

ISSN 1800-4970

சிக்கவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

February 2014

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

பிள்ளைகளின்
தீநுய ஓசை

Dr. நுவன் மொறவக்கோரள்

வளர்ச்சிக்கு
உதவும்
விடப்பின் 'ஸி'

Dr. ச.முருகாளந்தன்

வேமிபு மருத்துவம்

'ஓவரிஸ்'
பிரச்சினைக்கு
கறுவா

Dr. எம்.கே.முருகாளந்தன்

பால் பல் பூரியில்லை
செசை இல்லாவது
மாத்தியா?

எம்.என். வூக்மானுல் ஹக்கீம்

கீதியின்றி...
நெடுஞ்செழியின்றி... பிரசவர்
-தூய்வாளன்-

உங்கள் MOBILE லில் SCAN பண் வேறாங்கள்



தமிழே தமிழே....

வீரக்களி 80 வருட பூர்த்தி பாடல்

இலை : தாஜ்னூர்

வரிகள் : கனிப்பேரசு கைவரமுத்து

பாடுவர்கள் : எஸ்.பி. பாலசுப்பிரமணியம், அனுராதா அநீராம், B. H. அப்துல் வஹீத் மற்றும் குழுவினர்

உங்களேடய Smart Phoneஇல் மேலே உள்ள QR Code இலை
Scan செய்து வீரகேக்கி 80 வருட பூர்த்தி பாடலை இலையோட்டில்
பார்த்து மகிழுங்கள்.

உயிர்ச்சுற்று
B



Dr. ச.முருகானந்தன்
06

34-35



அவ்வாலக
பணியாளர்களுக்கு...



63

திக்குவாய்



09

ஆசிரியர்:
இரா.சட்கோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:
வி.அசோகன்,
கே.விஜயதாஸ்வரி, பி.தேவிகாருமாரி
செ.சரண்யா, ஐ.வருணி, எம்.துஷ்யந்தி

பெண்களின்
விமீனாபோஸ்



Dr. நி.தர்ஷனோதயன்
60

குழந்தைகளின்
திதய ஓயசு

Dr. குவன் மொழவக்கோரள்



20

பொலி சீஸ்டிக் வெளிப் பிரச்சினை
Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்



50

கண் நோய்
பார்வையிழப்பு



Dr. கே.ஆர்.கிருஷ்ணன்
53

வேய்பு



40

மதுவும் தற்கொலையும்



Dr. எம்.திருநாவுக்கரசு

44

சீசு! ஓவ்வொவு
மறநியா?



48

உழகு தழுது

ஆரோக்கிய குடும்பத்திற்கு
கூவந்தனவுள்ளன. கூவாக்கில்
கூப்பெறும் அனைத்து அச்சுக்களும்
ஆரோக்கியங்களை வழி சொல்ல வேண்டும்.
ஆரோக்கிய குடும்பத்திற்கு
நூல்கள் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும்
நூல்கள் அதேவேளை. ஆரோக்கிய
வாழ்வு தொடர்பான வாசக்களை
நாட்கேள்வுகளை தீர்த்திவைக்கும்
வகையில் வினா, விடை கார்த்த
உத்தியும் கீட்செற்றால் வாசக்கள்
போல் உயிரைவாக்கள். கீட்கையை
விற்க உணி தொடர வாழ்வுக்கள்.
வோகநாதன் பியா,
தல்வாக்கால.

கூவிய வணக்கம். ஆரோக்கிய
குடும்பத்திற்கு மான் வரையும்
கூண்டாவூ உடலிடி. உள்ளில்
வெளிவரும் ஆக்கிரமிகள்
அனைத்தும் இறப்பாகவே,
பயன்பிள்ளாகவே உள்ளது.
உடுத்துவ வழங்குக்கள்,
ஆலோசனைகள் அற்புத்
அனைத்து வேலை கொடுக்கும்
ஒழுக்கெழுப்போடு, கீழ்க்கண்ட
நாய தொகைகளை வேள்ளிற்
உத்திரவுள்ள அமுலை.
பூப்புறிநையை வாஸ்கியூம்
ஏய்கும்பாக அதை உத்திரவிட்டுக்கள்
நாய வேலை.
கொஞ்சம் உடல் கூழப்புயும் வாஸ்கி
உதையும், ஆர்வத்துடலும் வாழ்ந்துகேள்.
நாட்கையும் அமுலை. ஆணால், அநு
உத்திர உய்க்கையில் கௌப்புடன் விடு
வெளவையும் உற்பட்டது.
கௌப்புக்கும் காங்கர் உய்தும் உத்திரயில்
எனது ஆவோக்கைகளைப்பிய ஆடும்
நாட்கையிலிருந்து. வெளவுக்கும் காரணம்
உ.கீ.ப் என்.உ.உ.உ.உ. என்ற எனது பொய் தாங்கு
எனது உட்கும் நாட்கையிலிருந்து. கௌப்
காங்கர காங்கர உற்படாஸலிழக்கி ஆவை
செய்யவும்.

வேறு அற்றக்கொல்ல எழுவில்லை. கீஸ்டலை
உயுப் பெற்று கொடுக்கி என் உமிக்கை பூந்தி
செய்யவும். கொஞ்சம் பல்வாயிரத் தூண்டுகள் தீர்
குத்திகையின் சேவை தொடர வாழ்வும் கொன்,
என்றும் அன்புடன்,
ஏ.கர்ம்.எம்.மஷ்வரார்,
பலாங்கொடை.

சாவலுத் தோற்கழக்கவர்

கவலை என்பது காட்டாற்று வெள்ளம் போன்றது. அதில் மூழ்கினால் அதனுடன் நாமும் அடித் துச் செல்லப்பட்டு காணாமல் போய்விடுவோம். கவலையை வெல்வதெப்படி என்ற டேல் கான் கியின் நாலைப் படித்துக் கொண்டிருந்த போது அதன் சுருக்கமாக மேற்படி கூற்று எனது மனதில் தோன்றியது. தோல்வி ஏற்பட்டவிடத்து, நாம் கவலைப்படுகின்றோம். கவலையில் நாம் மூழ்கினால் தோல்வியில் இருந்து விடுபட முடியாது. தோல் வியை உள்ளது உள்ளபடி ஏற்றுக்கொண்டால் அதில் இருந்து விடுபட்டு வெற்றியை நோக்கி செல்லமுடியும் என்பது அவரது ஆணித்தரமான நம்பிக்கை. எனது அனுபவத்தின் வாயிலாக எனக்கும் இதில் அபார நம்பிக்கை உண்டு.

பிரயோக உள்ளியலின் தந்தையான (Father Of Applied Psychology) பேராசிரியர் வில்லியம் ஜேஸ் ஒரு முறை அவரின் மாணவர்களிடம் பின்வருமாறு கூறினார். "உன் வாழ்வில் ஏற்பட்ட மிகப் பெரிய தோல்வியை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள உன் மனதால் விரும்பி எனின்றால் எத்தனை பெரிய தோல்வியாக இருந்தாலும் அதன் விளைவுகளில் இருந்து விடுபட வேண்டுமாயின் நீ செய்ய வேண்டிய முறைகாரியம் அதனை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதுதான். ஜயகோ... இப்படி நடந்து விட்டதே.. என நீ நொந்து கவலையடைந்து மூலையில் அமர்ந்திருப்பாயாயின் அடுத்து என்ன செய்வதென்று உண்ணால் சிந்திக்க முடியாமலேயே போய்விடும்".

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த தொழிலதிபரான ஏர்ஸ் ஹார்ஸி என்பவருக்கு வயிற்றில் கடுமையான அல்சர் நோய் ஏற்பட்ட போது அவர் நீண்ட காலம் உயிர் வாழ மாட்டார் என அவரது மருத்துவ நிபுணர்கள் எக்சிரித்தார்கள். இதைச் சாப்பிட வேண்டாம். அதைச் சாப்பிட வேண்டாம். கவலை கூடாது, மன அழுத்தம் கூடாது என்று கூறி இறுதியில் அவரிடம் உயில் எழுதி வைத்துவிடுவது நல்லது என்றார்கள்.

இதனால் அவர் மேலும் கவலையடைந்தார். தனது தொழிலை இழந்தார். இன்னும் கொஞ்ச நாளில் உயிரும் போய்விடும். அவரால் மேலும் இழப்பதற்கு ஒன்றும் இல்லை. அப்போது அவருக்கு ஒரு எண்ணாம் மனதில் பளிக்கிட்டது. இருக்கும் கொஞ்ச நாளில் அனுபவிக்க வேண்டியதெல்லாம் அனுபவித்து விடுவதென்று தீர்மானித்தார். அவருக்கு நீண்ட நாட்களாகவே உலகம் சுற்ற வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தது. அதை

சுகவாழ்வு

Health Guide
ஆரோக்கிய சங்கிலக

மலர் - 06

இதழ் - 10

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

Tel: 011 - 7866890

Fax: 011 - 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

நிறைவேற்ற உடனேயே விமான டிக்கட் வாங்கி பல நாடுகளுக்கும் பழப்பட்டார்.

அவருக்கு கடந்த காலங்களில் வாழ்க்கையை அனுபவிக்க அவகாசம் இருந்திருக்கவில்லை. அவர் பல நாடுகளுக்கும் சென்றார். இந்தியாவுக்கும் சீனாவுக்கும் கூட சென்றார். அங்கே காணப்பட்ட வறுமையையும் அம்மக்கள் படும் கஷ் டங்களையும் கண்டு தன் வாழ்வை அதனுடன் ஒப்பிடுப் பார்த்தார். கவலைகள் மறந்து போய்விட்டன. அவர் கண்டதையும் சாப்பிட்டார், குடித்தார், ஆடிப், பாடி கூத்தாடினார், கும்மாளமிட்டார், அவர் நிறைய நண்பர்களை பெற்றுக் கொண்டார். சிறிது காலத்தின் பின்னர் அவர் அமெரிக்கா திரும்பிய போது அவருக்கு அல்சர் என்ற நோயிருந்தமையினை மறந்து போயிருந்தார். அவர் வாழ்வில் தான் மிக உற்சாகமாக இருப்பதாக உணர்ந்தார். மீண்டும் தன் தொழிலைத் தொடர்ந்தார்.

அவருக்கு நான் முன்னர் சொன்ன "கானகியின் கவலையை மற்றதல்" தொடர்பான தத்துவம் தெரிந்திருக்க நியாயமில்லை. ஆனால் அவர் எடுத்த தீர்மானம் தோல்வியை ஏற்றுக்கொண்டு இருக்கும் கொஞ்ச நாட்களை சந்தோஷமாகக் கழிப்பது என்பது மாத்திரம் தான். அதனால் அவரால் கவலையை மறந்து அடுத்த கட்டத்துக்கு அவரை அறியாமலேயே செல்ல முடிந்தது. அவரால் சாவைக் கூட தோற்கடிக்க முடிந்தது.

பெரும் தோல்வியும் கவலையும் நம்மைத் தோற்கடிக்க வந்தால் அதனை உள்ளது உள்ளபடி ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதனை விட வேறு எத்தையை தோல்வி நமக்கு ஏற்படக் கூடும் என்று சிந்திக்க முயல வேண்டும். அப்படி நினைத்தாலே பாதிக் கவலைகள் போய்விடும். அதில் இருந்து விடுபட எத்தனிக்கும் போது மீதிக் கவலைகளும் நீங்கிவிடும்.

Dr. T. S. Chellamuthu

சுகவாழ்வு ஒவ்வொரு மாதமும் 1 ஐம் தீக்கீ வெளிவருகிறது

Health Guide
ஆரோக்கிய சங்கிலக

பெப்ரவரி-2014

05

பொதுசொல்லாக
மாற்றப்படுகின்றன

சுகவாழ்வு
Health Guide
மார்ச்-2014



கிணறன் உண்ணும் உணவைச் சமிபாட்டைய வைப்பதுடன் அவற்றை உறிஞ்சுவதற்கும் கலங்கள் அவற்றைப்

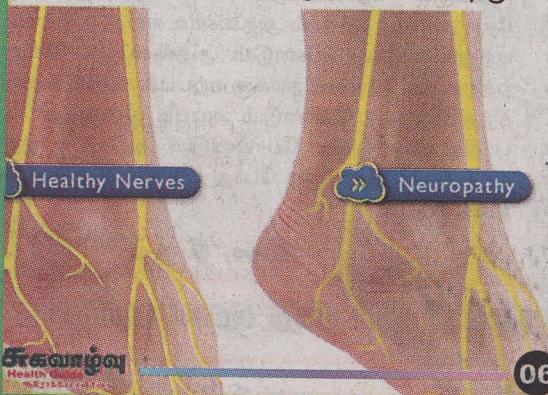
வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் தேவையான உயிர்ச்சத்து "B"

உயிர்ச்சத்துக்கள் மிகக்குறைந்த அளவிலேயே ஒருவருக்குத் தேவைப்படினும் அவற்றின் பயன்பாடு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. உடலிலுள்ள அனைத்து உறுப்புக்களின் செயற்பாட்டிற்கும் உயிர்ச்சத்துக்கள் மிகவும் அவசியமானவை. குறிப்பாக உயிர்ச்சத்து B (Vitamin B) பற்றி நோக்குவோ மேயானால் அதன் செயற்பாடுகள் மிகவும் அதிகமானவை. மனிதருக்குத்தேவையான நொதியங்கள் (Enzymes) இரத்த உற்பத்தி, மூளை நரம்பு விருத்தி என்பனவற்றிற்கு விற்றமின் B மிகவும் இன்றியமையாதது. மனித உடலின் அனைத்துச் செயற்பாடுகளிலும் நொதியங்கள் முக்கிய பங்காற்று

பயன்படுத்துவதற்கும் விற்றமின் B அவசிய மானது. எனவே ஒருவரது வளர்ச்சி, விருத்தி, செயற்பாடுகள் அனைத்திற்கும் விற்றமின் B இன்றியமையாதது.

விற்றமின் B பல இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கிய ஒரு கூட்டு விற்றமின். இது B Complex என்று அழைக்கப்படுகிறது. B1, B2, B6, B12, Biotin போலிக் அமிலம் (Folic Acid) உள்ளடங்களாக பல கூறுகளைக் கொண்ட இவ் உயிர்ச்சத்தின் ஒவ்வொரு பொருளும் முக்கியமான உயிரியல் இரசாயன தாக்கங்களில் ஈடுபடுகின்றமையினால் இது முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. ஒவ்வொரு கலங்களிலும் கருவின் உற்பத்தியிலும் இதன் தேவை அத்தியாவசியமானது. விற்றமின் B இன் தீவிர குறைபாட்டினால் பெரிபெரி என்ற இயலாமை நோய் ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் வளர்ச்சியும் விருத்தியும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது. இதன் தேவை சிறுவர்களுக்கும் பாலுட்டும் தாய்மாருக்கும் முதியவர்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமான தாகும்.

விற்றமின் B ஒரு நீரில் கரையக்கூடிய



உயிர்ச்சத்தாகும். இது பொதுவாக பல உணவுகளில் கிடைக்கின்றது. குறிப்பாக கோது நீக்காத தானியங்களில் தாராளமாகக் கிடைக்கிறது. தவிடு நீக்காத சிவப்பிசியில் நிறைந்தளவு B விற்றமின் உண்டு.

B12 விற்றமின் பொதுவாக விலங்கு உணவுகளிலேயே கிடைக்கின்றது.

பால், மீன், இறைச்சி, முட்டை என்பவற்றில் அதிகளவில் உண்டு. போலிக் அமிலம் விற்றமின் B1, B12 என்பன

மூளை, முஞ்சனாண், நரம்பு

என்பனவற்றின் உற்பத்தியிலும் வளர்ச்சி யிலும் செயற்பாட்டிலும் முக்கிய பங்காற் றுகின்றது. குழந்தையைப் பிரசவிக்க உள் எவர்களும் குழந்தை தரித்தவர்கள் முதல் மாதத்துள்ளேயும் போலிக் அமில வில்லை களைப் பாவிப்பது அவசியமாகும். இதனால் மூளை விருத்தியுடன் குழந்தைபெறும் வாய்ப்புக்கிட்டும் கார்ப்பினிகள் B Complex வில்லைகளைப் பாவிக்கலாம். பாலுட்டும் தாய்மாரும் B நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இளமையில் மூளை வளர்ச்சிக்கும் விருத் திக்கும் பயன்படும் விற்றமின் B முது மையில் மூளை சிதைவடைவதை தடுக்க உதவுகிறது. குறிப்பாக விற்றமின் B12 மூளை சுருங்காமல் இருப்பதற்கு உதவும்.

முதியவர்கள் இச்சத்து நிறைந்த உணவு களை உட்கொள்ள வேண்டும். விற்றமின் B12இன் அளவு குறைவாக இருந்தால் இவர்களின் மூளைக்கலங்கள் சிதைவடைவதற்கும் சுருங்குவதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். மூளையின் கலங்கள் சிதைவடையும் போது அதன் செயற்றிறநும் குறைகிறது. இதனால் முதுமையில் ஞாபகமறதி அறை பெயர்தல் சிந்தனை ஆற்றலில் குறைபாடு என்பன ஏற்படுகின்றது. தீவிரமான மூளைச் சிதைவு ஏற்படும் போது அல்சீமார்ஸ் நோய் ஏற்படுகிறது. இவர்களின் நினை வாற்றல் குறைவடைவதுடன் நினைப்பதை தொகுத்து வெளியிட முடியாமல் தடுமாறுவர்.

நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் உயர்க்குறுதி அழுத்தம் உயர்கொல எல் ஸ் ரோல் என்பனவும் முது மையில் மூளையின் செயற் பாட்டை மந்தமாக்குவதால் இவர்கள் மேலதிக விற்றமின் B வில்லைகளைப் பாவிப்பது சிறந்தது. நரம்புகளின் முனைகள் பாதி க்கப்படும் போது (Neuropathy) கால்களில் வலிப்பு,



B12 அளவை விட அதி கமாக விற்றமின் B12 இருப்பது முதுமையில் மூன்று சிதைவடையும் வேகத்தைக் குறைப் படுத்த அல்சிமாஸ் போன்ற தீவிர மனக்கு மூப்ப நிலைகளிலிருந்து தப்பிடவும் வாய்ப்பளிக் கிறது. விற்றமின் Bயின் கூறுகள் முதுமையில் மாத்திரமின்றி இளமை யிலும் அறிவார்ந்த செயற்பாடுகளுக்கும் சோர்வின்மைக்கும் உதவுகிறது.

சாதாரண அளவில் விற்றமின் B குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு கடவாய்ப்புண், வாய்ப்புண் என்பன ஏற்படலாம். சில வகை இரத்த சோகைகளுக்கும் விற்றமின் B12 குறைபாடு காரணமாகின்

கை கால் விரல்களில் வலிப்பு தள்ளாட்டம் மற்றும் மாறாட்டம் போன்ற நரம்பு தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

நாம் வழுமையாக எதிர்பார்க்கும் விற்றமின்

நியன்றவரை விற்றமின் B அலகுகளை உணவில் இருந்து பெற்றுக் கொள்வது சிறந்தது. ■

கிளிநோச்சி தமிழ்ச்சங்கம் வழங்கும் இலக்கிய உயர்விருது பெறும் ச.முருகானந்தன்

கிளிநோச்சி தமிழ்ச்சங்கம் வழங்கும் உயர் இலக்கிய விருதான இலக்கிய வித்தகர் விருது இம்முறை சுகவாழ்வு வளவாளர்களில் ஒருவரான ச.முருகானந்தனுக்கு கிடைத்துள்ளது. பிரபல சிறுக்கை எழுத்தாளரான இவரது எழுத்துப்பணியினைப் பாராட்டி இவ்விருது வழங்கப்படுகிறது. பல்துறை எழுத்தாளரான ச. முருகானந்தன் இலங்கை அரசின் சாகித்திய மண்டல விருது, இலங்கை இலக்கியப் பேரவை விருது, தகவம் விருது, கனகசெந்திநாதன் கதாவிருது சென்னை இலக்கிய சிந்தனைப்பரிசு உட்பட பல பரிசில்களை தனது சிறுக்கை ஞாக்காகவும் கவிதைகளுக்காகவும் பெற்றுள்ளார். தனது மருத்துவ நூலுக்கான வட மாகாண விருதினையும் பெற்றுள்ளார்.

இதுவரை இருநூற்றுக்கு மேற்பட்ட சிறுக்கைகளை எழுதியுள்ளதுடன் ஒன்பது சிறுக்கைத் தொகுதி நூல்கள் அடங்கலான பதினெண்நால் நூல்களை வெளியிட்டுள்ளார்.

இவரது மருத்துவக் கட்டுரைகள் சுகவாழ்வில் தொடர்ந்து வெளிவருவது குறிப்பிடத் தக்கது.



திக்குவாய் உள்ள சிலர் நம் மத்தியில் காணப்படுவதை நாம் அவதானித்திருக்கிறோம். எனவே, திக்குவாய் ஒரு நோயா என்ற சந்தேகம் எம்மிடையே எழுவது இயற்கையே. ஆனால், திக்குவாய் ஒரு நோயல்ல. வெறும் தவறான பழக்கம் மட்டுமே. திக்குவாய் என்பது ஒரு பேச்சுக் கோளாறுதான். உலகில் புகழின் உச்சியில் இருந்த எத்தனையோ பேர் திக்குவாய்க்காரர்களே என்றால் அது உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கலாம். ஆனால், அதுதான் உண்மை. கிரேக்க தத்துவ மேதை அரிஸ்டோட்டில், பிரித்தானிய விஞ்ஞானி சேர் ஜக் நியூட்டன், விஞ்ஞானி சார்லஸ் டார்வின், புகழ் பெற்ற இங்கிலாந்து பிரதமர் வின்ஸ்டன் சேர்ச்சில் எனப் பலரை அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். இவர்கள் அனைவரும் திக்குவாய்க்காரர்களே.



உலகம் முழுவதும் 4 கோடியே 50 இலட்சம் திக்குவாய்க்காரர்கள் உள்ளனர். அதில் இந்தியாவில் மட்டும் 90 இலட்சம் பேர் உள்ளனர்.

திக்குவாய் உடல் சம்பந்தப்பட்ட நோயா? அல்லது மன நோயா? எனகிற ஆய்வு நடந்து, அது தீர்வு காணப்படாமலேயே இருந்தது.

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த வோன்றைப்பர் என்னும் பேராசிரியர் 15 பல ஆண்டுகள் ஆய்வு செய்து முடிவு காணப்படாத ஆய்வு நூல் ஒன்றை வெளியிட்டார்.

காரணங்கள்

திக்குவாய் செயற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. வலது பக்க மூளையும், இடது பக்க மூளையும் ஒரே நேரத்தில் இடும் இக்கட்டளையினால் திக்குவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

நரம்பு மண்டலக் கோளாறுகள் காரணமாக வாய் அசைவுகள் பாதிக்கப்படுதல், மண்ணிலை பாதிக்கப்பட்டிருத்தல், தவறாகப் பேசிப் பழகியது, தங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களில் யாராவது திக்கிப் பேசுவதாலும் அந்தப் பழக்கம் தொற்றிக் கொள்ளலாம்.



வார்த்தைகள் திக்குவதால் பயம், பத்தடம், கூச்சம் ஏற்படுவதால் திக்குவதற்கு அதிகமாக வாய்ப்புகள் உண்டு.

தவறான கருத்து

திக்குவாய் ஏற்படுவது குறித்து சில தவறான கருத்துகளும் நம்மிடையே நிலவுகின்றன. தவறான மருந்து கொடுத்தால் அன்றிலிருந்து நாக்கு பிரண்டு குழந்தை திக்கிப் பேசுவதாக பல பெற்றோர்கள் கூறுகின்றனர். ஆனால், இது முற்றிலும் தவறான கருத்தாகும். மருந்துக்கும் திக்கு வாய்க்கும் எந்த சம்பந்தமும் கிடையாது.

எளனம் செய்யாதீர்

திக்குவாய்க்காரர்களை கிண்டல் செய்யவோ, எளனம் செய்யவோ கூடாது. அதனால் நோய் முற்ற வாய்ப்புண்டு. சில எழுத்துகளில் தொடங்கும் வார்த்தைகளை எளிதில் உச்சரிக்க இவர்களால் முடியாது. அதைத் திரும்பத் திரும்ப மிகுந்த சிரமத்துடன் சொல்லிப் பழகும்போது ஆரம்பத்தில் தடைப்படும் பேச்சு பின்னர் திக்குவாயாக மாற வாய்ப்புகள் உண்டு. திக்கிப் பேசுவதால் சிலருக்கு வாய், கழுத்து, தலை, மார்பு, கை, கால போன்ற இடங்களில் வலியும் ஏற்படும். புதியவர்களிடம் பேசும் போதோ தொலைபேசியில் பேசும்போதோ திக்கும்.

தொடர் அவதானம்

ஒருவர் எந்த எழுத்தை உச்சரிக்க அதிகம் கஷ்டப்படுகிறார். வேறு எந்தெந்த அவயவங்கள் திக்கிப் பேசும்போது எவ்வாறு மாறுகின்றன போன்ற விடயங்களில் தொடர் அவதானம் தேவை. எந்தெந்த சூழ்நிலையில் அதிகம் திக்குகளின்றோம் என்பதை நன்கு அவதானித்து புரிந்துகொண்டு அந்த சூழ்நிலையை தவிர்ப்பதே சாலச் சிறந்ததாகும். சிலருக்கு வார்த்தைகள் திக்கும் போது மூச்சடைப்பும் உடல் நடுக்கமும் ஏற்பட்டு வியர்த்து, கொட்டவும் செய்யும். இதற்கெல்லாம் காரணம் மனதில் ஏற்படும் பயமும், தாழ்வுமனப்பான்மையுமே ஆகும்.

மாறுபடும் தன்மை

திக்கவிளை தன்மை ஒருவருக்கொருவர் மாறுபடக்கூடி யது. சிலருக்குப் பேசும் போது திக்கும். வேறு சிலருக்குப் படிக்கும் போது திக்கும். எனவே திக்குவதன் அளவை அறிய வேண்டும்.

