

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

December 2012

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

நேர்காணல்:

**தன்னிலை மறந்த
மனநிலை**

Dr. எச்.ஆர்.எஸ்.கீர்த்திசிங்ஹ

**பாடசாலைக்கு செல்ல
மறுக்கும்
குழந்தைகள்**

**மனிதனை
ஆட்கொள்ளும்
பசி**

Dr. எம்.ஏ.ஹநஸ்

நடராஜராசனம்

**அயுவதாமி
பசிபைச**

கைனஸ் தொல்லை

Dr. ச.முருகானந்தன்

**பிரச்சினைகளை
கையாள்தல்
Dr. நி.தர்ஷனோதயன்**

**மழைக்கால
நோய்கள்**



இலங்கையில் முதன்முறையாக நவீன உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி

டாக்டர் நக்பரின் மிகநுட்பமான உயர்தர பாதுகாப்பான நவீன இந்தியன் ஆயுர்வேத வைத்தியம் பக்க விளைவுகள் அற்ற சீயற்கை நிவாரணம்



உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அங்கீகாரம் பெற்ற மருந்துகள் மூலம்
இலங்கையில் அரசு ஆயுர்வேத மருத்துவவகுறையில் அனுபவமும் பிரசித்தியும் பெற்ற
DR. NAKFER MODERN AYURVEDA HERBAL MEDICAL CARE HOSPITAL ADDALAICHENAI

OUR SPECIAL CLINIC - வழங்கப்படும் சிகிச்சைகள்



* HIJAMA (Cupping) விசேட பயிற்சி பெற்ற Dr. அஜ்மல் ஹனனால் மேற்கொள்ளப்படும்.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| * மூலவியாதி | Piles |
| * வெண்குஷ்டம், தோல் வியாதி | Vitiligo, Skin diseases |
| * அதிக உடல்நிறை | Obesity/ Over Weight |
| * மனநோய்கள் | Mental Disorder |
| * மூட்டுவாதம் | Arthritis, Paralyzed |
| * முதுகுவலி | Back pain/ Sciatica |
| * கொலஸ்திரோல் | Cholesterol |
| * நீரிழிவு | Diabetics |
| * ஒற்றைத்தலைவலி | Migraine (Headache) |
| * பிள்ளைப்பேறின்பை | Infertility |
| * சிறுநீர்ப்பை, பித்தப்பைக் கல் | Kidney stone |
| * தைரோயிட் பிரச்சினை | Thyroid |
| * சுவாச நோய்கள் | Asthma, Cough |
| | Sinusities |



இது கட்டணம் அறவிடப்படும் சேவையாகும்

பல வருடகாலம் அரசு ஆயுர்வேத வைத்திய அனுபவம் பெற்றவர் டாக்டர் நக்பரின் சேவை - வைத்தியம் பெற விரும்புவோர் தாங்களது பதிவுகளை TYPE செய்து 0773170448 என்ற இலக்கத்திற்கு SMS அனுப்பவும்.

இம்மருத்துவ சேவை மூலம் சிறந்த பலனைப் பெற்றுக்கொள்ள உங்களையும் அழைக்கின்றோம்

இருதய நோய், குழாய் அடைப்பு உள்ளவர்கள், மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கு என அனைவரும் பயன்பெறக்கூடிய மருத்துவ சேவைகள் வழங்கவிருப்பதை மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

0773 170 448 E-mail : nakfer@gmail.com

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

அப்பாளைச்சேனை அல்முனிரா பெண்கள் உயர் பாடசாலைக்கு அருகாமையில், நிந்தவூரில் பெரிய பள்ளிவாசலுக்கு அருகாமையில்
Dr's Home & Addalaichenai Pharmacy - Beach Road, Addalaichenai. (Near Al Muneera Girls High School)

டிசம்பர் மாதத்திற்கான

சோதிடகேசரியில்

வாக்கிய பஞ்சாங்கப்படி சோதிட நிபுணரால் துல்லியமாக கணிக்கப்பட்ட பன்னிரண்டு ராசிகளுக்கான 2013ஆம் ஆண்டின் சிறப்பு புத்தாண்டு பலன்கள்....

எண் கணித நிபுணரால் எண்கணித முறைகளின்படி ஆராய்ந்து துல்லியமாக குறிக்கப்பட்ட 2013ஆம் ஆண்டின் ஒன்பது எண்களுக்கான எண்கணிதப் பலன்கள்..

அடுத்த ஜனவரி 2013இல் 12 ராசிகளுக்கான சிறப்பும் பலன்களும், எண் கணிதப்படியான பலன்களும் தகுந்த பரிசீலனைகளுடன்....

உங்கள் பிரதிகளுக்கு அருகிலுள்ள முகவர்களை நாடுங்கள்.



மேலதிக விபரங்களுக்கு:

Surainie : 0759 685658 / 0117 322741

Shara : 0728 497720 / 0117 322731

வி எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் வெளிப்பீடு



ஒவ்வாமையால்
ஏற்படும்
தொல்லைகள்



Dr. ச.முருகானந்தன்

-06-

-34-



இரத்தக்கொதிப்பு

Dr. வருண குணதிலக்க
(கடந்த வார தொடர்ச்சி)



மழைக்கால நோய்கள்

Dr. எம்.ஏ.ஹமீஸ்

-64-

மலர் மருத்துவம்



-14-

ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்

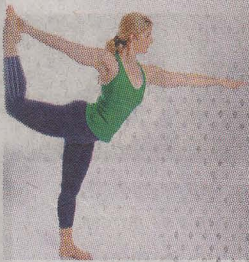
கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:
வீ.அசோகன்,
கே.விஜயதர்ஷினி, பி.தேவிகாகுமாரி,
செ.சரண்யா, ஜெ.க.சன்ஜெய்

தவரஸ் காய்ச்சல்



Dr. மகிந்த ஹேமப்பிரிய

-60-



நடராஜராசனம்

-16-



கார்ல் லேண்ட்ஸ் ஸ்டையினர்

-20-

மனிதனை
உட்கொள்ளும்
பசி



Dr. எம்.ஏ.ஹமீஸ்

-52-



கனவுகள்

-42-



தன்னிலை மறந்த மனநிலை

Dr. கீர்த்திசிங்க

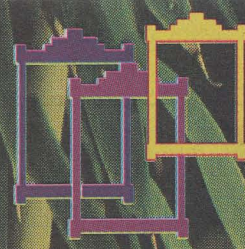
-27-

பாடசாலை
செல்ல மறுக்கும்
குழந்தைகள்



-46-

வரசுகர்



கடிதம்

ஐயா,

கடந்த ஆகஸ்ட் மாத இதழில் எனது
“அம்மா...! நீயொரு தீர்க்கதரிசி”
என்கின்ற கவிதையை
பிரசுரித்திருந்தீர்கள். மிக்க நன்றிகள்.
சுகவாழ்வுக்காய் ஒரு குட்டி கவிதையும்
இணைத்துள்ளேன். பிரசுரத்திற்கு
எடுத்துக்கொள்வீர்கள் என
நம்புகின்றேன்.

வாழ்க நீ நீழே!

சுகம் தரும் செய்திகளை
சுமந்து வரும் சுகவாழ்வே!
வாழ்வில் நாம் சுகமாய் வாழ
வழிகாட்டும் சுகவாழ்வே!
நோயற்று நாம் வாழும்
நோக்கம் கொண்ட சுகவாழ்வே!
ஆரோக்கிய உணவுண்ண எமக்கு
ஆலோசனை தருகின்ற சுகவாழ்வே!
விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி
விபரங்கள் தருகின்ற சுகவாழ்வே!
வாழ்க நீ நீழே!
வாழ்வோம் நாம் சுகவாழ்வே!

திருக்கோவில்,
யோகா யோகேந்திரன்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு,
கடந்த இரு வருடங்களாக உன்னைத்
தொடர்ந்து வாசித்து வருகின்றேன். நீ
சுமந்து வரும் அனைத்து விடயங்களும்
எமக்குப் பயனுள்ளதாக உள்ளன.
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி, யோகாசனம்,
நோய்கள் குறித்த விளக்கம் என்பன
சிறப்பாக உள்ளன. இனி வரும்
காலங்களில் நீரிழிவு நோய் வராது
தற்காப்பது எப்படி என்றும்,
வெரிக்கோஸ் பற்றியும், இயற்கை
மூலிகைகள் குறித்தும் பிரசுரிக்க
வேண்டுகின்றேன்.

நன்றி,
டெ. அபிவர்ணி, கொழும்பு 15



சுகவாழ்வு ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,
தங்களின் நீண்ட நாள் வாசகி நான்.
சுகவாழ்வில் இடம்பெறும் அனைத்து
விடயங்களும் மிகவும் பயனுள்ளவையாக
அமைகின்றன. டொக்டர் முருகானந்தனின்
“ஒரு டொக்டரின் டயரி” மிகவும்
சுவாரஷ்யமாய் அமைந்துள்ளது. தவிர மற்ற
பல மருத்துவ ஆக்கங்களும் கூட மிக
சிறப்பாய், பயனுள்ளவையாக
அமைகின்றன. இனி வரும் காலங்களிலும்
சிறப்பாய் வெளிவர என் மனமார்ந்த
நல்வாழ்த்துக்கள்.

சுஜிதா, மன்னார்

உயர் மாதுடத்தை நோக்கி...

மனிதர்களில் நல்லவர்கள் கெட்டவர்கள் என்று இரண்டு பிரிவினர்கள் உள்ளனரா என்ற கேள்வி பலரிலும் இப்போதும் இருந்து வருகின்றது. இதற்கு காரணம் மனிதனால் வகுக்கப்பட்ட தர்மங்கள், நீதிகள், சட்டங்கள், விதிகள், கடப்பாடுகள், கடமைகள் என்பவற்றை சில மனிதர்கள் மதித்து வாழ்கின்றமையும் ஏனையவர்கள் அவற்றை துச்சமென மிதித்து மீறுகின்றமையுமாகும்.

இதனை வேறு சிலர் ஒவ்வொரு மனிதனிலும் நல்லவன் பாதி, கெட்டவன் பாதியாகத் தான் படைக்கப்பட்டிருக்கிறான் என்றும் நல்லவனாக வளர்க்கப்பட்டால் நல்லவனாகவும், கெட்டவனாக வளர்க்கப்பட்டால் கெட்டவனாகவும் மாறி விடுகிறான் என்றும் கூறுகின்றனர். எது எப்படி எனினும் சமூகமானது நல்லது கெட்டது என்று இரண்டு கோட்பாடுகளாக வகுத்து வைத்துள்ளது. இக் கோட்பாடுகளுக்கமைய ஒரு வனது செயல்கள் இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. மனித தர்மங்கள், சமயங்கள், உயர் விழுமியங்கள், சமூகக்கடப்பாடுகள் முதலானவற்றை மதித்து பிற உயிர்களுக்கு தீங்குகள் ஏற்படாவண்ணம் வாழ முயற்சிப்பவனின் செயல்கள் ஒரு வகையாகவும், இவற்றையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல் எதையும் செய்யலாம் என்ற அடிப்படையில் விளைவுகளைப் பொருட்படுத்தாமல் நடந்து கொள்பவனின் செயல்களை மற்ற வகையாகவும் பார்க்கலாம்.

இதனை வேறு விதத்தில் கூறுவதாயின் மனிதர்களில் ஒரு சாரார் அறிவு பூர்வமாக சிந்தித்து செயற்படுகின்ற அதே சமயம் மற்ற பிரிவினர்கள் உணர்ச்சிபூர்வமாக செயற்படுபவர்களாக உள்ளனர். சமூகத்தின் படுபாதகமான செயல் என்று கூறப்படுகின்ற செயலான கொலையைச் செய்யும் போது கூட ஒரு சாரார் நன்கு தெரிந்தே, திட-

சுகவாழ்வு

Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 05

இதழ் - 08

No. 12-1/1, St. Sebastian
Mawatha, Wattala.
T.P: 011 - 5375945
011 - 5516531
Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

மட்டு பிறர் கண்டுபிடித்து விடக்கூடாது என்ற வகையில் செயல்படுகின்றனர். இன்னொரு வகையினர் சற்றும் தயங்காமல் உணர்ச்சிக்கு அடிமைப்பட்டு எடுத்த மாத்திரத்தில் பிறரது உயிரைப் போக்கி விடுகின்றனர். சட்டம் கூட திட்டமிட்டு கொலை செய்தவனை ஒரு விதமாகவும், உணர்ச்சியால் தூண்டப்பட்டு கொலை செய்தவனை வேறு விதமாகவும் தண்டிக்கின்றது.

மானிடவியல் வரலாற்றை சற்றே பின்னோக்கி சென்று பார்த்தால் மனிதன் ஒரு கட்டத்துக்கப்பால் மிருகமாகத்தான் இருந்திருக்கிறான். மிருகம் என்ற வரைவிலக்கணத்துக்குள் ஒருவனை வைத்துப் பார்த்தால் அவன் செய்யும் செயல்களை நல்லது கெட்டது என்று பாகுபடுத்தி பார்க்க முடியாது. இடைக்காலத்தில் நல்லவனாக இருந்த மனிதன் பின்னர் கெட்டுப்போய் விட்டானா என்றும் கருத முடியாது. ஆனால், மனித நாகரிகம் வளர வளர மனிதனின் நற்பண்புகள் பண்படுத்தப்பட்டு அவன் உயர் மாதுடத்தை நோக்கிச் செல்வான் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. எனினும், இந்த எதிர்பார்ப்பின் சாத்தியப்பாடு குறைவாகத் தான் இருப்பது போல் தென்படுகின்றது.

Dr. Sugavalvu

சுகவாழ்வு Health Guide ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது



சைனுசைற்றிஸ் (Sinusitis) உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி மூக்கடைப்பு, சளி, தும்மல் என்பன ஏற்பட்டு தொல்லை தரும். தலை எலும்புகளுக்கு இடையில் உள்ள நாலு வகையான வெற்றிடங்களை சைனஸ் (Sinus) என்கிறோம். இவற்றில் ஒவ்வொன்றாலோ தொற்றாலோ ஏற்படும் நிலையை Sinusitis என்கிறோம்.

ஒவ்வொன்றாலும் ஏற்படும் தொல்லைகள்

மூக்கடைப்புடன் சுவாசத்தில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தி பலரைத் திணறடிக்கும் சைனுசயிற்றிஸ் பொதுவாக சுவாசத்துடன் வரும் ஒவ்வொன்றாலும் ஏற்படுகிறது. திடீர் திடீர் என்று வந்து தும்மலும் மூக்கரிப்பும் எரிச்சலுமாக வெளிக்கொள்ளும். சளியும் பின் வெளியேறும். இவ்வாறு திடீரென தோன்றும் நிலையை Acute Sinusitis என்கிறோம். இந்நிலை சீதோஷண மாற்றத்தாலும் (குளிர்), குளிர்மானங்களை அருந்துவதாலும் குளிருட்டப்பட்ட அறைகளிலோ பஸ்களிலோ இருக்கும் போதும் ஏற்படலாம். சில உணவு வகைகளின் ஒவ்வொன்றும் கூட இந்நோயை ஏற்படுத்தும்.

இந்த நோய் நிலை சில வாரங்களுக்கு நீடித்தால் அதை Sub Acute Sinusitis என்று அழைக்கின்றோம். இதுவே தொடர்ந்து மாதக்கணக்கில் நீடித்தால் இதை Chronic Sinusitis என்று அழைக்கின்றோம். சிகிச்சை அளித்து குணமாக்க முடியும். எனினும் அடிக்கடி பீடித்து தொல்லை தரும் வியாதியாகும்.



இந்த நோய் பரம்பரையாகத் தொடரும் ஒரு நோயாக அவதானிக்கப்படுகின்றது. மூக்கு எலும்பு வளைவாக இருப்பவர்களையும் மூக்கில் Nasal Polyp வளர்ந்து அடைப்பை ஏற்படுத்தும் போது இந்த நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இவ்வாறு குறைபாடுகளால் ஏற்படும் பட்சத்தில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சத்திர சிகிச்சை செய்தவர்களுக்கு மீண்டும் சைனுசைற்றிஸ் ஏற்படுவதில்லை.

சாதாரணமாக சைனஸ் வெற்றிட அறைகளிலிருந்து ஒரு வகை திரவம் சுரந்து கொண்டிருக்கும். இதனால் தான் சுவாசம் ஈரத்தன்மையுடன் இருக்கிறது. வெளியிலிருந்து சுவாசிக்கும் வரண்ட காற்றை வடிகட்டி ஈரத்தன்மையுடன் அனுப்ப இச்சுரப்பு உதவும். மூக்கின் உள்ளே இருக்கும் Mucous Membrane என்ற இழையம் தான் வெளியில் உள்ள தூசிகள் சுவாசத்துடன் உள்ளுழைந்து விடாதபடி வடிகட்டி அனுப்புகின்றது. இவ்வடி கட்டலில் தடங்கல் ஏற்படும் போது சைனஸில் அடைப்பு உண்டாகி சைனு

சைற்றிஸ் ஏற்படுகிறது. இது தவிர உணவில் ஏற்படும் ஒவ்வாமையினாலும் சுவாசப்பாதை ஒடுங்கி அடைப்பு உண்டாகும் போதும் இந்த நோய் ஏற்படலாம்.

சாதாரணமாக அடிக்கடி பலருக்கும் தடிமன் நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த நிலையில் ஜலதோசம் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் நீடித்தால் அதை சைனுசைற்றிஸ் என இனம் காணலாம்.

இந்த நோயின் முதல் அறிகுறியாக மூக்கு அடைத்திருக்கும், இருமல், தொண்டை வலி, சளி, தும்மல் முதலானவை பின்னர் ஏற்படும். வாசனையை உணர முடியாதிருக்கும். தொற்றினால் காய்ச்சல் ஏற்படலாம். மூக்கில் இருந்து சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறலாம். மூக்கிலிருந்து கெட்ட நாற்றமுடைய சளி வெளியேறக்கூடும்.

இந்த நோயின் ஆரம்ப நிலையில் வேறு பிடித்தல் (சுடுநீர் ஆவி) நல்லது. அடைப்பு எடுபட இது உதவும். அடைப்பு எடுபட்டால் சுவாசம் இலகுவாகி நோயின் அறிகுறிகள் குறையும். உடற்பயிற்சி, மேலதிக நீர் அருந்துதல், சத்தான உணவு முதலானவை மூலம் நோய் ஏற்படுவதைக் குறைக்க முடியும். மூச்சுப் பயிற்சியும் பயனுள்ளது.

வைத்தியசாலையில் ஒவ்வாமைக்கு எதிரான மருந்துகள், சுவாசத்தை இலகுவடுத்தும் மருந்துகளுடன் மூக்கினுள் விடும் Nasal Drops, Nasal Spray என்பனவற்றைத் தருவார்கள். கிருமித் தொற்றுடன் Acute Sinusitis ஏற்படும் போது நுண்ணுயிர் எதிர் மருந்துகளை (Antibiotics) சிபார்சு செய்வார்கள்.

ஒருவருக்கு நீண்ட காலமாக சைனுசைற்றிஸ் தொல்லை இருப்பின் காது,

மூக்கு, தொண்டை, ENT வைத்திய நிபுணரை நாடலாம். மூக்கினுள் Polyp வளர்ச்சி இருக்கிறதா என்பதையும் மூக்கெலும்பில் வளைவு இருக்கிறதா என்பதையும் அவர்கள் உறுதிப்படுத்தும். அவ்வாறு இனம் காணப்பட்டால் உரிய சத்திர சிகிச்சையை மேற்கொள்வார். இல்லாத பட்சத்தில் உரிய மருந்துகளை வழங்கி குணப்படுத்துவார்.

சைனுசைற்றிஸ், ஆஸ்மா இரண்டும் வெவ்வேறான நோய்கள். சைனசில் அடைப்பு ஏற்படும் போது சைனுசைற்றிஸ் வருகிறது. சுவாசக்குழாயின் பாதைகளில் அடைப்பு அல்லது சுருக்கம் ஏற்படும் நிலையை ஆஸ்மா (தொய்வு) நோய் என்கிறோம். எனினும் இரண்டு நோய்களும் ஒவ்வாமையால் ஏற்படுகின்றன. எனவே ஒருவருக்கு இவ்விரு நோய்களும் ஏற்படுவது சாத்தியமே.

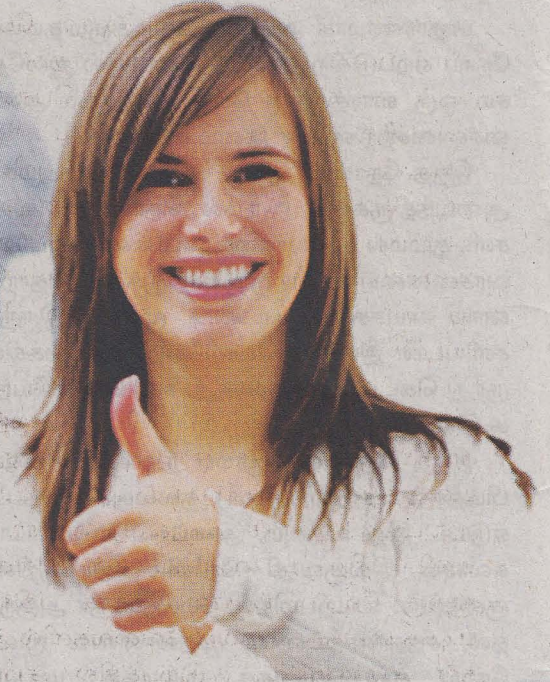
அடிக்கடி தொல்லை தருகின்ற நோயாக சைனுசைற்றிஸ் இருக்கின்ற போதிலும் அதைக் குணப்படுத்த முடியும். வராமல் தடுப்பதற்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் உணவை இனம் கண்டு விலக்கலாம். வளியுடன் வரும் மகரந்த மணி முதலான ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் விலக்குவது கடினம். இவ்வாறே காலநிலை மாற்றங்கள், குளிர் உணவுகள், குளிர்நீர் அறைகள் என்பனவற்றின் தாக்கத்தைக் குறைக்க இயன்றவரை இவற்றைத் தவிர்க்கலாம். இன்றைய நவீன உலகில் நாம் மாறுபட்ட சூழலில் வாழும் பழகிக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

நோயெதிர்ப்புச் சத்தியை ஏற்படுத்த சத்தான உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.



வெள்ளைக்கொடி எதிர்த்து உயர்வேண்டும்

Dr.நி.தர்ஷனாதயன்,
BSMS (Hons) (SL)
Ad.Dip.In Counselling
Psychology (UK)
MO,DAH, Mannar.



'நீ' எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய் என்பது ஒரு பிரபலமான சொற் சொற்றொடர்.

நிச்சயமாக எல்லோருக்கும் தான் நன்றாக வாழ வேண்டும் என்பதுதான் விருப்பமாக இருக்கும். ஆனால் இந்த நினைவு மட்டுமே - Positive Thinking மட்டுமே உயர்வைத் தருமா?

இது ஒரே வரியில் பதில் சொல்லி முடிகிற கேள்வி இல்லை. வீடு கட்ட அதுவும் உறுதியாகக் கட்ட நல்ல அத்திவாரம் தேவை தான். ஆனால் நல்ல அத்திவாரம் போட்டு விட்டார் வீடு தானே எழும்பிவிடுமா என்ன? அது நம் முயற்சிகளால்தான் உருவாகும். அது போலத்தான் இதுவும்.

உறுதியான அடித்தளம் போன்றது Positive Thinking. இதன் மேல் நம் வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளும் முயற்சி நம்முடைய தாக இருந்தால் மாட மாளிகைகளும் கோபுரங்களும் கூட கட்டலாம். வாழ்வில் உயர்வதற்கு திட்டமிடுதல் மிகவும் அவசியம். உயர்வு வாழ்க்கைக்குத் திட்டமிடுதல், நீண்ட

கால வாழ்வுக்குத் திட்டமிடுதல் என்று இது இரண்டு பிரிவில் வரும். இவற்றைத் திட்டமிடுவதற்கு முன்பு நாம் தவறாமல் கடைபிடிக்க வேண்டியது ஒன்று உண்டு. நம் கடந்த காலத்தில் ஏதாவது தோல்விகளை சந்தித்திருந்தால் அதை வெறும் அனுபவ பாடமாக மட்டுமே ஏற்றுக்கொள்ளும் மனோபாவத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் முக்கியம்.

நேற்று நடந்ததை நினைத்து அழுது கால் விரயம் செய்வதை விட இன்று அதுவும் இந்த நிமிடம் என்ன செய்கிறோம். அது நம் உயர்வுக்கு வழிவகுக்குமா என்று யோசித்து செயலில் இறங்குவது மேல். நேற்று நடந்துவிட்ட தவறை நினைத்து இன்றைய பொழுதையும் வீணாக்குவது தான் அநேகர் செய்யும் தவறு. இன்றைய நம் ஊக்கம் நாளை நம் தலைவிதியை நிர்ணயிப்பது. தேவாவும் சிவாவும் இரட்டையர்கள். இருவருக்கும் திருமணமானது அண்ணனுக்கு ஐந்து பெண்கள். தம்பிக்கும் ஐந்து பெண்கள்.

ஐந்துமே பெண்ணாகப் பிறந்ததை

நினைத்து நொந்து நொந்து போனார் தேவா. இந்தக் கவலையினாலேயே அவரது வேலை உயர்வு பாதித்தது. கிளார்க்காகவே காலம் தள்ளி ஓய்வும் பெற்றார். பெண்களைப் படிக்க வைத்து ஆகப்போவதென்ன? நாளைக்கு வேறொரு வீட்டுக்குப் போகப் போகிறவள்தானே! என்ற எண்ணத்தால் படிக்கவும் வைக்கவில்லை. ஐந்தும் பெண்ணாகப் பெற்றவள் என்று மனைவியை கரித்துக் கொட்டியதில் அவள் பேச்சும் அறிவுரைகளும் காதில் ஏறவில்லை. கல்யாண வயது வந்து கடந்தும் போனது. சரியான வரன்கள் அமையவில்லை. கல்வியும் இல்லை. செல்வமும் இல்லை. என்ற போது அந்தப் பெண்கள் சீர்கெட்டுப்போனார்கள்.

தேவாவின் தம்பி சிவாவுக்கும் ஐந்து பெண்கள். ஆனால் அவர் பெண் குழந்தைகள் பிறக்கப்பிறக்க ஒரு உத்வேகத்துடன் உழைத்து படிப்படியாக பதவி உயர்வு அடைந்து நிர்வாக அலுவலர் ஆனார். தன்காலில் நிற்கும் தைரியம் தன் பிள்ளைகளுக்கு வேண்டும் என்பதற்காக நிறைய படிக்க வைத்தார். நல்ல வேலைகளில் அவர்கள் அமர்ந்துவிட குடும்பத்தில் குழப்பம் இருக்கவில்லை.

இது ஏதோ கற்பனைக் கதை அல்ல. நாம் தினமும் காண்பது தான். சகோதரர்களாக இருந்தாலும் இரு வேறுபட்ட கோணத்தில் சிந்தித்தது இரு வேறு துருவங்களாக அவர்களை ஆக்கிவிட்டது. இதே போல்தான் சில பெற்றோர் தம் குழந்தைகளை அவர்கள் மனநிலை புரியாமல் அல்லது அதைப் புரிந்து கொள்ள விரும்பாது தாம் விரும்பும் படிப்பில் தள்ளுவதும் இது புதைகுழிக்கு ஒப்பாக சமயத்தில் மாறிவிடுகிறது.

ஜீவா என்றொரு பையன். நல்ல புத்திசாலி. ஆனால் தான் கணக்கில் 'வீக்' என்றொரு மாறாத எண்ணம் உள்ளவன். இது தேறாத கேஸ். உதவாக்கரை என்ற சொற்களைக் கேட்டுக்கேட்டு சலித்துப்போய் என்னிடம் வந்தபோது Depression மன அழுத்தத்தில் இருந்தான்.

அடுத்தடுத்த தினங்களில் வந்த போது அவன் எழுதிய ஆங்கிலக் கட்டுரைகள்,



தமிழ் கவிதைகளை படிக்க நேர்ந்தபோது அவனது இலக்கிய ஆர்வம், அதிலிருந்த தரம் தெரிய வந்தது. அவன் அப்பா அதை ஏற்கத் தயாராக இல்லை. 'ஆமாம் பெரிய ஷேக்ஸ்பியர்' என்று கேலியாக சொன்னார். அவரைப் பொறுத்தவரையில் ஆண்கள் என்றால் என்ஜினியர் அல்லது டாக்டராக இருக்கவேண்டும். பணமும் புகழும் வந்து கொட்ட வேண்டும். இதுபோன்ற குறுகிய நோக்கு குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தைப் பாழாக்கிவிடும் என்பதை சிலர் உணர்வதில்லை.

