

ISSN 1800-4970

சிகிவராட்சி

Health Guide

ஆரோக்கிய சுந்திகை

திருமதி
December 2013

Rs. 50/-

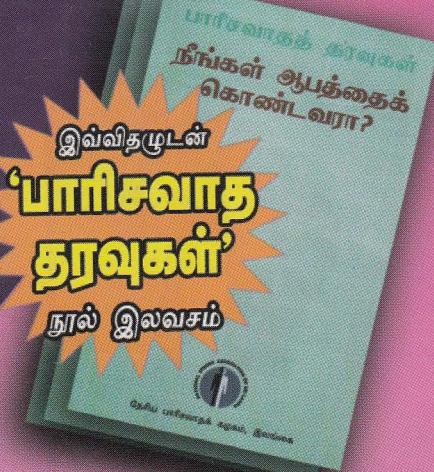
Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/News/62/2013

சர்வதேச



தினம்

Dr. செலுந்தானந்தன்



இணைமைக் குறைபாடு

Dr. எ.வெநுஸ்

கொழுப்புப் பகுப்பாயிவு

Dr. கே.ஹி.கிருஷ்ணன்

பாரிசவாத நோக்குங்கல்

Dr. ஹர்ஷா ஞானசேகர

வியாவை

கொட்டுகல் நோயா?

Dr. வந்தை ஞானத்திலக்க

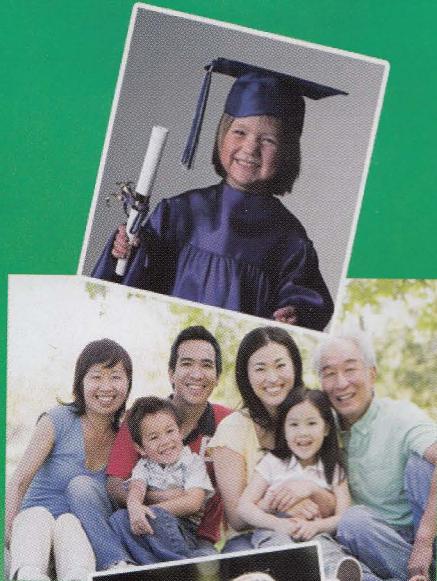


ஆரோக்யா Omega 3+

நிலங்களில்
முதல்தடவுயாக

DHA Rich

- ◆ ரூந்தகவிள்
- ◆ மூனை வளர்ச்சிக்கு
- ◆ சூயக சக்டி அதிகரிப்பிற்கு
- ◆ அறிவு வளர்ச்சிக்கு
- ◆ ஸ்டீக்கர்களில் சிறந்த பெறு பேறு
- ◆ தேய ஆரோக்கியத்திற்கு
- ◆ குந்த அமுத்தக்கதைப் பேணுவதற்கு
- ◆ சூர்யமயான பார்வைக்கு
- ◆ நினைமயைத் தக்கவைக்க
- ◆ கர்ப்பினித்தாய்மாருக்கு



AROGYA
HEALTHY CHOICE

A Quality Product of :
AROGYA FARM (PVT) LTD.
TEL : 011-2932832



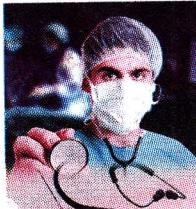
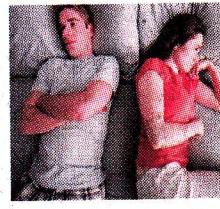
தொழில்நுட்ப உதவி :
காத்தொழில் தொழில்நுட்ப நிறுவனம் (ITI)



மேம்பாட்டுளை :
நோசிய தொழில் முயற்சிகள் அமைச்சர் அதிகார சபை (NEDA)

அரசு நிறுவன காப்புரிமை
ஏங்கீராம் பெற்ற தயாரிப்பு



<p>HIV அபாயம் நீங்கவில்லை</p>  <p>Dr. ச.முருகாணந்தன் -06-</p>	<p>-34-</p>  <p>பாரிசவாத தூக்குதல்</p>	<p>பெண்களின் நீரிழிவு</p>  <p>- 64 -</p>
<p>பாவங்களும் பயன்களும்</p>  <p>-08-</p>	<p>ஆசிரியர்: இரா.சடகோபன்</p> <p>கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு: வீ.அசோகன், கே.விஜயதர்ஷினி, செ.சரண்யா, ஐ.வருணி, எம்.துஷ்யந்தி</p>	<p>சொயியாலிஸ்</p>  <p>Dr. நி.தாஷ்னோதயன் -60-</p>
<p>மருத்துவ கேள்வி பதில்கள்</p>  <p>-19-</p>	<p>சிட்டிடைப் பறந்தாள்... சிற்று...!</p>  <p>- 24 -</p>	<p>ஆஸ்தமக் குறைபாடு</p>  <p>Dr. எம்.ஏ.ஹருஸ் -50-</p>
<p>கெர்ஹார்ட் டெமக் (1895-1964)</p>  <p>-27-</p>	<p>டடல் கொழுப்பு பறுப்பாய்வு</p>  <p>Dr. கே.ஆர்.கிருஷ்ணன் -42-</p>	<p>மன நோய்களும் பிள்ளுவழும்</p>  <p>- 46 -</p>

வாசதீ கடிதம்

சுகவர்ஷமுக்கு!

உண்ணை மாதுந்தோறும்

சுகவர்க்கும் வாசகர்களில் நானும் ஒருத்தி மருத்துவதற்குக் கூடும் சிறப்பு. செலும் பக்க வழிமைப்பு மற்றும் கிராபிகள் என்பனங்கும் அருமை. என்னதான் மருத்துவம் முன்னிற்றம் ஏற்பட்டாலும் மனிதருக்கு ஏற்படும்

தீநாய்க்குறுப் பஞ்சமில்லை.

புதிய நீராய்க்குறும் ஆங்காங்கு

தலைதூக்குகின்றன.

எனினும் உன் பொன்ற சஞ்சிகைகளால் நீராய்கள் வருமுன் தற்காத்துக் கொள்ள முடிகிறது. உனது செலைக்கு பாராட்டும் நன்றியும் தெரியிப்பதோடு உனது வரவு தொடரவும் வருத்துகிறேன்.

- எம். அபிவர்ணி
கோழும்பு-15

தீர்மானம் பல

ஆக்கங்களை

சிறப்பாக தொகுத்து வழங்கும் சுகவர்ஷம் ஆசிரியருக்கு வணக்கம். வைத்தியங்களின் ஆலோசனைகள் ஆரோக்கியமாக வாழும், குழந்தைகளை நல்ல முறையில் வளர்க்கவும் வழிவழுக்கின்றது.

சலவ ஆக்கங்களும் பயன் தரக்கூடியதாக உள்ளது. சுகவர்ஷம்/சஞ்சிகையின் செலை சிறப்புன் தொடர நன்றியுடன் வாழுத்துகின்றன.

- நா. ரஞ்ஜனி,
இறத்தோட்டை

சுகவர்ஷம்

சஞ்சிகைக்கு

என் வசந்த வணக்கங்கள்.

உங்கள் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் நன்றாக உள்ளன.

மருத்துவ ஆக்கங்களும், மருத்துவர்களின் ஆக்கங்களும் பல பயன்களை தருகின்றன.

நீராயற்று வாழ வழி செய்யும் ஒரு மருத்துவராக வீட்டுக்கு வீரு சுகவர்ஷம் திகழ்கின்றது.

றுங்கிளமுத்துப்பீபாடி, நகைச்சை துணுக்குகள் என்பனங்கும் சிறப்பாக உள்ளன. சீயாகா தொடர் கட்டுரை பலரின் பாராட்டுக்களையும்

பெற்றுக்கொள்வதாக அமைகின்றது. மென்சைலும் உங்கள் தரம் கூடவும், சிறப்பாக அமையும் எனது மனமார்ந்த வாழுத்துக்கள்.

- எஸ். ஏ. பைபருதீன்,
கல்முனை

தன்வந்தீரியின் பார்வையில் ‘கண்’

மனிதன்னிறப்படியின் உருவாக்கத்தில் அவனது ஒவ்வொரு அவயத்திற்கும் ஒரு பொறுப்பு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. அவன் உடல் உறுப்புக்களை பட்டியல் போட்டு பார்த்தால் எந்த ஒரு உறுப்பும் வீணாகப் படைக்கப்படவில்லை. அவனது உடல் உறுப்புக்களில் ஏதாவதொன்று செயற்படத் தவறினால் அவனது நிலை கவலைக்கிடமாகி விடும். சில உறுப்புக்களின் இயக்கம் தடைப்பட்டால் மரணம் கூட ஏற்படும் என்பதை சொல்லித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதில்லை. இந்த வகையில் இன்று கண் என்ற உறுப்பின் முக்கியத்துவம் தொடர்பில் தன்வந்தீரி என்ற மருத்துவ யோகியார் என்ன கூறுகின்றார் என்று பார்ப்போம்.

காது கெட்டால் கேட்க முடியாது, தொண்டை கெட்டால் பேச முடியாது என்பது போல் கண்கள் கெட்டால் பார்க்க முடியாது. இவை மூன்றும் கெட்டவனை குருடன், ஊழை, செவிடன் என்று இகழ்கின்றார்கள் என் ஆண்மை கெட்டவனை மலடன் என்றும் பிள்ளை இல்லாதவனை மலடி என்றும் சமூகம் இகழ்கின்றது. கால் இழந்தவன் முடவன் ஆகிறான் மூனை கெட்டவன் மூடன் அதிகம் போனால் பைத்தியக்காரன் ஆகிறான். மனச தீல லாதவன் கல் நெஞ்சக்காரனாகிறான். ஈற்றில் மூச் சற்றவன் பிணம் என்ற பட்டம் சமந்து மனிதன் என்பவன் காணாமல் போகிறான். அந்த வகையில் இந்த உலகத்தை நமக்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுவது கண்கள் தான். அவற்றையும் உடம் பின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டியது மனிதனின் கடமையாகி விடுகின்றது.

ஏனைய பாகங்களை விட கண்கள் மிக மென்மையானவை பலவீனமானவை உணர்வு பூர்வமானவை என்பதுடன் ஒரு சிறிய அசைவாலும் காயம் படக்கூடியவை என்பதை முதலில் மனதிற்கொள்ள வேண்டும். கண்களின் முதல் எதிரி உஷ்ணம், சூழலில் ஏற்படும் வெப்பசலனம் அல்லது மாற்றம் கண்களை உடனடியாகப் பாதிக்கின்றது. உதாரணமாக கடுமையான சூரிய வெப்பத்தில் இருந்து விட்டு வந்து திடீரென கண்களை குளிர்ந்தால் கழுவினால் கண்களின் பார்வை பாதிக்கப்படும். அதே போல் ஆவிக் குளியலின் பின்னர் குளிர் நீரில் குளித்தால் பார்வை குன்றும்.