சிலருக்கு நன்கு அறிமுகமானவர்களிடம் திக்குதல் இருக்காது. திக்கிப் பேசுவது ஒரு பழக்கமே. அதற்கு மூல காரணம் பயமே.

மனோத்துவ சிகிச்சை

எனவே பயத்தை விட்டொழிக்கவே மனோத்துவ ரீதியில் சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் திக்குவாய் கோளாறைக் குணப்படுத்தி விட முடியும். அத்தோடு சரியாகப் பேசுவதற்கும் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். இதற்கு சிகிச்சைக்குச் செல்லும் திக்குவாய்க்காரர்கள் முழு ஒத்துழைப்பையும், தன்னம்பிக்கையையும் வெளிப்படுத்த வேண்டியது மிகமிக அவசியமாகும்.

- இரங்சித் ஜெயகர்

❖ அதிகமாக வயிற் றுப் போக்கு ஏற்படும் அருமருஞ்சுக்கும் தயிர் போது வெந்தயத்து

டன் தயிர் ஒரு கோப்பை சேர்த்து சாப் பிட்டால் வயிற்றுப் பொறுமல் அடங்கும்.

❖ மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும் பெண்களுக்கு தயிர் மிகவும் அத்தியாவசியமான தாகும். உடலுக்குத் தேவையான அதிக கலசியத்தை தயிர் வழங்குகிறது.

❖ தயிரில் முக்கியமான விட்டமின் சத்துக்களும், புரதச்சத்துகளும் அடங்கியுள்ளன. கலசியமும், விட்டமின் "பி"யும் தயிரிலிருந்தே பெறப்படுகின்றன.

❖ தயிரில் இருக்கும் பக்டீரியாஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். நன்மை செய்யும் பக்டீரியாவை உருவாக்கும். சூரிய ஒளியால் பாதிக்கப்படும் நரம்புகளையும், தோல்பகுதிகளையும் தயிர் தனது ஆரோக்கியமான கலவைகளால் பாதுகாக்கிறது. மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு போன்றவற்றுக்கு தயிர்

தான் சிறந்த மருந்து.

❖ குடல்வால் மற்றும் வயிற்றுப்போக்குக்கு காரணமான கிருமிகள் தயிர், மோரில் உள்ள அமிலத்தால் விரட்டியடிக்கப்படும். மஞ்சள் காமாலையின் போது தயிரிலோ, மோரிலோ சிறிதளவு தேனை கலந்து உட்கொள்வது சிறந்ததாகும்.

❖ மலம் கழித்த பின்னர் சிலருக்கு மலக்குடலில் எரிச்சல் ஏற்படும். தயிர் மற்றும் எலுமிக்கை சாறு அருந்தி இதை குணப்படுத்தலாம். சில தோல்வியாதிகளுக்கு மோரில் நன்னத்த துணியை பாதிக்கப்பட்ட இத்தில் கட்டி வருவது சிறந்த மருந்தாகும்.

- முலிகா

உவியம்
எஸ்.டி.சாமி

$\frac{1}{2}$ டாக்டர் ஜியாகாந்

கருத்து
நரசிம்மன்



அப்பொயா.. சிட்டாகார ஓடி. ஆடு விவெபாடு பொங்கி ஏழந்த நாரேன் ஆக நாலைக்கு முன்று நாறாக கொடுவங்க.



பொங்கி மாமா கொடுத்த வாளிக்க குடிச்சல் நல்ல உட்சாகமா இருக்கேன்.



பொங்கி என் மகனைப் பாய்வற்றுக்க.



Bio-Data

நோயின் சுயவிபரக்ட்கோமென்

ஒரு

குருதிமஸ்ருக்கு

நோய் : குருதிப்பெருக்கு

காரணம் : உடற்கலங்கள் (உடலின் உயிரணுக்கள்) பாதிக்கப்பட்டுக் குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதியில் குருதிக் கலன்களுக்கு (குழாய்களுக்கு) வெளியே குருதி வெளியேறுதல்.

வகைகள் :

01. உட்புறக் குருதிப் பெருக்கு
02. வெளிப்புறக் குருதிப் பெருக்கு

உட்புறக் குருதிப் பெருக்கு :

- * உடற்கலங்கள் பாதிக்கப்பட்டு உடலிற்கு உள்ளே குருதிப் பெருக்கு ஏற்படுமாயின் அது உட்புறக் குருதிப் பெருக்கு எனப்படும்.
- * இதனை இலகுவாக அடையாளம் கண்டு கொள்ளல் கடினம்.
- * உட்புறக் குருதிப் பெருக்கில் பின்வரும் மாற்றங்கள் நிகழும்.
- * வீக்கம்
- * நிறம் மாறுதல்
- * வவி
- * இடம் சூடாதல்

வெளிப்புறக் குருதிப் பெருக்கு :

- * உடற்கலங்கள் பாதிக்கப்பட்டு உடலிற்கு வெளியாக குருதி வெளியேறுமாயின் அது வெளிப்புறக் குருதிப் பெருக்கு எனப்படும்.

* இவ்வகையான குருதிப்பெருக்கு வாய், முக்கு, காது, யோனி, குதம் போன்ற இயற்கையாக அமைந்த துவாரங்கள் மூலமாகவோ, அல்லது தோலில் ஏற்படும் பிளவுகள் மூலமாகவோ ஏற்படலாம்.

* வெளிப்புறக் குருதிப் பெருக்கை நேரடியாகப் பார்த்து அறிந்து கொள்ள முடிவதால், குருதி வெளியேறும் அளவைப் பார்த்து மதிப்பீடு செய்து, தகுந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

* இரத்தம் கசியும் பொழுது இரத்த இழப்பைத் தடுக்க இரத்தத்தில் உள்ள இரத்தத் தட்டுகள் ஒரு வலைப்போல பின்னி இரத்தம் உறைதல் ஏற்பட்டு இரத்தம் வெளி யேறுதலைத் தடுக்கிறது.

நோய் மூலங்கள் :

- * இரத்த வாந்தி (Hematemesis)
- * இரத்தச்சளி (Hemoptysis)
- * இரத்தமலம் (Hematochezia)
- * சிருநீர்ப்பாதை
- * இரத்தச் சிருநீர் (Hematuria)
- * தலையின் மேற்பக்கம்
- * மண்டையோட்டுள்ளன குருதிப் பெருக்கு (Intracranial hemorrhage)
- * பெருமளவு இரத்த ஒழுக்கு (Cerebral hemorrhage)
- * நுரையீரவில் இரத்தக் கசிவு (Pulmonary hemorrhage)

உதவுதவி

* குருதிப்பெருக்கில், குருதி வெளியேறும் அளவு, குருதிபெருக்கு ஏற்பட்ட இடம் போன்ற நிலைகளைப் பொறுத்து முதலுதவி முறைகளும் வேறுபடும்.

* உடலில் பொருட்கள் எதேனும் குத்திய நிலையில் இருப்பின், அதிலிருந்து குருதிப் பெருக்கு ஏற்படும் ஆபத்தைத் தவிர்க்க, அதை அகற்றாமல் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

* வெளிப்புறக் குருதிப்பெருக்கு இலகு வாக அடையாளம் காணப்படக் கூடியது. காயமேற்பட்ட இடத்தை உயர்த்தி வைத்தி ருத்தல் வேண்டும்.

* உட்புறக் குருதிப்பெருக்கு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய சூழ்நிலையில், நோயாளி சுயங்களைப்படிநினைவுடன் இருந்தால், குருதிப்பெருக்கின் விளைவால், மயக்கத்தில் நோயாளி கீழே

விழுந்துவிடாமல் தடுக்க கிடையாகப் படுக்க வைத்து வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

* நோயாளி சுயநினைவு இல்லாமல் இருப்பினும், சுவாசிப்பாராயின் முதலில் சுவாசம் தடைப்படாமல் மீனுயிர்ப்பு நிலைக்கு நோயாளியைக் கொண்டுவருதல் வேண்டும். அதன் பின்னரேயே குருதிப் பெருக்கைக் கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும்.

* நோயாளி சுயநினைவு இல்லாமல், சுவாசமும் இல்லாமல் இருந்தால் முதல் சுவாசம் திரும்பும் வரை மீனுயிர்ப்புச் சுவாசம் வழங்கவேண்டும். அதன் பின்னரேயே குருதிப் பெருக்கைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

தொகுப்பு : இராஜலிங்கம் சுபாவினி

உலகம் ஒரு நாடக மேடை அதில் நாஸ்கலௌலாம் நடிகர்கள்...!

சேர்... சேர்... அப்போ எனக்கு தரிஷாவ ஜோடியா போடுங்க சேர்...





இன்றைய காலக்கட்டத்தில் பெரும்பாலான பெண்களுக்குப் பிரசவங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை மூலமே நடைபெறுகின்றன. இயற்கையான சுகப்பிரசவம் நிகழ வாய்ப்பு இருக்கும் நிலையிலும் கூட அறுவைச் சிகிச்சை செய்யச் சொல்லும் வற்புறுத்தல்கள் மருத்துவர்கள், கர்ப்பினிகள் என இரு தரப் பிலுமே மிகுநியாகிவிட்டன. சுகப்பிரசவம் நடப்பதில் பிரச்சினை என்று வந்தால் மட்டுமே அறுவைச் சிகிச்சைக் குப் போக வேண்டும் என்கிற புரிதல் அனைத்து தாய்மார் களுக்கும் உருவாக வேண்டும் என்பதற்காக மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறும் ஆலோ சனைகளும், வழிகாட்டு தல்களும் சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்காக...!

கத்தியின்றி... ரத்தமின்றி... பிரசவம்!

கருத்தரிப்பதற்கு முன் கலந்தாய்வு திருமணமாகி கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பே கணவன் - மனைவி இருவரும் மருத்துவ ரிடம் ஒரு கலந்தாய்வுக்குச் செல்வது நல் லது. இந்தக் கலந்தாய்வில் பெண் மற்றும் அவரது கணவரின் குடும்பச் சூழல், குடும்ப வரலாறு ஆகியவற்றை மருத்துவர் தெரிந்து கொள்வதோடு, தம்ப தியில் யாருக்கேனும் ஏதேனும் பரம்பரை நோயோ, அல்லது



வெறு
ஏதாவது
உடல் உள்
பிரச்சினைகள்
இருக்கின்றனவா
என்பதையும் கண்
றிவுற் உடல் ரீதி
யாகவும் மன ரீதியா
கவும் பிரசவத்துக்கு
ஒரு தமிழ்த் தயாராக
இது உதவும்.

உணவை
விரும்புங்கள்
கருவற்ற நாளில்
இருந்து தொடர்ந்து
வாந்தி, மயக்கம்
இருக்கலாம்.
சிலருக்கு



சத்துக்குப் போச்சை ஆகியவை இந்த நாட்களில் பேருதவி செய்யும்.

உடலில்
நீர்க் சத்து
குறைந்து எடை
குறையலாம். சுகப்பிர
சுவத்துக்கு தாயின் உடல்
நிலை இன்றியமையாதது.
அதேபோல், குழந்தையின்
எடை 3 முதல் 3.5 கி.கி. வரை
இருந்தால்தான் குழந்தையின்
நிலை வெளியே வர ஏதுவாக
இருக்கும். இதனால், உணவு விஷ
யத்தில் அதிக அக்கறை எடுத்துக்கொள்
வது அவசியம்.

எதைச் சாப்பிடலாம்?

முதல் மூன்று மாதங்களில் மசக்கை கார
ணமாக உணவை மனம் வெறுக்கும். இந்த
நாட்களில்தான் உணவில் பெண்கள் கவனம்
செலுத்த வேண்டும். திட உணவு எடுத்துக்
கொள்ள முடியாத குழலில் பழக்காறு போன்ற
நிரவ் உணவுகளையேனும் எடுத்துக்
கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய சமயங்களில்
பெண்கள் உணவை வெறுத்தால், அதுவே
ஆட்டச் சத்துக் குறைவை உருவாக்கி இருத்த
போகைக்கு வழிவகுத்து, குழந்தையின்
ஆரோக்கியத்தையும் தாயின் உடல்,
மன வலிமையையும் குறைத்துவிடும்.
ஆகவே, தொடக்கத்தில் இருந்தே நல்ல
ஆட்டச் சத்து மிக்க உணவை எடுத்
துக்கொள்வது அவசியம். நீர்க் சத்
துக்கு இளநீர், வாந்தியை எதிர்
கொள்ள மாதுளை, இரும்புச்

4 ஆவது மாதத்தில் இருந்து இரும்புச் சத்து
மிக்க கீரை, காய்கள் மற்றும் பழங்களை
அதிக அளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
எனெனில், உடலில் இரும்புச் சத்தின் அளவு
குறைந்தால் ஹீமோகுளோபினின் அளவும்
குறையும். இந்த ஹீமோகுளோபின்தான் உட
லின் பிற பாகங்களுக்கு பிராண் வாயுவை
எடுத்துச் செல்ல உதவுகிறது. இதன் அளவு
குறையும்போது குழந்தைக்கும் தேவையான
பிராண் வாயு கிடைக்காமல் முக்கூத் திணறல்
ஏற்படும். இதனால் போதிய இரும்புச் சத்து
உள்ள உணவுகளையோ, மருந்துகளையோ
எடுத்துக்கொள்வது தேவையாகிறது. நார்க்
சத்துக்கள் நிரம்பியுள்ள காய்கறிகளையும்
உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
இதனால், மலச்சிக்கல் பிரச்சினையை முறி
யடிக்க முடியும். கீரை, ஒட்டஸ், புதினா, உலர்
திராட்சை, கொத்தமல்லி, போச்சை போன்ற
உணவுப் பொருட்களில் இரும்புச் சத்து
அதிகம் இருக்கிறது. கொண்டைக்கடலை,
பயறு வகைகளில் கல்சியம், புரதச் சத்து அதி
கம் இருக்கிறது. உருளைக்கிழங்கு, கரட், நிலக்
கடலை, பாதாம் வகைகளில் புரதம் உள்ளது.
சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு போன்றவற்றில்
ஃபோலிக் அமிலம் அதிகம் இருக்கிறது.
அன்றாட உணவில் இவற்றைச் சமச்சீரான
விகிதத்தில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
குறைந்தது தினமும் இரண்டு முதல் மூன்று
விட்டர் வரை தண்ணீர் குடித்தால், தாய்க்கு
நல்லது. குறிப்பாக பனிக்குட்துக்கு நல்லது!

(தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்)



செல்லவேயா நுழையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

(சென்ற திதழ் தொடர்ச்சி...)

பணக்கஷ்டம் பிள்ளைகளின் பிரிவு, பல வேறு நோய்கள், தனிமை போன்றவையும் மன உளைச்சலைத் தோற்றுவிக்கும். வாலிப வயதில் மதிப்புடன் உயர் பதவி வகித்து ஓய்வு பெற்ற பின் வீட்டில் முடங்கிக் கிடக்கும் முதியோரின் மனைவிமார், மக்கள் அவர்களை மதிப்பதில்லை. அவரின் சொல்லைக் கேட்பதில்லை. இதுவும் முதியோரின் மன உளைச்சலை அதிகரிக்கும்.

சில முதியோர் தமக்கு வயதாகி விட்டது எனச் சாய்மானைக் கதிரைக்குள் முடங்கி விடுகின்றனர். இதனால் அவர்களின் திறன்கள் மற்றவர்களுக்குப் போய்ச் சேர்வதில்லை. மனிதரின் வாழ்க்கையில் ஜம்பது வயதின் பின் புது வாழ்க்கை ஆரம்பிக்காது. கடந்த பல வருட கால அனுபவம் அறிவு

போன்றவற்றைத் துணையாகக் கொண்டு பலவேறு சாதனைகளைப் புரிய முடியும். பலவேறு புதிய புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள், சாதனைகள் முதியோரால் தான் நிலை நாட்டப்பட்டுள்ளன.

மேல் விபரித்த முதுமையடைதல் நிகழ்வு பற்றிய அறிவைப் பெற்று வாலிப வயதி லிருந்தே ஆரோக்கியமான உணவு முறை, சீரிய வாழ்க்கை முறை போன்றவற்றைக் கடைப்பிடித்து கிரமமான யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட முதுமையடைதல் தடுக்கப்படும். நூறு வயதிலும் இருபது வயது இளைஞரைப் போன்று காட்சி அளிப்பார். நோய் நொடிகளின்றி நல்லாரோக்கியத்துடனும் மன நிறைவுடனும் வாழ்வார். முதியோர் இளமைக்குத் திரும்புவார். நோய் நொடிகளின்றி வளமாக வாழ்வார்.

சுமார் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோன்றிய யோகா ஆண்மீக எழுச்சிக்காகப் பயிலப்பட்டது. பலவேறு ஆய்வுகள் மூலம் யோகா எவ்விதப் பணக்செலவோ, விசேட உபகரணங்களோ, உடைகளோவின்றி உடல், உள், ஆண்மீக, சமுதாய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு முதுமையடைதலையும் பின் போட்டு, என்றும் இளமைத் தோற்றுத்துடன் காட்சியளிக்கத்துணை செய்யும் எனத் தெரிய வந்துள்ளது. இதனால் அமெரிக்கா, ஐரோப்பா அவுஸ்திரேலியா

போன்ற மேலை நாடுகளில் யோகா ஒரு செலவற்ற மாற்று மருத்துவமாக (Complementary and Alternative

முதுமையிலும் இளமையுடன் முதுமையடைதல் யோகா



Medicine)

பிரபல்யமடைந்

துள்ளது. அங்குள்ள

மருத்துவமனைகளில் யோகா சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அமெரிக்கப் பாடசாலைகளிலும் யோகா ஒரு பாடமாகப் போதிக்கப்படுகிறது. மேலும் அமெரிக்க ஐனாதிபதி யின் வாசஸ் தலமான வெள்ளை மாளிகையிலும் தற்போது யோகா பயிலப்படுகிறது. நாற்பத்தெட்டு நாடுகளின் மருத்துவ மற்றும் யோகா நிபுணர்களைக் கொண்டு அமெரிக்க போஸ்டன் நகரில் இயங்கும் சர் வதேச யோகா சிகிச்சை நிபுணர்கள் சங்கம் (The International Association of Yoga therapist (IAYT)) யோகா பற்றிய ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டு யோகா சிகிச்சை மூலம் பலவேறு நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்ற முடிவுக்கு வந்துள்ளது. இதில் இலங்கையிலிருந்து ஒரேயொரு உறுப்பினராக நான் இருக்கின்றேன்.

பெப்ரவரி-2014

இவ்வாறான யோகாவின் மருத்து வப்பலன்களை அறிந்த பலர் யோகா பயிலும் ஆர்வத்தில் புத்தகங்கள், இறுவட்டுக்களைப் பார்த்து யோகாசனங்களைப் பழகுகின்றனர். இதனால் எதிர்பார்த்த பலன்கிடைக்காததுடன் உபாதைகளும் ஏற்படும் அபாயமுள்ளது. ஹதயோகம், ராஜயோகம், பக்தியோகம், லயயோகம், வாசியோகம், குண்டிலினி யோகம் எனப் பலவேறு பிரிவுகள் யோகாவில் உள்ளன.

உடல், உள் ஆண்மீக சமுதாய ஆரோக்கியத்தைப் பேணத் தற்போது பயிலப்படுவது ஹதயோகமும் ராஜயோகமும் சேர்ந்த அஸ்டாங்க (அட்டாங்க) யோகமாகும். இதைத் தான் நானும் கடைப்பிடிக்கின்றேன்.

அட்டாங்க யோகத்தில் இயம், நியம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என எட்டு நிலைகள் உள்ளன. இவ்எட்டு நிலைகளின் படி ஒழுகினால் தான் யோகா மூலம் எதிர்பார்த்த பலன்களைப் பெற முடியும். இயம், நியம் என்பது ஒரு கட்டிடத்தின் ஆத்திவாரம் போன்றது. அத்திவாரம் ஒழுங்காக இருக்காவிடில் கட்டிடமே இடிந்து விழும். அது போல் யோகா பயில ஆரம்பிப்போர் கட்டாயம் இவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

ஓழுக்கத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும் என அறிவுறுத்துவது தான் இயம். ஒரு மனிதன் எவ்வளவுதான் படித்திருந்தாலும் ஓழுக்கம் இல்லையெனில் அவனால் வாழ்க்கையில் உயர் முடியாது. மனம் தான் ஒவ்வொரு மனி தனுக்கும் சிகரம். மனிதன் மனிதனாக இருக்க வேண்டும் என்றால் மனதளவில் தூய்மையானவனாக ஒழுக்கமானவனாக இருக்க வேண்டும். மனதில் மாசு இல்லாதவன் தான் மனிதன் என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற கனவு இருக்க வேண்டும். நல்ல எண்ணங்களே நம்மை உயர்த்தும். எதிர்மறையான எண்ணங்கள் எவ்வளவு தான்



முயற்சி தாலும் ஒரு மணி தனை முன்னேறவே விடாது. நானும் நன்றாக இருக்க வேண்டும் மற்றவர் களும் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது பொது நலம். சுயநலம் முன்னேற விடாது. ஆக என்னங்கள் தூயமையாக இருக்க வேண்டும்.

ஆசையை அடக்கினால் உயர்வு நிச்சயம். பிற உயிர்கள் மேல் அன்பு மேலோங்கும். அன்பினால் எதையும் சாதிக்கலாம் என உணர்த்தியவர் புத்தர். ஆக மனக்கட்டுப்பாடு, ஆசையை அழித்தல், உண்மை பேசுதல், அன்பு இவை இருந்தால் எதையும் சாதிக்க முடியும். மற்ற உயிர்களையும் தன் உயிர்போல் நேசித்தல் உண்ணால் மற்ற உயிர்களுக்கு எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை என்றால் நீயே நல்ல மனிதன். வாழ்க்கையில் உயர்வதோடு மற்றவர்களால் பாராட்டப்படுவீர், நேசிக்கப்படுவீர். ஆக முதல் நிலையான இயமம் என்பது மனக்கட்டுப்பாடு, ஆசையை விலக்குதல், உண்மை, அன்பு, ஒழுக்கம் என்பனவாகும். இயமம் படி ஒழுகினால் வாழ்க்கையில் நிச்சயம் உயரலாம். மனதை எப்படி அலைபாயாமல் கட்டுப்படுத்துவது, தூயமையான எண்ணங்களை மனதில் ஏற்படுத்திக் கொள்வது, மனதை எப்படிச் செழுமைப்படுத்திக் கொள்வது போன்ற நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது தான் நியமம். மனம் தூயமையாக இருந்தால் எல்லாம் தூயமையாக இருக்கும்.

மனம் சந்தோசமாகவும் தெளிவாகவும் இருந்தால் எல்லா விஷயங்களும் எந்தப் பிரச்சினையுமின்றிச் சூழகமாக முடியும். தெளி வான் மனமே தெளிவான சிந்தனையைக் கொடுக்கும். இவ்வாறு இயமம், நியமப்படி ஒழுகாவிடில் யோகா செய்வதினால் எதிர் பார்த்த பலன்கள் கிடைக்காது போய்விடும்.

அட்டாங்க யோகத்தில் 84
இலட்சம் ஆசனங்கள் உள்ளன. சூரிய, நமஸ்காரம், வீரபத்திராசனம், நடராஜராசனம், விருட்சாசனம், திருக்கோணாசனம், பஸ்ஸிமோத்தாசனம், விபரிதகரணி, சாவாங்காசனம், நவாசனம், அதோ முக சவணாசனம், தடாசனம், உட்கட்டாசனம், ஜானுசீராசனம் போன்ற ஆசனங்களை சுகவாழ்வில் எண்ணால் விபரிக்கப்பட்டவாறு செய்ய முதுமை பின்போடப்படும். முதி யோரும் இளமைக்குத் திரும்புவர். நீண்ட ஆயுளையும் கொடுக்கும். புதிதாக யோகா பயில் ஆரம்பிக்கும் முதியோர் சவர், கதி ரையைப் பிடித்துக் கொண்டோ அல்லது சாய்ந்து கொண்டோ பழக நாளடைவில் இலகுவில் ஆசனங்களைப் போட முடியும். ஓவ்வொரு ஆசனங்கள் போட்டு முடிந்த பின் கட்டாயம் சில விநாடிகள் (5 மூச்சக்கள்) சாந்தியாசனத்தில் இருத்தல் அவசியம். யோகா பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு உடல் ஆயத்தப் பயிற்சிகளையும் (warming up Exercises) பயிற்சியை முடித்த பின்பு உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சியையும் (Cooling Down) கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். கடைசியாக 10/15 நிமிடங்கள் சாந்தியாசனத்தில் இருந்த பின்பே பயிற்சியை முடிக்க வேண்டும். ஆசனங்களில் இருக்கும் போது உடல் நிலை, மனநிலை, மூச்ச நிலை போன்றவற்றைக் கட்டாயமாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

சுகவாழ்வு நேயர்களுக்கு எனது புதுவருட வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகுக.. பிறந்திருக்கும் இப்புத்தாண்டில் யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடுதலை ஒரு புது வருடத் தீர்மானமாக (New year Resolution)ஆக எடுத்துக் கிரமமாகப் பயின்று உடல், உள் ஆண்மீக சமுதாய ஆரோக்கியத்துடன் வளமாக வாழ வாழ்த்துகின்றேன்.



இனிப்பை குறைத்து கொண்ட நெடுங்கணக்கையாக வாழ்வோம்

அமெரிக்காவில் திருமணம் முடித்த பல புதுமணத் தம்பதிகளும் நீண்ட காலம் கண வன் மனைவியாக வாழ்ந்த தம்பதிகளும் கூட வைத்தியர்களையும், திருமண வழக்குகள் தொடர்பாக அறிவுரை கூறும் ஆலோசனைக் குழுவினரை நாடுகின்றனர். அச் சந்தர்ப் பத்தில் அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைகளைப் பற்றி புகார் செய்கின்றனர். இதற்கு இவர்களின் உணவில் அதிக அளவில் சேரும் இனிப்பை காரணம் என்று அமெரிக்க மருத்து வர்களின் ஆய்வு முடிவுகள் உறுதி செய்தன.

