

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

April 2012

Registered at the Department

QD/119/News/2012

‘செலியுலமிடஸ்’-சிறப்பு அறிக்கை

Dr. சி.கே.பத்திரன்

பல் வேர் சிகிச்சை

Dr. எஸ்.சுரேஷ்

**மூளை
வளர்ச்சிக்கு உப்பு**

**மன நோயின்
பரிமாணங்கள்**

பொ.அருமைத்துரை

உளவள ஆலோசகர்

**கலைந்துபோன
கனவுகள்**

வயிற்றுப் பிரச்சினைகள்

Dr. ச.முருகானந்தன்

காயத்துக்கு கரித்துண்டு

THIRUMANAM.LK™

இருமனம் சேர்ந்தால் திருமணம்

இலவச அங்கத்துவம்

100% பாதுகாப்பு

6000 இற்தம் மேற்பட்ட
அங்கத்துவம்

உலகம் முழுவதுமுள்ள இலங்கையர்களுக்கான
பிரத்தியேக திருமணசேவை



உங்கள் அங்கத்துவத்தை இன்றே பதிவு செய்து
வாழ்க்கை துணையை தெரிவுசெய்யுங்கள்..!



www.virakesari.lk

Our Networks

www.biz.lk

www.expressNews.lk

www.kalaikesari.com

www.mangayarkesari.com

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

வாசகர் கடிதம்...

சகவாழ்வு சஞ்சிகையே,
உன் புதிய வாசகர்களில் நானும்
ஒருவன். உன் மருத்துவ ஆக்
சங்கள் அனைத்தும் மிகவும்
அருமை. மருத்துவ குறிப்புகள்,
மருத்துவ ஆக்கங்கள், குறுக்கெ
ழுத்துபோட்டி என எல்லாம்
அருமை. ஒவ்வொரு மாதமும்
உன்னை வாங்கி படிப்பது என்
றால், அலாதி பிரியம் எனக்கு.
வளரிக் உன் தொண்டு...!
எம். முசுமில், நோய்ட்.

சகவாழ்வு ஆசிரியருக்கு, அன்பின்
வாழ்வு சிறப்பாக உள்ளது. சக
யோகாசனம், இரத்த அழுத்தம்,
குழந்தைகள் பற்றிய அழுத்தம்,
என்பன மிகவும் அருமை. மென்
மேலும் உங்கள் பணி தொடர்
வேண்டும். இனிவரும் இதழ்
களிலும் இதே துறையை மேற்
கொள்வீர்கள் என நம்புகின்றேன்.
சி.துவானி, வெல்லம்பேட்டி.

சகவாழ்வு சஞ்சிகையில் வெளி
வரும் மருத்துவக்குறிப்புகள், வைத்
திய ஆலோசனைகள், நோய்கள் வரா
றிய விளக்கங்களும் மிகவும்
மல முக்கடியான துறையாக வரா
வழிமுறைகள் யாவருக்கும் ஒவ்
பயனளிப்பவையாக அமைந்துள்ள
ன. சகவாழ்வு சஞ்சிகையின் ஒவ்
வொரு இதழும் வகையில் சேமித்து
பயன்படும் பேணப்பட வேண்டிய
பாதுகாத்து இருக்கின்றன. பெற்றவர்
வையாக இருக்கின்றன. பற்றிய
மாத இதழில் 'ஒவ்வாமை' பற்றிய
கட்டுரை மிகவும் பயனளிப்பதாக
இருந்தது. தொடர்ந்து உங்கள்
இதழ் வளர்ச்சியடைய வாழ்த்து
கங்கள்.

ஆர்.மபூரி, பதுளை

அன்பின்
ஆசிரியர் அவர்களுக்கு, சக
வாழ்வு சஞ்சிகையின் ஆக்கங்கள்
பல மிகவும் பயனுள்ளவையாக
அமைகின்றன. ஒவ்வொரு ஆக்க
மும் வெவ்வேறு விதங்களில் பயன
ளிப்பவையாக அமைகின்றன. பக்
கங்களின் எண்ணிக்கையையும்
அதிகரிக்கலாமே? அல்லது மாதத்
துக்கு இரண்டு முறைகள் வெளி
யிடலாமே. இவை எல்லாமே சக
வாழ்வு வாசகர்களின் கோரிக்கை
கள். சகவாழ்வு மேலும் சிறந்து
வாழ்த்துக்கள்.

என்.சுதன், கல்லடி

வைரத்தாக்கும் நிலக்கரிக்கும் உள்ள உறவு

விவரக்கல் ஜொலித்துப் பிரகாசிப்பதை இரசித்து மகிழாதவர் உலகில் யாராவது இருக்கக்கூடுமா? மூக்கில், காதில், கழுத்தில் அணிந்து மகிழாத பெண்கள் தான் இருக்க முடியுமா? ஆனால் கன்னங்கரேல் என்று இருக்கும் நிலக்கரித்துண்டை காதிலும் கழுத்திலும் யாரும் அணிவார்களா? இதில் ஆச்சரியம் என்னவென்றால், வைரமும் நிலக்கரியும் ஒன்று தான். ஒரே மூலப்பொருளில் இருந்து தோன்றியவை தான். நிலக்கரி என்பது தான் கால கதியில் வைரமாக உருவாகின்றது என்பதை இரசாயனம் கற்றவர்கள் அறிவார்கள்.

நம் மனதுகூட அப்படித்தான். நல்ல மனதுடையவன் தங்கமான மனிதனாகக் கருதப்படுகிறான். கொடூரமான மனதுடையவன் வெறுக்கத்தக்கவனாகக் கருதப்படுகின்றான். அதெப்படி வைரம் விரும்பப்படும் பொருளாகவும் கரி வெறுக்கப்படும் பொருளாகவும் மாறியது. இரண்டுமே மண்ணில் இருந்து கிண்டி எடுக்கப்படும் சடப்பொருட்கள்தான். ஆதலினால் தான் மனது என்பது எல்லாவிதமான அழுக்குகளையும் கொண்டிருக்கின்றது என்றும் அவற்றை அகற்ற நினைப்பவன் உயர்ந்த மனிதனாகவும் கருதப்படுகின்றான்.

ஆனால் வைரமாக ஜொலிப்பவன் நான் வைரம் என்று ஒருபோதும் பீற்றிக்கொள்வதில்லை. எனினும் கரித்துண்டாக இருப்பவனோ தனக்கு வைரச் சாயம் பூசி போலியாக மின்னிக்கொண்டிருப்பான். அதற்குக் காரணம் அவனது அசிங்கங்கள் அப்பட்டமாக வெளியே தெரிந்து, அவன் வேஷம் போட்டிருக்கின்றமையை பிறர் தெரிந்து கொள்ளக்கூடாது என்பதற்காகத்தான். கரித்துண்டை கண்களால் பார்ப்பதற்குக்கூட யாரும் பிரியப்படுவதில்லை. அதனை ஏதும் தேவையின் நிமித்தம் அல்லது அடுப்பெரிப்பதற்காக வீட்டில் வைத்திருந்தால்கூட யார் கண்ணிலும் படாமல் மறைவாகத்தான் வைப்பார்கள்.

வைரமும் நிலக்கரியும் ஒரு தாயின் பிள்ளைகளே. காலம் தான் இரண்டு பிள்ளைகளில் ஒன்றை வைரமாகவும் மற்றையதைக் கரியாகவும் மாற்றி விடுகின்றது. கரியை எப்போது மனிதன் தோண்டி எடுத்துவிட்டானோ அப்போதே அது வைரமாகும் பாக்கியத்தை இழந்து விடுகின்றது. கரியை எரிப்பதற்கு

சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 04

இதழ் - 12

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P. 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

Email: suvalavu@expressnewsletters.lk

பயன்படுத்தியபின் அது சாம்பலாகி மீண்டும் மண்ணுக்குள் சென்று விடுகின்றது. ஆனால் வைரத்தின் மதிப்பு எப்போதும் குன்றுவதில்லை. வைரம் இருக்குமிடம் ஒளி நிறைந்தும் கரி இருக்குமிடம் இருள் நிறைந்தும் காணப்படும். வைரத்தை மகிழ்ச்சியின் இருப்பிடமாகவும் கரியை துன்பத்தின் உறைவிடமாகவும் குறிப்பிடலாம்.

ஆனால் இந்த உலகத்தில் எல்லாம் தலைகீழாகவே நடைபெறுகின்றது. வைரம் இருக்கும் இடத்தில் கரியும் கரி இருக்கும் இடத்தில் வைரமும் தான் வைக்கப்பட்டுள்ளது. என்றபோதும் வைக்கப்பட்டுள்ளது கரி என்று தெரிந்தும் எல்லோரும் அதனை வைரமாகவே நினைத்து பாவனை பண்ணுகிறார்கள். சில பேர் இதனை கலி காலத்தில் இப்படியெல்லாம் நடக்குமென்பது வழமையானது தான் என்று கண்டு கொள்ளாமல் இருந்து விடுகின்றார்கள். இதனைத் தெரிந்து தானோ என்னவோ எமது முன்னோர் மின்னுவதெல்லாம் பொன்னல்ல என்ற சான்றோர் வாக்கை கூறி வைத்தார்கள். அப்படி கூறியமைக்குக் காரணம் மின்னுவதைக் கண்டு பொன்னென்று ஏமாந்து விடக்கூடாது என்பதற்காகத்தான்.

ஆனால் பொன்னில்லை என்று தெரிந்தும் போலியானது என்று அறிந்தும் அதனை தலைமேல் தூக்கி வைத்து கொண்டாடுபவர்களை என்னவென்று கூறுவது?

இன. சுவாமிநாதன்

சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

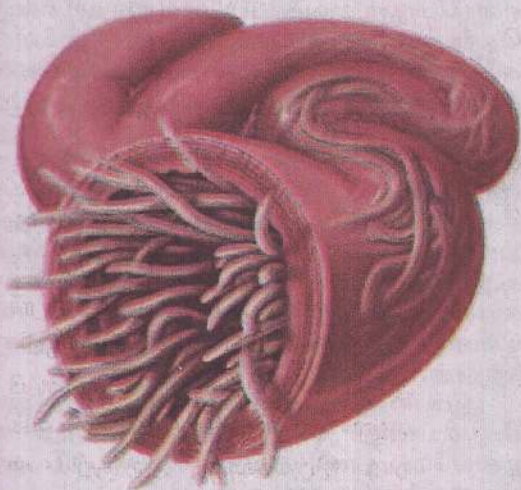
இவ்வாறு மாறும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது



சமீபாட்டுத் தொகுதிகளுக்கு அப்பால், சிறுநீர் தொகுதி, இனவிருத்தித் தொகுதி என்பனவும் வயிற்றில் இருக்கின்றன. உணவு சமீபாட்டுத் தொகுதி வாயில் ஆரம்பித்து களம், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், குதம், மலவாயில் வரை இருக்கிறது. இவற்றுடன் சமீபாட்டுத் தொகுதியுடன் இணைவாக கணையம், கல்லீரல் என்பனவும் அடங்கும். சமீபாட்டுத் தொகுதி தொடர்பான நோய்களில்



வயிற்றில் ஏற்படும் பரபரப்பைகள்



தொற்று நோய்களும், தொற்றா நோய்களும் அடங்கும். தொற்று நோய்களில் வயிற்றோட்டம், கொலரா, நெருப்புக்காய்ச்சல் (Typhoid) என்பன முக்கியமானவை. ஈரலில் அமீபா

தொற்று ஏற்படுவதுண்டு. இத்தொற்று நோய்கள் வைரஸ், பக்ரீரியா, பரபரப்பு முதலான கிருமிகளால் ஏற்படலாம்.

உணவுத் தொகுதியில் குறிப்பாக சிறுபராயத்தவரில் குடற்புழுக்கள் பெருகி போசாக்கின்மையையும், அவற்றின் நச்சுத்தன்மையால் ரொக்சீமியாவையும் (Toxemia) ஏற்படுத்தும். வட்டப் புழுக்கள், நாடாப்புழுக்கள், தானப்புழுக்கள், கொழுக்கிப் புழுக்கள் முதலானவை பொதுவாகத் தொற்றும். இவை வயிற்றில் பெருகும் போது நாம் உண்ணும் உணவை தாம் எடுத்துக்கொள்வதுடன் பசியின்மையையும் ஏற்படுத்தும். இதனால் போஷாக்கு பாதிப்புறும்.

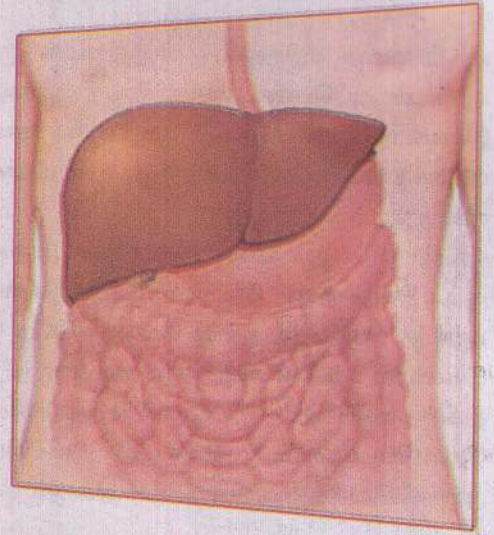
கொழுக்கிப் புழு நேரடியாக இரத்தத்தை உறிஞ்சி தமது உணவாகப் பாவிக்கும். சிறுபராயத்தவரிலும், புழு அறிகுறி உள்ளவர்களில்

லும் Worm Treatment (பூச்சி மருந்து) வழங்க வேண்டும். ஈரலில் செங்கண்மாரி (Hepatitis) தொற்றும் ஏற்படலாம். சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் தொற்றா நோய்கள் பல.

நெஞ்செரிச்சல், அடிக்கடி ஏப்பம், தொடர் விக்கல், உணவு விழுங்க முடியாமை, சமிபாடின்மை, இரைப்பை புண், குடற் புண், ஈரல் அழற்சி, கணைய அழற்சி, குடல் இறக்கம் பல் வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், புற்றுநோய்கள் என்பன குறிப்பிடத்தக்கவை. மிகக் கடுமையான வயிற்று வலியுடன் ஏற்படும் குடல்வால் வீக்கம் (Appendicitis) முக்கியமான நோயாகும்.

இது தொற்று நோயில்லாவிட்டாலும் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. இதற்கு அவசரமான சத்திர சிகிச்சை தேவைப்படும். இவற்றைவிட குடல் முறுக்கு, குடல் சொருகுப்படல் போன்றவை அளவற்ற அளவு சிகிச்சை தேவைப்படுவனவாகும்.

உணவுக் குழாய்ப்புற்று நோய்கள் பலவகைப்படும். வாயில் ஏற்படும் Carcinoma of Cheek, தொண்டைக்குச் சற்று கீழாக ஏற்படும் Carcinoma of Oesophagus, இரைப்பையில் ஏற்படும் Carcinoma of Stomach, குடலில் ஏற்படுகின்ற Carcinoma of Colon, கணையப் புற்றுநோய், கல்லீரல் புற்றுநோய், மலக்குடல்

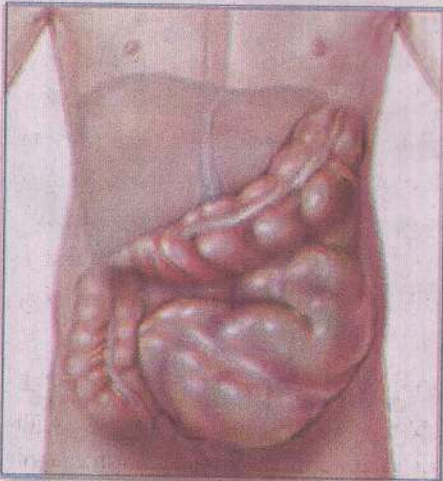


புற்று நோய் (Carcinoma of Rectum) என்பனவற்றால் பீடிக்கப்பட்டு பலரும் அவதியுறுகிறார்கள். புற்றுநோய்கள் ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடிக்கப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்படாது விட்டால் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியன.

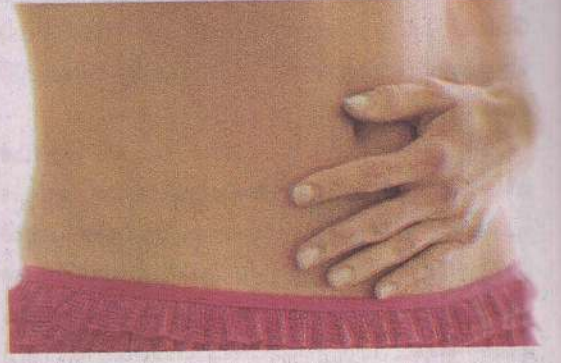
இது தவிர குடலில் ஏற்படும் டைவாரிகுலர் தடிப்பு நோய் பற்றியும் நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். சமிபாட்டுக்கு மிகவும் தேவையான நார்ப்பொருட்கள் இல்லாது உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது குடலில் பைகள் தோன்றி இவற்றினுள் உணவுக் குழாயின் மூலம் வெளியேற்றப்படும் கழிவுப் பொருட்கள் தேங்கி தடிப்பாகி அடைப்பு ஏற்படும். சில சமயங்களில் இதில் ஓட்டையும் விழுந்து விடுவதுண்டு.

பொதுவாக வயிற்றுப்பகுதியில் ஏற்படும் குத்து சமிபாட்டுப் பிரச்சினையால் ஏற்படும் சாதாரண பிரச்சினையிலிருந்து மிக ஆபத்தான அப்பெண்டிசைற்றிஸ் வரையிலான பல பிரச்சினைகளில் ஒன்றாக இருக்கலாம். அறிகுறிகளை வைத்து வைத்தியர் நோயை நிர்ணயம் செய்து சிகிச்சையளிப்பார்.

உதாரணமாக நடுவயிற்றில் தொப்புளைச் சுற்றி ஆரம்பித்து



வலப்புறமாக கீழிறங்கி, வாந்தியுடன் குத்து ஏற்படின் அப்பெண்டிசைற்றிசாக இருக்கலாம். இவர்கள் நோயாகப்படுக்க முடியாமல் காலை மடக்கியபடி வேதனையில் துடிப்பார்கள். வலப்புற கீழ் வயிற்றை கையால் அமத்தி விட்டு எடுக்கும் போது வேதனை அதிகரிக்கும். இவ்வாறான நோயாளிகளுக்கு வாயால் எதுவித மருந்தோ அன்றி வேறெதுவுமே கொடுக்காமல் உடனே வைத்தியசாலைக்கு அனுமதிக்க வேண்டும். உடனடி சத்திரசிகிச்சை தேவைப்படலாம். இக்குடல் வளரியின் அழற்சி வெடித்து வயிற்றுப் பகுதிக்குள் கிருமி



Gastritis வாயு நோய்கள் உள்ளவர்களிலும் கடும் குத்து ஏற்படலாம். மேல் வயிற்றில் நடுப் பகுதியில் ஏற்படும் எரிவுடன் கூடிய குத்து இரைப்பை புண்களினால் ஏற்படலாம். எனினும் சில வேளைகளில் மாரடைப்பு நோயாளர்களிலும் இவ்வாறு வலி ஏற்படலாம் என்பதால் அவதானம் தேவை. குத்து குறையாவிட்டால் வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும்.

குழந்தைகள் இரவு வேளைகளில் நிறுத்தாமல் அழுவது அஜீரணத்தினாலும் இருக்கலாம். கிரைப் மிக்சர், பரசிற்றமோல் பாணி மருந்து என்பவற்றை வயதுப் பிரமாணப்படி கொடுக்கலாம். அதற்கும் அழுகையை நிறுத்தாவிட்டால் வைத்திய ஆலோசனையை நாடலாம்.



பரவி Peritonitis என்ற ஆபத்தான நிலை ஏற்படலாம் என்பதால் நிலைமையை ஸ்கான் பரிசோதனை மூலம் மதிப்பிட்டு துரித சத்திரசிகிச்சையை மேற்கொள்வார்கள்.

வயிற்றுப்பகுதியில் ஏற்படும் சில நோவுகள், வேதனைகள் சலத்தொகுதியில் கற்கள் தோன்றும் போதும் ஏற்படலாம். சில வேளைகளில் தாங்கமுடியாத வேதனை ஏற்படலாம். அவ்வாறே பெண்களில் இனவிருத்தித் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்களினாலும் குத்து ஏற்படலாம். சில இளம் பெண்களில் மாதவிலக்குக்கு சற்று முன்னரான நாட்களில் குத்து ஏற்படலாம். சமிபாட்டுத் தொகுதி புண்கள்,



“அவரு தான் சொன்னாரு
உங்களால அவரோட உயிருக்கு
ஆபத்துன்னு”

“ஹூஹூம். நான் அவருக்கு அடுத்த
வாரம் ஒப்பரேஷன் பண்ணப் போறேன்,
அதைத்தான் அவரு அப்படிச் சொல்லி
இருப்பாரு”

குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுகிறீர்களா?



கவனம் தேவை!

குழந்தைகளுக்கு உணவு ஊட்டுவது என்பது ஒரு கலை என்றும் கூறலாம். ஆனால், அதையே மிகவும் கடினமான காரியமாக நினைத்து குழந்தைகளை உண்ணவைக்க பகீரதப் பிரயத்தனம் செய்கின்றனர் சில பெற்றோர்கள்.

ஏனெனில் கொடுக்கும் உணவை, வயிறு நிறையும் வரையில் முழுமையாக உண்ணும் குழந்தைகள் மிகக்குறைவு. சில குழந்தைகள் உணவை விழுங்காமல் அப்படியே வெளியே தள்ளிவிடுவார்கள். குழந்தைகளின் உண்ணும் ஆர்வத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய அவர்களுக்கு ஏற்ற உணவுகளைத் தயாரித்து அளிக்க வேண்டும் என்கின்றனர் அமெரிக்க குழந்தை நல மருத்துவர்கள்.

சுவையான உணவு

குழந்தைகளுக்கு மூன்று மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை சிறிதளவு ஆகாரம் கொடுப்பது அவசியம். அதில் மூன்று முறை சோறு, காய்கறி உள்ளிட்ட உணவுகளும், இருமுறை பழங்கள்,



ஜூஸ், பால் போன்றவகையாகவும் இருப்பது அவசியம். தானியங்கள், பயறு, பருப்பு வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் என குழந்தைகளின் உணவுகளைத் திட்டமிட்டு தயாரித்து அளிக்கவேண்டும். புரதச்சத்து நிறைந்த மாமிச உணவுகள், சீஸ் போன்ற வைகளைக் கொண்டு தயாரித்த உணவுகளை அளிக்கவேண்டும். அப்பிள், சூப், போன்ற வைகளை இரவு நேரங்களில் கொடுத்தால் குழந்தைகள் ஆர்வமுடன் சாப்பிடுவார்கள்.

சரியான அளவு

குழந்தைகளின் வாய்க்குள் எந்த அளவிற்கு உணவு பிடிக்குமோ அந்த அளவிற்கு மட்டுமே உணவுப்பொருளை வைக்கவேண்டும். அதிகமாகச் சாப்பிடவேண்டும் என்பதற்காக எக்கச்சக்க உணவுகளை திணிப்பதால் தொண்டைக்குழியில் சிக்கி குழந்தைகள் சிரமப்படுவர். அதுவே உணவின் மீதான வெறுப்பை ஏற்படுத்திவிடும்.

ஊட்டச்சத்து உணவுகள்

புதிய வகை உணவுகளை அறிமுகப் படுத்தும் போது குறைந்த அளவு கொடுத்து குழந்தைகளுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுகிறதா என்பதைக் கவனித்து பின்னர் உணவை அளிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு வறுத்த, பொரித்த உணவுகளைக் கொடுப்பதை விட நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அறிமுகப்



படுத்தினால் அவர்களுக்கு வயிறு தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும்.

மாலை நேரங்களில் பழங்கள், காய்கறிகள், பால் பொருள் உணவுகளை பழக்கப்படுத்துவது அவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து கிடைக்க வழி சமைக்கும்.

பொறுமை அவசியம்

சிறு குழந்தைகள் இயல்பிலேயே வாயில் படும் பொருட்களை வெளியில் தள்ள முயற்சி செய்வார்கள். நாளடைவில் அந்தப் பழக்கம் மாறிய பின்னர் உணவை விழுங்கத் தொடங்குவார்கள். அதனால், நாம்தான் பொறுமையாக உணவை அவர்களுக்கு ஊட்டிவிட வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுக் காட்டிக் கொண்டே மெதுவாக உணவு ஊட்ட வேண்டும். குழந்தையின் நாவில் உள்ள சுவை நரம்புகளுக்கு ஏற்ப உணவை ருசியாகத் தயாரித்து அளித்தால் குழந்தைகள் உணவு உட்கொள்வார்கள்.

சில குழந்தைகளுக்கு முதன் முறையாக கரண்டி மூலமாக உணவு ஊட்டத் தொடங்குவார்கள். அப்போது சில நேரம் குழந்தைக்கு உணவை கொடுக்கும் போது பிடிக்காமல் போகலாம். உணவை சாப்பிட மறுத்தால், நமது ஆள்காட்டி விரலை நன்கு சுத்தமாகக் கழுவி அதில் உணவை சிறிய அளவில் தடவி குழந்தைக்கு கொடுக்கலாம். உணவு சுவை பழகிய பின்னர் கரண்டி மூலம் ஊட்டிவிடலாம்.

குழந்தைகளுக்கு கரண்டிகள் கொண்டு உணவு ஊட்டும் போது மிகவும் எச்சரிக்கையாக

இருப்பது அவசியம். சிறு குழந்தைகள் மிக வேகமாக கையால் தட்டிவிடும். அப்போது குழந்தையின் வாயில் அல்லது முகத்தில் கரண்டி பட்டு காயம் ஏற்பட்டுவிட வாய்ப்பு உள்ளது.

அதனால், எக்காரணம் கொண்டும் கூர்மையான, வெட்டும்படி உள்ள சில்வர் கரண்டிகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. குழந்தைகளுக்கு என்றே உள்ள பிரத்தியேக ப்ளாஸ்டிக்கிலான கரண்டிகளைப் பயன்படுத்துவதுதான் பாதுகாப்பானது.

முன் உதாரணம்

நம்முடைய உணவுப் பழக்கமே குழந்தைகளை தொற்றிக்கொள்ளும். ஊட்டச்சத்து எதுவும் இல்லாத உணவுகளை பெற்றோர்களே ருசிக்காக வாங்கி உண்ணும் போது அந்த பழக்கம் குழந்தைகளை தொற்றிக்கொள்கிறது. எனவே, வீடுகளில் நாம் சத்தான உணவுகளை தயாரித்து உண்பதனால் அதனை குழந்தைகளுக்கு வழங்க முடியும். அவர்களுக்கும் சரிவிகித சத்துணவு கிடைக்கும். எனவே குழந்தைகளின் நலனை கருத்திற் கொண்டு நம்முடைய உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்வது நலம் என்கின்றனர் நவீன குழந்தை நல மருத்துவர்கள்.

- ஆதித்யா



“தூங்கும் போது நீ ‘பூ’ மாதிரி இருக்கனு சொன்னதுக்காகவா உன் கணவரோட சண்டை போட்ட?”
“பூ வாடாம இருக்கனும்னு சொல்லி தண்ணிய தெளிக்கிறாருடி.”

எமது நாட்டின் மரக்கறி சந்தைகளில் அபூர்வமாக காணப்படும் மரக்கறி வகைகளில் ப்ரொக்கொலி (Broccoli) மற்றும் கோலி ஃப்ளவர் என்பனவும் அடங்கும். இலங்கையின் மலையகத்தில் மிகச்சிறிய அளவில் பயிடப்படும் இவ்விரு மரக்கறி வகைகளும் கோவாகுடும்பத்திற்கு உரியன.