அதனால் உயர வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டுமே தவிர அதை எல்லைகளுக்குள் அடைக்க முற்படக்கூடாது. ஆழமான நீர்ச் சூழலில் மாட்டிக்கொள்ளும் ஒரு வன் உயிர் தப்பிக்க எத்தனை முயற்சி செய்து கரையேற பிரயத்தனம் செய்வானோ அத்தகைய முயற்சி உள்ள ஒரு மனிதன் வாழ்க

கையில் எந்த உயரத்தையும் மிக எளிதாக அடைவான். நீர்ச்சூழலில் மாட்டிக் கொண்டவன் எவ்வாறு ஒரு நிமிடம் அசைந்தாலும் சூழல் அவனை விழுங்கி விடுமோ அத்தகையதுதான் நம் வாழ்க்கைச் சூழலும். எதிர் நீச்சல் போட்டு தொடர்ந்து முயன்று கொண்டே இருந்தால்தான் கரையேறி வெற்றி காண முடியும். ஆனால் நம் முயற்சிகள் நம்மைக் களைப்படையச் செய்வனவாக இருந்துவிடக்கூடாது. கட்டாயத்தினால் எதையும் நிரந்தரமாக சாதித்து விட முடியாது. விருப்பமுடன் முயல்வதுதான் வெற்றிக்களியை ஈட்டித் தரும்.

இது கூடாது அது கூடாது அவர்களோடு பேசாதே இங்கு போகாதே என்று கட்டளைகள் பிறப்பிப்பதை விட அந்த எதிர்மறை செயல்களைச் செய்வதால் என்ன பாதிப்புவரும் என்பதை எடுத்துச் சொல்லும் போது குழந்தைகளோ பெரியவர்களோ நம் கருத்தை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

ஒரு அரசன் தன் மகனிடம், 'நானை நீ அரசனானால் கூட இந்த அறையைத் திறந்து பார்க்க முயலாதே' என்று பூட்டிய அறை ஒன்றை காட்டினான். அப்போதே இளவரசு



னுக்கு ஆர்வம் தோன்றிவிட்டது. காலம் ஓடியது. அரசன் மாண்டான். இளவரசன் அரசனானான். தன் தந்தை தடை விதித்திருந்த அறைக்குள் என்னதான் இருக்கிறது என்று பார்க்கும் ஆவல் ஏற்பட்டது. யாரும்றியாத போது போய் தனியாக அந்த அறையை திறந்தான். பூட்டைத் திறந்த மாத்திரத்தில் கல்லாக சமைந்து போனான். இது கற்பனைக் கதைதான். ஆனால் விளக்கமில்லாத வெற்று வார்த்தை தடைகள் என்ன விபரீதத்தை உண்டாக்கும் என்பதற்கும் உதாரணம். எதையும் கையாளும் விதம்தான் வெற்றிக்கோ, தோல்விக்கோ காரணமாகிறது.



“டொக்டர் அவசரத்துல்... மருந்தை மாத்தி கொடுத்திட்டீங்க?”

“நீங்களாவது அவசரப்படாம பார்த்து வாங்கிட்டுப் போகக் கூடாதா?”

சிலருக்குத் தலையில் வட்ட வடிவமாக வழக்கை விழும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு மாதுளம் பழச்சாற்றைப் சூடேற்றித்தேய்க்க மூன்று நாட்களில் அரிப்பு மாறி, முடி முளைக்கும். ஊமத்தைப் பிஞ்சை உமிழ் நீரால் மைபோல அரைத்துத் தலையில் தடவி வந்தால் வழக்கை நீங்கும்.

வழக்கை

TIPS

திகில் படங்களால் குறையும் கலோர் !



திகில் படங்களைப் பார்ப்பதன் மூலம் உடலில் கலோரி குறையும் என்று சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்றில் தெரியவந்துள்ளது. உடற்பயிற்சி செய்து கலோரியைக் குறைக்க முயற்சி செய்கின்றனர் ஏராளமானோர். ஆனால் புதிதாக திகில், திரில்லர் படங்களை பார்ப்பதன் மூலம் உடல் இளைக்கும் என்று கூறி ஆச்சரியப்படத்தக்க செய்தியை வெளியிட்டுள்ளனர் ஆய்வாளர்கள்.

90 நிமிடங்கள் திகில் படங்கள் பார்த்தால் 113 கலோரி குறைகிறது. இது தொடர்பாக நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்றில் 10 திகில்படங்

களைப் பார்வையிட பார்வையாளர்கள் அனுமதிக்கப்பட்டனர். அவர்களின் இதயத்துடிப்பு, ஒக்ஸிஜன் எடுத்துக்கொள்வது, காபனீரொட்சைட் வெளியேற்றம் போன்றவைகளின் செயல்பாடு கண்காணிக்கப்பட்டது.

திரில்லர் படங்களைப் பார்க்கும் போது உடல் நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் அவர்களின் கலோரி எரிக்கப்படுவது கண்டறியப்பட்டது. திகில் படங்களினால் மனிதர்களின் நாடித்துடிப்பு அதிகரிக்கிறது, இதயத்துடிப்பு உயருகிறது என்கிறார் வெஸ்ட்மினிஸ்டர் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் ரிச்சர்ட் மெக்கன்சி. இதனால் இரத்த ஓட்டம் உடலில் வேகமாகிறது. தேவையற்ற கலோரிகள் காலியாகின்றன என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

- சுபா

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

டொக்டர் சேர், இவள் என் மனைவி. உங்க கிட்டதான் வரணும்னு அடம்பிடிக்கிறா.



அப்படியா? சரி உங்களுக்கு என்னமா பிரச்சினை?

டொக்டர், எனக்கு நீங்கதான் பிரசவம் பார்க்கணும்.



ஐயோ! இங்க அது முடியாதமா. நீங்க அதுக்கு ஒரு லேடி டொக்டர்கிட்டதான் போகணும்.

அப்படி சொல்லாதீங்க டொக்டர், எனக்கு நீங்கதான் பிரசவம் பார்க்கணும்.



ஏன் அப்படி?



வந்து டொக்டர், உங்கள எல்லோரும் பெரிய அறிவாளி டொக்டர்னு சொல்றாங்க. நீங்க பிரசவம் பார்த்தா எனக்கு பிறக்கும் குழந்தையும் உங்கள போல பெரிய அறிவாளியா பிறக்கும் இல்லியா? அதனால்தான்!

பார்சுவாதம்

மூலம் :

பார்சுவாதம் (பக்கவாதம்)

ஆங்கிலம் மூலம் :

Stroke, Cerebrovascular
(CVA)



காரணம் :

- ◇ மூளைக்கு குருதியைக் கொண்டு செல்லும் நாடிகள் பாதிக்கப்படுவதால் மூளைக்கு ஓட்சிசன் கிடைக்காமல் மூளையின் கலங்கள் பாதிப்படைதல்
- ◇ குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுதல்
- ◇ இந்த அடைப்பானது குருதிக் குழாய்

களில் உள்ளே படிகின்ற கொழுப்பு (கொலஸ்ட்ரோல்) படிவுகளாக இருக்கலாம், அல்லது வேறு பகுதிகளில் உறைந்த குருதிக் கட்டிகள் வந்து குருதிக் குழாய்களை அடைப்பதாக இருக்கலாம்.

- ◇ குருதிக் குழாய்கள் வெடித்தல்

உதாரணம் :

- ✓ அதிக இரத்த அழுத்தம் உடையவர்களில் இது ஏற்படலாம்.
- ✓ சடுதியாக ஏற்படுகின்ற ஒரு நிகழ்வு
- ✓ இந்த நோயின் தீவிரமானது பாதிக்கப்பட்ட குருதிக் குழாயைப் பொறுத்து வேறுபடும்.
- ✓ சிறிய நாடி ஒன்று அடைபடுவதால் ஏற்படும் பாதிப்பு சிறிதளவானதாகவே இருக்கும்.
- ✓ மூளையின் குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு பகுதியும் ஒவ்வொரு விதமான தொழிற்பாடுகளுக்கு பொறுப்பாக இருக்கும்.





- ▶ பரம்பரை
- ▶ அளவுக்கதிகமான மது

தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் :

குறிப்பு : மாரடைப்பைத் தடுப்பதற்கு என்ன வெல்லாம் செய்ய வேண்டுமோ அத்தனையும் இந்தப் பாரிச வாத நோய் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கும் உதவும்.

- ▶ மாரடைப்புக்காரர்கள் ஒழுங்காக மருந்துகளைப் பாவித்தல்
- ▶ உணவுக் கட்டுப்பாடு
- ▶ புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்
- ▶ உடற்பயிற்சி
- ▶ கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைப்பதற்கான மருந்துகள் பாவித்தல்
- ▶ மன அழுத்தங்களை தவிர்த்துக்கொள்ளல், தியானம் போன்ற ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்

தொகுப்பு : ராஜலிங்கம் சுபாஷினி

அறிகுறிகள் :

பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைப் பொறுத்து ஏற்படுகின்ற அறிகுறிகளும் வேறுபடலாம்.

உதாரணம் :

- ◆ பேச்சினைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் பகுதி பாதிக்கப்பட்டால் அந்த நபர் பேச முடியாத நிலையை அடைவார்.
- ◆ தலைவலி போன்ற சிறு அறிகுறிகளில் இருந்து முற்று முழுதான மயக்க நிலை
- ◆ ஊனமுற்ற நிலை
- ◆ மரணம்

அதிகரிக்கும் காரணிகள் :

- ▶ உயர் குருதி அழுக்கம்
- ▶ நீரிழிவு நோய்
- ▶ அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரோல் அளவு
- ▶ புகைப்பிடித்தல்
- ▶ அதிகரித்த உடற்பருமன்
- ▶ வயது



“மழை வந்தாலே எனக்கு உன் குரூபகம் தான் வரும்”
 “அப்படியா... என்?”
 “ஓசி வாங்கிட்டுப் போன குடைய நீ எப்ப தரப்போறன்னு!”



பருவ வயதும் மருந்தாகும் மலரும்

இன்று

உலகமெங்கும் பருவ

லாக வரவேற்பைப் பெற்றுவரும்

சிகிச்சை முறைதான் மலர் மருத்துவ முறை.

இது இயற்கைமுறை மன நல சிகிச்சையாகும்.

இந்த மலர் மருத்துவ முறையை இங்கிலாந்தைச்

சேர்ந்த பிரபல மருத்துவரான 'எட்வர்ட் பாச்'

அவர்கள் கண்டுபிடித்தார். இம் மருத்துவத்தில்

38 வகையான மலர்கள் மருந்துகளாக பயன்படு

கின்றன. மன உணர்ச்சிகளின் சமச்சீரற்ற

நிலையை, உணர்ச்சிகளின் எதிர்மறை

நிலையை மாற்றியமைத்து நேரிய வழி

யில் மனதைத் திருப்பும் ஓர் உன்னத

மான ஆற்றல் இம் மருந்துகளுக்கு

உண்டு. மருத்துவ உல

கில் மலர் மருத்

துவ சிகிச்சை

என்பது ஒரு புரட்சிகரமான கண்டுபிடிப்பு
என்றே கூற வேண்டும்.

பன்முக ஆற்றல்

இம்மருத்துவம் பன்முக ஆற்றல் நிறைந்தது.
ஒரே நேரத்தில் பலவித நன்மைகளைத் தருகின்
றது. அது மட்டுமல்ல, பருவ வயதினருக்கு மிக
உகந்தது எனக் குறிப்பிட்டாலும், எவ்வித வயதி
னருக்கும் பயன்தரக்கூடியதே மலர் மருத்துவ
மாகும்.

பிறந்த குழந்தைகள் முதல் கர்ப்பிணிகள்,
முதியவர்கள் என அனைவருக்கும் இது பாது
காப்பானது. பக்க விளைவுகள் அற்

றது. 'மருந்து' என்
பது நோயைக்
குணப்படுத்தும்
பொருள் என்ற
பார்வையில்
மருந்தாகவும்,



ஹோமியோ அணுகுமுறைப்படி வீரியப்படுத்தல் நோயாளியை ஆய்வு செய்தல் என்பன நிகழ்வதால் ஹோமியோபதி மருந்து போலவும் விளங்குகின்றது.

முற்றிலும் பூக்களின் சாறுகளை அதாவது, மூலிகைத் தாவரங்களை ஆதாரப் பொருளாகக் கொண்டிருப்பதால் சிறந்த மூலிகை மருந்தாகவும் பன்முக ஆற்றலோடு பயன்படுகின்றது.

'பதிர்பருவம் எனும் டீர்ஷ்'

மனித வாழ்வில் ஒவ்வொருவருக்கும் இனிமையான பருவம் எனில் அது பதிர்பருவமே. எனினும் கடினமான பருவமும் இதுதான். உடலியல் மாற்றங்களும் தீவிரமாய் நிகழும் காலகட்டம் இதுவே. ஒரு குழந்தை சிறுவனாகி, அல்லது சிறுமியாகி பின் பெரியவனாய், அல்லது பெரியவனாய் மலரும் காலம் இதுவே. இளமை வலம் வரும் காலத்தில் அவர்களின் வாழ்நிலை, சூழ்நிலை என்பனவும் பெற்றோர், ஆசிரியர், வீடு, பாடசாலை, அதன் மூலம் கிடைக்கும் நட்பு அனைத்தும் சிறப்பாக அமைந்

துவிடுமானால் சிறப்பான ஆளுமை மலர்ச்சி ஏற்படும். மாறாக முரண்பட்ட சூழல் அமைந்தால் ஆளுமையின் கறைகள் படியும். பெற்றோர் மீது, ஆசிரியர் மீது, சுற்றுச்சூழல் மீது, அதன் நிகழ்வுகள் மீது, கோபம் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகும். எரிச்சல் கொப்பளிக்கும். இளமையின் பயணம் தடம்மாறிச் செல்லும். இந்நிலையில் பதிர்பருவத்தினருக்கு வழிகாட்டக்கூடிய மன இயல்புகளை நெறிப்படுத்தக்கூடிய தகுதி மனநிலை ஆலோசகர்களுக்கும், மலர் மருத்துவர்களுக்கும் அதிகம் உண்டு. பதிர்பருவப் பிரச்சினைகள் வெறும் பிடிப்போடு மட்டும் சம்பந்தப்பட்டதல்ல. மாறாக பாலியல் குழப்பங்கள், புகைப்பிடித்தல், மது மற்றும் போதைப்பழக்கங்கள், தீவிர மன எழுச்சி, ஏமாற்றங்

கள், குழந்தை தேவைகள் என விதவிதமான பிரச்சினைகளாகப் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகும். ஒவ்வொரு இளம் பெண்ணையும், ஆணையும் அவரிடம் காணப்படும் எதிர்மறைச் சிந்தனைகளை, மனநிலையை ஆய்வு செய்து மலர் மருந்து சிகிச்சை அளித்தால் பட்டை தீட்டிய வைரமாய் மின்னுவார்கள்.

- இராஞ்சித்

“நேற்று உன் வீட்டுக்கு வந்திருந்தேன். நம் கல்யாணம் நடக்காது போலிருக்கே!”

“ஏன், வீட்டுவ எங்கப்பாவை பார்த்தீங்களா?”

“சூலீ... உன் தங்கச்சிய பார்த்தேன்”





செல்வையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
கிளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனமான நடராஜராசனமானது. ஒரு காலில் நின்று கொண்டு சமநிலையைப் பேணி பின்னால் வளையும் ஆசனமாகும். இது இந்து சமய தெய்வமான சிவனுடன் தொடர்புடையதும்

மன அமைதி ஏற்பட உதவும் நடராஜராசனம்

கலாசாரப் பின்னணியைக் கொண்டதுமானது.

மிகவும் உன்னதமானதும் நேர்த்தியானதும் வலிமையுடையதொன்றாகும். சிவனுக்கு நடராஜ் என்ற பெயரும் உண்டு.

நட என்றால் நடனமாடுபவர், நடிகன் என்றும் ராஜா என்றால் அரசன் என்றும் பொருள்படும். சிவனைப் பேரண்ட நடனக்காரர் என்றும் சிறப்

பாக அழைப்பர் இந்த ஆசன நிலையில் சிவனின் பேரண்ட சக்தியான (Cosmic Energy) படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், அருளல், மறைத்தல் ஆகிய ஐந்தையும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. மிகவும் நேர்த்தியானதும் சிறப்பானதுமான இவ்வாசன நிலையைக் கல் மற்றும் உலோகங்களில் செதுக்கித் தென் இந்திய கோவில்களில் வைத்திருப்பதைக் காண் முடியும்.

சமய நம்பிக்கைக்கு அப்பால் இந்த ஆசன நிலையில் இருக்கும் போது தேர்ந்த பாலே (Ballet Dancer) நடனக்காரரின் அழகானதும் அற்புதமானதுமான தோற்றம் தென்படும். இவ்வாசனத்தைக் கிரமமாகச் செய்து வந்தால் சிவனின் சக்தியுடனான தொடர்பு ஏற்

படும் எனப்பழைய யோகா நூல்கள் கூறுகின்றன.

இது மிகவும் கஸ்டமான ஆசனமான தனுராசனம் புஜாகசனம் போன்றதால் ஏனைய ஆசனங்களைச் செய்து முடித்த பின்பே இதைச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். இவ்வாசனத்தைச் சக்ராவக்ராசனம் நடிகர் ஆசனம் என்றும் அழைப்பர். இவ்வாசனம் செய்வதால் பயம் அகன்று துணிவு அதிகரிக்கும் என்பதே இதன் சிறப்பான பலனாகும். உத்தான ஆசனம் கருடாசனம் கூர்மாசனம் போன்றவை இதன் மாற்று ஆசனங்களாகும். சூரியனையோ சந்திரனையோ நோக்கியவாறு வெளியில் நின்று இவ்வாசனம் செய்தால் அபரிமிதமான பலன்கள் ஏற்படும்.

பலன்கள்

தற்கால வாழ்க்கை முறை மிகவும் வேகமானது. எதிலும் வேகம் எங்கும் வேகம் பணம் நிறையச் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற வேகம் உணவு உட்கொள்வதிலும் வேகம். இவ்வேகம் காரணமாக மனிதர் மன

அமைதியை இழந்து தவிக்கின்றனர். சிலர் மது போதைவஸ்து பாவனைக்கு அடிமையாகின்றனர். வேறு சிலர் மனநலக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பலர் உறக்க மேற்படாது புரளுகின்றனர். பட்டம் பதவி பணம் இருந்தும் மன அமைதியையும் நிம்மதியையும் தேடி அலைகின்றனர்.

உறக்க மாத்திரைகள் மற்றும் மனதை அமைதிப்படுத்தும் மாத்திரைகளைப் (Antidepressants) உபயோகிக்கின்றன. இவை அனைத்தும் மிகவும் விலையுயர்ந்ததும் பாரிய பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடியவையாகும். இவ்வாறான மருந்துகள் போல் செயல்பட்டு மனதில் அமைதியையும் தெளிவையும் ஆனந்தத்தையும் ஏற்படுத்த நடராஜாசனம் உதவும். இவ்வாசனம் செய்வதால் ஏற்படும் மன அமைதி உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஆன்மாவுக்கும் புத்திரிமையை ஏற்படுத்தும்.

கழைக்கூத்தாடி எவ்வாறு கீழே விழாதவாறு மிகவும் அவதானமாக சமநிலையைப் பேணுதல் போன்ற உணர்வு இவ்வாசனம் செய்யும் போது ஏற்படும்.

இதனால் தினமும் மனஅமைதியையும் மனதில் தெளிவும் இனிமையான பண்பும் மேலோங்கும். நாளாந்தம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் மற்றும் சவால்களைப் புத்தட்டமின்றி அமைதியுடன் சமாளிக்கும் பக்குவம் ஏற்படும்.

மன எழுச்சி புத்திரிமையை பெறும் இவ்வாசனத்தில் இருக்கும் போது சமநிலை தளம் பாமல் அமைதியாகப் பின் பக்கம் வளைந்து இருப்பதால் எண்ணங்கள் ஒரு நிலைப்படும். கிரகிக்கும் திறன் அதிகரிக்கும் இதனால் மாணவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்த ஆசனம்.

இவ்வாசனம் செய்யும் போது உடல் முழுவதும் நன்கு இழுத்து விடப்படுவதால் (Stretched) சூலின் முன்பக்கம் நன்கு விரிவடையும் தோள்பட்டை நெஞ்சு வயிறு நன்கு விரிவடையும். பின்பக்க தசைகள் வலுவடையும்.

நெஞ்சு நன்கு விரிவடைவதால் நுரையீரல் நன்கு விரிவடைந்து அதன் கொள்ளளவு அதிகரிக்கும். இதனால் அதிகபட்ச பிராணவாயு உட்சென்று அதிக பட்ச இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும். மேலும் அதிக அளவு பிராணசக்தியும் உட்சென்று 72,000 நாடிகளில் நிரம்பி நிற்கும். உடலிலுள்ள கழிவுகளும் அகற்றப்படும். இதனால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து தொற்று மற்றும் தொற்று நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும்.

இதயத்திற்கு இதமான வருடுதல் (Massage) கிடைப்பதால் அது பலமடைவதுடன் அதன் செயல்திறனும் அதிகரிக்கும். அதன் ஆரோக்கியம் பேணப்படும்.

சோர்வுற்று இருக்கும் போது இவ்வாசனத்தை செய்ய உடனடியாக சோர்வு அகன்று புத்திரிமையும் பலமும் ஏற்படும்.

சமநிலைப்பேணும் ஆசனமானபடியால் கால்கள் நன்கு பலமடையும்.

உடலுக்கு உறுதியையும் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் ஒத்த நிலையையும் பேணும்.

இவ்வாசனம் செய்யும் போது வீரச்செயல் (Circus) பழகும் மாணவன் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படும்.

வீரபத்திராசனம் 1 மற்றும் 2 கிடைக்கும் பலன்களில் அதிகமானவை இவ்வாசனம் மூலம் கிடைக்கும்.

தொடை தசைகள் பலமடைவதால் இழுத்துவிடப்படுவதாலும் விரைவாக களைப்பின்றி நீண்ட தூரம் ஓடும் திறன் அதிகரிக்கும்.

உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படும்.

உடலும் உள்ளமும் தூண்டிவிடப்படுவதுடன் விழிப்படையச் செய்யும்.

முதுகெலும்பு பலமடைவதால் அதன் சிற்றெலும்புகள் (Vertebrae) நடுவல் காரணமாக ஏற்படும் உபாதைகள் தடுக்கப்படும். உணர்ச்சிப் பெருக்கு (Emotion) புத்திரிமை பெறும்.

கர்ப்பிணிகள் நான்கு மாதம் வரை கதிரை அல்லது சுவரின் உதவியுடன் இவ்வாசனம்

னத்தை செய்ய சுகப்பிரவசம் ஏற்படும். முலைப்பால் நன்கு சுரக்கும்.

பல பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்தாலும் பெண்களின் உடற்கட்டு குலையாது பாது காக்கப்படும். மார்பழகும் அதிகரிக்கும்.

செய்முறை

விரிப்பில் கால்கள் ஒன்று சேர்ந்து இருக்க கைகள் கால்களின் பக்கத்தில் இருக்க தடாச னத்தில் நிற்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு உடலின் பாரத்தை வலது கால்பாதத்தில் திணித்து இடது முழங்காலை மடித்தவாறு உள்ளங்கால் இடது பக்க புட்டத்தை (Buttock) நோக்கியவாறு உயர்த்தவும். இட துகையால் கெண்டைக்காலைப் பற்றிப்பி டிக்கவும். வலது கையை தலைக்கு மேல் உ யர்த்தி விரல்கள் கூரையை நோக்கியவாறும் உள்ளங்கை இடது பக்கம் பார்த்த வாறு இருக்க முழங்கையை மடித்தவாறு வைத்திருக்கவும். இடது கால் விரல்கள் முழங்கால் முன்னோக்கி இருக்க முன்கா ணப்படும் அசையாத பொருள் ஒன்றைப் பார்த்துக் கொண்டி ருக்கவும் இந்த நிலையில் 5 முதல் 10 மூச்சுகள் எடுத்து 15 முதல் 30 செகன்ட் இருக்க வும். படிப்படியாக ஒரு நிமிடம் செய்து மெதுவாக காலத்தை அதிகரிக்க கவும். இந்த நிலையில் சிரமமின்றி நிற்க முடிந்தால் இயன்ற அளவு இடது பாதத்தை மேலே உயர்த்தவும்.

இப் போது நெஞ்சு உயர்ந்த நிலை

யில் இருக்கும். மெதுவாக கைகளையும் கா லையும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து தடாசனத்தில் நின்று மற்றப் பக்கம் இவ்வாறு மாறி மாறி ஒரு பக்கம் மூன்று தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

தலையைத் தளர்வாக வைத்திருக்கவும். உடலில் எவ்வித அசைவும் ஏற்படக் கூடாது. மூச்சை அடக்காது சாதாரண மூச் சில் இருக்க வேண்டும். பயப்படாமல் ஆச னத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

தற்செயலாக கீழே விழுந்தால் மனம் தள ராது மீண்டும் முயற்சிக்கவும். தலைக்கு ஏதாவது செய்தால் அல்லது கிறுகிறுப்பு ஏற் பட்டால் ஆசனத்தை உடனே நிறுத்தவும். தவறாக இவ்வாசனம் செய்தால் முழங்கா லில் காயம் கிறுகிறுப்பு ஏற்படுவதோடு இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும் அபாயமுள்ள தால் மிகவும் அவதானமாகச் செய்ய வேண் டும்.

இடுப்பு பிடிப்பு கெண்டைக்காலில் காயம் தலைச்சுற்று ஒற்றைத் தலைவலி தலைவலி நித்தி ரையின்மை (Insomnia) உயர் அல்லது தாழ்ந்த இ ர த் த அ மு த் த ம் போன்ற உபா தைகளுடையோர் இவ்வாசனத் தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மாதத்தீட்டு, கர்ப்பகால நாளில் இதைத் தவிர்க்கவும். கதிரை அல்லது சுவரின் உத வியுடன் முயற்சித்தால் விரைவில் பழகி விடலாம்.



நான் சிறுவனாயிருந்த நாட்களை
நினைத்துப் பார்க்கின்றேன்...!
அறுபதுகளில் அரைக்காற்சட்டைப் பையன் நான்!
ஆரம்ப வகுப்புக்களில் கற்றேனப் போது!
காலைக் கடனாம் கழித்தல் குளித்தல் முடிய
காய்ச்சிய பசும் பாற்குவளையை
கையில் தருவாளென் அம்மா!
சுவையும் சுகந்தமுமாயிருக்குமதை
சுவைத்துக் குடிப்பேன் விரும்பி!
ஆனால் என் பேரனுக்கிப்போ
அடைக்கப்பட்ட பக்கட் பாவை
கணப்பேற்றிக் கொடுக்கிறாள் என்மகள்
பள்ளி செல்ல நான் புறப்படுகையில்
பிசைந்து வைத்த பழஞ்சோறு
காத்திருக்கும் காலையுணவாய்!
அமிர்தம் போல்தனை



“புரணும் செ் பேரணும்”

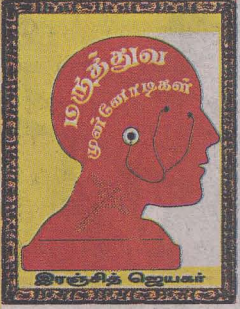
ஆசையாய்-உண்பேன் நான்
பேரனுக்கிப்போ காலையுணவு
பிஸ்கட் பிஸா என்றேதோ
இரண்டு கிலோமீற்றர் நடப்பேன் பள்ளிக்கு!
ஆனால் என் பேரனோ பக்கத்திலுள்ள பள்ளிக்கு
ஆட்டோவில் போகிறான்
பள்ளியில் பகலுணவு பணிகும் பாலும்
பள்ளி முடிந்து மீண்டும் கால் நடை!
வயிற்றைப் பிறாண்டும் பசி
வீட்டிலுண்பேன் சோறும் கறியும்!
ஆட்டோவில் வந்திறங்கும் பேரனோ
'பள்ளியில் சாப்பிட்டேன்
பசியில்லை' யென்கின்றான்
உணவுண்ட கையோடு
உறங்கி ஓய்வெடுப்பேன் நான்
என் பேரனிப்போ விரைகிறான் ரியூசனுக்கு!
மகாகவி பாரதி சொன்னபடி

மாலை முழுவதும் விளையாடி
வந்து சேர்வேன் வியர்வையோடு!
உடல் கழுவி உடை மாற்றி
பிற்பகல் கறந்த பால் சேர்த்த
பாந்தேநீர் பருகுவேன் நான்!
சோர்வோடு மாலையில் வீடு வரும் பேரன்
கூட வைத்த பக்கட் பாலுடன்
கடைச் சிற்றுண்டியுண்பான்
கடனையென்று!
உடம்பு கழுவி உடை மாற்றியவன்
உட்கார்ந்து ஓய்வெடுப்பதற்குள்
ஆசிரியர் ஒருவர் அவசரமாய் வருவார்
அவனுக்கு வீட்டில் படிப்பிக்க!
அசதியும் சோர்வுமாயிருக்குமவன்
அசட்டையாயிருப்பான் கற்றலின்போது!
உண்டது பாதி உண்ணாதது மீதியென
உறங்கி விடுவான் எட்டு மணிக்குள்!
சனி ஞாயிறு நாட்களில் கூட
சளைப்பதில்லை நாங்களப்போ
பாட்டுக்குப் பாட்டென்றும்
நாட்டுக் கூத்து நாடகமென்றும்
பட்டையைக் கிளப்புவோம்!
பாட்டும் கூத்தும் சலித்துவிட்டால்
கூட்டாஞ் சோறாக்கி கடியுண்போம்.
இன்று என் பேரனுக்கோ
இடை விடாத வகுப்புக்கள் சனி ஞாயிறில்!
அன்றைய என் சிறுவயதுச் சந்தோஷங்கள்
ஒன்றேனும் இல்லையே என் பேரனுக்கு!