மிக நுண்ணிய பொருட்களை கண்களை சுருக்கிக் கொண்டு பார்க்க முயற்சிக்கக் கூடாது இரவில் உறங்க வேண்டிய நேரத்தில் விழித்திருப்பது கண்

சிகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சுஞ்சிகை

மேரி - 06

இறை - 08

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

Tel: 011 - 7866890

Fax: 011 - 7866892

E-mail: suravavalv@expressnewspapers.lk

களை பலாத்காராமாக திறந்து வைத்திருப்பதற்கு சமமாகும். அதிகமாகக் கண்ணரீ விட்டு அழுதல், அதிகமான சோகம், அதிகமான சினம், தொடர்ந்து உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துதல், அதிகமான பாவியல் செயற்பாடு, உடற்காயங்கள், புளித்த பானங்களை அதிகமாக உட்கொள்ளல், அதிக வாயுவை வெளியேற்றும் உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல், இயற்கை உபாதைகளான சிறு நீரை உரிய நேரத்தில் கழிக்காமல் அடக்கி வைத் தல், கழிவுகற்றாமை. அதிக ஏப்பம், அதிக இருமல் என்பனவும் கண் தொடர்பான குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

இவற்றைத் தவிர அதிக தூசு, தொடர்ந்து வாந்தி யெடுத்தலும் வாந்தியெடுத்தலைக் கட்டுப்படுத்துதல், சுடுநீர் ஆவிக்கருகில் தொடர்ந்து இருந்தல், நங்க வாயுக்கள், அதிக பித்தம் சரத்தல் என்பவற்றின் போது பார்வை பாதிக்கப்படுவதால் கண் சிவத்தலை அவதானிக்கலாம். மறுபக்கத்தில் பசுமையான காட்சிகளை பார்த்து இன்புறுதல், பசுமையான சுற்றுப்புறச்சூழலில் வாழ்தல், தொழில்புரி தல், அத்தகைய சூழலில் நடத்தல் என்பன கண்களுக்கு குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி கண் பார்வையை மேம்படுத்தும். ஏன், கண்களுக்கும் பாதங்களுக்கும் கூட நரம்புகள் வாயிலாக சம்பந்தம் உண்டு. பாதங்கள் உடலின் வெப்பத்தை வெளியேற்றுகின்றன. தொடர்ச்சியாக மூடிய பாதனைக்கை அணிவதன் மூலமும் பாதங்களில் இருந்து வெப்பம் வெளியேறுவது தடுக்கப்பட்டு மேற்படி நரம்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

இப்படி கண்களை ஏன் காப்பாற்ற வேண்டும் என்பதற்கு இன்னும் பல காரணிகளையும் தன் வந்திரி யோகி கூறுகின்றார் அவற்றுள் சிலவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டதில் மகிழ்ச்சியை கின்றேன்.

விளைவு

சிகவாழ்வு ஒவ்வொரு மாதமும் 1 மீட்டர் நீர்த் தீவிரமாக வெளிவருகிறது

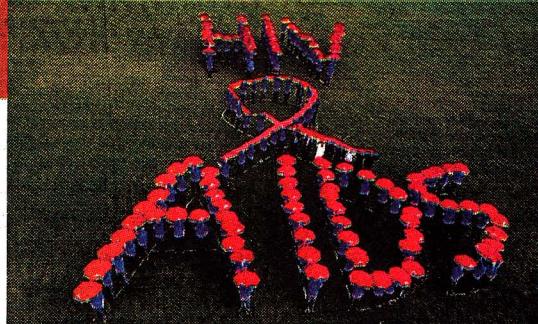
Health Guide
ஆரோக்கிய சுஞ்சிகை



எமது நாட்டில் எச்.ஐ.வி. வைரஸ் கிருமியின் தொற்று மந்த கதியிலேயே ஏற்பட்டு வருவது மகிழ்ச்சியளிக்கிறது. எனினும், எச்.ஐ.வி. பரவலை எமது நாட்டில் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் எச்.ஐ.வி. தொற்று ஏற்படுவதும்

December 1

சர்வதேச எயிட்ஸ் தினம்



HIV தொற்றும் அபாயத் தீவிரவீலை

எயிட்ஸ் நோயாளர் பெருகுவதும் நடந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அண்மையில் எடுக்கப்பட்ட புள்ளிவிபரங்களின்படி தற்போது சுமார் இரண்டாயிரத்திற்கு சற்று குறைவான எச்.ஐ.வி. தொற்றுடையோர் இனம் காணப்பட்டுள்ளனர். சுமார் முந்தாறு பேர் எயிட்ஸ் நோயால் இறந்துள்ளனர். உண்மையில் இனம் காணப்படாத தொற்றுடையோர் சம அளவில் இருக்கலாம் என அனுமானிக்கப்படுகிறது. முதன் முதலாக எயிட்ஸ் நோய் இனம் காணப்பட்ட அமெரிக்காவில் தற்போது ஒரு எயிட்ஸ் நோயாளர்கூட இல்லை. மேற்கத்தேய நாடுகளிலும் இல்லை. ஆபிரிக்க, ஆசிய நாடுகளையே எச்.ஐ.வி. தொற்று அச்சறுத்திய வண்ணம் இருக்கின்றது.

கல்வியறிவின்மை, பொருளாதாரக்குறைவு என்பவையே இதற்கான மிக முக்கிய காரணம். உலகளாவிய ரீதியில் நோக்கும் போது எமது நாட்டில் குறைந்தனவு விகிதமாணாரே எயிட்ஸ் நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். எயிட்ஸ் பொதுவாக 15 - 50 வயதுக்குட்பட்ட இளையோரையே தொற்றுவதை அறிவிர்கள். இதற்குக் காரணம் எச்.ஐ.வி. கிருமி தொற்றும் பிரதான வழி பாலுறவு வழியே ஆகும். இளையோரில் 0.1 வீதத்திற்கு குறைவானவர்களே எமது நாட்டில் எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு உள்ளகியிருக்கிறார்கள். இதையிட்டு நாம் பெருமிதமடையலாம். வேகமாகப் பரவி வரும் தெற்காசிய நாடுகளிடையே இலங்கையில் தொற்று வீதம் குறைவாகவே

உள்ளது. ஆனால், இதனால் நாம் எயிட்ஸ் நோயை விரைவில் நாட்டிலிருந்து விரட்டி விடலாம் என எண்ணிவிடலாகாது. இன்று குறைந்தளவு ENDEMIC ஆக இருக்கும் இதெதாற்று திடீர் பெருக்கமுற்று EPIDEMIC ஆக மாறாது என்பதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை. இத் தொற்று எந்நேரமும் பல்கிப் பெருகலாம் என்பதையே எமது சுகாதாரத் திணைக்களாம் பிற திணைக்களங்களுடனும், சமூக அமைப்புகளுடனும், இணைந்து பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் இறங்கியுள்ளது.

எமது நாட்டில் எச்.ஐ.வி. தொற்று ஓரளவு மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளமைக்கு காரணம் சமூக மட்டத்தில் தேசிய ரீதியில் பல்வேறு தரப்பினருடனும் இணைந்து எயிட்ஸ் நோய் பற்றிய விழிப்புணரவை ஏற்படுத்திய வருவதேயாகும்.

இளைய தலைமுறையினரின் மத்தியில் எச்.ஐ.வி பற்றிய அறிவுட்டல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். இன்று ஊடகங்களும் இலத்திரனியல் தொடர்புசாதனங்களும் எயிட்ஸ் நோயின் தொற்றும் மார்க்கம், அறிகுறிகள், ஆபத்து என்பன பற்றி கூறுகின்றன. கல்வித் திணைக்களத்துடன் இணைந்து ஆசிரியர்களுக்கான அறிவுட்டல் மூலம் மாணவர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. மேலும், சுகாதார திணைக்கள் அலுவலர்களும், ஊழியர்களும் விழிப்புட்டல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கிறார்கள்.

பல்கலைக்கழக



மட்டத்திலும், பொவிஸார் மற்றும் படையினர் மத்தியிலும் கருத்தரங்குள் நடாத்தப்படுகின்றன.

எயிட்ஸ் நோய் HIV என்ற வைரஸ் கிருமியின் தொற்றால் ஏற்படுகிறது. இது பிரதானமாக பாலுறவின் மூலமும் மற்றும் இரத்தக்கலப்பு, பிரசவம் என்பவற்றின் மூலமும் ஏற்படுகின்றது. 96 வீதமான தொற்றுக்கள் பாலுறவிலேயே ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக, பாலியல் தொழிலாளர்களினால் இந்நோய் பரவும் சாத்தியம் அதிகம். அறிமுகம் அதிகமில்லாத நம்பிக்கைக்குரியவர் என்று உறுதிப்படுத்த முடியாத ஒருவருடன் பாலுறவை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தவிர்க்க முடியாத பட்சத்தில் பாதுகாப்பாக ஆணுறை அணிந்து உறவு கொள்வது தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்திட உதவும். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என உறவு கொண்டு கணவன், மனைவி தமிழ்டையே மாத்திரம் உறவு கொண்டால் நோய் பாலுறவால் பரவாது.

போதைவஸ்து பாவனையாளர் ஓரே ஊசியால் தமிழ்டையே போதை ஊசியை ஏற்றுவதாலும், ஓரினச் சேர்க்கையான உறவாலும் நோயைப் பரப்பும் அபாயம் உண்டு. வைத்தியசாலைகளில் ஒரு முறை மட்டும் பாவித்துவிட்டு வீசும் Disposable Syringe and Needle பாவிப்பதால் தற்காலத்தில் கிருமி தொற்றும் அபாயம் இல்லை. எனினும் இவ் ஊசிகளுடன் அவதானமாக புழங்க வேண்டும். இரத்தம் ஏற்றுவதன் முன்னதாக இரத்தத்தில் HIV கிருமித் தொற்று இருக்கிறா என சோதித்துப் பார்த்த பின்னரே தொற்றற இரத்தம் ஏற்றப்படுவதால் எயிட்ஸ் பரவும் அபாயம் தடுக்கப்பட்டுள்ளது.

எச்.ஜீ.வி. கிருமி ஒருவரது உடலில் தொற்றி (5 - 10) வருடங்களுக்குப் பின்னரே எயிட்ஸ் நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த இடைப்பட்ட காலத்தில் அவர் கூதேகியாக காட்சியளிப்பினும் கிருமியை உடலில் கொண்டிருப்பதுடன் தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியவராகவே இருப்பார். எச். ஜீ.வி. கிருமித்

தொற்று ஏற்பட்டு மூன்று மாதங்களின் பின்னரே ஒருவருடைய இரத்தத்தில் தொற்றை இனம் காண முடியும். சந்தேகத்திற்கிடமான ஒருவருடன் உறவு கொண்டவர் மூன்று மாதங்களின் பின்னர் தனது இரத்தத்தைப் பரிசோதிப்பதன் மூலமே நோய்த் தொற்று ஏற்படாததை உறுதிப்படுத்த முடியும்.

எச்.ஜீ.வி. கிருமிகள் மெல்ல மெல்ல உடலில் பெருகி இரத்தத்திலுள்ள நோயெதிர்ப்புக் கலங்களான வெண் குருதிக் கலங்களை அழிக்க ஆரம் பிக்கின்றன. இதன் காரணமாக தொற்றுக்குள்ளானவரின் நோயெதிர்ப்புச்சக்தி குறைவடைந்து எயிட்ஸ் நோய் உருவாகிறது. உடல் மெலிவு, பசி யின்மை, தோல்களில் தொற்று, சுவாசக் தொற்றுகள், இதர தொற்று நோய்கள் இவர்களில் அடிக்கடி ஏற்படும். நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருப்பதால் உயிரி எதிர் (Antibiotics) மருந்துகளும் துரிதமாக பிற கிருமிகளை அழிக்கமாட்டாது. இதனால் நோய் நிலை உக்கிரமாகி மரணம் டைவர்.