சுப்பர் ப்ரொக் கொலி



இதில் நார்ச் சத்து விற்றமின் “சி” மற்றும் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. அது மாத்திரமல்ல, குடல் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட சில வகைப் புற்றுநோய்களையும் இருதய

நோய்களையும் எதிர்த்து போராடக் கூடிய ‘க்ளுகோரெஃபேனின்’ என்ற ஊட்டச்சத்தும் இதில் கணிசமான அளவு அடங்கி உள்ளன.

இதனை மனதிற்கொண்டு புற்றுநோய் மற்றும் இருதய நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகமாகக் கொண்டது தான் சுப்பர் ப்ரொக் கொலி (Super Broccoli) இதனை பிரித்தானியாவின் நோர்விக் உணவு ஆய்வகத்தின் விஞ்ஞானிகள் சிலர் உருவாக்கி உள்ளனர்.

பொதுவாக சுப்பர் ப்ரொக் கொலியானது தோற்றத்தில் பாவனையில் உள்ள ப்ரொக் கொலி மரக்கறியைப் போலவே காட்சியளிகளும். எனினும், சாதாரண ப்ரொக்கொலியில் அடங்கியுள்ள புற்றுநோய் எதிர்ப்புச்சக்தி மற்றும் இருதய நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை விட சுப்பர் ப்ரொக்கொலியில் மும்மடங்கு அதிகமாக ‘க்ளுகோரெஃபேனின்’ அடங்கியுள்ளது.

- ஜெயா

ஓவியம்

எஸ்.டி.சாமி

1/2 டாக்டர் ஐயாசாந்

கருத்து

நரசிம்மன்

டொக்டர், நான் இந்த வேலையை விட்டு விலகப் போறேன்!



விலகப்போறீங்களா? ஏன்?

இந்த வேலையில் எப்பப் பார்த்தாலும் நோயாளிக் முகங்களைப் பார்த்துப் பார்த்து போரடிச்சு போச்சு. அதனால்....!



அதனால் என்ன செய்யப் போறீங்க?

சினிமாவில் சேரப்போறேன் டொக்டர்.



சினிமா விலயா? ஏன் அப்படி?



எனக்கும் அழகான ஆம்பிளைங்க முகங்களை பார்க்க ஆசை இருக்காதா? அங்க போனா இங்க உள்ள நோயாளிக் மாதிரி இல்லாம அழகான ஆம்பிளைங்க முகங்களை தினமும் பார்க்கலாம் இல்லியா? அதனால்தான்!

Bio-Data நோயின் சுயவிபரக்கோவை

ஒரு

மேய் :- கூகைக்கட்டு

**ஆங்கில மேய் :- பரோடைடிஸ்
(Rubella)**

அறிமுகம் :- திடீரென
ஏற்படும் வைரஸ் நோய்

வகை :- தொற்று நோய்



கூகைக்கட்டு

காரணம் :- நோய்க்கண்ட ஒருவரின்
எச்சிலை மற்றொருவர் தொடுதல்.
ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவரு
க்கு பரப்பப்படுதல்.

அதிகம் பாதிக்கப்படுவோர் :- 2 முதல் 12
வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள்.

பாதிக்கப்படும் உறுப்புகள் :- வயுதானவர்
களில் பரோடிட் சுரப்பிகள், விதைப்
பைகள், கணையம், நரம்பு மண்ட
லம்.

நோய் அறிகுறிகள் :-

➤ ஆரம்பத்தில் ஒருபக்க 'பரோடிட்'
சுரப்பி வீக்கமடைந்து வலி ஏற்ப
டும்.

➤ 3லிருந்து 4 நாட்களுக்குப்பின்
இரண்டுபக்க 'பரோடிட்' சுரப்பிகளும்
வீக்கமடைதல்.

➤ உணவை மெல்லும் போதும்,
விழுங்கும் போதும் வலி அதிகரித்
தல்.

➤ புளிப்பான உணவு வகைகள்
மற்றும் பழச்சாறுகள் உமிழ் நீரை
அதிகரிக்கும்.

➤ அதிகமான வலி ஏற்படும்.

➤ அதிகளவு உடல் வெப்பம்
கொண்ட காய்ச்சல், தலை வலி.

➤ பசி குறைவு.

➤ காய்ச்சல் 3லிருந்து 4 நாட்களுக்கு
காணப்படும்.

➤ சுரப்பிகளின் வீக்கம் 7 லிருந்து 10
நாட்களுக்கு காணப்படும்.



பரவாமல் தடுக்கும் முறை :-

➤ நோய் சுகமாகும் வரை பிற
குழந்தைகளை அருகில் வரவிடா
மல் பார்த்துக் கொள்ளல்.

➤ வெளியில் செல்வதை தவிர்த்
துக் கொள்ளல்.

நோய் தீவிரமடைந்தமைக்கான அறிகுறிகள் :-

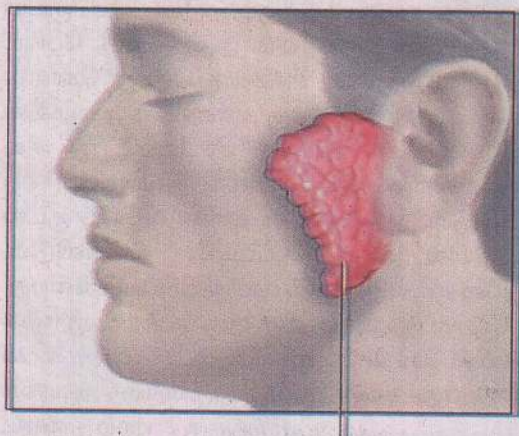
- ☒ தீவிர தலைவலி.
- ☒ கழுத்துப்பகுதி விரைத்துக்கொள்ளுதல்.
- ☒ மந்தநிலை / தூக்க கலக்க நிலை.
- ☒ வலிப்பு.
- ☒ அதிகளவு வாந்தி.
- ☒ அதிகளவு உடல் வெப்பநிலை.
- ☒ விதைப்பைகளில் வீக்கம்.

குறிப்பு :-

(இத்தகைய அறிகுறிகள் காணப்படும்போது மருத்துவரை அணுகுதல் சிறந்தது)

சிகிச்சை முறை :-

➤ குறிப்பிட்ட சிகிச்சை முறை கிடையாது. பல்வேறு அறிகுறிகள், மருந்துகள் மூலம் சரி செய்யப்படும்.



வீங்கிய பரோட்டைட் சுரப்பி

➤ பனடோல், பரசிடமோல் போன்ற மருந்தின் மூலம் காய்ச்சல் கட்டுப் படுத்தப்படும்.

➤ இம்மருந்து வலியினையும் நீக்கும்.

➤ குழந்தைகளுக்கு அஸ்பிரின் மருந்துகள் கொடுக்கக்கூடாது.

➤ அதிக திரவத்துடன் கூடிய மென்மையான, கலவை உணவு உண்ணல்.

➤ புளிப்பான உணவுகள் மற்றும் பழச்சாறுகள் தவிர்ந்தல்.

➤ எந்நேரமும் படுக்கையில் இருப்பதைக் குறைத்தல்.

➤ நடைப்பயிற்சி செய்தல்.

தடுப்பு முறை :-

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுதல்.

குறிப்பு :-

* இம்மருந்தினை காய்ச்சல் உள்ள குழந்தை அல்லது கர்ப்பிணிப்பெண்களுக்கு அவசியம் கொடுக்கக்கூடாது.

* இந்நோய் ஒருமுறை ஏற்பட்டால் வாழ் நாட்கள் முழுவதும் மீண்டும் ஏற்படாது. காரணம் வாழ்நாள் முழுவதும் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை காணப்படும்.

பாதிப்புகள் :-

☞ சில வேளைகளில் மூளையில் நோய் தொற்றி பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

☞ ஆண்களில் விதைப்பைகள் பாதிக்கப்படு மெனில், அது ஆண் மலட்டுத்தன்மையில் முடியும்.

தொகுப்பு :-

ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“ஒப்பரேஷன் என்ன ஆச்சு?”
 “அது மயக்கம் தெளிஞ்ச உடனே தான் தெரியும்”
 “பேஷன்டுக்கு எப்ப மயக்கம் தெளியும்?”
 “மயக்கம் தெளியினும்தான் சொன்னது பாதி ஒப்பரேஷன்ல ரத்தத்தைப் பார்த்து மயக்கம் போட்டு விழுந்த டொக்டருக்கு”



உடல் எடை அதிகரிப்பினால் பல்வேறு நோய்கள் நம்மை பீடித்துக்கொள்கின்றன. நமது உணவு முறையிலிருந்து வேறுபட்ட மேற்கத்திய உணவு முறைக்கு

செல்லும் நரம்பு மற்றும் இரத்தக் குழாய்க்கான இங்குனல் பகுதி போன்றவை. இந்த துவாரங்கள் வயிற்றின் உள் பகுதியில் இருந்து மேல் வரை இணைக்கும். இதன் வாய்ப்பகுதியில் எலாஸ்டிக் போன்று இருக்கும். இந்த எலாஸ்டிக் விரிவடைவதால் வயிற்றில் உள்ள குடல் மற்றும் குடல் சவ்வுப் படலம் போன்றவை வெளியில் வந்து விடுகிறது.

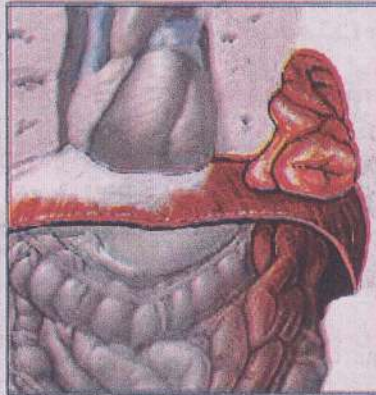
ஆரம்பத்தில் அழுத்தம் ஏற்படும்போது மட்டும் வெளியில் வந்து, அழுத்தம் குறைந்த உடன் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு திரும்பி விடும். அவ்வப்போது இந்தப் பிரச்சினை தோன்றும்.

குடல் இறக்கம்

இன்று நாம் அடிமையாகி உடலை பெருக்க வைத்து, பற்பல நோய்களுக்கு முகங்கொடுக்கிறோம். உடல் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி பழக்கம் இன்று பலருக்கு இருப்பதில்லை. இதனாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. இதை கண்டு கொள்ளாமல் விடும்போது, மலச்சிக்கலில் ஆரம்பித்து பல நோய்களை கொண்டு வந்து விடுகிறது. அத்தகைய நோய்களில் குடல் இறக்கமும் ஒன்று. குடல் இறக்கம் என்பது வயிற்றில் உள்ள குடல் சவ்வுப் படலம் சிறிய துவாரங்கள் வழியாக வெளிவருதல் ஆகும். நமது வயிற்றுப் பகுதியில் இயற்கையாக சில துவாரங்கள் உண்டு. அவை தொப்புள், அடிவயிற்றில் இருந்து தொடைக்கு

பிறகு குடல் பகுதிகள் நிரந்தரமாகத் தங்கி தொல்லை தர ஆரம்பிக்கும். அதிக எடை, குடல் இறக்கத்துக்கு காரணமாக அமைவதை போல, வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வதும் குடல் இறக்கத்துக்கு காரணமாக அமைகின்றது. அறுவை சிகிச்சை செய்யும்போது சில வேளைகளில் தையல் விலகி துவாரங்கள் ஏற்பட கூடும். இந்த துவாரங்களின் வழியே குடல் வெளியில் வந்து அப்படியே தங்கிவிடும். இதுவே குடல் இறக்கம் என அறியப்படுகின்றது.

குடல் இறக்கம் பிரச்சனை வராமல் இருக்க முதலில் செய்ய வேண்டியது உடல் எடையைக் குறைப்பது தான். ஒவ்வொருவரும் அவரவர்



உயரத்துக்கு ஏற்ற எடை உள்ளதா என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும். அதிக கலோரி உள்ள உணவுகளை தவிர்ப்பது முக்கியம். மாமிச உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். நாா்ச்சத்து உள்ள உணவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் மருத்துவரிடம்

சிகிச்சை பெறுவதுடன் சரியான உணவு முறையை பின்பற்றுவதன் மூலம் இந்நோயை இலகுவில் விரட்டிவிட முடியும்.



இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான மேலும் சில காரணங்கள்

- ★ தவறான உணவு பழக்கவழக்கம்.
- ★ கருத்தடை மாத்திரைகள் பாவித்தல்.
- ★ உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாமை.
- ★ தொடர்ச்சியான மலச்சிக்கல் பிரச்சினை.
- ★ பெண்களின் கர்ப்பக் காலம்.
- ★ அதிக தொப்பை.
- ★ நிறை கூடிய பொருட்களை தூக்குதல்.
- ★ வயிற்றுக்கு அதிகபடியான அழுத்தம் கொடுத்தல்.
- ★ அறுவை சிகிச்சையின் பின்னர் வயிற்றை சரியான முறையில் பராமரிக்காமை.
- ★ சிசேரியன் மூலம் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளல்.

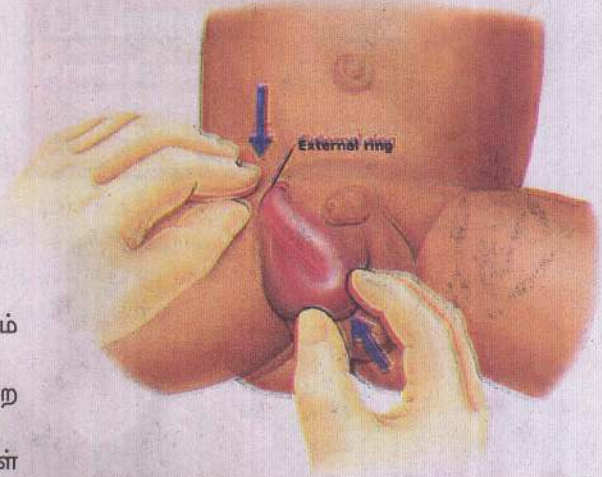
இவ்வாறான விடயங்களை தவிர்த்துக்கொள்வது நம் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது. எமது சுகாதாரமான சிறந்த உணவு பழக்கங்களும், உடற்பயிற்சியும் எமது உடற்பருமனை கட்டுக்கோப்பில் வைத்திருக்கும். அதன் மூலம் இத்தகைய நோய்கள் ஏற்படுவது அதிகளவில் தவிர்க்கப்படும்.

இந்நோய்க்கான ஆரம்ப அறிகுறிகள்

★ அடி வயிற்றில் அல்லது தொப்புள் பகுதியில் அழுத்தத்துடன் இலேசான வலி / கூடுதலான வலியும் இருக்கலாம்.



ஏப்ரல் - 2012



★ திடீர் வீக்கம், அழுத்தினால் அல்லது படுத்தால் காணாமல் போதல்.

★ வயிற்றுப் பகுதியில் மந்தமான வலி தொடர்ந்து தொல்லை தருதல்.

சிகிச்சையின் பின், பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள்

★ வீக்கம் உள்ள இடத்தில் அழுத்தம் கொடுக்கும் பெல்ட் அணிய வேண்டும்.

★ கீழே நேரடியாக குனிவதை தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

★ அதிக பாரம் கூடிய பொருட்கள் சுமப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளல்.

★ குறைந்த அளவில், அதிக இடைவெளியுடன் உணவு உண்ண வேண்டும். (வயிறு முட்ட சாப்பிடக்கூடாது)

★ அதிக காரமான உணவுகளை உண்ணக்கூடாது.

★ சீக்கிரமாக ஜீரணமடையும் உணவுகளை மாத்திரமே உண்ண பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

★ அதிக தூரம் நடத்தல், பாய்தல், ஓடுதல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடாமை.

இந்நோய் ஏற்படாமலிருக்க, கடைபிடிக்க வேண்டியவை

★ உடல் உயரத்திற்கேற்ற உடல் எடையை பேணுதல்.

★ நார்ச்சத்துக்கள், பழங்கள், கீரை வகைகளை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்தல்.

★ காய்கறி சலட் மற்றும் குப் வகைகளை உண்ண வேண்டும்.

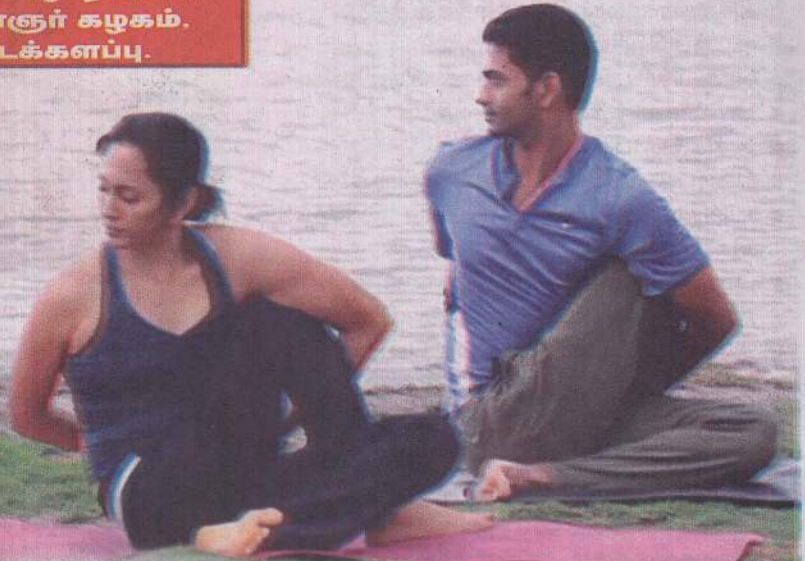
★ மாமிச உணவுகளையும் கொழுப்பு உணவுகளையும் தவிர்த்தல்.

தொகுப்பு : வளர்மதி



செய்வதையா நுனரயப்பா

**யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.**



அர்த்தமத்ச்யேந்திரா ஆசனமும் குறைந்த உடல் எடையும்!

அர்த்தமத்ச்யேந்திரா ஆசனம் செய்வதால் கல்லீரல், மண்ணீரல் கணையம் போன்ற உறுப்புக்கள் நன்கு கசக்கிவிடப்படுவதால் அவற்றின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும். அவற்றுடன் தொடர்பான நோய்களும் ஏற்படாது. கல்லீரல் வீக்கம் சிரோசிஸ் மண்ணீரல் வீக்கம் போன்ற கோளாறுகள் அகலும். மஞ்சட்காமாலை குணமடையும். கணையச் சுரப்பி போதிய அளவு இன்கலினைச் சுரப்பதால் நீரிழிவு ஏற்படாது தடுக்கப்படுவதோடு ஏற்பட்ட நோயும் விரைவில் குணமடையும்.

இரைப்பை நன்கு அழுத்தப்படுவதால் உணவு ஜீரணத்திற்கு அவசியமான சுரப்பிகள் பித்தம் போன்றவை போதிய அளவு சுரக்கப்படுவதனால் ஜீரணம் நன்கு நடைபெறும். மலச்சிக்கலும் அகலும்.

வயிற்றினுள் உள்ள தேவையற்ற பொருட்

கள் பூச்சி புழுக்களும் வயிற்றிலிருந்து வெளியேற்றப்படும்.

சிறுநீரகங்கள் (Kidneys) பலமடைவதால் அவற்றின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும். இரத்தத்திலுள்ள கழிவுப் பொருட்களும் உப்புக்களும் வடிகட்டப்பட்டு உடனுக்குடன் அகற்றப்படும். இதனால் இரத்தோட்ட மண்டலமும் இருதயமும் ஆரோக்கியமடையும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்ட கற்களும் உடைக்கப்பட்டு சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றப்படும்.

இவ்வாசனத்தின் போது அடிவயிறு நன்கு திருகப்படுவதாலும் அதிக இரத்தத்தை பெறுவதாலும் அதனுள் இருக்கும் பாலுறுப்புக்கள் பலமடைவதோடு அவற்றின் செயல்திறனும் மேம்படும். இனப்பெருக்கத் தொகுதி (Reproductive

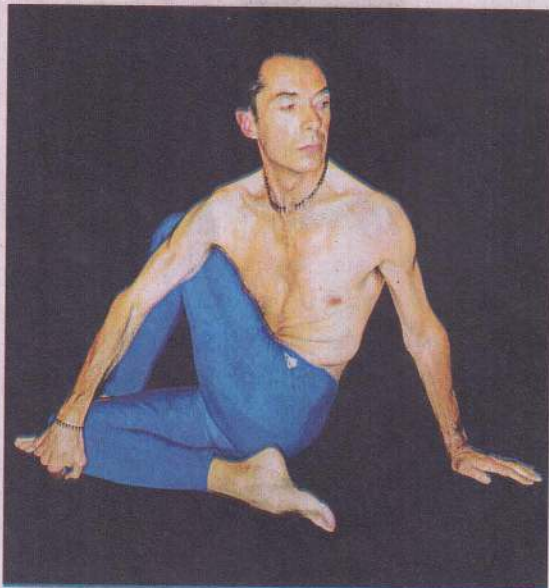
System) நன்கு செயல்படும். இதனால் ஆண்மைக் குறைபாடு, பெண்மைக் குறைபாடு, மலடு போன்று சிக்கல்கள் அகலும். ஆண்களின் ஆண்மையின்மை வீரியமின்மை போதிய விறைப்புத் தன்மையின்மை, துரித ஸ்கலிதம் போன்றவை நீங்கி நீண்ட நேரம் கலவியில் இன்பம் துய்க்க இவ்வாசனம் வயகரா (Viagra) மருந்து போல் செயல்படும்.

★ சிறுநீர் தொற்று (Urine infections) அகலும்

★ தொப்பை அகலும்

★ அடிவயிற்றினுள் உள்ள மூலாதாரச் சக்கரம் தூண்டி விடப்படுவதால் அதனுள் உறங்கும் குண்டலினி விழிப்படைந்து மேல் நோக்கி நகர ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு நகரும் குண்டலினி உச்சந்தலையில் உள்ள சஹஸ்ர ஹாரச் சக்கரத்தை அடையும் போதுதான் சித்தர்கள் இறைவனுடன் சங்கமமாகினர் எனப் பழைய யோகா நூல்கள் கூறுகின்றன. சுறுசுறுப்பின்றி சோம்பி இருப்போர் இவ்வாசனத்தை செய்தால் உடனடியாக சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.

கழுத்துவலி, தோள்பட்டை வலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி போன்ற வலிகள் அகலும். முதுகெலும்பு நன்கு இழுவடைவதால் முதுகெலும்புச் சிற்றெலும்புகள் (Vertebrae) நழுவல் காரணமாக ஏற்படும் Spondylitis நோய் அகலும். Carvicar Spondylitis எனப்படும் கழுத்து



ஏப்ரல்-2012



வலியால் பீடிக்கப்பட்டோருக்கு இது சிறந்த ஆசனமாகும்.

ஆண்களுக்கு புரொஸ்டேட் சுரப்பியில் ஏற்படும் வீக்கம் மற்றும் புற்றுநோய் அகலும்.

வாயுக்கோளாறு (Gastritis) அகலும்.

வாதம் குணமடையும்.

குட்டையானவர்கள் நீளமாவர்.

தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து கொண்டு தொழில் புரிவோருக்கு கழுத்து வலி, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி போன்ற உபாதைகள் ஏற்படும். இவர்களுக்கு இவ் வாசனம் பேருதவி செய்யும். சகல வலிகளும் அகலும்.

நெஞ்சில் சளி பிடித்து தொல்லை கொடுப்பது அகலும்.

மனதில் எழுச்சி ஏற்படும். மன உளைச்சல் அகலும். மனதில் உறுதி ஏற்படும்.

கண்பார்வை குறைபாடுகள் அகன்று கண்களில் ஒளி பிறக்கும்.

மூட்டுவலியால் (Arthritis) பீடிக்கப்பட்டோர் சத்திர சிகிச்சையின்றி நிவாரணம் பெறுவர்.

வயோதிப காலத்தில் தோள்மூட்டு நழுவி பெரும் உபத்திரவம் கொடுக்கப்படும். இவ்வாசனம் இவ்வாறான பிரச்சினைகளை அகற்றிகைகளை நன்கு உபயோகிக்க உதவும்.

தோள்பட்டைகள் சரிந்து அவலட்சண தோற்றத்தையுடையோரின் தோள்பட்டைகளை நிமிர்த்தி அழகான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

தலைக்குச் செல்லும் நரம்புகள் நன்கு இழுத்து

விடப்படுவதால் மூளை, பிட்டுடறிய சுரப்பி, பீணியல் சுரப்பி போன்றவை நன்கு செயல்படும்.

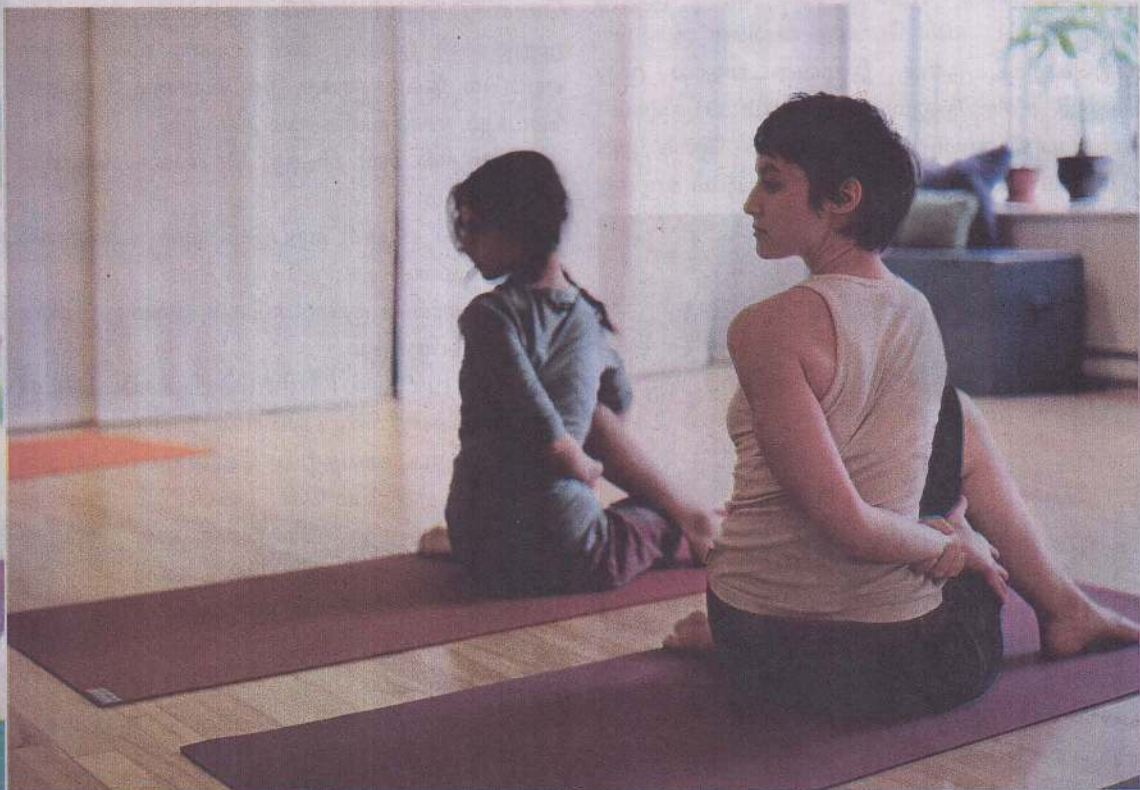
முகக் களை அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள 72000 நாடிகளில் பிராணன் (Vital Energy) நிரம்பி நிற்பதால் உடலை தொற்று நோய்கள் உட்பட பல்வேறு நோய்கள் தாக்குவது தடுக்கப்படும்.

தண்டு வடத்தினுள் உள்ள இடகலை பிங்கலை சுழிமுனை போன்ற முக்கிய நாடிகள் பிராண வாயுவால் நன்கு நிரப்பப்படுவதால் தண்டு வடத்தின் ஆரோக்கியம் மேலும் அதிகரிக்கும்.

