Health Guide

சுகவாழ்வு

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

October 2018

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/111/News/2018

உடல் வெப்பம் அதிகரிப்பது நல்லதா?

Dr. ஆரியசேன யூ.கமகே

பல நோய்களுக்கு ஒரே மருந்து

செல்லையா துரையப்பா

மனமும் தெய்வ நிலைகளும்

Dr. எம்.ஆர்.சாஜகான் BDS

எவரையும் தாக்கும் நோய்

Dr. பத்மா எஸ்.குணரட்ன

முடக்கப்படும் மூளை

Dr. பூ.ரோஹினி

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

Vitagen

Maliban

நல்ல காரணத்திற்காக ஆரோக்கியமா இருங்க

உற்சாகமான வாழ்க்கை முறைக்கு ஊட்டச்சத்து மிக்க மேலதிக போசாக்குணவு

- உற்சாகமயிருப்பதற்கு தேவையான புரதங்கள் மற்றும் போசணைப் பொருட்கள் நிரம்பிய சத்தான பானம்.
- நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கையில் சுகப்படுத்த தேவையான காயங்களை சுகப்படுத்தும் அமினோஅமிலமான "ஆஜனைனை" கொண்டது.
- க்ளைசிமிக் மற்றும் சீனி குறைவாக காணப்படுவதானால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் உகந்தது.
- பிரதான உணவு வேளைகளில் ஒன்று தவறினால் விடாஜென்னிலுள்ள போசணைப்பதார்த்தங்கள் மற்றும் விற்றமின்கள் மூலமாக தினசரி தேவையான சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டுக்களால் விரயமாக்கப்படும் சக்தியை மீளப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Product from Australia

ரு.1450/- மட்டுமே

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

06 உடல் வெப்பம் அதிகரிப்பது நல்லதே!
Dr. ஆரியசேன யூ.கமகே

16 பல நோய்களுக்கு ஒரே மருந்து
செல்லையா துரையப்பா

21 கொலஸ்ட்ரோல் என்றால் பயமா?
Dr. ச. முருகானந்தன்

41 மனமும் தெய்வ நிலைகளும்
Dr. எம்.ஆர்.சாஜகான் BDS

45 பாரிசவாத பாதிப்புகள்
Dr. பத்மா எஸ்.குணரட்ன

49 தமிழ் மருத்துவமும் குழந்தை வளர்ப்பும்
Dr. நி.தர்சனோதயன்

52 நோய் என்னவென்று கண்டறிதல்
Dr. பிமல் சாஜா் MD

58 விருப்பு வெறுப்பும் பிள்ளைகளும்

62 முடக்கப்படும் மூளை
Dr. பூ. றோகினி

65 மருத்துவ முன்னோடி

ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்

உதவி
லலிதா ஜெயராஜ்

பக்க வடிவமைப்பு
வீ. அசோகன்,
மேரி பஸ்டியன், ரா.விமலா

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

வாசகர் கடிதம்...

வாழ்த்துக்கள் கோடி சுகவாழ்வுக்கு

சுவாரஸ்யமான மருத்துவ தகவல்களை இலகுவாக எமது கரங்களில் தருகிறாய். வைத்தியரை நாடி செல்லும் சிறு நோய்களுக்கும் அற்புதமான முறையில் இலவசமாக சிகிச்சை அளிக்கிறாய் என்றே சொல்ல வேண்டும். அந்தளவிற்கு எம் மனதில் இடம் பிடித்துள்ள சுகவாழ்வு மென்மேலும் வளர வேண்டும். புதிய தகவல்களுடன் வெளிவரவிருக்கும் அடுத்த சஞ்சிகையை எதிர்பார்த்து காத்திருக்கிறோம். வாழ்த்துக்கள் கோடி சுகவாழ்வுக்கு.

வீ.நல்லுசாமி,
ஹேக்கித்தை.

அன்புள்ள சுகவாழ்வுக்கு

அன்புள்ள சுகவாழ்வு ஆசிரியர் குழாத்திற்கு வணக்கங்கள் பற்பல மேலும் சுகவாழ்வு செப்டெம்பர் மாதம் இதழ் படிக்கப்பெற்றேன். இதில் இடம்பெற்ற மனப்பகிர்வின் மூலம் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடலாம் என்ற Dr.ச.முருகானந்தனின் கட்டுரை அருமையிலும் அருமை. பலர் தமக்கு மன அழுத்தம் உள்ளது என்பதை அறியாதுள்ளனர். அவர்களுக்கு இக்கட்டுரை பயனளிக்கும். அக்டோபர் மாத சுகவாழ்வு இதழை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கின்றேன்.

இப்படிக்கு
வட்டூர் மணி

இனிய சுகவாழ்வுக்கு

எனக்கும் எனது குடும்பத்தாருக்கும் பிடித்த உன்னதமான சஞ்சிகையாக சுகவாழ்வு விளங்குகிறது. கடந்த மாத இதழில் டொக்டர் ஷாஜகானின் மனதின் விஞ்ஞானம் அருமையான விடயம்; பலருக்கும் இது உதவக் கூடியது. பொழிவுடன் மிளிர வாழ்த்துக்கள்!

எஸ்.ஜெகநாதன்,
கினிகத்தேனை.

தொடரட்டும் உன் பணி!

ஐயா,

நான் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை பலகாலம் வாசித்து வருபவன். கடந்த மாதத்து இதழ் பல்வேறு பயனுள்ள விடயங்களைத் தாங்கி வந்திருந்தமை மகிழ்ச்சியளிப்பதாக இருந்தது. குறிப்பாக இந்த மருத்துவ கேள்வி – பதில்கள், Dr. எம்.ஆர்.சாஜகான் எழுதி வரும் மனம் தொடர்பான தொடர் கட்டுரை, நரம்பியல் நிபுணர் Dr.பத்மா குணரட்ன எழுதி வரும் பாரிசவாதம் தொடர்பான கட்டுரைகள், யோகா சிகிச்சை நிபுணர் செல்லையா துரையப்பா எழுதி வரும் யோகா தொடர்பான கட்டுரைகள் என்பன அற்புத பலனைத் தருவதாக உள்ளன. உன் பணி தொடர என் வாழ்த்துக்கள்!

கே.எம்.அதாஸ் முகமட்,
பொத்துவில்.

ஒவ்வொரு மாதமும் முதலாம் திகதி 'சுகவாழ்வு' சஞ்சிகை வெளிவருகிறது.

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

நாம் தீனி போட்டு போஷிக்க வேண்டியது யாரை?

Health Guide
சுகவாழ்வு
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை
மலர் - 11 இதழ் - 06

No. 185, Grandpass Road, Colombo-14.
Tel: 011 7322778 Fax: 011 7322740
E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

மனிதனின் விருப்பு, வெறுப்புக்கள் அனைத்தும் அவன் மனதளவிலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. ஒரு மனிதனை உச்சானிக்கொம்புக்கு உயர்த்துவதற்கும் அல்லது அவனை ஒன்றுக்கும் இல்லாதவனாகச் செய்து தரைமட்டமாக்குவதற்கும் இந்த விருப்பு, வெறுப்புக்களுடனான பல்வேறு மன உணர்வுகள் காரணமாகிவிடுகின்றன. இவற்றில் பழிவாங்குதல் என்ற உணர்வும், எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் ஒருவனை அவன் செய்த செயலுக்காக மன்னித்துவிடாதே என்ற ஓர்மமும் ஒரு மனிதனை வீழ்த்துவதில் மிகப் பாரிய பங்கு வகிக்கின்றன. அதனால்தான் மனிதர்களுக்குப் பண்பட்ட மனம் வேண்டும் என்று கூறப்படுகின்றது.

சுவாமி விவேகானந்தர் ஒருமுறை கூறினார்; "மனிதா! உன்னிடம் மிக விசாலமாக விரிந்து, பரந்த, போஷாக்குள்ள இதயம் ஒன்று இருக்கிறது. அதில் எந்த உணர்வுகளை விதைத்தாலும் அவை செழிப்புடன் வளர்ந்து வெட்ட முடியாதபடி பெருவிருட்சமாகிவிடும். ஆதலால், அதில் அன்பு, பாசம், கருணை, காருண்யம், நட்பு, மனிதாபிமானம், மனிதநேயம் போன்ற நல்ல உணர்வுகளையே விதை. தவறியும் கூட துவேசம், பழி தீர்த்தல், வன்முறை, வெறுப்பு, வெஞ்சினம் போன்ற ஆகாத உணர்வுகளை விதைத்துவிடாதே. அவை உன்னை அதலபாதாளத்துக்கு அழைத்துச் சென்றுவிடும்" என்றார்.

தீய உணர்வுகளை மனதில் போஷித்து வளர்ப்பதால் என்ன விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை அன்றாடம் பத்திரிகை செய்திகளை வாசிப்பது மூலமே நாம் அறிந்துகொள்ள முடியும். பெண்ணுக்கு ஆசைப்பட்டதால் அழிந்த கதைதான் இராமாயணம் என்றால், மண்ணுக்கு ஆசைப்பட்டதால் அழிந்த கதைதான் மகாபாரதம்.

ஒரு முறை ஒரு பாடசாலை மாணவன் பாடசாலை முடிந்து வந்ததுமே மிகுந்த சோகத்துடனும் மேலோங்கிய கோபத்துடனும் அவன் தாத்தா இருக்கும் இடத்தைத் தேடி வந்தான். அவன் தன் பிரச்சினைகளை தாத்தாவிடம்தான் சொல்லித் தீர்த்துக்கொள்வான். அவன் தன் தாத்தாவைப் பார்த்து பாடசாலையில் தன்னுடன் படிக்கும் மாணவன் ஒருவன், அடிக்கடி தன்னை தொந்தரவு செய்து வெறுப்பேற்றிக்கொண்டே இருக்கிறான் என்று கடுங்கோபத்துடனும் கொதிப்புடனும் கூறினான். அவன் தோளைத் தொட்டு, அணைத்து, அவனை ஆசுவாசப்படுத்திய அவன் தாத்தா, "தம்பி முதலில் நீ கோபப்படுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். நமது கோபம் நமக்கு கெடுதலாக இருக்குமேயன்றி நம் எதிரியை எந்த விதத்திலும் பாதிக்காது.

இதனை வேறு விதத்தில் கூறுவதாயின், விசத்தை நாம் சாப்பிட்டுவிட்டு எதிரி மரணிப்பான் என்று எதிர்பார்ப்பது போன்றதாகும். உன்னைப் போல் நானும் வளர்ந்து வந்த காலத்தில் இத்தகைய உணர்வலைகளால் உபாதையடைந்திருக்கிறேன். ஒருவன் என்ன தீங்கு செய்கிறான்? அது மற்றவனை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது? என்பதனை கொஞ்சமும் சிந்திக்காமல் தீயதை செய்பவர்கள் மீது பல தடவைகள் நான் வெறுப்பை உமிழ்ந்திருக்கின்றேன். இதனை விளங்கப்படுத்த பின்வரும் உதாரணத்தை உனக்குக் கூறுகின்றேன்.

எப்போதும் ஒருவனுக்குள் இரண்டு ஓநாய்கள் இருந்துகொண்டே இருக்கும். ஒன்று நல்ல ஓநாய். மற்றது, தீங்கு செய்யும் கெட்ட ஓநாய். உன்னில் இருக்கும் நல்ல ஓநாய் உன்னுடனும் உன்னை சுற்றி இருப்பவர்களுடனும் மிகுந்த ஒத்திசையுடனும் நட்புடனும் பழகுவதுடன் அநீதிக்கெதிராக சரியான வழியில் போராடவும் செய்யும். ஆனால், உன்னில் உயிர்ப்புடன் இருக்கும் மற்ற ஓநாய் எப்போதும் சினத்தால் கொதித்து உறுமிக்கொண்டே இருக்கும். அது சிறு, சிறு விடயங்களுக்கும் துள்ளிக் குதித்து பொறுமையிழந்து பழி வாங்கத் துடிக்கும்.

அதற்கு ஒருபோதும் அமைதியாக சிந்தித்து செயலாற்ற முடியாது. ஆதலால் அந்த ஓநாயை எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் போஷித்து ஆளாக்கக் கூடாது. நாம் எந்த ஓநாய்க்கு தீனி போடுகின்றோமோ அதுதான் வளரும். மற்றது தானாக அழிந்துவிடும்.

இரா. உதயகோபன்

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

காய்ச்சல்

உடல் வெப்பம் அதிகரித்தல் நன்மைக்கே

சாதாரணமாக சுகதேகியான ஒரு மனிதனின் தேக உஷ்ணம் 36 சென்டி கிரேட் முதல் 37 வரை அல்லது பாரன்ஹீட் 96.8 –98.6 வரை இருக்கவேண்டும். இந்த உடல் வெப்பம் சென்டி கிரேட் 37.7 அல்லது பாரன்ஹீட் 100 வரையும் அதற்கு மேலும் அதிகரித்தால் அவருக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ளது என்று கூறப்படுகின்றது. உடம்பின் தொழிற்பாட்டுக்கமைய உடல் வெப்பம் கூடலாம், குறையலாம், சரீரத்தின் தொழிற்பாடுகள் மிகக்குறைந்திருக்கும் அதிகாலை வேளையில் உடல் வெப்பம் குறைவாக இருக்கும். பின்னர் படிப்படியாக அதிகரிக்கும்.

Dr.ஆரியசேன யூ.கமகே
சமூக நோயியல் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்

சரீர உழைப்பின்போது, உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது உடல் வெப்பம் அதிகரிக்கும். அதேபோல சரீரத்தின் அவயவங்களில் பாகங்களில் வெப்ப நிலை கூடிக்குறைந்து காணப்படலாம்.

உடலின் வெப்பம் மிக அதிகரித்துக் காணப்படும்போது நோய் மிக அதிகரித்துள்ளது என பயப்படுகின்றார்கள். இது தவறான கருதுகோளாகும். முதலில் காய்ச்சல் என்பது ஒரு நோயே அல்ல என்பதைப் பலரும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக, ஒருவருக்கு சளிக்கட்டு என்ற சாதாரண நோய் வந்தால்கூட உடல் வெப்பம் 106° வரை அதிகரிக்கும். அதேபோல் இரத்தப்புற்று, போலியோ போன்ற அதி அபாயகரமான நோய்கள் ஏற்பட்ட விடத்து இவ்வளவு அதிகமாக வெப்பம் அதிகரிப்பதில்லை.

குறிப்பாக 104° டிகிரி உஷ்ணம் அதிகரித்துள்ள மூளைக்காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ள குழந்தையிலும் பார்க்க 101° உஷ்ணம் அதிகரித்துள்ள நியூமோனியா காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ள குழந்தையின் நிலை அபாயகரமானதாகும். ஆதலால் வெறும் உஷ்ண அதிகரிப்பினை மட்டும் வைத்து நோயின் அபாயகரமான நிலைமையை அளவிட முடியாது. ஒருவரின் உடல் வெப்ப நிலை அதிகரித்துள்ளதென்பதை அவரது நெற்றி மீது புறங்கையை வைத்து அவதானிப்பதன் மூலம் தெரிந்துகொள்ளலாம். எனினும் வெப்ப நிலையை மிகச் சரியாக அறிந்து கொள்ள

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

வெப்பமானி (Thermo meter) பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

வெப்பமானி

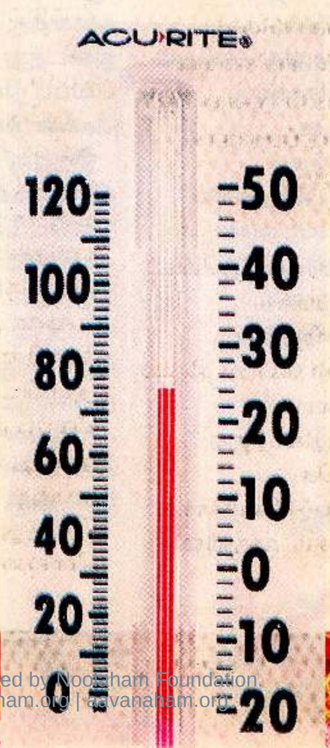
நமது நாட்டில் பரவலாகவும் அதிகமாகவும் பயன்படுத்தப்படும் வெப்பமானி பாதரச வெப்பமானியாகும். அதனைப் பயன்படுத்தி 1 ½ வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தையொன்றின் உடல் வெப்பத்தை அறிய அதன் குதவாயிலில் மானியை செலுத்தி அறிந்துகொள்ளலாம். 1 ½ வயதில் இருந்து 6 வயது வரையிலான குழந்தையின் உடல் வெப்ப நிலையை அறிய கமட்கட்டுக்குள் மானியை வைத்து அளக்கலாம். அதன் பின்னர் குழந்தைக்கு விபரம் தெரிந்திருக்குமாதலால் அதன் நாக்குக்குக் கீழ் வெப்பமானியை வைத்து நாக்கால் அதனை பிடித்துக்கொள்ளுமாறு கூறி கணக்கெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

வெப்பமானியை சரியாகப் பயன்படுத்துதல்

பாதரச வெப்பமானியில் பாதரசமானது ((Mercury) ஆங்காங்கே விசிறிக் கிடக்குமாயின் அதனை சரியாக வாசிக்க முடியாது. ஆதலால் மானியின் உச்சியைப் பிடித்து சில முறை உதறி பாதரசத்தினை 95° அளவுக்கு கொண்டுவர வேண்டும். குழந்தையின் குதவாயிலில் அதனை செலுத்த வேண்டிவரும்போது மானியில் சிறிது பேபிகிறீம் தடவுங்கள். வெப்பமானியை குழந்தையின் குதவாசலின் ஒரு அங்குல தூரத்தில் நுழைத்து இரண்டு நிமிடத்தின் பின் அதனை எடுத்து வெப்பநிலையை அறியலாம். ஒவ்வொரு முறையும் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தியதன் பின்னர் அதனை சவுக்காரம் போட்டு கழுவி அதன் இருப்பிடத்தில் கவனமாக வைக்கவும். உண்மையில் காய்ச்சல் என்பது ஒரு தனியான நோய் அல்ல அது உடலில் ஏற்பட்டுள்ள வேறு ஒரு நோயின் அறிகுறி மட்டுமே. உடலுக்குள் ஏதும் நோய் ஒன்றை ஏற்படுத்தத் தக்க விசக்கிருமிகள் உள்நுழைந்த விடத்து அதற்கெதிராக உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி செயற்படுவதன் விளைவே இந்த வெப்பநிலை அதிகரிப்பு. ஒருபுறத்தில் நோக்கும்போது இந்த வெப்ப அதிகரிப்பு சரீரத்துக்கு நல்ல விளைவுகளையே ஏற்படுத்துகின்றது எனலாம்.

மற்றும் இவ்வித உஷ்ண அதிகரிப்பைக் கொண்டு

உண்மையில்
காய்ச்சல் என்பது ஒரு தனியான நோய் அல்ல அது உடலில் ஏற்பட்டுள்ள வேறு ஒரு நோயின் அறிகுறி மட்டுமே. உடலுக்குள் ஏதும் நோய் ஒன்றை ஏற்படுத்தத் தக்க விசக்கிருமிகள் உள்நுழைந்த விடத்து அதற்கெதிரா உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி செயற்படுவதன் விளைவே இந்த வெப்பநிலை அதிகரிப்பு. ஒருபுறத்தில் நோக்கும்போது இந்த வெப்ப அதிகரிப்பு சரீரத்துக்கு நல்ல விளைவுகளையே ஏற்படுத்துகின்றது எனலாம்.



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

நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதனை முன்கூட்டியே தெரிந்துகொள்ளலாம். இவ்விதம் தெரிந்துகொண்ட விடத்து எத்தகைய விசக்கிருமிகள் (வைரஸ் பக்டீரியா போன்றன) தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது என மருத்துவ பரிசோதனைகள் மூலம் அறிந்து அதற்கான சிகிச்சை பெறப்பட வேண்டும். அநேகமாக குறித்த விசக்கிருமியை அழிக்கும் (நுண்கிருமி எதிர்ப்பு Antibiotic) மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. எனினும் மலேரியா, டெங்கு குளிர்சுரம் போன்ற நோய் நிலைமைகளின்போது உஷ்ண நிலைமை குறையாததன்மை காணப்படும்.

எது எப்படி என்றபோதும் அதிக வெப்பம் சரீரத்துக்கு வேதனையைக்கொண்டு வரும். பிள்ளைகளால் இதனை தாங்கிக்கொள்ள முடியாதிருக்கும். அதனாலேயே அவர்களுக்கு இத்தகைய சடுதியான உஷ்ண அதிகரிப்புடனான காய்ச்சல் ஏற்படும்போது வலிப்பு (Fit) ஏற்படுகின்றது. இதற்குக் காரணம், சரீர உஷ்ணத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் மத்திய நிலையம் என்று அழைக்கப்படும் பகுதி பெரியவர்களைப் போல குழந்தைகளில் பூரணமாக வளர்ச்சியடைந்திருக்காமையாகும். ஆதலால் சிறு பிள்ளைகளால் உடம்பின் சடுதியான உஷ்ண அதிகரிப்பை தாங்கிக்கொள்ள முடிவதில்லை.

சிறு குழந்தைகள், பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களின் உடல் வெப்பம் 104° அளவுக்கு உயர்ந்து ½ மணித்தியாலயத்துக்கு மேல் நீடிக்குமாயின் இதமான ஆறிய சுடுநீரில் (குளிர்நீர் அல்ல) பருத்தித்துணியை நனைத்து மெதுமெதுவாக உடலைத் துடைத்து விட்டால் (Tepid sponging) உடல் வெப்ப நிலையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரலாம்.

இதற்கு ஓர் அகலமான வாயை உடைய பிளாஸ்டிக் பேசனை பயன்படுத்தலாம். 5 நிமிடங்களுக்கு ஒரு தடவை வெப்ப மானியில் வெப்பத்தை அவதானித்து இதனைச் செய்ய வேண்டும். உடல் வெப்பம் 100.4 வரை வரும்வரை இதனைச் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். இதன் பின்னரும் வெப்பம் கட்டுப்பாட்டுக்கு வரவில்லையெனில் வைத்திய சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

எஸ். ஷர்மினி

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

ஒருதுளி இரத்தம் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றும்

Dr.செனால் ரூபசிங்க
இரத்த தான பிரிவின் செயலணி வைத்திய அதிகாரி

பல்வேறு நோய்கள், சத்திரசிகிச்சை மற்றும் திடீர் விபத்துக்களின் காரணமாக நாள்தோறும் பெருமளவு இரத்தம் தேவைப்படுகின்றது. நோயாளிகளைச் சுகப்படுத்த இரத்தம் பெருமளவு தேவைப்படும் இவ்யுகத்தில் ஒரு துளி இரத்தமாவது தானம் செய்து ஒருயிரைக் காப்பாற்ற முடிந்தால் அதுவே உன்னதமான சமூகப்பணியாகும். ஒவ்வொரு வருடமும் ஜூன் 14 ஆம் திகதி உலக இரத்ததானம் வழங்குவோரின் தினம் அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது.

இரத்தம் கொடுக்கும் விதம்

எமது நாட்டில் இரத்தம் எடுப்பது சுயவிருப்பின்படி இரத்த தானம் செய்வோரிடம் மாத்திரமே எடுக்கப்படுகின்றது. இரத்தம் வழங்குவது மிக இலகுவான விடயமாகும். இரத்த தானம் வழங்க வருவோர் தமது ஆளடையாளத்தை உறுதிப்படுத்த தேசிய அடையாள அட்டை, கடவுச்சீட்டு அல்லது சாரதி அனுமதி பத்திரம் ஆகிய இம் மூன்றில் ஏதாவது ஒன்றைக் கொண்டு வரவேண்டும்.

- முதன்முதலாக இரத்தம் வழங்குபவரின் நிறையைப் பரிசோதிப்பர். உடலின் நிறை 50 கிலோ கிராமிலும் குறைவெனில் இரத்தம் வழங்க முடியாது.

அதன் பின் கொடுக்கப்படும் படிவத்தை வாசித்து அதில் கேட்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு பிழையின்றி சரியான தகவல்களைக் கொடுக்கவேண்டும்.

- படிவம் நிரப்பிய பின் குறிப்பிட்ட இரத்ததானம் வழங்குபவர் வைத்திய பரிசோதனைக்காக வைத்தியரிடம் அனுப்பப்படுவார்.
- வைத்திய பரிசோதனையின்போது இரத்ததானம் வழங்குபவரின் இரத்தத்தில் ஹீமோ குளோபினின் அளவு பரிசோதிக்கப்படும். மலேரியா நோய்க்கிருமிகள் உள்ளதா என பரிசோதிக்கப்படும்போது கண்ணாடி பேழையொன்றில் குருதியின் மாதிரி பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- இப்பரிசோதனைகளில் வெற்றி அடைந்தால் இரத்தம் பெறப்படும் பக்கட், பார்கோட் லேபல் மற்றும் இரத்ததான அறிக்கை புத்தகம் அல்லது அட்டை வழங்கப்படும். எச்சந்தர்ப்பத்தில் வழங்கப்படும் இரத்த பக்கட் அல்லது முன்னை திறக்கக்கூடாது.
- இரத்ததானம் செய்வோரிடம் இரத்தம் பெறுவதற்கு 10 நிமிடங்கள் செலவாகும்.
- இரத்தம் வழங்கிய பின் மென் ஆகாரத்தையும் திரவநிலை பானத்தையும் அருந்தக் கொடுப்பர்.

இரத்தம் வழங்க தகுதியுடையோர்

- 18 வயதிற்கும் 55 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட சுகதேகியாக

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

Save a life Give Blood

இருக்கவேண்டும்.

• உடல் நிறை 50 கி.கிராமிற்கு அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

• இறுதியாக இரத்ததானம் செய்து 4 மாதங்கள் பூர்த்தி அடைந்திருக்க வேண்டும்.

• இரத்தத்தில் ஹீமோக்குளோபின் டெசிலீட்டருக்கு 12 கிராமிலும் அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

• இரத்தம் கொடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் நல்ல உடல், உள ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

• நான்கு மணி நேரத்திற்குள் பிரதான உணவு வேளையை பூர்த்தி செய்திருக்க வேண்டும்.

• அதிக களைப்படைந்த நிலையில் இருக்கக்கூடாது.

• இரத்தம் வழங்கிய பின் குறைந்த பட்சம் இருபது நிமிடமாவது ஓய்வெடுத்து அவ்விடத்திலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும்.

• சிறிய உணவையும் நீராகாரமும் எடுக்கலாம்.

• ஏதேனும் சிரமங்கள் அல்லது அசௌகரியங்கள் ஏற்பட்டால், அது குறித்து வைத்தியருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

• குருதி எடுத்த இடத்தில் ஒட்டப்பட்ட பிளாஸ்டரை 12 மணி நேரத்திற்குள் நீக்கக் கூடாது.

• குருதி வழங்கியபின் அடுத்து வரும் 24 மணி நேரத்திற்குள் அதிகளவு உடல் வருத்தி வேலை செய்யக்கூடாது.

• அக்கால கட்டத்தினுள் உடற்பயிற்சி எடுப்பது, நீரில் நீந்துவது, சுழியோடுவது போன்ற செயற்பாட்டிலிருந்து விலகி இருக்கவேண்டும்.

• இரத்ததானம் செய்த அன்று பாரவூர்திகளைச் செலுத்தக்கூடாது.

• இரத்ததானம் செய்து ஒருவாரத்திற்குள் எந்தவொரு தொற்றுநோயும் ஏற்பட்டால் அது குறித்து இரத்த வங்கிக்கு அறிவிக்கவேண்டும்.

– ஜெயகர்

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

கண் நீர் கோர்த்தல் தணிய

மஞ்சள் நீரில் ஒரு சிறிய வெண்துணி துண்டை நனைத்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு கண்நோய் உள்ளவர்கள், இத்துணியைக் கொண்டு கண்களை துடைத்துவர கண்சிவப்பு, கண்ணருகல், கண்வலி, கண்ணில் நீர்கோர்த்தல் இவை தணியும்.

வாய்ப்புண் தீர

மோரில் சிறிதளவு உப்பை சேர்த்து அதை ஐந்து நிமிடம் வாயில் வைத்திருந்து பின்பு கொப்பளிக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு வாரம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் வாய்ப்புண் குறையும்.