திருக்கோவில்
யோகா. யோகேந்திரன்

மனிதனின் இரத்தப் பிரிவு பற்றி அறிமுகம் செய்த மாபெரும் மேதை

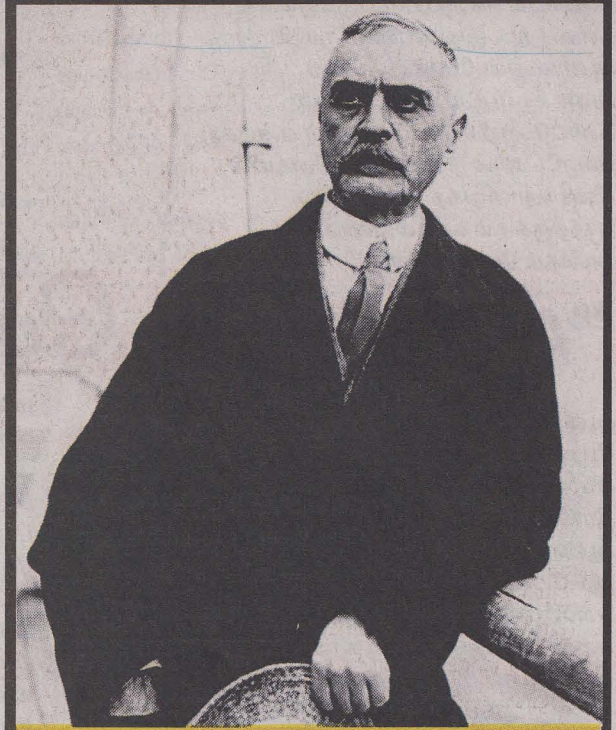


மருத்துவத்துறையில் ஒரு மாபெரும் மேதையாக திகழ்ந்தவர் தான் ஆஸ்திரியரான கார்ல் லேண்ட்ஸ்டையினர் அவர்கள் மனிதனின் இரத்தப் பிரிவு என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ள காலத்

திற்கும் அழியாத உறுதியான முறையைக் கண்டுபிடித்து மனித சமுதாயத்திற்கு வழங்கியமைக்காகவும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி போலியோ நோய் பற்றிய ஆய்வில் உடற்கூறு பற்றிய ஆழமான ஞானம் மூளை பற்றிய இவரது ஆய்வு பாலியல் வழியாக பரவும் நோய்களுக்குரிய பற்றீரியாவை வகைப்படுத்தியமை உள்ளிட்ட பல்வேறு மருத்துவ ஆய்வுகள் மூலம் கார்ல் வெளியிட்ட கருத்துக்களும் கண்டுபிடிப்புகளும் ஏராளம். மனித சமுதாயத்தின் காவலனான மருத்துவ துறைக்கு இவர் ஆற்றிய உச்ச சாதனைகளுக்கு வெகுமதியாக 1930 ஆம் ஆண்டு நோபல் பரிசு ஏகமனதாக இவருக்கு வழங்கப்பட்டது.

தோற்றம்

1868 ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 14ஆம் திகதி ஐரோப்பாவின் ஆஸ்திரிய நாட்டின் தலைநகராகிய வியன்னாவில் பிறந்தார். இளமையில் கல்வியில் மிகத்திறமையை வெளிப்படுத்தியவர் தான் கார்ல். அதன் பயனாக சிறந்த தாவரவியலாளராகவும் புகழ்மிகு மருத்துவராகவும் கார்ல் லேண்ட்ஸ்டையினர் பரிணமித்தார். தனது மனதிற்குள் சதா குடைந்து கொண்டிருந்த பல் மருத்துவதுறைசார் கேள்விகளுக்கு விடை காணவேண்டும் என்ற நோக்கில் தீவிர ஆய்வுகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார்.



**கார்ல் லேண்ட்ஸ்டையினர்
Karl Landsteiner
(1868 - 1943)**

தீர்வுக்கு மற்றொரு புதுத்தீர்வு

மருத்துவத்துறையில் மகா புத்திசாலியாக கார்ல் திகழ்ந்தமையால் உடற்கூறு மற்றும் உடல் தனக்குள் பெற்றிருக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திகள் என இந்த இரண்டு பிரிவுகளிலும் இவர் காட்டியுள்ள அபரிமிதமான அறிவு அர்ப்பணிப்பு ஈடுபாடு என்பன மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது என நோபல் பரிசுகளை சிபாரிசு செய்யும் விற்பன்னர்களே 1928 இல் இவருக்கு புகழாரம் சூடினர்.

பொதுவாக ஒரு நோயை கையில் எடுத்துக்

கொண்டு அது குறித்து அதற்கான தீர்வு குறித்தும் தேடி ஆய்வு செய்வதே மருத்துவ ஆய்வாளர்களின் செயல்பாடாக இருந்தது. ஆனால் கார்ல் அவர்களோ ஒரு தீர்வின் மீது ஆராய்ந்து அந்தத் தீர்வுக்கு இன்னொரு புதுத் தீர்வு தந்தார். உதாரணமாக உடலில் நோய் நெருங்காமல் இருக்க, உடலுக்குள்ளேயே இருக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திதான் காரணம் என்பது தீர்வு. ஆனால் இந்தத் தீர்வையே பேசும் ஆராய்ந்து புதுத்தீர்வு தந்த சாதனையாளர் தான் கார்ல் அவர்கள்.

போலியோ

போலியோ நோய் பற்றிய ஆராய்ச்சியின் உடற்கூறு பற்றி அதி ஆழ ஞானம் பெற்றிருந்தார் கார்ல் லேண்ட்ஸ்டையினர். அதனால்தான் இவர் மேற்கொண்ட அணுகுமுறை அதிரடியாக அமைந்திருந்தது. போலியோ நோயால் இறந்த குழந்தையின் முதுகெலும்பில் இன்று பெறப்படும் சாறினை குரங்குகளின் உடலில் பாய்ச்சி இதன் மூலம் குரங்குகளுக்கு வாத நோய் ஏற்படுவதை நிரூபித்திருக்கிறார். இது பயமுறுத்தும் அற்புத ஆராய்ச்சி.

மூளை பற்றிய ஆய்வு

மூளை பற்றி அதுவரை காலமும் எவரும் வழங்காத ஓர் விரிவான ஆய்வுக் கட்டுரையை கார்ல் வழங்கினார். மனித உடலின் பிரதான செயல் அங்கங்களான மூளையையும் முதுகெலும்பையும் போர்வை போல் போர்த்திய சதை உள்ளது.

இந்தப் போர்வை போன்ற சதை ஒருவகை பற்றீரியாவால் உண்டாகும். ஒவ்வாமையால் வீங்கி விரிவதுண்டு. இது அபாயகரமான தொரு நிலையாகும். இறுதியில் மரணமும் ஏற்படலாம். இப்படி ஒரு ஒவ்வாமை நிகழ்வதால்தான் மரணமே சம்பவிக்கின்றது என்ற உண்மை அறவே தெரியாத 1880 களில் இந்த அற்புத கண்டுபிடிப்பை நிகழ்த்தி அவர் வெளியிட்ட காரணங்களும் விளக்கங்களும் கார்லின் அவர்களின் உடற்கூறு ஞானத்தின்

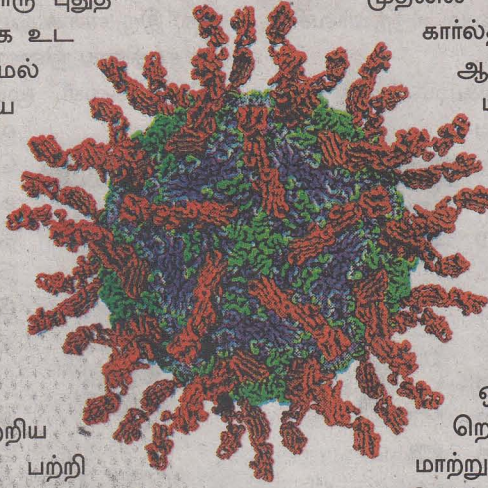
அசாத்தியத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

பாலியல் நோய்களுக்கான பற்றீரியாக்கள் இவை தவிர பாலியல் வழியாக பரவும் நோய்களுக்கான பற்றீரியாக்களை வகைப்படுத்தி முதலில் வெளிப்படுத்தியவரும் கார்ல்தான். இது குறித்த இவரின் ஆய்வின்போதுதான் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு நோயைத் தாங்கிப்போய் பரப்புவதில் இரத்தம் பெரும் பங்காற்றுகிறது என்ற கண்டுபிடிப்பு ஏற்பட்டது என்றார் கார்ல் இதனால் குருதி மீது குவிந்த இவருடைய ஆய்வுகள் ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்கு இரத்த மாற்று நிகழ்த்தலாம் என்றும் அப்படி நிகழ்த்தும்போது ஒரே வகையான இரத்தம் இவருக்கும் அமைந்திருக்க வேண்டும் என்றும் தெளிவாக்கினார்.

இவரின் இந்தக் கூற்றின் மீதான ஆய்வுகளை குருதியில் பல வகைகள் உள்ளது என்ற மாபெரும் திருப்பத்தை மருத்துவ உலகிற்கு கொண்டு வந்தது.

இரத்தப் பிரிவுகள்

விபத்துக்கள் ஏற்படும் பொழுதும் அறுவை சிகிச்சைகளின் போதும் மனிதனின் உடலில் இருந்து பெருவாரியாக இரத்தம் வெளியேறி



விடுகிறது. ஆறு லீற்றர் குருதியில் தான் நம் உடல் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. இந்தக் கொள் அளவு குறையும் பொது மரணம் ஏற்படுவது உறுதி ஆகவே வெளியேறிவிடும் இரத்தம் உடனே உடலுக்குள் செலுத்தப்பட்டு ஈடுகட்ட வேண்டும். இது மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகும்.

எனினும் இரத்த மாற்று நிகழும் போது ஒரே பிரிவு இரத்தம் தான் வழங்கப்படவேண்டும் என்ற நியதி இருக்கிறது. இரத்தம் பிரிவு மாற்றி ஏற்பட்டால் ஏற்றப்படும் இரத்தம் அந்த உடலால் நிராகரிக்கப்பட்டுவிடும். எனவே இந்த இக்கட்டிலிருந்து மீள சரியான இரத்தத்தை உடலில் ஏற்ற வேண்டும். இதற்கு இரத்தப்பிரிவு என்ன என்பதற்கான விடை மிக அவசியமான தொன்றாகும். இந்த இக்கட்டான நிலையைத் தகர்த்தெறிந்து பல்லாயிரம் உயிர்களைக் காப்பாற்ற வழி செய்து தந்துள்ளார் கார்ல். இவர் மாத்திரம் இம்முயற்சியில் ஈடுபடாமல் இருந்திருந்தால் இரத்தப்பிரிவு என்ன என்பதை அறியும் வழிவகைகளும் பற்பல இரத்தப் பிரிவுகளும் நமக்கு கிடைக்காமலே போயிருக்கலாம்.

ஒருவரின் குருதி என்ன பிரிவு என அறிய வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. இது இல்லாதபட்சத்தில் இரத்த மாற்றினை நிகழ்த்தவே முடியாது.

ABO எனும் எதிர்ப்புச் சக்தி குருதியின் சிவப்பணுக்களில் உள்ள A, B, O எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் ஊட்ட வல்ல ஒரு வகைப் பொருளால் இரத்தப் பிரிவு முடிவு செய்யப்படுகிறது. A, B, O என்பவை மிக முக்கியமானது இவைதான் அமினோ அமிலம் மற்றும் காபோவைதரேற்றுக்களை உடலில் தக்க

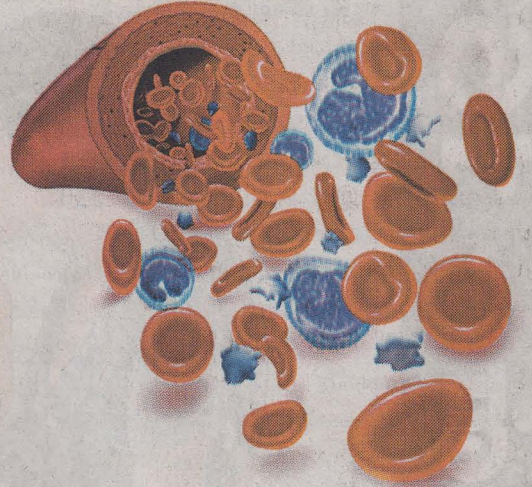
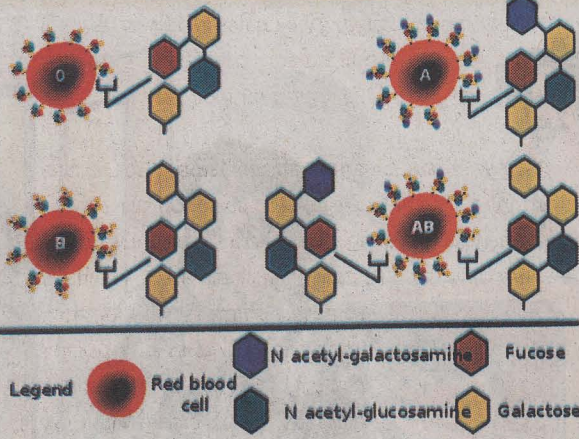
வைக்கின்றன. இந்த இருப்பினால்தான் கிருமிகளை நெருங்கவிடாமல் உடலே எதிர்த்து தகர்த்துவிடும் சுய பாதுகாப்பு நம்முன் உண்டாகின்றது.

இரத்த சிவப்பணுக்களின் மேல் மட்டங்களில் இருக்கக்கூடியதும் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை நிலைக்கச் செய்யக்கூடியதுமான பொருட்களை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று A வகை. மற்றொன்று B வகை. மூன்றாவதோ O வகை. இதனால் தான் A, B, O என்ற பெயரே இந்த முறைக்கு வந்தது. இரத்த சிவப்பணுவில் உள்ள கிருமிகள் இந்த மூன்றில் எந்தவகை என்பதோடு சேர்த்து இன்னொன்றும் ஓர் அளவு கோலாகக் கொள்ளப்பட்டு இரத்தப் பிரிவு முடிவாகின்றது. அதுதான் RHD எனப்படும் ரொஸிஸ் (Rhesus) அமைப்பாகும்.

RHD இரத்த சிவப்பணுக்களில் உள்ள கிருமி எதிர்ப்புத் திறனின் ஓர் அளவுகோல் தான். இதனைக் கணக்கிட முடியும். + அல்லது என்ற இரு நிலைப்பாடுகள் தான் RHD உண்டு. இதன்படி RHD யின் நிலை என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். கையிலுள்ள இரத்தத்தின் வகை A, B, AB அல்லது O இவற்றில் எது என்று கண்டு பிடித்த பிறகு அதற்கு முன்னால் RHD யின் நிலையிணையும் சேர்த்தால் இரத்த வகை எது என உறுதியாகிவிடும்.

A, B, O உள்ள மூன்று குருதி எதிர்ப்புப் பொருட்களைத் தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை யா என்ற வினாவும் அவற்றை நாம் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாதா என்ற வினாவும் அடுத்து நம் மனதில் தோன்றுவது இயற்கையே. அதற்கான அவசியம் இல்லை. என்பதே உண்மையாகும். இரத்தம் ஏற்றும்





போதோ அல்லது மாற்றம் நிகழும்போதோ பிரத்தியேகமாக கூம்பல் (Coombs) பரிசோதனை என்று ஒன்று மேற்கொள்ளப்படும். இதில் இரத்தம் கொடுப்பவர் மற்றும் இரத்தம் பெறுபவர் ஆகிய இருவரின் இரத்த சிவப்பணுக்களில் A, B, O தவிர இருக்கும் ஏனைய மற்ற மரபணுப்பொருட்கள் இசைந்து போகின்றனவா என்ற பரிசோதனை செய்யப்பட்டு உறுதி செய்யப்படும். இதற்கு பின்பே இரத்த மாற்றம் நிகழும் எனவே குருதிப் பிரிவினை அறிந்து கொள்ள ABO மற்றும் RHD ஆகிய பரிசோதனைகளே போதுமானதாகும்.

மேற்குறித்தவைகள் தவிர குருதியின் பிரிவுகளை அறிந்து கொள்ள மேலும் சில வழிமுறைகள் இருந்தாலும் கார்ல் கண்டறிந்து வழங்கிய முறையே சர்வதேச இரத்த மாற்று நிறுவனத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

காலத்தின் தேவை அறிந்த சேவை இரத்தம் கொடுப்பவரின் இரத்தம் கூடும். இரத்தத்தை பெறுபவரின் கூடும் துளியும் மாறாது ஒன்றாக இருந்தாக வேண்டும். கூறுகள் மாறியிருந்தால் குணப்படுத்த முடியாத குறைந்த இரத்த அழுத்தம் ஏற்படலாம். மேலும் ஒவ்வாமையின் காரணமாக இரத்த சிவப்பணுக்களையே வெடிக்கச் செய்து மரணத்தை நிகழ்த்தலாம்.

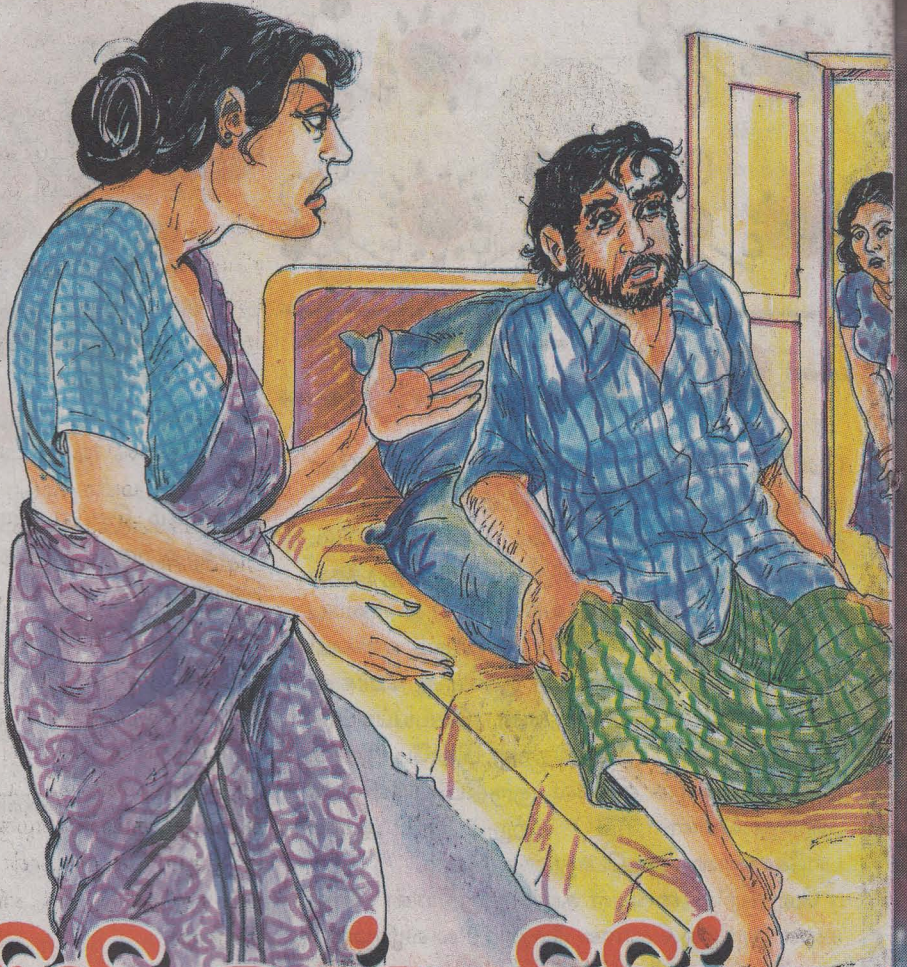
20ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பகால கட்டங்களில் குருதியின் பிரிவுகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் மருத்துவத்துறைக்கு மிக முக்கியமான தேவையாக இருந்தது. இதனால் ABO மற்றும் RHD சார்ந்து நிரந்தர முறையை

அறிமுகம் செய்து மருத்துவம் மற்றும் மனித சமூகத்திற்கு பேருதவி புரிந்தார். கார்ல் லெண்ட்ஸ்டையினர் மருத்துவத்துறையில் இமாலய சாதனை புரிந்து மாபெரும் மனிதக் காவலராக திகழ்ந்து கார்ல் லெண்ட்ஸ்டையினர் 1943 ம் ஆண்டு ஜூன் திங்கள் 26ஆம் நாள் இவ்வுலக வாழ்வினை நீத்தார். எனினும் அவரின் சாதனையால் காப்பாற்றப்படும் மனித நெஞ்சங்கள் அவரை என்நென்றும் நினைவு கூறுகின்றன.

- இரஞ்சித் ஜெயகர்



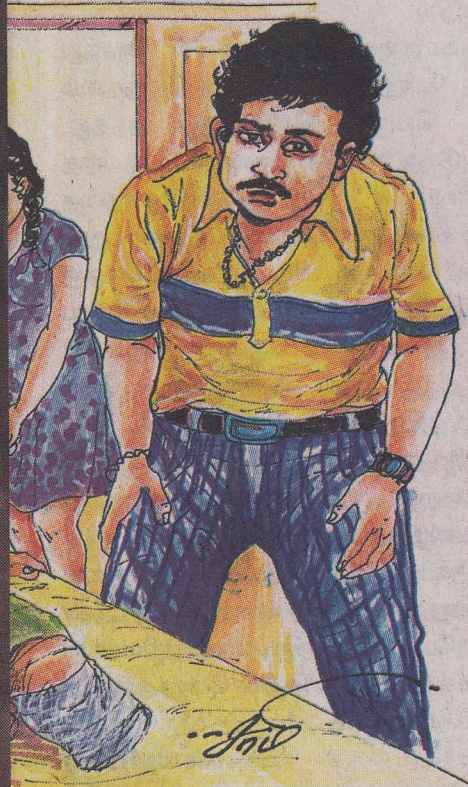
“டாக்டர் இந்த ஒப்பரேஷனுக் காக நான் நிறைய பேர்கிட்ட கடன் வாங்கியிருக்கேன்”
“கவலைபடாதீங்க. ஒப்பரேஷனுக்கு பிறகு எந்த கடன்காரனும் உங்கள தேடி வரமாட்டாங்க”



விஜ் ஏன் சீர்க்கல்

ரமேஷ் சில தினங்களுக்கு முன்னர் தான் வெளிநாட்டில் இருந்து வந்திருந்தான். அவன் இரண்டு வருட ஓய்வூதியத்தில் தொலைபேசி பொறியியலாளராக ஓமான் என்ற நாட்டுக்கு தொழில் செய்ய போயிருந்தான். அவன் வந்ததும் முதல் முதல் சந்திக்க விரும்பிய நபர் அவனது உற்ற நண்பன் குமார் என்ற சந்திரகுமார் தான். ரமேஷும் சந்திரகுமாரும் சிறு வயதில் இருந்தே பள்ளித் தோழர்கள்.

ரமேஷ் குமாரின் வீட்டையடைந்த போது அவன் வீட்டில் வழக்கமாக காணப்படும் குதூகலத்தைக் காணவில்லை. அவன் கதவை தட்டியபோது குமாரின் தங்கை விஜி தான் கதவைத் திறந்தாள். அவள் அவன் வெளியில் நிற்பதைக் கண்ட போதும் முகத்தில் மகிழ்ச்சியைக் காட்டவில்லை. வழக்கமாக அவளின் 32 முத்துப்பற்களில் 16 ஆவது தெரியும் படி சிரிப்பாள். அவள் கதவைத் திறந்து விட்டு உள்ளே போய் விட்டாள். அப்போது தான் ரமேஷின்



வீல்லை?

மனதுக்குள் துணுக் கென்றது. ஏதோ, எங்கோ தவறு நடந்திருக்கின்றது.

அவன் மனதுக்குள் யோசித்தவாறே கூடத்துக்குள் நுழைந்து சோபாவில் சென்று அமர்ந்தான். அப்போது யாரோ வீட்டுக்குள் வந்திருக்கும் அரவம் கேட்டு குமாரின் அம்மா “யாரது?” என்று கேட்டுக் கொண்டே வீட்டுக்குள் இருந்து வந்தார்கள். அவனைக் கண்டதும் “வா தம்பி எப்போது வெளிநாட்டில் இருந்து வந்த..” என்று ஆர்வத்துடன் கேட்ட போதும் அதில் பழைய ‘பிடித்தம்’ இருக்கவில்லை. குமாரின் அம்மா

வுக்கு ரமேஷும் ஒரு மகன் போலத்தான்.

அதன் பின்னரும் மௌனம் சாதிக்க விரும்பாத ரமேஷ் “என்னமா என்ன நடந்தது?” ஏன் எல்லாரும் ஒரு மாதிரியா இருக்கீங்க...” என்று வாய் விட்டே கேட்டு விட்டான்.

“அத ஏன் தம்பி கேட்கிற அந்த கன்றாவிய நீயே வந்து பார்..” குமாரின் அம்மா அறைக்குள் ரமேஷை அழைத்துச் சென்றாள். அங்கே கட்டிலில் முகட்டு வலையை வெறித்துப் பார்த்தவாறு குமார் கட்டிலில் சாய்ந்து அமர்ந்திருந்தான்.

அவனைக்கண்டதும் ரமேஷ் பேரதிர்ச்சியடைந்தான். அவனது சோகமான முகத்தைப் பார்க்க என்னவோ போல் இருந்தது. அவன் முகத்தில் தாடி மயிர் காடு மண்டிக் கிடந்தது. கட்டிலின் பக்கத்தில் இரண்டு ஊன்று கோள்கள். அப்படியானால் குமாரின் அம்மா அவன் உடுத்தியிருந்த சாரத்தை விலக்கிக் காட்டிய போது தான் ரமேஷுக்கு விளங்கியது. குமாரின் ஒரு கால் முழங்காலுக்குக் கீழ் வெட்டி அகற்றப்பட்டிருந்தது. அவனுக்கு அப்படி என்னதான் நடந்தது?

வாழ்க்கை என்பது வாழ்வதற்குத் தான். அதனை விளையாட்டாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. குமார் வாழ்க்கையை விளையாட்டாக எடுத்துக் கொண்டான். அவன் எந்தச் செயலையும் எது தவறு, எது சரி என்று சிந்தித்து செய்வதில்லை.

ஒரு நாள் அவன் தனது வீட்டுத்தோட்டத்தை சுத்தம் செய்து கொண்டிருந்த போது அங்கு கிடந்த துருப்பிடித்த இரும்புத் தகரமொன்று அவன் காலில் வெட்டி காயம் உண்டு பண்ணி விட்டது. அது ஒரு பெரிய காயம் அல்ல. அவனும் அதனை பொருட்படுத்தவில்லை. அவன் அம்மா சிறிது டெட்டோல் போட்டுக் கழுவி, தோட்டத்தில் கிடைத்த அவர் மூலிகை என்று கருதிய சில இலைகளை பிடுங்கி கசக்கி அதன் சாற்றை காயத்தில் பிழிந்து விட்டார்.

அப்போதைக்கு இரத்தம் வடிவது நின்று வலியும் குறைந்து போய் விட்டது. சரியாகி விடும் என்று குமாரும் அதனை அப்போதே மறந்து விட்டான். ஆனால் மூன்று நாள் சென்றதும் காயம் பட்ட இடத்தில் சிறிது வலியேற்பட்டது. அந்த வலி அடுத்தடுத்த நாட்களில் சற்று அதிகரித்தது. அதன் பின் வலி நரம்புகளுக்கும் பரவி “சாரி

சுரீர்” என்று உச்சந்தலை வரை செல்லத் தொடங்கியது. தொடர்ந்து காய்ச்சலும் வேறு. அதன் பின்னர் தான் வீட்டில் எல்லோரும் பதற்றம் அடைந்தனர். அவனை தனியார் மருத்துவனை ஒன்றுக்கு அழைத்துச் சென்றனர். அவனது காயத்தையும் காலையும் பரிசோதித்த மருத்துவர் விசயம் பாரதூரமான கட்டத்தை அடைந்து விட்டதெனவும் விரைவாக கொழும்பு தேசிய மருத்துவமனையில் அவனை அனுமதிக்கும் படியும் கடிதமொன்று கொடுத்து அனுப்பி வைத்தார்.