இதனால் குடும்ப விவகாரம் உள்ள தம்ப திகளிடம் சிறிது காலத்திற்கு இனிப்பையும் கார்போலைத்ரேட்டையும் தவிர்த்து எளிமையான உணவை உண்ண அறிவுரை வழங்கி னார்கள். அதன்பின் சில மாதங்கள் கழித்து இவர்களைப் பேட்டி கண்ட போது தாங்கள் தற்போது மிக மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும், பிணக்குகளை விடுத்து விட்டுக்கொடுப் போடு வாழ்வதாகவும் கூறினார்கள்.

உணவில் அதிகளவு இனிப்பைச் சேர்த் துக்கொண்டால் ஏரிச்சல், சிடுசிடுப்பு, எளி




தில் கோபம் கொள்ளுதல், மனதிலும் உடலிலும் சக்தியின்மை போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

உணவில் இனிப்பை குறைத்துக்கொண்டால் நரம்புகள் அமைதியடைந்து, உறவுகளைத் துண்டிக்கும் விதத்தில் கோபம் இன்றி, பிரச்சினைகளை அணுக வைக்கிறதாம். இதனால் தம்பதிகளின் உறவு சீராக வளர்ந்து

அன்பால் நன்று இறுக்கமடைகின்றது என பிரித்தானியாவைச் சேர்ந்த சத்துணவு நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இனிப்பை அதிகமாக உண்பதால் வைப்போ கிளைகாமியா என்ற நரம்பு நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த நோயை இனிப்பு தின் பண்டங்களே அதிகம் தூண்டி விடுகின்றன. இந்த நோயின் முதல் அறிகுறியாக குடும்பப் பிரச்சினையில் அக்கறையற்றோர் நிலை ஏற்படுமாம். அதன்பின் எதற்கெடுத்தாலும் சிடுசிடுப்பு, கடுமையான முன்கோபம் என்பன ஏற்படும்.

இத்தகைய நோய் அறிகுறியுள்ளவர்கள் பிரித்தானியாவின் பிரபல மருத்துவ ஆய்வாளர்களை அணுகிய பொழுது அவர்கள் இனிப்பையும் பாண், ரொட்டி போன்ற கோதுமை உணவு வகைகளை உணவில் குறைக்கச் சொன்னார்கள். விளைவு அவர்கள் முற்றாக குணமாகி மன மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்டார்கள். கள் அடியோடு மாறி ஒற்றுமையுடன் வாழ ஆரம்பித்தார்கள்.

- ஜெயகர்

சுகங்காலி
Health Guide
நிலைப்படி நிலைப்படி



உங்கள் பிள்ளைகளின் ‘இதய இருசு’ சந்தேகத்துக்கிடமானதா?

பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியடன் அவர்களின் தயழும் ஆரோக்கியமாக வளர்ச்சியடை கின்றது என்பதை பயற்றோர் அவ்வப்போது சோதித்துப் பார்த்து உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். தூது சம்பந்தமாக ஏதேனும் சந்தேகங்கள் ஏற்பட்டால் உரிய கவனத்திய நிபுணர்களை நாடு மருத்துவ ஆலோசனைகளை பயற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இதயம் என்பது வேறு. மனது என்பது வேறு. காதலர்கள் ஒருவரில் ஒருவர் மனதைப் பறி கொடுத்துவிட்டேன் என்று கூறலாம். ஆனால் என் இதயத்தை கொடுத்துவிட்டேன் என்று கூறுவது விருஞான பூர்வமானதல்ல. அன்பையும் காதலையும் இதயத்தின் வடிவில் காட்டுவதும் சம்பந்தா சம்பந்தம் இல்லாத

Dr. ருவன் மொறுவக்கோரள்
சிறுவர் நோய் விசேதத்துவ
வைத்திய நிபுணர்
லேடி, நிட்ஜ்வே/ சிறுவர் வைத்தியசாலை,
பொரளை.

ஒரு விடயம்.

எது எப்படி என்ற போதும் இதயம் என்பது மனிதனுக்கு மிகப் பிரதானமானது. ஆதலினால் நமது இதயம் சிறுவயது முதற் கொண்டே ஆரோக்கியமாக வளர்ச்சியடை கின்றதா என்பதில் நாம் மிகக் கவனமுடன் இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக பெற்றோர்கள் தத்தமது பிள்ளைகள், குழந்தைகளின் இதயத்தில் இருந்து வித்தியாசமான ஓசைகள் வருகின்றனவா என்பதை அடிக்கடி கவனித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

இதயத்தின் இயல்பான சத்தம்

இதயத்தில் சாதாரண நிலையில் இரண்டு விதமான துடிப்புச் சத்தங்களை எழுகின்றன. இதனை முதலாவது இதயத் துடிப்புச் சத்தம் என்றும் மற்றதை இரண்டாவது இதயத் துடிப்புச் சத்தம் என்றும் அழைக்கின்றனர். அதன் பிரகாரம் முதலாவது இதயத்துடிப்புச் சத்தம் லப் என்றும் இரண்டாவது இதயத் துடிப்புச் சத்தம் டப் என்றும் இனங்காணப்படுகின்றது. இவை இதயம் சுவா சித்தலின் போது சுருங்கி விரிவடைவின் போது ஏற்படுவதாகும். இவை இரண்டு சத்தங்களையும் பொதுவாக இதயத்தின் சத்தம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த சத்தங்களை வைத்திய நிபுணர் ஒருவர் தனது வைத்திய பரிசோதனைக் குழாய் (ஸ்டெட்டஸ் கோப்) மூலம் மிகத் தெளிவாக இனங்கண்டு கொள்வார்.

சாதாரணமாக எழும் சத்தங்களை விட உணரப்படும் வேறு சத்தங்கள் (Cardiac Murmur)

மேலே விபரிக்கப்பட்ட சத்தங்கள் தவிர்ந்த வேறு வித்தியாசமான சத்தங்கள் இதயத்தில் இருந்து ஏற்பாடுமாயின் அதனை கார்டியாக் மர்மர் (Cardiac Murmur) என்று இனங்காணகின்றனர். இவ்விதமான வித்தியாசமான சத்தங்கள் ஏற்படுவதற்கு பல வேறு காரணங்கள் உள்ளன.

பெத்தலோஜிகல் மர்மர் (Pathological Murmur)

இந்தப் பிரிவின் கீழ் சில பேர்களுக்கு பிறப்பாலேயே பரம்பரை பரம்பரையாக மரபு வழி இதயம் சம்பந்தமான கோளாறுகள் இருக்கக்கூடும். இருதய சோனைச்சுவர்களில் பிறப்பின் போதே துவாரம் காணப்படுதல் (Hole in the Heart) சுவாசப் பைகளில் காணப்படக் கூடிய துவாரம் (USD. and ASD) இரத்த நாளங்களில் தடைகள் காணப்படுதல். நாளங்கள் சுருங்குதல் நாளங்களில் கசிவு ஏற்படுதல் போன்ற காரணிகளால் மேற்படி ஒகைகள் ஏற்படலாம்.

இதனைத்தவிர பிறகாலத்தில் ஏற்படக் கூடிய ஏதேனும் நோய்கள் காரணமா (உ+ம்: மூட்டுவெளி, மூட்டுக்காய்ச்சல்) இருதயத்தின் மீது தலையீடுகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

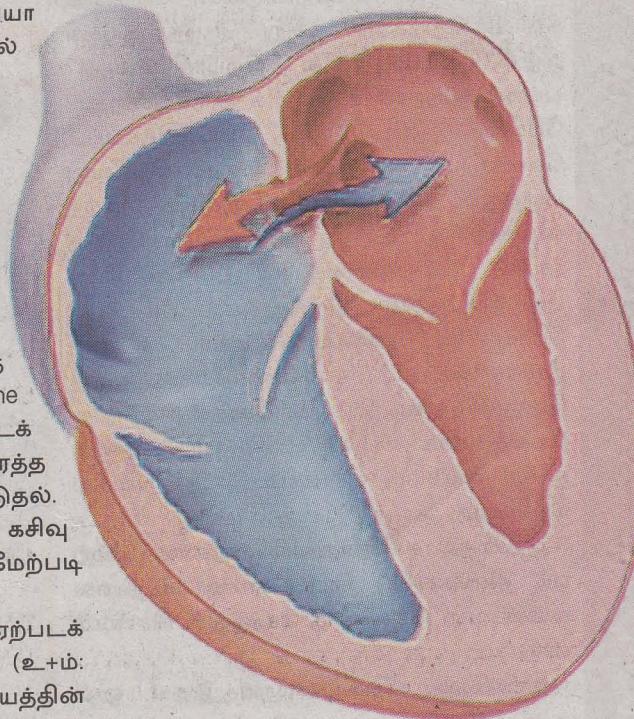
உள்ளன. இதன் காரணமாகவும் இதய நரம்பு நாளங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனையே பெத்தலோஜிகள் மர்மர் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

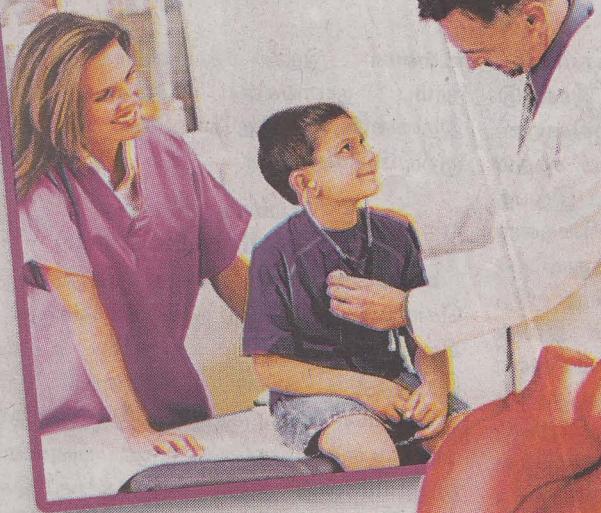
பங்களை மர்மர் (Functional Murmur)

உடம்பின் தடை நாள்களுக்கு இரத்தத்தை கொண்டு செல்வது நாம் சுவாசிக்கும் ஒட்சிசன் வாயுவாகும். ஆனால் உடம்பின் இரத்தத்தில் காணப்படவேண்டிய ஹீமோக்ரோபின் அளவு குறைந்து இரத்தக் சோகை ஏற்பட்டிருக்குமாயின் ஒரு பிள்ளையின் இருதயமானது அதிக இரத்தத்தை செலுத்தும் பொருட்டு வேகமாக செயற்பட வேண்டியுள்ளது. இவ்விதம் இரத்தம் சம்பந்தமான குறைபாடு காணப்படுமிடத்து இதயமானது வேறு விதமாக செயற்பட வேண்டியுள்ள படியாலும் வழக்கத்துக்கு மாறான சத்தம் எழுகின்றது. இதனை பங்களை மர்மர் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

இன்சன்ட் கார்டியாக் மர்மர் (Innocent Cardiac Murmur)

இன்சன்ட் கார்டியாக் மர்மர் என்று அழைக்கப்படுவது பிரச்சினை உண்டு பண்



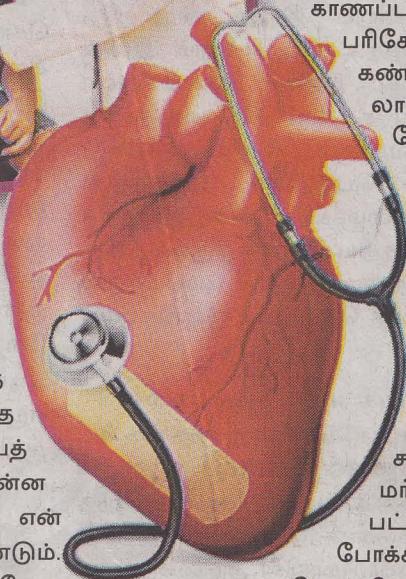


ணாத

அப்பாவி இதய ஓலியாகும். எனினும் இவ்வித இன்னசன்ட்கார்டியாக மர்மர் ஓலிகாணப்படுகின்ற சிறு பிள்ளையொன்றின் இருத்தை பரிசீலித்துப் பார்த்த பின்பே அப்பிள்ளையின் இதயத் தில் இருந்து எழும் ஒலி இன்ன சன்ட் கார்டியாக மர்மர் சத்தமா? என் பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். இத்தகைய பரிசோதனையின் போது பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகள் வேகமாக சுவாசிக்கிறார்களா? சிறு குழந்தையான அதன் உடம்பு நீல நிறமாகியுள்ளதா? பாலை நன்றாக உறிஞ்சிக் குடிக்கின்றதா? போன்ற விடயங்கள் பரிசீலிக்கப்பட வேண்டும். அத்துடன் மேலும் பலவேறு மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்கும் குழந்தையை உட்படுத்த வேண்டும். இத்தகைய பரிசோதனைகளின் பின்பே மேற்படி இதயத்தில் இருந்து ஏற்படும் ஒலி இன்னசன்ட் கார்டியாக மர்மர் என்பது தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும் என்ற போதும் வைத்திய பரிசோதனைகளுக்கு மேலதிகமாக எக்கோ (ECO) பரிசோதனை ஒன்றும் செய்து பார்க்கப்படுவது அவசியமாகின்றது.

இவ்வித எக்கோ பரிசோதனை மேற்படி இன்னசன்ட் கார்டியாக மர்மர் நிலை மையினை தெளிவாக எடுத்துச் சொல்லி விடும்.

இவ்விதம் வித்தியாசமான இதய ஒலி



களைக் கொண்ட பிள்ளைகள் சாதாரணமாக ஏனையோரைப் போல் செயற்பட முடியுமா? என்ற கேள்வி பலரின் மனதிலும் தோன்றலாம். பொதுவாக ஏதேனும் இருதயக் கோளாறுகள் ஒருவருக்குக் காணப்படுமாயின் எக்கோ பரிசோதனை மூலம் கண்டு பிடித்து விடலாம். அவ்வித பரிசோதனையின் போது எதும் எதிர்மறையான கண்டு பிடிப்புக்கள் காணப்பட வில்லையாயின் அவர்கள் ஏனைய வர்களைப் போல் செயற்படலாம். மற்றும் இன்னசன்ட் கார்டியாக் மர்மர் நிலை காணப்பட்டால் அது காலப் போக்கில் மறைந்து போய்விடக் கூடியதாகும்.

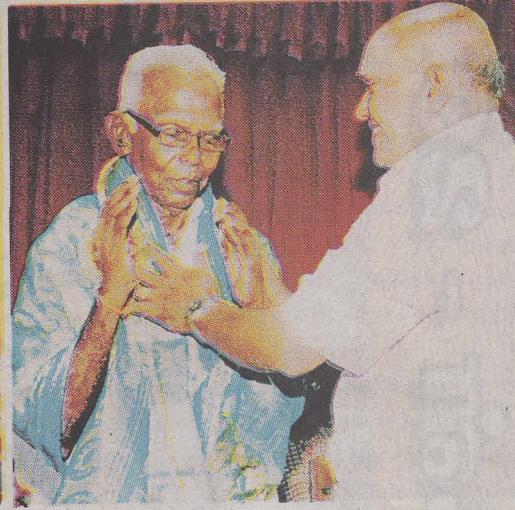
எஸ். ஷர்மினி



"என் மகன் செஞ்ச காரியத்துனால் என்னால் வெளியே தலை காட்ட முடியலை..."

"அப்படி என்ன செஞ்சான்?"

"என்னோட விக்கை எடுத்து அவன் போட்டுக்கிட்டுப் போய்ட்டான்"



Tips... Tips...

* வாய்ப்புண் ஏற்பட்டிருந்தால் தேவு காய் பாலை ஒருஞ்சினக்கு மூன்று முறை கொப்பளிக்க வேண்டும். இத னால் வாய்ப்புண் சரியாகும். இரண்டு கோப்பை தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து அதில் வெந்தய செடியின் இலைகளை போட்டு ஊறவைக்கவேண்டும். 10 நிம டம் கழித்து வெந்தய இலைகளை எடுத்து போட்டுவிட்டு அந்த தண்ணீரில் வாய்க்கொப்பளிக்க வேண்டும். தன சரி காப்பிட்ட உடன் இதை செய்து வர வாய்ப்புண் குணமாகும்.

* துவர்ப்பு தன்மை கொண்ட வாழைப்பூ வாய்ப்புண்ணுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். வாழைப்பூவை வேக வைத்து சூப் வைத்து குடிக்கலாம். இத னால் வாய்ப்புண் சரியாகும். வசிழ்றில் ஜிரணைக் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் நிவாரணம் கிடைக்கும். வாழைப்பூத்தை தேநுடன் காங்கு காப்பிடலாம் இது வாய்ப்புண்ணுக்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

கொழும்பு தமிழ்ச்சங்கத்தில் 10.11.2013 ஞாயிறு சான்றோர் கெளரவிப்பும், கா.வைத்தீஸ்வரனின் "மாணவர் ஆரோக்கிய மேம்பாடு" நால் வெளியீடும் நடைபெற்றது. சைவ புலவர் த.செல்லத்துரை, ஏ.எம். சுப்பிரமணியம் தமபதிக்கு புரவலர் திலகம் விருது வழங்குவதையும், நூலாசிரியர் கா.வைதீஸ்வன் கே. குலசிங்கம் அவர்களால் கெளரவிக் கப்படுவதையும், நிகழ்வில் கலந்து கொண்டோரில் ஒரு பகுதியினரையும் காணலாம்.

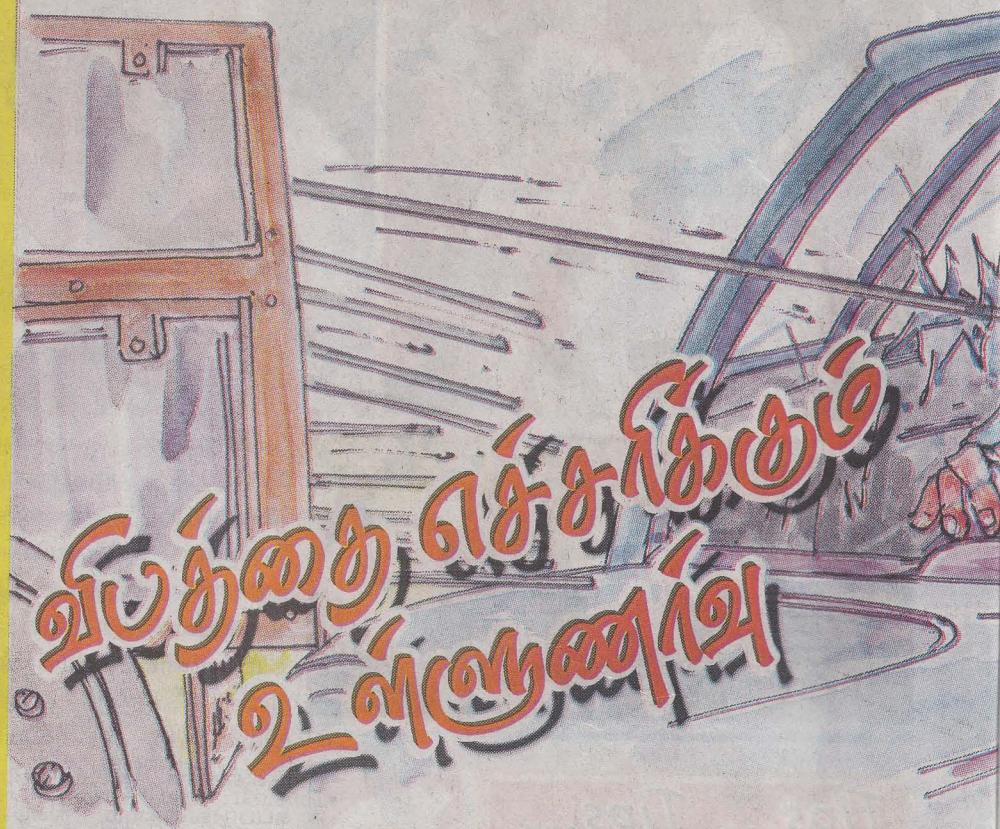


"மன்னா! நீங்கள் போருக்குச் செல்வது போலக் கனவு கண்ணார்களா?"

"ஆமாம்! உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?"

"உங்கள் படுக்கை ஈரமாக இருக்கிறதே!"

போட்டார்டிகள் பாட்டார்டிகள் - 2



உலகத்திலேயே பேராதெனிய பல்கலைக்கழகத்துக்கு அதன் அழகிய சூழல் தொடர்பில் தனியிடம் உண்டு. அன்னார்ந்து பார்த்தால் விந்தையான மலைத்தொடர் நீலமலையென நிமிர்ந்து நிற்கும், இடதுபறம் திரும்பினால் பேராதனை தாவரவியில் பூங்கா பச்சைப்பசேலென விரிந்து பறந்து பூத்துக் குலுங்கிக் கொண்டிருக்கும். பறவைகள், குயில்கள், மௌனாக்கள் கூவிப் பேசி சிரித்துக் கடைத்துக் கொண்டிருக்கும். வண்ணத்துப் பூங்கிகள் கூந்தலுக்குப் பூவைத்தது போல் மேலும் அழகு சேர்க்கும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக மனதுக்கும் உடம்புக்கும் இதமளிக்கும் காலநிலை. இப்படி அதன் அழகை மென்மேலும் வர்ணிக்கலாம். முழு பல்கலைக்கழகமே ஒரு பூங்கா

போலவே அமைக்கப்பட்டிருந்தது. ஆங்காங்கே பூமரங்களும் அழகூட்டும் ஏனைய உயர் மரங்களும் நாட்டப்பட்டிருந்தன. 19 வயது முதல் 23 வயது வரையிலான இளம் மாணவ மாணவியர், பூமரங்களுக்கு அருகாமையில் காணப்பட்டவாங்குகளில் வண்ண வண்ண ஆடைகள் அணிந்து அமர்ந்திருப்பதானது அவர்களையும் மலர்ந்த பூக்களாகவே காட்டின.

இக்கதை அழகை வர்ணிக்கும் கதை அல்லவென்பதால் அதனை இவ்விடத்தில் நிறுத்தி விட்டு விசயத்துக்கு வருகின்றேன். பேராதனை பல்கலைக்கழக கலைப்பீட்டத்தின் ஒரு முக்கிய பிரிவதான் புவியியல் பிரிவு. அந்த வருடம் புவியியல் சிறப்புப்பட்டப் படிப்புக்கு 16 மாணவ, மாணவிகள் தெரிவாகியிருந்தனர்



என்பது தொடர்பில் பேராசிரியர் விக் னராசா மகிழ்ச்சியாக இருந்தார். காரணம் இப்போதெல்லாம் தமிழ் மொழி, வரலாறு, புவியியல் போன்ற பாடங்களை மாணவர்களுள் பட்டப்படிப்புக்கு ஒரு பாடமாக எடுத்துக் கொள்வது குறைந்து வருகிறது. அவரைப் பொறுத்தவரையில் பல்கலைக்கழகம் வரும் ஒவ்வொரு மாணவனும் புவியியலை ஒரு பாடமாக எடுக்க வேண்டும் என்பார். அப்போதுதான் இந்த உலகத்தை சரியாக புரிந்து கொள்ள முடியும் என்பது அவர் வாதம். அதில் முற்றாக உண்மை இல்லாமலில்லை என என்னால் கூற முடியாது.

அன்று புதிதாக வந்த மாணவர்கள் தம மையும் தமது விரிவுரையாளர்களையும் பேராசிரியர்களையும் அறிமுகம் செய்து கொள்ளும் பொருட்டு காலை ஒன்பது மணிக்கெல்லாம் ஒரு விருந்துபசாரம் நடத்த ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். அந்த

நிகழ்வு பல்கலைக்கழக "மாணவர்கள் நடவடிக்கைகள் மத்திய நிலையம்" என்ற மைக்கப்பட்ட ஸ்டீடன்ட்ஸ் சென்டரில் நடைபெற்றது. அது ஒரு மண்டபம் போன்ற விசாலமான கென்டன் ஆகும். அது மாணவர்கள் படிப்பதற்கு, சாப்பிடுவதற்கு, கூட்டங்கள் நடத்துவதற்கு, மட்டுமன்றி எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகள் பகிஷ்கரிப்புக்கள் ஹர்த்தால்கள் என்பனவற்றை செய்வதற்கும் கூட பயன்பட்டது.

மாணவர்களுக்கும் ஏன் விரிவுரையாளர்களுக்கும் அன்று மகிழ்ச்சிகரமான நாள். நாட்டின் நாலாபுறம் இருந்தும் வரும் மாணவர்கள் தம்மை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்வதற்காக ஒன்றுகூடும் நாள் யாழிப்பாணத்தில் இருந்து, மட்டக்களப்பில் இருந்து, மலையகத்தின் பல பாகங்களில் இருந்தெல்லாம் வித்தியாசமான பாணியில் மாணவர்கள் வந்து கூடியிருந்தனர். உண்மையில் நான்கு திசைகளும் அன்று அங்கு சந்தித்துக் கொண்டன.

அவர்களது அந்த சந்திப்பு இனிமையானதாகவும் சவாரஸ்யமானதாகவும் இருந்தது. அடுத்த நான்கு வருடங்களுக்கு தம்மோடு தொடர்ந்து நன்பார்களாகவும் சக தோழர்களாகவும் யார், யார் வரப்போகிறார்கள் என்பதை அன்று அவர்கள் இனங்கண்டு ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டனர். விரிவுரையாளர்களும் பேராசிரியரும் அடுத்த நான்கு வருடங்களுக்கு தமக்கு மாணவர்களாக வரப்போகின்றவர்கள் பற்றித் தெரிந்து கொண்டார்கள்.

அன்று அவர்கள் எல்லோரும் அன்றைய சந்திப்பு முடிந்தவுடன் சந்தோஷத்துடனும் மனத்திருப்தியுடனும் விடைபெற்றுச் சென்றனர். பேராசிரியர் விக்னராசாவின் வீடு பல்கலைக்கழகத்துக்கு வெளியில் சுற்று தூர்த்தில் பேராதெனிய வீதியில் அமைந்திருந்தது. அவர் எல்லோரிடமும் விடை பெற்றுக் கொண்டு தனது காரில் ஏறிபுறப்பட்டுச் சென்றார். அவரது கார்பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்து புறப்பட்டு கண்ணொருவைச் சந்திக்கூடாக பேராதனை பாதையில் பிரவேசித்த போது அவரது காருக்கு முன்பதாக பின்பக்கம் திறந்த லொறி ஒன்று பயணித்துக் கொண்டிருந்தது. அதில்

நீண்ட இரும்புக்கம்பிகள் ஒரு கட்டாகக் கட்டி லொறியின் தலைப்புறம் கூறையின் ஒரு புறமும் மற்றப் புறம் லொறியின் அரைக் கதவிலும் வைத்துக்கட்டப்பட்டு 3, 4 அடி தூரம் வெளியில் நீட்டிக் கொண்டிருந்தன.