பல்வலி குறைய

துளசி இலை 2, கொஞ்சம் உப்பு மற்றும் மிளகுத்தூள் ஆகியவற்றை வலி இருக்கும் இடத்தில் வைத்து அழுத்தினால் வலி குறையும்.

தழும்புகளைப் போக்க

குளிக்கும் நீரில் துளசி இலைகளைப் போட்டு குளிக்கவும். விரைவில் தழும்புகள் மறையும்.

காய்ச்சல் குறைய

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காய்ச்சல் மற்றும் இருமலுக்கு நீருடன் தேனைக்கலந்து கொடுத்தால் விரைவில் இருமல் நிற்கும். காய்ச்சல் குறையும்.

உடல் வலிமை பெற

கரட் மற்றும் தக்காளிச் சாறு, இதனுடன் கொஞ்சம் தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்துவந்தால் உடல் வலிமை பெரும்.

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

லாலினி ராஜசூரியா

நடத்தை தொடர்பான பிரச்சினைகள்

செவிட்டுத்தன்மை மற்றும் செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நடத்தை தொடர்பான பொதுப் பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பணியரங்கில் கலந்துகொண்ட உளவியலாளர் திருமதி டூன் எங்களிடம் பேசினார். நடத்தை தொடர்பான பிரச்சினைகள் என்பது எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும், அது செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தையானாலும் சரி, பொதுவானவை. திடீரென்று ஆங்காரம் கொள்வது, எதிலும் கலந்துகொள்ளாமல் தனக்குள்ளேயே சுருங்கிக்கொள்வது, முரட்டுத்தனமும் பிடிவாதமும் காட்டுவது, வினோதமான சைகைகள், சேஷ்டைகள் செய்வது, அவ்வப்போது வன்முறையாக நடந்துகொள்வது போன்ற பிரச்சினைகள் பற்றி திருமதி டூன் மேலும் தொடர்ந்தார்.

சாதாரண வாழ்க்கை முறைக்கு அனுசரித்துப் போவதில் சராசரிக் குழந்தைகளை விடச் செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தைகளுக்கு இரு மடங்குப் பிரச்சினைகள் இருக்கும். செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தைகளில் இருபதிலிருந்து முப்பது சதவீதத்தினர் குழந்தைப் பருவப் பிரச்சினைகளால் இலேசாகவோ, கடுமையாகவோ பாதிக்கப்படுகிறார்கள்!

இந்த நடத்தை தொடர்பான பிரச்சினைகள் குழந்தைகளுக்கு வர பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் பெரும்பாலும் காணப்படும் காரணங்கள்:

* செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தை தன் எண்ணங்களைத் தன் தாயிடமோ, தந்தையிடமோ அல்லது ஆசிரியரிடமோ பகிர்ந்துகொள்ள முடியாததால் இயலாமையால் எழும் கோபம் மற்றும் எரிச்சல் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள அக்குழந்தைக்கு வழி ஏதும் கிடையாது.

* இந்த மாதிரியான குழந்தை, தான் பூட்டி வைக்கப்படுவதாகவோ அல்லது சுதந்திரமின்றிக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கப்பட்டிருப்பதாகவோ நினைக்கும் அளவுக்குப் பெற்றோர்கள் அக்குழந்தையை வெளியுலகத்திலிருந்து பாதுகாத்து வைக்கிறார்கள்.

* செவித்திறன் குறையுடைய ஒரு குழந்தை மற்றவர்களோடு தொடர்புகொள்ள எந்த ஒரு வழியும் இல்லாதபோது பெற்றோர்களும் அந்தக் குழந்தையிடம் அது செய்வது சரி அல்லது தவறு என்றோ, அது ஏன் ஒரு செயலைச் செய்யக்கூடாது என்றோ எடுத்துச் சொல்ல முடியாமல் போகிறது. கொஞ்சம் கடுமையாகப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே அல்லது 'இப்படிச் செய்', 'அப்படிச் செய்' என்று சொன்ன மாத்திரத்திலேயே குழந்தை அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்யத் தொடங்கிவிடுகிறது.

* பெரும்பாலும் மற்றக் குழந்தைகள் தன்னை அவர்களுடன் சேர்த்துக்கொள்ளாமல் ஒதுக்கி வைப்பதாகச் செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தை நினைக்கிறது. தங்களுக்கு ஏற்படும் சங்கடத்தினாலேயே அந்தக் குழந்தையை மற்றவர்கள் ஒதுக்கி வைக்கிறார்கள். இது அந்தக் குழந்தையின் மனத்தை மேலும் புண்படுத்துவதால் குழந்தை அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்கிறது.

* தன்னிடம் யாரும் கவனம் செலுத்துவதில்லை என்று கருதுகிற

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

குழந்தை மற்றவர்கள் தன்னைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே எல்லாவித முட்டாள்தனமான செயல்களையும் செய்கிறது.

"திடீரென்று குழந்தையின் நடத்தையில் மாறுதல் இருப்பதற்கு வேறு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். அதைச் சமாளிக்க குழந்தைகளைச் சாமர்த்தியமாகவும் பொறுமையாகவும் அவர்களைப் புரிந்து கொண்டும் நடத்த வேண்டும்" என்றார் திருமதி டீன். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளின் நடத்தை மாற்றத்தைச் சீர்திருத்தச் சில வழிகள் உள்ளன என்றும் விளக்கினார்.

முரட்டுத்தனமான, பிடிவாதமான நடத்தை

இயலாமையால் வெறுப்படைந்த ஒரு குழந்தை தன்னுடன் விளையாடுபவர்களை அடிப்பதன் மூலமோ, சில சமயம் பெற்றோர்களையே அடிப்பதன் மூலமோ தன் உணர்வுகளுக்கு வடிகால் தேடுகிறது. அவன் கையில் கிடைத்ததையெல்லாம் தூக்கி எறியலாம். குடிக்கக் கொடுத்த பாலைத் தரையில் கொட்டலாம். நாற்காலியைத் தலைகீழாகத் திருப்பிப் போடலாம். பெற்றோரின் கவனத்தைக் கவர வேண்டும் என்பதற்காகவே திரைச்சீலையைக் கிழிக்கலாம். நாமும் அவனைப் போலவே முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொள்வதில் பலன் எதுவும் இல்லை. அவனுடைய கோபம் மேலும் அதிகமாகும். இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் புத்திசாலித்தனமாக நாம் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால்,

*அவனை அருகில் அழைத்து அவன் அமைதி அடையும்வரை அணைத்து வைத்துக்கொள்வது.

* எதுவும் செய்யவிடாமல் கைகளை இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு கூடாது என்று உறுதியாகச் சொல்வது.

* சிறிதுநேரம் அவனைக் கவனிக்காமல் இருந்துவிட்டு அவனால் காயப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் அவனுடைய தோழனைக் கவனிப்பது.

* அவன் ஏதோ முரட்டுத்தனத்துடன் செய்யப் போகிறான் என்று நீங்கள் யூகித்த உடனே அவன் கவனத்தைத் திசை திருப்புங்கள். அந்த இடத்திலிருந்து அவனை அழைத்துச் சென்று வேறு ஏதாவது ஒன்றில் கவனம் செலுத்த வையுங்கள். அல்லது வெறுப்படைந்த அவன் மனம் மாறும் வகையில் ஒரு பொம்மையை அவன் கையில் கொடுங்கள்.

* அவன் விரும்பிச் செய்யும் ஒன்றை, அதாவது தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தல் அல்லது மாலையில் விளையாடுதல் போன்றவற்றை அனுமதிக்காதீர்கள். ஆனால், ஓரளவுக்காவது பேச்சு மொழியைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய திறன் அவனுக்கு இருந்தால் மட்டுமே இது சாத்தியம்.

கவனத்தை ஈர்க்கும் நடத்தை

எல்லாக் குழந்தைகளுமே கவனத்தை ஈர்க்கும் நடவடிக்கையில் ஈடுபடும். அதிலும் ஊனமுற்ற குழந்தைகள் இவ்வாறு நடந்துகொள்வது மிகவும் சாதாரணமாக நிகழக்கூடியதொன்றாகும். இவ்வாறு குழந்தைகள் கூச்சல் போடும்போதோ, தங்களுடைய உடை மற்றும் தலை முடியைக் கலைத் துக் கொள்ளும்போதோ, காலால் தரையை உதைக்கும்போதோ அல்லது நாம் விரும்பாத வண்ணம் நடந்துகொள்ளும்போதோ

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

பெற்றோர்கள் முடிந்த அளவு அவர்களை அவ்வாறு செய்ய அனுமதிக்கக்கூடாது. இப்படிச் செய்யும்போது அவர்களைச் சற்றும் கவனிக்காமல் இருந்துவிட்டு அவர்கள் சற்று அமைதியடைந்தவுடன் அவர்களிடம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறு அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்வதால் எந்தப் பயனும் இருக்காது என்பதை அந்தக் குழந்தைகள் உணர வேண்டும்.

வெறுப்படைவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

குழந்தை இதுபோன்று ஆர்ப்பாட்டம் செய்வதற்கான முக்கியக் காரணம், அது தான் விரும்புவதைச் சொல்ல இயலாததுதான்.

நீண்ட காலத்திற்குப் பயனளிக்கும் விதமாக அதை தீர்க்க ஒரே வழி, செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தை தான் நினைத்ததைத் தெரிவிக்க வசதியாக அதற்கு ஒரு சாதனத்தைக் கற்றுத் தருவதுதான். அது சைகை மொழியாகவோ அல்லது பேச்சு மொழியாகவோ இருக்கலாம். பிறகு அந்தக் குழந்தை தன் உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்ட முடியும். உங்களிடம், அதாவது தன் பெற்றோரிடம் அதன் பிறகு நீங்கள் உங்கள் செயல்களை அக்குழந்தைக்கு விளக்கிச்சொல்ல முடியும்.

இதற்கிடையில் குழந்தையின் இப்படிப்பட்ட வழக்கத்திற்கு மாறான நடத்தையை எப்படிச் சமாளிப்பது என்றால்,

* அவனைத் தூக்கிக்கொண்டு அவன் அமைதியடைவதற்குத் தேவையான அவகாசம் அளித்தல்.

* அவனைக் கவனிக்காமல் இருப்பது மூலம் அவன் தானாகவே அடங்க அவகாசம் அளித்தல்.

* அவனுக்கு விருப்பமான பொம்மையைக் கொடுத்து அவன் கவனத்தைத் திசை திருப்புதல்.

* அந்த இடத்தைவிட்டு அவனை அழைத்துச் செல்லுதல்.

குழந்தைக்கு ஒழுங்கைக் கற்றுத்தருவதில் பெற்றோர்கள் ஒரே நியதியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று தன்னுடைய முடிவுரையில் திருமதி டூன் கூறினார். உதாரணமாக, முதன் முறையாக ஒரு குழந்தை தன் தம்பியை அடிக்கும்போது நீங்கள் அவனைப் புறக்கணித்துவிட்டு உடனடியாக அடி வாங்கியவனைக் கவனிக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அடுத்தமுறை அக் குழந்தை தன் தம்பியை அடிக்கும்போதும் இதேபோல் நீங்கள் நடந்துகொள்ள வேண்டும். அந்தக் குழந்தை தன் தம்பியை அடிப்பதில் சீக்கிரம் சோர்வடைந்து தான் இவ்வாறு செய்வதால் எந்தப் பயனும் இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டு கோபித்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்வதை விட்டுவிடும்.

அடுத்த முக்கியமான விஷயமாகக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது உடனடியாகக் கவனித்தல் என்பதாகும். தன்னை வெளிப்படுத்த உங்கள் குழந்தைக்கு வழி தெரியவில்லை. நீங்களும் அவர் செய்வது தவறு என்றோ அல்லது நீங்கள் இவ்வாறு அவனிடம் நடந்து கொள்ளக் காரணம் என்ன என்று விளக்கவோ, உங்களுக்கு வழி தெரியவில்லை.

உதாரணமாக கையில் கொடுத்த பால் டம்ளரைத் தரையில் எறிந்துவிட்டு உங்கள் குழந்தை கோபத்துடன் தோட்டத்திற்கு ஓடினால், அதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பதை அவனுக்கு உணர்த்த உடனடியாக நீங்கள் அவன் பின்னால் ஓடுவதே நல்லது. அவன் உள்ளே வரும்வரை நீங்கள் உங்கள் உணர்வைக் காட்டாமல் காத்திருந்தால் நீங்கள் உங்கள் கோபத்தை அவனுக்கு உணர்த்த முடியாமலேயே போய்விடும். ஏனென்றால், வெகுநேரம் கழித்து தற்போது எதற்காக அவனிடம் கோபமாக இருக்கிறீர்கள் என்பது அவனுக்குப் புரியாது. இருவருக்கும் இடையே உள்ள இந்த இடைவெளியை நீக்குவது கடினம்.

"எனவே, ஏதாவது ஒரு மொழியை அவனுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள்; எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாகக் கற்றுக்கொடுங்கள்; இதனால் உங்கள் வாழ்க்கையும் அவன் வாழ்க்கையும் மிக மிக எளிதாகும்"

(தொடரும்)

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

பற்கள் கரைவதைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

Dr.சந்தன கஜநாயக்க
விஷேடத்துவ பல் வைத்திய நிபுணர்

பற்கள் கரைந்து செல்வதற்கான பிரதான காரணி நாம் அடிக்கடி இனிப்புப் பண்டங்களை கடித்து உண்பதாகும். ஆதலால் முதல் கட்டமாக ஒரு நாளில் சீனி கலந்த உணவுகளை உட்கொள்ளும் எண்ணிக்கைகளை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகளுக்கு மேல் இனிப்புப் பண்டங்களை உண்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இனிப்புப் பானங்கள் அருந்துவது தொடர்பிலும் இது பொருந்தும். இவ்விதம் சீனிகலந்த உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வது மூலம் பற்கள் கரைவதனைத் தடுக்கலாம்.

பற்கள் கரைவதற்கான காரணம்

சீனி உண்பதால் ஏற்படும் அமிலத்தன்மை

நாம் சீனி கலந்த இனிப்புப் பண்டங்களை உண்ணும் போது வாயிலும் முரசிலும், பற்களிலும் மிக அதிக அளவில் அமிலத் தன்மை அதிகரிக்கின்றது. ஆனால், அவ்வித அமிலத்தன்மை விரைவிலேயே சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பிவிடும். எனினும், நாம் தொடர்ந்து இனிப்புப் பண்டங்களை பலதடவைகள் உண்ணும்போது மேற்படி அமிலத்தன்மை முரசிலும், பற்களிலும் தொடர்ந்து பரவிக் காணப்படும். இந்த அமிலம் படிப்படியாக பல்லின மேற்பரப்பை அரித்துக் கரைக்கும்.

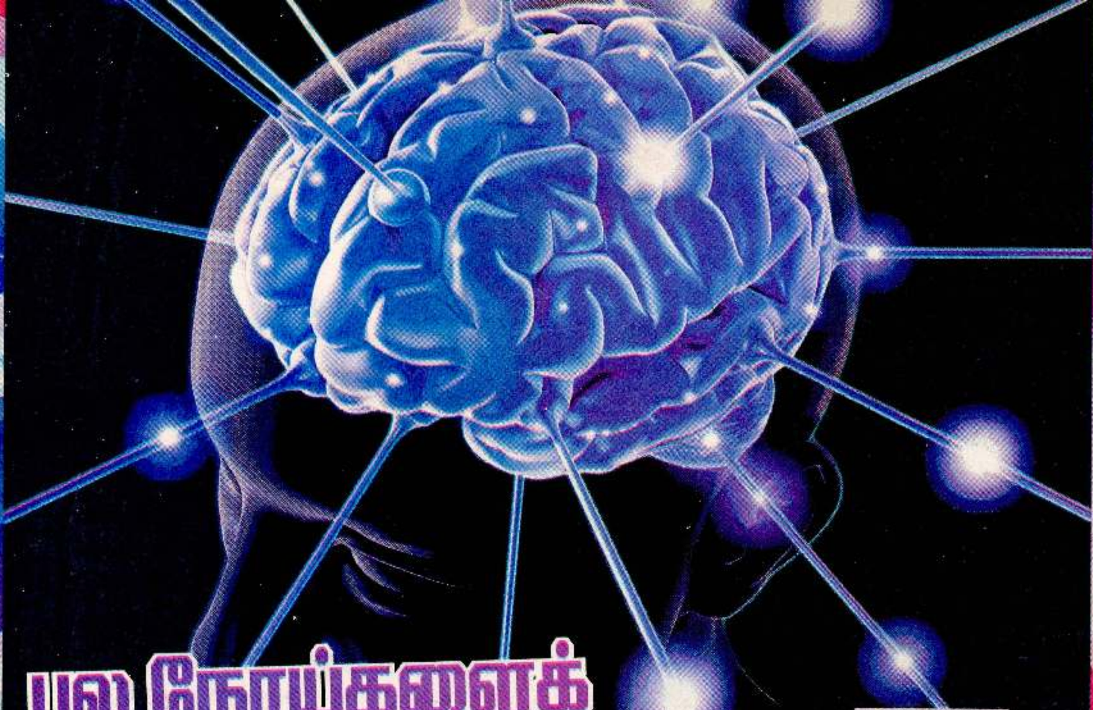
இவ்விதம் அமிலத்தன்மையில் இருந்து பற்களைப் பாதுகாக்க புளோரைட் கலந்த பற்பசைகளையே தெரிந்தெடுத்து பல்துலக்க வேண்டும். ஏதாவது ஒரு பல் இப்போதுதான் கரைய ஆரம்பித்திருக்கின்றது என்பது தெரிந்தால் அதனை புளோரைட் பற்பசை பயன்படுத்தி தடுத்துவிடலாம்.

இன்று உலகம் முழுவதிலும் பற்கள் கரைவதைத் தடுப்பதற்கு புளோரைட் கலந்த பற்பசையே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆதலால் ஒரு நாளில் உண்ணும் இனிப்புப் பண்டங்களின் தடவைகளைக் குறைத்து, அத்துடன் புளோரைட் பற்பசையினை காலையிலும் இரவிலும் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பற்கள் கரைவதைத் தடுக்கலாம்.

இவ்விடத்தில் மேலும் ஒன்றையும் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் பயன்படுத்தும் பற்தூரிகை சிறந்த நிலையில் இருக்கவேண்டும். பற்தூரிகையின் இழைநார்கள் மடிந்தோ, பழுதடைந்ததாகவோ இருக்கக்கூடாது. ஆதலால் பற்தூரிகையைக் காலத்துக்குக் காலம் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் பற்களின் இடைவெளிகளையும் எல்லா பற்களின் எல்லா பக்கங்களையும் தேய்த்து சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

ஆரெஸ்ஜி

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



பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஒரே மருந்து தியானம்!

கலாபூஷணம்
செல்லையா துரையப்பா
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்
யோகா ஆரோக்கிய இளைஞர் கழகம்
மட்டக்களப்பு

பத்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சித்தர்கள், முனிவர்கள், ஞானிகள், தபசிகள் ஆகியோரால் கையாளப்பட்ட ஆன்மிகப் பயிற்சியான தியானம் தற்போது சாதி, மத, இன, நாடு, ஆண், பெண் வயது பேதமின்றி உலகளாவிய ரீதியில் பயிற்சி செய்யப்படுகிறது. கடந்த சில தசாப்தகாலமாக மேலைநாடுகளில் யோகா பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு மிகுந்த ஆர்வத்துடன் யோகாவில் முக்கியமாகத் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றனர். ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, பிரித்தானியா போன்ற நாடுகளில் உள்ள மருத்துவமனைகளில் தியானப்பயிற்சி மூலம் புற்றுநோய் உட்படப் பல்வேறு நோய்கள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

எட்டுப்படிகளைக் கொண்ட அட்டாங்க யோகாவின் ஏழாவது படி தியானமாகும். முன்பு மனதை அமைதிப்படுத்த, பயிற்சி செய்யப்பட்ட தியானம், அந்த நிலைமாறி தற்போது பல்வேறு நோய்களை இலகுவில் குணப்படுத்தும் அற்புத மருந்தாகப் பல்வேறு விஞ்ஞான ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

எமது ஆரோக்கியம் நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் மட்டும் தங்கி இருப்பதுமல்லாது எமது மனவெழுச்சி மற்றும் மூளையின் ஆரோக்கியத்திலும் தங்கியுள்ளது. எவ்விதப் பணச் செலவுமின்றி எவரும் தியானத்தில் ஈடுபட்டு இதை இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். மூளைக்கும் தியானத்திற்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. தியானத்தில் ஈடுபடும்போது பல மாற்றங்கள் மூளையில் ஏற்படுதல் பல்வேறு பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

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

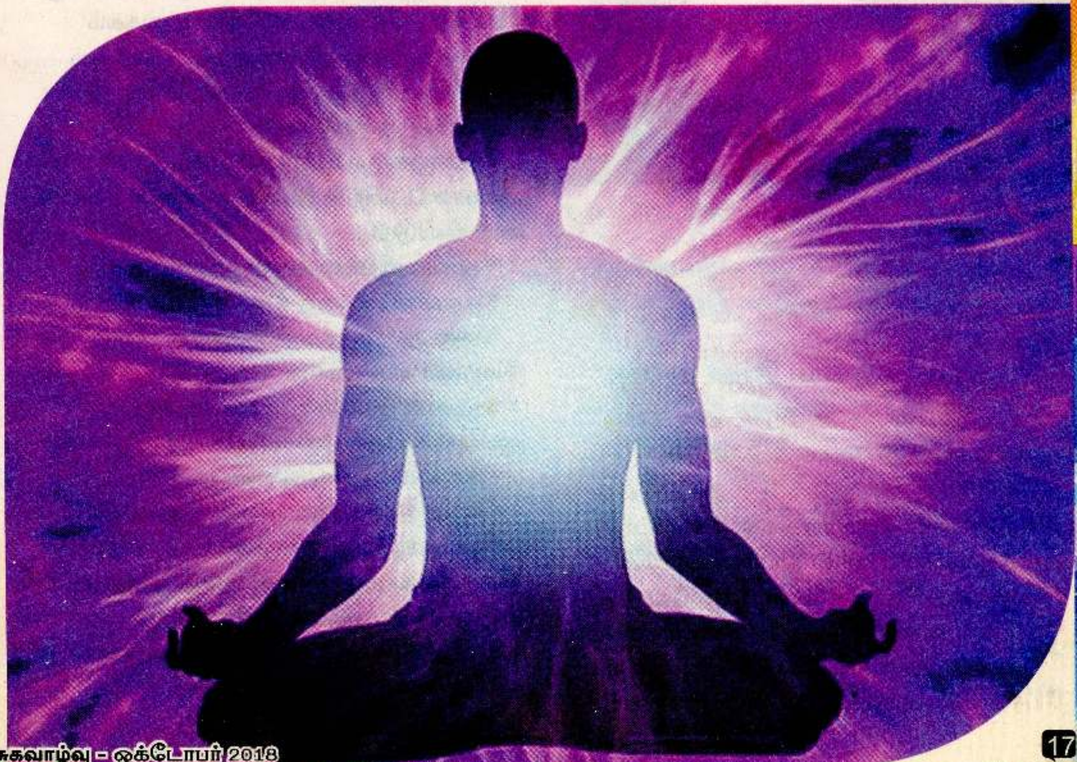
பெரும்பாலான உடல் ஆரோக்கிய குறைபாடுகள் ஐந்து வகை மூலங்களின் சமத்துவமின்மையால் ஏற்படுகின்றன. பஞ்சபூதங்கள் சமநிலையில் இருப்பதற்குத் தியானம் உதவும்.

எமது மனம் ஒரு குரங்கு; கடிவாளம் பூட்டப்படாத குதிரை போன்றது. என்னதான் அறிவு இருந்தாலும், திறன் இருந்தாலும் மனதிற்கு கடிவாளம் போட்டு வைக்காவிடில் அறிவுதான் மங்கும்; மனக்குரங்கு தாண்டவமாடும். அந்த மனதை ஒருமுகப்படுத்த தியானம் ஒன்றே உதவும். தியானத்தில் இருக்கும்போது நம் மனதில் இருந்த ஏகப்பட்ட குழப்பங்கள் விலகும். தேவையற்ற சிந்தனைகள் வெளியேறும். மன இறுக்கம் அகன்று இதமான தெளிவு மனதில் பிறக்கும்.

எமது மனதில் ஒரு நாளைக்கு 25,000 முதல் 50,000 வரையிலான எண்ணங்கள் உதிக்கும். மனதை எதாலும் கட்டுப்படுத்த முடியாது; தியானம் ஒன்றே மனதைக் கட்டுப்படுத்தும். மனம் சிதறாது தடுத்து அமைதியையும் மனநிறைவையும் ஏற்படுத்தும். மனதின் ஓயாத செயற்பாட்டைத் தியானம் குறைக்கும்.

தற்கால அவசர வாழ்க்கை முறையில் எங்கும் அவசரம். எதிலும் பணம் தேட வேண்டும் என்ற பேராசை போன்றவற்றால் மனிதர் மன அமைதியை இழந்து மன அழுத்தத்துடன் தவிக்கின்றனர்.

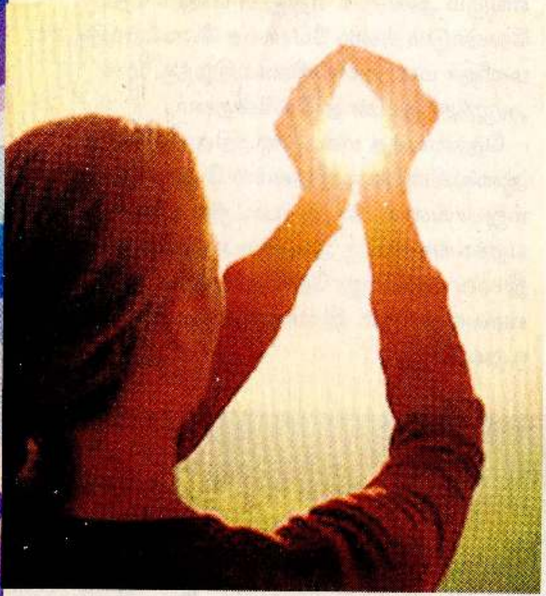
தொலைத்த மன அமைதியைத் தேடி அலைகின்றனர். இதனால் போதைவஸ்து, மதுபாவனை, கட்டுப்பாடற்ற உணவுப் பழக்கங்களுக்கு அடிமைப்படுகின்றனர். இவை பல்வேறு நோய்களை வரவழைக்கும். இவர்களுக்குத் தியானம் உதவும்.



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

பல்வேறு வலிகளால் பலர் துயருறுகின்றனர். வலியை நீக்கும் மாத்திரைகளுடன் அலைவோருக்குத் தியானம் விமோசனம் கொடுக்கும். சாதாரண வலி முதல் நீரிழிவு, புற்றுநோய் வரை பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படக் காரணம் உடலில் ஏற்படும் அழற்சியாகும். பாதம் (Inteammation) தியானம் இதை அகற்றி நோய்கள் தாக்காது பாதுகாக்கும்.

மன உளைச்சல், கவலை, பதற்றம், கோபம் போன்றவைகளுடன் உள்ள ஒருவருக்கு சுவாசம் அதிகரித்து, இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கவும்



நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படவும் வழிவகுக்கும். இவற்றையெல்லாம் தடுக்க தியானம் உதவும்.

