ISSN 1800-4970

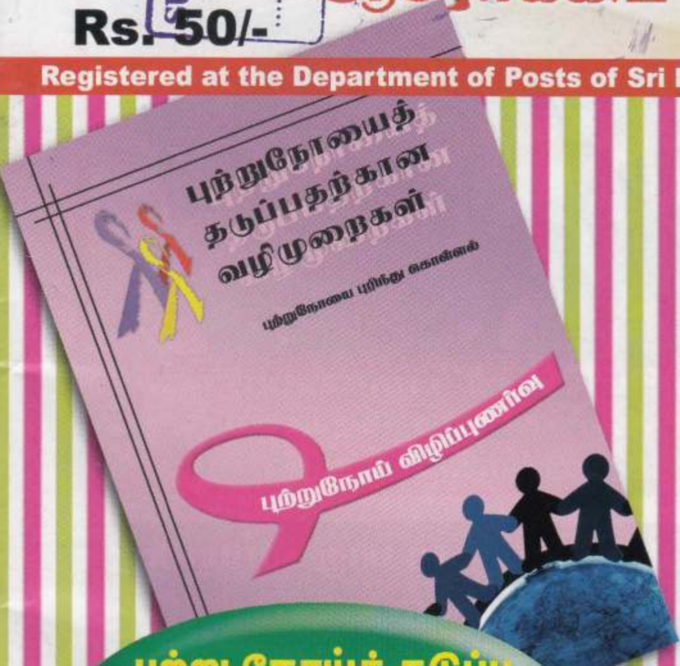
சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

SUBSCRIPTION COPY
05 SEP 2012
நூலகம்

Rs. 50/-
September 2012
Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/119/News/2012



புற்று நோய்த் தடுப்பு
வழிகாட்டி நூல்
இவ்விதழுடன்
இலவசம்

குரோமோசோம்கள் கண்டுபிடிப்பு
தோமஸ் ஹண்ட் மோர்கன்

கட்டாய உணவுகள்
Dr. கே..எல்.நக்பர்

பெண்களில் குற்றவுணர்ச்சி

வீடு + தொழில்

நீரிழிவும் கருச்சிதைவும்
Dr. ச.முருகானந்தன்

நம்பிக்கையே உயிர்

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

உங்கள் தேவைக்கும் வசதிக்கும் ஏற்ற வகையில் விளம்பரம் செய்ய.....

கேசரி வார வெளியீட்டின் புதுமையான இணைப்பிதழ் உங்கள் சகல தேவைக்கும்

தொடர்பு : 7322736, 8 (மொஷின், ரொபின்)

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

சர்வதேச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை இந்தியாவுடன் இணைந்து..

பக்க விளைவுகள் அற்ற இயற்கை நிவாரணம் **WHO** அங்கீகாரம்

- பிள்ளைப்பேறு இன்மை
- கண் வண் நோய்
- வயிற்றில் புண்
- மூலவியாதி, தோல்நோய்
- உட்பட இதர நாட்பட்ட நோய்களுக்கு

- அதிக உடல் நிறைகுறைப்பு
- அதிக வயிறு
- சமிபாட்டுக்கோளாறு
- உடல் மெலிவு
- உட்பட இதர நாட்பட்ட நோய்களுக்கு

கிளினிக் நடைபெறும் நாட்களும் இடங்களும்...

08/09/2012, 15/09/2012 - கொழும்பு
09/09/2012, 16/09/2012 - திஹாரி
14/09/2012, 28/09/2012 - களுத்துறை
20/09/2012 - ஓட்டமாவடி (மட்டக்களப்பு), பொலன்னறுவை (கதுருவெல), காஹட்டகஸ்கிரிய
21/09/2012 - குருணாகலை (பரகாதெனிய)
22/09/2012 - கண்டி (பிலிமத்தலாவை)
23/09/2012 - நுவரெலியா வீதி, ஹாலி - எல பண்டாரவெல தியதலாவ வீதி, காகொல்ல

ஆயுர்வேத சுகாதார துறையில் நவீன உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

ஏனைய நாட்களில் அட்டாளைச்சேனை கடற்கரை வீதியிலுள்ள வைத்தியரது இல்லத்தில் நடைபெறும்.

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

நாட்டில் எப்பாகத்திலிருந்தும் இலவசமாக வைத்தியம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்
0773170448
nakfer@gmail.com

அட்டாளைச்சேனை அல்முனிறா பெண்கள் உயர் பாடசாலைக்கு அருகாமையிலும், நாடு முழுவதிலும்.

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

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

நீரிழிவும் கருச்சிதைவும்

விசேடத்துவ மருத்துவ ஆலோசனை
Dr. ச.முருகானந்தன்

-07-

-34-

கடைகளில் கலப்பட உணவுகள்

Dr. எம்.பி. லால்குமார

நம்பிக்கையே மனிதனின் உயிர்

-64-

வீடும் தொழில் புரியும் இடமும்

-14-

ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்

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

பெண்களில் குற்றவுணர்ச்சி

-46-

எம்மை சுற்றியிருக்கும் சூழல் இன்றியமையாதது

Dr. யோ.தர்மேந்திரா

-20-

குரோமோசோம்கள் விளக்கம்

-27-

தவிர்க்கக் கூடாத உணவுகள்

Dr. கே.எல்.நக்பர்

-44-

அப்துல் சலாம்
சுகாதார கல்வி அதிகாரி

மனிதனின் ஆயுளை குறைக்கும் காரணிகள்

-22-

விபத்துக்கள் சொல்லிக்கொண்டு வருவதில்லை

-24-

மணம் வீசும் மண வாழ்க்கை

-42-

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

வாசகர் கடிதம்

நீ சுமந்து வரும் அனைத்து ஆக்கங்களும் சிறப்பானவை. உமது மருத்துவ சேவையை என்னவென்பது? தரமான மருத்துவ ஆக்கங்களையும், மருத்துவ குறிப்புகளையும் தாங்கி எப்போது என் கரம் சேர்வாய் என ஏங்கும் வாசகர்களுள் நானும் ஒருத்தி. மருத்துவர்களின் கட்டுரைகள் சிறப்பாக உள்ளதுடன், மிகுந்த பயனளிப்பவையாகவும் உள்ளன. அடுத்தடுத்த இதழ்களும் மென்மேலும் மெருகேற நல்வாழ்த்துகள்.

பாரதி, ஹட்டன்

ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,
தங்கள் பத்திரிகையினை தொடர்ந்து வாசித்து வருகின்றேன். பிரசுரமாகும் அனைத்து அம்சங்களும் மிகவும் பயனுடையதாகவும், சுவாரஷ்யமாகவும் இருக்கின்றன. மருத்துவர் கேள்வி, பதில் அமைந்தால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும் என எண்ணுகின்றேன்.
தொடர்ந்து தரமான ஆக்கங்களுடன் வெளிவர வாழ்த்துகள்.

எம்.எம். அஷ்ரப், மட்டக்களப்பு

தரமான ஆக்கங்களுடன் வெளிவரும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை விரும்பி வாசிக்கும் அநேக வாசகர்களுள் நானும் ஒருத்தி.
நோய்த்தடுப்பு முறைகளையும், நோய் ஏற்பட்டால் தீர்க்கும் வழிமுறைகளையும் வாசகர்களுக்கு தெளிவாகத் தருகிறீர்கள்.
அது மட்டுமின்றி உணவுப் பழக்கங்கள், யோகா தியானம், உடற்பயிற்சி போன்ற விடயங்களும் மிக உபயோகமாகவுள்ளன.
தங்கள் பணி தொடர என் வாழ்த்துகள்.

திருமதி யோகா யோகேந்திரன்
திருக்கோவில்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை பல மாதங்களாக வாசித்து பலன் பெறும் வாசகன். உங்கள் மருத்துவ ஆக்கங்கள் மிகவும் பயன் தருபவையாக உள்ளன. ஆகஸ்ட் இதழில் பற்பல புதிய விடயங்களும் இடம்பெற்றிருந்தன. அவை அனைத்துமே வாழ்வினை வளமூட்டக்கூடிய சிறந்த முக்கிய விடயங்கள். இதனைப்போன்று மக்களுக்கு பயனுடைய விடயங்களையே தொடர்ச்சியாக வழங்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

சுஜிதா, வத்தளை

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

இலவச புற்றுநோய்த் தடுப்பு நூல்

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 07 இதழ் - 04

No. 12-1/1, St. Sebastian
Mawatha, Wattala.
T.P: 011 - 7866890
011 - 7866891
Fax: 011 - 7866892
E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

வாசகர்களுக்கு என் இனிய வணக்கங்கள்!

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின் 5 ஆவது பிறந்த நாளின்போது எதிர்வரும் காலங்களில் வாசகர் களுக்கு பல்வேறு பரிசளிப்புகள் காத்திருக் கின்றன என்று எனது ஆசிரியர் தலையங்கத் தில் குறிப்பிட்டிருந்தமை உங்களுக்கு ஞாபக மிருக்கும் என்று கருதுகின்றேன். அது வெறு மனே உறுதியுரை அல்ல என்பதை இப்போது கூறிக்கொள்ள விரும்புகிறேன். எனது அந்த உறுதியுரையை மெய்ப்பிக்கும் வகையில் இம்மாத சுகவாழ்வு இதழுடன் **புற்றுநோயை புரிந்து கொள்ளலும் தடுப்பு முறைகளும்** என்ற 32 பக்கங்களைக் கொண்ட வண்ணப் பட ங்களுடனான வழிகாட்டிக்கை நூல் முற்றிலும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது.

இயந்திரமயமானதும் முற்றிலும் வர்த்தக மய மாக்கப்பட்டு விட்டதுமான இன்றைய வாழ்வின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் சுற்றுப்புறச் சூழல், சுவாசிக்கும் காற்று, பிளாஸ்டிக் பாவனை, தொட் டதற்கெல்லாம் இரசாயனங்களின் பிரசன்னம், கிருமிநாசினிகள், களை நாசினிகள், இரசாயன உரப்பாவனைகள், உணவுப் பொருட்களை பதப்படுத்தும் இரசாய னங்கள், நிறமூட்டிகள், செயற்கை உணவுகள், மரபணு ரீதியாக மாற்றி யமைக்கப்பட்ட (Geneti cally Modified Food) தானியங்கள் என்பவை யெல் லாம் மனிதனில் பல்வேறு சுகாதாரக் கேடுகளை ஏற்படுத்து வது மட்டுமின்றி குறிப்பாக, புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளாக அமைந்து விடுகின் றன. இன்று நோய்கள் மூலம் ஏற் படுகின்ற மொத்த மரணங்களில் ஐம்பது சதவீதம் புற்றுநோயால் ஏற் படுகின்றன என மருத்துவக் கண்டு பிடிப்புகள் கூறுகின்றன.

அந்த வகையில் நாம் இலவசமாக வழங்கும் இந்த புற்றுநோய் பற்றிய வழிகாட்டிக் கைநூல் உங்கள் அனைவருக்கும் மிகப் பயனுடையதாக இருக்கும் என நம்புகிறோம். குறிப்பாக, இன்று புற்றுநோய் தடுப்பு தொடர்பில் பல்வேறு மருத் துவக் கண்டு பிடிப்புகளும் சிகிச்சை முறைக ளும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இந் நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துவிட் டால் பீடிக்கப்பட்டவர்களை சிகிச்சை மூலம் பாதுகாத்து விட முடியும் என்று மரு த்துவர்கள் நம்புகிறார்கள். எனவே, இந் நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகமுள்ள வர்கள் தம்மை அடிக்கடி மருத்துவ பரி சோதனைக்கு உட்படுத்தி பரிசோதி த்துக்கொள்ள வேண்டியது அத்தியா வசியமாகும்.

விசேடமாக குடும்பத்தில் ஏற் கெனவே யாராவது இரத்த உறவு ள்ளவர்கள் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், தாய் க்கு மார்பகப்புற்று நோய் காணப்பட்டிருந்தால், கர்ப் பப்பை புற்று நோய் ஏற் படும் அபாயமுள்ளவர் கள் போன்றவர்கள் உரிய இடைவெளியில் தம்மை மருத்துவ பரிசோ தனைக்கு உட்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய விடயங்கள் தொடர்பில் இந்நூல் விரிவாக வாசகர்களுக்கு அறிவூட்டுகின்ற விதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள் ளது.

புற்றுநோயால் பீடிக்கப்பட்ட பலரும் ஆபத் தான கட்டத்தை அடைந்த பின்னரே மருத்துவ

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

ஆலோசனையை நாடுகிறார்கள் என்பது மருத்துவர்களின் ஆதங்கமாக உள்ளது. எனவே, ஆரம்பத்திலேயே வந்திருந்தால் காப்பாற்றியிருக்கலாம் என்பது மாத்திரமே இதற்குப் பதிலாகவும் உள்ளது.

ஆதலால் ஆரம்பத்திலேயே புற்று நோயை அறிந்து கொள்வதற்கான ஒரு விழிப்புணர்வு உண்டாக்கும் நூலாகவும் இந்நூல் அமைகின்ற தெனலாம். இந்நூல் கொழும்பு ரொட்டரிக் கழகத்தின் புற்றுநோய்த் தடுப்பு மற்றும் ஆரம்பத்தில் கண்டறியும் நிகழ்ச்சித்திட்டம் வாயிலாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. உண்மையில் அவர்களுக்கு எம் நன்றிகள் உரித்தாக வேண்டும்.

மொத்தத்தில் வீரகேசரி நிறுவனத்தின் இத்தகைய சமூக நலன் மற்றும் மேம்பாட்டு ரீதியான ஊக்குவிப்புக்களை வாசகர்கள் பற்றிப் பிடித்து பயன்பெற வேண்டுமென்பதே எமது அவா. இச் செய்தியினை மேலும் பலப் பல வாசகர்களுக்கும் மத்தியில் கொண்டு செல்வது உங்கள் ஒவ்வொருவரதும் கடமையாகும்.

முதுமைத் தோற்றம் ஆரம்பித்துவிட்டதா?

தற்போதைய மக்களைப் பொறுத்த வரையில் பலர் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுகளை உண்பதால், 30 வயதிலேயே முதுமைத் தோற்றத்தை அடைகின்றனர். மேலும் முகத்தில், கழுத்தில் சுருக்கங்கள், கோடுகள் போன்றவை காணப்படுகின்றன. அவ்வாறு தோற்றமளிக்க ஆரம்பித்தால், கவலைப்படாமல் ஒரு சில உணவுகளை உண்டாலே அந்தத் தோற்றத்தை தடுக்கலாம். அத்தகைய உணவுகள் என்னவென்று தெரிந்து கொண்டு அதனை தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால், முதுமைத் தோற்றத்தை தள்ளிப் போடலாம்.

தக்காளி : இதனை உண்பதால் முகத்தில் இருக்கும் சுருக்கங்கள் மறையும். மேலும், இதன் சாற்றை முகத்திற்கு தடவி வந்தால், முகமானது பளபளப்புடன் இருக்கும். ஏனென்றால், தக்காளியில் இருக்கும் 'லைக்கோபீன்' முகத்தில் தோன்றும் கோடுகளை தடுப்பதோடு, செல்கள் பாதிப்பு மற்றும் சருமத் தொற்று நோய்கள் வராமலும் தடுக்கும்.

மீன் எண்ணெய் : மீன், மீன் எண்ணெயை தினமும் தங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால், சருமம் இறுக்கமடையாது இளமைத் தோற்றதை அளிக்கிறது. அதிலும், அதிகமான அளவு ஒமேகா 3 பெட்டி அசிட் உள்ள மீன்களை உண்டால் சருமத்திற்கு தேவையான எண்ணெய்ப் பசை கிடைப்பதோடு, சுருக்கங்களும் மறையும்.

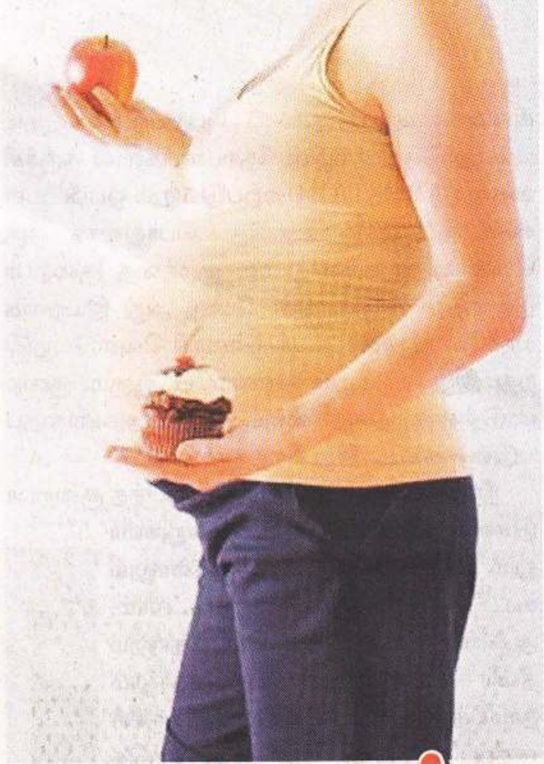
கிரீன் டீ : பானங்களில் கிரீன் டீ மிகவும் ஆரோக்கியமானது. கிரீன் டீ குடிப்பதால் செரிமானத் தன்மை சரியாக நடப்பதோடு, உடல் எடையும் குறைந்து, முகச்சுருக்கமும் குறையும். முக்கியமாக முகச்சுருக்கம் வருவதற்கு டி.என்.ஏ பாதிப்பும் ஒரு காரணமாகும். இந்த டி.என்.ஏ பாதிப்பை கிரீன் டீ தடுக்கும். எனவே, தினமும் ஒரு கப் கிரீன் டீ குடித்தால், முகம் அழகாக சுருக்கம் இல்லாமல் இருப்பதோடு, கூந்தல் உதிராமல், எடை குறைந்து ஸ்லிம்மாக அழகாக இருக்கலாம்.

சொக்லேட் : சொக்லேட் சுவை மிகவும் பிடிக்கும் என்றால் அந்த சொக்லேட் சுவையை சாப்பிடுபவர்களுக்கு ஒரு நல்ல செய்தி. சொக்லேட் சாப்பிட்டால், அதில் இருக்கும் கொக்கோ என்னும் பொருள், உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது, சரும வரட்சி நீங்கி, சருமம் மென்மையாவதோடு, சுருக்கம் ஏற்படாமல் இளமைத் தோற்றத்தை தரும் என்று ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

மேற்கூறிய உணவுப் பொருட்களை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், முதுமைத் தோற்றத்தை தடுக்கலாம். அதுமட்டுமல்லாமல், தினமும் அதிக அளவு தண்ணீர் குடித்தாலும் சருமத்தில் சுருக்கும் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

- நவீனி

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



நீரிழிவு நோய் உள்ள பெண்களுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படுமா?

அண்மைக் காலமாக நீரிழிவு நோயாளர்களின் அதிகரிப்பினால் பல்வேறு பின் விளைவுகளை நாம் சந்திக்கின்றோம். மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்த அதிகரிப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரக செயலிழப்பு, கண் பார்வைக் குறைபாடு என்பவற்றுடன் கர்ப்பம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளிலும் நீரிழிவின் தாக்கத்தினால் சில சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயுள்ள பெண்கள் அந்த நோயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்காது விட்டால் கருத்தரித்தல் முதல் பிரசவம் வரை பலவிதமான பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் நிலை ஏற்படும். இதனால்தான்மகப்பேற்றினை எதிர்பார்த்திருப்பவர்களின் குருதி குளுக்கோஸின் அளவில் அதிக கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. இதற்கு இன்னொரு காரணம் ஏற்கெனவே நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களில் கூட கருத்தரித்த பின் குருதியில் குளுக்கோஸ் அதிகரித்தலைக் காண முடிகின்றமையே ஆகும்.

நீரிழிவு நோயாளர்களில் கருக்கட்டும் வாய்ப்பு ஏனையோரை விட குறைவாகவே உள்ளது. இவர்களில் மாதாமாதம் சீராக கருமுட்டை வெளியேறுகின்ற போதிலும் கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு குறைவாகவே உள்ளது. இன்னொரு புறம் நீரிழிவு நோயுள்ள ஆண்களுக்கும் பாலியல் ஈடுபாடு சற்று குறைவாக இருப்பதும் உண்டு. நீரிழிவு நோயுற்ற பெண்கள் கருத்தரிக்கின்றபோது குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் பிறப்பதற்கான வாய்ப்பு இருப்பினும், சீனியின் அளவை குருதியில் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் ஆரோக்

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

கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடியும். அடுத்து நீரிழிவு நோயாளர்களில் கருச்சிதைவு (ABORTION) ஏற்படுவதும் ஒப்பீட்டளவில் கூடுதலாக உள்ளது. பொதுவாக ஒரு பெண்ணின் கருவிலுள்ள குழந்தை குறைபாடுள்ளதாக உருவாகின்றபோது அது இயற்கையாகவே கருச்சிதைவுக்குள்ளாகி வெளியேறுகிறது. இது ஒரு புறம் நன்மையே ஆகும். குறைபாடுள்ளகுழந்தைகளைப் பெற்று அவஸ்தைப் படுவதை விட இது சிறந்ததல்லவா?

நீரிழிவு நோய் தவிர, நிறமுகூர்த்த குறைபாடுகளாலும் கருப்பை கோளாறுகளாலும் கருப்பைத் தொற்றுகளாலும் கூட கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். ஆனால், பயணங்கள் செய்வதாலும் தீவிர உடற்பயிற்சி செய்வதாலும் தாம்பத்திய உறவினாலும் கருச்சிதைவு ஏற்படாது. எனினும், ஏற்கெனவே கருச்சிதைவு ஏற்பட்டவர்கள் கவனமெடுப்பது நல்லது. அத்துடன் வைத்திய ஆலோசனையை நாடுவதும் நல்லது.

கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட பின் இரத்த வெளியேற்றத்துடன் கருவின் பகுதிகள் சாதாரணமாக வெளியேறி விடும். இரண்டு வாரத்திற்கு இரத்தப் போக்கு இருக்கக்கூடும். சிலரில் விரைவிலேயே குருதிப்போக்கு நின்று விடும். வெகு சிலரில் தான் கருவின் சில பகுதிகள் வெளியேறாமல் உள்ளேயேயிருந்து தொற்று ஏற்படக்கூடும். காய்ச்சல், வயிற்று வலி, துர்நாற்றமுடன் சுத்தமற்ற இரத்தம் வெளியேறல் என்பன இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும். தேவைப்படின் D & E மூலம் மகப்பேற்று நிபுணர் கருப்பயை சுத்தப்படுத்துவார். நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு தொற்று வாய்ப்பு அதிகம் இருப்பதனால் கூடுதல் கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளர்களில் கரு வளரும் நீர்ப்பையினில் அதிகளவு நீர் (AMNIOTIC FLUID) வாய்ப்பு உண்டு. இதனால் குழந்தையின் சீரான வளர்ச்சியில் பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புண்டு. மேலும், உடலில் நீர் தேங்கி கால்களில் வீக்கம் ஏற்படலாம். கருப்பையினில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சியும் எடையும் அதிகரித்துக் காணப்படும். பிறக்கும் குழந்தை உருவம் பெரியதாகவும் எடை அதிகரித்தும் காணப்படும். பிரசவத்தின் போது சிரமம் ஏற்பட்டு வயிற்றின் உள்ளேயோ அல்லது பிறக்கும் போதோ குழந்தை இறக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். தேவைப்படின் பெண் நோய் பிரசவ வைத்திய நிபுணர் மாற்று வழிகளில் பிரசவத்தை மேற்கொள்வார்.

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் ஒழுங்காக கிளினிக்கிற்கு சென்று குருதி குளுக்கோஸ் அளவை பரீட்சித்து அதற்கேற்றவாறு சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் சுகப் பிரசவத்தையும் ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் பெற்றெடுக்க முடியும்.

கர்ப்ப காலத்தில் குருதி குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வாய் மூலமாக உட்கொள்ளும் மாத்திரைகளை விட இன்சுலின் ஊசி மருந்தே சிறந்தது. கர்ப்ப காலத்தில் தற்காலிகமாக ஏற்படும் நீரிழிவு பொதுவாக பிரசவத்தின் பின்னர் சீராகி விடும். எனினும் பின்னரும் பரிசோதிப்பது நல்லது.

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

குழந்தை பிறந்த பின்னர் வளரும்போது, ஒவ்வொரு நிலையிலும் உடலில் ஒவ்வொரு வளர்ச்சி ஏற்படும். அந்த வளர்ச்சியில் ஒன்று தான் பற்கள். இந்த பற்கள் குழந்தைகள் பிறந்து 6 மாதங்களுக்குப் பின்னர் முளைக்கத் தொடங்கும். அவ்வாறு முளைக்கும்போது குழந்தைகளின் உடலில் திடீரென்று அதற்கான ஒரு சில அறிகுறிகள் ஏற்படும். அந்த அறிகுறிகள் ஏற்படும் போது, தாய்மார்கள் பயப்பட வேண்டாம். ஆகவே, அந்த அறிகுறிகள் என்னவென்று குழந்தை நல மருத்துவர்கள் பட்டியலிடுவதை படித்து தெரிந்து கொள்ளுங்களேன்.

குழந்தைகளுக்கு பற்கள் முளைக்க தொடங்கும்போது, அவர்களது வாயில் இருந்து அதிகமான அளவு எச்சில் வெளிவரும். அதுமட்டுமல்லாமல், அவர்களுக்கு தண்ணீர் அல்லது பால் கொடுக்கும் போதும், வாயில் அதிகமாக எச்சில் சொட்ட ஆரம்பிக்கும். அவ்வாறு ஏற்படும்போது அதனை அடிக்கடி துடைக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் அந்த எச்சில் அவர்களது முகத்தில் நீண்ட நேரம் இருந்தாலோ அல்லது குழந்தையின் துணியில் இருந்தாலோ அவர்களுக்கு சளி அல்லது இருமல் போன்றவை ஏற்படும். ஆகவே, துணிகள் ஈரமாக இருந்தால் அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்.

உங்கள் செல்லத்துக்கு பல் முளைக்கத் தொடங்குகிறதா?

பற்கள் முளைப்பது போல் இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு வலி ஏற்படும். அப்போது அந்த வலியால் குழந்தை அடிக்கடி அழத் தொடங்கும். அதுமட்டுமல்லாமல் என்ன தான் சமாதானப்படுத்தியும் குழந்தை அழுதாலும், அது குழந்தைக்கு பற்கள் முளைக்கும் நேரம் என்பதை நாம் அறியலாம். அப்போது குழந்தைநல மருத்துவரை அணுகி, குழந்தைக்கு ஏற்ற வலி நிவாரணியை வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

எதையாவது குழந்தை அடிக்கடி வாயில் வைக்கும். அது மட்டுமல்லாமல் கண்ணில் படும் அனைத்துப் பொருட்களையும் வாயில் வைக்கும். ஏனெனில், பற்கள் முளைக்கும் போது ஈறுகளில் அரிப்பு மற்றும் தோலை துளைத்து பற்கள் வருவதால் வாயில் வலி போன்றவை ஏற்படும். இந்த நேரத்தில்

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

மருத்துவரை அணுக வேண்டும். ஏனென்றால், வயிற்றுக் கோளாறுகள் இருந்தால் கூட இந்த பிரச்சினை ஏற்படும். ஆகவே, இந்த விஷயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்கவும்.

பற்கள் முளைக்கும் ஆரம்ப காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு தூக்கம் கூட வராது. பற்கள் முளைக்கும்போது ஏற்படும் வலி, குழந்தைகளை நிம்மதியாக தூங்க விடாது. தூங்கும்போது புரண்டு புரண்டு படுக்கும். சொல்லப் போனால் நடு ராத்திரியில் கூட தூங்காமல் எழுந்து அழத் தொடங்கும்.

இவையெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு பற்கள் முளைக்கும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள் ஆகும். ஆகவே இவற்றையெல்லாம் தெரிந்து கொண்டு, குழந்தைகளுக்கு வலி ஏற்படாமல், அதற்கான மருத்துவரை அணுகி மருந்துகளை முன்பே கொடுத்து, அவர்களை சந்தோஷமாக, எந்த ஒரு பிரச்சினையும் இல்லாமல் வளர்க்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு பால் கொடுக்கும்போது தாய்க்கு பெரும் சிரமம் ஏற்படும்.

வலியின் காரணமாக சில சமயங்களில் குழந்தை பால் குடிப்பதைக் கூட மறுக்கும். ஏனெனில், அந்த வலி குழந்தைக்கு ஒருவித எரிச்சலை ஏற்படுத்துவதால், அது பால் குடிப்பதை மறுக்கும்.

