

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

October 2012

Registered at the Department of Post and Telegraphs, Chennai under No. QD/119/News/2012

மூட்டுவாதம்

உள்ளும் புறமும்

Dr. யு.டி.எஸ். செவ்வந்தி

பிரயாணத்தின்போது

வாந்தி

Dr. மணிந்த ஹேமப்பிரியா

மாதவியாய்

சந்தேகங்கள்

Dr. எம்.ஏ.ஹைஸ்

மாதுளை

- மூலிகை

வீர பக்திராசனம்

உயிர்சத்துக்கள்

Dr. ச.முருகானந்தன்

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



கேசரி வார வெளியீட்டின் புதுமையான இணைப்பிதழ் உங்கள் சகல தேவைக்கும் தொடர்பு : 7322736, 8 (மொஷின், ரொபின்)



இலங்கையில் முதன்முறையாக டாக்டர் நக்பரின் மிகநுட்பமான உயர்தர பாதுகாப்பான இந்தியன் நவீன ஆயுர்வேத வைத்தியம்



உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அங்கீகாரம் பெற்ற மருந்துகள் மூலம் பக்க விளைவுகள் அற்ற இயற்கை நிவாரணம்

எமது நிறுவனத்தினால் நடத்தப்படும் நடமாடும் வைத்திய முகாம்கள்

- ✓ 12.10.2012 - 26.10.2012 - No.40/1, Kaleel Place, Oxford Education Center, Kaluthara South.
- ✓ 13.10.2012 - 27.10.2012 - Fatima Church, Main Conference Hall, Deens Road, Maradana.
- ✓ 13.10.2012 - 27.10.2012 - Kandy Road, Health City Pharmacy, Tihariya.
- ✓ 18.10.2012 - Jumma Mosque Road, (Nazleena Hotel) Khatakaskiliya.

- ✓ 19.10.2012 - 9th Mile Post, Parakatheniya. Dr, Ajmal Hassan House, Kandy Road, Kurunegala.
- ✓ 20.10.2012 - 468, Colombo Rd, Pilimathalawa, Kandy.
- ✓ 21.10.2012 - TNS Traders, Nuwara Eliya Road, Hali - Ela.
- ✓ 21.10.2012 - 412/3, Ambarawa, Diyathalawa Rd, Kahakolla, Bandarawela.
- ✓ 22.10.2012 - Saw Mills Junction, Kaduruwela, Polonnaruwa.
- ✓ 22.10.2012 - Zain GS house, Wattawithana Road, Oddamawadei, Valaichenai.

அரசாங்க வைத்திய அதிகாரி மூலம் தீர்வினைப்பெற

- ✓ மூல வியாதி
- ✓ தோல் வியாதி
- ✓ அதிக உடல் நிறை
- ✓ மனநோய்கள்
- ✓ மூட்டுவாதம்
- ✓ முதுகு வலி
- ✓ கொலஸ்திரோல்
- ✓ நீரிழிவு
- ✓ ஒற்றைத் தலைவலி
- ✓ பிள்ளைப் பேறுளிமை
- ✓ சிறுநீர்ப்பை கல்
- ✓ சைரோயிட் பிரச்சினை
- ✓ சுவாச நோய்கள்
- ✓ உட்பட நீண்ட நாட்கள் தீர்க்கப்படாத நோய்களுக்கு

மேற்படி வைத்திய முகாம்களில் கலந்து கொண்டு வைத்தியம் பெற விரும்புவோர் தங்களது பதிவுகளை TYPE செய்து 0773170448 என்ற இலக்கத்திற்கு SMS அனுப்பவும்.

இம்மருத்துவ சேவை மூலம் சிறந்த பலனைப் பெற்றுக்கொள்ள உங்ககளையும் அழைக்கின்றோம்.

கிருமிய நோய், குழாய் அடைப்பு உள்ளவர்கள், மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கு என அனைவரும் பயன்பெறக்கூடிய மருத்துவ சேவைகள் வழங்கவிருப்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்

சிகிச்சைக்காகவும் ஆலோசனைக்காகவும் >>>> அட்டாளைச்சேனை அல்முனிரா பெண்கள் உயர் பாடசாலைக்கு அருகாமையிலும், நிறந்தவுரில் பெரிய பள்ளிவாசலுக்கு அருகாமையிலும்

டாக்டர். கே. எஸ். எம். நக்பர் 077 317 0448 nakfer@gmail.com

அரசாங்க வைத்திய அதிகாரி (ஆயுர்வேத சேவைகள்) Dr's Home & Addalaichenai Pharmacy - Beach Road, Addalaichenai (Near Al-Muneera Girls high School) SLAMC Rg, 11125

உயிர்ச்சத்துக்கள்



Dr. ச.முருகானந்தன்

-06-

-34-



மூட்டு வாதம் அல்லது மூட்டு வலி

Dr. எம்.பி. லால்குமார்

பூப்படைதல்
மாதவிடாய் சந்தைகங்கள்



Dr. எம்.ஏ.ஹைஸ்

-53-

தற்கொலை
ஓர் மருத்துவ பார்வை



-08-

ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்

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

நீங்கள்
அவர்களின்
ஹீரோக்கள்



-46-



மன அழுத்தம்

Dr. கே.எல்.நக்பர்

-14-



ரொபர்ட் பரனி (1879-1938)

ரொபர்ட் பரனி

-27-

பிரயானத்தின்போது
வாந்தி



Dr. மஹிந்த ஹேமப்பிரிய

-42-



வீர பத்திராசனம்

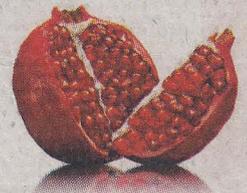
-17-



மீன் தொட்டி செய் து வினை

-24-

மாதுளை



-40-

வாசகர் கடிதம்...

ஒவ்வொரு மாதமும் பல அருமையான மருத்துவ விடயங்களை கொண்டு வரும் உங்கள் சஞ்சிகை மிகவும் சிறப்பாக உள்ளது. செல்லையா துரையப்பாவின் யோகாசனம் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றது. வீட்டிலிருந்துபடியே யோகாவை கற்றுக் கொள்ள ஒரு வாய்ப்பாகவும் அமைகின்றது. தவிர குறுக்கெழுத்துப்போட்டி அறிவுக்கு விருந்தாகவுள்ளது. அதற்கான பண்ப்பரிசிலும் கூட, போட்டியில் கலந்துகொள்வதற்கான எமது ஆர்வத்தை அதிகரிப்பதாகவே உள்ளது. உங்கள் சேவை தொடர வாழ்த்துக்கள்.

ஷிபானா, அக்கரைபத்தவன.

சுகவாழ்வு இதழ் ஆரோக்கிய சஞ்சிகையாக மாத்திரம் அல்லாது சுகல விடயங்களையும் உள்வாங்கியதாக வெளிவருவது பெரும் மகிழ்ச்சியைத் தருவதாக இருக்கிறது.

சுகல விடயங்களுமே ஆன்மீகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே உயங்கி வருகிறது. இந்த வகையில் ஆன்மீகமும் உள்வாங்கப்பட்டிருக்கிறது வெகு சிறப்பாகும். அடுத்து குறுக்கெழுத்து போட்டியும் வரவேற்க கூடியதே. மேலும் மேலும் வளர்ந்து உயர்வு பெற என் வாழ்த்துக்கள்.

- பொன். நிரோஜனா

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் இடம்பெறும் ஆக்கங்கள் மிகவும் பயனுள்ளவையாக அமைகின்றன. மருத்துவர்களின் ஆக்கங்கள் சிறந்த பயன் தருகின்றன. எதிர்வரும் நாட்களிலும் பல நல்ல, பயன்மிக்க ஆக்கங்களுடன் வெளிவர வாழ்த்துக்கள்.

- சுதா, திருக்கோவில்.

மதிப்பிற்குரிய சுகவாழ்வு ஆசிரியருக்கு,

தங்கள் சஞ்சிகையின் நெறநாள் வாசகன் நான். சிறப்பான பல மருத்துவ ஆக்கங்களை சுமந்து வருவதில் உனக்கு நிகர் நீயே தான். உன் மூலம் பல மூலகைகள், அவற்றின் நன்மை - தீமை என அனைத்தையும் அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாகவுள்ளது. உனது பழைய இதழ்களையும் பெற்றுக் கொள்ள மிக ஆவலாக உள்ளேன். அவற்றை எங்கே பெற்றுக் கொள்ளலாம்? டொக்டர் முருகானந்தன் அவர்களின் 'டொக்டரின் டயரி'யிலிருந்து' எனும் தொடர் மிகவும் நன்றாக உள்ளது. அதுபோலவே, மக்களுக்கு அவசியமான மருத்துவ தகவல்கள், மருத்துவ ஆக்கங்கள் என்பன மிகவும் பயன் தருபவையாக உள்ளன. தொடர்ந்து தரமான ஆக்கங்களுடன் வெளிவர வாழ்த்துக்கள்.

- ராஜினி, புசல்லாவை.

மெய்யென்று நம்பி மாயையைத் தரிசித்தல்

மனிதர்களுக்கு ஒரு கருத்தைப் புரிய வைக்கும் போதோ அல்லது ஒரு நியாயத்தை விளங்கப்படுத்தும் போதோ அது தமக்குப் புரியவில்லை என்றும் விளங்கவில்லையென்றும் பலரும் ஆணித்தரமாக மறுப்பதுடன் தமது கருத்தையே பலவந்தமாக பிறர் மீது திணிக்க முயல்வார்கள். இதனை நாம் வேறு விதத்தில் கூறும் போது நிஜமாகத் தூங்குபவனை எழுப்பலாம். ஆனால் தூங்குபவன் போல் நடப்பவனை எழுப்ப முடியாது என்போம். சில சமயம் அவன் கண்களை ஏதோ மறைக்கிறது என்போம்.

வேறு சிலர் கண்களுக்கு நிறக்கண்ணாடிகள் போட்டிருப்பவர்களுக்கு காட்சிகளும் அந்தந்த நிறத்தில்தான் தெரியும் என்றும் உண்மையை அறிந்து கொள்ள வேண்டுமாயின் கண்ணாடிகளைக் கழற்றி விட்டுப்பார்க்க வேண்டுமென்றும் கூறுவார்கள். ஒவ்வொரு சமயமும் இவ்விதம் உண்மைகளை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பவர்கள் தாம் ஏதாவது ஒரு தவறான நிலைப்பாட்டின் மீது இறுக்கமான நம்பிக்கை வைத்து போலியாக அதனை நம்புபவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் தம் முன்னால் ஒரு திரை காணப்படுகின்றது என்பதனை உணர்ந்தாலன்றி எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் ஒளியைப் பார்க்க மறுப்பவர்களாகவே இருப்பார்கள்.

இதனை பின்வரும் உதாரணத்தில் இருந்து தெளிவாக புரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒருமுறை மாலிந்த என்ற கலிங்கப்பேரரசன் தன் மக்கள் சபையை கௌரவித்து அலங்கரிக்க புகழ் பெற்ற துறவி நாகேசனை அழைத்து வருமாறு தன் சேவகனைப் பணித்தான். அவனும் நாகேசன் துறவிகளிடம் மன்னனின் செய்தியைக் கூறினான். “நல்லது” என்று கூறிய நாகேசன் துறவிகள் “நான் வருகிறேன். ஆனால் நாகேசன் என்று யாரும் இங்கில்லை அது வெறும் பெயர் மட்டும் தான்” என்று கூறினார். குழப்பமடைந்த அரண்மனை சேவகன் அதனை அப்படியே சென்று மன்னனிடம் தெரிவித்தான்.

மன்னனுக்கும் அது புதிராக இருந்தாலும் அவர் நாகேசனை வரவேற்க ஏற்பாடுகளை செய்தார். உரிய நேரத்தில் துறவி நாகேசன் மன்னன் அனுப்பி வைத்திருந்த குதிரைகள் பூட்டிய நான்கு சக்கரத் தேரில் வந்திறங்கினார். அவரை எதிர்கொண்ட மன்னன் “வாருங்கள் மகா துறவி நாகேசன் அவர்களே” என்று வரவேற்றான். அது கண்டு புன்னகைத்த துறவி “நன்று மன்னரே நன்று, உங்கள் அழைப்பிற்கு நன்றி ஆனால் நாகேசன் என்று யாரும் உலகில் இல்லை” என்றார். வியப்படைந்த மன்னன் “உங்கள் பதில் புதிராயிருக்கிறது துறவிகளே, நாகேசன் என்று யாரும் உலகில் இல்லை

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 05

இதழ் - 06

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

T.P: 011 - 7866890

011 - 7866891

Fax: 011 - 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

என்றார் நீங்கள் யார்? உங்களை எப்படி அழைப்பது” என்றான். மேலும் புன்னகைத்த துறவியார் தான் வந்திறங்கிய குதிரைகள் பூட்டிய தேரைக்காட்டி “இது என்ன?” என்று மன்னனிடம் கேட்டார். “தேர்” என்று மன்னன் பதில் கூறினான்.

“குதிரைகளை அதில் இருந்து விடுவியங்கள்” என்று துறவி கூற அப்படியே செய்யப்பட்டது. துறவி குதிரைகளைக்காட்டி “அவை தேராக்குமா?” என்று கேட்டார். மன்னன் “இல்லை” என்று பதில் வித்தான். பின் தேரில் குதிரை பூட்ட பயன்பட்ட கம்புகள், இருக்கை, விமானம், சட்டகங்கள் என ஒவ்வொன்றாகக் கழட்டப்பட்டன. கழட்டப்பட்ட ஒவ்வொரு பகுதியையும் பார்த்து “இது தேரா?” என்று துறவி கேட்க மன்னன் “இல்லை” என்று கூறினான்.

இறுதியில் ஒன்றும் மிஞ்சவில்லை. “தேர்” என்று சொல்ல அங்கு ஒன்றும் இருக்கவில்லை. துறவி மன்னனிடம் கேட்டார் “எங்கே உனது தேர்” அவர் கூறினார் “தேர்” என்று குறிப்பிட்டது வெறும் மாயை தான். பல பொருட்களின் கூட்டுத்தயாரிப்பு தேர் என்பது அதுவாகத் தேராகி விடாது. மன்னன் திகைத்தான். துறவி கூறியது எத்தனை பெரிய உண்மை.

நாம் அனைவருமே இப்படித்தான் இல்லாததற்கு பெயர் ஒன்று வைத்து மெய்யென்று நம்பி வெறும் மாயைகளை உண்மை என்று தரிசித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். உங்கள் சிந்தனைகளை ஒவ்வொரு பாகங்களாகப் பிரித்து இனங்கண்டு தூக்கிப் போடுங்கள், மிஞ்சுவது ஒன்றுமில்லை. உண்மைகளை தரிசிப்பதற்கு கடுமையான முயற்சிகளும் தேடல்களும் தேவை. நாம் நம்மைத்தேடி கண்டு கொள்ள வேண்டும்.

Dr. Sugavalvu

சுகவாழ்வு இவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் தீகதி வெளிவருகிறது

Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஒக்டோபர்-2012

05



விசேஷத்துவ

 மருத்துவ
 Dr. ச. முருகாநாதன்

கூர்ப்பகாலத்தில் தாய் உட்கொள்ளும் உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamins) போலிக் அமிலம் (Folic Acid) என்பன பிறக்கும் குழந்தைகளில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றன என்று அண்மைய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. தாய் மார் நாளாந்த உணவில் பெறுகின்ற இச்சத்துகளுக்கு மேலாக வைத்திய ஆலோசனையுடன் விற்றமின் வில்லைகளாகவோ ஊசி மருந்து மூலமாகவோ எடுத்தால் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை கணிசமானளவு குறைப்பதாக தெரியவந்துள்ளது. மூளை வளர்ச்சிக்கும் இவை உதவுகின்றன.

கருத்தரிக்க எதிர்பார்த்திருப்பவர்கள் கருத்தரிக்க முன்பிருந்தே போலிக் அமில வில்லைகளை தினமும் ஒன்று வீதம் உட்கொள்ளுதல்

நல்லது. கருத்தரித்த பின்னரும் முதல் மூன்று மாதங்கள் இதைத் தொடர வேண்டும். அத்துடன் வைத்திய ஆலோசனைபடி மல்பீரி விறற்றமின் வில்லைகளையும் பாவிக்க வேண்டும். இவ்வாறு பாவிக்கும் தாய்மார்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளில் புற்று நோய் குறிப்பாக Leukaemia என்கிற இரத்தப் புற்று நோய் ஏற்படும் சாத்தியம் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது. அத்துடன் மூளையில் ஏற்படுகின்ற கட்டிகள், புற்றுநோய்க் கட்டிகள் மற்றும் Neuroblastoma என்கிற கட்டி என்பனவும் ஏற்படும் சாத்தியம் குறைவடைகின்றது. குறிப்பாக, ஊசி மருந்துடாக கருத்தரித்தவுடன் உயிர்ச்சத்து ஊசி மருந்தை போடுவதன் மூலம் புற்றுநோய் வாய்ப்பு இன்னும் ஒரு படி குறைவடைகின்றது.

குழந்தைகளின் முண்ணாளில் (Spinal-cord) ஏற்படுகின்ற Spina Bifida கட்டி போலிக் அமிலத்தால் தடுக்கப்படுகின்றது. குழந்தைகளில் மிகவும் அதிகமாகக் காணப்படும் புற்றுநோய் இரத்தப் புற்று நோயாகும். Leukaemia இரத்தத்தில் வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகள் அளவுக்கு அதிகமாகவும் கட்டுக்கோப்பின்றியும் உருவாகும் இந்த வகை Leukaemia என்ற

புற்று நோயை குறைக்கும் உயிர்ச்சத்துக்கள்

இரத்தப் புற்றுநோய் உலகெங்கும் பல உயிர்களை காவு கொள்வதால் அதை வராமல் தடுக்கின்ற இலகுவான முறை உண்மையிலேயே



பெரிய வரப்பிரசாதமாகும்.

இரத்தப் புற்றுநோயை நேரகாலத் துடன் இனம்காணும் பட்சத்தில் இன்று அதை மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியும். அத்துடன் இதற்கும் மேலாக எலும்பு மொச்சையில் (Bone Marrow) ஸ்டெம் கலங்களை (Stem Cells) பதியவைத்து சிகிச்சையளிக்கும் நவீன முறையும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இது இன்னும் எமது நாட்டில் நடைமுறைக்கு வரவில்லை. ஒரு வரது இரத்த உற்பத்தி எலும்பு மொச்சையிலேயே இடம்பெறுவதை அறிவீர்கள். அதிலே ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களால் இரத்தப் புற்று நோயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து பூரண குணமாக்கிட இந்த நவீன சிகிச்சையால் முடிகிறது.

குழந்தைகளில் ஏற்படும் இரத்தப் புற்று நோய் மூளைக்கட்டி நியோரோ, பிளாஸ்ரோமா என்பவை தவிர, அபூர்வமாக ஏற்படும் புற்று நோய் வகைகளும் இனம் காணப்பட்டுள்ளன. ரெற்றினோ பிளாஸ்ரோமா (Retinoblastoma),

எலும்புக்கட்டி (Bone Tumours), லிம்போமா (Lymphoma), வில்ம்ஸ் கட்டி (Wilms Tumour) உட்பட இன்னும் சில வகைப் புற்று நோய்களும் ஏற்படலாம். இவை யாவற்றையும் குறைப்பதில் மல்ற்றி விற்றமின் கணிசமான அளவு வெற்றி கண்டுள்ளது.

வேறு எந்த நோயையும் விட புற்று நோய்கள் அதிக தொல்லை கொடுப்பதுடன் கணிசமான மரணங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. அதிலும் ஆசை ஆசையாகப் பெற்றெடுத்த குழந்தையை அற்ப வயதில் பறிகொடுப்பதை தாங்கிக்கொள்ள முடியுமா? எனவேதான் வருமுன் காப்பதும் நேர காலத்துடன் நோயை இனம் கண்டு சிகிச்சை பெறுவதும் சிறந்ததல்லவா?

எனவே கருத்தரிக்க எதிர் பார்த்திருப்பவர்களும் கருத்தரித்த பின் முதல் மும் மாதத்திலும் (First Trimester)

போலிக் அமில வில்லைகளையும் மல்ற்றி விற்றமின் வில்லைகளையும் பாவிக்க வேண்டும். எனினும், தேவைக்கு அதிகமான விற்றமின்களை உட்கொள்வதும் தீங்கை விளைவிக்கும் என்பதையும் மறந்து விடாதீர்கள்.

T i p s

i

p

s

தோடம் பழச்சாற்றில் மிளகுத்தாள் மற்றும் தேன் கலந்து குடித்தால், இருமல், சளியில் இருந்து விடுபடலாம்.



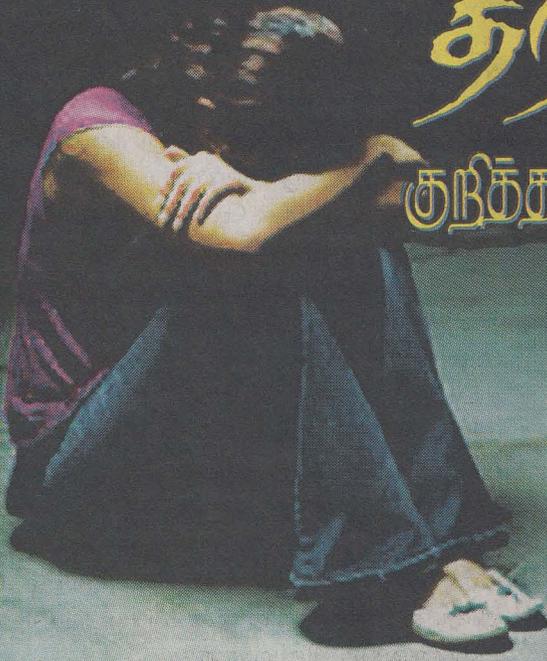


“கப்பலே கவிழ்ந்தாலும், கன்னத்தில் கை வைக்கக் கூடாது என்கிறார்களே, அது ஏன்?”

“கன்னத்தில் கை வைத்துக் கொண்டிருந்தால் எப்படி நீச்சல் அடிக்க முடியும்?”

தற்கொலை

குறிக்க ஒரு மருத்துவ பார்வை



தனி மனிதனின் பார்வையில் இருந்து தப்பிக்கும் செயலாகவும் சமூகத்தின் பார்வையில் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள இயலாதவர்கள் மேற்கொள்ளும் ஒரு இழி செயலாகவே தற்கொலைகள் கருதப்படுகின்றன. அதேவேளை, சட்டத்தின் பார்வையிலோ ஒரு தண்டனைக்குரிய குற்றமாகவும் கருதப்படுகின்றது. ஆனால், இவற்றுக்கெல்லாம் மேலாக இதனை ஒரு மருத்துவப் பிரச்சினை யாகவோ மன நோய்களின் ஒரு அறிகுறியாகவோ கருதாமல் இருப்பது கவலைக்குரிய விடயமே.

தற்கொலைகளின் பரம்பல்

உலகளாவிய ரீதியில் வருடந்தோறும் 15 மில்லியன் அதாவது 1½ கோடி பேர் தற்கொலை முயற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர். இவர்களில் 10 இலட்சம் பேர் தற்கொலையால் இறக்கின்றனர். நம் அயல் நாடான இந்தியாவில் ஆண்டு தோறும் ஏறக்குறைய மூன்று இலட்சம் பேர் தற்கொலையால் இறக்கின்றனர். நம் நாட்டிலும் உலகளாவிய ரீதியில் பல நாடுகளுடன் ஒப்பிடும் போது

தற்கொலையால் இறப்பவர்களின் தொகை அதிகமாகும். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் ஆய்வறிக்கையின்படி உலகளவில் அதிக இறப்பினை ஏற்படுத்தும் முதல் 10 நோய்களில் தற்கொலை எட்டாம் இடத்தை வகிக்கின்றது.

ஆண்களின் தற்கொலை முயற்சியானது பெண்களின் தற்கொலை முயற்சியை விட தீவிரமானது. முழுமையான தற்கொலைக்கு முயற்சி செய்பவர்களில் பெண்களே அதிகம் என்றாலும்; தற்கொலையால் இறப்பது என்னவோ ஆண்களே மிக அதிகம். உலகளவில் ஸ்கேண்டிநேவிய நாடுகள், சுவிஸர்லாந்து, ஜேர்மனி, ஒஸ்திரியா மற்றும் கிழக்கு ஐரோப்பிய நாடுகளில் தற்கொலைகள் அதிகம் நிகழ்கின்றன.

தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள்

யெரும்பாலும் தனிமையில் வாழ்பவர்கள் அதிகளவில் தற்கொலை செய்ய முயற்சிக்கின்றனர். அத்தோடு விவாகரத்துப் பெற்றவர்கள் ஏற்கெனவே தற்கொலைக்கு முயன்றவர்கள் அடிக்கடி தற்கொலை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துபவர்கள், நீண்ட நாட்களாக

உடல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தற் கொலை குறிப்பு எழுதி வைத்திருப்பவர்கள், போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள், மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சமூகத்தில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்கள் மற்றும் புலம்பெயர்ந்தவர்கள் ஆகியோரே அதிகம் தற்கொலை செய்து கொண்டு இறக்கின்றனர். வைத்தியர்களில் மயக்க மருத்துவர்களும் மனநல மருத்துவர்களும் அதிகளவில் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர்.

தற்கொலைக்கான காரணங்கள்

ஆளுமைத் தன்மை, மரபியல் சாத்தியக் கூறுகள் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் திறனில் உள்ள சிக்கல்கள், மன உளைச்சல்கள் ஆகியவைகள் தற்கொலைக்கு முதன்மைக் காரணங்களாகும். மன நோய்களின் தாக்கமே தற்கொலை இறப்புகளில் மிக முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றன. உலகில் 95% தற்கொலைக்கு மனநோய்களே காரணங்களாகும். மன நோயாளிகளில் சுமார் 80% மானோர் இறப்பதற்கு தற்கொலையே காரணமாகும். மன நோயாளிகளில் மனச்சோர்வு ஏற்பட்டவர்களே பெரும்பாலும் தற்கொலை புரிகின்றனர்.

தவறான கருத்துகள்

நம்மில் பலர் தற்கொலை குறித்து பல



தவறான கருத்துகளைக் கொண்டுள்ளனர்.

★ தற்கொலை என்பது எந்தவித முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையும் இன்றி திடீரென நடைபெறும் செயல் என நினைப்பது தவறானதாகும்.

★ சிலர் அடிக்கடி தற்கொலை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தியவாறு இருப்பர். இப்படிப்பட்டவர்கள் ஒரு நாளும் தற்கொலைக்கு முயலமாட்டார்கள் என எண்ணுவதும் தவறு.

★ தற்கொலைக்கு முயலும் அனைவரும் ஏதோ ஒரு வகையில் மன நோயாளிகள் என எண்ணுவதும் பிழையானதாகும்.

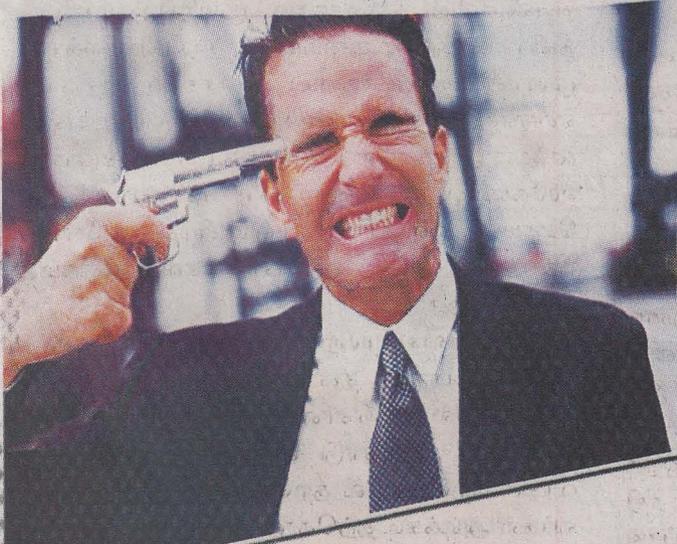
★ தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடும் அனைவரும் தாம் கட்டாயம் இறக்க வேண்டும் என்ற தீவிர எண்ணம் உடையவர்கள் தான் என நாம் நினைப்பதும் தவறானதொரு கருத்தே.

★ தற்கொலைக்கு முயல்பவர்கள் கோழைகள், பலவீனமானவர்கள் என நாம் நினைப்பதும் தவறே.

தற்கொலை குறித்த உண்மை நிலை

★ தற்கொலை செய்து கொள்பவர்களில் 80%இற்கும் மேற்பட்டோர் தாம் ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் முன்னரே தங்களது தற்கொலை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

★ தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் பெரும்பாலும் நீண்ட நாட்களாக மன உளைச்சலால் பாதிக்கப்பட்டு அவ்வப்போது தமது தற்கொலைகளை வெளிப்படுத்தி இருப்பார்கள். ஆனால், நாம் அவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் அலட்சியம் செய்திருப்போம்.





★ வாழ்வதா? சாவதா? எனும் குழப்ப மன நிலையில் உள்ளவர்களே அதிகமாக தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகின்றனர்.

