

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

August 2012

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

**ECG யின்
முன்னோடி**

வில்லெம் எய்ந்தோவன்



டெங்கு:

**தடுப்பு முறைகளும்
ஆலோசனைகளும்**

Dr. ரஞ்சித் பட்டுவந்துடாவ

**புற்று நோயும்
தைராய்டும்**

Dr. எஸ். பூச்சங்கர்

அச்சம்
Phobia

பாத ஹஸ்தாசனம்

உடலையும்

பாதிக்கும்

உளநோய்கள்

Dr. நி. தர்ஷனோதயன்

உங்கள் தேவைக்கும் வசதிக்கும் ஏற்ற வகையில் விளம்பரம் செய்ய



கேசரி வார வெளியீட்டின் புதுமையான இணைப்பிதழ் உங்கள் சகல தேவைக்கும்

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

கேரள World ஆயுர்வேத பக்க விளைவுகள் அற்ற உயற்கை நிவாரணம் WHO அங்கீகாரம்

வைத்தியசாலையுடன் இணைந்து..

- ✓ மூட்டுவாதம்
- ✓ பக்கவாதம்
- ✓ பாரிசுவாதம்
- ✓ இடுப்பு வலி, உடல்வலி
- ✓ உட்பட நாட்பட்ட நோய்களுக்கு



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



கிளிநிக் நடைபெறும் நாட்களும் இடங்களும்...

- 12/07/2012 - பொலன்னறுவை (கதுருவெல), காஹட்டகன்கிரிய
- 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 அிட்டானைச்சேனை கடற்கரை வீதியிலுள்ள வைத்தியரது இவ்வத்தில் நடைபெறும்.

நாட்டில் எப்பகத்தில்ருந்தும் கிடைக்கக்கூடிய வைத்தியம் வற்றுக்கொள்ளலாம்
0773170448
nakfer@gmail.com

அிட்டானைச்சேனை அம்முனிரா பெண்கள் உயர் பாடசாலைக்கு அருகாமையிலும், நாடு முழுவதிலும்

டாக்டர். கே. எல். நக்பர் அரசாங்க வைத்திய அதிகாரி (ஆயுர்வேத சேவைகள்) **SLAMC Rg. 11125**

முழங்கால்
மூட்டுவாதம்



விசேடத்துவ
மருத்துவ ஆலோசனை
Dr. ச.முருகானந்தன்

-06-

-31-



நின்றும் நிதானித்தும் மெது
மெதுவாகவும் கொல்லும் டெங்கு

நீரிழிவு நோயும்
பாதங்களின்
பராமரிப்பும்



-60-

உடலைமைப்பும்
சாதகமான
எண்ணங்களும்



-09-

ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்

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

இளநரை
பிரச்சினைகளும்
தீர்வுகளும்



Dr. எம்.ஏ.ஹசன்

-48-



ஆரோக்கிய வாழ்வின்
அவசிய தேவைகள்

-14-



வில்லெம் - எய்ந்தோவென்
Willem Einthoven
(1860 - 1927)

ECG யின் முன்னோடி

-19-

எனக்கு எதக்
கண்டாலும் பயங்க!



-44-



பாத
ஹஸ்தாசனம்

-17-



நேர்காணல்: Dr. எஸ்.ஸ்ரீசங்கர்
புற்றுநோயையும் உருவாக்கும் கைரொய்ட்.

-27-

உடலையும் பாதிக்கும்
உளநோய்கள்



-42-

வாசகர்

கடிதம்...

சுகவாழ்வு ஆசிரியருக்கு, தங்கள் இதழை தவறாகப் படித்துவருகிறேன். புது விடயங்கள் பல காணப்படுவதால் எல்லோருக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது. குறுக்கிழுத்துப் போட்டி சிறப்பாக உள்ளது. உன் பணி மென்மேலும் தொடர என் வாழ்த்துக்கள்.

சியா, கல்முனை.

சுகமான சுகவாழ்வுக்கு வந்தனங்கள் பல. உன் மருத்துவ சேவையை என்னவென்பது. தரமான, புதுமையான மருத்துவ ஆக்கங்களையும் மருத்துவக்குறிப்புக்களையும் தாங்கி எப்போது என் கரம் சேர்வாய் என எதிர்பார்க்கும் உனது பல்லாயிரக்கணக்கான வாசகர்களின் நானும் ஒருவன். வைத்தியர்களின் ஆக்கங்கள் சிறப்புமிக்கவை. உனது சேவைகள் மென்மேலும் வளர என மனமார்த்த வாழ்த்துக்கள்.

ஐான்சி, ஹட்டன்.

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையே, நீ சுமந்து வரும் மருத்துவம் சார்ந்த ஆக்கங்கள் அனைத்தும் மிகவும் சிறப்பாக உள்ளதுடன் பயன்மிக்கவையாகவுமுள்ளன. யோகாசனம் சிறந்த பயனை அளிக்கின்றது. குறுக்கிழுத்துப்போட்டி அறிவுக்கு வீருந்தாக அமைகின்றது. உனது அடுத்தடுத்த இதழ்கள் மென்மேலும் மெருகேற நல்வாழ்த்துக்கள்.

சுதா, கல்கிசை.

எனக்குள் இருக்கும் 'நான்'

ஒரு மனிதனில் நிரந்தரமாகப் பொதிந்து காணப்படும் 'நான்' என்ற பிரக்ஞையானது அவன் உயர்ச்சியில் எத்தனை தடைகளை ஏற்படுத்தும் என்பது தொடர்பில் காலத்துக்குக் காலம் பல சிந்தனைகளும் கோட்பாடுகளும் எழுந்துள்ளன. ஆனால் எந்தக் காலத்திலும் மனிதன் இந்த 'நான்' என்ற கோட்பாட்டின் பிடியில் இருந்து மட்டும் விடுபட்டதில்லை. அதற்குக் காரணம் இந்த 'நான்' என்ற பிரக்ஞை ஒவ்வொரு மனிதனிலும் இரண்டர ஒட்டிக்கொண்டு அவனில் இருந்து பிரிக்கமுடியாத அளவுக்கு ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது.

இந்த 'நான்' என்பது ஒருவனில் பிரிக்க முடியாதபடி கலந்திருப்பதால் தான் அவனுக்கு அவனைத் தவிர மற்ற எல்லா அம்சங்களும் மற்றொன்றாகவும் பிறவாகவும் தெரிகின்றன. இந்தப் பிரபஞ்சம், சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள், மனிதர்கள், உயிரினங்கள், மரஞ், செடி, கொடிகள், விலங்குகள், பறவைகள், பாம்புகள் எல்லாமே ஒன்றுதான் என்பதும், அவை ஒரு பூரணத்துவத்தின் அங்கங்கள் என்றும் யாராவது சிந்திப்பார்களாயின் அவர்களால் சிலவேளை இந்த 'நான்' என்ற கோட்பாட்டையும் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

எங்கெல்லாம் 'நான்' என்ற பிரக்ஞை ஒருவனில் எழுகின்றதோ அங்கெல்லாம் 'பிற' என்ற தத்துவமும் சேர்ந்தே தோன்றி விடுகின்றது. அப்போதெல்லாம் நாம் பிறரை பிறராகவே கருதுகின்றோம். 'நான்' நானாக இருக்கும் போது 'பிறர்' பிறராக இருக்கின்றமையைத் தவிர்க்க முடியாது. அதனால்தான் ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்கிடையிலும் பாரிய இடைவெளிகள் தோன்றி அதன் விளைவாக பகைமைகளும் ஏற்படுகின்றன. இந்த 'நான்' என்ற அகந்தை மிகமிகச் சக்திவாய்ந்தது. நல்ல மனிதர்களிலும் இந்த 'நான்' என்ற அகந்தை காணப்படுகின்ற அதே சமயம் கெட்டவர்களிலும் அதேவிதத்தில் காணப்பட்டு அவனை மேலும் கெடுக்கும்.

அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் மனிதன் நல்ல வனாகத்தான் தோன்றுவான். எனினும் அவன் உள் மனதில் 'நான்' என்பதும், தன்னை பறைசாற்றிக் கொண்டே இருக்கும் என்பதை அவன் உணர்வ

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 06

இதழ் - 03

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 7866890

011 - 7866891

Fax: 011 - 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

தில்லை. இவர்கள் எல்லோருமே தாம் இறந்த பின்மோட்சம் போகத்தான் விரும்புவார்கள். அவர்கள் ஒருபோதும் தாம் பாவம் செய்துள்ளதாக ஒத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். அவர்கள் புண்ணியம் செய்வதாக நினைத்துக் கொண்டு கோவில்களைக் கட்டுவார்கள். கும்பாபிஷேகங்கள் நடத்துவார்கள். அவர்கள் புண்ணியம் சேர்ப்பதற்காக அதைச் செய்தேன், இதைச் செய்தேன் என்று பெருமையடித்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் அவர்கள் அவை அனைத்தையுமே 'நான்' என்ற அகந்தையின் வழிகாட்டலின் கீழ் இருந்து கொண்டதான் செய்தார்கள் என்பதை உணரமாட்டார்கள்.

ஒரு உறுதியுள்ள மனிதன் மிக உறுதியான 'நான்' என்ற அகந்தையையும் தன்னுள் கொண்டிருப்பான். அது எப்பொழுதும் 'நான்' நானாகத்தான் இருப்பேன், நீ நீயாகத்தான் இருப்பாய்' என மனிதர்களை ஒன்று சேரவிடாது பிரித்துக் கொண்டே இருக்கும். ஆதலால் மிக நெருக்கமாகப் பழகி ஒன்றில் ஒருவராக இருக்கும் நல்ல நண்பர்களையும் கூட 'நான்' என்ற கோட்பாடு விட்டு வைப்பதில்லை. எனவே நான் நானாக இருக்கும் வரையில் ஏனையவை எல்லாமே மற்றொன்றாக இருந்து கொண்டே இருக்கும். இந்த 'நானில்' இருந்து நம்மை விடுவிக்க 'நான்' என்பதை என்னவென்று நாம் அனைவரும் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

Dr. J. J. Jayaraman

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது

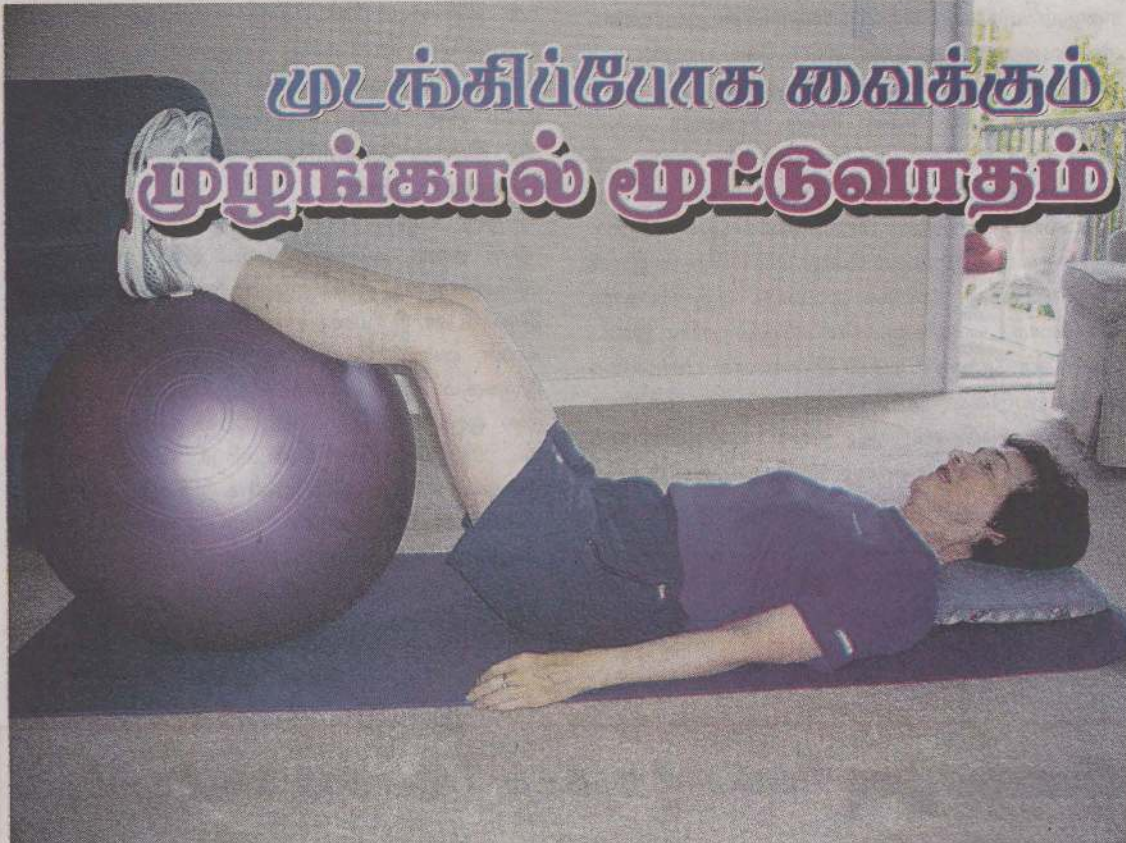


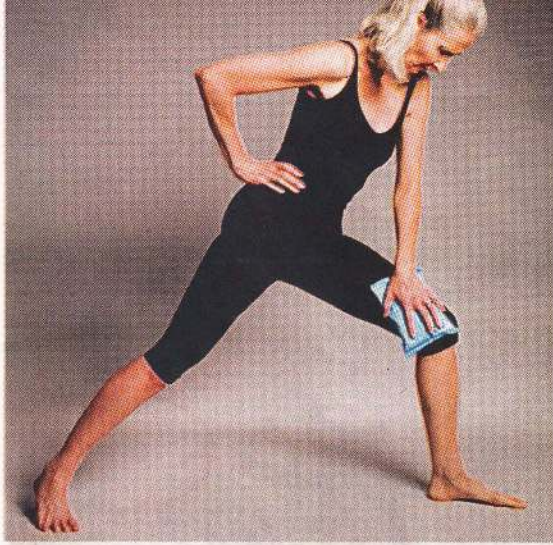
ஓடி ஓடி உழைக்கும் இன்றைய பொருள் மயமான உலகில் ஒருவர் ஓரிடத்தில் முடங்கிப் போய் விட்டால் என்ன ஆகும்? அவரது பொருளிட்டல் செயற்பாடுகள் அனைத்தும் தடைப்படுவதோடு வீட்டுச் சிறையில் இருப்பது போன்ற நிலை ஏற்பட்டு விடுமல்லவா? இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகில் மூட்டு வாதங்களுக்கு நவீன மருந்துகள் இருப்பதுடன் மோசமான அல்லது மருந்துகளுக்குக் கட்டுப்பாடாத போது சத்திர சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியும்.

இன்று முழங்கால் மூட்டு வாதம் பலரையும் பாதிக்கின்ற நோயாக இருக்கிறது. தொடையிலிருந்து முழங்கால் வரை Femur என்கிற

எலும்பும், பாதத்திலிருந்து முழங்கால் வரை உள்ள Tibia, Fibula ஆகிய இரு எலும்புகளும் முழங்கால் மூட்டில் சங்கமிக்கின்றன. இவற்றோடு இணைந்து தசைகள், நரம்புகள், Cartilage என்கிற மென்மெனலும்பு, Ligament என்கிற இணைப்பு சவ்வு என்பனவே நாம் நடக்கவும், கால்களை மடிக்கவும் செயற்படவும் உதவுகின்றன. பின் வளமாக மடியும் முழங்கால் முன் வளமாக மடியாதிருக்கவும், முழங்கால் மூட்டுக்கு உறுதியளிக்கவும் Patella என்கிற முழங்கால் சிரட்டை எலும்பு உத்தரவாதமளிக்கின்றது. இவ் எலும்பில் ஏற்படும் தேய்மானம் காரணமாக மூட்டு வாதம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் தசை இறுக்கம் ஏற்பட்டு மூட்டின் செயற்பாடுகள் பாதிப்புக்கு உள்ளாவதுடன் முடக்கி விடுகின்றது.

முழங்கால் மூட்டு வாதத்தின் முக்கிய அறிகுறிகளாக கடும் வலியும், முழங்கால் வீக்கமும், முழங்காலில் வளைவும் ஏற்படுவதுடன் கால்களை மடக்கி விரிப்பதில் சிரமமும்





நோவும் ஏற்படுகிறது. நடு வயதை எட்டியவர்களில் பலர் இன்று முழங்கால் மூட்டு வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு முதுமை வரை வேதனையில் தவிப்பதைக் காண முடிகிறது. விளையாட்டு வீரர்கள், வீதி விபத்துகளுக்கு உள்ளாகின்றவர்கள், விழுபவர்கள், அதிக எடை உள்ளவர்கள் என இளம் வயதிலும் இது ஏற்படலாம்.

விபத்துகளைப் பொறுத்த வரை கால் எலும்புகளில் ஏற்படும் முறிவுகள் கூட முழங்கால் மூட்டைப் பாதிக்கக் கூடியது.

மூட்டு வாதம் உள்ளவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் வலி இருப்பதில்லை. எனினும், நீண்ட தூரம் நடக்கும் போதும் கால்களை மடித்து வேலை செய்யும் போதும், புகளில் ஏறும் போதும் வலி ஏற்படலாம். முழங்கால் வலியுடன் சேர்ந்து குதிகால் வலியும், நாரி வலியும் ஏற்படலாம். நடு வயதிலும், முதுமையிலும் எலும்பு தேய்மானத்தினாலும் மூட்டுக்களில் எண்ணெய்த் தன்மை குறைவடைவதாலும் Arthritis என்ற வாத நோய் ஏற்படுகிறது. இளம் பெண்களில் குதி உயர்ந்த செருப்புகளைத் தொடர்ந்து பாவிப்பதாலும் முழங்காலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படலாம். செருப்பினால் ஏற்படும் பாதிப்பு நாரியையும் தாக்கலாம்.

இள வயதிலும், நடு வயதிலும் மூட்டு பாதிப்படையும் போது சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள அவசரப்படுவதில்லை. வலி நிவாரணிகள், தசை இளக்கிகள் மற்றும் நரம்பு தொடர்பான உயிர்ச் சத்து வில்லைகள், கல்சியம்

வில்லைகள் என்பவற்றை வழங்கி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. சாதாரண பாதிப்பு உள்ளவர்களில் ஆரம்ப நிலையில் இம்மருந்துகள் பலனளிக்கும். சற்று தீவிரமடைந்த நோயாளருக்கு Key Hole Procedure என்கிற நவீன முறையில் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் இச்சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும் போது இறுகிய தசைகள் தளர்வடையும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. இந்த சிகிச்சை மூலம் பாதிப்படையுள்ள Cartilage மேலும் பாதிப்படையாமல் தடுக்கப்படுவதுடன் மீள் உருவாக்கலையும் தூண்டி பாதிப்படையாத பகுதியைக் கட்டுமாணம் செய்கிறது. நவீன உபகரணங்களால் பாதிப்புற்ற பகுதியில் ஏற்படுத்தப்படும் துளையானது எலும்பு மொச்சையிலிருந்து வளர் கலங்களை (Stem cells) பாதிப்படையாத பகுதியை அடைய வைத்து குருதியுடன் சேர்ந்து இக்கலங்கள் வளர்ச்சியுற்று மீளருவாகின்றது. இந்தக் காலகட்டத்தில் மூன்று மாத பூரண ஓய்வுடன் மூட்டை அசையாமல் வைத்திருப்பதன் மூலம் மீள் கட்டுமாணம் சிதைவடையாமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. இதற்காக CPM (Continuous Passive Motion) என்ற மெஷினைப் பயன்படுத்தலாம். நடு வயதைத் தாண்டி வயதான நோயாளர்களில் முழங்கால் மாற்று சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம்.



ஒரு பகுதியையோ தேவை ஏற்படின் முழு மையாகவோ முழங்கால் சில்லை மாற்றி தசைகளை இறுக வைத்திட முடியும். அவசியமானவர்கள் பிற்போடாமல் செய்வதே சிறந்தது.

முழங்கால் மூட்டு மாற்று சத்திர சிகிச்சைக்குத் தேவையான செயற்கை மூட்டு சில்லின் விலை அதிகமானது. மட்டுப்படுத்தப்பட்ட எண்ணிக்கையிலேயே அரசு மருத்துவமனைகளில் வழங்கப்படுகிறது. மிகவும் ஏழைகள் தவிர்ந்த ஏனையோர் சொந்தச் செலவில் இதை வாங்கிக் கொடுத்து சத்திர சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம். தனியார் மருத்துவ மனைகளில் செலவு மிக அதிகமாக இருப்பதால் இந்த மாற்று நடவடிக்கை இலாபகரமானது. இந்த சத்திர சிகிச்சை மூலம் பூரணமாகக் குணமடைய



லாம். எனவே, மூட்டு வாதத்தினால் துன்பப்படுகின்ற நோயாளிகள் வீணே காலத்தைத் தாழ்த்தாமல் நவீன சிகிச்சை முறைகளினால் குணம் பெற தயக்கமின்றி முன்வர வேண்டும். மூட்டு உபாதைகளிலிருந்து விடுபடவும் பெரும் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும் நவீனமடைந்துள்ள வைத்திய முறைகளைப் பயன்படுத்தி ஆறுதல் பெறலாம்.

Tips

◆ நகங்கள் அழகாக இருக்க தினமும் காய் மற்றும் கனிகளை அதிகம் **நகம்** உண்ண வேண்டும். ஏனெனில் காய்கனிகளில் உள்ள சத்துக்கள் உடலில் ஏந்த நோயும் அண்டாமல் பாதுகாக்கும்.

◆ இரவில் தூங்கும் முன் கை மற்றும் கால்களில் உள்ள நகங்களை சுத்தமாகக் கழுவியின் தூங்க வேண்டும்.

◆ சாய்பீட்டபிறகு கைகளைக் கழுவும் போது நகங்களைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும். இல்லையென்றால் நகங்களில் கிருமிகள் படிந்து வயிற்று வலி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை உண்டாகும்.



“தலைவரே உங்களைக் கைது பண்ணச் சொல்லி மேலிடத்திலிருந்து உத்தரவு வந்திருக்கு!”

“யாரும்யா உத்தரவு போட்டது?”

“உங்க சம்சாரம்??!”

சென்ற இதழில் தன்னம்பிக்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகள் எவை என்பதை விரிவாக தந்திருந்தோம். இவற்றில் உடலமைப்பு என்பது மிக முக்கிய காரணமாக அமைந்திருந்ததை உணர்ந்திருப்பீர்கள். ஒருவர் சமூகத்தில் தன்னம்பிக்கையுடன் செயற்படுவதற்கும், தொழிலில் துணிந்து சாதிப்பதற்கும் தனது உடலமைப்பு தொடர்பாக சாதகமான எண்ணம் கொண்டிருக்க வேண்டியது அவசியம். நம்மில் பலர் தம்

உடலமைப்பு

உடலமைப்பைப் பற்றி திருப்தியான எண்ணத்தை கொண்டிருப்பதில்லை. இப்படியான எமது எண்ணத்தை எப்படி மாற்றுவது, தன்னம்பிக்கையை எப்படி அதிகரிப்பது என்பதற்கான சில வழிமுறைகளை இவ் இதழில் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள நினைக்கின்றேன்.

எமது உடலமைப்பு தொடர்பாக நாம் எப்படியான எண்ணத்தை கொண்டிருக்க வேண்டும்?

நம்மில் பலர் தாம் மற்றவர்களுக்கு எப்படித் தோற்றம் அளிக்க வேண்டும் என்ற ஒரு நினைப்பை மனதில் வைத்துக்கொண்டு, அதற்காகவே தம்மை மாற்றிக்கொள்ள முயற்சிப்பார்கள். ஆனால் நீங்கள் மாற்ற வேண்டியது நீங்கள் உங்



கள் உடலமைப்பைப் பற்றி கொண்டிருக்கும் பாதகமான எண்ணங்களை மட்டுமே. எமது உடலமைப்பைப் பற்றியும் எம்மைப்பற்றியும் எப்போதும் சாதகமான எண்ணங்களையே கொண்டிருக்க வேண்டும்.

எவ்வாறு சாதகமான எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்வது?

உங்களுடைய உடல் உங்களுக்கு மட்டும் சொந்தமானது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அது எந்த வடிவத்திலுள்ளது, என்ன அளவில் உள்ளது என்பது ஒரு விடயமல்ல.

உங்கள் உடல் எவ்வளவு பலமானது, சுகமானது எதையும் சகிக்கக் கூடியது என்பதை மற்றவர்களுக்கு காட்ட முயற்சிக்க வேண்டும். அதை விடுத்து என் உடலில் என்ன குறையிருக்கிறது, அல்லது எதை நான் மாற்ற முயற்சிக்கின்றேன் என்பதை மற்றவர்களிடம் எப்போதும் விமர்சித்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள். பலபேரை நான் பார்த்திருக்கிறேன் தம்மைப் பற்றி எப்போதும் குறைகளையும், துன்பங்களையும் பற்றியே



சாதகமான எண்ணங்களும்!

பேசிக்கொண்டிருப்பார்கள் உடல் பருமன், நிறக் குறைவு, தலை மயிர் உதிர்ந்தல், குள்ளமாக இருத்தல், முகப்பரு போன்றன பெண்களிடையே அதிகமாக விமர்சனத்துக்குள்ளாகும் விடயங்கள். இதைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் கூறி உங்கள் விசனத்தை பகிர்ந்து கொள்ளும் போது உங்கள் தன்னம்பிக்கை குறைவதுடன் மற்றவர்களது விமர்சனத்துக்கும் உள்ளாவீர்கள். இவ்வாறான பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு தொல்லையாக இருப்பின், அது சம்பந்தப்பட்ட டாக்டர்களிடம் அல்லது ஆலோசகர்களிடம் சென்று கலந்துரையாடுங்கள். உங்களுடைய உடல் உங்களுடையது. அது மற்றவர்களுடைய விவகாரமல்ல. எமக்கு கிடைத்ததை ஏற்று அதனுடனேயே சந்தோஷமாக வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதை குறையாக எண்ணி சமூகத்தில் குனிந்து வாழ முற்படாதீர்கள்.

உங்கள் உடலமைப்பில் குறைகள் என்று நீங்கள் உணர்வதில் எவற்றை மாற்ற முடியும், எவற்றை மாற்ற முடியாது என்பதை அடையாளம் காணுங்கள்.

மனிதர் என்று வர்ணிக்கப்படுபவர்கள் எல்லோருமே எல்லாவற்றிலும் நிறைவு உடையவர்கள்ல்லர். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு விதத்தில் குறைபாடு இருக்கத்தான் செய்கின்றது. சிலருக்கு மாற்ற முடியாத குறைபாடுகள் இருக்கின்றன. அவற்றை நாம் ஏற்றுத்தான் ஆக வேண்டும். உதாரணமாக உயரம், சப்பாத்து அளவு (கால் அளவு) இவற்றை மாற்ற முடியாது. சுருட்டை, பரட்டை முடியாக இருந்தால் Saloon க்கு சென்று நேராக்கிக் கொள்ளலாம், பருமனாக இருந்தால் உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி செய்து குறைக்க முயற்சிக்கலாம் மாற்றக் கூடிய குறைபாடுகளை மாற்ற முயற்சிக்கலாம், முடியாதவற்றை மனப்பூர்வமாக ஏற்கலாம் "real people aren't perfect, and perfect people aren't real".

மாற்றமுடியுமான குறைபாடுகளை, நீங்கள் மாற்ற நினைக்கின்ற குறைபாடுகளை மாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்கள் உடலை fit ஆக வைத்திருக்க விரும்ப



பினால் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய திட்டமிடுங்கள், உணவைக் கட்டுப்பாட்டுடன் உட்கொள்ளுங்கள். சோர்ந்து போகாமல் நீங்கள் நினைத்ததை அடையும் வரை தொடர்ந்து செய்யுங்கள். நீங்கள் நினைத்ததை அடையும் வரை சவால்களை எதிர்கொள்வது, உங்கள் தன்னம்பிக்கையை மேலும் அதிகரிக்கச்செய்யும்.

மற்றவர்களிடமிருந்து எம்மைப்பற்றி எதிரான கருத்துகள் வரும் போது (Negative Comments) அவற்றை பெரிதுபடுத்தாமல் விடுவது மட்டுமல்ல நீங்கள் மற்றவர்களைப்பற்றி விமர்சிப்பதையும் நிறுத்த வேண்டும்.