அவர் கூறியபடியே கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையில் உடனடியாகவே வார்ட்டில் அவனை அனுமதித்து விட்டார்கள். காலில் சத்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டியுள்ளதென்றும் சம்மதம் தெரிவிக்கும்படி படிவத்தில் கையெழுத்தும் வாங்கிக் கொண்டார்கள். அவனுக்கு அப்பா இல்லாததால் அவன் அம்மாவே எல்லாத் தேவைகளையும் கவனித்துக் கொண்டார். வார்ட்டுக்குப் பொறுப்பாக இருந்த டொக்டர், அம்மாவை தனியாக அழைத்து புண் விசயமாகி விட்டதென்றும் ஒரு காலை முழங்காலுக்குக் கீழ் வெட்ட வேண்டுமென்றும் இல்லாவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்தென்றும் கூறி விட்டார்.

குமாரின் அம்மாவுக்கு மயக்கமே வந்து விடும் போல் இருந்தது. நேற்று வரை நல்லா ஓடியாடித் திரிந்த மகனின் காலை இன்று வெட்டி அகற்ற வேண்டும் என்கிறார்களே? அவருக்கு ஒன்றுமே விளங்கவில்லை. ஆனால் அடுத்த நாளே குமாரின் ஒரு காலை வெட்டி அகற்றி விட்டார்கள். குமார் தன் உயிரைப் பறி கொடுத்தவன் போலானான்.

விசயம் இது தான். காலிலோ வேறு எங்கோ துருப்பிடித்த ஆணியோ, தகரமோ வெட்டினாலோ குத்திக் காயம் ஏற்பட்டாலோ அது விசத்தன்மையடையாமல் இருப்பதற்காக ஏ.டி.டி (A.T.T) (Anti Tetanus Toxin) என்ற ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இரத்தத்தில் விசம் கலந்து ஏற்பு வலி ஏற்பட்டு மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம். ஒரு வகையில் குமார் மரணத்தில் இருந்து தப்பிப்பி

ழைத்தமை அவன் செய்த பாக்கியம் என்று கூற வேண்டும்.

இவ்விதம் குமார் வாழ்க்கையில் நொந்து போயிருந்த போது ரமேஷ் வந்து சேர்ந்தமை அவனுக்கு பெரும் ஆறுதலைத் தந்தது. ரமேஷ் அடுத்த நாளே அவனது அடர்ந்த தாடியை வெட்டச் செய்து அவன் முகத்தை பொலிவுறச் செய்தான். இன்றைய தொழில்நுட்பம் பெரிதும் வளர்ந்து விட்ட நிலையில் ஒரு காலை இழப்பதால் வாழ்வு முடிந்து போய் விடாது என்று கூறினான். அவன் ‘ஜெய்பூர்’ செயற்கை உறுப்புக்கள் பொறுத்துவது பற்றி அறிந்து வைத்திருந்தான். விரைவிலேயே அது பற்றி விசாரித்து குமாருக்கு செயற்கைக் கால் பொருத்துவதற்கு ஏற்பாடு செய்தான். குமார் இப்போது பழைய படி நடக்க ஆரம்பித்து விட்டான். அந்தக் குடும்பம் இழந்த மகிழ்ச்சியை மீளப் பெற்றது. குமாரின் தங்கை விஜி இப்போதெல்லாம் ரமேஷைக் கண்டால் வித்தியாசமாகப் புன்னகை செய்தாள். அதில் வேறு அர்த்தத்தைக் கண்டான் ரமேஷ்.

- எஸ்.ஷர்மினி



“புலவரே என்னை வர்ணித்து பாடும் போது ஏன் கண்களை மூடுகிறீர்கள்?”

“உங்களைப் போய் சூரியன், சந்திரன் என்றெல்லாம் எழுதியிருக்கேனே என்று எனக்கே கூசுகிறது மன்னா!”

தன்னிலை மறந்த மனநிலை



மனிதனாக பிறந்த ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவிதமான பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கின்றனர். சிலர் அவற்றையெல்லாம் புத்திசாலித்தனமாக சமாளித்து வாழ்க்கையை வென்று விடுகின்றனர்.

ஆனால் வேறு சிலரோ பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க முடியாது, திணறி இறுதியில் தன்னிலை மறந்த மனநிலைக்கு சென்று, மனநலம் பாதித்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். அந்த வகையில் வாழ்க்கையில் பற்பல வழிகளில் பாதிப்படைந்து, வாழ்க்கையே ஒரு கேள்விக்குறியாக மாறிய பலரை ஆதரித்து, அடைக்கலம் வழங்கி, தன் சொந்த செலவின் மூலமும், சில நல் உள்ளங்களின் ஆதரவுடனும் இன்று வரை அவர்களை பராமரித்து வரும் 'சஹன செவன' இல்லத்தின் தலைவர் டொக்டர் எச்.ஆர்.எஸ்.கீர்த்தி சிங்க அவர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பு எமக்கு கிடைத்தது. அவர் எங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்ட செவ்வி.....

'சஹன செவன' இல்லம் பற்றி கூறங்களேன்?

மனநலம் பாதிப்படைந்த பலரை அரவணைத்து, ஆதரவளிப்பதற்காக அமைக்கப்பட்ட இந்த இல்லத்தில் தற்போது 37 நோயாளிகள் உள்ளனர். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதத்தில் வாழ்க்கையில் அடிபட்டு, மனநலம் குன்றி, சமூகமே ஒதுக்கிய நிலையில் இங்கு வந்து சரணடைந்தவர்கள். சிலர் அங்கொடைவைத்தியசாலையில் இருந்து நேரடியாக இங்கு அனுப்பப்பட்டவர்கள். மற்றும் சிலர் உறவினர், நண்பர்கள் மூலமாக இங்கு அழைத்துவரப்பட்டவர்கள். தமிழ், சிங்கள, முஸ்லிம் என அனைவரும் இங்கு உள்ளனர்.

இப்படி ஒரு இல்லத்தை அமைக்க வேண்டுமென உங்களுக்கு தோன்ற காரணம்?

83ஆம் ஆண்டு இன கலவரம் தான். அப்போது நான் மருத்துவ பீடத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். கலவரம் உக்கிரமடைந்து கொண்டிருந்தது. அந்த கலவரத்தில் எனது நண்பர் ஒருவரின் வீடும் தீக்கிரையாக்கப்பட்டது. என் நண்பரிடம் சிகிச்சை பெற்றவர்களே அவருடைய வீட்டையும் தீக்கிரையாக்கியதை என் நண்பரால் சகித்து கொள்ளமுடியவில்லை. மிகுந்த வேதனைப்பட்டார். அந்த நிகழ்வு என் ஆழ் மனதை மிகுந்த வேதனைக்குள்ளாக்கியது. ஏதோ ஒரு வகையில், பாதிப்புக்குள்ளாகும் மக்களுக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளை செய்ய வேண்டுமென்று விரும்பினேன்.

வீடுகளை இழந்தவர்களுக்கு என் சொந்த செலவில் வீடுகளை அமைத்துக் கொடுக்க தீர்மானித்தேன். ஆனால் எல்லோருக்கும் என்னால் உதவ முடியாது என்பது எனக்கு புரிந்தது. அந்த அளவு பண வசதி என்னிடம் இல்லை. ஆனால், என்னிடம் கல்வி இருந்தது. அதன் மூலமாக பலருக்கு உதவ முடியும் என தீர்மானித்தேன். அந்நேரத்தில் தான் மனநலம் குன்றியவர்களின் நினைவு எனக்கு வந்தது. அவ்வாறு மனநலம் குன்றியவர்களை சுகப்படுத்தி, அவர்களையும் சாதாரண மனிதர்களைப் போன்று வாழ வைக்க வேண்டும் என தீர்மானித்தேன். மனநலம் குறித்த பட்டப்படிப்புகளை மேற்கொண்டேன். பலர் என்னிடம்

சிகிச்சை பெற்று பூரண குணமடைந்தனர். அது எனக்கு மிகப்பெரிய மகிழ்ச்சியை தந்தது.

காலப்போக்கில் மனநலம் குன்றியவர்களுக்கான ஒரு இல்லத்தை அமைக்க திட்டமிட்டேன். அதன் வெளிப்பாடு தான் இந்த 'சஹன செவன' எனும் இல்லம்.

வெளி உதவிகள் கிடைக்கின்றதா? வேலைக்கு ஆட்கள் இருக்கின்றனரா?

சில நல்ல உள்ளங்கள் அவர்களால் முடிந்த உதவிகளை எங்களுக்கு செய்கின்றனர். அதுவும் ஒவ்வொரு நாளும் என்று கிடையாது. 37 நோயாளிகள் என்பதால் மூன்று வேளை உணவு, தேநீர், சிறுநண்டி என நிறைய செலவுகள் உள்ளன. வேலைக்கு என்று ஆட்கள் எல்



கலாநிதி Dr. ஆர்.எஸ்.கீர்த்திசிங்க

லாம் கிடையாது. இன்று சேவை மனப்பான்மையோடு வருபவர்கள் மிக குறைவு. காரணம் வேலைக்கென்று வருபவர்கள் அவர்களுடைய மாதச்சம்பளம், கொடுப்பனவு, விடுமுறை என சலுகைகள் கேட்கின்றனர்.

ஆனால் எமது இல்லம் சேவை நோக்கம் கருதியே ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அந்தளவு பொருளாதார வசதியும் எம்மிடம் கிடையாது. அதனால் நான், எனது மனைவி, நண்பர்களே அனைத்து வேலைகளையும் செய்து கொள்கின்றோம். எமக்கு வரும் வருமானம் மூலமும், சிலரது நன்கொடைகள் மூலமும் எமது தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்கின்றோம்.

மனநிலை பாதிப்பு பற்றி கூறல்கள்?

எந்த ஒரு மனிதன் தன்னிலை மறந்த மனநிலைக்கு செல்கின்றானோ அவனே, மனநலம் குன்றிய ஒரு நோயாளியாக சமூகத்தில் அறியப்படுகின்றான். மனாதியான பிரச்சினை

கள் பலருக்கு இருக்கலாம். ஏன், ஒவ்வொரு வருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான மன நோய்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் அது இயல்பு நிலையை கடந்து உச்ச நிலைக்கு செல்லும் போது மனநலம் குன்றி தான் யாரென்றே தெரியாத நிலைக்கு ஆளாகலாம். இதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு.

உதாரணமாக ஒரு குடும்பத்தில் தாய், தந்தை, சகோதரன், சகோதரி எனும் போது, விடுமுறையை கழிக்க தந்தை கேட்கிறார் எங்கு போகலாம் என்று. அதற்கு சகோதரன் தனக்கு பிடித்தமான ஒரு இடத்தை குறிப்பிடுகின்றான். அப்போது மற்றவர்கள் அதனை நிராகரிக்கின்றனர். அது அவனுக்கு முதலாவது ஏமாற்றம். அந்த ஏமாற்றம் நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கும் பட்சத்தில், அதுவே கோபம், பொறாமை மாறுபட்ட உணர்ச்சிகளாக மாறுகின்றன. அந்த உணர்ச்சிகளே நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து, அவனை மனநலம் குன்றியவனாக மாற்றிவிடுகின்றது. அதுபோல் எதிர்மறான சந்தர்ப்பங்களும் கூட காரணமாகின்றன.

உதாரணத்திற்கு ஒரு சம்பவத்தை கூறுகின்றேன். என்னிடம் பன்னிரண்டு வயது மதிக்கத்தக்க சிறுவன் ஒருவனை அவனது தாயார் அழைத்து வந்தார். அவன் தன் சக நண்பர்களிடம் தகராறில் ஈடுபட்டதாகவும், அது பொலிஸ் வரை சென்று கோர்ட்டுமூலம் மனநல காப்பகத்திற்கு அழைத்து செல்ல அறிவுறுத்தப்பட்டதாகவும் அவனது தாயார் தெரிவித்தார். அவனை பரிசோதித்த போது மிகப்பெரும் அதிர்ச்சியை நான் சந்தித்தேன். அந்த சிறுவன் சுமார் 3 வயது பாலகனாக இருந்தபோது, அவனது வீட்டுக்கு வந்த ஒரு மர்ம நபர் அவனது தந்தையை துப்பாக்கியால் சுட்டுவிட்டு மாயமாகிவிட்டான்.

அந்த சம்பவத்தை அருகில் இருந்து பார்த்த அந்த பிஞ்சு உள்ளத்தில் அது ஆழமாக பதிந்து விடவே, அதன் வெளிப்பாடுதான் அவன் பாடசாலையில் எதிர்மறாக நடந்து கொள்ள காரணமாக அமைந்திருந்தது. அவனுக்கு தேவையான சிகிச்சைகளை செய்த போது அவன் முழுமையாக சுகமடைந்தான். இப்போது அவன் உயர்தரமும் எழுதிவிட்டான்.

அதுபோல் இன்னொரு சிறுவன் அவனுடைய தாயிடம் எந்நேரமும் மோதலில் ஈடு

தம்
கும
உத
வரு
மாடு
போ
உ
நோ
அ
கு
ஏப

பட்டவாரே காணப்பட்டிருக்கின்றான். அவன் தாய் ஒரு பாடசாலை அதிபர். அவனிடம் முழுமையாக பேசியபோது தான் தெரிந்தது, சில வருடங்களுக்கு முன்னர் அவன் செய்த குறும்புத்தனத்துக்காக அவனை அவனது அதிபர் எல்லோர் முன்னிலையிலும் தண்டித்துள்ளார். எல்லோர் முன்னிலையிலும் நாம் அவமானப்பட்டுவிட்டோமே என்பதால் ஏற்பட்ட அளவுக்கதிகமான, ஆத்திரமும், கோபமும் அவன் அவனது தாயாரிடம் எதிர்பாராக நடந்துகொள்ள வழிவகுத்தது. காரணம் அவனது தாயாரும் ஒரு அதிபர் என்பதே. இதுவும் ஒரு விதத்தில் அவனை மனநலம் குன்றியவனாக மாற்ற ஏதுவாக அமைந்திருந்தது.

தவிர பரம்பரை இயல்பும் கூட பல சந்தர்ப்பத்தில் காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. தந்தையோ, தாயோ மனநலம் குன்றியவராக காணப்படும் போது, அவர்களுக்கு முழுமையான சிகிச்சை அளிக்கப்படாத சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களின் மூலமாக அவர்களின் சந்ததிக்கும் இந்நோய் பரப்பப்படுகின்றது.

இவர்களுக்கு என்ன மாதிரியான சிகிச்சைகளை வழங்குகின்றீர்கள்?

உடல் வடுக்களை மருந்தின் மூலம் சுகப்படுத்திவிடலாம். ஆனால் உள்ளத்தில் ஏற்பட்ட வடுக்களை அவ்வாறு நீக்க முடியாதே? அத்தகையவர்களுக்கு சில செயற்பாடுகள் உள்ளன. பிரச்சினைகளை அறிய, அவர்களின் ஆழ்மனதில் பதிந்துள்ள விடயங்களை அறிய அவர்களை ஆழ்ந்த நித்திரைக்கு அழைத்து சென்று அவர்களாகவே அவர்களுடைய ஆழ்மனதில் உள்ள பிரச்சினைகள் பற்றி பேசச்செய்வோம். பிரச்சினைகளை அறிந்த பிறகு அதற்குரிய சில தெரபிக்கள் மூலமும், ஆறுதலான அன்பான செயற்பாடுகள் மூலமும் படிப்படியாக அவர்களின் காயங்களை ஆற்றுவோம். காலப்போக்கில் முழுமையாக அவர்கள் சுகமாவார்கள்.

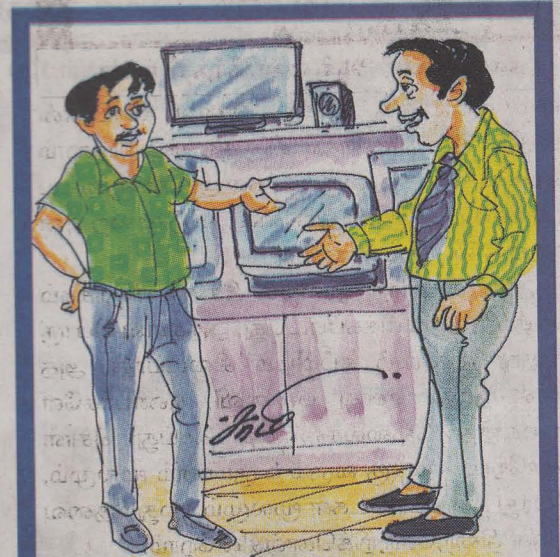
இளம் யுவதி ஒருவர் நான்கைந்து தடவைகள் தற்கொலைக்கு முயன்று, இறுதியில் எங்கள் இல்லத்துக்கு அழைத்து வரப்பட்டார். அவர் மனோதீயாக அதிகமாக காயப்பட்டிருந்தார். காரணம் அவர் பலகலைக்கழகத்தில் படிக்கும் போது அடுத்தடுத்து காதல் தோல்விக

ளுக்கு ஆளாகியிருந்திருக்கிறார். அவர் காதலித்த ஒவ்வொருவரும் அவரை அபார்ஷன் வரை கொண்டு சென்றிருக்கின்றனர். இறுதியில் மனமுடைந்து தற்கொலை செய்து கொள்ளும் முடிவுக்கு சென்றிருக்கிறார். தற்கொலை முயற்சிகளும் தோல்விகளையே கொடுக்க மனம் மிக பாதித்து அழைத்து வரப்பட்டிருந்தார். வரும் போதும் இருந்ததற்கும், தற்போதும் அவரிடம் நிறைய மாற்றங்கள் தென்படுகின்றன. வாழ்க்கை பற்றி புரிந்து கொண்டு வருகின்றார். கூடிய சீக்கிரமே முழுமையாக சுகமாகி விடுவார்.

சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்புவது?

பலர் மனநலம் குன்றி, ஆதரிக்க நாதியின்றி அநாதையாக அலைகின்றனர். அத்தகையவர்களுக்கு உங்களாலான உதவிகளை செய்யுங்கள். கேலிப்பேச்சுக்களாலோ, அல்லது பயத்தாலோ அவர்களை தீண்டத்தகாதவர்களாக ஒதுக்கி விடாதீர்கள். இன்று நீங்கள் அவர்களுக்கு செய்யும் உதவிகள் நாளை உங்களையும், உங்கள் சந்ததியையும் காக்கும்.

நேர்காணல் - ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“என்னது... ஆண்களின் இதயத்துக்கு பாதுகாப்பான டிவிடா? புதுசா இருக்கே?”

“ஆமாம் சேர். புடவை விளம்பரம், நகை விளம்பரம் வரும்போது மட்டும் டிவி தானே ஒப் ஆயிடும்!”

மருத்துவ உலகு என்ன சொல்கிறது....?

2012 இல் பிறக்கும் குழந்தைகளில் மூன்றில் ஒரு பங்கு குழந்தைகள் 100 வயது வரை வாழ்வார்கள் என்று ஆய்வு முடிவு தெரிவித்துள்ளது. ஸ்கொட்லாந்தைச் சேர்ந்த முதலீட்டு நிறுவனம் ஒன்று நடத்திய ஆய்வி லிருந்தே இவ்வாறு தெரிய வந்துள்ளது. அவர்கள் 70 வயது வரை வேலை செய்வார்கள் என்றும் தங்கள் தாத்தா, பாட்டியை விட 8 ஆண்டுகள் தாமதமாகவே திருமணம் செய்து கொள்வார்கள் என்றும் ஆராய்ச்சி யாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

இந்த ஆண்டு பிறக்கும் குழந்தைகளின் வாழ்வு அவர்களின் பெற்றோர் மற்றும் தாத்தா, பாட்டி ஆகியோரின் வாழ்வை விட வித்தியாசமாக இருக்குமா. நடப்பாண்டில் பிறந்த, பிறக்கும் குழந்தைகளின் பெற்றோர் 1983ல் பிறந்திருப்பார்கள் என்றும் அவர்களின் பெற்றோர் 1957ல் பிறந்திருப்பார்கள் என்றும் கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

2012 பிறந்த பிறக்கும் குழந்தைகளில் 39 சதவீத பெண் குழந்தைகளும், 32 சதவீத ஆண் குழந்தைகளும் 100வது பிறந்த நாளைக் கொண்டாடுவார்கள். அதாவது ஆண்களை விட அதிகமாக பெண்கள் 100 வயதைத் தொடுவார்கள் என்று தெரிய வந்துள்ளது.

**2012ஆம் ஆண்டு
குழந்தைகளுக்கு
ஆயுள் 100**



நீரின் ஏனைய பயன்கள்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

ஒரு சிலர் எளிதில் களைப்படைவர். இருதயம் கூடுதலாகச் செயற்படும் காரணத்தினால் காலம் செல்ல இருதயம் பருமனடைய நேரிடலாம். இக்காரணத்தினால் இளம் வயதிலேயே ஒருவர் மூத்தவர் / மூப்படைந்த கோலத்தில் மாறலாம். குறிப்பான உடற்பருமனாதல், அதிக இரத்த அழுக்கத்திற்கு ஆளாதல், நித்திரை சீரில்லாது இருத்தல், மூட்டுக்கள் வீக்கமடைதல் (Arthritis) முதலானவை நீர் வரட்சி காரணமாக ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம்.

எனவே நாம் போதியளவு நீர் அருந்துவதன் மூலம் எமது ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வோம். வருமுன் காப்போம். கூடிய குளிர்ந்தன்மையான திரவங்களை எடுக்கும் போது உடலில் அதிர்வுகள் (Shocks) ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். அத்துடன் உணவுக் கால்வாய் (தொண்டை, இரைப்பை, குடல், இரத்தக்குழாய் முதலியன) சுருக்கமடையலாம். இதனால் உணவு சமிபாடு அடைதல் காலதாமதமாகும்.

7. வாழ்வியல் முறை

எமது வாழ்வியல் முறை கடினமானதாக அமையும் போது உடல் உறுப்புகள், குறிப்பாக எலும்புகள் பலம் பெற முடியும். எளிமையான / மிருது வாழ்க்கை வாழ்பவர்களில் எலும்பு பலம் குறைதல் (Osteoporosis) மிகவும் இலகுவாகச் சம்பவிக்க முடியும். எம் வாழ்வியல் முறைகளே இவற்றைத் தீர்மானிப்பதாக அமைகின்றன.

முறையே -

★ காற்று, நீர், உணவு, மருத்துவம் முதலியன

★ எமது உள்பாங்கும், மன உளைச்சலால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களும் (தாக்கம்)

★ உடலில் இருந்து கழிவுகள் வெளியேறும் நிலை (மலம், சலம், வியர்வை முதலியன)

★ உடல் உழைப்புடன் இயைந்த வாழ்க்கை (தேகப்பியாசம், ஏனைய முயற்சிகள்)

தீவிரமாக நீர் வரட்சி எம்மில் ஏற்படின் நோய் நிலைகளைத் தோற்றுவிக்க முடியும். சிறுநீர் கூடிய மணம் கொண்டதாகவும் கடும்தன்மை மஞ்சள் நிறமாகவும் காணப்படும். இந்நிலையைத் தவிர்ப்பதற்குப் போதியளவு நீர் அருந்துதல் - இரண்டு லீற்றர் வரை அருந்துதல் அவசியமாகிறது.

நாம் மூன்று வேளைகளும் உண்ணுகிறோம். இடையிடையே நொறுக்குத்தீனியுடன் திரவ ஆகாரமும் எடுக்கிறோம். எமது நாளாந்த உணவின் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்கிறோம். இதில் சரியான அளவைத் தெரிந்து எடுப்பதே எமது முக்கிய பணியாகும்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்” - திருக்குறள் 942

கருத்துரை: முன்பு உண்டான உணவு நன்றாக செரித்ததை அறிந்து மீண்டும் உண்டால் உடலுக்கு மருந்து என்ற பொருளே வேண்டுவதில்லை. பிழையான முறையில் எமது ஆகாரம் அமையுமளில் காலத்திற்குக் காலம் அதற்கான அறிகுறிகளைக் காட்டி நிற்கும். இவற்றை



மலட்டுத்தன்மையை நீக்கும் மட்பாண்ட சமையல்

உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவதன் மூலம் குழந்தையின்மை குறையை சரி செய்யலாம் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். செயற்கை உணவுகளும், இரசாயன உரங்களும் உடம்பில் நச்சுத்தன்மையை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. உயர் இரத்த அழுத்தம் தொடங்கி உயிர்கொல்லியான புற்றுநோய் வரை மனிதர்களைத் தாக்குவதோடு மலடாகவும் மாற்றிவிடுகிறது. பண்டைய காலங்களில் வீடுகளில் மட்பாண்டங்களில் சமைத்தனர். அதனால்தான் எளிதாக ஐந்து, ஆறு குழந்தைகளைக் கூட பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழமுடிந்தது. ஆனால் இன்றைக்கு சமைக்கும்பாத்திரங்களும், முறைகளும் கூட மாறிவிட்டன. இதனால்தான் விந்தணு உற்பத்தியில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. மட்பாணையில் சமைத்தால் விந்து நீர்த்துப்போவதைத் தடுக்கும். விந்துவை கெட்டிப்படுத்துவதோடு உற்பத்தியை அதிகமாக்கும். மட்பாண்டச் சமையல் பெண்களுக்கு வெள்ளைபடுதல் நோயை குணமாக்கும். சரியான உணவை தேர்ந்தெடுத்து சரியான முறையில் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல்குறை நீங்குவதோடு குழந்தைப் பேறு ஏற்படும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள்.



இதயத் துடிப்பில் வித்தியாசம் இருக்கா?

மனிதர்களுக்கு இதயத்துடிப்பு சராசரியாக ஒரு நிமிடத்திற்கு 113 முறை ஏற்படுகிறது. இந்த எண்ணிக்கை குறைந்தாலோ, அது அதிகமானாலோ ஆபத்து தான் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

மாரடைப்பு மட்டுமே இதய நோய் இல்லை, மார்புக் கூட்டின் உள்ளே பாதுகாப்பாகத் துடித்துக்கொண்டு இருக்கும் இதயத்தில் ஏற்படும் அதீத மின் உற்பத்தி அல்லது மின் தடங்கலும்கூட இதயச் செயல்பாட்டை நிறுத்தி உயிரைப் பலி வாங்கி விடும்.

இதயத்தின் மேல் அறையில் இருந்து வரும் சீரற்ற அதிவேக மின் உற்பத்திதான் வேகத் துடிப்புப் பிரச்சினைக்கு முக்கிய காரணம். 40 வயதுக்கு மேல் நான்கில் ஒருவருக்கு இந்தப் பிரச்சினை வர வாய்ப்பு உள்ளது.

இதயத்தின் மேல் அறையில் தோன்றும் வேகத் துடிப்பால் உயிருக்கு ஆபத்து எதுவும் கிடையாது. அதுவே, கீழ் அறையில் இருந்து தோன்றினால், உயிருக்கு ஆபத்து நேரலாம்.

இனம் காணத் தெரிதல் இன்றியமையாததாகும். போதிய நீர் அருந்துவதால் எக்கட்டத்திலும் எமக்குத் தீங்கு ஏற்படுவதில்லை.

★ நிறை உணவு, திரவ உணவு அடங்கலாகச் சரிவர எடுக்கத் தெரிந்திருத்தல் மிக அவசியம். இதன் மூலம் எமது வாழ்க்கை சரியாக அமைவதை நிச்சயிக்கலாம். இவ்வாழ்வே எமக்கு நிறை வாழ்க்கையாக அமைகிறது. இதனாலேயே உணவை மருந்தெனப் பாவிப்போம் என எம் மூத்தோர் குறிப்பிட்டனர் போலும்.

★ அளவறிந்து உணவை அருந்துவோமாகில் (திரவம் அடங்கலாக) பரம்பரைக் காரணிகளாக இருப்பினும் சரி அல்லது பழக்க வழக்கங்களினூடாகப் பெற்ற (Inherited) காரணிகளாக இருப்பினும் சரி அவற்றுக்கு இலகுவாக முகம் கொடுக்க முடியும்.

★ ஆனால் பிழையான உணவுப் பாவனை, குடிவெறி, போதைப்பொருள் பாவனை முதலியன எமது வாழ்க்கையைச் சீரழித்து விடுவதைக் காணுகின்றோம். உடலில் கூடிய கழிவுகள் சேருமிடத்து அவற்றை வெளியேற்ற வேண்டிய நிலை உருவாகும். குறிப்பாக போதைவஸ்துப் பாவனை, குடிவெறி அதிகரிக்கும் போது உடலில் கூடிய நீர் வெளியேறும். இதனால் உடல் பலவீனமடைதல், சரிவர உண்ண முடியாத நிலை முதலான காரணிகளினால் இவர் தம் வாழ்க்கை நாளடைவில் சீரழிவதைக் காணுகின்றோம்.