அவ்விதம் கம்பிகளை வெளியில் நீட்டி வைத்துக் கொண்டு போக்குவரத்துச் செய்வது மற்றவர்களுக்கு ஆபத்தானது என்பதை அறிவிக்கும் வகையில் சிவப்புக் கொடி கூட கட்டப்பட்டிருக்கவில்லை. அந்த லொறியின் பின்னால் பயணிப்பது எவ்வளவு ஆபத்தானது என்பதை பேராசிரியர் விக்னராசா அறிந்திருக்க நியாயமில்லை. எதோ ஒரு காரணத்துக்காக முன் சென்ற லொறி சடுதியாக பிரேக் போட, பேராசிரியரின் காரும் சற்று முன்னே எகிறிச் சென்று பிரேக் அடித்து நின்றது. சடுதியான அந்த பிரேக்கின் அதிர்ச்சியால் கம்பிகளைப் பிணைத்திருந்த கட்டு நெகிழ்ந்திருக்க வேண்டும். கம்பிகள் இருப்புறமும் சரிந்தன. அதில் ஒரு கம்பி பேராசிரியரின் காரின் முகக் கண்ணாடியையும் உடைத்துக்கொண்டு வேகமாக வழுக்கி வந்து சரியாக அவரது இடது மார்பை ஊடறுத்துப் பாய்ந்தது. பேராசிரியர் இரத்தம் பீச்சிட அவர் பிடித்திருந்த ஸீடிரிங் வீலில் சாய்ந்தார். அவரைக் காப்பாற்றுவதற்கான ஒரு துளி அளவுகூட அவகாசம் யாருக்கும் இருக்கவில்லை என்ற போதும் அருகில் இருந்தவர்கள் ஒன்றுகூடி அவரை அவசா அவசரமாக கண்டி அரசு வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தார்கள். மருத்துவர்களால் அவரின் உயிர் ஏற்கனவே பிரிந்துவிட்டது என்பதை மட்டுமே உறுதி செய்ய முடிந்தது. இவ்வாறு நாட்டுக்குத் தேவையான ஒரு உயர் கல்விமானின் உயிர் அவருக்குத் தெரியாமலேயே பறிக்கப்பட்டது.

விபத்துக்களும் அதனுடன் தொடர்புடைய மரணங்களும் நாம் தேடிப்போய் அடைப்பவை அல்ல. ஆனால் அவை எம்மைச் சுற்றி அனுகும் போது எம்மை எச்சரிக்க எம் உள்ளுணர்வுகளுக்கு நாம் கட்டளையிட்டு பழக்கப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். அது ஒன்றும் கடினமான காரியம் அல்ல. திடீரென்று குழியையோ பள்ளத்தையோ

கண்டால் விலகிப் போ என்று நம்மை உள்ளுணர்வு எச்சரிப்பதில்லையா? அப்படித்தான் பேராசிரியரின் கண் முன்னால் கட்டிவைத்த இரும்புக்கம்பிகளுடன் ஒரு லொறி செல்வதை அவர் அவதானித்து உடனேயே அவரது உள்ளுணர்வு கிட்ட நெருங்காதே என்று எச்சரித்திருந்தால் அவர் தப்பியிருக்கக்கூடும்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களை சட்டம் பின் வருமாறு வலியுறுத்துகின்றது. எங்கெல்லாம் நாட்டின் பொது மகன் ஒருவனின் நலனுக்கு ஊறு ஏற்படலாம் என்ற சூழ்நிலை உருவாகின்றதோ அங்கெல்லாம் அது தொடர்பான எச்சரிக்கை ஒன்று பொது மக்களுக்கு விடுக்கப்பட வேண்டும். அப்படி செய்யாமல் விடுவது தீங்கியல் சட்டத்தின் கீழ் தண்டனைக்கோ நட்ட ஈட்டு கோரிக்கைக்கோ உரிய குற்றமாகும். சிலவேளை அந்த லொறிக்காரன் சிவப்புக்கொடி கட்டி பேராசிரியரை எச்சரித்திருந்தால் அவரது உள்ளுணர்வுகள் அதன் காரணமாகத் தூண்டப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் அப்படிச் செய்யாததால் அதற்கான சந்தர்ப்பம் பேராசிரியருக்கு கிட்டவில்லை.

பெரும் பவுசர்களில் பெற்றோல் போக்கு வரத்து செய்யும் போது 'விரைந்து தீப்பற்றக்கூடியது' (Highly Inflammable) என்று பவுசரில் எழுத வேண்டுமென சட்டம் தேவைப்படுகின்றது. வீதியில் செப்பனிடுவதற்காக குழி தோண்டும் போது எச்சரிக்கைப் பலகை வைக்க வேண்டுமென்பதுடன், இரவானால் அவ்விடத்தில் மின்குழியில் ஒன்று கொளுத்திவைக்கப்பட வேண்டுமென்பதும் சட்டத்தின் தேவையாகும். அப்படிச் செய்யாவிடின் பாதிப்புற்றோருக்கு நட்ட ஈடு செலுத்த வேண்டுமென்பது சட்டத்தின் நிலைப்பாடாகும் என்ற போதும் விபத்துக்களும் மரணங்களும் நிகழ்ந்த பின் நட்ட ஈடு பெறுவதற்கு மட்டுமே சட்டங்கள் உதவுகின்றன. நாம் எச்சரிக்கையுடன் இருந்தால் மட்டுமே இத்தகைய விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

- எஸ். வர்மினி



வரலாற்றில் ஒரு
முறைக்கு இருமுறை
நோபல் பரிசு பெற்ற
பெண்மணி தான்
போலந்து நாட்டைச்
சேர்ந்த மேரி கியுரி
அவர்கள். இவரின்
கணவர்தான் பியரி
கியுரி அவர்கள்.

இவர்கள் இருவரும் விஞ்ஞான ஆய்விற் காக தங்களையே அர்ப்பணித்த தம்பதி களாவர். இவர்களைப்போலவே மருத்துவ விஞ்ஞானத்திற்காக தங்களையே அர்ப் பணித்து மனிதக் காவலர்களாக, மனித

சமுதாயத்திற்காக தங்களையே அர்ப்பணித்த தம்பதிதான் காால் ஃபோடினன்ட் கோரி - திரேசா கோரி தம்பதி.

காபோவைதரேற்று மாற்றம் தான் உடலில்
 சர்க்கரை சக்திக்கான காரணம் என்று
 ஃபேர்டினன்ட் கோரியும் திரேசா கோரியும்
 நிருபித்ததற்காக 1947 ஆம் ஆண்டிற்கான
 மருத்துவ சாதனையாளர்களுக்கான
 நோபல் பரிசினை இவர்கள் பெற்றார்கள்.
 அதுமட்டுமல்ல, கோரி சைக்கிள் எனும்
 விதியினை அறிமுகப்படுத்தியதோடு
 பிடியூட்டரி சுரப்பிகள் இரத்தத்தில் சர்க்
 கரையின் அளவினை சீர்ப்படுத்திக் கொண்டே
 இருக்கின்றன என்று கண்டு பிடிப்பதற்கு

வின்கானத்திற்காக தங்களுளேய அர்ப்பணித்து மனிதக் காவலர்களாக வாழ்ந்த தம்பதி



கார்ல் ஃபேர்டினன்ட் கோரி (1896 - 1984)

திரேசா கோவி (1896 - 1957)



அல்பர்ட்டோ ஹாஸ்ஸே திகழ்ந்ததோடு ஒத்து மூழ்ப்புக்களையும் வழங்கியவர்கள்தான் கோரி தம்பதிகள்.

தோற்றும் ஆய்வும்

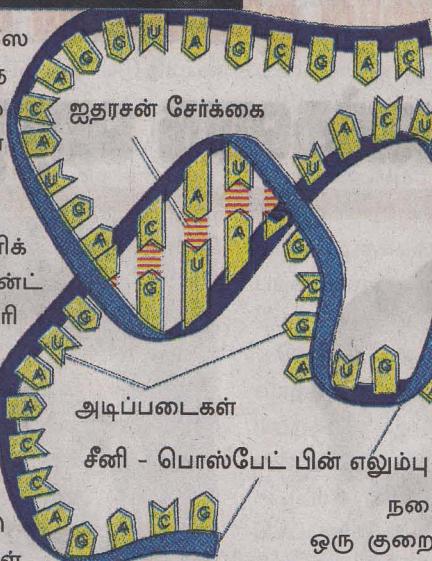
ஆஸ்திரிய அமெரிக்கர்களான ஃபேர்டினன்ட் கோரி, திரேசா கோரி தம்பதிகளில் திரேசா கோரி 1896ஆம் ஆண்டு, ஆகஸ்ட், 15ஆம் திகிதி பிறந்தார்.

ஃபேர்டினன்ட்

கோரி அதே ஆண்டு டிசெம்பர் 05ஆம் நாள் பிறந்தார். இவர்கள் இருவரும் மாணவர் பராயத்தில் கல்வியில் சிறந்து விளங்கி இளமைக் காலத்திலேயே மருத்துவப் பட்டப் படிப்பை முடித்து மருத்துவர்களாக வெளி யேறினார்கள். தமது திருமணத்திற்குப் பின் மருத்துவ ஆய்வுகளில் தங்களை அர்ப்பணம் செய்தார்கள்.

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு என்று ஒரு நோய் இருப்பதாக மட்டும் அறியப்பட்ட காலம் அது அந்த நோயைப் பற்றி மேலதிகமாக அறிதல் எதும் அக்காலத்தில் கிடையாது. ஆனால், அப்படிப்பட்ட ஒரு நோய் இருப்பதாகவும் அது ஆட்கொல்லி நோய் என்றும் அளவிற்கு அதிகமாகவே பயந்து நடுங்கியது அக்கால



கட்ட உலகம். மக்கள் அஞ்சி நடுங்கியதிலும் சில நியாயங்கள் இருக்கவே செய்தன. ஏனை னில், 19ஆம் நூற்றாண்டில் உலகின் பல நாடுகளில் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் நீரிழிவு நோய்க்கு இரையாகினர். அதனால் நீரிழிவு நோய் உயிர்க்குடிக்கும் நோய் என அக்காலத்தில் மருத்துவ உலகம் அறிவித்தது.

எனினும், இதற்கான காரணம் அதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. அதிகமாக சிறுநீர் கழிக்கப்பட்டால் அதற்கு நீரிழிவு நோய் என்பதைத்தவிர வேறு நோயின் அடி ஆதாரம் எதுவுமே தெளிவாக கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை.

இந்த நிலையில்தான் ஃபேர்டினன்ட் கோரியும் திரேஸா கோரியும் ஒரு ஆளுநரை வழங்கினர். இருவரும் பயோ கெமிஸ்ட் (Biochemist) உயிரியலை இரசாயனவியல் சார்ந்து

ஆராய்பவர்களாக இருப்பதால் எப்படியாவது பாடுபட்டு நீரிழிவு நோய்க்கான காரணத்தை கண்டு பிடித்து மனித சமுதாயத் திற்கு உதவ வேண்டும் என்பதே அந்த உறுதி மொழியாகும்.

இவர்களில் ஒருவர் கால நடை வைத்தியாக இருந்தமை ஒரு குறையாக பார்க்கப்பட்டு இறுதியில் நீரிழிவு நோய்க்கான காரணம் கால நடையை வைத்து செய்யும் ஆய்வாலே கிடைத்து விட்டால் அதை அப்படியே மனிதனுக்கு பொருத்திப் பார்க்கலாம் என்ற இலக்கில் இருவரும் கடுமையாக உழைத்தனர். ஈற்றில் நீரிழிவுக்கான காரணம் உடலில் வேறுபடும் சர்க்கரை சக்தியே என்று கண்டுபிடித்தனர். இது மனித குலத்திற்கே பேருதவி புரிந்த ஒரு சுகாப்த ஆய்வு என்பதில் எவ்வித ஜியமும் இல்லை.

கோரி சைக்கிள்

உடலின் அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத் துகளை அள்ளி வழங்குவதுதான் காபோவைத் ரேற்றுகள். உயிரினங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் காபோவைத் ரேற்றுகள் உருவாகின்றது.

இவை இரசாயன வினாயால் சர்க்கரை எனும் ஊட்டச்சத்தாக மாறுகின்றது. இவை உடலில் சக்தியாக மாறும். இந்த இயக்கத்திற்கு காபோவைத்ரேற்று மெட்டாபோலிஷம் (Metabolism) அல்லது மியூடேஷன் (Mutation) என்று பெயர்.

ஃபேர்டினன்னட் கோரி அவர்களே உடலின் சர்க்கரையின் அளவு சக்தியாக மாறும் காபோவைத்ரேற் செயல் விளைவுகளை உலகில் முதன் முதலாக வெளிப்படுத்தி அதற்கான விளக்கமும் அளித்தார். இதற்கு கோரி சைக்கிள் (The Cori Cycle) என்ற நிரந்தர பெயரும் உருவாகியுள்ளது. தசைகளில்

உருவாகும் சத்தா னது இரத்த ஒட்டத் தின் வழியாக குட லுக்கு செல்கிறது என்பதே இவருடைய ஆய்வின் முடி வாகும்.

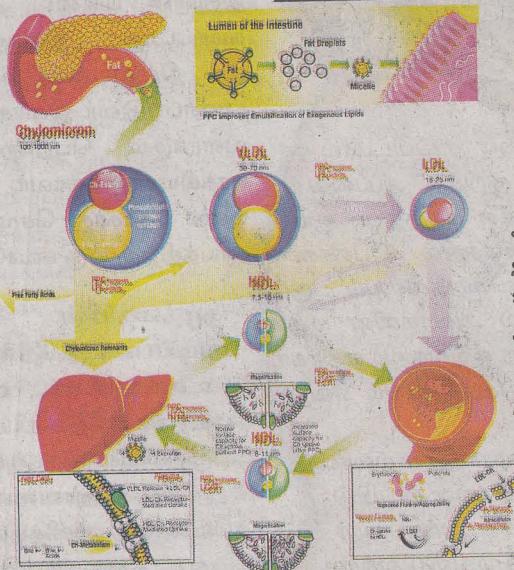
கிளைக்கோஜன்

இரு கிராம காபோவைத்ரேற்று ஒக்ஸிஜன் நெற்ற மானது உடலில் 4 கிலோ கலோரி சர்க்கரை சக்தியினை உருவாக்கும் என நிருபித்தார். இந்தச் சர்க்கரை சக்திதான் உடல் செல்களின்

RNA மற்றும் DNA ஆகிய செல்களில் சேமிக் கப்படுகின்றன என விளக்கியது இவருடைய ஆழமான ஆய்வுகள்.

ஃபேர்டினன்னட் கோரியின் தீர்க்கமான ஆய்விற்கு மனைவியார் திரேசா உறுதுணையாக உழைத்தார். சர்க்கரையின் பிரதான சக்திப் பொருளான குஞக்கோளின் ஃபேர்டினன்னட் கோரி நிகழ்த்திய ஆய்வு போலவே திருமதி திரேசா கோரியும் பல பயனுள்ள ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார். இதில் குஞக்கோளிலிருந்து மற்றொரு சர்க்கரை சத்துப்பொருளைப் பெற முடியும் என்று நிருபித்தார். அத்தோடு அதற்கு கிளைக்கோஜன் எனப் பெயரிட்டு அதனை பெறும் விதத்தினையும் விளக்கினார்.

உடலில் சர்க்கரை சக்தி பிரதானமானது.



அது அதிகரிக்கும் போது தான் நீரிழிவு நோய் உருவாகிறது எனும் அடித்தளத்தை அமைத்து உலகிற்கு வழங்கியவர்கள் தான் கோரி தம்பதியினர்.

இதனால் இவர்கள் இரு வருக்கும் 1947க்கான நோபல் விருது கிடைத்தது. மேரிகிழுரி மற்றும் அவருடைய மகள் ஜெலியட் கியூரிக்குப் பிறகு நோபல் பரிசு பெறும் மூன்றாவது பெண்மணி திருமதி திரேஸா கோரி அவர்கள். அதுமட்டுமல்ல நோபல் பரிசு பெற்ற முதல் அமெரிக்க பெண்மணியும் திரேஸா கோரி அவர்களே.

இன்று உலகில் பெருந்தொகையானோ முகம் கொடுக்கும் நீரிழிவு நோய் குறித்து பல பயனுள்ள ஆய்வுகளை மருத்துவ உலகிற்கு வழங்கிய மனிதக் காவலர்களில் ஒருவராகிய திருமதி திரேஸா கோரி தனது 61ஆவது வயதில் 1957, அக்டோபர், 26ஆம் தித்தி இவ்வுலகை விட்டு மறைந்தார். அவரின் கணவராகிய கார்ல் ஃபேர்டினன்னட் தனது 88ஆவது வயதில் 1984ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் திங்கள் 20ஆம் நாள் மறைந்தார்.

-இருங்கித் ஜெயக்.

ஸ்ருதிவு உலக
என்ன சொல்கிறது?



விதைகள், பருப்புகளை சாப்பிட்டால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை குறித்த ஆய்வை மேற்கொண்ட அமெரிக்க மருத்துவ ஆய்வாளர்கள், கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் அனைத்து வகையான விதைகளையும், பருப்புகளையும் சாப்பிட்டால் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு இதுபோன்ற ஒவ்வாமை எதிர்காலத்தில் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும் என்று தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

கர்ப்பகாலத்தில் தாய்மார்கள் எல்லாவிதமான விதைகள், பருப்புகளை சாப்பிடுவதன் மூலம், கருவிலேயே அந்த குழந்தைகளுக்கு அவை பழகினிடுவதால், அவர்கள் பிறந்து பெரியவர்களாகும் போது அவர்களுக்கு இவற்றால் ஒவ்வாமை ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும் என அந்த ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. அதேசமயம், இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் இறுதி முடிவுல்ல என்றும் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். காரணம், இது தொடர்பாக அமெரிக்கா உட்பட வேறு நாடுகளில் செய்யப்பட்ட வேறு பல ஆய்வுகள், கர்ப்பகால உணவுக்கும் குழந்தைகளின் எதிர்கால ஒவ்வாமைக்கும் எந்தவிதமான நேரடி தொடர்பும் இல்லை என்பதை காட்டியிருப்பதாக அவர்கள் சுட்டிக்காட்டி யிருக்கிறார்கள்.

நற்பெற்றோரியல்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

தத்து எடுத்து வளர்க்கும்
பெற்றோர் பாக்கியசாலிகள்

ஷிரசவ விடுதி, மனைகளில் பல குழந்தைகள் அனாதரவாக விடப்படுகிறார்கள். இவ்விதமான குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல், அரவணைத்தல், தாயின் இதமான பார்வை, முதலியன கிடைக்கமாட்டாது. இக்குழந்தைகள் வைத்திய நிலையங்களில் கூனிக் குறுகியே காணப்படுவர். இவர்களைத் தத்து எடுத்து வளர்க்கும் பெற்றோர் பெறுமதியான பாக்கியசாலிகளாவர். இக்குழந்தைகளின் மனம் நோகாது செழுமையாக்குதல் சமுதாயத்திற்கு ஒரு சவாலேயாகும்.

குழந்தையின்

அடிப்படைத் தேவைகள்

- ⇒ உணவு, உடை, உறைவிடம், ஓய்வு, உறக்கம், தேகப்பியாசம், விளையாட்டு முதலியன 50% அமைவதாகில், மிகுதி
- ⇒ அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு உணர்வு அளித்தல் முதலியன 50% ஆக அமையும். இதன் மூலமே குழந்தையின் அன்பு செழுமையடையும். உணர்வு பாதிக்கப்படின் அவை பல வித பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்



மன நிறைவாக வாழ முடியாது. எனவே நாம் எவராக இருப்பினும் அன்பு பாராட்டும் அருங்கலையைக் கற்றுக் கொள்வோம்.

குழந்தைகளைச்

செழிமையாக்கும் பண்பு

அவர்களின் உணர்வுகளை மதிப்போம். அவர்களின் செயல்களை மீச்சுவோம். குறைக்குறுதல் அதுவும் ஏனையவர் முன் னிலையில் குறை கூறுவதை உடன் தவிர்ப்போம். குறை கூறுவதை எவராக இருப்பினும் விரும்புவதில்லை. மேலும் அவர்களில் அளவுக்கு அதிகமாகப் பாசம் வைத்தல் பாதிப்பாகவே அமையும். சில பெற்றோர் கூடுதல் அன்பு பாராட்டு வதால் குழந்தைகள் தமது தேவைகள் அனைத்திற்கும் மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் நிலைமை மேலோங்க முடியும். இந்நிலைமை முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இதன் மூலம் அவர்கள் தாமா கவே தீர்மானம் எடுக்கவும் தமது முயற்சி களைத் தாமே பொறுப்பேற்றுக் கொடுத்து வதையும் உறுதிப்படுத்துவதாக அமையும். இக்குழந்தைகளை அளவுக்கு அதிகமாகப் புகழ்ந்து பேசுதல் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாக அமையும். குழந்தைகளுக்குச் சன்மானம் கொடுப்பதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாக அமைய முடியும். எனவே குழந்தைகளை மீச்சுவோம். பண்பாக பேசுவோம். அவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக நடந்துகொள்வோம்.

பாதிப்பான காரணிகள்

வளர்ந்தவரான பின்பும்

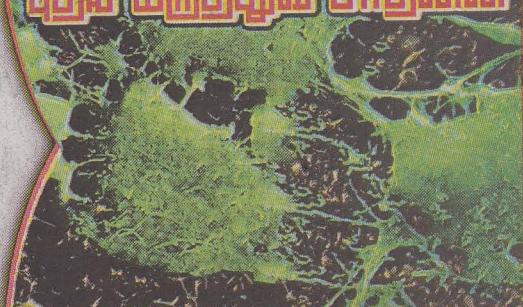
துன்பத்தைக் கொடுக்கும்

குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள் வளர்ந்த வர்களான பின்பும் சாதகமான உணர்வு

புற்றுக் கட்டியில் இருக்கும் கிருமிகள் வேகமாக பரவுவதை தடுக்கும் தீவிர ஆராய்ச்சியில் அமெரிக்க “கோர்னெல்” மருத்துவ பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் நீண்ட காலமாக ஈடுபட்டு வந்தனர். பல ஆண்டு கால உழைப்புக்கு தற்போது முதல்கட்ட பலன் கிடைத்துள்ளது.

புற்று நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட மனித இரத்தம் மற்றும் எவிகளின் இரத்தத்தில் ஒட்டும் தன்மை கொண்ட ஒருவித “நானோ” துகள்களை செலுத்தி ஆய்வு செய்ததில் அதிசயிக்கத் தக்க வகையில் பெரும் மாற்றம் நிகழ்ந்துள்ளது. இதன் மூலம் புற்றுக் கிருமிகள் வேறு இடத்திற்கு பரவுவது முற்றிலுமாக தடுக்கப்பட்டதுடன் புற்று கிருமிகளும் கொல்லப்பட்டன. இரண்டு மனி நேரத்திற்குள் இந்த அரிய மாற்றம் நிகழ்ந்ததாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் பெரும் தத்துடன் கூறினார். இந்த முதல்கட்ட ஆய்வு இன்னும் பலகட்ட சோதனைகளையும் மேம்பாடுகளையும் கடந்து, வெற்றிகரமான செயல் விடுவத்தை பெறும்போது புற்று நோய் சார்ந்த மரணங்கள் முற்றிலுமாக குறைந்து விடும் என்பதை உறுதியாக நம்பலாம் என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறுகிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

கிருமிகளுக்கு நேர்த்துவம் படிய மருத்துவம் சாதனம்



நோத்துக் கப்பேப்பேஞ்சும்



இனிப்பான்!

இனிப்பான் பானங்

களைப் பற்றிய ஓர் இனிய தகவலை ஆய்வாளர்கள் வெளியிட்டிருக்கின்றனர். அதாவது, இனிப்பான் பானங்களைக் குடிப்பதால் கோபம் கட்டுப்படுமாம். தங்கள் ஆராய்ச்சியில் இவ்வாறு கண்டுபிடித்துள்ளதாக உளவியல் ஆய்வு இதழ் ஒன்றில் வெளியிட்ட கட்டுரையில் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளார்.

இனிப்புப் பதார்த்தங்களை விட, இனிப்புச் சுவையுள்ள பழச்சாறுகள், பானங்களைக் குடிப்பவர்களுக்கு எரிச்சலாட்டும் விஷயங்களோ, கோபத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டிய சம்பவங்களோ ஏற்பட்டால் அதை மனதாவில் கட்டுப்படுத்தி சாங்தத்தை ஏற்படுத்துவதாக குறிப்பிட்ட ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. குறிப்பாக குருக்கோஸ் பானங்களைத் தொடர்ந்து குடிப்பவர்களுக்கு இயல்பாகவே மனதை அடக்கி ஆளும் ஆற்றல் அதிகரிப்பதாக நியூசவுத் வேல்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர் டொக்டர் டாம் டென்னிசன் தெரிவித்துள்ளார்.

களையோ அல்லது பாதகமான உணர்வுகளையோ ஏற்படுத்த முடியும். சந்தேகமான வாழ்வியல் அனுபவம் எம்மைச் செழுமையாக்கும்.

துன்ப அனுபவங்கள், மூத்தோரான பின்பும் துன்பியலுள் இட்டுச் செல்வதைத் தவிர்க்க முடியாது. நோய் வாய்ப்படல், நரம்புத் தளர்ச்சி, உளவியல் பிரச்சினைகள், செய்தியைக் கேட்டு அதற்கு முகம் கொடுக்க முடியாத நிலைமை, காதலில் தோல்வியறல் முதலான துன்பியலான அனுபவங்களுக்கும் பாலர் பருவ அனுபவங்களே அடிவேராக அமைகிறது என்பது உளவியலாளர் கருத்தாகும்.