எயிட்ஸ் நோயாளியுடன் தொட்டுப் பழகுவதால் ஒரு போதும் எயிட்ஸ் பரவாது. அவரோடு அன்பாகப் பழகலாம். தாம்பத்திய உறவு கொள்ளலாகாது. எயிட்ஸ் நோயாளிகள் பிரசவிக்கும் பின்னைகளுக்கும் எச்.ஜீ.வி. தொற்று ஏற்படும் ஆதலால் அவர்கள் குழந்தை பெறுவதை தவிர்க்க வேண்டும். பாலுட்டலினாலும் எச்.ஜீ.வி தொற்று ஏற்படலாம். வாய்வழி உறவு, குதவழி உறவு என்பனவும் ஆயுத்தானவையே. உல்லாசப் பயணத்துறையும் எயிட்ஸைப் பரப்பலாம்.

எயிட்ஸ் நோயின் அபாயம் இன்னும் நீங்கி விடவில்லை என்பதால் சரியான மதிப்பிடல், திட்டமிடல், கண்காணித்தல், விழிப்புணர்வை தொடர்ந்தும் ஏற்படுத்தல் என்பவற்றினை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தனி மனித மற்றும் சமூக ஒத்துழைப்பின் மூலம் இதுவரை தடுப்புச் சுடைமுறைக்கு வராத மருந்து பாவனைக்கு வராத இக்கொடிய வைரஸ் நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

அதிகாலையில் எழுந்ததும் நம்மில் பலர் கோப்பி, தேநீர், பால் போன்றவற்றில் ஏதாவதொன்றை படிக்கும் பழக்கமுடையவர்களாக இருக்கின்றோம். சிலர் இலைக்கஞ்சி போன்றவற்றை பருகும் பழக்கமுடையவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். வெயில் ஏற ஏற தாக்கத்தின் கொடுமை தாங்காது குளிர்பானங்கள் இன்ரீர், பழச்சாறு, மோர், தண்ணீர் என எதையாவது அருந்தி தாக்கத்தை தீர்த்துக் கொள்கிறோம். இவற்றில் பல நன்மைகளும் உண்டு. அதேபோல் தீமைகளும் உண்டு. அதேவேளை, வேறு சில பானங்களிலோ ஒரு சில நன்மைகளைத் தவிர பெரும்பாலும் தீமைகளே அதிகம். எனவே, நாம் பருகும் பானங்களை தேர்ந்தெடுக்கும்போது அதிக நன்மை தரும் பானங்களை தெரிவு செய்வது நமது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. அத்தோடு எந்தப் பானமும் அளவோடு அருந்துவது நமக்கு இரட்டிப்பானமை விளையும் என்பதே உண்மை.

தண்ணீர் - இது கலோரி அற்றது. வெயில் காலங்களில் 12 டம்ஸர் வரை தாராளமாக குடித்து வரலாம். இளஞ்சுடான வெந்நீர் தணியாத தாக்கத்திற்கு அருமருந்து. சருமத்தை ஈரப்பத்துடன் வைத்திருக்கும். முகம் பொலிவு பெறும். உடலில் சக்தி அதிகரிக்கும். நமது உடலில் 69சதவீதம் தண்ணீர்தான். அத்தோடு



பானங்களும்

அதிகாலை ஆபத்து -

நம்மில் பலர் காலையில் எழுந்ததும் 'பெட் கோப்பி' (Bed Coffee) குடிக்கும் பழக்கமுடையவர்களாக இருக்கின்றார்கள். எத்தனை பேரூக்கு கோப்பியில் இருக்கும் (Caffain) கெஃபைன் எனும் இரசாயனப் பொருள் நமது உடலுக்கு பெரும் ஆபத்தானது எனும் விடயம் தெரியும்? மனிதனின் உடலில் 'கெஃபைன்' அளவு நாளெளான்றுக்கு 250 மில்லி கிராமுக்கு உட்பட்டு இருக்க வேண்டியது அவசியம். அதாவது நீங்கள் 2 கப் கோப்பி குடித்தாலே 'கெஃபைன்' அளவு உச்சபட்சத்தை அடைந்துவிடும். அதன்பின் நீங்கள் மேலதிகமாக அருந்தும் கோப்பி உடலுக்கு மிகவும் கேட்டானது. இதனால் உடலுக்குள் அழையாத விருந்தாளியாக வந்து சேரும் நோய்களை பட்டியல் போட்டால் அது முடிவின்றி நீண்டு கொண்டேபோகும்.

இந்த கெஃபைன் எனும் இரசாயனப் பொருள் கோப்பியில் மட்டுமே

பயன்களும்

இருக்கின்றது என எம்மில் சிலர் தவறாகப் புரிதுள்ளனர். ஆனால், அது குளிர்பானம், மது உடலிட்ட பலவற்றில் இருக்கிறது. இதில் குளிர்பானம் மதுவில் இருக்கும் 'கெஃபைன்' சதவீதம் மிகவும் அதிகம். இவற்றில் 145 கிராம் அளவிற்கு 'கெஃபைன்' கலக்கப்படுகின்றது. இவற்றை அவ்வபோது குடித்து வந்தால் உடலில் பொற்றாசிய அளவு குறைந்து தசைகள் செயல் இழக்கும். எலுபுகள் பலவீனம் அடையும். சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும். இவை தவிர உடல் பருமனடையும். அதோடு இல்லாத வேறு பல நோய்களும் எட்டிபார்க்க ஆரம்பமாகும். ஆகவே, கெஃபைன் சதவீதமிகுந்த பொருட்களை தவிர்ப்பது நல்லது. இது குப் பதிலாக தண்ணீர், பால், மோர், இன்ரீர், தண்ணீர் சத்து நிரம்பிய பச்சை காய்கறி - பழங்கள் கூழ் உணவுகளை உட்கொண்டு வந்தால் மூலம் புத்தண்டுவு பெறும். உடலில் சுறுசுறுப்பு கூடும் மேனி மெருகேறும்.



பால் -

சியம் - புரதம் செறிந்தது. உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. ஓவ்வொரு தனி நபருக்கும் தினசரி 210 கிராம் நிறை அளவு உள்ள பால் தேவை எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளதாக இந்திய மருத்துவ ஆய்வுக்கழகம் அறிவித்துள்ளது. மேலை நாட்டினர் பெரும்பாலும் கோப்பி, தேநீரில் பாலைக்கேர்த்து குடிப்பதில்லை. அவர்கள் பாலை வேறொன்றுடனும் கலக்காமலே குடிக்கின்றனர். அது மட்டுமல்ல, 'ஸ்கேண்டினேவிய' மக்கள் (நோர்வே, கவீடன், பின்லாந்து) தெற்காசிய மக்களைவிட 10 மட்கு அதிகம் பாலை குடிக்கின்றனர். ஸ்கோட்லாந்து நாட்டில் நாள்தோறும் அரை லீற்றர் பால் அருந்திய குழந்தைகள் 20 சதவீதம் அதிகமாக வளர்ச்சி அடைந்ததை கண்டுபிடித்துள்ளனர். அந்தக் குழந்தைகளுக்கு தேக்கக்டுடும் நன்கு உருவாகியது. மனிதனுக்கு தேவையான அனைத்து உணவுப் பொருட்களின் மூலகங்களும் பாலி லேயே கிடைத்து விடுகின்றன. புரதம், கொழுப்புச் சத்து, குருக்கோஸ், தாது உப்புகள், பெரும்பாலான விற்றமின்கள் என இவை அனைத்தும் பாலிலேயே உள்ளன. கல்சியம் அதிக அளவில் கிடைக்கும் ஓரே உணவுப் பொருள் பால்தான் என பிரித்தானிய புகழ்மிகு மருத்துவரான பெஞ்சமின்

ஸ்பொக் தெரிவிக் கிறார்.

ஓரு மனிதன் நன்கு உடல் நலத்துடன் வாழு

குளிர்பானங்கள் -

காலையிலும் பகலிலும் இளைநீர் அருந்தி வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகி சக்தியுடன் செயலாற்றலாம். இளைநீரில் உள்ள 'ஸலஃபர்' உப்பு கல்லீரைப் பாதுகாத்து நன்கு இயங்க பெரிதும் உதவுகின்றது. எல்லாவற்றையும் விட காலையில் அருந்தும் இளைநீர் சிறுநீரகங்களில் நம் உணவின் மூலம் அதிகம்

காமல் பாதுகாக்க இளைநீரில் அபரிமிதமாக உள்ள பொற்றாசியம் உப்பு உதவுகிறது. பொற்றாசியத்துடன் மெக்னீசியமும் இணைந்து செயற்படுவதால் எலும்புகளும் தசைகளும் புதுணர்ச்சி பெறும். சுறுசுறுப்பாக செயற்பட உதவுவதோடு இந்த மெக்னீசிய உப்பு மாரடைப்பு வராமல் தடுத்து விடுகிறது.

சேர்ந்துள்ள கல்சியம் சேமிப்பையும் மற்றும் பித்தக் கர்க்களையும் எளிதில் கரைத்து வெளியேற்றி விடுகிறது.

இரத்தக்கொதிப்பு நோயாளிகளையும் நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களையும் பக்கவாதம் தாக்குவது வேண்டும்.

ஆனால் குளிர்பானங்களை அருந்துவது உடலுக்கு பெரும் தீங்கையே விளைவிக்கும். அதிகம் குளிர்பானங்களை அருந்துவதால் சிறுநீரகக் கற்கள் உள்ளிட்ட பல தீங்குகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டும்.

பழச்சாறு -

விற்றமின் சத்து பழச்சாற்றில் அதிகம். சாறு, நிறைந்த பழங்களை அப்படியே உண்ணலாம் அல்லது பழச்சாறாக குடிக்கலாம். மாம்பழச்சாற்றில் விற்றமின், கல்சியம் சத்துகள் அதிகம் உள்ளன. பழச்சாறு வெயில் காலநோய்கள் மற்றும் அதிக வெப்பத்தில் இருந்து உடலைப் பாதுகாக்கும். புற்றுநோயாளிகள் இயற்கை மருத்துவ நிலையங்களில் பத்து முதல் முப்பது நாட்கள் வரை தங்கி பழச்சாறு மற்றும் காய்கறி வகைகளை உண்டால் நோய் குணமாவதில் நன்கு முன்னேற்றம் தெரியும்.

புற்றுநோயாளிகளில் குறிப்பாக குடல் புற்றுநோய்களின் வாழ்நாட்களை அதிகரிக்கச் செய்வதில் கரட் சாறு பெரும் புங்கு வகிக்கின்றது. கரட் சாறு அருந்தாத நாட்களில் திராட்சை, பீட்ரூட், அப்பிள், பப்பாளி, தக்காளி, அறுகம்புல் சாறு முதலியவற்றை மாற்றி அருந்த வேண்டும்.

தேநீர் -

தேநீரில் உள்ள பைற்றோ கெமிக்கல் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் சேராமல் பார்த்துக்கொள்வது இப்பொழுது புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மருத்துவ உண்மையாகும். அத்தோடு உறுதியான பற்களை தேநீரில் உள்ள டொனின் என்ற பொருள் சிதைப்பதாக முன்னர் மருத்துவ உலகம் தெரிவித்தது. ஆனால், அது தவறென இப்போது ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. தினமும் தேநீர் அருந்தும் 1000 ஆண்களின் பற்களும் எவும்புகளும் படு உறுதியாக இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. விட்டுவிட்டு அருந்தினால் இந்த நன்மை இல்லை. சிறுவயதில் இருந்து தேநீர் அருந்தி வந்தால் எவும்புகளும் பற்களும் எழுபது வயதிலும் உறுதியாக இருக்கும். தேநீரில் மங்களீஸ் உப்பு அதிகம். பாலில் கல்சியம் அதிகம். கல்சியமும் உப்பும் உடலுக்கும் பற்களுக்கும் உறுதியைத் தருகின்றன.