நோய் நிலைகளும், தவிர்ப்பதற்கான வழி வகைகளும்

★ உடலில் நீர் குறைவதால் எமது உள்ளார்ந்த சக்தி பிறழ்ந்து உடலைப் பிழையாக வழி நடத்தும் நிலை உருவாகும்.

★ போதியளவு நீர் அருந்தாவிடின் நீர் வரட்சி காரணமாக நோயாளர் ஆகின்றோம்.

★ உடலில் வலுக் குறைவடைவதனால் பற்றீரியாக்கள் எமது உடலை இலகுவில் தாக்குதல் சாத்தியமாகும். உதாரணமாக நீரிழிவு, எயிட்ஸ் (AIDS) வியாதிகளைக் குறிப்பிடலாம்.

★ உடல் உழைப்பற்ற வாழ்வியல் முறை

கம்,
லா
எழு
அன
சற்
லா
நி
நா
சாத
உ
கா
உட
பல
நி
ஆ
பதி
பெ
இ
தனி
அமு
கு
பிர
ஈர
நோ
வெ
கி
டு
கால
படு
னை
வ

★ தாகம் ஏற்படும் வரை நீராகாரம் அருந்தாது இருத்தல் பிழையான வாழ்வியல் முறையாகும். (It is a silent health problem) இதனால் இரத்தம் அடர்த்தி (Thick) கூடும் நிலை மேலோங்கும். காலப்போக்கில் இரத்தக் குழாய்கள் கடினமாகலாம். The more viscous thick, sticky & heavy our blood will become

★ சலக்கடுப்பு, சலவாசல் கிருமித் தொற்று, மலச்சிக்கல், உள்ளங்கால் எரிவு முதலானவையாவும் போதியளவு நீர் அருந்தாமையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளாக அமைவதை அவதானிக்கலாம்.

- கா. வைத்தீஸ்வரன்,
உளவள ஆலோசகர்.

★ வாய் நாற்றம், உடல் வியர்வை மற்றும் மூல வியாதி (Piles), பெருங்குடல், மலவாசலில் புற்றுநோய் முதலானவை ஏற்படவும் துணை போவதாக நீர் வரட்சி காரணியாக அமைகிறது.

★ மலச்சிக்கல் - மலத்தை வெளியேற்று வதற்குக் கூடியளவு “முக்கி” அமுக்கம் கொடுக்கும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இதன் தொடர்ச்சியாக இரத்தக் குழாய்களில் வீக்கம் ஏற்படுவதாக அமையும். இந்நிலையில் இரத்தம் பெருக வாய்ப்பாகலாம். இதன் தொடராக புடைத்த நாளங்கள் அமைவதையும் காணுகின்றோம்.

8. உடலில் ஏற்படும் அசாதாரண நிலைகள்

★ கூடிய உப்பு, வெண் சீனி, மென்பானங்கள், சோடா, கோப்பி, கோழிச்சாயம் போன்ற நிறமூட்டிய உணவுகள் முதலானவைகளைத் தொடர்ந்து அருந்துதல் மெதுவாக ஊட்டப்படும் நஞ்சாகவே கருதலாம். மேலும் கிருமி நாசினி தெளித்த காய்கறிகள், பழங்கள் (காலத்திற்கு முந்திய அறுவடை) முதலானவைகளும் இவற்றுள் அடங்கும். இவற்றை உடல் வெளியேற்றும் நிலையில் கூடியளவு நீர் இழப்பு ஏற்படுகின்றது. இதனால் கூடிய நீர் வறட்சி (Chronic Dehydration) ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம்.

(மிகுதி அடுத்த வாரம்)

செல்போனை அளவுக்கு அதிகமாக உபயோகிப்பவர்களுக்கு அதிலிருந்து வெளியாகும் கதிர்வீச்சினால் செல் திசுக்கள் சூடாகி விடும் அபாயம் உள்ளது என்று சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்றில் தெரியவந்துள்ளது. இதனால் மூளையில் பாதிப்பு வருவதோடு ஏதேனும் சிறிய கட்டிகள் இருந்தால் கூட அது பெரிதாகி விடும் வாய்ப்பு உள்ளது என்று அமெரிக்காவின் தேசிய சுகாதார நிறுவனம் எச்சரிக்கைத் தகவலை வெளியிட்டுள்ளது.

8 வித ஆய்வுகள் மேற்கொண்டதில் 6 ஆய்வுகள் அளவுக்கதிகமாக செல்போன் உபயோகிப்பதற்கும் மூளையில் கட்டி ஏற்படுவதற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதாக தெரிவித்துள்ளது. 10 வருடங்களுக்கு மேல் செல்போன் உபயோகிப்பவர்களின் மூளைக்கும் காதிற்கும் இடையிலான மிருதுவான ‘அகோஸ்டிக் நியூரினோமா’ எனப்படும் காதொலி நரம்பு அதிக அளவில் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது என்று மற்றொரு ஆய்வு குறிப்பிடுகிறது. தொடர்ந்து 20 நிமிடம் செல்போனில் பேசினாலே நமது உடம்பின் வெப்பநிலை 1 டிகிரி அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது என்றும் எச்சரிக்கின்றனர்.

செல்போனால் சூடாகும்
‘செல் திசு’



இதயத்தின் குறுக்கு

இரத்தக் கொதிப்பு

(சென்னை)



Dr. வருண குணசெகரன்
விசேடத்துவ வைத்தியர்

இதயக் கொதிப்பு

இரத்தக் கொதிப்பு

- ♥ அவசியமான பரிசோதனைகள்
- ♥ சிகிச்சையின் போதான ஏனைய உபாதைகள்
- ♥ இரத்தக் கொதிப்பின் பரிமாணங்கள்
- ♥ எவ்வளவு காலத்துக்கு மருந்து உட்கொள்வது?

-எஸ்.கி.எஸ்.

வேறுக்கு வெட்டு முகம்

கொதிப்பு

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

குணதிலக்க
வைத்திய நிபுணர்

தயம்

பு-கட்டுப்பாடுகள்

- ♥ வேறு நோய்கள் ஏற்பட்டால்..
- ♥ தற்காலிக இரத்த அழுத்தங்கள்
- ♥ அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்
உணவுகள்
- ♥ உடற்பயிற்சிகள்

ச.கிறேஸ்



சமூகத்தில் அதிக இரத்த அழுத்த நோய் காணப்படுவது இப்போதெல்லாம் மிகச் சாதாரணமாகப் போய் விட்டது. ஒரு குறித்த வயதை அடைந்ததும் இந்த நோயால் பீடிக் கப் படாதவர்களே இல்லை என்று கூறும் அளவுக்கு இந்நோய் உலகெங்கும் வியாபித்துக் காணப்படுகின்றது. வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மனிதர்கள் பல்வேறு பதற்றங்களை அனுபவிக்கின்றனர். பாடசாலைக் காலத்தில் கல்வி கற்கும் போது ஆசிரியரைக் கண்டால், அவர் கேள்வி கேட்டால் பதற்

- 1) கிரமமாக மருந்து உட்கொள்ளல்,
- 2) உணவு முறைகளில் கட்டுப்பாடுகள் ஏற்படுத்தல்,
- 3) உரிய உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்,

இவற்றைத் தவிர இந்நோயின் தன்மைகள் தொடர்பில் சகலரும் புரிந்துணர்வு பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

குருதியில் காணப்படும் இரத்த அழுத்த அளவைத் தெரிந்து கொள்ள பின்வரும் மருத்துவப் பரிசோதனைகள் அவசியமாகின்றன.

அவசியமான பரிசோதனைகள்

- ★ பரி பூரணமான இரத்தத்துணிக்கைகள் பரிசோதனை
- ★ பொதுவான சிறுநீர் பரிசோதனை
- ★ குருதியில் காணப்படும் யூரியா பரிசோதனை
- ★ உபவாச இரத்த சீனி பரிசோதனை
- ★ ஈரல் பண்பு நிலை பரிசோதனை (Liver Profile)
- ★ கொலஸ்ட்ரோல் (கொழுப்பு) பண்பு நிலை பரிசோதனை (Lipid Profile)
- ★ குருதியிலுள்ள எலக்ட்ரோலைட் (Electrolite) பரிசோதனை
- ★ மார்பு எக்ஸ் கதிர் (Electrolite) பரிசோதனை
- ★ ஈ.சி.ஜி. ((E.C.G) பரிசோதனை

றம் ஏற்படுகிறது. பின்னர் பரிசோதனை எழுதும்போது, பின் நேர்முகப் பரிசோதனை யின்போது அதன் பின் வாழ்வின் ஒவ்வொரு திருப்பு முனையிலும் நாம் பதற்றங்களைச் சந்திக்கின்றோம்.

குறிப்பிட்ட வயதடைந்ததும் இரத்த நாளங்கள், நரம்புகள், நாடிகள் கொழுப்பால் நிரப்பப்பட்டு இரத்தக் குழாய் சுருங்கும் போது தான் நாம் ஆபத்தான கட்டங்களை அடைகின்றோம். இதனை முற்றாகத் தடுக்க முடியாவிட்டாலும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும் என்று மருத்துவ உலகம் நம்புகின்றது. அதன் பிரகாரம் மூன்று முறைகளை அவர்கள் விதந்துரைக்கின்றார்கள்.

இத்தகைய பரிசோதனைகளை தேவையேற்படின் மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொள்ள வேண்டி ஏற்படும்.



உடல் அழற்சியும் தசைப்பிடிப்பும்

அதிக குருதியழுத்தத்திற்கு சிகிச்சை பெற்று மருந்து குடிக்கும் போது இவ்வித தசைப்பிடிப்பு போன்ற பிரச்சினை ஏற்படுமிடத்து அது தொடர்பில் வைத்தியரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். இது தொடர்பில் வைத்தியர் விற்றமின்கள் பெற்றுக் கொடுக்கக்கூடும் அல்லது சிறிதளவு உப்பு உட்கொள்ள ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

தலைச்சுற்று அல்லது மயக்கம்

படுத்திருந்து எழுந்திருக்கும் போது ஓரிடத்தில் அமர்ந்திருந்து திடீரென எழும் போதும் திடீரென மயக்



கம், தலைச்சுற்று என்பன ஏற்படலாம். ஆதலால் இதிலிருந்து விடுபட உடனடியாக எழுந்து நடமாடுவதைத் தவிர்த்து சிறிது அசைந்து பிரண்டு எழுந்து அவ்விடத்தில் சற்று நின்று நிலைமை சரியானதும் நடக்கலாம். அல்லது நிலத்தில் விழ நேரிடும் இந்த நிலைமை மோசமடைந்தால் வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

கால்களில் வீக்கம்



Calcium Channel Blocker வகையைச் சேர்ந்த மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்தும் போது கால்களில் வீக்கம் ஏற்படலாம். இது

சாதாரண நிலைமையாகும்.

பாலியல் பலவீனம்

அதிகமான இரத்த அழுத்த நோய்காண்ப்படுபவர்கள் சில மருந்துகளை உட்கொள்வது காரணமாக பாலியல் பலவீனத்தை அடைகின்றனர். இத்தகைய நிலை தொடர்ந்தால் வைத்தியருடன் ஆலோசித்து குறித்த மருந்து வகைகளுக்குப் பதில் வேறு மருந்து வகைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இரத்தக் கொதிப்பின் பல பரிமாணங்கள்

இரத்தக் கொதிப்பு வெறுமனே ஒரு தனியான நோய் மாத்திரமல்ல. இதனை இரத்த அழுத்தமானி மூலம் அறிந்து அதனை குறைக்க மருந்து குடித்தால் மாத்திரம் பிரச்சினை தீர்ந்து விடாது. இதன் காரணமாக ஈரல் பாதிப்பு, சிறுநீரகம் செயலிழப்பு இதய நோய்கள், மாரடைப்பு, இரத்த நாளங்களில் வெடிப்பு முதலான பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை மனதிற்கொள்ள வேண்டும். இதனால் இத்தகைய உறுப்புக்களை காலத்துக்கு காலம் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. இதனைத் தவிர இவற்றைக் குணமாக்க பல்வேறு வகை மருந்துகளை உட்கொள்வதாலும் பல

சிக்கலான பல நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன என்பதையும் கவனத்திற்கொள்ளல் முக்கியமானதாகும்.

எவ்வளவு காலத்துக்கு மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும்?



நீண்ட கால இரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாமே தவிர அதனை பூரணமாக்குணப்படுத்துவது கடினமான காரியமாகும். மிகக் கட்டுப்பாடான ஒரு வராலேயே



அவ்விதம் செய்ய முடியும். மருந்துகளால் முடியாததை மனக்கட்டுப்பாட்டால் சாதிக்கலாம். ஆதலால் மருந்துகளால் மாத்திரம் குணமாக்க நினைத்தால் நீண்ட காலம் மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும். சில சமயம் ஆயுட் காலம் முழுவதும் இதனைச் செய்ய வேண்டி வரும்.

வேறு நோய்கள் ஏற்பட்டவிடத்து இரத்த அழுத்த மருந்துகளை கைவிட முடியுமா?

வேறு நோய்கள் ஏற்பட்டவிடத்தும் இந்த மருந்துகளைப் புறக்கணிக்க முடியாது. எனினும் கடுமையான காய்ச்சல், வயிற்றுப் போக்கு, ஓங்களிப்பு, வாந்தி போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டால் இரத்த அழுத்தத்தால் வீழ்ச்சி ஏற்படலாம். குறிப்பாக இத்தகைய நோய்களின் போது உணவு, பானம் என்பவை குறைவது காரணமாக இரத்த அழுத்தத்தில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம். இத்தகைய நிலைமைகளின் கீழ் மருந்துகளை கூட்டுதல், குறைத்தல், வேறுபடுத்துதல் முதலான தீர்மானங்களை மருத்துவ ஆலோசனையின் பேரிலேயே மேற்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பாக வயது முதிர்ந்தவுடன் இரத்த அழுத்த நோயும் அதிகரிக்குமாதலால் மருந்தின் அளவை குறைக்க முடியாது. எனினும் காலத்துக்குக் காலம் கிரமமாக வைத்தியப் பரிசோதனைகளை செய்து கொள்வதன் மூலம் மருந்துகளை கூட்டிக்குறைக்கவோ மாற்றவோ முடியும்.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் தற்காலிகமாக இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கலாம்



கர்ப்பமான ந்த தாய்மார்களுக்கு

கர்ப்ப காலத்தின்போது கர்ப்பிணித் தாய்மார்களில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பது சாதாரணமாக அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆரம்பத்தில் சாதாரண நிலையில் இரத்த அழுத்தம் காணப்பட்ட போதும் பின்னர் படிப்படியாக அதிகரிக்கும். இவ்விதம் இவர்களுக்கு இரத்த அழுத்த அதிகரிப்பு ஏற்படுதலுடன் முகம், கை, கால்கள் மற்றும் உடல் அவயவங்கள் வீங்கத் தொடங்குவதுடன் சிறுநீருடன் புரதம் வெளியேறுகின்ற (அல்பியூமின் Albumin) நிலையும் ஏற்படும். இத்தகைய நிலை ஏற்படும் கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் உணவு, பானம் என்பனவற்றில் கட்டுப்பாடாக இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக உப்பு குறைந்த உணவையே உண்ண வேண்டும் எனினும் பல பெண்களில் பலரில் குழந்தை பிரசவத்தின் பின்னர் நிலைமை சுமுக நிலைக்கு வந்து விடுமாயினும் சிலரைப் பொறுத்த வரையில் தொடர்ந்து மருந்து பயன்படுத்தும் தேவை காணப்படும்.

வேறு காரணிகள்

இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வேறு காரணிகளில் மன அழுத்தம், விரக்தி நிலை

என்பன குறிப்பிடத்தக்கன. இத்தகைய மன அழுத்த நிலைமை விரக்தி என்பன நீங்கினால் நிலைமை, சீராகி விடலாம் சிலரின் தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம் தொடர்ச்சியான இரத்த அழுத்த நோயை ஏற்படுத்தலாம்.

இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகள்



- ★ சகல இறைச்சி வகைகளும் (ஆடு, மாடு, பன்றி, கொழுப்புடனான கோழி இறைச்சி)
- ★ இறால், கணவாய், நண்டு
- ★ கருவாடு, புகையூட்டிய மீன்
- ★ சுட்ட இறைச்சி (பார்பகியூ (BarbeQ))
- ★ ஆடை நீக்காத பால், அதில் தயாரிக்கப்பட்ட பட்டர், சீஸ், தயிர் போன்றன
- ★ எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகள்
- ★ சட்னி, அச்சாறு, சோஸ், சூப் கட்டிகள்
- ★ தேங்காய் எண்ணெய், பாம்பெண்ணெய், ஏனைய கொழுப்புள்ள எண்ணெய் வகைகள்
- ★ முட்டை மஞ்சள் கரு
- ★ கருப்பட்டி, கித்துள் பாணி, தேன்
- ★ வறுத்த கஜா, நிலக்கடலை, கிழங்கு,

மரவள்ளி

- ★ டின் மீன், டின்னில் அடைக்கப்பட்ட ஏனைய உணவு வகைகள்
- ★ அதிகம் உப்பிடப்பட்ட (பாதுகாக்கப்பட்ட) உணவுகள்
- ★ அதிக இனிப்புள்ள உணவுகள் (ஐஸ் கிரீம், டொபி, சொக்லட், கேக், ஜேம், கோடியல் முதலியன)
- ★ தவிடு நீக்கிய அரிசி வெண் மாவில் தயாரித்த உணவுகள் (வெள்ளை பாண், வெள்ளைச் சீனி, வெள்ளை சோறு முதலியன)

உடற்பயிற்சிகள்

இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க மருந்துக்கு மேலதிகமாக உடற்பயிற்சிகள், தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி, யோகா சனம் என்பன பெரிதும் உதவுகின்றன.

- ★ வேகமாக நடத்தல், கால் நடைப் பிரயாணம், படிக்கட்டில் ஏறி இறங்குதல்
- ★ சைக்கிளோட்டம்
- ★ வீட்டுத்தோட்டம், பூந்தோட்டம்



செய்தல்

- ★ பாட்டுகளுக்கு ஏற்ப நடனமாடுதல்
- ★ விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்
- ★ நீந்துதல்

போன்ற உடற்பயிற்சிகளில் அன்றாடம் முடிந்த அளவுக்கு (30 நிமிடங்கள்) ஈடுபடுதல் பலன் அளிப்பதாக இருக்கும்.

புற்றுநோய்த் தடுப்பு

நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும் சில உணவுப்பொருட்களில் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உள்ளது எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. உணவில் வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வோர்க்குப் புற்றுநோய் வருவதற்கு வாய்ப்புகள் குறைவு என்று மருத்துவத் தகவல் தெரிவிக்கின்றது. வெங்காயத்திலும் வெள்ளைப்பூண்டிலும் உள்ள 'செலீனியம்' என்னும் உலோகம் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் பெற்றுள்ளது.



மாரடைப்பால் பாதிக்கப்படுபவர்களில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு அதிகாலையில் தான் மாரடைப்பு வருகின்றது. இதற்கான காரணம் என்னவென்றால் அவர்கள் பெரும்பாலும் இரவில் அதிகம் தூங்க மாட்டார்கள். தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுவோர்க்குத் தான் அதிகாலையில் மாரடைப்பு வருகின்றது.



மாரடைப்பு

முலிகையின் பெயர் :- அறுவதாம் பச்சை

தாவரப்பெயர் :- RUTA GRAVEOLENS

தாவரக்குடும்பம் :- RUTACEAE

வேறு பெயர்கள் :- சதாப்பு இலை

பூவிகள் :- தெற்கு ஐரோப்பா

தாவர அமைப்பு :- இப்பயிர், மலைப் பிரதேசங்களில் செழிப்பான காடுகளில் இயற்கையாக வளர்கிறது.

இது வரட்சியைத் தாங்கக் கூடியது.

அருவதா செடிகளை எல்லா வகையான மண்ணிலும் வளர்க்கலாம்.

செடிகள் 2 - 3 அடி உயரம் வரை வளரும்.

இலைகள் சாம்பல், நீலம் கலந்த பச்சை நிறத்தில், 3 - 5 அங்குல நீளத்தில் காணப்படுகின்றன.

இதன் பூக்கள் மஞ்சள் நிறத்தில், அரை அங்குலம் நீளத்தில், நான்கு இதழ்களைக் கொண்டிருக்கும்.

செடிகள் விதை, வேர் விட்ட தண்டுக்குச்சிகள் மூலம் இனப் பெருக்கம் செய்கின்றன.

நட்ட 2 முதல் 3 மாதங்களில் இலைகளை அறுவடை செய்து நேரடியாக அல்லது பதப்படுத்திப் பயன்படுத்தலாம்.

இதை வீட்டு அலங்காரச் செடியாகவும் வளர்க்கிறார்கள்.

இந்தச் செடி அருகே நாய், பூனை, பாம்பு, ஈ

முதலியன வராது.

பயன்படும் பாகம் :- இலை, வேர்

மருத்துவப் பயன்கள் :- இதன் இலைகள் வாதம், மூட்டு வலியைப் போக்கவும், குடல் புழுக்களை அகற்றவும் பயன்படுகின்றன.

நரம்புக் கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கும் இரத்தப்போக்கைக் குணப்படுத்தவும் இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

இதன் இலையிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெயானது, கர்ப்பப்பை கோளாறுகளைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது.

இது கண் வலியைப் போக்கும்.

வாந்தியைக் குணமாக்கும், வயிற்று வலியைப் போக்கும்.

காதில் சீழ் வடிதல், காதுப் புண்ணைக் குணமாக்கும்.

சிறுநீரகக் குழாயில் ஏற்படும் அடைப்புக்களை நீக்கும்.

இதயத்தில் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறலைப் போக்கும்.

முதுகு வலி, முதுகு வடத்தில் ஏற்படும் வலி, கை, கால் வலிகளைப் போக்கும்.

விபத்தில் ஏற்படும் எலும்பு முறிவுகளைச் சரி செய்யும்.

அறுவதாம் பச்சை

ஞாபக சக்தியைத் தூண்டும்.
 மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
 பல் வலி, பல் துலக்கும் போது எகிரில் இரத்தம் வருவதைக் குணமாக்கும்.
 நாக்கிற்கு உணவின் சுவை அறிய உதவும்.
 தொண்டையில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும்.
 முகத்தில் ஏற்படும் வீக்கம், உதட்டு வலி, உதட்டுப் பிளவு இவைகளைப் போக்கும்.
 பெண்களின் மாதவிடாய், விட்டு விட்டு வரும் உதிரப் போக்கு வலி இவைகள் குணமாகும்.
 வெள்ளைபடுதல், சிறுநீர் எரிச்சலைப் போக்கும்.
 மூலம், ஆஸ்துமாவைக் குணப்படுத்தும்.
 வாய், தொண்டையில் ஏற்படும் புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும்.

மருத்துவ முறை :-

இதன் இலையுடன் சிறிது மிளகு சேர்த்து வெண்ணெய் போல் அரைத்து வேளைக்கு 2 - 3 குன்றிமணி அளவு தாய்ப்பாலில் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க மார்பில் உள்ள சளியைக் குறைக்கும்.

இதன் இலையுடன் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து குழந்தைகளின் தேகத்தில் பூசி குளிப்பாட்ட சீதள சம்பந்தமான பல நோய்கள் ஏற்படாது காக்கும்.

-சுபா

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம் பல்வேறு நோய்களை ஏற்படுத்தும் என்று நிபுணர்கள் பலர் கூறியுள்ளனர். அதேசமயம் சிறிய அளவிலான மன அழுத்தம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் என சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்றில் கண்டறிந்துள்ளனர்.

'ஸ்டோன்போர்ட்' பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த நோய் எதிர்ப்புத்துறையும், மனோவியல் மற்றும் நடத்தையியல் துறையைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்களும் இது குறித்து ஆய்வு மேற்கொண்டனர்.

சிறிய அளவிலான மன அழுத்தம் காரணமாக உடலில் நோய் தாக்குவது தடுக்கப்படுகிறது. காயங்கள், நோய் தொற்றுகள் ஏற்படாமல் அது தடுக்கிறது என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். பணி புரியும் இடங்களில் ஒரு குறிப்பிட்ட பணியை முடிக்க வேண்டுமே என்று ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் சிறிய அளவிலான மன அழுத்தம் இரத்த அணுக்களிலும், சருமம் மற்றும் திசுக்களில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி செல்கள் உடலின் ஆரோக்கியமான ஹோர்மோன்களை சீராக சுரக்கச் செய்கின்றனவாம். மூளை செல்களையும் கூட புத்துணர்ச்சியாக்குகின்றன என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். பத்தாண்டுகளுக்கும் மேலாக நடைபெற்ற ஆய்வின் மூலம் இது கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாக ஆய்வாளர் தாபர் தெரிவித்துள்ளார்.



கனவுகளும் கற்பனைகளும்

“நேற்று இரவு ஒரு பயங்கர கனவு கண்டேன்!” என்று சிலர் சொல்வதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். “நேற்று ஒரு விசித்திரமான கனவு வந்தது” என்றும் சிலர் கண்களை முழித்துக்கொண்டு சொல்வார்கள். ஏன், உங்களுக்கே கூட அப்படியொரு அனுபவம் ஏற்பட்டிருக்கலாம்!

தூக்கத்திலிருந்து திடீரென்று விழிப்பதும், தூக்கத்தில் உளருவதும் கூட இந்த கனவுகளின் விளைவு தான். ஏதோ ஒரு மறந்துபோன பெயரை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்த முயற்சிப்போம். ஆனால் என்னதான் யோசித்தும் தலையை பிய்த்துக் கொண்டாலும் நினைவிற்கு வராத பெயர் கனவில் திடீரென வரும். எப்படி இது சாத்தியமாகிறது?

சிலருக்கு நிம்மதியான தூக்கத்தை கொடுக்கவும் சிலரின் தூக்கத்தை கெடுக்கவும் இந்த கனவுகள் காரணமாகின்றன. இப்படி நம்மை வெகுவாக பாதிக்கும் கனவுகளைப் பற்றி நாம் கொஞ்சமாவது அறிய வேண்டாமா?

கணினியை விடவும் சிக்கலான இயந்திரம் நமது உடல். ஆகவே

அதற்கு கொஞ்சம் ஓய்வு வேண்டாமா? அப்படி ஓய்வை அளிக்க உருவானது தான் தூக்கம். இரவாகி விட்டால் களைப்பேறி விட்டால் கொட்டாவி விட்டால் உடனே படுக்கச் சென்று விடுகிறோம். கண்ணை மூடிக் கொண்டு தூங்க ஆரம்பித்து விட்டால் பிறகு எமக்கு என்ன நடக்கிறது என்றே தெரியாது. உண்மையில் என்ன நடக்கிறது தெரியுமா?

நாம் தூங்கும் வேளையில் REM (Rapid Eye Movement) எனப்படும் சில கட்டங்கள் உண்டு. இந்த நேரங்களில் நாம் சுய நினைவுடனான நிலைக்கு அண்மையில் வருவோம் EEG (electronce phaloh ram) பரிசோதனைகள் மூலம் நம் கண்களின் அசைவும் நம் மூளையின் பிற தொழிற்பாடுகளையும் வைத்து விஞ்ஞானிகள் சில முடிவுகளை எடுத்திருக்கிறார்கள்.

அதாவது நம் தூக்கத்தின் பல நிலைகளில் இந்த REM கட்டம் வருவதாயும் தூக்கத்தின் ஆரம்பத்தை விடவும் இறுதிக்கட்டங்களில் REMஇல் இருக்கும் நேரம் அதிகம் என்றும் தெரிவிக்கின்றனர். ஒருவர் மொத்தமாக நித்திரையிலிருக்கும் நேரத்தின் 20 - 25% வீதமான நேரத்தில் REM நிலையிலிருப்பார். இது 5 - 20 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

சரி இந்த REM இற்கும் கனவுகளுக்கும் என்ன தொடர்பு? இந்த REM காலப்பகுதியில் தான் நமக்கு கனவுகள் வர அதிக வாய்ப்புள்ளது ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். அதே போல் இந்த காலப்பகுதியில் வரும் கனவுகள் தான் அதிகம் நினைவிலிருக்கும் என்றும் சொல்கிறார்கள்.

கனவுகளின் வரலாறு

கனவுகளை கடவுளின் செய்தியாக பலர் பார்த்தார்கள். இன்றும் அப்படி கருதுபவர்கள் உள்ளனர். கடவுள் நம்முடன் பேசும் ஊடகமாய் கனவுகளை கருதி ஒவ்வொரு கனவிற்கும் அர்த்தம் தேட முயன்றார்கள். இன்னும் சிலர் எதிர்காலத்தை முன்கூட்டி அறிவிக்கும் தரிசனமாக கனவுகளை கருதினர். சாதாரண மனிதர் மட்டுமல்ல உலகின் மிகப்பெரும் அரசர்களும் சக்கரவர்த்திகளும் கூட தங்கள் கனவுகளுக்கு பலன் கூறுவதற்காகவே விசேட திறன் படைத்தவர்களை நியமித்தார்

கள். இவர்களின் வேலை மன்னனின் தினசரி கனவுகளுக்கு விளக்கம் அளிப்பது. நடக்கப் போவதை அல்லது நடந்ததை கூறுவது, சரியாக பலன் கூறி பரிசு பெற்றவர்கள் ஒரு புறமிருக்க ஏதோ மனதில் பட்டதை கதை கட்டி விட்டு சவுக்கடி வாங்கியவர்களும் ஏராளமாக இருக்கிறார்கள். முதலைக்கும் சிங்கத்திற்கும் இரையானவர் கூட இருக்கின்றார்கள்.