ஆய்வொன்றில் உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளர்கள் சிலர் தினமும் தியானத்தில் ஈடுபட பணிக்கப்பட்டனர். மூன்று மாதப் பயிற்சியின் பின் அவர்களின் இரத்த அழுத்தம் குறைந்து காணப்பட்டது. தியானப் பயிற்சி உடலில் அதிகபட்ச நைரிக் ஒக்சைட் வாயு (Nitric Oxide) உற்பத்தியாக உதவியது. இவ்வாயு சுருங்கிய இரத்தக்குழாய்களை விரிவடையச் செய்யும் திறன் கொண்டது. இவ்வாறு விரிவடைந்த இரத்தக்குழாய்கள் ஊடாக இருதயத்திற்கு எவ்விதப் பளுவையும் கொடுக்காமல் இரத்தம் பாய்ந்து இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் தாறுமாறாகச் சுரப்பு நீரை (Hormones) சுரப்பதால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

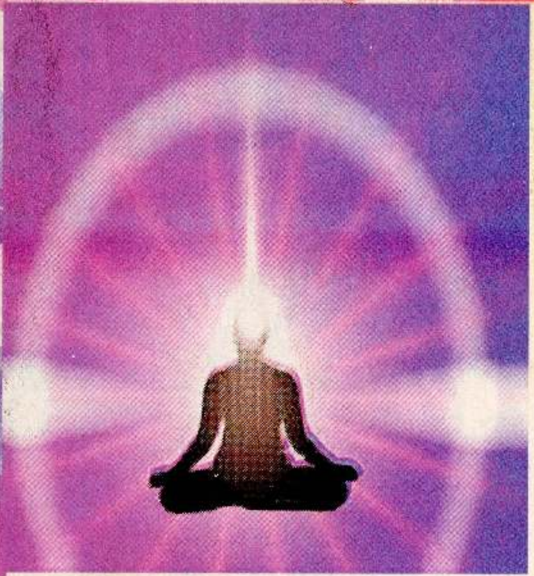
தியானம் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் சீராக இயங்கத் துணை செய்யும்.

பல்வேறு ஆய்வுகள் மூலம் தியானம் செய்வோரின் மூளையிலும் உடலிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களை விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்தனர். தினமும் இருபது (20) நிமிடங்கள் தியானத்தில் ஈடுபடக் கீழ்க்காணும் மாற்றங்கள் தென்பட்டன: ஒருவாரத்தின் பின் மன உளைச்சல், பதற்றம் அகன்றன. இரண்டு வாரங்களின் பின் தினசரி ஈடுபடும் காரியங்களை மிகவும் திறமையாகச் செய்யும் திறன் ஏற்பட்டது. நாற்பது நாட்களின் பின் மனதில் தெளிவு அதிகரித்தது. கண்ட கனவுகளை மறக்காத நிலை ஏற்பட்டது. ஒரு வருடத்தின் பின் வினைத்திறன் அதிகரித்தது. சுயகட்டுப்பாடு ஏற்பட்டது. வெற்றி, தோல்வி, சந்தோசம், துக்கம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் பார்க்கும் பக்குவம் ஏற்பட்டது. தயவு, பரிவு, இரக்க உணர்வு அதிகரித்தது.

தினமும் முப்பது (30) நிமிட தியானப்பயிற்சி நீங்கள் யார் என்பதையே மாற்றிவிடும்.

* மூளையின் வளர்ச்சி தூண்டப்படும்.
* தரமான ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படும்.
* மன அழுத்தத்தை அகற்ற உதவும் இயற்கை வழிமுறை.
* மூளை பயனின்றி அலையாது நல்லதில் நிலைத்திருக்கும்.
* கோபம், பரபரப்பு குறையும்
* ஞாபக சக்தி, கவனம் அதிகரிக்கும்.
* தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். செய்த தவறைச் சுயமாகவே ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் ஏற்படும்.
* முக்கிய தீர்மானங்களை விரைவாகவும் சரியாகவும் எடுக்கும் திறன் ஏற்படும்.

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



* உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் (Metabolism) அதிகரிப்பதால் பல்வேறு நோய்கள் தாக்குதல் தடுக்கப்படும்.

* நோய்களைக் குணப்படுத்தும் திறன் கொண்ட அல்பா அலைகள் (Alpha Waves) மூளையில் அதிக அளவு ஏற்படுவதால் பல்வேறு நோய்கள் அகலும்.

* சாதாரண மக்களின் மூளையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

* அறிவுக்கூர்மை ஏற்படும்.

* மன உறுதி, ஞாபகசக்தி, பிரச்சினைகளை எளிதில் தீர்க்கக்கூடிய வலிமை போன்றவை அதிகரிக்கும்.

* நல்ல நண்பர்களும் நல்ல சூழலும் நம்மைச் சூழும்.

* நம்மைச் சுற்றி நல்ல உணர்வு ஏற்படும்.

* மனதிற்கு எஜமானாகலாம். நாம் சொல்வதை மனம் கேட்கும்.

* மது, மங்கை, போதைவஸ்து போன்றவைக்கு அடிமைப்பட்டோர் அப்பழக்கங்களிலிருந்து விடுபடக்கூடிய மனோசக்தி கிடைக்கும்.

* சுயகட்டுப்பாட்டில் இருப்பதால் தேவையற்ற எண்ணங்கள் குறையும்.

* எதிர்மறை எண்ணங்கள் அகன்று நேர்மறை எண்ணங்கள் ஏற்படும்.

* நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தி மன உளைச்சலை அகற்றும்.

* வாழ்க்கையில் மன நிறைவை ஏற்படுத்தும்.

* ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிக்கத் தூண்டும்.

* இதயத்துடிப்பு குறைவடைவதால் இருதயநோய் குணமாகும்.

* மாணவர்கள் கல்வியில் சிறந்து விளங்குவர். அவர்களின் பதற்றம் அகன்று ஞாபகசக்தி, கவனம் அதிகரிக்கும். நல்ல உறக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

* சந்தோசத்தைக் கொடுக்கும் எண்டோர்பின் (Endorphin), செரொடோனின் (Serotonin), டொபாமைன் (Dopamine) போன்ற இரசாயனங்கள் மூளையால் சுரக்கப்படும். இதனால் பல்வேறு வலிகள் அகலும்; மூட்டு வலி குணமாகும்.

* உடலில் ஏற்பட்ட அழற்சி (Inflammation) நீரிழிவு, புற்றுநோய் உட்படப் பல்வேறு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும். தியானம் மன உளைச்சலைக் குறைத்து, அழற்சியை அகற்றும். இதனால் மூட்டு வலி, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

"இன்னைக்கு நீ ஏன் பள்ளிக் கூடத்துக்கு லேட்டு?"

"நான் வர்ர வழியிலே புதிதாக ஒரு போர்டு வச்சிருந்தாங்க அதனாலதான்."

"என்ன போர்டு"

"பள்ளிக்கூடம் அருகில் உள்ளது. மெதுவாகச் செல்லவும்."

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

மிளகு

"பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்" என்பது பழமொழி. மிளகு அந்த அளவிற்கு நஞ்சு முறிப்பானாக செயற்படுகிறது. மிளகானது தங்கபஸ்மத்திற்கு இணையானது. கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பரசு போன்ற தாது உப்புக்களும், கரோட்டின் தயாமின், ரிபோபிளவின், ரியாசின் போன்ற விட்டமின்களும் மிளகில் காணப்படுகின்றன.

இவை அனைத்தும் நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்புக் கோளாறு முதலியவற்றை அகற்றி நரம்புகளுக்கு ஊக்கம் தருகிறது. நரம்பு மண்டலம் துடிப்பாக இருந்தால் சிந்தனையும், அதைத் தொடர்ந்து செய்து முடிக்கும் வேகமும் சீராகத் தொடரும்.

ஜலதோஷம் போக்கும்

தும்மல் மற்றும் சளியுடன் ஜலதோஷம் என்றால் இருபது கிராம் மிளகுத்தூளை பாலில் கொதிக்க வைத்து ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூளும் கலந்து தினம் ஒரு வேளை வீதம் மூன்று நாட்கள் மட்டும் சாப்பிடவும். ஜலதோஷத்துடன் கூடிய காய்ச்சலுக்கு இதேபோல் ஆறு மிளகைத் தூள் செய்து தண்ணீருடன் சாப்பிடவும். இல்லையெனில் பாலில் மிளகுத்தூளைக் கொதிக்கவைத்து அருந்தலாம். சாதாரண ஜலதோசத்திற்கும் காய்ச்சலுக்கும் நன்கு காய்ச்சிய பாலில் ஒரு சிட்டிகை மிளகுப் பொடியும், ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடியும் கலந்து இரவில் ஒரு வேளை அருந்திவர நல்ல பலன் தரும்.

நினைவுத்திறன் அதிகரிக்கும்

சோம்பலாகவும், மந்தமாகவும் இருப்பவர்களும், ஞாபக மறதிக் குழந்தைகளும் மற்ற வயதுக்காரர்களும் ஒரு தேக்கரண்டித் தேனில் ஒரு சிட்டிகை மிளகுத்தூளைக் கலந்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வரவும். சோம்பல் போய்விடும். மிளகில் உள்ள பொஸ்பரசு மூளையை விழிப்புடன் வைத்திருக்கும்.

ஆண்மைக் குறைபாடு உள்ளவர்களும், பெண்மைக் குறைபாடு உள்ளவர்களும் தினமும் நான்கு பாதாம் பருப்புகளுடன் ஆறு மிளகையும் தூளாக்கி பாலுடன் இரவில் அருந்தி வருவது நல்லது. குறைபாடுகள் குணமாகும். குழந்தையும் பிறக்கும்.

உடல்வலி போக்கும்

மிளகு உடம்புவலி, பற்சொத்தை உள்ளவர்களும், மிளகை தினசரி உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. அடிபட்ட வீக்கங்கள், கீல் வாதம் முதலியவைகளுக்கு மிளகிலை, தழுதாழை இலை, நொச்சியிலை இவை ஒவ்வொன்றையும் சம அளவாக எடுத்து தண்ணீரில் இட்டு அடுப்பில் நன்கு காய்ச்சி, அந்த சூடான நீரில் நல்ல துணியை நனைத்து ஒத்தடமிட நல்ல பலன் கிடைக்கும் சுளுக்கு, கீல் வாத வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி மிளகுத் தூளை சிறிது நல்லெண்ணெய் கலந்து நன்கு சுடவைத்து அதைப் பற்றிட்டு வர குணம் தரும்.

பல்வலி போக்கும்

பல்சொத்தை, பல்வலி, பேசும்போது நாற்றம், பல் கூச்சம் உள்ளவர்கள் சில நாட்களுக்கு மிளகுத் தூளும் உப்பும் கலந்த பற்பொடியை வீட்டில் தயாரித்துப் பல்துலக்கி வரவும்.

விஷமுறிவாகும் மிளகு

மிளகு எல்லாவித விஷங்களுக்கும் ஒரு சிறந்த முறிவாகப் பயன்படுகிறது. ஒரு கைப்பிடி அறுகம் புல்லையும், பத்து மிளகையும் இடித்து கசாயமிட்டு குடித்து வர சகல விஷக்கடிகளும் முறியும். மிளகுடன் வெற்றிலை சேர்த்து லேசாக இடித்து நீரில் கொதிக்கவைத்து வடித்த குடிநீரை குடித்துவர மருந்துகளால், உணவுப்பண்டங்களால் ஏற்பட்ட நச்சுத்தன்மை நீங்கும்.

ஜெயராஜ்

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

கொலஸ்ட்ரோல் என்றதும் பயப்படாதீர்கள்!

Dr.ச.முருகானந்தன்

எமது உணவில் கொழுப்பு குறைந்தபட்சம் 15 வீதம் இருக்க வேண்டும். இதற்கு மேலாக அதிக கொழுப்பை உட்கொண்டால்தான் தீமையானது. எமக்கு தேவையான உணவுக்கூற்றில் காபோவைதரேற்று கிட்டத்தட்ட மூன்றின் இரண்டு பகுதியாகும். இது அறுபது வீதம் அவசியம். புரதம் இருபது வீதமும், கொழுப்பு பதினைந்து வீதமும், மிகுதி நுண்போசனைகள் மிக குறைந்த அளவிலும் இருக்க வேண்டும். இந்த நுண்போசனைகள் குறைவாகத் தேவைப்பட்டாலும் மனிதருக்கு மிகவும் முக்கியமானவை. இதில் விற்றமின்கள், தாதுப்பொருட்கள், பைரோ நியூரியன்ஸ் என்பன அடங்கும். (Vitamins, Minerals and Phyto nutrients) இவை அனைத்தும் உடற் தொழிற்பாடுகள் சீராக இயங்குவதற்கும் நோயெதிர்ப்புக்கும் இன்றியமையாதவை.

எமது உணவுக்கூறுகளில் கொழுப்பில் கொலஸ்ட்ரோல் உண்டு. இது உடற் தொழிற்பாடுகளுக்கு இன்றியமையாதது. கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு தேவைக்கு ஏற்ற அளவில் இருக்க வேண்டும். இதன் அளவு அதிகரிக்கும்போதுதான் ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. கொலஸ்ட்ரோலில் பல கூறுகள் உண்டு. இவற்றில் HDL கொலஸ்ட்ரோல் நல்லவகைக் கொழுப்புச் சத்தாகும். ஏனையவைகூட குறிப்பிட்ட அளவில் அவசியமானவைதான். இவை அதிகரித்திருப்பதுதான் தீமையானது. அதிலும் LDL கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு குருதியில் அதிகரிக்கும்போது, அது குருதிக்குழாய்களின் உட்புறம் படிகின்றது. இவ்வாறு படிவதை Arthrosclerosis என்று அழைப்பர். இப்படிவினால் குருதிக்குழாய்களின் உட்சுற்றளவு குறைவதுடன் அதன் சீரான தன்மையும் குன்றுகின்றது. இதனால் குருதிப்பாய்வதில் அமுக்கம் ஏற்பட்டு உயர் குருதி அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இதனை அடுத்து மாரடைப்பு, இதய செயலிழப்பு, ஸ்ரோக் என்பன ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகரிக்கின்றது. இது மரணத்தையும் ஏற்படுத்தலாம் என்பதாலேயே கொலஸ்ட்ரோல் என்றதும் பலரும் பயப்படுகின்றார்கள்.

கொலஸ்ட்ரோல் வகை கொழுப்பின் ஒரு பகுதி உணவிலிருந்து கிடைக்கின்றது. இன்னொரு பகுதி கொழுப்பு கூறுகளிலிருந்து ஈரலில் தயாரிக்கப்படுகின்றது. நாம் தேவைக்கு அதிகமாக உண்ணும் மாப்பொருளான காபோவைதரேற்றும் உடலில் கொழுப்பாக மாற்றப்படுகின்றது. இவ்வாறு மாற்றப்படும் கொழுப்பிலிருந்தும் கொலஸ்ட்ரோல்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

தயாரிக்கப்படுகின்றது. எனவேதான் அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு மாத்திரமன்றி காபோவைதரேற்றும் தீங்கானதுதான். கொலஸ்ட்ரோல் படிவை அதிகரிப்பதில் நீரிழிவு நோயும், அதிகரித்த எடையும், உடற் பருமனும்கூட முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. கொலஸ்ட்ரோலின் அதிகரிப்புக்கு கொழுப்பு உணவை மட்டும் குறை கூறுவதில் அர்த்தமில்லை. கொழுப்பு உணவின் அளவை கட்டுப்படுத்துவதுடன் காபோவைதரேற்று உணவையும் மட்டுப்படுத்துவதுடன் உடலில் சேரும் மேலதிக சக்தியையும் உடலுழைப்பு, உடற் பயிற்சி மூலம் எரிக்க வேண்டும். உடற் கொழுப்பை குறைப்பதற்கு தேவையான அளவுக்கு குறைவாக கொழுப்பை உண்பதில் அர்த்தமில்லை. மறுவளமாக இதுவே உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதகமானதாகிவிடும்.

இன்று கணிசமானோர் மாரடைப்பு, மூளை அடைப்பு, உயர் குருதி அழுத்தம், உயர் கொலஸ்ட்ரோல் என்பவற்றிற்கு அஞ்சி கொழுப்பு உணவுக்கூறைத் தமது உணவில் மிகவும் குறைத்துவிடுவதை காணமுடிகின்றது. இவ்வாறான செயற்பாடு சில தவறான புரிதல்களினாலேயே ஏற்பட்டுள்ளது. ஆனால், கொழுப்புணவை தவிர்ப்பதனாலோ, தேவைக்குக் குறைவான மட்டத்திற்குக் குறைப்பதனாலோ எமது ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதை அறிவீர்களா? கொழுப்பு மேலதிக சக்தியின் இருப்பிடம் என்பதற்கு மேலாக, கொழுப்பில் பல அனுகூலங்கள் இருப்பதனால்தான் தாய்ப்பாலில் கூட அதிகளவான கொழுப்பு இருக்கின்றது. இதில் கொலஸ்ட்ரோலும் அடங்கியுள்ளது. கொழுப்பின் சில கூறுகள் இதயத்தையும் மூளையையும் மாரடைப்பிலிருந்தும் ஸ்ரோக்கிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது என்றால் நம்புவீர்களா? ஆனால், அது உண்மை!

நல்ல கொழுப்பு

நல்ல கொழுப்பும், நல்ல கொலஸ்ட்ரோலான HDL கொலஸ்ட்ரோலும் முக்கியமான தொற்றா நோய்களிலிருந்தும் ஆபத்தான நோய்களிலிருந்தும் எம்மைக் காக்கின்றது. நாம் கொழுப்பு உணவு உட்கொள்வதை குறைக்கும்போது இதிலுள்ள நல்ல கொழுப்பு கூறுகளும் எமக்கு கிடைக்காமல் போகின்றது. கஜு, கச்சான், மீன்கள், ஒமேகா 3 முதலான சில உணவுகளில் கிடைக்கும் சில ஆரோக்கியமான கொழுப்பு உடலால் தயாரிக்க முடியாதவை. பல கொழுப்பு உணவுகளில் நல்ல மற்றும் தீய கூறுகள் இணைந்தே கிடைக்கின்றன. பழ வகைகளில் குறிப்பாக அவகாடோ, கொய்யா பழத்தில் சிறந்த கொழுப்பு கூறுகள்

உள்ளன. இவ்வாறான கொழுப்புகளை Unsaturated fatty acid என்கின்றோம். இவை இதயத்திற்கும், மூளைக்கும் மாத்திரமன்றி மூட்டுக்களுக்கும் ஆரோக்கியத்தை வழங்குகின்றன. அத்துடன் புற்றுநோயைத் தடுப்பதிலும் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. எனவே, கொழுப்பு என்றதும் பயந்து ஓடாதீர்கள். கொழுப்பின்றி உங்களால் வாழவே முடியாது. ஏன், உங்கள் அழகுக்குக் கூட அளவான கொழுப்பு அவசியம்.

கூடாத கொழுப்பு

கூடாத கொழுப்பு எமது குருதிக்குழாய் களின் உட்புறமாகப் படிவை ஏற்படுத்தக் கூடியன. LDL கொலஸ்ட்ரோல் இதில்

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

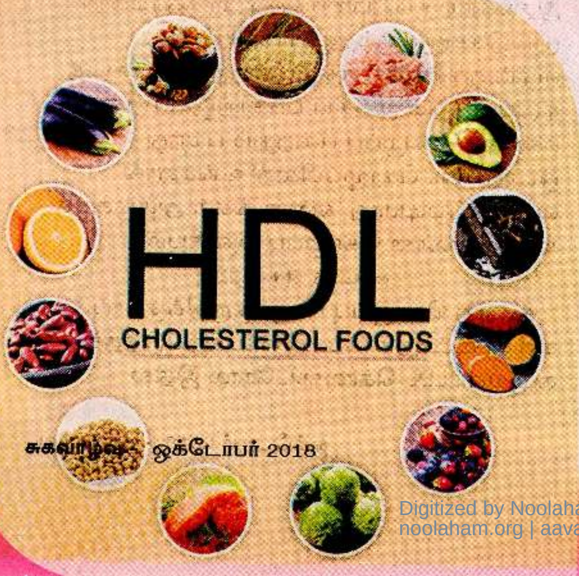
முக்கியமானது. தயாரிக்கப்பட்ட கொழுப்பு உணவுகளில் Hydrogenated fat அல்லது Trans fat என்பனவேயே தீமையை விளைவிக்கக்கூடியவை. இவையே மாரடைப்பு, ஸ்ரோக் என்பவற்றிற்குக் காரணமாக உள்ளன. மனிதரால் தயாரிக்கப்படும் கொழுப்பு உணவுகளிலேயே இவை அதிகமாக உள்ளன. நாம் நினைப்பது போல எல்லா கொழுப்பு உணவுகளிலும் இக்கொழுப்பு வகை இருப்பதில்லை. எனினும், மாஜரின், துரித உணவுகள், சில பேக்கரி உணவுகள், பொரித்த உணவுகள், பீட்சா போன்ற உடன் தயாரிப்புகள், கிறீம் என்பனவற்றில் இவை கூடுதலாக உள்ளன. சில எண்ணெய்கள், பால் தயாரிப்புகள் என்பவற்றிலும் சிறிதளவு தீய கொலஸ்ட்ரோல் இருப்பினும் அவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையல்ல.

நிறை கொழுப்பு, எண்ணெய்களிலும், பாலிலும், இறைச்சியிலும், முட்டையிலும் இருந்தாலும் இவை மாரடைப்பு, மூளையடைப்பு என்பனவற்றை ஏற்படுத்துவது நிரூபிக்கப்படவில்லை. இவ்வுணவுகளில் பல நன்மைகளும் போஷாக்கும் இருப்பதால் இவை முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகளல்ல. மாரடைப்பு, ஸ்ரோக் என்பவற்றிற்கு கொலஸ்ரோல் மட்டுமன்றி பல காரணிகளும் இருப்பது தெரிகிறது. நிறைவான உணவு (Balanced diet) என்று பார்க்கும்போது பால், முட்டை, இறைச்சி எண்ணெய் என்பன அவற்றில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. அளவை மட்டுப்படுத்தினால் சரிதான். இவ்வகை

கொழுப்பு உணவுகளைக் கண்டு அச்சப்படத் தேவையில்லை. Saturated fatty acids என்றதும் அதைக் கொண்டுள்ள எண்ணெய் வகைகளை முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டியதில்லை. எமது நாட்டில் தாராளமாகக் கிடைக்கும் உள்ளூர் எண்ணெயான தேங்காய் எண்ணெய் பற்றிய தவறான புரிதலால் கணிசமானோர் தேங்காய் எண்ணெயைப் பாவிக்க தயங்குகிறார்கள்.

ஆனால், தேங்காய் எண்ணெய் பயப்படும்படியான ஆரோக்கிய குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. அத்துடன் அதிலிருக்கும் Medium chain fatty acid இல் பல நன்மைகள் உண்டு. இது மூளை, இதயம், தோல் என்பவற்றின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் பங்காற்றுகின்றது. அத்துடன் பங்கசு, பற்றீரியா வகைகளுக்கு எதிரான தன்மையையும் கொண்டுள்ளது. எனவே, தேங்காய் பாலையோ, தேங்காய் எண்ணெயையோ பாவிப்பதை தவிர்ப்பதில் அர்த்தமில்லை. நல்லெண்ணெய், இலுப்பெண்ணெய் என்பன சிறந்த ஆரோக்கியமான உணவுக்கூறுகள் என்பதை அறிவீர்கள்.

பொரித்த எண்ணெயை வைத்திருந்து மீண்டும் பொரிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். பட்டர், சீஸ் என்பவற்றை அளவோடு பாவிக்கலாம். உடற் பருமனுள்ளவர்கள் மட்டும் கொழுப்பு உணவுகளை குறைப்பது பயனுள்ளது. சமபல உணவோடு உடற் பயிற்சியையும் பேணினால் கொழுப்பைப் பற்றி அஞ்சத் தேவையில்லை. கொழுப்பை விட மேலதிக மாச்சத்து தீமையானது.



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

— எஸ். ஷர்மினி

நம்பிக்கையின் வர்ணம் நீலம்

பாட்டி இறந்து மூன்று மாதங்களாகின்றன. ஜெரோமி குட்டி வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான ஒன்றை இழந்து விட்டதுபோல் ரொம்பவும் சோகத்தில் மூழ்கியிருந்தாள். உண்மையில் வீட்டில் இருந்த அனைவரையும் விட அவளது பாட்டியின் இழப்பு ஜெரோமியைத்தான் அதிகம் பாதித்திருந்தது.

பாட்டி சுகதேகியாக இருந்த போது ஜெரோமி ஒரு போதும் பாட்டியை விட்டுப் பிரிந்திருந்ததில்லை. இங்கே நான் பாட்டியென்று குறிப்பிடுவது ஜெரோமியின் அப்பம்மாவைத் தான். அவளும் கூட பாட்டியை அப்பாயி என்றுதான் அழைப்பாள். அப்பாயி வீட்டைச் சுற்றி,

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

ஊரைச்சுற்றி, எங்கு போனாலும் அவரது முந்தானையைப் பிடித்துக்கொண்டு அவளும் சுற்றிக் கொண்டு திரிவாள்.

ஜெரோமி இப்போது வளர்ந்து விட்டாள். அவளுக்கு பதினொரு வயதாகி இருந்தபோதும் இன்னமும் அந்த பச்சிளம் பால்முகம் அப்படியே பால் வாசத்துடன்தான் இருந்தது.

அன்று அவளது அம்மா அவளை அருகிலுள்ள சுப்பர் மார்க்கெட்டுக்குச் சென்று சில பொருட்களை வாங்கி வரும்படி அனுப்பினாள். அந்த சுப்பர் மார்க்கெட்டுக்கு கடைசியாக அவள் தனது அப்பாயியுடன்தான் வந்திருந்தாள். அங்கு வரும் போதெல்லாம் அப்பாயி ஒரு ஐஸ்கிறீம் வாங்கிக் கொடுக்கத் தவறுவதில்லை. இப்போது தனியாக ஐஸ்கிறீம் வாங்கிக் குடிக்க வேண்டுமென்று அவளுக்கு தோன்றுவதில்லை. அப்போதுதான் ஒரு அம்மாவின் முந்தானையைப் பிடித்தவாறே ஐஸ்கிறீம் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்த அந்த நான்கு வயது சிறுமியை ஜெரோமி அவதானித்தாள். அந்தக் காட்சியைக் கண்டதுமே அவள் கண்களுக்குள் ஈரம் கசிந்து கரைந்தது. தானும் தன் பாட்டியுடன் அப்படித்தானே சந்தோஷமாகத் திரிந்தோம் என்ற நினைவு வந்து தொண்டையை அடைத்தது.

அவள் தன் பாடசாலை விடுமுறை நாட்களில் வீட்டையொட்டிய அந்த பொட்டல் வெளியில் தன் தம்பிகளுடனும், மாமாவின் பிள்ளைகளுடனும் ஓடிப்பிடித்தும், பந்தடித்தும் விளையாடுவாள். அப்போது நாங்கள் போடும் கூச்சலையும் மேலோங்கிக் கொண்டு அலரிக்ஸ் ஐஸ்கிறீம் வண்டியின் இசையுடன் கூடிய கிணுகிணுப்புச் சத்தம் தூரத்தில் இருந்து வருவது கேட்கும். அடுத்த நிமிடம் அங்கே கப்சிப்பென்று அமைதி தோன்றிவிடும். கண்ணிமைக்கும் நேரத்துக்குள் அவர்கள் வீட்டுக்குள் பாய்வார்கள்.

முதலில் ஓடுபவள் ஜெரோமியாகத்தான் இருப்பாள். அவர்கள் ஓடிப்போய் அப்பாயியின் கழுத்தையும், இடுப்பையும் கட்டிப்பிடித்துக் கொள்வார்கள். அப்பாயிருக்கு இவர்களின் திருகுதாளங்கள், தில்லுமுல்லுகள் எல்லாமே நல்லா விளங்கும். முதலில் அவர் வாயிலிருந்து "இன்றைக்கு ஒருவருக்கும் ஐஸ்கிறீம் கிடையாது" என்ற வார்த்தைகள் தான் வரும். பிள்ளைகள் இந்த வார்த்தையைக் கேட்டு ஒரு போதும் சளைத்துப் போய்விட மாட்டார்கள்.

அவர்களின் பிக்கல்கள் பிடுங்கல்கள் எல்லாம் முடிவுக்கு வருவதற்கு முன்னே அப்பாயி தன் முந்தானையில் முடிந்து வைத்திருக்கும் நோட்டுக்களை எடுப்பார். பின் எத்தனை தலைகள் இருக்கின்றன என எண்ணி கணக்குப் பார்த்து சற்று அதிகமாகவே காசைக் கொடுப்பார். மிச்சக்காசை என்னை எடுத்துக்கொள்ளச் சொல்லிவிடுவார். அந்த பாசக்காரப்பாட்டி இன்று எனக்கு இல்லை என நினைக்கும் போது அழுகை அழுகையா வருது.