சிம்பதெட்டிக் நரம்பு தொகுதியின் (Sympathetic Nervous System) தூண்டுதல் காரணமாகவே நாளமில்லாச் சுரப்பிகள், இரத்தோட்டம், இதயத் துடிப்பு, சுவாசம். சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்றவை தன்னிச்சையாகச் செயல்படுகின்றன. இவ் வாசனத்தின் போது இவ் நரம்புத் தொகுதி நன்கு தூண்டி விடப்படுவதால் மேற்படி உறுப்புக்களின் செயல்பாடு செம்மையாக நடைபெறும்.

சிலருக்கு பிறவியிலிருந்தே முதுகெலும்பில் "C" அல்லது "S" போன்ற வளைவு பக்கவாட்டில் ஏற்படும். இதை ஸ்கோலியோசிஸ் என (Scoliosis) ஆங்கிலத்தில் அழைப்பர். இதனால் பாதிக்கப்பட்டோர் தாங்க முடியாத வலியால் அவஸ்தைப்படுவர். உறங்க முடியாது, நாளாந்த கடமைகளைச் செய்ய முடியாது துயருறுவதுடன் மனஉளைச்சலாலும் பாதிக்கப்படுவர். இதனால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் தோற்றம் அவலட்சணமாகவிருக்கும். அதிக பணச் செலவில் மேற்கொள்ளப்படும் இதற்கான சத்திர சிகிச்சை நூறு வீத பலனைக் கொடுப்பதில்லை. இவ்வாறான நோயால் பீடிக்கப்பட்ட 28 வயது திருமணமாகாத பெண்மணி இந்தியாவில் பிரபல நரம்பியல் நிபுணர்களால் நீண்ட காலம் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டும் பலன் கிடையாத நிலையில் கடைசி முயற்சியாக என்னிடம் வந்து அர்த்தமத்ச்யேந்திரா ஆசனம் அடங்கிய யோகா சிகிச்சை பெற்று குறிப்பிட்ட அளவு குணமடைந்துள்ளார் என்பதை சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்குத் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.



மத்ச்யேந்திரா ஆசனம் பெண் களுக்கு அபரிமிதமான பலன்களைக் கொடுக்கும். இவர்களின் அடிவயிற்றிலுள்ள பால் சுரப்பி (Gonads) நன்கு தூண்டி விடப்படுவதால் இனப் பெருக்கத் தொகுதி நன்கு பல மடைந்து அவற்றின் செயல்பாடு சிறப்பாக நடைபெறும். இதனால் பெண்களுக்கு அவஸ்தை கொடுக்கும் மாதத் தீட்டுக் கோளாறுகள், வெள்ளைபடுதல், கருப்பையில் கட்டி வளர்தல், கருப்பையில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள், சிறுநீரகக் குழாய் தொற்று நோய்கள், கட்டுப்பாடின் சிறுநீர் வெளியேறல், பெண் மையின்மை போன்ற கோளாறுகள் அகலும். மாதத்தீட்டு நின்ற பின் (Menopause) ஏற்படும் களைப்பு, எரிச்சல் போன்ற கோளாறுகள் நீங்கும். இதற்கு சிகிச்சை அளிக்க கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் பல்வேறு பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இவர்களுக்கு வழங்கப்படும் ஈஸ்ரோ ஜன் ஹோர்மோன் மாற்றீட்டுச் சிகிச்சையைப் (Hormone Replacement Therapy HRT) படிப் படியாகக் குறைக்க இவ்வாசனம் உதவும்.

பெண்கள் பல குழந்தைகளுக்குத் தாயான போதும் உடல்கட்டுக் குலையாது அழகும் இளமையும் பாதுகாக்கப்படும். இவர்களுக்கு சுகப் பிரசவம் ஏற்படும். இடை சிறுத்து அழகு அதிகரிக்கும். பல்லாயிரம் ரூபாய் செலுத்தி மேற்கொள்ளப்படும் கருக்கலைப்பு (Abortion) காரணமாகப் பெண்கள் மரணமடைதலைத் தடுத்து செலவற்ற இயற்கையான முறையில் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ள அர்த்தமத்ச்யேந்திரா ஆசனம் உதவும். மேலும் கருவுறுதலையும் இவ்வாசனம், தடுக்கும். எனவே கருத்தரிக்க விரும்புவோர் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒரு யோகா சிகிச்சை நிபுணரின் மேற்பார்வையிலேயே மேற்படி சிகிச்சை முறையைக் கையாள வேண்டும். இவ்வாசனத்தைக் கிரமமாகச்

செய்து வந்தால்தான் மேற்படி பலன்கள் கிடைக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. வாழ்க்கைக் கடலில் இன்பக் கரை சேர இவ்வாசனப் படகு உதவும் என்றால் மிகையாகாது.

இவ்வாசனத்தைப் பழகுவோர் மிகவும் அவதானமாகவிருக்க வேண்டும். சிறிய பிழை பாரிய உபாதைகளை ஏற்படுத்தும். முதல் தடவையிலேயே செய்து முடிக்க முயலக் கூடாது. அதிகரித்த உடற்பருமனைக் கொண்டோர், தொடை பெருத்தோர் போன்றவர்கள் இவ்வாசனத்தைப் போட ஆரம்

பத்தில் மிகவும் கஷ்டமாகவிருக்கும். மனம் தளராது தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய நாளடைவில் நன்கு போட முடியும்.

மாதத்தீட்டின் போதும் கத்தரித்திருக்கும் போதும் பெண்கள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். இருதய சத்திர சிகிச்சை, மூளை சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோர் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

(தொடரும்)



“ஒண்ணாம் தேதி பிறந்தா முதலாளி, சம்பளம் போட்டிருவாரு”
“ஐயையோ நான் அஞ்சாம் தேதி தானே பிறந்தேன்?”

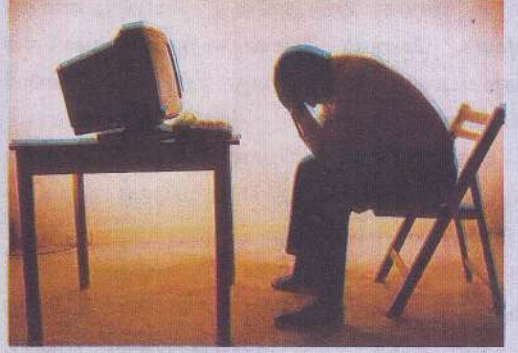
சாதாரண சந்தேகம் அளவுக்கதிகமாகும் சந்தர்ப்பத்தில் அது சந்தேக உளமாய நோய்க்கு இட்டுச்செல்வதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் காணப்படுகிறது.

◆ **பாரிய உள பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கு என்ன காரணம்?**

பாரிய உள பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் என்று பார்த்தால் பரம்பரை காரணிகள் காரணமாக இருக்கின்றன அதாவது அதிகமான பாரிய உள பிரச்சினைகள் சந்ததி வழியாக ஏற்படுகின்றன என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

◆ **அப்படியானால் பரம்பரை காரணமாக மட்டும் தான் பாரிய உள பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா?**

பரம்பரை மட்டும் தான் காரணம் என்றும் கூறமுடியாது. சில பாரிய உள பிரச்சினைக்கு ரியவர்கள், பரம்பரை நோய் வரலாற்றை கொண்டிப்பதும் இல்லை. அவரவர் வாழும் சூழல், தனிநபர் காரணிகள், நெருக்கம், இரைச்சல் என்பன கூட காரணமாக அமைகின்றது. பொதுவாக சிறுவயதிலோ, அல்லது ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்திலோ மனதில் ஆழமாக பதியும் சந்தோசமற்ற விடயங்கள், அதிக சந்தேகம், நிவர்த்தி செய்யமுடியாத ஆசைகள், அதிக துன்பங்கள், ஒதுங்கியிருக்கும் சுபாவம், பிறரோடு



அண்டி வாழமுடியாத நிலை, பதட்டம், அதிகரித்த கவலை, மனப்போராட்டம், மனதை ஓய்வாக வைத்திருக்க முடியாதிருத்தல், அதிகரித்த மது, போதைப் பொருள் பாவனைகள், குடும்ப பிரச்சினைகள் போன்ற பல காரணங்களை குறிப்பிடலாம். தவிர ஒருவர் தமக்கு ஏற்படும் சம்பவங்கள், பிரச்சினைகளை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் விதமும் உள நல பிரச்சினைகளுக்கு காரணமாக இருக்கின்றது.

◆ **சிறு வயதில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளால் கூட உள நல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றனவா?**

ஏற்படலாம். இதற்கு சிக்மன்ட் பிராய்ட்டின் கருத்தினை சொல்கிறேன். சிறு வயது அனுபவங்கள் எல்லாவற்றையும், வெளிப்படுத்தாது தேக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் பகுதியாக ஆழ்மனம் காணப்படுகிறது. குறிப்பாக பெற்றோர் மற்றும் வேறு பெரியவர்களிடம் பெற்ற தண்டனை அனுபவங்கள், ஏக்கங்கள், நிறைவேறாத ஆசைகள், கோபங்கள், துக்கம் போன்ற உணர்வுகளை தமக்குள்ளேயே அடக்கி வைத்திருக்கும் இடம் ஆழ்மனம். இவ்வாறு மேலும் மேலும் வேண்டாத அனுபவங்கள் ஆழ்மனதில் சேகரிக்கும் போது அது அவருக்கு ஆரோக்கியமற்ற தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது.

இவற்றை எமக்கு வேண்டிய நம்பகத்தன்மையுள்ள ஒருவரிடமோ அல்லது நல்ல உளவளத்துணையாளரிடமோ பகிர்ந்து கொள்வது நல்லது என்றும் இல்லாதுவிடத்து காலப்போக்கில் இவை இரு வழிகளில் வெளிப்படுகிறது என சிக்மன்ட் பிராய்ட் கூறுகின்றார். அதாவது ஒன்று மிதமான உளப்பிரச்சினையாகவும் மற்றயது பாரிய உளப்பிரச்சினையாகவும் வெளிப்படுகிறது என்கிறார்.

◆ **அதிகமான அல்லது வெறித்தனமான அன்பு, கோபம் போன்றவற்றால் உள நல பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய கருத்தா?**

உணர்வுகளை சரியான ஆரோக்கியமான வழியில் வெளிப்படுத்தி விடும்போது அது பிரச்சினையாக மாறுவது குறைக்கப்படுகிறது. ஆகவே எந்த உணர்வையும், தகுந்த சூழல், ஆரோக்கியமான வழியில் வெளிப்படுத்தாத விடத்து அது பிரச்சினையாக மாறலாம். வெறித்தனமான அன்பு, கோபம் போன்றவை தனிநபருக்கும் ஏனையவர்களுக்கும் உள நல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம்.

◆ **பாரிய உள பிரச்சினைக்குரிய ஆரம்ப அறிகுறிகள்?**

எந்நேரமும் ஏதாவதொன்றை யோசித்தப்படி காணப்படுதல், உணவு உண்ணல் முறையில் மாற்றம், நித்திரை செய்வதில் குழப்பம் அதாவது ஒழுங்கான நித்திரை இன்மை அல்லது அதிகரித்த நித்திரை, பிறரோடு நல்ல உறவை பேண முடியாமை, ஒதுங்கியிருத்தல், பாலியல் செயற்பாட்டில் மாற்றம், அன்றாட கடமைகளை செய்ய முடியாது தவித்தல், தன்னோடு பேசுதல், தன் உடலை கவனியாது இருத்தல். குறிப்பாக அன்றாட செயற்பாடுகளை செய்வதில் இடர்பாடு காணப்படும்.

◆ **ஆண்களா, பெண்களா அதிகளவு உள நலப் பிரச்சினைக்குள்ளாகின்றனர்? இதற்கு வயது எல்லை உண்டா?**

உள நலப் பிரச்சினைகளின் வகைகளை பொறுத்து ஆண் பெண் எண்ணிக்கை வேறுபடுகின்றது.

சில உள நலப் பிரச்சினைகளில் பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ காணப்படுவதோடு, வேறு சில உள நலப் பிரச்சினைகளில் ஆண்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ காணப்படுகிறது. அது போல இவ் உள நலப் பிரச்சினைகளுக்கு வயது எல்லை கிடையாது. வயது வந்தவர்களும் பாதிக்கப்படுகின்றனர் சிறுவர்களும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

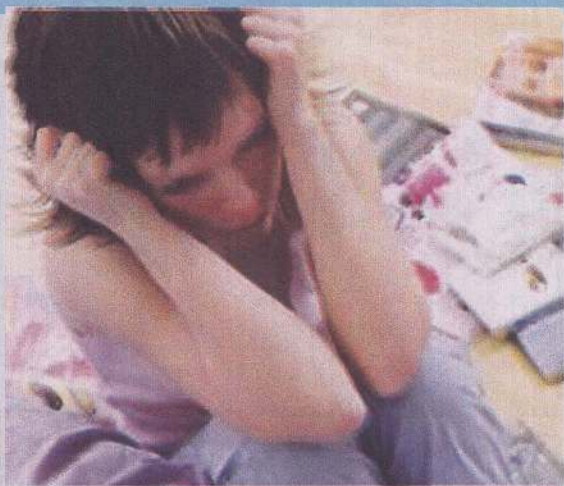
◆ **கணவன் மனைவிக்கிடையில் ஏற்படும் சந்தேகம், மனோவியலின் படி இது எத்தகைய பாதிப்புக்கு கொண்டு செல்கிறது?**

சாதாரணமாக சந்தேகம் ஏற்பட்டு விட்டால் அதை உடனேயே பேசித்தீர்த்துக் கொள்வது ஒரு ஆரோக்கியமான வழி. அவ்வாறு அல்லாமல் அது அதிகரிக்கும் போது அதுவே உளப் பிரச்சினைக்கு காரணமாக மாறலாம். அத்துடன்

மனநோயாளருக்கு முதல் மருந்தே அன்பான, ஆறுதலான சூழல்தான். அதனால் அந்நோயாளர்களை உங்களில் இருந்து ஒதுக்கி விடாதீர்கள். அவர்கள் முழுமையாக சுகமடைய உங்கள் பங்களிப்புகளையும் வழங்குங்கள்.

அதுவே கணவன் மனைவி பிரிவுக்கு காரணமாகிவிடும். அளவுக்கு அதிகமான சந்தேகமாயின் அது உள நோயாக மாறிவிட சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். மன நோயை பொறுத்தமட்டில் சந்தேக உளமாய் நோய் எனும் ஒரு வகையும் காணப்படுகின்றது. அதாவது, என்ன செய்தாலும் சந்தேக உணர்வு. அது நல்ல விடயமாக இருந்தாலும் சரி. சாதாரண சந்தேகம் அளவுக்கதிகமாகும் சந்தர்ப்பத்தில் அது சந்தேக உளமாய் நோய்க்கு இட்டுச்செல்வதில் அதிக வாய்ப்புகள் காணப்படுகிறது. அதனால் மனதில் ஏற்படும் சிறு சிறு சந்தேகங்களை அந்தந்த நேரங்களிலேயே தெளிவுபடுத்திக் கொள்வது சிறந்த ஆரோக்கியமான செயற்பாடாகும்.





◆ **மாணவர் மத்தியிலான, தவறான பாலியல் செய்கைகள் எந்தளவில் பாதிப்பை தருகின்றன?**

தற்போது மாணவர்கள் மத்தியில் பாலியல் ரீதியான தவறான செய்கைகளை அதிகளவு காணக்கூடியதாக உள்ளது. இது அவர்களின் கல்வி நடவடிக்கைகளை பாதிப்பதோடு, எதிர்காலத்தையே கேள்விக்குரியதாகவும் ஆக்கிவிடுகின்றது. அவர்கள் இத்தகைய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது பிற்காலத்தில் அவர்களின் உள, சமூக, பொருளாதார வாழ்க்கையை ஆரோக்கிய மற்றதாகக்கிவிடும். குறிப்பாக பெற்றோர் இது தொடர்பில் அவதானமாக செயற்படுவது மிகவும் நல்லது.

◆ **உள நலப் பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?**

உள நலப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆரம்பத்திலே சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். தம்மில் ஏதாவதொரு வேறுபாடு காணப்படும் பட்சத்தில் அவர் உள நல மருத்துவரையோ, அல்லது அத்துறை சார்ந்த நிபுணரையோ அணுகி அதற்கான காரணத்தை அறிவதோடு சிகிச்சையையும் மேற்கொள்வது சிறந்தது. ஒருவர் தனக்கு கவலைகள், அன்றாட வேலைகள் செய்வதில் இடர்பாடுகள், யோசனை மற்றும் நித்திரையின்மை இருப்பதாக உணரும் போது நிபுணத்துவ உளவளத்துணையாளரிடம் சென்று தனது பிரச்சினையினை சொல்வதன் மூலம் சில உள நலப் பிரச்சினைகளை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

◆ **உளவளத்துணை பற்றி கூற முடியுமா?**

ஒருவர் மனரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு நிபுணத்துவம் வாய்ந்த உளவளத்துணையாளரிடம் சென்று உள நல உதவி பெறுதல் உளவளத்துணை எனப்படும். உளவளத்துணையில் ஒருவரிடம் மறைந்து இருக்கும் திறமைகள் ஆற்றல்கள் வெளிக்கொண்டுவரப்பட்டு அவர்களது பிரச்சினையை அவர்களே தீர்ப்பதற்கான சக்தி வழங்கப்படுகிறது.

◆ **உளவளத்துணையில் என்ன நன்மைகள் கிடைக்கின்றன?**

ஒருவரது மனதிலுள்ள பிரச்சினையை குறைக்க உதவுகிறது. வாழ்க்கையையும் சூழலையும் சந்திப்பதற்கு திறனை விருத்தி செய்கிறது. பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கு வழிகளை காண உதவும் அத்துடன் ஒரு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழவும் உதவுகிறது. இங்கு ஒருவரது பிரச்சினையின் இரகசியம் காக்கப்படுவது அதனால் எந்தவித தயக்கமும் இன்றி எல்லோரும் உளவளத்துணைக்கு சென்று நன்மைகளை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

◆ **எமது நாட்டில் உளவளத்துணை எந்தளவிற்கு விரும்பப்படுகிறது?**

எமது நாட்டில் உளவளத்துணையானது வளர்ச்சியடைந்து வரும் ஒரு துறையாக காணப்படுகிறது. பிரதேச செயலகங்களில் உளவளத்துணையாளர்கள் பணியாற்றிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களும் உளவளத்துணை சேவைகளை வழங்கி வருகின்றன. தற்போது எல்லா வயதினரும் விரும்பி கற்கும் ஒரு கல்வியாக உளவளத்துணை காணப்படுகிறது.

◆ **சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்புவது?**

உள நல பிரச்சினைகளை கண்டறிந்து அதற்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையளிக்கின்ற போது அதன் பாதிப்பினை தவிர்த்து கொள்ளலாம். சுகவாழ்வு சஞ்சிகையானது பல துறை சார்தகவல்களை தாங்கி வரும் சஞ்சிகையாக காணப்படுகிறது. இச் சஞ்சிகைக்கு எனது கருத்துக்களை வழங்கியமையை நினைத்து சந்தோசமடைகிறேன்.

நேர்காணல் : ராஜலிங்கம் சுபாஷினி

சுகந்தி போது கொடுங்கள்

சுகந்திக்கு இப்போதுதான் இரு பத்திராவது வயது. அவஸ்திரேலியாவில் தகவல் தொழில்நுட்பம் தொடர்பான பட்டப் படிப்பு மேற்கொண்டிருந்தாள். அவளைப் பேரழகி என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும் அழகானவள் என்ற வரைவிலக்கணத்துக்குள் உள்ளடக்கலாம். என்னதான்

பெண்கள் அழகானவர்களாக இருந்த போதும் அவர்கள் மேலும் மேலும் தம்மை அலங்கரித்துக் கொள்வதில் ஒருபோதும் பின் நிற்பதில்லை என்பது ஒரு பொது விதியாகப் போய்விட்டது.

சுகந்தி தன் அக்காவின் திருமண வைபவத்தில் கலந்து கொள்வதற்காக இலங்கை வந்தாள். அவளுக்கு தன் அக்காவின் மணப்பெண் தோழியாக



இருந்து தன்னை அலங்கரித்துக் கொண்டு புகைப்படங்களிலும், வீடியோவிலும் தோன்ற வேண்டுமென்று ஆசையாக இருந்தது.

அவள் மணப்பெண்ணான தன் அக்காவுடன் துணிமணிகளும் அலங்காரப் பொருட்களும் வாங்குவதற்காக அங்காடித் தெருவுக்குச் சென்றாள். அங்குதான் அந்த அழகிய ஒரு ஜோடித் தோடுகள் அவள் கண்களில் பட்டன. அவளுக்கு பார்த்த மாத்திரத்திலேயே அவள்

றைப் பிடித்துப் போய்விட்டது. அவளின் ஆவலைப் புரிந்துகொண்டதினாலோ என்னவோ அந்த கடைக்காரன் அதற்கு அதிக விலை கூறினான்.

ஆனால், அந்த விலையால் அவள் ஆசைக்குத் தடை போட முடியவில்லை. அவள் என்ன விலை கொடுத்தாவது அந்தத் தோடுகளை வாங்கிவிட வேண்டுமென்று நினைத்தாள். நினைத்ததை சாதிக்கவும் செய்தாள். எனினும், உடனடியாக அத்தோடுகளை அவளால் அணிய முடியவில்லை. அதனை அணிய வேண்டுமாயின் காதில் சற்று மேற்புறத்தில் அதற்கேற்ற வகையில் துளையிட வேண்டும். அதன் பொருட்டு அழகுக்கலை கடையொன்றைத் தேடிச் சென்று தன் ஆவலை நிறைவேற்றிக் கொண்டாள். அழகுக்கலை நிபுணர் அவள் கோரிய விதத்தில் காதில் துளையிட்டுக் கொடுத்தார்.

முதல் முதல் அந்தத் தோடுகளை அவள் அணிந்துகொண்டு கண்ணாடி முன் வந்து நின்றபோது அவள் சிறு குழந்தை தான் ஆசைப்பட்ட பொருளை அடைந்தால் ஏற்படும் பெரு மகிழ்ச்சியை அடைந்தாள். அவள் கால்கள் அவள் நடக்கும் போது நான்கு அங்குலம் தரைக்கு மேல் பறப்பது போல் உணர்ந்தாள். உண்மையில் அத்தோடுகள் அவளுக்கு மேலும் அழகூட்டி ஒரு முறை பார்த்தால் திரும்பிப் பார்க்கும்படி தூண்டத்தான் வைத்தன.

ஆனால் அவள் சந்தோசம் இரண்டு தினங்களுக்கு மாத்திரமே நீடித்தது. அவள் காதுகள் துளையிட்ட இடத்தைச் சுற்றி சிறிதாக வலி தோன்றியது. அவள் கண்ணாடி அருகில் சென்று கவனித்தபோதும் மாறுதல் ஒன்றும் தெரியவில்லை. அவள் அது சரியாகிவிடும் என்று கருதிய போதும் அடுத்த நாள் வலி மேலும் அதிகரித்தது. இப்போது காதுகளில் தோடு அணிந்திருந்த துளையைச் சுற்றி புண் வந்திருப்பதும் சீழ் பிடித்திருப்பதும் தெரிந்தது.

அவள் மகிழ்ச்சியெல்லாம் பகல் கனவு

ளாய் கலைந்து போய்விட்டன. அவள் மருத்துவர் ஒருவரை நாடிச் செல்ல வேண்டி வந்தது.

உண்மையில் அவள் காதுகளுக்கு என்ன நடந்தது...?

சுகந்தியின் சருமத்திற்கும் அந்த ஜோடித் தோடுகளில் கலக்கப்பட்டிருந்த உலோகங்களுக்கும் ஒவ்வாமை காணப்பட்டது. அந்தத் தோடுகள் உரிய தர நிர்ணயப்படி உற்பத்தி செய்யப்பட்டிருக்கவில்லை. அவற்றில் தங்கத்துடன் மேலும் சில உலோகங்கள் அதிகமாகக் கலப்படம் செய்யப்பட்டிருந்தன. சுகந்தி அதன் வெளியழகில் மயங்கினாலேயொழிய அதன் தரத்தில் அக்கறை காட்டவில்லை. அப்படியே அக்கறை காட்டியிருந்தால் கூட அதன் சூட்சுமத்தை அவளால் புரிந்துகொண்டிருக்க முடியாது. அவற்றின் விலையும் அதிகமானதாக இருந்ததால் அவை தரமானது என்றுதான் அவள் கருதினாள்.

எது எப்படி இருந்தபோதும் அவள் வைத்தியசாலைக்குச் சென்றபோது அவள் நிலை பரிதாபத்துக்குரியதாக இருந்தது. அவள் காதுகளில் வலி தாங்க முடியாமல் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள். அவள் முகத்தின் அழகும், பொழிவும் எங்கேயோ ஓடிப் போய் ஒழிந்து கொண்டுவிட்டன. அவள் கன்னங்களும் வீங்கிப் போய் அவள் முகம் பூசணிக்காய் போல் இருந்தது. அவளை மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தியபோது அவளுக்கு 'பெரி கொண்டரைட்டிஸ்' (Perichondrities) என்ற நோய் ஏற்பட்டிருப்பது அவதானிக்கப்பட்டது. அதன் பின் அவளை சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தி உரிய மருந்துகள் உட்கொள்ளச் செய்து பழைய நிலைமைக்கு கொண்டுவரக் கூடியதாக இருந்தது.

எனினும் அவள் தனது அக்காவின் திருமண வைபவத்தில் கலந்துகொள்ள முடியாமல் போனதுடன் தனது கனவுகளையும் கற்பனைகளையும் கூட இழக்க நேர்ந்தது. அவளது மிகப் பெரிய எதிர்பார்ப்பான தன் சகோதரியின்

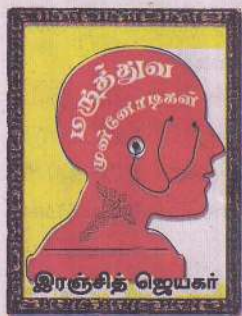
மணப்பெண் தோழியாகவும் இருக்க முடியாமல் போய்விட்டது. இன்றைய இளம் பெண்கள் சினிமாப் படங்களையும் தொலைக்காட்சி நாடகங்களையும் பார்த்துவிட்டு அவற்றில் நடிக்கும் கதாநாயகிகள் போல் நடந்து கொள்கிறார்கள். நடிகைகள் படத்தில் நடிக்கும்போது மட்டும் மேக்கப் போடுகின்றார்கள் என்றால் இவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எழுந்ததில் இருந்து வேஷம் போட ஆரம்பிக்கின்றார்கள். பல சமயங்களில் தவறான அலங்கரிப்புக்களாலும், போலி இரசாயனப் பொருட்களாலும் தம் முகத்தையும் உடம்பையும் கெடுத்துக் கொண்டு வாழ்நாள் முழுவதும் துன்பமடைகின்றார்கள்.

- எஸ். ஷர்மினி



“அந்தச் சாமியார் நான் வாழ்க்கையில் ரொம்ப கஷ்டப்படுவேன்னு சொல்றார்”

“உங்களுக்கு கல்யாணமானத ஏன் அவர்கிட்ட சொன்னீங்க?”



கொழுப்புப் பொருட்
களின் மீது மேற்கொண்ட
ஆய்வுகளின் பயனாக,
செல் அமைப்பு பற்றிய
அறிதலை ஏற்படுத்திய

சினைப் பெற்றவர்தான் அல்பிரட் கொஸ்
ஸெல் அவர்கள்.