இறந்து போன தம் மூதாதையர் கனவு வழியாக தம்முடன் உரையாடுவதாக இன்னும் சிலர் நம்பினர். இன்றும் சிலர் நம்புகிறார்கள். உலகின் பல்வேறு நாடுகளிலும் நம் கனவுகளை எழுதி அல்லது வரைந்து வைத்து அதிலிருந்து விளக்கம் பெற பலர் முயற்சித்து இருக்கின்றார்கள்.

இத்தனை சுவாரஸ்யமான கனவுகளை படைப்பாளிகள் மட்டும் விட்டு வைப்பார்களா என்ன? உலகப்புகழ் பெற்ற Alice in Wonderland (அலிஸ் இன் வொண்டர்லேன்ட்) கதை ஒரு சிறுமியின் கனவைப்பற்றியே விவரிக்கின்றது. அது போலவே மிகவும் சுவாரஸ்யமான Wizard of Oz (விசர்ட் ஒஃப் ஒஸ்) கதையும் கனவினை அடிப்படையாகக் கொண்டதுவே. வெள்ளித்திரையிலும் கனவுகளைப் பற்றி எக்கச்சக்கமான படைப்புகள் வந்து விட்டன. Inception (இன்செப்ஷன்) அவற்றுள் முக்கியமானதொன்று. கனவுலகினுள் சென்று அங்கு ஒருவருடன் பேசி எப்படி ஒரு யோசனையை அவர் மனதில் விதைப்பது என்பது தொடர்பான கதை.

சரி மீண்டும் REMஇற்கு வருவோம். REM நிலையின் போது உடலில் மூளையில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. உதாரணமாக நம் தசைகளின் அசைவுகளை கட்டுப்படுத்தும் (நிறுத்தும்) சில சுரப்பிகள் REM நிலையின் போது தொழிற்படுகின்றன. சிலருக்கு இவை சரியான நேரத்தில் சரியான அளவில் தொழிற்படாவிட்டால் பிறகு கனவில் என்னவெல்லாம் செய்கிறார்களோ நனவிலும் (தூக்கத்தில்) செய்வார்கள். அதாவது தசைகளின் அசைவை எதுவும் கட்டுப்படுத்தாமையால் கனவில் ஒருவர் சண்டையிடும் போது உண்மையில் அவருகே படுத்திருப்பவர் அடி, உதை வாங்க வாய்ப்புண்டு. இன்னும் கொஞ்சம் ஆழமாக சென்றால் நமது இதய துடிப்பு மற்றும் சுவாச வீதமும் கூட REM

இன் போது மாற்றமடைவதையும் சுய நினைவின் போதான நிலையை அண்மிப்பதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

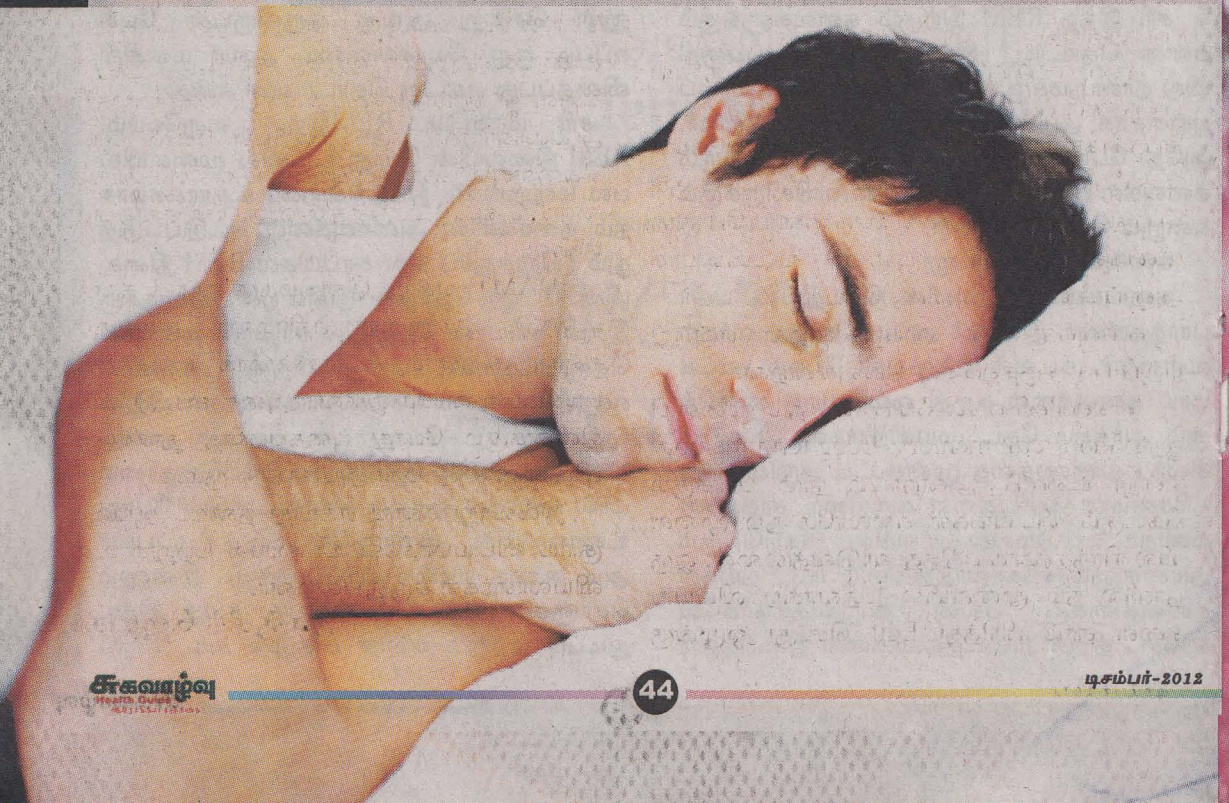
யாருக்கெல்லாம் கனவு வரும்? எப்படியெல்லாம் கனவு வரும்? இது இன்னும் சுவாரஸ்யமான பகுதி.

சாதாரணமாக ஒரு மனிதன் தன் ஆயுளில் 6 வருடங்களை கனவு காண்பதற்காக செலவழிக்கின்றான். சிலர் பகல் கனவு காண்பதெல்லாம் இந்த கணக்கில் வராது. நாம் பார்த்த, கேட்ட அல்லது உணர்ந்த விடயங்கள் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமின்றி தொடர்ச்சியால் மிகைப்படுத்திய வடிவில் தோன்றுவதுதான் கனவு என்று கனவிற்கு ஒரு வரைவிலக்கணம் உண்டு. ஆனால் இதை பலரும் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் இதில் பலருக்கும் மாறுபட்ட கருத்துக்கள் இருக்கும். சிலர் தாம் கனவில் கண்ட, கேட்ட விடயத்தை இதற்கு முன் பார்த்ததோ, கேட்டதோ இல்லை என்று அடித்துச் சொல்கிறார்கள். சிலர் இன்னும் ஒரு படி மேலே போய் கனவில் கண்டதை அதற்கு பிறகு தான் நேரில் பார்த்தேன் என்று திகைப்பாய் கூறுவார்கள்.

ஆய்வாளர்களின் கருத்துப்படி உலகின் பெரும்பான்மை மக்களுக்கு பயமும் கவலையும் கலந்த ஆதங்கத்துடனான எதிர்ப்பார்ப்பு

கனவுகளாகத்தான் வருகின்றனவாம். அதாவது உள்ளத்தின் ஆழ்ந்த எண்ணங்களின் வெளிப்பாடுதான் கனவு என்கிறார்கள். கனவு என்பதுவே சரியாக விளக்கப்படாமலிருக்க இன்னும் சிலர் எனக்கு கறுப்பு வெள்ளையில் (Black & White) மட்டுமே கனவுகள் வருகின்றன. எனக்கு ஒரே கனவு தொடர்ச்சியாய் வருகிறது. எனக்கு திங்கட்கிழமைகளில் இரவு கனவு வருவதேயில்லை. எனக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு கனவு வருகிறது என்று விதம் விதமாக கூறி விளக்கம் கேட்கிறார்கள். பாவம் விஞ்ஞானிகள் திகைத்துப் போய் முழிக்கிறார்கள்.

கனவுகளைப் பற்றி பேசும்போது ஏன் என்னைப்பற்றி கூறவில்லை? என்று உரிமையுடன் கேட்கக்கூடியவர் சிக்மன்ட் ப்ரொய்ட் (Sigmund Freud) கனவுகளைப் பற்றி ஆய்வி லீடுபட்டவர்களில் முதன்மையானவர் இவர். கனவு என்பது வெறும் மாயை என்று பல ஆய்வாளர்கள் கூறி வந்த காலத்தில் கனவுகளுக்கு அர்த்தம் உண்டு. கனவுகளின் மொழியை அறிந்து கொண்டால் அதை சரியான முறையில் புரிந்து கொண்டால் நிச்சயம் ஒரு அர்த்தம் கிடைக்கும் என்று கூறியவர் ப்ரொய்ட். இதனாலேயே மக்களின் வரவேற்பையும் பெற்றார்.



இந்தியர்களுள் 74% மும், தென் கொரியர்களில் 65% மும், அமெரிக்கர்களுள் 56% இனரும் இவரது கருத்துக்களில் முழு நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர் என்று ஒரு ஆய்வு சொல்கிறது. சரி கனவுகளைப்பற்றி தெரியாமல் புரியாமல் இருக்கும் விடயங்களை ஒரு புறம் வைத்து விட்டு தெரிந்த சில சுவையான அம்சங்களை பார்ப்போம்.

ஒரு கைக்குழந்தை தன் தூக்கத்தின் 80% இற்கும் அதிகமான நேரத்தை REMஇல் கழிப்பதாகவும் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. மனிதர்கள் மட்டுமல்ல. டொல்பின் ஆர்மடிலா, குரங்கு, நாய், பூனை, யானை போன்ற விலங்குகளும் கனவு காண்பதாகத் தெரிகிறது.

நம் மூளை இன்னுமொரு விந்தையான விடயமும் செய்கிறது. நாம் கனவு காணும் போது திடீரென சம்பந்தமே இல்லாத ஒரு சப்தம் கேட்கும். பிறகு அந்த சப்தம் வலுத்துக் கொண்டே போக கனவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மங்கலடையும். விழித்துப் பார்த்தால் உண்மையிலேயே அந்த சப்தம் கேட்கும். மூளை நம் தூக்கம் கலையாமல் இருப்பதற்காக உண்மையாய் ஒலிக்கும் தொலைபேசி மணியை கூட கனவில் ஒலிப்பதாக மாற்றிக் காட்டுகிறது.

ஆனால் இதுவே தொடர்ந்து நடந்தால் (ஒரு தாய்க்கு குழந்தை அழும் ஓசை) உடனடியாக நாம் சுய நினைவிற்கு திரும்புவோம் அதுபோலவே ஆபத்தான (தீ பிடிக்கும் போது வெப்பம் புகை வாசனை) போன்ற உணர்வுகளையும் மூளை உடனடியாக அனுப்பி விழிக்க வைக்கிறது.

கனவுகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்பது பற்றி பல கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன.

★ கணினியைப் போலவே நம் மூளையிலும் Short term memory, Long term memory என்று உண்டு. அன்றாடம் நாம் பார்க்கும் கேட்கும் விடயங்கள் எல்லாமே நம் மூளையில் நிரந்தரமாக பதிந்து விடுவதில்லை. ஒரு நாளில் நம் மூளையில் பதிவாகிற விடயங்களை தரம் பிரித்து Edit செய்து ஒழுங்கு



படுத்தி முக்கியமானவற்றை மட்டும் நிரந்தர நினைவில் பதிப்பதுதான் கனவுகளின் வேலை என்கின்றன சில ஆய்வுகள்.

★ தனக்கு விருப்பமான அல்லது தன்னை பாதிக்கும் விடயங்களை ஒன்றாக்கி ஓர் உலகை அமைப்பதுதான் கனவுகளின் வேலை என்றும் ஒரு கருத்துண்டு.

★ இன்னும் சிலர் வெகு சாதாரணமாக நீங்கள் என்ன மனநிலையில் இருக்கின்றீர்களோ அதற்கேற்ப கனவு வரும் என்கிறார்கள். பயத்துடன் அல்லது கோபத்துடன் படுக்கச்சென்றால் கெட்ட கனவும் சந்தோஷமாய் நிம்மதியாய் உறங்கும் போது நல்ல கனவுகளும் வரும் என்கின்றார்கள்.

"Lucid Dreaming" என்று ஒன்று உண்டு. அதாவது கனவு காண்கிறோம் என தெரிந்து கொண்டே கனவு காண்பது. இப்படி கனவு காண்பவர்களுக்கு தங்கள் விருப்பம் போல் கனவு காணும் திறமை உண்டு என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள். தன் விருப்பம் போல் காட்சிகளையும் பாத்திரங்களையும் சம்பவங்களையும் கட்டுப்படுத்தும் விதமான கனவுகள் இவை.

'DAMT' என்று இன்னொரு வகை கனவு உண்டு. இவற்றை எதிர்மறை கனவுகள் என்று கூறலாம். உதாரணமாக புகைக்கும் பழக்கம் உடைய ஒருவர் அதை விட்டு விட நினைக்கும் போது புகைப்பதை தூண்டும் விதமான கனவுகள் அடிக்கடி வரும்.

இவ்வாறு கனவு என்பது நீண்ட ஆய்வுக்குரிய விடயமாகவே உடலியல் மற்றும் உளவியலாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

இரஞ்சித் ஜெயகர்

குழந்தைகள் உளநலம்:



எம்.என்.லக்ஷ்மீ
ஹக்கீம்

MSW (Medical and psychia-
try), Diploma in Counselling
(NISD), Diploma in Counselling
and Guidance (India).



பள்ளி செல்ல மறுக்கும் குழந்தைகள்

குழந்தைகள் சமூகமய
மாக்கப்படுதலில் (Socialization) மிக
உன்னத பங்களிப்பை செய்கின்ற நிறுவனங்
களாக பாடசாலைகள் கருதப்படுகின்றன. பாட
சாலைகள் ஓர் குழந்தையின் இரண்டாம் தாயாக
மதிக்கப்படுகின்றவை. குழந்தை வளர்ப்பிலே
ஓர் குழந்தையின் சுயமுன்னேற்றம் (Self Deve-
lopment) ஒழுக்க பண்பாட்டு விருத்தி
ஆளுமை விருத்தி (Personality Develop-
ment).....etc ஏதுவாக இருக்கலாம். இவை ஒவ்
வொன்றிலும் தாய்க்கும் தந்தைக்கும் அடுத்த
தாகப் பங்காற்றுவவை பாடசாலைகளே...

பெரும்பாலான குழந்தைகளிடம் பாட
சாலை செல்வதற்கான விருப்பமும் ஈடுபாடும்
அடங்காத அவாவும் இருக்கின்றபோதும் இன்
னும் சில குழந்தைகள் பாடசாலை செல்வதில்
அசட்டைதனமாக அல்லது விருப்பமின்மை
யாக செயற்படுவது பெற்றோர் முகம் கொடுக்
கும் மிக முக்கிய பிரச்சினையாகும்.

குழந்தைகள் பாடசாலை செல்லாமைக்
கான காரணங்களாக

(1) தலைவலி, காய்ச்சல், வயிறு சம்பந்தப்

பட்ட பிரச்சினைகள்

(2) தடிமன் போன்றவற்றை வெளிப்ப
டுத்துவர். 5-7, 11-14 வயதுக்கி
டைப்பட்ட குழந்தைகளே பெரும்
பாலும் இப்பிரச்சினைக்குள்ளாகி
றார்கள். முதன் முதலாக பாடசா
லைக்கு செல்லுதல் பாடசா
லையை மாற்றுதல் போன்ற நட
வடிக்கைகளால் குழந்தைகள்
பாதுகாப்பற்ற நிலைமையை
உணர்வதுடன் (un security
feelings) சமூகத்தோடு பழ
குவதில் அச்ச உணர்வையும்
(social Phobia) வளர்த்துக்
கொள்கிறார்கள்.

குழந்தைகள் ஏன் பா
டசாலை செல்ல மறுக்கிறா
ர்கள்

(1) நீண்டதொரு விடுமுறையை வீட்டில் சுந்



தோசமாக கழித்து விட்டு பாடசலை செல்லல்

(1) நீண்டதொரு கால அளவு பெற்றோ ரோடு குதூகலமாக இருந்துவிட்டு அவர்களை பிரிந்து செல்லுதல்.

(2) ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவு நோயாளி யாக இருந்து விட்டு பாடசலை செல்தல்.

(3) வீட்டில் அன்போடு வளர்த்த செல்லப்பி ராணியின் மரணம் உடன் பிறந்த சகோதரர் அல் லது சகோதரி திருமணமாகி வீட்டிலிருந்து பிரிந்து செல்லல்.

(4) புதியதொரு பாடசாலைக்கு அனுமதி பெறல்.

(5) இருப்பிடமும் அயலவர்களும் மாறுதல் என்று இன்னும் பல காரணங்களை சொல்ல லாம்.

பாடசாலை செல்ல மறுக்கும் குழந்தைகளின் அடையாளங்கள்

★ சில குழந்தைகள் பாடசாலை செல்வ தற்கு சில நிமிடங்களுக்கு முன்னர் தலைவலி, வயிற்றுவலி போன்ற வலி சார் குறைப்பாடு களை முன்வைப்பர்.

★ பாடசாலை செல்லாமல் இருப்பதற்கான அனுமதியை பெற்ற பிறகு இந்த வலிசார் குறைப்பாடுகள் குறைவடைவதைக் காண லாம். இந்த குறைப்பாடுகள் மீண்டும் மறுநாள் பாடசாலைக்கு செல்கையில் ஆரம்பிக்கும்.



★ சில வேளை முறைப்பாடுகள் ஏதும் சொல்லாமலே வீட்டை விட்டு வெளியேறிச் செல்ல மறுப்பர்.



பாடசாலை செல்ல மறுக்கும் குழந்தை எதனையிட்டு பயப்படுகிறது

★ தனது தாய்க்கோ தந்தைக்கோ தான் இல் லாத போது ஏதாவது நடந்துவிடுமோ என்று அஞ்சுதல்.

★ சமூகத்தோடு ஊடாடுவதில் உள்ள குறைப்பாடுகள். தன் பாதுகாப்பு சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் (Insecurity feelings) தான் இழிவுக்குள்ளாக்கப்படுவேன் என்ற அச்சம்.

★ பயங்கர கனவுகள்.

★ கசப்பாச அனுபவங்கள் அல்லது பிறருடைய கசப்பான அனுபவப் பகிர்தல்.

★ பிறரோடு கூடிப் பழகுவதில் (Social Skills) உள்ள இடர்பாடுகள்.....

★ ஆசிரியரோடு சகபாடிகளோடு ஏற்பட்ட அதிருப்தி நிலைமைகள்...

பாடசாலை செல்லும் வழியில் உள்ள அபாயங்கள் (Ex: Sexual abuse) etc...

இத்தகைய நிலைமைகளோடு குழந்தைகள் காணப்பட்டால் ஓர் தேர்ந்த உளவியலாளரிடத்தில் அவர்களை கூட்டிச் செல்லுங்கள்.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தையை பயமுறுத்தல் தண்டித்தல்.

மனம் நோகின்ற வகையில் நடத்தல், குடும்பத்தை விட்டு விக்கி வைக்க முற்படுதல் போன்ற எந்த நடவடிக்கையும் பொருத்தமான வையாக அமையாது.

குழந்தைகளோடு நட்புறவோடு கதைப்பதன் மூலம் அவர்களது நடத்தைக்கான காரணத்தை கண்டறிய முற்பட வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்தே அவர்களை ஆர்வமூட்டுவதற்கான ஓர் நடத்தை அட்டவணை அவர்களுக்காக பிரேரிக்கப்பட வேண்டும். இதனை ஓர் குழந்தை உளவியலாளரை அணுகுவதன் மூலம் வெற்றிகரமாக செயற்படுத்த முடியும்.



அல்வராஜ் ஏ.ஆர்.அப்துல்ஸலாம் D/HEO,
(B.A.,S/L. & DIP.IN PUB. HEA.
& DIP.IN HE. ED.& MOULAVI.)
(மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி)
மார்பு நோய் சிகிச்சை நிலையம் - கண்டி

இன்று மக்கள் மத்தியில் அநேகமானோர் மத்தியில் மூட்டுவலி அல்லது ஆர்த்தரைட்டிஸ் மிகவும் பெரிய பிரச்சினையாக இருப்பதாக அங்கலாய்த்து, சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். இவ்வாறு இன்று பலரையும் பாதித்து கொண்டிருக்கும் இந்த மூட்டுவலி அல்லது ஆர்த்தரைட்டிஸ்.

இந்நோய் சாதாரணமாக 50 வயதைக் கடந்தவர்களிடம் காணப்படுகின்றது.

ஆண்களிலும் பார்க்க பெண்களிடம்தான் அதிகம் காணப்படுகின்றது. இந்நோய் வயது முதிர்ச்சியடைவதனால் ஏற்படுகின்றது என்று



சிலர் நம்புகின்றனராயினும் அது தவறானகூற்று. இந்நோய் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலிகள் மெல்லப் பரவி தீராத முதுகு வலிக்கும் காரணமாகி விடுகின்றன. வயது வந்த பெரியவர்களுக்குத்தான் என்றில்லை.

சிறியவர்களையும் தற்பொழுது இது அதிகமாகவே பாதிக்கின்றது.

எமது உடம்பு பல வடிவமைப்பிலும், பல தொகுதிகளாகவும் பல்வேறு வடிவங்கள் நிலைமைகளில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளதை நாம் அறிவோம். அவ்வகைகளில் ஒரு வகைத்தான் இணைப்பு அல்லது மூட்டுக்கள் என்பதாகும்.

இவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்புகளின்

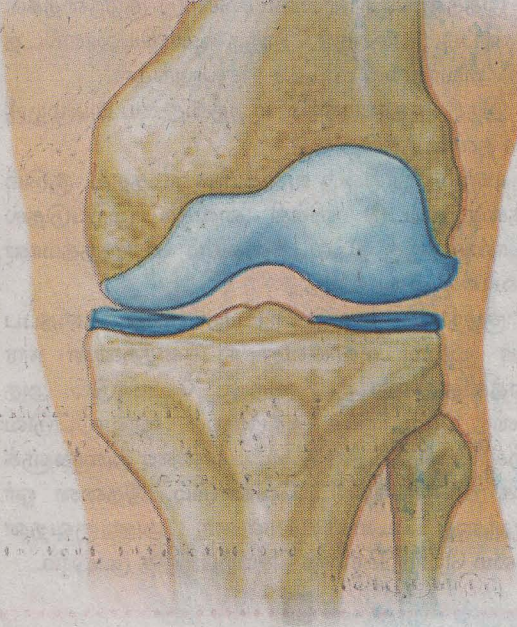
விளைவு

களில் ஒன்றுதான் ஆர்த்தரைட்டிஸ் என்பது.

இது ஏற்பட்டால் கடுமையான வலி அல்லது நோவு உண்டாகும். விஷேடமாக 45-55 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஆர்த்தரைட்டிஸ் ஏற்படுகின்றது. இவர்களில் 55 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஆர்த்தரைட்டிஸ் ஏற்பட்டால் அவர்கள் ஊனமடையும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம் எனவும், பொதுவாக முதியவர்களுக்கு இந்நோய் அதிகம் ஏற்படுவதாகவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதாக பல்வேறு கருத்துகள், ஆய்வுகள் வெளிவந்த போதிலும் இது சரியான முறையில் இன்னும் உறுதி செய்யப்படவில்லை.

பொதுவாக ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோயைப் பற்றிகுறிப்பிடும்போது "ARTHRO" என்றால் 'இணைப்பு' என்ற கருத்தையும் "ITIS" என்றால் 'வீக்கம்' என்ற கருத்தையும் கொடுப்பதனால் ARTHROITIS "இணைப்புகளில் வீக்கம்' எனக் கூறப்படுகின்றது. இவ்வார்த்தை கிரீக் எனும்

மக்கள் மத்தியில் ஆர்த்தரைட்டிஸ்





பாஷை அல்லது வார்த்தையிலிருந்து வந்ததாகும் எனவும் கருதப்படுகின்றது. கடுமையான ஆர்தரைட்டிஸ் நிரந்தர ஊனத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகும்.

மேலும், இந்நோய் வளர்ச்சிப்போக்குடையது. வீக்கம், செயற்படமுடியாமை என்பவற்றிற்கு இடமளிக்கின்றது. இவற்றிற்கு தொடர்ந்து மூட்டுகளின் செயற்பாடு இழக்கப்படவும், ஒருவர் எவ்விதமான வேலையும் செய்ய முடியாத நிலைக்குள்ளாகவும் கூடும். இவ்வாறு ஒருவரது வாழ்கைத்தரம் பாதிக்கப்படலாம். விசேடமாக நாள் செல்லச் செல்ல இந்நோயின் அறிகுறிகளும் வேதனைகளும் அதிகரிக்கும். இதன்காரணமாக ஒருவரது இடுப்பு, முழங்கால், கைகள், கழுத்து பகுதிகளின் மூட்டுகள் செயல் இழக்கின்றன.

இந்நோய் தன்மைகள்

- ◆ மூட்டுகளின் ஓரங்களில் எழும்பு வளர்ச்சி ஏற்படுதல்.
- ◆ குருத்து எலும்புகள் சேதப்படுத்தப்படுகின்றமை.
- ◆ மூட்டு எலும்புகளின் முனைகளைப் பாதுகாக்கும் குருத்தெலும்புகளால் மூட்டுக்களின் அசைவுகள் பாதுகாக்கப்படுதல்.
- ◆ முழங்கால் மூட்டுகளில் ஒஸ்டியோ ஆர்த்தரைட்டிஸ் ஏற்படும்போது அது ஒரு

காயத்தினால் ஏற்பட்டாலன்றி, ஏறுதல், கால்களை நீட்டி வைக்க முடியாமை என்பன வழமையான முறைபாடுகளாகும்.

- ◆ இந்நோய்க்குறிகள் வழமையில் ஒரு காலில் தென்படும். பின்னர் படிப்படியாக பிற அறிகுறிகளும் தோன்றும்.
- ◆ மூட்டுகள் வெப்பமடைந்து காணப்படும். தசை இழக்கப்பட்டிருப்பது தெரியலாம்.
- ◆ பாதிக்கப்படும் மூட்டுகள் வழமையை விடவும் பெரிதாக இருக்கும்.
- ◆ பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகள் நோவு அல்லது வலி ஏற்படுவதுடன் அசைவு மட்டுப்படுத்தப்படும்.
- ◆ பாதிக்கப்பட்ட மூட்டிலிருந்து முறிவது போன்ற ஒலியும், உணர்வும் காணப்படும்.
- ◆ மூட்டினை அசைக்காது சில நிமிடங்கள் வைத்திருந்த பின்னர் வலி அதிகரிக்கும்.

எனவே, இவ்வாறான அறிகுறிகள் தென்படும் போழுதே தேவையான வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்று அதன்படி செயற்படமறந்து விடக்கூடாது.



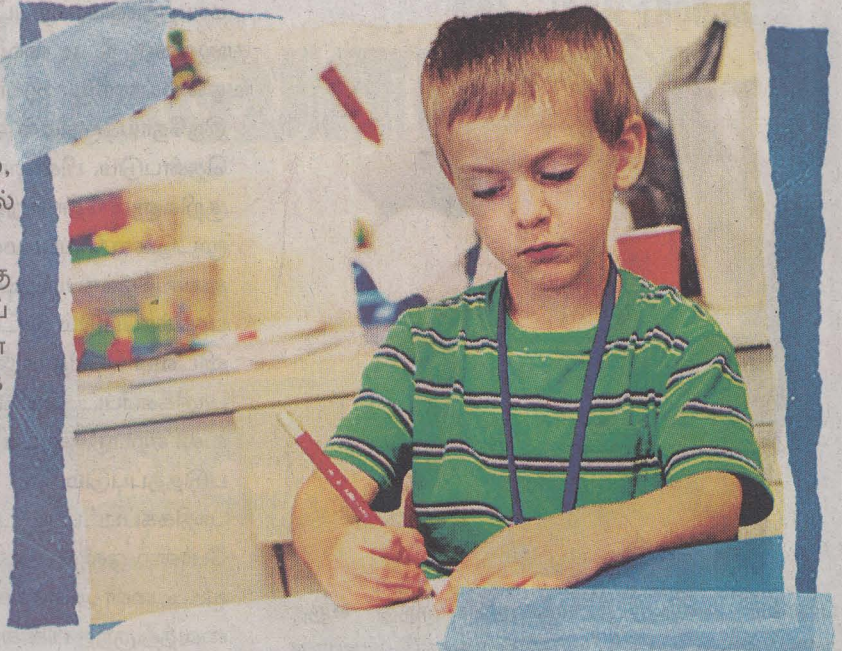
“கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் நானும், என் கணவரும் சேர்ந்து நின்னு ஒரு போட்டோ கூட எடுத்துக்கல”

“ஏன்?”