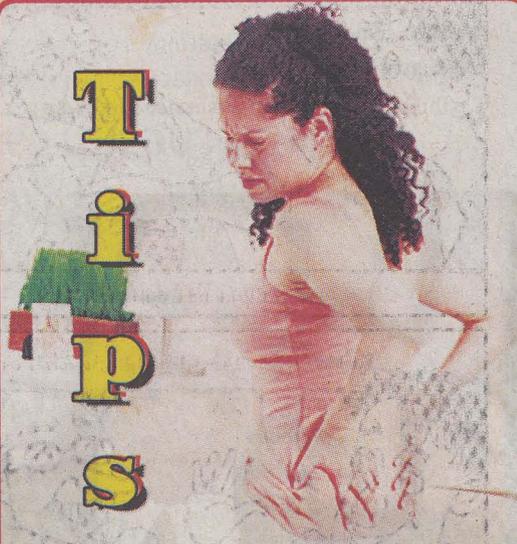
★ தற்கொலைக்கு முயல்பவர்கள் அனைவரும் மன நோயாளிகளாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

★ தற்கொலைக்கு முயல்பவர்கள் உதவிக் காக கதறுபவர்களே தவிர, அவர்கள் பலவீன மானவர்களோ, கோழைகளோ அல்ல.

தடுப்பதில் அக்கறை கொள்வோம்

தற்கொலைகள் அனைத்தையும் தடுக்க முடியாது என்பது உண்மை தான். ஆனாலும் பெரும் பாலானவற்றை தடுக்க முடியும். அடிக்கடி தற்கொலையை பற்றி பேசுபவர்கள், தற்கொலை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துபவர்கள், ஏற்கெனவே தற்கொலைக்கு முயன்றவர்கள், மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மன உளைச்சல்களால் அவதியுறுகின்றவர்கள், உயில் எழுதுபவர்கள், தற்கொலை குறிப்பு எழுதுபவர்கள் போன்றவர்களைக் கண்டால் அல்லது அவர்களுடன் ஏதாவது தொடர்பு இருந்தால் அவர்களை அலட்சியப்படுத்தாமல் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து மனநல ஆலோசனைகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் உட்படுத்தினால் பெரும்பாலான தற்கொலைகளை நிச்சயமாக தடுத்து நிறுத்தக் கூடியதாக இருக்கும்.

-இராஞ்சிக் ஜெயகர்



T
i
P
S

நொச்சி இலையை நீரில் போட்டு, நன்றாக காய்ச்சி, அந்நீரில் குளித்து வர, வாதத்தினால் ஏற்படும் உடல்வலி நீங்கும்.

பிரான்ஸ் நாட்டில் நடைபெற்ற ஆய்வு ஒன்றில் புரஸ்டேட் புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை எடுத்து வரும் 388 ஆண்களிடமும், புற்றுநோய் இல்லாத 281 ஆண்களிடமும் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. அதில் குறைந்த வயதில் வழக்கை விழுந்த ஆண்களுக்குத்தான் புற்றுநோய் பாதிப்பு இருந்தது தெரியவந்தது. 'டெஸ்ட்டோட்ரோன்' சுரப்பி குறைவதாலேயே புரஸ்டேட் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. இதனால் ஆண்கள் குறைந்த வயதிலேயே முதுமை தோற்றத்திற்கு தள்ளப்படுகின்றனர் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளனர். அதற்காக வழக்கை விழுந்த எல்லோரையுமே இந்த புற்றுநோய் தாக்குவதில்லை. அவர்களின் வாழ்க்கை முறை, குடும்பச்சூழல், மரபியல் ரீதியான காரணங்கள் போன்றவையும் புற்றுநோயை உண்டாக்க

கும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். வழக்கை மற்றும் புற்று நோய் ஆகிய இரண்டிலும் ஆண்களைப் பொறுத்தமட்டில் ஹோர்மோன்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. 30 அல்லது 40 வயதாகும்போது வழக்கை விழுவது எந்த வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது என்றும் இந்த ஆய்வின் முடிவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. புற்று நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் ஒரு வழிமுறையாக வழக்கையை எதிர்த்துப் போராடக் கூடிய மருந்துகளை உட்கொள்வது நலம் என ஆலோசனை கூறப்பட்டுள்ளது.

- சுபா

வழக்கை



ஓவியம்
எஸ்.டி.சாமி

1/2 டாக்டர் ஐயாசாஹ்

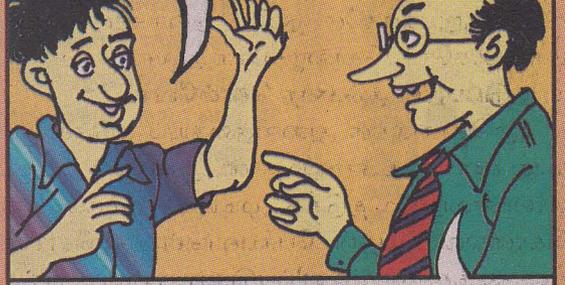
கருத்து
நரசிம்மன்

டெக்டர் பன்றிக் காய்ச்சல், பறவைக்காய்ச்சல், எலிக் காய்ச்சல் போல மனிதக் காய்ச்சலு ஏதும் இருக்குதோ?



ஏன் அப்படிக் கேட்கிறீங்க?

வந்து டெக்டர், நான் வரும் வழியில் நாய், பூனை, பாம்பு எது வந்தாலும்.....



உங்கள கடிக்க வருதுகளா?

ஐயோ கடிக்க வந்தாலும் பரவாரில்லையே டெக்டர்



அப்ப என்ன செய்துகள்?



என்னைக் கண்டதும் ஒட்டமா ஓடுதுகள். அதுதான் என்கிட்ட இருந்து மனிதக் காய்ச்சல் தொற்றிடுமோன்னு பயந்து ஓடுதுகளோன்னு எனக்கு ஒரு சந்தேகம்!

‘அல்சைமர்ஸ்’ (Alzheimers)

பெயர் : ‘அல்சைமர்ஸ்’
 நினைவு சூனியம்

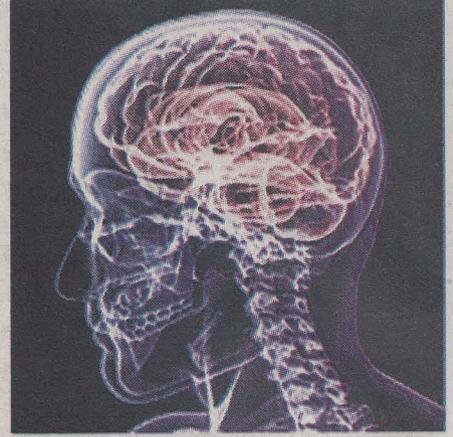
காரணம் : மூளையில் இயக்கம் குறைந்து, நினைவாற்றல் இழத்தல்

குறிப்பு : இந்நோயினை ‘ஆலொய்ஸ் அல்சைமர்’ என்பவர் முதன்முதலில் விளக்கினார். எனவே அவரின் பெயர் இந்நோய்க்கு சூட்டப்பட்டது.

அதிகம் பாதிக்கப்படுவோர் : 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட வயோதிபர்கள்.

ஆரம்பம் : மூளையில் ஒரு பகுதி செல்கள் செயலிழக்கின்றன.

- ⊙ இதனால் மற்ற பகுதி மூளை செல்களின் செயல்களும் பாதிப்படைகிறது.
- ⊙ இவ்வகை பாதிப்பு பரவும்போது செல்கள் செயல்படும் திறனையும் இழக்கிறது.
- ⊙ முடிவாக செல்கள் இறக்கின்றன.



- ⊙ இதனால் நினைவாற்றல், சிந்தித்தல் மற்றும் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றில் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.
- ⊙ நாளடைவில் மூளை இயக்கம் மோசமடைந்து மரணத்தை ஏற்படுத்தும்.

அறிகுறிகள் :

- ⊙ ஞாபகம் இழப்பு
- ⊙ சமீபத்தில் கற்றவைகளை மறந்துபோதல்
- ⊙ அடிக்கடி மறத்தல்



- ⊙ கற்றவற்றை நினைவுக்கு கொண்டு வர முடியாத நிலை.
- ⊙ தெரிந்தவற்றை சரிவர செய்ய முடியாத நிலை
- ⊙ செயல்களை திட்டமிட்டு செய்ய கடினப்படுதல்.

(உ+ம்) சமைத்தல், தொலைபேசியை சரியாக வைத்தல், விளையாடுதல் போன்றவற்றில் கைகொள்ள வேண்டிய படிகளை மறத்தல்.

- ⊙ சாதாரண சிறிய வார்த்தைகளை மறந்து விடல்.
- ⊙ சம்பந்தம் இல்லாத பிற வார்த்தைகளை உபயோகித்தல்.
- ⊙ பேச்சு மற்றும் எழுத்து என்னவென்று அறிவது கடினம்.
- ⊙ காலம் மற்றும் இடம் போன்றவற்றை பற்றிய திசையமைவு அறிவு இல்லாமை.
- ⊙ தங்கள் வசிக்கும் இடத்தை கூட அறிய முடியாமை.
- ⊙ குறைந்த முடிவு எடுக்கும் திறன்.
- ⊙ ஆடை அணியும் தன்மை வித்தியாசப்படல்.

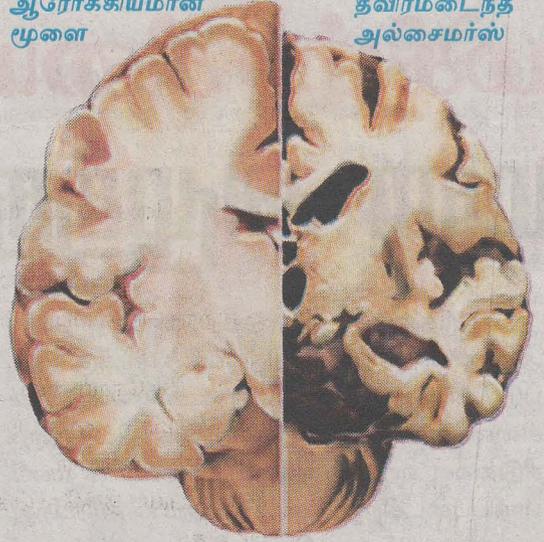
(உ+ம்) உஷ்ண நேரத்தில் அதிக ஆடை குளிர் நாட்களில் குறைந்த உடைகளை அணிதல்.

- ⊙ நிதானிக்கும் திறன் குறைவாக இருத்தல்.
- ⊙ தெளிவாக யோசிப்பதில் பிரச்சினை.
- ⊙ பொருட்களை வைக்க வேண்டிய இடத்தில் வைக்காமல் வேறு இடத்தில் வைத்தல்.
- (உ+ம்) இரும்பை குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் வைத்தல்.

- ⊙ மனநிலை மற்றும் நடத்தையில் மாற்றங்கள்.
- ⊙ மனநிலை விரைவாக மாறுபடல்.
- ⊙ அமைதியாக இருப்பர் பின் அழுவர்

ஆரோக்கியமான மூளை

தீவிரமடைந்த அல்சைமர்ஸ்



- ⊙ எந்தவித காரணங்களும் இன்றிய எரிச்சல்
- ⊙ ஆளுமையில் மாற்றங்கள்
- ⊙ மனக்குழப்பம், சந்தேகம், பயம்
- ⊙ ஒரு குடும்ப நபரை சார்ந்திருத்தல்.
- ⊙ தன் முயற்சித்திறன் இழப்பு
- ⊙ எந்தவித செயலும் செய்யாமல் காணப்படல்.
- ⊙ தொலைக்காட்சி பெட்டியின் முன்பு பல மணிநேரங்கள் அமர்ந்திருத்தல்,
- ⊙ இயல்பைவிட அதிக நேரம் உறங்குதல்.
- ⊙ இயல்பான வேலைகளை செய்ய இயலாமை.

சிகிச்சை :

- ⊙ உடன், மருத்துவரை அணுகுதல்
- ⊙ சரியான சிகிச்சை, பராமரிப்பு பெற தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- ⊙ நோயாளிக்கு சரியான ஒத்துழைப்பு, அவனைப் பற்றி கொடுத்தல்.

தொகுப்பு - ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



ஒக்டோபர்-2012

“வேளா வேளைக்கு சாப்பாடு நிம்மதியா இருக்க ஒரு இடம்னு ரொம்ப சந்தோஷமா இருந்த என்னை பொலிஸ் கெடுத்துட்டாங்கடா”

“அடப்பாவிக்கள் என்னடா செஞ்சாங்க?”

“அவங்க என்னை ஜெயில்ல இருந்து ரிலீஸ் பன்னிட்டாங்கடா!”

மகிழ்ச்சியை கெடுக்கும்

மன அழுத்தம்!

மனிதனுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளால் அவன் பலவிதமான நெருக்கீடுகளுக்கு ஆட்படுகின்றான். இவ்வாறான உளரீதியான பிரச்சினைகள் சமாளிக்க முடியாத அளவில் நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்துவதன் விளைவாக மனம் பாதிப்படைகிறது. மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. மன இறுக்கம் உள நெருக்கீடு எனவும் கருதப்படும் இவ்வழுத்தம் எல்லை மீறும் போது அதன் விளைவாக நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

உலகில் பிரச்சினையில்லாத மனிதர்களே இல்லை எனலாம். அவ்வாறாயின் அனைவருக்கும் மன அழுத்தம் ஏற்படுவது இயல்பே. எனினும் இவ்மன அழுத்தத்தை எல்லை மீறாது பார்த்துக் கொண்டோமானால் நாம் எமக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்களிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்டதற்கான அனுபவத்தை, அதன் குறிகுணங்கள் ஏற்பட்டிருப்பதைக் கொண்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

- ★ பதட்டம்
- ★ பயம்
- ★ சோர்வுநிலை
- ★ இயலாமை
- ★ தாழ்வு மனப்பான்மை
- ★ மனதை ஒரு முகப்படுத்த முடியாமை
- ★ எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயம்
- ★ நம்பிக்கை இன்மை
- ★ எதிலும் தோற்கின்றோம் என்ற எண்ணம்
- ★ நடத்தையில் மாற்றங்கள்
- ★ காரணமின்றி அழுதல்
- ★ உற்சாகமின்மை
- ★ உரத்துச்சிரித்தல்
- ★ கதைக்கும்போது குரல் கம்மியிருத்தல்
- ★ புகைப்படழக்கம் அதிகரித்தல்
- ★ மதுப்பழக்கம், போதைபாவணை அதிகரித்தல்



தல்

★ சாப்பிடாதிருத்தல் அல்லது அதிகம் சாப்பிடல்

★ உடற்தொழிலியல் ரீதியாக வியர்வை (பெரும்பாலும் உள்ளங்கையில்)

- ★ நெஞ்சப்படபடப்பு
- ★ தொண்டை நா உலர்த்தல்
- ★ அடிக்கடி சிறு நீர் போதல்
- ★ நித்திரைப்பிரச்சினை
- ★ அஜீரணம்
- ★ வயிற்றோட்டம்

போன்ற நிலைமைகள் சில ஏற்படலாம். அல்லது பல காணப்படலாம். இவை ஏற்பட்டிருந்தால் நாம் சிறிதளவேனும் மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டிருக்கின்றோம் என்பது தெரியும். எனினும் இவை எல்லைமீறும்போதுதான் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றது.



Dr. கே.எஸ்.நக்பர்

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பது எப்படி?

★ மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு முதலில் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை லிருந்து விலகுதல் வேண்டும். விலக முடியாத காரணி எனின் அதற்கு ஏனைய வழிமுறைகளை கையாளலாம்.

★ மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளிலிருந்து விலகுதல் அல்லது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் சம்பவ இடத்தில் இருந்து விலகியிருத்தல் நன்று. அதன்போது எமக்கு ஏற்படும் நெருக்கீட்டின் அளவு குறைவதோடு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளும் குறையும்.

★ மனதிற்கு அமைதி தரக் கூடிய சூழலை அமைத்துக்கொள்ளல்.

★ சூழல், சுற்றுப்புறம் அமைதியாக இருத்தல்.

★ அமைதியான மெல்லிசைகள் கேட்கக்கூடியதாகவும் நல்ல காற்றோட்ட வசதியுள்ளதாகவும் இருத்தல்.

★ இருக்கை, படுக்கை அறை என்பன தூய்மையாகவும் எளிமையாகவும் இருத்தல்.

★ எம்மைச் சார்ந்தவர்களுடனும், சூழ இருப்பவர்களுடனும் நல்ல உறவை பேணுதல்.

★ வீடு, அலுவலக சுவர்களில் இளம் நீலம், இளம் பச்சை, வெள்ளை நிற வர்ணங்களை பூசலாம்.

இறுக்கமாக இருப்பின் அது கூட மன இறுக்கத்தை அதிகப்படுத்தும்.

ஆன்மீகத்தில் நாட்டம் கொள்ளல்

ஆன்மீகம் என்பது சமய ஆசாரங்களை கடைப்பிடித்தல் என்றில்லை. இன்னல் செய்யாமை (நன்மை செய்து விடினும் தீமையாவது

செய்யாமை), புறத்தூய்மை, அகத்தூய்மையை பேணுதல், பொறாமை, எரிச்சல் போன்ற குணங்களை தவிர்த்துக்கொள்ளல், பஜனை போன்ற நல்ல பலனைத்தரும்.

மூச்சுப்பயிற்சி,

யோகாசனம் உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சி போன்றவற்றில் ஈடுபடல், மன அழுத்தம் கூடும்போது மூச்சுப்பயிற்சி, மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் போது எமது மனம் தளர்வடைவதை உணரலாம்.

மேலும் இம் மூச்சுப்பயிற்சி யோகாசனப்பயிற்சி என்பன உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்தி ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் பயிற்சிகளாகும். இவற்றை சித்தர்களும் ஞானிகளும் மனிதகுல மேன்மைக்காக எமக்கு வழங்கியுள்ளார்கள். இவற்றை தகுந்த முறையில் அறிந்து தினசரி பயிற்சி செய்தல் சிறந்த பயனைத்தரும். இதே போன்று உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சிகளும் பலவகையாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவையும் சிறந்த பலனைத் தரும்.

தியானம்

தியானம் என்பது மனதை அடக்கி ஒடுக்கி செய்வது அல்ல. மனதை ஒருமுகப்படுத்தச் செய்வது தியானம் என பலர் தவறாக எண்ணிக்கொள்கின்றனர். ஆனால் தியானம் என்பது முடிந்தளவில் மனதை பொறிபுலன் வழி செல்லா வகையில் அல்லது யோகாசனத்தில் ஏற்ற இருக்கையில் இருந்து மனதில் ஏற்படும் எண்ண அலையை அவதானித்துக் கொண்டி

ருக்க மனம் ஒருமுகப்படும். யோகாசனம் போன்றவை தகுந்த வழிகாட்டலால் செய்யப்பட வேண்டியவை.

சிறந்த பொழுது போக்குகள்

பொழுது போக்குகளை நல்ல முறையில் அமைத்தல் வேண்டும். உதாரணம் நல்ல இசைகளைக் கேட்டல், பூந்தோட்டம், மூலிகைத்தோட்டம் அமைத்தல். குடும்பத்தவர்களுக்கும் ஏனையோருக்கும் உதவுதல் போன்றனவாகும். குறிப்பாக மன அழுத்தத்தைத் தரும் பொருட்கள், சம்பவங்களிலிருந்து விலகியதாக அமைத்தல் வேண்டும்.

மனம் விட்டு பேசுதல்

நாம் எமக்கு நம்பிக்கையானவர்களிடம் அல்லது உளவளத் துணையாளரிடம் மனம் விட்டு கதைத்தல் வேண்டும். மனம்விட்டு கதைக்கும்போது மனஅழுத்தம் பெருமளவு குறைகின்றது. மனதுள்ளேயே அடக்கி வைக்கப்படும்போது மன அழுத்தம் அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் உணர்வுகளை பாதகமில்லாமல் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளப்படுக வேண்டும். 'துயரம் கண்ணீராக வெளிப்படாவிட்டால் அதற்காக மற்ற உறுப்புகள் கண்ணீர் விட நேரிடும்'



உளவளத்துணையாளர்கள் அல்லது

உளமருத்துவர்கள்

எம்மால் எம்மை மன அழுத்தத்திலிருந்து அல்லது விளைவுகளிலிருந்து மீட்டுக்கொள்ள முடியாதவிடத்து உளவத்துணையாளர்கள் அல்லது உள மருத்துவர்களை நாடி எமது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள அல்லது குறைத்துக் கொள்ள முயற்சித்தல் மிகுந்த பயனுடையதாக அமையும். ஆனால் அதனால் ஏற்படும் நெருக்கீடுகள் எம்மை பாதிக்காவண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள முடியும்.

Tips

முருங்கைக் கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த சோகை அறவே நீங்கிவிடும்.



வேப்ப இலையை உலர்த்தி, பொடியாக்கி, மஞ்சள் தூளுடன் கலந்து தேய்த்து குளித்து வந்தால், தோல் வியாதி நீங்கி விடும்.



கடுகு எண்ணெயை, காலில் ஏற்பட்ட பித்த வெடிப்பின் மேல் பூசி வர, பித்த வெடிப்பு மாறும்.

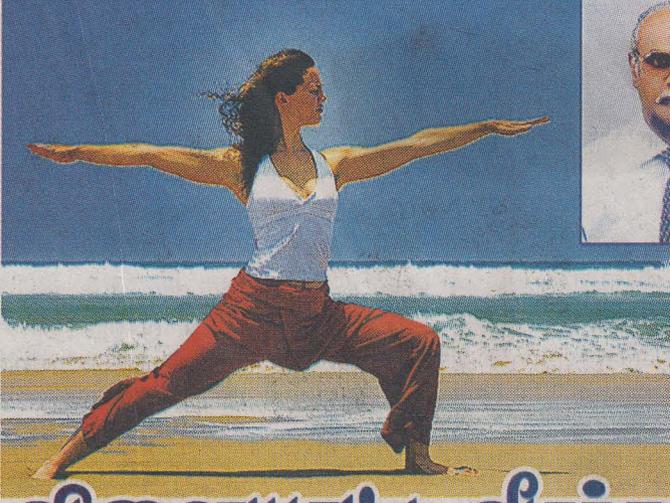


சிறிது தனியாவை, கொஞ்சம் சோம்புடன் சேர்த்து, கஷாயம் செய்து அருந்த, தொல்லை தரும் ஏப்பம் வராது.



“சாகறதுக்கு முன்னாடி கடைசி ஆசை ஏதாவது இருந்தா சொல்லு”

“என்னை தலைகீழா தூக்குல போடணும்”



செல்வையா துரையப்பா

**யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.**

தெய்வங்களையும் ஏனையோரையும் அழைத்திருந்தான். எனினும் தன் மகள் சக்திக்கு அழைப்பு விடுக்க வில்லை. இதனால் சிவனும் சக்தியும் மிகவும் மனம் வருந்தினர். மனம்

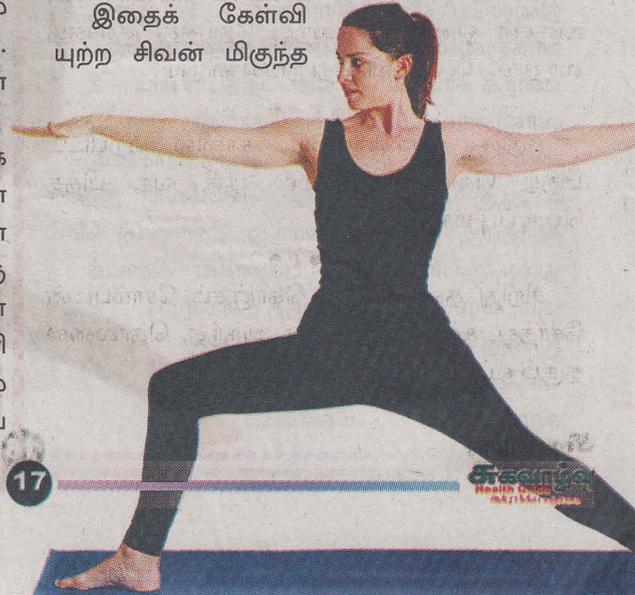
விளையாட்டு வீரர்களின் திறனை அதிகரிக்கும் வீரபத்திராசனம்

முன்னைய அத்தியாயங்களில் விபரிக்கப்பட்ட ஆசனங்கள் பல்வேறு பலன்களைக் கொண்டிருந்தாலும் நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனமான வீரபத்திராசனம் மிகச் சிறந்ததும் விசேட பலன்களையும் கொண்டதாகவும் சமஸ்கிருத பாஷையில் வீரன் போராளி என்றும் பத்திரன் நண்பன் என்றும் பொருள்படும். ஆசனத்தில் இருக்கும் போது போர் வீரன் சண்டையிடத் தயார் நிலையில் இருப்பதாகத் தோன்றினாலும் இவ்வாசனம் செய்வோர் சண்டையில் ஈடுபடுவதில்லை. மாறாக இவர்கள் நான் என்ற அகங்காரம் (Ego) அறியாமையோடும் போன்றவைக்கு எதிராகப் போரிட்டு உண்மையும் நீதியும் சமாதானமும் ஏற்படப்படுபவர். இவ்வாசனம் செய்வதால் பயம் அகன்று தன்னம்பிக்கை மேலோங்கும்.

இவ்வாசனம் பற்றி சுவாரசியமான புராணக் கதையொன்று உள்ளது. மத குருவான தட்சன் என்பவனின் இளைய மகளான சக்தி என்பவள் இந்து சமய முதன்மைத் தெய்வமான சிவபெருமானைக் காதலித்து திருமணம் செய்து கொண்டாள். இதற்குத் தந்தை தட்சன் சம்மதம் தெரிவிக்கவில்லை. தட்சன் மாபெரும் யாகம் ஒன்றை நடத்த ஏற்பாடுகள் செய்து இந்து சமய

நொந்து சக்தி யாகசாலைக்குச் சென்று ஒரு மூலையில் அமர்ந்து இருந்தாள். இதைக் கண்ணுற்ற தட்சன் அழைப்பில்லாமல் ஏன் வந்தாய் எனக் கேட்டுப் பிறர் முன்னிலையில் சக்தியை அவமானப்படுத்தினான். இப்படிப்பட்ட தகப்பனின் மகளான இந்த உடலை வைத்திருக்க விரும்பவில்லை எனக்கூறி சக்தி யாக நெருப்பில் பாய்ந்து உயிர் துறந்தாள் என்றும் நீண்ட நேரம் யோகா தியானத்தில் இருந்ததால் அவள் உடலினுள் உஷ்ணம் அதிகரித்து தீப்பற்றி எரிந்து மாண்டாள் என்று வேறொரு கதை உள்ளது.

இதைக் கேள்வியுற்ற சிவன் மிகுந்த





சினமுற்று தட்சனைப் பழி
வாங்கத் தன் சடை முடியிலிருந்த
ஒரு உரோமத்தைப் பிடுங்கி எடுத்துத் தரையில் அடித்து வீரபத்திரன் என்ற போர் வீரனை உருவாக்கித் தட்சனின் யாகத்தை அழிக்க அனுப்பி வைத்து வெற்றி கண்டார். பழிவாங்கும் நிகழ்வு முடிந்த பின் சிவன் யாகசாலைக்கு வந்து அழிவைப் பார்த்து மனம் நொந்து போனார். இறந்த அனைவருக்கும் உயிர் கொடுத்தார். தலையில்லாது கிடந்த தட்சனின் முண்டத்திற்கு ஆட்டுத்தலையைப் பொருத்தி உயிர் கொடுத்தார். சிவனின் பெருந்தன்மையால் நெகிழ்வுற்ற தட்சனும் ஏனையோரும் சிவனை வழிபட்டனர். இவ்வாசனம் சிவபெருமானால் உருவாக்கப்பட்டதால் அவருடைய போர் வீரனான வீரபத்திரனுக்கு அர்ப்பணம் செய்யப்பட்டதால் வீரபத்திராசனம் எனப் பெயர் பெற்றது.

வீரபத்திராசனம் 1, 2, 3 என இவ்வாசனம் மூன்று வகைப்படும். ஒவ்வொன்றும் தனித்து வமானதும் வெவ்வேறு பலன்களையும் கொண்டதாகும். இவை வீரபத்திரன் யாகசாலைக்குப் போனது அங்கே தோன்றியது அழிவுகளை ஏற்படுத்தியது போன்ற நிலைகளை எடுத்துக் காட்டுகின்றன. இரண்டு கைகளிலும் வாளை ஏந்தி நிலத்திற்குக் கீழாக யாக சாலைக்கு விரைந்த நிலையே வீரபத்திராசனம் - 1 ஆகும். யாகசாலையில் தோன்றித் தான் வந்திருப்பதைக் காட்டியதே வீரபத்திராசனம் - 2. வாளினால் அங்கிருந்தோரின் தலைகளைக் கொய்த நிலையே வீரபத்திராசனம் - 3 ஆகும். இவ்வாசனம் செய்வோர் இதன் கருத்தை நினைவு கூர்ந்து கொண்டு செய்தால் அபரிமிதமான பலன்கள் கிடைக்கும். வீரபத்திரன் சிலிர்த தலைமுடி, மூன்று தீப்பற்றி எரியும் கண்கள், வாளேந்திய ஆயிரம் கைகள், கழுத்தில் மண்டை

யோட்டு மாலை போன்றவை அடங்கிய தோற்றத்தைக் கொண்டவனாகும்.

