

# சுகவாழ்வு

## Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

July 2012

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

வயிற்றில் துளைபிட்டு...

Dr. ச.முருகானந்தன்

கோடைக்கால  
வெயில்!

Dr. ஹருஸ்

உணவால்  
உண்டாகும்  
நஞ்சு

Dr. கே.எஸ்.நக்பர்

சமயவழியிலிருந்து

பரவும்

கிருமிகள்



HIV

+

கடற்கரைப்  
பையன்கள்

நோய் தீர்க்கும்

ரெய்கி

# டாக்டர் நக்பரின் மிகநுட்பமான உயர்தர பாதுகாப்பான இந்தியன் நவீன ஆயுர்வேத வைத்தியம் *Herbal Medical Care*

கேரள World ஆயுர்வேத பக்க விளைவுகள் அற்ற நியற்கை நிவாரணம் WHO அங்கீகாரம் வைத்தியசாலையுடன் இணைந்து..

- ✓ மூட்டுவாதம்
- ✓ பக்கவாதம்
- ✓ பாரிசுவாதம்
- ✓ இடுப்புவலி, உடல்வலி
- ✓ உட்பட நாட்பட்ட நோய்களுக்கு



- ✓ தலைமுடி உதிர்தல்
- ✓ கண்பார்வை குறைபாடு
- ✓ நீரிழிவு, சிறுநீரக நோய்
- ✓ தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி
- ✓ முகத்தில் பருக்கள்/ கறுப்பு வளையம்
- ✓ பீனிசம் உட்பட நாட்பட்ட நோய்களுக்கு



கிளிவிக் நடைபெறும் நாட்களும் இடங்களும்...

- 12/07/2012 - பொலன்னறுவை (கதுருவெல), காஹட்டகஸ்கிரிய
- 13/07/2012 - குருநாகல் (பரகாதெனிய) (அநுராதபுர மாவட்டம்)
- 14/07/2012 - கொழும்பு
- 15/07/2012 - ஹாலி-எல, பண்டாரவளை
- 16/07/2012 - பொத்துவில்

மேற்படி வைத்திய முகாம்களில் கலந்து கொண்டு வைத்தியம் பெற விரும்புவோர் தாங்கள் கலந்து கொள்ளவுள்ள திகதி, இடம் என்பவற்றை TYPE செய்து 0773170448 என்ற இலக்கத்திற்கு SMS அனுப்பவும்.

ஆயுர்வேத சுகாதார துறையில் நவீன உபகரணங்கள் பயன்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது ஏனைய நாட்களில் அட்டாளைச்சேனை கடற்கரை வீதியிலுள்ள வைத்தியரது இல்லத்தில் நடைபெறும்.

நாட்டில் எப்பகத்தில்ருந்தும் சிலவசயமாக வைத்தியம் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்  
**0773170448**  
nakfer@gmail.com

அட்டாளைச்சேனை அல்முனிஹா பெண்கள் உயர் பாடசாலைக்கு அருகாமையிலும், நாடு முழுவதிலும்  
**டாக்டர். கே. எல். நக்பர்** அரசாங்க வைத்திய அதிகாரி (ஆயுர்வேத சேவைகள்) SLAMC Rg, 11125

## உங்கள் தேவைக்கும் வசதிக்கும் ஏற்ற வகையில் விளம்பரம் செய்ய



கேசரி வார வெளியீட்டின் புதுமையான இணைப்பிதழ் உங்கள் சகல தேவைக்கும்

வயிற்றில்  
துளையிட்டு...



விசேடத்துவ  
மருத்துவ ஆலோசனை  
Dr. ச.முருகானந்தன்

-03-

-34-



சமைத்தால் மட்டும் போதுமா?

அழகிய நகம்  
வேண்டுமா?



-66-

குழந்தைகளுக்கு  
வயிற்றுப்போக்கா?



-09-

ஆசிரியர்:  
இரா.சடகோபன்

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

எயிட்ஸ் நோயும்  
கடற்கரைப்  
பயன்களும்



-61-



நோய் தீர்க்கும்  
ரெய்கி...!

-14-



ஓட்டோ ஹைன்ரிக் வோர்ப்க்  
Otto Heinrich warburg  
(1883 - 1970)

புற்றுநோய் ஆய்வின் மூன்னோடி

-27-

குழந்தைகள் மீது  
நிபந்தனையற்ற அன்பு  
செலுத்துங்கள்



-46-



நஞ்சாகும்  
இயற்கையல்லா  
உணவுகள்

Dr. கே.எஸ்.நக்பர்

-22-



மரமண்டைகளுக்கு  
புரியாத மரணங்கள்

-24-

கோடைக்கால  
வெய்யிலை  
சமாளிப்பது எப்படி?



Dr. எம்.ஏ.ஹசன்

-42-

# வாசகர் கடிதம்

அன்பின் சுகவாழ்வு ஆசிரியருக்கு, சுகவாழ்வு பத்திரிகையின் ஆக்கங்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றன. சமையற்குறிப்பு, குறுக்கெழுத்துப்போட்டி, மருத்துவக்குறிப்பு மிக பிரயோசனமாக உள்ளன. ஆனால் ஏப்ரல் மாத இதழ் சிலருக்கு பிடிக்கவில்லை. காரணம் அம்மாத இதழில் மருத்துவக் குறிப்புக்களே அதிகம் இடம்பெற்று காணப்பட்டன. தவிர பயங்கர புண்களின் படங்கள் சில இடம்பெற்றிருந்தன. ஒவ்வொரு மாதமும் இரண்டு மருத்துவக்குறிப்பும், கதை, கட்டுரை, பொது அறிவுக்கேள்வி போன்ற வெவ்வேறு ஆக்கங்களை பிரசுரித்தால் இன்னும் சிறப்பாக அமையும்.

திருமதி விக்டோரியா,  
வத்தளை

என் அன்பின் சுகவாழ்வுக்கு 5வது பிறந்த தின வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். சுக வாழ்வின் நீண்ட நாள் வாசகன் நான். இதன் அடிப்படையில் இதன் ஆசிரியருக்கும் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இலங்கையில் சுகாதாரத்துக்கு என்று வரும் முதல் சஞ்சிகையின் வயது 5 ஆகிறது. இதன் சேவை தொடர வேண்டும். 5வது வயதில் எங்களை அதிர வைத்துள்ளது. சுகவாழ்வு சஞ்சிகை, இரு இலவச வெளியீடுகளை எதிர்பாராத வகையில் தந்து எங்களை இன்னும் படிக்கத் தூண்டுகிறது. ஒ.ஓ. அப்துல் றசூல், நிந்தலூர் - 05

அன்பின் சுகவாழ்வு ஆசிரியருக்கு, சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின் ஆக்கங்கள் பல மிகவும் பயனுள்ளவையாக அமைகின்றன. April, May இதழில் செல்லையா துரையப்பாவின் அர்த்தமச்சேந்திரா ஆசன ஆக்கத்தை பார்த்து மிகவும் பயனடைந்தேன். இதை போல் ஒவ்வொருவரும் பயனடைய வேண்டும். சுகவாழ்வு மென் மேலும் உயர என் மனமார்ந்த நல்வாழ்த்துக்கள்.

எஃப். சைனப்,  
மாவனெல்ல

# அன்பே சிவம், அன்பே தெய்வம், அன்பே ஒளி

ஒருமுறை ஒரு யோகியார் அந்தக் கிராமத்துக்கு வந்து தங்கி பலரையும் ஆசீர்வதித்தார். அப்போது ஒரு முரட்டு மனிதன் வந்தான். அவன் முகத்தில் எந்த சந்தோஷமும் இல்லை. அவன் யோகியாரிடம் கேட்டான் “நான் இறைவனை தரிசிக்க வேண்டும் வழி காட்டுவீர்களா?” என்றான். பதிலுக்கு யோகியார் மூன்று கேள்விகளைக் கேட்டார்.

“நீ, யார் மீதாவது அன்பு செலுத்தியிருக்கிறாயா?” “இல்லை” என்றான் அவன். “உன் மீது யாராவது அன்பு செலுத்தியுள்ளார்களா?” இல்லை என்றான் அவன். “எப்போதாவது மிகச் சிறிய அளவிலாவது அன்பை நீ உணர்ந்ததுண்டா?” அதற்கும் அவன் “இல்லை” என்றான். உடனே அவனிடம் யோகியார் பின்வருமாறு கூறினார். “நீ யாரிடமாவது அன்பு காட்டியிருந்தால், உன்னில் யாரும் அன்பு காட்டியதை நீ உணர்ந்திருந்தால் உன்னிடம் துளியாவது அன்பு இருந்திருந்தால்... அதனை வளரச் செய்து இறைவனை அடைய வழி செய்திருப்பேன். விதையே இல்லாமல் செடி வளரச் செய்ய முடியாது. என்னால் உனக்கு உதவ முடியாது” என்று கூறி அவனை திருப்பி அனுப்பி விட்டார்.

“அன்பே சிவம்” என்பதை நம்மில் பலர் அறிந்து வைத்திருக்கிறோம். ஆனால், அதன் தாற்பரியத்தை நாம் எப்போதாவது சிந்தித்துப் பார்த்ததுண்டா. உலகின் எல்லா தர்மங்களும், சமயங்களும் பிற உயிர்கள் மீது அன்பு செலுத்து என்றுதான் போதிக்கின்றன. ஆனால் யாரும் யார் மீதும் அன்பு செலுத்துகின்றார்களா என்பது யாருக்கும் தெரியாது.

எத்தனை கணவன்மார்கள் தம் மனைவியின் மீது அன்பு செலுத்துகிறார்கள். எத்தனை மனைவிமார்கள் தம் கணவன் மீது அன்பு செலுத்துகிறார்கள். கணவன் - மனைவி மீதும், மனைவி - கணவன் மீதும் அன்பு செலுத்தாமல் அவர்களால் எங்ஙனம் பிள்ளைகள் மீது அன்பு செலுத்த முடியும். ஒரு மனைவி தன் கணவன் மீது எந்தளவுக்கு அன்பு செலுத்த முடியுமோ அந்த அளவுக்குத்தான் அவளால் தன் மகன் மீதும் அன்பு செலுத்த முடியும். காரணம் கணவனின் பிரதி பிம்பமே மகன் என்பவன்.

# சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 05

இதழ் - 03

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 7866890

011 - 7866891

Fax: 011 - 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

கணவன் - மனைவிக்கிடையில் அன்பு இல்லாதபட்சத்தில் பிள்ளைகளிடம் அன்பு வைத்துள்ளோம் என்பது எவ்வளவு போலியானது. அவர்களிடம் அன்பும், அரவணைப்பும் காட்டா விட்டால் பிள்ளைகள் எங்ஙனம் பெற்றோர் மீது அன்பு செலுத்துவார்கள். குடும்பம் என்பது வாழ்வின் முதல் அங்கம். அதன் விஸ்தரிக்கப்பட்ட குடும்பம் தான் இவ்வுலகம். அன்பு இல்லாத குடும்பம் நஞ்சுக்கு சமானமானதாகும். குடும்பத்தில் அன்பு நிலவாவிடில் இவ்வுலகிலும் அன்பைக் காண முடியாது. வேறெங்குமே அன்பைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் போய் விடும்.

யாரைக் கேட்டாலும் “நான் உன்னிடம் அன்பு செலுத்துகிறேன்” என்று தான் கூறுகிறார்கள். தாய்மார்கள், மனைவிகள், தந்தையர்கள், தனயர்கள், சகோதரர்கள், சகோதரிகள், காதலர்கள், நண்பர்கள்... எல்லோரும் ஒருவர் மீது ஒருவர் அன்பு செலுத்துவதாகக் கூறுகின்றார்கள். ஆனால் நெருங்கிய பாருங்கள். அங்குதான் எத்தனை போலித்தனங்கள் இருக்கின்றன. எல்லோரும் அன்பு காட்டுவார்களாயின் எங்கும் அன்பு மழை பொழிந்து கொண்டே இருக்கும். பார்த்த இடங்களில் எல்லாம் அன்புப் பூக்கள் பூத்து நிறைந்திருக்கும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அன்பெனும் விளக்கு எரியுமாயின் உலகெங்கும் இருளே இல்லாமல் போய் விடும்.

அன்பே சிவம், அன்பே தெய்வம், அன்பே ஒளி.

Dr. Sugavalvu

# சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஜூலை - 2012

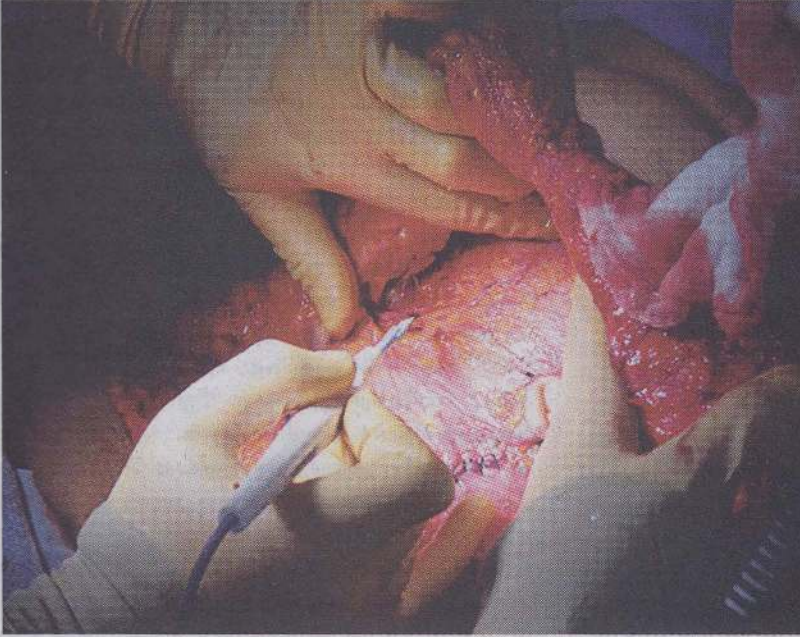
05



வயிற்றில் துளையிட்டு செய்யப்படும் சத்திர சிகிச்சை பற்றி நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். வயிற்றில் சிறு துளை ஏற்படுத்தி அதனூடாக கெமராவைச் செலுத்தி செய்யப்படும் சத்திர சிகிச்சையான இதனை Laparoscopy (லப்பி றஸ்கோப்பி) என அழைப்பர். ஆரம்பத்தில் இந்த நடவடிக்கை நோய் நிர்ணயம் செய்வ தற்கு மட்டுமே செய்யப் பட்டது. இரைப்பையின் உள்ளே நோய் நிர்ணயம் செய்ய வேண்டுமாயின், துளையிடாமல் வாயின்

திர சிகிச்சைகளைச் செய்யுமளவு முன்னேற்றம் கண்டது. இன்றைய நவீன மருத்துவத்தில் லப் பிறஸ்கோப்பி முறையில் பெரிய சத்திர சிகிச் சைகளும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இலங் கையிலும் அண்மையில் இம்முறையைப் பயன்படுத்தி புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண் ஒருவரின் கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட்டுள் ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த பெரிய சத்திர சிகிச்சையை, வயிற்றை வெட்டி திறக்காமல் சிறிய மூன்று துளைகளை வயிற்றில் ஏற்ப டுத்தி லப்பிறஸ்கோப்பி முறையில் செய்துள் ளார்கள். ஒரு துளையூடாக நுண்ணிய கெம ராவை உட்செலுத்தி உள்ளூறுப்புகளை பத்து

# வயிற்றில் துளையிட்டு செய்யும் சத்திர சிகிச்சைகள்



மடங்கு பெரிதாக திரையில வீழ்த்தி ஏனைய துளைகளுடாக சிறிய ஆயு தங்களை உட்செலுத்தி திரையில் விழும் படத் தைப் பார்த்தபடி இந்த சத்திர சிகிச்சை மேற் கொள்ளப்பட்டது. வயிற் றில் உள்ள உறுப்புக்கள் ஒன்றோடொன்று நெருக் கமாக இருப்பதைத் தவிர்க் கவும் தேவையான உறுப் பைத் தெளிவாகப் பார்ப்ப தற்காகவும் வயிற்றுள் ஒரு வாயுவைச் செலுத்தி அது சாத்தியமாக்கப்படுகின் றது.

ஊடாக நுண்ணிய கெமராவைச் செலுத்தி இதே போன்று TV திரையில் பெரிதாக வீழ்த்தி செய்யும் முறையை Endoscopy என அழைப் பர். இவ்வாறே மலவாசல் ஊடாகவும் கெமராவைச் செலுத்தி பரிசோதனை செய்யலாம்.

பரிசோதனைகளுக்காக ஆரம்பித்த லப்பி றஸ்கோப்பி முறை காலப்போக்கில் சிறிய சத்

இந்த முறையான சத்திர சிகிச்சை நுணுக்க மாக துறை சார்ந்த வைத்திய நிபுணர்களால் மிகுந்த அவதானத்துடன், ஏனைய உறுப்புக ளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாமலும் இரத்தக் குழாய் கள் வெட்டப்படாமலும் செய்ய வேண்டும்.

இந்த முறையான சத்திர சிகிச்சையின் போது உள் உறுப்புகளை கைகளால் தொட்டு

அசைப்பதில்லை. ஆதலால் சிகிச்சைக்குப் பின்னர் துரிதமான முன்னேற்றம் Recovery ஏற்படுகிறது. தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் குறைவு. சத்திர சிகிச்சைக்கு பின்னர்

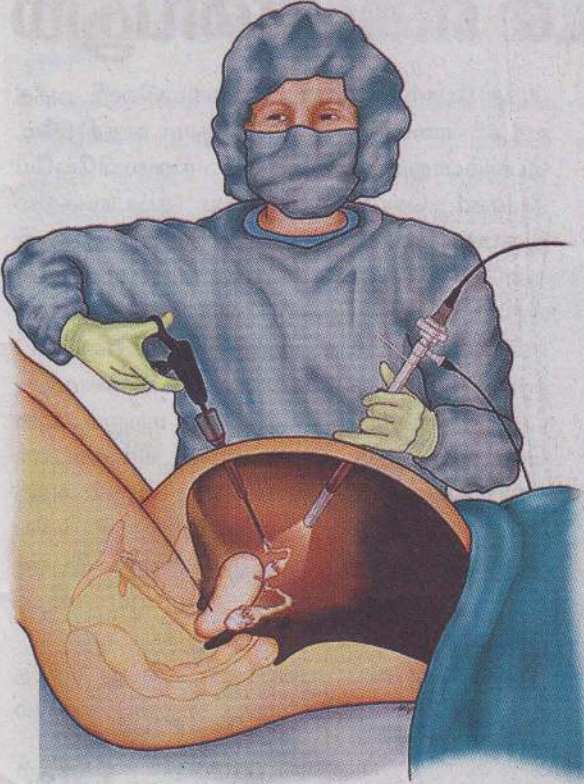


வயிற்றினில் பெரிய காயங்கள் இருக்காது. அடையாளங்களும் ஏற்படாது. இவ்வாறான சிகிச்சையின் போது கூட்டாக சில வைத்தியர்களும் தாதியர்களும் ஈடுபடுவர்.

லப்பிறஸ்கோப்பி முறை மூலம் கர்ப்பப்பை தொடர்பான சத்திர சிகிச்சை மாத்திரமன்றி ஏனைய சத்திரசிகிச்சைகளும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. கர்ப்பப்பை தொடர்பான சத்திர சிகிச்சைகளில் கர்ப்பப்பையை (Uterus) சூலகத்தை (Ovaries) நீக்குவது மட்டுமன்றி அவற்றில் ஏற்படும் கட்டிகளையும் இம்முறையில் அகற்ற முடியும். பெரிய கர்ப்பப்பை கட்டிகளையும் Fibrosis இம்முறையில் அகற்ற முடியும்.

கர்ப்பப்பையின் உள்ளேயுள்ள இழையம், வெளியேயுள்ள Endometrisosis மூலம் கடுமையான வயிற்று வலியை குறிப்பாக, மாத விலக்கை அண்மித்து ஆரம்பிக்கும் உடலுறவின் போதும் நோவு ஏற்படும். இவர்களில் கர்ப்பப்பைக்கு வெளியேயுள்ள திசுக்களை லப்பிறஸ்கோப்பி முறையின் மூலம் அகற்ற முடியும். இதனால் இவர்களுக்கு குழந்தைப் பாக்கியத்தை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பை வழங்க முடியும். LRT முறையில் நிரந்தர கருத்தடை செய்தவர்களுக்கு மீண்டும் குழந்தைப் பாக்கியம் வேண்டுமாயின் சத்திரசிகிச்சை மூலம் சீர் செய்ய முடியும். இந்த சத்திர சிகிச்சையை தற்போது லப்பிறஸ்கோப்பி முறையில் சீர் செய்ய முடியும். கர்ப்பப்பையை அண்டிய பகுதிகளில் ஒட்டுதல் (Aphesions) ஏற்பட்டு கடுமையிற்று நோவு ஏற்படும் நிலையிலிருந்து சுகம் பெறவும் லப்பிறஸ்கோப்பி முறையால் சீர் செய்ய முடியும். கர்ப்பப்பையின் பகுதிகளை உதாரணமாக Fallopian Tube முதலானவற்றை சீர் செய்யவும் லப்பிறஸ்கோப்பி முறையில் சத்திர சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

தற்போது நவீன வைத்திய முறையில் அநேக நோய்களுக்கு சிகிச்சையுண்டு. பெண்களில் கர்ப்பப்பை தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படும் போது தாமதிக்காமல் வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும். வெட்கப்பட்டு நோய்களை தாங்கிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. எந்த ஒரு நோயையும் நேரத்துடன் கண்டுபிடித்தால் சிகிச்சையளிப்பது சலபம். நோய்கள் பலவற்றை ஸ்கான் பரிசோதனை மூலமாகவோ, லப்பிறஸ்கோப்பி பரிசோதனை மூலமாகவோ கண்டுபிடித்து உரிய சிகிச்சையைப் பெற முடியும்.





## அதீத உடல் எடை என்பதும்

## அதிக உடல் எடை என்பதும்



அதீத உடல் எடை மற்றும் அதிக உடல் எடை ஆகியவை பொதுவாக ஒன்று என்ற கருத்து நிலவுகின்றது. ஆனால் இரண்டிற்குமான அர்த்தங்கள் ஒன்றல்ல. முற்றிலும் வேறு வேறானவை. அதிக எடை என்பது கொழுப்பு, எலும்பு, தசைகள் உள்ளிட்ட அனைத்து திசுக்களின் கூடுதல் உடல் எடை. ஆனால் அதீத உடல் எடை என்பது உடல் கொழுப்பின் பிரத்யேக கூடுதல் எடை. அதீத உடல் எடை இன்றி அதிக உடல் எடையுடன் இருப்பது சாத்தியமே. குறிப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யப்பவர்களுக்கு தசைகள் அதிகம் இருப்பதன் காரணமாக அதிக எடையுடன் காணப்படுவார்கள்.

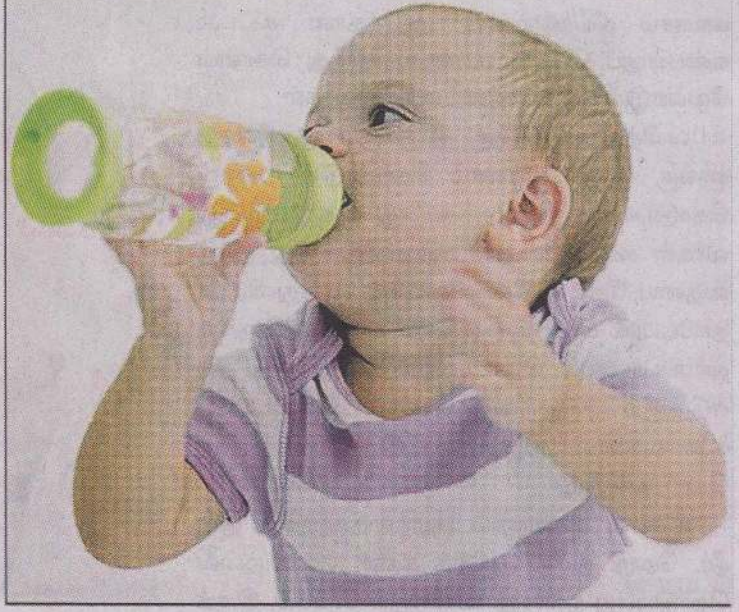
அதே போல் அதிக உடல் எடையின்றி அதீத உடல் எடையுடன் இருப்பதும் சாத்தியமே. பெரும்பாலும் உட்கார்ந்த நிலையிலேயே வேலை செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பவர்கள் இந்தப் பிரிவில் வருவார்கள். எனவே அதீத உடல் எடை கொண்டவர்கள் அதிக உடல் எடையுடனும், அதிக உடல் எடை கொண்டவர்கள் அதீத உடல் எடையுடனும் இருப்பதைக் காணலாம். உடல் கொழுப்புடன் இருக்கும் 25% ஆண்கள் மற்றும் 30% பெண்கள் அதீத உடல் எடை கொண்டவர்களாக கருதலாம். சரியான எடை மற்றும் அதற்கேற்ற உயரம் பற்றிய விவரங்கள் அடங்கிய பட்டியல் வெளியிடப்பட்டு உள்ளது. பெண்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட எடையை விடக் குறைவாக இருக்க வேண்டியது கட்டாயம்.

உடலின் கூட்டுப்பொருள் என்பது மனித உடலில் உள்ள கொழுப்பு, எலும்பு மற்றும் தசைகளின் சதவிகிதம் ஆகும்.

- நவீனி



குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு என்பது ஒரு உயிர்கொல்லி நோய் என்பதை பெற்றோர் உணரவேண்டும். சுகாதாரமற்ற தண்ணீரைக் குழந்தைகள் பருகுவதால் இந்நோய் தாக்குகிறது. இதனைக் குணப்படுத்த தண்ணீரே மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. வயிற்றுப் போக்கினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சி ஆறவைத்த தண்ணீரைக் கொடுப்பது அவசியம் என்கின்றனர் குழந்தை நல மருத்துவர்கள்.



# குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கா? தண்ணீர் கொடுங்கள்!

உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறியுள்ளது படி குழந்தைகளின் உயிர்க்கொல்லி நோய்களில் முதல் ஐந்து இடத்தில் உள்ளது வயிற்றுப் போக்கு நோய். இந் நோய் பக்கிரியா, வைரஸ்

கிருமிகள், பூஞ்சைக் காளான் என்னும் பூஞ்சைக் கிருமிகளால் ஏற்படும். இதைத் தவிர்த்து உணவு நச்சுத் தன்மையினால் அலர்ஜி ஏற்பட்டு அதன் மூலம் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும்.

வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும் போது குழந்தைகளின் உடலில் இருந்து அதிக அளவு நீர் வெளியேறுகிறது. இதனால் குழந்தைகள் நீரிழந்த நிலையை அடைகின்றனர். ஆரம்ப கட்டத்தில் குழந்தைகளுக்கு நாவறட்சி ஏற்படும். நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தும், சிறுநீர் போவது குறைந்தும் காணப்படும்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்குடன் தொடர் வாந்தி, சிறுநீர் அற்றுப் போதல், குழி விழுந்த கண்கள், வேகமான



கவாசம் போன்றவை ஆபத்தான கட்டம் என்பதைப் பெற்றோர்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

வயிற்றுப் போக்கு இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு எந்தக் காரணம் கொண்டும் உணவு கொடுப்பதை நிறுத்தக்கூடாது என்று மருத்துவர்கள் கூறியுள்ளனர். ஏனெனில், இது குழந்தையை மேலும் சோர்வடையச் செய்துவிடும். தாய்ப்பால் மட்டும் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலைத் தொடரலாம். வாந்தி மட்டும் எடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு கெட்டியான உணவுகளை நிறுத்திவிட்டு நீராகாரமாகக் கொடுக்கலாம்.