சிலசமயங்களில் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கும் ஏற்படும். பல் வளர்வதற்கு முன் குழந்தைகளுக்கு தண்ணீர் போன்று கழிவுகள் வெளியேறும். இவ்வாறு வந்தால் உடனே

- புனிதா

குழந்தை பாதுகாப்பு...

TIPS

★ ஜன்னல்கள், பல்கனிகள் போன்றவற்றின் வழியாகக் குழந்தை கீழே விழுந்துவிடும் வாய்ப்பு உண்டு. போதிய தடுப்புக் கம்பிகளை உடனடியாகப் பொருத்துங்கள்.

★ கதவை மூடும்போது குழந்தை கையை நசுக்கிக் கொள்வது பெரும்பாலும் சகஜமானதாகும். கவனம் தேவை.

★ எங்கேயாவது பைக்கில் போய் விட்டு வீட்டிற்கு வரும்போது பைக் சைலென்ஸர் சூடாக இருக்கும். குழந்தைகள் அப்பா என்று ஓடி வந்து சைலன்ஸரில் பட்டு விடலாம்.

''நேர்ஸ், ஆபரேசனுக்கு எல்லாம் ரெடி பண்ணியாச்சா?''

''மாலையெல்லாம் வாங்கியாச்சு? ஊதுவத்தியும் ஏத்திவச்சிட்டேன் டாக்டர். சங்கு ஊதுரவனும் வந்துட்டான். தப்படிக்கிறவன் தான் இன்னும் வரல!''

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

செலினியம்

Selenium

செலினியம் என்னும் உப்பு மனிதனுக்கு மிகவும் அவசியம். இது எல்லாவிதமான புற்று நோய் வகைகளைத் தடுக்கவும், தலையில் பொடுகு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவும் பெரிதும் உதவி செய்கின்றது. குறிப்பாக ஆண்களுக்கு இந்தத் தாது உப்பு தவறாமல் தேவை. இந்த உப்பினால் உடல் திசுக்கள் வலிமையுடன் நீடிக்கும். இளமை எப்போதும் நீடிக்க உதவும்.

இந்த உப்பு நாடிகளில் இறுக்கம் ஏற்படாமல் பாதுகாத்து மாரடைப்பையும் தடுத்துவிடும். ஈஸ்ட், தக்காளி, பால், வெங்காயம் (வெங்காயம், தக்காளி என்பன பச்சையாக உண்ண வேண்டும்) வெள்ளைப் பூடு, முட்டை, மீன், நண்டு இவற்றில் ஏதேனும் மூன்று அல்லது நான்கை தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் உடலுக்குத் தேவையான செலினியம் கிடைத்துவிடும். உங்களுக்கு களைப்பாகவும் சோர்வாகவும் இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து நீடித்தால் பால், தயிர், மீன், தக்காளி, வெங்காயம், வெள்ளைப் பூடு முதலியவற்றை அடுத்து வரும் சில வாரங்களுக்கு உங்கள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதன் மூலம் இளமைத் துடிப்பு மட்டுமல்ல உலகின் மிகப் பெரிய தொல்லை நோய்களான புற்று நோய், இதய நோய் முதலியவற்றின் அறிகுறிகளை முன் கூட்டியே வேருடன் அகற்றி விடலாம். மலட்டுத் தன்மையை போக்கிக்கொள்ள விரும்பும் ஆண்களும், பொடுகை அகற்ற விரும்புவோரும் செலினியம் உள்ள மேற் குறித்த உணவு வகைகளை தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நன்மை பயக்கும்.

-ஜெயா

ஓவியம் எஸ்.டி.சாமி

½ டாக்டர் ஐயாசாமி

கருத்து நரசிம்மன்

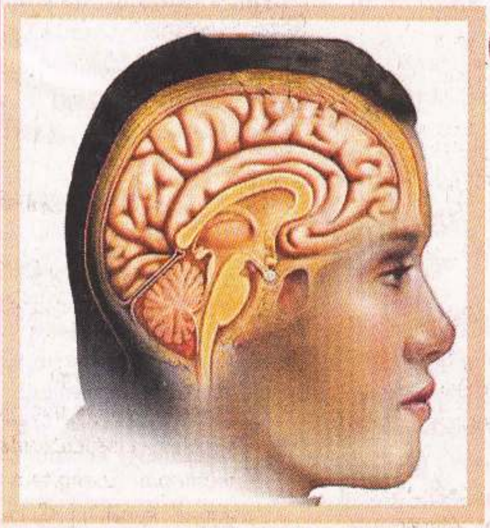
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Bio-Data

நோயின் சுயவிபரக்கோவை

மூளை உறை அழற்சி

(மெனிஞ்சைடிஸ்)



பெயர் : மூளை உறை அழற்சி (மெனிஞ்ஜைடிஸ்)

ஆரம்பம் : நரம்புத்தண்டு மற்றும் மூளைப்பகுதியை சுற்றியுள்ள திரவத்தில் ஏற்படும்.

காரணங்கள் :

- 'மெனிஞ்ஜைடிஸ்' பொதுவாக வைரஸ், பக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் நோய் தொற்றாகும்.
- வைரஸ்களால் ஏற்படும் நோய் தொற்றின் தாக்கம் குறைந்த பாதிப்புள்ளதாகவும், எந்தவித குறிப்பிட்ட சிகிச்சையின்றியும் குணமாகும்.

வைரஸ் மெனிஞ்ஜைடிஸ் : பொதுவாக 'என்டிரோவைரஸ்' எனும் நோய்கிருமியினால் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள் :

- பெரும்பாலான நோய் தொற்று கண்ட நபர்களில் எந்த வித அறிகுறிகளும் தென்படாது.
- தடுமல், கொப்புளங்களுடன் கூடிய குறைந்த அளவு காய்ச்சல்.
- இந்நோய் தொற்று கண்ட மிகச்சிலரில் மாத்திரம் மெனிஞ்ஜைடிஸ் ஏற்படுகிறது.
- நோய் எதிர்ப்பு தன்மை கொண்ட மக்கள் இந்நோய் தொற்று கண்ட 7 முதல் 10 நாட்களுக்குள் இந்நோய் தொற்றுவிலிருந்து மீள்கின்றனர்.

நோய் பரவும் முறை :

- பெரும்பாலான வேலைகளில் நோய்தொற்று கண்ட நபரின் சுவாச உறுப்புகளில் சுரக்கும் திரவம் பிறர் மீது படும் போது.

உதாரணம் - உமிழ்நீர், சளி, மூக்கில் வடியும் மீயுகஸ் எனும் நீர்.

- நோய்தொற்று கொண்டவரின் கைகளைப் பிடித்து குலுக்கும் போது, நோய்கண்ட நபர் கையாண்ட பொருட்களைத் தொடும் போது.
- நோய்த்தொற்று கண்ட நபரின் மலக்கழிவில் இவ் வைரஸ் காணப்படுவதால், மலத்தின் மூலம் முறையான மலம் கழிக்கும் பழக்கம் இல்லாத சிறுபிள்ளைகளுக்குப் பரவும்.

தடுக்கும் முறை :

- நல்ல சுகாதாரமான உணவு முறையை கையாள்தல்.
- நோய்தொற்று கண்ட நபர்கள், கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல்.
- மாசடைந்த தரைப்பகுதி மற்றும் பொருட்களை நன்றாக சுத்தம் செய்தல்.

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

- கிருமிநாசினிகளை கொண்டு வைரஸ்களை செயலிழக்கச் செய்தல்.

பக்டீரியா மெனிஞ்ஜைடிஸ் :

- 'நெய்ஸ்ஸெரியா மெனிஞ்ஜைடிஸ்', 'ஸ்ரெட்டோகாக்கஸ்' பக்டீரியா மெனிஞ்ஜைடிஸ் ஏற்படுத்தும் முக்கிய பக்டீரியாக்களாகும்.
- இவ்வகை பக்டீரியாக்கள் பெரும்பாலும் ஒரு நபரின் வாய் மற்றும் தொண்டைப்பகுதியில் எந்தவித கெடுதியையும் ஏற்படுத்தாமல் உயிர்வாழும்.
- இருப்பினும், ஒரு சில நிகழ்வுகளில் உடலில் உள்ள பாதுபாப்பு மண்டலத்தினை உடைத்து மூளை மற்றும் தண்டுவடக்குழாயில் உள்ள திரவத்தினுள் சென்று விடுகிறது.
- இத்திரவத்தில், இவ்வகை பாக்டீரியாக்கள் எண்ணிக்கையில் பெருக்கமடைகிறது.
- விரைவில் மூளை மற்றும் தண்டுவடத்தைச் சுற்றியுள்ள 'மெனிஞ்ஜஸ்' எனப்படும் மெல்லிய சவ்வு வீக்கமுற்று அழற்சியடைகிறது.
- பின் மெனிஞ்ஜைடிஸ் நோய் தொற்றிற்கான நோய் அறிகுறிகள் தோன்ற வழிசெய்கிறது.
- நோய்தொற்று கண்ட நபரின் மூக்கு மற்றும் தொண்டையிலிருந்து வெளியேறும் திரவம் உடல் உறுப்புகளில் படும் போது நோய் பரப்பும் பக்டீரியாக்கள் பரவுகிறது.

அறிகுறிகள் :

- அதிக காய்ச்சல், தலைவலி, கழுத்து விரைத்துக் கொள்ளுதல்.
- குமட்டல், வாந்தி, கண்கூசுதல், குழப்பம் மற்றும் தூக்கக்கலக்கம்
- நோய் அதிகரிக்கும் போது, தோலின் கீழ் காயங்கள் தோன்றி, பிறபகுதிகளுக்கு விரைவாக பரவும்.

சிறு குழந்தைகளில் நோய்க்கான அறிகுறிகள் :

செயலின்மை, தொடர்ந்து சிணுங்குதல், வாந்தி, குறைந்தளவு உணவு உட்கொள்ளுதல்.

குறிப்பு : பிறந்த குழந்தைகள் மற்றும் சிறு குழந்தைகளில், காய்ச்சல், தலைவலி மற்றும் கழுத்து விரைத்தல் போன்ற நோய் அறிகுறிகளை கண்டறிவது கடினம்.

பாதிப்புகள் :

- நோய் மிகவும் அதிகரிக்கும் போது, நோய் கண்டவர் எந்த வயதினரானாலும், வலிப்பு ஏற்படும்.
- நோயின் உச்சகட்ட நிலையில் மூளை சிதைவு, கோமா மற்றும் மரணம் ஏற்படும்.
- நோயின் பாதிப்பினின்று மீண்டவர் காது கேளாமை, மனநலம் குன்றல், பக்கவாதம் மற்றும் வலிப்பு போன்ற நீண்டகால பிரச்சினைகளினால் துன்புறுவர்.

தடுக்கும் வழிமுறைகள் :

- நோய்தடுப்பு மருந்துகள்
- நோய் எதிர் உயிர் பொருட்கள் சிலவகை பக்டீரியல் மெனிஞ்ஜைடிஸ் பரவுவதையும் மற்றும் மற்றவர்களுக்கு தொற்றுவதையும் தடுக்கும்.

தொகுப்பு - ராஜலிங்கம் சுபாஷினி

"எதுக்குடா திரு திருன்னு முழிச்சிக்கிட்டு போற?"

"யாரும் பார்க்குறதுக்குள்ளே, ஸ்டாம்ப் ஒட்டாத கடுதாசியை தபால் பெட்டியில போட்டுட்டு வந்துட்டேன்' அதான்!"

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

வீடும் தொழில் புரியும் இடமும்

ஒரு மனிதன் தன் கல்வியை முடித்த பின் தனது வாழ்க்கைச் செலவை மேற்கொள்ள தொழில் புரிகிறான். அவன் தொழில் புரியும் இடம் வர்த்தக நிறுவனமாக இருக்கலாம். அலுவலகமாகவோ அல்லது தொழிற்சாலையாகவோ இருக்கலாம். பாடசாலை அல்லது கலாசாலையாக இருக்கலாம். சொந்தத் தொழில் முயற்சியாகக் கூட இருக்கலாம். எதுவானாலும் அதுவே எமது தொழில் புரியும் இடமாகும்.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் நாம் வாழும் வீட்டையும் தொழில் புரியும் இடத்தையும் சமாளித்து இரண்டு பக்கமும் நல்ல பெயரும் நல்ல மதிப்பும் பெற நாம் முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்கான சில ஆலோசனைகளை கடைப்பிடிப்பது பல்வேறு வகைகளில் நன்மை பயக்கும்.

வேலைப்பளுவை உணர்தல்

உங்கள் வேலைப்பளு, உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு தெரிய வேண்டும் இல்லையா? அதனால் உங்கள் மனைவியையோ, பெற்றோரையோ ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் தொழில் புரியும் இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். உங்கள் பணி எப்படிப்பட்டது என்பதனையும் அதில் உள்ள சிரமங்களையும் கடின உழைப்பையும் அவர்களுக்கு புரிய வையுங்கள். அப்போது தான் குடும்பத்திற்காக நீங்கள் எவ்வளவு உழைக்கிறீர்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

நேரத்தை ஒதுக்குதல்

வீட்டுக்கும் உங்கள் தொழில் தளத்திற்கும் மானசீகமாக ஒரு கோட்டைப் போடுங்கள். இரண்டும் மோதிக்கொள்ளாத முறையில் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். வீட்டில் இருக்கும் போது தொழில் புரியும் இடத்திலுள்ள பிரச்சினையை நினைத்து சங்கடப்படுவதோ அல்லது தொழில் தளத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு வீட்டுப் பிரச்சினையை நினைத்து வருத்தப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதோ கூடவே கூடாது! தொழில் தளம் அல்லது அலுவலகத்தில் உள்ள வேலைகளில் சிலவற்றை வீட்டில் வைத்து பார்க்க நேரிட்டால் உங்களுடைய வீட்டுக் கடமைகளை முடித்து விட்டு செய்வது நல்லது. எல்லோரும் உணவருந்தி நித்திரைக்குச் சென்ற பின் அல்லது அதிகாலையில் பார்ப்பது என அலுவலக வேலைக்கு தனியான நேரத்தை ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விடுமுறை நாட்கள்

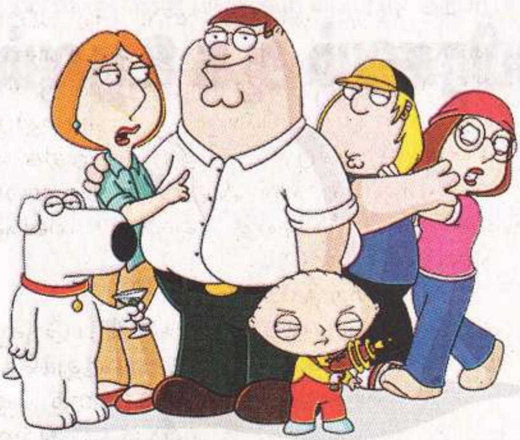
விடுமுறை நாட்களை வீட்டோடு கழிப்பதை வழக்கமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வாரம் ஒரு முறை அல்லது மாதம் இரு முறை எங்கே

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

யாவது குடும்பத்தோடு வெளியே போவதை வழக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது அதே ஊரில் இருக்கும், பூங்காவோ, கோயிலா கவோ கூட இருக்கலாம். குடும்பத்தோடு வெ ளியே போவதென்பது குடும்ப உறவை வளர்க்க பேருதவி புரியும்.

வாழ்த்துச் சொல்லுங்கள்

மிகவும் சுறுசுறுப்பான நபர் என நினைப்ப வர்கள் குறைந்த பட்சம் வீட்டில் இருப்பவர்க ளின் பிறந்த நாள், திருமண நாள் ஆகிய வற்றையாவது நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.அந்த நாட்களில் குறைந்த பட்சம் ஒரு வாழ்த்துச் சொல்லையாவது வழக்கப்ப



டுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

என் பிறந்த நாளன்று அப்பா எப்படி எல் லாம் என்னை மகிழ்ச்சிப்படுத்தினார் என்று மகன் அல்லது மகள் நினைக்கும் அளவிற்கு

அவர்களை மகிழ்விக்க வேண்டும்.

மன்னிக்க கற்றுக்கொள்ளல்

நாம் மற்றவர்களை மன்னிக்க கற்றுக் கொண்டால் மற்றவர்கள் நம் தவறுகளை மறந்து விடுவார்கள். நாம் மற்றவர்களின் சூழ லைப் புரிந்து கொண்டால் மற்றவர்களும் நம் சூழலைப் புரிந்து கொள்வார்கள். இதுதான் வீட்டையும் நாம் தொழில் புரியும் இடத்தை யும் சமாளிக்கும் தந்திரோபாயங்களாகும். வீட் டில் இருப்பவர்கள், அலுவலக நண்பர்கள் போன்றோர் நம்மிடம் எப்படி நடந்து கொள் கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்திப்பது அநாவ சியமாகும். முதலில் நாம் அவர்களுக்கு என்ன செய்தோம் என்பதைப் பற்றி யோசிப்போம்.

புரிந்துணர்வுடன் செயற்படும் வாழ்க்கை சிறப்பானதாகும். மனிதர்களின் உணர்வுகளை புரிந்து கொள்ளும்போது நமக்கு எல்லாமே சுலபமாகி விடுகிறது. அப்பொழுது வீடும் நாம் தொழில் புரியும் இடமும் மகிழ்ச்சிகரமான தாக அமைந்து விடும்.

- இரஞ்சித் ஜெயகர்

"மன்னா, அந்தப் புலவரிடம் ஏமாந்து போய் பரிசளித்து விட்டீர்கள்!"

"எப்படி...?"

"அவர் உங்களைப் புகழ்ந்து பாடியதெல்லாம் ஒரிஜினல் இல்லை மன்னா. அவ்வளவும் பிற புலவர்கள் பாடலின் ரீமிக்ஸ்!"

"என்னாது...ரீமிக்ஸா..!"

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

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

கர்ப்பிணிகளுக்கு சுகப்பிரசவம் ஆக உதவும்

பாத ஹஸ்தாசனம்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி.....

பாதஹஸ்தாசனத்தில், தலையைக் கீழே தாழ்த்தும்போது அதிக பட்ச இரத்தோட்டம் தலையில் நடைபெறும். மூளைக்கு அதிக இரத்தம் கிடைக்கும். இதனால், மூளையின் செல்கள் (Cells) நன்கு சுறு சுறுப்படைந்து மிகவும் திறமையாக செயற்படுவதால் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும், கிரகிக்கும் திறன் மேலோங்கும், செய்யும் வேளையில் கவனம் அதிகரிக்கும். கண் பார்வை தெளிவடையும்.

முகத்திற்கு அதிக இரத்தம் சென்றடைவதால் முகத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் மறைந்து இளமை தோற்றத்தையும் முகப் பொலிவையும் கொடுக்கும். முகப் பருக்கள் அகலும். வெள்ளைக் குருதி, அணுக்கள் White Blood Corpuscles பலம் பொருந்தியதாக அமைவதால் உடலினை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். அதிகரித்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலினுள் உட்புகும் டெங்கு வைரஸ் உட்பட சகல தொற்று நோய்க் கிருமிகளுக்கு எதிராக போர் வீரர் போன்று போராடி அவற்றைக் கொன்று, அழித்து பல் வேறு தொற்று நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும். தலை முடி உதிர்தலைத் தடுத்து நன்கு வளர துணை செய்யும். இரத்த சோகை அகலும்.

வயிறு நன்கு அழுத்தப்படுவதால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட சகல நோய்களும் குணமடையும். இடுப்புப் பகுதி மடங்கி நிமிர்வதால் குடல் களும் இரைப் பையும் நன்றாகச் செயல் படும். ஜீரணத்திற்குத் தேவையான ஜீரண நீர்கள் (Digestic Juices) நன்கு சுரக்கப்படுவதால் அஜீரணம் White Blood Corpuscles அகன்று நன்கு ஜீரணம் ஏற்படும். மலச்சிக்கள் ஏற்படாது தடுக்கும். சமிபாட்டுத் தொகுதியுடன் சம்பந்தப்பட்ட நரம்புகளை நன்கு தூண்டிவிடுவதால் ஜீரணம் மேலும் நன்கு நடைபெற்று ஜீரணமான உணவை சிறு குடல் நன்கு உறிஞ்சி எடுத்து (Assimilation) உதவும். பெருங் குடல் நன்கு நசுக்கப் படுவதால் மலம் உடனுக்குடன் வெளியேறும்.

கணையம், பித்தப்பை, கல்லீரல் ஆகியவை நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் அவை உற்பத்தி செய்யும் முறையே இன் சுலின் பித்த

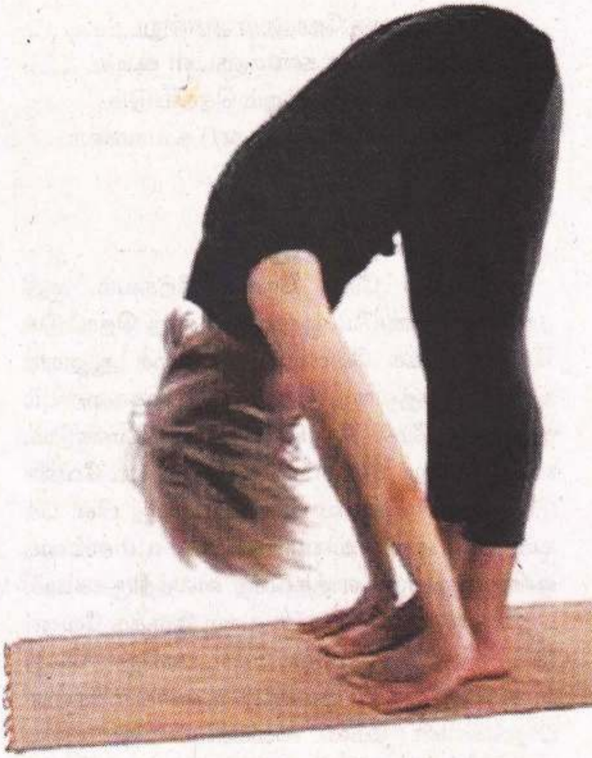
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நீர் போன்ற சுரப்புகள் அதிக அளவு சுரக்கப்படுவதால் நீரிழிவு நோய் குணமடையும். கல்லீரலில் மஞ்சள் காமாலை நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். வயிற்று வாய்வுத் தொந்தரவு அகலும். அபான வாயுவைப் போக்கும்.

மண்ணீரல், சிறு நீரகம் போன்ற முக்கிய உறுப்புக்கள் திறமைாகச் செயல் படத் தூண்டி விடப்படுவதால் அவை சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்ட பின்பும் குணமடைய உதவும்.

அடிவயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுவதால் பாலியற் கோளாறுகள் அகலும். ஆண்மைக் குறைபாடு பெண்மைக் குறைபாடு, மலடு போன்றவை நீங்கும். சிறு நீர்த் தொகுதியுடன் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் அகலும். ஆண்களின் புரொட் டேட் சுரப்பியில் வீக்கம் மற்றும் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். சிறு நீரகக் கற்கள் ஏற்படாது தடுக்கும். ஏற்பட்ட கற்களை ஆரம்ப நிலையில் கரைத்து சிறு நீருடன் வெளியேற்றும்.

- வாதம் பித்தம் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- பல், கண், காது, மூக்கு, தொண்டை நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- நுரையீரல் மற்றும் இருதயம் பலமடையும். இதனால் இவை சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். சுத்தமான இரத் தோட்டம் உடல் முழுவதும் நன்கு நடைபெறும்.
- முது கெலும்பை இளமைப் படுத்தி, எல்லா நரம்புகளையும் உயிர்ப்பித்து அவை உன்னதமாகச் செயல் படத் தூண்டும்.
- முதுகெலும்பு இழுத்து விடப்படுவதால் முது கெலும்பில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அகலும். இறுக்கம் அகன்று நெகிழ்வுத் தன்மை அதிகரிக்கும்.
- இடுப்பு வலி அகலும்
- "Sciatica" எனும் நோய் மிகுந்த வலியைக் கொடுக்கும். கால்களுக்குப் போகும் நரம்புகள் நசுக்கப்படுவதாலேயே இது ஏற்படுகிறது. இதற்குச் சிறந்த மருந்து பாத ஹஸ்தாசனமாகும்.



- முதுகு வலி, தலை வலி, பசியின்மை நீங்கும்.
- பித்தம், வாதம் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும் .
- மலேரியா குணமடையும்.
- மலேரியா கட்டி அகலும்.
- உடம்பை இழுத்து விட்டு (Stretched) அதன் பலத்தை அதிகரிக்கும்.
- ஆரம்பக் கட்ட மூல வியாதி குணமடையும்.
- புற்றுநோய் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- ஊளைச் சதை அகலும்.
- குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி ஆன்மீக எழுச்சியை மேம்படுத்தும்.
- அலை பாயும் மனதைக் கட்டுப் படுத்தி எளிதில் தியானம் கை கூட உதவும்.
- பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும் மருந்து போல் செயற்படும்.
- எலும்பரிப்பு நோய் (Osteoporosis) ஏற்படாது தடுக்கும். முதுமையில் எலும்பு முறிவு ஏற்படாது பாதுகாக்கும்.

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

* முதுமைத் தோற்றம் அகன்று பிரகாசமான கண்களுடன் கூடிய இளமைத் தோற்றம் தென்படும்.
* குள்ளமானவர் (Dwarf) உயரமாவர்.

செய்முறை...

உடல் நிலை.

விரிப்பின் மேல் நேராக நிற்கவும். குதி கால்கள் இரண்டும் ஒன்றை ஒன்று தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மூச்சை ஆழமாக உள் இழுத்தவாறு இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் நேராக உயர்த்த வேண்டும். கைகள் காதுகளை ஒட்டியே நீட்டப்பட வேண் டும். இயன்ற அளவு பிறை போன்று பின் பக் கம் உடலை வளைக்கவும். உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்தவாறு வைத்திருக்கவும். புஜம் காதுகளை தொட்டவாறு இருக்க வேண் டும். மூச்சை வெளியே விட்டவாறு மெது வாக முன் பக்கம் குனிந்து உள்ளங்கைகளை பாதங்களின் மேல் வைக்கவும். தலையை நெற்றிப் பொட்டு முழக்காலில் படும் படி

வைக்கவும். குனியும் போது இடுப்பு மட்டுமே வளைய வேண்டும். முழங்கால்கள் மடியக் கூடாது. முழங் கால்கள் நன்கு விறைப்புடன் இருத்தல் அவசியம். சாதாரண மூச்சில் இருபது (20) எண்ணிக்கை இருக்கவும். பிறகு தலை யை முழங்காலிருந்து எடுத்து மேலே உயர்த்தி, கைகளை காது களை ஒட்டினாற் போல் வைத் துக் கொண்டு மூச்சை உள் இழுத்தவாறு எழுந்து நிமிர்ந்து நிற்கவும். கைகளை உயர்த்தி யவாறு வைக்கவும்.

மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கைகளை மெது வாகப் பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து இரண்டு மூச்சு இழுத்துவிட்டு மீண்டும் இவ்வாறு செய் யவம். மூன்று முறைகள் செய்த பின் சவாசனத் தில் ஓய்வெடுக்கவும். நன்கு பழகிய பின் சுமார் எட்டு முதல் பத்து தடவைகள் வரை செய்ய வும்.

எடுத்ததுமே இந்த ஆசனத்தைச் சரியாகச் செய்ய வராது. முயற்சி செய்தால் முடியாதது எதுவுமில்லை. முது கெலும்பின் விறைப்பின் காரணமாக முதலில் குனிந்து காலைத் தொட முடியாத நிலை சிலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. இரண்டொரு நாட்கள் முயற்சி செய்தால் அது கை கூடும். முதலில் காலைத் தொட முயற் சிக்க வேண்டும். பிறகு கால் விரல்களைப் பற் றிக் கொள்ள வந்து விடும். நன்றாகக் கை கூடி ய பின் தலையை முழங்காலில் புதைக்கவும். முதுகும் வயிறும் வலிக்கும். காலப் போக்கில் இவை மறைந்து விடும்.

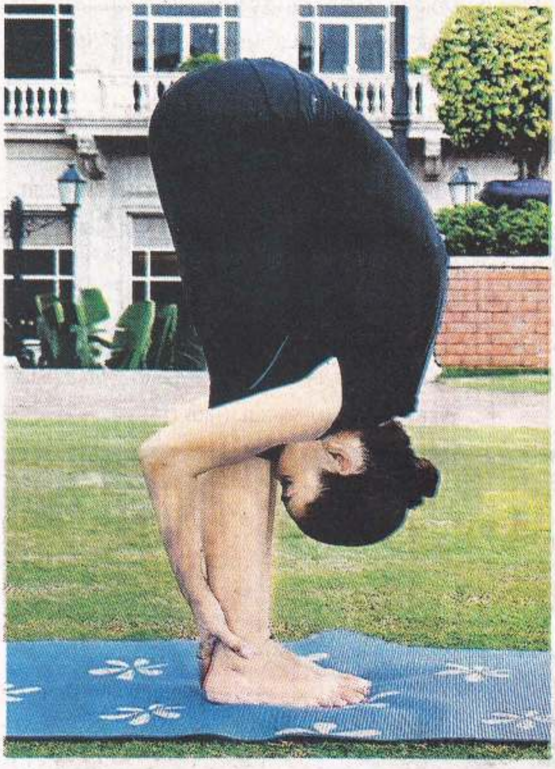
மூச்சு நிலை...