உங்களுடன் பழகும் ஒவ்வொருவரைப் பற்றியும் அவர்களுடன் உரையாடும் போது அவரைப் பற்றி உயர்வாகப் பேசுங்கள். அவர்களுக்கு ஒரு விடயம் சாதாரணமாக இருந்தாலும் உயர்த்திப் பேசுங்கள். அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்களோ அவர்கள் நினைப்பதை விட அதிகமாக கூறுங்கள். அவர்கள் குறைகளை சுட்டிக் காட்டாமல் அவர்களிடம் தெரியும் நல்ல விடயங்களை சுட்டிக் காட்டி பேசுங்கள். மற்றவர்களிடம் இல்லாத எந்த விடயம் அவரிடம் இருக்கிறதோ அதனை பாராட்டுங்கள். இது ஒருவருக்கிருக்கும் தாழ்வு மனப்பான்மையை விரட்ட ஏதுவாக இருக்கும்.

- சத்யா சுரேஷ்

மெல்லோட்டம் (Jogging)

- * மெல்லோட்டம் என்பது ஓட்டத்திற்கும், நடடைக்கும் இடைப்பட்டதாகும்.
- * ஒரு நாளுக்கு குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் மெல்லோட்டம் செல்வது சிறந்து.
- * ஓடும் போது நிதானமாக, ஒரே சீரான வேகத்தில் ஓட வேண்டும்.
- * வேகம், வயது மற்றும் உடல் அமைப்பிற்குத் தகுந்தவாறு இருக்க வேண்டும்.
- * மூச்சிரைக்க ஓடக் கூடாது.
- * குறைந்த வேகத்தில் ஆரம்பித்து படிப்படியாக நேரத்தைக் கூட்ட வேண்டும்.
- * கை, கால்களில் விரைப்பாக வைக்காமல் தளர விட வேண்டும்.
- * மெல்லோட்டத்தின் போது நம் உடலில்

ஏற்படும் உஷ்ணம் வெளிக் காற்று பட்டு குளிர்ந்து விடாதவாறு உரத்த ஆடைகளை அணிவது நல்லது.

- * இடைவிடாமல் தொடர்ச்சியாக ஓடினால் தான் உடலில் உஷ்ணம் ஏற்படும். இடையில் நிற்கக் கூடாது.
- * 30 நிமிட மெல்லோட்டத்திற்குப் பின் தசைகள் மற்றும் உறுப்புக்களை தளர்வடையச் செய்யும் (Callisthenic Exercise) பத்து நிமிடங்கள் செய்வதன் மூலம் தசை வலிகள் ஏற்படாது.
- * நாள்தோறும் மெல்லோட்டம் செல்ல வேண்டும்.
- * மெல்லோட்டம் செல்ல காலை வேளையே சிறந்தது.

- சுகா

ஓவியம் எஸ்.டி.சாமி 1/2 டாக்டர் ஐயாசாஹ் கருத்து நரசிம்மன்



சிறுநீரகக் கல் (kidney Stone)

பெயர்: சிறுநீரகக் கல்
(kidney stone)

ஆரம்பம்: சிறுநீரகமானது உடலின் கழிவு பொருட்களை வெளியேற்றும் தன்மை, அடர் கரைசலான சிறுநீரினை வெளியேற்றும் தன்மை மற்றும் உடலில் உள்ள தனிமப்பொருட்கள் சிறுநீரில் வெளியேறாமல் தடுத்து பாதுகாக்கும் தன்மை போன்றவற்றை படிப்படியாக இழந்து, செயல் அற்ற தன்மை அதிகரிப்பதாகும்.

காரணம்:

- சிறுநீரகங்களை பாதிக்கும் நோய்கள்.
- வருடக்கணக்கில் சிறுநீரகங்களின் உள்ளமைப்புக் கூறுகள் சேதமடைதல்.



- சர்க்கரை நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் நாட்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பினால் உடலில் திரவம் மற்றும் தேவையற்ற வீணான பொருட்கள் சேர்ந்து இவை இரத்தத்திலும் அளவில் அதிகரிப்பதினால் அசோடிமியா மற்றும் யூரிமியா ஏற்படுகிறது.
- அசோடிமியா என்பது எந்த அறிகுறியும் இன்றி இரத்தத்தில் யூரியா போன்ற நைட்ரஜன் பொருட்கள் அதிகரிப்பதாகும். யூரிமியா என்பது சிறுநீரகங்கள் செயல் இழப்பதினால் ஏற்படக்கூடிய ஆரோக்கிய குறைவு ஆகும்.
- சிறுநீர் பாதையில் கிருமிகளின் தாக்கம் ஏற்படுதல்.

அறிகுறிகள்:

- ஆரம்ப நிலையில் ஏற்படும் அறிகுறிகளாவன:
- உடல் எடை இழப்பு



- குமட்டல், வாந்தி
- பொதுவான உடல் நலக்குறைவு
- சோர்வு
- தலைவலி
- அடிக்கடி ஏற்படும் விக்கல்
- உடல் முழுக்க ஏற்படும் அரிப்பு (ப்ரூரைட்டிஸ்)

பின் நிலைகளில் ஏற்படும் அறிகுறிகள்:

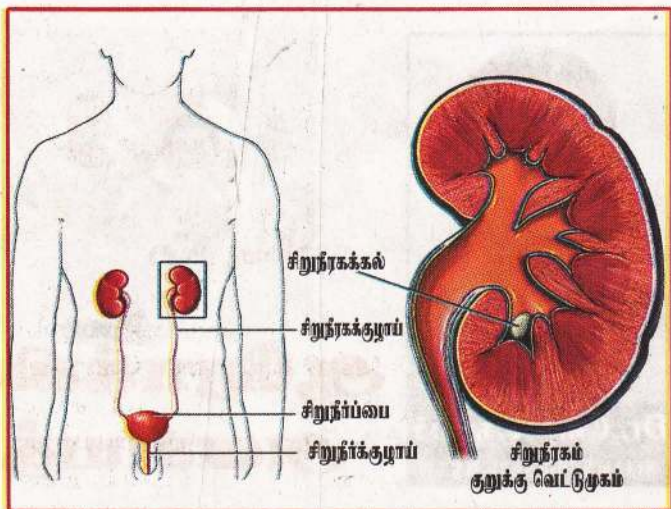
- வெளியேற்றப்படும் சிறுநீரின் அளவு கூடுவது அல்லது குறைவது.
- இரவு நேரத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது.
- சுலபமாக காயம் ஏற்படுதல் அல்லது இரத்தம் வடிதல்
- வாந்தியில் அல்லது மலத்தில் இரத்தம் காணப்படுதல்
- மந்தமான தூங்கிவிழுகிற நிலைமை
- சுறுசுறுப்பின்மை
- குழப்பம், சித்தபிரமை
- நினைவற்ற நிலை
- தசை துடிப்பு அல்லது தசை இழுப்பு
- தோலில் வெள்ளைநிற படிகங்கள்
- கைகள், பாதங்கள் மற்றும் பிற பகுதிகளில் உணர்வு திறன் குறைதல்

நோயுடன் தொடர்புடைய மற்ற கூடுதல் அறிகுறிகளாவன

- அதிக அளவில் இரவு நேரங்களில் சிறுநீர் கழித்தல்.
- அதிக தாகம் ஏற்படுதல்.
- தோல் நிறம் வெளிர்ந்து காணப்படுதல்.
- நகங்கள் ஒழுங்கின்றி காணப்படுதல்.
- சுவாசம் நாற்றம் எடுத்தல்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம்.
- பசியின்மை.

மருத்துவ நிபுணரை அணுக வேண்டிய நிலை

- தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- அன்றாடம் வெளியேற்றப்படும் சிறுநீரின் அளவு குறைந்தாலோ அல்லது நாட்பட்ட



சிறுநீரக செயலிழப்பிற்கான அறிகுறிகள் தோன்றினாலோ.

தடுப்புமுறை:

- சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அளவினை, இரத்த அழுத்தத்தினை கட்டுப்படுத்துதல்.
- புகை பிடிக்கும் வழக்கத்திலிருந்து விலகியிருத்தல்.
- அதிகமாகத் தண்ணீர் குடித்தல்.

குறிப்பு : சிறுநீர்ப் பாதையில் கற்களுக்கான கரு தோன்றும்போதே அதை அடித்து செல்லும் அளவுக்கு தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. பால், வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி முடிந்த அளவு குறைத்துக்கொள்ளல்.

கற்களின் இரசாயன குணத்திற்கு தக்கவாறு உணவு உட்கொள்தல்.

உதாரணம்:- கந்தகச் சத்து அதிகம் உள்ள கற்களினால் இறைச்சி, மீன், முட்டை ஆகியவை அதிகம் உண்ணக்கூடாது.

குறிப்பு :- தற்போதைய அனைத்து மருத்துவ முறைகளிலும், சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாவதை தடுப்பதற்கும், உருவான பின்னர்கரைப்பதற்கும் எளிய சிகிச்சை முறைகள் வந்துவிட்டன. இந்த நோய் எந்த அளவிற்கு பரவலான நோயாக மாறி இருக்கிறதோ, அந்த அளவிற்கு எளிதில் குணப்படுத்தக்கூடிய நோயாகவும் உள்ளது.

- ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



Dr. கே.எல்.நம்பர்
அரங்க வைத்திய அறிஞர்



ஆரோக்கிய வாழ்வின் அவசியத் தேவைகள்

பண்டையகால மக்கள் இயற்கையான முறையில் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடித்து நோய் நொடிகளின்றி ஆரோக்கியமானதொரு வாழ்வை வாழ்ந்து வந்தார்கள். ஆனால் இன்று தாயின் கருப்பையிலிருந்து பிரசவிக்கும் குழந்தை முதல் பெரியோர்கள் வரை நோயெனக் கூறிக்கொண்டு வைத்தியசாலையில் நிற்பதை காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இதற்கு முக்கிய காரணம் நாம் தற்போது கைக்கொண்டு வரும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களே ஆகும்.

தற்போது வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்களை விட கடைகளில் விற்பனை செய்யப்பட்டு வரும் உணவுப் பொருட்கள் குளிப்பானங்கள் ஆகியவற்றையே மக்கள் பெரிதும் விரும்புகின்றனர். இவ்வாறு தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்களில் அளவுக்கதிகமான நிறமூட்டும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள், உணவு பழுதடையாமல் சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் எமது உடலில் உட்புகுந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நோய்த்தாக்கத்தையே உண்டுபண்ணி வருகின்றன. இவ்வாறு நிறமூட்டும் இரசாயனப் பதார்த்தங்

கள், உணவு பழுதடையாமல் சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் ஆகியவற்றால் புற்றுநோய், சிறுநீரகக் கோளாறு, சலரோகம், கொலஸ்ரோல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

எனவே, இவ்வாறான உணவுப் பொருட்களை தவிர்த்து ஓரளவுக்கேனும் இயற்கையுடன் ஒட்டியதான உணவுப் பொருட்களை உண்டு வாழ்ந்தால் நோயற்ற வாழ்வை வாழலாம்.

நோய்களை வென்று மரணத்தை முறியடிப்போம் என்று மருத்துவ உலகம் முயற்சித்துக்கொண்டிருக்கும் அதே வேளையில், தினமும் புதுப்புது வியாதிகள் முளைத்த வண்ணமாய் இருக்கின்றன. இந்த நவீன உலகில் தோன்றும் புதுப் புது நோய்கள் அவர்களைத் திகிலடையச் செய்யாமலில்லை. எழுபதுக

ளில் 54ஆக இருந்த இந்திய ஆயுள் சராசரி விகிதம் தற்போது 64ஆக உயர்ந்துள்ளது என்னவோ உண்மைதான். என்றாலும் இது ஒரு ஆரோக்கிய வாழ்வின் சான்று என்று எடுத்துக்கொள்ள இயலாது.

நோயும் மனிதனும் மிக நெருக்கமாக வாழும் காலச் சூழல் இது. காய்ச்சல் தலைவலி போன்ற





வகை
வகையான உணவுகளை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்கின்றோம்.

உடல் உழைப்பும், உட்கொள்ளும் உணவும் சரிசமமாய் அமைய வேண்டும் என்ற உடலியக்கச் சூட்சுமம் நமக்குத் தெரிவதேயில்லை. உட்கொள்ளும் உணவைவிட உடல் உழைப்பு குறையும் போது மேல் மிச்ச உணவுகள் உடலில் கொழுப்பாக படிந்துவிடுகின்றன. விளைவு, இரத்த அழுத்த நோய், இதய நோய், புற்று நோய், இரைப்பை புண், நீரிழிவு நோய் போன்ற கொடிய நோய்களுக்கு மனிதன் இரையாகின்றான். இத்தகைய நோய்கள் கிருமிகள் மூலமாக பரவுவதில்லை. மாறாக மனிதன் தானாகவே தேடிக்கொள்ளும் வியாதிகள். மொத்தத்தில் நோயற்ற வாழ்விற்கு நாம் கடைபிடிக்க வேண்டியவை உடற்பயிற்சியும் நல்ல உணவுப் பழக்கமும்தான்.

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சியின் நோக்கம் உடலை வலிமைப்படுத்துவது மட்டும்தான் என நினைக்கின்றோம். அது உடலின் இயக்கங்களையும், உள்ளத்தையும் சீரடையச் செய்து நோய்களிலிருந்து நம்மைக் காக்கிறது, என்ற உண்மை நம்மில் பலருக்குத் தெரிவதில்லை. உடற்பயிற்சி என்றதும் 'பளு' தூக்குவதும், 'தண்டால்' எடுப்பதும்தான் நம் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. அன்றாட வீட்டுச் சாமான்களை நாமே சென்று வாங்கிவருவது, சைக்கிள் பயணம், நீச்சல் போன்றவைகள் அனைத்துமே ஒரு வகை உடற்பயிற்சிதான். என்றாலும் இவை முழுப்

சாதாரண வியாதிகளைக் கடந்து இன்று நாளொரு வியாதியும், பொழுதொரு மருந்துமாய் மனித வாழ்க்கை நகர்கின்றது.

ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமென்றால் நம் உடல் இயக்கம் பற்றிய தெளிவு நமக்கு ஓரளவிற்கு அவசியம். தொழில் துறையில் முன்னேறிவிட்ட இந்த இயந்திர உலகத்தில் மனிதன் சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து குடிக்கும் குடிநீர்வரை எல்லாம் சுகாதாரமற்றதாகவே இருக்கின்றது. மேலும் நவீன இயந்திரங்களும், தானியங்களும், கணினியும், மோட்டார் வாகனங்களும் நமது உடல்

உழைப்பை வெகுவாகக் குறைத்து விட்டன. என்றாலும் நமது வசதியைக் கருதி சுவைமிக்க





பலனையும் தராது. வயது வித்தியாசமின்றி அனைவரும் மேற்கொள்ள ஏற்ற உடற்பயிற்சியில் மெல்லோட்டம் (Jogging) முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

உணவும், உடற் பருமனும்

வாழ்வதற்காகவே உண்பவர்கள் இருக்கிறார்கள், உண்பதற்காகவே வாழ்பவர்களும் இருக்கின்றார்கள். இரண்டாம் வகையினர்தான் பல வியாதிகளையும், உடற்பருமனையும் விலைகொடுத்து வாங்கிக் கொள்கின்றனர். பெரும்பாலான நோய்களுக்கு காரண கர்த்தாவாக அமையும் இந்த உடற் பருமனால் இரத்தக் குழாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், இரத்த அழுத்த நோய், மாரடைப்பு, சில வகைப் புற்று நோய்கள், நீரிழிவு நோய், கணைய நோய், பால் உணர்வில் நாட்டின்மை போன்ற கொடிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

தேவை சரிவிகித உணவு

உணவின் ருசி கருதி தனக்குப் பிடித்த உணவை அதிகமாக உட்கொள்வதைத் தவிர்த்து பல உணவுகளைக் கலந்து உண்ணப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். புரோட்டீன், கொழுப்பு, விட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள்,

மாச் சத்து, நார்ச் சத்து போன்ற எல்லாம் கலந்து உணவை சரிவிகித உணவு எனலாம். அத்தோடு உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருளின் வெப்ப வெளிப்பாட்டுத் திறன் (கலோரி) ஐயும் கணக்கிடத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். உதாரணத்திற்கு ஒரு நாளைக்கு நாம் உட்கொள்ள வேண்டிய சரிவிகித உணவுப் பட்டியலையும் கலோரிகளை கணக்கிடும் முறை பற்றியும் ஒரு மாதிரி அட்டவணையை கீழே தருகிறோம்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

போதைப் பொருட்களான மது, புகைபிடித்தல் குட்கா வகைகள், போதை மருந்து போன்றவற்றை முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும். துரித உணவு வகைகள் (Fast food), ஐஸ் கிரீம், சொக்லேட், செயற்கை குளிர்்பான வகைகள் போன்றவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் 'பிரிசர்வேட்டர்' போன்ற வேதிப் பொருட்கள் உடல் நலத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும். வனஸ்பதி போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவு (Refined Foods) களையும், வெள்ளை மைதா போன்ற மிகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட (Processed Food) களையும் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. ஒரே எண்ணையை பல முறை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.



செவ்வயா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
கிளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனங்களில் ஒன்றான பாத ஹஸ்தாசனம் பார்ப்பதற்கு இலே சானதாகத் தோன்றியும் மிகவும் சிரமமானதும் அபரிமிதமான பலன்களைக் கொண்டதாகும். சமஸ்கிருத மொழியில் பாதம் என்றால் காலைக் குறிக்கும். ஹஸ்தம் என்றால் கையைக் குறிக்கும். காலும் கையும் சேர்ந்த இந்த ஆசனப் பயிற்

தடுக்கும். ஏற்பட்ட பின்பும் நீக்கும். பெண்களின் அதிகரித்த உடற் பருமன் (Obesity) மற்றும் தொப்பை குறையும். இடுப்பழகு மற்றும் மார்பழகு அதிகரிக்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தச் சோகை, இடுப்பு வலி போன்றவை அகலும். என்றும் இளமையுடன் இலட்சுமிகரமாகத் தோன்ற துணை செய்யும். மலடு அகன்று கர்ப்பத் திற்கு உடலைத் தயார் செய்யும். இனப் பெருக்க உறுப்புகளின் நரம்புகளையும் நாளமில்லாச் சுரப் பியையும் நன்கு தூண்டி விட்டு கருப்பை மற்றும் இடுப்பைப் பலப்படுத்தி ஒரு பெண்ணை கர்ப்பம் தாங்குவதற்கு தயார்ப்படுத்தும். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் பீதியையும் அகற்றும். சுகப் பிரசவம் ஏற்படும். தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும். பிரகக் குழந்தை அழகான தாகவும் ஆரோக்கியமா

கர்ப்பிணிகளுக்கு சுகப்பிரசவம் ஆக உதவும்

சியை மேற்கொள்வதால் பாத ஹஸ்தாசனம் என்று பெயர்ப்படும். இதை நின்று கொண்டு செய்யும் பஸ்சி மோத்தானாசனம் என்றும் அழைப்பர். நின்று முன்னால் குனிந்து பாதங்களை உள்ளங்கை தொடும் நிலை ஆசனம். தரையில் அமர்ந்து பஸ்சி மோத்தாசனம் செய்து முடியாதோர் பாத ஹஸ்தாசனத்தை மிகவும் அழகாகச் செய்து விடுவதுதான் இதன் விந்தை.

இவ்வாசனத்தை முதலில் செய்யும் போது சில ருக்குத் தொடை நரம்புகள் நன்கு இழுத்துவிடப் பட்டு வலி ஏற்படும். முது கெலும்பும் வலிக்கும். வயிறும் வலிக்கும். எல்லாம் வலிமயமாக இருக்கிறதே என்று பின்வாங்கி விடாதீர்கள். ஒரு வாரத்துக்குள் வலிகள் எல்லாம் மறைந்து போய் விடும்.

பலன்கள்

பெண்களுக்கு இவ்வாசனம் பெரும் வரப்பிரசாதமாகும். பெண்கள் திருமணத்திற்கு முன்பே எட்டு வயது முதல் இவ்வாசனத்தைச் சிரமமாகச் செய்து வர உடல் உள்ளம் அமைதியாகவும்... ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் பலவிதமான தொல்லைகளை நீக்கும் அபார வலிமையை இது கொண்டுள்ளது.

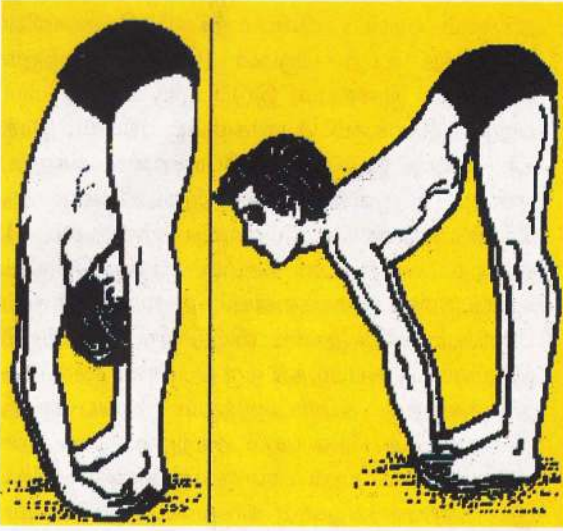
பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் சம்பந்தமான சுகவ தொல்லைகளையும் இது ஏற்படாது

னதாகவும் இருக்கும்.

தாய்மையடைய வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு பெண்களும் வேண்டும் வரம்.... அதுவே சில வேளை சாபமாகி விடுகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் சரியான ஊட்டச் சத்து அடங்கிய உணவு உட்



பாதி ஹஸ்தாசனம்



கொள்ளாததால் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படுகிறது. இதனால் உடல் பிரசவத்தைத் தாங்கக் கூடிய சக்தியை இழந்து விடுகிறது. இதன் காரணமாகப் பிரசவத்தில் ஏற்படும் சிறிய பிரச்சினை கூடத் தாயின் உயிரைப் பறிக்கிறது. சமீபத்தில் ஐக்கிய நாடு சபை இந்தியாவில் மேற் கொண்ட ஆய்வில் 57 ஆயிரம் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மரணமடைந்தமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதே நிலைதான் இலங்கையிலும் காணப்படுகிறது. சந்தோஷத்துடன் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க மருத்துவ மனைக்கு வருவோர் பிணமாகத் திரும்பும் சம்பவங்கள் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. இயல்பாகப் பிரசவம் நடக்கும் சாத்தியம் இருந்தும் சில நேர்மை அற்ற மருத்துவர்கள் சத்திர சிகிச்சை மூலம் பிரசவத்தை நடத்தி பெரும் பணம் ஈட்டுகின்றனர். எவ்வித கர்ப்ப காலப் பிரச்சினைகளும் பணச் செலவும் பிரசவ வலியுமின்றி இலகுவில் பிரசவம் ஆக பாதஹஸ் தாசனம் உதவும் என்றால் மிகையாகாது.

குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவு தாய்ப்பாலாகும். அதிக அளவு தாய்ப்பால் சுரக்கவும் இவ் வாசனம் உதவும். சில தாய்மார்கள் அழகு குறையும் எனத் தாய்ப்பால் ஊட்டாது புட்டிப் பாலூட்டுகின்றனர். இதனால் குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து பல் வேறு நோய்கள் தாக்கும். சில பெண்களுக்குப் பிரசவத்தின் பின் வயிற்றில் தொப்பை போடும். உடற் பருமன் அதிகரிக்கும். முதுமைத் தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும். இவ் வாசனத்தின் போது தலையைக் கீழே தாழ்த்தும் போது அதிக பட்ச இரத்தம் புவியீர்ப்பு விசை காரணமாக மார்புக்கும் தலைக்கும் சென்றடையும். இத

னால் முகத்தில் பொலிவும் அழகும் ஏற்படும். மார் பழகு கெடாது. இடுப்பு சிறுத்து உடற் கட்டு அழகாக இருக்கும். என்றும் இளமையைப் பேணும் நூறு வயதிலும் இருபது வயது தோற்றம் இருக்கும். மாதத் தீட்டு நின்ற பின் (Menopause) பெண்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்ள நேரிடுகிறது. அவற்றைத் தடுக்கவும். பாத ஹஸ்தாசனம் உதவும். வயோதிபப் பெண்கள் கிரமமாக இவ்வாசனத்தைச் செய்ய முகத்தில் ஏற்பட்ட சுருக்கங்கள் அகன்று இளமைத் தோற்றத்தைப் பெறுவர். இவ்வாறான பலன்களைப் பெற பெண்கள், பருவம் அடைந்தது முதல் பாத ஹஸ்தாசனம் உட்பட்ட யோகாவில் கிரமமாக ஈடுபட வேண்டும். எனவே பாடசாலைகளில் யோகாவை ஒரு பாடமாகப் போதித்தால் பெண்கள் மட்டுமல்ல, ஆண்களும் பிற்காலத்தில் உடல், உள, ஆன்மீக, சமுதாய ஆரோக்கிய மடங்கிய முழுமையான ஆரோக்கியத்துடன் நற் பிரஜைகளாக வளமாக வாழ்வார். கர்ப்பமடைந்த பின் புதிதாக இவ் வாசனத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கக் கூடாது. கர்ப்பம் அடைவதற்கு முன் யோகா பயின்றோர் முதல் மூன்று மாதங்கள் வரை இவ் வாசனத்தைப் போடலாம். சுகப் பிரசவமான நான்கு மாதங்களுக்குப் பின் தான் இவ் வாசனம் அடங்கிய யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடுவதை ஆரம்பிக்க வேண்டும். பெண்கள் கர்ப்பம் அடைவதற்கு முன்பிருந்தே இவ்வாசனத்தைச் செய்து வர கருச்சிதைவு பலோப்பியன் குழாய்களில் கர்ப்பம் ஏற்படுதல் தடுக்கப்படும். பலோப்பியன் குழாய்களில் உருவாகும் சிக பெரும்பாலும் இறந்தே பிறக்கும் அபாயமுள்ளது.

(தொடரும்...)



“ஏற்கெனவே இரண்டு முறை திருடின வீட்டல போய் ஏன் இன்னைக்கு திரும்பவும் திருடின?”

“ராசிப்பலன் பகுதியில் இன்று புதுமுயற்சிகளைத் தவிர்க்கவும்னு போட்டிருந்தது, அதான் சார்!”

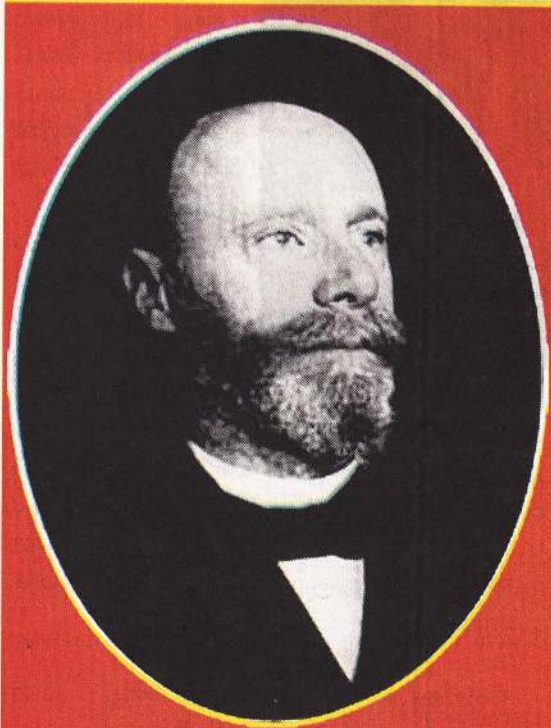


ECG யின் முன்னோடி

இதய நோய்களைப் பற்றி அறிய எவ்வித உபகரணமும் இல்லாத அபாயகரமான அக்கால சூழலில் ஈ. ஸி. ஜி எனும் அற்புத உபகரணத்தை வடிவமைத்து உலகத்திற்கு தந்து இதய நோய்களை முன் கூட்டியே அறிவதில் பேருதவி புரிந்த மனித காவலர்தான் டொக்டர் வில்லெம் எய்ன் தோவன்.