பலன்கள்: இவ் மூன்று நிலை ஆசனங்களும் விளையாட்டு வீரர்களின் திறனை மேம்படுத்தும் அபார வலிமை கொண்டவையாகும். விளையாட்டு வீரர்களின் ஆரோக்கியமான ஓட்டத்திற்கு கால்கள்தான் அடிப்படையாக இருக்கின்றன. இவர்களின் பாதம், கணுக்கால், முதுகெலும்பு ஆகியவற்றில் அதிக அளவில் காயங்கள் ஏற்படும். இவர்களின் உள்ளூறுப்புக்களும் பாதிக்கப்படும். மேற்படி உறுப்புகள் இவ்வாசனம் செய்வதால் நன்கு இழுத்து விடப்படுவதால் விரைவாக ஓட முடிகிறது. தசைகள் அதிக மீள் தன்மையுடையனவாக ஆகின்றன. நரம்பு மண்டலம் நன்கு தூண்டி விடப்படுவதால் கால்களை நன்கு எட்டி வைத்து ஓட முடிகிறது. சுளுக்கும், தசை கிழிசலும் ஏற்படாமல் ஓட முடிகிறது. முழங்கால் மற்றும் கெண்டைக் கால்களின் அதிர்ச்சியைச் சமாளிக்கும் திறன் அதிகரிக்கும். முழங்கால் மூட்டுக்கள் அதிக பலனடைகின்றன. இதில் வீக்கம் ஏற்படாது பாதுகாக்கும். வீக்கம் ஏற்பட்டாலும் அதனால் ஏற்படும் வலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். முழங்கால் மூட்டிலுள்ள குருத்தெலும்பில் (Cartilage) கிழிசல் ஏற்பட்டால் சத்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தப்படும். அடிக்கடி தசைப்பி

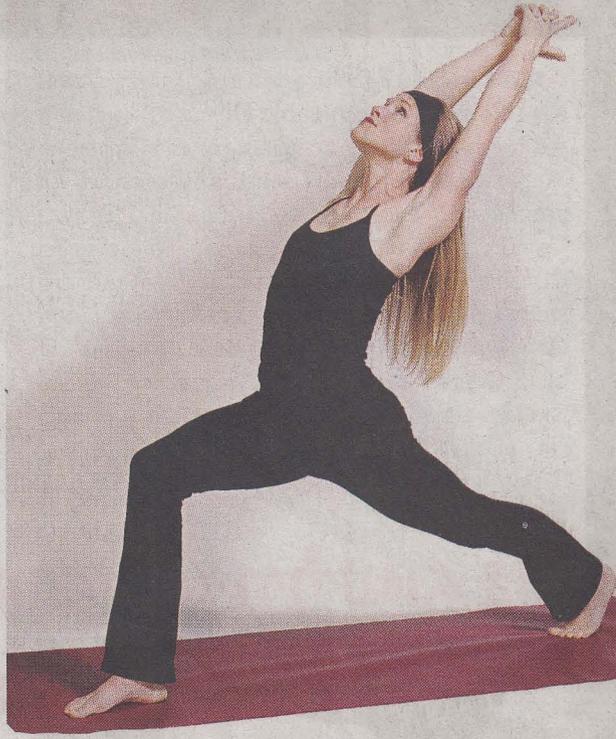


டிப்பு, சுளுக்கு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படக் கூடிய கெண்டைக்கால் தசை (Quadriceps Muscle) ஆரோக்கியமாகப் பாதுகாக்கப்படும்.

ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் பயிற்சியின் போதும் ஓடுவதற்கு முன்னர் ஓடத்தயார் நிலையில் நிற்கும் போதும் தொடர்ந்து குளிந்து கொண்டே இருப்பதால் அவர்களின் முதுகில் கூன் ஏற்படுகிறது. தசைகள் கடினமாகி மீள்தன்மையை இழந்து விடுகின்றன. வீரபத்திராசனம் இதைத் தடுக்கும். ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஈடுபடும் பெண்களுக்கு மாத விலக்கு நின்று விடும். (Amenorrhea's) அபாயத்தை இவ்வாசனம் தடுக்கும்.

★ எலும்பரிப்பு நோய் (Osteoporosis) தற்போது அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. கல்சியம் அடங்கிய ஊட்டச்சத்துகள் அடங்காத உணவுகள், உடற்பயிற்சியின்மை போன்றவை காரணமாகப் பெண்கள் மாதத்தீட்டு நின்றபின் (Menopause) பெரும்பாலும் எலும்பரிப்பு நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஈஸ்ரஜன் (Estrogen) எனப்படும் பால் ஹோர்மோன் போதிய அளவு சுரக்காமல் நின்று விடுவதே இதற்குக் காரணமாகும். இதன் காரணமாக விழும் போது எலும்புகளில் முறிவு ஏற்படும். இவ்வாறு விழாது தடுக்க உடலில் உறுதியையும் சம நிலையையும் இவ்வாசனம் கொடுக்கும்.

★ பால் சுரப்பியும் பாலுறுப்புக்களும் நன்கு தூண்டி விடப்படுவதால் குழந்தைப் பாக்கிய மில்லாதோருக்கு கருத்தரிக்க உதவும்.



★ கருவுற்றிருக்கும் கர்ப்பிணிகள் எவ்விதச் சிக்கலுமின்றி சிசுவைப் பெற்றெடுக்க உதவும். கர்ப்பகாலத்தில் ஹோர்மோன்களின் செயற்பாடுகளில் மாற்றம் ஏற்படுவதால் உடலிலும், மனதிலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படும். மார்பகத்தில் வலி, சருமத்தில் நிறமாற்றம், இடுப்பு வலி, கால் மூட்டுக்கள் குழந்தையின் பாரத்தை தாங்க முடியாமை, உடல் எடை அதிகரிப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், வெரிகோஸ் நரம்பு நோய், கண் பார்வை நரம்பில் பாதிப்பு, சிறுநீரகம் சரிவர இயங்காமை, வாந்தி போன்ற சிக்கல்களை கர்ப்பிணிகள் எதிர்கொள்ள நேரிடுகிறது.

(தொடரும்)



“உன் பேரு என்ன..?”

“சௌமியா”

“உங்க வீட்ல உன்னை எப்படி கூப்பிடுவாங்க..?”

“தூரமா இருந்தா சத்தமா கூப்பிடுவாங்க., பக்கத்தில இருந்தா மெதுவா கூப்பிடுவாங்க”

உலகளாவிய ரீதியில் தற்போது தொற்று நோய்கள் (Non - Communicable Diseases) அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன. இலங்கையில் ஏற்படும் 70 சதவீதமான மரணங்களுக்கு இவையே காரணமாகும். உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், பக்கவாதம், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு போன்ற தொற்று நோய்கள் உட்பட நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கவும், ஏற்பட்ட பின் எவ்வித பணச் செலவுமின்றி இலகுவில் குணப்படுத்தவும் எளிய யோகா உதவும் எனக் கூறுகிறார் பிரபல யோகா கிகிச்சை நிபுணர் செல்லையா துரையப்பா. இவரை சுகவாழ்வு சார்பில் பேட்டி கண்ட போது பல அரிய தகவல்களையும், கருத்துக்களையும் வெளியிட்டார்.

தற்போது ஒரு செலவற்ற மாற்று மருத்துவமாக (Complementary and Alternative Medicine) ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளமை சிறப்பம்சமாகும்.

❖ யோகா தரும் ஆரோக்கியம் பற்றி?

அஜீரணம், மலச்சிக்கல், இரத்தக்குறைவு, அசுத்த இரத்தம், மூளை, நரம்பு கோளாறுகள் போன்றவைதான் எல்லா வியாதிகளுக்கும் அடிப்படை காரணிகளாகும். நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் (Endocrine Glands) மற்றும் முள்ளந்தண்டின் செயற்றிறனைப் பொறுத்தே உடல், உள ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது. யோகா இந்த நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை இதமாக வருடியும், முள்ளந்தண்டை வளர்த்து நிமிர்த்தி பயிற்சி கொ

செலவற்ற மாற்று மருத்துவமான

யோகா சிகிச்சை...!



டுத்தும் இவைகளைச் சிறப்பாக செயல்பட வைக்கின்றது.

இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து அதன் சுற்றோட்டத்தையும் துரிதப்படுத்துகிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகளைக் குன்றப்பண்ணும், உடலில் ஏற்படும் கழிவுகளை உடனுக்குடன் வெளியேற்றும். இதனால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து எவ்வித நோய் நொடிகளும், உள ரீதியான நோய்களும் (Psychosomatic Diseases) ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. ஏற்பட்ட பின் கூட எளிதில் குணமடையச் செய்கிறது. பரம்பரை காரணியால் ஏற்படும் நோய்களை கூடக் குணப்படுத்தவும், இயற்கை முறையில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைக் எளிதாக மேற்கொள்ளவும், விரும்பிய குழந்தையை விரும்பிய நேரம் பெற்றெடுக்கவும் வழி செய்யும்.

❖ யோகா கலையைப் பற்றி விரிவாக விளக்குவீர்களா?

5000 ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்ட யோகா உடலையும், உள்ளத்தையும் சீராக இணைத்து உடல், உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் ஒரு விஞ்ஞான முறையாகும். சாதி, சமயம், மொழி, இனம் இவற்றிற்கு அப்பாற்பட்டு இன்றைய நவீன உலகத்தில் பலர் யோகா கலையை மிகுந்த ஆர்வத்துடன் பயிற்சி செய்து பலன்டைகின்றனர். அமெரிக்கா, ஐரோப்பா போன்ற மேலை நாடுகளில் யோகா

❖ யோகா பயிற்சியால் ஏற்படும் அனு கூலங்கள் என்ன?

கிரமமான யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் தொற்றா மற்றும் தொற்று நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். இருதய நோய், பக்கவாதம், மூட்டுவாதம், கண் நோய்கள், உடற்பருமன், கருப்பைக் கோளாறுகள், ஆண்மைக் குறைபாடு, ஆஸ்துமா, புற்று நோய் போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும், ஏற்பட்டாலும்

எளிதில் குணப்படுத்தும், உடல், உளம் சோர்வு அகன்று உற்சாகம் பிறக்கும். ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும். மன உளைச்சல், மன இறுக்கம் போன்றவை அகன்று மன அமைதி ஏற்படும். கோபம், பயம், மோகம், காமம் போன்றவை அகலும். ஆயுளை அதிகரிக்கும், முதுமையடைதலை பின் போட்டு முதுமையிலும் இளமைத் தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். ஐம்புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தும், கெட்ட பழக்க வழக்கங்களுக்கு அடிமையானதிலிருந்து மீள் உதவும். உடலுக்கு வலிமையும் வனப்பையும் கொடுக்கும். விரைவாகவும் சரியாகவும் முடிவுகளை எடுக்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.

தற்போது நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கின்றீர்கள்?

பதில்:- அதிகரித்த உடற்பருமன் (Obesity) நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ரோல், இருதய வியாதி, குடற்புண், மூட்டு வாதம், ஆஸ்துமா, பீனிசம், பாலியல் பிரச்சினைகள், மலட்டுத் தன்மை, தூக்கமின்மை போன்றவையாகும்.

யோகா சிகிச்சை அளிக்கும் போது தங்களுக்கு ஏற்பட்ட மறக்க முடியாத அனுபவங்களை விபரிக்கவும்?

பல உள்ளன. அவற்றில் குறிப்பிட்டு சொல்வதென்றால், நீண்ட நாள் நீரிழிவு காரணமாக நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு நடக்க முடியாது ஊன்று கோலின் உதவியுடன் நடமாடி ஞாபகமறதியால் (Alztriment's Disease) எழுபத்தொன்பது வயது வயோதிபர் ஒருவர் நீர்கொழும்பிலிருந்து என்னிடம் வந்து இரண்டு வார கால குறுகிய கால யோகா சிகிச்சை மூலம் குணமடைந்து தற்போது இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்கிறார்.

யோகா சிகிச்சை பற்றிய அறிவையும் விழிப்புணர்வையும் மக்களிடையே ஏற்படுத்த ஏதாவது நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளீர்களா?

யோகா ஆரோக்கிய இளைஞர் கழகம் என்ற இந்து சமய கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தில் பதிவு செய்யப்பட்ட அமைப்பை ஏற்படுத்தி அதன் ஸ்தாபகத் தலைவராகத் தொடர்ந்து பணியாற்றுகின்றேன். பல யோகா சிகிச்சை பயிற்சிப்பட்டறைகளையும் சிகிச்சை முகாம்களையும் கருத்தரங்குகளையும் மட்டக்களப்பில் மட்டுமன்றி கண்டி, கொழும்பு போன்ற பிற நகரங்களிலும் நடத்தியுள்ளேன்.

அரசாங்கத்தால் நடத்தப்படும் மட்டக்களப்பி

லுள்ள இரண்டு கலாசார நிலையங்களில் கடந்த ஆறு வருடங்களுக்கு மேல் மாணவர்களுக்கு இலவசமாக யோகா சிகிச்சை பாட நெறியைப் போதித்துள்ளேன்.

இப்பாட நெறியைப்

பூர்த்தி செய்து இறுதிப் பரீட்சையில் தேறி சான்றிதழ் பெற்ற எனது யோகா மாணவர்கள் நாட்டின் பல்வேறு தலைநகரங்களில் யோகா சிகிச்சை நிலையங்களை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

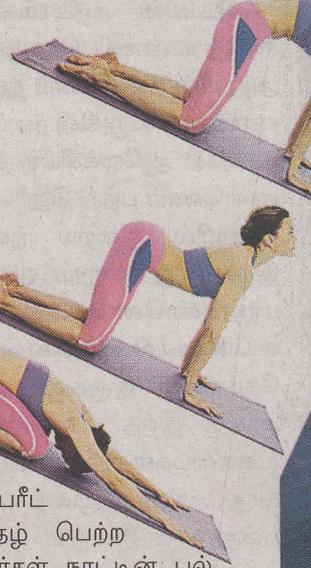
கடந்த பத்து வருடங்களுக்கு மேல் யோகா சிகிச்சை மூலம் பல்வேறு நோய்களைத் தடுக்கும் ஏற்பட்ட பின் குணப்படுத்தும் வழி முறைகளைப் பற்றி தொடர்ந்து தமிழ், ஆங்கில பத்திரிகைகளில் கட்டுரைகள் எழுதிக் கொண்டிருக்கின்றேன்.

ஆங்கில மருத்துவத்திற்கும் யோகா சிகிச்சைகளுக்கும் மிடையே உள்ள வேறுபாடுகள் என்ன?

ஆங்கில மருந்துகள் நோய்களின் அறிகுறிகளையே உடன் நீக்குகின்றன. இதனால் நோய் மீண்டும் தலைகாட்டும் அபாயமுள்ளது. மேலும் இரசாயனக் கலவையான மருந்துகள் சிலருக்கு சில பக்கவிளைவுகளையும், பின் விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தவும் கூடும். ஆனால் யோகா எவ்வித பக்கவிளைவுகளின்றி நோய்களை குணப்படுத்தும் வலிமை கொண்டது.

கடைசியாக சுகவாழ்வு நோய்களுக்கு என்ன கூற விரும்புகின்றீர்கள்?

சுகவாழ்வு பழைய புதிய வாசகர்களும் ஏனையோரும் பயனடையும் வண்ணம் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு யோகா என்ற தலைப்பில் நூலொன்றையும் இறுவட்டு ஒன்றையும் மிக விரைவில் வெளியீடு செய்ய விரும்புகின்றேன். அவற்றை வாங்கிப் பயனடையவும் ஏதாவது சந்தேகங்கள் இருந்தால் என்னோடு தொடர்பு கொள்ளவும்.

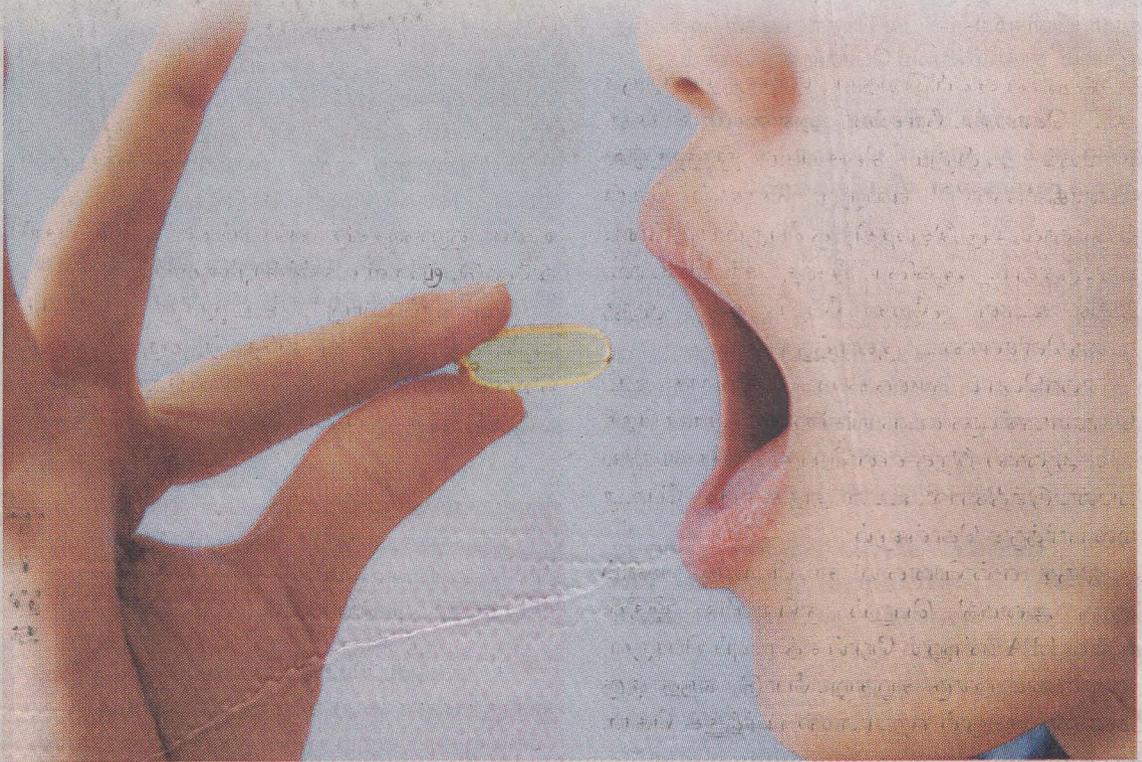


உடல் ஆரோக்கியத்திலேயே மிகவும் சிறந்த உணவுப் பொருள் என்று சொன்னால், அது மீன் எண்ணெய் தான் என்று சுகாதார நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். அனைவருக்குமே உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்கும் சிறந்த 5 எண்ணெய் பற்றி தெரியும். அதிலும் மீன் எண்ணெயில் நிறைய நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் இருக்கிறது என்றும் அனைவருக்கும் தெரியும். மற்ற எண்ணெய்களை விட, மீன் எண்ணெயை சாப்பிட்டால் உடலில் கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் தேங்காமல் இருக்கும். ஆனால் நிறைய மக்களுக்கு இந்த எண்ணெய் பற்றிய சரியான உண்மைகள் மற்றும் பலன்களைப் பற்றி தெரியாது. நமது முன்னோர்கள் சொல்வார்கள் என்று தான் இன்றும் சாப்பிடுகிறார்களே தவிர,

இதனைப் பற்றி முழுவதும் தெரிந்து சாப்பிடவில்லை. ஆகவே இனிமேல் அவ்வாறு தெரியாமல் சாப்பிடாமல், அதைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டு பின்பு சாப்பிடுங்கள்.

மீன் எண்ணெய் என்றால் என்ன?

இந்த எண்ணெய் மீனிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. அதுவும் அதிகமான அளவு கொழுப்புக்கள் உள்ள மீனிலிருந்து மட்டும் தான் எடுக்க முடியும் என்பதில்லை. இந்த எண்ணெய் பெரியதாக இருக்கும் மீனான திமிங்கலம் போன்ற வற்றிலிருந்து எடுக்கப்படும். இத்தகைய மீனை சமைத்து சாப்பிடமாட்டோம். ஆனால் இதில் இருந்து தான் விட்டமின் மாத்திரைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. மீன் எண்ணெய் என்று கூறியதும், எண்ணெயை குடிக்க முடியாது.



மீன் எண்ணெய் சாப்பிடமாடீர்களா?

உடனே சாப்பிட ஆரம்பியுங்கள்...!



அதற்கு பதிலாக கடைகளில் மீன் எண்ணெய் மாத்திரைகள் விற்கப்படும். இந்த மாத்திரைகளை சாதாரண பார்மசிகளிலும் கூட பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

எதற்கு சாப்பிட வேண்டும்?

இதனை சாப்பிடுவதால், இரத்தத்தில் இருக்கும் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை ஸ்கேன் செய்யும். அதிலும் சிலசமயம் இரத்தத்தில் 'ட்ரைகிளிசரைடு' என்னும் கொலஸ்ட்ரோல் இருந்தால், அது இதயத்திற்கு பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆகவே இதை சாப்பிட்டால், இதில் உள்ள 'ஓமேகா பேட்டி எசிட் அந்த 'ட்ரைகிளிசரைடை' குறைத்துவிடும்.

எண்ணெய் வகைகளை அதிகமாக உட்கொண்டால் குண்டாவார்கள் என்று தான் தெரியும். ஆனால் இந்த எண்ணெயை சமையலில் பயன்படுத்தினால், உடல் அதிக எடை போடாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

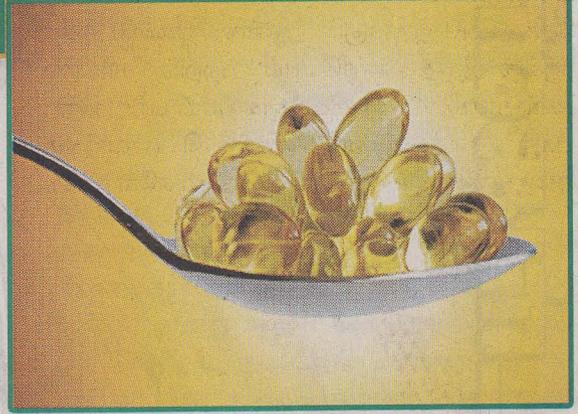
இந்த எண்ணெயை சாப்பிட்டால், மனம் சற்று அமைதி பெறும். ஏனெனில் இதில் உள்ள EPA என்னும் நோய் எதிர்ப்புப் பொருள், மூளையை நன்கு சுறுசுறுப்போடு, எந்த ஒரு மன அழுத்தமும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

இந்த எண்ணெயில் உள்ள உகஅ உடலில் ஏற்படும் மூட்டு வலிகளை சரிசெய்யும். மேலும் பெண்களுக்கு உடலில் கல்சியம் குறைபாட்டால் ஏற்படும் வலிகளை குறைக்கும். பெண்களின் இடுப்பு எலும்புகள் நன்கு

வலுவடையும். ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த எண்ணெயை சாப்பிட்டால், எந்த ஒரு சுவாசக் கோளாறு பிரச்சனையும் ஏற்படாது.

இந்த எண்ணெயில் ஓமேகா எசிட் இருப்பதால், புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடும் தன்மை கொண்டது.

முக்கியமாக இந்த எண்ணெயை கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள் சாப்பிட்டால், வயிற்றில்



உள்ள குழந்தைக்கு கண்பார்வை நன்கு தெரிவதோடு, மூளை வளர்ச்சியும் நன்கு இருக்கும்.

மேற்கூறியவாறு உடலுக்கு மட்டும்தான் ஆரோக்கியத்தை தருவதோடு, சருமம் நன்கு மென்மையாக அழகாக பொலிவோடு இருப்பதோடு, கூந்தலும் பட்டுப் போன்று இருக்கும்.

-நவீனி

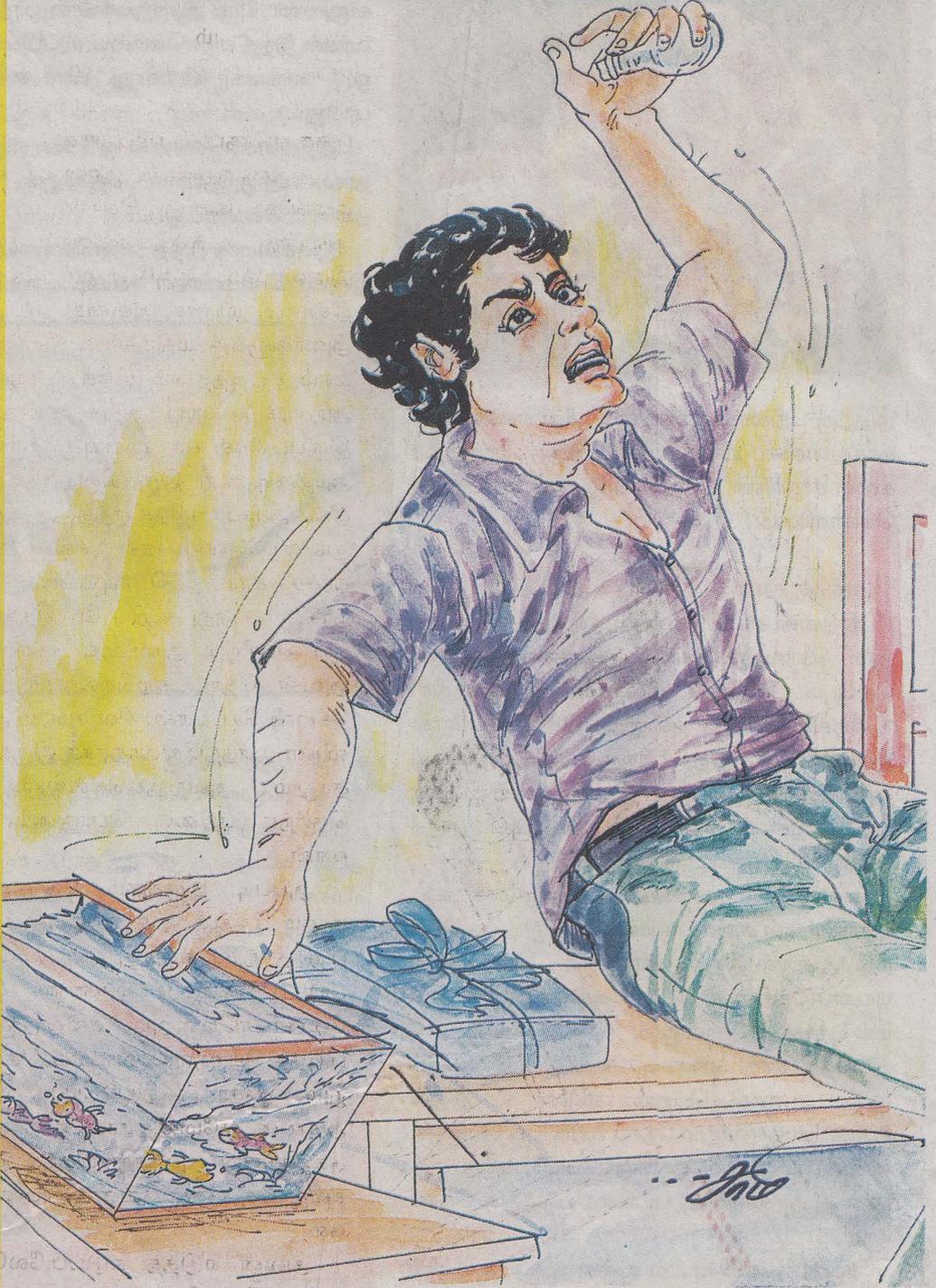
தினமும் அப்பீள் பழம் சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் வராது. நுரையீரல் பலப்படும்.

திராட்சை தினமும் சாப்பிட்டால் தொற்று நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கும்.

சந்தன எண்ணெயை, தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து, படை, சொரி, சிரங்கு மீது பூசினால், சீக்கிரம் குணமடையும்.

இரவில் துளசியை நீரில் ஊற வைத்து, காலையில் குடிக்க, கண்பார்வை தெளிவடையும்.

Tips



குடும்பத்தில் சிறு பிள்ளைகளின் பிறந்த தினம் வரும் போதெல்லாம் வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் ஒரே

கொண்டாட்டம்தான். பிறந்த தினத்தை சாக்காக வைத்து 'பார்ட்டி' ஏற்பாடு செய்து அமர்க்களப்படுத்தி விடுவார்கள். வீட்டில் நாலு பேர் இருந்தால் வரு

சீன் தொட்டி செய்த விளை



டத்தில் இதற்காகவே நான்கு விருந்துகள் கிடைத்து விடும். ஸ்ரீகாந்தின் குடும்பத்தில் அவர்கள் மூன்று பேர்தான். ஸ்ரீகாந்த், மனைவி, ஜெயந்தி மற்றும் அவர்களின்

செல்வ மகன் சவீன். மிகவும் மகிழ்ச்சியான சிறு குடும்பம். தாயும் தந்தையும் சேர்ந்து சவீனை கொஞ்சிக் குலாவி அவனை ஒவ்வொரு நிமிடமும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க படாதபாடு படுவார்கள்.

அவனும் அப்படித்தான் ஏதாவது சுட்டித் தனங்கள் செய்து கொண்டே இருப்பான். அவனது சுட்டித்தனங்களால் தாய், தந்தை இருவருமே ஒருபோதும் சோர்ந்துபோன தில்லை. மாறாக அவனது சுட்டித்தனங்கள் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியையே தந்தது. காரணம் சுட்டித்தனம் மிக்க குழந்தைகள்தான் அறிவுக் கூர்மை அதிகமுள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள் என முன்பு ஸ்ரீதரின் ஆசிரியர் அடிக்கடி கூறி இருக்கின்றமை அவன் மனதில் ஆழப் பதிந்திருந்தது. அதனால்தான் அவனின் நண்பர்கள் ‘சவீன் என்ன, ஒரே கரச்சல்காரப் பொடியனாக இருக்கின்றானே’ என்று கூறிய போதெல்லாம் அவர்கள் பெரிதும் அலட்டிக் கொள்ளவில்லை. அவன் தொட்டதற்கெல்லாம் தொன்னூறு கேள்வி கேட்டான். சில சமயம் அவன் கேள்விகள் அர்த்தமில்லாததாக இருக்கும். இருந்தாலும் அவற்றுக்கெல்லாம் தனக்குத் தெரிந்த பதிலை பொறுமையாகக் கூறுவான்.