விரிப்பில் நிற்கும் போது சாதாரண மூச்சில் இருக்க வேண்டும். கைகளை மேலே உயர்த் தும் போது ஆழமாக மூச்சை உள் இழுக்க வேண்டும். முன்பக்கமாகக் குனியும் போது மெதுவாக மூச்சை வெளி விட வேண் டும். ஆசன நிலையில் இருக்கும் போது சாதா ரண மூச்சில் இருக்க வேண்டும். மூச்சை அடக் கக் கூடாது.

மனநிலை...

முள்ளந் தண்டின் (Skeleton) கீழ்ப் பகுதி முன் புறமாக நன்றாக வளைவதால் அது நன்கு

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



இழத்து விடப்பட்டு Streched) நெகிழ்வுத் தன்மை பெறுகிறது என நினைக்க வேண்டும். வயிறு நன்கு அழுத்தப்படுவதால் வயிற்றிலுள்ள சகல உறுப்புக்களும் தூண்டி விடப்பட்டு திறம்பட செயலாற்றுகின்றன. அவை சம்பந்தமான எவ்வித நோய்களும் ஏற்படாது குணமடையும் என நினைக்க வேண்டும். அடிவயிற்றிலுள்ள இனப் பெருக்கத் தொகுதியுடன் (Reproductive System) தொடர்பான சுரப்பிகள் மற்றும் உறுப்புக்கள் நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் அவற்றின் செயற் திறன் அதிகரிக்கின்றது.

அவை சம்பந்தமான எவ்விதக் கோளாறுகளும் ஏற்படாது. ஏற்பட்ட நோய்களும் விரைவில் குணமடையும் என்றும் நினைக்க வேண்டும். சிறு நீரக இருதயக் கோளாறுகள் ஏற்படாது என்று நினைக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் இரத் தோட்டம் நன்கு நடை பெறுகிறது. சகல நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் (Endocrine Glands) தூண்டி விடப்பட்டு நன்கு செயல்படகின்றன என நினைக்க வேண்டும்.

உயர் குருதி அழுத்தம் மயக்கம் முதுகெலும்பு பிரச்சினைகள் (Disc Propalse), குடலிறக்கம், கடுமையான இடுப்பு வலி, கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம், குடல் வாய்வு நோய், முற்றிய மூல நோய் (Piles) போன்ற நோயுடையோர் இவ் வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். வயிற்றில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோர் ஆறு மாதங்கள் கழிந்த பின்பே செய்ய வேண்டும். பெண்கள் மாதத் தட்டு காலத்திலும் கர்ப்ப முற்ற பின் புதிதாகவும் செய்யக் கூடாது. கர்ப்பத்திற்கும் முன் யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்ட பெண்கள் முதல் மூன்று மாதங்கள் வரை செய்யலாம்.

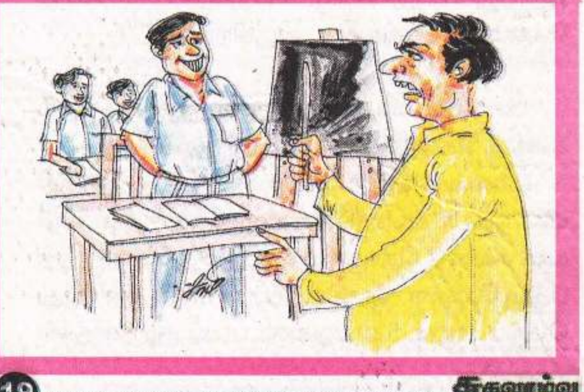
இவர்கள் பிரசவம் ஆன பின் மூன்று வாரங்கள் கழிந்த பின் விபரிதக் கரணி சர்வாங்க ஆசனம் நாடி சுத்தி பிராணா யாமம் போன்றவையுடன் இவ்வாசனத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். நான்கு வாரங்கள் கழிந்த பின் இவற்றுடன் சவாசனத்தை செய்யலாம். எட்டு வாரங்கள் கழிந்த பின் தான் அர்த்த சிர சாசனம் / சிரசாசனம் செய்யலாம். இவ்வாறு செய்வதால் தாய்ப் பால் நன்கு சுரக்கும்.

''உன்கிட்ட உள்ள டேலன்ட் பற்றி சொல்லுப்பா!''

''நான் பின்னாடியே நடப்பேன் சார்''

''அப்படியா? வெரிகுட். எவ்வளவு தூரம் நடப்ப?''

''உங்க பொண்ணு எவ்வளவு தூரம் போகுமோ அவ்வளவு தூரம் சார்!''



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

Dr.யோ.தர்மேந்திரா
வைத்திய அதிகாரி,
டி.சொய்சா மகளிர்
மருத்துவமனை

எம்மைச் சுற்றியிருக்கும் சூழல் இன்றியமையாதது!

இன்றைய இயந்திர உலகில் நாம் எங்கு பார்ப்பினும் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத பல்வேறு பட்ட நுண்ணுயிர்கள், பக்றீரியாக்கள், வைரஸ்கள் போன்றவை படர்ந்து காணப்படுகின்றன. இவை நாம் உள்வாங்கும் மூச்சுக் காற்றினூடாக உடலின் ஒரு சீரான நிலையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி உடலை நலிவடையச் செய்கின்றன. இவை சிறு வயதினரை எவ்வாறு தாக்குகின்றன என்பதை அறிவதற்காக பல ஆண்டுகள் சேவையாற்றும் டி.சொய்சா மகளிர் மருத்துவ மனை வைத்திய அதிகாரி Dr.யோ.தர்மேந்திரா அவர்களிடம் வினவிய வேளை....!

உங்களது சொய்சா மகளிர் மருத்துவ மனையில் மருத்துவத்தை நாடி எவ்வாறான குழந்தைகள் அதிகம் வருகிறார்கள்?

நிமோனியா வகை சார்ந்த சுவாசத் தொகுதி தொற்று சார்ந்தவர்கள், வயிற்றோட்டம் சார்ந்தவர்களுமே அதிகமாக வருகிறார்கள்.

நிமோனியா வகையில் உள்ளடங்கும் சுவாசத் தொகுதி தொற்று பற்றி குறிப்பிடுங்கள்?

நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் சூழல் தொகுதியில் நாம் உள்ளெடுக்கும் மூச்சுக்காற்றின் வழியாக சுவாசத் தொகுதியில் கிருமித் தொற்று ஏற்படும் வேளை நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து பெரும்பாலும் 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் இறப்பதற்கும், நோய்த் தாக்கத்தால் மோசமான பின் விளைவுகள் ஏற்படுத்துவதற்கும் முக்கியமான காரணமாகின்றது.

நிமோனியா காய்ச்சல் என்பதை காட்டும் அறிகுறிகள் எவை?

✶ மூச்சு எடுக்கக் கஷ்டப்படுவார்கள். அதாவது சுவாசிக்கிற வேகம் அதிகமாகக் காணப்படும்.

✶ இருமல் நிலை காணப்படும்

✶ தடிமன் காணப்படும்

✶ மூச்சு எடுக்கும் போது சத்தம் இருக்கும்

✶ காய்ச்சல் காணப்படும்

எவ்வாறான காரணங்களை நிமோனியாவுக்கு முன் வைப்பீர்கள்?

✶ சுற்றாடல் தூய்மையில்லாத பட்சத்தில் காற்றிலுள்ள கிருமிகளால் பரவும்.

✶ தடிமன் ஏற்பட்டு தொடர்ச்சியாக இருக்கும் பட்சத்தில் கவனியாது விடுவதால்.

✶ பிள்ளைகளுக்கு வயது வந்தவர்களோடு ஒப்பிடும் இடத்து நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாகையால் .

✶ குறைந்த எடை

✶ ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

✶ விற்றமின் 'A' குறைபாடு

✶ மேலும், அதிகம் பேர் உள்ள குடும்பம், வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு நுரையீரல் நோய் இருத்தல் போன்றவை காரணியாகலாம்.

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

நூலகம்

நிமோனியா காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும் வைரஸ், பக்றீரியா என்பவற்றின் தனித்துவமான அறிகுறிகள் எவை?

✶ வைரஸால் ஏற்படும் அறிகுறிகளாவன, மூக்கில் நீர் வடிதல், இருமல், காய்ச்சல், அதிகமாக மூச்சு வாங்குதல், மூச்சுவிட சோர்வு என்பனவாகும்.

✶ பக்றீரியாவால் ஏற்படும் அறிகுறிகளாவன, அதிகமான காய்ச்சல், இருமல், அதிகமாக மூச்சு வாங்குதல் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

இவ்வாறான அறிகுறிகள் தென்படும் பட்சத்தில் என்ன நடவடிக்கை மேற்கொள்ளலாம்?

மார்பக எக்ஸ்ரே எடுத்துக் கொண்டு தகுதி வாய்ந்த டாக்டரை உடனே சென்று பார்க்க வேண்டும். அவர் உடனடியாக தகுந்த சிகிச்சை வழங்குவார்.

நிமோனியா வகைகளை குறிப்பிடுவீர்களா?

நிமோனியாவை 3 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. நிமோனியா இல்லாத நிலை, ஆனால் இருமல் மற்றும் சளித்தொல்லை
2. நிமோனியா காய்ச்சல்
3. தீவிரமான நிமோனியா காய்ச்சல்

இவையெல்லாம் நுரையீரல் பகுதியில் எவ்வாறான தாக்கத்தை உண்டு பண்ணுகின்றது என்பதைப் பொறுத்தே மாறுபடும்.

எவ்வாறான வழிகளில் தடுக்க முடியும்?

✶ குழந்தைகளுக்கு தேவையான நோயெதிர்ப்புச் சக்திக்காக தாய்ப்பால் அத்தியாவசியமானது.

✶ எமது சூழலை எப்போதும் தூயதாகப் பேணுவோமேயானால்.

✶ குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் தடுப்பு ஊசிகளைப் போட வேண்டும்.

✶ சளி, மூக்கில் நீர் வடிதல், காய்ச்சல் இருந்தால் உடனே டாக்டரிடம் காட்டி சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

நோயெதிர்ப்பு சக்தி பற்றி விளக்கம் தாருங்கள்?

நம் உடலை நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றுகின்ற இயற்கையாகவே நம் உடலில் காணப்படுகின்ற சக்தியே நோயெதிர்ப்பு சக்தி எனலாம். இவை பொதுவாக இயற்கை எதிர்ப்புச் சக்தி, தகவமைக்கப்படும் எதிர்ப்புச் சக்தி, உடன்பாடு எதிர்ப்புச் சக்தியாக வகைப்படினும் நோய்க் கிருமிகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கும்.

நீங்கள் கூறும் அறிவுரைகள் என்ன?

✶ புரதச்சத்துள்ள, விற்றமின் உள்ள சாப்பாடுகளை அதிகளவு உட்கொள்வீர்களானால் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை பேணிக்கொள்ள முடியும்.

✶ எம்மைச் சுற்றியுள்ள சுற்றாடலை தூய்மையாக்க, சிறந்த காற்றோட்டத்திற்கு தாவரங்களை வளருங்கள்.

✶ குழந்தைகள் வளரும் வரை ஆரோக்கியமான சூழலைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

✶ முன் ஏற்பாடாக Vaxine பயன்படுத்துகிறார்கள். வருவதைத் தடுக்க வசதியில்லாதவர்கள் இயன்றவரை தம்மைத் தாமே காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

நேர்காணல் : த. தவப்பிரியா
Counselling Teacher,
ஹொ/எல்லகந்த த.ம.வி.

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

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

மனிதனின் ஆயுளைக் குறைக்கும் ஆபத்தான காரணிகள்

மனித உயிர்களை பலிகொள்ளும் அநேக மான காரணிகளில் முக் கிய 10 காரணிகள் எவை என இனங் கண்டுள்ள உலக சுகாதார ஸ்தாப னம் இந்த விடயங்களை வெளியிட்டுள்ளதுடன் இதிலிருந்து மக்களை மீட்கும் வழிமுறைகளை யும் அனைத்து நாடுக ளுக்கும் எடுத்தியம்பி யுள்ளது என்பது குறிப்பி டத்தக்கதாகும். இடத் திற்கு இடம் சற்று வேறு படினும் எல்லா இடங்க ளுக்கும், எல்லா நாடுகளுக்கும் ஏற்படும் மரண அவலங்கள் பொதுவானது என புலப்படுவது விசேடமானது.

இவ் ஆய்வின் மூலம் உலக சுகாதார ஸ்தா பனம் கூறும் செய்தி என்னவெனில், இவ்வகை யான அவசரமான அவதானிப்பிற்குரிய விளைவை முறியடிக்க ஏற்ற நடைமுறைகளை செயற்படுத்துவதன் மூலம் ஆயுளை மேலும் 5 -10 வருடங்கள் நீடிக்கச் செய்வது கடினமன்று.

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் தனது ஆய்விற்கு உட்படுத்திய, தடைசெய்து கொள்ளக்கூடிய முக்கிய 25 (விடயங்கள்) விளைவுகளில் மிகக் கொடுமையானதும் பாரதூரமானதும் என புலப்படுகின்றவை கீழ்வரும் இந்த 10 விடயங்களேயாகும்.

அவைகளாவன :-

1. குழந்தை மற்றும் தாயின் போசணைக் குறைபாடு
2. பாதுகாப்பற்ற பாலுறவு
3. உயர் இரத்த அழுத்தம்
4. புகைத்தல்
5. மது பாவனை
6. அசுத்த நீரும், கழிவகற்றலும்
7. கொலஸ்ட்ரோல் கூடுதல்
8. சமையல் அடுப்பில் விறகு போன்றவற் றால் ஏற்படும் புகை
9. இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை
10. பருமன் நிமித்தம் ஏற்படும் உடல்நிறை

வருடத்தில் உலகெங்கும் நிகழும் 56 மில் லியன் மரணங்களில் நூற்றுக்கு 40 பேருக்கு, ஒழுங்கான ஆரோக்கியமான ஆயுள் கிடைக்கப் பெறாமல் இருப்பதற்கு காரணம் மேற்கூறிய காரணிகளேயாகும்.

குழந்தை மற்றும் தாயின் போசணைக் குறைபாடு

குழந்தை மற்றும் தாயின் போசணை பற் றாக்குறையின் காரணமாக 2000ஆம் ஆண்டில் மட்டும் நிகழ்ந்த மரண எண்ணிக்கை 3.4 மில் லியனாகும் என அறிக்கைகள் எடுத்துக்காட் டிக் கொண்டிருக்கின்றது. போசணை குறை பாட்டுக்கு காரணமாயிருப்பது போதுமான அளவு உணவு கிடையாமையும், அடிக்கடி நோய்கள் ஏற்படுவதுவதனால் கலோரிப் பெறு மானம் புரதம் (புரோட்டீன்), உயிர்சத்துகள் (விற்றமின்) மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் பற்றாக் குறைக்கும் உட்படுவதே இதற்குக் காரண மாகும். அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுக ளில் வறுமை நேரடிக் காரணமாக இருக் கின்றது. போசாக்கின்மையை வெற்றிக் கொள்வதெனின் தவிர்க்கக்கூடிய சிகிச் சைகளாக செயல் முறைகள் பல விட யங்களை செயற்படுத்தப்பட வேண் டியுள்ளது என உலக சுகாதார ஸ்தாப னம் கூறுகின்றது. இச்செயற்பாடுக ளில் தாய்பாலூட்டல், தேவையான மேலதிக உணவை தேவையான வேளைகளில் கொடுத்தல், போதிய உணவு போசணை கிடைக்கக்கூடிய வாறு கண்காணித்துக் கொள்

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

எல், துத்தநாகம், இரும்புச்சத்து அடங்கியதாகவோ அதிக சக்தியுடைய உணவுகளையோ வழங்கல், சுற்றாடல் சுத்தம், மலசலகூடம் பாவித்தலின் பழக்கத்தை ஊக்குவித்தல், புழு நோய், நிமோனியா அடங்களான உணவுக் குழாய் மற்றும் சுவாசத்தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு உடனடி சிகிச்சை அளித்தலுக்குரிய வசதிகள் செய்தலும் முக்கியமாகும்.

பாதுகாப்பற்ற பாலுறவு

எயிட்ஸ் நோயினால் 2000ஆம் ஆண்டில் நிகழ்ந்த மரணங்களின் எண்ணிக்கை 2.09 மில்லியன் ஆகும். எயிட்ஸ் நோய்க்குறிய 'HIV' வைரஸ் பாதிப்பிற்கு பிரதான காரணியாக விளங்குவது பாதுகாப்பற்ற பாலுறவில் ஈடுபடுவதாகும்.

'HIV' வைரஸ் பாதிப்பிற்கு உள்ளான அநேகமானோர் தாம் பாதிப்படைந்துள்ள நிலைமையை அறியாமல் இருப்பதனால் நோயைத் தடுக்கவோ, கட்டுப்படுத்தவோ உள்ள உத்வேகத்திற்கு தடையாக இருக்கின்றனர். பலருடன் பாலுறவு கொள்ளுதல், பாதுகாப்பற்ற பாலுறவு போன்ற அதிக ஆபத்துடனான பாலுறவு செயற்பாடுகளை குறைப்பதற்கான முயற்சிகளை செயற்படுத்துவது அவசியமானதாகும். இதனால் கற்பித்தல் மூலம் அறிவு புகட்டுவதுடன், பாலியல் நோய்கள் காரணமாக உடனடி சிகிச்சை வழங்களும் ஒன்று சேர்ந்து முக்கியமாக நடைபெற வேண்டியது மிகச் சிறந்த வழிமுறையாகும்.

உயர் இரத்த அழுத்தமும், அதிக கொலஸ்ட்ரோல் மட்டமும்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் வருடத்திற்கு 7.1 மில்லியன் மரணங்கள் நிகழ்கின்றன. அதே வேளை, பாரிசவாத நிலைமை 13%மும் இதய நோய்கள் 49%மும் ஏற்படக் காரணியாக உள்ளது. மேலும், கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பால் 4.4 மில்லியன் மரணங்கள் சம்பவிப்பதுடன் பாரிசவாத நிலைமை 18%மானோருக்கும், இதய நோய்கள் 56%மானோருக்கும் ஏற்படுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தமும் அதிக கொலஸ்ட்ரோல் சேர்ந்து பாரிய விபரீதத்தை ஏற்படுத்தும் முக்கிய காரணியாக செயற்படுகிறது.

மேலும், உயர் இரத்த அழுத்தம் எனக் குறிப்பிடுவது, இரத்த ஓட்டம் நாடி இரத்தக்குழாய்களின் சுவரில் ஏற்படுத்தும் அழுத்தமாகும். இவ்வழுத்தம் உச்சமடையும்போது மூளை, இதயம், சிறுநீரகம் போலவே வேறு அவயவங்களுக்கும் குருதியை கொண்டு செல்லும் குழாய்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். கொலஸ்ட்ரோல் என குறிப்பிடப்படும் குருதியில் காணப்படும் கொழுப்பு வகை, இருதயம், மூளை என்பனவற்றின் குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்பாக படியப்பெற்று உருவாகும் 'அதிரொஸ் குளோரோஸிஸ்' எனும் நிலைக்குக் காரணமாகின்றது.

இவ் அபாய நிலையை வெற்றி கொள்வதெனின் அதிக உப்பு சேர்ந்த உணவு, சமைத்து வைக்கப்பட்ட கொழுப்புக் கூடிய உணவு (மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, பட்டர், சீஸ், ஆடையுடன்கூடிய பால், முட்டை), எண்ணெய் கூடிய உணவு என்பனவற்றை தவிர்த்தல் வேண்டும். மரக்கறி, மற்றும் பழ வகைகளை அதிகமாக உண்ணல் வேண்டும். புகைத்தலை கைவிடுதல், உடல் உழைப்பு அல்லது தேகப் பயிற்சி என்பவற்றை தமது வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க பழகிக்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

(தொடரும்)

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

வாழ்வின் பாடங்கள் - 13

விபத்துக்கள் சொல்லிக்கொண்

நீண்ட 'அனக்கொண்டா' பாம்பைப் போல் அந்த நெடுஞ்சாலை வளைந்து நெளிந்து காணப்பட்டது. அண்மையில்தான் கறுப்புக் 'கார்பட் தார்' போட்டிருந்ததால் கட்டியான கறுப்புக்கோடு போட்டது போல் தூரத்தில் மலை மேல் இருந்து பார்ப்பவர்களுக்கு தெட்டத் தெளிவாகத் தெரிந்தது. மலைத் தொடர்கள் ஆயிரம் பெண்கள் மல்லாக்கப்படுத்திருந்து வானத்தை எட்டிப் பார்ப்பது போல் நெஞ்சை நிமிர்த்திக் கொண்டிருந்தன.

அது ஒரு மாலைப் பொழுது.

சிவப்புச் சூரியன் மஞ்சளை பூசிக் குளித்தெழுந்து நெடிதுயர்ந்த மலை

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

டு வருவதில்லை!

களுக்கு நடுவில் இன்னுஞ் சிலகணப் பொழு துகளில் மறைந்து போய்விடத் தயாரானான். ஆனால் மலை முகடுகளில் சூரியனின் மஞ் சள் ஒளிக்கற்றைகள் இன்னமும் மெலிதாகப் படர்ந்து தூரத்தே மின்னிக் கொண்டிருந்தமை கண்களுக்கு இதமாக இருந்தது. பறவைக் கூட்டங்கள் இன்னும் சிறிது நேரத்தில் பரவத் தொடங்கும் காரிருளை நினைத்து பயந்தோ என்னவோ அவசர அவசரமாக வீடு திரும்பிக் கொண்டிருந்தன. கொழும்பில் இருந்து மலை நாட்டின் தத்தம் பிறந்த ஊருக்குப் போகின்ற வர்களுக்கு இந்த காட்சிகள் பிரமிப்பையும், ரம்மியத்தையும் உண்டு பண்ணினாலும் மலை நாட்டில் தொடர்ந்து வாழ்ந்து வருபவர் களுக்கு இக்காட்சிகளை ரசிக்க நேரமும் மனமும் இருப்பதில்லை.

அன்று வெள்ளிக்கிழமை அத்துடன் திங் கட்கிழமையும் போயா விடுமுறையாதலால் நித்தியாவும் அவரது அன்புக் கணவனுமான ரமேஷ் பாபுவும் அட்டனில் உள்ள தமது கிரா மத்துக்குப் போய் தாய் தந்தை மற்றும் சுற்றத் தினை பார்த்து வருவதற்காக தமது காரில் போய்க் கொண்டிருந்தனர். வீதியில் அவ்வள வாக சனநடமாட்டமோ, வாகன நெருக்கடியோ காணப்படாததால் காரை ஓரளவு விரைந்தே ரமேஷ் ஓட்டிச் சென்றான். வீதியின் அருகே அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக காணப்பட்ட வீடுகள் காரின் வேகம் காரணமாக தாவித் தாவிச் செல்வது போல் நித்யாவுக்குத் தென் பட்டது.

திடீரென இரண்டு பேர் ஒரு ஆணும் பெண்ணும் வீதிக்குக் குறுக்கே ஆனந்தமாக கைகோர்த்துக் கொண்டு சிரித்துப் பேசிய வாறே வீதியைக் கடந்து சென்றனர். விரைந்து செயற்பட்ட ரமேஷ் தனது கார் அவர்களை மோதி விடாமல் தடுப்பதற்காக பிரேக்கை அழுத்தியும் ஸ்ரிங்கை ஒடித்துத் திருப்பும் காரை மிக இலாவகமாகவும் கவனமாகவும் ஒடித்துத் திருப்பி அவர்களை காப்பாற்றி யவாறு அவர்களைக் கடந்து சென்றான்.

எனினும் அந்தப் பொறுப்பற்ற பாதை யோர பயணிகளை காப்பாற்ற வேண்டும் என்று எண்ணிய அளவுக்கு அவனுக்கு தன் அருகில் அமர்ந்து சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருந்த மனைவியைப் பற்றி நினைக்க நேரமிருக்க வில்லை. எல்லாமே மிக வேகமாக கணங்களி லும் நொடிகளிலும் நடைபெற்று விட்டன.

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

அதனால்தான் இவற்றை விபத்து என்கிறார்கள். விபத்து சொல்லிக் கொண்டு வருவதில்லை.

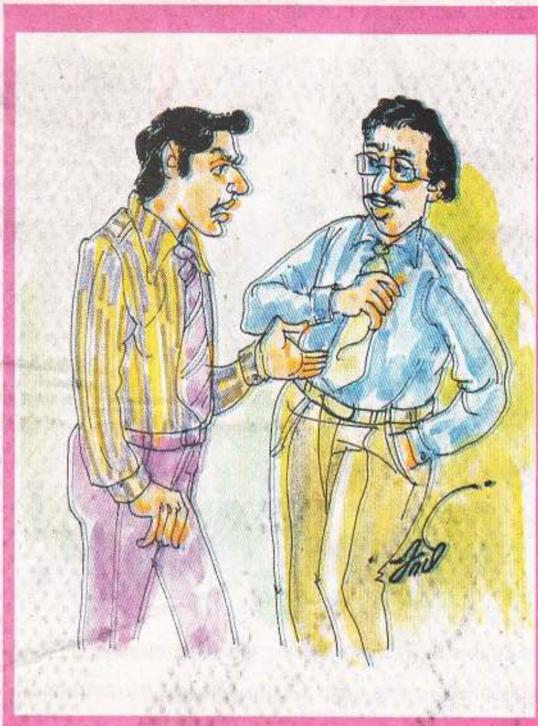
ரமேஷ் தன் முழுக் கவனத்தையும் வீதியில் வைத்திருந்ததாலும் பெரும் முயற்சி எடுத்து ஒரு பாரிய விபத்தைத் தடுக்க முயற்சி செய்தாலும் கடுமையாக பிரேக்கை அழுத்தி வாகனத்தை ஒடித்துத் திருப்பிய போது அருகில் இருந்த நித்தியா நிலை தளர்ந்து பக்க வாட்டில் விரைந்து சரிந்தாள். கதவுடன் இருந்த இரும்புச் சட்டகம் அவள் நெற்றியிலும் காதுப் புறத்திலும் மோதி பெருங்காயங்களை ஏற்படுத்தியது. முக்கியமாக அவளது இடது கையெலும்பில் வெடிப்பும் முறிவும் ஏற்படுத்தியது.

ரமேஷ், வாகனம் சிறிது தூரம் ஓடி வாகனம் மீண்டும் சமநிலைக்கு வந்த பின்னரே நித்தியாவைக் கவனித்தான். அவள் கீழே விழுந்து எழுந்திருக்க முடியாமல் திணறிக் கொண்டிருந்தாள். அவன் வாகனத்தை ஓரமாக்கி காரை நிறுத்தி நித்தியாவை தூக்கி விட்டான். அவள் வலி தாங்காமல் முணங்கினாள். அவர்களால் அன்று வீட்டுக்குப் போக முடியவில்லை.

வீட்டுக்குத் தகவல் தெரிவித்து விட்டு நேராக பெரியாஸ்பத்திரியின் அவசர விபத்து சிகிச்சை பிரிவுக்குச் சென்றார்கள். அங்கே நித்தியாவுக்கு உடனடியாக நெற்றியிலும் கையிலும் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது. நித்தியா வீடு திரும்ப மூன்று வாரங்களாயின. எனினும் அவளால் தனது இடது கையை வாழ்நாள் முழுவதும் அவசர தேவைகளுக்கன்றி வேறு தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்த முடியாமல் போய் விட்டது.

இதிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ளும் மிக முக்கியமான பாடம் நெடுஞ்சாலையில் நாம் பயணிக்கும் போது அதற்கென ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் சட்ட திட்டங்களை மதித்து நடப்பதாகும். வீட்டில் இருக்கும் விதத்திலோ முற்றத்தில் விளையாடுவது போலவோ நெடுஞ்சாலையில் நடந்து கொள்ள முடியாது. இத்தகைய சட்ட திட்டங்கள் வாகன ஓட்டிகளுக்கு மாத்திரமல்ல பாதசாரிகளுக்கும் உண்டென்பதை கருத்திற் கொள்ள வேண்டும். மேற்படி அந்த ஆணும் பெண்ணும் அசட்டையாக ஏனையவர்கள் மீது அக்கறையில்லாமல் வீதியைக் கடந்தால் அவர்களுக்கு மாத்திரமல்ல பலருக்கும் அது கேடு விளைவிப்பதாக அமைந்து விடும். உண்மையில் ரமேஷ் போன்ற திறமையான பொறுப்புள்ள வாகன சாரதி காரணமாக அந்த இருவரும் அன்று காப்பாற்றப்பட்டனர். அது எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் சாத்தியமாகாது. மறுபுறம் அப்படி ஒரு விபத்து நித்தியாவுக்கு ஏற்பட்டது என்பதைக் கூட அவர்கள் அறிந்திருக்க நியாயமில்லை.