தோற்றமும் இளமையும்

தற்போதைய இந்தோனேஷியாவில் 1860ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 21ஆம் நாள் பிறந்த ஒரு டச்சு இனத்தைச் சேர்ந்தவர் தான் வில்லெம். வில்லெம் அவர்களின் தந்தை ஒரு பிரபல மருத்துவர். ஆனால் வில்லெம் சிறு

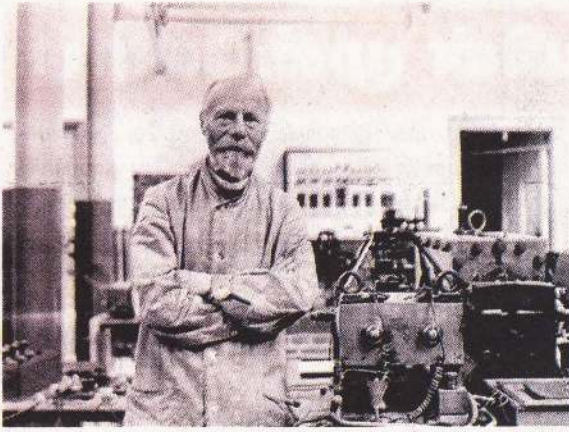


வில்லெம் - எய்ன் தோவன்
Willem Einthoven
(1860 - 1927)

குழந்தையாக இருக்கும் பொழுதே அவரின் தந்தையார் இறந்து விட்டார். எனவே தாயாரால் இந்தோனேஷியாவில் சமாளிக்க முடியாமல் தாய் நாடாகிய நெதர்லாந்திற்கு தனது குழந்தைகளுடன் இடம்பெயர்ந்தார். பாடசாலைக் கல்வி முடிந்ததும் மருத்துவக் கல்வியில் சேர்ந்த வில்லெம் 1885இல் மருத்துவ கலாநிதி பட்டம் பெற்றார். உடனேயே அவருக்கு நெதர்லாந்தின் லெய்டன் மருத்துவக் கல்லூரியில் பேராசிரியராக வேலை கிடைத்தது.

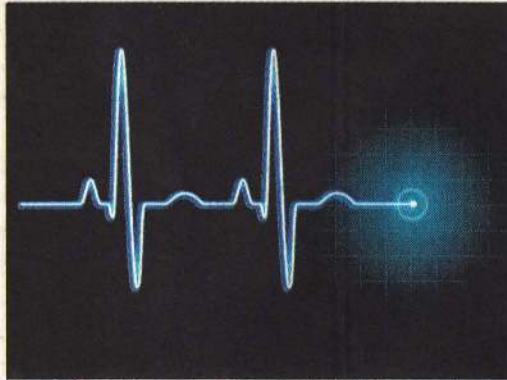
பல்வேறு துறைகளில் ஆர்வம்

தனக்கு கிடைத்த வேலையை செய்த படியே நேரத்தையும் ஒதுக்கி பல்வேறு துறைகளில் கண்டுபிடிப்புகளை மேற்கொண்டு சாதனை படைக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் ஆரம்ப காலம் முதல் வில்லெம் அவர்களுக்கு நிறையவே இருந்தது. அதனால் பல்வேறு துறைகளில் தமது ஆய்வுகளை முழு மூச்சாக ஆரம்பித்தார். ஆனால் ஒரே துறையில் முழுமையாக கவனத்தை செலுத்தி ஆய்வில் முனைப்புடன் ஈடுபடும் வழக்கம் வில்லெம் அவர்களுக்கு இருக்கவில்லை. ஒரு துறையில் இருந்து இன்னொரு துறைக்கு தாவியபடியே இருப்பார். முதலில் “முழங்கை இணைப்பு களின் சில குறிப்புகள் என்ற முதல் ஆய்வுக் கட்டுரையை வெளியிட்டார். இது மருத்துவத் துறை ஆய்வின் முடிவாகும். அதனைத் தொடர்ந்து மருத்துவத்துறையில் எவ்வித சம்பந்தமும் இல்லாத ஒரு துறையை தெரிவு செய்து அதில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு “வண்ண வேறுபாடுகள் கொண்ட நிற மாலை” என்ற தனது அடுத்த ஆய்வுக் கட்டுரையை வெளியிட்டார். இரண்டும் அக்காலத்தில் மிகப் பிரசித்தி பெற்றன. அதன் பின் “சக்திகள் பற்றிய கோட்பாடு” என ஓர் ஆய்வினை மேற்கொண்டு பல கட்டுரைகளை வெளியிட்டார். இதற்கு உலகெங்கும் நல்ல வரவேற்பு கிடைத்தது. இது இயற்கை விஞ்ஞானமாகும். ஆனால் அடுத்து முற்றிலும் மாறுபட்ட மற்றொரு துறையான மருத்துவ ஆய்வுகள் சிலவற்றை மேற்கொண்டு “நரம்புகளில் வரும் ஆஸ்துமா” என்ற தலைப்பில் சில வருடங்கள் உழைத்து ஆராய்ந்து முடிவுகளை வெளியிட்டார். இவை பிரமிக்க வைக்கும் சில



கண்டுபிடிப்புகள் தான்.

எனினும் பல்வேறு துறைகளில் மூக்கை நுழைத்து காரியம் ஆற்றுவதை விட ஒரே துறையில் அவரது அபரிமிதமான அறிவு குவிக்கப்பட வேண்டும் என்பதே வில்லெம் அவர்களின் ஆசான்களின் ஆசையாக இருந்தது. அவ்வாறு ஒரே துறையில் அவரின் திறமைகள் குவிக்கப்பட்டு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டால் ஏனையோரால் சாதிக்க முடியாத பல அரிய கண்டுபிடிப்புகளை அவர் மேற்கொள்ளலாம் என அவரின் ஆசான்கள் வலியுறுத்தினர். இறுதியில் அதனை ஏற்றுக் கொண்டார் வில்லெம். முழு மூச்சுடன் ஒரே துறையில் ஆய்வுகளை முடுக்கி விட்டார்.



நிரூபித்து இதயத்துடிப்பை பதிந்து மனித குலத்திற்கே இதய நோயை அறிய ஒரு சிறப்பான வழியை ஏற்படுத்த வேண்டும். அந்த முயற்சியில் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்தி செயற்பட்டு வெற்றியும் பெற்றவர் தான் வில்லெம் அவர்கள்.

இதயத்துடிப்பு

வில்லெம் காலத்தில் இதயம் சம்பந்தமான நோய்களைக் கண்டறிய, இதயத் துடிப்பையே பிரதானமாக நம்பியிருந்தனர். மருத்துவர் மணிக்கட்டில் நாடியைப் பிடித்துப் பார்ப்பார். அவரது முதிர்ந்த அனுபவத்தின் அடிப்படையில் என்ன நோய் என்பதை செவ்வனே கண்டு பிடித்து விடுவார். சிகிச்சையும் சரியாக அமைந்து நோயாளியும் பூரணமாக குணமடைந்து விடுவார். ஆனால் சிலவேளை நாடித்துடிப்பு சரியாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பொழுதிலும் இதுதான் நோயென கண்டு பிடிக்கப்படாவிட்டால்

உகந்த மருத்துவம் கிடைக்காமல் நோய் முற்றும் அபாயம் தான் மிஞ்சி ஈற்றில் நோயாளி மரணிக்க நேரலாம்.

அக் காலத்தில் இதயத் துடிப்பினை அறிய வைத்தியர் நோயாளியின் நெஞ்சில் தனது காதினைப் பதித்து நோயை கண்டறியும் இன்னொரு முறையும் இருந்தது. எனினும் இந்த அணுகு முறைகள் பல சமயங்களில் சரியாக அமைவதில்லை. ஆகவே இப்படிப்பட்ட மருத்துவ சிக்கல்களுக்கு ஒரு நிரந்தரமான சிறந்த அணுகு முறை அத்தியாவசியமாக உணரப்பட்டது.

மின்சாரத் துடிப்பு

1890களில், இதயத்துடிப்பானது மின்சாரத்தை உற்பத்தி செய்கிறது எனும் தகவலை அறிந்திருந்தனர். இதயத் துடிப்பை பிரதிபலிக்கும் அந்த மின்சாரத் துடிப்பினை நோயாளி யிடமிருந்து பதிந்து எடுத்துக் கொண்டால், இதய நோயின் காரணத்தை அறிவது வெகு

இதயத்துடிப்பும் மின்சார இயக்கமும்

இதயம் சம்பந்தமான ஒரு பொறி அவருக்குள் எந்நேரமும் தட்டிக் கொண்டிருக்கும். இதயம் துடிப்பது மின்சார இயக்கம் போன்றது என்பார். ஆரம்பத்தில் இது சம்பந்தமில்லாத கருத்தாக இருந்தது. ஆனால் ஈற்றில் அதனை நிறைவேற்றி நிரூபித்துக் காட்டினார். இரண்டும் வெவ்வேறாக இருக்கலாம். எனினும் இதயத்துடிப்பு வெளியிடுவது மின்சார அதிர்வுகளைத்தான் 'ஷொக்' அடிக்கும் அளவிற்கு இருந்தால் தான் மின்சாரமா? குறைந்த சக்தி மின்சாரமா இருக்கக் கூடாதா? கட்டாயம் இருக்கும் அதுதான் வில்லெம்மின் ஊகம். இதை

சுலபம் என்பதும் அக்காலத்தில் பரவலாக அறியப்பட்டிருந்தது. ஆனால் இதயத்துடிப்பு வெளியிடும் மின்சார ஓட்டத்தினை பதியத் தான் வசதி போதியளவு இருக்கவில்லை.

அக்காலத்தில் இதற்காக இருந்த உபகரணத்தின் மின் தகடுகளை நேராக இதயத்துக்குள்ளேயே செருகினால் தான் இதயத்துடிப்பு தரும் மின் அதிர்வுகளைப் பதிய முடியும். இதய நோய் உள்ளது என்ற சேதியால் ஏற்கனவே பயந்து நடக்கும் நோயாளிக்கும் இது மேலதிக அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும்.

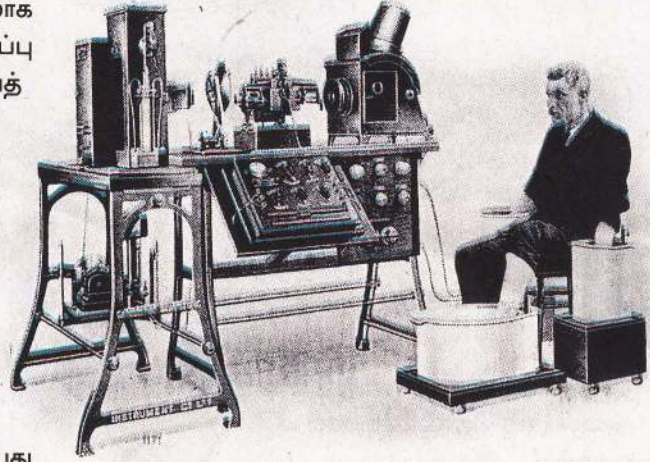
நோயாளிக்குள் தகட்டினை நுழைப்பது அதன் மூலம் நோயை அறிவது பின்பு அதற்கேற்ற சிகிச்சையை தருவது இவை எல்லாவற்றையும் அகற்றி நவீனத்துவம் புகுத்த வேண்டும் என்பது வில்லெம்மின் நீண்ட நாள் ஆசை.

நவீன உபகரணம்

தனது ஆசையை நிறைவேற்றும் நோக்கில் நாடித்துடிப்பும் மற்றும் இதன் மூலகாரணமான இதயத்துடிப்பு ஆகிய இரண்டிலும் ஒரு வியத்தகு முன்னேற்றத்தை கொண்டு வந்து விட வேண்டுமென முனைந்தார் வில்லம்.

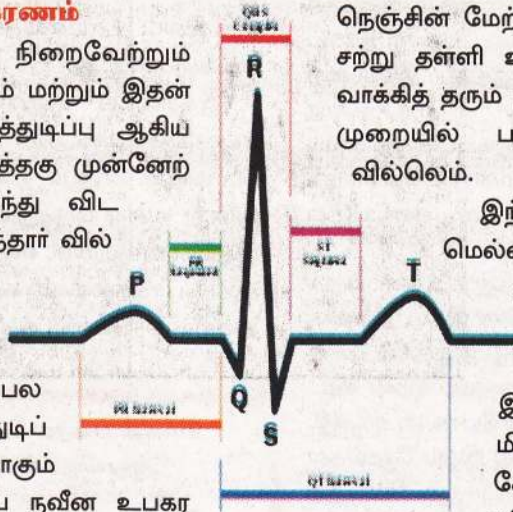
பத்து வருடங்கள் தொடர்ந்து மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின் பலனாக 1901-ல் இதயத் துடிப்பின் போது வெளியாகும் மின்சாரத்தினைப் பதிய நவீன உபகரணத்தை வடிவமைத்தார். கேல்வனா மீற்றர் என்பது ஒரு மின் உபகரணமாகும். இது ஒரு மின் சுற்றில் மின்னோட்டம் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைச் சுட்டிக் காட்டவல்ல துரித உபகரணமாகும்.

மின் சுற்றில் மின் பொறியியலாளர்கள் பயன்படுத்தும் இந்த உபகரணத்தை, நீள நீளமான கம்பிகள் கொண்டு தனக்கு ஏற்ற விதத்தில் சற்று மாற்றி வடிவமைத்துக் கொண்டார் வில்லெம். மின்சாரத்தை பதிவதில் கேல்வனா மீட்டருக்கிருந்த துரித தன்மை தான் வில்லெம்



அவர்களின் கண்களுக்கு தெரிந்த கூடுதல் அனுசூலமாகும்.

சற்று தொலைவில் மின்சாரம் இருந்தால் கூட அதனை அப்படியே பதிந்து தரவல்லது கேல்வனா மீட்டர். இதன் குணாதிசயத்தை நெஞ்சின் மேற்பகுதியில் வைக்கும் போது சற்று தள்ளி உள்ளே இதயத்துடிப்பு உருவாக்கித் தரும் மின்சாரத்தைப் பதிய சிறந்த முறையில் பயன்படுத்திக் கொண்டார் வில்லெம்.



இந்த உபகரணத்தின் படி ஒரு மெல்லிய மின் கடத்தி இரண்டு பலமான காந்தங்களுக்கு இடையில் தொங்கிய நிலையில் இருக்கும். இதயத்துடிப்பால் உருவாகும் மின்சாரம் மேம்படுத்தப்பட்ட கேல்வனா மீட்டரால் உணரப்பட்டதும் அந்த மின்சாரமானது இந்தக் கடத்திக்கு மாற்றப்படும். காந்த புலன்களின் ஆளுமையில் மின் கடத்தி இருப்பதால் அது நகரும் அல்லது ஆடும். காந்தப் புலன்களுக்கு நடுவே அகப்படும் எந்த மின் கடத்திக்குள்ளும் இப்படியோர் அதிர்வு உண்டாகத்தான் செய்யும்.

இந்தக் கடத்தியின் மீது பட்டுக் கொண்டேயிருக்கும் ஒளியானது இந்த அமைப்பின் எதிர்ப்புறத்தில் வைத்துள்ள சுருள் மீது அதிர்வின் நிழலைப் பதிவு செய்யும்.



அதாவது மின் கடத்தியின் அசைவுகள் தொடர்ச்சியாகப் பதிவாகும்.

ஈ. ஸி. ஜி. இயந்திரம்

தசை, எலும்பு இவற்றையும் தாண்டி இதயம் உள்ளேயிருந்தாலும் கேல்வனா மீட்டரின் உதவியோடு எந்தவித பாதிப்பும் இன்றி இதயத் துடிப்பினைப் பதிய முடிந்தது. சூடாகும் காந்தங்களைக் குளிர்விக்க கூடுதல் தண்ணீர் அதிக நிறை போன்ற இடையூறுகள் ஆரம்பத்தில் இருந்தன. இவற்றை வேகமாக நிவர்த்தி செய்து நெஞ்சு வரை குடைந்து சென்று இதயத் துடிப்பினை சுலபமாக பதிவு செய்யும் நவீன முறை உருவானது. அதுதான் Electro Cardio Gram எனப்படும் இந்த ஈ. ஸி. ஜி. இயந்திரம்.

ஈ. ஸி. ஜி. மூலம் இதயத்துடிப்பின் போக்கினை அறிந்து எந்த வகையான இதய நோயையும் கண்டுபிடித்து விடும் வழி இதனால் பிறந்தது. மேலும், மாரடைப்பைக் கூட முன் கூட்டியே அறிவிக்கும் அபாய மணியாக ஈ. ஸி. ஜி. இயந்திரம் விளங்குகிறது. இது இதய நோய்கள் சம்பந்தமான மருத்துவப் பிரிவுக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரிய வெற்றியாகும். அத்தோடு மாபெரும் வரப்பிரசாதமும் கூட.

ஈ. ஸி. ஜி. இயந்திரம் 1901-ல் வில்லெம் அவர்களால் உருவாக்கப்பட்டாலும் அதன் பிறகு பல நவீன மாற்றங்களைக் கண்டது வில்லெம் அவர்கள் கூட வெறும் தாளில் வளைந்து வளைந்து வரையப்படும் இதயத்துடிப்பின் பதிவினையும் தாண்டி, ஓசையுடன் பதிவதற்கான முன்னேற்றங்களைப் புகுத்தினார். ஆயினும் 1901இல் ஈ. ஸி. ஜி. இயந்திரத்தை வில்லெம் எப்படி செய்து தந்தாரோ அதே பாணி



யில்தான் இன்றளவும் வடிவமைக்கப்படுகிறது.

மனித குலத்தின் மருத்துவ முறைகளின் மைல்கல்லாக இந்தக் கண்டுபிடிப்பு அமைந்து விட்டது. இந்த அரிய பணியை மேற்கொண்டதற்காக 1924 ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு வில்லெம் எய்ந்தோவென் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

இத்தகைய சாதனையாளரான வில்லெம் எய்ந்தோவென் 1927 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் 27ஆம் நாள் இயற்கை எய்தினார். இன்று வரை மருத்துவத்துறையிலும் மக்கள் இதயங்களிலும் ஈ. ஸி. ஜி. யைப் பற்றி சிந்திக்கும் போதெல்லாம் கூடவே வில்லெம் அவர்களையும் நினைவு கூருகிறது உலகம்.

“சிக்கன் ப்ரைல லெக் பீஸ் இல்லையே”
“அது நொண்டிக் கோழிங்க...!”





இருக்கும் இல் வாழ்க்கை

- ❧ ஒருவருக்கு பிடித்த விடயத்தை மற்றவர் செய்வதன் மூலம் காதலை வளர்க்க முடியும்.
- ❧ சமத்துவ உணர்வு ஏற்பட்டு விட்டால் அன்பு குறைவதற்கான வாய்ப்புகளும் குறைந்து விடும்.
- ❧ எதை எதிர்பார்க்க வேண்டுமோ அதனை மட்டும் எதிர்பார்த்து செயற்பட வேண்டும்.
- ❧ கணவன் செய்வதை மனைவியும் மனைவி செய்வதை கணவனும் பாராட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❧ கொடுக்காமல் எதனையும் பெற முடியாது என்பது பொது நியதி. இது குடும்ப வாழ்வுக்கு மிகவும் பொருத்தமானது. அன்பைக் கொடுத்தால் தான் அன்பை பெற முடியும்.

தாம்பத்திய வாழ்க்கை

மகிழ்ச்சிகரமாய் இருந்தால் தான் குடும்பம் செழிக்கும். குழந்தைகளின் எதிர்காலமும் சிறக்கும். தம்பதியினரின் வாழ்வும் வளமாகும். காதல் இல்லாமல் தாம்பத்திய வாழ்க்கை இருக்க முடியாது. திருமணமானவுடன் காதல் முடிவுக்கு வருகிறது என சிலர் எண்ணுகின்றனர். அல்லது திருமணத்தின் பின் காதல் பலவீனப்பட்டு விடுகிறது என சிலர் கருதுகின்றனர். இது தவறு. குடும்பம் என்கிற பாத்திக்குள் காதல் பயிர் செழித்து வளர வேண்டும். அதனை நாம் தான் பசளையிட்டு நீர்ப்பாய்ச்சி செழிக்கச் செய்ய வேண்டும். அது தானாக வளர்வதில்லை. அதற்கான சில ஆலோசனைகள்,

- ❧ காதல் என்பது இயற்கையானது தான். எனினும் அது தானே வளர்ந்து கொள்ளும் என தவறாக எண்ணி விடாதீர்கள். காதல் வளர்வதற்கு உங்களின் முயற்சியும் தவறாது தேவை.
- ❧ வயதானால் கவர்ச்சி குறையும் என எண்ணுவது முற்றிலும் தவறு. உண்மையான அன்பு கவர்ச்சியை மட்டும் அடிப்படையாகக் கொண்டதல்ல. வயது எதுவானாலும் இருவரும் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கக் கூடிய விடயங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் காதல் உணர்வு குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

வுக்கு மிகவும் பொருத்தமானது. அன்பைக் கொடுத்தால் தான் அன்பை பெற முடியும்.

- ❧ ஒருவரை ஒருவர் குறை கூறிக் கொண்டிருப்பது தாம்பத்திய வாழ்க்கையை நிர்மூலமாக்கி விடும். ஆனால் அவ்வாறு அவசியம் கூட்டிக் காட்ட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும் பட்சத்தில் மனம் நோகாதவாறு அன்பாகவும் நாகுக்காகவும் கூட்டிக்காட்ட வேண்டும்.
- ❧ ஒருவருக்கொருவர் மரியாதை, மனம் திறந்து பேசுதல், குறைபாடுகள் இருந்தால் அதை பெரிதுபடுத்தாமல் மனம் விட்டுப்பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளுதல், கூட்டாக தீர்மானம் எடுத்தல் என்பவற்றின் மூலம் தாம்பத்திய அன்பை பெருக்கிக் கொள்ள முடியும்.
- ❧ மனத்தாங்கல் ஏற்பட்டால் அதை முடிவுக்கு கொண்டு வர வேண்டும். இதனை யார் முதலில் செய்வது என்பதில் எவரிடமும் தயக்கம் இருக்கக்கூடாது.
- ❧ தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் கௌரவப் பிரச்சினைக்கு இடமில்லை. தவறுக்கு வருத்தம் தெரிவிப்பது தவறாகாது. எந்த முயற்சியினை மேற்கொண்டாலும் அது அன்பை வளர்க்கின்ற முயற்சியாக அமைவது இல்லற வாழ்க்கையை இனிமையாக்கும்.

- இராஞ்சித்

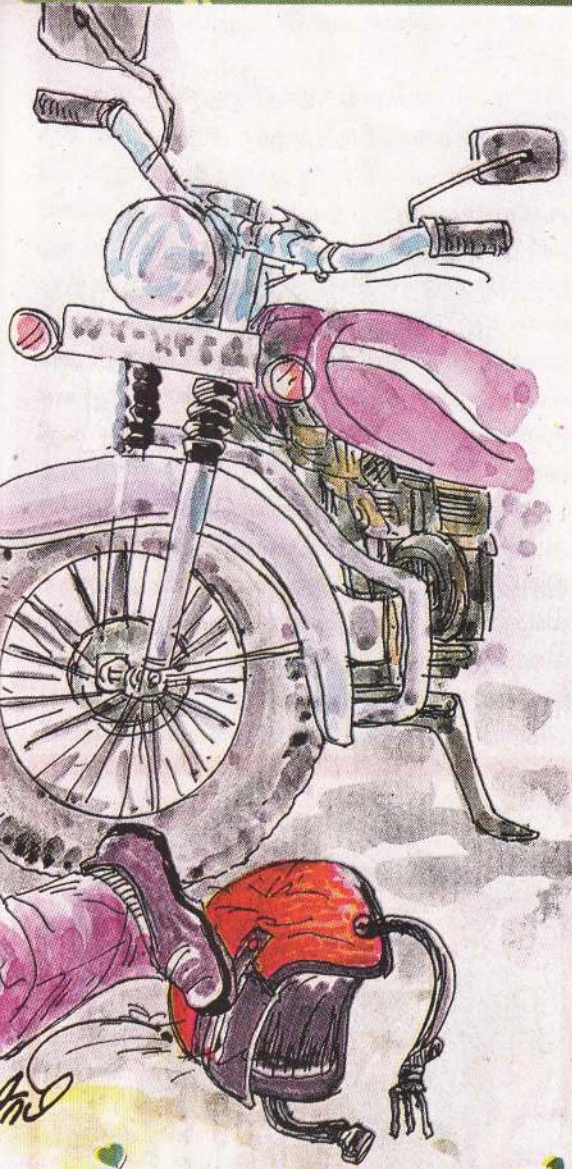


அன்பு அவசர பரதுகர

நகர மயமாக்கலின் விளைவுகள் எந்தவிதத்திலும் மனிதனுக்கு நன்மை பயப்பதாகத் தெரியவில்லை. குறிப்பாக மனித உழைப்புக்கள் குறைந்து அவன் செய்து வந்த அநேக கடமைகளை இப்போதெல்லாம் இயந்திரங்களே செய்து முடித்து விடுகின்றன. முன்பெல்லாம் பத்து மைல்களை

நடந்தே சென்றவர்கள் இப்போது கால்மைல் போகக் கூட பஸ்ஸைத் தேடுகிறார்கள்.

இந்த வாரம் நான் சொல்லப் போகும் விடயமும் பிரயாணத்துடன் சம்பந்தப்பட்டதுதான். செல்வா என்றழைக்கப்படும் செல்வராஜ் மற்றும் மங்கை என்று அழைக்கப்படும் மங்கையாக்கர



புக்கு வரரது!

சி ஆகியோருக்கு ஒரேயொரு செல்வப் புதல் விதான் பிருந்தா. பிருந்தாவுக்கு ஐந்து வயது தான் ஆகின்றது. அடுத்த வருடம் பள்ளியில் சேர்க்க எண்ணியிருந்தார்கள். அவர்களின் வீடு நகரத்துக்கு ஏழெட்டு கிலோ மீட்டர்கள் தள்ளியிருந்ததால் இருவரும் வேலைக்குப் போவதற்கு வசதியாக இருக்கும் வகையில் ஒரு மோட்டார் சைக்கிளை வாங்கிக் கொண்

டார்கள். இப்போது பிருந்தாவும் சேர்ந்து காலையில் அவசர அவசரமாக புறப்பட்டு நகரத்தை நோக்கி விரைவார்கள்.

முதலில் அவர்கள் தம் செல்ல மகள் பிருந்தாவைக் கொண்டு போய் பாலர் பாடசாலை மற்றும் குழந்தை பராமரிப்பு நிலையத்தில் ஒப்படைத்து விட்டு செல்வார்கள். இரண்டாவதாக செல்வா மனைவியைக் கொண்டு போய் அவள் தொழில் பார்க்கும் தனியார் நிறுவனத்தில் விட்டு விட்டு இறுதியாக தன் காரியாலயத்துக்குச் செல்வான். அவர்கள் வாழ்க்கை மேடு பள்ளங்கள் இன்றி அமைதியாகத்தான் போய்க் கொண்டிருந்தது.

எல்லா சராசரி மனிதர்களையும் போலவே அவர்கள் வாழ்விலும் சொந்தமாக வீடும், கார் ஒன்றை வாங்கிட வேண்டுமென்பதே முக்கிய குறிக்கோளாக இருந்தது. அதற்காக அவர்கள் கடுமையாக உழைத்தனர். அவர்கள் எதையுமே பெரிதாக எடுத்துக் கொண்டு கடுமையாக சிந்தித்தது கிடையாது. வாழ்வில் எதனையும் சாதித்து விட வேண்டும் என்ற பெருங்கனவுகளும் அவர்களுக்கு இருக்கவில்லை.

அன்றும் அப்படித்தான் மங்கை அதிகாலையிலேயே எழுந்திருந்து எல்லா வேலைகளையும் செய்து முடித்தாள். தன்னுடையதும் மனைவி குழந்தையினது துணிமணிகளை அயன் செய்து வைக்கும் வேலையை வழமையாக செல்வாவே பொறுப்பெடுத்துக் கொள்வான். சமையல் வேலைகளை முடிக்கவே மங்கைக்கு நேரஞ் சரியாக இருக்கும். குழந்தைக்கு வேறாக உணவு தயாரிக்க வேண்டும். இப்படி எல்லா வேலைகளையும் முடித்து விட்டுக் கிளம்ப ஒரு ஐந்து பத்து நிமிடங்கள் தாமதமாகிவிடும். இந்தத் தாமதமாகிய நேரத்தை செல்வா மோட்டார் சைக்கிளை வேகமாக ஓட்டுவதன் மூலமே ஈடு செய்வான்.