அப்படி இருக்கும் போதுதான் அந்த மாதம் 14ஆம் திகதி அவனுக்கு 5ஆவது பிறந்த நாள் வந்தது. இந்த முறை சும்மா பார்ட்டி போட்டு அதனைக் கொண்டாட வேண்டாமென்றும் சவீனுக்கு ஏதாவது பிடித்த பொருளாக வாங்கிக் கொடுப்பதென்றும் ஸ்ரீதர் கூறியபோது, ஜெயந்தியும் அதனை ஆமோதித்தாள். அவர்கள் மெதுவாகச் சென்று அவனது பிறந்த நாள் பரிசாக சவீனுக்கு என்ன வேண்டுமென்று கேட்டார்கள்.

அவன் எடுத்த எடுப்பிலேயே தனக்கு ஒரு ‘மீன் தொட்டி’ வாங்கித் தரும்படி கேட்டு விட்டான். அதற்குக் காரணம் அவன் அண்மையில் அப்பா, அம்மாவுடன் அப்பாவின் நண்பர் ஒருவர் வீட்டுக்குச் சென்ற

போது அங்கே ஒரு அழகான மீன் தொட்டியைப் பார்த்து அதுபோல் ஒன்றை வாங்கித் தரும்படி அப்பாவைக் கேட்கவேண்டுமென்று அவன் நினைத்திருந்ததுதான். அப்போது அப்பாவே என்ன வேண்டுமென்று கேட்ட போது, 'மீன் தொட்டி' என்று சட்டென்று பதில் கூறி விட்டான்.

ஸ்ரீதருக்கும் ஜெயந்திக்கும் தம் செல்வ மகனுக்கு மீன் தொட்டி ஒன்றை வாங்கிக் கொடுப்பதில் எந்தவித ஆட்சேபனையும் இல்லை. அப்படியிருக்க சவீனின் பிறந்த தினம் வந்தது. அன்று ஸ்ரீதர் தான் மீன் தொட்டி ஒன்றை வாங்கி வருவதாக சவீனிடம் கூறிவிட்டுச் சென்றபோது, அப்பா மீன் தொட்டியுடன் வரும் வரை அவனுக்கு பொறுமை இருக்கவில்லை. அவன் அம்மாவிடம் கேள்வி மீது கேள்வி கேட்டுக் கொண்டே இருந்தான். சவீனும் ஜெயந்தியும் சேர்ந்து மீன் தொட்டியை வைப்பதற்கு ஒரு பொருத்தமான இடத்தை தேர்ந்தெடுத்து துப்பரவாக்கி வைத்திருந்தனர். ஸ்ரீதர் இரண்டு, மூன்று மணித்தியாலங்களில் ஒரு பெரிய மீன் தொட்டியுடன் வந்து சேர்ந்தான். அதைப் பார்த்ததும் சவீனின் சந்தோசம் கை, கால் பிடிபடாமல் கரை புரண்டோடியது.

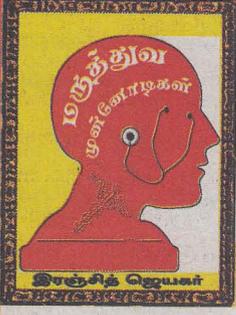
தொட்டியில் மீன்கள் சிவப்பு, மஞ்சள், தங்க நிறம் என மின்னி, மிளிர்ந்து அங்கும் இங்கும் ஓடிக்கொண்டிருந்தன. சவீன் மீன் தொட்டியை சுற்றிச் சுற்றி வந்தான். அவர்கள் மீன் தொட்டியை சற்று உயரமான இடத்தில் வைக்க சிறு மேசைகளைக் கொண்டு மேடையமைத்தார்கள். அதனை அலங்கரிக்க ஸ்ரீதர் வண்ண, வண்ண மின்சார பல்புகளையும் வாங்கி வந்திருந்தான். மீன் தொட்டியை உரிய இடத்தில் வைத்த பின்னர் உயரத்தில் ஏறி பல்புகளை பொருத்த வேண்டியிருந்தது. ஸ்ரீதர் சற்றும் யோசிக்காமல் பக்கத்தில் இருந்த ஒரு நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு ஒரு கையில் பலபையும் ஏந்திக் கொண்டு அதில் ஏறினான். அவன் ஏறி சரியாக நிமிர்வதற்குள்ளேயே நாற்காலி ஒருக்களித்து சரிந்தது.

கணங்களில் எல்லாமே நடந்து முடிந்து விட்டன. ஸ்ரீதர் சம்பவம் இழக்கவே தன்னை சுதாகரித்துக்கொள்ள அவன் மீன் தொட்டியின் விளிம்பைத்தான் பிடித்தான். அதனால் அவன் கீழே விழுந்த அதே நேரத்தில் மீன் தொட்டியும் கீழே விழுந்தது. நல்ல வேளை, சவீனும் ஜெயந்தியும் மறுபுறத்தில் இருந்தனர். அவர்களுக்கு ஒன்றும் நேரவில்லை. ஜெயந்தியும் சவீனும் "ஐயோ! அப்பா...!" என்று கத்திக் கொண்டு ஓடி வர ஸ்ரீதர் இரத்த வெள்ளத்தில் கீழே கிடந்தான். அவன் உடம்பெங்கும் கண்ணாடிகள் குத்தி கீறியிருந்தன. ஒரு காலில் அடிபட்டு, எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு விட்டது.

மீன்கள் அங்கும் இங்கும் தரையில் வீழ்ந்து துள்ளிக் குதித்து உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருந்தன. அவற்றை கவனிப்பார் யாருமில்லை. இந்தக் கலவரத்தாலும், சத்தத்தாலும் அக்கம் பக்கத்தவர்களும் கூடிவிட்டனர். அவர்கள் இணைந்து ஸ்ரீதரை பெரியாஸ்பத்திரியின் விபத்துச் சேவை பிரிவுக்குக் கொண்டு சென்றார்கள். அங்கிருந்து அவன் சுகமாகிவர மூன்று வாரங்கள் பிடித்தன. எனினும், இன்னும் மூன்று மாதங்களுக்கு வேலைக்குப் போக முடியாதபடி காலில் அடிபட்டிருந்தது.

நாம் அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் ஆர்வக் கோளாறு காரணமாக நமது சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளை மறந்தும் புறக்கணித்தும் விடுகின்றோம். தனது மகனின் பிறந்த நாளை சிறப்புறச் செய்து அவனை சந்தோசப்படுத்த படு பிரயத்தனப்பட்ட ஸ்ரீதர் சிறு அசட்டுத்தனத்தாலும், கவனமின்மையாலும் சிறு நாற்காலியால் தனது பெரிய பாரத்தை தாங்க முடியாது என்று தெரிந்திருந்தும் அதன் மீது ஏறப்போய் தனது செல்வ மகனின் பிறந்த நாள் சந்தோஷத்தை இல்லாமல் செய்துவிட்டான். அது மாத்திரமின்றி தன் அன்புக் கணவனுக்கும், தனது அப்பாவுக்கும் ஏற்பட்ட இந்த விபத்தால் அவர்களின் மனநிலை பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு விட்டது. அநேகமான சந்தர்ப்பங்கள் நெருப்பில் சுட்டுக் கொண்டால்தான் அதன் வேதனை என்னவென்று புரிகின்றது.

எஸ். ஷர்மினி



உடலின் சமச்சீர் தன்மை பற்றிய விளக்கம்

அதற்கான நோபல் பரிசு

மருத்துவ உலகில் வேறெவரும் சற்றும் சிந்திக்காத ஒரு கோணத்தில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு மருத்துவ மேதையாக திகழ்ந்தவர் தான் ரொபர்ட் பரனி அவர்கள்.

இடது காதில் உருவாகும் திரவ சமநிலை தான், உடலின் சமச்சீர் தன்மைக்கு காரணம் எனக் கண்டு பிடித்து அதனை ஆதார பூர்வமாக உலகிற்கு வெளிப்படுத்திய மருத்துவ மேதை என்ற காரணத்திற்காக 1914 ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசை இவர் பெற்றார்.

சிலருக்கு சில வேளைகளில் கண்களைத் திறந்தால் உலகமே மிக வேகமாக சுற்றுவது போல் இருக்கும். பாதையில் போகும்போது, வேறு ஏதாவது ஆபத்தான சந்தர்ப்பங்களில் அந்நோயாளிகளுக்கு இவ்வாறான நிலை ஏற்பட அது பெரும் விபரீதங்களை ஏற்படுத்தும். இத்தகைய நோயாளிகளை குணமாக்க முடியாது என கைவிரித்த காலம் அது. அந்நேரம் தான் அந்நோய் தீர்க்கும் இரட்சகனாக ரொபர்ட் பரனி உருவெடுத்தார்.

தோற்றம்

1876 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 22ஆம் திகதி ஆஸ்திரியாவில் பிறந்தார். சிறந்த கல்விமானாகத் திகழ்ந்த இவருக்கும் இந்தப் பிரச்சினை ஏற்பட்டதால், இத்துறையில் தனது ஆய்வினை தீவிரமாக்கினார்.

சமச்சீர் தன்மை

பூமி தன்னைத்தானே சுற்றிக் கொண்டு குரியனையும் சுற்றி வருகின்றது. புவி சுற்றுவதால் நமக்கும் எல்லாமே சுற்ற வேண்டும். ஆனால், நமக்குள்ளே ஓர் சமச்சீர் தன்மை இருப்பதால் தலைசுற்றாமல், வாந்தி வராமல், நாம் சராசரியாக இருப்பதற்கு காரணம்

இந்த சமச்சீர் தன்மை தான். இந்த சமச்சீர் தன்மை பாதிக்கப்பட்டால் அல்லது குலைந்தால் இராட்டினம் சுத்துவதுபோல் நாம் எப்போதும் சுற்றிக் கொண்டே இருப்போம்.

தலை சுற்றாமல் பூமியில் நாம் இயங்க உடலின் சமச்சீர் தன்மைக்கு காது, கண், மூளை கொண்ட ஒரு கட்டமைப்பே காரணமாகும்.

நோய்க்கான காரணமும்

அதற்கான மருந்தும் கண்டுபிடிப்பு

இடது காதில் ஊறும் ஒரு வகை திரவ சமநிலை (Balance) தான் நம்மை தலை



ரொபர்ட் பரனி (1876-1936)

சுற்றாமல் ஒவ்வொரு விநாடியும் காப்பாற்றி வருகின்றது. ஒருவேளை, அது மாறுவதால் தான் இத்தகைய நோய் ஏற்படுகின்றது என யாரும் நினைத்திராத ஒரு அற்புத கண்டு பிடிப்பை நிகழ்த்தினார் பரனி. அது மட்டுமா? காது, கண், மூளை சேர்ந்த கட்டமைப்பின் சமச்சீர் தன்மையே இங்கு சுற்றும் பூமியின் வீச்சால் நிலைகுலையாமல் இருக்கச் செய்து கொண்டிருக்கின்றது என ஆராய்ந்து விளக்கினார். மேலும், இந்தக் கட்டமைப்பு உடலுக்குள் பாதிக்கப்படும்போது அதற்குரிய மருத்துவமும் தந்த வித்தகரே பரனி அவர்கள்.

'சமநிலை உணரும் உணர்வு மண்டலம்'

நம் உடலில் சம நிலை உணரும் உணர்வு மண்டலம் ஒன்று உள்ளது. பூமி சுற்றுகிறது. நாம் சுற்றுகிறோமா? அல்லது சுற்றுவது போல உணர்கிறோமா? இல்லவே இல்லை. ஒரு வேளை அப்படி நாம் சுற்றிக் கொண்டே இருப்பதைப் போல உணர்ந்தபடி இருந்தால் இங்கு வேலைகள் தான் ஓடுமா? இந்த வகையான சமச்சீர் உணர்வினை நமக்கு அளிக்கவே ஓர் உணர்வு மண்டலம் இருக்கிறது. காதுகளில் ஊறும் ஒருவித திரவத்தின் சமச்சீர் நிலைமையின் வாயிலாக நாம் இந்த சமநிலையை உணர்ந்தபடி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். இந்த திரவ சம

நிலை தடைப்படும்போது சொல்லொண்ணா குழப்பம் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் உண்டாகிவிடும்.

சுய அனுபவம்

ரொபட் பரனி தனக்கேற்பட்ட அனுபவத்தைக் கூறுகிறார்.

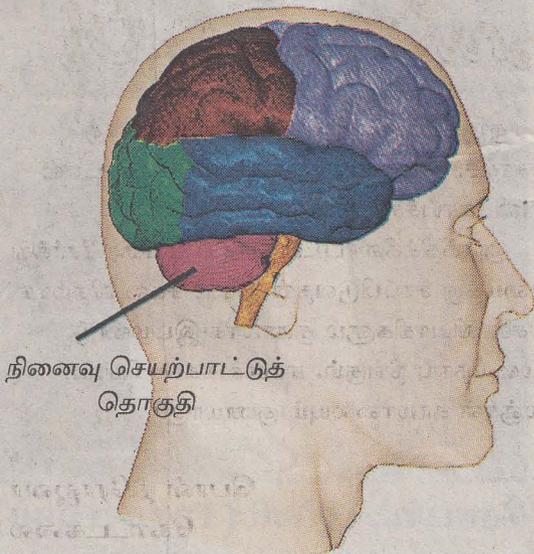
எனக்கு ஒரு முறை இப்படி ஏற்பட்டது, திடீரென்று ஒரு நாள் அனைத்தும் சுற்ற ஆரம்பித்து விட்டன. பார்க்கும் இடமெல்லாம் வீசி எறியப்பட்ட காகிதங்களாகப் பறந்தன. என்னைச் சூழவுள்ள கதிரைகள், மேசைகள் உள்ளிட்ட அனைத்தும் படுவேகமாக சுற்றின. கண்களைத் திறக்கவே முடியவில்லை. திறந்தால் அத்தனையும் சுற்றுகின்றன. கண்களை மூடிக்கொண்டு படுக்கவும் முடியவில்லை. அப்பொழுதும் உள்ளுக்குள் ஒருவித ஸ்திரத் தன்மையற்ற சூழல் தெரிகிறது. பிறகு காது திரவத்தின் சமச்சீர் நிலைமையை மீண்டும் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் மருந்துகள் அருந்திய பின் தான் மூன்று நாட்களின் பின் ஸ்திரமானேன் என ரொபர்ட் பரனி கூறினார்.

நோய் நிவாரணத் தீர்வு

உடல் மற்றும் மனதின் சமச்சீர் நிலைமையை உணர வைக்கும் திரவம் பற்றிய கட்டமைப்பு, அதனால் உண்டாக வல்ல நோய்கள் பற்றிய முழு ஆய்வு நோய் நிவாரணத்தீர்வு. இவைகளால் தான் மருத்துவத் துறையில் ரொபர்ட் பரனி அவர்களின் புகழ் ஒங்கியது.

நோயாளி மீது பரனி மேற்கொண்ட ஆய்வில், முதலில் அந்தத் திரவத்தை மிகக் குளிர்ச்சியாக நோயாளியின் உடலில் ஏற்றினார். அப்பொழுது அவன் ஒரு திசையில் தலை சுற்றி ஆடிப் போனான். பிறகு அந்தத் திரவத்தை கொதிக்க வைத்து ஊசி மூலம் ஏற்றினார். இப்பொழுது மேற்குறித்த திசைக்கு எதிர்த் திசையில் தலை சுற்றி திண்டாடினான். ஆக, காதில் உள்ள அந்தத் திரவமே தலைச்சுற்றலுக்கு காரணம் என்பது உறுதியாகியது.

இதனால் குளிரும்போது திரவம் உள்ளே



நினைவு செயற்பாட்டுத் தொகுதி



Labyrinth

அமுங்கிப் போவதாகவும் அதிக வெப்பத்தில் அதே திரவம் மேலே எழும்பிப் பொங்குவதாகவும் கண்டு பிடித்தார். இந்த இரு கட்டங்களிலும் திரவம் அது இருக்க வேண்டிய சமச்சீர் நிலையில் இருந்து வழுகி விடுவதால்

காய்கறி சூப்

போஞ்சி, பீட்ரூட், கரட், கொலிபிளவர் முதலியவற்றை சேர்த்து சூப் செய்து சாப்பிடுவோம். அசதியும் அசட்டையும் நீங்கிட வழிபிறக்கும். சுறு சுறுப்பும் ஏற்படும்.

பசளிக் கீரை

கால் டம்ளர் பசளிக்கீரை சாறுடன் முக்கால் டம்ளர் சூடான பால் கலந்து சீனி

தான் இந்தத் தலைச்சுற்றல் பிரச்சினையே ஏற்படுகிறது என முதன் முதலாக பரனி உலகிற்கு வெளிப்படுத்தினார்.

மனித உடல் சுற்றும் பூமியின் தாக்கத்தால் நிலை கொள்ளாமல் இருப்பதற்குரிய காரணம் இந்த ஆய்வின் வாயிலாக அறிவிக்கப்பட்டது. பிறகு கலோரி ஆய்வுகள் என்று பெயர் சூட்டப்பட்ட பல தொடர் ஆய்வுகள் நடத்தி முடிவுகளைத் தந்தார்.

இந்த அற்புதமான கண்டு பிடிப்புகளுக்காக 1914ஆம் ஆண்டு மருத்துவத் துறைக்கான நோபல் பரிசினை பரனி பெற்றார்.

மருத்துவ முன்னோடியான ரொபர்ட் பரனி அவர்கள் 1936 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 8 ஆம் நாள் இயற்கை எய்தினார்.



குலத் திரும்பும் காய்கறி சூப்!

சேர்த்து சாப்பிட நீர்க்கடுப்பு குறையும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் கருப்பை உபாதைகள் குணமாகும்.

வெள்ளரிக்காய் ஜூஸ்

வெள்ளரிக்காய் ஜூஸ் அருந்துவதன், மூலம் வியர்வை நன்கு வெளியேற்றப்படும். குடல் புண் குணமாகுவதுடன் தேக உஷ்ணம் தனிய வழியேற்படும்.

தூதுவளை ரசத்துக்கு பூண்டு, மிளகு சேர்த்து ரசம் தயாரித்து சாப்பிட்டால் உடல் வலி, காய்ச்சல் நீங்கும்.

அகத்திக்கீரையுடன் பாசிப் பயரை சேர்த்து சமைத்து சாப்பிடுவதன் மூலம் சகல விதமாக ஈசல் வியாதிகளும் குணமாக இடமுண்டு. மூல நோய் நீங்கும். மாலைக்கண் நோய், மஞ்சள் காமாலையும் குணமாகும்.

பொன் நிரோஜுனா
கொட்டகலை

போக முடியும் என உணரும் தன்மையே யாகும். தம்மில் பெற்றோர் கூடிய கரிசனை காட்டமாட்டார்.

முன்னைய பராமரிப்பு தமக்குக் கிடைக்காது எனும் பய உணர்வு, தம்மிலும் பார்க்க தற்போது பிறந்த சிசுவில் அதிக அக்கறை கொள்வதுமல்லாமல் கூடிய நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர் எனும் உணர்வைக்குறிப்பிட முடியும். இந் நிலமை ஓரளவு உண்மையாக அநேக சந்தர்ப்பங்களில் அமைவதுமுண்டு.

உதாரணம் - மூத்த குழந்தை பலமுறை அம்மா, அம்மா என பலமுறை அழைக்கும் வேளையிலும் தம் கருத்தில் அக்கறையாக இருக்கும் தாய் மார் பலரை அவதானிக்கலாம். மூத்த குழந்தைகளை ஆயாவிடம் ஒப்படைத்து வெளியேறும் தாய்மார் பலரைக் காண முடியும். இச்சந்தர்ப்பங்களில் ஆயாவின் கல்வியறிவு, பழக்கவழக்கங்கள் உள்பாங்கை இச்சிறார் பெறுவதில் எவ்விதமான ஆச்சரியமும் இல்லை.

இக்காரணங்களினால் மூத்த குழந்தை, தற்போது பிறந்த குழந்தை தனக்குப் போட்டியாக வருகின்றார் என பயப்படல், அங்கலாய்வு எய்துதல், கற்பனை பண்ணுதல் ஓர் இயல்பான அம்சமாக அமைய முடியும். இந்நிலைமையை முன் கூட்டியே பெற்றோர் தமது கவனத்திற் கொள்ளல் மிக அவசியமாகும்.

குழந்தை பிறக்கு முன்பே மூத்த குழந்தைக்கு இன்னோர் குழந்தை பிறக்க இருக்கிறது என்பதை நயமாக விளங்க வைத்தல் மிக மிக அவசியம்.

அயலில் உள்ள ஏனைய குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடல், பழகுவதற்கு ஆவன செய்தல், மிகவும் அவசியமாகும். குழந்தை அதன் நான்கு-ஐந்து வயது வரை தம்மைப் பற்றி சிந்திக்குமே தவிர (Self Centred) ஏனையவர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் உணர்வு உள்ளதாக இருக்க மாட்டாது.

ஆனால் பெற்றோரும் சுற்றத்தாரும் அன்பு பாராட்டி வரும் போது படிபடியாகப் பகிர்ந்து நடக்கக் கற்றுக்கொள்வர். இவ்விதமான அம்



மனிதர்களின் தலைமுடியில் உள்ள ஹோர்மோனை வைத்து மாரடைப்பு ஏற்படுமா என்பதை தெரிந்து கொள்ள முடியும் என்று கனடா ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். மாரடைப்பு எப்போது ஏற்படும் என்பதை முன்கூட்டியே கணிக்க முடியாது. இந்த நிலையில்தான் தலைமுடியில் உள்ள 'கோர்டிசோலின்' அடர்த்தியை வைத்து இதை கணிக்க முடியும் என ஆய்வு முடிவு தெரிவித்துள்ளது. தலைமுடியில் உள்ள 'கோர்டிசோல் ஹோர்மோன்' அதிக அளவில் இருந்தால் மாரடைப்பு ஏற்படும் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளதாக 'ஸ்டிரஸ்' என்ற பத்திரிக்கை செய்தி வெளியிட்டுள்ளது. இதுதொடர்பாக இஸ்ரேலில் உள்ள 'மெய்ர் மெடிகல் சென்டரில்' அனுமதிக்கப்பட்ட, மாரடைப்பு ஏற்பட்ட 56 ஆண்களின் முடி மாதிரியையும், இதய நோயாளிகள் அல்லாத 56 ஆண்களின் முடி மாதிரியையும் பரிசோதித்தனர். இதில் மாரடைப்பு நோயாளிகளின் முடியில் கோர்டிசோல் அதிக அளவில் இருந்தது தெரியவந்ததாம். தலைமுடியில் உள்ள கோர்டிசோலை வைத்து பல மாதங்களுக்கு முன்பே மாரடைப்பை கணிக்க முடியும் என்பது ஆய்வாளர்களின் கருத்து.

சங்களில் பெற்றோர் தீவிர கவனம் செலுத்தா விடின் குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் ஓர் விப ரிக்க முடியாத ஏக்கத்தை உண்டு பண்ண முடியும்.

மூத்த குழந்தைகளில் கூடிய கவனம் தேவை:

இந்நிலைகளை பெற்றோர் நன்குணர்ந்து மூத்த குழந்தைகளிலும் போதிய கவனம் செலுத்துதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். குழந்தைகளின் மனவெழுச்சி இயல்பானது என்பதை பெற்றோர் விளங்கி பிள்ளைகளை தெம்பூட்ட வேண்டும். எக்காரணம் கொண் டும் குழந்தைகளை தண்டிக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளில் போதியளவு ஆதரவு காட்டுவதுமல்லாமல், பரிவாகவும் காருண்ய மாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். பெற் றோர் முன் உதாரணமாக பொறுமை காத்து வாழ்தல் இன்றியமையாததாகும்.

குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் இணைந் திருந்து உரையாடி மகிழ்தல், யாவரும் ஒரே வேளையில் உணவருந்துதல், இணைந்து பிரார்த்தித்தல், ஜெபம் செய்தல் போன்ற நிகழ்வுகள் குழந்தைகளின் மனதில் மாத்திர மல்லாமல் பெற்றோர் உள்ளத்திலும் மன நிறைவையும் குதூகலத்தையும் கொடுக்க முடியும்.

உரத்துச் சத்தமிடல், தண்டித்தல், கட் டளையிடல், பயப்படுதல் (உதாரணம்) கள் வன் வருகின்றான், பிச்சைக்காரன் வருகின் றான், உம்மை அத்தை, பாட்டி வீட்டுக்கு அனுப்புவோம் முதலான செயற்பாடுகள் குழந்தைகளின் ஆற்றொண்ணாத் துன்பத் தையும் கவலையையும் கொடுக்கும்.

எனவே தாய், தந்தையர் குழந்தை களுடன் போதியளவு நேரம் ஒதுக்கி குழந் தைகளுக்கு ஆதரவாகச் செயற்படுவதன் மூலம் சாதகமான தன்மைகளை ஏற்படுத்த முடியும்.

பாட்டுப்பாடல், கதை சொல்லுதல், தேவையேற்புடன் குழந்தைகளுடன் மூத் தோர் இணைந்து விளையாடல் முதலியன



6 மணி நேரம் டிவி 5 வருடம் ஆயுள் குறைவு...!

தினமும், ஒரு மணி நேரம் தொடர்ந்து, 'டிவி' பார்த்தால், ஒருவரது ஆயுளில், 22 நிமிடங்கள் குறைந்து விடும் என்று ஆய் வாளர்கள் எச்சரித்துள்ளனர். தினசரி 6 மணி நேரம் டிவி பார்ப்பவர்களின் ஆயுட்காலம் 5 ஆண்டுகள் குறைகிறது எனவும் ஆய்வாளர் கள் தெரிவித்துள்ளனர். இது குறித்து அவுஸ்தி ரேலியாவில் உள்ள புகழ்பெற்ற குயின் ஸ்லேண்ட் பல்கலைக் கழகத்தில் மக்கள் தொகை நலன் குறித்தான பள்ளி ஆய்வு மாணவர்கள், 25 வயதுக்கு மேற்பட்ட 11 ஆயிரம் பேரிடம், தொலைக்காட்சி பார்ப் பது குறித்த ஆய்வு நடத்தினர். இந்த ஆய் வின் தொடர்ச்சியாக, எட்டு ஆண்டுகளுக் குப் பின் மீண்டும் ஆய்வு மேற்கொண்டனர். ஆய்வின் முடிவில் அவர்கள் எட்டு ஆண்டு களில், 9.8 பில்லியன் மணிநேரம், டிவி பார்த் துள்ளதும், அதன்மூலம் இரண்டு இலட்சத்து, 86 ஆயிரம் மணி நேரம் அவர்களது ஆயுள் குறைந்து உள்ளதும் தெரிந்தது. இதன் மூலம் ஒரு மணி நேரம், 'டிவி' பார்த்தால், 22 நிமிடங்கள் ஆயுள் குறைந்துள்ளது கண்டறியப்பட்டது. இது ஒரு மணி நேரத்தில், இரண்டு சிகரெட்டுக்கள் புகைத் தால் ஏற்படும் பின் விளைவிற்கு ஒப்பானது என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

இக்குழந்தைகளை குதூகலமாக வளர்க்க வழி வகுக்கும்.

கூலியாட்கள், ஆயா, பராமரிப்பு நிலைய ஊழியர், பாட்டன், பாட்டியினால், தாய், தந்தையரினால் அளிக்கப்படும் பராமரிப்பு, அரவணைப்பை அளிக்க முடியாது என்பதை பல ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தியிருக்கின்றன.

அன்பு பாராட்டுபவர், மதிப்புக்குரியவர்களின் கூற்றை இச்சிறுவர் நிச்சயமாக செவி மடுப்பார். அவர்களின் வேண்டுகோளை நிறைவேற்றுவதற்கு இச்சிறார்கள் தம்மாலான கருவிகளைச் செயற்படுத்துவர். இக்கட்டத்தில் நோர், உற்றோரின் முன்னுதாரணம் மிக முக்கியமாகும்.

உதாரணம்- உண்மை பேசுதல், அன்பு பாராட்டுதல், சகல உயிர்களிலும் காருண்ய சீலர்களாயிருத்தல், இன்முகம் காட்டி உபசரித்தல் முதலியவற்றைக் குறிப்பிட முடியும்.

அத்துடன் பெற்றோர், உற்றோரின் ஊக்குவிப்பும் வழிகாட்டலும் கிடைக்குமளவில் இக்குழந்தைகள் பொறுப்புணர்வுடனும் மற்றவரோடு அன்பு பாராட்டக் கூடியவராகவும் மற்றவர்களில் மதிப்பு, மரியாதை அக்கறை செலுத்தக்கூடியவர்களாகவும் வளர்வார்கள். சரிவர வழி நடத்தப்படாவிடின் வழி தவறி பலவித தூர்நடத்தைகளில் ஈடுபட வாய்ப்புண்டு. The Constant sight, touch, and words of mother formed an armour within which the child grew up strong and confident.

தாயின் தொடர்ச்சியான காருண்யமான பார்வை, அரவரணைப்பு, குழந்தையுடன் உரையாடல் இவையாவும் சேர்ந்த பெரிய அரண் குழந்தை பலமாகவும் தந்துணிவுடனும் வளர்வதற்கு உறுதுணையாக அமைய முடியும்.

இந்நிலை தவிர்ந்து வீட்டில் உதவி வேலை செய்யும் வேலைக்காரப் பெண்ணிடம் குழந்தையை ஒப்படைத்து பிற கருமங்களில் தாய் ஈடுபடுபவாளாகில் ஆயாவின் குணவியல் புகள் குழந்தையில் பரிமளிப்பதை தவிர்க்க முடியாது.

