

PL

ISSN 1800-4970

# சுகவாழ்வு

## Health Guide

### ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

30/4/2014

Rs. 50/-

April 2014

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/136/News/2014



**தீவிர தமிழ் பத்திரிகை  
வாழ்த்துக்கள்**

**பருவமடைதல் காலம்**

Dr. ச.முருகானந்தன்

**கண்ணாடி ஓரீவு**

Dr. கே.ஆர்.கிர்ஷாண்

**பிராணாயாமம்**

செல்லையா துரையப்பா

**நைலோனி உளிளாடைகள்**

Dr. சிந்திரா கஹவிட்ட

**தீரீர் மயக்கங்கள்**

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

**கல்லில்லா உணவு**

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்



இலங்கைத் தமிழர்களுக்கான  
திருமண இணையத்தளம்

Register Free

**THIRUMANAM.LK**<sup>TM</sup>

திருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம்



Find your life partner today!

[www.thirumanam.lk](http://www.thirumanam.lk)

Follow us : [www.facebook.com/thirumanam](http://www.facebook.com/thirumanam)

**பருவமடைதல்  
காலம்**



Dr.ச.முருகானந்தன்

06

**மருத்துவ கேள்வி-பதில்**



**மருத்துவ தகவல்கள்**



60

**டயாபர் அரிப்பு**



12

ஆசிரியர்:

**இரா.சுடகோயன்**

கிராமிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:

வீ.அ.சோகன்,  
கே.விஜயதர்ஷினி,  
பி.தேவிகாகுமாரி, செ.சரண்யா,  
ஐ.வருணி,  
எம்.துஷ்யந்தி

**திடீர் மயக்கங்கள்**



Dr.எம்.கே.முருகானந்தன்

50

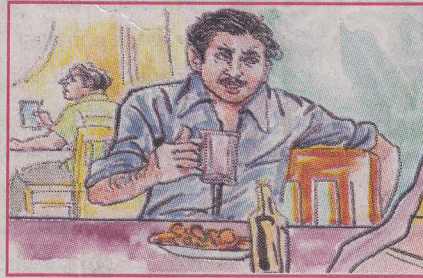
**கல்லில்லா உணவு...!**

**நண்பனின் பிரியாவிடை**



Dr.நி.தர்ஷனாதயன்

14



24

**குழந்தைகளின்  
உணவு பழக்கம்**



Dr.எம்.என்.லுக்மானுல் ஹக்கீம்

46

**பிராணாயாமம்**

**நைலோன் உள்ளாடைகள்**



16



Dr. இந்திரா க்ஷவிட்ட

20

**கண்ணாடி தெரிவு**



Dr.கே.ஆர்.கிர்ஷான்

42

சுகவாழ்வு

குழுவுக்கு வணக்கம்!

நீங்கள் வெளியிடும் மாத

இதழை நான் சமீப காலமாக

வாசித்து வருகிறேன். இதில் இடம்பெறும்

வைத்தியர்களின் கட்டுரைகள், மருத்துவ

முன்னோடிகள், 1/2 டாக்டர் ஐயாசாமி, டாக்டரின்

டயரியிலிருந்து.... என யாவும் அருமையான

அம்சங்கள்.

மேலும் ஒரு வேண்டுகோள், தற்போது

இலங்கையில் சிறுநீரக நோயாளிகள் அதிகரிப்பதால்

அதை தடுக்கும் வழிமுறைகள், தகவல்களை

சஞ்சிகை மூலம் எதிர்பார்க்கிறோம்.

வி. தவமணி தேவி

அன்புவழிபுரம்,

திருகோணமலை.



# வாசகர் கடிதம்

அன்பின்

சுகவாழ்வு

ஆசிரியருக்கு

வணக்கம்.

தங்கள் சஞ்சிகையின் நீண்ட

நாள் வாசகி நான். சுகவாழ்வு

இதழில் பிரசுரமாகும் அனைத்து

ஆக்கங்களும் அருமை. மருத்துவ

ஆக்கங்களும், மருத்துவர்களின்

ஆக்கங்களும் மிகுந்த பயனைத்

தருகின்றன. உங்கள் சேவை தொடர என்

மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

இப்படிக்கு,

முஸம்மில் ரிகாஸா,

பத்தரமுல்லை.

பெப்ரவரியில்

வெளியான எமது

சஞ்சிகையில் பல்வேறு

சிறப்பான விடயங்கள்

உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தன.

பிள்ளைகளின் இதய ஓசை

மிகச்சிறப்பானது. Dr. ரின் டயரி சுவையாக

உள்ளது. தொடர்ந்து வந்த சுகநலக்

கல்வியாளரின் குழந்தை வளர்ப்பு பற்றிய

நல்ல கருத்துக்கள் வரவேற்கக் கூடியன.

நன்றி. வாழ்த்துக்கள். இன்னும் தொடர

விரும்புகின்றேன்.

இரத்தோட்டை வாசகி,

இரஞ்சனி.

# கொஞ்சம் காது கொடு...

மனிதனைப் பிடித்து ஆட்டிப் படைக்கும் 'ஆசை' என்ற குணம் பற்றி பல ஞானிகள், தத்துவவியலாளர்கள், மனோதத்துவ நிபுணர்கள் பல காலங்களிலும் பல்வேறு வியாக்கினங்களை கூறியிருக்கின்றார்கள். ஆனால், மனிதர்கள் இந்த 'ஆசை' என்ற அரக்கப் பிடியில் இருந்து கொஞ்சமாவது விடுபட எண்ணினார்களா என்பது சந்தேகத்துக்குரியதே. சிலர் ஒருபடி மேலே போய் ஆசை என்பது சாதாரண மனித குணம்தானே. ஆசைப்படுவதில் என்ன தவறு இருக்கிறது என்று கேட்கிறார்கள். ஆதலால் இவர்கள் எதற்கெல்லாம் ஆசைப்படுகின்றார்கள் என்பதற்கு அளவே இல்லாமல் போய்விட்டது.

கடந்த ஆயிரம் ஆண்டு காலத்தின் இறுதியில் (last millenium) ஆசைகளைத் துறந்து அதற்குப்பால் தன்னை மக்கள் சேவைக்காக அர்ப்பணித்து, மக்களுக்காக, நாட்டுக்காக, உலகின் மேம்பாட்டுக்காக வாழ்ந்த மக்கள் தலைவர்கள் யார் யார் இருந்துள்ளார்கள் என்ற ஆய்வொன்றை ரொய்டர் (Reuter) செய்தி நிறுவனம் மேற்கொண்டு உலகத்தலைவர்களின் உயர் பண்புகள் வரிசையில் நூறு பேரை பட்டியலிட்டது. இந்த பட்டியலில் கடந்த நூற்றாண்டின் உன்னத மனிதர் என்ற வரைவிலக்கணத்துள் மகாத்மா காந்தியைத் தவிர வேறெந்த உலகத்தலைவர்களும் இடம் பிடிக்கவில்லை என அவர்கள் தமது பகுப்பாய்வு அறிக்கையில் தெரிவித்திருந்தனர்.

ஆசையுடன் தொடர்புடைய ஏனைய எல்லா பண்புகளையும் ஒதுக்கித் தள்ளினாலும் அதிகார ஆசையும் வெறித்தனமும் இவர்கள் எல்லோரிலும் காணப்பட்ட பொதுப்பண்பாக இருந்துள்ளது. பொதுவாக ஆசைகளை மண்ணாசை, பொன்னாசை, பெண்ணாசை, பொருளாசை என்ற பெரும் பிரிவுக்குள் உள்ளடக்கக் கூடிய மனித ஆசைகள் ஆயிரக்கணக்கில் இருக்கின்றன. பெரும்புகழை தேடிப்பெற வேண்டுமென்று பாடுபடுவதுங் கூட இந்த 'ஆசை' என்கிற ஆகாத குணத்தில் அடங்குகின்றது.

# சுகவாழ்வு Health Guide ஆதீராக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 06

இதழ் - 12

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

Tel: 011 - 7866890

Fax: 011 - 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

மண்ணுக்கு ஆசைப்பட்டதால் பஞ்ச பான்டவர்களுக்கும் கௌரவர்களுக்கும் குரு ஷேத்திரத்தில் போர் மூண்டு ஏற்பட்ட அழிவைக் கூறுவதுதான் மகாபாரதக் கதை. அதுபோல் பெண்ணாசை கொண்ட இராவணனால் எவ்வாறு இலங்கைத்தீவு அழிந்து போனது என்ற கதை தான் இராமாயணம். இப்படி ஆசை காரணமாக அழிந்தொழிந்து போன சாம்ராஜ்யம் அநேக முண்டு என்பதை வரலாறு படித்தவர்கள் நன்கறிவார்கள். ஆனால், அதனால் ஆசையை விட்டொழித்தவர்கள் இவ்வுலகில் எவரேனும் உண்டா? என்றால் என் கேள்விக்கென்ன பதில் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே.

இன்று இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக 'பணம்' என்ற பொல்லாத சடப்பொருள் மனித வாழ்வுக்குள் புகுந்து கொண்டு மனிதனை மானுடன் என்ற அந்தஸ்தில் இருந்து வீழ்த்தி, மிருகம் என்ற நிலைக்கு தாழ்த்தியுள்ளது. மனிதன் பணத்துக்காக எந்த கீழ்த்தரமான காரியத்தையும் செய்வான் என்ற விடயம் பணத்துக்கு மனிதன் எவ்வளவு அடிமையாகப் போய்விட்டான் என்பதை பறை சாற்றுகின்றது.

'ஆசை' என்பதும் மனம் என்பதும் வேறு வேறானவைகள் அல்ல. ஆசைதான் மனம் என்ற கருவிக்குள் நுழைந்து கொண்டு "அதைக் கொண்டுவா இதைக் கொண்டுவா, அதைப் பெறு, இதை பற்றிக்கொள்" என்று ஆணையிடுகின்றது. ஆதலால்தான் முன்னோர்கள் மனிதன் மனதைப் பங்குவப்படுத்திக் கொண்டால் சுகவாழ்வு வாழலாம் என்றார்கள். மேற்கூறியவற்றிற்கு கொஞ்சம் காது கொடுங்கள்.

Dr. S. S. S. S.

# சுகவாழ்வு Health Guide ஆதீராக்கிய சஞ்சிகை

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது

# பருவமடைதல் ஒரு நூளில் நுகர்வதில்லை

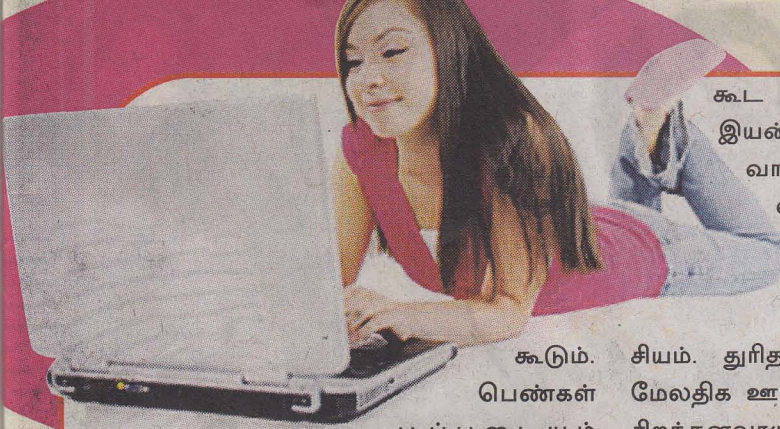
■ எனினும் வாழ்வில் பல்வேறு பருவங்கள் உள்ளன. பிறக்கும் குழந்தையின் சிசு பருவத்திலிருந்து வாழ்வின் இறுதிப் பருவமான முதுமை வரை பல்வேறு பருவங்கள் உள்ளன. எனினும் பதின்மப் பருவத்தில் ஏற்படும் துரித மாற்றம் காரணமாக அதைப் பொதுவாக பருவமடைதல், பராயமடைதல், வயதுக்கு வருதல், பெரிய பிள்ளையாதல் எனப் பலவாறாக அழைக்கின்றோம். இம்மாற்றங்கள் ஆண், பெண் இருபாலாரிலும் ஏற்படுகின்ற போதிலும் பெண்களில் சற்று துரிதமாக ஏற்படுகின்றது. சிறுமியாக இருந்தவள் துரிதமாக யுவதியாக தோற்றமளிப்பாள். இப்பருவத்தில் பெண்ணின் மாதவிலக்கு சக்கரம் ஆரம்பிக்கிறது. இதை பூப்பெய்தல் (Puberty) என்று அழைக்கிறோம். எனினும் பருவமடைதல் என்பது அந்த ஒரே நாளில் ஏற்படுவதில்லை. அதற்கு சில காலங்கள் முன்னதாகவோ பால் ஓமோன்களின் சுரப்பு அதிகரித்து பருவமடைதல் ஆரம்பித்து விடும். அவ்வாறே பூப்பெய்திய பின்னரும் இது சில வருடங்கள் தொடரும். சிலரில் ஒழுங்கான மாதவிலக்கு (Menstruation)



மருத்துவ  
வீசேடத்துவ  
மருத்துவ  
Dr. A. முருகசாணந்தன்

ஏற்பட மேலும் ஓரிரு வருடங்கள் எடுக்கலாம். இச்சக்கரம் 30 தொடக்கம் 40 வருடங்கள் வரை தொடரும். பின்னர் அது நின்று விடும். மாதவிலக்கு நின்று போதலை (Menopause) என்கிறோம்.

சிறுவர்பருவம் முடிவடைந்து முழுமையான முதிர்ச்சியுறும் காலம் பதின்மப்பருவத்தின் இறுதிவரை தொடர்கிறது. இக்கால கட்டத்தில் உடலின் கட்டமைப்பிலும், உடற் தொழிற்பாடுகளிலும் உள் ரீதியில் பாரிய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. கமக்கட்டு, இன விருத்தி உறுப்புகளின் சுற்று வட்டம் என்பவற்றில் முடிகள் தோன்றும். ஆண்களைப் பொறுத்த வரையில் மீசை, மார்புப்பகுதி என்பவற்றிலும் மயிர் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். உடற்கட்டு அதிகரிப்பதுடன் தசைகள், கொழுப்பு என்பனவும் அதிகரிக்கும். எலும்பு வளர்ச்சியும் துரிதமடைந்து உயரமும் ஏப்ரல் - 2014



கூட அவசியமில்லை.

இயன்றளவு எப்போதுமே நிறைவான சமச்சீரான உணவுகளை வழங்கினால் போதும். பருவமடைய முன்பும் சரி பருவடைந்த பின்னரும் சரி உணவில் அக்கறை அவ

கூடும்.

பெண்கள்

பூப்படையும்

நிகழ்வு அவர்களில் பல உடல், உள மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். எமது பண்பாட்டில் பருவமடைந்தமையை அறிவிக்கும் ஒரு நிகழ்வாக இதனைக் கருதி பூப்புனித நீராட்டு விழா எடுக்கும் வழக்கமுண்டு.

பூப்படைந்த நாளை அடுத்து பெண்பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக்குப் போவதை நிரந்தரமாக மறித்த காலம் ஒன்று இருந்தது. இடைப்பட்ட காலத்தில் பருவமடைந்த பெண்பிள்ளைகளை பாடசாலைக்கு அனுப்புகின்ற போதிலும் பூப்படைந்த நாள் முதல் இரண்டு வாரத்திற்கு மேலாக பாடசாலைக்குப் போகாமல் வீட்டில் வைத்துப் பராமரிப்பர். இன்று பெண் கல்வியின் அவசியம் அவளது ஆற்றல், ஆளுமை மற்றும் எதிர்கால விருத்திக்கும் அவசியம் என்று உணரப்பட்டதால் பருவமடைந்த சிறுமிகளை ஒரு வாரத்துக்குள்ளாகவே பாடசாலைக்கு அனுப்புகிறார்கள். மருத்துவரீதியாக பார்க்கும் போது நீண்ட ஓய்வு அவசியமே இல்லை. எனினும் அவர்களது உடல் ரீதியாக ஏதாவது வருத்தங்கள் குறிப்பாக அதிகநாள் இரத்தப்போக்கு, வயிற்றுவலி உட்பட ஏதாவது இடர்கள் இருப்பின் குணமாகும் வரை ஓய்வெடுக்கலாம். மற்றும்படி பூப்பெய்தல் சாதாரண நிகழ்வு தான். இது ஒரு அடையாள அறிகுறி மட்டுமே! எனவே அவர்களைத் தனிமைப்படுத்தவோ பாடசாலைக்குப் போகாமல் விட்டு அதிகநாள் ஓய்வு கொடுத்தலோ அவசியம் இல்லை.

பருவமடையும் காலத்தில் பெண்களின் உணவு விடயத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்தப்படுவது வழமை. இது

சியம். துரிதமாக வளரும் இப்பருவத்தில் மேலதிக ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் சிறந்தனவாகும்.

முன்பு பெண்களை அதிகம் அடக்கி வளர்த்து வந்தமையால் அவர்களுக்கு உலக அனுபவம் குறைவாக இருந்தது. உடல்,

உள, சமூக ரீதியான மாற்றங்களுக்கு

பெண்கள் முகங்கொடுக்க

வேண்டி இருந்தது. இன்று

வீடுவரை இலத்திரனியல் உப

கரணங்கள் வந்த பின்னர்

பெண்கள் சகல மாற்

றங்கள் பற்றியும்

ஊடகங்களின் ஊடகவும் நண்

பிகள் ஊடகவும் அறிந்திருக்கிறார்கள்.

எனவே சீக்கிரம் பாடசாலைக்கு அனுப்

புவதால் அவர்களது மனநிலை பாதிக்கப்படு

வதில்லை.

பருவமடைதல் பூப்படைதலுக்குப் பின்னரும் தொடரும்

என்று குறிப்பிட்டிருந்தேன். மாதவிலக்கு சக்கரம் ஏற்பட

ஆரம்பித்த எந்த ஒரு சிறுமியும் குழந்தைக்குத் தாயாகும் நிலையை





அடைகிறாள். எனினும் கரு முட்டைகள் சிறப்பானவையாக உருவாகவும் உடலும் உள்ளமும் குழந்தைப் பேற்றுக்குத் தயாராகவும் பூப்படைந்த பின்னர் இன்னும் சில வருடங்கள் எடுக்கும். பதினெட்டு வயதளவிலேயே பருவமடைந்த பெண் முழுமையான இலக்கை எட்டி யுவதி ஆகிறாள். இந்த வயதுக்குப் பின்னரே திருமணம் செய்வதும் குழந்தை தரிப்பதும் உகந்தது. இதன் மூலம் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெறவும் நல்ல முறையில் வளர்க்கவும் முடியும்.

45 தொடக்கம் 50 வயது வரையில் மாதவிலக்கு சக்கரம் தொடரும். எனினும் 30 வயதுக்குப் பின்னர் குழந்தைத் தரிக்கும் வாய்ப்பு குறைவடைகிறது.

முதலாவது குழந்தையை 25 வயதுக்கு முன்னர் பிரசவிப்பது நல்லது. 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் முதற் பிரசவம் சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் குழந்தையைப் பிரசவிக்க வேண்டிய சாத்தியம் அதிகமாக உள்ளது. திருமணம் செய்யும் வயது தற்காலம் பெண்களின் மத்தியில் அதிக வயதாக உள்ளது. பெண்கள் நிறையப் படிப்பதும் சீதனப் பிரச்சினை உட்பட சில பிரச்சினைகளும் திருமண வயதை அதிகரிக்க வைப்பதால் சிலரில் குழந்தைப் பாக்கியம் தடைப்படுகிறது. இதனால் அவர்கள் செயற்கை முறைகளை நாட வேண்டியும் உள்ளது. எனவே பெண்கள் இருபத்தைந்து வயதுக்கு முன்னர் திருமணம் செய்வது விரும்பத்தக்கது.



“இந்த சீனுக்கு நடிக்க ஒரு பிச்சைக்காரன ஏற்பாடு செய்யச் சொன்னேன், ரெடியா?”

“ரெடியா இருக்கார் சேர்...”

“யார் இவர்...? அசல் பிச்சைக்காரனாட்டமே இருக்கார்!”

“உங்க முதல் படத்துடைய புரொடிபூசர் தான் சார்...”



இன்றைய சூழலில் நம் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பது என்பது பெரிய விடயமாகி விட்டது. வேகமாக செல்லும் மக்கள் இப்போது நம்பியிருப்பது 'பாஸ்ட் புட்டை' தான். பின் எப்படி ஆரோக்கியம் நிலைக்கும்?

ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு கடுமை வாய்ந்த உணவுப் பழக்கத்தை கடைப்பிடித்து, ஐஸ்க்ரீம், கேக் போன்ற உணவுகளை தியாகம் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. அதற்குப் பதிலாக அன்றாடம் உண்ணும் உணவுகளில் சிறு மாற்றங்களும், சமைக்கும் முறையில் சிறிய மாற்றங்களையும் கொண்டு வந்தால் போதுமானது.

◆ கொழுப்பை முற்றாக ஒதுக்க தேவையில்லை, அதனை குறைந்த அளவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மேலும் சுத்திரிக்கப்படாத இயற்கை கொழுப்புகளை கொண்ட 'ஒலிவ்' எண்ணெய், 'நட்ஸ்', விதைகள், மீன், சோயா மற்றும் ஆணைக்கொய்யா (அலி

பசுவின் பாலை பயன்படுத்துங்கள். வாட்டுதல், வதக்கல், வேக வைத்தல், கனலில் வேக வைத்தல், வறுத்தல் போன்ற சமைக்கும் முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள். இவை அனைத்தும் ஆரோக்கியமான மற்றும் பாதுகாப்பான வழிமுறைகளாகும்.

◆ வெண்ணெய் (Butter) பயன்படுத்தும் உணவுகளை தவிர்க்கவும். அதேபோல் நீண்ட நேரமாக பொரித்த உணவுகளையும், நீண்ட நேரம் வதக்கிய விலங்கு கொழுப்பு அடங்கியுள்ள உணவுகளையும் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் அவை ஆரோக்கியத்தை வெகுவாக பாதிக்கும்.

◆ கைக்கு வந்த அளவில் உப்பை உணவில் சேர்ப்பதற்கு பதில் முதலில் உணவை ருசித்து பாருங்கள். சமைத்து முடிக்கும் நேரத்தில் சமைத்த காய்கறிகளில் சிறிதளவு ஒலிவ் எண்ணெய், வினிகர் அல்லது எலுமிச்சை சாற்றைப் பயன்படுத்தலாம். இது உப்பு சேர்த்தால் கிடைக்கும், அதே சுவையை நமக்கு அளிக்கும்.

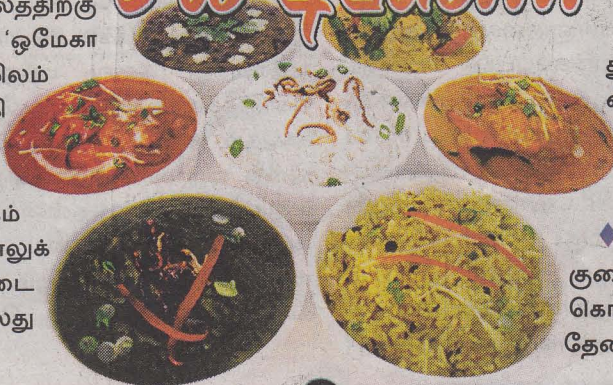
◆ எண்ணெய்க்கு பதிலாக மாமிசத்தை அவித்த நீர், எலுமிச்சை

## ஆரோக்கிய சமைப்புகள்

கெட பேர) பழங்களை உபயோகிக்கலாம். அதற்கு காரணம் உடல் நலத்திற்கு துணை புரியும் 'ஓமேகா 3' கொழுப்பு அமிலம் இவற்றில் அடங்கியுள்ளது.

◆ கொழுப்புச் சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ள பாலுக்குப் பதிலாக, ஆடை நீக்கிய பால் அல்லது

### சில டிப்ஸ்...!



சாறு, வினிகர் அல்லது தண்ணீரைக் கூட பயன்படுத்தலாம். இவை அனைத்தும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுவதோடு, எண்ணெய் பயன்பாட்டையும் குறைக்கும்.

◆ அதிக அளவு புரதம், குறைந்த அளவிலான கொழுப்புகள் மற்றும் தேவையான அளவு



‘ஓமேகா 3’ கொழுப்பமிலங்கள் அடங்கியுள்ள மீன்களை அதிகமாக உண்ணுங்கள்.

◆ கோழி இறைச்சியில் அதன் தோலை நீக்கி விடவும், அதே போல் ஆட்டின் இறைச்சியில் உள்ள அதிக கொழுப்புள்ள பாகங்களை நீக்கி விடவும். இது கலோரிகளை குறைத்து, ஆரோக்கியத்திற்கு துணை நிற்கும்.

◆ சூடான சட்டியில் காய்கறிகளின் மீது இலேசான அளவு எண்ணெயை தெளித்து விடுங்கள். இதனால் காய்கறிகள் அதிகமான எண்ணெயை உறிஞ்சாமல்

இருக்கும் அல்லது முதலில் காய்கறிகளை மைக்ரோ ஓவனில் சமைத்து, பின்னர் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடம் மட்டும் வதக்கினால் போதுமானது.

◆ வாட்டும் போது எண்ணெய் அல்லது செயற்கை வெண்ணெயை தவிர்க்கவும் வாட்டும் போது, மசித்த அல்லது தூய்மையான பாலாடை கட்டிகளை எண்ணெய்க்கு பதிலாக பயன்படுத்தலாம். ஆளிவிதை களையும் எண்ணெய்க்குப் பதிலாக பயன்படுத்தலாம்.

◆ உப்பின் உட்கொள்ளுதலைக் குறைக்க, உப்பு அதிகமாக சேர்க்கப்பட்ட பெஸ்தா, நூடுல்ஸ், டப்பாவில் அடைத்த உணவுகள், நீர்ச்சத்தில்லாத பதப்படுத்தப்பட்ட சூப், சிப்ஸ் மற்றும் உப்பு கலந்த நட்ஸ்களை தவிர்க்கவும்.

◆ நீரில் கரையும் விட்டமின்களை இழந்து விடாமல் இருப்பதற்கு, காய்கறிகளின் தோலை உரிப்பதற்குப் பதில் அழுத்தி தேய்க்க வேண்டும். அதற்கு காரணம் ஊட்டச் சத்துள்ள பொருட்கள் அனைத்தும் தோலுக்கு



அருகில் தான் உள்ளன.

◆ மேலும் காய்கறிகளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைப்பதற்குப் பதில், அதனை மைக்ரோ ஓவனில் அல்லது அவிக்க வைத்து சமைக்க வேண்டும். ஒரு வேளை காய்கறிகளை கொதிக்க வைக்க வேண்டுமானால், குறைந்த அளவு நீரை பயன்படுத்துங்கள். மேலும் அதனை அதிக நேரம் கொதிக்க விடாதீர்கள்.