ஒருவர் எப்போதும் செழுமையாக இருக்கிறார் எனின் அவரின் பாலர் பருவம் வளர்ப்பே முக்கிய இடத்தைப் பெறுவதாக அமையும். ஒருவர் இன்முகத்துடன் இருக்கும் நிலைமை அவரின் தாயின் தாலாட்டும் அரவணைப்பும் அங்கு பிரதி பலிப்பதாகக் குறிப்பிடலாம்.

பெற்றோளின் கண்காணிப்பின் அவசியம்

குழந்தைகள் சரியாக அரவணைத்துவளர்க்கப்பட வேண்டும். தவறுவோமாகில் இக்குழந்தைகள் வாழ்க்கை சீர்ப்பிலும் அடைவதைத் தவிர்க்க முடியாது. தாரணி குடும்பத்தில் நாலாவது குழந்தை யாவராலும் விரும்பும் ஆழகான பிள்ளை. இவரின் மாமியுடன் (தந்தையின் சகோதரி) மிகவும் நெருக்கமாகப் பழகுவார். சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் (இரவிலும்) அவருடனேயே நித்திரை செய்வார். காலப்போக்கில் இச்சிறு குழந்தை மாமியாளின் பாலியல் வல்லுறவுக்கு இலக்காகிவிட்டார்.

விவாகமாகாத இப்பெண் தாரணிக்கு பாலாட்டும் பழக்கமுள்ளவராகி விட்டார்.

இக்குழந்தைக்கு இவை இன்னதென்று தெரியவில்லை. மாமியாரின் இவ்வித மான நெருடலான அரவணைப்பு, உபசரணை நீண்ட காலமாகத் தொடர்ந்து இக்குழந்தையின் 11 வயதுவரை இக்கொடுமை நீடித்தது. இதன் பின்னினைவு தொடர்பாகக் குழந்தையால் எதையும் உணர முடியவில்லை. விவாகம் நடை பெறும் வயதை எட்டி விட்டார். தனது விருப்பத்திற்குரிய வரனைக் கரம் பிடித்தார். விவாகம் சிறப்பாக நடந்தேறி யது. ஆனால் கணவனை நேசிக்க முடியவில்லை. தாம்பத்திய உறவில் நாட்ட மின்றியும் ஒரு அருவருப்பான உணர்வை வெளிப்படுத்தலானார். கணவன் மாத்தி ரமல்ல, குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் கலக்கம் அடைந்தனர்.

ஆற்றுப்படுத்தல், வழிகாட்டல் மூலம் நிவாரணம் பெற முடியும் என்பதை அறிந்து இக்கேள்வையை நாடினார். இவ்வழிகாட்டலில் இத்துன்பியல் அனுபவங்களை வெளிக்கொண்டு வந்தமையினால் மன அமைதி அடையலானார். இதை அடுத்து அவர் மண வாழ்க்கையைக் குதுருமாக அமைத்துக் கொண்டார்.

நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்களாவன,

- ⇒ கிட்டிய உறவினர் நன்பர்களாகிலும் எமது பிள்ளைகள் நடமாட்டத்தை மிக விழிப்புடன் அணுக வேண்டும்.
- ⇒ இக்குழந்தை எப்படிப் பாதிக்கப்பட்டது என்பதை இற்றைவரை இவர்களைவரோ அல்லது பெற்றாரோ அறிந்திலர். 100வீதம் இரகசியம் பேணலுடன் இவ்வரையாடல் இடம்பெற்றது. (It is an expressive therapy) இவை ஓர் உளவியல் சிகிச்சையாகும்.

- கா.வைத்ஸ்வரன்
(சுகநலக் கல்வியார்)

குழந்தைகளுக்கு வலிமையான தசைகள் வேண்டுமானால் தாய்மார் கர்ப்ப காலத்தில் விட்டமின் 'டி' உட்கொள்ள வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். கர்ப்பத்திற்குப் பின்தைய காலத்தில் உள்ள 678 தாய்மார்களிடம் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியின் முடிவில் இந்த தகவல் தெரிவிக்கப்பட்டது. குழந்தைகளுக்கு நான்கு வயது ஆகும் போதுதான் அவர்களுக்கு நரம்புகள், எலும்புகள் ஆகியவை இறுகுகின்றன. கர்ப்ப காலத்தில் விட்டமின் 'டி'யை ஒழுங்காக சாப்பிடும் பெண்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு நரம்பு, எலும்புகளில் பிடிமானம் இறுகுகின்றன. மேலும் பிற்காலத்தில் குழந்தைகள் பொயிவர்களாகும் போது நீரிழிவுநோய், எலும்பு முறிவுகள் ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கப்படுகின்றன எனவும் இவ் ஆய்வில் அறியப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆராய்ச்சியை இங்கிலாந்தில் உள்ள செலத்தட்டன் பல்கலைக்கழகம் மேற்கொண்டது. இங்கு மேற்கொள்ளப்படும் ஆராய்ச்சிகள், உலகளவில் மதிக்கப்படுவது குறிப்பிட்தத்தக்கது



மரத்துவ கே

• தலை முடி மெலிதாகுதல்
• மார்பில் தேமல் போன்ற தழும்பு
• பிள்ளைக்கு ஓரவஞ்சனை



கார்மி-பதில்



- ❖ முள்ளந்தண்டு கூனல்
- ❖ தொண்டைச் சளி
- ❖ நினைவாற்றல் குறைவு



-எஸ்.கிழேஸ்



தலைமுடி மிகவும் மெல்லியதாக உள்ளது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 22 எனது தலைமுடி மிகவும் மெல்லியதாக உள்ளது. சிறு வயதில் என் தலைமுடி முழுமையாக வெட்டி மொட்டை அடிக்கப்பட்டது. முடியின் மெல்லிய தண்மையை குறைப் பதற்காக விற்றமின் மற்றும் நிறைய உணவுகளையும் உட்கொண்ட போதும் எந்தவிதமான மாற்றத்தையும் காண முடியவில்லை. கன்னிமைகளை த்ரெடிங் செய்த பின் அவை தடிப்பாக, அடர்த்தியாக வளர்கின்றன. அதன் படி தலைமுடியை த்ரெடிங் செய்தால் தலைமுடி அடர்த்தியாக வளருமா? நரை முடிகளை கழற்றி அகற்றுவதன் மூலம் தலை முடி வேர்களுக்கு ஏதேனும் பாதிப்புகள் ஏற்படுமா?

எம்.ஏன்.சந்திரிக்கா, கண்டி.

பதில்: தலைமுடி கொட்டுவதற்கும் மற்றும் மெல்லியதாக மாறுவதற்கும் பிரதான காரணங்கள் பல உள்ளன.

* போசனை இல்லாத நிலைமை (உ+ம் இரும்பு மற்றும் விற்றமின் பற்றாக்குறையான நிலை)

* தைரொயிட் சூப்பிகளில் ஏற்பட்டுள்ள நோய்கள்

* மரபு ரீதியிலான காரணங்கள்

* கடுமையான காய்ச்சல் (உ+ம் தைரொயிட், டெங்கு காய்ச்சல்)

* மருந்து வகைகள்: (உ+ம் புற்று நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளை பயன்படுத்தல், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மருந்து வகைகள்)

நிறையுணவு வகைகளை உட்கொண்டாலும் சில வேளைகளில் போசனை மட்டம் வீழ்ச்சியடையலாம். (உதாரணம் உணவுப் போசனை போதாமை, பலவீனம், மாதவிடாய் தொடர்பில் ஏற்படும் தடைகள்) இதனால் போசனை மட்டம் திருப்தியடையக் கூடியதாக உள்ளதா இல்லையா என் பதனை இரத்தப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் நரை முடிகளை அகற்றுவதன் மூலம் மயிர்க்கால்களுக்கு பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றது. இதனால் இதனைச் சிறந்த செயற்பாடு எனக் கூற முடியாது. நீங்கள் சரும நோய் தொடர்பான வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து மேலதிக தகவல்களை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

Dr. பி. ஏ. சந்திரவங்கி,
சரும நோய் நொய்யான
விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர்,
மாந்தை ஜேஸிய வைத்தியாலை.

மார்பகத்தில் தேமல் போசற் தமுப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

கேள்வி: எனக்கு வயது 22. மார்பு மற்றும் முதுகுப் பகுதியில் தேமல் ஏற்பட்டது போன்ற தமும்புகள் காணப்படுகின்றன. இவ்விடயமாக நான் சரும நோய் வைத்தியர் அவர்களைச் சந்தித்து சிகிச்சை பெற்றுக்



கொண்டேன். இத் தழும்புகள் தேமல் அல்ல என்றும் இவை வெள்ளை நிறத் தழும்புகள் என்றும் வைத்தியர் குறிப்பிட்டார்.

இதற்காக Erazil என்ற பூசும் கிறீம் வகையை பூசும்படி ஆலோசனை வழங்கினார். ஆனால், குறிப்பிடும்படியாக எந்த முன்னேற்றமும் இதனால் காணப்படவில்லை. இவை எனக்கு உள் ரீதியான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் மிக விரைவில் இதற்கான பதிலைத் தருவீர்கள் என நம்புகின்றோர்.

துர்சிலி சோயசந்தாம், இறுவில்.

பதில்: உங்களுக்கு வெள்ளை நிறத் தழும்பு நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்றே நினைக்கின்றேன். உங்களுக்கு வைத்தியரால் ஆரம்ப சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இதற்கும் குறையவில்லையென்றால் அடுத்த கட்ட சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்த நோய் நிலைமையானது, விரைவில் சுகப்படுத்த முடியாத போதும் படிப்படியாக குறைந்து போகக்கூடியது. இதனால் வைத்தியரை மீண்டும் சந்தித்து விளக்கமாக குறிப்பிடவும். இதனால் வைத்தியர் குறிப்பிடும் சிகிச்சை முறையை பின்பற்றவும்.

Dr. ஜஹா கலவிடியாவ,

சூழ நோய் நோட்பான

விசேஷத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

இரண்டாவது மனைவியின் பிள்ளைகளை மட்டுமே தகப்பன் கவனிக்கின்றார்

கேள்வி: எனது நண்பியின் வயது 22. அவளின் தாய் உயிரிருடன் இல்லை. அவள் தகப்பனின் இரண்டாவது மனைவியின் இரண்டு பிள்ளைகள் களுடனேயே அவள் வாழ்கிறாள். ஆனால், தந்தையிடமிருந்து கிடைக்க வேண்டிய ஒன்றும் அவளுக்கு கிடைக்கவில்லை. அத்துடன் சகலதையும் இரண்டாவது மனைவியின் பிள்ளைகளுக்கே பெற்றுக் கொடுக்கிறார். இதனால் எனது நன்னி விரக்தியடைந்த நிலைக்கு உட்பட்டுள்ளான். அவள் கல்வி கற்பதில் மிகவும் கெட்டிக்காரி. ஆனால், அன்னமைக்காலமாக தனிமையாகப் பேசுவதும், அடிக்கடி சண்டை பிடிப்பதுமாக இருக்கிறாள். அவளுக்கு மன நோய் ஏற்பட்டுள்ளதோ என்ற சந்தேகம் என்னுள் எழுந்துள்ளது. இதனால்

குடும்ப வைத்தியரை சந்தித்தோம். அவர், அவளுக்கு மன விரக்தி நிலை ஏற்பட்டுள்ள தாகக் குறிப்பிட்டார். அவள் தந்தை மீது அதிக கோபத்தைக் கொண்டுள்ளதாலும் அவளின் மேற்கூறப்பட்ட நடவடிக்கையைத் திசை மாற்றுவதற்கும் நான் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்ன என்பதைக் கூறுவீர்களா?

இந்திரா நேவி, மட்டக்காப்பு.

பதில்: உங்கள் நண்பியின் கல்வி நடவடிக்கைகள் சீர்க்குலைந்து இருப்பதனால் அவள் தனிமையாகப் பேசுவதும், மற்றவர்களுடன் சண்டை போடுவதாக இருப்பதாயின் அவளுக்கு உடனடியாக சிகிச்சையளிப்பது அவசியம். அதுமட்டுமின்றி தந்தையை வெறுப்பதும் வெறுப்பை தக்க வைத்துக் கொள்வதும் தவிர்க்க வேண்டிய விடயங்களாகும். ஆனால், உங்கள் நண்பிக்கு மன நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை தீர்மானமாகக் கூறலாம்.

இதனால், உங்களுக்கு முடியுமானால் மனோ வைத்தியர் ஒருவரிடம் அழைத்துச் சென்று மீண்டும் சிகிச்சையளிக்கவும். அங்கு அவர்களின் அறிவுரைக்கமைய நண்பியின் மனநோய் நிலைமையை மாற்றி சாதாரண நிலைமைக்கு கொண்டு வர முடியும்.

Dr. காம்பி ஹரிஸ்சந்தி,
உள்நோய் நோட்பான விசேஷத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.

சீறு வயது முதல் முஸ்வந்தன்மு காலாக உள்ளது

கேள்வி: எனக்கு வயது 26. சிறு வயது முதல் எனது முதுகு முள்ளந்தன்டு காலாக உள்ளது



எனது இந்நிலைமை என் உடல் தோற்றுத்திற்கு பெரிய பாதிப்பாக உள்ளது. இதனால் நான் உள் ரீதியாக பாதிக்கப்படுகின்றேன்.

வைத்தியர் அவர்களே! கல்சியம் குறை பாட்டின் காரணமாகவா இந்நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. அவ்விதம் இல்லையென்றால் இது பிறப்பிலிருந்து ஏற்பட்ட நோயா எனக் குறிப் பிடிக்கவீர்களா?

பதில்: உங்கள் பிரச்சினையை நோக்கும் போது உங்களுக்கு Scoliosis என்ற நோய் ஏற்பட்டிருக்க முடியும். இது பிறப்பிலிருந்து ஏற்பட முடியும். இது முள்ளந்தன்னுடைய கையில் ஏற்பட்ட கோணலான நிலையாகவும் இருக்க முடியும். இதனை சுகப்படுத்த முடியுமாக இருந்த போதும் உங்கள் வயதினைப் பார்க்கும் போது சரிப்படுத்துதல் கடினமானது என்றே நினைக்கிறேன்.

ஆனாலும் மேலும் மேலதிகமான தகவல் களை அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியமாக உள்ளது. இதன் அடிப்படையில் மேற்கூறப்பட்ட கோணலான நிலை ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்திய காரணங்களை தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். இதனால் இது தொடர்பான விசேட வைத்திய நிபுணர் ஒருவரைச் சந்தித்து மேற்கூறப்பட்ட பிரச்சினையை எடுத்துக்கூறி அவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது சிறந்தது.

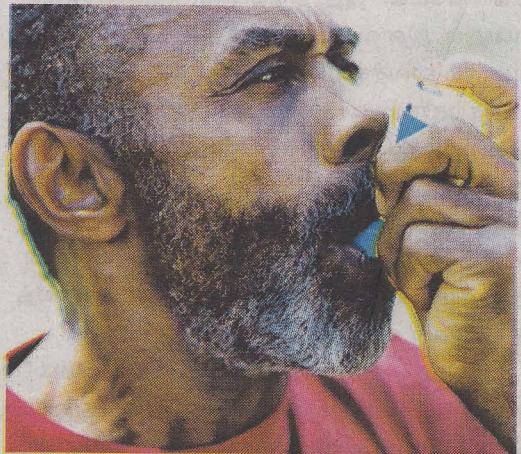
Dr. ஹரிந்து விஜேஸிங்க,

முட்டு மற்றும் மூட்டுடன் தொடர்புடைய

நோய் தொடர்பான விசேத்துவ வைத்தியர்.

இன்ஹேலரை பயன்பாடுத் திய போதும் சரி பிரச்சினை குறையவில்லை

கேள்வி: எனக்கு வயது 83. தற்போது காலை, மாலை இரு நோயும் இன்ஹேலர் பயன்படுத்தி வருகிறேன். ஆனாலும் என்னுடைய தொண்டையில் சளி கட்டிப்படுகின்றது. சளி ஒன்றாக சேரும்போது அடிக்கடி காறிதுப்ப வேண்டியுள்ளது. இச்சளியானது கட்டியாகவும், நுரை நுரையாகவும் வெளிவருகின்றது. ஆனால், அதன் நிறத்தில் மாற்றமெதுவு மில்லை. காலை மற்றும் மாலை நேரத்தில் இந்நிலை அதிகமாக உள்ளது.



இன் ஹேலரைப் பயன்படுத்தியும் எந்த மாற்றமும் இல்லை. இருமலுடன் சளி வெளி வருவதில்லை. மேற்கூறப்பட்ட நிலை மைக்கு என்ன காரணம் எனக் கூறமுடியுமா? தெளிவான விளக்கத்தை எதிர்பார்க்கிறேன்.

கேள்வி: அன்வர்ஷன், அலவந்துகோ...

பதில்: ஓவ்வொரு நோய் சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப இன்ஹேலர் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. நோய்களுக்கேற்ப பயன்படுத்தப்படும் மருந்து வகைகளும் வேறுபடும். இதனடிப்படையில் நீங்கள் எந்த வகையான மருந்தைப் பயன்படுத்துகின்றீர்கள் என்று கேள்வியில் குறிப்பிடவில்லை. சிலவேளாக்களில் இன் ஹேலரைப் பயன்படுத்துவதனால் மாத்திரம் நோய் குணமாகும் சாத்தியக்கறூகள் குறைவாக இருக்கும். சில பேருக்கு மூக்கிலி ருந்து சளி வெளி வரும்போது நுரையீரவில் அசிட் தன்மை அதிகரித்தவுடன் சுவாசக் குழாய் ஊடாக தொண்டையின் மேலெழுந்து அடைபடும். இதனால் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இந்த நோய் நிலைமை யாதென்பதை அறிய சுவாச நோய் தொடர்பான விசேடத் துவ வைத்திய நிபுணர் ஒருவரைச் சந்திக்கவும். அங்கு உங்கள் நிலைமையை நன்கு அறிந்த பின்பு தேவையான மருந்து வகை களை உங்களுக்கு அவர் வழங்குவார்.

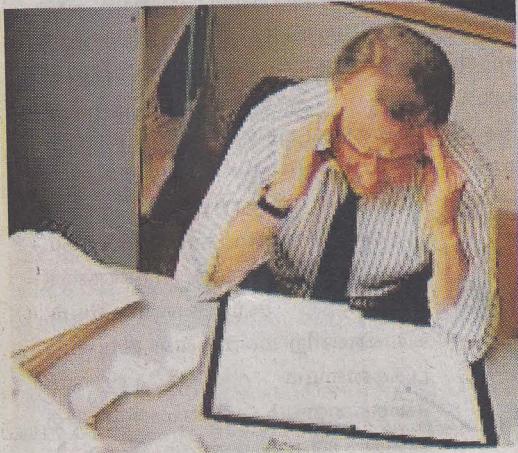
Dr. துஷ்யந் மெதகூர்,

சுவாசநோய் விசேட வைத்திய நிபுணர்,

கண்டி போதனா வைத்தியசாலை.

எனக்கு நினைவாற்றல் மிகக் குறைவாக உள்ளது.

கேள்வி: எனக்கு வயது 28. தனிப்பட்ட நிறுவனமொன்றில் விஞ்ஞான பாட நெறி மொன்றை பின்பற்றி வருகின்றேன். அங்கு அதிகாளில் குறிப்புகளை கற்க வேண்டியுள்ளது. ஆனால் எனக்கு ஞாபக சக்தி மிகக் குறைவாக உள்ளது. பாட நெறிக்குரிய பல பரீட்சைகளில் நான் சித்தியடையவில்லை. கற்ற பாடங்கள் யாவும் மறந்துவிடுவதன் காரணமாக சித்தியடையத் தவறுகின்றேன். நான் நான் தோறும் நிறையுணவினை எடுக்க



கின்றேன். வைத்தியரின் அறிவுரைப்படி விற்றமின் வகைகளையும் எடுக்கின்றேன். தியானப் பயிற்சிகளிலும் ஈடுபட்டு வருகின்றேன். ஆனாலும் தேவையான அளவு நினைவாற்றல் சக்தி என்னிடம் இல்லை. இதற்காக நான் என்ன செய்யலாம் என்பதை அறியத்தாவும்.

ஸ்ரீ. கருணாகரன், கந்தானை.

யதில்: நினைவாற்றல் என்பது பிறப்பிலி ருந்து வரும் ஒன்றாகும். அதனை வளர்த்து மேம்படுத்துவது மனிதனின் கைகளிலேயே உள்ளது. இதனை உணவு மற்றும் விற்றமின் வகைகளால் செய்ய முடியாது. நினைவாற்றல் என்பது உள்ளத்தில் சேகரித்து வைத்த பல விடயங்கள். தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் நினைவுக்கு கொண்டு வருவதைக் குறிக்கும். இதற்காக மனதை பலவகைப்பட்ட பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுவித்துக்கொள்ள வேண

ம். அதுபோல் விடயங்களை ரசித்துக் கொள்ளும் போது செயற்பாடுகளுடன் செய்ய வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி அதன் நோக்கங்களைப் புரிந்து கொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

இதனடிப்படையில் கல்விச் செயற்பாடுகளின் போது சூருக்கமாகவும் கார்ட்டின் சித்திரம் போன்றவற்றின் மூலம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி ஆகக்குறைந்தது 8 மணித்தியால் நித்திரையும் அவசியம். பாடங்களை உணர்வு பூர்வமாக கற்றல், சமநிலையான வாழ்க்கை வாழ்தல், ஓய்வு நேரத்தை பயன்படுத்தல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்களுக்குத் தேவையானால் மனநோய் வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை, அறிவுரைகளை பெற வும். அங்கு இது போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு முழுமையான தீர்வினை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

Dr. தமிழ் ஹெட்டி ஆராய்ச்சி,
அவசர மிக்ஸெஸ் பிரிவின் தலைவர்,
கன்டி தேரிய வைத்தியசாலை.

தோல் செதில் நோயாளிகளுக்கு பால்மா சிறந்து?

கோவி: வைத்தியர் அவர்களே நான் தோல் செதில் நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். எனது வயது 65. இவ் வகையான நோய் காணப்படும் போது பால் மா பயன் படுத்துவது நல்லதா? இரவு உணவின் பின் பழவகைகளை உட்கொள்க்கூடாதா? பதில் தாருங்கள்.

ஸ்ரீ. காந்தாயகம், பொந்துவில்.
யதில்: உங்களுக்கு அலர்ஜி காரணமாகவே இந்நோய் ஏற்பட்டுள்ளது. சாதாரணமாக முதிர்ந்தோருக்கு பால் அவ்வளவு அவசியமானதொன்றல்ல. ஆனாலும் அமிலத்தன்மை கொண்ட பழ வகைகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்து கொள்ளவும். உதாரணமாக அன்னாசி, புளி வாழைப்பழம், ரம்புட்டான், மாம்பழம் போன்ற உணவுகளை தவிர்க்கவும். அதற்குப் பதிலாக கொய்யாப்பழம், வாழைப்பழம் போன்ற பழங்களை உணவிற்குப் பின்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

Dr. சிவானி வணிக்கேர,
ஆயுர்வேத வைத்திய அநிகாரி
பல்ளோகளை ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை.

வேந்து

மூலிகையின் பெயர் : வேந்து

தாவரப்பெயர் : Azadirachta indica

தாவரக்குடும்பம் : Meliaceae

வேந்து பெயர்கள் : அரிட்டம், துத்தை, நிம்பம், பாரிபத்திரம், பிதமந்தம், மேலும் வாதாளி ஆகியன. பயன்தரும் பாகங்கள்: இலை, கு, பழம், விதை, பட்டை மற்றும் எண்ணென்ற முதலியன.

வேதியல் சத்துகள் : NIMBDIN, AZADIRACHTINE

வளரியல்பு : மூலிகைகளில் பெரும் சக்தி படைத்ததாக சிறந்து விளங்குகிறது. வேம்பின் பூர்வீகம் இந்தியாவும் பாகிஸ்தானும். பின் உலகம் முழுவதும் பரவிற்று.

ஆலமரத்தைப்

போலவும், அரசு மரத்தை போலவும் அநேக ஆண்டுகள் வளரக்கூடிய மரம் இந்த வேப்ப மரமாகும். இது சாதாரணமாக 30 அடி முதல் 40 அடி வரை உயரம் வளர்க்கூடியது. நல்ல வளமான களிமண்ணில் 50 அடி முதல் 65 அடிவரையிலும் கூட வளரும். இது எப்போழுதும் பசுமையாக இருக்கும். கிளைகள் அகலமாக, அடர்த்தியாக வளர்ந்து, நல்ல நிழலைத் தரும். பொது வாக வேப்பமரத்தைப் பார்ப்பதாலும், அதனடியில் அமர்வதாலும், அதன் காற்றறைச் சுவாசிப்பதாலும் நல்ல மன அமைதியைப் பெறலாம்.

வேம்பு அனைத்து மண்ணிலும் வளரக்கூடியது. ஆனால், அதிக குளிர் பிரதேசத்தில் வளராது. மிதமான சீதோஷனம் தேவை.

இதன் இலைகள் கசப்புத்தன்மை யுடையது. கூர்நுனி பற்களுள்ள சிறகுக் கூட்டிலைகளையும், வெண்ணிற மணமுள்ள சிறு சிறு பூக்களையும், முட்டை வடிவச் சதைகளையும், எண்ணென்ற சத்துள்ள விதைகளையும் உடைய பெரிய மரம்.

இது சவர்க்காரம், மகளிர் அழகு சாதனப் பொருட்கள் மற்றும் உரம், பூச்சிக் கொல்லி என்பனவற்றுக்கும் பயன்படுகின்றது. விதைகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

மருத்துவம் பயன்கள் :

வேம்பு கோழையகற்றுதல், சிறுநீர் பெருக்குதல், வீக்கம், கட்டிகளைக் கரைத்தல், வாதம், மஞ்சட் காமாலை, காய்ச்சல், கவையின்மை, பித்தம், கபம், நீரிழிவு, தோல் வியாதிகள் என்பவற்றுக்கு அருமருந்தாகும்.

