

ISSN 1800-4970

சிகிவராட்சி

Health Guide

ஆரோக்கிய சுன்சிதக

Rs. 50/-

February 2013

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/News/62/2013

சிறுநீரகப் பரிசோதனை

Dr. ஞான ஹெரத்

ஒடுங்கைகள்
ஏக்கல்

Dr. எம்.ஏ.ஹெராஸ்

கண் பார்வைக்
கேரளாறு

எழுஷ்சிச் சுருந்து

புரிசவழைக்கு
பூஷையும்

Dr. கே.எல்.நங்கப்

மாநக்குவு
கேள்வி-
பதில்கள்

உணவுப் பண்டங்களில்
ஸாய்ப் ரீச்சாருட்





Clinic and Faculty of Integrated Medicine

Affiliated To

GLOBAL FOUNDATION FOR INTEGRATIVE MEDICINES - USA



Therapies available

அக்நுபாக்ஸர்

Acupuncture

Auriculotherapy (Ear Acupuncture)

Acupressure

Moxibustion

Manipulative Medicine



Chief Consultant:

Prof. Dr. Selvakumar N.D.; Ph.D;

K.S.J.; B.Sc; M.B.A; F.M.A; D.Ac; F.F.Hom; Dr. Ac; M.D.(M.A); D.Sc;

Fellowship of Chinese Academy of Science;

Commonwealth (U.K.) Fellowship;

Member of Naturopathic Medical Association of California (U.S.A);

Dip. In Auriculotherapy (Norway); Dip. In MCT (Austria);

Senior Advisor & Consultant to the

Hon. Minister of Industry and Commerce.

Diploma Courses

Conducted at

**Devi Clinic and Faculty
of Integrated Medicine**

அக்நுபாக்ஸர்

Acupuncture

Auriculotherapy

Acupressure

Microcurrent Therapy

Honorary Patrons

Deshamanya Bradman Weerakoon

Retired Senior Bureaucrat

of the Sri Lankan Government

With a Unique Distinction of Serving Nine

Sri Lankan Heads of State in a Career

Spanning Half a Century.

Prof. Mohan Munasinghe

Co. Winner, NOBEL PEACE PRIZE 2007

Chairman, Munasinghe Institute

for Development (Mind)

Vice Chair, Inter Governmental

Panel on climate Change (IPCC)

கீழ்வரும் நோய்களுக்கான பரிசூலன துணைாக்கல்

- ♦ துப்புறுத்துக்காலத் துணையாக்கல்
(சீக்ரட, மதுபளை, போலதுப்பொருட்கள்)
- ♦ பங்கவாரும்
- ♦ முடியறி / Arthritis
- ♦ வெண்டேஞ் / Leucoderma
- ♦ யாவளைச்சாரியம் தோல் சம்பந்தப்பட்ட சுலைய நோய்கள்
- ♦ பாஸில் வழி இன்ஸம் / பாஸில் இன்னக்கம் இன்ஸம்
- ♦ கூந்தட்டி யாலைம் / Infertility
- ♦ பார்க்ஸன் நோய் / Parkinson's Disease
- ♦ நாரிஸிடிபு \ Lumbago (Back ache)
- ♦ முள்ளந்தட்டு ஒழுஷி / Spondylosis
- ♦ சியூநிக் குறைபாடு
- ♦ மாதுவிடப் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
- ♦ மஞ்சுஷி சார் குறைபாடுகள்
(மனச்சேர்வு, தேவுதிகம், மறநின்றலை, மனத்துறிபு)
- ♦ ஓர்கைத்தலைவலி
- ♦ பினிசிச்
- ♦ கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
- ♦ செல்வியூன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் + மூம்பிழுன நூற்பு நோய்கள்
- ♦ ஈழை / Bronchial Asthma
- ♦ நீர்ஜிவி / Diabetes
- ♦ பேசு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
- ♦ ஓவ்வாகமைகள் / Allergies
- ♦ திருதய நோய்கள்
- ♦ மஹசீகல் (கழித்தல் நோய்)
- ♦ குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
- ♦ கூட நரமு வழி
- ♦ கால் கை வலிப்பு
- ♦ முக்கப்பட்ட தோல் / Frozen Shoulder
- ♦ முன்னிருக்கும் சுரப்பியின வீக்கம்
- ♦ கொழுகமை
- ♦ முகப்பரு / Acne



16, Glen Aber Place, Colombo - 03, Sri Lanka (At Bambalapitiya Junction)

Tel (Clinic) : +94 (11) 2503778, Tel (Office) : +94 (11) 2588111, Hotline : +94 (77) 31 88 888

Email : deviclinic.faculty@gmail.com Web : www.deviclinic.lk

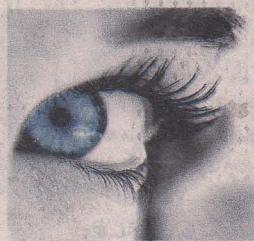
**குழந்தைகளுக்கு
உணவுப்படல்**



Dr. ச.முருகானந்தன்

-06-

**கல்பபார்வைக்
கோளாறு**



-09-

**உணவு பண்டிஸ்களில்
பொய்ப் பிரச்சாரம்**



-14-

விசர் நாய்க்கடி
Dr. எஸ்.கரேந்திராஜத்



-20-

-34-



உங்களுக்கு என்ன பிரச்சினை?

விடா முயற்சி

Dr. தாஷனோதயன்

-64-

**கல்பபார்வைக்
கோளாறு**

**ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்**

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

மூளையை பாதிக்கும்
பாரிசவாதும்



Dr. கே.எல்.நக்பர்

-60-



ஜெல்ஸ் பர்டிட்ட

-27-

விக்கல்
காரணம் என்று?



Dr. எம்.ஏ.ஹாருஸ்

-50-

யார் காரணம்?



-24-

**சீறுநீரக
பரிசொதுனை**



-42-

வாசகி கடிதம்



சுகவாழ்வை தொடர்ந்து வாசித்து வரும் வாசகி நான். எனது உயிர் நாடியாக இருக்கும் சுகவாழ்வு இதழ் ஆசிரியருக்கு முதற்கண் நன்றிகள் பல... ஓவ்வொரு மாதமும் முதலாம் திகதியை ஞாபகலூட்டும் 'சுகவாழ்வே', உன் சேவை தொடர வேண்டும். உடல் ஆரோக்ஷியமாக எப்படி? எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பனவும், சிரிக்க மட்டுமல்ல சிந்திக்கவும் செய்யும் நகைச்சுவைகள். குறுக்கெழுத்துப்போட்டி, சுகவாழ்விற்கு இணையான இலவச வெளி யிடுகள் இன்னும் பல ஆசிரியமிக்க தகவல்களை கமந்து வருகின்றது. ஆசிரியர் அறிவுரையும் வைத் தியக் குறிப்பாக அமைகின்றது.

எனவே சுகவாழ்வு நீண்ட நாள் வாழ வேண்டும் என்று இறைவனை வேண்டி, இதில் பணியாற்றும் அனைவருக்கும் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

பு. சாமிலா ற்ருவ்,
நிந்தலூர்.



ஆரோக்ஷிய சஞ்சிகைக்கு!
கூக வந்தனங்கள். சுகவாழ்வில் இடம்பெறும் அனைத்து அம்சங்களும் ஆரோக்ஷியமானவை. புதுமையான ஆக்கங்கள் உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் இதமாக அமையும் அதே வேளை, ஆரோக்ஷிய வாழ்வை தொடர்பான வசகர்களது சந்தேகங்களை தீர்த்து வைக்கும் வகையில் கேள்வி, பதில் சார்ந்த பகுதியும் இடம்பெற்றால் வசகர்கள் மேலும் பயன்டைவார்கள். இத்தகைய சிறந்த பணி தொடர வாழ்த்துக்கள்.

- லோகநாதன் பிரபா.



மதிப்பிற்குரிய சுகவாழ்வு சஞ்சிகை ஆசிரியர் அவர்க்கட்டு! தங்களுடைய வெளியீடுகள் இன்னும் இன்னும் ஆசிர்வதிக்கப்பட வேண்டும் என பிரார்த்திக்கின்றேன். எனக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதனால் ஓவ்வொரு மாதமும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை வாசித்து, விளக்கங்களையும் அறிந்து, ஆராய்ந்து அதற்கேற்றவாறு நடந்துகொள்ள தங்களை சஞ்சிகை உதவுகின்றது. மிக்க நன்றி. டொக்டரின் டயரியிலிருந்து பகுதியை விரும்பி வாசிப்பேன். சுகவாழ்வை கையில் எடுத்தால், முழுமையாக படித்து முடித்து விட்டுத் தான் மற்ற காரியங்களில் ஈடுபடுவேன். மிகவும் சுகவாஸ்யமான ஆக்கங்களை பிரசுரிப்பதையிட்டு மிக்க மகிழ்ச்சி. தொடர்ந்து வேறுபல நல்ல ஆக்கங்களையும் தருவீர்கள் என நம்புகின்றேன். வாழ்த்துக்கள்.

- ருத் பரமேஸ்,
மன்னார்.

ஏங்களின் சுகத்திலும் ஆரோக்ஷியத்திலும் அதிக அக்கறைகளாண்டு உரிய காலத்தில் பல சிறப்பம்சங்களுடன் எம்மைத் தேடி வரும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையே! நாம் கொடுக்கும் சாதாரண விலைக்கு அபரிமிதமான அரிய செய்திகளைத் தருகின்றாய். நீண்ட ஆயுன்றன், ஆரோக்ஷியமாக வாழ வேண்டும். “நீ நலமுடன் வாழ்ந்தால் நாம் சுகமுடன் வாழ்வோம்” யோகா யோகேந்திரன், திருக்கோவில்.

நமது சுகம் நமது கையில்...?

சற்று உன்னிப்பாகக் கவனித்தால் ஆங்கிலமருத்துவத்துறையை விட நமது உள்ளார் மருத்துவமான சித்த ஆயுள் வேத மருத்துவத் துறையானது நமது உடலையும் மனதையும் நன்கு புரிந்து கொண்டு மருந்து மாயம் இல்லாமலே வெறுமனே சரியான உணவு உட்கொள்ளல் முறையொன்றைக் கட்டப் பிடிப்பதன் மூலம் என்பதையும் ஆயுளை எவ்வாறு சுகதேகியாக வாழ முடியும் என்பதையும் ஆயுளை எவ்வாறு நீடித் துக்க கொள்ள முடியும் என்பதற்கும் வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம். குறிப்பாக நோய் தீர்க்கும் மருந்தாக இருப்பதற்கு மேலதிகமாக நோய் வராமல் பாதுகாப்பது கொள்வதற்கான பெருவழி காட்டியாக அமைவதிலேயே இம் மருத்துவம் பெரிதும் சிறந்து விளங்குகின்றது.

சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவம் கொள்கையின் படி மருந்தும் உணவும் இரண்டு வகைக்குள் வருகின்றன. மருந்தாக இருந்தாலும் உணவாக இருந்தாலும் அவை இரண்டுமே உங்னாம், சீதம் (வெப்பம், குளிர்) என்ற இரண்டு வகைக்குள் அடங்குகின்றன. இவை இரண்டுமே உடலுக்கு வீரியத்தை (சக்தியை) வழங்குபவையாகும். ஒரு வகையில் உடம் புக்கு சக்தியை வழங்கும் உங்னானானது உடம்பில் எரித்தல் (தகனம்) ஜீரணம், (சமிபாடு), வாந்தி, கழித்தல் (மலம் வெளியேற்றல்), வாயு, கபம் (சனி) என்ப வற்றை அழித்தல், பித்த அதிகரிப்பு, உடம்புக்கு இலகுவான உணர்வை (பாரம் குறைந்த) ஏற்படுத்துதல், விந்து அழிப்பு ஆகிய தொழிற்பாட்டைச் செய்கின்றது.

மறுபுறந்தில் சீதம் (குளிர்) என்ற சக்தியானது உடலுக்கு நிலையறுதியையும், போஷாக்கை அதிகரித்தல், வாயு மற்றும் சனியை (கபம்) அதிகரித்தல், உடற்பார் உணர்வை அதிகரித்தல், உடல் வலி மையை அதிகரித்தல் ஆகியவற்றுடன் உடற்சுரப்பிகள், தீரவத்தன்மை அதிகரிப்பிற்கும் வழி சமைக்கின்றது. நாம் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளே மேற்படி இரண்டுவிதமான உங்ன மற்றும் சீத உடற்செயற்பாட்டுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. நமது சமிபாட்டுத் தொகுதி வாயிலாகவே உடலானது இச் செயற்பாட்டைச் செய்கின்றது. சமிபாட்டுச் செயற்பாட்டின் ஒரு வித இரசாயன இடை மாற்றுச் செயற்பாடு எனக் குறிப்பிடலாம். இதன் காரணமாக பல வேறு விளைவுகள் (விபாக்கி) உண்டாகின்றன. மென் உணவு வகைகள் மலச்சிக்கலை (இலகு விபாக்கி) ஏற்படுத்துகின்றன. அத்துடன் வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்து கூட்டதை அழிக்கின்றன.

இதேவித்தில் உடலில் இருந்து சிறுநீர், மலம் வெளியேறவும் உதவுகின்றன. புளிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு கவை கொண்ட உணவுகள் இலகு உணவு வகைக்குள் அடங்கும். அதேசமயம் உப்பு, காரம், இனிப்பு என்பன பார உணவு வகையைச் சேர்க்கின்

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆங்ராக்கிய சஞ்சிகை

மெர் - 05

இதழ் - 10

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

Tel: 011 - 7866890

Fax: 011 - 7866892

E-mail: sugavalu@expressnewspapers.lk

ரன். அதேபோல் உணவுப் பொருட்கள் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் சமிபாட்டைய எடுக்கும் நேரத்தைக் கொண்டும் அவை என்னவிதமான மாற்றங்களை உடலில் ஏற்படுத்துகின்றன என்ற அடிப்படையிலும் அவை மூன்று விதமாகப் பார்க்கப்படுகின்றன. ஒன்று சாதகீக குணமுள்ளவை, இரண்டு இராஜங்க குணமுள்ளவை, மூன்று தாமச குணமுள்ளவை. இதில் முதல் வகை உணவுகள் மிக இலகுவில் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் சமிபாட்டைந்து குறைந்த சக்தியை வழங்க தருபவை. அதிக உடற்தொழிற்பாடினரிடமிருந்து கவாய்ப்பவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு இதுவாகும். இவை விதைவகைகளை சேர்ந்ததாகும். விதைக்குள் முழு தாவரமும் அடங்கும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இரண்டாவது வகை உணவு தாவரங்களின் இலை, தண்டு, கிளை என்பவற்றில் உள்ளன. கிளை, தண்டு, இலை என்பன புவியின் ஈந்புச் சக்தியிடன் இணைந்து செயற்படுவன. அதனால் தான் தாவரத் துக்க பூமியின் புவியடி நீரை உறிஞ்சி மேல் கொண்டு வர முடிகிறது. ஆதலால் இத்தகைய உணவில் அதிக சக்தி காணப்படுகின்றது. இத்தகைய மூன்று வகையான உணவுகளுக்கும் நல்ல உதாரணமாக பூசனிக்காயைக் கூறலாம். அதன் விதை, அதன் சதைப்பாகம், அதன் தடித்த தோல் இம் மூன்றையும் பிரதி நிதித்துவப்படுத்துகின்றது.

மேற்கொள்ளவற்றில் இருந்து ஒன்றைத் தெளி வாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். நம் உடலின் எல்லாப்பிரச்சினைகளுக்கும் காரணம் பொருத்தமற்ற உணவுகள்தான். அநேகமான நோய்கள் இதுதகைய உணவுகளை குறைவாக அல்லது அதிகமாக உட்கொள்வதால் உண்டாகின்றன. அதிக சக்தியினால் உணவுகளை அன்றாடம் உண்பதால் உடலில் அபரிமித சக்திகள் தேங்கி தீங்கான விளைவுகளையே ஏற்படுத்துகின்றன. நமது சுகதாரம் நமது கைகளிலேயே உள்ளது.

Dr. T. Sugavalu

சுகவாழ்வு ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் நேர் வளரிவருமெற்று

ஆங்ராக்கிய சஞ்சிகை

ஒரு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டல் பெற்றோர் குறிப்பாக, தாய்மார் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில அவதானங்களை நோக்குவோம். தொட்டில் பழக்கம் கூடுகாடு வரைக்கும் என்பதற்கமைய இள வயதில் எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் மூலம் வாழ்நாள் முழுவதும் சிறந்த உணவுப் பழக்க வழக்கத்தை தொடர முடிவதுடன் சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் பேண முடியும்.

பிறந்து குழந்தைக்கு முதலாவது பாலை Clostum அகற்றி வெளியேற்றாமல் கொடுப்பதே சாலச் சிறந்தது.

குழந்தையின் முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவு. தாயின் பால் போதியளவு இருப்பின் அதுமட்டுமே போதுமானது. சில தாய்மார் எடுத்த எடுப்பிலேயே தமக்கு பால் சரப்பதில்லை என்ற முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். இது தப்பான முடிவாகும்.



Dr. S. ரங்காநந்தன்

வைப்பதன் மூலம் பாலைச் சரக்க வைக்க முடியும். ஆரம்பத்தில் குழந்தைகள் சில உவியத் தெரியாமையினால் பாலின்றி அமும்போது தாய்மார் தமது மார்பகங்களில் பால் இல்லை என எண்ணி விடுகிறார்கள். தாய் பலவீனமான வர்களாக இருந்தால் கூட பால் சரக்கும். பால் பற்றாக்குறை இருப்பின் தாய்க்கு சத்தான் சமச்சீர் உணவு வகைகளை வழங்க வேண்டும்.

பால் போதாத பட்சத்தில்தான் பால் மாவகைகள் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். அவற்றைக் கொடுக்கும் போது கூட தாய் பாலாட்டலை முற்று

குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டல் அவதானிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்

குழந்தை முலைக்காம்பை உவிய உவியத்தான் பால் சரக்கும். குழந்தை உவியும்போது Prolactin என்ற ஓமோன் சுரப்பு தூண்டப்படுகின்றது. இந்த ஓமோன், பாலை மார்பகங்களில் சரக்க வைக்கிறது. வெகு அடுர்வமாகத்தான் தாயில் பால் குறைபாடு ஏற்படுவதுண்டு.

எனவே, தாய்மார் பாலை தொடர்ந்து ஊட்ட

முழுதாக கைவிடலாகாது. தாய்ப்பாலில் பல அனுகூலங்கள் நோயெதிர்ப்புத்தன்மை, தாய் சேய் பிளைப்பு என்பன இருப்பதை மறந்து விடலாகாது. சிறந்த ஊட்டங்களையும் கொண்டது.

பாலாட்டும்போது சுகாதார நடவடிக்கை

பெப்ரவரி-2013

களை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். முலைக் காம்புகளையும் கைகளையும் பாலுட்ட முன்னர் கழுவி சுத்தமாக்கிக் கொண்டு பாலுட்டு தல் சாலச் சிறந்தது. குழந்தையின் வயது நான்கு மாதங்களான பின் அதற்கு தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதாது என்பதால் மாற்று உணவு களை கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். இவ் வாறு மேலதிக உணவு அறிமுகப்படுத்தப்படு வதை Weaning என அழைக்கிறோம். நாலு வயதிலிருந்து ஒரு வயது வரை உணவு வகைகளைப் படிப்படியாக அதிகரித்து ஒரு வயதில் பெரியவர்களை ஒத்த உணவுகளை உண்ணக் கூடியளவு மாற்றுகின்ற காலம் Weaning அதாவது Introduction of Supplementary Foods ஆகும்.

நான்கு மாதம் நிறைவடையும் குழந்தை பால் அருந்துவதைக் குறைத்துக் கொள்ளும்போது அதற்கு மேலதிகமாக சக்தி தேவை ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் வளர்ச்சிக்கும் விருத் திக்கும் தேவையான உணவுக் கூறுகளும் மேலதிகமாக தேவைப்படுகின்றன. பருப்பு வகைகள், தானியங்கள், மரக்கறி, கீரை வகைகள், மா மிச வகைகள், முட்டை, மீன், இறைச்சி, பழ வகை எண்ணெண்ய வகைகள் என்பன படிப்படியாக உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டும். இந்தப் பருவத்தில் குழந்தைகள் நீராகாரம் மாத்திரமின்றி கனி வகைகள் (Semi Solid) கொள்ளக்கூடியளவு விருத்தியடைகின்றன. ஆறுமாதத்திற்குள்ளாக இவ்வாறான உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தாதுவிட்டால் குழந்தையின் உண்ணும் பழக்க வழக்கம் பாதிப்பறும். அத்துடன் போஷாக்கிமையும் ஏற்படும். இதனால் வளர்ச்சி குன்றுவதுடன் எடையும் குறைவடையும். ஆரோக்கியமும் பாதிப்பறும்.

மேலதிக உணவுகளை பழக்கும் போது எமது சூழலிலுள்ள இயற்கை உணவுகளையே தெரிவு செய்வது நல்லது. அத்துடன் உடன் சமைத்த அல்லது தயாரித்த உணவுகளே சிறந்தவை. விளம்பரங்களுக்கு அடிமையாகி தயாரிக்கப்பட்டு அடைக்கப்பட்டு வியாபாரச் சந்தைக்கு வந்து குவிகின்ற உணவு பதிலீடுகளில் அதிக பயன் இல்லை. சமபோஷி, திரிபோஷி சிறந்தவை.

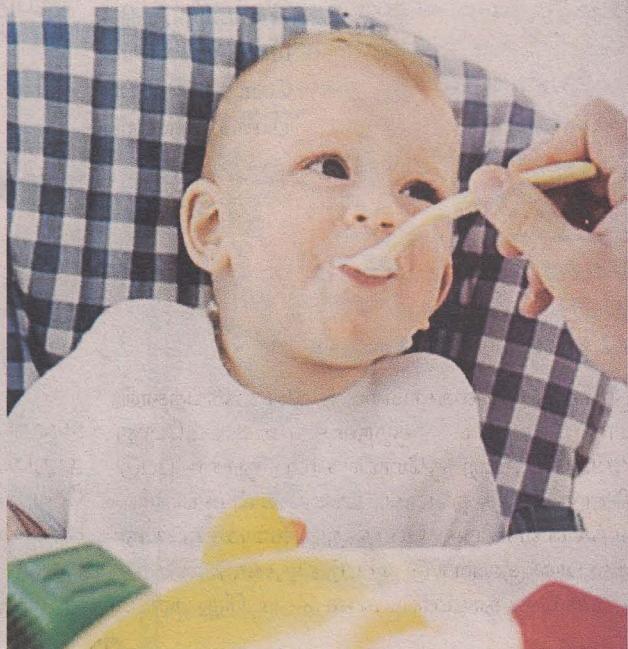
முதலில் குஞ்சியை மாற்று உண்வாக ஆரம்பிக்கலாம். மெலிதானதாக ஆரம்பித்து தடிப்பானதாக வழங்க படிப்படியாக பழக்க வேண்டும்.

பழச்சாறு, சூப் முதலானவற்றை அடுத்த கட்டமாக அறிமுகப்படுத்தலாம். இவற்றைப் பழக்கும்போது சூப்பி போக்சியில் இல்லாது கரண்டி மூலம் வழங்க வேண்டும். இது தேக ஆரோக்கியத்திற்கும் பற்களின் உறுதிக்கும் தொற்றுகளிலிருந்து விடுபடவும் உதவும். பிஸ்கட் வகைகளை அறிமுகப்படுத்தும் போது அதிக விலை யுள்ளவற்றை நாட வேண்டியதில்லை.

சாதாரண பேக்கரி பிஸ்கட் (Baby Rusks) உகந்தது. உணவுகளைப் பழக்கும்போது அதிகசீனி, உப்பு என்பவற்றை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

இது எதிர்கால ஆரோக்கியத்திற்கும் உணவு முறைக்குமான பழக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அதிகசீனி பற்களைப் பாதிக்கும்.

சிறிது காலம் சென்றதும் குஞ்சியுடன் மரக்கறி இலை வகைகளை கலந்து சூப் தயாரித்து வழங்கலாம். கருவாடு எனின் நன்றாக உப்பு நீங்க கழுவி, இடித்து, மாவாக்கி, தகரத்தில் அடைத்து வைத்து, கரண்டிமூலம் சிறிதளவு சேர்க்கலாம். மீன், இறைச்சி என்பவற்றை பின்னர் சேர்க்கலாம். முட்டையை அரை அவியலாக வழங்க ஆரம்பிக்கலாம்.



முதலில் மஞ்சள் கருவை சிறிதளவு கொடுத்து படிப்படியாக அதிகரித்து கால ஓட்டத்தில் வெள்ளைக் கருவையும் இவ்வாறு பழக்கலாம். ஏழீட்டு மாதம் சிறைவடைந்த குழந்தைக்கு தினமும் ஒரு முட்டை கொடுக்கலாம். கிழங்கு, இறைச்சி, மீன் முதலானவற்றை மசித்து ஊட்ட வேண்டும்.

ஆறு மாதத்திற்குப் பின்னர் ஒன்பது மாதம் வரை வயதாகும்போது பற்கள் முளைக் கிணற்போது மெது மெதுவாக கட்டி உணவு வகைகளை குழந்தை சப்பி உண்ண ஆரம்பிக்கும். ஒன்பது மாதத்தின் பின்னர் இவற்றை படிப்படியாகப் பழக்கலாம்.

குழந்தை ஒரு வயதை அடையும் வேளை பெற்றோர்களை ஒத்த உணவுகளை உண்ண ஆரம்பிக்கும் உறைப்பு, சோஸ், கடும் உப்பு

என்பனவற்றை தவிர்த்து குழந்தை பெற்றோராட்டன் அமர்ந்து சாப்பிட பழக்க வேண்டும். சத்தைப் பேணுவதில் கவனம் செலுத்தலாம். சீஸ் போன்ற விலையான உணவுகளையும் Fast Food வகைகளையும் அதிகமான சொக்கலேட், இனிப்புபானம், ஜஸ்கிரீம்

என்பனவற்றை குறைத்தல் வேண்டும். வீட்டில் தயாரிக்கும் உடன் சமைத்த உணவுகளை வழங்குவதே சிறந்தது. எடை அதிகரிப்பு, வளர்ச்சி போதாத போது உணவுட்டல் மேலதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

போஷாக்கின்மைக்கு வறுமை பிரதான காரணம் எனினும், நிறைவான சமச்சீர் உணவை ஊட்டாமையும் இன்னொரு காரணம். பெற்றோர் உணவிலுள்ள கூறுகள் பற்றியும் தேவையின் அளவு பற்றியும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். சக்திக்கு மாப்பொருளும் கொழுப்பும் அவசியம். எமது உணவு முறையில் இவை தாரளமாகக் கிடைக்கிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கும் நோயெதிர்ப்புக்கும் விருத்திக்கும் தேவையான புரதச் சத்தே போதியளவு கிடைப்பதில்லை. இவை தவிர மிகச் சிறிய அளவில் தேவைப்படும்.

உயிர்ச்சத்துகள், கனியங்கள் (Vitamins, Minerals) கூடுதலாக பழங்கள், இலைக்கறி, மரக்கறி, மாமிசம் என்பனவற்றில் கிடைப்பதால் இவற்றின் பாவனையையும் உறுதிப்படுத்த வேண்டும். குழந்தை பசித்தால் சாப்பி டும். போராடி உணவு ஊட்ட வேண்டிய தில்லை. இது உணவில் வெறுப்பையே ஏற்படுத்தும்.



அருமை, பெருமையாக பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய எதனையும் கண்போல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என நாம் அடிக்கடி கூறுவதுண்டு. சும்மா பொதுவாக மேலோட்டாக நாம் அப்படிக் கூறினாலும் உண்மையில் பிரச்சினைகள் ஏதும் வந்தாலோழிய நம்மில் பலர் கண்களை பெரிதாக ஏதும் கண்டு கொள்வதில்லை.

நாம் வாழும் இந்த உலகம் அழகானது. அதில் வாழும் நம் வாழ்வோ அதைவிட அழகானது. உணர்வாலும் கேட்கும் சக்தியாலும் ரூசிக்கும் தன்மையாலும் இன்ன பிற காரணங்களாலும் உள்ளத்தால் உயர்கிற அந்த அழகை பார்வையால் ரசிக்கின்றபோதுதான் அது முற்று முழுதாக முழுமை அடைகின்றது. பார்வை இல்லாதவர்களின் வாழ்க்கை எத்தனை குளியமானது என்பது அந்த இருட்டுலகில் வாழ்கின்ற ஜீவன்கள் மட்டும்.