அன்றும் அப்படித்தான் மங்கை தனது குழந்தை பிருந்தாவை தயார்படுத்தி பத்து நிமிடங்களை அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டதால் செல்வா சைக்கிளை விரைவா செலுத்த நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டான். அவர்கள் வசித்த நகரம் பெரு நகரமல்ல. இருந்த போதும் வளைவுகள் நிறைந்த பாதை வளைவுகளைக் கடப்பதில்

மிகுந்த அவதானம் தேவை. செல்வாவும் மங்கையும் மட்டுமே தலைக்கவசம் (ஹெல்மட்) அணிந்திருந்தனர். பிருந்தா சிறுமிதானே என்று நினைத்ததாலோ அல்லது அவளை தன் மடியில் வைத்து இறுக்கி அணைத்துப் பிடித்துக் கொள்வதால் அவளுக்கு அதிக பாதுகாப்பு கிடைக்கின்றது என்று கருதியதாலோ அவளுக்கு தலைக்கவசம் அணிவதில்லை. பொலிஸார் கூட இது விடயத்தில் கண்டு கொள்வதில்லையாதலால் பலரும் பிள்ளைகளை மோட்டார் சைக்கிளில் அழைத்துச் செல்லும் போது தலைக்கவசம் அணிவதில்லை.

அன்றும் செல்வா சற்று விரைந்து சைக்கிளை ஓட்டினாலும் அது வழக்கத்துக்கு மாறானது அல்ல. எதிரே ஒரு மிகக் குறுகிய வளைவில் சைக்கிளை ஓடித்துத் திருப்ப முற்பட்ட போது எதிரே பாரிய நீண்ட கெண்டெய்னர் வாகனம் ஒன்று வருவதை செல்வா கண்ணுற்றான். அவன் விபத்தைத் தடுப்பதற்கு சடுதியாக பிரேக் போட வேண்டி ஏற்பட்டது. இச்சடுதியான நிகழ்வால் நிலை குலைந்த மங்கை குழந்தையை விட்டு விட்டு செல்வாவை இறுகப் பிடித்தாள். இதனால் பிடிமானத்தை இழந்த குழந்தை தூக்கி வீசப்பட்டு தூரத்தில் சென்று விழுந்தது. அது விழுந்த இடத்தில் இருந்த கொங்ரீட் தூணில் பிருந்தாவின் தலை மோதி மண்டையோட்டில் பிளவு ஏற்பட்டு விட்டது.

அவளை உடனேயே எடுத்துச் சென்று உள்ளூர் ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதித்த போதும் அங்கிருந்து அவர்கள் கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு மாற்றி விட்டனர். கடுமையான சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்பட்ட பிருந்தா சில தினங்கள் வரை உயிருக்குப் போராடினார்.

அதன் பின் அவள் நிரந்தரமாகக் கண்ணை மூடிவிட்டாள். மூளைக்குள் இரத்தம் நிரம்பியதால் மூளை செயலிழந்து மரணம் சம்பவித்தது என்று டாக்டர் அறிக்கை சமர்ப்பித்திருந்தார். இதற்கு முக்கிய காரணம் விபத்து நடந்த போது பிள்ளை தலைக்கவசம் அணிந்திருக்கவில்லை என்பதாகும்.

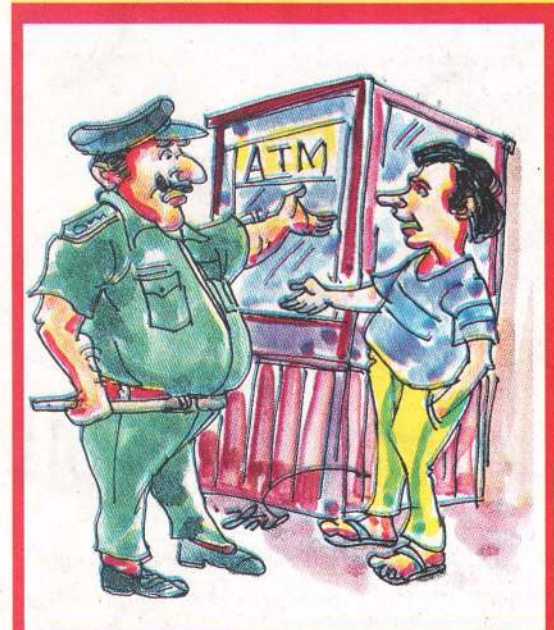
இது தொடர்பில் கருத்துத் தெரிவித்த அவ

சர விபத்து சேவைக்கு பொறுப்பான மருத்துவ அதிகாரி,

“தாய், தந்தையர் தமது குழந்தை மீது எவ்வளவு அன்பாக இருந்தாலும் அந்த அன்பு இத்தகைய தருணத்தில் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு அளிப்பதில்லை. நமது உடை இடுப்பை விட்டு நழுவினால் நம்மையறியாமலேயே நமது கைகள் ஓடிச் சென்று அதனை பிடிப்பதில்லையா? அது மாதிரிதான் இதுவும். நமது கைகள் முதலில் நமது பாதுகாப்புக்குத்தான் வரும். அப்புறம் தான் அடுத்தவரைப் பாதுகாக்கும். அது தான் இயற்கை விதி” என்று கூறினார்.

ஒரு சிறு கவனயீனத்தால் செல்வா- மங்கை தம்பதியினர் தமது செல்லக் குழந்தையை இழந்தனர். அந்தக் குற்ற உணர்வு அவர்கள் வாழ்நாள் முழுதும் நீடித்தது. அதன் பின் செல்வாவுக்கு மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டும் தெம்பு இல்லாமல் போய்விட்டது.

எஸ். ஷர்மினி



“ஏ.டி.எம் கவுண்டர் முன்னாடி ஏன் சும்மா நிக்கறீங்க?”

“தெரிஞ்சவங்க யாராவது பணம் எடுக்க வந்தாங்கன்னா கடன் கேட்கலாம்ன்னுதான்”

தைராய்ட் பிரச்சினை புற்றுநோய் பாதிப்புக்கும் வழிவகுக்கும்



டாக்டர் ஸ்ரீஷங்கர்
M.B.B.S (Col),
M.B.Surgery (Col),
M.R.C.S (Eng)



கூடுதல்தொரொக்சின் சுரப்பிகளின் மாறுபட்ட செயற்பாடுகளின் காரணமாக உருவாகும் தைராய்ட் எனப்படும் தொண்டைக்கழலை நோய் சில சந்தர்ப்பங்களில் புற்று நோய்க்கும் வழிவகுக்கக் கூடும். இவ்வாறு கூறுகிறார் கொழும்பு போதனா வைத்தியசாலையின் அறுவை சிகிச்சை பிரிவு வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் ஸ்ரீஷங்கர் அவர்கள். அவர்களுடனான நேர்காணலை இவ்விதழில் உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறோம்.

இந்த தைராய்ட் நோய் எதனால் உருவாகின்றது?

கழுத்தில் மூச்சுக் குழலின் முன்பாகவும், அருகேயும் காணப்படும் தைராய்ட் சுரப்பிகள் உற்பத்தி செய்யும் ஹோர்மோன்கள் மனித உடலின் இயக்கத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. அயோடின் ஏற்ற, இறக்கம் இந்த சுரப்பிகளின் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது. இதனால் தைராய்ட் நோய் ஏற்படுகிறது. எமது உடலின் அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் தைரொக்சின் தேவையாகும். அயடின் குறைபாடுகளின் காரணமா தொண்டையில் வீக்கம் தோன்றும். அப்போது தைரொக்சின் சுரக்கும் அளவு அதிகரிக்கும்.

சில சமயங்களில் வீக்கம் இல்லாமலும் கூட தைரொக்சின் சுரக்கும் அளவு அதிகரிக்கக் கூடும். இது ஒருவரின் வழமையான நிலையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி இதய படபடப்பு, இதய

துடிப்பில் மாற்றம், சாதாரண வெப்பத்தைக் கூட தாங்கிக்கொள்ள முடியாத தன்மை, அதிகமான வியர்வை என்பவற்றை ஏற்படுத்தும். தைரொக்சின் சுரக்கும் அளவு குறையும் பட்சத்தில் அவரின் செயற்பாடுகளில் ஒருவித மந்த நிலை காணப்படும். தவிர சாதாரண குளிரைத் தாங்க முடியாமை, மலம் வெளியேறுவது குறைவடைந்து மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பற்றி கூறுங்களேன்?

அயடின் குறைப்பாடுகளினால் தொண்டையில் கழலை அதாவது வீக்கம் உருவாகும். இதனால் புற்று நோய் போன்ற ஆபத்தான விளைவுகளையும் சந்திக்க நேரிடும். சில சமயங்களில் உடல் பாதிப்புகள் எதுவுமின்றி, அவலட்சணமான தோற்றத்தை மாத்திரம் அளிக்கக்கூடும். அதாவது, மற்றவர்களால் எளிதில் தெரிந்து கொள்ளக்கூடியதாக, தொண்டையில் வீக்கம் காணப்படும். தவிர, கழலை பெரிதாக ஆக சுவாசக்குழாயில் நெருக்கத்தை உண்டுபண்ணி சுவாசிக்க கடினமாக இருக்கும். சிலருக்கு சுவாசிக்கும் போது சத்தம் கேட்கும். அதை Stridor என்பார்கள். அதுபோலவே, சில சந்தர்ப்பங்களில் சுவாசக்கால்வாய்க்குப் பின்னால் உள்ள உணவுக்கால்வாயிலும் அமுக

கத்தை உண்டு பண்ணும். அதன் காரணமாக விழுங்குவதில் சிரமம் ஏற்படக்கூடும்.

ஆரம்ப அறிகுறிகள் என்ன?

இந்நோய்க்கு குறிப்பிட்ட சூசல் சொல்லும் அறிகுறிகள் கிடையாது. பொதுவாக தொண்டையில் இலேசான வீக்கம் உருவாகும் போது ஒரு வரால் அறிந்து கொள்ள முடியும். அப்படி அறியும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது சிறந்தது. தவிர களைப்பு, குளிர் தாங்கமுடியாமை, குளிரை உணர்தல் அதிகரித்தல், உளச்சோர்வு, தசைப்பிடிப்புக்கள் மற்றும் மூட்டு வலி, மெலிதல், விரல்நகங்கள் நொறுங்குதல், முடி கொட்டுதல், வெளிரிய

தன்மை, குறைவான வியர்வை, உலர்ந்த, அரிக்கும் தோல் போன்றன ஆரம்ப அறிகுறிகளாக அறியப்படுகின்றன. தவிர நாட்பட்ட

அறிகுறிகளாக, வறண்ட வீங்கிய தோல், குறிப்பாக முகத்தில், கண் புருவங்களின் வெளிப்பகுதி மெல்லியதாதல் போன்ற அறிகுறிகளை குறிப்பிடலாம்.

இந்நோயினால் அதிகமாக பாதிக்கப்படுபவர்கள் யாவர்?

குறிப்பாக இந்நோயினால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவது பெண்களே. தவிர எப்போதெல்லாம் ஒருவருக்கு தைராய்ட் சுரப்பின் அளவு அதிகமாக தேவைப்படுகின்றதோ அப்போது சிறிது வீக்கம் உண்டாகலாம். இது சாதாரணமாக பெண்கள் பூப்படையும் போது அல்லது கர்ப்பகாலத்தில் சிறிது அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் அதை ஒரு நோயாக கூறமுடியாது.

இந்நோய்க்கான சிகிச்சை முறை என்ன?

பொதுவாக தைராய்ட் பிரச்சினைக்கு அறுவைசிகிச்சை மூலமும், தொடர்ச்சியான மருந்தின் மூலமும் தீர்வு காணப்படுகின்றது. தைராய்ட் சுரத்தல் அதிகரிக்கும் போது அதனை குறைக்கக்கூடிய Antithyroid drugs போன்ற மருந்துகள் வழங்கி, அதன் அதிகபட்ச சுரப்புத் தன்மையை குறைக்கலாம். அதுபோல,

சுரக்கும் அளவு குறையும் பட்டசத்தில் மருந்துகளின் மூலம் தைரொக்சின் தேவையை நிவர்த்தி செய்யலாம்.

சத்திர சிகிச்சை எந்த சந்தர்ப்பத்தில் செய்யப்படுகின்றது?

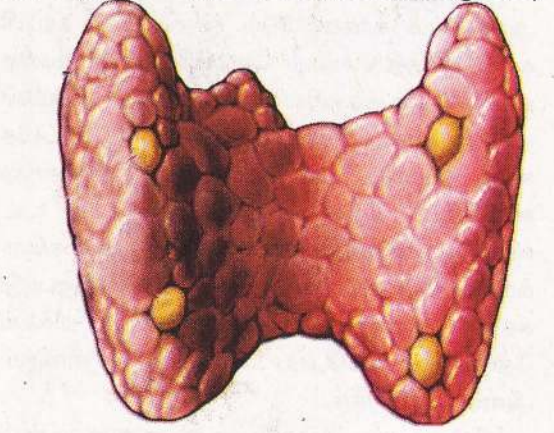
கழலையானது புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும் போது கண்டிப்பாக சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும். அது போல் அவலட்சணமான தோற்றம் (Cosmesis) காணப்படும் போது சத்திரசிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம். மேலே குறிப்பிட்டது போல் சுவாசக்குழாய், உணவுக் கால்வாயில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போதும் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்வதன் மூலம் தான்

அதனை சுகப்படுத்த முடியும்.

தைராய்ட் பிரச்சினை புற்றுநோய்க்கும் வழிவகுக்கக்கூடும் என்றீர்களே. அது பற்றி?

இந்த தைராய்ட் நோயானது சில சந்தர்ப்பங்களில் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கின்றது. குறிப்பாக தொண்டையில் ஏற்படும் கழலையானது, ஒரு குறுகிய காலப்பகுதியிலே அதாவது நான்கைந்து நாட்களிலோ, அல்லது ஒன்றிரண்டு கிழமைகளிலோ திடீரென வீங்க தொடங்கினாலோ, அல்லது மிகச்சிறுவயதினருக்கோ, வயது கூடி

கழலையானது குறைந்த வீக்கத்தில் இருக்கும் போது மருந்தின் மூலம் சுகப்படுத்தலாம். வீக்கம் அதிகமாகும் பட்சத்தில் மருந்தின் மூலம் அதை சுகப்படுத்துவது என்பது முடியாத காரியம். அப்போது கண்டிப்பாக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்



யோருக்கோ கழலை உருவாகினால் அது புற்றுநோயாகவும் மாறக்கூடும். தவிர, குரல் வளத்தில் திடீரென மாற்றம் ஏற்பட்டாலோ

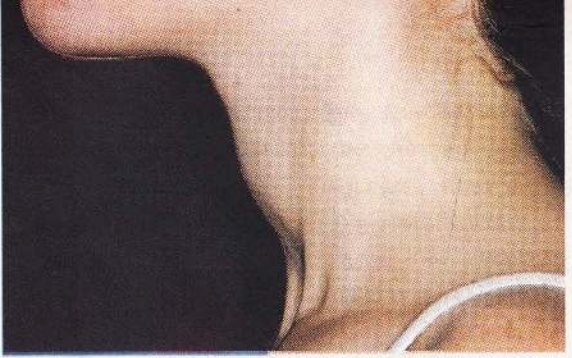
புற்றுநோயாக இருக்க அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. அத்தகையவர்களுக்கு நிச்சயமாக சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் முழுமையாகவும் சுகப்படுத்த முடியும்.

சத்திரசிகிச்சை செய்து கொண்ட பின் குரல் வளம் பாதிக்கும் என்கிறார்களே?

சத்திரசிகிச்சையின்போது தைரொய்ட் சுரப்பியை முழுமையாகவோ அல்லது, பகுதியாகவோ அகற்றுபவர்கள். முழுமையாக அகற்றும் போது அதனால் என்னென்ன பிரச்சினைகள் உருவாகுமோ என பலர் பயப்படுகின்றனர். ஆனால் இவை வீணான பயங்கள்.

குறிப்பிட்டு சொல்வதென்றால் முக்கியமான இரண்டு நரம்புகளோடு தொடர்புடையது இந்த தைரொய்ட் சுரப்பி. அந்நரம்புகளில் ஒன்று ஒருவர் உரத்த கத்தி பேச உதவும் தசைகளுக்கான நரம்பு. மற்றையது பேசக்கூடிய குரல்வளத்துக்கு உதவும் தசைகளுக்கான நரம்பு. ஆகவே சத்திரசிகிச்சையின் போது இந்த நரம்புகள் பாதிக்கவும் கூடும்.

பொதுவாக இத்தகைய பாதிப்புகள் நேரும் போது, உரத்த குரலில் பேசமுடியாமல் போகும். அதிகமாக பாடகர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றோர் இத்தகைய பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. அது போல்



மற்றைய நரம்பு பாதிப்படைந்தால் பேசுவதில் சில சிக்கல்கள் உருவாகலாம்.

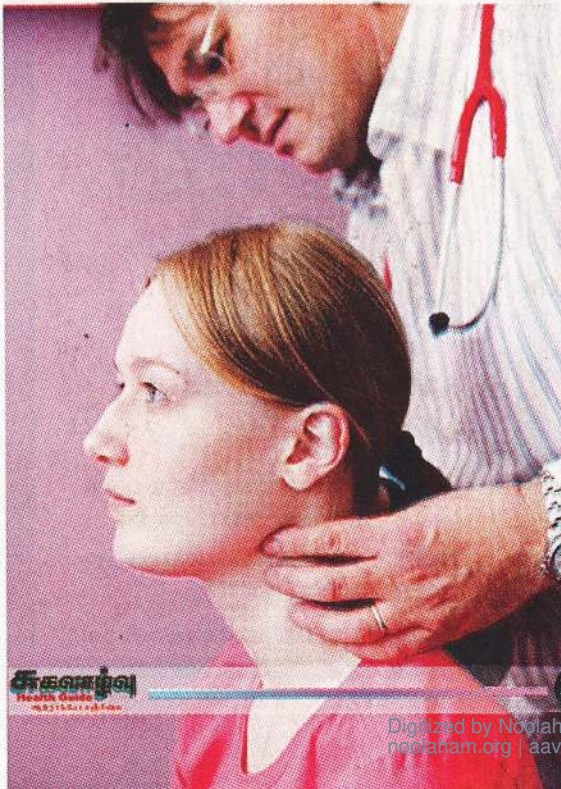
ஆனால் தொழிநுட்பங்களின் வளர்ச்சி நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சியடைந்துவரும் இன்றைய நவீன உலகில் இத்தகைய பாதிப்புகள் ஏற்படுவது நூற்றுக்கு ஒரு வீதத்திலும் குறைவு. ஆகையினால் வீணான பயங்கள் தேவையில்லை.

அது தவிர வேறு என்ன பாதிப்புகள் உருவாகும்?

தைரொய்ட் சுரப்பியானது இன்னொரு சுரப்பியுடன் தொடர்புபட்டு காணப்படுகின்றது. அதனை Para Thyroid Gland என்பார்கள். அறுவை சிகிச்சையில் தைரொய்ட் சுரப்பியை அகற்றும் எதிர்பாராதவிதமாக இச்சுரப்பியும் அகற்றப்பட்டு விட்டால், ஒருவரின் உடலுக்கு தேவையான கல்சியத்தின் அளவு குறைவடையலாம். அப்போது உடற்செயற்பாடுகளில் மந்தநிலை, சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றக்கூடும். இதற்காகவே சிலர் கழலை பெரிதாகினாலும் சத்திரசிகிச்சை மேற்கொள்ளாமல் வீக்கத்துடனேயே வாழ்கின்றனர். ஆனால் இன்றைய காலத்தில் இத்தகைய சத்திரசிகிச்சையின் மூலம் பிரச்சினைகள் தோன்றுவது மிக மிக குறைவே. ஆனால் பலர் இது தொடர்பில் தேவையற்ற பயங்களையே கொண்டிருக்கின்றனர்.

கண்டிப்பாக அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டுமா?

கழலையானது குறைந்த வீக்கத்தில் இருக்கும் போது மருந்தின் மூலம் சுகப்படுத்தலாம். வீக்கம் அதிகமாகும் பட்சத்தில் மருந்தின் மூலம் அதை சுகப்படுத்துவது என்பது முடியாத காரியம். அப்போது கண்டிப்பாக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும். வீக்கம் அதிகமாகும்



போது, அல்லது அது புற்றுநோய்க்கு வழிக்கும் போது அல்லது சுவாசிப்பதில், விழுங்குவதில் சிரமங்கள் ஏற்படும் போது கண்டிப்பாக அறுவைசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படவேண்டும்.

தைராய்ட் நோய் உருவாக முக்கிய காரணியாக அமைவது என்ன?

தைராய்ட் நோய் என்பது அயடீன் குறைபாடுகளினால் ஏற்படுவதே. முன்னைய காலத்தில் உப்பில் அயடீனை சேர்ப்பதில்லை. அதனால் முன்னையகாலத்தவர்கள் பலர் இந்த நோயை எதிர்கொண்டனர். ஆனால் இன்றோ அயடீன் கலந்த உப்பு எல்லா இடங்களிலும் விற்கப்படுகின்றது. அதனால் அயடீன் கலந்த உப்பையே உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது சிறந்தது. சில உணவுகளில் தைராய்ட் சுரப்பின் அளவை அதிகரிக்கும் பதார்த்தங்கள் காணப்படுகின்றன. அதற்கு முக்கிய உதாரணமாக மரவள்ளி கிழங்கை குறிப்பிடலாம். அதனால் மரவள்ளி கிழங்கு அதிகமாக உண்பவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்பட கூடும். அதுபோல் பரம்பரை நோயாகவும் இது அறியப்படுகின்றது.

அறுவை சிகிச்சையின் பின் முழுமையாக இந்நோய் குணமடையுமா? அல்லது மீண்டும் ஏற்பட வழியுண்டா?

மேலே நான் கூறியது போல் சத்திரசிகிச்சையின்போது தைராய்ட் சுரப்பியை முழுவதுமாக அகற்றும் போது மீண்டும் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு இல்லை. ஆனால் குறிப்பிட்ட பகுதிகளை மாத்திரம் அகற்றும் போது மீண்டும் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு. தவிர புற்றுநோய்க்கு அறுவைசிகிச்சை செய்யும் போது சிலசில இழையங்கள் சேர்ந்து மீண்டும் சில பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்கக்கூடும். அதனால் தைராய்ட் சுரப்பியை முழுமையாக அகற்றும் போது அதன் மூலம் மீண்டும் பிரச்சினைகள் தோன்றுவதில்லை.

ஆனால் தைராக்சின் சுரப்பி நமது உடற் தொழிற்பாடுகள் பலவற்றுக்கு தேவைப்படுவதன் காரணமாக அதனை முழுமையாக அகற்றும் போது, அதற்கு பதிலாக, அதன் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்யும் வகையில் மருந்துகள்

வழங்கப்படுகின்றன. அதனால் சுரப்பி முழுமையாக அகற்றப்படும் போது வாழ்நாள் முழுவதும் அம்மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் அது தொடர்பில் வீண்பயம் தேவையில்லை.

சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்புவது?

தைராய்ட் நோய் என்பது இன்று பல இடங்களிலும் காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளில் இப்பிரச்சினை பரவலாக காணப்படுகின்றது. ஆனால் இது சுகப்படுத்த முடியாத நோயாக கருதத் தேவையில்லை. மருத்துவம் நாளுக்கு நாள் புதுப்புது முன்னேற்றங்களை அடைந்து வரும் இன்றைய உலகில் இத்தகைய நோய்கள் வெகு சுலபமாக, எளிதில் சுகப்படுத்தப்படுகின்றன. அதனால் நீங்களும் இத்தகைய பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்றால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுவதன் மூலம் ஆரம்பத்திலேயே குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நேர்காணல் : ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“என்ன ஒரே ஜாலியா இருக்கற?”

“நேத்து என் காதலிக்கு கல்யாணம் ஆகிடுச்சில்ல!”

“அதுக்கு கவலப்படாம சந்தோஷமா இருக்குற?”

“அடுத்ததுக்கு ட்ரை பண்ணலாமில்ல?”

நின்றும் நிதானித்தும் மெதுமெதுவாகவும் கொல்லும்

டெங்குவைப் புரிந்துகொள்வதற்கான
ஒரு விரிவான அறிக்கை

- எஸ். சிறேஸ்

டெங்கு



Dr. ரஞ்சித் பட்டுவந்துடாவ,
பணிப்பாளர்,
டெங்கு ஒழிப்பு விசேடப் படைபணி

இன்று மிக அதிகமாகப் பேசப்படும் ஒரு நோயாக டெங்கு நோய் மாறியுள்ளது. சுமார் 15,000 பேர்களை இது பீடித்துள்ளதுடன் அதில் 80 பேர் மரணமாகியுள்ளனர். காலத்துக்குக் காலம் இச் செய்திகள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. அப்படியானால் இந்த நோயைத் தடுக்கவோ குணப்படுத்தவோ முடியாதா? என்ற கேள்வி இன்று பலர் மனதிலும் ஏற்பட்டுள்ளது. ஆதலால் இந்நோய் தொடர்பிலான பரந்த அறிவூட்டலும் புரிந்துணர்வும் அவசியமாகின்றன.

மறுபுறத்தில் அரசாங்கம் கடுமையான சட்டத்தை அமுல்படுத்தி பெருந்தொகை தண்டப்பணத்தை மக்களிடம் அறவிட்டு தனது பொறுப்பை தட்டிக் கழித்து அதனை மக்கள் தலைமீதே சுமத்தியுள்ளது. ஒவ்வொருவரும் தத்தமது சொந்த இடங்களை துப்புரவாக வைத்துக் கொள்வதால் மட்டும் இந்நோயை அழித்து விட முடியாது. முற்றிலும் நுளம்புகளை அழிப்பதன் மூலமே டெங்குவை மாத்திரமல்ல நுளம்பால் பரவும் மேலும் பல நோய்களையும் அழிக்கலாம். இக்கட்டுரை டெங்கு நோய் தொடர்பான பல அம்சங்களையும் அலசி ஆராய்கின்றது.



டெங்கு நோய் ஏற்படின் என்ன செய்யலாம்?

ஏற்பட்டுள்ள காய்ச்சல் 'டெங்கு' என சந்தேகித்தால் பின்வரும் வழிமுறையை பின்பற்றலாம்.

★ காய்ச்சல் இருக்குமாயின் (வெப்பம் 100°, 101°, 102°, 103°) இரண்டு பெரசிடமோல் மாத்திரை கொடுக்கவும்.

★ காய்ச்சல் ஏற்பட்ட திகதி, நேரத்தை அப்பியாசக் கொப்பியில் குறித்துக் கொள்ளவும்.

★ 6 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் தொடர்ந்து காய்ச்சல் இருந்தால் மேலும் 2 பெரசிடமோல் கொடுக்கவும்.

★ 6 மணித்தியாலத்தின் பின்னரும் காய்ச்சல் (சூடு) இருக்குமாயின் குளிர்ந்த நீரால் ஓத்தடம் கொடுத்து வெப்பத்தைக் குறைக்கவும். ஐஸ் நீரை பயன்படுத்த வேண்டாம். தேவையாயின் மின் விசிறியைப் பயன்படுத்தலாம்.

★ சாதாரணமாக பெரசிடமோல் கொடுத்த உடனே காய்ச்சல் குறையாது. பெரசிடமோல் உடலில் உள்வாங்கப்பட்டு செயற்பட 30 - 45 நிமிடங்கள் பிடிக்கும் என்பதை மனதிற்கொள்க.

இரண்டு நாட்களுக்குப் பின்னர் 48 மணி நேரமானதும் உடனடியாக இரத்தப் பரிசோதனை செய்க



‘டெங்கு’ அறிகுறிகள்

☞ உடல் வெப்பம்
(காய்ச்சல்) அதிகரித்தல்.

☞ உடல் வெப்பம்
தொடர்ந்து 102, 103
வரை நீடித்தல்.

☞ எலும்பு மூட்டுக்கள்,
தசைகளில்
தாங்க முடியாத வலி
ஏற்படுதல்.

(இந்த அறிகுறிகள் நோய்
ஏற்பட்டு இரண்டு நாட்க
ளில் தோன்றும்.)

சில வேளைகளில்
காய்ச்சல் வெப்பம் குறை
வதும் கூடுவதுமாக இருக்
கும். இப்படிக் குறைந்து கூடும்
சந்தர்ப்பங்களை (திகதி, நேரம்)
கொப்பியில் குறித்துக் கொள்ள
வும். இவ்வாறு இரண்டு நாட்க
ளுக்கு நோயாளரை கவனமா
கப் பராமரித்துக் கட்டிலில்
ஓய்வெடுக்க விட
வும்

முதலாவது தினத்தில் தொடர்ச்
சியாக காய்ச்சல் 101^o வரையிலும்
அதற்கு மேலும் காணப்படுமாயின்
உடல் தளர்ந்து போதல், சாப்பாட்
டில் பிரியமின்மை, வயிற்றுளைவு,
வாந்தி, தலை வலி, கண்களுக்குக்
கீழ் நோவு போன்றன இருக்குமா
யின் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை
பெற்று வைத்தியசாலையில் சேர்த்
தல் வேண்டும்.