◆ சமையலுக்கு தேவையான மூலிகைகளும், இலை, செடி, கொடிகளையும் பயன்படுத்தி உணவுக்கு சுவை மற்றும் வர்ணத்தைக் கொடுக்கலாம். மேலும் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும் ‘பைட்டோ ஓய்ஸ்ட்ரோஜென்’ இவைகளில் வழமையாக உள்ளது. மூலிகைகளில் உள்ள ஒரு விசேஷ தன்மை என்னவென்றால், அது உணவின் ருசியை அதிகரிக்கும். அதனால் சமைத்து முடிக்கும் நேரத்தில், இவைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

- நவீனி

# புற்றுநோய் 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே இருந்தது

தற்போதைய சூடான் நாட்டில் 3000 வருடங்களுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த ஓர் இளைஞனின் எலும்புக்கூட்டில் புற்றுநோய்க்கான சான்றுகளை கண்டுபிடித்துள்ளதாக பிரிட்ட

**ஆய்வுபில் துகவல்**



னின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

உலகில் மிகப் பழையமான புற்றுநோய் பாதிப்பு என்று இதுவரை நம்பப்படும் சம்பவத்தை விட இது 2000 ஆண்டுகள் பழையமானதாகும்.

இந்த எலும்புகளில் துளைகள் இருந்தன, அவை ஒரு வகையான புற்றுநோய்க்கான சான்று என்றும் மிகெலா பிண்டர் என்ற ஆராய்ச்சியாளர் கண்டறிந்துள்ளார்.

'பிலொஸ் ஒன்' என்ற சஞ்சிகையில் வெளியிடப்பட்டுள்ள இந்த ஆய்வு, புற்றுநோய் என்பது முற்றிலும் ஒரு நவீன கால நோய் அல்ல என்று தெரிவிக்கின்றது.

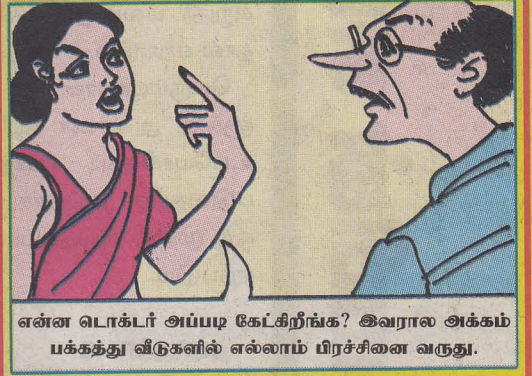
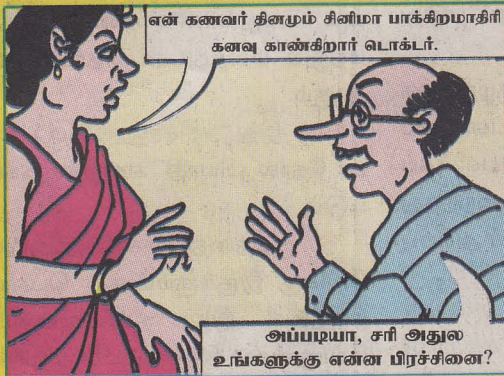
மேலும் ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக எவ்வாறு இந்த நோய் பரிணமித்திருக்கிறது என்பதை விஞ்ஞானிகள் கண்காணிக்கவும் இவ்வாய்வு உதவும் என்கின்றனர் இந்த ஆய்வாளர்கள்.

- ஆய்வாளன்

ஓவியம்  
எஸ்.டி.சாமி

**1/2 டாக்டர் ஐயாசார்**

கருத்து  
நரசிம்மன்





## டயாபர் அரிப்பு Diaper Rash

**நோய்:** டயாபர் அரிப்பு  
(பெம்பர்ஸ் அரிப்பு)

**அறிகுறிகள்:** குழந்தைகள், நடை குழந்தைகளின் டயாபர் (பெம்பர்ஸ்) அணிந்திருக்கும் பகுதிகளைப் பாதிக்கும் ஒரு தோல் அரிப்பு.

**காரணம்:** அடிக்கடி குழந்தையின் உணர்ச்சிமிக்க தோலுடன் சிறுநீர், மலம் அதிக நேரம் படுவதால் ஏற்படும்.

பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் கழிப்பறையை உபயோகிக்கப் பயிற்சியளிக்கப் படுவதற்கு முன்பாக, குறைந்தது ஒரு முறையாவது டயாபர் அரிப்பு ஏற்படும்.

**அறிகுறிகள்:**

- தோல் சிவந்திருத்தல்
- எரிச்சல் அல்லது வலியுள்ள தோல்
- டயாபர் அணிந்திருக்கும் பகுதியில் புள்ளிகள் அல்லது கொப்புளங்கள்.
- வீரியம் குறைந்த டயாபர் அரிப்பு, தோலில் இளஞ்சிவப்பு நிறப் படைகள் போல தோற்றமளிக்கும்.

➤ கடுமையான அரிப்பு பிரகாசமான சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்.

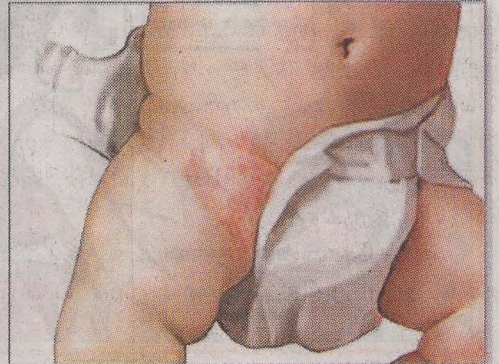
➤ அவற்றில் புண்கள் இருக்கலாம். இவை பெரும்பாலும் மிகவும் வலியுள்ளதாக இருக்கும்.

**காரணங்கள்:**

➤ டயாபர் அரிப்புக்கான மிகவும் பொதுவான காரணம், சிறுநீர் மற்றும் மலத்துடன் தொடர்பானதாகும்.

➤ இது “எரிச்சலூட்டும் டயாபர் தோல் வியாதி” என்றழைக்கப்படும்.

➤ குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு இருக்கும்போது பெரும்பாலும் இது சம்பவிக்கும். பொதுவாக, இது புட்டம் மற்றும் தொடைகளைப் பாதிக்கும்.



⇒ ஸ்நக்ஃபிட்டிங், ஈரம் உலர்வதைத் தடுக்கும், பிளாஸ்டிக் காற்சட்டைகள் அல்லது டயாபர்கள் போன்றவை அரிப்பை மோசமாக்கும்.

⇒ டயாபர் அரிப்பு 'ஈஸ்ட்' தொற்று நோயாலும் (காண்டிடா) ஏற்படலாம்.

⇒ இந்த பங்கசுத் தொற்றுநோய், தோல் மடிப்புகள் போன்ற வெப்பமான, ஈரலிப்பான இடங்களில் செழிப்பாக வளரும்.

⇒ ஈஸ்ட் டயாபர் தோல் வியாதி சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும்.

⇒ பெரும்பாலும், ஓரங்களில் சிவப்பு புள்ளிகள் இருக்கும்.

⇒ வழக்கமாக இதில் வலி இருக்காது. குழந்தை அன்டிபயோடிக் மருந்துகளை உட்கொள்ளும்போது இது ஏற்படலாம் அல்லது மோசமாகலாம்.

⇒ வேறு அரிப்புகள் டயாபர் அணிந்திருக்கும் பகுதியில் ஏற்படலாம்.

⇒ எக்ஸிமா, பக்ரீரியா, வைரஸ் மற்றும் ஒவ்வாமை அரிப்புகள் போன்ற வற்றை இவைகள் உட்படுத்தும்.

⇒ உடலின் மற்றப் பாகங்களிலும் இவை காணப்படலாம்.

#### சீசிச்சை:

⇒ டயாபரை கழற்றி விடவும். உங்களால் முடிந்தளவுக்கு உங்கள் குழந்தையின் தோலை வெப்பமான, உலர்ந்த காற்றுப்படும்படி வைக்கவும்.

⇒ டயாபரை மாற்றும்போது, உங்கள் குழந்தையின் புட்டத்தை வீரியம் குறைந்த சோப்பு மற்றும் வெந்நீரால் கழுவி, அலசி மற்றும் மெதுவாகத் தட்டி உலரவிடவும்.

⇒ அந்தப் பகுதிகளை வெந்நீரால் கழுவினால், அது உங்கள் குழந்தைக்குக் குறைவான வலியாக இருக்கும்.

⇒ அலக்கோலினால் துடைப்பதைத் தவிர்க்கவும். இது அதிக வேதனையைக் கொடுக்கலாம்.

⇒ ஒவ்வொரு முறையும் டயாபரை மாற்றும் போதும் அந்தப் பகுதியைப் பாதுகாப்பதற்காக, பெற்றோலியம் ஜெலி (வெஸ்லின்) போன்ற வாசமேற்றப்படாத பூசு மருந்தை உபயோகிக்கவும்.

⇒ கிறீம்களை வேறு பிள்ளைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டாம்.

⇒ கிறீமை மாசுபட விடவேண்டாம்.

⇒ அவற்றைத் திரும்ப வைப்பதற்கு முன்பாக உங்கள் கைகளைக் கழுவுவும்.

#### நோயைத் தடுத்தல்:

⇒ டயாபர் அரிப்பைத் தடுப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழி உங்கள் குழந்தையின் டயாபரை அடிக்கடி மாற்றுவதாகும்.



⇒ உங்கள் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் மிகவும் அடிக்கடி டயாபரை மாற்றவும்.

⇒ மருத்துவ உதவியை எப்போதும் நாடவேண்டும்

#### முக்கிய குறிப்புகள்:

⇒ டயாபர் அரிப்புகள் குழந்தைகள் மற்றும் நடை குழந்தைகளில் சாதாரணமானது.

⇒ எரிச்சலூட்டும் டயாபர் தோல் வியாதி மிகவும் சாதாரணமானது.

⇒ டயாபர் அணியும் பகுதியை சுத்தமாக மற்றும் உலர்ந்ததாக வைத்துக்கொள்வது அரிப்பைத் தடுக்கும்.

தொகுப்பு:  
இராஜலிங்கம் சுபாஷினி



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

" ஆ ண் க  
ளுக்கு கல்லில்  
லாமல் சமைத்  
துப் போடணும்  
என்று சொல்  
லு வ ர ங் க "

அது என்ன  
ஓரவஞ்சனை?  
பெண்களுக்கு  
க ல் லே ர டு  
ச மை த் து ப்  
போட்டால் பர  
வாயில்லையா?  
ஆணுக்கு ஒரு  
நியாயம், பெண்  
ணுக்கு ஒரு



## கல்லில்லா சாப்பாடும் சுளுக்கு எடுப்பதும் தேவைதானா?

நியாயமா என்று கேட்டேன். அதற்கு என்ன சொல்கிறார்கள் கேட்டுப் பார்க்கலாமா? பெண்ணாக இருந்தால் சாப்பிடும் போது கல்லிருந்தாலும் சிறுநீர் கழிக்கின்ற போது அது வெளியே வந்து விடுமாம். ஆனால் ஆணாக இருந்தால் அந்த மாதிரி வருவதில்லையாம். இதனால் தான் ஆண்களுக்கு கல்லில்லாத உணவை கொடுக்கச் சொல்லுகிறார்கள்.

ஆனால் அது தவறான எண்ணக்கருத்தாகும். சாப்பிட்ட உணவிலுள்ள கல்லானது சமிபாட்டுத் தொகுதி வழியாகத்தான் போகிறது. நேரடியாக சிறுநீரகத்திற்குள் போவதில்லை. ஆகவே அது சிறுநீர் வழியாக வெளியேறுவதில்லை. உணவு சமிபாடு அடையும் போது கல் சமிபாடு அடையாததால் அது மலத்தின் மூலமாக



வெளியேறிவிடும். ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் இது தான் நடைமுறை. இதில் மாற்றம் இல்லை. பெண்களுக்கு சிறுநீரை வெளியேற்றும் துவாரம் உடலோடு ஒட்டியவாறு இருப்பதாலும் அது பெரிதாக இருப்பதாக மனிதர்கள் கருதுவதாலும் அதன் வழியாக கல் எளிதாக வந்து விடும் என நினைக்கிறார்கள். ஆண்களின் துவாரம் சிறிதாக இருப்பதாலும் அதே நேரம் பிறப்புறுப்புகளின் வழியாக வரும் போது அடைத்துக் கொள்ளும் என்று நினைக்கிறார்கள்.

இவர்கள் இப்படி நினைப்பதில் இரண்டு இடத்தில் தவறு செய்கிறார்கள். சாப்பிட்ட கல் நேராக இரத்தத்தின் மூலம் சிறுநீரகத்திற்குச் சென்று அங்கிருந்து வெளிவரும் போது அடைத்துக் கொள்ளும் என்று கருதுகிறார்கள். இது தவறான எண்ணமாகும். கல், சமிபாட்டுத் தொகுதி

வழியாகவே செல்லும். அங்கு அது சமிபாடு அடையாததால் மலத்துடன் வெளியேறும். மற்றையது, பெண்களுக்கு கல் எளிதில் வந்து விடும். ஆண்களுக்கு எளிதில் கல் வெளிவராது என்று கருதுகிறார்கள். இதுவும் தவறாகும். சிறுநீரகத்தில் கல் ஏற்பட்டு அது சிறுநீர்த் தாரை வழியாக வந்து சிறுநீர்ப்பையை அடைத்து அதன் பிறகே வெளிப்புற சிறுநீர் வெளியேற்றும் குழாய்க்குள் வர வேண்டும். இங்கு கல் தோன்றுவதற்கு சாப்பிடுவதிலுள்ள கல் காரணமல்ல பல்வேறு சிறுநீரக அழற்சிகள், பல்வேறு சிறுநீரகக் கோளாறுகள், இரத்தத்தில் உள்ள கல்சியம், யூரிக் அமிலத்தில் (Uric acid) குறைகள் போன்றவையே காரணமாகும்.

குழந்தைக்கு வயிற்றுப் போக்கு இருக்கும் போது அதனை தனித்திட, குறைத்திட புலியின் நகத்தை கயிற்றில் கட்டி கழுத்தில் தொங்க விடுவார்கள். இது பல இடங்களில் நடக்கிறது. இதனால் வயிற்றுப் போக்கு குறைந்து விடும் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடம் நிலவுகிறது. இது எப்படி வந்தது என்று தெரியவில்லை. கழுத்திலுள்ள புலி நகம் எப்படி வயிற்றுப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்? புரியாத புதிர் தான் என்றாலும் நகத்திற்கும் வயிற்றுப் போக்கிற்கும் தொடர்பு உள்ளது.

இது புலி நகம் அல்ல மனித நகம். யாரெல்லாம் அதிகமாக நகம் வளர்க்கிறார்களோ அவர்களது நகத்திற்குள் பல்வேறு அழுக்குகளும் சேர வாய்ப்பு உள்ளது. இது போல மலம் கழித்து விட்டு கையைக் கழுவும் போதும் நகம் இருப்பவர்களுக்கு அதன் இடுக்குகளில் இந்த அசுத்தங்கள் அதிகமாக சேர வாய்ப்பு உள்ளது. இந்தக் காரணங்களால் இங்கு கிருமிகள் Infection அதிகமாக சேர்ந்து விடும். இவை உணவு உண்கின்ற போதும் பரிமாறுகின்ற போதும் மற்றவர்களுக்கும் பரவி விடும். இந்தத் தொற்று நோய் கிருமிகளால் வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி என்பன எளிதில் ஏற்பட்டு விடும்.

எனவே புலி நகத்தால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறதோ இல்லையோ மனித நகத்தால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் பல்வேறு உடல் உபாதைகளும் ஏற்படும் என்பது திண்ணம்.

எனவே புலி நகத்தை மட்டுமல்ல மனித நகத்தையும் நீங்கள் கண்டிப்பாக புறக்கணிக்க வேண்டும்.

ஒருவர் நடக்கும் போது கீழே தவறி விழுந்து விடக்கூடாது. அப்படி விழுந்து விட்டால் அவருக்கு எந்தக் காயம் என்றாலும் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள். கொஞ்சம் வலியால் ஊன்றி நடக்காமல் காலைத் தூக்கிய மாதிரி நடந்தால் போதும். காலில் சுளுக்கு வந்து விட்டது என்று சொல்லி சுளுக்கு வைத்தியரிடம் கொண்டு போய் விடுவார்கள். ஆங்கிலத்தில் Sprain என்று இதனைக் கூறுவார்கள். அதாவது தசைகளில் ஏற்படும் பிறழ்ச்சி அல்லது பிசகு Injury to the soft tissues surrounding a joint எனக் கூறலாம்.

ஒரு மூட்டினைச் சுற்றியுள்ள சவ்வுகளில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் இது உண்டாகிறது. இதனால் மூட்டினைச் சுற்றி வீக்கமும், வலியும் ஏற்படும். Resulting in dislocation Swelling and pain. இத்துடன் உட்பகுதி எலும்பில் முறிவு அல்லது மூட்டில் விலகலோ ஏற்பட்டிருக்கலாம். இதனையெல்லாம் அறிய வேண்டுமெனின் X - Ray எடுப்பது அவசியம். மேலும் எழும்பியல் நிபுணரிடம் Orthopaedician ஆலோசனை பெறுவதும் அவசியம். சுளுக்கு எடுப்பவர் மூட்டைச் சுற்றி அதிகமாக அழுத்தி நீவி விடுவதால் வலி அதிகரிப்பதுடன் கோளாறு மேலும், கூடவும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இன்று மருத்துவம் வளர்ந்த நிலையிலும் இது போன்ற தொந்தரவுகளுக்கு முறையான சிகிச்சை செய்யாமல் குத்து மதிப்பாகச் சிகிச்சை செய்வது நல்லது அல்ல.

# வாய்ப்பு அதிகரிக்க

## பிராணாயாமம்!

கின்றனர். சில மருத்துவமனைகளில் நோயாளர்களுக்கு யோகா சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. ஆங்கில மருத்துவர்கள் கூட யோகாவில் ஈடுபடுகின்றனர்.

அட்டாங்க யோகத்தின் ஆசனத்திற்குப் பின் நான்காவது படியான பிராணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி) ஆசனங்களை விடவும் அதிக நன்மைகளைக் கொடுக்கக் கூடியதொன்றாகும். பல்வேறு ஆய்வுகளில் பல்வேறு நோய்களைப் பிராணாயாமம் மூலம் மிகவும் இலகுவில் குணப்படுத்த முடியும் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனினும் ஆசனங்க

அட்டாங்க யோகத்தின்

அபூர்வ நன்மைகளைப் பூரணமாக அனுபவிக்க இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி போன்றவற்றை இறுக்கமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாகச் சுகவாழ்வில் பிரசுரிக்கப்பட்ட எனது கட்டுரைகள் மூலம் இயமம், நியமம் போன்றவை பற்றிய விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டதோடு முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட ஆசனங்கள் பற்றியும் விபரிக்கப்பட்டது. இயமம், நியமத்தைக் கடைப்பிடிக்காமல் பலர் ஆசனங்கள் செய்து எதிர்பார்த்த பலன்கள் கிடைக்காது யோகா பயிற்சியை விட்டு விடுகின்றனர்.

எனினும் அமெரிக்கா போன்ற மேலை நாடுகளில் எமது யோகாவை ஒரு செல்வற்ற மாற்று மருத்துவமாகக் கையாண்டு அபரிமிதமான நன்மைகளைப் பெறு



**செல்லையா துரையப்பா**

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.  
யோகா ஆரோக்கிய  
இளைஞர் கழகம்.  
மட்டக்களப்பு.

ளுடன் இணைத்துப் பிராணாயாமம் செய்தால் தான் பிராணாயாமத்தின் உபரி நன்மைகளை அனுபவிக்க முடியும்.

எமது உடலில் ஒன்பது (09) மண்டலங்கள் (Systems) அமைந்திருக்கின்றன. அவை பின்வருமாறு

எலும்பு மண்டலம், தசை மண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், சுவாச மண்டலம், ஜீரண





களுக்கு மட்டுமே சாத்தியமாகும். சுவாசம் என்பது ஒரு அனிச்சை (Involuntary) செயலாகவே உள்ளது. மனிதர்களால் மாத்திரமே அதை முறைப்படுத்தி தமது இச்சைக்கு உட்பட்ட ஒரு செயலாக மாற்றி அமைக்க முடியும். பிராணாயாமத்தின் சூட்சுமங்களைக் கூறும் திருமந்திரப் பாடல்கள் சில உள்ளன.

"ஏற்றியிறக்கி யிருகாலும் பூரிக்குங் காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாரில் காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறிவாளர்க்கும் கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே" என்பது திருமந்திரப் பாடல். காற்றை வசப்படுத்தும் கணக்கை அறிந்து கொண்டவர்களுக்கு அதுவே யமனை அல்லது மரணத்தை (கூற்றை) வெல்லுகின்ற (உதைக்கும்) வழிமுறையாகும். (குறியதுவாமே) பிராணாயாமத்தை முறைப்படி செய்து வந்தால் ஆலாலம் (நஞ்சு) உண்டான அருள் பெறலாம். அதாவது சிவனின்

மண்டலம், நரம்பு மண்டலம், கழிவு மண்டலம், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் மண்டலம், இனப்பெருக்க மண்டலம் இவை எல்லாம் ஒன்றுபட்டு ஒருங்கிணைந்து சீராகச் செயல்படும் போது தான் நோயில்லா பெருவாழ்வு கிடைக்கிறது. இத்தகைய மண்டலங்களின் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்த உதவுவது நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சாகும்.

உடலுக்கு மூச்சு போய் வருகிற போதுதான் உடலுக்குள் உயிர் இருக்கிறது. உயிரை வாழ்விக்கவும் உடலைச் சோதிக்கவும் உதவுகின்ற காற்றைத்தான் பிராண வாயு (Oxygen) என்கிறோம். அப்படிப்பட்ட ஆற்றல் மிக்க அருமையான காற்றை அறிவோடு பயன்படுத்துகிற அற்புதமான வித்தை வேள்விக்கு உரிய ஒரு புனிதப் பெயர் தான் பிராணாயாமம் என்பதாகும். அதாவது சுவாசமாக உள்ளவர்களுக்குள் போய் வெளிவருகிற காற்றைப் பக்குவமாகப் பயன்படுத்தி வாழ்கின்ற கலை தான் பிராணாயாமம். பிராணனைக் (Vital energy) காக்கின்ற பெருமையையும் உடலின் திறமையை வளர்க்கின்ற வல்லமை காற்றுக்கு உண்டு. அந்த காற்றைப் பிடிக்கும் கலைதான் பிராணாயாமம்!

சுவாசத்தை முறைப்படுத்தி ஆயுளை நீடிப்பது என்பது ஆற்றிவு படைத்த மனிதர்



அருள் முழுமையாகக் கிடைக்கும் எனப் பழைய யோகா நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. நமது முன்னோர்களும் முனிவர்களும் யோகாசன பிராணாயாமங்களைக் கடுமையாகக் கடைப்பிடித்ததால் தான் மூவாயிரம் ஆண்டுகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். பிராணனை அடக்கி ஆள்வதே பிராணாயாமம். இதனை நேராக அடக்கி ஆள முடியாது. இதனைச் செயலான சுவாசத்தை நெறிப்படுத்துவதின் மூலமே இதனை அடக்கி நெறிப்படுத்த முடியும். பிராணன் வசப்

பட்டால் உயிர், உறுதி, சுகம், உலகம் யாவும் வசமாய் விடும். மனதிற்கும் மூச்சுக்கும் ஒரு நுண்மையான சம்பந்தம் இருக்கிறது.

நாம் தினமும் உட்கொள்ளும் உணவுகள், பருகும் நீர், சுவாசிக்கும் காற்று எல்லாம் மாசடைந்தவையாகும். இதனால் தினமும் சேர்கின்ற அழுக்கினால் இரத்தம் கெட்டு விடுகிறது. இரத்தம் அசுத்தமாவதால் உடல் உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட்டு அவற்றின் செயல் திறன் குன்றி விடுகிறது. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (Immunity) குன்றிப்

பல்வேறு நோய்கள் எங்களைத் தாக்குகின்றன. இருதய நோய், பக்கவாதம், நீரிழிவு, சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, புற்றுநோய் போன்ற தொற்றா நோய்கள் (Non Communicable Diseases NCDS) தற்போது அதிகரித்துள்ளமைக்கு இதுவே காரணமாகும்.

இவ்வாறு மாசடைந்த சூழலை எம்மால் சுத்தம் செய்ய முடியாது. உடல் அழுக்கானால் எப்படிச் சவர்க்காரம் போட்டுக் குளிக்கிறமோ அதைப் போல் நாம் உடலினுள் இருக்கும் உயிர்க்காற்றைக் கொண்டு பிராணாயாமம் எனப்படும் மூச்சுப் பயிற்சி மூலம் இரத்தத்

தைச் சுத்தம் செய்ய முடியும். மேலும் பிராணாயாமம் மூலம் இரத்தத்தின் ஓட்டமும் உயிருடைய இயக்கமும் உடல் முழுவதையும் இயக்குவதால் அதிகமான சக்தியையும் ஆற்றலையும் பெற முடியும். தினமும் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட்டால் நாள் முழுவதும் சோர்வின்றி சுறுசுறுப்புடன் கூடிய துடிப்பான உடல் இயக்கமும் ஏற்படும். இதனால் நோய் நொடிகள் இன்றி மருந்து மாத்திரைகளின்றி ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட நாள் வாழ பிராணாயாமம் வழி வகுக்கின்றது.

(தொடரும்)



“எங்க வீட்டுல, நம்ம காதலுக்கு எதிர்ப்பு அதிகமாகிட்டே வருது. என்ன செய்யலாம்...?”  
 “அவங்க எதிர்ப்புக்கு எதிர்ப்பு கொடுத்து பிரிஞ்சிடலாம். நம்ம காதலுக்கு எரியாதே செஞ்சிடலாம்”

# மன அமைதியை ஏற்படுத்த சில வழிமுறைகள்!



என்பவற்றை பிறர் மேல் திணிப்பதை நிறுத்த வேண்டும்.

- மனம் சொல்வதை அலட்சியப் படுத்தக்கூடாது. அதையும் செவிமடுக்க வேண்டும்.

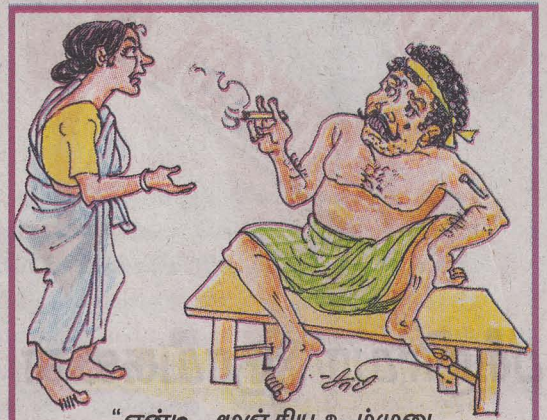
- எண்ணங்களை எப்பொழுதும் நல்லவையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்ப செயல்களையும் நல்லவையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- ஜெயா

**LD**னதைக் கட்டுப்படுத்தி வாழ்ந்தால் மிகச் சிறப்பானதொரு வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளலாம், என நமது முன்னோர்கள் பல அறிவுரைகள் கூறியுள்ளனர். எனினும் தற்காலத்தில் மனிதனின் மன அமைதி குலைவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. சில வேளை எத்தகையதொரு வலுவான காரணம் எதுவுமே இல்லாமல் கூட மன அமைதி குலைகிறது.