வேப்பங்கொழுந்தும் அதிமதுரப் பொடியும் சமனவை சேர்த்து நீர்விட்டு அரைத்து, மாத்திரை வடிவில் செய்து, நிழலில் உலர்த்தி நாள் தோறும் 3 வேளை ஒரிரு மாத்திரை கொடுத்து வர அம்மை நோய் தணியும்.



வேம்பு இலையை அரைத்துக்கட்டி வர, ஆறாத ரணம், பழுத்து உடையாத கட்டி, வீக்கம் என்பன தீரும்.

வேம்பு இலையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து தடவி வர, பொன்னுக்கு வீங்கி, பித்த வெடிப்பு, கட்டி, பரு, அம்மைக் கொப்புளம் ஆகியவை குணமாகும்.

உந்தாமணி இலையை வேப்பெண்ணென யில் வதக்கி சூட்டுடன் ஒத்தடம் கொடுக்க நரம்பு இசிவு, கரப்பான், கிரந்தி, சிரங்கு, ஜன்னிகளில் வரும் இசிவு, கண்ட மாலை கீல் வாதம் தீரும்.

5 கிராம் உலர்ந்த பழைய வேம்புப் பூவை 50 மி.லீ. குடிநீர் விட்டு மூடி வைத்திருந்து வடிகட்டி அருந்தி வர பசியின்மை, உடல் தளர்க்கி நீங்கும். கல்லீரலை நன்கு இயக்க வைக்கும்.

3 கிராம் வேப்பம் விதையை சிறிது வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து காலை, மாலையாக 40 நாட்கள் சாப்பிட, மூல நோய் தீரும். நீண்ட நாள் சாப்பிட்டு வர, தோல் நோய்கள், நாம்பு இசிவு, குடல் புழுக்கள் தீரும்.

50 ஆண்டுகளுக்கு மேற்பட்ட முதிர்ந்த வேம்பின் வேர்ப்பட்டைத்தூண்டன், முதிர்ந்த பூவரசம் பட்டைத்தூள் கலந்து 2 கிராம் அளவாக சிறிது சீனி சேர்த்து காலை, மாலையாக நீண்ட நாட்கள் சாப்பிட்டுவர தொழுநோய் முதலான அனைத்துத் தோல் நோய்களும் குணமாகும்.

வேப்பிலையை அரைத்து முகப்பரு உள்ள இடத்தில் பூசினால், பரு வெகு விரைவில் மறைந்துவிடும்.

வேப்ப மரத்திலிருந்து உதிர்ந்த பூக்களைச் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு வருடம் கழித்து இந்தப் பூவைக் கொண்டு ரசம் வைப்பார்கள். இந்த வேப்பம் பூ ரசம் பித்த சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

வேப்பம்பழ சர்பத் அருந்தி வர சொறி, சிரங்கு போன்றவை குணமாகும். கிருமிகள் அனைத்தையும் அழித்துவிடும் ஆற்றல் கொண்டதாகும்.

வேப்பம் வித்தை உடைத்து உள்ளி ருக்கும் பருப்பை எடுத்து அரைத்து புரையோடிய புண்கள் மீது பூசி வர, சீக்கிரமே குணம் கிடைக்கும். குஷட நோயாளிகளின் புண்களையும் குணப்படுத்தும்.

வேப்பிலை கஷாயம் கிருமிகளைக் கொன்று காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டதாகும். தினமும், காலை வேளையில் பத்து வேப்பிலைக் கொழுந்து எடுத்து ஐந்து மிளகுடன் சேர்த்து மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் மலேரியா காய்ச்சல் குணமாகும். நீரிழிவு நோயாளிகள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, மருந்துகள் எதுவு மின்றி குணமாகும்.

வேப்பங்காய் இரத்த மூலத்தையும், குடற் பூச்சிகளையும் சிறுநீரகத் தொல்லைகளையும் போக்கும்.

எல்லாப் பிணிகளையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது வேம்பு. வேப்பிலை உருண்டையை தேய்த்துக் குளித்தால் பண்கள் குணமாகும்.

வேப்பம் குச்சியால் தொடர்ந்து பல துலக்கி வந்தால் வாய் துர்நாற்றம் போகும், பற்கள் உறுதியாகும்.

நூறு ஆண்டு பழைமையான வேப்ப மாரத்தின் இலை, பூ, பட்டை, வேர்ப்பட்டை, காய் ஆகியவற்றை சம அளவில் எடுத்து உலர்த்தி தூளாக்கி, குரணம் செய்து 25

வகையான குஷ்டமும் குணமாகும்.
நாற்றாண்டு வேம்பின் பூ, தளிர், பட்டை, வேர், காய் உலர்த்திய சூரணத்தை ஆறு மாதம் சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயம் குஷ்டம் முதலான தோல் நோய்கள் அனைத்தும் குணமாகும். ஆனால், அதன்போது புளிப்பை தவிர்த்து, பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும்.

வேப்பிலையுடன் எலுமிக்சம் பழச்சாறு சேர்த்து எலுமிக்சம் பழச்சாறு சேர்த்து அரைத்து, தலைக்குத் தேய்க்க பித்த மயக்கம் குணமாகும்.

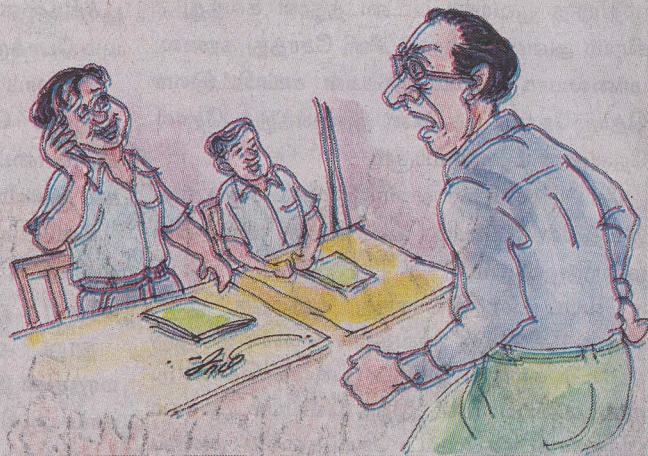
வேப்பிலையை, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் பூச பித்த வெடிப்பு, நகச்சத்தி, கால் பாத எரிச்சல் குணமாகும்.

வேப்பம் பூவில் துவையல், ரசம் செய்து சாப்பிட கும்ட்டல், வாந்தி மயக்கம் குணமாகும். பசி உண்டாகும்.

- கூபா

"எவன் ஒருவனால் ஒரு விசயத்தை மற்றவர்களுக்கு புரிய வைக்க முடியவில்லையோ அவன் ஒரு முட்டாள்..."

"புரியவ சேர்..."



- ❖ எம்மில் பலர்
 சந்தையில் வெங்காயத்தாள்
 விற்பனைக்கு இருந்தாலும் பெரிதாக
 விரும்பி வாங்குவதில்லை. ஆனால் அது கவை
 மிகுந்த ஒரு மரக்கறி என்பதோடு கூடவே ஏராளமான
 பல மருத்துவ குணங்களையும் கொண்டது என்ற விடயம்
 எம்மில் பலருக்கு தெரிவதில்லை.
- ❖ வெங்காயத்தாளை அரைத்து அதில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து
 உலர்த்திப் பொடி செய்து, தினமும் ஒரு கரண்டி அளவு உண்டால் உடல்
 சூடு தணியும்.
- ❖ வெங்காயத்தாள், பொடுதலை, வெந்தயம் மூன்றையும் சம அளவு
 எடுத்து அவற்றை நன்றாக அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் குணமாகும்.
- ❖ வெங்காயத்தாளுடன் சிரகம், சோம்பு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து
 கசாயம் வைத்துக் குடித்தால் தீராத தாகம் தீரும்.
- ❖ வெங்காயத்தாள், ஓரிதழ் தாமரை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச்
 சாப்பிட்டால் விந்தின் சூடு குறையும்.
- ❖ வெங்காயத்தாளுடன் சிறிதளவு இஞ்சி எடுத்து சேர்த்து நன்றாக அரைத்துச் சாப்
 பிட்டால் நன்றாக பசி ஏற்படும்.
- ❖ வெங்காயத் தாளுடன் ஒரு கரண்டி பொடியாக்கிய பார்லியை சேர்த்து கசாயம்
 வைத்துக் குடித்தால் நீர் கடுப்பு குணமாகும்.
- ❖ வெங்காயத்தாளை அரைத்து, அதில் கறுப்பு எள்ளையும் கருஞ்சிரகத்தையும் சம
 அளவு சேர்க்க வேண்டும். பின்னர் நன்றாக காய வைத்து அரைக்க வேண்டும். அதனை
 மாதவிலக்கு தடைப்பட்ட சமயங்களில் ஒரு கரண்டி அளவிற்கு காலை மாலை என
 மூன்று நாட்களுக்கு உண்டு வந்தால் மாதவிலக்கு ஏற்படும்.
- ❖ வெங்காயத்தாளை அரைத்து, அதில் திப்பிலியைக் கலந்து காய வைத்து பொடி
 யாக்கி இரண்டு கிராம் பொடியை தேனில் கலந்து உண்டால் சளி குணமாகும்.
- ❖ வெங்காயத்தாள், துக்கி இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து நன்றாக அரைக்க
 வேண்டும். பின்னர் அதனுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் தூளையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு
 வந்தால் குடல் புண்முற்றாக குணமாகும்.
- ❖ இத்தகைய சிறந்தகோர் மருத்துவ உணவை இனி தவிர்க்காமல் உணவில்
 சேர்த்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

- இரங்சித்

மாஞ்சேல் ரைசீஸ் வெங்காயத்தாள்



மதுப்பழக்கத்திற்கு ஆளானவர் குடிபோதையில் தற்கொலை செய்து கொண்டார் என்று பரவலாகப் பேசப்படுகிறது. மது அருந்தும் போது மதுவில் விஷம் கலந்து குடித்திருக்கிறார். அதனால் இறந்து விட்டார் என்று பேசப்படுகிறது.

"குடித்து விட்டு வாகனம் செலுத் தியவர் மரத்தில் மோதி பலி" "பாலத்தின் தடுப்புச் சுவரில் மோதி பலி" என்றெல்லாம் செய்திகள் வெளியாகின்றன.

தற்கொலைக்கும் போதைப்பொருட்களுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? போதைப் பொருட்கள் உட்கொள்பவர்கள் அதிகமாக தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்களா அல்லது தற்கொலை செய்து கொள்பவர்கள் போதைப்பொருட்களை நாடுகிறார்களா? என்ற குழப்பம் பொதுமக்கள் மத்தியில் இன்றும் இருந்து வருகிறது. இந்த இரண்டுக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று பார்ப்போம்.

புள்ளிவிவரப்படி போதைப்பொருட்கள் உட்கொள்பவர்கள், பயன்படுத்துபவர்கள் மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்கள், போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளானவர்கள் என்று வகுத்துப் பிரிக்கலாம்.

போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளானவர்களிடையே மனநலப் பாதிப்பும் மனநோயும்

அதிகமாக

இருந்து வருகிறது

நிதர்சனமான

என்பது

உண்மை. மனநலப் பாதிப்பு மற்றும் மனநோயாளிகளிடையே தற்கொலைகளும் அதிகம் என்பதும் காணப்படும் உண்மையாகும்.

இப்படியாக மேலோட்டமாக அதிகமான நிகழ்வுகளை சம்பந்தப்படுத்திப் பேசலாம்.

போதை என்பது உணர்வுபூர்வமான விஷயமாகும். போதைப்பொருட்கள் அனைத்துமே உணர்வுகளைத்தான் தாக்குகின்றன. உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு ஆளானவர்கள் அக்கொந்தளிப்புகளுக்கு வடிகாலாக

போதையை நாடுவது இயல்பான ஒன்று. மேலும் மது மற்றும் போதை, உணர்ச்சியைத்தான் அதிகப்படுத்துகிறது. அதே சமயம் அறிவை மழுங்கடித்து விடுகிறது.

எனவே, அறிவுபூர்வமாக ஒரு பிரச்சினையை அணுகுவது என்பது இயலாத்தாக்கிறது அல்லது தடுக்கப்படுகிறது. அறிவுபூர்வமான சிந்தனையைத் தடுப்பதற்காக கூட போதையைப் பயன்படுத்தலாம். அப்படி

பெரும்பால் 2014

போதையின் தாக்கத்தில் இருக்கும்போது உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தும் நடப்பது, முடிவெடுப்பது எனிதாக சாத்தி யமாகிறது. இக்காணத்திற்காகவும் மதுவைப் பயன்படுத்தலாம். இதுவெல்லாமல் தற் கொலை செய்து கொள்ளும் போது ஒரு பதற் றம் அல்லது படபடப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதிலும் உறுதியாக இல்லாத பட்சத்தில் ஒரு பரபரப்பு உண்டாகலாம். அதைத் தவிர்ப்பதற்காகவும் மதுவைப் பயன்படுத்தலாம்.

மது மற்றும் போதைப்பழக்கம் கீழ்கண்ட விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

உடல் பாதிப்பு, மனநலப் பாதிப்பு, பொருளா தாரச் சீழிவு,



தகுதிக்கு மீறிய செயல்கள், தகுதிக்கு தாழ்ந்த நடைமுறைகள், நம்பிக்கையின்மை, மரியாதை சீர்குலைவு, அவமானம், பொறுப்பின்மை, கெளரவத்திற்கு கேடு, வாக்குத்தவறுதல், குண நலக்குறைவு, குணக்கேடு, கடன்சுமை என்று பலவகையான வாழ்க்கைக்கு எதிர்மறையான நிகழ்வுகளை தற்காலிகமாகவோ, நிரந்தரமாகவோ ஏற்படுத்துகிறது. இவை எல்லாம் ஒரு மனிதனின் மன உறுதி மற்றும் மனநலத்தை தாக்குகிறது.

தளர்ந்து போகிறார்கள். எல்லா கெளரவமும் போய்விட்டது. தன் தெரியம், தன்னம்பிக்கை அற்றுவிட்டது. தன்பயம் அதிகரித்து விட்டது. தனக்கும் மற்றோர்க்கும் சமையாகி விட்டோம் என்ற குற்ற உணர்வு மனதைத்

துளைக்கிறது. "இருப்பது வீண்! இருந்து என்ன பயன்? வாழ்வதைவிட சாவதே மேல்" என்ற எண்ணம் தலைதாக்குகிறது. மதுவிலிருந்து விடுபடுவதை விட, மறு வாழ்வுக்கு முயற்சிப்பதை விட, போவதே மேல் என்ற உணர்வு மேலோங்குகிறது. போதை தெளிந்தால் சுயநினைவு வருகிறது. யதார்த்தம் புரிகிறது. எதிர்காலம் பயமறுத்துகிறது. மீண்டும் போதைக்கே ஆளாகி யதார்த்தமே உண்டாமல், போய்சேரலாம் என்று முடிவு எடுப்போரும் சில நேரங்களில் தன்னிலை மீறி அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொண்டு உயிரை மாய்த்துக் கொள்கின்றார்கள்.

இன்னும் சிலர் போவதென்று முடிவு செய்து விட்டு போவதற்கு முன்பு இறுதியாக சிற்சில சந்தோஷங்களையும் இன்பங்களையும் அனுபவித்து விட்டுப் போகலாம் என்று பயன்படுத்துவோரும் உண்டு. கணக்கெடுப்பின்படி



பார்த்தால் தற்கொலையை விட தற்கொலையின் முயற்சிகள் தான் மதுவோடு சம்பந்தப்பட்டு அதிகமாக காணப்படுகிறது.

பெண்கள் தற்கொலையை எடுத்துப் பார்த்தால் போதைப்பொருட்களின் சம்பந்தம் நமது கலாசாரத்தில் அதிகமாக தென்படுவது இல்லை. ஆனால் படித்த வசதியான குடும்பத்துப் பெண்கள் மது மற்றும் தீவிரமான போதைப்பொருட்களுக்கு ஆளாகி



டவுதில்லை.

கஞ்சா மிகவும்

குறைவாகத்தான் சம்பந்தப்படுகிறது. மது மற்றும் தீவிரமான போதைப் பொருட்கள் தற்கொலை நிகழ்வுகளோடு அதிகமாக சம்பந்தப்படுகிறது. எனவே, மதுப்பழக்கம் மற்றும் தீவிரமான போதைப்பழக்கம் உள்ளவர்களிடம் தற்கொலை அதிகமாக நிகழ வாய்ப்புண்டு. ஆகையினால் போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளாவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். போதையைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் தற்கொலையையும் கணிசமாக தவிர்க்கலாம்.

Dr. எம். திருநாவுக்கரசு

Tips

பாய்ப்புண் தீர்...

மஞ்சள்

எந்த வகை

நோய்களுக்கும் சரி

அழகுக்கும் சரி முக்கிய

பங்கு வகிக்கிறது.

அனைத்துவகை புண்களையும் குணமாக்கும் சக்தி மஞ்சளுக்கு உண்டு. காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறு துண்டு மஞ்சள் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் இருப்பின்

குணமடையும். தொடர்ந்து

சாப்பிடுவதால் நோய்

தொற்று ஏற்படாது.



நாங்கள் ஏழு பேர் ஒரே குடையின் கீழ் நடந்து சென்றோம். ஆனால், ஒருவர்கூட நனையவில்லை"

"அதெப்படி?"

"மழையே பெய்யவில்லையே"

குழந்தை பிறந்தவுடன் ஆறு மாதம் கள் கழிந்த நிலையில் 'பால் பற்கள்' எனப்படும் தற்காலிக பற்கள் வளர் ஆரம்பிக்கும். இரண்டாரமிலிருந்து மூன்று வயதுக்குள் கிட்டத்தட்ட எல்லாப் பற்களுமே வளர்ந்திருக்கும். அந்த வயதில்தான் அம்மாக்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக இந்தப் பருவத்தில் புட்டிப் பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் அம்மாக்கள், பால் போத்தலை குழந்தையின் வாயில் வைத்தபடியே தூங்கச் செய்து விடுவார்கள்.



பால் பற்களை உறுதிப்படு ஏற்படி?

இதனால் குழந்தைகளின் பற்களில் அந்தப் பால் படிந்துவிடும்.

எப்போதும் நம் வாயில் நிரந்தரமாக இருக்கும் 'ஸ்டிரெப்டோ கோகஸ்' எனப்படும் பக்ஷியாக்கள், பற்களில் படிந்திருக்கும் அந்தப் பாலோடு சேர்ந்து பற்சொத்தையெற்படுத்தும். குழந்தைகளுக்கு இப்படிப்பட்ட தொந்தரவு ஏற்படாமல் இருக்க பால் குடித்த உடனே கொஞ்சம் தண்ணீர் கொடுத்து குடிக்க வைக்க வேண்டும்.

பால் பற்கள் விழுந்து குழந்தைக்கு நிரந்தரமான பற்கள் வளர் ஆரம்பிக்கும் பருவத்திலும் தாய்மார்கள் கவனமாக இருக்க



வேண்டும். சில பால் பற்கள் விழாமல் இருக்கும்போதே அதே இடத்தில் நிரந்தரமான பல சற்று சாய்வாக முளைக்க ஆரம்பிக்கும்.

அப்படிப்பட்ட தருணத்தில் இடையூராக இருக்கும் பால் பற்களை மருத்துவ ஸிடம் சென்று நீக்கி விட வேண்டும். நீக்காவிட்டால், பற்களில் அமுக்குச் சேர்வது, நாக்குக்கு இடையூராக பற்கள் வளர்ந்து அதனால் பேசுக்கு இடையூரு ஏற்படுவது போன்றவை நிகழும்.

பால் பற்கள் விழுந்து நிரந்தரமான பற்கள் வளரும் பருவத்தில் கை சூப்பும் பழக்கம் தொடரும்போது பற்களின் நேரான வளர்ச்சிக்கு விரல்கள் இடையூராக இருப்பதால் பற்கள் தம் இயல்லை விட்டு விரல் சூப்பும் நிலைக்கேற்பநீண்டு வளர் ஆரம்பிக்கும்.

எனவே, மூன்றில் இருந்து நான்கு வயது வரை குழந்தைகள் விரல் சூப்பினால் பரவாயில்லை. அதற்கு மேல் அந்தப் பழக்கத்தை அனுமதிக்கக் கூடாது.

- நவீனா



**எம்.என்.நுக்மானுல்
ஹக்கிம்**
(B.A.), (MSN) (M.phil)
(Psychiatry social work)
Diploma in counselling

“நீ எனவாற் ரல்” என்பது மனி தனது எல்லா பருவங்களிலும் இன்றியமையாத ஒரு ஆற்றல் திறன். ஆணாக இருந்தாலும் மூன்றாவது பொது வைக்கீடு அதை வெகுன்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வினைவு என்னவாக இருக்கும்?

ரூந்தாலும் இதனது பயன்பாடு சொல்லித் தீராதது.

உதாரணமாக பரிட்சைக்குத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு மாணவனை எடுத்துக் கொண்டால் பரிட்சைத் தருணத்தில் படித்த வைகளை நினைவு கூர முடியவில்லை என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வினைவு என்னவாக இருக்கும்?

ஒரு அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நோயாளிக்கு அறு வைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டிருக்கும் போது செய்முறை நினைவில் வராமல் போனால் என்னவாகும்?

ஒரு வழக்கறிஞர் வாதாடிக் கொண்டிருக்கும் போது முக்கியமான சட்ட பிரிவு நினைவுக்கு வரவில்லை அல்லது எழுதி வைத்த குறிப்புக்களை நினைவுபடுத்த

ச்சே! கிவ்வொவு மறதீயா இருக்கிறோமே!



முடியவில்லை என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வழக்கின் போக்கில் என்ன நடக்கும்?

எனவே நினைவாற்றவில் வருகின்ற குழறு படிகள், பிரச்சினைகள் குறிப்பிட்ட நபர் களை மட்டுமல்லாது அவர்களை சார்ந்த வர்களையும், நம்புகின்றவர்களையும் பாதிக்கும்.

நினைவாற்றவில் வருகின்ற பிரச்சினைகள் அல்லது மறதி என்பது எல்லாத் தரப்பினரிடையேயும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தினாலும் குறிப்பாக மாணவர் சமூகத்தினரிடையே இதனுடைய பாதிப்புக்கள் குறித்தே நாம் இங்கு கலந்துரையாடவிருக்கிறோம்.

“நல்லாதான் படிச்சிட்டு போனேன். Exam ஹோவில் போனா எல்லாம் மறந்து போய்கிடுது”

“Exam Paper பார்த்தவுடனே தலையில் எல்லாம் Blank ஆயிடுது”

“நானும் படிக்கிறன்றான் ஆனால் மனசில் ஒன்றும் பதியுதில்லை”

“எனக்கு பாடமாக்குற மாதிரி Subject கண்டாலே பயம்”



முட்டுக்காலில் அமர வேண்டியதில்லை. கையை உயர்த்திக்கொண்டு மேசை மீது ஏறி நிற்க வேண்டியதில்லை.

நிறைய மாணவர்கள் மற்ற மாணவர்களை இப்படிக் குறை சொல்வார்கள். “அவனுக்கு நல்ல ஞாபக சக்தி. இதனாலதான் அவன் Class Ia First”

அப்படியானால் ஞாபகத்திற்கு ஆளுக்கால் வேறுபடுகிறதா என்ற கேள்வி எமக்குள் எழலாம். ஆனால் உண்மையில் நினைவாற்றல் திறன் அனைவருக்கும் சமமாகவே உள்ளது. ஆனால் இந்த திறனை முறையாக பயன்படுத்தாததால் தான் இந்த வித்தியாசம்.

மனித மூளையில் உள்ள நினை வகுத்திலிருந்து ஏதாவது ஒரு தகவல் தேவையான மனதிற்கு நினைவுக்கு வராமல் இருப்பதே மற்றியாகும். தேவையான நேரத்திற்கு வர வேண்டுமாயின் குறிப்பிட்ட தகவலை சரியான முறையில் பதிவு செய்திருக்க வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

மற்றிக்கு முக்கிய காரணம் நினைவாற்றல் குறைவாக இருப்பதல்ல. மாற்றமாக தகவல் களைப் பதிந்து வைக்கும் முறையில் திறனில் ஏற்பட்ட குறைபாடுதான்.

மற்றிக்கான பிரதான காரணங்கள்

ஆர்வமின்மை

கவனயின்மை

ஓழுங்கின்மை

பத்டடம் / மனப்பாதிப்புக்கள்

ஆர்வமின்மை

சில மாணவர்கள் சில விடயங்களில் மிகுந்த நினைவாற்றல் மிகக்கவர்களாகவும் இன்னும் சில பகுதிகளில் நினைவாற்றல் இன்றியும் காணப்படுவர். உதாரணமாக குறிப்பிட்ட ஒரு உடைபந்தாட்டப்போட்டியில் அல்லது கிரிக்கட்டபோட்டியில் குறிப்பிட்ட ஒரு வீரர் எத்தனை ஓட்டங்கள் பெற்றார் என்று கேட்டால் பத்துக்கு பத்து ஓட்ட எண்ணிக்கை சொல்வார்கள். அதே மாணவர்களை குறிப்பிட்ட ஒரு புத்தகத்திலிருக்கும் விடயத்தை கேட்டால் சொல்ல தடுமாறுவார்கள். காரணம் ஞாபகத்தில் உள்ள குறைபாடல்ல மாற்றாக ஆர்வத்தில் உள்ள குறைபாடேயாகும்.

(தொடரும்..)



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

அண்மையில் ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரையைப் படித்தபோது நினைவுகள் என் குழந்தைப் பருவத்தை நோக்கித் துள்ளிச் சென்றது. சின்னப்பையனாக மஹரகஹவில் வாழ்ந்த போது நாங்கள் இருந்த வீட்டின் வளவிற்குள் சிறிய செடிகள் அரும்பி நிற்கும். நானும் எனது தங்கையும் அவற்றின் தளிர்களை முறித்து வாயில்போட்டுச் சப்புவோம்.