அதற்கான முக்கிய கார
ணம் ‘டெங்கு’ ஏற்பட்டு
இரண்டு நாள் முடிவடையும்
வரை ஏற்பட்டிருப்பது
டெங்குதான் என்று யாராலும்
உறுதி செய்ய
முடியாதிருப்பதாகும்

டெங்கு நோயாளர் பயன்படுத்தக் கூடாத மருந்து வகைகள்

★ விசேடமாக டெங்கு நோய் ஏற்பட்டவர்க
ளின் மூட்டுக்கள், தசைகள், எலும்பு என்பவற்றில்
கடுமையான வலி ஏற்பட்ட போதும் எந்த வித
மான வலி நிவாரணி (Painkillers) களையும் பயன்
படுத்தக் கூடாது.

★ பெர்சிடமோலைத் தவிர்ந்த வேறு எந்தவித
மான அஸ்பிரின் வகையைச் சேர்ந்த காய்ச்சல்
மருந்துகளை பயன்படுத்தலாகாது.

★ குறிப்பாக நீங்கள் இருதய சம்பந்தமான நோ
யுள்ளவராயின் அதற்காக அஸ்பிரின் வகை மருந்து
பாவிப்பவராயின் அதனை நிறுத்த வேண்டும்.
இரத்தம் கட்டி படுதலைத் தடுக்கும். அஸ்பிரின்
மருந்துகள் டெங்கு நோயாளிக்கு அபாயகரமானதா
கும்.

★ சில தாய்மார்கள் பிள்ளைகளுக்கு காய்ச்சல்
ஏற்பட்டவிடத்து அதனை விரைந்து குணமாக்க
Suppsitory என்ற வகை மருந்தைப் பயன்படுத்து
கிறார்கள். இத்தகைய மருந்துகளோ அல்லது
வைத்திய ஆலோசனையின்றி பாமனிகளில்
கிடைக்கத்தக்க வேறு காய்ச்சல் மருந்துகளோ
நோயாளியை உடம்பில் சிவப்புத் தடிப்புக்கள் ஏற்
படும் நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

டெங்கு ஏறியட்டவுடன் உடலின் உள்வக ரீதியாக ஏற்படும் பாதிப்புகள்

டெங்கு வைரசானது முதலில் நமது உடம்பின் இரத்தச் சுற்றோட்ட முறைமைக்குள் நுழைந்து நமது நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை நாசப்படுத்துகின்றது. இதன் காரணமாக இரத்த நாளங்கள் பாதிப்படைந்து இரத்தம் வெளியில் கசியும் நிலை உருவாகின்றது. அதன்போது இரத்தத் துணிக்கைகளும் Platelet களும் ஒன்றிணைந்து இரத்தத்தை தடிப்படையச் செய்கின்றன. இதனால் சுமுகமான இரத்தச் சுற்றோட்டம் பாதிக்கப்படுகின்றது. நாளம், நரம்புகளில் புடைப்பும் தோன்றுகின்றது. காய்ச்சல் ஏற்பட்டு மூன்று நாட்களில் இந்நிலை உருவாகும். அதனால் தான் காய்ச்சல் ஏற்பட்டு 48 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் பூரணமான இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

இவ்வித இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு காய்ச்சலை அறிந்து அதற்குரிய சிகிச்சையளிக்கப்படாத விடத்து இரத்தத் தடிப்புகள் ஏற்பட்டு மரணம் கூட ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அநேகம் பேர் இரண்டு, மூன்று தினங்களில் காய்ச்சல் சற்று குறைவது போல் உணர்ந்தால் தமது வழமையான கடமைகளில் ஈடுபடத் தொடங்குகின்றனர். இதன் வாயிலாக தமது சுயமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைத்துக் கொள்கின்றனர். இதனால் நோய் கடுமையாகி விட வாய்ப்புண்டு.



டெங்கு வைரசானது குறிப்பாக மனிதனின் குருதித் தொகுதியின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மீது தாக்குதல் மேற்கொண்டு அதனை பலவீனப்படுத்துகின்றது

டெங்கு நோயின் போது சிவப்பு ஒளி தோன்றுதல்

டெங்கு நோயின் ஒரு படி நிலையின் போது உதிரம், செங்குருதித் துணிக்கைகள், வெள்ள குருதிச் சிறு துணிக்கைகள் என்பன தடிப்படைந்து நாளங்களில் புடைப்பு ஏற்பட்டு குருதிச் சிவப்பு ஏற்பட்டு நரம்புகளுக்கு வெளியில் பிரவாகிக்கின்றது. PCV கணிப்பு ஒன்றை செய்து பார்ப்பது மூலம் இந்த நிலையை அறிந்து கொள்ளலாம். PCV நிலைமை அதிகரித்துக்

காணப்பட்டால் இவ்வித நிலைமை தோன்றும். இந்த நிலையையே வேறு விதத்தில் 'சிவப்பு ஒளி தோன்றுதல்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது. டெங்கு நோய் ஏற்பட்டு 4 - 5 நாட்களில் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. இந்தத் தடிப்பான இரத்த நரம்பு நாளங்களுக்கு வெளியில் மார்பறை மற்றும் இறுக்கமான பகுதிகளை நோக்கி பிரவாகித்து செல்லும். இதன் காரணமாக டெங்கு நோயாளியின் வயிற்றிலும் மார்பறைகளிலும் நீர் நிறைகின்றது எனக் கூறுகின்றனர்

கொடுக்க வேண்டிய உணவு மற்றும் பானம்

நோயாளிக்கு நீர் கலந்த உணவே சிறந்தது. பழரசங்கள், ஜீவனி, கஞ்சி, இளநீர், சூப் போன்றன வழங்கப்பட வேண்டும். வெறும் நீரைக் கொடுக்காமல் சற்று உப்பு கலந்த நீரைக் கொடுக்கலாம்.

கொடுக்கக் கூடாதவை

வாயூட்டப்பட்ட பானங்கள், சிவப்பு, கபில வர்ண, கருமை நிறத்தாலான 'கோலா' பானங்கள் முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். எந்த காரணத்துக்காகவும் நோயாளி பாடசாலைக்கோ, தொழிலுக்கோ போகக் கூடாது.

கட்டாயமாக
நோயாளி
கட்டிலில் இருந்து
ஓய்வெடுத்துக்
கொள்ள
வேண்டும்

இரத்த பரிசோதனை மூலம் எவ்வாறு டெங்கு நோயைக் கண்டுபிடிப்பது?

டெங்கு ஏற்பட்டிருக்கின்றது என்பதற்கான முதலாவது அறிகுறி இரத்தத்தில் வெண்குருதி சிறு துணிக்கைகளின் அளவு மிகக் குறைந்து போயிருக்கின்றமையாகும். காய்ச்சல் ஏற்பட்டு 48 மணி நேரங்களின் பின்னர் செய்யப்படும் FBC பரிசோதனை மூலம் இதனைக் கண்டுபிடிக்கலாம். சில சமயம் 48 மணி நேரத்தின் பின்னரும் Pletelet குறைந்து போயுள்ளமையைக் கண்டுபிடிக்க முடியாதிருக்கலாம். பின்னர் அடுத்த நாளும் இவ்வித பரிசோதனையை செய்து கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக சாதாரண ஆரோக்கியமான ஒரு மனித உடலில் Pletelet என்ற குருதித் துணிக்கைகள் 150,000 முதல் 450,000 வரை காணப்பட வேண்டும். ஆனால் டெங்கு நோய் ஏற்பட்டிருப்பின் இது 15000 வரை குறைவடைந்து காணப்படும்.

டெங்கு நோயை இனங்காண விசேட மருத்துவ பரிசோதனை

டெங்கு நோயின் போது இரத்த நாளங்களில் தடிப்பும் அழுக்கமும் ஏற்பட்டு கட்டியான உதிரம் வெளியில் கசியும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் PCV நிலைமையில் அதிகரிப்பு தென்படும். PCV எனப்படுகின்ற குருதியில் காணப்படுகின்ற நோய் எதிர்ப்பு துணிக்கைகளின் விகிதாசாரமாகும். குருதியில் காணப்படும் Pletelet அளவு குறைவடையும். அதேசமயம் PCV நிலை உயர்ந்து அதிகரிக்கும். படிப்படியாக வெண் குருதி சிறு துணிக்கைகளின் அளவும் குறைந்து கொண்டு போகும்.



டெங்கு மூன்று படிமுறை வளர்ச்சியைக் கொண்டது



நோய் அறிகுறிகள் வெளிப்படும் காலம்,
டெங்கு அதிர்ச்சி மற்றும் செந்தடிப்புக்கள் ஏற்படும் காலம்,
நோயாளி சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பும் காலகட்டம் என்பன

டெங்கு அதிர்ச்சி அல்லது செந்தடிப்புக்கள் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள்

- நோயாளி கடுமையாக திராணியற்றுப் போவது (செயலிழத்தல்)
- சாப்பாடு ருசியின்மை ○ கடுமையான வயிற்று வலி
- தொடர்ச்சியான வாந்தி ○ மலம், வாந்தி, மூக்கூடாக, தசை பிண்டங்கள்,
- சிறுநீர் என்பவற்றுக்கூடாக இரத்தப் போக்கு.
- உடல் வெளிரி உயிர்த்துடிப்பு குறைதல்.
- சிறுநீர் வெளியேறும் இடைவெளி குறைந்து போதல்.



இத்தகைய நிலையில் நீங்கள் வீட்டில் இருப்பீர்களாயின் அது மிக ஆபத்தானதாகும். உடனடியாக வைத்திய சாலையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். டெங்கின் மிக அபாயகரமான கட்டம் இதுவாகும். டெங்கு ஏற்பட்டு 4 - 5 நாட்களில் இந்நிலை ஏற்படும். இந்த நிலை இரண்டு நாட்களுக்கு நீடித்த போதும் பல்வேறு நெருக்கடி நிலையை தோற்றுவிக்கும்.



இந்த நிலையில் வழங்கப்படக் கூடிய சிகிச்சைகள்

இந்நிலையில் நோயாளிக்கு 'சேலைன்' மூலம் சக்தியளிக்கப் படுகின்றது. காய்ச்சல் ஏற்பட்ட ஒருவர் டெங்கினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார் என இனங்காணப்பட்ட விடத்து வைத்தியரின் ஆலோசனையின்படி அவருக்கு சக்தி பெற சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. சிலர் சேலைன் மாத்திரமே வழங்கப்படுகின்றது என்று கருதுகின்றார்கள். ஆனால் சேலைன் உடன் கலந்து உயிர்ச் சக்தியும் ஊட்டப்படுகின்றது.



இவ்விதம் சக்தி உள்வாங்கப்படும் போது நோயாளி வழமைக்குத் திரும்ப ஆரம்பிப்பார். 5 ஆம் நாளன்றும் நோயாளி திருப்திகரமான நிலைக்குத் திரும்பாவிடில் கடும் முயற்சி எடுக்க வேண்டியிருக்கும். அத்தகைய முயற்சியும் பயனளிக்காத விடத்து மரணம் ஏற்படலாம். அப்படி ஏற்படாத விடத்து 5 ஆம் நாளின் பின்னர் நோயாளி சுகமடைய ஆரம்பிப்பார்.

இத்தகைய நோயாளிக்கு எந்தளவுக்கு நீர் புகட்டலாம்?

மருத்துவ ஆலோசனையின்றி நீர் வழங்கப்படலாகாது. சேலைனுடன் சேர்ந்து உயிரியல் சக்தி வழங்கப்பட்ட பின்னர் நீர் அருந்துதல் உகந்ததல்ல. அதனால் வேறு நெருக்கடிகள் தோன்றலாம். இச் சந்தர்ப்பத்தில் வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவை கணித்துப் பார்த்து வேறு திரவ உணவுகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.



சில நோயாளர்கள் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுவது ஏன்?

- ❑ டெங்கு ஏற்பட்டுள்ளது என்று அறிந்து கொள்ளாமல் உடலை வாட்டி கடினமாக உழைத்தல்.
- ❑ காய்ச்சல் ஏற்பட்ட உடனேயே வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளாமை.
- ❑ தான் தோன்றித்தனமாக வலி நிவாரணி மற்றும் அஸ்பிரின் வகை சார்ந்த மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல்.
- ❑ நோய் கடுமையான கட்டத்தை அடைந்த பின்னர் வைத்திய ஆலோசனை பெறச் செல்லல்.

நோய் குணமாக்கப்பட்டு வீட்டுக்குச் சென்றதும் செய்ய வேண்டியது

- ★ வைத்தியர்கள் சொன்ன ஆலோசனைகளை உரிய விதத்தில் கடைப்பிடித்தல்.
- ★ டெங்கு அதிர்ச்சி, இரத்தத் தடிப்பு ஏற்பட்டவர்கள் பாடசாலைக்கோ, வேலைக்கோ செல்லு முன் நன்கு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ விளையாட்டில் ஈடுபடுவது, அன்றாட வேலையில் ஈடுபடுவது, கடுமையான கற்றலில் ஈடுபடுவது, பிரத்தியேக டியூசன் வகுப்புக்களுக்குச் செல்வது என்பன சில காலத்துக்குத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

டெங்கு நோய் விரைவில் தொற்றும் அபாயகரமான நிலையில் உள்ளவர்கள்,

ஒரு வயதுக்கு குறைந்த குழந்தைகள் மற்றும் மிக எடை அதிகரித்தவர்கள் முதலியோர் ஆகும்



கட்டிலில் ஓய்வு பெறும் காலம் மற்றும் அடுத்து எப்போது இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது போன்ற விபரங்களை வைத்தியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

டெங்கு அதிகமாக பரவும் காலம்

- மழைக் காலத்தின் போது ஆங்காங்கே போடப்பட்ட முட்டைகள் வெடித்து குஞ்சுகள் உண்டாகும் பருவக்காற்று காலமான வடமேற்கு பருவக் காற்று காலமான ஜூன், ஜூலை மாதங்களில்.
- தென்மேற்குப் பருவக் காற்று வீசும் காலமான ஒக்டோபர், டிசெம்பர் காலத்தில்.

டெங்கு நுளம்பின் பெயர் ஈடிஸ் ஈஜிஸ்டஸ் Aedis Aegypti வசிக்கும் இடம் : தூய நீர்.

அழுக்கு நீரில் டெங்கு நுளம்பு முட்டையிடாது.



முட்டையிடும் இடங்கள் :

- குழலில் தூய மழை நீர் நிறைந்து காணப்படும் பண்டங்கள், யோகட் கோப்பை, சட்டி முட்டைகள், தண்ணீரை தாங்கி வரும் ஒருவித தாவரம் மலர்ச் சட்டிகள், பொலித்தீன் பைகள், குளி ரூட்டிகளில் தங்கியிருக்கும் நீர் என்பவை.
- கொங்கிரீட் போடப்பட்ட கிணறுகளின் சுவர்ப்பகுதிகள், கொங்கிரீட் போடப்பட்ட வேறு நீர் நிரம்பும் இடங்கள்.

டெங்கு நுளம்புகள் அதிகமாக பகற் பொழுதிலேயே கடிக்கின்றன

இன்றைய காலத்தில் பெரும் பாலானோர் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவது சிறுநீரகக் கல் பிரச்சினையால். இப் பிரச்சினைக்கு பெரும் காரணமாக இருப்பது உடலுக்கு தேவையான தண்ணீரை குடிக்காதது, உப்புக்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகளை உண்பது, கல்சியம் சத்துக்கள் அளவுக்கு அதிகமாக இருப்பது, சிறுநீர் பாதையில் கிருமி தொற்று ஏற்பட்டு, அந்த கிருமி சிறுநீர் குழாயை அரித்து புண் ஆக்கி, குழிகளை உண்டாக்குவதோடு, அந்த வழியாக சிறுநீரின் மூலம் வெளியேறும் உப்புகள் சரியாக வெளியேறாமல் தங்கிவிடுதல் போன்றவையாகும்.

இதனை போக்க ஒரே சிறந்த வழி எலுமிச்சை சாற்றைப் பருகுவது தான் என ஆராய்ச்சி மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவின் “சான்டியாகோ கிட்னி ஸ்டோன்” சென்டரின் இயக்குநர் ரோஜர் எல்சர் என்பவர் இதனை ஆய்வின் மூலம் நிரூபித்துள்ளார். அந்த ஆய்வில் எலுமிச்சைச் சாறு பருகுவதால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாவது தடுக்கப்படுகிறது என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.



ஆகஸ்ட்-2012



சிறுநீரகக் கல்லை கரைக்கும் எலுமிச்சை!

பொதுவாக பழச்சாறுகளை அதிகமாக பருகினால் உடலில் உப்புகள் சேருவதைத் தடுக்கலாம். அதிலும் சிட்ரிக் ஆசிட் அதிகம் இருக்கும் பழங்களை சாப்பிட்டால் நல்லது. சிட்ரிக் ஆசிட் எலுமிச்சையிலேயே அதிகமாக உள்ளது.

இந்த எலுமிச்சையை சாறு பிழிந்து தண்ணீரில் கலந்து, தினமும் ஒரு வேளை பருக வேண்டும். இதனால் சிறுநீரகத்தில் உருவாகும் கல்லானது ஒன்றிலிருந்து 0.13 விகிதமாகக் குறைகிறது என்றும் ஆதாரப்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

சிறுநீரக கல்லின் வகை மற்றும் அறிகுறிகள்...

கல்சியம் வகை கற்கள் : இந்த கற்கள் சிறுநீரகத்தில் இருந்து சிறுநீர் வெளியேறும் போது கற்கள் நகர்ந்து முதுகு வலி, சிறுநீரில் இரத்தம், காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

யூரிக் ஆசிட் வகை கற்கள் : இந்த பொருள் சிறுநீரில் இருக்கும் பொருள் தான். ஆனால் இது அளவுக்கு அதிகமாக சேரும் போது, அந்த பொருள் முழுவதுமாக வெளியேறாமல், உடலிலேயே தங்கிவிடும். இது அதிக புரோட்டீன் உணவுகளை உண்பவருக்கு ஏற்படும். இதனால் வயிற்றில் வலி ஏற்படும்.

மான் கொம்பு கற்கள் : இது மானின் கொம்பு போன்று இருக்கும். மேலும் உடலில் கிறிஸ்டைன் என்ற வகை அரிய கற்களும் சிறுநீரகத்தில் உருவாகின்றன.

ஏற்கனவே கற்கள் இருந்து அதனால் எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் இருந்தால், அதனை சாதாரணமாக விடாமல் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார். அதே சமயம் எலுமிச்சை சாற்றையும் தொடந்து பருக வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்துகிறார்.

- புனிதா

ஆடாதோடை

பெயர் :- ஆடாதோடை

தாவர பெயர்கள் :- Adhatoda Vasica Nees

குடும்பம் :- Acanthaceae

தோற்றம் :- நீண்ட முழுமையான ஈட்டி வடிவ இலைகளையும் வெள்ளை நிறப் பூக்களையும் உடைய குறுஞ்செடி.

வளரும் தன்மை :-

எல்லா மாவட்டங்களிலும் வளர்கிறது. வேலியில் வைத்து வளர்க்கப்படுகிறது.

இது விதை நாற்று, கரணை மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படும்.

இயல்பு :- கசப்புச் சுவை, வெப்பத்தன்மை, காரப்பிரிவில் சேரும்.

பயன்படும் உறுப்புகள் :-

இலை, பூ, பட்டை, வேர்

பூ: பூவை வதக்கி, இருகண்களின் மீதும் வைத்துக் கட்டினால் கண் நோய்கள் தீரும்.

பட்டை: இதனைக் குடிநீர் அல்லது, பொடி செய்து காய்ச்சல், இருமல், இரைப்பு, இளைப்பு ஆகிய நோய்களுக்குக் கொடுக்கலாம்.

வேர்: இதனால் இருமல், அழல் மந்தம், கடுமையான மூச்சு, கழுத்து வலி நோய்கள் போகும்.

இதன் வேரையும், கண்டங்கத்திரி வேரையும், குடிநீரிட்டு அதில் திப்பிலிப் பொடியை சேர்த்து கொடுத்



தால் இருமல் நீங்கும்.

ஆடாதோடை, திராட்சை, கடுக்காய் இவற்றின் குடிநீரில் தேனும் சர்க்கரையும் கலந்து அருந்தினால் கொடுமையான குருதியழல், இரைப்பு இருமல் தீரும்.

ஆடாதோடை வேர், கண்டங்கத்திரி வேர், சுக்கு, கொள்ளு இவை சேர்ந்த குடிநீரில் அல்லிக்கிழங்கின் பொடி சேர்த்து கொடுக்க இரைப்பு இருமல் தீரும்.

நிற குறிப்பு :- ஆடாதோடை ஓர் மருந்துச் செடியாகும். இதை முக்கியமாக கெண்டை வாங்கல் வலி, நரம்புத்தடிப்பு, கரண வாதம் இவற்றிற்குப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இதன் உலர்ந்த இலையின் குடிநீர், வயிற்றில் இருக்கும் பூச்சிகள் விழவும்

கொடுக்கப்படுகிறது. இதன் பச்சை இலையை அரைத்து, ஆமணக்கு எண்ணெயில் குழப்பி கரப்பான் புண்களுக்கு மேல் பூச்சாகப் பூசினால் புண்கள் ஆறிப்போகும் என சித்த வைத்திய மூலிகை மருத்துவ நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

பயன்கள் :-

❖ காயம், ஈளை இருமல், காமாலை, இரத்தக் கொதிப்பு ஆகியவற்றை குணமாக்கும்.



- ❖ கபத்தை அகற்றும்.
- ❖ நுண்ணிய புழுக்களைக் கொல்லும். சிறு நீரைப் பெருக்கும் தன்மையுடையது.
- ❖ இலையின் சாற்றை பத்து முதல் இருபது துளிவரை எடுத்துத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட வாயு, கப பெருக்கைச் சமன்படுத்தும்.
- ❖ தவிர வாதம், முப்பிணி நோய், வயிற்று நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, இரத்த பித்தம், இருமல், மேல் இளைப்பு, வாந்தி, விக்கல் இவைகளைப் போக்கும்.
- ❖ பாடக்கூடிய நல்ல குரல் தரும்.
- ❖ இலையை உலர்த்திச் சுருட்டாகச் சுருட்டி புகைபிடித்துவர இரைப்பு நோய் நீங்கும்.
- ❖ இதன் இலைச்சாற்றுடன் 2 தேக்கரண்டி எருமைப் பால் கலந்து, காலை மாலை கொடுத்து வரச் சீதபேதி, இரத்தபேதி குணமடையும்.
- ❖ ஆடாதோடைப் பட்டையை நன்றாக இடித்துச் சலித்து குடிநீர் செய்து உட்கொண்டாலும், பட்டையை உலர்த்தி இடித்து வைத்துக் கொண்டு வெந்நீரில் 2 கிராம் உண்டு வந்தாலும் இருமல், இளைப்பு ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்.
- ❖ ஆடாதோடை வேருடன் கண்டங்கத்தரி வேர் சமனளவு சேர்த்து இடித்துச் சலித்து அரை முதல் ஒரு கிராம் வரை தேனில் சாப்பிட்டு வர நரம்பு இழுப்பு, ஈளை, இருமல்,



என்புருக்கி, குடைச்சல்வலி ஆகியவை குணமாகும்.

- ❖ ஆடாதோடை வேரினால் இருமல், உஷ்ணம், மந்தம், வியர்வை, நோய், கடின மூச்சு, கழுத்து வலி முதலியவை நீங்கும்.
- ❖ காப்பிணி பெண்ணுக்குக் கடைசி மாதத்தில் வேர்க்காயத்தை காலை மாலை கொடுத்து வர சுகப் பிரசவம் ஆகும்.

தூய்வு :-

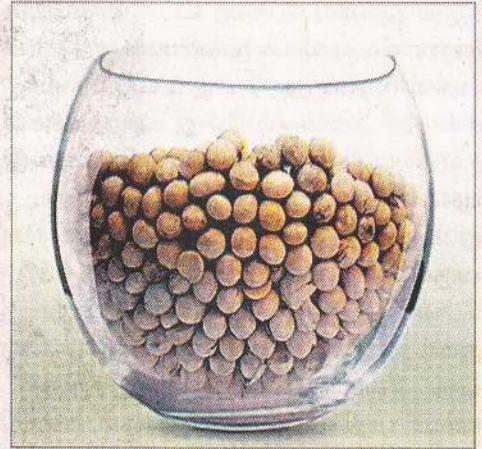
ஆடாதோடை என்பது இருதயம், இரைப்பை, நுரையீரல் இவைகளில் கபத்தினாலும், வாதத்தினாலும், பித்தத்தினாலும் ஏற்படும் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் ஓர் அற்புத மூலிகையாகும்.

- ச.பா

T
i
P
S

கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கிறது சோயா அவரை. இதற்குக் காரணம் அதன் நார்ச் சத்துத்தான். தினமும் உணவில் சோயா அவரையைச் சேர்த்தால் போஷாக்கும் ஆரோக்கியமும் கிடைப்பது உறுதியாகும். இளசாகச் சமைத்து உண்டால் விட்டமின் சி அதிகம் கிடைக்கும். முற்றிய விதைகளை சமைக்கும் போது புரதமும் மாச்சத்தும் கிடைக்கிறது. இதிலுள்ள ஃபோலிக் அமிலம் கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படும் இரத்த அழுத்தம் வராமல் தடுக்கக் கூடியது. அவரை விதைகளை முளை கட்டிச் சாப்பிட்டால் மிகவும் நன்மை பயக்கும். அதன் முழுப் பயனையும் அடையலாம்.

சோயா அவரை





உடலையும் பாதிக்கும் உள நோய்கள்

ஹிஸ்டீரியா, பதட்டம், மனச் சிதைவு போன்ற நோய்களை மனதைப் பாதிக்கும் உளநோய்கள் என்கிறோம்.

உளநோய்களின் வகைகள்

1. உடலைப் பாதிக்கும் உள நோய்கள்
2. மனதைப் பாதிக்கும் உள நோய்கள்

உடலைப் பாதிக்கும் உளநோய்களுக்கும், உடலியக்க இழப்பு ஹிஸ்டீரியா என்ற மனதைப் பாதிக்கும் உளநோய்க்கும் உள்ள முக்கிய வேறுபாடுகளாவன:

★ உடலைப் பாதிக்கும் உள நோய்களில் உடல் பாதிப்பு நோயாளியின் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. அது உண்மையானது. ஆனால், உடல் இயக்க இழப்பு ஹிஸ்டீரியா, நோயில் உடல் இயக்கம் நோயாளியின் ஆழ்மன விருப்பத்திற்கேற்ப செயற்படுகிறது.

★ உள நோய்களால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்பு நோயாளியின் நீண்ட நாள் உணர்ச்சிப் போராட்டத்தால் ஏற்படுவதாகும். உடல் இயக்க இழப்பு ஹிஸ்டீரியாவால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்பு. அடக்கி வைத்த மன அழுத்தத்தின் விளைவாக ஆழ்மனது வெளிப்படுத்தும் குறியீடாகும்.

★ உளநோயால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்பு சமயத்தில் உயிருக்கு ஆபத்தைக் கூட விளைவிக்கும். ஆனால், உடல் இயக்க இழப்பு ஹிஸ்டீரியாவால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்பு ஒரு போதும் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை.

உடலை பாதிக்கும் உள நோய்கள்

இருபதாம் நூற்றாண்டின் இணையற்ற மன நல மருத்துவரான சிக்மண்ட் பிராய்டு தம் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் மூலம் மனதிற்கும், உட

உளநோய்களை, அது பாதிக்கும் தன்மையை வைத்து உடலைப் பாதிக்கும் உள நோய்கள் என்றும் மனதைப் பாதிக்கும் உள நோய்கள் என்றும் இரு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்

நேர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்டு விபத்தில் காயமடைந்தவர்களுக்கும் கடுமையான நோயினால் வாடுபவர்களுக்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்த்தும் நம்பிக்கை சிகிச்சை அளித்தும் நோயை விரைவாகவும் பூரணமாகவும் குணமடையச் செய்கின்றனர்.