- இரங்கித் ஜெயகார்

“நான், விழைக்கமாட்டேன்னு தெரிந்து சும் ஏன் டொக்டர் ஒப்ரேஷன் பண்டிந்து?”

“நீங்க விழைக்கிறது கிருக்கட்டும். நான் விழைக்கவேணுமே!”

மாந்திரய மாடுங்கடிக்க சீல வழகள்

வாழ்க்கையை ஒழுங்கான முறையில் கொண்டு செல்லுங்கள். கலன்டர்களை உபயோகியுங்கள். செய்ய வேண்டிய காரியங்களுக்கான லிஸ்ட் டுகளைப் பேணுங்கள். விலாசம், தொலைபேசி இலக்கம் போன்றவற்றை குறித்து வையுங்கள். இன்றைய காலத்தில் நல்ல ஒரு கைப் பேசி இவை யாவற்றையும் உங்களுக்காக பேண உதவும்.

புதிய விடங்களை எதிர்கொள்ளும்போது அவற்றை முழுமையாக ஒரே நேரத்தில் விளங்குவதும் ஞாபகப்படுத்துவதும் சிரமமாக இருக்கலாம். எனவே பகுதி பகுதி விட்டு உரக்கச் சொல்வதும்

தியாக உங்களால் ஜிரணிக்கக் கூடிய அளவுகளில் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள்.

புதிய விடயங்களை கற்க நேர்கையில் கண், செவிப்புலன், மணம், சுவை, தொடுகை போன்ற எல்லாப் புலன்களையும் பயன்படுத்தி புரிந்து கொள்ள முயற்சியுங்கள்.

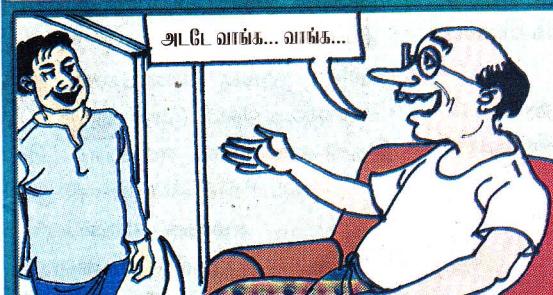


மறக்க விடாது.

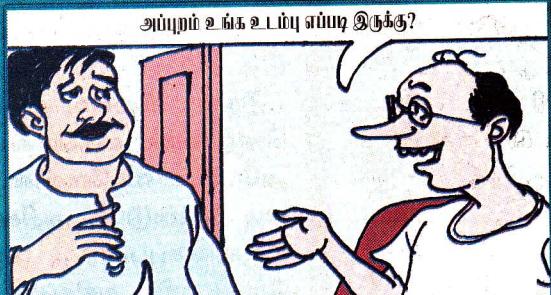
விடயத்தை மீள நினைவு கூருங்கள். ஆரம்பத்தில் அடிக்கடி, பின்பு சற்று நீண்ட இடைவெளிகளில். தொடர்ந்து இவ்வாறு செய்து வர மறதியை மறந்து விடுவீர்கள்

Dr.எம்.கே.முருகானந்தன்

ஒவியம் எஸ்.டி.சாமி 1/2 டாக்டரி ஐபாசாம் கருத்து நாசிம்மக்கர்



ஓராம் நாளா உங்கா சந்திக்கை நிலைக்கல தானே.
அதன் பார்த்து டீப் போலாமுவு வங்கேன் டோம்பி.



அப்பும் உங்க உடம்பு எப்படி இருக்கு?

நீங்க கொரியன போக்ராசே நிங்க கோடுத் தமுந்தல
நல்ல இந்தென் போக்டர்.



மகன் அடி வங்கம் போற்கா...
கதுகிட்ட வந்து போம் சுத்தா போங்க.



இந்த அங்கின் உங்கள் ஓவரா புக்ரான்னு, அவசிட்ட டி, கோரி ஏதும் வேணுமான்று கேட்டு நூலைச்சிட வேண்டாறு
அம்மா சொன்னாக்க டாடி!

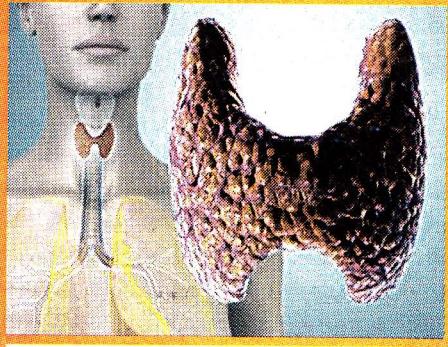
Bio-Data

நோயின் சுயவிப்ரச்க்ளே

நோ

மிகை தைரொய்ட் நிலை

HYPERTHYROIDISM



நோய்: மிகை தைரொய்ட் நிலை

காரணம்: தைரொய்ட் சுரப்பி யில் அதிக செயற்பாடுடன் விளங்கும் திசு அதிதைரொய்ட்ஸம் எனப்படும்.

இதன் விளைவாக தைரொய்ட் நொதிகளான தைரொக்ஷின், டிரை அயோடோதைரோனின் அல்லது இரண்டுமே அதிகமாக உருவாக்கப்பட்டு, சுற்றோட்டத்தில் அதிகப்படியாக இருக்கும்.

உடம்பில் உள்ள பல செல்களிலும் பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதால் செல் அளவில் தைரொய்ட் நொதி மிகவும் முக்கியமானது.

மேலதிக விளக்கங்கள்:

- ⇒ வளர்சிதை மாற்றத்தை ஏற்படுத்த ஒரு தூண்டுகோலாக தைரொய்ட் நொதி செயற்படுகிறது.
- ⇒ செல்களின் சாதாரண செயற்பாடுகளுக்கு இது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.
- ⇒ கூடுதலாக, இது வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகப்படியாக தூண்டுகிறது.
- ⇒ பரிவு நரம்பு மண்டலத் தாக்கத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. இதன் காரணமாக, எபினெஃப்ரின் (அட்ரினலின்) அளவு அதிகமாகக் காணப்படும் அறிகுறிகளையும், பல்வேறு உடல் இயக்கங்களின் வேகத்தையும் அதிகரிக்கின்றது.

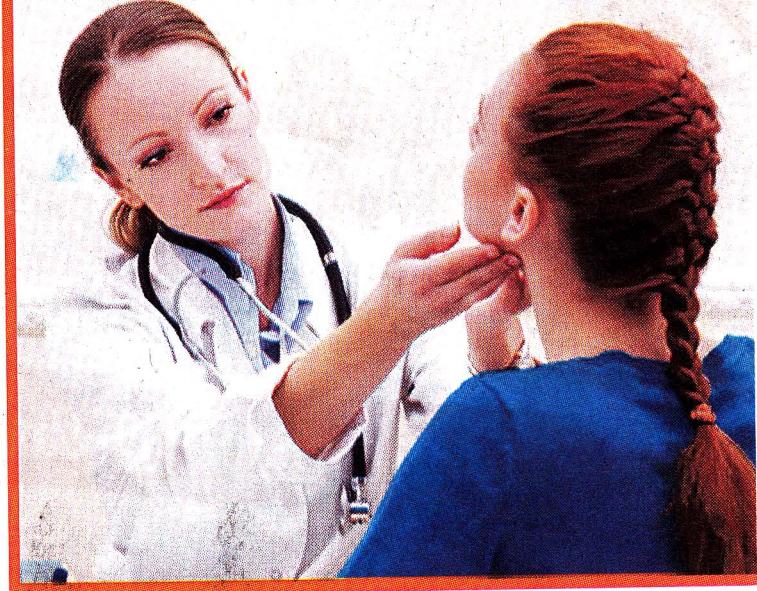


இவற்றில் அடங்குபவை:

- வேகமான இதயத் துடிப்பு
- படைப்பு
- நரம்பு மண்டல நடுக்கம்
- கலக்கத்தின் அறிகுறி
- ஜீரண மண்டல செயலாற்றல்
- அதிகிரித்தல் (வயிற்றுப் போக்கு).
- எடை குறைதல்.

அறிகுறிகள்:

- எடை குறைதல் (அதிகப்படியாக பசி எடுத்தலோடு)
- உறக்கக் கலக்கம்
- குடு தாங்க முடியாத நிலை
- முடி கொட்டுதல்
- சதை வலி
- வலிமை குறைதல்
- சோர்வு
- அதீத செயற்பாடு
- எரிச்சல்
- உணர்ச்சியற்ற நிலை
- மனச் சோர்வு
- அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல்
- அதிகமான தாகம்
- சித்தப்பிரமை



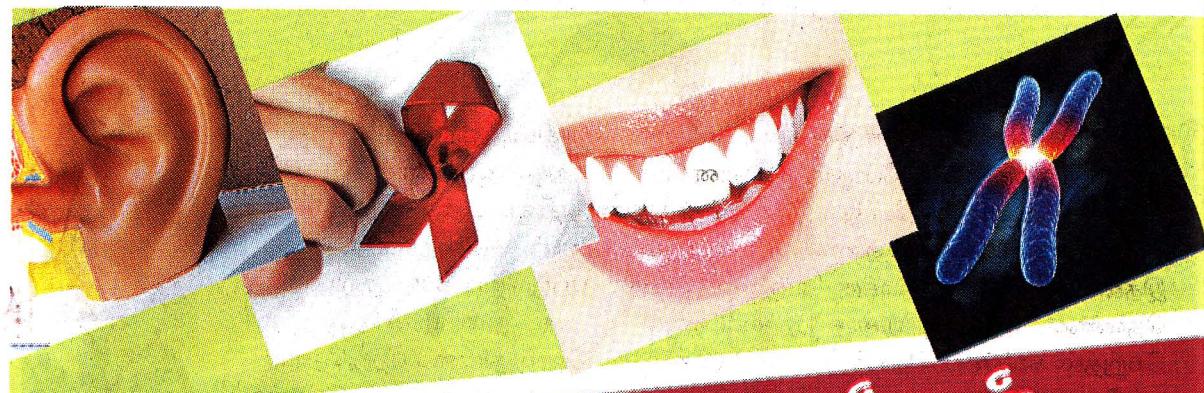
- நடுக்கம்
- தோல் வரட்சி, வீக்கம்
- அதிகம் வியர்த்தல்
- குருதி ஓட்டக் குறைவு (குறிப்பாக ஏட்ரியல் குறு நடுக்கம்)
- சவாக்க குறைபாடு (டிஸ்பினியா)
- லிபிடோ குறைபாடு
- வாந்தி வரும் உணர்வு
- வாந்தி வருதல்
- வயிற்றுப்போக்கு

குறிப்பு: வெகு நாட்களாக சிகிச்சை அளிக்கப் படாத அதி தைரொய்ட்ஸம் எலும்புப் புரையை உருவாக்கலாம். வயதானவர்களில் இது போன்ற முக்கிய அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருக்கலாம்.