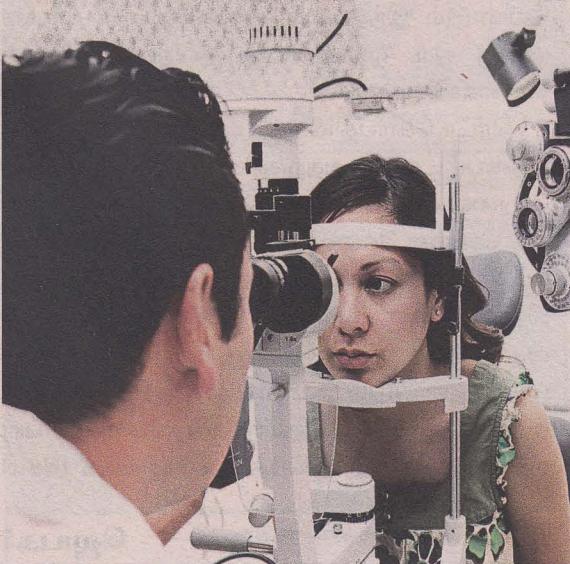


கண் பார்வைக் கோவாறு

கவனம் தேவை

டூமே புரிகிற உண்மையாகும்.

உலகத்தை உணர வைக்கும் அந்த அற்புதமான பார்வைக்கு காரணமான கண்களை நாம் எந்தளவிற்கு பத்திரமாக பார்த்துக்கொள்கிறோம்? என நமக்கு நாமே கேட்டுக் கொண்டால் கண்கள் மீதான அவதானம் மிகமிகக் குறைவு என்பது தெளிவாகும்.



பேட்டினோப்தி ஓஃப் பிரீமெச்கூரிட்

Retinopathy of Prematurity (ROP)

ROP ‘ரொப்’ என பொதுவாக அழைக்கப்படும் கண்களைத் தாக்கும் ஒருவித நோய் இப்பொழுது உலகில் பல நாடுகளில் அதிகரித்து வருகிறது. வயதானால் பார்வைக் குறைப்பாடு வருவது வழமைதான் ஆனால், பிறந்த பச்சிளம் குழந்தைக்கு வருமா? என்றொரு கேள்வி நம்மில் எழுவது இயற்கையே ஆம். இந்த ROP என்ற கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய் பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கே ஏற்படுகின்றது.

சமீப காலம் வரை அமெரிக்க நாடுகளை மட்டுமே தாக்கி வந்த இந்த பச்சிளம் குழந்தைகளின் பார்வை கோளாறு சம்பந்தப்பட்ட இந்த பிரச்சினை இப்போது இந்தியா, சீனா உள்ளிட்ட அனைத்து ஆசிய நாடுகளிலும் படுவேகமாக



அவர்களது பார்வையை பரிசோதிக்க வேண்டி யதை பற்றியும் இனி யோசிக்க வேண்டும்.

நீரிழிவும் கண்பார்வையும்

நீரிழிவு நோய் முன்பு பணக்காரர்களுக்கும் செல்வந்த நாடுகளுக்குமே உரித்தான்தொரு நோய் என்ற நிலை நீங்கி இன்று ஆசிய நாடு களை குறிப்பாக இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் கணிசமான அளவு மக்களிடம் காணப்படும் ஒரு நோயாக அதிகரித்துள்ளது. அத்தோடு 50 அல்லது 60 வயதிற்கு பிறகு தாக்கி வந்த இந்த நீரிழிவு நோய் சமீபமாக 25,30 வயதுகளிலேயே அழையாத விருந்தாளியாக உடலில் புகுந்து கொள்கின்றது. 15,20 வருடங்கள் கட்டுப்படுத்தாத அல்லது சீர்றற சர்க்கரை அளவால் உடலில் பல பாகங்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் முக்கியமானவை கண்கள் விழித்திரையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பின்னாளில் பார்வை இழப்புக்குக் கூட வழிவகுக்கலாம். என்பது பலருக்கு தெரிவதில்லை.

நீரிழிவால் விழித்திரையில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் இரத்தக் கசிவுகள் ஏற்படும் நீரிழிவு உள்ளது தெரிந்ததும் விழித்திரை நிபுணரை அணுகி கண்களை பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியம். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். டயெபெடிக் ரெட்டினோபதிக்கு ஆஞ்சியோகிராம். பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பரிசோதனையை 6 மாதங்களுக்கு ஒரு முறையாவது தவறாமல் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ரெட்டினோபதியின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் தென்பட்டதும் அதற்குரிய லேசர் அல்லது அறுவை கிசிச்சையை காலம் தாழ்த்தாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும், இரத்த அழுத் தம் சீர்று இருப்பது. இரத்த சோகை, சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள், அதிக அளவில் கொழுப்பு சேர்வது போன்றவை இருந்தாலும் கண்களில் பாதிப்பு ஏற்படும் அபாயங்கள் அதிகரிக்கலாம். எனவே, ஒட்டுமொத்தமாக கண்களையும் பார்வையையும் பாராமரிப்பதில் எச்சரிக்கை மிகமிகத் தேவையாகும்.

- ஜேயகர்

பெப்ரவரி-2013

சுத்தி முடு உறைந்து



எல்லாப் பயிர்களும் நிலத்தின் வளத்தை எடுத்துக்கொள்ளும். ஆனால் 'உருந்து' தான், வாழும் பூமியை வளமாக்கும். அதனால் இதை விவசாயிகள் நன்றியுள்ள பயிர் என்று கூறுகிறார்கள். பாசிப்பயறு, பருப்பு, மொச்சை, கடலை, தட்டைப்பயறு, கெளப்பி போன்ற பல விதைகள் உள்ளன. இதில் உருந்து மிகமிக உன்னதமானதாகும்.

வடைசட, உருத்தம் கருசி, இட்லி, தோசை இவை யாவற்றிற்கும் பங்களிப்பாகவும் மிகமிக அவசியமாகவும் தேவைப்படுகின்றது. அதை விட சக்தியும், மணமும், குணமும், சுவையும் கொண்ட உணவுப் பொருளாக உருந்து மதிக்க

கப்படு கின்றது. உருத்தம் பருப்பு சளிக்கட்டு போன்ற

வற்றை அகற்றி நெஞ்சுறுதி, உடல் ஆரோக்கியம் போன்றவற்றுக்கு வழிவகுக்கின்றது. ஒரு தோசையில் ஒரு பானைசோற்றின் சக்தி அடங்கியுள்ளது. ஒரு இட்லியில் ஒரு முட்டையின் சக்தி அடங்கியுள்ளது. எமது முன்னோர்கள் இவை யாவற்றையும் அறிந்து செயல்பட்டு, ஆரோக்கியத்தை காப்பாற்றியுள்ளனர் என்ற இரகசியத்தை யார் அறிவார்?

பி.ர.பொன்னம்பலம், காவத்தை.

இவியம்
எஸ்.டி.சாமி

$\frac{1}{2}$ டாக்டர் ஜியாசார்

கருத்து
நரசியமன்

நான் அமைச்சர் அம்பலவான்ரோட் செயலாளர்.



அப்படியா, என்ன விஷயமா என்னை சந்திக்க வந்திங்க?

வந்து டொக்டர் எங்க அமைச்சருக்கு டாக்டர் பட்டம் கிடைச்சிருக்கு.



அப்படியா? சந்தோஷம்!

உங்ககிட்ட ஒரு விஷயம் சொல்லச் சொன்னார்.



ம..... என்ன விஷயம்?

அதாவது, அவருக்கு டாக்டர் பட்டம் கிடைச்சிருக்கிறதால் ஆஸ்பத்திரிகட்டிவைத்தியம் செய்யப் போறாராம். அதனால் தீங்க இனி இந்த டாக்டர் தொழில் விட்டுறவும் நூல் சொன்னார்.



Bio-Data

நோயின் சுயவியற்க்லேக்டாவை

ஒரு

காச் டநாஸ்

போடி: காச் நோய்

காரணம்:

பக்ரீயாவால் பரவும் ஒரு வித நோய்.

இது பரம்பரையாகப் பரவக் கூடிய ஒரு நோய் அல்ல.

யாவும் முறை:

எச்சில் துளிகள் மூலம் பரவுகின்றது.

நோயாளி ஒருவர் இருமும் அல்லது தும்மும் பொழுதில் எச்சில் துளிகளுடன் நோய்க் காரணியான பக்ரீயா வெளியாகின்றது.

இவ்வாறு வெளியாகும் பக்ரீயா காற்றுடன் கலந்து சுகதேகி ஒருவர் சுவாசிக்கும் பொழுது அவரின் நுரையீரலுள் உட்செல்கின்றது.

இவ்வாறு நோய்க் கிருமிகள் உட்செல்கின்ற அனைவருமே நோயாளி ஆவதில்லை.

எனினும் இவர்களில் 10% ஆன வர்கள் வரை நோயாளிகளாகக் கூடும்.

அற்குறிகள்:

- ★ தொடர்ச்சியாக மூன்று கிழமை களுக்கு மேற்பட்ட இருமல்
- ★ சனியுடன் இரத்தம் வெளியேறல்
- ★ இரவு நேரத்தில் மெல்லிய காய்ச்சல்
- ★ சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை
- ★ உடல் நிறை குறைவடைதல்
- ★ அதிக களைப்பு ஏற்படல்

நோயக் கண்டறிந்து கொள்ளும் முறை:

★ நோயாளியின் சளியைப் பரிசோ





திப்பது-இலகுவான முறை

★ X கதிர் பரிசோதனை

அநிகம் யாநிக்கப்படுவார்கள்:

- ★ எப்படிப்பட்டவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படலாம்.
- எனினும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளவர்களுக்கே இந் நோய் அதிகம் ஏற்படும்.
- ★ HIV தொற்று உள்ளவர்களுக்கு
- ★ போசினைக் குறைபாடு உள்ளவர்கள்
- ★ நீரிழிவு நோயாளர்
- ★ நீண்ட காலமாக ஸ்டிரோய்ட் போன்ற மருந்து வகைகளைப் பாவிப்பவர்கள்.

நோயாளி எனில்:

- ★ சரியான மாத்திரையை சரியான அளவில் தொடர்ச்சியாக உட்கொள்ளல்.
- ★ தும்மும் போதும் இருமும் போதும் மூக்கை யும் வாயையும் கைக்குட்டை கொண்டு மூடுதல்.
- ★ பிறருக்கு தொற்றக்கூடிய வகையில் எச்சில் உமிழ்வதைத் தவிர்த்தல்.

- ★ காற்றோட்டம், சூரிய ஒளி நன்றாக உள்ள அறையில் வசித்தல்.
- ★ சரியான முறையில் மருத்துவச் சிகிச்சை பெறல்.

காக்டேஷனில்:

- ★ தடிமன் நோய் அறிகுறி இருப்போரிடம் இருந்து தள்ளி இருத்தல்.
- ★ எப்பொழுதும் சவர்க்காரம் பாவித்து கைகளைக் கழுவதல்.
- ★ இருமல், தும்மல் வரும் போது வாயை மூட பாவித்த டிசு, கடதாசியை பாதுகாப்பாக வீசி எறிதல்.

நோயை நடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கை:

- ★ காச்நோய் பற்றி மற்றவர்களுக்கும் அறிவூட்டல்.
- ★ சந்தேகத்துக்குரிய நோயாளிகளை சிகிச்சைக்காக அனுப்பி வைத்தல்.
- ★ பூரணமாக குணமடையும் வரையும் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளத் தேவையான உதவியை நோயாளிக்கு வழங்குதல்.

- பி. மாதவி, வவுனியா.



உணவுப் பண்டங்கள் தொடர்பில் பொய்ப் பிரச்சாரம் செய்யும்

லேபல்கள், ஊடகங்கள்



போசனை பதார்த்தங்களின் உள்ளடக்கம்

இன்று விற்பனையிலுள்ள சகல பொருட்களிலும் சுற்றப்பட்டுள்ள லேபல்களில் பல வகையான போசனைப் பதார்த்தங்கள் அவற்றில் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பதாக குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். ஊடகங்களில் கூட காட்டப்படும் விளம்பரங்களிலும் இவ்வித பிரச்சாரங்கள் செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் அவ்விதம் விளம்பரத்திற்கு உட்படுத்தப்படும் உணவுப் பொருளில் ஒரு நபருக்கு அன்றாடம் தேவை எனக் குறிப்பி டப்படும் போசனைப் பதார்த்தங்களில் மூன்றில் ஒரு பங்காவது காணப்பட்டால் மட்டுமே மேற்கூறப்பட்டவகையில் செய்யும் தகுதியை அவை கொண்டது எனச் சுட்டம் கூறுகின்றது. ஆதலால் மேற்படி விடயம் எந்தளவு உண்மையானது என்பதை மக்கள் அறிதல் அவசியம்.

காபோவைத்ரேட்று, கொழுப்பு, புதம் காணப்பட்டால்

அது மட்டுமன்றி ஏதேனும் உணவுப் பொருளானது காபோவைத்ரேட்று புதம் கொழுப்பு விற்றமின் அல்லது வேறேதேனும் கணியுப்புக்

கள் உள்ளதாக உணவைச் சுற்றியுள்ள லேபல்களில் குறிப்பிடுவதானால் ஒரு நபர் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் அளவில் குறிப்பிடப்பட்ட போசனை தொடர்பான அனுமதிக்கப்பட்ட அளவானது ஆகக்குறைந்தது நூற்றுக்கு 5 ஆவது உள்ளடக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

12 கிராம் புதம் அடங்கியிருக்க வேண்டும்

எதேனும் உணவில் புதத்தை முதன்மையாகக் கொண்டது எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்குமானால் நபர் ஒருவர் தினமும் நுகரும் உணவின் அளவில் ஆகக் குறைந்தது.

12 கிராம் புதமாவது அதில் அடங்கியிருக்க வேண்டும் மற்றும் அன்றாட தேவைப்பாட்டு புத பெறுமதியில் நூற்றுக்கு 20 வீதம் குறிப்பிடப்பட்ட உணவின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியது என்று சான்றிதழ் பெற்றிருக்க வேண்டும். உணவுப் பொருள் உற்பத்தியின் போது தமது உற்பத்திப் பொருளில் உள்ளடங்கியுள்ள





இயற்

கைப்

போசனை பதார்த்

தங்களுக்கு மேலதிகமாக

விற்றமின் கனியுப்புக்கள் அமினோ அமிலம் என்பவை சேர்க்கப்பட்டிருந்தால் மாத்திரமே அவ் உணவு நிறையுணவு என லேபலில் குறிப் பிடப்பட முடியும். போத்தல்களில் இரு வகைகளில் நீர் அடைக்கப்படுகின்ற ஊற்றுக்களிலி ருந்து பெற்றுக் கொள்ளும்.

நீரை “இயற்கை கனியுப்புக்கள் நிறைந்த நீர்” என்றும் சிலவற்றை வேறு வழிகளிலிருந்து பெற்றுக் கொண்டதை “குடிப்பதற்கு பொருத்தமாக போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீர்” என்றும் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

அடைக்கப்பட்ட குடிப்பதற்கு பொருத்தமான” நீர்ப் போத்தலில் எந்த விதமான மருத்துவ அல்லது வேறேதேனும் பயன்கள் உள்ளன என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கக் கூடாது.

அது மட்டுமன்றி அடைக்கப்பட்ட நீர்ப் போத்தலில் நீரின் இயற்கைத்தன்மை நீர் எடுக்கப்பட்ட இடம் சேர்க்கப்பட்டுள்ளவை அதன் குணப்பண்புகள் தொடர்பாக நுகர்வோரின் மனதை, பண்டத்தை வாங்கத் தூண்டும் வகையில் ஈர்க்கக் கூடிய படங்கள் எழுத்து மூலமான எந்த தகவல்களும் காட்டப்படக் கூடாது என உணவு விற்பனை தொடர்பான சட்ட நிபந்தனைகளில் கூறப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக “தூய” “இயற்கையாக தூய்மையாகப்பட்ட மலைப்பிரதேச ஊற்று நீர்” “சுகாதாரம்” போன்ற தகவல்கள் மற்றும் நீர் விழுக்கி ஊற்று ஆகியவற்றின் படங்கள் என்பன உணவு தொடர்பான படங்கள் காணப்படுவது சட்டத்தை

மீறுவதாக அமையும்.

போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை விலை கொடுத்து வாங்கும் போது லேபலை நன்றாக வாசித்து அதனை நன்றாக உறுதிப்படுத்திய பின்பு வாங்கவேண்டும்.

அவ்விதம் செய்யாது விடில் பிரதி கூலங்களை அனுபவிக்க நேரிடலாம்

100 கிராம் விற்றமின்னில் 40 கிராம் விற்றமின் C இருக்க வேண்டும்

எதேனும் உணவுப் பொருளில் விற்றமின் C உள்ளடக்கப்பட்டால் அல்லது நிறையுணவு என குறிப்பிடப்பட்டிருந்தால் அவ்வுணவுப் பொருள் 100 என்றால் 40 கிராம் விற்றமின் C கட்டாயம் அடங்கியிருக்க வேண்டும்

காலாவதியாகும் திகதி குறிப்பிடப்படாத ஏத ணையும் விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டாம்.

சுகல உற்பத்திப் பொருளினதும் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட திகதி காலாவதியாகும் திகதி என பன கட்டாயமாக குறிப்பிடப்படவேண்டும்.

சுகல நுகர்வோரும் இவ்விரண்டு திகதிகளையும் கவனமாக பரிசீலித்துப் பார்த்த பின்னே கொள்வனவு செய்யவேண்டும்.

- எஸ்.வூர்மினி



“உங்களுக்கு பிடிச்ச புத்தகம் எது?”

“என் கணவரோட செக் புக்!”

செல்லவியா நூற்றயப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா துரோக்கிய
கிளனஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.



(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

★ அதோ முக சவனாச நிலையில் மார்பு நன்கு விரிவடைவதால் நூற்றயீல் (Lungs) நன்கு பலமடையும். நூற்றயீல் நன்கு விரிவடைவதால் அதிகப்பட்ச பிராண வாயு சென்ற தெந்து அதிக இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும்.

நூற்றயீலுடன் சம்பந்தமான ஆஸ்துமா, நிய மோனியா போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும்.

★ இருதயம் மிகவும் சிரமப்பட்டே இரத்தத்தை ஆகாண சக்திக்கு எதிராக மூளைக்கு அனுப்புகிறது. இவ்வாசன நிலையில் இருக்கும் போது இருதயத்தின் மேல் தினிக்கப்படும் பனு குறையும்.

★ உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

★ தலைவலி, ஓற்றைத் தலைவலி, உறக்கமின்மை நோய் (Insomnia) போன்றவை அகலும்.

★ உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

★ கை, கால் எலும்புகள் பலமடைவதால் எலும்பிப்பு நோய் (Osteoporosis) ஏற்படாது தடுக்கப்படும். தட்டைப் பாதம் குணமடையும். எலும்பு முறிவு தடுக்கப்படும்.

★ இவ்வாசனத்தைக் கிரமமாகச் செய்து வர தன்னம் பிக்கை மேலோங்கும்.

★ எதாவது பிரச்சினை காரணமாகப் பதற்றடம், துக்கம், களைப்பு, மனக்சோர்வு, குழப்பம் ஏற்படும் போது உடனே இவ்வாசனத் தில் ஒரு நிமிடமளவு இருக்கக் கூலதும் அகன்று மனதில் தெளிவும், மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். உடலும் புத்துயிர் பெறும்.

★ பெண்கள் மாதத்தீட்டு நின்ற பிண் (Menopause) பெரும்பாடு எனும் பிரச்சினையால் பாதிக்கப்படுவர். பயம், பதற்றம், கோபம், சோகம் போன்றவையால் பீடிக்கப்படுவர். இவை கூலதும் அகல இவ்வாசனம் உதவும். மேலும், பெண்கள் மாதத்தீட்டு ஏற்படும் முன் எதிர் நோக்கும் பிரச்சினைகள், மாதத்தீட்டு டி ன்

குத்துசீமருத்துவம் யோய்களைக் குஸப்படுத்து இந்தாழுக சுவனா

போது ஏற்படும் உபாதைகள் சகலதும் அகலும். சீர்றற மாதத்தீட்டு சுழற்சியும் நீங்கும்.

★ இளம் வயதில் ஏற்படும் கடுமையான காய்ச்சலுக்கு சிகிச்சை அளித்துக் குறைக்காது விடில் இதய வால்வுகள் (Heart Valves) பாதிக் கப்பட்டு இருதய நோய் ஏற்படும். இருதயம் சரியாக இரத்தத்தைப் பாய்ச்சி முடியாத நிலையில் உடல் உறுப்புக்களுக்குப் போதிய இரத்தம் கென்றடைவதில் தடங்கல் ஏற்படும். உறங்கும் போது மூச்சத் திணை மரணம் சம்பவிக்கும் அபாயமும் உள்ளது. இதற்கு மருந்துகள் மூலம் எதிர்பார்த்த பலன் கிடையாததால் இருதயத் தைப் பிளந்து செயற்கை வால்வு பொருத்தும் பாரிய சத்திரசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

இச்சிகிச்சைக்குப் பெருமளவு பணம் தேவைப்படும். இந் நோயால் பீடிக்கப் பட்டோரின் பிரச்சினைகள் ஓரளவு அகன்று இயல்பு வாழ்க்கை வாழ இவ்வாசனம் உதவும் என்றால் மிகையாகாது. ஆரோக்கிய மான உணவுகளை உட

கொண்டு தினமும் நம் பிக்கை யுடன் இவ் வாசனத் தைச் செய்து வர நோய் படிப்படியா

கக் குறையத் தொடங்கும்.

இவ்வாசன நிலையில் இருதயத்திற்கு அதிக இரத்தோட்டம் சென்றடைவதால் இரத்தோட்டத்தில் ஏற்படும் தடை அகன்று நோய்க்கு விமோசனம் கிடைக்கும். உள்ளி, துளசி, இஞ்சி, சாதிக்காய், ஒலிவ் எண்ணெய் ஆகியவை அடங்கிய உணவை உட்கொண்டு இவ்வாசனத்தைக் கிரமமாக செய்து வர இந்நோயாளி களை வாட்டும் நெஞ்சுவளி, களைப்பு, தலைச்சுற்று, முச்சுத்திணைறல், பதற்றம், பயம், உறக்கமின்மை, அதிக வியர்வை அகன்று நோயாளிகள் இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்வார்.

இவ்வாறான நோயால் பீடிக்கப்பட்ட முப்பத்தைந்து வயதுப் பெண்மனை ஒருவர் ஆங்கில மருந்துகள் மூலம் விமோசனம் கிடைக்காத நிலையில் என்னிடம் வந்தார். இவ்வாசனம் அடங்கிய இரண்டு வார குறுகிய கால யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட அவரின் நோயில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் தெரிவதாகக் கூறினார் என்ற செய்தியை சுகவாழ்வு வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் சந்தோஷப்படுகின்றேன்.

செய்முறை

இரண்டு அடிகள் இடைவெளி விட்டு இருமழங்கால்களையும் நிலத்தில் வைத்துக் கொண்டு மண்டியிட்டு நின்று கைகளையும் இரண்டு அடிகள் இடைவெளி விட்டு முன்பக்கம் ஊன்றி வைக்கவும். இந்நிலையில் கைகளும் கால்களும் 90 பாகையில் செங்குத்தாக விருக்க வேண்டும். உடல் நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக இருக்க வேண்டும். புறங்கால்களை நிலத்தில் பட்டபடி வைத்து உடலை கால்களின் மேல் வைத்து கூர்மாசன நிலைக்கு வர வும்.

(குரிய நமஸ்காரத்தின்

வர்த்தம் சுரும்



ஓன்
பதாவது
நி ன ல)
மூச்சை வெளி
விட்டவாறு உடலைக்
கால்கள் மீது வைத்து, முன்
பக்கம் நெஞ்சு தரையைத்
தொடுமாறு வைக்கவும். இந்நிலையில் கைகள்
முன்பக்கம் நீட்டியவாறு இருக்கும். நெற்றி
நிலத்தை தொட்டவாறு இருக்க வேண்டும்.

கூர்மாசன நிலையே இதுவாகும். கால் விரல்
களை நிலத்தில் ஊன்றியவாறு மூச்சை உள்
இழுத்தவாறு உடலை உயர்த்தவும். தற்போது
உடல் ஆங்கில எழுத்து 'V' போலிருக்கும் ஆச
ன நிலையில் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு
இருக்க வேண்டும். தலையை தளர்வு நிலை
யில் இரு பஜங்களுக்கும் நடுவில் தொங்க விட
வும். முழுமையான ஆசன நிலையில் இருப்பு
நொடிகள் இருந்து மூச்சை உள் இழுத்தபடி
நிமிர்ந்து மீண்டும் பழைய (கூர்மாசன)
நிலைக்கு வராவும்.

இவ்வாசனம் செய்தல் இலகுவாகத் தோன்றி
நாலும், கைகளை மிகவும் ஊன்றி வைத்தல்
தவறாகும். உடலின் பாரம் கால்களிலும் கைக
ளிலும் சமமாக இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு மூன்று தட்டவைகள் செய்ய வேண்டும். கட்டுப்படுத்த முடியாத உயர் இரத்த
அழுத்த நோயாளர்கள், கண், காது, மூக்குகளில்
கோளாறுடையோர், கைகள், கால்கள், இடுப்பு,
தோன்பட்டை, முதுகு, முழங்கால்கள் போன்ற
உறுப்புக்களில் புதிதாகக் காயமேற்பட்டோர்
மற்றும் வீக்கமுடையோர் இவ்வாசனத்தைத்
தவிர்க்க வேண்டும். நிறைமாதக் கர்ப்பினிகள்,

தலைவலி,
வயிற்றோட்டம்
போன்ற உபாதை
யுடையோர் தோன்
பட்டையில் கை நழு
வல் (Shoulder
Dislocation) பிரச்சி
னையுடையோர் ஆகி
யோரும் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். விருக்காசனம் மற்றும் சிராசனம் இதற்
கான மாற்று ஆசனங்களாகும்.

சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கு எனது புத்
தாண்டு வாழ்த்துக்கள்! பிறந்திருக்கும் புத்
தாண்டில் யோகாவை பயிலுதலைப் புத்தாண்டு
தீர்மானமாக மேற்கொண்டு கிரமமான யோகா
பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் உடல், உள், ஆண்மீக,
சமுதாய ஆரோக்கியத்துடனும் நீண்ட ஆயுளை
தனும் வளமாக வாழலாம்!!! ■



“என் உன் மனைவிய
கொலை செஞ்சா?”
“அவதான் சுமங்கலியா
சாகனும்னு அநைப்பட்டா!”

வாய் சுத்தம் பேணப்படா மையினால் அது பல்வேறு நோய் தாக்கங்களுக்கு வழி வருக்கின்றது. வாயை தூய்மையாக கொள்ளும் பல வழிகள் உள்ளன.

பல இடுக்குகளிலும் பல முரசுகளில் உள்ள ஆழற்றியே வாய் தொடர்பான நோய்களுக்கு பிரதான காரணமாகும். எனினும் மூக்கு, தொண்டை,



வாய் குய்துறையின் மில்லியர்

சுவாசக்குழாய், சுவாசப்பை, உணவுக்குழாய், இரைப்பை, கல்லீரல், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகளில் உண்டாகும் நோய்களும் காரணமாக அமையக்கூடும். மூக்கில் சதை, சைனஸ் ஆழற்றி, காச்நோய், நுரையீரல் புற்று என பல காரணங்களும் வாய் துங்நாற்றம் வீச தூண்டுகோலாய் அமையலாம்.

பற்களை நன்றாகத் துலக்க வேண்டும். குறிப்பாக உணவு உண்ட பின் பல இடுக்குகளில் தங்கியுள்ள உணவுப் பதார்த்தங்களை அகற்ற வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு குறைந்த



பட்சம் இரு முறையாவது பல துலக்க வேண்டும். காலை மற்றும் இரவு உணவு உண்ட பின் பல துலக்குவது சிறந்தது. பல துலக்கும்போது முறையாக துலக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் பற்களிலும் வாயிலும் உள்ள உணவுப் பதார்த்தங்களை அகற்ற முடியும். உணவு அல்லது தின்பண்டங்கள் உண்ட பின் மாத்திரமல்ல, கோப்பி, தேநீர், பால் போன்ற திரவ உணவு வகைகளை உட்கொண்ட பின்டும் வாயை நன்றாக நீரில் கொப்பளிப்பதும் பல துலக்குவதும் மிக அத்தியாவசியமாகும்.

அதிக மசாலா கலந்த உணவு வகைகளையும், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு ஆகிய வற்றையும் தவிர்க்கலாம். ஆனால், மசாலா வகைகளும் வெங்காயமும் வெள்ளைப்பூண்டும் மனிதனினின் உடல் வலிமையை அதிகரிக்க பெரும் பங்களிப்பைச் செய்கின்றது. அதிகமாக பேசுவது, வாய் உலர்ந்து போவது ஆகியவற்றாலும் வாய் நாற்றம் ஏற்படும். அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பது நன்மை பயக்கும். மன அழுத்தம் உமிழ் சுரப்பிகளைக் கட்டுப்படுத்தி வாயை உலர் வைத்து விடும்.

எனவே, பல்முரசைப் பாதுகாப்பதில் மிகுந்த அவதானம் தேவை.