இந்த மன அமைதிக் குலைவை தடுக்க பல வழிமுறைகளில் மிக முக்கியமான ஐந்து முறைகள் இதோ:

- அறவே மாற்றவோ அல்லது திருத்தவோ முடியாத விடயங்கள் குறித்து சதா எண்ணி எண்ணி மாய்ந்து போவதை, அது குறித்து யோசிப்பதை, கவலைப்படுவதை விட்டு விட வேண்டும்.
- எம்மால் சில விடயங்களைச் செய்ய முடியவில்லை என்றால் அதனை வேறு எவராலும் செய்ய முடியாது என்று நினைப்பதை கைவிடுவோம்.
- எமது ஆசைகள், இலட்சியங்கள், எதிர்பார்ப்புகள், எண்ணங்கள்



“ஏன்டீ... மூஞ்சிய உம்முனு வச்சிகிட்டிருக்க?”

“நாளைக்கு பெருநாள் வருதில்ல, ஒரு நல்ல சேலையிருக்கா கட்டிக்க?”

“ஓ... அதுவா! உனக்கு எத்தனை புடைவை, பிள்ளைகளுக்கு என்னென்ன வேணும்னு லிஸ்ட் போட்டுத் தா. ராத்திரி கடை மூடினதும் போய் எடுத்துட்டு வந்திருறேன்”



**நைலான் உள்ளடைகள்**

**பக்ரீரியா நோய்களை உண்டாக்கும்**

Dr. இந்திரா கஹவிட்ட,  
சரும நோய் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்,  
கரவனெல்ல வைத்தியசாலை.

அன்றைய மனிதன் குளிரிலிருந்து தன்னை காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கும் மற்றும் தன் உடலை மறைத்துக் கொள்வதற்காகவுமே உடைகளைப் பயன்படுத்தினான். ஆனால் இன்று பலவகையான உடைகளை அணிவதற்கு பல பிரதான காரணங்கள் உள்ளன. உடைகள் மூலம் தன் ஆளுமையை வெளிப்படுத்திக் காட்டுவதற்காகவும், சில பேர் ஒருவரின் அன்பையும் ஆதரவையும் பெறுவதற்காகவும் கூட வித்தியாசமாக உடை அணிகின்றனர். அதுமட்டுமன்றி உடைகள் வாழ்க்கையில் பல வெற்றிகளை பெறவும்



உதவுகின்றன என்ற ஒரு கருத்தும் உள்ளது. இதன் உண்மை நிலையை அறிந்து கொண்ட பின்பு ஆடைகளுக்கு சந்தைக் கேள்வி அதிகரிக்கத் தொடங்கியது. இத்தகைய கேள்வி அதிகரிப்பு காரணமாக ஆடைக் கைத்தொழிலில் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன. இதனுடன் உற்பத்தி செயற்பாட்டில் பல்வகைப்பட்ட துறைகளில் கேள்வி அதிகரிக்கத் தொடங்கியது. இதன் விளைவாக செயற்கையாக செய்யப்பட்ட நூல்களால் இழையப்பட்ட நைலான் உள்ளடைகள் சந்தைக்கு வரத்தொடங்கின.

இவற்றில் காணப்பட்ட கவர்ச்சிகரமான தோற்றம் மனிதனை ஈர்க்கத் தொடங்கியது. தற்போது மிக விரைவாக நைலான் உள்ளடைகள் விற்கப்படுகின்றன.

ஆனால் நைலான் உள்ளடைகள் பயன்படுத்துவதற்கு வசதியாக இருந்தாலும் உடலுக்கு சிறந்த நண்பனல்ல என்றே கூற வேண்டும்.

## நைலான் உடைகள் ஊடாக வியர்வை வெளியேறுவது தடுக்கப்படுகின்றது

அதிகளவான வெப்பம் காணப்படும் நாட்களில் வியர்வை வெளியேற்றமும், அதிகமாகக் காணப்படும். இந்நாட்களில் உடலின் வெப்பத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதற்காக அதிகளவான வியர்வை ஆவியாக வெளியேற்றப்படல் அவசியமாகக் காணப்படும். ஆனால் நைலான் ஆடைகளை அணிவதனூடாக உடலில் இருந்து வியர்வை வெளியேறுவது தடுத்து நிறுத்தப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையில் நைலான் உடைகளை அணிவது உடலுக்கு அசௌகரியமாக இருப்பதோடு சருமத்திலும் ஒவ்வாமை காரணமாக பல பிரச்சினைகளை உருவாக்கும்.

## நைலான் உள்ளாடைகள்

நைலான் நூலால் இழையப்பட்ட



உள்ளாடைகள் மிகப் பிரபலமானவை. ஆனால் நைலான் மூலம் வியர்வை உறிஞ்சிக்கொள்ளல் செயற்பாடு செயற்படுவது மிகக் குறைவாகும். இதன் காரணமாக சருமத்திலுள்ள ஈரத்தன்மையை வெளியேற்ற முடியாத நிலை உருவாகின்றது. முறையான விதத்தில் வியர்வை வெளியேற்ற முடியாத நிலையில் மிக எளிதாக பக்ரீரியா நோய்கள் தொற்றுவதற்கு காரணமாகின்றன. விசேடமாக பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் முழுநாளும் ஒரே உடையை அணிந்துகொண்டு வேலை பார்ப்பவர்களும் இது விடயமாக கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

## நைலான் உடைகள்

### ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும்

நைலான் என்பது செயற்கையாக இரசாயனப் பொருட்கள் கொண்டு உற்பத்தி செய்யப்பட்ட நூலினால் இழைத்துச் செய்யப்பட்ட துணி வகையாகும். இந்த உற்பத்தியின்போது பலவகைப்பட்ட இரசாயனப் பொருட்கள், சாயங்கள் என்பன பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் இவற்றை ஒருவர் அணிவதன் மூலமோ அல்லது அதனை அடிக்கடி கையாளுதல் மூலமோ அவருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம் உள்ளன.

### வரண்ட சருமங்களை உடையவர்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

வரண்ட சருமங்களைக் கொண்டவர்



துணியில் தைத்த உள்ளடைகளை அணிவதே சிறந்தது. இவை வியர்வையை உறிஞ்சிக் கொள்வதால் அசௌகரியமான நிலையிலிருந்து உடம்பைப் பாதுகாக்கின்றன.

### ஒவ்வாமையை

### அறிந்து கொள்ளல்

சொரிச்சல், கொப்பளங்கள் ஏற்படல், சிவப்பு நிறமாக சருமம் மாற்றமடைந்து அவற்றிலிருந்து நீர் வெளியேறல் என்பவை ஏற்பட்டால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டுள்ளது என அறிந்து கொள்ளலாம். இதனடிப்படையில் உடனடியாக சிகிச்சை செய்தல் அவசியமாகும். தொடர் சிகிச்சை மூலம் பூரணமாக சுகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். ஆனால் தொடர்ந்தும் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால் நைலான் ஆடைகளை அணிந்துகொள்ளலை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்தும் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் பாரதூரமானதாக அமையும். இதனடிப்படையில் இலங்கை போன்ற நாடுகளில் பருத்தியிலான ஆடைகளை அணிவதே சிறந்தது.

களுக்கு உடல் வெப்ப நிலையானது மிக விரைவாக உடலின் மேற்பகுதிக்கு வந்து வெளியேறுவது இயற்கையானதொன்றாகும். இத்தகைய நிலையில் சரும நோயான எக்ஸிமா (ஊறல்) போன்ற நோய்கள் மிக விரைவில் இவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. இத்தகைய நிலையில் உள்ளவர்கள் கட்டாயமாக பருத்தி ஆடைகளையே அணிவது சிறந்ததாகும்.

### பாடசாலைக்கு / வேலைக்கு செல்லும்போது

பாடசாலைக்கு செல்பவர்கள் மற்றும் தினமும் வேலைக்கு செல்பவர்கள் பருத்தி



ஆடைகளை அணிந்தால் மீண்டும் அதன் பக்க விளைவுகள் மிகப்பெரிய பிரச்சினையை உருவாக்கும். இத்தகைய நிலையில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை உயிராபத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய நிலையைக்கொண்டு வராத போதும் அத்தகைய நிலை ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளலே சிறந்ததாகும்.

- எஸ். ஷர்மினி.

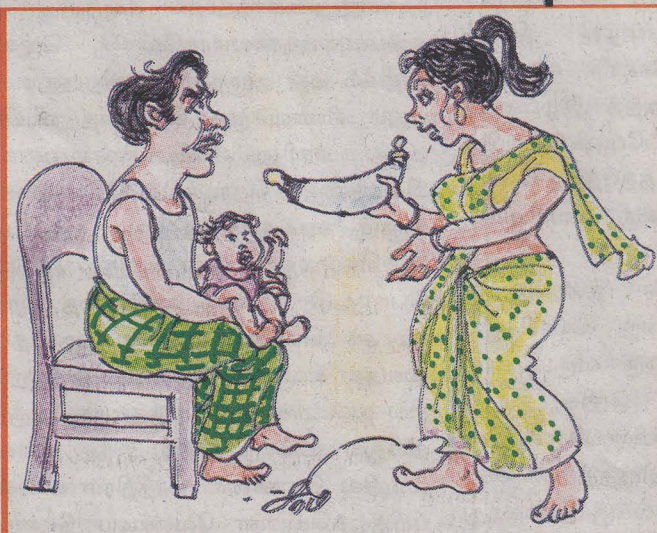
**நைலோன் ஆடைகள் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தினால்...**

சிலருக்கு சில நேரங்களில் நைலோன் ஆடைகள் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உடலில் அதற்கு ஏதேனும் பிரதி விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். முதற் தடவையில் இத்தகைய விளைவானது சற்று குறைவாக இருந்த போதும், தொடர்ச்சியாக நைலோன்

**கரும்புள்ளிகள் நீங்க Tips...**

◎ உருளைக்கிழங்கை நறுக்கி அதனை முகத்தில் 15 நிமிடம் தேய்க்கவேண்டும். பின் முகத்தை காயவைத்து, குளிர்ந்த நீரில் கழுவிடவேண்டும். இதனால் கரும்புள்ளிகள் எளிதில் நீங்கிவிடும்.

◎ வெந்தயக் கீரையை நன்கு அரைத்து பேஸ்ட் செய்து கொள்ளவேண்டும். பின் அதனை முகத்தில் தடவி, சிறிதுநேரம் காயவைத்து, பிறகு கழுவுவேண்டும். இதனை தொடர்ந்து செய்து வந்தால், விரைவில் முகத்தில் இருக்கும் கரும்புள்ளிகள் நீங்கிவிடும்.



“ஏன்டி...! குழந்தை பால் கேட்டு அழுவுறது காதுல கேக்கலியா...?”

“குழந்தைக்கு பால் கொடுத்தான் அழுகு போயிடும்... கீந்தாங்க நீங்களே குடங்க...!”



## ஒரு நண்பரின் பீயாவாசை...

தன் உற்ற நண்பன் ஜெகாவின் அகால மறைவால் மனமுடைந்து போயிருந்த சிவா அந்த சோகத்திலும் நண்பனுடனான பழைய நினைவுகளை மீட்டு கண்ணீர் வடித்துக் கொண்டிருந்தான். அந்த இழப்பைத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டுமாயின் அழுது அழுது மனதைத்தேற்ற வேண்டிய தேவை அவனுக்கு அவசியமாக இருந்தது.

உண்மையில் தன் நண்பனுக்கு என்ன நடந்தது என்று யோசித்துப் பார்த்தான். கடந்த ஒரு வருட காலமாகவே அவனுக்கு அதிக இரத்த அழுத்தம் அதிக கொலஸ்ட்ரோல் இன்சூலின் குறைபாடு இரத்தத்தின் சீனி என்று வைத்தியசாலைக்கு அலைந்து

கொண்டிருந்தமை சிவாவுக்குத் தெரிந்த விடயங்களே. சிவா கூட சில தடவைகள் ஜெகாவுடன் இணைந்து வைத்தியசாலைக்கு சென்றமையை நினைத்துப்பார்த்தான்.

அண்மைக்காலமாகவே ஜெகா அதிகம் மது அருந்தி வருகிறான் என்பதும் சிவாவுக்குத் தெரியாத விடயமல்ல. எனினும் வீட்டில் மனைவி பிள்ளைகள் தொடர்பில் பிரச்சினைகளும் வாக்குவாதங்களும் ஏற்பட்ட போதெல்லாம் அவன் ஆறுதல் தேடும் பொருட்டு மதுவை நாடுவதை பழக்கமாகக் கொண்டிருந்தான். பல தடவைகள் சிவாவும் ஜெகாவும் இன்னும் சில நண்பர்களும் சேர்ந்து மது அருந்தியதும் உண்டு. இதில் இந்த சின்ன வயதில் ஜெகாவை மாத்திரம் காலன் பறித்துக்கொள்ள வேண்டிய தேவை





என்னவென்பதை சிந்தித்துப் பார்த்தான் சிவா. ஜெகா இறந்து போன சம்பவம் மிக அபத்தமானது. அன்றிரவு அவனுக்கு கடுமையான காய்ச்சல் ஏற்பட்டதென கேள்விப்பட்ட மாத்திரத்தில் சிவாவின் மற்றுமிரு நண்பர்களான செந்திலும் சேதுவும் அருகிலுள்ள பொது வைத்தியசாலையில் சேர்த்து தமது பொறுப்பைக் கைகழுவி விட்டிருந்தனர்.

அதனை கேள்வியுற்ற சிவா அடுத்த நாள் காலையிலேயே அந்த வைத்தியசாலைக்குச் சென்று பார்த்தபோது அங்கு நிலைமை தலைகீழாக இருந்ததனை அவதானித்தான். அங்கு வசதிகளும் மிகக்குறைவு. அவனுக்கு டெங்கு காய்ச்சல் வந்திருக்கலாம் என சந்தேகித்து அவர்கள் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டிருந்தார்களேயன்றி அவனது உண்மையான நோயை அவர்கள் தேடிப்பார்க்கவில்லை. இதனால் கவலையடைந்த சிவா அவனை உடனடியாக கொழும்பு பெரியாள்

பத்திரிக்கு மாற்ற முயற்சித்தான். எனினும் ஜெகாவின் குடும்பத்தாரின் அக்கறை இன்மையால் மேலும் இரண்டு நாட்கள் வீணாகக் கழிந்தன.

அடுத்தநாள் பெரும் முயற்சியின் பின் கொழும்பு தேசிய மருத்துவமனையில் அனுமதித்த போது காலம் கடந்து போய் இருந்தது. சிவா தனக்குத்தெரிந்த வைத்தியர் ஒருவரை வைத்து ஜெகாவின் நிலைபற்றி விசாரித்த போது அவன் பிழைக்கும் வாய்ப்பு குறைந்து போய்விட்டதென்றும் இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னர் கொண்டுவந்து அனுமதித்திருந்தால் அவனை காப்பாற்றி இருக்கலாம் என்றும் கூறினார். சிவா தனது கையாலா காத்தனத்தை எண்ணி பதைபதைத்து தன்னையே நொந்து கொள்வதைத்தவிர வேறெதையும் செய்ய முடியவில்லை. கண்களில் இருந்து வடிந்த கண்ணீரை வடிந்துதீரும்படும் அவனதுடைக்கவோ கட்டுப்படுத்தவோ நினைக்கவில்லை.

ஜெகாவும் அவன் மனைவியும் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள்தான். அவர்களுக்கு வயதுக்கு வந்த ஒரு பெண் பிள்ளையும் ஒரு ஆண் பிள்ளையும் இருந்தனர். அவன் ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் புகைப்படக்கலைஞனாக தொழில்புரிந்து புகழையும் பெருமதிப்பையும் பெற்றிருந்தான். தொழில் ரீதியாகவும் சமூகத்திலும் அவன் செய்த பொதுக்காரியங்கள் காரணமாக ஆயிரக்கணக்கான நண்பர்களை அவன் தன்பால் ஈர்த்து வைத்திருந்தான். என்னதான் இருந்தாலும் சிவாவுடனான அவன் நட்பு தனியானது அவனுடன் மாத்திரமே ஜெகா தனது அந்தரங்கங்களை பகிர்ந்து கொள்வான்.

ஆனால் ஜெகாவின் இந்த உயர் செயல்கள் சிந்தனைகள் சமூகத்தில் அவன் மேற்கொண்ட அர்ப்பணிப்புடனான நடவடிக்கைகள் எதுவுமே அவன் பிரச்சினைகளின்போது உதவிக்கு வரவில்லை. அவன் மரணத்தை நோக்கி பயணிப்பதை தடுக்கவில்லை. அவனுக்கு வேலையில்லாமல் போனதும் வருமானம் குறைந்து போனதாலும்

அவன் மனைவி பிள்ளைகள் அவனை மதிக்கத்தவறினர். அவனை ஒன்றுக்கும் உதவாதவன் என்று வெறுத்தனர். குறைந்தபட்சம் அவனுக்கு சமைத்து உணவு கொடுக்கக்கூட தயங்கினர். அவன் வேலையில்லாமல் வீட்டில் இருந்ததால் எல்லா வீட்டு வேலைகளையும் அவன் மீது சுமத்தினர். அவனை ஒரு வீட்டு வேலைக்காரனாகவே நடத்தினர்.

எனினும் இச்செயல்களையெல்லாம் அவன் ஒரு பொருட்டாகவே கருதவில்லை. அவன் மனதில் அவன் மனைவி மீதும் பிள்ளைகள் மீதும் கொண்டிருந்த பாசம் கொஞ்சமும் குறையவில்லை. பிறர் முன்னிலையில் அவன் தன் மனைவியையும் பிள்ளைகளையும் ஒரு நாளும் விட்டுக் கொடுத்ததில்லை. அவர்களை யாரும் இப்படி நடத்துகிறார்களே என விமர்சித்தால் அவனால் அதனைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது பல சந்தர்ப்பங்களில் அத்தகைய விமர்சனங்கள் எழுந்தபோது அவன் ஒன்றுமே பேசமாட்டான். அவன் உதட்டில் சதாதவழ்ந்து கொண்டே இருக்கும். அந்த புன்னகை அவனது எல்லா சோகங்களையும் தான் உள்வாங்கிக் கொண்டு வெளியுலகத்துக்கு அவன் ஒரு பிரச்சினை இல்லாத மனிதன் என்று பிரகடனப்படுத்திவிடும். அவனுக்கு இறுதியஞ்சலி செய்யவந்த பலரும் அவனது இறப்பு தமக்கு அதிர்ச்சி தந்தது என்றும் அப்படி அவனுக்கு என்னதான் பிரச்சினை என்றும் கேள்வி எழுப்பினர்.

அவன் செய்த மிகப்பெரிய தவறு தனது பிரச்சினை இதுதான் என்று உணர்ந்து அதனை திருத்திக்கொள்ள தவறியமை தொழில் ஒன்று தேடிக்கொள்ள திறமை இருந்தும் அதில் ஊன்றி முயற்சிக்காமை வருமானம் இல்லை என்று தெரிந்தும் பிரச்சினைகளில் இருந்து தப்பிப்பதற்காக அதிகம் மது அருந்தியமை வீட்டில் பணம் கொண்டு வா என்று கேட்டபோதெல்லாம் ஓடிப்போய்கண்ட இடத்தில் கடன் வாங்கி கடன்காரனாகிப் போனமை இதனாலல்லாமல் அவன் எதற்காக இனிமேல் நீண்ட காலம் வாழ வேண்டும் என எண்ணியிருக்க வேண்டும். மனைவி மக்களுக்கு தன்னால் ஆக வேண்

டியது ஏதும் இருந்தால் அதனை செய்து முடித்து விட்டால் தான் நிம்மதியாகப் போய்சேர்ந்து விடலாம் என்று அவன் மனதுக்குள் தீர்மானித்துக் கொண்டான். அவனிடம் இருந்த சொத்து அவன் குடியிருந்த வீடும் தான் உழைத்துச் சேமித்த ஊழியர் சேமலாப நிதியும்தான்.

அவன் அதிவிரைந்து செயற்பட்டு தான் இப்போது நோயாளியாகி விட்டதனைக் காரணம் காட்டி மருத்துவ சான்றிதழ்கள் பெற்று தான் இனிமேல் தொழில் பார்க்க முடியாது என்ற அடிப்படையில் தன் பெயரில் சேர்ந்திருந்த பத்து லட்சம் ரூபா ஊழியர் சேமலாப நிதியை பெற்று அதனை பிள்ளைகளின் பெயரில் வங்கியில் நிரந்தர வைப்புச் செய்தான். அவர்களின் உயர் படிப்புக்கும் ஏற்பாடு செய்தான். பெற்றிருந்த கடனை எல்லாம் அடைத்து சுதந்திர மனிதனானான். அவனது இந்த மன நிம்மதியே அவனை மரணம் நோக்கி அவன் கால்களை அழைத்துச் சென்றது. அவன் நிம்மதியாக மரணத்தைத் தழுவிக்கொண்டான் என்பது மட்டுமே சிவாவுக்கு ஆறுதலைத் தருவதாக இருந்தது.

ஒரு குடும்பத் தலைவன் தன் குடும்பத்தை புறக்கணித்து குடியில் மூழ்கிக் கிடக்கிறான் என்பதற்காக அவனை கண்டிக்கலாம். ஆனால் அவன் குடிக்கிறான் என்பதற்காக அவனை குறை கூறி முற்றாக ஒதுக்கி விட முடியுமா? குடி தொடர்பில் சமூகத்தில் குழப்பமான ஒரு கருத்தே நிலவுகின்றது. முதலில் அது ஒருவனது தனி மனித சுதந்திரம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். குடி ஒரு மனிதனை குட்டிச்சுவராக்கும் என்பதில் மறு கருத்துக்கிடையாது. ஆனால் ஒரு சிலரை மாத்திரம் குறித்துப் பெயரிட்டு கண்டிக்க முடியாது. பொதுவாக கலைஞர்களே குடிக்கிறார்கள் என்ற ஒரு குற்றச்சாட்டு உண்டு. ஆனால் அந்தக் கலைஞன் படைத்து விட்டு போய்விட்ட உயர் கலைப்படைப்புகள் இன்றும் உயிர் வாழ்கின்றன. குடிப்பவர்கள் மீது அனுதாபம் காட்டா விட்டாலும் அவர்களை வெறுத்து ஒதுக்கி விடாதீர்கள் என்பதை ஜெகா நமக்கு விட்டுச்செல்லும் செய்தி.

- எஸ். ஷர்மினி.



## சேர். அலெக்ஸாண்டர் ப்ளெம்மிங் (1881 - 1955)

(சென்ற இதழ்தொடர்ச்சி...)

பலரின் வாழ்க்கையில் சோம்பல் அவர்களுக்கு பல தோல்விகளைச் சந்திக்கச் செய்யும். ஆனால் ஃப்ளெம்மிங்கின் வாழ்க்கையில் அவரின் சோம்பல் மற்றும் அசட்டையே எதிர்

ருக்கு உண்டு.

இவருடைய நண்பர்கள் அனைவரும் இவருடைய குணம் பற்றி நன்கு அறிந்து வைத்திருந்தார்கள். இவரது ஆய்வுக்கூடம் கூட எப்போதுமே பொருட்கள் அனைத்தும் அங்

# சோம்பலே வெற்றியளித்தது

பாரத வெற்றியை அவருக்கு தேடிக் கொடுத்தது.

ஃப்ளெம்மிங் ஒரு முழுச் சோம்பேறி. எதையுமே அழகாக ஒழுங்குபடுத்தி வைக்க மாட்டார். எடுத்ததை திரும்ப இருந்த இடத்தில் அடுக்கி வைக்கும் பழக்கமும் அவரிடம் இல்லை. தனது அறையையோ, ஆய்வகத்தையோ சுத்தமாக வைத்திருக்கும் பழக்கமும் இல்லாதவர். ஏனோ தானோ என்ற போக்கில் வாழ்ந்து பழகிவிட்டார். இவர் கஷ்டப்பட்டு உருவாக்கிய அற்புத ஆய்வு முடிவுகளைக் கூட விஞ்ஞான உலகிற்கு அறிவிக்க காலதாமதமாக்கியவர் என்ற அவப்பெயர் கூட இவ

குமிங்கும் ஒழுங்கில்லாமல் சிதறிக் கிடக்கு மாம்.

### விபத்தாக பிறந்த பென்ஸிலீன்

ஒருமுறை அலெக்ஸாண்டர் ஃப்ளெம்மிங் அவர்கள் ஒரு நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு ஆய்வகம் திரும்பினார். இதற்கு முன்பு இறுதியாக அவர் ஆய்வகத்தை விட்டுச் சென்ற போது அரைகுறையாக உணவருந்திவிட்டு எஞ்சிய உணவை அப்படியே சுத்தம் செய்யாமல் விட்டுச் சென்றிருந்தார். ஆய்வகம் திரும்பியதும் அங்கே தூர்நாற்றம் வீசிக்கொண்டிருந்தது. என்னவென்று பார்த்த

பொழுது அவர் அப்படியே விட்டுச் சென்றிருந்த பதார்த்தங்கள் முழுவதும் காளானும் பூஞ்சையும் முளைத்து அதில் இருந்துதான் இந்த துர்நாற்றம் வீசிக் கொண்டிருப்பதை கண்ணுற்றார்.

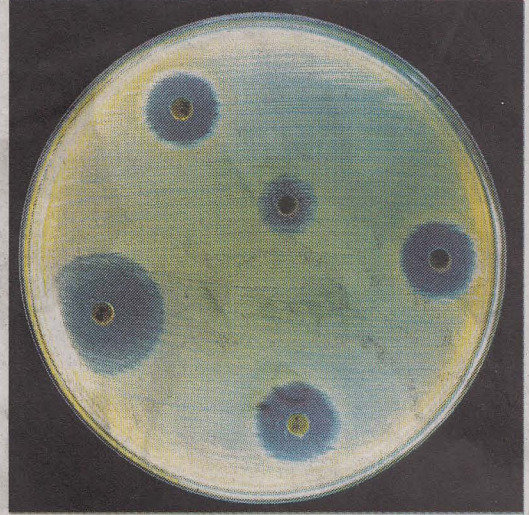
எமது நாட்டில் போல் அவற்றை உடனடியாக தெருவிலோ, குப்பையிலோ கொட்டும் வழக்கம் இங்கிலாந்தில் கிடையாது. அவற்றை காளான் பூத்த பின்பே குப்பையில் போட வேண்டும். எனவே கிருமியைக் கொல்லும் திரவத்துக்குள் அதனை அப்படியே மூழ்க வைத்தார். பின்பு அவற்றை எடுத்து குப்பையில் கொட்டப் போகும் போதுதான் பதார்த்தத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட காளான் வளர்ந்திருந்த பகுதியில் பூஞ்சையே பிடிக்காமல் இருந்ததை தற்செயலாக கவனித்தார். அவருக்கு பெரும் ஆச்சரியமாக இருந்தது.