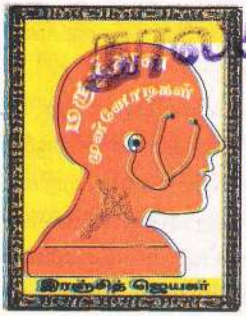
- எஸ்.ஷர்மினி



"ஏன் சார் உங்க பேர அடிக்கடி மாத்திக்கிறீங்க?"

"என்ன செய்யிறது! பேரை மாத்திக்கிறேன்னு அடிக்கடி பந்தயம் கட்டிடறேனே!"

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



குரோமோசோம்கள் விளக்கம் அதற்கான நோபல் பரிசு – 1866

செல்களின் மீதான கருவளர்ச்சி சார்ந்த ஆய்வுகளுக்காகவும், பரம்பரைப் பரம்பரையாக ஒரு குறிப்பிட்ட குணாதிசயத்தை சுமந்து சென்று கொண்டிருப்பதை குரோமோசோம்கள் என்று கூறியதற்காகவும் 1933ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவத்துறைக்குரிய நோபல் பரிசினை வென்றவர்தான் தோமஸ் ஹன்ட் மோர்கன் அவர்கள். 1866ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் திங்கள் 25ஆம் நாள் பிறந்த அமெரிக்கரான தோமஸ் ஹன்ட் மோர்கன் இளமையில் கல்வியில் சிறந்து விளங்கி தனது உயர் கல்வியின் இறுதியில் வைத்தியக் கலாநிதி பட்டத்தைப் பெற்றார். தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் பொழுதே கருவானது எவ்வாறு வளர்ச்சி அடைகின்றது என அதாவது ஒரு உயிர் பிறப்பதற்கு முன் கருவின் வளர்ச்சியைப் படிக்கும் மருத்துவப் பிரிவில் சிறந்தோங்கி விளங்கினார்.

தோமஸ் ஹன்ட் மோர்கன்
Thoma's Hunt Morgan
(1866-1945)

குரோமோசோம்கள்

கருக்களின் மீது ஆய்வு மேற்கொண்டு ஒரு குடும்பத்தின் சில விசேட குணங்கள் தலைமுறைதோறும் பிறக்கும் குழந்தைகளிடம் எவ்வாறு சுமந்து செல்லப்படுகிறது என்று மோர்கன் ஒரு புதிய கண்டுபிடிப்பை வெளிப்படுத்தினார். அந்தத் தீர்வை செல்களின் படங்களைக் காட்டி, விளங்கி மருத்துவர்கள் வியந்து பாராட்டினாலும் ஒரு சராசரி மனிதன் விளங்கும் வகையில் இலகுவான முறையில் சில விளக்கங்களை முன்வைத்தார்.

சில குணாதிசயங்கள் அடுத்த பரம்பரைக்கு பாய்வது செக்ஸ் சம்பந்தப்பட்டதாகும். உதாரணமாக ஒரு ஆணை X என வைத்துக்கொள்வோம். பெண்ணை Y என்போம். இந்த இரு செக்ஸ்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு புது உயிர் பிறக்கும்போது இரு செக்ஸ்களின் இணைப்பும் அந்தப் புது உயிரில் பிரதிபலிக்கும்.

அடுத்ததாக இந்த இரு வகையான குறியீடுகள் இருந்தாலும் சில சமயங்களில் ஏதாவது ஒன்று மட்டுமே புது உயிரில் பிரதிபலித்து நின்றுவிடும். ஆண் போலவே (அப்பா) குழந்தை இருந்து விடுவதற்கும் அல்லது பெண் போலவே (அம்மா) குழந்தை பிறந்து விடுவதற்கும் இதுதான் காரணமாகும்.

மூன்றாவதாக இப்படியும் நடக்கலாம். X இலிருந்தோ அல்லது Yயிலிருந்தோ ஒரு குறிப்பிட்ட குணம் மட்டும் எடுபட்டுப் போய் குழந்தைகள் இறங்கிவிடும். இப்படியும் நடப்பதுண்டு. இதற்கெல்லாம் காரணம் பரம்பரை குணங்கள் அள்ளிச் செல்லும் செல்கள். அது

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

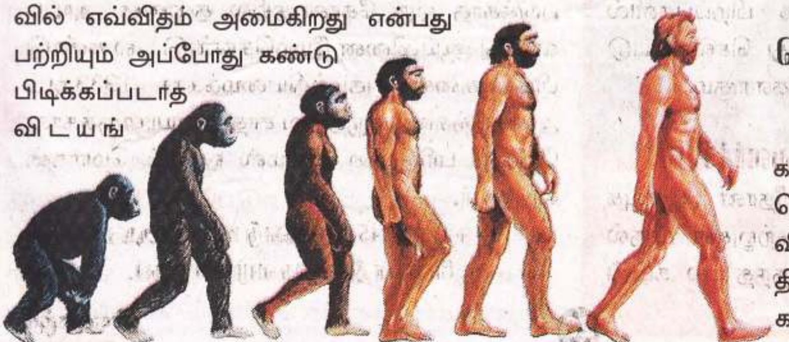
தான் குரோமோ சோம்கள் சிறிது சிறிதாக ஒவ்வொரு தலைமுறையாக மாற்றம் காணும். இந்த குரோமோ சோம் இறுதியாக முழுமையாக ஒரு புது உருக் கொள்ளும் அதிசயம் நடக்கும். இது நடக்க பல்லாயிரக்கணக்கான வருடங்கள் ஆகும். ஆனால், நிச்சயம் நடக்கும். அப்பொழுதுதான் பரிணாம வளர்ச்சிக்கு ஒரு புதிய திருப்பம் கொள்ளும். குரங்கிலிருந்து மனிதன் வந்தான் என்பது இந்த மாற்றத்தால்தான்.

இதன் மூலம் மருத்துவத்துறைக்கு ஒரு புது எண்ணக்கருவை உருவாக்கித் தந்தார் மோர்கன். அதாவது எதிர்காலத்தில் தகப்பன் இல்லாமல் கூட குழந்தை பிறக்க வைக்கலாம் என்ற அளவிற்கு வலிமையான மருத்துவப் பிரிவை ஆரம்பித்தார்.

சிலந்தியின் உடற் கூறு

கருவின் தினசரி வளர்ச்சியில் நியூக்ளியனில் இடம்பெறும் மாற்றங்கள், கருவின் முழு கட்டமைப்பில் நேரும் மாற்றங்கள், செல் பிரிதலால் கருவுக்குள் நிகழும் உரு மாற்றங்களை ஆராயும் Mutation எனும் பிரிவிலும் தனது கவனத்தை பதிக்கத் தொடங்கினார். பழத் தோட்டங்களில் வாழும் ஒருவகை ஈ வகையில் இந்த ஆய்வினை முதலில் ஆரம்பித்தார். இதே கால கட்டத்தில் கரு வளர்ச்சி பற்றிய ஆய்வினை கடற் சிலந்திகளில் நிகழ்த்தி கலாநிதி பட்டம் பெற்றார்.

கரு உருவாவது குறித்த அறிதலும் ஆய்வுகளும் 1880களில் மிகவும் பிரபலம் பெற்றது. எனவே, இதே காலகட்டத்தில் மோர்கன் இத்துறையில் தீவிர ஆர்வம் காட்டி கரு வளர்ச்சியில் என்னென்ன கட்டங்கள் உள்ளன என்பதை ஆராய்ந்தார். அத்தோடு பரம்பரை தாக்கம் கருவில் எவ்விதம் அமைகிறது என்பது பற்றியும் அப்போது கண்டு பிடிக்கப்படாத வி ட ய ங்



களை வெளிக்கொணர்வதிலேயே மோர்கனின் ஆராய்ச்சி கூர்மையடைந்தது.

கடற்சிலந்தியின் கருக்களின் மீதான ஆய்விலிருந்து 52000இற்கும் அதிகமான சிலந்தி வகைகள் அறியப்பட்டிருந்தன. அவற்றின் உடற்கூறு அமைப்புடன் அனுசரித்துப்போகும் வகையில் கடற்சிலந்தியின் உடற்கூறு அமைப்பும் உள்ளது என கண்டறியப்பட்டது. இந்த வகை சிலந்திகளுக்குள்ளும் அதிகமாக வேறுபாடுகள் ஒன்றும் கிடையாது என்றும் நிரூபித்தார். அதாவது சிலந்தி வகைகள் ஆயிரக்கணக்காக இருந்தாலும் அவை அனைத்தும் கடற் சிலந்தியின் உடற்கூறு கட்டமைப்போடுதான் இருக்கின்றன என்பது இதன் சாரம்சமாகும். இக் கண்டுபிடிப்பானது கருக்களின் மீதான வித்தியாசமான ஆய்வாக அறியப்பட்டு சிறப்பான அங்கீகாரத்தை இவருக்கு ஏற்படுத்தித் தந்தது.

பல உயிரினங்களின் கரு பற்றிய ஆய்வு

அதன்பின் ஜெல்லி மீன்களின் கருக்கள் மீதும் ஆய்வுகள் நடத்தினார். இவை பார்ப்பதற்கு மீன் வகைகளில் இருந்து வித்தியாசமாக தோற்றமளித்தாலும் இவற்றின் உடற்கூறு அமைப்பு அப்படியே மீன்களைப் போலத்தான் இருக்கின்றன எனக் கூறியதோடு ஜெல்லி வகையும் ஒரு மீன் வகையே என விளக்கம் அளித்தார். இவை தவிர, கரு பற்றி மேலும் பல உரியினங்களில் இவர் ஆய்வுகளை நடத்தினார். அந்த உயிரினங்களில் மூதாதையர்களின் அடையாளத்தை இவர் தந்தது பிரம்மிப்பூட்டும் விடயமாக போற்றப்பட்டது. அக்கால கட்டத்தில் செல் சம்பந்தப்பட்ட நுண்ணிய ஆய்வுகள் மிகக்குறைவு. ஆகையால் இந்தப் பிரம்மிப்புக்கு பஞ்சமில்லாமல் இருந்தது.

செயற்கை கருவூட்டலுக்கான அத்திவாரம்

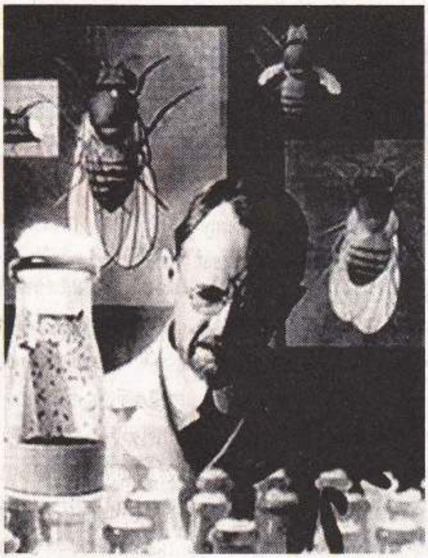
கருவில் பரம்பரைத் தாக்கம் பற்றிய ஆய்வு முடிவுகள் பெரிய படிப்பினையைத் தரவில்லை. அந்தக் காலகட்டத்தில்தான் கடல் முள்ளம்பன்றிகள் மீது மோர்கன் மேற்

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

கொண்ட கரு ஆய்வு ஒரு மைல்கல் தீர்வினைத் தந்தது.

இந்த ஆய்வின்படி கடல் முள்ளம் பன்றிகளின் முட்டைகளின் மெக்னீஷியம் குளோரைட் என்ற இரசாயனப் பொருளை எற்றுவதன் மூலம் ஆணும்பெண்ணும் இணையாமலே உயிர் உருவாக முடியும் என நிரூபித்தார். இது தான் இன்றைய செயற்கைக் கருவூட்டலுக்கு போடப்பட்ட அன்றைய அடித்தளம்.

இந்த ஆய்வறிக்கையை வைத்துக் கொண்டுதான் விஞ்ஞானியான ஜெக்கெஸ் லோயெப் என்பவர் பின்னர் தந்தையற்ற தவளைகளை உற்பத்தி செய்து காட்டினார்.



சிதைந்த ஒரு பகுதி மீண்டும் வளர்தல்

சிதைந்த ஒரு பகுதி மீண்டும் வளர்ந்து அதன் செயல் இடம்பெறத் தொடங்குவது எப்படி என்பது குறித்து ஆராய்ந்தார். உதாரணத்திற்கு பல்லியின் வால். அது அறுந்து விழுந்ததும் மீண்டும் வளர்ந்து விடுகிறதல்லவா? இது எவ்வாறு சாத்தியமாகிறது என்பது சதா இவர் மனதை குடைந்து கொண்டேயிருந்தது.

இவ்வாறாக 1880 முதல் 25 வருடங்களுக்கு மேலாக கரு சார்ந்த நுண்ணுயிரியலில் பல ஆய்வுகளும் அவற்றின் மீதான கட்டுரைகளையும் இவர் வெளியிட்டார். 1905ஆம் ஆண்டு தனக்குள் ஒரு கேள்வியை எழுப்பிக் கொண்டு ஆய்வின் திசையை தானே மாற்றிக் கொண்டார். ஒவ்வொரு உயிரினத்தினும் பரிணாம வளர்ச்சி இயங்குவது எப்படி? என்பதுவும் மற்றும் பரம்பரை பரம்பரையாக பிறப்புகளில் குணாதிசயங்கள் எப்படி சுமந்து செல்லப்படுகின்றன? என்பதே அக்கேள்விகளாகும்.

செல்களின் பரிணாம வளர்ச்சி

மேற்குறித்த கேள்விகள் மீதான ஆய்வுகளில் ஆரம்பகால டார்வின் கூற்றுகள் முதல் 1900கள் வரை வெளியாகியிருந்த பல கட்டுரைகளின் கருத்துகளை அலசி ஆராய்ந்தார். அவற்றில் சிலவற்றை வன்மையாக விமர்சித்து, சிலவற்றை சிலாகித்து கடைசியில் ஒரு கொள்கையை வெளியிட்டார்.

சிவப்பு கண்கொண்ட ஈக்களை வெள்ளைக் கண் கொண்டு ஈக்களோடு இணையவிட்டு உருவாகும் முதல் தலைமுறை ஈக்களுக்கு கண்கள் சிவப்பாக இருக்கும். இதே அணுகுமுறை இரண்டாவது தலைமுறைக்கு செய்யும் போது பிறக்கும் ஈக்களின் கண்கள் வெள்ளையாக இருக்கும் என்று ஆய்வில் தீர்வு கண்டார். இவ்வாறு இனங்கள் மாறி கூடி செழிக்கும் தலைமுறைகளில் அவற்றின் உடற்கூறு கட்டமைப்பிலேயே மாற்றங்கள் உண்டாவதை அவதானித்து வெளிப்படுத்தினார்.

தலைமுறை தலைமுறையாக ஓர் உயிரினம் மாற்றம் கண்டு கொண்டே வளர்ந்து இறுதியாக அது முழுக்க மாறிவிடுகிறது. இத்தகைய Gradual உருமாற்ற நிகழ்வினால்தான் என்று தன்னுடைய கொள்கையை எழுதினார்.

மனித உயிரினம் கூட குரங்குகளிலிருந்து நாகரிக மனிதனாக எழுந்ததற்கு காரணம் இவ்வாறான படிப்படியான செல்களின் பரிணாம வளர்ச்சியினால்தான் என்று ஆய்வை நிரூபித்தார். இந்த மாற்றத்தை சாத்தியமாக்கும் பிரதான செல்தான் குரோமோசோம்கள் என்று சொல்லி தனது ஆய்வினை நிறைவு செய்தார் மோர்கன்.

மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில் எண்ணியும் பார்க்காத ஒரு கோணத்தில் தன்னை அர்ப்பணித்து ஆய்வினை மேற்கொண்டு பல கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தியமைக்காக 1933ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ சாதனையாளருக்கான நோபல் பரிசினை தோமஸ் ஹன்ட் மோர்கன் பெற்றார்.

ஈற்றில் 1945ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 4ஆம் நாள் மோர்கன் இவ்வுலக வாழ்வை நீத்தார்.

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

மருத்துவ உலகு என்ன சொல்கிறது....?

பெண்கள் பயன்படுத்தும் செண்ட், பொடிஸ்பிறே, நெயில்பொலிஷ் போன்ற அழகு சாதனப் பொருட்களே அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தாக முடிகிறது என்று அமெரிக்காவின் பொஸ்டன் நகரில் உள்ள ப்ரிகொம் மருத்துவமனையின் டொக்டர் தமரா ஜேம்ஸ் தலைமையிலான ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளனர். அழகு சாதனப்பொருட்களில் உள்ள இரசாயனங்கள் பெண்களுக்கு நீரிழிவு நோய் பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது என்றும் தெரிவித்துள்ளனர்.

பெண்களின் ஹோர்மோன்களை பாதிக்கும் 'தோலேட்ஸ்' என்ற இரசாயன நச்சுப் பொருள் மொயிஸரைசர், சோப்புகள், ஹெயார் ஸ்பிறே ஆகியவற்றில் காணப்படுகிறது. மேலும் நெயில் பொலிஷ், பொடிஸ்பிறே, செண்ட் உள்ளிட்ட வாசனைத்திரவியங்களில் இந்த 'தோலேட்' அதிகமாக உள்ளது. அதனால் சர்க்கரை நோய்க்கு ஆளாகும் அபாயம் உண்டாகும். இந்த 'தொலேட்ஸ்' வகைகளான 'மோனோ பென்சைல் தொலேட்' மற்றும் 'மோனோ ஐசோபியூட்டைல் தொலேட் ஆகியவை சிறுநீரில் அதிகரிக்கும்போது சர்க்கரை நோய் தாக்கும் வாய்ப்பும் அதிகமாம். அதனால் இத்தகைய பொருட்களை கவனமுடன் பாவிக்க வேண்டுமென்கின்றார்கள் அவர்கள்.

குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு

குழந்தைகளே எமது செல்வங்கள். எல்லாக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தையாகவே பிறக்கிறது. ஆனால், அவர்கள் வாழும் சூழலுக்கு ஏற்பவே அவர்களின் குணவியல்புகளும், பழக்க வழக்கங்களும், நடத்தைக் கோலங்களும் மாற்றம் அடைகின்றன. உடல் வளர்ச்சிக்கு உணவு எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே போன்று அக்குழந்தையின் உள வளர்ச்சிக்கு அன்பு, அரவணைப்பு, உவந்து ஏற்கும் பெற்றோரின் மனப்பான்மை முதலியன மிகவும் இன்றியமையாதனவாகும். பெற்றோர் அன்பு பாராட்டக்கூடியவர்களாகவும் நற்பண்புகள் உள்ளவர்களாகவும் அமைவதன் மூலமே நல்ல குழந்தைகளை உருவாக்க முடியும்.

பெற்றோருக்கு இருக்க வேண்டிய நற்பண்புகளாவன

அகம்புறம் தூய்மையாக இருத்தல், இறையருளோடிருத்தல், உணவைச் சுருக்கியிருத்தல் (அளவறிந்து உண்ணுதல்), சாந்தமாக இருத்தல், சரியானவற்றைச் செய்தல், வாய்மை காத்தல் (பேசுதல்), எல்லாவித நல்ல நிலைப்பாடுகளையும் வளர்த்தல், காமவெறி அற்று இருத்தல், களவு செய்யாது இருத்தல், கொலை செய்யாது இருத்தல் முதலியனவாகுமென திருமூலர் திருமந்திரத்தில் குறிப்பிடுகின்றார். பெற்றோர், உற்றோர், சமூகத்தின் நடத்தைக் கோலங்களைப் பார்த்தே இச்சிறார்கள் யாவற்றையும் (பண்புகள்) கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

குழந்தைகள் மத்தியில் அமையக்கூடிய குணவியல்புகளாவன

- சண்டையிடல், நிந்தித்தல், அச்சம் கொள்ளல், குற்ற உணர்வு, பொறுமை, தற்து

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

ணிவு, மற்றவர்களை மதித்தல், பக்கச் சார்பின்றி நடத்தல், தன்னம்பிக்கையுடன் வளர்தல், தன்னை நேசித்தல், மற்றவர்களோடு அன்பு பாராட்டுதல் முதலானவைகளை குறிப்பிட முடியும்.

- குழந்தைகளுக்கு கிடைக்கும் அனுபவங்களுக்கு அமையவே அவர்களின் நடத்தைக் கோலங்கள் அமைய முடியும். எனவே, இக் குழந்தைகளின் பிஞ்சு உள்ளங்கள் பாதிக்கப்படாத வண்ணம் அமைதி காத்து வாழ்தல் பெற்றோரின் பாரிய பொறுப்பாகும்.

குழந்தைகளின் உணர்வு சார்ந்த விருத்தி

- குழந்தைகளின் உணர்வுபூர்வமான வளர்ச்சிக்கும், நல்வாழ்விற்கும் பெற்றோரின் வழிகாட்டலும் அன்பு, பாதுகாப்பு தொடர்பான சாதகமான உணர்வும், மிக மிக அவசியமாகும். பெற்றோர் மத்தியில் மனக்கசப்பு, உறவுச்சிக்கல், ஐயுறவு, புரிந்துணர்வின்மை, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையின்மை முதலான அம்சங்கள் தலைதூக்குமாயின், அதனால் பாதிக்கப்படுவோர் சிறார்களாகவே இருக்க முடியும். பெற்றோருக்கு பய உணர்வு, பாதுகாப்பற்ற நிலைமை, அச்சம் கொள்ளும் சூழ்நிலை ஏற்படுமாயின், நிச்சயமாக குழந்தைகளின் உணர்வுகள் பாதிப்பாகலாம். பெற்றோர் தினமும் சச்சரவில் ஈடுபடல், மதுபோதை, அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மையில் ஈடுபடின் இந்நிலைமை குழந்தைகளின் மனங்களில் ஆழமான வடுக்களை வாழ்க்கை பூராகவும் ஏற்படுத்தும். இக்குழந்தைகளில் பலர் உணர்வு குறைவாகவும் குதூகலிக்க முடியாமலும் வாழ்க்கை பூராகவும் இருக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படும். நிச்சயமாக புன்முறுவல் செய்ய வேண்டிய வேளைகளிலும் முகத்தை இறுக்கமாகவே வைத்திருக்க முனைவர்.
- தாயில்லாக் குழந்தை, தகப்பனை இழந்த குழந்தை, தாய், தந்தையர் பிரிந்து வாழும் குடும்பத்தினரின் குழந்தை, பிற தகாத உறவுத் தொடர்புகளையுடைய தாய், தந்தையர் ஏற்படுத்தியிருக்கும் குடும்பத்தினரின்

அதிகம் டிவி பார்த்தால் நீரிழிவு!

அதிகமாக 'டிவி' பார்ப்பவர்களுக்கு நீரிழிவு, இதயநோய்கள், திடீர் மரணங்கள் ஏற்படும் என்று 'ஹோர்வார்ட் ஸ்கூல் ஒஃப் பப்ளிக் ஹெல்த்' ஆய்வாளர்கள் அச்சுறுத்துகின்றனர். தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கும் அவர்களுக்கு நீரிழிவு, இதயநோய், திடீர்மரணங்கள் ஏற்படுவதற்கும் தொடர்பு இருப்பதாக தெரிவித்துள்ளனர். தினசரி அதிகபட்சம் மூன்று மணிநேரத்திற்கு மேல் தொலைக்காட்சி பார்ப்பவர்களுக்கு குறைந்த வயதிலேயே திடீர் மரணங்கள் சம்பவிக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுவது நிச்சயம் என்கின்றனர்.

எந்நேரமும் டிவி முன்பே பழியாகக் கிடக்காமல் அவ்வப்போது இடைவெளி விடுவது நீரிழிவு, இதயநோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். இந்த ஆய்வு முடிவுகள் அமெரிக்கன் மெடிக்கல் அசோஷியேசன் மருத்துவ இதழில் வெளியாகியுள்ளது.

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

குழந்தை, சிறுபராயத்தில் குழந்தைகளைப் பிரிந்து வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்புத் தேடி செல்வோரின் குழந்தை முதலானோர் மன உளைச்சல் அடைய முடியும். இதனால் ஏற்படும் பின் விளைவுகள் யாவை என்பதை பெற்றோர் நிச்சயமாக கவனத்திற்கு எடுத்தல் அவசியமாகும்.

- குழந்தை பிறந்தவுடன் பசி ஏற்பட்ட நிலையில், காலம் தாழ்த்தாது தாய் தனது குழந்தையை மார்புடன் இதமாக அணைத்து பால் கொடுக்கும்போது, இக்குழந்தை மன நிறைவுடன் திருப்தியடையும் நிலைமையை நாம் உணர முடியும். இந்நிலையில் தான் ஆதரவுடன் நேசிக்கப்படுகின்றேன், பாதுகாப்பான சூழலில் உள்ளேன், அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை என உணர முடியும். உள்ளுணர்வு ரீதியாக குழந்தைக்கு மேலான மனநிறைவையும் கொடுக்கும்.
- குழந்தை பிறந்தபொழுதில் இருந்து, அதற்கு அண்மித்ததான காலப்பகுதி ஓர் ஒப்பற்ற (Unique) காலமாகக் கருத முடியும். குழந்தை பிறந்தவுடன் அக்குழந்தையை தாய் அரவணைப்பாளாகில் குழந்தைக்கும் தாய்க்குமிடையிலான பலமான நீண்ட கால உணர்வுபூர்வமான உள்ளார்ந்த பிணைப்பை ஏற்படுத்த முடியும். இந்நிலைமையை ஓர் இறுக்கமான பிணைப்பின் நிலைப்பாடு (Bonding) எனக் குறிப்பிடலாம்.
- அத்துடன் குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் குழந்தையின் தந்தையும், நெருங்கி உறவாடுவாராகில் இவர்களுக்கிடையில் பந்த பாசம் நிச்சயமாகக் கூடும். குழந்தைக்கு இறுக்கமான உறவுக் கிட்டுமாயின், அக்குழந்தை தான் வாழும் சமூகத்துடன் நெருக்கமான தொடர்புக்கான அத்திவாரத்தை இட்டுள்ளதாகக் கருத முடியும்.

குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் குழந்தையை தாய் பிறரிடம் ஒப்படைத்து நீண்ட நேர கால இடைவெளியில் பிரிந்திருப்பாராயின்

குறைவாக சாப்பிட்டால் நிறைவாக வாழலாம்!

தினசரி உணவு உண்ணும்போது 40 சதவிகிதம் குறைவாக சாப்பிட்டால் 20 ஆண்டு காலம் ஆயுட்காலம் நீடிக்கிறது என்று ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளனர். லண்டனில் உள்ள பல்கலைகழகம் ஒன்று ஆரோக்கியம், முதுமை குறித்து மேற்கொண்ட ஆய்வில் இது தெரியவந்துள்ளது. சரியான உணவுப் பழக்கத்தின் மூலம் 30 சதவிகிதம் வயதாவதையும், நோய் ஏற்படுவதையும் தடுக்க முடியும் என்று அவர்கள் கூறியுள்ளனர். தினசரி வயிறுமுட்ட உண்டு உடலில் கொழுப்பை அதிகரித்துக் கொள்வதை விட 40 சதவிகிதம் குறைவாக உணவு உண்டு 20 முதல் 30 ஆண்டுகள் வரை ஆயுட்காலத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். குறைவான அளவில் உணவு உட்கொள்வதன் மூலம் மனிதர்களுக்கு வயதான பின்னர் வரும் அல்சீமர் நோய், இதயநோய், உள்ளிட்ட நோய்கள் ஏற்படுவது குறைவாகவே ஏற்படுகிறது என்றும் அவர்கள் கருத்து வெளியிட்டுள்ளனர்.

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

குழந்தை தாய்ப்பாலுக்காக நீண்ட நேரம் அழுது ஏங்கி நித்திரையாகும்போது ஓர் வெறுப்புணர்வுடனேயே நித்திரை கொள்கின் றது என்பதை நாம் கவனத்திற் கொள்ள வேண் டும். மேலும், இக்குழந்தை நீண்ட காலம் பிரிய நேரிடினும் இக்குழந்தையின் உள்ளத்தில் பார தூரமான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்த முடியும்.

◈ அத்துடன் பெற்றோர் மத்தியில் ஏற்படும் குடும்பத் தகராறுகள் இக்குழந்தையின் உள விருத்தியில் பலமான பாதிப்பை ஏற்படுத் தும் இக்குழந்தையின் மனதில் வெறுப்பு ணர்வு, உட்பகை மேலோங்கவும், பழிவாங் கும் (Grudge) எண்ணம் அதிகரிக்கவும் முடியும்.

