

# சுகவாழ்வு

## Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

May 2012

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/119/News/2012

சுகவாழ்வு இம்மாதம்  
தனது 5வது பிறந்த தினத்தை  
கொண்டாடுவதையொட்டி  
வாசகர்களுக்கு பரிசுகள்

உடற் பயிற்சியும்  
உங்கள் இதயமும்



இவ்விதழின் இலவசம்!

உடற்பயிற்சி மூலம் இதய நோய்களை  
தடுப்பதற்கான வழிகாட்டி நூல்

உடலும், விற்றமின்களும்

Dr. கீதாஞ்சன மென்டிஸ்

நீர்நீவு நோயாளிகளின் உணவு

Dr. சுமுது பண்டாரநாயக்க

இலவசம்

சுகவாழ்வு 1 வருட சந்தா  
கட்டுபவர்களுக்கு ரூ 600/=  
பெறுமதியான இலவச  
மருத்துவ வழிகாட்டி கைநூல்

“கிருணாய்ப் போன வாழ்வு”

வாழ்வின் பாடம்



## வீரகேசரி மாதாந்த சஞ்சிகைகள்

**இலங்கையின் முதற்தர  
சஞ்சிகைகள்**

**SRI LANKA'S  
VARIETY  
MAGAZINES**

## SUBSCRIBE NOW !

**GET IT DELIVERED  
TO  
YOUR DOORSTEP**

HOME BUILDER

ROBERT E. ROSE

Companion

www.robertrose.com

Robert E. Rose  
author of  
"The Home Builder's Companion"

**கீடைக்கும் இடங்கள்:**

**- கிளைக்காரியாலயங்கள் :**

கொழும்பு, நீர்கொழும்பு, கண்டி, ஹற்றன், மட்டக்களப்பு, கல்முனை, யாழ்ப்பாணம், கிளிநொச்சி, திருகோணமலை வவனியா.

- சகல விற்பனை முகவர்கள்

- தபால் (பிலம்) பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

## Contact:

**Direct line : 011 5322 781**

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



கர்ப்பப்பை இறக்கமும்  
சிறுநீர் கசிவும்



விசேடத்துவ  
மருத்துவ ஆலோசனை  
Dr. ச.முருகானந்தன்

-07-

-34-



உடலுக்கு விற்றமீன்கள்  
ஏன் தேவை?

போதைப்பொருள்  
பாவனை



-60-

தேநீரின்  
பிளவெனாய்ட்ஸ்



-14-

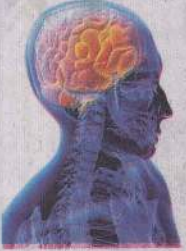
ஆசிரியர்:  
இரா.சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:  
வீ.அசோகன்,  
கே.விஜயதர்ஷினி, பி.தேவிகாகுமாரி,  
செ.சரண்யா, ஜெ.க.சன்ஜெய்

அம்புலன்ஸ்  
சேவைக்கான  
தொலைப்பேசி  
இலக்கங்கள்



-54-



குறைவடையும்  
மூளையின் திறன்கள்

-18-



ஹெர்மன் ஜோசப்  
மூல்வர்  
(Hermann  
Joseph Muller)

-43-

நீரிழிவு  
நோயாளர்களுக்கான  
உணவுகள்



-47-



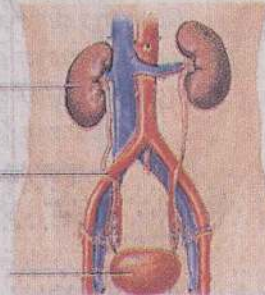
அசட்டைத் தவறால்  
இருளான வாழ்வு!

-24-

சிறு நீரகம்

சிறுநீர்க்  
குழாய்

சிறுநீர்ப்பை



சிறு நீரகங்களை பாதுகாக்க...!

-20-

இல்வற வாழ்வின்  
நெருக்கடிகள்



-27-



வெ

செ

செ

செ

அன்பின்

சுகவாழ்வு தயாரிப்பாளர்  
களுக்கு, சுகவாழ்வு பெப்ரவரி  
இதழ் கைக்குக் கிடைத்தது. அதனைப்  
புரட்டிப் பார்த்தேன். உங்கள் மருத்துவ  
ஆக்கங்கள் மிகவும் சிறப்பாக அமைந்திருந்  
தன. நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவது,  
நோய்கள் ஏற்பட காரணம் போன்ற பல விடயங்  
களைப் படித்துத் தெரிந்து கொண்டதில் மட்டற்ற  
மகிழ்ச்சி. தொடர்ந்தும் மருத்துவ ஆலோசனைக  
ளைத் தவறாது தருமாறு வேண்டி நிற்கிறேன்.

தர்ஷி,  
யாழ்ப்பாணம்.

சுகவாழ்வு

சஞ்சிகையின் நீண்ட நாள்  
வாசகன் நான். யோகாசனம்,  
ஒடிசம், டொக்டர் ச. முருகானந்தனின்  
மருத்துவ கட்டுரை போன்ற அனைத்தும்  
மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றன. இது  
போன்ற இன்னும் சுகவாழ்வுக்குத் தேவையான  
கட்டுரைகளை நிறையவே தருவாய் என  
கேட்டுக்கொள்வதோடு, சுகவாழ்வு என்றும்  
வாழ - வளர எனது வாழ்த்துக்களைத்  
தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

துமார்,  
பண்டாரவளை.

சுகவாழ்வு

பெப்ரவரி இதழ் சிறப்  
பாக இருந்தது. மருத்துவ ஆக்  
கங்களைத் தருவதில் சுகவாழ்வுக்கு  
நிகர் சுகவாழ்வே தான். ஆனால் ஒரு விட  
யத்தைச் சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன்.  
சிறந்த அனுபவமுள்ள டொக்டர்களின் ஆலோ  
சனைகளைத் தருவீர்களென்றால் எங்களைப்  
போன்ற வாசகர்கள் மேலும் சில அறியாத பல  
புதுமையான விடயங்களை அறிந்து கொள்ள  
முடியும். நேர்காணல்கள், மருத்துவ ஆலோச  
னைகள் தொடர்ந்து இடம்பெற்றால்  
இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும்.

நன்றி.

மாஹிரா,  
மஹகொடை.



# 5 ஆவது ஆண்டில் நாம்

## சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 05

இதழ் - 01

No. 12-1/1, St. Sebastian  
Mawatha, Wattala.  
T.P: 011 - 5375945  
011 - 5516531  
Fax: 011 - 5375944

E-mail: suqavalvu@expressnewspapers.lk



களை நம்பி எட்டாத பழத்தைப் பார்த்து ஏங்கித் தவித்து கொட்டாவி விட்டு கிடைத்த வாழ்க்கையைத் தொலைத்து விட்டு தறிகெட்டோடும் மனிதர் மத்தியில் சுக வாழ்வு வாசகர்கள் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டவர்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

நம்மில் அநேகமான மனிதர்களுக்கு வாழ்வின் அர்த்தம் என்னவென்று புரிவதில்லை. அவர்கள் வாழ்வை மிகத் துச்சமானதாகவே கருதுகின்றார்கள். ரயில் நிலையத்தில் அடுத்த ரயில் வரும் வரைக்கும் காத்திருந்து விட்டு தமக்குரிய ரயில் வந்ததும் அவசர அவசரமாக அதில் ஏறிச் சென்று விடுவதில்லையா? அப்படித்தான் இந்த மனிதர்களும். கொஞ்சகாலம் தானே, எப்படியாவது கழித்து விட்டுப் போய் விடலாம் என்று கருதுகிறார்கள். அந்த ஓய்வறையின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாத அவர்கள் அங்கே குப்பை கூலங்களை வீசியெறிவார்கள். எச்சில் துப்புவார்கள். சிறுநீர், மலம் கழித்து அசுத்தப் பட்டுத்துவார்கள். வாழ்விலும் இவர்கள் இப்படித்தான். ஆனால் கொஞ்ச காலம் வாழ்ந்தாலும் தமது பெயரை இம் மண்ணில் பதித்து விட்டுச் செல்லும் உன்னத மனிதர்களும் இவ்வுலகில் வாழத்தான் செய்கிறார்கள். அவர்களால் தான் இந்த உலகமும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது என்று தான் கூற வேண்டும்.

சுக வாழ்வு நான்கு ஆண்டுகளை வெற்றிகரமாகத் தாண்டி 5 ஆம் ஆண்டில் காலடி எடுத்து வைப்பதை மகிழ்ச்சியுடன் வாசகர்களுக்கு பறைசாற்றிக் கொள்கின்றது. சுக வாழ்வின் வெற்றி எமது வெற்றி மட்டுமல்ல, அது வாசகர்களின் வெற்றி என்ற அடிப்படையில் எமக்கு இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி.

இந்த நான்கு வருடங்களாக நாம் நடந்து வந்த பாதையினை சற்றே திரும்பிப் பார்த்தால் நாம் பதித்து வந்த பாதங்களும் ஈரமான கடற்கரை மணலில் பதித்தவை போல மிகத் தெளிவாகத் துலங்கி மின்னிப் பிரகாசிப்பதைக் காணலாம். அதற்குக் காரணம் நாம் திடமாகக் கைப்பற்றி கடைப்பிடித்து வந்த தெட்டத் தெளிவான கொள்கை தான். மின்னுவதையெல்லாம் பொன்னென்று நினைத்து போலி

## சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மே-2012

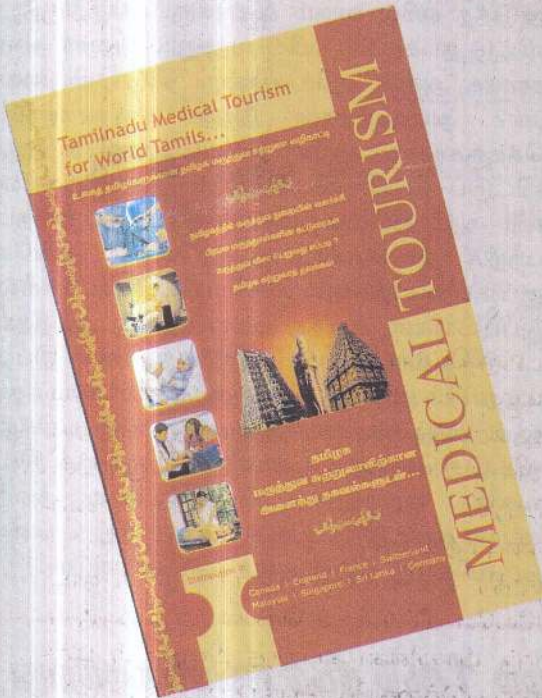
05

சுகவாழ்வு  
Health Guide  
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை



இம் மாதம் முதலாம் திகதி சுக வாழ்வு சஞ்

**ஒன்று,** இன்றைய கால கட்டத்தில் மனித இனத்தின் சரிபாதி உயிரைப் பறிப்பது இதய நோய்கள்தான்.



**இரண்டு,** சுமார் 150 மருத்துவக் கட்டுரைகளைத் தாங்கி மிகக் கனதியாகவும் வண்ணத்தாளிலும் பதிக்கப்பட்ட பல்வேறு விசேடத்துவ மருத்துவர்களின் கருத்துக்களைக் கொண்ட தமிழகத்தில் இருந்து வெளியிடப்பட்ட ரூ 600/= பெறுமதியான மருத்துவக் கைநூல் சுக வாழ்வு சஞ்சிகைக்கு ஒரு வருட சந்தா செலுத்தி சேர்ந்து கொள்பவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படவுள்ளது. இவற்றைப் பெற்று வாசகர்கள் பயனடைவீர்கள் என நம்புகிறோம்.

മി. ജി. ഭാഗ്യം





**ம**கப்பேற்றின் போது பெண்களின் வயிற்றுப் பகுதியில் கர்ப்பப்பையைச் சூழ வுள்ள தசைகள் குழந்தை வளர்ச்சியுடன் விரிவடைகின்றன. கர்ப்பப்பையின் தசைகள் விரிவடைந்து குழந்தை வளர்வதற்கு இடமளிக்

கிறது. இதை சொல்லவும் முடியாமல், மெல்லவும் முடியாமல் பல பெண்கள் அவதிப்படுகிறார்கள்.

இயல்பான வெட்கத்தினால் இதற்கான சிகிச்சை பெறவும் பலர் முன்வருவதில்லை. மன உளைச்சலுடன் காலத்தைத் தள்ளுவதுடன் வெளியே செல்லவும் தயங்குகிறார்கள். ஆனால், இந்தப் பிரச்சினைக்கு இலகுவான சிகிச்சையுண்டு. சிறிய சத்திர சிகிச்சை ஒன்றின் மூலம் சிறுநீர்ப்பையின் வாசலுடன் ஒரு கட்டு போடுவதால் இதைச் சீர் செய்ய முடியும்.

## பெண்களில் ஏற்படும் கர்ப்பப்பை இறக்கமும்

கும்போது அதைத் தாங்கும் தசைகளும் விரிவடைகின்றன. பிரசவத்தின் பின்னர் கருப்பை தசைகளைப் போலவே இவையும் சுருங்குகின்றன. எனினும், முழுவதுமாக பழைய நிலையை அடைவதில்லை. எனவே, பிரசவத்தின் பின்னர் கருப்பையைத் தாங்கி நிற்கின்ற தசைகள் நலிவடைகின்றன. இதனால் ஏற்படுகின்ற இரண்டு பிரச்சினைகள் கருப்பை இறக்கம், சிறுநீர்க் கசிவு என்பனவாகும்.

சில பெண்கள் தும்மும் போதும் இருமும் போதும் பலமாகச் சிரிக்கும்போதும் பாரமான வேலைகளைச் செய்யும் போதும் சிறுநீர்க் கசிவு ஏற்படுவதுண்டு. அநேகமாக குழந்தைகள் பெற்றெடுத்த முப்பத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களிலேயே இது ஏற்படுகி



## சிறுநீர் கசிவும்

றது. பிரசவத்தின் பின்னர் பெண்களின் தசைகளின் இறக்கம் தளர்வடைவதனால் சிறுநீர்ப்பை சற்று கீழிறங்குவதுடன் அதன் வாய்ப்புறத் தசைகளும் பலவீனமடைகின்றன. இதனால் பல பெண்களில் சிறுநீர்க் கசிவு ஏற்படு

எண்டொஸ்கோபி (Endoscopy) மூலம் செய்யப்படும் TOT என்று அழைக்கப்படும் இச்சத்திர சிகிச்சையை மயக்க மருந்தின்றி அப்பகுதியை விறைக்க வைத்தே செய்ய முடியும். வயிற்றில் வெட்டவோ, துளையிடவோ வேண்டியதில்லை.

சத்திர சிகிச்சைக்குப் பின்னர் ஓரிரு நாட்களிலேயே வீட்டுக்குச் செல்ல முடியும். இன்னொரு பிரச்சினை வளர்ந்த பின்னரும் பிள்ளைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது.





இதற்கு சிகிச்சையுண்டு. காலம் கடத்தாமல் வைத்திய ஆலோசனையை நாடி சீர் செய்ய முடியும். வெட்கப்பட்டு காலத்தைக் கடத்தினால் வளர்ந்த பின்னரும் கூட இது தொடரலாம்.

அடுத்த பிரச்சினையான கர்ப்பப்பை இறக்கம் - கர்ப்பப்பையின் கீழ்ப்பகுதியான CERVIX பெண்ணுறுப்பு வழியே வெளித் தெரிவது அல்லது சற்று கீழாக இறங்குவது மூலம் பெண்கள் பெரும் சிரமத்திற்கு உள்ளாவார்கள். இவர்களது தாம்பத்திய உறவு கூட பாதிக்கப்படுவதுடன் தொற்றுகளும் ஏற்படவாய்ப்புண்டு. இவ்வாறான ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களின் இறக்கத்தை இலகுவான முறையில் தற்காலிகமாக பெண்ணுறுப்பு ஊடாக பிளாஸ்டிக் வளையத்தைச் செலுத்தி இறக்கத்தைத் தவிர்க்க முடியும்.

சற்று கூடுதலாக இறங்குபவர்களில் சத்திர சிகிச்சை மூலம் சீர் செய்ய முடியும். சற்று வயது அதிகமானவர்களில் கருப்பை முழுமையாக இறங்கிவிடுவதுமுண்டு. இவ்வாறு ஏற்படும்

போது கர்ப்பப்பையை முழுமையாக சத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்ற வேண்டும். மேற்கூறிய சத்திர சிகிச்சைகள் அனைத்தும் வயிற்றை வெட்டாமல் பெண்ணுறுப்பு ஊடாகவே செய்ய முடியும். நவீன மருத்துவத்தில் இலகுவான தீர்வு இருக்கும் போது வெட்கப்பட்டு தயங்கி நோயுடன் அல்லல்பட வேண்டிய தில்லை. உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் காட்டி அவரது ஆலோசனையின் படி மகப் பேற்று வைத்திய நிபுணரைச் சந்தித்து வேண்டிய சிகிச்சையை மேற்கொள்ள முடியும். பெரிய வைத்தியசாலைகளில் இதற்கான வசதிகள் உண்டு.

சிறு நீர்க்கசிவுக்கான சத்திர சிகிச்சையை சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் மேற்கொள்வார். ஆண்களைப் பொறுத்த வரையில் சிறுநீர் அடைப்பு வயோதிபர்களில் ஏற்படலாம். சிறுநீர்ப் பைக்குக் கீழ்ப்புறமாக ஆண்குறியின் மேற்பகுதியில் இருக்கும் Prostrate Glands பெருத்து வீங்குவதால் சிறுநீர்ப்பாதை அழுக்கப்பட்டு சிறுநீர் அடைப்பு ஏற்படுகிறது.

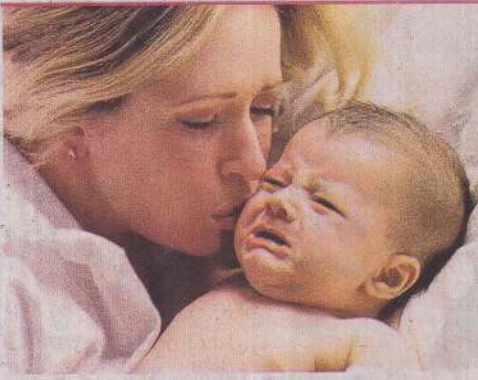
இவர்களுக்கு சிறுநீர் சீராக கழிப்பது கஷ்டமாக இருப்பதுடன் சிறுநீர் போதலைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமலும் இருக்கும். ஆரம்பத்தில் மருந்து மூலம் குணப்படுத்தலாம். எனினும் தீவிர அடைப்பு அடிக்கடி ஏற்படின் சத்திர சிகிச்சை நிபுணரின் ஆலோசனையை நாடி சத்திர சிகிச்சை மூலம் குணமடையலாம்.



“அவன் உன்ன அந்த அடி அடிச்சான். ஆனாலும் நீ எப்படி அவ்வளவு அடியையும் தாங்கிட்டு இருந்த?”

“அப்ப அவன என் மனைவியா நினைச்சுகிட்டேன்!”





குழந்தைகள் அழுவது அவர்களின் ஆரோக் கியத்துக்கு சிறந்தது என பலர் தமக்குத் தாமே நம்பிக்கொள்கின்றனர். ஆனால், சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு முடிவோ அதற்கு எதிர்மாறாக தெரிவிக்கின்றது.

குழந்தைகள் தொடர்ந்து அழுவதால் அதன் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். அந்த அழுகை தொடர்சியாக நீடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றோர்களின் கவனிப்பு இல்லாமல் போனால் குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளும் திறன் குறைந்து போவதாகவும், அக்குழந்தைகளின் மனநலம் பாதிக்கக்கூடும் எனவும் மருத்துவர்கள் எச்சரித் துள்ளனர். பொதுவாக குழந்தைகள் அழுவது பசியை தாய்க்கு உணர்த்தவே என்பது எல் லோரும் அறிந்தது தான்.

அத்துடன், உடலில் உள்ள நோய் களையும், தனக்கு ஏற்

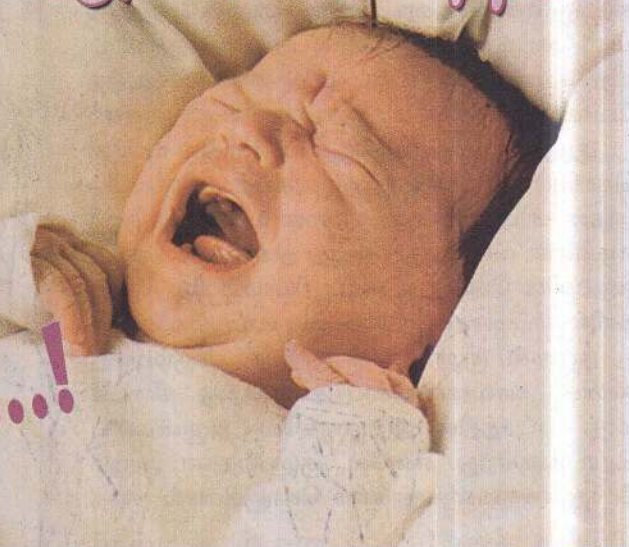
படும் பிரச்சினைகளையும், குழந்தை கள் தமது அழுகையின் மூலம் மட்டுமே உணர்த்தும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தை நீண்ட நேரம் அழும்போது, மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய 'கார்டிசோல்' ஹோமோன் அதிக அளவில் சுரக்கிறது. இத னால் குழந்தைகளுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு மனநலம் பாதிக்கும் வாய்ப்புள்ளதாகவும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

அத்துடன், தொடர்ந்து இருபது நிமிடங் களுக்கு மேல் அழுகை நீடிக்கும் பட்சத்தில் யாருடைய கவனிப்பும் இன்றி அழுது ஓய்ந்து போகும் குழந்தைகள்தான் பெரிதாக பாதிப்புக் களை அதிகம் எதிர்நோக்குகின்றன. பாதிக்கப் பட்ட குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகள் சாதாரண குழந்தைகளிடம் இருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டி ருக்கும். இது அவர்களின் எதிர்காலத்தையும் கேள்விக்குறியதாக்கிவிடும்.

குறிப்பாக, பாதிக்கப்படும் குழந்தைகள் கல்வி, விளையாட்டு போன்றவற்றில் சிறந்து விளங்குவதில்லை. ஆளுமைத்திறன் குறைந்து மந்தத்தன்மையோடு காணப்படுவார்கள் என் றும் மேற்குறிப்பிட்ட ஆய்வில் தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளது. அதனால், குழந்தைகள் அழும் போது தாய் அவர்களை அரவணைப்பதோடு,

# உங்கள் குழந்தை அழுதபடி இருக்கிறதா?

## உடனே கவனியுங்கள்...!





அதற்கான காரணத்தை உடனடியாகக் கண்டறிய வேண்டும்.

தவிர, இரவு நேரத்தில் தொட்டிலில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைகள் அழும்போது, அவர்கள் பசிக்காகத்தான் அழுகிறது என எண்ணி தாய்மார், பால் கொடுத்து உறங்க வைத்துவிடுவார்கள். இதுவே குழந்தைகளுக்கு மூச்சுத் திணறலை உண்டு பண்ணி சத்தமில்லாமல் குழந்தைகள் மரணமடையக் காரணமாகிவிடவும் கூடும். இதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ள தாய்மார், பல்வேறு நடவடிக்கைகளை கடைபிடிக்க வேண்டும் என்றும் மருத்துவர்கள் ஆலோசனை தெரிவித்துள்ளனர்.

மேலும், குழந்தைகளைக் குப்புறப் படுக்க வைத்து உறங்க வைப்பதைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். குப்புறப் படுக்க வைக்கும் போது குழந்தைகளின் உடல் எடை அதன் மென்மையான மார்பு எலும்புகளை அழுத்துவதால் குழந்தைகளுக்கு திடீர் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கிறது.

குழந்தைகளை மல்லாக்கப் படுக்க வைத்தே பழக்கப்படுத்த வேண்டும். இப்படிப் படுக்க வைப்பதால் குழந்தைகளுக்கு மேற்குறிப்பிட்ட ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்பு 30 முதல் 50 சதவீதம் வரைக்கும் குறைகிறது என்கின்றனர் அந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

ஆனால், தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்த ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்பு 50 சதவீதம் குறைகிறது என்று அவர்கள், கட்டாயப் படுத்தி குழந்தைகளுக்கு பால் புகட்டவும் கூடாது என்கின்றனர். பசியால் அழும் நேரத்தில் பால் புகட்டினாலும் கூட, ஏப்பம் எடுத்துவிட்ட பிறகே குழந்தைகளைப் படுக்கையில் கிடத்த வேண்டும் என்பது மருத்தவர்களின் அறிவுரை.

குழந்தைகளின் மொழியை எளிதில் புரிந்து கொள்ள இயலாது. அழுகையும், சிரிப்புமே அதன் பரிபாஷைகள். அதனை உணர்ந்து குழந்தைகளை வளர்ப்பது என்பது தனிக்கலை. குழந்தைகளின் செயற்பாடுகள் புரியாமல் சில நேரங்களில் தாய்மார்கள் எரிச்சல் அடைவதும் உண்டு.

ஆனால், குழந்தைகள் முதலில் விரும்புவது தாயின் அரவணைப்பைத்தான். அது கிடைக்காத பட்சத்தில் அதற்காகவே அழுகையை தொடங்குகிறது. எனவே, குழந்தைகள் அழும் போது, அதனைத் தூக்கிக் கொஞ்சினால் குழந்தைகளானது உடனே அழுகையை நிறுத்திவிடுகிறது. அந்த நேரத்தில் குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டவோ, தாலாட்டவோ, குளிப்பாட்டவோ செய்யலாம்.



தைகளானது உடனே அழுகையை நிறுத்திவிடுகிறது. அந்த நேரத்தில் குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டவோ, தாலாட்டவோ, குளிப்பாட்டவோ செய்யலாம்.

“குழந்தைகளைத் தூக்கும்போது அதன் முதுகுப் புறத்தை அதிகமாகப் பிடித்துத் தூக்கக் கூடாது, அது குழந்தைகளின் தண்டுவடத்தைப் பாதிக்கும்” என்று சிலர் அறிவுரை கூறுவார்கள். ஆனால், உண்மையில் பின்னால் பிடித்துத் தூக்குவது என்பது குழந்தைகளின் பின்புற மற்றும் கழுத்துத் தசைகளையும், தண்டுவடத்துக்குத் துணையாக உள்ள தசைகளையும் வலுப்படுத்துகிறது. தொடர்ந்து நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளில் எச்சரிக்கையாகச் செயற்படுவது, பல ஆபத்துக்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வழிவகுக்கும்.

-ஆதித்யா



“மக்களுக்கு ஏதாவது நல்லது செய்யணும்னு நினைக்கிறேன்”

“அப்படின்னா நீங்க அரசியல விட்டு போகப்போறீங்களா தலைவரே?”



இயற்கையே எல்லா உயிரினங்களுக்கும் கொடுத்திருக்கும் ஓர் அதியற்புதமான ஓய்வு தான் நித்திரை. குறிப்பாக மனிதனின் உடலுக்கும் அவயங்களுக்கும் இந்த நித்திரை தான் புதுபித்துக் கொள்வதற்கு மிகவும் அவசியமாகிறது.

நித்திரை என்பது மனிதனின் வாழ்நாளில் மூன்றில் ஒரு பங்கை எடுத்துக் கொள்கிறது.

## உற்சாகமூடும் நல்ல நித்திரை



அடா இருக்கும் கொஞ்ச காலத்தில் இந்த தளவு நேரம் நித்திரையிலேயே போய் விடுவதா என

நீங்கள் கவலைப்படுவது தெரிகிறது. இல்லை இந்த நித்திரை மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு மிக அவசியம் என்பதே உண்மை. மனிதனின் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் இந்த நித்திரை மிகமிக அவசியம். தூக்கம் மனக்காயங்களை ஆற்றுகிறது. அவர்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்கிறது. மனித இயந்திரத்திற்கு அவ்வப்போது பேண வேண்டிச்

செய்யும் முயற்சிகளுக்கு துணையாக நிற்கிறது. இது அடுத்துவரும் நாளுக்குரிய ஆரோக்கிய நிலையை அள்ளி வழங்குகின்றது. சக்தியின் முழுமையான நிலையில் உடலையும் உள்ளத்தையும் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது.

ஜெயா

## ஓவியம் எஸ்.டி.சாமி 1/2 டாக்டர் ஐயாசாமி கருத்து நரசிம்மன்

டொக்டர், 7 ஆம் நம்பர் பெட்டில் உள்ள நோயாளி தேம்பித் தேம்பி அழுகிறார்.



அப்படியா? இதோ வர்றேன்!

ஏம்பா உனக்குத்தான் நல்லா சுகமாயிடுச்சே! அப்புறம் ஏன் அழுகிறியாம்?



அது வந்து டொக்டர்... சுகமாயிட்டதால...

என்னை வீட்டுக்கு அனுப்பிடுவீங்களா?



ஆமா, அதுக்கு என்னா?



வீட்டுக்குப் போயிட்டா இந்த நாஸம்மாவ பார்க்கக் கிடைக்காதே. அதை நினைச்சி தான் அழுகிறேன் டொக்டர்!



# யானைக்கால் நோய்

பெயர்: யானைக்கால் நோய்

ஆங்கில பெயர்: Elephantiasis

வகை: தொற்று நோய் வகை

பரவும் விதம்: நுளம்புக்கடி

பாதிப்பு:

- உருவத்தை மாற்றும், செயற்படாத தன்மையை ஏற்படுத்தும் நோய்.
- சாதாரணமாக சிறுபிள்ளை பருவத்தில் வரக்கூடியது.