அதேபோல், எதிர்மறையான எண்ணங்களால் நோய் தீவிரமடைவதையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். காச நோய் புற்று நோய், எலும்பு முறிவு போன்ற உடல் பாதிப்புக்களும் குணமடைய மனம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அதனால் தான், தற்போது உடல் நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் போது மருத்துவர்கள் மன நலத்தையும் கருத்தில் கொள்கிறார்கள். இந்தப் புதிய கண்ணோட்டத்தால் இன்றைய மருத்துவ உலகம் பெரும் சாதனைகளை நிகழ்த்தி வருகிறது. மூச்சுத்திணறல், வாந்தி, வலி, பேதி போன்ற நோய் அறிகுறிகள் தோன்றும் ஆஸ்துமா, குடல்புண், ஒற்றைத்தலை வலி, மாதவிடாய் கோளாறுகள் போன்ற நோய்கள் உடலைப் பாதிக்கும் மன நோய்கள் என்கிறோம்

லுக்கும் உள்ள தொடர்பையும், மன உணர்ச்சிகள் எவ்வாறு உடலை பாதிக்கின்றன என்ற உண்மைகளையும் அறிவியல் பூர்வமாக மருத்துவ உலகுக்கு எடுத்து விளக்கினார். அதன் பிறகே மருத்துவர்கள் உடலுடன் மனதையும் அணுக வேண்டிய புதிய கண்ணோட்டத்தை ஏற்றுக் கொண்டனர்.

மனநோயும், உடல் நோயும் உண்டாக மன உணர்ச்சிகள் எவ்விதம் காரணமாக அமைகின்றன என்ற உண்மையை சிக் மண்ட்பிராய்டு தனது ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் நிரூபித்துக் காட்டினார். அவரது மன ஆய்வுக் கொள்கையானது மருத்துவர், நோயாளிகளுக்கு இடையே தேவைப்படும் முறையான உறவையும், மனநோய்களுக்கான அடிப்படைக் காரணத்தை அறியும் முறையும், அதை நீக்க உதவும் சிகிச்சை முறையையும் விளக்கியது.

இந்த அடிப்படையில், உடலைப் பாதிக்கும் உள நோய்களுக்கு, “உணர்ச்சிகள் உருவாக்கும் உடல் நோய்கள்” என்று ஹெய்ன்ராட் (Heinroth) என்பவர் பெயரிட்டார்.

உணர்ச்சி வசப்படும் போது, உடல் இயக்கத்தில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இம்மாறுதல்கள் தற்காலிகமானது. ஆனால், ஒருவரது தொடர்ச்சியான உணர்ச்சிப் போராட்டங்களால் தனது சமநிலையை இழக்கும் தன்னியக்க நரம்புத் தொகுதி Autonomic Nervous System உடல் இயக்க மாறுதல்களை ஏற்படுத்தி அவருக்கு நிரந்தர உடல் நோயைத் தருகிறது.

ஒருவருடைய உணர்ச்சிகளைப் பாதிப்படையச் செய்வதன்மூலம் அவரை நோயாளி ஆக்க முடியும். அதேபோல, இன்றைய சீர்கெட்ட சமுதாயச் சூழலில் ஒருவர் தனது உணர்ச்சிகளை சரிவர கையாளுவதன் மூலம் தன்னை ஆரோக்கியம் உள்ளவராக மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

உணர்ச்சிகளால் உருவாகும் உடல் நோய்கள் மொத்தம் (10) பத்து என உளவியல் அறிஞர்கள் வகைப்படுத்தி உள்ளனர். அவையாவன.

1. சுவாச மண்டல நோய்கள் (Respiratory disorders)
2. இதய-இரத்த நாள நோய்கள் (Cardio Vascular disorders)



3. சமிபாட்டு நோய்கள் (Castro Intestinal disorders)
4. தசை, வன் கூட்டு நோய்கள் (Musalo skeletal disorders)
5. அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி நோய்கள் (Endocrine disorders)
6. தோல் நோய்கள் (Skin disorders)
7. பாலுணர்வுக் குறைபாடுகள் (Sexual disorders)
8. மாதவிடாய் கோளாறுகள் (Menstrual disorders)
9. நரம்பு மண்டல நோய்கள் (Nervous disorders)
10. உணர்ச்சிகளால் உருவாகும் பிற உடல் நோய்கள் (Psycho-somatic disorders of other types)

மனதில் அடக்கி வைக்கப்பட்ட தீவிர உணர்ச்சிகளைக் களைய, ஒரு நல்ல மனநல மருத்துவரை அணுகி தக்க மருந்துகளோடு தனி நபர் வழிச் சிகிச்சை, குடும்ப வழிச் சிகிச்சை, நடத்தை மாற்று சிகிச்சை (Behaviour therapy) அறிதூயில் சிகிச்சை (Hippno therapy) போன்ற சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்தி குணப்படுத்திக்கொள்ள முயலவேண்டும்.

Dr. நி. தர்ஷனோதயன்
BSMS (Hons) (SL)

Ad.Dip. in Councelling Psychology (UK)

குழந்தைகள் உளநலம்:



எம்.என்.லுக்மானுல் ஹக்கீம்

MSW (Medical and psychiatry), Diploma in Counselling (NISD), Diploma in Counselling and Guidance (India).

“பதினாறு வயதாகியும் இன்னும் சின்னப்புள்ள மாதிரியே பயப்படுறா, வீட்ல தனிய இருக்கிறதற்கும் பயம், வெளியே Road ல போய் வாரதற்கும் பயம், ஏதோ ஒரு அவசரத் தேவைக்கு இரவில வெளிய தலை காட்டுறதற்கும் பயம்”

என்று பல பெற்றோர் தமக்குள்ளும் பிறரோடும் முணு முணுப்பதை நாம் கேட்டிருக்கின்றோம்.

குழந்தைகள் வெளிப்படுத்துகின்ற இவ்வகையான நடத்தைகளுக்குப் பின்புலமாக நாம் தான் இருந்தோம் என்பதை இந்த பெற்றோர்கள் மறந்து விட்டார்கள்.

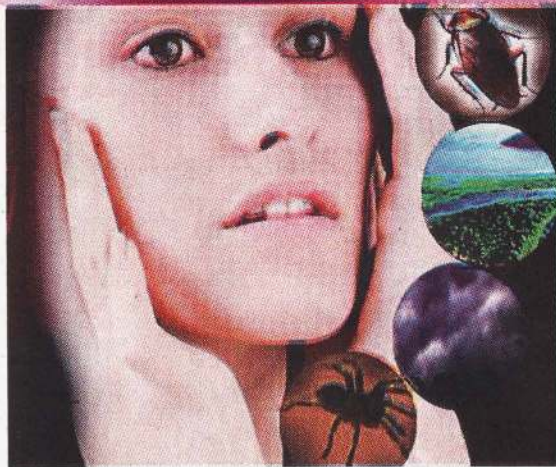
ஒரு குழந்தை பூமியில் அவதரிக்கின்ற போது எவ்வகையான அச்ச உணர்வும் அற்ற தைரியமே உருவான ஒருவராகவோ ஒருத்தியாகவோ தான் பிறக்கிறது. இதனைத்தான் தமிழில் “இளம் கன்று பயம் அறியாது” என்று சொல்வார்கள்.

ஆனால் அந்த குழந்தையிடத்தில் அச்ச உணர்வையும் கோழைத்தனத்தையும் விதைத்தவர்கள் உருவாக்கியவர்கள் பெற்றோர்கள், அடுத்ததாக அது வளர்ந்த குழல்.

குழந்தை சிறுபராயத்தில் இருக்கின்ற போது குழந்தை அடிக்கடி வீட்டுக்கு வெளியே சென்று வரும், அறைக்குள் சென்று ஒழிந்து கொள்ளும், பாதையில் எந்த அச்ச உணர்வும் இல்லாது ஓடியாடும். இதனால் பெற்றோர் எரிச்சலடைவார்கள். சோர்வடைவார்கள். குழந்தையின் இந்த நடவடிக்கையை கட்டுப்படுத்த நினைப்பார்கள்.

மகள் வெளியே போகாதீங்க பேய் வரும், மகள் இருடல் போகாதீங்க பக்கா புடிப்பான், வெளியே போகாதீங்க சாக்கு காரன் தாடிக்காரன் வருவான், வீட்டுக்கு வெளியே இருக்கின்ற குழந்தையை அம்மா வீட்டினுள் இருந்து அழைப்பாள். ஓடி வந்துடுங்கோ நாய் வரும்,





பாம்பு வரும், பூனை வரும், மகள் இங்க ஓடி வந்துடுங்கோ Room உள்ள பேய் இருக்கு.

இவ்வகையான எமது பெற்றோர்கள் பாரதூரம் அறியாது சொல்லி விடுகின்ற ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் குழந்தைகளின் மனதில் பசு மரத்தாணி போல பதிந்து விடுகின்றன.

இந்த சிறு பராயத்தில் குழந்தைகளின் மனதில் பதியப்பட்ட இந்த வார்த்தைகளின் பிரதி பலிப்புத்தான் குழந்தை 16 வயதாகியும் வெளியே போக பயப்படுறா தனிய இருக்க பயப்படுறா, இருட்டுல போக பயப்படுறா, நாயக் கண்டா பயப்படுறா, என்று அடுக்கிக் கொண்டு செல்கின்ற எமது பெற்றோர்களின் முறைப்பாட்டுக்கு ஆரம்ப புள்ளி.

குழந்தைகள் தம்மிடையே அச்சவுணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு 02 வகை காரணிகள் பங்களிப்பதாக உளவியலாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

1. குழந்தையின் சிறு பராயத்தில் அவர்களது மனதில் பதியப்பட்ட அச்சமூட்டும் வார்த்தைகள் - (பயப்படுத்தப்பட்டிருத்தல்)

2. இன்னொருவர் பயப்படுவதை நேராக அல்லது பயப்பட்டவர் சொன்ன அனுபவங்கள் மூலம் அறிதல் (Others experience)

E.g: தந்தை பயப்பட்டதை குழந்தை பார்த்தால் or அவர் சொல்லக் கேட்டால்.

இவை இரண்டு முறைகள் மூலமாகவும் ஒரு குழந்தையிடத்தில் அச்ச உணர்வின் வித்துக்கள் தூவப்படலாம்.

இந்த அச்ச உணர்வின் தீவிர நிலைமையே

(Phobia) பீதி நோய் அல்லது அச்ச நோய் என்று அழைக்கப்படும்.

இந்த நோய் பிரதானமாக 03 வகைகளாக வகுத்து நோக்கப்படும்.

Phobia -

1. Simple Phobia

2. Agro Phobia

3. Social Phobia

அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு (Objects) பொருளுக்கான பயம் (Situation) சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கான பயம் என்றும் வகைப்படுத்துவர்.

இன்று உலகில் 300 ஐயும் தாண்டிய எண்ணிக்கையிலான அச்ச நோய்கள் இருப்பதாக உள மருத்துவம் கூறுகிறது.

இந்த வகைகளும், எண்ணிக்கைகளும் எப்படியாக இருப்பினும் உலகில் எந்த குழந்தையும் அச்ச உணர்வோடு பிறப்பதில்லை.

அந்த குழந்தைகளை அச்சமுள்ளவர்களாகவும் கோழைகளாகவும் வளர்த்தெடுப்பவர்கள் பெற்றோர்களும் அந்த குழந்தை வளர்க்கப்படும் சூழலுமே.

எனவே எனதன்பின் பெற்றோர்களே!

நாம் குழந்தைகளோடு உறவாடுகின்ற போது அவர்களுக்காக நாம் பாவிக்கின்ற வார்த்தைகள் விடயத்தில் அவதானமாக இருப்போம். நாம் குழந்தைகள் விடயத்தில் எப்போதும் நேர்மையான (Positive) வார்த்தைகளையே உபயோகிப்போம். எம் குழந்தைகளை தைரியசாலிகளாகவும் எந்த சூழலையும் மன உறுதியோடு முகம் கொடுக்கும் வீரர்களாகவும் உருவாக்குவோம்.



தைகள் விடயத்தில் அவதானமாக இருப்போம். நாம் குழந்தைகள் விடயத்தில் எப்போதும் நேர்மையான (Positive) வார்த்தைகளையே உபயோகிப்போம். எம் குழந்தைகளை தைரியசாலிகளாகவும் எந்த சூழலையும் மன உறுதியோடு முகம் கொடுக்கும் வீரர்களாகவும் உருவாக்குவோம்.

ஆரோக்கியமான குழந்தைப்பேறு வேண்டுமா?

துத்தநாகம்

கர்ப்பகாலத்தில் கர்ப்பிணி தாய்மார்களுக்கு துத்தநாகச்சத்து சரியான அளவில் இருக்க வேண்டும். இது குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் ஏற்றது. எனவேதான் கர்ப்பிணி தாய்மார்கள் தினசரி உணவில் 15 மில்லிகிராம் புரதச்சத்து அவசியம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர். ஏனெனில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இன்றி பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு தலைமுறை தலைமுறையாக பாதிப்புகள் தொடரும் என்று மருத்துவர்கள் அச்சுறுத்துகின்றனர்.

போலிக் அமிலம்

போலிக் அமிலச் சத்தானது குழந்தைகளின்



மூளை வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது. நரம்பியல் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது. எனவே தான் தினசரி 400 முதல் 800 மைக்ரோகிராம் வரை போலிக் அமிலம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று கர்ப்பிணிகள் அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர். இது பச்சைகாய்கறிகளிலும், இலைக்காய்கறிகளிலும் காணப்படுகிறது.

மெக்னீசியம்

கர்ப்பகாலத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாமல் தடுக்க மெக்னீசியம் உதவுகிறது. எனவே தினசரி 200 மில்லிகிராம் அளவிற்கு மெக்னீசியம் சத்து அவசியம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

தானியங்கள், பருப்புகள், இலைக்காய்கறிகளில் மெக்னீசியம் அதிக அளவில் கிடைப்பதால் கர்ப்பகாலத்தில் அவற்றை தவறாமல் உட்கொள்ளவேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

பி விட்டமின்கள்

கர்ப்ப காலத்தில் மன அழுத்தம் ஏற்படுவது இயல்பு. எனவே விட்டமின் பி உணவுகள் இந்த



மனஅழுத்தத்தை தடுக்கிறது. தினசரி 200 மில்லிகிராம் பி 6 விட்டமின்களை உட்கொண்டால் அது கரு குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது. அதேபோல் விட்டமின் பி 12 உணவுகள் நரம்பு மண்டல வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது.

கர்ப்பகாலத்தில் தினசரி 1500 மில்லிகிராம் வரை கல்சியம் சத்து உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதேபோல் கர்ப்பிணிகளுக்குவிட்டமின் டி சத்தும் அவசியமானது. கல்சியம் மாத்திரைகளாக உட்கொள்வதை விட யோகாட்டு போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.

இரும்பு சத்து

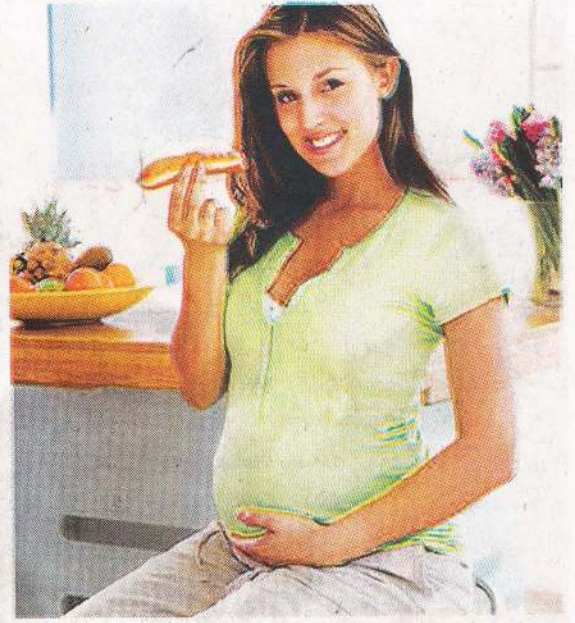
கர்ப்பிணிகள் தினசரி 18 முதல் 36 மில்லிகிராம் வரை இரும்புசத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். கர்ப்பிணிகளுக்கு இரும்புச்சத்து குறைபாடினால் அனீமியா ஏற்படுவதோடு அது பிரசவத்தை சிக்கலாக்கிவிடுகிறது.

இதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடும் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

கர்ப்பகாலத்தில் தைரொய் ஹோர்மோன் குறைபாடு ஏற்படுவது இயல்பு. எனவே தைரொய்ட் பிரச்சினை ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம் என மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

அதேபோல் கர்ப்பிணிகள் தினசரி சரியான அளவு தண்ணீர் பருகவேண்டும். இல்லையெனில் உதடு, வாய் போன்றவை வறட்சியாகிவிடும். எனவே கர்ப்பகாலத்தில் உடம்பில் தண்ணீர் சத்து குறையாமல் அடிக்கடி தண்ணீர் பருகவேண்டியது அவசியம் என்கின்றனர் நிபுணர்கள்.

அதேபோல் கர்ப்பகாலத்தில் தினசரி 8000 யூனிட்டிற்கு மேல் விட்டமின் ஏ



சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வதை தவிர்க்கவேண்டும். அதேபோல் கர்ப்பகாலத்தில் புகைப்பதையோ, மது அருந்துவதையோ தவிர்க்கவேண்டும்.

அதேபோல் கர்ப்பகாலத்தில் கடினமான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதையோ, 102 டிகிரிக்கு மேல் சூடான நீரில் குளிப்பதையோ தவிர்க்கவேண்டும் என்பதும் மருத்துவர்களின் அறிவுரையாகும்.

- நவீனி



“காலிங்பெல் ரிப்பேர் பார்க்க பலமுறை சொல்லியும் ஏன் வரல?”

“நான் பலமுறை வந்து காலிங்பெல் அடிச்சும் நீங்க கதவு திறக்கலையே மேடம்”



Dr. எம்.ஏ.ஹரஸ்
B.U.M.S.PGHRM (UK)



இளநரை பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்.....

இன்றைய கால கட்டத்தில் தங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ள ஒவ்வொருவரும் பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர். இருப்பினும் தனிமனித அழகில் முடியானது பாரிய ஏன் முழுப்பங்களிப்பையும் செய்கிறது என்றால் அதை யாராலும் மறுக்க முடியாது. அதனால்தான் இன்று அதிகளவான அழகு நிலையங்களின் தோற்றமும், அங்கு காணப்படுகின்ற கூட்டமும் இதை பறைசாற்றுகிறது.

இது இவ்வாறிருக்க இன்றைய இளைஞர்களை இளநரையானது (Premature Gray Hair) பாரிய அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாக்கி வருகிறது. கூந்தல் கருமையாக இருப்பதைத்தான் எல்லோரும் விரும்புகின்றனர். இளமையிலேயே கூந்தல் நரைக்கவோ அல்லது செம்பட்டையாகவோ காணப்பட்டால் தவித்துப் போகின்றனர்.

இளநரை என்றால் என்ன? இளநரை எவ்வாறு உருவாகிறது என்பது பற்றி அலசுவோமாயின்.....

எமது தலைமுடியின் நிறம் பிறப்பிலேயே நிர்ணயிக்கப்பட்டாலும் முடியுறை அறையிலிருக்கும் (HAIR FOLLICLES) மெலனோ

சைட்ஸ் (Melanocytes) ஆனது மெலனின் (Melanin) என்ற நிறமியைத் தயாரிப்பதன் மூலம் எமது முடிக்கு நிறத்தை அளிக்கிறது.

எமது மெலனோசைட்ஸ் ஆனது 02 வகையான மெலனின் நிறமிகளைத் தோற்றுவிக்கிறது.

அ: Eumelanin

ஆ: Pheomelanin

மெலனின் சிறுமணிகளின் விகிதாசாரப் படியே எமது முடியின் நிறங்களும் அமைந்து விடுகிறது. பொதுவாக முடியில் மெலனின் சிறுமணிகளின் செறிவு அதிகமாகக் காணப்படின் கறுப்பு நிறமாகவும் குறைவாகக் காணப்படின் முடியானது சாம்பல் அல்லது வெள்ளை (Gray or White) நிறமாகவும் தோற்றமளிக்கும். வாழ்விடங்களை அதாவது பூகோள அமைவிடங்களைப் பொறுத்துக் கூட முடியின் நிறம் மாறுபட வாய்ப்புண்டு. எமது முடியின் நிறத்தை Fischer-Seller Scale யைப் பயன்படுத்தியே மதிப்பீடு செய்கின்றனர். மெலனின் சிறுமணிகளற்ற முடியானது (Clear Hair) Gray / White

ஆக தோற்றமளிக்க அதில் ஏற்படும் ஒளித் தெறிப்பே காரணமாக அமைகிறது.

முடியின் நிறத்தில் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகள்...

வயதாதல் (Ageing)

சில குழந்தைகள் பிறக்கும் போது அவர்களின் முடியானது Light Brown/ Strawberry Blond ஆக காணப்பட்டு அவர்களின் வளர்ச்சியோடு முடியின் நிறமானது படிப்படியாக கறுப்பாக மாறுகிறது.

பரம்பரை அணுக்கள் (GENE)

முடி நரைத்தலோடு 02 வகையான பரம்பரை அணுக்கள் தொடர்புடையதாக காணப்படுகிறது.

- Bcl2
- Bcl-W

பாலினம் (Gender)

பொதுவாக ஒப்பீட்டளவில் பெண்களை விட ஆண்களே கறுப்பு நிற முடியைக் கொண்டுள்ளனர்.

Medical Condition

a. Albinism

இது பரம்பரை நோய்க் குறைபாடு ஆகும். முடியில் மெலனின் நிறமியின் அளவு குறைந்தோ, இல்லாமலோ காணப்படுகின்ற தன்மை.

b. Vitiligo

Auto Immune Disease காரணமாக முடி, தோலின் நிறம் திட்டுத்திட்டாக இழக்கப்பட்டிருத்தல் (Patchy Loss of Skin / Hair Colour)

c. போசணைக் குறைபாடு (Malnutrition)

d. Werner Syndrome, Pernicious anemia

கூட இளநரைக்குக் காரணமாக அமைகிறது.

பொதுவாக வயதாதலின் போது முடி நரைப்பதானது இயற்கையாக இருப்பினும், சிலபேரில் நரையானது இளமையிலேயே தோன்ற என்ன காரணம்? அதற்கு ஏதுவான காரணிகள் எவை என்பது பற்றி பார்ப்போமாயின்.....

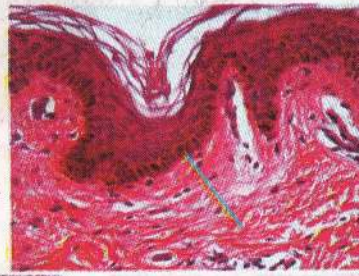
A. பிழையான உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள்

B. மூளைச்சோர்வு (Mental Tiredness) ஆகிய இரண்டுமே பெரும் காரணிகளாக அமைகிறது.

அதிகளவான யோசனை, கவலைகள், பொறாமை, பயம், பதற்றம் போன்ற காரணிகள் மூளைச் சோர்வு ஏற்பட ஏதுவான காரணிகளாக அமைகின்றது. இதனால் நமது முடியின் வளர்ச்சிக்கும், நிறத்திற்கும் தேவையான அத்தியாவசிய போசணைப் பொருட்கள் எமது முடியைச் சென்றடைவது தடுக்கப்படுகிறது.

விட்டமின் குறைபாடு (Vitamin Deficiency)

இரும்புச்சத்து, அயடீன், செப்பு போன்ற கனி



யுப்புக் குறைபாடுகளும் இளநரை உருவாகக் காரணமாக அமைகிறது.

இளநரையின் ஆரம்பக்கட்டத்தில் தலைக்கு நிறப்பூச்சுகள் (Dye) பாவிப்பது கூட இளநரையை தோற்றுவிக்க காரணமாக அமையலாம்.

இலத்திரனியல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி (Electric Dryer) முடியை உலர்த்துதல்.

மலச்சிக்கல் (Chronic Constipation), இரத்தச் சோகை (Anemia), சைனஸ் (Sinusitis),

தடுமல் (Cough) போன்ற நோய்கள் தரக்குறைவான எண்ணெய்கள் (Hair Oil, Jelly) போன்றவற்றைப் பாவித்தல்.

தைபொயிட் (Typhoid) போன்ற தீவிர நோய்கள்.

தேனீர், கோப்பி, மதுபானம் போன்றவற்றை அதிகளவில் உள்ளெடுப்பதாலும், வறுக்கப்பட்ட (Fried), எண்ணெய்த்தன்மையான (Oily), புளிப்புத்தன்மையான (Sour), அமிலத்தன்மையுடைய (Acidic) உணவுகளை அதிகளவில் உள்ளெடுப்பதாலும் இளநரை ஏற்படலாம்.



இளநரையை எவ்வாறு தடுப்பது? How to prevent premature gray hair?

★ அதிகளவு புரதச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும் (High Protein Foods)

உதாரணமாக : முளைத்த தானியங்கள் (Sprouted Grains) இறைச்சி, சோயா, Cereal

★ அதிகளவில் இரும்புச்சத்து, கனியுப்புகள், விட்டமின் A, விட்டமின் B நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.

விட்டமின் A : பச்சைக் காய்கறிகள் (Dark Green Vegetables), பழங்கள் (Yellow Fruits)

விட்டமின் B : பச்சைக் கீரை வகைகள், வாழைப்பழம், யோகட், தக்காளி, Cauliflower, Cereal, ஈரல்.

கனியுப்புக்கள்.....

நாகம் (Zinc) - இறைச்சி (Red Meat), கோழி, பச்சைக்காய்கறிகள்

இரும்பு (Iron) - மாட்டிறைச்சி, முட்டை, கோதுமை, Sunflower Seeds

செம்பு (Copper) - மந்திரி, பாதாம், Crabs, Oyster, முட்டை மஞ்சட்கரு

★ அதிகளவு அயடீன் நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுதல் வேண்டும்.

உதாரணம் : வாழைப்பழம், கரட், மீன்

இளநரைக்கான மருத்துவ முறைகள்

★ நெல்லிக்காயை உரசி (Indian gooseberry) தேங்காய் எண்ணெய்யோடு கலந்து தலைக்கு பூசி வர இளநரை மறையும்

★ உலர்ந்த நெல்லிக்காயை துண்டுகளாக்கி தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு கறுப்பாகும் வரை நன்கு குடாக்கி தலைக்கு பூசி வர இளநரை நீங்கும்.

★ தேங்காய் எண்ணெய், தேசிக்காய் சாறு 02 ஐயும் கலந்து தலைக்கு மசாஜ் செய்து வர இளநரை மறையும்.

★ மருதாணி, செம்பருத்தி, கறிவேப்பிலை மூன்றையும் சம அளவில் கலந்து நன்றாக அரைத்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊற வைத்து அலசிக்குளிக்க இளநரை நீங்கும்.

★ கறிவேப்பிலையை அதிகளவில் தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கறிவேப்பிலையை பச்சையாக அரைத்து உபயோகித்



தால் அதன் முழுப்பலன் கிடைக்கும்.

★ கரிசலாங்கன்னி, பொன்னாங்கன்னி போன்ற கீரைகளும் முடி கருமையாக வளரவும், நரை வராமலும் செய்யும்.

★ இஞ்சியைச் சீவி தேனுடன் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒவ்வொரு தேக் கரண்டி சாப்பிட்டு வரலாம். இதனால் எமக்குத் தேவையான விட்டமின் கிடைக்கப் பெறுகிறது.



“எதுக்குடா பிள்ளையார் சிலைய திருடினே?”

“தொழில முதல்முறையா ஆரம்பிக்கும்போது பிள்ளையார் கழி போட்டு ஆரம்பிக்கணும் இல்லையா? அதான் சார்!”

வாய் சுர்நாற்றம் நுமசு வெற்றிக்கு முதல் எதிர்



நாம் என்னதான் மிடுக்காய் உடுத்தி, புன்னகை சிந்தி முகம் மலர்ந்து மற்றவர்களுடன் பழகினாலும் வாய் துர்நாற்றம் வீசினால் மற்றவர்கள் முகம் சுளிக்கவே செய்வர். எனவே வாய் சுகாதாரத்தை பேணுவது மிக மிக அவசியம்.

உண்டின் கழுவுங்கள்

வாயை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கோர் எளிய வழி உண்டவுடன் தண்ணீர் கொண்டு அதை நன்கு கழுவுவதாகும். இந்தப் பழக்கம் பற்களின் இடையில் ஒட்டிக்கொண்டு துர்நாற்றத்தை தரும் உணவுத் துணுக்குகளை நீக்கும்.

மருத்துவரை அணுகுதல்

தொடர்ந்து வாய் துர்நாற்றம் வீசினால் எவ்வளவுதான் பல் துலக்கியும் அது போகவில்லை என்றால் நீங்கள் கண்டிப்பாக மருத்துவரை அணுகுதல் வேண்டும். உங்கள் முரசுகளில் ஏதேனும் கோளாறு இருந்து அது உங்கள் வாய் துர்நாற்றத்திற்கு காரணமாக இருக்கலாம். மேலும் வாய் துர்நாற்றம் நெஞ்சு எரிச்சல், நீரிழிவு, சைனஸ், நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய் போன்றவற்றினாலும் வரக்கூடும். அதனால் மருத்துவரை பார்ப்பது நல்லது.