பாலர் பருவத்தில் ஏற்படும் உணர்வுகள் தொடர்பான பாதிப்புக்களே மேலே குறிப் பிட்ட அம்சங்களுக்குரிய அடிப்படைக் கார ணங்களாகின்றன. எனவே, பாலர் பருவ பராமரிப்பில் பெற்றோர் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டியவர்களாகின்றனர். பெற் றோர் தம்மை விரும்புகின்றார்கள், நேசிக்கின் றார்கள், தமது செயலை மெச்சுகின்றார்கள் என்பதை குழந்தைகளுக்கு உணரக்கூடியதாக அவர்களின் செயற்பாடுகள் அமைதல் வேண் டும். ''நாம் அவர்களின் அன்புக்கு பாத்திரமான வர்களாக இருக்கின்றோம்'' ''நேசிக்கப்படுகின் றோம்'' என்பதை பெற்றோர் உணர்த்தக்கூடிய தாக அவர்களின் நடவடிக்கைகள் அமைதல் வேண்டும்.

''நாம் மனம் விட்டுப் பேசாவிடின் எவ்வி தமாக குழந்தைகளுக்கு உணர்த்த முடியும்?'' எம்மில் பலர் குழந்தைகளுக்கோ அல்லது மனையாளுக்கோ இன்முகம் காட்டுவதற்கோ அல்லது வாய் திறப்பதற்கோ தயக்கம் காட்டு கின்றோம். எவ்விதமான செயற்பாடுகளுக்கும் அன்பு பாராட்டுதல் உயிர் நாடியாக அமைகின் றது என்பதை நாம் மறப்பதற்கில்லை. அத்து டன் அவர்கள் வாழும் சூழலும் இந்நடத்தைக் கோலங்கள் அமைவதற்கு காரணிகளாகின் றன.

- கா. வைத்தீஸ்வரன்
(உளவள ஆலோசகர்)

மருந்தாகும் மகரந்தத் துகள்கள்

தேன் சேகரிக்கும் தேனீயிடம் இருந்து உதிரும் மகரந்தத் துகள்களில் உள்ள சத்துகள் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட நோய்களை தடுக்கும் என்று இங்கிலாந்து மருத்துவர்கள் கூறியுள்ளனர். இந்த மகரந்த துகள்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும் என்றும் அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இந்த மகரந்த துகள்களில் புரதம், கார்போஹைதரேட், பி-கொம்ளக்ஸ் விற்றமின், தாதுப்பு, தேவை யான கொழுப்பு அமிலங்கள் காணப்படுகின் றன. மகரந்தத் துகள்களில் உள்ள சத்துகள் உடலின் சக்தியை அதிகரிப்பதோடு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை கூட்டுகிறது.

உடம்பில் உள்ள நல்ல செல்கள் அழிந்து தீய செல்கள் அதிகரிப்பதுதான் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட நோய்களுக்கு கார ணமாகின்றன. தீங்கு ஏற்படுத்தும் ப்ரீ ரேடி கல்களால் நமது செல்கள் பாதிக்கப்படுகின் றன. ப்ரீ ரேடிகல்களால் செல்கள் பாதிக்கப்ப டாமல் தடுப்பது 'அன்டி ஒக்சிடன்ட்கள்'. மலர்களின் மகரந்த துகள்களில் இவை அதி கம் காணப்படுகின்றன. தாவரங்களில் இருந்து சேகரிக்கப்படும் மகரந்த துகள்கள் சுத்திகரிக்கப்பட்டு பைக்கற்றுகளில் அடைத்து தற்போது லண்டனில் பரவ லாக விற்பனை செய்யப்படுகிறது. மக ரந்த துகள்களை காய்கறி அல்லாத செலட்கள் மீது தூவியோ, கெப்சூலா கவோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். அலர்ஜி இருப்பவர்கள் தவிர்த்துவிட வேண்டும் என்பது நிபுணர்களின் அறிவுரையாகும்.

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

கடைகளில் கல

அபாய எச்சரிக்கை

Dr. எம்.பி.லால்குமார
உணவு மற்றும் சுகாதார பரிசோதகர்,
கொழும்பு மாநகர சபை.

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

ப்பட உணவுகள்

மிளகாய்த்தூள், மசாலாத்தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள் என்பனவற்றில் மரணங்களும் சேர்த்தே கலப்படம் செய்யப்பட்டுள்ளன

-Dr. வருண குணதிலக்க

- எஸ்.கிரேஸ்

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

கலப்படப் பொருட்கள், இரசாயனங்கள்

மிளகாய்த்தூளில்	: ரொடமின் - பீ (Rodemine B)
மசாலாத் தூளில்	: உமி, வைக்கோல் தூள்.
மஞ்சள் தூளில்	: மெட்டனில் யெலோ (Metanil Yellow)
மிளகுத்தூளில்	: உமி, வைக்கோல் தூள்.

நாம் அன்றாடம் உணவு உண்பது உடலுக்குத் தேவையான போசணையை பெற்றுக் கொடுப்பதற்காகவோகும். இப்போசணை மிக்க உணவு வகைகள் காரணமாக நமது உடலின் சக்தி அதிகரிக்கின்றது. அது மட்டுமன்றி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை பெற்றுக் கொடுப்பதோடு, நாம் சுகதேகியாக வாழ பல்வகையான உணவு வகைகளும், விற்றமின்கள், ஊட்டச்சத்துக்கள் என்பவற்றை வழங்கி உதவுகின்றன. ஆதலால் உணவு வகைகள் என்பவை எமக்கு அரச விருந்துப சாரமாக அமைகின்றன. எனினும் காய்கறிகள், இறைச்சி, மீன், கீரை வகைகள் இவை அனைத்தும் போசணையை தரக் கூடிய உணவு வகைகளாக இருக்கின்ற போதும் இவையனைத்தையும் அவிக்காமலோ அல்லது நீரில் அவியவிட்டோ உணவாக உட்கொள்வதென்பது நம் நாக்குக்குக் கடினமான விடயமாகும். ஏனென்றால் அவ்விதம் உண்டால் எமது நாவிற்கு தேவையான ருசியை பெற்றுக் கொடுக்க முடியாமல் போய் விடுகின்றது.

எமது மூதாதையர்களின் காலம் முதற் கொண்டு மிளகாய், மசாலாத்தூள், உப்பு, புளி, காரம் பதமாக சேர்த்து செய்த கறியை எவ்வளவு ஆசையுடன் ருசி பார்க்கின்றோம். பால் கறி, இறைச்சி கறி, உறைப்புடன் கூடிய மீன் கறி, பலாக்காய்ப் பிஞ்சு எனும் கறிகளுக்கு மிளகாய், மசாலாத்தூள் பதமாக சேர்த்து வாய்க்கு ருசியாக, அத்துடன் உடலுக்கு போசணை தரக்கூடிய வகையில் செய்யும் கறியை உண்ணும் போது எமது உடல் மட்டுமின்றி உள்ளமும் நிறைவு பெறுகின்றது. ஆனால், இத்தகைய ருசியான கறி வகைகளை நாம் இன்று உண்ணும் போது அவற்றில் கலப்படம் காரணமாக உடலுக்கு பாதகமான விளைவுகளையே இவை ஏற்படுத்துகின்றன.

முக்கியமாக மிளகாய் பொடியில் உப்புத்தூள் மற்றும் கோதுமை மா கலக்கப்படுகின்றது. உப்புத்தூள் சேர்க்கப்படுவதால் நிறை அதிகரிக்கின்றது. கோதுமை மா சேர்க்கப்படுவதன் காரணமாக அளவு, நிறை அதிகரிக்கின்றது. மிளகாய் சேர்க்கப்பட்ட கறி மற்றும் இறைச்சிக் கறி என்பவற்றுக்கு போதுமான அளவு உப்பு சேர்த்து சமைத்த பின்பு உப்புச்சுவை திடீரென அதிகமாக காணப்படுவது இதன் காரணத்தினாலேயாகும்.

இன்று பத்திரிகைகளிலும், தொலைக்காட்சியிலும் இரசாயன உரங்களைப் பயன்படுத்திய காய்கறிகள் மற்றும் ஆசனிக் விஷம் கலந்த பழ வகைகள் பற்றிய செய்திகளை நாம் அடிக்கடி வாசிக்கின்றோம். நாம் அறியாத ஒரு புதிய விடயம் தான் கறிகளுக்கு பயன்படுத்தும் பலசரக்குப் பொருட்களில் கலப்படமாகச் சேர்க்கப்படும். இரசாயனப் பொருட்கள், விஷம் கலந்த வண்ணச் சேர்க்கைகள், சுவையூட்டிகள், கெடாமல் பாதுகாக்க போடப்படும் மருந்துகள் நிறையைக் கூட்டி ஏமாற்றமாக விற்றுப்பணம் குவிக்கப் போடப்படும் கலப்படப் பொருட்கள் அனைத்தும் விஷமாகிப் போய் விட்டன.

உணவின் ருசியை அதிகரிக்கும் மசா

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

லாப்பொடி, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள், மிளகுத் தூள் என்பவற்றுக்கு உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள் பல சேர்க்கப்படுகின்றன என்பதை பலர் அறிந்திருப்பதில்லை. வர்ணம் மற்றும் வாசனையில் தரமுடையதாக இருந்தும் அவை தரக் கட்டுப்பாட்டிற்கு உட்பட்டதா என்பதை யாரும் அறிந்திருப்பதில்லை.

இன்று பல வியாபாரிகள் பல வகையான இரசாயன வர்ணக் கலவைகளை பலசரக்குகளில் சேர்த்து உற்பத்தி செய்வதாக கொழும்பு மாநகர சபை சுகாதார பரிசோதகரும் உணவு பரீட்சிக்கும் அதிகாரியுமான எச்.பீ.லால்குமார குறிப்பிடுகின்றார். இன்று வேலை பார்க்கும் பெண்கள் பலர் தமது வேலைப்பளுவை குறைக்கவும், சிரமமின்றி செய்யவும் மிளகாய்த்தூள், சரக்குத்தூள், மஞ்சள்தூள், மிளகுத் தூள் என்பவற்றை பக்கெட்டுக்களில் விற்பவற்றை வாங்கியே பயன்படுத்துகின்றனர். இவ்விதம் பயன்படுத்துவது மிகவும் இலகுவான விடயமாக இருந்த போதும், அதனை தவிர்த்து எமது தாய்மார்கள் கொத்தமல்லி, சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கடுகு, வெந்தயம் சேர்த்து

தயாரிக்கும் பலசரக்குத் தூளை கறிகளுக்கோ அல்லது இறைச்சிக் கறிக்கோ சேர்த்து சமைத்தால் எத்தனை ருசியா இருக்கும். எவ்வளவு மணம் வீசும். ஆனால் இன்று சுறுசுறுப்புடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் பெண்கள் கடையில் அல்லது உயர் வியாபார நிறுவனங்களில் (Super Market) பக்கெட்டுக்களில் அடைத்து விற்பனை செய்யும் கலப்படம் செய்யப்பட்ட மிளகாய், மஞ்சள், சரக்குத் தூள்களையே விரும்பி வாங்கி பயன்படுத்துகின்றனர்.

1990.11.22ஆம் திகதி வெளியிடப்பட்ட வர்த்தமானியில் கீழ் வரும் விதத்தில் பலசரக்கு மற்றும் கறிகளின் ருசியை அதிகரிக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள் தொடர்பாக கருத்து வெளியிடப்பட்டிருந்தது.

உணவைப் பதப்படுத்த பயன்படுத்தும் வாசனை திரவியங்களிலிருந்து வெளியேறும் எண்ணெய் தன்மையை வெளியேற்றக் கூடாது. அத்துடன் அவற்றின் காம்பு, தோல், அதன் ருசி என்பவற்றை நீண்டகாலம் பேணிப்பாதுகாப்பதற்காக ஏதேனும் ஒரு பொருளை சேர்ப்பதோ சேதனப் பொருட்களை சேர்ப்பதோ, தவறான தண்டனைக்குரிய குற்றச் செயலாகும். இது இலங்கையில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள சட்டமாகும். சட்டம் அவ்விதமாக இருந்த போதும் பல சரக்குப் பொடிகளில் இரசாயனப் பொருட்களை சேர்த்தமை தொடர்பாக பல முறைப்பாடுகள் உள்ளதாக கொழும்பு மாநகர சபையின் எல்லைக்குள் உணவுகளை பரிசீலனை செய்த சுகாதார அதிகாரிகள் தொடர்ந்து முறைப்பாடு செய்துள்ளனர்.

இவ்விடயமாக கொழும்பு மாநகர சபையின் உணவு பரிசீலனை மற்றும் சுகாதார அதிகாரி திரு.எம்.பீ.லால்குமார அவர்கள் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றார்.

'சாதாரணமாக மிளகாய்த்தூள், பலசரக்குத் தூள், மிளகுத்தூள், மஞ்சள்தூள் என்பவற்றின் நிறம், மணம், நீண்ட காலம் பேணிப் பாதுகாத்து வைத்தல் என்பவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு அதனுடன் ஏதேனும் பொருளை அல்லது சேதனப் பொருளை சேர்த்தல் என்

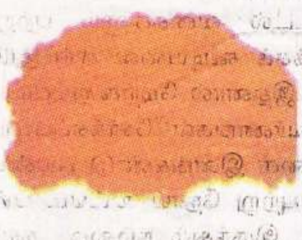
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பது குற்றச் செயலாகும். எந்த பலசரக்குப் பொருளாக இருந்தாலும், வர்த்தக சந்தைக்கு அனுப்புவதாக இருந்தாலும் வர்த்தக நிறுவனமானது அதற்கான அனுமதிப் பத்திரத்தைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். பலசரக்குப் பொருளின் பக்கட்டுகள், மூன்று முறை பரிசீலிக்கப்பட்டு சீல் பண்ணப்பட்டு அதாவது முத்திரை இடப்பட்டு ஒன்று இரசாயன பகுப்பாய் விற்கும், இரண்டாவது பொதுமக்களின் சுகாதார பரிசோதகருக்கும் மற்றது வர்த்தகரிடமிருந்தும் பெற்று பரிசோதிக்கப்படும். இரசாயன பரிசோதகரால் பரிசீலிக்கப்பட்டு இவை முறையாக செய்யப்பட்டுள்ளது என அனுமதிக்கப்பட்ட பின்னே அனுமதிப் பத்திரம் வழங்கப்படுகின்றது. ஆனாலும் எவ்வளவுதான் பரிசோதித்து அனுமதிப் பத்திரம் வழங்கப்பட்ட போதும் மிளகாய்த்தூள், பலசரக்குத்தூள், மஞ்சள்த்தூள் என்பவற்றுக்கு பல வகையான இரசாயன சேர்வைகள் கலக்கப்பட்டு நிறமும், நிறையும் அதிகரிக்கப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

மிளகாய்த்தூள்

விசேடமாக மிளகாய்த்தூளிற்கு உப்புத் தூள் மற்றும் கோதுமை மா கலக்கப்படுகின்றது. உப்புத்தூள் சேர்க்கப்படுவதன் காரணமாக நிறையும், கோதுமை மா சேர்க்கப்படுவதனால் அதன் அளவும் அதிகரிக்கின்றது.

கறிக்கு அல்லது இறைச்சிக்கறிக்கு மிளகாய்த்தூளை பதமாக சேர்த்த பின்பும் இறுதியில் உப்பு அதிகரித்து காணப்படுவதற்கு இதுவே காரணமாகும்.



அளவிற்கு அதிகமாக உப்பு பயன்படுத்தப்படுவதன் காரணமாக உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களின் நிலை அபாயகரமாக அமைய காரணமாகின்றது. இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் கடைகளில் விற்பனை செய்யப்படும் மிளகாய்த் தூளை வாங்கி பயன்படுத்தினால் உயர் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து மரணத்தை தழுவவேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.

அதற்கு மேலாக மிகப் பயங்கரமான நிலை என்னவென்றால் காய்ந்த மிளகாய் மற்றும் மிளகாய்த் தூளின் நிறத்தை அதிகரிக்க, அதனை செக்கச்செவேல் என காண்பிப்பதற்காக துணிகளுக்கு நிற மூட்ட பயன்படுத்தும் 'ரொடமின் B' என்று அழைக்கப்படும் சாயம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது விற்பனையை அதிகரிக்க வியாபாரிகளால் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு வியாபாரத் தந்திரமாகும். அத்துடன் மிளகாய்த்தூளுடன் நெல் உமி, வைக்கோல் தூள் என்பன சேர்க்கப்பட்டு நிறையை அதிகரிக்கின்றனர். பலசரக்கு பக்கட்டுக்களின் நிறையை அதிகரிக்க கோதுமை மா, அரிசி உமி என்பன சேர்க்கப்படுவதாக இரசாயன பகுப்பாய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

மஞ்சள் தூள்

மஞ்சள் தூளுடன் ஆபத்தான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் இரசாயன கலவைகள் கலக்கப்படுகின்றன. மஞ்சள் தூளின் நிறத்தை அதிகரிக்க 'மெட்டனில் யெலோ' என்று அழைக்கப்படும் ஆடைகளுக்கு பயன்படுத்தும் சாயம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. குறிப்பாக பூந்தி, மஸ்கட் என்பவற்றுக்கு மஞ்சள் மற்றும் சிவப்பு நிற டை (சாயம்) அதிகமாக சேர்க்கப்படுகின்றன. இவை அனைத்தும் உணவு பரிசீலனை செய்யும் அதிகாரிகளின் திடீர் சுற்றிவளைப்பின் போதே கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

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

மிளகுத் தூள்

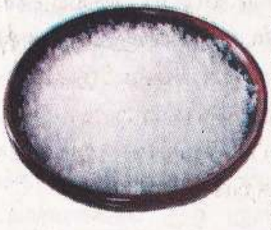
மிளகுத்தூளுடன் நெல் உமி மற்றும் வைக்கோல் தூள் சேர்க்கப்படுகின்றது. இவற்றை சேர்ப்பதன் மூலம் மிளகுத்தூளின் நிறையை அதிகரிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. சுக்குத் தூளுடன் இஞ்சி நிறத்துடனான உள்ள ஒரு வகை மண் கலக்கப்படுகின்றது.

வெந்தயத்தூளுடன் மிகவும் மெல்லிய பவுடர் போன்ற மண் கலக்கப்படுகின்றது.

உப்பு

உப்பில் அயடின் கட்டாயம் அடங்கியிருக்க வேண்டும். உண்மையில் உப்பு அயடின் உள்ள பொருளாகும். ஆனால் நீண்ட நாட்களாக உப்பினை களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கும் போது அயடின் அழிந்து விடுகின்றது. எமது அறியாமை காரணமாக நாம் அயடின் இல்லாத, அழிந்து போன உப்பினையே பயன்படுத்துகின்றோம்.

நாம் பயன்படுத்தும் பலசரக்குத்தூள் பொருத்தமான தரக் கட்டுப்பாட்டினடிப்படையில் உள்ளதா என்பதை பாவனையாளர்களான நாம் அறிந்து கொள்ளும் அறிவுடையவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.



உண்மையில் இலங்கையில் பக்கட்டுக்களில் அடைக்கப்பட்ட பலசரக்குத் தூளில் சில பொதிகளில் தரக்கட்டுப்பாடு இலட்சினை காணப்படுகின்றது. சிலவற்றில் அவற்றைக் காண முடியாது. அதேவேளை நுகர்வோர் அறிந்து கொள்ளும் விதத்தில் பக்கட்டுக்குள் இருக்கும் பொருளின் நிறம் ருசி என்பன மட்டுமே அச்சிடப்பட்டிருக்கும். ஆனால் அப்பொருளின் தரம் தொடர்பாக நுகர்வோர் தெரிந்திருப்பதில்லை. அப் பக்கெட்டுக்குள்ளே எத்தகைய கலவை உள்ளதென பரிசீலித்துப் பார்க்காத காரணத்தால் நுகர்வோர் ஏமாற்றப்படுகின்றனர். இதனால் நுகர்வோர் இவற்றை எவ்விதம் அறிந்து கொள்வது என்பது தொடர்பாக ஒரு சரியான அணுகுமுறையொன்றை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இது விடயமாக மேலதிகாரிகள் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

உலக நாடுகள் பலவற்றில் நுகர்வோரை அறிவுறுத்தும் செய்முறைத் திட்டமொன்று காணப்பட்ட போதும் இலங்கையைப் பொறுத்தவரை நுகர்வாளர்களுக்கு அத்தகைய செய்முறைத் திட்டமொன்று இல்லாத காரணத்தால் பொதுமக்கள் நோயாளர்களாக மாறுகின்றனர். பலசரக்குத்தூள் என்பது எமக்கு மிகவும் அவசியமானதொன்றாகும். இதனை மிகவும் சுத்தமாக, இரசாயனப் பொருட்களை கலக்காமல் நுகர்வாளர்களுக்கு பெற்றுக்கொடுப்பது எம் அனைவரதும் கடமையாகும்.

அப்படியானால் இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கிய பல சரக்குப் பொருட்களை உட்கொண்டால் என்னென்ன நோய்கள் ஏற்படும் என்பதை தேடியறிந்து நாம் விளங்கிக் கொள்வது எமது பொறுப்பாகும். இது விடயமாக உங்களை அறிவூட்டுவதற்காக நாம் கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையின் விசேட வைத்திய நிபுணர் Dr. வருணகுணதிலக்க அவர் குறிப்பிட்டவற்றைத் தருகின்றோம்.

மிளகாயின் சிவப்பு நிறத்தை விட அதனை கவர்ச்சிகரமான மெருகூட்ட பயன்படுத்தப்படும் ' ரொடமின் B' என்ற இரசாயனப் பொருள் எமது மூளையைப் பாதித்து செயலிழக்கச் செய்கின்றது. எமது நரம்புத் தொகுதியை அழிப்பதோடு மூளையின் நரம்பிழையங்களின் வளர்ச்சியை முற்றாக இல்லாதொழித்து விடுகின்றது.

மஞ்சள் தூளை நிறமூட்டப் பயன்படுத்தப்படும் 'மெட்டனில் யெலோ' மூலம் உடம்பில் பல்வேறு நோய் நிலையை ஏற்படுத்துவதுடன் குறிப்பாக நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட உடல் நிலை உள்ளவரின் இந்திரியங்களை அழித்து விடுகின்றன.

சகல நிற மூட்டல் வகைகளும் புற்றுநோயை உண்டாக்கக் கூடியவை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இதனால் மேற்கூறப்பட்ட கலப்படம் மற்றும் வர்ணங்கள் சேர்க்கப்பட்ட பல சரக்குத் தூள்களை இனங்கண்டு பயன்படுத்தாமலிருந்தால் புற்று நோய் உட்பட பல்வேறு நோய்களில் இருந்தும் நம்மை காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

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

சங்குப்பூ

பெயர் :- சங்குப்பூ

தாவரப் பெயர் :- Clitoria Ternatea

தாவரக்குடும்பம்:- Fabaceae (Papinonaceae)

வகைகள் :-

நீல மலருடையதை கறுப்புக் காக்கட்டான் என்றும், வெள்ளைப் பூ உடையதை வெள்ளைக் காக்கணம் என்றும் வகைப்படுத்துவர்.

வேறு பெயர்கள் :-

காக்கணம் செடி, மாமூலி, காக்கட்டான் என்றும் உண்டு.

பயன்படும் பாகங்கள் :-

இலை, வேர் மற்றும் விதை முதலியன.

வகை :-

இது கொடி வகையைச் சேர்ந்தது.

வளரியல்பு :-

- சங்குப்பூ கொடி எல்லா இடங்களிலும், வேலியோரங்களில் வளரக்கூடியது.
- இதன் பூக்கள் நீல நிறத்திலும் வெண்மை நிறத்திலும் காணப்படும்.
- இது கூட்டிலைகளையுடைய ஏறு கொடி.
- அழகுக்காக வீடுகளிலும் வளர்க்கப்படுகின்றது.
- தட்டையான காய்களையுடையது.
- பொதுவாக மருத்துவத்திற்கு வெண்ணிறப் பூவை உடைய வெண் காக்கட்டானே பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- இது சிறந்த மருத்துவப் பயன் உடையது.
- இதன் பூக்கள் பார்ப்பதற்கு சங்கு போல் இருப்பதால் சங்குப் பூ என பெயர் வந்தது.
- காக்கண விதைகள் நறுமணம் உடையதாகவும் புளிப்புச் சுவை கொண்டதாகவும் இருக்கும்.
- இதன் குணம் சிறுநீர் பெருகுதல், குடற் பூச்சிக் கொல்லுதல், தாது வெப்பு அகற்றுதல், பேதி, வாந்தி, தும்மல், உண்டாகுதல் போன்றவையாகும்.

மருத்துவப் பயன்கள் :-

- நெறிக்கட்டிகள் வீங்கி இருக்கும்போது சங்குப்பூவின் இலைச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, இஞ்சிச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து கலந்து அருந்தி வர வீக்கம் நீங்கும்.
- சங்குப்பூவின் இலைகளை சட்டியில் இட்டு இளவறுப்பாக வறுத்து நன்கு சூரணம் செய்து கொண்டு இருநூற்று ஐம்பது மி.கி. முதல் ஐந்நூறு மி.கி. வீதம் அருந்தி வர, மலக்கட்டு நீங்கி மலம் நன்றாக வெளியேறும்.
- நீல மலருடைய செடியின் பச்சை வேரை 40 கிராம் அளவு சிதைத்து அரை லீற்றர் நீரில் போட்டு 200 மி.லீ. ஆகக்காய்ச்சி 1 முடக்கு வீதம் 2 மணித்தியாலத்துக்கு 1 தடவை, 6 முறை அருந்த காய்ச்சல், தலைவலி ஆகியவை தீரும்.

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

❖ இதன் வேரை பாலில் அவித்து, பாலில் அரைத்து சிறிதளவு காலை, மாலை பாலுடன் சாப்பிட மேகவெள்ளை, பிரமேகம், தந்தி மேகம், சிறுநீர் பாதை அழற்சி, நீர் எரிச்சல் ஆகியவை தீரும்.

❖ வெள்ளை மலருடையதன் வேர், கட்டுக்கொடி இலை, கீழாநெல்லி மூலம், பெருநெருஞ்சில் இலை, அறுகம்புல் ஒரு பிடியுடன், 5 - 6 மிளகு சேர்த்து மை போல் அரைத்து நெல்லிக்காயளவு தயிரில் சேர்த்து உண்ண நாட்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு நீங்கும்.

❖ நீல மலருடையதன் வேரை பாலாவியில் வேக வைத்து உலர்த்தி, பாதியளவு சுக்குடன் பொடித்து காலை, மாலை 2 சிட்டிகை வெந்நீருடன் உட்கொள்ள வாத நோய், வாயுவலி, சீதளம் நீங்கும்.

❖ விதைத்தூள் 50 கிராம், இந்துப்பு 50 கிராம், சுக்குத்தூள் 25 கிராம் கலந்து தினம் ஒரு வேளை 3 கிராம் சாப்பிட்டு வர மலப்போக்கு பெருகி, யானைக்கால் வீக்கம் மெல்லக் குறையும். மேலும் இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.

❖ நீல மலருடையதன் பட்டையை நன்கு இடித்து, சாறு பிழிந்து இருப்பத்து நான்கு கிராம் அளவு எடுத்து குளிர்ச்சியான பாலுடன் அருந்தி வர நாட்பட்ட கப நோய்கள் எளிதில் சுகமடையும்.

❖ நீல மலருடையதன் வேர்ப் பட்டையை ஊற வைத்து, அந்நீரை முப்பது மி.லீ. முதல் அறுபது மி.லீ. வீதம் அருந்தி வர, சிறுநீர்ப்பை நோய்களும் சிறுநீர்ப்பாதை எரிச்சல், வலி முதலிய நோய்களும் குணமாகும்.

- சுபா

"எங்கே டொக்டர் அவசரமா ஓடுடாரு!?"

"விற்றமின் மாத்திரைனு நெனச்சி பேதி மாத்திரையை முழுங்கிட்டாராம்...!"

மூக்குக் கண்ணாடி Tips

பார்வைக் கோளாறு, பல் சொத்தை, காதில் கட்டி, தொண்டைப்புண், காதில் சீல் வடிதல் போன்றவற்றின் காரணமாக தலைவலி ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. குறிப்பாக கண்ணில் கிட்டப்பார்வை, தூரப் பார்வை கோளாறுகளால் தலைவலி ஏற்படும். கண்ணை நன்கு பரிசோதனை செய்து, கண்ணாடி அணிந்து கொண்டால் இவை அனைத்தும் சரியாகி விடும்.