- இருஞ்சித்



Dr. S. S. Renuk Rajeev

விசர்நாய்க் கடி நோய் (Rabies)க்கு மருந்தே இல்லை என்பதால் அந்த நோய் வராமல் தடுப்பதே செய்ய வேண்டிய முக்கிய நடவடிக்கையாகும். உதாரணமாக விசர்நாய்க் கடி நோய் வரலாற்றில் பல நூற்றாண்டுகளாக அறியப்பட்ட

ஒன்றாயினும் எயிட்ஸ் போன்ற வியாதிகள் சமீபத்தில் தான் தோன்றிய அதையொத்த உயிர்க்கொல்லி நோய் என்றாலும் எயிட்ஸ் வியாதியினரைக் கூட அவர்களது வாழ்நாளை சற்று நீட்டித்து வாழவைக்கும் அளவுக்கு இன்று எயிட்ஸ் வியாதிக்கு ரிய மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால், எயிட்ஸ்க்கு முன்பிலிருந்தே

இருந்து

சிகிச்சை இல்லை என்பதால் வருமுன் காப்போராக விசர்நாய்க் கடியை தடுப்பதுதான் ஓரே வழி. இதற்கு நாய்களுக்கு இந்நோய் வராது தடுப்பதும் நாய்களின் கடியிலிருந்து தப்புவதும்தான் சரியான உபாயமாக இருக்க முடியும்.



வந்த நோயான விசர்நாய்க் கடிக்கோ இன்னமும் மருந்தே கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் வியாதி வந்த பின் சிகிச்சை இல்லாவிடினும் வருமுன் காக்க தடுப்பூசி 1885இல் லூயி பாஸ்ட்டரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும் வந்தபின் காக்கும் சிகிச்சை இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட முடியவில்லை என்பதிலிருந்து இதன் பாரதாரத் தன்மையை உணரலாம்.

விசர்நாய்க் கடியின் போது அதன் உமிழ் நீரிலிருந்து தான் கிருமி கடிவாய்ப் புண்ணுடாக கடிக்கப்பட்ட நபரின் நரம்பு மண்டலத்தை அடைந்து விருத்தி அடைகிறது. கட்டாக்காலி நாய்கள் சரியான முறையில் கட்டுப்படுத்தப்படாமையும் நாய்களை வளர்ப்பவர்கள் சரியான முறையில் அதற்குரிய தடுப்பூசிகளை வழங்காமையுமே இந்நோயினால் வரும் மரணங்களுக்கு காரணங்களாகும்.

முதலாவ

தாக நாய்களை வளர்ப்ப

வர்கள் அவற்றுக்கு சரியான முறையில் தடுப்பூசி வழங்குவதற்கு பெரும்பாலும் தவறு வது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. நாய் மிகவும் நன்றியுள்ள மிருகமென்பது சரிதான். அதற்காக அதை வளர்க்கப் பறப்பட்டு தனக்கும் மற்றவர் களுக்கும் ஆபத்தை விளைவிப்பதை ஏற்கமுடியாது. நாய்க் குட்டிகளை வாங்கி வளர்த்தால் அதற்கு ஆறுவார வயதானதும் முதல் தடுப்பூசி கட்டாயம் வழங்கப்பட வேண்டும். குட்டி நாய் தானே. அதற்கெல்லாம் எங்கே வியாதி வரப்போகிறது எனக் கூறுவது விதண்டாவாத மாகும். மனிதரின் ஆயுளில் மனிதக் குழந்தையின் வயது 6 வாரமாயின் அது பச்சிளம்

குழந்தை. அத்தகைய குழந்தைக்கே பிறந்த வுடன் பிசினி தடுப்புசியும், 8ஆம் வாரத்திலி ருந்து முக்கூட்டு போலியோ தடுப்பு மருந்தும் வழங்குகிறோமே. எனவே நாய்க்குட்டி விஷ யத்தில் 6 வார வயதானதும் முதல் தடுப்புசி வழங்கப்படவேண்டும். அரச மிருக வைத்தி யசாலைகளில் இனு இலவசமாகவே வழங்கப் படுகிறது.

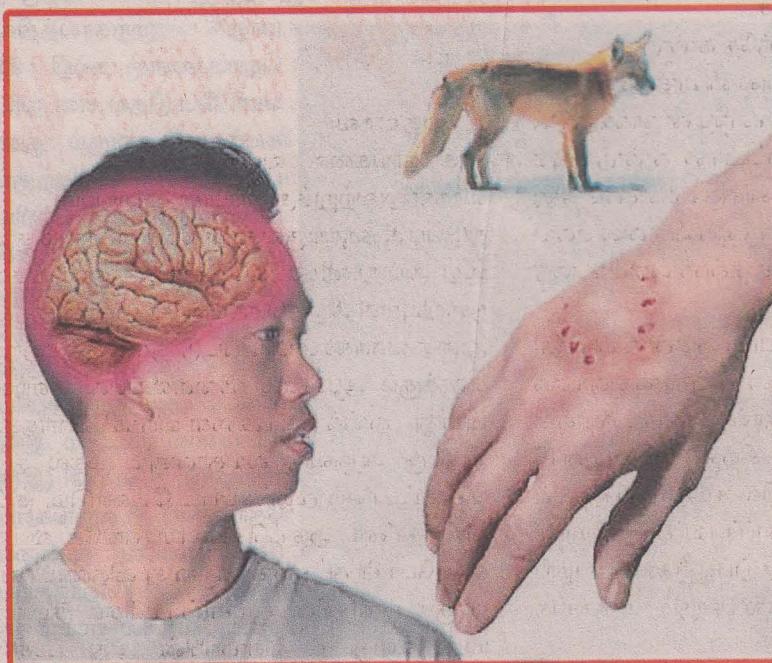
நாய் மீது, வளர்ப்பவர் காட்டும் அன்றைப் பார்த்தால் தனியார் மிருக வைத்தியசாலையில் கூட இத்தடுப்புசியை வழங்க அதிக செலவு ஆகாது. இன்று ஊசியாக வழங்காது நாயின் உணவுடன் சேர்த்து வழங்கக்கூடியதான் தடுப்பு மருந்துகளுமே பாவனைக்கு வந்துவிட்டன. எனவே ஊசி ஏற்றும் தொந்தரவு கூட கிடையாது.

முதல் ஊசியின் பின் 3 - 6 மாதங்களுக்குள் இரண்டாம் தடுப்பு மருந்தை வழங்குவதுடன் வருடாந்தம் வழங்கவும் வேண்டும். நாயை வீட்டில் வளர்ப்பவர்கள் அதனை சில சமயம் வெளியில் சிறிதுநேரம் உலவ விடுகின்றனர். இதன்போது ஏனைய நாய்களினால் கடியுண்டு. நோயைப் பெற வாய்ப்புண்டு. வீதியில் நடந்தோ, துவிச்சக்கரவண்டியிலோ, மோட்டார் கைக்கிளிலோ செல்பவர்களை நீங்கள்

வளர்க்கும் நாய் கடித்தால் அதற்கு முழுப்பொறுப்பாளியும் நீங்களே!

இதுதொடர்பில் சட்டங்கள் இலங்கையில் இதுவரை கடுமையாக அமுல் நடத்தப்படாத தும் ஒரு காரணமாகும். வீதிகளில் நாய்கள் தென்படவேகூடாது. அதுவும் முக்கியமாகவீட்டில் வளர்க்கப்படும் நாய்களை வீதியில் தனித் துவிட எவருக்கும் உரிமை கிடையாது. கட்டாக்காலி நாய்களைப் பொறுத்தவரை மாநகரசைபை, நகரசைபை நிர்வாகங்கள் இதற்கு கட்டாயம் பொறுப்புக் கூறியே ஆகும் வகையில் சட்டங்கள் கடுமையாக்கப்பட வேண்டும். உயிர்களைக் கொல்லக்கூடாது என்ற நொண்டிச் சாட்டை சொல்லிக்கொண்டு சிலு பிரிவினீர் உள்ளனர். ஆனால் இவர்கள் பொரித்த கோழி விற்கும் பிரபல ரெஸ்டௌராந்டுகளில் அடிக்கடி காணப்படுகின்றனர். நாயைக் கொல்லக்கூடாது. ஆனால் அப்பாவி மனிதனை இன, மத, மொழி அடிப்படையில் கொள்ளலாம் என்ற விசித்திரமான வியாக்கியானமும் உள்ளது.

மேலெநாடுகளில் நாய்கள் முதலான கை விடப்பட்ட விலங்குகளை அரசாங்கமே தனது சொந்த செலவில் பராமரிக்கிறது. இங்கு அரசாங்கம் அதைச் செய்வதில் அரசுக்கு பொருளாதார சிக்கல்கள் இருக்கலாம். அவ்வாறாயின் கட்டாக்காலி நாய்களைப் பிடித்துக் கொல்லும் கடமையாவது அல்லது பெண் நாய்களை கருத்தடை செய்யும் நடவடிக்கையாவது சரியாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். முழுமையாக அரசாங்கத்தையே இது விஷயமாகக் குறைசொல்ல முடியாது. நாய்களுக்கு தடுப்புசி அரசாங்க மிருக வைத்தியசாலையில் இலவசமாகவே வழங்கப்படுகிறது. ஆனால் சோம்பேறித்தன்மை காரணமாக பலர் இந்த நடவடிக்கையை மேற்கொள்வதில்லை.



பெப்ரவரி-2013

வசதியுள்ளோர் தனியார் மிருக வைத்தியரிட மாவது நாயைக் கொண்டு போய் தடுப்புசி போடலாம். இது தவிர ஊசி முதலான நாய்க்கு கோபமுண்டாக்கும் முறைகளிலிருந்து இன்னும் ஒருபடி முன்னேறி நாயின் உணவினுள் கலந்து அதாவது வாய்மூலமாக வழங்கக்கூடிய விசர்நாய்க் கடி தடுப்பு மருந்துகளும் கூட இன்று மருத்துவ விஞ்ஞானத்தினால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே, முன்பைவிட இலகுவாக நாய்களுக்கு தடுப்புசி வழங்கிவிட முடியும். வாய் மூலமான தடுப்பு மருந்து இருப்பது கூட பலருக்கு தெரியாமல் இருக்கலாம். இது குறித்த பிரசாரம் அரசால் தீவிரமாக முன் வெடுக்கப்படாமையும் இதற்கு காரணமாக இருக்கக்கூடும்.

ஒருவரை கட்டாக்காவி நாய் கடித்தால் அந்த நாயைப் பின் தொடர்ந்து கண்காணிக்க முடியாது என்பதால் கடிக்கப்பட்டவருக்கு கட்டாயம் விசர்நாய்க் கடி தடுப்புசி (Antirabies Vaccine) வழங்கப்படவே வேண்டும். வீட்டில் வளர்க்கும் நாயாயின் அதற்கு இந்த வருடமும் இதற்கு முந்திய வருடமும் ஆக தொடர்ந்து கடைசி இரண்டு வருடங்களாக தடுப்புசி வழங்கப்பட்டதா என தடுப்புசி வழங்க விண் போது உங்களுக்குத் தாப்பட்ட அட்டை மூலமாக கண்டுபிடிக்கலாம். நாய் கடித்த பின்

மருத்துவரிடம் சிகிச்சைக்கு வரும்போது கட்டாயமாக இந்த நாய்க்கு சொந்தமான அந்த அட்டையைக் கொண்டுவர வேண்டும். சில சமயங்களில் பக்கத்து வீட்டுக்காரரின் நாயினால் கடியுண்டால் நாய்க்கு சரியான முறையில் ஊசி போடப்பட்டதா என அட்டையை காண பிக்கும்படி வைத்தியர் கேட்கலாம். “நாய்க்கு ஊசி போட்டிருப்பதாக பக்கத்து வீட்டுக்காரர் சொன்னார்” என நோயாளி கூறுகிறார். இதை வைத்து விசர்நாய்க்கடி தடுப்புசி நோயாளிக்கு தேவையில்லை என வைத்தியர் தீர்மானிக்கக் கூடாது. தீர்மானிக்கவும் முடியாது. எழுத்து மூலமான ஆதாரம் இல்லை என்பதால் மருத்து வத்தின் படியும் சட்டத்தின் படியும் நாய்க்கு தடுப்புசி வழங்கப்பட்டிருப்பதாக ஏற்க முடியாது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் “உங்களுக்கு தடுப்புசி தேவையில்லை” என வைத்தியர் கூறி தங்களை சந்தோஷமாக வீடு செல்ல அனுமதிக்க வேண்டுமென சில நோயாளிகள் விரும்புகின்றனர். வைத்தியரின் நோக்கம் உங்களை கவலைப்படுத்துவதோ, தாமதிக்க வைப்பதோ அல்ல. இந்தத் தடுப்புசி வழங்குவதா இல்லையா என்று வைத்தியர் எடுக்கும் முடிவு உங்களுக்கு மரணம் வருமா இல்லையா எனத் தீர்மானிக்கப் போகிறது. எனவே, வைத்தியர் ஏனோதானோ என்று ஒரு முடிவைக் கூறமுடியாது. முற்காலத்தில் தொடுப்புசை சுற்றி 21 ஊசி போடுதல் என நாய் கடித்தால் வரும் துன்பத்தை விட அதற்குப் போடும் தடுப்புசி பற்றிய அச்சம் பெரும் பிரச்சி னையாக இருந்தது. இன்று முதல்நாள், 3ஆம் நாள், 7ஆம் நாள், 14ஆம் நாள், 30ஆம் நாள் ஆகிய நாள்களில் மட்டும் இவ்விரண்டு தடுப்புசி (இருதோன்கள்) வழங்கப்படும். எனவே முன்பை விட தொந்தாவு குறைவே. சில சமயம் சந்



தர்ப்பத்தைப் பொறுத்து 14ஆம் நாள் ஊசிகூட
போடத் தேவைப்படாது
அரசினர் வைத்தியசா
லையில் தடுப்பூசி
வழங்கும் முறைக்கும்
தனியார் வைத்தியசா
லையில் தடுப்பூசி வழங்
கும் முறைக்கும் வித்தியா
சம் உள்ளதென்பதால் முதல்
தடுப்பூசியை அரசவைத்தியசா
லையில் போட்டால் இரண்டா
வதை தனியார் வைத்தியசா
லையில் போட முடியாது. இவ்
வாறு மாறிமாறி போடுவதில்
சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். முதல் 3
தடுப்பூசிகளைப் போட்ட பின் 14
நாட்கள் கடந்துவிடும். அதன் பிற
கும் நாய் சுகதேகியாக இருப்பின் உங்களைக்
கடித்த போது நாய்க்கு விசர் நாய்க்கடி நோய்
இருக்கவில்லை என்பது உறுதி. ஏனெனில்
அவ்வாறு அந்நேரம் நாய்க்கு விசர் நாய்க்கடி
நோய் இருந்திருப்பின் அடுத்துவந்த இந்த 14
நாட்களினுள் நாய் இறந்திருக்கும். எனவே
இதற்குப் பின் 30ஆம் நாள் வழங்க வேண்டிய
தடுப்பூசியை வழங்கத் தேவையில்லை. எனினும்
இவ்வாறு முழு தடுப்பூசிகளையும்
போட்டு முடித்தால் சில வருடங்களுக்கு எந்த
விசர் விலங்கு கடித்தாலும் உங்களுக்கு அதே
தடுப்பூசியை போடவேண்டியதில்லை. நாய்,
குரங்கு, பூனை, பெருச்சாளி (பெரிய எலி), மர
நாய் முதலியன் கடித்தாலும் இந்தத் தடுப்பூசி
வழங்கப்படுவது அவசியம். ஆனால் வீட்டில்
காணும் சன்னடவி முதலானவை கடித்தால்
இது தேவையில்லை. இலங்கையில் வருடாந்
தம் 40 பேர் விசர் நாய்க்கடி நோயினால் இறப்ப
தாக அறியப்பட்டுள்ளது.

விசர் நாய் கடித்தால் கடிவாய் புண்ணை
ஒடும் குழாய்த் தண்ணீரில் (Running Tap Water)
சுவர்க்காரம் கொண்டு கழுவ வேண்டும். வெகு சீக்கிரமாக நாயின் தடுப்பூசி அட்டையுடன் வைத்தியரை அணுகவேண்டும்.
கடிவாயில் மிகுந்த ஏரிச்சலுடனான வளி இருக்கும். இதற்கு பரசிட்டமோல் அருந்தலாம். இது



தவிர நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஏனைய கிரு
மித் தொற்றும் ஏற்படும் என்பதால் நுண்ணுயிர்
கொல்லி மருந்துகளும் உட்கொள்ளப்பட
வேண்டியிருக்கலாம்.

வீட்டில் வளர்க்கும் நாய் நமது நாய் தானே;
நமது செல்லப்பிராணி அல்லவா; அது நம்மை
ஒன்றும் செய்யாது என பலர் நினைக்கின்றனர்.
ஆனால் கூட்டில் இருந்து திறந்து வெளியே
உலவிய பின் கூட்டினுள் அடைக்க முயன்ற
போது எச்மானையே கடித்த சம்பவங்களும்
நடந்துள்ளன. ஆனால், விசர் நோயுள்ள நாய்
நாம் எதுவும் தீங்கு செய்யாவிட்டாலுமே கடிக்க
வரும். தெருவில் நடந்து, சைக்கிள் முதலிய
வற்றில் செல்வோர் தெரு ஓரமாக நிற்கும் நாய்
மீது ஒரு கண் வைத்தபடியே தான் செல்ல
வேண்டும். அது விசர் நாயாக இருக்கக் கூடும்.
யார் அறிவர்?

நாய் கடித்த பின் எத்தனை நாட்களினுள்
இறப்பு வருமென்பதை சொல்ல முடியாது.
ஆகக் கூடியது கடியுண்டு 90 நாட்களின் பின்
இறப்பு நடந்ததும் வரலாற்றில் பதிவாகியுள்
ாது. நாயின் கடியில் அதன் உமிழ்நீர் எமது
இரத்தத்தில் கலந்து நரம்புகளை அடைந்து
நரம்பு மண்டலத்தை பாதிப்பதால் தான் கடை
சியில் இறப்பு ஏற்படும்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)

18

வோஸ்ட்ரேஷன் பாட்டப் பெருக்கள்

அண்மைக் காலமாகவே கால நூந்தனர். வேறு சிலர் இந்தப்பயம் நிலை அவ்வளவு நன்றாக இல்லை. இருந்தும் கூட அதனை வெளியில் கிடி மின்னலுடன் பலத்த மழை காட்டிக் கொள்ளாமல் வீராப்புப் பேசிக் பெய்த வண்ணம் இருந்தது. நாடெங் கொண்டிருந்தனர். கும் வெள்ளப் பெருக்கு ஏற்பட்டு வீடு அனால் இதெல்லாம் சாதாரண மக்களுக்கும் விளை நிலங்களுக்கும் களுக்கு ஒரு பொருட்டல்ல. ஊர் உலபாரிய சேதம் விளைவித்திருந்தது. கத்தில் என்ன நடந்தாலும் இராமன் நமது நாட்டுக்கு மாத்திரமின்றி உல ஆண்டால் என்ன, இராவணன் ஆண் கெங்கும் காலநிலையும் வானிலை டால் என்ன என்பது போல் அவர்கள் யும் மாற்றமடைந்திருப்பதாக நிபண்ட அன்றாடம் தம் வேலையைக் கவனித்த கள கருத்து வெளியிட்டிருந்தனர். துக்க கொண்டிருந்தனர். நகர்ப்புறங்கள் உலகம் அழிந்து போய்விடுமோ களை விடகிராமப் புறங்களிலேயே இத் என்று கூட பயந்து நடந்திக் கொண்டி தகைய மனப்பாங்கு பரவலாகக்

வர்கள்



காணப்பட்டது. இத்தகைய ஓர் உதாரணம் சிவா என்கிற சிவலோகநாதன் குடும்பத்தின் ருக்கும் பொருந்தும்.

அவர்களின் குடும்பம் ஒரு கூட்டுக் குடும்பம். சிவாவின் தாய், தந்தையும் அவன் மனைவி தேவிகாராணியின் தாய், தந்தைய ரும் சகோதர, சகோதரியரும் கூட ஒரே வீட்டில் ஒற்றுமையாகவசித்ததால் அந்த வீடு எப்போதும் மிகக் கலகலப்பாகவே இருக்கும். அந்தக் குடும்பத்தின் பிரதான நிர்வாகியாகவும் உயிர் நாடியாகவும் இயங்கி வந்தவன் சிவா தான். அதனால் அவன் தாய், தந்தையர் முதல் பெரியவர்கள் அனைவரும் வீட்டில் எந்தப்

பிரச்சினை ஏற்பட்டாலும் “சிவாவைக் கூப்பிடு” என்று தான் கூறுவார்கள்.

சிவா வீட்டில் மாத்திரமல்ல, வெளியார் மத்தியிலும் நண்பர்களிடமும் நல்ல பேர் வாங்கி யிருந்தான். ஊர்ப் பிரச்சினைகளின்போது கூட மத்தியஸ்ததுவம் செய்து வைக்க அவனைத்தான் அழைத்தார்கள். அதனால் அவனும் அவன் மனைவி தேவிகாவும் பிள்ளைகள் இரண்டு பேரும் ஊரில் எங்கு போனாலும் அவர்களுக்குத் தனியான மரியாதை கிடைத்தது.

அப்படியிருக்கும்போது தான் அந்த வருட முடிவைக் கொண்டாட நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் இணைந்து அனுராதபுரம், பொலன்னறுவை என உல்லாசப் பிரயாணம் ஒன்று செல்வதற்கு ஏற்பாடு செய்தனர். இது ஒவ்வொரு வருடமும் இருதியின்போது அவர்கள் செய்கின்ற வழக்கமான காரியம்தான். அதி லும் முன்னின்று எல்லா வேலைகளையும் செய்கின்றவன் சிவாதான். பிரயாணத்துக்கான பஸ் ஒன்றை ஏற்பாடு செய்தல், இரவுதங்குவதற்கான ஏற்பாடு, ஆங்காங்கே தங்குமிடங்களில் உணவு, வரவு செலவுத் திட்டம், பணம் சேகரித்தல் இவற்றையெல்லாம் நண்பர்களுடன் இணைந்து சிவாவே முன்னின்று செய்தான். எல்லா ஒழுங்குகளும் முன்கூட்டியே செய்திருந்ததால் அவர்கள் திட்டப்படி பிரயாணத்தை மேற்கொள்ள மும்முரமாக இருந்தனர். சிவாவின் மனைவி பிள்ளைத் தாய்ச்சியாக இருந்ததால் அவன் மனைவியையும் பிள்ளைகளையும் இம்முறை கூட்டிச் செல்ல விரும்பவில்லை.

அன்று அவர்கள் பிரயாணத்தை ஆரம்பித்தபோது மழை இன்னமும் ஓய்ந்திருக்க வில்லை. அனுராதபுரத்திலும் பொலன்னறுவைப் பிரதேசத்திலும் கூட பலத்த மழை காணப்படுவதாகவும் குளங்கள், வாவிகள், நீரம்பி வான் கதவுகள் திறக்கப்படுவதாகவும் செய்திகள் வெளியாகி இருந்தன. இத்தகைய நிலைமையில் இந்தப் பிரயாணம் தேவை தானா என வீட்டில் கேள்வி எழுப்பப்பட்ட

கண்?



போதும் எல்லா ஏற்பாடுகளும் செய்துவிட்ட படியால் இதனை நிறுத்துவது உகந்ததல்ல என்று நண்பர்கள் தெரிவித்தனர். நண்பர்கள் பலரும் வாவிபத்தின் உச்சத்தில் இருந்ததால் அவர்களின் அச்ட்டுத் தெரியம் அந்தப் பிரயாணத்தில் கட்டாயப்படுத்தி ஈடுபட வைத்தது.

அன்று காலை மிக அதிகாலையிலேயே அவர்கள் எழுந்திருந்து முதலில் அனுராதபுரம் ஞோக்கிப் புறப்பட்டனர். இன்னும் வானம் வெளுத்திருக்கவில்லை. மேகக் கூட்டம் கறுப்பாக அப்பிக் கொண்டு விடியலைத் தாமதப் படுத்தியது. ஆனால் அவர்கள் இருந்த ஆண்தக் களிப்பில் மோசமான காலநிலை மழை, இடி மின்னல் எல்லாம் ஒரு பொருட்டே அல்ல. அவர்கள் பிரளையமே ஏற்பட்டாலும் தமது உல்லாசப் பிரயாணத்தைக் கைவிடத் தயாராக இல்லை.

அவர்கள் பகல் பன்னிரண்டு மணியளவில் அனுராதபுரத்தை அடைந்திருந்தனர். பஸ் வண்டிக்குள் பாட்டும் கூத்தும் கலகலத்துக் கொண்டிருந்தது. வரும் வழியில் பஸ் வண்டியை நிறுத்தி பியாணத்தை மேலும் கலகலப் பாக்க வேண்டுமென்பதற்காக 'தண்ணியடிப் பவர்களின் வசதிக்காக' போதுமான அளவு சாராயப் போத்தல்களை வாங்கிக் கொண்டனர். அனுராதபுரத்தின் அழகைக் கண்டுகளிப்பதற்கு முன்னர் திஸ்ஸவாவியில் படகுப் பிரயாணம் செய்த பின்னர் குளித்து சாப்பிட்டு விட்டு அடுத்த காரியம் பார்ப்பதற்குத் தீர்மானித்தனர்.

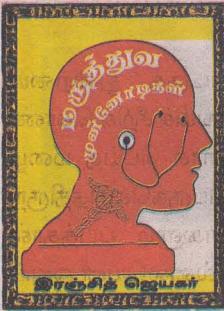
அதன் பிரகாரம் பஸ் வண்டியை வசதியான தரிப்பிடமொன்றில் விட்டு விட்டு தமது பிரயாணத்தின் அடுத்த கட்டத்தை ஆரம்பித்தனர். பெண்கள் பிள்ளைகள் எல்லாம் இறங்கியதும் ஆண்கள் அனைவரும் கூடி மீதமிருந்த சாராயப் போத்தல்களைக் காலி செய்தனர். சிவாபெருங் குடியனாக இல்லாதிருந்த போதும் நிதானம் தவறாத அளவுக்குக் குடித்திருந்தான். பெண்களும் பிள்ளைகளும் வாவிக்கருகில் கூடியிருந்து வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர்.

அவர்கள் ஒருவாறு படகுத் துறையை அடைந்தபோது வாவி பொங்கிக் சீரிக் கொண்டிருந்தது. கடந்த சில நாட்களாக பெய்த மழை காரணமாக வாவி நிரம்பி பெருக்கெடுத்திருந்தது. பெண்களும் பிள்ளைகளும் பயத்தால் தாம் பிரயாணத்துக்கு வரவில்லையென ஒதுங்கிக் கொண்டனர்.

அந்தப் படகில் பன்னிரண்டு பேர் மட்டுமே போக வசதியிருந்தபோதும் படகுக்காரனை சம்மதிக்கச் செய்து இருபது பேர் ஏறிக் கொண்டனர். கூத்தும் கும்மாளும் படகிலும் தொடர்ந்தது. படகில் இருந்த சிலர் ஓரிடத்தில் இருக்காமல் அங்கும் இங்கும் தாவிக் கொண்டிருந்தனர். இதனால் படகின் சமநிலை பாதித்தது. படகுக்காரன் எவ்வளவு தடுத்தும் அவர்கள் அவன் பேச்சைக் கேட்கவில்லை. விளைவு படகு ஓரிடத்தில் வளைத்து திருப்பப்பட்ட போது சிலர் ஓரிடத்தில் இருந்து அடுத்த பக்கம் பாய்ந்தால் சமநிலை குலைந்து குடை சாய்ந்தது. அனைவரும் நீருக்குள் வீசப்பட்டனர். ஓரளவு நீச்சல் தெரிந்த பலர் நீந்தி கவிழ்ந்த படகை தொற்றிப் பிடித்துக் கொண்டனர். கரையில் இருந்து இதனை அவதானித்த பலரும் கூச்சலிட்டதால் காப்பாற்றுவதற்கு எனைய படகுக்காரர்கள் விரைந்தனர்.