பற்களை நன்கு பராமரிக்கவும்

முரசுகளில் வரும் நோய், துர்நாற்றத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும். ஆனால் நம்மில் பலருக்கு இது தெரியாது. பற்களை நன்கு பராமரித்தால் முரசுகளில் நோய் வராமல் தடுக்கலாம். உங்கள் பற்களை நீங்கள் நன்கு துலக்கவில்லை என்றால் பற்றீரியாக்களினால் ஆன மெல்லிய ஆடை உங்கள் பற்களின் மேற்பகுதியில்

படியும். இது தொடர்ந்து நீடித்தால் பற்களில் கறை படிந்து முரசுகளில் நோய் வரும்.

பொதுவாக வைத்தியர்கள் நாளொன்றுக்கு இருமுறை பல் துலக்க வேண்டும் என அறிவுறுத்துகின்றனர். நாக்கையும் நன்கு வழியுங்கள். ஏனெனில் நாக்கு பற்றீரியாக்கள் பற்றுவதற்கும் நுண்ணிய உணவுத் துணுக்குகள் படிவதற்கும் உரிய இடமாகும். துத்தநாகம் கலந்த மவுத் வேஷி கொண்டு வாயை நன்கு கொப்பளிப்பது பல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும். அது வாய் துர்நாற்றத்தை போக்குவதோடு வாய் துர்நாற்றம் வராமலும் தடுக்கும்.

பேக்கிங் சோடா

பல்வேறு மவுத்வேஷி மற்றும் பற் பசைகள் வந்த போதிலும் பலர் பேக்கிங் சோடா மற்றும் ஐதரசன் பெராக்சைட் கலந்த பற்பொடி அல்லது பற்பசை கொண்டு பல் துலக்குவதை நாம் பார்த்திருக்கலாம். இக்கலவையினால் பல் துலக்கும்பொழுது உங்கள் வாயில் சுரக்கும் அமிலத்தின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தி வாய் துர்நாற்றத்திற்குக் காரணமான பற்றீரியாக்களை அழிப்பதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

உணவில் கவனம் செலுத்தவும்

அதிக உறைப்பான அல்லது மசாலா கலந்துள்ள உணவுப் பதார்த்தங்கள் வாய்க்கு நல்ல சுவை தரலாம். ஆனால் வாய் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். வெள்ளைப் பூடு, வெங்காயம், கோப்பி போன்றவையும் மது வகைகளும் வாய் துர்நாற்றம் வருவதற்கு முக்கிய காரணமாகும். அத்தோடு கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களை உண்பதையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவை அஜீரணத்தை உண்டாக்கி வாய் துர்நாற்றத்திற்கு காரணமாக அமைந்து விடும். எனவே வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படாமல் கட்டுப்படுத்துவது நமது கைகளிலேயே இருக்கின்றது.



- ஜெயா



கிலோ மீற்றர் பரப்பளவு நிலமாகவும் காணப்படுகின்றது.

இவ்வாறான நீர் நிலைகளால் சூழப்பட்ட இவ் உலகில் இன்று மாபெரும் பிரச்சினையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதும் இப்பிரச்சினை காலதாமதமின்றி தீர்க்கப்பட வேண்டும் என உணரப்பட்டதுமான பிரச்சினை உலக சூழல் மாசுபடுவதாகும். பெரும்பாலும் சூழல் மாசுபடுவதில் நீர் மாசுபடுதல் எந்த வகையிலும் இரண்டாம் இடத்திற்கு தள்ளிவிடக் கூடிய பிரச்சினை அல்ல. இன்று உலக ரீதியாக நீர் நிலைகள் எதிர்நோக்கும் பல்வேறுபட்ட சவால்களுக்குமான முழுப்பொறுப்பையும் மனித நடவடிக்கைகளே ஏற்க வேண்டியுள்ளது. அறிவு, வளர்ச்சி அதன் பேறான அறிவியல் வளர்ச்சி அதனைத் தொடர்ந்து கைத்தொழில் விவசாய வர்த்தக வளர்ச்சிகள் உலக நீர் தேவையை அதிகரிக்கச் செய்துள்ளது. அத்து

ஆட்கொல்ல நோய்களை அதிகரிக்கும்

புவியானது ஒரு வளமிக்க கோளமாகக் கருதப்படுவதனாலும் இவ்வளங்களைப் பயன்படுத்தும் மனிதனின் அறிவார்ந்த செயல்களினாலும் மனித வாழ்க்கை பல்வேறுபட்ட மாற்றங்களைக் கொண்டதாக காணப்பட்டு வருகின்றது. வளங்களில் மிக முக்கியமானதாக நீர் காணப்படுகின்றது. இதனால் தான் வள்ளுவர் “நீரின்றி அமையாது உலகம்” என்று குறிப்பிடுகின்றார். எமது மூதாதையர்கள் நீருக்கு ஒரு சிறப்பான மதிப்பினை அளித்து ஒரு புனிதப் பொருளாக்கினர். இதனை “தாயைப் பழித்தாலும் தண்ணீரைப் பழிக்காதே” என்ற பழமொழி மூலம் அறியலாம். ஆனால் இன்றைய நிலையில் நீரின் முக்கியத்துவம், அதனைப் பாதுகாத்தல் தொடர்பான விழிப்புணர்ச்சி மிகவும் குறைந்து கொண்டு வருகின்றது.

உலகின் மொத்த பரப்பளவு 57 கோடி சதுர கிலோ மீற்றர் ஆகும். இந்த அளவில் 36 கோடி 13 இலட்சம் சதுர கிலோ மீற்றர் பரப்பளவு சமுத்திர நீர் பரப்பாகவும் (63.2%) 4 கோடி 30 இலட்சம் சதுர கிலோ மீற்றர் பரப்பளவு தண்ணீராகவும் 16 கோடி 60 இலட்சம் சதுர

அசுத்த நீர்

டன் மனிதனின் தூர நோக்கற்ற செயல்களினால் நீர் மாசுபடுத்தப்படும் வேகம் அதிகரித்தும் வருகின்றது.

உலக நீர் மாசுபடுத்தப்பட்டதனால் மனித சமுதாயம் பாதிக்கப்படும் வரை அது தடுக்கப்பட வேண்டிய அவசியம் குறித்த ஆய்வுகள் தொடர்பாக எவரும் கவனம் செலுத்தவில்லை. “நீருக்கு என்ன துன்பம் வரப் போகின்றது அது தான் தேவையான அளவு



கிடைக்கிறதே” என்ற நினைப்பில் நீர் நிலைகளில் சிறுக சிறுக செலுத்திய அசுத்தப் பொருட் களால் இன்று சுத்தமான நீரை வழங்கிய பல நீர் நிலைகள் சாவுப் பகுதிகளாக மாறி வருகின்றன. மனிதர்கள் நீர் நிலைகளைக் கூட சாகடிக்கக் கூடியவர்கள்.

இவ்வாறு அசுத்தப்படுத்தப்படும் நீர் நிலைகளில் தங்களுக்கு தேவையான நீரினைப் பெறும் மக்கள் பல்வேறுபட்ட தீய விளைவுகளுக்கு ஆளாகின்றனர். சுத்தமான நீர் கிடைக்காத தால் ஆண்டுதோறும் 20 லட்சம் மக்கள் இறக்கின்றனர். இவ்வாறு நீர் மாசடைவதனால் உலகில் தினமும் 40,000 குழந்தைகள் அசுத்த நீர்ப் பாவனையால் இறப்பதாகவும் இலங்கையில் இது நா ளுக்கு இரண்டாக காணப்படுவதாகவும் கணிக்கிடப்பட்டுள்ளது. அகில உலக சுகாதார இயக் கம் நீரினால் வருகின்ற அல்லது நீருடன் தொடர்புடைய நோய்கள் தொடர்பாக விளக்கமான அறிக்கையை வெளியிட்டுள்ளது. அந்த அறிக்கையில் இருந்து பெறப்பட்ட பின்வரும் அட்ட

அசுத்த நீர் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் நோய்களும் அதனால் உண்டாகும் தாக்கங்களும்

	நோய் வகை	தாக்கம்
01.	<p>நீர் விருத்தி செய்யும் பூச்சிகளால் ஏற்படும் நோய்கள். மலேரியா, யானைக்கால் மற்றும் மஞ்சள், சுரம் போன்ற நோய்களை, ஆற்றுக்குருடு நோயை கரும் ஈக்களும் (BLACK FLIES) பரப்புகின்றன.</p>	<p>நுளம்புகளால் பரவும் மலேரியா சராசரி யாக ஆண்டு தோறும் 160 மில்லியன் மக்களை தாக்குகின்றது. ஒவ்வொரு வருடமும் சுமார் 800 மில்லியன் மக்க ளுக்கு இது பரவுகிறது.</p>
02.	<p>கழிவு நீரினால் ஏற்படும் நோய்கள் சொறி, படைகள், தொழு நோய், கண் நோய் கண்களையும் தாக்குகின்றன. இவை தனிப்பட்ட மனிதனின் சுகாதாரத்திற்கு தேவையான நீர் பற்றாமையினால் பரவுகின்றன.</p>	<p>கண்ணிமை நோய் (TRACHOMA) கண் வலி போன்ற நோய்கள் தோலினையும் உட்புறமாகப் பரவும் ஒரு தொற்று நோய். இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர் ஏற்படுகின்றது. உலகில் 500 கண் பார்வை இழக்கும் நிலை மில்லியன் மக்கள் இந்நோயினால் அவதியுறுகின்றனர்.</p>
03.	<p>நீர் சுமந்து வரும் நோய்கள் துணிகளைத் துவைத்தல், குளித்தல் போன்றவை இடம்பெறும் நீர் நிலைகளில் இருந்து நீரைக் குடிப்பதற்கு பயன்படுத்தினால் தைபோயிட், வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுப் போக்கு போன்ற நோய்கள் பரவுகின்றன.</p>	<p>வயிற்றுப் போக்கு ஒவ்வொரு வருடமும் 6 மில்லியன் குழந்தைகளைக் கொல்கின்றது.</p>

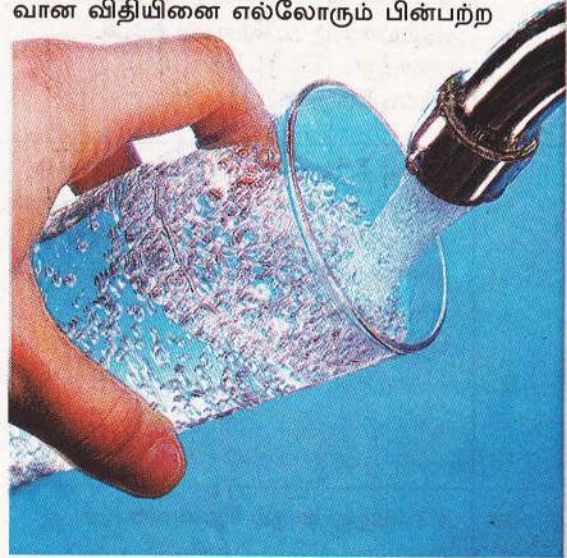
04.	<p>சூழலை மாசுபடுத்துவதனாலும் சுகாதாரம் இன்மையாலும் கொக்கில் புழுக்களால் வரும் நோய்கள்.</p>	<p>கொக்கில் புழுக்கள் மனிதர்களின் கால் வழியாக மனித உடலினுள் உள் நுழைகின்றன. இது பெரும்பாலும் குழந்தைகளின் இறப்புக்குக் காரணமாகின்றது. ஆண்டு தோறும் 15 மில்லியன் குழந்தைகள் இந்நோயின் தாக்கத்தால் இறக்கின்றனர்.</p>
05.	<p>நீரில் வாழும் எலும்பில்லா உயிர் இனங்களினால் பரவும் நோய்கள் நத்தைகளாலும் நீர்ப்பூச்சிகளாலும் வயிற்றுப் புழு நோய்கள் பரவுகின்றன.</p>	<p>வயிற்றுப்புழு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் ஒவ்வொருவரும் தமது வாழ்நாளில் 600 -1000 வேலை நாட்களை இழக்க நேரிடும்.</p>

வணை அசுத்த நீர் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் நோய்களையும் அதனால் உண்டாக்கும் தாக்கங்களையும் விளக்குகின்றது.

உண்மையில் நீர் ஒரு பொருளாதார வளம் மட்டுமல்ல. அது எமது வாழ்வு. ஆகவே நீர் பயன்பாட்டில் சுயநலம் மற்றும் தனி மனித திருப்தி ஆகிய குறுகிய நோக்கங்களுக்கு இடமளியாது எமது எதிர்கால சந்ததியினரும் பயன் பெறத்தக்க வகையில் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும். அதன் தரமும் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். இவ்விரு கருத்துக்களின் அடிப்படையில் மனிதன் செயற்படுவானாயின் நீர் எக்காலத்திலும் ஒரு பேண்தகு வளமாக அமையக் கூடிய வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்கலாம். புவியின் இரத்த நாளமாக காணப்படும் நீர் பாதுகாக்கப்படுவதற்கும் அதன் நீடித்த பயன்பாட்டிற்கும் ஏற்ற நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுவதில் காலதாமதமாகும்.

மனிதரதும் ஏனைய ஜீவராசிகளினதும் உயிர் வாழ்வதனைச் சாத்தியமாக்குகின்ற இயற்கை வளங்கள் தொடர்ந்தும் நிலைத்திருக்க வேண்டுமாயின் வழமையான வளர்ச்சி முறைகளில் விரும்பத் தகுந்த மாற்றங்கள் ஏற்படுவது இன்றியமையாதது. ஆகவே இயற்கைச் சூழலை ஒரு இயந்திரத்தைத் போல அதனை பாகங்களாகக் கழற்றவும் கழற்றிய பாகங்களை மீண்டும் பொருத்தவும் அவ்வாறு

பொருத்தும் போது புதிய பாகங்களை பிரதியீடு செய்யவும் முடியும் எனவும் கருதக் கூடாது. எனவே இயற்கைச் சூழலை அதன் இயல்பான வழிகளிலும் இயல்பான வேகத்திலும் மட்டுமே மாற்ற வேண்டும் என்ற பொதுவான விதியினை எல்லோரும் பின்பற்ற



வேண்டும் நீர்வம் தொடர்பிலும் இது பொருந்தும். நீரைப் பாதுகாப்போம். வாழ்வை வளமாக்குவோம்.

பி. மாதவி பி.ஏ.,
பயிலுனர் தாதி
தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி,
வவுனியா.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 52

இடமிருந்து வலம்

01. குடும்ப வாழ்க்கையை குறிக்கும்.
03. தோழி என்றும் சொல்லலாம்.
05. இது கேட்டு பொருள் வாங்க வேண்டும். (திரும்பியுள்ளது)
06. நலன் வேண்டி முனிவர்களும் நடாத்துவது.
07. உப்பில்லா பண்டம் இதிலே என்பார்கள்.
08. கிழமை நாட்களிலும் ஒன்று.
11. தன் உடம்பிலிருந்து ஒரு மயிர் உதிர்ந்தாலும் தன்னையே அழித்துக்கொள்ளுமாம் இது.
13. உலகம் என்றும் சொல்லலாம்.
15. களவு என்றும் கூறலாம்.
16. மிகுந்த ஆசையை குறிக்கும்.

மேலிருந்து கீழ்

01. இதனாலும் நோய் உருவாகின்றது.
02. அழியாச் செல்வம் என்று இதை சிறப்பித்து கூறுவர். (குழம்பியுள்ளது)
04. இறைவனின் அருளைக் குறிக்கும்.
07. மலை உச்சி.
09. முல்லைக்குத் தேர்கொடுத்த மன்னன்.
10. மக்கள் மத்தியில் அதிக விமர்சனத்துக்குள்ளாகும் விடயங்களை இவ்வாறு குறிப்பிடுவர்.
12. மாம்பிஞ்சு.
14. பறவைகளின் உணவை இவ்வாறும் கூறுவர். (தலை கீழ்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 51 விடைகள்

1			2			3	
இ	ரு	ம்	பு			கா	சி
சை			த்			க	
	4		5		6		
	வ		த	ர்	ம	ம்	
	7		க		வை		8
	று	ன்					ம
9					10	11	
சு	மை		ம்		வி	த்	து
		12				சி	
		அ					
13					14		
த	ர்	ச	ம்		சா	த	ம்
ம்		தி					ன்

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஜே. எம். லெப்பே, மாத்தளை.

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஏ. ஸி. எம். லாஃபிர், அக்குறணை.

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி கே. தயாமினி, இணுவில்.

பரராடுக்குரியோர்

01. நீஜாம் சப்னா, பெரலன்னறுவை.
02. திருமதி வை. யோகேந்திரன், திருக்கோவில் - 01.
03. திருமதி ஆர். ரெங்கசாமி, பண்டாரவளை.
04. ஏ. ஏ. எஃப். சம்ஹா, காத்தான்குடி - 04.
05. எச். எம். நியாஸ், ஏறாவூர் - 01.
06. ஆர். மாணிக்கம், கொழும்பு - 15.
07. வீ. ஹம்சகுபீனி, மஸ்கெலியா.
08. ஐ. எம். மாசூப், கண்டி.
09. எஸ். முரளிதரன், கொழும்பு - 15.
10. டி. வனுஜா, மட்டக்களப்பு.

ஆகஸ்ட்-2012

முடிவுத் திகதி 18. 08. 2012

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 52

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 52,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

☞ சிகரெட்டை நிறுத்த நினைப்பவர்களுக்கு உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத சிகரெட் என்று ஒன்று உள்ளது. எப்படியென்றால் அந்த சிகரெட்டில் புகையிலை அல்லது நிக்கோட்டினுக்கு பதி

போது புகைப்பழக்கத்தை விட வேண்டும் என்று நினைக்கும் போது இந்த சொக்லேட்டை சாப்



புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்த சில டிப்ஸ்

லாக, ஒரு சில ப்ளேவரான புதினா அல்லது ஆசையைக் கட்டுப்படுத்தும் மெத்தனால் என்பவை இருக்கின்றன. இதனால் உடலானது ஆரோக்கியமாக இருப்பதோடு, மனநிறைவு அடையும் வகையில் இருக்கும்.

☞ சுயிங்கத்தை வாயில் போட்டு மெல்லலாம். அதற்காக அதிக நேரம் மென்றாலும் உடலுக்கு ஆபத்தானது. ஆகவே இனிப்பு குறைவாக இருக்கும் புதினா சுவையாலான சுயிங்கம்-ஐ வாயில் போட்டு மென்றால், சிறிது சுயக்கட்டுப்பாடானது மனதில் இருக்கும்.

☞ டார்ச் சொக்லேட் மிகவும் சுவையோடு இருப்பதோடு, ஆரோக்கியமானதும் கூட. எப்

பிட்டால் பசி அதிகரிப்பதோடு, வயிறு முழுவதும் உண்டுவிடுவர். மேலும் அந்த சொக்லேட்டில் உள்ள கொக்கோவானது, அதன் சுவையால் சிகரெட்டை மறக்கச் செய்துவிடும்.

☞ சோம்பு, நட்ஸ் போன்றவற்றை வாயில் போட்டு மெல்லுதல் மிகவும் சிறந்த, ஆரோக்கியமான ஒன்று. நட்ஸில் பாதாமை வாயில் போட்டு மென்றால் உடலுக்கு மிகவும் சிறந்தது.

எப்போதெல்லாம் புகைபிடிக்க வேண்டும் என்பது போல் தோன்றுகிறதோ, அப்போதெல்லாம் 2-3 வாழைப்பழங்களை சாப்பிடலாம். இது புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்த ஒரு சிறந்த வழி.

-நவீனி

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/=

ரூ. 500/=

ரூ. 250/-

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

பரிந்துரைகள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இலக்கணங்களைப் பொருத்தவரையுடைய உங்கள்

● ஆக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● துணுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No: 12 - 1/1, St, Sebastiyam Mawatha, Wattala. T.P : 011 -7866890, 011-7866891,

Fax :- 011-7866892, E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk



ஆரோக்கிய சமையல்



தேவையான பொருட்கள்

சுக்கு	- 50 கிராம்
தக்காளி	- 50 கிராம் (பொடியாக நறுக்கியது)
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம் (பொடியாக நறுக்கியது)
வெந்தயம்	- ஒரு தேக்கரண்டி
கடுகு	- தேவையான அளவு
மிளகாய்த்தூள்	- அரை தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	- கால் தேக்கரண்டி
மிளகு	- 2 தேக்கரண்டி
புளி	- நெல்லிக்காய் அளவு
மரக்கறி எண்ணெய்	- 2 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு.



சுக்கு குழம்பு

செய்முறை

சுக்கு, மிளகு, வெந்தயத்தை எண்ணெய் விடாமல் தனித்தனியாக வறுத்து, பின் ஆற வைத்து ஒன்றாக சேர்த்து அம்மியில் வைத்து பொடித்துக் கொள்ளவும்.

பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, பாத்திரம் காய்ந்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை

போட்டு தாளித்து, சின்ன வெங்காயத்தைச் சேர்த்து



வதக்கவும். பின்னர் அதில் நறுக்கிய தக்காளியைப் போட்டு நன்கு வதக்கி பின் புளிக்கரைசல் விட்டு தேவையான அளவு உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள் சேர்க்கவும்.

நன்கு கிளறி ஒரு கோப்பை தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க விடவும்.

அது நன்றாகக் கொதித்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும்போது பொடித்த சுக்கு கலவையைச் சேர்த்து, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும்.

(குறிப்பு : இந்த சுக்கு குழம்பு சளி தொந்தரவு உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.)

ரேணுகா தாஸ்



ஒரு Dr...ரின் டயரி யிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

மேகம் கறுத்துப் போய், கொட்டித் தீர்க்க
லாமா எனக் கனத்து நின்றது.

வடக்குப் பக்க ஜன்னலூடாக மெல்லென
வீசிய குளிர் காற்று, விறைத்துக் கிடந்த உட
லின் ரோமங்களைச் சிலிர்த்து நிமிர வைத்
தது.

மனமும் சோகத்தில் கனத்துச் சோர்ந்து
கிடந்தது.

டிஸ்பென்சரியில் சனக்கூட்டம் இல்லை!
தெருவும் வெறிச்சோடிக் கிடந்தது!!

தை மாதத்தின் குளிரும் மழை மூட்டமும்
தான் சனங்களை வீட்டுக்குள் முடக்கி வைத்
திருக்கிறது என்று சொல்ல முடியாது.

நேற்று மாலை நடந்த பிரளயம்...?

அதிகாலை ஐந்தரை மணிக்கே, எங்களைக்
கதி கலங்கித் துயில் கலைய வைத்தது முதல்
ஷெல் அடி.. தொடர்ந்து நாலா பக்கமும் மாறி
மாறி ஷெல் அடி. அந்தக் காம்பின் நாலு
மைல் சுற்றாடலில் உள்ள அனைத்துக் கிரா
மங்களுமே கதி கலங்கிப் பயந்து அடங்கிக்
கிடந்தன.

எங்கும் அமைதி! இடையிடையே குண்டு
வெடிச் சத்தங்கள். அதனிடையே காயம் பட்
டவர்களை ஏற்றிக்கொண்டு விரைந்து செல்
லும் வாகனங்களின் இரைச்சல்கள்.

ஷெல் அடி சிறிது குறைகிறதே என மனம்
ஆற....

.... இராட்சத அலுமீனி
யக் கழுகுகள் இரைச்
சலோடு வந்து குண்
டுகளையும் துப்பாக்கி
ரவைகளையும் மாறி
மாறி உமிழ்ந்து....

**இழப்புக்களை
எ.கே.டீ.வேமும்...**

ஓ! அன்று எமது
மண்ணில் எத்
தனை இழப்புக்
களோ?

இவை எல்
லாவற்றிற்
கும் மேலாக...

எனது குடும்பத்துக்கும் எனது டிஸ்பென்ச
ரிக்கும் வேண்டிய பெண் ஒருத்தியின் ஒரே
தம்பி, ஷெல் அடியில் அதே இடத்தில்...
அதே கணத்தில்....

என்ன பரிதாபம். ஐந்து மணமாகாத பெண்
களுக்கு ஒரே தம்பி. குடும்பத்தின் 'நிரந்தர
வைப்புப் பணம்' என நம்பினார்கள்!

ஆனால் அவனோ...? வீட்டை விட நாட்
டிருகுத் தனது சேவை அதிகம் தேவை என
நம்பினான், செயற்பட்டான்.

அந்தப் பணிக்காகவே தனது உதிரத்தைக்
கொட்டிவிட்டான். உயிரையும் கொடுத்து
விட்டான்.

ஒரு வருடத்துக்கு முன் கூட, எங்களுக்கு
முருங்கைக் காயும், தூதுவளம்
இலையும் அன்
போடு கொண்டு



வந்து கொடுத்த மீசை கூட அரும்பாத அந்தப் பால் வடியும் முகத்தை என்னால் எப்படி மறக்க முடியும்...?

இப்படி எத்தனை இழப்புகள்... ஒவ்வொரு வீட்டிலும்... ஒவ்வொரு ஊரிலும்... ஒவ்வொரு பிரதேசத்திலும்...

உயிரின் இழப்புகள்... அங்கத்தின் சிதைவுகள்...

எத்தனை இழப்புகள் வந்தாலும் எமது மக்கள் இன்னமும் நம்பிக்கையை இழக்கவில்லை!

எத்தனை தடங்கல்கள் வந்தாலும் தயங்காது தாண்டிப் பாயும் மன உறுதியை இழக்கவில்லை.

இந்த நம்பிக்கைகளும், மன உறுதியும் இழக்கப்படாமல் இருக்கும் வரை - ஷெல் அடியும், பொம்மர் குண்டும், எரிபொருள் தடையும், பொருளாதாரத் தடையும், ஏன் தடம்புரளும் மத்தியஸ்தங்களும் கூட எம்மை உசுப்ப முடியாது.

“டொக்டர்... டொக்டர்”

சிறந்தனை கலைந்து தலை நிமிர்ந்தபோது, ஒரு இளந் தம்பதிகள் குழப்பம் நிறைந்த முகத்துடன் நின்றிருந்தனர். அவள் நிறைமாத வயிற்றுடன் கூட.

“உங்களோடு ஒரு விஷயம் கதைக்க வேணும்...”

“சொல்லுங்கோ”

“எங்களுக்கு ரெண்டு பிள்ளையள், அடுத்தடுத்துப் பெத்துப் போட்டம்... மூண்டாவது வயித்திலை, பிள்ளையளுக்கு மூண்டு வயதும், ஒரு வயதும் தான்...

... இதுக்கு மேலை பெத்தால் எங்களாலை வளத்து ஆளாக்க ஏலாது...

... இந்தப் பிள்ளை பிறந்த கையோடை தடை ஒப்பிரேஷன் அவவுக்குச் செய்விக்க வேணும். நீங்கள்தான் இந்த ஒப்பிரேஷனை ஒழுங்கு செய்து, செய்விக்கத் தர வேணும்” எனக் கணவன் ஒரே மூச்சில் கொட்டித் தீர்த்தான்.

அவர்கள் கேள்வி நியாயமானதுதான்.

அளவானதும், குழந்தைகளுக்கிடையே



போதிய இடைவெளி விட்டதுமான குடும்பம், ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சிகரமான குடும்பமாக இருக்கும் என்பது எனக்குத் தெரியாததும் அல்ல.

ஆனால்...?

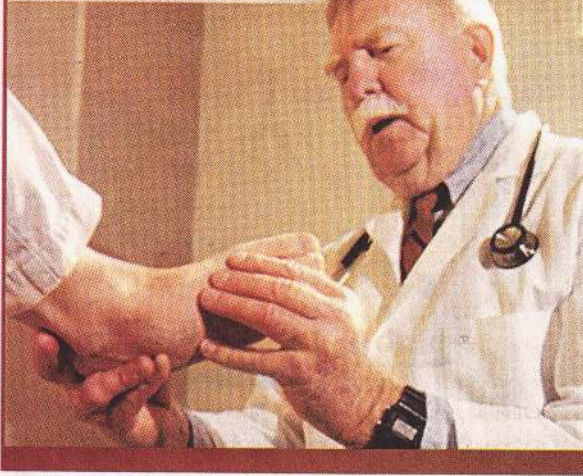
நான் ஒரு சாதாரணமான, வருவாய்களாகக் காக மட்டும் தொழில் பார்க்கும் டொக்டர் அல்ல!

