

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

June 2012

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

அமிலத்தின் உபாதைகள்

Dr. நிமால் ரணசிங்க



எச்சரிக்கை

-பீடா

-பான் பராக்

-பாபுல்

-பவர் பீடா

-பான் மசாலா

-குடிகா

ஆந்த்ராக்ஸ்

ANTHRAX



டொக்ட்டுக் குக் தீக் தீக்

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

முகத்தின் நிறத்தை மாற்றாதீர்



சீறுநீரகக் கல்

- தடுத்தல்

திரிகோணாசனம்

Health and Wellness Foundation
http://www.healthandwellness.org

“Health is the Greatest Wealth”
- Gauthama Buddha (B.C 544)



அக்குபஞ்சர் மருத்துவம்

(ACUPUNCTURE TREATMENT)

உங்கள் உடலை வருத்தும் தீராத, கடுமையான நோய்களிலிருந்து
புரண நிவாரணம் அடைய வேண்டுமா? தேவி கிளினிக்கை
நாடுங்கள் ஆச்சரியப்படும் வகையில் உங்கள் நோய்களிலிருந்து
பரிபுரண குணமடையலாம்.

வியத்தகு முறையில் மருந்து மாத்திரைகளின்றி நோய்களை
குணமாக்கும் அற்புத மருத்துவமான அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தின்
மூலம் உங்கள் நோய்களிலிருந்து பரிபுரண சுகம் அடையலாம்.

DEVI CLINIC உலகளாவிய ரீதியில் பிரசித்தி பெற்ற
Prof. Dr. Sir Selva Selvakumarன் தலைமையில் இயங்கி
வரும் ஒரு மருத்துவமனையாகும். இம் மருத்துவமனையானது
இலங்கையில் மட்டுமல்லாமல் இங்கிலாந்து, இந்தியா, அமெரிக்கா,
மற்றும் பல நாடுகளில் கிளைகளை வெற்றிகரமாக நடத்தி இச்சி
கிச்சை முறை மூலம் ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, இரத்தஅழுத்தம்,
ஆத்திரைடிஸ், ஆண்மைக்குறைபாடுகள், நரம்புத் தளர்ச்சி,
மாதவிடாய் கோளாறுகள், ஒற்றைத்தலைவலி மற்றும் ஏராளமான
நோய்களை பரிபுரணமாக குணமாக்கி மாபெரும் புகழ்பெற்று
வரலாறு படைத்து வருகின்றது.

திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை காலை 8.30மணி முதல் 10.30 மணி வரை
நடைபெறும் அனைத்து சிகிச்சைகளும் முற்றிலும் இலவசமாக வழங்கப்படும்

DEVI CLINIC AND FACULTY OF INTEGRATED MEDICINE



No. 16, Glen Aber Place,
Colombo 03, (Bambalapitiya Junction)

Consultation Hours: 9.00 am to 2.00 p.m. 5.30 p.m to 9.00 p.m
Tel: 011- 2503778, Hot Line: 077-3188888

முதலுதவியும்
பாம்புக்கடியும்



விசேடத்துவ
மருத்துவ ஆலோசனை
Dr. ச.முருகானந்தன்

-06-

-34-



வாய்ப்பு
புற்றுநோய்
அபாயம்

நீரிழிவு நோய்



-அருணா ஷியாம்-

-62-

சிறுநீரகக்கல்
பிரச்சினை



-14-

ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்

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

குழந்தைகளை
பாராட்டுவோம்



-எம்.என் லக்மானுல்
ஹக்கீம்-

-53-



திரிகோணாசனம்

-16-



லொக் ஓகஸ்ட் ஸ்டன்பெர்க் கிரொக்

-27-

விஞ்ஞானமும்
நீடித்த ஆயுளும்



-46-



மரக்கறி,
பழங்கள் உண்போம்

-அப்துல் ஸலாம்-

-20-



சட்டத்தை எமாற்ற நினைத்தால்

-24-

அமிலத்தின்
ஏனைய
உபாதைகள்



-42-

வா



அன்பின் ஆசிரியருக்கு,
என் அன்பின் வணக்கம்.

ஏப்ரல் மாத ஆரோக்கிய சஞ்சிகை கிடைக்கப்பெற்றேன். ஆரோக்கியத்திற்குரிய அரும்பெரும் வைத்தியர்களைக்கொண்டு அருமையான ஆலோசனைகள் வழங்கி வருகின்றீர்கள். முதியோரைப் பற்றிய பராமரிப்பு, கலைந்து போன கனவுகள் என்ற கதை, பாதங்களைப் பேணவேண்டிய முறை, கொடிப் பசளை பற்றிய பயன், பாலூட்டும் தாய்மார்களும் வலி நிவாரணிகளும், காக்காய் வலிப்பு போன்ற ஆக்கங்களிலிருந்து அருமையான ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொண்டோம். வைத்தியர் ஆலோசனை இன்றி எந்த மருந்தையும் பாவிக்கக்கூடாது. அதனுடைய விளைவுகள் பாரதூரமானது என்பதையும் தெரிந்து கொண்டோம். பணப்பரிசை அளித்தரும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டியும் மிகவும் உற்சாகமூட்டுவதாக இருக்கின்றது. எங்களுடைய சுகவாழ்வுக்கு, உன்னுடைய ஆரோக்கியமான ஆலோசனைகள் தேவை. உன் தொண்டு தொடரட்டும். உன் வரவை ஆவலோடு எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் வாசகி,

திருமதி மேரி டோவ்சன்,
பலாங்கொடை.

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையே, உன் புதிய வாசகர்களில் நானும் ஒருவன். உன் மருத்துவ ஆக்கங்கள் அனைத்தும் மிகவும் பயன் தருபவையாக அமைகின்றன. ஒவ்வொரு மாதமும் உன்னை வாங்கிப் படிப்பதில் அலாதிப் பிரியம் எனக்கு. தொடர்ந்து உன் சேவை தொடர வாழ்த்துக்கள். வளர்க உன் தொண்டு...!

எஸ். நீதர்ஷன்,
மாணிப்பாய்.



சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் வெளிவரும் மருத்துவக்குறிப்புகள், வைத்திய ஆலோசனைகள், நோய்கள் பற்றிய விளக்கங்கள் என்பன மிகவும் அருமை. அதிலும் யோகாசனம், மருத்துவக் கட்டுரைகள், மருத்துவக் குறிப்புகள் போன்ற பலவும் மிகவும் பயனளிப்பவையாக உள்ளன. அத்துடன், குறுக்கெழுத்துப் போட்டி வாசகர்களின் அறிவுக்கு விருந்தாக அமைகின்றது. தொடர்ந்து உங்கள் இதழ் வளர்ச்சியடைய வாழ்த்துக்கள்.

கே. சசிநேகா,
யாழ்ப்பாணம்.

நம் உயிர் மூச்சு

மனிதனின் உயிர் எங்கே இருக்கின்றது என்று கேட்டால், “அது மூச்சி தான் வேறொன்று மில்லை” என்பதுதான் பதில். மூச்சு அடங்கினால் உயிரும் அடங்கிவிடும். ஆதலால் மூச்சை உள்ளிழுத்து உறிஞ்சி உடலெங்கும் கொண்டு செல்ல பிரதான காரணியாக இருக்கும் மூக்கு தான் மனிதனுக்குப் பிரதானமானது எனலாம். மூக்கின் இரண்டு துவாரங்கள் வாயிலாகவே மனிதன் இவ்வுலகத்துடன், சூழலுடன், பிற உலகங்களுடன், ஏன் பிரபஞ்சத்துடனுமே தொடர்பு கொள்கின்றான்.

உறங்கும் மனிதர்கள் மற்றும் சுய நினைவை இழந்த மனிதர்களின் செவிகளில் சத்தங்கள் கேளாது, அவர்களின் கண்கள் பார்க்காது. நாக்கு சுவையை உணர்வதில்லை. உடல் ஸ்பரிசங்களை உணராது. ஆனால், அவன் சுவாசம் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே இருக்கும். இதனை வெறுமனே சுவாசித்தல் என்று மட்டும் கூறி நிறுத்தி விட முடியாது. மூச்சை உள்ளிழுக்கும் மனிதன் தனது இரண்டு நாசித்துவாரங்கள் வாயிலாக பிரபஞ்சத்தின் சக்தியை தன்னுள் உள்ளவாங்குவதுடன் பிரபஞ்சத்தின் இயக்கத்துக்கு ஆதாரமான அதிர்வலைகளையும் தனக்குள் பெற்றுக் கொள்கின்றான். ஆதலால், ஒரு மனிதனின் மூக்குத் துவாரங்கள் உயிர்த்துடிப்புடன் செயற்பட்டு சுவாசத்தை உறிஞ்சி மாற்பறைகள் நோக்கி செலுத்தும் கைங்கரியத்தை உரிய விதத்தில் நிறைவேற்றுமாயின் மனிதனால் ஆரோக்கியமாக உயிர் வாழக்கூடியதாக இருக்கும்.

மனிதன் தன் சுற்றுப்புறச் சூழலை முப்பரிமாணத்தில் காண்பதற்கு தன் இரு கண்களைப் பயன்படுத்துகின்றான். ஓசைகளை செவிமடுக்க இரண்டு காதுகளைப் பயன்படுத்துகின்றான். ஆனால், எதற்காக ஒரு மூக்கும் இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களும் அவனுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன? ஏன் அவனுக்கு இரண்டு மூக்குகள் வழங்கப்படவில்லை. மேற்கூறிய மருத்துவ விஞ்ஞானம் ஒரு போதும் இக்கேள்விக்கு விடை காண முற்படவில்லை.

சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 05

இதழ் - 02

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

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

இந்த விடயத்தை சற்று நுணுகிப் பார்த்தால் மூக்கின் இரண்டு நாசித் துவாரங்களும் ஒரே விதத்தில் மூச்சை உள்வாங்கி வெளி விடுவதில்லை என்பது புலப்படும். சில தவிர்க்க முடியாத நேரங்களிலும் அபரிமிதமாக உணர்ச்சி வசப்பட்டு அவன் மனநிலை பாதிக்கப்படும் போதும் மட்டும் அவன் இரண்டு நாசித்துவாரங்கள் மூலம் மூச்சிரைப்பான். பொதுவாக எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் அவன் இடதோ, வலதோ ஏதோ ஒரு நாசித்துவாரத்தின் மூலமே சுவாசிக்கின்றான். இத்தகைய வழமையான சுவாசம் அவனது பொதுவான உயிர் வாழ்க்கை முறைக்கு மட்டுமே போதுமானதாகும்.

ஆனால், இதற்கு மறுபுறம் ஒன்றும் காணப்படுகின்றது. இவ்விதம் வலதும் இடதுமான சுவாசங்கள் முறையே மனிதனின் வலது இடது மூளையின் செயற்பாட்டுக்குக் காரணமாகின்றன. அவை மூளையின் மின்காந்த அலைகளை உயிர்ப்படையச் செய்து பேச்சு, செயல், மதிநுட்பம், ஆளுமை, கற்பனைத் திறன், பாலியல், காமம், காதல், இசை, ஓசை, கோபதாபம், வன்முறை, மூர்க்கம் போன்ற எல்லாவற்றுக்கும் பொறுப்புக் கூறுகின்றன. ஆதலால், நாம் நமது நாசியை அதன் முழு அளவிலான செயலாற்றத்துக்கு பழக்கப்படுத்திக் கொள்வோமாயின் பல அற்புதங்களைச் செய்யலாம்.

இன. சுகவாழ்வு

சுகவாழ்வு Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது



பாம்புகள்

பாம்பென்றால் படையும் நடுங்கும் என்பது பழமொழி. இப்பயத்துக்கு காரணம் பாம்பால் தீண்டப்பட்டவர்களின் மரண விகிதம் அதிகமாக இருந்தமையே. இன்று நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில் தீர்க்க முடியாத பல வியாதிகளுக்கும் மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளதை அறிவீர்கள். அவ்வாறே பாம்புக் கடிக்கும் நவீன மருந்துகளும் சிகிச்சை முறை

அதிகமாக உள்ள பகுதிகளில் வாழ்பவர்கள் பாம்பின் இனத்தை அறிவார்கள். அவ்வாறாயின் எந்த வகை பாம்பால் தீண்டப்பட்டதென அவர்களே கூறுவார்கள். சில வேளைகளில் இருட்டில் காணாக்கடி ஏற்படும். இன்னும் சிலருக்கு படுக்கையில் உறக்கத்திலிருக்கும் போது பாம்பு அல்லது வேறு

முதலுதவியும் துரிதமான சிகிச்சையும்

பாம்புக் கடிக்குள்ளானவரின் உயிரைக் காக்கும்

களும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. மிகவும் சிறந்த மருந்தான AVS (Anti Venom Serum) கண்டு பிடிக்கப்பட்ட பின்னரும் கூட கணிசமானோர் விஷக்கடியினால் இறக்கின்ற அவலம் தொடர்கிறது. கணிசமானோர் காப்பாற்றப்பட்டாலும் கூட விஷக்கடியினால் மரணங்கள் தொடர்கின்றமை வேதனை அளிக்கிறது.

பாம்புகளில் 60 வீதத்திற்கு மேலானவை விஷமற்றவை. ஏனையவற்றில் சில குறைவான விஷமுள்ளவை. எனினும், நாகம், புடையன், விரியன் (Cobra, Krait, Viper) உள்ளிட்ட சில பாம்புகள் கொடிய விஷம் கொண்டவை. பாம்புக்கடிக்குள்ளானவர்கள் முடியுமானால் கடித்த பாம்பை அடித்து பாதுகாப்பான போத்தலில் வைத்து மூடி வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு வந்தால் பாம்பை இனம் காண முடியும்.

ஏதாவது கடிப்பதுண்டு. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அசட்டையாக இருக்காமல் வைத்தியசாலைக்குச் செல்வது நல்லது. வைத்தியர் சில அறிகுறிகள் மூலமும் இலகுவான இரத்தப் பரிசோதனைகள் மூலமும் பாம்புக் கடியா என்பதைக் கணிப்பார். எனவே, சந்தேகமான கடியாயின் வைத்தியசாலைக்குச் செல்வது உகந்தது.

எதுவித பிரச்சினையும் இல்லாவிட்டால் இரவு வைத்தியசாலையில் வைத்திருந்து அவதானித்து விட்டு காலையில் வீட்டுக்கு அனுப்புவார். பாம்புகள் உள்ள பிரதேசங்களில் வைத்





தியசாலைக்கு செல்லுதல் நன்று. விஷம் தீண்டப்பட்ட ஒருவர் உடனும் பதட்டப்படலாகாது. பதட்டப்படுவதை விடுத்து முதலுதவியை செய்வதன் மூலம் உயிரிழப்பைத் தவிர்க்க முடியும். கடிவாயில் பாம்புக் கடியாயின் இரண்டு அடையாளம் இருக்கும். நோயாளியில் துரிதமான சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். வியர்த்தல், நெறிக்கட்டல், பார்வை மங்குதல், கண்ணிமை விழுதல், மயக்கம் அல்லது தலைச் சுற்று என்பன ஏற்படலாம். கடிவாய்ப்பகுதியை தண்ணீர் கொண்டு கழுவுதல் நன்று. எனினும், உரசிக் கழுவாமல் ஓடும் நீரில் அல்லது நீரை ஊற்றி கழுவுதல் நன்று. கடிவாடியை ஒரு போதும் கீறவோ, இரத்தத்தை உறிஞ்சவோ வேண்டாம். இதனால் பலனில்லை. சில வேளை, உறிஞ்சுவருக்கும் நோயாளிக்கும் ஆபத்தாக முடிவதுண்டு.

அடுத்தது கட்டுப்போடுதல், கடிவாய்க்கு சற்று மேலே கட்டுப் போடுவதன் மூலம் நாளங்களின் ஊடாக விஷம் இரத்தச் சுற்றில் வேகமாகக் கலப்பதை தடுக்க முடியும். எனினும், இந்த கட்டு இறுக்கமாக இருக்கக்கூடாது. அத்துடன் ஒவ்வொரு அரை மணி நேரத்திற்கும் கட்டை இழக்கி சிறிது நேரத்தின் பின்னர் கட்டலாம்.

வைத்தியசாலைக்குச் சென்றதும் இந்த கட்டை அகற்ற வேண்டும். கால், கை முதலான இடங்களில் கடிபடும் போது தான் இந்த கட்டைப் போட முடியும். காலில் கடிபடுவதை விட கையில் காதில் அல்லது இதயத்திற்கு கிட்டாக கடியேற்படும் போது விஷம் வேகமாகப் பரவும் என்பதால் ஆபத்தும் அதிகம்.

பெரும்பாலும் பாம்புகள் வயல் வெளிகள், காட்டுப் பிரதேசங்கள், பழைய மண் வீடுகள் என்பவற்றிலே அதிகமாக வதியும். வீட்டின் சூழல் துப்புரவின்றியும் புத்துக்கள் சூழ இருப்பினும் பாம்புகள் வாசம் செய்யும் வாய்ப்பு அதிகம். ஒருவருக்கு காலில் விஷக்கடி ஏற்படின் அவரை நடத்திக் கூட்டி வராமல் தூக்கிக் கொண்டு வந்து வாகனத்தில் ஏற்றி வைத்திய சாலைக்கு கொண்டு வருதல் வேண்டும். நடக்கும் போது நஞ்சு வேகமாக இரத்தத்தில் கலக்கும் வாய்ப்புண்டு.

வைத்தியசாலையில் முதலில் கடிக்குள்ளானவரின் இரத்தத்தை எடுத்து உறையும் நேரத்தை கணிப்பார்கள். சாதாரணமாக மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்களில் உறையும் இரத்தம் பத்து நிமிடத்துள் உறையாமல் விட்டால் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். குருதி உறையும் நேரம் அதிகரிப்பின் அல்லது குருதி உறையாது விட்டால் விஷம் ஏறியுள்ளதாக அனுமானிப்பார்கள். இப்பரிசோதனையை நேர இடைவெளியில் மீண்டும் மீண்டும் செய்து பார்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் நோயாளியின் உடலில் விஷம் ஏறியுள்ளதை மதிப்பிடவும் மருந்து ஏற்றும் அளவை தீர்மானிக்கவும் முடியும். விஷம் குறைவதையும் அறியலாம்.

சில பாம்புகள் தீண்டும் போது அதில் விஷம் இருப்பினும் குருதி உறைந்து விடும். பாம்பின் விஷத்தினால் முக்கியமாக உடலினில் ஏற்படும் வேறு அறிகுறிகள் மூலம் தான் இவர்களில் விஷம் ஏறியதை அனுமானிக்க வேண்டும். சில விஷப் பாம்புகளின் விஷம் கூடுதலாக இரத்தத்தில் மாற்றங்களை ஏற்ப

டுத்தும். அதேவேளை வேறு சில பாம்புகளின் விஷம் மூளை நரம்புத் தொகுதியில் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

இதனால் நரம்புகளின் செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்பட்டு தசைகள் செயற்படுவதில் சிரமம் ஏற்படும். இன்னும் சிலருக்கு சிறுநீரகம் பாதிப்புக்குள்ளாகும். எனினும், இப்பாதிப்புக் களை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியும்.

குருதி உறைதல் தாமதமாவதை விட ஏனைய அறிகுறிகளில் விரைவில் தெரிவது கண்இமை விழுதல் (Ptosis) ஆகும். அதாவது, கண்ணின் மேல் இமை கீழ் நோக்கி விழும். அதனால் பார்வையில் தெளிவின்மை ஏற்படும். இது தவிர மயக்கம் வருவது போலிருத்தல், மயங்குதல் உமிழ் நீருடன் உதிரக் கசிவு ஏற்படுதல், சிறுநீருடன் இரத்தம் போகுதல், சிறுநீர் போகாதிருத்தல், சுவாசிக்க முடியாதிருத்தல் முதலான அறிகுறிகள் தோன்றலாம். இவ்வாறான அறிகுறிகள் தோன்றும் போது அங்கு விஷமாற்று மருந்துக்கு மேலதிகமாக அறிகுறிக்கான மருந்துகளும் கொடுக்கப்படும். மேலும், சலம் போகாவிடத்து Cather போடுவர். சுவாசப் பாதிப்பு ஏற்படும் போது தசைகள் சுவாசத்தைத் தடுக்காமல் இருக்க, சுவாச வழியை மூடாமலிருக்க வழி முறைகளைச் செய்வார்கள்.

விஷத்தின் தூக்குறிகள் இல்லாது போகும் வரை அங்கு மருந்தை நாளத் திரவங்களுடன் சேர்த்து கொடுக்கப்படும். இரத்தம் உறைய ஆரம்பித்தல், Ptosis இல்லாது பார்வை தெளிவாதல், சுவாசிக்க முடிதல், மயக்கம் தெளிதல் முதலாவனவை

நல்ல அறிகுறிகளாகும். சிலரில் சிறுநீரக பாதிப்பு குணப்பட நாளாகும். உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை



யளித்தால் உயிரைக் காத்திட முடியும்.

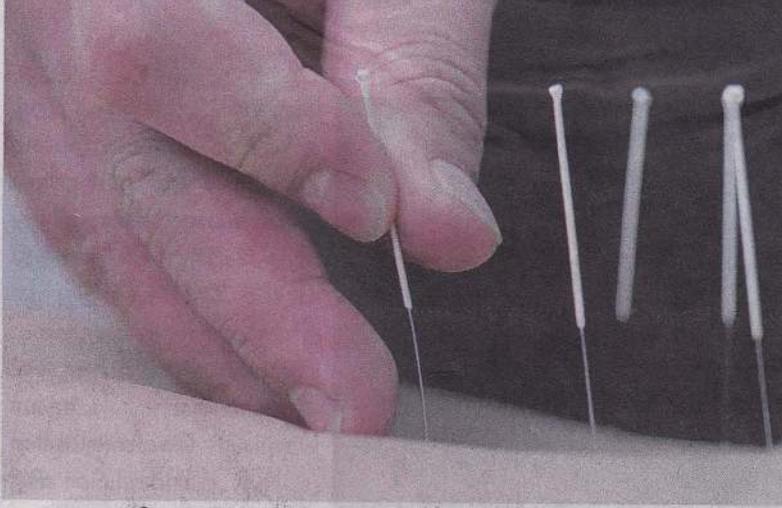
எனவே, பாம்புக் கடியை கண்டு அஞ்சாதீர்கள். பதட்டமின்றி வைத்தியசாலைக்கு செல்லுங்கள் கடிபட்டவரைப் பயப்படுத்தும்படி ஏனையவர்களும் பதட்டப்படலாகாது. முதலுதவியும் துரிதமான சிகிச்சையும் உயிரைக் காக்கும். அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குச் சென்றால் அங்கு ஆரம்ப சிகிச்சையளித்து விட்டு பெரிய வைத்தியசாலைக்கு அம்புலன்ஸ் மூலம் அனுப்புவார்கள். எனவே, துரிதமாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லுங்கள்.

TIPS பாம்புக்கடி அறிகுறிகள்

நல்லபாம்பு மற்றும் கட்டுவிரியன்
கடிபட்ட இடத்தில் வலி (சிலருக்கு வலி இல்லாமலும் இருக்கலாம்), வீக்கம், பார்வை மங்கும், கண் இமை சுருங்கும், நாக்குத் தடிக்கும், பேச்சு குழறும், வாயில் எச்சில் வடியும், மூச்சுத் திணறல், நினைவாற்றல் குறைதல். (கட்டுவிரியன் கடித்தால் இந்த அறிகுறிகளுடன் வயிற்று வலி ஏற்படும்.)

கண்ணாடி விரியன் மற்றும் கருட்டைப் பாம்பு
கடிபட்ட உடன் அதிக வலி, கடிபட்ட இடத்தில் வீக்கம் (கண்ணாடி விரியன் கடித்தால் வீக்கம் இல்லாமலும் இருக்கலாம்), கடிபட்ட இடம் நிறம் மாறும், மூச்சுத் திணறல், வாந்தி, சோர்வு, உமிழ் நீர், சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றுடன் இரத்தம் வெளியேறல்.





மனையானது, 1996ஆம் ஆண்டு, காலஞ்சென்ற பேராசிரியர் வைத்தியர் அன்டன் ஜெயசூரிய அவர்களினால் வித்திடப்பட்டு இன்று பாரியளவில் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. இது இந்தியா, இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, ரஷ்யா போன்ற நாடுகளில் கிளைகளை அமைத்து வரலாறு படைத்து வருகின்றது.

அக்குப்பஞ்சர் மருத்துவத்தில் மனித உடலானது சீ எனும் பிரபஞ்ச சக்தியின் அடிப்படையில் இயங்குகின்றது. இவ் சீ எனும் சக்தி எமதுடலில் இல்லை என்றால் நாம் உயிர் இழப்போம்.

உடலில் உள்ள பிரபஞ்ச சக்தியை இரண்டாக பிரிக்கலாம். அவை முறையே 'யின்' சக்தி (Yin) மற்றும் 'யாங்' சக்தி (Yang) எனப்படும். இவ்விரண்டு சக்தியும் ஒரு சுகதேகியின் உடலில் சமநிலையில் காணப்படும். இம்மருத்துவ முறையில் இச்சக்தியின் அளவு, அதன் சுற்றோட்டம் போன்றவற்றிலேயே முக்கிய கவனம் செலுத்துகின்றது. இச்சக்தியின் சமநிலை மாறுவதனாலேயே நோய்கள் தோன்றுகின்றது.

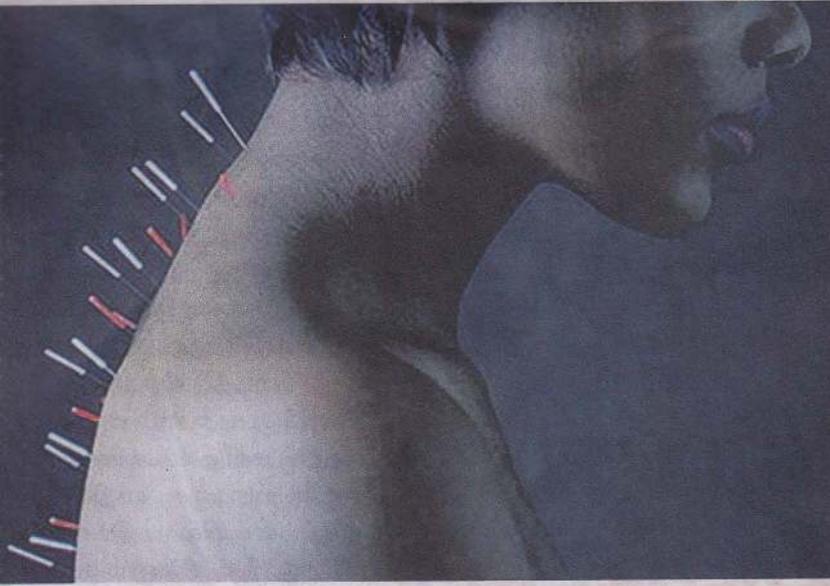
அற்புதங்கள் செய்யும் “அக்குபஞ்சர்”

நோய்களை வித்தியாசமான முறைகளினூடாக அணுகும் வழிமுறை தற்போது பிரபல்யம் அடைந்து வருகின்றது. அவ்வாறான வழிமுறைகளில் ஒன்றுதான் அக்குபஞ்சர் முறை. இலங்கையிலும் இவ் அக்குப்பஞ்சர் முறையானது அண்மைக் காலங்களில் பிரபல்யம் அடைந்து வருகின்றது.

அக்குப்பஞ்சர் மருத்துவம் மூலம் அதிசயத்தக்க முறையில் ஏராளமான நோய்களை குணமாக்குவதில் “தேவி மருத்துவமனை”யானது சாதனைப்படைத்து வருகின்றது. இம்மருத்துவமனை, பேராசிரியர் வைத்தியர் செல்வகுமாரினால் நடாத்தப்பட்டு வருகின்றது. இம்மருத்துவமனையானது அமைதியான, அழகிய சூழலில் சிறந்த உட்கட்டமைப்புடன் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது கொள்ளுப்பிட்டியிலுள்ள 16, கிலென் அபர்பிளேஸ் எனும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது.

அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தில் வியத்தகு பல சாதனைகளை நிலைநாட்டிய தேவி மருத்துவ





னோசஸ் அதாவது புறக் காது பரிசோதனை மூலம் துல்லியமான முறையில் நோய்களை கண்டறிந்து அதற்கேற்ற வைத்தியத்தை நோய்க்களித்து பூரண நிவாரணத்தை அடையச் செய்வார். இவ் அபூர்வ முறையினை டாக்டர் செல்வா செல்வகுமாரின் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியின் வித்தாக "The Science of Aurilulo Therappy3" என்ற ஓர் விஞ்ஞான அறிவியல் புத்தகத்தை உலகத்திற்கு பரிசாக வெளியிட்ட

சமநிலை மாறுவதற்கான காரணம் சக்தி ஓட்டத்தில் ஏற்படும் தடைகள் எனலாம். இத்தடைகளை நிவர்த்தி செய்து, உடலில் சக்தி ஓட்டத்தை சமநிலைப்படுத்துகின்றது. அக்குப்பஞ்சர் மருத்துவத்தில் உடலில் உள்ள முக்கிய சில புள்ளிகளை தூண்டும் செயல்பாட்டை ஊசிகள் மேற்கொள்ளுகின்றன.

இம்மருத்துவம் மூலம் ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்த நோய், மூட்டுவாதம், பாரிசுவாதம், இடுப்பு வலி, தலைமுடி உதிர்ந்தல், மன அழுத்தம், மனநோய்கள், தோள்மூட்டு பிடிப்பு, சைனஸ் தொல்லைகள், வயிற்றோட்டம், மலச்சிக்கல், மாதவிடாய் பிரச்சினைகள், நரம்புத்தளர்ச்சி நோய்கள், வலிப்பு நோய்கள், உடல் வீக்கங்கள், சிறுநீர் பிரச்சினைகள், திக்கி பேசுதல் போன்ற இன்னும் ஏராளமான நோய்களை முற்றுமுழுதாக குணமாக்க கூடியதாக காணப்படுகின்றது.

மற்றைய மருத்துவத்தில் நோயாளர்களே மருத்துவரிடம் அவர்களுக்கிருக்கும் நோய்களை பற்றி கூறி மருந்துப் பெற்று கொள்வார்கள் ஆனால் டாக்டர் செல்வா செல்வகுமார் அவர்கள், தன்னிடமுள்ள வியத்தகு கருவியான ஒரிக்கிலோஸ் கோப் (Auriculoscope) மூலம் விஞ்ஞான ரீதியாக உலக சுகாதார அமைப்பான WHO வினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட (Auriculos Diagnosis) ஒரிக்லோ டயகி

துடன், அது உலகளாவிய ரீதியில் மாபெரும் வரவேற்பை பெற்றுள்ளது. மேலும் இத்தகைய பரிசோதனை முறைகளை எல்லோரும் தெரிந்துக்கொள்ளும் பொருட்டு இம்முறையை அனைவருக்கும் கற்றுக்கொடுத்து வருகின்றார் பேராசிரியர். மேலதிக விபரங்களுக்கு: 011 2588111, 077 3188888.



“ஏன் டொக்டர் சோகமா இருக்கீங்க”

“இன்னைக்கு பகல் நான் ஒப்ரேஷன் செஞ்சு பேஷண்ட் இறந்திட்டாரு”

“ஐயோ டொக்டர்...! இன்னைக்கு பகல் நீங்க செஞ்சது போஸ்மாட்டம்”

“அப்ப காலை நான் யாருக்கு ஒப்ரேஷன் செஞ்சேன்?”

வெற்றிக்கு இதோ சில வழிகள்

- ★ எல்லாவற்றிலும் உள்ள நல்லதையே பாருங்கள்.
- ★ நன்றி மனப்பான்மையை தாராளமாக வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ உண்மையான கல்வியைப் பெறுங்கள்.
- ★ நாளை நாளை என பின்போடாது இப்பொழுதே எதையும் செய்து விடுகின்ற பழக்கத்தை கொண்டிருங்கள்.
- ★ உங்களுக்கென்று ஓர் உயர்ந்த சுய மதிப்பினை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ தீய பாதிப்புக்களில் இருந்து விலகி இருங்கள்.
- ★ நீங்கள் அவசியம் செய்துதான் ஆக வேண்டும் என்ற காரியங்களை, மிக விருப்பத்துடன் கற்றுத் தேர்ச்சி பெறுங்கள்.
- ★ நல்ல எண்ணங்களுடன் உங்களது நாளைத் தொடங்குங்கள்.
- ★ பெருமனதுடன் எதனையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் பண்பை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ நல்ல நண்பர்களைக் கொண்ட வட்டாரத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.



-ஜெயா

ஓவியம்

எஸ்.டி.சாமி

1/2 டாக்டர் ஐயாசாஹ்

கருத்து
நரசிம்மன்

டொக்டர், உங்ககிட்ட ஓப்ரேஷன் செய்து சுகமாகிப்போனாரே ரங்கசாமி. அவருதிரும்பவும் உங்கள் பார்க்க வந்திருக்காரு.



என்ன விஷயமனு தெரியலயே. சரி வரச்சொல்.

டொக்டர், ஒரு முக்கியமான விஷயம் சொல்லத் தான் உங்கள் பார்க்க வந்தேன்.



அப்படியா! என்ன விஷயம்?

வந்து டொக்டர்... நான் ஆவியா நடமாடுறமாதிரி எனக்கு அடிக்கடி நினைப்பு வருது.



அப்படியா... எப்ப இருந்து அப்படி நினைப்பு வருது?



வந்து டொக்டர், உங்ககிட்ட சுகமாகிப்போனேன் இல்லியா? அன்னிக்கு இருந்துதான்!

ஆந்த்ராக்ஸ் (Anthrax)

பெயர்: ஆந்த்ராக்ஸ் (Anthrax)

ரிப்பு அளிக்கத் தவறும் பட்சத்தில் இறப்பு நேரிடலாம்.

வகை: தொற்று நோய் வகை

பரவும் விதம்:

விலங்குகளிலிருந்து மனிதனுக்கு

காரணம்:

- 'பேஸில்லஸ் ஆந்த்ராஸிஸ்' (Bacillus anthracis) என்ற பக்டீரியாவால் உண்டாக்கப்படுகிறது.

ஆரம்பம்: கால்நடைகள், பாலூட்டிகளில் ஏற்படக்கூடியது.

மனிதனுக்கு: இந்நோய் ஏற்பட்ட விலங்குகளை கையாளுவதால் மனிதனுக்குத் தொற்றப்படும்.

பாதிக்கப்படும் பகுதிகள்:

தோல், நுரையீரல், குடல்.

விளைவுகள்:

- தோல், நுரையீரல், குடல் பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும்.
- ஒழுங்கான மருத்துவப் பராம

நோய் பரவும் முறை:

தோல்

- 'ஸ்போர்' எனப்படும் விதை தோலில் படிதல்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட உயிரினத்தைத் தொடுதல்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட மிருகத்தின் மாமிசத்தைக் கையாளுதல்.

நுரையீரல்

- காற்று மண்டலத்துடன் கலந்த விதையை உட்கவாசித்தல்.

குடல்

- சரியாக சமைக்காத அல்லது பச்சை மாமிசத்தை உட்கொள்ளுதல்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட மிருகத்தின் மாமிசத்தை உபயோகப்படுத்துதல்.

குறிப்பு: சுவாச மண்டலம் மற்றும் ஜீரண மண்டலம் மூலமாக ஆந்த்ராக்ஸ் ஒருவரிடத்திலிந்து மற்றவருக்குப் பரவாது.





அறிகுறிகள்:

தோல்

- குறிப்பிட்ட பகுதியில் அரிப்பு.
- புண்கள் ஏற்பட்டு கொப்புளங்களாக மாறுதல்.
- புண் ஏற்பட்ட 7 முதல் 10 நாட்களுக்குள் கருப்பு நிற வடுக்கள் ஏற்படல்.

நுரையீரல்

- இலேசான காய்ச்சல்
- சோர்வு
- அதிகளவு வியர்வை தோன்றுதல்
- மார்புப் பகுதியில் அசௌகரியம்

குறிப்பு: சுவாச மண்டலத்தின் மேற் பகுதியில் ஏற்படும் அறிகுறிகள் அரிதாகத் தோன்றும்

குடல்

- குமட்டல்
- பசியின்மை
- வாந்தி
- காய்ச்சல்
- மோசமான வயிற்று வலி
- இரத்த வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் கிட்டத்தட்ட எல்லா வேளையிலும் இரத்தமாகப் பேதி ஏற்படும்.

நோய் பராமரிப்பு:

- தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளல்.
- நோயின் அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடன் மருத்துவரை அணுகுதல்.
- ஒழுங்காக சமைக்காத மாமிசம் உண்பதைத் தவிர்த்தல்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட



விலங்குகளிலிருந்து கிடைக்கும் உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.

- ஆடு, மாடு போன்ற விலங்குகளைக் கையாளும் போது தற்காப்புடன் செயற்படல்.

குறிப்பு:

- இந்நோயானது காற்றின் மூலமாகவோ, ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கோ பரவாது.
- அறிகுறிகள் தென்பட்ட உடனே, மருத்துவரை அணுகுவதன் மூலமும், ஒழுங்கான மருத்துவ சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வதன் மூலமும் இலகுவில் நோயைச் சுகப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

தொகுப்பு : ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“உங்க போன் அழுகா இருக்கு. எங்க வாங்குனீங்க?”

“ஓட்டப்பந்தயத்துல...”

“எத்தனை பேர் கலந்துக்கிட்டாங்க?”

“போன் சொந்தக்காரன், போலீஸ் அப்புறம் நான்”



தன்மையை ஒரே சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. குருதியில் உள்ள உப்புச்சத்து (MINERALS) குளுக்கோஸ் மற்றும் நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் சத்துக்களை வடிகட்டி நமக்கு சக்தியை தருகிறது. தேவையற்றவைகளை வடிகட்டி வெளியேற்றும் வேலையையும் சிறுநீரகம் செய்கின்றது. இரத்த அழுத்தம், குருதிச்சோகை போன்றவை வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன. விட்டமின்கள், யூரிக் அமிலம் மற்றும் தேவைக்கும் அதிகமான தாது உப்புக்களான சோடியம், பொட்டாசியம், குளோரைட் போன்றனவும் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

உணவு சமிபாட்டின் கடைசி நிலையில் உண்டாகும் பொஸ்பேட், கல்சியம், ஒக்ஸலேட், யூரேட் போன்றவற்றையும் சிறுநீர் மூலம் நம் சிறுநீரகங்கள் வெளியேற்றுகின்றன.

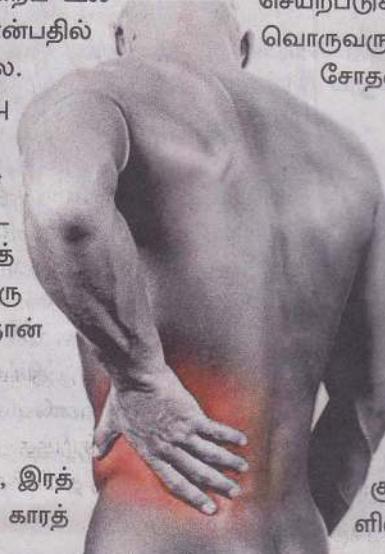
சிறுநீரகப் பரிசோதனை

இவற்றில் யூரியா என்பது நாம் உண்ணும் புரதத்தின் கழிவுப் பொருட்கள்

சிறுநீரக கல் பிரச்சினை வராமல் தடுப்பதும் வந்த பின் தீர்வு

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்ற முதுமொழி இன்றைய உலகில் மிகப் பெறுமதியானது என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. நோயற்ற வாழ்விற்கு சுற்றுப்புறச் சூழலை சுத்தமாக வைத்திருப்பது மட்டுமல்ல உடலின் உள்ளேயும் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். அப்படிப்பட்ட சுத்திகரிப்பு பணியை செய்யும் ஒரு இரசாயன தொழிற்சாலைதான் சிறுநீரகம்.

ஆகும். நமது சிறுநீரகம் நல்ல நிலையில் செயற்படுகின்றதா என்பதை அறிய ஒவ்வொருவரும் இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரகப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.



சிறுநீரகக்கல்

சாதாரணமாக சிறுநீரகம் வேலை செய்யும்போது இரத்தத்தில் உள்ள கல்சியம், யூரிக் அமிலம், பொஸ்பேட், ஒக்ஸலேட் போன்ற படிக்கங்கள் வெளியேற்றப்படும். சிறுநீரில் இவை கரைந்து வெளியேறுவதால் இப்படி சிறுநீரகம், சிறுநீரகக் குழாய்கள் மற்றும் சிறுநீர் பைகளில் படிவதில்லை. இரத்தத்தில்

சிறுநீரகச் செயற்பாடு

நம் உடலின் நீரின் அளவு, இரத்தத்தில் உப்பு மற்றும் அமில, காரத்

இப்பொருட்கள் மிக அதிக அளவில் உற்பத்தியானால் இவற்றின் அடர்த்தி அதிகமாகி மிக நுண்ணிய உப்புப் படிகங்கள் மணல் போன்று உருவாகும். இப்படிகங்கள் மீது மேலும் மேலும் படிகங்கள் சேரும் போது கற்கள் உண்டாகின்றன.'

அறிகுறிகள்

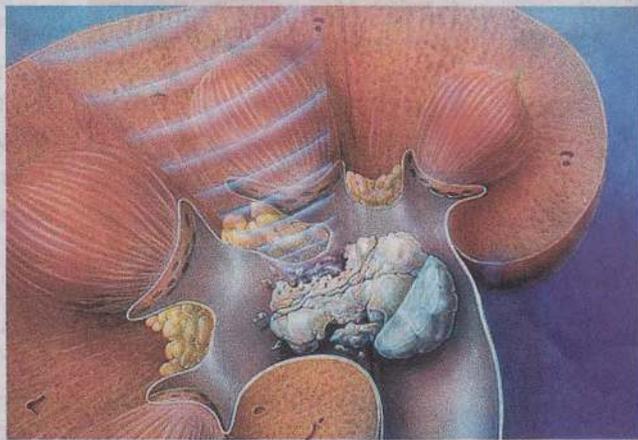
சிறுநீரகக் கல், சிறுநீர்க் குழாய் கல், சிறுநீரகப்பை கல், சிறுநீர் தாரைக்கல் என பல இடங்களில் கல் உருவாகலாம். சிறுநீரகத்தில் கல் இருந்தால் வலது அல்லது இடது பக்க கீழ் முதுகுப் பக்கங்களில் வலி வரலாம். சிறுநீர்க் குழாயில் கல் இருந்தால் வலி விதைகள் வரை பரவலாம். வாந்தி, நீர்க்கடுப்பு, சிறு நீரில் இரத்தம் கலந்து செல்லுதல், காய்ச்சல் ஆகிய விளைவுகள் ஏற்படலாம். சிறுநீரின் வேகம் தடைப்படலாம். மெதுவாக சிறுநீரகழிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். சிலருக்கு மேற்குறித்த அறிகுறி இன்றியும் இருக்கலாம்.

சிறுநீர்க்கல் உருவாவதற்குரிய காரணங்கள்

சிலருக்கு பரம்பரையாகவும் போதிய அளவு நீர் அருந்தாமையாலும், அதிக அளவு அசைவ உணவுகள் உட்கொள்வதாலும் சிறுநீர்க்கல் உருவாகலாம். அத்தோடு அடிக்கடி சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த் தொற்று, சிறு நீர்ப்பாதையின் அடைப்பு போன்றவற்றிற்கு காலதாமதமின்றி சிகிச்சை மேற்கொண்டால் கல் உருவாவதை தடுக்கலாம்.

மூலிகை மருத்துவம்

வில்வம், அறுகு, பூவரசன், வேப்பிலை, வாழைத்தண்டு, கீழாநெல்லி, நெருஞ்சில், முடக்கத்தான், முருங்கை, அமுக்கரா, கடுக்காய், நெல்லி, கொள்ளு, மாவிலை, நாவல், ஆவாரம்பூ, நீர்முள்ளி போன்ற மூலிகைகளை எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு போத்தலில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் இவற்றில் இருந்து 2 தே. கரண்டி தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி



நேரம் முன்பாக தினம் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உணவு முறைகள்

சிறுநீர்க்கல் இருப்பதை அறிந்ததும் சுமார் 10 முதல் 15 நாட்களுக்கு தினமும் மூன்று வேளையும் பச்சையாக உட்கொள்ளக்கூடிய பழங்கள், காய்கறி வகைகள், பழச்சாறு, காய்கறி சலெட் போன்றவையே உட்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் காலை ஒரு வேளை மட்டும் இதேபோல் உண்ண வேண்டும். மற்ற இரண்டு நேரம் சமைத்த சைவ உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக வாழைப்பழம், அன்னாசி, கரட், பாவக்காய், இளநீர், முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு, கொள்ளு, தர்ப்பூசணி, வெள்ளிக்காய், மாதுளை, பார்லிகஞ்சி, ஓட்ஸ் கஞ்சி, தக்காளி போன்றவற்றை அதிகம் உட்கொள்ளலாம். இவைகள் சிறுநீரகத்தின் வேலைப்பளுவை குறைத்து சிறுநீரகம் நன்றாக செயற்பட உதவுகின்றன.

தவிர்க்க வேண்டியவை

எல்லாவிதமான மாமிச உணவு வகைகளையும் தவிர்க்கவும். பால், பால் கலந்த உணவுகள், டீன்களில் அடைக்கப்பட்ட பானங்கள், தேநீர், கோப்பி போன்றவற்றை முடிந்தளவு தவிர்க்க வேண்டும். இவைகள் சிறுநீரகங்களுக்கு அதிகமான வேலைப்பளுவை கொடுக்கும். எனவே சிறுநீர்க்கல் பாதிப்புடையவர்கள் மேற்குறித்த உணவு மற்றும் பான வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- ஜெயா



செல்வையா துரையப்பா
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

மலேகிக் கலூர்

84 இலட்சம் ஆசனங்கள் உள்ளன. அவை உட்கார்ந்து இருந்து கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள் குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள், மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள் நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனங்களில் முது

கெலும்பை முன் பின் பக்கமாகவும் பக்கவாட்டிலும் வளைத்து நெகிழ்வுத்தன்மையையும் உறுதியையும் ஏற்படுத்தப்படும். உடலின் ஆரோக்கியம் முதுகெலும்பின் நெகிழ்வுத் தன்மையிலேயே தங்கியுள்ளது. ஒருவர் இளைஞரா அல்லது வயோதிபரா என அவரின் வயதைக் கொண்டு கணிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது. இருபது வயது இளைஞனின் முதுகெலும்பில் நெகிழ்வுத்தன்மையின்றேல் அவர் தான் வயோதிபர். மாறாக அறுபது வயது வயோதிபரின் முதுகெலும்பு நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் காணப்பட்டால் அவரே இளைஞன் அதாவது நெகிழ்வுத்தன்மையுடைய முதுகெலும்பைக் கொண்ட இளைஞனைப் பல்வேறு நோய்கள் தாக்குவதால் அவர் விரைவில் முதுமைத் தோற்றத்தைப் பெறுவார்.

நின்று கொண்டு பக்கவாட்டில் உடலை வளைக்கும் ஆசனங்களில் மிகவும் முக்கியமானது திரிகோணாசனமாகும். இவ்வாசனத்தில் இருக்கும் போது உடலில் முக்கோண நிலை

திரிகோணாசனமுதீ



உருவாகுவதாலேயே திரிகோணாசனம் என அழைக்கப்படுகின்றது. அர்த்த (பாதி) திரிகோணாசனம், முழுத் திரிகோணாசனம் என இரண்டு நிலைகளில் இவ்வாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும். இவற்றை முறையே உத்திடா திரிகோணாசனம் பரிவர்த்த திரிகோணாசனம் என்றும் அழைப்பர். முதல் வகையில் உடல் பக்கவாட்டில் வளைக்கப்படும். இரண்டாவது வகையில் உடலை முறுக்கியவாறு அடுத்த பக்கம் வளைக்கப்படும். இவ்வாறு செய்யும் போது முதுகெலும்பின் விறைப்புத்தன்மை அகன்று நன்கு நெகிழ்வுத்தன்மை பெறுவதோடு உடலின் சகல உறுப்புகளும் நன்கு பலப்படுத்தப்படுவ

தால் உடல், உள ஆரோக்கியமும் இளமையும் நீண்ட ஆயுளும் உறுதி செய்யப்படும். "Flexibility of Spine is health and rigidity is Sickness" என ஆங்கில மருத்துவர்கள் கூறுவர்.

முதுகெலும்பை முன்னும் பின்னும் மட்டுமே வளைத்து மக்கள் எல்லாப் பணிகளையும் மேற்கொள்கின்றனர். இதனால் முதுகெலும்பு அதிக அளவில் வளையும் இடமான இடுப்பில் பிடிப்பு, வலி ஆகியன ஏற்படக்கூடும். இவற்றைப்போக்கி முதுகெலும்பையும் இடுப்புப் பகுதியையும் பலப்படுத்த உதவுகிறது. திரிகோணாசனம் சமஸ்கிருத பாஷையில் "திரி" என்றால் மூன்று எனப்படும்.

பலன்கள்

இந்த ஆசனத்தைக் கிரமமாகப் பழகி வருவோருக்கு கழுத்து வலி, இடுப்பு வலி, முதுகு வலி போன்ற வலிகள் ஏற்படாது. ஏற்பட்ட இவ்வலிகளுக்கும் திரிகோணாசனம் சிறந்த மருந்தாகும். இவ்வாசனம் செய்யும் போது முதுகெலும்பு பக்க வாட்டில் நன்கு சாய்கிறது. அப்போது முதுகெலும்பின் பாகத்தைச் சார்ந்த நரம்புக் கூட்டங்கள் நன்கு சுறுசுறுப்படைகின்றன. அதனால் முதுகெலும்பு இளமையடைகிறது. இடுப்பும் அதன் சார்ந்த நரம்புகள் அனைத்தும் புத்துணர்ச்சி பெற்று நன்கு பலம் பெறுகின்றன. அவ்விடங்களுக்கு இரத்தோட்டமும் நன்கு கிடைப்பதால் அங்கு வலி ஏற்படாது இடுப்பு வலி இருந்தாலும் இதனால் விலகி விடும்.

★ திரிகோணாசனம் செய்யும் போது முதுகெலும்பு பக்கவாட்டில் முறுக்கி வளைக்கப்படுவதால் அதனிலுள்ள நரம்புகள் நன்கு விழிப்படைவதால் சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.

வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடும் இல்லத்தரசிகளுக்கு இவ்வாசனம் பெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

★ உலகளாவிய ரீதியில் கணினி பாவனை அதிகரித்துள்ளது. நீண்ட நேரம் இதன் முன் உட்கார்ந்திருப்பது கழுத்து, முதுகு, இடுப்பு போன்றவற்றில் வலிகளை ஏற்படுத்தும் மன உளைச்சலையும் விளைவிக்கும் இவற்றைத் தடுக்க / குணப்படுத்த திரிகோணாசனம் உதவும்.

★ பெண்களுக்கும் பொதுவாக இளமைப் பருவம் கழிந்த பின் இடுப்பில் அதிகப்படியான

கொழுப்பு வந்து தங்கி இடுப்பு பருத்துப் போவதுண்டு.

பிரசவத்தின் பின்பும் வயிற்றில் தொப்பைப் போடப்படும் இதற்காக பெண்கள் பெரும் பணம் விரயம் செய்து ஜிம் என அழைக்கப்படும் உடற்பயிற்சி நிலையங்களுக்குப் போய் பயிற்சி பெறுகின்றனர். சிலர் வீட்டிலேயே விலையுயர்ந்த உபகரணங்களை வாங்கி வைத்து இடுப்பு மெலியப் பிராயச்சித்தம் செய்கின்றனர். இவர்களுக்கு திரிகோணாசனம் அழகுக்கலைப் பயிற்சி போல் செயல்பட்டு உடலழகை மேம்படுத்தும் அபார வலிமை மிக்கது. இடுப்பின் சுற்றளவு குறைத்து கொடி, இடைகிடைக்கப் பெறுவர் அத்தோடு மாற்பழகும் அதிகரிக்கும்.

★ அஜீரணமும் மலச்சிக்கலும் ஆதி நோய்கள், ஏனையவை மீதி நோய்கள் எனச் சித்த மருத்துவர்கள் கூறுவர். அதாவது, சகல நோய்களும் ஏற்பட அடிப்படைக் காரணமாகவிருப்பவை இவை இரண்டுமேயாகும். நாள் இரண்டு, வாரம் இரண்டு, மாதம் ஒன்று எனச் சித்தர் கூறுவர். நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவைகள் மலம் கழித்தல்,

வாரம் இரண்டு தடவைகள் உடலுறவு கொள்ளல், மாதமொரு முறை பேதிக்குக் குடித்தல் என்பதே இதன் பொருளாகும். தினமும் குறைந்தது ஒரு முறையேனும் மலம் வெளியேற்றப்படாது குடலில் தங்கியிருக்கும் போது கிருமிகள் அதில்பெருகி பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படும் அபாயமுள்ளது. மலச்சிக்கல் ஒரு நோயல்ல. எனினும், ஏற்படவிருக்கும் பல்வேறு நோய்களுக்காக முன் அறிகுறியாகும். கழிவுகள் அகற்றப்படாது தேங்கியிருத்தல் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் பாதிப்பதால் தொற்று நோய்கள் இலகுவில் பீடிக்கும்.

தவறான உணவுப்பழக்கம் காலா காலத்தில் மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளாமல் போன்றவை மலச்சிக்கல் வரவழைக்கும். அதிகாலை ஐந்து மணிக்கு மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் தினமும் குறித்த நேரத்தில் மலம் கழிக்கத் தூண்டப்படும். அவ்வாறு செய்யாது மலத்தை அடக்கினால் மறுநாள் மலம் கழிப்பது குழப்பத்தில் முடிந்து விடும். சிலர் மலமிளக்கி மருந்துகளை பாவிக்கின்றனர். இவை பாரிய பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதோடு இவையில்லாமல் மலம் கழிக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

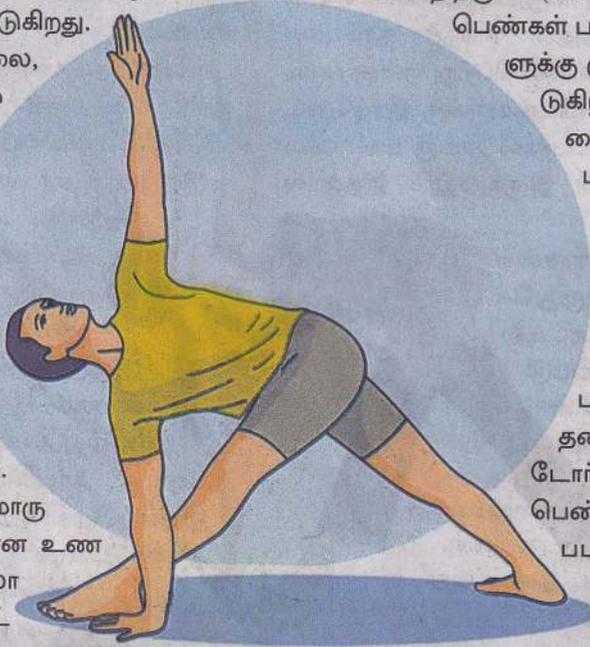
தற்கால நவீன நாகரீகச் சூழ்நிலை காரணமாக ஒரு கால அளவுடன் மலம் கழிக்க

இயலாமல் போய் விடுகிறது. வேலைப்பளு, சூழ்நிலை, கழிவறை வசதியின்மை போன்றவையே இதற்குக் காரணமாகும். சிலர் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆவேசத்தில் காற்றாகப் பறந்து கொண்டிருப்பதால் மலம் கழிக்க நேரத்தை ஒதுக்குவதற்குக் கூட முடிவதில்லை. மலச்சிக்கலுக்கு மற்றொரு முக்கிய காரணம் தவறான உணவுப் பழக்கமாகும். காலா காலத்தில் உணவு உட-

கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளாமல் கண்ட கண்ட நேரத்தில் உணவு உண்ணல் மலச்சிக்கல் ஏற்பட வழிவகுக்கும். எளிதில் ஜீரணமாக முடியாத கடினமான உணவுகளை உட்கொள்ளல் மலச்சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கும். இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்துக் கொண்டிருந்தாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். பேதி மருந்துகளுக்கு அடிமையாதல் நிரந்தர மலச்சிக்கல் தோற்றுவிக்கும் இப்பிரச்சினையால் துயருறுவோருக்கு அரிய ஓளடதம் திரிகோணாசனமாகும். திரிகோணாசனத்துடன் சர்வாங்காசனம் ஏகபதாசனம் யோக முத்திராசனம் ஒட்டியான பந்தம் நெளலி பாதகாப்தாசனம் போன்ற ஆசனங்களையும் சிரமமாகச் செய்து வர மலச்சிக்கல் நெருங்காது. ஏற்பட்ட மலச்சிக்கலும் இருந்த இடம் தெரியாமல் பறந்தோடி விடும். இவ்வாசனம் அஜீரணத்தையும் தடுக்கும் அபார திறன் கொண்டது.

வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு ஊட்டம் வேண்டுமென்று வயதான பெற்றோர் கர்ப்பத்திலிருக்கும் தம்பிள்ளைகளுக்கு நன்றாகச் சாப்பிடும்படி வற்புறுத்துவர். இது உடற் பருமனை அதிகரிக்கும். மேலும், கர்ப்பக் காலத்தில் ஹோர்மோன்களின் தாறுமாறான செயற்பாடு காரணமாகவும் உடற்பருமன் ஏற்படும். மாதவிடாய் நிற்கும். (Menopause) சமயத்தில்

பெண்கள் பல்வேறு தொல்லைகளுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடுகிறது. இதைச் சித்தவைத்தியர்கள் பெரும்பாடு என அழைப்பர். ஆங்கில மருத்துவர் Hotflashes என அழைப்பர். இவர்கள் மற்றும் கருத்தடை மருந்துகள் பாவிப்போர் கருத்தடை செய்து கொண்டோர் ஆகியோரின் பெண் பால் சுரப்பி செயற்படாது பால் சுரப்பு (Estrogen) சுரப்பது நின்று விடுவதால்

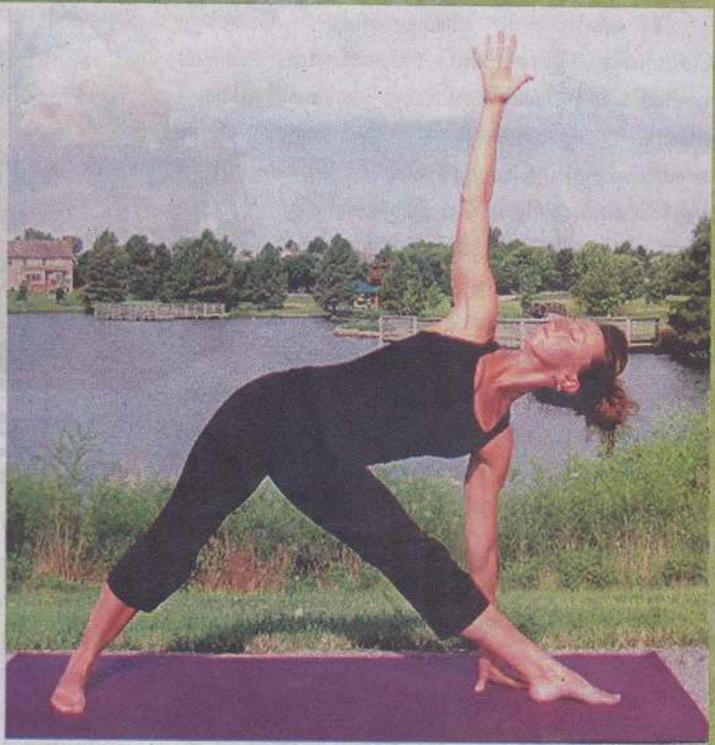


அதிகரித்த உடற்பருமன் ஏற்படுகிறது. தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் முன்பு இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் இருப்பதும் உடற்பருமனை ஏற்படுத்தும். பொதுவாகப் பெண்களுக்கு மனஉளைச்சல் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும். வேலைக்குப் போவோர் இல்லத்தரசிகள் பல்வேறு நெருக்கடியான நிலைகளுக்கு ஆளாகி விடுதல் மன உளைச்சலை அதிகரிக்கும் இதுவும் உடற்பருமன் அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்.

தற்போது தொற்றா நோய்கள் (Non Communicable disease) மருத்துவத்துறையினருக்குப் பாரிய சவாலாக விஸ்வரூபமெடுத்துள்ளது. இருதய நோய் மாரடைப்பு பக்கவாதம் Stroke சிறுநீரகச் செயலிழப்பு உயர் இரத்த அழுத்தம் நீரிழிவு கண்பார்வையிழப்பு புற்று நோய் போன்ற தொற்றா நோய்கள் காரணமாகவே உலகளாவிய ரீதியில் அதிக மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான நோய்களை ஏற்படுத்தும் முதன்மைக் காரணி அதிகரித்த உடற்பருமனாகும். (Obesity) மேலும் அதிகரித்த உடற்பருமன் மன உளைச்சலையும் அதிகரிக்கும். மலட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு உடற்பருமன் ஏற்படாது தடுக்கவும் / குணப்படுத்தவும் திரிகோணாசனம் உதவும். மன உளைச்சலை அகற்றிப் பெண்கள் வளமாக வாழவும் இவ்வாசனம் உதவும். மலடு அகலும் முதுகுவலி அகலும். எலும்பரிப்பு நோய் (Osteoporosis) ஏற்படாது பாதுகாக்கும். மாததீட்டுப் பிரச்சினைகள் நீங்கும்.

இது கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்ற ஆசனம். கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் இடுப்பு வலி அகலும். எனவே பெண்களுக்கு இவ்வாசனம் பெரும் வரப்பிரசாதமாகும். இவர்களைப் பார்த்துப் பிரிர் கண்ணூறு போட்டு விடும் நிலை ஏற்படும்.

★ முதுகெலும்பின் பக்கவாட்டில் ஏற்படும் "C" அல்லது "S" போன்ற வளைவு நோயை Scoliosis என அழைப்பர். இவர்களுக்கு இவ்



வாசனம் துணை புரியும்.

- ★ தட்டைப்பாதம் (Flat Foot) பிரச்சினை அகலும்.
- ★ வாதக் கோளாறு காரணமாக ஏற்படும் சகல கோளாறுகளும் நீங்கும்.
- ★ நரம்புத்தளர்ச்சி அகன்று நரம்புகளுக்கும் புத்துயிரூட்டப்படும்.
- ★ களைப்பை நீக்கி உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தும்.
- ★ தலைவலி, மயக்கம் போன்றமைக்கு நிவாரணம் வழங்கும்
- ★ கண்டமாலை அல்லது கழலை Goiter குணமடையும்.
- ★ கண்பார்வை தெளிவடையும்.
- ★ பதட்டம், பயம், மன அழுத்தம் அகலும்.
- ★ உதரவிதானத்தைப் (Diaphragm) பலப்படுத்தி வயிறு இறக்கம், குடல் இறக்கம் ஏற்படாது பாதுகாக்கும்.
- ★ உடம்பின் கனம் அகன்று பாரமற்ற நிலை காணப்படும்.
- ★ உடலில் பலமும் சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும்.
- ★ நித்திரையின்மை (Insomnia) நோய் குணமடையும்.

(தொடரும்...)

முன்னைய காலங்களில் போன்று செயற்கை இரசாயனப் பசளைகள், கிருமி நாசினிகள் பாவிக்கப்படாத மரக்கறிவகைகளோ, பழவகைகளோ இன்றைய காலகட்டத்தில் பெற்றுக் கொள்வதென்பது மிகவும் அரிதாகவே இருக்கின்றது. எமது பாட்டன், பூட்டன்மார்கள் வாழும் காலம் போன்று தற்பொழுதுள்ளவர்களுக்கு நீண்ட காலம் வாழ முடிவதில்லை. அவர்கள் செய்த தொழில்கள் தற்பொழுதுள்ளவர்களுக்குச் செய்ய முடிவதில்லை. உடம்பில் சக்தியில்லை. மனதாரியமும் குறைவு. தேகப்பியாசங்கள் இல்லை. சிறிது தூரம் நடப்பதாயிருப்பினும்



மரக்கறி, பழ வகைகள் உண்போம்

ஆட்டோ, முச்சக்கர வண்டி, அல்லது இரு சக்கர வண்டி, அல்லது ஏதோ ஒரு வாகனம் தேவைப்படுகின்றது. படிகள் ஏற விரும்புவதில்லை. ஆனால், எமது வயோதிபர்கள் அன்று எத்தனையோ கிலோ மீட்டர்கள், எத்தனையோ மைல்கள் நடையிலேயே பயணங்கள் சென்று வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் இன்றோ நாம் எடுத்ததற்கெல்லாம் இலகுவான செயற்பாடுகளையே எதிர்பார்க்கின்றோம். செயற்படுத்துகின்றோம். ஆனால் எமது வயோதிபர்கள் அன்று இலகுவான நடை முறைகளைக் கையாளாமல் உடம்பிற்குத் தேவையான பிரயோசனமான நடை முறைகளையே கையாண்டார்கள். இவற்றுக்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணமாக அமைவது அவர்கள் சாப்பிட்ட

கோலமாக, வகை வகையான நாகரீகப்பெயர்களில் புதிது புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இவை தேவையான பலாபலன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாத நிலைமையிலும், உடம்பிற்கு கேடுவிளைவிக்கும் பொருட்கள் சேர்க்கப்படும், விட்டமின்கள் அழிக்கப்பட்ட நிலையிலும் கண்ணுக்கு கவர்ச்சியான பக்கெட்டுகளிலும்

அண்ணாஜ்
ஏ. ஆர். அப்துல் ஸலாம்
(B.A., HEO, S/L.)
 (மாவட்ட கௌதரக் கல்வி அதிகாரி)
 மாபு நோய் சிகிச்சை
 நிலையம், கண்டி.

டின்களிலும் அடைக்கப்பட்டு, உயர்ந்த விலைக்கு விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றை பலரும், தமது வேளைப்பழுவை

நோய்விருந்து பாதுகாப்பு அபிவிருத்தி

சரியானதும், முறையானதுமான உணவும், தேகப்பயிற்சியும், தன்னம்பிக்கையுமேயாகும். அதனால் தான் அவர்கள் நீடிய ஆயுளைக்கொண்டவர்களாகவும் பலமுள்ளவர்களாகவும் வாழ்ந்தார்கள்.

இன்றைய காலகட்டங்களில் நாகரீகமான முறையில் உணவு வகைகள் காலத்திற்கேற்ற

குறைக்கும் நோக்கிலும் அவசரத்தேவை நிமித்தமும் விலைக் கொடுத்து வாங்கி, பின் நாளடைவில் பல நோய்கள் தனக்கு ஏற்பட்டு விட்டதே என அங்கலாய்த்து சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

அதே வேளை, அன்றைய மக்கள் செயற்கையான இரசாயனப் பசளைகளையோ, கிருமி நாசினிகளையோ, மரக்கறிவகைகளுக்காகவோ

பழவர்க்கங்களுக்காகவோ பாவிக்கவில்லை. மாறாக இயற்கையான பசளையையும் ஆட்டெரு, மாட்டெரு, இலைக்குலைகள், குப்பைகள் போன்ற சேதனப்பசளைகளையும், சாம்பல், சவர்க்காரநீர் போன்ற சாதாரண பொருட்களையுமே பாவித்தார்கள்.

எனவேத்தான் நாமும் அவர்களின் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றி எமது வீடுகளில் சேரும் குப்பைகளையும் கழிவுப்பொருட்களையும் கண்ட கண்ட இடங்களில் எறியாமல் சேதனப்பசளையை உருவாக்கி எமக்கு இருக்கக்கூடிய சிறு பகுதி இடங்களில் 'வீட்டுத்தோட்டம்' அமைக்க வேண்டும். அந்த செயற்கைப் பசளைகளைப்பாவித்து சிறந்த மரக்கறி, பழவகைகளை உண்டாக்கி சுகாதாரமான முறையில் மரக்கறி வகைகளையும் பழ வகைகளையும் அதிகமாக உண்பதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் எமது ஆயுளை நீடிக்கச்செய்யலாம் என்ற கருத்தை மனதில் ஆழமாக உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு செயற்படவேண்டும்.

அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் நாடுகளில் வாழும் மக்களது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் அந்நாடுகளில் சம்பவிக்கும் மரணங்களுக்கும் முக்கிய 10 காரணிகளில் மரக்கறிவகைகள் பழவகைகள் உண்ணாமைமும் ஒரு காரணியாக உற்படுத்தப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

போஷாக்கு நிறைந்த ஒரு வேளை உணவில், மரக்கறிகள் பழ வகைகள் முக்கிய அங்கமாக கருதப்படுகின்றது. உணவு வேளைகளின் போது மரக்கறி பழங்களுக்கு முக்கிய இடம் வழங்குவதன் மூலம் இருதய நோய்கள், குருதிக்குழாய் நோய்கள், பாரிசுவாதம் மற்றும் புற்றுநோய்கள்

போன்ற கொடியபாதிப்புக்கள் ஏற்படாமல் தவிர்ந்துக்கொள்ளலாம் என விஞ்ஞான ரீதியான உண்மைகள் கிடைக்கப் பெற்றுள்ளன.

மேலும் மலச்சிக்களைப் போக்கல், தோல் ஆரோக்கியம், கண்பார்வையைப் பாதுகாத்தல்

போன்ற மேலும் பல நன்மைகளையும் மரக்கறி, பழங்கள் உண்பதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். உடல் பாதுகாப்பு, சுகாதாரப் பாதுகாப்பு போன்றவை உணவின் மூலம் உடலுக்கு கிடைப்பது மரக்கறி மற்றும் பழங்களில் அடங்கியுள்ள பல்வேறுபட்ட இரசாயன குணநலன்காரணமாகவேத்தான். இவற்றில் மரக்கறி பழவர்க்கங்களில் காணப்படும் 'எதிர்ஓக்சியேற்றம்', 'பெலெவொனைட்', 'கெரடொனைட்', விட்டமின் - சீ, போலிக் அமிலம் மற்றும் நார்ச்சத்து உணவுகள் என்பன முக்கியமாக ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான நன்மைகளை வழங்குகின்றன.

இங்குகுறிப்பிட்டது போன்று, வேறு பொருட்களும் (வஸ்த்துக்களும்) புற்றுநோய் தோற்றத்தின் செயல்பாடுகளில் தடைகளையும் ஏற்படுத்த முன்னிற்கின்றன. இங்கு பழங்களில் அடங்கியுள்ள எதிரொக்சியேற்றம் 'டி.என்.ஏ.'யிற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் எதிரொக்சியேற்றத்தை அவ்வாறு செயற்படவிடாமல் தடுக்கின்றது.

மனிதன் தான் உண்ணும் மரக்கறிவகைகள், பழவகைகளின் பாவனையை உயர்த்துவானாகில் இப்பொழுதுள்ள உணவுக்குழாயில் ஏற்படும் புற்றுநோயை 100க்கு 19 வீதத்தினாலும், இருதய நோயை 100க்கு 31 வீதத்தினாலும், பாரிசுவாத நிலைமையை 100க்கு 11 வீதத்தினாலும் தடுக்கமுடியும் என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அறிவிக்கின்றது.

நிபுணர்களின் கருத்துப்படி, ஒரு நாளைக்கு 2 மாம்பழங்கள், அல்லது 2 வாழைப்பழங்கள், அல்லது 2 அப்பிள் பழங்கள் எனும் ரீதியில் அல்லது அதற்குச்சம

னான அளவு வேறு பழங்களுடன் சமமான மரக்கறி வகைகள் என உட்கொள்ளுதல், பழங்கள் மரக்கறிகளில் கிடைக்கும் கூடிய குணநலன்களைப் பெற இலகுவான முறையாகும்.



ஆரோக்கியம் ஒரு சிறந்த செல்வமாகும். எத்தனை கோடி பணம் இருந்தாலும் நோய் நொடிகளுடன் வாழ்ந்தால் எம்மிடமுள்ள செல்வத்தை கூட சரியாக அனுபவிக்க முடியாமல் போய் விடலாம்.

நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள எத்தனையோ வசதி படைத்தவர்கள் தமது விருப்பம் போல் உணவு வகைகளை உண்ண முடியாமல் வாயையும் வயிற்றையும் கட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். பத்தியம் காக்கிறார்கள்.

நோய் மனிதனை துரத்தும் பேய் அந்த பேயிடமிருந்து எங்களை காத்துக் கொள்ள உணவு மற்றும் ஆரோக்கியம் தொடர்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம்.

எமது நாட்டு மக்களின் உணவு பழக்க வழக்கங்கள் நோய்களின் பக்கம் இட்டுச் செல்



நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இலங்கை மக்களில் 85 சதவீதத்தினர் தொற்று அல்லாத நோய்களினாலேயே பாதிக்கப்பட்டுள்ளது ஆய்வொன்றிலிருந்து தெரியவந்துள்ளது. இந்நிலையில் தொற்றா நோய் காரணமாக

தொற்றுல் அல்லாத நோய்கள் தொடர்பில்

வதாகவே அமைந்துள்ளது. இந்நிலையில் மக்கள் இது தொடர்பில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது.

நோய்களை தொற்று நோய்கள், தொற்றா நோய்கள் என பிரதானமாக இரு வகைகளாக பிரிக்கலாம்.

இலங்கை மக்கள் தொற்றா நோய்களினால் அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக ஆய்வுகள் மூலமாக தெரிய வந்துள்ளன.

கவனம் செலுத்துவோம்

நாளொன்றுக்கு சுமார் 350 பேர் மரணிப்பதாக சுகாதார அமைச்சர் மைத்திரிபால சிறிசேன தெரிவித்துள்ளார்.

தொற்றா நோயான மாரடைப்பு காரணமாக நாளொன்றுக்கு 150 பேரும் பக்கவாதம் காரணமாக நாளொன்றுக்கு 40 தொடக்கம் 50 பேர் வரையிலும் மரணிப்பதாக அமைச்சர் தெரிவித்தார். நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், புற்று நோய் ஆகியவற்றின் காரணமாக நாளொன்றுக்கு சுமார் 150 பேர் வரையில் மரணிக்கின்றனர் எனவும் அமைச்சர் மேலும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

இலங்கையில் நாளொன்றுக்கு 950 தொடக்கம் ஆயிரம் பேர் வரையில் மரணிக்கின்றனர். இவற்றுள் 350 மரணங்கள் (37 சதவீதம்) தொற்றா நோய்கள் காரணமாகவே இடம்பெறுகின்றன என்று சுகாதார அமைச்சர் தெரிவித்துள்ள விடயம் தொற்று அல்லாத நோய்களினால் எமது நாட்டு மக்கள்



எந்தளவு தூரம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதை நன்கு புலப்படுத்துகிறது.

தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?

மருத்துவ சோதனையில் ஒரு நோயானது நோயை உருவாக்கும் பண்பு கொண்ட வைரசு, பற்றீரியா, பங்கசு, புரோஸ்டோ மற்றும் ஒட்டுண்ணிகள் போன்ற உயிரினங்கள் காரணமாக ஏற்படுகிறது என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் அந்நோய் தொற்று நோய் எனப்படுகிறது.

இந்நோய் காரணிகள் விலங்குகளிலும் தாவரங்களிலும் நோய்களை ஏற்படுத்தலாம். ஒரு வரில் இருந்து மட்டும் ஒருவருக்கு தொற்றக் கூடியது தொற்று நோய் என அழைக்கப்படுகிறது.

மலேரியா, பெரியம்மை, கொப்பளிப்பான், சின்னமுத்து, பிடிசுரம், தடிமன், டெங்குக் காய்ச்சல், கண் நோய், மூளைக் காய்ச்சல், விசர் நாய்க்கடி, மஞ்சள் காமாலை, எயிட்ஸ், போலியோ, நெருப்புக் காய்ச்சல், வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு, சிபிலிஸ், கொனேரியா, தேமல், சொறி சிரங்கு போன்றன தொற்றல் நோய்களுக்கு சில உதாரணங்களாகும்.

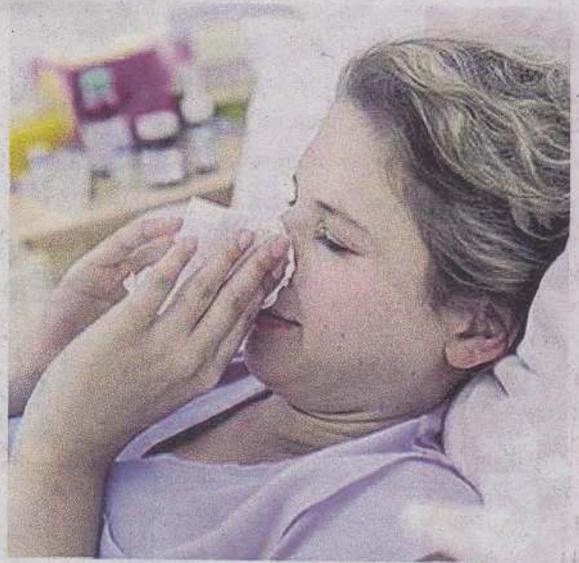
தொற்றா நோய்கள் (தொற்றல் அல்லாத நோய்கள்)

இதய நோய்கள், புற்று நோய்கள், நீரிழிவு, குருதி அழுக்க நோய், பாரிசுவாதம், ஒவ்வாமை, மன நோய், காக்கை வலிப்பு என்பன தொற்றல் அல்லாத நோய்களுக்கு சில உதாரணங்களாகும்.

இலங்கையில் தொற்று அல்லாத நோய்களினால் மரணிப்பவர்களில் 40 சதவீதத்தினர் 65 வயதுக்கும் குறைவானவர்கள் என ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மக்களிடையே உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் சீன உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் மதுபாவனை, புகைத்தல் பொருட் பாவனை என்பன தொற்றா நோய்களால் ஏற்படும் மரணங்களுக்கு பிரதான காரணங்களாக உள்ளன என்று சுகாதார அமைச்சர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

தொற்றல் அல்லாத நோய்களிலிருந்து எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

- * குறைந்தது வருடத்திற்கு ஒரு தடவையாவது மருத்துவ பரிசோதனை மேற்கொள்ளல்.



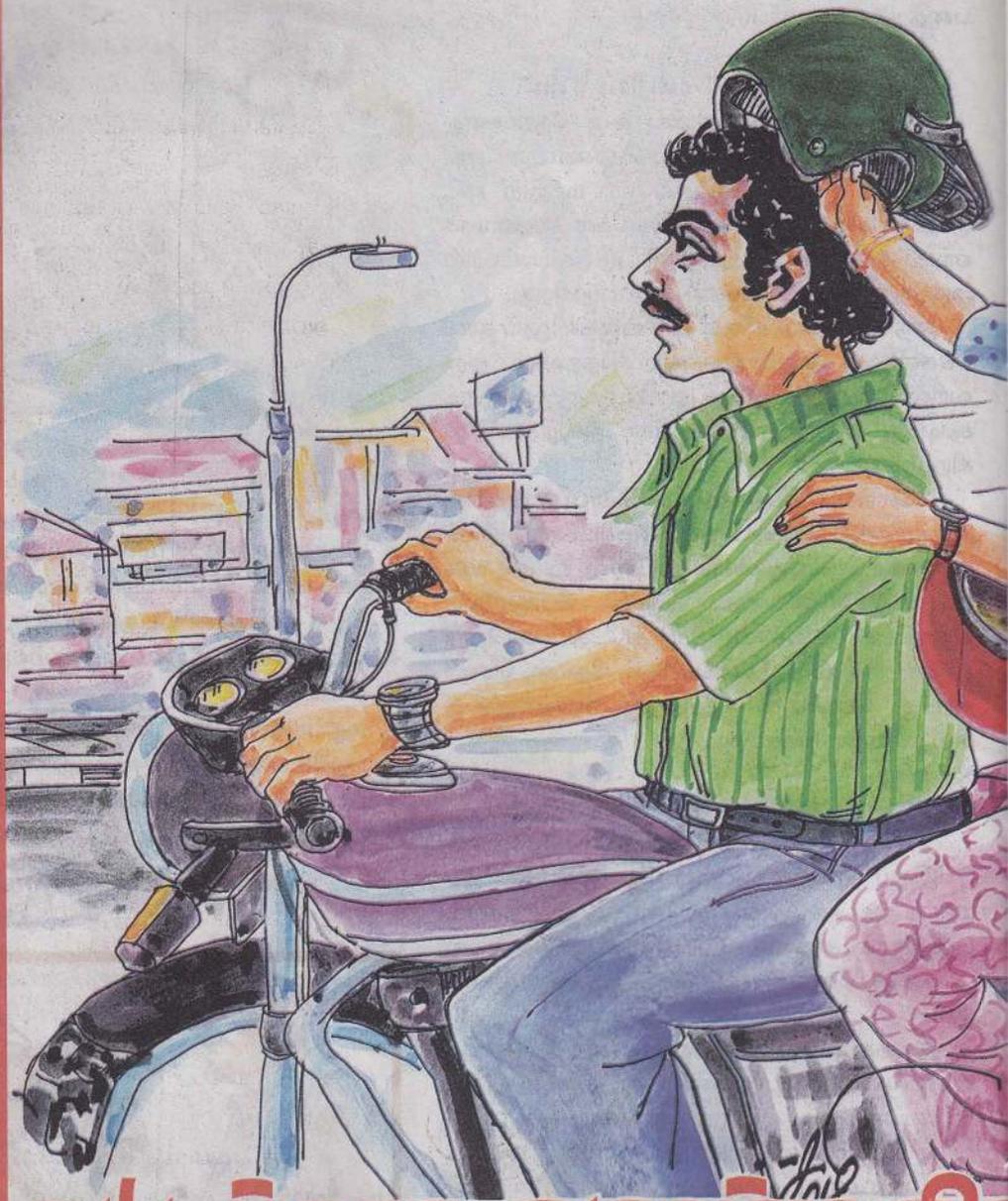
- * சிறந்த வாழ்க்கை முறையை பேணல்
- * சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்
- * தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி
- * போதியளவு உறக்கமும் ஓய்வும் பொழுது போக்கும்.
- * மதுபானம், புகைப்பிடித்தல், போதைவஸ்து பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து விடுபடல்
- * உடல், உள ஆரோக்கியம் தொடர்பில் அதிக கவனம் செலுத்துதல்.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுகான் B.Ed,
நீர்கொழும்பு.



“நம்ம தலைவர் கூட்டத்தில பேசிகிட்டு இருந்த போது எதிரேயிருந்த மரங்கள் விழுந்து விட்டதாமே?”

“அவரு தான் பேசியே அறுத்திட்டாரே!”



சட்டத்தை ஏமாற்ற நி

வாழ்க்கையில் சில சமயங்களில் நாம் மடத்தனம் என்று தெரிந்தே சில காரியங்களை செய்து விடுகின்றோம். ஓடுகின்ற பஸ்ஸில் ஏறப் போய் விழுந்து கால், கைகளை உடைத்துக்

கொள்கின்றோம். வயதான காலத்தில் நாம் சிறு பராயத்தில் செய்த வீரத்தனங்களை ஞாபகப்படுத்தி ஏணியிலோ அல்லது மேசை நாட்காலிகளிலோ ஏறி ஏதும் வேலை செய்யப் போய் விழுந்து விபத்துக்களைச் சந்திக்கின்றோம்.



வனத்தால்...!

கொஞ்சம் சிந்தித்து செயற்பட்டால் இத்தகைய பல்வேறு பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தச் சம்பவம் கூட அப்படியான ஒன்றுதான். முற்றிலும் மடத்தனமான ஒரு காரியத்தின் விளைவு. சசிரேகாவும் சந்திரமோகனும்

இப்போதுதான் வாழ்வின் வசந்தத்தில் நுழைந்திருந்தார்கள். தனியார் நிறுவன மொன்றில் இணைந்து தொழில் புரியும் அவர்கள் இருவரும் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டார்கள். சந்திரமோகன் கொழும்பைச் சேர்ந்தவனாக இருந்த போதும் சசிரேகா கண்டியைச் சேர்ந்த விவசாயக் குடும்பமொன்றில் இருந்து வந்தவள். அவர்கள் காதல் திருமணம் செய்து கொண்ட போதும் அது பெற்றோரின் சம்மதத்துடனே தான் நிகழ்ந்தது.

இரண்டு பேருமே வளர்ந்து பெரியவர்களாகி விசயந் தெரிந்தவர்களாகவே இருந்தனர். நிறுவனமொன்றில் பொறுப்பான பதவி வகிப்பவர்கள். அதனால் தாய், தந்தையர்களுக்கு அவர்களின் விருப்பத்தில் தலையிட எதுவிதமான முரண்பாடுகளும் இருக்கவில்லை. அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்டு சுமார் ஒரு வருடமே பூர்த்தியாகி இருந்தது.