காரணங்கள்:

- குறிப்பு:** பல மருத்துவ நிலைகளில் செயற் படக்கூடிய தைரொய்ட் திச அதிக தைரொய்ட் நொதியை வெளியிடுவது காண முடிகிறது.
- க்ரேவெஸ் நோய் (70-80% வரையிலான பொதுவான காரணம்).
- நச்சத்தன்மை உடைய தைரொய்ட் சீத்கக்ட்டி
- நச்சத்தன்மை உடைய பல கணு சுரப்பிக்கட்டி
- தைரொய்ட் நொதிகளின் அதிக இரத்த அளவு. (ஹைபர் - தைரொக்ஷினீமியா என்று மிகத் துல்லியமாக பெயரிடப்பட்டது)

தொகுப்பு: இராஜுவிங்கம் சுபாவினி



மருத்துவ தகவல்கள்

▪ குரோமோசோம்கள்

இரு தலைமுறையிலிருந்து இன்னொரு தலைமுறைக்கு மரபுச் செய்திகளை தாங்கி வருவதையே மரபியல் எண்கிறோம். தாய், தந்தை இருவரிடமிருந்தும் ஜம்பது சத வீதம் என்ற விகிதத்தில் இவை உருவர்கின்றது. இவற்றிற்கு குரோமோசோம்கள் என்று பெயர். மனித உடலில் இந்த எண்ணிக்கை 46 ஆக இருக்கும். ஒவ்வொரு உயிரினத்திற்கும் இது வேறுபடும்.

▪ மெனோரேஜியா

மெனோரேஜியா எனப்படும் மாதவிடாய் மிகைப்பு நோயை குணமாக்க செய்யப்படும் சிகிச்சையே பலுான் தெரபி ஆகும். பொதுவாக ஐந்து பெண்களில் ஒருவருக்கு இந்த 'மெனோ

ரேஜியா' ஏற்படும். குழந்தை பெற்றுக் கொண்ட பெண்களுக்கும் மாதவிடாய் நிற்கப் போகும் காலகட்டத்தை நெருங்கும் பெண்களுக்கும் பொதுவாக இந்நிலை ஏற்படலாம்.

▪ எய்ட்ஸ்

'எக்வயார்ட் இம்யூனோ டெபிலிஷியன்சி சிண்ட்ரம்' என்பதன் சுருக்கப் பெயர் தான் எய்ட்ஸ். இது ஓர் ஆட்கொல்லி நோயாக இருக்கிறது. இதனால் பல நோய்கள், காய்ச்சல், இருமல், சளி, வயிற்றுக்கடுப்பு, உடல் நிறைக்குறைவு போன்ற நோய்கள் எல்லாம் சேர்ந்து மனிதனின் உயிரைப் பறிக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

▪ ஒட்டோஸ்கிளிரோஸிஸ்

சிலருக்கு செவி சிற்றெறலும்புகளில் ஒன்றான அங்கவடி எலும்பு அசைய முடியாத படி மற்றைய எலும்புகளோடு ஒட்டிக்கொள்ளும். இதனை மருத்துவர்கள் 'ஒட்டோ ஸ்கிளிரோஸிஸ்' என்பார். இளம் வயதில் காது கேளாமை வருவதற்கு இது மிக முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது.

சத்துக்குறைவு, விற்றமின் குறைபாடு, நாள் மில்லாச் சுரப்பிகளின் செயற்றிறன் குறைவு, சில எலும்பு நோய்கள் காரணமாகவும் ஒட்டோஸ்கிளிரோஸிஸ் வந்து காது கேட்காத நிலை உருவாகலாம்.

▪ ஸ்டெரப்டோ காக்கஸ்

இயற்கையாகவே நம் தொண்டைப்பகுதி யில் 'ஸ்டெரப்டோ காக்கஸ்' எனும் பக்ரீரியா



உலாவிக் கொண்டே தான் இருக்கும். பணியில் நாம் அதிகமாக திரியும் போதும், குளிரான பொருட்களை உண்ணும் போதும் இந்த பக்ரீரியா மெதுவாக தன் தாக்குதலை ஆரம்பிக்கும். இதன் விளைவாக நமக்கு வருவது தான் தொண்டை கரதாப்பு, பச்சை நிறச்சளி வெளி யேறுதல், காய்ச்சல், தொண்டை வலி போன்ற பல்வேறு பிரச்சினைகளாகும். இதை கீழ் சுவாசக்குழாய் தொற்று என்றும் அழைப்பார்.

நீரிழிவு

நீரிழிவு நோயாளிகளின் உயிரைக் காப்பாற்றும் மருந்தான இன்ஸ்விள் 1921 ஆண்டு சார்ஸ்ஸ் பெஸ்ட் என்ற ஆய்வாளர் மற்றும் பிரெட்ரிக் ஜி.பான்டிங் என்ற மருத்துவர் ஆகிய இருவரும் இணைந்து கண்டுபிடித்தனர். கண்டா நாட்டில் ரொற்றான்றோ பல்கலைக்கழகத்தில் மண்ணீரல் பற்றி இருவரும் ஆராய்ச்சி செய்த போது மண்ணீரலில் இருந்து எடுக்கப்படும் ஒரு பொருள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதை முதன் முதலாக கண்டுபிடித்தனர்.

ஈஸ்ட்ரோஜன்

மாதவிடாய் ஒழுங்காக வரும் பெண்களுக்கும் கர்ப்பப்பை நீக்கப்படாத பெண்களுக்கும் உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் தேவையான அளவில் இருப்பதால் அதுவே இதயநோய், எலும்பு முறிவு, மனச்சேர்வு ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு தருகிறது. இரத்தத்தில் நல்ல கொலஸ்ட்ரோலையும் சரியான அளவில் வைத்தி ருக்கிறது.

புளோரைட்

நீரில் அதிகம் புளோரைட் காணப்படுவதால் பல்லில் கறைகள் மற்றும் எலும்பு மூட்டுகளில்

பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. ஆர்செனிக் அதிகம் உள்ள நீரி னால் அதிக அளவில் புற்றுநோய்கள் குறிப்பாக நுரையீரல் புற்றுநோய், நீர்ப்பை புற்றுநோய், தோல்நோய் ஏற்படுவதாக மருத்துவ தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

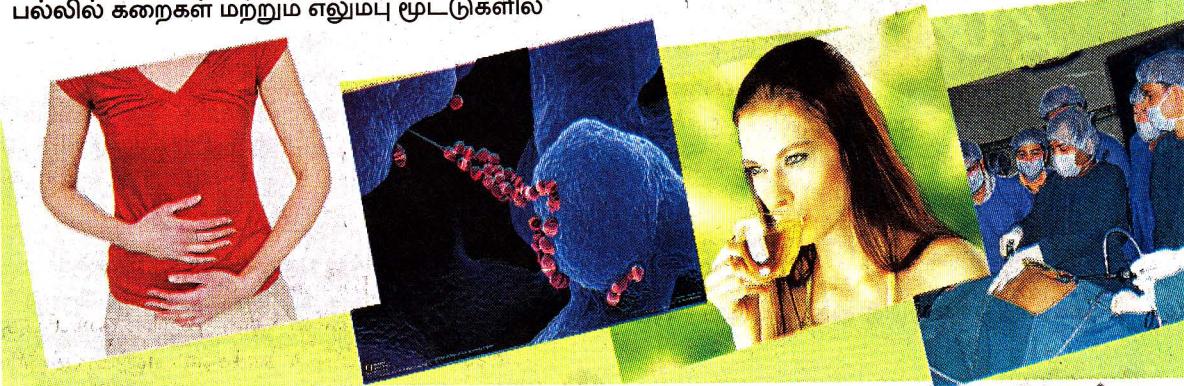
பொலிபினால்

தேநீரில் இருக்கும் ‘பொலிபீனால்’ என்ற பொருள் சிறந்த எண்டிஎக்ஸிடெண்டாக செயல்படுகிறது. இதனால் குருதியில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலின் உறைவுத் தன்மையை குறைக்கின்றது. குடலில் உள்ள வேண்டாத நுண்ணுயிர்களையும் அழித்துவிடுகிறது. இதனால் திசுக்களில் ஏற்படும் மாறுபாடு மற்றும் புற்றுநோய் வளர்ச்சி என்பன தவிர்க்கப்படுகின்றது. எனவே, அளவுடன் தேநீரை அருந்தினால் புற்றுநோய், மாரடைப்பு, சிறுநீரக்கரக்கள், பல சொத்தை போன்ற பிரச்சினைகள் குறைவடைவதுடன் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் அதிகரிக்கின்றது.

லெப்ரோஸ்கோபிக்

1988ஆம் ஆண்டு பிரான்ஸ் மருத்துவர் மர்ரே என்பவர் லெப்ரோஸ்கோபிக் சத்திரீசி கிச்சை மூலம் பித்தப்பை கற்களை அகற்றி னார். அன்றிலிருந்து ஆரம்பித்த இந்த மருத்துவமுறைதான் பிரபலமடையத் தொடங்கியது.

- இரஞ்சித்



- ❖ மார்பு நன்கு விரிவடையும்.
- ❖ முதுகெலும்பில் ஏற்பட்ட வளைவு (Scoliosis) (Focus) முள்ளந்தண்டு சிற்றெலும்பு கள் (Vertebree) (Spondylisis) போன்ற கோளாறுகள் அகலும்.
- ❖ மூட்டு வலி (Arthritis) நீங்கி விடும்.
- ❖ கீல்வாதத்தால் (Rheumatism) பீடிக்கப்பட்ட டோரின் துயர் துடைக்க உதவும்.
- ❖ கிறுகிறும்பு குணமடையும்.
- ❖ மனதை கட்டுப்படுத்தவும், தேவையற்ற எண்ணங்களை விரட்டவும் இவ்வாசனம் பெரிதும் உதவும். நாட்டு



செல்லவொ துறையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
கிளங்குர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

வலிமை கொண்டது இவ்வாசனம்.

- ❖ மனதில் ஏற்படும் சஞ்சல மனபாவம் அகலும்.
- ❖ பயம் ஒழியும்.
- ❖ திடமனம் மேம்படுவதால் எந்தக் கடின மான வேலையையும்

சீராக முடிக்கும்
திறனை உடலுக்கும்
மூளைக்கும் கொடுக்கும்.

❖ மாறி மாற்றி கால்களில்
நிற்பதால் உடலின் எல்
லாப் பாகங்க
ஞக்கும்

இல் தற்போது பல்வேறு
குற்றச் செயல்கள் அதிகரித்துக்
காணப்படுவதற்கு இவை இரண்
டுமே முக்கிய காரணிகளாகும்.
மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் ஆற்
றல், திட சிந்தனை போன்றவற்றை
அதிகரித்து மனோபலத்தை, நற்சிந்த
ணையை இவ்வாசனம் மேம்படுத்தும்
இவை குற்றச் செயலில் ஈடுபடுவதை
தடுக்கும்.

- ❖ உடலில் எந்த நோயும்
எற்படாது
தடுக்க

ஏற்றுக்கூடிய மூலத்துக்கீழ் யோகா

இவ்

வாசனம்

பெருந்துணை செய்

யும். உடலில் இரத்தோட்

ம் சீரான நிலை அடைவதே இதற்குக் காரணமாகும்.

- ❖ நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் சோம்பேறித்தனம் அகலும்.
- ❖ பக்கவாதத்தை ஒழித் துக் கட்டும் அபார

இரத்
தோட்டம் 'விர'

என்று பாய்வதால் இரத்த
அழுத்தம் ஏற்படாது.

- ❖ மரத்தைப் போன்று மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ உதவும்.