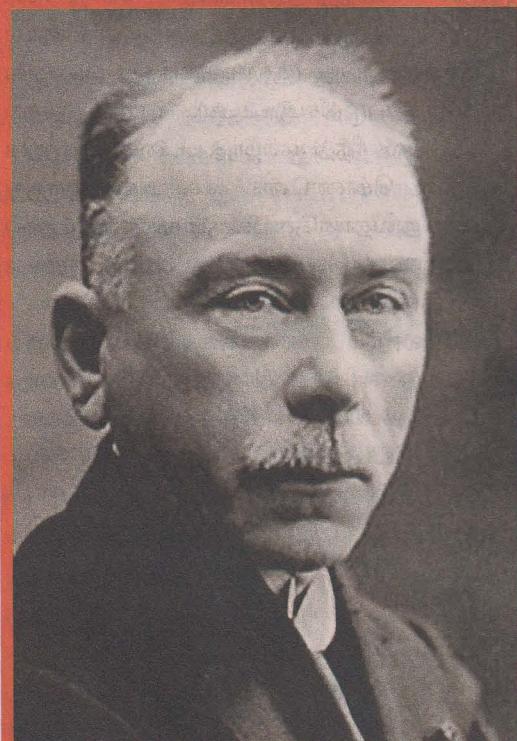
எல்லோரும் கரைக்குக் கொண்டுவரப் பட்டு எண்ணிப் பார்த்ததில் ஏழு பேரைக் காணவில்லை. அவர்களில் சிவாவும் ஒருவன். தேடுதல் வேட்டை தொடர்ந்து இடம்பெற்றது. மொத்தத்தில் ஏழு பேரின் சடலங்கள் மட்டுமே மீட்கப்பட்டன. மறுநாள் செய்தித் தாள்களில் அனுராதபுரம் திஸ்ஸவாவி படகு விபத்து தொடர்பில் விரிவான செய்திகள் படங்களுடன் வெளியாகியிருந்தன. அளவுக்கதிகமான பயணிகளை ஏற்றியதாலேயே விபத்து நிகழ்ந்ததென செய்தியில் அடிக்கோட்டு தெரிவிக் கப்பட்டிருந்தது. சிவாவின் மனைவி பிள்ளைகளின் சோகமான புகைப்படங்களும் பிரசரமாகி இருந்தன.

- எஸ். ஷர்மினி



தன்னியக்க செயற்பாட்டு முதன் முதலில் கண்டுபிடித்துவர்

உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்ற எண்ணைக்கருவே இல்லாத ஒரு கால கட்டத்தில் அதைப் பற்றிச் சிந்தித்து ஆழமாக ஆய்வு செய்து வியத்தகு முடிவுகளை உலகிற்கு வெளிப்படுத்தியவர் தான் ஜூலிஸ் பார்டெட் அவர்கள். அது மட்டுமா? நூண்கிருமி கள் தொடர்பான பல விடயங்களை தெளிவாக விளங்க வைத்து மருத்துவத்துறைக்கு அளப் பரிய சேவைகளையும் இவர் மேற்கொண்டார். இதனால் இன்று வரை உலகில் வாழும் பல கோடி மனித சமுதாயத்திற்கு உயிர் காக்கும் மனிதர் காவலனாக மதிக்கப்படுவார் தான்



**ஜாஸ்ஸ் பார்டெட்
(1870-1961)**

பெற்றவரி-2013

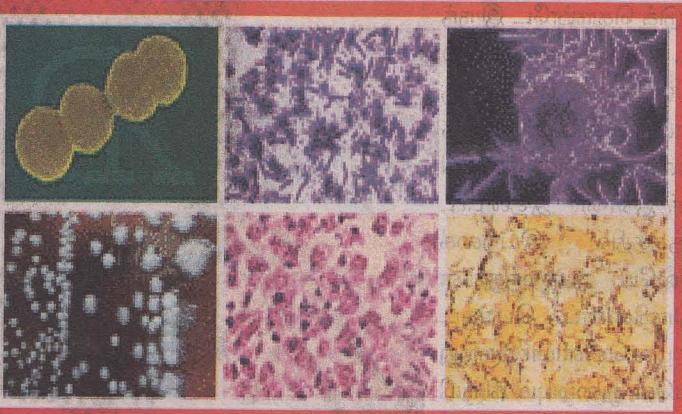
ஜூலிஸ் அவர்கள். இவரின் இந்த அரிய பணியை கெளரவிக்கும் பொருட்டு 1919ஆம் ஆண்டிற்கான நோய் பரிசினை இவருக்கு வழங்க நோயல் பரிசுக்கும் தீர்மானித்தது.

தோற்றும் இளமையும்

1870ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 13ஆம் திகதி பெல்ஜியத்தில் பிறந்த ஜூலிஸ் இளமை யிலேயே கல்வியில் சிறந்து விளங்கியதோடு தான் தேர்ந்தெடுத்த சில துறைகளில் தீவிரமாக ஆய்வு நோக்கோடு எதனையும் ஆராய்ந்து நிருபிக்கும் தன்னியல்பு நிலையைக் கொண்டிருந்தார். அத்தோடு பேரும் புகழுக்காகவும் ஆய்வு செய்யாத மனித சமுதாயத்திற்கு பயனுள்ள ஆய்வுகளையே மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற கொள்கையைக் கொண்டிருந்தார்.

பொதுவாக ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள எந்தத் துறையையும் எந்தப் பிரிவையும் ஒருவர் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதேவேளை பெரும் பாலானோர் தமது பேரூர்க்கும் புகழுக்காகவும் பிற்காலத்தில் பல இலாபம் கருதியும் பெரிய தொரு துறையையே தெரிவு செய்வார். மாறாக ஆய்வு செய்தால் பெயர் கிடைக்குமா என சுதேகப்பட வைக்கும் மிகவும் குறுகிய ஒரு பிரிவினை எடுத்துக்கொள்ள பெரும்பாலானோர் தயங்குவார்.

ஆனால் ஜூலிஸ் அவர்களே ‘நூண்கிருமி கள்’ எனும் குறுகிய ஒரு பிரிவினை தெரிந்தெடுத்தார். இது ஒரு குறுகிய பிரிவாயினும் மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியத்தில் அதன் தாக்கத்தில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கக்கூடியது என முன்கூட்டியே ஜூலிஸ் யூகித்திருந்தார். எனவே ஒரு குறுகிய பிரிவாயினும் இது மனித சமுதாயத்திற்கு நன்மை பயக்கக்கூடியது என திடமாக நம்பினார். ஏற்கனவே சிலர் துணிந்து இத்துறையை ஆய்விற்கு உட்படுத்தி இருந்தார்கள். இருப்பினும் அதில் இன்னும் எது ஆராய்ப்படவில்லை என அறிந்து அத்துறை



யில் தனது ஆய்வினை தீவிரப்படுத்தினார். அத்தோடு நுண்கிருமிகளுக்கும் நோய் எதிர்ப்பு குணத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன போன்ற முக்கிய விடயங்களை ஆராய்ந்து வியத்தகு முடிவுகளை ஜூலில்ஸ் வெளியிட்டார்.

நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம்

நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தில் தொற்றுநோயை ஏற்படுத்தவல்ல கிருமிகளை உடலுக்குள், நிலைக்க விடாமல் செய்வதில் செல்களுக்குள்ளேயே இடம்பெறும். ஓர் 'ஒட்டோமெடிக்' தன்னியக்க செயற் பாட்டை முதன்முதலில் கண்டு பிடித்து உலகிற்கு வெளிப்படுத்தி னார்.

1890களில் திரவக் கிருமிகள் உடலுக்குள் ஏறாமல் தடுக்கும் நோய் எதிர்ப்பு இயக்கம் மட்டுமே அறியப்பட்டிருந்தது. திடப்பொருளான பற்றீரியா போன்ற நுண்கிருமிகள் உள்ளுக்குள் நுழையாமல் தடுக்கும் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை தெளிவாகச் சுட்டிக் காட்டிய ஜூலில்ஸின் ஆய்வுகள் மருத்துவத்துறையில் பெரும் சாதனையே என்பதில் எவ்வித ஜயமும் இல்லை.

மேலும், உடல் செல்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் எவ்வாறு

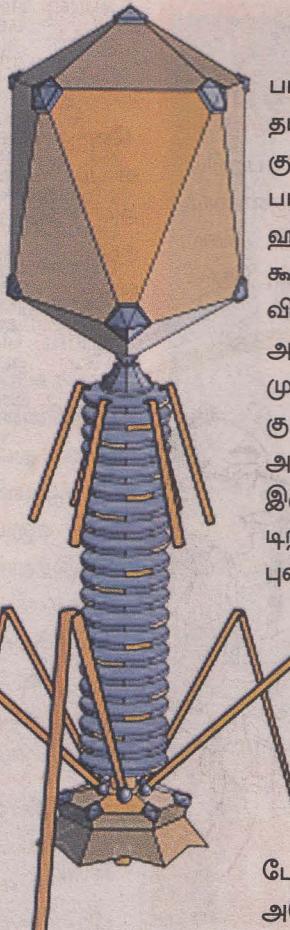
ஊட்டச்சத்துக்களை அனுப்பி உதவுகின்றது என்ற தனிப்பட்ட ஆய்வினையும் நடத்தி பல உண்மைகளை கண்டறிந்து வெளிப்படுத்தி னார். இது மருத்துவத்துறையில் பெரும் பயனுள்ளதோர் சாதனை ஆகும்.

ஹீமோரோயின்

குருதியில் வெள்ளை நிற பாகத்தை வெளியிலிருந்து செலுத்தப்படும் இரத்தத்தோடு இணைக்கும் போது இரத்தத்தின் சிவப்பு பாகம் வெடித்து அதிலிருந்து ஹீமோகுளோபின் எனும் இரத்தக்கூறு வெளியாகிறது என்று ஆய்வின் மூலம் நிருபித்தார். ஜூலில்ஸ் அவர் இதனை நிருபிப்பதற்கு முன்பு எந்த இரத்தத்தையும் யாருக்கும் ஏற்றலாம் என்ற தவறானதொரு அனுகுமுறை மருத்துவ உலகில் இருந்து வந்தது. இந்தக் கோட்டபாட்டிற்கு நிரந்தரமானதொரு முற்றுப்புள்ளியை வைத்தார் ஜூலில்ஸ்.

எதிர்வினை

இவரின் ஆய்வுகள் நல்ல முடிவுகளை கொடுத்தது. அந்த நல்ல முடிவுகளுடன் நின்று போகாது ஒரு முடிவிற்குப் பிறகு அடுத்த முடிவை நோக்கி பயண்ப



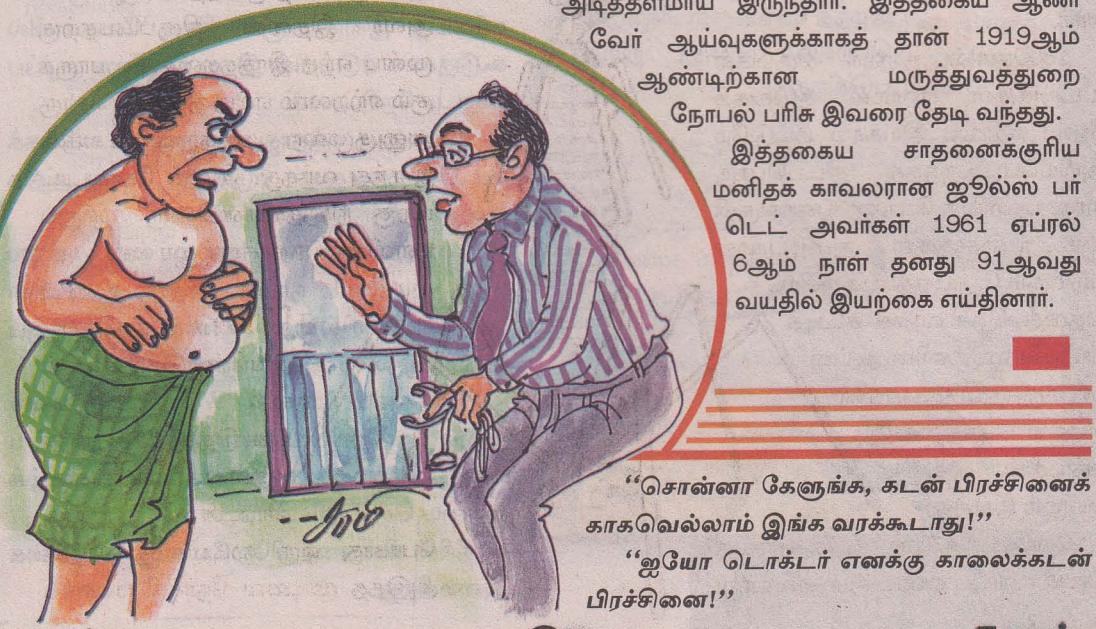
பட்டுக் கொண்டே இருந்தார். இந்த வகையில் 'எதிர்வினை' என்றொரு நோய் எதிர்ப்பு இயக்கத்தை முதலில் விளக்கி யவர் இவரே. இதன்படி, இரத்தத்தில் இயற்கை யிலேயே அமைந்துள்ள 'எதிர்வினைப் பொருட்கள்' வெளியிலிருந்து உள்ளே நுழையும் கிருமி களை அது பற்றியாவாக இருந்தால் என்ன வைரஸாக இருந்தால் என்ன தாமாகவே கண்டறியும். மேலும் இவற்றை உடலுக்குள் அனுமதிக்காமல் தடுத்து நிறுத்துமளவுக்கு குருதி வெள்ளை அனுக்களின் உதவியோடு போர் புரியும் என அறிவித்தார்.

உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பற்றிய அட்டவணையில் முதலிடம் பெறும் குணமாக இதுவே இன்றைவும் உள்ளது. செல், செல் திசுக்கள், இரத்தம், இரத்த அனுக்கள், நோய்



எதிர்ப்பு குணாதிசயம், நுண்ணுயிரிகள் போன்ற துறைகளின் ஆய்வுகளில் ஆரம்பக்கட்ட கண்டுபிடிப்புகளே இந்தத் துறையின் பல முன் ணேற்றங்களுக்குரிய படிக்கட்டுகளாக இன்றைவும் உள்ளன. உண்மையில் மேற்கூறிய அனைத்து துறைகளின் ஆரம்ப அத்திவாரங்களுக்கும் அதன் பின்னான படிமுறை கட்டமைப்புகளுக்கும் ஐல்ஸ் பார்டெட் அவர்களே அடித்தளமாய் இருந்தார். இத்தகைய ஆணி வேர் ஆய்வுகளுக்காகத் தான் 1919ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவத்துறை நோபல் பரிசு இவரை தேடி வந்தது.

இத்தகைய சாதனைக்குரிய மனிதக் காவலரான ஐல்ஸ் பார்டெட் அவர்கள் 1961 ஏப்ரல் 26ம் நாள் தனது 91ஆவது வயதில் இயற்கை எய்தினார்.



"சொன்னா கேளுங்க, கடன் பிரச்சினைக்காகவெல்லாம் இங்க வரக்கூடாது!"

"ஐயோ டொக்டர் எனக்கு காலைக்கடன் பிரச்சினை!"

மருந்துவ உலகு
என்ன சொல்கிறது....?

நீர் தொடர்பான முக்கிய நறிப்புகள்

பக்கவாத மறுபார்க்கு புதிய மறுந்து கண்டோமுறை

பக்கவாத நோய் தாக்கி நடக்க முடியாமல் போனவர்கள் மீண்டும் நடப்பதற்கு உதவும் மருந்து கண்டுபிடித்ததாக விஞ்ஞானிகள் கோரியுள்ளனர். கலிபோர்னியா, ஸ்டேன்போர்டு பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் பிராங்க் லாங்கோ, பரிசோதனை முயற்சியாக கண்டுபிடித்த இந்த மருந்தின் பெயர் LM11A-31. ஓலி கோடிடன்ட்ரோசைட்ஸ் (Oligodendrocytes) என்று அழைக்கப்படும் செல்களின் செயலிழப்பைத் தடுக்கும் புதிய வேதிமும் இந்த சோதனையில் பரிசோதிக்கப்பட்டுள்ளது. g;75 என்ற புரோட்டைன் செயலாக்கவிடாமல் தடுத்து ஓலிகோடென்ட்ரோசைட்ஸை பாதுகாக்கிறது இந்த மருந்து. இதனால் இந்த செல்களின் ஆழிவை தடுத்தால் பக்கவாதத்தினால் இழுந்த செல்களை மீண்டும் பெறலாம் என்று நம்பப்படுகிறது.



போதியளவு நீர் அருந்தாமையினால் கை, கால்களில் பிடிப்பு (ஹண்டுதல்) ஏற்படுவதாகவும் அமையலாம். (dehydration) சில சமயங்களில் நித்திரையிலும் கால்களில் சள்ளிடக் குத்துவதையும் பிடிப்பு ஏற்படுவதையும் உணரலாம்.

நீர் வரட்சி காரணமாக தோல் சுருக்கம் அடைதல், கீல்வாதம் (Gout - painful disease affecting the joints) மூட்டுக்களில் நோமுதலானவை ஏற்படுவதாகலாம். மூட்டுவாதம் (Arthritis), வயது போனவர்க்கான தோற்றம் (Serrility), பாதிப்பான மாதவிடாய், சலக்ககடுப்பு, கால் எரிவு, குடற்புற்று நோய், முத்திராய்யத்தில் நீர் வரட்சி காரணமாக கறகள் முதலானவை தோற்றம் பெறுவதாக அமைகின்றன.

நாம் தினம் 8 - 10 கிளாஸ் நீர் (திரவ ஆகாரம் உட்பட) சராசரி அருந்துதல் இன்றியமையாததாகும்.

போதியளவு நீரை மதிய உணவுக்கு முன் எடுப்பது இலகுவாகும். இரவு வேளையில் கூடுதலாக எடுப்பின் இரவு நித்திரை குழப்பமடைய நேரிடலாம்.

உணவு அருந்தாது எம்மருந்தும் எடுக்கக் கூடாது. மருந்துகள் எடுக்கும் போது அதிகளை நீர் அருந்த வேண்டும்.

You are not just what you eat; you are what you drink, நாம் உண்ணும் உணவின் படி அமைவதில்லை. ஆனால் நாம் பருகும் திரவம் மூலமே அமைந்து விடுகிறோம்.

The water cure (TWC) நீர் சிகிச்சை மூலம் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யலாம். நோயைக் குணமாக்கலாம். வாழ்க்கையை செப்பனிடலாம்.

நீரின் பின்னணியிலேயே எமது வாழ்க்கை அமைகிறது.

- ❖ எமது தசைகள் - உடலை அசைய வைப்ப வைகள் (Muscles) 75% நீர் கொண்டவை களாகும்.
- ❖ போஷணக்கறுகளை எடுத்துச் செல் லும் இரத்தம் 82% நீர் கொண்டதாகும்.
- ❖ சுவாசப் பைகள் (பிராண் வாயுவை அளிப்பன) 90% நீர் கொண்டவை.
- ❖ எமது உடலை சரிவர வழி நடத்தும் மூன்று 76% நீர் கொண்டது.
- ❖ எமது எலும்புகளிலேயே 25% நீர் அடங்கும்.

எமது உடலையும் துப்புரவாக வைத்திருத்தல் அவசியம். இதன் மூலம் மயிர்க்கணகள் திறந்த நிலையில் அமைவதோடல்லாமல் நோய்க்கிருமிகளை அகற்றுவதாகவும் அமையும்.

Faecal oral pollution மலத்தின் மூலம் நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு போதியளவு நீர் வேண்டும். கைகளை சுவர்க்காரம் இட்டு கழுவதல் அத்தியாவசியமாகும். (மலம் கழுத்த பின் உண்ணு முன், உணவு தயாரிக்க முன் முதலியன)

தொகுப்பு

- ❖ எமது உடல் 70% நீர் கொண்டதாக அமைந்திருக்கிறது. உடலின் இசைவாக்கம், சுவாசம் முதலான சகல செயற்பாடு களுக்கும் நீரே பின்னணி கொண்டதாக அமைந்திருக்கிறது. உடலின் சகல அவயவங்களுக்கும் அவை ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து செயற்படுவதற்கும் நீர் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.
- ❖ இதயத்தின் சீரான செயற்பாட்டிற்கு துணை போவதாகின்றது. கொழுப்பு அடர்த்தி மேலெழு வண்ணம் அதன் செயற்பாடு உள்ளது.



2ாண்டு முழுநிலை பார்சாவு கிடைக்கும்!

குருட்டுத் தன்மையை நீக்கி பார்வையை உண்டாக்க புதிய ஊசி மருந்தை ஒக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். பொதுவாக கண் விழித்திரையில் உள்ள நிறமிகள் படிப்படியாக வெளிச்சத்தை உமிழும் கச்தியை இழக்கின்றன. அதுவே கண் பார்வை இழந்து குருட்டுத் தன்மை உருவாகக் காரணமாக அமைகின்றது. இந்தக் குறையைப் போக்க எலிகளிடம் விஞ்ஞானிகள் ஆய்வு மேற்கொண்டனர். அவர்கள், கண்களில் வெளிச்சத்தை உருவாக்கும் செல்களை உருவாக்கி, அதை ஊசி மருந்தாக்கி கண்பார்வையற்ற எலிகளின் கண்களில் செலுத்தி னர். அதைத் தொடர்ந்து எலிகளுக்கு கண்பார்வை கிடைத்தது. இரண்டு வாரம் கழித்து ஊசி மருந்து செலுத்திய எலிகளின் கண்கள் பரிசோதனை செய்து பார்க்கப்பட்டது. அப்போது விழித்திரை உருவாகி இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. இந்த சிகிச்சையை மனிதர்களுக்கும் செய்து பரிசோதிக்க நிபுணர்கள் முடிவு செய்துள்ளனர். லண்டன் பல்கலைக்கழக கண் மருத் துவத் துறையின் அறிஞர் பீடா கபே இது பற்றிக் கூறும்போது இந்த கண்டுபிடிப்பு மிக முக்கியமானது. இதன் மூலம் குருட்டுத் தன்மையை முற்றிலும் நீக்க முடியும் என்று தெரிவித்தார்.

இரத்தப் பரிசோதனையின் மூலம் நாம் எவ்வளவு ஆண்டு உயிரோடு இருப்போம் என்பதை தீர்மானிக்கும் புதிய பரிசோதனையை ஆய்வாளர்கள் செய்துள்ளனர். எவ்வளவு வேகத்தில் நம் உடல் உறுப்புகள் முது மையடைகின்றன என்பதை இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கூறிவிடமுடியும் என்கின்றனர் இந்த ஆய்வாளர்கள் குரோமோசோம் களின் முடிவில் உள்ள டெலோமீயர்ஸ் (Telomeres) என்ற நூண் அமைப்பு களின் நீளத்தைக் கணக்கிடுவதன் மூலம் ஆயுளைக் கணித்து விட முடியும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது செல்கள் பிரியும்போது குரோமோசோம் களை சிதையாமல் பாதுகாக்கும் டெலோமீயர்ஸின் நீளத்தைக் கணக்கிடுவதன் மூலம் இந்தப் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. இரத்த செல்களில் டெலோமீயர்ஸ்களின் அளவு குறைவாக எவ்வளவு டெலோமீயர்ஸ்கள் உள்ளன என்பதைப் பொறுத்து ஆயுளைக் கணித்து விடமுடியும் என்கின்றனர் இந்த வண்டனைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள்.



**இரத்தப் பரிசோதனை
குறிவிடும் நமது ஆயுளை!**

❖ உணவுச் சமிபாட்டுக்கு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது

❖ உடலின் சகல பாகங்களுக்கும் போச் சைனக் கூறுகளுடன் பிராண் வாயு சென் றடைவதற்கு உறுதுணையாகின்றது.

❖ முகப்பரு, சுரும் நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

❖ இளமைத் தோற்றம் மிருதுவான தோல் உடல் வனப்பை ஏற்படுத்த துணையாக அமைகிறது.

❖ பலவித நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு நீர் அத்தியாவசியமாகின்றது.

தண்ணீரை மருந்தாக பயன்படுத்தும் முறை

தினமும் காலையில் தூங்கி எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில், பல் கூட விளக்காமல் சுமார் 1.5 லீட்டர் தண்ணீர் அல்லது 6 டம்ளர் தண்ணீரை குடிக்க வேண்டும். முதலில் கொஞ்சம் கஷ்டமாக இருக்கும் ஆணால் போக போக சரியாகிவிடும்.

இந்த முறையை செய்யும் முன்பும், செய்த பின்பும் ஒரு மணி நேரத்திற்கு எதையும் குடிக்கவோ மற்றும் சாப்பிடவோ கூடாது. முன்தின இரவு எந்த வகையான போதை பொருட்களையும் பயன்படுத்தி இருக்க கூடாது.

முதலில் 1.5 லீட்டர் தண்ணீர் அருந்த முடியாதவர்கள், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, அதே நேரத்தில் சிறிய இடைவெளி விட்டும் குடிக்கலாம்.

மனித உடலில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு தண்ணீர் உள்ளது. இந்த தண்ணீர் செல்களுக்கு ஒக்ஸிஜனை கடத்தும் ஒக்ஸிகரணி யாக செயல்படுகிறது. நுரையீரலுக்கு சுத்தமான காற்றை அனுப்ப உதவுகிறது. உடல் வெப்பநிலையை சீராக தக்கவைக்கிறது. மூட்டுக்களின் வழவழப்புத்தன்மையை பாதுகாக்கிறது.

தலை முதல் கால் வரை ஒவ்வொரு செஸ் லும் தண்ணீரின் தேவையை உணர்ந்துள்ளன. மனித மூளையின் செயல்பாட்டிற்கு 90 சதவிகிதம் தண்ணீர் தேவையுள்ளது. எனவே உடலில் நீர்ச்சத்து குறைய குறைய மூளையின் செயல்பாடு குறையும். இதனையடுத்து தலை வலி உள்ளிட்ட நோய்கள் ஒவ்வொன்றாக வர ஆரம்பிக்கும். எனவே தண்ணீரை நாம் நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

கலையில் கண்விழித்ததும் பல் துலக்கும் முன்பே 4 டம்ஸர் தண்ணீர் அருந்தவேண்டும். பின்னர் பல் துலக்கி வாய் சுத்தம் செய்த பின் னர் 45 நிமிஷங்களுக்கு உணவோ, நீராகாரம் எதுவுமே உட்கொள்கூடாது. 45 நிமிடங்களுக்குப் பின் வழக்கமான உணவை உட்கொள்ளலாம். எந்த நோய்க்கு எத்தனை நாட்கள் இந்த முறையை பின்பற்ற வேண்டும் என்ற விபரங்களை கீழே காணலாம்:

உயர் இந்த அழுதம் - 30 நாட்கள்

வாய்வுக் கோளாறுகள் - 10 நாட்கள்

சல்ரோகம் அல்லது சம்கரை வியாதி - 30 நாட்கள்

மலச்சிக்கல் - 10 நாட்கள்

புற்றுநோய் - 180 நாட்கள்

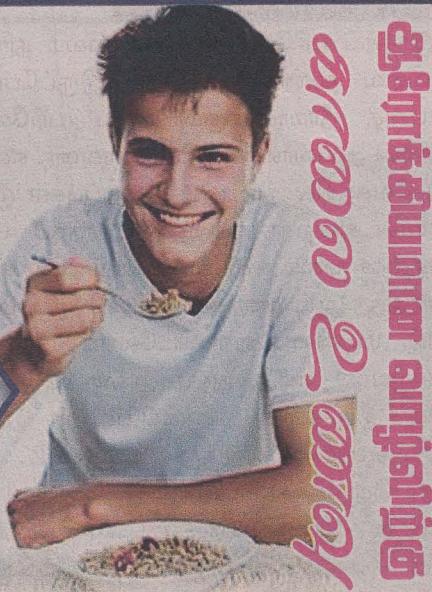
காச் நோய் - 90 நாட்கள்

ஆத்திரட்டிஸ் நோயாளிகள் முதல் வாரம் 3 நாட்களும், இரண்டாவது வாரத்திலிருந்து தினமும் இம்முறையினைப் பின்பற்ற வேண்டும். இந்த வழியில் பின்பற்றினால் அனைத்து நோய்களும் முற்றிலும் குணமாகும் அல்லது நோயானது மேலும் கடுமையாகாமல் கட்டுப்படும் என்று ஜப்பானிய மருத்துவர்கள் கூறியுள்ளனர்.

பக்கவிளைவு கிடையாது

பக்க விளைவுகள் எதுவுமில்லாத மருத்துவ முறை இது, எனினும் நீர் அதிகமாக உட்கொள்வதால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி வரும். ஆனாலும் இந்த முறையை நமது அன்றாட கடமைகளில் ஒன்றாகப் பின்பற்றுவது மிகவும் நன்மை தரும் என்றே சொல்ல வேண்டும். நீர் அருந்தி ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருங்கள்.

- கா. வைதீஸ்வரன்
ஊவள ஆலோசகர்



ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு காலை உணவு மிகவும் முக்கியமானது என்று மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளனர். இது குறித்து பிரிட்டனின் சிகிரிட் கிப்சன் தலை மையிலான குழு ஆய்வுகளை நடத்தியுள்ளன. இந்த ஆய்வு முடிவு பற்றித் தெரிவித்துள்ள குழுவின் அறிக்கையில் மற்ற உணவு மற்றும் அதிலிருந்து கிடைக்கும் சத்துகள் ஆகியவற்றை காலை உணவு தான் நிர்ணயிக்கிறது என்றும் தெரிவித்துள்ளார்கள். பருப்பு வகைகள் மற்றும் பால் ஆகியவற்றைக் காலையில் உட்கொண்டு வருவதனால் உடலுக்கு நோய் இல்லாமல் பாதுகாக்கின்றது எனக் கூறப்படுகின்றது. இந்த மருத்துவக்குழுவின் அறிக்கையின் படி, பெரும்பாலானவர்கள் திட உணவுக்கு முன்பாக கோப்பி அல்லது தேநீர் போன்ற வற்றை அருந்த விரும்புகிறார்கள் என்று தெரிய வந்துள்ளது. பால் மற்றும் பருப்பு வகைகள் கல்சியம், நார்ச்சத்து, புரதம் மற்றும் கார்போஹெட்ரேட் ஆகியவற்றைத் தரும் என்பதால் அவற்றை எடுத்துக் கொள்வதே நல்லது எனகிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

2

6

L



2 நாட்களுக்கு என்ன யிரச்சிலை?

