் குறைபாடு உள்ளவர்களையும், மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களையும் ஓரே தரத்தில் வைத்துப் பார்க்கக்கூடாது. கற்றல் குறைபாடு தோன்ற, மூளையில் ஏற்படும் சிறு பாதிப்புத் தான் காரணம் என்று நரம்பியல் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

a). கர்ப்ப காலத்தில்

தாயின் கருப்பையில் சிச் வளரும் போது ஏற்படும் பின்வரும் காரணங்களால் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பாதிப்படைவதாகக் கூறுகின்றார்கள்.

1. கர்ப்ப காலத்தில் தாய் எடுத்துக்கொள்ளும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய மாத்திரைகள், மருந்து வகைகள்
2. தாய்க்கு ஏற்படும் தொற்று நோய்
3. கதிரவீசுக்கு கரு உட்படுதல்.
4. தாய் சத்துக் குறைவான உணவுகளை உட்கொள்வது
5. தாய்க்கு ஏற்படும் இரத்த சோகை
6. தாய்க்கு ஏற்படும் நீரிழிவு நோய்
7. நக்கக் கொடியின் செயல்பாடின்மை.



8. தாய்க்கும், கருவுக்கும் இடையே ஏற்படும் இரத்த (Rh factor) உடன்பாடின் மை.
9. கருவை கலைக்க எடுக்கும் முயற்சியில் தோல்வி
10. தாய்க்கு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் விபத்து
- b). குழந்தை பிறக்கும் போது
  1. வேதனை மிகுந்த நீண்ட நேரப் பிரசவம்
  2. குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பு பனிக்குடம் உடைதல்.
  3. நஷ்கக் கொடி குழந்தையின் கழுத்தைச் சுற்றி நெருக்குதல்
  4. ஆயுதப் பிரசவம் (Forceps Delivery)
  5. அதிக இரத்தப் போக்கு
  6. குழந்தையின் தலை பெருத்து இருத்தல்
- c). குழந்தை பிறந்த பின்பு
  1. பிறப்பு அழுகை தாமதித்தல்
  2. பிராணவாயு குறைவு
  3. வளிப்பு நோய்
  4. அதிக காய்ச்சல்
  5. மூச்சத் திணைறல்
  6. தலைக் காயம்
  7. மருந்து மாத்திரைகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்

8. உணவுக் குறைபாடு

9. தூண்டல்கள் அதிகமில்லாத குழல் கற்றல் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளை சாதாரண பள்ளிக்கு அனுப்பினால் மற்றைய சாதாரணக் குழந்தைகளைப் போல் இவர்களால் கல்வி பயில முடியாது. இவர்களுக்கேற்ற சிறப்பு பள்ளிகளில் இவர்களுக்கேற்ற சிறப்பு பாடத் திட்டங்களை வகுக்குத் து கற்பிக்க வேண்டும். இவர்கள் குறையை நீக்க திறன் பயிற்சிகள் (Skill Training) அளிக்கப்பட வேண்டும். மற்றும் சிரமப்படும் பாடத்தில் சிறப்பு போதனைகள் அளிக்கப்பட வேண்டும். இதை சீர் செய் கல்வி (Remedial Education) என்பர்.

கற்றல் குறைபாடு உடைய பிள்ளைகளை மற்றைய பிள்ளைகளுடன் கலந்து பழக விடுவதால் அப்பிள்ளையின் மனநலம் மேலும் பாதிக்கா வண்ணம் பாதுகாக்கப்படுகிறது. கற்றல் குறைபாடு என்பது மிகவும் நுணுக்கமான பிரச்சினை. ஆனால் இப்பிரச்சினை அவ்வளவாக வெளியே தெரிவதில்லை. எனினில் இதற்கு வெளிப்படையான அறிகுறிகள் எதுவும் கிடையாது. ஆயினும் கற்றல் குறைபாடு என்பது ஒருவகையான ஊனம் என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.



“எண்டா ஒங்கப்பா எப்ப பார்த்தா வும் ஒன்ன ஏசிக்கிட்டே இருக்காரு”

“எம்பேரு சிங்கம்ல..... சிங்கத்த கொஞ்சவா முடியும்”

# “வாழ்க்கையை முன்புபோல் அனுபவியுங்கள்

re«flex

BBDO SRI LANKA



## “ரீபிளெக்ஸ் உடன் வாழ்க்கையை உங்கள் விருப்பம் போல் வாழுங்கள்

ரோஸ்லூபிஸ் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட 100% மாமிசக் கலவையற்ற இயற்கை உணவார்ந்த தயாரிப்பாகும்.

இப்பொழுது முன்னணி சுப்பி மார்க்கட்கள், பாமசிகள் மற்றும் [www.hemashealthcare.com/products](http://www.hemashealthcare.com/products) வெப்தளம் மூலம் பெறலாம். வெப் மூலம் வாங்குவோருக்கு இலவசமாக விநியோகிக்கப்படும்.

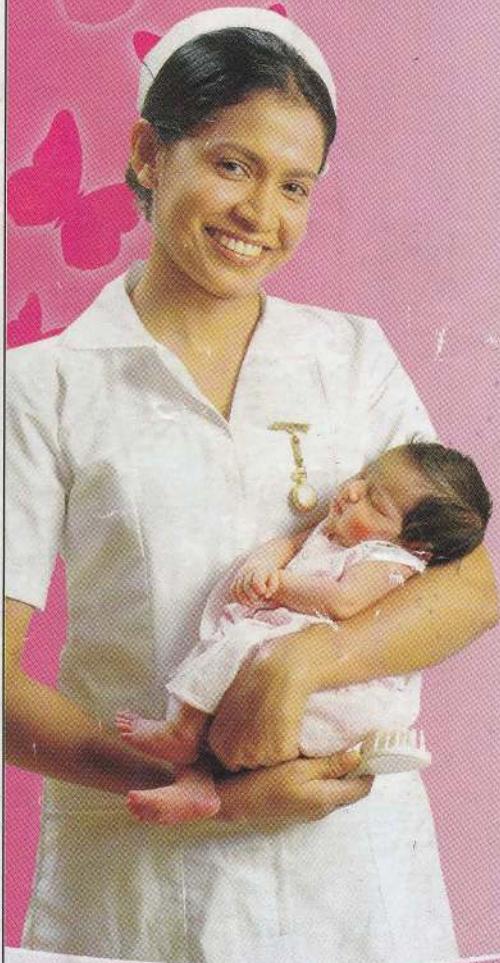
மேலதிக விபரங்களுக்கு அழையுங்கள்: 0772 962833

ஹேமாஸ் : பாமசியூட்டிகல்ஸ் (பிரை) லிமிடெட். வெப்: [www.hemashealthcare.com](http://www.hemashealthcare.com)

**HEMAS**  
Enriching Lives



 நெந்ன வெல்ஸ்  
கருக்கட்டல்  
வளாநிலையம்



கற்பகாலத்திலும் பிரசுவத்திற்கு பின்னரும் தாயின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான சாத்தியக் கூறுகளையும் (Sub Fertility) அக்கருக்கட்டலுக்கான(IVF) சாத்தியக் கூறுகளையும் மழங்குவதன் மூலமும் தொடர்ச்சியாக இப்பெருக்க காலத்தின் பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பத்திற்களினாடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மனிகளையும் பராமரிக்க நெந்ன வெல்ஸ் ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி  
4 520 999

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



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