❖ கழுத்தும் நன்கு பலம் பெறும்.

- ❖ மொத்த எடையையும் ஒரு கால் தாங்கி நிற்பதால் கால் பாதங்களுக்கு அக்கு பிரசரும் (Acupressure) வர்மப்புள்ளித் தன்மையும் அதிகரித்து முழு உடலிலும் உற்சாகம் ஏற்படும்.

❖ முதுகுப் பிடிப்புக்கு உகந்த ஆசனம்.

❖ பருத்த தொடைப் பகுதிகளை குறைக்கும்.

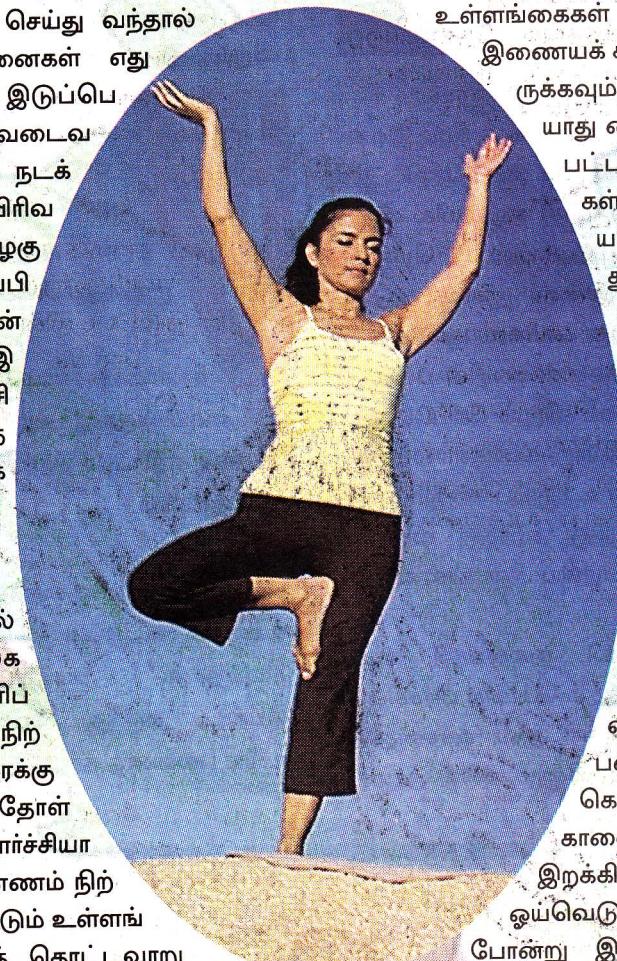
- ❖ முழங்கைகளுக்கு உறுதியை அளிப்பதோடு புஜங்களின் எலும்புகளில் நல்ல சுழற்சியை

யும் கொடுக்கும்.

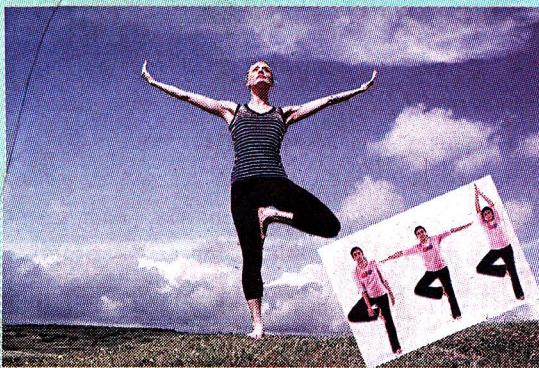
- ❖ மனதுக்கும் உடலுக்கும் சமநிலையும் (Balance) உறுதியும் கிடைக்கும்.
- ❖ மார்பு நன்கு விரிவடைவதால் சுவாசப் பிரச் சினைகள் தீரும்.
- ❖ கண் பார்வை தெளிவடையும்.
- ❖ பெண்கள் இளம் வயதிலிருந்தே இவ்வாச எந்தை கிரமமாக செய்து வந்தால் கர்ப்பகால் பிரச்சினைகள் எது வும் ஏற்படாது. இடுப்பை லும்பு நன்கு விரிவடைவதால் சுகப்பிரசவம் நடக்கும். மார்பு நன்கு விரிவடைவதால் மார்பழகு அதிகரிக்கும். கர்ப்பி ணிகள் சுவருடன் சாய்ந்தவாறு இதைச் செய்தல் உசிதமானது. விழாத வாறு கவனமாக செய்ய வேண்டும்.

செய்முறை

முதலில் கால் விரல் களும் முழங்கால்களும் படும்படி விரிப்பில் நன்கு நிமிர்ந்து நிற்கவும். இடுப்பு தரைக்கு செங்குத்தாகவும் தோள்களை விரித்தும் தளர்ச்சியாகவும் இருக்கும் வண்ணம் நிற்கவும். கைகள் இரண்டும் உள்ளங்கை தொடைகளைத் தொட்டவாறு உடலின் பக்கத்தில் வைத்திருக்கவும். இடது காலை தரையில் நன்கு ஊன்றியவாறு இருக்ககளாலும் வலது கெண்டைக்காலை பிடித்து முழங்கால் மடங்கியவாறு தூக்கி உள்ளங்கால் ஆசன வாயில் படும்படி அடித்தொடையின் மேல் நிறுத்தவும். கால் விரல்கள் தரையை நோக்கியவாறு இருக்க வேண்டும். இடது முழங்கால் மடங்கக் கூடாது. மடக்கப்பட்ட வலது கால் தரையில் உள்ள இடது காலுக்கு செங்குத்



தாக இருக்க வேண்டும். இடுப்பை சரியாது நேராக வைத்திருக்கவும். நிற்கும் கால் பக்கம் சரியாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளவும். இந்த நிலையில் முழு உடம்பையும் இடதுகால் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது மூச்சை நன்கு உள்ள இழுத்தவாறு இருக்ககளையும் தலைக்கு மேலே நேராக உயர்த்திய நிலையில் உள்ளங்கைகள் ஒன்றோடு ஒன்று இணையக் கூப்பியவாறு வைத்திருக்கவும். முதுகெலும்புவளையாது கைகளை நன்கு இழுப்பத்து நிலையில் புஜங்கள், காதுகளை அழுத்தியவாறு நேராக வைத்துக் கொண்டு கண்களைத் திறந்தவாறு கண்களுக்கு நேராகத் தெரியும் ஒரு பொருளை நன்கு உற்றுப் பார்க்கவும். இவ்வாறு சாதாரண மூச்சில் குறைந்தது 30 விநாடிகளும் அதிகப்பட்சம் 90 விநாடிகளும் இருந்து மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கைகளை பழைய நிலைக்கு கீழே கொண்டு வந்து வலது காலை கைகளால் கீழே இறக்கி தரையில் வைத்து ஓய்வெடுக்கவும். பின்பு இதே போன்று இடது காலைத் தூக்கி வலது கால் மேல் வைத்துச் செய்யவும். இவ்வாறு கால்களை மாறி மாறிக் குறைந்து 5 தடவைகளும் அதிக பட்சம் 10 தடவைக்களும் செய்ய வேண்டும். இவ்வாசன நிலையில் இருக்கும் போது நீங்கள் தரையில் ஊன்றி நிற்கும் கால் கீழே மாத்தின் வேர்கள் போன்றும் கைகளும் மடங்கிய காலும் மேலே கிளைகள் போன்றும் மரம் போல் நிமிர்ந்து நிற்பதாக கற்பனை செய்ய வேண்டும்.



சிரசாசனம் அல்லது அர்த்த சிரசாசனம் செய்யும்போது மாற்று ஆசனமாக கட்டாயம் இவ்வாசனத்தை செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இவ்வாசனத்தை செய்யும்போது தலையில் விழும் அபாயமுள்ளதால் தரையில் மெத்தையொன்றை விரித்துச் செய்தல் நல்லது. ஆரம்பபயிற்சியாளர்கள் முதுகு சுவரைப் பார்த்தவாறு நின்று உயர்த்திய கைகளை சுவரில் படும்படி வைத்திருந்து பழகினால் விழும் வாய்ப்பு ஏற்படாது. முன்பு விபரித்தவாறு கண்களால் எதிரே உள்ள ஒரு பொருளை உற்றுப்பார்க்கும் போது கைகளைச் சுவரிலிருந்து எடுத்து விழாமல் நிற்க முடியும். நன்கு பழகிய பின் கால் விரல்களில் நிற்க வேண்டும்.

ஒன்றைத் தலைவலி, தலைவலி, உயர், குறைந்த இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சினைகளைக் கொண்டுள்ளோர் இவ்வாசனத்தை தவிர்க்க வேண்டும். எனினும், உயர் அழுத்த

நோயாளிகள் கைகளை மேலே உயர்த்தாத வாறு செய்யலாம். இடுப்பில் அல்லது முழங்காலில் சமீபத்தில் ஏற்பட்ட காயமுள்ளோர் மற்றும் இவற்றில் பாரிய காயமுடையோர் கட்டாயம் இவ்வாசனத்தை தவிர்க்க வேண்டும். உறக்கக் குறைபாடு (Insomnia) நோயாளிகளும் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு யோகா போதனாசிரியர் முன் பழகுதல் விரும்பத்தக்கது.

TIPS

S ★ எந்தவித நோய் தாக்கியிருந்தாலும் முதலில் செய்ய வேண்டியது, கவலையைத் தூக்கி எறிவது தான். அதுதான் முதலுதவிக்கும் முந்தைய சிகிச்சை.

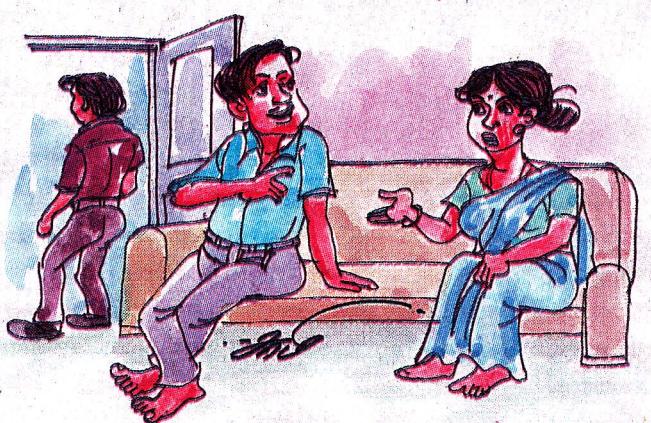
★ சர்க்கரையை (சீனி) உங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து ஒழிக்க முடிந்தால், உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தியை எளிதில் வலுப்படுத்தலாம்.

★ உடம்பைக் குறைக்க ஓரே வழி உணவுக் கட்டுப்பாடும், நடைபயிற்சியும்தான். காந்தப்படுக்கை, பெல்ட், மருந்து போன்றவை உரிய பலனைத் தராது.

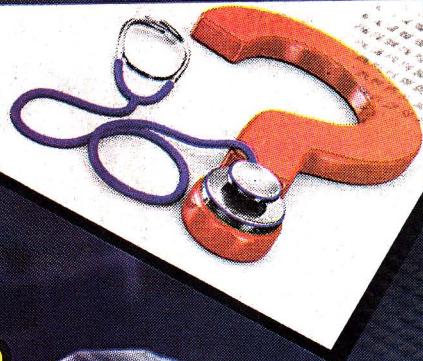
TIPS

“ஏங்க உங்க நுண்பர்கிட்ட பொன்னு நல்லாருக்குன்னு பொய் சொன்னீங்க?”