உணவு உண்ணும் குழந்தைகளுக்கு இளநீர், மோர், தயிர், அரிசிக் கஞ்சி போன்றவை கொடுப்பது நல்லது. வயிற்றுப் போக்கும் போது குழந்தைகள் அதிக அளவு தண்ணீர் குடிக்கும், இதனை தடுக்கக் கூடாது. இதற்காக அதிக அளவு தண்ணீரைக் காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பல் முளைக்கத் தொடங்கும் பருவத்தில் தான் பெரும்பாலான குழந்தைகள் வயிற்றுப் போக்கினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். எனவே, குழந்தைகள் கண்டதை எடுத்து வாயில் வைக்கும் பழக்கம் இருந்தால் அதைத் தடுக்க வேண்டும். நகம் கடிக்க அனுமதிக்கக் கூடாது. இந்தக் கால கட்டத்தில் குழந்தைகளை கண் காணிப்போடு கவனித்தால் வயிற்றுப் போக்கு



ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

## உடனடியாக சிகிச்சை

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால் அதனைப் பெற்றோர் உதாசீனப் படுத்தாது, உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். மாறாக, சிகிச்சையளிக்கத் தவறும் பட்சத்தில் அது குழந்தைகளின் உயிருக்கே ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் என்றும் நவீன மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.



தேங்காய் யாலுடன் தேன் கலந்து குடிக்க, வாய்ப்புண் மற்றும் வயிற்றுப் புண் ஆறும்.

தொடர்ந்து செல்போனில் பேசுவதால் பல்வேறு உடல் நலக் கேடுகள் ஏற்படுகின்றன என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. செல்போன் பேசுவதால் என்னென்ன உடல் நலக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன என்ற பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகின்றன. இந்த பட்டியலில் இப்போது கீழ்



## முதுகுப் பிடிச்சனை

முதுகுவலியும் இடம்பிடித்துவிட்டது. இதனை ஓர் நீண்ட ஆய்வு மூலம் வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார்கள் போல் ஹேர்ட் ஜேஸ் எனும் அவுஸ் திரேலிய ஆராய்ச்சியாளர்கள். நடக்கும் போது

வயிற்றுப் பகுதிகளில் உள்ள தசைகள் உற்சாகமாகச் செயல்பட்டு உடலை தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இயங்கச் செய்யும். ஆனால் செல்போனில் பேசிக் கொண்ட நடக்கும் போது இந்தத் தசைகளின் செயல்பாடு பெருமளவு குறைகிறது என்கிறார் போல் ஹேர்ட் ஜேஸ் அவர்கள். எனவே, அவசியம் தேவை என கருதும் சந்தர்ப்பத்தை

தவிர இனி நடந்து கொண்டே செல் போன் பேசுவதை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் இதுவும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்.

- ஜெயா

ஓனியம்  
எஸ்.டி.சாமி

## 1/2 டாக்டர் ஐயாசாஹ்

கருத்து  
நரசிம்மன்

டெக்டர் குத்து பான்ஸ் கோரிகாவ கய நினைவு இல்லாமல் கொண்டு வந்து அடமிட் பண்ணினாங்க இல்லியா?



அதுதான் நினைவு திரும்ப மருந்து கொடுத்தேனே?

அது வந்து டெக்டர்... நீங்க கொடுத்த மருந்து கொஞ்சம் ஓவரா வேல செய்யுது போல இருக்கு.



ஏன், என்ன நடந்தது?

அவங்களை நீங்களே வந்து பாருங்க!



அப்படியா? சரி வாரேன்...!



# தொழு நோய்

**பெயர் :-** தொழுவோய்

**வேறு பெயர்கள் :-** குட்டம், குச்ட நோய், பெருவியாதி, மேகநீர், மேக நோய்

**விசை :-** மரபுவழி, குறைந்தளவு தொற்று கொண்ட தொற்று நோய்.

**பரவும் முறை :-** அதிகபட்சம் காற்று வழி, சீழ்

**ஆரம்பம் :-** இந்நோய் கொண்ட நபர், மருந்து ஏதும் எடுத்துக்கொள்ளாத நிலையில், அந்நபருடன் நீண்ட நாள் தொடர்பு கொண்டுள்ளவர்களுக்கு இந்நோய் பரவலாம்.

**அறம்படைக் காரணம் :-**

- ◆ தவறான நடத்தை
- ◆ அசுத்த இரத்தம்
- ◆ தவறான உணவுப் பழக்கம்

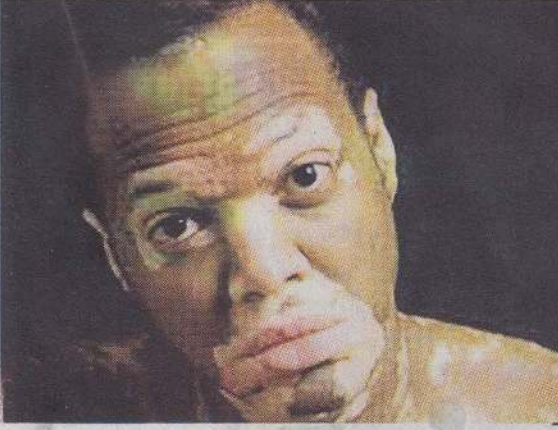


**முக்கிய அறிகுறிகள் :-**

- ◆ உணர்ச்சியற்ற வட்ட வடிவில் காணப்படும் தேமல்.
- ◆ கை, கால்கள் மரத்தல்.
- ◆ சீழ், தேமல், கொப்பளங்கள் காணப்படல்.
- ◆ நாட்பட்ட உணர்ச்சியின்மை.
- ◆ சுருக்கம், மடிப்பு தசை தொங்கு தல்.
- ◆ நரம்புகள் தடித்துக் காணப்படு தல்.

**பொதுவான அறிகுறிகள் :-**

- ◆ உணர்ச்சியற்ற அல்லது உணர்ச்சி குறைந்த, வெளிர்ந்த அல்லது சிவந்த தேமல்,
- ◆ அதன் மீது முடி உதிர்ந்து காணப்படுதல்,
- ◆ கை, கால்களில் மதமதப்பு அல்லது ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வு,
- ◆ தோல் தடித்தும் அதிக மினு மினுப்புடன் எண்ணெய் பூசியது போன்று காணப்படுதல்,
- ◆ உடலிலே ஏதாவது ஒரு பகுதியில் வியாக்காமலும் அதே சமயம் உடலின் மற்ற பகுதிகளில் வியர்வை பெருகியும் காணப்படுதல்,
- ◆ காது மடல் தடித்திருத்தல்,
- ◆ கண் புருவமயிர்கள் உதிர்ந்தல்,
- ◆ கன்னங்கள் தொங்குவது போன்ற நிலை,
- ◆ சிங்க முகம் போன்ற தோற்றம் (இது தற்போது சாதாரணமாகக் காணப்படுவதில்லை)
- ◆ பாதங்களில் சாம்பல் பூசியது



- ◆ போல் காணப்படுதல்,  
◆ பாதங்களில் பெரிய வெடிப்பு.

### பாதிப்புகள் :-

- ◆ மூக்கு சப்பையாகுதல்,
- ◆ கண் இமைகள் மூடமுடியாத நிலை.
- ◆ கை, கால் விரல்கள் மடங்கிப்போதல்,
- ◆ விரல்கள் குறைந்த அளவில் காணப்படுதல்,
- ◆ மணிக்கட்டு, பாதம் துவண்டுவிடுதல்,
- ◆ பாதத்தில் உணர்ச்சி போய் குழிப்புண்கள் ஏற்படுதல்.
- ◆ தாக்கம் அதிகமாயின் உயிரும் இழக்க நேரிடும்.

### சிகிச்சை

- ◆ இது முற்றிலும் குணமாக்கக்கூடிய ஒன்று.
- ◆ உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுதல்
- ◆ நோயின் குணமாகும் தன்மை பற்றியோ அல்லது மற்றவர்களுக்கு தொற்றிவிடுமோ என்பதனைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.
- ◆ முழுமையாக சுகமாகும் வரை சிகிச்சையை மேற்கொள்ளல்.

### குறிப்பு :-

- ◆ குறைந்தது ஓராண்டாவது சிகிச்சையைத் தொடர்வதன் மூலம், நாம் நோயுயிரியைக் கட்டுப்படுத்தி அழிக்கமுடியும்.
- ◆ இது எந்த நிலையிலும் தொடர் சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்த முடியும்.

- ◆ இதனால் ஏற்படும் ஊனங்களை சீர் செய்ய இயலும்.
- ◆ சில ஊனங்களை அறுவை சிகிச்சை மூலமும் சிலவற்றை இயன் மருத்துவமுறையிலும் சீர் செய்யலாம்.

தொகுப்பு:-  
ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“அவர் போலி டாக்டர்னு எப்படி சொல்ற?”

“நீங்க எழுதிக்கொடுத்த மருந்து எந்த மருந்து கடையிலயும் கிடைக்கலன்னு சொன்னதுக்கு, ‘மருந்து கடையில் இருந்த ஏதாவது ஒரு மருந்த வாங்கிட்டு வரவேண்டியது தானே’ன்னு கேக்கறாரு!”

# நோய் தீர்க்கும்



**உமா சந்திரா**  
ரெய்கி மருத்துவக் கலை நபுணர்  
(B.A. Hons)

## ரெய்கி...!

தொடு உணர்வின் மூலம் நோய்களை குணப் படுத்தும் ஒரு முறை தான் ரெய்கி. நம் உடலானது ஏழு சக்தி மையங்களால் உருவாக்கப்பட்டது. இந்த மையங்களின் சக்தி குறையும் போது நோய் உருவாகின்றது என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள். நமது நோய்களைக் குணமாக்கும் சக்தி பிரபஞ்ச சக்திக்கு உள்ளது. ஆகவே நோய் ஏற்பட்டுள்ள சக்தி மையத்துக்கு நமது தசைகளின் மூலமாக பிரபஞ்ச சக்தியை அளிக்கும் போது அந்நோய் சுகமாக்கப்படுகின்றது. ஆன்மீகத்துடன் இணைந்த இந்த மருத்துவ முறையானது 'ரெய்கி' என அழைக்கப்படுகின்றது.

ரெய்கி மருத்துவக்கலை தொடர்பில் ரெய்கி நிபுணர் உமா சந்திரா தெரிவித்த கருத்துக்களை உங்களுக்குத் தருகின்றோம்.

### ரெய்கி

ரெய்கி என்பது 1922ஆம் ஆண்டில் மிகாவோ உசுயி என்பவர் உருவாக்கிய ஒரு ஆன்மீக பயிற்சி முறையாகும். ஜப்பானில் உள்ள குறமா மலையில் மூன்று வாரங்களுக்கு மேல் உண்ணா விரதம் இருந்து தியானம் செய்த பிறகு, தனது 'ஆற்றல் குறையாது குணப்படுத்தும்' சக்தியை பெற்றதாக மிகாவோ உசுயி கூறுகிறார். இந்த முறையின் ஒரு பகுதியான டெனோஹிரா அல்லது உள்ளங்கையால் குணமாக்கும் முறை மருந்துகளுக்கு பக்க துணையாகவும், சில சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றுக்கு பதிலாகவும் பயன்படுகிறது.

### மேற்கத்திய ரெய்கி

மேற்கத்திய அல்லது ஒக்சிடென்டல் ரெய்கி என்பது, 'ஹவாயோ டகடா' உருவாக்கிய ரெய்கி

முறையாகும். இந்த மரபுகளுக்கு இடையே உள்ள முக்கிய வேறுபாடு என்னெவ்வன்றால், உட்புறத்தில் சிகிச்சை அளிக்கையில் கைகளை வைக்க வேண்டிய இடங்கள் மரபுசார் ரெய்கி முறையில் குறிப்பிட்டிருந்தாலும், உள்ளுணர்வை கொண்டு குணமாக்கும் முறையை கையாளும் போது மரபுசார் முறையை விட்டு விலகி, 'உள்ளுணர்வை ஆதாரமாக கொண்டு' சிகிச்சை அளிப்பதாகும். மேற்கத்திய ரெய்கி முறை நோய்களை குணமாக்குவதில் பெரும் கவனம் செலுத்துகிறது. ஆனால் இந்த முறை மூலம் மேல் நிலைகளை அடைவது விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டதாகும்.

### செயல்முறைகள்

ரெய்கியில் உள்ள நம்பிக்கையானது இந்த சக்தி பயிற்சியாளரின் கைகள் மூலமாக, ஒரு உடைகள் அணிந்த நிலையில் இருக்கும் பெறுபவளின் உடல் மீதோ, இல்லை அவன் அருகாமையிலோ, கைகளை வைக்கும் பொழுது, அதன் மூலமாக அந்த சக்தி பெருக்கெடுத்து ஓடி அவனிடம் சென்றடையும், மேலும் உடலில் மாறுதல்களை நிகழ்த்தும்.

சில பயிற்சிகள் ஒரு பயிற்சியாளரின் மனம் கொண்டுள்ள நோக்கம், கருத்து அல்லது இந்த

செய்முறையில் உளம் சார்ந்த தன்மை இருத்தல் முக்கியமாக கருதப்படுகிறது. மற்றும் வேறு சிலர் கூறுவது என்ன என்றால் இந்த சக்தியை பெறுபவரின் உடலில் உள்ள காயங்கள் ஆறியின்பான குணப்படுத்தும் தன்மையை செயல்படுத்தும் அல்லது அதனை மேம்படுத்தும் என்பதே. கூடுதலாக, இந்த சக்தியானது 'புத்திகூர்மையுள்ளதாகவும், அதனால் நோயின் காரணம் அறிதல் தேவையற்றதாகவும் காணப்படுகிறது.

### உடல் சிகிச்சை

முழு உடலுக்கான ரெய்கி சிகிச்சை அளிப்பதற்கு, பயிற்சியாளர் தனது சிகிச்சை ஏற்றுக் கொள்பவரை கீழே படுக்க சொல்வார். பொதுவாக ஒரு ஒத்தடம் கொடுக்கும் மேசையில் படுத்து ஓய்வெடுக்க சொல்வார். தளர்வான, வசதியாக இருக்கும் உடைகளை சிகிச்சை அளிக்கும் போது

அணிந்து கொள்ள வேண்டும். பயிற்சியாளர் தனது மனதை அமைதி படுத்திக் கொண்டு, ஒருமுகப்படுத்திக் கொண்டு

சிகிச்சைமுறைகளுக்கு தன்னை தயார் செய்து கொள்ள சில நிமிடங்கள் பிடிக்கலாம். அப்போது அவர்கள் தேவையில்லாத பேச்சுவார்த்தைகள் இல்லாமல் அமைதியாக இருப்பதே சிறந்தது.

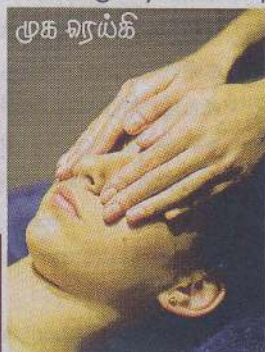
பயிற்சியாளர் சிகிச்சை பெறுபவரின் உடல் மீது தனது கைகளை பல இடங்களில் வைக்கும் போது, சிகிச்சை துவங்குகிறது. இருந்தாலும் சில பயிற்சியாளர்கள் கைகளால் தீண்டாமலேயே சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். அப்போது அவர்கள் தனது கரங்களை சிகிச்சை பெறுபவரின் உடலின் சில சென்டிமீட்டர் தூரத்தில் வைத்து, சில இடங்கள் அல்லது அனைத்து இடங்களிலும் தீண்டாமலேயே, சிகிச்சையை அளிப்பார். 3 முதல் 5 நிமிடங்கள் வரை கரங்கள் ஒரே இடத்தில் வைத்துக்கொண்டு இருந்த பின்னால், கைகளை அடுத்த இடத்திற்கு நகர வைப்பார். மொத்தமாக, கைகள் பொதுவாக தலை, உடலின் முன் மற்றும் பின் பாகங்கள், மூட்டுகள் மற்றும் பாதங்களை முழுவதுமாக மூடுவதாக அமையும். 12 முதல் 20 நிமிடங்கள் பயன்படுத்தப்படும், மேலும் முழு அளவிலான சிகிச்சைக்கு 45 முதல் 90 நிமிடங்கள் எடுக்கலாம்.

சிகிச்சை பெறுபவர்கள் சிகிச்சை பெறும் பாகங்களில் ஒரு விதமான வெப்ப உணர்ச்சியையோ, அல்லது கூச்ச உணர்வுகளையோ,

கரங்களால் தீண்டப்படாத சிகிச்சை முறைகளிலும் கூட, அடைவார்கள் என அறியப்படுகிறது. ஒரு விதத்தில் ஆழமான ஓய்வுபெற்றதாகவும், கூடவே மனதில் ஒரு விதமான நல்லிணக்கமும் சிகிச்சை அளித்தவுடன் உணர்வதாகவும், உடனுக்குடன் பெறுவதாகவும், சிகிச்சை பெற்றவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ரெய்கி சிகிச்சை முறையானது இயற்கையின் இயல்பு முறைகளை தழுவிவதாக இருப்பதால், தனிப்பட்ட உடல் பிரச்சினைகளுக்கு உடனுக்குடனான ஒரு 'கணத்தீர்வுகள்' பொதுவாக காண்பதற்கு வாய்ப்பில்லை. ஒரு தொடராக மூன்று அல்லது அதற்கு மேம்பட்ட சிகிச்சைகள் அளிக்க வேண்டியதாக இருக்கும், அதுவும் ஒன்று முதல் ஏழு நாட்களுடன் கூடிய இடைவெளியுடன் கூடிய சிகிச்சை முறைகள், கடி

எலும்பு முறிவு தவிர்ந்த பல நோய்களுக்கு 'ரெய்கி' மூலம் பயன்பெறப்படுவதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்



முக ரெய்கி



னமான நோய்களின் தாக்கத்தை தீர்ப்பதற்கு தேவையாக இருக்கும். வழக்கமாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதால், தொடர்ந்து கொண்டே இருப்பது, உடல் நலனை பேணுவதற்கான குறிக்கோளுடன், எப்போதுமே செய்து கொள்ளலாம்.

இதற்கான சிகிச்சைகளுக்கு இடையேயான இடைவெளி ஒன்று முதல் நான்கு வாரங்களாக இருக்கலாம், ஆனால் தனக்கு தானே பொதுவாக சிகிச்சை அளிக்கும் போது, இதனை ஒவ்வொரு நாளும் தொடரலாம். சிகிச்சை அளிப்பவருக்கும், சிகிச்சை பெறுபவருக்கும் இடையில் காணப்படும் புரிந்துணர்வை பொறுத்து இச்சிகிச்சை முறை அதிக பலனளிக்கவல்லது.

நோக்கம்: ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



## செல்வையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நியுனர்,  
யோகா ஆரோக்கிய  
கிளைஞர் கழகம்,  
மட்டக்களப்பு.

திருகோணாசனத்தின் இன்னும் சில நன்மைகள்

- \* உடலினுள் உள்ள சகல நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் Endocrine Glands நன்கு தூண்டப்படுவதால் உடலின் செயற்பாடு Metabolism செம்மையாக நடைபெறும். இதனால் எந்த நோயும் நெருங்காது.
- \* குள்ளமானவர்கள் (Dwarf) உயரமாவார்கள்.
- \* இடுப்புக்கு அருகிலுள்ள சிறுநீரகங்கள் விழிப்படைந்து தம் வேலையைத் திறம்படச் செய்வதால் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்படாது தடுக்கப்படும். இதனால் இரத்தத்திலுள்ள கழிவுகள் நன்கு வடிகட்டப்பட்டு சுத்தமான இரத்தோட்டம் உடல் முழுவதும் நடைபெறும்.
- \* சிறுகுடல், பெருங்குடல், பித்தப்பை,

## மலச்சிக்கலும்

கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்ற உறுப்புக்கள் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் (Massaged)

அவற்றின் செயல் திறன் அதிகரிக்கும்.

- \* பசியின்மை அகலும்.
- \* உடலில் அமிலத்தன்மை Acidity அதிகரித்தல், பல்வேறு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும் உடலின் அமிலத்தன்மையை குறைக்க இவ்வா

சனம் உதவும்.

- \* வயிற்றுப் பொருமல் அகலும்.
- \* வாயுப் பிரச்சினைகள் நீங்கும்.
- \* தோள்பட்டையின் ஏற்ற இறக்கத்தைச் சீர் செய்யும்.
- \* விளையாட்டு வீரர்களுக்குச் சிறந்த ஆசனம். அவர்களுக்கு பலத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தும். உளுக்கு சுளுக்கு ஏற்படாது பாதுகாக்கும். உதைபந்தாட்ட மற்றும் ஹோக்கி விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உதவும் ஆசனம்.
- \* மூலாதாரச்சக்கரம் மற்றும் அனாகத் சக்கரம் தூண்டி விடப்படுவதால் அவை விழிப்படையும். இது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
- \* குறைந்த இரத்த அழுத்தம், வயிற்றோட்டம், அதிக களைப்பு, வெரிக்கோஸ் நரம்பு (Vericas Vein) நோய், தோலில் ஏற்படும் சிவப்பு நிறப்படை தோல் நோய் (Psoriasis) குணமடையும்.
- \* நெஞ்சுக்கூடு நன்கு விரிவடைவதால் சுவாசப்பைகளும் நன்கு விரிவடைந்து

## திருகோணாசனமும்

அதிகபட்ச பிராணவாயு (Oxygen) மற்றும் பிராண சக்தி (Vital Energy) உள் வாங்கப்படுவதால் அதிகபட்ச இரத்தம் அதிகரிக்கப்பட்டு அதன் சுற்றோட்டமும் அதிகரிக்கப்படும். 72 நாட்களும் பிராண சக்தியால் நிரம்பி வழியும். இவை உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். ஆஸ்துமா போன்ற பல்வேறு சுவாச உறுப்புடன் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். குணப்படுத்தப்படும்.

- \* கணையச் சுரப்பி (Pancreans) நன்கு செயல்பட்டு போதிய அளவு இன்சலின் (Insulin) சுரக்கத்தூண்டு



வதால் நீரிழிவு ஏற்படாது. ஏற்பட்ட நோயும் விரைவில் கட்டுப்படுத்தப்படும்.

- ★ இனப்பெருக்கத்தொகுதி Reproductive System நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் பாலுறவு சம்பந்தமான சிக்கல்கள் அகலும். மலடு நீங்கும்.
- ★ இதயம் சீராகச் செயல்படத் தூண்டி விடச் சிறந்த ஆசனமாகும். இரத்தோட்டம் சிறப்பாக நடைபெறும்.
- ★ அட்ரீனல் சுரப்பியால் சுரக்கப்படும் அட்ரீனல் Adrenaline எனும் சுரப்பு பெரும்பாலும் அதிகாலை மூன்று



மணியளவிலேயே அதிக அளவில் சுரக்கப்படும். இது மாரடைப்பு ஏற்பட ஊக்குவிப்பதால் தான் அதிகமான மாரடைப்புக்கள் அதிகாலையில் இடம்பெறுகின்றன. இச்சுரப்பை உசிதமான அளவு சுரக்கத்தூண்டி மாரடைப்பு ஏற்படாது பாதுகாக்க இவ்வாசனம் உதவும்.

திரிகோணாசனம் பார்ப்பதற்கு எளிமையாகத் தோன்றினாலும் நடைமுறையில் கடினமானது. நமக்கு வராது என்று ஒதுக்கி விடக்கூடாது. தொடர்ந்து முயற்சித்தால் வெற்றி நிச்சயம். இவ்வாறு வெற்றி பெற்றால் உங்கள் வாழ்க்கையில் உடல், உள மன எழுச்சி நலம், பாலுறவு, பொருளாதார விருத்தி போன்றவை 360 பாகை முன்னேற்றமடையும்.

## செய்முறை

### உடல் நிலை

விரிப்பின் மேல் கால்களை ஒன்றரை அல்லது இரண்டு அடிகள் தூரம் அகட்டி வைத்து நிற்கவும். மூச்சை நன்கு ஆழமாக உள்ளிழுத்துக் கொண்டவாறு கைகளை தோள்பட்டையளவு பக்கவாட்டில் நீட்டவும். பின்பு மூச்சை



மெதுவாக வெளி விட்டுக் கொண்டே கைகளை நீட்டியவாறு உடலை வலது பக்கம் வளைத்து வலது கை விரல்களால் வலது பாதத்தை தொடவும். அல்லது அதன் பக்கத்தில் தரையைத் தொடவும். உடலை வளைக்கும் போது முழங்காலையோ உடலின் மற்ற பாகங்களையோ நகர்த்தக் கூடாது. வளைக்கக் கூடாது. இடுப்பை மட்டுமே வளைக்க வேண்டும். இந் நிலையில் சில விநாடிகள் அப்படியே இருக்க வேண்டும். காற்றை உள்ளிழுக்கக்கூடாது. இப்போது முகத்தை மேல் பக்கமாகத் திருப்பி உயர்ந்து நிற்கும் இடது கைவிரல் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும். முகவாய்க்கட்டையும் இடது புஜத்தை ஓட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு முப்பது எண்ணிக்கைகள் சாதாரண மூச்சில் இருந்து விட்டு மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்தவாறு உடலை மெதுவாக உயர்த்தி நேரான நிலைக்கு வரவும். இரு கைகளும் பக்கவாட்டில் நேராக நீட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் ஓரிரு வினாடிகள் இருந்து மூச்சை நன்கு இழுத்துவிட வேண்டும். மறுபடியும் இவ்வாறு உடலை இடது பக்கமும் வளைத்து முப்பது எண்ணிக்கை இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு உடலை இரண்டு பக்கங்களும் மாறி மாறி பக்கவாட்டில் இடுப்பை வளைத்துச் செய்தல் ஒரு திரிகோணாசனமாகும். இவ்வாறு ஐந்து அல்லது பத்து தடவைகள் மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும். இது உத்திடா (அர்த்தி) திரிகோணமாகும். நன்கு செய்து பழகிய பின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கலாம். அளவுக்கு அதிகமாக அதிகரிக்கக்கூடாது. சற்று நேரம் கால்களை ஒன்று சேர்த்து கரங்களை தொங்க விட்டு ஓய்வு வெடுத்துக் கொள்ளவும். மீண்டும் கால்களை ஒன்றரை அல்லது இரண்டு அடிகள் தூரம் அகட்டி வைத்து மூச்சை நன்கு ஆழமாக உள்ளிழுத்தவாறு கைகளை பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை அளவில்



பக்கவாட்டில் நீட்டவும். உடலை வலது பக்கமாக முறுக்கி வலது பக்கம் மூச்சை வெளி விட்டவாறு குனிந்து இடது கை விரல்களால் வலது பக்கத்தைத் தொடவும். அல்லது அதன் பக்கத்து தரையைத் தொடவும். உடலை வளைக்கும் போது முழங்கால்களை வளையக்கூடாது.

இப்போது முகத்தை மேல் பக்கமாகத் திருப்பி உயர்ந்து நிற்கும் வலது கை விரல் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும். முகவாய்க் கட்டை வலது புஜத்தை ஒட்டியவாறு இருக்க

வேண்டும். இவ்வாறு முப்பது எண்ணிக்கைகள் சாதாரண மூச்சில் இருந்து விட்டு மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்தவாறு உடலை மெதுவாக உயர்த்தி மீண்டும் நேரான நிலைக்கு வரவும். இரு கைகளும் பக்கவாட்டில் நேராக நீட்டி வைத்து ஓரிரு வினாடிகள் இருந்து விட்டு மீண்டும் இவ்வாறு உடலை முறுக்கியவாறு இடது பக்கம் குனிந்து வலது கை விரல்களை இடது பாதத்திலோ அல்லது அருகில் தரையிலோ வைக்கவும். மீண்டும் இவ்வாறு முப்பது எண்ணிக்கை இருக்க வேண்டும். முகத்தைத் திருப்பி இடது கை விரல் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும். முக வாய்க் கடை இடது புஜத்தை ஒட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு முப்பது எண்ணிக்கைகள் சாதாரணமூச்சில் இருந்து விட்டு மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு உடலை மெதுவாக உயர்த்தி மீண்டும் நேரான நிலைக்கு வரவும். இவ்வாறு இருந்து முதல் பத்து தடவைகள் மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும். இதுவே முழு திரிகோணாசனம் அல்லது பரிவர்த்த திரிகோணாசனமாகும். கால்களை ஒன்று

சேர்த்து கரங்களைத் தொங்க விட்டு ஓய்வெடுக்கவும்.