இனப் படுகொலைகள் தயவு தாட்சண்யமின்றி நடக்கும் ஒரு போராட்ட சூழ்நிலையில், சங்கமித்து வாழ்பவன். எனவே, நாம் ஏற்கனவே மருத்துவ ரீதியாகக் கற்றுக் கொண்டவைகளையும், சரியெனப் பூரணமாக நம்பியவைகளையும் காலத்தின் தேவையை ஒட்டி மீள் பரிசீலனை செய்து பார்க்க வேண்டிய அவசியம் என்று நம்புவன்.

எனவே, அந்தத் தம்பதிகளின் கோரிக்கையை எப்படி என்னால் மனப்பூர்வமாக நிறைவேற்ற முடியும்?

கொக்கட்டிச்சோலையில் இருநூறு பேரும், மன்னாரில் ஐம்பது பேரும், கிளிநொச்சியில் முப்பது பேரும், யாழ்ப்பாணத்தில் தினமும் நூலைந்து பேருமாக எமது இனம் தினம் தினம் ஆரவாரமின்றி அழிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றி போதிப்பதோ, வலியுறுத்துவதோ அல்லது அதற்கு அனுசரணையாக நிற்பதோ எப்படி நியாயமாகும்? (தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்)

Expert Care
For Your Feet!



காரணம் எனவும் அந்நிலையம் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

புதிய கருத்துக் கணிப்புக்களுக்கு அமைய நான்கு பேரில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் காணப்படுகின்றமை கண்டறியப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த நிலைமையானது, 30 வருடங்களுக்கு நீடிக்குமானால், இந்த நோயானது இரண்டு பேரில் ஒருவருக்கு என்ற கவலை தரும் நிலையை அடையும் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதாவது இலங்கை மக்களில் அரைவாசிப்பேருக்கு நீரிழிவுநோய் ஏற்படும் என்பதாகும்.

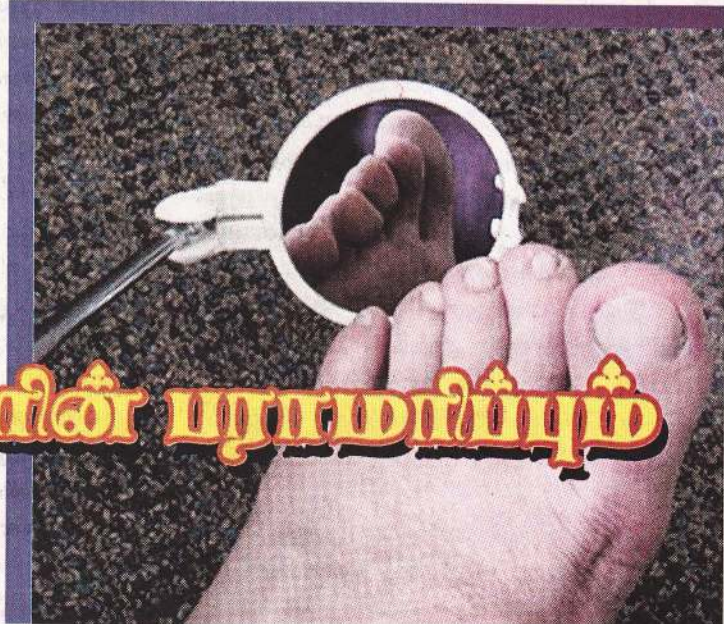
ஓய்வின்மை, மாப்பொருள் சீனியுடனான உணவு வகைகளை அதிக அளவில் உட்கொள்ளுதல், புதிய பழம் மற்றும் மரக்கறி வகைகளை உட்கொள்ளாமை, தேவையற்ற உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் போன்ற முறைமைகள் காரணமாகவே இந்த நோய் அதிக அளவில் பரவுவதாக நீரிழிவு மத்திய நிலையம் எச்சரித்துள்ளது.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தமது பாதங்களை முகத்தைப் போன்று நன்கு பராமரிக்க வேண்டும், பாதுகாக்கவேண்டும் என கூறப்படுகிறது. ஏனெனில், கால்களில் ஏற்படும் காயங்கள் மற்றும் புண்களை சுகமாக்குவது மிகவும் கடினமாகும். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக

நீரிழிவு நோயும்

நீரிழிவு நோய் மக்களை ஆட்டிப் படைக்கும் நோயாகும். இலங்கையில் நான்கு பேரில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக தெரிவிக்கப்படுகிறது. இந்நிலையில், நீரிழிவு நோய் காரணமாக வருடாந்தம் 700 க்கும் அதிகமானவர்களின் கால்கள் அகற்றப்படுவதாக தேசிய நீரிழிவு மத்திய நிலையம் அதிர்ச்சி தரும் தகவலை வெளியிட்டுள்ளது. அத்துடன், நாட்டின் சகல பகுதிகளிலும், நீரிழிவு நோயால் பாதிப்படைந்தவர்கள் உள்ளதாக அந்த நிலையம் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

கட்டுப்பாடின்றி உணவு உட்கொள்ளுதல், மருத்துவ ஆலோ



பாதங்களின் பராமரிப்பும்

சனைகளை பின்பற்றாமல் செயல்படுவது ஆகியனவே, நீரிழிவு நோய் அதிகரிப்பதற்கான முக்கிய



இருக்கும் பல நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு புண்கள் சலபமாகக் குணமாகி விடுகின்றன. ஆனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை மிக அக்கறையோடு கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பலரின் புண்கள் மாதக்கணக்கில் மாறாது தொல்லை கொடுக்கின்றன.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகரிப்பதால் புண்கள் ஆறாதிருக்கும் நிலை உடனடியாக ஏற்படுவதில்லை. அது தொடர்ந்து அதிகரித்திருக்கும் போது, உடலில் படிப்படியாக தோன்றும் பல்வேறு பாதிப்புகளால்தான் புண்கள் ஆறாத நிலை ஏற்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயின் பாதப்

புண்களுக்குரிய காரணங்கள்

- காலில் உணர்ச்சியற்று போதல் (நீரிழிவு நரம்பு அழற்சி).
- குருதி ஓட்டம் வலுவிழத்தல்.
- பாதத்தில் அங்கவீனமான நிலை.
- உரோஞ்சுதல், அழுத்தம், காயம் போன்ற வற்றால் பாதம் பாதிக்கப்படல்.
- குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு கூடுதல்.

நோயியல்

வருடக்கணக்காக குருதியில் குளுக்கோசின் மட்டம் கூடுதலாக காணப்பட்டால் நரம்புகள் பாதிப்புற்று கால்களில் முற்றாகவோ ஓரளவோ உணர்ச்சியற்று போகின்றது. நரம்பு பாதிப்புற்ற பின் கால்களில் நோ ஏற்படுவதை உணரமுடிவ தில்லை.

நீரிழிவு நோயாளர்களில் கை கால்களுக்கு குருதி ஓட்டம் குறைவடைகிறது. இரத்த நாடிகளில் ஏற்படும் நோய் காரணமாக உடலில் குணமாகும் தன்மை பாதிப்படைந்து, கிருமித் தொற்று ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிப்பதனால், கால் புண்கள் மேலும் சிக்கலடைகின்றன. கால்களில் பாதணிகள் அடிக்கடி உரசுவதனால் ஏற்படும் அழுத்தத்தினாலும் தோலில் சிராய்ப்பு ஏற்பட்டு வரும் புண்கள் இலகுவில் மாறுவதில்லை.

குணங் குறிகள்

நோயாளியின் கால்கள் மரத்துப் போயிருந்

தால் அல்லது காலில் குற்றுவது போன்றதோர் உணர்வு இருந்தால், இரவு நேரங்களில் நோவு, ஊசி குத்துதல் போன்ற உணர்ச்சிகள் ஏற்பட்டால், தசைப்பிடிப்பு, பாதங்கள் குளிந்திருந்தால், அல்லது பாதங்கள் உணர்வு நிலையை இழந்திருந்தால் நோயாளியின் நரம்புகள் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது எனக் கருதலாம்.

பாதிப்புகள்

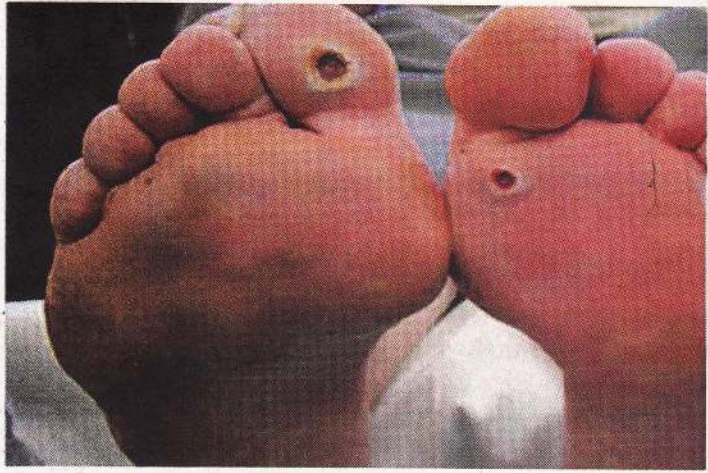
- தோல் அழற்சி (தோல் மற்றும் மென் இழையங்கள் கிருமித் தொற்றுக் குள்ளாதல்).
- எலும்பு அழற்சி (எலும்பில் கிருமித்தாக்கம்).
- சீழ் பிடித்தல்
- விகாரமடைந்த பாதம் (எலும்பு மற்றும் மூட்டு என்பன சேதமுற்று விகாரமடைதல்).
- சேதமுற்று இறந்த மென் இழையங்களைக் கொண்ட பாதம்.
- காலை காப்பாற்ற முடியாதபோது பாதத்தை அல்லது காலை துண்டித்தல்.
- கிருமித் தொற்றினால் குருதியினுள் கிருமி பெருகி நஞ்சாவதால் இறப்பு ஏற்படலாம்.

பராமரிப்பு

நீரிழிவு கிளிநிக்கில் பயிற்சிபெற்ற மருத்துவ ரொருவரால் காலை பரிசோதித்துக் கொள்ளல்.

பாதங்களைத் தினமும் பரிசோதிப்பது மிக முக்கியமாகும். கால்களில் வெடிப்புகள், காய்ப்புகள் சொறி, காயங்கள், வெட்டுக்கள், தடிப்புகள், கொப்புளங்கள், நிறமாற்றங்கள் வீக்கங்கள், பாதம் அதிக சூடாக, குளிராக இருத்தல் ஆகிய வற்றை கவனித்தல் மிக அவசியமாகும்.

கால் விரல்கள், நகங்களுக்கிடையிலும் பூஞ்சணம் தொற்றியுள்ளனவா என தினமும் பார்க்க வேண்டும். மேற்கூறியவற்றில் ஏதேனும் நீரிழிவு நோயாளியை தாக்குமேயானால் உடனடியாக வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறலாம்..



தினமும் ஒரு முறையாவது பாதங்களைக் கழுவி மெல்லிய பருத்தித் துணியினால் துடையுங்கள். கால்களை கழுவி சுத்தம் செய்ய சுடுதண்ணீரை பாவித்தலை நிறுத்த வேண்டும். ஏனெனில் நோயாளியின் பாதங்களில் சில நேரங்களில்

உணர்வு இல்லாததன் காரணமாக அதிக சூடான நீர் பாதங்களைத் தாக்கலாம். கால்களைக் கழுவ சூடான நீர் அவசியமானால், சுடு நீரை பாவனைக்கு எடுப்பதற்கு முன்னர் கையால் அல்லது முழங்கையால் நீரைத் தொட்டுப் பார்த்துவிட்டு பின்னர் காலில் ஊற்றவும்.

கால்களை கழுவுவதற்கு சவர்க்காரம் பாவிக்கவும். எக்காரணம் கொண்டும் ஏனைய இரசாயனப் பொருட்களை பாவிக்க வேண்டாம். கால்களைத் துடைப்பதற்கு மிருதுவான துணியைப் பாவிக்கவும்.. கால்களின் விரல்களின் சந்துகளுக்கிடையில் கவனமாகத் துடைக்கவும் தோலை ஈரலிப்பாக வைத்திருப்பதற்கு பூச்சுக்கள் பாவிக்கலாம்.

தடுப்பும், ஆரோக்கிய மேம்பாடும்

உணவின் மூலமும், இன்சலின் மற்றும் மாத்திரை பாவனை மூலமும் நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

கிரமமாக குருதியில் குளுக்கோஸ் மட்டத்தை கண்காணித்தல்.

பாதணிகளை அணிவதன் மூலம், உராய்வையும், அழுத்தலையும் தவிர்க்கலாம். பருத்தியினாலான தளர்வான காலுறைகளை அணிதல். கால்களில் காயங்கள் உள்ளவர்கள் தங்களுக்கென விசேடமான வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட பாதணிகளை அணிய வேண்டும்.

தோல், நகம் என்பவற்றில் கால்களை, தோல் தடிப்பு, உராய்வு, புண், கொப்பளம், சிவந்து போதல் என்பன காணப்பட்டால் மருத்துவரிடம் அறிவித்தல்.

கிருமித்தொற்றிருந்தால் சிகிச்சை எடுத்தல்.

மென்மையான சவர்க்காரம் பாவித்து பாதங்களை தினமும் இருமுறை கழுவுதல்.

விரலிடுக்குகளை ஈரலிப்பற்ற நிலையில் பேணுதல்.

நகங்களை நேராக வெட்டி விடுதல் வேண்டும், வளைத்து வெட்டினால் அவை உட்புறமாக வளரலாம்.

வெறுங்காலுடன் நடப்பதை முற்றாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும். குளிக்கும் போதும் நித்திரை செய்யும் போதும் மாத்திரமே பாதணிகளைக் கழற்ற வேண்டும்.

கால் கைகளுக்கு நன்கு குருதி ஓட்டம் இருக்கக்கூடியதாக தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்..

பருமனாக இருப்பவர்கள் உடல் எடையை குறைத்தல்

மதுபானத்தை மிதமிஞ்சி அருந்தாதிருத்தல்.

கிரமமாக நீரிழிவு கிளினிக்குக்கு சென்று பயிற்றுவிக்கப்பட்ட மருத்துவரிடம் காலை பரிசோதித்துக் கொள்ளல்

புகைத்தல் கூடாது.

புண்களுக்கு உடனடியாக சிகிச்சை பெறல். கவனிப்புகள், தோல் மாற்றுகையும் புண்கள் குணமடைய உதவுவதுடன், கிருமித்தொற்றலையும் தவிர்த்து, கால் துண்டிக்கப்படுவதிலிருந்தும் காப்பாற்றும்.

கால்களை குறுக்காக வைத்து இருப்பதைத் தவிர்த்தல். ஏனெனில் இது கால்களுக்கான குருதியோட்டத்தை குறைப்பதுடன் நரம்புகளிலும் அழுத்தத்தை உண்டாக்குகின்றது.

கலா நெஞ்சன் ஷாஜஹான், B.E.D

காது வலியா? வீட்டிலேயே மருந்திருக்கு!



காது வலி பெரியவர் முதல் குழந்தைகள் வரை அனைவருக்கும் வரும் ஒன்று. ஆனால் கைக்குழந்தைகளுக்கு காது வலி வந்தால், உடனே மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. இந்த காது வலி பெரும்பாலும் சளி பிடிப்பதாலும், மூக்கை சிந்துவதாலுமே வரும். மேலும் அதிக இரைச்சல் மற்றும் சிலருக்கு தொண்டையில் ஏற்படும் அழற்சி காரணமாகவும் வரலாம். அப்படி காது வலி வந்தால் உடனே காதுக்குள் எதையாவது போட்டு நுழைக்கக் கூடாது. இதனால் காதுக்குள் கிருமித்தொற்று தான் ஏற்படுமே தவிர சரியாகாது. மேலும் இந்த காது வலி பொதுவாக இரவிலேயே வருவதால், என்ன செய்வதென்று தெரியாது. அப்போது இதற்கு நம் முன்னோர்களின் வீட்டு வைத்தியம் நன்கு கை கொடுக்கும். அவை உங்களுக்காக.....



★ காது வலி வந்தால் தேங்காய் எண்ணெய்யை குடேற்றி அதில் சிறிது உப்பு போட்டு, மிதமான சூட்டில் காதில் விட்டால், காதில் இருக்கும் புண் ஆறி, வலி குறையும்.

★ தூதுவளையை நீரில் போட்டு காய்ச்சி, அந்த நீரைக் குடித்தால் காது வலி குறையும்.

★ தாமழ்பூவை நெருப்புத் தணலில் குடேற்றி கசக்கி சாறு பிழிந்து அதில் சில துளிகளை காதில் விட்டால் காது வலி, காதில் தோன்றும் கட்டி ஆகியவை குணமாகும்.

★ மருதாணியின் வேரை நசுக்கி அதில் வரும்

சாற்றினை காதில் விட்டால், காது வலி தீரும்.

★ கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயில் ஒரு கிராம்பை போட்டு சூடு செய்து, பின் அந்த எண்ணெய்யை வலி உள்ள காதில் விட்டால் விரைவில் வலி குறையும்.



“வீட்டுல சமையல் வேலையெல்லாம் நீங்கதானா டாக்டர்?”
 “ஆமாம், எப்படி கண்டுபிடிச்சிங்க?”
 “மாத்திரையெல்லாம் வகை வகையாப் பிரிச்சி அஞ்சரைப் பெட்டிக்குள்ள போட்டு வச்சிருக்கீங்களே, அதான் கேட்டேன்!”

கழுத்தில் கட்டும் டை

கழுத்தில் கட்டும் கழுத்துப் பட்டியாகிய 'டை' யை கட்டும்போது இனி அலட்சியமாக இருக்காதீர்கள். கழுத்தில் கட்டிக் கொள்ளும் 'டை' பற்றி அண்மையில் மருத்துவ ரீதியான ஆய்வு ஒன்று நடத்தப்பட்டது. கழுத்து டையை மிகவும் இறுக்கமாய்க்



கட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. அவ்வாறு கட்டிக் கொண்டால் பிற்காலத்தில் கண்களில் குளு கோமா வரலாம் என்பது மருத்துவ ஆராய்ச்சியின் முடிவாகும்.

கால்சட்டை பையில் திணிப்பு

உங்கள் கால்சட்டைப் பையில் கணமான பேர்ஸ், கைக்குட்டை உள்ளிட்ட மேலும் பல பொருட்களை திணிக்கும் பழக்கமுடையவரா நீங்கள்? இனி எச்சரிக்கையாய் இருங்கள். கால்சட்டைப் பையில் அளவுக்கதிகமாய் பொருட்களை



திணிப்பதால் முள்ளந்தண்டு மற்றும் பின் இடுப்புப் பகுதிகளில் வலியும் பாதிப்பும் ஏற்படலாம். அந்தக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் மட்டும் ஏற்படும்

எச்சரிக்கை குறிப்புகள்

மாரடைப்பு அபாயம்

தனியாக இருக்கும் ஒருவருக்கு திடீரென்று மாரடைப்பு வந்தால், சிறிது நேரம் இருமினால் ஆபத்தான கட்டத்தை கடந்து விடலாம் என ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.



ஆனால் பிரித்தானிய நிபுணர்களோ அது தவறு என்கின்றனர். "மாரடைப்பு வந்தவுடன், ஒருவர் இருமுவது சாத்தியமில்லை.

அது மட்டுமில்லை இருமல் நிலைமையை மென்மேலும் மோசமாக்கிவிடும் அபாயம் உள்ளது என்றும் எச்சரிக்கின்றனர்.

அழுத்தம் காரணமாகவே இத்தகைய பாதிப்புகள் வரலாம் என வைத்தியர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

நிறை குறைப்பு

உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் உணவுக் கட்டுப்பாடு முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. அவ்வாறு உடல் நிறையை குறைக்க விரும்பும் ஒருவர் குடும்பத்தில் மற்றவர்கள் எவரும் அத்தகைய உணவுக்கட்டுப்பாடு எதுவும் கடைப்பிடிக்காமல் இருக்கும் போது, தான் உணவுக் கட்டுபாட்டை கடைபிடிப்பது மிகவும் கடினம்.

எனவே இத்தகைய உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிக்கும் உயர் பேர்வழிகள் பலர் ஒரு குழுவாகச் சேர்ந்தால் புத்துணர்வுடன் புதுநம்பிக்கையுடனும் கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்கலாம். Diets.com என்ற இணையத்தளத்தில் இன்று உலகம் எங்கும் உள்ள உடல் நிறை பிரச்சினையாளர்கள் பல இலட்சம் பேர் பரஸ்பரம் ஆலோசனைகளைப் பரிமாறிக் கொள்கிறார்கள்.

மருந்தில் கவனம் தேவை

எந்த மருந்தையும் நீங்களாகப் பார்த்து, காலாவதி திகதியை சரிபாருங்கள். சில மாத திரைகளில், 18 மாதங்கள், 24 மாதங்கள். தயாரித்த தேதியிலிருந்து என போட்டிருப்பார்கள். அதையும் சரிபாருங்கள். சில மருந்துகள் 1 நாள் தாண்டினால் கூட விஷமாக மாற வாய்ப்பு உண்டு. சில மருந்துகளில் காலாவதி தேதி நீண்ட நாட்கள் இருந்தாலும், மருந்துகள், காய்ச்சி ஆறவைத்த நீரில் கலந்து 5 நாட்களுக்குள் கொடுக்க வேண்டும் என சிறிய எழுத்தில் எழுதியிருப்பார்கள். அதுபோன்ற மருந்துகளை 5 நாட்களுக்கு மேல் வைக்கக் கூடாது. நீண்ட நாட்களுக்கு சாப்பிட வேண்டிய, தினசரி தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய மருந்துகள் குறைந்தது 1 வாரத்துக்கான அளவாவது வீட்டில் இருக்கட்டும். இரவு ஒரே மாத்திரை இருந்து அதுவும் கீழே தவறி விழுந்துவிட்டால் தேவையில்லாத பயம், பதட்டம், கவலை, அலைச்சல் டென்ஷன் இதை தவிர்க்க கைவசம் சற்று மாத்திரைகள், பர்ஸ், அல்லது ஹேண்ட் பேகில் இருக்கட்டும்.

மருந்துகள் பாதுகாக்க குழந்தைகள் கைக்கு எட்டாமல் வைக்கவும். பல மருந்துகள் கலர் கலராக இருப்பதால் குழந்தைகள் வாயில் போட்டுக் கொள்ளும் ஆபத்து அதிகம். சில மருந்து, மாத்திரைகள் குறிப்பாக நெஞ்சுவலி



மாத்திரைகள் போன்றவை கைக்கு எட்டும் வகையிலும், தேவைப்பட்டால் ஒவ்வொரு அறையிலும் இருப்பது நலம். சில மருந்துகளை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் தான் (இன்சலின் போன்றவை) வைக்க வேண்டும். ஆனால் பீசீரில் வைக்கக் கூடாது. பொதுவாக எல்லா மருந்துகளையும் வெயில், சூடுபடாத, ஈரம் இல்லாத உலர்ந்த இடத்தில் வைப்பது அவசியம். அடுப்பு அருகே, பரிட்டின் மேல், சூடான பாத்திரம், ஹீட்டர் அருகே அல்லது வெயில்படும் இடங்களில் மருந்துகளை வைத்தால் மருந்து கெட்டுப்போக வாய்ப்பு உண்டு.

- இராஞ்சித்

Tips

முதல்தவிக் குறிப்புகள்

* இரத்தம் வடியும் காயங்களுக்கு

சம்பந்தப்பட்ட நபரைப் படுக்க வைக்கவும்.

சுத்தமான துணியை எடுத்து டெட்டோல் கலந்த குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து காயம் பட்ட இடத்தில் வைக்கவும். இரத்தம் வடிவது நிற்கா வீட்டால், பஞ்சை வைத்து இறுக்கமாகக் கட்டவும். பிறகு மருத்துவரீடம் அழைத்துச் செல்லவும்.

* சிறிய வெட்டுக் காயங்களுக்கு

காயத்தை நன்றாகக் கழுவவும்.

காயத்தின் மேல் டிஞ்சர் அயோ

டின் அல்லது டெட்டோல்

தடவவும்.



“அடுத்த ஜென்மம்னு ஒன்னிருந்தா நான் கரப்பான் பூச்சியா பிறக்கணும்னு ஆசைப்படறேன்”

“ஏங்க?”

“அதைப் பார்த்தா மட்டும்தானே நீ பயப்படறே?”



“ அம்மா...! நீயொரு தீர்க்கதரிசி”

வேலி முழுக்க அவரையும் பாகலும் எங்களுக்கு இவற்றிலிருந்துமொரு கறிசமைப்பாய்! எங்கள் உணவில் வதக்கல் தாளித்தல் இல்லை; எண்ணெயில் பெரியல் எப்போதும் இல்லை கோதுமை மாவில் நீ ரொட்டி செய்தால் சேர்ப்பாய் அதில் பிழிந்த தேங்காய்ப் பூவை! பிழிந்து எடுத்த தேங்காய்ப் பால் மதிய நேரக் கறியில் சேரும்! நீ செய்யும் சம்பலிலும் வறுவலிலும் சேர்க்கப்படும் தேங்காய்ப் பூக்கூட பகல் நேரக்கறிக்காகப் பால் பிழிந்ததாயிருக்கும் “ அம்மா...! நீயொரு தீர்க்கதரிசி” காலையுணவு கரையல் சோறு! கிண்ணத்தில் தருவாய் கஞ்சிவடிவில்! உப்பு மட்டுமே கவைபூட்டி! உறுஞ்சிக் குடித்துவிட்டு ஒருவோம் பள்ளிக்கு! அன்றைய வறுமையுனக்குக் கற்பித்த சமையல் முறையை எங்களுக்கு வந்த மனைவிகளுக்கும் பழக்கி விட்டாய். “ அம்மா...! நீயொரு தீர்க்கதரிசி” எங்களுடம்பில் மிகைக் கொழுப்பில்லை இரத்த அழுத்தம் எங்களை நெருங்கவில்லை சர்க்கரை வியாதி விலகியே நிற்கிறது. அல்சருமில்லை ஆஸ்த்மாவும் இல்லை இந்த அறுபதுக்கு மேற்பட்ட வயதுகளிலும் எங்கள் அடர்த்தியான தலைமுடி இன்னமும் கருகருவிவன்று கறப்பாக! கண்பார்வை குறைவிவன்று கண் சிகிச்சை செய்யவில்லை... கண்ணாடி பேடவில்லை நோயற்ற வாழ்வு குறைவற்ற செல்வமாய் நோயில்லா நாமும் செல்வந்தர்கள் தானே? “ அம்மா...! நீயொரு தீர்க்கதரிசி”

அம்மா...! உன்னை நினைத்துப் பார்க்கின்றேன்...! ஐந்து பிள்ளைகளின் தாயாக எமை வளர்க்க நீ பட்ட பாடுகள்.....! நண்டும் சிண்டுமாய் எங்களை விட்டு நயவஞ்சகனாய் உன் புகுஷன் ஓடிப் போக; எங்கள் ஐவரையும் வளர்க்க எத்தனை துயரங்கள் பட்டாய் நீ? வருமானமெதுவுமில்லா நிலையிலெங்கள் வயிறுகளை நிரப்ப எப்படியெல்லாம் சிந்தித்தாய்? அன்றைய உன் வறுமைக்கால உணவுப்பட்டியலை இன்றைய செல்வந்தனாய் நினைத்துப் பார்க்கிறேன்...! “ அம்மா...! நீயொரு தீர்க்கதரிசி” வாரத்தில் சில நாட்கள் விலை மலிவாய்ச் சிறுமீன்கள்! தினம் தினம் ஏதாவதொரு கீரைவறை! நாட்டுக்கோழிகள் சிலவற்றை வீட்டில் வளர்த்தாய் எமக்காக! வாரத்தில் ஒருநாள் மட்டும் காரசாரமாயொரு முட்டைக்கறி! எத்தனையோ இலைகள் சேர்த்து சத்தாக நீ செய்தாய் இலைக்கஞ்சி “ அம்மா...! நீயொரு தீர்க்கதரிசி” வீட்டைச் சுற்றிக் காய்கறிச் செடிகள்!

திருமதி யோ. யோகேந்திரன்
திருக்கோவில்-01



விவரணம், விளையாட்டு, அரசியல்,
 பொழுதுபோக்கு
 மற்றும் பல அம்சங்களுடன்...



VIDEOS



www.virakesari.lk



நைன் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளநிலையம்



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

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

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



இந்த இதழ் எகஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் 2012 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org