“எனக்கு உன்ன பொன்னு பார்க்கும்போது மட்டும் . உன்மையையா சொன்னான்!! அதான் கீப்ப அவனை மாட்டி விட்டுட்டேன்...”



உங்கள் பிரச்சனை...



மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்?

- + மீண்டும் மீண்டும் சாரும நோய்
- + ஹெப்ஸி வீயர்க்கும் வீயர்வை
- + பல நோய்களின் உறைவீடும்
- + வயறு ஊதுகவும் பிரபுதேவும்
- + உணர்வென்ற கழியும் சிறுநீர்
- + முளைக்குள் ஹெத்தக்க் கீச்வு

- எஸ். கீரோஸ்



திரும்ப திரும்ப வரும் சரும நோய்



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 26. பல வருடங்களுக்கு முன்பு எனது உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டது. அதன்பின் கை, பாதம், பின் முதுகு மற்றும் உடலின் சகல பகுதிகளும் சொரியத் தொடங்கி அவற்றில் சிறு சிறு கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டன. சில வாரங்கள் இவ்விதம் காணப்பட்டதால் சிகிச்சை செய் தேன். அதன் பின்பு குணமாகியது. ஆனால் தற் போது முதுகு, அக்குள், வயிற்றுப் பகுதிகளில் கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டு சொரியத் தொடங்கி யது. இவை கறுப்பு நிற தழும்புகளாக காணப் பட்டன. இந்திலை மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளும்போது குணமாகின்றது. சூட்டுத் தன்மை உள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள் ஞம்போது சொரிச்சல் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. வியர்க்கும்போது சொரிச்சல் காணப் படுகின்றது. குருதியில் ஏதேனும் ஒவ்வாமைக் காரணமாக ஏற்படுவதாக வைத்தியர்கள் குறிப் பிடுகின்றனர். இதனை நிரந்தரமாகக் குணப் படுத்த முடியாதா?

- எம். சத்தியசீலன், கொழும்பு - 06.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்ட விபரங்களுக்க மைய உங்களுக்கு Seborrhoeic Dermatitis என்ற சரும நோய் உள்ளதென நினைக்கின் றேன். பொதுவாக காணக்கூடிய (சாதாரண மக்களில் 3%இற்கு மட்டும்) ஈஸ்ட க்குத்ரா என்ற உயிரினத்தால் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. நோய்க் குணக்குறிகளாக தலை, கழுத்து, காதின் பின் புறம் முக்கின் இருபுறம், மார்பின் மத்தியில், அக்குள் மற்றும் இடுப்பு மடிப்புக்களில் சொரிச்சலுடன்கூடிய சிவப்பு கொப்புளங்கள் ஏற்படும். இது தொற்றாத ஒரு தோல் நோய் ஆகும். மேலும், இந்நோயால் உள் உறுப்புக்களுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. நிரந்தரமாக குணமாகக் குடியாத போதும் சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்பாடிற்குள் கொண்டு வரமுடியும். இதற்காக சரும நோய் தொடர்பான விசேஷத்துவ வைத்தியர்களை நாடி ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. பி.எச்.சுந்ரவங்ஸ்

சரும நோய் விசேஷத்துவ வைத்திய நினைவு, மாந்தறை வைத்தியாலை.

இரவில் அதிகமாக வியர்க்கின்றது



கேள்வி: எனது வயது 25. திருமணமான வன். எனது உடல் எடை 70 கிலோ. எனக்கு இரவு நேரத்தில் அதிகமாக வியர்க்கின்றது. பகல் நேரத்தில் சிறிய வேலை செய்தாலும் அதிகமாக வியர்த்துக் கொட்டுகின்றது. அந்நேரம் அதிக களைப்பாகவும் உள்ளது. இரவு நேரத்தில் கவா சிக்கும்போது சத்தம் வெளிவருகின்றது. ஆனால் அந்த சத்தம் குறட்டை சத்தமல்ல. இப்பிரிச்சனை காரணமாக என் மனைவி அதிகமாக துன் பப்படுகிறாள். இவ்விதம் வியர்ப்பது நோயின்

குணங்குறிகளா? இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என கூறுவீர்களா?

- கே. உ. மாகாந்தன், பண்டத்தரிப்பு.

பதில்: நீங்கள் கேட்டிருக்கும் கேள்விக்கு சரி யான பதிலை வழங்குவதாயின் உங்கள் உயரம் தெரிந்திருப்பது அவசியமாகும். அது மட்டு மன்றி நீங்கள் பருத்த உடம்பை கொண்டிருப்ப வரானால் நீங்கள் குறிப்பிடும் இத்தகைய நிலை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சாதாரணமாக அதிகமாக வியர்வை வெளியேறுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. ஆனால் அண்மைக்காலம் முதல் ஏற்பட்டுள்ள கால நிலை மாற்றங்களால் அதிக வியர்வை ஏற்படுகின்றது. அது மட்டுமன்றி உங்களுக்கு இயற்கையாகவே இவ்விதம் உள்ளதா என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால் அதிகமாக வியர்க்கின் றதா? இவை எல்லாவற்றையும் அறிந்து கொண்டால் உங்களுக்கு சரியான பொருத்தமான விடையை அளிக்கலாம் என நினைக்கின்றேன். எனினும் இது தொடர்பான விசேதத்துவ வைத்திய நிபுணரை நேரில் சென்று ஆலோசனை பெறுவதே உகந்தது.

Dr. வருண குணத்திலக்க,
யோது நோய் தொடர்பான விசேதத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 45. திருமணமானவர். கடந்த 7 வருடங்களமாக தைரொயிட் நோயிற்காக சிகிச்சை பெற்று வருகிறேன். அதே நேரம் நீரிழிவு நோயி னாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். இதற்காகவும் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றேன்.

இதைவிட, உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ் ரோல் போன்ற நோய்களாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். தற்போது ஒரு மாதத்திற்கு முன்பிருந்து மாதவிடாய் ஏற்படுவதும் நின்றுள்ளது. அது மட்டுமன்றி என வயிற்றின் கீழ் புறமிருந்து மேற்புறம் வரை வலி ஏற்பட்டு பரவிச் செல்கின்றது. இது எதேனும் நோயின் அறிகுறிகளா? விளக்கமாக பதில் தாருங்கள்.

- கே. எம். ஷாமிலா, வெலிகம்.

பதில்: நீங்கள் கூறுவதில், மாதவிடாய் ஒரு மாதமாக வரவில்லை எனக் குறிப்பிடுவது தெளி வாக இல்லை. அப்படியானால் ஒரு மாதகால மாக இடைக்கிடை உதிர்ப்போக்கு காணப்பட்டால் அந்திலை சாதாரண நிலை எனக் கூற முடியாது. உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள தொற்றாத நோய்கள் தொடர்பாக பிரசவ மற்றும் பெண்ணியல் தொடர்பான வைத்தியர்களை நாடி ஆலோசனைப் பெறவும்.

வைத்தியர் உங்கள் கருப்பப்பையின் உட்சவர்களை ‘ஸ்கேன்’ செய்து தேவையானால் ஹோமோன் பரிசோதனை ஒன்றையும் செய்யக்கூடும். இதனால் விசேட வைத்தியரிடம் நேரடியாக சென்று தேவையான ஆலோசனைகளைப் பெறவும்.

Dr. அசங்க ஜயவர்தன,
பெண்ணியல் யற்றும் பிரசவ விசேட வைத்திய நிபுணர்.

வயிறு ஊதுதல் மற்றும் வயிற்றைப் பிரட்டுவது போன்ற தன்மை காணப்படுகின்றது

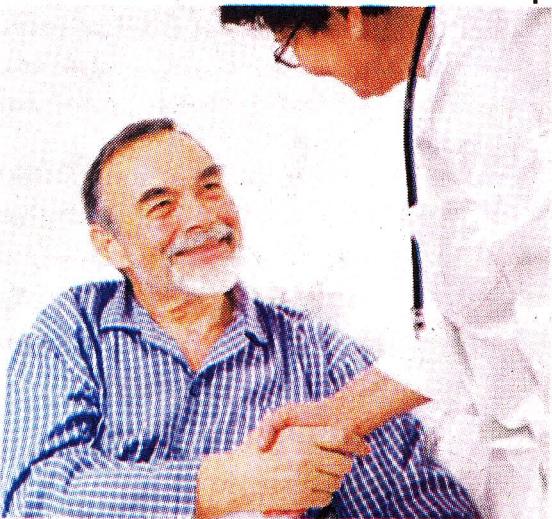
கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 79. சில காலமாக எனது பாதங்களின் அடிப்பகுதியில் எரிவு போன்ற தன்மை காணப்படுகின்றது. அடிக்கடி வயிறு ஊதியைது போல் காணப்படுகிறது. இந்திலை இராவு நேரங்களில் தான் அதிகமா உள்ளது. இப்படியான சந்தர்ப்பங்



மலம் கழிக்க செல்ல நினைக்கும் போதே உடனடியாக சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 56. கடந்த 3 வருட காலமாக திடீரென உடனடியாக சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது. மலசு லக்கூடம் செல்ல வேண்டும் என உணரும் போதே சிறுநீர் உடனடியாக வெளியேறுகின்றது. நாளொன்றுக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு முறை இவ்விதம் சிறுநீர் வெளியேறுவதோடு இரவு நேரங்களில் கட்டிலிலேயே சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது. இந்த நோயிற்குரிய நிலையை மருந்து வகைகளை மட்டும் பயன்படுத்துவதன் ஊடாக சுகப்படுத்த முடியுமா? அவ்விதம் இல்லாவிடின் ஒப்ரேஷன் செய்து தான் குணப்படுத்த வேண்டுமா? விளக்கமாகப் பதிலைத் தரவும்.

- எம்.எம்.பைசர், மட்டக்களப்பு.



களில் வயிற்றை பிரட்டுவது போன்ற தன்மை யும் ஏற்படுகின்றது. இவ்விதமான நிலை ஏதே னும் ஒரு நோயின் அறிகுறிகளா? நான் இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

- என்.ஏ. சுலைமா, உலபன.

பதில்: உங்களுக்கு குடல்களில் ஏற்பட்டுள்ள கோளாறு காரணமாக தடங்கள் ஏற்பட்டுள்ளது என நினைக்கின்றேன். இதற்கு உடனடியாக நீங்கள் பரிசோதனை ஒன்றை செய்ய வேண்டும். மேலும் இந்நிலையானது குடலில் தடைப்பிடிப்பு காரணமாகவும் ஏற்படலாம். எப்படியோ குடல்களில் ஏற்பட்டுள்ள கோளாறு என்றபடியால் நீங்கள் விரைவில் அது தொடர்பான மருந்துவரை நாடி சிகிச்சை பெற வேண்டும். இதற்காக அன்மையிலுள்ள வைத்திய சாலைக்கு சென்று சிகிச்சை பெறவும். அதற்கு தேவையான மேலதிக பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சைகளையும் பெற முடியும்.