தோற்றம்

ஜேர்மனியரான அல்பிரட் கொஸ்ஸெல்
அவர்கள் 1853ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர்

செல், நியூக்ளியஸின் அமைப்பு பற்றி விளக்கமளித்து அதற்கான நோபல் பரிசு பெற்றவர்

தற்காகவும், அதன் கருப்பொருளான நியூக்ளியஸின் பொருட்கள் மற்றும் அமைப்பு பற்றிய விளக்கங்களுக்காகவும் 1910 ஆம் ஆண்டிற்குரிய மருத்துவத் துறைக்கான நோபல் பரிசு

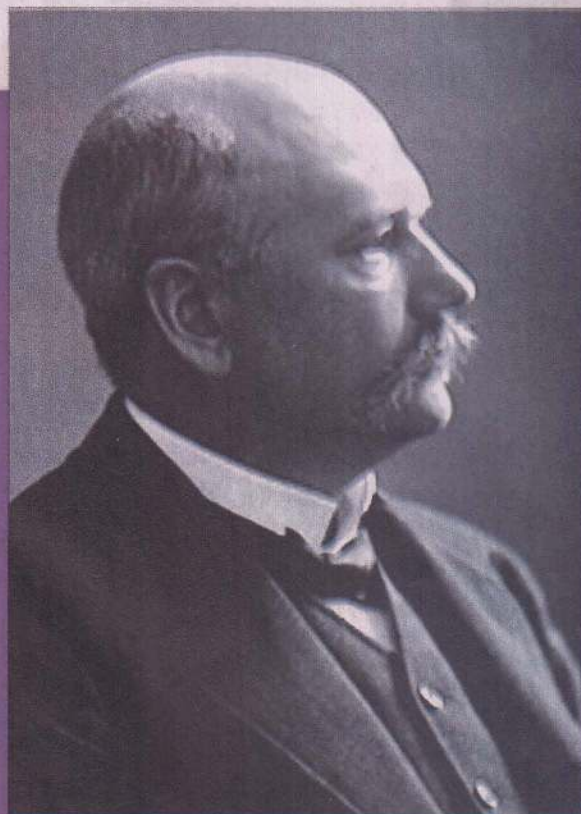
மாதம் 16ஆம் திகதி ஜேர்மனியில் பிறந்தார். இளமையிலேயே கல்வியில் சிறந்த ஆர்வம் காட்டினார். எதனையும் தீவிரமாக ஆராய்வதும், தர்க்க ரீதியாக சிந்தித்துச் செயலாற்றுவதும் இளமைக்காலம் முதல் மேற்கொண்டு வந்ததை இங்கு குறிப்பிட்டே ஆகவேண்டும். கல்வியில் காட்டிய ஆர்வத்தின் விளைவாக மருத்துவத்துறையில் சிறப்பான பட்டம் பெற்று மருத்துவராக பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்து வெளியேறினார்.

உயிரி - இரசாயனவியல்

வைத்தியராகப் படித்துப் பட்டம் பெற்ற அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் அவர்கள், இரசாயனத்துறையில் மூக்கை நுழைத்து அதில் ஆய்வு செய்வதை அவரது ஆசிரியர் உள் ளிட்ட பலர் விரும்பவில்லை. இதனால் அவர், அவரில் அக்கறையுள்ள பலரோடு விவாதிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.

மருத்துவத்துறையும், இரசாயனவியல் துறையும் பின்னிப் பிணைந்தவையாகவே தனக்கு தோன்றுவதாக எப்போதும் அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் தன்னுடன் விவாதிப்போருக்கு விளக்கமளிப்பார்.

அமிலங்கள் என்றாலே இரசாயனத் துறை சார்ந்தது என்ற ஒரு முத்திரை குத்தப்பட்டுள்ளது. ஆனால், அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் அவர்களே, சில அமிலங்களைக் கண்டுபிடித்து முதன்முதல் உலகிற்கு வெளிப்படுத்தினார். அதனை மருத்துவத் துறையைச் சார்ந்த அனைவரும் ஏற்றுக் கொண்டனர். இந்த அமிலங்களை அவர்



அல்பிரட் கொஸ்ஸெல்
Alfred Cossell
(1853 - 1927)



இரசாயனவியல் ரீதியாக இல்லாமல், மருத்துவ ரீதியாகவே கண்டுபிடித்தார் என்பதே அதில் முக்கியமான விடயமாகும்.

அத்தோடு இரசாயனவியலாளர்கள்கூட அதுவரை தொட்டிராத ஒரு பிரிவில் தனது ஆய்வினை திசை திருப்பினார் அல்பிரட். அதுவும் மருத்துவ ரீதியாகவே அவர் மேற்கொண்டார். அதாவது அமிலத்தின் கரு, அதன் ஆக்கம் என்ற யாரும் அதுவரை முயற்சிக்காத ஒரு துறையைத் தேர்ந்தெடுத்தார்.

இந்த முயற்சியில் அவர் பெற்ற வெற்றியின் காரணமாக உயிரியல் சார்ந்த மருத்துவமும், இரசாயனவியலும் ஒன்றே என நிரூபித்தார். உயிரி - வேதியல் எனும் Bio - Chemistry சாத்தியம் எனும் வரலாற்றை உலகில் முதன் முதலில் பதிவு செய்தவர் அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் அவர்களே.

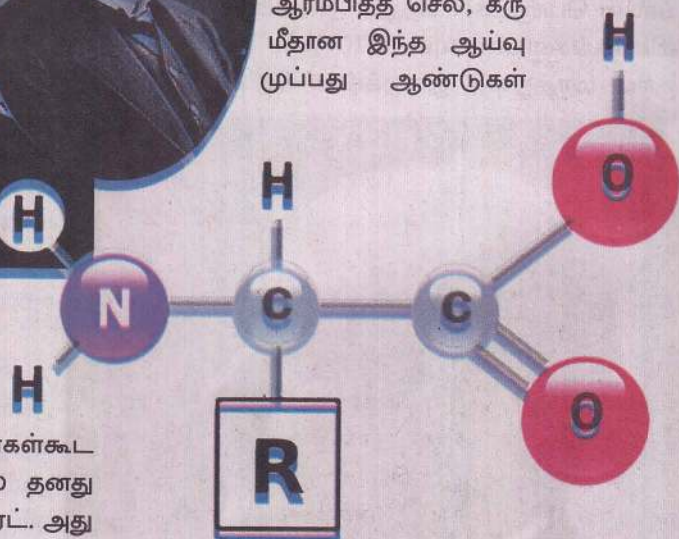
செல்கள்

19ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியும் 20ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பகட்ட வருடங்களும் விஞ்ஞானத்தின் அனைத்து துறைகளிலும்

முன்னேற்றங்களை அள்ளித்தந்தன. இதில் மருத்துவத்துறையும் விதிவிலக்கல்ல.

செல்கள் என்பது உடலின் கட்டமைப்பில் இன்றியமையாதவை என்ற கோட்பாடு முழுமை பெற்றது இந்தக் கால கட்டத்தில் தான். இதில் அல்பிரட் கொஸ்ஸெல்லின் பங்களிப்பு மிக முக்கியமானது.

செல் பயலொஜி என்ற தனிப்பெரும் தொகுதியில் செல்களின் கொழுப்புச்சத்து மற்றும் அவற்றின் கருவில் செறிந்துள்ள அமிலங்கள் ஆகியவற்றில், தனது ஆய்வை பெருமளவு செலுத்தினார். 1880களில் இவர் ஆரம்பித்த செல், கரு மீதான இந்த ஆய்வு முப்பது ஆண்டுகள்



வரை நீடித்தது. முடிவு எப்போது கிடைக்கும் என்ற முகவரி அறியாத தொலை தூரமான தொடர் போராட்டம் மிகுந்ததாய் இருந்தது அது. பலருக்கு முடிவே கிட்டாமல் போகும் எனும் சோகம் நிறைந்தது.

அமினோ அமிலமும், தைமிக் அமிலமும்

ஆனால் அத்தகைய சோகம் எதுவும் அல்பிரட் அவர்களுக்கு நேராதது அவரது அதிர்ஷ்டம்தான். செல் கருக்களின் மீது ஆய்வுகளைத் தொடர்ந்தார். இது 1896 இல் அமினோ அமிலத்தையும், 1910 இல் தைமிக் அமிலத்தையும் கண்டுபிடிக்கும்படி செய்தன.

திசுக்கள் மற்றும் செல்களின் இரசாயனவியல் ஆக்கம்தான் அல்பிரட்டின் களம். செல் கருக்களில் உள்ள பொருட்கள் என்னென்ன

என்ற தேடுதலில் அவற்றிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து பற்றிய இவருடைய அறிவிப்புகள் சீரிய வையாக அமைந்தன.

மேலும் காலப் போக்கில் கொழுப்புச் சத்துக்கள் மாறும் போது, அவை 'பெப்டான்' எனும் வடிவம் கொள்கின்றன என கண்டறிந்தார்.

சிறுநீரின் கூறுகள்

இதுமாத்திரமல்லாமல் சிறுநீரில் உள்ள பல உப்புகளின் முகவரிகளைக் கண்டறிந்தவர் அல்பிரட் அவர்களே. இந்த உப்புக்களின் அளவுகள் எவ்வளவு இருந்தால் சிறுநீரக செயற்பாடு குன்றாது இருக்கும் என்பதை ஆராய்ந்து வெளிப்படுத்தியவர் இவரே. இந்த வகையில் யூரியா, பெப்டான், ஹெக்ஸான் போன்ற சிறுநீரின் கூறுகளை இரசாயனவியல் ரீதியாக படம்பிடித்து வழங்கியவர் இவரே. குருதிச் சோகைக்கான காரணமாக எந்த இரசாயனவியல் பொருளின் குறைபாடு உள்ளது என்பதன் முகவரியை விளக்கமாகத் தந்தவர் அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் அவர்களே. எவ்வெவ்வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் குறையும்போது உடலில் குருதித் தட்டுப்பாடு ஏற்படுகின்றது என்பதைச் சரியாக விவரித்தார். அதனால் உயிரியல் தனி, இரசாயனவியல் தனி என்றிருந்த நிலைமாறி உயிரி - இரசாயனவியல் எனும்

பிணைப்பு சாத்தியமே என இவர் முழங்கியதில் ஓர் பிடிப்பு உண்டானது.

ஊட்டச்சத்துக்களும், அதன் பிளவால் உண்டாகும் ஏனைய பொருட்களும் "மனித உடலின் திசுக்களும் அவற்றின் நுண்ணிய ஆய்வுகளும்", உயிரி - இரசாயனவியலில் உள்ள பிரச்சினைகள் போன்ற இவ

ருடைய ஆய்வுக் கட்டுரைகளும், அரிய நூல்களும் உயிரி - இரசாயனவியலைப் பொறுத்த வரையில் இன்று பயன்தரும் ஒளி விளக்குகளாகத் திகழ்கின்றன.

மருத்துவத் துறைக்கு இத்தகைய அரும் பெரும் பணிகளைப் புரிந்த மருத்துவ சாதனையாளரான அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் அவர்கள் 1927ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 5ஆம் திகதி திங்கட்கிழமை இவ்வுலக வாழ்வை நீத்தார்.



"ஏன்டா அந்த டீச்சர் தலையில் கொட்டுன?"
"யாராவது வகுப்பில் தூங்கினால் தலையில் கொட்டலும்னு அவங்க தான் சொன்னாங்க"

**மருத்துவ அலகு
என்ன சொல்கிறது....?**

முதியோர் பராமரிப்பு அறிவியல்

செயற்கையான முறையில் மனிதன் தான் விரும்பிய வடிவில் பரம்பரை அலகுகளை வடிவமைத்து அதன் படி செயற்படக் கூடிய தானே, இனப்பெருக்கம் செய்யக் கூடிய உயிரினங்களை அல்லது உயிர்க் கலங்களை தயாரிக்கும் நிலையை மனிதன் எட்டி விடும் காலம் வெகு தொலைவில் இல்லை என்கின்றனர் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள். ஒரு பக்டீரியாவின் பரம்பரை அலகுத் தொகுதியை மதுவம் எனப்படும் ஒரு கல பங்குகளில் செலுத்தி குறிப்பிட்ட பரம்பரை அலகுத் தொகுதியில் தேவையான மாற்றங்களைச் செய்த பின் அதனை மீண்டும் பிறிதொரு வகை

**செயற்கை உயிரி
தயாரிக்கும் மனிதன்**

பக்டீரியாவினுள் செலுத்தி அந்த பக்டீரியா பல்கிப் பெருகும் வகையில் தயாரித்து வெற்றி கண்ட பின் இந்தத் தகவலை உயிரியல் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இந்த வகையில் மனிதன் தனக்கு விரும்பிய பொருளாதார உபயோகமுள்ள பரம்பரை அலகுகளை கொண்ட பக்டீரியா வகை அல்லது உயிர்க்கலங்களை உருவாக்கி உயிர், எரிபொருட்கள் போன்ற அவசியமான உபபொருட்களை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் என நம்பப்படுகிறது.



முதியோரைப் பற்றி இருக்கின்ற எதிர்மறையான ஒரு எண்ணப்பாடு யாதெனில், தமக்கிருக்கும் வலிகளைப் பற்றியும் வேதனைகளைப் பற்றியும் எப்போதும் பேசிக் கொண்டிருப்பவர்களாகவும் சதா முறைப்பாடு சொல்பவர்களாகவும் தமது குடல் களைப் பற்றிக் கவலைப்படுபவர்களாகவும் இருக்கின்றனர் என்பது தான். எமது உடல் முதுமையடைய குறிப்பிட்ட சில சிறு உடல் நலப் பிரச்சினைகளுக்கு நாம் உள்ளாவது இயல்பு தான். நோயின் அறிகுறிகளை அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதுடன் தமது முதிர் வயதின் காரணமாகவே இவ்வறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன என்றும் நம்புகின்றனர். அவர்களுக்காக ஏதும் செய்யக்கூடியதாயிருக்கும் என்பதை அவர்கள் நம்புவதாயில்லை. ஒன்றில் அவர்கள் மௌனமாயிருந்து துன்புறுகின்றனர். அல்லது இடைவிடாது புகார் கூறுகின்றனர். தமது நோய்குரிய தீர்வோடு அல்லது பாரம்பரிய மருந்தோடு வீடு செல்லவே அவர்கள் விரும்புகின்றனர். சில சமயங்களில் இம் மருந்துகள் பயனளிக்காது போவதுடன் இருக்கும் நோயை மேலும் மோசமாக்குகின்றன. அல்லது புதிய வருத்தக்கங்களை உண்டாக்குகின்றன.

அதிர்ஷ்டவசமாக இம்முறைப்பாடுகள் காரணமாக மோசமான நோய்கள் ஏதும் மிக அரிதாகவே ஏற்படுகின்றன. ஆனால், அவற்றுள் ஏதாவதொன்றினால் முதியோர் துன்புறுவார்களானால் அது அவர்களுக்கு எவ்வளவு தொல்லை தருகின்றது. தம் வாழ்வைச் சுவைக்க அது எவ்வளவு தடையாயிக்கின்றது என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள்.

முதுகுவலி

எம்மில் 90% ஆணோர் வாழ்வின் ஏதாவதொரு கட்டத்தில் முதுகுவலியின் அவ

லத்தை அனுபவிப்போம். எமது முதுகு வலித் தால் எதனால் அவ்வலி உண்டாக்குகிறது என்று கண்டறிவது பெரும்பாலும் கடினமானது.

முதுகு வலிக்கான சில காரணங்கள்

1. தசைப்பிடிப்பு (Muscle Strain) - எமது முதுகுத்தண்டானது பல்வேறு தசைகள், தசை நாண்கள் மற்றும் இணைப்பிழைகள் என்பவற்றால் தாங்கப்பட்டுள்ளது. அவற்றின்மீது திடீரென ஏற்படும் சுளுக்கு அல்லது நாட்பட்ட



சுளுக்கு வலியினை ஏற்படுத்துகின்றது. உதாரணமாக ஒரு திடீர் அசைவு (குனிதல்) அல்லது (விழுவதால் ஏற்படும்) ஒரு காயம். பாத அமைவு நிலை தேகப்பயிற்சியின்மை காரணமாகவும் கூடிய பளுவினை குறிப்பாக அடிவயிற்றினைச் சுற்றி கூடிய பளுவினைத் தூக்குதல் காரணமாக ஏற்படும் விறைப்பான அல்லது தளர்ந்த தசைச் சீர்மை காரணமாகவும் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படலாம்.

2. எலும்பு மூட்டு வீக்கம் (Osteo Arthritis) - நாம் வயது முதிர்ந்து செல்கையில் எமது முதுகுத்தண்டு மூட்டுக்களின் மேற்புறத்தைச் சுற்றியுள்ள குருத்தெலும்புகள் நலிவடைய முற்படுகின்றன. முதுகுத்தண்டின் எலும்புகளுக்கிடையேயுள்ள வட்டுகள் (நார்த்தன்மையான அதிர்ச்சியுறிஞ்சும் காப்புறைகள்) உரமிழந்து போக மூட்டு வீக்கம் உருவாகிறது. இது நிகழ்கையில் முதுகுத்தண்டு மூட்டுக்கள் ஒன்றோடொன்று உராய்கின்றன. எமது முதுகு விறைப்பும் வேதனையும் அடைகிறது. குறிப்பாக காலையில் துயிலெழுமுகையில் அல்லது நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருந்து பின்னர் எழுகையில் இது ஏற்படுகிறது.

கைரேகைளை பார்த்து எதிர்காலத்தை சொல்லி விடுவோம் என்பார்கள் ஜோசியக்காரர்கள். ஆனால், உயிரியல் ஆய்வாளர்களோ அதனை ஆராய முயற்சித்து குழப்பமடைந்துள்ளனர். இவ்வளவு காலமும் கை, கால்களில் உள்ள ரேகைகள் உராய்வை அதிகரித்து வலுவான பிடிப்புக்கு உதவுவதாக சொல்லப்பட்டு வந்தது. ஆனால் சமீபத்திய ஆய்வொன்று அதனை மறுதலிப்பதுடன் இந்த ரேகைகள் தோலின் தொடுபரப்பை கணிசமான அளவு குறைப்பதாகவும் இதனாலேயே சில சமயங்களில் பிடிக்கும் பொருட்கள் கூட தவற விடப்பட சந்தர்ப்பம் ஏற்படுவதாகவும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

கைரேகை ரகசியம்!



பெண்கள் பிறக்கும் போதே முட்டை உற்பத்தி செய்து கொண்டு பிறந்து விடுவதாகவே இவ்வளவு காலமும் நம்பப்பட்டு வந்த நிலையில், தற்போது மூலவுயிர்க்கல ஆய்வு மூலம் பெண்களின் சூலகத்தில் இருந்து பெறப்படும் மூலவுயிர்க் கலங்களைக் கொண்டு வளமான, எண்ணி அளவிட முடியாத அளவுக்கு முட்டைகளை உருவாக்க முடியும் என்று அறிவியலாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். எலிகளில் நடத்தப் பட்டுள்ள ஆய்வுகளில் இருந்து இந்த முடிவு எட்டப்பட்டிருந்தாலும் இது மனிதர்களிலும் செயற்படுத்தப்பட முடியும் என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள். இதன் மூலம் பல்வேறு காரணங்களால் இயற்கையாக முட்டை உற்பத்தியற்றிருக்கும் பெண்களுக்கும் முட்டைகளை இவ்வழியில் உருவாக்கி செயற்கை முறையில் கருத்தரிக்க வைத்து குழந்தைகளைபிறப்பிக்க வழி செய்ய முடியுமாம்.

**பெண்ணின் சூலகத்தில்
எண்ணிக்கையற்ற முட்டைகள்**



எலும்பு நலிவு நோய் (Osteoporosis)

வயது முதிர் முதிர் எமது எலும்புகளில் உள்ள கல்சியத் (கண்ணம்)தின் அளவு குறைகிறது. இது எமது முதுகுத்தண்டைச் சிறு சிறு உடைவுகள் போன்ற அபாயத்திற்குள்ளாகும் நிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது. எமது எலும்புகள் மெலிந்தும் துளைகள் கொண்டதாகவும் மாறினால் சிறு தும்மல் அல்லது கட்டிலில் புரண்டு படுத்தல் கூட வேதனை தரும் ஓர் உடைவினை ஏற்படுத்தலாம். ஏனெனில் இந்த முதுகுத்தண்டெலும்புகள் நொருங்குகின்றன. நாம் சற்றுக்குட்டையாக மாறலாம். எமது தோற்ற அமைவிலும் வளைவு தென்படலாம். இப்பிரச்சினை ஆண்களிலும் பார்க்கப் பெண்களில் அதிக சாதாரணமானது.

தொடர்பு முதலுவலி (Referred Back Pain)

மற்றோர் உறுப்புத் தொடர்பான நோய் ஏற்படுகையில் இது நிகழலாம். உதாரணமாக சிறுநீரகங்கள், சிறுநீர்ப்பை முன்வாயில் சுரப்பி அல்லது கருப்பை.

இடுப்புச் சத்து வாதம் / இடுப்பு வலி (Sciatica)

முதுகு வலி உள்ளோரின் சுமார் 2% ஆனோருக்கு இந்நிலைமை ஏற்படுகின்றது. ஒவ்வொரு காலிலும் இடுப்பிலிருந்து கீழே குதிவரை ஓடும் இடுப்பு நரம்பு இடை நடுவில் துருத்திக் கொண்டிருக்கும் வட்டு (Disc) அல்லது எலும்புக்குச்சி (Bone spur) யால் நெருக்கி அழுத்தப்படலாம். அவ்வாறு நிகழ்கையில் பிருஷ்ட பாகத்தில் (பிட்டம்) இருந்து காலின் கீழ்ப் பகுதி வரை வலி உருவாகிப் பரவலாம். புல்லரிப்பு உணர்ச்சியற்ற நிலை அல்லது தசைப் பலவீனம் என்பன கூட ஏற்படலாம்.

கழுத்துவலி

முதன் முதலாகக் காலையில் எழுகின்ற போது அல்லது ஒரே நிலையில் நீண்ட நேரமாக அமர்ந்ததன் பின்னர் எமது கழுத்து விறைப்புக் கொண்டதாக அல்லது தொடல் வேதனை தருவதாக நாம் உணரலாம். பெரும்பாலும் கழுத்து வலிக்கான காரணமாக இருப்பது எலும்பு மூட்டு வீக்கமே. (Osteo

Arthritis) 70 வயதுக்கு மேற்பட்டோரில் 85% வீதமானோரில் இது வெவ்வேறு மட்டங்களிலான கழுத்துவலியை உருவாக்குகிறது.

நீண்ட காலப் பயன்பாட்டின் காரணமாகக் கழுத்தில் உள்ள முதுகுத்தண்டோடு சேர்ந்த எலும்புகளைச் சூழ்ந்து மெத்தைப் போல் அமைந்துள்ள வட்டுக்கள் மெலிந்து கழுத்தின் சிறிய மூட்டுக்கள் தமது குருத்தெலும்புகளை இழக்கும் போது இந்த எலும்பு மூட்டு வீக்கம் ஏற்படுகிறது. இது ஏற்படும் போது எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உரசுகின்றன. இதனால் வலி உண்டாகிறது. வழமையான அசைவின் போது உண்டாகும். தசைப்பிடிப்பின் காரணமாகத் தோள்பட்டைகளுக்கிடையேயான பிரதேசத்தை உள்ளடக்கிய கழுத்துப் பகுதியில் வலி ஏற்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் எலும்பு மூட்டு வீக்கம் அல்லது கழுத்துப்பிடிப்பு தலையின் பின்பக்கத்தில் சாதாரணமாகத் தலையிடையையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

கையாளுதல்

பகலில் படுத்திருப்பதன் மூலம் அல்லது தலைக்கு ஓர் ஆதாரத்தை வைத்துக் கொண்டு நாற்காலியொன்றில் சாய்ந்திருப்பதன் மூலம் தலையை ஓய்வு நிலையில் வைத்திருத்தல். அதிக ஓய்வு கொடுத்தல் விறைப்பையும் வலியையும் அதிகரிக்கலாம்.

குப்புறப் படுத்துத் தூங்குவதைத் தவிர்த்துக் கொள்க. தூங்கும் போது கழுத்துக்கு மேல்திகத் துணையாதாரமாகக் கழுத்துத் தலையை ணையொன்றைப் பயன்படுத்த வேண்டுமானவதைத்தியரிடம் கேட்டறிந்து கொள்க.

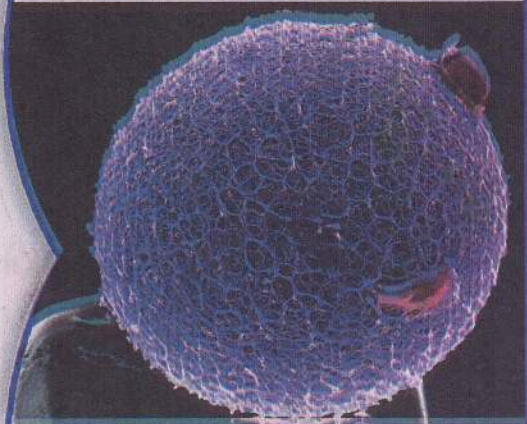
கழுத்துவலி அதிகமானால் ஒரு தடவைக்கு 20 நிமிடங்களுக்கு மேற்படலாம் குளிர்ந்த ஒத்தடத்தைத் தினந்தோறும் பல தடவைகள் பிடிக்கவும் கடுமையாக வலி குறைந்ததும் சூடான துணிப்பட்டியால் அல்லது சூடான நீர்போத்தலால் அல்லது உஷ்ணமான விளக்கினால் அல்லது வெதுவெதுப்பான குளியல் சவரினால் கொடுக்கப்படும் ஒத்தடம் தசைகளை தளர்த்த உதவும்.

வைத்திய கலாநிதி

வசந்தி தேவராஜா ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா (MD)

உடலுக்கு வெளியில் உயிரணுக்கள்

மனித ஆணின் உடலுக்கு வெளியில், IVF முறையில் உருவான முளையம் ஒன்றில் இருந்து பெறப்பட்ட மூலவுயிர்க்கலங்களைப் பயன்படுத்தி ஆண் உயிரணுக்களை முழுக்க முழுக்க ஆய்வுசாலையில் உருவாக்கி சாதனை படைத்திருக்கிறார்கள் உயிரியற்றுறை விஞ்ஞானிகள். உலகின் முதல் குளோனிங் செம்மறியாட்டை உருவாக்கிய பிரித்தானிய நியூகாசில் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகளே இந்தச் சாதனையையும் படைத்துள்ளனர். IVF முறையில் உருவாக்கப்பட்ட முளையத்தில் இருந்து பெறப்பட்ட மூலவுயிர்க்கலங்களை திரவ நைதரசனில் சேமித்து வைத்து பின் அவற்றை சரியான வளர்ப்பூடகத்தில் மனித உடல்வெப்பநிலைக்கு நிகரான வெப்பநிலையை பரிகரிக்கக் கூடிய பரிகரிப்பானில் வைத்து வளர்த்து இந்த ஆய்வுசாலைக்குரிய ஆண் உயிரணுக்களை உருவாக்கியுள்ளனர்.



பாதுங்களை வெட்டி 'செலியூலயிடீஸ்'

இந்நோயைப் பரப்பும் பக்டீரியா 'ஸ்பெக்டோ கொகர்ஸ்' என்பதாகும்

- ★ நீரிழிவு நோயாளருக்கு வந்தால் மிக ஆபத்தானது.
- ★ சிறு புண்கள், கீறல் காயங்கள், வெட்டுக் காயங்கள், நுளம்புக் கடியை சொறிதல், நகச்சுத்தி, நீர்க் கொப்பளங்கள் ஏற்படின் அவற்றுக்கூடாக பக்டீரியாக்கள் பரவுவதால் ஏற்படுகின்றது.
- ★ கால் விரல்களுக்கிடையில் 'பங்கஸ்' 'Fungus' நோய் படர்தல், விரல் நகக் கண்களை சுத்தமாக வைத்திருக்காமை ஆகியவற்றால் 'செலியூலயிடீஸ்' பரவும் அபாயம் உள்ளது.