## மூச்சு நிலை

கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தும் போது மூச்சை நன்கு ஆழமாக இழுக்க வேண்டும். குனியும் போது மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். ஆசன நிலையில் சாதாரண மூச்சில் இருக்க வேண்டும் மீண்டும் உடலை நிமிர்த்தும் போது மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுக்க வேண்டும். ஆசனம் செய்து முடித்தபின் கால்களை நெருக்கி வைத்து கைகளை தொங்க விட்டு சாதாரண மூச்சில் ஓய்வெடுக்கவும்.

## மன நிலை

கை, கால், நரம்புகள், தசைகள், நார்கள் நன்கு இழுத்து விடப்படுகின்றன. இடுப்பு மற்றும் கழுத்து நன்கு முறுக்கேற்றப்படுகின்றன. முள்ளத்தண்டு நன்கு நெகிழ்வுத்தன்மை பெறுகின்றது என நினைக்க வேண்டும். முதுகெலும்பு மற்றும் முதுகுத்தசை பலம் பெறுகின்றன. புஜம், மணிக்கட்டு, தொடை, மூட்டு, கால்கள், நன்கு இழுத்து விடப்பட்டு பலம் பெறுகின்றன என நினைக்க வேண்டும்.

உடல் பலவீனமானவர்களால் நின்ற நிலையில் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய முடியாது. அவர்கள் படுத்த நிலையில் இருந்து கொண்டு செய்து பயன் பெறலாம். இப்பயிற்சியை முரட்டுத்தனமாக செய்யாமல் மிகவும் நிதானமாகவும் படிப்படியாகவும் செய்ய வேண்டும். சிலருக்கு கை விரல்கள், கால் விரலைத் தொட முடியாவிட்டால் வருத்தப்படாது தொடர்ந்து விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சியை மேற்கொண்டால் சில நாட்களுக்குள் கால் விரல்களைத் தொடும் அளவு இடுப்பு வளைந்து விடும். அர்த்த திரிகோணாசனம் செய்து நன்கு பழகிய பின்பே முழு திரிகோணாசனம் செய்ய வேண்டும். வயிறு மற்றும் முதுகில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோர் நான்கு அல்லது ஐந்து மாதங்கள் கழிந்தபின்பே இவ்வாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.



**பூப் பெய்துதல்**

ஒருவர் பூப்பெய்தும் போது உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். அம் மாற்றங்கள் சிலருக்கு தன்னம்பிக்கையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. சில உடல் அங்கங்களின் வளர்ச்சி, ஹோமோன் சுரப்புகளின் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உடலமைப்பில் மாற்றத்தை

2



**தன்னம்பிக்கையின் தன்மைகள்**

ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த உடலமைப்பை ஏற்றுக் கொள்ளும் அல்லது பழகிக் கொள்ளும் மனப் பக்குவத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளாவிடின் அந்த மாற்றங்கள் மற்றவர்கள் மத்தியில் எம்மை நாமே குறைத்து மதிப்பிடுவதற்கு வழி கோலுகின்றது. அத்துடன் கூச்ச சூபாவத்தையும் வளர்த்து விடுகிறது. உடல் அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் மற்றையவர்களுடன் எம்மை நாமே ஒப்பிட்டு மதிப்பிட்டுக் கொள்ளும் மனப் பான்மையை உருவாக்குகிறது. இதுவே தன்னம்பிக்கையிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

**குடும்பம்**

குடும்ப வாழ்க்கை சில நேரங்களில் எமது உடல் வடிவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. குடும்பத்திலுள்ளவர்களின் பரம்பரை உடலமைப்பு பிள்ளைகளுக்கும் ஏற்படுகிறது. அதாவது அம்மாவின் அல்லது அப்பாவின் உடலமைப்பு / நிறம் அப்படியே பிள்ளைகளுக்கும் கிடைத்து விடுகிறது. சில வேளைகளில் அது மற்றவர்களால் விமர்சிக்கத் தக்கதாக அமையும் போது பிள்ளைகளின் மனப்பான்மையில் தாக்கத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் வீட்டிலுள்ள மற்றைய

குடும்ப அங்கத்தவர்களால் எமது உடை, உடலமைப்பு, பழக்க வழக்கங்கள் விமர்சிக்கப்படும் போது அந்த விமர்சனங்கள் தன்னம்பிக்கையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். பொதுவாக மற்றவர்களின் விமர்சனத்தை செவி மடுத்து செயற்படுவோருக்கே இது கூடுதலான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. சிலர் மற்றவர்களின் விமர்சனங்களை காதில் போட்டுக் கொள்வதே இல்லை. அப்படியானவர்கள் உயர்வான தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்பவர்களாவர். எதிரான விமர்சனங்களை எப்போதும் நாம் வரவேற்கக்கூடாது.

-சத்தியா சுரேஷ்

**பொதுவான தோற்றமும் வெளித் தாக்கமும்**

தொலைக் காட்சிகளிலும் சினிமாக்களிலும் தோன்றும் அழகான, எடுத்துக் காட்டான ஆண்கள், பெண்களுடன் எம்மை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது தன்னம்பிக்கைக்கே தீவைக்கின்றது. நாம் மட்டும் ஏன் இப்படியான தோற்றத்தை கொண்டிருக்கின்றோம்? அழகு என்பது எமக்கு எட்டாத தூரத்தில் இருக்கிறது. அந்த அழகில் ஒரு சிறு துளியையாவது எமக்கு கிடைக்கவில்லையே என்ற சிந்தனையே தன்னம்பிக்



கையை சுக்கு நூறாக்கி விடுகிறது. அழகு என்பது எம் மனதில் தான் இருக்கிறது.

### சாதகமான தன்னம்பிக்கை [Healthy Self Esteem]

ஓரளவு சாதகமான அழகான உடல் தோற்றத்தை கொண்டவர்களுக்கு (அதாவது தமது உடல் தோற்றம் தமக்கு அழகாகவே அமைந்திருக்கிறது என்ற எண்ணத்தை கொண்டவர்களுக்கு) தொலைக் காட்சி மொடல்கள், சினிமா ஹீரோக்கள், ஹீரோயின்கள் போல இல்லாவிட்டாலும் தன் உடலமைப்பில் திருப்தி கொண்டவர்களுக்கு அந்த திருப்தியான நினைப்பே உள வளர்ச்சிக்கும் தன்னம்பிக்கை அதிகரிப்புக்கும் வழி வகுக்கின்றது. இவர்கள் மற்றவர்களிடத்தே இயல்பாக பேசிப் பழகுவார்கள். அதிக நண்பர்களை கொண்டிருப்பார்கள். பெற்றோர்களிடத்தே எல்லாவற்றுக்கும் தங்கியிராமல் சுயமாக செயற்படக் கூடியவர்களாக மனதாலும் உடலாலும் சவால்களை எதிர் கொள்ளக் கூடியவர்களாகவும் இருப்பர் என்பதில் ஐயமில்லை. இது தன்னம்பிக்கை அதிகரிப்பதற்கும் உந்து சக்தியாக இருக்கும். எனவே எம்

மைப் பற்றி நாமே உயர்வாக எண்ணுவது தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கக் காரணமாகிறது.

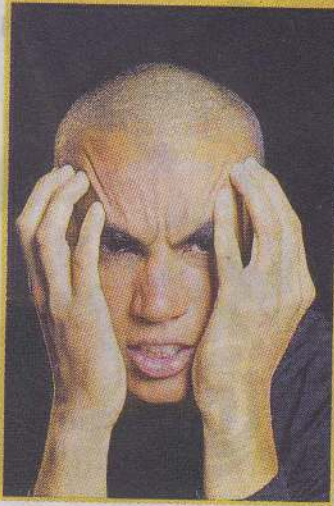
### சாதகமான சிந்தனை, பழக்க வழக்கங்கள்

சாதகமான பழக்க வழக்கங்கள் உரமான தன்னம்பிக்கையை உருவாக்கும். உதாரணமாக நாங்கள் ஒரு தவறைச் செய்யும் போது அந்தத் தவறால் மனம் சோர்ந்து விடக் கூடாது. தவறு என்று உணரும் போது குற்ற உணர்வு அதிகரித்து அதுவே தன்னம்பிக்கையை குறைக்கின்றது. எனவே தவறு நடந்து விட்டால் ஐயோ இதை நான் சரியாகச் செய்யாமல் விட்டு விட்டேனே. இதை நான் இழந்து விட்டேனே என்று புலம்புவதற்கு பதிலாக நானும் மனிதன் தானே. ஒரு முறை இதை செய்து விட்டேன். அடுத்த தடவை சரியாகச் செய்வேன் என்று கூறிக்கொள்ள வேண்டும். எம்மை நாமே நம்ப வேண்டும். இது நீங்கள் தன்னம்பிக்கை இழப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ள வழி வகுக்கும்.

இது மட்டுமல்லாமல் சாதகமான பழக்க வழக்கம் எனும் போது எம்மை சந்தோஷமாக வைத்திருக்கக் கூடிய விடயங்களை தெரிந்து கொள்ளுதலும் அடங்கும்.

அத்துடன் எங்களுடைய எதிர்ப்பார்ப்பை எப்படி அடைந்து கொள்வது, நாம் திடமாகவும் ஒன்றை சாதிக்கக் கூடிய திறமையுடையவராகவும் வாழ்க்கை கட்டுப்பாட்டுடன் கொண்டு





நடத்தக் கூடியவராகவும் எம்மை உருவாக்கும் காரணிகள் என்ன என்பதை இனம் கண்டு அறிந்து கொள்ளுதலும் சாதகமான பழக்கவழக்கங்களில் அடங்கும்.

நல்ல தன்மன்பிக்கை உரு

வாவதற்கு Positive Attitude (சாதகமான சிந்தனைகள், பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் Healthy

Life Style (உடற்பயிற்சி சரியான உணவுப் பழக்கம் என்பவற்றை கூறலாம்) என்பனவும் பெரும் பங்களிப்பை அளிக்கின்றன.

தன்னம்பிக்கையை இழந்தவர்கள் சாதித்த தாக வரலாறு இல்லை. தன்னம்பிக்கை கொண்டவர்கள் புல்லையும் ஆயுதமாக்கி வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் கொண்டவர்கள். தன்னம்பிக்கை இழப்பு மனநோய்க்கும் தற் கொலைக்கும் கூட இட்டுச் செல்கிறது.

எனவே எமது சுக வாழ்வுக்கு தன்னம்பிக்கை அவசியம். தன்னம்பிக்கையை கட்டி எழுப்புவது எப்படி என அடுத்த இதழில் பார்போம். காத்திருங்கள்.

(இன்னும் வரும்)

## Tips

# குழந்தை பாதுகாப்பு...!

▲ வீட்டில் உபயோகப்படுத்தும் எலெக்ட்ரானிக் பொருட்களின் மின் இணைப்புகள் குழந்தைகள் கை படாத வகையில் இருக்க வேண்டும்.

▲ மிக்ஸி, கிரைண்டர் உபயோகம் முடிந்தால் சுவிட்சை அணைப்பதோடு பங்க்கையும் உருவிப் போடுவது நல்லது. சுவிட்ச் போட்டு விளையாடுவது குழந்தைகளுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்.

▲ இஸ்திரி செய்து விட்டு இஸ்திரி பெட்டியை சூடாக குழந்தைகள் அருகே விட்டு செல்லக் கூடாது.

▲ சுமார் ஒரு வயது வரை தரமட்டத்தில் உள்ள பொருட்களைக் கையாளும் குழந்தை அதற்குப் பிறகு எதையாவது பிடித்துக் கொண்டு நிற்கவேண்டும், நடக்க வேண்டும் என முயற்சிக்கிறது. ஸ்டூலைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்பது, டைனிங் டேபிளில் உள்ள துணியை இழுப்பது போன்ற முயற்சிகளையெல்லாம் செய்யும் காலகட்டம் இது என்பதால் அதிக விழிப்புணர்வோடு இருக்க வேண்டும்.

▲ சுமார் இரண்டு வயதில் ஸ்டூ

லின்மீது ஏறுவது மட்டுமல்ல. பிற சாகசங்களையும் செய்து பார்க்க முயற்சிக்கிறது. மேசை டிராயரை இழுக்க முயற்சிக்கிறது. நம்மைப் போலவே கேஸ் லைட்டரை அழுத்திப் பார்க்க ஆசைப்படுகிறது. சிகரெட் லைட்டர், காஸ் லைட்டர் ஆகியவற்றை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடங்களில் வைத்திருப்பது மிக அவசியம்.

“உங்க ஜாதகப்படி, இப்ப பணத்துக்கு கொஞ்சம் கஷ்டமாத் தான் இருக்கும். ஒரு மூன்று மாதம் பல்ல கடிச்சிக்குங்க. அப்புறமா உங்களுக்கு கொட்டோ கொட்டுன்னு கொட்டும்”





Dr.கே.எல்.நக்பர்  
அரசாங்க வைத்திய  
அதிகாரி



# நஞ்சாசும்

அன்றாட வாழ்க்கையில் தினமும் நாம் உண்ணக்கூடிய உணவுகளும் பருகக்கூடிய பாணங்களும் செயற்கையானவையாகவோ அல்லது குறிப்பிடத்தக்க, இயற்கையான உணவில் இருந்து வேறுபட்டதாகவோ காணப்படுகின்றன. அநேகமானவர்கள் சந்தையில் கிடைக்கக் கூடிய பல்வேறுபட்ட உணவுகளையும் பாணங்களையும் விரும்பி நுகரக் கூடியவர்களாகவும் அவை பற்றி தவறான நம்பிக்கையை உடையவர்களாகவும் காணப்படுகிறார்கள். இந்த உணவுகள் காலப் போக்கில் நமக்கே நஞ்சாக மாறி, நம்மையே அழித்துவிடவும் செய்கின்றன. அல்லது பலவித நோய்களை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

சந்தையில் விற்பனைக்கு வரும் மேற்படி உணவு வகைகளிலும், பாணங்களிலும் அடங்கக்

கூடிய இரசாயனப் பொருட்கள் மிக ஆபத்தானவை. இது பற்றித் தெரியாமலேயே இவ்வகையான உணவுகளை மக்கள் விரும்பி தேர்வு செய்கிறார்கள். பொதுவாக நாம் நுகரக் கூடிய நூட்லிஸ், சூப் கட்டிகள், சொஸேஜ், ஜேம், அச்சாறு, சட்னி, புடிங், சொக்லட், டொபி, ஜெலி, ஐஸ்கிரீம், மென்பாணங்கள், சோடியம், கோதுமை மாவினால் செய்யப்பட்ட பேக்கரி உணவு வகைகள், பொறியல் உணவுகள், வெவ்வேறு விதமான பிரைட்ரைஸ் வகைகள் இயற்கையல்லா உணவுகள் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

பக்கட்டுக்களிலோ அல்லது போத்தல் களிலோ அடைத்து சந்தையில் விற்பனை செய்யப்படும் உணவுகள், இன்னும் வெவ்வேறு வகையான உணவுகள் கெடாமல் பாதுகாக்கவும், சுவைகளை ஊட்டவும், நிறங்களைக் கொடுக்கவும் ஆபத்தான இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை உடல் நலத்துக்கு மிகவும் கெடுதி விளைவிக்கக் கூடியது. அவற்றைப் பின்வருமாறு சுருக்கமாக விபரிக்கலாம்.

### சுவையூட்டிகள் -

இயற்கையான வெவ்வேறு வகை பழ வாக்கங்கள் போன்றவற்றின் சுவைக்கு நிக



# இயற்கையல்லா உணவுகள்

ரான இரசாயனப் பகுப்புக்களாகவும் இவை இருக்கலாம். இதை "Flavors" என்று குறிப்பிடுவார்கள்! வெறும் தண்ணீருக்கு அப்பிள் சுவையூட்டியைக் கலந்தால் அது அப்பிள் போன்ற சுவையைக் கொடுக்கும். இவ்வாறான சுவை

யூட்டிகள், உணவுச் சமிபாட்டை சிக்கல் செய்யவும், மூளைக்கலங்களைப் பாதிக்கவும் அதிக வியர்வையை உருவாக்கவும், இரத்தம் தொடர்பான கோளாறுகளை உருவாக்கவும் ஏதுவாகின்றது.

### இனிப்பூட்டிகள்

சக்கரின் -

தலைச் சுற்று, தலைவலி, புற்றுநோய்க் காரணி, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும் நாம் விரும்பிச் சாப்பிடும் ஐஸ்கிரீம் வகையில் இது காணப்படுகிறது.

### நிறமூட்டிகள் -

பேக்கரி பண்டங்கள், வண்ணவண்ண கேக் வகைகள், பிஸ்கட் வகைகள், குழந்தைகளுக்கான இனிப்பு வகைகள் போன்றவற்றில் இந்த நிறமூட்டிகள் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவை சிறுநீரகங்களைப் பாதிக்கவும், ஈரல் தொடர்பான நோய்களைத் தோற்றுவிக்கவும் இறைப்பைப் புற்றுநோயை உருவாக்கவும் காரணமாகிறது.

### உணவு செடாமல் பாதுகாப்பவை -

இதனை Preservative என்பார்கள். இவற்றினால் என்புகள் பலவீனம் ஏற்படுகிறது. புற்றுநோயையும் உருவாக்கலாம்.

இவை தவிர்ந்த இன்னும் இன்னோரன்ன இரசாயனப் பொருட்கள் உணவுகளில் கலக்கப்படுகின்றன. இயற்கை உணவு போல் அன்றி செயற்கை உணவுகளில் மிதமிஞ்சிய போஷணை அகத்துறிஞ்சப்பட்டு ஆரோக்கியக் கெடுதலை ஏற்படுத்தலாம். அவற்றில் அடங்கக் கூடிய கூடுதலான சர்க்கரை, உப்பு,



ஜூலை-2012

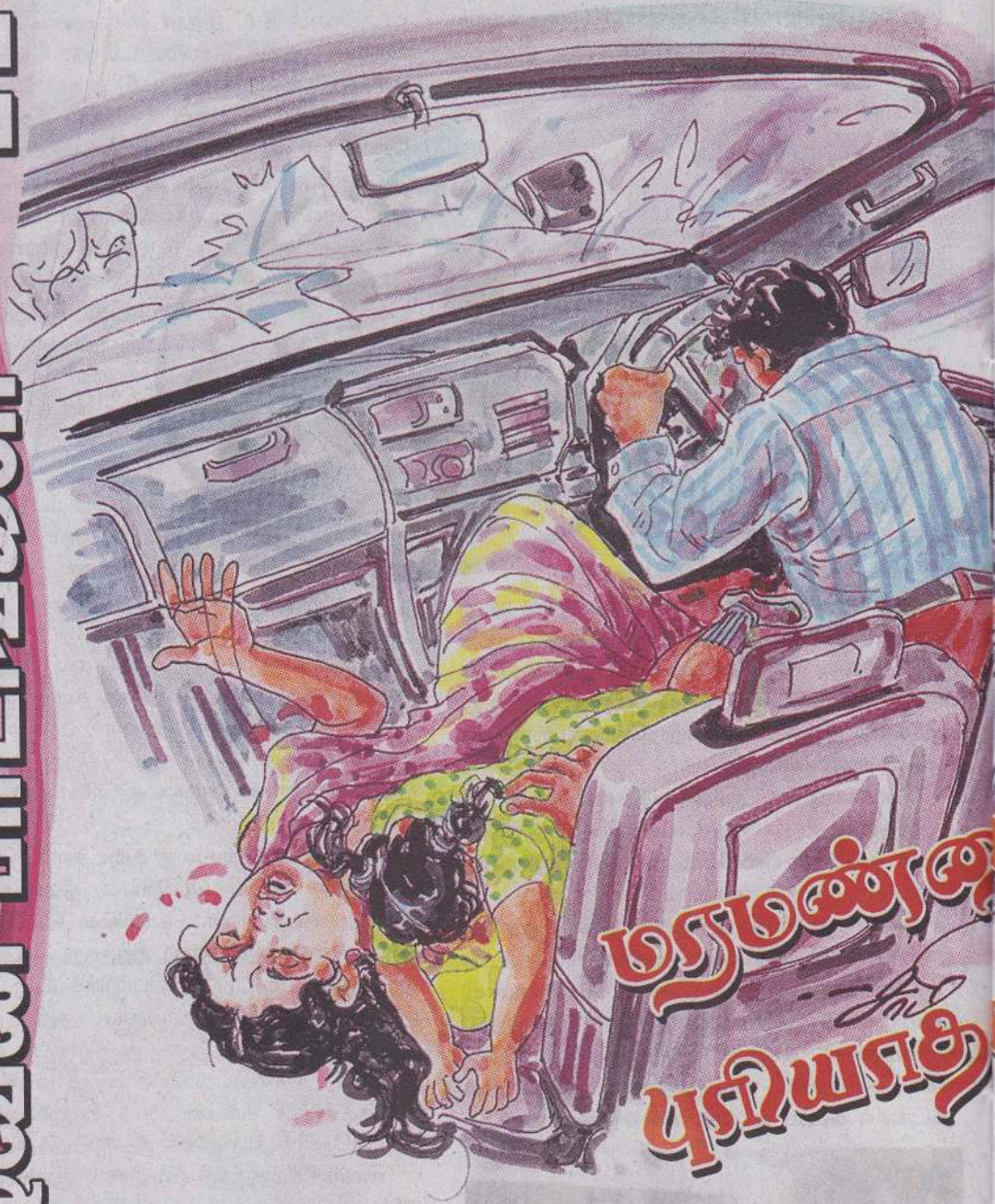
கொழுப்பு, புரதம் என்பன கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும். இதன் விளைவாகவே அதிக பருமன், அதிக கொலஸ்ட்ரோல், அதி குருதி அழுக்கம் என்பன ஏற்பட்டு இதய நோய்களை ஏற்படுகிறது. மேலும் உடலில் சேரும் இன்னோரன்ன இரசாயனங்களின் விளைவாக நீரிழிவு நோய்க்கான வாய்ப்பும் உறுதி செய்யப்படுகிறது. பாடசாலை செல்லும் மாணவர்கள் செயற்கை உணவுகளை அதிகமாக நுகர்வதன் விளைவாக பாடசாலை செல்லும் மாணவர்களில் 18% மாணவர்கள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

என்புகள் பாதிக்கப்பட்டு மூட்டு வருத்தங்களையும் சிறுநீரகக் கல், பித்தக் கல் என்பவற்றையும் உருவாக்கக் காரணமாகிறது. மேலும் இதே அமிலங்களினால் பற்கள், மிளிரி சேதமுற்று பற்சிதைவு ஏற்படுகிறது. அதிக கல் சியம் காரணமாக குழந்தைகளின் பல் வரிசையும் பாதிக்கப்படலாம்.

நாம் வீட்டில் அல்லது கடைகளில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய பொறியல் தீணிகள் கூட ஆபத்தானவைதான். பொறியல் செய்ய தேங்காய் எண்ணெய் தான் சிறந்தது. ஆனாலும், ஒரு முறை மட்டுமே பொறிக்கப்பட வேண்டும். ஒரே எண்ணெய்யை அதிக நேரம் சூடேற்றுவதாலோ அல்லது திரும்பத் திரும்ப அதையே பாவிப்பதாலோ அந்த எண்ணெய் நச்சுத்தன்மை கொண்டதாக மாறுகிறது. இது சமிபாட்டுத் தொகுதிக்கு தீங்கு பயக்கும்.

வைத்தியத்துறை எவ்வளவு முன்னேறினாலும் மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்க இதுதான் காரணம். நோய் வந்தபின் கவலைப்படுவதை விட வருமுன் எச்சரிக்கையான உணவுப் பழக்கத்தை கைக்கொள்வது மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும். சிறந்த உணவுப் பழக்கம் ஆரோக்கிய வாழ்வை நீடிக்கும்.

# 11 - வாழ்வுடன் யாடங்கள் -



புரியாதது  
Shil

ராஜனும் அவன் மனைவி ரேணு  
காவும் அவர்களின் இரண்டு வயதுக்  
குழந்தையான நிரஞ்சனாவையும்  
அழைத்துக் கொண்டு தமது உற்ற  
நண்பனான விஜயராஜாவின் வீட்டுக்  
குச் சென்றிருந்தனர். அன்று சனிக்கிழ

மையானபடியாலும் அடுத்த நாள் விடு  
முறை என்பதாலும் அன்று சாயங்கா  
லத்தில் இருந்து தமது “மலரும் நினை  
வுகளை” மீட்டுக் கொண்டிருந்த அவர்  
களுக்கு நேரம் போனதே தெரிய  
வில்லை. அது புதுவருடப் பண்டிகை  
காலமாக இருந்ததால் சுற்றுவட்டாரங்க



# கள்ளக் கிரிப் வாணிகர்கள்

ளில் எல்லாம் குடியும் கூத்துமாக விருந்துபசா  
ரங்கள் விமரிசையாக அமார்க்களம் கொட்டிக்  
கொண்டிருந்தன. அவர்கள் நண்பனின் வீட்  
டில் இருந்து “புறப்பட வேண்டும்” என்று  
நினைத்ததற்குக் கூட காரணம் குழந்தை  
நிரஞ்சனா பாதி விழிப்பும், பாதி தூக்கமுமாக  
இருந்ததுதான்.

ஒருவாறு அவர்கள் இரவு பண்ணிரண்டு  
மணியைத் தாண்டி பத்து நிமிடமாகியபோது  
புறப்பட்டார்கள். ராஜன் கார் ஓட்டிச் செல்ல  
வேண்டுமென்பதற்காகவே நண்பன் எவ்  
வளவு வற்புறுத்திய போதும் மது அருந்த  
வில்லை. அது விடயத்தில் ராஜன் மிகக் கண்  
டிப்பானவன். மற்றும் கார் ஓட்டுவதிலும் மிகக்  
கவனமுடன் இருப்பான். மிக அவசியமில்லா  
மல் வாகனங்களை முந்தி ஓட்டும் முயற்சியில்  
ஈடுபட மாட்டான். தன் கணவனின் இந்த  
நல்ல பழக்கங்களையெல்லாம் பிறரிடம் கூறி  
பெருமைபட்டுக் கொள்வாள் ரேணுகா. அவனு  
டன் காரில் பிரயாணம் செய்யும் போது அவள்  
விபத்துக்கள் தொடர்பில் ஒருபோதும் கவ  
லைப்பட்டது கிடையாது.

அன்றும் அப்படித்தான். வீதியில் அதிக  
மாக வாகனங்கள் காணப்படவில்லை.  
தூரத்தே ஒரே ஒரு வாகனம் மிக வேகமாக வரு  
வது தெரிந்தது. ராஜன் அந்த வாகனத்துக்கு  
போதுமான இடம் விட்டு தனக்கேன்டா வம்பு  
என நினைத்து தனது காரை கவனமுடன்  
ஒதுக்கியே ஓட்டினான். ஆனால், நாம் எவ்  
வளவு கவனம் எடுத்துக்கொண்டாலும் பிர  
யோசனம் இல்லை என்பது அந்த வாகனம்  
அருகே வர வரதான் ராஜனுக்குப் புரிந்தது.  
அந்த வாகனம் சாரதியின் கட்டுப்பாடின்றி  
கோணல்மானலாக முழு வீதியையும் ஆக்கிர  
மித்துக் கொண்டு வேகமாக வந்தது. என்ன  
தான் திறமையாக கவனமுடன் தன் வாக  
னத்தை ராஜன் செலுத்தியபோதும் அந்த தூ  
திரஷ்டமான நிமிடத்தை அவனால் தவிர்க்க  
முடியவில்லை. ராஜன் சடுதியாக பிரேக்  
போட்டு தன் வாகனத்தை நிறுத்த முயற்சித்  
தான். ஆனால், எந்த நடவடிக்கையும் பலன  
ளிக்கவில்லை.

அருகிலிருந்த ரேணுகா பயங்கரமாக வீறிட்  
ட்டுக் கத்தும் சத்தம் மட்டுமே இறுதியாக அவன்  
காதுகளுக்குக் கேட்டது. கார்கள் இரண்டும்  
எதிரும் புதிருமாக நேருக்கு நேர் மோதிக்  
கொண்டன. கார்கள் மோதிக் கொண்ட  
பெருஞ் சத்தம் அயலில் இருந்தவர்களுக்குத்  
தெளிவாகக் கேட்டது. அவர்களில் சிலர்

என்ன? ஏது? என்று பார்ப்பதற்காக ஓடி வந்தனர்.