ஜெரோமிக்கு அந்த அம்மாவின் முந்தானையை பிடித்தவாறே கோணிக் கொனட்டிக் கொண்டு ஐஸ்கிறீமை சப்பிச் சுவைத்துக் கொண்டிருந்த அந்த சிறுமியைப் பார்க்க பொறாமையாக இருந்தது. அங்கு வருவோர் போவோர் எல்லாம் அந்தக் குட்டியின் கன்னத்தை வருடி 'அழகு' 'அழகு' என்று கூறி அவள் தோளைத் தட்டிவிட்டுச் சென்ற போது அதைப் பார்க்க பார்க்க ஜெரோமிக்கு எரிச்சல்....எரிச்சலாக வந்தது. தான் தன் அப்பாயியின் இழப்பைத் தாங்க முடியாமல் சோகத்தில் இருக்கும் போது அந்த சிறுபிள்ளை அவளது அம்மாவின்

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

முந்தானையை தொங்கிக்கொண்டு எல்லோருக்கும் அழகியாகக்காட்டி வலம் வந்து கொண்டிருந்தமை பொறாமையை மட்டுமல்ல எரிச்சலையும் கொண்டு வந்தது.

ஜெரோமி தான் வந்த நோக்கத்தையே மறந்துபோய் எதை எதைப் பற்றியோ யோசித்துக்கொண்டிருந்தாள். அம்மா என்ன பொருட்களை வாங்கிக் கொண்டுவரச் சொன்னாள் என்பதும் மறந்து போய் விட்டது.

ஞாபகத்தில் இருந்தவற்றை அவசர அவசரமாக எடுத்துக் கொண்டு காசாளர் கவுண்டரை நோக்கிச் சென்றாள். காசாளர் பணத்தைப் பெற்றுக்கொண்டு மீதிச் சில்லறையைக் கொடுத்தார். காசாளர் மீதிச் சில்லறையை சரியாகக் கொடுத்திருக்கின்றாரா என்று சரிபார்க்கக் கூட அவளுக்குத் தோன்றவில்லை. அவள் உள்ளம் விரக்திநிலைக்கு மெல்ல மெல்ல தள்ளப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது.

அவள் தன்னைச் சுற்றியிருந்த சுற்றுப்புறச் சூழலை மறந்தவளாய் சுப்பர் மார்க்கட்டின் படிகளில் இறங்கி நடந்தாள்.

அவள் வெளியில் வந்து வானத்தைப் பார்த்த போது அதுகூட கறுத்துப் போய் சூனியத்தையே பிரதிபலித்தது. ஏன் எனக்கு மட்டும் இந்த சோகம் வரவேண்டும்? எதற்காக நான் பாசம் வைத்திருந்த என் அப்பாயி என்னை விட்டுப் பிரிந்து செல்ல வேண்டும்? அவளுக்கு எல்லோர் மீதும் கோபம் கோபமாக வந்தது. எல்லோரும் வெறுப்புக்குரியவர்களாகத் தோன்றினார்கள்.

அப்போது யாரோ அவள் தோளைத் தொட்டு அவளை நிறுத்தினார்கள். அவள் ஏதோ வேறு உலகத்திலிருந்து திரும்பி வந்தவளாக தோளைத் தட்டியது யாரென்று பார்த்தாள். அதனை நிச்சயிக்க அவளுக்கு சில கணங்கள் பிடித்தன.

அது அவள் பாட்டி இறப்பதற்கு முன் இறுதிக் காலத்தில் பாட்டியின் அருகில் இருந்து அவர் தேவைகளைக் கவனித்துக் கொண்ட தாதி அனிதா. அவளைப் பார்த்ததும் ஜெரோமியின் முகத்தில் ஒரு புன்னகை மிகக் கஷ்டப்பட்டுத் தோன்றியது. அவளை சுகம் விசாரித்த அனிதா "கொஞ்சம் பொறு" என்று கூறிவிட்டு தன் கைப்பையை கிண்டித் துழாவி ஒரு அழகிய நகைப் பேழையை எடுத்து "பாட்டி தான் இறந்த பின்பு அதனை ஜெரோமியிடம் ஒப்படைத்து விடும்படி" கூறியதாகச் சொல்லி கொடுத்ததாகவும், தனக்கு இதுவரை அதற்கு சந்தர்ப்பம் வரவில்லையென்றும் கூறி அதனைக் கொடுத்தாள்.

ஜெரோமிக்கு உடனடியாக என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. அப்பாயி தன் வாழ்வின் இறுதி நேரத்திலும் தன்னைப் பற்றி சிந்தித்திருக்கிறார் என்று நினைத்தபோது சந்தோசமாக இருந்தது.

அப்பாயி அப்படி என்ன தனக்கு தந்து விட்டுப் போயிருக்கிறார் என்ற ஆவல் மேலிட அவள் அவசர அவசரமாக அந்த பேழையைத் திறந்து பார்த்தாள். அப்பேழைக்குள் நீல மாணிக்கம் பதிக்கப்பட்ட தங்க மோதிரமொன்று கண்சிமிட்டி மின்னிக் கொண்டிருந்தது. ஜெரோமியின் விரல்கள் அதனை மிகப் பவ்வியமாக வருடிப்பார்த்தன.

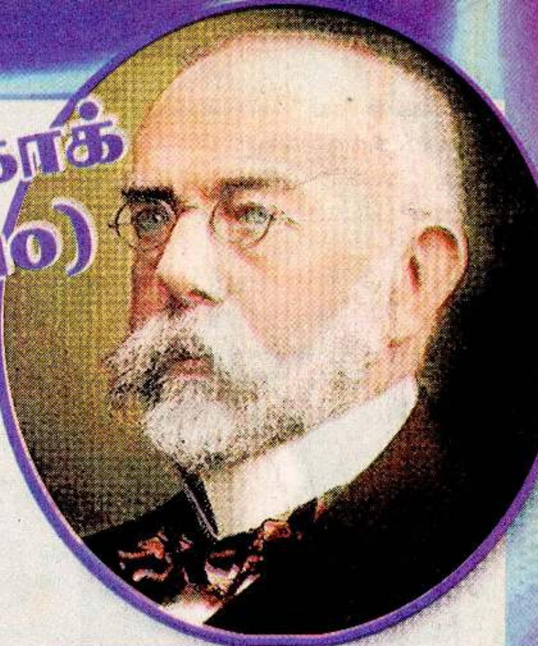
அதன்பின்தான் ஜெரோமிக்கு தன் எல்லா சோகங்களும் விலகிப் போனதுபோல் உணர்வு ஏற்பட்டது. அவள் தலையை நிமிர்த்தி அனிதாவுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டுமென்று பார்த்தாள். அனால் அனிதா அங்கிருக்கவில்லை. அவள் போய் வெகுநேரமாகியிருந்தது. இப்போது ஜெரோமி பழைய துடிப்பான ஜெரோமியாக மாறியிருந்தாள். அவளது அப்பாயி இறந்து போன பின்னரும் கூட அவளுடன் இருப்பது போன்ற உணர்வும் அவளுக்கு ஏற்பட்டது.

அவள் எதிர்பார்த்ததும் அதுதான். நம்பிக்கையற்று வீணாகப் போகிறதே என்று நினைத்த அவள் வாழ்க்கை மீண்டும் அவளுக்குக் கிடைத்து விட்டது.

அதை வைத்துக் கொண்டு இனிவரும் மொத்த வாழ்க்கையையும் வாழ்ந்து விடலாம் என்ற நம்பிக்கை அவளுள் துளிர்த்தது.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

ரொபர்ட் கோக் (1843–1910)



நுண்ணுயிர்கள் பற்றிய தெளிவான ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நவீன மருத்துவத்துறைக்கு வித்திட்டவர்

19 ஆம் நூற்றாண்டின் பின்னரைக் காலப்பகுதிதான் மருத்துவத்துறையின் துரித வளர்ச்சிக்கு வித்திட்ட காலப் பகுதி எனலாம். அக்காலப்பகுதியில் வாழ்ந்து, நவீன மருத்துவத்துறை மாபெரும் வளர்ச்சிக்கான காரணமாக இருந்த மருத்துவ முன்னோடிகளில் ரொபர்ட் கோக் அவர்களும் ஒருவர். காரணம், நுண்ணுயிரிகள் பற்றி அவர் மேற்கொண்ட தெளிவான ஆராய்ச்சிகள்தான் நவீன மருத்துவத்துறை மாபெரும் வளர்ச்சியை எட்டுவதற்குக் காரணமாக அமைந்தது.

ஏற்கனவே நுண்ணுயிரிகள் பற்றிய ஆய்வுகளை லீவன் ஹாக் அவர்கள் ஆரம்பித்து பல விஞ்ஞானிகள் அர்ப்பணிப்புடன் ஆய்வுப்பணிகளில் ஈடுபட்டு வந்தனர். அதனைத் தொடர்ந்து ரொபர்ட் கோக் என்ற மேதையும் நுண்ணுயிரிகள் பற்றிய ஆய்வில் தீவிரமாக ஈடுபட்டு சிகரம் தொட்டார் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

ரொபர்ட் கோக் எளிமையான முறையில் நவீன ஆய்வுக்கருவிகள் எதுவுமின்றி 'அந்தராக்ஸ்' எனும் தொண்டை அடைப்பான் நோய்க் கிருமிகளைப் பற்றி தீவிர ஆய்வில் ஈடுபட்டார். இதுவே இவரின் முதல் ஆய்வுப்பணியாகும். இவரது ஆய்வுகள் எதுவும் சாதாரணமானவையல்ல. மிகமிக நுட்பமானவை.

அதோடு ரொபர்ட் கோக் அவர்களுக்கு அழியாப் புகழைக் கொடுத்த மற்றொரு அம்சம் நுண்ணுயிரியல். அதாவது, Micro Biology எனும் துறையை ஒரு தனிப்பிரிவாக உருவாகுவதற்கு காரணகர்த்தாவாக விளங்கியமையாகும். இவர் நுண்ணுயிரியலின் தந்தை என இன்றும் போற்றப்படுகின்றார்.

தோற்றமும் இளமையும்

1843 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 11ஆம் திகதி ஜெர்மனியில் உள்ள ஹனோவர் நகரின் அருகே உள்ள கிளவுஸ்தால் என்ற ஊரில் ரொபர்ட் கோக் பிறந்தார். ஜெர்மனியின் கோட்டிஜென் பல்கலைக்கழகத்தில் மருத்துவம் படித்து 1866 இல் மருத்துவத்தில் முதுகலை

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

பட்டம் பெற்றார். பின் மருத்துவர் பயிற்சிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

பயிற்சி முடிந்தது. அதன் பின் சிறிது காலம் இராணுவத்தில் மருத்துவராகப் பணியாற்றினார். பிறகு உல்ஸ்டெயின் நகரில் தனியாக மருத்துவத் தொழில் நடத்தி வந்தார். அவ்வேளை எம்மி எராட் எனும் பெண்மணியை மணந்தார்.

அந்தராக்ஸ்

அக்காலத்தில் நோய்கள் பற்றியும், மருத்துவத்துறை பற்றியும் பல உண்மைகள் உலகிற்குத் தெரியாமல் இருந்தன. அதனால் மக்கள் பல விசித்திரமான நம்பிக்கைகளில் மூழ்கி இருந்தனர். அதுபோலவே உலகெங்கிலும் ஏற்பட்ட தொண்டை அடைப்பான் நோயால் ஆடு, மாடுகள் பலியாயின. மேய்ச்சல் நிலங்களில் இருந்தே தொண்டை அடைப்பான் நோய் பரவுவதால் அதற்கு தெய்வக்குற்றம்தான் காரணம் என மக்கள் நம்பினர்.

இச் சூழ்நிலையில்தான் பிரான்ஸ் நாட்டில் பாஸ்டியரும், ஜெர்மனியில் ரொபர்ட் கோக்கும் தங்கள் ஆய்வுகளைச் செய்து வந்தனர். இது ஒரு போட்டி மனப்பான்மை என்று கூடச் சொல்லலாம். 1881 இல் இலண்டனில் ஒரு முறை பாஸ்டியரே நேரில் சந்தித்து ரொபர்ட் கோக்கின் ஆய்வுகளைப் பாராட்டியிருக்கிறார். அந்தளவிற்கு கோக்கின் ஆய்வுகள் எளிமையானதாகவும், அதேவேளை திறமையானதாகவும் இருந்திருக்கின்றன.

அந்தராக்ஸ் நோய்க்கிருமிகளைப் பற்றி பல காலமாக ஆராய்ந்து வந்த ரொபர்ட் கோக் தனி ஒரு இடையீட்டுப் பொருளில் அந்த நுண்ணுயிரிகளை வளர்த்து அந்நுண்ணுயிரிகள் எப்படி பல்கிப் பெருகுகின்றன என்பதை அவ்

ஆய்வுக்கூடத்தில் வைத்தே நிரூபித்தார். இதற்கு 'தொங்கும் துளி' என பெயர் வைத்தார்.

கோக் முறை

நோய்க்கிருமிகளை ஒரு தனி இடையீட்டுப் பொருளில் வளர்த்து ஆராயும் முறை இன்றும் பெரிய ஆய்வுக்கூடங்களில் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இம் முறையை முதன்முதலாக ரொபர்ட் கோக் அவர்களே உருவாக்கினார். அதனால் இம்முறையை இன்றும் கோக் முறை என்றே

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

அழைக்கின்றார்கள். இதே முறையைப் பயன்படுத்தி காசநோய்க்கிருமிகளை ஆராய்ந்தார். இவ்வாறு ஆராய்ந்ததன் விளைவாகவே சிறிது காலத்தின் பின் அந்நோய்க்கிருமிகளை அழிக்க மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

பற்றீரியா பற்றிய ஆய்வு

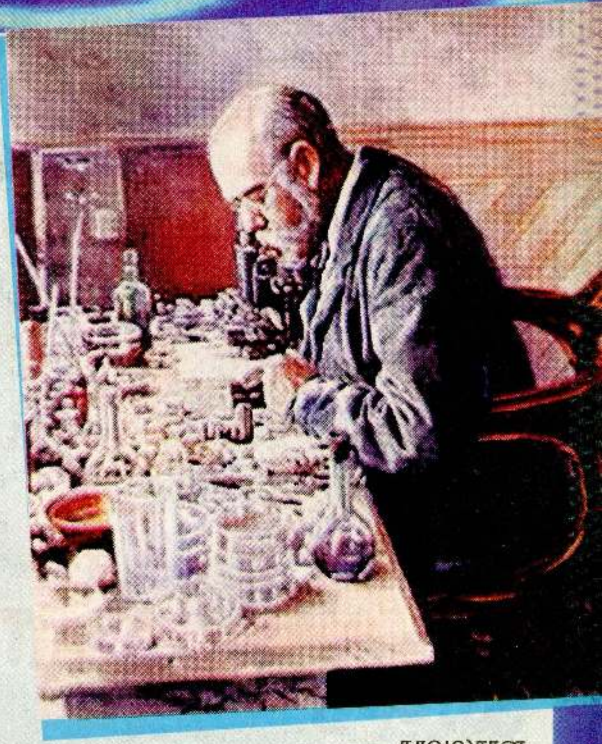
நோய்க்கிருமிகள் தொற்றிய சில மணிநேரத்திற்குள் உடலினுள் சென்று பல்கிப் பெருகி உடனே உயிர்களைக் கொல்கின்றன என்பதனை கோக் தெளிவுப்படுத்தினார். பற்றீரியாக்கள் இரு நாட்களில் மடிந்து போகின்றன. மடிந்த பின்னர் முட்டைகளில் இருந்து மீண்டும் பற்றீரியாக்கள் தோன்றுகின்றன என்பதனை அறிந்தார். அம்முட்டைகள் காற்றில் பரவி உயிரினங்களை கொல்கின்றன என்பதனை நிரூபித்தார்.

நோபல் பரிசு

1870 இல் அனிலின்டை என்ற இரசாயனப் பொருளைப் பயன்படுத்தி பற்றீரியாக்களுக்கு நிறமேற்றி ஆராயும் முறையையும் அறிமுகம் செய்தார். அவ்வாறு நிறமேற்றி ஆராயும்போது இலகுவாக பற்றீரியாக்களை இனம் கண்டுகொள்ள முடிந்தது. மைக்ரோஸ்கோப்பில் தெளிவாக அந்தந்த பற்றீரியாக்களைப் பார்க்க முடியும். அதை அப்படியே புகைப்படமும் எடுத்துக்கொண்டார். நுண்ணுயிரியின் உருவ அமைப்பை முதன்முதலில் புகைப்படம் எடுத்தவரும் கோக் அவர்களே.

1880 ஆம் ஆண்டு ஜெர்மனி அரசு இவருக்கு அனைத்து வசதிகளையும் கொண்ட ஓர் ஆய்வுக்கூடத்தை அமைத்துக் கொடுத்தது. காசநோயுடன் தொடர்புடைய எலும்புருக்கி நோய்க்குக் காரணமான பற்றீரியாக்களை கண்டுபிடித்ததற்காக 1905 ஆம் ஆண்டு நோபல் பரிசு வழங்கி ரொபர்ட் கோக் அவர்கள் கௌரவிக்கப்பட்டார்.

மருத்துவத்துறைக்கு பலவேறு அரிய பல பணிகள் புரிந்த மருத்துவ



காவலரான ரொபர்ட் கோக் 1910 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 28 ஆம் நாள் இவ்வுலக வாழ்வை நீத்தார்.

இரஞ்சித் ஜெயகர்

"என் உறவுக்காரவங்க வந்தா நீ சரியாவே கவனிக்கிறதில்லை"

"ஏன் அப்படி சொல்றீங்க என் மாமியாரை விட உங்க மாமியாரை தானே எப்பவும் நல்லா பார்த்துக்கிறேனே."

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

வைரஸ் தொற்றுக்களும் சித்தர் மருத்துவமும்

Dr. நடராஜலிங்கம்,
சித்தவைத்திய நிபுணர்

காலத்திற்கு காலம் தோன்றும் வைரஸ் தொற்றுக்கள் அக்காலம் முதற்கொண்டு இருந்துவரும் ஓர் உயிர் பறிக்கும், ஊனமாக்கும் நோயாகும். அண்மைக் காலமாக இந்நோய் அதிகரிக்கக் காரணம் மிகக் கடுமையான வெயிலும், அதீத மழையினால் ஏற்படும் கடும் குளிருமாகும். அத்துடன் நுளம்பு போன்ற நுண்ணுயிர் பெருக்கமும் காரணமாகி விடுகின்றன. இவ் வெப்ப அதிகரிப்புக்கு முற்பட்ட காலத்தில் கடும் வெயிலின் தாக்கத்தை தாங்கச் சக்தியில்லாதவர்களுக்கே நோயின் தாக்கம் காணப்படுவதுண்டு.

உதாரணம்: சிறுவர்களையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியற்றவர்களையும், உடற்பலவீனமானவர்களையும், இந்நோய் பீடிப்பதுண்டு. இதனால் சின்னமுத்து, கொப்பளிப்பான், காய்ச்சல், கூகைக்கட்டு, இளம்பிள்ளை வாதம் போன்ற நோய்கள் தாக்கி உடலினை தகுதியற்ற நிலைக்கு தள்ளிவிடுவதுண்டு.

இந்நோய் பீடித்தவர்கள் நோய் பூரண குணமடைந்த வேளையிலும் அவர்கள் பின்வரும் தகுதியீனமற்றவர்களாக காணப்படுவர்.

1. இதய பலவீனம்
2. நரம்புச் சோர்வு
3. சிந்திக்கும் திறனற்ற நிலைமை
4. இளம்பிள்ளை வாதத்தால் ஏற்பட்டால் கை, கால்கள் ஊனமாகி விடுவதுண்டு.

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

மேற்கூறப்பட்ட வகை நோய்கள் குறிப்பிட்ட வயதினரையும் உடற்தகுதியற்றவர்களையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியற்றவர்களையும் தாக்கி பெரும் பாதிப்பை விளைவிக்கின்றது. இந்நோய்த் தாக்கம் ஏற்பட்டவர்களின் குடும்பம் பெரும் அவலங்களை சந்தித்துக்கொண்டு இருக்கின்றது. இந்த வெப்ப அதிகரிப்பிற்கு மிகக் கடுமையான மழையினால் ஏற்படும் வைரஸ் தொற்றுக்களினாலும் பலவகைப்பட்ட வைரஸ் தொற்றுக்கள் ஏற்படுகின்றன.

1. டெங்கு நோய்
2. பன்றிக் காய்ச்சல்
3. பறவைக் காய்ச்சல் என்றும்,

இன்னும் பலவகையாகவும் கூறப்பட்டுகொண்டிருக்கின்றன. இன்றும் உருமாறும் வைரஸ்களுக்குப், பொருத்தமான மருந்து கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்ற காரணங்களைத் தேடுகின்றனர்.

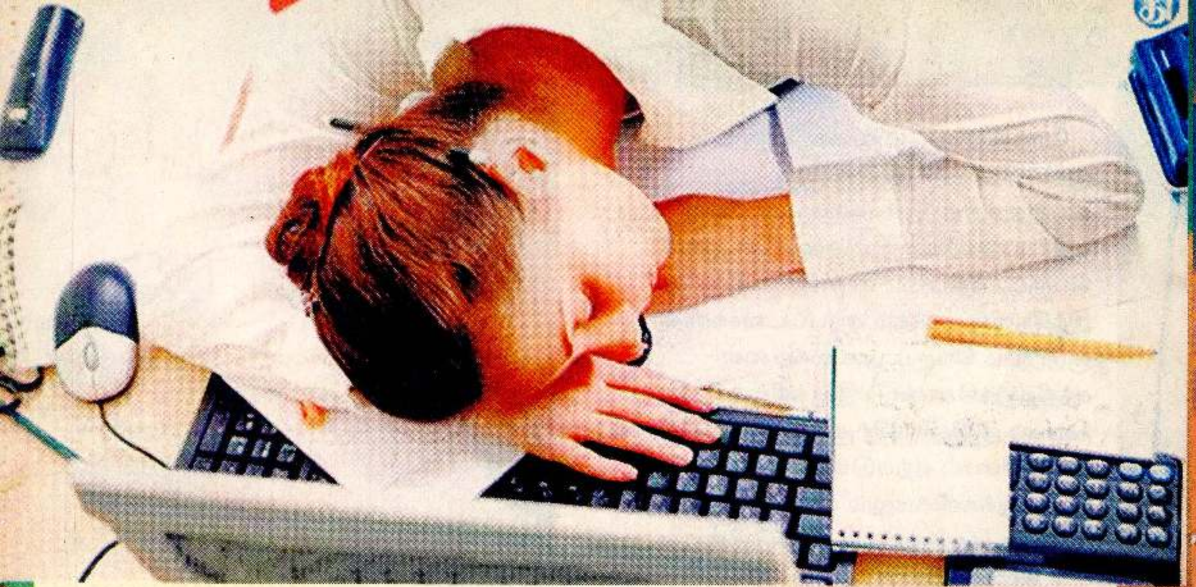
இப் பூமி பலவகைப்பட்ட உயிரினங் களைக் கொண்டதாகும். மனிதனுக்கு தோன்றும் நோய்கள் 4448 என்றும் இந் நோய்களுக்குப் பொருத்தமான மருந்துகள் சித்தர்களால் கூறப்பட்டது என்பதுதான் மருத்துவ வரலாறு. இம் மருத்துவ வரலாற்றினையும், சித்தர்களையும், ஞானிகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு, அவர்களுடைய மருத்துவ வழிமுறைகள் பின்பற்றப்பட்ட காலத்தில், அனைத்து மனிதர்களும் இயற்கை இறுதி நிலையை

தவிர, அனைவரும் சுகதேகியாக வாழ்ந்து வாழ்க்கையை முடித்தனர் என்பதுதான் உண்மையாகும். அன்தறய சித்தர்களின் வழிகாட்டுதலான மருத்துவ வழியினை விட்டு வாழ்வதன் பயன்தான் இன்று அனைவரும் நோய்வாய்ப்பட்டு தீர்க்க முடியாமல் வாழ்கிறோம்.

சித்தர் வழி மருத்துவத்தில் வைரஸ் தொற்றுக்கான சிகிச்சைகள்

மனிதனை பீடிக்கும் வைரஸ் தொற்றுக்கள் பலவகையாகக் கூறப்பட்ட போதும் சித்த மருத்துவத்தில் தேடி பார்த்ததில் ' மகாபிரசண்ட மாருதம்' என்ற மாமருந்தே கூறப்பட்டுள்ளது. இம் மருந்து பின்வரும் உயர் உயிர்ச்சத்துக்களைக் கொண்ட கனிப்பொருள்கள் கொண்ட சேர்க்கையால் ஆனது. அவை பின்வருமாறு;

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



1. சாதிலிங்கம்
2. இரச செந்தூரம்
3. சவ் வீரம்
4. இரச கற்பூரம்
5. நெல்லிக்காய் கெந்தகம்

போன்ற பல்சேர்க்கை மருந்தினால் அனைத்து விதமான வைரஸ் தொற்றுக்கள் இதயத் தடுமாற்றம் (Base Maker Lose) போன்ற நோய்களை குணமாக்கும் மிகப் பொருத்தமான மருந்தாக அமைகின்றது. இம் மருந்து எமது பாரம்பரிய மருத்துவ முறையில் அன்று தொட்டு பாவிக்கப்பட்டு வருகிறது. இம் மருந்து பல நோய்களுக்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்ட போதும், வைரஸ் தொற்றுகளுக்கும் பாவிக்கப்படுகிறது. அவையாவன:

1. இளம்பிள்ளை வாதம்
2. செங்குக் காய்ச்சல்
3. சின்னமுத்து
4. கூணகைக்கட்டு
5. குக்கல் போன்ற நோய்களுக்கு

பிரயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இம் மருந்து பாரம்பரிய முறையில் அன்று தொட்டு பாவிக்கப்படுகிறது. இன்று நம் தேசத்தில் அல்லலபடும் இலட்சத்திற்கு மேற்பட்ட டெங்கினால் பீடிக்கப்பட்ட அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் பயன் படுத்தப்படும் என்பது நிதர்சன உண்மை. இம்மருந்து செய்முறையினை B.M.A.R.I இடம் கையளித்து அவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றி அனைத்து வைரஸ் தொற்றுகளையும் நம் தேசத்தில் இல்லாதொழிக்கலாம் என்பது எனது பணிவான கருத்து.

ஒவ்வொரு மருத்துவத் துறையிலும் ஆற்றலுள்ள மருந்துகள் இருக்கவே செய்கின்றன. ஆனாலும் இச் சிகிச்சை முறையானது நோயாளர்களை சென்றடைய விடாது சில தடங்கல் களும் உருவாக்கபடுகின்றன. இந்நிலைமையினை இல்லாமல் செயற்பட, அனைவரும் ஒன்றிணைந்து நடைமுறைப்படுத்த முற்படுவோமானால், மனிதகுலம் அனைத்து நோய்களில் இருந்து விடுபட எந்தத் தடங்கலும் இல்லை.

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

விவாகரத்து செய்தவர்களுக்கு மாரடைப்பு அபாயம் அதிகம்

தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் ஈடுபடுபவர்களை விட விவாகரத்து செய்தவர்களில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகம் காணப்படுகின்றதென அமெரிக்க மருத்துவ ஆய்வொன்றில் தெரியவந்துள்ளதென அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகம் அறிவித்துள்ளது.

இந்த ஆய்வுக்கென அமெரிக்க தம்பதிகள் 16 ஆயிரம் பேர் 20 வருட காலத்துக்கு ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டு கவனிக்கப்பட்டு வந்துள்ளனர். இவர்கள் 45 முதல் 80 வயது வரையிலான தம்பதிகள் ஆவர். இந்த ஆய்வின் பிரகாரம் இரண்டு தசாப்த காலத்தில் விவாகரத்து செய்து கொண்டவர்கள், தற்போதும் மகிழ்ச்சியாக தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் ஈடுபடுபவர்கள் ஆகிய இரு சாராரின் உடல் நிலைமைகள் மருத்துவப் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டன. இதன்படி விவாகரத்தான பெண்கள் இப்போதும் சேர்ந்து தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் பெண்களிலும் பார்க்க 24% சதவீதம் அதிகமாக மாரடைப்பு நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளமை தெரியவந்துள்ளது. மற்றும் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட கணிசமான பெண்கள் இரண்டாம் முறையும் விவாகரத்து செய்துள்ளமை தெரிய வந்துள்ளது.