சற்றுக் காரமும் நறுமணமும் சேர்ந்து வரும்.

ஆம் அவை கறுவாக் கன்றுகள்தாம்.

ஸ்கேன் பரிசோதனையில் கண்டறி யப்படும் நீர்க்கட்டிகளுக்கு இருப்பதற்கு அப்பால் வெளிப்படையான பலவேறு அறிகுறிகளையும் பிரச்சினைகளையும்; பெண்களிடத்தில் ஏற்படுத்துகிறது. அதற்குக் காரணம் அத்தகையவர்களது உடலில் இன்சுலின் செயற்பாடு சரியாக இல்லாமையே ஆகும். Insulin Insensitivity என்பார்கள்.

அவர்களில் பொதுவாக மாதவிடாய் ஒழுங்காக வருவதில்லை. நீண்ட இடைவெளி களில் வரும். வந்தாலும் நீண்ட நாட்களுக்கு குருதிப் பெருக்கு தொடரலாம். இவர்கள் அதீத எடையுள்ள பெண்களாக இருப்பர். முகப்பருக்கள் தோன்றுவது அதிகமாக இருக்கும். அத்துடன் ஆண்களைப்போல இவர்களது முகத்திலும் வயிற்றிலும் முடிவும் அதிகமாக இருக்கும்.

கறுவா சர்ச்சுவது ஸ்ரீ சீல்ஷக் குலசீ சுர்ச்சனக்கு ஒதுவு?

பொலி சீல்ஷக் குவாய் பிரச்சினை

Polycystic ovary syndrome நோயால் பாதிக்கப்படும் இளம் பெண்களை இப்பொழுது அதிக அதிகமாகக் காணகிறோம். மகப் பேற்றுப் பருவத்தில் உள்ள இளம் பெண்களிடையே அதிகமாகக் காணப்படுகின்ற ஒருவகை ஹோர்மோன் குறைபாட்டு நோய் இதுவாகும். இந்நோயால் பாதிக்கப்படும் பெண்களின் சூலகத்தின் வெளி ஓரமாக பல சிறிய நீர்க்கட்டிகள் தென்படுவதை ஒட்டியே இந்தப் பெயர் வந்தது.

அரும்புவதையும் காணலாம். மிக முக்கிய பாதிப்பு ஒழுங்கற்ற மாதவிடாயும் குழந்தை தங்குவதில் ஏற்படும் பிரச்சனையும்தான்.

இப் பிரச்சனைகளால் பல பெண்கள் தொல்லைப்படுகிறார்கள். தாங்கள் என்றென்றும் மலடாக வாழ நேருமோ என அஞ்சுகிறார்கள். எதிர்காலத்தில் நீரிழிவையும் இது கொண்டு வரக் கூடும் என்பதால் மேலும் அக்கறை எடுக்க வேண்டியுள்ளது.



இதற்கும் கறுவாவிற்கும் என்ன தொடர்பு என்கிறீர்களா?

கறுவா ஆய்வு

New York நகரிலுள்ள Columbia University Medical Centerஇல் ஒரு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. அதன்படி கறுவாவைத் தூள் செய்து குறிப்பிட்ட அளவுகளில் உட்கொள்ளக் கொடுத்தபோது அவர்களுக்கு மாதவிடாய் சற்று ஒழுங்கானது. இதை எடுக்காத பெண்களைவிட இருமடங்கு ஒழுங்காக மாதவிடாய் வந்ததாம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் மகப் பேற்றுப் பருவத்தில் உள்ள பெண்களில் சமார் 5 முதல் 10 சதவிகிதமானவர்களுக்கு இப்பிரச்சினை இருக்கிறது. அமெரிக்காவில் மாத்திரம் 5 மில்லியன் பெண் களுக்கு இப்பிரச்சனை இருக்கிறது. இலங்கையிலும் பல இளம் பெண்களை இப்பிரச்சினையோடு காண்கிறோம்.

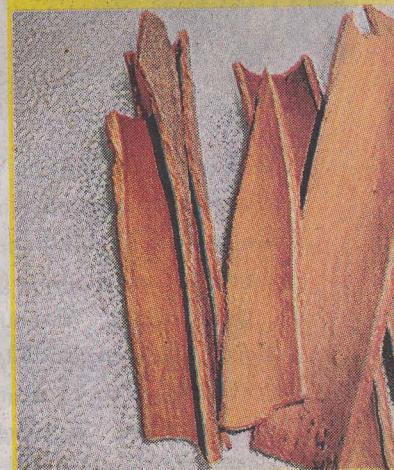
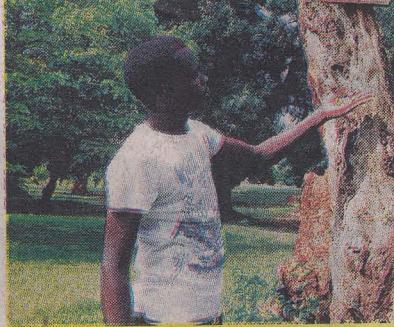
சிகிச்சையைப் பொறுத்த வரையில் இப்பெண்களது எடையைக் குறைத்தல், சூலகத்தில் முட்டை உருவாவதைத் தூண்டும் மருந்தான் குளோமிபீன் கொடுத்தல், இன்சலின் செயற்பாட்டு தன் மையை அதிகரிப்பதற்காக Metformin என்ற மருந்தை உபயோகித்தல் போன்றவை பயன்படுகின்றன.

'டொக்டர் மருந்தை மாறித் தந்து போட்டாரோ' எனச் சில பெண்கள் பதியடித்துக் கொண்டு ஓடி வருவார்கள். காரணம் Metformin என்பது நீரிழிவு நோயாளருக்கும் கொடுக்கப்படும் பிரபல மருந்து என்பதால் ஆகும்.

'கறுவாவின் எந்தச் செயற்பாடானது பொலி சிஸ்டிக் ஓவரிப் பிரச்சினை உள்ள பெண்களில் மாதவிடாயை ஒழுங்காக்குவதற்கு உதவியது என்பது தெளிவாகப் புரியில்லை' என்கிறார் ஆய்வின் தலைமை ஆய்வாளரான Dr. Daniel Kort அவர்கள். 'அது குறைக்கோள் மற்றும் இன்சலினின் ஆகியவற்றை திறமையாகக் கையாளவதில் எமது உடலின் செயற்திறனை அதிகரிக்கும் என்பதால் என நம்புகிறேன்' என மேலும் சொல்லியிருக்கிறார்.

கறுவாவும் நீரிழிவும் மற்றொரு ஆய்வு

இதேபோல முன்பு செய்யப்பட்ட மற்றுமொரு 60 பேரை உள்ள டக்கிய ஆய்வானது கறுவாவிற்கு குருதியில் சீனியின் அளவைக் குறைக்கும் ஆற்றல் இருக்கிறது என்று சொல்லியிருந்தது. அத்துடன் மொத்த கொலஸ்ரோல் அளவைக் குறைப்பதுடன் கெட்ட





கொலஸ்ரோல் மற்றும் ரைகிளிசரைட் அளவுகளையும் குறைக்கும் என்றது. ஆனால் வேறு சில ஆய்வுகள் அதை மறுதலித்திருப்பதால் திடமான முடிவு இல்லை என்னாம்.

இப்பொழுது செய்யப்பட்டது மேலும் சிறிய ஆய்வு ஆகும். தெரிவு செய்யப்பட்ட 16 பெண்களில் 11 பேருக்கு தினமும் 1500 மில்லி கிராம் கறுவாத் தூள் மாத்திரை வழங்கப்பட்டது. மிகுதி 5 பேருக்கும் அதே போன்ற தோற்றமுள்ள போலி மாத்திரை களை கொடுத்தார்கள். தொடர்ந்து ஆறு மாதங்களுக்கு கொடுத்தபோது கறுவாத் தூள் கொடுக்கப்பட்ட பெண்களில் மாதவிடாய் பெருமளவு ஒழுங்காகியது.

அது மாத்திரமல்ல அவர்களில் இரண்டு பெண்கள் மேலதிக சிகிச்சைகள் ஏதும் இன்றிக் கர்ப்பமானார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



எனவே மகப்பேறு இல்லாத எல்லாப் பெண்களுக்கும் இது உதவுமா என்று கேட்டால் இல்லை என்றே சொல்ல வேண்டும். ஆனால் தேர்ந்தெடுத்த பொலி சிஸ்டிக் ஓவரிப் பிரச்சினை உள்ள பல பெண்களுக்கு உதவக் கூடும். இருப்பினும் நிச்சயம் உதவும் என இன்றைய நிலையில் கூற முடியாது.

இது ஒரு இயற்கையான முறை அதிக செலவற்றது. சாதாரணமாகக் கிடைக்கும் கறுவாவை அதுவும் அதீமான அளவில் இல்லாமல் கொடுப்பதால் பாரிய பக்கவிளைவுகள் ஏற்படாது என நம்பலாம். ஆனால் அவற்றைத் தான் தோன்றித்தன மாகச் செய்யாது ஒரு மருத்துவரின் கவனிப்பின் கீழ் செய்வதே விரும்பத்தக்கது.

இயற்கை மருத்துவத்தில் கறுவா

சாதாரண வீட்டு வைத்தியத்திலும் இயற்கை மருத்துவத்திலும் கறுவா பயன் படுத்தப்படுகிறது. வயிற்றோட்டம், வயிற்றில் வாய்வு, மாதவிடாய்க் குத்து, தசைப்பிடிப்பு போன்றவற்றிற்கும் உதவும் என நம்புகிறார்கள். பசியைத் தூண்டுவதற்கும் தடிமன், காய்ச்சல் போன்றவற்றிற்கும் உதவுமாம். கிருமித் தொற்றுக்கு எதிரான ஆற்றலும் இருக்கிறது என சொல்கிறார்கள்.

ஆனால் உற்பத்தியார்கள் இந்த நம்பிக்கைகளையும், முற்றுப் பெறாத ஆய்வு முடிவுகளையும் பாவனைப் பொருள் தயாரிப்புகளில் பயன்படுத்தி தங்கள் வியாபாரத்தை அமோகமாகப் பெருக்குகிறார்கள்.

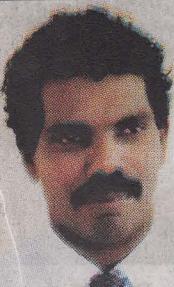
- தொடரும்...

"எனக்கு லேட் மேரேஜ்!"

"காலங்கடந்த வயசிலே கல்யாணமா?"

"அப்படியில்ல, பத்து மணிக்கு நடக்கவேண்டிய கல்யாணம், பத்தரை மணிக்கு தான் நடந்துச்சு!"

பெற்றவர்-2014



Dr. கே.ஏர்.சிவாங்கன்
MBBS, MACF, MFH, DO
(Cey)

கண் மற்றும் நாட்பட்ட
நோய்கள் வைத்திய நிபுணர்
(ககாதார அமைச்சின் சமூக
ஆலோசகர்)



கண்நோய் / பார்வை திழப்பும் சரியான சிகிச்சை முறைகளும்

மனித உடலின் இன்றியமையாத உறுப்பாக கண்கள் விளங்குகின்றன. மனித உடலில் பல முக்கியமான உறுப்புக்கள் இருந்தாலும் கூட மனதையும் அதன் ஆற்றலையும் செயலையும் பிரதிபலிக்கின்ற விதமாக கண்கள் அமைகின்றன.

கண்களே இந்த உலகில் நம்மை வாழ வைப்பதோடு மகிழ்ச்சிக் கடலில் மூழ்கவும் வைக்கின்றன.

கண் நமது மனதில் ஏற்படுகின்ற உணர்ச்சிகளின் உறுப்பாக விளங்குகின்றது. துக்கத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் இது வெளி காட்டுகின்றது.

பார்வை திழப்பு கண் நோய்கள்

- * கண்கட்டி
- * கண் இமை நோய்
- * கண் சுரப்பி / சீக்கு
- * விழிப்படல சவ்வு நோய்
- * கண் வலி
- * கண்ணின் உள்நோய்கள்
- * விழித்திரைக்குறைபாடுகள்
- * கண் நரம்பு நோய்கள்
- * கண் புரை
- * கண் பார்வைக் கோளாறுகள்

மேற்குறிப்பிட்ட நோய்களின் எமக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகச் சகல தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யவும் கண் பார்வை மிகவும் அவசியமானதாகும்.

தலைக்குத்து/தலைவலி/பக்கதலைவலி இதில் கண்களுக்குத் தேவையான விட்ட மின் A, D குறைபாட்டால் ஏற்படுகின்றது. இதற்கு வலி மாத்திரை குடிப்பதை தவிர்த்து கண்களைக் கண் வைத்தியரிடம் பரிசோதிக்க வேண்டும். அதாவது பரிசோத ணையின் பின் தூரப்பார்வைக் கோளாறு என்றால் அதற்கு கண்ணாடி அணிய வேண்டும். அதன் மூலம் தலையிடியை முற்றாக குணப்படுத்தலாம்.

கண்களில் கண்ணீர் வடிதல், கண் சிவுத்தல், புத்தகம் பத்திரிகை தொடர்ந்து வாசிக்கும் போது குறிப்பாக இளம் வயதுடையவர்கள் மற்றும் பாடசாலை மாணவ மாணவிகள் இந்த வியாதியால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இதற்கும் விட்டமின் A, D மாத்திரைக ஜோடு, உணவுகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வாம்.

உ+ம் கரட், பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை, சிறிய மீன் மிகவும் நன்று.

இந்த வியாதி அதிகமாக கணினி மற்றும் தொலைக்காட்சியில் ஈடுபாடு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படலாம். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு இப்போது மல்டிகோட் என்ற கண்ணாடி வந்துள்ளது. இதை கண் மருத்துவ ஆலோசனையுடன் பாவிக்கலாம்.

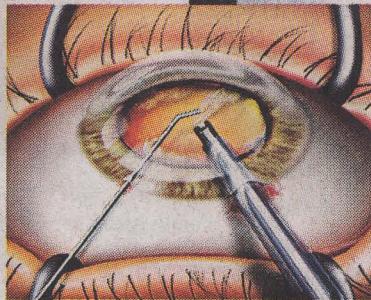
மேல் குறிப்பிட்ட விடயங்களுக்கு மேலாக கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை cataract (கண்தசை வளர்ச்சி) பற்றிப்பார்ப்போம்.

கிட்டப்பார்வை

இது சாதாரணமாக 38 வயது எல்லையை தாண்ட வரும். இந்த நோயில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறிய எழுத்துக்களை வாசிக்கமுடியாமல் இருக்கும். இது வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் கோளாறு ஆகும். இதற்கு பீதி தேவையில்லை. பாரதூரமான நோயற்றது. கிட்டப்பார்வையாளர்கள் மூக்கு கண்ணாடி அணி வதன் மூலம் பலனைப் பெறலாம்.

தூரப்பார்வை

குறிப்பிட்ட வயதில் கண்கள் பரிசோதிக்



காமல் இருக்கின்றமையாகும். அதாவது கிட்டபார்வை, தூரபார்வை 47, 50 வயதில் இழக்க நேரிடலாம். ஆக உரிய வயதில் கண்களை பரிசோதித்து அதற்குரிய மருத்துவத்தை பெறுவது நன்று.

ஆனால் தூரப்பார்வை சிலருக்கு பிறப்பிலே ஏற்படலாம். இது பரம்பரையாக வரும் நோய்கள் எனக் கூறலாம். இதற்கு கண்ணுக்குரிய விட்டமின் A, D அடங்கிய உணவுகள் பாவிப்பது நன்று. அத்துடன் முழு நேரம் கண்ணாடி அணிய வேண்டியது அவசியம்.

Cataract கண்ணில் தசை வளர்தல்

அதாவது குறிப்பிட்ட வயதில் கண்களை பரிசோதிக்காமல் இருப்பதாலும் நீரிழிவு, இரத்தக்கொதிப்பு போன்ற நோயாலும்

இந்த தசை வளர்ச்சி ஏற்படலாம். ஆகையால் நீரிழிவு, பெசர் நோய்கள் கண் பரிசோதனைகளை Cataract பரிசோதனையையும் செய்வது மிகவும் அவசியமாகக் கருதப்படுகின்றது.

சுருக்கமாக எடுப்போமானால் ஒவ்வொருவரும் 38 வயதிற்கு மேல் கிட்டபார்வை, தூரபார்வை பரிசோதனை 50 வயதில் cataract பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

விசேடமாக நீரிழிவு, இரத்தக்கொதிப்பு நோயாளர்கள் உடனடியாக பரிசோதனை செய்து அதற்குரிய மருத்துவத்தை பெற வேண்டும். அவ்வாறு தவறின் அவர்களுக்கு cataract அறுவைச்கிகிச்சை மூலம் கிறந்த பலனை பெற்றுமுடியாமல் போகலாம். இதனால் பார்வையை இழக்கவும் நேரிடும். தவிர கண்ணை நன்கு பாதுகாக்க நல்ல நித்திரையும் மிகவும் அத்தியாவசியமாகும்.



கறுக்கைமுத்துப் போட்டி இல. 70

இடமிருந்து வலம்

- கிடைத்தற்கு அரிய பொருளை இப்படிக்கூறுவார்கள்.
- கன்னன இது காக்கிறது.
- அழுத பிர்ளைக்குத்தான் இது கிடைக்குமென்பார்கள் (திரும்பி)
- அடைக்கலம் அடைதலை குறிக்கும்.
- நெல்லீல் இருந்தும் அகற்றப்படுவது. (திரும்பி)
- மங்கள நிகர்வுகளின் போது தலையில் போடப்படுவது.
- விலங்கு ஒன்று.
- இருப்பிபம். (குழம்பி)
- இவற்றிட சிறந்த கோயில் இல்லையென்பது.
- வாழ இனம் ஒன்று.
- பாண்டவர்களில் ஒருவன்.

கறுக்கைமுத்துப் போட்டி இல. 69 விவரங்கள்

01	நிதி	டை	நன்றா	போட்டி	மூடும்
02	திதி	யாதை	ம்	அஷா	முடிகு
03	நூறு	ரி	பா	சு	மை
04	ஏ	ஞன்	வி	தா	தி
05	பாவல்	ப.	ப.	கொமு	பு
06	ஏ	ரீ	வி	ன்	
07	ஏ	ஏ	வி	ஏ	
08	அ	ச	ரி	தா	தி
09	ஏ	ஏ	வி	ஏ	
10	பா	ஞன்	ப.	கொமு	பு
11	ஏ	ரீ	ப.	கொமு	பு
12	ஏ	ஏ	வி	ஏ	
13	ஏ	ஏ	வி	ஏ	
14	ஏ	ப	ல	லை	ஏ

வெற்றி அடைந்தோடி

- ₹ 1000/- = வெல்லும் அதிர்வடிசாலி வேல ஹரிதாஸ், மட்டக்களப்பு.
- ₹ 500/- = வெல்லும் அதிர்வடிசாலி எ.ஆர்.ஸாலந்தீரா பானு, நிலாவிவா.
- ₹ 250/- = வெல்லும் அதிர்வடிசாலி எஸ்.யோகாராஜா, கொழும்பு - 06.

பராட்டுக்குருயேர்

- நாபாலிரா அலீஸ் - மட்டக்களப்பு.
- ஸ்ரீ. சௌந்தரராஜா - கோட்டைக்கல்லூரி - 02.
- எஸ். ஜானானாஸ் - நிச்கோழும்பு.
- ஹா. நவதாஸ்வரி - திருக்கோவில்.
- டி. செல்வதுரை - கோழும்பு - 06.
- ஏ.ஆர். பாக்மியாஜா - கோழும்பு - 06.
- ஏ.எ.எம். நியாஸ் - ராமாஸ் - 01B.
- ஏ.சி.அபுல் ரத்சான் - ராமாஸ் 6A.
- ஐ. தயாஸ்வரி - ஆறுவைம்பதி - 3.
- என். ஜீவா - கோட்டைக்கல்.

மேலிருந்து கீழ்

- அழுகு இதனைக்குறிக்கும்.
- உறுப்பு பக்கமும் தலைகூழ்ந்த கடல்பகுதியை இப்படி அறைப்பார். (தலைகீற்)
- பொருட்களை இங்கு சேமித்து வைய்யார்கள்.
- பாரம் என்றும் பொருள்படும்.
- மிகச்சிறிய அளவை இப்படிக்கூறுவார்.
- புலவன் என்றும் சொல்லலாம்.
- உணவு தயாரிப்புக்கு இதில் இடுக்கும் வயக்கம் குறைந்துள்ளது.
- யங்க நிலையைக் குறிக்கும்.
- புறவையிடம் உண்டு.
- இது பெண்ணுக்கு வேலி என்பது.

புதுவந்திகதி 18.02.2014

சிரியான விடைகளை எழுதியவர்களில்

அதிர்வடிசாலி வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விவசாததை ஆஸ்கிலத்தில் எழுதி தபாஸ் அட்டையில் அனுப்பவும்.)

கறுக்கைமுத்துப் போட்டி இல. 70

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

கறுக்கைமுத்துப் போட்டி இல. 70,
ககவாழ்வு,

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

குதிகால் செருப்பும் அதன் யாதிப்பும்!

* குதிகால் செருப்பணியும் 50 சதவீத பெண்கள் காலில் சுறைக்குடனும், குதிகால் வலியுடனும் அவதிப்படுவதுண்டு.

* குதிகாலின் பின்பக்கம் சிலருக்கு சிவந்து வீங்கியிருக்கும். அவர்களது காயம் வெளியே தெரியாமல் குதிகாலின் உள்ளெலும்பில் கீறலோ அல்லது முறிவோ ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

* இயல்புநிலை பாதிக்கும் வண்ணம் குதிகால் நரம்பில் 'நியுரோமா' எனப்படும் கடுமையான வலி ஏற்படலாம்.

* குதிகால் செருப்புகளை நீண்ட நேரம் அணியும் போது குதிகால் தசைநார்கள் சுருங்கிப் போகும். அதிக உயராராண் குதிகால் செருப்புகளை நீண்டநேரம் அணியும் போது முதுகுத் தண்டில் விரிசல் ஏற்பட்டு அதிக அழுத்தம் ஏற்படுவதுடன், மழங்கால் மூட்டுவெலியும் ஏற்படும். குதிகால் செருப்பில் அழுகும், ஆபத்தும் அதிகள் வில் உள்ளன. எனவே அதிக நேரம் குதிகால் செருப்பு அணிந்திருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

- ஆய்வாளன்

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

₹. 1000/-

₹. 500/-

₹. 250/-

சிகவாழு
Health Guide
ஆராக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வாவேற்கப்படுக்கிறது

அந்துடன் கிழஞ்சிக்கு பொதுக்கால உங்கள்

நேக்கார்கள் செய்திகள் படிநின்கள் தனுக்கார்கள் நகைச்சுறவுகள் முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

தேவையான பொருட்கள்:

- ❖ நிலக்கடலை - அரை கோப்பை
- ❖ தேங்காய் - 2 துண்டுகள்
- ❖ கடுகு - ஒரு தேக்கரண்டி
- ❖ சீரகத்தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி
- ❖ புளிக்கரைசல் - தேவையான அளவு
- ❖ வெங்காயம் - சிறிது
- ❖ மிளகாய்த்தூள் - ஒன்றரை தேக்கரண்டி
- ❖ மஞ்சள்தூள் - கால் தேக்கரண்டி
- ❖ கறிவேப்பிலை
- ❖ எண்ணெய்
- ❖ உப்பு

செய்முறை:

நிலக்கடலையை ஊற வைத்து, அதனை நன்கு வேக வைக்க வேண்டும். புளிக்கரைசலை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்பு தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி உப்பு போட்டு கொதிக்க விட வேண்டும்.

கொதித்தும் வேக வைத்த நிலக்கடலையை அதனுடன் சேர்க்க வேண்டும்.

- ரேணுகா தாஸ்

மருத்துவக் குணங்கள்

* நிலக்கடலையானது ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுப்பொருளாகும். இதில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்ல உணவாகும்.

* வெங்காயத்தில் விட்டமின் "சி" சத்து நிறைந்துள்ளது. இதனை உண்பதால் உடல் வலிமைப் பெறுகிறது. தவிர வெங்காயம் அறிவை வளர்ப்பதோடு அதிகமான காய்ச் சலையும் குணப்படுத்தப்படுகின்றது.



பின்பு அது நன்கு கொதித்ததும் ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, எண்ணெய் நன்கு சூடானதும் கடுகு, சீரகத்தூள், கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் போட்டு வதக்க வேண்டும்.

அவை பொன்னிறமாக மாறியதும் அதனை கொதிக்கும் குழம்பில் சேர்த்து இறக்கி வைக்க வேண்டும். இப்போது சூடான நிலக்கடலைக் குழம்பு தயார்.



Dr...ரின் டயாரியிலிருந்து...

அந்த மனிதர் பிரசர் இருந்த போதும் அது கிடையாது என சாதிப்பார். கூட இருந்த நேரத்தில் ஏதாவது சாக்குப் போக்குகளைக் கூறி மறுப்பார். பிரசரை அளந்து பார்க்க விரும்ப மாட்டார். ஆனால் தனக்கு இல்லாத நீரிழிவு நோயைச் சோதிக்க நாண்டு கொண்டு நிற்பார். நீரிழிவு இல்லாததை மீண்டும் மீண்டும் பறையடித்து முழங்குவார். மனைவிக்குத் தான் நோய் தனக்குக் கிடையாது என பீற்றிக்கொள்வார். அவளை அசடாக்கக் காட்டுவதில் பெரும் திருப்தி அடைவார்.

"இந்த மனுஷனுக்கு நெடுக்கத்தான் பிரசர் கிடக்குது. மருந்து சாப்பிடாது. பத்தியமும் காக்காது. அடம் பிடிக்கும். ஆனாலு....."

உனக்கு மருத்துவர் மறைந்த மாமத்யானை

(சென்ற
தெழு
தொடர்ச்சி...)

டயபற்றி ஸ் தீணி சாப்பிடாதை, கிழங்கு சாப்பிடாதை அது கூடாது இது வேவண்டாம் என்று என்னை வறுத்தெடுக்கும். இந்தாளோடை கொண்டு இழுக்கேலாது" இது அவளின் கவலை.