இரண்டு கார்களுமே முன்பக்கம் சப்பையாகிப் போயிருந்தன. வாகனங்களில் இருந்தவர்களை மிகச் சிரமப்பட்டே வெளியில் இழுத்தெடுக்க வேண்டியதாயிற்று. ராஜனின் கால், கைகள் எல்லாமே முறிந்து போயிருந்தன. ரேணுகா குழந்தையை இறுக அனைத்தவாறே சீட்டுக்கும் காரின் முன்புறத்துக்கும் நடுவில் சிக்கிக் கொண்டிருந்தாள். அவளை வெளியே இழுத்து குழந்தையைத் தூக்கிய போது குழந்தை மூச்சடைத்துப் போய் இறந்து போயிருந்தது. எவருக்கும் சுயநினைவு இருக்கவில்லை. ராஜனும் ரேணுகாவும் சுயநினைவு திரும்பி, உடல் காயங்கள் ஆறி வீடு செல்ல சில மாதங்கள் பிடித்தன. அவர்கள் உடல் ஓரளவு குணமடைந்தாலும் அவர்களின் குழந்தை பறிபோனமை அவர்களை தொடர்ந்தும் நடைபிணங்களாக ஆக்கியிருந்தது.

அவர்களுக்கு திருமணமாகி நீண்ட நாட்களின் பின்னர்தான் நிரஞ்சனா என்ற பெண் குழந்தையை ரேணுகா ஈன்றெடுத்தாள். அதனை அவர்கள் தவமிருந்து பெற்றதாகவே கருதி மிகுந்த பாச உணர்வைக் காட்டி வளர்த்தனர். இவை அனைத்துமே நொடிக்குள் இல்லாமல் போனதற்குக் காரணம் குடித்துவிட்டு போதையில் கவனமில்லாமல் காரை ஓட்டிய ஒரு எமகாதக காரோட்டிதான். தம் வாழ்வில் தமக்கிருந்த ஒரேயொரு ஜீவத்துடிப்பான நிரஞ்சனா போய்விட்டதால் ராஜன் - ரேணுகாவின் குருவிக்கூடு கலைந்து போய் அவர்களின் எதிர்காலமே சூனியமாகிப் போய்விட்டது.

ஒரு செயலைச் செய்யும்போது எங்கெல்லாம் ஒரு அறிவுள்ள மனிதன் மிகக் கவனத்தை செலுத்தி செயற்பட வேண்டுமென்ற தேவைப்பாடு உள்ளதோ, அத்தகைய இடத்தில் அவன் அத்தகைய கவனத்தைக் கடைப்பிடிக்காமல் இருந்திருந்தால் அது தீங்கியல் சட்டத்தின்படி குற்றமாகக் கருதப்பட்டு தண்டனையோ, நட்டஈடோ நீதிமன்றத்தில் கோரப்படலாம். இலங்கையின் மோட்டார் போக்குவரத்து சட்டத்தில் இவ்விடயம் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

விபத்தொன்று ஏற்பட்டவிடத்து சாரதி உரிய கவனத்துடன் மோட்டார் வாகனத்தை செலுத்தவில்லை என்று நிரூபிக்கப்பட்டால் அதற்கான குற்றத் தண்டனையை சாரதி அனுபவிக்க வேண்டுமென்பதுடன் நட்டஈடும் வழங்க வேண்டும். அதனால் மது போதையில் வாகனம் ஓட்டுவது இச்சட்டத்தின்படி குற்றமாகத் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

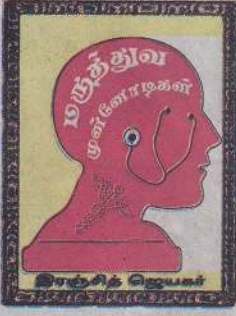
என்னதான் சட்டங்கள் கொண்டு வரப்பட்டாலும் அதனை மீறுபவர்கள் இருந்து கொண்டதான் இருக்கின்றார்கள். இதனால் எத்தனை நிரஞ்சனாக்களின் உயிர்கள் பறிக்கப்படுகின்றன? எவ்வளவு பேர் கால்களையும், கைகளையும் இழக்கிறார்கள் என்பது எத்தனை மரமண்டைகளுக்குப் புரிகிறது?

- எஸ். ஷர்மினி



“நம்ம டாக்டர் ஆயுள் தண்டனைக் கைதிக்கு ஆபரேஷன் செய்ய போறாறாம்!”

“பாவம் அவன் மரண தண்டனைக் கையா ஆகிடுப்போறான்!”



# புற்றுநோய் ஆய்வின் முன்னோடி

புற்று நோய்க்கான தீவிர ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபட்ட பல அரிய கண்டுபிடிப்புகளை மேற்கொண்டமைக்காக 1931 ஆம் ஆண்டிற்குரிய மருத்துவ சாதனையாளருக்கான நோபல் பரிசினைப் பெற்றவர் தான் ஓட்டோ ஹைன்ரிச் வோர்பார்க் அவர்கள். கூடவே '20ஆம் நூற்றாண்டின் உயரிய செல் ஆராய்ச்சியாளர்' என்ற பட்டம் பெற்ற மருத்துவரும் இவரே.

## தோற்றம்

1883ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் 8ஆம் திகதி ஜெர்மனியில் பிறந்த வோர்பார்க் இளமை



**ஓட்டோ ஹைன்ரிச் வோர்பார்க்**  
**Otto Heinrich warburg**  
**(1883 - 1970)**

யிலே கல்வியில் ஆர்வத்துடன் கற்று மருத்துவத்திற்கான உயர் கல்விக்குத் தெரிவானார். பின் மருத்துவக் கல்வியில் சிறந்து விளங்கி மருத்துவராக வெளியேறினார். மருத்துவக் கல்வி பயிலும் பொழுது இவரின் அறிவும் சாதாரியமும் அலாதிமான திறமைகள் பலவும் வெளிப்பட்டன.

எனினும் மருத்துவரான பின் முதலில் இராணுவத்தில் இணைந்து அங்கு பணியாற்றியுள்ளார். எனினும் இவரின் அற்புதமான திறமைகளையும் அறிவையும் கண்ணுற்ற இவரது நெருங்கிய நண்பரொருவர் இவரை முதல் காரியமாக இராணுவத்தை விட்டு வெளியே இழுத்து விடாப்பிடியாக ஆய்வுத் துறையில் இவரை ஈடுபடுத்தினார்.

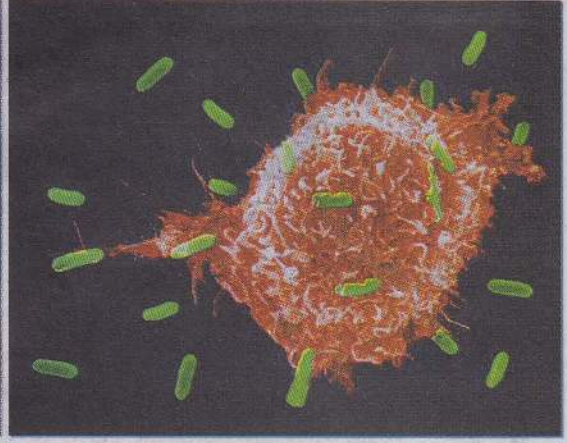
அவ்வாறு குறிப்பறிந்து செயல்பட்ட அவரது நண்பர் வேறு யாரும்ல்ல. அவர் தான் பிரபல விஞ்ஞானியான அல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் அவர்கள். இவ்விருவரும் நகமும் சதையுமான தோழர்கள்.

புற்றுநோய் பற்றி முழு ஆய்வுகள் செய்து முடித்து நோபல் பரிசு வரை வென்ற பிறகும் தன் இறுதி மூச்சு வரை இந்த நோயின் தீவிரத்தைத் தணிப்பது பற்றியே ஆய்வில் இயங்கினார் வோர்பார்க்.

புற்றுநோய் செல்களுடன் பிராண வாயு தொடர்பு பற்றி, 1931க்குப் பிறகும் இவர் தொடர்ந்த ஆய்வுகள், புற்றுநோயின் வீரியத்தை இன்னமும் ஆழமாக விளங்கிக்கொள்ள பேருதவி புரிந்திருக்கின்றது. அது மருத்துவ உலகிற்கு இன்றுவரை பயன்படுகின்றது.

## கடல் முள்ளம்பன்றி

ஹைன்ரிச் வோர்பார்க் கடல்வாழ் உயிரியல் ஆய்வுகளின் ஆரம்ப காலத்தில் பணியாற்றினார். அப்போது கடல் முள்ளம்பன்றி எனும் உயிரினத்தின் மீது ஆய்வில் இறங்கினார்.



இந்த உயிரினத்தின் முட்டைகள் கருவாக் கத்தில் உருவான பிறகு, இவை உட்கொள்ளும் ஒட்சிசன் அளவில் கவனத்தை செலுத்தினார். கருமுட்டை வளர வளர, அது ஒட்சிசனை உள்வாங்கும் பொழுது அதன் பங்கு ஆறு மடங்கு அதிகரிப்பதாக கண்டார். மேலும் 'லார்வா' எனும் கூட்டுப் புழுவின் வளர்ச்சிக்கு இரும்புச் சத்து மிக மிக அத்தியாவசியம் என நிரூபித்தார்.

கடல் முள்ளம் பன்றியின் மீதான ஆய்வின் மூலம், செல்களின் மீதான ஆய்வு தனக்கு பல வினாக்களுக்கு விடைகிடைக்கும் என வோர்பார்க்கு நம்பிக்கை வந்தது. இதனால் தனது ஆய்வினை வேறு சில செல்கள் சம்பந்தப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளில் திருப்பி விட்டார்.

### புற்றுநோய்

இதன்படி புற்றுநோய் செல்களின் பரிணாம வளர்ச்சி பற்றிய தேடுதலில் இறங்கினார். புற்றுநோயை உருவாக்கும் செல்களில் நிலவும் சுவாசித்தலை அறியவும் முனைந்தார். 1910 முதலே இந்த நோக்கத்தில் அயராது உழைக்க ஆரம்பித்த இவர் புற்றுநோய் செல்கள் ஓர்

உடலில் மடியாது வாழ்வதற்கு எந்த வகையான சுவாசித்தலை செய்கிறது என அறிவதில் ஏறக்குறைய பத்தாண்டு காலம் இயங்கினார்.

துயரம் தரும் ஆட்கொல்லி நோயாக இன்றுவரை நிலைத்திருக்கும் புற்றுநோய் செல்களின் வாழும் வகை மட்டும் விளங்கி விட்டால் போதும். அந்த வகையினை அறுத்தெறிந்து புற்றுநோய் செல்களை செயலிழக்கச் செய்து விடலாம் என்பது இவருடைய எண்ணமாக இருந்தது.

### செல் உயிரியல் (Cell Biology)

'செல்களின் சுவாசிக்கும் முறை மற்றும் வழிவகை' என்ற தலைப்பில் தன் ஆய்வக பெறுபேறுகளை ஆதாரமாக வைத்து வோர்பார்க் ஓர் ஆய்வுக் கட்டுரையை எழுதினார். அது செல் உயிரியல் அதாவது Cell Biology எனும் பிரிவின் சகாப்த கட்டுரையாக, செல் உயிரியலை ஆணிவேறு அக்குவேறாக அலசும் முதல் தரக் கட்டுரையாக இன்றும் விளங்கி வருகின்றது. செல்கள் எவ்விதம் சுவாசிக்கின்றன. பலவிதமான



செல்களின் சுவாசிக்  
கும் முறைகள் என்  
னென்ன உண்டு. புற்  
றுநோய் செல்கள்  
போன்ற விபரீதமான  
திசுக்களின் ஆக்கங்கள்  
எத்தனை என்பது  
போன்ற பல வினாக்க  
ளுக்கு நீண்ட நெடிய  
விளக்கங்களைத் தனது  
கட்டுரைகளில் தந்தார்.

உடலில் குளுக்  
கோஸ் அணுக்களின்  
உடைப்பால் உருவா  
கும் சக்திதான் புற்று  
நோய் செல்களுக்கு  
தீனியாக அமைந்து  
அவற்றை வாழ வைத்



தும் பெருக வைத்தும் கொண்டிருக்கின்றன  
என்றார். புற்றுநோய் செல்கள் வளர்வதற்கு எத்  
தனையோ இரண்டாம் பட்ச காரணங்கள்  
இருக்கலாம். ஆனால் அவற்றின் இருப்புக்கு  
ஒரேயொரு முழுமுதல் காரணம் தான் உள்ளது.  
குளுக்கோஸ் அணுக்களின் உடைப்பால் தனது  
சுவாசத்தை செம்மையாக பாதுகாத்துக்  
கொண்டு அவை அழியாமல் வாழ்கின்றன  
என்று தனது ஆய்வு முடிவுரையை எழுதினார்.

இந்த ஆய்வு முடிவின் உதவியோடும் பல  
தகவல்களின் அடிப்படையிலும் புதுப் புது கோ  
ணங்களில் கட்டுரைகளை எழுதினார் வோர்  
பர்க். இவர் கூறியுள்ள மருத்தவங்களை வைத்  
துக் கொண்டு புற்று நோய்க்கான நிரந்தர நிவா  
ரணத்தைக் கொண்டு வர முடியும் என்று உல  
களாவிய அளவில் பல ஆய்வாளர்கள் இன்றும்  
உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதிலி  
ருந்தே இவர் விட்டுச் சென்றுள்ள ஆய்வுகளின்  
பலம் எப்படிப்பட்டது என விளங்கும்.

### சிறந்த மருத்துவ வழிகாட்டி

வோர்பர்க் தான் நோபல் பரிசு பெற்றதுமல்  
லாமல் தனது கட்டுப்பாட்டில் வேலை செய்த  
மூன்று விஞ்ஞானிகள் நோபல் வாங்குவதற்கு  
காரணகர்த்தாவாய் இருந்தார். என் தகவலில்

இருந்து இவர் எந்தளவிற்கு வசவான மருத்துவ  
வழிகாட்டியாய் திகழ்ந்திருப்பார் என நினைக்  
கும் போது பிரமிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இத்  
தகைய மருத்துவ முன்னோடியான ஓட்டோ  
ஹென்ரிச் வோர்பர்க் 1970ஆம் ஆண்டு  
ஓகஸ்ட் முதலாம் திகதி மறைந்தார்.



“உன் கணவர் தானே காணாம போயிட்  
டார். அப்புறம் ஏன் உன் படத்த பத்திரிகை  
யில் போட்டு காணவில்லைனு விளம்பரம்  
கொடுத்த?”

“நான் காணாம போய்ட்டேன்னு நினைச்சி  
அவர் தன்னால விட்டுக்கு வந்திடுவாரு!”

**மருத்துவ உலகு  
என்ன சொல்கிறது....?**

# வாழ்க்கை அமைப்பு

இத்தாலியில் உள்ள பினோரன்ஸ் பல் கலைகழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள், மனைவி மற்றும் காதலியை தவிர்த்து மற்ற வர்களுடன் கள்ள உறவு வைத்துக் கொள்பவர்களுக்கு என்ன பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது என்று ஆய்வு மேற்கொண்டனர். அதில் கள்ளத்தொடர்புள்ளவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

கள்ளதொடர்பு வைத்திருப்பவர்களுக்கு மனரீதியாக குற்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். இதனால் அவர்கள் எப்போதும் பதட்டத்துடன் காணப்படுவர். மேலும் உறவின் போது ஏற்படும் அதிக பதட்டமும், ஆர்வமும் அவர்களுக்கு மாரடைப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்று அந்த ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. குடித்து விட்டு உறவில் ஈடுபடுபவர்களை அதிக அளவில் மாரடைப்பு தாக்கும் என்றும் அந்த ஆய்வு கூறுகிறது.

**கட்டு நேரிய காதல்  
குயர்த்து நிறுத்தும்**



எமது வாழ்க்கை என்பது ஒரு நீண்ட தொடர் நாடகத்தைப் போன்றதே. கடலிலே அலைகள் பொங்கி எழுவது போல் எம்மில் உணர்ச்சி அலைகள் பொங்கி எழுகின்றன. உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்பட்டு பட்டறிவுடன் வாழ்க்கையை அமைக்கிறோம். பல மனித உறவுகளை ஏற்படுத்தி குடும்பம், பாடசாலை, சமூக வாழ்வின் அடிப்படையில் வாழ்கிறோம்.

நாடகத்திற்குக் கதை இருப்பது போல் மனித வாழ்க்கைக்கும் ஒரு கதை உண்டு. அதற்குத் தொடக்கம், வளர்ச்சி முடிவு உண்டு. கதையின் தொடக்கத்தை வைத்து அதன் முடிவை எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் எதிர்கால வாழ்க்கையை வகுத்துக் கொள்ள இளைமைக்காலத்தில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களின் வெளிச்சத்தில் ஓர் ஒழுங்கு முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறான். தனது வாழ்வை எவ்வாறு அமைக்க வேண்டும் என்றும் எடுத்த குறிக் கோளை எப்படி அடைய வேண்டும் என்றும் முடிவு செய்கிறான். அது அவனது தலைமுறை இயல்பு, பெற்றோர் இயல்பு, வாழ்க்கைப் பின்னணி, வளரும் சூழ்நிலை அனைத்தையும் பொறுத்து அமைகிறது. இதுவே ஒரு தனி மனிதனின் வாழ்க்கையை ஊக்குவித்து நடத்திச் செல்லும் கதையாகும். இளைமை முதல் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் எத்தகைய சூழ்நிலை அமைகின்றதோ அதுவே அவனது மூளையில் பட்டறிவாகப் பதிந்து வாழ்க்கை விதியாக மாறுகிறது. இதனைப் பகுத்தறிவு மூலமும் ஆற்றுப்படுத்துதல் மூலமும் மாற்றி நலமாக அமைக்க முடியும்.

நெடுநாள் நீண்டு நிற்கும் மனக் குழப்பங்கள் மாறாத மன நோய்கள் குடிவெறி போன்ற தீய குணங்கள் சமூக துரோகச் செயல்கள் அனைத்திலும் ஒருவன் தனக்கென வகுத்துக் கொண்ட வாழ்க்கைக் கதைகளில் தூண்டுதல் உண்டு. ஏனெனில் குழந்தைப் பருவத்தில் உருவான துயர உணர்வுகளே மனிதனின் மனத்தில் தேங்கி உறைந்து நின்று பிற்காலத்தில் எழுச்சி பெற்று துன்ப இயல் விதியாக வாழ்வை இயக்குகின்றது.

ஒருவரது வாழ்க்கை அமைப்பு பிறந்தவுடன் தொடங்குகின்றது. ஏழு வயதுக்குள் அதன்

அடிச்சுவடுகள் மனத்தில் உறுதி செய்யப்படுகின்றன. இளமைப் பருவத்தில் எடுக்கும் தீர்மானங்களும் சூழ்நிலைகளுமே எதிர்கால வாழ்விற்கு முழு உருவம் கொடுக்கின்றன. இவை பெற்றோர் உறவின் ஆழத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. தாய் தந்தையரின் பாச வெள்ளத்தில் வளரும் குழந்தை பிறருடன் பாசமாகப் பழகுகின்றது. ஆனால் பெற்றோரின் வெறுப்புக்கும் துன்பத்திற்கும் பலியாகி வாழும் குழந்தை தனது வாழ்வில் தோல்விகளைச் சந்திக்கின்றது. பிறருடன் அன்புறவு கொள்ள ஏங்கித் தவிக்கின்றது.

குழந்தையின் உலகம் வீட்டிலே தொடங்கிப் பரந்த பாடசாலை வாழ்க்கையின் போது விரிவடைகின்றது. இளமைப் பருவம் அடையும் போது குழந்தை கற்று நடத்தவற்றை உண்மையாகவே அவன் வாழ்க்கையில் செயற்படுத்த முனைகிறான். இப்புதிய திருப்பத்தால் மனதிலே போராட்டம் எழுகிறது. ஒரு பக்கம் பெற்றோரின் சொற்படி நடக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம், இன்னொரு பக்கம் குழந்தைப் பருவத்தில் எடுத்த சில குறிக்கோள்களை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும் என்ற துடிப்பு. இக்குறிக்கோள் வெளிப்படையாகத் தோன்றாமல் வாழ்வில் நிகழும் நிகழ்ச்சிகளுக்கிடையில் மறைந்து காணப்படும்.

நல்ல குடும்பப் பின்னணியில் தோன்றி வளரும் குழந்தைக்கே வாழ்க்கைக் கதை சிறப்பாக அமையும். அன்பும் பாசமும் பெற்றோரின் மனதில் மட்டும் இருந்தால் போதாது குழந்தை புரிந்து உணரும் வகையில் வெளிப்பட வேண்டும். தாய் தந்தையர் தங்கள் மனதில் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது குழந்தைக்குத் தேவையில்லை. அவர்களின் நடத்தை வாயிலாக குழந்தை எதைப் பெறுகிறது என்பது தான் மிக முக்கியம்.

மனித வாழ்வில் தலைமுறைக்கு முக்கிய பங்குண்டு. தலைமுறையின் இயல்பும் பெருமையும் குழந்தையாக இருக்கும் போதே ஒருவனை ஆட்கொண்டு நடத்துகின்றது. எதிர்காலம் முழுவதையும் நிச்சயிக்கின்றது.

பிள்ளையின் வாழ்வில் பெற்றோர் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர். பிள்ளைகளை நல்ல முறையில் வளர்க்கத் தெரியாத முடியாத பெற்றோர் துன்ப வாழ்க்கை விதியைத் தங்கள் குழந்தைகளின் மனதில் உருவாக்குகின்றனர். போதுமான கல்வியறின்மை விவேகமின்மை நேர்மையற்ற நடத்தை தீய குணப்பண்பு போன்றவை இதற்குப் பெரும் தூண்டுதல் அளிக்கின்றன.



ருடர்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டொக்டர் போல் 'கிவி' பழங்களை வைத்து ஆராய்ந்ததில், இப்பழத்தில் புரதச்சத்தின் அளவு மற்ற பழங்களை விட அதிகமாக உள்ளது கண்டறியப்பட்டது. கிவி பழத்தில் விட்டமின் சி அதிகமாக உள்ளது. இதனை ஒரு நாளைக்கு ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தால், மூச்சுக்கோளாறான ஆஸ்துமா நீங்கும். கிவி பழத்தில் கலோரியின் அளவு குறைவு. கலோரியின் அளவு குறைவாக இருப்பதால் சோடியத்தின் அளவு குறைகிறது. இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் சோடியத்தின் அளவு குறைவதால் இதய நோய் வராமல் தடுக்கிறது. இது நரம்புக்குழாயில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை தடுப்பதோடு, கர்பிணிகளுக்குத் தேவையான விட்டமின்களையும் தருகிறது. மேலும் கிவி பழம் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு சிறந்ததோடு மட்டுமல்லாமல் இதய நோய் வராமலும் தடுக்கிறது.

## கிவி பழம்

# மச்சம்

## அதிகமுள்ளவர்கள்

மச்சம் குறித்த ஆய்வை லண்டனில் உள்ள கிங்ஸ் கல்லூரியின் ஆராய்ச்சிக் குழு மேற்கொண்டது. அது மச்சம் இல்லாதவர்களை விட மச்சம் இருப்பவர்களுக்கு வலுவான எலும்புகள் இருக்கிறது என்றும் ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் என்னும் நோய் எலும்புகளைத் தாக்கும் அபாயம் மிகவும் குறைவு என்றும் இந்த ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதுமட்டுமல்லாமல் மச்சக்காரர்களுக்கு இறுக்கமான தசைகளும், ஆரோக்கியமான கண்களும், இதயமும் இருக்கும், மேலும் தோல் சுருக்கம் குறைவாகத் தான் இருக்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது. அவுஸ்திரேலியாவிலும் இதே போன்று ஆய்வு ஒன்று நடந்தது. இதிலும் அதே முடிவு தெரிய வந்துள்ளது என்று மரபியல் துறை நிபுணர் பேராசிரியர் டிம் ஸ்பெக்டர் தெரிவித்துள்ளார்.

## ஆரோக்கியமானவர்கள்

சில தாய் தந்தையர்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் மட்டில் அன்பும் பாசமும் கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் அவற்றைப் பிள்ளைகளின் நல் வாழ்க்கை நெறிக்கு ஏற்ற வகையில் வெளிப்படுத்துவதில்லை. வெளிப்படுத்த தெரிவதில்லை. பிள்ளைகள் சிறு தவறு செய்தால் கூட கடுமையாகத் தண்டிப்பர். அளவுக்கு மீறிக் கட்டுப்பாடும் அறிவுரையும் வழங்குவர். கேட்பதெல்லாம் வாங்கிக் கொடுப்பர். பெற்றோரிடம் பிள்ளைகள் முதலில் எதிர்ப்பார்ப்பது பொருட்களையல்ல. அன்பையே எதிர்பார்க்கின்றனர். அது அவர்களின் மனத்தேவை நிபந்தனையற்ற அன்பு பிள்ளைகளின் மனத்தைத் தொவில்லையென்றால் அதனால் பயன் என்ன?

அமலன் என்பவர் தமது பிள்ளைகள் மீது மிகவும் அன்பு கொண்டவர். ஆனால் அவரது நடத்தையில் தவறு இருந்தது. அவர் ஏதாவது செய்து கொண்டிருக்கும் போது யாராவது இடையூறாக இருந்தால் அவருக்கு கடும்கோபம் வரும். காலையில் கண் விழித்து எழும்பும் போது வீட்டில் ஏதாவது இரைச்சல் எழுந்தால் அன்று முழுவதும் அவரது வாழ்க்கை ஒழுங்காக இராது. கண்டபடி திட்டிக் கொண்டே இருப்பார். அவரது இளைய மகன் மிகவும் குறும்புக்காரன். அவன் ஏதாவது குறும்பு செய்தால் நீ உருப்பட மாட்டாய் என்று கூறுவார். தாயும் அவரது கூற்றை ஆமோதிப்பாள். அப்பா சொல்வது சரி தான் நீ உருப்பட வேண்டுமானால் நாங்கள் சொல்வது போல் கேட்டு நடக்க வேண்டும். சிறுவனின் மனதில் நாட்கள்செல்லச் செல்ல பெற்றோர் கூறிய சொற்கள் நன்கு மனப்பாடமாகி ஒருவித துயர உணர்வை எழுப்பின.

இங்கு பெற்றோரின் நடத்தையினின்றும் பிள்ளை அழகேசனின் குழந்தைத் தன்னிலை "நான் உருப்பட மாட்டேன்" என்ற தீய முடிவை எடுக்கிறது. அது அவனது வாழ்க்கை விதியை துன்பியலாக மாற்றத் தூண்டுகிறது. தனது சுதந்திர வாழ்க்கைக்கு ஏதாவது தீங்கு ஏற்பட்டால் இவ்வுணர்வு அவனை அழிவுக்கு இட்டுச் செல்வது உறுதி. இங்கு தாயும் தந்தையும் எந்த நோக்கத்தோடு அவனை கடிந்து கொள்கின்றனர் என்பது அவனுக்குப் பிரச்சினையன்று. அவர்கள் பயன்படுத்திய சொற்கள்



ளும் நடத்தையும் தன் மகன் அழகேசனுக்குப் பெரிதாக தோன்றுகின்றது.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகள் வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத துன்பங்கள் இடர்கள் நேரிடும் வேளையில் மனம் உடைந்து விடுவர். பெற்றோரின் நடத்தை பிள்ளைகளின் வாழ்க்கை விதிக்கு அடிக்கல்லாக இருப்பதால் குழந்தையின் மன வளர்ச்சிக்குத் தாய் தந்தையர் மிக எச்சரிக்கையுடன் முதிர்ச்சி நிலையில் பிரச்சினைகளை அணுக வேண்டும். விவேகத்துடன் அறிவார்ந்து நடத்தல் வேண்டும்.

ஒரு குழந்தையின் பண்பு நலன்களுக்கு வளர்ச்சியும் வடிவமும் கொடுப்பது பெற்றோருடன் கொண்டிருக்கும் உறவு எனலாம். இத்தகைய குடும்ப உறவின் பின்னணியில் தான் குழந்தையின் குணமும் எதிர்காலமும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. குடும்பத்தில் நிலவும் இந்த சூழ்நிலையே வாழ்க்கை விதியின் மூலமாய் அமைகின்றன.