இத்தகைய பெண்களுக்கான மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் 77% மாக உயர்ந்து காணப்படுகின்றமையும் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

மேலும் ஒருமுறை விவாகரத்து செய்துகொண்ட பின் மீண்டும் மறுவிவாகம் செய்து கொண்டவர்களின் மாரடைப்பு தொடர்பான அபாயமும் அதிகமான தாகவே உள்ளதென குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதே விதத்தில் திருமணம் செய்துகொண்ட ஆண்களில் விவாகரத்து செய்துகொண்டதன் பின்னர் அவர்களின் மாரடைப்பு நோய் அபாயம் தொடர்பிலும் ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

அதன் பிரகாரம் திருமணம் செய்துகொண்டு மகிழ்ச்சியாக குடும்பம் நடத்துபவர்களை விட விவாகரத்து செய்துகொண்டவர்களில் மாரடைப்பு நோய் வருவதற்கான அபாயம் 30% அதிகமானதாகும் என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதேபோல இவர்களில் மீள் திருமணம் செய்துகொண்டு குடும்பம் நடத்தியவர்களில் கணிசமானவர்களுக்கு இத்தகைய மாரடைப்பு அபாயம் குறைந்து போயுள்ளது.

ஆரெஸ்ஜீ

"உங்க மனைவி காணமப் போன தால குடுகுடுப்புக்காரனுக்கு ஏன் காசு கொடுக்கனு"

"அவன் ரெண்டு நாளைக்கு முன் னுக்கே வந்து வாசலில் சொல் லிட்டான் நல்லா காலம் பொறக் கப்போகுதுனு."

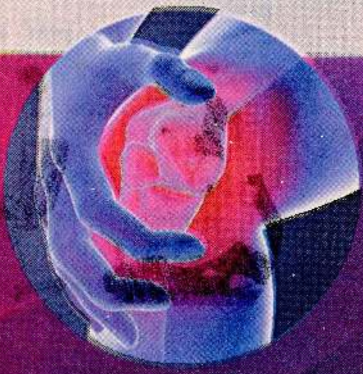
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கிறீம் கிரெக்கர் சாப்பிடலாம்

பதினைந்து வயதாகியும் பெரியவளாகவில்லை

மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்

எஸ். திரேஸ்



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

- முழங்காலில் சத்தம்
- புத்திக்கூர்மையில் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை
- உடற்சமநிலை பாதிப்பு
- தொடர்ச்சியான இருமலால் நுரையீரல் பாதிப்பு

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

முழங்கால் மூட்டில் இருந்து 'படக்' கென்று சத்தம் வருகின்றது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 65. நான் ஓய்வுபெற்ற அரச நிர்வாக அதிகாரி. அண்மைக்காலம் முதல் எனது கை மூட்டு, தோற்பட்டை மற்றும் முழங்கால் மூட்டு என்பவற்றை மடிக்கும் போது 'படக்' என்ற சத்தம் வருகின்றது. வேறு எந்த உடல் உபாதையும் இல்லை. இத்தகைய நிலை பின்னாட்களில் அதிகரிக்க இடமுண்டா? இதனைக் கட்டுப்படுத்த ஏதேனும் முறைகள் உண்டா? இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

எஸ்.கந்தசாமி, திருகோணமலை.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் நடக்கும்போது சத்தம் ஏற்படுவதாயின் இது விடயமாக சற்று தேடிப்பார்க்க வேண்டும். இதனடிப்படையில் முழங்காலிலுள்ள முட்டி எலும்பு (காட்லேஜ்) தேய்வடைந்திருக்கலாம். அப்படியானால் உடற்பயிற்சி மூலம் அதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இதற்கு மருந்து வகைகள் தேவையில்லை.

அதுமட்டுமன்றி தோற்பட்டையை அண்மித்த பகுதியில் சத்தம் வந்தால் அது எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. காட்லேஜ் தேய்வடைந்துள்ளதா என்பதை அறிந்துகொள்ள வைத்தியப் பரிசோதனை செய்வதே சிறந்தது. அப்போது மருந்து எதுவுமின்றி நோயைக் கட்டுப்படுத்த உடற்பயிற்சி மற்றும் அன்றாட நடவடிக்கைகளின்போது என்ன செய்ய வேண்டுமென விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

Dr.ஹரிந்து விஜேசிங்க,
மூட்டு மற்றும் மூட்டுடன்
தொடர்புடைய நோய்கள்
தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

உடலின் சமநிலை இல்லாமல் போயுள்ளது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு 48 வயது. கடந்த 23 வருடங்களாக எனக்கு காது கேட்கும் சக்தி குறைவாக உள்ளது. இதற்காக வைத்திய ஆலோசனையை நாடினேன். அப்போது தலையில் கட்டியொன்று உள்ளது அதனை சத்திர சிகிச்சை மூலம் நீக்குமாறு கூறினார்கள். அதனடிப்படையில் சத்திரசிகிச்சை மூலம் கட்டியை அகற்றினார்கள். ஆனால், காது கேட்டல் குறைபாடு அதே விதத்திலேயே உள்ளது. தற்பொழுது எனது காலின் பெரு விரலை தரையில் வைத்து நடக்க கஷ்டமாக உள்ளது. கால் அடிப்பாதம் எரிச்சலாக உள்ளதோடு உள்ளங்கையுடன் விரலும் விறைத்துக் காணப்படுவதோடு எரிவாகவும் உள்ளது. காலின் முழங்கால் வரை விறைத்துப் போயுள்ளது.

தலையிலும் ஏதோ ஒரு சத்தம் கேட்கிறது போன்ற உணர்வு, இடது பக்க அக்குள் பகுதி மின்சாரம் தாக்கியது போன்று விறைத்து உள்ளது. இதனை விட நிற்க முடியாமல் இருக்கிறது. உடலின் சமநிலை அற்றுப் போயுள்ளது. நடக்கவும் முடியாமல் உள்ளது. சத்திரசிகிச்சையின்றி தலையிலுள்ள கட்டியை நீக்கமுடியாதா நான் யாரிடம் ஆலோசனைப் பெற வேண்டும்?

எம்.ஷண்முகலிங்கம், பருத்தித்துறை.

பதில்: காது கேட்டல் குறைபாடு மற்றும் தலையில் சத்தம் கேட்டல் என்பன உடலின் சமநிலை அற்றுப்போதல் என்பன சிறு மூளையை அண்டிய பகுதியில் ஏற்பட்டுள்ள கட்டி காரணமாகவே ஏற்படுகிறது. ஆனாலும் நீங்கள் கட்டி சத்திரசிகிச்சை மூலம் நீக்கப்பட்டது என முதலில் குறிப்பிட்டிருக்கிறீர்கள். திரும்பவும் சத்தி

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

ரசிகிச்சையின்றி கட்டியை நீக்க முடியாதா என கேட்டிருக்கிறீர்கள். இதனால் பிரச்சினை தெளிவின்றி உள்ளது. ஆனால், கட்டியொன்று இருக்கின்றது என்றால் அதனை சத்திரசிகிச்சை மூலமே நீக்க வேண்டும். அதனை நீக்கினாலும் காது கேட்டல் குறைபாடு குறையும் எனக்கூற முடியாது. ஆனால், அக்கட்டியை நீக்காவிடில் வேறு பாரதூரமான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

இவ்வனைத்தும் நோய்க்கான சிகிச்சை பெறுவதற்கு நரம்பியல் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை நாடி ஆலோசனைப் பெறவும்.

Dr.பிம்சர சேனாநாயக்க,
நரம்பு நோய்த் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

கேஸ்ரைட்டிஸ் இருப்பதால் உடற்பயிற்சிக்கு முன்பு கிரீம் கிரேக்கர் பிஸ்கட் இரண்டினை உண்ணவும்

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 38. 38 கிலோகிராம் எடையைக் கொண்டவள். நான் ஐந்து நாட்களும் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்வேன். இதற்காக யோகா மற்றும் வேறு உடற்பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடுவேன். எனது தொண்டையில் வலி ஒன்று ஏற்பட்டு என்டஸ்கோப்பி பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டேன். எனக்கு கேஸ்ரைட்டிஸ் ஏற்பட்டுள்ளதாக வைத்தியர் குறிப்பிட்டார். அது மட்டுமன்றி உணவு உட்கொள்ளும்போது அதிக பசி ஏற்படுவதற்கு முன்பே உணவினை உட்கொள்ளுமாறும் வைத்தியர் ஆலோசனை வழங்கினார். உடற்பயிற்சி செய்ய முன்பு, காலை உணவு உட்கொண்ட பின்பு உடற்பயிற்சி செய்யலாமா? என்பதைக் குறிப்பிடுக.

கே.புஸ்பலதா, கண்டி.

பதில்: சாதாரணமாக உணவு உட்கொள்ள முன்பு உடற்பயிற்சி செய்வதாயின் அதனை பொறுத்துக்கொள்ளக்கூடிய சக்தி இருக்கின்றது என நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். ஆனால் அந்த நம்பிக்கை இல்லையென்றால் உங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பு கிரீம் கிரேக்கர் பிஸ்கட் இரண்டு மற்றும் தண்ணீர் அரை கோப்பை என்பவற்றை எடுத்த பின்பு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம்.

மேலும் நீங்கள் நித்திரை கொள்ளும்போது தலைப்பகுதியை சற்று உயர்த்தி வைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யவும். இதனால் வயிற்றுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் குறையக்கூடும். ஆனாலும் உங்கள் நிறையை யோசித்துப் பார்க்கும்போது நீங்கள் மெல்லிய தோற்றம் கொண்டவராக இருக்கக்கூடும். இதனால் உடற்பயிற்சி தொடர்பாக பிரச்சினை ஏற்படக் கூடும். உயரத்திற்கு ஏற்ப நிறை உள்ளதா? என்பதை நீங்கள் சற்று கவனத்திற் கொண்டு தேடிப் பார்க்க வேண்டும். இதனால் உடற்பயிற்சி நிபுணத்துவ ஆலோசகர்களின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

Dr.ரனில் ஜயசேன,
பொது நோயியல் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

மூன்று மாதங்களாக இருமல் காணப்பட்டால் நுரையீரல் தொடர்பான நோய் ஏற்படலாம்

கேள்வி:

வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 17. மூன்று மாதங்களாக தொடர்ச்சியாக இருமல் காணப்படுகின்றது. இதற்காக சிகிச்சை செய்தபோதும் குணமாகவில்லை. திரும்பவும் இருமல் ஏற்படுகிறது. இது

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

தாழ்த்தும்போது நுரையீரலுக்கு அதிக பாதிப்பு ஏற்படலாம். அப்போது சிகிச்சை செய்வது கடினம். இதனால் நீங்கள் களுத்துறை, நாகொட வைத்தியசாலையில் சுவாச தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய அலகிற்கு சென்று, அங்கு விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனைப் பெறவும்.

Dr.துஸ்யந்த மெதகெதர,
சுவாச நோய்த் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

பதினைந்து வயதாகிவிட்டபோதும் பெரியவளாகவில்லை

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 15 என்றபோதும், ஏனைய என் வயதுடைய பிள்ளைகள் எல்லாம் வயதுக்கு வந்துவிட்டபோதும் எனக்கு இன்னமும் அந்த பாக்கியம் கிட்டவில்லை. இதன் காரணமாக இக்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாலியல் தொடர்பான மாற்றங்கள் மற்றும் உடல் அங்கங்களில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் என்பனவும் ஏற்படவில்லை. இதனால் நான் உடல், உள ரீதியில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். இது தொடர்பில் நான் என்ன செய்யவேண்டும்? ஏதேனும் வைத்திய சிகிச்சைக்கு உட்பட வேண்டுமா? என்பதை அறிய ஆவலாக உள்ளேன்.

சுகவாழ்வு வாசகர், பதுளை.

பதில்: வயதுக்கு வந்தடைதல் என்பது தொடர்பில் குறிப்பிடுவதற்கு முன்னர் நீங்கள் ஆண்/ பெண் என்பதில் எந்தவகை என்று குறிப்பிடவில்லையாதலால் அதனை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

என்றபோதும் பெண் பிள்ளையின் பிறப்பு உறுப்பில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் கொண்டு பெரியவளாகிவிட்டாள் என்று கணிப்பிடுவார்கள். இது வயது 11 – 13 வரையுள்ள காலத்தில் ஏற்படுகின்றது. இக்காலத்தில் அரைப்பகுதிக்குள் முடி வளர்தல், மார்பகத்தில் மாற்றம் ஏற்படுதல் என்பன ஏற்படும். ஆண்பிள்ளையாயின் மீசை முளைத்தல், குரலில் மாற்றம் உண்டாதல். அரைப்பகுதியில் முடி வளர்தல்

எனக்கு பெரிய பிரச்சினையாக உள்ளது. இதற்காக நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

எஸ்.எம்.றிசானா, களுத்துறை.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் தொடர்ச்சியாக மூன்று மாதங்களுக்கு இருமல் காணப்படுமாயின் இது விடயமாக நீங்கள் கூடிய கவனம் எடுக்க வேண்டும். இது எந்த வகை நோய்க்குரியது என மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும்.

நுரையீரலை அண்டிய நோய்கள் பல உள்ளன. இதற்கமைய ஆஸ்த்துமா, காசநோய் போன்ற நுரையீரலுடன் தொடர்புபட்ட பல நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதனால் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இருமல் தன்மை எத்தகையது என்பதை மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து பார்த்தப் பின்பே கண்டறிய முடியும்.

சிகிச்சை மூலம் குணமாக்கக்கூடிய நோய் நிலைமை காணப்படுவதால் மிக விரைவில் சிகிச்சைக்கு உட்படவும். காலம்

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

என்பன ஏற்படும். இரண்டு பிரிவினரிலும் நிறை அதிகரித்தல் ஏற்படும். இவற்றுக்கு மேலதிக எதிர்பாலினர் மீது உந்துதலும் கவர்ச்சியும் ஏற்படும். இத்தகைய அறிகுறிகள் ஏதும் ஏற்பட்டிருக்காவிட்டால் நீங்கள் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை அணுகி ஆலோசனைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

Dr.ஆரியசேன யூ கமகே,
விசேடத்துவ சமூகவியல் மருத்துவ நிபுணர்

புத்திக்கூர்மையில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது வயது 23. இன்னமும் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன். எனது முக்கிய நோக்கம் க.பொ.த (உ/த) பரீட்சையில் உயிரியல் பிரிவில் மூன்று A பெறுபேறுகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்பதாகும். ஆதலால் மிகச்சிரமப்பட்டு அர்ப்பணிப்புடன் கடுமையாகப் பாடங்களைப் படித்தேன். என்றபோதும் இரண்டு முறை எடுத்தும் என்னால் மூன்று 'எஸ்' சித்திகளை மாத்திரம்தான் பெற முடிந்தது. ஆதலால் எனது புத்திக்கூர்மையில் ஏதோ கோளாறு இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. என்னுடன் சேர்ந்து ஒரே ஆசிரியரிடம், ஒரே பாடத்தினை படித்த எனது நண்பர்கள் மூன்று A க்களைப் பெற்று சித்தியெய்தி இருக்கிறார்கள். என்னைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் என்னளவுக்கு படிப்பில் இவ்வளவு அக்கறையெடுத்துக் கொண்டார்கள் என்று கூற முடியாது. ஆதலால் இந்த மனச் சிக்கலில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஏதேனும் மார்க்கம் உண்டா?

கே.செல்வி, மட்டக்களப்பு.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள விடயம் சாதாரணமாக படிக்கும் பிள்ளைகளிடத்தில் காணப்படும் ஒரு பிரச்சினைதான். க.பொ.த (உ/த) பரீட்சையில் உயிரியல் பாடநெறிக்குத் தெரிவாவதற்கு, க.பொ.த (சா/த) பரீட்சையில் சிறந்த பெறு பேற்றினை பெற்றிருத்தல் வேண்டும். அதனை வைத்து நோக்கும் போது உங்கள் புத்திக் கூர்மையில் எந்தக் குறைபாடும் இல்லை என்ற தீர்மானத்துக்கு வரலாம்.

என்றபோதும் உங்களது கல்வி நடவடிக்கைகள் எத்தகையன என்பது தொடர்பில் சிக்கல்கள் காணப்படலாம். அதேபோல் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்கும் விதம், பாடங்கள் தொடர்பான உங்களது செயற்பாடுகள், மீளாய்வு நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றில் குறைபாடுகள் காணப்படக்கூடும். இவற்றைத் தவிர வேறு பிரச்சினைகள் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. எனவே மனதை குழப்பிக்கொள்ளாமல் தொடர்ந்து முயற்சியில் ஈடுபட்டால் வெற்றி நிச்சயம்.

Dr.காம்பிர ஹரிச்சந்திர,
மனோவியல் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்.

"கோபு உன் தந்தை மாதம் 1000 ரூபாய் சம்பாதிக்கிறார் அதில் பாதியை உன் அம்மாவிடம் தருகிறார். அப்படியென்றால், உன் அம்மாவிற்கு என்ன கிடைக்கும்"

"ஹார்ட் அட்டாக் சார்"

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

இரத்த அழுத்த நோய்

Dr.ஏ.சந்திரசேகரம் (MBBS)

பிரஷர் என்கின்ற சொல் உயர்குருதி அழுத்தத்திற்குப் பாமர மக்களிடையே வழக்கிலுள்ள பதம் ஆகும். சாதாரண மக்கள், சிறிது தலைச்சுற்று, தலைவலி, உடல் களைப்பு தோன்றினால் அக்குணங்குறிகள் உயர் குருதியமுத்தத்தினால் ஏற்படுவதாகக் கருதி, பிரஷர் இருக்கோ என்கின்ற அளவுக்குக் கிலியோடு கூடிய சந்தேகத்தைக் காட்டுகின்றனர்.

இவ்வாறான பயப்பிராந்தியைச் சில போலி மருத்துவர்கள் சாக்காகக்கொண்டு எல்லா நோயாளிக்கும் 'பிரஷர்' காணப்படுவதாக அறிவுறுத்தி வைத்தியம் பார்க்கும் நிலையும் உண்டு.

எனவே, 'பிரஷர்' என சாதாரண மக்களிடையே அச்ச உணர்வுடன் நோக்கப்படுகின்ற 'உயர் குருதியமுத்த நோய்' பற்றித் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் அத்தியாவசியமாகும்.

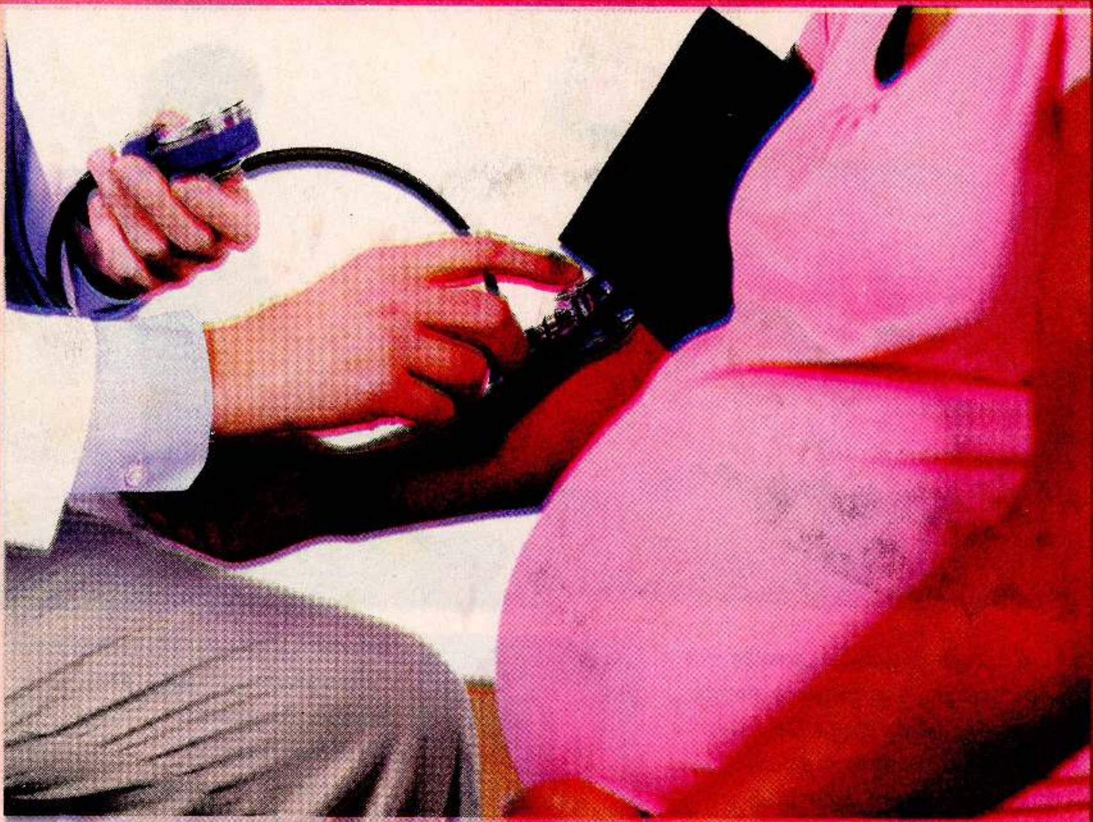
பிரஷர் என்ற சொல் ஆங்கில "High Blood Pressure" என்ற பதத்தின் திரிபே ஆகும். அழகு தமிழில் சொல்வதானால் "உயர் குருதியமுத்தம்" எனலாம்.

உயர் குருதியமுத்தம் என்பது சாதாரணமாகக் காணப்படும் குருதியமுத்தத்தைக் காட்டிலும் அதிகம் என்பதே ஆகும். சாதாரண குருதி அமுக்கம் வளர்ந்தவருக்கு 120/80 ஆகும்.

எனினும், இக்குருதியமுத்தத்தின் சாதாரண பெறுமதி வாழ்க்கை முறை, குருதியமுக்கத்தைக் கணிக்கின்றபோது நோயாளியின் மனநிலை, வயது ஆகியவற்றைப் பொறுத்து வேறுபடலாம். ஒரு நோயாளி உயர் குருதியமுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா? என்கின்ற முடிவை மிகவும் கவனமாக எடுக்க வேண்டும்.

குழந்தை பெறுகின்ற கர்ப்பிணிப் பெண்களில் சில சமயங்களில் குருதியமுத்தம் அதிகரிக்கும். இது Pre Eclampsic Toxemia in Pregnancy என அழைக்கப்படும். கர்ப்பிணிக் காலத்தில் ஏற்படும் உயர் குருதியமுத்தம் குழந்தை பிறந்து சில நாட்களில் நீங்கிவிடும். எனினும், கர்ப்பிணி காலத்தில் இது ஆபத்தான நோய் ஆகும்.

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



சாதாரணமாக சிஸ்டோலிக் குருதிய முக்கம் 140 mm Hg வரை சந்தர்ப்ப சூழ் நிலையைப் பொறுத்து உயரலாம். சிஸ் ரோலிக் குருதி அமுக்கம் என்பது இதயம் சுருங்குகின்றபோது உருவாகும் குருதி அமுக்கமாகும்.

குருதியமுக்கம் பயம், பிரச்சினைகள், கடினமான வேலை ஆகியவற்றின் பின்னே கணிக்கப்பட்டால் அதிகூடிய பெறுமா னத்தைக் காட்டலாம்.

குருதியமுக்கம் அதிகரிப்பதற்குப் பல் வேறு காரணங்கள் உண்டு. எனினும், ஒருவரில் பின்னணியில் நோய்க் காரணி எதுவுமின்றி குருதியமுக்கம் அதிகரிக் கலாம். இதுவே ஆங்கிலத்தில் Essential Hypertension என அழைக்கப்படுகின்றது.

கானில் சுரப்பிகள் சிலவற்றில் ஏற்படும் நோய்கள், சிறுநீரக நோய்கள் ஆகியவற்றி னாலும் உயர் குருதியழுத்தம் ஏற்படலாம். எனவே, இளம் பராயத்தில் உயர் குருதிய முத்தம் ஏற்படுமாயின் அதற்கான காரணம் யாதென அறிய வேண்டும்.

முதியவர்களிலும் இவ்வாறான காரணங் களைச் சந்தேகிக்குமிடத்தில் தேடிப்பார்க்க வேண்டும்.

* வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் மருந்து உட்கொள்ளல்.
* உப்புச் சார்ந்த உணவுகளையும் கொலஸ்ட்ரோல் மிகுந்த பதார்த்தங்க ளையும் தவிர்த்தல்.
* நீரிழிவுநோய் இருப்பின் அதனைக் கட் டுப்படுத்துதல்.
* சீரான உடல் நிறையைப் பேணுதல்.
* புகைபிடிக்காமை.
* மருத்துவத்தன்மையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
* மன இறுக்கத்தைத் தவிர்த்தல்.
* தேகப்பயிற்சி செய்தல், யோகாசனத்தைக் கடைப்பிடித்தல்.
* பொற்றாசியம் அதிகமுள்ள உணவுகளான செவ்விளநீர், தோடம்பழம் ஆகியவற்றை உண்ணுதல். (சிறுநீரக நோயுள்ளவர்களுக்கு இது ஆகாது.

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

மனமும் தெய்வ நிலைகளும்

Dr. எம்.ஆர். சாஜஹான் B.D.S

கடவுள் ஒருவரே, அவரே எல்லாவற்றுக்குள்ளும் உள்ளார். அவர் கோயில், மாதா கோயில், பள்ளிவாயில் இங்கு தான் இருப்பார் என்று அவசியம் இல்லை. அவர் எங்கும் இருப்பார். சமுத்திரத்திலும் இருக்கலாம். ஏன் சாக்கடையிலும் இருப்பார். அதனால்தான் சாக்கடை சாமியார், அழுக்கு மூட்டை சாமியார் எனப் பலர் பல பெயர்களில் புகழடைகிறார்கள். இறைவனுக்காகக் கட்டப்பட்ட ஆலயங்களில் தேடுவதும், அழுக்கு மூட்டை குவிந்திருக்கும் பூலோக சாக்கடையில் தேடுவதும் உங்கள் இஷ்டமே.

பிராணன் தன்னுள் விரியும்பொழுது மனமாகவும், அதுவே தன்னுள் சுருங்கும்பொழுது பிராணனாகவும் உள்ளது.

சிவனுள் பிராணன் நிற்கும்பொழுது அர்த்தநாரீஸ்வரர் என்றும், அவரே மகா விஷ்ணுவாகவும்,

சிவனுள் பிராணன் பிரிந்து நிற்கும்பொழுது விஷ்ணுவாகவும்,

பிராணன் சிவத்துக்குள் நுழையும்பொழுது சிவனே சிவமாகவும், சிவசக்தியாகவும்,

பிராணன் தன்னுள் பிரிந்து, ஜீவனுடன் இணையும் நிலை இராமனாகவும்,

பிராணன் சூரியனுடன் இணையும் நிலை இராவணனாகவும்,

பிராணன் கருவிருக்கும் பொழுது சிசுபாலனாகவும்,

பிராணன் கோபியருடன்– இளம் பெண்களுடன் இருக்கும்பொழுது கிருஷ்ணனாகவும்,

பிராணன் குழந்தையினுள்ளிருக்கும் பொழுது கண்ணனாகவும்,

பிராணன் பூமியிலிருக்கும பொழுது, மதுராநகர கம்சனாகவும்,

பிராணன் காம கடாட்சத்தில் உள்ளபொழுது, காம தேவனாகவும்,

பிராணன் எல்லோரையும் நாட்டாமை செய்யும்பொழுது பெருமாளாகவும்,

பிராணன் சிவப்பிரம்மத்துக்குள்ளிருக்கும்பொழுது, முருகனாகவும்,

பிராணன் சக்திக்குள்ளிருக்கும்பொழுது, விநாயகராகவும்,

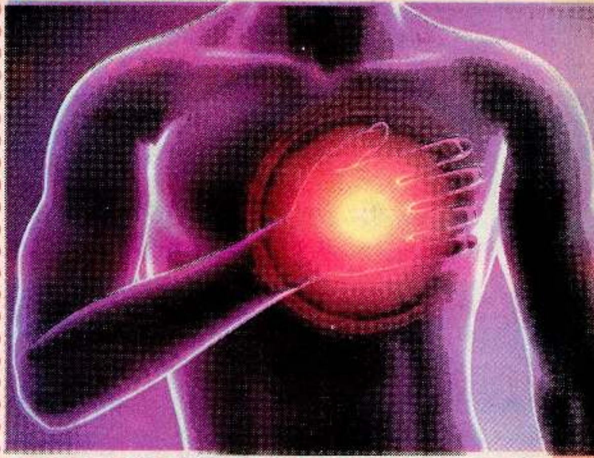
பிராணன் காற்றுக்குள்ளிருக்கும்பொழுது, அனுமனாகவும்,

பிராணன் அணுவிற்குள் இருக்கும்பொழுது பிரபஞ்சமாகவும்,

பிராணன் இருட்டுக்குள் இருக்கும்பொழுது ஊதா வண்ண சந்திரனாகவும்,

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

பிராணன் தனித்திருக்கும்பொழுது, இருளை தன் அடி பாகத்தினுள் அடக்கி, வானவில் போன்று அரை வட்டவடிவ "பரிபூரணா சந்திரனாக" உள்ளார்.