- கா. வைத்தீஸ்வரன்
உளவள ஆலோசகர்

வயதான அப்பாவாவிற்கு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு 'ஓடிசம்' குறைபாடு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் என்று சமீபத்திய ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஐஸ்லாந்து நாட்டில் நடைபெற்ற ஆய்வில் 20 முதல் 30 சதவிகிதம் 'ஓடிசம்' நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் தந்தையர் வயதானவர்கள் என்று தெரியவந்துள்ளது. எனவே நாற்பது வயதிற்கு மேல் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள நினைக்கும் தம்பதியர் குழந்தையின் எதிர்காலத்தை கவனத்தில் கொள்வது நல்லது என்று ஆய்வாளர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளனர். ஆண்களுக்கு வயதான பின்னர் விந்தணுக்களின் ஆரோக்கியம் படிப்படியாக குறைய ஆரம்பிப்பதே இதற்கு காரணம் என்பது ஆய்வாளர்களின் கருத்தாகும். 'ஓடிசம்' இருப்பது தெரியவந்தால், அதற்கு உரிய நரம்பியல் மற்றும் மனநல சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொண்டு, 'ஓடிசம்' பாதித்தவர்களுக்கு மறு வாழ்வு அளிப்பதில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும் என்கின்றனர் குழந்தை நல மருத்துவர்கள்.

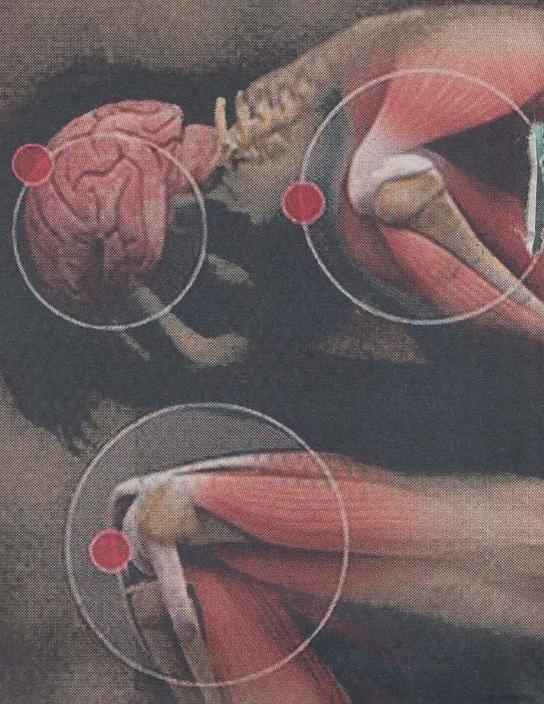
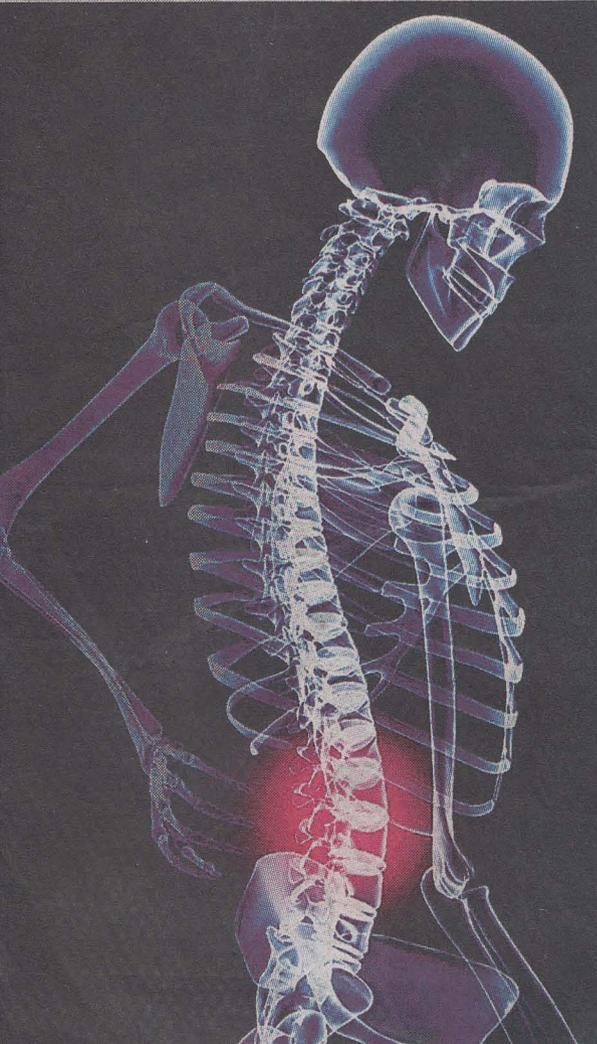
40 வயதுக்கு மேல் குழந்தை பெற்றால் 'ஓடிசம்' பாதிப்பு



மூட்டு வாதம் அல்ல ஒஸ்டியோ அர்த்ரோ

உணவுப் பழக்க
தவிர்க்க வேண்டிய
சிகிச்சை முறை

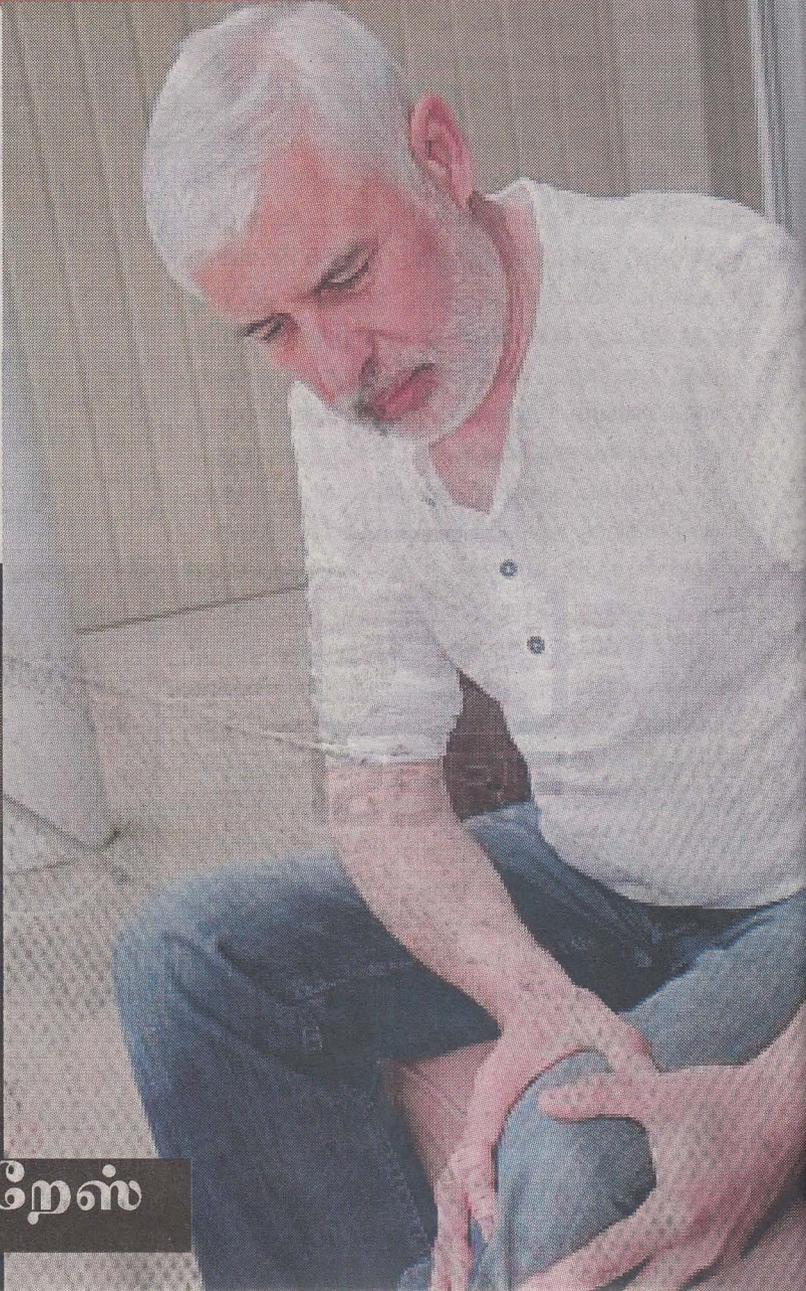
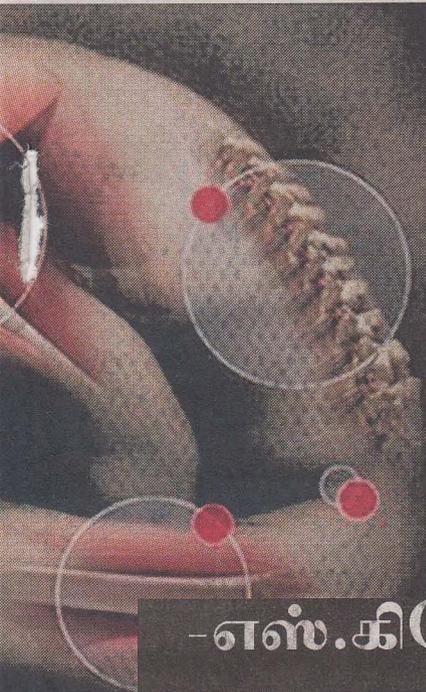
Dr. யு.டி.எஸ்.செவ்வா
வினாயகன் வைத்தியர்
ஆயுள்வேத ஆய்வு நிறுவனம்



வலது மூட்டுவலி புத்தரைட்டிஸ்

கங்கள்
டிவைகள்
றிகள்

வ்வந்தி
ய நிபுணர்,
னம், நாவின்ன.



-எஸ்.கிறேஸ்

சமிபாடடைய நீண்ட நேரம் எடுக்கும் உணவுகள், உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் இறைச்சி, மீன், உழுந்து, தாமரைக் கிழங்கு, பலாக்காய், ஈரப்பலாக்காய், பசளி, பொன்னாங்கண்ணி, சாம்பல் வாழைக்காய், வாழைப்பூ, சுரைக்காய், சாம்பல் பூசணி போன்ற காய்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகள், மாவினால் செய்யப்படும் சிற்றுண்டி வகைகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுப் பொருட்கள், தயிர், வாழைப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம், விளாம்பழம், கொய்யா, இலந்தை (உகுரஸ்ஸ), போச்சம்பழம், கஜா போன்ற உணவுப் பொருட்களும், இளநீர், குரும்பை, பட்டர் என்பனவும் ஒன்றுக்கொன்று ஒத்து வராத உணவுப் பொருட்களாக இருப்பனவும் முரண்பாடுடையனவாகும் என ஆயுள்வேத மருத்துவம் கூறுகின்றது.



சந்தி அல்லது மூட்டுக்களைப் பற்றி புரிந்து கொள்வதற்கு நல்ல உதாரணம்தான் பாதைகளிலுள்ள சந்தி, தெருக்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று ஒன்று சேரும்போது ஏற்படும் 'சந்தி' ஆகும். இங்கே தெருக்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணையும்போது அவ்விடம் ஒரு பரபர்பான இடமாக இருக்கும். அத்தகைய சந்தியானது முறையான விதத்தில் இல்லாவிடில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் பல. அதனை விட விசேட தன்மை கொண்டதுதான் மனிதர்களின் உடலிலுள்ள மூட்டுக்கள். மனித உடல் ஒழுங்காக செயற்பட இந்த மூட்டுக்களின் பங்களிப்பு மிக அவசியமாக உள்ளன. இதற்கு உடற்பயிற்சிகள் அவசியமாகின்றன. அன்றாடம் உடலானது வேலைகளை செய்ய, உடல் பாரம் சுமக்க மூட்டுக்களின் செயற்பாடுகள் அத்தியாவசியமாக உள்ளன. எமது உடலிலுள்ள எலும்புகளை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபடுத்தி மூட்டுக்களின் அசைவை ஏற்படுத்துவது இவ் மூட்டுக்களே ஆகும்.

எம்மால் ஒரு வேலையையும் செய்ய முடியாமல் மூட்டுக்களின் அண்மையில் வேதனை வரும்போது தான் நாம் எமது மூட்டுக்களைப் பற்றி கூடிய கவனத்தை செலுத்துவோம். ஆனால், எமது சுதேச வைத்தியத்தில் எலும்பு முறிவு சிகிச்சைக்கும் மற்றும் மூட்டு வாதம், மூட்டு வலி என்பவற்றுக்கும் விசேட இடம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இன்று மூட்டுவாதம் என்பது உலகிற்கு சவாலாக உள்ள ஒரு நோயாகும். இவ்வாறு நாவினன ஆயுள்வேத ஆய்வு நிறுவனத்தின் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் Dr. யூ.டி.எஸ். செவ்வந்தி அவர்கள் தெரிவித்தார்.

அவர் மேலும் குறிப்பிட்டதாவது, "50 வயதிற்குப் பின் அநேகமானவர்களைப் பாதிக்கும் நோயாக இது உள்ளது. 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் 80% மானவர்கள் இவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்" இந்த நோய் பெண்களை அதிகமாக பாதிக்கின்றது. இந்த வாத நோய் முழங்கால் மூட்டு, கை விரல்கள், இடுப்பு மற்றும் கால் மூட்டு என்பவற்றை வேதனைக்குட்படுத்துகின்றது.

வற்றை வேதனைக்குட்படுத்துகின்றது.



சிகிச்சை

- ★ ஓய்வு
- ★ உடற்பயிற்சி
- ★ நடத்தல் : தொடர்ந்து நீண்ட தூரம்

நடக்கக்கூடாது. படிகள் மற்றும் மலைகள் ஏறுதல், இறங்குதல் கூடாது.

★ தரையில் அமருதல் அல்லது நீண்ட நேரம் நின்றுகொண்டு வேலை செய்தல் கூடாது. வாங்கில் அல்லது இருக்கையில் அமர்ந்து வேலைகளை செய்ய வேண்டும்.

★ மலசலகூடம் செல்லும்போது கொமட் பாவித்தல்.

★ நோயாளியை பயமுறுத்தி மனமுடையச் செய்தல் கூடாது. மாறாக தைரியப்படுத்தல் வேண்டும்.

வீக்கம் ஏற்பட்டால் பத்துப் போடுதல், வேதனை மற்றும் வலியைக் குறைத்து வாதத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்து வகைகளை வெளிப்பகுதியில் பூசுதல் உகந்தது.

மூட்டுகளின் இறுக்கமான நிலையை குறைக்க இதற்கென தயாரிக்கப்பட்டுள்ள மருந்து எண்ணெய் வகைகளைப் பூசுதல், ஒத்தடம் கொடுத்தல் வேண்டும்.

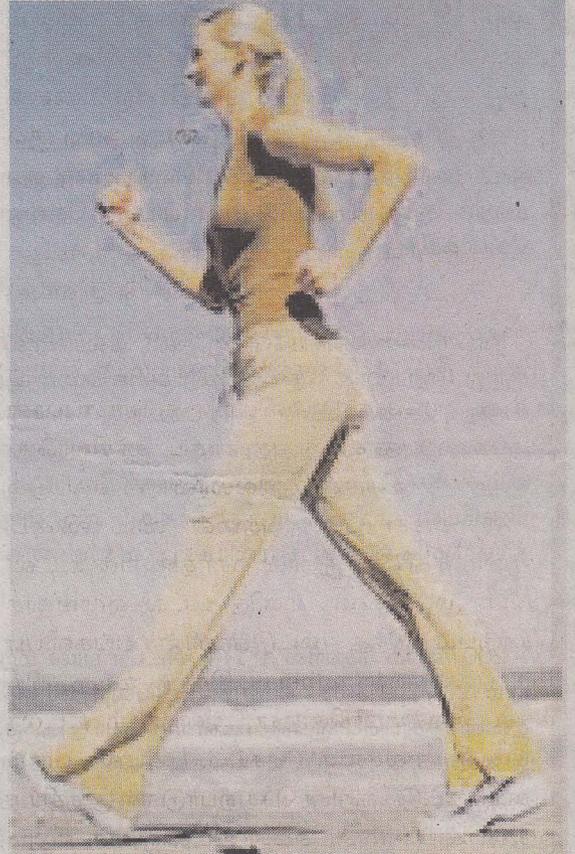
நோயாளருக்கான உணவு வகைகள்

பழைய சிவப்பரிசியால் செய்யப்பட்ட சோறு, பழைய பார்லி, சோளம், எள், கொள்ளு, பருப்பு, முருங்கை, பாகற்காய், வெள்ளைப்பூடு, சின்ன வெங்காயம், கொவில கிழங்கு, கரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி, உருளைக்கிழங்கு, சுண்டைக்காய், தும்பை பாகற்காய், அம்பரல்லா, சிறுகீரை, வல்லாரை, சாரணை போன்ற கீரை மற்றும் காய்கறிகளும், மாதுளம்பழம், அப்பிள், பப்பாசி, வில்வம்பழம், நாரத்தைப்பழம், திராட்சைப்பழம், விரலி என்பனவற்றை உட்கொள்ளலாம். இரவு வேளைகளில் மிக விரைவாக சமிபாடையைக் கூடிய உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உண்ணக் கூடாதவை

பழைய சோறு கஞ்சி, சமிபாடையை நீண்ட நேரம் எடுக்கும் பொருட்கள், இறைச்சி, மீன், உழுந்து, தாமரைக் கிழங்கு, பலாக்காய், ஈரப்பலாக்காய், பசளி, சாம்பல் வாழைக்காய்,

வாழைப்பூ, சுரைக்காய், எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகள், வாழைப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம், விளாம்பழம், இலந்தை, போச்சம் பழம், கஜா, இளநீர், குரும்பை என்பவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றல், உடல் நிறையை பராமரித்தல், போசணை அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை உண்ணுதல், பாரமான பொருட்களை தூக்குதலைத் தவிர்த்தல், மூட்டு பிறழ்வு, உடைவு என்பன ஏற்படாமல் பாதுகாத்தல் மற்றும் மனதை அமைதியாக வைத்திருத்தல் போன்றன மூலம் மூட்டு வாதத்திற்கு நிவாரணம் பெறலாம். ■



உடலுக்கு அருமருந்தாகும்

தேன்.....!

மாமிசம், மற்றும் ஒன்றே கால் லிட்டர் பால் அளவிற்கு 200 கிராம் தேனில் சத்துக்கள் அடங்கியிருக்கிறது. இது ஆச்சர்யம் கலந்த உண்மை.

யார் யாரெல்லாம் பருகலாம்?

தேனை யார் யாரெல்லாம் பருகலாம் என்ற விதிமுறையெல்லாம் கிடையாது. சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரை அனைவரும் தேனை பருகலாம். நோய்வாய்ப்பட்டவர்களும் பருகலாம். பிணி தீர்க்கும் மருந்து தான் தேன். அந்தக் காலங்களில் மூலிகை மருத்துவத்தில் தேனைதான் அதிகம் பயன்படுத்தியிருக்கின்றனர். கொடுக்கப்படும் மருந்தை உடலுக்கு ஏற்றவாறு மாற்றி அமைப்பதில் தேனின் பங்கு அதிகம். இதனால்தான் தேனோடு மற்ற மருந்துகளை உண்ணக்கொடுப்பர்.

தேன் சாப்பிடுவதால் இரத்திலுள்ள ஹீமோகுளோபின் (Hemoglobin) அதிகரிக்கிறது. குடல்புண்கள், காய்ச்சல், இருமல், இருதய நோய்கள் (Ulcer, Fever, Cough, Heart disease) போன்றவை குணமடைகிறது. மேலும் அஜீரணம், சீதிபேதி (Indigestion, DYSENTERY) போன்ற நோய்களுக்கு இது அருமருந்தாகும்.

வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்துவதில் பெரும்பங்காற்றுகிறது. இதிலுள்ள பொட்டாசியம் மூட்டுவலியைப் போக்குகிறது. வயதான பெரியவர்கள் அளவுடன் தேனை சாப்பிட்டு வர நீண்டகாலம் உடல்நலக் கோளாறில்லாமல் வாழ முடியும். குழந்தைகளுக்கு தேனை இரண்டு டீஸ்பூன் அளவுக்கு உணவில் கலந்து கொடுப்பதால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் மலச்சிக்கல், வயிற்று உபாதைகள் அனைத்தும் நீங்கிவிடும்.

மலைகளிலும், மரங்களிலும் தேன் கூட்டடநாம் பார்த்திருப்போம். பூமியெங்கும் உள்ள மலர்க் கூட்டங்களைக் கண்டறிந்து தேனை சேகரிக்கிறது தேன்.

தேன் எவ்வாறு உருவாகிறது?

நாம் நினைத்திருப்போம் தேனி, மலர்களிலிருந்து நேரடியாக தேனை உறிஞ்சிக்கொண்டு வந்து தேன்கூட்டில் அடைக்கிறது என்று. ஆனால் உண்மை அதுவல்ல.. மலர்களிலிருக்கும் குளுக்கோசை உணவாக அருந்திய பிறகு, தேனியின் வயிற்றிலிருந்து சுரக்கும் ஒரு வித திரவமே தேன். இது அறிவியல் பூர்வ உண்மை.

தேனிலுள்ள சத்துக்கள்:

200 கிராம் தேனில் 1 1/4 லிட்டர் பால் மற்றும் 1 1/2 கிலோ மாமிசம் ஆகியவற்றில் எத்தனைசத்துப்பொருள்கள் உள்ளனவோ அதற்கு இணையான சத்துப்பொருள்கள் தேனில் உள்ளன. இதிலிருந்தே தேனின் மகத்துவத்தை நாம் அறியலாம். அதாவது ஒன்றரை கிலோ

தூக்கத்தைத் தூண்டும் தேன்

குழந்தைகளுக்கு இரவில் படுக்கப்போகும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு தேனைக் கொடுத்தால், அதுவே தூக்கத்தை தூண்டும் மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது. இதனால் குழந்தையின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும். தேன் தேனீக்கு மட்டுமல்ல. மனிதனுக்கும் சிறந்த உணவாகவும், மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது. இருதயம், நுரையீரல், இரைப்பை ஆகிய உறுப்புகளை வலுப்படுத்தும். அதோடு இரத்த நாளங்களிலும், குடலிலும் சேருகின்ற அழுக்குகளை அகற்றி கழிவுகளை வெளியேற்றும் ஆற்றல் கொண்டது.

தேன் சிறுநீர் அடைப்பை நீக்கும். தேன் மலச்சிக்கலை குணப்படுத்தும். கபத்தால் ஏற்படும் இருமல் போன்ற நோய்களுக்கு தேன் ஒரு சிறந்த நிவாரணி. இளம்சூடான பாலில் சிறிதளவு தேன்கலந்து பருகினால் உறக்கம் உங்களைத் தழுவும். பெரும்பாலான மருத்துவ முறைகளில் தேன் ஒரு முக்கிய மருந்துப் பொருளாக சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்.

தேனை பழச்சாறுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்ல சக்தி கிடைக்கும். மாதுளம் பழச்சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட புது இரத்தம் உருவாகும். எலுமிச்சை சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட இருமல் குணமாகும். இஞ்சியுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட பித்தம் தீரும்.

தோடம் பழத்துடன் தேன் கலந்து சாப்பிட நல்ல தூக்கம் வரும். நெல்லிக்காயுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட 'இன்சலின்' சுரக்கும். கரட்டுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட இரத்த சோகை நீங்கும்.

இவ்வளவு பயனை அளிக்கும் தேனைச் சேகரிக்கும் தேனீக்கள் பற்றிய ஒரு சில தகவல்களையும் தெரிந்துகொள்வோமே..!

தேனீக்கள் பற்றிய சிறப்புத் தகவல்கள்

மணிக்கு 65 கிலோமீட்டர் வேகத்தில் பறக்கும் திறன் படைத்தது தேனீக்கள். புயல் வருவதை முன்கூட்டியே உணரும் சக்தி தேனீக்கு உண்டு. தேன் எடுக்கப் போகாத தேனீ ஆண் தேனீ.

ஒரு கிலோ தேனுக்கு ஆறு இலட்சத்து அறுபத்தெட்டாயிரம் பூக்களை தேனீக்கள் சந்திக்கின்றன. தேனீக்களின் எச்சமே நாம் சுவைக்கும் தேன். ஒரு தடவை கொட்டியவுடன் தேனீ தனது கொடுக்கை இழந்துவிடும்.

தேனீ ஒரு சைவ உண்ணி. ஐந்து கண்களைக் கொண்டது தேனீ. எனவே தேனீயின் பார்வை மிக கூர்மையாக இருக்கும். தேனீக்களுக்கு இரைப்பைகள் இரண்டு.

ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட வகையான தேனீக்கள் உண்டு. தேனீக்கள் வாழும் கூடுகள் அதனுடைய தேன்மெழுகினால் ஆனவையே. தேனீக்கள் மூன்று வகைப்படும். (ஆண் தேனீ, வேலைக்காரத் தேனீ, இராணித் தேனீ) ஏராளமான நுண்ணறைகள் கொண்டது தேன்கூடு. மூன்று வகை தேனீக்களும் தனித்தனி அறைகளிலேயே வாழும்.

ஒரு சொட்டுத் தேனை சேகரிக்க தேனீக்கள் பதினாறு மைல்தூரம் கூட பறந்து செல்கிறது. மரத்தின் கிளை, கரடு முரடான பாறை இடுக்குகள் ஆகியவை தனக்கு ஏற்ற உறைவிடமாக தேனீக்கள் தோந்தெடுக்கின்றன. தேனீக்களில் இராணித் தேனீயே அனைத்து முட்டைகளையும் இடுகின்றது.

தேனீயின் உடலில் 12 வளையங்கள் உள்ளன. தேனீ நிமிடத்திற்கு அதிக பட்சமாக 400 முறை இறக்கையை அசைக்கும். ஏறும்பு இனத்தைச் சேர்ந்தது தேனீ.

வேலைக்காரத் தேனீக்கள் தேன் இருக்கும் இடத்தை அறிந்து வந்து மற்றத் தேனீக்களுக்கு நடனமாடித் தெரிவிக்கின்றன. இதை தேனீக்கள் நடனம் என்கிறார்கள்.



பெயர் :- மாதுளை

மூலிகையின்பெயர் :- மாதுளை

தாவரப்பெயர் :- PUNICA GRANATUM
PUNICA GRANATUM

தாவரக்குடும்பம் :- puniceae

பயன்தரும் பாகங்கள் :- பழம், பூ, பிஞ்சு, பட்டை, வேர்

வளியல்பு :- மாதுளம் வளமான மண்ணில் நன்கு வளரும்.

இது ஒரு குறுமரம். இதுசுமார் 10 இலிருந்து 25 அடி வரை வளரக்கூடியது.

இதன் பூ சிகப்பாக இருக்கும்.

பழத்தின் நுனியில் குஞ்சம் போன்ற அமைப்பு இருக்கும். பழத்துள் கெட்டியான விதைகள் சாறு நிறைந்திருக்கும்.

இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு மூன்று வகையான சுவைகள் இருக்கும். இவற்றின் உலர்த்தப்பட்ட விதைகளிலிருந்து நறுமணப் பொருட்கள் செய்கின்றனர்.

விதைகள் மூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

மருத்துவப்பயன்கள் :- மாதுளம் பழத்திற்கு 'மாதுளங்கம்' என்ற பெயரும் உண்டு.

மாதுளம் பழம், பூ, பட்டை ஆகியவை அனைத்தும் மருத்துவக் குணங்கள் நிறைந்தது.

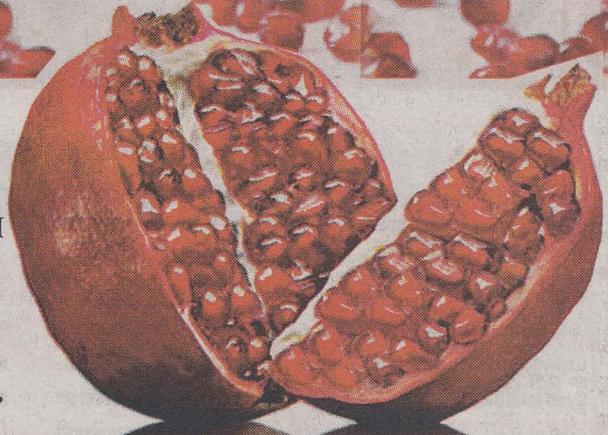
மாதுளையின் பழங்களில் இரும்பு, சீனி, சுண்ணாம்பு, பொஸ்பரஸ் மற்றும் அனைத்து வகையான தாதுப்புக்களும் உயிர்ச்சத்துகளும் அடங்கியுள்ளன.

மாதுளம் பழத்தை சாப்பிடுவதால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகிறது.

உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வைரஸ் கிருமிகளை மிகத் துரிதமாகவும், அதிக அளவிலும் அழித்து விடுகிறது. அதனால் நோய் நீங்கி ஆரோக்கியமும் சக்தியும் அளிப்பதில் மாதுளை சிறந்த பலனைத் தருகிறது.

இனிப்பு மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் இதயத்திற்கும், மூளைக்கும் மிகுதியான சக்தி கிடைக்கிறது. பித்தம், இருமலை நிறுத்துகிறது.

புளிப்பு மாதுளையை பயன்படுத்தினால் வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்குகிறது.



மாதுளை

இரத்தப் பேதிக்கு சிறந்த மருந்தாகிறது. தடைபட்ட சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது. குடற் புண்களை (அல்சர்) குணமாக்குகிறது.

மேகநோயினால் பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்கள் மாதுளை விதைகளைச் சாப்பிட்டால் பிரமேகம் பாதிப்பிலிருந்து நிவர்த்தியாகும்.

இதயநோய்கள், இதய பலவீனம் நிவர்த்தியாகும். இரத்த விருத்தி ஏற்படும்.

சீதபேதிக்கு மாதுளை சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கிறது. தொடர்ந்து நோயின் பாதிப்பால் பலவீனம் அடைந்தவர்கள் மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் உடல் தேறும், உடல் எடை கூடும்.