- * கண்பார்வை குறைபாடு
- * இரத்தம் கடிடபடுதல்
- * கருத்தரித்தபின் தாய்ப்பால் உட்டலாமா?
- * ஊதாரித்தனம் மன நோயா?
- * கருத்தரித்தல் குறைபாடு
- * வயிறு ஊதுதல்
- * போகதப் பொருஞங்கு அடிமையாதல்
- * கர்ப்பச்சிதைவு
- * கர்ப்பப்பை நீர்க்கடிடி

-எஸ்.கிழேஸ்

இரவில் படிக்கும்போது எழுத்துக்கள் தெளிவில்லை

பிரச்சினை: டொக்டர் அவர்களே!

எனக்கு வயது 18. தற்போது கல்வி கற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன். இரவு 12 மணி, 1 மணி வரை படிக்கின்றேன். பாடம் படிக்கும் போது எழுத்துக்கள் தெளிவில்லாமல் உள்ளது. தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது தலையிடியும் ஏற்படுகின்றது. இவை அனைத்தும் கண்களில் ஏற்படும் நோயின் குணங்குறி களா என்பதை அறியத் தரவும்?

எஸ். ஷாமிலா, நிட்டப்புவ.

பதில்: கண்களின் பார்வையில் கோளாறு



கள் இல்லாமலிருக்கலாம். நீங்கள் அதிகள் வில் களைப்படைவதன் காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதனால் கண்ணைப் பரிசீலித்துக் கொள்வது நல்லது. இரவு நேரம் படிக்கும்போது அரை மணித்தியால் தத்திற்கு ஒரு முறை சற்று ஓய்வெடுத்து தூர உள்ள பொருளை பார்க்கவும். ஆனால் கண்களை மூடிக் கொண்டு இருப்பது பொருத்தமானதல்ல. ஆனாலும் கண் வைத்தியர் ஒருவரிடம் சென்று கண்களை பரிசீலித்துக் கொள்வது சிறந்தது.

எச். பலியக்கார

கண் வைத்திய நிபுணர்

★ ★ ★

இரத்தம் கட்டியாடுதல்

பிரச்சினை:

எனது வயது 27. அண்மையில் பல ஒன்றைப் பிடிங்கினேன். அந்நேரம் அதிக இரத்தம் வெளியேறியது. இதைக் கண்ட வைத்தியர் இரத்தப் பரிசோதனை ஒன்றை

செய்து கொள்ளுமாறு குறிப்பிட்டார். இரத்தத் தில் உள்ள கோளாறு காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படுமா? அப்படி இல்லையென்றால் பல பிடிங்கும் போது ஏற்பட்ட ஏதேனும் பிழை காரணமாக ஏற்பட்டதா? பதிலை எதிர்பார்க்கிறேன்?

கே. ஸ்ரீ பிரணவன், யாழ்ப்பாணம்.

பதில்: குருதி உறைதல் பிரச்சினையாக இருக்கலாம். அது மட்டுமின்றி சருமத்தில் தீட்த்திற்கு இடம் குருதி தழும்புகள் காணப்பட்டால் அல்லது மூட்டுக்களில் வீக்கம் காணப்பட்டால் குருதி கட்டிப்படுதல் காணப்படுகின்றது எனக் கூற முடியும். எப்படியோ FBC பரிசோதனை ஊடாக குருதி துணிக்கை களின் அளவு குறைந்துள்ளதா? என்பதையும் INR பரிசோதனை மூலம் குருதி உறைதல் பரிசோதனையை செய்து பார்க்க முடியும். மேற்கூறப்பட்ட நோய்க் குணங்குறிகள் காணப்பட்டால் குருதி உறைதல் தொடர்பான பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பிரதீப் குமாரசிங்க

கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை உடல் நோய் விசேடத்துவ வைத்தியர்

★ ★ ★

கருத்தர்த்த ரின் தாய்ப்பால் ஊட்டலாமா?

பிரச்சினை

எனக்கு 1 1/2 வயதில் மகன் உள்ளார். திரும்பவும் நான் கருத்தரித்து இரு மாதங்களாகின்றன. ஆனாலும் மகனுக்கு இன்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கின்றேன். பால் கொடுத்தலை நிறுத்த வேண்டும்? தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஏதேனும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா? தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் மகனுக்கும் எனது வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கும் ஏதேனும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுமா? இரவு பூராவும் மகன் பால் குடிப்பதற்கு பழகி உள்ளான். உங்கள் ஆலோசனையை எதிர்பார்க்கிறேன்.

எஸ். மதிவதனி, கோகாலை.

பதில்: குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதை ஒரே தரத்தில் நிறுத்த வேண்டாம். அதனை மெல்ல மெல்ல மூன்று தொடங்கி நான்கு மாதங்கள் செல்லும்போது நிறுத்துவதற்கு முயற்சி எடுக்கவும். தாய்ப்பால் கொடுப்பது அந்தளவு பாரதாரமான பிரச்சினை அல்ல.

ஆனாலும் தாயின் உடலாரோக்கியம் பலவீன மட்டவதற்கு ஒரு காரணமாக அமையலாம். அதனால் அடிக்கடி போசாக்கு சத்துள்ள உணவு வகைகளை பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அதன் பின்பு படிப்படியாக பால் கொடுத்



தலை நிறுத்தவும் குழந்தைக்கும் போசணை சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு வகைகளைப் பெற்றுக் கொடுக்க முயற்சி செய்யவும்.

பிரச்னை கங்கே

சுகாதாரப் பிரிவு

குடும்ப சுகாதாரப் பிரிவு

பிரசவ மற்றும் பெண் நோய்

தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்தியர்

★★★

நான் அந்கமாக செலவு செய்வதன் காரணமாக மனைவி அடிக்கடி என்னை ஏசிப் பேசவார்

பிரச்சினை

எனக்கு வயது 58. ஓய்வுதியம் பெறுபவர். பொருளாதார வசதி நன்றாக உள்ளது. இரண்டு பிள்ளைகள் அரசாங்க உத்தியோகத் தர்களாக உள்ளனர். ஆனால் என்னுடைய மாத வருமானத்தை மீறி செலவு செய்வதை கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. குடிப்பழக்கம் எனக்கு உண்டு. ஆனால் வாரத்திற்கு ஒருமுறை முட்டுமே மதுபானம் அருந்துவேன்.

கையில் பணம் புழக்கத்தில் இருக்கும்போது ஒரு வெள்ளையளைப் போல் தாராளமாக செலவு செய்வேன். இவ்விதம் செய்வது மன நோயா? இத்தகைய விதத்தில் நான் நடந்து கொள்வதன் காரணமாக மனைவி, பிள்ளைகள் எடும் மிருந்து ஏச்ச பேச்கக்களை வாங்குவேன். நான் இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பி. குணாளன், கண்டி

பதில்: அதிகப்படியான செலவுகளை செய்தல் தனிப்பட்ட ஒருவரின் ஆளுமையின் பணபாக காண முடியும். அது போல் மகிழ்ச்சி அதிகமாகி மற்றவர்களை சந்தோசப்படுத்தும் நோக்கமாகவும் இருக்கலாம்.

எப்படியோ மூன்றையின் முன்பகுதியில் குருதி ஒட்டம் வித்தியாசப்படுவதன் காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். இதனால் இதனை மன நோயின் அறிகுறியாக எடுத்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால் இது அபாயகரமான நோய் அல்ல.

கபில் ரணசிங்க

மனோவியல் மருத்துவ நிபுணர்

★★★

திருமணம் செய்து இருவருடமாகியும் குழந்தைகள் இல்லை

பிரச்சினை

பொக்டர் அவர்களே! நான் 28 வயது பெண். திருமணம் முடிந்து இற்றைக்கு இரண்டு வருடங்களாகி விட்டது. ஆனால் இன்றுவரைக்கும் குழந்தைகள் பிறக்க வில்லை. நாம் இருவரும் தாம்பத்தியத்தில் இணைந்த பின்பு விந்து வெளிப்புறத்தில் வடிந்து விடுகின்றது. இதற்கு பரிகாரம் என்ன?

எஸ். தாட்சாயினி மட்டக்களப்பு

பதில்: திருமணம் முடிந்து இருவருடங்களாகி முடியும் குழந்தைகள் இல்லையென்றால் நீங்கள் கட்டாயம் பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான வைத்தியரை சந்திக்க வேண்டும். அவர்கள் கூறும் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சைபெற வேண்டும். உங்களின் மாதவிடாய் மற்றும் பலோபியன் நாளங்களை பரிசீலித்துப் பார்க்க வேண்டும். அது மட்டுமின்றி உங்கள் கணவரின் விந்தனுக்களையும் பரிசீலித்துப் பார்க்க வேண்டும். உங்கள் இரண்டாவது வினா இன்று நாட்டிலுள்ள அனேக பெண்களிடம் காணப்படும் ஒரு பொதுப் பிரச்சினையா

நிகழ்வு
Health Guide
நாட்காலிக் கலை

கும்.

இவ்விடயத்தை நினைத்து நீங்கள் பயப்படவோ கவலைப்பட்டு விரக்தியடையவோ தேவையில்லை. இது குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதில் உள்ள தடையாக இருக்காது.

ஹோமன்த தொடம்பறவு

சோய்சா மகளிர் போதனா வைத்தியசாலை பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் விசேஷத்துவ வைத்திய சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்

★★★

வயிறு ஊதுதல் வயிற்று நோய் மல வாயிலைச் சுற்றி அடிக்கடி சொர்ச்சல்

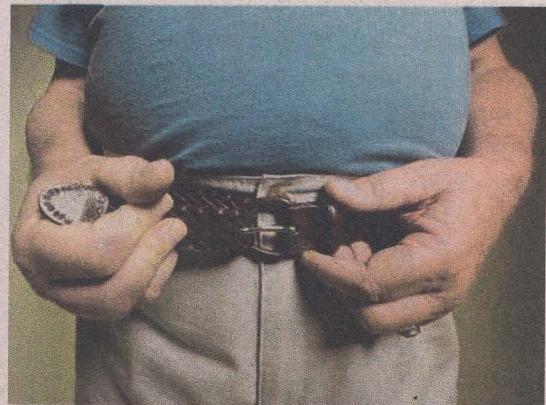
பிரச்சினை

எனக்கு வயது 42. இரு வருடங்களாக வயிற்று நோவால் வேதனைப்படுகிறேன். அடிக்கடி வயிறு ஊதுதல் வயிற்று நோ, மல வாயிலைச் சுற்றி சொர்ச்சல், காலையில் அடி வயிற்றைச் சுற்றியுள்ள பகுதி இறுக்கம் டைந்து காணப்படல் அதுமட்டுமின்றி வயிற் றிலிருந்து சுப்தத்துடன் வாயு வெளியேறல் என்பன ஏற்படுகின்றன. இந்நோய் தொடர் பாக வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்றேன். அங்கு FBC, FBS, UFR எனும் குருதி பரிசோதனைகளை செய்தார்கள். இதனால் படையில் பாரதூரமான எந்த நோயும் இல்லை என வைத்தியர்கள் குறிப்பிட்டனர். ஆனாலும் வயிற்றைக் கழுவி பரிசோதிக்க வேண்டும் எனக் வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். இதனால் நோயைக் கண்டு பிடிக்க முடியுமா? இதற்கு முகம் கொடுப்பதனால் ஏதேனும் வேறு இடர்கள் ஏற்பட்டுமா?

எம்.எம். ஆஷ்ரப், கிண்ணியா

பதில்: மலவாயிலை பரிசீலிக்காமல் பதில் கொடுப்பது என்பது கடினமான விடயமாகும். இது தொடர்பாக வேறு பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும். மற்றப்படி குணங் குறி களை வைத்து உணவை விழுங்குவதில் ஏதேனும் கஷ்டங்கள் உள்ளதா, உணவு சமிபாட டைவது தொடர்பாக ஏதேனும் பிரச்சினைகள் உள்ளதா என்பதைப் பரிசீலித்துப் பார்க்க வேண்டும். அது மட்டுமின்றி வாயுத் தொல்லை (கேஸ்ரைட்டிஸ்) இருப்பதும் தெரி கின்றது.

இதனால் எண்டஸ்கோபி பரிசோதனையை



செய்வதன் மூலம் சரியான தகவல்களை பெற்று நிச்சயித்துக் கொள்ளலாம். இப் பரிசோதனை தொடர்பான தேவையற்ற பயத்தை நீக்கி பரிசோதனையை செய்து கொள்ளவும். இதனாலாக வேறேதேனும் பிரச்சினைகளுக்கு உட்படாமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.

ரணில் ஐயசிங்க

கொழுப்பு தேசிய வைத்தியசாலை விசேஷத்துவ வைத்தியர்

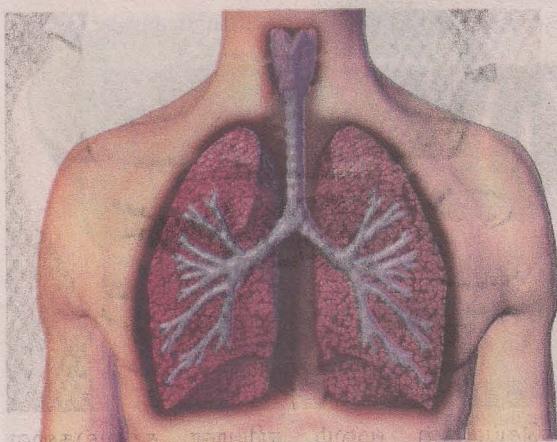
★★★

நூரையீரலின் ஒரு பதுதியில் கொழுப்புக் கட்டி

பிரச்சினை

54 வயதான எனக்கு கடந்த 15 வருட காலமாக உயர் குறுதியமுக்கம் காணப்படுகின்றது. இந்நோய்க்கு தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்று வருகின்றேன். கடந்த நாட்களில் காய்ச்சல் மற்றும் முள்ளந்தன்டில் வேதனையும் ஏற்பட்டு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். அங்கு எடுக்கப்பட்ட ஸ்கேன் பரிசோதனையின் படி நூரையீரலில் ஒருபுறத்தில் கொழுப்புக் கட்டியிருப்பதை கண்டிப்பிடத்தார்கள். சி.டி. ஸ்கேன் பரிசோதனையில் இவ்விடம் கட்டி இருப்பது காட்டப்படாதபோதும் அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனையில் அவ்விதம் இருப்பது தெளிவாகிறது.

வைத்தியரின் கருத்துப்படி நூரையீரலில் உள்ள கொழுப்பு அகற்றப்பட வேண்டும் என்ற கூறப்பட்ட போதும் அக் கொழுப்புக் கட்டி மிகச்சிறியது என்பதால் அதனை அகற்ற முடியாது எனக் குறிப்பிட்டார். டாக்டர் அவர்களே இத்தகைய நிலை அபாயகரமானதா? இது தொடர்பாக ஏதேனும் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளதா? பதிலை எதிர்பார்க்கிறேன்.



பெயர் கற விரும்பாதவர், வவுனியா பதில்: உங்கள் நோயைக் கண்டுபிடிக்க வைத்தியர்கள் அதிக முயற்சிசெய்திருக்கிறார்கள் எனத் தெரிகின்றது. அத்தகைய வைத்திய பரிசோதனைகளின் அறிக்கைகளைப் பரிசீலிக்கமல் நீங்கள்கூறிய காரணங்களை வைத்துப் பதில் கூறுவதென்பது கடினமானது. எப்படியோ உங்கள் வைத்திய அறிக்கைகளை எடுத்துச் சென்று திரும்பவும் வைத்தியர் விசேத்துவ ஒருவரை அணுகி தேவையானால் வைத்திய பரிசோதனை ஒன்றை செய்யவும். ஆனால் வைத்தியர் கூறுவதற்கு மேலாக வேறேதேனும் சிகிச்சை முறைகள் இது தொடர்பாக செய்வது சிறந்ததல்ல.

உபுல் திசாநாயக்க
கருத்துறை நாகோட வைத்தியசாலை
உடலியல் நோய் விசேத்துவ வைத்தியர்

போதைப் பொருள் பாவதையிலிருந்து மீண்டும் வருவதெப்படி?

பிரச்சினை

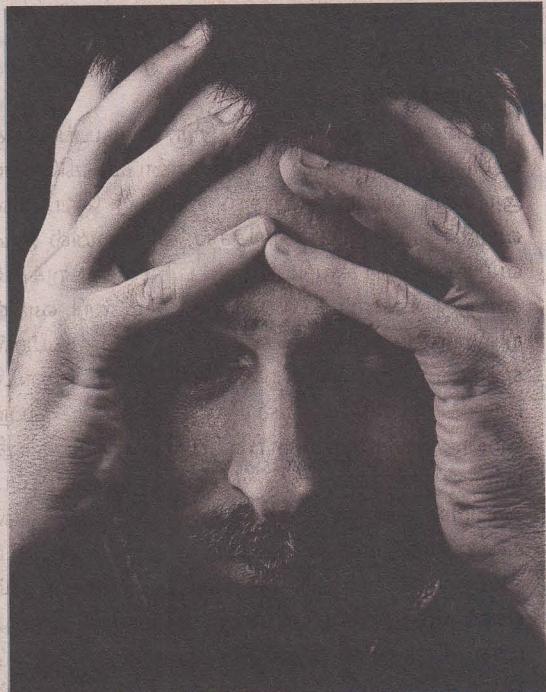
எனக்கு வயது 18. நான் தற்போது ஹெரோயின் போதைப் பொருள் பாவனைக்கு அடிமைப்பட்டுள்ளேன். அதனைக் கட்டுப்பாடில் ஸாமல் பெற்றுக் கொள்ள நான் பழக்கப்பட்டு விட்டேன். அதன் காரணமாக நான் மயக்க நிலைக்கு உட்பட்டுள்ளேன். இதிலிருந்து மீண்டும் வருவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்? எந்த நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்?

எஸ். முகுந்தன், பதுவளை

பதில்: ஹெரோயின் போதைப் பொருளைப்பது மிகவும் வலிமை வாய்ந்தது. இதன் வலிமையை விரைவில் உடல் உணரும்

இதன் காரணம் அப்போதைப் பொருளுக்கு மிக விரைவில் அடிமைப்பட்டு விடுவார்கள். அதனைப் பயன்படுத்துவோரின் மூளை செயற்படும் இடம் மிக விரைவில் அதற்கு பழக்கப்பட்டு விடுவதன் காரணமாக அப்போதைப் பொருளின்றி காலத்தைக் கடத்துவதென்பது மிகவும் கடினமான விடயமாகும்.

உடலில் ஹெரோயின் இல்லாத விடத்து மூளை திரும்பவும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும் வரும்போது அதன் தேவையை உணர்த்தும் இத் தேவை காரணமாக உடல் மற்றும்



உள் ரீதியில் அவர்கள் இதனைப் பயன்படுத்த உந்தப்படுகின்றனர். இதனை உள் நோய் என்றும்கூறலாம். சிகிச்சை வழங்காமல் இதிலிருந்து விடுபட முடியாது.

இன்று அரசு வைத்தியசாலைகள் அனைத்திலும் மனநோய் சிகிச்சை பிரிவுகள் உள்ளன. அத்தகைய சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு செல்வதன் மூலம் இந் நிலையிலிருந்து மீண்டும் முடியும். அதனால் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலையிலுள்ள மனநோய் சிகிச்சைப்பிரிவுக்கு சென்று சிகிச்சை பெறவும்.

கூபில் ரணசிங்க

தேசிய மனநோய் சுகாதாரம் தொடர்பான மனோவியல் வைத்திய நிபுணர்

எலுமிச்சை

பூரிகமின் யோயா :- எலுமிச்சை

தாவரம்போயா :- Citrus medica

தாவரச் சுடுமை :- RUTACEAE

யாற்றும் பாக்ஸன் :- இலை மற்றும் பழம்

நாயகம் :- தென்கிழக்கு ஆசியா

வகை :- சிறு மர வகுப்பைச் சார்ந்தது.

வளரியம்பு :- சுமார் 15 அடிவரை வளரும். வீட்டுத்தோட்டங்களில் வளர்க்கப்படுகிறது. செம்மண்ணில் நன்கு வளரும்.

எலுமிச்சையை அரச கனி என்பார்.

இதன் பயன்பாடு கருதியும் மஞ்சள் நிற மங்களம் கருதியும் இப்பெயர் வைத்தனர். விதைமூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப் படுகிறது.

மருத்துவப்பயன்கள் :-

- ஓ பித்தத்தை போக்குகின்றது.
- ஓ வாந்தி, விக்கல், வயிற்றோட்டம் ஆகிய வற்றைக் குணமாக்கும்.
- ஓ பைத்தியம் தெளிவிக்கும்.
- ஓ சித்த மருந்துகளில் துணை மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

ஓ பிற மருந்துகள் கெடாமல் பாதுகாக்கப் பயன்படுத்தப்படும்.

ஓ அதிகமாகப் பயன் படுத்தினால் சுண்ணாம்புச் சத்தைக் கரைத்து எலும்பை ஆற்றல் இழக்க வைக்கும்.

ஓ விந்தை நீர்த்துப்கோக வைக்கும்.

மருத்துவ முறை :-

ஓ எலுமிச்சை பழச்சாற்றை கண், காதுவெலிக்கு 2 துளிகள் விட்டுவரக் குணமாகும்.

ஓ எலுமிச்சை பழச்சாற்றை கண், காதுவெலிக்கு 2 துளிகள் விட்டுவரக் குணமாகும்.



ஓ வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை தீரும்.

ஓ நகச்சற்று விரலில் செருகி வைக்கப் பழுத்து உடையும்.

ஓ வயிற்றோட்டம், வாந்திக்கு எலுமிச்சம்பழம் நல்ல மருந்தாகும். சீனி சேர்த்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் ஒரு கிராம் அளவு உப்பு சேர்த்து இருவேளை கொடுக்க வாந்தி, வயிற்றோட்டம் குணமாகும். ஆனால் வைரஸ் தொற்று திருந்தால் இது குணமளிக்காது.

ஓ பிற கேடு தரும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டவர்களுக்கு 30 மி.லி. சாற்றை, தொடர்ந்து 20 நாட்கள் காலை வேளையில் கொடுக்க சீக்கிரத்திலேயே குணமடைவர்.

ஓ எலுமிச்சை சாற்றை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க பித்த மயக்கம், குமட்டல், பித்த வாந்தி, சூடு குணமாகும்.

ஓ எலுமிச்சை இலையை, புளித்த மோருடன் ஊறவைத்து பழைய சோற்றில் ஊற்றி உப்பிட்டு காலையில் உண்டுவர உடல் வெப்பம் குறையும். பித்த சூடு தீரும். தழும்புகள் குணமாகும்.

ஓ எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை அளவோடுதான் பயன்படுத்த வேண்டும். தினமும் தொடர்ச்சியாக தவறாது அருந்தினால், உடலானது எலும்புச் சத்தை இழந்து விடும். விந்து நீர்த்து விடும்.

ஓ எலுமிச்சையை தலைக்குத் தேய்த்து அரை மணி நேரம் சென்று குளிக்க வேண்டும். அத்துடன், இச்சாற்றில் சீரக்கத்தை ஊறவைத்து உலர்த்தி, குரணம் செய்து 5 கிராம் அளவு கொடுத்து வர 48 நாளில் பைத்தியம் குணமாகும். பிதற்றல் மயக்கம் தீரும்.

-சுபா



“காதுகிட்ட வந்து
முனுமுனுக்காதடா,கெட்ட பழக்கம்!
என்ன விஷயம்னு சுத்தமா சொல்லு...”
“ஒ குடிங்கன்னு அவர்கிட்ட சொல்லித்
தொலைக்க வேணாமாம்.... வீட்டில் பால்
மா இல்லயாம்..... அம்மா சொல்ல
சொன்னாங்க!”

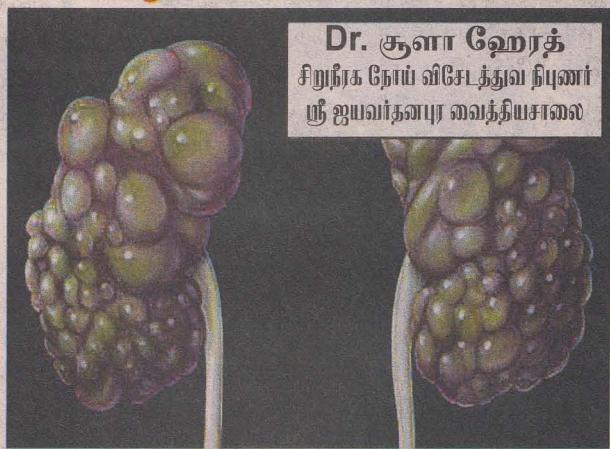
புக்குட்பட்டு இறுதியில் செயலிழக்க நேரிடுகின்றது. இதே போல் சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும் இன்னொரு காரணம் நம் அனைவரது உடம்பிலும் பொதுவாக செயற்படும் நூண்ணுயிர் எதிர்ப்பு சுரப்பிகளாகும். இதன் அபரிமிதசுரப்பு நமது அவயவங்களுக்குத் தீங்கு ஏற்படுத்துகின்றது. இதில் நினைச் சுரப்பிகளும் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

இத்தகைய சிறுநீர்ச் செயலிழப்பு நீண்டநாட்களுக்கு படிப்படியாக சிறுகச் சிறுக இடம் பெறுவது காரணமாக இதனை சாதாரணமாக அறிந்து கொள்ள முடியாதிருக்கும். காலம் கடந்த பின்னர் சுகப்படுத்துவதும் கடினமான காரியமாகும். இத்தகைய பாதிப்புக்களை இனங்காண்பதில் சிரமங்கள் காணப்படுவதால் முன் கூட்டியே சிறு நீரகத்தை பாதுகாக்கும் செயற்பாட்டில் அனைவரும் ஈடுபடுதல் வேண்டும். எந்த விதமான நோய் அறிகுறிகளும் இன்றியே 80% மான சிறுநீரகம் செயலிழக்கும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. அதன் காரணமாக நடுத்தர வயதையடைந்த சகலரும் வருடத்துக்கு ஒரு தடவையாவது தத்தமது சிறுநீரகம் நல்ல நிலையில் காணப்படுகின்றதா என்பதை

மத்திய வயதை அடைந்தவர்கள் சுலாம் சிறுநீரக பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்

சிறுநீரகம் செயற்படாமல் போகின்ற மைக்கு பிரதான காரணிகளில் ஒன்று சிறுநீர் வாயிலாக சிறுநீரகத்துக்குள் நுழைந்து விடுகின்ற விசக்கிருமிகளாகும். இதற்கு சிறு பின்னைகளும் விதி விலக்கானவர்கள் அல்ல. ஆதலால் சிறு பின்னைகளுக்கு சிறுநீர் வாயிலான ஏதும் சுகாதாரக் கேடு தொடர்பிலான பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது அது தொடர்பில் உடனடியாக கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

குறிப்பாக 12 வயதுக்குட்பட்ட பின்னைகள் தொடர்பில் இது விடயத்தில் கவனமாக இருத்தல் அவசியமாகும். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் சிறுநீரகம் படிப்படியாக பாதிப்பு



Dr. சூலா ஹேரத்
சிறுநீரக நோய் விசேத்துவ நிபுணர்
ஸ்ரீ ஜயவந்தன்புர வழநியசாலை

அறிந்து கொள்ள மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சிறுநீர்கம் பாநித்தவர்களின்

பிரச்சினைகள்

இத்தகையவர்களின் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்துக் காணப்படும். மற்றும் தலைவலி, தலைச்சுற்றல், உடல்செயலிழப்பு போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படும். நீண்ட காலமாக சிறுநீர்கம் பாதிக்கப்படும் போது இத்தகைய அறி குறிகள் தோன்றும். இதனை விட மற்றுமொரு அறிகுறி சிறுநீருடன் புரோட்டென் வெளியேறுதல் ஆகும். அத்துடன் சிறுநீர் அளவுக்குதிகமாக வெளியேறுகின்ற நிலைமையும் காணப்படும். (எனினும் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கும் அதிகம் நீரருந்துபவர்களுக்கும் அதிகமாக சிறுநீர் வெளியேறுகின்றமை சாதாரண நிலையாகும் என்பதை மனதில் கொள்க) மற்றும் மூச்சி ரைப்பு, கால்களில் வீக்கம் கண்களில் வீக்கம் என்பனவும் ஏற்படலாம்.