காரணம்:

- நன்கு வளர்ந்த பைலேரியா ஸிஸ் புழு, மிக சிறிய இலட்சக்கணக்கிலான முழுவளர்ச்சியடையாத மைக்ரோபைலேரியே என்னும் புழுக்களைத் தோற்றுவிக்கும்.
- இவை இரத்தத்தில் பரவி, உடலில் 4 முதல் 6 வருடங்கள் வரை உயிர்வாழ்ந்து இன்னும் அநேக மைக்ரோபைலேரியே புழுக்களைத் தோற்றுவிக்கும்.
- நுளம்பானது, மைக்ரோபைலேரியாவைக் கொண்டுள்ள ஒரு

வரைக் கடிக்கும் போது, அது கொசுக்களுக்கு தொற்றிவிடும்.

- பின் நுளம்பிலிருந்து பிறருக்குத் தொற்றும்.

பரவும் தன்மை:

நுளம்புகள் மாதக்கணக்கிலிருந்து வருடக்கணக்கில் ஒரு நபரைக் கடித்தால் அந்த நபருக்கு இந் நோய் ஏற்படும்.

அறிகுறிகள்:

- ஆரம்பத்தில் அறிகுறிகள் எதுவும் காணப்படமாட்டாது.
- உடலில் உள்ள பைலேரியல் புழுக்கள் இறக்கும் வரை இந் நோயின் அறிகுறிகளை அவர்களால் உணரமுடிவதில்லை.
- வீக்கம்.

ஆபத்து:

- இது ஆட்கொல்லி நோய் அல்ல.





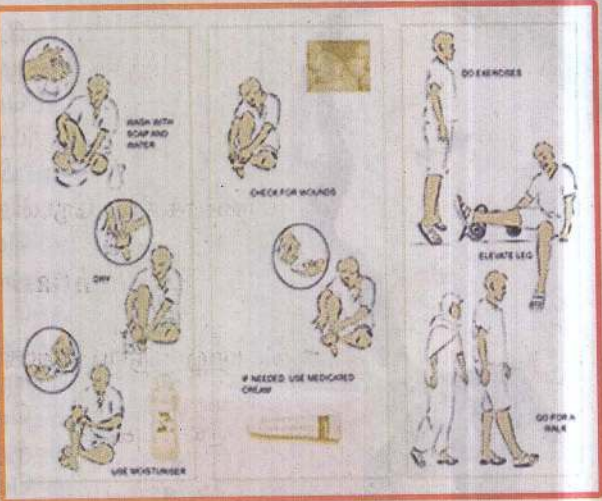
➤ நிணநீர் வடிநாளங்கள் மற்றும் சிறுநீரகங்களை நிரந்தரமாக சேதப்படுத்தக் கூடியது.

➤ ஆண்களுக்கு இனப்பெருக்க உறுப்புப் பகுதிகளில் வீக்கங்கள் ஏற்படும்.

➤ கால், கை, பாலுறுப்புப் பகுதிகளில் இதுபோன்ற வீக்கங்கள் ஏற்படுவதினால் இவ்வனைத்து உறுப்புகளும் தன் இயல்பான அளவை விட பன்மடங்கு பெரியதாய் வீங்கிவிடும்.

➤ இது போன்ற வீக்கங்கள் ஏற்பட்டு நிணநீர் மண்டலத்தின் செயற்பாடு குறைவதினால், உடலானது நோய் ஏற்படுத்தும் நுண்ணுயிர் கிருமிகளின் தாக்குதலை எதிர்ப்பது கடினமாகும்.

➤ தோலினை தடிமனாக்கி கடினத்தன்மையைக் கொடுக்கும்.



➤ வீக்கம் கண்ட கை மற்றும் காலை மேலே தூக்கியோ அல்லது சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதின் மூலம் நிணநீர் ஓட்டத்தை சரிசெய்யலாம்.

➤ தொடர்ந்து மருந்து, சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளல்.

தொகுப்பு : ராஜலிங்கம் சுபாஷினி

### தடுக்கும் முறை:

➤ இந்நோய் ஏற்படுத்தும் நுண்ணுயிர் புழக்களைக் கொல்லும் தடுப்பு மருந்தினை எடுத்துக்கொள்ளல்.

➤ கொசுக்களின் பெருக்கத்தினை கட்டுப்படுத்தல்.

### சிகிச்சை முறை:

➤ தடுப்பு மருந்தினை எடுத்துக்கொள்ளல்.

➤ இதனால் வளர்ந்த புழுக்கள் கொல்லப்படவில்லையென்றாலும், இந்நோய் மற்றவர்களுக்கு பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

➤ வீக்கம் கண்ட பகுதிகளை சவர்க்காரம், தண்ணீர் கொண்டு ஒவ்வொரு நாளும் கவனமாக கழுவுதல்.

➤ பக்ஷியாவினை அழிக்கும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளல்.

➤ இது பக்ஷியா தொற்றுவதைத் தடுக்கும்.



“அந்த டொக்டர் சரியான சீரியல் பைத்தியம்”

“ஏன்?”

“மருந்துச்சீட்டில் ‘தொடரும்’னு எழுதியிருக்காறே!”





மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள பல ஆய்வுகளின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. இதில் 'பிளவெனொய்ட்ஸ்'களில் காணப்படும் 'அன்டி-ஓக்ஸிடன்ட்கள்' முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த 'பிளவெனொய்ட்ஸ்' இதயம் சம்பந்தமான நோய் ஆபத்துக்களை தவிர்க்கும் வகையில் செயற்படக்கூடியன. விசேடமாக இதய கோளாறுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன என்றார்.

பிளவெனொய்ட்ஸ்களில் காணப்படும் 'அன்டி-ஓக்ஸிடன்ட்' துணிக்கைகள், உடலில் காணப்படும் கொழுப்புகளை கரையச் செய்கின்றன. இதன் மூலம் இதயத்திலிருந்து குருதியை உடலுக்கு வழங்கும் நாடிகளில் கொழுப்புப்படிதல் குறைக்கப்படுகிறது. இதன் காரணமாக தேநீர் இதய கோளாறுகளுக்கு எதிரான மிகவும் அடிப்படையானதும், சிறந்த தெரிவாகவும் அமைகிறது. 'பிளவெனொய்ட்ஸ்கள்' மேலும் பல வழிகளிலும் உடலுக்கு நன்மை பயப்பதாக அமைந்துள்ளது. 'பிளவெனொய்ட்ஸ்களின்' தாக்கங்கள் குறித்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலம், ஏற்

# தேநீரின்

## "பிளவெனொய்ட்ஸ்"

ரு சாதாரண தேநீர் கோப்பை ஓபருகுவதன் மூலம், இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள முடியுமென சமீபத்திய ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தேநீரில் காணப்படும் உள்ளங்கமான 'பிளவெனொய்ட்ஸ்' இதற்கு பிரதான காரணமாக அமைந்துள்ளது. இந்த 'பிளவெனொய்ட்ஸ்' குறித்து, களனி பல் கலைக்கழகத்தின் இரசாயனவியல் பிரிவின் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளரும் இலங்கை தேயிலை ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் முன்னாள் பதில் பணிப்பாளருமான திஸ்ஸ அமரகோன் கருத்து தெரிவிக்கையில், 'தேநீரின் மூலம், உடல் சுகாதாரத்துக்கு பெருமளவு அனுகூலங்கள் கிடைப்பதாக உலகளாவிய ரீதியில்

படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் உணவு வகைகளான வைன் வகைகள், திராட்சை பழச் சாறுகள், கொக்கோ மற்றும் தேயிலை போன்ற வற்றில் காணப்படாது என்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் இந்த ஆய்வுகளின் மூலம், 'பிளவெனொய்ட்ஸ்கள்' மூலம் 'நைட்ரஸ் ஓக்ஸைட்' (NO) உருவாக்கப்படுகின்றன. இவை குருதி கொண்டு செல்லப்படும் குழாய்களில் அழுத்தத்தை குறைப்பதாகவும் அமைந்துள்ளன என்பதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. இதன் மூலம் குருதி உடல் முழுவதும் சுலபமாக கொண்டு செல்லக்கூடியதாக அமைகிறது.

வெறும் தேநீர் அல்லது 'பிளேன் டீ' என



நாம் அழைக்கும் தேநீரில் சுமார் 82 வீதமான, 'அன்டி ஒக்சிடன்ட் பிளவனொய்ட்ஸ்கள்' காணப்படுவதாக ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

2003 ஆம் ஆண்டில் USDA அமைப்பின் மூலம் தெரிவு செய்யப்பட்ட உணவு பொருட்களுடன் ஒப்பிடுகையில், வெறும் தேநீரில் அதிகளவு பிளவனொய்ட்ஸ்கள் காணப்படுகின்றமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதற்கான ஒப்பீடுகளாக அப்பிள் வகைகள், பெரிய வெங்காயங்கள், புளு பெர்ரி வகைகள் மற்றும் செறிவான சொக்லேட் வகைகள் போன்றன தெரிவு செய்யப்பட்டிருந்தன. மேலைத்தேய நாடுகளில் வெறும் தேநீர் நபரொருவரின் நாளாந்த பிளவனொய்ட்ஸ்கள் தேவையின் 60% - 84% வரை பூர்த்தி செய்வது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஆயினும் தேநீரிலுள்ள 'பிளவனொய்ட்ஸ்' களின் அளவு உற்பத்தியாளர், தேயிலை மரத்தின் தரம் மற்றும் காலநிலை மாற்றம், மண்ணின் தரம், தேயிலை இலையின் அளவு, பொதியில் அடைக்கப்பட்டதா அல்லது நிறுவை அளவாக விற்ப்புபடுவதா, வடிகட்டும் நேரம், வடிகட்டும் முறைகள் போன்றனவற்றில் தங்கியுள்ளன. ஆயினும் தேநீரில் பாலை சேர்த்து பருகும் போது அல்லது சீனி சேர்த்து பருகும் போதோ, 'பிளவனொய்ட்ஸ்' களின்

அளவு மாற்றமடைவதில்லை என்பதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பால் தேநீரிலும் சிறந்த செறிவுடைய 'பிளவனொய்ட்ஸ்கள்' இனங்காணக்கூடியதாக இருக்கும். இதன் மூலம் எவ்வித இரசாயன மாற்றங்களும் இடம்பெறுவதில்லை என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இது குறித்து கலாநிதி அமரகோன் கருத்து வெளியிடுகையில், "தேநீர் மூலம் விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கப்படுவதும், அமைதியான மனநிலை ஏற்படுவதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த நிலைகளுக்கு தேநீரில் காணப்படும் கபீன் மற்றும் தியனீன் போன்றன காரணங்களாக அமைந்துள்ளன. ஆயினும் தேநீரிலுள்ள கபீனின் அளவு கோப்பி போன்ற இதர



பானங்களில் காணப்படும் செறிவை விட குறைவானதாகவே அமைந்துள்ளமையும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தேயிலை கோப்பையில் உள்ளடங்கியுள்ள கபீனின் அளவு 40 மில்லிகிராமவிட குறைவானதாகவே அமைந்துள்ளது. இது நாளாந்த தேவைக்கு போதுமானளவு அமைந்துள்ளது" என்றார்.

உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நலன் குறித்து இலங்கையில் தனது மருத்துவ ஆலோசனைகளை வழங்கி வரும் சிரேஷ்ட வல்லுநரான சிக்ரிட் டி சில்வா கருத்து தெரிவிக்கையில், 'தேநீர், உடலில் ஈரப்பதனை குறைக்கும் எனும் மூடநம்பிக்கையை தகர்க்கும் வகையில், தேநீரானது உடலில் ஈரப்பதனை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்பது ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் உடலின்

நீர்ச் சமநிலையையும் இது பேணக்கூடியது கலோரி செறிவு அதிகமாக காணப்படும் பானவகைகளுக்கு பதிலாக ஒரு கோப்பை வெறும் தேநீரை பருகுவது உடலை மெலிவாகவும், உறுதியாகவும் பேணுவதற்கு உகந்தது என்றார்.

குறிப்பாக, நீங்கள் தேநீரை உள்ளெடுக்கும் முறை, நீங்கள் பருகும் தேநீரின் குணநலத்தில் பொதுவாக செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. பொதுவாக வெறுந்தேநீர், மிகவும் குறைந்த முதலீட்டுடனான நீண்டகால குடும்ப ஆரோக்கியத்துக்கான முதலீடாக அமைந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

முலிகா





## செவ்வயா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.  
யோகா ஆரோக்கிய  
கிளைஞர் கழகம்.  
மட்டக்களப்பு.

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

அல்சர், குடலிறக்கம் (Hernia) போன்ற உபாதைகளைக் கொண்டிருப்பவர்கள் மிகவும் அவதானமாகச் செய்யவேண்டும். முதுகெலும்பில் உபாதையுடையோர் இவ் ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. எனினும், மிதமான முதுகெலும்பு நழுவுல் (Slipped disc) உபாதையால் பீடிக்கப்பட்டோருக்கு இவ்வாசனம் பயனளிக்கும்.

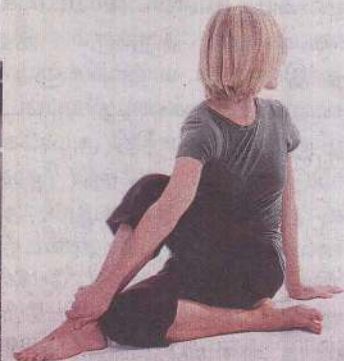
தைரோயிட் பிரச்சினை (Hypothyroidism) உடையோர், முள்ளந்தண்டு இடுப்பு, அடிமுதுகு, தோள்பட்டை போன்றவற்றில் காயம் ஏற்பட்டோர் அல்லது வீக்கம் உடையோரும் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். பலம் குறைந்த வயிற்றுத் தோல், வயிற்றோட்டம், அமில ஏர்ப்பம் (Acid Flox) உயர் இரத்த அழுத்தம், மூட்டு நழுவுல் போன்ற உபாதைகளை யுடையோரும் இதைச் செய்யக் கூடாது.

## செய்முறை

### உடல் நிலை

விரிப்பில் இரண்டு கால்களையும் நீட்டிய வாறு உட்கார்ந்து இருக்கவும். கைகள் இரண்டையும் உள்ளங் கைகளைத் தரையில் பதித்த வாறு உடலின் பக்கத்தில் வைக்கவும். இடது காலை முழங்காலில் மடித்து கைகளால் வலது பக்க முழங்காலுக்கு மேலாகக் கொண்டு வந்து பாதத்தைத் தரையில் செங்குத்தாக விறைப்பாக ஊன்றியவாறு நிறுத்தவும். கால் விரல்கள் முழங்காலுக்கு வெளியே இருக்கக் கூடாது. இவ்வாறு வலது காலை மடக்கி கைகளால் இடது தொடைக்குக் கீழாகக் கொண்டு வந்து குதியை மல வாசலுக்கும் ஆண்/ பெண் உறுப்புக்களுக்கும் இடையே தரையில் கிடத்திய வாறு வைக்கவும். பாதத்தில் ஏறி இருக்கக் கூடாது. இடது முழங்காலை வலது கை கழுக்கட்டுக்குள் வைத்தவாறு வலது கையை இடது காலுக்கு மேலாகக் கொண்டு வந்து மூச்சை வெளிவிட்டவாறு இடது பாத பெருவிரலைப் பற்றிப் பிடிக்கவும். மூச்சை இழுத்து விட்ட வாறு இடுப்புடன் சேர்த்து உடலை முடிந்தளவு

# அர்த்தமத்ச்யேந்திரா ஆசனமும் குறைந்த உடல் எடையும்!





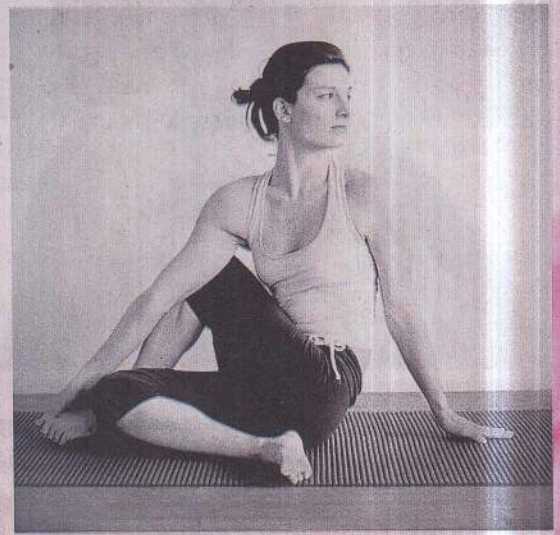
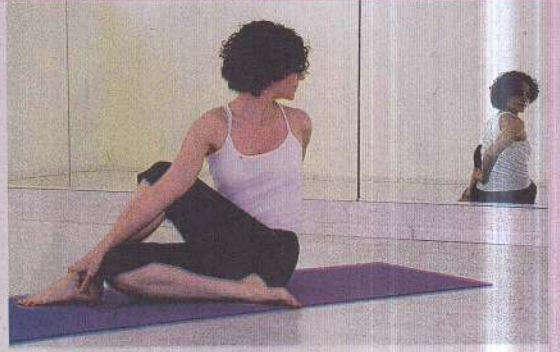
இடது பக்கம் நன்கு திருப்பவும். கழுத்தை இடது பக்கம் திருப்பி இடது தோள்பட்டைக்கு மேலாகப் பார்க்க வேண்டும். இடது கையை மடக்கி முதுகுக்குப் பின் பக்கம் கொண்டு வந்து உள்ளங்கை வெளியில் தெரியுமாறு அடி முதுகில் புறங்கையை வைக்கவும். கை விரல்கள் சற்று மடக்கியவாறு இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு இருந்து கொண்டு உடலை இடது பக்கம் நன்கு முறுக்கவும். இவ்வாறு சாதாரண மூச்சில் ஒன்று முதல் மூன்று நிமிடங்கள் உடலை வளைக்காது இருக்க வேண்டும். இடது முழங்கால் வயிற்றை நன்கு அழுத்தியவாறு இருக்க வேண்டும். புட்டத்தை நிலத்திலிருந்து உயர்த்தக்கூடாது. குதிகாலில் இருக்கக் கூடாது. கழுத்தை முன் பக்கம் மடக்கக்கூடாது. முழங்கால்களுக்கும் இடுப்புக்கும் அதிக பழுவைக் கொடுக்கக் கூடாது. தரையில் ஊன்றியவாறு வைத்த இடது குதிக்காலை நிலத்திலிருந்து உயர்த்தக் கூடாது. இவ்வாறு நன்கு செய்து பழகிய பின் முதுகில் வைத்த இடது கையால் இடது கெண்டைக் காலை பற்றிப் பிடிக்கவும் தற்போது உடம்பு மேலும் நன்கு முறுக்கப்படும். இடது முழங்கால் உள்ள சகல உறுப்புக்களை வயிற்றினுள்ளேயும் நன்கு அழுத்தியவாறு இருக்கும். இவ்வாறு அழுத்துவதே இவ்வாசனத்தின் சிறப்பான அம்சமாகும். இவ்வாறான இவ்வாசனத்தின் அபார செயற்பாட்டை அறிந்த மேலை நாட்டு உடற்கூற்று நிபுணர்கள் வியந்து போற்றுகின்றனர். இவ்வாறு கால்களை மாற்றி மற்றப் பக்கம் செய்ய வேண்டும்.

### மூச்சு நிலை

உடலை முறுக்கும்போது மூச்சை வெளி விட்டு ஆசனத்தில் இருக்கும்போது சாதாரண மூச்சில் இருக்க வேண்டும்.

### மனநிலை

ஈரத் துணியைப் பிழிதல் போன்று எனது முள்ளந்தண்டு முக்கியமாக நடுப் பகுதியில் நன்கு திருகப்படுவதால் நெகிழ்வுத்தன்மை பெறுகிறது என்றும் வயிற்றினுள் உள்ள சகல உறுப்புக்களும் நன்கு கசக்கிவிடப்படுவதனால் அவற்றின் செயற்பாடுகள் மேம்படுகின்றன என்றும் இதனால் எனக்கு எவ்வித நோயும் ஏற்படாது என்றும் நினைக்க வேண்டும்.

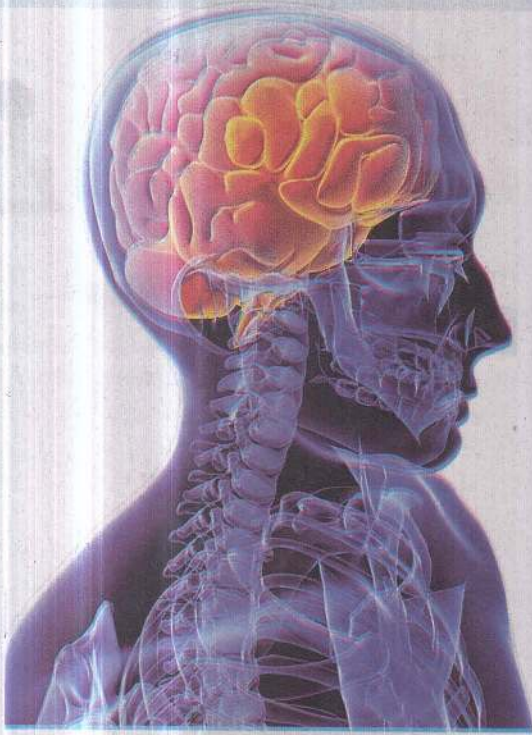


“கூட்டுக்கும்பமா இருக்கறதுக்கு ரொம்ப அவமானமா இருக்குடா”

“என்னடா சொல்ற?”

“என் மனைவி என்ன அடிச்சாலோ, ஏசினாலோ மத்தவங்க எல்லாம் ஒன்னா சேர்ந்து, கைதட்டி, விசில் அடிக்கிறாங்க!”





கைய திறன்கள் குறைய ஆரம்பித்து விடுகின்றன என கூறுகின்றது.

பிரிட்டிஷ் மெடிக்கல் ஜோர்னல் (British Medical Journal) என்ற மருத்துவ சஞ்சிகையில் பிரான்ஸ் மற்றும் பிரிட்டனைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் தமது முடிவுகளை வெளியிட்டனர்.

சுமார் 7000க்கும் மேற்பட்ட நபர்களின் மூளைத் திறன்களை நெடுங்காலத்திற்கு அவதானித்து இந்த முடிவைத் தாங்கள் கண்டறிந்ததாக அவர்கள் கூறுகின்றனர்.

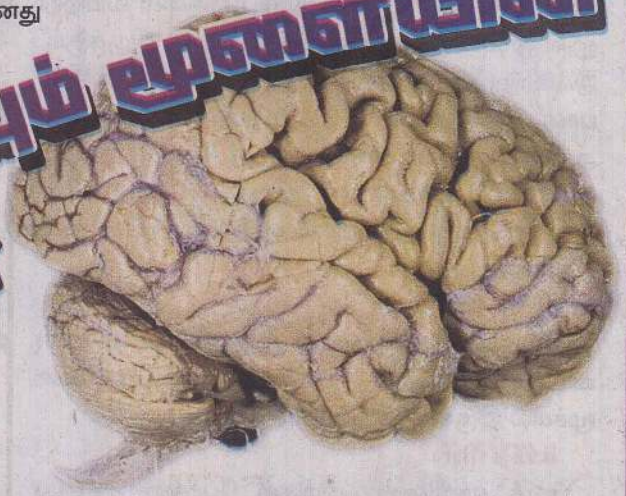
**ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை**

மூளையின் திறன்களைப் பாதுகாக்க ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை இந்த ஆய்வுகள் கோடிட்டுக் காட்டுவதாக அவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

தற்போது உலகில் மனிதர்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் அதிகரித்து வரும் நிலையில் ஒரு

ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் நினைவுத் திறன், பகுத்தாய்வுத் திறன் உள்ளிட்ட மனித மூளையின் முக்கிய ஆற்றல்கள் அவனது வாழ்க்கையில் வெற்றி தோல்விகளை நிர்ணயிப்பதில் முக்கிய பங்களிப்புச் செய்கின்றன. இத்தகைய திறன்கள் உள்

**குறைவடையும் மூளையின் திறன்கள்**



ளிட்ட ஆற்றல்கள் பல ஏறக்குறைய 60 வயதை தாண்டிய பின்பே குறைய ஆரம்பிக்கின்றன என மருத்துவ உலகம் கூறி வந்தது.

ஆனால் அண்மையில் பெரிய அளவில் நடத்தப்பட்ட புதிய ஆய்வு ஒன்று ஒருவருக்கு ஐம்பது வயதைத் தொடுவதற்கு முன்பே இத்த

வர் வயதாகும் போது அவரது மூளையின் திறன்களில் ஏற்படக் கூடிய தாக்கங்களை விளங்கிக் கொள்வது என்பது இந்த நூற்றாண்டில் (21ம் நூற்றாண்டு) மருத்துவ துறைக்கு மாபெரும் சவாலாக இருக்கும் என்றும் இந்த ஆய்வறிக்கை கூறுகின்றது.



இந்த ஆய்விற்காக 45 வயது முதல் 70 வயது வரையிலான நபர்களையே ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவு செய்திருந்தனர்.

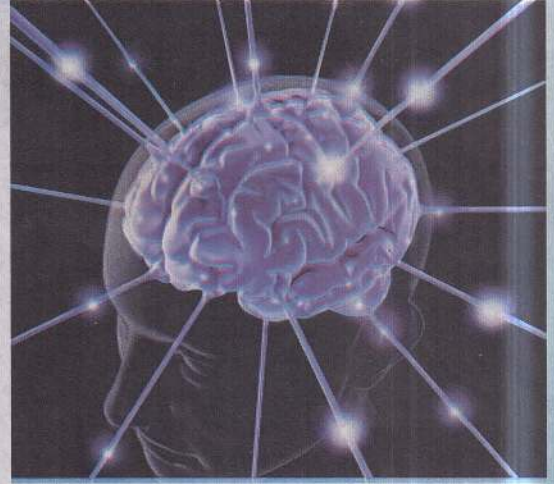
இவர்கள் அனைவரும் அரசு ஊழியர்கள் ஆவர். இவர்கள் அனைவரும் 10 வருட காலத்திற்கு தொடர்ந்து அவதானித்து பரிசோதித்து இந்த ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

#### 45க்கும் 49க்கும்

#### இடைப்பட்ட வயதினர்

ஆய்வு நடத்தப்பட்ட பத்து வருடங்களில் இவர்களில் எல்லா வயதினருக்குமே நினைவுத் திறன், பகுத்தாய்வுத்திறன் விளங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல் போன்றவை குறைந்து போயிருந்தமை ஆய்வு மூலம் தெரிய வந்தது. இவர்களில் வயது கூடியவர்களுக்கு இவ்வகையான திறன்கள் குறையும் வேகம் மிக அதிகமாக இருந்தது. ஆனால் இதில் வியப்பானதொரு விடயம் என்னவென்றால் 45 வயதிற்கும் 49 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட வயதினருக்கும் கூட மூளையின் திறன்கள் குறைந்து போவது கண்டு பிடிக்கப்பட்டமையே ஆகும்.

மூன்று சதவீதத்திற்கும் அதிகமான ஒரு திறன் இழப்பு இந்த வயதினருக்கும் கூட காணப்படுவது மற்றுமொரு அம்சமாகும். அறுபது வயதிற்கு பின்பே மூளையின் திறன்கள் குறைந்து போவது ஆரம்பமாகின்றது என ஏற்கனவே சிறிய அளவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் தெரிவித்தன. ஆனால் பரந்துபட்ட நீண்ட கால அவதானிப்புடன் கூடிய இச்



சிறந்த ஆய்வு முன்னைய ஆய்வின் முடிவுகளை பொய்ப்பித்துவிட்டன.

#### டிமென்ஷியா

ஆனால் முன்னைய ஆய்வுகளுக்கும் தற்போதைய ஆய்வுகளுக்குமிடையே ஒற்றுமையான ஒரு விடயம் இருக்கிறது. அதாவது ஆரோக்கிய மற்ற பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்ட வாழ்க்கை முறைக்கும் டிமென்ஷியா எனப்படும் மூளை அழுகலுக்கும் இடையில் தொடர்பு இருக்கிறது என்ற ஆய்வுகளின் கண்டுபிடிப்பே அந்த ஒற்றுமையாகும்.

ஆக சிறுவயது முதலே ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் உடல் நலத்தை பேணுவதோடு மூளையின் திறன்களையும் பேணலாம் என்பதே ஆய்வாளர்களின் அறிவுரை ஆகும்.

-இரஞ்சித்



“உங்கள் பிரச்சினைகளை எங்களிடம் ஒப்படையுங்கள்’னு விளம்பரம் போட்டது தப்பா போச்சு”

“ஏன் என்ன ஆச்சு?”

“எல்லாரும் அவங்க மனைவிமாற கொண்டு வந்து விட்டுடுறாங்க!”



# சிறு நீரகங்களைப் பாதுகாக்க 10 கட்டளைகள்



வேதனை



வலி



துன்பம்

நம் சிறுநீரகங்கள் மிக அமைதியாக நமக்கு சேவை செய்து கொண்டிருக்கும் அதே சமயம் அதன் காரணமாக அவை மிக அமைதியாக பாதிப்படையவும் செய்கின்றன. அவை மொச்சக் கொட்டை போன்ற வடிவில் அடிவயிற்றில் அமைந்த ஒரு ஜோடி உடலுறுப்புக்களாக இருப்பதுடன் நமது உடலின் சகல தொழிற்பாட்டுக்கும் ஒரு வீட்டுப் பணியாளர் போல் அயராது உழைத்து உள்ளக சுற்றுப்புறச்சூழலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்கின்றன.