தொண்டை, மார்பகங்கள் நுரையீரல், குடலுக்கு அதிகமான வலிமையை உண்டாக்குகிறது.

ஆண் தன்மையில் பலவீனம் உள்ளவர்கள் மாதுளம் பழம் சாப்பிடுவதால் மிகுந்த சக்தியை அடைய முடிகிறது.

மாதுளம் பழத்தோலுடன் வேலம்பட்டை தூளைக் கலந்து பல் துலக்கிவர பல்வலி, பல்லில் இரத்தம் கசிதல் நீங்கும்.

மாதுளம்பட்டைச்சாறு வயிற்றிலுள்ள புழுக்களை வெளிப்படுத்தும்.

மூக்கிலிருந்து குருதி வடிவதை நிறுத்த மாதுளம் பூச் சாற்றுடன் அருகம்புல் சாற்றையும் சம அளவு கலந்து அருந்தலாம்.

மாதுளம் பழச்சாறு ஒரு டம்ளர் சாப்பிட்டால் விக்கல் உடனே நிற்கும். அதிக தாகத்தை

போக்கும். நெஞ்செரிச்சல், மந்தம், அடிக்கடி ஏற்படும் மயக்கம் போன்றவை நீங்கும்.

மாதுளம் பழச்சாற்றில் கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் உடல் சூடு நோய்கள் நீங்கும். சரீரம் குளிர்ச்சியடையும். காய்ச்சல் தணியும்.

மாதுளம் பழச்சாற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு சிறிது நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும். பற்களும், எலும்புகளும் உறுதிப்படும். மாதுளம் பழத்தினால் அனைத்து நன்மையையும் பெறலாம்.

மாதுளம் பழத்தின் மேற்புறம் ஒரு துவாரத் துளை செய்து அதில், பாதாம் எண்ணெய் 15 மில்லிக்கு குறையாமல் செலுத்தி, ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து சூடு செய்தால் எண்ணெய் முழுவதும் பழத்தில் கலந்து விடும். இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட பழத்தைச் சாப்பிட்டால் கடுமையான இதயவலி நீங்கிவிடும்.

மாதுளம் பழச்சாற்றில் தேன் கலந்து காலை ஆகாரத்துக்குப் பின் தினமும் சாப்பிட்டால், ஒரு மாத உபயோகத்தில் உடல் ஆரோக்கியமும் தெம்பும் உண்டாகும். புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகிவிடும்.

மாதுளம் பூக்களை மருந்தாகப் பயன்படுத்தும்போது இரத்தவாந்தி, இரத்தமூலம், வயிற்றுக்கடுப்பு, உடல்கூடு தணியும். இரத்தம் சுத்தமடையும், இரத்த விருத்தி உண்டாகும்.

மாதுளம் பூக்களை உலர்த்தி பொடித்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டால் இருமல் நிற்கும்.

மூக்கில் இரத்தம் வடியும் நோய் உள்ளவர்கள் மாதுளம் பூச்சாறு, அருகம்புல் சாறு சம்மாடிச் சேர்த்து வேளைக்கு 30 மில்லி வீதம் தினசரி மூன்று வேளையாக மூன்று தினங்களுக்கு உருந்தினால், இரத்தம் கொட்டுதல் நின்று விடும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிர்ப் போக்கிற்கு இதே மருந்தை மூன்று தினங்களுக்குக் கொடுத்தால் உதிர்ப்போக்கு நிவர்த்தியாகும்.

மாதுளம் பூச்சாற்றை 15 மில்லியளவு சேகரித்து சிறிது கற்கண்டு சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த மூலம் நீங்கும். மாதுளம் மரப்பட்டை அல்லது வோப்படையை வெட்டி பச்சையாக இருக்கும் போதே இதன் எடைக்கு எட்டு மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்து



பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி காலை நேரத்தில் 30 மில்லியளவு சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் உள்ள தட்டைப் பூச்சிகள் மலத்துடன் வெளியேறிவிடும்.

- சுபா

“என்னம்மா சமையல் இது. சாம்பார்-ல உப்பே இல்லை. ரசத்து-ல புளிப்பே இல்லை”

“போதும் நிறுத்துங்கப்பா. இதுக்கு மேலே ஒரு வார்த்தை என் புருஷனை பத்தி தப்பா பேசினா எனக்கு அப்புறம் கெட்ட கோபம் வரும்”





Dr. மஹிந்த ஹேமப்பிரிய
போதனா வைத்தியசாலை,
ராகம.

கூறினால் பிழையில்லை.

வளைந்த பாதை, மேடு, பள்ளம் கொண்ட பாதைகளில் பயணம் செய்யும்போது சாதாரணமாக, தொடர்ச்சியாக வாந்தி ஏற்படும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் தலையை குனிந்து படுத்தல், புத்தகம் அல்லது பத்திரிகை வாசிக்கும் போது நிலைமை உக்கிரமடையும். மேலும் படகில் அல்லது கப்பலில் பயணம் செய்யும் போது அமைதியான கடலை விட அலைகளால் அலைகளுடனான அமைதியற்ற கடலில் பயணம் செய்யும்போது வாந்தி அதிகமாக ஏற்படும். இந்நிலை எவ்விதம் ஏற்படுகின்றது? இதற்கான பரிகாரம் என்ன என்பதை நாம் சற்று விளக்கமாகப் பார்ப்போம்.

பிரயாணத்தின் போது வாந்தி, தலைச்சுற்று

பஸ்ஸில் அல்லது காரில் தூரப் பயணம் மேற்கொள்ளும் போது பலருக்கு வாந்தி அல்லது குமட்டல் ஏற்படும். இதனை பலர் அனுபவித்திருக்கிறார்கள். இதை விட விமானத்தில் அல்லது கப்பலில் செல்லும்போதும் வாந்தி எடுக்கும் நிலை உக்கிரமடையும். சாதாரணமாக இதனை நாம் Motion Sickness, Travel Sickness என்று அழைப்போம். இத்தகைய நிலையின்போது தலைச்சுற்று, உடல் அசதி, குமட்டல், வாந்தி மற்றும் அதிகளவு வியர்வை என்பன ஏற்படும். இதனால்தான் இதனை 'பிரயாண சுகவீனம்' என்று கூறுவர். சாதாரணமாக பயணம் செய்பவர்களில் 1/3 பங்கினர் இத்தகைய சுகவீனத்திற்கு உட்படுகின்றனர் என்று

நாம் அனைவரும் காதின் அண்மையிலுள்ள ஒரு உடலுறுப்புத் தொகுதி மூலமே எமது உடலின் சமநிலைத் தன்மையை விசேடமாக உடலின் வேகமான அசைவின்போது காத்துக் கொள்கிறோம். இதனை Vestibular System என்று மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. நீரால் நிரம்பி உள்ள வட்ட வடிவிலான வற்று நாளங்கள் பலவற்றால் மேற்கூறப்பட்ட தொகுதி தொடுக்கப்பட்டுள்ளது. காது வரையும் தொடர்புப்பட்டுள்ள இத்தொகுதியுள்ள நீர் அசையும் முறையில் எமது அசைவு 'முளை' யால் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றது. உடலின் 'அசைவு' பிரயாணம் செய்யும்போது கண்ணுக்கு புலப்பட்ட அல்லது சூழலின் மூலம் கண்ணுக்குப் புலப்பட்ட 'அசைவு' பயணம்

மேற்கொள்ளும்போது காதுக்குள் உள்ள தொகு திக்கூடாக நீர் அசைவுறும்போது ஏற்படும் கலக்கத்தை மூளை தெரிந்து கொள்கின்றது. அதற்கேற்ற விதத்தில் மூளை செயற்படுகின்றது.

ஆனால், நாம் வாகனத்தில் பயணம் செய்யும் போது எமது கண்களுக்கு அசைவுறாத சலனமற்ற சூழல் தெரிகின்றது. ஆனால், உண்மையில் பயணம் செய்யும்போது காதின உள்ளே உள்ள நீரின் அசைவை மூளை உணர முடிவதில்லை. அதாவது, நாம் அசையவில்லை என

யான முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வாகனத்தில் தூர இடங்களுக்குச் செல்லும் போது ஜன்னல் ஓரத்தில் அமர்ந்து பயணம் செல்லும் திசையிலுள்ள தூர இடங்களைப் பார்க்க கண்களை ஒருமுகப்படுத்தல், வாகனத்தில் பயணம் செய்யும்போது தலையைக் கவிழ்த்தல், மடியின் மீது தலையை கீழே குனிந்து சாய்த்து வைத்தல், புத்தகம், பத்திரிகை வாசித்தல் என்பவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

இதனைத் தவிர கண்களை மூடிக் கொண்டு இருத்தல் அல்லது நித்திரை செய்தல் என்பவற்றை

Motion sickness அல்லது Travel Sickness



'கண்' மூளைக்கு தெரிவிக்கும்போது நாம் அசைகின்றோம் என்பதை உட்காதின உள்ளூறுப்புத் தொகுதியானது மூளைக்கு அறிவிக்கின்றது. இத்தகைய பொருத்தமற்றதை மூளையானது, உணவுக் குழாயில் விஷம் அல்லது பொருத்தமற்ற உணவு உட்கொள்ளப்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்ததும் எவ்விதமான முறையில் செயற்படுகின்றதோ அவ்விதமாகவே இப்படியான சந்தர்ப்பத்திலும் செயற்படுகின்றது. இதன் விளைவாக நஞ்சு உட்கொண்டவுடன் அதிலிருந்து மீளும்படியாக ஏற்படும் வாந்தி மற்றும் குமட்டல் நிலையைப் போல் வயிற்றில் அசைவு ஏற்பட்டவுடன் கண் உணராமல், கண் உணர்ந்தும் காது உணராமல், கண் மற்றும் காது என்பவற்றுக்கு அசைவு உணரப்படும் நிலையைப் பொறுத்து இத்தகைய நோய் நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.



இந்நிலைக்கு சிகிச்சையாக பல வகை

நின் மூலம் சூன் மற்றும் காதுகளுக்கிடையிலான முரணான நிலையை மூளை புரிந்து கொள்வதற்கும் நோய் நிலையை மூளை புரிந்து கொள்வதற்கும் நோய் நிலையை தணிக்கவும் உதவி செய்யும். சுவிங்கம் (Chewing Gum) அல்லது வேறு உணவு வகைகளை தொடர்ந்து சப்பிக்கொண்டு போவதன் மூலமும் இதனைக் குறைக்கக் கூடியதாக இருக்கும். வாகனத்திற்குள் குளிர்மான மனதிற்கு இதமளிக்கும் காற்று வந்தால் வாந்தி அல்லது குமட்டலைக் கட்டுப்படுத்தலாம். வாகனத்தின் உள்ளே உள்ள மணம் சில நேரம் குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை அதிகரிக்கும்.

மருந்து வகைகளை பாவித்து இந்த நிலையை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதானால் Cinneragine அல்லது Promethazine போன்ற மருந்து வகைகளை பயணம் செய்வதற்கு முன்னைய இரவிலும் மற்றும் பயணம் மேற்கொள்ள அரை மணித்தியாலங்களுக்கு முன்பும் உட்கொண்டால் ஓரளவு வாந்தி நிலைமையைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரலாம். இது விடயமாக உங்கள் வைத்தியர் அல்லது தகைமை கொண்ட வைத்திய அதிகாரிகளிடம் ஆலோசனை பெறுவது சிறந்ததாகும்.

இதனை விட மருத்துவ சிகிச்சையாக இஞ்சி, வாந்தியை நிறுத்த உதவும் சிறந்த



மருந்தாக கண்டுபிடித்துள்ளனர். இஞ்சி ஒரு துண்டை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடல் அல்லது இஞ்சி போட்ட உணவு (உதாரணம் இஞ்சி தோஸி, இஞ்சி கற்கண்டு ஆகியன) என்பவற்றை உட்கொள்ளல், இஞ்சித் தேநீர் ஒன்றை இடையில் குடித்தல் என்பன பயனை அளிக்கக்கூடியவைகளாகும்.

- எஸ். ஷர்மினி

சின்ன வெங்காயத்தை
தோல் நீக்கி, அரைத்து,
தலையில் தடவி,
அரைமணி நேரம் கழித்து,
குளித்து வந்தால் பொடுகு
நிங்கும்.



“அப்பா எனக்கு எல்லாமே
மங்களா தெரியுது!”

“அப்ப டாக்டரைப் போய்
பார்த்தா சரி!”

“போய் பார்த்தேனே,
அவரும் மங்களாய்த்தான்
தெரிஞ்சாரு!”



சுத்தமும் சுகாதாரமுமான

தாய்ப்பால்



உலகில் தாய் என்பவள் கலப்படம் இல்லாத பாசத்துக்கு உதாரணம் காட்டப்படும் ஒரே ஒரு உறவு. இதேபோல் தாய்ப்பாலும் இயற்கையாக கிடைக்கின்ற எந்தவிதக் கலப்படமும் இல்லாத சுத்தமான ஒரே பால்.

கர்ப்பையில் இருக்கும் வரையில் குழந்தைக்கு அம்மாவின் உடலில் இருந்துதான் உணவு கிடைக்கும். வெளி உலகத்திற்கு வந்தவுடன் திடீரென்று அதற்கு புதிய முறையில், புதிய உணவை கொடுக்க முடியாது. அதனால்தான் அம்மாவின் உடலில் இருந்தே குழந்தைக்குத் தேவையான உணவு கிடைக்கும்படி பெண்களின் உடலை இயற்கை வடிவமைத்திருக்கிறது. அவ்வாறு இயற்கையாகக் கிடைக்கும் உணவுதான் தாய்ப்பால்.

இந்தப் பாலை தாய் தன் குழந்தைக்கு கொடுக்கும்போது அவளுக்கும் அவள் குழந்தைக்குமான கருவறை பந்தம் தொடர்கிறது. அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே உறவுப் பாலமாக இருப்பது தாய்ப்பால்தான்.

தாய்க்கு குழந்தை பிறந்த முதல் மூன்று நாட்களுக்கு சுரப்பது 'கொல்ஸ்ட்ரம்' எனப்படும் வெண் மஞ்சள் நிறமான பாலே தவிர, வெள்ளை நிறமாக இருப்பதில்லை.

தாய்ப்பாலில் விற்றறிமின்களும் புரதச் சத்துகளும் அதிகமாகக் காணப்படும். முக்கியமாக தாய்ப்பாலில் காணப்படும் புரதம் பல்வேறு நுண் கிருமிகளுக்கு எதிரான எதிர்ப்புச்சக்தியை பிறந்த குழந்தையின் உடலில் உருவாக்க உதவுகிறது. இந்தப் பால் குழந்தையின் குடற் பகுதியில் நொதிகள் முறையாகச்

சுரந்து செயற்படவும் உதவுகிறது.

தாய்ப்பால் சுத்தமானதும் சுகாதாரமுமானதோடு, தொற்று நோய்க்கிருமிகள் பரவுவதையும் தடுக்கக் கூடியது. தாய்ப்பாலின் மகத்துவத்தை வலியுறுத்தி ஆண்டு தோறும் ஓகஸ்ட் மாதத்தில் தாய்ப்பால் வாரம்கூட கொண்டாடப்படுகின்றது.

தாய்ப்பாலில் உள்ள சத்துகள்

100 மில்லி லீற்றர் தாய்ப்பாலில் என்னென்ன சத்துகள் அடங்கியுள்ளன எனப் பார்ப்போம்.

சத்துகள்	அளவு
புரதம்	- 1.1 கிராம்
கொழுப்பு	- 3.4 கிராம்
காபோஹைதரேற்	- 7.4 கிராம்
கல்சியம்	- 28 கிராம்
பொஸ்பரஸ்	- 11 கிராம்
இரும்புச் சத்து	- இல்லை
தையாமின்	- 20 மைக்ரோகிராம்
ரிபோஃபிளேவின்	- 20 மைக்ரோகிராம்
விற்றறிமின் C	- 3 மி.கி
விற்றறிமின்A	- 42 மைக்ரோ கிராம்
கிடைக்கும் மொத்த சத்து	- 76 கலோரிகள்

- ஜெயா

குழந்தைகள் உளநலம்:



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

குழந்தைகள் தமது போக்கில் வித்தியாசமாக, அல்லது விநோதமாக நடந்து கொள்வதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். இந்த நடவடிக்கைகள் வரவேற்கத்தக்கதாகவும் சிலவேளைகளில் பிறழ்வாகவும் இருப்பதை நாம் காண்கிறோம். எவ்வகையான நடத்தையாக இருப்பினும் அவை அனைத்தும் குறிப்பிட்ட குழந்தையால் கற்றுக்கொள்ளப்பட்டவை என்று நடத்தைவாத உளவியலாளர்கள் கருதுகிறார்கள்.

எந்த ஒரு குழந்தையும் இவ்வையகத்தில் பிறக்கின்ற போது நடத்தைகளை கற்றுக்கொண்ட நிலையில் பிறப்பதில்லை. மாற்றமாக நடத்தைகளை கற்றுக்கொள்ளும் இயல்போடு பிறக்கின்றது. 'நடத்தைகளை கற்றுக்கொள்



முன்மாதிரிகள் (Models) மூலமுமே நிகழ்வதாக நடத்தைவாதிகள் கருதுகின்றனர்.

குறிப்பாக, குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையில் முன்மாதிரிகள் மூலமாகவே (Modelling) அதிகமான நடத்தைகளைக் கற்கிறார்கள் என்பது குழந்தை உளவியலாளர்

சீங்களே அங்களின் உரோக்கள்!

தல் என்பது அறிவு, அனுபவம் மூலமும் களின் கருத்து. குழந்தை உளவியலாளர்களின் கருத்துப்படி ஒரு குழந்தை ஆரம்பமாக அது ஆண் குழந்தையாக இருந்தால் தனது தந்தையையும், பெண் குழந்தையாக இருந்தால் தனது தாயையுமே முன்மாதிரியாகக் கொள்கிறது. எனவேதான் சிறுவயது குழந்தைகள், தாம் ஆடை அணிகின்ற போது, தலை சீவுகின்ற போது, நடக்கின்ற போது தனது தந்தையை அல்லது தாயை பிரதிபண்ணுவதாக நடந்து கொள்வதை பார்க்கிறோம்.

அந்தக் குழந்தையிடம் 'நீங்க உங்க அம்மா மாதிரி இருக்கிறீங்க' அல்லது 'உங்க அம்மா மாதிரி Dress பண்ணி இருக்கிறீங்களே!' என்று சொல்லிப் பாருங்கள். அவர்கள் மகிழ்ச்சியடைவதைக் காணலாம். ஆரம்பமாக



குழந்தைகள் தமது பெரும்பாலான நடத்தைகளை தமது பெற்றோரிடம் இருந்தே கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

எனவேதான் ஒரு குழந்தையின் ஆரம்ப பாடசாலையாக, அக்குழந்தையின் வீட்டைக் கருதுகிறோம்.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல ஒரு குழந்தை வீட்டை விட்டு வெளியேறி சமூக மயமாதலுக்கு ஆட்படுகிறது. (Socialization) ஒரு குழந்தை சமூக மயமாகுகின்ற முதல் அரங்கம் 'பாடசாலை'. பாடசாலையின் ஆரம்ப நாட்களில் அக்குழந்தையின் நடத்தை வீட்டோடு ஒட்டியிருந்தாலும், (பெற்றோரை ஒத்த) அடுத்த சில வருடங்கள் அக்குழந்தையின் நடத்தை தனது வகுப்பாசிரியரை அல்லது பாடசாலையின் இன்னொரு மனிதரை போல் ஒத்து காணப்படுவதை நாம் காண்கிறோம்.

பாடசாலையின் ஆரம்ப வகுப்புகளில் இருக்கின்ற குழந்தைகள் பாடசாலைவிட்டு வந்து தமது வகுப்பாசிரியர் அல்லது பாடசாலையில் உள்ள இன்னொரு நபர் பேசியது போல, நடந்ததுபோல, படித்துக் கொடுப்பது போல, பாடியதுபோல..... திரும்ப சொல்லிக் காட்டுவதை நாம் அவதானிக்கிறோம்.

அவ்வாறே பாடசாலை நாட்கள் செல்லச் செல்ல, குழந்தைகளில் சமூகமயமாதல் அதிகரிக்க அதிகரிக்க குழந்தைகள் தமது நடத்தையில் சமூகத்தின் பிரபலங்களை பிரதிபண்ணுவதைக் காணலாம். அது, கிரிக்கட் வீரராக, சினிமா நடிகராக, அரசியல்வாதியாக இருக்கலாம். இது ஆடையணிவதில், தலை சீவுவதில், நடப்பதில்... எதுவாகவும் இருக்கலாம். எனவே குழந்தைகள் தமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் முன்மாதிரிகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள் என்பது தெளிவான உண்மையாகும்.

ஒரு குழந்தை உருவாகின்றது என்பதை விட அது முன்மாதிரிகள் மூலமாக உருவாக்கப்படுகிறது என்று சொல்வதே பொருத்தமானதாகத் தோன்றுகிறது. ஒரு குழந்தையின் நடத்தை வடிவமைப்பாளர்கள் ஆரம்பமாக அக்குழந்தையின் பெற்றோர்கள் தான் அவர்கள்

ளின் ஹீரோக்கள் என்கிறார்கள்.

எனவே பெற்றோர்கள் ஒரு குழந்தையிடத்தில் குணத்தை, பண்பாட்டை, நல்லவற்றை உருவாக்க நினைத்தால் உருவாக்க முடியும். இதற்கு சிறந்த வழி பெற்றோர்கள் முன் மாதிரிகளாக நடந்து கொள்வது தான். நாம் விரும்புகிற களால் குழந்தைகளிடம் ஏவல், விலக்கல் செய்வதை விட அறிவுரைகள் சொல்வதை விட நாமே அவற்றை செய்து காட்டுகின்ற முன்மாதிரிகளாக இருப்போமேயானால் அவர்கள்



விரைவில் பின்பற்றக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

நாம் எம் குழந்தைகள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ அவ்வாறே நாமும் நடந்து கொள்ளவேண்டும்.

- ★ அதிகாலையில் எழுதல்
- ★ காலைக் கடன்களை நிறைவேற்றல்
- ★ ஆடையணிதல்
- ★ உடற்பயிற்சி செய்தல்
- ★ இனிமையாக பேசுதல்
- ★ எல்லோருக்கும் உதவி செய்தல்
- ★ மற்றவர் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.



★ விட்டுக்கொடுத்தல்

★ உடன்பாட்டு வார்த்தைகளைக் கூறல் இதில் எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

ஒரு விடயத்தை பெற்றோர்கள் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும். 'எமது நடத்தையும் வார்த்தையும் (Behavior and Speech) முரண்படுகின்றபோது குழந்தைகள் நடத்தையையே (Behavior) எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அதிலும் குறிப்பாக பெற்றோர்களுடைய நடத்தைகளும் வார்த்தைகளும் முரண்படாத வண்ணம் இருப்பது முக்கியமானது. உதாரணமாக தந்தை தனது மகனுக்கு 'பொய் சொல்லக் கூடாது', 'களவு செய்யக் கூடாது' என்று வார்த்தைகளால் சொல்கிறார். ஆனால் அவர் பொய் சொல்கிறார் அல்லது களவு செய்கிறார் என்

றால் குழந்தை தந்தையினது வார்த்தைகளை விட அவரது நடத்தைகளையே முன்னுதாரணமாகக் கொள்கிறது.

எனவே, நாளை இவ்வுலகின் கதாநாயகர்களின் பெற்றோர்களே!

★ உங்கள் குழந்தைகளிடத்தில் எப்படியான நடத்தையை எதிர்பார்க்கிறீர்களோ முதலில் நீங்களே அந் நடத்தையின் முன்மாதிரிகளாக மாறுங்கள்.

★ இதுவரை நீங்க செய்த சாதனைகளை தற்பெருமையில்லாமல் அவர்களது படிப்பினைக்காக சொல்லுங்கள்.

★ நல்ல முன்மாதிரிமிக்க மனிதர்களது வாழ்க்கை வரலாறுகளை அவர்களுக்கு சொல்லித் தாருங்கள்.

★ நல்ல நண்பர்களோடு, மனிதர்களோடு, சாதனையாளர்களோடு அவர்களை நண்பர்களாக்கி விடுங்கள். பழக விடுங்கள்.

இவற்றின் விளைவாக உங்கள் குழந்தையின் பார்வையில் நீங்கள் ஓர் உயரிய மனிதராய் தென்படுவீர்கள். அவர்கள் உங்கள் மீது அன்பும், மதிப்பும் வைப்பார்கள். அதன் பின் நீங்கள் சொல்கின்ற ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் மதிப்பார்கள். நீங்கள் விரும்புகின்ற வற்றை நிறைவேற்றிக் காட்டுவார்கள்.

தேங்காய் பால் - 1/2, Tips

கப் எலுமிச்சை சாறு - 4 டிஸ்பீன்,
வெந்தாயம் சீறிதளவு ஊறவைத்து
அரைத்து இம் மூன்றையும் ஒன்றாக
கலந்து தலையில் தேய்த்து
ஊறவைத்து குளித்து வந்தால்

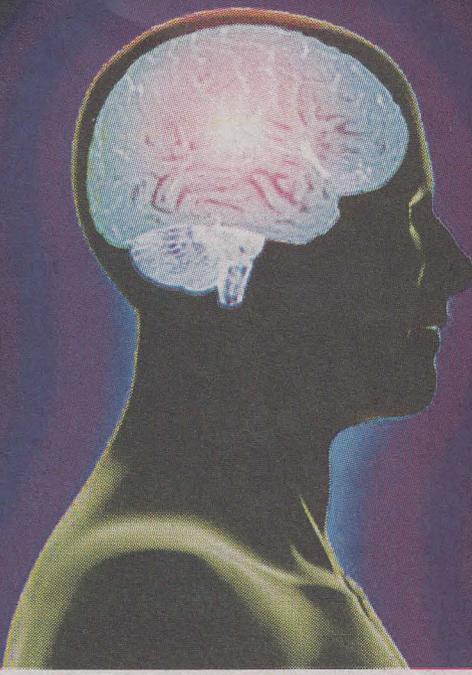
பொருடு தொல்லை
நீங்கி கூந்தல் நளி
வெடிக்காமல்
நீண்டு வளரும்.



“சில பேருக்கு தூக்கத்துல நடக்குற
வியாதி வரும், ஆனா நம் மன் னருக்கு
வேற மாதிரி வியாதி வந்திருக்கு!”

“என்ன வியாதி?”

“தூக்கத்துல ஓடுற வியாதி!”



கள் இடத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரிக்கும் போது மூளை சுருங்கும் வாய்ப்பை கண்டுபிடித்துள்ளோம்' என்று அவுஸ்திரேலிய கென்பராவில் உள்ள பல்கலைக்கழகத்தின் மூளை ஆய்வுச் சோதனை சாலையின் தலைவர் 'நிகோலஸ் செருபியின்' தெரிவித்துள்ளார்.

இந்த புதிய பார்வையை ஊக்குவிக்கும் மற்ற ஆய்வுகளும் இதற்கு வலு சேர்க்குமானால் இரத்தத்தில் சீனி அளவு பற்றிய தற்போதைய அளவுகளை தீவிர மறுபரிசீலனைக்கு உட்படுத்தவேண்டும் என்று கூறுகின்றனர் இந்த ஆய்வாளர்கள். கடந்த 4 ஆண்டுகளாக நிகோலஸ் செருபியின் 60 முதல் 64 வயதுடைய நபர்களை சோதனை செய்து வந்தார். இவர்களின்

இரத்தத்தில் சீனியின் அளவினால்

மூளை சுருங்கும் !

இரத்தத்தில் இந்த அளவுதான் சீனி இருக்கலாம் என்பதை மருத்துவர்கள் மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டதாக புதிய ஆய்வு ஒன்று எச்சரிக்கை மணி ஒலித்துள்ளது. அவுஸ்திரேலிய ஆய்வாளர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வில் தற்போது பாதுகாப்பான அளவு என்று கருதப்படும் அளவு கூட அதிக 'ரிஸ்க்' உள்ளதே என்று கூறுகின்றனர். டைப்-2 நீரிழிவு நோயினால் மூளை சுருங்கும் வாய்ப்பு அதிகமிருப்பதாக அவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

ஞாபகசக்தி மற்றும் அறிவு திறனுக்கு உகந்த மூளைப்பகுதிகள் சுருங்குவதையும் இரத்தத்தின் சீனியின் அளவு தீர்மானிக்கிறது என்பதே இந்த ஆய்வாளர்களின் வாதம். மூளைச் சிதைவு நோய் (Dementia) ஏற்பட்டவர்களுக்கு இத்தகைய கோளாறு இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

'சாதாரணமாக இரத்தத்தில் இருக்கும் சீனியின் அளவுகூட நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்

இரத்தத்தில் சீனி அளவு லீட்டருக்கு 4- 6.1 மில்லிமோல்கள் இருந்து வந்துள்ளது.

நவீனமயமான வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நெருக்கடிகள் மூளைக்கு சுமையை ஏற்றுவது இரத்தத்தில் சீனி அளவால் ஏற்படும் பாதிப்பில் தாக்கம் செலுத்துகிறது என்கிறார்கள் இந்த ஆய்வாளர்கள். அதனால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, மூளைக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்காத வாழ்வு முறை, தேகப்பயிற்சி, உணவு பழக்கம் அனைத்தும் மிக முக்கியம் என்கிறார்கள் இந்த ஆய்வாளர்கள்.



10னித வாழ்க்கையில் மிக இனிமையான பருவம் கட்டிளமைப் பருவமாகும். குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமைப் பருவம், வயது முதிர்ந்த பருவம் என்று பல பருவங்கள் ஒருவரது வாழ்க்கையில் வருகிறது.