பிறக்கும் போதே தொற்றிக் கொள்ளும் உடல் நோய்க் குறைகளைச் சுகமாக்க மருந்து முக்கியம். பல வகையான மருத்துவ முறைகளால் அவற்றிற்கு விடுதலையளித்து விடலாம். ஆனால் முற்றி விட்ட மனநோய்களை மருந்தினால் குணப்படுத்தி விடுதலையளித்து விட முடியாது. அதற்கு முதலாவதாக குடும்ப இயல்பிலிருந்தும் வளர்ப்பு முறையினின்றும் குழந்தைகள் பெற்றிருக்கும் குறைபாடுகளை அறவே ஒழித்துக் கட்ட வேண்டும். பண்புக் குறைகளை திருத்தி அமைத்து புதியதொரு குடும்ப அமைப்பை உருவாக்க வேண்டும். அதனை ஆற்றுப்படுத்தும் வழி மூலம் (Counselling) முடியும். இம் முறையில் உள-உறவு-ஆய்வு வழியாக மன நோய்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்க முடிகிறது. குழந்தைக்கால வாழ்வு வாழ்க்கைப் பின்னணி, வளர்ந்த சூழ்நிலை அனைத்தையும் அலசி ஆராய்ந்து அடிப்படைத் தீர்மானங்களில் உள்ள குறைகளை நீக்கித் தெளிவுப்படுத்தி நல் வாழ்வுக்கு ஏற்ற வகையில் அவற்றைப் புதுப்பித்து வாழ்க்கையின் உண்மையான கோணங்களைக் கண்டறிந்து சிறந்த வாழ்க்கை வாழ வேண்டும்.

- எஸ். ஜே. யோகராசா  
உளவள ஆலோசகர்

**மார்பகப்புற்று நோயை**

**எளிதில் கண்டறியலாம்**

பெண்களை அச்சுறுத்தும் மார்பகப்புற்று நோய் பற்றி லண்டன் இம்பீரியல் கல்லூரியைச் சேர்ந்த மருத்துவர் ஜேம்ஸ் பிளானகன் தலைமையிலான ஆய்வுக்குழு வினர் ஆய்வு மேற்கொண்டனர். நாளடைவில், இந்த ஆய்வில் இருந்த 1,380 பெண்களில் 640 பேருக்கு மார்பகப்புற்றுநோய் உருவானது. இவர்களின் இரத்தத்தில் இருக்கும் வெள்ளை அணுக்களில் உள்ள ஏ.டி.எம் எனப்படும் குறிப்பிட்ட மரபணுவில் ஏற்படும் மாறுதல் இந்த பெண்களின் மார்பகப்புற்றுநோயை தூண்டியதாக கண்டறிந்தனர். இதன் அடுத்த கட்டமாக, இந்த குறிப்பிட்ட மரபணு ஏன் மாற்றமடைகிறது என்பதை இவர்கள் ஆராய்ந்தபோது, இந்த மரபணுவின் மேற்புறத்தில் இருக்கும் மிதைலேடன் எனப்படும் குறிப்பிட்ட இரசாயனப்பொருளில் ஏற்படும் மாற்றமே, மரபணுவின் மாற்றத்தை தூண்டுவதையும் அவர்கள் கண்டுபிடித்தனர். என்.டி.எஸ்ட் ரோஜன் மருந்துகளை சரியான அளவில் செலுத்துவதன் மூலம் இந்தப்புற்றுநோயை குணப்படுத்தலாம் என்றும் மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

சமையலில்  
மட்டும் பாதுகாப்பு?

கொள்ளைகயா

சமையலில்

விசக் கிருமிகளும் பக்டீரியா

- \* ஈரத்தன்மையுள்ள காய்கறிகளில்
- \* நாட்பட்ட இறைச்சி, மீன்
- \* கழுவப்படாத சமையல் பாத்திரங்கள்
- \* நீர்க்குழாய் சிங்க்
- \* காய்கறி, கீரை, இறைச்சி, மீன்
- \* கத்திகள், கரண்டிகள், அகப்பெட்டிகள்
- \* மிக்ஸர், பிளெண்டர்
- \* முட்டையின் மேல் ஓடு
- \* சுத்தமில்லாத சமையலறை சுவர்கள்
- \* சமைக்கும் தளம், தரை

# கக் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய ஹ விதிமுறைகள்

-எஸ். கிரேஸ்-

கக்களும் பரவும் ஊற்றுக்கள்...

கள், பழங்கள், கிழங்கு வகைகள்

த்திரங்கள், கோப்பைகள், சட்டிகள்

ன் போன்றன வெட்டும் பலகை

பைகள்

சுவர், பேன்றி கபர்ட், ராக்கை,



**நாம்** வாழ்கின்ற சுற்றுப்புறச் சூழல், நம் வீடு, வாசல், நாம் அருந்துகின்ற நீர், சுவாசிக்கின்ற காற்று, உண்ணும் உணவு வகைகள் என்பன சுத்தமாக இருக்கும் பொழுதுதான் நாம் சுகமாக இருக்க முடியும் என்பது நாம் இன்று நேற்று தெரிந்து வைத்திருக்கும் விடயம் அல்ல. சுத்தம் சுகம் தரும் என்பது பண்டைய பழமொழி. எனவே, ஒரு வீடு சுத்தமாக இருக்கின்றது என்பதனை எதை வைத்து தெரிந்து கொள்வது?

இத்தகைய ஒரு கேள்வியின் அடிப்படையில் வீட்டில் எந்தெந்த விடயங்களில் சுத்தம் பேணுவதில் கரிசனை செலுத்த வேண்டும் என்பது தொடர்பில், குறிப்பாக வீட்டுப் பெண்களுக்கு ஆலோசனை கூறும் விதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது இன்றைய கட்டுரை.

ஒரு மனிதனின் ஆடையணியும் விதம், அவன் பாதணிகளை பராமரிக்கின்ற பாங்கு என்பவற்றில் இருந்து அந்த மனிதன் எத்தகைய குணவியல்புடையவன் என எடை போட்டு விடலாம் என்கிறது ஒரு ஆங்கில பழ

மொழி. அது போல ஒரு வீட்டின் சமையலறை, மலசலகூடம், குளியலறை என்பவற்றை பார்வையிட்டால் அவ்வீட்டின் சுத்தத்தையும் அவ்வீட்டுப் பெண்களின் பழக்க வழக்கங்களையும் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்கிறது ஒரு சிங்களப் பழமொழி. இதன் காரணமாக முன்பெல்லாம் சிங்கள மக்கள் மணப் பெண் பார்க்கப் போகும் போது தமது குழுவினருடன் மேற்படி சமையலறை மற்றும் மலசலகூடங்களை பரிசோதிப்பதற்கென ஒரு 'மூன்றாம் படை' ஆளையும் கூட்டிச் செல்வார்கள். இவர் யாருக்கும் சந்தேகம் ஏற்படாத விதத்தில் கொல்லைப் புறமாகச் சென்று தனது கடமையைச் செய்து விட்டு வந்து பின்னர் மாப்பிள்ளை வீட்டாருக்கு அறிக்கை சமர்ப்பிப்பார்.

ஆனால், அன்றைய சமையலறை வெறும் சட்டி, தட்டு முட்டுச் சாமான்களையே கொண்டிருந்தது. இன்றைய சமையலறையோ அதிநவீன மின்சார மற்றும் மைக்ரோவேவ் உபகரணங்களைக் கொண்டு அமைந்துள்ளது. ஆத

வினால் இவற்றின் பாவனை தொடர்பிலும், அவற்றில் இருந்து விசக் கிருமிகள் எவ்வாறு தொற்றுக்கின்றன என்பது தொடர்பிலும் நாம் மிகக் கவனமுடனும் அறிவுபூர்வமாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியமாகியுள்ளது. குறிப்பாக சிறு பிள்ளைகள் வசிக்கும் வீட்டில் சமையலறை சுகாதாரத்துக்கு மேலதிகக் கவனமெடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

பொதுவாக சந்தைக்குப் போய் காய்கறிகள், கிழங்கு வகைகள், இலை குழைகள் வாங்கி வந்த உடனேயே நமது பெண்கள் அவற்றைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தி அழகாக அடுக்கி வைப்பதில் ஆர்வம் காட்டுவார்கள். ஆனால், உண்மையில் இவற்றைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டியது அவற்றை சமையலுக்குத் தயார்செய்யும் போதாகும். அதற்கான விஞ்ஞான பூர்வமான காரணம் நாம் காய்கறி, கிழங்குகளை ஈரத்தன்மையுடன் வைத்திருந்தால் அவற்றில் மிக இலகுவில் பக்டீரியாக்களும் வைரஸ் மற்றும் தொற்றுக் கிருமிகளும் பூஞ்சணங்களும் பல் கிப் பெருகும் வாய்ப்பு அதிகம் காணப்படுகின்றது. ஆதலால், காய்கறிகள், கிழங்கு

வகைகள், இலை குழைகள், பழங்கள் என்பவற்றை வீட்டுக்கு வாங்கி வந்தவுடன் அவற்றில் நீர், ஈரத்தன்மை படாமல் பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும். சிலவேளை நீர்த் தன்மையுள்ள உணவுப் பொருட்களை தனியான பெட்டியில் இட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கலாம்.

மறுபுறத்தில் ஈரத் தன்மை கொண்ட பச்சை உணவுகளை சுத்தப்படுத்துவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பாத்திரங்கள், நீர்க் குழாய் சிங்க் போன்றன சுத்தமாகக் கழுவப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் பின்னரும் எல்லா பாத்திரங்களும் பண்டங்களும் சுத்தப்படுத்தப்பட்டு காய வைக்கப்பட வேண்டும். குறிப்பாக, இறைச்சி, மீன், கருவாடு மற்றும் ஏனைய மச்ச மாமிசங்கள் போன்றவற்றை வெட்டித் துப்புரவு செய்ததன் பின் பாத்திரங்கள் தேய்த்து கழுவி சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டியது மிக முக்கியம். அதேபோல் உணவு தயாரிக்கத் தயாராக முன்னர் கைகள் சவர்க்காரம் போட்டு விரல்கள், நகங்கள், விரல்களுக்கிடையில், உள்ளங்கைகள் என்பன நன்கு தேய்த்து சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்



டும். இத்தகைய தயாரிப்புக்களுக்கு சுமார் 20 நிமிடங்கள் செலவிடலாம். அதே போல் இவ் வித நடவடிக்கையின் பின்னரும் கைகள் நன்றாக கழுவப்பட வேண்டுமென்பதையும் மறந்து விடலாகாது.

மற்றுமொரு முக்கிய விடயம் என்னவெனில், உணவுப் பொருட்கள், மரக்கறி, மச்ச மாமிசங்கள் முதலானவற்றை வெட்டுவதற்கும் அரிவதற்கும் பயன்படுத்தப்படும் கட்டை சுத்தமாகப் பேணப்படல் வேண்டுமென்பது முக்கியமான நிபந்தனையாகும். அத்துடன், கீரை, மரக்கறிகள் வெட்டுவதற்கு ஒரு கட்டையும், மச்சம் மாமிசம் வெட்டுவதற்கு வேறு ஒரு கட்டையுமாக இரண்டு கட்டைகளை (இப்பொழுது இதற்கு பிளாஸ்டிக்கிலான செயற்கைக் கட்டைகளும் புழக்கத்தில் உள்ளன) பயன்படுத்துவது சாலச் சிறந்ததாகும். இவை பாவிக்கப்பட்ட பின்பு கழுவிச் சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

எனினும், இத்தகைய கட்டைகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது அவற்றின் மேற்புறத்தில் கீறல்கள், பள்ளங்கள், வெடிப்புக்கள், நீம்பல்கள் போன்றன ஏற்படுதல் இயல்பானதாகும். இத்தகைய வெடிப்புக்களில் உணவுப் பொருட்கள் சென்றடைந்து நீக்கப்படாமல் பல நாட்கள் இருக்கும் போது அவற்றிலிருந்தும் பக்டீரியாக்களும், விசக்கிருமிகளும் உணவுப் பொருட்களுக்குள் உறுழையும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. ஆதலால், சில காலத்தின் பின் இத்தகைய வெட்டுக் கட்டைகளை ஒதுக்கி விடுதல் உகந்தது.

அதேபோல் வெட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தும் கத்திகளையும் மரக்கறிக்கு ஒன்றும், மாமிசத்துக்கு ஒன்றுமாக வேறுபடுத்தி பயன்படுத்துதல் உகந்ததாகும்.

இவற்றைத் தவிர உணவு தயாரிக்கவும், பரிமாறவும் பயன்படுத்தப்படும் வேறு உபகரணங்களான அகப்பை, கரண்டி, வெட்டும் உபகரணம், மிக்சர், பிளெண்டர், பீளர் (Peeler), பீட்டர் (Beatter) போன்ற உபகரணங்களை பயன்படுத்தும் போதும், பயன்படுத்திய பின்னரும் நன்கு கழுவி சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இடையிடையில் இத்தகைய உபகரணங்களை எடுத்துப் பரிசீலிக்க வேண்டும். சில வேளை ஒரு முறை பயன்படுத்தியதன் பின்னர் அதனை ஒரு வாரமோ, இரண்டு வாரமோ பயன்படுத்தாமல் வைத்திருந்தால் அவற்றில் சிறிதாக உணவுப் பொருட்கள் ஒட்டியிருந்தால் கூட பூஞ்சணம் உருவாகும் வாய்ப்பு உண்டு. இதனால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படும். அவற்றை அவதானித்து சுத்தப்படுத்துதல் வேண்டும். சில வீடுகளில் சிரட்டையிலான அகப்பைகளை இப்போதும் பயன்படுத்துகிறார்கள். அத்தகைய அகப்பைகளை கைப் பிடியைக் கழற்றி அடியில் உள்ளவற்றை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

பச்சை காய்கறி, பழங்கள் என்பன நன்கு கழுவித் துடைத்து சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும். கரட், பீட்ரூட், போஞ்சி, பயிற்றங்காய், நூக்கல், கோவா, முள்ளங்கி, மிளகாய், தக்காளி, கத்தரி, உருளைக் கிழங்கு போன்ற காய்கறிகள், இலை குழைகள் போன்றன இவற்றில் அடங்குகின்றன. இவற்றை நன்கு கழுவி, துடைத்து சுத்தப்படுத்துவதற்கு இரண்டு காரணிகள் உள்ளன. ஒன்று இவற்றில் விசக் கிருமிகள், பக்டீரியா முதலியன காணப்படலாம் என்பது. மற்றது இவற்றின் மீது கிருமிநாசினி, களை நாசினி, உரம் போன்ற இரசாயன திரவியங்கள் எஞ்சியிருக்கலாம் என்பது.

வீட்டில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுப் பொருட்கள் விசமடைவதற்கு பிரதான காரணி மாமிசம் கெட்டுப் போதல் ஆகும். கெட்டுப் போன மாமிசத்தை கண்ணால் பார்த்து கண்டுபிடிக்க முடியாது. இறைச்சியின் நிறம் மாறியிருத்தல், துர்நாற்றம் வீசுதல் போன்றனவற்றின் மூலம் அதனை அறியலாம். எனினும், சந்தைக்குச் சென்று மாமிசம் முதலானவற்றை கொள்வனவு செய்யும் போது அவை புதியவை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் உணவுப் பண்டங்களை



பத்திரப்படுத்தும் போது இறைச்சி வகைகள் ஏனைய உணவுப் பண்டங்களுடன் சேராமல் வேறு வேறாக வைக்க வேண்டும் என்பதையும் ஞாபகத்தில் கொள்க.

மச்சம் மாமிசம் மாத்திரமல்லாமல் காய்கறி, பழ வகைகளிலும் குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் னேயே பக்டீரியாக்கள் வாழும் தன்மை கொண்டனவாக இருக்கும். ஆதலால் சமைத்த உணவுகளை பத்திரப்படுத்தும் போது அவற்றை சமைக்காத மேற்படி பண்டங்களில் ஸ்பரிசம் செய்யாதவாறு பிரித்து வைக்க வேண்டும். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து விட்டால் எல்லாக் கிருமிகளும், பக்டீரியாக்களும், பூஞ்சணங்களும் அற்றுப் போய்விடும் என பலர் நம்புகிறார்கள். இது தவறான நம்பிக்கையாகும். பொதுவாக குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் எதனை வைத்தாலும் சுத்தப்படுத்திய பின்னரே வைக்க வேண்டும். குறிப்பாக கோழி முட்டைகளை விற்பவர்கள் அதனை கழுவி விற்பதில்லை. முட்டைகளின் ஓட்டில் கோழியுடன் தொடர்புடைய விசக் கிருமிகள் படர்ந்திருக்கும். அதனை அப்படியே குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பதனால் ஏனைய உணவுப் பொருட்களுக்கும் அத்தகைய விசக் கிருமிகள் பரவுவதுடன், அவற்றை நாம் உண்பதால் நாமும் நோயை வரவழைத்துக் கொள்கிறோம். மற்றும் குறித்த வெப்பநிலையில் உணவுப் பண்டங்களை சமைக்காது விட்டால் உணவிலுள்ள கிருமிகளை இல்லாதொழிக்க முடியாது. உணவுகளை கொதி நிலையில் 15 நிமிடங்களுக்கு குறையாமல் வைத்திருக்க

வேண்டும்.

இத்தகைய விசக் கிருமிகள், பக்டீரியாக்கள் நம் உடம்பில் புருந்தவிடத்து செல்வானல்லா (Selvanella) என்றழைக்கப்படும் உணவு நஞ்சாதல், வயிற்றோட்டம், வயிற்றுளைவு, அஜீரணக் கோளாறுகள், காய்ச்சல் போன்ற நோய்களால் பீடிக்கப்படலாம். கடையில் முட்டை அப்பம் சாப்பிடும் அநேகருக்கு வயிற்று வலி வருவதற்குக் காரணம் முட்டையோட்டில் இருக்கும் விசக் கிருமிகள் முட்டையுடன் அப்பத்தில் விழுவதால் ஆகும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக சமையலறை சுத்தமாக உள்ளதா என்பது மிக முக்கியம். சமையலறையின் சுவர்கள், பேன்ட்ரி கபர்ட், ராக்கை, சமைக்கும் தளம், தரை என்பன ஒவ்வொரு நாளும் சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும். சமையலறையின் பல இடங்களிலும், தரையிலும் உணவுப் பொருட்கள் கொட்டப்பட்டோ, சிந்தப்பட்டோ கிடக்கலாம். தேங்காய்ப்பூ, சோறு, பாண் துண்டுகள், இறைச்சி, மீன் துண்டுகள் என்பன விழுந்து கிடக்கலாம். இதன் காரணமாக கிருமிகளை கொண்டு வரும் எலி, கர்ப்பான் பூச்சி, ஈ, ஏறும்பு, பல்லி முதலானவை வளர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கும். சமைக்கும் உபகரணங்கள் காய்ந்து காணப்பட வேண்டும். சமைக்கப்பட்ட உபகரணங்கள் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். சாப்பிடும் முன் நன்கு கொதிக்க கூட வைத்து சாப்பிட வேண்டும். இவற்றை கொள்கையாகக் கடைப்பிடித்தால் பல நோய்களில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.



“என்ன டாக்டர் இது, மருந்து சீட்டில் சாவுக்கு முன், சாவுக்கு பின் அப்படினு போட்டிருக்கீங்க?”  
“அதுக்கு ஏன் இப்படிப் பதர்றீங்க! சாப்பாட்டுக்கு முன், சாப்பாட்டுக்குப் பின் அப்படிங்கிறதுதான் சுருக்கம்”

# விளா



**மூலிகையின் பெயர் :-** (விளாங்காய், விளாம் பழம்)

**தாவரப்பெயர் :-** Feronia elephantum

**தாவரக்குடும்பம் :-** Rutaceae

**வகைகள் :-** தரையோடு ஒட்டிப் படரக் கூடியது நில விளா என்றும், சிறிய மரமாக வளரும் இயல்புடையதை சித்தி விளா என்றும், இங்கு விளக்கப்படுவது பெரிய மர வகுப்பைச் சார்ந்த பெருவிளா மரம் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

**வேறு பெயர்கள் :-** கடிபகை, கபித்தம், பித்தம், கவித்தம், விளவு, தந்தசடம், வெள்ளி போன்றவை.

**பயன் தரும் பாகங்கள் :-** கொழுந்து, இலை, காய், பட்டை, ஓடு மற்றும் பிசின் ஆகியவை.

**வகை :-** மர வகையைச் சார்ந்தது.

**வளரியல்பு :-** இது எங்கும் வளரும். அநேகமாக காடுகளில் அதிகம் காணப்படும். கடல் மட்டத்திலிருந்து 1500 மீட்டருக்கு மேல் வளராது. ஆழமான மண்வகையில்

நன்கு வளரும். மேலும் வீடுகளிலும், கோயில்களிலும், தோட்டங்களிலும் வளர்க்கப்படுகிறது.

**தோற்றம் :-** இது பெரு விளா மர வகையினைச் சேர்ந்தது. விளாமரம் 30 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது.

இதன் இலைகள் நல்ல மணத்தைக் கொண்டது. இலை நீள் வட்ட வடிவமாக இருக்கும். இதன் காய்கள் பார்ப்பதற்கு வில்வக்காயைப் போன்று உருண்டையாக இருக்கும்.

பழத்தின் ஓடு கெட்டியாக இருக்கும். உள் சதை மரக்கலரில் இருக்கும். விதைகள் வெள்ளையாக இருக்கும்.

காயாக இருக்கும் போது அதன் சதை துவர்ப்பாக இருக்கும். பழுத்தால் துவர்ப்பும் புளிப்பும் கலந்த சுவையாக இருக்கும்.

இது முள்ளுள்ள உறுதியான பெரிய மரம். விளாமரம் வளர்ந்த 5 வது வருடத்தில் காய் காய்க்கும்.

இதை எந்த பூச்சியும் தாக்காது. விளா ஓடுகளை கைவினைப் பொருள்கள் செய்யப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

விளா விதைகளின் மூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

**மருத்துவப் பயன்கள் :-**

பழம் பசியுண்டாக்கும். பழ ஓடு தாதுக்களின் கொதிப்பைத் தணிக்கும்.

துவர்ப்புச் சுவையோடு வயிற்றில் இருக்கின்ற வாயுவினை அகற்றி, உடலுக்குக் கிளிர்ச்சியைத் தந்து, புண்களை ஆற்றக் கூடிய செய்கை உடையது.

நாவறட்சி, விக்கல், வாதம், பித்தம் போன்றவற்றை போக்க வல்லது.

விளாக் கொழுந்து சிலவற்றை அரைத்



துப் பால், கற்கண்டு கலந்து சாப்பிடப் பசியின்மை, கப இருமல் இளைப்பு போன்றவை தீரும்.

இதன் பழம் துவர்ப்பும், புளிப்பும் உடையது. நறுமணமுடையது. சீனி சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

பழம் பசியைத் தூண்டும், குருதியை உண்டாக்கும், வாந்தியை நிறுத்தும். மலத்தைக் கட்டும். குடலுக்கும் உடலுக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கும். விந்தை உற்பத்தி செய்யும். பித்தக் கோளாறுகள் யாவற்றையும் நீக்கும்.

விளாம்பழத்தைச் சுட்டு அதன் சதையை எடுத்து மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு, கொத்தமல்லி, துவரம்பருப்பு வறுத்து சேர்த்துத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். சுவையாக இருக்கும். இது பித்தம் தணிக்கும், பித்தத்தினால் வரும் தலை சுற்று நீங்கும்.

இதன் தளிர் இலையை அரைத்து மோரில் கலந்து மூன்று வேளை அருந்தினால் வயிற்றோட்டம் நிற்கும். மூன்று நாட்கள் இரு வேளை அருந்த வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும்.

குட்டி விளா என்பது நிலத்தில் படர்ந்துள்ள குத்துச் செடியாகும். விளாமரத்தின் இலை இருக்கும். இது பூக்காது. காய்க்காது. ஆனாலும் இதன் இலை மருத்துவக் குணமுடையது. இதனை சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டம், வாந்திக்கு அரைத்து வெந்நீரில் கொடுக்கலாம். சளிக்கு துளசியுடன் சேர்த்துச் சாறு பிழிந்து கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு வரும் வெப்பக் கொப்புளங்களுக்கும், அரிப்பு, தடிப்புகளுக்கும் மஞ்சளூடன் சேர்த்து அரைத்துப் பூசலாம். மிளகு ரசத்தில் இதன் இலையை கறிவேப்பிலையைப் போல் போட்டால் மணமாக இருக்கும்.

விளாங்காய் சதையை சிறிது வேகவிட்டு உண்டால் பேதி, சீதப் பேதி தீரும். விளா இலை, பூ, பழம், பட்டை, வோர் ஆகியவற்றைச் சமனளவு உலர்த்திப் பொடித்து வேளைக்கு 5 கிராமாக சிறிது

சீனி சேர்த்து உண்டு வரப் பித்த மிகுதி, பசியின்மை, பேதி, சீதபேதி, உமிழ்நீர் மிகுதியாகச் சுரத்தல் ஆகியவை தீரும்.

விளாமரத்தின் காயைக் கொண்டு வந்து அதை முழு அளவில் ஒரு சட்டியில் போட்டு, காய் நனையும் அளவிற்குத் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து நன்றாக வெந்த பின் இறக்கி உடைத்து உள்ளேயுள்ள சதையை மட்டும் எடுத்து, அதனுடன் அரை டம்ளர் அளவு தயிர் சேர்த்துக் கலக்கிக் காலை வேளையில் மட்டும் தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் உண்டு வந்தால் சீதபேதி, வயிற்றுப் போக்கு பூரணமாக குணமாகும்.

விளாங்காயை மேலே சொன்னபடி வேக வைத்து அதன் சதையுடன் உப்பு, புளி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லிக் கீரை சேர்த்து துவையல் அரைத்து சாதத்துடன் சேர்த்து தொடர்ந்து ஏழு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்த சம்பந்தமான சகல கோளாறுகளும் நீங்கி விடும்.

ஒரு கைப்பிடி அளவு விளா இலை எடுத்து குடிநீரிலிட்டு அருந்தி வர காய்ச்சல், இருமல், தேக வறட்சி நீங்கும். வேர்க்குரு, கோடைக் கொப்புளங்கள் முதலிய வற்றிற்கு விளா இலைக் கொழுந்தை சாறு பிழிந்து பூசிவர குணமாகும்.

விளாங்காய் மற்றும் வில்வக்காய் இவற்றின் சதைப் பகுதியை எடுத்து அதை கஞ்சியாகக் காய்ச்சிக் குடித்து வந்தால் மூலநோய் தொல்லை குறையும். விளாம்பழத்தின் ஓட்டைப் பிளந்து பழத்தை மட்டும் உட்கொண்டு வர வாய் நீர் ஊறல், வாய்ப்புண், ஈறு சம்பந்தமான நோய்களும் நீங்கி, நன்கு பசி உண்டாகும்.

விளாம் பிசின் ஒரு துண்டை வாயில் அடக்கி அதன் ரசத்தை மட்டும் விழுங்கி வந்தால் வறட்டிருமல் நீங்கும்.

**குறிப்பு:-** சித்த மருத்துவத்தில் விளாம்பழத்தை பல மருந்துகள் செய்யப் பயன்படுத்திகிறார்கள்.

- சுபா



**Dr. எம்.ஏ.ஹரஸ்**  
**B.U.M.S.PGHRM**  
**(UK)**

கூட்டெரிக்கும் இந்த வெய்யிலின் அகோரத்திலிருந்து தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தமக்குத் தெரிந்த பல்வேறுபட்ட வழிமுறைகளைக் கையாண்ட போதிலும், வெய்யிலின் தாக்கமானது அவர்களைப் பாதித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

எனவே வெய்யிலின் தாக்கத்திலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள கடைப்பிடிக்க வேண்டிய எளிய வழிமுறைகள்.

கடும் வெய்யில் காரணமாக உடலில் நீர்ச்சத்தின் அளவு குறைந்து, தோல் வறட்சியாதல், நாக்கு வறண்டு போதல், கண்களில் குழி விழுதல், உடல் சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இந்த நேரங்களில் அதிகளவு தண்ணீர் அருந்துதல் வேண்டும்.