உடலின் கழிவகற்றுதல், திரவத்தன்மை மற்றும் உட்படக் கட்டுப்பாடு, இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல், செங்குறுதி சிறு துணிக் கைகளின் உற்பத்தி விறற்றின் டி யை உயிர்த்துவமாக வைத்திருத்தல் என்பன சிறு நீரகங்களின் சில முக்கியமான பணிகளாகும்.

**சிறுநீரகங்கள் செயலிழப்பதற்கான காரணிகள் யாவை?**

இன்றைய நவீன உலகம் உடலை அசைத்து வளைத்து ஒடித்து செயல்படுவதனை மூட்டை கட்டி மூலையில் போட்டு விட்டது. அத்துடன் இயற்கையான உணவு வகைகள், சூழல் நஞ்சடைதல், தொடர்ச்சியான மன அழுத்தங்களுடன் வாழ்தல் ஆகிய காரணிகளால் அவர்கள் ஒட்டுமொத்தமான உடற் சுகாதாரங்களை அடகு வைத்துவிட்டனர். அதனால் நீரிழிவு, கரும்

இ ர த த

**டொக்டர் கே. சம்பத் குமார் MD, DNB**  
விசேடத்துவ சிறுநீரக நோய் நிபுணர்

அழுத்தம் (Hypertention) கட்டற்ற உடற்பருமன் என்பன பெருகிவிட்டன. நீண்ட கால வாழ்வை கருத்திற் கொண்டு நோக்கும்போது நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 30 சதவீதமானவர்களின் சிறு நீரகங்கள் செயலிழக்கும் அபாயம் காணப்படுகின்றது.

மறுபுறத்தில் மொத்த வயது முதிர்ந்தோர் சனத் தொகையில் சுமார் மூன்று சதவீதத்தினர் உயர் குறுதியழுக்க நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். மேற்படி உயர் குறுதியழுக்க நோயும் (Hypertention) சிறு நீரகங்களை செயலிழக்கச் செய்வதில் பெரும்பங்களிப்புச் செலுத்துகின்றது. இந்த நோயை உரிய முறையில் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திராது விட்டால் இருதயம் மூளை என்பன மீளத் திருத்த முடியாத அளவுக்குப் பாதிக்கப்படும் ஆபத்தை எதிர்நோக்குகின்றன. மிக அதிக ரித்த சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாச்சத்துள்ள உணவுப்பொருட்கள் மற்றும் மிக அதிகரித்த கொழுப்புச் சத்து கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் என்பன உடல் எடையை அதிகரித்து இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் மட்டங்களை அதிகரிக்கின்றன.

இங்கு ஒரு முக்கிய விடயத்தைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. என்னவென்றால் ஒரு மனிதனின் உடற்பருமன் கட்டுக் கடங்காது காணப்பட்டால் அவருக்கு சிறு நீரகம் செயலிழக்கும். ஆபத்தும் அதிக மா க வே



காணப்படும் என்பதாகும்.

சிறு நீரகத்தை செயலிழக்கச் செய்யும் மற்றுமொரு காரணி சிறு நீரகக் கற்களாகும். இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி உரிய சிகிச்சை பெறாதுவிட்டால் பின்னர் சிறுநீரகங்கள் நிரந்தரமாகப் பாதிக்கப்பட்டு விடும். சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில் சிறுநீர்ப் பையில் ஏற்படுகின்ற எந்தவிதமான அடைப்பும் சிறு நீரகத்தைப் பாதிக்கவல்லது. பக்டிரியாக்கள் மற்றும் வைரசுக்களின் தாக்குதல் என்பவற்றுக்கு உரிய முறையில் சிகிச்சை வழங்கப்படாது விட்டபோதும் சிறு நீரகங்களுக்கு பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. வலி நிவாரணிகளை அடிக்கடி பாவித்து துஷ்பிரயோகம் செய்தலும் சிறு நீரகப் பாதிப்புக்கான மற்றுமொரு காரணியாகும்.

**சிறுநீரக நோய்க்கான**

**அறிகுறிகள் யாவை?**

இந்நோய் ஏற்பட்டிருப்பது குறித்து ஆரம்பத்தில் எந்தவிதமான நோய் அறிகுறியும் தென்படுவதில்லை. சிறு நீர்கழிப்பதில்

குறைவு ஏற்படுதல், ஒருவரின் முகம் மற்றும் பாதங்களில் வீக்கமேற்படுதல் சிறுநீருடன்



இரத்தம்வெளியேறுதல், சிறு நீர் வெளியேறும்போது எரிச்சல், மிக மெதுவாக சிறுநீர் வெளியேறுதல், இரவில் அதிகமாக சிறு நீர் வெளியேறுதல், இடுப்பு வலி, மூச்சடைப்பு ஒக்காளிப்பு, அடிவயிறு வலித்தல், தூக்கமின்மை போன்றன ஏற்பட்டால் சிறு நீரகத்தில் கோளாறு என்று ஊகிக்கலாம்.

## கட்டளைகள் - 10

1) நீங்கள் நீரிழிவு நோய்க்குட்பட்டு உயர்குருதி அழுத்தம் உடையவராயின் உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவருக்கு இந் நோய் இருந்திருக்குமாயின் உங்களுக்கும் இந் நோய் வரவாய்ப்பு அதிகமுள்ளது.

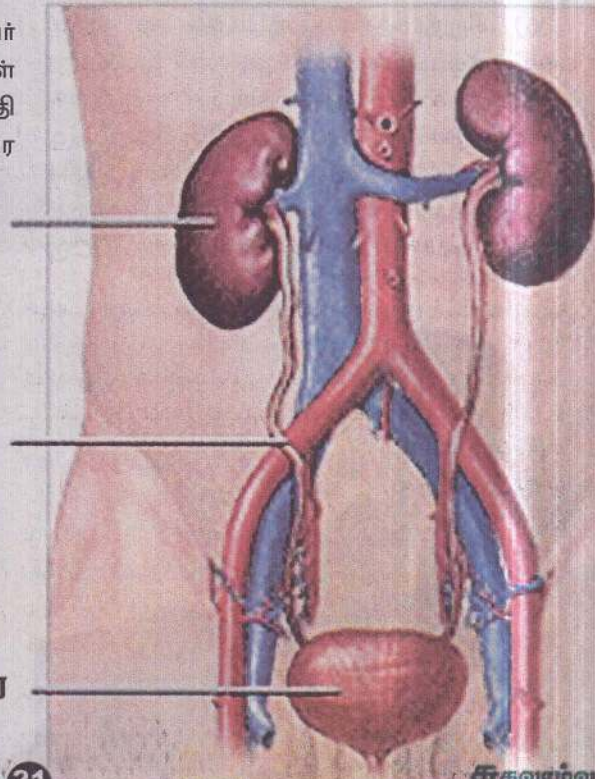
2) மேற்படி இரண்டு **சிறு நீரகம்** நோய்களையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுவதில் இருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

3) நீங்கள் உட்குழாய் கொள்ளும் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் அதே சம

**சிறுநீர்க்**

**குழாய்**

**சிறுநீர்ப்பை**







யம் மறை  
முகமாக உயர்  
இரத்த அழுத்தத்தால்  
சிறுநீரகம் பாதிக்கப்ப  
டாமல் உதவுகின்  
றீர்கள்.

4) உரி  
ய உணவு  
முறைமை  
மற்றும்  
உடற்பயிற்சிகள்  
வாயிலாக உடற் பருமன் கட்டுப்படுத்தப்ப  
டுத்துமாயின் உடற்பருமன் காரணமாக சிறு  
நீரகம் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்கப்படும்.

5) சிறுநீரகத்தில் ஏற்படக்கூடிய சிறிய  
பாதிப்புக்கூட மாரடைப்புக்கான ஆபத்தை  
10 மடங்காக அதிகரிக்கும். குருதியில்  
காணப்படுகின்ற கொலஸ்ட்ரோலின் அள  
வுக்கிணங்க இருதயத்தின் பாதிப்பும் அதிக  
மாக இருக்கும். எனினும் கொழுப்பு மற்றும்  
உப்பு உணவு பாவனை குறைக்கப்பட்டு

உரிய மருந்து வகைகள் மூலம் சிகிச்சைய  
ளிக்கப்பட்டால் இதயத்தையும் சிறு நீரகத்  
தையும் பாதுகாக்கலாம்.

6) புகைபிடிப்பவர்கள் சிறுநீரகப்  
பாதிப்புக்கும் இருதயநோய் மற்றும் புற்று  
நோய் பாதிப்புக்கும் உள்ளாகும் வாய்ப்பு  
அதிகமுண்டு.

7) வருடாந்த மருத்துவ பரிசோதனை  
வாயிலாக இரத்தத்தில் புரோட்டின்,  
யூரியா அளவைக் கணிப்பிட்டு

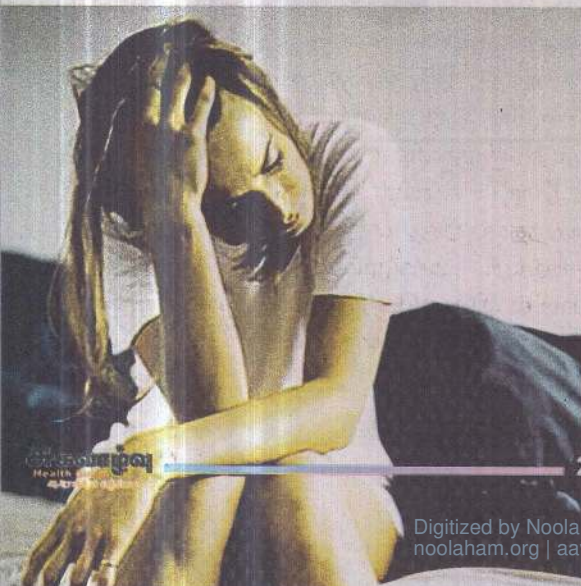
சரியான மருந்து வகைகளைப் பாவித்து மேற்  
படி பாதிப்புக்களில் இருந்து பாதுகாப்புப்  
பெறலாம். மைக்ரோ அல்பியுமினரியா  
சோதனை (Micro Albuminuria Testing)  
செய்து கொள்வது மூலம் இருதயம் மற்றும்  
சிறுநீரகம் தொடர்பான ஆபத்துக்களை  
ஆரம்பத்திலேயே தடுக்க முடியும்.

8) இறைச்சி, உப்பு, சீனி, பாற்பொருள்  
சேர்ந்த உணவைத் தவிர்த்தல் மூலம் சிறு  
நீரில் கல் தோன்றுதலைத் தடுக்கலாம். ஏற்  
பட்ட கற்களை கண்டு பிடித்து சிகிச்சை  
மூலம் அகற்றி சிறு நீரகங்களை காப்பாற்ற  
லாம்.

9) சிறுவர்களின் சிறுநீர் கோளாறுகளை  
அலட்சியம் செய்ய வேண்டாம். வளரும் பிள்  
ளைகளில் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு  
பெரியவரானதும் மாற்ற முடியாததாக மாற  
லாம்.

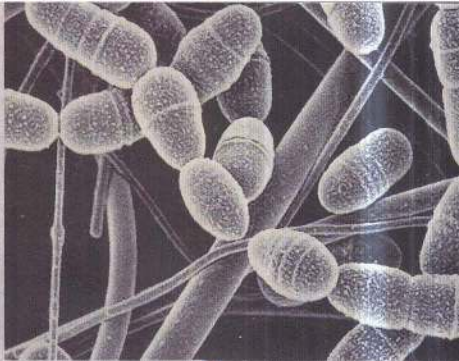
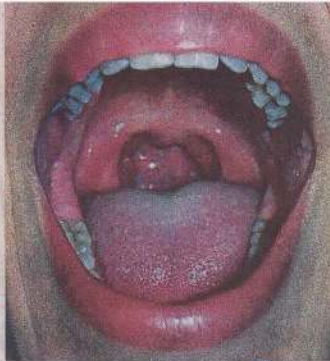
10) வலி நிவாரணிகள் நேரடியாக சிறு  
நீரகங்களைப் பாதிப்பதால் தாமாகவே வலி  
நிவாரணிகளை பயன்படுத்துவதைத்  
தவிர்க்க வேண்டும்.

- எஸ். கிரேஸ்





# வாயில் வாழும் பற்றீரியாக்களே



## மனிதனுக்கு சுவையறிய உதவுகின்றன

மனிதர்களின் வாயில் வாழும் சில பற்றீரியாக்கள் தான் உணவுகளின் சுவையையும் மணத்தையும் அறிய பெரிதும் உதவுகின்றன என நிரூபிக்கின்றார்கள் சுவிற்சர்லாந்து நாட்டின் விஞ்ஞானிகள். சில காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் மணமற்ற தையோல் என்னும் கந்தக் கூட்டுப்பொருள் அடங்கியுள்ளது. இந்த மணமற்ற தையோல் என்னும் இரசாயனப் பொருளை மணமுள்ளதாக மாற்றி நம்முடைய நாக்கிற்கு சுவையையும் மணத்தையும் அளிக்கும் வேலையை வாயில் உள்ள சில பற்றீரியாக்கள் செய்கின்றன.

### தையோல்

வெங்காயம், திராட்சை, மிளகு போன்ற உணவுப் பொருட்களில் இந்த தையோல் என்னும் இரசாயனப்பொருள் உள்ளது. வெங்காயம், மிளகு போன்றவற்றை நாம் கடித்த சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகுதான் அதற்குரிய சுவையையும் மணத்தையும் அறிய முடிகின்றது அல்லவா? ஆவியாகக் கூடிய இரசாயனக் கூட்டுப் பொருட்கள் இதுபோன்ற உணவுப் பொருட்களில் இருப்பதாகவும் இதன் காரணமாகவே சுவையையும் மணத்தையும்

அறிவதில் தாமதம் ஏற்படுவதாகவும் இதுவரை கருதப்பட்டது.

சுவையறிவதில் பயிற்சி பெற்ற 30 நபர்களுக்கு இந்த 'மணமற்ற தையோல்' எனும் இரசாயனப் பொருளை உண்ணக் கொடுத்து விபரங்களைச் சேகரித்தனர்.

இந்த நபர்கள் சுவையையும் மணத்தையும் அறிவதற்கு 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொண்டனர். இவ்வாறு அறியப்பட்ட சுவையும் மணமும் மூன்று நிமிடங்களுக்கு நீடித்து இருந்தது.

### உமிழ்நீர்

மணமற்ற இரசாயனப் பொருட்களை மணமுள்ள தையோல்களாக மாற்றும் பணியை வாயில் உள்ள பற்றீரியாக்கள் செய்வதாகவும், இதனால்தான் நமக்கு சுவையும் மணமும் அறிவதில் தாமதம் ஏற்படுவதாகவும் விஞ்ஞானிகள் முடிவு செய்தனர்.

மேலும் வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீர் காரணமாகத்தான் இந்த தையோல்களினால் எழுந்த சுவையும் மணமும் நீடித்த நேரத்திற்கு வாயில் நிலைபெற்று இருப்பதாகவும் விஞ்ஞானிகள் கருதுகின்றனர்.

- ஜெயா





## அசட்டைத் து இருளான வ

அரவிந்தன் அன்று காலை அலுவலகத்துக்குப் புறப்பட்ட போது அவனை அன்று மாலை மூன்று மணிக்கெல்லாம் வந்து விடும்படி ரஞ்சனி ஞாபகப்படுத்தினாள். காரணம், அன்று மாலை அரவிந்தனின் பாடசாலை கால நண்பன் தினேஷன் வீட்

டில் அவனது மகளின் பிறந்த நாள் விழா கொண்டாட்டத்திற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்ததாகும். அரவிந்தன் தனியார் நிறுவனமொன்றில் சந்தைப்படுத்தல் முகாமையாளராகக் கடமையாற்றினான். அவர்கள் திருமணத்துக்கு முன் ரஞ்சனியும் கூட தனியார்





**வறாஸ்**  
**ரழ்வு!**

நிறுவனமொன்றில் தொழில் புரிந்தாலும் அவர்களுக்கு திருமணமாகி ஒரு குழந்தை பிறந்ததும் ரஞ்சனி வீட்டில் குழந்தையைக் கவனிக்கத் தங்கி விட்டாள். அரவிந்தனின் வருமானம் செலவுக்குப் போதுமானதாக இருந்ததால் ரஞ்சனி வேலைக்குப் போக வேண்டிய தேவை எழவில்லை.

அரவிந்தனுக்கு அவனின் நிறுவனம் சொந்தப் பாவனைக்கும் சேர்த்து வாகன மொன்றும் வழங்கியிருந்தது. அவர்களுக்கு இப்போது 10 வயதில் ஒரு மகளும், 8 வயதில் ஒரு மகனும் இருந்தார்கள். பிள்ளைகள் பாடசாலை போய் வந்தனர். அவர்களது வேலைகளையும் பிள்ளைகளின் வேலைகளையும் ரஞ்சனி மிகச் சந்தோஷத்துடன் கவனித்துப் பார்த்தாள்.

அவர்கள் குடும்பத்தில் மிக சந்தோஷமும் நிம்மதியும் நிலவிவது. அரவிந்தன் அடிக்கடி அவனின் நண்பர்கள் வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்வான். அவனது பிள்ளைகளும் நண்பர்களின் பிள்ளைகளும் நட்புடனும் அன்புடனும் பழகினர்.

அன்றும் அப்படித்தான் பிள்ளைகள் இருவரும் பாடசாலை முடிந்து வீட்டுக்கு வந்ததும் அப்பா எப்போது வருவார் என ரஞ்சனியைக் குடைந்து கேட்டுக் கொண்டிருந்தனர். அவர்களுக்குத் தேவையானதெல்லாம் அப்பா விரைவாக வர வேண்டும். நேரத்துடன் பிறந்த நாள் விழாவுக்குச் சென்று அன்று அங்கே வந்து சேரப் போகின்ற ஏனைய நண்பர்களுடன் குதித்து கும்மாளமிட வேண்டும் என்பதுதான். பிள்ளைகளின் உலகம் அப்படி. அவர்களுக்கு வேறு கவலைகள் இல்லை. ரஞ்சனி பிள்ளைகளிடம் அப்பா 3 மணிக்கு வந்து விடுவார் என்றும் அதுவரையும் பொறுத்திருக்குமாறும் கூறினாள்.

அரவிந்தன் சொன்னபடி மூன்று மணிக் கெல்லாம் வந்து சேர்ந்து விட்டான். அம்மாவும் பிள்ளைகளும் ஏற்கனவே தயாராக இருந்ததால் அரவிந்தனும் அவசர அவசரமாகக் குளித்து விட்டு புறப்படத் தொடங்கினான். இப்போது நான்கு பேருமே பரபரப்பானார்கள். அரவிந்தன் காரை எடுத்துக் கொண்டு வர வழக்கம் போல் பிள்ளைகள் இருவரும் பின் சீட்டிலும் ரஞ்சனி அரவிந்தனுக்கு பக்கத்தில் முன் சீட்டிலும் அமர்ந்து கொண்டார்கள். அவர்கள் விரைவாக நண்பனின் வீட்டை அடைய வேண்டுமென்பதற்காக



எவ்வளவு முயற்சித்தும் அவள் கண் விழிக் காமலேயே கண்ணை மூடி விட்டாள். வாகனத்தில் பிரயாணித்தவர்கள் இருக்கைப் பட்டிகளை உரிய முறையில் அணிந்திருந்தால் இந்த நிலை ஏற்பட்டிருக்காது என்று மருத்துவர்கள் வருத்தம் தெரிவித்தனர். காலம் கடந்த உபதேசம். ஒரு இளைஞனைக் காப்பாற்ற நினைத்த அரவிந்தன் தன் அன்பு மனைவியையும், தன் இரு பிள்ளைகளின் அம்மாவையும் இழந்தான். அவர்களின் வாழ்வில் இருள் வந்து குடிபுகுந்தது.

காரில் அமர்ந்ததும் இருக்கைப் பட்டிகளைப் போட்டுக் கொள்ள எத்தனை வினாடிகள் பிடித்திருக்கும். இந்த சிறு அசட்டைத்தனம் எத்தனை பெரிய துன்பத்தில் அவர்களை ஆழ்த்தி விட்டது. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நாம் விடும் அசட்டைத் தவறுகள் நம் வாழ்வில் நிரந்தரத் துன்பத்துக்கு வித்திட்டு விடுகின்றன.

- எஸ். ஷர்மினி



“அன்பே ஒரு கவிதை சொல்லுங்கள்!”

“உன்னை கண்டதும் என்னை மறந்தேன்...!”

“ம்... அப்புறம்...?”

“உன் தங்கையை கண்டதும் உன்னையே மறந்தேன் டார்லிங்...!”





# இல்லற வாழ்வின “நெருக்கடிகள்”

திருமணங்கள் சுவர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன என திருமணத்துக்கு பற்பல கருத்துக்களும் கூறப்பட்டு வருகின்றன. இரு மனங்கள் கலந்தால் திருமணம் என்பார்கள். திருமணம் ஆயிரம் காலத்துப் பயிர் என்பார்கள்.

ஒருவருடைய வாழ்வில் மிக இனிமையானதும், மங்களகரமானதும், மறக்க முடியாததுமான விடயம்தான் திருமணம்.

திருமணத்தின் போது ஒருமை ஓரங்கட்டப்பட்டு பன்மை பதவிக்கு வருகிறது. ஈருயிர் ஒருயிராகிறது. மூன்றாவது உயிர் பிறக்கிறது.

சட்ட ரீதியான முறையிலும் சமயம் மற்றும் குடும்ப சமூக அங்கீகாரத்துடன் ஆண், பெண் ஜோடி இணைந்து வாழ்வதற்கு திருமணம் புரிவது அவசியமாகிறது. மேலும், பல காரணங்களும் உள்ளன.

திருமணம் புனிதமானதும் மனித தேவையுடையதுமான விடயமாகும். எமது நாட்டு கலை, கலாசார பண்பாட்டு விழுமியங்களில் திருமணத்திற்கு முக்கிய இடம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

புதிய ஆய்வுகளின்படி எமது நாட்டில் திருமணங்கள் பல தோல்வியில் முடிவடைவது அதிகரித்து வருவதாகவும், விவாகரத்துச் செய்வோரின்





எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதாகவும் கண்டறியப்பட்டு அபாய ஒலி எழுப்பப்பட்டுள்ளது. 25 வயதிற்கும் குறைந்தவர்கள் செய்து கொள்ளும் திருமணங்களில் 75 சதவீதம் தோல்வியில் முடிவடைவதாக சுகாதார அமைச்சினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றிலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

குடும்ப வாழ்க்கை தோல்வியில் முடிவடைவதற்குக் காரணம் 25 வயதிற்கும் குறைந்த வயதில் திருமணம் செய்து கொள்வது எனவும், கிராமப் பகுதிகளில் இவ்வாறான திருமணங்கள் அதிகம் இடம்பெறுவதாகவும் சுகாதார அமைச்சர் தெரிவித்துள்ளார்.

நிரந்தரத் தொழில் இல்காதலித்து திருமணம் செய்வோரில் 30 சதவீதமானோரின் திருமணம் தோல்வியில் முடிவடைவதாகவும் சுகாதார அமைச்சு மேற்கொண்ட அந்த ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

இதேவேளை, இலங்கையில் திருமணம் செய்யும் 60 சதவீதமானவர்களுக்கு திருமணமாகி மூன்று வருடங்களுக்குள் திருமணம் கசப்பதாகவும், அதிக எண்ணிக்கையானோர் விவாகரத்துச் செய்வதாகவும் இன்னொரு ஆய்வொன்றின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

இவ்வாறு விவாகரத்துச் செய்யும் பெரும்பாலான தம்பதிகள் காதலித்துத் திருமணம் செய்து

வார்கள் என்றும் அந்த ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

தம்பதியினர் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய காலத்தில் உணர்வுபூர்வமாக சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமை, ஒருவருக்கொருவர் அர்ப்பணிப்புடன் நடக்காமை, சகிப்புத்தன்மையுடன் நடந்துகொள்ளாமை, பாலியல் தேவைகளை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமை மற்றும் பாலியல் தொடர்பாக தவறாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளமையே இது போன்ற விவாகரத்துக்கு பிரதான காரணம் என அந்த ஆய்வின் மூலமாக மேலும் தெரிய வந்துள்ளது.

அதேபோல், நாட்டில் விவாகரத்துப் புரிவோர் விகிதாசாரம் சீக்கிரமாக அதிகரித்து வருவதாகவும், மாவட்ட நீதிமன்றங்களில் விசாரிக்கப்படும் வழக்குகளில் அதிக எண்ணிக்கையானவை விவாகரத்து தொடர்பானவை எனவும் அந்த ஆய்வினை மேற்கொண்ட சட்டத்தரணி ரொஜி ஆரியரத்தன் தெரிவித்துள்ளார்.

ஆய்வுகளின் முடிவுகள் அதிர்ச்சியளிப்பனவாக உள்ளன அல்லவா?

பிரச்சினைகள், காதல் தோல்விகள், விவாகரத்துக்கள், பிரிவுகள் என்பன சம்பந்தப்பட்டோரில் மேலும் பல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் என்பது உண்மை.

அவை அவர்களது உடல், உள, சமூக ரீதியான ஆரோக்கியத்திலும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும்.

அவற்றில் முக்கியமானவைகளைப் பார்ப்போம்.

► கவலைகளை மறப்பதற்காக சிகரட், மதுபானம் மற்றும் போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது அடிமையாகுதல்.

► இதன் காரணமாக



நோய்களுக்கும் (இதய நோய்கள், நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்றன) உடல் பாதிப்புக்களுக்கும் ஆளாகுதல்.

- ▶ உள ரீதியான பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகுதல்.
- ▶ விரக்தி, வெறுப்பு.
- ▶ ஒதுக்கி வாழுதல்.
- ▶ உணவில் நாட்டமின்மை.
- ▶ எளிதில் நோய்களுக்கு ஆளாகுதல்.
- ▶ உடல் ஆரோக்கியத்திலும் உடல் தோற்றத்திலும் கவனம் செலுத்தாமை.
- ▶ தற்கொலை முயற்சி அல்லது தற்கொலை புரியுதல்.
- ▶ தவறான பாலியல் பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் தவறான பாலியல் தொடர்புகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு.
- ▶ திருமணத்திற்கு அப்பாலான தொடர்புகள், நட்புகள், உறவுகள் ஏற்படல்.

இன்னும் இது போன்றன.

### இப்பிரச்சினைக்கான தீர்வுகள் சில:

- ▶ பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது அறிவு ரீதியாகத் தீர்மானம் எடுத்தல்.
- ▶ ஒருவரையொருவர் வெளிக்கவர்ச்சிகளுக்கு மயங்கி காதலித்துத் திருமணம் செய்யாமல் உணர்வுபூர்வமாகப் புரிந்து கொள்ளல்.
- ▶ சகிப்புத் தன்மையுடன் நடந்து கொள்ளல்.
- ▶ விட்டுக் கொடுப்புடன் நடத்தல்.
- ▶ ஒருவரை ஒருவர் உண்மையாக நேசித்தல், துரோகம் இழைக்காமை.
- ▶ திருமணமான தம்பதிகள் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துணர்வுடன் தாம்பத்திய உறவைப் பேணுதல்.
- ▶ காதலர்கள் திருமணத்திற்கு முன்னர் பாலியலில் ஈடுபடாமை.
- ▶ பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது தமக்குள்ளேயே தீர்த்துக் கொள்ள முயற்சித்தல்.
- ▶ பொருளாதார ரீதியில் தம்மை வளப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- ▶ சமய நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றல்.
- ▶ தொலைக்காட்சி நாடகம், திரைப்படங்களில் வரும் கதாபாத்திரங்கள் மற்றும் மேலைத்தேய கலாசாரங்களைப் பின்பற்றும்

றும் விடயத்தில் கவனமாக இருத்தல்.

- ▶ குடும்ப வன்முறைகளில் ஈடுபடாமை. (அடித்தல், அச்சுறுத்தல், எச்சரித்தல், தீங்கினைத்தல், கொடுமைப்படுத்தல், ஏசுதல் போன்றன)
- ▶ மிக இளவயதில் திருமணம் செய்யும் போது ஏற்படும் குடும்ப, பொருளாதார ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் தொடர்பில் ஆராய்ந்து தீர்மானம் எடுத்தல்.
- ▶ பெற்றோரின் விருப்பத்துடன் அல்லது அனுமதியுடன் திருமணம் செய்தல்.
- ▶ விவாகரத்துச் செய்வதை முடிந்தளவு தவிர்த்தல்.
- ▶ பாடசாலை வாழ்க்கையில் கல்விக்கு மாத்திரம் முக்கியத்துவம் கொடுத்தல். காதலில் ஈடுபட்டு கல்வியையும் வாழ்க்கையையும் வீணாக்காதிருத்தல்.
- ▶ குடும்பப் பொறுப்புடன் நடந்துகொள்ளல்.

ஆக்கம்:-

கலாநெஞ்சன் ஜானுஹான்



“தலைவரோட மகள் ‘ஸ்க்ரூ ட்ரை வரை’ தூக்கிட்டு ஓடினதே பேப்பர்ல செய்தியா போட்டதுக்காகவா தலைவர் இவ்வளவு கோபப்படுறார்?”