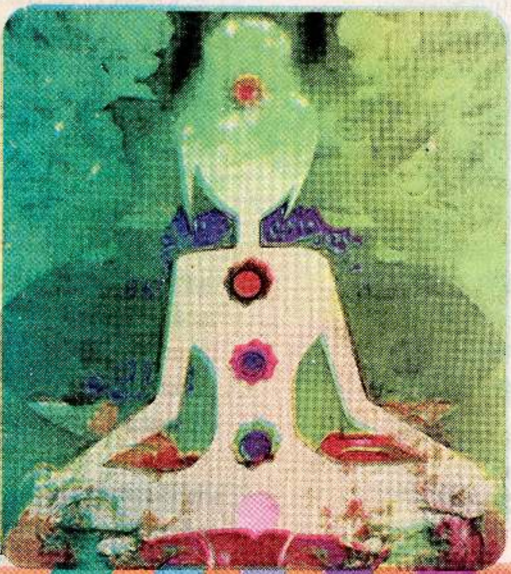
சிவம்: சிவம் என்பது அசையா நிலையில் காட்சிப்பொருளாகவும், எல்லாவற்றையும் உணரும் மெய்ப்பொருளாகவும், உலகில் நடக்கிற காரண காரியங்களுக்கும், வாழ்க்கை எனும் நாடகத்திற்கு கருவாகவும், குருவாகவும், குணங்களில் சாத்வீகமாகவும் உள்ளது.

ஆக்ஞை சக்கராவிலிருந்து சிவன் இரு பகுதிகளாக சிவன் எனவும், சிவசக்தி எனவும் பிரிந்து சிவன் நிலைத்திருக்க, சிவசக்தி அரை வட்ட வடிவில் கீழிறங்குகிறது. சிவசக்தியே சிவனின் மனமாகவும், மற்ற எல்லாவற்றிற்கும் தாயாகவும், தந்தையாகவும் செயல்படுகிறது.

சக்தி என்பது, உலகியல் ஆசையின் மொத்த வடிவமாகவும், எல்லா தோற்றங்களுக்கும், உயிர்களுக்கும் அன்னையாகவும், ஆட்சி செய்பவராகவும், குணங்களில் ராஜோகுணம், தமோ குணமாகவும், பிரம்மம்மாகவும் உள்ளது.

சிவசக்தி: சிவத்தின் தன்மையிலிருந்து மாறுபடுவதால், சிவத்திற்கு இணையாக நிற்கமுடியாமல் சிவசக்தி கீழிறங்கும்பொழுது, இரு பகுதிகளாக மாறுகிறது. ஒன்று, எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனமான ஜீவனாகவும், மற்றொன்று, ஏற்றுக்கொள்ளும் மனதிற்கு எதிர்மறையான சக்தியாகவும் மாறுகிறது.

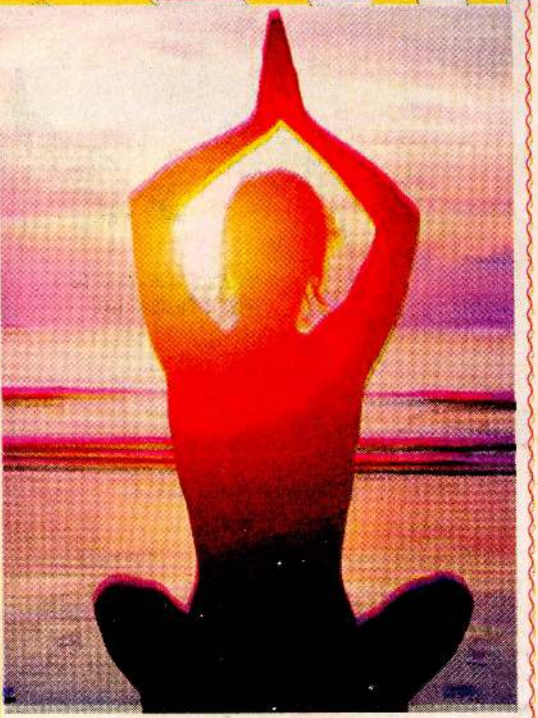
இவ்விரண்டு குணங்களும் இணைந்திருக்கும் பொழுது ஜீவசக்தி எனவும் அழைக்கப் படுகிறது. இந்த ஜீவசக்தியே உயிருடலாகக் காட்சி தருகிறது.



ஏற்றுக்கொள்ளும் மனம் எல்லாவற்றையும் உணர்ந்து, அறிந்து கொள்ளுமே ஒழிய செயல்படுவது இல்லை. எதிர்குணம் கொண்ட மனம் நடக்கும் எல்லா விடயங்களுக்கும் ஓர் எதிர்மறை நிகழ்வை ஏற்படுத்துகிறது.

ஏற்றுக்கொள்ளும் மனம் சூரிய குடும்பத்தில் சந்திர வடிவாகவும், மனித உடம்பினுள் வெள்ளை மூளையாக உள்ளது. ஏற்றுக்கொள்ளும் மனம் தனக்குள் வைக்கப்பட்ட எப்பொருளையும் இடம் மாறாது. இதனால்தான் பூமியை சந்திரன் தன் மனோ சக்தியான நீரலைகளால் பாதுகாக்கிறது. எதிர்மறை குணம் படைத்த மனம், சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப தன்னை மாற்றிக்கொண்டேயிருக்கும். இதுவே பஞ்சபூதங்களாகி பூலோக வடிவம் எடுக்கிறது. சிவசக்தி தன்னிலையை விட்டு கீழிறங்கும்பொழுது சிவசக்திக்குள் இருக்கும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை படைத்த ஜீவனும், எதிர்மறை குணம் படைத்த சக்தியும் ஒன்றுக்குள் ஒன்று எதிர்மறையாக உராய்ந்து, ஜீவன் மேலும் சக்தி கீழும்

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



இயங்கும்பொழுது ருத்ரன் (அக்னி) உருவாகிறது.

அக்னி, பூமியில் உள்ள எல்லா உயிரினங்களுக்கும் தூண்டுதல் சக்தியாக விளங்குகிறது.

விஷ்ணுவும் சக்கரங்களும்

வண்டி ஓடுவதற்கும், பொருட்கள் தன்னுள் இயங்குவதற்கும் தன்னுள் சக்கரங்கள் தேவைப்படுகிறது. மனித உடல் இயங்குவதற்கும் நகர்வதற்கும் இருபத்தி எட்டு ஆயிரம் சக்கரங்கள் இயங்குகின்றன. இவற்றில் ஏழு சக்கரங்கள் முதன்மை சக்கரங்கள் ஆகும். எல்லா சக்கரங்களுக்கும் அதிபதியாக விஷ்ணு உள்ளார். உடம்பிலுள்ள பிடரிக் குழியிலிருந்து (விசுத்தி சக்கரம்) பாதம் வரை விஷ்ணுவின் ஆடல் பாடல்களே ஆட்சியாக உள்ளது. விஷ்ணுவே ஏகமாகப் பரவும் மனமாக உள்ளதால், உடம்பை ஆக்கும் சக்தியும், அழிக்கும் சக்தியும் இவரிடம் நிறைந்து உள்ளது.

ஆறு கரங்களுக்கு சேனாதிபதியாக விஷ்ணு உள்ளார்.

பிரம்மத்தின் பிறப்பு:

பிரம்மம் எனும்பொழுது பரபிரம்மம், பிரம்மம் என இருவகையாக உள்ளது. பரபிரம்மம் கறுமை நிறமாக இருந்து அகிலத்தையும், தன்னுணர்வதிர்வால் உருவாக்கி மீண்டும் தன்னுள்ளே இழுத்துக்கொள்கிறது. பிரம்மம் சிவசக்தி உருவாகும்பொழுது சிவசக்திக்காக செவ்வண்ணத்தில் உருவாகியது. பிரம்மத்தில் சிவசக்தியால் உருவான பிரம்மத்துளியுடன் சிவம் இணைந்தால் பிரம்மா உருவாகிறார். சிவசக்தி பஞ்சபூதங்களின் உருவாக்கத்திற்கும், பிரம்மா உலகின் படைப்புகளுக்கும் அடிப்படை காரணியாகிறார்.

பிரகிருதி, நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் (வெற்றிடம்) என பஞ்சபூதங்கள் என சிவசக்தியின் மாற்றுருக்களும், பிரம்மாவின் மனம், சித்தம், புத்தி, அஹங்காரம் என சேர்ந்து இருப்பது பிரகிருதி எனப்படும்.

பிரகிருதி உள்ள எல்லா வகையான மாற்றங்களும் மனதாலேயே ஏற்படுகிறது.

"என் கன்னக்குழிய பார்த்தா உங்க ளுக்கு என்ன நினைவு வரும்?"

"தெரியாம படுகுழியில விழுந்துட் டோனு"

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

04
பாரிசவாதம்

Dr. பத்மா எஸ். குணரட்ன
நரம்பியல் நிபுணர்

பாரிசவாதம் ஏற்படாது தடுத்தல்

பாரிசவாதத்தினால் எவராயினும் பாதிக்கப்படமுடியும். ஆயினும், சிலருக்கு இது ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாகும்.

சாதாரணமாக ஒருவர் தனது குருதி அமுக்கத்தை ஒழுங்காக பரிசோதித்தல் அவசியமா?

அநேகமாக உயர் குருதியமுக்க முடையவர்களுக்குப் பாரிசவாதம் அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படும் வரையில் குணங்குறிகள் ஏதும் தெரியாது. எனவே, உங்கள் குருதியமுக்கத்தை வருடத்தில் ஒருமுறையேனும் பரிசோதித்துக்கொள்வது நன்று.

உங்களுக்கு உயர் குருதியமுக்கம் காணப்படின் உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைக்க வைத்தியர் ஆலோசனைகள் வழங்குவார். நீங்கள் பாவிக்கும் உப்பின் அளவைக் குறைத்தல் வேண்டும். சில சமயங்களில் குருதியமுக்கத்தைக் குறைக்க மாத்திரைகள் எழுதித்தருவார்.

புகைபிடித்தல் பழக்கத்தைப் படிப்படியாகக் குறைத்து முற்றாக நிறுத்தல் பாரிசவாத அபாயத்தினைக் குறைக்குமா?

புகைபிடித்தலானது பாரிசவாதமும் மாரடைப்பும் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றது.

பாரிசவாதம் ஏற்படும் அபாயமானது புகைபழக்கத்தினை நிறுத்தி 5 வருடங்களினுள் குறிப்பிடத்தக்களவிற்கு குறைவடைந்திருப்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

அதிக எண்ணிக்கையான சிகரட் பாவனையும், அதிக காலத்திற்கு தொடர்ந்து சிகரட் பாவனையும் பாரிசவாத அபாயத்தை மேலும் அதிகரிக்கின்றது.

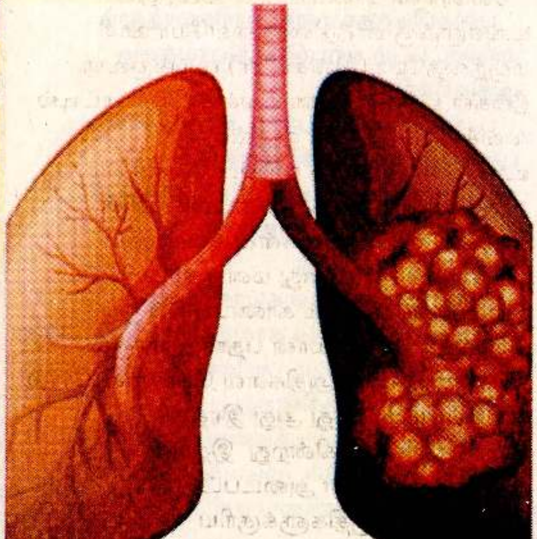
எனவே, புகைபிடித்தலை அடியோடு நிறுத்த வேண்டும். முடியாதுவிடின் வைத்திய உதவியை நாடவும்.

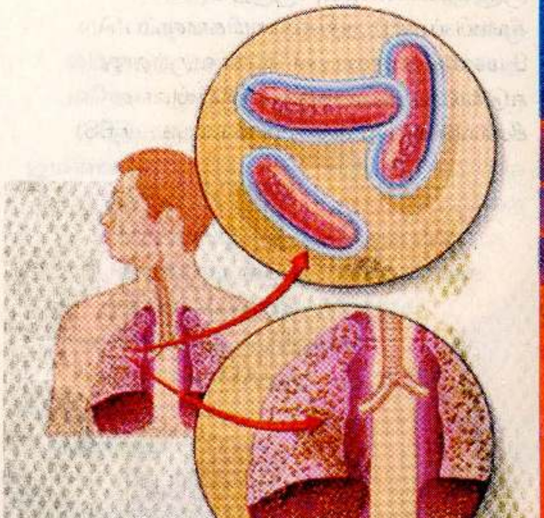
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புகைபிடித்தல் பழக்கத்தை எவ்வாறு நிறுத்திக்கொள்ளலாம்?

நோயாளி புகைபிடித்தலை நிற்பாட்ட வேண்டும் என எண்ணிய கணத்திலிருந்தே ஒரு சிகரட் கூட எடுக்காது விடப்படல்வேண்டும். தாமாகவே நிறுத்திக்கொள்ள முடியாதுள்ளவர்கள் பின்வரும் படிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

* புகைபிடித்தலை நிறுத்துவதற்கான தினத்தினைக் குறிக்கவும். உடனடியாகத் தொடங்குவதே சிறந்த தினமாகும். இல்லாவிடில் ஒரு கிழமையினுள் தினத்தைக் குறித்துக்கொள்ளவும்.
* நோயாளி உறவினர்களிடமும் நண்பர்களிடமும் தான் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தினை நிறுத்திக்கொள்ளப் போவதாகக்கூறி அவர்களின் உதவியை நாடலாம்.
* வீட்டில், வேலைத்தளத்தில், காரிலுள்ள சிகரட் யாவற்றையும் வீசி எறிந்துவிடவும்.
* சிகரட் புகைத்தட்டுக்களையும் வீசிஎறிந்துவிடவும்.
* வீட்டைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து சிகரட் மணமில்லாது பேணவும்.
* சிகரட் புகை மணக்கும் இடங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
* சிகரட் பற்றவேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும்போது, யாது செய்தல் வேண்டும் என முன்கூட்டியே தீர்மானித்துக்கொள்ளவும். உதாரணமாக, சப்பும் பசையை (Chewing gum) உறிஞ்சலாம்.
* நோயாளி அதிகமான அளவு நீர் பருகுதல் வேண்டும்.
* நோயாளி வழமையாகச் செய்யும் உடற்பயிற்சியை விடக் கூடுதலானளவு உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.
* சிகரட் பாவனையை நிறுத்தும்போது ஏற்படும் தற்காலிக உடற்பருமன் அதிகரிப்பைப் பற்றிக் கவலைப்படக்கூடாது.
* 'ஒரேயொரு சிகரட் தானே' என்ற ஆசையை வளர்க்கக்கூடாது.





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

* புகைபிடித்தலை நிறுத்தும் படிமுறை நிறைவேறாதுவிடின் மீண்டும் ஒருமுறை முயற்சி செய்யவும்.

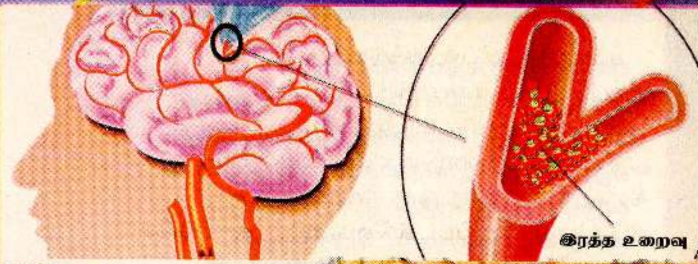
கணவர் அதிக புகைபிடிப்பாளராயின் இது குடும்பத்தைப் பாதிக்குமா?

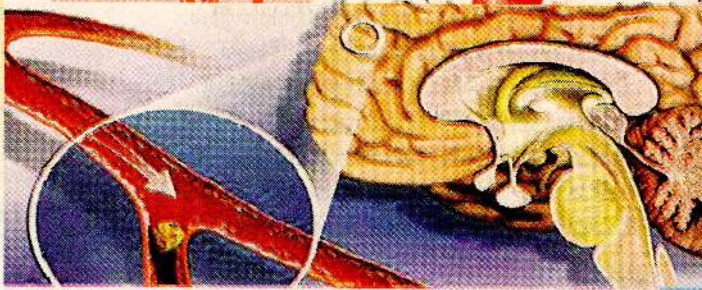
ஆம், உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களும் பாதிக்கப்படுவர். ஏனெனில், அவர்களும் மறைமுகமான சிகரட் பாவனையாளர்களாகி விடுகின்றனர். வெளிவிடப்படும் சிகரட் புகையில் "நிக்கொட்டின்" எனும் நச்சுப் பாதார்த்தம் காணப்படுகின்றது. எனவே, புகைபிடிக்காதவர்களும் கூட இப்புகையை உள்ளெடுக்கும்போது பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். குறைந்த எண்ணிக்கையான பயணிகளைக் கொண்ட பஸ்ஸில் ஒருவர் புகைபிடிப்பாராயின் அது புகைபிடிக்காத பயணிகளுக்கும் பாரிய விளைவை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் கணவர் படுக்கையறையில் புகைபிடிப்பாராயின் நீங்களும் மறைமுகமாகப் புகைபிடிப்பவராகி விடுகின்றீர்கள்.

சலரோகம் பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்குமா?

சலரோகமுள்ளவர்களில் இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசினளவு (குருதிச் சீனியினளவு) அதிகமாகக் காணப்படும். 8 மணித்தியாலங்கள் உணவருந்தாது எடுக்கப்பட்ட உங்கள் குருதியின் சீனியினளவு (Fasting blood sugar– FBS)





7 mmol/1 (126 mg/dl) விடக் கூடுதலான அல்லது எழுந்தமானதாக எடுக்கப்பட்ட உங்கள் குருதியின் சீனியினளவு (random blood sugar RBS) 11.1 mmol/l (200 mg/dl) ஐ விடக் கூடுதலாக இருப்பின் நீங்கள் சலரோக நோயாளியாவீர்கள்.

குருதியில் அதிகளவு சீனியுள்ளவர்களில் அநேகமானவர்கள் குணங்குறிகள் எதனையும் கொண்டிருப்பதில்லை. எனவே, உங்கள் குருதிச் சீனியினளவை வருடத்தில் ஒருமுறையேனும் பரிசோதித்துக் கொள்வது நன்று. சலரோகமானது பாரிசவாதமும் மாரடைப்பும் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றது.

சலரோகம் காணப்படின் வைத்தியர் உங்களுக்கு மாத்திரைகளையோ ஊசி மருந்தையோ (இன்சுலின்) வழங்குவார். நீங்கள் உங்கள் உணவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதுடன் ஒழுங்காக உடற்பயிற்சியிலும் ஈடுபட வேண்டும்.

ஒருவர் ஏன் தனது கொலஸ்ரோலின் அளவை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்?

கொலஸ்ரோலானது மனித உடலின் சகல பாகங்களிலும் காணப்படும் ஒரு மெழுகுத்தன்மையான பதார்த்தமாகும். எமது குருதியில் அதிகளவு கொலஸ்ட்ரோல் காணப்படும்போது அது இரத்தக் குழாய்களில் படிகின்றது. இதனால் இரத்தக்குழாய்கள் அடைபட்டு மூளையின் பகுதிகளுக்குரிய குருதியோட்டம் தடைப்படுவதனால்

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

பாரிசவாதம் ஏற்படுகின்றது.

பொதுவாக அதிக கொலஸ்ட்ரோலைக் கொண்டிருப்பவர்களில் குணங்குறிகள் ஏதும் தென்படுவதில்லை. எனவே, 2– 5 வருடங்களுக்கொரு முறையாயினும் குருதியின் கொலஸ்ட்ரோலினைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். உங்களுக்கு அதிக கொலஸ்ட்ரோல் காணப்படின் வைத்தியர் உங்களுக்கு உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றியமைக்கவும். அதிக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடவும் அறிவுரை வழங்குவார். உங்களுக்குத் தேவையான கொலஸ்ட்ரோலினைக் குறைக்கும் மாத்திரைகளை வழங்குவார். நீங்கள் இம்மாத்திரைகளை ஒழுங்காக உட்கொள்ள வேண்டும்.

கொலஸ்ரோலினைக் குறைக்கும் மாத்திரை ஈரலைப் பாதிக்குமா?

பாரிசவாதமும் மாரடைப்பும் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தைக் குறைப்பதில் கொலஸ்ரோலைக் குறைக்கும் மாத்திரைகளின் பங்கானது இம்மாத்திரைகளினால் ஈரல் பாதிப்படைவதனை விட மிகக் கூடவாகும். இவற்றினால் ஈரல் மிக மிகக் குறைந்தளவே பாதிப்படைகின்றது. இதுவும் மிகக் குறைந்த சதவீதத்தினரிலேயே ஏற்படுகின்றது. நீங்கள் இம்மாத்திரைகள் எடுப்பவராயின் உங்கள் ஈரலின் தொழிற்பாடுகள் சாதாரணமாக இருக்கின்றனவா எனப் பரிசோதிப்பதற்கு வைத்தியர் உங்களுக்கு அறிவுரை கூறுவார்.

ஒருவர் எவ்வாறு ஆரோக்கியமான உடற்பருமனைப் பேண முடியும்?

உடற்பருமன் அதிகமாகக் காணப்படுதல் பாரிசவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றது. ஆரோக்கியமான உணவிற்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் இடையிலான சமநிலையைக் காட்டும் அடையாளமாக உடற்பருமன் விளங்குகின்றது.

ஆரோக்கியமான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

தேவையான உடற்பயிற்சியைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். உணவில் அதிகளவு பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் சேர்க்கத் தொடங்குங்கள்.

முழுத் தானியங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஓய்வு நேரங்களில் அல்லது வேலைக்குச் செல்லும்போது 30 நிமிடங்கள் விரைவாக நடவுங்கள். உயர்த்திகளுக்குப் பதிலாக மாடிப்படிகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

சிறியளவு தூரங்களுக்குச் செல்வதற்கு வாகனங்களுக்குப் பதிலாக நடந்தே செல்லுங்கள்.

(தொடரும்)

"ஏன் எந்த நாளும் வேலைக்கு லேட்டாவே வார?

"நீங்கதானே சேர் சொல்லிருக்கிங்க வேலைன்னு வந்துட்டா நேரம் பார்க்காம வரனுன்னு"

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

தமிழ் மருத்துவமும் குழந்தை வளர்ப்பும்

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

தமிழர் பண்பாட்டில் குழந்தை தாய் வயிற்றில் இருக்கும் பொழுதிலிருந்து மூலிகைகளினால் பேணிகாக்கப்பட்டுவருவது மரபாகும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தாயின் கருவறையில் கருவுற்று வளர்தலானது நன்செய் நிலத்தில் விதைவீழ்ந்து நல்விருட்சமாவதைப்போலாகும்.

தற்போதைய காலகட்டத்தை பொறுத்தவரை விதைகளுக்குள்ளே இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டு மருந்துப் பொருட்களுடனேயே வளர்க்கப்பட்டு புத்து கனியினை தரும்போது ஆரோக்கியமற்ற இரசாயனம் நிரம்பியதாகக் காணப்படுகிறது. பெற்றோருக்கு அருங்கனியாகிய குழந்தைகள் இரசாயனங்கள் மருந்துப் பொருட்களை தவிர்த்து இயற்கை மூலிகைகளின் அரவணைப்பில் வளர்க்கப்படும்போது இவ் நவீன உலகில் நோய்களை எதிர்த்து ஆரோக்கியமானவர்களாக பிழைக்கின்றனர்.

இயற்கையோடு இயைந்த சித்தமருத்துவத்தில் பிறந்ததிலிருந்து குழந்தைக்கு ஏற்படுகின்ற அசௌகரியங்கள் மற்றும் நோய் நிலைமைகளில் அருமருந்தாகிய மூலிகைகளினால் குணமளிக்கப்படுகின்றன. காப்புபருவம் முதல் சிறுவர் பருவம் வரைகுழந்தைகளுக்கு நோய் ஏற்படாது இருக்கவும், ஏற்படும் நோயிலிருந்து காக்கவும் இரசாயனம் நிரம்பிய மருந்தகளை தவிர்த்து இயற்கை மூலிகைகளின் வினைத்திறனுக்கு நேரம் வழங்கி வினைத்திறனை மெய்ப்பிப்போமே!

கொத்தமல்லிநீர்

1 மேசைக்கரண்டி கொத்தமல்லியினை இளவறுவலாக வறுத்து 100 அடநீர்விட்டு காய்ச்சி நீராகாரமாக வழங்கி வரும்போது நோயெதிர்த்திறன் அதிகரிக்கிறது.

முக்கூட்டெண்ணெய்

நல்லெண்ணெய் 1 பங்கு, ஆமணக்கு எண்ணெய் பங்கு, வேப்பெண்ணெய்

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

பங்குசேர்த்து இளம் சூடாக்கி தலையிலும் உடல்புராவும் பூசி இளம்சுடுநீரில் 7ஆம் நாள் 31 நாட்கள் வரை குளிக்கவார்த்து வருதல் ஆரம்பிக்கும் நாளானது குழந்தை பிறந்து உடல் நீர் வற்றுவதை பொறுத்து தீர் மானிக்கப்படும். சளிநிலைமை கவனத்தில் கொள்ளப்படவேண்டும். இது ஒன்றுவிட்ட ஒருநாள் செய்துவரலாம். இதனால் தோல் களில் மிளிர்வு உண்டாகுவதுடன் என்பு களுக்கு வலிமையும் உண்டாகிறது.

கண்மை

வேப்பம் எண்ணெயில் விளக்கேற்றிகற் றாளைமடலில் வேப்பம் எண்ணெய் பூசி வேப்பம் எண்ணெய் விளக்குசுவாலையில் பிடித்து கரியை ஏற்படுத்தி கண்மை இட்டு வர இமைகள், கண்களுக்கு குளிர்மை ஏற் படுவதுடன் கண்நோய்கள் ஏற்படுவதிலி ருந்து பாதுகாக்கிறது.

திலகம்

பச்சையரிசி குறுணல், சவ்வரிசி சமஅளவு எடுத்து தாச்சியில் இட்டு கருக்கி வறுத்து அதனுள் சிவப்பு செவ்வரத்தை இதழ்களை போட்டு காய்ச்சி சீவிளடுத்த சிரட்டை யினுள் ஊற்றி நெற்றி, கன்னம் முதலியன வற்றில் வைத்துவரலாம். இதனால் தோடம், நாவுறு என்பன தவிர்க்கப்படுகின்றன.

கோடகசாலை

குழந்தையை குளிப்பாட்டும் நீரில் கோட கசாலை இட்டு ஊறவைத்து குளிப்பாட்டும் போது தோல் தோய்கள் ஏற்படாமல் பாது காக்க முடியும்.