Dr. சி.கே. பத்திரன

விசேட சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்

கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை

அகற்றச் செய்யும் 'எஸ்' என்ற நோய்

-எஸ். கிரேஸ்-



தீக்காயம், வெட்டுக்காயம், எலும்பு முறிவு எனும் பலவற்றால் அன்றாடம் வைத்தியசாலைக்கு பல நோயாளர் வருகை தருகின்றனர். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளி படும் வேதனையை வார்த்தைகளால் கூற முடியாது. காயம் ஏற்பட்ட இடத்தைச் சுற்றி ஏற்படும் வீக்கத்தால் நோயாளி அதிக வேதனையை அனுபவிப்பார். மேற்கூறப்பட்ட திடீர் விபத்துக்களால் காயங்களுக்கு உட்பட்டு படும் வேதனையை ஒத்த இன்னுமொரு நோயைப் பற்றியே நாம் இன்று பேசப் போகின்றோம்.

நாம் இன்று கூறப் போகின்ற நோயைப் பற்றி பலர் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். இந்நோய் ஏற்பட்டால் இறுதியில் உங்கள் கால்களை இழக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் கூட ஏற்படலாம் என்பதை கவலையுடன் கூற வேண்டியுள்ளது. இந்நோயை 'செலியூலயிடீஸ்' என்று அழைப்பர். செலியூலயிடீஸ் நோய் தொடர்பாக உங்களுடன் பல விடயங்களை பகிர்ந்து கொள்கிறார் ஹோமாகம் போதனா வைத்திய சாலையின் விசேட வைத்தியரும் சத்திர சிகிச்சை நிபுணருமான Dr. சீ.கே. பத்திரன அவர்கள்.

'செலியூலயிடீஸ்' நோய் என்றால் என்ன?

எமது தோலில் கீறல் காயம் அல்லது சிறு புண் ஏற்பட்டு அக்காயத்தின் கீழுள்ள தோல் இழையத்தில் பக்ரீரியா உற்செல்வதனால் இந்நோய் ஏற்படும். தோலின் கீழுள்ள படையில் நோய்க் கிருமிகள் உட்சென்ற பின் மிக விரைவில் உடல் பூராவும் அவை செல்லத் தொடங்குகின்றன. யாரேனும் ஒருவரின் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புக்கிணங்க, முக்கியமாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ள நபருக்கு இந்நோய் மிக விரைவில் பரவிச் செல்லும். இந்நோயை உண்டுபண்ணும் பக்ரீரியா 'ஸ்பெக்டோ கொகர்ஸ்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

'செலியூலயிடீஸ்' நோய் எப்படி ஏற்படுகின்றது?

இந்நோய் சிறு காயம், கீறல், சிறு வெட்டுக் காயம், நுளம்புக் கடி, விரல்களுக்கிடையில் சீழ் பிடித்தல், நீர்க் கொப்பளங்கள் என்பவற்றினால் ஏற்படலாம். இத்தகைய சிறு காயம் அல்



லது புண்களுக்கூடாக பக்ரீரியா சென்றடைந்து இரத்தத்துடன் கலந்துவிடும். இதன் காரணமாக கால் புண்களில் தொடர்ந்து நீர் நிரம்பி கால்கள் வீங்கத் தொடங்கும். செலியூலயிடீஸ் மிகச் சீக்கிரமாக பரவிச் செல்லும் நோயாகும். முதல் நாள் சிறு நோய் அறிகுறிகள் தென்படும். அடுத்த நாள் கால்கள் வீங்கி மிகப் பெரிய அளவில் நோய் பரவிச் செல்லும். கால்களை அசைக்கவும் முடியாத அளவிற்கு வீக்கம் ஏற்படும்.

'செலியூலயிடீஸ்' நோயின் குணங்குறிகள்

1. உடல் குளிர்வடைவதோடு நடுக்கமும் ஏற்படும்.
2. ஒரு சில மணித்தியாலங்களில் கால்களில் பாரத்தன்மை தெரியும். அத்துடன் அதிக வேதனையும் காணப்படும். சில நாட்களின் பின்பு கால்கள் சிவந்து வீங்கத் தொடங்கும். சிவப்புத் தழும்பு எங்கும் பரவிக் காணப்படும். அத்துடன் அதிக பாரமாகவும் காணப்படும்.

3. இங்கு ஒரு சிறு காயமானாலும் இத்தகைய நிலைக்கு கொண்டு செல்லும்.

கால்களில் அதிக வேதனை, கால்களை அசைக்க முடியாத அளவிற்கு வேதனை அதிகரிப்பதோடு, கால்களை எவரும் தொட முடியாத அளவிற்கு வேதனை அதிகரிக்கும். காயம் ஏற்படாத காலை விட காயம் ஏற்பட்ட கால்களில் சூடு அதிகரிக்கும். அத்துடன், காயம் ஏற்பட்ட காலில் புண் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை காட்டுவதற்கு சீழ் பிடித்த கொப்பளங்கள் வெளியே தோன்றும்.

இந்நோய் எத்தகைய வயது மட்டத்தினரை தாக்கும்?

இள மற்றும் வயது முதிர்ந்த என்று எவரையும் பீடிக்கக்கூடியது. ஆனால் வயது முதிர்ந்த நோயாளருக்கு இந்நோய் விரைவில் பரவும்.



ஏனென்றால், வயது முதிர்ந்து செல்லும் போது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து செல்லுவதாலாகும்.

செலியூலயிடீஸ் நோய் உடலின் எப்பகுதியை தாக்கும்?

உடலின் எப்பகுதியையும் பீடிக்கக்கூடியது. தோலின் அடிப்பகுதியிலுள்ள இழையத்தில் இது ஏற்படுகிறது. கைகள் போன்ற இடங்களிலும் ஏற்படலாம். ஆனால், அத்தகைய இடங்களில் ஏற்பட்டால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிப்பு சிகிச்சை மூலம் குணமாக்க முடியும். ஆனால், கால்களில் ஏற்படும் செலியூலயிடீஸ் என்றால் மிகப் பயங்கரமான நோய் நிலைமை ஏற்படும். சில பேருக்கு கால் பாதங்களை கூட அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். இந்நோய் பீடிக்க ஆண், பெண் வேறுபாடு, வயது வேறுபாடுகள் என வரையறை இல்லை.

முக்கியமாக நீரிழிவு நோயாளர்களை செலியூலயிடீஸ் நோய் விரைவிலே பீடித்து விடும். ஏனென்றால் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாகக் காணப்படுவதாகும். நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு செலியூலயிடீஸ் நோய் ஏற்பட்டால் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இறுதியில் கால் பாதங்களை வெட்டி அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். முக்கியமாக நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தாமல் இருப்பவர்கள் அல்லது நீரிழிவு நோயைப் பற்றி கவனக் குறைவாக இருப்பவர்கள் செலியூலயிடீஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டால் அவர்கள் நிலை பரிதாபகரமானதாகும். முக்கியமாக சுகதேகியாக கால்களைக் கொண்டவர்களும் நீரிழிவு காணப்படுமாயின் இந்நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான கால்கள் என்றால் என்ன?

கால் பாதங்களிலுள்ள இழையங்கள் ஆரோக்கியமான நிலை இருந்தால் அதனை ஆரோக்கியமான கால்கள் என குறிப்பிடுவர். பாதங்களிலுள்ள நரம்புகள் சாதாரண நிலையில் காணப்படல், இரத்தோட்டம் முறையான விதத்தில் செயற்பட்டால், குறிப்பாக நரம்புத் தொகுதி முறையாக செயற்படல் ஆரோக்கிய



மான பாதங்கள் எனக் குறிப்பிடலாம்.

நோய் கொண்ட பாதங்கள் என்றால் என்ன?

நீண்ட காலமாக நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் தடைப்பட்டு (Block) யானைக்கால் நோய் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கால் பாதங்கள் ஆரோக்கியமற்ற நோய் கொண்ட பாதங்களாகக் குறிப்பிடலாம். அது போல் நரம்புகள் தடித்து முடிச்சுக்கள் (Vericosevains) காணப்படும் நபர்களின் கால் பாதங்களில் நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் சாதாரண நிலையில் காணப்படாமையும் செலியூலயிடீஸ் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

தோலில் ஏதேனும் தழும்புகள், குஷ்டங்கள் காணப்பட்டால், அவற்றில் அடிக்கடி சொறிச்சல் காணப்பட்டால், அதனை நோய்க் குறிகள் காணப்படும் கால் பாதங்களாக குறிப்பிடலாம். ஆரோக்கியமான கால் பாதங்களைக் கொண்ட ஒருவர் விபத்திற்கு உட்பட்டு அங்கு விஷக் கிருமிகளின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டாலும் செலியூலயிடீஸ் ஏற்படலாம். கால் விரல்களுக்கிடையில் ஏதேனும் Fungus நீர்க் கிருமிகளின் தாக்கம் காணப்படுமானாலும்

மற்றும் கால் விரல்கள், நகங்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கும் செலியூலயிடீஸ் விரைவில் தொற்றி வளர்ச்சியடையும்.

செயற்பாடுகள் குறைந்து ஒரே இடத்திலிருந்து வேலை பார்ப்பவர்களுக்கும் கால் பாதங்களில் பலவிதமான நோய்கள் ஏற்படலாம். மாலையாகும் வரை ஒரே இடத்திலிருந்து வேலை பார்ப்பவர்களின் கால் பாதங்கள் வீக்கமடையும். வீங்கிய கால்கள் சாதாரண கால்களைப் போன்று வராது. செலியூலயிடீஸ் நோய்க்காக வழங்கப்படும் சிகிச்சையானது அதிக தாக்கத்திற்கு உட்படாதவர்களுக்கு சாதாரண இலகுவான சிகிச்சை வழங்கப்படும். இதன் மூலம் நோயை குணப்படுத்தலாம். முக்கியமாக நோய் எதிர்ப்பு மருந்து வகைகள் வழங்கப்பட்டு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களில் நோயாளியை நூறு வீதத்தில் சுகப்படுத்தலாம். ஆனால் அதிக பகுதி புண்ணாகாமல் இருந்தால் மட்டுமே சுகப்படுத்தலாம். அத்துடன் நோயாளியை வைத்திய சாலையில் சேர்க்கும் போது நிணநீர் எதிர்ப்பு மருந்து ஊசிகள் மூலம் மருந்து வகைகள் வழங்கப்படல் வேண்டும். 5 அல்லது 6 நாட்களில் அல்லது ஒரு வாரத்தில் சுகம் கிடைக்கும். எப்போதும் கால்களை உயரத் தூக்கி வைக்க வேண்டும். செலியூலயிடீஸ் பீடிக்கப்படுவது தோலின் அடியில் உள்ள இழையத்திலிருக்கும் இவ் இழையங்கள் வீக்கமடைவதன் காரணமாக உடலின் இரத்த ஓட்டம், நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் சுரத்தல் என்பன தடைப்படும். இத்தகைய நிலையில் இதயத்திற்கு குருதி வழங்கலும் தடைப்படும். எத்தகைய மருந்து வகை



களை கொடுத்தாலும் அவை வெற்றி பெறுவதில்லை. முக்கியமாக புண்ணாகிய பாதத்தை சற்று மேலே தூக்கி வைப்பதன் மூலம் குருதி இதயத்திற்கு செல்லத் தொடங்கும். இதன் மூலம் படிப்படியாக வீக்கம் குறைந்து வேதனை குறைவடையும்.

மருந்து வகைகள் மிக விரைவில் பக்ரீரியா காணப்படும் இடங்களை நோக்கிச் சென்று பக்ரீரியாவை அழித்துவிடும். பக்ரீரியா தோலின் கீழுள்ள படைக் கூடாக பரவிச் செல்லும் போது சில வேளைகளில் ஒரே இடத்தில் அதிகளவில் தங்கியிருக்கக் கூடும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அந்த இடத்தில் சீழ் கட்டிகள் உருவாகும். சத்திர சிகிச்சை மூலம் இத்தகைய கட்டிகள் அகற்றப்படல் வேண்டும். அவ்விதம் செய்யாவிடில் பக்ரீரியா படைக் கூடாக முழு பாதத்திற்கும் சென்றடைந்து பாதத்தை அகற்ற வேண்டிய நிலைக்கு கொண்டு செல்லும். நோயாளி ஆரம்பம் முதல் நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வராதவிடத்து பாதத்தை அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாதவர்களுக்கும் ஆரோக்கியமான கால்கள் இல்லாதவர்களுக்கும் கால் பாதங்களை அகற்றல் என்பது அதிகமாக ஏற்படுகின்றது. ஆரம்பம் முதலே வைத்தியரை நாடி சிகிச்சை பெற்றால் இத்தகைய நிலை ஏற்படாது தடுக்கலாம்.

செலியூலயிடீஸ் நோயிலிருந்து எவ்விதம் எம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்?

செலியூலயிடீஸ் நோய்க்கு முக்கிய காரணம் பாதங்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் கிருமிகளின் தாக்கம் ஆகும். இத்தகைய கிருமிகளின் தாக்கம் எவ்விதம் ஏற்படுகின்றது எனில், விஷக்கிருமிகள் உடலில் பரவலாக சென்றடைவதன் காரணமாக ஏற்படுகின்றது. அசுத்தமான தன்மை, காரணமாக பக்ரீரியா உடலுக்குள் செல்லும். ஆனால், யாருமே தாமே வேண்டுமென்று தம் உடலை புண்ணாக்கிக் கொள்வதில்லை. ஆனால் சிலர் நினைத்து வேண்டுமென்று செரிந்து பாதங்களை புண்ணாக்கிக் கொள்வர். தமது கால் பாதங்களை தமது நகங்களால் சொறிந்து கொள்ளல் மற்

றும் ஒரு பாதத்தை மறு கால் நகங்களால் சொறிதல் மூலமும் பாதங்களை புண்ணாக்கிக் கொள்வர். சாதாரணமாக இள வயதினருக்கு இத்தகைய நிலை பிரச்சினைக்குரியதாக இல்லாத போதும் நோய் கொண்ட கால்கள், அசாதாரண நிலையில் கால்களைக் கொண்டவர்களுக்கு இது பாரதூரமான நிலைக்கு கொண்டு செல்லக் கூடியது. நகங்கள் மூலம் தனது தோலை சேதப்படுத்த முடியும். நகங்களை வெட்டும் போது கூட காயங்கள் ஏற்படலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பக்ரீரியா தோலிற்கூடாக சென்றடைந்து கிருமிகளை பரப்பி விடும். தமது தோலிற்கு சுரப்பிகள் முக்கிய பங்களிப்பை வழங்குகின்றன. தோலில் பழுது அல்லது காயம் ஏற்பட்டவுடன்தான் எமக்கு தோலின் அருமை விளங்கும். இதனால் தோல் மற்றும் கால்களை மிகப் பாதுகாப்பாகவும் சுத்தமாகவும் வைப்பதன் மூலம் செலியூலயிடீஸ் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறலாம்.



“அந்த ஹோட்டல் இருந்து ஏன் தலைவருக்கு பில் அனுப்பியிருக்காங்க?”

“உண்ணாவிரதம் இருந்தபோது தலைவர் சாப்பிட்ட கணக்காம்”

கொடிப்பசலை



முன்கையின் பெயர் :- கொடிப்பசலை.

தாவரப்பெயர் :- Portulaca Quadrifida

தாவரக் குடும்பம் :- Portulacaceae

மரபன் தரும் பாகங்கள் :- இலைகள்.

பூக்கம் :- அமெரிக்கா, பின் ஆப்பிரிக்கா வுக்கும் இலங்கை, இந்தியாவுக்கும் பரவியது.

வளர்ச்சி :- பந்தலாக வளர்க்கப்படுகின்ற து.

தன்மை :-

பசலையில் செடிப் பசலை என்ற இனம் இலங்கையிலிருந்து இந்தியா போன்ற நாடு களுக்குப் பரவியதால் அங்கு அதனை “சிலோன்கீரை” என்றும் அழைக்கின்றனர். இதன் இலைகள் சிறிதாக எதிர் அடுக்கில் இருக்கும். இதன் தண்டைக் கிள்ளி வைத்தால் வளரும்.

மற்றொன்று “தரைப்பசலை” என்பது. இது தரையில் படர்ந்து வளரும். இலைகள் சிவப்பா கவும் பசுமையாகவும் இருக்கும். ஆனால், இவற்றின் மருத்துவக் குணம் எல்லாம் ஒரே மாதிரியானவை.

கொடிப் பசலையின் இலைகள் பச்சையா

கவும், வட்டமாக நீண்டும் இருக் கும். கொடி 90 அடிக்கு மேல் படரும். பல வருடம் இருக்கும். பழங்கள் கரு நீலத் தில் இருக்கும். கொடியை வெட்டி வைத்தால் வளரும். விதை மூலமும் வளரும்.

மருத்துவத் தன்மைகள் :-

பசலைக் கீரை இலையாக அமைந்த தாவரமாகும். அதில் இரும்புச் சத்து ஏராள மாக உள் ள து , எனவே, இரத்தம் குன்றி யுள்ள சோகை நோயா ளிகளுக்கு இது மிகவும் நன்மை தருகின்றது.

ப ச லை க் கீ ரை மிகுந்த ஊட்டச்சத்து நிறைந் தது. இதில் பெருமளவில் விட்ட மின் சத்துக்களும், சுண்ணாம்புச் சத்துக்களும் உள்ளது.



இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களுக்கு உதவும் சிவப்புச்சத்து (ஹீமொகுளோபின்) உள்ளது.

புரதங்களைப் பலப்படுத்தும் அமிலங்கள் உள்ளன. அது நம்மைப் பேணிப் பாதுகாக்கும் உணவாக செயற்படுகின்றது.

இதில் கார்ச்சத்துள்ள தாதுப் பொருட்கள் ஏராளமாக உள்ளன. ஆதலால், அது தொற்று நோய்க்கு எதிர்ப்பான தடுப்புச் சக்தியை மிகவும் ஆற்ற லுடன் பேணுகின்றது.

பசலைக் கீரையில் எரிச்ச லுட்டும் ஒரு வகை நச்சு அமிலச்சத்து மிகமிகச் சிறிய அளவில் உண்டு. தண்ணீரில் கரையக்கூடிய ஒரு வகைப் புரதச்சத்தும் இதில் மிகச்சிறிய அளவில் உண்டு. தவிர, விட்டமின் சத்துக் கள் 'ஏ', 'பி', 'சி' ஆகியனவும், பொட்டாசிய உப்பின் கார்ச்சத்தும் ஏராளமாக உள்ளன.

விட்டமின் 'ஏ' பார்வைக் கோளாரைக் குணப்படுத்தும், இரத்த விருத்தியை உண் டாக்கும். இதில் உள்ள இரும்புச் சத்து மிகவும் சுலபமாக ஜீரணமாகி உடம்பில் ஒட்டுகின்றது. சோடியம், கல்சியம் போன்றவையும் இதில் உள் ளன. ஆனால், கொழுப்புச் சத்துக்கிடையாது.

நன்மைகள் :-

சுலபமாக செரிமானமடையும்.

குளிர்ச்சி தரும்.

ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது.

எரிச்சலைத் தணிக்கிறது.

பித்தம், நீர்தாரை போன்றவற்றைக் குண மாக்கும்.

தோல் நோய்கள், மேக நோய், சீதபேதி போன்றவற்றைக் குறைக்கும்.

மூளைக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும்.

இலையை வாட்டி தலையில் பற்றுப் போட் டால் தலைவலி குணமாகும்.

பசலைக் கீரை மலத்தை நன்றாக இளகச் செய்கின்றது. எரிச்சலைத் தணிக்கின்றது.



இது உடல் வறட்சியைத் தீர்க்கின்றது.

“பெரி பெரி” என் னும் வீக்க நோயைக் குணமாக்குகின்றது.

இந்தக் கீரையை பச் சையாகவே உண்பது மிகுந்த நன்மையைத் தரு கின்றது.

நீரிழிவு, இரத்தக் குறைவு, கால் விரல்களில் உள்ள வீக்கம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

இதன் சாறு, சிறுநீரில் கற்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கரைக்க உதவுகின்றது.

சிறுநீரகக் கோளாறுகளையும் இது அகற்று கிறது.

இதன் சாற்றைக் கொப்பளித்தால் தொண் டைப்புண் குணமாகும்.

இலைகளை கசாயம் வைத்து அருந்தினால் காய்ச்சல், கல்லடைப்பு, சுவாசப்பைகளிலும் குடல்களிலும் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கங்கள், சுவா சிப்பதில் சிரமம், வேகமாக இயங்கும் சுவாசம் ஆகியவை குணமாகும்.

சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

குறிப்பு :-

வளரும் இளம் பெண்கள் பசலைக் கீரையை ஏராளமாக உண்ணவேண்டும். அதிலுள்ள இரும்புச் சத்து, சுலபமாக ஜீரணமாகி உடம்பில் ஒட்டுகின்றது. இதனால் உங்களுக்கு ஏற்பட் டுள்ள பல நோய்கள் இலகுவிலேயே குணப் படுத்தப்படுவதுடன், வரப்போகும் நோய்களை யும் கூட தடுத்து நிறுத்திக்கொள்ளமுடியும்.

தொகுப்பு : சுபா

பத்திரிகைகள் மூலம் நாம் பெறும் பயன்கள் பல. எம்மை பல வழிகளில் அறிவூட்டும் பத்திரிகைகள் அநேக நோய்களை உருவாக்கும் ஒன்று என்பதை பலர் அறிந்திருப்பதில்லை.

சாதாரணமாக பத்திரிகையை வாசித்த பின்பு அவற்றை கடைக்காரரிடம் மொத்தமாக சேர்த்து விற்று விடுகின்றோம். அவன் அவற்றை சேர்த்து சிறு சிறு துண்டுகளாக கிழித்து முக்கியமாக கடலை, பணியஸ், பயறு, பிட்டு, இடியப்பம், ரோல்ஸ், அப்பம் ஆகியவற்றை கடதாசியில் சுற்றி எமக்குத் தருகின்றான். குறிப்பாக ரோல்ஸ், வடைகளை ருசித்து சாப்பிட நாம் கடதாசிகளை பயன்படுத்துகின்றோம். ஆனால் இவ் உணவுகளுடன் சேர்ந்து நஞ்சு எம் உடலை சென்றடைகின்றது என்பதை எவரும் அறிந்திருப்பதில்லை. குறிப்பாக சைவ ஹோட்டல்களில் வடை உண்ணும் போது, வடை



கடதாசியால் சுற்றப்பட்ட உணவை உண்பதால் வரும் ஆபத்து

நிராகரிக்க உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. ஏனென்றால் அவ் உணவுப் பொருட்களை நீங்கள் விலை கொடுத்து வாங்கியுள்ளீர்கள் என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

- எஸ். ஷர்மினி

யில் உள்ள எண்ணையை அகற்றுவதற்கு பேப்பரால் நசுக்கி உறிஞ்ச வைக்கிறோம். இது ஒரு புத்திசாலித்தனமான பழக்கம் அல்ல. பத்திரிகை அச்சிட பயன்படுத்தும் வர்ண சாயங்களில் (தீந்தைகளில்) இரசாயன பதார்த்தங்கள் பெருமளவில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய அச்சிட பயன்படுத்தும் வர்ணங்களில் அதிக நேரம் உணவு சுற்றப்பட்டு வைக்கப்படும் போது அதிலுள்ள இரசாயன பதார்த்தங்களை உணவு உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்ளும். சாயங்களிலுள்ள இரசாயன பதார்த்தங்கள் புற்றுநோயை உண்டு பண்ணுபவை என்பதை அனேகமானோர் அறிந்திராத விடயமாகும். இதனால் எமக்கே தெரியாமல் எமது உடலிற்குள் செல்லும் நச்சுத் தன்மை மிக்க இத்தகைய இரசாயன பதார்த்தங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் நாம் கடதாசியில் சுற்றி வைக்கும் உணவுகளை உண்ணக் கூடாது. கடை முதலாளி கடதாசியில் சுற்றி உணவுப் பொட்டலங்களை வழங்கினால் அவற்றை



“அவருதான் இந்தக் கட்சியே வேணாமனு துண்டை உதறி தோள்ல போட்டுட்டுப் போறாரே, அதுக்கு போய் நீங்க ஏன் இவ்வளவு டென்ஷன் ஆகுறீங்க?”

“யோவ், அவரு போட்டுட்டுப் போறது என்னோட துண்டியா!”

உப்பு உயர்வானதா?

‘புத்திக்கும்’ சக்திக்கும் உப்பு அமிர்தம்! என நம் பெரியோர்கள் சொல்லக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆனால் அதன் முழுமையான அர்த்தத்தை புரிந்து நாம் செயல்படுவது குறைவே.

உணவில் சற்று உப்பு கூடி குறைந்தாலும் அதனை கண்டுபிடித்து முகம் சுழிப்பதும் குறை கூறுவதும் நம்மில் பலருக்கு கைவந்த கலை. அந்த அளவிற்கு உணவின் ருசியோடு உப்பை சம்பந்தப்படுத்தி எண்ணுகிறோமே தவிர உப்பின் மருத்துவ குணங்களை யிட்டு பெரிதும் சிந்திப்பதில்லை.

உப்பின் மகிமை

வெறும் ருசிக்காக மட்டுமே உப்பை உணவோடு சேர்த்துக்கொண்ட காலம் போய் இப்போது அதற்கென ஒரு தனி ‘மவுசு’ வந்துவிட்டது. அரசாங்கமும் அயோடைட் உப்பையே விற்க வேண்டுமென விதிமுறை வழங்கியுள்ளது.

இது சரிதானா? கல் உப்பை பயன்படுத்துவதால் நன்மை இல்லையா? உப்பு அதிகம் உண்பது ஆபத்தானதா? போன்ற இன்னோரன்ன கேள்விகள் நம் மனதில் எழுவது இயற்கையே.



உப்பு

சமச்சீராக இல்

லையெனில் ஏற்படும் நோய்கள்

உப்பு ஒரு சாதாரண விடயம்தான். ஆனால் அது மிகவும் அவசியமான பொருள் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. உப்பின் அளவு சமச்சீராக இல்லையென்றால் தைரோய்ட் ஹோர்மோன் சுரப்பதில் பல பிரச்சினைகள் வரும் என கூறுகின்றனர் மருத்துவ நிபுணர்கள்.

பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இதனால் பாதிப்பு வரும். மூளை வளர்ச்சியும், உடல் வளர்ச்சியும் தடைப்படும். நடப்பதிலும் அன்றாடச் செயல்பாடுகளிலும் கூட பாதிப்புகள் உண்டாகும். கற்றல் செயற்பாடுகளில் பெரும் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

அதனால் அவர்களின் கல்வி வளர்ச்சி பாதிக்கும். இவர்கள் Cretin Children என ஆங்கிலத்திலும் ‘கூழையர்’ என தமிழிலும் அழைக்கப்படுகின்றனர்.

தைரோய்ட் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கு செயற்கையாக தைரோய்ட் ஹோர்மோன் சிகிச்சை கொடுத்தால் பிரச்சினை தீர்ந்து விடும். இதில் ஒரு முக்கிய விடயம், பாதிப்பு ஏற்பட்ட உடன் சிகிச்சையை ஆரம்பித்துவிட வேண்டும். காலதாமதம் பாதிப்பை சரி செய்ய முடியாமல் போகலாம்.



இதை அயோடின் கலந்த உப்பு மூலம் தடுக்க முடியும். சற்று வளர்ந்த சிறுவர்களுக்கு குறை தைரோய்ட் (Hypothyroid) ஏற்படும். இதற்கும் அயோடைஸ்ட் உப்பு நல்லது.

இரத்த அழுத்தம்

உணவில் உப்பு அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் (Blood Pressure) இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அல்லது அதிகரிக்கும். சோடியம் குளோரைட் என்ற இரசாயனம்தான் உப்பு. அதில் சோடியம் என்ற கனியத்தின் அளவு அதிகரிக்கும் பட்சத்தில்தான் இரத்த அழுத்தம் வருகிறது.