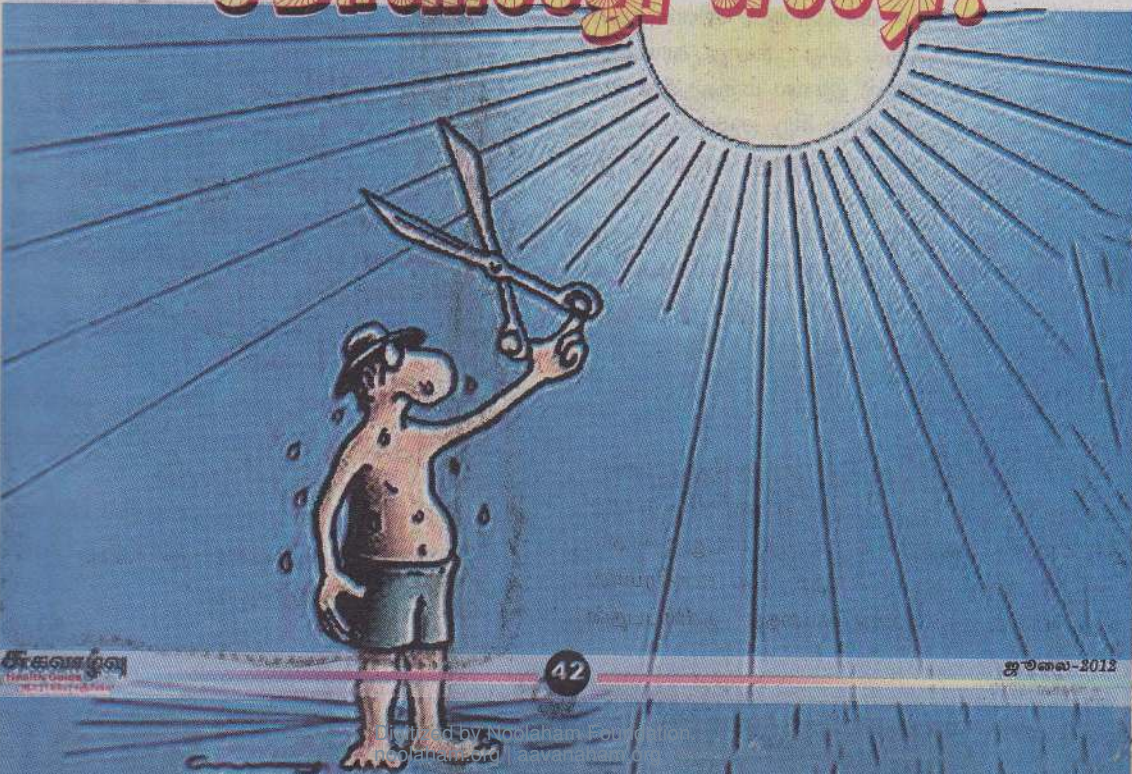
வெய்யில் சூட்டிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள நினைத்து குளிர்சூட்டிகளில் (AIR CONDITIONER) இருக்க விரும்புகின்றனர்.

இதன் மூலம் தலைவலி, பீனிசம், போன்ற நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே அதிக நேரம் குளிர்சூட்டிகளில் இருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தண்ணீர், பழச்சாறு போன்றவற்றை மிகக் குளிர்ந்த நிலையில் குடிக்கும் போது சளி, தும்மல், இருமல் போன்ற உபாதைகள் ஏற்படலாம். எனவே இவற்றை மிதமான குளிர்ச்சியில் குடிப்பது சிறந்தது.

இளநீர், மிதமான உப்பு சேர்த்த மோர்,

# கோடைக்கால வெய்யிலை சமாளிப்பது எப்படி?





தர்ப்பூசனி, வெள்ளரி, கெயார் போன்றவை உடலில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. எனவே இவற்றை அதிகளவில் எடுப்பதன் மூலம் உடற்கூட்டை தணிக்கலாம்.

கோப்பி, தேயிலை, கொள்கலன்களில் அடைக்கப்பட்ட குளிர்்பானங்கள் போன்றவற்றை தவிர்ப்பதும், மேலும் உடற்கூட்டை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணவு வகைகளையும் தவிர்ப்பது சிறந்தது.

வெய்யிற்காலங்களில் அதிகளவில் குழந்தை களே பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்களில்... வியர் குரு, அம்மை, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை ஏற்படலாம். எனவே பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளில் அதிக கவனம் செலுத்துவதோடு மாத்திரமன்றி இவ்வாறான நோய்கள் ஏற்படின் தகுந்த வைத்திய ஆலோசனையை உரிய நேரத்தில் பெற்று தங்கள் பிள்ளைகளின் உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணுதல் வேண்டும்.

மேலும் குழந்தைகளை வெளியே அழைத்துச் செல்லும் போது அவர்கள் குடிப்பதற்கு போது மான அளவு சுத்தமான, கொதித்தாறிய நீரை கொண்டு செல்வதன் மூலம் குழந்தைகளில் ஏற்படக்கூடிய நீரிழப்பை தவிர்க்க கூடியதாயிருக் கும்.

காற்பந்து, கிரிக்கெட் போன்ற திறந்த மைதான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுகின்றவர்கள் குறைந் தது 2 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறையாவது தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். மேலும் மிக உக்கிரமான வெய்யிலில் விளையாடுவதைத் தவிர்ப்பதன்

மூலம் வெய்யிலினால் ஏற்படும் நீரிழப்பைத் தடுக்க முடியும். இந்தக் கோடை நேரங்களில் வெள்ளை வர்ண ஆடைகளை அணிவதன் மூலம் வெய்யிற் குடானது உடம்பை தாக்குவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

உடலின் அனைத்துச் செயற்பாடுகளுக்கும் தண்ணீர் இன்றியமையாததாகும். உடலின் உயிரோட்டமான குருதியில் கூட பெரும் பங்கு தண்ணீரே காணப்படுகிறது. உடற்கலங்களுக்குத் தேவையான கனியுப்புக்கள், ஒக்சிஜன் போன்ற வற்றை செல்களுக்கு கொண்டு செல்வதற்கும், உடற்கலங்களின் தொழிற்பாட்டின் மூலம் உருவான கழிவுப் பொருட்களை அங்கிருந்து வெளியேற்றவும் தண்ணீர் இன்றியமையாததாக இருக்கிறது. மேலும் சுவாசத்திற்குத் தேவையான ஈரப்பதத்தை உருவாக்குதல் மூலம் உடலுறுப்புக் களைப் பாதுகாக்கிறது. எனவே இந்த கோடை வெய்யிலில் அதிகளவு தண் ணீரை உட்கொள்வதன் மூலம் எமது ஆரோக்கி யத்தை பாதுகாப்போம்.



**குறிப்பு :** ஒரு தனிமனிதன் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 03 லீட்டர் தண்ணீர் அருந்துதல் வேண்டும்.



“என்னது! வக்கீல் கையில் முறுக்க வச்சிகிட்டு, அதை காட்டி காட்டி விசாரிக்கிறார்?!”

“சாட்சியை முறுக்கு விசாரணை செய்றாராம்!”



# ஒலி மாசடைதல்

தொழிற் சாலைக் கழிவுகள், பொருட்களின் கழிவுகள், வாகனப் புகை, மருந்துக் கழிவுகள், பூச்சிக் கொல்லி, இரசாயனக் கழிவு உள்ளிட்ட பல கழிவுகள் நம் சுற்றுச் சூழலுக்கு பெரும் கேடுகளை விளைவிக்கின்றன. இத்தகைய பல்வேறு மாசுகளுக்கு சற்றும் குறைவில்லாத மற்றுமொரு மிகப் பெரிய சூழல் சீர் கேடு தான் Noise Pollution எனப்படும் ஒலி மாசடைதலாகும். சுற்றுச் சூழலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் ஒலி மாசுக்கான பல்வேறு காரணிகளை

ஆராய்ந்து உலகின் பல நாடுகளில் அந்நாட்டு அரசுகள் அவற்றை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர சட்டங்கள் இயற்றியுள்ளன.

எமது அண்டை நாடான இந்தியா உள்ளிட்ட தெற்காசிய மற்றும் தென்கிழக்காசிய நாடுகளில் ஒலி மாசடைதலுக்கான முக்கிய காரணிகளான ஜெனரேட்டர், பட்டாசு மற்றும் வாகனங்கள் ஆகியவற்றின் ஒலி அளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருப்பதற்கான வரம்பு வகுக்கப்பட்டுள்ளது. தொழிற்சாலைகளின் ஒலி வரம்பு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கவேண்டும் என்றும் இந்த சட்டம் வலியுறுத்துகிறது. பொதுவாக வாகனங்களின் ஒலி வரம்பு 91 டெசி பல் என்ற அளவை தாண்டாது இருக்க வேண்டும். இரு சக்கர வாகனங்களின் ஒலி வரம்பு 82 டெசிபைல் விட அதிகரிக்கக் கூடாது.

## கலாசாரப் பாதிப்புக்கள்

மேலைத்தேய நாடுகளைக் காட்டிலும் சில விசேட காரணங்கள் இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் ஒலி மாசடைவதற்கு ஏதுவாக அமைந்து விடுகின்றன. குறிப்பாக நம்



கலாசாரத்தோடு கலந்து விட்ட சில காரணங்கள் தவிர்க்க முடியாததாக இருக்கிறது. புதுவருடப் பிறப்பு, தீபாவளி, பொங்கல், நத்தார் போன்ற பண்டிகையின் போது பட்டாசு கொளுத்தும் பழக்கமும் கோயில் திருவிழாக்களிலும் விகாரைகளிலும் ஒலிபெருக்கி பயன்படுத்தும் பழக்கமும் காணப்படுகின்றது.

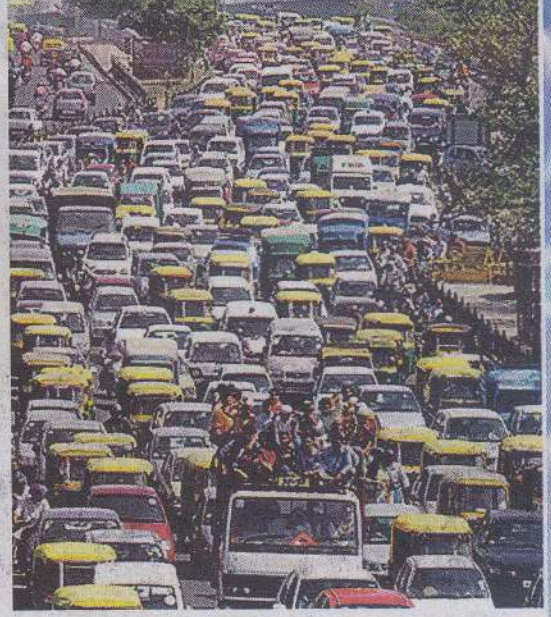
இது போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் ஒலி மனிதர்களுக்கு மிகப் பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. மனிதனின் கேட்கும் திறன் குறைய அதிக வாய்ப்புண்டு. மேலும் மன அழுத்தம் உருவாகவும் வழிவகுக்கிறது. மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல பறவைகள், மிருகங்களுக்கும் கூட இது மிகப் பெரிய சிக்கலை ஏற்படுத்துகின்றது.

பறவைகள் தனது இனப்பெருக்க காலத்தில் ஒலி எழுப்பி தன்னுடைய இருப்பை தெரியப்படுத்தும். மேலும் விலங்குகள் வேட்டைகளின் போது ஒலி எழுப்பி தகவல்களை பரிமாறிக் கொள்ளும். ஆனால் மனிதனின் பல செயற்பாட்டால் ஏற்படும் அதிக ஒலியானது பறவைகள் விலங்குகளின் தகவல் பரிமாற்றத்தில் இடையூறை ஏற்படுத்துவதால் அவை அழிவதற்கு அதிக வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

மேலும் பட்டாசு வெடிப்பதன் மூலமாகவும் வாகனங்களில் (ஹோரன்) அதிகளவில் ஒலி எழுப்புவதன் மூலமும் பறவைகளும் விலங்குகளும் அதிக அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாகின்றன. வயோதிபர்கள், நோயாளிகள், குழந்தைகள் போன்றோர் இதனால் பெருமளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

### குறைக்கக் கூடிய வழிமுறைகள்

ஒலி மாசடைதலை மிகச் சலபமான சில வழிமுறைகளை கையாள்வதன் மூலம்



குறைக்க முடியும். அத்தோடு தனியொருவர் இல்லாமல் கூட்டாக சமூகமாக சிந்தித்து செயல்பட்டாலே ஒலி மாசடைதலைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். குறிப்பாக பட்டாசு வாங்கும் போது அவை சட்ட நடை முறைக்கு உட்பட்டதா என தெரிந்து வாங்க வேண்டும். கோவில் திருவிழாக்களிலோ ஏனைய மதவைபவங்களிலோ தேவைக்கு ஏற்ப ஒலிபெருக்கியை பயன்படுத்தலாம்.

வாகனங்களில் ஒலி எழுப்புவதை குறைத்துக் கொள்ளலாம். தெருக்களில் சந்திகளில் உள்ள சமிஞ்சைகளில் காத்திருக்கும் போது ஒரு சில விநாடிகள் மிகுதி இருக்கும் போது பல வாகனங்கள் ஒரே நேரத்தில் அநாவசியமாக ஒலி எழுப்புவதை நாம் கேட்டிருக்கின்றோம். இத்தகைய போக்கினை சம்பந்தப்பட்ட அனைவரும் இனி செய்வதை நிறுத்த வேண்டும்.

முடிந்தவரை ஒவ்வொருவரும் ஒலி மாசுபடாமல் இருக்க சின்னச் சின்ன பங்களிப்பை செய்தாலே சுற்றுச் சூழலை பெரிய அளவில் மாசுபடாமல் பாதுகாக்க முடியும். இதனால் பறவைகள், மிருகங்கள் பெரும் ஆறுதல் அடையும். நோயாளிகளும் வயோதிபர்களும் நன்மை அடைவர்.



# குழந்தைகள் உளநலம்:



எம்.என்.லுக்மானுல் ஹக்கீம்  
MSW (Medical and  
psychiatry), Diploma in  
Counselling (NISD),  
Diploma in Counselling  
and Guidance (India).



## குழந்தைகள்

## மீது நிபந்தனையற்ற அன்பு செலுத்துங்கள்

குழந்தை வளர்ப்பும் அன்பும் இணைபிரியாத இரு நண்பர்கள். ஒன்றையொன்று சார்ந்திருப்பவைகள். அதிலும் குறிப்பாக, நிபந்தனைகளற்ற அன்பு ஒரு குழந்தையின் முழுமையான வளர்சிக்கு இன்றியமையாதது.

அன்புத் தேவை என்பது மனித வாழ்வின் ஓர் அடிப்படைத் தேவை என்றே கருதப்படுகிறது. புகழ்பெற்ற சமூகவியலாளர் 'ஆப்ரஹாம் மாஸ்லோ' குறிப்பிடுவது போல, அன்புத் தேவை (Love Needs) என்பது உணவு, உடை, உறையுள் என்ற விடயங்களுக்கு அடுத்தப்பட்டதாக கருத்திற்கொள்ளப்படுகின்ற ஓர் அடிப்படைத் தேவையாகும். அதிலும் குறிப்பாக குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோர்கள்

எரிடம் நிறைவான அன்பைப் பெறாத மனிதர்கள் எதிர்காலத்தில் மனப்பாதிப்புக்கு உள்ளாகுகிறார்கள் என்பது ஓர் ஆய்வு முடிவாகும்.

அன்பு என்பது :

- ★ தன்னையே கொடுத்து விடுவது.
- ★ எதையும் எதிர்பாராது கொடுப்பது.
- ★ பொருத்தமான, தேவையான நேரத்தில் உதவி செய்வது. அதில் இன்பம் காண்பது.
- ★ அன்பு செலுத்தப்படும் உயிர் என்றும் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவது, அந்த சந்தோஷம் நீடிக்க ஆவன செய்வது.
- ★ அன்பு என்பது அதிகாரம் செலுத்துவதல்ல, அக்கறை கொள்வது.
- ★ வளர்ச்சியைக் கண்டு பெருமைப்படுவது, மகிழ்ச்சியடைவது.



- ★ தொடர்ந்து மன்னிப்பது.
- ★ உள்ளபடி ஏற்றுக்கொள்வது.
- ★ வெளிப்படையாக (Openness) இருப்பது.

எனவே நிபந்தனைகளற்ற அன்பு என்பது குழந்தை வளர்ப்பின் உயிர்நாடியாக கருதப்படுகிறது. இந்த அன்பு குழந்தை பிறந்தது முதல் செலுத்தப்படுவது மிக இன்றியமையாதது. எல்லா மனித உயிர்களும் அன்புக்கு அடிமை. அவை அன்புக்காக ஏங்குகின்றன. அது முழுமையாக கிடைக்கப்பெறுகின்ற போது அவை நிறைவுறுகின்றன.

இங்கு நாம் கருப்பொருளாக கலந்துரையாடுகின்ற (Unconditioned Love) நிபந்தனைகளற்ற அன்பு என்பது, நாம் எதிர்பார்க்கும் குணம், திறமை, அறிவு, சாதனைகளைத் தாண்டியது. இவற்றில் ஏதோவொன்றில் தங்கியிருப்பதல்ல. மாற்றமாக இவை எய்தப்படாத போதும் அந்த அன்பு செலுத்தப்பட வேண்டும்.

நாம் சொல்லுகின்ற 30 விடயங்களுக்கு குழந்தைகள் தலைசாய்க்காது போகலாம். ஆனால் அவ்வாறு தலை சாய்க்காமலுக்கு நாமும் ஒரு காரணம் என்பதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம். அந்த காரணத்தை அல்லது குறையை முதலில் நாம் சரி செய்வோம். நம் சொல்லுக்கு அவர்கள் தலைசாய்ப்பார்கள் என்று அவர்களை நம்புவோம். மனம் தளராமல் மீண்டும் அன்பு செலுத்துவோம். அவர்கள் நம் உள்ளத்தைப் புரிந்து கொள்வார்கள்.

பெற்றோர்கள் எப்போதும் அன்பின் ஊற்றாய் இருத்தல் வேண்டும். (A Source of love)

'நான் சொல்வதை கேட்டால்தான், நான் சொல்வதை செய்தால் தான் நான் அன்பு செலுத்துவேன்'.

'நீ கேட்டதை நான் வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டுமா? நீ அதிக மதிப்பெண்கள் (Marks) எடுக்க வேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் சிலர் சொல்வதை நாம் செவிமடுக்கிறோம். இத்தகைய கட்டுப்பாடுகளுக்கு உட்பட்ட அன்பு குழந்தை வளர்ப்பில் பொருத்தமானதல்ல.

அன்பின் பெற்றோர்களே! உங்கள் தவப்புதல்வர்களிடம், தவப்புதல்விகளிடம் மனம் திறந்து சொல்லுங்கள்.

"என் தங்கமே! மணியே உன் மேல் நான் உயிரையே வைத்திருக்கிறேன். நீயே நல்லவைகளை செய், நீ கெட்டவை செய்தால் நான் வருத்தம் அடைவேன். ஆனால் உன்னை வெறுக்க மாட்டேன். என்றும் மாறாத அன்பு உன்மேல் உண்டு என் அன்பு மாறாதது.

நீ நல்லது செய்யும் போது நான் அளவில்லா ஆனந்தமடைவேன். உன்னை நினைத்து பெருமைப்படுவேன். உன்னை மனமாற பாராட்டுவேன். உன் நல்ல பண்புகளைக் கூறி மகிழ்வேன்.

நீ நான் சொல்வதை ஏற்று நடந்தாலும், நடக்காவிட்டாலும் என் அன்பில் எந்த மாற்றமும் நிலவாது.

நீ முன்னேறுவதில் எனக்கு குதூகலம். உனக்காக உழைத்தால், கண்விழித்தால், வேர்வை சிந்தினால் எனக்குள் பேரானந்தம்"

இந்த வார்த்தைகளை அப்படியே குழந்தைகளிடம் சொல்ல வேண்டும் என்று ஒன்றும் கிடையாது. இதே கருத்துப்பட, குழந்தையின் வயதுக்கேற்ப குழந்தையின் புரிதலை கருத்தில்





கொண்டு நேரடியாகவோ, கடிதம் மூலமாகவோ வெளிப்படுத்தலாம்.

‘அன்பு’ என்பது வெளிப்படுத்த வேண்டியது. மனதளவில் அது நிறைந்திருந்து, வெளிப்படுத்தப்படவில்லையாயின் அது எவற்றிலும் எந்த தாக்கத்தையும், மாற்றத்தையும் உண்டாக்காது.

சில பெற்றோர்கள் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம், ‘சின்ன பசங்களுக்கு மேல அன்பு இருந்தாலும் அத வெளிப்படுத்தக் கூடாது. இல்லாட்டி அவங்க தலைக்கு மேல் ஏறிடுவாங்க’

உண்மையில் அன்பு என்பது உள்ளத்தில் நிறைந்திருக்க வேண்டிய, அதேவேளை அவ்வப்போது அது மென்மையாக வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

குழந்தைகள் செய்கின்ற சின்ன, சின்ன விடயங்களையும் ஊக்குவிக்க வேண்டும். எய்துகின்ற சிறிய அடைவுகளையும் ஏற்றுக் கொண்டு, பாராட்ட வேண்டும். அவர்களை

மெச்ச வேண்டும். இதுவும் அன்பின் ஒரு வெளிப்பாடே.

குழந்தைகள் எய்துகின்ற சிறிய அடைவுகளையும் பாராட்டுங்கள், மெச்சுங்கள் அப்போது குறிப்பிட்ட நடத்தையில் ஸ்தீரம் அடைவதற்கு வழியாக அமையும். இதனை உளவியல் சிகிச்சை முறையில் (Psycho Therapy) Positive Reinforcement ‘நேர் மீள் வலுவூட்டல்’ என்று அழைப்பர்.

குழந்தைகளின் நண்பர்களுக்கு முக்கியத்து



வம் தாருங்கள். அவர்களோடு தினமும் சில நேரமாவது செலவிடுங்கள். சிலநேரம் குழந்தையாக மாறி அவர்களோடு விளையாடுங்கள்...

இவ்வாறு நிறைந்த அன்போடு வளர்க்கப்படுகின்ற குழந்தைகள் பெற்றோரின் அன்பை புரிந்து கொண்டு, பெற்றோரை மனமகிழ்விப்பதற்காக, நிம்மதி அடைய வைப்பதற்காகவே, நல்ல பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பர். உள ஆரோக்கியமானவர்களாக உருவெடுப்பர்.



“என்னப்பா மேடையில் ஓடா வந்து விழுது?”

“ஓட்டை அள்ளி வீசுங்கன்னு சொன்னதை யாரோ தப்பா புரிஞ்சிக்கிட்டாங்க போல...”





# Iodine



எவ்வாறான உணவுகளில், எவ்வகையான உயிர்ச்சத்துக்கள் (விட்டமின்) இருக்கின்றன, அவ்வுயிர்ச்சத்துக்களை எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை விளங்கப்படுத்தல் வேண்டும்.

அண்மைக்காலம் வரை 'கழலை' என கூறப்படும் தைரோயிட் சுரப்பியில் வீக்கம் ஏற்படுத்தும் நிலையென்றே அறியப்பட்டது. தாயின் வயிற்றில் விருத்தியில் தடையை ஏற்படுத்தும் உக்கிரம் என்னவென்றால், அயடின் குறைபாட்டினால் குழந்தைக்கு குள்ளமானவளர்ச்சி, கட்டில் செவிப்புல இழப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம். வளர்ச்சித் தடையில் காணக்கூடிய வெளிப்பாடுகளில் அவர்களுக்குரிய உடல்கட்டு மிக்கடுமையான உள நலக் - குறைபாடு, குள்ளமான உடம்பு, நிமிர்ந்த நடை இல்லாமல் கூனிய நடை, கேட்கும் சக்தி குறைவாக இருத்தல் போன்றவையையும்



**அர்ஹாஜ் ஏ. ஆர். அர்துன் ஸலாம்**  
(B.A., HEO, S/L.)  
(மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி)  
மார்ச்சு நோய் சிகிச்சை நிலையம், கண்டி.

ஏற்படுத்தலாம். பொதுவாக குறைபாடு அரிதான பிரதேசங்களில் வாழக்கூடிய தாய்மார்கள் எதிர்கொள்ளும் அயடின் குறைபாட்டை காரணியாகக்கொண்டு

## அயடின் குறைபாடும்

இன்று பல்வேறு உயிர்ச்சத்துக்கள் (விட்டமின்) குறைப்பாட்டினால் சிறுவர்கள் முதல் வயோதிபர்கள், கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள், தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைகள் வரை பல தரத்தினர்களும் பல்வேறு நோய்களினால் பாதிப்படைந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். "எதற்காக சாப்பிடுகின்றீர்கள்" என வினவினால், "பசிக்காக சாப்பிடுகின்றோம்" என்ற பதிலைக் கூறக் கூடிய மக்களே இன்னும் அதிகமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர் என்று கூறின் அதை மறுக்க முடியாது.

எனவே அவர்கள் மத்தியில் இதுபற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். விட்டமின் குறைப்பாட்டினால் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றி தெளிவு படுத்தப்படல் வேண்டும்.

ஏற்படுத்தலாம். பொதுவாக குறைபாடு அரிதான பிரதேசங்களில் வாழக்கூடிய தாய்மார்கள் எதிர்கொள்ளும் அயடின் குறைபாட்டை காரணியாகக்கொண்டு



## சிறுவர் விருத்தியும்



தமது உடல், உள வளர்ச்சி, அறிவாற்றல் மற்றும் நரம்பியல் தொழில்பாடு என்பன பல்வேறு நிலையில் உள்ளவர்களில் அநேகமானவர்களை காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய் வொன்றின்படி 'தொண்டைக் கழலை' அதிகமா ள்ள பிரதேசங்களில் அறிவாற்றல் அசாதாரண வீழ்ச்சியைக் காட்டுவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள் ளது. 'ஈக்வடோரில் அன்டீஸ்' எனும் பிரதேசத் தின் மக்களை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் வகை யில் தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலைப் பிள்ளை களின் விவேகத்தைப் பரீட்சிப்பதற்கு இலகுவான பரிசோதனையொன்று செய்யப்பட்டது. அதன் பெறுபேறாக பிள்ளைகளின் இயக்கத்திறன் மற் றும் அறிவாற்றல் அளவீட்டு பரிசோதனை அறிக் கையில் குறைந்த புள்ளிகள் காணப்பட்டது.

கல்வியை மீண்டும் மீண்டும் அளித்த பின்பும் முன்பள்ளி மற்றும் பாடசாலை பிள்ளைகள் மத்தியில் நரம்பியக்கம் மற்றும் ஆய்ந்தறிதல் போன்ற செயல்பாடுகளில் பெற்ற பெறுபேற்றில் ஏதோ ஒரு குறைபாடு இருப்பதாகக் காணப்பட் டது. அதன் பின்னர் அந்நாட்டு தாய்மார்கள் மத்தி யில் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பும், கர்ப்பக்காலத் திலும் பாதுகாப்புச் செயற்பாடாக அயடின் கலந்த எண்ணெய் கொடுக்கப்பட்டது.

அதன் பின்னர் அவர்களுக்குக் கிடைத்த பிள்ளைகள் பாடசாலைக் கல்வியை சீரான முறையில் செயல்படுத்தியதாக நீண்டகால ஆய்வின் மூலம் அறியப்பட்டது. இப்பிள்ளைகள் பாடசாலை பரீட்சைகளில் அதிகப்புள்ளிகள் பெற்றமையும், பாடசாலையை விட்டு விலகிச் செல்லும்பிள்ளைகளின் அளவு குறைவடைந்த

மையும், அறிவாற்றலை அளவீடு செய்யும் பரீட் சையில் அதிகப்புள்ளிகள் அப்பிள்ளைகள் பெற் றமை பற்றியும் அவ்வாய்வு அறிக்கை வெளி யிட்டிருந்தது. இதிலிருந்து அயடின் உடம்பிற்கு மிகவும் அவசியம் என உணரப்பட்டது.