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

மனம் வீசும் மணவாழ்க்கை

தாம்பத்தியம் என்பது கணவன் - மனைவி ஆகியோரது உணர்வு அலைகளில் மிதக்கும் ஒரு படகு போன்றது. அந்த உணர்வுகளை ஒருவருக்கு ஒருவர் புரிந்து நடப்பது என்பது அப்படகின் துடுப்பு போன்று முக்கியமானது. திருமண உரிமைகள் என்ற பெயரில் கணவன், மனைவி மேல் தன்னிச்சையாக ஒன்றை திணிக்கக் கூடாது. திணிக்கவும் முடியாது.

உதாரணமாக கணவன் அலுவலகத்திலிருந்து வரும்போது களைப்புடன் இருக்கிறார், அலுவலகத்தில் மேலதிகாரிகளிடம் வாங்கிய திட்டு வேறு ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. அதை உணராத மனைவி காலையில் மகிழ்வோடு சென்றவனை மேலும் மகிழ்விக்கத் தயாராகிறாள். அப்போது தாம்பத்திய உறவுக்கு அவனது மனம் இணங்காமல் போகலாம்.

அதை அனுசரித்து அவன் மனநிலையை புரிந்து பக்குவமாக மனைவி அவனிடம் பேச வேண்டும். இயந்திர கதியில் இயங்கும் மனித வாழ்வில் சில சமயம் இதைப் போன்ற நுணுக்கமான விஷயங்களுக்கு பலருக்கு நேரம் கிட்டுவதில்லை. இதே நிலைமைதான் வேலையிலிருந்து திரும்பும் மனைவிக்கும். இது மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் சிட்டுக்குருவி பாட்டுப் பாடாமல் கணவனுக்கு உடல் சோர்வு தீர என்ன செய்யலாம் என்று மனைவி யோசிக்க வேண்டும். மண வாழ்க்கையில் நடிகை போன்று வளைய வருவதால் உறவில் ஆசை வரும் என்பது நடவாத காரியம். சினிமாவில் நடப்பது பல சமயம் நிஜ வாழ்விற்கு ஒத்து வருவதில்லை.

அதேபோல மனைவியும் சில சமயம் பல விஷயங்களில் (மாமியார் ஏச்சு, குழந்தைகள் தொல்லை, உடல் உபாதை போன்றவை) பாதிக்கப்பட்டு மனச்சோர்வோடு இருக்கலாம். ஆதலால் அவள் கணவனது அன்பு, அணுகு முறைக்கு சிவப்புக் கொடி காட்டலாம். அதை அறியாமல் கணவன் தன் அன்பை ஒரு தொல்லையாக மாற்றி மனைவியிடம் காண்பித்தால் அதுவே எரிச்சலுக்கும் வழி கோல்வதோடு, சில சமயம் அழுகையிலும் முடிந்துவிடும்.

அழுகையை சமாதானப்படுத்த முற்படுகையில் அது அரவணைப்பில் போய் முடிய நிறைய வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால், பல வீடுகளில் மனம் வெதும்பி அழும் மனைவியிடம் பரிதாப உணர்வைக் காட்டாமல் கோபப்படும் ஆண்களையே நான் நிறைய பார்த்திருக்கின்றேன். இவர்களது வாழ்வு வெந்த புண்ணில் வேலைப் பாய்ச்சுவது போல அமைந்துவிடும். ஒவ்வொரு மனிதனின் உள் மனதிலும் ஒரு குழந்தை உள்ளது.

அது அவ்வப்போது அழும். அதை கணவனோ அல்லது மனைவியோ ''தாலாட்டு'' பாடித்தான் சாந்தப்படுத்த வேண்டும். ஆனால், அப்போது அவனையோ அல்லது அவளையோ மற்றையவர் காதல் உணர்வோடு அணுகினால் சுகத்திற்கு பதில் சுமையாகவே தெரியும். பாரதி கண்ணம்மா பாட்டு பாடியது போல் பல சமயம் மனைவியும் கணவனுக்கு கண்ணம்மா தான்.

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

ஒரு சமயம் குழந்தையாகவும் ஒரு சமயம் தோழியாகவும் ஏன் தாயாகக்கூட அவள் தோன்றலாம். அப்போது தன் உடல் இச்சைக்கு தீர்வு காணும் ஒரு ஓடமாக மனைவியை கணவன் ஒரு போதும் நினைக்கக்கூடாது. நன்றாக வாழ்வில் காலூன்றியிருந்த ஒரு பெண் தனது தந்தை அவரது குடும்பத்தின் வறுமையை நினைத்து அனு தினமும் அழுவாள்.

நூலகம்

அதை ஏனென்று கேட்காத கணவன் அவளுக்கு தன்னைப் பிடிக்கவில்லையோ என நினைத்து அனு தினமும் ஏசத் தொடங்கினான். அதுவே அப்பெண்ணிற்கு 'ஹிஸ்டீரியா' நோயாக மாற வழி வகுத்தது. அதன் பின் அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் மனம் விட்டுப் பேசிய பின் இருவரும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளார்கள். சொல்லப் போனால் மாமனாரின் வீட்டுக் கஷ்டத்தில் தானும் பங்கேற்பதாக கணவனே இப்போது கூறுகின்றான்.

சில வீடுகளில் உடல் உறவையோ அல்லது தனது துணைவருக்கு மிகவும் பிடித்த ஒன்றை "துருப்புச் சீட்டு" போல வைத்திருப்பவரும் உண்டு. அதாவது தனக்கு காரியம் ஆக வேண்டுமானால் அதையே வைத்து சாதிப்பார்கள். புதுப் புடைவை இல்லையேல் கட்டில் நகரும். நகையைப் பார்த்தால் புன்னகையோடு நெருங்கும். இப்படி நடத்தப்படும் தாம்பத்திய வாழ்வில் நாளடைவில் போலித்தனம் தான் புதைந்திருக்கும்.

அந்த மூன்று நாட்களிலும் பெண் படும் உடல் அவஸ்தையை ஒவ்வொரு வீட்டுக் கணவன்மாரும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். பெரும்பாலும் மாதவிடாய்க்கு முன்பாக தலைவலி, உடல் நோவு, வயிற்று வலி என்று பல பெண்மணிகளும் அவதியுறுவர். அப்போது தன்னை நெருங்கும் கணவனையே கம்பளிப் பூச்சி உணர்வது போல பாவிக்கும் துர்ப்பாக்கியம் ஏற்படுவதுண்டு. உடல் உறவில் ஏற்படும் இச்சை இல்லாமலே சில பெண்கள் இருப்பர். அவள் மனதில் உட்கார்ந்து வேகமாகவும் அதே சமயம் இனிமையாகவும் கூட்டணி அமைக்க கற்றுக்கொள்வதே கணவன்மாருக்கு பெரிய வெற்றியாகும்.

பெரியார் சொன்னதுபோல மனைவி என்பவள் குழந்தை பெற்றுத்தரும் இயந்திரம் அல்ல. அதே போல உடல் உறவுக்கான ஒரு கருவியும் அல்ல. அன்பு, பாசம், காதல், காமம், கடமை, கனிவு, அரவணைப்பு, ஆறுதல் என்று பலவும் கலந்த ஒரு அமிர்தமே தாம்பத்தியம். இதில் ஒவ்வொன்றுக்கும் சம்பந்தம் தொடர்ச்சியாகவோ ஒன்றைச் சார்ந்து மற்றதோ அமைய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கணவன், மனைவியைப் பற்றியும் மனைவி கணவனைப் பற்றியும் அவர்களுடைய நிறைவைப் பற்றி கூற முயல வேண்டும். நல்லவை தேடினால் தான் கிடைக்கும். அதை விடுத்து ஒருவருக்கொருவர் குற்றம் சொல்வதிலேயே கண்ணாயிருந்தால் தாம்பத்தியம் கசக்கத்தான் செய்யும். மற்றவரின் உணர்வுகளை மதிக்க கற்றுக்கொள்வது தான் வாழ்க்கையின் தத்துவம்.

மண வாழ்க்கை என்பது மணம் வீச வேண்டிய ஒன்று என்றால் அதற்கு மணம் சேர்ப்பது கணவன், மனைவியே. அர்த்தநாரி போல சக்தியும் - சிவனும் ஒரே உடலுக்குள் அடங்கும். அப்படி நீ பாதி, நான் பாதியாக வாழ்ந்தால் ஆத்மாக்களும் சங்கமமாகும். ஆத்ம சரீரமளிக்கும் சுகம் என்பது இப்படி தெய்வீகமாக மாறுவதும் பரஸ்பர உணர்வுகள் மதிக்கப்படுவதும் தாம்பத்தியத்திலே கிட்டும் என்றார். அது மிகையில்லை.

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad.Dip.In.Counselling Psychology (UK)

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

குழந்தைகள் உளநலம்:

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

பெண்களில் குற்றவுணர்ச்சி!

அண்மைய ஆய்வின் முடிவின்படி 96% மான பெண்கள் ஒரு நாளைக்கு ஆகக்குறைந்தது ஒரு தடவையேனும் குற்றப் பழியுணர்ச்சிக்கு ஆளாகின்றனர் என்று தெரிவிக்கிறது. இக்குற்றவுணர்ச்சி பெண்களுடைய உடல், உள நலத்தில் (Physical and mental health) பாதிப்பு செலுத்துவதோடு, மனச்சோர்வு நிலைக்கும் இட்டுச் செல்லும் ஒரு காரணியாகவும் கருதப்படுகின்றது.

இந்தக் கட்டுரையின் அடுத்த பகுதி பெண்கள் குற்றப் பழியுணர்ச்சிக்கு உள்ளாகுவதற்கான பிரதானமான 10 காரணங்கள் குறித்தும் அவற்றிற்கான தீர்வுகள் குறித்தும் விளக்கமளிக்கின்றது.

- பெண்கள் மத்தியில் குற்றப் பழியுணர்ச்சி தோன்றுவதற்கான காரணங்களுள் ஒன்றாக பெண்கள் தமது குழந்தைகளோடு போதுமான நேரத்தை செலவழிப்பதில்லை என்பது முதற் காரணமாக அமைகின்றது. அநேகமாக வேலைக்குச் செல்கின்ற பெண்கள் மத்தியிலே இத்தகைய நிலைமைகள் காணப்படுகின்றது.

தமது வேலைக்கும் குழந்தைப் பராமரிப்புக்கும் இடையில் சம நிலை பேணப்படாமையே இதற்கான காரணமாக அடையாளப்படுத்தலாம். பெண்கள் வேலைக்கு செல்லுகின்ற போது தமது குழந்தைகள் குறித்த சிந்தனை, அவர்களது வேலையில் உச்ச இலக்கை அடைவதையிட்டும் தடுக்கலாம். எனவே, நாம் எங்கு இருக்கின்றோமோ அந்த இடத்துக்கான வேலையை ஈடுபாட்டோடும் அர்ப்பணிப்போடும் மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

வேலையில் ஈடுபடுகின்ற போது அதற்கான முழு ஈடுபாடும் அர்ப்பணிப்பும் அவசியப்படுவது போலவே குழந்தையோடு இருக்கின்ற போதும் அதற்கான முழு ஈடுபாடும் அர்ப்பணிப்பும் இருப்பது குற்றவுணர்வை விட்டும் நீக்குவதற்கான சிறந்தவழிமுறையாகும்.

- 70% ஆன பெண்கள் மிகை நிறை (Over weight) காரணமாக அதற்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்த முடியாமையாலும் குற்றப்பழியுணர்ச்சிக்கு ஆளாகின்றனர்.

எனவே, உடற்பயிற்சிக்கான கால அட்டவணையை இடலும் அதற்கான நேரத்தை சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் இன்றியமையாததாகும். பெண்களுக்காக, விசேடமாக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள அல்லது Slimming group இல் இடம்பெறுவதும் இதற்கான ஒரு வழிமுறையாகும்.

- குற்றவுணர்ச்சிக்கு உட்படுவதற்கான இன்னொரு காரணமாக 'மிதமிஞ்சிய செலவு' அல்லது ஊதாரித்தனமான செலவு என்பது

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

குறிப்பிடப்படுகிறது. சிலர் தம்மிடையே வளர்த்துக் கொண்டுள்ள பழக்க தோஷத்தினால் அவர்கள் தனித்தும் சில வேளை மற்றவர்களுக்காகவும் இவ்வாறான ஊதாரித்தனமான செலவுகளில் ஈடுபடுகின்றார்கள். பிறகு தேவைகள் ஏற்படுகின்ற போது தமது ஊதாரித்தனம் குறித்து குற்றவுணர்ச்சிக்கு ஆளாகிறார்கள்.

எனவே, மாதாந்த தேவைகள் குறித்த வரவு - செலவை இட்டுக்கொள்தல், அதற்கேற்ப செலவுகளை அமைத்துக் கொள்தல் அவசியமானது. அவ்வாறே தமது இந்த பழக்கம் குறித்த பகுத்தறிவு ரீதியான சிந்தனை (Rational thinking) இந்த பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு உறுதுணையாக அமையும்.

- தன்னுடைய கணவர் மகிழ்ச்சியாக இல்லை, அல்லது அவரை மகிழ்விப்பதற்கான எந்தவித நடவடிக்கைகளிலும் தாம் ஈடுபடவில்லை என்பது பெண்களில் ஏற்படும் குற்றவுணர்ச்சிக்குரிய இன்னுமொரு காரணமாகும்.

எனவே இருவரும் பரஸ்பரம் அடுத்தவருக்காக எப்படி நேரத்தை ஒதுக்கலாம் என்பது குறித்து கலந்துரையாடலாம். அதன் விளைவாக துணைவர்கள் இருவருக்குமிடையில் சந்தோசத்தை உணரலாம்.

- எப்போதும் தாமதமாகவே வேலைகளில் ஈடுபடுதல் என்பது பெண்களுக்குள் ஏற்படும் குற்றவுணர்ச்சிக்கு அடுத்த காரணமாகக் கருதப்படுகிறது.

சிலவேளை சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் எமது வேலைகள் தாமதமாக இடம்பெறுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. பிரயாணம், வாகன நெரிசல், மழை.

இவ்வாறு நாம் முன் தயார் நிலையில் (Pre Planning) இல்லாது செயற்படுவதாலும் இவ்வாறு தாமதமாகின்ற நிலை ஏற்படுகின்றது. இதற்காக நாம் மன நிலை தயார்படுத்தலை Mental Preparation ஆரம்பமாகவே செய்து கொள்வது நல்லது.

நவீன ஆய்வு முடிவுகளின்படி நேர விரயம் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணமாக முன் தயார் நிலையின்மை மனநிலை தயார்படுத்தலின்மை என்பவை அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றன.

- எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் முழுமைத் தன்மையோடு (Perfect) நடந்து கொள்ள முடிவதில்லை என்பது இவர்களது குற்றவுணர்ச்சிக்குரிய அடுத்த காரணமாக அடையாளம் காணப்படுகின்றது.

ஆரம்பமாக நாம் யாரும் முழுமையானவர்கள் அல்ல. எல்லாவற்றையும் முழுமையாக செய்யக்கூடியவர்களும் அல்ல என்பதை நினைவிற் கொள்தல் வேண்டும். இது போக இயன்றவரை முயற்சிப்பதும் அதனை ஈடுபாட்டோடு செய்வதும் விளைவை ஏற்றுக்கொள்வதும் என்ற மனோ நிலையை வளர்த்துக் கொள்வதும் மிக அவசியமானது.

- ''மறத்தல்'' பெண்களில் குற்றவுணர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்ற முக்கிய விடயமாகக் கருதப்படுகிறது. குறிப்பாக பிறந்த நாள், திருமண நாள், தமது வாழ்வின் முக்கிய நிகழ்வுகள்.

எனவே, நாம் குறிப்பேட்டை பயன்படுத்தல், முக்கிய நிகழ்வுகளை நாட்களை குறித்து வைத்துக் கொள்ளல், நவீன தொலைத்தொடர்பு சாதனங்களில் உள்ள விடயங்களை இதற்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்தல் போன்றன இவற்றிற்கான ஆக்கபூர்வமான முன் ஏற்பாடுகளாக அமையும்.

- தமக்காக நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள

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

முடியவில்லை என்பது குற்றவுணர்ச்சிக்குரிய அடுத்த காரணமாக கண்டறியப்படுகிறது. பொதுவாக இன்றைய எமது பெண்கள் அடுத்தவர்களுக்காக, பெற்றோர்களுக்காக சகோதரருக்காக குடும்ப உறுப்பினருக்காக, நண்பர்களுக்காக, ஊர்பேர் தெரியாதவர்களுக்காக, அயலவர்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்கின்ற அளவுக்கு தமது சுய முன்னேற்றத்துக்காக, நேரம் ஒதுக்குவதில்லை.

அறிவு ரீதியான முன்னேற்றம், ஆளுமை ரீதியான முன்னேற்றம், மனப்பாங்கு ரீதியான முன்னேற்றம், தன்னை அழகுபடுத்திக் கொள்ளல் **(Self Care)** முன் தயார் நிலை **(Pre Planning)** நேரம் ஒதுக்குவது குறைவாகவே காணப்படுகிறது. தமக்கென்று நேரமொதுக்க முடியவில்லையே என்ற குற்றவுணர்ச்சிக்குள்ளாவதுண்டு. எனவே, தமது சுய முன்னேற்றத்தை கருத்திற் கொண்டு நேரம் ஒதுக்குவது இன்றியமையாதது.

- தமது வயது முதிர்ந்த பெற்றோருக்கு அல்லது தாத்தா, பாட்டிக்கு எந்த உதவியும் செய்ய முடியவில்லையே என்ற உணர்வு பெண்களைப் பாதிக்கின்ற அடுத்த வகை குற்றவுணர்ச்சியாகும். தம் பெற்றோர்கள் விடயத்தில் கரிசனையோடு நடந்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். ஆனாலும் நாம் எமது பாதையில் வெற்றிகரமான அடைவுகளை அடைவதை அவர்கள் காண்பதே நாம் அவர்களுக்கு செய்கின்ற பெரிய உபகாரமாக இருக்கும்.

- முடியாது என்று சொல்வது சிலருக்கு குற்றவுணர்வை ஏற்படுத்தும் அடுத்த காரணியாக அடையாளப்படுத்தப்படுகிறது.

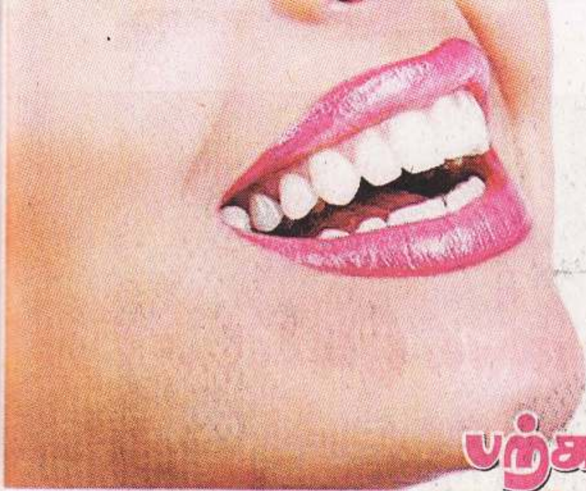
பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் தமது இளமைப் பருவரும் தொட்டே அடுத்தவரை முன்னுரிமைப்படுத்துவதையே நாம் பார்க்க முடியும். இது ஒரு ஆய்வு முடிவாகும். என்னால் இதற்கு ஒத்துழைக்க முடியாது. என்னால் இதனோடு உடன்பட முடியாது என்ற வார்த்தைகளை சொல்வதற்கு சிலவேளை அதனைச் சொல்லாமல் இருந்துவிட்டு பின் நாளில் நான் இதனை செய்திருக்கக்கூடாது, முடியாது என்று சொல்லியிருக்க வேண்டுமே என்று குற்றப் பழியுணர்ச்சிக்குள்ளாகின்றவர்கள் உள்ளனர்.

எனது அன்பின் சகோதரிகளே ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எல்லா மனிதர்களுக்கும் முடியுமான, முடியாத காரியங்கள் இருக்கின்றன. முடியும் என்று சொல்வதைப் போலவே முடியாது என்று சொல்வது நியாயபூர்வமான இரு வார்த்தைகளாகும்.

உங்களால் முடியாத ஒரு காரியத்தை முடியாது என்று சொல்லத் தவறுகின்ற போது அந்த காரியத்தில் முழு ஈடுபாட்டோடு செயற்பட முடியாது. அந்த செயற்பாட்டின் நோக்கம் அடையப்பெறுவதில்லை. அதன் நோக்கம் அடையப்பெறாதபோது உங்களைக் குறித்த எதிர்மறையான சிந்தனை தோன்றலாம். நீங்களே உங்களை வருத்திக் கொள்வதாக அது அமைந்துவிடும்.

எனவே, உங்களது சக்திக்கு மீறிய, மனம் ஏற்காத விரும்பாதவற்றிற்கு "முடியாது" என்று சொல்லுங்கள். நீங்களே உங்களது உள ஆரோக்கியத்துக்கு பொறுப்பானவர்கள் தகுந்த ரீதியாக நேர்மறையாக சிந்திப்போம் உள அமைதியடைவோம்.

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



பினால் தற்காலிக வலி நிவாரணம் கிடைத்தாலும் முறையாக சிகிச்சையளிக்கா விட்டால் பல்வலி அதிகமாகி சில நேரங்களில் பற்களை இழக்கக் கூட நேரலாம்.

கடினமான பொருட்களை கடித்தல்

இதனால் பற்களில் விரிசல் விழலாம். பல் எனாமல் உடைந்து போகலாம். ஆதலால் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பற்களை சேதப்படுத்தும் பல்வேறு காரணிகள்

பல் போனால் சொல் போகும் என்பார்கள். மனிதனின் வசீகர தோற்றத்திற்கும் உணவு சமிபாட்டிற்கும் பிரதான பங்கை வகிக்கும் பற்களை நாம் மிகுந்த அக்கறையுடன் பேணி காக்க வேண்டும். எனினும், எம்மில் சிலரின் தீய பழக்கங்களால் பற்கள் சேதமடைகின்றன. அத்தீய பழக்கங்களை இனங்கண்டு பற்களை பாதுகாப்போமாக.

குச்சியால் பல் குத்தும் பழக்கம்

பற்களின் இடுக்குகளில் சேரும் உணவுத் துணுக்குகளை குச்சியால் குத்தியெடுக்கும் பொழுது (முரசுகள்) ஈறுகள் சேதப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆதலால்,. இப்பழக்கத்தை கைவிட வேண்டும். உணவு சேரும் இடத்தினை பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வது நன்மை பயக்கும்.

மது பற்களின் எதிரி

மது அருந்துபவர்களுக்கு அமில அதிகரிப்பால் வயிற்றில் எரிச்சல் ஏற்படும். மதுவின் அமிலத் தன்மையினால் பற்களின் கழுத்துப் பகுதி கரைந்து பற் கூச்சம் ஏற்படுகின்றது.

பானங்களின் பாதிப்பு

அமிலத் தன்மையுடைய பானங்களை அதிகம் அருந்துவதால் பற்களின் எனாமல் பூச்சு கரைந்து போகின்றன. எனவே, அதனைத் தவிர்க்கவும்.

கராம்பு போன்ற கை மருந்துகள்

பல் வலிக்கு கராம்பு கடிப்பது பாட்டி வைத்தியம். ஆனால் கராம்பிலுள்ள யூஜினால் பற்கூழையை செயலிழக்கச் செய்கிறது. ஆதலால் இப்பழக்கத்தை கைவிட வேண்டும். கராம்

கிருமிகளின் தொல்லை

பற்களை சுத்தமாகப் பேணுவது மிக அவசியம். பற்களை சுத்தமாக வைக்காவிட்டால் அவை கிருமிகளின் கிடங்குகளாகி வாய் மற்றும் முழு உடம்பிற்கும் பற்பல நோய்களை விளைவிக்கும். ஆதலால், பற்களை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது அவசியம்.

பற்பசை பயன்பாடு

உணவு அருந்திய பின் கோப்பி, தேநீர் , பால் அருந்திய பின் வாயைக் கொப்பளிப்பது நல்லது. ஒரு நாளைக்கு இரு முறையாவது பற்பசை கொண்டு பல் துலக்க வேண்டும்.

-ஜெயா.

"டாக்டர், ஆபரேஷன்ல ஒருவேளை நான் செத்துட்டா என் இதயத்தை தானமா கொடுத்துடுங்க!"

"கவலைப்படாதீங்க.. வேறொரு இதய நோயாளியை ஏற்கெனவே ஏற்பாடு செய்திட்டன்"

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

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகமும் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்களும்

இலங்கையில் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோக சம்பவங்கள் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் அதிர்ச்சி தகவல்கள் வெளிவந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

சிறுவர்கள் பாலியல் வல்லுறவுக்குட்படுத்தப்படல், வல்லுறவுக்குட்படுத்தப்பட்ட பின்னர் கொலை செய்யப்படல், அச்சுறுத்தப்படல் மற்றும் சிறுவர் உரிமைகள் பல்வேறு வகைகளிலும் மீறப்படல் என்று கவலை தரும் விடயங்கள் தொடர்கதையாக வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றன. இதேவேளை, இலங்கைப் பெண்களும், சிறார்களும், உள்நாட்டிலும், வெளிநாடுகளிலும் தொடர்ந்து பாலியல் அடிமைகளாக பயன்படுத்தப்படும் நிலைமை காணப்படுவதாக அமெரிக்க அரசுத் துறையினால் வெளியிடப்பட்ட 2012ஆம் ஆண்டுக்கான சட்டவிரோத ஆட்கடத்தல் குறித்த உலகளாவிய அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது என்று பி.பி.சி. தமிழ் இணையத்தளம் செய்தி வெளியிட்டுள்ளது.

மத்திய கிழக்கு நாடுகளிலும் ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் அமெரிக்காவிலும் இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்ட இலங்கையர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளதுடன், இலங்கையில் பல விபசார விடுதிகளில் இலங்கைச் சிறார்கள் மற்றும் பெண்களுடன் தாய்லாந்து, சீனா, தெற்காசிய நாடுகள், ஐரோப்பா மற்றும் முன்னாள் சோவியத் ஒன்றிய நாடுகளைச் சேர்ந்த பெண்களும் பலவந்தமாக பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாக்கப்படுவது குறித்து தெரிய வந்துள்ளதாகவும் அந்த அறிக்கை கூறியுள்ளது.

குறிப்பாக பெண்களை விட, இலங்கையைச் சேர்ந்த ஆண் சிறுவர்கள் பாலியல் அடிமைகளாக பயன்படுத்தப்படுவது அதிகமாகக் காணப்படுவதாகவும் அதில் கூறப்பட்டுள்ளது. மலையகத்தைச் சேர்ந்த சிறுவர்கள் கொழும்பு வீடுகளிலும், உலர் வலய பண்ணை நிலங்களிலும் சிறுவர் தொழிலாளர்களாக பயன்படுத்தப்படுவதுடன் சில தருணங்களில் பட்டாசுகளைத் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகளிலும் பணிக்கமர்த்தப்படுவதாகவும், அந்த அறிக்கையில் கூறப்பட்டுள்ளது.

இப்படி பணிக்கமர்த்தப்படும் சிறார்கள் உடல் ரீதியாகவும், பாலியல் ரீதியாகவும் துன்புறுத்தப்படுவதுடன், அவர்களுக்கு பல சந்தர்ப்பங்களில் ஊதியம் வழங்கப்படுவதில்லை என்றும் அமெரிக்க அறிக்கை குற்றஞ்சாட்டியுள்ளது. இது இவ்வாறிருக்க, இவ்வருடத்தின் முதல் 6 மாத காலத்தினுள் சுமார் 900 பாலியல் தொடர்பான முறைப்பாடுகள் பொலிஸ் நிலையங்களில் பதிவாகியுள்ளதாகவும், இவற்றுள் சுமார் 700 முறைப்பாடுகள் சிறுவர்கள் மீது மேற்கொள்ளப்பட்ட பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் குறித்த முறைப்பாடுகள் எனவும் பொலிஸ் ஊடகப் பேச்சாளர் அஜித்ரோஹண தெரிவித்துள்ளார்.