“இல்ல... அதுக்குத் தலைப்பு ‘தலைவரின் மகள் ட்ரைவருடன் ஓட்டம்’னு போட்டுட்டாங்களாம்!”



## மருத்துவ உலகு என்ன சொல்கிறது....?

நமது உணவில் ஏறக்குறைய 80 சதவீதம் காபோவைதரேற்றுதான் இருக்கிறது. இது நம் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸாக நுழைந்து உடலுக்குச் சக்தியைத் தருகிறது. மிகுதி குளுக்கோஸ் கொழுப்பாக உடலில் படுகிறது. உடலும் பருமன் அடைகின்றது. இயற்கை உணவு வகைகளான காய்கறி, பழங்கள், இறைச்சி ஆகியவற்றில் இருப்பதைவிட மூன்று மடங்கு குளுக்கோஸ், அரிசி, கோதுமை, பருப்பு வகைகளில் இருக்கிறது. நாம் மூன்று வேளையும் இம் மூன்றில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சேர்த்தாலேயே போதும். நாம் தடித்து விடுவோம்.



## உடலும் உள்ளமும் தளர்த்துதல் — (Relaxation)

ஒருவரின் அடிப்படைத் தேவைகளில் உடல் - உள்ளத்தைத் தளர்த்தும் அம்சம் அதிமுக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. நித்திரை (Sleep), ஓய்வு (Rest) முதலானவையும் இவற்றில் அடங்கும். எமது உடலையும் உள்ளத்தையும் தளர்த்துவதற்கு நாம் தெரிந்து இருக்க வேண்டும். இதன்மூலம் நாம் எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் அமைதி பேணுவதுடன், சுறுசுறுப்புடன் உற்சாகமாக நடந்துகொள்ள முடியும். ஆனால், எம்மில் பலர் சிரிக்க முடியாது அல்லற்படுகிறார்கள். எடுத்ததற்கெல்லாம் சினம் கொள்வதுடன் ஆவேசம் கொண்டும் அலறுகிறார்கள். நாம் அமைதி கொள்ளும் உத்திகளைக் கடைப்பிடிக்கின் இலகுவில் யாவருடனும் இதமாக எம் வாழ்வை வளமாக்கலாம்.

### தேவையின் அவசியம்

“அறநனைந்தவனுக்கு குளிருமில்லை - கூதலுமில்லை” எனக் கூறுவர். மனதில் நெருக்கீடுகள், துன்பச் சூமைகள், சித்திரவதைகள், குறிப்பாக பாலர் பருவ அனுபவங்கள், இழப்புக்கள், பொருள் பண்டம் உடன் பிறப்புக்களை இழத்தல், காணாமற் போதல் முதலான காரணங்களினால் மனம் அமைதியடையாது அங்கலாய்ப்பதைக் காண்கின்றோம்.

குடும்பத் தலைவன், தலைவியை இழத்தல், அங்கத்தவர்களைப் பிரிதல் முதலான இக்காரணங்களினால் உடலும், உள்ளமும் இறுக்கம் அடைதலை எம்மால் உணர முடிகிறது.

### தளர்த்தும் வழி முறைகளாவன

★ மனத்தை ஒன்று குவிக்கும் ஆன்மீக



முயற்சிகளில் ஈடுபடல். இறையருளோடு எம் முயற்சிகளையும் நோக்குதல்.

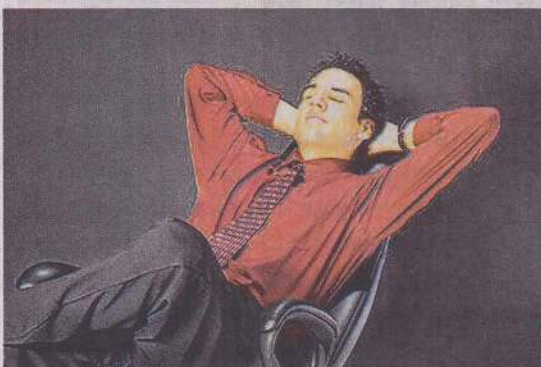
★ நாம சங்கீர்த்தனம், மந்திர உச்சாடனம், பஜனை, இறைவழிபாடு, ஆராதனை முதலியன.

★ குடும்பத்தார் அனைவரும் ஒன்றாக இருந்து உணவு அருந்துதல், குதுகலித்தல் முதலியன.

★ பிரார்த்தனை, இரவு நித்திரைக்குப் போகு முன் ஜெபம், வழிபாடு, தியானம் முதலியன.

★ உற்றார், உறவினர், ஆற்றுப்படுத்துனர் உதவியுடன் மனம் திறந்து உரையாடல்.

★ கிழமையில் சில மணித்தியாலங்கள் - வெளிக் களத்தரிசிப்பு, Visiting the open atmosphere, இயற்கையை ரசித்தல், கோயில் தரிசனம், நண்பர் - உறவினர் சந்திப்பு முதலியன.



### ஓய்வு நேரம் பிரயோசனமாகச் செலவிடுவோம்

உடம்புக்கு ஓய்வு தேவை. அத்துடன், எமது ஓய்வு நேரம் பிரயோசனம் உள்ளதாக அமைப்பதன் மூலம் உற்சாகம் அடைவோம். குதுகலிப்போம். மனதில் எம்மை அறியாத ஓர் நிறைவு / திருப்தி ஏற்படும். தவறின் மனம் ஒரு குரங்கு என்பார். அதற்கு இலக்கணம் வகுத்தவர்களாக ஓர் இடத்தில் முடங்கியிருக்கும் நிலைமை உருவாகும்.

### ஓய்வு நேரம் பிரயோசனமாக அமைப்பதற்குச் சில உத்திகள்

★ எம்மால் தனித்து வாழ முடியாது. எம் குடும்பத்தாருடன் நல்லுறவு பேணல்; அயல வருடன் அமைதி காத்து வாழ்தல். இதனாலே தான் 'உம்மைப்போல் அயலாளை நேசி'



## நுலிந்தரும் விளம்பழம்!

நாம் விரும்பி உண்ணும் விளம்பழமானது வெப்பத்தைத் தணித்து உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரவல்லது. அதிக சுவையும் கொண்ட இப்பழம் மருத்துவக் குணங்களும் நிறைந்து காணப்படுகின்றது. இது இருமல், கோழை, வெப்பத்தால் உண்டான நீர் வேட்கை போன்றவற்றைப் போக்குவதோடு பசியை உண்டாக்கி உடலுக்கு பெரும் நன்மையைத் தருகின்றது. விளம்பழத்தின் ஓட்டை நீக்கி பழத்தை மாத்திரம் உண்டுவர வாய் நீர் ஊறல், தொண்டைப் புண், பல்லீற்றுப் புண்கள் அனைத்தும் ஆறும்.







**நாம்** சிறு வயதில் தடுப்பூசிகள், சொட்டு மருந்து போட்டுக் கொள்வது போலப் பெண் பருவமடையும் போதும் உரிய மருத்துவரிடம் செல்வது நல்லது. மாதவிடாய் ஒழுங்கின்மை, வலி, பதற்றம், வெள்ளைப் படுதல் போன்றவற்றிற்கு உடனே சிகிச்சை பெறலாம். நாற்பது வயது நெருங்கும் பெண் என்றால் முழு மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம். மாதவிலக்கு, இரத்த அழுத்தம், மார்பகப் புற்றுநோய், நீரிழிவு போன்ற கோளாறுகள் அனைத்தும் இந்த வயதில் இருந்துதான் தொல்லை மேல் தொல்லை கொடுக்கத் தொடங்கும். அதனால் ஆரம்பத்திலேயே, மருத்துவப் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு, நோய்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாமே?

## மாதவிலக்கு ஒழுங்கின்மை



‘சுக, துக்கங்களில் ஈடுபாட்டுடன் பங்கு கொள்’ என்றனர் போலும்.

★ நாம் மற்றவர்களுக்கு உதவாமல் எமக்கு யாரும் உதவமாட்டார்கள்.

★ உற்றார், நண்பர்களை உருவாக்குதல்; கடிதம் எழுதுதல் மன நிறைவைத் தரும் முயற்சியாகும்.

★ செல்லப் பிராணிகள், பறவைகள் வளர்த்தல். இவற்றைக் கூட்டில் அடைத்து இம்சிக்கக் கூடாது. சுதந்திரமாக நடமாட அனுமதிக்கவும்.

★ ஆடு, மாடு, கோழி, முயல் வளர்த்தல் வருவாய் தருவதுடன் மன நிறைவைத் தரும் புனிதமான பணியாக அமையும்.

★ பொதுப் பணிகளில் (போட்டியற்ற) ஈடுபடல், ‘உமது கல்வி, அனுபவம், ஆற்றல் - உமது சமூகத்தாருடன் பகிர்ந்து கொள்ளாவிடின் அவை பாவமாகும்.’ வியாபார நோக்கம் முடியுமான வரை தவிர்ப்பதால் மனம் நிறைவடையும்.

★ போட்டியற்ற நலன் விரும்பிகள் / சமூக முன்னோடிகளுடன் இணைந்து செயற்படல் - வாழ்தல் மன ஆறுதலைத் தரும்.

★ ‘நான்’ எனும் மனநிலையில் இருந்து விடுபட்டு, ‘நாம்’ திட்டமிட்டோம், செயற்பட்டோம், அனுபவிக்கின்றோம் எனும் நிலைக்கு மாறுதல் மிக அவசியம். இதன் மூலம் ஓய்வு நேரம் அமைதி நிறைந்ததாகவும், பிரயோசனம் உள்ளதாகவும் அமையும். இதனால் மன நிறைவு கிட்டும்.

**நேரத்தைத் திட்டமிட்டுச் செலவிடுவோம்**

நேரம் பொன்னானது. எமது காலத்தை, நேரத்தைத் திட்டமிட்டுச் செலவிடல் இன்றியமையாதது. எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு ஒரு குறிக்கோள் வேண்டும். அல்லாவிடின் - உண்பது, உறங்குவது, இடையில் அரட்டை அடித்தல் முதலியவற்றில் எமது வாழ்நாள் முடிவடையும். மாடி வீடுகளில் மாத்திரமல்ல, சாதாரண நடுத்தர வீடுகளில் தமது முழுநேரத்தைத் தொலைக்காட்சியின் முன் இருந்து சீரழித்துக் கொள்கிறார்கள். போதாததுக்கு சிறார்களையும் தம்முடன் இருத்தி, அவர்களது சிந்தனை, நடத்தைக் கோலத்தையே சீரழித்து விடுகிறார்கள். அப்பியாசம் இன்மையால் உடற்பருமன் - மூட்டுவாதம், அதி இரத்த அழுக்கம், சலரோக

மே-2012



நோயின் இருப்பிடமாகவே மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். இதனால் தம் வாழ்நாளே குறுகுகிறது என்பதை அறியாது இருப்பது கவலை அளிப்பதாகும்.

### மனம் ஒரு குரங்கு

ஐம்புலன்களும் பல திசைகளில் அலையா கப் பாய்வதனால், எமது மனம் கட்டுக்கடங்காது எம்மைச் சீரழிப்பதைக் காணுகின்றோம். எனவே, நாம் எவ் வயதினராக இருந்தால் என்ன? ஓர் இலக்கை நோக்கிய பயணத்தை மேற்கொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். பாட சாலை மாணவன், ஆசிரியர், தொழிலாளி, விவ சாயி, கடற்றொழிலாளி, நிர்வாகி, வயது முதிர்ந்த நோயாளி, இப்படி எவரை எடுத்தாலும் தமது அன்றாட வாழ்க்கையை நிறைவாகக் கழிப்பதற் குத் திட்டமிடல் அவசியம்.

திட்டமிடலில் பின்வரும் அம்சங்கள் அடங்குதல் வேண்டும்

அ. அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்றல் அல்லாதுவிடின் உதாரணமாக - மலச்சிக் கல் ஏற்படும்.

ஆ. ஆன்மீக முயற்சி - பிரார்த்தனை மூலம் மனம் ஒன்று குவித்தல்.

இ. வருவாய் தேடு முயற்சி - கற்றல் முன்னுரிமை அடிப்படையில்.

ஈ. கடின உழைப்பு - தேகாப்பியாசம் மிக மிக அவசியம் (உ+ம்) சலரோக நோயாளி அப் பியாசம் இன்றி இருப்பின் அவயவம் துண்டிக்கும் நிலைமை மேலோங்க முடியும்.

உ. நித்திரை - ஓய்வு - உறக்கம் முதலியன.

ஊ. பிரயோசனமாக ஓய்வு நேரம் செலவிடல், சேவை முதலியன.

● இசை நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடல்.

● தமது அனுபவங்களை (கல்வி, தொழில் சார்ந்த) ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.

● நண்பர்கள், நடமாட முடியாத நோயாளிகளைச் சந்தித்தல், உரையாடல்.

● இனத்தவர், அயலார், நண்பர்களின் சுக துக்கங்களில் பங்குகொள்ளுதல் முதலியன.

மக்களுடன் இணைந்து வாழ்தல்; ஊக்க முடையவர்களாக, பண்பாளர்களாக, எம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்குப் பிரயோசனமுள்ளவர்களாக வாழ்வதற்கு அன்றாட வாழ்க்கையைத் திட்டமிட்டதாக அமைதல் அவசியம்.

கா.வைதீஸ்வரன்,  
உளவளத் துணையாளர்

## உடலில் தோன்றும் சிறுநீரகக் கற்கள்!

உடலில் எந்த இடத்திலும் கல் உருவாகலாம் என்கின்றனர் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள். குறிப்பாக, சிறுநீர் பையில், சிறுநீரகத்தில், சிறுநீர் பாதையில் கல் உருவாவது சகஜம். 'கிட்னி ஸ்டோன்' என்பதால், அது சிறுநீரகத்தில் மட்டும் தான் ஏற்படும் என்று கருதக் கூடாது. சிறுநீரை வெளியேற்றிக் கொண்டு செல்லும் பாதையில் ஏற்படலாம். சிறுநீரைத் தேக்கி வைக்கும் பையில் ஏற்படலாம். சிறுநீரை வெளியேற்றும் இறுதி உறுப்பில் ஏற்படலாம். மிகச்சிறிய கல்லாகவும் தோன்றலாம். ஒரு எலுமிச்சை அளவுக்கும் ஏற்படலாம். கல்லின் அளவு பொறுத்து, வலியின் தீவிரம் இருக்கும் எனக் கருதுவது தவறு. பெரிய கல், வலியே இல்லாமல் வளரலாம். கண்ணுக்கே தெரியாத சிறிய கல், அதிக வலி கொடுக்கலாம். கல் உருவாவதால் ஏற்படும் வலியை, பிரசவ வலியோடு ஒப்பிடலாம். எவ்வளவு பெரிய பலசாலியையும் ஆட்டிப் போட்டு விடுமாம் இந்த வலி. உகந்த சிகிச்சை மூலம் குணமாக்கலாம்.





# உடலுக்கு விற்றமின்

நீயின்றி நானில்லை  
நானின்றி நீயில்லை  
என்று கூறும் விற்றமின்

தேகாரோக்கியத்துடனும் நோய் நொய் அவசியமாக உள்ளன. விற்றமின் குறைபடல். மேலும் இவற்றின் குறைபாட்டால் மூலம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றன. நோயின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட பாட்டின் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றது. செய்து கொண்டால் நீங்கள் நோய் நொய் இன்றைய இக்கட்டுரை மூலம் விற்றமின் களையும் அவற்றை எத்தகைய உணவு என்பதையும் நரம்பியல் விசேடத்துவ விளக்குகின்றார்.





# மீன்கள் ஏன் தேவை?

நிலை

நிலை

விறற்றமின்கள்

ஒரு குறுக்கு வெட்டு  
முகப் பார்வை

நொடியின்றி வாழவும் எமக்கு விறற்றமின்கள் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் டால் பலவிதமான நோய்த்தாக்கங்களுக்கு ன்றது. அத்தகைய நிலையில் நீங்கள் ஏதே டு அந்நோய் குறிப்பிட்ட விறற்றமின் குறை ன்றது என்பதை அறிந்து அதனை நிவர்த்தி நொடியின்றி சுகாரோக்கியத்துடன் வாழலாம். மின் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் நோய் னவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் தடுக்கலாம் துவ மருத்துவர் Dr. கீதாஞ்சன மெண்டிஸ்



Dr. கீதாஞ்சன மெண்டிஸ்  
விசேடத்துவ நரம்பியல் நிபுணர்



-எஸ். கிரேஸ்-





★ கண்பார்வைக் குறைபாடு

★ சரும நோய்கள்

★ கை, கால்கள் விறைத்தல்

★ நரம்புத்தளர்ச்சி

★ நரம்புத் தொகுதி செயலிழத்தல்

★ சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்கள்

★ மலச்சிக்கல்

★ சிறுநீர் கோளாறு

★ புண்கள் ஆறாமை

★ தொண்டை நோவு

★ உடல் செயற்திறன் குறைதல்

★ எலும்பு தொடர்பான நோய்கள்

★ பாலியல் சக்தி குறைபாடு

★ தசைநார் வலுவழித்தல்

★ தசைப் பிறழ்வு

### ஆகிய குறைபாடுகளுக்கு வகை கூறும் விற்றமின்கள்

விற்றமின்களில் வகைகள் பல உள்ளன.

A, B, C, D, E, K

நீரில் கரையாதவை - A, D, E, K

நீரில் கரைபவை - B, C

மேற்குறிப்பிட்ட சகல வகையான விற்றமின் குறைபாடு காரணமாக நரம்புடன் தொடர்புடைய நோய்கள் ஏற்படலாம்.

விற்றமின் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள்

★ முக்கியமாக கண் பார்வை குறைவடையும்.

விழிப்படலத்திலுள்ள நரம்புகளின் செயற்பாடு குறைவதன் காரணமாக இரவு நேரங்களில் கண் பார்வை குறைவடையும். அத்துடன், பகல் நேரங்களிலும் குறைவடையும்.

★ சரும நோய்கள் ஏற்படலாம்

சருமம் வரண்டு செல்வதோடு கை மற்றும் கால்களில் விறைப்புத் தன்மை ஏற்படும்.

நடுத்தர வயதினராகும்போது விற்றமின் குறைபாட்டின் காரணமாக பல பிரச்சினைகள் ஏற்படும். இதனால், சிறு பராயத்திலிருந்தே விற்றமின் உள்ள உணவு வகைகளை பிள்ளைகளுக்கு கொடுங்கள். மீனெண்ணெயில் விற்றமின் A உள்ளது. வைத்திய ஆலோசனையின் அடிப்படையில் பெற்றுக்கொடுக்கவும்.

#### விற்றமின் B

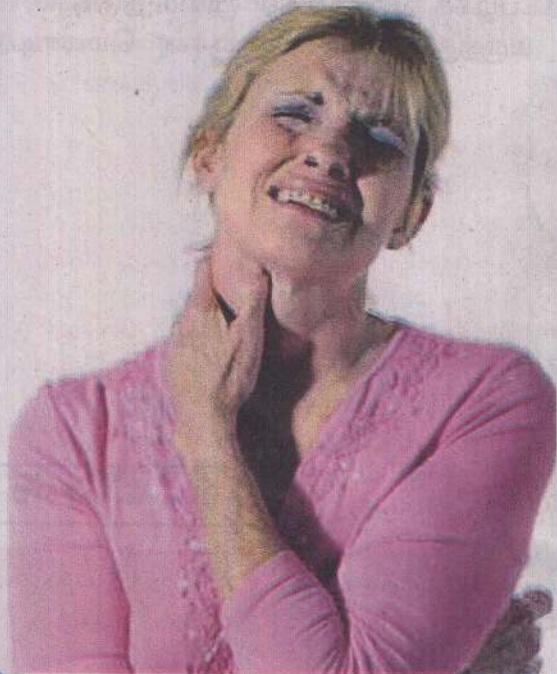
விற்றமின் B பல பிரிவுகளைக் கொண்டது. அவை B, B1, B2, B6, B12

இவை அனைத்தும் உள்ளடங்கியதே விற்ற

மின் B கலவை (கொம்பிளெக்ஸ்) ஆகும்.

#### விற்றமின் B1 குறைபாடு காரணமாக

விற்றமின் குறைபாடு காணப்படுமாயின் ஒருவரின் நரம்புத் தொகுதி முறையான விதத்தில் செயற்பட முடியாமல் காணப்படும். அடிக்கடி உடலில் சோர்வு ஏற்படும். கை மற்றும் கால்கள் அடிக்கடி விறைப்புத் தன்மைக்கு உட்படும். விற்றமின் B - B1 குறைபாடு காரணமாக சிறு வேலை செய்தாலும் களைப்பு, சோர்வு மற்றும் உடல் மெலிந்து செல்லும் தன்மை என்பன ஏற்படும்.





## விற்றமின் B12 குறைபாடு காரணமாக

B12 குறைபாடு காரணமாக சுவாசம் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படல், மூச்சுவிடல் செயற்பாடுகளில் சிக்கல் ஏற்படுவது என்பன கூடிய கவனம் எடுக்க வேண்டிய நோய்களாகும். மேலும் மலச்சிக்கல், சிறுநீர் வெளியேற்றலில் கஷ்டம் போன்றன ஏற்படலாம். இத்தகைய நிலை B12 விற்றமின் குறைபாட்டால் ஏற்பட்டதா என்பதை வைத்திய ஆலோசனை மூலம் பின்பு தெரிந்து கொண்டு இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.



## விற்றமின் B12 குறைபாட்டை நீக்க செய்யும் சிகிச்சை

வைத்தியரால் B கொம்பிளெக்ஸ் விற்றமின் ஊசிகள் மூலம் வழங்கப்படும். அவ்விதம் வழங்கப்படும் போது நபரொருவர் செயற்பாட்டுத் திறன் உள்ளவராக மாறுவார். முக்கியமாக இந்நோய் வயது வந்தோரைப் பீடிக்கும் நோயாகும். யாரேனும் ஒருவருக்கு B கொம்பிளெக்ஸ் வழங்கப்படுமானால் அதில் சகல விற்றமின் பதார்த்தங்களும் அடங்கியிருக்கும்.

## விற்றமின் C குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள்

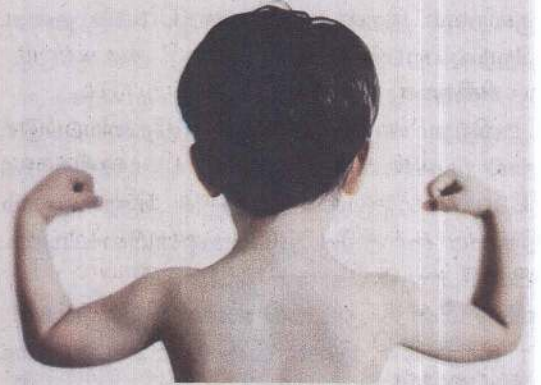
மூச்சு விட சிரமம், மூக்கடைப்பு, இயற்கைக்கு மாறாக அடிக்கடி விறைப்பு ஏற்படல் என்பன ஏற்படும். விற்றமின் இ அருந்



துவதன் மூலம் சுவாசத் தொகுதி பழைய நிலைக்கு வரும். புண்கள் மிக விரைவில் ஆறவும் விற்றமின் இ அவசியமாகும். தொண்டை வலி சுகம் பெறவும் இவ்விற்றமின்கள் அவசியமாக உள்ளன.

## விற்றமின் D எலும்புகளை சக்திமிக்கதாக மாற்றி அமைக்கும்

கல்சியம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய விற்றமின் D குறைபாடு காரணமாக எலும்பு முறிவு, எலும்பு வெடிப்பு கீறல் என்பன ஏற்படலாம். அநேகமாக எலும்புகளில் சிறு கீறல்கள் ஏற்பட்டு அதிக வேதனை ஏற்படும். இத்தகைய நிலையில் நரம்புகளின் செயற்பாடுகள் குறைந்து செல்லும். இதன்



விளைவாக கை மற்றும் கால்களில் விறைப்புத் தன்மை ஏற்படும். வேதனையுடனான செயலிழப்பு போன்ற நிலை ஏற்படும். இத்த



கைய நிலை தொடர்ந்து ஏற்படுமானால் எலும்புகள் தேய்வடைந்து இற்றுப் போகக் கூடிய நிலை ஏற்படும். முள்ளந்தண்டு, கழுத்து போன்ற அவயவங்களில் வேதனை ஏற்படும். சற்று வளைந்தாலும் அல்லது கீழே விழுந்தாலும் எலும்புகள் முறிவடைய இடமுண்டு.

#### சிகிச்சை

இதற்கு விற்றமின் D அதிகளவில் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இக்குறைபாட்டின் போது விற்றமின் D ஊசி மூலம் விற்றமின் உடலில் ஏற்றப்படும். இவ் விற்றமின் குறைபாடு சிறு குழந்தைகளுக்கே ஏற்படும். இத்தகைய நிலையில் குழந்தையின் எலும்புகளின் வளர்ச்சி முழுமையாக இடைநிறுத்தப்படுவதோடு நரம்புகளின் வளர்ச்சியும் தடைப்படும். வயிற்றில் வளரும் குழந்தையாயின் முழு வளர்ச்சி பெறாத குழந்தையாக பிறக்கும்.

**விற்றமின் E குறைபாடு காரணமாக பாலியல் குறைபாடு ஏற்படும்**

ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பாலியல் தொடர்பிற்கு விற்றமின் E அவசியமாக உள்ளது. குறிப்பாக விற்றமின் E குறைபாடு காரணமாக பாலியல் குறைபாடு ஏற்படும். பாலியல் உணர்வு குறைந்து செல்லும். காலை யில் கண் விழிக்கும் போது ஏற்படும் புத்துணர்வான தன்மை மிகக் குறைவாகக் காணப்படும். உடலில் புத்துணர்வு மற்றும் ஈரத் தன்மை குறைவடைந்து காய்ந்த, வரண்ட சருமம் ஏற்படும். தசை நார்களின் செயற்பாடு குறையும். இதன் காரணமாக (Cramp) தசைப் பிழிவு ஏற்படும்.

#### சிகிச்சை

விற்றமின் E உடம்பிற்குத் தேவைப்படுவதால் முக்கியமாக விற்றமின் உ மாத்திரைகள் (Capsules) மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதனை வைத்திய ஆலோசனையின்படிப்படையில் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

**விற்றமின் A அடங்கி உள்ள பொருட்கள்**

வற்றாளை, இலை வகைகள், கரட், டுபாய் பூசணிக்காய், பப்பாசி, மாங்காய், பட்டாணி, கடலை, தக்காளி, முழு ஆடைப்பால், தானியங்கள்.



## Vitamin B



**விற்றமின் B அடங்கி உள்ள பொருட்கள்**

சல்தெரின், முள்ளங்கி, கரட், தக்காளி, வற்றாளை, பசளி, வற்றாளை இலை சுண்டல், கோவா, காளான், சின்ன வெங்காயம், வாழைப்பழம்.

**விற்றமின் C அடங்கியுள்ள பொருட்கள்**

லெமன், எலுமிச்சை, பப்பாசி, காலிப்பிள் வர், திராட்சை, தோடை, தக்காளி, கிழங்கு, சின்ன வெங்காயம், பட்டாணிக் கடலை.

**விற்றமின் D அடங்கியுள்ள பொருட்கள்**

சமன், மீனெண்ணெய் (Codliver Oil), பால், வெண்ணை (சீஸ்), மாட்டிறைச்சி, முட்டை.



# Vitamin C



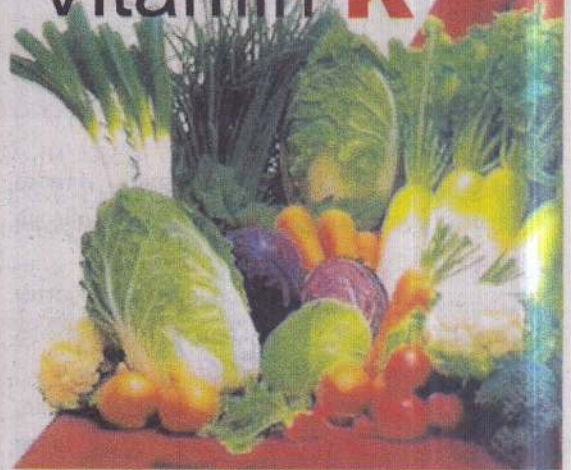
# Vitamin E



# Vitamin D



# Vitamin K



டை, மாஜரின், பட்டர், சாடின் வகைகள், பழங்கள், இறைச்சி வகைகள், மரக்கறி வகைகள்  
**விற்றமின் E அடங்கியுள்ள பொருட்கள்**

சூரியகாந்தி விதைகள், ஆமண்ட், நிலக்கடலை, ஒலிவ் எண்ணெய், மாம்பழம், சோள எண்ணெய்.