“அவருதான் என் பக்கத்துல நிக்கவே நடுங்குறாரே!”

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

மாணவர்களின் வீட்டுச்சூழலும், சுற்றுப்புறச் சூழலும் வேறுபட்டதாக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில், பல மாணவர்களின் சூழல் நிலை அவர்களின் பூரண ஆரோக்கியத்துக்கு பொருத்தமற்றதாக இருப்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. அந்த வகையில் விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றில் ஈடுபடுதல் என்பதும் மாணவர்களுக்கு சிக்கலான ஒன்றாகவே இருக்கிறது. ஆயினும் அதற்கான காரணிகள்



பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியில் விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும்

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான் B.Ed

(நீர்கொழும்பு)

கண்டறியப்பட்டு உரிய வழிவகைகளும் ஆலோசனைகளும் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும்.

பாட விதானத்திலும், இணைப்பாடவிதானத்திலும் இவ்விடயத்துக்கு உரிய முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும் நடைமுறைப்படுத்துவதில் உள்ள சிக்கல்கள் காரணமாகவும் வசதியீனங்கள் காரணமாகவும் உரிய வகையில் அவை நடைமுறைப்படுத்தப்படாமல் இருப்பதனால் இறுதியில் மாணவர்களே பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வி பாடமும்

பாடசாலை மாணவர்களுக்கான சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடப் புத்தகத்தில் பல பாட அலகுகள் உள்ளன. அவற்றில் சில, செயன்

முறைப் பயிற்சிகள் சார்ந்த பாட அலகுகளாகும். அவற்றை ஓர் ஆசிரியர் முழுமையாகக் கற்பிப்பாராயின் மாணவர்களின் உடற்கல்விப்பாட அடைவினை மேம்படுத்தலாம்.

ஆயினும், பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் செயன்முறைப் பயிற்சி சார்ந்த பாட அலகுகள் முறையாகக் கற்பிக்கப்படுவதில்லை. அத்துடன் இப்பாட அலகுகள் அவற்றுக்கு உரிய பாட வேளைகளின் அளவுக்கு ஏற்ப கற்பிக்கப்படுவதுமில்லை.

பல பாடசாலைகளில் உடற் கல்விப்பாட ஆசிரியர்கள் இன்மை, மைதான வசதியின்மை, உபகரணங்கள் இல்லாமை போன்ற காரணங்களால் செயன் முறைப் பயிற்சி சார்ந்த பாட அலகுகள் முழுமையாகக் கற்பிக்கப்படுவதில்லை. சில ஆசிரியர்கள் அப்பாட அலகுகளை வகுப்பறையில் மாத்திரம் கற்பிக்கிறார்கள். மைதானத்

திற்கு அழைத்துச் செல்வதில்லை.

இதன் காரணமாக மாணவர்களுக்கு இப்பாடம், பாடவிதானத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதன் நோக்கம் சென்றடைவதில் சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி விடயத்திலும் உடற்றகைமையை வளர்த்துக் கொள்ளும் விடயத்திலும் மாணவர்கள் உரிய அறிவும், தெளிவும் பெறாமல் இருக்கிறார்கள்.

பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்படும் பாடங்களில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் முக்கியமானதாகும். இப்பாடம் ஆசிரியரால் முறையாகக் கற்பிக்கப்படுமாயின் மாணவர்கள் இப்பாடத்தில் உரிய அடைவினை அடைவார்கள். ஆயினும் உரிய அடைவினை எய்துவதாக இருந்தால் ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு மட்டும் போதாது. உரிய பௌதீக வளங்கள் இருப்பதோடு, மாணவர்களும் இப்பாடத்தின் நோக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டு கற்று பயனடைபவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

இப்பாடத்தினூடாக ஒரு மாணவன் பூரண சுகாதாரம் பற்றிய முழுமையான விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் அச்சுகாதார நிலை தன்னில் ஏற்படவும், மற்றும் தன்னில் மாற்றங்களைக் காணவும் துணிகின்றான். அதற்காக தனது பழக்க வழக்கங்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறான்.

உடலாரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம், சமூக ஆரோக்கியம் ஆகியன மாணவர்கள் இப்பாடத்தினூடாக எய்தும் பிரதான அடைவுகளாகும். உடற் கல்விப்பாட அடைவினை மேம்படுத்துவதினூடாக மாணவர்களை பூரண சுகாதாரம் உடையவர்களாக ஆக்கலாம். அதன் காரணமாக மாணவர்களின் உடற் தகைமையை மேன்மையடையச் செய்யலாம்.

உடற்றகைமையும் விளையாட்டின் நன்மைகளும்

கல்வித்தகைமை போன்றே உடற்றகைமையும் மனிதனுக்கு அவசியமானது. உடற் சுகாதாரத்தின் பிரதான பண்புகளில் உடற்றகைமையும் ஒன்றாகும். இந்த உடற்றகைமையை ஒருவரி

டத்தில் கட்டி எழுப்ப வேண்டுமாயின் விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் அல்லது யோகாசனத்தில் ஈடுபட வேண்டும்.

உடலாரோக்கியத்தை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும் நற்பண்புகளையும், விழுமியங்களையும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும், சமூகத்தில் நற்பிரஜைகளாக வாழ்வதற்கும் வேண்டிய பண்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு விளையாட்டுக்கள் அவசியமாகின்றன.



அத்துடன் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதினூடாகவே வெற்றி, தோல்விகள் மாறி மாறிகிடைக்கின்றன.

இதன் காரணமாக வாழ்வில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடிய ஆற்றல் மாணவர்களிடத்தில் ஏற்படுகிறது. வெற்றி பெற்ற அணிக்கு வாழ்த்துத் தெரிவிக்கும் பண்பும் இதனால் ஏற்படுகிறது.

தேசிய ஒற்றுமையையும், மத ஒற்றுமையையும் பெரிதும் மதிக்கும் இலங்கை மக்களான நாங்கள் மேற்படி எதிர்பார்ப்புக்களை நிறைவு செய்து கொள்வதற்காக விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட வேண்டும்.



“என்ன, காலைலயே உங்க கன்னம் விங்கியிருக்கு?”

“என் மனைவிக்கு தூக்கத்துல அறையிற வியாதி இருக்கு!”





Dr. எம்.ஏ.வாழகநல்
B.U.M.S.PGHRM (UK)



மனிதனை



உட்கொள்ளும் பசி!

இந்த உலகில் தோன்றிய ஒவ்வொரு உயிரியும் உணர்ந்து கொண்ட ஓர் உணர்வுதான் பசி. ஆதாம்; ஏவாள் தொடக்கம் இன்றைய காலகட்ட ஜீவராசிகள் அத்தனையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல.

இருப்பினும் தன் வேலைப்பழு, குடும்பச் சுகமை, பொருளாதார நெருக்கடி, சூழ்நிலை போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் மனிதன் இந்த உணர்வுகளைப் புறக்கணிக்கத் தொடங்குவதால் இன்று பல்வேறுபட்ட நோய்களுக்கு முகங்கொடுப்பதோடு மாத்திரமன்றி உடல், உளவியல் ரீதியாகவும் பாதிப்பிற்குள்ளாகின்றான்.

வயிற்றில் பசி குறித்த உணர்வு ஏற்படுவது மறைமுகமாகப் பசி வேட்கை என்பதைக் குறிக்கும். இறுதியாக உட்கொண்ட உணவு செரித்த 12 முதல் 24 மணி நேரத்துக்குள் பசி வேட்கை ஏற்படுவதில்லை.

ஒரு தனித்த பசி குறுக்கம் ஆனது 30

நொடிகள் வரையும், பசி வேட்கையானது 30 - 45 நிமிடங்கள் வரையும் நீடிக்கலாம். 30 - 150 நிமிடங்களுக்குள் பசி வேட்கை அடங்கும். ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த நேரமானது வேறுபடக்கூடியது. உணர்ச்சிகள் பலவும் பசியைக் குறைக்க வல்லவை.

பசி என்பது எந்த ஒரு தனி மனிதனுக்கும் அறவே இல்லாமல் இருக்காது. ப்சியில்லா நிலை ஆனது இளைய வயதினர்க்கே அதிகம் ஏற்படுகிறது.

மேலும் அதிக அளவிலான குடல் நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கும் இது ஏற்படும். ப்சியிலா நிலைகளுக்கு இடைப்பட்ட கால அளவானது வயது முதிர்விற்கேற்ப அதிகரிக்கும்.

ஆசிய நாடுகளைப் பொறுத்த வரையில் அவர்களது உணவுப்பழக்க வழக்கத்தைக் காலை, மதியம், இரவு என 03 வேளைகளாக மாற்றியிருக்கிறார்கள்.

இந்தக் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் எமது உணவானது உட்கொள்ளப்படாதவிடத்து, ஏற்கனவே நாம் உட்கொண்ட உணவானது

முற்றிலும் சமிபாடடைந்து எமது இரைப்பை காலியாகும் போது (Stomach Empty), இரைப்பையில் சுரக்கப்படும் அமிலமானது (HCl) இரைப்பைக் கலங்களைத் தூண்டி நம்முள் சாப்பிட வேண்டும் என்ற அவாவை ஏற்படுத்துகிறது.

குறிப்பாக லெப்டின், க்ரேலின் போன்ற வளரூக்கிகளின் சுரப்பு உயிரினத்தை உணவு உட்கொள்ளுமாறு செய்கிறது.

ஓர் உயிர் உணவு உட்கொள்ளும்போது அடிபோசைட்டுகள் லெப்டினை உடலில் சுரக்கச் செய்கின்றன. லெப்டின் அதிக அளவு சுரந்தால் பசியைக் குறைத்து விடும். உணவு உண்ணாமல் இருந்த சில நேரங்களுக்குப் பிறகு லெப்டினின் அளவு குறைகிறது. லெப்டினின் குறைவான அளவு இரண்டாம் நிலை ஆர்மோனான க்ரெலினைச் சுரக்கச் செய்கிறது. இது பசியைத் தூண்டுகிறது.

க்ரெலினின் அதிகபட்ச உற்பத்தியானது உணவைப் பார்த்தவுடனேயே சாப்பிடும் விருப்பத்தைத் தூண்டுகிறது என்று சில ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. மேலும் உளைச்சலும் இந்த வளரூக்கியின் சுரப்பை அதிகரிக்கிறது. இதன்மூலம் மனஉளைச்சலின் போதும் ஏன் பசி ஏற்படுகிறது என்று அறியப்படுகிறது.

இன்றைய காலகட்டத்தைப் பொறுத்த வரையில் சூழ்நிலை, வேளைப்பொரு போன்ற காரணங்களால் குறித்த நேரத்தில் எம்மால் உணவு உட்கொள்ளப்படாத போது (HCl) அமிலமானது எமது இரைப்பை மென்சவ்வுகளைத் (Mucus Membrane) தாக்கத் தொடங்குகிறது.

மேலும், பசியை அடக்குகின்ற செயலைத்



தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு உடல் முழுதும் வலி, ருசியின்மை, உடல் தளர்ச்சி, உடல் இளைத்தல், வயிற்றுவலி, நெஞ்செரிச்சல், வாந்தி, தலை சுற்று, மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

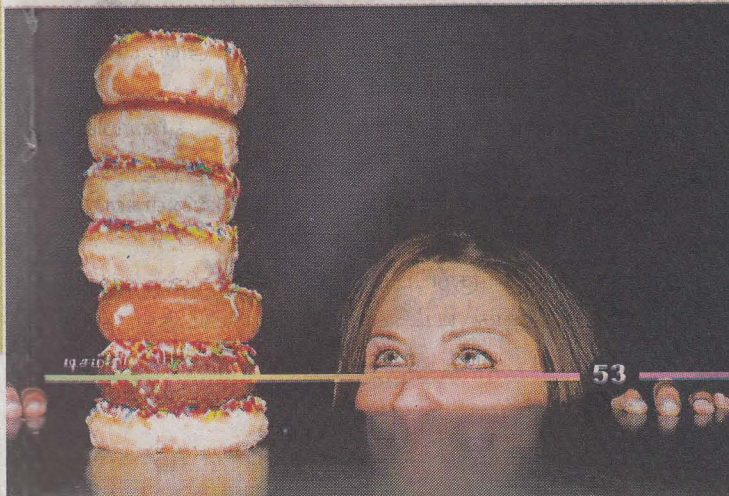
எனவே பசி ஏற்பட்டதும் உணவை உண்ணும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதால் மேற்சொன்ன உபாதைகளிலிருந்து எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

மேலும், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எம்மால் சாப்பிட முடியாது போயின், அதாவது பசி வந்து அடங்கி விட்ட பின் சாப்பிடத் தோன்றுகின்ற தாயின்,

ஆறிப்போன உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்காக சூட்டைத் தக்க வைக்கும் புதிய அழகான வடிவங்களில் டிபன் பாக்ஸ் கள் (Warmer) சந்தையில் காணப்படுகின்றன. இவற்றை உபயோகப்படுத்தலாம்.

சூடான பால், நெய் கலந்த கஞ்சி போன்ற எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். பாரமான கோதுமை உணவுகளைத் தவிர்த்தல் நலம்.

பிரயாணத்தின் போது சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள். வாகனத்தின் குலுக்கம் ஆனது எம்மில் ஜீரணக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்துவதோடு மட்டுமன்றி சூழலில் காணப்படும் கிருமிகள், புகையில் காணப்படும் நச்சுகள் உணவின் மூலம் எமது உடலைச்





சென்றடையலாம்.

சாப்பாட்டைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக மென்று, ரசித்து, சுவைத்துச் சாப்பிடுதல் வேண்டும். இதன் போது உணவானது எளிதில் ஜீரணமடைகிறது. மேலும் இரைப்பைச் சுவர் களுக்கான தொழிற்பாடு குறைவதால் நெஞ்சு நோ, நெஞ்சடைப்புப் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதும் தடுக்கப்படுகிறது.

அதிக நாள் பட்டினி, விரதம் இருக்கும் போது உடலின் கலோரிப் பெறுமானம் குறைந்து உடல் நலிவடையத் தொடங்கி விடும். இந்த நேரத்தில் அதிகளவில் உணவைக் கொடுப்பதை நிறுத்தி அரிசிக் கஞ்சி போன்ற எளிய உணவுகளைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

எனவே ஒவ்வொருவரும் தமது பசி என்ற உணர்வை மதித்து அதை அடக்கும் பழக்கத்தை விட்டுவிட்டு மாறாக சரியான நேரத்தில் உணவை உட்கொள்ளும் வழக்கத்தை நம்மில் ஏற்படுத்திக் கொள்வோமாயின் நோயற்ற ஓர் ஆராக்கியமான சந்ததிகளையும், சமுதாயத்தையும் நம்மால் உருவாக்க முடியும்.



இரத்த அழுத்தம்

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் நாள்தோறும் காலைமில் 1 பிடி அளவு துளசிச் சாறு அருந்துவது நல்லது. உடலில்தடைப்பட்டிருக்கும் இரத்தக் குழாய்களைத் துளசிச் சாறு அகலப்படுத்த உதவுகிறது.

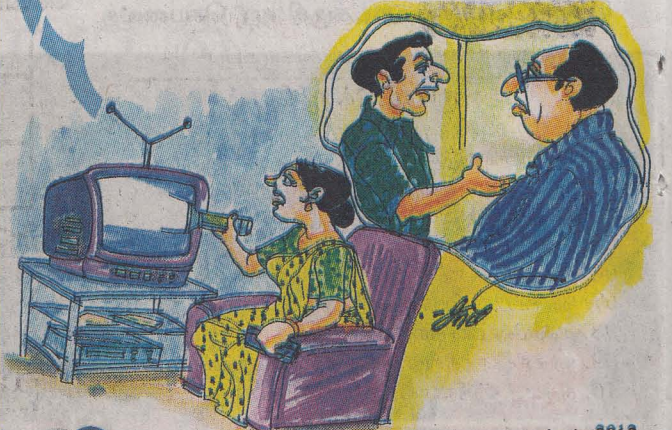


இதனால் இரத்த அழுத்தம் குறைந்து விடும்.

“என் மனைவி அதிகமா டிவி பார்க்குறா டொக்டர்”

“அதனால் என்ன? உங்களுக்கு நிம்மதி தானே?”

“கரன்ட் போன பிறகும் டோர்ச் அடிச்சி பாக்கிறாளே!”



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 55

இடமிருந்து வலம்

01. இது மாசடைவதாலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.
02. உருவமின்றி குரல் மட்டும் ஒலிப்பது.
06. உள்ளம், முதல் எழுத்து இடம் மாறிவிட்டது.
07. உடல் உழைப்பால் வழங்கப்படும் பணியை இப்படிக்கூறுவர்.
10. இதுவும் மருந்தும் மூன்று நாள் என்பர்.
11. தோழி. இதனைக் குறிக்கும்.
12. இது உயர்ந்த பாதணிகளை நவநாகரிக மங்கையர் விரும்புகின்றனர்.
13. மாலைப் பொழுதையும் குறிக்கும்.

மேலிருந்து கீழ்

01. சதி செய்வதையும் குறிக்கும்.
03. வெளியில் செல்லும்போதும் இது பார்ப்பதுண்டு.
04. கன்னி. இறுதி எழுத்து இடம் மாறிவிட்டது.
05. பத்திரிகைகளை முறையாகப் பெறுவதற்கும் இது செலுத்துவதுண்டு.
08. வைத்தியரால் கொடுக்கப்படுவது.
09. பத்திரிகைகள் அச்சிடுவதற்கு அவசியமானது.
10. எரிப்பதற்கு பயன்படும்.
11. புதுமைப்பெண்களை நினைவு படுத்தும் கவிஞர்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 55 விடைகள்

1	சே	ல்	வ	ம்	கு	அ
	ந்	க	ர	ப்	பா	ன்
6	தி	னை	சோ	பை	னை	
	ல்	ஈ	வை			
	ப	ச	ணை	ம	ர	ம்
11	க	ய	ல்	கா	ன	ம்
	ணை	ன	தா			
14	இ	ம்	மை	அ	ம்	பு
						லி

வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/ வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
அ.கலிஸ்ரா சுபாஷினி, மட்டக்களப்பு

₹. 500/ வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எப்.அம்ரா பைருஸ், உடதளவின

₹. 250/ வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
ஆர்.கைலாசநாதன், கொழும்பு- 04

பரரட்டுக்குரியோர்

01. யு.எம்.ஹசன், மல்வரண
02. பி.சிவசுந்தரி, கண்டி
03. எம்.எச்.எச்.நிறமா, மடவன்பலார்
04. வி.கௌரி, ஹப்பத்தளை
05. என்.சந்திரலீலன், யாழ்ப்பாணம்
06. எம்.என்.நிபரத், வெலிகம
07. கே.எம்.மர்லியா, கரத்தான்குடி
08. ஜஸ்மின் பாக்தீமா ஜஸ்ரர, புத்தளம்
09. மாணிக்கரத்தினம் மதுமீதன், மட்டக்களப்பு
10. திருமதி சந்திரா ரவீந்திரன், ஹட்டன்

முடிவுத் திகதி 18. 12. 2012

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 56

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 56;

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.



தீக்காயமும் நீரும்

-ஜெயா

சூடுபட்டாலோ அல்லது கொதிக்கும் நீரை ஊற்றிக் கொண்டாலோ சூடுபட்ட இடத்தில் உஷ்ணம் தணியும் வரை நன்கு குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றுங்கள். அப்பொழுது தான் உடலிலுள்ள திசுக்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாது.

சருமத்தின் மேல் பகுதியில் இருக்கும் சட்டகாயம் அடிப்பகுதியைப் பாதிக்காமல் இருக்க குறைந்தபட்சம் 15 நிமிடம் அதில் குளிர்ந்த நீரை ஊற்ற வேண்டும். ஏதோ பெயரளவிற்கு நீர் ஊற்றினால் பிரச்சினை தீராது. அதிக அளவு அல்லது தொடர்ச்சியாக தண்ணீர் ஊற்ற முடி

யாத பகுதியாக இருந்தால் ஒரு சுத்தமான துணியை தண்ணீரில் நனைத்துக் காயம் பட்ட இடத்தில் வைக்க வேண்டும். ஐஸ் கட்டியை ஒரு துணியில் சுற்றி வைப்பது கூட நன்மை பயக்கும். ஆனால் வெறும் ஐஸ் கட்டியை காயத்தின் மீது ஒரு போதும் வைக்கக்கூடாது. அது பிரச்சினையை பெரிதாக்கி விடும்.

காயம் குளிர்ச்சி அடைந்தவுடன் அதிலுள்ள ஈரத்தை துடைத்து விட்டு அதன் மீது அன்ட்டிபயோடிக் ஓயின்மென்டைத் தடவ வேண்டும். இதனால் காயம் பட்ட இடத்தில் கொப்புளமோ அல்லது வீக்கமோ வராமல் தடுத்து விடலாம்.

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

வரவேற்கப்படக்கூடிய

அத்துடன் கீழ்க்கண்ட பெருந்தொகை 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

தானியத் தோசை

வேண்டும். ஊறியதும் அவற்றை அம்மியிலோ அல்லது மிக்சியிலோ இட்டு நன்றாக அரைத்து அதில் ரவையைக் கலந்து

தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு தோசை மாபதத்தில் கலவையாக்கிக் கொள்ளவும்.

அந்த மாக்கலவையில் மஞ்சள் தூளைச் சேர்த்துக் கிளறி, சீரகத்தைப் பொடியாக இடித்துப் போட்டு, தேவையான உப்பையும் சேர்த்து, வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கிப் போடவும். கறிவேப்பிலையை கிள்ளிப் போட்டு மாவை நன்கு கிளறிக் கொள்ளவும். அக்கலவையை ஒரு மணி நேரம் மூடி

வைத்து பின்னர் தோசைக் கல்லில் ஊற்றி சுட்டு எடுக்கவும்.

- ரேணுகா தாஸ்



தேவையான பொருட்கள்

- பச்சையரிசி - 300 கிராம்
- உளுந்து - 150 கிராம்
- ரவை - 100 கிராம்
- கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம்
- பயறு - 100 கிராம்
- துவரம் பருப்பு - 100 கிராம்
- பச்சைப் பட்டாணி - 100 கிராம்
- கொண்டைக்கடலை - 50 கிராம்
- வெந்தயம் - 2 தேக்கரண்டி
- வெங்காயம் - 100 கிராம்
- சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பச்சை அரிசி, உளுந்து, ரவை, கடலை பருப்பு, பயறு, துவரம் பருப்பு, பச்சைப் பட்டாணி, கொண்டைக்கடலை, வெந்தயம் ஆகியவற்றை கல்லினி அரித்தெடுத்து நன்றாகக் கழுவி சுமார் 3 அல்லது நான்கு மணிநேரங்கள் வரை ஊற வைக்க

ஒரு Dr...ரின் டயரிமிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

தமிழர்களாகிய நாம் நீண்ட கலாசார பாரம்பரியத்தில் வந்தவர்கள். பெற்றோரையும், முதியவர்களையும் மதிப்பும் மரியாதையும் கொடுத்து, அவர்களை அன்புடன் பேணிப் பாதுகாப்பவர்கள் என்று பெருமைப்படுகிறோம். காசியப்பனைப் போல் பெற்ற தந்தையையே சுயலாபத்திற்காக, சுற்றிவரச் சுவர் எழுப்பி, உயிரோடு மூடிக் கட்டிக் கொன்றவர்கள் எமது பரம்பரையில் கிடையாது என்று சரித்திரச் சான்றுகளில் சமாதானம் அடைகிறோம்.

ஆனால் பெற்றோர்களைச்

(சென்ற
இதழ்
தொடர்ச்சி)

சரியாகப் பேணிப் பாதுகாக்காமல் விடுவதாலோ, அல்லது உரிய காலத்தில் உரிய வகையில் வசதிகளைக் கொடுக்காமல் விடுவதாலோ, அநியாயமாகச் சாகவிடுபவர்களை பற்றி என்ன சொல்வது? “ஐயாவுக்கு வாயிக்கை ஒரு புண். ஒரு மாதமா நாட்டு வைத்தியம் செய்விச்சனாங்கள்



காசியப்பனுக்கு சுளைக்காதுவர்கள்

தான் மாத்தித் தாறன் எண்டு அவர் சொன்னவர். மாறயில்லை. வரவரப் பெருக்குது... உங்களிட் டைக் காட்டிப் பார்க்கலாம் என்று கூட்டிக் கொண்டு வந்தனான்” என்று அந்த வயோதிபரோடு வந்த, அவரது நடுத்தர வயதுடைய மகன் கூறினார். “வாயை திறவுங்கோ பாப்பம்.” “வாயுக்குள்ளை வெத்திலை காப்பு ளிச்சுப் போட்டு வர்றன்.” டாக்டரிடம் வாயைக் காட்ட வரும் போது கூட வெற்றிலை போட்டுக் கொண்டு வருமளவிற்கு வெற்றி

லைக்கு அவர் அடிமையாய் இருக்கிறார்!

வெற்றிலை போடுபவராக இருப்பதால், அந்தப் புண் புற்றுநோயாக இருக்குமோ எனச் சந்தேகம் வந்தது.

வாயைப் பரிசோதித்துப் பார்த்த போது, அது புற்றுநோய் தான் என்பது நிச்சமாயிற்று.

வெற்றிலை, புகையிலை சப்புபவர்கள், புகை பிடிப்பவர்கள், பழுதடைந்த பற்களைப் பிடுங்காது இருப்பவர்கள் ஆகியோரே பெரும்பாலும் வாய்ப் புற்றுநோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்.

“கனகாலமாக சொக்கின்றை உள்பக்கத்திலை பால் ஆடை படர்ந்த மாதிரி வெள்ளையாகக் கிடந்தது. பிறகுதான் புண்ணாகி னது... நோ வலி ஒண்டும் இருக்காத படியால் கவனியாமல் விட்டான். பெருகத் தொடங்கத்தான் நாட்டு வைத்தியரிட்டைக் காட்டினம்.”

உட்தோல் வெண்மையாக மாறியதும், நோ அற்ற புண் என்பதும் புற்றுநோயைக் குறிக்கும் என்பதை அறியாதது அவர்கள் குற்றம் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் இதை அறிந்திருக்க வேண்டிய அந்த வைத்தியர், நோயாளிகளுக்கு நோயின் தன்மை பற்றிக் கூறாது ஒரு மாதத்தைக் கடத்தியது மன்னிக்க முடியாத குற்றமென என் மனம் கொதித்தது.

ஆயினும் காலங்கடந்து விடவில்லை. ‘கரண்ட் பிடிக்கிறது’ என்று பொதுவாகச் சொல்லப்படும் (ரேடியக் கதிர்ச் சிகிச்சை) செய்தால் நோயைக் குணமாக்கலாம் என என் மனம் கூறியது.

நோயைப் பற்றி அவர்களுக்கு விளங்கப் படுத்தி சிகிச்சையின், அதுவும் உடனடிச் சிகிச்சையின் அவசியம் பற்றி அவர்களுக்குப் புரிய வைத்தேன். அறிமுகக் கடிதங்களையும், வைத்திய அறிக்கைகளையும் கொடுத்து மஹரகம புற்றுநோய் வைத்திய நிபுணரிடம் செல்ல வேண்டிய ஒழுங்குகளையும் செய்து கொடுத்து விட்டு நிம்மதியாகப் பெருமூச்சு விட்டேன்.

ஒரு சில மாதங்களின் பின் உப்பி ஊதி ஒரு பக்கம் அழுகிய பூசணிக்காய் போன்ற முகத்துடன் வந்த அவரை அடையாளங் காண எனக்கு வெகு நேரம் பிடித்தது.

“ஐயா, சரியான வேதனை, தாங்க முடியவில்லை. புண் பெருத்துச் சொக்கு ஓட்டையாய் போச்சு... சாப்பிட முடியல்ல... சாப்பிட்டால் தண்ணீர் குடிச்சால் புண்ணுக்காலை வெளியிலை வருகுது...” அனுக்கத்துடன் கூறினார்.



பசித்தும் சாப்பிட விடாத புண்ணாலும், நோயின் உடல் உருக்கும் தன்மையினாலும் ஓட்டி உலர்ந்த எலும்புந் தோலுமாக மாறி விட்டார்.