இன்று மக்களின் இயல்பு வாழ்க்கைக்கும் நாட்டின் நற்பெயருக்கும் பெரும் சவாலாக

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

இருக்கும் சிறுவர் மற்றும் பெண்கள் மீதான பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு சமூக, அரசியல், பொருளாதார, சட்ட ரீதியான பல காரணங்களும் வேறுபல காரணங்களும் இருப்பதாக பல்வேறு தரப்பினராலும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

இதேவேளை, 'லங்காதீப' சிங்களப் பத்திரிகை மற்றும் ஊடகக்குழு போன்றவற்றால் இணையத்தளம் மூலம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் பங்குகொண்ட 60 சதவீதமானவர்கள், சிறுவர் பாலியல் வன்புணர்வில் ஈடுபடுவோருக்கு மரண தண்டனை வழங்க வேண்டும் என்று தெரிவித்துள்ளனர். இலங்கையில் மரண தண்டனை வழங்கப்படாத போதிலும் சிறுவர் பாலியல் வன்புணர்வுச் சம்பவங்களுடன் தொடர்புடையவர்களுக்கு மரண தண்டனை வழங்கப்பட வேண்டும் என இணையத்தள ஆய்வின் முடிவில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

பிள்ளைகளின் சுகாதாரத்திற்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் பாதிப்பை நிச்சயமாக ஏற்படுத்தக்கூடியவாறு அநாவசியமாக துன்பத்திற்குள்ளாக்குவதோ, அல்லது சிறுவர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதை தவிர்ப்பதையோ சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் எனக் குறிப்பிடுவர். இக்கட்டுரையில் நாம் ஆராய்வது சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்ற பரந்துப்பட்ட கருத்தில் உள்ளடங்கும் முக்கிய காரணிகளுள் ஒன்றான சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் பற்றியதாகும்.

சிறுவர் எனப்படுவோர் யார்?

பதினெட்டு வயதிற்குக் குறைந்த மனிதப் பிறவிகள், பிள்ளைகள் அல்லது சிறுவர்கள் எனப்படுவர். ஆனால், இலங்கையைப் பொருத்த வரையில் பல்வேறு சட்டங்களிலும் வேறுபட்ட வயதெல்லை சிறுவர் என்ற சொற்பிரயோகத்தை பிரதிபலிக்கின்றன. 1989ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச் சபையினால் உருவாக்கப்பட்ட சிறுவர் உரிமைகள் பற்றிய சமவாயம் 18 வயதிற்குட்பட்ட அனைத்து மனிதப் பிறவிகளும் சிறுவர் என வரையறுக்கின்றது. அத்துடன் இச்சமவாயம் ஒவ்வொரு நாளும் தமது நாட்டின் வெவ்வேறான வயதெல்லையை வைத்திருப்பதற்கு அனுமதிக்கிறது.

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

அடுத்தவரில் தங்கி வாழ்கின்ற மற்றும் வளர்ச்சி சார்ந்த முதிர்ச்சியடையாத ஒரு பிள்ளையை தம்மால் உண்மையில் புரிந்துகொள்ள முடியாத பாலியல் செயலொன்றுக்காக தமது விருப்பத்தை விழிப்புடன் தெரிவிக்க முடியாத ஒரு நிலையில், அவ்வாறான ஒரு செயலில் ஈடுபடுத்தலையும் குடும்பச் செயற்பங்கு தொடர்பான சமூகக் கட்டுப்பாடுகளை மீறும் நிலைமையொன்றில் ஈடுபடுத்தலையும் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் எனக் குறிப்பிடுவர். சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகமானது எமது எதிர்கால சந்ததியினரின் வாழ்க்கையை கேள்விக்குறியாக்குவதற்கு பிரதான காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது.

சிறுவர்களை பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்துபவர்கள் பல வகையினராவர்.

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

☞ இரத்த உறவினர் (தந்தை, சகோதரர்கள்)
☞ நெருங்கிய உறவினர்கள் (மாமன், சித்தப்பா)
☞ குடும்ப நண்பர்கள்.
☞ பிள்ளையின் பாதுகாவலர்.
☞ அயலவர்கள் (குறிப்பாக வீட்டுக்கு வரும் அயற்புற வளர்ந்தோர்)
☞ ஆசிரியர்கள்
☞ வணக்கத்திற்குரியோர்
☞ வேலையாட்கள்
☞ சாரதிகள்
☞ சமூகத்தில் மதிக்கப்படுவோர்
☞ பிரமுகர்கள்
☞ தன்னினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவோர்
☞ உல்லாசப் பிரயாணிகள்
☞ திட்டமிட்ட குழுக்கள் (ஆபாச நிழற்படங்கள், வீடியோ படங்கள் எடுப்போர், பாதாள உலகத்தினர், விபசாரத் தொழிலில் சிறுவர்களை ஈடுபடுத்துவோர்)
☞ சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்தில் கடமையாற்றுவோர் என அவர்களை குறிப்பிட்டுக் காட்டலாம்.

சிறுவர்கள் மீது மேற்கொள்ளப்படும் பாலியல் வன்முறையானது நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பலாத்காரமான திடீர் தாக்குதல்

இது பொதுவாக முன்பின் தெரியாத ஒருவரினால் மேற்கொள்ளப்படும் ஒரு தனி நிகழ்ச்சியாகும். இது பிள்ளைகளுக்கு அதிர்ச்சிமிக்க ஒன்றாக அமையலாம்.

குறிப்பிட்டதொரு கால எல்லையில் தொடர்ச்சியாக தொல்லை கொடுத்தல்

இது பொதுவாக, குடும்பத்துடன் தொடர்புபட்டது. இதில் பெரும்பாலும் காயங்கள் ஏற்படுவதில்லை. ஏனெனில், இங்கு கற்பழிப்பு இடம்பெறுவதில்லை. இதில் பல்வேறு வகையான பாலியல் தொடர்புகள் மட்டும் இடம்பெறும்.

பண இலாபத்திற்காக பாலியல் ரீதியான சுரண்டல்

இதில் சிறுவர் இழிபொருள் வர்ணனை போன்றவையும், சிறுவர் விபசாரமும் இடம்பெறும்.

ஸ்பரிச தொடர்பற்ற பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

இதில் ஆபாச திரைப்படம் போன்றவற்றுக்குப் பயன்படுத்துதலும், கண்காட்சி போன்றவற்றிற்கு பயன்படுத்துதலும் அடங்கும்.

சிறுவர்கள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு எளிதில் ஆளாவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல், மனவெழுச்சி மாற்றங்கள், அறியாமை, படிப்பறிவின்மை, பாலியல் தூண்டலை ஏற்படுத்தும் திரைப்படங்கள், நாடகங்கள், சஞ்சிகைகள், ஆபாச நிழற்படங்கள், பாடல்கள், வீடியோக் காட்சிகள் போன்றனவை சிறுவர்க

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

ளிடையே தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருத்தல், தீய நண்பர்களின் சகவாசம், பெற்றோரின் கவனயீனம், பெற்றோர் வெளிநாடு சென்றிருத்தல், குடும்பக் கட்டமைப்பு சீர்குலைந்திருத்தல், சிறுவர் வேலைக்குச் செல்லல், செல்லிடப்பேசி, இணையத்தினூடாக தவறான நண்பர்களின் சகவாசம் இணையத்தை தவறாகப் பயன்படுத்தல், பாடவிதானத்தில் பாலியற்கல்விக்கு உரிய இடம் அளிக்காமை போன்றன.

சிறுவர்கள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு எளிதில் ஆளாகுவதற்கு பிரதான காரணங்களாக குறிப்பிட்டுக் காட்டலாம். சிறுவர்கள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாவதன் காரணமாக அவர்களில் பல்வேறு தீய விளைவுகளும் ஏற்படுகின்றன.

- கல்வி சீர்குலையலாம்.
- அறிவு, மனவெழுச்சி மற்றும் சமூக வளர்ச்சி பெருமளவு பாதிக்கப்படலாம்.
- சமூகத்தால் இழிவுபடுத்தப்படல், குற்றவாளியாக முத்திரை குத்தப்படல்.
- முறையற்ற அல்லது தவறான பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடப் பழகலாம்.
- உள நோய்க்கு ஆளாகலாம்.
- ஒத்தபாலாருடன் மாத்திரம் தொடர்பு கொள்ளப் பழகலாம்.
- பிள்ளை பெரியவனான பின்னர் பாலியல் சார்ந்த துர்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம்.
- விபசாரத் தொழிலில் ஈடுபடலாம்.
- பாலியல் நடத்தை தொடர்பான பயமும் தாழ்வு மனப்பான்மையும் ஏற்படலாம்.
- திருமணம் தொடர்பான அச்சம் ஏற்படலாம்.
- பல்வேறு வகையான பாலியல் நோய்களுக்கு ஆளாகலாம்.

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பில் மிக அவதானமாக இருக்க வேண்டியவர்கள் பெற்றோர்களாவர். பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்கும் இவ்விடயம் தொடர்பில் முக்கிய பொறுப்புள்ளது.

பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறுவர் உரிமைகள் தொடர்பிலும், மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் வயதுப் பிரிவுக்கேற்ற வகையில் பாலியல் கல்வி போதிக்கப்பட வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயத் தேவையாகவுள்ளது.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வி பாடத்தின் ஊடாகவும் இது தொடர்பாக மானிடர்களிடத்தில் அறிவுறுத்த முடியும்.

இப்பிரச்சினை தொடர்பில் சமூகத்தைச் சேர்ந்த பல்வேறு தரப்பினரும் பங்களிப்பு வழங்க வேண்டியது மிக அவசியமாகும்.

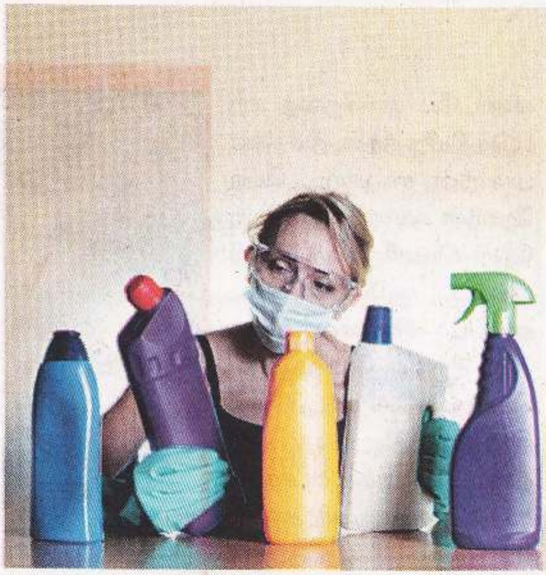
கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான், B.ED

"ஏங்க! நமக்கு கல்யாணம் பண்ணி வச்ச ஐயரோட மகனுக்கு நாளைக்குக் கல்யாணமாம்!"

"இத்தனை கல்யாணம் பண்ணி வச்சும் புரிஞ்சுக்காத மனுசனா இருக்காறே!!"

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

கர்ப்பிணிகளே வீட்டை சுத்தம் செய்கிறீர்களா?



கர்ப்பிணிகளே கர்ப்ப காலத்தில் வீட்டைச் சுத்தம் செய்ய உபயோகப்படுத்தப்படும் பொருட்களால் வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கு பாதிப்பு வரும் என்று நிபுணர்கள் கூறியுள்ளனர். இதனால் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா வரவும் வாய்ப்புள்ளது என்கின்றனர் மகப்பேறு மருத்துவர்கள். இங்கிலாந்து மற்றும் அவுஸ்திரேலியாவில் நடைபெற்ற ஆய்வு ஒன்றில் இந்த உண்மை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளில் பெரும்பாலான குழந்தைகள் சுவாசக் கோளாறினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது தெரியவந்தது. இதற்குக் காரணம் கர்ப்ப காலத்தில் தாய்மார்கள் பயன்படுத்திய இரசாயனம் அடங்கிய சுத்தப்படுத்தும் பொருட்கள் தான் என்று ஆய்வாளர்கள் உறுதிபடுத்தினர்.

அதேசமயம் வீட்டைச் சுத்தமாக பளிச் என வைத்துக்கொள்ளும் புதுமணப் பெண்களுக்கு எளிதில் கரு உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகம் என்றும் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நமது வீட்டில் உள்ள மின்னணுப் பொருட்கள், கார்பட்டுகள், ஜன்னல் திரைகள், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் போன்றவற்றில் சேரும் தூசியால் பெண்களின் கர்ப்பமாகும் வாய்ப்பு தடைப்படும் என்று கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் குழு தெரிவித்துள்ளனர்.

வீட்டில் உள்ள பொருட்களின் மீது படியும் தூசியில் உள்ள, 'பிபிடிஇ' (PBDE) வேதிப் பொருட்களை சுவாசிக்கும்போது அவை நமது உடலின் கொழுப்பு செல்களில் போய் தங்கிக் கொள்கின்றன. இரத்த அளவில் 'பிபிடிஇ' அளவு அதிகம் உள்ள பெண்களுக்கு கர்ப்பமாவது தடைப்படுகிறது என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். அதேசமயம், இந்த அளவு குறைவாக உள்ள பெண்கள் விரைவில் கர்ப்பமடைகிறார்கள்.

எனவே, வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் 'பிபிடிஇ' அளவு பெண்களின் இரத்தத்தில் சேருவது குறைந்து, அவர்கள் தாய்மை அடைய விரைவான வாய்ப்புள்ளதாக இந்த ஆய்வு முடிவு தெரிவிக்கிறது. 'பிபிடிஇ' அளவு குறித்த ஆய்வுகள் இதுவரை மனிதர்களிடையே பெருமளவில் நடத்தப்படவில்லை. விலங்குகளில்தான் இவை அதிக அளவில் நடத்தப்பட்டுள்ளன என்கின்றனர் கலிபோர்னியா விஞ்ஞானிகள்.

- நவீனி

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 53

இடமிருந்து வலம்

01. முழுமையான அறிவுடையவர் என சுட்டிக்காட்ட இப்படிக் கூறுவர்.
03. முற்காலத்தையும் குறிக்கும்.
04. சிறுவர்கள் இது செய்வதில் வல்லவர்கள்.
06. வெட்டிப் பேச்சுக்கு பெயர் பெற்ற இடம்.
08. ஆசான் என்றும் சொல்லலாம். (திரும்பியுள்ளது)
10. வினா.
11. பக்தி நடனம் என்று இதனைக் குறிப்பிடலாம்.
12. பிணையாக வைப்பதை இப்படிக் கூறுவர்.
13. இடியுடன் சேர்ந்து வரும் இது, இடிக்கு முன்னரே வெளிப்படும்.

மேலிருந்து கீழ்

01. எத்தனைக் கோடி பணம் இருந்தாலும் வீட்டில் இது வேண்டும் என்கிறது ஒரு பழைய சினிமாப் பாடல்.
02. மழைக்கு மட்டுமின்றி வெயிலுக்கும் இது உதவுகிறது.
03. இதுவும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி.
04. இதனால் சீரழிந்த குடும்பங்கள் ஏராளம்.
05. குதிரையைக் குறிக்கும்.
07. இரக்கம் என்றும் சொல்லலாம். (தலைகீழ்)
09. கூட்டம் என்பதனையும் குறிக்கும்.
10. போட்டிகளில் வெற்றி பெறுபவர்களுக்கு வழங்கப்படுவது.
11. மிகவும் கஞ்சத்தனமுடையவர்களை இவ்வாறு அழைப்பர்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 52 விடைகள்

1 இ	2 ல்	ல	ற	ம்	■	3 ச	4 கி
5 லை	வி	■	■	■	■	■	ரு
6 யா	4 க	ம்	■	■	7 கு	ப்	பை
ன்	■	■	8 பு	த	ன்	■	■
■	■	9 பா	■	■	று	■	ச
11 க	வ	ரி	12 மா	ன்	■	13 பா	ர்
த்	■	■	வ	■	14 ரை	■	ச்
15 தி	ரு	ட்	டு	■	16 இ	ச்	சை

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

திருமதி. பிந்தி ரஹீமா, மடவல

ரூ. 500/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

எஸ். புஷ்பம், மடுல்சீமை

ரூ. 250/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

எஸ். முரளிதரன், கொழும்பு-15

பாராட்டுக்குரியோர்

ஜெ. ரஜனி, திருகோணமலை
திருமதி. ஆர். ரெங்கசாமி, பண்டாரவளை
வி.அபிராமி, கொழும்பு- 06
ரவிராஜ் ராஜரெட்ணம், மட்டக்களப்பு
எம்.எஸ்.எப். ரஹ்சா, ஏறாவூர்
எம்.ஜெ. சுபைதா, நிலாவெளி
டி.எம்.ஆர். லக்ஷ்மணன், கண்டி
என். தர்ஷினி, கொழும்பு-08
ஆர். மாணிக்கம், கொழும்பு-15
டி.நாகராஜா, யாழ்பாணம்

முடிவுத்திகதி 18. 09. 2012

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 53

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 53,
சுகவாழ்வு,
Virakesari Branch Office,
12-1/1, St.Sebastian Mawatha, Wattala.

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

பேன் தொல்லை நீங்க!

- துளசி மிகவும் சிறந்த மூலிகைப் பொருள். அத்தகைய கருந்துளசியை படுக்கும் தலையணையில் பரப்பி விட்டு, அதன் மேல் ஒரு வெள்ளைத் துணியை விரித்து, தூங்க வேண்டும். இதனால் தலையில் இருக்கும் பேன்கள் அதன் வாசத்திற்கு தலையில் இருந்து வெளியேறிவிடும்.
- வில்வக்காயை நன்கு காய வைத்து பொடி செய்து, அதனை சீயக்காய் பொடியுடன் சிறிது கலந்து, தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். இதனால் தலையில் பொடுகும் பேனும் போவதோடு, கண்ணுக்கு மிகவும் நல்லது.
- தேங்காய் எண்ணெயுடன் சிறிது வெங்காயச் சாற்றை பிழிந்து, தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்து, குளிக்க வேண்டும். இதனால் பேன் முற்றிலும் அழிந்து விடும்.
- கூந்தலை அலசும் போது, தலைக்கு சீயக்காய் மற்றும் புளித்த தயிரை சேர்த்து, அதனை தலைக்கு தடவி, அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து, பின்பு கூந்தலை அலச வேண்டும். இதனால் பொடுகு தொல்லை நீங்குவதோடு, கூந்தலும் மென்மையாகும்.
- நன்கு புளித்த தயிரை தலைக்கு தடவி, அரை மணிநேரம் நன்கு ஊற வைத்து, பின் ஷாம்பு போட்டு கூந்தலை அலசினால், தலையில் இருக்கும் பேன் மற்றும் பொடுகு போய்விடும்.

மருதாணி விதை,சிறிது வெந்தயம் மற்றும் வசம்பு ஆகியவற்றை தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு, காய வைத்து, அதனை தினமும் கூந்தலுக்கு தடவி வந்தால், பேன் மற்றும் பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.

-நவீனி

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு
பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.
ரூ.1000/=
ரூ. 500/=
ரூ. 250=

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை
சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்
கருத்துக்கள்
விமர்சனங்கள்
அபிப்பிராயங்கள்
எண்ணங்கள்
வரவேற்கப்படுகின்றன
அத்துடன் இச்சிதழுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்
ஆக்கங்கள் செய்திகள் படங்கள் துணுக்குகள் நகைச்சுவைகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி
No: 12 - 1/1, St, Sebastiyan Mawatha, Wattala. T.P : 011 -7866890, 011-7866891,
Fax :- 011-7866892, E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk

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

ஆரோக்கிய சமையல்

மணத்தக்காளி கீரைக் கூட்டு

தேவையான பொருட்கள்

மணத்தக்காளிக்கீரை : ஒரு கட்டு
பயறு : 50 கிராம்
தேங்காய்த்துருவல் : 1/4 கப்
பச்சை மிளகாய் : 2
சீரகம் : 1 தேக்கரண்டி
அரிசி : 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள் : தேவையான அளவு
உப்பு : தேவையான அளவு

தாழிக்க:
மரக்கறி எண்ணெய் : 1 தேக்கரண்டி
கடுகு : 1/2 தேக்கரண்டி
வெந்தயம் - 1/2 தேக்கரண்டி
சின்ன வெங்காயம் : 50 கிராம்

செய்முறை : மணத்தக்காளிக் கீரையை நன்றாக சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பின் அதை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் பயறுடன் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, தேவையான அளவு தண்ணீரையும் சேர்த்து நன்றாக வேகவைக்கவும். பயறு வெந்ததும் அதில் கீரையைப் போட்டு, உப்பையும் சேர்த்து, சிறு தீயில் வேக விடவும்.

இதனிடையே, தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய், சீரகம், அரிசி ஆகியவற்றை ஒன்றாக போட்டு அம்மியிலோ மிக்ஸியிலோ விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும்.

அரைத்த விழுதை கீரையுடன் சேர்த்துக் கிளறி விட்டு கொதித்து வரும் வரை அடுப்பில் வைத்திருக்கவும்.

பின்னர் கீரைக் கலவையை தாளித்தோ, தாளிக்காமலோ உண்ணலாம். தாளிக்காமல் உண்ணுவதே உடல் நலத்துக்கு உகந்தது.

குறிப்பு : (மணத்தக்காளி, வாய்ப்புண், குடற்புண் ஆகியவற்றை ஆற்ற வல்லது)

ரேணுகா தாஸ்

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

ஒரு Dr...ரின் டயரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

நமது சமுதாயத்தைப் பொறுத்த வரையில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்ய நினைப்பது, எமது இனத்துக்கு நாமே குழி பறிப்பது போலாகாதா? ஒவ்வொருவரும் தம்மால் எத்தனை குழந்தைகளைப் பெற்று, முறையாக வளர்த்து ஆளாக்க முடியுமோ, அத்தனை குழந்தைகளைப் பெறுவது நியாயமானதே. தமது அற்ப சுகங்களுக்கும், சௌகரிய வாழ்க்கைக்குமாக ஒன்று இரண்டோடு குடும்பக் கட்டுப்பாட்டில் இறங்குவது இன்றைய சூழ்நிலையில் சரியாகுமா?

அதிக குழந்தைகளைப் பெறுவதன் மூலம், எமது இனத்தின் தொகையைப் பெருக்கி, இன மேலாதிக்கம் பெற வேண்டும் என்பது என் எண்ணமில்லை. அது எனக்கு உடன்பாடானதும் அல்ல.

ஆனால்... சிறுகச் சிறுக அழிந்து கொண்டிருக்கும் எமது இனத்தை பூரண அழிவிலிருந்து காக்க வேண்டும்! இல்லையேல் சரித்திரப் புத்தகத்தில்தான் எமது இனத்தின் பெயர் இருக்கும்.

எத்தனையோ பேரை ஏற்கெனவே இழந்துவிட்டோம்! எமது இலட்சியம் நிறைவேறுவதற்கிடையில் இன்னமும் எத்தனை பேரை இழக்கப் போகிறோமோ தெரியாது!

எமது இழப்புக்களை ஈடு செய்ய வேண்டாமா?

எனது எண்ணங்களை அவர்களுக்கு விளக்கினேன்.

''நீங்கள் சொல்கிறது சரிதான். ஆனா, நாங்கள் எங்கட குடும்பத்தைப் பற்றியும் யோசிக்க வேணும் தானே! நான் ஒரு கவர்ண்மெண்ட் சேர்வன்ட்... எனக்குவாற மட்டுமட்டான சம்பளத்திலை வீட்டுச் செலவைப் பார்க்க வேணும். பிள்ளையளுக்கு உடுப்பு, பென்சில், பேனை வாங்க வேணும்... பிறக்கப் போறதுக்கு பால்மா எப்படி வாங்கப் போறன் என்டு இப்பவே யோசிக்க வேண்டிக் கிடக்கு.

.... அதுக்கிடையிலை நாலாவது பிள்ளையைப் பற்றி நினைக்க ஏலுமோ?''

அவர்கள் சொல்லுவதிலும் நியாயம் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

''ஆனால் நீங்கள் கேக்கிறது கருத்தடை ஒப்பரேசன்.

அது நிரந்தரமானது. பிறகு மாத்த

இழப்புக்களை ஈடுகட்டுவோம்...

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

முடியாது. இண்டைய நிலைமையில ஆருக்கு எப்ப என்ன நடக்கும் எண்டு சொல்ல ஏலாது. நிரந்தரமான ஒப்பரேசனை விட்டிட்டு ஏதாவது தற்காலிக முறைகளை இப்போதைக்கு பாவிக்கலாம்தானே...?''

புரிந்து கொண்டார்கள்.

ஒப்புக்கொண்டார்கள்.

பின்னொரு நாளில் வந்தவரின் கதை சற்று வித்தியாசமானது!

''உங்களைத்தான் நம்பி வந்திருக்கிறன் டொக்டர்... எப்பிடியாவது உதவி செய்யுங்கோ''

எல்லாவற்றையும் இழந்து சலித்து நிற்பது போன்ற தோற்றம்! ஆனால்...! ஏதாவது நம்பிக்கைக் கீற்று தெரிகிறதா என அவாவுறும் கண்கள்!

''என்ன விஷயம். அமைதியாகச் சொல்லுங்கோ''

''அமைதியா... எனக்கா...?'' சோகப் புன்னகை சிந்தினார்.

''மூண்டு வருஷத்துக்கு முந்தி, எனக்குக் கருத்தடை ஒப்பரேசன் செய்விச்சுப் போட்டன்...

... இப்ப... இப்ப... எனக்கு மாற்று ஒப்பரேசன் செய்ய ஏலுமோ?''

''எதுக்காக மாற்று ஒப்பிரேசன்? இரண்டாம் கலியாணம் கட்டியிருப்பாரோ? இல்லாவிட்டால் வைப்பாட்டி வைச்சிருக்கிறாரோ?... அவள் பிள்ளை வேணும் எண்டு நச்சரிக்கிறாளோ?'' எனக் குருட்டு யோசனை வந்தது.

''மாற்று ஒப்பிரேசன் செய்யலாம்தான். ஆனால் அது அவ்வளவா சரிவாறதில்லை... ஒப்பிரேசன் செய்தாலும் பிள்ளை உண்டாகிறது நிச்சயம் இல்லை...

... அது சரி உங்களுக்கு ஏன் மாற்று ஒப்பரேஷன்''

''எனக்கு இரண்டு பிள்ளையள். அதுகளை ஒரு குறையுமில்லாமல் வளர்த்து, நல்லாப் படிப்பிச்சு ஆளாக்க வேணும் எண்டு நினைச்சு, எனக்கு தடை ஒப்பரேசன் செய்விச்சனான்...

.... போன வரிஷம், இளையவள் ஷெல் அடிச்சு, என்ரை கண் முன்னாலேயே துடிச்சு செத்துப் போனாள்...

பிறகு போன மாதம் ஷெல் அடிக்குப் பயந்து, மூத்தவனைத் தூக்கிக் கொண்டு நான் ஓடயிக்கை, ஹெலி சுட்டு, வயித்தில சன்னம் பட்டு.... பத்து நாளா ஆஸ்பத்திரியிலை கிடந்து... அவனும் போட்டான்'' கண் கலங்குவதைத் தடுக்க முடியாமல் அவர் விசும்பினார்.

ஓ! இப்படியும் ஒரு கஷ்டமா... துன்பமா... சோதனையா....

இன்னல்களும் தொற்று நோய்போல் ஒரே குடும்பத்தை இப்படிச் சிதைக்குமா...?

இன்னமும் எத்தனை உயிர்களை, குஞ்சு குருமான் என வித்தியாசம் இல்லாமல் இழக்கப் போகிறோம்?

''என்ரை பேரைச் சொல்ல....

எனக்குக் கொள்ளி வைக்க...

என்ரை பரம்பரை அழிஞ்சு போகாமல் இருக்க... எனக்கு ஒரு பிள்ளை வேணும்'' என அவர் உருக்கமாகக் கேட்டார்.

''உன்னுடைய பரம்பரை மாத்திரமில்லை, எங்கடை தமிழ்ச் சமுதாயமே அழிஞ்சுப் போகாமல் இருக்க வேணும் என்றால், இனி இங்கே ஒரு கருத்தடை ஒப்பரேஷன் கூட நடக்கக்கூடாது'' என எண்ணிக்கொண்டேன்.

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

முத்தான மருத்துவ தகவல்கள்

பித்தப் பையில் கல்

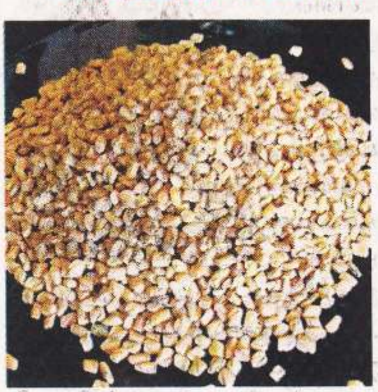
அதிக நிறை உடையவர்கள் அசைவ உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்த்தல் நல்லது. குறிப்பாக மூளை, சிறுநீரகம், கல்லீரல், கோழி இறைச்சியின் தோல் என்பவற்றில் கொழுப்பு அதிகம் என்பதால் அவற்றை உண்ணவே கூடாது. உடல் நிறையும் அதிகம் இருந்து, இரத்தத்தில் கொழுப்பும் அதிகம் இருந்தால் அது கல்லீரலில் படிந்து கொழுப்புச் செறிவான கல்லீரலை ஏற்படுத்தி சமிபாட்டு சக்தியை குறைத்து விடும், இதனால் பித்தப் பையில் கல் உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

புகைத்தலின் ஆபத்து

சிகரெட் புகைத்தால் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட பல ஆபத்தான நோய்களைச் சந்திக்க நேரிடும் என பலர் பொதுவாக கூறினாலும் அதன் உண்மைத் தன்மையை அறிந்து கொள்ள நம்மில் பலருக்கு வாய்ப்பில்லை. புகைத்தல் ஆபத்தை உண்டு பண்ணும் என்பதற்காக வலுவான காரணிகளில் சில இரசாயனப் பொருளும் அடங்குகின்றன.