முறுக்கு திப்பலி

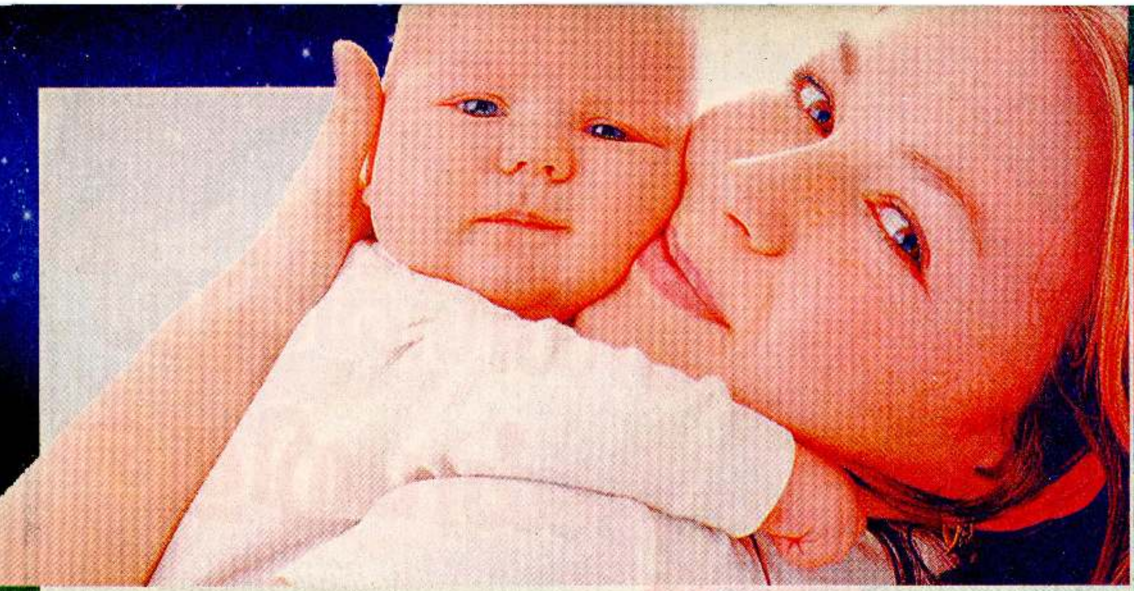
பெரும்பாலும் ஆண் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்று முறுக்க வலியால் அழும்போது இடுப்பில் கட்டிவிடுதல்.திப் பலிக்கு அகட்டுவாய்வு அகற்றி செய்கை இருப்பதனால் வயிற்றுமுறுக்கத்தை வலியை சரி செய்கிறது.

இக்கிரி

சிறப்பாக, குழந்தைகளுக்கு சளி ஏற் படும்போது குடிநீரிட்டு கொடுக்க சிறந்த பலனை கொடுக்கும்.

கறுத்தப்புக்கொடி – காக்கணவன் கொடி இலை குழந்தைகளுக்கு முழுகவார்க்கும் போது இவ் இலையை நன்கு சுத்தம் செய்து அரைத்து சாறுபிழிந்து 35 துளிவாயில் பருக்கி பின்பு தலை மற்றும் உடலுக்கு தேய்த்து முழுகவார்த்தல். வாயினுள் பருக்கும்போது சமிபாட்டுத் தொகுதியி லுள்ள கழிவுகள் மற்றும் பூச்சிகளை அகற்ற

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



உதவுகிறது. தலையிலும் உடலிலும் தேய்ப் பதன் மூலம் சளி, கிரந்தி மற்றும் தோல் நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கிறது.

இலந்தை இலை

சிறார்களுக்கு பொடுகு காணப்படும் போது தலைக்கு தேய்த்து முழுகவாத்து வரலாம்.

உப்பிலாங் கொடி

குழந்தைகளுக்கு மாந்தக் கழிச்சல் காணப் படும்போது இடுப்பில் கட்டிவிடலாம்.

வசம்பு

வசம்பினை பிள்ளைவளர்ப்பான் என்றும் கூறுவர். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பல் வேறு வகையான நோய் நிலைகளிலிருந் துபாதுகாப்பதுடன் ஜந்துகளிடமிருந்தும் பாதுகாப்பினை வழங்குகிறது. வசம்பினை சுட்டு கரியாக்கி குடிநீரிட்டு கொடுக்க இரு மல், ஈளை, சுரம், வயிற்றுவலி போன்றன நீங்கும். வசம்பு துண்டை இடுப்பில் கட்டி விட ஜந்துகள் அருகில் அண்டாது.

கற்பூரவள்ளி

குழந்தைகளுக்கு சளி ஏற்படும்போது கற்பூரவள்ளி இலையை ஆவியில் அவித்து தாயவெள்ளை துணியில் பிழிந்து பனம் கற் கண்டுடன் கொடுத்துவர சளித்தொல்லை நீங்கும்.

சீந்தில்

சீந்தில் இலையை அரைத்து தலைக்கு தேய்த்து முழுகவார்க்க தலையில் உள்ளசளி நீங்கும். மார்புசளி அதிகரித்த நிலையில் கற் பூர எணணெய்யை மார்பு மற்றும் முதுகில் பூசி சீந்தில் இலையை வாட்டி மார்பில் போட்டுவிட வேண்டும்.

செவ்வரத்தம் பூ

சிவப்பு செம்பரத்தம்பூ இதழ்களை எடுத்து கொதிநீர்விட்டு 5 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து பின் வடித்து 3 தேசிப்புளி விட்டு, சீனிகரைத்து நீராகாரமாக பருக கொடுத்து வர இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுவதுடன் தோல்நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது. இதனால் தோல் ஆரோக்கியமாக மிளிரும்.

சளிக்குடிநீர்

ஒருபிடிகொத்தமல்லி, தேக்கரண்டி மிளகு கழுவி வறுத்து அதனுள் 8 மடங்குநீர் ஊற்றி கற்பூரவள்ளி, துளசி, தூதுவளை, மொசுமொசுக்கை ஒவ்வொன்றும் ஒருபிடி ஆடாதோடை 3 இலைசேர்த்து இறுதியாக சிறு இஞ்சி குத்திசேர்த்து பங்காக வற்றக் காய்ச்சி காலை, மாலை பருககொடுக்க சளித் தொல்லை நீங்கும்.

குடல்புச்சிக் குடிநீர்

வெற்றிலைகாம்பு 7, வல்லாரை காம்பு 7 , கருவேப்பிலைக் கூர் 7, ஈச்சம் குருத்து தனி இலை 7, மிளகு 7, வால்மிளகு 7 , மாம்பித்து சிறிய துண்டு, 8 மடங்கு நீர் சேர்த்து பங்குவற்றக்காய்ச்சி கொடுத்துவர குடல் புச்சிநீங்கும்.

வயிறுகழிச்சல் நீங்க குடிநீர்

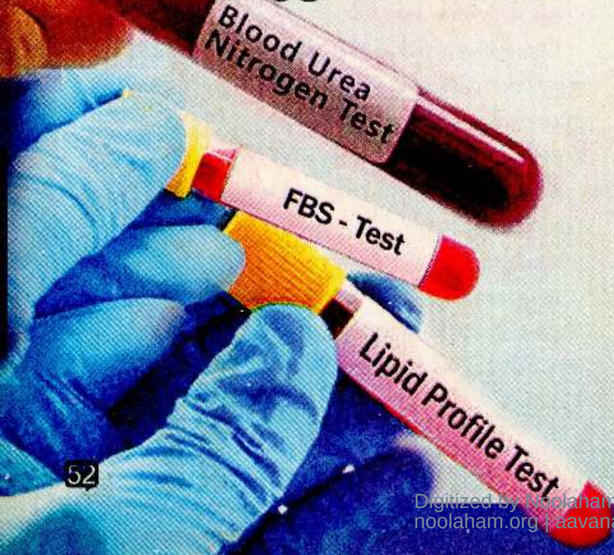
மாதுளை ஓடு 35 துண்டு, ஓமம் மேசக்கரண்டி, மிளகு 8 கழுவி கருக வறுத்து குடிநீரிட்டு கொடுக்க மாந்தக் கழிச்சல் நீங்கும்.

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

நோய் என்னவென்று கண்டறிதல்

Dr. பிமல்சாஜர் MD

காயம் ஆற தாமதமாதல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், உடல் எடை குறைதல் இவற்றின் காரணமாக நீரிழிவு நோய் இருக்குமோ என்று சந்தேகம் எழுந்தால், இரண்டு வகையான இரத்த பரிசோதனைகளின் மூலம் நோய் என்னவென்று கண்டறியலாம். இரத்தத்தின் குளுக்கோசின் அளவைக் கண்டறிய சாப்பிடுவதற்குப் முன் (Fasting), சாப்பிட்ட பின் (Postprandial) என்று இரண்டு விதமான இரத்த பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும். இப்பரிசோதனைகளின் முடிவு பாஸிட்டிவ்வாக இருந்தால், இப்பரிசோதனைகளை மேலும் இரண்டு, மூன்று தடவைகள் செய்து அதன் பிறகே நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது என்னும் இறுதி முடிவிற்கு வரவேண்டும். இரத்தத்தில் சர்க்கரை (Random) சீரம் க்ளைகோஸைடேட்டட் ஹீமோகுளோபின், சிறுநீரில் சர்க்கரை, சீரம் ஃப்ரக்டோஸமைன், குளுக்கோஸ் டாலரன்ஸ் டெஸ்ட், சிறுநீரில் கீட்டோன்கள் கண்டறிதல் போன்ற பரிசோதனைகளிலும் நீரிழிவு நோய் இருப்பதை கண்டறிந்து அதனைக் கட்டுப்படுத்தலாம். நீரிழிவு நோய் சிறுநீரகங்களைப் பாதிக்கிறதா என்பதை சிறுநீரில் புரதம், மைக்கேரா அல்புமின், இரத்தத்தில் யூரியா மற்றும் சீரம் க்ரியேட்டினின் போன்ற பரிசோதனைகளைச் செய்து கண்டறியலாம்.

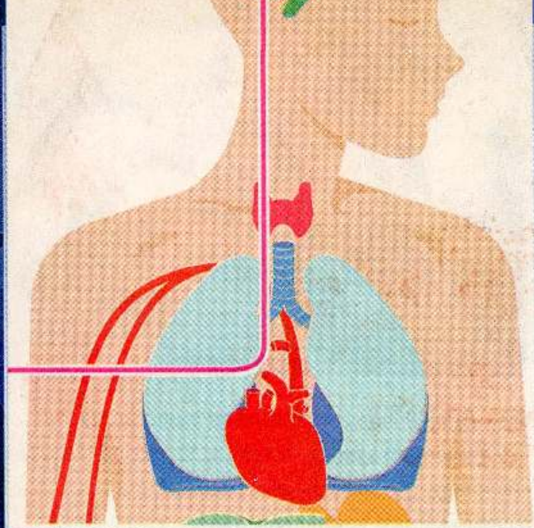


சாப்பிடுவதற்கு முன் இரத்தத்தில் சர்க்கரை: சாப்பிட்டு 12 மணி நேரம் கழித்து முழங்கை மூட்டின் முன்பகுதியில் இருக்கும் இரத்த நாளங்களிலிருந்து இரத்தம் எடுக்க வேண்டும். அதில் குளுக்கோஸ் எவ்வளவு இருக்கிறது என்று கண்டறிய வேண்டும். அது 100 mg/dl க்கு மேல் இருந்தால் நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது என்றும் சந்தேகம் எழும். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் இயல்பு நிலை 70 – 100mg/dl ஆகும்.

சாப்பிட்ட பின் இரத்தத்தில் சர்க்கரை: காலை சிற்றுண்டிச் சாப்பிட்டு 2 மணிநேரம் கழித்து இரத்த பரிசோதனை செய்து குளுக்கோஸ் அளவு கண்டறியப்பட வேண்டும். அது 140mg/dl க்கு மேலே இருந்தால் நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது என்றும் சந்தேகம் எழும். இயல்பு நிலை100 – 140 mg/dl ஆகும்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை (random): பலருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதை ஒரேயொரு இரத்த பரிசோதனையின் மூலம் கண்டுபிடித்து விடலாம். நீரிழிவு நோய்க்கான உறுதி செய்யும்

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

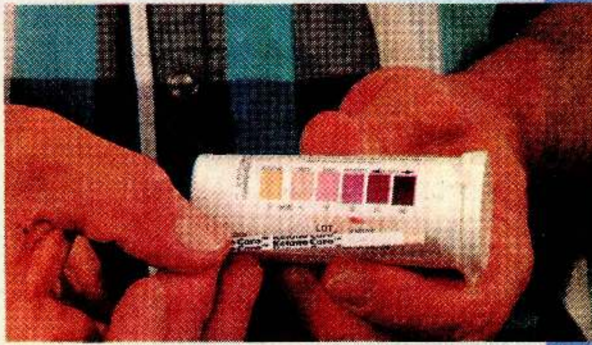


“திடீர்” அல்லது குறிப்பின்றி செய்யும் பரிசோதனைக்கு இரத்தம் எப்போது வேண்டுமென்றாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதில் சர்க்கரை 200mg/dl க்கு மேல் இருந்தால் அது நீரிழிவு நோய்தான்.

க்ளைக்கோஸைலேட்டட் ஹீமோகுளோபின் பரிசோதனை: இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு உயரும்பொழுது அதில் பெரும்பகுதி ஹீமோகுளோபின் (இரத்தச் சிவப்பணுவில் பிராணவாயுவை சுமந்து செல்லும் வேதிமப்பொருள்) என்றும் இரத்தச் சிவப்பணுக்களுடன் இணைக்கப்படுகிறது. அதனுடன் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டிருக்கும் வேதிமம் நுண்பொருளே க்ளைக்கோஸைலேட்டட் ஹீமோகுளோபின் (Glycosylated haemoglobin) என்றழைக்கப்படுகிறது.

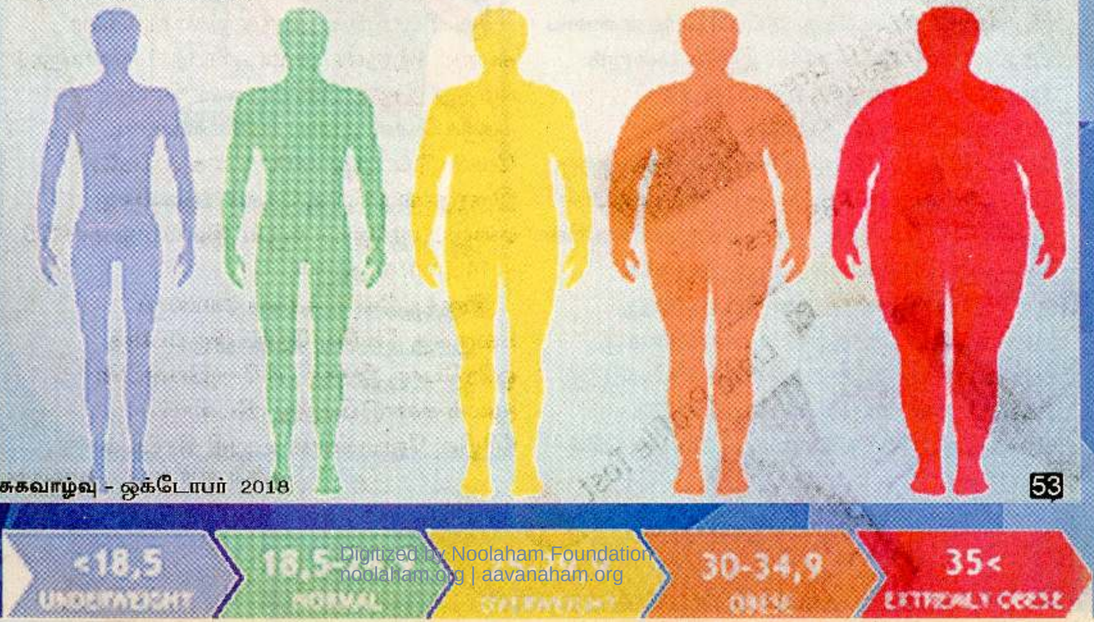
ஒருவரது இரத்தத்தில் 2 – 3 மாதங்களுக்கு முன் இருந்த குளுக்கோஸின் அளவினை பொதுவாக எடுத்துக்காட்டும். இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவினைப் பொறுத்து மொத்த ஹீமோகுளோபினில் ஆரோக்கியமான மனிதனுக்கு இதன் அளவு 4 – 7% ஆகவும், நீரிழிவு நோயாளிக்கு 8–18% ஆகவும் இருக்கும்.

சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு: சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் கலந்து செல்வது சிறுநீரில் சர்க்கரை (Glycosuria) என்றழைக்கப்படுகிறது. பொதுவாக இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 180mg/dl க்கு மேல் இருந்தால் சிறுநீரில் சர்க்கரை



கலந்து செல்லும். சிலருக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு இயல்பாக இருக்கும். ஆனால், சிறுநீரில் சர்க்கரை கலந்திருக்கும். இதற்கு சிறுநீரகம் தொடர்பான பிரச்சினையே காரணமாகும்.

அடுத்து பிரசவகாலத்தில் சிறுநீரில் சர்க்கரை கலந்து செல்லும். இதற்கு பிரசவகாலத்தில் GFR எனப்படும் Glomerular Filtration Rate உயர்ந்திருப்பதே



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

காரணமாகும். அப்போது, நுண்ணிய இரத்த நாளங்களில் குளுக்கோஸ் காணப்படும். குளுக்கோஸ் தவிர (பால் சுரக்கும் பெண்களின்) பாலில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதற்கு (Lactose), நீரிழிவு நோய்க்கும் தொடர்பில்லை என்றபோதிலும் சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவைத் தவறாக அதிகரித்துக் காட்டும். அதனால், இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவை வைத்துதான் நீரிழிவு நோய் என்று முடிவு செய்ய வேண்டுமே ஒழிய, சிறுநீரில் இருக்கும் சர்க்கரையினை வைத்து நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது என்ற முடிவிற்கு வந்துவிடக்கூடாது.

சிறுநீரில் இருக்கும் சர்க்கரையின்

Uristix என்னும் மருத்துவக் குச்சிகளினால் எளிதாகக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். சிறுநீரில் சர்க்கரை இருந்தால் மருத்துவக்குச்சியின் நிறம் மாறிவிடும். குளுக்கோஸின் அளவினைக் கண்டறிதல்: இரவு சாப்பிட்டு 12 மணிநேரம் கழித்து இப்பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதில் ஒன்றும் சாப்பிடாமல் வெறும் வயிற்றுடன் இருக்கும்பொழுது இரத்தம் எடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு இரத்தத்தில் இருக்கும் சர்க்கரையின் அளவு தெரியவரும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் 75g குளுக்கோஸைக் கலந்து முதலில் குடிக்க கொடுக்க வேண்டும். அடுத்து மூன்று மணி நேரத்தில் அரை மணிக்கு ஒரு தடவை இரத்தம் எடுத்து பரிசோதித்து குளுக்கோஸின் அளவைக் கண்டறிய வேண்டும். இப்பரிசோதனையின் முடிவில் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான வரைபடம் தெரியவரும். அந்த வரைபடம் குளுக்கோஸ் எவ்வாறு இன்சுலின் சுரப்பினைத் தூண்டுகிறது என்று காட்டும்.

சீரம் ஃப்ர்க்டோஸமைன் (Serum Fructosamine) பரிசோதனை:

இப்பரிசோதனையின் மூலம் இரண்டு வாரங்களுக்கு முன் இரத்தத்தில் இருந்த குளுக்கோஸின் அளவைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். கர்ப்பம் தரித்தல் போன்ற குறிப்பிட்ட நிலைமைகளில் இப்பரிசோதனை நன்கு பயன்படும். இதனை 2 – 3 மாத கால இடைவெளி விட்டுச்செல்வது சரியாக இருக்காது. மேலும் இதனை அடிக்கடிச் செய்வது பொருளாதார ரீதியாக அதிகச் செலவாகும்.

"ஓடனே வாங்க, என் மனைவி அடிக்கிறா"

"சும்மா போன வைய்யா? எனக்கும் வீட்ல அதுதான் நடக்குது"

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 126

01		02	■	03			04
	■	05	06		■	■	
	■	07	■			■	
■	08	■	09		■	10	
11			■	■	■		■
	■	■	12		13		14
15	16			■	17		
18		■	19			■	

இடமிருந்து வலம்

01. இயற்கையாக உருவான நீர்நிலை.
03. வியாபாரப் பண்டங்களைக் குறிக்கும்.
05. இயந்திர சாதனங்களில் இது ஏற்படுவதுண்டு. (குழம்பி)
07. உணவை எடுக்க பயன்படுத்தப்படுவது.
09. வல்லவனுக்கு இதுவும் ஆயுதமாம். (திரும்பி)
10. இதனை அழகுபடுத்துவதில் சிலர் அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்வர்.
11. நடிப்பு இவரின் கைவந்த கலை.
12. இருளையும் குறிக்கும்.
15. ஆடை உற்பத்திக்கு பயன்படும் ஒரு செடி. (குழம்பி)
17. இதன் சொல் பலன் உண்டாம்.
18. உச்சியில் காணப்படுவது (திரும்பி)
19. மேலதிகமாக உள்ளதையும் குறிக்கும்.

மேலிருந்து கீழ்

01. பல்போன வாயை இப்படிக் கூறுவர்.
02. விரக்தியில் ஏற்படுவது (தலைகீழ்)
03. சேற்று நிலத்தைக் குறிக்கும்.
04. இளஞ்சிரிப்பை இப்படிக் கூறுவர்.
06. நாளின் ஒரு பகுதி.
08. விடுகதையையும் குறிக்கும்.
10. தாறுமாறாக மாட்டிக்கொள்ளல் என்றும் பொருள்படும்.
11. இவன் பகைவனாவதும் உண்டு.
12. எவருக்கும் ஈயாதவர்.
13. இறைவன் மீது ஏற்படுவது (குழம்பி)
14. ஔவைக்கு கிடைத்த ஒரு கனி. (குழம்பி)
16. வழக்காடுபவரைக் குறிக்கும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 125 விடைகள்

01 வெ	ற்	02 றி	■	03 த	ட்	04 ப	ம்
ண்	■	05 கு	ம	ரி	■	ல	■
ணெ	■	■	■	06 ச	க்	கை	■
ய்	■	07 கு	■	ண	■	■	8 வ
■	9 க	ப்	ப	ம்	■	■	த
10 கி	ரு	பை	■	■	11 ம	12 ட	ம்
■	ம்	■	■	13 அ	16 ணி	ல்	■
■	14 பு	றா	■	லை	■	15 ஆ	தி

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/= தா.சுரேஸ், அநுராதபுரம்.

ரூ. 500/= சாந்தினி சுப்ரமணியம், ஹெம்மாதகம.

ரூ. 250/= கே.எம்.எஸ்.ஆப்தீன், புத்தளம்.

பாராட்டு பெறுவோர்

01. திருமதி. பி.ஐ.கைடி பொன்கலன், மட்டக்களப்பு.
02. பிரனியா செல்வகுமார், மட்டக்களப்பு.
03. ஸ்ரீதரன் நிஷாந்தன், யாழ்ப்பாணம்.
04. பத்மினி துரைசிங்கம், கொழும்பு.
05. ஜே.வீ.அரவிந்தன், யாழ்ப்பாணம்.
06. ஏ.எல்.ஏ.அஸீஸ், தெஹிவளை.
07. எஸ்.நிஷாந்தினி பிரதீபன், குருநாகல்.
08. அப்துல் ஹமீட் தாஸிர், கஹபோவில.
09. திருமதி. ராஜினி புண்ணியமூர்த்தி, மட்டக்களப்பு.
10. ரவிராஜ் ராஜரெட்ணம், மட்டக்களப்பு.

முடிவுத் திகதி 18.10.2018

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர், விலாசத்தை தபால் அட்டையில் ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.) கூப்பனை வெட்டி ஒட்ட விரும்பாதவர்கள் போட்டோ பிரதி எடுத்து அனுப்பலாம்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி
இல. 126 சுகவாழ்வு,
No.185, Grandpass Road,
Colombo-14.

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

வேப்பிலையின் பயன்

வேப்பங்கொழுந்தும் அதிமதுரப்பொடியும் சமன் சேர்த்து நீர் விட்டு அரைத்துப் பட்டாணி அளவாய் மாத்திரை போல் செய்து நிழலில் உலர்த்தி, நாள் தோறும் 3 வேளை ஓரிரு மாத்திரை போல கொடுத்து வர அம்மை நோய் தணியும். வேப்பிலையை அரைத்துக் கட்டி வர ஆறாத ரணம், பழுத்து உடையாத கட்டி, வீக்கம் தீரும். வேப்பிலையை அரைத்து முகப்பரு உள்ள இடத்தில் பூசினால் வெகு விரைவில் மறைந்துவிடும்.

வேப்ப மரத்திலிருந்து உதிர்ந்த பூக்களைச் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு வருடம் கழித்து இந்தப் பூவைக் கொண்டு ரசம் வைப்பார்கள். இந்த வேப்பம் பூ ரசம் பித்த சம்பத்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தும். வேப்பிலைக் கசாயம் கிருமிகளைக் கொன்று காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டதாகும். தினமும், காலை வேளையில் பத்து வேப்பிலைக் கொழுந்து எடுத்து ஐந்து மிளகு டன் சேர்த்து மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் மலேரியாக் காய்ச்சல் குணமாகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர மாத்திரை எதுவுமின்றிக் குணமாகும். கார்த்திகை மாதம் விடுகின்ற கொழுந்தை இருபத்தேழு நாள் சாப்பிட பாம்பு விஷம் நீங்கும். பாம்பு கடித்தாலும் விஷம் ஏறாது. ஒரு மாதம் சாப்பிட்டு வந்தால் பதினெட்டு வகையான குட்டமும் குணமாகும்.

வேப்பிலை, எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்க்க, பித்த மயக்கம், குடிவெறி குணமாகும். வேப்பிலையோடு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் பூச பித்த வெடிப்பு, கால் பாத எரிச்சல் குணமாகும். நகச்சுத்திக்கு பற்றிட குணமாகும். வேப்பிலையை பச்சையாகவும் வேக வைத்தும் அல்லது கசாயம் செய்தும் சாப்பிட்டு வந்தால் தீராத நோய் அனைத்தும் தீர்ந்துவிடும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு
ரூ.1000 ரூ.500 ரூ.250
பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide
சுகவாழ்வு
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்
கருத்துக்கள்
விமர்சனங்கள்
அபிப்பிராயங்கள்
எண்ணங்கள்
வரவேற்கப்படுகின்றன
அத்துடன் இவ்விதழுக்கு பொருத்தமான உங்கள்
◆ ஆக்கங்கள் ◆ செய்திகள் ◆ படங்கள் ◆ துணுக்குகள் ◆ நகைச்சுவைகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள்
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி
The Editor, Sugavalvu, No. 185,Grandpass Road, Colombo-14.
T.P : 011 7322778 Fax : 011 7322740. E-mail : sugavalvu@expressnewspaper.lk

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

தூதுவளை பருப்பு ரசம்

தேவையான பொருட்கள்

தூதுவளை இலை – 10
தக்காளி – 4
பச்சை மிளகாய் – 2
பூண்டு – 8 பல்
கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி சிறிதளவு
ரசப் பொடி – 2 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் – அரை டீஸ்பூன்
பருப்பு – வேகவைத்த, தெளிவான நீர் – 1 கப்
நெய் – 2 டீஸ்பூன்
உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை

தக்காளி, கொத்தமல்லி, ப.மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிகொள்ளவும்.

தூதுவளை இலையைச் சுத்தம் செய்து, நெய்யில் வதக்கி அத்துடன் பூண்டைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் நீர் விடாமல் பொடித்துக்கொள்ளவும்.