வியப்புடன் அந்தப் பகுதியைக் கிள்ளியெடுத்துப் பார்த்தபோதுதான் அந்தப் பகுதியில் பற்றீரியா வளரவில்லை என்பது புலப்பட்டது. அந்தப் பகுதி மீது மேற்கொண்ட ஆய்வின் விளைவாக அந்தக் காளான் 'பென்ஸிலீன்' வகையினைச் சார்ந்தது என்பது தெரியவந்தது. அதனை பென்சிலீன் என்றே ஃப்ளெம்மிங் அழைத்தார்.

காயங்களில் உண்டாகும் பல மோசமான ஒவ்வாமைகளைத் தவிர்க்கவல்ல கிருமிநாசினி பென்ஸிலீன், இவ்வாறுதான் ஒரு விபத்தாக பிறந்தது.

இந்த பென்ஸிலீன், சுத்திகரிக்கப்படாத ஒன்று என 'அலெக்ஸாண்டர் ஃப்ளெம்மிங்' கிற்கு விரைவாகவே விளங்கியது. நிமோனியா, டிஃப்தீரியா, விஷக் காய்ச்சல் என பல நோய்களுக்கு இது சமய சஞ்சீவியாக அமைந்தது. எனினும் தைபோயிற்று காய்ச்சல் உள்ளிட்ட வேறு சில கடும் நோய்களுக்கு இது மருந்தாக அமையவில்லை.

ஃப்ளெம்மிங் விடவில்லை. ஆராய்ச்சிகள் நீண்டன. 1930ஆம் ஆண்டும் கடந்த நீண்ட நெடுங்காலமாக தனது ஆய்வுகளைத் தொடர்ந்தார். வெட்டுக் காயங்களில் உண்டாகும் ஒவ்வாமைகள் தொடங்கி, அனைத்து விதமான நோய்க்கும் ஒரு சிறந்த கிருமிநாசினியாக கிடைத்துள்ள பென்ஸிலீன் எனும் மூலப்பொருளை வடிவமைத்திட ஆய்வுகள் செய்தார். அதன் மூலம் பல முடிவுகள் கிடைத்தன. அவற்றைத் தொகுத்துக் கட்டுரைகளாக வெளியிட்டார். வெறும் காளானிலிருந்து அரிய கிருமிநாசினியான பென்ஸிலீன் பிறக்க சேர். அலெக்ஸாண்டர் ஃப்ளெம்மிங் வழிகாட்டியமை மருத்துவ உலகின் மாபெரும் சாதனை என்றே கூற வேண்டும்.

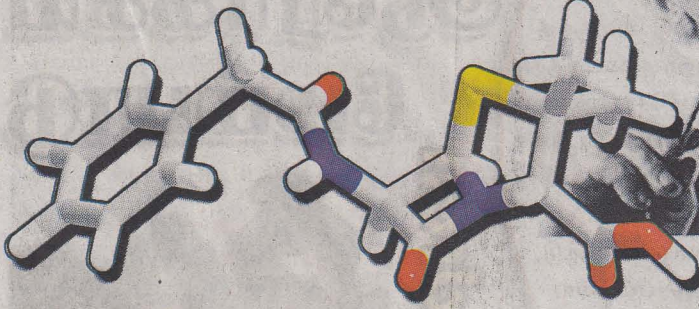


என்னஸ்ட் போரீஸ் செயின் (1906 1979)

1906ஆம் ஆண்டு ஜூன் 19ஆம் திகதி பிறந்தவர்தான் என்னஸ்ட் போரீஸ் செயின் அவர்கள். இவரும் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்தவர்தான். இளமையில் கல்வியில் சிறந்து விளங்கிய இவர் மருத்துவராக தனது பட்டப் படிப்பை முடித்தார். இரசாயனவியல் மற்றும் உயிரியல் துறையில் இவர் கொடிகட்டிப் பறந்தார். 1940களில் இவ்விரு துறைகளிலும் ஐரோப்பாவில் வித்தகராகத் திகழ்ந்தார். அவ்வேளை நவீன உத்திகளாக இருந்த எக்ஸ்கதிர் ஆய்வு கார்பன் கட்டமைப்பு ஆய்வு ஆகியவற்றின் துணைகொண்டு பென்ஸிலீன் கட்டமைப்பினை கண்டுபிடித்தார். பென்ஸிலீன் மீதான இந்த கண்டுபிடிப்பு அத்துறையில் ஒரு மைல்கல்லாகத் திகழ்ந்தது. இத்தகைய சாதனை இதற்கு முன் நிகழவில்லை. இதன் இரசாயனவியல் ஆக்கம் என்னென்ன என்பதனையும் மிகச் சரியாக வடிவமைத்தார் என்னஸ்ட் செயின் அவர்கள்.

பென்ஸிலீனின் சுத்திகரிப்பிற்கு இது மாபெரும் திருப்புமுனையாக அமைந்தது. பென்ஸிலீன் எப்படி அமைந்துள்ளது என்று

தெரிந்துவிட்ட மறுநிமிடமே அந்தக் கட்டமைப்பை நமக்கு ஏற்றாற்போல் மாற்றிக் கொள்வது சலபமானது. கையிலிருக்கும் raw பென்ஸிலீனுடன். சேர்க்க வேண்டியதை



தெடுப்பது எனும் முறையை அவரால் கண்டுபிடித்து சாதனை புரிய முடிந்தது.

சேர்த்தாலே போதுமானதாகும்.

பென்ஸிலீனின் நவீன முன்னேற்றங்கள் பல நடந்தேறின. அனைத்து ஒவ்வாமைகளுக்கும் பென்ஸிலீனின் விதவிதமான பிரிவுகள் உதவும் என்ற நிலை மெல்ல மெல்ல உருவானது.

### சேர்.ஹோவோர்ட் வோல்டர் ஃப்ளோரே (1898 1968)

1898ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் 24ஆம் திகதி அவுஸ்திரேலியாவில் பிறந்தவர்தான் சேர்.ஹோவோர்ட் வோல்டர் ஃப்ளோரே அவர்கள். ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலுமே மையம் கொண்டிருந்த மருத்துவ விஞ்ஞான ஆய்வுகளுக்கு அவுஸ்திரேலியாவிலே ஒரு புது உத்வேகத்தை வழங்கியவர்தான் வோல்டர் ஃப்ளோரே அவர்கள்.

பென்ஸிலீன் பற்றியதான துறை தன்னை பெரிதும் ஈர்த்தெடுத்ததால்தான் தீவிரமாக இப் பிரிவில் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள துணிந்ததாக தெரிவித்த அவர், மாறாக மனித சமுதாயமே ஒவ்வாமையின் காரணமாக வகை தொகையின்றி கூட்டம் கூட்டமாக இறக்கின்றனரே என சமூக சேவை செய்யும் காரணத்துக்காகத் தான் பென்ஸிலீன் பற்றி ஆராய முற்படவில்லை என தனது மனதில் தோன்றியதை வெளிப்படையாகத் தெரிவித்தார் ஃப்ளோரே.

இவரின் தீவிர ஆய்வின் விளைவாக பென்ஸிலீனை எந்தவொரு காளானிலிருந்தோ அல்லது வீணாகப் போய்விட்ட பொருளில் இருந்தோ எப்படி எப்படியோ தனியே பிரித்

### முழுமை அடைந்த பென்ஸிலீன்

எனவே சேர்.அலெக்ஸாண்டர் ஃப்ளெம்மிங் வெறும் காளானில் இருந்து அரிய கிருமிநாசினியான பென்ஸிலீன் பிறக்க வழிகாட்டினார். அதனை சுத்திகரிப்பதற்கு எர்னெஸ்ட் செயின் வழிசமைத்தார். பென்ஸிலீனை எதிலிருந்தும் பிரித்தெடுக்கும் முறையை ஃப்ளோரே வடிவமைத்தார். இம் மூவரின் அயராத உழைப்பால் பென்ஸிலீன் முழுமை பெற்றது. இன்று இந்த நவீன உலகில் எத்தனையோ மருத்துவ விந்தைகள் நாளுக்கு நாள் அரங்கேறிய வண்ணமே இருந்தாலும் காயம் பரவாது தடுக்க உள்ள ஒரே மருந்து பென்ஸிலீன்தான் என்பதில் மாற்றுக் கருத்தில்லை. இத்தகைய தனித்துவமான இமாலய கண்டுபிடிப்பிற்காக 1945ஆம் ஆண்டிற்குரிய மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசினை ஃப்ளெம்மிங், செயின், ஃப்ளோரே ஆகிய இம்மூன்று விஞ்ஞானிகளும் பகிர்ந்து கொண்டனர்.

மனித சமுதாயத்திற்காக மாபெரும் சேவை புரிந்த இம் மனிதக் காவலர்களில் சேர். அலெக்ஸாண்டர் ஃப்ளெம்மிங் 1955ஆம் ஆண்டு மார்ச் திங்கள் 10ஆம் நாள் மறைந்தார். எர்னெஸ்ட் போரிஸ் செயின் 1979ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் திங்கள் 12ஆம் நாள் மறைய ஆஸ்திரேலியரான வோல்டர் ஃப்ளோரே 1968ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் 21ஆம் திகதி மறைந்தார்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்

## மருத்துவ உலகு என்ன சொல்கிறது?

ஒருவரின் சிறுநீரைக் கொண்டு அவருக்கு புற்றுநோய் இருக்கிறதா என்று கண்டறிந்து சொல்லக்கூடிய எளிய பரிசோதனையை வடிவமைக்கும் முயற்சியின் இறுதிகட்டத்தை தாங்கள் அடைந்திருப்பதாக அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

ஒருவருக்கு ஓர் ஊசியைப் போட்டு, பின்னர் அவரது சிறுநீரில் ஒரு பட்டையை நனைத்து, அவருக்கு புற்றுநோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்று கண்டறிவதற்கான ஒரு பரிசோதனை முறையை 'அமெரிக்காவில் மஸ்ஸாச்சுஸெட்ஸ் இண்ஸ்டிடியூட் ஒஃப் டெக்னாலஜி'யைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் உருவாக்கி வருகின்றனர். தற்போது வெள்ளை எலிகளில் இந்த பரிசோதனையை நடத்தி, வெறும் சிறுநீரைக் கொண்டே கட்டிகளை உருவாக்கும் பல வித புற்றுநோய்கள் முதல், உடலுக்குள் இரத்தம் உறைந்திருக்கிறதா என்பது வரை பல்வேறு நோய்கள் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை தங்களால் கண்டறிய முடிந்துள்ளது என்று PANS என்ற அறிவியல் சஞ்சிகையில் இந்த மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் எழுதியுள்ளனர்.

**புற்றுநோயைக் கண்டறியும் எளிய சிறுநீர் பரிசோதனை!**



## மாணவர் ஆரோக்கிய மேம்பாடு



(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

எமது இளசுகளும் எம்போன்று தமது வாழ்க்கைக்கு அத்திவாரம் இட்டுக் கொள்கிறார்கள். நாம் அவர்களுக்கு முன் மாதிரியாக வாழ்கிறோம் (Role Model) என்பதை உணராதவர்களாகி விடுகிறோம். உடல் உழைப்பின்றி வாழ்கிறோம். எமது பிள்ளைகளும் ஆடம்பர வாழ்க்கையின் அங்கமாக கொம்பியூட்டரில் நீண்ட நேர வேலை நீண்ட தொலைபேசி உரையாடல் தொலைக்காட்சி பாவனை Texting, Searching, Email முதலான வசதிகளை நீண்ட நேரம் பாவனையாக்குகின்றனர். இதன் விளைவு குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் உரையாடுவதே அவர்களுக்குத் தொல்லை போன்ற உணர்வைக் கொடுப்பதாகி விட்டது. இதனால் நகரப் பாடசாலைகளில் மாணவர்கள் 40% வீதத்திற்கு மேல் உடற்பருமனடைந்தவர்களாகி விட்டனர். உடற்பருமனாவோர் நடுத்தர வயதை எட்ட முன்பே

**Health Promotion of School Children**

சலரோகம், அதி இரத்த அழுக்கம், மாரடைப்பு, மூட்டுவாதம் முதலான நோய்களுக்கு இலக்காகி விடுகின்றனர். மரணத்தை தழுவிக்கொள்பவர்களாவும் மாறி விடுகின்றனர்.

எனவே சாதகமான பழக்க வழக்கங்கள் பாலர் பருவத்தில் இருந்து கிடைக்கக் கூடிய தேவை முன் எழுகின்றது. ஊக்க முடையவர்களாக மாணவர் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். உடல் உழைப்பு யாவருக்கும் அத்தியாவசியமாகும். உடம்பும் இரும்பும் இருக்கக் கெடும் எனும் முதுமொழியுண்டு. எனவே பாடசாலை மாணவர் பருவத்தில் அவர்களுக்குரிய வழிகாட்டல் பாடசாலை மட்டத்தில் இடம்பெற வேண்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

### சூழலுக்கு ஏற்பவே எமது வாழ்க்கை

எமது பழக்க வழக்கங்கள் அனைத்தும் எமது சூழலுக்கு ஏற்பவே அமைந்து விடுகின்றன. பாடசாலை இவ்வம்சத்தில் முதன்மை பெறுகிறது. ஆரம்ப வகுப்புக்களில் இவ்வம்சங்கள் அனைத்தையும் இலகுவில் அமுலாக்க முடியும். அதற்கேற்ற தலைமைத்துவமும் வழிகாட்டலும் ஆசிரிய சமூக மட்டத்தில் முன்னெடுக்கப்படல் வேண்டும்.

நிலத்தியல் பான் நீர்திரிந்து அற்றாகும்  
மாந்தர்க்கு

இனத்தியல்பது ஆகும் அறிவு  
நிருக்குறள் 452

நிலத்தின் தன்மையால் அதிற்சேர்ந்த நீரின் தன்மை மாறுபடும் அவ்வாறே மாந்தர்க்கும் அவரவர் சேர்ந்த இனத்தின் தன்மைப் படியே அறிவும் ஆகும். புலியூர்க்கேசிகள்

பாடசாலை எமது வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கும் உயர்ச்சத்தியாக அமைகிறது எனக் கூறுதல் சாலப் பொருந்தும். நாம் ஒரு வரைப் பற்றி அறிய முற்படும் போது நீர் எந்தப் பாடசாலையில் கல்வி கற்றீர்? உமக்குக் கற்பித்த ஆசிரியர் யார்? எனக் கேட்

ஏப்ரல் - 2014



### அதிகம் கோப்படுபவர்களுக்கு மாரடைப்பு வாய்ப்பு அதிகம்

ஒருவர் தன் நிதானத்தை இழப்பதால் மாரடைப்பு, பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்படும் அபாயம் அதிகரிக்கும் என்று அமெரிக்காவின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். ஒருவருக்கு பெருங்கோபம் வந்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் அவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு ஐந்து மடங்கு அதிகமாக உள்ளதாகவும், பக்கவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்பு மூன்று மடங்கு அதிகரிப்பதாகவும் ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் பொது சுகாதார பிரிவின் ஆராய்ச்சிக் குழு கண்டறிந்துள்ளது.

ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளிடம் இருந்து எடுக்கப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் நடத்தப்பட்ட இந்த ஆய்வில் ஒருவர் தன் வாழ்நாளில் எந்த அளவு இந்த மாதிரி அதிகம் கோப்படுகிறாரோ, அந்த அளவுக்கு அவர் பாதிக்கப்படுவார் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மக்கள் அமைதியாகுவதற்கு உதவும் வகையில் மருந்துகளோடு சேர்த்து, உளவியல் சிகிச்சைகளும் அளிப்பது இவ்வகையான தாக்குதல்களை குறைப்பதற்கான ஒரு சிறந்த முயற்சியாக இருக்கும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

சிறார்களிடம் காணப்படும் பலவகையான பிரச்சினைகளுக்கு, வயதான பிறகு ஆண்கள் பிள்ளைபெறு பெறுவதோடு தொடர்பு இருக்கிறது என இலட்சக்கணக்கானவர்களை ஆராய்ந்ததில் தெரிய வந்துள்ளது. மன வளர்ச்சி குறைபாடு, கவனக்குறைவு, தற்கொலை எண்ணங்கள், போதை பொருள் பயன்பாடு உள்ளிட்ட பல்வேறு உளவியல் பிரச்சினைகள் இவர்களிடம் அதிகமாக காணப்பட்டதாக கூறப்படுகிறது. இந்த பிரச்சினைகளுக்கு மரபணு மாற்றம் ஏற்பட்ட விந்தணுக்கள் காரணமாக இருப்பதாக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. ஆனால் வயதான பின்னர் தந்தையாவதில் இருக்கும் பல்வேறு நன்மைகளை கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டால் பிரச்சினைகள் பெரிதல்ல எனவும் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

26 வட்சம் பேரிடம், இண்டியானா பல்கலைக்கழகம், கவிடனின் கரோலின்ஸ்கா மையத்தை சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வில், 24 வயது நபரை விட 45 வயது நபருக்கு பிறக்கும் குழந்தைக்கு, மேற்கூறிய பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் கிட்டத்தட்ட மூன்று, நான்கு மடங்கு அதிகமாக உள்ளதாக அறியப்பட்டுள்ளது. எனினும் எந்த வயதுக்கு மேல் குழந்தை பெற்றால் இந்த பிரச்சினை ஆரம்பிக்கின்றது என்று கூறப்படவில்லை, மாறாக வயது ஆக ஆக பிரச்சினை அதிகமாகும் வாய்ப்பு அதிகரிப்பதாக கூறப்படுகிறது.

## வயதான ஆண்கள் பெறும் பிள்ளைகளுக்கு உளவியல் பிரச்சினைகள்

- புதிய மூய்வு



புதுண்டு. ஆசிரியர் வாழ்க்கை நடை உடைபாவனை சொற்பிரயோகம் முதலான அனைத்தையும் பிள்ளைகள் பின்பற்றுபவர் ஆகின்றனர். அதே போன்றே நாம் வாழும் சூழல் எமது பழக்க வழக்கங்களை நிர்ணயிப்பதாக அமைந்து விடுகின்றது. கலாநிதியாகவோ நிர்வாக முகாமையாளராகவோ பொறியியலாளர் அல்லது வைத்திய அதிகாரியாகவோ அல்லது பெரும் கலைஞராகவோ ஒருவர் சமூகத்தில் வாழலாம். ஆனால் அவரின் ஒழுக்கம், பண்பாடு, பழக்க வழக்கம் முதலியன சிதைவுறுமாகில் அவர் மனநிறைவாக வாழ முடியாது. சுகத்தை அவரால் அனுபவிக்க முடியாது. நடுத்தர வயதின்மீல் மரணிக்கும் பலரைக் காண்கிறோம். பரிட்சையில் சித்தியடையாத நிலையில் தற்கொலை செய்து கொண்ட பல சந்தர்ப்பங்கள் எமது நாட்டில் நிகழ்ந்துள்ளன. அமைதி பேணிய வாழ்க்கையாகவும் மனநிறைவுடன் வாழும் சூழலை உருவாக்க வேண்டிய பொறுப்பும் எமது பாடசாலைச் சமூகத்தைச் சார்ந்ததாகும்.

## ஏட்டுச் சுரைக்காய் கறிக்குதவாது

எமது நாட்டில் 95 வீத மாணவர் படித்தவர்கள். ஆனால் இன்று சமூகத்தில் மாரடைப்பு, நீரிழிவு, புற்றுநோய் முதலியன இறப்புக்கு முக்கிய காரணிகளாகி விட்டன. இவை யாவும் எமது பாதகமான பழக்க வழக்கங்களுடன் தொடர்புபட்டவைகளாக அமைந்து விடுகின்றன. பரிட்சைக்கு ஆயத்தப்படுத்தும் நிலையங்களாக எமது கல்வி நிலையங்கள் மாறி வருகின்றனவோ என வினா எழுப்பும் பலரைக் காணுகின்றோம். கல்வியின் நோக்கம் உயர் பண்பாடாக அமைய வேண்டும் என்பதே எமது பேரவா ஆகும். எமது பாடசாலை வசதி வளங்களுக்கு அமைவாக எமது மாணவர்கள் சாதகமான பழக்க வழக்கங்களைக் கையாளக் கூடியவர்களாக அமைய வேண்டும்.

## பாடசாலை சமூகத்தின் நிலைக் கண்ணாடி

- உடல் நலன், உளநலன் சமூகநலன் ஆன்மீகநலன் இணைந்த நிலையில்

ஏப்ரல் - 2014



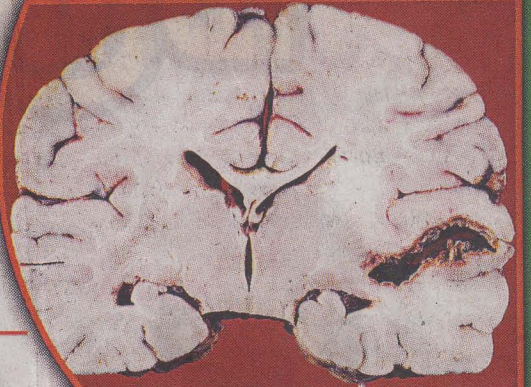
நோய் பிணியின்றியும் அவயவக் குறைவின்றியும் அமையும் நிலைமையை மாணவன் ஆரோக்கியம் எனக் குறிப்பிடலாம். இந்நிலைமையை எட்டுவதற்கு எமது பாடசாலைகளை அமைத்தல் உயர் இலட்சியமாகக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கான அடிப்படை வசதிகள், வளங்கள், வழிகாட்டல் முதலியன மாணவச் சமூகத்திற்கு

கா. வைத்தீஸ்வரன்,  
சுகநலக்கல்வியாளர்

அளித்தல் மிக அவசியமாகும். குறிப்பாக ஆசிரியர் வாழ்க்கை முன் உதாரணமாக அமைய வேண்டும் என்பதை யாரும் மறுக்க மாட்டார்கள். உடற் பருமனாதல், தொற்றாத தன்மை நோய்களுக்கு ஆளாதல், அமைதி பேண முடியாமை, சினம் கொண்டு மாணவர்களைக் கடின வார்த்தைகளால் அழைத்தல், உடல் உழைப்பின்றிய அன்றாட வாழ்க்கை சமூகத்துடனான தொடர்புகளைக் குறைத்துக் கொள்ளாதல், இணங்கிப் போக முடியாமை முதலியன ஆசிரியர் மத்தியில் தலைதூக்குமாகில் மாணவர் மத்தியில் சாதகமான மனப்பான்மையை உருவாக்க முடியாது.

- போதிய இருப்பிடவசதி, நீர், மலசலகூட வசதி, உடல் அப்பியாசத்திற்கான வழிகாட்டல், சமய அனுஷ்டானம், அனுசரிப்பதற்கான ஆலோசனைகள் முதலியன யாவும் பாடசாலைத் தின வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க ஆவன செய்யப்படல் வேண்டும்.

(தொடரும்)

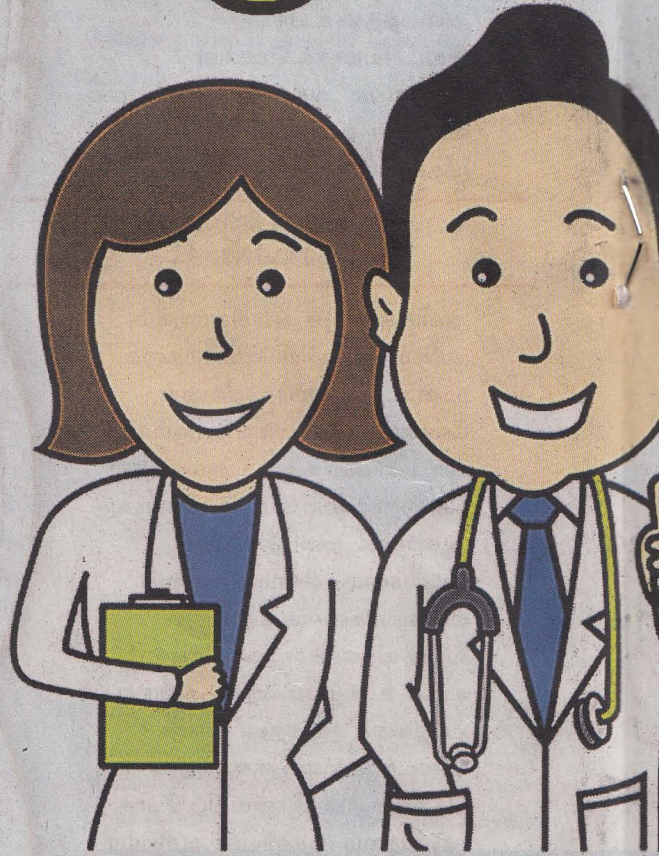


## இனி மூளையில் ஏற்படும் கட்டிகளை குணப்படுத்தலாம்

அமெரிக்காவின் கலிபோர்னியா மாகாணத்தில் உள்ள சான் டீகோ நகரில் அமைந்த கலிபோர்னிய பல்கலை கழகத்தின் நியூரோசர்ஜரி பிரிவின் துணை தலைவரும், ஆராய்ச்சி குழுவின் தலைவருமான மருத்துவர் கிளார்க் சி. சென் என்பவர் தலைமையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், மூளையில் ஏற்படும் கட்டிகளை குணப்படுத்த தேவையான மருத்துவ முறைகள் குறித்து சில முடிவுகள் பெறப்பட்டு உள்ளன.

இதனால் மூளையில் ஏற்படும் புற்றுக் கட்டிகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே குணப்படுத்தும் நம்பிக்கை ஏற்பட்டுள்ளது என்று ஆய்வு தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. உணவு மற்றும் மருத்துவ கழகத்தால் ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்டுள்ள 'என்டிசைகேட்டிக்' மருந்துகள் (மனநலம் சிகிச்சைக்கு பயன்படும் மருந்துகள்) இத்தகைய தீங்கு குடும் மூளை புற்றுக்கட்டிகளை அவை வளர்வதற்கு முன்னதாக மூளையிலேயே அழித்திடும் ஆற்றல் கொண்டவையாக உள்ளது என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

# மருத்துவ



# கேள்வி-பதில்



பற்கள் கூசுகின்றன



முள்ளந்தண்டு கோணலும்

யோகாசனமும்



வைத்திய ஆலோசனையின்றி

'ஹரிஸ்ட்' அருந்தலாமா?