### அயடின் பற்றாக்குறையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

மூளைக்கு ஏற்படும் கெடுதல் மற்றும் உளவி யல் பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும் பிரதான தனித்து வக்காரணியாக விளங்குவது அயடின் குறைப் பாடாகும். இக்கெடுதல் அதிகமாக நிகழ்வது பிறப்பதற்கு முன்பதாகும். இக்காரணத்தினால் குழந்தை இறந்து பிறக்கவும், கருச்சிதைவு ஏற் படக் கூடிய நிலை ஏற்படுத்துவதற்கும் வழி வகிக்கின்றது என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உணவில் சேர்க்கப்படும் அனைத்து உப்பிலும் அயடின் சேர்ப்பதற்காக முயற்சிக்கும் உலகளா விய முயற்சி இக்குறைபாடு மற்றும் இக்குறைப் பாட்டை ஏற்படுத்தும் காரணி இப்போது அதிதூரத்தில் ஊசலாடிக்கொண்டிருக்கின்றது என்றே கூறலாம். 1992 ஆம் ஆண்டு வரையும் 1.6 மில்லியன் மக்கள் இப்பற்றாக்குறைக்கு இலக்காகியிருந்தனர்.

மேலும், உலகம் முழுவதும் 4.3 மில்லியன் மக்கள் பல வகையாக மூளையில் ஏற்படும்



பல்வேறுபட்ட கெடுதல்களினால் அவதியுறுகின்றனர் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இங்கு 11 மில்லியனுக்கு மேற்பட்டோர் குரூபிகள் ஆவர்கள் எனவும், 750 மில்லியன் மக்கள் தொண்டைக் கழலையை உடையவர்களாகவும் இருக்கின்றனர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கவிடயமாகும். எமது நாட்டிலும் இந்நிலமை சர்வசாதாரணமாக இருந்து கொண்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

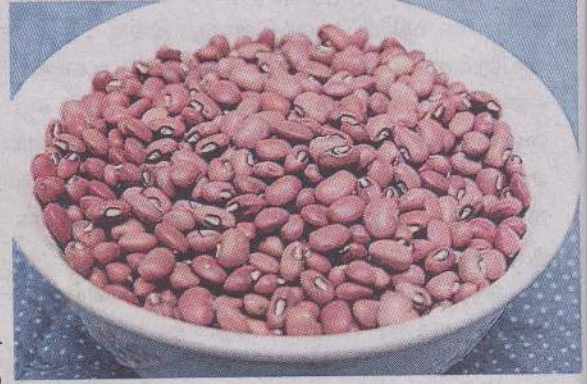
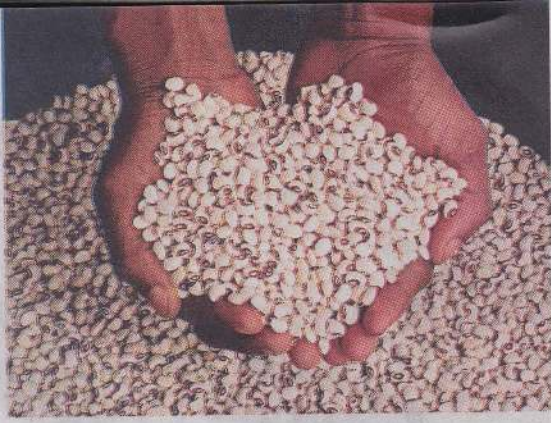
அதேவேளை தற்பொழுது விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கும் உப்பில், அதாவது நாம் சாப்பிடும் சாப்பாட்டில் சேர்க்கும் உப்பில் எந்தளவு அயடின் உள்ளது என்பதைப் பற்றியும் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். நாம் கடைகளில் வாங்கும் உப்பில் அயடின் உள்ளதா, சூரியஒளி படாமல் பாதுகாப்பாக இடத்திற்கிடம் எடுத்துச்செல்லப்படுகின்றதா, கடைகளில் சரியான முறையில் பாதுகாப்பாக வைத்து விற்கப்படுகின்றதா, வீடுகளுக்கு எடுத்துச் சென்றதும் பாதுகாப்பாகவும், முறையான பாத்திரங்களில் வைக்கப்படுகின்றதா என்பவை பற்றியும் கவனம் செலுத்துதல் அவசியமாகும். எவ்வாறாயினும் நாம் அயடின் கலக்கப்பட்ட உப்பைச் சாப்பிடுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

சாதாரண உடல் உள வளர்ச்சியை செயற்படுத்தும் தொழிற்பாட்டின் போது தைரொயிட் சுரப்பிக்கு அயடின் தேவை. இதனை மிக இலகுவாக வெளியில் தெரியப்படுத்துவது தொண்டைக் கழலையாகும். அதாவது குருதியிலிருந்து அயடின் சேகரிப்பதற்காக பருத்த தைரொயிட் சுரப்பி செயற்படுவதனால் கழுத்தில் ஏற்படும் வீக்கம். உளவளர்ச்சியை குறைவடையச் செய்தல் இதன் மூலம் நிகழும் பாரிய கெடுதலாகும். அயடின் குறைப்பாட்டால் அவதியுறும் அநேகமானவர்களிடம் பல்வேறுபட்ட மட்டத்திலான உளவிருத்தி முன்னேற்றமின்மை, பின்னடைவுகள் இருக்கலாம். இதன் பயங்கர நிலையாக இருப்பது ஊனம் மற்றும் 'ஸ்பெஸ்டிக் டிபெலிஜியா' (அரைக்குக்கீழுள்ள உறுப்புகள் முடமாதல்), குள்ளமான வளர்ச்சி என்பனவாகும். அதற்கும் மேல் பெரியவர்கள் மற்றும் சிறுவர்களிடம் புத்திக்கூர்மையின் அளவு 10 - 15 புள்ளிகளால் குறைவடைதலும், உடல்சார்ந்த நிலையில் குறைப்பாடு ஏற்படுவதையும் கூறலாம்.



எனவே, அயடின் எனும் உயிர்ச்சத்து மனிதனுக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானது என்பதை ஒவ்வொருவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மருந்தகங்களில் விற்பனை செய்யக்கூடிய மாத்திரைகள் மூலமாக உடம்பிற்குத்தேவையான உயிர்ச்சத்துக்களைப்பெற்றுக் கொள்ள முயற்சிக்காமல் உணவின் மூலமாக அதிகமான உயிர்ச்சத்துக்களைப்பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். எனவே இவ்வாறான சிறந்த விடயங்களை ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்ளும் சிறந்த பழக்கம் நம்மத்தியில் உருவாக வேண்டும். அதன் மூலமாக அனைவரும் ஆரோக்கியமான சுகதேகிகளாக நோயற்றவர்களாக வாழ்வதற்கு முயற்சிப்போமாக.





நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக சிபாரிசு செய்யப்படும் உணவுப் பொருட்களில் தட்டைப் பயறும் ஒன்றாகும். பொதுவாக தானியங்கள் அனைத்தும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகச் சிறந்தது என்றாலும் அதில் தட்டைப் பயறுக்கு தனி இடம் உண்டு. இதனை காராமணி என்றும் அழைப்பர். ஆரோக்கியமாக வாழ நாம் தின

னப் பொருட்களை சுரக்க வைத்து ரூபக சக்தியை அற்புதமாக பராமரித்து குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை அனைத்து வயதினரையும் காப்பாற்றி துடிப்புடன் வாழ வைக்கின்றது.

**கல்சியமும் கந்தக உப்பும**  
எல்லாத் திசுக்களையும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கத் தூண்டிவிட்டு உடலை சக்தியுடன் வைத்துக்

# துட்டைப் பயறு பலசீபர்டுகள்

மும் வேக வைத்து சுண்

டலாக ஒரு கிண்ணம் உண்டாலே போதும். அல்லது குழம்பாகவும் சமைத்து உண்ணலாம். இதனால் தடிமன் சளி போன்ற தொற்று நோய்களில் இருந்தும் வேறு பல நோய்களில் இருந்தும் நம்மை மீட்டு நலமாக வாழலாம்.

## முட்டைக்குச் சமம்

காராமணியின் புரதமும் அளவும் முட்டையின் தரத்திற்கும் அளவிற்கும் சமமாக இருப்பதால் சோறுடன் சேர்த்து உண்ண காராமணி சிறந்த சுண்டல் வகையாகும். கோழி முட்டையில் உள்ள கோலின் என்ற பி குரூப் விற்றமின் கல்லீரலில் அதிகக் கொழுப்பு சேமிப்பாகி கல்லீரல் கெட்டு விடாமல் பாதுகாக்கிறது. இதே நன்மையை காராமணியும் தருகிறது. 100 கிராம் காராமணியில் 202 மில்லி கிராம் அளவு கோலின் இருக்கிறது. நாம் உண்ணும் பல்வேறு விதமான உணவுகளால் மூளை தளர்ச்சி அடைந்துவிடக் கூடாது. கோலின் சத்து நேரடியாக மூளையின் செல்களைப் பாதுகாத்து தேவையான இரசாய

கொள்ள உதவும் பொஸ்பரஸ் உப்பும உறுதியான எலும்பிற்கும் இதயம் சீராக இயங்கவும் மற்றும் அனைத்துத் தசை அமைப்பும சுறுசுறுப்பாக செயல்பட உதவும் கல்சியம் காராமணியில் அதிகமாக உள்ளன. தோலும் முடியும் பளபளப்பாகத் திகழ கந்தக உப்பும அதிக அளவில் உள்ளன. இவை உடலில் உள்ள வேண்டாத கழிவுகளையும் விஷப் பொருட்களையும் உடனுக்குடன் வெளியேற்றி விடுகின்றன.

## அமினோ அமிலங்கள்

இவை அனைத்தையும் விட குழந்தைகள் பொது அறிவிலும் கல்வி கற்பதிலும் திறமையை வெளிப்படுத்தவும் விழிப்புடன் இருக்கவும் குடிசாரர்களுக்கு மது அருந்தினால் தீமை என்பதை அவர்களே விழிப்புணர்வுடன் இருந்து மது அருந்தும் பழக்கத்தை விட்டு விடவும் தட்டைப்பயறில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள் உதவுகின்றன.

தட்டைப் பயறில் ஃபோலிக் அமிலம் போது

மான அளவு இருக்கிறது. இது எப்போதும் எதிலும் நல்லதையே எதிர்பார்த்து வாழத் தூண்டும் காராமணியில் தாராளமாக உள்ள செரின் களை சின் என்ற இரு அமினோ அமிலங்களும் புதிய செல்களை உருவாக்கித் திசுக்களை ஆரோக்கியமாக பராமரித்து முதுமையிலும் இளமையான தோற்றத்தை ஏற்படுத்தி பராமரித்து வருகின்றது.

### லெப்டின் என்ற ஹோர்மோன்

வயது செல்லச் செல்ல நாம் உண்பதை குறைத்தால் நீண்ட காலம் வாழலாம். அதற்கு தட்டைப் பயறு பெரிதும் உதவுகிறது. தட்டைப் பயிற்றில் உள்ள துரித நாத உப்பு லெப்டின் என்ற ஹோர்மோனைச் சுரக்க வைக்கின்றது. இந்த ஹோர்மோன் சுரந்தால் வயிறு நிறைந்து விட்டது சாப்பிட்டது போதும் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தி அது மூளைக்கு சொல்லப்படுகிறது. எனவே தட்டைப் பயறுடன் சோற்றை குறைவாகச் சாப்பிட்டதுமே வயிறு நிறைந்து விடுகின்றது.



### மூளை வளர்ச்சி

பருமனான உடல் அமைப்பை உடையவர்கள் தங்கள் உடல் பருமனைக் குறைக்க விரும்பினால் அவர்களுக்கு காராமணி அற்புதமானதொரு உணவாகும். அத்தோடு அருமருந்தாகும். ஒரு கிண்ணம் அளவோ அல்லது 7 அன்றேல் 8 தேக்கரண்டி அளவோ காராமணியை சேர்த்தால் சோற்றை குறைவாக உண்ணலாம்.

காராமணி எந்த அளவிற்கு உடலுக்கும் மனதிற்கும் சுறுசுறுப்பைத் தரும் அரும் மருந்தாக இருக்கிறதோ அதே அளவு வாயுவையும் உண்டாக்கும். எனவே அதனை அளவுடன் தினமும் உண்டால் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு நல்ல மூளை வளர்ச்சி தரும் அருமருந்தாக அமையும். காலையில் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்த காராமணிச் சுண்டல் ஒரு கிண்ணம் உண்டால் மூளை ஆற்றலுடன் திகழும் என்பது உறுதி. எனவே தானியங்களில் சிறந்த தானியமாகிய தட்டைப் பயறை நம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வோம்.

- இராச்சித் ஜெயகர்

## சக்தி

ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு 2000 முதல் 2500 கலோரிகள் சக்தி தேவை. இந்தச் சக்தியைத் தரக்கூடிய உணவு வகைகளையே நாம் தினமும் உண்ண வேண்டும். இந்த கலோரி சக்தியின் அளவு ஒருவருடைய வயது அவருடைய செயல்திறன், அவருடைய நிறை ஆகியவற்றை பொறுத்து மாறுபடும். அத்தோடு ஆண், பெண் பால் வேறுபாடும் கலோரியின் சக்தியின் அளவை தீர்மானிப்பதில் செல்வாகுச் செலுத்தும்.

## Tips



"கமலா நர்ஸ் லீவ் போட்டதுக்கு நீங்க ஏன் டாக்டர் ஒப்ரேஷனை கேன்சல் பண்ணிட்டீங்க?"

"அப்புறம், எப்படி ஒப்ரேஷன் பண்ண துன்னு எனக்கு யார் சொல்லி தர்றது?"

## செய்தி

கொழும்பு மாநகர சபை நிர்வாகப் பிரதேசத்துக்குள்ள டங்கியுள்ள ஆயுர்வேத வைத்திய சிகிச்சை நிலையங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின்படி மேற்படி நிலையங்களில் சிகிச்சை பெற்ற பாடசாலை சிறுவர்களில் 80% மானவர்களுக்கு தொற்றா பெரு நோய்களான அதிக இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, மூட்டு வருத்தம், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், இரத்தத்தில் கொழுப்பு (Cholesterol) அதிகம் காணப்படுதல் புற்று நோய் முதலான நோய்கள் காணப்படுவதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதாக கொழும்பு ஆயுர்வேதத் திணைக்களம் அறிவித்துள்ளது. இதற்கான பிரதான காரணி சூழல்



## கொழும்பு மாநகர சபை பிரதேசத்தில்

# பிள்ளைகள் மத்தியில் தொற்றா நோய்கள் அதிகரிப்பு

மாசடைதலால் ஏற்பட்டுள்ள நச்சுத் தன்மை என்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இது தொடர்பில் கருத்து தெரிவித்த கொழும்பு மாநகர சபை மருத்துவ அதிகாரி DR. பத்மசாந்தி வீரதுங்க தெரிவித்துள்ளதாவது, பிள்ளைகள் மத்தியில் இத்தகைய நோய் அதிகரித்துக் காணப்படுவதற்குக் காரணம் இன்று நமது சுற்றுப்புறச் சூழல் மிக அதிக அளவில் மாசடைந்து நச்சுப் பொருட்கள் மலிந்து காணப்படுவதாகும். இதனைத் தவிர இன்றைய பிள்ளைப் பருவத்தினர் அதிகமான மன நெருக்குவாரங்களையும் எதிர்நோக்குகின்றனர். இவற்றுக்கு மேலாக இன்று சந்தையில் பெருமளவில் ஆக்கிரமித்திருக்கும் FAST FOOD என்றழைக்கப்படும் நொறுக்குத் தீனிகள் மற்றும் செயற்கைத் தீனிகளும் இந்நோய்கள் ஏற்பட அதிகம் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

குறிப்பாக பெற்றோரும் பெரியவர்களும்

பிள்ளைகளின் இத்தகைய பிரச்சினைகள் தொடர்பில் மிகுந்த கவனமெடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதுடன் ஏதேனும் நோய் அறிகுறிகள் தோன்றுமிடத்து வைத்திய நிலையங்களை அணுகும்படி அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர். பொதுவாக பிள்ளைகள் என்போர் எப்போதும் நொறுக்குத் தீனி செயற்கை உணவுகள் (சொசேஜஸ், மீட்போல்ஸ் மற்றும் இறைச்சியை அரைத்து தயாரிக்கப்படும் ஏனைய உணவு வகைகள்) மீது பெரிதும் ஈர்க்கப்படுகின்றனர். ஆனால் பெற்றோர் அவை எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகின்றன என்பதனை எடுத்துக் கூறி விளங்கப்படுத்தி அவற்றை உண்பதில் இருந்து தடுக்க வேண்டும்.

மறுபுறத்தில் சேரிகளில் வாழ்கின்ற குறைந்த வருமானம் பெறும் குடும்பங்களின் பிள்ளைகளின் மருத்துவத் தேவைகளைக் கவனிக்கவென பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்கள், மருந்தாளர்கள், தாதியர்கள் முதலானவர்கள் அடங்கிய நடமாடும் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டு அவை குறித்த பகுதிகளுக்குச் சென்று தமது சேவைகளை வழங்கி வருகின்றனவென்றும் இவை குறிப்பாக சுகாதாரமற்ற நிலைமைகளில் வாழ்கின்ற பாடசாலை சிறுவர்கள் தொடர்பில் அக்கறை காட்டுகின்றன என்றும் மேற்படி வைத்திய பிரிவைச் சேர்ந்த மருத்துவ அதிகாரி Dr. வீரதுங்க தெரிவித்தார்.

- எஸ். ஷர்மினி



# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 51

## இடமிருந்து வலம்

01. உலோகங்களில் ஒன்று.
03. இங்கு போனால் கரும்பும் தீரும் என்பர்.
05. இது தலை காக்கும் என்பர்.
07. இது இளமையில் பயம் அறியாதாம். (திரும்பியுள்ளது)
09. இதை சுமக்க சும்மாடு தேவை.
10. இதுவே பெருவிருட்சமாகின்றது.
13. அடைக்கலம் என்பதனை குறிக்கும்.
14. அன்னத்தை குறிக்கும்

## மேலிருந்து கீழ்

01. இதில் மயங்காதவரும் உண்டோ?
02. அறிவை வழங்குவது.
03. குயில் இதன் கூட்டில் முட்டையிடுமாம்.
04. இளமையில் இதுவே கொடியது.
06. இவர் அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரமாம்.
08. இதற்கு அடிமையானால் மீள்வது கொஞ்சம் கடினம்.
09. சுகம் தருவது....!
11. அவர் வாக்கு சிவன் வாக்கு என்பர். (குழம்பியுள்ளது)
12. உடல் களைப்பை குறிக்கும்.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 50 விடைகள்

1	உ	ட	ற்	2	ப	யி	ற்	3	சி
	த			யி				லு	
4	வா	ம	ன	ர்			5	பா	வை
	க்			ச்					
	க			6	செ	ரு	க்	7	கு
	ரை			ய்				8	று ஆ
		9	க	ங்	கை				ம்
10	ப	னி				11	வ	ம்	பு

## வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
என். ரூபினி, கொழும்பு - 06.

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
வி. அகல்யா, மட்டக்களப்பு.

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
எம். பி. சபானா, பலாங்கொடை.

## பாராட்டுக்குரியோர்

01. க. செந்திரன், கொழும்பு - 15.
02. புறாரி மீரட்சியா, வாழைச்சேனை - 04.
03. ஜொனி நிக்ஷலா, நுவரெலியா.
04. எம். ஆர். அஸ்ரிபா நஹா, பெரலன்னறைவை.
05. சதானந்தன் தசாரிகன், மட்டக்களப்பு
06. வை. யோகேந்திரன், திருக்கோவில் - 01
07. ஜே. எஸ். எச். மெளலானா, தெறிவளை.
08. சீமலா பரணு, வத்தளை.
09. எம். ஜி. இமரஹ், புத்தளம்.
10. எஸ். வேணுகீர்த்தனி, மாத்தளை.

## முடிவுத் திகதி 18.07.2012

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

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 51

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 51,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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



கல்லீரல் கோளாறுகள். கல்லீரலில் ஏதாவது ஒரு பிரச்சினை என்றால் உடனே தெரியவராது. முற்றிய பிறகே அறிகுறிகளை காண்பிக்கும். கல்லீரலில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் முதலில் பாதிப்படைவது ஜீரணம் தான். வயிற்றில்

## கல்லீரலையும் கவனியுங்கள்!

அதிக அளவு உடல் பருமன் கல்லீரலை பாதிக்கும் என்று சமீபத்திய ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நீரிழிவு, உடல்பருமன், இதயம் தொடர்பான நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கல்லீரல் வீக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாகவும் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

உடலின் முழு இரத்தமும் கல்லீரல் வழியே தினமும் பல முறை கடந்து செல்கிறது. இது நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட பணிகளை செய்கிறது. மனிதர்களின் இறப்பிற்கு மூன்றாவது காரணம்

ஜீரணம் சரிவர நடைபெற, கல்லீரல், பித்தநீரை தயாரிக்கிறது.

பித்த நீர் தவிர, கல்லீரல் இரத்த புரதம் மற்றும் நூற்றுக்கணக்கான என்ஜைம்களை தயாரிக்கிறது. இவற்றால் ஜீரணமும், இதர உடலின் வேலைப்பாடுகள் சரிவர நடக்கும். உடலிலிருந்து நச்சுப்பொருட்களை நீக்குவதையும் கல்லீரல் செய்கிறது. குளுக்கோஸ், விட்டமின்கள் ஏ, பி12, டி, இரும்பு, காப்பர் முதலியவற்றை கல்லீரல் சேமித்து வைக்கிறது.

-நவீனி

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-

**சுகவாழ்வு**  
Health Guide  
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை  
தொடர்பான உங்கள்



கருத்துக்கள்

வினாக்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கீழ்க்கண்டபடி 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



## செய்முறை

- ✘ கடலைப் பருப்பை மஞ்சள் தூள் சேர்த்து குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ✘ கீரையை ஆய்ந்து, கழுவி சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.
- ✘ வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- ✘ வெந்த பருப்பில் கீரை, தக்காளி, வெங்காயம் சேர்த்து வேக விட வேண்டும்.
- ✘ கீரை வேகும் போதே கொச்சிக்காய்த் தூள், மசாலாத் தூள், மஞ்சள்த் தூள் ஆகியவற்றைச்

## பொன்னாங்கண்ணி கீரை

### தேவையான பொருட்கள்

- பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை - 1 கட்டு
- கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம்
- சிறிய வெங்காயம் - 50 கிராம்
- தக்காளி - 50 கிராம்
- பச்சை மிளகாய் - 03
- கொச்சிக்காய்த் தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- மஞ்சள் தூள் - கால் தேக்கரண்டி
- மசாலாத் தூள் - 2 தேக்கரண்டி
- புளி - நெல்லிக்காய் அளவு
- உப்பு-தேவையான அளவு

### தாளிக்க:

- மரக்கறி எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி
- கடுகு, வெந்தயம் - தலா 1 தேக்கரண்டி
- பெருங்காய்த் தூள்-சிறிதளவு
- கறிவேப்பிலை-தேவையான அளவு



சேர்த்து, புளியையும் கரைத்து குழம்பில் விடவும்.

✘ பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் கொதித்ததும் கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் போட்டு தாளித்து கொதிக்கும் குழம்பில் சேர்த்துக் கிளறவும்.

சுவையான பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை குழம்பு தயார்.

ரேணுகா தாஸ்

# ஒரு Dr...ரின் டயரி யிலிருந்து...



Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

அது ஒரு இனிய காலைப் பொழுதாக இருந்திருக்க வேண்டும்.

மனதில்தான்.

வெளியே எப்படியோ தெரியாது. எனது டிஸ்பென்சரி கூடு போன்ற ஒரு அறை. ஜன்னல்கள் கிடையாது. எனது மருத்துவ ஆலோசனை அறையைத் திறந்தால், நோயாளர்கள் காத்திருக்கும் குறுகிய பகுதி. அதற்கும் வெளியே எதிர்க்கட்டிடச் சுவர். அவ்வளவுதான். இதற்குள் இனிமையை எங்கே வெளியே தேடுவது?

பார்த்து முடித்த நோயாளி வெளியேறுவதற்கிடையில், இடித்துப் பிடித்துக் கொண்டு ஒரு பெண். உள்ளே நுழைந்த அவள் இழுக்காத குறையாக ஒரு முதிர்ந்த அம்மாளை கூட்டி வந்திருந்தாள்.

“இருங்கோ” நான்.

அம்மா கதிரையில் அமர்ந்து முடிவதற்கிடையில், “இவவுக்கு ஒரு குளுக் கோஸ் ஏத்த வேணும்

டொக்டர்” என்றாள் அந்தப் பெண்.

எனக்குக் கோபம் ஜிவ்வென்று

மூக்கு நுனியில் ஏறியது. நான் இன்னமும் நோயாளியோடு பேசவில்லை. நோயாளியைப் பரிசோதிக்கவில்லை. நோயை நிர்ணயிக்கவும் இல்லை. அதற்கிடையில் என்ன வைத்தியம் செய்வது என்று இவள் எனக்குக் கட்டளையிடுகிறாள் என்ற தொழில் ரீதியான கோபம்.

ஆனால், முகத்தில் கூட கோபத்தை வெளிப்படுத்தவில்லை. பதிலும் கூறவில்லை. நோயாளியை நிதானமாகக் கூர்ந்து அவதானித்தேன்.

வயது அறுபது இருக்கும். கறுத்து மெலிந்த தேகம். களைத்துச் சோர்ந்த உடல். சாதாரண சேலைதான். அதையுங்கூட ஒழுங்காகக் கட்ட வேண்டும் என்று அக்கறை எடுத்ததாகத் தெரியவில்லை. தலைமுடியையும் ஏதோ இழுத்து அவசரக் கோலத்தில் முடித்துக் கொண்டது மாதிரி இருந்தது.

முகத்தைப் பார்த்தேன். பொட்டில்லை. குழி விழுந்த கண்களில் ஆழ்ந்த சோகம். சுருக்கம் விழுந்த நெற்றி. தனக்கும் தான் இங்கு வந்ததற்கும் எதுவித சம்பந்தமும் இல்லை என்பது போன்ற விடுபட்ட போக்கு.

கூட்டிக்கொண்டு வந்த பெண் ஏதோ சொல்ல முனைவது தெரிந்தது. அவளை முந்திக்கொண்டு அம்மாவுடன் கதைக்க ஆரம்பித்தேன்.

## அலங்காரப் பொம்மைகள்

பெயர், வயது போன்ற மாமூலான கேள்விகளுக்கு மெல்லிய தொனியில் பதில் சொன்னாள் அம்மா.

“அம்மா உங்களுக்கு என்ன சுகமில்லை?” என மிகுந்த பரிவோடு கேட்டேன்.

“எனக்கு ஒண்டுமில்லை” நறுக்காக வெட்டியது.

“உவ இப்பிடித்தான் சொல்லுவா, சரியான பெலவீனப்பட்டுப் போய்க் கிடக்கிறா. ஒழுங்கா சாப்பிடுறதுமில்லை. சத்தாகக் குடிக்கிறதுமில்லை. இப்பிடிக்கிடந்தால் இவவை நான் எப்படி வாற கிழமை லண்டனுக்குக் கூட்டிக்கொண்டு போறது? அதுதான் ஒரு குளுக்கோஸ் ஏத்திவிட்டால், நான் ஒரு மாதிரிச் சமாளிச்ச இவவைக் கூட்டிக்கொண்டு போடுவன்”

உண்மையில் அம்மா பெலவீனப்பட்டுத் தான் கிடந்தாள். நாக்கு வரண்டு கிடந்தது. உடலில் நீர்ப்பற்றுக் குறைந்து வதங்கிவிட்டார்.

அவளை ஒருவாறு சமாதானப்படுத்தி கட்டிலில் கிடத்தி, தாதிமார் உதவியுடன் குளுக்கோஸ் செலுத்த ஆரம்பித்தேன்.

மகளின் முகத்தில் திருப்தி. “நான் ஒருக்கால் கடைக்குப் போக வேணும், குளுக்கோஸ் முடியிறதுக்கிடையில் வந்திடுவன். அவ்வளவுக்கும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கோ” அவள் வெளியேறினாள்.

இப்படி ஒரு சந்தர்ப்பத்திற்குத் தானே காத்திருந்தேன்! இனி அம்மாளை மனந்திறந்து பேச வைக்க முடியும் என்பது எனக்குத் தெரியும். அவ பேசினால்தான் என்னால் நோயை நிர்ணயிக்க முடியும். குணமாக்க முடியும்.

“ஏனம்மா ஒழுங்காகச் சாப்பிடுறியள் இல்லை? உங்களுக்கு என்ன கஷ்டம்?” ஆதரவாகத் தோள்



மூட்டில் தட்டிக் கேட்டேன்.