அவர்கள் இருவரும் வாழ்வின் உல்லாசங்களைத் தேடி அனுபவிப்பதில் மும்முரமாக இருந்தார்கள். அன்றும் அப்படித்தான். நண்பர் ஒருவரின் வீட்டுக்குச் சென்று மாலைப் பொழுதை இன்பமாகக் கழிக்க விரும்பினார்கள். அண்மையில்தான் மோகன் தன் நிறுவனத்தின் கடன் வசதியுடன் புதிய பாணியிலான மோட்டார் சைக்கிளொன்றை வாங்கியிருந்தான்.

சசிரேகாவுக்கும் அவன் பின்னால் ஏறி அமர்ந்து அந்தச் சைக்கிளில் செல்வதென்பது புதுக் குதூகலத்தை அளிப்பதாக இருந்தது. எனினும் இந்த 'ஹெல்மட்' என்ற தலைக் கவசத்தை அணிவது அவளுக்குத் தொந்தரவாக இருந்தது.

அன்று அவர்கள் புறப்பட்ட போது சசிரேகா மோகனிடம் கூறினாள், "மோகன், சைக்கிளில் போவது எனக்குப் பிரியமாக இருந்தாலும் இந்த ஹெல்மட் போடுவது கொஞ்சமும் பிடிக்கவில்லை.

அலங்கரித்த தலைமுடியும் கலைந்து போய் விடுகின்றது.

“நான் மட்டுமென்ன, விரும்பியா ஹெல் மட் போடுகிறேன். போடா விட்டால் பொலிஸ்காரன் பிடிப்பானே. பிறகு தண்டப்பணமும் கட்ட வேண்டும். வேறு வழியில்லாமல் தான் எல்லோரும் ஹெல்மட் போடுகிறாங்க” என்று கூறிய மோகன் இன்னொரு விடயத்தையும் கூறினான்.

“சரி... சில நேரம் நான் கூட ஹெல்மட்டை கையில் தொங்க விட்டுக் கொண்டதான் போவேன். வழியில் தூரத்தில் பொலிஸ்காரனைக் கண்டால் மெல்ல... சத்தமில்லாமல் போட்டுக் கொள்வேன்.”

“அது நல்ல யோசனைதான். இனிமேல் அப்படிச் செய்வோம்...”

அதன் பின் அவர்கள் அந்தப் பழக்கத்தை வழக்கமாக்கிக் கொண்டார்கள். அவ்வித பயணங்கள் செல்லும் போதெல்லாம் சசிரேகா இரண்டு ஹெல்மட்டுக்களையும் தன் கையில் வைத்துக் கொள்வாள். எங்காவது போக்குவரத்துப் பொலிஸ் இருப்பது தெரிந்தால் அவசர அவசரமாக ஹெல்மட்டுக்களை போட்டுக் கொள்வார்கள்.

அன்றும் இரண்டு ஹெல்மட்டுக்களையும் சசிரேகாவே வைத்திருந்தாள். தேவையாயின் அவசரமாக ஹெல்மட்டுக்களை போட்டுக் கொள்வதற்காக மோகன் குறுக்கு ரோட்டில் இருந்து பிரதான பாதைக்குத் திரும்பி வண்டியை வேகமாக செலுத்தினான். சற்று தூரத்தில் ஒரு முச்சந்தி காணப்பட்டது. அநேகமாக அந்த சந்தியில் பொலிஸ் இருக்கக் கூடும் என நினைத்த போதே அங்கே பொலிஸ் இருக்கிறார்கள் என்று முன்னே வந்த ஒரு வாகனச் சாரதி தனது முன் லைட்டை போட்டுக் காட்டி சமிக்ஞை செய்தார்.

அப்போதுதான் தூரத்தில் சந்தியில் பொலிஸ் நிற்பது சசிரேகாவுக்குத் தெரிந்தது.

“ஐயோ! மோகன், பொலிஸ்” என்று எச்ச

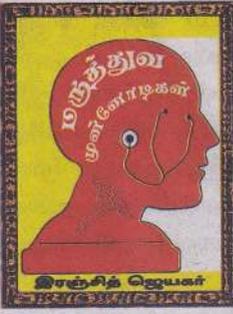
ரிக்கை செய்தவள் அவசர அவசரமாக கையில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த மோகனின் ஹெல் மட்டைக் கழட்டி தானே அவனது தலையில் மாட்டினாள். சில கணங்களே சென்றன. தடால் என்ற சத்தத்துடன் மோகனின் சைக்கிள் ஏதோ ஒன்றுடன் மோதியது மட்டுமே அவர்களுக்குத் தெரியும்.

ஆஸ்பத்திரியில் சசிரேகாவுக்கு நினைவு வந்த போது அவள் “மோகன்... மோகன்...” என்று அலறினாள். இதற்கிடையில் இரண்டு தினங்கள் கடந்திருந்தன. ஆனால், அவளுக்கு ஆறுதல் அளிப்பதற்கு மோகன் அங்கு இல்லை. அவன் இவ்வுலகத்தை விட்டே பிரிந்து போய் விட்டான். சசிரேகா அன்று பொலிஸ்காரனைக் கண்டதும் பதற்றத்திலும் கலவரத்திலும் மோகனின் தலையில் ஹெல்மட்டை மாட்டும் போது பின் புறத்தை முன் புறத்துக்கு மாற்றி போட்டு விட்டாள்.

உடனடியாகக் கண் மறைக்கப்பட்டதால் மோகன் மோட்டார் சைக்கிளை எதிரே வந்த வேன் ஒன்றுடன் மோதி விட்டான். வந்த வேனும் வேகமாக வந்ததால் அடி மிகப் பலமாகப் பட்டு மோகன் அவ்விடத்திலேயே இறந்து போனான். சசிரேகா உயிர் பிழைத்தாலும் தன் அன்புக் கணவனை மட்டுமல்லாது தனது இரு கால்களையும் இழந்திருந்தாள். அவர்களது வாழ்க்கை ஒரு சிறிய மடத்தனத்தால் முளையிலேயே கிள்ளப்பட்டு விட்டது.

ஹெல்மட் அணிய வேண்டுமென்பது சட்டத் தேவைப்பாடாகும். அதனை மறுப்பது குற்றமாகும். அத்துடன் ஹெல்மட் அணிவதால் தலை முடி கலைந்து போனாலும் அதனை கழற்றியதும் மீண்டும் தலை சீவிக் கொண்டால் பிரச்சினை தீர்ந்து விடும். இவ்விதம் மடத்தனமாக குறுக்கு வழியில் சிந்தித்தால் அதன் விளைவை நாம் அனுபவித்தேயாக வேண்டுமென்பதற்கு இச்சம்பவம் நல்ல உதாரணமாகும்.

- எஸ். ஷாமினி



உயிரின இயக்கத்துக்கு புதிய விளக்கம் கொடுத்து நோபல் பரிசு பெற்றவர்

உயிரினங்களின் உடற் கூறு குறித்த இயக்கத்தை விளங்கிக்கொள்ள முற்றிலும் புதிய முறையினை தந்தவர். அத்தோடு, உடலில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் குருதியோட்டம், கிணற்றிலிருந்து ஒரு நீர்த்தாங்கிக்கு நீர் ஏற்றும் மோட்டார் இயக்கம் போன்று அச்ச அசலானது எனக் கண்டறிந்து உலகிற்கு முதன் முதல் வெளிப்படுத்தி சாதனை புரிந்தமையால் 1920ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ சாதனையாளருக்குரிய நோபல் பரிசினை வென்றவர்தான் ஷொக் ஓகஸ்ட் ஸ்டீன் பெர்க் க்ரொக் அவர்கள்.

தோற்றம்

1874ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 15 ஆம் நாள் ஐரோப்பாவின் டென்மார்க் நாட்டில் பிறந்தவர்தான் ஸ்டீன்பெர்க். சிறுவயது முதலே கல்வியில் ஆர்வமுடன் ஈடுபட்டு கற்றுத் தேர்ந்த இவர் தமது இளம் வயது முதலே தான் விரும்பிய மருத்துவத்துறையில் தீவிரமாக ஆய்வினை மேற்கொண்டார்.

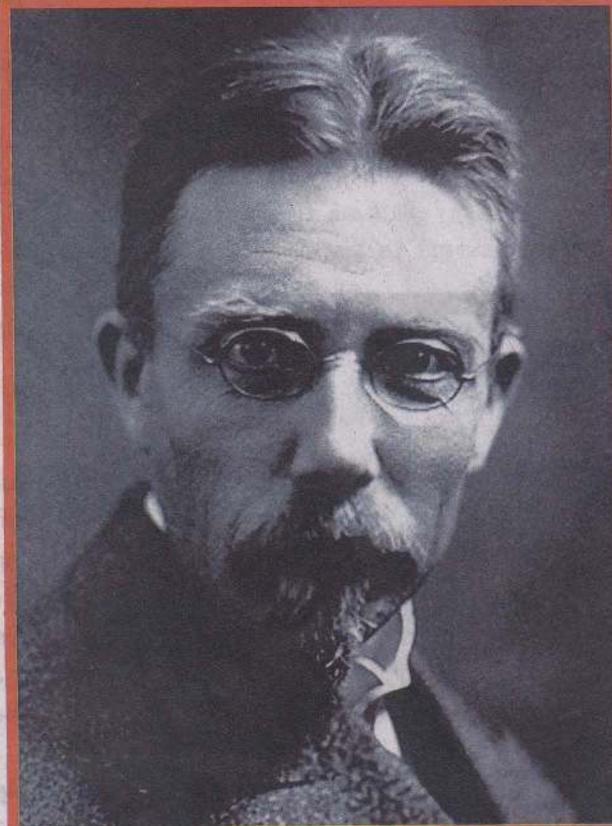
ஒப்பீட்டுக் கோட்பாடு

ஸ்டீன்பெர்க் முதன் முதலாக ஒப்பீட்டு கோட்பாட்டை முன் வைத்தார். அதாவது, உடல் எப்படி உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றது என்பதை அறிய ஏதாவது ஒரு மிருகத்தை வெட்டிப் பார்த்தால் விளங்கிக் கொள்ளலாம். ஆனால், இதனை ஸ்டீன்பெர்க் முன் வைப்பதற்கு முன்பே மருத்துவ உலகில் இம்முறை நடைமுறையில் இருந்தது. அப்படி என்றால் இவர் எதனைப் புதிதாகக் கூறினார் என்ற வினா நம்முள் எழும்புகிறது அல்லவா?

ஆம், இது மரபணு. அதாவது, DNA போன்ற நவீனத்துவங்களின் சம்பந்தம் கொண்ட கோட்பாடு. இதனை அறுத்துப்

பார்த்தால் தெரிந்துவிடும் என பொதுவாகக் கூறுவதைவிட ஆழமான ஆய்வுகளின் மூலம் மேற்கொள்ள வேண்டும். ஓர் உயிரினத்தின் DNAயை விதவிதமான வெப்ப நிலைக்குள் திணிக்கும்போது அதன் கட்டமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களை வைத்து அந்த உயிரினத்தின் உடன்கூறு ஆக்கத்தை நாம் படிக்க முடியும்.

அதுமட்டுமல்ல, இந்த முறையின் மூலம் நரம்பு செல்கள், வாழையடி வாழையாக தலை



ஷொக் ஓகஸ்ட் ஸ்டீன்பெர்க் க்ரொக் (Schack August Steenberg Krogh) (1874 - 1949)

முறைகள் கடந்து எப்படி மாறி வந்திருப்பதை அறிய இதை ஓர் ஒப்பீட்டுக் கோட்பாடாக உபயோகப்படுத்தலாம். இதனால் கிடைக்கும் பலன்களோ ஏராளம். இந்த ஒப்பீட்டுக் கோட்பாடு ஓர் உயிரினத்தின் கால ஓட்டத்தில் எப்படி பரிணாம வளர்ச்சியை அடைந்திருக்கின்றது என்பதனை விளக்கிவிடும்.

உதாரணமாக, குரங்கில் இருந்து மனிதன் வந்தான் என்பதுபோல மற்ற உயிரினங்களின் பரிணாம வளர்ச்சியும் புலப்படும். எனவே, பரிணாம வளர்ச்சியை அறிய ஸ்டீன்பெர்க் அவர்களின் இந்தக் கோட்பாடு ஒரு புது உபகரணம் என்று கூடச் சொல்லலாம்.

இந்த ஒப்பீட்டுக் கோட்பாட்டின்படி உடலின் இரத்த ஓட்டத்தின் இயக்கத்தையே ஸ்டீன்பெர்க் வரையறுத்தார். இரத்தம் உடலில் ஓடுகிறது என்ற பொதுவான அறிதலுக்குக் கூட அதற்கான நோபல் பரிசினை வென்றவர்தான் ஸ்டீன்பெர்க் அவர்கள்.

உடற்கூறு இயக்கம்

உடற்கூறு இயக்கம் பற்றிய பலதரப்பட்ட உண்மைகளைக் கண்டறிந்து அறிவித்த முத



லாமவர்களில் முக்கிய இடம் ஸ்டீன் பெர்க் அவர்களுக்கே உரியது. உடலில் இதயம், நுரையீரல், குருதியோட்டம், மூளை, சிறுநீரகம் ஆகியன உள்ளன. இவற்றால் உடல் இயங்குகிறது என்ற விளக்கங்களை அறிந்து அதனை முன்வைத்து உடற்கூறு இயக்கத்தினை அக்குவேறு ஆணிவேராக முன்வைத்த பெருமை இவரையே சேரும்.

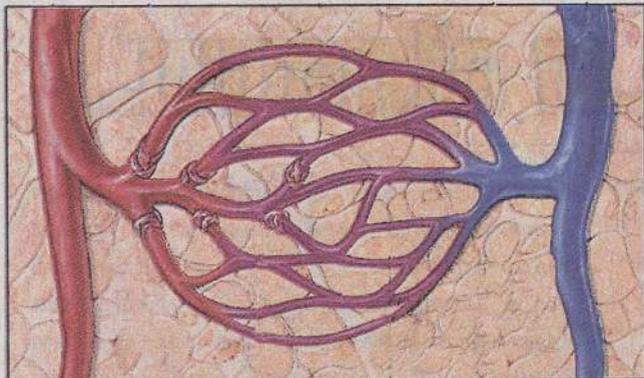
உடல் முழுவதும் இரத்த நாளங்கள் உள்ளன என்றும் இவற்றில் பாயும் இரத்த ஓட்டமே உயிர்ப்பு என்றும் அறியப்பட்டிருந்த காலம் அது. அப்போது ஸ்டீன்பெர்க் அவர்களுக்குள் ஒரு கேள்வி எழுந்தது. அதுதான் இரத்தம் ஓடுகிறது எனப் பொதுவாகச் சொன்னால் அந்த ஓட்டத்துக்கான விசை என்ன? என்பதே அவருள் கேள்வியாக குடைந்தது.

வெறுமனே ஒருதிரவம் ஓடாமல் நின்றால் அது குட்டை, குளம், ஓடினால் அது ஆறு. ஆற்றின் ஓட்டத்துக்கு தரையின் மேடு பள்ளங்களே காரண விசையாக அமைந்து இயற்கையாக உதவுகின்றன. மேட்டிலிருந்து பள்ளம் நோக்கிப் பாய்ந்து ஆறு சலன இயக்கம் கொள்கிறது. இதேபோல உடலுக்குள் இரத்தத்தின் சலன ஓட்டத்துக்கான காரண விசை எது? என்பது தான் ஆராய்ச்சி.

க்ரொக் கோட்பாடு

இரத்தம், இரை எனப்படும் நரம்புகளின் வாயிலாக உள்ளுக்குள் போகிறது. பிறகு தமனிகளின் வழியாக வெளியேறுகிறது என்ற அறிதல்கள் சொல்லப்பட்டது. அப்பொழுது இப்படிப்பட்ட ஒரு திரவ ஓட்டம் எதன் விசையால் ஆயுட்காலம் முழுவதும் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது என்ற கேள்வி ஆய்வாளர்களின் மனதில் எழுந்தது.

இந்தக் கேள்விக்கான விடையாக தனது தொடர் ஆராய்ச்சியின் மூலம் ஒரு கோட்பாட்டினைக் கண்டு பிடித்தார் ஸ்டீன்பெர்க் க்ரொக். மிகவும் அதிகமான சிக்கல் நிறைந்த வினாக்கள் கொண்ட உடற்கூறு பற்றிய சந்தேகங்களுக்கு விடை தர ஒரு சில மிருகங்கள் உதவும் என்கிறது இந்த க்ரொக் கோட்பாடு.



இந்தக் க்ரொக் கோட்பாடு எப்படிப் பெரிதாக என்ன மருத்துவ ஆலோசனையைத் தந்து விடுகிறது? என பலர் கேட்கலாம். நோபல் பரிசினை வெல்லும் அளவிற்கு இருவர் கோட்பாடான இது ஆழமான அர்த்தத்ததை கொடுக்காமல் இருக்குமா?

உடற்கூறு பற்றிய கேள்விக்கு விடையாக இருக்கவல்ல, ஏதேனும் ஒரு மிருகத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு அவற்றில் ஆய்வு நடத்தினால் தேடும் விடை நிச்சயம் கிடைக்கும் என்பதே இதன் அர்த்தமாகும்.

மருத்துவமும் தொழில் நுட்பமும்

மிருகங்களின் மீதான க்ரொக் கோட்பாடு இரத்த ஓட்ட இயக்கத்தை விளக்கியது. அதைத் தம் உடலுக்குள் ஓட கிணற்றிலிருந்து நீரை இறைக்கும் மோட்டார் இயக்கமே அடிப்படை என விளக்கினார். இதயத்திற்குள் இரத்தம் பம்பு பண்ணப்படுவதும் பிறகு உடனேயே உள்ளிருந்து வெளியேற அது பம்பு பண்ணி செலுத்தப்படுவதும் அப்பழுக்கற்ற மோட்டார் இயக்கத்தினை ஒத்ததே என்றதோடு நிரூபிக்கவும் செய்தார்.

இதனால் உயிரினங்களின் எலும்புக் கூட்டினை போர்த்திருக்கும் தசைகளில் உள்ள இரத்த நாளங்களின் மோட்டார் இயக்கம் முதன்முறையாக கண்டறியப்பட்டு அறிவிக்கப்பட்டது.

எவரும் இப்படியொரு இயக்கம் உடலுக்குள் இருக்கும் என்று இதற்கு முன் யோசித்திருக்கவில்லை. மருத்துவத் துறையில் சகாப்த

திருப்பமாக இது கொள்ளப்பட்டதோடு இது பிற்காலத்தில் இயந்திரவியல் தொழில்நுட்பத்தின் துணை கொண்டு மோட்டார் போல இயங்கவல்ல இதய வால்வுகளை இதயம் செயலிழந்த நோயாளிகளுக்குப் பொருத்தப்பட்டது. இதனால், நோயாளிகளின் ஆயுட்காலம் கூடியது. மருத்துவமும் தொழில்நுட்பமும் கைக்கோர்த்துக் கொள்ள இந்தக் கண்டுபிடிப்பு பெரும் வழிவகைகளைச் செய்தது.

ஸ்டீன்பெர்க் க்ரொக் அவர்களின் பல்வேறு கண்டு பிடிப்புகள் மருத்துவத் துறையில் பெரும் திருப்புமுனையாக அமைந்ததோடு நவீன மருத்துவக் கோட்பாட்டிற்கு பெரும் உந்து சக்தியாகவும் விளங்கியது.

இத்தகைய மாபெரும் மருத்துவச் சாதனையாளரான ஷெக் ஓக்ஸ்ட் ஸ்டீன்பெர்க் க்ரொக் அவர்கள் 1949ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் திங்கள் 13ஆம் நாள் தனது 75ஆவது வயதில் இயற்கை எய்தினார்.



“ஏம்மா... உங்க புருஷன காணோம் கிறீங்களே, ஏதாவது அங்க அடையாளங்கள் சொல்லுங்களேன்!”

“நெத்தியில அகப்பையால அடிச்ச வீக்கம் இருக்கும். முதுகிலும், காலிலும் காரணடியால குடு வச்ச தளும்பு இருக்கும்”

**மருத்துவ உலகு
என்ன சொல்கிறது....?**

உள விளையாட்டு

ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கும் உடல் பருமன் கொண்டவர்களுக்கும் ஆழ் குருதி நாள இரத்தக்கட்டு என்று அழைக்கப்படும் (Deep Vein Thrombosis) நோய் பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளதாக மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். இது தொடை அல்லது கெண்டை சதை பகுதியில் உள்ள இரத்த நாளத்தில் ஏற்படும் இரத்தக்கட்டையே குறிக்கும். நீண்ட நேரம் அசையாமல் உட்கார்ந்திருப்பது, கைகால்களை அசைக்காமல் நீண்ட நேரம் படுக்கையில் படுத்திருப்பது, விமானம், கார்களில் நீண்ட தூரம் செல்வது, சமீப அறுவை சிகிச்சை அல்லது காயம், எலும்பு முறிவு, ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் கருத்தடை மாத்திரைகள் ஆகியவை ஆழ் குருதி நாள இரத்தக்கட்டு ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகின்றனவாம். அதனால் அடிக்கடி உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதும், நன்கு தண்ணீர் குடிப்பதும், இது போன்ற உபாதைகளை தடுக்கும் என்றும் மருத்துவர்கள் வழிகூறுகின்றனர்.

பிறரை ஏமாற்றி வாழும் சில மனிதர்களை நாம் சமூகத்தில் காணலாம். எப்போதும் மற்றவர்களைச் சார்ந்து வாழ்பவர்களையும் காணலாம். வெறும் பகட்டு வாழ்க்கை நடத்துபவர்களையும் காணலாம். இவர்கள் தங்கள் விருப்பங்களைச் சாதிப்பதற்காகச் சில உள ஒளித்து - விளையாடல்களை நடத்துகின்றனர். நேர்மையான முறையில் அடைய இயலாததை மறைமுகமாக நாடுகின்றனர்.

புதிதாக ஒரு திரைப்படம் வந்தது. அதைப் பார்க்க ராஜா விரும்பினான். ஆனால், அவனிடம் பணம் இல்லை. எனவே, நண்பன் ஒருவனிடம் திரைப்பட ஆவலைத் தூண்டி விட்டுப் படம் பார்க்கச் செல்கிறான். திரை அரங்கிற்குப் போகும் வரை பணத்தைப் பற்றிப் பேசவில்லை. பொதுவாக விடயங்களைப் பற்றி இருவரும் உரையாடுகின்றனர். நுழைவுச் சீட்டு எடுக்கும் நேரம் வந்தவுடன் நண்பனிடம் தன்னிடம் பணம் இல்லை என்பதைக் கூறுகிறான். நட்புறவைக் குலைக்காமல் இருப்பதற்காக நண்பனும் பணம் போட்டு இரு சீட்டு வாங்குகிறான். படத்தைப் பார்த்து இரசிக்கின்றனர். ஆனால், நண்பனை ஏமாற்றிவிட்டது ராஜாவின் உள்ளத்தை உறுத்தியது. நண்பனும் தனது மனநிலையை வெளியே சொல்லாமல் "நான் ஒரு முட்டாள்தான். ராஜாவை இனி நம்பக் கூடாது" என முடிவு செய்கிறான்.

இப்படிப்பட்ட உள - ஒளித்து - விளையாட்டுக்களை நல்ல நோக்கத்திற்காகவும், அதே போன்று தீய நோக்கத்திற்காகவும் மனிதன் பயன்படுத்துகிறான்.

சிலவேளைகளில் எமது இயலாமையை மூடிமறைக்க முகமூடி போடுகிறோம். பாடசாலையிலே தலைமை ஆசிரியராகப் பொறுப்பேற்றார் நாகராசா. அவர் ஆசிரியர்களுடன் கலந்து முடிவெடுப்பார். மாணவர்கள் கடமை உணர்வும், நல்லொழுக்கமும் உடையவர்

**ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்தால்
ஆழ் குருதி நாள இரத்தக்கட்டு வரலாம்!**

களாக வாழ வேண்டுமென்று விரும்புவவர். ஆனால், அவரிடம் தேவையான தன்னம்பிக்கையும், செயற்றிறனும் கிடையாது. சட்ட ஒழுங்குகளைத் தீவிரமாக நிலைநாட்ட விரும்பினாலும், அதனை நயமாக அமுல்படுத்தும் திறமை அற்றவர். அப்பாடசாலையில் சில ஆசிரியர்கள் மிகவும் பிந்தி வந்துக் கொண்டிருந்தனர். அவர்களை நேரில் கண்டிக்கும் துணிவு அவரிடம் இல்லை. எனவே, உதவித் தலைமை ஆசிரியர் பாண்டியனிடம் கலந்து பேசினார். அவர் நல்ல குணம் உடையவர். பொறுமை உடையவர். தலைமை ஆசிரியர் அவரை அணுகித் தாம் பாடசாலைக்குப் புதிதாக வந்திருப்பதால் காலதாமதமாக வரும் ஆசிரியர்களை நயமாக எச்சரிக்கும்படி கூறினார். அவரும் அதற்கு இணங்கினார்.

ஒரு நாள் இரவி என்னும் ஆசிரியர் பாடசாலைக்குப் பிந்தி வந்தார். உப அதிபர் அதிபரின் எண்ணத்தை இரவிக்குக் கூறினார். இரவி முற்போக்கு எண்ணமுடையவர். உப அதிபரின் தலையீடு அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. கோபப்பட்டார். “ஏன் அதிபர் என்னிடமே சொல்லக் கூடாது?” என்று கேட்டுவிட்டார். உப அதிபர் தனது தவறை உணர்ந்தார். வீணாக ஒருவரின் கோபத்திற்கு ஆளாகிவிட்டேன் என வருந்தினார். அதிபரை மனதால் திட்டினார். அதிபர் முகமூடி விளையாட்டை நடத்தினார். உள விளையாட்டின் தன்மையைப் பகுத்தறியும் போது சில உண்மைகளை உணரலாம். இதில் ஏய்க்கும் ஒருவரையும், ஏமாறும் ஒருவரையும் காண்கிறோம். சூழ்ச்சி வலையில் அகப்பட்டுச் சிக்கிய பின்புதான் ஏமாற்றப்பட்டவனுடைய கண் திறக்கின்றது. புதிரான திருப்பம் ஏற்படுகின்றது. அதைத் தொடர்ந்து (நல்ல - தீய) விளைவுகள் நிகழ்கின்றன.

உள விளையாட்டு குடும்பத்திலிருந்து ஆரம்பிக்கின்றது. குமார் தன் பெற்றோருக்கு ஒரே பிள்ளை. தாயின் அரவணைப்பும், தந்தையின் பாசமும் நன்றாகக் கிடைத்தன. அவனுக்கு நான்கு வயதாகும்போது ஒரு தங்கை பிறந்தாள். அதன் பின் குமாரின் மீது பெற்றோரின் கவனம் குறைந்தது. அவர்கள் தங்கையை எப்போதும் தூக்குவதையும், அணைப்பதை

மாட்டிறைச்சியால் குறையும் மனித ஆயுள்

மாட்டிறைச்சி அதிகம் சாப்பிட்டால் இளம் வயதில் மரணமடைய நேரிடும் என்று அமெரிக்காவின் ஹோர்வார்டு பல்கலைக் கழக ஆய்வாளர்கள் எச்சரித்துள்ளனர். மேற்படி அந்த ஆய்வில், மாட்டிறைச்சி சாப்பிடுபவர்களில் 20 சதவிகிதம் பேர் இளம் வயதில் மரணமடைவது கண்டறியப்பட்டது. அதேசமயம் கோழிக் கறி, மீன் போன்றவை இளம் வயது மரணத்தை தடுப்பதாகவும் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். மாட்டிறைச்சியில் கொழுப்பு, சோடியம், நைட்ரேட்ஸ், கோர்சினோஜென்ஸ், குரோனிக் உள்ளிட்டவை காணப்படுகின்றன. இதுவே இதயநோய், புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்பட காரணமாகின்றன என்றும் ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளனர். அதேசமயம் மாட்டிறைச்சிக்கு பதிலாக உலர் பருப்பு, மீன் போன்றவைகளை உட்கொண்டவர்கள் நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தது தெரியவந்தது.