நரம்பில் ஏற்பட்ட கட்டி



பித்த வெடிப்பின் வேதனை



பெரியம்மை தடுப்பூசி ஒவ்வாமை

ஏற்படுத்துமா?

-எஸ். சிறேஸ்



## தண்ணீர் குடிக்க முடியவில்லை பல் கூசுகின்றது.

கேள்வி: எனக்கு வயது 31. அரச உத்தியோகத்தர். எனது வாயின் மேந்தாடையிலுள்ள ஒரு பல் சூத்தையானதால் 10 மாதங்களுக்கு



முன்பு அதனை வைத்தியரிடம் சென்று காட்டி அதனை நிரப்பியுள்ளேன். ஆனால் அன்றிலிருந்து அந்த பல்லுக்கு அண்மையிலுள்ள பல் மிளிரி வலிக்கின்றது. அதுமட்டுமன்றி நீரைக் குடிக்க முடியாத வகையில் பல் கூசுகின்றது.

ஆனால் தற்போது ஒரு சில பற்களும் உணவு உட்கொள்ளும் போது கூசுகின்றன. இந்நிலை தொடர்ந்தால் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டா?

—எஸ்.காஞ்சனா, பதுணை

பதில்: இவ்விதமான நிலை புற்று நோயை ஏற்படுத்தாது ஆனால் நீங்கள் குறிப்பிடும் பல்லுக்கு அண்மையிலுள்ள மிளிரிய பல்லின் பகுதி கிருமித்தொற்றுக்கு உட்பட்டிருக்க வாய்ப்புண்டு. இதனால் தான் வலி ஏற்படுகின்றது. நீங்கள் எக்ஸ்ரே ஒன்றை செய்து பரிசோதித்துக் கொள்வதே சிறந்தது. நரம்புடன் தொடர்புடைய பல் நிரப்புதல் ஒன்றை செய்ய வேண்டுமானால் அதனை உடனடியாக செய்யவும். இதன் பொருட்டு இதனால் நீங்கள் பல் வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை நாடி சிகிச்சை பெறவும்.

Dr. ஹேமந்த அமரசிர்  
புற்றுநோய்த்தடுப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் சமூக பல் வைத்திய நிபுணர்.

## நாள் கோணலாக உள்ளபோது யோகாசனம் செய்வது நல்லதா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு

வயது 26 நிறை 53 கிலோகிராம். நான் யோகாசனம் செய்து வருகிறேன். ஆனால் யோகாசனம் மூலம் ஏதேனும் ஆபத்து மற்றும் அனர்த்தங்கள் ஏற்படுமா? எனது நாரி சற்று கோணலாக உள்ளது. இதனால் வைத்தியசாலை ஆலோசனையாளர்களின் அறிவுரைப்படி உடற்பயிற்சி செய்து வருகிறேன்.

ஆனாலும் யோகாசனம் நன்மையை கொடுக்குமா? அல்லது தீமையை ஏற்படுத்தக்கூடியதா? என்பது தொடர்பான விளக்க மொன்றே எனக்கு அவசியமாக உள்ளது.

எம். தனுஜா, வவுனியா

பதில்: கோலியோசிஸ் நிலை உள்ள போது வைத்திய ஆலோசனையின் அடிப்படையில் நாரி தசைகளை பலப்படுத்தல் அவசியமாகும். அதுமட்டுமன்றி இத்தகைய நிலையில் யோகாசன உடற்பயிற்சி செய்வது



எந்தப்பிரச்சினையையும் ஏற்படுத்தாது. யோகாசன உடற்பயிற்சி செய்யும் போது நாரியுடன் தொடர்புடைய உடற்பகுதியானது வலிக்கவில்லையென்றால் பிரச்சினையின்றி செய்ய முடியும்.

நாரி தசைப்பகுதியை பலப்படுத்துவது மற்றும் அதன் அண்மித்த பகுதியை சரியான முறையில் கையாளல் மூலம் எதிர்காலத்தில் ஏற்படப்போகும் பல பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுதலை பெறக்கூடியதாக இருக்கும். யோகாசன உடற்பயிற்சி செய்யும்போது யோகாசன பயிற்சியாளர்களின் ஆலோசனையை பெற்ற பின்பு செய்வதே சிறந்தது.

Dr. ஹரிந்து விஜேசிங்க  
மூட்டுவலி மூட்டுவாதம் தொடர்பான வைத்திய நிபுணர்

ஏப்ரல்-2014

**வைத்திய  
ஆலோசனையின்றி  
குடிக்கும் ஆயுர்வேத  
மருந்து பயன்படுத்த  
வேண்டாம்.**

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே எனக்கு வயது 26 நிறை 54 கிலோ கிராம். உயரம் 5 அடி 6 அங்குலம். உயர் கல்வி கற்கும் மாணவி. நான் சாரஸ்லதா என்றழைக்கப்படும் ஆயுர்வேத ஹரிஸ்ட என்ற குடிக்கும் மருந்தை அருந்துவதற்கு எண்ணியுள்ளேன்.

மேலும் நான் அறிவு ஆளுமை வீரம் சக்தி என்பவற்றை அதிகரித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். எனக்கு தற்போது எந்த நோயும் இல்லை. வேறு எந்த மருந்து வகைகளையும் நான் உட்கொண்டதில்லை. ஆனால் இவ் ஆயுர்வேத குடிக்கும் மருந்தை குடிப்பதாயின் எவ்வளவு அளவு குடிக்க வேண்டும்? எவ்வளவு காலத்திற்கு எடுக்க வேண்டும்? பக்க விளைவுகள் ஏதேனும் ஏற்படுமா? போன்ற சகல விவரங்களையும் அறியத்தந்தால் நல்லது.

-கே. நாயினி கண்டி.

பதில்: நீங்கள் கேட்டிருக்கும் விடயத்தை பார்த்த பின்பு முதலில் நான் குறிப்பிட வேண்டிய விடயம் யாதென்றால் எந்த ஆயுர்வேத குடிக்கும் மருந்தையும் வைத்தியரின் ஆலோசனை இன்றி எடுக்க வேண்டாம் என்பதே ஆகும். வைத்திய ஆலோசனை இன்றி உட்கொண்டால் பாதகமான பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

அறிவு வளர்ச்சிக்கு வைத்திய ஆலோசனைப்படி சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டால் அதில் வெற்றி பெறலாம். நீங்கள் உங்கள் விருப்பப்படி மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளாமல் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நடந்து கொள்ளவும். அதன் பொருட்டு பொருத்தமான வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. கிஷானி வணிகசேகர,  
ஆயுர்வேத வைத்திய அதிகாரி,  
பள்ளேகல் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை

ஏப்ரல்-2014



**கழுத்திற்கும்  
தோள்பட்டைக்கும்  
இடையில் ஒரு கட்டி**

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே எனக்கு வயது 35. இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு எனது கழுத்திற்கும் தோள்பட்டைக்கும் இடையில் கட்டி ஒன்று காணப்பட்டது. அக் கட்டியை தொட்டவுடன் ஒரு புறம் வலியாக இருந்தது. அத்துடன் ஒரு கை பக்கம் நெடுக உணர்வற்ற தன்மை ஏற்பட்டது.

உடனடியாக வைத்தியரிடம் சென்று காட்டியபோது இக்கட்டியானது நரம்பில் ஏற்பட்ட கட்டி எனக்குறிப்பிட்டார். அதனை சத்திர சிகிச்சை செய்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும் எனவும் குறிப்பிட்டார். சத்திர சிகிச்சை செய்வதன் மூலம் ஏதேனும் வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடுமா என்பதைக் குறிப்பிடவும்.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் பார்க்கும் போது உங்களை மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திப் பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் கூறும் விதத்தில் நரம்பில் ஏற்பட்ட கட்டியானால் அதனை சத்திர சிகிச்சை செய்து தான் அப்புறப்படுத்த வேண்டும். அதனை அப்புறப்படுத்தாமல் வைத்தால் பிரிகாலத்தில் பலவேறு பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். எப்படியோ உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினை தொடர்பாக நீங்கள் நரம்பியல் விசேட வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை நாடி ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. பிள்ளையூ சிறிவர்தன

நரம்பியல் நோய் தொடர்பான விசேத்துவ சத்திர சிகிச்சை நிபுணர், கண்டி போதனா வைத்தியசாலை.



## கால் பாதங்கள் கத்தியினால் வெட்டினால் போல் வெடித்துள்ளன.

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே, எனக்கு வயது 25 திருமணமாகவில்லை. என் கால் பாதங்களின் அடிப்பகுதி வெடித்துள்ளன. அவை கத்தியால் வெட்டியது போன்று காணப்படுகின்றன. பாதங்களை கீழே வைக்கும் போது அதிக வேதனையாக உள்ளது. இதற்கு என்ன காரணம் எனக் கூறுவீர்களா? எந்த வைத்தியரிடம் சென்று சிகிச்சை பெறலாம். மேற்குறிப்பிட்ட நிலையை குணப்படுத்துவதற்கு என்ன வகையான சிகிச்சை பெற வேண்டும்? இந்நோய் என்ன காரணத்தால் என்பதை விளக்கமாகக் கூற முடியுமா?

—ஷியாமலா எர்வேர்ட், மன்னார்.

பதில்: பலர் இத்தகைய பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்த நிலை ஒவ்வாமை காரணமாக ஏற்படுகின்றது. இவ்விடயம் தொடர்பாக சரும நோய் தொடர்பான வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுவதே சிறந்தது.

இத்தகைய வெடிப்பு ஏற்படுபவர்கள் நீரினால் தூசிகளால் மற்றும் சவர்க்கார வகைகளிலிருந்து தம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுமட்டுமன்றி உடம்பின் பித்தம், உஷ்ணம் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வைத்திய சிகிச்சைக்கும் உட்பட வேண்டும். இத்தகைய நிலையில் மேற்கூறப்பட்ட நிலையை கட்டுப்படுத்த சரும ரோகம் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

Dr. சாந்தனி உடகேதர்

சரும நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ

வைத்திய நிபுணர்

கண்டி போதனா வைத்தியசாலை.

## பெரியம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற போடப்படும் தடுப்பூசி ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துமா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே எனக்கு வயது 26. எனக்கு பெரியம்மை நோய் தொற்றவில்லை. இதனால் பெரியம்மை

நோய் தடுப்பூசியை ஏற்றுவதற்கு வைத்தியரிடம் சென்றேன். அப்போது பெரியம்மை நோய்க்கான தடுப்பூசி ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் எனவும் அத்தியாவசிய தடுப்பூசியை மட்டும் பெற்றுச் செல்லுமாறு வைத்தியர் குறிப்பிட்டார். அப்படியானால் பெரியம்மை நோய்க்கான தடுப்பூசி ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துமா? இதற்கு முன் எந்த மருந்து வகைகளுக்கும்



எனக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படவில்லை. இதனால் நான் என்ன செய்யலாம் எனக் கூறுவீர்களா?

—சேயிட் உம்மா மாவனல்ல.

பதில்: சாதாரணமாக எல்லா நேரமும் எல்லா விடயத்திற்கும் ஒவ்வாமை ஏற்படாது. மருந்து வகைகளுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படாத ஒருவருக்கு பெரியம்மை என்ற நிலையில் ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் மிகவும் குறைவு. இதனால் எனக்குத் தெரிந்த விதத்தில் பெரியம்மைக்கான தடுப்பூசியை பெற்றுக் கொண்டால் எந்த பிரச்சினையும் ஏற்படப்போவதில்லை. ஆனால் உங்களுக்கு எந்தவிதமான விதத்திலும் ஒவ்வாமை ஏற்படாது என்ற முழுமையான நம்பிக்கை இருந்தால் மட்டும் பெரியம்மைக்கான தடுப்பூசியை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

என்ன இருந்தாலும் திரும்பவும் பொது நோய்கள் தொடர்பான வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து உங்கள் பிரச்சினையைக் குறிப்பிட்டு அது தொடர்பான ஆலோசனையின் பேரில் செயற்படல் அவசியமாகும்.

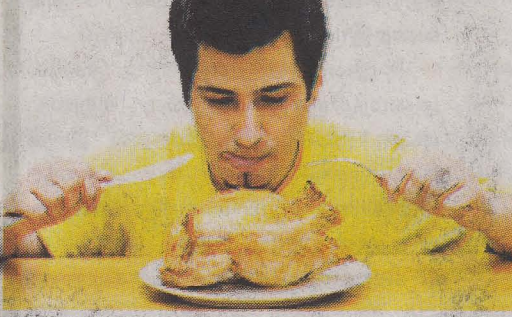
Dr. நிலக் ஐயலத்

பொது நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர், பேராதனை போதனா வைத்தியசாலை.

ஏப்ரல்-2014

# இனிப்பு தடவிய இறைச்சி வறுவல் டிமென்ஷியா நோய்க்கு வழிவகுக்கும்

இறைச்சியை ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் சமைக்கும் விதம் காரணமாக, அந்த இறைச்சியை சாப்பிடுபவர்களுக்கு டிமென்ஷியா என்கிற நினைவாற்றல் மங்கும் நோய் உருவாகக்கூடும் என்று அமெரிக்க மருத்துவ



உருவாவதற்கு இந்தமாதிரியான வேதியியல் மாற்றம் ஏற்பட்ட உணவுகளும் முக்கிய காரணி என்று ஏற்கெனவே மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் எச்சரித்திருக்கிறார்கள். தற்போது இத்தகைய உணவுகள், குறிப்பாக 'ஏஜிஇ' வேதியியல் மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கும் இறைச்சியை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு டிமென்ஷியா எனப்படும் நினைவாற்றல் குறைப்பு நோய் அதிகரிப்பதாக நியூயோர்க் மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் எச்சரித்திருக்கிறார்கள். எனவே இந்த மாதிரியான 'ஏஜிஇ' வேதியியல் மாற்றத்துக்குள்ளான உணவுவகைகளை சாப்பிடாதீர்கள் என்று அவர்கள் எச்சரித்திருக்கிறார்கள்.

—ஆய்வாளர்

ஆய்வாளர்கள் எச்சரித்திருக்கிறார்கள். இறைச்சியில் தடவப்பட்ட இனிப்பும், அந்த இறைச்சியில் இருக்கும் கொழுப்பும் சேரும்போது ஒருவிதமான பழுப்பு நிறமாக அந்த இறைச்சி மாறும். அந்த நிறமாற்றமும் அது தரும் சுவையும் தனித்துவமாக இருக்கும். பலருக்கு இந்த தனித்த ருசி மிகவும் பிடிக்கும். இதனை ஆங்கிலத்தில் 'பிரவுனிங்' (browning) என்பார்கள்.

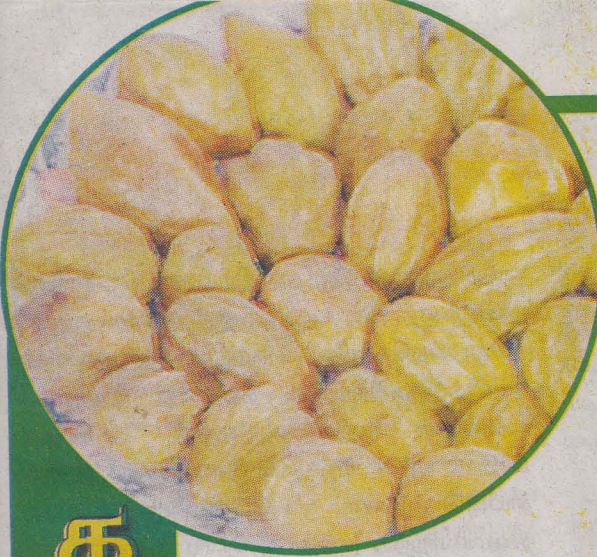
இந்த முறையில் இறைச்சியை சமைக்கும் உணவு உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதல்ல என்று நியூயோர்க்கில் இருக்கும் மவுண்ட் சினாய் மருத்துவ கல்லூரியைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்து எச்சரித்திருக்கிறார்கள். அதாவது இந்த முறையில் இறைச்சியை சமைக்கும்போது இறைச்சியில் இருக்கும் புரதச்சத்து அல்லது கொழுப்பு இனிப்புடன் சேர்ந்து எதிர்வினையாற்றும்போது 'எட்வான்ஸ்ட் கிளை கேஷன் எண்ட்' என்கிற வேதியியல் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இப்படி வேதியியல் மாற்றம் ஏற்பட்ட உணவுகளை சாப்பிட்டால், பல வகையான நோய்கள் உருவாகின்றன என்று ஏற்கெனவே மருத்துவர்கள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். குறிப்பாக நீரிழிவு நோய் ஏப்ரல்-2014



யமராஜா இதுதான் பூலோகத்தில்  
மானிடர்கள் அருந்தும் மதுபானம்

அப்படியா எங்கே நாமும்  
அருந்திப் பார்ப்போம்

அரசே இதை ராவாக அருந்தினால்  
குப்பென்று ஏறிவிடுமாம் இந்த  
சோடா என்கின்ற திரவத்தை  
சேர்த்து அருந்த வேண்டுமாம்



சியா, வியட்நாம் போன்ற நாடுகளுக்குப் பரவிற்று.

◆ இதன் காலம் சுமார் 4000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது என்று சித்த மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. இது சுமார் 60 அடி உயரத்திற்கு மேல் வளரக் கூடியது.

◆ கருமையான கெட்டியான பட்டைகளையுடையது. அதன் அடிபாகம் சுற்றளவின் விட்டம் சுமார் 1.5 அடி வரை இருக்கும்.

◆ இலைகள் எதிர் அடுக்கில் அமைந்திருக்கும். இவை சிறுகாம்புடன் முட்டை வடிவத்தில் இருக்கும். பூக்கள் பச்சை நிறம் கலந்த வெண்மை நிறமாக சிறிது மணத்துடன் காணப்படும்.

◆ சில வகைப் பூக்கள் மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். காய்கள் கொத்தாக பச்சை நிறத்துடன் காணப்படும்.

◆ பழுத்து முற்றிய போது கரும் பழுப்பு நிறமாக இருக்கும். நீண்ட ஐந்து பள்ளங்கள் தடித்த ஒட்டோடு காணப்படும்.

◆ ஓட்டினுள் வித்து இருக்கும். இது மருத்துவத்துக்கு ஆகாது. விஷத்தன்மை கொண்டது.

◆ கடுக்காய் முட்டை வடிவிலோ அல்லது நீண்ட முட்டை வடிவத்துடனோ காணப்படும். கடுக்காயில் ஏழு வகைகள் உள்ளன.

◆ மரங்கள் உள்ள நிலம், காயின் வடிவம், தன்மை இவற்றைப் பொறுத்து கருங்கடுக்காய், செங்கடுக்காய், வரிக்கடுக்காய், பால் கடுக்காய் என பல வகைகள் உள்ளன. கடுக்காயை சாக்கில் போட்டு ஓர் ஆண்டு கூட கெடாமல் வைத்திருக்கலாம்.

#### கடுக்காயின் மருத்துவப் பயன்கள்:

◆ கடுக்காயில் ஆறு சுவையில் உப்பு சுவை தவிர மற்ற ஐந்து சுவைகள் உள்ளன. வாயிலும், தொண்டையிலும், இரைப்பையிலும், குடலிலும்

மூலிகையின் பெயர் : கடுக்காய்

தாவரப்பெயர் : TERMINALIA  
CHEBULA

தாவரக்குடும்பம் :

COMBRETACEAE

வேறு பெயர்கள் : அமுதம்

வகைகள் : ஏழு வகைப்படும். அபயன், விசயன், பிரிதிவி, சிவந்தி, அமுர்தம், ரோகினி மற்றும் திருவிருதுதம் என்பன.

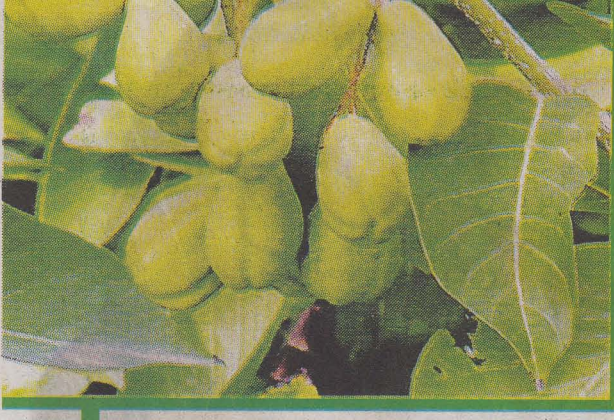
பயன் தரும் பாகங்கள் : காயின் தோல், தழைகள், பிசின் மற்றும் மரப்பட்டைகள்.

வளரியல்பு : கடுக்காய் என்பது மரத்திலிருந்து கிடைக்கும் காய்.

இதன் தாயகம் இந்தியா. பின் மற்ற நாடுகளான இலங்கை, சீனா, மலே







உள்ள ரணங்கள் ஆற்றிடும் வல்லமை பெற்றது.

◆ மலச்சிக்கலைப் போக்கி குடல் சக்தியை ஊக்கப்படுத்தும்.

◆ பசியைத் தூண்டி இரத்தத்தைச் சுத்தப் படுத்தி வாத, பித்த, கபம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் ஏராளமான நோய்களைக் குணப் படுத்தும்.

◆ காது நோய் குணப்படுத்தும். கடுக்காய் வலிமையூட்டி, நீர் பெருக்கி, புண்கள், கண்நோய், இருமல், காமாலை, கை கால் நமச்சல், தலைநோய், இரைப்பு, நாவறட்சி, மார்பு நோய், மூலம், மேகம், வயிற்றுப் பொருமல், விக்கல் போன்றவைகளை குணப்படுத்தும்.

◆ காலையில் இஞ்சி, கடும்பகல், சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் என 48 நாட்கள் இதன் பொடிகளை உட்கொண்டால் நரை, திரை, மூப்பு இன்றி இளமையாக வாழலாம் என சித்த மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது.

◆ கடுக்காயின் தோலில் "டேனின்" என்ற இரசாயனப் பொருள் தோல்களைப் பதனிடவும், துணிச்சாயம், சிமிண்ட், சிலேட் நிற மேற்ற, நிலக்கரி சுத்தம் செய்ய இதனைப் பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

◆ இதன் சக்கை காகிதம் மற்றும் பசை தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது. பழங்காலத்தில் கட்டிடங்களுக்கும், கோயில் கட்டவும் வலிமைக்காகவும் இதன் சாற்றைப் பயன்படுத்தினார்கள்.

### மருத்துவ முறைகள்

◆ கடுக்காய் ஓட்டைத் தூளாக்கி இரவு உணவு உண்டதும் அரை தேக்கரண்டி

தூளைச் சாப்பிட்டு, ஒரு டம்ளர் நீரைக் குடித்து வர உடல் வலுவாகும். வாதம் குணமாகும்.

◆ மூன்று கடுக்காய்த் தோல்களை எடுத்து, தேவையான இஞ்சி, மிளகாய், புளி, உளுந்து சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நெய்யில் வதக்கி எடுத்து உப்பு சேர்த்து துவையலாக அரைத்து, சாதத்துடன் பிசைந்து உண்டு வர, ஜீரணசக்தி கூடும். மலச்சிக்கல் மாறும், உடல் பலம் பெறும்.

◆ கடுக்காய்த் தூளை 10 கிராம் எடுத்து, அதே அளவு சுக்குத்தூள், திப்பிலித்தூள் எடுத்து கலந்து காலை, மாலை அரை தேக்கரண்டி வீதம், 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர, வாத வலி, பித்த நோய்கள் குணமாகும்.

◆ 15 கிராம் கடுக்காய்த் தோலை எடுத்து நசுக்கி, 15 கிராம் கிராம்பு சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து, ஆறிய பின் அதிகாலையில் குடிக்க நாவலந்து முறை பேதியாகும். அதன் பின் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் பிணிகள் என்பன மாறிவிடும்.

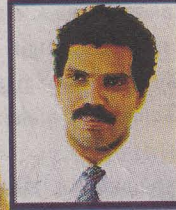
◆ 200 கிராம் கற்கண்டைத் தூளாக்கி, நீர் விட்டுப் பாகு போலக் கிளறி, அதனுடன் 20 கிராம் கடுக்காய்த் தூளைக் கலந்து அதனை காலையும், மாலையும் அரை தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு, வெந்நீர் குடித்து வந்தால் குடற் புண், சுவாசகாசம், மூலம், வாத நோய்கள் குணமாகும்.

◆ மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வந்தால், சிறிதளவு கடுக்காய்த் தூளை எடுத்து மூக்கால் உறிஞ்ச, இரத்தம் வருவது நின்று விடும்.

-சு.ஹி

ஐம்புலன்களில் மிகவும் சிறத்தல  
டைந்த அங்கம் கண்ணாகும். கண்ணின்  
மூலமே எமது எண்ணங்களுக்கு உரு  
கொடுக்கின்றோம் பொதுவாக உயிரி  
களில் கண்ணில் நோய் தொற்றுக்கள்  
ஏற்படுவது அதிகமாகும். உதாரண  
மாக பற்றீரியா (Bacteria), பங்கசு  
(fungus), வைரசு (virus) தாக்கங்கள்  
ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எனவே நுண்  
ணங்கி தாக்கங்களில் இருந்  
தும் சூழல் மாசடைவதால்

# கண் பாதுகாப்பும் ணாடி தெரிவும்



Dr. கே.ஆர்.சீர்ஷான்  
MBBS, MACF, MFH, DO (Cey)  
கண் மற்றும் நாட்பட்ட சூழல்கள்  
வைத்திய சபை  
(கொழும்பு அமைச்சின் சமூக  
ஆலோசகர்.)

ஏற்படும் தாக்கங்களில் இருந்தும் எமது  
கண்களை பாதுகாத்திட வேண்டும்.

## எமது கண்களை நாம் எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?

- ▶▶ நுட்பமான வேலைகளை  
அளவாக செய்தல்.
- ▶▶ கண்ணிற்கு குளிர்ச்சியை  
ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகளில்  
ஈடுபடல்.  
(அருவி, மரஞ்செடி, கொடி  
போன்றவற்றை பார்த்து மகிழ்தல்)
- ▶▶ இருட்டறையில் போதிய  
வெளிச்சம் இல்லாத நிலையில்  
படித்தலையும், எழுதுவதையும்  
தவிர்த்தல்.
- ▶▶ படிக்கும் அல்லது எழுதும்  
வேளையில் மின் விளக்கின்  
ஒளியானது புத்தகங்களின் மீது

விழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மின் ஒளியானது பக்கவாட்டில் இருந்து ஒளிரும் வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- ▶▶ சுத்தமான கைக்குட்டைகளைக் கொண்டு முகம் துடைக்க வேண்டும்.
- ▶▶ முகத்தில் தடவும் கிரீம், பவுடர் போன்றவை கண்ணில் படாதவாறு பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ▶▶ முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை துடைத்து சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ▶▶ காலையும் மாலையும் கண்களைக் குளிர்ந்த நீரினால் கழுவி சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- ▶▶ கண்களின் ஓரங்களில் அழுக்கு படியாதவாறு துடைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ▶▶ எந்தப் பொருளையும் உற்றுப்பார்த்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

டி.வி, சினிமா, கணினி போன்றவற்றை பார்க்கும் போது தலையைச் சுற்றி நிமிர்ந்து பின்பக்கம் சாய்ந்தவாறு பார்த்திட வேண்டும். அத்துடன் கண்களை அடிக்கடி மூடித் திறந்து கண் இமைகளை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். கழுத்தை அப்படியும், இப்படியும் அசைத்து கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்திட வேண்டும்.