**விற்றமின் K அடங்கியுள்ள பொருட்கள்**

அப்பிள், போஞ்சி, அரைக்கப்பட்ட மாட்டி ஹைச்சி, மாட்டு ஈரல், கோவா, கரட், பசும்பால், சோயா போஞ்சி, கிழங்கு, பசளி, ஸ்டோபெரி, தானிய வகைகள்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் விற்றமின் வகைகள் பல உள்ளன. மரக்கறி, பழ வகைகளில் விற்றமின் அதிகளவில் உள்ளன. சிறு பராயம் தொடங்கி மரக்கறி, பழ வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் எதிர்

காலத்தில் எதிர்நோக்கும் பல நோய்களை தடுக்கலாம். அத்துடன் உள்ளூரில் விளையும் மரக்கறி பழ வகைகளை சிறு குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பம் முதலே கொடுக்கப் பெற்றோர் முயல வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வேளை உணவு உட்கொண்ட பின்பும் பழ வகை ஏதாவதொன்றை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். விற்றமின் ஊசி மற்றும் குளிசைகளை வழங்கி விற்றமின் குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்வதை விட அன்றாடம் எமக்கு கிடைக்கும் பழ வகைகள் மற்றும் மரக்கறி வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் சுகதேகியாக வாழலாம்.





● எளிப்பு குணமுடையது.

**இனப்பெருக்கம் :-** விதை நாற்றுக்கள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

**பயன்தரும் பாகங்கள் :-** செடி முழுவதுமே மருத்துவப்பயனுடையது.

**பயன்கள் :-**

● இருமலைக் கட்டுப்படுத்தும்.

● விஷக்கடி, இரத்தமூலம், வாத நோய்,

# குப்பைமேனி

ஆ ஸ் து ம ா ,  
குடற்புழுக்கள், மூட்  
டுவலி மற்றும் தலைவலி  
போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தப் பயன்  
படுகிறது.

**வேறு பெயர்கள் :-** பூனை விரட்டி, குப்பி

**தாவரப்பெயர் :-** Acalypha indica

**குடும்பம் :-** Euphorbiaceae

**வளரும் இடம் :-** தோட்டங்களிலும், சாலை யோரங்களிலும் பொதுவாக பல இடங்களிலும் காணப்படுகிறது.

**நிற்புத் தன்மை :-** அதிக மருத்துவ குணங் களைக்கொண்டது, குப்பை மேனிக்கு அருகில் பூனை வராது.

**தோற்றம் :-** இது சிறு செடியாக வளரும். இதன் இலை பச்சைபச்சேலென முக்கோண வடிவமாகவும், ஓரங்கள் அரும்பு அரும்பாக வும் வளரும்.

● இலையில் ஒருசில இடங்களில் மஞ்சள் நிறப் புள்ளிகள் காணப்படும்.

● பூக்கள் வெண்மையாக, சிறியதாக இருக்கும்.

● காய்கள் முக்கோண வடிவில், மிள களவில் காணப்படும்.

● காய்களைச் சுற்றிப் பச்சை நிறத் தில் செதில்கள் இருக்கும்.

● இது சுமார் 50 செ.மீ. உயரம் வரை வளர வல்லது.

● விஷம் வாய்ந்த வேதிப் பொருட் களையும் உடையது.





**மருத்துவ முறை :-**

இதன் இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு இலேசாக வதக்கி, இளஞ்சூட்டில் கட்டி வரப் படுக்கைப் புண்கள் தீரும்.

இலையைப் பொடியாக்கி தலையில் தேய்த்தால் தலை வலி நீங்கும்

குப்பைமேனி இலை, சிறிது மஞ்சள், உப்பு அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்து, அறைத்து உடம்பில் பூசி, சிறிது நேரம் கழித்து குளித்தால் தோல் நோய்கள் அனைத்துக்கும் சிறந்த நிவாரணமாக அமையும்.

மூலநோய்க்கு குப்பைமேனி சிறந்த மருந்தாகும்.

குப்பைமேனியை வேறுடன் பிடுங்கி, நிழலில் காயவைத்து பொடி செய்து, 2 - 5 கிராம் அளவு நெய்யில் கலந்து, காலை மாலை சாப்பிட்டால், அனைத்து மூலநோயும் குணமாகும்.

இம்மருந்தைத் தொடர்ந்து 48 நாட்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இம்மருந்து அனைத்து வகை மூல நோயையும் முற்றாகக் குணப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது.

இதன் வேர் 50 கிராமை 200 மி.லி. நீரில் காய்ச்சி, குடிநீராக அருந்தினால் தொல்லை தரும் குடற்புழுக்கள் அனைத்தும் வெளியேறும்.

குப்பை மேனிச்சாற்றில் சுண்ணாம்பு கலந்து பூசினால் மேக நோய் குணமடையும்.

ஆமணக்கு எண்ணெய்யில், இவ் இலையை வதக்கி, இழஞ் சூட்டுடன் வைத்துக் கட்டினால் மூட்டு வீக்கம், வாத வலி தீரும்.

குப்பைமேனி இலையை பொடிசெய்து, மூக்கால் உறிஞ்சினால், நீர் வடிந்து தலைவலி உடனே குணமடையும். இது வெறிநாய்க் கடி, சித்த பிரமையையும் குணமடையச் செய்யக் கூடியது.

குப்பைமேனி, மஞ்சள், உப்பு மூன்றையும் ஒன்றாக அரைத்து, உடம்பில் பூசி, ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளித்துவந்தால், சொறி, சிரங்கு, படை போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

**குறிப்பு :-** குப்பைமேனி இலையானது, எல்லாவகையான புண்களுக்கும் நிவாரணம்



தர வல்லது. இதன் இலையுடன் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப், பூசினால் குணமாகாத புண்களும் குணமடையும். மேனியும் எழி லோடு விளங்கும்.

**தொகுப்பு - சுபா**



“சாப்பாட்டுக்கு கஷ்டமா இருக்குனு கல்யாணம் பண்ணுனீங்களே, இப்ப மனைவி சாப்பாடு எப்படி இருக்கு?”  
“இப்ப சாப்பிடறதுக்கு ரொம்ப ரொம்ப கஷ்டமா இருக்கு!”



5

ஐந்தாவது அகவையின்

‘சுகவாழ்வு’

நீ வாழ்வின் ஆரோக்கியத்திற்கு  
தந்தாய் சுகவாழ்வு!

நீ சஞ்சிகைகளுக்கே  
ஆரோக்கியமாய் வந்தாய்  
சுகவாழ்வாய்!

மாதமொரு முறை  
பூண நிலவு  
வானில் வருவது போல்  
பூண மலராய்  
சஞ்சிகை வானில்  
உலா வரும்  
நிலா நீ!

நீ உன்னில்  
பொக்கிஷங்களை வைத்திருக்கும்  
புதையல்!  
உன்னை  
(சு) வாசிப்பவர்க்கே  
அது கிடைக்கும்!

நான்காண்டுகள்  
நீ பயணித்த பாதையில்  
ஆயிரம் பூக்கள் பூத்துள்ளன!  
அவை அத்தனையும்  
சுகவாழ்வின் சுகந்தமாய்  
எங்கும் வீசுகின்றன!

சுகவாழ்வே வா!  
தொடர் அலைகளாய் வா!  
ஆரோக்கியத்தை அள்ளித் தா!  
வாழிய நீ  
பல்லாண்டு!

கவியாக்கம்:-

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான்



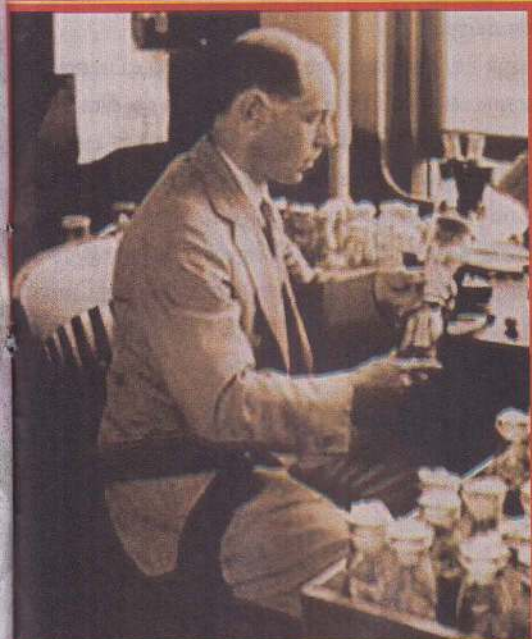


மரபணு என்றொன்று உள்ளது என உலகத்தையே நிமிர்ந்து பார்க்க வைத்ததோடு மரபணு மாற்றம் குறித்த அளப்பரிய ஆய்வுகளுக்காக 1946 ஆம் ஆண்டுக்குரிய மருத்துவ

வார்த்தைகள் பலர். அவர்களில் ஒருவர்தான் ஜோசப் முல்லர். தான் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளுக்கு பல இடையூறுகள் ஏற்பட்டதன் விளைவாக கடைசிவரை தனது வாழ்க்கையையே தியாகம் செய்ய



## மரபணு குறித்த அளப்பரிய ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு அதில் வெற்றியீட்டியவர்



**ஹெர்மன் ஜோசப் முல்லர்**  
**Hermann Joseph Muller**  
(1890 - 1967)

வத்திற்கான நோபல் பரிசை வென்றவர்தான் ஹெர்மன் ஜோசப் முல்லர் அவர்கள்.

பெரும்பாலும் ஆய்வில் ஈடுபடுவது என்பது ஒரு தவ வாழ்க்கை போன்றது. தான் எடுத்த துறையில் ஆய்வின் இலக்கினை அடைய தன்னுடைய வாழ்க்கையையே தாரை

வேண்டிய நிலை முல்லருக்கு ஏற்பட்டது.

### தோற்றம்

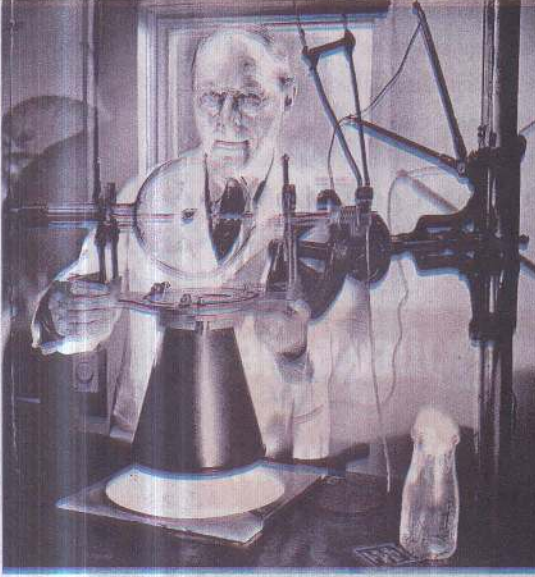
1890 ஆம் ஆண்டு, டிசம்பர் மாதம், 21 ஆம் நாள் ஹெர்மன் ஜோசப் முல்லர் அமெரிக்காவில் பிறந்தார். ஓரளவு பணச் செல்வாக்கு உள்ள குடும்பத்தில் பிறந்த அவர் பெற்றோரின் முயற்சியாலும் முல்லரின் அயராத உழைப்பாலும் கல்வியில் சிறந்து விளங்கினார். தனது உயர் கல்வியை முடித்துக் கொண்டு புதிய ஆய்வொன்றில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற தனது நீண்ட நாள் ஆசையை நிறைவேற்ற செயலில் இறங்கினார். தனது மனதை நீண்ட காலமாகவே குடைந்து கொண்டிருந்த மரபணுக்கள் எனும் ஓர் அணுகு முறையை குறித்தே தான் ஆய்வில் ஈடுபட வேண்டும் என எண்ணினார்.

அன்றைய திகதியில் மரபணுக்கள் எனும் ஓர் அணுகு முறையை மருத்துவ உலகம் விந்தையாக எண்ணியது. இருப்பினும் துணிந்து அதில் ஆய்வுகளைச் செய்ய இறங்கினார் முல்லர். மரபணு என்ற ஒன்றே சுத்த பைத்தியம் எனும் நிலையை மாற்ற உயிரியல் கிளப் ஒன்றினை அமைத்தார். அதன் வாயிலாக மரபணு என்றொரு மாபெரும் ஆராய்ச்சிப் பிரிவு மருத்துவ உலகில் புதைந்துள்ளது என பல இடங்களில் பிரசங்கம் செய்தார்.

### மாற்ற விதம்

முல்லர் 1915 ஆம் ஆண்டு தனது மரபணு





ஆய்வினைத் தொடங்கினார். 1922 இல் மாற்ற வீதம் பற்றிய தனது கண்டு பிடிப்பின் முடிவினை வெளியிட்டார்.

ஆண் மற்றும் பெண் பாலியல் குரோமசோம்களின் அடிப்படையில் மாற்ற வீதத்தினைப் படித்தார், அதில் தட்ப வெப்பச் சூழலை (Temperature) அதாவது வெப்ப நிலை மாற்ற வீதம் பெருமளவு சார்ந்திருக்கிறது என்பதுதான் அப்போது அவர் கண்டுபிடித்து வெளியிட்ட மாற்றவீதம் குறித்த முடிவாகும்.

இதனால் மருத்துவ உலகில் சிறந்த அங்கீகாரத்தை பெற்றார் முல்லர். மேலும் மரபணு என்று ஒன்றுள்ளது என உலகத்தை நிமிர்ந்து பார்க்க வைத்தது இவரின் ஆய்வுக் கட்டுரைகள்.

### நோபல் பரிசை நோக்கி

1926 ஆம் ஆண்டு முல்லர் வாழ்க்கையில் குறிப்பிட வேண்டிய கட்டம் எனலாம். இந்த ஆண்டில்தான் நோபல் வரை இவரை இட்டுச் சென்றது. மரபணு ஆய்வில் பல ஆராய்ச்சி வாசல்களைத் திறந்துவிட்ட ஆய்வு இடம்பெற்றது.

இருவேறு எக்ஸ் கதிர் திறன்களைக் கொண்டு மரபணு கருப்பொருட்களை ஆராய்ந்தார். உடனடியாக தீர்வு கிடைத்தது. மரபணு கருப்பொருட்களின் மாற்ற வீதத்திற்கும் எக்ஸ்-கதிர்களின் மாறுபடும் திறன்களுக்கும்

நிச்சயம் தொடர்பு இருப்பது உறுதியாக வெளிப்படுத்தப்பட்டது.

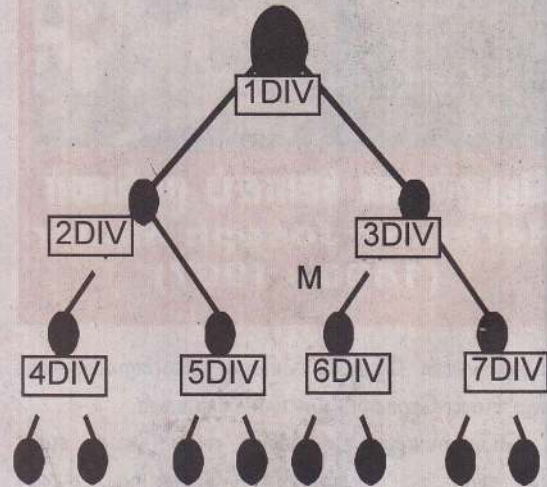
### மரபணுக்கள்

மரபணுக்கள் இல்லாமல் உயிர்களே இல்லை. ஒவ்வோர் உயிரிக்கும் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட முறையில் சித்தித்திருக்கும் மரபணுக்களின் அமைப்பு உள்ளது.

இந்த அமைப்பை (அதாவது PATTERN) இனப் பெருக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. உதாரணமாக ஒரு சூட்டிலிருந்து இன்னொரு சூடு மட்டும் உருவாவதும் ஒரு பூனையில் இருந்து மற்றொரு பூனை மட்டும் உருவாவதும் மனிதனிலிருந்து மனிதன் மட்டும் உருவாவதும் இந்த மரபணு அமைப்பு முறையே காரணமாகும்.

ஓர் உயிரின் மரபணுவுக்கு அடிப்படைப் பொருட்களாக RNA மற்றும் DNA ஆகிய இரு கட்டமைப்புக்கள் உள்ளன. இவைதான் பல நூறு ஆண்டுகளாக வாழும் ஓர் உயிரினத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியையும் அதில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் நிச்சயிக்கின்றன. இந்த இரண்டும் தான் மரபணுக்களின் கருப் பொருட்கள். இந்த கரு ஆக்கத்தில் நேரும் மாற்றங்களுக்கு உயிரியலில் MUTATION என்று பெயர்.

### MUTATION RATE VERSUS MUTATION FREQUENCY



Mutation frequency = 2 in 8 cells. மரபணு மாற்ற வீதத்தை குறிக்கும் அடிப்படைப் படம்.

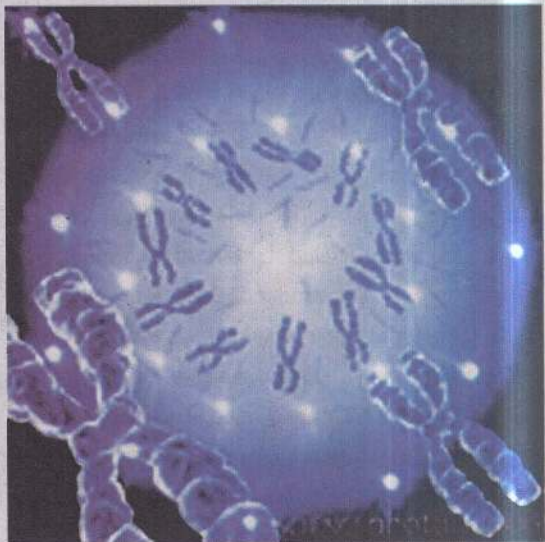


செல்பிரித்தலின் போதோ அல்லது புற ஊதா கதிர்களின் தாக்கத்தினாலோ அல்லது அணு அலைகளின் தாக்கத்தினாலோ, மரபணு பொருட்களின் கருப்பொருட்களான RNA மற்றும் DNA யில் மாற்றங்கள் உண்டாகலாம். மரபணுக் கருப்பொருட்களில் இந்த மாற்றங்கள் அவசியம் தேவை. மாற்றம் நிகழ்ந்தால் மட்டுமே அந்த உயிரினம் காலப்போக்கில் மெல்ல மெல்ல மாறி முன்னேற முடியும்.

குரங்குகளிலிருந்து நாகரீக மனிதன் உருவாகியிருப்பதாக கூறப்படுவதும் மரபணுக் கருப்பொருட்களில் விடாது நிகழும் மாற்றங்களால் தான் மனிதனும் தெய்வமாகலாம் என்ற உயர்ந்த மனிதப் பண்புடையோர் ஒரு சிலரை ஆங்காங்கே காணக்கூடியதாக இருப்பதற்கும் இந்த மாற்றங்களே காரணமாகும். மாற்றம் உலக நியதியாகும் எனும் கீதாச்சார வார்த்தைகளில்தான் எத்தனை உண்மைகள் பொதிந்து கிடக்கின்றன என்பதனை நாம் அறியலாம்.

#### எதிர்நோக்கிய சவால்கள்

மரபணு ஆய்வில் ஐந்தாறு வருடங்கள் ஈடுபட்டபின் மரபணு குறித்த அங்கீகாரம் அவருக்கு கிடைத்தது. இன்னும் மேற்கொண்டு பல ஆய்வுகளை வெற்றிகரமாகச் செய்யலாம் என்றொரு நிலை ஏற்பட்டபொழுது முல்லருக்கு பேரிடி ஒன்று காத்திருந்தது. சர்வதேச பொருளாதார நெருக்கடியே அந்த பேரிடியாகும். ஆம் 1929 ஆம் Great Depression எனப்படும் சர்வதேச பொருளாதார மந்தம் உலகெங்கும்



கும் வாட்டி வதைத்தது. பணத்தட்டுப்பாடு உச்சக் கட்டத்தை எட்டியதன் காரணமாக மரபணு என்றபடியெல்லாம் சும்மா பைத்தியமாய் வீணாக பிதற்றவேண்டாம் என்றும் மரபணு ஆய்வை உடனேயே விட்டுவிடும்படியும் ஆராய்ச்சி உலகம் கூறியது.

#### போராட்டத்தின் மத்தியில் வெற்றி

நொடிந்து போனார் முல்லர். தனியொரு மருத்துவ உலகமாகவே உருவாகி நிலைக்கும் திறன் பெற்ற மரபணு ஆய்வையாவது ஒதுக்குவதாவது என வெகுண்டு எழுந்தார். எனவே அமெரிக்காவை விட்டு நேராக 1932 இல் ஜெர்மன் சென்று அந்நாட்டின் தலைநகர் பெர்லினுக்கு இடம்பெயர்ந்தார். அந்நாடு இவருடைய மரபணு ஆய்வுக்கு உறுதுணையாக இருப்பதாக ஆதரவு கரம் நீட்டியது. இந்த நிலையில் இவருடைய மனைவியால் இவர் பெரும் தொல்லைகளுக்கு ஆளானார். இவருடைய மனைவியின் சொல்லொணா தாக்குதல்கள் இவரை வாட்டி வதைத்தன.

பணம் மற்றும் மணம் ஆகிய இரண்டுமே கை கொடுக்காத நிலையில்தான் அதிகமான பணத்தை விழுங்கும் மரபணு ஆய்வில் தன் முழுக் கவனத்தையும் ஈடுபடுத்தினார். மனித குல மேம்பாட்டுக்காக எத்தனை மன உளைச்சலில் அறிஞர்கள் உழைத்திருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் ஜோஸப் முல்லரின் வாழ்க்கையில்





இருந்து அறியலாம். அப்போதுதான் ஓர் ஆய்வின் வெற்றி எத்தனை சிக்கல்களை உள்ளடக்கியது என்பது புலப்படும்.

ஒரு வழியாக 1935இல் மனைவியிடமிருந்து விவாகரத்துப் பெற்றார் முல்லர். தொடர்ந்து ஆய்வில் ஈடுபட்டு மரபணு தொடர்பான பல கண்டுபிடிப்புக்களை வெளிப்படுத்தினார். இதன் காரணமாக 1946 ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ சாதனையாளருக்குரிய நோபல் பரிசு ஜோஸப் முல்லருக்குக் கிடைத்தது. அதன் பின் ரஷ்யாவில் குடியேறி 1960 வரை இவர் தந்த மரபணு ஆய்வு முடிவுகள், இன்றும் ஆய்வாளர்களுக்கு பேருதவியாக இருக்கும் பொக்கிஷங்களாகும்.

மரபணு மாற்றத்தின் சிக்கல்கள் என்ற தலைப்பில் இவர் சகாப்தக் கட்டுரை ஒன்றை எழுதிவெளியிட்டார். அது சர்வதேச மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் ஆச்சரிய அலைகளை எழுப்பியது. மருத்துவ உலகம் சராசரி மருத்துவ முறைகளில் இருந்து விடுபட்டு வேகமாக முன்னேற வழி வகுத்துத்த தந்த பெருமைக்குரிய பிரமாண்டமான ஆய்வுகளைச் செய்து முடித்த சாதனையாளர்களில் ஜோசப் முல்லர் மிக முக்கியமானவர்.

சுருங்கக் கூறின் முல்லர் இறந்து ஏறக்குறைய கால் நூற்றாண்டிற்குப் பிறகு 1990 களில் குளோனிங் எனும் மரபணு சார்ந்த செயற்கை கருத்தரிப்பு முறைக்கு வித்திட்டதே முல்லரின் ஆய்வுப் படைப்புக்கள் தான். மேலும் மரபணு உலகில் உள்ள வேதனைகளை வேறுபடுத்து இன்னும் எத்தனையோ சாதனைகளைப் படைக்க அக்கட்டுரைகள் காத்திருக்கின்றன.

தன்னை அர்ப்பணித்து பல்வேறு தியாகங்களைச் செய்து மருத்துவ துறையில் மாபெரும் சாதனைகளைப் புரிந்த ஹெர்மன் ஜோசப் முல்லர் அவர்கள் 1967 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 05 ஆம் திகதி உலகில் இருந்து நிரந்தரமாய் விடை பெற்றுக் கொண்டார்.

செல்

போன் வீடயத்தில்

இன்று அதன் உபயோகத்தை கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவிற்கு உலகெங்கும் பரவியுள்ளது. செல் போனை பாவீப்பவர்களின் தொகை மாதிரமல்ல ஒவ்வொருவரும் செல்போனை பாவீக்கும் நேரமும் அதிகரித்து விட்டது. இதனால் மேலை நாடுகளில் 'அகால் டிக் நியூரோமால்' என்ற மூளைக்கட்டியால் பாதிக்கப்படுவோர் தொகை அதிகரித்துள்ளது. காதின் பிறம் மூளைக்குள் உருவாகும் கட்டி இது. இதனால் செல்போனை நேரடியாகக் காதில் வைத்துப் பேசாமல் 'ஹெட் போன்' வைத்துப் பயன்படுத்தும் பழக்கம் அங்கே அதிகரித்துள்ளது.



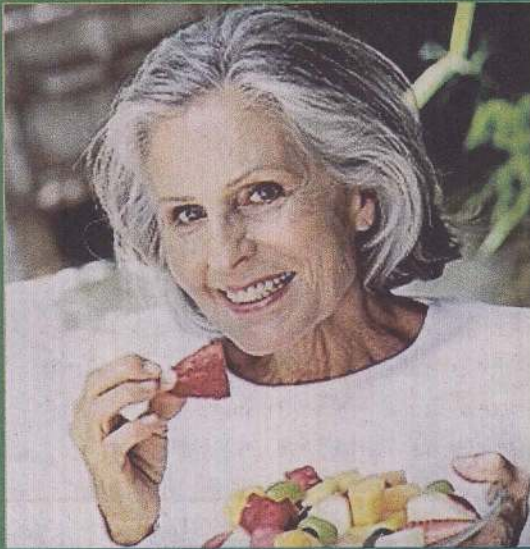
“மாமியாருக்கும், மருமகனுக்கும் இவ்ளோ சிக்கிரம் சண்டை வரும்னு யாருமே எதிர்பார்த்திருக்கமாட்டாங்க!”

“அப்படியா... என்னாச்சு?”

“வலது காலை எடுத்து வெச்சு வாம்மான்னு சொன்னதோட, இடது காலை வச்சா கால வெட்டிருவேன்’னு சொன்னாங்களே”







அதேபோல் எண்ணை, மாப்பொருள் உள்ள உணவுகளும் தவிர்க்க வேண்டிய பட்டியலில் காணப்படுகின்றன. தினமும் பிரதான உணவு மூன்று அல்லது நான்கு முறை வயிறு நிறைய சாப்பிட வேண்டுமென்பதுடன் அதேசமயம் மேலதிகமாக இருக்கக் கூடாது. குறிப்பாக விரைவில் ஜீரணமாகாத நார்ப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுப் பொருட்கள் பொருத்தமானதாகும். இது விடயத்தைப் பொறுத்த வரையில் உணவு தொடர்பான மருத்துவ ஆலோசகர் (Dietician) ஒருவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுதல் உகந்ததாகும்.

# நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள்

Dr. கமலா பன்மாத்ராய்க்

**பொதுவாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள்** சீனித் தன்மை அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும் என்பது சகலருக்கும் தெரிந்த ஒன்றுதான். எனினும் என்னென்ன உணவுகளை எவ்வாறு எப்போது உண்ண வேண்டும் என்றும் அத்தகையவர்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பது அவர்களின் நோயைக் கட்டுப்பாட்டில்



## சாப்பிட வேண்டிய, உணவுகள்

வைத்திருக்க உதவியாக இருக்கும்.

குறிப்பாக சீனி, கருப்பட்டி, சர்க்கரை என் பன நேரடியாகவோ அல்லது உணவிலும் பாணங்களிலும் (உ, கோப்பி உள்ளடங் களாக) கலந்த உணவுகளையும் பாணங் களையும் முற்றாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

### பொருத்தமான உணவுகள்

கடும் பச்சை நிறத்திலான கீரை வகை கள், மாப்பொருள் குறைந்த காய்கறிகள் (கிழங்குகள் அல்லாதன) பாசிப்பயறு, கௌப்பி, உழுந்து, சோயா, சிவப்பரிசி, குரக் கன், மரக்கறி சூப், முட்டை வெள்ளைக்கரு மாத்திரம், ஆடை நீக்கிய பால், இனிப்புச் சுவையற்ற பழ வகைகள் (கனியாத பழம் முதலியன)

மத்திம பலனுள்ள உணவு வகைகள் மீன் வகைகள், தோல், கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சி, தயிர் அளவாக, மரவள்ளி, ஏனைய கிழங்குகள் அளவாக.



## உட்கொள்ள உகந்ததல்லாத

### உணவு வகைகள்

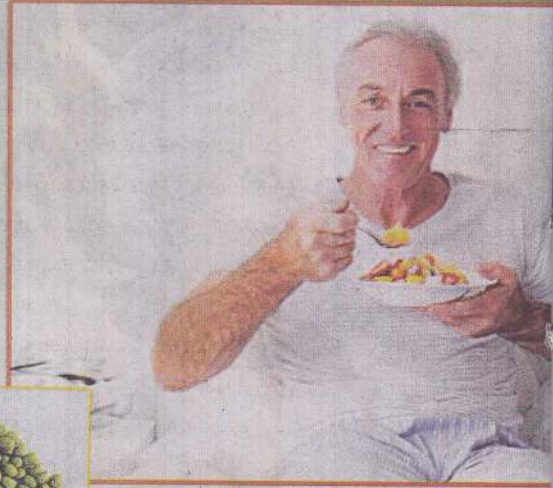
சீனிச் சத்துள்ள எல்லா உணவுகளும் பாணங்களும், புடிங், வட்டிலப்பம், ஐஸ்கிரீம், சொக்கலட், ஜேம், ஜெலி, இனிப்பு பிஸ்கட் மற்றும் கேக் வகைகள், பேரீச்சை, காய்ந்த முந்திரி, முட்டை மஞ்சள் கரு, இறால், கணவாய், நண்டு முதலான கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகள், இறைச்சி வகைகள், சோசேஜஸ் வகைகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், கோதுமை மாவில் தயாரித்த பண்டங்கள்,



உடனடி உணவுகள், ரோல்ஸ், பெட்டிஸ், பேஸ்டரி, சிப்ஸ் மிக்சர் முதலியன மோல்ட்டட் பால் (வீவா, ஹோர்லிக்ஸ் போண்விட்டா) பட்டர், சீஸ் முதலியனவை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உகந்த உணவு அல்ல.