மாடி ஏற படிகளை உபயோகித்தால் உடல்பருமன், இதயநோய் உள்ளிட்டவை ஏற்பட வாய்ப்பில்லை என்கின்றனர் நிபுணர்கள். ஜிம்மிற்கு சென்று பணம் செலவழித்து உடற்பயிற்சி செய்வதைக்காட்டிலும் மாடிப் படி ஏறுவது சிறந்ததாம். இதன்போது உடலின் அனைத்து பகுதிகளும் இயங்குவதனால் உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புகள் கரைந்து காணாமல் போகின்றன. இதனால் இதயத் தசைகள் பலமடைந்து, உடலுக்குத் தேவையான ஒக்ஸிஜன் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச்செல்லப்படுகிறது. வாரத்திற்கு மூன்று முறையாவது மாடிப்படி ஏறி இறங்கினாலே போதும். இதயநோய்கள் எதுவும் ஏற்படவாய்ப்பில்லை. உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதும் தடுக்கப்படுகின்றது என்று மருத்துவர்கள் அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளனர். அதேசமயம், மூட்டுவலி, பின்னங்கழுத்து வலி உள்ளவர்கள் மாடிப்படி ஏறுவதை தவிர்க்கலாம்.

யும் மகிழ்வதையும் கண்டு அவன் மனம் சோர்வுற்றது. தனது தங்கையைப் போல் தன்னையும் அன்பு செய்ய மாட்டார்களா? என ஏங்கினான். இந்த ஏக்கம் தங்கை மீது வெறுப்புணர்வை ஏற்படுத்தி வந்தது.

ஒரு நாள் வீட்டிற்குச் சில விருந்தினர்கள் வந்தனர். அன்று மாலையில் அயர்ந்து தூங்கியவன் இரவு உணவுக்கு எழுந்திருக்கவில்லை. பாசாங்கு செய்தான். தாய் சென்று



அழைத்தாள். மெதுவாகத் தட்டி எழுப்பினாள். தாயின் அன்புக்காரம் சிறுவனின் மேனியைத் தொட்டதுமே அவனை அறியாமலே கண்களிலிருந்து தாரை தாரையாய் கண்ணீர் வழிந்தது. தாய் பத

றிப் போய் பிள்ளையை அணைத்தாள். அவன் ஏங்கி ஏங்கி அழுதான். “அம்மா எனக்கு வயிற்று வலி” என்றான். தாய் உணவைப் படுக்கைக்குக் கொண்டு வந்து ஊட்டினாள். அன்பு முத்தம் பொழிந்தாள். சிறுவனின் உள்ளம் மகிழ்ந்தது. கண்களில் ஒளி பிறந்தது. கணப்பொழுதில் அவனது வயிற்று வலி எல்லாம் பறந்துவிட்டது. விரும்பியது கிடைத்துவிட்டதால் சிறுவன் மேலும் தனது ஒளித்து விளையாட்டைத் தொடரவில்லை. ஆனால், இன்றியமையாத தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாமல் இருக்குமாயின் அவை மனத்தில் தேங்கி நின்று பின்னால் பெரும் துன்பங்களை உருவாக்கும். இவை மிதமிஞ்சிப் போகாமலும், சிக்கல் மிகாமலும் இருக்க ஒவ்வொருவரும் எச்சரிக்கையாகக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாடிப்படி ஏறினால் இதயநோய் வராது!



அறிவும் உணர்ச்சியும்

மனிதன் அறிவார்ந்து செயற்பட வேண்டும். உணர்ச்சிகளின் ஆதிக்கத்தின்படி வாழக் கூடாது. ஒருவனுடைய ஆசைகள் உணர்ச்சிகள் எல்லாம் சமூகத்தில் நிறைவேறுபவை அன்று. ஒருவன் அவற்றை வலுக்

கட்டாயமாக நிறைவேற்ற முயன்றால் அவை மனித சமுதாயத்தையும் பண்பாட்டையும் அதிகம் பாதிக்கும். ஏனெனில், நன்மை பயக்கும் ஆசைகளும் உண்டு. தீமைக்கு இட்டுச் செல்லும் ஆசைகளுமுண்டு. மனிதர்கள் தமது ஆசைகளை எப்படியாவது நிறைவேற்றத் துடிக்கின்றனர். அதே நேரத்தில் சமூகத்திலிருந்து பின்வாங்கி ஓடவும் துணிவின்றித் தவிக்கின்றனர். இந்நிலையில் நேரில் நிறைவேற்ற முடியாததை மறைமுகமாக நிறைவேற்ற விரும்புகின்றனர். அதற்கு ஒரு குறுக்கு வழிகண்டு பிடிக்கின்றனர். அதுவே உள - விளையாட்டு. உண்மையில் ஆசைகளையும், உணர்ச்சிகளையும் அறிவு கட்டுப்படுத்தி இயக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உறவுகள் நேரிய வழியில் அமையும். நேர்மையான முறையில் முதிர்ச்சித் தன்னிலையில் உறவுகொள்வதற்கு முகமூடி விளையாட்டுக்கள் சிறிதும் தேவையில்லை.

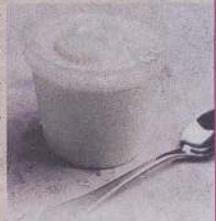
உள - விளையாட்டுக்கள் அனைத்திலும் உணர்ச்சிகள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. இவை அதிகமாகவோ, குறைந்தோ இருக்கும். அறிவுக்கு இடம் தராமல் மனிதன் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகும் போது சிக்கலான நிலைமைகளில் அவனது அறிவு மழுங்கிப் போகிறது. கவலை வந்ததும் உண்மையான மன இயல்பை மறைக்கப் பலர் குடிக்கின்றனர். இதுவும் ஒரு வகையில் உள - விளையாட்டுத்தான். ஆனால், மனிதனைச் சமூகத்தினின்று முழுமையாக ஒதுங்கச் செய்து வெறுமையுணர்வை ஏற்படுத்தி பயம், குற்றவுணர்வு, கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மையை மிகைப்படுத்துவதாய் அமைந்தால் அப்படிப்பட்ட உள - விளையாட்டுக்கள் கெடுதி விளைவிக்கின்றன. எவரோடும் நல்ல உறவை ஏற்படுத்த முடியாமல் வாழ்க்கை சீர்குலைகின்றது. ஆகவே, அறிவார்ந்து நல்ல நோக்குடன் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தி பிறருடன் அன்புறவுகொண்டு வாழ ஒவ்வொருவரும் முயற்சி எடுக்க வேண்டும். இளந்தலைமுறையினருக்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.

- எஸ். ஜே. யோகராசா
(உளவள ஆலோசகர்)



குண்டு உடலை ஒவ்வியாக்கும் யோகார்ட்!

அமெரிக்காவின் ஆய்வில் தகவல் மிகுரியில் உள்ள வொஷிங்டன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த அறிவியல் அறிஞர்கள் உடல் பருமன் குறித்தும் அதை குறைப்பது குறித்தும் மேற்கொண்ட ஆய்வில், நொறுக்குத் தீனி அதிக அளவில் சாப்பிடுவதால், உடல் பருமனை உண்டாக்கும் பக்டீரியாக்கள் அதிக அளவில் உருவாவது நிரூபிக்கப்பட்டது. உடல் பருமனுக்கு காரணமான இந்த பக்டீரியாக்களை கொல்லும் சக்தி, யோகார்ட்டில் உள்ளது என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். எனவே, உடல் பருமனை தவிர்க்க விரும்புகிறவர்கள் அடிக்கடி யோகார்ட் சாப்பிடலாம் என்று ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. வொஷிங்டன் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்களின் இந்த ஆய்வு, உடல் பருமனைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் என ஹோர்வார்டு பல்கலைக்கழகத்தின் உடல் பருமன் நிபுணர் ஜெப்ரே பிளையர் கூறியுள்ளார்.



வாய்ப்பு புற்ற

தினந்தோறும் வெற்றி ஏற்படும் பரவலான

→ **மிடா**

→ **பாபுல்**

→ **பான் மசாலா**

என்பன மெல்லுதல்

இன்றைய நவீன காலகட்ட
போடுதல்” பழக்கம் வெகுவாகக்
கருதினாலும் கணிசமான மக்கள்
“வெற்றிலை குதப்புவதை” பழ
னர். கிராமங்களில் வெகுவாகவும்
பராக், பாபுல், பவர்பீடா, பான்மச
வேறு பெயர்களிலும் மக்கள் மத்
னையில் உள்ளன. குறிப்பாக இ

புற்றுநோய் அபாயம்

வெற்றிலை போடுவதால்

அபாயம் நோய்கள்

→ **பான்பராக்**

→ **பவர் பீடா**

→ **குடிகா**

மேலும் விதிவிலக்கல்ல

-எஸ். கிரேஸ்-



Dr. துசாரி டி ஹம்பு ஆராச்சி
புற்றுநோயியல் விசேடத்துவ நிபுணர்
அனுராதபுரம் போதனா வைத்தியசாலை

காலகட்டத்தில் “வெற்றிலை
குவாகக் குறைந்துள்ளது என்று
மக்கள் கூட்டத்தினர் இன்றும்
த” பழக்கமாகக் கொண்டுள்ள
வாகவும், நகரத்தில் பீடா, பான்
பான்மசாலா, குடிகா என்ற பல்
கள் மத்தியில் தற்போது பாவ
பாக இதனால் “வாய்ப் புற்று

நோய்” ஏற்படுவதாகக் கருதப்பட்ட போதும், இதனால்
மேலும் பல்வேறு விதமான ஆபத்துக்கள் ஒழிந்து
கொண்டிருப்பதை பலரும் அறிந்திருக்கவில்லை. வெற்
றிலை குதப்புதல் மற்றும் இத்தகைய ஏனைய பாக்குப்
பாவனை என்பவற்றால் எதிர்கொள்ளும் ஆபத்துக்கள்
பற்றி நம்முடன் கலந்துரையாடுகின்றார் அனுராதபுரம்
போதனா வைத்தியசாலை, புற்றுநோயியல் நிபுணர் திரு
மதி Dr. துசாரி டி ஹம்புஆராச்சி.



வெற்றிலை போடுதல், பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை குதப்புதல் குறைந்துள்ளது என்று சொன்னாலும் இன்று கிராமத்திலும் நகரத்திலும் பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. பாக்கு பல்வேறு வடிவங்களில் புகுந்து இளம் சமூகத்தினரையும் கணிசமாக அடிமைப்படுத்தியுள்ளது. இவர்களை ஒருவித போதைப் பொருளுக்கு அடிமையானவர்கள் என்று குறிப்பிடலாமா?

மதுபானம், சிகரட், ஏனைய போதைப் பொருள் பாவனைக்கு மத்தியில் வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை, சுண்ணாம்பு பாவனையானது இரண்டாந்தரத்திலானது என்று கூறுவதற்கில்லை. குறிப்பாக ஆசிய மூன்றாம் உலக நாடுகளில் வெற்றிலை போடுதலும், பாக்கை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஏனைய உற்பத்திகளின் பாவனை பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. இன்று உலக சனத் தொகையில் பத்து சதவீதத்தினர் பாக்கை மையமாகக் கொண்ட போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகி உள்ளனர் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதில் இருந்து இதன் பாரதாரத் தன்மையை புரிந்து கொள்ளலாம்.

வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை, சுண்ணாம்பு ஆகியன இணைந்தே 'வெற்றிலை பிடி' அமைகின்றது. இன்று பல்வேறு வித பாக்கு உற்பத்திகள், சந்தையில் உள்ளன. இவற்றில் காணப்படுகின்ற அபாயகரமான பொருட்கள் யாவை?

மேற்படி வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை, சுண்ணாம்பு என்பவற்றை மென்று எச்சிலால் குதப்பும் போது அதில் இருந்து போதை தரும்

ஒரு இரசாயனம் உற்பத்தியாகின்றது. இது நம் உடம்புக்கு அபாயகரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. வெற்றிலையைப் பொறுத்த வரையில் இது பெப்பர் (Peper) என்ற தாவரக்குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது.

இதில் கார்ச் சுவை காணப்படுவதுடன் பினோல் (Phenol) இரசாயனத்தின் பல வகைகளும் காணப்படுகின்றன.



புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் நிகொட்டின் நஞ்சு

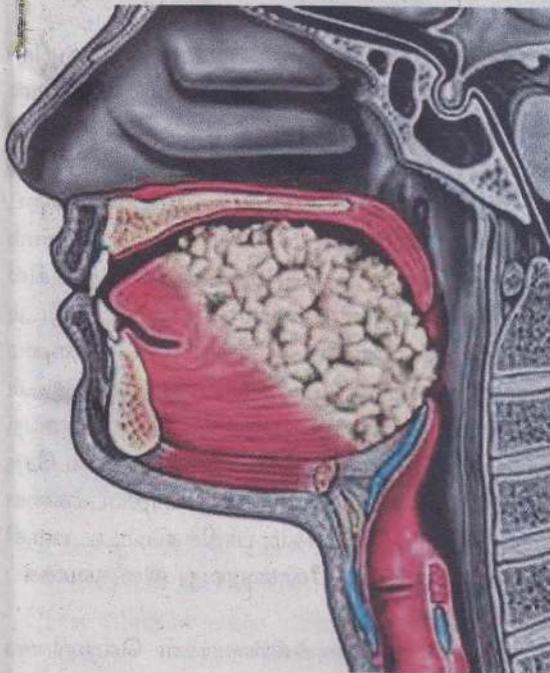
பாக்கு மரம் Arica Catechu என்ற தாவரக்குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. இலங்கை, மேற்கு மலேசியா, தென்னிந்தியா, பங்களாதேஷ் போன்ற ஆசிய நாடுகளில் பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. இதில் காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, புரதம், கனியப் பொருட்கள், உலோக வகைகள் என்பவற்றுடன் பொலிபினோஸ், அல்கோ லொயிடஸ் முதலான இரசாயனங்களும் அடங்குகின்றன. பாக்கினை பச்சைப் பாக்கு, காய்ந்த பாக்கு, ஊற வைத்த பாக்கு, கலிப் பாக்கு, வற்றல் பாக்கு என பலரும் தத்தமது ருசிக்கேற்ப பயன்படுத்துகின்றனர்.

குறிப்பாகக் காய வைத்த பாக்கில் அல்கலொயிடஸ் என்ற வகை இரசாயன திரவியம் வாயின் பாகங்களிலும் தொண்டையிலும் சமிபாட்டுத் தொகுதியிலும் பக்டீரியாக்களின் தொழிற்பாட்டை அதிகரித்து நைட்ரோ செமயின்ஸ் (Nitrosamines) என்ற வகையிலான புற்றுநோய்க்கான பதார்த்தத்தை உற்பத்தி செய்கின்றதென ஆய்வுகள் புலப்படுத்துகின்

றன.

மறுபுறத்தில் சுண்ணாம்பின் விளைவுகளைப் பார்ப்போமாயின் சுண்ணாம்பு என்பது கல்சியம் ஹைட் ரொக்சைட் (Calcium Hidroxide) என்னும் இரசாயனப் பொருளாகும். இதனை இரண்டு விதத்தில் உற்பத்தி செய்கிறார்கள். ஒன்று கடற்கரைப் பிரதேசங்களில் பெறப்படும் சிப்பி, சங்கு, கடற் படுக்கை கோரல் போன்றவற்றை சூடாக்கி சுண்ணாம்பைப் பெறுவதுடன் மற்றும் சுண்ணாம்புப் படிவுப் பாறைகளில் இருந்தும் சுண்ணாம்பு உற்பத்தியாக்கப்படுகின்றது.

புகையிலையானது நேரடியாகவே நிக்



கொட்டியானா, ரஷ்டிகா (Nicotiana Rustica) என்ற தாவர இலையில் இருந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. இந்தத் தாவர இலையில் இருந்து பலவிதமான இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் உருவாகின்ற போதும் அவற்றில் 16 இரசாயன பதார்த்தங்கள் புற்றுநோய் உருவாகக் காரணமானவை என இனங்காணப்பட்டுள்ளது. அவற்றில் நைற்றோ செமயின்ஸ் (Nitrosamines) மற்றும் பொலி சைக்களின் எரோமெடிக் ஹைட்ரோ காபன் (Polycyclin Aromatic Hidrocarbon) ஆகிய இரண்டும் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு அதிகமான பங்கு

ளிப்பைச் செய்கின்றன. இவற்றுக்கு மேலதிகமாக நச்சுப் பொருளை ஒதுக்கப்படும் நிக்கொட்டின் (Nicotin) பரவலாகக் காணப்படுகின்றது.

வழக்கமான வெற்றிலைப் பாக்குக்குப் பதில் இன்று பல மோஸ்தர்களில் பல வடிவங்களில் பாக்கு உற்பத்திகள் சந்தையில் காணப்படுகின்றன. இவை பாடசாலை மாணவர்களையும் இளைய தலைமுறையினரையும் வசீகரிக்கின்றன. இவற்றின் அபாயத்தை எவ்விதம் அளவிடுவது?

வெற்றிலை போடுவதில் காணப்படும் ஆபத்தை விட இவற்றில் மேலும் அபாயகரமான பொருட்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன எனத் தெரிய வந்துள்ளது. குறிப்பாக இந்தியாவில் உற்பத்தி செய்யப்படும் இப்பாக்குப் போதைப் பொருட்கள் சட்ட விரோதமாகக் கடத்தி வரப்பட்டு நம் நாட்டு இளம் சிறார்கள் மத்தியில் பரப்பப்பட்டு வருகின்றன என்று அறிய வந்துள்ளது. இவற்றுள் இனிப்புப் பீடா, பான் பராக், பாபுல், பான் மசாலா, குடிகா முதலான பல வர்க்கங்கள் காணப்படுகின்றன. இவை அனைத்துமே காய வைத்தே பாக்கை அரைத்த தூள் கொண்டு செய்யப்படுபவை. அண்மையில் இவற்றைப் பயன்படுத்தி செய்யப்பட்ட 'டொபி' வகையொன்றும் சிறுவர் மத்தியில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளமை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

எது எப்படி இருந்த போதும் இவற்றை உண்பதால் ஒரே விதமான பாதகமான விளைவுகளையே சந்திக்க நேரிடும். மேலும் இயற்கையான பாக்கினை சாப்பிடுவதனை விட இவற்றில் மேலும் செயற்கைப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படுவதால் அபாயம் மேலும் அதிகரிக்குமே தவிர குறையாது.

பொதுவாகவே பாக்கு போன்ற பொருட்களில் ஈரத்தன்மை தங்கியிருந்தால் பூஞ்சணம் போன்றவை உற்பத்தியாகின்றன என்பதனை நாம் அறிவோம். இவை என்ன வகை ஆபத்தை உண்டாக்குகின்றன?

உண்மைதான். பாக்கில் உருவாகின்ற இத்தகைய பூஞ்சணங்களில் பக்டீரியாக்கள், விஷக்கிருமிகள், இரசாயன திரவியங்கள் என்பன உருவாகி அவை புற்றுநோய் ஏற்பட காரண



மாக இருக்கின்றன. இத்தகைய இரசாயனங்களில் எஸ்பர்ஸ்ஜிலஸ் பிலேவஸ் (Aspergillus Favus) எஸ்பர்ஸ் ஜிலஸ் நைசர் (Aspergillus Niger) என்பவை உருவாவதுடன் மேலும் எப்லடொக்ஸின் (Aflatoxin) என்ற வகை இரசாயனம் நேரடியாக புற்றுநோயைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

இதில் மற்றுமொரு மக்களுக்குத் தெரியாத விசயமொன்றுள்ளது. எல்லோரும் நினைக்கின்றார்கள் வெற்றிலை பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை போடுவதால் வாயில் புற்றுநோய் ஏற்படும் என்று மட்டும்தான். ஆனால் அதற்கும் மேல் இவை ஒன்றாய் இணைந்து எச்சிலில் கலந்து உற்பத்தியாகும் பல்வேறு இரசாயன திரவியங்களும் நமது உடற் சுரப்பிகள், உடற் பாகங்கள், இந்திரியங்கள் வெகுவாகப் பாதிக்கின்றன என்பது பலரும் அறியாத விடயங்கள்.

வெற்றிலை மட்டும் குதப்புவதால் எந்தப் பிரச்சினையும் வராது என்று பொதுவான நம்பிக்கை உள்ளது.

அது தவறான நம்பிக்கையாகும். வெற்றிலையை தொடர்ந்து குதப்பும் ஒருவரின் நாக்கு ஈறு, உதடுகளின் உட்புறம், வாயின் உட்புறம், மேலண்ணம், உள்நாக்கு போன்றவை தடித்து சிவப்பேறுவதுடன் அவற்றில் அரித்தலும் ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணமாக இவை தடித்து, சிவந்து அல்லது வெளிறிகறைபடிந்து எப்போதும் புண் போல் காணப்படும். சிலர் புதிதாக வெற்றிலை போட்டால் நாக்குத் தடித்து விட்டதென்றும் வாய் வெந்து

போய் விட்டதென்றும் கூறுவார்கள். இதிலிருந்து நாட்கணக்கில் மாதக் கணக்கில், வருடக் கணக்கில் வெற்றிலை குதப்புவோரின் வாய்க்கும், சமிபாட்டுத் தொகுதிக்கும் என்ன நடக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம். இவ் விதம் நீண்ட காலம் வாய் வெந்து போய் தடித்துக் காணப்பட்டால் புற்றுநோய் ஏற்படும்.

இதேவிதத்தில் பாக்கு மெல்லுவது காரணமாக பல் ஈறுகளில் பைபுரோசியா (Fibrocia) என்ற நோய் ஏற்படுகின்றது. இந்த நோய் ஏற்பட்ட பின்பும் நீண்ட காலம் பாக்கு மென்று திண்பதால் பின்னர் புற்று நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமுள்ளது.

தனியாக வெற்றிலை, பாக்கு என்பவற்றின் குணம் அபாயகமானதாக இருப்பது போல் சுண்ணாம்பு பாவிப்பதன் விளைவுகள் யாவை?

வெற்றிலை, பாக்கு என்பவற்றைப் போலவே சுண்ணாம்புக்கும் தனிக் குணம் உள்ளது. வெறுமனே சுண்ணாம்பை நாக்கில் தடவினாலேயே உடனேயே அந்த இடம் வெந்து புண்ணாகிப் போய் விடும். உண்மையில் ஒருவரையறியாமலேயே இதுதான் இடம் பெறுகின்றது. நீண்டகாலம் இத்தகைய செயற்பாடு வாயின் உட்புறத்தின் மேற்கோலை சேதமாக்கி பல்வேறு இரசாயனப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும். இவ்விதம் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் புற்றுநோய் தோன்றுவது இலகுவாகப் படுகின்றது.

சில பேர் நினைக்கின்றார்கள் வெற்றிலை பாக்கு போடுவது பரவாயில்லை. சுண்ணாம்பு, புகையிலை சேர்த்து போடுவதுதான் அபாயகமானதென்று. அது முற்றிலும் தவறான நம்பிக்கையாகும். இவை ஏதாவது றையோ அல்லது சேர்த்தோ உண்பதால் அவற்றுக்கேயுரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தத்தான் செய்யும். பல் மேற்புறம் தேய்தல், பற்கள் கறை பிடித்தல், ஈறு கரைதல், வாய் நாற்றம் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. ஒரு நாளைக்கு மூன்று 'பிடி' வெற்றிலையும் அதற்கு மேலும் வெற்றிலை போடுபவர்கள் தொடர்பில் அதிக நோய் அபாயமும் ஒரு தடவையேனும் நீண்ட நாட்களுக்கு பாவித்து

வரும் போது மேற்சொன்ன நோய்களை யா வும் தாக்க சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக முன்சொன்னபடி வாயில் தொடர்ந்து பைபுரோசியா (Fibrocia) நோய் 6 மாதங்களுக்கு காணப்படுமாயின் அடுத்த கட்டத்தில் அது புற்றுநோயாக வளர்ச்சியடைகின்றது.

குறிப்பாகக் கூறின் அநேகமான வாய், பல், ஈறு, நாக்கு, தொண்டை சம்பந்தமான பல வகை நோய்களுக்கும் புற்றுநோய் தோன்றுவதற்கும் ஒரு பிரதான காரணி வெற்றிலை போடுவதே என்று கூறினால் மிகையாகாது...? ஆம், வாய் சுகாதாரம் பேணப்படா விட



டால் பல்வேறு வகையான பக்டீரியாக்களின் தாக்கம் வாயில் ஏற்படுகின்றது. அதன் காரணமாக வாயின் சகல பாகங்களும் மேற்தோல் அவிந்து புண் ஏற்படுகின்றது. அதனால் வாயில் எரிச்சல், உறைப்பு, சாப்பிட முடியாமை, உதடுகள் வெளிறுதல், வாயை அகலத் திறக்க முடியாமை, நாக்கை வெளியில் நீட்ட முடியாமை, வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு தடிப்புக்கள் ஏற்படுதல், ருசி தெரியாது போதல், ஈறு வீங்குதல், துர்நாற்றம் உண்டாகுதல் போன்ற பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன.

இத்தகைய நோய்கள் தொடர்பான வைத்திய சிகிச்சை முறைகள் யாவை?

சாதாரணமான வாய் நோய்களுக்கு பற் சத்திர சிகிச்சை மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறலாம். எனினும் வாயில் பைப்புரோசியா

என்ற நோய் நிலைமை ஏற்பட்டிருப்பின் இலகுவாகவும் விரைவாகவும் குணப்படுத்த முடியாது. அத்தகைய நிலைமையில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளதா எனப் பரிசீலித்து கிரமான வைத்திய சிகிச்சை முறைகள் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். எனினும் இத்தகைய நிலையின் பின் நோயாளியை பூரணமாக சுகப்படுத்த முடியுமா என்பதுதான் இதில் உள்ள பெரிய பிரச்சினை.

இத்தகையவர்கள் ஆரம்பத்திலேயே தமது நிலையை உணர்ந்து சிகிச்சை பெற்றால் குணமடையும் சாத்தியமுண்டு. அதற்கு அவர்களுக்கு இதுபற்றிய அறிவு இருத்தல் வேண்டும். அடிக்கடி சுயப் பரிசீலனை செய்து கொள்ள வேண்டும். கண்ணாடியின் முன்னின்று வாயைத் திறந்து தொண்டை, நாக்கு, மேலுதடு, கீழுதடு என்பவற்றின் பின்புறங்களை நன்றாக பரிசீலித்து முன் சொன்ன அறிகுறிகள் தென்படுகின்றனவா எனப் பார்க்க வேண்டும். இதே விதத்தில் நாக்கை வெளியில் நீட்டி, டோர்ச் ஒன்றின் உதவி கொண்டு உள் தொண்டை, உள் நாக்கு போன்றவற்றையும் பரிசீலித்து ஏதும் அறிகுறிகள் காணப்படின் விரைந்து உரிய வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

இந்தப் பழக்கங்களில் இருந்து விடுபட என்ன செய்ய வேண்டும்?

இத்தகைய அடிமையாகி விட்ட பழக்கத்தை இலகுவில் கைவிட்டு விட முடியாது. எனினும் அதற்கான மனமிருந்தால் முடியும். ஆரம்பத்தில் வெற்றிலையைத் தவிர புகையிலை, சுண்ணாம்பு, பாக்கு போன்றவற்றை மெது மெதுவாகக் குறைத்து பின்னர் வெற்றிலை போடும் தவணைகளைக் குறைக்க வேண்டும். பின்னர் இன்னும் இரண்டு வாரத்தில் இதனையும் முற்றாக நிறுத்தி விட வேண்டும் என்று சங்கற்பம் கொண்டு இலக்கு ஒன்றை வைத்து அவ் இலக்கை அடைதல் வேண்டும். மாறாக கிராம்பு, ஏலக் கொட்டை ஒன்றிணை மெல்லலாம். அல்லது டொபி ஒன்றை சாப்பிட்டு பழக்கத்தை திசை திருப்புவது மூலம் இதில் இருந்து விடுபட முடியும்.

மூலிகையின் பெயர் - வெற்றிலை

தாவரப் பெயர் - Piper Betel

தாவரக்குடும்பம் - Piperaceae

வேறு பெயர் -

தாம்பூலம், நாகவல்லி,
வேந்தன், திரையல்.

வகைகள் -

கம்மாறு வெற்றிலை,
கற்பூரவெற்றிலை
சாதாரண வெற்றிலை

வெற்றிலை

தோற்றம் :-

இலைகள் இதயவடிவில் பெரிதாக இருப்பதோடு நுனி கூர்மையாகவும் இருக்கும். வடிகால் வசதி இருக்கவேண்டும். அகத்தி மரங்களை இடையில் வளர்த்து, அதில் கொடிகள் வளர வளர கட்டிக்கொண்டே செல்வார்கள். மூங்கில் களிகளையும் பயன்படுத்துவார்கள்.