கண்களில் மிகவும் தரங்கெட்ட கண்ணாடிகளை அணிந்திடக் கூடாது. மருத்துவரின் சிகிச்சைக்குப் பின்னர் கண் பாதிப்பு உள்ளோர் மாத்திரமே கண்ணாடியை அணிய வேண்டும்.

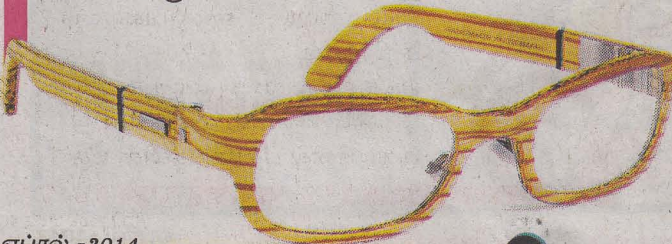
சிலர் கறுப்புக் கண்ணாடியை அணிவது அழகு (style) எனக் கருதி தொடர்ந்து அணிகின்றனர். இது முற்றிலும் தவறான எண்ணமாகும்.



கறுப்புக் கண்ணாடி அணியும் போது சூரிய ஒளி கண்களில் படுவது தடைப்படுகின்றது. சூரிய ஒளியில் விற்ற மின் D உள்ளது. விற்றமின் D ஆனது கண் பார்வைக்கு சக்தியை வழங்குகின்றது. கண்பார்வை பெறவும் வலுப்பெறவும் கூர்மை பெறவும் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**உதாரணம்:**

- ◆ கண்களை இறுக மூடி உள்ளங் கையால் அழுத்திப் பிடிக்க வேண்டும். (காலையும், மாலையும் 5 நிமிடங்கள்)
- ◆ கண்களை இறுக மூடிக்கொண்டு குளிர் நீரால் முகத்தை அடித்துக் கழுவ வேண்டும்.
- ◆ சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். (உடலில் இரத்த ஓட்டமானது சீரடைவதுடன் கண் நரம்புகளில் வலு அதிகரிக்கும்.)
- ◆ கால் பாதங்களில் ஏற்படும் சூட்டு வெடிப்புக்கள் கண்களைப் பாதிக்கும். ஆகையால் கால் பாதங்களை காலையும், மாலையும் 10 நிமிடங்கள் குளிர் நீரில் வைக்க வேண்டும். அத்துடன் 2, நிமிடங்கள் பாதங்களை தரையில் தேய்க்க வேண்டும்.
- ◆ 8 மணி நேர நித்திரை அவசியம்.
- ◆ கண்களின் மீது வெள்ளிக் காய், கரட், வாழைப்பழம் மற்றும் ஈரமான துணி அல்லது பஞ்சு போன்றவற்றில் எதையாவது 1/2



மணி நேரம் வைக்க வேண்டும்.

### கண்களுக்கு கண்ணாடியை தொரிவு செய்தல்/பாவித்தல்

- ◆ மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கண்ணாடியை கொள்வனவு செய்திட வேண்டும்.
- ◆ தரமான நிலையங்களில் தரமான பொருளைத் தேடி வாங்க முற்பட வேண்டும். கண்ணாடியின் பிரேம் சரியான அளவில் உறுதியான நிலையில் உள்ளதா என பரிட்சிக்க வேண்டும்.
- ◆ சிலர் முக நிறத்திற்கு ஏற்றவாறு கண்ணாடியைத் தொரிவு செய்ய முற்படுவார்கள். ஆனால் மூக்கின் அளவைக் கருத்தில் கொள்ளமாட்டார்கள். மூக்கின் அளவு சரியாக இருக்குமாயின் தொடர்ந்து கண்ணாடியை பாவிக்கையில் கண்ணைச் சுற்றி மூக்கின் இரு பகுதிகளிலும் ஏற்படக்கூடிய அடையாளம் (mark) தவிர்க்கப்படும்.
- ◆ கண்ணாடியை கொள்வனவு செய்த பின்னரும் மருத்துவரை நாடி கண்ணாடியின் எண் அளவு சரியானதா அவரால் பரிந்துரை செய்யப்பட்டதா என்பதை சரி பார்த்திட வேண்டும்.
- ◆ வருடத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது கண்ணாடியை புதுப்பித்துக்கொள்ள (Renew) வேண்டும்.
- ◆ கண்ணாடியில் தூசி படியாத வண்ணம்



வைக்க வேண்டும்.

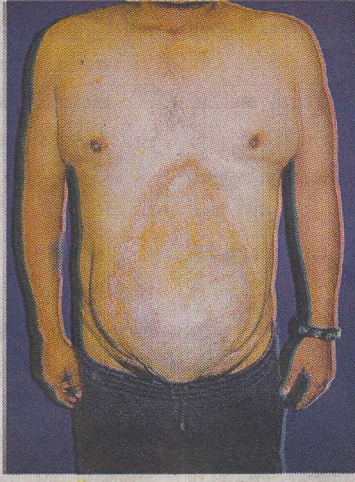
- ◆ சில மணி நேரங்களுக்கு ஒரு தடவை மெல்லிய துணியால் கண்ணாடியை சுத்தப்படுத்தி அணிய வேண்டும்.
- ◆ பிரேம்களை கண்ணோடு சேர்த்து இறுக்கமான நிலையில் அணிந்திடக்கூடாது.
- ◆ தாங்கள் பாவிக்கும் கண்ணாடியை மற்றவர்கள் பாவிக்க அனுமதிக்கக் கூடாது. கண்களை எந்த அளவுக்கு பாதுகாக்கின்றோமோ அதனைப் போன்றே கண்ணாடியையும் பாதுகாப்பாக பேண வேண்டும்.



“பைக்க நிறுத்த சொன்னா,  
திருட்டு முழி முழிக்கிற...!  
வைசன்ஸ் இருக்கா...?”

“ஏன் சார், திருட்டு முழி  
முழிக்கிறதுக்கும் வைசன்ஸ்  
வேணுமா...?”

நண்பர் ஒருவர் வைத்தியரிடம் சென்றார். தனக்கு இடுப்பிற்கு கீழே சற்றே வீக்கம் தெரிகிறது. மாலை நேரமானால் வலி அதிகமாகின்றது. ஓய்வெடுத்து படுத்து காலையில் எழுந்தாலோ வலியோ, வீக்கமோ நன்றாக குறைந்து விடுகிறது என்றார். வைத்தியர் பலவித கேள்விகளை கேட்டார். நன்றாக பரிசோதித்தார். ஈற்றில் இது இங்குயினல் ஹெர்னியாவாக இருக்கலாம் என்றார். இது பெரும்பாலும் ஆண்களுக்கே ஏற்படும். இதனை குடல் பிதுக்கம் என்றும் கூறுவர். இது எந்த வயதினருக்கும், ஏன் பிறந்த குழந்தைக்கும் கூட வரலாம்.



பாதை வழியாக குடல் இறங்கி வருவதற்கு பெயர்தான் இங்குயினல் ஹெர்னியா. இதை மறைமுக குடல் இறக்கம் என்பர். குடல் இறங்கி வரும் பாதைக்கு முன்புறமுள்ள வயிற்றின் மேலுள்ள தசைகள் வய்து செல்வதால் அதாவது முதிர்ச்சியின் காரணமாக பல வீனப்பட்டு வருவது நேரிடையான ஹெர்னியா ஆகும். இது நாம் ஓங்கி இருமும் போதோ அதிக நிறையுள்ள பொருளைத் தூக்கும் போதோ,

இடுப்புக்குக் கீழே வீங்க ஆரம்பிக்கும்.

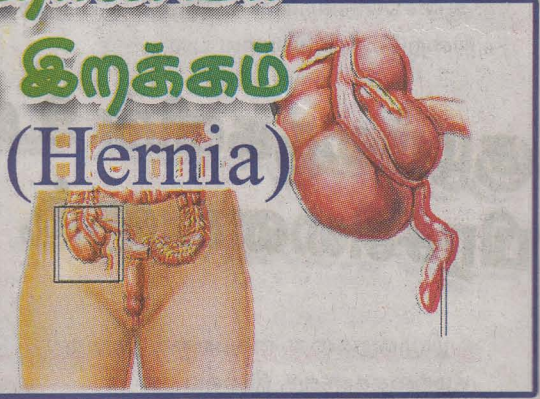
ஆரம்பத்தில் குடல் வெளி வரும் போது சில துவாரத்தை விரித்துக்கொண்டு வருவதால் ஒரு மாதிரியாக வலி எடுக்க ஆரம்பிக்கும். துவாரம் பெரிதாகி விட்டால் வலி போய்விடும்.

## இங்குயினல் ஹெர்னியா எனப்படும் குடல் இறக்கம்

(Hernia)

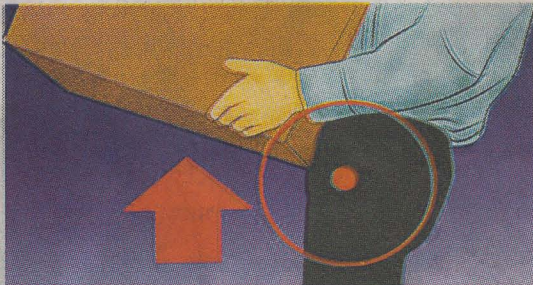
பிறந்த குழந்தைகளில் ஆண் குழந்தைகள்தான் பெரும்பாலும் அதிக அளவில் ஹெர்னியாவால் அதாவது குடல் இறக்கத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றது.

ஆண் குழந்தை தாயின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் போது விரைகள் வயிற்றின் பின் சுவர் பக்கத்தில் இருக்கும். பின் அது இங்குயினல் கேனல் எனப்படும் பாதை வழியாக நகர்ந்து கீழிறங்கி விதைப் பைக்குள் சென்று விடும். அதன் பின் அந்தப் பாதை பெரும்பாலானோருக்கு இயல்பாகவே மூடிக்கொள்ளும். ஆனால் மிகச் சிலருக்கு மாத்திரம் பிறவியிலேயே அது மூடப்படாமல் இருக்கும். இந்தப்



மாலை நேரத்தில் வீக்கம் இருக்கும். படுத்து விட்டு காலையில் எழுந்தால் வலி முழுவதுமாக மறைந்து விடும். இவ்விதமாக வலியுடனும் வீக்கத்துடனும் வருபவர்களை வைத்தியர்கள் கை வைத்துப் பார்த்து அனுபவத்துடன் பரிசோதிக்கும் போதே அது எப்படிப்பட்ட ஹெர்னியா என கண்டுபிடித்து விடுவார்கள். நேரிடையான ஹெர்னியாவா? மறைமுகமான ஹெர்னியாவா? என்று கூட தெரிந்து கொள்வார்கள். எனவே எதற்கும் ஆரம்ப அறிகுறி தென்படும் போதே அசட்டையாக இருக்காது வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

- ஜெயகர்



“இரவுல ஒழுங்கா சாப்பிடலனா பேய் வந்து தூக்கிட்டு போய்டும்”

“நல்லா சாப்பிட்டாத்தான் கடைக்கு கூட்டி போவோம்”

“செல்லம் தானே! சமத்து தானே இன்னும் ஒருவாய் சாப்பிடுடா”

“சாப்பிடாட்டி பக்கா கிட்ட புடிச்ச கொடுத்துருவேன்”

என்று எமது வீடுகளில் அன்றாடம் ஒரு பூகம்பமே நடந்தேறிக் கொண்டிருக்கும். குழந்தைகளை சாப்பிட வைக்க பெற்றோர்கள் அன்றாடம் பெரும் பாடுபட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். பெற்றோர்கள் எப்போதுமே தமது குழந்தைகள்,

- ✂ சிவப்பாக இருக்க வேண்டும்.
- ✂ துறு துறு என்று இருக்க வேண்டும்.
- ✂ கனமாக (kg) இருக்க வேண்டும்.
- ✂ கொழு கொழுவென்று இருக்க வேண்டும் என்று நிறையவே ஆசைப்படுகிறார்கள். இந்த விருப்பத்தை நிறைவேற்றி கொள்ள பல

✂ குழந்தையினுடைய சாப்பாட்டில் கண்ட கண்ட உணவு வகைகளை சேர்த்தல்



**எம்.எச். சூர்யானும் ஸ்க்கீம்**  
Mswc Medical and Psychiatry Diploma in Counselling (NISD)  
Diploma in Counselling and Guidance (India)

இவ்வாறு குழந்தை குறிப்பிட்ட உணவை, உணவுப் பழக்க வழக்கத்தை விரும்புகிறதா? இல்லையா? என்பதைக் கூட கருத்திற்கொள்ளாது நடந்து கொள்கிறார்கள். இவ்வாறு

நடந்து கொள்வது குழந்தைகளிடத்தில் எத்தகைய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்? பெற்றோருடைய எதிர்பார்ப்பிற்கு என்ன நிகழும் என்று பார்க்கின்ற போது, ஒன்றில் குழந்தை,

- ✂ உணவை வாந்தியாக வெளியேற்றும் அல்லது
- ✂ பேதியாக வெளியேறி விடும்.

## குழந்தைகளின் உணவுப் பழக்கங்கள் பிரச்சினைகளும், வழிகாட்டல்களும்

வழிமுறைகளை கையாளுகிறார்கள்.

- ✂ குழந்தைகளுக்கு நிறைய சாப்பிடக் கொடுத்தல்
- ✂ அடிக்கடி சாப்பாடு கொடுத்தல்
- ✂ குழந்தை போதுமென்றாலும் விடாமல் சாப்பாடு கொடுத்தல்



சிறந்த உணவுப் பழக்கத்துக்கான  
சில வழிகாட்டல்கள்.

✘ குழந்தைக்கு எப்போது பசி எடுக்கிறது?  
குழந்தை கடைசியாக எப்போது சாப்பிட்டது? என்ன வகை உணவை சாப்பிட்டது என்பதை பெற்றோர் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

✘ குழந்தைகளின் வயதிற்கு ஏற்ப உள்ள சத்துணவு வகையை தெரிந்து வைத்திருத்தல்.  
குறிப்பாக குழந்தையினுடைய நிறை, உயரம் என்பனவற்றை கருத்திற் கொண்டு அவர்களுக்கான உணவை தெரிவு செய்தல்.

✘ குழந்தையினுடைய Tasteஐ புரிந்து கொள்ளுதல்.  
குழந்தை எவ்வகையான உணவை சாப்பிட விரும்புகிறது?

Eg: பொரித்த உணவு, ரசம் வைத்தல், வதக்கல்....

etc.

✘ குழந்தை எவ்வகை உணவை எந்த ருசியோடு சாப்பிட விரும்புகிறது காரமாகவா?... இனிப்பாகவா? புளி ரசனையோடா?.....etc.

✘ குழந்தைக்கு பசியெடுக்கும்போது எந்த அளவு உணவை சாப்பிட அளிக்க வேண்டும் என்பதை தெரிந்து வைத்திருத்தல்.  
அதிலும் குறிப்பாக காலை



வேளையில் எந்த அளவுகளில் சாப்பிட கொடுக்க வேண்டும். பகல் நேரத்தில் சாப்பாட்டின் அளவு, இரவு நேர சாப்பாட்டின் அளவு என்ன என்பதை தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

✘ உணவு விடயத்தில் குழந்தையினது விருப்பத்தை எப்போதும் முன்னிறுத்தி, பெற்றோர்கள் தமது விருப்பத்தை திணிக்காமல் இருப்பது வரவேற்கத்தக்கது.

✘ குழந்தை நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது எவ்வகையான உணவை குழந்தைக்கு சாப்பிட அளிக்க வேண்டும்? எவ்வகை உணவுகளை சாப்பாட்டில் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்? எவ்வகை உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ள

வேண்டும் என்பதை குழந்தை நல மருத்துவரின் உதவியோடு தெரிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

✘ குழந்தையினுடைய ஆரம்ப பருவம் தொட்டே செயற்கை உணவு வகைகளை தவிர்த்து விட்டு,

Eg: பீட்சா, பர்கர், KFC Chicken, ப்ரொய்லர் Chicken, Fast food, Chips, நொறுக்குத் தீனி வகைகள்..... etc..

**இயற்கை உணவு வகைகளைப்**

**பழக்கப்படுத்துவது**

**பொருத்தமானதாகும்.**

eg: மரக்கறி வகைகள், பழ  
வகைகள், கீரை வகை  
உணவுகள்.

**உணவுப் பழக்க பிரச்சனைகள்**

**Rumination வாந்தியெடுத்து சுவைத்தல்**

பாதி செரித்த உணவை வாந்தியெடுத்து  
அதை வெளியே துப்பாமல் அதையே  
மீண்டும் சுவைத்து விழுங்குவதை இது  
குறிக்கும். மூன்று மாதம் தொடக்கம் ஒரு  
வயது வரை இந்த நிலை நீடிக்கலாம். இந்  
நிலை ஒரு வயதைத் தாண்டி நீடிக்குமானால்  
குழந்தை உடல் மெலிய ஆரம்பிக்கும். எடை  
குறைந்து விடும். இந்நிலை நீடிக்குமானால்  
மரணம் கூட நிகழலாம்.



இந்நிலை மருத்துவ சிகிச்சை மூலமும்  
சிகிச்சையளிக்க முடியாத ஒரு நிலையாகும்.  
செயற்கை உணவு வகைகளை தவிர்த்து  
விட்டு ஆரம்பம் முதலே இயற்கை உணவு  
வகைகளை அளிப்பதும், இலகுவில் ஜீரண  
மாகின்ற உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து  
கொடுப்பதும் இந்நிலைமை வராமல் தடுக்  
கின்ற வழிமுறைகளாகும்.

**Obesity/ உடல்**

**பருமன் அதிகரித்தல்**

குழந்தை கொழுக்கொழு, மொழுமொழு  
வென்று இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசையில்  
குழந்தையின் வயதுக்கு தேவையான  
கலோரிப் பெறுமானத்தை விட அதிகரித்த  
கலோரிப் பெறுமதியுடைய உணவு வகை  
களை அளிப்பது இந்நிலைமையை ஏற்ப  
டுத்தி விடுகிறது. பரம்பரைக்காரணிகளும்  
இந்நிலைமை ஏற்படுவதற்கு காரணமாக  
அமைவதோடு, நாளயில்லாச் சுரப்பிகளது  
(Endocrine Glands) குறைபாட்டாலும் இது  
ஏற்படலாம். இந்நிலைமையை சரியான  
உணவுப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவதன்  
மூலமும், உணவுக் கட்டுப்பாட்டை (Diet  
Restriction) கொண்டு வருவதன் மூலமும்  
உடற்பயிற்சிகளை அளிப்பதன் மூலமும்  
குறைக்கலாம்.

(தொடரும்)

ஏப்ரல் - 2014



"ராமு நீ இன்றைக்கும் கிளாசுக்கு  
லேட். பிரின்ஸிபல்கிட்ட போய்  
மன்னிப்பு கேட்டுட்டு வா"

"பிரின்ஸிபல் சாரும் லேட்டாயிடுச்  
சின்னு ஒடிஒடி வந்துகிட்டிருக்கார்  
சார்"



# வாய்ப்புண் நீங்க இயற்கை வைத்தியம்

**வாய்ப்புண்** போன்ற

சிறு தொல்லைகளுக்கு நமது அன்றாட உணவில் நாம் சேர்த்துக்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களில் இதற்கு பொருத்தமான சிலவற்றை தேர்ந்தெடுத்து உண்டாலை வாய்ப்புண் குணமாகும். எனவே வாய்ப்புண் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு இயற்கை மருத்துவத்தை நாடுவது நல்லது.

❖ வெந்தயத்தை அரிசிக் கஞ்சியுடன் தினமும் உண்டு வரவும். வயிற்றுப்புண் விரைவில் குணமாகும்.

❖ அத்தி மரத்தின் பாலை காலை, மாலை என மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வருவதனால் வாய்ப்புண் மறையும்.

❖ வாழைப்பூவை நன்கு பொடியாக்கி நறுக்கி முருங்கைக் கீரையுடன் சேர்த்து வதக்கி ஒருவாரம் தொடர்ந்து உண்ணவும். இது வாய்ப்புண்ணை நீக்குவதோடு உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு தலைசிறந்த நிவாரணியாகவும் விளங்கும். நெல்லி இலைகளை நன்றாக அவித்து அந்த நீரினால் அடிக்கடி வாயைக் கொப்பளிக்கவும்.

❖ ரோசாப்பூ இதழை குடிநீராக்கி, வாயை

கொப்பளிக்கவும். வாய்ப்புண் சுகமடைவதோடு வாய்த் துர்நாற்றம் பறந்து விடும்.

❖ வெற்றிலையின் மென்மையான பகுதி புண்ணில் இருக்கும்படி மடித்து வைங்கள். அதற்கு சந்தர்ப்பம் இல்லாவிட்டால் வெற்றிலை விழுதைத் தடவுங்கள்.

## அகத்தியும் வாய்ப்புண்ணும்

அகத்திக்கீரை வாய்ப்புண்ணுக்கு கைகண்ட மருந்து. அகத்திக் கொழுந்து ஒரு பிடி எடுத்து சூரிய உதயத்திற்கு முன் மென்று தின்று வரவும். இதனால் வாய்ப்புண் மறையும்.

அல்லது அகத்திக் கீரையை சிறிய வெங்காயத்துடன் போட்டு அவித்து அதன் சாற்றை 3 நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வரவும்.

## தேங்காய்ப் பால்

❖ வாய்ப்புண் தொல்லைகளுக்கு மற்றொரு அருமருந்து தேங்காய்ப்பால். தேங்காய்ப் பாலையும் நாட்டுச் சர்க்கரையும் சாதத்தில் கலந்து அடிக்கடி உண்டு வந்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

❖ தேங்காய்ப்பாலில் சிறிது தேனைக் கலந்து உண்பதனால் வயிற்றுப்புண், குடற்புண் என்பனவும் குணமாகும்.

## மணத்தக்காளி

❖ மணத்தக்காளி வயிற்றுப் புண், குடற்புண் போன்ற அனைத்திற்கும் மிகச் சிறந்தது. மணத்தக்காளி இலைகளை பச்சையாகத் தயிரில் போட்டு உண்ணவும்.

❖ மணத்தக்காளி இலைகளை நிறைய வாயில் போட்டு மென்று சிறிது நேரம் வாயில் வைத்திருந்து விழுங்கவும்.

❖ மணத்தக்காளி கீரையுடன் தேங்காயைச் சேர்த்து சோற்றுடன் கலந்து உண்ணவும். வயிற்றுப்புண்ணும் வாய்ப்புண்ணும் ஆறிவிடும்.

- இராஞ்சித்

அலுவலகத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த நண்பர் திடீரென தலையைச் சுற்றிக் கொண்டு வருகிறது என்று மேசையிலேயே படுத்துவிட்டார்.

**Dr. எம். கே. முருகானந்தன்**  
MBBS(Cey.), DFM (Col.),  
FCGP (Col.)  
குடும்ப மருத்துவர்



சக ஊழியர்கள் அவரை அவசர அவசரமாக அருகில் உள்ள மருத்துவமனையில் அனுமதித்தனர். பொது மருத்துவ நிபுணர், காது மூக்கு தொண்டை நிபுணர் என பல்வேறு மருத்துவ நிபுணர்கள் பார்த்தார்கள். செய்யாத மருத்துவ ஆய்வு கூட பரிசோதனைகள் மிச்சமில்லை. MRI உட்பட மூளை

பரிசோதனைகள், சிகிச்சைகள், பணச் செலவு மற்றும் மன உளைச்சலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். திடீர் மயக்கங்கள் சில ஆபத்தான நிலையின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். குறுகிய கால நேரத்திற்குள் பல தடவைகள் ஏற்படுதல்.



- வேறு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் திடீரென ஏற்படல் (களைப்பு, வாந்தி, காய்ச்சல், நித்திரைக் குறைவு போன்றவை சில உதாரணங்கள்)
- குருதிப் பெருக்கு
- மூச்செடுப்பதில் சிரமம்

## திடீர் மயக்கங்கள் எப்போதும் ஆபத்தானவையா?

யைப் படமெடுத்துப் பார்த்துவிட்டார்கள். எதுவும் பிடிபடவில்லையாம்.

மயக்கம் வருவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன. அல்லது துயரம் உடலை மட்டுமின்றி ஒருவரது இரத்த அழுத்தத்தையும் பாதிக்கும்போது அவ்வாறு மயக்கம் ஏற்படுவதுண்டு.

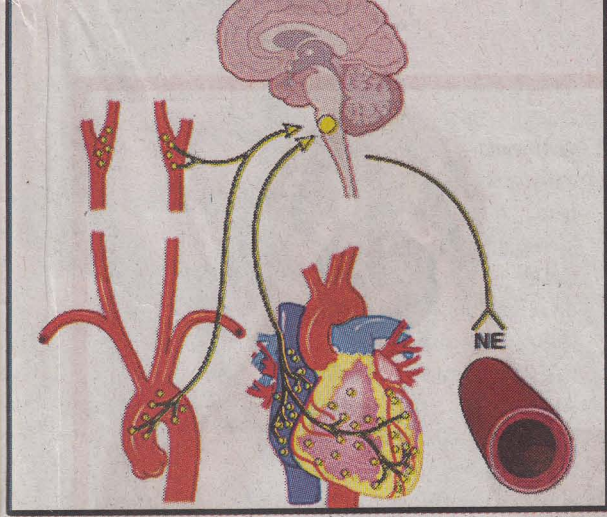
- சில பிரஷர் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போதும், திடீரென எழும்போதும் இரத்த அழுத்தம் குறைவதுண்டு. இது திடீர் மயக்கத்திற்குக் காரணமாகலாம்.

காரணம் என்னவென்பதைக் கண்டறிந்து மீண்டும் நிகழ்வதைத் தடுங்கள். இல்லையேல் ஆபத்தில் மாட்டிக் கொள்ள நேர்வதுடன், தேவையற்ற மருத்துவப்

- நெஞ்சு வலி
- இருதயம் வேகமாகத் துடித்தல்
- முகம் அல்லது உடலின் ஒரு பக்கத்தில் மரப்பது போன்ற உணர்ச்சி

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் இருந்தால் மயக்கத்திற்கு அடிப்படையான வேறு ஏதோ ஆபத்தான காரணம் இருப்பதாகக் கொள்ளலாம். உடனடியாக மருத்துவரை காணுங்கள். திடீரெனச் சிலர் ஏன் மயங்கி விழுகிறார்கள்?