### வாழ்க்கை முறை கட்டுப்பாடு

புகைத்தலும் மித மிஞ்சிய மதுபாவனை என்பன பொதுவாக அனைவருக்கும் உகந்தது அல்ல என்ற போதும் இவை நீரிழிவு நோயாளருக்கு எந்த விதத்திலும் உகந்தன அல்ல. குறிப்பாக புகைத்தலில் ஈடுபடுபவர்களின் சீறுநீரகம் மற்றும், நுரையீரல், இருதயம் என்பன பலவீனமடைகின்றன. இதன் காரணமாக நீரிழிவு நோயாளிகள் பாதிக்கப்படுவதுடன்



பாரிசுவாத நோய்க்கும் ஆட்படுகின்றனர்.

### உடற்பயிற்சி செய்தலின் அவசியம்

ஒரு வாரத்தில் மூன்று நாட்களுக்காவது தினம் 30-45 நிமிடங்கள் வேகமாக நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், சைக்கிளோட்டுவது, நீச்சலில் ஈடுபடுதல் வாயிலாக வாழ்க்கையை சுறுசுறுப்பாகவும், உடலை செயற்திறன் மிக்கதாகவும் வைத்திருந்தால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மட்டுமல்ல சகலருக்கும் நலமாக அமையும்.

எஸ். ஷர்மினி.

தைமஸ் என்பது எமது உடலில் உள்ள ஒருவகை சுரப்பி ஆகும். உடலில் 'அந்நிய நோய்க்கிருமிகள் படை



**தைமஸ் சுரப்பி**

யெடுப்பு' மேற்கொள்ளும் பட்சத்தில் அதனை எதிர்த்து மூர்க்கத்தனமாய் போராடி அழிக்கும் 'டி - செல்களை' சுரக்கும் சுரப்பிதான் இது. இதயம் அருகே மார்பெலும்புக்குப் பின்புறம் இந்தச் சுரப்பி அமைந்துள்ளது.



கர்ப்பிணிகளுக்கான உடைகளைத் தேர்வு செய்வது என்பது பெரிய சவாலான விஷயம் என்று தான் சொல்ல வேண்டும். பிரசவ காலத்திலும் பிரசவத்திற்குப் பின்னரும், பெண்கள் எவ்வகையான ஆடைகளை அணியலாம்?

பொதுவாக தளர்வான, இலேசான உடைகள்தான் கர்ப்ப காலத்துக்கு ஏற்ற ஆடைகள். இவை வயிற்றுக்கும், மார்புக்கும் இடையில் வசதியானதாகவும், தளர்ச்சியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

சாதாரணமாக சல்வார், கவுன், டொப்ஸ் மாதிரியான உடைகளில் இரண்டு பக்கங்களும் வெட்டுக்கள் (Open) இருந்தால் நல்லது. இந்த உடைகள் உங்களுக்கு ஏற்றதாக இருந்தால் பிரசவ காலத்துக்குப் பிறகும் கூட அவற்றை நீங்கள் அணிந்து கொள்ளலாம்.

தற்போது அதிக பாவனையில் காணப்படும், லெக்கிங்ஸ் வகையான, இழுபடும் காற்சட்டைகளும் சிறந்த தேர்வாக இருக்கலாம்.

பருத்தி துணியினாலான லெக்கிங்ஸை தேர்வு செய்வது நல்லது.

அவற்றை உங்களது கவுன், டொப்ஸ், சல்வார்களுக்கு ஏற்ற மாதிரி தேர்வு செய்துகொள்ளலாம். இது பார்ப்பதற்கு அழகாகவும் தோன்றும். உங்களுக்கு எளிதாகவும் காணப்படும். பிரசவத்துக்குப் பிறகும் கூட அவற்றை அணியலாம்.

நீங்கள் டி-சர்ட் அணிபவர்களாயின், இறுக்கமில்லாமல் தளர்வான, பருத்தியினாலான டி-சர்ட்ஸ்களை தெரிவு செய்வது சிறந்தது.

இவை நவநாகரீகமயமானதாகவும் இருக்கும். விலையும் குறைவானது.

தவிர சேலைகளைப் பொருத்த வரை, குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கேற்பவும், வயிற்றில் ஏற்படும் மடிப்புகளுக்கு ஏற்பவும் மிகுந்த வசதியானதாகவும் சேலைகளை அணிந்து கொள்ளலாம். சேலை அணியும் போது வயிற்றை அதிகம் இறுக்காமல் அணிவதில் மிகுந்த கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகும் கூட சேலைதான் சிறந்த தெரிவு. இது தான் தளர்வாக இருக்கும். தத்தமது விருப்பத்துக்கு ஏற்றாற்போல் அணிந்துகொள்ள வசதியாக இருக்கும்.

இது எல்லாமே கர்ப்ப காலத்துக்கு மட்டும்தான்.

பிரசவத்துக்குப் பிறகு நீங்கள் எப்பவும் போல உங்களுக்குப் பிடித்த மான உடைகளுக்கு மாறிக் கொள்ளலாம்.

- சுஜா



**கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கென்று**

**இலகுவான ஆடைகள்!**



உடல் பருமன் என்பது இன்றைக்கு பெரும் பாலோனரை பெரும் சங் கடத்துக்குள்ளாக்குகின்றது. பலரும் தமது உடல் எடையை குறைப்பதற்காக 'டயட்' என்ற பெயரில் உணவை குறைத்து, சுவையை குறைத்து எதையாவது செய்து



துக்கொள்ளலாம் என்கின்றனர் மருத்துவ வல்லுனர்கள். அதை விட இரவில், ஒரு கைப்பிடி கொள்ளு எடுத்து தண்ணீரில் ஊற வைத்து காலையில் எழுந்தவுடன் முதலில் அதை சாப்பிட்டு வந்தால், நிச்சயம் எடையை

## உடல் மெலிய வேண்டுமா?

இறுதியில் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர். உடல் எடையை குறைக்க உணவை குறைக்கத் தேவையில்லை என்பது உணவியல் வல்லுநர்களின் ஆலோசனை. சரிவிகித ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொண்டாலே உடல் எடை கட்டுப்படுவதோடு மன உளைச்சலும் சரியாகும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள்.

நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுகளில் வெள்ளைநிறப் பொருட்களை குறைந்த அளவு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்று நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். சீனி, உப்பு, பால், தயிர் போன்ற வெள்ளை நிறப் பொருட்களின் அளவை, குறைத்து சேர்க்கவேண்டும். கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் உபயோகிக்க வேண்டும். இது உடல் எடையை குறைப்பதோடு சத்துக்களை அப்படியே தக்கவைக்கும்.

கொள்ளு எனும் தானிய வகையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இலகுவில் உடம்பை குறைத்



குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

வாரம் ஒரு முறையாவது ஓட்ஸ், பார்லி சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஓட்ஸ் உடம்பில் உள்ள கொழுப்பையும், பார்லி உடம்பில் அதிகம் உள்ள நீரையும் குறைக்கும். ஆனால் பார்லியை அதிகம் முக்கியமாக கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் உபயோகப்படுத்த கூடாது. இது நீரின் அளவை குறைத்து சிசேரியனில் கொண்டு விட்டுவிடும். சிலர் கால், கை வீக்கம் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும்போது அதிகம் பார்லியை உட்கொண்டுவிடுவதால் இப்படி நேர்ந்துவிடுகிறது.

காலை உணவு எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். ஆவியில் வேகவைத்த உணவு, நீர் காய்கறிகள் என்று திட்டமிட்டு சமையுங்கள்.

வாரம்

ஒரு

**மரபிபரஞ்சி  
உணவுகளைத்  
தவிர்ப்பீர்கள்!**

முறை பொறித்த உணவு, இனிப்பு என்று கூட சாப்பிடலாம். முக்கியமாக, 'டயட்' இருந்தாலும் நம் உடலுக்கு தேவையான அத்தனை சத்துக்களும் தொடர்ந்து கிடைக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். புரோட்டீன், கார்போவைதரேற்று, நல்ல கொழுப்பு,



கல்சியம், இரும்புச் சத்து முதலியவை நம் உடலுக்கு கண்டிப்பாக தேவை. இதன் அளவு குறைந்தால் முடி கொட்டுதல், இரத்த சோகை, எலும்பு தேய்மானம் முதலியவை ஏற்படும். பருப்பு, கீரை, அவித்த முட்டை, சோறு, பால் முதலியவை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சமைக்கும் முறையில் அதிகம் கொழுப்பு சேர்ந்து விடாமல் பார்த்துக்கொள்வது மிகமிக அவசியம்.

குளிர்ந்த தண்ணீர் குடிப்பதைவிட சூடான தண்ணீர் குடிப்பது உடல் எடை குறைக்க உதவும். தினமும் சிறிது நேரமாவது உடல் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். உடல் எடையை குறைப்பதில் நடைப்பயிற்சி மிகச்சிறந்த ஒன்றாகும். ஆனால் எக்காரணம் கொண்டும் சாப்பிட்ட பிறகு உடல் பயிற்சி செய்யாதீர்கள். சாப்பிடும் முன்பு செய்வதுதான் நல்லது.

3 வேளையாக சாப்பிடாமல் 3 மணி நேர இடைவெளியில் 6 தடவையாக சாப்பிடுங்கள். அதனால் எப்போதும் சாப்பிடும் ஒரு வேளை உணவை (அதே அளவை) இரண்டாக பிரித்து 2 வேளையாக சாப்பிடுங்கள். இதுதான் இன்று அதிகமானவர்கள் பின்பற்றும் 'டயட்டிங்' முறை. இப்படி பிரித்து சாப்பிடுவதால் உடம்பில் கொழுப்பு தங்குவாய்ப்பு

இல்லாமல் எளிதில் உணவு ஜீரணமாகிவிடும். எப்போதும் சாப்பிடும் தட்டைவிட சிறிய தட்டில் சாப்பிடுங்கள். அப்போதுதான் நாம் நிறைய சாப்பிடுகிறோம் என்ற எண்ணம்



வரும். மெதுவாக, நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள். இதனால் உணவு எடுத்துக் கொள்ளும் அளவும் குறையும்.

அதிக எண்ணெய் கொண்ட, கலோரி அதிகமுள்ள பொருட்களை தவிர்த்து விடுங்கள். மாதம் ஒரு முறையோ, வாரம் ஒரு முறையோ கொழுப்பில்லாத கறியாக சாப்பிடலாம். தேநீர் உடலில் கொழுப்பை சேரவிடாது. அதுவும் 'க்ரீன் டீ' மிகவும் நல்லது. பால் சேர்க்காமல் தேநீர் அருந்துவது சிறந்தது.

முடிந்தவரை வீட்டில் சமைத்து சாப்பிடுங்கள். வெளியில் சாப்பிடுவது கூட எடை ஏற ஒரு காரணம்.

உடற்பயிற்சி, டயட் இல்லாமல் எடையை குறைப்பது அவ்வளவு எளிதல்ல. சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை சாப்பிடுங்கள். இதன் மூலமும், உடற்பயிற்சியும் மூலமும் இலகுவில் உங்கள் எடை குறைந்துவிடும். தவிர, என்ன செய்தும் உடல் எடை குறையவில்லையே என்று பாதியில் விட்டு விடாதீர்கள். அப்புறம் மேலும் எடை கூட வாய்ப்பு அதிகம்.

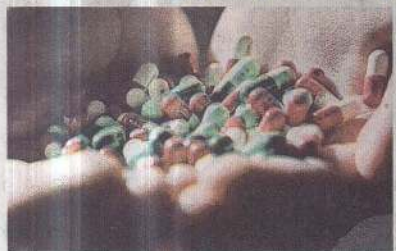
- நவீனன்





# ஆரோக்கியம் தரும் முத்தான மருத்துவத் தகவல்கள்

## அண்டிபயோடிக் குகைகள்



நோயை முறியடிக்கும் அண்டிபயோடிக் குகைகள் அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால் அதுவே நம் உடலின் எதிரியாக உருவாகி விடுகின்றது.

நமது உடலுக்கு நன்மை செய்யும் 'லக்டோபற்றீரியாக்களை இவை பெருங்குடல் பகுதியில் அழித்து விடுவதால் நோய்க் கிருமிகள் நுழைய வழிவகுத்து விடுகின்றன.

## வெங்காயம்

தினமும் ஒரு பச்சை வெங்காயத்தில் பாதி சாப்பிட்டு வந்தால் கூட குருதியில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் மட்டுப்படுத்தப்படும். நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்கும். இதனால் இதயநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் குறையும்.



இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குவதிலும் வெங்காயம் பெரிதும் உதவுவதால் பொதுவான உடல் நலப் பாதுகாப்பில் அதன் பங்களிப்பு மிகப் பெரியது.

## கேட்மியமும் அலுமினியமும்

கேட்மியம், அலுமினியம் போன்ற உலோகங்கள் உடலில் சேரும் போது எலும்பு மச்சை, டி-செல்கள் ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தி விடும். இந்த உலோகங்கள் குழாய்த் தண்ணீர், கெட்டுப் போன மீன், அசுத்தக்காற்று, பூச்சிக்கொல்லி உரங்கள், சிகரெட் புகை போன்றவை மூலமாக நம் உடலில் சேருகிறது.



## இரத்த வகை



ஓ பிளஸ் குரூப் இரத்த வகை உள்ளவர்களுக்கு பெப்டிக் அல்சர் நோய் வரும் சாத்தியக் கூறு மிக அதிகமாகும். 'ஏ' வகையினருக்கு வயிற்றுப் புற்று நோய் மற்றும் பெனீஷியல்

அனீமியா என்கிற ஒரு வகை குருதிச் சோகை நோயும் வரும் வாய்ப்பு உள்ளதாக மருத்துவ உலகத்தால் நிரூபிக்கப்பட்டது.

## வெண்டை

காய்கறி வகைகளில் வெண்டைக் காய்க்கென ஒரு தனித்துவம் உண்டு. இதில் அடங்கியுள்ள மொத்தச் சத்தில் பாதி கரையும் நார்ச்சத்து. பாதி கரையாத நார்ச் சத்துக்களாகும். கரையும் நார்ச் சத்து உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கிறது. இதனால் மாரடைப்பு

போன்ற இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது. கரையாத நார்ச் சத்து குடலுக்குத் திடத்தைக் கொடுத்து குடல் அழற்சி, குடல் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது.





### சிறுநீர்ப் பிரச்சினை

சிறுநீர் கழிக்க சிறிது சிரமமாகவோ எரிச்சலாகவோ இருந்தால் நிறைய வெள்ளரியை செலட்டாகவோ அல்லது பச்சையாகவோ ஏனைய காய்கறிகளோடு சேர்த்து உண்ண பிரச்சினை தீர்ந்து விடும். வெள்ளரியிடம் இத்தகைய மருத்துவக் குணம் நிறையவே இருக்கிறது.

### மாதவிடாய்

வீட்டில் முக்கியமான விசேஷம் அல்லது வெளியே தவிர்க்க முடியாத நிகழ்ச்சி இப்படி ஏதாவது வந்த நேரம் மாதவிடாய்க்கு தள்ளிப் போக மருந்து மாத்திரை குடிப்பது வழக்கம் தான். இவ்வாறு வருடத்தில் ஓரிரு முறை நடந்தால் பரவாயில்லை. ஆனால், அடிக்கடி இதுவே மாத்திரை குடிப்பதே பழக்கமாக்கிக் கொண்டால் மாதவிடாய் பிரச்சினைகள் நிச்சயமாக ஏற்படும்.



### மூல நோய்

மூல நோய்க்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. எனினும், மிக முக்கியமான காரணம் மலச்சிக்கல்தான். இதைத் தவிர இது பரம்பரை பரம்பரையாக வரக் கூடிய நோய்களுள் ஒன்று என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. மன உளைச்சல், பதற்றம், அமைதியின்மை போன்ற காரணங்களினாலும் மூலநோய் ஏற்படும்.



### டென்ஷன் தலைவலி

சீரகம் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து 50 மில்லி லீற்றர் நல்லெண்ணெய்யில் போட்டு காய்ச்சி, பாகு பதத்தில் இறக்கி, வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தலையில் தேய்த்து குளித்து வர தலைவலி சுகமடையும். அதிக வேலைப் பளு உள்ளிட்ட வேறு பல காரணங்களால் உருவாகும் டென்ஷன் தலைவலிக்கு இது மிகவும் உகந்த கை மருந்தாகும்.



### சளி இளகி விடும்

சளி போன்ற காரணங்களால் சில குழந்தைகள் மூச்சு விடத் திணறும். அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய்யைச் சூடாக்கி இறக்கிச் சூடு ஆறுமுன் ஒரு கட்டி கற்பூரத்தை அதில் போட்டுக் கலக்கி வைத்துக் கொண்டு குழந்தையின் மார்பு, முதுகில் தடவி, கையை அனலில் காட்டி ஒற்றடம் இட, சளி இளகி வெளியாகும்.

- இரஞ்சித் ஜெயகர்



“டொக்டர் நீங்க ஏன் மருந்து எதுவும் எழுதித் தாறது இல்ல?”

“Sorry... நான் அந்தளவுக்கெல்லாம் படிக்கலை”





# அம்புலன்ஸ் சேவைக்கான தொலைபேசி இலக்கங்கள்

வீட்டிலோ வீதியிலோ விபத்து ஏதும் நடந்து விட்டால் அல்லது மாரடைப்பாலோ வேறு காரணத்தினாலோ மயக்கம் ஏற்பட்டால் அருகில் இருப்பவர்கள் உடனடியாக அம்புலன்ஸ் சேவையை நாடி பாதிக்கப்பட்டவரை வைத்தியசாலைக்கு அழைத்து செல்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

அவ்வாறான ஒரு அவசர சூழலில் அம்புலன்ஸுக்கான தொலைபேசி இலக்கங்களை தேடிக்கொண்டு நேரத்தை வீணடிப்பது பாதிக்கப்பட்டவரின் உயிருக்கு ஆபத்தைக்கூட ஏற்படுத்திவிடும். நேர தாமதத்தை தவிர்த்து உடனடியாக செயற்பட வேண்டும் என்றால் அம்புலன்ஸ் சேவைக்காக தயாராக வீடுகளிலோ பைகளிலோ வைத்திருப்பது அவசியம். எந்நேரமும் எப்போதும், எங்கும் இத்தகவல்கள் வாசகர்களுக்கு தேவைப்படலாம் என்பதால் இதனை சுகவாழ்வில் பிரசுரிக்கின்றோம்.

## அம்புலன்ஸ் சேவை கொழும்பு

★ பொரளை தனியார் ஆஸ்பத்திரி அம்புலன்ஸ் சேவை.

75, கொட்டா வீதி, கொழும்பு-08

Tel:- 0112692753,

0117909090 (Hot line)

★ இன்டர் நஷனல் மெடிக்கல் கெயார் (International Medical Care)

310, ரொரிங்டன் அவனியூ, கொழும்பு-05

Tel:- 2585757

★ மெடி எக்ஸ்பிரஸ்

37, பாடசாலை ஒழுங்கை (School lane)

Colombo - 03,

Tel:- 0777448777

★ Medi Help

21/A அல்பிரட் பிளேஸ் கொழும்பு-03

Tel:- 0112375888, 0714200095

★ மெடி குவிக் அம்புலன்ஸ் சேவை

Mediquick Service

Tel:- 2507514, 2599340

**அவசர நேரங்களில் உடனடியாக அழைத்து வைத்தியசாலைக்கு பாதிக்கப்பட்டவரை கொண்டு சென்று உயிரை காப்போம்.**

★ Durdance Hospital

Colombo - 03

Tel:- 2564566

★ சென்.ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவை

Tel:- 2341736

★ Royal hospital:-

Tel:- 0112584212, 2597565,

2559268 (Hot line)

**தொடர் மாடிகளில் வசிப்போர் இவ் இலக்கங்களை பொதுவான ஒரு இடத்தில் ஒட்டி வைத்துக்கொண்டால் அது பலருக்கும் பயனுள்ளதாக அமையும்.**



# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 49

இடமிருந்து வலம்

01. பெண்ணையும் குறிக்கும்.
03. பரம்பரை என்றும் சொல்லலாம்.
05. நாள்.
07. இதனாலும் நோய் உண்டாகின்றது.  
(திரும்பியுள்ளது)
09. வலுக்கைத் தலைக்கு இது தேவையா?
10. இதில் கலைவண்ணமும் காணலாம்.  
(திரும்பியுள்ளது)
12. ஐவகை நிலங்களில் ஒன்று.
13. வேதனையில் இது வருதல் நியாயம் தானே?
15. அண்மையில் அதிக சர்ச்சைக்குள்ளான நடிகை.  
(குழம்பியுள்ளது)
16. நாக்கு அறிவது.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 48 விடைகள்

1			2		3	
இ	ர	க்	க	ம்		அ
று			லி		4	னி
5		6				
தி	ப்	பி	லி			ன
				7	8	
			த்	த	வ	ம்
9						10
வா	த்	து		ட்		பு
ன				11	டி	ள்
				அ		
ர		12			13	
		பா	த	ம்	க	ளி
14				15		
ம்	ன	சி		மை	ய	ல்

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
என். மகேந்திரன், ஏழாலை.

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
டி. கேஷவ் பிரதீஷ்வர், மாத்தளை.

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
எம். எச். எம். நளீம், வெலிகம.

பராட்டுக்குரியோர்

01. க. அருணாசலம், கொழும்பு - 15.
02. கே. ராஜகோபால், வட்டுக்கோட்டை.
03. டி. தனுஷா, மட்டக்களப்பு.
04. பஷ்ஷஸ் அக்ரம், பெரிய நிலாவெளி.
05. ஜே. சொலமன், கல்கிசை.
06. எம். எஸ். எம். மொஹமட், தர்காநகர்.
07. எம். ஆர். ஏ. சக்கூர், மடவல பசர்.
08. எஸ்தர் வீக்டோரியா மதிசேகரன், நாவலம்பிட்டி.
09. மி. எம். எம். சீத்தீக், காத்தான்குடி - 06.
10. ஜே. சிதூர்சென், திருகோணமலை.

மேலிருந்து கீழ்

01. காதலனுக்கு இனிமையானவள்.
02. சிறைவாசம் அனுபவிப்பவன்.
03. சூழ்ச்சியையும் குறிக்கும்.
04. உதவியற்ற நிலையிலும் ஏற்படுவது.
06. சமுத்திரம் என்றும் கூறலாம்.
08. முடிவு.
11. மதிப்புக்குரிய சொல் ஒன்று.
12. யானையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பவன்.
13. தென்றல் இதுவாகவும் மாறும்.
14. பறக்கும் இயல்புடையவை.

முடிவுத் திகதி 18. 05. 2012

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 49

1		2		3		4	
			5	6			
7	8				9		
				10	11		
12							
		13			14		
15							
				16			

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 49,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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



# கல்விமாணி பட்டம்

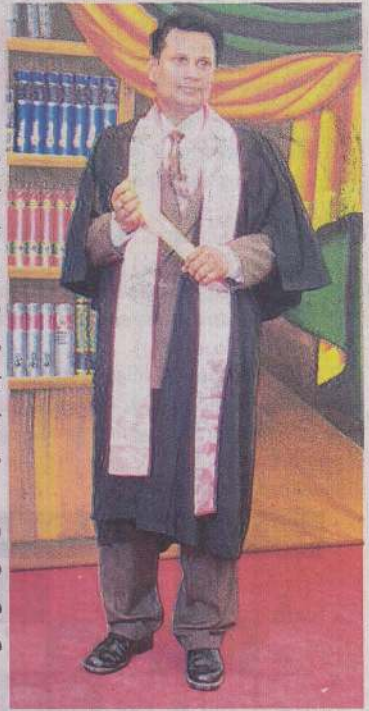
கவிஞரும் ஊடகவியலாளரும் எழுத்தாளருமான கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான் கல்விமாணி பட்டம் (B.Ed) பெற்றார்.

கொழும்பு பண்டாரநாயக ரூபகார்த்த சர்வதேச மாநாட்டு மண்டபத்தில் அண்மையில் செவ்வாய்க்கிழமை அன்று, கல்வி அமைச்சர் பந்துல குணவர்தன தலைமையில் நடைபெற்ற தேசிய கல்வி நிறுவகத்தின் பட்டமளிப்பு விழாவின் போதே இவருக்கு கல்விமாணி பட்டம் வழங்கப்பட்டது.

கலை இலக்கியத் துறையில்

நீண்டகாலமாக ஈடுபட்டு வரும் கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான் இரண்டு கவிதை தொகுதிகளையும், இரண்டு இஸ்லாமிய கீதங்கள் பாடல் தொகுதிகளையும் எழுதி வெளியிட்டுள்ளார். சுகவாழ்வு சஞ்சிகையிலும் இவர்தொடர்ச்சியாக கட்டுரைகள் எழுதி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

அண்மையில் இவர் அகில இன நல்லுறவு ஒன்றியத்தினால் “சாமஸ்ரீ தேச கீர்த்தி” பட்டம் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.



**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**

**வரவேற்கப்படுகின்றன**

அத்துடன் கீழ்க்கண்ட ரொகுத்தமான உங்கள்

● ஆக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● துணுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்  
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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





# ஆரோக்கிய சமையல்



## தேவையானவை :

- ▲ நெல்லிக்காய் - 10
- ▲ பச்சை மிளகாய் - 2
- ▲ மிளகு - 1 தேக்கரண்டி
- ▲ சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி
- ▲ புளி - சிறிதளவு
- ▲ பெருங்காயம் - 1/2 தேக்கரண்டி
- ▲ கடுகு - 1/2 தேக்கரண்டி
- ▲ வெந்தயம் - 1/2 தேக்கரண்டி
- ▲ மரக்கறி எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- ▲ உப்பு - தேவையான அளவு
- ▲ கொத்தமல்லித் தழை - தேவையான அளவு



# நெல்லிக்காய் ரசம்

## செய்முறை :

- ★ நெல்லிக்காய் முற்றலாக இருக்க வேண்டும்.
- ★ நெல்லியை இரண்டிரண்டாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ இதனோடு பச்சை மிளகாய், மிளகு, சீரகம், புளி, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். (கரகரப்பாக அரைத்தால் போதும்.)
- ★ இக்கலவையை ஆறு கோப்பை தண்ணீரோடு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- ★ சிறிது எண்ணெய்யில் கடுகு, வெந்தயம் சேர்த்து வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- ★ ரசம் கொதித்து வரும் போது, இந்தப் பொடியைச் சேர்த்து கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி சேர்த்து இறக்கவும்.
- ★ சுவையான பெரிய நெல்லிக்காய் ரசம் தயார். இந்த ரசத்தை சோரோடும் பரிமாறலாம். குடிக்கவும் கொடுக்கலாம்.

## குறிப்பு:

நெல்லிக்காயில் விட்டமின்கள் கொம்ளக்ஸ், பொஸ்பரஸ், ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது. வயிற்றுப்போக்கு, நீரிழிவு போன்ற வற்றைக் குறைக்கும். பித்தத்தை குறைக்கும். கண் பார்வையைத் தெளிவாக்கும். இரத்தத் தைத் தூர்மையாக்கும், மூலம், மலச்சிக்கல், வாய்வு, இருமல், சளி, வாந்தி, மஞ்சள் காமாலை மற்றும் தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குறைக்கும்.

ரேணுகா தாஸ்



# ஒரு Dr...ரின் டயரிபிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

(சென்றவார தொடர்ச்சி)

புசுச் சாணியில் ஏற்புலிக் கிருமிகள் நிறைய இருப்பது இப்பொழுது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விடயம்தானே. அவரது காலத்திலும் தெரிந்துதான் இருந்தது. ஆயினும் பாட்டா முதறிஞர் ராஜாஜியின் விசிறி, கசத் தடுப்பு ஊசியான பி. சி. ஜி. போடக்கூடாது எனப் போராட்டம் நடத்தியவரல்லவா அந்த முதறிஞர். தினமும் கைராட்ணம் சுத்து மளவிற்கு அவர் சொற்கேட்டு நடந்த சீடப் பிள்ளையான பாட்டா சாணியைத் தேடாமல் வேறு என்ன செய்திருப்பார்.

படித்தவர்கள் கூட அறிவியலை விட வாழையடி வாழையாக வந்த பழக்கவழக்கங்களையும் சம்பிரதாயங்க



ளையும் நம்பிக் கடைப்பிடித்து வந்த காலம் அது. பாட்டாவும் எப்படி விதிவிலக்காக முடியும்.

முன்பெல்லாம் பிறந்த சில நாட்களுக்குள்ளேயே குழந்தைகள் ஏற்புலியால் துடித்துச் சாவது சர்வசாதாரணம். பிறந்தவுடன் பொக்குள் புண்ணுக்குச் சாணி வைத்து மருந்து கட்டும் வழக்கம் அப்போதிருந்தது.

## டொக்டருக்குத் தீர்த்தம்

தான் காரணம். இன்றும் கூட சாணியால் குழந்தைகளின் உயிர் குடிக்கும் கைங்கரியம் தமிழ்நாட்டின் சில பகுதிகளில் நடக்கவே செய்கிறது.