சிகரெட்டில் உள்ள நிக்கொற்றின் இருதய நோயை ஏற்படுத்தும். சிகரெட்டை புகைக்கும்போது அதன் நுனியில் 900 பாகை செல்சியஸ் வெப்பம் ஏற்படுகிறது. இதனால் நமது உடலில் கடுமையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் இரசாயன பொருட்களான நைட்ரசோ அமின்ஸ் மற்றும் பென்சோபைரின்ஸ் உருவாகின்றன. இவை நுரையீரலில் புற்று நோய் ஏற்படுத்தும் தன்மையுடையவை. இவற்றை சிகரெட்டில் உள்ள ஃபில்டர் வடிகட்டினாலும்கூட கதிர் வீச்சை ஏற்படுத்தக் கூடியது. வேறு சில நச்சுப் பொருட்களான பொலோனியம் 210, லீட் 210 ஆகியவை சிகரெட்டில் உள்ள ஃபில்டரால் வடிகட்டப்பட்டதால் இவை எளிதாக நுரையீரலில் சிகரெட் புகையுடன் சென்று சேர்ந்து விடுகின்றன. இவை புற்றுநோயைத் தூண்டும் ஆல்பா கதிர் வீச்சை ஏற்படுத்துகின்றன.

வெந்தயத்தின் மகிமை

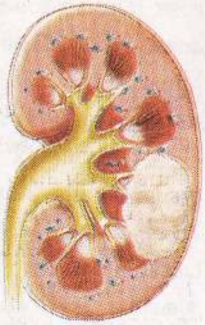


வெந்தயம் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கவல்லது. வாய்ப்புண் மற்றும் சூடு அதிகம் காரணமாக ஏற்படும் கோளாறுகள் அனைத்தையும் குணமாக்கிவிடும். வெந்தயம் ஞாபக சக்தியை வளர்க்க வல்லது. குருதிச் சோகையை நீக்கும் சக்தி வெந்தயத்திற்கு நிறையவே உண்டு. அத்தோடு கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும் தாய்ப்பால் பெருகவும் வெந்தயம் உதவுகிறது. கஞ்சியுடன் வெந்தயம் கலந்து காய்ச்சி அருந்த தாய்ப்பால் சுரக்கும். மேலும், வெந்தயத்தை பச்சை அரிசியுடனும் கலந்து,

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

பொங்கி, உப்பு சேர்த்து தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் குருதி விருத்தி உண்டாகும்.

சிறுநீரகம் பலம் பெற



சிறுநீரகம் பலம் பெற அதிகளவு தண்ணீர் அருந்தவேண்டும். இளநீர், பழங்கள், பழற்சாறுகள் போன்றவற்றை தினந்தோறும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தொண்டை சதை அழற்சி, குருதிமிகு அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் நம்மை அணுகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். புகைபிடிக்காமல், மது அருந்தாமல் அசைவ உணவுகளை குறைத்துக் கொண்டால் சிறுநீரகம் சிறப்பாக செயற்படும். இவை சிறுநீரகம் பலம் பெறச் செய்வதோடு, நலமுடன் நீண்ட காலம் வாழவும் வழிவகுக்கும்.

நிறை அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள்

பெண்களின் நிறை அதிகரிக்க பல காரணங்கள் உள்ளன. குறைவான உடல் உழைப்பு, அதிகமான கொழுப்புள்ள உணவு வகைகளை உண்ணுதல், குடும்ப பரம்பரையின் தாக்கம், பகலில் அதிக நேரம் நித்திரை கொள்ளல், பல மணி நேரமாக தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை அமர்ந்திருந்து பார்ப்பது போன்ற காரணிகள் அவற்றில் சில. இவை தவிர நொறுக்குத்தீனி அதிகம் உண்பதுவும், மாதவிடாய்க் கோளாறுகளும், தைரோயிட்ஸ் சுரப்பி குறைபாடு உணவில் கலந்துள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் மற்றும் அதிகமான மன உளைச்சல் என்பனவும் நிறை அதிகரிப்பிற்கு முக்கிய காரணிகளாகும்.

லெப்ரோ பொசிலஸ்

நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் கண்டுபிடிக்

கப்பட்ட லெப்ரோ பொசிலஸ் எனும் கிருமியால்தான் தொழு நோய் உண்டாகிறது என்பது உறுதியாகியது. இக்கிருமி மனித இனத்தை மட்டுமே பாதிக்கின்றது. இந்நோய் ஆர்மடில்லோ என்ற ஒரு மிருகத்தையும் பாதிக்கலாம் என அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

அதிரோ குளோரிசின்

கிருமிகளை அழித்து தூய்மைப்படுத்தும் தன்மை பழச்சாற்றில் இருப்பதால் அதீரோ குளோரிசின் குடல் நோய்களுக்கு பழச்சாறு சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது. பழச்சாற்றில் இது உடலில் எளிதில் சமிபாடாகி உடலுக்கு சக்தியை அளிக்கின்றது.

- இரஞ்சித்

''அவரு போலியான டாக்டருன்னு எப்படிச் சொல்றீங்க?''

''நாய் துரத்துறது மாதிரி கனவு வருதுன்னேன். அதுக்கு ரெண்டு மூனு கல்லை கையில வச்சிக்கிட்டு தூங்குங்கன்னு சொல்றார்''

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

இல்லற சுகத்துக்கு தீ வைக்கும் புகைப்பழக்கம்

Dr. எம்.ஏ.ஹறூஸ்
B.U.M.S.PGHRM
(UK)

செக்ஸ் வாழ்க்கைக்கு நெருப்பு வைக்கும் புகைப்பழக்கம்.

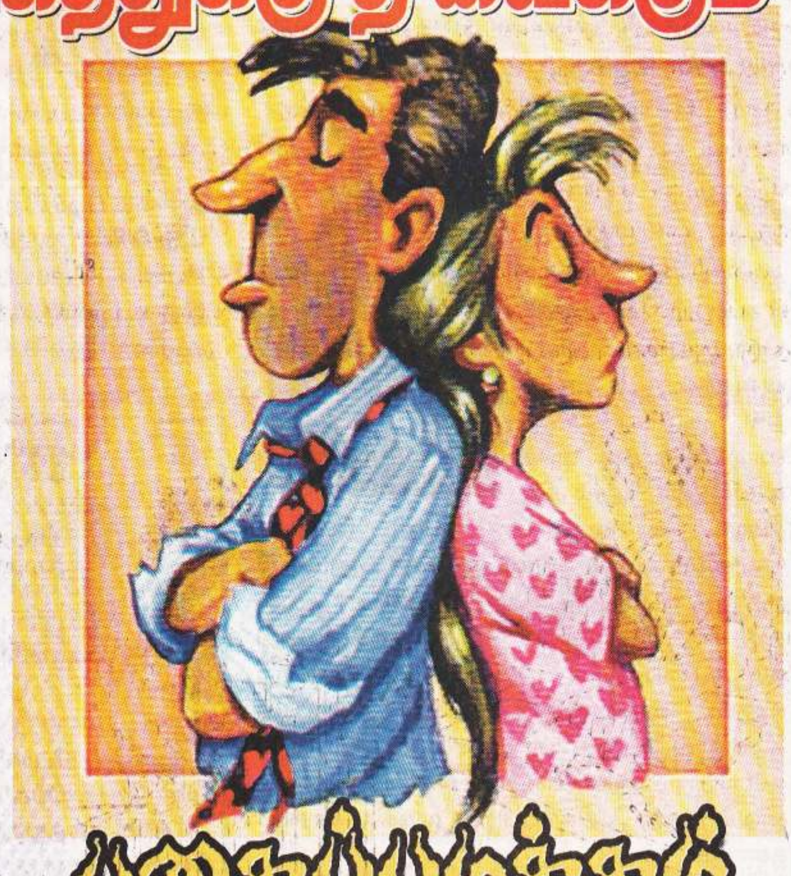
ஆண்டுக்கணக்கில் பாக்கெட் பாக்கெட்டாக சிகரெட்டை ஊதித்தள்ளுபவர்கள் உடலுறவில் நாட்டமின்றி போகின்றனர் என்று சமீபத்திய ஆய்வொன்றில் தெரிய வந்துள்ளது. ஆணோ, பெண்ணோ அவர்களிடையே உள்ள புகைப்பழக்கம் செக்ஸ் ஆசையை முற்றிலும் அழித்து விடுகின்றது. சிகரெட் புகைப்பதனால் ஏற்படுகின்ற தீமை பெண் உடலுறவைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. மேலும் தொடர்ந்து புகைக்கின்ற பல ஆண்கள் உடலுறவில் நாட்டமின்றி போகிறார்கள் என்பதும் தெரிய வந்துள்ளது. அண்மையில் பொஸ்டன் பல்கலைக்கழக மருத்துவக் கல்லூரியினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட 02 ஆய்வுகளின் முடிவுகளும் நமக்கு அதிர்ச்சிகரமான தகவல்களைத் தந்துள்ளன.

♦ ஆண்குறி விறைப்பின்மைக்காக மருத்துவம் செய்து கொள்ள வந்த 1011 ஆண்களில் 78 சதவிகிதம் அதாவது 789 பேர்கள் தீவிரமான புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் என்பதோடு இவர்கள் அனைவரிடமும் காணப்பட்ட பொதுவான காரணம் புகைப்பழக்கம் என்பதுதான்.

ஆண்குறிக்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்கள் என்று அன்று உத்தேசமாகச் சொல்லப்பட்டு வந்த அனைத்தும் இன்று பல அறிவியல் ஆய்வுகள் மூலம் நிருபனமான போதிலும் இன்னும் ஆய்வுகள் தொடர்ந்த வண்ணமே உள்ளன.

புகைப்பதனால் ஏற்படுகின்ற தீமைகளைப் பட்டியலிட்டுக் கொண்டே போனால் அவை முடிவில்லாது நீண்டு கொண்டே போகும். புகையிலையில் காணப்படும் நிகோடின் ஆனது குறைபாடுடைய கரு, கருச்சிதைவு போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகிறது என்று பல ஆய்வு முடிவுகள் வந்துள்ளன.

அவை மாத்திரமன்றி புகைப்பழக்கமானது இனக்கவர்ச்சியை (Sexual Attraction) அழிப்பதுடன் ஆண்,



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

கின்ற இரத்தக் குழாய்கள் நிகோட்டினி னால் பாதிக்கப்பட்டுக் குறுகிப் போவதே இதற்குக் காரணமாக இருக்கக் கூடு மென்று ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

♦ ஆண்குறி அளவு குன்றல் குறைபாட் டுக்கு மருத்துவம் செய்து கொள்ள வந்த 120 புகைப்பழக்கமுடையவர்கள் இந்த ஆய்வுக்காக பயன்படுத்தப்பட்டனர். நுண் ணிய கருவிகளைக் கொண்டு அவர்களது ஆண்குறிக்குச் செல்கின்ற இரத்தத்தின் அளவைக் கணக்கிட்டுப் பார்த்த போது புகைக்கின்ற சிகரெட்டுகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்க அதிகரிக்க ஆண்குறிக்கு இரத்தம் செல்கின்ற அளவு குறைந்து கொண்டே வந்தது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

இவை மாத்திரமன்றி வேறொரு ஆய்வின் மூலம் புகைப்பழக்கமுடையவர்களின் விந்த ணுப்பாகில் விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை வெகுவாகக் குறைந்து காணப்பட்டதோடு அவர்களின் விந்தணுப்பாகில் (சுக்கிலப்பாயம்) காணப்பட்ட பல விந்தணுக்கள், மரபணு குறை பாடுடையவைகளாகவும், இயல்பு நிலைக்கு மாறுபட்டவையாகவும் இருந்தன.

புகைப்பதை வழக்கமாகக் கொண்ட பெண் கள் பாலுறவில் ஆர்வமற்றவர்களாக உள்ள தோடு, அவர்களது கருவுறும் திறனும் 43 சதவி கிதம் குறைவு பட்டிருந்தது. மேலும் புகைக் காத பெண்களோடு ஒப்பிடுகையில் புகைக் கின்ற பெண்கள் இரண்டாண்டுகள் முன்னரே மாதவிலக்கு நிற்கின்ற நிலையை (Menopause) அடைகின்றனர்.

மேற்கண்ட ஆய்வு முடிவுகளிலிருந்து செக்ஸ் எனும் பாலுறவு நிலைக்கும், புகைப் பழக்கத்திற்கும் மறுக்க முடியாத தொடர்பு உள் ளது என்பது உறுதியாகியுள்ளது. எனவே ஆண் மைக்குறைவு பற்றி மனங்குமைந்து கவலைப் படுபவர்கள் புகைப்பழக்கமுடையவர்களாக இருப்பின், அவர்கள் அப்பழக்கத்திலிருந்து உடனடியாக மீள முயல வேண்டும். அப் பொழுதுதான் அவர்கள் இழந்த இல்லற சுகத்தை மீட்க முடிவதோடு, அவர்களால் குறைபாடில்லாத ஒரு சந்ததியை உருவாக்க முடியும்.

"நீயா பிக்பாக்கெட் அடிச்ச? நம்ப முடியலயே! பார்த்தா அப்பாவியா இருக்கியே!"

"உங்கள மாதிரிதான் ஐயா எல்லோரும் ஏமாந்துடறாங்க!"

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

நம்பிக்கையே மனிதனின் உயிர்!

நம்பிக்கை இல்லாவிட்டால் இந்த உலகத்தில் நாம் நடமாடவே முடியாது. அவநம்பிக்கையுடன் இருப்போமேயானால் என்றுமே அங்கலாய்ப்புத்தான் "நாம் நினைப்பது நடக்கிறதோ, இல்லையோ" அது வேறு விடயம். ஆனால், எதையும் நம்பித்தான் ஆகவேண்டியுள்ளது. இதற்கு சான்றாக ஒரு அதிர்ஷ்ட இலாபச்சீட்டு வாங்குகிறோம்.

முதற் பரிசு நமக்குத்தான் என்ற நம்பிக்கை உள்ளூர இருக்கத்தான் செய்கிறது. எனினும், முடிவு வேறுமாதிரி அமைந்து விடுகின்றது. அதற்காக மனம் தளர்ந்து போய்விடுவதில்லையே. அடுத்த முறையும் சீட்டு வாங்குகிறோம். இந்த நம்பிக்கைதான் மனித வாழ்க்கைக்கு ஆதாரம்.

நீ ஒரு கடையில் தேநீரோ, உணவோ உட்கொள்ளும் வேளையில் அதில் விஷம் கலந்திருக்குமோ என்ற சந்தேகம் வந்துவிட்டது என்று நீங்கள் நினைத்தால் அதை எப்படி சாப்பிடமுடியும். நம்பித்தான் சாப்பிடவேண்டும். பிரயாணத்தில் நம்பிக்கையில்லாவிட்டால் எப்படி போய்ச் சேர முடியும்? இப்படி ஒவ்வொன்றுக்கும் நாம் சந்தேகப்பட்டால் வாழவேமுடியாது.

மனித நம்பிக்கை அந்தளவில் உறுதியாகவும் அறிவுபூர்வமாகவும் இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக அலெக்ஸாண்டர் வாழ்வில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தை உதாரணமாகச் சொல்லலாம். இந்த உலகத்தையே ஜெயிக்கவேண்டுமென்று புறப்பட்டார் மன்னர் அலெக்ஸாண்டர், ஒரு கட்டத்தில் அவர் கிட்னஸ் நதிக்கரைக்கு வந்து சேர்ந்தார். அந்த சமயத்தில் அவருக்கு கடுமையான நோய் வந்துவிட்டது. அவருடன் வந்திருந்த கிரேக்க வைத்தியர்களின் முயற்சி பலிக்கவில்லை.

இருந்தாலும், அலெக்ஸாண்டருக்கு வந்திருப்பது என்ன நோய் என்பதை அவர்களால் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. ஏனென்றால், அந்தப் பகுதியில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே அதிகமாக வரக்கூடிய ஒரு விநோதமான நோயாக இருந்தது. ஆனால், அவர் இருக்கும் இடம் எதிரியின் இடம். பாரசீக மன்னனின் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட இடம். என்ன செய்வதென்று அனைவரும் யோசித்தார்கள். பாரசீக மன்னனின் அரண்மனையில் இருந்து வைத்தியர் வந்தால்

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

அந்தநோயைக் குணப்படுத்திவிடுவார் என் றார்கள். இருந்தாலும் எதிரியின் நாட்டில் இருக் கும் வைத்தியரைக் கூப்பிட்டு எப்படி நம்பி வைத்தியம் பார்க்கச் சொல்வது?

எல்லோரும் தயங்கினார்கள். ஆனால் அலெ க்ஸாண்டர் தயங்கவில்லை. பரவாயில்லை! அழைத்துக்கொண்டு வாருங்கள் என்றார். வைத்தியர் வந்து மன்னனின் உடலைப் பரி சோதித்துப் பார்த்தார். சரி இதைக் குணப்படுத் திவிடலாம். பயப்படவேண்டியதில்லை. ஆனால், இதற்கு ஒரு மூலிகை ரசம் தயாரித் துக் கொண்டு வருகின்றேன் என்று கூறிவிட் டுப்போனார் அந்த வைத்தியர். 2 நாளில் மூலிகை ரசத்தோடு வந்தார்.

இதற்கிடையில் அலெக்ஸாண்டரின் தளப திகளில் ஒருவன் இரகசியமாய் ஒரு எச்சரிக் கைக் கடிதம் அனுப்பியிருந்தான். அதை வாங்கிப் பார்த்தபோது இப்போது உங்களிடம் வந்திருக்கும் எதிரிநாட்டு வைத்தியரை நம்பா தீர்கள். அவன் கொண்டு வந்திருக்கும் மூலிகை ரசத்தில் விஷம் கலந்திருக்கிறது என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. அதைப் பார்த்தார் மன்னர். இந்த விடயத்தை அந்த வைத்தியரி டம் சொன்னார். வைத்தியர் திகைத்துப் போய் விட்டார். தன்மீது மன்னர் வைத்திருக்கும் நம் பிக்கையைப் பார்த்து வைத்தியர் உண்மையா கவே நல்ல மருந்தைத்தான் கொண்டுவந்தி ருந்தார்.

அதில் விஷம் இல்லை. அதன் பின் அலெக் ஸாண்டர் அந்த வைத்தியரைப் பார்த்துச் சொன்னாராம், நம்பிக்கை என்ற அச்சாணியை ஆதாரமாக வைத்துக் கொண்டுதான் இந்த உல கம் சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. எனக்கு எதிரி யாக இருந்தாலும் பாரசீக மன்னர் மிகவும் பெரி யவர், அப்படிப்பட்ட மன்னருடைய அரண் மனை வைத்தியர் தொழில் நேர்மை இல்லாத வராக இருக்கமாட்டார். இப்படி இருந்தால் அவரை அரண்மனை வைத்தியராக வைத்திரு க்க மாட்டார் என்று நம்பினேன். என்னுடைய நம்பிக்கை வீண்போகவில்லை என்றார். இது தான் மனித நம்பிக்கை என்பது.

இக்காலத்தில் இந்த மனித நம்பிக்கையை மிகவும் சாமர்த்தியமாகக் கையாளும் கெட்டிக் காரர்கள் சிலர் இருக்கிறார்கள். இந்தக் கால குரு வுக்கு ஒரு சிஷ்யன் இருந்தான். ஒருநாள் குரு முன் அந்த சிஷ்யன் மிகவும் பணிவாக நின்று குருவே உங்கள் கையால் விஷத்தைக் கொ டுத்தாலும் அதைவாங்கி மடமடவென்று குடித்துவிடுவேன் என்றார்.

உன்னுடைய குருபக்தியை மெச்சினேன் என்றார் குரு. அதற்கு அந்த சிஷ்யன். அப்படி இல்லை குருவே, உங்களிடம் சிஷ்யனாக இருப்பதைவிட உங்கள் கையால் விஷத்தை வாங்கிக் குடித்துவிடுவது மிகநல்லது. அத னால் தான் அப்படிச் சொன்னேன் என்றான். டாக்டர்களுக்கு நம்முடைய நோயைக் குணப் படுத்துகின்ற ஆற்றல் இருக்கின்றது. நாம் குணம் அடைந்து வருகிறோம். என்கின்ற நம் பிக்கையினை நம்மிடம் ஏற்படுத்துகின்ற சக்தி டாக்டர்களுக்கு உண்டு.

டாக்டர்களிடம் முழு நம்பிக்கை வைப்பது அவசியம். ஏனெனில், மனவியல் ஆராய்ச்சி கள், வியாதிகள் குணமாவதில் டாக்டரிடம்

உள்ள நம்பிக்கையினையும் முக்கியமான அம் சமாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. நோய் குணமா வதில் நோயாளியின் எண்ணங்களுக்கு மிகுந்த வலிமை இருக்கின்றது. இப்போதெல் லாம் உடலுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் டாக்டர்கள் மனதுக்கும் சேர்த்தே சிகிச்சையளிக்கிறார்கள். நவீன மருத்துவ முறையில் மனோதத்துவமும் முக்கியமான பங்கினை வகிக்கிறது. டாக்ட ருக்கும் நோயாளிக்கும் உள்ள உறவில் இதை யும் கவனத்திற் கொள்வது அவசியம்.

இராஜகோபால், நாவலப்பிட்டி

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

கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பழக்கங்கள்

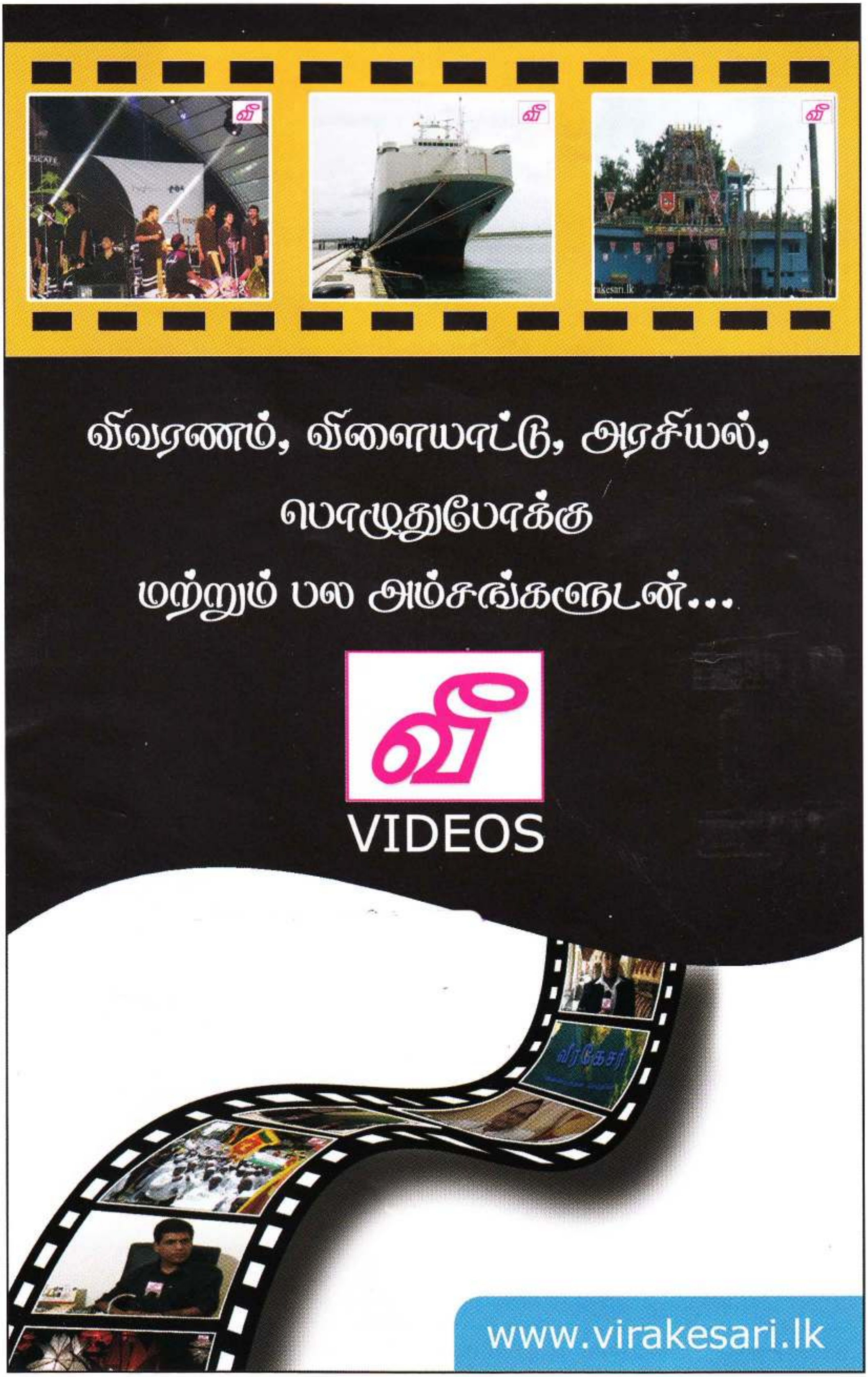
சமூகச் சூழலில் வாழும் மனிதன் தினந்தோறும் பல பேருடன் பழக வேண்டிய தேவை இருக்கிறது. அப்பொழுது சற்றுப் பணிவுடன் இருப்பது நமக்கு பல்வேறு வகைகளில் நன்மை பயக்கும். நமக்கு ஏற்கெனவே நல்ல நடத்தைகள் இருக்கலாம். பெரும்பாலானோர் தாம் நல்லவர்களாகவே வாழ்கிறோம் என்றே நினைக்கிறார்கள். ஆனால், எந்த அளவிற்கு நீங்கள் அவசரப்படுகிறீர்களோ, எவ்வளவு மன அழுத்தம் உங்களுக்கு இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு நீங்கள் நன்னடத்தைகளை தவற விடுகிறீர்கள். நாம் பல சமயங்களில் வாழ்வில் அவசரத்தில் இருந்தாலும் மோசமான நிலைமையில் இருந்தாலும் பின்வரும் நடத்தைகளை பின்பற்றுங்கள்.

- ஒரு தேவையை நிறைவேற்றுவதற்காக அல்லது பேருந்தில் ஏறுவதற்காக வரிசையில் நிற்கும்பொழுது இடையில் நுழையாமல் இருத்தல்.
- பாராட்ட வேண்டிய நேரத்தில் அவர்களை பாராட்டுவது.
- தேவையற்ற இடத்தில் மூக்கை நுழைக்காமல் இருப்பது.
- கொடுத்த வாக்குறுதியை காப்பாற்றுவது.
- இரகசியத்தை பாதுகாப்பது.
- குறைந்த பட்சமானது மேசை நாகரிகத்தையாவது (டேபிள் மெனஸ்) பின்பற்றுதல்.
- வழியில் குறுக்கிடுபவர்களை கடிந்து கொள்ளாமல் இருப்பது.
- அடுத்தவரிடத்தில் தவறுதலாக நுழைந்ததற்கு மன்னிப்புக் கேட்டல்.
- நாகரிமாக நடந்து கொள்ளல்.
- மன உணர்வை மதித்தல்.
- மற்றையவர்களுக்காக கதவைத் திறத்தல்.
- காலை வணக்கம் போன்ற முகமன்களை கூறுவது.
- உங்களை கவனித்துக் கொண்டவருக்கும் உதவியவருக்கும் தவறாது நன்றி சொல்லுதல்.
- பாரபட்சமின்றி உபசரித்தல்.
- மற்றைய இனத்தவர்களின் வழக்கங்களையும் சம்பிரதாயங்களையும் மதித்தல்.
- கூடிய வரையில் மரியாதையோடும் முக மலர்ச்சியோடும் இருத்தல்.
- எம்மைச் சந்திக்க வருபவர்களை மரியாதையோடும் முக மலர்ச்சியோடும் வரவேற்று உபசரித்து திரும்பிச் சொல்லும்போது வாசல் வரை சென்று வழியனுப்பி வைத்தல்.

எத்தனை பேரைச் சந்தித்தாலும் இதே ஒழுக்கங்களை பின்பற்றுங்கள். இதனால் எந்தச் செலவும் இல்லை. எந்த நட்டமும் இல்லை. மாறாக நல்லெண்ணம் வளரும். அனைவரினது வாழ்வும் வளம் பெறும். இனிமையாகும்.

- இரஞ்சித்

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



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

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

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