ஒவ்வொரு பருவமும் சில பண்புகளை உடையதாக சிறப்புடையதாகக் காணப்படுகிறது. கட்டிளமைப் பருவம் பல்வேறு சிறப்புகளைக் கொண்டதாகும். ஒருவரது எதிர்கால வாழ்க்கையை தீர்மானிப்பதில் இந்தப் பருவம் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது.

பள்ளி வாழ்க்கை, உயர் கல்வி வாழ்க்கை, காதல் வாழ்க்கை, சுதந்திர உணர்வுடன் திரியும் வாழ்க்கை என்பன இப்பருவத்தின் போதே ஒருவருக்கு அதிகளவில் கிடைக்கிறது.

வாழ்க்கையின் வசந்த காலம் கட்டிளமைப் பருவமாகும். அதேபோன்று அபாயகரமான பருவமும் இந்தப் பருவமேயாகும். இப்பருவத்தில் அவதானமாக இருப்பதன் மூலமாக எதிர்காலம் ஒளிமயமாகிறது. இப்பருவத்திலேயே

பலரும் வழி தவறி வாழ்க்கையை கசப்பான தாக்கிக் கொள்கிறார்கள். ஒருவரது எதிர்கால வாழ்க்கையின் அத்திவாரம் கட்டிளமைப் பருவம் என்றால் மிகையில்லை.

கட்டிளமைப் பருவம் மூன்று பிரிவுகளாக பிரிக்கப்படுகிறது.

முன் கட்டிளமைப் பருவம்

(10 முதல் 14 வயது)

இடை கட்டிளமைப் பருவம்

(15 முதல் 19 வயது)

பின் கட்டிளமைப் பருவம்

(20 முதல் 24 வயது)

உலக சனத்தொகையில் 1.5 பில்லியன் பேரும், இலங்கையின் சனத்தொகையில் 6 மில்லியன் பேரும் இப்பருவத்தை சேர்ந்தவர்களாவர். கட்டிளமைப் பருவத்தைப் பற்றி உளவியலாளர்கள் பலர் கருத்துக் கூறியுள்ளனர், விளக்கமளித்துள்ளனர். பிள்ளைகள் விருத்தி பற்றி ஆய்வினை மேற்கொண்ட ஹொலின் பேர்க் என்ற உளவியலாளர் கட்டிளமைப் பருவம் பற்றி பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

“ஒருவரது வளர்ச்சியானது இடையறாது

கட்டிளமைப் பருவம்

கவனத்திற்கொள்ளத்தக்க விடயங்களும்



நிகழும் செயல்முறையாகும். இளங் கட்டினமைப் பருவத்தில் நிகழும் உடல் சார்ந்த மாற்றங்கள் திடீரெனத் தோன்றுவன அல்ல. அவை உடலின் அகத்தே படிப்படியாக நிகழும் ஒரு தொகுப்பு மாற்றங்களின் விளைவேயாகும். எனவே, இளங் கட்டினமைப் பருவத்தை உறுதியாக பாகுபடுத்திக் காட்டல் கடினமாகும்.”

“மீண்டும் பிறத்தலாகும், அத்தோடு புயல் சார்ந்த பருவமும் ஆகும்” என ஜீ. ஸ்ரான்லி ஹெல என்ற உளவியலாளர் கட்டினமைப் பருவத்தைப் பற்றி கூறுகின்றார்.

கட்டினமைப் பருவத்தைப் பற்றி இக்கட்டுரை விளக்குவதன் காரணம் என்ன?

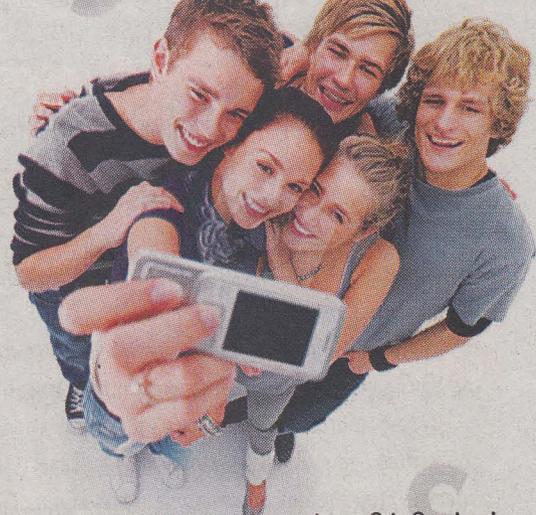
மாற்றங்களும் ஆற்றல்களும் நிறைந்த இப்பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்கு சில விடயங்கள் தொடர்பில் எடுத்துக் கூறுவதே கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

கட்டினமைப் பருவத்தில் உடல், உள ரீதியில் பல மாற்றங்கள் நிகழும். உள விருத்தியும் உள சமூக விருத்தியும் ஏற்படும். சமூக ரீதியிலான விருத்தியும் ஏற்படும். இப்பருவத்தில் சுரக்கப்படும் பாலியல் ஓமோன்களின் காரணமாக உடலியல் மாற்றங்களும் மனவெழுச்சி மாற்றங்களும் பாலுணர்வுகளும் ஏற்படும்.

எனவே, இப்பருவத்தில் உள்ள ஒருவர் பாலியல் ரீதியிலான ஆசைகளுக்கு உட்பட்டு தவறு மற்றும் குற்றங்கள் புரிவதும் பாலியல் ரீதியான வன்முறைகளுக்கு துன்புறுத்தல்களுக்கு பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாவதும் நிகழலாம்.

எமது நாட்டில் தொடர்ச்சியாக இடம்பெற்று வரும் பாலியல் துஷ்பிரயோக சம்பவங்களில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களில் கணிசமான எண்ணிக்கையினர் இப்பருவத்தில் உள்ளவர்களாவர். அதேபோன்று பாலியல் வன்முறைகளில் ஈடுபட்டு, கைது செய்யப்பட்டவர்களில் கணிசமான எண்ணிக்கையினர் கட்டினமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்களாவர்.

இது தவிர, மதுபானம், சிகரெட், போதைப் பொருள் பாவனை மற்றும் திருட்டு, கொலை, கொள்ளை, வழிபறிச்சம் பவங்களில் ஈடுபடுபவர்களில் குறிப்பிடத்தக்க வீதத்தினர் இப்பரு



வத்தில் உள்ளவர்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

சிறுமியர்களில் பலர் தமது காதலர்களினாலேயே பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவதாக பொலிஸ் தகவல்களின் மூலமாக அறிய முடிகிறது. சிறுமியர்களில் பலர் தமது விருப்பத்துடனேயே பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்கப்படுவதாகவும் பொலிஸார் தெரிவிக்கின்றனர்.

கட்டினமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உணர்வுகளினால் எளிதில் காதல் வசப்படும், உடல், உள மாற்றங்களினால் காமத்தின் வசப்படும் இப்பருவத்தில் உள்ளவர்களில் சிலர் பாலியல் ரீதியில் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். இதன் காரணமாக அவர்கள் தமது எதிர்காலத்தையே தொலைக்கின்றனர்.

இலங்கையில் வருடமொன்றுக்கு மூன்று இலட்சத்து 80 ஆயிரம் முதல் 4 இலட்சத்து 20 ஆயிரம் வரையிலான பெண்கள் கர்ப்பிணிகளாகின்றனர்.

இவர்களில் 25 ஆயிரம் பெண்கள் முதன்முறையாக கர்ப்பிணிகளாகின்றனர். அதில் 7.5 சதவீதமானோர் 20 வயதிற்கும் குறைவானவர்களாவர். அதிலும் 10 சதவீதமானோர் 16 வயதிற்கும் குறைவானவர்களாவர் என்று சுகாதார அமைச்சின் மேலதிக செயலாளர் தெரிவித்துள்ளார்.

இது இவ்வாறிருக்க, கட்டினமைப் பருவத்தில் உள்ள ஆண்களில் சிலர் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகியுள்ளனர்.

இன்னும் சிலர் கஞ்சா, ஹேன்ஸ், பாபுல்,

பான்பராக், லேகியம் என்று பல்வேறு நச்சு போதைப் பொருட்களையும் இருமல், சளிக்கு அருந்தக்கூடிய மருந்து வகைகளையும் மற்றும் போதை தரும் குளிசை வகைகளையும் போதைப் பொருள் கலந்த இனிப்பு உணவு வகைகளையும் உட்கொள்கின்றனர்.

இந்தப் பழக்கம் பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியிலும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது.

இது தவிர, கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்களில் குறிப்பிடத்தக்க வீதத்தினர் போசணைக் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

எமது நாட்டில் 9 வயது முதல் 19 வயதுக்கு



இடைப்பட்ட ஆண்டுகளில் 32 சதவீதத்தினரும் பெண்களில் 25 சதவீதத்தினரும் போசணை குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக சுகாதார அமைச்சு மேற்கொண்ட ஆய்வொன்றிலிருந்து தெரிய வருகிறது. இதன் காரணமாக இந்த வயதுப் பிரிவினர் இலகுவில் நோய்களுக்கு ஆளாவதாகவும் அந்த ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

9 வயது முதல் 19 வயதுடைய இவ்வயதுப் பிரிவினர்களில் திருமணமான இளம் தாய்மார்கள் போசணைக் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதன் காரணமாக அவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளில் 6 பேரில் ஒரு குழந்தை நிறை குறைவாகப் பிறப்பதாகவும், இவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் வெகு இலகுவாக ஆபத்தான நோய்களுக்கு ஆளாகுவதாகவும் அந்த ஆய்வு மேலும் தெரிவிக்கிறது.

இதேவேளை, சுகாதார அமைச்சு 2010 ஆம் ஆண்டு மேற்கொண்ட ஆய்வொன்றின்படி பாடசாலை செல்லும் மாணவர்கள் உட்பட இந்த நாட்டில் வசிக்கும் 22 வயது வரையானோரில் 18.4 சதவீதமானோருக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் கவனத்திற்கு...!

✘ தவறான நண்பர் சகவாசத்தை விட்டு அழியுங்கள்.

✘ பிழையான பாலியல் நடத்தைகள், போதைப் பொருள், புகைப் பிடித்தல், மது அருந்துதல் என்பவைகளிலிருந்து விடுபடுங்கள்.

✘ பாடசாலைக் கல்வியின்போது காதலில் ஈடுபடாதிருங்கள். கல்விக்கு முக்கிய இடமளியுங்கள்.

✘ திருமணத்திற்கு முன்னர் பாலியலில் ஈடுபடாதிருங்கள்.

✘ ஆபாச சஞ்சிகைகள், படங்கள், வீடியோக்கள் பார்க்காதிருத்தல், இணையத்தளங்களில் ஆபாசங்களை பார்க்காதிருத்தல்.

✘ அவரவர் சமயம் சொல்லும் வழிமுறைப்படி வாழுங்கள். கலை, கலாசாரம், பண்பாட்டு விழுமியங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

✘ உடலாரோக்கியத்திற்கு முக்கிய இடமளியுங்கள். உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு, யோகாசனம் போன்றவைகளில் ஈடுபடுங்கள்.

போசணையான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

✘ சுகாதாரமான வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள். சுய சுகாதாரத்தை பேணுங்கள்.

✘ மன இச்சைகளுக்கு இடமளிக்காதிருத்தல், ஒழுக்கத்தைப் பேணுங்கள்.

✘ நற்பிரணையாக வாழுங்கள்.

✘ கலை, கலாசாரம், விளையாட்டு, சமூக சேவை போன்றவைகளில் ஈடுபடுதல்.

(உங்களது ஆற்றல்களை ஆக்கபூர்வமாக பயன்படுத்துங்கள்.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான் B. Ed (நீர்கொழுப்பு)



Dr. எம்.ஏ.ஹரஸ்
B.U.M.S.PGHRM
(UK)

இன்றைய கால கட்டத்தில் படிப்பறிவு 100 சதவிகிதம் காணப்பட்ட போதிலும் பெண்களிடையே தங்களது மாதவிடாய், பூப்படைதல் சம்பந்தமான தெளிவின்மையும், சந்தேகங்களும் நாளாளுக்கு நாள் அதிகரித்த வண்ணமே இருக்கின்றன. இதற்கு பிரதான காரணமாக

இயற்கையிலேயே பெண்களில் காணப்படும் வெட்க சபாவமும், இதை யாரிடம் கேட்பது, இதைக் கேட்பதால் தங்களை தவறாக நினைத்து விடுவார்களோ என்ற பயமும் அவர்களை ஒரு குறுகிய வட்டத்திற்குள்ளேயே நிற்க வைத்து விடுகிறது.

பூப்படைதலை சில பெண்கள் சாதாரண நிகழ்வாக ஏற்றுக் கொண்டு சந்தோசப்பட்டாலும், சில பெண்கள் இது பற்றிய போதிய அறிவின்மையால் மன உளைச்சலுக்குள்ளாகின்றனர். எனவே, ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் பூப்படைதலின் போது நடைபெறுகின்ற மாற்றங்கள் பற்றி போதிய அறிவு வழங்கப்பட வேண்டும்.

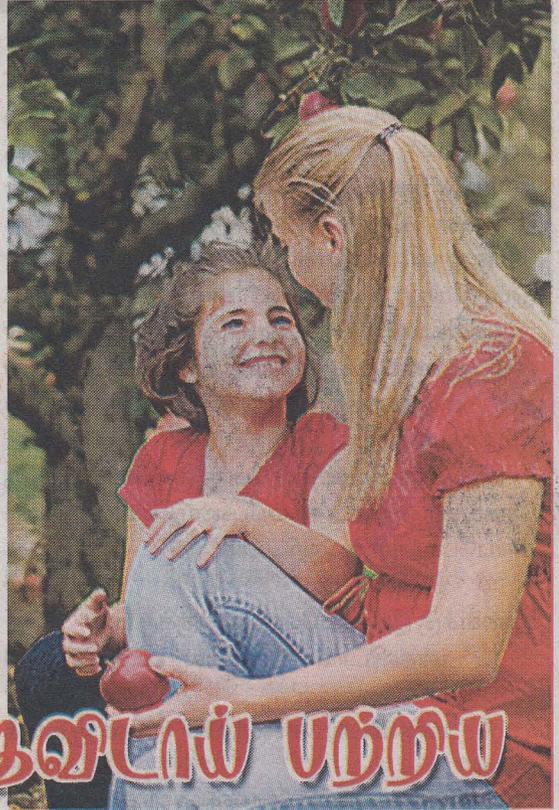
இந்த அறிவினை வழங்க வேண்டிய கட்டாயப்பாடு ஒவ்வொரு தாய்க்கும் இருக்கிறது.

பூப்படைதலின் முதற் கட்டமாக ஒரு பெண்ணின் மாப்பு வளர்ச்சி ஆரம்பிக்கும்.

அடிப்படை அறிவை அந்த பெண்ணிற்கு வழங்குவது தாயின் கட்டாயக் கடமையாகும்.

தாயானவள் பூப்படைதல் வயதை நெருங்கிய தன் பெண்ணோடு இது பற்றி மனம் விட்டு உரையாட வேண்டும். மேலும், இதைத் தொடர்ந்து அடுத்த கட்டமாக ஆரம்பிக்கும் மாதவிடாய் பற்றி அது ஆரம்பிக்கும் முன்னமே எடுத்துக் கூறி அதை அந்தப் பிள்ளை சாதாரண நிகழ்வாக ஏற்றுக்கொள்ளும் மன நிலையை உருவாக்க வேண்டியதும் ஒரு தாயின் கடமையாகும்.

சில வேளைகளில் தாயானவள் மாதவிடாய்



பூப்படைதல், மாதவிடாய் பற்றிய சந்தேகங்களும் தீர்வுகளும்

மேலும், அவர்களின் அக்குள் மற்றும் பிறப்புப் பறுப்புப் பகுதியில் மயிர்கள் வளர ஆரம்பிக்கும். இந்த புதிய மாற்றங்கள் பூப்படைதலின் ஆரம்பநிலை என்றும், இது ஒவ்வொரு பெண்ணிலும் நடைபெறும் சாதாரண நிகழ்வு எனும்

நேரத்தில் அதிகளவான இரத்தப்போக்கு, அடிவயிறு வலி, இடுப்பு நோவு, தலைசுற்று, வாந்தி, மயக்கம் போன்ற அசௌகரியங்களை சந்திப்பவராய் இருப்பினும் தன் பிள்ளைக்கு அது பற்றிக் கூறாமல் மாதவிடாயானது



ஒவ்வொரு பெண்ணிலும் ஏற்படும் சாதாரண நிகழ்வு என்றும், அதுவே அவர்களின் பெண்மைக்கு அடையாளமாய் அமைவதோடு பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கு தாய் என்ற அந்தஸ்தை கொடுக்கப் போவது என்றும் கூறி, அவர்கள் மாதவிடாயை சந்தோசமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் மனநிலையை உருவாக்க வேண்டும். மேலும், மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் அதிகளவான இரத்தப்போக்கை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பது பற்றியும் பூரணமான அறிவை தன் பிள்ளைக்கு வழங்குவது ஒரு தாயின் கடமையாகும்.

◆ மாதவிடாயின் போது எவ்வாறான சந்தேகங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்பது பற்றி பார்ப்போமாயின், குறிப்பாக,

◆ மாதவிடாய் காலத்தில் எத்தனை நாளைக்கு இரத்தப்போக்கு இருக்கும்?

◆ மாதவிடாய் காலத்தில் வயிற்று வலி ஏற்படுமா?

◆ மாதவிடாய் காலத்தில் தலை குளிக்கலாமா?

◆ மாதவிடாய் காலத்தில் விளையாடலாமா?

இவ்வாறான சந்தேகங்களை யாரிடம் கேட்பது என்ற எண்ணம் அவர்களது மனதை சங்கடப்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம். எனவே தாயானவள் தாமாகவே தன் பிள்ளையிடம் பேசத் தொடங்கி அவளுக்கு இது பற்றிய விபரங்களை முழுமையாக தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

மாதவிடாய் மாதத்திற்கு ஒருமுறை ஏற்பட்டாலும் சரியாக எத்தனை நாளுக்கு ஒரு

முறை ஏற்படும் என்பது பெண்ணுக்குப் பெண் வேறுபடும். 21 நாட்களில் இருந்து 35 நாட்களுக்குள் மாதவிடாய் ஏற்படலாம். அதாவது சிலருக்கு 21 நாட்களுக்கு ஒரு முறையும், சில பெண்களுக்கு 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறையும், சில பெண்களிற்கு 35 நாட்களுக்கு ஒரு முறையும் மாதவிடாய் ஏற்படலாம். எனவே, மாதவிடாய் ஆனது ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறைதான் ஏற்பட வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

அடுத்ததாக மாதவிடாய் காலத்தில் மிதமான (சிலபேரில் கொஞ்சம் தீவிரமான) வயிற்று வலி ஏற்படலாம். இது சில நாட்களுக்கே இருக்கும்.

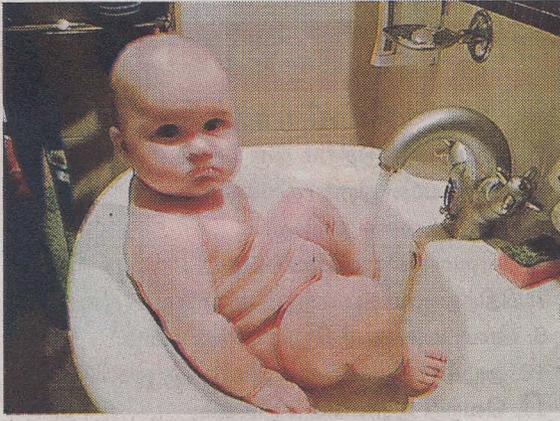
மேலும், மாதவிடாய் நேரத்தின் போது சாதாரணமான நடவடிக்கைகளில் (சைக்கிள் ஓடுதல், விளையாடுதல், வீட்டு வேலைகள் செய்தல், நடனமாடுதல்) ஈடுபடலாம்.

இவ்வாறு தன் பெண் பிள்ளையை மாதவிடாய் ஆரம்பத்தின் போதும், பூப்படைதலினாலும் ஏற்படப்போகும் மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளும் முகமாக தயார் படுத்த வேண்டியது ஒவ்வொரு தாயின் கடமையாகும். இதன் மூலம் பிள்ளைகளில் ஏற்படும் மன உளைச்சல்களை தவிர்ப்பதோடு மட்டுமின்றி பூப்படைதல், மாதவிடாய் ஆரம்பத்தை சந்தோஷமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் மனநிலையையும் அவர்களுக்கு உண்டாக்கலாம்.



“நிறுத்துங்க சார்.., ஏன் படிச்சிட்டு இருக்கிற பையனை போட்டு இப்படி அடிக்கறீங்க..?”

“சும்மா இருங்க சார்.., பரீட்சைக்கு கூட போகாம ஒக்காந்து படிச்சுகிட்டே இருக்கான்..!!!”



டயட் அல்லது எளிய உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனால் குழந்தை அதிக எடையுடன் இல்லாமல் இருக்கும்.

குழந்தை அதிக எடையோடு இல்லாமல் இருக்க, குழந்தை பிறந்த பின் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு ஏற்ற ஆரோக்கியத்தை வழங்கக் கூடியது. அவ்வாறு தாய்ப்பால் கொடுத்தால், குழந்தை பசிக்கு ஏற்றவாறு மட்டுமே குடிக்கும்.

சில சமயங்களில் பரம்பரை ஜீன்கள் காரணமாகவும் குழந்தைகள் அதிக எடையுடன் இருக்கும். அது மட்டுமல்லாமல் குடும்பத்தில் யாராவது அதிக

சரியான எடையில் குழந்தை பிறக்க வேண்டுமா?

குழந்தை கருவில் இருக்கும் போதே தினமும் உடல் எடையை தாயானவள் பரிசோதிக்க வேண்டும். ஒருவேளை கருவில் இருக்கும் போது தாயின் எடை அதிகரித்தால், பிறந்த பின் குழந்தையும் அதிக எடையுடன் இருக்கும். ஆகவே அப்போது குழந்தையின் நலத்துக்காக தாய், உணவில் ஒரு சில

எடையுடன் இருந்தாலும் குழந்தை குண்டாக இருக்கும். ஆகவே அப்போது குழந்தையை குழந்தை நல மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று, அவரது ஆலோசனையின் படி மருந்துகளை குழந்தைக்கு கொடுத்து, குழந்தையின் எடையை குறைக்கலாம்.

-சுவாமி

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/=

ரூ. 500/=

ரூ. 250=-

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கீழ்க்கண்டிட்டுள்ள உங்கள்

ஆக்கங்கள் செய்திகள் படங்கள் துணுக்குகள் நகைச்சுவைகள் முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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



ஆரோக்கிய சமையல்



தேவையானவை:

- | | |
|------------------------|--|
| பச்சை அரிசி | - 500கிராம் |
| பழுத்த தக்காளி | - 4 (நறுக்கிக் கொள்ளவும்) |
| புதினா | - 4 கட்டு (இலைகளாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும்), |
| இஞ்சி | - 50 கிராம் (விழுதாக அரைத்தது) |
| பூண்டு | - 25 கிராம் (விழுதாக அரைத்தது) |
| பெரிய வெங்காயம் | - 1 |
| பட்டை | - சிறிய துண்டு |
| கிராம்பு, ஏலக்காய் | - தேவையான அளவு |
| மஞ்சள்தூள் | - கால் தேக்கரண்டி |
| மசாலாத்தூள் | - ஒரு தேக்கரண்டி |
| உப்பு, மரக்கறி எண்ணெய் | - தேவையான அளவு. |

செய்முறை:

அரிசியைக் கழுவி ஊற விடவும். தக்காளியை தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து சாறு எடுக்கவும்.

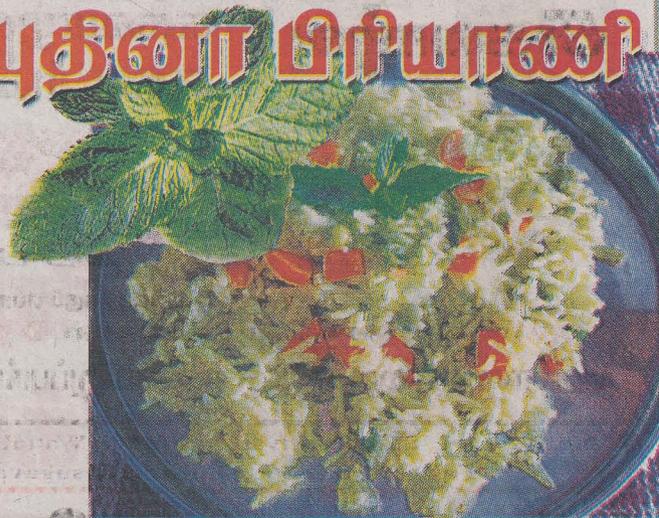
7 அல்லது 10 நிமிடம் வரை வேக வைத்து எடுக்கவும்.

- ரேணுகா தாஸ்

தக்காளி-புதினா பிரியாணி

பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, நறுக்கிய வெங்காயம், புதினாவைப் போட்டு வதக்கவும். மஞ்சள்தூள், மசாலாத்தூள் சேர்த்து, தக்காளிச் சாறு, உப்பு, தண்ணீர் விட்டு, கொதித்ததும் அரிசியைப் போடவும்.

அரிசி பாதி அளவு வெந்ததும் பாத்திரத்தை மூடி குறைந்த தீயில்



ஒரு Dr...ரின் டயரிமிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

அன்று ஒரு நோயாளியை அவரது வீட்டிலேயே சென்று பார்க்க வேண்டியிருந்தது.

நோயாளிகளை அவர்களது வீடுகளுக்குச் சென்று பார்ப்பது எனக்கு பொதுவாக பிடிக்காத விஷயம்!

கண் எதிரே எனக்காக காத்து நிற்கும் நோயாளிகளை 'அம்போ' என விட்டு விட்டு, எங்கோ தூரத்தில் ஒரு வீட்டில் 'ஹாயாக' சாய்ந்திருக்கும் நோயாளியைச் சென்று பார்க்க என் மனம் ஒப்புவதில்லை.

அத்துடன் என் டிஸ்பென்ஸரியில் சகல உபகரண வசதிகளுடனும் சோதிப்பது போல வீடுகளில் பூரண பரிசோதனை செய்ய முடியாது.

வேறொரு முக்கிய காரணமும் உண்டு வீட்டிலிருந்து கொண்டு அவசர அழைப்பு அனுப்பும் இந்த நோயாளிகள் பெரும்பாலும் எல்லா டாக்டர்களும்

கைவிட்ட பின் 'கடைசி மூச்சை' நிறுத்துவதற்கு எருமை வாகனத்தானின் சுருக்குக் கயிறு இறுகுவதற்கு காத்திருப்பவர்களே!

சில வேளைகளில் நான் போவதற்கிடையிலேயே அவர்



கதை முடிந்திருக்கும் அல்லது எனது வரவிற்காக காத்திருப்பவர் போல நான்

போன கைகளோடு தலையைப் போட்டு விடுவார்.

"மறு உலகிற்கு" வழி அனுப்பி வைக்கும் டாக்டராக இருக்க நான் விரும்புவதில்லை.

ஆனால், இன்று தவிர்க்க முடியவில்லை. அவர் எனது நீண்ட கால 'பேஷன்ட்'. தொடர்ந்து என்னிடம் வைத்தியத்திற்கு வருபவர். ஆனால், இப்போது பாரிச வாத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதால் அவரால் வர முடியாது! நான் சென்று பார்க்க வேண்டியதாயிற்று.

அவர் ஒரு புகழ்பெற்ற வர்த்தகர். வெறும் கையோடு வாழ்க்கையை ஆரம்பித்து, உள் ளூரிலும், வெளியூரிலும் பல வர்த்தக ஸ்தாபனங்களை வெற்றியுடன் நடத்தி, 'ஏழு தலைமுறைக்கு' வேண்டிய சொத்துகளை சேர்த்துவிட்டவர். இப்பொழுது உடல்நிலை காரணமாக அடங்கி விட்டதால் பிள்ளைகள்



காசியப்பனுக்கு சளைக்காதவர்கள்

அவரது தொழில் ஸ்தாபனங்களை தொடர்ந்து வெற்றியுடன் இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அவர்களது சொகுசான ஆடம்பரக் கார்கள் அனைத்துச் செல்ல வந்திருந்தது.

அகண்ட, ஆடம்பரமான வாயிற்கேற்றைத் தாண்டி கொத்துக் கொத்தாக பூத்துக் குலுங்கும் போஹன்விலாக்களும், முசண்டாக்களும், பிறைட் ஒவ் ஐப் பாங்களும், ரோசா செடிகளும் நிறைந்த தோட்டத்தினூடே வழக்கிச் சென்ற கார், விசாலமான போட்டிக் கோவினுள் சென்று அலுங்காமல், குலுங்காமல் நின்றது.

“உள்ளே வாங்கோடாக்டர்” அவரது மகன் மரியாதையுடன் அழைத்தார்.

ஆடம்பர டொரோஷா பதித்த நீண்ட விசாலமான தரை, அலங்கார ஷோபாக்கள், உயர்ந்த பரந்த ‘ஷோக்கேஸ்’கள், அதி அலங்கார மின்சார லைட்கள், ரி.வி. வீடியோ, ஓடியோ நிறைந்த வரவேற்பறையைத் தாண்டி, ஆடம்பர அறைகளைத் தாண்டி, நவீன சமையலறை, ஸ்டோர்ஸ் அறைகளையும் தாண்டி வீட்டின் பிற்பகுதியை அடைந்தோம்.

விசாலமான வீட்டின், ஒதுக்குப் புறமான பின் விறாந்தையை அரைச் சுவராலும், இரும்புக் கம்பி வலைகளாலும் அவசரமாக அடைத்துத் தயாராக்கிய அறை அது.