**நாம் என்ன குறைந்தவர்களா?**

இன்னமும் பசும்சாணி எமக்குப் புனிதமானதாகத்தான் இருக்கிறது. வீட்டைப் பசுஞ்சாணியால் மெழுகித் தான் புனிதப்படுத்துவோம்.

பிள்ளையார் பிடிப்பதும் சாணியால்தான். சுளகைச் சாணியால் மெழுகி அதில் உணவு தயாரித்து உண்ணும் மலந்தின்னிகள் நாம்.

மனித மலத்தைக் கண்டாலே மூக்கைப் பெத்தி மறுபக்கம் திரும்பும் நாம் மாட்டின் மலத்தைப் புனிதமாக, பெருமையாக கையால் தொட்டு அளையவும் தயங்காத 'புதுமை' மனிதர்களாக இருக்கிறோம்.



கைப்புண்ணோடு சாணியைக் கையளைந்து கதிமோட்சம் அடைந்த கோடானுகோடி முன்னோர்கள் இறந்தும் பிறவா வரம் பெற்றனரோ?

இவ்வளவு செய்தும் எமது முன்னோர்கள் நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கியமாக திடகாத்திரமாக நீண்ட நாள் வாழ்ந்தார்கள் என்றால் அதற்கு 'கடவுள் அருளன்றி' வேறு காரணம் எதுவும் இருக்க முடியுமா? எமது சுகாதாரப் பாரம்பரியங்களும் அதனால் நாம் பெற்ற உடல் ஆரோக்கியங்களும் 'தார்மிக' அமைதிப் புறா அரசாங்கங்களுக்கெல்லாம் அத்துபடி.

அதனால்தான் முன்பு யாழ்ப்பாணத்துக்கும் இப்பொழுது வன்னிக்கும் கக்கூஸ் கட்டுவதற்குக் கூட சீமெந்து அனுப்புவதில்லை. பாரம்பரிய முறைகளைக் கைவிட்டால் அநியாயமாக நோய் வாய்ப்பட்டு இறந்து விடுவார்களே என்ற அத்தீத அக்கறை போலும்! ஆசாரக்கோவைகளும் சைவ வினாவிடைகளும் பாரம்பரியமாக நாம் பேணி வந்த சுகாதாரப் பண்புகளைக் காட்டுகிறதா அல்லது கேடுகெட்ட சனங்கள் இவற்றைப் படித்தாவது திருந்தாதா என்ற தமிழறிஞர்களின் அங்கலாய்ப்பைக் காட்டுகிறதா?

எனது பாட்டியும் சுத்தத்தில் சற்றும் குறைந்தவரல்ல. அவ எப்பவாவது ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் வந்தாவென்றால் பெரும் எடுப்புகள் எடுக்க வேண்டியிருக்கும். தலைவாசலிலேயே வாளியில் தண்ணீர் வைத்திருக்க வேண்டும். வந்ததும் அவ கூப்பாடு போடுவா. அம்மா வாசலுக்கு ஓடிப் போய் தலையில் நீருற்றுவா. பிள்ளைகளாகிய நாங்கள் முன்னே தூக்கிக் கொண்டு வந்திருந்தோம். போத்தல், பிளாஸ்க், சீனி, கரண்டி, பிரஸ் இத்தியாதி. பாரத்தை அருகிலிருந்த மேசையில் பொத்தென இறக்கினாள்.

நல்ல வேளையாக காஸ் குக்கரைக் காணாதது நிம்மதியளித்தது. அதுவும் இருந்திருந்தால் அதிலேயே அடுப்பை மூட்டி தண்ணியைக் கொதிக்க வைத்துப் புட்டிப்பால் தயாரித்திருப்பாள்! குழந்தைக்கு இரண்டு நாட்களாக வயிற்றோட்டமாம். குழந்தை அம்மம்மாவின் மடியில் வாடிக் கிடந்தது. நோயின் விபரத்தை அவர்களிடம் கேட்டுக் கொண்டே குழந்தையைப் பரிசோதிக்க ஆரம்பித்தேன். மேலோட்டமான பரிசோதனையை முடித்தேன்.

துக் கொண்டு வயிற்றுப் பக்கம் மெதுவாகக் கையை வைத்தேன். திடீரென முகத்தில் இளஞ்சூட்டு நீரினால் அபிஷேகம். என்ன எது என்று நிதானிப்பதற்கிடையில் அம்மம்மாவிற்குச் சிரிப்பு வந்து விட்டது.

"பிள்ளை டொக்டருக்குத் தீர்த்தம் கொடுத்து விட்டது" என மனம் நிறைந்து முறுவலித்தாள்.

நல்லகாலம் "சந்தனமும்" சேர்த்துத் தரவில்லை. தீர்த்தத்தால் புனிதம் பெற்ற முகத்தைக் கழுவ நான் வாஷ் பேசினே நோக்கி ஓடினேன். இப்பொழுதுதெல்லாம் யாராவது குழந்தையைக்



கொண்டு வந்தால் நான் முதலில் அதன் முகத்தைப் பார்ப்பது கிடையாது.

கண்கள் தன்னையறியாமல் கீழேதான் போகும். ஆணா? பெண்ணா? எனப் பார்க்கிறார் எனத் தான் பெற்றோர்கள் நினைப்பார்கள்.

நப்பின் துணி கட்டிக் கொண்டு வராவிட்டால் ஒரு சிறு முன்னேற்பாடு. குழந்தையின் தலையை எடுத்து பக்கமும் காலை கூட வந்தவரின் பக்கமும் இருக்குமாறு கிடத்திய பின்னர்தான் எந்தக் கதை காரியமும் நடக்கும். தீர்த்தம் கிடைக்கும் பாக்கியம் கூட வந்தவருக்குக் கிடைக்கட்டுமே?

(தொடரும்)





**புகைத்தல்** என்பது, பாரதூரமான பல விளைவுகளை உண்டு பண்ணும் ஒருவித பயங்கர ஆட்கொல்லி என்பதை வெளிப்படையாகவே அறிந்தும்,

பலர் இன்னமும் இதற்கு அடிமையாகிக்கொண்டே தான் வருகின்றனர். இது கவலைப்படக்கூடியது மட்டுமல்லாது, ஆழ்ந்து சிந்திக்கவும் கூடியதொரு விடயமாகும்.

அதேவேளை, சென்ற காலங்களை விட அண்மைக்காலமாக பெரும்பான்மையான பகுதிகளில் எமது இளைஞர்கள் சிந்தித்து செயலாற்றும் சிறந்த புத்திசாலிகளாக, பல பகுதிகளில் புகைத்தலையும் போதைப்பொருட்களையும் கை விட்டு மாறி வருவதையும்



# பாரதூர விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் போதைப்பொருள் பாவனை

தற்போது அவதானிக்கக்கூடியதாகவும் உள்ளது. இது ஏனைய புகைப்பிடிப்போருக்கும் போதைப் பொருட்கள் பாவிப்போருக்கும் சிறந்த பாடமாகவும் முன்மாதிரியாகவும் இருப்பதைப் போற்றாமலும் இருக்க முடியாது. ஒவ்வொரு வருடமும் மே மாதம், 31 ஆம் திகதி 'உலக புகைத்தல் தடை செய்தல் தினம்' அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது.

போதைப் பொருட்கள் பாவனையை அடியோடு இல்லாதொழிக்க வேண்டும். நாம் சிரமப்பட்டு உழைக்கும் பணத்தைப் பிரயோசனமாகப் பாவிக்காமல் நோயை ஏன் விலை கொடுத்து வாங்கவேண்டும்? மாறாக போஷாக்கான உணவுகளைச் சாப்பிட்டு, நோயற்ற வாழ்க்கையை வாழலாமே? போதைப்பொருளால் ஏற்படும் தேவையற்ற பயங்கரமான நோய்களிலிருந்து எம் சமூகத்தை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் தனிப்பட்டவர்களுக்கும், கிராமத்திற்கும், நாட்டிற்கும் ஏற்படும் வீண் செலவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு எம்மால்



அல்ஹாஜ்  
ஏ. ஆர். அய்யாஸ் ஸலாம்  
(B.A., HEO, S/L.)  
(மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி)  
மாப்பு நோய் சிகிச்சை  
நிலையம், கண்டி.

முடியுமான பூரண ஒத்துழைப்பை நல்குவதற்கு வழி வகுக்க வேண்டும். எனவே, எதிர்கால சந்ததியினருக்கு முன் மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்டுவோம்! அனைவரும் ஆரோக்கியமான சுகதேகிகளாக வாழ திடசங்கற்பம் கொள்வோம்!

போதைப் பொருட்கள் என்று கூறும் போது ஹெரோயின், அபின், கஞ்சா என்பவற்றுடன் கள், கசிப்பு, விஸ்கி, சாராயம், பியர், சிகரட், சுருட்டு, புகையிலை, பீடி போன்றவைகளையும் குறிப்பிடலாம்.

விசேடமாக சிகரட்டில் இருப்பது 'காபன் மொனொக்ஸைட்' ஆகும். மேலும், ஒரு சிகரட் பாவிக்கும் போது அச்சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்படும் உஷ்ணத்தின் அளவு 900 செல்சியஸ் ஆக அறியப்படுகின்றது. இது நீர் கொதிக்கும் உஷ்ணத்



தின் அளவை ஒத்தது. அப்படியாயின் புகைத்த லால் எமது உடல் எந்தளவு பாதிப்பிற்கு முகம் கொடுக்கின்றது? அது மாத்திரமல்ல சிகரட்டில் 4000 பதார்த்தங்கள் உண்டு. அதில் நச்சுப் பொருட்கள் (உடலை கொல்லக் கூடிய இரசாயனப் பொருட்கள்) 400 வகைகள் இருப்பதாகவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

### இலங்கையில் புகைத்தல் பாவனை

நமது நாட்டைப் பொறுத்தமட்டில், 2006 ஆம் ஆண்டிலிருந்து புகைபிடிப்போர் தொகை குறைந்து செல்கின்றதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனினும், புகைத்தலினால் அதிகம் பாதிப்புக்குள்ளானோர் 4500 பேர். இதில் 50 பேர் உறுதியாக புற்று நோயாளிகள் எனக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளனர். மேலும், எமது நாட்டில் தற்பொழுதும் கூட ஒரு வருடத்திற்கு 20,000 பேர் இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.



### உலக ரீதியில் புகைத்தல் பாவனை

உலகளவில், தற்பொழுது 6 இலட்சத்திற்கும் அதிகமானோர் புகை பிடிக்கிறார்கள்.

30 - 54 இலட்சம் பேர் வரையில், ஒவ்வொரு வருடத்திலும் இறக்கின்றனர்.

22% - 35% மானோர் அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளிலுள்ளோர்.

50% மானோர் அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளிலுள்ளோர்.

தவிர புகைத்தலினால், 6 செக்கனுக்கு ஒருவர் மரணமடைகின்றனர் என்ற விபரங்களைக் கேள்விப்படும்போது அதிர்ச்சியாகவும் கவலையாகவும் உள்ளதல்லவா? எனவே, இந்நிலைமையை மாற்றி அமைக்கும் பொறுப்பும் சக்தியும் எம் வசமே உள்ளது என்பதை மனதிற் கொண்டு செயற்படக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

### போதைப்பழக்கத்திற்கு உடனடும்

#### பாலியான எண்ணங்கள் :-

மகிழ்ச்சி, திருப்தி, உல்லாச உணர்வு ஏற்படுகிறது, பிரச்சினைகளை மறக்கலாம், நம்பிக்கை, சண்டித்தனம் ஏற்படுகிறது, களைப்புணர்வு இல்லாமற் போகும், பாலியல் சக்தி அதிகரிக்கும், தனித்துவமாக இருக்கலாம், படைப்பாற்றல் அதிகரிக்கும், அழகான கற்பனை உலகில் வாழலாம், குளிர் இல்லாமல் போகின்றது, பசியை ஏற்படுத்துகின்றது எனப் பொய்யான சில எண்ணங்களைத் தமக்குத் தாமே உருவாக்கிக்கொண்டு புகைத்தலுக்கு அடிமையாகி வருதல் வாடிக்கையாகியுள்ளது.

மேலும், புகையிலைப் பயிர்ச் செய்கையினால் ஏனைய விவசாயப்பயிர்ச் செய்கைகளும் பாதிப்படைகின்றன. தவிர, அதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் என்ன என்பதையும் மக்களுக்கு சிறந்த முறையில் உணர்த்தப்படல் வேண்டும்.

#### நோய் ஏற்படல் :-

கல்லீரலுடன் தொடர்பான சிரோசிஸ் நோய், உயர்குருதியழுக்கம், இருதய நோய்கள், சுவாசக் குழாய், உணவுக்கால்வாயுடன் சம்பந்தப்பட்டதும், வேறு பல வகையானதுமான புற்று நோய்கள்.

போதைப்பொருள் பாவனையினால் நோய்கள் ஏற்படுவது மட்டுமல்லாமல், பின்வரும் பாதிப்புகளுக்கும் ஆளாக நேரிடும்.







மரணம் சம்பவித்தல்.  
விபத்துக்கள் ஏற்படுதல்.  
மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிலைமைகள் இல்  
லாமற் போதல்.

குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள்  
உருவாகுதல்.

மனைவி, மக்களின் அன்பு,  
ஆதரவு இல்லாமற் போதல்.

தமது சொத்துக்கள், ஏனை  
யச் செல்வங்கள் இல்லாமற்  
போதல்.

மன வளர்ச்சி தடைப்படுதல்.

#### குடி பாவனை :-

எரிவை ஏற்படுத்துகின்றது, கசப்பானது,  
நாற்றமுள்ளது, குமட்டக் கூடியது, உடலைப் பல  
வீனமாக்கக்கூடியது.

#### புகைப் பாவனை :-

இருமலை உண்டாக்கக்கூடியது. கண்ணீர்  
ஏற்படக்கூடியது. நகம், பற்கள் மஞ்சள் நிறமா  
கின்றது. முகத்தில் தோல் சுருக்கம் ஏற்படுகின்  
றது. உதடுகள் கறுப்பு நிறமாகின்றது. கசப்பா  
னது. நாற்றமுள்ளது.

#### ஹேரோயின் பாவனை :-

தலை சுற்றல் ஏற்படக்கூடியது. வாந்தி ஏற்  
படுவது போன்ற உணர்வு.  
நித்திரை வருவது போன்ற  
உணர்வு.

புகைப்பழக்கமானது,  
சுவாசப்பையினுள் விஷக்  
காற்றின் அளவு பொறுத்



துக்கொள்ள முடியாத அளவுக்கு அதிகரிக்கச்  
செய்யும். அப்பொழுது இரத்தம் சரியான முறை  
யில் சுத்திகரிக்கப்படுவதில்லை. நாடி ஓட்டம்  
ஒரு நிமிடத்திற்கு 21 முறை அதிகரிக்கப்படுகின்  
றது. அதனால் நீங்கள் மிக விரைவில் இருதய  
நோயாளராக ஆக்கப்படுவீர்கள். தவிர, உடம்பின்  
உஷ்ண நிலை 5 பாகை பரணை ( 94.4 - 5 =  
89.4 ) குறைவடைந்து விடும். இதனால், பல்  
வேறு நோய்களை ஏற்படுத்தும் பக்ஷரியா,  
வைரஸ் கிருமிகளும் இலகுவாக உடம்பினுட்  
செல்வதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

அதுமாத்திரமல்லாமல், குடும்ப வருமானத்  
தின் தாக்கத்தைப்பற்றி சிந்தித்துப்பார்க்கும்  
போது புகைக்கும் அல்லது மது அருந்தும் பழக்க  
முள்ள ஒருவருக்கு சாதாரணமாக நாளொன்  
றுக்கு மது, சிகரட் இரண்டுக்கும் 350 ரூபா செல

மே மாதம், 31 ஆம் திகதி  
'உலக புகைத்தல்  
தடை செய்தல் தினம்'



வாகின்றது. மாதமொன்றுக்கு, 10,500 ரூபா என  
வும், அதுவே வருடத்துக்கான செலவு 1, 26,000  
ரூபாவாகவும் அண்ணளவாக மதிப்பிடப்படு  
கின்றன.

எனவே, ஒரு வீட்டிலிருந்து ஒரு வருடத்  
திற்கு சிகரட்டுக்கும், மதுவுக்கும் விரயமாகும்  
தொகை 1, 26, 000 ரூபா என மதிப்பிடப்படுகின்  
றது. ஒரு வீட்டிலிருந்து ஒரு நாளைக்கு 350 ரூபா  
போதைப்பொருளுக்கு செலவு செய்யும் போது,  
சுமார் 200 வீடுகளிலிருந்து ஒரு வருடத்திற்கு 2,  
52,00000, ரூபா வீணாகச் செலவளிக்கப்படுகின்  
றது. இப்பணத்திற்கு தனது குடும்பத்திலுள்ள  
எத்தனை பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள  
லாம்?

அவ்வாறே தமது கிராமத்திலுள்ள எத்தனை  
அபிவிருத்தி வேலைகளைச் செய்யலாம்? அதே  
போன்று எமது நாட்டின் எத்தனை குறைகளை  
நிவர்த்திசெய்யலாம்?

இது பற்றி அனைவரும் சிந்தித்துப்பார்த்து,



இவ்வாறான செயற்பாடுகளை அடியோடு நிறுத்திக்கொள்ளவதோடு, பிறருக்கு இவற்றைச் துணிச்சலோடு விளங்கப்படுத்தி சீரானதோர் செயற்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்கவேண்டும்.

குறிப்பாக, ஒவ்வொருவரும் பின்வரும் விடயத்தில் கவனம் செலுத்துவது சிறந்த பயனளிக் கும்.

ஒருவர் செய்த தவறான செயலுக்கு, அவர் குடித்திருந்ததன் காரணமாகத் தான் தவறு நடந்தது என மன்னிப்பு அளிக்கக்கூடாது.

குடித்து, கண்டபடி நடந்துகொள்வதை, சாதாரணமாக நினைத்து நகைக்காமல், அவரை நேரடியாகவே கண்டிக்க வேண்டும்.

பக்கத்தில் உள்ளவர் பீடி, சிகரட், சுருட்டு பிடித்தால் நாற்றம் என மறுப்புத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

சிகரட், மது ஆகிய வற்றிற்கு பொய்யான மதிப்பைக் கொடுக்கும் சாம்பல் தட்டுக்களையும், வெற்று போத்தல்களையும், அலங்காரப் பொருட்களாக வீடுகளில் காட்சிக்கு வைக்காமல் அகற்றி விட வேண்டும்.

செய்தித் தாள்களிலுள்ள சிகரட், மது சம்பந்தப்பட்ட விளம்பரங்களில் திருத்தங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

மது, சிகரட் எனும் போதைப்பொருட்கள் சம்பந்தப்பட்ட பொய்யான நம்பிக்கைகளை வெளிப்படுத்தும்போது அவை தவறு எனச் சுட்டிக் காட்டத் தயங்கக்கூடாது.



சூ-2012

போதைப்பொருள் பாவனையிலிருந்து நீங்கள் விடுபடும் சந்தர்ப்பத்தில் சாதாரணமாக 2 மணித்தியாலங்களுக்குள் உங்கள் குருதியில் உள்ள நிகொட்டினின் அளவு இல்லாமல் போய்விடும்.



6 மணித்தியாலத்திற்குள் உங்கள் நாடியோட்டம் சாதாரண நிலைக்குள்ளாகிவிடும். 2 நாட்களில் நிகொட்டினின் பக்க விளைவுகள் உங்கள் இரத்தத்திலிருந்து இல்லாமல் ஆகிவிடும்.

குருதியில் இருந்த விஷப்பொருள் 'காபன் மொனொக்சைட்' அழிந்துவிடும்.

ஓரிரு கிழமைகளில், நுரையீரலில் கட்டியாக இருந்த சளி, இலகு தன்மையாகி 2 மாதங்களில் பூரணமாக இல்லாமலாகிவிடும்.

நாவின் ருசியை உணரும் உணர்ச்சி மீண்டும் செயற்பாட

டைந்துவிடும். நாளடைவில் உங்களுக்கு சிறந்த சுகம் ஏற்படுவதோடு, நீங்கள் மீண்டும் சுகத்தையாக வாழும் சந்தர்ப்பமும் உருவாகின்றது.

எனவே, இளைஞர்கள் மட்டுமல்ல ஏனையவர்களும், இத்தவறுகள் எங்கு இடம் பெறுகின்றதோ அவற்றைத் தட்டிக்கேட்டு அவற்றுக்குச் சிறந்த பரிகாரங்களைப் பெற்றுக்கொடுக்க முயல் வேண்டும். மேற்கூறப்பட்ட தவறான விடயங்களை, தவறான வழியில் இட்டுச் செல்லக்கூடிய எச்செயல்களாயிருப்பினும் எம் சமூகத்தின் மத்தியில் இல்லாதொழித்து, மாறாக சிறந்த செயற்பாடுகள் எம்மத்தியில் மேம்படச்செய்வதற்கும், அத்தவறுகளை வேறோடு கிள்ளியெறியவும் திடசங்கற்பம் கொள்வதுடன், எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கு சிறந்த வழிகாட்டிகளாகவும், சிறந்த ஆரோக்கியமானவர்களாகவும், அனைவருக்கும் தம்மால் பிரயோசனமுள்ளவர்களாகவும், நாட்டிற்கு நல்ல பிரஜைகளாகவும் வாழ்வோமாக!



**எச்சரிக்கை**  
புகைப்பிடிப்பதால் நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.





நர்சரி பள்ளி செல்லும் பருவம் வந்த பின்னரும் புட்டிப் பால் பருகும் குழந்தைகள் உடல் பருமனாகும் வாய்ப்பு அதிகம் இருப்பதாக ஆய்வு ஒன்றில் தெரிய வந்துள்ளது. எனவே குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயது முடிந்தவுடனே புட்டிப்பாலை மறக்கடிக்க வேண்டும் என்று குழந்தை நல மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.

புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு முதல் உணவு தாய்பால்தான். 6 மாதங்கள் தாய்பால்



# புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் உடல் பருமனாகும்

கொடுத்த பின்னர் அவர்களின் வளர்ச்சி கருதி பிற உணவுகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. பின்னர் பசும்பாலை போத்தலில் ஊற்றி பருகக் கொடுக்கின்றனர். புட்டிப்பாலுக்கு பழகிய குழந்தைகள் எங்கு சென்றாலும் அடையாளமாக அந்த புட்டிப்பாலையே கேட்பர்.

இரண்டு வயது கடந்த பின்னரும் நர்சரி பள்ளிக்கு செல்லும் போது கூட டம்ளரை தவிர்த்து விட்டு புட்டிப்பாலையே கேட்டு அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகளும் உண்டு.



## -ஆய்வில் தகவல்

எனவே இரண்டு வயது கடந்த பிறகும் புட்டிபால் குடிக்கும் குழந்தைகள் 5 வயதுக்கு பிறகு குண்டாவதற்கு வாய்ப்பு இருப்பதாக சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்றில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சிறுவயது குழந்தைகளின் உடல் பருமன் குறித்து அமெரிக்காவின் டெம்பிள் யுனிவர்சிட்டியில், “பொது சுகாதாரம்” என்ற தலைப்பில் ரச்சல் கூஸ் தலைமையிலான குழுவினர் ஆய்வை மேற்கொண்டனர். 6,750 குழந்தைகளிடம் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

ஆய்வில் பங்கேற்றவர்களில் 5 இல் 1 குழந்தை 2 வயதான பிறகும் போத்தலில் பால் குடிப்பதும், இப்படி நீண்ட காலம் புட்டிபால் குடிப்பவர்களில் 5 இல் ஒரு குழந்தையின் உடல் 5 வயதுக்குப் பிறகு பருமனாவதும் தெரியவந்தது. அதேநேரம், 1 வயதுக்குப் பிறகு போத்தல் பழக்கத்தை கைவிட்ட 6 இல்



ஒரு குழந்தை மட்டுமே குண்டாவது உறுதி செய்யப்பட்டது. 8 அவுன்ஸ் அளவுள்ள போத்தலில் பாலை பருகும் குழந்தைகளுக்கு 150 கலோரிகள் வரை கிடைக்கின்றன. இரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்ட பள்ளிக்கு செல்லும் குழந்தைகளும் போத்தலில் பாலை குடிப்பதால் அதிக கலோரி உடலுக்கு கிடைப்பதோடு உடல் பருமன் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.



### டம்ளரில் பழக்கப்படுத்தவும்

இதன் மூலம் நீண்ட காலம் போத்தலில் பால் குடிக்கும் குழந்தைகளில் 33 சதவீதம் பேருக்கு உடல் பருமனாவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே, 2 வயதுக்கு முன்பாக இப்பழக்கத்தை நிறுத்தி விடுவது நல்லது என கூஸ் தெரிவித்துள்ளார்.

எனவே குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கத் தொடங்கிய உடனே டம்ளரில் தண்ணீர், பால் போன்றவற்றை பருகக் கொடுப்பது ஆரோக்கியமானது என்கின்றனர் குழந்தை நல மருத்துவர்கள்.

-நவீனி

உலக உணவு வகைகளிலும், முக்கிய சத விகித உணவு பட்டியலிலும் சோயா அவரை இடம்பெற்றிருக்கிறது. மற்றைய காய்கறிகளை விட இதில் புரதம் அதிகமாக இருப்பதுதான் இதற்குக் காரணமாகும். இதில் கொழுப்புச் சத்து மிகக் குறைவு.

சோயா அவரை வகைகளைத் தினமும் உணவில் சேர்க்கும் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி மருத்துவர்கள் கருத்து வெளியிட்டுள்ளனர். அதில் குறிப்பிடப்பட்ட விபரங்கள் பின்வருமாறு தெரிவிக்கின்றன.

உறுதியாகும். இளசாகச் சமைத்து உண்டால் விட்டமின் 'சி' அதிகம் கிடைக்கும். முற்றிய விதைகளை சமைக்கும் போது புரதமும் மாச் சத்தும் கிடைக்கிறது.

இதிலுள்ள ஃபோலிக் அமிலம் கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படும் இரத்த அழுத்தம் வராமல் தடுக்கக் கூடியது.



## சோயா அவரை

கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கிறதாம் இந்த அவரை. இதற்குக் காரணம் அதன் நார்ச் சத்துத்தான். தினமும் உணவில் சோயா அவரையைச் சேர்த்தால் போஷாக்கும் ஆரோக்கியமும் கிடைப்பது

அவரை விதைகளை முளை கட்டிச் சாப்பிட்டால் மிகவும் நன்மை பயக்கும். தவிர அதன் முழுப் பயனையும் அடையவும் துடியுமாம்.

- ஜெயா



நமது கண்களிலும் இயற்கையான லென்ஸ் இருக்கிறது. இந்த லென்ஸ் சுருங்கி விரிந்து நமக்கு உலகைக் காட்டுகிறது. லென்சின் உதவியால் பொருட்கள் அருகில் இருந்தாலும் தொலைவில் இருந்தாலும் நம்மால் பார்க்க முடிகிறது. ஒளி ஊடுருவிச் செல்லும் திறனை லென்ஸ் சில சமயம் இழந்துவிடும். அப்போது இயல்பான நிறத்தையும் தன்மையையும் கண் உணராது. அதையே 'கெடரெக்ட்' என்கிறோம். 'கெடரெக்ட்' என்பது ஓர் இலத்தீன் மொழிச் சொல். இலத்தீன் மொழியில் இதற்கு நீர்வீழ்ச்சி என்று அர்த்தமாகும்.

பொது வாக 'கெட ரெக்ட்' ஐம்பது வயதைக் கடந்தவர்களுையே பாதிக்கிறது. ஆனால்



# கண்களும் “கெடரெக்ட்” கும்

வயிற்றிலுள்ள சிசு வுக்கு கண்புரை ஏற்படக்கூடும்.

‘கெடரெக்ட்’ டுக் குரிய அறிகுறிகள்  
★ பார்வை மங்

நீரிழிவு, காசநோய், தொழுநோய், பால்வினை நோய், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் சார்ந்த நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு ஐம்பது வயதிற்கு முன்னரே கூட வரக்கூடும். கண்ணில் அடிபடுவதாலும் ‘ஸ்பீரோய்ட்’ போன்ற மருந்துகளை மாதக் கணக்கில் பயன்படுத்துவதாலும் கூட கெடரெக்ட் ஏற்படக்கூடும்.

பிறவியிலேயே புரை இருந்தால் அது ‘கன் ஜெனிடல் கெடரெக்ட்’ எனப்படும். ஒரு தாய் கருவுற்றிருக்கும் போது அம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்டால் சிலவேளை

கும். ஆனால் வலி இருக்காது.

- ★ வெளிச்சத்தில் கண்கூசும்.
- ★ கண்ணாடி அணிபவர்களுக்கு அடிக்கடி கண்ணாடியின் பவரில் மாற்றம் ஏற்படும்.
- ★ படிப்பதற்கு வழக்கத்தைவிட அதிகமான வெளிச்சம் தேவைப்படும்.
- ★ இரவில் வாகனங்கள் ஓட்டுவதில் சிரமம் தெரியும்.
- ★ எப்பொருளைப் பார்த்தாலும் அதன் அழகு பொலிவு குறைந்தே காணப்படும்.