இந்த உப்பு நமது உடலுக்குள் பல்வேறு வடிவங்களில் செல்கிறது. 'Fast Food' உணவகத்தில் பரிமாறப்படும் உணவுகளில் உப்பு முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. இவை தவிர டின்களில் அடைத்து விற்கப்படும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளிலும் உப்பின் அளவு அதிகம். அவற்றை உண்ணும்போது உயர் இரத்த அழுத்தம் இயல்பாகவே கூடிவிடும். இது தொடரும் சந்தர்ப்பத்தில் இதயம் சம்பந்தமான நோய்களும் ஏற்படும்.

அயோடின் கலந்த உப்பு

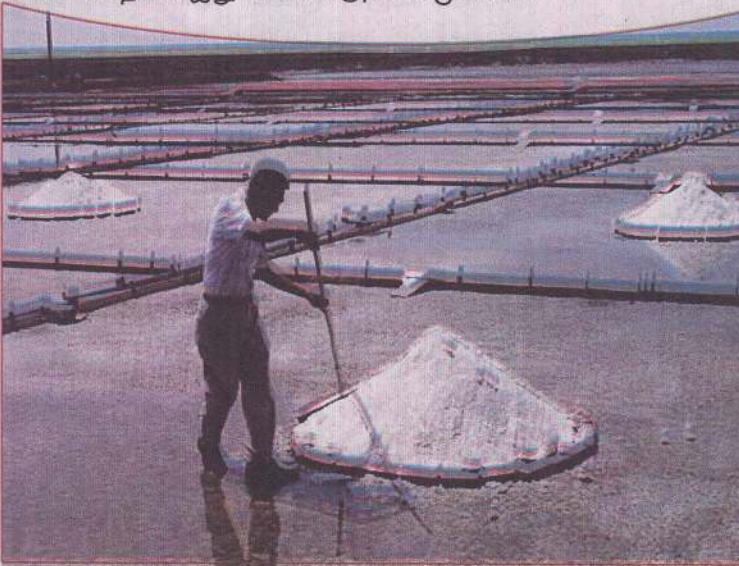
கடந்த சில வருடங்களாகவே அயோடின் கலந்த உப்பைச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற குரல்கள் எங்கும் ஒலிக்கத் தொடங்கியிருப்பது உண்மைதான். இது மிக மிக அவசியமும் கூட.



பொதுவாக 'சிந்திடி' முறையில்தான் உப்பு சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. அப்போது அதிலுள்ள அயோடின் சத்து வெளியேறிவிடுகிறது. அதை ஈடுகட்டும் விதமாக அதில் அயோடின் சேர்க்கிறார்கள். தைரோய்ட் பிரச்சினை மட்டுமல்லாமல் வேறு சில பிரச்சினைகள் வராமல் தடுப்பதிலும் உப்பு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

கடற்கரையை ஒட்டியிருக்கும் கரையோரப் பகுதிகளில் வசிப்போருக்கு காற்று மூலம் உப்புச்சத்து உடலுக்குள் செல்கின்றது. நாட்டின் உட்பகுதியில் உள்ள மாவட்டங்களில் உள்ளவர்களுக்கு அயோடைஸ்ட் உப்பு மிக மிக அவசியமாகும். அதுவும் வெள்ளப் பெருக்கில் பாதிக்கப்படும் உள்மாவட்டங்களில் உள்ள மக்கள் இதில் மிகுந்த அக்கறை கொள்ள வேண்டும்.

இவ்விடயத்தில் குழந்தைகள், பெரியவர்கள் என்ற பாகுபாட்டுக்கு இடமில்லை. எமது நாடு வெப்ப வலயத்தில் அமைந்துள்ள ஒரு நாடாகும். அதனால் அதிக வியர்வை வரும். அதை ஈடுகட்டும் விதமாக உப்பு சாப்பிடுவதில் தவறில்லை. அதற்காக குழந்தைகளோ பெரியவர்களோ அதிகமாக உப்பு உண்ணாமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம்.



உப்புத் சிறுநீரகமும்

குழந்தைகள் உப்பை உண்பதால் ஆபத்துக் கள் ஏதும் பெரிதாக இல்லை என்றாலும் சிறுநீரக அழற்சி (Nephritis) போன்ற அசாதாரண குழந்தைகள் ஏற்பட்டால் கண்டிப்பாக உப்பைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

ஆனால் சிறுநீரக அழற்சி ஏற்படுவதற்கு உப்பு உண்பது ஒரு காரணமல்ல என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக நாம் உண்ணும் உணவில் இருக்கும் உப்பும் தண்ணீரும் சிறுநீர் மற்றும் மலம் மூலம் வெளியேறிவிடும். அதாவது, 90% சிறுநீர் மூலமும் 10% மலம் மூலமும் வெளியே வந்துவிடும். இது இயற்கையாக நிகழும் ஒரு செயல்.

அவ்வாறு வெளியேறாவிட்டால் முகம், கை, கால்களில் வீக்கம் உண்டாகும்.

இவை வெளியேறுவதற்கு கால இடைவெளி அவசியம். சிறுநீரக அழற்சியின் போது தொடர்ந்து உப்பு சாப்பிட்டால் அது சிறுநீரகத்தை மேலும் பாதிக்கும். சிறுநீர் வெளியேறுவதிலும் பிரச்சினைகள் தோன்றும்.

அதனால்தான் உப்புக்குத் தடை போடுகிறார்கள்.



அதேபோல் உப்பு சாப்பிடுவதால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் வரும் என சிலர் நினைக்கின்றனர். இதுவும் தவறு.

அதற்கும் இதற்கும் எவ்வித சம்பந்தமும் இல்லை என்பதே உண்மை.

உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே என்ற நமது ஆன்றோர் வாக்கு வெறும் ருசிக்கு மாத்திரமல்ல உப்பு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் எவ்வளவு உதவுகிறது என்பதை அறிந்து தான் கூறினார் களோ என்பனவோ என்று எண்ணத் தோன்றுகின்றது.

உப்பின் அளவு குறையும் போது உடலில் சோர்வு ஏற்படும். அதன் அளவு சமனாகும் போது சோர்வு நீங்கிவிடும். இவை தவிர பெரிய நோய்கள் எதுவும் வர வாய்ப்பில்லை.

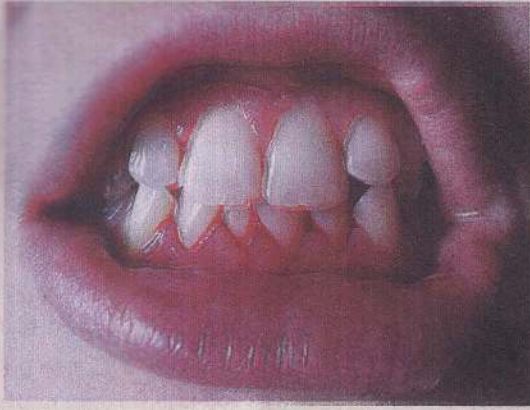
- இராச்சித் ஜெயகர்



“அந்த நடிமைக்கு டைவர்ஸ்நோட்டீஸ் வந்திருக்கு. பதில் போட முடியாம ஒரே குழப்பமா இருக்காங்க”

“இதுல என்ன குழப்பம் இருக்கு?”

“பேர் போடாம வந்திருக்காம், அதனால எந்த கணவர்கிட்டயிருந்து வந்திருக்குன்னு தெரியலயாம்”



அநேகமானவர்கள் தம் உடலில் அவ்வப் போது ஏற்படும் உபாதைகளைப் பற்றி அதிக கவனம் எடுத்துக்கொள்வதில்லை. பின்வரும் அறிகுறிகள் தொடர்பில் அதிக கவனம் எடுத்துக்கொள்ளுதல் மிக அவசியமானதாகும்.

முரசினால் இரத்தம் வடிதல்

இவை ஒரு சாதாரண நிலையாகலாம். அதே வேளை முரசினால் இரத்தம் வடிதல் ஆபத்தின் (ஆரம்ப) அறிகுறியாக அமைவதும் உண்டு. சிலர் எடுத்ததற்கெல்லாம் கலங்குவர்.

என இனம் காணப்பட்டது. இரத்தத்தில் உள்ள கலங்களில் ஏற்பட்ட புற்றுநோய் என இனம் கண்டனர். எனவே நாம் எச்சரிக்கையாக அறிகுறிகளில் விழிப்புடன் இருப்போம்.

வைத்தியர்களிடம் ஆலோசனை பெறச் செல்வதைப் பய உணர்வு, காலதாமதம் ஆக்குகிறது. அப்படி இருக்காது என எம்மை நாம் ஏமாற்றுகிறோம். மற்றவர்களுக்குத் தெரிந்தால் எம்மைப் பற்றி என்ன நினைப்பர் இக் காரணிகளினால் சிகிச்சை கால தாமதம் ஆகிறது.

நெஞ்சில் ஏற்படும் நோ

இவை தானாக நீங்கி விடும் எனத் தன்னைத் தான் சமாதானப்படுத்தல் இவை நோயாளியின் ஆழ் மனதில் கிடக்கும் பயங்கரத்தனமான குறைபாடேயாகும். இன்று எம் மூத்தோர் மத்தியில் இறப்புக்கு முதலாவது காரணியாக இருதய வியாதி அமைகின்றது. இந்நிலையில் பொதுமக்கள் ஆரம்ப அறிகுறியான நெஞ்சில் ஏற்படும் நோவைச் சந்தேகிக்கத் தயங்குகிறார்கள்.

நோயாளர் பாராமுகமாய் இருக்கும் சில ஆபத்தான அறிகுறிகள்

குணாளன் வயது 26. எலொக்ரோனிக் எஞ்சினியர். காலை பல் துலக்கும் போது முரசினால் இரத்தம் வடிகிறது. ஆனால் அவன் அதைப் பெரிதாக அலட்டிக் கொள்ளவில்லை. இரு மாதங்களின் பின் அவன் கடவாய்ப் பல் பாதிக்கப்பட்டமையினால் பிடுங்கும் நிலைமை ஏற்பட்டது. இதைத் தொடர்ந்து குணாளன் காய்ச்சலினால் பாதிப்பு அடைந்தான். அவன் முரசில் இருந்து இரத்தம் வடிய ஆரம்பித்தது. மூன்று நாட்களாக இப்பெருக்கம் நீடித்தது. வைத்திய ஆலோசனையின் பெயரில் இரத்தம் பரிசோதனைக்காக எடுக்கப்பட்டது. அதனால் கலக்கம் அடைந்தான். பரிசோதனையின் போது Chronic Myeloid Leukaemia (C.H.L)



அமெரிக்காவில் மேற்கொண்ட ஆய்வில் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டோரில் ஐந்து பேரில் ஒருவருக்கு இப்பாதிப்பு இனம் காணல் தவற விடப்பட்டுள்ளது எனும் உண்மை புலனாயிற்று.

அப்பியாசம் செய்யும் போதும் ஒருவருக்கு இருதயவியாதி ஏற்படும் வாய்ப்பும் உள்ளது. உணவு சமிபாடு அடையாமையினால் நெஞ்சில் நோ எனப் பொருட்படுத்தாதோரும் உண்டு. இந்நோய் தொடர்பாக சில அறிகுறிகளாவன:

- இதமில்லா நெஞ்சை அமுக்கும் உணர்வு
- நெஞ்சு நிறைந்து இருத்தல் (Fullness)
- நெஞ்சை இறுக்குதல் - நெஞ்சில் நோ
- இந்தோ அலகு (Jaw), கழுத்து, முதுகு, கைகளுக்குப் பரவ முடியும்.
- இவற்றுடன் சுவாசிக்கக் கஷ்டப்படுவார்.
- சுவாசித்தல் மிகக்குறுகியதாகக் காணப்படும் (Shortness Of breath)
- வியர்வை
- ஓங்காளம் (வாந்தி)

இவை போன்ற நிலைமையை உடன் அனுபவிப்பின் ஒரு வைத்தியரைக் காலதாமதமின்றி அணுகுதல் மிக அவசியமாகும். சில நிமிடங்களுக்கு மேல் இந்நிலை நீடிப்பின் உடன் அம்புலன்ஸ் சேவையை நாடுதல் வேண்டும். வைத்தியசாலைக்குத் தாமே வாகனம் ஓட்டுதலைத் தவிர்க்கவும் இருதய வியாதி, சலரோகம், அதிஇரத்த அழுக்கம், உடற்பருமன் உடையோர் அவர்குடும்பத்தில் வேறு எவருக்குத் தன்னும் இதய வியாதி உடையோர் கூடிய அக்கறை கொள்ளல் அவசியமானதாகக் கருதப்படுகிறது.

பாலியல் செயற்பாடு குறைவடைதல்

வைத்திய பரிசோதனையின் போது இலகுவில் குறிப்பிடாத அம்சமாகும். நோயாளரும் தமது பாலியல் இயலாமையைக் குறிப்பிடத் தயக்கம் காட்டுவர். சாதாரணமாக உள நோய்



அதி இரத்த அழுக்க நோய்க்குப் பாவிக்கும் மருந்துகளால் ஏற்படும் நிலைமையாகவும் அமையலாம். சலரோகம், தைரொயிட்சுரப்பி சரிவரச் செயற்படாமை உளவியல் சமச்சீரின்மை காரணமாக எழும் நிலைமையுமாகலாம் என்பதே Dr.பென்சி றேயீஸ் - மணிலா சென்லூக்ஸ் மருத்துவமனை நரம்புத் தொகுதி வைத்திய நிபுணர் கருத்தாகும்.

அண்மைய ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் பாலியல் செயற்பாடு குறைவடைதல் இருதய வியாதியைக் கட்டியம் கூறும் (Predictors) காரணியாகவும் அமைய முடியும்.

நித்திரைக் குழப்பம்

கடும் உழைப்பு - மனநெருக்கடியான வாழ்க்கை முறை முதலியன கூடிய நித்திரைக்கான (Insomnia) காரணியாகச் சிந்திப்பாரும் உண்டு. உளச்சுகாதாரம் பாதிப்படைதலின் ஒரு வெளிப்பாடாகவும் அமையலாம். ஆசியாக் கண்டத்தில் மூன்று (Depression) மன அழுத்த நோயாளர்களில் ஒருவரே சிகிச்சை பெறுகின்றார். பொதுவான வைத்திய சிகிச்சை அளிக்கும் வைத்தியர்கள் தம்மிடம் வரும் நோயாளர்களின் ஏறத்தாள 50% மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களை இனம் காண்பதில்லை. இனம் காணப்பட்டவர்களில் 10% நோயாளர்களே உள நல மருத்துவரைச் சிகிச்சைக்காக நாடுகின்றனர்.

மன அழுத்தம் (Depression) ஒரு முழுமையாக வெளிக்காட்டா நோயாகும். (Self Cloaking) சிறிது சிறிதாக மேலோங்கிச் செயற்பாடு இன்மை, உண்மையை ஏற்கமறுத்தல், சுறு

சுறுப்பின்றிக் காணப்படுவர், இதனால் குடும்ப உறவுகள் பாதிப்பு, தொழில் செய்யும் நிருவாகத்தினருடன், சக நண்பர்களுடன் உறவுகள் பாதிப்பு, குடிவெறி, போதைவஸ்துக்கு அடிமையாதல் முதலானவை மேலெழ முடியும். சில சமயங்களில் தற்கொலை முயற்சிக்கும் முற்படுவர். இதனால் இவர்கள் மனக்கிலேசம் அடைந்து தடுமாற்றத்துடன் காணப்படுவர். குடும்பத்தில் உள்ள ஏனையவர்களும் இதனால் சஞ்சலம் அடைதலைக் காணுகின்றோம்.

❖ நித்திரை தொடர்பான பிரச்சினை சாதாரணமாக மன உளைச்சலாகவும் அமைய முடியும். சில சமயங்களில் மதுபானம், போதைவஸ்துக்கள் பாவனை, கோப்பி அருந்துதல் முதலா



னவைகளினால் ஏற்பட முடியும்.

❖ நித்திரைக் குழப்பமுடையோர் மேலதிக இன்னோர் தலையணையை விரும்புவர். இருதய நோய் ஏற்பட வாய்ப்புடையோரே கூடிய தலையணை பெரிதும் விரும்புவர். தலையணையை மேலே உயர்த்துவதனால் கூடிய இரத்தம் பாதங்களை அடையும். இதன் மூலம் இதயத்தில் ஏற்படும் அழுத்தத்தைக் குறைக்க முடியும்.

மருந்துகளின் பாவனை

வைத்திய ஆலோசனையின்றிப் பலர் தாமே மருந்துகளை வாங்கி உட்கொள்வதைக் காணுகிறோம். வைத்திய ஆலோசனை இன்றி

மருந்துகளை உட்கொள்ளல் பல பக்கப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக தலையிடி, தலைச்சுற்று, உடலில் தேமல், தளிம்பு, சுவாசிப்பதில் கஷ்டம் முதலியன இவை பல வகைப்பட்ட நோய்களின் அறிகுறியாகவும் அமையலாம். ஆனால் பலர் இக்குணங்குறிகளைப் பொருட்படுத்துவதில்லை. இப்பக்கப் பாதிப்புக்கள் சில சமயங்களில் உயிர் ஆபத்தையும் ஏற்படுத்த முடியும்.

இயல்பாக மலம் கழித்தலில் ஏற்படும் மாற்றம்

சிலருக்கு வழமைக்கு மாறாக மலம் கழிவலாம். சிலருக்கு வழமை போல மலம் கழிவதில்லை. இவை வைத்திய ரீதியாக ஆராயப்பட வேண்டிய அம்சங்களாகும். சில சமயங்களில்

மலத்தில் இரத்தம் கலந்து இருக்க முடியும். இந்நிலைமை பெரும் குடல் (Co&Lon Cancer) புற்றுநோயாகவும் இருக்க முடியும்.

மூச்சுத் திணறுவதான உணர்வு

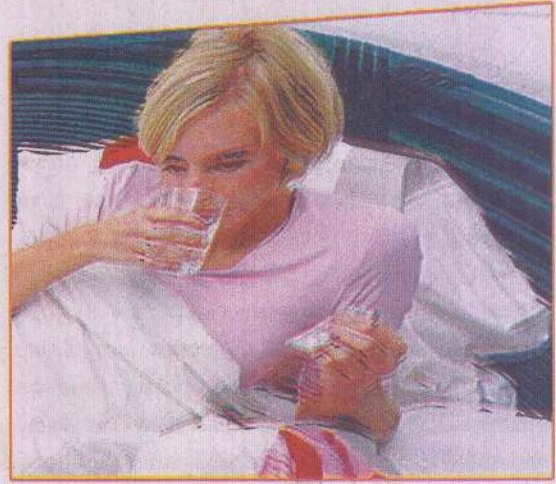
ஒரு சிலருக்கு சன நெருக்கடியில் நடமாடதல் மூச்சுத்திணறுவது போன்ற உணர்வைக் கொடுக்கும். இருதயம் வேகமாக அடிக்க முடியும். சுவாசம் தீவிரமடையலாம். இவ்விதமான நடத்தைக் கோலத்தை வைத்தியருடன் கலந்து ஆலோசிப்பதன் மூலம் உரிய சிகிச்சையைப் பெறப் பேருதவியாக அமைய முடியும்.

**கா.வைத்தீஸ்வரன்,
உளவளத்துணையாளர்**

பிரசவத்திற்குப் பின்னர் அன்னையர் உட்கொள்ளும் வலி நிவாரணி மருந்துகளால், சிசுக்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும். மருத்துவப் பொருள் அடங்கிய வலி நிவாரணிகளை அதிகம் உட்கொள்வது குழந்தைகளின் உடல் நலத்தைப் பெருமளவில் பாதிப்பதாக கனடா நாட்டு மருத்துவர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வு முடிவு ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

சிசேரியன் செய்துகொண்ட அன்னையர் அளவுக்கு அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளும் வலி நிவாரணியானது, தாய்பால் மூலம் குழந்தைக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தி உயிரையும் குடித்துவிடும் என்று எச்சரித்துள்ளனர் இந்த ஆய்வாளர்கள்.

பிரசவம் என்பது மறுபிறப்பிற்கு ஒப்பானது. சுகப்பிரசவம் ஏற்பட்டதன் வலி, ஒரிரு நாளில் சரியாகிவிடும். அதே சமயம், சிசேரியன் மூலம் குழந்தை பெற்றுக்கொண்ட பெண்களுக்கு ஒருமாதம் வரை கூட வலி நீடிக்கும்.



கொள்தல் போன்றவற்றில் அத்த கவனம் செலுத்துவதுண்டு. உண்ணும் உணவின் மூலமும், மருந்துகளின் மூலமும் உடலில் கலக்கும் இரசாயன பொருட்கள், பால் வழியாக குழந்தையின் உடலுக்குள் செல்கிறது.

பாலூட்டும் தாய்மார்களும் வலி நிவாரணிகளும்



இந்த வலியை மறந்து தூங்குவதற்காகவே தாய்மார்களுக்கு வலி நிவாரணி மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்த மருந்துகளை உட்கொள்ளும் தாய்மார்கள் தங்களின் சிசுக்களுக்கு பாலூட்ட வேண்டியுள்ளது. இதனால் சில சமயங்களில் ஆபத்து ஏற்படும் என்று ஆய்வாளர்கள் மேலும் தெரிவித்துள்ளனர். பாலூட்டும் தாய்மார்கள் தங்களுடைய உணவுப் பழக்கவழக்கம், மருந்து உட்கொள்ளும் போன்றவற்றில் அத்த கவனம் செலுத்துவதுண்டு. உண்ணும் உணவின் மூலமும், மருந்துகளின் மூலமும் உடலில் கலக்கும் இரசாயன பொருட்கள், பால் வழியாக குழந்தையின் உடலுக்குள் செல்கிறது.

அதனால்தான் பிரசவகால பத்தியம் கூட தாய்மார்கள் மேற்கொள்கின்றனர். தாய்மாருக்கு அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத இந்தப் பொருள் குழந்தைகளுக்கு மூச்சுத் திணறல், உறுப்புகள் பாதிப்பு, மயக்கம் போன்ற பலவிதமான இன்னல்களை உருவாக்குகின்றது என அவர்கள் மேலும் தெரிவித்துள்ளனர். தாய்மார்கள் தங்கள் வலியைப் போக்க அளவிற்கு அதிகமாக உட்கொள்ளும் மருந்து குழந்தையின் உடலுக்குள்ளும் பாய்ந்து உயிரையும் பறித்துவிடுமாம். எனவே பாலூட்டும் அன்னையர்கள் தேவையற்ற மருந்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமெனவும் இந்த ஆராய்ச்சி முடிவு எச்சரித்துள்ளது.

-நவினி

இனிய சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கு முதலில் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். எனது முதலாவது பல் சம்பந்தமான ஆக்கம், சுகவாழ்வு, சஞ்சிகையில் பிரசுரமாகி மிகுந்த வரவேற்பை வாசகர்களிடத்தில் ஏற்படுத்தியிருந்தமையே, மேலும், என்னை இதுபோன்ற பல் நோய்கள் தொடர்பாக எழுதத் தூண்டியது.

இதற்கு முந்திய ஆக்கங்களில் பல் நோய்கள் மற்றும் அவற்றின் அறிகுறிகள், சிகிச்சை முறைகள் என மேலோட்டமாக சில பல் நோய்களைப் பற்றி பார்த்திருக்கின்றோம். இம்முறை பல் வேர் நரம்புச் சிகிச்சை எனப்படும் Root Canal Treatment பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம். இதையே Root Canal Filling அல்லது Nerve Filling என்றும் கூறுவார்கள்.

பல் வேர் நரம்புச் சிகிச்சை என்றால் என்ன?, என்பது பற்றி பலருக்குத் தெரியாமல் இருப்பதால் பலர் நமது சொத்தைப் பற்களை பிடுங்கி விடுகிறார்கள். பற்களிலே பற் சொத்தை ஏற்பட்டு பல் வலி ஏற்படுவதால், அதைப் பிடுங்கி விடுவதுதான் சிகிச்சை என்று பலர் கருதுவதால், தமது இயற்கைப் பற்களை பலர் இழந்து விடுகிறார்கள். பல் வேர் நரம்புச் சிகிச்சை (Root Canal Treatment) செய்து கொள்வதன் மூலம் பல்வலி ஏற்பட்ட பற்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என்று

பல் வைத்தியர் கூறும் சந்தர்ப்பங்களில் அப்பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. அப்பற்கள் அச்சிகிச்சையின் பின் சாதாரண பற்களைப் போல்

உங்கள் பற் தொகுதியில் காணப்படும்.

ஒரு பல்லில் பற் சொத்தை ஏற்பட்டு அது ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்கப்படாமல் விடப்படுவதால் அது பல்லில் மேலும்

தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி பல்லின் உயிர்ப் பகுதியாகிய பற் கூழை (Dental Pulp) அடைகிறது. “பற் கூழ்” எனப்படுவது பல்லின் மையம் பகுதி. இங்கே பற்களுக்குத் தேவையான நரம்பு, குருதிக் குழாய்கள் காணப்படுகின்றன. பற் சொத்தையை ஏற்படுத்தும் பக்ரீரியாக்கள் பற்கூழை (Pulp) அடைந்தவுடன் அதைச் சிதைவடையச் செய்வதால் பல் வலி ஏற்படுகின்றது.

இதன் பின்னர், அப்பல்லைக் காப்பாற்றுவதற்காகச் செயல்படும் சிகிச்சை முறையே பல் வேர் நரம்புச் சிகிச்சை எனப்படும்.

அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில் பல் வேர் நரம்புச் சிகிச்சை, மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் செய்யப்பட்டு பூர்த்தியாக்கப்படும். இதற்காக நீங்கள் பல் வைத்தியர் கூறும் நாள் இடைவெளியில் தவறாமல் சென்று வர வேண்டும். முதல் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகளும் பல்லில் ஏற்பட்ட பக்ரீரியாக்களின் தாக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக பல்வேர் பகுதி அதாவது, பற்கூழ் அமைந்துள்ள பல்லின் நடுப் பகுதி இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் கொண்டு சுத்தமாக்கப்படும். பின்னர், பற்கூழ் பகுதி இதற்கென வடிவமைக்கப்பட்ட இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் கொண்டு நிரப்பப்படும்.

இதன் பின்னர், பல்லின் வெளிப்பகுதி



**Dr. எஸ். சுரேஸ் B.D.S
(பல்மருத்துவ நிபுணர்)**



பல் வேர் நரம்புச் சிகிச்சை

நிரந்தரமாக அடைக்கப்படும்.

பொதுவாக, பல்வேர் நரம்புச் சிகிச்சை செய்யப்பட்ட பற்களுக்கு பல்லின் வடிவத்திலான உறை அணிவிப்பதால் அப்பற்களை மேலும் வலுவடையதாக்கலாம். இவற்றை Jacket Crown என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள்.

இவை பல வகைப்படும். அதாவது, உபயோகிக்கும் மூலப் பொருட்களைப் பொறுத்து அவை வேறுபடும். குரோமியம் + கோபால்ட் ஆல் ஆன உலோக உறை பல்லின் வடிவத்தில் செய்யப்பட்டு அதன் மீது பல்லின் நிறத்தினால் ஆன (Ceramic) இரசாயனப் பதார்த்தம் பூசப்பட்டு வடிவமைக்கப்படும். இதை பொதுவாக Metal - ceramic Jacket Crown என அழைப்பார்கள்.



இதைப் போல் உலோகம் இல்லாமலும் பல்லின் நிறத்தினால் ஆன உறைகள் செய்யப்படுகின்றது. எந்த வகையான உறை என்பது பல்வைத்தியரினால் முடிவு செய்யப்படும்.