இது வியாபார ரீதியாக அதிகம் பயிரிடப்படுகின்றது. கருப்பு நிறத்தில், நல்ல காரமாக இருப்பது கம்மாறு வெற்றிலை. கற்பூர மணத்துடன் சிறிது காரமாகவும் இருப்பது கற்பூர வெற்றிலையாகும். வெற்றிலைக்கு நல்ல மணமும், காரமும் உண்டு. இது கொடி பதியம் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

இனம் -

கொடி இனம்

பயன்தரும் பாகங்கள் -

கொடியின் இலை,
வேர்.

வளரியல்பு -

வெப்பமான
இடங்களிலும்
சதுப்பு நிலங்களி
லும் வளர்கிறது.

மருத்துவப் பயன்கள் -

பொதுவான குணம்.

➤ சீதம் நீக்கும், வெப்பம் தரும், உமிழ்நீர் பெருக்கும், பசி உண்டாக்கும், பால் சுரக்க வைக்கும், நாடி நரம்பை உரமாக்கும், வாய் நாற்றம் போக்கும்.

➤ வெற்றிலைச் சாறு சிறுநீரைப் பெருக்குவதற்கும் பயன்படுகிறது. வெற்றிலைச்சாற்றுடன் நீர் கலந்த பாலையும், தேவையான அளவு கலந்து பருகி வர சிறு நீர் நன்கு பிரியும்.

➤ விடாது மூக்கில் ஒழுக்கும் சளிக்கும் வெற்றிலைச்சாற்றை மூக்கில் விட குணமாகும்.



☞கம்மாறு வெற்றிலைச் சாறு 15 மி.லி. அளவு வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்க மந்தம், ஜன்னி, சீதளரோகம், தலைவலி, நீர் ஏற்றம், வயிற்று வலி குணமாகும்.

☞வெற்றிலைச் சாறு நான்கு துளி காதில் விட எழுச்சியினால் வரும் வலி குணமாகும்.

☞வெற்றிலையில் சிறிது ஆமணக்கு எண்ணெய் தடவி இலேசாக வாட்டி கட்டிகளின் மேல் வைத்துக்கட்டி வர கட்டிகள் உடைந்து சீழ் வெளிப்படும். குறிப்பாக, இரவில் இதை கட்டு வது சிறந்தது.

☞குழந்தை பெற்ற பின்னர் தாய்க்கு அதிகமாக பால் சுரக்க வெற்றிலையை சிறிது ஆமணக்கு எண்ணெய் விட்டு வதக்கி மார்பில் வைத்துக் கட்டி வர தாய்பால் அதிகமாகச்சுரக்கும்.

☞நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு வெற்றிலைச்சாறும், இஞ்சிச் சாறும் சம அளவு கலந்து அருந்திவர நன்மை ஏற்படும்.

☞வெற்றிலைச் சாறு சிறுநீரைப் பெருக்குவதற்கும் பயன்படுகிறது. வெற்றிலைச்சாற்றுடம் நீர் கலந்த பாலையும், தேவையான அளவு கலந்து பருகி வர சிறு நீர் நன்கு பிரியும்.

☞வெற்றிலையை கடுகு எண்ணெயில் போட்டு லேசாக சூடு செய்து மார்பில் வைத்துக் கட்டிவர மூச்சுத் திணறல் மற்றும் இருமல் நீங்கும்.

☞வெற்றிலையை அனலில் வாட்டி அதனுள் ஐந்து துளசி இலையை வைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து 10 மாத குழந்தைக்கு 10 துளிகள் காலை, மாலை கொடுக்க சளி, இருமல் குணமாகும். அனலில் வாட்டிய வெற்றிலையை மார்பில் பற்றுப்போட்டால் சளி குறையும்.

☞குழந்தைகளுக்கு மலர்ச்சிக்கல் ஏற்பட்டால், வெற்றிலைக் காம்பை ஆமணக்கு எண்ணெயில் தோய்த்து ஆசன வாயில் செலுத்த உடனடியாக மலம் கழியும்.

☞வெற்றிலையை அரைத்து கீல்வாத வலிகளுக்கும், விதைப்பையில் ஏற்படும் வலி, வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு வைத்துக் கட்ட நல்ல பலன் தரும்.

☞வெற்றிலையின் வேரை சிறுதளவு எடுத்து வாயிலிட்டு மென்று வர குரல் வளம் உண்டாகும். எனவே இசைக்கலைஞர்கள் இதனை அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

தொகுப்பு - சுபா



அம்லத்தன்

ஏனைய உபாசைகள்

இன்றைய உலகில் அநேகமானோருக்கு வாயுத் தொல்லை அல்லது அமிலப் பித்தம் காரணமாக எப்போதும் வாயை புளித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இதனை வெறுமனே பித்தம், வாயு என்று ஒதுக்கிவிட முடியாது.

இந்நோய் காரணமாக எமது குருதியில் சேரும் அமிலத்தன்மையானது வேறு பல நோய்களுக்கு இது இட்டுச் செல்கிறது. காஸையில் எழும்பியவுடன் கால்களைத் தரையில் வைக்க முடியாது. முழங்கால் வலி காரணமாக முழங்கால் மூட்டு வீங்கியிருக்கும். ஆனால், சிறிது நேரம் அமர்ந்து ஓய்வெடுத்த பின்பு எழுந்து நடக்கக் கூடியதாக இருக்கும். இத்தகைய பல நோய்க் குணங் குறிகளுடன் உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள யாரேனும் ஒருவர் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் இக் கட்டுரையை வாசிப்பது மிக முக்கியமானது. இதனடிப்படையில் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் நோய் நிலைமை பற்றி எழுமுடன் பல விடயங்களை பகிர்ந்து கொண்டா தேசிய பாரம்பரிய வைத்தியர் Dr. உதார நிமால் ரணசிங்க அவர்கள்.

Dr. நிமால் ரணசிங்க
பாரம்பரிய வைத்தியம்

கப்பட்டிருந்தால் இக் கட்டுரையை வாசிப்பது மிக முக்கியமானது. இதனடிப்படையில் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் நோய் நிலைமை பற்றி எழுமுடன் பல விடயங்களை பகிர்ந்து கொண்டா தேசிய பாரம்பரிய வைத்தியர் Dr. உதார நிமால் ரணசிங்க அவர்கள்.

இந்நோயின் குணங்குறிகளைப் பற்றி சுருக்கமாகக் கூற முடியுமா?

பரவலாக எங்கும், பலரையும் பாதித்துள்ள நோய்களில் ஒன்றாக இது இருந்த போதும் நாம் இந்நோயைப் பற்றி முறையாகத் தெரிந்திருப்பதில்லை. பெரும்பாலான பெண்களுக்கிடை

யில் காணக்கூடிய இந்நோய் அவர்களின் குருதியில் அமிலத்தன்மை அதிகமாவதன் காரணமாக மூட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்பாகக் குறிப்பிடலாம். இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் காலையில் எழும் பியவுடன் இரண்டடி கூட கால் வைக்க முடியாமல் குதிகால் வலியால் அவதிப்படுவார்கள். சிலர் கீழே அமர்ந்த பின்பு எழும்ப முடியாமல் கஷ்டப்படுவார்கள். இதனைக் குணமாக்க எந்த வகையான உணவு வகைகளை உண்டால் மூட்டுவலி குணமாகும் என்றறிந்து அதில் அதிக கவனம்



செலுத்துவார்கள். சிலர் மூட்டு வலியைக் குணமாக்க கை மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவார்கள். ஆனால், நிரந்தரமாக இதனை தடுத்து நிறுத்த அன்றாட நடவடிக்கையில் பிழையாக அல்லது குறைபாடுடைய விடயங்கள் எவை எனத் தேடியறிந்து அதனை நிறுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

இது விடயமாக முதலில் இதற்கான காரணம் யாதெனக் கூற முடியுமா?

முறையான உணவினை நாம் பெறாததே இதற்கான முக்கிய காரணம் எனலாம். எமது வயிறானது குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு உணவினை எதிர்பார்க்கின்றது. எங்களுக்கு எவ்வளவு வேலை உள்ளது என்பதையோ அல்லது நாம் இயந்திரமாக சுறுசுறுப்புடன் வேலை பார்க்கின்றோம் என்பதையெல்லாம் பார்த்து எமது உடல் தன் செயற்பாட்டை ஒருநாளும் நிறுத்திக் கொள்வதில்லை.

இதனால் நாம் உணவினை உட்கொள்ளும்



வரை எமது வயிறு எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கின்றது. அப்படியிருக்கும் போது நேரத்திற்கு உணவு கிடைக்காவிடில் எமது வயிற்றிற்குத் தேவையான அமிலம் சுரக்கத் தொடங்கும். இதன் பின் எமது உடல் அதனை உறிஞ்சத் தொடங்கும். இதன் பின்பு எமது உடலானது உடற்பயிற்சிக்கு உட்படும் போது இக்குருதி உடல் பூராகவும் பரவத் தொடங்கும். இங்கு சிறுநீர் மற்றும் வியர்வை மூலம் இவ் அமிலமானது உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவதோடு மிகுதியான பகுதியானது ஏதேனும் வழிக்கூடாக உடலின் செயற்பாடுகள் குறைவாகக் காணப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உடலின் கீழ்ப் பகுதிக்கு அதாவது குதிகால், முழங்கால் போன்ற இடங்களில் தேங்கிநிற்கும். இச்செயற்பாடானது தொடர்ந்து நடைபெறும் போது மூட்டுக்களிலுள்ள சவ்வுகளில் தேங்கி நிற்பதன் காரணமாக, மூட்டெலும்புகள் அழிவடையத் தொடங்கும். இதன்போது மூட்டுக்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று உரசி தேய்வடையத் தொடங்கும்.

குறிப்பிட்ட நேர வேளையில் பொருத்தமான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளாமல் உடனடி உணவு வகைகளை உட்கொள்வதாலும் சிறந்த பலனைப் பெற முடியாது.

இவ்விதமாக நோக்கும் போது ஒரு நாளைக்கு நாம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய மூன்று வேளை உணவின் போதும் முறையாக சரியான போஷணையுடன் ஒரு வேளையாவது

நாம் உட்கொள்ளாதிருக்கின்ற நிலைமை காணப்படுகின்றது.

‘சாதாரணமாக காலை உணவை அரசனைப் போல் உட்கொள்ள வேண்டும்’ என்ற கூற்று நம் மத்தியில் காணப்படுகின்றது. ஏனென்றால், நாம் இரவு உணவை மிகவும் ஏழ்மையாக, பாரமில்லாத இலகுவில் ஜீரணிக்கக் கூடிய உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். இதற்கிடையில் ஒரு கால இடைவெளியானது, இத்தகைய காலை உணவினாலேயே நிரப்பப்படுகின்றது. இத்தகைய பிழையான முறை காரணமாகவே நாம் இத்தகைய நோய்களுக்கு இலக்காகின்றோம்.

இந்நோயிலிருந்து தப்புவதற்கு நாம் எத்தகைய செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்?

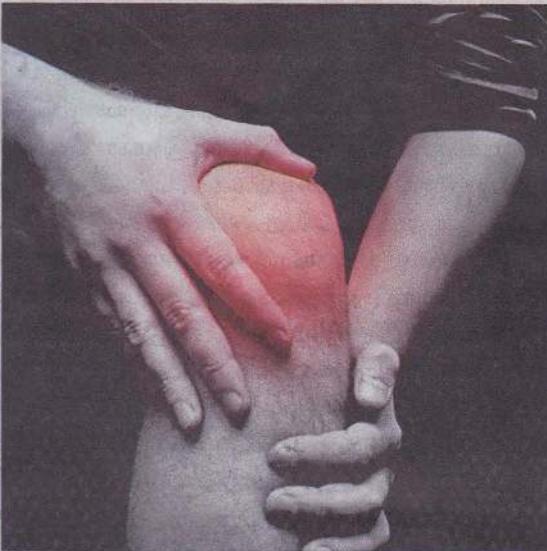
மேற்குறிப்பிட்டவாறு இத்தகைய நோய்களுக்கு நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளை சரியான நேரத்திற்கு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதே முக்கியமானது. அது போல் ஒரு நாளைக்கு தேவையான நீரையும் தவறாது அருந்த வேண்டுமென்பது மிக முக்கியமானதாகும். மேலும், காலையில் 4 மணிக்கு எழும்ப வேண்டும். ஏனென்றால், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நாம் அறியாமல் எமது சூழலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளும் பெறுமதி மிக்க மனத்திருப்தி அநேகமானவை. அதனை விட உடனடி உணவுகள் மற்றும் தயாரித்த செயற்கை உணவுகள்

நூற்றுக்கு நூறு வீதம் நாம் விலகி இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். இவற்றிற்கிடையில் எமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் சில உணவு வகைகளை முக்கியமாக இறைச்சி வகைகளை இன்று இரண்டு முறை யோசித்து விட்டு உண்ண வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

அவை கூட இன்று உடனடி உணவுகளாக மாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளன. அதனால் முடிந்தளவு அன்றாடம் வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளும் மற்றும் அயற்புறங்களிலிருந்து தேடிப் பெற்றுக் கொள்ளும் உணவு வகைகளுக்கு கூடுதல் கவனம் செலுத்தினால் நல்லது. மேலும், ஓய்வும் உடற்பயிற்சியைப் போல் மிகவும் அவசியமான தேவைப்பாடுகளாகும். அதுமட்டுமன்றி, நாம் அன்றாடம் எமக்குத் தேவையான நீரை தவறாது அருந்த வேண்டும். நாம் காலையில் எழுந்தது முதல் இரவு நித்திரைக்குச் செல்வது வரை ஒவ்வொரு மணி நேரமும் அடிக்கடி ஒரு கோப்பைக்குக் குறையாத நீரை அருந்துவதன் மூலம் ஒரு நாளைக்கு நமக்குத் தேவையான நீரின் அளவை உடலுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கலாம்.

முன்பு நாம் ஒரு வேளை சோற்றைத் தயார்படுத்தும் போதே எமக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொண்டோம். ஆனால், இன்று அந்நிலை மாற்றமடைந்துள்ளது. அதனால், அதற்குச் சமனாக எமது உடலுக்குத் தேவையான முறையான உடற்பயிற்சியை மட்டுமன்றி உள அமைதியையும் பெற்றுக் கொள்ள பயிற்சி செய்தல் மிக அவசியமாகும்.

- எஸ். ஷர்மினி





களால் நம்ப முடிகின்றதா?

★ உங்கள் சாதாரண உடல் அளவிற்கே தைத்த சல்வார்களை கர்ப்பகாலத்தில் அணிவதால் இக்காலத்தில் வளர்ச்சி அடையும் மார்பகங்கள் அமுக்கப்படுகின்றன. இதனால் மார்பகத்தின் முக்கிய தொழிற்பாடான தாய்ப்பால் சுரத்தலுக்கு இது தடையாக அமைவதோடு அதிக வேதனையையும், வலியையும் உங்களுக்குத் தருகின்றது.

★ வயிறும் இடுப்புப் பகுதிகளும் இறுக்கப்படுவதால் நாளொரு வீதம் வளரும் குழந்தை வளர்ச்சிக்கு அதிக பாதக விளைவுகளை உங்களுக்குத் தெரியாமலேயே இந்த சல்வார் உடை ஏற்படுத்துகிறது.

அதேபோல், கர்ப்பிணிப் பெண்ணானவள் ஏழாம் மாதம் தொடக்கம் பிரசவத்தை எதிர்பார்த்திருக்க வேண்டிய காலமாகும். இக்காலப் பகுதியில் இலகுவில் கழட்டவோ, கிழிக்கவோ முடியாத இந்த சல்வார் உடை குழந்தையின் உயிரைக் கூட பறிக்கலாம்.

கர்ப்ப காலமும்

சல்வார் ஆடையும்

பெண்கள் கர்ப்பகாலம் ஆரம்பமாகும் போதே அவர்கள் உடலில் பலவித மாற்றங்கள் ஏற்படுவது இயற்கையே. அவற்றில் மார்புப் பகுதியின் வளர்ச்சி, இடுப்புப் பகுதியின் விரிவாக்கம், வயிறு வெளித்தள்ளப்படுதல் என்பன மிக முக்கிய மாற்றங்கள் ஆகும். இவ்வாறு நடைபெறும் உடல் மாற்றங்கள் தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் நன்மைகளை மாத்திரமே தருகின்றது. இவ்வாறான இயற்கை நிகழ்வுகளை நாமே நமக்குப் பாதகமாக்கிக் கொள்கின்றோம் என்றால் அது மறுக்க முடியாது.

குழந்தைப் பாக்கியம் கிடைக்காமலிருக்கும் வேதனையை விட கருவில் உதித்த குழந்தை அழிந்து போகும் நிலை மிகவும் கவலைக்கிடமானது. இந்நிலையை நாமே உருவாக்கிக் கொள்கிறோம். இதற்கு இந்த சல்வார் உடைகள் காரணமாக அமைகிறது என்பதை உங்

குழந்தை எதிர்பாராத நேரம் பிறக்க நேர்ந்தால் சல்வார் உடையின் இறுக்கம் காரணமாக தாய்க்கும் மரணம் நேரலாம். கர்ப்பிணிப் பெண்ணானவள் இயன்றளவு தளர்ந்த, இறுக்காத ஆடைகளை அணிவது தாய்க்கும் சேய்க்கும் நன்மையைப் பெற்றுத் தரும். ஆதலால், கர்ப்பம் தரித்த நாள் முதல் உங்கள் உடல், உள சுகாதாரத்தின் மீதுள்ள அதே அக்கறையை உடைகள் மீதும் செலுத்தினால் இந்தப் பாதகமான விளைவுகளிலிருந்து தப்பித்து, சுகப் பிரசவத்தின் மூலம் ஆரோக்கியமான குழந்தையை நீங்களும் பெற்றெடுக்கலாம்.

திருமதி. சுபோதினி ரன்கொத்
அதிபர், தாதியர் பயிற்சி நிலையம்,
கொட்டகலை.

வாழ்வையும் சாவையும் பற்றிய இரகசியத்தை ஆராய்ந்த பல மேதாவிகள் இந்த உடல் அழிவதற்கான காரணத்தைக் காண இன்னும் திகைத்து நிற்கின்றனர். உடலில் கண்ணறைகள் (Cells) புனருற்பத்தி காரணமாக ஜீவன் நிலை பெற்றிருக்கின்றது. கண்ணறை என்பது அணுக்கரு அடங்கிய ஒரு ஜீவ வஸ்துவின் திரளாகும். மனிதன் பல வகையான தொகுப்புக்கள் இனங்கள் ஆகியவற்றைச் சேர்ந்த கண்ணறைகளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றான். அவை பல்வேறு இயந்திர வேலைகளைச் செய்கின்றன. இந்த கண்ணறைகள் இடைவிடாது அழிந்து கொண்டும் புதுப்பிக்கப்பட்டுக் கொண்டும் இருக்கின்றன. இந்தக் கண்ணறைகள் தங்களுடைய புனருற்பத்திச் சக்தியை இழந்து விடுகின்ற ஒரு நேரம் வருகின்றது. அப்போது மனிதன் மூப்படைகின்றான். உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கமும் ஒவ்வொரு ஏழாண்டுக்கு ஒரு முறை முழுதும் புதுப்பிக்கப்படுகிறது என்று ஒரு நேரம் கருதப்பட்டு வந்தது. ஆனால், இப்போது அது சுமார் ஒன்றரை ஆண்டு என்று கூறப்படுகின்றது.

சவ்வுகளில் (Tissues) பல வகைகள் இருக்கின்றன. அவைகளாவன, தசைச் சவ்வு, நரம்புச் சவ்வு, முதலியவை. அதைப் போல நமது உடலில் பல மண்டலங்கள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக வாய், தொண்டை, உணவுக்குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், ஆகியவை அடங்கிய ஜீரண மண்டலம் அல்லது உணவு மண்டலம் இருதயம் தமணிகள் சிரைகள் ஆகியவை அடங்கிய இரத்த ஓட்ட மண்டலம் நிண நீர்க் கருவிகள் கோளங்கள் அடங்கிய நிணநீர் மண்டலம்.

தசைமண்டலம், மேல் தோல், அடித்தோல், வியர்வை வெளியேற்றும் வியர்வைக் கோளங்கள், கொழுப்புப் பசையை வெளியேற்றும் கோளங்கள் ஆகியவை அடங்கிய சர்ம மண்டலம். சிறுநீர்ப்பை சிறுநீர்க்குழல் ஆகியவை அடங்கிய சிறுநீர் மண்டலம் ஆண்களிடம் ஜனனேந்திரயம் பெண்களிடம் கருப்பை அண்ட கோளங்கள் ஆகியவை அடங்கிய பிரஜோத்தபத்தி மண்டலம் கழுத்து பாகத்திலுள்ள தைராய்டு பாராதைராய்கு மூளை பாகத்திலுள்ள பெர்ணியல் பிட்யூட்டரி மற்றும் அட்ரினல் ஆகிய கோளங்கள் அடங்கிய கோள மண்டலம் முதலியவைகளாம். ஜீவ வஸ்துவின் ரசாயன மாற்றம் அல்லது தத்துவ பரிணாமம் என்பது உடற் சவ்வுகளில் சதா நடந்து கொண்டிருக்கும் ஆக்க, அழிவு மாற்றங்களின் தொகுப்பு ஆகும்.

விஞ்ஞானமும் நீடித்த ஆயுளும்

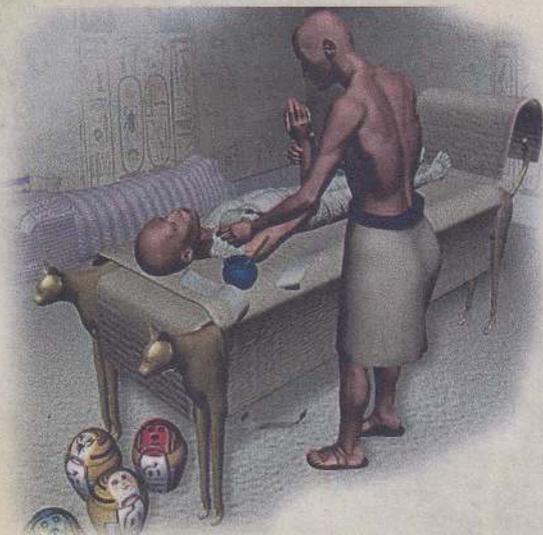


ஊசி மூலமாகவோ
அல்லது வாயின்
மூலமாகவோ உட்
கொண்டு ஆரோக்கியமான
ஆண் பெண்களாக மாற்றப்பட்டி
ருக்கின்றனர்.

இந்த நவீன அதிசயங்கள் நாள் தோறும்
நடந்து வருகின்றன. ஆனால், அவை நோயுற்
றோரைத் தான் குணமாக்குகின்றன. அவை
சாதாரண ஆயுளை நீடிப்பதோ அல்லது
சாஸ்வதமான வாலிபத்தை நிலை நிறுத்தி
வைக்கும் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதோ
கிடையாது. அதுமட்டுமல்ல அவற்றால் நல்ல
ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய என்பது வயது
மனிதன் ஒருவனை நூறாண்டு வாழவைக்
கவும் முடியவில்லை. அந்த மனிதன் மூப்பு
என்று சொல்லக்கூடிய கண்ணறைகளின்
விசித்திர அழிவுக்கு ஆளாகி மரண மடையத்
தான் வேண்டியிருக்கிறது.

ம ர ண த் தி ர் கு க்
காரணம் இரத்த மண்டலம் தான்
என்று ஒரு விஞ்ஞானி கருதுகின்றார். அவர்
இரத்தத்தை ஓர் இரசாயனத் தயாரிப்பாகக்
கருதுகின்றார். மற்றொரு விஞ்ஞானி
உயிரின் இருப்பிடம் தைராட்டு கோளம்
என்று நம்புகின்றார். ஆகவே, அவர்
பழுதடைந்த தைராய்டு கோளத்தை நீக்கி
விட்டு அதற்குப் பதிலாக இளமையும் வாலிப
முறுக்குடன் கூடிய மனிதக் குரங்கின்
தைராய்டு கோளத்தை அந்த இடத்தில்
பொருத்தி வைக்கின்றார். மற்றொரு
விஞ்ஞானி கிழத்தனத்திற்குக் காரணம்,
உடலில் உள்ள சில முக்கியமான
கோளங்களைப் பாதிக்கும் சிற்றின்ப நுகர்ச்சி
என்று கூறுகின்றார். பலவீனமான அகால
வயோதிபமடைந்த பல பேர் இந்த
கோளங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சத்தை

நோயாளி வயதடைந்தபோதும் இயந்திரங்
கள் அனைத்திலும் அற்புதமான இந்த மானிட
இயந்திரம் முற்றும் பழுது பட்டு விடும் போது
அவனுக்கு மீண்டும் இளமையை உண்டு
பண்ணுவது களைப்படைந்த மனிதனுக்கு
மதுவானது புத்துணர்ச்சியைத் தூண்டி



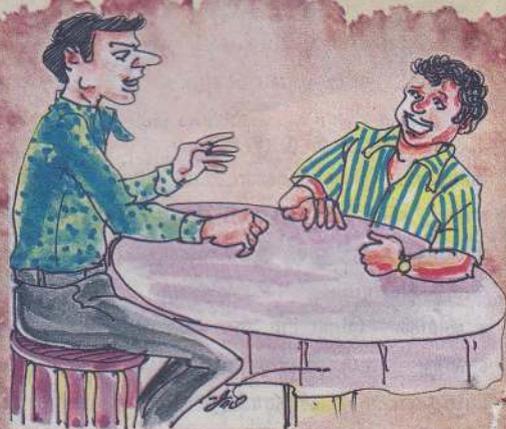
விடுவதைப் போன்று தற்காலிகமானது தான். சோர்வு வெகு சீக்கிரம் தொடர்ந்து வந்து விடுகின்றது. சிறிது காலம் பிரகாசத்துடன் விளங்கிய கண்கள் மறுபடியும் ஒளி இழந்து விடுகின்றன. மூளை குறுகிய காலம் மட்டுமே சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்கின்றது. பிறகு சோர்வு புகுந்து விடுகின்றது. அவயவங்கள் முழுவதும் முன்பிருந்ததைவிட மிகவும் பலவீனமடைந்து விடுகின்றன. செயற்கை முறையில் புகுத்தப்பட்ட கோளங்களின் கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட தூண்டுதலுக்கு இணங்க அவை தங்களுடைய சக்திக்கும் திறமைக்கும் மீறி வேலை வாங்கப்படுகின்றன. இளமையில் கண்ணறைகள் தங்களைத் தாங்களே புதுப்பித்துக்கொள்வதைப் போல் முதுமையிலும் செய்துக்கொள்ளும் படி அந்தக் கண்ணறைகளை ஊக்குவிக்கும் வழி முறைகளை விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்து விட்டால் மானிட வாழ்க்கைக்கு வயது வரம்பு இல்லாமல் செய்து விடலாம்.

அழகு, சிங்காரம், பலம், கடினத்தன்மை ஆகியவை உங்களுக்கு நல்ல உடற்கட்டு இருக்கிறது என்பதை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. உணவுப் பொருள் சக்தியின் திரளையாதலால் இந்த உடலை சூரியன் பிராணா சங்கற்பம் அல்லது இச்சா சக்தி ஆகியவை போன்ற வேறு வழிகளின் மூலமாகவும் பேண முடியும்.

ஹடயோகக் கிரியைகளும் தியானமும் இந்த உடலை முற்றிலும் புதுப்பித்து கண்ணறை களுக்கு புதுப் பலத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் வீரியத்தையும் கொடுக்கின்றன.

இந்த உடலைப் பாதுகாத்து வைப்பதில் இயற்கைக்கு உதவியாக சக்தியை எவ்வாறு கிரகித்து அதற்கு பயன்படுத்தலாம் என்பதை யோகிகள் நன்கு அறிவர். கடுங்குளிர் வெப்பம் ஆகியவற்றைத் தாங்கிக்கொள்ளவும். உணவும் தண்ணீரும் இன்றி (தங்களுடைய தூய்மை யான பலம் பொருந்திய தடுக்க முடியாத சக்தியின் மூலம்) ஜீவித்திருக்கவும் அவர்கள் சக்தி பெற்றிருக்கின்றனர். காற்றை உட்கொண்டு வாயு பஷ்ணம் என்று சொல்லப்படும் மற்றொரு முறையின் மூலமாகவும் உடலைப் பேணுவதுண்டு. உடல் அழியாத தன்மை பெறுகிறது. அதை எதுவும் துன்புறுத்த இயலாது. அந்த யோகிக்கு பிணி, மரணம் துன்பம் என்பது கிடையாது.