- ஜெயா



கண்களில்  
Health Guide  
Avaanaham



**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](mailto:advertising@virakesari.lk)



# உடற் பயிற்சியும் உங்கள் இதயமும்



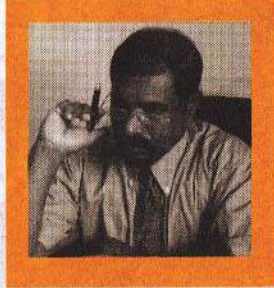
2012 மே மாத சுகவாழ்வு  
இதழுடனான இலவச இணைப்பு



வாசக நெஞ்சங்களே !

வணக்கம்,

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின் 5வது பிறந்த தினத்தை முன்னிட்டு **“உடற் பயிற்சியும் உங்கள் இதயமும்”** என்ற இந்த உடற் பயிற்சி வழிகாட்டி கை நூல் 2012 மே மாத இதழுடன் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது. இப் பரிசினை வாசகர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொள்வார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.



இன்றைய பல்வேறு பாரிய உயிர்கொல்லி நோய்கள் மத்தியில் மாரடைப்பு நோய் 50 சதவீதமான மரணங்களுக்குப் பொறுப்பாக உள்ளது என மருத்துவ உலகம் கூறுகின்றது. அதே சமயம் மருந்து சத்திரசிகிச்சை என்பவற்றுக்கு மேலாக சீரான உடற்பயிற்சியானது 50 சதவீதமான இதய நோய் ஆபத்தை குறைக்கின்றது என அதே மருத்துவ உலகம் உறுதிப்படுத்துகின்றது. இதயம் தொடர்பான சத்திரசிகிச்சை செய்வதென்றால் அதற்குரிய செலவு சொல்லும் தரமன்று. ஆதலால் இவ்வழிகாட்டி நூல் வாசகர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமையும் என்று எதிர்பார்க்கின்றோம்.

**வீரகேசரி** நிறுவனம் அதன் சமூக கடப்பாடு, பத்திரிகை தர்மம், என்பவற்றின் அடிப்படையில் இத்தகைய பல சமூகப் பணிகளை நிறைவேற்றுவதில் பின்னிற்பதில்லை. இவற்றில் எந்தவித இலாப நோக்கமும் இல்லை என்பதை வாசகர்கள் அறிவார்கள். எதிர்காலத்திலும் இத்தகைய பல பரிசுகளை **“சுகவாழ்வு”** வழங்கத் திட்டமிட்டுள்ளது. வாசகர்களின் ஒத்துழைப்பு மட்டுமே எமது நம்பிக்கை.

இ. அ. ரெண்டன்

**உடற்பயிற்சி என்றால் என்ன?**

எந்த வயதினராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. நீங்கள் உடல் ரீதியிலான பல்வேறு செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்

**இன்றைய வாழ்க்கை முறை உடற்பயிற்சியினை அனுமதிப்பதில்லை**

நடப்பதற்கு பதில் வாகனங்களில் செல்கிறோம். மன ரீதியாகவும் இயந்திரங்களுடாகவும் உழைக்கின்றோம். தசைகளுக்கு இயக்கம் இல்லை. இதன் விளைவு ஊளைச் சதையுடன் பருமனான உடல் தோற்றத்தைப் பெறுகிறோம். அதனால் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஆரம்பமாகின்றன



**எனினும் யாரும் எந்த வயதினரும் உடற் பயிற்சி வாயிலாக உற் சுகாதாரத்தைப் பேணலாம்**



**நமது இதயத்துக்கும்  
உடற்பயிற்சிக்கும்  
என்ன தொடர்பு?**

**நிறைய உள்ளன.  
அவற்றுள் சில:**

**உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்கள்  
இதய நோய்க்கு ஆளாகிறார்  
கள்.**

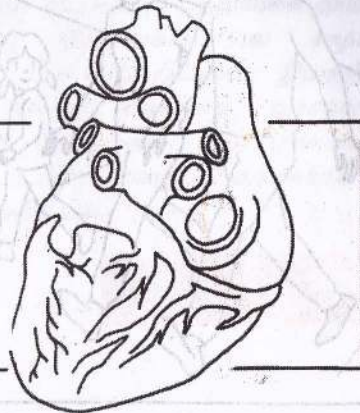
இதய நோய்களே அரைவாசி மரணங்க  
ளுக்குக் காரணமாக உள்ளன

**நல்ல உடல் நிலைமையைக்  
கொண்டிருப்பதனால்**

- இதயம் செயற்திறனுடன்  
இயங்குகின்றது.
- நரம்பு, நாளங்கள் இரத்த சம்பந்தமான  
நோய்கள் வராமல் தடுக்கின்றன.
- மாரடைப்பு ஏற்பட்டவிடத்து அதன்  
தாக்கத்தைக் குறைக்கின்றது

**நம் இதயமே உடம்பின் வேறெந்த  
உறுப்பை விடவும் கடுமையாக  
உழைக்கும் உடற்பாகமாகும்**

அதனை நன்கு கவனித்து பராமரிப்பது நமது  
பொறுப்பாகும்

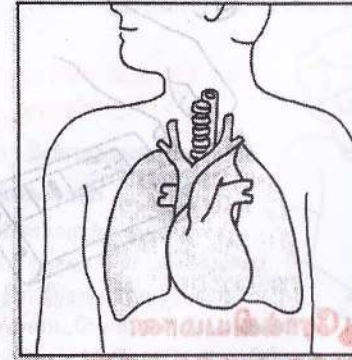


**உடற்செயற்பாடுகள் எவ்வாறு  
உங்கள் இதயத்திற்கு உதவுகின்றன**

உங்கள் உடல் செயற்பாடுகள் பின்வரும் வகைகளில் உதவுகின்றன

**இதயத்தின் செயற்திறன்/  
நுரையீரல் வல்லமை அதிகரிப்பு**

நுரையீரலின் ஓட்சிசனை உள்வாங்கும் திறன்  
மற்றும் இதயத்தின் இரத்தம் பாயச் செய்யும்  
வல்லமை என்பன அதிகரிக்கின்றன.



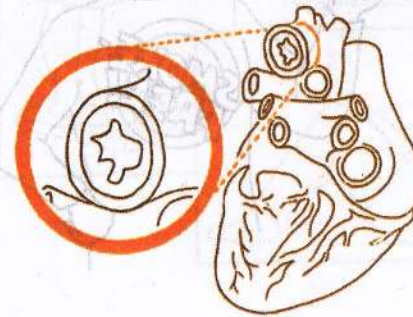
**குறைந்தளவிலான  
குருதி அழுக்கம்**

உடற்பயிற்சி செய்தலால் நரம்பு,  
நாளங்களின் விட்டத்தை அதிகரிக்க  
லாம். அதனால் இரத்தத்தில் சுற்றோட்  
டம் இலகுவாக்கப்படுகின்றது.



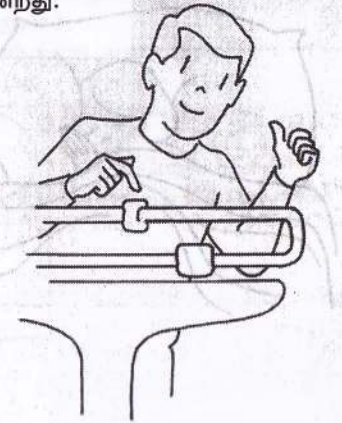
**கொலஸ்ட்ரோல்  
குறைகின்றது**

இதய நரம்புகளில் கொலஸ்ட்ரோல் என்பது  
கொழுப்புச் சத்துடனான எண்ணையைப்  
படியச் செய்கின்றது. உடற்பயிற்சி செய்பவர்  
களுக்கு குறைந்த அளவிலேயே இத்தகைய  
கொழுப்புப் படிதல் நிகழ்கின்றது.



**உடற் பருமன் கட்டுப்பாடு**

உடற்பயிற்சியால் கொழுப்பு கரைக்கப்  
பட்டு சக்தியாகப் பயன்படுகின்றது.  
உரிய உடற்பயிற்சிகள் உங்களை மெலி  
வாக வைத்திருப்பதுடன் ஆரோக்கியத்  
தையும் அழகிய தோற்றத்தையும் தரு  
கின்றது.





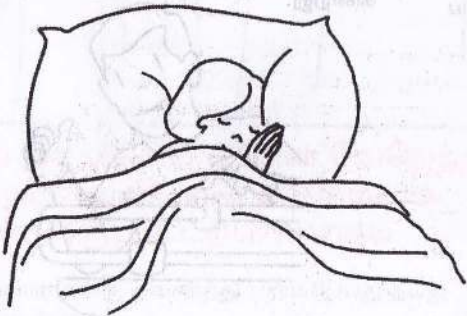
## அதிகரித்த சக்தி

கிரமமான உடற்பயிற்சியானது உடலுக்கும் மனதுக்கும் அதிகரித்த சக்தியைப் பெற்றுக் கொடுக்கின்றது.



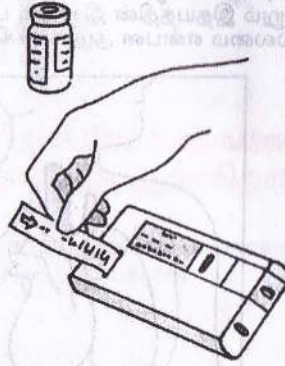
## ஓய்வெடுத்தல் சிறந்தது

போதுமான நித்திரை, மன அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடுதல் என்பன இதயத்துக்கு இதமளிப்பன. உடற்பயிற்சிகள் ஓய்வெடுக்கத் தூண்டுவதுடன் நல்லுறக்கத்தையும் மன அமைதியையும் ஏற்படுத்துகின்றது.



## நீரிழிவு நோய்க் கட்டுப்பாடு

நீரிழிவு நோயானது இதயம் தொடர்பான நோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றது. உடற்பயிற்சி செய்வதால் நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம். சில ஆய்வுகளின் படி II ஆம் வகை நீரிழிவு நோயை வராமல் தடுக்க முடியும் என்றும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



## ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள்

உடற்பயிற்சியும் உடல் ஆரோக்கியத்திலும் ஆர்வம் கொண்டவர்கள் தமது இதயத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய பழக்க வழக்கங்களிலிருந்தும் தம்மை விடுவித்துக் கொள்வார்கள். உ+ம்: புகைத்தல்.



நாம் எங்கிருந்து ஆரம்பிப்பது?

ஒரு உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை ஆரம்பிக்கும் முன்னர் உங்கள் உடல் நல ஆலோசகர் ஒருவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

அவர் சில பரிசோதனைகளை செய்வார்

பூரணமான உடல் பரிசோதனை இதில் பின்வருவன அடங்கலாம்

- உங்கள் மருத்துவ வரலாறு தொடர்பான மீள் பரிசீலனை
- சிறுநீர், இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்டரோல் பரிசீலனைகள்
- எலக்ரோகார்டியோகிராம் பரிசோதனை
- மன அழுத்தம் தொடர்பான பரிசோதனை



உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டமொன்றை வடிவமைத்துக் கொள்ளல்

உங்களின் உடல் தொடர்பான மருத்துவ பரிசோதனை பெறுபேற்றின் அடிப்படையில் உடல் நல ஆலோசகர் பின்வருமாறு ஆலோசனை கூறலாம்.

★ நீங்கள் உடற்பருமன் அதிகம் உடையவராயின் தேவையான உணவுத் திட்டம்



★ என்னவகையான உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது



உங்களது இலட்சியங்களையும் அக்கறைகளையும்  
மனதில் இருத்துங்கள்  
முக்கியமானவை சில:

### பிரயோக ரீதியில் செயற்படுத்துல்

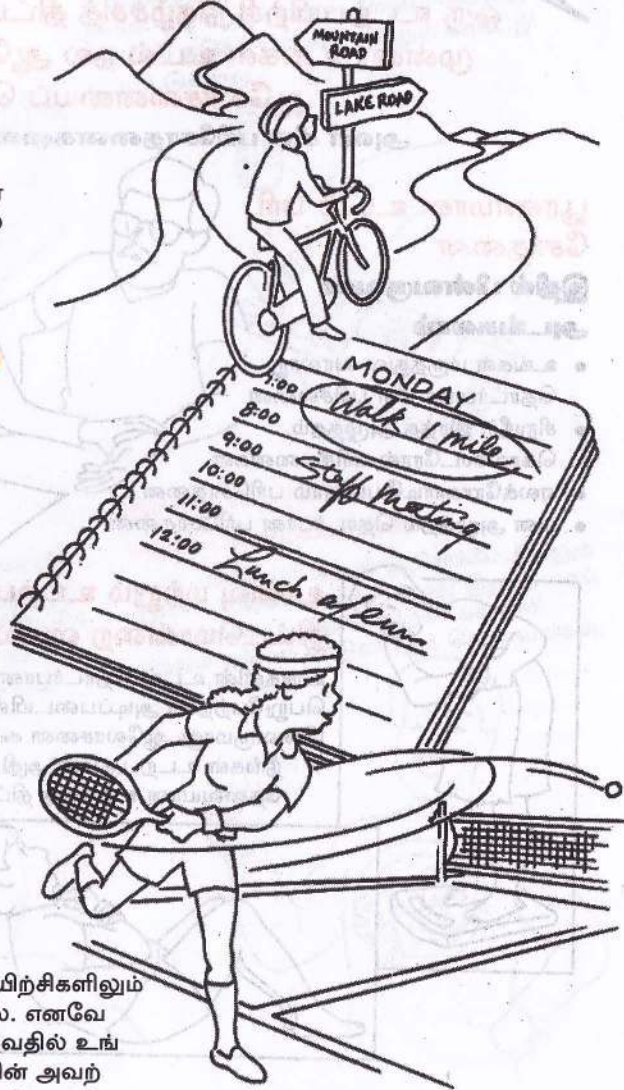
ஆரோக்கியமான உடல் நிலை  
என்ற இலக்கை அடைய அதிக  
காலம் பிடிக்கலாம் என்பதை  
மறுத்தலாகாது. ஆதலால் விரை  
வான பெறுபேறுகளை நாடுதல்  
பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச்  
செல்லலாம்.

### உங்களுக்கேற்ற கால அட்டவணைப்படி உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்

உடற்பயிற்சி தொடர்பில்  
திட்டமிட்டு செயற்பட்டால்  
போதுமான கால அவகாசம்  
கிடைக்கும். உதாரணமாக  
காலை உணவுக்கு முன்னரோ  
அல்லது பகலுணவுக்கு  
முன்னரோ  
வைத்துக்கொள்ளலாம்.

### உங்கள் மனதுக்கு விருப்பமான உடற்பயிற்சியைத் தொரித்தெடுக்கலாம்

எல்லோரும் எல்லாவித உடற்பயிற்சிகளிலும்  
ஈடுபடுவதை விரும்புவதில்லை. எனவே  
சில உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதில் உங்  
கள் மனது மகிழ்ச்சியடையுமாயின் அவற்  
றில் ஈடுபடுவதற்கு தெரிவு செய்யலாம்.



### என்னவிதமான உடற்பயிற்சிகளில் நாம் ஈடுபடலாம்?

உங்கள் இதயத்தையும்,  
நுரையிரலையும் பலப்படுத்த  
சில நடவடிக்கைகள்  
பின்வருமாறு:

#### நடத்தல்

எந்த இடத்திலும் எந்த நேரத்திலும்  
இதில் ஈடுபடலாம். தனியாகவோ, நண்  
பர்களுடனோ, திறந்த வெளியிலோ,  
வீட்டைச் சுற்றியோ நடக்கலாம்.  
தேவையானவையெல்லாம் தளர்ந்த  
ஆடையும், பாதணியும்தான்.

#### சைக்கிளோட்டம்

திறந்த வெளியில், அல்  
லது உள்ளக அரங்கில்  
சைக்கிளோட்டத்தில்  
ஈடுபடலாம். தலைக்  
கவசம் உள்ளடங்கலாக  
போதுமான பாதுகாக்கு  
ஏற்பாடுகளை செய்து  
கொள்ள வேண்டும்.

#### சீராக ஓடுதல்/ நடத்தல்

நடத்தல் நடவடிக்கைக்கு மாற்றிடாக சீராக ஓடு  
தலையும் மேற்கொள்ளலாம். உங்கள் உடல்  
தாங்கிக்கொள்ளும் அளவுக்கு இதனை செய்ய  
லாம்.





## உடற்பயிற்சி நடனம் (Aerobic)

நண்பர்களுடனோ, ஒரு வகுப்பாகவோ இணைந்து இந்த உடற்பயிற்சி நடனத்தில் ஈடுபடலாம்.  
(உரிய தகுதி பெற்றவரிடம் இருந்து ஆலோசனை பெறவும்)



## நீந்துதல்

நீந்துதல் முழு உடலுக்குமான பயிற்சியை வழங்குகின்றது. கரங்கள், தோற்பட்டைகள், கால்கள், இதயம், நுரையீரல் என்பனவற்றுக்கு காயங்களைப் பயிற்சி கிடைக்கின்றது



## ஏளையவை

பின்வருவனவற்றிலும் ஈடுபடலாம்

- கூடைப் பந்தாட்டம்
- மலையேறுதல்
- உள்ளக அரங்க விளையாட்டுக்கள்
- கயிறடித்தல்
- டென்னிஸ் பந்தாட்டம்

இவற்றைத் தவிர அன்றாட வீட்டு வேலைகளான உங்கள் தோட்டத்தை சுத்தப்படுத்துதல், வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுதல் என்பனவும் உகந்தன



எந்த அளவுக்கு உடல் தொழிற்பாடு ஒருவருக்குத் தேவைப்படுகின்றது?

சில சாதாரண உடற் தொழிற்பாடுகள்

பின்வருவன:

- நடத்தல்
- தோட்டச் செய்கை
- படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல்
- வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல்
- நடனமாடுதல்



விசேடத்துவ நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி சராசரியாக ஒருவர் 30 முதல் 45 நிமிடங்களுக்கு வாரத்தில் 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களுக்கு சாதாரண உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடவேண்டும்

உரிய பயிற்சி மட்டங்களை அடைதல்

- நேரடியாக சாதாரண உடற் தொழிற்பாடுகளில் 30 முதல் 45 நிமிடங்களுக்கு ஈடுபடுதல்.
- மொத்தத்தில் சுமார் 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் அடையத்தக்கதாக பத்து, பத்து நிமிடங்களுக்கு பிரித்து நாளின் எந்த நேரத்திலும் ஈடுபடலாம். (உ+ம : ஒவ்வொரு முறையும் 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு நாளில் 4 முறை நடக்கலாம்)

நாளாந்த வாழ்க்கையுடன் உடற் பயிற்சியினை இணைத்துக் கொள்ளல்

- மாடிகளுக்குச் செல்லும் போது லிப்ட், எஸ்கலேட்டர் முதலானவற்றைத் தவிர்த்து படிக்களில் ஏறிச்செல்லல்.
- சுப்பர் மார்க்கட்டுகளில் பொருள் வாங்க செல்லும்போது முழு மார்க்கட்டையும் ஒரு முறை சுற்றிவருதல்.
- தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போது வீட்டில் உடற்பயிற்சி சைக்கிள் ஒன்றை வைத்து ஓட்டுதல்.



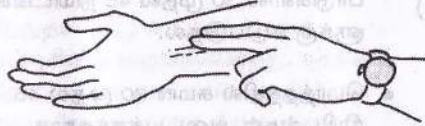


## மேலும் கடுமையான பயிற்சியின் பொருட்டு

உங்களுக்கென இலக்கு இதயத்துடிப்பு வீத (இ.இ.வீ.வ) வலயம் ஒன்றை உருவாக்குங்கள்.

### இதயத்துடிப்பை அறிவது எப்படி?

உங்கள் மணிக்கட்டு நாடியின் மேல் இரண்டு விரல்களை வைத்து சற்றே அழுத்துங்கள். 10 செக்கன்களில் எத்தனை துடிப்புக்கள் எனக் கணக்கிட்டு அதனை 6 ஆல் பெருக்கினால் நிமிடத்துக்கான இதயத்துடிப்பினை அறியலாம். ஒரு சராசரி மனினுக்கான இதயத்துடிப்பு 68 முதல் 80 ஆகும்.



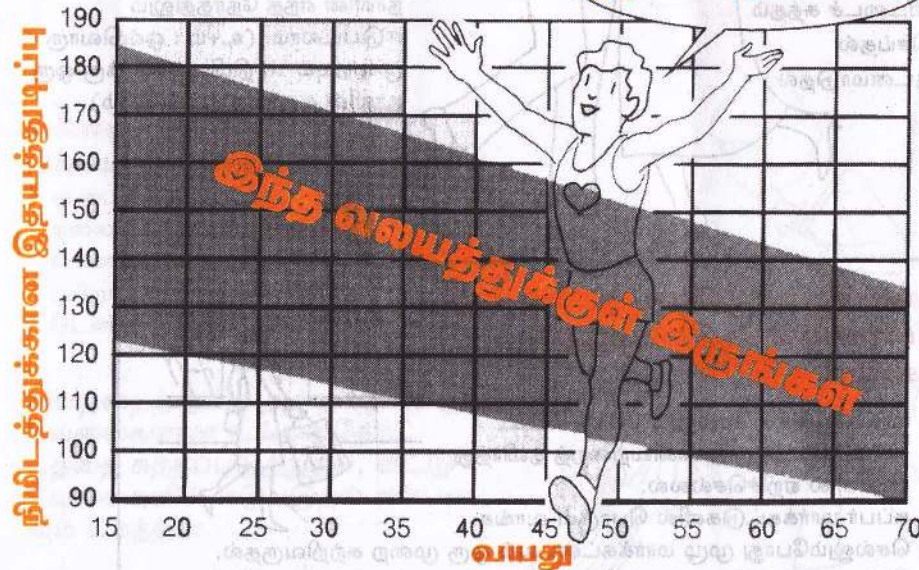
### உங்கள் நாடித்துடிப்பை எப்போது கணக்கிட வேண்டும்?

- உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்க முன்
- ஆரம்ப பயிற்சியை (Warming Up) முடித்த பின்
- உடற்பயிற்சியின் மத்தியில்
- உடற்பயிற்சி முடிந்ததும் 5 முதல் 10 நிமிடங்களில்

### நாடித்துடிப்பு இ.இ.வீ.வ துக்குள் இருக்க வேண்டும்

வாரத்தில் 3 முதல் 5 தடவைகள் சுமார் 20 நிமிடங்களுக்காவது நாடித்துடிப்பு பார்த்து குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் நாடித்துடிப்பு இ.இ.வீ.வ மேற்படக்கூடாது.



மேற்படி இ.இ.வீ.வ புள்ளி விபரமானது ஒரு சராசரி மனிதனின் பயிற்சித் திறனை பிரதிபலிக்கின்றது. உங்களின் மிகச் சரியான இலக்கு இதயத்துடிப்பு வீத வலயத்தை தெரிந்துகொள்ள மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

## பயிற்சிப் பாதுகாப்பு

### முன் பயிற்சி (Warm up)

பிரதான உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு முன் சுமார் 5 முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு முன் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு உடம்பைத் தயார்படுத்த வேண்டும். உ+ம்: மெதுவான நடை அல்லது சமச்சீரான துள்ளல். தொடர்ந்து கை, கால்கள், முதுகு முதலானவற்றை நீட்டி வளைத்தல். இதன் போது பாய்தல், குதித்தல் கூடாது.



### அமைதிப்படுத்தல்

உடற்பயிற்சி முடிந்ததும் ஒரேயடியாக நிறுத்தி விடாமல் 5 முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு அமைதிப்படுத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். இதற்கு முன்பு நீங்கள் தயார்படுத்தல் Warm up செயற்பாட்டில் செய்ததை மீண்டும் செய்யலாம்.



### நீரை சிறிய அளவில் உறிஞ்சிக் குடித்தல்

ஆரம்பத்திலும், உடற் பயிற்சியின் போதும், முடிந்த பின்பும் நீரை மிகச் சிறிய அளவில் உறிஞ்சிக் குடிக்கலாம்.



### உடற்பயிற்சியை நிறுத்துதல்

உடற்பயிற்சியின் போது ஏதும் மயக்கம், கிறக்கம், வலி, அளவுக்கு மேலான இதயத்துடிப்பு, மூச்சடைப்பு ஏற்படின் உடற்பயிற்சியை நிறுத்தி மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.





## இலட்சியப் பிடிப்புடன் இருத்தல்

உடற்பயிற்சியின் உண்மை பயனைப் பெற வேண்டுமாயின் அதில் அர்ப்பணிப்புடன் ஈடுபடல் வேண்டும். பின்வருவன உங்களை இலட்சியத்துடன் செயற்படத்தூண்டும்

### நண்பர்களுடன் இணைந்து செயற்படல்

உங்கள் மனதுக்குப் பிடித்த உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளைக் கொண்ட கழகம், அமைப்புக்களில் சேர்தல்.



**உங்கள் செயற்பாட்டினை அட்டவணைப்படுத்துங்கள்**  
உடற்பயிற்சி தினக்குறிப்பேடு ஒன்றை பராமரிக்கலாம். எத்தனை முறை, எவ்வளவு நேரம் என்பனவற்றை பதிவு செய்யுங்கள். முன்னேற்றத்துக்கான இலக்குகளை வைத்து செயற்படலாம்.

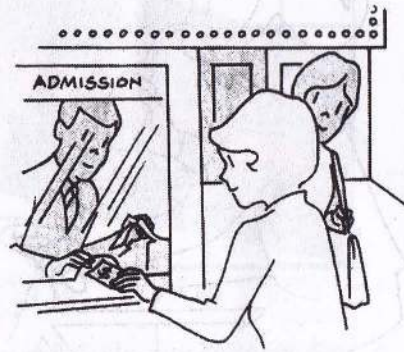


### புதிய செயற்பாடுகளை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

வழக்கத்துக்கு மாறான பயற்சிகளில் ஈடுபடுவதுடன் புதிய பயிற்சிகளை முயற்சித்துப்பாருங்கள்.



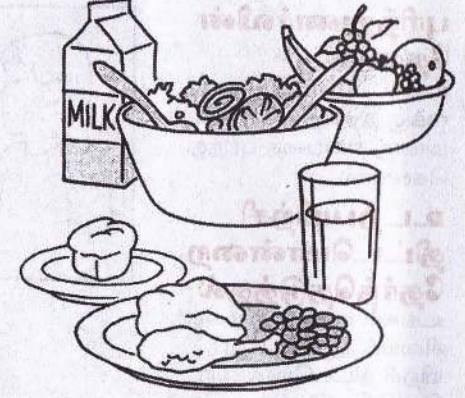
**மனதுக்குப் பரிசினியுங்கள்**  
உங்கள் உடற்பயிற்சி இலக்கை அடைந்தவிடத்து சந்தோஷமாக சினிமா படம் ஒன்றைப் பார்க்கச் செல்லுங்கள். புதிய ஆடை ஒன்றை வாங்குங்கள்.



## உங்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேறு வழிமுறைகள்

### உடல் எடையை சீராக பேணுதல்

உங்கள் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டுடன் நீங்கள் உண்ணும் சத்துணவையும் பலவகையான வித்தியாசமான உணவுகளையும் தேர்ந்தெடுங்கள். கொழுப்புச் சத்து, கொலஸ்ட்ரோல், உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.



### புகைத்தல் ஆகாது

உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாதிருத்தல் போலவே புகைத்தலானது இதய நோய்களுக்கான ஒரு முக்கிய காரணியாக உள்ளது. நீங்கள் புகைப்பவராயின் மருத்துவ உதவியைப் பெற்று அதனை நிறுத்துங்கள். மருத்துவ ஆலோசகர், உள நல மருத்துவ ஆலோசகரின் உதவியைப் பெறுங்கள்.



### தேவையான போது மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவுகள், சீனி முதலானவற்றை பரிசோதிக்க என்ன கால இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

### மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த பழகுவர்கள்.

மன நெருக்குவாரங்களை கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகளை பல அமைப்புக்கள் வழங்குகின்றன. அவற்றில் சேர்ந்து இதற்கான பயிற்சிகளைப்பெறுங்கள்



# ஆதலால்...

ஆரோக்கியத்தை அடைவோம்...  
ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வோம்...  
உங்கள் இதயத்தின் நன்மை கருதி...

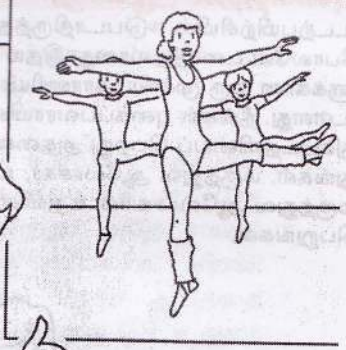
✓ **புரிந்துணர்வின் தேவை**

உடற்பயிற்சி எந்த அளவுக்கு இதயத்துக்கு முக்கியமானது என்பதை புரிந்து கொள்ளல்



✓ **உடற்பயிற்சி திட்டமொன்றை தேர்ந்தெடுத்தல்**

உங்கள் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் உடற்பயிற்சி திட்டமொன்றை தெரிந்தெடுங்கள்



✓ **உறுதியுடன் அதில் தொடர்ந்து ஈடுபடுங்கள்**



உங்கள் இதயம் அதனைக் காதலிக்கத் தொடங்கும்

இதயங்கள் வாழ்க!

'உடற்பயிற்சியும் உங்கள் இதயமும்' என்ற இந்நூல் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2012 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.





## **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.

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,  
 185ஆம் இலக்கத்தில் 2012 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

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