பற்களின் மீது உறை (Jacket) போட முடியாத அளவிற்கு பல்லின் தலைப் பகுதி சேதமடைந்திருந்தால் அத்தருணத்தில் அங்கு பொருத்தப்படும் பல்லை Post Crown என ஆங்கிலத்தில் கூறுவர். அதாவது பல்லின் வேர்ப் பகுதிக்குள் உலோகத்தினால் ஆன தண்டு அல்லது Fibre - Post எனப்படும் தண்டு பொருத்தப்பட்டு அதன் மீது பல்லின் தலைப் பகுதி பொருத்தப்படும். இவ்வாறு செயற்கை முறையில் செய்யப்படும் பற்களும் இயற்கைப் பற்களைப் போன்று அழகாகவும்,



உணவு உண்பதிலும் எமக்கு உதவி புரிகின்றது.

பல்வேர் நரம்புச் சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் போது பல் வலி ஏற்படுமா? அல்லது வேறுபக்க விளைவுகள் ஏற்படுமா? என்று பலர் எண்ணுவதுண்டு. பொதுவாக இதுபோன்ற பயம் காரணமாகவே பலர் பல் வைத்திய சாலைக்கே செல்வதில்லை. இச் சிகிச்சை ஒரு வலி அற்ற சிகிச்சை என்றே கூற வேண்டும். பல்லின் பாதிப்பை சரி செய்வதற்கு முன்னர் சில சமயங்களில் Anti biotics எனப்படும் மாத்திரைகளும் Pain Killers எனப்படும் வலி நிவாரண மாத்திரைகளும் நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டு சில தினங்களின் பின்னரே சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படும். எமது நிரந்தர பற் தொகுதியில் (Permanent Teeth) உள்ள எந்தப் பற்க

ளுக்கும், Root Canal Filling எனப்படும் பல் வேர் நரம்புச் சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியும். சில சந்தர்ப்பங்களில் பற் பற்களுக்கும் (Milk Teeth) இச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டியதாக இருக்கின்றது.



“எங்கப்பாவும் உங்கள் போலவே வயலின் வாசிப்பாரு”

“ஓ...! அவரும் வயலின் வித்துவானா?”

“இல்ல... அவருக்கும் சரியா வாசிக்கத்தெரியாது”



விட வேண்டும் எனக் கூறிவிட்டார்கள். அதனால் மனம் நொந்து உங்களை நம்பி சிகிச்சைக் காக வந்தேன் என அவர் அழாக்குறையாகச் சொன்னார்.

நான் அவருக்கு கரியும் நீரும் கலந்து க்ரீம் போலச் செய்து அதை ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் டக்கி, அதற்குள் அந்தப் பாதம் முழுக்க மூழ்கியிருக்கும்படி வைத்தேன். ஒரு நாளைக்கு நான்கு

காயம் ஆற்றும்

உடலில் எங்காவது வீக்கம், வலியுடன் எரிச்சல் கலந்து புண், சிவந்து காணப்படுகிறதா? உடனே அடுப்பெரிக்கு உதவும் கரியை பூசினால் அந்த புண் மிக விரைவில் ஆறிவிடும். வயிற்றில் அல்லது வாயில் புண் இருக்கிறதா? சிறிது அடுப்புக் கரியை எரித்து மென்று விழுங்குங்கள். அந்த கரி விரைவாக புண்ணை ஆற்றிவிடும், கரியுடன் உப்பு, மிளகு கலந்து நன்றாகத் தூளாக்கி பல் துலக்கி வாருங்கள். வாயில் உள்ள எவ்வளவு கால நீடித்த புண்ணாக இருந்தாலும் அது விரைவில் ஆறிவிடும்.

பெக்டர், போல்ட்வின் அவர்களின் அனுபவம்

பிரித்தானியாவைச் சேர்ந்த புகழ் மிக்க மருத்துவர்தான் டொக்டர் போல்ட்வின் அவர்கள். அவர் தனது மருத்துவ அனுபவத்தை குறித்து இவ்வாறு கூறுகிறார்.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு பெண்ணின் ஒரு காலை எடுத்து விட வேண்டும் என மருத்துவர்கள் கூறியுள்ளனர். ஆனால் மனம் ஒடிந்த அப் பெண் மருத்துவத்திற்காக என்னிடம் வந்தார். அவரை விசாரித்த பொழுது, அவர்தான் ஒருமுறை நிமோனியாவால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்த வேளையில் வைத்தியர் ஒருவர் என்னிடம் சூடான நீரில் கால்களை வைத்திருக்கும்படி கூறினார்.

எனக்கு ஏற்கனவே நீரிழிவு இருந்தது. எனவே நான்

நீண்ட நேரம் நீரில் காலை வைக்க கால் புண்ணாகி அழக ஆரம்பித்துவிட்டது. அன்டிபயோடிக்ஸ் கொடுத்து பார்த்தார்கள் எதுவித பலனும் ஏற்படவில்லை. எனவே ஒரு காலை எடுத்து

முறை இந்த கீரிமை மாற்றி மாற்றி வைத்தேன். அந்தப் பெண்மணி எனது கிளினிக்கை விட்டு சுகமடைந்து செல்கையில் தனது இரண்டு காலாலும் நடந்தே வீட்டுக்குச் சென்றாள் என தனது அனுபவத்தை பகர்ந்தார் டொக்டர் போல்ட்வின் அவர்கள்.

இங்கிலாந்திலும் இந்தக் கரி வைத்தியம் இப்பொழுது நன்கு பிரபலமடைந்து வருகிறது என்பது Lancet தரும் ஒரு தகவல்.

தூர்மணம் வீசும் புண்களிலுள்ள நாற்றத்தை, சீழை, அசுத்த இரத்தத்தை சமையல் கரி சுத்தமாக்கி விடுகிறது. Charcoal Cloth கரித்துணி இப்பொழுது அல்சர் நோயாளிகளுக்கும் கட்டுப் போட பயன்படுத்துகிறார்கள்.

மனிதனுக்கு தெரிந்த மிக அதிகமான உறிஞ்சும் சக்தி (Absorbent) கொண்ட பொருள் சமையல் கரிதான்.



கரித்துண்டு

தன் நிறையைப் போல் 1000 மடங்கு நீரை உறிஞ்சும் தன்மை கரிக்கு உள்ளது என்றால் அது வியப்பாக இருக்கிறதல்லவா?

- ஜெயகர்

அத திடீரென நினைவிழந்து இயல்புக்கு மா
சக்ராக கை - கால்களை உதைத்துக் கொண்டால்
கக் அதை நாம் வலிப்பு என்கிறோம். மூளையில்
ஏற்படும் கோளாறினால் வலிப்பு ஏற்படுகிறது.
மீம் ஆனால் சிறு பிள்ளைகளுக்கு வலிப்பு ஏற்படு
வில வதற்கு கடுமையான காய்ச்சலும், கடுமை
யான நீரிழிப்பும் காரணங்களாய் அமைகின்
றன. கடும் சுகவீனமுற்றிருப்பவர்கள் மூளைச்
சவ்வு அழற்சி, மூளை மலேரியா அல்லது உட
லில் நஞ்சு கலத்தல் ஆகியவற்றாலும் இது ஏற்
படலாம்.

காரணத்தை அறிந்து மருத்துவம் செய்யல்

முடிந்தவரை வலிப்புக்கான காரணத்தை
அறிந்து கொண்டு அதற்கான மருத்துவம்
செய்ய வேண்டும்.

ஒரு குழந்தை கடுமையான காய்ச்சலை
எதிர்நோக்கினால் குளிர்ந்த தண்ணீரைக்
கொண்டு உடனடியாகக் காய்ச்சலை தணியச்
செய்ய வேண்டும். குழந்தைக்கு நீரிழிப்பு ஏற்
பட்டிருந்தால் நீருட்டப் பானத்தை எளிமாவா
கக் கொடுக்க வேண்டும். அதுவும் சிறிது சிறி
தாகக் கொடுக்க வேண்டும். மருத்துவ உத

வியை மோசமான நிலையில் நாடலாம்.
வலிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும் நேரத்தில் அல்லது
நினைவிழந்துள்ள போது எதையும் வாய் வழி
யாகக் கொடுக்கக் கூடாது.

மூளைச் சவ்விற்கான அழற்சி அறிகுறிகள்
தென்பட்டால் உடனடியாக சிகிச்சையை ஆரம்
பிக்க வேண்டும்.

கால் - கை வலிப்பு

நல்ல ஆரோக்கியமாகக் காணப்படுபவர்க
ளுக்கும் கால் - கை (காக்காய்) வலிப்பு நோய்
ஏற்படலாம். ஒருவருக்கு காக்காய் வலிப்பு ஏற்
பட்டு சில மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் ஏற்ப
டலாம். அல்லது பல நாட்கள் பல வாரங்கள்
இடைவெளிவிட்டோ கூட ஏற்படலாம்.

சிலருக்கு நினைவிழப்பு ஏற்பட்டுக் கை -
கால்கள் பயங்கரமாக உதைத்துக் கொள்ளும்.
பெரும்பாலும் விழிகள் பின் நோக்கிச் செருகிக்
கொள்கின்றன. மிதமான கால் - கை வலிப்பில்
ஒருவர் திடீரென பிரமை பிடித்தவர் போலாகி
வழக்கத்திற்கு மாறாக கை - கால்களை உதைத்
துக் கொண்டு விசித்திரமாக நடந்து கொள்ள
லாம்.

கால் - கை வலிப்பு (காக்காய் வலிப்பு)

சில குடும்பங்களில் கால் - கை வலிப்பு
பரம்பரை நோயாகக் காணப்படுகின்றது.
அல்லது குழந்தை பிறக்கும் போது
மூளையில் ஏற்பட்ட சேதம், குழந்





தைப்
பரு வத் தில்
ஏற்பட்ட கடும் காய்ச்சல்
அல்லது மூளையில் நாடாப் புழுக்
களால் ஏற்பட்ட கட்டி போன்ற காரணங்
களால் ஏற்படலாம். கால் - கை வலிப்பு ஒரு
தொற்று நோயில்லை என்பதை மனதில் நிலை
நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு இது
ஆயுள் முழுவதும் உள்ள பிரச்சினை என்றா
லும் சிலருக்கு தொடர்ந்து மருந்துகள் எடுக்க
குணம் அடைந்து வருகிறது. சிறு குழந்தைக
ளுக்கு இந்நோய் குணமாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

கால் - கை வலிப்பைத் தடுப்பதற்கான
மருந்துகள் அதனைக் குணப்படுத்தவில்லை.
இவை வலிப்பு வருவதனைத் தடுக்க உதவு
கின்றன. பெரும்பாலும் வாழ்நாள் முழுவதும்
மருந்து குடிக்க வேண்டி வரும்.

ஒருவருக்கு வலிப்பு ஏற்படல்

1. அவரது நாக்கை அவர் கடித்துக் கொள்ளா
மல் இருக்க ஒரு சிறிய மரத்துண்டை அல்லது



சாவி
போன்ற ஏதா
வது ஒரு பொருளைச்
சுத்தமான துணியில் நன்றாக
சுற்றி பற்களுக்கு இடையில் வைக்க
வேண்டும்.

2. வலிப்பு நேரத்தில் அவரைக் கட்டுப்ப
டுத்த வேண்டாம்.

3. அவர் தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக்
கொள்ளாதபடி நெருப்பு, கூர்மையான கற்கள்
போன்றவற்றிலிருந்து அவரை பாதுகாக்க
வேண்டும்.

4. சுத்தமான காற்றை அவர் சுவாசிப்பதற்கு
வசதியாக அவரைச் சுற்றிக் கூட்டம் சேராத
வாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. அவர் வாந்தி எடுத்தால் அல்
லது அவருக்கு எச்சில் வழிந்து
நுரை தள்ளினாள் அதனை
அகற்றி, அவருடைய
தலையை ஒரு பக்கமாகச்
சாய்த்து மூச்சுத்திணறல் ஏற்படாதவாறு பார்த்
துக் கொள்ள வேண்டும்.

6. வலிப்பு நீங்கி சுயநிலைக்கு வந்த பின்
சீனி அதிகம் போட்ட சூடான பானம் அருந்
தக் கொடுக்க வேண்டும்.

7. வலிப்புக்குப் பின் சோர்வாக
வும் தூக்க மயக்கத்துடனும் இருந்
தால் சாதாரண நிலைக்கு வருவதற்கு
நித்திரை கொள்ளுமாறும் ஓய்வெடுக்கவும்
செய்யுங்கள்.

- இரஞ்சித்

குறுக்கெழுத்தும் போட்டி இல. 45

இடமிருந்து வலம்

01. கருணை என்றும் சொல்லலாம்.
04. பருவ மங்கையையும் குறிக்கும்.
05. மருத்துவ குணமிக்க ஒருவகை தாவரம்.
07. சக்திகளைப் பெற முனிவர்கள் செய்வது.
09. மூடன் என்று குறிப்பிட இந்த உயிரினத்தை ஒப்பிடுவார்கள்.
11. இது உதவுவது போல் அண்ணன், தம்பியும் உதவமாட்டார்களாம்.
12. கவிஞர்கள் இதனை தாமரைப்பூவுக்கு ஒப்பிட்டு கவிதை வடிப்பதுண்டு.
13. குழைந்த உணவுகளையும் இவ்வாறு அழைப்பதுண்டு.
14. கோபம் என்றும் சொல்லலாம். (திரும்பியுள்ளது)
15. காதல் மயக்கம் என்றும் சொல்லலாம்.

மேலிருந்து கீழ்

01. கடைசியைக் குறிக்கும்.
02. புகழ்பெற்ற விஞ்ஞானி ஒருவரின் பெயரின் ஒரு பகுதி.
03. இந்த பறவை நீரிலிருந்து, பாலை வேறுபடுத்தி அருந்துமாம்.
06. தன்னிலை மறந்த நிலையை குறிக்கும்.
08. முதலுக்கு மேலதிகமாகப் பெறப்படுவது.
09. குரங்கினத்தைக் குறிக்கும்.
10. பெண்கள் இது வைத்து கோலம் போடுவார்கள்.
11. தொற்று நோய் ஒன்று.
12. இதனாலும் ஆபரணங்கள் செய்யப்படுகிறது.
13. இது ஆனாலும் கணவன் என்பார்கள்.

குறுக்கெழுத்தும் போட்டி இல. 47 விடைகள்

1				2		3
சு	வ	ர்	க்	க	ம்	ம
வ				ர்		4
						க
5				6		
7			மா	ண	வி	த
	அ	ங்	த	ன்	க	ன்
8						
9					10	11
12					13	
14						

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

எம்.எஸ்.இசட்.அஸ்மியா, கட்டுகஸ்தொட்ட

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

திருமதி ராஜினி புண்ணியமூர்த்தி, மட்டக்களப்பு

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

எஸ்.கலைவாணன், பதுளை

பாராட்டுகோரியோர்

01. திருமதி வீக்டோரியா ஜெயராஜ், வத்தளை.
02. இ.குழந்தைவேல், மாத்தளை.
03. மொஹமட் அஹமட், உடதலவின்னை.
04. பி.அலெக்ஸாண்டர், நாவலப்பிட்டி.
05. எம்.சீ.எம்.நெளஹாஜ், கிண்ணியா.
06. எம்.யூ.ஏ.வாரிஸ், வெலிகமை.
07. இசட்.எம்.ருசைத், மருதமுனை.
08. ஜே.கிதர்ஷிஹான், திருகோணமலை.
09. அனீதா, கொழும்பு.
10. விஜயபிரசாத், மஞ்சீமை.

முடிவுத் திகதி 18. 04. 2012

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில்
அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த

இதழில் வெளியிடப்படும்.

(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி
தயால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 48

1			2		3
				4	
5		6			
			7	8	
9					10
			11		
		12			13
14			15		

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 48,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

தூங்கும் போது சுவாசப்பாதையில் அடைப்பு ஏற்பட்டு, மூச்சுவிடுவதில் ஏற்படும் சிரமம்தான் குறட்டை சத்தமாக வெளிவருகிறது. மூக்கின் பின்புறம் 'ஒடினொய்ட்' தசையும், தொண்டைக்குள் 'டொன்சிலும்' இருக்கிறது. பல்வேறு காரணங்களால் இவை பெரிதாகும் போது, நாம் சுவாசிக்கும் காற்று எளிதாக உள்ளே போய் வெளியே வர முடியாத நெருக்கடி ஏற்படும். அந்த நெருக்கடி

இரவில் தூக்கம் இல்லாமல் பகலில் தூங்குவது, தலைவலியோடு விழிப்பது ஆகியவற்றால் பாதிப்புகள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளது. இத்தகைய



“கொர்... கொர்...” குறட்டை!

கடியால் அழுத்தம் கொடுத்து மூச்சு இழுக்கும் போது காற்று பக்கத்து தசைகளிலும் அதிர்வை ஏற்படுத்தும். அந்த அதிர்வே குறட்டை சத்தமாக வெளிவருகிறது.

குறட்டை விடுபவர்கள் இரவில் தூங்கும் போது 30 முதல் 40 தடவை மூச்சுவிட திணறுவார்கள். அதனால் அவர்கள் தூக்கம் அவ்வப்போது தடைபட்டு அவர்கள் தூங்கும் நேரம் குறையும். மறுநாள் சோர்வுடன் இருப்பார்கள்.

பாதிப்புகள் ஏற்பட்டுவிட்டால் மூளைக்குச் செல்லும் ஒக்சிஜன் அளவு குறையும். காபனீரொட்சைட்டின் அளவு அதிகரிக்கும். அதனால், மூளை மட்டுமின்றி, இதயம், சிறுநீரகம் ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளும் பாதிக்கும். ஞாபக மறதி, இரத்த அழுத்த நோய்கள், ஆண்மைக்குறைவு போன்ற பிரச்சினைகளும் தோன்றக்கூடும் என்னின்றனர் அமெரிக்க மருத்துவ ஆய்வாளர்கள்.

— நவீனி

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படக்கூடிய

அத்துடன் கீழ்க்கண்ட பொருத்தமான உங்கள்

ஆக்கங்கள் செய்திகள் படங்கள் துணுக்குகள் நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No: 12 - 1/1, St, Sebastiyam Mawatha, Wattala, T.P : 011 -5375943, 011-5516531,
Fax :- 011-5375944, E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk



ஆரோக்கிய சமைவல்

தேவையானவை :

- கொண்டை கடலை - 200 கிராம்
- கரட் - 4 (துருவியது)
- வெங்காயம் - 3 (நீளமாக வெட்டப்பட்டது)
- தக்காளி - 3 (வட்ட வடிவமாக அரிந்து நான்காக வெட்டிக் கொள்ளவும்)
- எலுமிச்சை சாறு - 1 தேக்கரண்டி
- வெள்ளரிக்காய் - 1 (பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்)
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மிளகு தூள் - 1/2 தேக்கரண்டி
- கொத்தமல்லி தழை - 50 கிராம் (பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்)
- மரக்கறி எண்ணை - 1 தேக்கரண்டி



செய்முறை :

- கொண்டை கடலையை எட்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து தேவையான அளவு நீர் விட்டு நன்கு அவித்து எடுக்க வேண்டும்.



கொண்டை கடலை சரலட்

குறிப்பு:

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த உணவல்ல. மற்றவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடலாம்.

- பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணை விட்டு வெங்காயத்தை லேசாக இரண்டு வதக்கு வதக்கி கொண்டை கடலை, உப்பு ஒரு தேக்கரண்டி, மிளகு தூள், எலுமிச்சை சாறு கலந்து இறக்கி விடவேண்டும்.

- பின்னர் கரட், வெள்ளரி, கொத்தமல்லி தழை, தக்காளி சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறலாம்.

ரேணுகா தாஸ்

ஒரு Dr...ரின் டயரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்



‘இரண்டாயிரம் ஆண்டு சுமை எமக்கு’ எனப் பாடினார் எமது மூத்த கவிஞர். இரண்டாயிரம் என்ன, ஐயாயிரம் ஆண்டு என எமது கலாசாரப் பெருமையைப் பறையடித்து சங்கு ஊதி மேலும் சுமை ஏற்றத் தயங்காதவர்கள் நாம். எமது சுமை கலாசாரத்தில் மட்டுமல்ல விஞ்ஞானம், சுகாதாரம் என மேலும் பல துறைகளுக்கும் விஸ்தரிக்கிறது.

இல்லாத சுமைகளையெல்லாம் தேடிக் கண்டுபிடித்து எம்மினத்தின் முதுகெலும்பை ஒடிக்க எம்மில் பலர் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஒளவையார் காலத்திலேயே அணுவைப் பிளந்து ஏழ் கடலைப் புகுத்தியவர்கள் நாம் எனப் பெருமையடித்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் அவர் பாடிய காலத்தில் அணு என்ற சொல்லின் அர்த்தம் என்ன? இன்று அதன் புதிய அர்த்தம் என்ன? எனச் சிந்திக்கிறோமா?

அப்படியான நாம் சுகாதாரத் துறையை மட்டும் விட்டு வைப்போமா?

தமிழர்களாகிய நாம் சங்க காலத்திலேயே சுத்தத்தைக் கடைப்பிடித்தவர்கள். சுகாதாரத்தைப் பேணியவர்கள் என்று பெருமை அடித்துக் கொள்வோம். “அன்றே ஆசாரக் கோவை எழுதப்பட்டுள்ளமை அதற்குச் சான்று” எனப் பழம் பண்டிதர்கள் ஆதாரம் தேடுவார்கள்.

“அதிகாலை நித்திரை விட்டெழுந்து கடற்கரை ஓரமாக அல்லது நீர் நிலையை அண்மித்த இடங்களில் தெற்குத்திசையை நோக்கி மூக்கு நுனியைப் பார்த்தபடி மலசலம்

டொக்டருக்குத் தீர்த்தம்



கழிக்க வேண்டும்” என்று எனக்குச் சைவ வினாவிடையில் போதிக்கப்

பட்டுள்ளது. ஆனால் நீர் நிலைகள் குன்றி விட்ட காரணத்தால், நாம் வடலிகளுக்கும், ஈச்சம் பற்றைகளுக்கும் வயல்களுக்கும் மனித எருக்களைப் பசளையிட்டு காடு வளர்த்துச் சூழலைப் பாதுகாத்துக் கொண்டிருக்கிறோமா?

அதன் பின் குளக்கரையில் அடிக்கழுவி, அதே நீரால் வாய் கொப்பளித்து, முகம் கழுவி, தலைக்கு நீராடி, ஆடை துவைத்துச் சுத்தமாக

ஆலயம் சென்று தரிசனம் செய்யச் சொன்ன எமது கலாசாரப் பாரம்பரியம் போற்றுதற்குரியது.

இராமன் லிங்கத்தை வைத்துப் பூசித்த புண்ணிய ஸ்தலத்தைத் தரிசிக்கும் வாய்ப்பு சில வருடங்களுக்கு முன் கிடைத்தது. அதிகாலையிலேயே பொழுது புலருமுன் அரையிருட்டில் எம்மை புண்ணிய தீர்த்தத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார் எமது கைட்.

கடற்கரையில் நாற்றம் தாங்க முடியவில்லை. சேற்று நாற்றமாக்கும் என மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு நீரினுள் மூழ்கி விட்டுத் தலையை வெளியே எடுத்தால் லேசான வெளிச்சத்தில் லட்டு மாதிரி ஏதோ மிதந்து வருகிறது. கடவுளின் அருட் பிரசாதமாக்கும் எனப் பக்தியோடு கையை நீட்டினால் அருகிலிருந்தவர் நழுட்டிச் சிரிப்போடு லுங்கியை உயர்த்திக் கொண்டு 'பாரம் கழிந்து' விட்ட திருப்தியோடு காலை அகட்டி வைத்து நடந்து செல்கிறார்.

நாவலர் பெருமான் அருளிய சைவ வினா விடையின் தாக்கம் தமிழ் நாட்டிலும் பரவியிருப்பது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்த போதும், அவர் சொற்படி அவர்களும் 'காலைக்கடன்' கழிப்பது கண்டு பெருமையடைந்தேன்.

சிறு வயது ஞாபகம் வருகிறது. எனது மாமா விற்கு என்னிலும் ஒரு சில வயதுகளே அதிகம். அதனால் அவர் எனது விளையாட்டுத் தோழனும் கூட.

அவருக்குக் 'கிரந்தி' உடம்பு என்று பாட்டி அடிக்கடி சொல்லுவா. சிறு காயமானாலும் புண் அவியத் தொடங்கி விடும். அவரின் ஐயா, எனது பாட்டனாருக்கு பட்டணத்தில் வேலை. ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் தான் வீட்டுக்கு வருவார். வந்ததும் இவரது புண் அவரது கண்ணைக் குத்



தும். உடனடியாகவே அதனைச் சுத்தம் செய்யச் சித்தமாவார்.

மாட்டுக் கொட்டிலுக்குப் போய் புதுச்சாணமாக எடுத்து, ஒரு உருண்டையாக உருட்டி ஆடுகால் மரத்தடி ஈரலிப்பு மண்ணில் மறைத்து வைப்பார். பின்புதான் மாமனை கிணத்தடிக்கு இழுத்துக் கொண்டு போய் சோப் போட்டுக் குளிக்க வார்க்கும் சடங்கு தொடங்கும். அத



னைத் தொடர்வதுதான் உச்சக்கட்டம்.

கண்ணுக்கு சோப் போட்டு விட்டு பொடிப் பிள்ளை கண் திறக்க முடியாது அந்தரித்து நிற்கும் நேரம் பார்த்து மறைத்து வைத்திருந்த சாணிக்கட்டியை எடுக்க மெல்ல நடுவுவார். புண்ணில் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்துவதற்காக மாமனுக்குத் தெரியாது இவர் செய்யப் போவது சோப் கண்ணைத் துடைத்து விட்டுப் பிடிப்பார் ஓட்டம்.

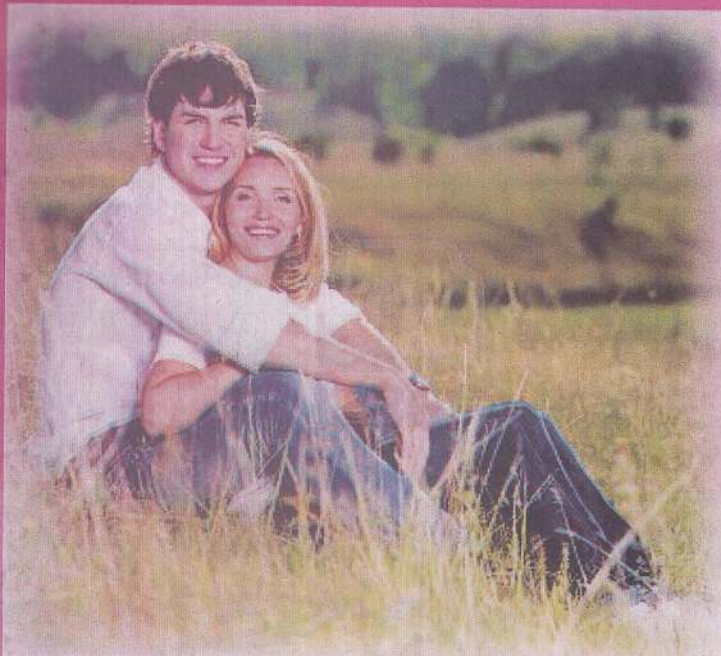
இவர் விட்டுக் கலைப்பார்.

அவர் தப்பியோடுவார்.

கிணற்றுக்கட்டைச் சுற்றி, வீட்டைச் சுற்றி, பாட்டியைச் சுற்றி என ஓட்டப் போட்டி தொடரும். ஓடிக் களைத்துப் போன பாட்டா, தப்பிப் போட்டாய் என்ன, அடுத்த கிழமை பார்க்கிறேன் என பல்லில்லாத வாயால் கறுவுவார்.