இரா. ராஜகோபால்



“நேத்து ஆபீஸிலிருந்து வீட்டுக்குப் போகும்போது பக்கத்து வீட்டுக்குப் போயிட்டேன்”

“அப்புறம்?”

“களைப்பா வந்திருப்பீங்க... டீயோட வரேன்-னு’ குரல் கேட்டது. சரி, நம்ம வீடு இல்லைன்னு திரும்பி வந்திட்டன்”

அதிக சத்துள்ள உணவுகளை உண்பது அவசியம்தான். ஆனால், அதற்குத் தகுந்த உடல் உழைப்பு வேண்டும். பூதம் போன்று உணவை அதிகமாய் உடலுக்குள் செலுத்தி விட்டு வெருமனே உட்கார்ந்திருந்தால் என்ன ஆகும்? அந்த பூதம் இரத்த நாளம், இருதயம், மூளை, கண், சிறுநீரகம் எனப் பல உள் உறுப்புக்களை பதம் பார்த்துவிடும். இதுதான் முக்கிய பிரச்சினை.

★ வேறு வழி ஏதும் இல்லையென்றால் அடர்த்தி



வில் சேர்த்த பிஸ்கட், கேக் முதலியவற்றை மிகவும் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

★ வெளியில்



கொழுப்பைக் குறைப்போடு

ஹோட்டலில் உணவு உண்ண நேர்ந்தால் கொழுப்பு அதிகம் இல்லாத உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

- ஜெயா

யற்ற எண்ணெய்களை உணவோடு சிறிது சேர்த்துக்கொள்ளலாம். நெய் போன்றவைகளை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

- ★ உணவுகளை வறுக்கவோ, பொரிக்கவோ கூடாது.
- ★ ஆட்டிறைச்சியை சமைக்கும் பொழுது சதையுடன் சேர்ந்து இருக்கும் வெள்ளைக் கொழுப்புகளை எவ்வளவு அகற்ற முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் அகற்ற வேண்டும்.
- ★ கோழி இறைச்சி வாங்கும்போது அதன் தோலை உரித்துவிட வேண்டும். கோழி இறைச்சியின் தோல் அதிக கொழுப்புள்ளது என்பதை மறவாதீர்கள். இது எல்லாப் பறவை இனங்களுக்கும் பொருந்தும்.
- ★ பாலாடை, கொழுப்பு கலந்த பால், நெய், வெண்ணெய் போன்றவற்றை எவ்வளவு தவிர்க்க முடியுமோ அவ்வளவு தவிர்க்க வேண்டும். ஆனால், இவைதான் நாக்கிற்கு அருமையான ருசியைக் கொடுப்பவை என்ன செய்வது?
- ★ நெய், சர்க்கரை போன்றவை அதிக அள



“என் மருமகக்கிட்டே கோயில் மாதிரி வீட்டை வெச்சிக்கணும்னு சொன்னது தப்பாப் போச்சு”

“ஏன்... என்னாச்சு...?”

“வாசல்லே ஒரு உண்டியலை வெச்சிட்டா”

வீடுவரைய



நோக்கிய

பெண்கள்

பல குடும்பங்களில் ஆண்கள் கண்மூடித்த மனமாக மேலாதிக்கம் செய்ய விரும்புவதாலேயே பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. பொதுவாக உலகம் எங்கும் உள்ள சமூக அமைப்பு 'ஆணாதிக்கம்' மிக்கதாக உள்ளது. அதாவது, சமூகத்தின் எந்தப் பிரச்சினையையும் ஆணின் நலனை அடிப்படையாகக் கொண்ட கண்ணோட்டத்திலேயே பார்க்கப்படுகிறது.

புராணம், கதை, இலக்கியம், அரசியல், சமூகப் பழக்க வழக்கங்கள் என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஆணே மையப் பொருளாக இருக்கின்றான். இந்தப் பாரம்பரியப் போக்குகள் ஆணிடம் மேலாதிக்க உணர்ச்சியையும் ஒரு பெண் போகப் பொருள், தனக்கு அடிமைப்பட்டவள் என்ற எண்ணத்தையும் ஏற்படுத்தியுள்ளன.

நல்ல குடும்ப வாழ்க்கை அமைய வேண்டுமென்றால் நீங்கள் முதலில் இந்த மாதிரியான உணர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபட வேண்டும். மண்ணாசை, பொன்னாசை, பெண்ணாசை என்று சொன்னவர்கள் மண்ணோடும் பொன்னோடும் சேர்த்து பெண்ணையும் ஒரு பொருள் போல

டாக்டர் நி. தர்ஷனாதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad. Dip. in Counselling Psychology (UK)

அதாவது, ஐடப்பொருள் போல சொல்லியிருக்கிறார்கள். இந்த இரண்டோடு பெண்ணையும் மூன்றாவது பொருளாகச் சேர்த்து ஆணாதிக்க மனோபாவத்திற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாகும்.

ஆணைப் போலவே பெண்ணும் உணர்ச்சி உடையவள். அவளுக்கும் சுயமரியாதை உண்டு. நன்மை, தீமைகள் உண்டு. ஆணுக்குள்ள அனைத்து உணர்ச்சிப் போக்குகளும் அவளுக்கும் உண்டு. ஆண்கள் இதை மதித்து நடக்க வேண்டும். சுகத்துக்கு அவள் தேவை, பந்தத்திற்கு அவள் தேவையில்லை என்று நினைக்காதீர்கள். குழந்தை பெற அவள் தேவை, குழந்தையின் எதிர்காலத்தை முடிவு செய்யும் உரிமை அவளுக்கு இல்லை என்று நினைக்காதீர்கள். வீட்டு வேலைகள் செய்ய அவள் தேவை, ஆனால், குடும்ப நிர்வாகத்தில் அவளுடைய

யோசனைகள் தேவையில்லை என்று நினைக்காதீர்கள்.

ஆண்கள், பெண்ணை அடிமைப்படுத்த வேண்டும், அடக்கி ஆள வேண்டும் என்று எண்ணுவதாலேயே இன்று உலகெங்கும் பெண் விடுதலை இயக்கங்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. மேல் நாடுகளில் இந்த இயக்கங்கள் வரம்பை மீறிச் சென்று கொண்டிருக்கின்றன. ஆண்களை அடிமைப்படுத்த வேண்டும் என்று கூச்சல் போடும் அளவிற்கு தங்களை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

காந்திஜி அழகாகச் சொன்னார் "Equality does not mean Identity" ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்பதால் இருவரும் ஒன்று என்று ஆகிவிடாது. எனவே, பெண்கள் ஆண்களுக்குச் சமமாக உரிமை வேண்டும் என்று கேட்பதில் தவறில்லை. எல்லா விஷயங்களிலும் ஆண்களாகவே இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதில் தான் தவறு. ஆண்கள் காலம் காலமாகப் பெண்களை அடிமைப்படுத்தி வைத்திருந்ததால் அதன் எதிர் விளைவுகள் சற்றுக் கடுமையாக உள்ளன. இதை உணர்ந்து ஒவ்வொரு ஆண்மகனும் பெண்களுக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் கொடுக்க முன்வர வேண்டும்.

மனைவி என்பவள் தனக்கு அடிமை என்கிற எண்ணம் கணவனுக்கு வராமல் இருந்தால் தாம்பத்தியத்தில் பல பிரச்சினைகள் தோன்றாது. ஆண் குடும்பத் தலைவன் என்றால் பெண் குடும்பத் தலைவி ஆகிறாள். இந்த உணர்வும் ஒருவரை ஒருவர் மதிக்கும் எண்ணமும் இருந்து விட்டால் தாம்பத்தியம் சுகமான சங்கீதமாகும்.

உங்கள் மனைவி உங்களிடம் அன்பை எதிர்பார்க்கிறாள், ஆதரவை எதிர்பார்க்கிறாள், அவணைப்பை எதிர்பார்க்கிறாள். மொத்தத்தில் வாழ்க்கைப் பாதுகாப்பை எதிர்பார்க்கிறாள்.

ஆக, மண வாழ்க்கை அமைதியாகவும் இன்பமாகவும் நடைபெற மேலே சொன்னவற்றை ஆழ்ந்து பரிசீலித்து ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவனும் அதைக் கடைப்பிடித்து குடும்பத்தை உறுதியான அஸ்திவாரத்தின் மீது அமைப்பது அவசியமாகிறது.



அவளை நீங்கள் நம்பாவிட்டால் வேறு யாரை நம்பப் போகிறீர்கள்?

அவள் உங்கள் இல்லத்து அரசி, அவளுக்கு சிம்மாசனம் போட்டு உட்கார வைக்க வேண்டியது உங்கள் கடமை.

“குழந்தை ஏன் அழுகிறது? டாக்டர் ஊசி ஏதும் போட்டாரா...?”

“இல்ல... அவர் குழந்தை டாக்டர் இல்லியா, குழந்தையோட பிஸ்கட்ட பிடுங்கி சாப்பிட்டிட்டாரு....”



தவறான சில பழக்கங்கள்

பக்கவாதத்தை ஏற்படுத்தும்



பக்கவாதம் என்பது மனிதர்களை முடமாகும் ஓர் அபாயகரமான நோயாகும். மூளைக்குச் செல்லும் குருதிக் குழாய்களின் சுவர்கள் தனது சக்தியை இழக்கும்போது இரத்தம் கசிந்து பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. கோப்பி, உடற்பயிற்சி போன்றவை அதிகமானால் மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது என நெதர்லாந்தைச் சேர்ந்த நரம்பியல் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

நெதர்லாந்தின் மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தின் நரம்பியல் நிபுணர் மானிக் எச்.எம். விலாக் என்பவரின் தலைமையில் ஆய்வாளர்கள் ஒன்றிணைந்து பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான காரணம் குறித்து விரிவான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டனர். அப்போது கோப்பியை நாம் அதிகமாக அருந்தினால் மூளையில் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாவதாகக் கண்டறிந்தனர்.

முக்கிய காரணங்கள்

இந்த ஆய்வின்போது மூளையில் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாவதற்கு 8 முக்கிய காரணங்களை ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்தனர். இதில்

முதல் இடத்தில் இருப்பது கோப்பிதான்.

பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கு கோப்பி அதிகம் அருந்துவதால் 10.6 சதவீதம் காரணமாகும்.

தீவிர உடற்பயிற்சி செய்வதால் 7.9 சதவீதம் காரணமாகும்.

அதிக உடலுறவினால் 4.3 சதவீதம் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகின்றது.

சிரமப்பட்டு உடல் உபாதைகளை வெளியேற்றுவதால் 3.6 சதவீதம், கோலா போன்ற குளிர்்பானங்களைக் குடிப்பதால் 3.5 சதவீதம்.

அதிர்ச்சி அடைவதால் 2.7 சதவீதமும், கோப்பிபடுவதால் 1.3 சதவீதமும் இரத்தக் குழாயில் கசிவு ஏற்பட்டு பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது என ஆய்வின் முடிவில் கூறப்பட்டுள்ளது.

- இராச்சித்



“நாக்கு குளருது டொக்டர்”

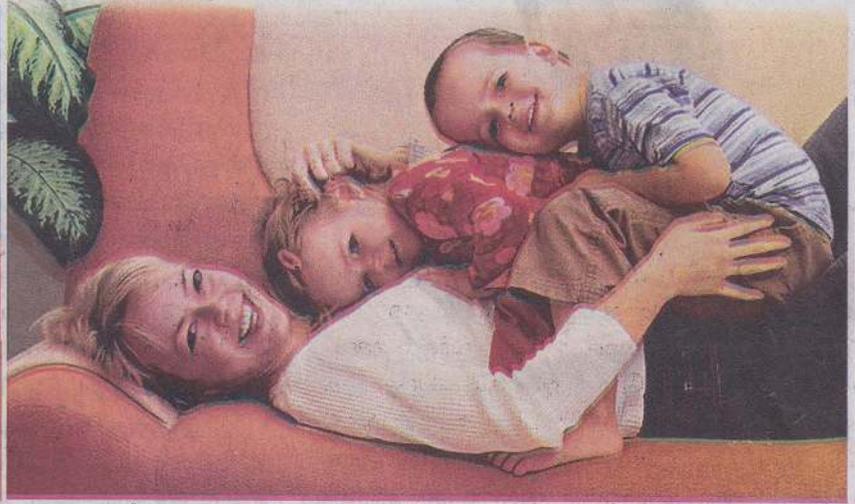
“எப்போ?”

“மனைவிய எதிர்த்து பேசும் போதெல்லாம்!”



T
I
P
S

பாகற்காயை வாரம் இருமுறை உணவில் சேர்த்து வர, வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் அழியும்.



எம்.என்.லக்ஷ்மீ ஹக்கீம்
 BA, MSW (Medical
 and psychiatry)
 (India) Diploma in
 Counselling and guidance.

குழந்தைகளைப் பாராட்டுவோம் அங்கீகரிப்போம்

பள்ளி வாகனத்தில் இருந்து இறங்கி தலை தெறிக்கும் வேகத்தில் வந்த ரீனா, மையலறையில் வேலையில் இருந்த தனது தாயை கட்டியணைத்துக் கொண்டு 'அம்மா என்னோட டீச்சர் என்ன நல்லா பாரட்டினாங்க. நான் நல்ல பாட்டுபாடுறேனாம்' இன்னும் நல்லா பண்ணு ரீனா' அப்படினு சொன்னாங்க.

பாராட்டுதலும், அங்கீகாரமும் எல்லா மனிதர்களினதும் இன்றியமையாத தேவை. இதற்கு வயதெல்லையோ, பால் வேறுபாடோ கிடையாது.

மற்றவர்கள் முன் குறிப்பாக தன்னுடைய சக பாடிகள் முன்பாக தான் குறை சொல்லப்படக் கூடாது என்பது குழந்தைகளின் விருப்பம். ஆனால் அன்றாட வீட்டு நடப்புகளை எடுத்துப் பார்க்கையில் வீட்டுக்குத் தேடி வரும் தன்னுடைய நண்பியிடம் தாய் சொல்லுவாள் 'நீயா

வது நல்லா படிக்கிறாயா? இங்கேயும் ஒன்று இருக்கே, நீயாவது கொஞ்சம் சொல்லிப்பாரு, கேட்கிறாளா பார்ப்போம்'.

தன்னுடைய மகள் படிப்பதில்லை என்பதையும், பெற்றோர் சொல்வதை சிரமேற்று நடப்பதில்லை என்பதையும் தாய் இங்கு சொல்ல வருகிறாள். ஆனால் இதன் மூலமாக தன்னுடைய குழந்தையைப் பற்றியும் எதிர்மறை எண்ணங்களை தாய் மற்றவர்களிடம் உருவாக்கி வருகிறாள். அதேவேளை தான் படிப்பில் குறைந்தவள், அடங்காப்பிடாரி என்கிற உணர்வை தன் பிள்ளையிடம் உருவாக்குகிறாள். இது என்னால் முடியாது என்பதானது தான் பெற்றோருக்கு அடங்காமல் இருக்கலாம் என்ற உணர்வை குழந்தைகளிடம் உருவாக்கப் போதுமானது.

எனவே, நாம் மொழிகின்ற ஒவ்வொரு வார்த்தைகளும் எம் குழந்தைகளை செதுக்குகின்ற சிற்பிகள். எனவே, பெற்றோர்களே நாம் மொழிகின்ற வார்த்தைகள் விடயத்தில் அவதானமாக நடந்து கொள்வோம்.

சில பெற்றோர்கள் தொட்டதுக்கெல்லாம் வகுப்பாசிரியரை சந்திக்க சென்று விடுவார்கள், 'சேர், என் மகள் ரொம்ப பிடி





வாதம் பிடிக்கிறா; வீட்டுப்பாடம் எல்லாம் ஒழுங்கா செய்றதில்லை; ஒரே விளையாட்டுத்தனமாவே இருக்கிறாள்' என்று குறை சொல்வார்கள். மறுநாள் காலையில் வகுப்பறை வாசலில் கால் வைக்கும் போதே ஆசிரியர் கேட்பார் 'நேத்து உங்க அம்மா வந்திருந்தாங்க' அந்த வார்த்தையே போதும் மீதி வாக்கியங்கள் தேவையே இல்லை. குழந்தை அதிர்ந்தே போய் விடும். குழந்தையின் மனதில் குற்ற உணர்வை (Guilty Feeling), அச்ச உணர்வை நாமே உருவாக்கி விடுகிறோம்.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்குப் பின்னும் குறிப்பாக ஒவ்வொரு குழந்தைகளுக்குப் பின்னும் இருக்கின்ற இன்னுமொரு விருப்பம் தான் 'தான் நண்பர்கள் எதிரே அவமானப்படுத்தப்படாமல் இருப்பதென்பது'. இது குழந்தையில் படிப்பு சார்ந்த விடயமாக இருக்கலாம். அல்லது தனிப்பட்ட விடயங்களாக இருக்கலாம். அல்லாத போது அவமானப்படுத்தப்பட்ட ரணம், ஆறாத வடுவாக உருவெடுக்கும். அந்த ரணம் கோபமாக மாறி, உங்கள் அறிவுரைகளை ஏங்க மறுக்கும், பிடிவாதமாகக் கூட நாளடைவில் உருமாறக் கூடும்.

'எனதன்பின் பெற்றோர்களே ஒரே ஒரு நிமிடம் தாருங்கள்! உங்கள் குழந்தை (ஆண்/பெண்) ஒரு நல்ல காரியத்தை செய்தால் அதை வீட்டுக்குள்ளேயே சொல்லிப் பாராட்டிக் கொண்டிருக்காமல் நாலைந்து பேர் மத்தியில் அவர்களை பாராட்டி இருக்கிறீர்களா? தட்டிக் கொடுத்தீர்களா?'

குழந்தைகள் தோழர்களுக்கு முன் அல்லது

உறவினர்களுக்கு முன் அவர்களை தலைகுனிய, அவமானப்படுத்தலில் உள்ள விருப்பமும் ஈடுபாடும் ஏன் அவர்கள் முன் பாராட்டுவதில் தட்டிக் கொடுப்பதில் இல்லை?

எனவே உங்கள் குழந்தைகளை அவர்கள் செய்கின்ற நல்ல செயற்பாடுகளைத் தட்டிக் கொடுப்பதோடு, அங்கீகரிக்கவும் செய்யுங்கள். இது அவர்களில் நேர்மறையான சிந்தனையை உருவாக்கி (Positive Thought) நேர்மறையான நடத்தையின் பால் இட்டுச்செல்லும் (Positive Behavior) இதற்கு உளவியல் பாசையில் Positive Reinforcement - 'நேர்மறை வலியுறுத்தல்' என்று சொல்வார்கள். இதுவே எதிர்காலத்தலைவர்களான எமது குழந்தைகளுக்கு நாம் வழங்குகின்ற முதல் உந்து சக்தி, அதை சரியாக வழங்குவோம், நம்பிக்கையோடு வளர்த்தெடுப்போம்.

Tips குழந்தை பாதுகாப்பு

★ கர்ப்பிணிகள் மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி கண்ட கண்ட மாத்திரைகள் சாப்பிடுவது கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்கு நிச்சயம் பாதிப்பு உண்டாக்கும்.

★ தாய் உண்ணும் உணவில் போதிய சத்துக்கள் குறைவு, மன அழுத்தம் என்பன வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையை பாதிக்கும்.

★ குழந்தைகளின் பால் புட்டிகளை, 'நிப்பின்' களை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு கிருமி நீக்கம் செய்து பால் நிரப்பிக் கொடுக்கவும். வாரம் ஒரு முறை 'நிப்பினை' மாற்றவும்.

★ குழந்தைகளை தலைக்கு மேல் தூக்கிப் போட்டு விளையாட்டுக் காட்டக் கூடாது.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 50

இடமிருந்து வலம்

01. உடலை கட்டுக்கோப்பாக வைத்திருக்க உதவுவது.
04. தசாவதாரங்களில் ஒன்று.
05. பெண்ணையும் குறிக்கும்.
06. ஆணவம் என்றும் சொல்லலாம்.
08. இலக்கமொன்றையும் குறிக்கும். (திரும்பியுள்ளது)
09. நீர் நிலைகளிலும் ஒன்று.
10. குளிர் அதிகமானால் மழை போல் இதுவும் பெய்யும்.
11. வீண் பிரச்சினை என்றும் சொல்லலாம்.

மேலிருந்து கீழ்

01. எற்கும் பிரயோசனமில்லாதவரை இவ்வாறு கூறுவர்.
02. விவசாயத்தில் காணப்படுவது.
03. புனித சின்னமொன்று.
07. சிறுவர்கள் இது செய்வதில் கெட்டிக்காரர்கள்.
09. பழம் என்றும் சொல்லலாம்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 49 விடைகள்

1	2	3	4
கா	ரி	கை	ச ந் து தி
த	தி	க	தி வி
7	8	9	பு
லி	எ	ட	சீ ப் பு
	ல்	ல்	க பு
12			
பா	வை	ன	
க	பு	ல்	ம் ப ல்
15			
ன்	ந	ய	ற
		ல்	சு வை

வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எஸ்.எம்.எஸ். ஹரிசா, அக்குரணை.

₹. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எம். சாரதா, கொழும்பு - 09.

₹. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
திருமதி வை. ருத்ரா, மட்டக்களப்பு.

பாராட்டுக்குரியோர்

01. திரு. இரண்ஜித் கார்மேகம், அப்பத்தனை.
02. ஏ.எச். பாத்திமா அனீக்ஷா, கொழும்பு - 12.
03. எம்.எம்.எப். இஸ்னீ, பெரல்கொல்ல.
04. எஸ். குரனராசா, திருகோணமலை.
05. என். ஜெயப்பிரபா, கண்டி.
06. எம்.வை.எம். நசீர், அக்குரணை.
07. செல்வி பவித்ரா சின்னத்தம்பி, வாழைச்சேனை.
08. எம்.எச்.எச். றிஹ்மார, மடவளபுளையர்.
09. உமா வேலுசாமி, மாத்தளை.
10. செல்வி ஏ. செட்டல்பா பாரதி, மட்டக்களப்பு.

முடிவுத் திகதி 18. 06. 2012

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 50

1	2	3
4		5
	6	7
		8
	9	
10		11

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 50,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

ஆறு மணி நேர உடற்பயற்சி

ஒரு வாரத்திற்கு குறைந்தது மூன்று முதல் ஆறு மணி நேரமாவது கட்டாயம் உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதிகாலையில் நடை பயிற்சியோ அல்லது ஓட்டப் பயிற்சியோ கட்டாயம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.



தினசரி உடற் பயிற்சிக்குக் கூடத் திற்குச் சென்று கட்டாயம் உடற் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். இவ்வாறு செய்யும் உடற்பயிற்சி மூலம் உங்களை சுறு சுறுப்பாக வைத்திருப்பதோடு மட்டுமல்லாது, உங்களது தசை மற்றும் தாங்குதிறன் மேலும் பலப்படும். மிக முக்கியமாக 40 வயதுகளில் ஏற்படுகிற பல பிரச்சினைகளுக்கு மூல காரணமான உங்களது மன அழுத்தம் குறையும். இதனால், மாரடைப்பு மற்றும் இருதய நோய் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் குறையும். எனவே, இளமையிலேயே உடலை ஆரோக்கியமாகப் பேணுவது நடுத்தர வயதிலும் முதுமையில் நன்மை ஏற்படும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். - நவீனா



குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/=

ரூ. 500/=

ரூ. 250=-

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்



கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படக்கூடிய

அத்துடன் கீழ்க்கண்டிக்குப் பொருத்தமான 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



இஞ்சி சோறு

தேவையான பொருட்கள்

- பச்சை அரிசி - 250 கிராம்
- இஞ்சி - 25 கிராம்
- உளுந்து - 25 கிராம்
- கடலைப் பருப்பு - 25 கிராம்
- காய்ந்த மிளகாய் - 4
- மஞ்சள்தூள் - ½ தேக்கரண்டி
- உப்பு தேவையான அளவு
- புளிக்கரைசல் - ½ கப்
- கடுகு - ½ தேக்கரண்டி
- நல்லெண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை சிறிது
- சீரகம் - ¼ தேக்கரண்டி
- மிளகாய்தூள் - ½ தேக்கரண்டி

செய்முறை

அரிசியை நன்கு கழுவிச் சோறாகச் சமைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியை சிறு சிறு துருவல் களாக துருவிக் கொள்ளவும். மிளகாய், சீரகம், உளுந்து, கடலைப்பருப்பு ஆகிய அனைத்தையும் தனித் தனியாக வறுத்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். எண்ணெய்யைக் காய வைத்து கடுகு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து பின் இஞ்சியைப் போட்டு இலேசாக வதக்கவும். பின் புளிக் கரைசலுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு போட்டு கலந்து இஞ்சியுடன் சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்த வுடன் அரைத்த பொடியையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். அக்கலவையை சோற்றுடன் கலந்து நன்கு கிளரவும். இஞ்சி சோறு தயார்.

ரேணுகா தாஸ்

ஒரு Dr...ரின் டயரிப்பிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

(சென்றவார தொடர்ச்சி)

வெள்ளவத்தைக்குப் புதிதாக வந்த நாட்களில் ஒருநாள் மாலை காலி வீதியால் வந்து மூர் ரோட்டிக்குத் திரும்புகிறேன். முடக்கில் பேவ் மென்டால் இறங்கி வீதியில் வைத்த கால் தன்னை யறியாமல் தயங்கிப் பின் வாங்குகிறது. திட்டு திட்டாக இரத்தம். ஒரு கணம் பயந்து திடுக்கிட்டு விட்டேன். ஒரு கணம்தான். சாதாரண மனிதனின் பயம் அடங்க, வைத்திய மூளையும் கைகளும் துருதுருக்கின்றன. இரத்தத்திற்குக் காரணமானவர யார்? எப்படிச் சிந்தியது? முதலுதவி தேவைப்படுமா? போன்ற கேள்விகள் சிந்தனையில் எழக் கண்

துப்புவதில்தான் எத்தனை வகைகள். அதிலும் வீதியில் துப்பும் கலை என்பது அதி விசேடமானதாகும். அதனைத்தான் எத்தனை வகைகளாக பயிற்சித்து செழுமைப்படுத்துகிறோம்.

கொர் என்ற சத்தத்துடன் தொண்டைக்குள் இருப்பதை காறியெடுத்து நுனி நாக்கிற்குக் கொண்டு வந்து ஆரவாரமாகத் துப்புவது ஒரு வகை.

டொக்டருக்குத் தீர்த்தம்

கள் அலைபாய்கின்றன.

திடீரென இன்னும் சில இரத்தத் துளிகள் பீச்சியடித்துக் கொண்டு சற்றுத் தள்ளி விழுகின்றன.

ஆச்சரியம் அடங்குவதற்கிடையில் ஓரமாக நின்ற ஓட்டோவின் சாரதி வெளியே தலையை நீட்டி "மாத்தயா டாக்ஸி ஓனா?" என்கிறார். சொதப்பிக் கொண்டிருந்த அவரின் கடைவாயிலிருந்து 'இரத்தம்' வழிகிறது. வாயெல்லாம் கூட 'இரத்தம்'!

இலங்காபுரியின் இன ஒருமைப்பாட்டைக் கட்டிக் காத்து, வெளிப்படுகிற ஒரே சாதனமாக இன்னும் திகழ்வது வெற்றிலை போடுதல் தான். சிங்களவர், தமிழர், இஸ்லாமியர் என எல்லோரையும் இணைக்கும் பாலமாகத் திகழ்கிறது. இன ஒற்றுமைக்காகக் கலப்புத் திருமணங்களை ஒரு காலத்தில் வற்புறுத்தியவர்களின் காதில் இது விழுந்து விட்டால் நாடு முழுவதும் வெற்றிலையை வளர்த்து, 'இரத்தக் கறை' தான் சிந்தப் போகிறது.

துப் துப்பென அடுக்கடுக்கான தொடர் செய்கைகளாக அலட்டாமல் துப்புவது இன்னுமொரு வகை.

அசிங்கத்தைப் பார்த்தும், அசிங்கத்தைப் போல், வெறுக்கும் ஒருவரைக் கண்டும் முகம் கோணி வன்மத்துடன் துப்புவது விசேட ரகம்.