“எனக்கு ஒண்டுமே பிடிக்குதில்லை”

“மகள் வந்து நிக்கிறா. உங்களையும் தன்னோடு கூட்டிக் கொண்டு போகப் போகிறா. பிறகென்ன கவலை?”

அம்மாவின்கண்களில் நீர் முத்துக்கள். “எனக்கு லண்டனுக்குப் போக விருப்பமில்லை”

“ஏனம்மா?”

“நான் ஊருக்குப் போகவேணும். மகளிட்ட சொல்லுங்கோ ஐயா” கண்ணீர் ஓடக்கையெடுத்துக் கும்பிட்டாள்.

கையை ஆதரவோடு பற்றிக் கட்டிலில் மீண்டும் வைத்

தேன். குளுக்கோஸ் ஏறுகிறது அல்லவா?

அம்மா இவ்வளவு காலமும் ஊரில்தான் இருந்தவவாம். கணவன் செத்து ஒரு வருஷம் கூட ஆகவில்லை. ஆறு பிள்ளைகள். மூத்த மகள் மனிசனிட்ட கனடாவுக்குப் போறதற்காக ஒரு வருஷமா கொழும்பில விசாவிற்சாக தவம் கிடக்கிறாள்.

மிச்சம் ஐந்தும் கண்டத்துக்கு ஒண்டொண்டாய்ப் பரந்து கிடக்குதுகள். நடுத்தியாள் ஐந்து வருடங்களாக லண்டனிலை இருந்தாள். அம்மாவைப் பார்க்க ஆசைப்பட்டுக் கொழும்புக்கு வர இருந்ததால் அம்மாவையும் கொழும்புக்கு வரச் சொல்லி எழுதினாள்.

அவளை எதிர்பார்த்து அம்மா நாலு மாசமாகக் கொழும்பில மூத்தவளோட நிக்கிறாள். அவளுக்கு கொழும்பே பிடிக்கவில்லை. லண்டன் வேண்டவே வேண்டாமாம்.

ஊரில எண்டால் எவ்வளவு நிம்மதி. பக்கத்தில் மருதடிப் பிள்ளையார் கோயில். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் போய்க் கும்பிட்டுட்டு வந்தால்தான் அம்மாவுக்கு தேத்தண்ணியே உள்ளிறங்கும். காலாற நடக்கலாம். கடை தெருவுக்குத் தனியப் போகலாம்.



அக்கம் பக்கத்தில் சகோதரர்களும், இன சனங்களும் இருக்கினை. மனமாறக் கதைக்க வாம். இஞ்சை என்ன கிடக்கு?

“அதோட சொந்த வீட்டில் இருக்கிறது போல வருமே. நான் சாகிறதெண்டாலும் சொந்த வீட்டில்தான் சாக வேணும். இதுகள் லண்டனுக்கு வா வா எண்டு அழுங்குப் பிடியாய்ப் பிடிக்குது கள். எனக்குப் போகக் கொஞ்சமும் விருப்ப மில்லை. மகளுக்குக் கொஞ்சம் சொல்லுங்கோ ஐயா” என்றாள்.

குளுக்கோஸ் ஏற்றி முடியவும் மகள் வந்து சேரவும் சரியாக இருந்தது. இவளுக்கு எப்படி அம்மாவின் நிலையைப் புரிய வைப்பது? நாகுக்காக ஆரம்பித்தேன்.

“உங்கட அம்மாவுக்கு மனம் சோர்ந்து போய்க் கிடக்கு. அதால்தான் இப்படி வெறுத்துப் போய்க் கிடக்கிறா. குளிசை தாரன். ஒவ்வொரு நாளும் பொழுதுபட ஆறு மணி போல ஒன்று கொடுங்கோ. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சரியாகிவிடுவா. ஒரு கிழமையால திரும்ப கொண்டு வந்து காட்டுங்கோ” என்றேன்.

“அதுக்கிடையில் போயிடுவம் போல இருக்கு” என்றாள்.

“பிரச்சினையே அங்கதானே. அம்மாவுக்கு வெளிநாடு போறதில் கொஞ்சம் கூட விருப்ப மில்லைப் போல இருக்கு. அவ்வைக் கட்டாயம் கூட்டிக் கொண்டுதான் போக வேணுமோ?” என நான் மெதுவாக ஆரம்பித்தேன்! வந்ததே கோபம் அவளுக்கு.

“என்ன டொக்டர் இப்பிடிச் சொல்லுறியள்! எல்லாப் பிள்ளையளும் வெளிநாட்டில, அக்கா வோடைதான் இஞ்சை இருந்தவ. அக்காவுக்கும் பிள்ளையளக்கும் கனடாவுக்கு விசா கிடைச்சி டுத்து. அவையளும் பத்துப் பதினைஞ்சு நாளைக்குள்ள போயிடுவின். பிறகு ஆர் இவ்வைப் பார்க்கிறது?”

“அம்மாவுக்கு கொழும்பு வாழ்க்கையும் பிடிக்கவில்லையாம். தான் ஊருக்குத்தான் போகவேணும் எண்டு சொல்லுறா. சில வயதானவையளக்கு புதிய சூழ்நிலைகளுக்கு அட்ஜஸ்ட் பண்ணறது கஷ்டம்தானே. அவவினர் விருப்பப்படியே விடுங்கோவன். ஊரில் எண்

டால் சகோதரம் இனசனம் எல்லாம் இருக்காம். தான் சந்தோஷமாக இருப்பாவாம். அதுகளும் இவவை அன்பாப் பாப்பினமாம்” என்றேன்.

அவள் முகம் சிவந்தது. அவமானப்பட்டது போல வெகுண்டாள்.

“நல்ல கதை கதைக்கிறியள். இவவை ஊரில் விட்டுட்டுப் போனால் ஊர் என்ன சொல்லும். எல்லாரும் வெளிநாட்டில சொகுசா இருந்து கொண்டு தாயைக் கைவிட்டிட்டினம் எண்டுதானே சொல்லுவினம்... எங்களுக்குத் தானே வெக்கக்கேடு”

“அப்பிடி ஏன் நினைக்கிறியள். அம்மாவின் சந்தோஷம்தானே பிள்ளைளுக்கு முக்கியம்”

“அம்மாவுக்கு இனி என்ன? வயது போனவ தானே. என்னோட வந்து லண்டனில் பொம்மை போல இருக்க வேண்டியதுதானே. எங்களுக்கு எங்கட மாணமும் மரியாதையும்தான் முக்கியம். அவ என்ன நினைச்சாலும் பரவாயில்லை” கோபத்துடன் தாயை இழுத்துக் கொண்டு வெளியேறினாள்.

அவர்களின் மாணம் மரியாதைக்கு முன்னால் அம்மாவின் மனத்தைப் பற்றி யாருக்கு அக்கறை?

அடுத்த வாரம் மருந்திற்கு அவர்கள் வரவில்லை. லண்டனுக்குப் போய்விட்டதாக எதிர் வீட்டுக்காரர் சொன்னார். இனி மகளின் லண்டன் அப்பார்ட்மெண்ட் வரவேற்பறையில் சோகம் கவிந்த முகத்துடன் அலங்காரப் பொம்மை ஒன்று வீற்றிருக்கும்.



“சிஸ்டர் இந்த பேஷண்டுக்கு மூளை ரொம்ப சின்னதா இருக்கே?”

“அடடா இப்ப நீங்க பண்ணிகிட்டு இருக்கறது கிட்னி ஆபரேஷன் டாக்டர்!”



# எயிட்ஸ் நோய்

தரப்பினர் உள்ளனர். அவர்களில் ஒரு தரப்பினரே கடற்கரைப் பையன்கள் எனப்படும் பீச் போய்ஸ் (Beach Boys) களாவர்.

எயிட்ஸ் நோய் பரவுவதை தடுக்கும் வகையில் கடற்கரைப் பையன்களுக்காக மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் வேலைத்திட்டம் மற்றும் பாலியல் நோய்கள் தொடர்பாக விளக்கமளிக்கும் கருத்தரங்கொன்று அண்மையில் நீர்கொழும்பு பெரடைஸ் பீச் ஹோட்டலில் இடம்பெற்றது.

நீர்கொழும்பு மாவட்ட வைத்தியசாலையின் பாலியல் நோய்கள் சிகிச்சை பிரிவினரால் இக்கருத்தரங்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது.

இக்கருத்தரங்கில் கம்பஹா மாவட்ட சுகாதாரப் பணிப்பாளர் வைத்தியர் பத்மசிறி, விஷேட வைத்திய நிபுணர்களான ஜி. வீரசிங்க, ஜயாதிரணதுங்க, வைத்தியர்களான லயனல் அழககோன், மஹேஸ் ரத்நாயக்க ஆகியோர் விளக்கமளித்தனர். இக்கருத்தரங்கில் வைத்திய நிபுணர்கள் தெரிவித்த விடயங்களை வைத்து இக்கட்டுரை எழுதப்பட்டுள்ளது.

**எயிட்ஸ் (Aids) நோய்** உலகை ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருக்கும் பயங்கர ஆட்கெரல்லி நோயாகும். உலகின் பல நாடுகளிலும் எச்.ஐ.வி. வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளான பல இலட்சம் பேர் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

எயிட்ஸ் நோய்க்கு உலகில் இதுவரை மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. அதற்கான ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. ஆயினும், எச்.ஐ.வி. கிருமிகளின் வேகத்தைக் குறைத்து, அவற்றை ஓரளவு கட்டுப்பாடிற்குள் வைத்திருக்கக்கூடிய மருந்துகள் தற்போது உள்ளன.

இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் இந்நோயின் தாக்கம் குறைந்தளவில் இருப்பது மகிழ்ச்சியைத் தருவதாக குறிப்பிடப்படுகிறது. இது தொடர்பாக தொடர்ச்சியாக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படாவிட்டால் எதிர்காலத்தில் எமது நாட்டிலும் இந்நோய் வேகமாகப் பரவலாம் என்று கட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

இந்நோய் முதன் முதலாக 1981ஆம் ஆண்டு கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. 1986ஆம் ஆண்டு இலங்கையில் முதல் எயிட்ஸ் நோயாளி கண்டுபிடிக்கப்பட்டார்.



## கடற்கரைப் பையன்களும்

இன்று வரை 1503 எயிட்ஸ் நோயாளிகள் எமது நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளனர். எயிட்ஸ் நோயை பரப்புவோராக சில

எயிட்ஸ் (Aids) என்ற சொல்லின் கருத்து யாது?

- A - Acquired (பெற்ற)
- I - Immune (நோய் எதிர்ப்பு)
- D - Deficiency (குறைபாட்டு)
- S - Syndrome (சிக்கல்)

### Acquired Immune Deficiency Syndrome

என்ற ஆங்கில சொற்களின் முதல் எழுத்துக்களை வைத்து சுருக்கமாக Aids எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

மனிதனின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அல்லது ஆற்றல் குறைவடைதலே எயிட்ஸ் நோயாகும்.

எச்.ஐ.வி. வைரஸ் கிருமிகள் யாரால் பரவுகிறது?

1. விபச்சாரிகள்
2. போதைப் பொருளை ஊசி மூலம் ஏற்றிக் கொள்பவர்கள்
3. ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடும் ஆண்கள்
4. சிறைக் கைதிகள்
5. கடற்கரைப் பையன்கள் (Beach Boys)

### கடற்கரைப் பையன்கள் என்போர் யாவர்?

★ கடற்கரைப் பகுதிகளிலோ அல்லது அதனை அண்டியப் பகுதிகளிலோ இருந்தபடி பணத்திற்காகவோ அல்லது பொருட்கள் மற்றும் அன்பளிப்புக்களுக்காகவோ விபசாரத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் கடற்கரைப் பையன்கள் எனப்படுவர்.

★ இவர்கள் வேறு தொழில்களிலும் ஈடுபட்டுக் கொண்டவர்களாக இருக்கலாம்.

(உதாரணம் :- ஹோட்டல் தொழிற்துறை, உல்லாசப் பயண வழிகாட்டிகள்)

★ இவர்கள் 17 முதல் 56 வயதுக்கு இடைப்பட்டவர்களாவர். சராசரி வயது 26 வருடங்கள்.

★ 97 சதவீதத்தினர் இரண்டாம் நிலைக் கல்வியை முடித்துள்ளவர்களாவர்.

★ 99.5 சதவீதத்தினர் எச்.ஐ.வி. தொடர்பாகவும், எயிட்ஸ் தொடர்பாகவும் அறிந்து வைத்துள்ளனர்.

★ இவர்கள் பாலியல் தொடர்புகளின் போது ஆணுறைகளைப் பாவிப்பது குறைவாகும்.

★ கடற்கரைப் பையன்கள் ஆண்களோடு மாத்திரம் பாலியல் தொடர்பு வைப்பவர்கள், ஆண்களோடும் பெண்களோடும் பாலியல் தொடர்பு வைப்பவர்கள், திருமணம் முடித்தவர்கள், திருமணம் முடிக்காதவர்கள், திருமணம் செய்தும் மனைவியுடன் பாலியல் தொடர்பு



கொள்வதில் நாட்டம் குறைந்தவர்கள் அல்லது பாலியல் தொடர்பு வைக்காதவர்கள் என பல் பிரிவினர் உள்ளனர்.

★ கடற்கரைப் பையன்கள் பெரும்பாலும் வெளிநாட்டவர்களுடனும், குறைந்த எண்ணிக்கையில் உள்ளநாட்டவர்களுடனும் விபசாரத்தில் ஈடுபடுபவர்களாக உள்ளனர்.

★ இவர்களில் 98 சதவீதத்தினர் பணம் அல்லது பொருள் ஈட்டும் நோக்கிலேயே இத்தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

### இலங்கையில் விபச்சாரிகள்

★ இலங்கையில் 40 ஆயிரம் விபச்சாரிகள் உள்ளனர். உண்மையில் இந்த எண்ணிக்கை இதை விட அதிகமாக இருக்கலாம். ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. முடிவில் தெரிய வரும்.

★ 40 ஆயிரம் விபச்சாரிகளுடன் 80 ஆயிரம் பேர் தினமும் பாலியல் ரீதியான சேவைகளை பெற்று வருகின்றனர்.

★ இலங்கையில் வீதியோரங்களிலும், விபசார விடுதிகளிலும், ஹோட்டல்களிலும், மசாஜ் நிலையங்களிலும், தனிப்பட்ட ரீதியிலும், கசினோ கிளப்புகளிலும் பெண்கள் விபச்சாரத்தில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

### எயிட்ஸ் மற்றும் ஏனைய பாலியல் நோய்கள் தொடர்பான அபாயங்கள்

★ எமது நாட்டில் வருடாந்தம் 10 ஆயிரம் முதல் 12 ஆயிரம் வரையானோர் பாலியல் நோய்களுக்காக அரசாங்க வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற வருகின்றனர்.

★ உண்மையில் ஒரு இலட்சத்திற்கு மேற்பட்டோர் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் எனவும், வருடத்திற்கு 60 ஆயிரம் முதல் இரண்டு இலட்சம்

பேர் வரை பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக கணக்கிடப்படுகிறது எனவும் தெரிவிக்கப்பட்டது.

● சிபிலிஸ், ஹேர்பிஸ், கொனேரியா போன்ற பாலியல் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு பலரும் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர். (அரசு மற்றும் தனியார் வைத்தியசாலைகளில்)

● 2011இல் இலங்கையில் 146 பேருக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்று ஏற்பட்டுள்ளமை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

● சிறைக் கைதிகளிடையே ஓரினச் சேர்க்கை அதிகம் காணப்படுவதால் அங்கு எயிட்ஸ் நோய் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளது. இலங்கையின் சிறைச்சாலைகளில் ஆணுறைகளை பாவிப்பதற்கான அனுமதியோ அல்லது அதற்கான வசதிகளோ கிடையாது.

● இலங்கையில் 95 சதவீதமானோருக்கு பாலியல் தொடர்பின் மூலமாகவே எச்.ஐ.வி. பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

**சிறை கைதிகளிடம் எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை செய்ய தீர்மானம்**

நாட்டில் உள்ள சகல சிறைச்சாலைகளிலும் உள்ள கைதிகளிடம் எச்.ஐ.வி. எயிட்ஸ் பரிசோதனை மேற்கொள்ள சுகாதார அமைச்சு தீர்மானித்துள்ளது. சுகாதார அமைச்சர் இதற்கான பணிப்புரையை தொற்று நோய் மற்றும் எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு பிரிவிற்கு விடுத்துள்ளார்.

அண்மையில் வெலிக்கடை சிறைச்சாலையில் கைதி ஒருவருக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்றியிருந்தமை கண்டுபிடிக்கப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.



**எச்.ஐ.வி. வைரஸ் பின்வருவனவற்றின் காரணமாக இன்னொருவருக்கு தொற்றாது**

**1. நுளம்பு கடித்தல்**



2. கழிவறையைப் பயன்படுத்துதல்
3. அருகருகே இருத்தல், கட்டித் தழுவுதல், கை குலுக்குதல்
4. ஒன்றாக இருந்து உணவருந்துதல்
5. ஒரே அறையில் வசித்தல்.

**எச்.ஐ.வி.யிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறும் முறை**

1. நம்பிக்கையான ஒருவன் அல்லது ஒருத்தியுடன் மாத்திரம் உடலுறவு வைத்தல் (கணவன், மனைவி)
2. எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை மேற்கொள்ளல்.
3. பலருடன் உறவு வைத்திருக்கும் எவருடனும் உறவு வைக்காதிருத்தல்.
4. ஓரினச் சேர்க்கையிலிருந்து விடுபடல் அல்லது ஈடுபடாதிருத்தல்.
5. விபசாரிகள், அறிமுகமில்லாதவர்களுடன் உறவு வைக்கும் போதும், ஓரினச் சேர்க்கையின் போதும் ஆணுறையை பயன்படுத்துதல்.
6. போதைப் பொருளை ஊசி மூலம் ஏற்றிக் கொள்ளும் பழக்கமுடையவர்கள் (பலருடன் சேர்ந்து) அதிலிருந்து விடுபடல்.

**சிகிச்சை பெறக்கூடிய இடங்கள்**

பாலியல் நோய்கள் தொடர்பாக சிகிச்சையளிப்பதற்காக நாட்டின் பல பிரதேசங்களிலும் உள்ள அரசு வைத்தியசாலைகளில் பிரிவுகள் உள்ளன, இங்கு சென்று இலவசமாக ஒருவர் பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை பெறலாம். தேசிய பாலியல் நோய்கள் மற்றும் எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் பாலியல் நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான் B.Ed.

முதுமையைப் பற்றிய அறிவியல் மிகப் பழைமையானது. ஆதிகாலம் முதலே மனிதன் இறப்பை வெல்வதற்குரிய வழி வகைகளை ஆராய்ந்து வருகிறான். ஏனெனில் மனிதன் அமரத்துவம் உடையவன். ஆகையால் அந்த இயற்கையான புத்தியால் சாவை வென்று சாகா நிலையை அடைய விரும்புகிறான். அதற்கான முயற்சியை கையாண்டும் வருகிறான்.

முயற்சி செய். நல்ல வழியில் வாழ்க்கை நடத்து. நூற்றாண்டு வரை வாழ்க. ஈசாவாஸ்ய உப நிஷதம் நமக்கு ஆணை பிறப்பிக்கிறது.

கானகத்தில் வாழ்ந்த ரிஷிகளும் அங்கு கிடைத்த பழங்கள், காய்கள், இலை, பட்டை வேர் ஆகியவற்றைக் கொண்டு காயகல்பங்களைச் செய்தார்கள். பிராணாயாமம், ஆசனங்கள் ஆகியவற்றைப் பயிற்சி செய்தார்கள். ஒரு நிமிடத்திற்கு குறைவாகவும் மெதுவாகவும் சுவாசிக்கின்ற பிராணிகள் மிக நெடுங்காலம் வாழ்வதைக் கண்டார்கள். இந்த முறையைப் பிராணாயாமமாகக் கொண்டார்கள்.

நூற்றாண்டு வரை வாழ்வது உயர்ந்த ஆசி என்று நினைத்து விடாதீர்கள். நூற்றாண்டு வரை ஆரோக்கியம், வலிவு, திறமை ஆகியவற்று

டன் இருப்பதும் ஒரு வரப்பிரசாதம் என்று நினைத்து விடாதீர்கள். அந்த நூற்றாண்டு காலத்தை நாம் எப்படி கழிக்கிறோம் என்பது தான் முக்கியம்.

நூறாவது ஆண்டு விழாவை அடைய நீங்கள் தெய்வீக வாழ்வை நடத்த வேண்டும். உயிர்களுக்கு அயரா தொண்டு செய்து கழிக்க வேண்டும். உங்கள் நூறாவது ஆண்டு விழாவில் கலந்து கொள்பவர்கள் நீங்கள் இன்னும் ஒரு நூற்றாண்டு வாழ வேண்டும் என்று வேண்ட வேண்டும்.

நூறாண்டு வரை வாழும் இரகசியம் என்ன? உடலையும் உள்ளத்தையும் ஒன்று சேர பயன்படுத்த வேண்டும். உயிர்களின் சேவைக்காக தம்மை அர்ப்பணித்து விடுகிற ஆன்மீகம் ஒரு முக்கியமான காரணம்.

மற்ற காரணங்கள் உடல் உறுப்புக்களை முடிந்தவரை செயல்களில் ஈடுபடுத்துதல், ஏனைய உயிர்களிடம் அன்பு செலுத்துதல், இளைஞர்களிடம் மிகவும் பரிவும் பாசமும் காட்டுதல், நமக்கு உகந்த தொழில்களில் மிகுந்த ஊக்கம் செலுத்துதல்,



# 100 ஆண்டு வரை வாழ்வது என்பது...





வாழ வேண்டும் என்ற அடங்கா ஆர்வம் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் ஆகியவை.

கிராம்டன் என்ற மருத்துவர் முதுமை வியாதிகளைப் பற்றிய புகழ் பெற்றவர். அவரது கூற்றுப்படி கால ஓட்டத்தில் நம் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

அம்மாற்றங்களுக்கு ஏற்படும் நம் செயல்களை வரையறை செய்து கொள்ள வேண்டும். அச் செயல்களைச் செவ்வனே செய்து இன்பம் காண வேண்டும். இது மிக பயனுள்ள அறிவுரையாகும்.

மகிழ்ச்சியாக இருங்கள், குழந்தை போன்று இருங்கள், புதியவைகளை நாடுவதிலும் செய்வதிலும் இளைஞர்களைப் போன்று ஆர்வமாக இருங்கள். இறைவன் மீது அசையாத நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள், தினமும் தியானம் செய்யுங்கள்.

நல்ல ஆரோக்கியமும் நூற்றாண்டு வாழ்க்கையையும் பெறுவீர்கள். நீங்கள் யாவரும் நூற்றாண்டு வாழ்ந்து மானிட சேவை செய்யுங்கள்.

இரா.இராஜ கோபால்

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

சோயா அவரை வகைகளைத் தினமும் உணவில் சேர்க்கும் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி பெரும் ஆய்வு ஒன்று நடத்தப்பட்டது. அந்த ஆய்வின்படி கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கிறது இந்த அவரை. இதற்குக் காரணம் அதன் நார்ச் சத்துத்தான். தினமும் உணவில் சோயா அவரையைச் சேர்த்தால் போஷாக்கும் ஆரோக்கியமும் கிடைப்பது உறுதியாகும். இளசாகச் சமைத்து உண்டால் வீட்டின் 'சி' அதிகம் கிடைக்கும். முற்றிய விதைகளை சமைக்கும் போது புரதமும் மாச் சத்தும் கிடைக்கிறது.

இதிலுள்ள ஃபோலிக் அமிலம் கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படும் இரத்த அழுத்தம் வராமல் தடுக்கக் கூடியது. அவரை விதைகளை முளை கட்டிச் சாப்பிட்டால் மிகவும் நன்மை பயக்கும். அதன் முழுப் பயனையும் அடையலாம்.

- ஜெயகர்

## சோயா அவரை



★ நகங்கள் பலவீனமடைந்து உடைந்து போவதை முற்றிலும் எம்மால் தவிர்க்க முடியா விட்டாலும் அவற்றை வலிமையும் வைத்திருக்க முடியும். அவற்றிற்கான சில வழிமுறைகளைப் பார்ப்போம்.

★ அவரை, போஞ்சு, நிலக்கடலை, கோலிஃபளவர் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவற்றில் பயோட்டின் என்றும் விட்டமின் B அதிகம் இருக்கக்கின்றது. அது நமது விரல் நகங்களுக்கு வலிமையுடன் வைத்திருக்க உதவும். இந்த பயோட்டின்



## அழக்ப நகம் வேண்டுமா?

எனும் ஊட்டச்சத்தினை நீங்கள் உண்ணும் உணவிலிருந்தே பெற்றுக் கொள்ளலாம். நமது விரல் நகம் வலிமையுடன் இருக்க விட்டமின் சத்து மிக்க உணவுப்பொருட்களை உண்ண வேண்டும்.

★ சில கடல் மீன்களில் கொழுப்புச் சத்துமிக்க அமிலம் இருக்கிறது. அது நமது விரல் நகங்களை வலிமையுடன் வைத்திருக்கும். ஆனால் வாரம் இரண்டு மூன்று முறையாவது மீன் உண்ணுங்கள் உங்கள் விரல் நகம் வலிமையுடன் இருக்க விட்டமின் சத்து மிக்க உணவுப் பொருட்களை உண்ணுங்கள்.



★ உங்கள் விரல் நகங்கள் ஈரப்பதன் இழந்து வரட்சியாக இருக்கும் பொழுது தான் அவை வலிமை இழந்து உடைந்து போகின்றன. அதனால் தான் மருத்துவர்கள் உங்கள் விரல் நகங்களில் ஈரப்பதன் மிக்க வெளிப்பூச்சுக்களை தடவச் சொல்கின்றனர். அது உங்கள் விரல் நகங்களைக் குழைவுத் தன்மையுடன் வலிமையுடனும் வைத்திருக்கும்.

★ ஈரப்பதன் அவசியம் என்பதற்காக எந்நேரமும் நகங்களை ஈரம்படிய வைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் நமது விரல் நகங்கள் பெருமளவு தண்ணீரை உறிஞ்சக்கூடியவை. வரண்டுபோன நகங்களுக்கு இது நன்மை பயக்கும் என நாம் நினைக்கலாம். ஆனால் அதுதான் இல்லை. அதற்கு எதிர்மாறான விளைவுகளையே இது உண்டாக்கும். தண்ணீரை உறிஞ்சும் பொழுது விரல் நகங்கள் விரிவடைகின்றன. தண்ணீர் காய்ந்ததும் அவை சுருங்குகின்றன. இவ்வாறு தொடர்ந்து ஏற்படும் பொழுது விரல் நகங்கள் பலவீனடைகின்றன. அதனால் விரல் நகங்களில் அடிக்கடி ஈரம் படியாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ விரல் நகங்கள் அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதற்காக வானவில்லின் வர்ண ஜாலங்கள் அனைத்தையும் நகங்களில் தீட்ட வேண்டாம். நகங்களில் சிறிதளவு நெயில் பொலிஷ் போட்டாலே போதும். அது விரல் நகங்களை ஈரப்பதத்துடனும் வலிமையுடனும் வைத்திருக்கும்.

★ நெயில் பொலிஷ் போடுவதில் ஒரு பிரச்சினை இருக்கின்றது. அதாவது நெயில் பொலிஷை நீக்க பயன்படுத்தும் இரசாயனப் பொருளில் அஸிட்டோன் acetone அதிகம் உள்ளது. இந்த அஸிட்டோன் நகங்களிலுள்ள ஈரப்பதனை போக்கி விடும். அதனால் நகங்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

-ஜெயா

# VIRAKESARI வீரகேசரி e-Paper

இப்பொழுது சந்தர சேவையாக அஞ்சுகமடக்கின்றது..!



ஒரு மடதத்திற்கு  
மட்டும்  
பீர்த்கள் இலவசம்..!

[epaper.virakesari.com](http://epaper.virakesari.com)



## நைன் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளநிலையம்

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

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி  
4 520 999

நைன் வெல்ஸ் கெயார்  
தாய் சேய் வைத்தியசாலை  
55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நாரஹேன்பிடிய,  
கொழும்பு 05.



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

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