சிறுநீர் துர்நாற்றம், மூக்கினைத் தாக்க முதியவர் அறையினுள் தயங்கியே நுழைந்தோம்.

பழைய பலகைக் கட்டிலில் குறண்டியப் படி கிடந்தார் அவர். அந்த முன்னாள் மதிப்புக்குரிய பெரிய மனிதர்!

தலையணையைத் தவிர, படுக்கை விரிப்புக்களோ, மெத்தையோ எதுவும் இல்லை. கட்டிலின் கீழே ஊறி தெப்பிக் கிடந்த சாக்கு, சிறுநீர் துர்நாற்றத்தை

வஞ்சகமின்றி பரப்பிக் கொண்டிருந்தது!

அறை நிறைய இலையாண்கள். அவரையும் கீழே கிடந்த சாக்கையும் மாறி மாறிச் சுவைத்து, மகிழ்ந்து பறந்து திரிந்தன.

கொசுக்கள் உற்சாகமாக கலைந்து, கலைந்து மொய்த்தன!

அறைக்குள் நுழையவே கால் கூசியது! மனம் தயங்கியது.

ஆயினும், கடமை உணர்வுடன் அவரருகில் சென்றேன்.

நோயின் வேதனையிலும் மனத்துயரிலும் மூழ்கிக் கிடந்த முகத்தில், என்னைக் கண்டதும் சோகம் கலந்த புன்னகை! கோடி கோடியாகச் சம்பாதித்த நான்,

இப்போ ஒதுங்கி தள்ளப்பட்டுக் கிடக்கும் நிலையைப் பாருங்கள் என்று சொல்வது போலிருந்தது.

கனத்த மனதுடன் அவரைப் பரிசோதித்து மருந்துகளைக் கொடுத்து, ஆறுதல் கூறிவிட்டு புறப்பட்ட நான், மகனிடம் அவரை ஒதுக்குப் புறமாக, ஒதுக்கிவிட்டதற்கான காரணத்தை விசாரித்தேன்.

(தொடரும்)



“என்ன தரகரே, பொண்ணைப் பார்க்கணும்னு சொன்னா கூடு, காட்டுக்குக் கூட்டிட்டு வந்திருக்கீங்க?”

“நீங்கதானே அடக்கமான பொண்ணு வேணுமின்னு சொன்னீங்க?”





**அல்ஹாஜ்
ஏ. ஆர்.
அப்துல்
சலாம்**

(B.A., HEO, S/L.)

(மாவட்ட சுகாதார
கல்வி அதிகாரி)

மார்பு நோய்

சிகிச்சை

நிலையம், கண்டி

[சென்ற இடம் தொடர்ச்சி]

**புகைத்தலும், மது
பாவனையும்**

உலக ரீதியில், புகைத் தலினால் வருடாந்தம் 4.9 மில்லியன் மரணங்கள் நிகழ்வதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இதய நோய்கள், வாய், மூச்சுக் குழாய், தொண்டைப்புற்று நோய், கல்லீரல் நோய்கள், பாரிசுவாதம் மற்றும் நரம்பு நோய்கள், வாகன விபத்து, கொலை, கொள்ளை போன்ற செயல்களுக்கு மதுபாவனை அடிப்படைக் காரணமாக இருக்கின்றது.

தீங்கு விளைவிக்கும் இவ்விரண்டு செயல்களையும் மக்களிடையே அடியோடு இல்லா தொழிக்க வேண்டுமாயின், உலகில் கடுமையான சட்ட திட்டங்கள் மூலம் இதனை உற்பத்தி செய்வதையும், விற்பனை செய்வதையும், விளம்பரம் செய்வதையும் தடைசெய்தல் வேண்டும். மேலும் சிறு வயது தொடக்கம் முறையான கல்விப் போதனையின் மூலம் பங்களிப்புச் செய்து சிறுவர்களை புகைத்தல், மதுபானம் போன்றவற்றை நாடுவதைத் தடை

செய்தல் வேண்டும்.

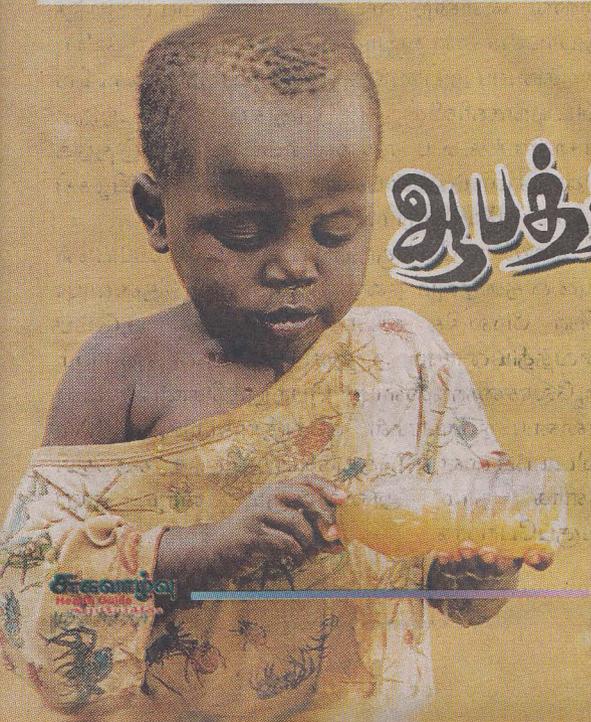
அசுத்த நீரும், கழிவகற்றலும்

பாதுகாப்பான நீர், சுகாதார வசதி, கழிவகற்றல் என்பன சரியான முறையில் கிடைக்கப் பெறாததனால், வருடாந்தம் உலகில் நிகழும் மரணங்கள் 1.7 மில்லியன் ஆகும். இப்பிரச்சினைகள் அதிகமாக நிகழ்வது அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகளிலேயாகும். வயிற்றோட்டம், உடல் நீர் வற்றுதல், புழுநோய்கள், கடும்காய்ச்சல், செங்கமாரி போன்ற பலவகை நோய்கள் இக்காரணிகளால் ஏற்படும் நோய்களில் பிரதான-மானவைகளாகும். இவற்றை இல்லாதொழிக்க வேறு வழிவகைகள் இல்லாததனால் உலகமெங்கும் வாழும் மக்களுக்கு குடிப்பதற்கு உகந்த சிறந்த நீர் வசதிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் மற்றும் பொருத்தமான முறையில் கழிவகற்றும் வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல், மேலதிக சுகாதார வசதிகளை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தல் மிகவும் அவசியமாகும். மேலும், நீரை பல்வேறு முறைகள் மூலம் சுத்திகரித்தல் சிறந்த செயற்பாடாகும்.

எரிபொருட்களால் உண்டாகும் புகை

சமையல் அடுப்பில் விறகு போன்றவற்றால் ஏற்படும் புகை, வாகனங்களினதும் தொழிற்சாலைகளினதும் செயற்பாட்டினால் ஏற்படும் புகை போன்றவற்றால் உலக சனத்தொகையில் பாரிய அளவிற்கு காற்று மாசடை

மனிதனின் ஆயுளைக் குறைக்கும்



ஆபத்தான காரணிகள்





-கின்-றது.

சுவாசத்தொகுதியின் கீழ்ப்பகுதியில் ஏற்படும் சகல பாதிப்புகளினாலும் 36 வீதத்திற்கும் மற்றும் தொடரான சுவாசப் பை நோய்களில் 22 வீதத்திற்கும் காரணியாக இருப்பது இவ்வகையான காற்று மாசடைவேயாகும் என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தமது வீட்டைச் சூழ வளி மாசடைவதனால் ஏற்படும் பாதகங்களைக் குறைப்பதாயின் நல்ல சுகாதார நிலைமையில் உருவாக்கப்பட்ட வீடு, சுத்தமான காற்றோட்டம், ஒழுங்கான முறையில் அமைக்கப்பட்ட அடுப்பு மற்றும் இரசாயன பாதிப்பற்ற எரிபொருள் பாவனை போன்றவற்றை மேம்படுத்தல் வேண்டும்.

இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை

உலகில் காணப்படும் போஷாக்குக் குறைபாடுகளில் இரும்புச்சத்து குறைபாடு மிகவும் பிரதானமாக கொள்ளப்படுகின்றது. தூய்மை மற்றும் பிரசவ ஆரோக்கியத்திற்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் பாதகமான விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடியது இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை. உலகில் சம்பவிக்கும் மரணங்களில் 1.5 வீதம் அதாவது, 8 இலட்சத்திற்கு காரணியாகவுள்ள இரும்புச்சத்து குறைப்பாட்டை போக்குவதெனில் மேலதிக இரும்புச்சத்தை வழங்குதல் மற்றும் அதற்கு ஏற்ற உணவுகளால் இரும்புச்சத்து வலுவூட்டலின் தேவை அவசியம் என்பதை வைத்திய நிபுணர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். இரும்புச்சத்து குறைபாடானது, மரணத்திற்கு மட்டுமல்ல சுறுசுறுப்பான, புத்திசாதுரிய வளர்ச்சிக்கு பல வழிகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது. இதனை வெற்றிகொள்ள எல்லா நாடுகளும் தேவையான செயற்பாடுகளை செயற்படுத்துவதில் முன்னிற்க வேண்டியுள்ளதைக் காணலாம்.

அதிக எடை

இன்றைய உலகில் மரணத்திற்கு முக்கிய



காரணியாகவுள்ள நோய்களுள் நீரிழிவில் 58 வீதமும், இதயநோய்களுள் 21வீதமும், சில புற்று நோய் நிலைமைகளில் 8.42 வீதத்திற்கும் அடிப்படைக் காரணியாக இருப்பது உடல் பருமன் ஆகும். இதில் பாரிசுவாத நிலமைக்கு இது அதிக பங்களிக்கின்றது.

பொருத்தமான உணவு போசணை, அதிக கொழுப்பு - காபோஹைதரேற்று அடங்காத உணவை உட்கொள்ளல், உடல் உழைப்பு மூலம் வயதிற்கு ஏற்ற உயரம், நிறை இரண்டையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இவை போன்ற விடயங்களின் மூலம் இந்த அபாயங்களை தவிர்ந்துக் கொள்ளலாம். தவிர, இத்தகைய அபாயங்களை விளைவிக்கக்கூடிய விடயங்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சூழலை எம்மால் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பதையிட்டு நாம் மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும்.

எனவே, மேற்குறிப்பிடப்பட்ட விடயங்கள் அனைத்தையும் நன்றாக விளங்கி, தேவையாயின் மேலதிக விபரங்களை தமது குடும்ப வைத்தியரையும் அணுகி, அறிவுரைகளையும் ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக்கொள்வதுடன் ஏனைய நண்பர்கள், சகோதரர்களுக்கும் இவ்விடயங்களை எடுத்துக்கூறி சிறந்த சுகதேகிகளாக நாம் அனைவரும் வாழ வழிவகுப்போமாக.



ஆரோக்கியத்திற்கு எதிரான எமது தெரிவுகள்

உட்கட்டச்சத்துள்ள உணவை உண்டு உடல் ஆரோக்கியத்தை கட்டுப்பாட்டோடு வைத்துக்கொள்வது பெரும்பாலும் எதிர் நீச்சல்தான். அழுத்தங்கள் நிறைந்த இன்றைய உலகில் தேவையான பொருட்களை சேர்த்து உணவை தாங்களாகவே சமைத்து சாப்பிடுவதை விட பதப்படுத்தப்பட்டுள்ள “ரெடிமேட் (Fast food)” உணவை சாப்பிடுவதே நல்லதும் செளகரியமானதுமாக தெரிகிறது. அத்தோடு உடல் வளைத்து வேலை செய்வதற்குப் பதிலாக தொலைக்காட்சி மற்றும் கணினிக்கு முன் தங்களுடைய பொழுதைக் கழிப்பதும் ஆனந்தமாகத் தெரிகிறது. ஆனால், இந்தத் தெரிவுகள் அதிகமான வயோதிபர்களும் பிள்ளைகளையும் மோசமான உடல் நல பிரச்சினைகளில் சிக்க வைத்து விடலாம்.

ஆசியாவில் “கொழுப்புச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை உட்கொள்வதும், உடல் அழுங்காமல் வேலை செய்யும் பழக்கங்கள் அதிகரித்து வருவதும் நீரிழிவு எனும் கொள்ளை நோய்க்கு காரணம்” என “Asian week” பத்திரிகை குறிப்பிடுகிறது. இந்த நோய் சமுதாயத்

தின் இளம் தலைமுறையினரைக் கூட விட்டு வைக்கவில்லை. கனடாவில் 12 வயதுக்குட்பட்ட 7 பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளை மட்டுமே போதுமான அளவு பழங்களையும், காய்கறிகளையும் உண்பதையும் அரைவாசிக்கும் சற்று அதிகமானோர் மட்டுமே வியர்வை சிந்தும் அளவுக்கு விளையாடுவதையும் ஆய்வாளர்கள் கணக்கிட்டுள்ளனர் என THE GLOBE AND MAIL குறிப்பிடுகிறது.

இத்தகைய வாழ்க்கைப்பாணி இளைஞர்களை “30 வயதுகளிலேயே இருதய நோய்க்கு இட்டுச் செல்கிறது என மேலும் குறிப்பிடுகிறது.

மேலும், நித்திரையைப் பொறுத்த மட்டில் பெரியவர்களுக்கு இரவில் சுமார் 8 மணி நேர நித்திரையும் இளைஞர்களுக்கு அதை விட அதிக நித்திரையும் தேவைப்படலாம் என உடற்கூற்று வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். மேலும், சிக்காக்கோ பல்கலைக்கழக ஆய்வின்படி தொடர்ந்து 6 நாட்களுக்கு இரவில் 4 மணி நேரம் மாத்திரமே நித்திரை கொள்ளும் பழக்கத்தையுடைய வாட்டசாட்டமான இளம்



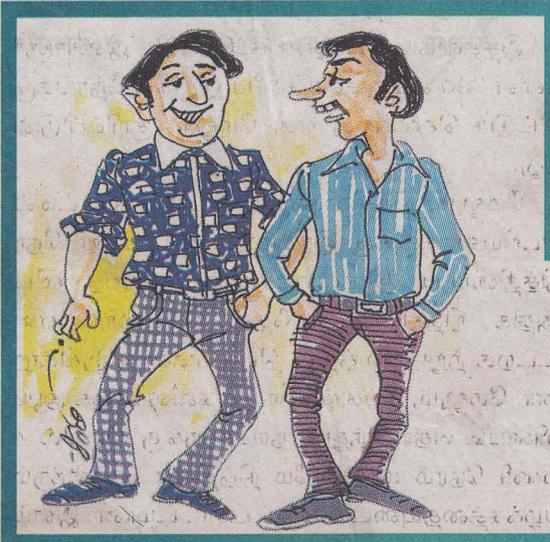
ஆண்கள் மத்தியில், பொதுவாக முதியவர்களுக்கு வருகிற உடல் நல உபாதைகளுக்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டன. அநேகர் தங்களுடைய அருமையான நித்திரை நேரத்தை வேலைக்காகவோ, பள்ளிப் படிப்புக்காகவோ பொழுது போக்கிற்காகவோ தியாகம் செய்தாலும் நினைத்தை தங்களால் சாதிக்க முடியாமல் போய் விடலாம். தொடர்ந்தும் வேலையில் ஈடுபடுவது நல்ல தென்றாலும், விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதும் படைப்பாற்றலை பெற்றிருப்பதும் நெடுஞ்சாலையில் வண்டி ஓட்டுகையில் கண் அயராமல் இருப்பதும் அதைவிட முக்கியமானது என நியூயோர்க்கிலுள்ள கார்னல் பல்கலைக்கழகத்தின் நித்திரை பற்றிய ஆய்வாளர் ஜேம்ஸ் மாஸ் குறிப்பிடுகிறார்.

எனவே, எம் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் இதர அம்சங்களும் இருக்கின்றன. உதாரண



மாக நம்பிக்கையான மனநிலை நம் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை தரலாம், அத்தோடு ஓர் உண்மையான நோக்கத்துடன் வாழ்வது ஆரோக்கியத்திற்கு கைகொடுக்கும் தெரிவுகளைச் செய்ய நம்மைத் தூண்டலாம்.

- இரா.இராஜகோபால்,
நாவலப்பிட்டி.

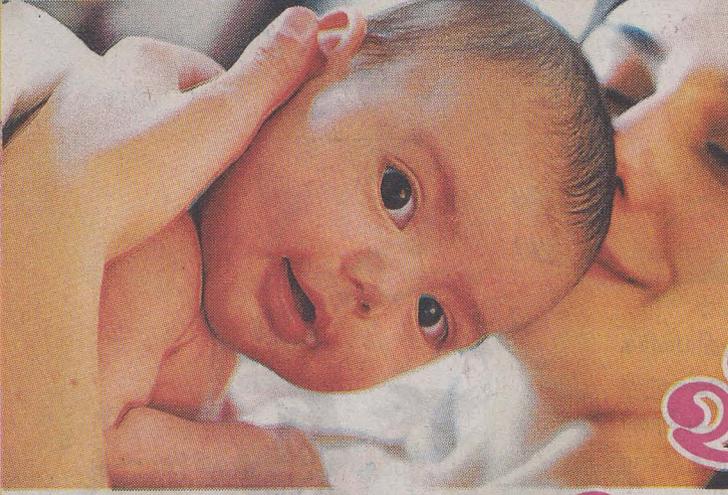


**T
i
p
s**

**இரண்டு வரத்திற்கு ஒரு முறை,
அகத்திக்கிரையையும் அதன் பூவையும்
சமைத்துச் சாப்பிட, கண் பார்வை
தெளிவு பெறும்.**

“காதலர்கள் ஏன் எப்பவுமே
பொய்யே பேசுறாங்க?”

“ஏன்னா, அவங்க ‘மெய்’ மறந்து
காதலிக்கிறாங்களாம்!!!”



யின்றி சுவாசப் பைகளுக்குள் நுழைந்துவிடுகிறது. இது இயல்பாக நிகழும் சுவாச நிகழ்வு. சில நேரங்களில் குரல் நாண்கள் சரியாகத் திறப்பதில்லை. அந்த மாதிரி நேரங்களில் நாம் சுவாசிக் கும் காற்று தொண்டையில்

விக்கல்

பெரும் சிக்கல்...!

விக்கல் என்பது சிலருக்கு அச்சத்தை ஏற்படுத்தும். அதுவும் குழந்தைகளுக்கு விக்கல் எடுத்தால் ஏதாவது தூசியையோ, சிறு நூலினையோ தலையை சுற்றி உச்சந்தலையில் வைப்பார்கள். அதெல்லாம் மூடநம்பிக்கை என்று கூறும் நிபுணர்கள் விக்கல் ஏற்படுவதற்கான காரணத்தையும், அதை நீக்குவதற்கான வழிமுறைகளையும் கூறியுள்ளனர்.

நாம் சுவாசிக்கும் போது மார்புத்தசைகள் விரிகின்றன. மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் இடையில் சுவாசப்பைகளை ஒட்டி உள்ள உதர விதானமும் விரிகிறது. உடனே, தொண்டையில் உள்ள குரல் நாண்கள் திறக்கின்றன. இப்போது மார்புக்குள் காற்றின் அழுத்தம் குறைகிறது. அதே நேரம் மார்புக்குள் காற்று எளிதில் செல்ல அதிக இடம் கிடைக்கிறது.

இதனால், நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, திறந்த குரல்நாண்கள் வழியாக தங்கு தடை

உள்ள குறுகிய இடைவெளி வழியாக சுவாசப் பைகளுக்குள் நுழைய வேண்டியிருக்கிறது. அப்போது அந்தக் காற்று, புல்லாங்குழலில் காற்று தடைபடும்போது தொண்டையில் 'விக்..' என்று ஒரு வினோத ஒலியை எழுப்புகிறது. இதுதான் 'விக்கல்'.

விக்கலால் அவதிப்படும் குழந்தையை தட்டிக் கொடுக்கலாம். பசியினால் சில குழந்தைகளுக்கு விக்கல் எடுக்கலாம். திடீர் விக்கல்களை நிறுத்த சிறிதளவு தண்ணீர்



கொடுக்கலாம். இது விக்கலை நிறுத்த உதவும்.

பால் புகட்டும் போது விக்கல் எடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு பால் கொடுப்பதை நிறுத்தி விடவும். இல்லை எனில் அது மூச்சுத் திணறலை ஏற்படுத்திவிடும்.

சின்னக் குழந்தைகள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது விக்கல் எடுக்கும் அப்போது தேனை நாக்கில் தடவி வைக்கலாம். சிறிதளவு எண்ணெயை எடுத்து டிஸ்யூ காகிதத்தில் தடவி அதனை குழந்தைகளின் நெஞ்சில் வைக்கலாம்.

பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தையாக இருந்தால் ஒரு காகிதப் பையை எடுத்துக் கொண்டு, மூக்கு, வாய் இரண்டும் உள்ளே இருக்குமாறு இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். இப்போது மூச்சை உள் இழுத்து, அந்தக் காகிதப்பைக்குள் மூச்சை விடச் சொல்லுங்கள். பிறகு அந்தக் காற்றையே மீண்டும் சுவாசிக்கச் சொல்லுங்கள். இவ்வாறு 20 முறை செய்தால் படிப்படியாக இரத்தத்தில் கரியமில வாயுவின் அளவு அதிகரித்து, பிராணவாயுவின் அளவு குறையும். அப்போது விக்கல் நின்று விடும்.

மனநோய் விக்கல்

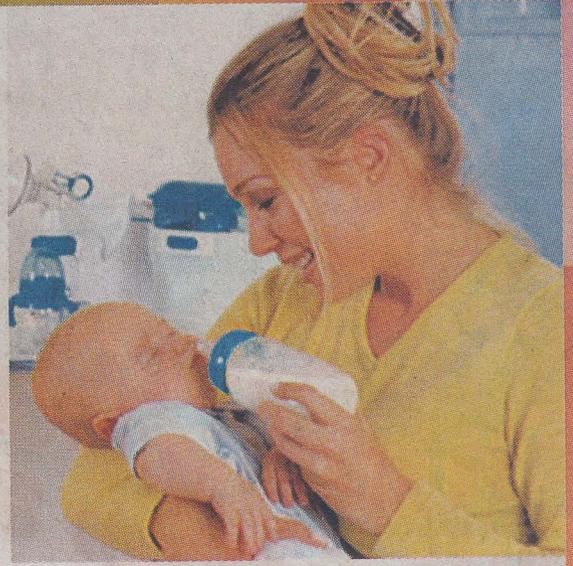
சிலருக்கு மனநோய் காரணமாகவும் விக்கல் வரும். இதற்கு 'ஹிஸ்டிரிக்கல் விக்கல்' என்று பெயர். பொதுவாக பள்ளிக்கு அல்லது தேர்வுக்குப் பயப்படும் குழந்தைகளுக்கு இந்த வகை விக்கல் வரும். இதில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவெனில், இந்த விக்கல் உள்ள குழந்தைகள் தூங்கினால் விக்கல் நின்று விடும். கண் விழித்ததும் விக்கல் தொடங்கிவிடும்.

இவையெல்லாம் சாதாரண காரணங்கள். இதனால் அவ்வளவாக பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை.

அடிப்படையான நோய் எதுவும் இல்லாமல் ஒரு வருக்கு விக்கல் உண்டானால், அதை நிறுத்துவது எளிது.

அவருடைய ரத்தத்தில் கரியமில வாயுவின் அளவை அதிகரித்தால் விக்கல் நின்றுவிடும்.

சிலருக்குத் தண்ணீர் குடித்தால், விக்கல் நின்றுவிடும். ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு குடித்தால்



விக்கல் நிற்கும். ஏதேனும் ஒரு வகையில் தும் மலை உண்டாக்கினால் விக்கல் நிற்கும். குழந்தைகளுக்குக் 'கிரைப் வோட்டர்' கொடுத்தால் விக்கல் நிற்கும். விக்கல் எடுப்பது இயல்பானது, சாதாரணமானதுதான். அதை நினைத்து அச்சம் கொள்ளவேண்டாம். என்கின்றனர் நிபுணர்கள்.

அதிக விக்கல் ஆபத்து

ஒருவருக்கு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு மேல் அதாவது 48 மணிநேரத்திற்கு மேல் விக்கல் தொடருமானால், அது ஆபத்தான அறிகுறி என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

டுத்துக்காட்டாக, சிறுநீரகம் பழுதாகி இரத்தத்தில் யூரியா அளவு அதிகரிக்கும்போது விக்கல் வரும்.

இதுபோல் உதரவிதானத்தில் நோய்த் தொற்று, இரைப்பைப் புண், இரைப்பைப் புற்றுநோய், கல்லீரல் கோளாறு, நுரையீரல் நோய்த்தொற்று, குடலடைப்பு, மூளைக்காய்ச்சல், பெரினிக் நரம்புவாதம், சர்க்கரை நோய் முற்றிய நிலை, மாரடைப்பு போன்ற காரணங்களாலும் விக்கல் வரும்.

எனவே அதிக விக்கலை நிறுத்த மருத்துவரை அணுகவேண்டும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள்.

-நவீனி

பொடுகை போக்க பொதுவான யோசனைகள்

தலையிலிருந்து உதிரும் வெண் மஞ்சள் நிற செதில்களுக்கே பொடுகு என்று பெயர். தலைக்கு எண்ணெய் தடவாதவர்களுக்கும் தலையில் நீர் ஊற்றி குளிக்காதவர்களுக்கும் தலையை எப்பொழுதும் மூடியே வைத்திருப்பவர்களுக்குமே பொடுகு தாராளமாக வரக்கூடிய வழிமுறையுண்டு. உடலுக்கும் தலைக்கும் அநாவசியமாக வரும் ஷேம்பூ வகைகளை உபயோகிப்பதாலும் பொடுகு ஏற்படவாய்ப்பு உண்டு.

தயிரும் தலை முடியும்

ஆரம்பத்தில் வாரம் ஒரு முறை தயிரை தலைமுடியிலும் அடித்தோலிலும் நன்கு தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து அலசி விடவும். பிறகு தயிரில் இரண்டு தேக்கரண்டி பாசிப்பருப்புப் பொடியை கலந்து தலையில் நன்கு தேய்த்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிக்கலாம். வாரம் ஒரு முறை இப்படிக் குளிப்பது நல்லது. இதன் மூலம் சிக்கு அகன்று முடியும் பளபளப்பாக மாறும். பொடுகும் மேலும் பரவாமல் தடுக்கப்படும்.

வெந்தயத்தின் சக்தி

பொடுகைப் போக்க வெந்தயம் மிக சக்திவாய்ந்த மருந்தாகும். இரண்டு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தை இரவில் ஊற வைப்புகள். காலையில் அதை அரைத்து தலையில் தேய்த்து, அரைமணி நேரம் கழித்து சீயாக் காயை பயன்படுத்தி அதை தலையில் நன்கு கசக்கிக் குளிக்க வேண்டும். குறிப்பாக இது

பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நல்ல பலனைத் தரும்.

பீட்ரூட்டும் புடலங்காயும்

இரவு நேரத்தில் பீட்ரூட்டையும், பீட்ரூட் கீரையும் வேக வைக்கவும். அந்தத் தண்ணீரை தலையில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி தலையை நன்கு மசாஜ் செய்து கொண்டு உறங்குவது பொடுகை போக்க பெரிதும் உதவும்.

இதேபோல புடலங்காயை சாறாக்கி தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு உறங்குவது நல்லது. நாட்டு நெல்லிக்காய்ச் சாற்றில் சில துளி எலுமிச்ச பழச்சாறு கலந்து தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு படுக்கலாம்.

கடைபிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

கைக்குழந்தையின் தலையை துணியாலோ, தொப்பியாலோ மூடாதீர்கள். குழந்தையின் தலையை எப்பொழுதும் காற்றும், சூரிய ஒளியும் படும்படியாக விட்டு விடுங்கள்.

பொடுகு குணமாகும் வரை வாழைப்பழம், திராட்சை, பேரிச்சை, ஒரேஞ்சு முதலிய பழ வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

எப்பொழுதும் சீப்பை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். அதில் எவரும் வேறு குடும்பத்தார் உட்பட எவரும் தலை வாறாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதேபோல் மற்றையவர்களின் சீப்பில் நீங்கள் தலையை சீவாதீர்கள்.

‘நிறை உணவு’ திட்டத்தை பின்பற்றி குறிப்பாக விற்றயின் பி உள்ள உணவு வகைகளை தெரிவு செய்து உண்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் பொடுகையும் போக்கி உடல் நலத்துடன் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

- ஜெயா

யாழ் மண்
Yarl Mann Connect with Jaffna

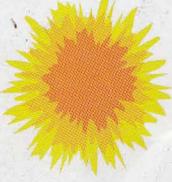
www.yarlmann.lk

“அந்திய
ஆதிக்கங்களின்
எச்சல்கள்..”

www.facebook.com/yarlmann



**NINEWELLS
HOSPITAL**



ART CONTEST & EXHIBITION

Painting, Drawing, Print making Photography and More!

for 2013 calendar
Theme: health care

art work must reflect health related to
children or maternity

Age Group : Below 12 Year

Due Date : 10th of November 2012

Size : 12 X 14

Please indicate the name & contact details
of the contestant on the back of the painting.

Drop Off: Art work could be posted or dropped off at
Ninewells Care Mother & Baby Hospital (pvt)Ltd
55/1, Kirimandala Mawatha, Narahenpita, Colombo 5.

Art Exhibition

Date : 16th - 18th of November

Venue : Ninewells Hospitals,
55/1, Kirimandala Mawatha,
Narahenpita, Colombo 05.



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