ரஜனியின் சிகரட்ஸ்டைல் போல ஆட்காட்டி விரலையும் நடுவிரலையும் உதடுகளின் நடுவே வைத்து இடைவெளிக்குள்ளால்



நசுக்கிடாமல் துப்புவது மன்மத ரகம்.

பட்டப்படிப்பிற்கான ஒரு அலகாக எமது பல்கலைக்கழகத்தில் வைக்க ஏற்றது துப்பல்கலை என்று துணிந்து சொல்லலாம்.

பட்ட மேற்படிப்பிற்கான ஆய்விற்காக 'தமிழர் வாழ்வில் துப்பல் சங்ககாலம் முதல் இருபதாம் நூற்றாண்டு வரையிலான ஆய்வின் முதற்படி' எனப் பேராசிரியர் ஒருவரின் வழிகாட்டலில் இளம் பட்டதாரி பதித்திருக்கிறார் என்றால் பாருங்களேன்.

நான் வழமையாகப் பிரயாணம் செய்யும் ஓட்டோவின் சாரதி துப்பும் அழகை ரசிக்க ஆயிரம் கண்கள் போதாது.

வாகனம் நேர் பாதையில் ஓடும் போது முதுகை வளைத்து, வாகனத்தின் இடது பக்கமாகத் தலையை வெளியே நீட்டி, வாயைக் குவித்துத் துப்புவார். துப்புவது காற்றில் சிதறி பின்னே இருப்பவருக்குத் தெறித்து விடாமல் துப்பும் அழகே அழகு. குனிந்து துப்பினாலும் வாகனம் கயிறு கட்டியது போல் நேர் பாதையில் சென்று கொண்டே இருக்கும். இந்த அழகைக் கண்டுதான் அவரது மனைவி அவரைக் காதுலித்தது, கலியாணம் செய்தது, பிள்ளை பெத்தது எல்லாம்.

எமது தேசம் புண்ணிய தேசம்.

ஆனாலும் இந்தப் புண்ணிய பூமியில் நாங்கள் அகலக்கால் வைத்து அலட்சியமாக நடக்க முடியாது. அச்சம், மடம், நாணம் நிறைந்த பெண்கள் போல நிலம் பார்த்துத்தான் நடக்க வேண்டியுள்ளது. இன்றைய புதுமைப் பெண்கள் நிமிர்ந்த நடையும் நேர் கொண்ட பார்வையுமாக நடக்க என் போன்ற ஒரு சிலருக்கு மட்டும் குனிந்த தலையும் நிலம் பார்த்த பார்வையும் தலைவிதி என்றாகி விட்டது.

“டொக்டருக்குக் கழுத்து உழுக்கிப் போட்டுது போல.”

“நிமிர்ந்து பார்த்தால் வீதியில் வைத்தே இவ்வசகொன்சல்லேசன் கேட்டு விடுவார்களோ என்ற கஞ்சத்தனம்.”

“அவருக்கு முகங்களிலை நாட்டம் இல்லை.

எதிரே வருகிற பெட்டைகளின் தொடைகளில் தான் நோட்டம்.”

“வயது போட்டுதில்லே அக்கம் பக்கத்திலை நடக்கிற ஒன்றும் அந்தாளின்ரை மூளையிலை விழுகிறதில்லை.”

இப்படி எத்தனை கொடுக்குக் கேள்விகளும் விமர்சனங்களும் என்றை காதில் பட்டும் படாமலும் வீசப்படுகின்றன.

ஆனால் என்றை கவலை எனக்கு! வீதிகளெங்கும் துப்பல்கள் விதைத்திருக்க, நிலம் பார்க்காமல், கால் வைக்க முடியுதே?

ஏன் சப்பாத்தப் போடுறதில்லையோ என நீங்கள் அடிக்கிற நக்கலும் காதில் விழுகிறது. சப்பாத்தைக் கழுவிப் போட்டே வீட்டுக்குள்ளேயும் டிஸ்பென்சரிக்குள்ளேயும் கால் வைக்க முடியும். ஊரிலை உள்ளவன்ரை எச்சில் எல்லாம், தவண்டு திரிகிற பேரப்பிள்ளையின்ரையிலை பட்டும், மற்றவர்களை முட்டியும் கண்ட கண்ட நோயெல்லாம் தொற்றி விடுமே என்ற மருத்துவனின் ஆதங்கம் எனக்கு.

ஒருநாள் வைத்தியசாலைக்குப் பொடிநடையில் போய்க் கொண்டிருக்கிறேன். உயர்ந்து நிற்கும் ஹோட்டலுக்கு முன்னே கட்டெறும்பு போல நகர்ந்து கொண்டிருக்கும் எனது தலையில் 'டொச்' என எதுவோ விழுகிறது. மழைத் துளியாக இருக்குமா என நிமிர்ந்து பார்த்தேன். மொட்டை மாடியில் நின்ற தலையொன்று பக்கென உள்ளிழுத்தது. வீதியில் உமிழும் அவருக்கு அன்று எனது தலை கிடைத்த சந்தோஷத்தை அடக்க முடியவில்லை.

நல்லவேளை, மொட்டைத்தலை என்பதால் தப்பித்தேன். பிரச்சினையின்றி தலையை ஈரத் துணியால் 'மொப்' பண்ணி விட்டு வேலையைத் தொடரலாம். தலை நிறைய முடியெனில் வீடு திரும்பி முழுகிவிட்டல்லவா வேலைக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்திருக்கும்.

“வீதியெங்கும் துப்பல் செய்யும்” எம் பாரம்பரியம் வாழ்க!





நாம் எந்த நிறத்தோடு பிறந்தோமோ அதே நிறத்தை மெய்ன்டென் செய்வதில் தான் அழகு இருக்கிறது. பச்சைக் கிளி சிவப்பு கிளியாக மாற வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறதா?

நிறத்தை மாற்ற

முயற்சிக்காதீர்

நாம் வாழும் இலங்கை மத்திய கோட்டுப் பிரதேசத்திற்கு அண்மையில் வெப்ப வலயத்தில் அமைந்துள்ள ஒரு நாடாகும். தென் அமெரிக்காவின் சில நாடுகளும் கரீபியன் தீவுக்கூட்டங்களும் ஆபிரிக்காவின் பெரும்பாலான நாடுகளும் இந்தியா உள்ளிட்ட தெற்காசிய நாடுகளும் தெற்காசிய நாடுகள் சிலவும் வெப்ப வலயத்தில் அமைந்திருப்பதால் அங்கு நிலவும் காலநிலைக்கேற்ப கறுப்பின மக்களே பெரும்பாலும் வாழ்கின்றனர். இதை மறந்து நம்மில் பலர் கறுப்பு நிறமாக இருப்பதை பெருங்குறையாகவும் ஒரு சாபக்கேடாகவும் நினைக்கின்றனர். வெள்ளை அழகானது கறுப்பு அசிங்கமானது என்ற வெள்ளைக்கார சிந்தனையில் இருந்து நம்மில் பலர் சிந்திக்கத் தொடங்கியதே இந்த மனக் குழப்பத்திற்கு காரணமாகும்.

இதனால் கறுப்பு நிறத்தை மாற்றி தம்மால் முடிந்தவரையில் வெள்ளை நிறமாக எத்தனிக்கின்றனர்.

இல்லையே. கறுப்பு நிறமாக ஐயோ நான் கரே ரென கறுப்பு நிறமாய் இருக்கிறேன் அந்த முயல் மாதிரி பால் வெள்ளை நிறமாக மாற வேண்டும் என நினைக்கிறதா? இல்லையே.

அதேபோல் நாம் எந்த நிறத்தோடு பிறந்தோமோ அதே நிறத்தை மெய்ன்டென் செய்வதே மேல். அது தான் அழகு. கறுப்புத் தோலோடு பிறந்து விட்ட நாமெல்லாம் செங்கல் தொடக்கம் வெளிநாட்டு சவர்க்காரம் வரை சகல விதமான சவர்க்காரத்தையும் பயன்படுத்தி வெளி கொண்டது போல் நிறத்தை மாற்ற முயற்சி செய்வது இயற்கைக்கு முரணானதாகும்.

வெள்ளையரைப் போல செக்கச் செவேல் என நாம் செந்நிறமாய் இருந்தால் ஜனவரி முதல் ஏப்ரல் வரை நிலவும் வெப்ப காலநிலை காலத்தில் வெயிலில் வெளியே தலைகாட்டவே முடியாது. அதாவது தோல் வெந்து விடும். நம்மூர் காலநிலைக்கு நம் கரு நிற தோல் தான் சரிப்பட்டு வரும். எனவே கறுப்பு நிறம் மட்டமான

நிறம் அல்ல. மாறாக இப்பிராந்தியத்திற்குரிய மண்ணின் மைந்தர்களின் நிறம். எனவே அநாவசியமாக கவலையை கைவிட்டு உங்கள் நிறந்தான் உங்களுக்கு அழகு என நினைத்து அநாவசிய அழகு சாதனங்களை யும் நிறமூட்டும் சாதனங்கள் என விளம்பரப்படுத்தும் பூச்சுக்களையும் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

வெப்ப காலநிலை

வெயில் கொழுத்தும் வெப்ப காலத்தில் காற்றோட்டம் உள்ள கதரும் கைத்தறியும் தான்

ஆடை.

கூட்டெரிக்கும்

வெய்யிலில் சிந்தடிக்க துணிகளால் உருவாக்கப்பட்ட இறுக்கமான ஆடைகளை அணிவது நல்லது இல்லை என்பதை அறிந்து கொள்ள ஒரு வைத்தியர் அவசியமில்லை. நம் முகமும் உடலும் அழகாக இருப்பதற்கு போலவே தோலின் பொலிவிற்கு மனமும் ரிலெக்ஸாக இருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம். வெயில் அதிகம் இருந்தால் ஒரு நாளைக்கு இரு முறை குளிப்பதில் தவறில்லை. தவிர ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையாவது குளித்தே ஆக வேண்டும்.

-இராஞ்சித் ஜெயகர்.

மஞ்சள், அருகம்புல் மற்றும் சுண்ணாம்பு கலந்து நகச்சுற்று ஏற்பட்டிருக்கும் விரலில் கட்ட நகச்சுற்று குணமாகும். அல்லது கொழுந்து வெற்றிலையுடன் சுண்ணாம்பு சேர்த்தும் கட்டலாம்.



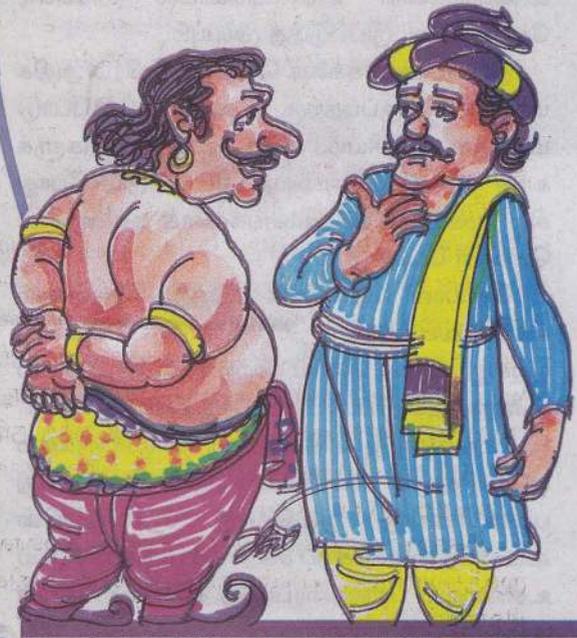
மணத் தக்காளிக் கிரையை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

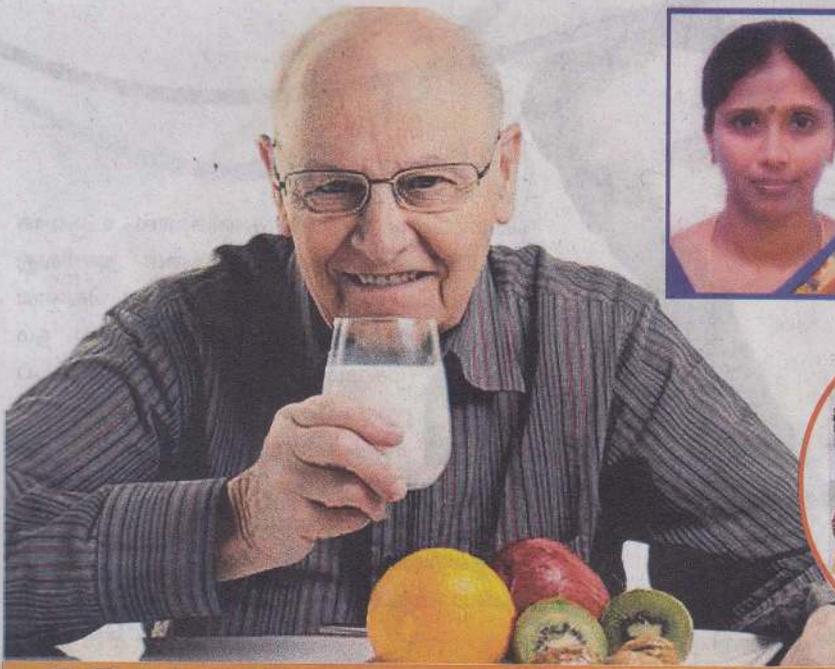
வேப்பம் பூவை உலர்த்தி, தூள் செய்து, வெந்நீரில் கலந்து உட்கொள்ள, வாயுத் தொல்லை நீங்கும். வேப்ப எண்ணெயை காய்ச்சி, சேற்றுப்புண் உள்ள இடங்களில் தடவ குணம் கிடைக்கும்.



“அமைச்சரே... இங்கே விரித்திருந்த கம்பளம் எங்கே ?”

“சம்பளம் தர வக்கில்லை....கம்பளம் ஒரு கேடா’னு ஒரு சேவகன் சுருட்டிச் சென்று விட்டான் மன்னா !”





அருணா ஷியாம்
உணவுக் கட்டுப்பாட்டு
நிபுணர்



நீரிழை நோய் என்ற சர்க்கரை வியாத்

சர்க்கரை நோய்க்கென்று நிரந்தரமான சிகிச்சையோ தீர்வோ கிடையாது. சரியான உணவுக் கட்டுப்பாடு, தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி, மருந்துகள் ஆகியவற்றின் மூலம் ஆபத்தான விளைவுகளை உண்டாக்காமல் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

குறிப்பாக சர்க்கரை நோயின் தீவிரம் அதிகமாகாமல் இருப்பதற்கு உணவு கட்டுப்பாடு மிக மிக அவசியம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான சமச்சீர் உணவைத் திட்டமிடும் போது சில முக்கியமான அம்சங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

நோயாளி வழக்கமாக எடுத்துக் கொள்ளும் உணவைப் பற்றி முதலில் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. அதில் பெரிய மாற்றங்கள் செய்யாமல் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை பரிந்துரைக்க வேண்டும். அனைத்து சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் ஒரே விதமான சமச்சீர் உணவைக் கொடுப்பது பலனளிக்காது. ஒவ்வொரு நோயாளியின் உடல் தேவைக்கேற்ப சக்தியை வழங்கக்கூடிய உணவைப் பரிந்துரைப்பதே சர்க்கரை நோயா

உணவுக் கட்டுப்பாட்டால் நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்

ளிக்கான உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் அடிப்படை.

உதாரணமாக நோயாளியின் உடல் எடை அதிகமாக இருந்தால் குறைவான கலோரி சக்தி கொடுக்கக்கூடிய உணவையே அவருக்குப் பரிந்துரைக்க வேண்டும். உடல் ஒல்லியாக இருக்கும் நோயாளிக்கு அதிகக் கலோரி சக்தி கொடுக்கக்கூடிய உணவைப் பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

அதே போன்று உடல் உழைப்பில் அதிக நேரம் ஈடுபடும் இளைய வயது நோயாளிக்கு ஓய்வாக இருக்கும் முதிய வயது நோயாளியை விட அதிகக் கலோரி சக்தி தேவைப்படும்.

இனி எத்தகைய உணவு முறை தேவை என்பதற்கான சில பொதுவான ஆலோசனைகளைப் பார்க்கலாம்.

(1) சர்க்கரை, தேன் இனிப்பு வகைகள், வெல்லம் போன்ற ஒற்றை மற்றும் இரட்டைச் சர்க்க

ரைச் சத்தைத் தருகிற உணவுகளை முடிந்த வரையில் முற்றிலுமாகத் தவிர்த்து விடுங்கள். ஏனெனில், இத்தகைய சர்க்கரை சத்துகள், சாப் பிட்ட சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் இரத்தத்தில் கலந்து விடும். இதனால் ரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவும் அதிகரித்து விடும்.

எனவே, இவற்றுக்குப் பதிலாக பல பிரிவு குளுக்கோஸ் கொண்ட உணவுகளாக கோதுமை, அரிசி, கேழ்வரகு போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்குத் தேவையான மொத்த சக்தியில் 55 சதவீதத்தை மாச்சத்துள்ள உணவுகள் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

(i) மொத்த சக்தி தேவையில் 10 முதல் 15 சதவீதம் வரை புரத்தால் நிறைவு செய்யப்பட வேண்டும். மீன், முட்டை, பருப்பு வகைகள், பயறு வகைகள், பால், தயிர், மோர் ஆகியவை புரதச் சத்துள்ள உணவுகள்.

(ii) பழம் மட்டும் உண்டு ஒரு பொழுது இருப் பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

(iii) கஞ்சி, களி, கூழ் ஆகியவை இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும் எனவே, இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

(iv) கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை கிழங்கு களை எண்ணெயில் வறுத்து எடுக்காமல் வேக வைத்துச் சாப்பிடலாம். அல்லது குழம்பில் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.

(v) ஒரு நாளுக்கு மூன்று முறை காலம் தவறாது உணவு உண்ண வேண்டும். இது தவிர காலை பதினொரு மணி அளவிலும் மாலை

நான்கு மணி அளவிலும் ஒரு கப் மோர் அல்லது ஒரு கப் சுண்டல் அல்லது சர்க்கரை சேர்க்காத காபி 12 ஆகியவற்றுடன் மூன்று மாரி அல்லது உப்பு பிஸ்கட்டை உட்கொள்ள வேண்டும்.

படுக்கச் செல்வதற்கு முன் ஒரு டம்ளர் பாலைச் சர்க்கரை சேர்க்காமல் குடிப்பது நல்லது. இவ்வாறு குடிப்பதால் தாழ் குளுக்கோஸ் நிலை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

(vi) தொடர் உடற்பயிற்சியை செய்து வருவதன் மூலம் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொள்ளவும்.

(vii) ஒரு நாளைக்கு இரண்டு கப் காபிக்கு மேல் எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருக்கப் பழகி கொள்ளுங்கள்.

(viii) பதப்பட்டுத்தப்பட்ட உணவுகள், துரித உணவுகள், பொரித்த அல்லது வறுக்கப்பட்ட தின்பண்டங்கள் கேக், பேக்கரி உணவுகள், இனிப்பு வகைகள், ஜாம், ஜெல்லி, வெண்ணெய், சாக்லெட், குளிர்பானங்கள் ஆகியவற்றை நீரிழிவு நோயாளிகள் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

(ix) உடலை முக்கியமாகப் பாதங்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(x) எடை தேவைக்கதிகமாக இருந்தால் அதைக் குறைப்பதற்கான முயற்சிகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(xi) தேங்காய் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

(xii) பாலில் சத்துப் பானங்களை சேர்த்துக் குடிக்கக்கூடாது.

தீமை இல்லாத உணவுகள்

கோப்பி, 12 (சர்க்கரை சேர்க்காமல்) தெளிந்த சூப், ஆடை நீக்கப்பட்ட மோர், ரசம், சாதா சோடா, கீரை வகைகள், காய்கறி, சாலட், இனிப்பு இல்லாத ஜெலடின், ஊறுகாய், சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத எலுமிச்சை ஜூஸ், தக் காளி ஜூஸ் (சின்ன கப்) ஆகியவற்றைத் தட்டுப்பாடு இல்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் மிளகு, பூண்டு கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, வினிகர், கடுகு, புதினா போன்ற தாளிக்கும் பொருட்களையும் தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம்.





ஊக்குவிப்பதற்கும் உயர்வான தன்னம்பிக்கை வழிவகுக்கின்றது. யார் அதிக தன்னம்பிக்கை கொண்டவர்களோ அவர்கள் எப்போதும் உயர்வான எண்ணத்தையும் வாழ்க்கையில் அதிக கட்டுப்பாடு உடையவர்களாகவும் தமது பலம், பலவீனத்தை பிரித்தறிந்து உணரக் கூடியவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

உடலமைப்பு பௌதீக ரீதியான ஒரு தோற்றத்தை மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கிறது. நான் மற்றவர்களை கவரக்கூடிய உடல் தோற்றத்தை கொண்டிருக்கிறேன் என்ற எண்ணத்தை உருவாக்குகின்றது. அதிகமானவர்களுக்கு, விசேடமாக ரீன் ஏஜில் உள்ளவர்களுக்கே உடலமைப்பு தன்னம்பிக்கையில் பாரிய தாக்கத்தை உண்டு பண்ணுகிறது.

உங்களை நீங்களே நம்புவதற்கும் தன்னம்பிக்கை கொள்வதற்கும் உங்கள் உடல் அமைப்பு ஒரு முக்கிய காரணமாக விளங்குகின்றது. I am too Short, I am too Skinny, I am

உடலமைப்பும்

தன்னம்பிக்கையும்

நான் சமூகத்தில் குடும்பத்தில் அல்லது வேலைத்தளத்தில் மிக முக்கியமாக அதாவது Worth ஆக கருதப்படுகிறேன் என்ற எண்ணமே தன்னம்பிக்கை. அதாவது மற்றையவர்கள் என்னைப்பற்றி எப்படியாக கருதுகிறார்கள் என்ற நினைப்பே தன்னம்பிக்கையை உருவாக்குகின்றது. தன்னம்பிக்கை என்பது ஒருவருக்கு மிக முக்கியமானது. ஏனெனில் எம்மைப்பற்றி நல்லதாக நாம் உணர்வது எமது உள வளர்ச்சிக்கும், எமது வெளி செயற்பாட்டுக்கும் அடித்தளமாக அமைகிறது.

உயர்வான தன்னம்பிக்கை, எம்மைப் பற்றி நாம் நன்கு அறிந்து கொள்வதற்கு உதவும். அதுமட்டுமன்றி அதிக நண்பர்களை உருவாக்குவதற்கும் அவர்களை பாராட்டுவதற்கும்

- சத்யா சுரேஷ்

too fat எனக்கு சின்ன மூக்கு, என் தலைமுடி சுருட்டை, எனக்கு நீண்ட கால்கள், என்



வயிற்றைக் கவனியுங்கள்



மலத்துடன் இரத்தம் கலந்து வருவது, மலம் கழிப்பதில் மாற்றம்.... அதாவது, அடிக்கடி மலம் கழித்தல் அல்லது மலம் வராமல் மலம் அடைத்துக்கொண்டு வயிறு உப்பிப் போதல்... இதெல்லாம் மலக்குடல் அல்லது பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகளாகும்.

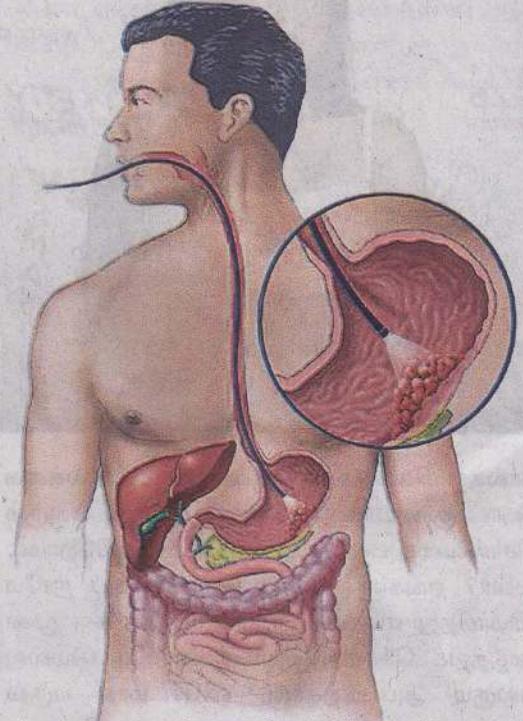
மஞ்சள் காமாலை

குருதிச் சோகை இருக்கும் உடலும் பலவீனமாக இருக்கும் நம்மை அறியாமலே உடல் நிறை குறையும். பசியோ மந்தமாக இருக்கும். ஒரு சிலருக்கு பெருங்குடல் கட்டிகள் கல்லீரல் வரையில் பரவி மஞ்சள் காமலை கூட வரலாம்

நவீன கருவிகள்

இதுபோன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம். மலக்குடலில் கட்டிகள், கோளாறுகள் இருப்பதை நவீன கருவிகள் மூலம் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து குணப்படுத்தலாம். Sigmoidoscopy Colonoscopy செய்யும் போது புற்றுநோய் இருப்பதைக் கண்டுபிடிப்பது மட்டுமல்ல, பிற்காலத்தில் புற்று நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்பு இருப்பதையும் கண்டுபிடிக்கலாம்.

உதாரணமாக, மலக்குடலிலும், பெருங்குடலில் வரக்கூடிய புற்று நோய்கள் (Polyps) பொலிப்ஸ் எனப்படும் சிறுசிறு சாதாரணக்



கட்டிகளாகத்தான் ஆரம்பத்தில் உண்டாகும். அதில் ஒரு சில கட்டிகள் தான் புற்று நோயாக மாறுகிறது. Endoscopy மூலம் பொலிப்ஸ்களை எடுத்து விடுவதன் மூலம் குடல் புற்று நோய் உண்டாவதைத் தடுக்கலாம்

புற்று நோய் இருப்பதை ஸ்கோபியில் கண்டுபிடித்துவிட்டால் சி.டி ஸ்கேன், எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் போன்ற நவீன பரிசோதனைகள் மூலம் புற்று நோயின் நிலையை (ஸ்டேஜ்) பூரணமாக அறிய முடியும். அதற்கேற்ப உரிய சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

- ஜெயா



T
I
P
S

அவரைப் பிஞ்சை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிட்டு வர, இரத்த அழுத்தம் விரைவாக குறையும்.

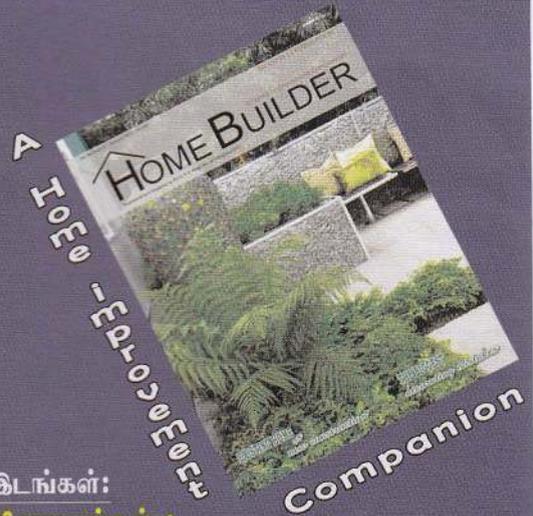
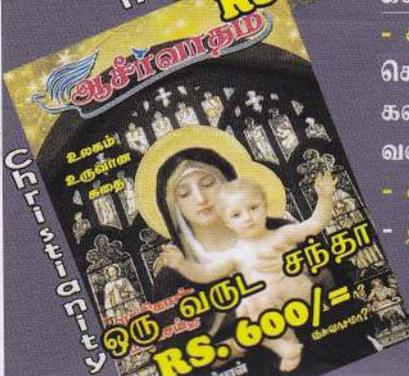
வீரகேசரி மாதாந்த சஞ்சிகைகள்

இலங்கையின் முதந்தர சஞ்சிகைகள்

**SRI LANKA'S
VARIETY
MAGAZINES**

SUBSCRIBE NOW !

**GET IT DELIVERED
TO
YOUR DOORSTEP**



கிடைக்கும் இடங்கள்:

- கிளைக்காரியாலயங்கள் :

கொழும்பு, நீர்கொழும்பு, கண்டி, ஹற்றன், மட்டக்களப்பு, கல்முனை, யாழ்ப்பாணம், களிநொச்சி, திருகோணமலை வவுனியா.

- சகல விற்பனை முகவர்கள்

- தபால் மூலமும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Contact:

Direct line : 011 5322 781



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 தொழில்நுட்பத்திறன்களினூடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மணிகளையும் 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 2012ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.
noolaham.org | aavanaham.org