ஏப்ரல் - 2014



- “பாத்ரூம் போனபோது மயங்கிவிட்டேன்”
- “படுக்கையிலிருந்து எழுந்தபோது மயங்கி விட்டேன்”
- “யாரோ கூப்பிட்டபோது திரும்பிப் பார்க்கையில் விழுந்துவிட்டேன்”
- “சாமிக்கு வைப்பதற்காக பூ கொய்வதற்கு சென்றபோது என்ன நடந்ததெனத் தெரியாது விழுந்துவிட்டேன்” இப்படிப் பலவாறாகச் சொல்லிக்கொண்டு வருபவர்கள் பலபேராகும்.
- பொதுவாக வயதானவர்களிடையே இவ்வாறு மயக்கம் வந்து விழும் சம்பவங்களை அதிகம் காண்கிறோம்.
- சில தருணங்களில் பள்ளி மாணவர்களும் கூட அவ்வாறு விழுகிறார்கள்.

மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தம் திடீரென குறையும்போதுதான் மயக்கம் ஏற்படுகிறது. இரத்தம் செல்வது குறைந்தால் மூளையின் கலங்களுக்கு ஓட்சிசன் கிடைப்பதும் குறையும். பல காரணங்களினால் இது ஏற்படலாம். மலத்தை கடுமையாக முக்கி வெளியேற்றும் போது, கடுமையான நீரிழப்பு நிலையின் போது இது நிகழலாம்.

#### உதாரணமாக:

- கடுமையான காய்ச்சல்,
- கடுமையான வயிற்றோட்டம்,
- சூழல் வரட்சியால் கடுமையாக வியர்வை வெளியேறல் போன்றவற்றால் உடலிலுள்ள நீரின் தன்மை குறையும்போது ஏற்படலாம். அதிகமான இரத்தப் பெருக்கும் காரணமாகலாம்.

ஏப்ரல் - 2014

#### உதாரணமாக:

- காயத்தினால் கடுமையாக குருதி வெளியேறுவது.
- கடுமையான மாதவிடாய் பெருக்கு.
- மூலத்திலிருந்து திடீரென இரத்தம் ஓடுதல்.
- வெளிப்படையாகத் தெரியாது உடலின் உள்ளே நடக்கும் குருதிப்பெருக்குகள் காரணமாகவும் நடக்கலாம்.

#### உதாரணமாக:

- குடற்புண்
- ஈரல் சிதைவு
- புற்றுநோய்கள் எனப் பல்வேறு காரணங்கள்
- கடுமையான இருமலும் காரணமாக இருப்பதுண்டு.

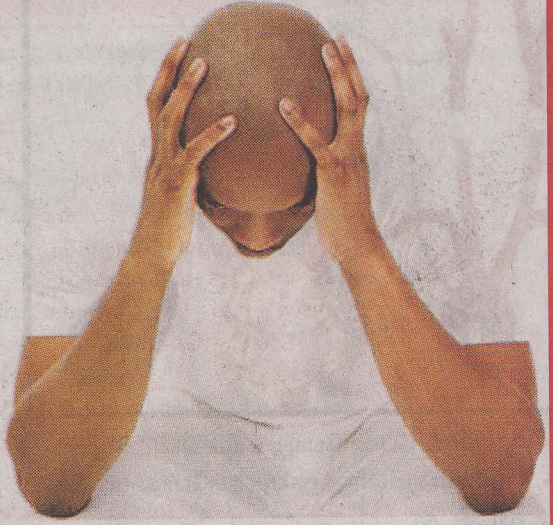


- குக்கல் போன்ற இருமலின் போது இடையில் மூச்சு விடமுடியாது தொடர்ந்து இருமுவதால் ஏற்படலாம்.
- திடீரென இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறையும்போது நீரிழிவு நோயாளிகள் நீரிழிவு நோய்க்காக இன்சலின் ஊசி அல்லது மாத்திரைகள் எடுப்பவர்களிடையே ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்.

#### உதாரணமாக:

- தினமும் எடுக்கும் மாத்திரை அல்லது ஊசியின் அளவை தவறுதலாக கூடுதலாக எடுத்தால் நடக்கலாம்.

- விரதங்கள் இருப்பதால் நேரலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் விரதங்கள் இருப்பதும் உணவுகளைத் தவறவிடுவதும் கூடாது.
- வேறு நோய்கள் காரணமாக பசியின்மையால், உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு குறைவதாலும் ஏற்படலாம்.
- நீண்ட நேரம் ஓரிடத்தில் அசையாது நிற்பதாலும் நிகழலாம்.
- பாடசாலைப் பிள்ளைகள் வழிபாடுக்காக,
- இராணுவ வீரர்கள் அணிவகுத்து நிற்கும் போது விழுவது உதாரணங்களாகும்.
- திடீரென படுக்கையை விட்டு எழும்போது பலர் மயங்கி விழுவதுண்டு.
- படுக்கையிலிருந்து திடீரென எழும்போது இரத்த அழுத்தம் தற்காலிகமாக குறைவதே இதற்குக் காரணமாகும்.
- சடுதியாக வரும் கடுமையான வலி சிலருக்கு திடீரென மயக்கத்தைக் கொடுப்பதுண்டு.



- மிகுந்த பயமும் மயக்கத்தை அதே போல உண்டுபண்ணலாம்.
- மது மற்றும் போதைப் பொருட்களும் காரணமாகலாம்.
- சில மருந்துகளும் காரணமாகலாம்.

### என்ன செய்ய வேண்டும்?

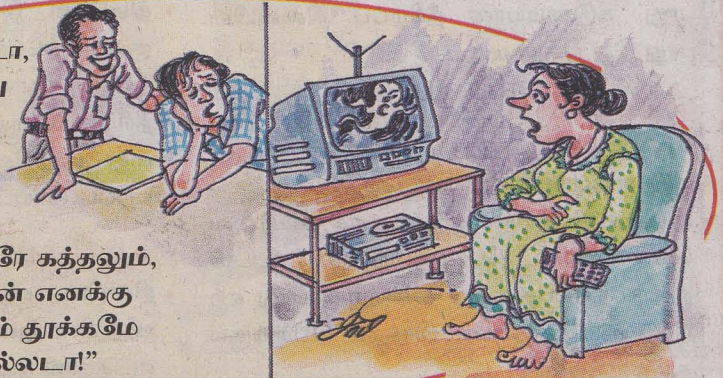
உங்கள் வீட்டில் ஒருவருக்கு திடீர் மயக்கம் ஏற்பட்டால் மேற்கூறிய எவையாவது காரணமாக இருக்கக் கூடும். மருத்துவரிடம் செல்லும்போது, இவற்றில் ஏதாவது காரணமாகலாம் எனச் சந்தேகித்தால் அவரிடம் சொல்லுங்கள்.

மயக்கமுற்றவர் வழமையாக உட்கொள்ளும் மருந்துகள், அவற்றின் அளவுகள் ஆகியவற்றையும் மருத்துவருக்கு அறியத்தாருங்கள்.



“என்னடா, ஆபீசுல வந்து தூங்குற?”

“நேற்று இரவு என் மனைவி, பேய்ப்படமா போட்டு பார்த்திட்டு ஒரே கத்தலும், அலறலும். அதான் எனக்கு இரவெல்லாம் தூக்கமே இல்லடா!”





குடும்ப வாழ்வில் தாய் ஒரு குழந்தையை பிரசவிப்பதும் அது உலகில் பிரவேசிப்பதும் அளவில்லா ஆனந்தத்தை அள்ளித்தரும் நிகழ்வாகும். ஒரு தாய் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு தம்பதியருக்கிடையே குறைபாடுகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது எவ்வளவு அவசியமோ அதற்கு நிகரான முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததுதான் நலமான பிரசவமும், அதற்கான ஆயத்தங்

கிய உறவுகள் முன்னிற்க வேண்டும். இதன் மூலம் கருக்குழந்தையும் அதனை சுமக்கும் தாயும் திடமாகவும் நன்றாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தலாம். அதுமட்டுமல்ல குழந்தை முறையாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது என்பதையும் கர்ப்பமோ பேறுகாலமோ தவறாகப் போகாதவாறு முடியுமான வரை தடுத்து விடக்கூடிய வாய்ப்பையும் அவைதான் உறுதி செய்கின்றன.

கருத்தரித்தது முதல் குழந்தையை பிரசவிக்கும் வரை காலம் தவறாமல் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு மருத்துவரின் அறிவுரைகளைப் பெறுவது இன்றியமையாததாகும். இதற்காக ஒரு நல்ல மருத்துவரை தேடிக்கண்டுபிடிப்பது அவசியமாகும். அவர்திறமைசாலியாகவும் அனுபவசாலியாகவும் இருக்க வேண்டும். அத்தோடு தேவைப்படும் நேரத்தில் இலகுவாக சந்திக்கக்கூடியவராக

# பிரசவத்துக்கான முன்னேற்பாடுகள்

களுமாகும். இதில் முதன் முதலாக கவனிக்க வேண்டியதும் மிக முக்கியமான செயல்பாடாகவும் விளங்குவது விவேகமான மருத்துவக் கவனிப்பாகும். இதுவே ஆரோக்கியமான கர்ப்பகால பராமரிப்பின் அடிப்படையாகும்.

அதாவது ஒரு நல்ல மருத்துவரை நாடி கருத்தரித்தது முதல் குழந்தையைப் பிரசவிக்கும் வரை, காலம் தவறாமல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைகளையும் தவறாது கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இதனை கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கடமையும் தேவையும் கர்ப்பிணித்தாய்க்கு இருப்பதோடு அதற்கு உதவியும் ஒத்தாசையும் செய்வதில் கணவன் உள்ளிட்ட நெருங்

இருக்க வேண்டும். அடுத்தது பிரசவத்துக்கான மருத்துவமனையை தெரிவு செய்வதில் முன்னுரிமை வழங்க வேண்டும். அம் மருத்துவமனை அவசர மற்றும் அத்தியாவசிய தேவைகளை பூர்த்தி செய்யக்கூடியதாகவும் சகல வசதிகளுடன் கூடிய மருத்துவமனையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

பிரசவத்திற்கு ஆயத்தப்படுத்தும் போது அதற்காக கர்ப்பிணி மட்டுமன்றி அவளது கணவர் மற்றும் நெருங்கிய உறவினர்கள் அனைவரும் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். அத்தோடு, மகப்பேற்றுக்கு முன்பாக சில விடயங்களை முன்னேற்பாடாகச் செய்ய வேண்டும். தனது மனைவி ஆரோக்கியமானதோர் வாரிசை குடும்பத்





திற்கு தரப்போகிறார் என எதிர்பார்க்கும் ஒரு நல்ல கணவன், தனது வாரிசை வயிற்றில் சுமக்கும் மனைவியை தனது மனதில் சுமக்க வேண்டும். அவளது நலனில் முழுமையான அக்கறை செலுத்த வேண்டும் கர்ப்ப காலத்தில் மனைவிக்கு ஊட்டச்சத்துக் கொடுத்து அவள் மனம் கோணாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மிக அன்பாக நடந்து கொள்வதோடு மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறிய பிரச்சினை வந்தாலும் முக்கியத்துவம் அளித்து மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அவளுக்குத் தேவையானது எது? அசௌகரியமானவை எவை என தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

வைத்தியசாலையில் சேர்வதற்கு ஒரு கிழமைக்கு முன்பதாகவே தன்னோடு எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய பொருட்களை ஒரு கர்ப்பிணித்தாய் தயாராக எடுத்து அல்லது வாங்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதற்காக தமது உறவுகளில் அனுபவமுள்ளவர்களிடம் அல்லது பெரியோர்களிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளலாம். அதன்படி கொண்டு செல்ல வேண்டிய பொருட்களைப் பட்டியல் இட வேண்டும்.

குறிப்பாக இரவு நேரத்தில் அணிந்து கொள்ள நீண்ட அங்கி, காலணிகள், டவல்கள், சீப்பு, பந்துரிகை, பற்பசை, சவர்க்காரம், குழந்தைகளுக்கு அவசியமான ஈரம் உறிஞ்சும் துணி உள்ளிட்ட பல பொருட்கள் அதில் அடங்கி இருக்க வேண்டும். இதனை கணவர் மற்றும் நெருங்கிய உறவுகளுடன் இணைந்து தயார்படுத்த வேண்டும். இந்த கர்ப்பிணித் தாய்க்கு ஏற்கனவே குழந்தைகள் இருந்தால் மருத்துவமனையில் தாயாரைச் சேர்த்த பிறகு குழந்தைகளை யார் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஏற்பாட்டை முன்கூட்டியே செய்து கொள்ள

வேண்டும். சிலவேளை கர்ப்பிணி எதிர்பாராத விதமாக நள்ளிரவு நேரத்தில் கூட மருத்துவமனைக்கு செல்லக்கூடும் என்பதால் தங்கள் குழந்தைகளை வேண்டியவரிடம் ஒப்படைத்து விடுவது நல்லது. பிரசவத்திற்கான மருத்துவமனை, நண்பர், அவசரத்திற்கு அழைத்ததும் உடனே ஓடிவரும் நெருங்கிய உறவினர் போன்றோர்களின் அல்லது வாடகைக்கு வாகனம் அமர்த்த தேவைப்பட்டால் அதன் உரிமையாளர் ஆகியோரின் தொலைபேசிகளின் எண்களை கையில் தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் பிரசவத்திற்கு செல்லும் நேரத்தில் அவற்றைத் தேடி பதட்டம் கொள்ளத் தேவையில்லை.

பிரசவத்திற்குப்பின் தாய், குழந்தை ஆகிய இருவருக்கும் தேவையான பொருட்களை சேகரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மருத்துவமனையில் இருந்து திரும்பி வந்த பின் குழந்தை மற்றும் தாய்க்குத் தேவையான உதவியாளர்கள் யார் என்பதை தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு பிரசவத்திற்கு பின் வீட்டுக்கு வந்ததும் தாயும் சேயும் தங்கும் அறையை முன்கூட்டியே சுத்தம் செய்து பொருட்களை ஒழுங்காக வைத்து எடுக்கக்கூடியதாகவும் தயார்படுத்த வேண்டும். மருத்துவமனையில் இருந்து வெளிவரும் போது கர்ப்பிணி அணிந்து கொள்வதற்காக எளிதாக அணியும் உடைகள், குழந்தைக்குத் தேவையான அத்தியாவசியமான பொருட்கள், துணிகள், போர்வை போன்றவற்றை தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றையாராவது வாங்கித் தருவார்கள் என்றோ உதவி செய்வார்கள் என்றோ ஒரு போதும் எதிர்பார்க்க கூடாது.

-இராஞ்சித் ஜெயகர்  
ஏப்ரல் -2014

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 72

## இடமிருந்து வலம்

01. நிவேனப்பொருளை இவ்வாறும் கூறுவதுண்டு.
03. முன்னர் இதன் மூலம் தகவல் அனுப்பி வந்தார்கள்.
05. ஒரு உணவு. (திரும்பியுள்ளது)
06. குதிரை போன்றவற்றின் ஒலி.
08. நாம் திரும்பிவிட்டோம்.
10. ஆடு இது. குட்டி உறவா?
11. குறிஞ்சி நிலவகையை சேர்ந்தது. (திரும்பியுள்ளது)
13. இருக்கை என்றும் கூறலாம்.
14. திருமணத்தை இஸ்லாமியர் இவ்வாறு கூறுவார்கள்.
16. இறைவனையும் குறிக்கும்.
17. காப்பியம் என்றும் கூறலாம்.

## மேலிருந்து கீழ்

01. இது மூன்று கட்டளம்.
02. வந்த சொல்லே திரும்பவும் வருவதை இப்படிக்கூறுவர்.
03. செய்தியையும் குறிக்கும்.
04. இன்று இவர்களும் சாதனையாளர்களாக மாறிவருகின்றார்கள்.
07. இவன் தும்பிக்கைக்கு சொந்தக்காரன். (தலைகீழ்)
09. வாக்கியம் என்றும் கூறலாம்.
10. கமல்ஹாசனின் திரையப்படங்களுள் ஒன்றின் பெயரின் முதல்பாதி.
11. இடம் என்றும் சொல்லலாம்.
12. இஸ்லாமியரின் புனிதத் தலம்.
15. துறவிகள் அணியும் உடை.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 71 விடைகள்

01	02	03	04
இறுமாப்பு	மாப்பா	புலகு	பிணிக்
மம்	பா	05	06
07	08	09	10
புராணம்	தா	அ	11
11	12	13	14
அதிருமல	இருமல	15	16
14	15	16	17
சுதி	மீ	மம்	ய
தி	து	தி	புலமை

## வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி திருமதி. வி. கௌரி, பண்டாரவளை.

₹. 500/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி சுவர்ணலதா, கிளிநொச்சி.

₹. 250/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி வி. பாலேந்திரா, கொழும்பு - 06.

## பரிசுட்டுக்குரியோர்

01. எஸ். சுரேஷினி - மரிலம்பாவேளி.
02. எஸ். தஜாரிகள் - மட்டக்களப்பு.
03. மொஹிதீன் எம். ஷெரீப் - திருகோணமலை.
04. கே.ஆர். அஸ்மிகா - புத்தளம்.
05. எம்.ஏ.எப். பஸ்ரியா - மக்கோவை.
06. எஸ். என்டன் - மல்லாகம்.
07. பீ.பி. பாத்திமா - மடவள.
08. ஐ. தஜுமீன் - அட்டாணைச்சேவை.
09. எஸ். ஜோகராஜ் - யாழ்ப்பாணம்.
10. எஸ்.எச். பரிபா - கொழும்பு 14.

## முடிவுத்திகதி 18.04.2014

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

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 72

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

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 72,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

உலகில் அவ்வப்போது சில அற்புத மனிதர்கள் அவதரித்து இவ்வுலகை அலங்கரித்திருக்கிறார்கள். அவர்களின் உன்னதமான எண்ணங்களாலும் சிந்தனைகளாலும் தான் இவ்வுலகமும் மனித சமூகமும் ஜீவராசிகளும் அழிந்து போய் விடாமல் இன்றளவும் பரிணமித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அத்தகையவர்களில் ஒருவர்தான் பிரேம் ராவத். பிரேம் ராவத் அவர்கள் தனி மனித அமைதி பற்றி சிறுவயதில் இருந்தே உரையாற்றியுள்ளார். சிக்கலானதாகத்

தாபனமும் உலகில் உள்ள பல பல்கலைக்கழகங்களும் இதில் அடங்கும்.

அவர் பல நகரங்களுக்கான கௌரவ விருந்தினர் உரிமையையும் பரிசீலனையும் பெற்றுள்ளார்.



## உள்ளத்தில் ஒளிநீர்க்கும் ஆனந்தம்

தோன்றும் வாழ்க்கை விடயங்களுக்கு எளிமையையும் தெளிவையும் கொண்டு வருவதன் மூலம் பார்வையாளர்களுக்கு ஆர்வமூட்டுகின்றார். எந்தவிதமான கையெழுத்துப்பிரதியோ அல்லது முன் ஆயத்தங்களோ இன்றி அவர் உள்ளத்தில் இருந்து உரையாற்றுகின்றார்.

அவர் மிக முக்கியமான இடங்களிலும் கருத்தரங்குகளிலும் உரையாற்றியுள்ளார். ஐரோப்பிய பாராளுமன்றத்தில் இரு தடவைகள் ஐக்கிய நாடுகள் சபை (நியூயோர்க், பாங்கொங்) இத்தாலியின் செனற், அவுஸ்திரேலியா ஆர்ஜென்டீனா, நியூஸிலாந்து பாராளுமன்றங்களும், கில்ட் ஹோல் லண்டன் இளைய தலைவர்களின்

அமைதியின் தூதுவர் என மூன்று தடவைகள் பெயரிடப்பட்டுள்ளார். மனிதர்களின் உள்ளத்தில் தான் அமைதி ஆரம்பிக்கின்றது. பிரேம் ராவத் ஓர் உன்னதமான காரணத்திற்காக ஒவ்வொரு மானிடனுக்கும் அமைதியில் இருப்பதற்கான உரிமை உள்ளது. மனித அனுபவங்களிலே மிகவும் நிறைவைத்தரும் அனுபவத்தை அனுபவிப்பதற்கு எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ள உரிமைதான் தனிநபர் அமைதியின் அனுபவம். நாம் எவருடனும் அமைதியில் இருக்கும் பொழுது ஏனையோருடன் அமைதியாக வாழ்வது சாத்தியமாகும்.

அடுத்து வரும் இதழ்களில் இவரின் அமைதியின் சிந்தனைத் துளிகளில் மேலும் சிலவற்றைப் பாப்போம்.

(ஆர்)

**சுகவாழ்வு**  
Health Guide  
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

**சுகவாழ்வு சஞ்சிகை**  
**தொடர்பான உங்கள்**

கருத்துக்கள்

வினாக்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

**வரவேற்கப்படக்கூடிய**

அத்துடன் கீழ்க்கருக்கு பொருத்தமான உங்கள்

● ஆக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● துணுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்  
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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





## எசும்புரை

## ஆரோக்கிய சுவையல்

கறிவேப்பிலை	—	அரை கப்
சின்ன வெங்காயம்	—	20
மிளகு	—	3 கு தேக்கரண்டி
சீரகம்	—	3 கு தேக்கரண்டி
உளுந்தி	—	3 கு தேக்கரண்டி
காய்ந்த மிளகாய்	—	4
பூண்டு	—	2 பல்
கீஞ்சி	—	சிறிய துண்டு
கட்டிப்பெருங்காயம்	—	சிறிய துண்டு
கடுகு	—	சிறிதளவு
நல்லெண்ணெய்	—	3 கு தேக்கரண்டி
புளி	—	எலுமிச்சைளவு
உப்பு	—	தேவையான அளவு

▲ சின்ன வெங்காயத்தை தோல் உரித்து சிறிதாக வெட்டிக்கொள்ளவும். புளியை சிறிது நீரில் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும்.

▲ ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் உளுந்து, மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, பூண்டு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும்.

▲ வதக்கிய பொருட்களை எடுத்து ஆற வைத்து மிக்ஸியில் போட்டு ஊற வைத்த புளியுடன், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து விழுது போல் அரைக்கவும்.

▲ அதே பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு தாளித்து, பெருங்காயம் சேர்த்து தாளிக்கவும்.

▲ தாளித்தவற்றுடன் சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயத்தை சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும்.

▲ பின்னர் அதனுடன் அரைத்து வைத்துள்ள விழுதை சேர்த்து வதக்கி விடவும்.

▲ வதக்கிய பின்னர், ஊற வைத்த புளி தண்ணீர் மற்றும் 2 கோப்பை தண்ணீர் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

▲ குழம்பில் எண்ணெய் மேலே மிதக்கும் வரை சுண்ட வைத்து இறக்கவும். சுவையான கறிவேப்பிலை குழம்பு தயார்.

**குறிப்பு:**  
கறிவேப்பிலையில் விட்டமின் 'ஏ', 'பி', 'சி' சத்துக்கள் நிறைய உள்ளன. இது முடி வளரவும், நினை வாற்றலை அதிகரிக்கவும், பசியைத் தூண்டவும் உதவுகிறது. இது புற்றுநோய், இதய மற்றும் நுரையீரல், கண் சம்பந்தமான நோய்களுக்குச் சிறந்தது என்றும் கூறப்படுகின்றது.

- ரேணுகா தாஸ்





வாமல் வெளியே செல்லும் போது, சுற்றுச்சூழலில் உள்ள தூசுகள், சருமத் துவாரங்களை அடைத்து, கரும்புள்ளிகள் தோன்றும். அதில் பக்டீரியா தொற்றும் சேர்ந்து கொண்டு, சருமத்தின் இரண்டாவது அடுக்கில் மருவாக வெளிக் கிளம்பும்.

தோள்பட்டை, கழுத்து, கன்னங்கள், அக்குள், முதுகு, மார்பகங்கள், வயிறு, தொடை என மருக்கள் எங்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். ஆனால், ஒரு இடத்தில், ஒரே ஒரு மரு வந்தாலும், அது சருமத்தின் பல இடங்களுக்கும் கட்டாயம் பரவும்.

**ஏன் வருகிறது?**

மருவுக்கான அடிப்படைக் காரணம் சுத்தமின்மை. சருமத்தை சரியாக சுத்தம் செய்யாமல், தேய்த்துக் குளிக்காவிட்டால் மரு

## மாசு, மருவற்ற சருமம் வேண்டுமா?

அழகான சருமத்தைப் பற்றி விவரிக்கும் போது 'மாசு மருவற்ற சருமம்' என்று தான் சொல்கிறோம். மாசும், மருவும் சருமத்தின் பொலிவை மட்டுமின்றி, ஆரோக்கியத்தையும் கெடுக்கும் விஷயங்கள். மாசும் மருவும் ஒட்டிப்பிறந்த இரட்டையர்கள் என்று கூட கூறலாம். ஒன்றிருந்தால், இன்னொன்றும் கட்டாயம் இருக்கும். மாசினால் உண்டாகக்கூடிய மருவைப் பற்றி அத்தனை தகவல்களையும் நம்மிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறார் இந்தியாவின் 'கேர் எண்ட் கியூர்' அழகுக்கலை நிபுணரும் 'அரோமா தெரபிஸ்ட்' மான கீதா அஷோக்.

**மரு என்றால் என்ன?**

மரு என்பது, சருமத்தைத் தாண்டிய ஒரு வித வளர்ச்சி. முதலில் 'ஃப்ரெக்கிள்' எனப் படுகிற மச்சம் மாதிரியான சிறு புள்ளியாகத் தோன்றும். இயல்பிலேயே சருமத்தில் எண்ணெய்ப் பசை அதிகம் சுரப்பவர்களுக்கு மருக்கள் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம். சருமத்தில் கிரீம் போன்ற எதையும் தட

வரும். தொற்றின் காரணமாகவும் வரும். சிலருக்கு கழுத்தில் அணிந்திருக்கின்ற தடிமனான சங்கிலி அழுத்துவதன் விளைவாக, அந்த இடத்தில் இரத்த ஓட்டம் இல்லாமல், மரு வரும். பெரும்பாலும் இந்த இடத்து மருக்கள் முடிச்சு, முடிச்சாக வரும். பரம்பரையாகவும் இந்தப் பிரச்சினைத் தொடரலாம்.

**என்ன சிகிச்சை?**

மருவைச் சுற்றி குதிரை முடி கட்டுவது, நூல் கட்டுவது என்றெல்லாம் பலரும் சரியான விழிப்புணர்வின்றி தவறான சிகிச்சைகளை செய்கிறார்கள். மருவைச் சுற்றி இறுக்கமாக முடியையோ, நூலையோ கட்டும் போது, அந்த இடத்தில் இரத்த ஓட்டமின்றி, அது உதிரலாம். ஆனால், அதன் மூலம் மேலோட்டமாக உள்ள மரு உதிருமே தவிர, மருவுக்குக் காரணமான வேர் அகலாமல் மறுபடி, மறுபடி அது வந்து கொண்டதான் இருக்கும்.