மேற்படி சிறுநீர்கம் சம்பந்தமான நோய் களை 90% குணப்படுத்த முடியும் என்பது டன் அவற்றை பல்வேறு படிமுறைகளில் மேற்கொள்ள வேண்டும். முதலாவதாக மைக்ரோ அல்பியூமின் பதார்த்தம். சிறுநீருடன் வெளியேறுகின்றதா என பரீசித்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவதாக இரத்த அழுத்த பரிசோதனையும் பின்னர் மூன்றாவது பரிசோதனையாக கிரியடனின் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய பரிசோதனைகளால் சிறுநீரில் புரோட்டென் வெளியேறுகின்றதா என்பதை அறிந்து கொள்ள முடியும். இரத்த அழுத்த பரிசோதனை மற்றும் கிரியடனின் பரிசோதனைகளை நீண்ட நாட்களுக்குத் தள்ளிப் போடுதலோ தாமதித் தலோ கூடாது. குறிப்பாக தமது குடும்பத்தில் யாருக்காவது சிறுநீரக நோய் நீரிழிவு நோய் அதிக இரத்த அழுத்த நோய் என்பன இருந்திருக்குமாயின், அத்தகையவர்கள் உடனடியாக மேற்படி பரிசோதனைகளை காலத்துக்குக் காலம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பல்வேறு காரணிகளின் நிமித்தம் யாருடையதும் சிறுநீர்கம் செயலிழக்குமாயின் உடனடியாக சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டும். சிறுநீரக மற்றுச்சிகிச்சை செய்யப்

படும் வகையில் மாத்திரம் செயற்கை சிறுநீரகம் பயன்படுத்தப்படலாம். இத்தகைய சுத்திரசிகிச்சையின் போது நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகக் காணப்படுதல் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகம் காணப்படுதல் போன்ற காரணிகள் தொடர்பில் அதிக கவன மெடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

அண்மைக்கால ஆய்வுகளின்படி சிறுநீர்க் நோய் காணப்படுபவர்கள் அதிக உப்பினை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வார்களாயின் அவர்களின் சிறுநீர்கம் விரைவில் செயலிழக்கும் அபாயம் அதிகமாக இருக்குமென கண்டறியப் பட்டுள்ளது. மேலும் புகைப்பிழத்தல், உடற்பயிற்சி இல்லாமை, உடற்பருமன் அதிகம்



காணப்படல் என்பன சிறுநீரக பாதிப்பினை தீவிரப்படுத்தும். அத்துடன் சிறுநீரக நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வலி நிவாரணி மருந்து போன்றவற்றை பயன்படுத்துவது தொடர்பில் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதிகமாக புரோட்டென் காணப்படும் உணவு வகைகளை உண்பதையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றைத்தவிர சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள் பொட்டாசியம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்ற உணவு பொருட்களான வாழைப்பழம், முந்திரிகைப்பழம், பட்டர்ப்புருட், பேரீச்சை, மாம்பழம், இளாநீர், தோடை, வற்றாளை, மரவள்ளிக்கிழங்கு போன்றவற்றையும் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- எஸ்.வர்மினி



அல்லாஜ்
ஏ. ஆர்.
அப்துல்
சலாம்
(B.A., HEO, S/L.)
(மாவட்ட சுகாதார
கல்வி அதிகாரி)
மார்பு நோய் சிகிச்சை
நிலையம், கண்டி.

உணவுச் சமிபாடு என பது மிகவும் சிக்கலான ஒரு செயற்பாடாகும். அப்போது அதிலே கூடுதலாக பல இரசாயன மாற்றங்கள் நடைபெறும். அவை யாவும் ஒரே குறிக்கோளையே கொண்ட னவாகும். அது உணவின் போதாக்குகளை உடலுக்கு உறிஞ்சுக்கொள்ளும் அடிப்படையிலேயே முதலில் இடம் பெறும் பொறிமுறைச் சமிபாடு பற்றி சற்று ஆராய் வோம். அதன் மூலமாக உணவுகள் சிறுசிறு துணிக்கைகளாக உருவாகப்படுகின்றன. பின்னர்

ஓக தொழிற்படுகின்றன.

முதலில் நாம் உண்ணும் காபோஹைத ரேற்று (மாப்பொருள்) மற்றும் வெல்லங்களின் சமிபாடு தொடர்பாக கவனம் செலுத்துவது பொருத்தமாகும். சிறுகுடலுக்குச் செல்லும் வரை அது மிக சிறு அளவிலேயே மாற்றத் திற்குள்ளாகின்றது. உமிழ்நீரில் காணப்படும் அமிலேச (தயலின்) எனும் நொதியம் காபோஹைதரேற்றை மோற்றோசாக மாற்றவல்லது என்பது உண்மை. ஆனால் உணவை வேக மாக விழுங்குவதனால் அதனை செய்யக்கூடிய சந்தர்ப்பம் எமக்கு கிடைக்காமற் போகின்றது.

எமது இரைப்பைச்சாற்றிலே காபோஹைத ரேற்றைச் சமிபாட்டையச் செய்யக்கூடிய நொதியங்கள் இல்லை. ஆனால் குடலினுட் சென்ற பின்னர் அதனுடன் சேரும் நொதியங்கள்

நாம் உண்ணும் உணவு எந்து உடலினுள் எவ்வாறு சமிபாட்டைகின்றது?

சமிபாட்டுக்கு உதவியான சரப்புகளுடன் அவை கலக்கப்படுகின்றன.

அதன் பின் சமிபாட்டுத்தொகுதி வழியாகச் சென்று இறுதியில் கழிவுகளாக வெளியேற்றப் படுகின்றன. சமிபாட்டுத்தொகுதியில் இடம் பெறும் பொறிமுறை செயற்பாட்டிற்கென பல விடயங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. உணவு மெல்லப்படுதல், விழுங்குதல், கூழ்ப் பதநிலை அடைதல், கழிவு அகற்றுதல் போன்றன அவற்றுள் முக்கியமானவையாகும். ஆனால் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் நடைபெறுகின்ற உணவு சமிபாட்டைப் பற்றி ஆராயும்போது இரசாயன சமிபாட்டு முறையே முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது.

உணவுத் துணிக்கைகளை சிறியதாக மாற்றி குடல்களினுடாகச் சென்று குருதி யுடன் கலப்பதுவும் இவற்றின் மூலமே. இதற்காக உமிழ் நீர், இரைப்பைச்சாறுகள், பித்தநீர், குடற்சாறுகள், சதையச்சாறு போன்றவை சமிபாட்டுத்தொகுதியிலேயே பல்வேறு உறுப்புகளிலிருந்து சுரக்கப்படும் என்கைமக

காபோஹை
தரேற்று சமி
பாட்டை
ஆரம்பித்து
முடிவடை
யச் செய்
யக்
கூடிய
வல்
லடை
அதற்கு



இருக்கின்றது. சதையச்சாற்றின் மூலமாக (அமிலேசு) இச்செயற்பாடு ஆரம்பிக்கின்றது.

மாப்பொருளை மோற்றேர்க் எனும் இலகு குனுக்கோசு வெல்லமாக மாற்றுகின்றது. மிகுதி குடற்சாற்றிலே காணப்படும் சுக்கிரோசு (வெல்லம் குனுக்கோசு மற்றும் பிரட்ரோசாக மாற்றி) எனும் இலக்டோசு (பால், வெல்லம் குனுக்கோசு இலக்டோசாக மாற்றி) எனும் முறைகளிலேயே நீங்கள் உட்கொண்ட மாப்பொருள் வெல்ல உணவுகள் உறிஞ்சப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் இலகு வெல்லமாக (குனுக்கோசாக) இருக்கும்.

மேலும் உணவு சமிபாடு இடம்பெறும் புரதச் சமிபாட்டைப் பற்றியும் கவனிப்போம். புரதச் சமிபாடு இரைப்பையிலேயே ஆரம்பமாகின்றது. இரைப்பைச்சாற்றிலுள்ள இரானின், பெப்சின் போன்றவற்றின் மூலமாக, உண்ணும் உணவில் உள்ள புரதம் பெரிய துணிக்கைகளை சிரிய துணிக்கைகளாக மாற்றுகின்றது. ஒரு பகுதி சமிபாட்டைந்த இப்புரதங்களை புரற்றியோசு பெத்தோன்கள் என அழைக்கின்றோம். அதன் பின்னர் இவ்வுணவு குடலினுட்சென்று சதையியிலுள்ள சாறு செயலற்ற திரிப்சினேஜனாக மாற்றப்படுகின்றது. எனது குடற்சாற்றில் உள்ள எண்டரோ கைனேசு எனும் நொதியத்தின் மூலமாக அது செயற்படுகின்றது. மற்றும் குடற்சாற்றிலுள்ள பெப்படைட்டேன் நொதியத்தின் மூலமாக சகல புரதங்களும் அமினோ அமிலங்களாக மாற்றப்படுகின்றன என்பதையும் எம்மில் சிலர் அறிவர்புத அனுக்கள் அமினோ அமிலமாக பிரிக்கப்பட்டதுடன் புரதச்சமிபாடு நிறைவடைகின்றது. இதனால் அமினோ அமிலம் புரதம் தயாரிக்கும் பொருள் எனக் கூறினாலும் தவறில்லை.

உணவிலே இன்னும் மிகுதியாக உள்ளது கொழுப்புப் பகுதிகள் மாத்திரமேயாகும்.

கொழுப்புச் சமிபாடும் குடலினுள்ளே நடைபெறுகின்றது. இரைப்பைச் சாற்றிலுள்ள இலிப்பேசு எனும் நொதியம் திண்மக் கொழுப்புகளை (பட்டர் கிரீம்) திரவத் தன்மைக்கு மாற்றி கொழுப்பமிலங்களை கிளிசோல்களாக மாற்றக்கூடிய தாக இருப்பினும் பல்வேறு கொழுப்பு சமிபாட்டைப் பற்றிச் சிந்திப்பது ஸ்ரவில் உற்பத்தியாகி பித்தப்பையில் சேகரிக்கப்பட்ட பித்த நீரும் சதையியிலிருந்து சரக்கப்படும் சரப்பும் கலந்த பின்பே. எனவே சதையச்சாற்றிலுள்ள ஸ்ரெட்டைப்சின் அல்லது இவிப்பேசு எனும் நொதியத்தினால் இக்கொழுப்புத் துணிக்கைகளை கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் கிளிசோல்களாக மாற்றி இச்சமிபாட்டை முடிவடையச் செய்கின்றது.

இப்பொழுது சமிபாட்டுத் தொழிற்பாடு முடிவடைந்தது. ஆனால் சமிபாடான உணவு உடலில் இருக்கும் வரை உடலிலுள்ள இலட்சக்கணக்கான அணுக்களை பராமரிப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும் சிறு குடலினாடாகச் செல்லும் பொழுது இவை உடலுக்காக உறிஞ்சிக் கொள்ளப்படுகின்றன.

உணவுச் சமிபாடு முடிந்த பின்னர் அவை குருதியுடன் கலக்கப்படுகின்றன. வேறு முறைகளிலே இதுணைக் கூறுவதாயின் உணவுச்சமிபாடு என்பது குனுக்கோசு, அமினோ அமிலம், கொழுப்பமிலம், கிளிசோல் விற்றமின்கள் மற்றும் கணிப்பொருள் போன்றவற்றை உறிஞ்சக்கூடிய பல அம்சங்களைக் கொண்ட தொகுதி அமைக்கப்பட்டுள்ளது.



2013 ஆம் ஆண்டு பிறந்திருக்கிறது. பாடசாலைக்கு செல்லும் மாணவர்கள் வகுப்பேற்றம் செய்யப்பட்டு புதிய ஆண்டில் புதிய வகுப்புகளில் கற்றலை ஆரம்பித்திருப்பார்கள்.

புதிய தரத்துக்கான புதிய புத்தகங்கள், அப்பியாசக் கொப்பிகள், மற்றும் கற்றல் உபகரணங்களுடன் பல மாணவர்கள் புதிய புத்தகப் பைக்ளையும் வாங்கியிருப்பார்கள்.

இவற்றை எல்லாம் சமந்து கொண்டு கல்வி என்ற நிலைத்து நிற்கக் கூடிய உயர்ந்த செல்வத் தோத் தேடி மாணவர்கள்

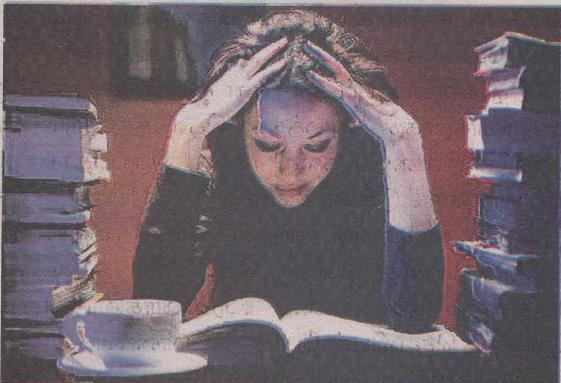
பாடசாலைக்கு

சென்று

வரு கி

றார்கள்.

தமது பிள் ளைகள் கல்வி கற்று உயர்ந்த நிலையை அடைய வேண்டும். சமூகத் தில் உயர்ந்த அந்தஸ்து உடையவராக மினிர வேண டும். எதிர்காலத்தில் நல்லதொரு தொழிலை செய்ய வேண்டும் என்றெல்லாம் எதிர்பார்த்து பெற்றோர்கள் தமது



மாணவர்களும்

புதினும் ஸ்ரீபழும்

நூற்றோக்கியழும்

பிள்ளைகளை பாடசாலைக்கு அனுப்பி வைக்கி றார்கள்.

இந்திலையில் மாணவர்களுக்கு இன்றைய கல்வி முறை சுகமானதா? சுமையானதா? என்ற கேள்வியும் பல வேறு தரப்பினரால் எழுப்பப் பட்டுள்ளது.

இன்று யெறும்பாலான மாணவர்களுக்கு கல்வி என்பது அவர்களின் மேல் சுமத்தப்பட்ட சுமையாக கருதும் நிலைக்கு அவர்களை ஆளாக்கியுள்ளது.

காலை முதல் இரவு உறங்கச் செல்லும்



வரை பாடசாலை கல்வி, தனியார் வகுப்பு (ஷத்ரீ சன்), மேலதிக வகுப்பு, வீட்டுப் பாடம், கணிப பீடு, தவணைப் பாட்சை என ஓய்வில்லாமல் மாணவர்களுக்கு அழுத்தம் கொடுத்துவரும் ஒன்றாக இன்றைய கல்வி முறை இருப்பதாக வும் குறிச்சாட்டுக்கள் உண்டு.

இதன் காரணமாக (கற்றல் சமை) விளையாட்டு, பொழுது போக்கு, பெற்றோர், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், உறவினர்களுடன் நேரத்தை செலவிடல் போன்றன மாணவர்களிடத்தில் குறைந்து போடுவார்கள் ஆக்கம் கூடாது என்பதாகும்.

இந்தக் கட்டுரையின் நோக்கம் மாணவர்கள் சமந்து செல்லும் புத்தகப் பைகள் (Bag) மாணவர்களுக்கு

சமையாக அமைந்து அவர்களின் உடலாரோக்கியத்தை பாதிப்பதாக அல்லது அவர்களின் மெய் நிலைகளை பாதிப்பதாக இருக்கக் கூடாது என்பதாகும்.

இலங்கையில் உள்ள பாடசாலை மாணவர்களில் 71.2 சதவீதமானவர்கள் எலும்பு மற்றும் தசை தொடர்பான வலிகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள தாக கொழும்பு பல்கலைக்கழக பேராசிரியை

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான் B.Ed (நீர்கொழும்பு)

துவிதா பெர்னாண்டோ 2008 ஆம் ஆண்டு மேற்கொண்ட ஆய்வொன்றிலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

பாடசாலைகளில் உள்ள மேசைகளின் உயரம் குறைவு காரணமாகவும் கதிரைகளின் அமைப்பு, வசதியின்மை காரணமாகவும் மாணவர்கள், உடல் ரீதியில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக வும் மாணவர்கள் சுமந்து செல்லும் புத்தகப் பைகள் அதிக நிறை கொண்டிருப்பதன் காரணமாகவும் ஒரே பையில் புத்தகங்கள், கொப்பி கள், உபகரணங்கள் கொண்டு செல்வதால் மாணவர்களின் முதுகு முள்ளந்தன்டு உட்பட உடலைப்பு (கூண் விழல்) பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் பேராசிரியை மேற்கொண்ட அந்த ஆய்வும் குறிப்பிடக் கூடும்.

வின் மூலமாக தெரியவந்துள்ளது.

சாதாரணமாக ஒரு மாணவன் சுமந்து செல்லும் புத்தகப் பையின் நிறை 3.72 கிலோ கிராமாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் சில மாணவர்கள் சுமந்து செல்லும் புத்தகப் பைகள் ஜந்து கிலோ கிராம் நிறை கொண்டதாக உள்ளதாக அந்த ஆய்வு குறிப்பிடுகிறது.

அதிகரித்த நிறை கொண்ட புத்தகப் பைகளை சுமந்து செல்வதன் காரணமாக மாணவர்கள் எலும்பு மற்றும் தசை தொடர்பான வலிகளால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அவர்களின்

மெய் நிலைகள்
(கொண்ணிலைகள்)

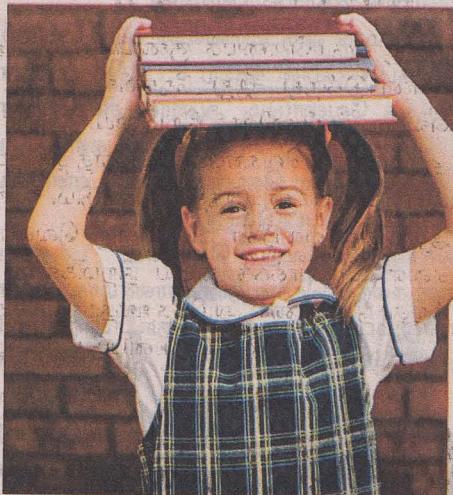
பாதிக்கப்படுகின்றன. உடல் சமநிலை பாதிக்கப்படுகிறது. உடல் அமைப்பில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

மாணவர்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன? மாணவர்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய புத்தகப் பைகள் முதுகுப்புறமாக சுமந்து செல்லும் பைகளாக இருக்கும்.

அதிக நிறை கொண்ட புத்தகப் பைகளை தோற்பட்டையின் ஒருபக்கமாக சுமப்பது அவர்களின் உடல் சமநிலையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதாலும் தசைகள் மற்றும் எலும்பு தொடர்பான வலிகள் ஏற்படும் என்பதனாலும் அதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

* பாடசாலை பாடவேளை அட்டவணைக்கு ஏற்ப புத்தகங்களையும் அப்பியாசக் கொப்பிகளையும் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

*தண்ணீர் போத்தல் மற்றும் சில புத்தகங்களை (அவசியமாயின்) இன்னொரு சிறிய பையில் அல்லது கைகளில் வேறாக கொண்டு செல்லலாம்.



* அதிக நேரம் புத்தகப் பயக்களை தோனில் சுமந்து நிற்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

இதேவேளை மாணவர்களில் பலர் வகுப்பறையில் தாம் அமர்ந்திருக்கும் கதிரையில் புத்தகப் பயகை வைத்துக் கொண்டு அதில் அசெளகரியத்துடன் அமர்ந்திருப்பதை சர்வஶாதாரணமாக காண கூடியதாக உள்ளது.

இது பிழையான இருத்தலாகும், இதனால் அவர்களின் முதுகு முள்ளந்தண்டு பாதிக்கப்படுவதோடு, உடலின் உள்ளுருப்புக்கு ஞக்கும் அசெளகரியம் ஏற்படுகிறது.

நிற்றல், இருத்தல், நடத்தல், படுத்தல், ஒடுதல், பாய்தல் எல்லாம் ஓவ்வொரு மெய் நிலை களாகும். நாங்கள் ஓவ்வொரு மெய் நிலைகளை யும் சரியான முறையில் பேண வேண்டும்.

ஓவ்வொரு மெய் நிலைக்கும் சரியான முறைகள் அல்லது நிலைகள் உள்ளன.

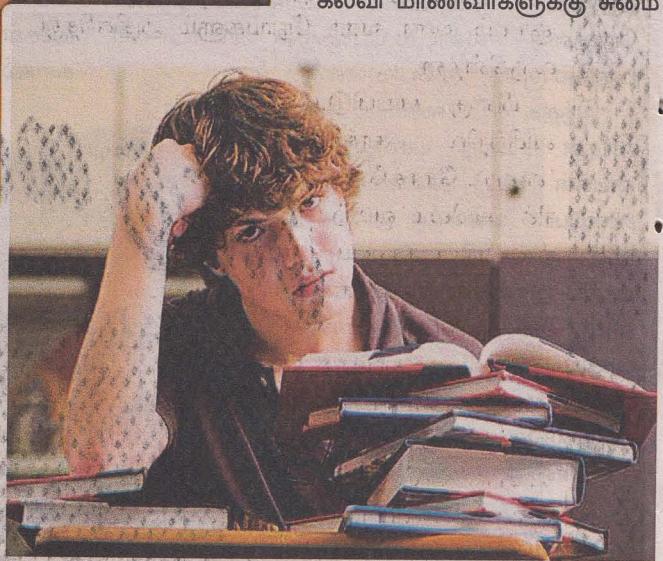
புத்தகப் பயக்களை சுமந்து செல்லும் போதும் நடத்தல் தொடர்பான சரியான மெய் நிலைகளை பேணும் வகையில் அதனை சுமந்து செல்ல வேண்டும். அதற்கு பொருத்தமான பயக்களை பயன்படுத்துவதும் பொருத்தமான முறையில் சுமந்து செல்வதும் அவசியமாகும்.

அதேபோன்று வகுப்பறை மேசையில் அல்லது பொருத்தமான இடத்தில் புத்தகப் பயக்களை வைத்துவிட்டு கதிரையில் முழுமையான முறையில் அமந்து சரியான மெய் நிலை

களை பேணுவது ஆரோக்கியத்தை தரும்.

இது தொடர்பாக மாணவர்களுக்கு சுகாதாரமும் உடற்கலவியும் பாடத்தில் அறிவுறுத்தல் வழங்கப்பட்டுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கல்வி மாணவர்களுக்கு சுமை



யாக இருக்கக் கூடாது என்பது போல் புத்தகப் பயகளும் அவர்களுக்கு பெரும் சுமையாக இருக்கக் கூடாது அல்லவா?

“உன் மாமியாரை பேய் பிடிச்சிடுச்சாமே?”

“இருக்காது..... ஒரு பேயை எப்படி இன்னொரு பேய் பிடிக்கும்?”



இயற்கை வைத்தியத்தில் ஒன்றான மிளகு எமது மூதாதையர் காலத்தில் தினமும் பயன் படுத்தக்கூடிய ஒன்றாக இருந்தது. தற்போது சமையலுக்கு மட்டுமே அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர். பாட்டி காலத்தில் தினமும் இரண்டு மிளகு சாப்பிட்டு வந்தனர். அதனால் அவர்களை எந்த நோயும் நெருங்கியதில்லை. விஞ்ஞானம் வளர வளர நோய்களும் அதிகரித்து வருகின்றன.

மிளகு சாப்பிடும் போது
வயிற்றில் சரக்கும்
'ஹுட்ரோக்ஸோ
ரிக்' அமிலம் வயிற்றில் ஏற்படக்கூடிய
பிரச்சினைகளை
சரிசெய்கிறது.

அதாவது சரியான செரி மானம் வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்று வலி, குடல் எரி வாயு போன்றவற்றைத் தவிர்க்க மிளகு அத்தியா வசியமான ஒன்று. மிளகு சேர்த்த உணவு உடலில் உள்ள வியர்வைகளை வெளி யாக்குவதுடன் எளிதில் சிறுநீரை கழிக்கவும் உதவுகிறது. தினம் இரண்டு மிளகு சாப்பிடுவதன் மூலம் வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சினை எட்டிப் பார்க்காது.

உடலுக்கு நலன் தரக்கூடியதில் மிளகும் ஒன்று. இது சுவாசக்கோளாறுகளுக்கு நிவாரணத்தை தருகிறது. மேலும் இருமல், மலச்சிக்கல், ஜலதோசம், செரிமானம், இரத்தசோகை, ஆண்மைக்குறைவு, தசை விகாரங்கள், பல்பாதுகாப்பு, பல சம்பந்தமான நோய்கள், வயிற்றுபோக்கு, இதய நோய் போன்றவற்றை குணப்படுத்துவதில் சிறந்து விளங்குகிறது.

மிளகின் வெளிப்புற கருப்பு அடுக்கு கொழுப்பின் காரணமாக உண்டாகும் உயிரறைக்களை முறிப்பதற்கு உதவுகிறது.

எனவே மிளகு கலந்த உணவை சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம் எடுத்தைக் குறைக்கலாம்.

மிளகு சருமநோயைக் குணப்படுத்துவதற்கும் பயன்படுகிறது. இது தோலில் காணப்படும் வெண்புள்ளிகளை நிறமியை அழிக்கிறது. ஆரம்பகட்ட வெண்புள்ளிகளைத் தடுப்பதற்கு மிளகைப் பயன்படுத்த வேண்டும். லண்டன் ஆராய்ச்சி ஒன்றின் படி மிளகு வெண்புள்ளிகளை உருவாக்கக் கூடிய நிறமிகளை அழிக்கிறது. நிறமிகளை அழிக்க ஊதா ஒளி சிகிச்சை முறையை பயன்படுத்துகிறது...

புற ஊதா கதிர்கள் காரணமாக தோலில் ஏற்படும் புற்று நோயைப் போக்க மிளகு சிறந்த மருந்து. ஆயுர் வேதத்தில் இருமல் மற்றும் சளிக்குமருந்துகள் தயாரிக்கும் போது அதனுடன் மிளகு சேர்ப்பது உண்டு.

எனைனில் மிளகு புரையழற்சி மற்றும் நாசிநெரிசல் போன்றவற்றிற்கு சிறந்த நிவாரணம் தரக்கூடியது. இருமல் மற்றும் சளி உள்ளவர்கள் மிளகை சாப்பிட்டு வர, எளிதில் குணமாகும். நோய்தொற்று, பூச்சி போன்றவைகளினால் ஏற்படும் விஷக்கடி போன்றவற்றைத் தடுக்க மிளகு பயன்படுகிறது. மேலும், மிளகு நோய் எதிர்ப்புச்சுதியை அதிகரிக்கிறது...

முடிந்த மட்டும் மிளகுதானை வீட்டிலே தயார் செய்யுங்கள். கடைகளில் கிடைக்கும் செயற்கை மிளகு தூள்கள் 3 மாதங்களுக்கு மட்டுமே புத்துணர்ச்சியைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளக் கூடியது.

வீட்டிலே தயார் செய்யும் தூளை கால வரையறையின்றி பயன்படுத்தலாம். மிளகு தூளும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும்.

சுஜா



Dr. எ. ஜெயலக்ஷ்மி
B.U.M.S.PGHRM (UK)

எவ்வளவுதான் சொத்து சுகங்கள் இருப்பினும், மழலைகள் இல்லாத வீடு மயானத் திற்குச் சமனாகும். செல்வங்களிலே மிக உயர்ந்த செல்வம் மழலைச் செல்வமாகும். அந்த குழந்தைகளுக்கு ஏதேனும் நோய் ஏற்படின் பெற்றோரின் உள்ளாம் துடிதுடித்துப் போய்விடும். இன்று எமது குழந்தை களில் விக்கல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களையும், அதை நிவர்த்திப் பதற்கான வழிமுறை களையும் பற்றி பார்ப்போம்.

'விக்கல்' என்பது சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளப் படக் கூடிய ஒன்றாக இருந்தாலும் அது தொடர்ச்சியாக இருக்கும் போது நம்மையறியாமலேயே நம்மில் ஒரு வகை அச்சத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. அதிலும் நம் மழலைச் செல்வங்களுக்கு விக்கல் ஏற்படுகின்ற போது அந்த அச்சம் இன்னும் பன்மடங்காகிறது.

வைப்பார்கள். இது எந்த அளவு விக்கலில் தாக்கம் செலுத்துகிறது என்பதை யாராலும் கூற முடியாது.

இவற்றையெல்லாம் புறந்தள்ளிவிட்டு விக்கலுக்கான காரணங்களைப் பற்றி ஆராய் வோமாயின்...!

நாம் சுவாசிக்கின்ற போது எமது மார்புத் தசைகளோடு, மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் இடையில் சுவாசப்பைகளை ஓட்டி உள்ள

விக்கல்

நோய் ஏற்ப

களில் விக்கல் ஏற்படுவதற்கான

காரணங்களையும்,

அதை நிவர்த்திப்

பதற்கான வழிமுறை

களையும் பற்றி பார்ப்போம்.