அடுத்த முறை அவரைப் பார்த்த போது நிலைமை பரிதாபகரமா யிருந்தது. வீட்டில் தான்

சென்று பார்த் தேன். படுக்கையில்

கிழிந்த நாராகக் கிடந்தார். வலது கையையும் காலையும் இழுத்து விட்டது பக்கவாதம்! முரட்டுப் பிடிவாதத்தால் தானே தேடிக்கொண்டது.

"பார்த்தியளா சேர், நீங்கள் பிரசரைக் கணக்கிலெடுக்காததால் தானே இது வந்தது"

காட்டமாக மறுத்தார் "எனக்கெங்கை பிரசர் ஒரு நாளும் கிடையாது. அண்டைக்கு ஒரு பேய் வேலை செய்து போட்டன். முழுகிப் போட்டு வெய்யிலிக்கை அலைஞ்சு போட்டன் போதாக்குறைக்கு ஊறுகாயோடு சாப்பிட்டும் விட்டன். அதாலெதான் இப்படியாக்க.

அவை காரணங்கள் அல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனால் இப்ப



சொல்லிப் பிரயோசனமில்லை. இந்த நேரத்தில் சொல்லி அவரது மனத்தை வேதனைப்படுத்துவது நாகரிகமுமில்லை. அவரைப் பூரணமாகப் பரிசோதிக்கும் போது பிரசரையும் பார்த்தேன். 190/110 காட்டிற்று. குற்றம் சாட்டும் தோரணையின்றி அவரிடமும் சொல்லி வைத்தேன்.

"காலமை உப்புக்கஞ்சி குடிச்சனான். அதுதான் கூடக் காட்டுது போல" அனங்கல் குரவில் கூறினார். அறப்படிச்சவன் கூழ்க் குண்டானுக்கை விழுந்தது போல என்பதா? மன்னில் வீழ்ந்தவர் மீசையில் மன்படவில்லை என முறுக்கிக் கொண்டதைப் போல என்பதா?

"குடுகாட்டுக்குப் போனால் தான் இவரது குணம் மாறும்" என எண்ணிக் கொண்டேன். அடுத்த பிறவியிலும் இந்த மனுஷனை மாற்ற முடியாது" என அவரது மனைவி மனம் நோவது போலிருந்தது.

பிரின்ஸிலிபல் தனது நோயை ஏற்காத ரகம் என்றால் அடுத்தவர் நோயை மறைக்கும் ரகம் அவருக்கு நீரிழிவு இருப்பதை நான் கண்டு பிடித்த போது அவருக்கு வயது நாற்பது மனிசன் அதிர்ந்து விட்டார்.

எவருக்கும் அதிர்க்கி வருவது இயற்கைதான் அதிர்க்கி அடங்கியதும் அவரது எண்ணம் திசைமாறி ஓடியது.

"எனக்கு ஏன் இந்த வருத்தம் வந்தது?" நான் குடிக்கிறது இல்லை. புகைக்கிறதும் இல்லை. வேறை கெட்ட பழக்கங்களும் கிடையாது. இந்த கிலிசைகேடான் நோய் எனக்கு எப்படி வந்தது? இனி ஆக்களிலை எப்படி மூழிக்கிறது. வெக்கமாகக் கிடக்கு" எனக் சொல்லிக் சொல்லி மாய்ந்தார். "நீரிழிவு கெட்ட பழக்கங்களாலை வாயில்லை. அதிலை வெக்கப்படுகிறதுக்கு எதுவும் கிடையாது. இப்படிக்குத்திலை கால வாசிப் பேருக்கு இது தானே வருத்தம்" என நான் விளக்கியும் திருப்திப்பட வில்லை.

(தொடரும்...)

Tips

- ☛ தோடம்பழத்துடன் தேன் கலந்து சாப்பிட நல்ல தூக்கம் வரும்.
- ☛ தேங்காய்பாலில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் குடல் புண், வாய்ப்புண்கள் ஆறும்.
- ☛ இஞ்சியுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் பித்தம் தீரும்.
- ☛ கரட்டுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்த சோகை நீங்கும்.
- ☛ தேனில் சுண்ணாம்பு கலந்து தடவ கட்டிகள் உடையும் அல்லது வீக்கம் குறையும்.



"வா நாம் ஒடிபோயிவிடலாம்"

"எனக்கு பயமா இருக்கு"

"இப்படி தான் உன் அண்ணலும் பயந்தான்."

இப்பால் சரியான பயந்தான்கொள்ளி

குடும்பம்"

பெண்களின் மெனோபோஸ்



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

கடவுளங்களின் சுழற்சி தவிர்க்க முடியாதது. பருவ காலங்கள் மாறிமாறி வருவது இயற்கையின் நியதி.

பூப்பெய்துவது முதல் கர்ப்பமுற்று தாயாகி, வயது முதிர்ந்து மாத விலக்கு நிற்கும் வரை ஒரு சூழற்சியிலேயே அவர் காலம் ஓடுகிறது.

ஒரு பெண்ணுக்கு மாத விலக்கு அறவே நின்றுவிடும் பருவத்தைத்தான் 'மெனோபோஸ்' எனகிறோம். சில பெண்களுக்கு எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லாமல் அதற்கான அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஒரு சிலருக்கு சில அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். அதனை அவரும் சரி, அவள் குடும்பத்தினரும் சரி கவனிக்காமல் விட்டு விடலாம்.

பொதுவாக 45 வயதிலிருந்து 55 வயது வரை ஒரு பெண்ணுக்கு மெனோபோஸ் ஏற்படுவதுண்டு. சராசரியாக 47 வயதை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் தோலில் சுருக்கம் ஏற்படலாம். உட்டடையையும் சுற்றி முடிமுளைக்கலாம். திடீர் திடீரென்று குப்பென்று வியர்த்துவிடுவதும் உடல் முழுவதும் சூடாவதும், முகம் சிவந்து விடுவதும் உண்டு. சரியான தூக்கம் வராது, திடீரென்று நாடித் துடிப்பு அதிகரிக்கும்.

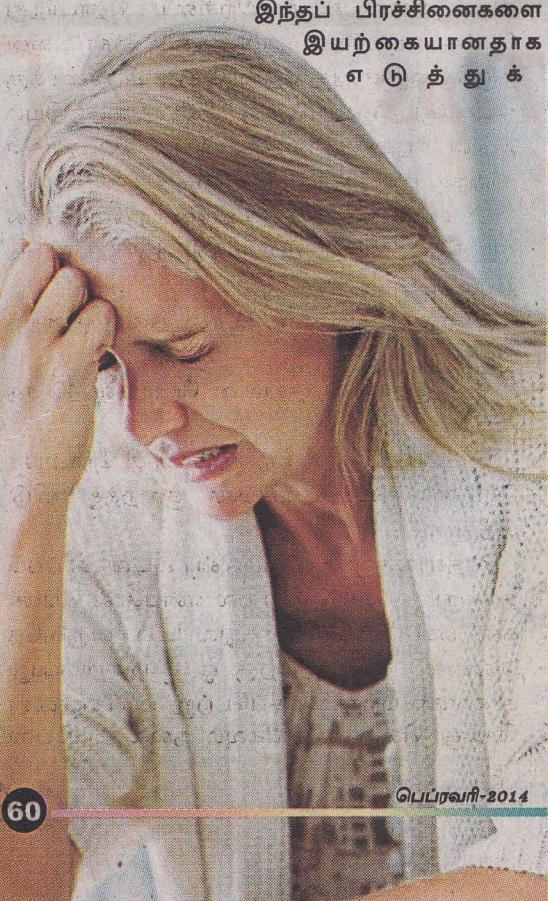
பெண்களின் பிறப்புறுப்பு வரண்டு போகும்.

ஹோர்மோன் Hormone சுரப்பு குறைவதால் சுருக்கப்படும். தீவுப் பாய் பொருள் குறைவதால் இது ஏற்படுகிறது. கருப்பைச்சுருங்க ஆரம்பிக்கும். இதனால் தாம்பத்திய உறவு சிரமமாக இருக்கும். சில நேரங்களில் மனப்பதற்றம்,

எரிச்சல்படுதல், மனச்சோர்வு, மனோ நிலை மாற்றிக் கொண்டே இருப்பது போன்றவை ஏற்படலாம். தசைவலி, தசைப்பிடிப்பு, சுறுசுறுப்பின்மை இருக்கலாம். மூட்டு வலி ஏற்பட்டு எலும்புத் தேய்மான நோய்க்கு Osteoporosis வழிவகுக்கும். இதனால் சாதாரணமாக கீழே விழுந்தால் கூட எலும்பு உடைந்து விடும்.

இந்த மாற்றங்களை எல்லாம் அவரும், அவள் குடும்பத்தாரும் அதிலும் குறிப்பாக அவள் கணவன் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவருக்கு அப்போதைய தேவை அன்பும், அரவணைப்பும். இது அவருக்கு நல்ல மனோபலத்தைக் கொடுத்து இந்தப் பிரச்சினைகளை

இயற்கையானதாக எடுத்துக்





மனதளவில் கொள்ள உதவும்.

மேற்கூறிய பிரச்சினைகளை சமாளிக்க குறைந்து வரும் ஹோர்மோனை எடுக்கடி அளவில் ஹோர்மோன் சிகிச்சை Hormone Replacement Therapy (HRT) அளிப்பது நல்லது. இந்த சிகிச்சையால் எலும்புத் தேய்மானத்தில் இருந்தும், இதய சம்பந்தமான நோய் களிலிருந்தும் பெண்களைக் காக்கலாம்.

நல்ல சத்துமிக்க, கல்சியச் சத்து மிக்க உணவுகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவதும் நல்ல உடற்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து வருவதும் ஓரளவுக்குத் தான் பலன் தருமே ஒழிய அது ஹோர்மோன் சிகிச்சைக்கு ஈடாகாது. ஹோர்மோன் சிகிச்சை பற்றியும் அதன் நன்மைகள் பற்றியும் பெண்கள் அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியம்.

❖ மாதவிலக்கு அறவே நின்று போவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளிலிருந்து உடனடி நிவாரணம் அளிக்கிறது

❖ எலும்பு முறிவை 50சதவீதமாக குறைக்கிறது.

❖ இருதய சம்பந்தமான நோய்கள் 40 சதவீதம் குறைகின்றது.

❖ வயதாவதால் ஏற்படும் மறதி நோயைக் Dementia கூட கணிசமாக குறைத்து விடுகிறது.

மாதவிலக்கு அறவே நின்றவுடன் கார்ப்பம் தரிக்கும் வாய்ப்பு இல்லை என்பதால் பெண்கள் மகப்பேற்று மருத்துவரிடம் வருவதே இல்லை. வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது சாதாரண மற்றும் மகப்பேற்று பரிசோதனை செய்து கொள்வது மிகவும் நல்லது. பாப்ஸ்

மியர் Papsmear எனப்படும் எளிதான், குறைந்த செலவுள்ள பிறப்புறப்பில் செய்யப்படும் சோதனை புற்றுநோய் இருக்கிறதா என்பதை முதல் நிலையிலேயே உணர வழி வகுக்கும். தொடர்ந்து உடல்நலப் பரி

சோ



ஹோர்மோன் சிகிச்சை மேற்கொள்வதும் மாதவிலக்கு அறவே நின்றுவிட்ட பெண்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்பதில் ஜெயமில்லை.



"என்ன இசை நிகழ்ச்சியில் ஒரே நோயாளிங்க கூட்டமா இருக்கு?"

"பொக்ட்ரோட் மனைவி பாடுறாங்களாம்.

அதனால் இசைக்கச்சேரிக்கு டிக்கட் வாங்கினா இலவச மருத்துவமனு பொக்டர் சொல்லிட்டாரில்ல..."

வைத்தியம்



- ★ உணவுக்கு பின் தண்ணீரில் சிறிது கருப் பட்டியை கரைத்து குடிக்கவும். இதனால் வயிற்றில் அமிலம் சூப்பது குறையும்!
- ★ துளசி இலைகள் போடப்பட்ட நீரை தினமும் குடித்து வந்தால் தொண்டைப் புண் ஏற்படாது.
- ★ 1/4 தேக்கரண்டி மிளகுத் தூள், 3 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு, ஒரு தேக்கரண்டி தேன், ஒரு கோப்பை நீர் கொண்ட கல வையை 3 - 4 மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து எடுத்து கொண்டுவந்தால் உடல் எடை குறையும்.
- ★ காலை உணவிற்கு முன் தி ன மு ம் ஒரு தக்காளி சாப்பிட்டு வர வேண்டும். ஒரு 3 - 4 மாதங் களுக்கு இதைச்செய்தால் உடல் எடை குறையும்.
- ★ தினமும் காலையில் முழு தாக வளர்ந்த 10 - 12 கருவேப்பிலைகளை சாப்பிட்டு வரவும், 3 - 4 மாதங்களில் உடல் பருமனில் மிகுந்த மாற்றத்தைக் காணலாம்.
- ★ அரிசி, உருளைக் கிழங்கு போன்ற மாவை சத்துப் பொருட்களை குறைக்கவும், இவற்றுக்கு பதிலாக கோதுமையை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- ★ கடுமையான இருமல் இருந்தால் 3

கோப்பைத் தண்ணீருடன் வெற்றிலை யையும், மிளகையும் போட்டு கொதிக்க வைத்து குடித்து வரவும்.

★ பல வலி குறைய துளசி இலை 2, கொஞ்சம் உப்பு மற்றும் மிளகுத்தூள் ஆகியவற்றை வலி இருக்கும் இடத்தில் வைத்து அழுத்தி வரவும். வலி குறையும்.

★ சருமத்தில் உள்ள சிறு தழும்புகளைப் போக்க குளிக்கும் நீரில் துளசி இலைகளை பேர்ட்டு குளிக்கவும். விரைவில் தழும்புகள் மறையும்.

★ குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காய்ச்சல் மற்றும் இருமலுக்கு நீருடன் தேனைக் கலந்து கொடுத்தால் விரைவில் இருமல் நீங்கும். காய்ச்சல் குறையும்.

★ கரட் மற்றும் தக்காளிச் சாறுமுடன் கொஞ்சம் தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் உடல் வலிமை பெரும்.

★ வயிற்றுப் போக்கை உடனடியாக நிறுத்த கொய்யா இலைகளை மென்று தின்றால் போதுமானது.

- அலமேஹு.



தலையார் அலுவலகங்களிலும் அரசு அலுவலகங்களிலும் இன்று அமர்ந்திருந்து அதை நேரம் பணி புரிவோரின் தொகை அதிகரித்து விட்டது. அது மட்டுமல்ல சில வர்த்தக நிலையங்கள், வங்கிகள், பாடசாலைகள் போன்றவற்றில் அதை நேரம் அமர்ந்திருந்து பணிபுரிவோர் தொகையும் இன்று ஏராளமாகும். இந்தக்கேயோருக்கு முதுகுப் பாதப்படு ஏற்படுவதற்கு அதை வாய்ப்புண்டு. இதற்கு மற்று மொது முக்கிய விடயம் பிரதான காரணங்களில் ஒன்றாக அமைந்து விடுகின்றது.

அதாவது இவர்கள் பயன்படுத்தும் மேசை, நாற்காலி போன்ற பொருட்கள் ஒவ்வொருவகுக்கும் அவர்களுக்கு ஏற்ற விதத்தில் தனிப்பட்ட முறையில் அமைக்கப்படாமல் பொதுவாக ஒரே அளவுடனும், அமையுடனும் இருப்பதுவே முதுகுப் பாதப்படு அலுவலகப் பணியாளர்களுக்கு அதிகம் ஏற்படுவதற்கு காரணமாகும்.

இரு வகையினர்

அலுவலகப் பணியாளர் எனும்போது அதில் இருவித தன்மைகள் காணப்படும். சிலரின் அலுவலகப் பணிகள் அமர்ந்து கொண்டே மேற்கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கும். வேறு சிலரது அலுவலகப் பணிகளே நின்று கொண்டே தொழில் புரிய வேண்டி வரும். இன்னும் சிலர் சில மணி நேரம் அமர்ந்தும் சில மணி நேரம் நின்று கொண்டும் பணி புரிய நேரிடும். எனவே இவற்றினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளும் அவற்றுக்கான தீர்வுகளும் தனித்தனியாக நோக்க வேண்டியவை.

அமர்ந்திருந்து பணி புரிவோரின் கவனத்திற்கு

◆ முதலில் அலுவலகப் பணியில் ஈடுபடுவோர் தமது பணிக்குத் தேவையான அத்தியாவசியமான பொருட்கள் அனைத்தையும் மேசைக்கு அருகில் கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

◆ பணி புரியும் போது மேசைக்கு அருகில்

அலுவலக பணியாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்



நெருங்கி அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.

❖ மேசையின் முன்னே 50 சென்றி மீற்றிருக்கு மேல் எட்டி எந்தப் பொருட்களையும் எடுக்கக் கூடாது.

❖ உயர்த்தை பொறுத்த வரையிலும் மேசைக்கு மேலே 15 சென்றி மீற்றார் உயர்த்திற்கு மேல் உள்ள எந்த பொருட்களையும் எடுக்கக் கூடாது.

❖ அமர்ந்திருந்து பணி புரியும் போது அதிக நிறையுள்ள பொருட்களை தூக்கக் கூடாது.

அதாவது 4.5 கிலோ நிறையை விட அதிகம் உள்ள எந்தப் பொருட்களையும் தூக்குவதை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

❖ தையல் தொழில்புரிபவர்கள், வாகனங்களை ஒட்டுப்பவர்கள் மற்றும் சில கணினிகளையும் கொண்டு வேலைகளைக் கட்டுப்படுத்துபவர்கள் இலகுவாக இயங்கும் வண்ணம் உள்ள உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல் நன்று.

❖ அமர்ந்திருக்கும் பொழுது எப்பொழுதும் தோற்ற நிலையைச் சரி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் சரியான நிலையில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.

❖ அமர்ந்திருந்து பணி புரியும் போது கழுத்துப் பகுதி அளவிற்கு அதிகமாக முன்புறம் வளைந்து இருத்தல் கூடாது.

❖ பணிபுரியும் போது முழங்கை மூட்டானது 90 அளவில் மடங்கி இருக்க வேண்டும்.

❖ பத்து நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை இடுப்பு, கழுத்து மற்றும் தோள்களை நகர்த்தி ஒரே இடத்தில் இருப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

❖ அமர்ந்த நிலையில் இடுப்பை மட்டும் திருப்புவதையோ, காகிதாதிகள் போன்ற ஏதாவதொரு பொருளை திரும்பி எடுப்பதையோ தவிர்த்தல் வேண்டும்.

❖ அலுவலகங்களில் அதிக நேரம்

எழுதும் வேலையைச் செய்வோர் எழுதுவதற்கு வசதியாக சரிந்த நிலையில் உள்ள எழுதுபவர்களையைப் பயன்படுத்தினால் கழுத்து மற்றும் இடுப்பு எலும்பு பாதிக்கப்படுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

நின்று கொண்டு பணி புரிவோருக்கு

❖ தமது பணியின்போது 4.5 கிலோ நிறைக்கு மேல் உள்ள பொருட்களை தூக்கக் கூடாது.

❖ அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் நின்று பணிபுரிய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் நிற்கும் இடத்தில் மென்மையான ரப்பர் மெட் அல்லது அதற்கு நிகரான மெட் எதனையும் போடலாம். இதன்மீது நிற்கும் போது தசைகள் எளிதில் சோர்வடையாமல் இருக்கும்.

❖ ஒரே இடத்தில் நின்றுகொண்டிருக்காமல் ஓரிடத்தில் இருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு மாறிக்கொண்டே இருப்பது நல்லது.

❖ நாள்தோறும் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும் பொருட்களை இனங்களை அப்பொருட்களை எளிதில் எடுக்கும் விதத்தில் முன்கூட்டியே வைக்க வேண்டும். அவற்றை அடிக்கடி தாவி எடுக்கும்படியான அல்லது எட்டி எடுக்கும் படியான இடத்தில் வைக்கக்கூடாது.

❖ நின்றுகொண்டு



பணிபுரிபவர்கள் அமர்ந்து கொண்டு பணிபுரிபவர்கள் போலவே தாம் பணி செய்யும் இடத்திற்கு மிக அருகில் நெருங்கி நின்று புரிய வேண்டும்.

மேசையின் உயரம்

நின்றுகொண்டு பணிபுரிபவர்களின் மேசையின் உயரம் அவர்கள் செய்யும் வேலைக்குத் தகுந்தவாறு மாறுபடும். சரியான உயரத்தில் மேசையைப் பயன்படுத்தி அவ் வேலையைச் செய்யும்போது பணி புரிதல் எளிதாகவும், உடல் பாதிப்படையாமலும் இருக்கும்.

❖ சித்திரம் வரைதல் போன்ற நுண்ணிய வேலைகளுக்கு பணியாளின் முழங்கை மூட்டிற்கு மேலே 5 – 10 சென்றி மீற்றார் உயரத்தில் மேசை இருக்க வேண்டும்.

❖ சிறு பாகங்களைக் கோர்த்தல், வாளினாலி, கடிகாரம், தொலைபேசி, கைய

தக்கத் தொலைபேசி உள்ளிட்ட சில இலேசான வேலைகளைச் செய்பவர்களுக்கு மேசையின் உயரம் பணியாளின் முழங்கை மூட்டிலிருந்து 5 – 10 சென்றி மீற்றார் கீழே இருக்க வேண்டும்.

❖ உலோகங்களை வெட்டுதல் போன்று கடினமான வேலைகளைச் செய்பவர்களின் மேசையானது பணி புரிபவரின் மூட்டிலிருந்து 15 – 40 சென்றி மீற்றார் வரை கீழே இருக்க வேண்டும்.

இருவரின் அலுவலகப் பணி என்பது ஓரிருநாட்கள் பணியல்ல. பல மாதங்கள், பல வருடங்கள் மட்டுமல்ல, பல தசாப்தங்கள் கூட நீடிக்கலாம். எனவே நமது கவனக்கு றைவால் இது விடயத்தில் அசட்டையாக இருந்தால் நாளாடைவில் நமக்கு முதுகுவலி உள்ளிட்ட பல பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். எனவே முன்கூட்டியே எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

- இரங்சித் ஜெயகர்

"கொஞ்ச

நாவைக்கு என்கூட

சந்தோஷமா இருக்கிற மாதிரி
நடிந்க"

"என் ... ?"

"அதைப் பார்த்துட்டுத் தான்
கண்ணை முடுவேன்னு
உங்கம்மா அடம்
பிழித்திறாங்கலே"



பொதுவாக குறட்டை என்பது ஒரு கோளாறு. இது குரல் வளையில் காற்றானது அளவுக்கு அதிகமாக செல்லும் போது, அதிகப்படியான ஒலியை உண்டாக்குகிறது. அதிலும் காற்றானது வாய் மற்றும் முக்கின் வழியாக இடையூறுடன் செல்லும்போது அது பலத்த ஒலியை உண்டாக்குகிறது. குறிப்பாக சளி அல்லது மூக்கடைப்பின் போது இந்த மாதிரியான சப்தம் ஒலிக்கப்படும். மேலும், குறட்டையானது வயது, 'செனஸ்', அதிகப்படியான உடல் எடை மற்றும் புகைப்பிடித்தல் ஆகிறவற்றின் காரணமாகவும் ஏற்படும். இப்படி குறட்டை விட்டால், அது உடல் நலத்தைப் பாதிப்பதோடு, உறவுகளிலும் தொல்லையை உண்டாக்கும். அந்த குறட்டையை நிறுத்த இதோ ஒருசில எளிய வழிகள்.

குறட்டை சுற்றுத் திட்டமாயிருக்கிறதா?

- உறங்கும்போது சற்று அதிக அளவில் தலையணையைப் பயன்படுத்தி தூங்கினால், குறட்டையை தவிர்க்கலாம்.
- இப்படி இரவு முழுவதும் படுப்பது சாத்தியம் இல்லைதான். இருப்பினும் பக்கவாட்டில் படுத்தால், அது குறட்டையை தடுக்கும்.
- ஆவிப் பிடித்தாலும், குறட்டை வருவதை தவிர்க்கலாம். எனினில், இது மூக்கில் உள்ள அடைப்புகளை நீக்கி, காற்று எளிதாகச் செல்ல வழிவகுக்கும்.
- புகைப்பிடித்தால் உடலுக்கு ஏற்படும் பலவேறு பிரச்சினைகளில் ஒன்றுதான் குறட்டை விடுவது. எனினில் புகைப்பிடிக்கும்போது, அது தொண்டையில் புண் மற்றும் வீக்கங்களை உருவாக்குவதால், அது மூச்சவிடுவதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்திவிடும்.
- மது அருந்துவது, தூக்க மருந்துகளை உட்கொள்வது போன்றவற்றை நிறுத்தினால், அது தசைகளை தளர்வடையச் செய்து, காற்றை எளிதாகச் செல்ல உதவும்.
- சளி பிடிக்கும்போது, அதற்கு உடனே சரியான சிகிச்சையை மேற்கொண்டு வந்தால், குறட்டை விடுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
- இரவில் உறங்கச் செல்லும்போது பிட்சா, பார்கர், சீஸ், பொப்கோர்ஸ் போன்ற அதிக கொழுப்புள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டால், அது சளியின் உற்பத்தியை அதிகரித்து, குறட்டைக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை இரவில் தவிர்ப்பது நல்லது.

- நவீனி

Matrimonial Service for Sri Lankan Brides & Grooms

உலகம் முழுவதுமுள்ள இலங்கையார்களுக்கான
பிரத்தியேக திருமணசேவை

THIRUMANAM.LKTM

திருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம்



இன்றே உங்கள் அங்கத்துவத்தைப் பதிவு செய்து
உங்கள் வாழ்க்கைத்துறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



www.thirumanam.lk

வீரகேசரி இ-பேப்பர் இப்பொழுது புதுப்பொலிவுடன்..!



VIRAKESARI
வீரகேசரி

eplayer.virakesari.com

இந்த கிடம் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறை வேட விமிட்டெட்டாால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் திலக்கத்தில் 2014 ஆம் ஆண்டு பெயரவரி மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.