அருகில் சென்று புண்ணைக் கூர்ந்து பார்த்தேன். ஏதோ நெளிவது போலிருந்தது. புழுக்கள்!!!

புண்ணைக் கவனியாது விட்டபடியால் ஈக்கள் மொய்த்துப் புழுப்பிடித்து விட்டது. நெளிந்து நெளிந்து புண்ணைக் குடைந்து கொண்டிருந்தன. வயோதிபர் வேதனையில் துடித்தார் என்மனம் கொதித்தது.

“ஐயாவை மஹரகமைக்கு கொண்டு போய் வைத்தியம் செய்ய இல்லையே? நான் கடிதம் தந்தனான்தானே...”

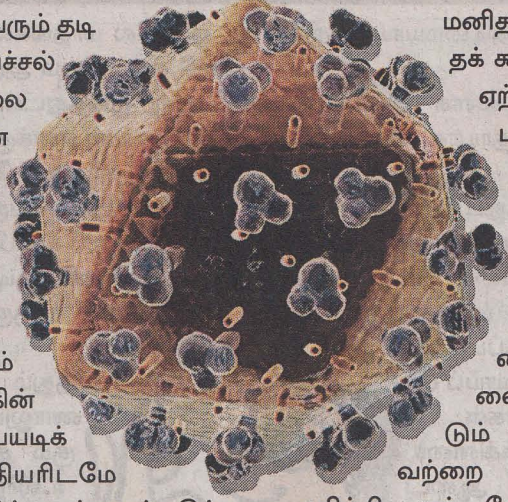
“இப்பத்தைய நிலைமையிலை மஹரகமைக்கு எப்படிப் போறது... இளம் ஆள் எண்டாலும் பரவாயில்லை. வயது போனவர்தானே. வைத்தியம் செய்தும் என்னத்தைப் பெரிசாகக் காணப் போறம் எண்டு பேசாமல் விட்டிட்டம்.”

“வயது போனால், கஷ்டப்பட்டு, வேதனைப்பட்டு சாக விட்டிருந்தே” பொறுக்க முடியாமல் கோபத்தில் வெடித்தேன்.

வயது போனவர்தானே என்ற காரணத்தால் நோய்க்கு வேண்டிய வைத்தியம் செய்ய முயற்சிக்காமல் அவர்களை நோயினால் துடித்து, வருந்தி, அணு அணுவாகச் சாகவிடும் இவர்கள் காசியப்பனுக்கு எந்த விதத்தில் சளைத்தவர்கள்.

(முற்றும்)

இந்நாட்களில் பரவி வரும் தடிமனுடனான வைரஸ் காய்ச்சல் காரணமாக வைத்தியசாலைகளில் நோயாளிகளின் தொகை அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. இவர்களில் பலர் அன்டிபயடிக் (நோய் எதிர்ப்பு) வில்லைகளை உட்கொண்டால் விரைவில் குணம்பெறலாம் என எதிர்பார்க்கின்றனர். ஒரு சிலர் அன்டி பயடிக் வில்லைகளை வைத்தியரிடமே எழுதி கேட்டும் நிலையில் உள்ளனர். இத்தகைய வைரஸ் காய்ச்சலுக்கு அன்டிபயடிக் அவசியமா? என்று இவ்விடயம் தொடர்பாக சற்று விளக்கமாக நோக்குவோம் காய்ச்சல் தொடர்பான விடயங்களை நோக்கும் முன்பு வைரஸ் என்றால் என்ன என்பதை அறிதல் அவசியம்.



மனிதனுக்கு நோயை ஏற்படுத்தக் கூடிய நச்சு மற்றும் நோயை ஏற்படுத்தக் கூடிய கிருமிகள் பலவற்றை நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். வைரஸ், பக்றீரியா மற்றும் புரோடொசேவ் என்று அழைக்கப்படும் நுண் உயிர் வகைகள் மிக நுண்ணிய கிருமிகள் என்று வைரஸ் என்ற குறிப்பிடப்படும் உயிர் வகைகள் என்பவற்றை பிரதான தொகுதிகளாகக் குறிப்பிடலாம் மேற்குறிப்பிடப்பட்ட நுண் கிருமிகள் ஒவ்வொன்றும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று வேறுப்பட்டவை. அதனால் இந்த நுண் கிருமிகளை அழிப்பதற்காக பயன்படுத்தும் மருந்து வகைகள் பயன்படுத்துவதனுடாக அவ்வவ் தொகுதிகளுக்குரிய நுண் கிருமிகள்

வைரஸ் காய்ச்சலுக்கு அன்டிபயடிக் மருந்து கொடுக்கலாமா?

- எஸ். கிறேஸ்



Dr. மணிந்த ஹேமப்பிரிய
போதனா வைத்தியசாலை
ராகமை.

மட்டுமே இல்லாதொழிக்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக பக்ரீரியாவை இல்லாதொழிக்கும் பக்ரீரியா கொல்லியால் அன்டிபயடிக் ஊடாக வைரஸ் கிருமிகளை அழிக்க முடியாது. இந்த எளிமையான ஒரு காரணத்தை நீங்கள் அனைவரும் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

“வைரஸ்” என்று கூறப்படும் தொற்று நோய்க் கிருமிகளினூடாக உருவாகும் நோய்கள் பல உள்ளன. பெரும்பாலாக நாம் காணக்கூடியவை தடிமன், தொண்டை மற்றும் மூக்கில், தலையோட்டினுள் உருவாகும் (Sinus) பீனிசம், தடிமனுடனான காய்ச்சல் என்பவையாகும். இதனடிப்படையில் மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல், தும்மல், தொண்டை நோவு, இருமல் ஆகியவை வைரஸ் காய்ச்சலினால் உருவாகின்றன. இதனை விட டெங்கு காய்ச்சல் செங்கண் மாலை, எயிட்ஸ் நோய், அம்

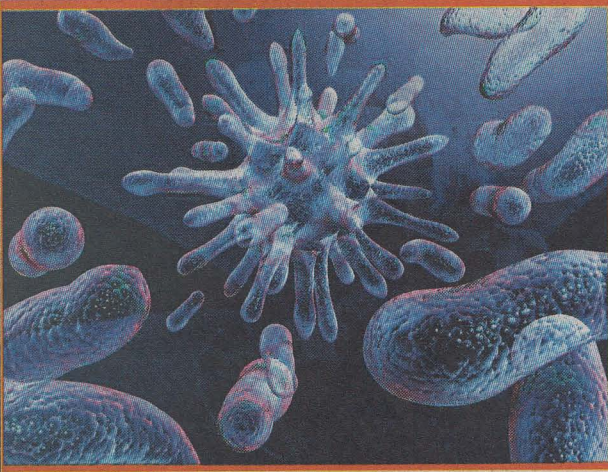


ஆரோக்கியமுள்ள எமது உடலில் நோய்களை உருவாக்காத பாதிப்பற்ற வைரஸ் நுண் கிருமி வகைகள் ஒவ்வொரு உடலின் கலத்தினும் உள்ளன. இத்தகைய பாதிப்பில்லாத வைரஸ் வகைகள் நோய்களை உருவாக்கும் வைரஸ் வகைகள் எமது உடலில் உருவாகாமல் தடுத்து நிறுத்துகின்றன. இவ்வகை நுண் வைரஸ் கிருமிகள் எமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்துகின்றன. வைரஸ் காய்ச்சல் ஏற்பட்டவுடன் அன்டிபயடிக் எனப்படும் நோய் எதிர்ப்பு மருந்து வில்லைகளை உட்கொண்டவுடன் எமது உடலில் உள்ள பாதிப்பில்லாத பக்ரீரியாக்களும் வைரசுகளும் சேர்ந்து அழிகின்றன. இதன் காரணமாக நோய்களை உருவாக்கும் பக்ரீரியாக்கள் முழுமையாக ஆக்கிரமிக்க உதவிபுகின்றன. அது மட்டுமன்றி தேவையற்ற விதத்தில் அன்டிபயடிக்கை உட்கொள்வதன் காரணமாக நோயுள்ள பக்ரீரியாக்கள் அம் மருந்துவகைகளுக்கு ஏற்ற விதத்தில் எதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்கின்றன. ஆதலால் அதிகமான அன்டிபயடிக் அதற்கும் மேலாக எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்ட மருந்து வில்லைகளை உட்கொள்ளவேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. இதன் விளைவாக பக்ரீரியாக்களை கொன்றொழிப்பதற்காக விலைகூடிய அன்டிபயடிக் வில்லைகளை பயன்படுத்த வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது.

என்ன நோய்க்கு என்ன மருந்து கொடுப்பது என்பதை வைத்தியரே தீர்மானிக்க வேண்டும் நோயாளர் அல்ல....

மை, கொப்பளிப்பான், கூகைக் கட்டு வைசூரி என்பனவும் வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படுகின்றன. இந் நோய் அனைத்தையும் அன்டிபயடிக் மூலம் சுகப்படுத்த முடியாது. ஆனால் மேற் கூறியவற்றுள் சில நோய்களை குணமாக்கவென உற்பத்தி செய்யப்படும் வைரஸ் நோய் கொல்லியாக மருந்தான அன்டிபயடிக் மருந்து வகைகள் மூலம் இந் நோய்கள் சுகப்படுத்தப்படுகின்றன (உதாரணமாக அம்மை வைரஸ்)

ஏதேனுமொரு வைரஸ் நோய்க் கிருமி காரணமாக ஒருவருக்கு நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் பக்ரீரியா தாக்கத்திற்கு உட்பட்டிருக்கிறாரா என்பதை வைத்தியர்கள் மூலமாக கண்டறிந்த பின்பே என்ன மருந்து உட்கொள்ள வேண்டுமென வைத்தியர் தீர்மானிக்க வேண்டும். சில வேளைகளில் வைரஸ் நோய்த் தாக்கம் ஏற்பட்டு சில நாட்களின் பின்பு பக்ரீரியா நோய்க் கிருமிகளின் தாக்கத்திற்கு ஒருவர் உட்பட்டிருக்கலாம். இதனால் வைரஸ் காய்ச்சல் ஏற்பட்டு சில நாட்களின் பின்பு அவசியமானால் மட்டும் “அன்டிபயடிக்” மருந்தினை வைத்தியரால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டு நோயாளிக்கு



கொடுக்கலாம். ஆனாலும் வைத்தியரால் நோய் தொடர்பான பரிசீலனை செய்யப்பட்ட பின்னரே இந்த செயல் முறைக்கு உட்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

வைரஸ் நோய் தொடர்பாக வைத்தியர் சாதாரணமாக அந் நோய் இலட்சணங்களை கண்டறிந்த பின்பு அந்நோயைக் குணப்படுத்தக் கூடிய மருந்து வகைகளையே வழங்குவார். இதன் மூலம் வைரஸ் நோய் பீடித்திருக்கின்ற காலத்தில் நோயாளிக்கு சற்று நிவாரணம் கிடைக்கும் சில குறிப்பிட்ட நாட்களில் வைரஸ் நோய் தானாகவே மறைந்து விடும். அனைத்திற்கும் ஓய்வு அவசியம் உணவு உட்கொள்ளல் மற்றும் நீர் அருந்துதல் நோய்க்குறிகள் தொடர்பாக மருந்து வகைகள் மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்குதல் மட்டுமே வைத்தியர்களால் வழங்கமுடியும்

ஆனால் வைரஸ் நோய்க்காக நோயாளிகள் மற்றும் சில வைத்தியர்களும் அன்டிபயடிக் எனப்படும் பக்ரீரியா மற்றும் வைரஸ் கிருமிகளை அழித்தொழிக்கும் அன்டிபயடிக் உட்கொள்வது அல்லது அவற்றை உட்கொள்ளும் அல்லது அவற்றை உட்கொள்ளும் படி ஆலோசனை வழங்குவது ஏன் என்பது தொடர்பாக அண்மைக்காலம் முதற் கொண்டு ஆய்வாளர்கள் பரிசீலனை செய்து வருகின்றனர்.

இது தொடர்பில் வைத்தியர் C.M நிபுணர் சி. எம் குலாணி அவர்கள் கருத்து தெரிவிக்கையில் நோயாளிகள் அதி விரைவில் சுகம் பெறவும் நோய்க் கிருமிகளிலிருந்து தம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமென்ற உளரீதியான ஆதங்க மனநிலையில் உள்ளமையால் அன்டி பயடிக்கை பயன்படுத்த விரும்புவதாகக் குறிப்பிட்டார். இந்த உளரீதியான நிலைகாரணமாக அன்டிபயடிக்கை சிபாரிசு செய்யாத வைத்தியர்களிடம் நம்பிக்கை வைக்காமல் அவர்களை தள்ளி வைக்கும் நிலையில் நோயாளிகள் இன்று உள்ளனர்.

மற்றுமொரு காரணம் இன்று மருத்துவர்கள் அதைவிட அதிக எண்ணிக்கையிலான நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளதால் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும், ஒரு சிறு நிமிடங்களையே ஒதுக்க வேண்டியுள்ளது. நோயை சரியாக அறிந்து கொள்ள முடியாத சந்தேகத்தில் வைத்தியர்களால் வைரஸ் நோயாக அன்டிபயடிக் வழங்கப்படுகின்றது.

வியாபாரப் பண்டமாக மாறியுள்ள “மருந்து மற்றும் மருத்துவ உற்பத்திகளை மருத்துவ நிறுவனங்கள் தமது விற்பனை உத்திக்காக வைரஸ் நோய்க்காக அன்டிபயடிக் மருந்து வகைகளை பெற்றுக் கொடுக்கும் மற்றும் பெற்றுக் கொள்ள விளம்பரப்படுத்துவதாகவும் வைத்தியர் நிபுணர் சி. எம். குலாணி குறிப்பிட்டார். எப்படியிருந்த போதிலும் அன்டிபயடிக்கை சிபாரிசு செய்ய வேண்டிய தீர்மானம் வைத்தியரிடமே உள்ளதே தவிர அவரைக் கட்டாயப்படுத்துவது உங்கள் சுக ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த தல்ல என்பதை நோயாளிகள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எலும்புகள் பலம்பெற வேண்டிமா?



குறைந்த கொழுப்பு சத்துள்ள பால் பொருட்களை சாப்பிடவேண்டும். சீஸ், யோகர்டு, பன்னீர் போன்றவற்றில் கல்சியம் காணப்படுகிறது. அவற்றை சாப்பிடலாம். இதனால் எலும்புகள் பலமடையும்.

பாதாம், பிஸ்தா போன்றவற்றில் உடலுக்குத் தேவையான தாது உப்புகள் உள்ளன. கல்சியம், மெக்னீசியம், மங்கனீஸ், பொஸ்பரஸ் போன்றவைகள் காணப்படுகின்றன. இவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் எலும்புகள் பாதிப்படையாமல் தப்பிக்கலாம்.

முட்டைக்கோஸ், கோலிப்ளவர், பீட்ரூட் போன்ற காய்கறிகளை தினசரி சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் எலும்புகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். விட்டமின் சி சத்து நிறைந்த பழங்களை சாப்பிடலாம். ஆரஞ்சு, கொய்யா, ஸ்ட்ரோபெரீஸ், வாழைப்பழம், அப்பிள் போன்றவை எலும்புகளை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும்.

போசீசம்பழத்தில் கல்சியம், மங்கனீஸ் உள்ளது. அதேபோல் தாமிரச்சத்துக்களும், மங்கனீசியமும் காணப்படுகின்றன. இது எலும்புகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது. எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும், சருமத்திற்கும் விட்டமின் டி அவசியம். எனவே விட்டமின் டி சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வது அவசியம். சூரிய ஒளியில் விட்டமின் டி உள்ளது. எனவே உடலில் சூரிய ஒளி படுமாறு நிற்கலாம்.

கறுப்பு உழுந்து கல்சியம் சத்து நிறைந்தது. அதேபோல் சோயாயீன்ஸ், கொள்ளு போன்றவைகளில் கல்சியம் சத்து காணப்படுகின்றன. அதேபோல் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் கொண்ட மீன் உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.

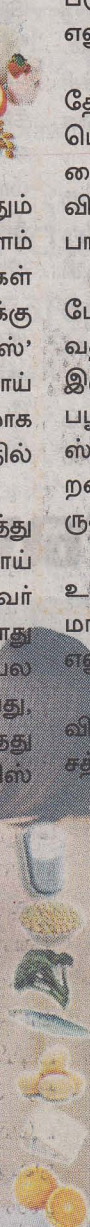
உணவியல் நிபுணர்கள் கூறியுள்ள இவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் எலும்பு உடைதல் நோய்களில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

-நவீனி

எளிதில் எலும்பு முறிவு ஏற்படுத்தும் ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய் தற்போது இளம் வயதினரையும் பாதிப்பதாக மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் 'ஒஸ்டியோபோரோசிஸ்' எனப்படும் எலும்பு திறன் குறைவு நோய் ஏற்படுவது வழக்கம். இந்த நோயின் காரணமாக எலும்புகள் போதிய சக்தியில்லாமல் எளிதில் உடையும் நிலையை அடைகின்றன.

கண்ணாம்பு சத்து, விட்டமின் டி சத்து குறைவு போன்றவற்றால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. ஒரு காலத்தில் வயதானவர்களுக்கு காணப்பட்ட இந்த நோய் தற்போது இளம் வயதினருக்கும் காணப்படுகிறது. பல மணி நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருப்பது, போதிய அளவு உடற்பயிற்சி செய்யாதது போன்ற காரணங்களால் ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய் இளைஞர்களை தாக்கி வருகிறது.

கல்சியம் சத்து அதிகம் உள்ள பால், கீரைகள் போன்றவற்றை சாப்பிடாமல் இருப்பதும் இந்த நோய் தாக்குவதற்கு காரணமாக அமைகிறது. மேலும் விட்டமின் டி குறைபாடினாலும் முதுகெலும்பை தாக்கும் ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய், பின்னர் கை, கால், எலும்புகளையும் பாதிக்க செய்கிறது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். எனவே சத்தான உணவுகளை சாப்பிட்டால் இந்த நோய் பாதிப்பிலிருந்து தப்பலாம் என்று கூறும் நிபுணர்கள் அதற்கான உணவுகளை பரிந்துரைத்துள்ளனர்.



மழைக்காலம் பலருக்கு மகிழ்ச்சியை கொடுத்தாலும் சிலருக்கு நோய்களையும் தோற்றுவிக்க காரணமாகிறது. அவற்றில் வயிற்றுப் போக்கு, ஹெபடைடிஸ், ஆஸ்துமா, சைனஸ், மலேரியா, யானைக்கால் நோய், மஞ்சள் சுரம் மிகப் பிரதானமாக டெங்கு போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம்.

மழைக்காலங்களில் கழிவு நீர், குடி நீருடன் கலந்து விடுவதால் கொலரா, டைபாய்ட், மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். தடுப்பு நடவடிக்கையாக தண்ணீரை காய்ச்சி வடிகட்டி குடிக்க அல்லது உபயோகிக்க வேண்டும்.

மேலும் மழைக்காலத்தில் அம்பா எனும் கிருமியின் முட்டை மனித உடம்பில் அசுத்த நீருடன் செல்வதால் சிறுகுடல், பெருங்குடல் ஆகியவற்றை பெருமளவில் பாதித்து மலத்தில் இரத்தம், சளியுடன் கூடிய சீதபேதியை உண்டாக்கும். இதனால் உண்டாகும் குடற்புண் நாளடைவில் துளை உண்டாகக் காரணமாகும். மேலும் இரத்தத்தில் கலந்து மூளை, நுரையீரல், கல்லீரல் என்பவற்றைப் பாதிக்கும்.

ரல் என்பவற்றைப் பாதிக்கும்.

மனிதர்கள், விலங்குகளின் கழிவுப் பொருட்களை விவசாயத்திற்கு எருவாகப் பயன்படுத்தும் வழக்கம் உண்டு. அவற்றில் விளைந்த காய்கறிகளை கழுவாமல் பயன்படுத்துவதாலும் இந்நோய் வருகிறது.

டைபாய்ட் நோய் கடுமையான சுரம், வாந்தி, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் போக்கு போன்ற அறிகுறிகளைக் கொண்டது. இந்நோய்க்கிருமி குடலில் இனப் பெருக்கம் செய்து புண்ணை உண்டாக்கி இரத்தத்தில் கலந்து கடுமையான காய்ச்சலைத் தூண்டி விடும். ஹெபடைடிஸ் வைரலினால் உண்டாகும் மஞ்சள் காமாலை நீரின் மூலமாகவே பரவுகிறது. கல்லீரலைத் தாக்கி இரத்தத்தில் பில்லுரூபின் எனும் நிறமியின் அளவை அதிகப்படுத்துகிறது.

மழைக்காலத்தில் வரும் வயிற்றுப் போக்குக்கு கொலரா நோயும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இந்நோய் கண்டவர்கள் தண்ணீர் போல் பேதி கண்டு உடலில் நீர்க்குறைவு காரணமாக இறந்து விடுவர். ஒரே சமயத்தில் பலரைத் தாக்க

மழைக் கால நோய்கள்



கும் ஆட்கொல்லி நோய் கொலரா.

அது போல் இலங்கையை ஆட்டிப்படைக்கும் டெங்கு பெரும்பாலும் மழைக்காலம் முடிந்தவுடன் ஆங்காங்கு தேங்கும் நீரில் நுளம்புகளின் இன விருத்தியில் வரும் நோயாகும். இது தொற்றியவர்கள் கடும் காய்ச்சலால் அவதியுறுவர். மேலும் தலைவலி, உடல் வலி, இரத்தம் கசிதல் போன்றவற்றால் பாதிப்படைவார்கள்.

ஸைனஸ் தொந்தரவு சாதாரணமாக மழைக்காலங்களில் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது. ஸைனஸ் சுவர்களில் உள்ள சளி சுரக்கும் சவ்வு வீக்கமடைந்து சளி வெளியேறும் துவாரத்தை அடைத்துக் கொள்வதால் பக்கிரியாக்களின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகி ஸைனஸ் அழற்சி ஏற்படுகின்றது.

மேற்சொன்ன எல்லாவற்றிற்கும் மருந்துகள், சிகிச்சைகள் உள்ளன. அவற்றைப் பெற்று நிம்மதியாகலாம் என்றாலும் நோய்கள் வர முன் காப்



பதே சிறந்தது. சுகாதாரமான பழக்கங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ உதவி புரியும்.

- தொகுப்பு: நாரி



நெல்லிக்கனியில் விட்டமின் 'சி' சத்து அதிகம். தேரடம் பழத்தைவிட இவற்றில் சுமார் 25மடங்கு விட்டமின் 'சி' சத்து நிறைந்து உள்ளது. இக்கனியில் பொஸ்பரஸ், கல்சியம், கார்போஹைட்ரேட், புரதச் சத்து, கொழுப்பு, நீர்ச்சத்து போன்ற சத்துக்கள் உள்ளது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பல் தொடர்பான வியாதிகள், எலும்பு, தாடை, மலச்சிக்கல் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்துவதில் இதன் பங்கு அதிகம். அதே போல் முளைக்கோளாறு, இதய நோய், காச நோய், ஆஸ்துமா, நீரிழிவு போன்ற நோய்களைக் குணமாக்குவதில் இதன் பங்கு குறிப்பிடத்தகுந்ததாகும்.

நோய் தீர்க்கும் வெல்லி



“நீ கட்டின புடைவையோட வா போதும்....”
 “அப்ப நான் வந்த உடன நீங்கள் என்ன புடைவைக் கடைக்கு கூட்டிட்டு வரணும்.....”

முப்பத்து நோய்களுக்கு

காரணம் ஒன்றே

- ★ தொடர் தலைவலி
- ★ ஒற்றைத் தலைவலி
- ★ அவ்வப்போது ஏற்படும் தலைவலி
- ★ வயிற்று வலி
- ★ உயர் இரத்த அழுத்தம்
- ★ உள்ளங்கை சில்லென்று ஆகுதல்
- ★ நெஞ்சு கரிப்பு
- ★ புளித்த ஏப்பம்
- ★ வேகமாக சுவாசித்தல்
- ★ திடீரென ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு
- ★ இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பு
- ★ கை நடுக்கம்
- ★ வாயுக் கோளாறுகள்
- ★ அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு அதிகரித்துச் செல்லுதல்.
- ★ கால் பாதங்கள் வியர்த்துப் போதல் அல்லது உள்ளங்கைகள் வியர்த்துப் போதல்.
- ★ முகம் எப்பொழுதும் எண்ணெய் வழிந்தது போல் இருப்பதோடு தோல் எண்ணெய் பசையுடன் இருத்தல்.
- ★ முகப் பருக்கள் அளவுக்கு அதிகமாகத் தோன்றுதல்.
- ★ உடலில் சக்தியே இல்லாதது போன்று எப்போதும் படுத்துக் கொண்டே இருக்கலாம் என்ற உணர்வு
- ★ பெருமூச்சு வாங்குவது, வாய் அடிக்கடி

- வறண்டு போதல்
- ★ தீராத முதுகு வலி
- ★ கழுத்து இறக்கம் மற்றும் கழுத்தில் ஒரு பக்க வலி
- ★ நெஞ்சு இறுக்கமாக இருப்பது போன்ற உணர்வு
- ★ தலைச் சுற்றல், மயக்கம், அதிர்ச்சி தரும் விடயத்தைக் கேட்டவுடன் மயங்குதல்
- ★ ஒவ்வாமை உள்ளிட்ட பல தோல் நோய்கள்
- ★ மூட்டு வலி
- ★ ஆஸ்துமா
- ★ பெண்களுக்குத் தோன்றும் மாத விலக்குக் கோளாறுகள்
- ★ நித்திரையின்மை
- ★ உடல் அரிப்பு
- ★ மலச்சிக்கல்
- ★ பிரக்ஸிஸம் எனப்படும் இரவில் நித்திரை கொள்ளும் போது பற்களை நறநறவெனக் கடித்துக் கொண்டே உறங்குவது.

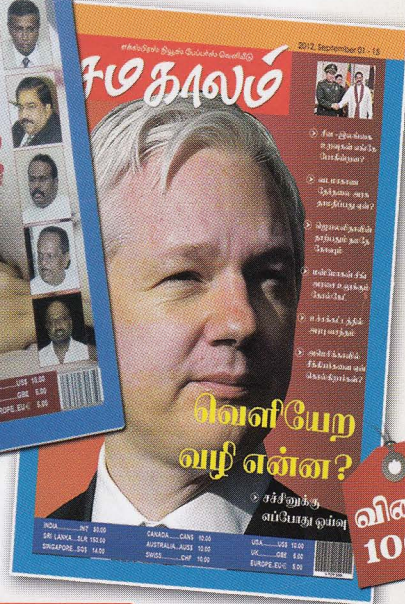
மேற்குறித்த நோய்களின் மொத்த எண்ணிக்கை முப்பத்தொன்று. ஆனால் அந்நோய்களுக்குப் பல்வேறு காரணிகள் இருந்தாலும் பொதுவான ஒரு காரணி மிக முக்கிய செல்வாக்கு செலுத்துகிறது அதுதான் மன அழுத்தம். இந்த நோய்கள் மட்டுமல்லாமல், இன்னும் பல நோய்களும் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படுகின்றன. அதே சமயத்தில் மன அழுத்தத்தின் காரணமாக மட்டுமே எல்லா நோய்களும் ஏற்படுகின்றன எனக் கூற முடியாது. உடலியல் காரணிகளாலோ மன அழுத்தத்தினாலோ அல்லது இரண்டின் காரணமாகவோ இந்த நோய்கள் ஏற்படலாம்.

'தென்னை மரத்தில் தேள் கொட்டினால், பனை மரத்தில் நெறி கட்டும்' என்ற பழமொழியைப் போன்றதுதான் மன அழுத்தத்துக்கும் உடல் நோய்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு. மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் உடலில் ஒரு நோயாக வெளிப்படலாம் என்பதே உண்மையாகும்.

- ஜெயா



சமகாலம்



6 மாத சந்தா
1200/-

1 வருட சந்தா
2400/-

விலை 100/-

கொழும்புப் பிரதேசம் தவிர்ந்த ஏனைய உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு சந்தாக்களுக்கு தபால் கட்டணம் அறிவிடப்படும்.

Purchase your digital copy at

<http://www.magzter.com/LK/Express-Newspapers/Samakalam/News/>

உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு அரசியல் நிலைவரங்களை முழுமையாக எடுத்துரைக்கும் மாதம் இருமுறை வெளிவரும் செய்திச்சஞ்சிகை

சகல பத்திரிகை விற்பனையாளர்களிடமும்
வீரகேசரி கிளைக்காரியாலயங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தொடர்புகளுக்கு

Surainie : 0759 685658 / 0117 322741
Shara : 0728 497720 / 0117 322731

வி எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் வெளியீடு

THIRUMANAM.LKTM

திருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம்



*Find Your
Perfect Match...!*

Register Free

Online matrimonial service for
Sri Lankan brides & grooms

www.thirumanam.lk

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