'விக்கல்' என்பது சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளப் படக் கூடிய ஒன்றாக இருந்தாலும் அது தொடர்ச்சியாக இருக்கும் போது நம்மையறியாமலேயே நம்மில் ஒரு வகை அச்சத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. அதிலும் நம் மழலைச் செல்வங்களுக்கு விக்கல் ஏற்படுகின்ற போது அந்த அச்சம் இன்னும் பன்மடங்காகிறது.

காரணம் என்ன?

இந்த இடத்தில் முக்கியமாக ஒன்

றைக் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். நமது முன்னோர்களின் சில செயற்பாடுகளுக்கு அந்த தம் கற்பிக்கக் கூடியதாக இருப்பினும் சில செயற்பாடுகள் இன்றும் கூட மூட நம்பிக்கை வடிவில் காணப்படுகிறது. அந்தவகையில் குழந்தைகளுக்கு விக்கல் ஏற்படுகின்ற போது ஏதாவது தூசியையோ, அல்லது சிறு நூலி ணையோ தலையைச் சுற்றி உச்சந்தலையில்

'பிரிமென்றகடு' என அழைக்கப்படும் உதாவிதானமும் (Diaphragme) விரிவடைகின்றது. இதன் போது தொண்டையில் உள்ள குரல் நாண்கள் திறக்கப்பட மார்புக்குள் காற்றின் அழுத்தம் குறைவடைகின்றது. இதனால் மார்புக்குள் காற்று எளிதில் செல்ல இடம் கிடைக்கின்றது.

எனவே நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, திறந்த குரல் நாண்கள் வழியாக இலகுவாக, தங்கு தடையின்றி சுவாசப்பைகளுக்குள் நுழைந்து விடுகின்றது. இதுவே இயல்பாக நிகழும் சுவாசப் பொறிமுறையாகும்.

பல்வேறுபட்ட காரணங்களால் சில நேரங்களில் எமது குரல்நாண்கள் சரியாகத் திறப்பதில்லை. இந்த மாதிரி யான நேரங்களில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, பகுதி யாகத் திறக்கப்பட்டுள்ள குரல்நாண்களினுடைய எமது சுவாசப் பைகளைச் சென்றதைய வேண்டியுள்ளது.

அப்போது தொண்டைக் குழாயில் ஏற்படும் காற்றின் தடங்கலானது தொண்டைக் குழியில் 'விக்' என்ற ஒரு விணோத ஒலியை ஏற்படுத்துகிறது. இதையே நாம் விக்கல் என்று அழைக்கின்றோம்.

இனி விக்கலால் அவதிப்படும் நம் குழந்தைச் செல்வங்களை எவ்வாறு கையாள வது என்பது பற்றி பார்ப்போமாயின்...!

RELAX செய்யுங்கள்

- ☛ விக்கலால் அவதிப்படும் குழந்தையை Relax ஆக தட்டிக் கொடுப்பதன் மூலம் விக்க ஸைக் கட்டுப்படுத்தலாம். மேலும் திடீரென ஏற்படும் விக்கலை நிறுத்த சிறிதளவு தண்ணீரைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக (Zip by Zip) அருந்தக் கொடுக்கலாம்.
- ☛ பசியினால் கூட சில குழந்தைகளுக்கு விக்கல் ஏற்படலாம்.
- ☛ பால் கொடுக்கும் போது குழந்தைகளுக்கு விக்கல் ஏற்பட்டால், பால் கொடுப்பதை உடனே நிறுத்தி விட வேண்டும். இல்லையெனில் அது குழந்தைகளில் மூச்சத்தினாறலை ஏற்படுத்தும். இதனால் மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம்.
- ☛ எமது குட்டீஸ்கள் சில நேரங்களில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது கூட விக்கல் ஏற்படலாம். அப்போது தேனை



நாக்கில் தடவி வைக்கலாம். வாசனை (Aroma Therapy) மூலம் கூட விக்கலைக் கட்டுப்படுத்தலாம். சிறிதளவு எண்ணெயை எடுத்து மெல்லிய காகிதத்தில் (Tissue Paper) தடவி அதனை குழந்தைகளின் நெஞ்சில் வைக்கலாம்.

பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தையாக இருப்பின், ஒரு காகிதப்பையை எடுத்து மூக்கு, வாய் இரண்டும் உள்ளே இருக்குமாறு இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லி, மூச்சை உள் இழுத்து அந்தக் காகிதப் பைக்குள் மூச்சை வெளிவிடச் சொல்லுங்கள். இவ்வாறு 20-25 முறை செய்வதால் இரத்தத் தில் கரியமில வாயுவின் (CO₂) அளவு அதிகரித்து பிராண வாயுவின் (O₂) அளவு குறைவடையும். இதனால் விக்கல் தடைப்படும்.

மனநோய் விக்கல்

சிலருக்கு மனநோய் காரணமாகவும் விக்கல் ஏற்படலாம். இதை 'ஹிஸ்டிரிக்கல்' விக்கல் என அழைப்பார். பொதுவாக பாடசாலை, பரிட்சைகளுக்குப் பயப்படும் குழந்தைகளில் இந்த மாதியான விக்கல் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். இவ்வகையான விக்கலில் கவனிக்



விக்கலாம்

ஒருவருக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு மேல் அதாவது 48 மணித்தியாலவத்திற்கு மேல் விக்கல் தொடர்மானால் அது ஆபத்தான அறிகுறி என்றே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- சிறுநீரகம் (Kidney) பழுதாகி இரத்தத்தில் பூரியாவின் அளவு அதிகரிக்கும் போது விக்கல் வரும்.
- இரைப்பைப்புண் (Gastritis, Gastric Ulcer), இரைப்பைப் புற்றுநோய் (Stomach Cancer) கல்லீரல் கோளாறு நூரையீரவில் நோய்த்தொற்று பிரிமென்றகடு (உதரவிதானம்) இல் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று குடலடைப்பு,
- மூளைக்காய்ச்சல் (Meningitis), நரம்புவாதம் (Paralysis), சர்க்கரைநோய் முற்றிய நிலை (Chronic Diabetic)
- மாரடைப்பு (Heart Attack) போன்ற காரணங்களாலும் விக்கல் ஏற்படலாம். எனவே ஒருவரில் தொடர்ச்சியான விக்கல் காணப்படுகின்றதாயின் கட்டாயம் அவர் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

கப்பட வேண்டிய மிகவும் வியப்பிற்குரிய விடயம் என்னவென்றால், இந்த விக்கல் உள்ள குழந்தைகள் தூங்கினால் விக்கல் நின்று மீண்டும் கண் விழித்ததும் விக்கல் ஆரம்பித்து விடும்.

இவையெல்லாம் சாதாரண காரணங்களால் ஏற்படுவதால் இவ்வகையான விக்கலை பெரிதாக அலட்டிக் கொள்ள வேண்டிய தேவையில்லை.

அடிப்படை நோய் எதுவுமில்லாமல் ஒருவருக்கு விக்கல் உண்டாகின்றதாயின் அதை நிறுத்துவது எனிது.

ஓ அவருடைய இரத்தத்தில் கரியமில வாயு வின் அளவை அதிகரித்தால் (மேலே சொன்னது போன்று) விக்கல் நின்றுவிடும்.

ஓ சிலருக்குத் தண்ணீர், தோடம்பழச் சாறு கொடுப்பது நல்லது. தவிர, குழந்தைகளுக்கு Gripe Water பருகக் கொடுப்பின் விக்கல் நின்று விடும்.

ஓ ஏதேனும் ஒரு வகையில் தும்மலை உண்டாக்கி னால் கூட விக்கலை நிறுத்தி விடலாம்.

விக்கல் எடுப்பது சாதாரணமானதுதான். எனவே அதை நினைத்து யாரும் அச்சம் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பினும் அதிக விக்கல் ஆபத்தைத் தோற்று

“நான் ஒரு மணி நேரத்துல செய்யற வேலைய என் மனைவி பத்தே நிமிஷத்துல முடிச்சுடுவா!”

“அப்படி என்ன செய்வீங்க?”

“நான் சமைப்பேன்.....
அவ சாப்பிடுவா...”

நோய் எதிர்ப்புச் சுத்தியுடு

குரிய சுத்தியுடு

நீண்ட நாட்களாக தீர்க்கப்படாத நோய்கள் பல குணமா வதற்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துவதற்கும் குரிய சக்தியானது மனித வாழ்க்கையில் மிக முக்கிய பங்களிப்பை வகிக்கின்றது. குரிய சக்தியினால் பல தாவரங்கள் நோய் எதிர்ப்பாற்றலைப் பெற்று வளர்கின்றன. இந்தத் தாவரங்களை மனிதன் தன் அண்றாட உணவாக பயன்படுத்துகின்றான். இத்தாவரங்களை கீரையாக, தண்டாக ஏன் கிழங்காகக் கூட பயன்படுத்துகின்றான். இதனால் அவன்து நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி பெருகி பல தீர்க்கப்படாத நோய்கள் இயல்பாகவே குணமடைகின்றன.

குரிய சக்தி பயன்பாடு

மனிதன் தனது வாழ்வில் பல நோய்களைச் சந்திக்கின்றான். இந்த நோய்களில் இருந்து விடுபட அவன் நம்பிக்கையோடு அனுகுவது மருத்துவர்களையே. மருத்துவர்களும் மருந்து, மாத்திரைகளை வழங்க அதனை உட்கொண்டு நோய்களைத் தீர்க்க முயல்கிறான். இந்த மருந்து, மாத்திரைகளோடு இயற்கை உணவுகளையும் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நோய்கள் மிக விரைவாகக் குணமடையும் என்பது மட்டும் நிச்சயம். என வே,

மறைந்து கிடக்கும் சூரிய சக்தியின் பயனை, மகிழ்மையை நாமெல்லாம் அறிந்து கொள்வது நமது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு மிகவும் முக்கிய மானதாகும்.

இன்று இயற்கை சக்தியானது நமது உடலில் சிறிது சிறிதாக சூழ்ந்து நமது உடலை அழிவுப்பாதையை நோக்கி அழைத்துச் செல்கின்றது. எனவே, அழிந்துபோகும் இந்தச் சக்தியை மீண்டும் பெற இயற்கை தாவர உணவுகளான கோதுமை, அரிசி மற்றும் கீரை வகைகள், பழங்கள் மற்றும் பச்சை நிறக் காய்கறிகள், பூமிக்கு அடியில் விளையும் காய்கறி, கிழங்கு வகைகள் போன்றவற்றை நாம் அதிகம் உண்ண வேண்டும்.

உதாரணமாக பூமியின் மேல் உள்ள சிறுசிறு வித்துக்கள் தானாக முளைப்பதில்லை. மாறாக மழை நீரானது பொழியும்போது இது தானாக முளைத்து செடி, கொடி, மரமாக மாறுகின்றது. இதேபோலவே நமது உடலில் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும்போது நமது உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியும் நல்ல ஆரோக்கியமும் அதாவது நோயற்ற வாழ்வு வாழ வழிவகை செய்கின்றது. எனவேதான் இயற்கை என்றும் எமது தோழன். நாமும் இதனை நன்கு புரிந்து செயற்படவேண்டும். இயற்கையை அனுசரித்து அதன் வழிநடக்க வேண்டும்.

ஹீமோகுளோபின்

ஹீமோகுளோபின் மனித வாழ்க்கையில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. ஹீமோகுளோபின் என்றால் என்ன? இது எவ்வாறு உற்பத்தியாகின்றது? எவ்வாறு சுத்திகரிக்கின்றது? நோயை எப்படி குணமாக்கின்றது போன்ற பல கேள்விகளுக்கு எம்மில் பலருக்கு சரியான பதில் தெரிவதில்லை. மனிதனின் குருதியில் ஹீமோகுளோபின் எனச் சொல்லக்கூடிய நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைந்தால் உடல்வளி, காலமரத்துப் போகும் தன்மை, தீராத தலைவளி, மனவருத்தம், கவலை, கோபம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. பொதுவாக நமது குருதியில் சிவப்பு அனுக்களின் அளவு, வெள்ளை அனுக்களின் அளவு, ஹீமோகுளோபின் அளவு போன்றவற்றை பார்க்கின்றோமே தவிர, அது நோயைக் குணமாக்கும் தன்மையைப்

பெற்றுள்ளதா என ஆராய்ந்து பார்ப்பதில்லை. இளமைப் பருவமான 25 முதல் 30 வயது வரை நமது உடல் மிகச்சிறந்த ஆரோக்கியமான இரத்த ஓட்டத்தைக் கொண்டு காணப்படும். ஆனால், வயதாக, வயதாக இந்நிலை மாறுபடும். அப்போது நோய்கள் பல நம்மைத் தேடி வரும்.

மேலதிக நீரை வெளியேற்றுதல்

நோய்கள் பல, மனிதனை அணுகும்போது அவன் மருந்துகளை உட்கொள்வதிலும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வதிலும் உணவைக் குறைப்பதிலும் தினம் மிகக் கவனம் செலுத்துகின்றான். இது எக்காரணத்தைக் கொண்டும் நோயை முற்றாகக் குணமாக்காது. மாறாக நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து இரத்தத்தை அதிகரிப்பதன் மூலமே நோயை விரைவாக முற்றிலுமாகக் குணமாக்கலாம். பொதுவாக மனிதனுக்கு வலிகள் ஏற்படக் காரணமே இரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருப்பது தான். பொதுவாக மூட்டுவளி, மூட்டுத்தேய்வு போன்வற்றிற்கு மருந்துகள் உட்கொள்ளும் போது அதன் வலிமையின் தன்மை குறைவதில்லை. இதற்குப் பதிலாக பாதிப்பு அடைந்த பகுதியின் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும்போது வலியானது விரைவில் குணமடையும். இது மருத்துவத் துறையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் உண்மையான பெறுபேறாகும். நமது உடலில் நீர் செல்வதற்கு தனியான பாதைகள் எதுவும் கிடையாது. அது நமது குருதிச் சுற்றோட்டத்தின் மூலமே செல்ல வேண்டும்.

எனவே, தேவையற்ற நீரானது இரத்தத்தில் கலக்கும்போது உடல் பருமன் அதிகரிக்கின்றது. நடைபில் தடுமாற்றம் ஏற்படுகின்றது. இடுப்பு வளி, நோயின் தன்மை அதிகரித்தல் மற்றும் உடலின் காற்றானது அதிகரிக்கின்றது. இது இதய நோய்கள் ஏற்படவும் தசை வளி போன்ற பிரச்சினைகள் உருவாகவும் காரணமாக அமைகின்றது. இந்த மேலதிக நீரை வெளியேற்றும்போது உடல் நிறை குறைந்து உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்ல இரத்த ஓட்டம் என்பன நமது உடலிற்கு கிடைக்கின்றன. எனவே, இதற்கு உணவுக்கட்டுப்பாடு தேவை இல்லை.

இருந்து ஜெயகார்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 58

இடமிருந்து வலம்

01. இவு - இதனைக் குறிக்கும்.
03. இதில் இருந்தால் தான் அப்பொயில் வருவின்யார்.
05. இந்தம் மறவையை யேசவும் பழக்குவார்கள். (திரும்மிழன்னாரு)
06. நடந்ததையும் குறிக்கும். (குழம்பிழன்னாரு)
08. வேட்டையாடவும் யயன்மடுத்தம்பட்ட ஆயதம்.
09. இளைஞனையும் இப்படிக் கூறுவார். (திரும்பிழன்னாரு)
10. சுக்கியன்றும் சொல்லலாம்.
11. குள்ளையும் குறிக்கும்.
12. உற்சாகமற்ற நிலை.
16. விருந்தினரைக் குறிக்கும்.
17. இசையுடன் தெரட்டுப்படையது.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 57 விடை கண்

1 ஆ	2 சி	3 ரி	4 மி	5 வி
6 வை	7 ம	8 ஏ	9 ஙு	ந்
10 சே	11 ம்	12 ட	13 பா	14 தை
15 வ	16 ய	17 ல்	18 ஏ	19 வை
20 தோ	21 மி	22 வி	23 ந	24 ரை

வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000 / வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எஃப். பஹ்ரீமா பாளி, திஹாரிய.
- ரூ. 500 / வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எம். கஜானியா, மாத்தளை.
- ரூ. 250 / வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எச். அனித்தா, கொழும்பு - 06.

யோட்டுக்கேயேர்

01. எஸ். நடராஜா, குறைந்தெவணை.
02. கேதீஸ்வரன், யாழ்ப்பாணம்.
03. எம்.என். ஹாப்சா, தீகல்.
04. சிவகுமாரன் கோமிதா, மட்டக்களப்பு.
05. ச. ஹர்சியன், திருக்கொண்டை.
06. யூ.எம். ஹவுன், மல்வாணை.
07. கே. காருண்யா, ஹட்டன்.
08. எஸ். ஜானைட், நீரிகாழும்பு.
09. திருமதி யோகராணி, வவுனியா.
10. தனுஜா சங்கர், மட்டக்களப்பு.

மேலிருந்து கீழ்

01. உத்தரவு என்றும் சொல்லலாம்.
02. இனிய குறவுடைய பறவை
03. கோழியையும் குறிக்கும்.
04. இந்தியத் தலைநகர். (நடு எழுத்து இடம் மற்றுமிட்டது)
07. வரனம் என்றும் சொல்லலாம்.
08. நிலைம் தெரியும்.
10. கனவன் - மனவைக்கிடையில் ஏற்படும் சிறுச்சரவையும் இப்படிக் கூறுவார்கள்.
12. பூங்கா என்றும் சொல்லலாம்.
13. இறைவன் மிகு ஏற்படுவது.
14. காங்கம் என்றும் சொல்லலாம்.
15. கதகுவைக் குறிக்கும்.

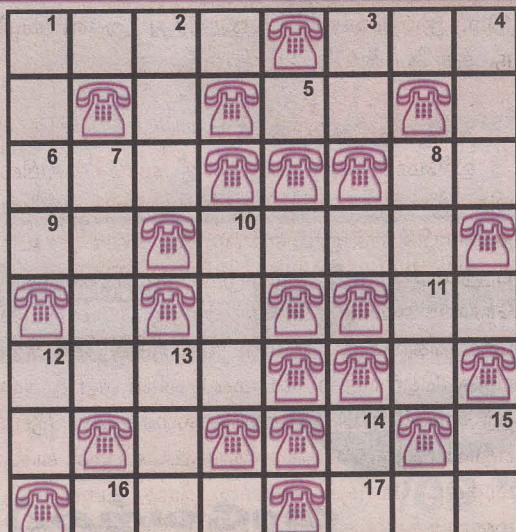
முடிவுத் தித்தி 18. 02. 2013

சர்யான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த

இதழில் வெளியிடப்படும்.

(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தபால் அட்டையில் அனுப்பவும்.)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 58



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 58,

சுக்காம்பு,

Virakesari Branch Office,

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

சித்தி வெடிப்பு குணமாக...

★ மருதானியை நன்கு அரைத்து வெடிப்பு உள்ள இடங் களில் தேய்த்து உலர விட வேண்டும் பின்பு தண்ணீரால் கழுவி வர நாளை வில் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

★ வேப்பிலை, மஞ்சள் ஆகிய வற்றுடன் சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்து அரைத்து, விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து வெடிப்பு ஏற்பட்ட பகுதிகளில் தேய்த்து வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமடையும். பப்பானிப் பழத்தை நன்கு அரைத்து அதனைப் பாத வெடிப்பு உள்ள பகுதிகளில் நன்கு தேய்த்து வர வெடிப்பு குணமாவதுடன் எரிச்சல் குறையும்.

★ தரமான காலனிகளைப் பயன்படுத்துவதன்

மூலம் வெடிப்புகளைத் தவிர்க்கலாம். விளக்கெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் சம அளவில் எடுத்து அதில் மஞ்சளைச் சேர்த்து பாதத் திற்கு தடவி வந்தால் வெடிப்பு ஏற்படாது. இரவு நேரங்களில் படுக்கச் செல்லும் முன்பு காலை சுத்தப்படுத்திசிறிது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி வந்தால் வெடிப்பு வருவதைத் தவிர்க்கலாம்.

★ தினமும் குளித்ததும் பாதத்தை துணியால் துடைத்து பின் விளக்கெண்ணெய் தேய்த்து வந்தாலும் வெடிப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

★ ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் எலுமிச்சம் பழத் தோலால் பாதங்களை நன்றாக தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். இது வெடிப்பில் உள்ள அழுக்கு களை நீக்கி, பாதத்தை சுத்தமாக்கும். மேலும் கிருமிகளை ஓழிக்கும். கடுகு எண்ணெயை தினமும் கால், கைகளில் தேய்த்துக் கழுவி வந்தால், சொர்சார்ப்புத் தன்மை நீங்கி தோல் பிருதுவாகும்.

- சுஜா

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெஸ்லுங்கள்.

₹. 1000/-

₹. 500/-

₹. 250/-

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சுல்லிகை

கருத்துக்கள்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

வியாபாரங்கள்

அப்பிராயங்கள்

எண்ணாம்கள்

வாரவேஞ்சப்படுகள்கூடுதல்

அத்துடன் கீஷ்தழக்குப் பொருத்தங்கள் உங்கள்

○ ஹெக்கங்கள் ○ செய்திகள் ○ படங்கள் ○ துறுக்குகள் ○ நகைச்சுவைகள் முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் மனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

ஆரோக்கிய சமையல்



செய்முறை :

வெள்ளை பூடை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பச்சை அரிசி, பாசிப் பயறு ஆகிய வற்றைச் சேர்த்துக் கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும்.

தேவையான அளவு தண்ணீரைக் கொதித்க வைத்து, தண்ணீர் நன்றாக கொதித்ததும் அதில் வெள்ளை பூடு, அரிசி, பயறு போன்ற கலவையைப் போட்டு, மிதமான தீயில் வேகவைக்க வும்.

நன்கு குழைய வெந்ததும், ஒரு கப் கெட்டியான தேங் காய்ப் பாலை ஊற்றி, தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கிளாநி ஆறியதும் பறிமாறலாம்.

குறிப்பு: இந்த வெள்ளையூடு கஞ்சி, வாய்ரும் புன், வாய்வுத் தோல்லை ஆகியவற்றுக்கு அருமையும் தூண்டியும் கூடுதலாக வேண்டும்.

வேஷ்னவப்புடு கஞ்சி



வேஷ்னவ தாஸ்

தேவையானவை :

- பச்சை அரிசி - 500 கிராம்
- பாசிப் பயறு - 25 கிராம்
- வெந்தயம் - 1 தேக்கரண்டி
- வெள்ளைப்பூடு - 50 கிராம்
- தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு

ஒரு Dr...ரின் டயரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

(சென்ற
இதழ்
தொடர்ச்சி)

செய்கிறார்கள்.

தடிமன், காய்ச்

சல், சாதாரண

வயிற்றோட்டம்

போன்ற அறி

குறிகளைக்

கூறி யதும்

மருந்து கொடுக்கிறார்கள். கேள்வியோ, பரி சோதனையோ, மருந்து அறிவோ இன்றி நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்து தேவைப்படாத நோய்களுக்குக் கூட அவற்றை கண்டபடி

கொடுக்கிறார்கள். இதனால் பல வீரிய மருந்துகள் நுண்ணங்கிகளுக்கு எதிரான தமது செயற்திறனை இழுந்து விட்டன.

என் வைத்தியம் செய்கிறார்கள்? மருந்துச் சிட்டைக்கு மருந்து கொடுக்கும் போது குளிசைக்கான பண்ததை மாத்திரம் வாங்கலாம். கூட வாங்கினால் தமது நோயாளர்கள் மற்றக் கடைகளில்



ஏனோயர்கள் + எந்தோலானர்கள் = ?

விசாரித்தறிந்து
இவரது கொள்ளை
விலையை அறிந்து
தமது வாடிக்கைக்
கடையை மாற்றி விடு
வார்கள் என்ற பயம்.

ஆனால் நாரிக்குத்து,
காய்ச்சல், இருமல் என்று
ஏதாவது ஒரு நோய்க்கு
மருந்து கேட்கும் மக்
களை அவர்களது அறி

யாமையைப் பயன்படுத்தி இரண்டு, மூன்று
வெவ்வேறு ரக மாத்திராகளைக் கொடுத்து
அதிக பண்ததை அறவிட்டு விடுவார்கள்.

கொள்ளையர்கள்! பகர் கொள்ளையர்கள்!!

போரினாலும் குண்டு வீச்சினாலும் உணவு
மருந்துத் தட்டுப்பாட்டினாலும் வாடிக் கிடக்
கும் மக்களை உழைப்பின்றி வாடும் மக்
களை எந்தவிதச் சமுதாயப் பொறுப்பும் இன்
நிக் கண் மூடிக் கொள்ளை அடிக்கிறார்கள்
இந்த மருந்துக் கடைக்காரர்கள்.

இரண்டு, மூன்று வருடங்களுக்கு முன்
சோற்றுக்கு லாட்டரி அடித்த இவர்களில்
பலர் இன்று தங்கச் சங்கிலிகளுடன் மோட்டார்
சைக்கிள்களில் பவனி வருவதை நீங்கள்
நிச்சயம் கண்டிருப்பீர்கள். சிலர் இரண்டு
மூன்று லொறிகள் கூட அதற்கிடையில்
வாங்கி விட்டார்கள். சீமெந்து இல்லை. இருந்தால் பல
மாடிவீடுகளைக் கூடக் கட்டியிருப்பார்கள் பாவிகள். வெறும் கொள்ளையர்கள் மாத்திரமல்ல, கொலைகளுக்கும் கூட! மிக ஆபத்தான மனநோய் மருந்துகளை எந்த விதக் கேள்வியும் இன்றி விற்பனை செய்கிறார்கள். எத்தனை தற்கொலைகளுக்கும் இழப்புகளுக்கும் இவர்கள் காரணமாயிருந்தார்களோ? யார் அறிவார்?

விற்பனை காலம் முடிந்து விட்ட (Expiry Date) பல மருந்துகளை சந்தடியின்றி விற்று விடுவார்கள். நோயாளிகளுக்கு ஏற்படப் போகும் பக்கவிளைவுகளையும் ஆபத்துக் களையும் பற்றி இவர்களுக்கு அக்கறையே கிடையாது. பணப்பெட்டி



நிரம்பினால்
போதும்! மிக
ஆபத்தான மருந்து
கள் என உலக நாடு
களால் தடைசெய்யப்
பட்ட பல மருந்து
களை (தாராணம் :-
பியூடாசொலிடன்,
கியூமாரிட்) இவர்களிடம் தாராணமாக வாங்கலாம்.

**கியூமாரிட் மருந்து பற்றி ஒரு வார்த்தை
கரு அழிப்பு மாத்திரை**

அப்படி நினைத்துத் தான் வாங்குகிறார்கள், விற்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் கரு அழிப்பு மருந்து கூட அல்ல. பரிசோதனை மருந்து. முன் எப்பொழுதோ பாவிக்கப்பட்ட ஆனால் நீண்ட நெடுங்காலமாகத் தடைசெய்யப்பட்ட மருந்து. ஏனெனில், கருவற்றி ருக்கும் போது அதனை உபயோகித்தால் கூன், குருடு, செவிடு, மனவளர்ச்சியின்மை போன்ற குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறக்கலாம். அவ்வாறானால் அக்குடும்பத் திற்கு எவ்வளவு க்குமை வேதனை!

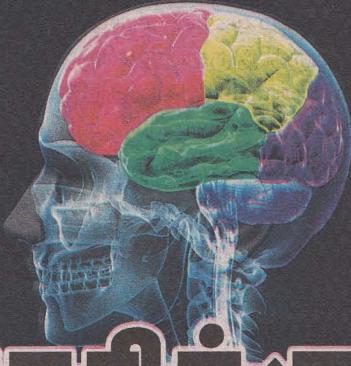
ஆனால் மருந்துக் கடைகளில் இது சர்வசாதாரணமாக விற்பனையாகின்றது. கேட்ட வுடன் மறுகேள்வியின்றி விற்பனையாகின்றது. மலரப்போகும் சுதந்திர தேசத்தில் அங்க வீனர்களையும் மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களையும் உருவாக்கி குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் நாட்டிற்கும் க்குமையை ஏற்றப் போவதுதான் இவர்களது நோக்கமா?

**இன்னமும் எத்தனை தில்லுமுல்லுகள்
புரோக்கன் பெனிசில் ஊசி மருந்து 5 - 6
மாதங்களுக்கு முன் ICRC உதவியுடன் கப்பலில் கொண்டு வந்து விநியோகிக்கப்பட்டப் போது அதன் விலை குப்பிக்கு ஏழு ரூபா மட்டுமே. இது பல்லாயிரக்கணக்கில் வைத்தியர்களுக்கு தேவைப்படும்.**

(மிகுதி அடுத்த வாரம்)

வினா: பாரிசுவாதம் என்றால் என்ன?