அன்று ஓடத் தப்பியதால்தான் ஏற்புலவியால் சாகாமல் இன்று தலை நரைத்தும், இறைசேவை செய்து கொண்டு உயிர் பிழைத்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார் மாமா.

(மிகுதி அடுத்தவாரம்)



ஆயுள் நீடிப்பு

முதுகுப் பிடிப்பு, தசைப்பிடிப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி உள்ளவர்களுக்கும் முதுகு வலி உள்ளவர்களுக்கும் உடலுறவு நல்ல பலனைத் தருகிறது என்று மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. வயதான பிறகும் தாம்பத்தியத்தில் ஈடுபடுகின்றவர்கள் நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ்கிறார்கள் என்று அந்த ஆய்வுகள் மேலும் தெரிவிக்கின்றன.

ஆணுக்கோ பெண்ணுக்கோ பாலுணர்வு என்பதும் பாலுணர்ச்சி வெளிப்பாடும் வயது அதிகரிப்பால் குறைந்து இல்லாமல்

கீவீடனில் மேற்கொள்ளப்பட்ட

சில ஆய்வுகளின்படி வயதான தம்பதியினர் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபடுவதால் அவர்களின் ஆயுள் நீடாகின்றது என்ற உண்மை தெரிய வருகின்றது.

இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், ஆஸ்துமா, மனநோயால் பாதிக்கப்

பட்டவர்கள் தாம்பத்திய உறவு கொள்வதன் மூலம் உற்சாகம் அதிகரித்து 'நோயின் தாக்கம்' பெருமளவு குறைவதாகவும் அந்த ஆய்வுகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இரத்தக் குழாய் இறுக்கம் தளர்வு

உடலுறவில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டினால், ஆஸ்துமா நோயுள்ளவர்களின் பிடிப்புகள் உடனே தடுத்து நிறுத்தப்பட்டு விடுகின்றன. கவலை, படபடப்பு, பதற்றம், மன இறுக்கம் இவைகளுக்கு உடலுறவு நல்ல மருந்தாகும். உடலுறவினால் உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் உள்ளவர்களின் இரத்தக் குழாய் இறுக்கமும் தளர்த்தப்படுகிறது.

அன்பு நீரைநீறி தரம்பத்தியம்

போகாது. அத்தோடு, இருபாலாருக்கும் உணர்ச்சிகளிலும் வேறுபாடு ஏற்படுவதில்லை.

இச்சை குறைவிற்கு காரணம்

உடலுறவில் இச்சை குறைவடையவோ அல்லது இல்லாமல் போவதற்கோ பல காரணங்கள் உண்டு.



ஆரோக்கியக் குறைவு, உளவியல் ரீதியில் மனம் பாதிப்பு, மருந்து மாத்திரைகள், பயம், மது, புகையிலை, போதைவஸ்து, சிகரெட் போன்றவற்றை புகைத்தல், எண்ணெய், கொழுப்பு அதிக ரிப்பு, அதிக நிறை என்பன பெரும்பாலும் காரணிகளாக அமைகின்றன.

வயதெல்லை

பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் மாதவிடாய் நின்றாலும் ஈஸ்ட்ரோஜன் என்னும் ஹோர்மோன் சுரக்கும் வரை

50 அல்லது 60 வயது வரையிலும் கூடப் பெண்களுக்கு உடலுறவில் ஈடுபாடு காணப்படும். அதனைப் போலவே பாலியல் (செக்ஸ்) ஹோர்மோன் டோஸ்டேரோன் சுரக்கும் வரை 70 முதல் 80 வயது வரையிலான ஆண்களுக்கு உடலுறவில் இச்சையும் ஈடுபாடும் ஏற்படும்.

தூக்க மருந்து

பாலுறவு என்பது நல்ல தூக்க மருந்தாகும். நிம்மதியற்ற மனிதனுக்கு திருப்தியையும் உடலுக்கு நல்ல ஓய்வுடன் ஆழ்ந்த தூக்கத்தையும் அளிப்பது உடலுறவு ஒன்றுதான்.

1993 ஆம் ஆண்டு பிரித்தானியாவில் உள்ள ரோயல் சொசைட்டி மருத்துவக் கழகம் கண்டறிந்த சில விடயங்களை அறிக்கையாக வெளியிட்டது. அதன்படி ஒரு திருப்தியான புணர்ச்சிக்குப் பிறகு உடலும் மனமும் தளர்ந்து ஓய்ந்து தானாகவே தூக்க நிலைக்கு போய்விடுகிறது என அந்த அறிக்கை தெரிவிக்கின்றது. உடற்பயிற்சி செய்யும் சக்திக் குறைவு உடலுறவில் ஏற்படுவதில்லை. நல்ல உடற்பயிற்சி செய்தபின் ஏற்படும் தூக்கத்தை விட நல்ல உடலுறவில் ஈடுபட்ட பின் ஏற்படும் நித்திரையானது ஆழ்ந்ததாய் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததாய் இருக்கும் என மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் விளக்கம் அளிக்கின்றனர்.

எண்டோர்பின்கள்

உடல் உறவில் உச்சக்கட்டத்தை அடையும் போது எண்டோர்பின்கள் மூளைக்கு செல்லும்.

ஏப்ரல்-2012



இந்த எண்டோர்பின்கள் சிறந்த வலி நிவாரணியாகும். அத்தோடு, அது தூக்க ஊக்கியாகவும் செயல்படுகின்றன. மேலும் அச்சமயத்தில் வெளிப்படும் ஒப்பியட்டுகள் என அழைக்கப்படும் தூக்கக் கலக்கம் கலந்த நிலையையும் உடலில் களைப்பையும் அதேவேளை, முழு நிறைவான தோர் மன உணர்வையும் வழங்குகின்றன.

எனவே, தாம்பத்திய உறவுக்கு வயது அதிக ரிப்பு ஒரு கட்டுப்பாடில்லை. வயது எதுவாக இருந்தாலும் அன்புடன் கூடிய நிறைவான தாம்பத்திய உறவு தொடர்ந்தால் மனதுக்கு நிம்மதியும் உடலுக்கும் நலனும் ஏற்படுவதோடு எந்தக் குறையும் இருக்காது என்பதே உண்மையாகும்.

- இராஞ்சித்



Tips

வீளக்கெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவற்றை சமஅளவில் எடுத்து, சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து அதை பாதத்தில் வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து கழுவியு, பித்த வெடிப்பு குணமாகும். தவிர, வேப்பெண்ணெய்யில், சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் கலந்து நன்கு குழைத்து பூசினாலும் பித்த வெடிப்புகள் சரியாகும்.



அஸ்ஹாஜ்
ஏ. ஆர். அப்துல் ஸலாம்
(B.A., HEO, S/L.)
(மாஸ்ட் சுகாதாரக்
கல்வி அதிகாரி)
மாப்பு நோய் சிகிச்சை
நிலையம், கண்டி.

வாகனத்தைத் தள்ளுதல், அதிக பாரத்தைத்
தூக்குதல் போன்ற செயல்களைத் தவிர்த்துக்
கொள்ளுதல் மிகவும் நல்லது. அதேவேளை
வாரத்தில் மூன்று நாட்களுக்காவது, நாளொன்
ற்றிற்கு அரைமணிநேரம் எனும் அடிப்படை
யில் நடைபயிற்சியில் ஈடுப
டுவது பொருத்தமான
உடற்பயிற்சியா
கும்.



உயர் குருதியழுக்கமும் உடற்பயிற்சியும்

மேலும் உடலில் ஏற்படும் களைப்பு குருதியழுக்கத்தை தற்காலிகமாக அதிகரிக்கச் செய்யும். ஆனால் அது உடல் களைப்பிற்குக் காரணமாக உடல் களைப்பு பிரதிச் செயலாகும். களைப்பு ஓய்ந்த பின்பு குருதியழுக்கம் பழைய நிலையை அடையும். ஆனால் உடற்களைப்பு அவ்வாறானதல்ல. அனேகமாக அது அதிக காலத்திற்கும் நீடிக்கலாம். அதேபோல அதிக ரிக்கும் குருதியழுக்கம் மனக்களைப்பு நீங்கும் வரை இருக்கும். இது நவீன நகரவாழ்க்கையில் பலருக்குத் தொடர்ச்சியான பாதிப்பை உண்டு பண்ணும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

எனவே தங்களுக்குரிய கடமைகளையும், பொறுப்புக்களையும், அதனை நிவர்த்திசெய்யக்கூடிய கால அளவுகளையும், செய்யவேண்டிய பிரயாணங்களையும், தீர்க்கவேண்டிய குடும்பப் பிரச்சினைகளையும், சரியான முறையில் புரிந்துகொண்டு அன்றாட வாழ்க்கையிலே தாங்கிக் கொள்ளக்கூடிய அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சம்பவங்களையும், பாதிப்புக்களையும் பொறுத்தமான முறையில் மதிப்பீடுசெய்து கொள்ளவேண்டும்.

உயர் குருதியழுக்கம் உள்ளவர்களின் சிகிச்சைக்காலம் பற்றி குறிப்பிடுவதென்றால், உயர் குருதியழுக்கம் உள்ள

வர்கள், தம் நோய் பற்றி கவனயீனமாக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்கள் தமது வாழ்நாள் முழுவதுமே சிகிச்சை செய்யவேண்டிய நிலைமைக்கு கூட ஆளாகலாம். அதற்குக் காரணம் அவர்கள் வயது முதிர்ச்சியடையும்போது குருதியழுக்கமும் மேலே உயர்வதனாலேயாகும். அவ்வாறு உயரும்போது அதன் எல்லை யைத் தாண்டாது தடுப்பதற்காகவே சிகிச்சை செய்யவேண்டிய நிலைமை உருவாகின்றது என்பதை மனதிற்கொள்ள வேண்டும். சில வேளைகளில் தங்களது வைத்தியர் அவருடைய மேற்பார்வையின் கீழ் மருந்தைக்குறைப்பதற்கு முயற்சிப்பார். அவ்வாறில்லாது தான் நினைத்தவாறு, அல்லது தங்களின் விருப்பத்தின்பேரில், மருந்துகளைத் தவிர்ப்பதற்கோ, குறைப்பதற்கோ முயற்சித்தால் ஆபத்தான நிலையிலே குருதியழுக்கம் அதிகரிப்பதற்கு இடமுண்டு.

ஆரம்பத்திலே தடுப்பதான வழிமுறைகள்

உளரீதியான பாதிப்புக்கள், சஞ்சலங்கள் கூடுதலாக இருக்கும்போது குருதியழுக்கம் உயர நேரும். இந்நிலையில் உள ரீதியான பாதிப்பைக் குறைப்பதற்கு அல்லது நீக்கிக் கொள்வதற்குச் சிகிச்சை செய்வது அவசியமாகும். அவ்வாறே, சில கார்ப்பிணித் தாய்மார்களும் உயர்குருதியழுக்கத்தால் பாதிப்படைகின்றனர். ஆனால் அநேகமாக பிரசவத்தின் பின்னர் அவர்கள் சாதாரண நிலையை அடையலாம்.

இவ்வாறானவர்களுக்கு தொடர்ச்சியான சிகிச்சை முறை அவசியமில்லை. என்றாலும் இவர்களுள் சிலருக்குத் தொடர்ச்சியான உயர்குருதியழுக்க நிலை ஏற்பட வாய்ப்பும் உண்டு. எனவே இவ்வாறானவர்கள் ஆண்டிற்கு ஒரு முறையாவது குருதியழுக்க பரிசோதனை செய்து பார்த்துக்கொள்வது சிறந்தது. சில கார்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு பிரசவத்திற்குப் பின்னரும் குருதியழுக்கம் குறையாதிருக்கலாம். அவ்வாறானவர்கள் உயர்குருதியழுக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு அல்லது கட்டுப்படுத்துவதற்குத் தொடர்ச்சியான சிகிச்சைமுறையை மேற்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

மேலும் இந்நோய் நிலைமைக்குட்பட்டவர்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி மருந்து வகைகளைப் பாவித்தல் வேண்டும். ஆனால் அம்மருந்துகளை தொடர்ச்சியாக பாவிக்கும் போது அவற்றால் பக்கவிளைவுகளும் கூட ஏற்படக்கூடும்.

இவ்வாறானவர்கள், தனித்துக் கொள்ளக்கூடிய வழிமுறைகளும்

அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல்

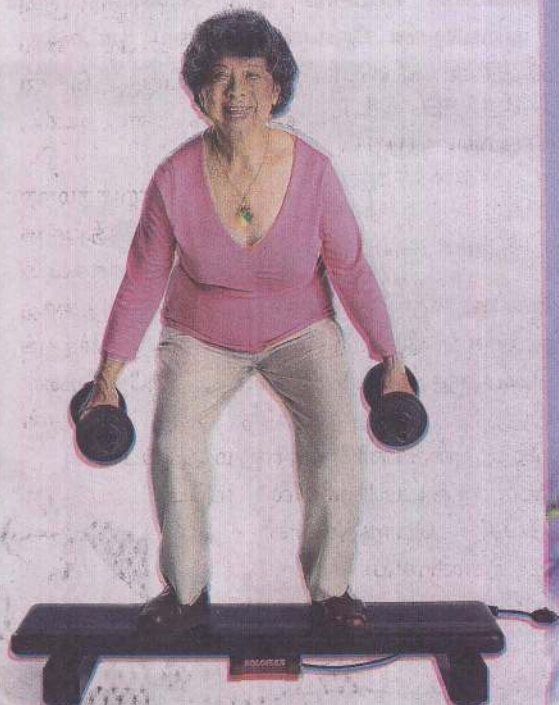
வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்துகளைப் பாவிப்பதன் மூலம் கூடுதலான சிறுநீர் கழித்தலைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

தசைப்பிறழ்வு ஏற்படல்

இவ்வாறான நிலைமைக்கு வைத்தியரின் ஆலோசனையைப்பெறலாம்.

தலைசுற்று உண்டாகுதல்

திடீரென இருந்த நிலையில் மாற்றம் ஏற்படும்பொழுது (நித்திரை விட்டு அல்லது திடீரென எழும்பும் பொழுது) தலைசுற்று அல்லது விழுவது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டிருக்கலாம். இருந்த நிலையைத் திடீரென மாற்றாமல் படிப்படியாக மாற்றுவது மூலமாக இந்நிலையைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும்.



பாலியலில் வீரியமின்மை

சில வேளைகளில் இந்நிலைமை ஆண்களில் ஏற்படலாம். இவ்வாறு ஏற்பட்டால் மருந்துகளை மாற்றநேரிடலாம்.

ஆஸ்மா (தொய்வு)

உயர்குருதியழுக்கத்திற்காக மருந்து உபயோகிக்கும் போது இது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கலாம். அவ்வாறாயின் உடனடியாக வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனைப் பெற்றுக்கொள்வது சிறந்ததாகும்.

தாங்கள் குருதியழுக்கத்தால் பீடிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணித்தாயாயின், மருந்துகள் மாற்றுவது தொடர்பாக வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்வது நன்மைப் பயக்கும்.

உயர்குருதியழுக்கமானது சாதாரண மட்டத்தையும் விட குறைந்துள்ளதாயின் பின்வரும் அறிகுறிகளைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

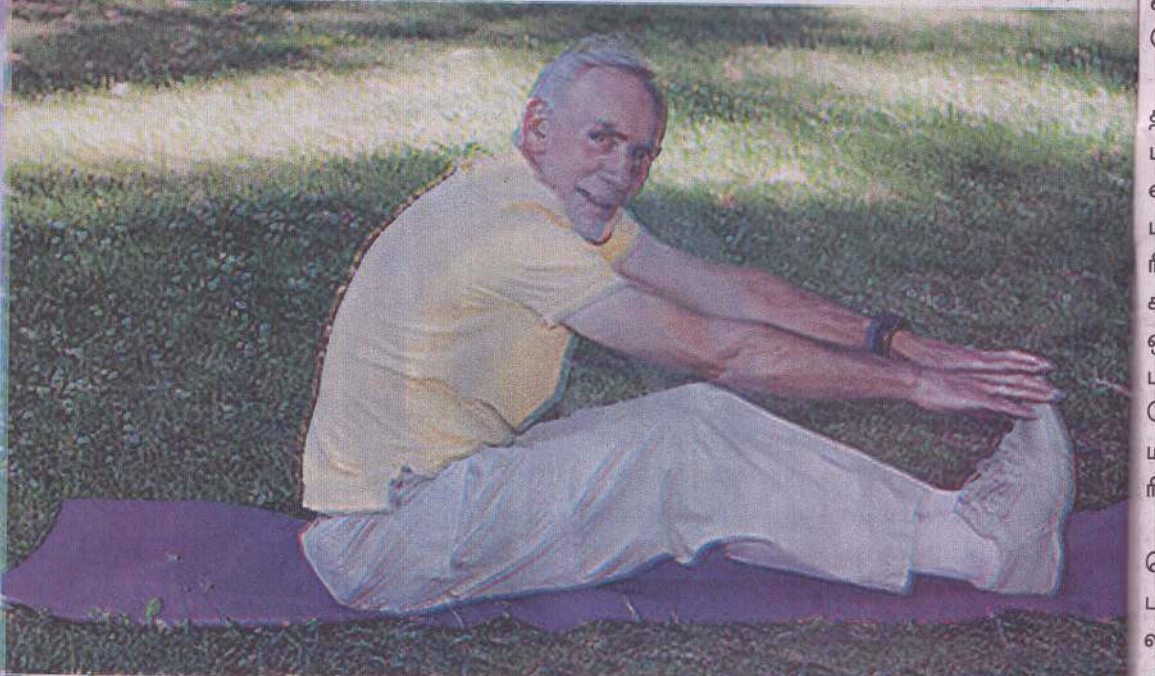
அதாவது களைப்பு, உடலில் உற்சாகமின்மை, தலைசுற்றல் இவ்வறிகுறிகள் காணப்பட்டால் மருந்துப் பாவனையை நிறுத்தி அவசரமாக வைத்தியரைச் சந்திப்பது ஏற்றமானதாகும்.

அதேவேளை, அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற கடுமையான காய்ச்சல் ஒரு பிரச்சினையாகும். அவ்வாறான நோயாளி ஏனைய நாட்களைப்

போன்று உணவை உட்கொள்ள மாட்டார். இன்னால் குருதியழுக்க மட்டம் குறையலாம். எனவே கடுங்காய்ச்சல் இருக்கும்பொழுது குருதியழுக்கத்திற்காகப் பாவிக்கும் மருந்தினை அரைவாசியாகப் குறைக்க வேண்டும். ஆனால் அத்தினத்திலேயே வைத்தியரைச் சந்திப்பது மிகவும் சிறந்தது.

அவ்வாறே, வேறு ஏதேனும் காரணங்களினால் ஏற்படுகின்ற வயிற்றோட்டம், குமட்டல் போன்ற காரணங்களினால் உண்ணும் உணவின் அளவும் குறையலாம். அப்பொழுது குருதியழுக்கமும் குறையலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலே அவ்வேளையில் பாவிக்க வேண்டிய மருந்தினைக்கூட பாவிக்காமல் உடனே வைத்தியரை நாடுவது நல்லது.

கடுமையான தலைவலி, பார்வையில் வித்தியாசம், தற்காலிகமாக ஏற்படும் கைகால் களில் உணர்ச்சியின்மை, சுய நினைவின்மை, வாந்தி வெளியேறல் போன்ற அறிகுறிகள் குருதியழுக்கம் அதிகரித்தமைக்கான தகாத அறிகுறிகளாகும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் கண்களிலிருந்தும் கூட குருதி வெளியேறலாம். இந்த நிலையை உறுதிப்படுத்தியபின் குருதியழுக்கத்தைப் பரிசீலிப்பதற்கும் மேலதிகமாகக் கண்மணியினூடாகவும் பரிசோதனை



செய்வது அவசியமாகும். அதனால் உடனடியாக வைத்தியரை அணுகி சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் பாதங்களில் உண்டாகும் வீக்கம், சிறியவேலை ஒன்றைச் செய்தாலும் கூட ஏற்படும் களைப்பு, இருமல், உறங்கும் நிலையிலும் கூட சுவாசிப்பதில் ஏற்படும் கஷ்டம், அல்லது சிரமம் போன்றவை இதயத்தின் பலவீனத்தைக் காட்டுகின்றன.

குருதியழுக்கம் உள்ளவர்கள் திருமணம் செய்துகொள்வது பற்றியும் மக்களிடத்தில் ஒரு தப்பான அபிப்பிராயம் இருந்து வருகின்றது. கர்ப்பகாலத்தில் குருதியழுக்கம் குறைந்து குழந்தைப்பேறு காலத்தில் கூடுவது பொதுவான விடயமாகும். கர்ப்ப காலத்தில் அசாதாரண நிலையில் குருதியழுக்கம் உயர்வதனால் நஞ்சுக்கொடி என்ற நிலை அதிகரிக்க இடமுண்டு.

எவ்வாறாயினும், உயர் குருதியழுக்கம் மட்டும் குழந்தைப் பிரசவிப்பதற்குத் தடையாக இருக்கமாட்டாது. அவ்வாறே உயர்குருதியழுக்கம் பாலியல் உறவிற்குத்தடையாகவும் இருக்க மாட்டாது. உடலுறவின் போது, குருதியழுக்கம் அதிகரித்தபோதிலும் அது மிக சொற்ப சமயத்திற்கே என்றபடியால் அபாயகரமான நிலைமையை ஏற்படுத்தமாட்டாது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது சிறந்தது.

மேலும் குருதியழுக்கம் உள்ளவர்கள் புகைத்தல், அல்லது மது அருந்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளிலிருந்து முற்றாகத் தவிர்ந்து கொள்வது மிகவும் நன்மையை ஏற்படுத்தும் விடயமாகும். புகைத்தலினால் குருதியழுக்கம் அதிகரிக்காவிட்டாலும் தொடர்ச்சியான புகைத்தல் காரணமாக குருதியழுக்கம் உள்ள நோயாளி ஒருவருக்கு இதயநோய் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும் என்பதை மனதிற்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறே மதுபானங்களை அதிகமாக அருந்துவதனால் குருதியழுக்கம் அதிகரிக்கின்றது.

மேலும் எந்த ஒரு நோய்க்கு சிகிச்சைப் பெறச் சென்றாலும் தாங்கள் எந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள் அல்லது எந்நோய்க்கு மருந்துகள் பாவிக்கின்றீர்கள்



என முதலிலேயே வைத்தியரிடம் கூறிக்கொள்வது மிகவும் சிறந்தது.

குருதியழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தி சாதாரண நிலைக்கு வந்த பின்பும் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையாவது தேவையான பரிசோதனைகளைச் செய்து கொள்வதற்கு மறந்து விடக்கூடாது.

குருதியழுக்கத்தை கட்டுப்பாட்டினால் வைத்துக்கொள்ளக்கூடிய வழிமுறைகள்

நிறையைக் குறைத்து கொள்ளல், கொழுப்பு குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல், முறையான உடற்பயிற்சி செய்து கொள்ளல், போதிய ளவு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளல், உப்பு அதிகமாகவுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல், அதிக புரதமுள்ள உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல், தியானத்தில் ஈடுபடுதல், மன அமைதியை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல் போன்ற விடயங்களை பழக்கத்திற்கு கொண்டு வருவதன் மூலம் உயர் குருதியழுக்கத்தை முற்றாக குணப்படுத்த முடியாவிடினும் கட்டுப்பாட்டினால் வைத்துக்கொள்ள முடியும். எனவே இவ்வடிப்படையில் நாமும் வாழ்வதோடு ஏனையவர்களுக்கும் (இப்பிரச்சினை உள்ளவர்கள் / இல்லாதவர்கள்) இந்நோயிலிருந்து தவிர்த்து கொள்வதற்குரிய வழி முறைகளைக் காட்டிக் கொடுத்து எம்மால் முடியுமான ஒத்துழைப்புகளையும் நல்கி அனைவரும் சிறந்த கசதேகிகளாக வாழ வழி வகுத்துக்கொள்வோமாக.



மீத்திரை இன்மை என்பது மக்களைப் பொறுத்தவரை அதுவும் மன அழுத்தங்கள் நிறைந்த இன்றைய உலகின் மனித வாழ்வில் பொதுவானதொரு பிரச்சனை.

இந்தப் பிரச்சனையை எதிர்கொள்ள பலர் தூக்க மருந்துகளை உண்டு உறக்கத்தை விலைக்கு வாங்கிக் கொள்கின்றனர். ஆனால்

எச்சரிக்கையை நோயாளிகளுக்கு வழங்க பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளதே அன்றி முற்றாகவே மருந்து பாவிப்பதை நிறுத்தப் பரிந்துரைக்கவில்லை.

இந்த ஆய்வு பல்வேறுபட்ட தூக்க மருந்துகளின் மீதும் நடத்தப்பட்டுள்ளது. மேலும் அதிகளவு தூக்க மருந்துகளை உட்கொள்பவர்கள் மத்தியில் புற்றுநோய்க்கான வாய்ப்பும் அதிகரிப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இருந்தாலும் இந்த ஆய்வு குறித்து மக்கள் பயம் கொள்ளத் தேவை இல்லை என்றும், இந்த ஆய்வு வேறு மாதிரிகளைப் பயன்படுத்தி மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்பட்டு முடிவுகள் உறுதி செய்யப்பட வேண்டும். அதுவரை மக்கள் இவற்றைப் பாவிப்பதில் இருந்து பயப்படத் தேவையில்லை என்கிறார் லண்டன் கிங்க்ஸ் பல்கலைக்கழக மருந்தியல் துறை பேராசிரியர் ஒருவர்.

மரணத்தை வரவேற்கும்

தூக்க மருந்துகள்..!!

அவையோ இவர்களின் ஆயுளை சிறுசுச் சிறுக குறைத்துக் கொண்டிருப்பது ஆராய்ச்சிகளில் இருந்து கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பிரிட்டனில் சுமார் 33,000 பேரைக் கொண்டு நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் இருந்து இந்த உண்மை வெளிப்பட்டுள்ளது. இருந்தாலும் இந்த ஆய்வுக் குழுவானது, இத்தகைய மருந்துகளால் ஏற்படும் ஆபத்துக் குறித்த



இந்த மருந்துகள் நேரடியாக மக்களைக் கொல்லாத போதும் மக்களுக்கு இந்த மருந்துகளின் பாவனையின் பின்னால் உள்ள ஆபத்துக்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாவது வழங்குவது அவசியமே..!

-ஆய்வாளன்

SUGAVALVU

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

MONTHLY HEALTH MAGAZINE

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Mechanical Data's

SIZE	WIDTH	HEIGHT
Full Page	13.5cm	22cm
Half Page	13.5cm	11cm
Quarter Page	7cm	5.5cm

Rates

Size	Full Color	Black & White
Back Page	30,000/=	
Back Inner Cover	20,000/=	
Front Inner Cover	20,000/=	
Full Page	15,000/=	7,500/=
Half Page	10,000/=	3,000/=
Quarter Page	5,000/=	1,750/=

All prices are Subject to **12% VAT**

Publishers:

 **Express Newspapers (Ceylon) Ltd**

185, Grandpass Road, Colombo 14,

Telephone: 5322733-7 Fax: 4614370/2327827

E-mail advertising@virakesari.lk



நைன் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளநிலையம்

கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு
பின்னரும் தாயின் ஆரோக்கியத்தை
பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான
சாத்தியக் கூறுகளையும் (Sub Fertility)
அகக்கருக்கட்டலுக்கான (IVF) சாத்தியக்
கூறுகளையும் வழங்குவதன் மூலமும்
தொடர்ச்சியாக இனப்பெருக்க காலத்தின்
பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பதிறன்களி-
னூடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மணி-
களையும் பராமரிக்க நைன் வெல்ஸ்
ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நைன் வெல்ஸ் கெயார்

தாய் சேய் வைத்தியசாலை

55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நாரஹேன்பிடிய,
கொழும்பு 05.