மருவை நீக்க மிகச்சிறந்த வழி சிறந்த மருத்துவர் அல்லது அழகுக்கலை நிபுணரிடம் செல்வதுதான். அங்கு பிரத்தியேக ஏப்ரல் - 2014

கருவி கொண்டு, ஒவ்வொரு மருவாக சுட்டு அகற்றுவார்கள். அதே நேரம் மருவுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள சருமம் சிறிதும் பாதிக்கப்படக் கூடாது. அப்படி அகற்றியதும், அதன் மேல் 'அல்ட்ராசொனிக்' மெஷினைக் காட்டினால், மருவுக்குக் காரணமான தொற்று முற்றிலும் நீங்கும். நீரிழிவு உள்ளவர்கள் இந்த முறையில் மரு நீக்கம் செய்வதற்கு முன், மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது.

அரோமாதெரபியில் மரு நீக்க மிக அருமையான எண்ணெய்கள் உள்ளன. ஆகவே அரோமா தெரபியும் கூட மரு அகற்றுவதற்கு சிறந்த வழிதான்.

**மருவா, பருவா, பாலுண்ணியா?**

மருதான் என்பதை எல்லோராலும் பார்த்த



உடனேயே கண்டுபிடிக்க முடியாது. சிலருக்கு அது வெள்ளை நிறத்தில் பரு மாதிரி வரும். சிலருக்கு பாலுண்ணி வரும். இன்னொரு வகை மருவானது தேவையற்ற சதை போல உருவாகும். அதனால், மருதானா என்பது தெரியாமல் எந்தவிதமான சுய மருத்துவத்திலும் இறங்க வேண்டாம். மரு நீக்கத்தில் நிபுணத்துவம் பெற்ற அழகுக்கலை நிபுணரிடமோ, சரும மருத்துவரிடமோ ஆலோசனைப் பெற்று, ஸ்கேன் மூலம், அந்த மருவின் தன்மையைக் கண்டறியலாம். அதைக் கிள்ளுவோ, சொறியவோ கூடாது. நகத்தில் தொற்று ஒட்டிக்கொண்டால், உடலெங்கும் பரவலாம்.

திடீரென உங்களுக்கு எங்கேயாவது மச்சம் போன்ற கரும்புள்ளி தெரிந்தால், அதை அதிர்ஷ்ட மச்சம் என நினைக்க வேண்டாம். அது மருவுக்கு முந்தைய கரும்புள்ளியாகவும் இருக்கலாம் என்பதால் உடனடி பரிசோதனையும், சிகிச்சையும் அவசியம். மருவானது கடுகு அளவிலிருந்து, அரைநெல்லிக்காய் அளவு வரை எப்படி வேண்டுமானாலும் வரலாம்.

ஏப்ரல் - 2014

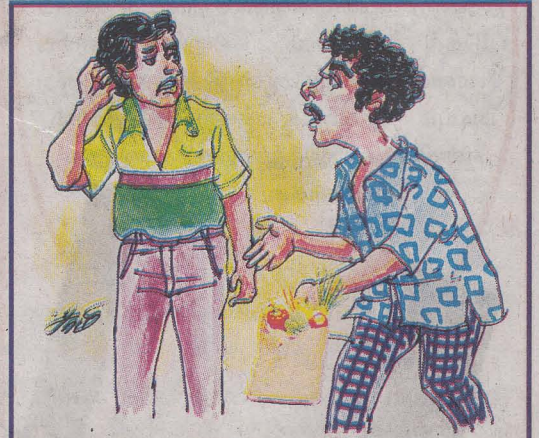
**வராமல் தடுக்க முடியுமா?**

அக்குள் மற்றும் கழுத்துப் பகுதிகள் வியர்வையும் அழுக்கும் அதிகம் சேரும் இடங்கள். அவற்றை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அக்குள் பகுதியில் ரோமங்கள் இல்லாமல் வைத்திருக்க வேண்டும். தூங்கச் செல்வதற்கு முன் கழுத்து, அக்குள், தொடை மாதிரியான வியர்வை அதிகம் சுரக்கும் பகுதிகளை நன்கு கழுவித் துடைத்துவிட்டு, பவுடர் தடவிக் கொண்டு படுக்கலாம். பிரச்சினை இருப்பவர்கள் வாசனைத் திரவியங்கள் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வெளியே போகும் போது, முகம் மற்றும் கழுத்தில் 'சன் லோஷன்' போன்ற கிரீம்களை தடவிக் கொண்டால், அது சுற்றுப்புற மாசுகளில் இருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்கும்.

**வீட்டிலேயே என்ன செய்யலாம்?**

கூடிய வரையில் மருக்களை வீட்டிலேயே சுய சிகிச்சையில் எடுக்காமல் இருப்பது பாதுகாப்பானது. மருத்துவரிடமோ, அழகுக்கலை நிபுணரிடமோ அகற்றிக் கொண்டு, பிறகு மறுபடி வராமல் தடுக்க வீட்டிலேயே சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சங்கை, பால் விட்டு அரைக்கவும். அத்துடன் ஒரு ஜாதிக்காயையும் வைத்து அரைத்து, 5 துளிகள் லேவண்டர் எண்ணெய் கலந்து, மரு நீக்கிய இடத்தின் மேல் தடவி வந்தால், மறுபடி அது வராது. அரிப்புமே இருக்காது. ■



என்னங்க வீட்டுக்கு வெளியில நின்னு கிட்டு வெண்டிக்காயை உடைச்சி பார்த்திட்டு முற்றலா உள்ளதகீழ வீசிட்டு போறீங்களே ஏன்

என்ன சார் பன்றது உடைச்சு பார்த்து வாங்கினா கடைக்காரன் திட்டறான் உடைக்காம வாங்கினா வீட்டுக்காரி திட்டறா



# இளநீர்

வாந்திபேதி, வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி போன்ற உயிருக்கு உலை வைக்கும் கொடிய வியாதிகளின்போது நோயின் ஆரம்பத்தில் இருந்தே இளநீர் குடித்து வந்தால் உடலில் நீர் வற்றிய நிலை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். இத்தகைய பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது உடலில் நீர் வற்றுவது மிகப் பெரியதொரு பிரச்சினை ஆகும். இளநீர் குடிப்பதன் மூலம் உயிரிழக்கும் அபாயம் நீங்கும். கொலரா நோயினால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கால் பெரும்பாலும் குருதியில் உள்ள தாதுப்பொருட்களே அதிகம் இழப்பதால் இதை ஈடு செய்ய இளநீரில் இருக்கும் தாதுப் பொருட்கள் உதவுகின்றன.

## மாதம் 10 மருத்துவ தகவல்கள்

**தொழு**

நோயைக் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் குணப்படுத்த M.D.T. எனப்படும் கூட்டு மருந்து சிகிச்சை முறை 1981இல் நடைமுறைக்கு வந்தது. இச்சிகிச்சை முறையில் குறைந்த பட்சமாக இரண்டு ஆண்டுகளில் நோயைக் குணப்படுத்தி விடலாம் என்றும் மிஞ்சிப் போனால் மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் எப்படியும் நோயைக் குணப்படுத்தலாம் என்கின்றனர் இத்துறைசார் மருத்துவ நிபுணர்கள்.



### தொழுவோர்

**யோதுவாக**

சலூன்களில் முகச் சவரம் செய்யும் போது பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றில் முக்கியமானது ஸைக்கோஸிஸ் பார்பே எனப்படும் ஒரு நோய். ரோமங்களின் துவாரத்தில் இந்தக் கிருமிகள் தங்கி இருக்கும். அதன் காரணமாக முகச்சவரம் செய்யும் போது சருமத்தில் சீழ் பிடிக்கும் கட்டிகள் வரும். தோலும் உரியும். முகச்சவரம் விடயத்தில் மிகுந்த அவதானம் தேவை.



### ஸைக்கோஸிஸ் பார்பே

தாய் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது முதல் மூன்று மாத காலத்தில் அம்மை நோய் அல்லது வேறு ஏதேனும் வைரஸ் நோய்களின் பாதிப்பு அத்தாய்க்கு ஏற்பட்டால் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு காது கேட்கும் திறன் பாதிப்படைய வாய்ப்புகள் அதிகம்.



**கேட்கும் திறன்**

உருளைக்கிழங்கில் ஒரு வகை நச்சு இரசாயனப் பொருள் மிகச் சிறிய அளவே உள்ளது. இதனால் எத்தகைய தீங்கும் இல்லை. ஆனால் உருளைக்கிழங்கை வெயிலில் அதிக நேரம் வைத்திருந்தால் இந்த நச்சு இரசாயனப் பொருள் அதிக அளவில் வளர்ந்து ஆபத்தானதாக மாறிவிடும். அப்பொழுது உருளைக்கிழங்கு பச்சை நிறமாக மாறி இருக்கும்.



**உருளைக்கிழங்கு**

நாம் அருந்தும் கோப்பியில் கொஃபின் என்ற பொருள் உள்ளது. அப்பொருள் நரம்புகளைத் தூண்டி புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றது. எனினும் அடிக்கடி கோப்பி குடிப்பவர்களின் நரம்புகள் நாளடைவில் பெருமளவு பாதிக்கப்படுகின்றன. அத்தோடு அவர்களுக்கு அல்சர் வரவும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.



**கொஃபின்**

குழந்தைகளுக்கு ஆறு வயதாகும் போது அதன் தற்காலிகப் பற்கள் விழத்தொடங்குகின்றன. நிரந்தரப் பற்கள் உருவாகின்றன. ஆறு அல்லது ஏழு வயதில் இருந்து பற்கள் நன்கு முளைக்கத் தொடங்கும். இப்படித் தொடர்ந்து ஐந்து வருடங்களுக்கு புதுப்பற்கள் முளைத்துக் கொண்டிருக்கும்.



**பற்கள்**



சைவ

உணவை விட அசைவ உணவுப் பிரியர்களிடம் அதிக அளவு உடல் நாற்றம் இருக்கும். இத்தகையோர் அதிக அளவு காய்கறிகளையும் கீரை வகைகளையும் தமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் வியப்பூட்டும் வகையில் உடல் நாற்றம் குறைவடையும். அது மட்டுமல்ல பரு அரிப்பு படை தேமல் உள்ளிட்ட பல பிரச்சினைகளுக்கு நிவாரணியாக திகழ்கின்றன.

ஓருவ

ருக்கு உடலில் தீ எரிந்து கொண்டிருந்தால் அதன் மீது தண்ணீர் ஊற்றி அதனை அணைக்க முயலாதீர்கள். கனத்த போர்வை அல்லது சாக்கு ஒன்றால் எரியும் உடலை மூடி கீழே தள்ளி உருட்டுங்கள். தீ அணைந்து விடும். அதன் பிறகே ஏனைய முதலுதவிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.



தூசி துணிக்

கைகள் நிறப்பூச்சுக்கள் செடி கொடி, மரங்களின் மகரந்தத் துகள்கள், பூஞ்சைகள், கரப்பான் பூச்சிகள், அவற்றின் கழிவுகள் என்பன மட்டுமல்ல அளவுக்க திகமான நறுமணம் மிகுந்த சோப்புகள் வாசனை தெளிப்புகள், சென்ட் முதலியனவை கூட குழந்தைப் பருவ ஆஸ்துமாவுக்கு முக்கிய காரணிகளாகும். இத்தோடு குளிர் பூங்காய்ச்சல், தொண்டையில் புண்சைனஸ் இன்ஃபெக்ஷன் போன்றவையும் குழந்தைப் பருவ ஆஸ்துமாவுக்கு காரணிகளாக அமைகின்றன.

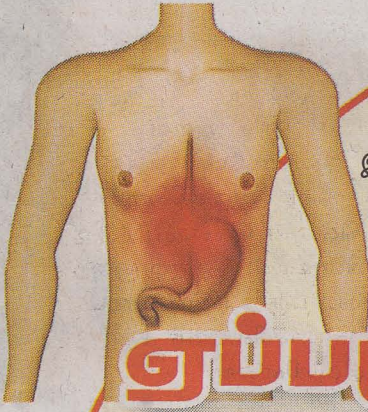
குழந்தை ஆஸ்துமா



“டொக்டர், தூர இருக்கிறது எதுவும் தெரிய மாட்டேங்குது.

அப்போ, கூச்சபடம கிட்டப் போய் பார்க்க வேண்டியதுதானே?”





சீலர் பண மோசடிகளில் ஈடுபட்டால் அல்லது பிறர் பணத்தை அபகரித்தால் பாவம் அந்த நல்ல மனிதரின் பணத்தை ஒரு மோசடிக்காரன் ஏப்பம் விட்டுவிட்டான் எனக் கூறுவோம். ஆனால் நாம் இங்கு பார்ப்பதோ உணவு உண்ட பின் விடும் ஏப்பம் ஆகும். சிலர் உணவு உண்ட பின் பொது இடம் என்று கூட பார்க்காமல் பெரும் சத்தத்துடன் பல தடவைகள் ஏப்பம் விடுவதையும் கேட்டிருக்கிறோம். இது அவர்களையும் மீறி வந்

## ஏப்பமும் தீர்வுமும்

தாலும் இதற்கான தீர்வுமும் உண்டு என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் உணவு உண்ணும் பொழுது பேசினாலோ, இடையிலே தண்ணீர் குடித்தாலோ அதை பார்க்கும் பெரியவர்களினதும், முதியவர்களினதும் ஏச்சுக்கும், பேச்சுக்கும் ஆளாவோம். நாமும் நம் மன திற்குள், இவர்களுக்கு பொழுது போகவில்லை போல எடுத்ததற்கெல்லாம் ஏதேதோ புத்திமதிகள் என சலித்துக் கொள்வோம். ஆனால் இதில் மிகப் பெரிய மருத்துவ உண்மை இருக்கின்றது.

### ஏப்பத்துக்கான காரணங்கள்

உண்ணும் போது, இடையிடையே பேசும் பொழுதும். தண்ணீர் அருந்தும் பொழுதும் நாம் நம்மை அறியாமலே காற்றையும் சேர்த்து விழுங்கி விடுகிறோம். இதனால் தான் சில வேளைகளில் குறைந்த அளவு உண்ட போதும் நமது வயிறு நிறைந்து விடுகிறது. இதைத் தவிர எச்சில் படுகிறது என்ற காரணத்தினால் எமது உதடுகளில் படாமல் தண்ணீரை அண்ணாந்து குடிப்பதாலும், மூக்கடைப்பினால் வாயால் மூச்சுவிடுவதாலும் நாம் காற்றை உள் விழுங்குகிறோம். இதுவே பின்னர் ஏப்பமாக வெளிவருகின்றது. இது வாயுத்தொல்லை என எண்ணி அதற்கு மருந்து மாத்திரை எடுப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். அல்லது அஜீரணம் என எண்ணுபவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

### தீர்க்கும் வழி



இதுபோன்ற தொடர் ஏப்பத்தை தீர்ப்பதற்கு பல வழிகள் இருக்கின்றன. எண்டோஸ்கோபி மூலம் நம் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் பாதிப்பில்லை என உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பின் நிம்மதி அடைந்த வண்ணம் சரியான உணவுப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதுதான் முக்கியம். அத்தோடு உணவு உண்ணும் பொழுது பேசுவதை நிறுத்த வேண்டும். உணவு உண்ட பின் தண்ணீர் குடிக்கும் போது உதட்டில் வைத்து சிப் செய்து தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். மூக்கடைப்பு இருந்தால் சரியான சிகிச்சையை வைத்தியரை நாடிப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் ஏப்பம் வராது தடுக்கலாம்.

- இரஞ்சித்



# குழந்தைகளைப் பேச வைக்கும் சில சிறப்பான வழிகள்!

'குழல் இனிது யாழ் இனிது என்பார் மக்கள் தம் மழலைச் சொல் கேளாதவர்' என்றார் வள்ளுவர். வள்ளுவனின் வார்த்தைகளுக்கேற்ப, உங்கள் குழந்தைகள் மழழைப் பேச்சில் மயங்கி இருக்கும் நீங்கள், அவர்கள் எப்போது பேசுவார்கள் என்று நிச்சயம் காத்துக் கொண்டு தான் இருப்பீர்கள். அனைத்து பெற்றோர்களும் தங்கள் குழந்தையின் வளரும் பருவத்திற்கு ஏற்ப வளர்ச்சிகளை அவர்கள் பெறுகின்றனரா என்று கவனித்துக் கொண்டு தான் இருப்பார்கள்.

சில குழந்தைகள் விரைவாக பேசி விடுவார்கள். அவர்களுக்கு தங்கள் குழந்தை, மழழை மொழியில் அழகாக பேசுவதை கேட்கும்போது அவர்களுக்கு கிடைக்கும் ஆனந்தத்திற்கு அளவு கிடையாது. ஆனால் சிலர் அந்த குறிப்பிட்ட காலத்தில் பேசுவதில்லை. இவர்கள் மற்ற குழந்தைகளை காட்டிலும் சிறிது நாட்கள் கழித்து தான் பேசுவார்கள். இந்த சமயத்தில் தான் நமது குழந்தையை எப்படியாவது பேச வைக்க வேண்டும் என்று எண்ணுவீர்கள். அது மட்டுமல்லாமல் அதற்கான முயற்சிகளையும் எடுத்துக் கொண்டு வருவீர்கள். குழந்தைகள்

பேசுவது அவர்கள் வளரும் மற்றும் வெளிப்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு குழல்களுக்கேற்ப மாறுபாடுகின்றது. குறித்த காலத்தில் பேசாத குழந்தைகளை நாம் உடனடியாக ஒரு நல்ல மருத்துவரிடம் அல்லது பேச்சு சிகிச்சை தருபவரிடம் கூட்டிச் சென்று அதன் காரணங்களை கண்டறிய வேண்டியுள்ளது.

மருத்துவ ரீதியான காரணங்களை தவிர்த்து வேறு எந்த வித காரணமாக இருந்தாலும் நம்மால் கட்டாயம் குழந்தைகளை பேச வைக்க முடியும்.

உங்கள் குழந்தைக்காக கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்கி சிறிது முயற்சி செய்தால் போதும் அவர்களை பேச வைத்திட முடியும். இதற்கு பல வழிகள் உள்ளன. அதற்கு செய்ய வேண்டிய முயற்சிகளை பற்றி இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

## அனைவருடனும் பழக விடுங்கள்:

உங்கள் குழந்தையை அனைவருடனும் பழக விட வேண்டும். இதுவே நீங்கள் பெருமளவில் முயற்சி





செய்யாமல் அவர்களை பேச வைத்திட சிறந்த வழியாகும். மற்ற குழந்தைகளுடனும் விளையாட விடும் போது பேச்சு தானாக நிச்சயம் வரும். இவ்வாறு செய்வதால் உங்கள் குழந்தை மற்றவர்களிடம் பேசுவதன் அவசியத்தை ஏற்படுத்த முடியும் மற்றும் உங்களுடைய முயற்சிகள் இல்லாமலேயே அவர்கள் பேசத் தொடங்குவார்கள்.

### அவர்களுடன் பேசுங்கள்:

எப்போதும் வேலை வேலை என்று இருந்தால் குழந்தைகளை பேச வைக்க வெகு நாட்களாகி விடும். குழந்தைகளுடன் பேசும் போது தான் அவர்களும் பேச கற்றுக் கொள்கின்றனர். அவர்களுக்கு என்ன புரியப் போகின்றது என்று தவறாக எண்ணி விடாதீர்கள். நீங்கள் சும்மாவாவது அவர்களிடம் பேசும் போது, அவர்கள் அதற்கு பதில் அளிக்கத் தொடங்குவார்கள்.

### அனைத்து பெயர்களையும் செல்லித் தருதல்:

உங்கள் வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளின் பெயரையும் குறிப்பிட்டு பேசுவது நல்ல யோசனையாகும். அம்மா, அப்பா, பாட்டி, தாத்தா போன்ற அழைக்கும் சொற்களையும் எப்போதும் கூறிக் கொண்டு அவர்களையும் சொல்ல வையுங்கள். நீங்கள் கேட்பது அவர்களுக்கு விரைவாக புரிந்து விடும். இதுவே உங்கள் குழந்தையை பேச வைக்க சிறந்த வழியாகும்.

### இரவு நேரக் கதைகள்:

ஒருவேளை உங்கள் குழந்தை இன்னும் பேசாமல் இருந்தால் இரவு நேரத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லும் போது கதைகளைப் படித்துக் காட்டுங்கள். இதுவும் உங்கள் குழந்தையின் பேச்சுத்திறனை வெளிப்படுத்தும் சிறந்த முயற்சியாக அமைகின்றது. இதை செய்தால் உடனடியாக வித்தியாசம் காண முடியாது. ஆனால் உங்களுக்கு நல்ல ஒரு பதில் கிடைக்கும் வரை முயற்சி செய்வதை விட்டு விடாதீர்கள்.



### சத்தத்தை திரும்பச் சொல்வது:

ஆடு, மாடு, நாய் மற்றும் பறவைகள் ஆகியவற்றின் சத்தத்தை அவர்களுக்கு சொல்லிக் காட்டுங்கள். நல்ல சங்கீதம் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான பாடல்களை கேட்க விடுங்கள். இதை அவர்கள் கேட்டு திரும்பச் சொல்லும் வரை பொறுமையுடன் காத்திருங்கள். அவர்கள் கேட்டதை ஒரு நாள் நிச்சயம் சொல்லுவார்கள்.

### குழந்தைப் பாடல்கள்:

இந்தப் பாடல்களை குழந்தைகளுக்கு போட்டுக் காண்பிக்கலாம் மற்றும் பாடியும் காட்டலாம். அவர்கள் சாப்பிடும் போதும் மற்றும் குளிக்கும் போது இதை செய்யலாம். இதை திரும்பத் திரும்ப கேட்கும் போது அவர்களும் ஒரு நாள் அதைப் பாடுவார்கள். குழந்தைகளை பேச வைக்க இதுவும் ஒரு வழியாகும்.

### திரும்பி சொல்லச் சொல்லுங்கள்:

வெறும் பேச்சு மட்டும் போதாது. அவர்களையும் திரும்பிச் சொல்லச் சொல்லுங்கள். சிறிய வார்த்தைகளை சொல்லிக் கொண்டே இருங்கள். அது குழந்தையின் பெயராகவும் கூட இருக்கலாம், அந்த பெயரைக் கொண்டு இரவு நேர கதைகளில் ஏதேனும் ஒரு கதையை சொல்லலாம். இது அவர்களுக்கு நிச்சயம் புரியும். இதை எல்லாம் கேட்கும் குழந்தைகள் வெகு சீக்கிரம் பேசி விடுவார்கள்.

- நவீனி



களவு ஐஸ்கிரீம் குடித்தால் வேறு சில பிரச்சினைகளும் உண்டாகலாம்.

அவை உடல் நிறை அதிகரிப்பது, சைனஸ் பிரச்சினை, டொன்சில்ஸ் பிரச்சினை, குரல் பாதிப்பு போன்றவை இவற்றில் முக்கியமானதாகும்.

ஐஸ்கிரீம் அதிகம் சாப்பிடும் போது அதில் உள்ள கொழுப்புச்சத்து உடலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களில் படிக்கிறது.

## ஐஸ்கிரீம்...!

இதன் காரணமாக அந்த இரத்தக் குழாய்களின் விட்டம் குறைகிறது. இரத்தக் குழாய் இப்படி சுருங்கி விடுவதால் இதயம், மூளை போன்ற வற்றிற்குச் செல்லக்கூடிய இரத்தம் குறையக்கூடும். இரத்தக் கொதிப்பு, மாரடைப்பு, இதயத்தசை வலுவிழப்பு போன்றவை கூட நேரலாம்.

தண்ணீரின் திடவடிவம் தான் ஐஸ்கிரீம் என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த உண்மையே. இதில் பால், வாசனை மற்றும் நிறமூட்டுவதற்காக பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள் ஆகியவை மேலதிகமாக அடங்கும். சுத்தமான நீரில் தயாரிக்கப்படாத ஐஸ்கிரீம் என்றால் நோய்த் தொற்றுக் கிருமிகள் நம் உடலுக்குள் சென்று பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடும் போது அது தொண்டைக்குள் இறங்கும் வேளை ஏற்படும் ஜில் என்ற உணர்வு, அது தாகத்தை தீர்ப்பது போன்ற உணர்வை சில வினாடிகளுக்கு ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் அது ஒரு மாயை. தாகத்தை ஐஸ்கிரீம் போக்குவதில்லை.

ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட நேர்ந்தால் அதைத் தொடர்ந்து தண்ணீர் அருந்துங்கள். முடிந்தால் வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் அருந்துவது மிகவும் நல்லது. இதனால் ஐஸ்கிரீம் குளிர்ச்சியால் ஏற்படும் தொண்டை பாதிப்புக்கள் பெரும்பாலும் நீங்கி விடும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

ஐஸ்கிரீம் என்றால் குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை விரும்பாதோர் யாரும் இல்லை. வெப்பமான காலநிலை நிலவும் பருவத்தில் ஐஸ்கிரீமிற்கு என ஒரு தனி மவுசு உண்டு. பல்வேறு வர்ணங்களில் விதவிதமான ஐஸ்கிரீம்களை இன்று வர்த்தகக் கடைகளிலும் நடமாடும் வியாபாரிகளிடமும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ஐஸ்கிரீம் என்றாலே நாவில் உமிழ் நீர்ச் சுரக்கும். என்றாலும் சூழலின் காரணமாக சிலர் ஐஸ்கிரீமை ஒதுக்கியே ஆக வேண்டும்.

ஐஸ்கிரீம் குடிப்பதால் தடிமன் பிடிக்கும் என்பதில் உண்மையில்லை. ஆனால் தடிமன் பிடித்தவர்கள் ஐஸ்கிரீம் குடிக்க கூடாது என்கின்றனர் மருத்துவ நிபுணர்கள். நீரிழிவு உள்ளவர்கள் ஐஸ்கிரீம் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் ஐஸ்கிரீமில் நிறைய சீனி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இதைத் தவிர அதி

-ஜெயா

ஏப்ரல் - 2014

உங்கள் அபிமான வீரகேசரி பத்திரிகை இப்பொழுது புதுமெருகுடன் இ-பேப்பர் வடிவில்....



Subscribe now!

Go to [epaper.virakesari.com](http://epaper.virakesari.com)

உங்கள் அபிமான **சமகாலம்** இப்பொழுது உங்கள்  
iPad, iPhone, Tablet மற்றும் Android phone களில்



இப்பொழுதே Download செய்யுங்கள்!

Available on  
play.google.com

Available on  
www.magzter.com



Feedback and comments : samakalam@expressnewspapers.lk

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,  
185ஆம் இலக்கத்தில் 2014 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.