விடை: மூளையில் ஏற்படும் திடீர் நோய் தாக்கத்தினால், ஒருவர் அசையும் சக்தியினை யும், தெளிவாக பேசும் இயல்பினையும் இழக்கும் போது அது பாரிசுவாதம் எனப்படும். இதனை சற்று விரிவாக பார்த்தோமானால், பாரிசுவாதம் மூளையை பாதிக்கும் ஒரு நோய் ஆகும். மூளைக்குரிய குருதி ஓட்டத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும் போது, குருதி ஓட்டம் பாதிக்



மூளையை பாதிக்கும் பாரிசுவாதம்

கப்பட்ட மூளையின் பகுதி தற்காலிகமாக அல்லது நிரந்தரமாக பாதிப்பு ஏற்பட லாம்.

உடலின் ஒரு பகுதி தற்காலிகமாக அல்லது தெளிவாக அல்லது முடியாமை அல்லது முற்றாக பேசும் பாரிசுவாதம் பாரிசுவாதத்தின்



Dr. கே.எல்.நக்பர்

பொதுவான இரு விளைவுகளாக இருப்பினும் இது வேறு அறிகுறிகளுடன் வெளிக்காட்டலாம். ஆனால் அறிகுறிகள் எவ்வாறு இருந்தாலும், பாரிசுவாதம் அல்லது முடியாத நோயாகும்.

வினா: குருதி விநியோகத்தில் ஏற்படும் எவ்வித பிரச்சினைகள் பாரிசுவாதத்திற்கு காரணமாக உள்ளன?

விடை: உடலின் ஏனைய பகுதிகளைப் போல



முளைக்கும் உரிய குருதி விநியோகம் உள்ளது. குருதி இருதயத்திலிருந்து நாடிகளினுடோகவும் மீண்டும் இதயத்திற்கு நாளாத் தொகுதி யினுடோகவும் பாய்கிறது. பாரிசுவாதத்தை கருதும் போது நாடித் தொகுதி முக்கியமானதாகும்.

நாடித் தொகுதியினுள் பலவித பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். குருதி உறைவதனால் நாடிகளில் அடைப்பு ஏற்படலாம். இரத்த ஓட்டம் தடைப்படலாம் அல்லது நாடி வெடிக்கலாம்.

நாடிகளில் ஏற்படும் அடைப்பு பாரிசுவாதத் திற்கான பொதுவான காரணமாகும். சுமாராக பத்தில் எட்டு பேரூக்கு இதுவே காரணமாகும்.

நாடி வெடிப்பு மிக ஆபத்தானது. ஆனால் இது ஏற்பட சந்தர்ப்பங்கள் குறைவு.

வினா: நாடியில் குருதிப் பாய்ச்சல் தடைப்படும் போது என்ன நடைபெறும்?

விடை: குருதி ப்பாய்ச்சல் தடைப்பட்ட இடத்திற்கு அப்பால் குருதி யோட்டம் துண்டிக்கப்படும். இதனால் இந்த நாடியினால் குருதி வழங்கப்பட்ட மூளையின் பகுதிக்கு திடீரென குருதி விநியோகம் குறைந்து விடும். மருத்துவ பத்தினால் இந்நிலைமை ‘இஸ்கீமியா’ எனப்படும்.

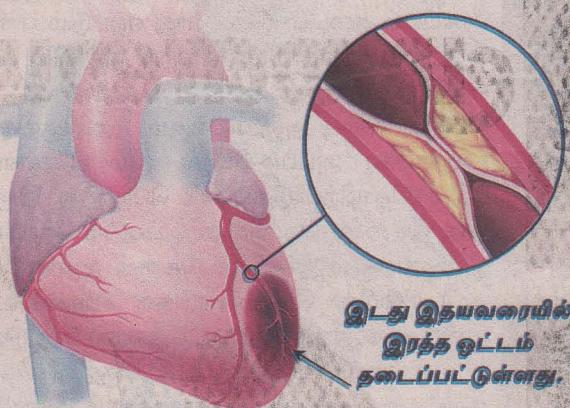
அந்த நாள் உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கிறதா? திருத்த வேலைகளுக்காக உங்கள் பிரதேசத்திற்கான நீர் விநியோகம் தடைப்பட்டிருந்த போது, மற்றும் உங்களுக்கும் உங்கள் அயலவார்களுக்கும் இதனால் திடீரென நீர் தடுப்பாடு ஏற்பட்டிருந்தது உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அசௌகளியங்கள், நீங்கள் அனுபவித்த பிரச்சினைகளும் நினைவிருக்கும்?

இதே ஒத்த நிலைதான் மூளையிலும் ஏற்படுகிறது. இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்ட கணமே மூளையில் தொழிற்படும் பகுதி சீர்க்கலைந்து போகிறது. உடலின் எல்லா உறுப்புகளும் அதன் உரிய தொழிற்பாட்டிற்கு சீரான குருதி

விநியோகம் தேவைப்படுகிறது.

குறிப்பாக மூளை இழையங்களுக்கு மற்றைய இழையங்களிலும் பார்க்க குருதி விநியோகம் மிகவும் இன்றியமையாதது. காரணம், மூளையினுடைய கட்டமைப்பும் தொழிற்படும் மிகவும் சிக்கலாயிருப்பதும் விருத்தியடைந்திருப்பதும் ஆகும்.

இதனால் தான் நாடியில் ஒரு இடத்தில்



அடைப்பு ஏற்படும் போது அதற்கு அப்பால் உள்ள பகுதிக்கு குருதி விநியோகம் தடைப்படுவதால் அப்பகுதியின் தொழிற்பாடு ஆரம்பத்தில் சீர்க்கலைந்து பின் இக்குருதி ஓட்டம் தொடர்ந்து தடைப்படுமானால் மூளையின் தொழிற்பாடு நிரந்தரமாக செயலிழந்து விடும்.

வினா: குருதி கலன் வெடிக்கும் போது என்ன நடைபெறும்?

விடை: உங்கள் பிரதேசத்தில் நீர்க் குழாய் வெடித்து நீர் வேகமாக பாய்வதை நினைவுக்கூருங்கள். இதனால் அப்பிரதேசத்திலுள்ள வீடுகளில் நீர் தட்டுப்பாடு ஏற்படும். இத்துடன் நீர் பாயும் போது சுற்றுப் பற குழல் பழுதடையும். நீர் எல்லாத் திசைகளிலும் பரவி சுற்றுப் பறத்தை அசுத்தப்படுத்தும். நிலம் சதுப்பாகவும் சேராகவும் காணப்படும்.

இவ்வாறான ஒரு நிலையே மூளையிலும் ஏற்படும். குருதி தேங்கி, கசிந்து, உறைந்து குருதி கட்டி உருவாகும். மருத்துவ மொழியில் இது ‘ஹீமர்டோமா’ (Haematoma) எனப்படும். குருதி கசிதல் தொடருமாயின், இக் குருதிக்கட்டி படிப்படியாக பெரிதாகும். குருதிக்கட்டி யினால் ஏற்படும் விளைவுகள் குருதி ஓட்டம்

தடைப்படுவதால் ஏற்படும் விளைவுகளை விட பாரதாரமானது. இதனால் தான் குருதி கலன் வெடிப்பது, குருதி ஓட்டம் தடைப்படுவதை விட ஆபத்தானது என முதலில் கூறினோம்.

வினா: இவ்விரண்டில் ஏதாவது ஒன்று நடைபெறுமாயின் நோயாளி எவ்வாறு அனுபவிப்பார்?

விடை: குருதி உறைந்து நாடி அடைக்கப் படுவதால், மூளையின் ஒரு பகுதிக்கு குருதி யோட்டம் தடைப்படும் போது ஏற்படும் பாரிச வாதம் (Ischaemic Stroke) பற்றி முதலில் கவனிப்போம்.

நோயாளி அனுபவிக்கும் அறிகுறிகள் மூளையின் அப்பகுதியால் மேற்கொள்ளப் படும் தொழிற்பாடுகளைப் பொறுத்து இருக்கும். இதனால் வெளிக்காட்டப்படும் நோயின் அறிகுறிகளும் லிலட்சனங்களும் மூளையின் அப்பகுதியின் தொழிற்பாடுகள் சீருடைவதை நால் அல்லது நிறுத்தப்படுவதனால் ஏற்படும்.

உதாரணம், பாதிக்கப்பட்ட பகுதி பேச்சுடனும் உடலின் வலது பக்கத்திலும் தொழிற்பாடுகளுடனும் தொடர்புடையது எனக் கொள்வோம். அப்போது பேசுவதற்கு கடினமாக இருத்தல் (Dysphasia) அல்லது பேசமுடியாமை (Aphasia), உடலின் வலது பக்கம் சோர்வடைந்து முற்றாக செயலிழந்து காணப்படல் ஆகிய அறிகுறிகள் காணப்படும். இது பாரிச வாதம் வழமையாக வெளிப்படும் தன்மையாகும். உடலின் சரிபாதி செயலிழத்தல் மருத்துவ பதத்தில் பக்கவாதம் எனப்படும்.

பக்கவாதம் தவிர வேறு பல அறிகுறிகளுடன் இது வெளிப்படுத்தப்படும். ஆனால் இவற்றை விளங்கிக் கொள்வதற்கு மூளை தொழிற்படும் ஒழுங்கமைப்பையும் மூளையின் குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதியையும் பற்றிய அறிவு வேண்டும்.

வினா: Infarction / இறப்பு, மூளையில் இறப்பு என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். இது ஒரு வகை பாரிசவாதமா?

விடை: இழையங்களுக்கு குருதி ஓட்டம் தடைப்படும் போது ஏற்படும் இறப்பே, Infarction எனப்படும். குறுகிய நேரத்திற்குள் குருதி ஓட்டம் பழைய நிலைக்கு திரும்பாவிட்டால், இழையங்களில் நிரந்தரமான பாதிப்பு ஏற்பட்டு இழையங்கள் இறந்துவிடும். இவ்வகையான பாதிப்பு மூளையில் மட்டுமன்றி ஏனைய

உறுப்புகளிலும் நடைபெறுகிறது. இருதயத்தில் இவ்வாறு நடைபெறுவதை கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். இதனை மாரடைப்பு என அழைப்பார்கள். இதயத்தசைக்கு குருதியைக் கொண்டு செல்லும் முடியுருநாடி (Coronary artery) அடைக்கப்படுவதனால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. (முடியுருநாடிகளில் குருதி உறைதல் அல்லது துரொம்பஸ் இனால் ஏற்படும் அடைப்பு முடியுரு உறைதல் எனப்படும்). உடலின் எந்த உறுப்பிலும் உதாரணமாக சிறுநீர்கம், குடல், நூரையிரல் குருதி ஓட்டம் தடைப்படுவதனால் மேற்கூறியவாறு infarction ஏற்படும்.

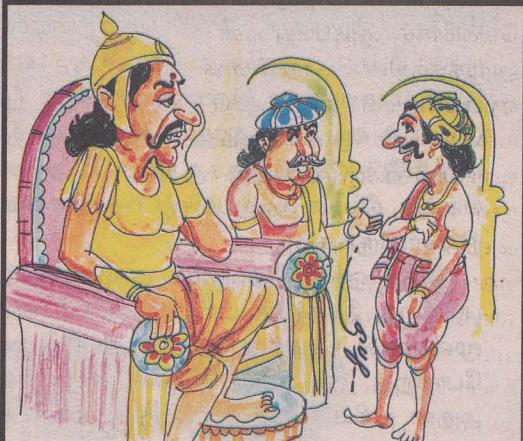
வினா: வைத்தியர்கள் CVA அல்லது CVD என்ற சுருக்கங்களை அடிக்கடி பயன்படுத்துவதை கேள்விப்பட்டுள்ளோம். இவை எதனைக் குறிக்கின்றன?

விடை: CVA என்பது மூளைக்குருதிக்கலன் விபத்து (Cerebro Vascular Accident) ஜகுறிக்கும். Vascular என்பது குருதிக்கலன் களையும் Accident என்பது விபத்தையும் குறிக்கும். அதனால் CVA என்பது மூளையில் குருதிக்கலன்களில் ஏற்படும் திடீர் விபத்தாகும்.

CVD என்பது Cerebro Vascular disease. அதாவது மூளையின் குருதிக் கலன்களில் ஏற்படும் நோய். இது மூளையில் உள்ள குருதிக்கலன்களில் ஏற்படும் பல்வேறுபட்ட நோய் களை குறிக்கும். பாரிசவாதமும் ஒரு வகையான CVD ஆகும்.

தொடரும்.....

“அரசர் ஏன் கவலையா இருக்கிறாராம்?”
“ராணி அவரை சிரித்த முகத்துடன் போருக்கு அனுப்பி வைக்கிறாராம்!”



நம் உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களுக்கு உடல் மாத்திரமால்ல உள்ளமும் பெரும் காரணியாக அமைகின்றது. நோய்களுக்கு உள்ளீடியான பாதிப்புக்களை ஏற்பட்டுத்துவதில் மன அழுத்தம் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. இதற்குக் காரணம் நம் உடலின் படைப்புத் தத்துவம்தான்.

அளவான வேலை

நமது உடலின் உறுப்புக்கள் சாதாரணமாக அளவாக வேலை செய்து வந்தால் நீண்ட நாட்டு

ஆபத்து ஏற்படலாம். அதனாலும் இதயம் வேகமாக துடிக்கலாம். ஆனால் எப்போதும் எதற்கெடுத்தாலும் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு இதயம் வேகமாக துடித்துக் கொண்டே இருந்தால் இதயத் தசைகளின் சுருங்கி விரியும் தன்மை விரைவில் குறைந்து விடும். எனவே இதயத்தின் செயற்பாடு விரைவிலேயே பாதிக்கப்படும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

அன்றாடம் நமது உடல் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கொண்டிருந்தால் நமக்கு ஏற்படப்படும்.

மன தீழுத்தத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

களுக்கு இயல்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். அதற்கு மாறாக அடிக்கடி அளவுக்கு அதிகமாக வேலை செய்து கொண்டிருந்தால் விரைவிலேயே அந்த உறுப்புகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது.

இதயச் செயற்பாடு

உதாரணமாக இதயம் வேகமாகத் துடிப்பது மன அழுத்தத்தின் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய ஒர் உடலியல் மாற்றம் ஆகும். நம் வாழ்வில் என்றாவது ஒரு நாள் எதாவது ஒரு பிரச்சினையின் காரணமாக மன அழுத்தம் ஏற்படலாம். அதனால் இதயம் வேகமாகத் துடிக்கலாம். அவ்வப்போது

போவது இரத்தக் கொதிப்புத்தான். ஆழ் மனதில் உள்ள மன அழுத்தத்தின் காரணமாக என் என்றே தெரியாமல் எப்போதும் உங்கள் உடல் கோடையிலும் குளிர் காலத்திலும் வியாததுக்கொண்டிருந்தால் நீங்கள் மன அழுத்தம் எனும் சூராவளியில் சிக்கி விட்டால் கள் என்பது உண்மை.

தொடர்ந்து மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டிருக்கும் ஒருவரின் உடலில் அதீத உடல் செயற்பாடுகள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கும். எனவே விரைவாகவே செலாற்றிக் கொண்டிருக்கும் உறுப்புகள் அனைத்தும், விரைவாகவே தங்களின் செயற்பாடுகளை முடித்துக் கொள்ளும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன.

- ஜெயா

இந்த உலகில் வர்மும் ஒவ்வொரு மனிதனும் விரும்புவது தரமான நல்ல தொரு வாழ்க்கை வாழ்த்தான். தான் வாழ்கின்ற வாழ்க்கையைப் பார்த்து சமுதாயத்தில் மற்றவர்கள் தன்னை நல் வென் என்று சொல்லவும் அதே போல் தன்னுடைய வாழ்க்கை பிறருக்கு முன் னுதர்ரணமாக இருக்க வேண்டும். அதன்படி நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்கின்றோமா என்று யோசித்துப் பார்த்தால் நிறையீப் பேருக்கு கிடைக்கக் கூடிய பதில் இல்லை என்பது தான். எனவே இந்தப் பகுதியில் நம்முடைய வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

முதலில் ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்விலும் ஒரு குறிக்கோள் என்பது



Dr. நி. தாவனேசுவரன்
BSMS (Hon) (SL)

Ad. Dip in
Counselling
Psychology(UK)
MO, DAH,
Mannar.

அவசியம்: குறிக்கோள் இல்லாத வாழ்க்கையை கடிவாளம் இல்லாத குதிரைக்கு ஒப்பிடலாம். கடிவாளம் இல்லாத குதிரை நேர பாதையில் செல்லாமல் தன் இஷ்டத்திற்கு செல்லும். அதேபோல் குறிக்கோள் இல்லாத மனிதனின் வாழ்க்கை இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் இல்லாமல் எப்படி வேண்டுமானாலும் வாழலாம் என்ற எண்ணத்துடன் வாழ்ந்து கடைசியில் அது தர மில்லாத ஒரு மோசமான வாழ்க்கையாக அமையும்.

எனவே முதலில் நமது வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும் என்றால் குறிக்கோள் என்பது நம்முடைய

முயற்சி... முயற்சி; விடர் முயற்சி...!



சக்திக்கும் திறமைக்கும் உட்பட்டதாக இருக்கலாம். உதாரணத்திற்கு இன்னும் இரண்டு வருத்தத்திற்குள் எனது கடன்களை எல்லாம் அடைக்க வேண்டும் என்றோ அல்லது என்மகளுக்கும் திருமணம் முடிக்க வேண்டும் என்றோ இப்படி எந்தவிதமான குறிக்கோளை வேண்டுமானாலும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

அடுத்து அக்குறிக்கோளை அடைய தேவையான விடா முயற்சி, விடா முயற்சி என்பது நமது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நாளும் நாம் எடுக்கக்கூடிய முயற்சிகள் தான். விடாமுயற்சி உதாரணத்திற்கு இருக்கும் கடன்களை எல்லாம் இரண்டு வருடத்திற்குள் அடைக்க வேண்டும் என்பது என்னுடைய குறிக்கோள். அதற்காக நாம் தினம் கடினமாக உழைத்து அநாவசிய செலவுகளை குறைத்து கொண்டு தினமும் சேமிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது போன்ற செயல்களை தொடர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் செய்வதன் மூலம் நாம் நினைத்தபடி இரண்டு வருட காலத்திற்குள் நமது கடன்களை எல்லாம் கண்டிப்பாக அடைத்து விட முடியும்.

அதேபோல் நமக்கு இருக்கும் சர்க்கரை நோயை எப்பொழுதும் அளவோடு பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நம்முடைய குறிக்கோளாக அமைத்தால் அதற்காக தொடர்ந்து மருத்துவர் சொல்லும் மாத்திரைகள், உணவு வகைகள், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை தொடர்ந்து விடாமுயற்சியுடன் செய்து வந்தால் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் நாம் நினைத்த குறிக்கோளை அடைந்து விட முடியும்.

மேலும் மூன்றாவதாக குறிக்கோளை அடைய விடா முயற்சியுடன் தன்மைபிக்கை யும் இருந்தால் தான் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள முடியும் என்பதும் உண்மை. என்னால் யானைக்கு பலம் தும்பிக்கையில் இருப்பது போல் மனிதனின் பலம் நம்பிக்கையில் உள்ளது. நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையில் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகளை கண்டு துவண்டு விடாமல் விடா முயற்சியுடனும் தன்மைபிக்கையுடனும் செயல்பட்டால் கண்டிப்பாக நமது தோல்விகளை கூட வெற்றிகளாக அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

உதாரணத்திற்கு அய்யோ எனக்கு சர்க்கரை

நோய் வந்து விட்டதே என்னுடன் இது கடைசி வரை இருக்கக் கூடிய நோய் என்று நினைத்து மனம் சோர்ந்து ஒயாமல் நோயின் தன்மை அதி கரிக்காமல் தன்மைபிக்கையை இழந்து மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகி விட்டால் கண்டிப்பாக நம்மால் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள முடியாது. எனவே தன்மைபிக்கை என்பது என்னால் முடியும் என்ற எண்ணம் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அவனது வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற தேவையான எண்ணங்கள் ஆகும்.

இதைத் தவிர வாழ்க்கையின் தரத்தை முன் னேற்றிக் கொள்ள தேவையான மிக முக்கிய மான விசயம் வாய்ப்புக்களை சரியான விதத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்ளுதல். வாழ்க்கையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை அமைந்திருக்கும் குறிக்கோளை அடைவதற்கு இந்தப் பரந்த உலகில் நிறைய வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றது. ஆனால் கிடைக்கின்ற வாய்ப்புக்களை எல்லாம் நாம் சரியான விதத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றோமா என்று பார்த்தால் நிறைய முறை இல்லை என்று தான் தோன்றுகிறது.

இவை எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கிய மான விஷயம் கடவுளின் அருள், கீதையில் வரும் ஒரு வாசகத்தைப் போல் கடமையைச் செய் பலனை எதிர்பார்க்காதே என்பது போல் நாம் நமது குறிக்கோளை அடைய விடா முயற்சி, தன்மைபிக்கை மற்றும் வாய்ப்புக்களை பயன்படுத்திக் கொண்டு ஒவ்வொரு நாளும் அதற்காக முயற்சி செய்யும் பொழுது கண்டிப்பாக அதற்கு ரிய பலனை கடவுள் நமக்கு தருவார்.

எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையின் தரத்தை முன்னேற்றிக் கொள்ள தம்முடைய திறமைக்கு உட்பட்ட குறிக்கோள்களை அமைத்துக் கொள்வதும் அதை அடைய விடா முயற்சி, தன்மைபிக்கை கிடைக்கின்ற வாய்ப்புக்களை சரியான முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளுதல் மேலும் கடவுள் மீது முழுமையான நம்பிக்கை இவை அனைத்தும் செய்வதன் மூலம் கண்டிப்பாக நம்முடைய வாழ்க்கை தரத்தை முன்னேற்றிக் கொள்ள முடியும்.

வளர்வதன் வருப்புவாழும்!

பெண்ணே....!

சின்ன வயதில் உள்கிளனம்மா
பெண்ணம்பொயி நோய்கள்?
மூட்டு வலியினச் சூனங்குகிறாய்
முகுவுவலியினச் சிறுங்குகிறாய்
ஒல்லியாயிருந்த உன்னுடம்பு
உப்பிப் பெருந்து விட்டதென
ஓப்பாரி வைக்கிறாய்
நாற்பது வயதிற்குள் பிள்ட் பிரஸர்,
நிரிழிவுகூட நெருங்கி விட்டதாய்
நீயமுது புலம்புகிறாய்!
சின்ன வயதுத் தோற்றுத்தை மீறி
கண்களுக்கு கண்ணாடி வேறு!
எண்பது வயதான உன் அம்மா
கண்ணாடியின்றி கதைகள் படிப்பதும்
எந்த நோய்களுமின்றி இயல்பாயிருப்பதும்
எப்படியின்று புரியவில்லையின
ஏக்கப் பெருஞ்சு விடுகின்றாய்
எப்படி உன்தாய் வாழ்ந்தாள்
எவ்வாறிறல்லாம் வேலை செய்தாள்?
அவைகளை நினைத்துப்பயர்... புரியும்!
அம்மியில் அரைத்தாள் அசைந்தசைந்து
ஆடடைகள் தோய்த்தாள் கச்கிப் பிழிந்து
ஆட்டுக் கல்லில் அழகாய் உழந்தரைத்தாள்
அரிசிமா இடுத்தெடுத்தாள் உரலில்டடு!
தீருகைக் கல்லில் அவள் தீர்த்தெடுத்த
தினையும் குருக்கனும் கொஞ்சமா பெண்ணே?
கிணற்றில் குளித்தாள் துலாப்பிடித்து
வியர்க்க விறுவிறுக்க அவள்
விறகு கொஞ்சனாள் குளிந்து நிமிந்து
நடந்தகால் சீதேவியியன்பாள்
நடந்து செல்வாள் பல இடங்கள்!
இவை மட்டுமா இன்னும் கேள்!
அவள் உண்டவெதில்லாம்
உள்ளுந்த தானியங்கள்!
சுத்தமாய் விளைந்த கீரை வகை
மருந்தந்தக்கா மரக்கறிகள்!

முற்றிப் பழுத்த பழவகைகள்!

புத்தம்புது மீனிறைச்சி
புதிதாய்க் கறந்த பகும்பால்
அவற்றையில்லாம் சமைத்துண்டாள்;
அமிலம் தாக்காத மன்சட்டிகளில்!
ஆனால் நீயண்ணும் உணவுகளோ
அதற்கெல்லாம் எதிர்மாறு!
அம்மியும் ஆட்டுக்கல்லும்
அவசியமேயில்லை உனக்கு!
அரைக்கும் மின் சாதனங்கள்
அனைத்துமுன்னுடு உன்னிடத்தில்!
அதுவுமின்றி அரைத்த மாவகைகள்
அழகாய்ப் பொதி செய்து கடைகளில்!
கிணற்றில் குளிக்க அவசியமேன் உனக்கு?
குளியலறை 'க்சிதமாய் வீட்டோடு'!
கீகிரமாய்ச் சலவை செய்ய
சலவைக்கேர் இயந்திரம் கைவசமாய்!
விறுகேன் கொத்தவேண்டும் நீ?
விலை கூடவென்றாலும்
வீட்டிலிருக்கிறது 'காஸ் அடுப்பு'
மன்சட்டிகளில் சமையல் செய்தால்
மதிப்பார்களோ மற்றோருன்னை?
நடந்துபோகும் பெண்ணா நீ?
நிறுத்தி வைத்திருக்கிறாய் நீலநிற ஸ்கூட்டு?
கராம் தொலைவு செல்ல சொருக்கார்
குணிந்தெடுத்த லைசென்ஸ் கையோடு!
பெண்ணே!

எல்லாமே சொருசாய் வாழ
எமக்குக் கிடைத்த வளங்கள் தான்
வளங்களை அனுபவித்து நீ
வாங்காதே நோய்களை!
சொருசாக வாழ்வதாயின்னீ,
சுக்ததைக் கெடுக்காதே.
வளங்களை வரங்களாக்கு!
வாழ்வை நோயின்றி வாழந்து காட்டு!!

- திருக்கோவில்

யோகா யோகேந்திரன்

பெப்ரவரி-2013

KNS

Kotagala Nursing School

KNS

கொட்டகலை தாதியர் பாடசாலை

2013ஆம் ஆண்டின் 7ஆம் குழுவிற்கான விண்ணப்பம் கோரல்

⇒ சாதாரண தர பெறுபேறுகள் பார்த்துவிட்டார்களா? உயர்தரம் செய்யும் எண்ணமும், வசதியும் உங்களுக்கு இல்லையா? கவலைப்படாத்ரர்கள். கல்வியைத் தொடர வசதி வாய்ப்புக்கள் அற்ற திறமையும், ஆரோக்கியமும் உள்ள உங்களை ஒரு தாதியாக்குவதற்காக நாங்கள் காத்திருக்கின்றோம்.

⇒ சாதாரண தரம், உயர்தரம் முடித்தும் சிறந்த தொழில்வாய்ப்பினை பெற்றுக்கொள்ள முடியாத நிலைமையை மாற்றி உங்களுக்கு சாதாரண தர சித்தியடன், ஒரு வருடம் பயிற்சியெத்து நிச்சயமாக நிரந்தர தொழில்வாய்ப்பை வழங்கும் எமது நிறுவனத்தில் பயிற்சிபெற்று சிறந்த தாதியாக உங்கள் வாழ்வையும், தமிழ் சமூகத்தையும் வெற்றி பெறச் செய்ய உங்களை அன்போரு அழைக்கின்றோம்.

இந்து க.வீரா. த சா / குரம் முடித்த சகல இலங்கை (குமிழ், முஸ்லிம்) யூவதிகளும், திருமணமானவர்களும் விண்ணப்ரிக்கலாம்.

வயதெல்லை: 17-30,

உயரம் 4'10" அங்குலம்,

கல்வித்தகைமை : க.பொ.த (சாதாரண தரம் மற்றும் உயர்தரம்)

⇒ சாதாரண தாத்தில் கணிதம், ஆங்கிலம், விஞ்ஞானம் சித்திபெறாதவர் களுக்கு இலவசமான வகுப்புக்கள் நடைபெற்று மீண்டும் பரீட்சைக்கு அனுமதித்தல்.

⇒ தூரப்பிரதேச மாணவிகளுக்கு இலவசமாக தங்குமிட வசதி வழங்கப்படும்.

⇒ ஒரு வருட ஆங்கில டிப்ளோமா பூரண பயிற்சியும், சிறந்த சான்றிதழும் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

நீங்கள் பயிற்சியைத் தொடர விரும்பினால் உங்கள் விண்ணப்பத்தை (BIO-DATA) உடனடியாக எமக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

மேலதிக அனைத்து தொடர்புகளுக்கும்

The Director,

KOTAGALA NURSING SCHOOL

No:- 25, Wootan Town,Kotagala.



யාර්ලෘ
Yarl Mann

යාන්
Connect with Jaffna

வளமான

மண்ணும்

செழிப்பான

பාද්‍ර්‍යம்...



www.yarlmann.lk

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) விமிட்டெட்டாராஸ் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2013 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.