பருப்பு நீரில் பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியை சேர்த்து அதில் பொடித்த தூதுவளை இலை, பச்சை மிளகாய், ரசப்பொடி, மஞ்சள்தூள், தேவையான உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். தேவைப்பட்டால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

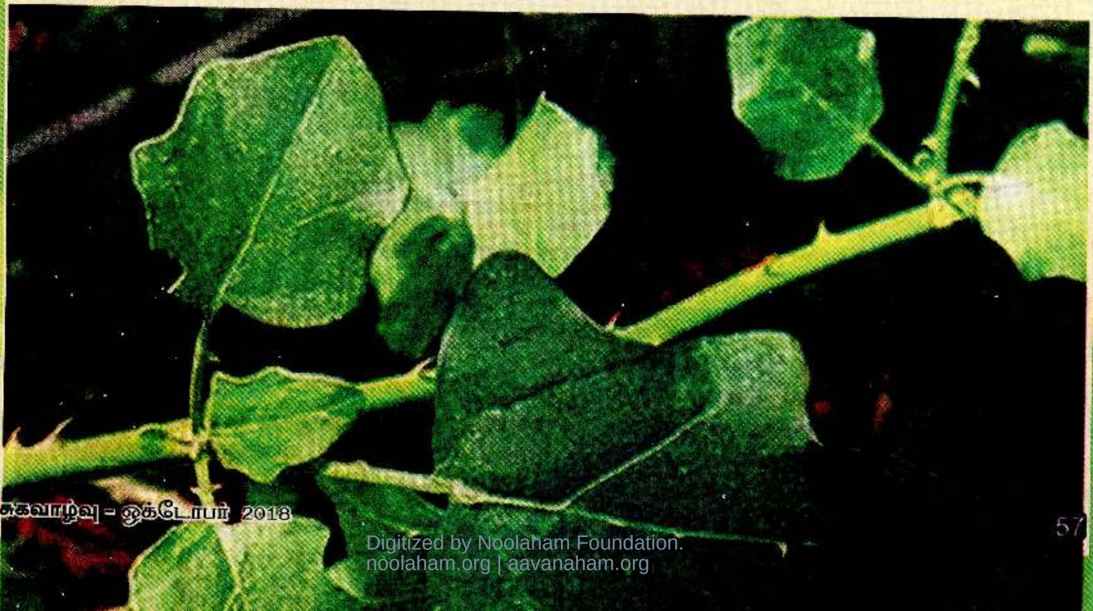
ரசம் நுரைத்து வரும்பொழுது இறக்கி வைக்கவும்.

கடாயை அடுப்பில் வைத்து நெய் ஊற்றி சூடானதும் அதில் கடுகு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து ரசத்தில் கொட்டி கொத்தமல்லி தழை தூவி பரிமாறவும்.

தொண்டைக்கு இதமான, தூதுவளை பருப்பு ரசம் தயார்.

தொண்டைப் புற்று, கருப்பை புற்று, வாய்ப்புற்று ஆகியவற்றிற்கு தூதுவளை நல்ல பலன் கொடுத்துள்ளது. ஆய்வு மூலம் தொண்டைப்புற்று, வாய்ப்புற்றுக்கு நல்ல மருந்தென நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஜெ.லலிதா



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

விருப்பு வெறுப்பும், பிள்ளைகளும்

ரேகா சிவபிரகாசம்
(S.L.T.S) B.A.SP.Tri.inDip.in English
உடபுசல்லாவ.

விருப்பு, வெறுப்பு நிறைந்ததுதான் வாழ்க்கை. நாம் நமது வாழ்க்கையை விரும்பி வாழவேண்டும். எத்தனை கஷ்டங்களும் துன்பங்களும் வந்தாலும் சளைக்காது சாதனைப் படைக்கும் உறுதியான நெஞ்சம் வேண்டும். இதற்கு முதலில் மனதில் விருப் பமும் ஆர்வமும் இருக்க வேண்டும். அந்த வகையில் சிறுபிள்ளைகளுக்கு இருக்கும் விருப்பு, வெறுப்பு சற்று வித்தியாசமானது. அவை யதார்த்தமானதாகவும் யதார்த்தமற்றதாகவும் காணப்படலாம். விருப்பு, வெறுப்புகள் பிள்ளைக்குப் பிள்ளை வேறுபட்டு காணப்படுகின்றது. பிள்ளையின் உள்ளம், சூழல் என்பனவற்றை பொறுத்து அமைகின்றது. சாப்பிடும் உணவு தொடக்கம் உடுத்தும் உடைகள் வரைக்கும் மனித வாழ்வில் விருப்பு, வெறுப்புகள் இரண்டறக் கலந்துள்ளது எனலாம். ஒரு பிள்ளை விளையாடுவதற்கு அதிக விருப்பம் காட்டும். மாறாக, இன்னுமொரு பிள்ளை சித்திரம் வரைவதற்கும் மற்றப்பிள்ளை கார்ட்டூன் பார்ப்பதற்கும் என விருப்பங்களும் ஆசைகளும் வேறுபடலாம். இதற்கும் மாறாக, சில பிள்ளைகள் பறப்பதற்கும் கூட ஆசைப்படலாம். இவ் ஆசைகள் யதார்த்தமானவை அல்ல. சூழலில் நிகழும் மாற்றங்கள் காரணமாக எழக்கூடியவை. அதாவது, தொலைக்காட்சி ஊடாகவும் கார்ட்டூன், திரைப்படம் போன்றவற்றின் பாதிப்பினால் உண்டாகக்கூடியவை. கார்ட்டூன், திரைப்படம் என மூழ்கிக் கிடக்கும் பிள்ளைகள் அதிகமாகக் கற்பனைகளில் வாழ நினைப்பதால் தோன்றுகின்றது. அதனையொத்த உடையணிந்து கொண்டும், பாவனை

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

செய்துகொண்டும் கற்பனைகளில் மிதப்பர். சமகாலத்தை பொறுத்தவரையில் சிறுவர்களின் உடல், உள, ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட தொலைபேசி, தொலைக்காட்சி என்பன முதலிடம் வகிக்கின்றன. பிள்ளையை தனியறையில் முடக்கி தம்வசப்படுத்தி விடுவதனால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு இறுதியில் சமூக பிரச்சினையாக மாறிவரும் சூழ்நிலைகளைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இதற்கு முதன்மையான காரணத்தைப் பார்த்தால் விருப்பு அல்லது ஆர்வம் என்ற ரீதியில் அதீத ஈடுபாடுகளை வெளிக்காட்டி அவற்றை தமக்கு சாதகமில்லாது பயன்படுத்துவது ஆகும். தமது விருப்பத்துக்குரிய செயற்பாடாக

இருந்தாலும் கூட அவற்றினை அளவுடன் மேற்கொள்ளாது தொடர்தல் அவசியமற்றது என்பதை அறிந்து கால நேரத்திற்கு ஏற்ப தமது செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்க பிள்ளைகள் வழிநடத்தப்படல் வேண்டும். பிள்ளையின் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் தமது முழுக் கவனத்தையும் ஆர்வத்தையும் பெற்றோர், பெரியோர்கள் செலுத்த வேண்டும்.

அதாவது, விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல் வேண்டும். பிள்ளைக்கு உகந்த சூழல் மாற்றங்கள் அவசியமாகின்றது. காலங்களும் பொழுதுகளும் கடக்க கடக்க பல்வேறு மாற்றங்களும் நிகழ்வது இயல்பானவையே. காலத்திற்கேற்ப பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு, தேவை என்பனவற்றை உணர்ந்து அதற்கேற்ப நடவடிக்கைகளை பெற்றோர்கள் கையாள தெரிந்திருக்க வேண்டும். பிள்ளை வாழும் குடும்பச்சூழலில் அல்லது வீட்டுச்சூழலில் பிள்ளை விரும்பக்கூடிய விதத்தில் நல்ல ஆற்றல்மிக்க செயற்பாடுகளை கட்டியெழுப்பலாம்.

சண்டைச் சச்சரவுகளை விலக்கி, குடும்ப சமாதானம் உட்பட குடும்ப கௌரவத்தைப் பேணக்கூடிய விதத்தில் தமது செயற்பாடுகள் அமைய வேண்டும் என அறிந்திருத்தல் வேண்டும். தமது குடும்ப உறுப்பினரிடையே சமாதானத்தைப் பேணுவது போலவே அயலவர்கள், உறவினர்கள் மீதும் அன்பு, கரிசனை கொண்டவர்களாகவும் பிறருக்குத் தீமை செய்யாமலும் வாழ, நல்ல பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க, விருப்பமும் ஆர்வமும் கொண்ட பிள்ளைகளை தோற்றுவித்தல் வேண்டும். அத்துடன் பிள்ளைகள் தமது விருப்பு, வெறுப்புகளை தீர்மானிக்கும்போது மற்றப் பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் பாதகமான விளைவுகளை விளைவிக்காது தம்மைப்போல பிறரையும் நேசித்து,

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

மதித்து நடக்கவும் அறிவுபூர்வமாக சிந்தித்து செயல்படவும் பிள்ளைகள் எப்போதும் வழிநடத்தப்படல் வேண்டும். பிள்ளைகளின் விருப்புகள் மற்றவர்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாமல் இருத்தல் வேண்டும். வளர்ந்துவிட்ட பிள்ளை தமது விருப்பு, வெறுப்புகளை சரி செய்து வாழப்பழகுதல் வேண்டும்.

காதல் அல்லது காதலன், காதலி மீது கொண்ட விருப்பினால் தமது கல்வியை இடைநிறுத்தவோ, தம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கு பிரச்சினையை விளைவிக்காது தமது வாழ்க்கை தம் கையில் உள்ளதாகக் கருதி விருப்புகளை சமன் செய்துகொள்ள வேண்டும். விருப்பம் போலவே வெறுப்புகளையும் தேர்வு செய்ய வேண்டிய நிலைமையில் காணப்படுகிறோம். ஏனெனில், பிடிக்காது என்ற பெயரில் நல்ல விடயங்களையும் சிலர் புறந்தள்ளி விடுவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன. பிடிக்காது, பிடிக்காது என சிலப் பிள்ளைகள் உடலுக்கு அவசியமான போசணை மிகுந்த உணவுகளை உண்பதில்லை. கீரை வகை, சம்பல்கள், பழங்கள் என்றாலே அலர்ஜி என ஓடிவிடும் பிள்ளைகளும் இருக்கின்றனர். இதனால் இவர்கள் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகவேண்டிய நிலைமைகள் எதிர்காலத்தில் ஏற்படும். நல்ல ஆரோக்கியமான, சத்துமிகுந்த உணவுகளின் மீது பிள்ளைகள் தமது விருப்பத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான நடைமுறைகளை பெற்றோர்கள் செயற்படுத்த வேண்டும். எனவே, விருப்பு, வெறுப்பையும் தீர்மானிப்பது சூழலே. நல்ல பிள்ளைக்கு உகந்த சூழலை திட்டமிடுவதற்கான முழுப்பொறுப்பும் குடும்பத்தினரைச் சார்ந்தது. ஒரு வகையில் விருப்பு, வெறுப்புகள் தனி மனித சுதந்திரமாகக் காணப்படுகின்றது.

தமக்குரிய சுதந்திரத்தை ஏனையவர்களுக்கும் சமூகத்திற்கும் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு அனுபவித்தல் வேண்டும். இது சிறுவர்களுக்கும் வழிநடத்தப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். மனித வாழ்வை தீர்மானிப்பது விருப்பு, வெறுப்பு ஆகும். பிள்ளைகள் தமது விருப்பு, வெறுப்புகளைக்கூட தெரிவுசெய்து நல்ல தரமான பழக்கவழக்கங்களை தோற்றுவித்தல் வேண்டும். உடல், உளம் சார்ந்த ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளை உருவாக்குவோம். ▲

"ஒருவன் கழுதை ஒன்றை அடித்துத் துன்புறுத்துகிறான். நான் அவனிடமிருந்து கழுதையை காப்பாற்றுகிறேன். இந்தச் செயலை நீங்கள் என்னவென்று சொல்வீர்கள்?"

"சகோதர பாசம் சேர்"

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

அன்ரி ஒட்சிடன்ற் (Anti Oxidant) மருந்தா? உணவா?

Dr. ஏ.சந்திரசேகரம் MBBS

அண்மைக்காலமாக மருத்துவ உலகில் ஒரு குறிப்பிட்ட வகை இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் முக்கியத்துவம் பெற்று வருகின்றன. இவ்வகைப் பதார்த்தங்கள் 'அன்ரி ஒட்சிடன்ற்' எனப்படும். இப்பதார்த்தங்கள் பொதுவாக உணவில் காணப்படும் பீற்றாகரட்டின், விற்றமின் C, விற்றமின் E ஆகியவை ஆகும். இவற்றின் முக்கியத்துவம் கருதி இவை மருந்து வில்லைகளாக இன்றைய பாமசிகளில் கிடைக்கின்றன.

'அன்ரி ஒட்சிடன்ற்' என்பது உடலில் நடைபெறும் பாதகமான ஒட்சியேற்றத் தாக்கத்தைத் தடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்கள் ஆகும். உடலில் நடைபெறும் பல்வேறு இரசாயனத் தாக்கத்தின்போது 'சுயாதீன மூலிகம்' (Free Radicals) எனப்படும் பதார்த்தங்கள் உருவாகின்றன.

இப்பதார்த்தங்களின் அணுக்கள் சுயாதீன இலத்திரனைக் கொண்டிருப்பதனால் கலங்களினுள் இரசாயனத் தாக்கங்களை ஊக்குவித்து அவற்றைப் பாதிப்படையச் செய்கின்றன.

எனவே, இவற்றின் உருவாக்கலை உடலினுள் தடுப்பது பல்வேறு நோய்களுக்கான அடிப்படை இரசாயன பொறிமுறையை தடுப்பதாகும். அன்ரி ஒட்சிடன்ற்கள் இவ்வாறான சுயாதீன மூலிகங்களை அழித்துவிடுகின்றன. எனவே, இவ் அன்ரி ஒட்சிடன்ற்கள் புற்றுநோய், ரூமெட்ரொயிட் ஆர்த்திரைட்டிஸ், நீரிழிவு ஆகிய பலவகை நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔடதம் ஆகின்றன.

குருதிச்சுற்றோட்ட தொகுதியின் பின்னணியில் இவற்றின் தொழிற்பாட்டை நோக்குவோமாயின் ஆத்திரோத்தடிப்பு (Atherosclerosis) உருவாக்கலில் அவற்றின் பங்களிப்பை தெளிவாகக் காணலாம்.

குருதியில் LDL வகை இலிப்போபுரதங்களின் செறிவு அதிகரிக்கின்றபோது அவை ஈரலுக்கு எடுத்துவரப்பட்டு அங்கு உடைக்கப்படும்.

ஆனால், மிதமிஞ்சிய கொலஸ்ட்ரோல் அல்லது பொலி அன்சச்சுரேட்டட் கொழுப்பமிலம் குருதியில் காணப்படுமிடத்து அவை ஒட்சியேற்ற இரசாயன தாக்கத்திற்குத் துணை போகின்றன.

இதனால் உருவாகும் பதார்த்தங்கள் குருதிக்குழாய்களைப் பழுதடையச் செய்கின்றன.

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

மூளை செயலிழக்கும் போது மனிதன் முடக்கப்படுகின்றான்

Dr. பூ.றோகினி
BSMS(Hons)(SL)
MSc. Pharmaceutical Botany (Reading)

மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் ஊனத்திற்கு மிக முக்கிய காரணம் பக்கவாதம் என்று கூறுவதில் ஐயமில்லை. மூளைகளின் செயல்களில் ஒவ்வொன்றும் செயலிழக்கும்போது பக்கவாதத்தின் அறிகுறிகள் வித்தியாசமானதாக வெளிவரும். பக்கவாதம் என்று சொல்லும் போது உலகில் முக்கியமாக மக்கள் இறப்பதற்கு முக்கியமான காரணம் மாரடைப்பாகும். இரண்டாவதாக பக்கவாதம் காணப்படுகிறது. பக்கவாதம் ஏற்பட்டுவிட்டால் நடக்க முடியாது, பேசமுடியாது, ஞாபகசக்தி இருக்காது. இயற்கை உபாதைகள் கழிப்பதில் சிரமம் காணப்படும். இவையெல்லாம் இயற்கை ஊனமே.

தரவுகளின்படி உலகில் 6 செக்கன்களில் ஒருவருக்கு பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. ஆறு பேர் ஒரே இடத்தில் இருக்கும் போது அந்த ஆறு பேர்களில் ஒருவருக்கு பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது.
இப்போது 30 மில்லியன் மக்கள் பக்கவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதிலும் 30% – 40% வரை பக்கவாதம் ஏற்பட்ட அந்தநாளே இறக்கின்றனர்.

சித்தமருத்துவத்தின்படி உணவு மற்றும் செயல்களால் வாதநோயானது பிரகோபிக்கிறது. பிரகோபிக்கின்ற வாதமானது பித்தம் மற்றும் கபத்தினை துணையாகக் கொள்ளும். இதனால் கீழ்நோக்குகால், மேல்நோக்குகால், பரவுகால், நடுக்கால் போன்றன பாதிக்கப்படுகிறது. கீழ்நோக்குகால் பாதிப்பதனால் சிறுநீர், மலம் கழிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. மேல்நோக்குகால் பாதிப்பதனால் இருதயம், நுரையீரல், வாய், கண் போன்றன பாதிக்கின்றன. பரவுகால் பாதிப்பதனால் குருதி ஓட்டம்

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

பாதிக்கப்படுகிறது. உணவின் சாரம் பரவவிடாது தடுக்கிறது. கை, கால் உணர்வு அழிந்து சூம்பல் ஏற்படும். மயக்கம் ஏற்படும். நடுக்கால் பாதிப்புறுவதனால். உணவுசெரியாமை உடல் அவயவங்களில் வலி, வயிற்று நோய், வயிற்றுவலி என்பன ஏற்படும்.

நடுக்கால் பாதிப்பதனால் உணவு செரியாமையை போக்குவதற்காக பசித்தீயை தூண்டக்கூடியதும் இலகுவில் செரிக்கக் கூடியதும் உடலுக்கும் நரம்புக்கும் புஸ்டியை ஏற்படுத்துவதுமான உணவுகளை உண்ணவேண்டும்.

காலை மற்றும் இரவு உணவு வேளைகளில் உண்ணக்கூடியவை

அரிசி, சாமை, இறுங்கு, தினை போன்றவற்றால் ஆக்கப்பட்டகஞ்சி.

புனர்பாகக் கஞ்சி

அரிசிமாவினால், குரக்கன்மாவினால் ஆக்கப்பட்டபிட்டு, இடியப்பம்.

றவை (உப்புமா)

பயறு, கௌபி, துவரை, பட்டாணி போன்ற தானியங்கள்.

மரக்கறிகள், கீரைகள் அதிகம் சேர்த்து உண்ணலாம்.

சவ்வரிசிக் கஞ்சி, அவல் கஞ்சி

பத்துமணி அளவில்

மரக்கறிகள், கீரைகள், உள்ளி, மிளகு, சீரகம், சேர்த்து அவித்தநீர்.

கஞ்சித் தெளிவு.

மாதுளைமணப்பாகு, நாரத்தைமணப்பாகு.

நன்னாரிபானம், ஆவாரம் பஞ்சாங்கதேநீர்

சுக்கு, கொத்தமல்லிபானம்.

மதிய உணவாக உண்ணக்கூடியவை

சிவப்பரிசிசோறு.

இரசம் சரக்குக் கறி

மரக்கறிவகை, கத்தரமுருங்கை, சுண்டைக்காய், வட்டுக்கத்தரி, போஞ்சி, அவரை, வெண்டி, தக்காளி, கறிமிளகாய்

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

கீரைவகை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, சண்டி, வாதநிவாரணி, முருங்கை, பொன்னாவரசு, குறிஞ்சா, பசளி, கறிவேப்பிலை, கொடித்தோடை, கறிமுல்லை, பிரண்டை, தவசிமுருங்கு.

கிழங்குகள், கருணைக்கிழங்கு, தாமரைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி, மோதகவள்ளிக்கிழங்கு.

கவனிக்கவேண்டியவை.

செய்கைகள்

குளிரான காற்றோட்டம் உள்ள இடங்களைத் தவிர்த்தல்.

மது, புகைத்தலைத் தவிர்த்தல்.

தேகவன்மைக்கேற்ப வைத்திய ஆலோசனையுடன் யோகாசனம், மூச்சுப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்.

அதிகம் கண்முளித்தலைத் தவிர்த்தல்.

மனதை சாந்திப்படுத்தும் தியானங்கள் மேற்கொள்ளுதல்.

தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள்.

அதிக உப்பு, அதிக கொழுப்பு, எண்ணெய்கள், மாப்பொருள்.

கிழங்குகள்,
உருளைக்கிழங்கு,
மரவள்ளிக்கிழங்கு, பீற்றூட்,
வத்தாளைக் கிழங்கு
இராசவள்ளிக்கிழங்கு.

முளைக்கீரை, பீர்க்கு, புடோல், பாகல், புசண, நீற்றுப்பூசணி

வேக உணவுகள் (Fast food)

பார்சல் உணவுகள், குளிர்பானம், குளிர் உணவுகள்.

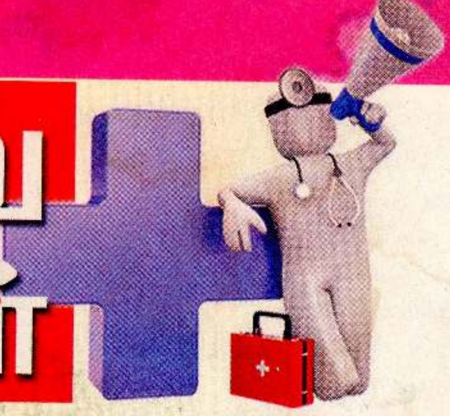
"உங்கள் வகுப்பில் படிக்கும் முத்துவிற்கு உடம்பு சரியில்லாததால் அவன் இன்று பாடசாலை வரமாட்டான்."

"நீங்க யார் பேசுறது?"

"என்னுடைய அப்பா பேசுகிறேன் டீச்சர்."

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

மருத்துவ தகவல்கள்



மைக்ரோ நியூட்ரியன்ட்ஸ் (Micro Nutrients)

சிலவகை விட்டமின்களையும் சேர்மங்களையும் தான் மைக்ரோ நியூட்ரியன்ட்ஸ் (Micro Nutrients) என்கிறோம். இவை மி.கிராமுக்கும் மிகக் குறைந்த அளவில் தான் தினசரி தேவை. எனினும், மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. குறிப்பாக முதுமையில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை தரக்கூடிய பொருட்களாகவும் ஊட்டச்சத்துக்களாகவும் பயன்தருகின்றது.

காளான்

காளான்கள் தரமான புரதம் நிறைந்தவை. குறைந்தளவு கலோரி கொண்ட காளான்கள் கொழுப்பற்றவை.

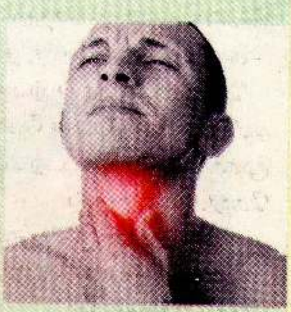
செலினியம், ரீபோஃப்ளேவின், தயாமின், ஃபோலேட், விட்டமின் B6 மற்றும் துத்தநாகம் என்பன காளான்களில் நிறைய உண்டு. நியாஸினும் காளான்களில் உள்ள பொட்டாசியமும் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும்.

கலோரி (Calorie)

உடலுக்குத் தேவையான எரிசக்தி (Calorie) முதுமையில் குறைகிறது. பி.எம்.ஆர். (B.M.R) அளவும் உடலியக்கமும் குறைவதால் பெரியவர்களுக்குத் தேவைப்படும் அளவை விட 25% குறைவான கலோரி சக்தியே முதிய வயதில் தேவைப்படுகிறது. சாதாரணமாக வயது முதிர்ந்தவருக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 1700 – 1900 கலோரிகள் தேவை.

தொண்டைப் புற்றுநோய்

புகையிலை மற்றும் அடிக்கடி அளவுக்கு அதிகமாக மது அருந்துதல் போன்றவை தொண்டை புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கான முக்கிய காரணிகளாகும். இந்நோயால் பெண்களை விட சுமார் பத்து மடங்கு அதிகளவில் ஆண்கள் பாதிக்கின்றனர். 50 வயதைத் தாண்டியவர்களுக்கு இது உண்டாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.



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

காது

காது என்பது கேட்பதற்கான முக்கியப்பகுதி மட்டுமல்ல. தள்ளாடாமல், தடுமாறாமல் நமது சமநிலையைப் பேணி சமன் செய்துகொண்டு நிலையாக நிற்கவும் நடக்கவும் உதவியாக இருக்கின்றது. உடலின் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் காதுக்குப் பங்கு இருக்கின்றது.

கௌட்

கௌட் என்பது ஒரு விதமான கீழ் வாத நோயைக் குறிக்கும். இதனால் கால் விரல்கள், கைவிரல்கள், முழங்கால் மூட்டு, முழங்கை மூட்டுக்கள் பாதிக்கப்படலாம். பெரும்பாலும் கௌட் வயதான முதியவர்களையே பாதிக்கும்.

லைகோபின்

லைகோபின் மற்றும் அளிதோசயனின் முதலிய இரசாயனப்பொருட்கள் சிவப்பு நிற காய், கனிகளில் அதிகம் உள்ளன. காய், கனிகளில் உள்ள சிவப்பு நிறம்

இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். ஞாபக மறதிக்கு எதிராகச் செயல்பட்டு நல்ல நினைவாற்றலைத் தரும். சிலவகை புற்றுநோய்களையும் தடுக்கும்.

மலேரியா

1897 இல் இந்தியாவின் ஆந்திர பிரதேசத்தில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்ட ரொனால்ட்ராஸ் எனும் விஞ்ஞானி மலேரியா ஒட்டுண்ணிகள் அனோபிலிஸ் நுளம்பின் வயிற்றில் வளர்வதைக் கண்டுபிடித்தார். அனோபிலிஸ் வகையில் பெண் நுளம்பே மலேரியா நோயாளியைக் கடித்து ஒட்டுண்ணியைப் பெற்று மற்றொரு மனிதனைக் கடிப்பதாலேயே பரவுகிறது என பட்டிஸ்ட்டா கிராஸி என்பவர் நிரூபித்தார்.

சிறுநீர்

வயது செல்லச்செல்ல பகலில் சிறுநீர் செல்வது குறைந்து, இரவில் அதிகமாகும். பகலில் 7 முறைக்கு மேலும் இரவில் 2 முறைக்கும் மேலும் சிறுநீர் கழித்தால் அது வழக்கத்தைவிட அதிகமாகும். எனினும், குடிக்கும் நீரின் அளவு, தட்பவெப்பநிலை மற்றும் மனநிலை குறித்து மாறுபடலாம்.

ஒடிடிஸ் மிடியா (Otitis Media)

நடுக்காதில் இந்நோய் ஏற்படும். அங்குள்ள மெல்லிய திசுக்கள் பாதிக்கப்படுவதால் ஒருவித திரவம் மற்றும் சீழ் உண்டாகலாம். இதன் காரணமாக கடும் வலி ஏற்படலாம். கேட்கும் சக்தியும் தடைபடலாம். தடிமன், காய்ச்சல் போன்ற வைரஸால் இது நேரலாம். பற்றீரியா தொற்றுதலால் தொண்டையிலிருந்து நடுக்காதுக்குப் பரவி இருக்கலாம்.

இரஞ்சித்

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

ஸ்லிம் ஃபாஸ்ட் ஔடத தேயிலை

இப்பொழுது புளித்தோடையின் சுவையுடன்

புதிய ஸ்லிம் ஃபாஸ்ட்

மேலும் விரைவாக

NATURAL

- வயிற்றெரிச்சலா ?
- நெஞ்செரிச்சலா ?
- அதிக உடற்பருமனா ?
- நெஞ்சில் சளியா ?

ஆயுர்வேத திணைக்களத்தினால் அனுமதிப் பெற்றது.

ரூ. 400 /= மாத்திரமே

தொடர்புகளுக்கு – 077 5488194

அனைத்து பாமஸிகளிலும்,ஆர்பிகோ சுப்பர் மார்க்கட், கார்கில்ஸ் புட் சிட்டி
மற்றும் அனைத்து வர்த்தக நிலையங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

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

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிரைவேட் லிமிடெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் [illegible] மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org