Dr. ரணில் ஜைசேன,
குடல் நோய் விசேத்திருவி வைத்திய நிபுணர்,
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

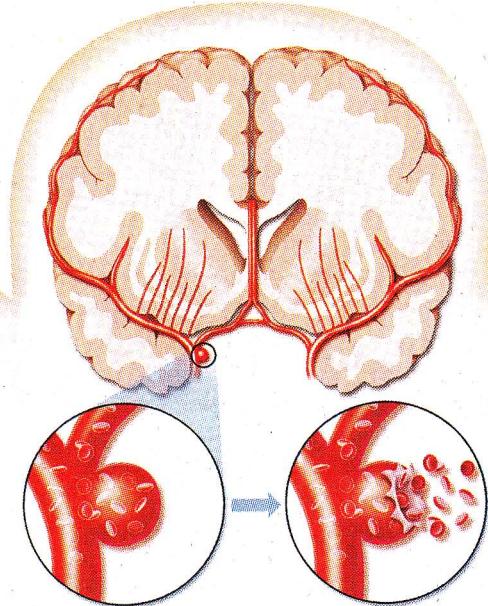
பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடுவதற்கமைய நோய் குணங்குறிகள் பல காரணங்களால் ஏற்பட முடியும். இதனால் முதலில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன நோய் என்பதனைத் தெளிவாக உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதனடிப்படையில் சிறுநீர் கொஞ்சம் வெளியேறிய பின்பு, மிகுதி பின்பு வெளியேறுகின்றதா? அப்படி இல்லையென்றால் வேறு ஏதேனும் காரணங்களால் சிறுநீர் வெளியேறுகின்றதா என்பதனை பரிசோதனைகள் மூலம் நிச்சயித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனடிப்படையில் தேவைப்படுமிடத்து

சிறுநீர் கழிக்கும் வழியை அகலப்படுத்துவதன் மூலம் சிகிச்சை அளிக்க முடியும். ஆகையால் நீங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையை பெறு வதை முதலில் செய்ய வேண்டும். எப்படியோ மருந்து வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியுமான சுந்தர்ப்பம் இருந்தாலும் இத்தகைய நோயை பரிசோதனை செய்யாமல் சரியான பதிலை வழங்க முடியாதுள்ளது. இதனால் நீங்கள் வைத்தியர் ஒருவரை நாடி பரிசோதனைகளை செய்வது மிக முக்கியமானது என்றே கூற வேண்டும்.

Dr. உதய பெத்தியாகோடு,

சிறுநீர் வழகால் நோய் விசேஷத்துவ
சுத்தி சிகிச்சை வைத்திய நிபுணர்,
பேராதனை போதனா வைத்தியசாலை.

மூளைக்குள் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால்?



கேள்வி: எனக்கு வயது 54. கடந்த ஏப்ரல் மாதம் தலைச் சுற்று ஏற்பட்டு கீழே விழுந்தேன். உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு CT Scan பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டேன். மூளைக்கு குருதி வெளியேறி பரவியுள்ளது என கூறப்பட்டதோடு ஒப்ரேஷன் செய்வதற்கான தினமும் குறிக்கப்பட்டது.

ஆனால் உணர்வாற்றல் உள்ளது என்று கூறி ஒப்ரேஷன் செய்யவில்லை. இரத்தக் கட்டிகள் கரைந்து செல்வதற்கு மருந்து வகைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தார்கள். தற்போது எனது உடலில் இடப்பகுதி சுற்று மரத்துப்போய் உள்ளதாக எனக்கு தெரிகின்றது. கை மற்றும் கால்களின் செயற்பாடுகள் குறைவதைந்துள்ளன. இது நரம் புகளுடன் தொடர்புடைய நோயா? அவ்வித மானால் இதனைக் குணப்படுத்த முடியுமா? விளக்கமாக பதில் தாவும்.

பதில்: நரம்புடன் தொடர்புடைய நோயாகும் நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டிருந்தால் Scan பரிசோதனை செய்து கவனம் செலுத்த வேண்டும். அது போல் உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தமும் ஏற்பட்டிருக்கலாம். எப்படியோ நீங்கள் மீண்டும் Scan பரிசோதனை ஒன்றை செய்து ஒரு முடிவிற்கு வந்த பின்பு அம்முடிவின் அடிப்படையில் சிகிச்சை செய்ய தொடங்க வேண்டும். இதனால் திரும்பவும் நரம்பியல் வைத்திய நிபுணர் ஒரு வரை சந்திப்பது மிகவும் முக்கியம்

Dr. பிம்சர் சேனாநாயக்கா,
நரம்பு நோய் நோட்டியான விசேஷத்துவ வைத்திய நிபுணர்
கொழும்பு நேரிய வைத்தியசாலை.



வோந்வேன் பாட்டர்கள் - 27

கிடிட்டனப் பறந்தான் சிர்து!

தூ வொன்றுக்கப்பால் கூட
சோகம் மிகவும் கப்பிக் கிடந
தது.

அத்தகைய துயரமான சம்பவம் அவர்கள் வாழ்வில் தோன்றியிருக்க வேண்டாம் போல் தோன்றியது. அந்த இழப்பு சாதாரண இழப்பு அல்ல. அவர்களின் வாழ்வில் மிகப் பிரகாசமான விளக்காக ஒளிவிட்டு மினிர்ந்து கொண்டிருந்த ஒரு தீபம் அணைந்து போய்விட்டது. அந்தத் துன்பத்தையாரிடமும் சொல்லியோ அழுதோ தீர்த்து விட முடியாது. அவள் நினைவி விருக்கும் மட்டும் அந்த சோகம்

நெஞ்சத்தின் எங்கோ ஒரு மூலையில் இருந்து எட்டிப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும்.

ஆம், தீபாவுக்கும் தினேசுக்கும் ஒடு மகளாகப் பிறந்து அவர்களின் உயிரைட்டத்தில் மிக ஆழமாகக் கலந்த ருந்த சிந்து என்ற மலர்க்கொடு கொடிய டெங்கு நோய்க்கு பழியாக சில வாரங்களே கடந்திருந்தன. அந்த வீட்டின் மூலை முடுக்கெல்லாம் சோகம் பரவி இருளடைந்து கிடந்தது அவளின் தாய், தந்தையரான தீபா தினேஷ் மட்டுமல்ல, கூட்டுக் குடும்பமாகத் திகழ்ந்த சகோதா





சோதிகள்,
மாமா, மாமி மற்
றும் அனைவருமே
இந்த சோகத்தில் இருந்து
மீன் முடியாமல் ஒருவர்

முகத்தை ஒருவர் பார்த்த வண்ணம் செய்வதறியாது தவித்துக் கொண்டிருந்தனர். உண்மையில் என்னதான் நடந்தது...? அன்று ஒரு புதன்கிழமை, சிந்து வழக்கம் போலவே பாடசாலை விட்டு பிற்பகல் இரண்டார மணியளவில் வீட்டுக்கு வந்தாள். அவள் முகம் வாடிப்போயிருப்பது கண்டு தீபா “என்னம்மா” என்று அவளை அழைத்து விசாரித்தாள். அப்போது தான் அவளது நெற்றியையும் கழுத்துப் புறத்தையும் தொட்டுப் பார்த்து சுடுவதை உணர்ந்து காய்ச்சல் வந்துள்ளது என்பதனை தெரிந்து கொண்டாள். அதன்பிறகு வீட்டாரிடமும் பேசி தினேஸ் வேலை விட்டு வந்ததும் டாக்டரிடம் அழைத்துப் போவதென முடிவெடுத்தார்கள். இந்த விடயத்தை டெலி போனில் கூறினால் அவன் பதறிப்போய் விடுவான் என்பதற்காக அவனிடம் அப்போது கூறாது விட்டாள்.

ஆறு மணியாகிய போது தினேஸ் வேலை

முடிந்து வந்ததும் விடயத்தைக் கூறிய போது உண்மையில் அவன் பதைத்துதான் போனான். ஏன் உடனேயே தெரிவிக்கவில் வையென்று தீபாவை நொந்து கொண்டான். அவர்கள் இருவரும் தயாராகி அருகிலுள்ள தனியார் மருத்துவரிடம் சிந்துவை அழைத்துச் சென்றனர். அந்த தனியார் மருத்துவமனையில் அதிகளவு கூட்டம் காணப்பட்டது. அநேகமானோர் காய்ச்சலுக்கு மருந்தெடுக்க வந்திருந்தனர். சிந்துவை பரிசோதித்த டொக்டர் சிந்துவுக்கு சாதாரண காய்ச்சல்தான் வந்திருக்கின்றதென்றும் பயப்படத் தேவையில்லை என்றும் எழுதித்தரும் மருந்தை வாங்கிக் கொடுக்குமாறும் பணிப்புரை வழங்கி அவர்களை அனுப்பி வைத்தார்.

அவர்கள் ஓரளவு திருப்தியுடன் வீடு வந்து சேர்ந்தனர். அதன் பின் சிந்துவுக்கு டாக்டர் கூறியபடி மருந்துகளைக் கொடுத்தனர். ஆரம்பத்தில் காய்ச்சல் குறைவது போல் தோன்றினாலும் அடுத்த நாள் மீண்டும் காய்ச்சல் அதிகரித்தது. மீண்டும் சிந்துவை டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்லலாமா என்று ஆலோசித்த போது இன்னும் ஒரு நாள் பார்க்கலாம் என்று பலரும் ஆலோசனை தெரிவித்ததால் தீபாவும், தினேஸாம் அதனை ஆமோதித்தனர்.

ஆனால், அடுத்த நாளும் சிந்துவுக்கு காய்ச்சல் குறைந்த பாடில்லை. அவன் சாப்பிடவும் மறுத்தாள். மிகவும் பலவீணாமாக இருந்தாள். ஏதாவது பானங்கள் குடித்தாலும் உடனே வாந்தியெடுத்தாள். அதன் பின்னரும் பொறுப்பது நல்லதல்ல என்று நினைத்த தீபாவும், தினேஸாம் கொழும்பு சிறுவர் வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் சென்றனர். சிந்துவின் நிலையை உடனேயே புரிந்து கொண்ட அங்கிருந்த மருத்துவர்கள் அவளை வாட்டில் அனுமதித்து பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டுமென்றும் இரத்தத்தில் குருதித் துணிக்கைகளின் அளவைப் பரிசோதிக்க வேண்டுமென்றும் (Blood Count Test) அதன் பின்னரே அவளது நிலைமையை பற்றி கூற முடியும் என்று தெரிவித்தனர்.

அப்போது தான் தீபாவுக்கு, தினேசுக்கும் மனதில் சுருக்கென ஏதோ கைத்தது போல் தோன்றியது. தமது செல்லமான சிந்துவை காப்பாற்றித் தருமாறு எல்லாக் கடவுளிடமும் வேண்டுதல் வைத்தனர். அன்றைய தினம் ஆஸ்பத்திரியிலையே அவர்களின் காலம் கழிந்தது. பிள்ளையின் பலவீணாமான

நிலையில் இருந்து அவளை மீட்க அவனுக்கு சேலைன் திரவம் வழங்கப்பட்டது. வேறு வழியின்றி தீபாவும், தினேசும் பொறுமையிழந்து மனம் தளர்ந்து காத்திருந்தனர். சிந்து தொடர்ந்தும் வாந்தியெடுத்தாள். அவள் எடுத்த வாந்தி கபில நிறமாக இருந்தது. நர்ஸ் ஒருத்தி அவளது ஆடைகளை விலக்கி அவதானித்த போது உடம்பில் சிவப்பு நிற தடிப்புக்கள் காணப்பட்டன.

எனினும் அடுத்த நாள் காலையிலேயே சிந்துவுக்கு ஏற்பட்டிருப்பது டெங்கு காய்ச் சல் என்றும் அவள் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகக் குறைந்து போய்விட்டதென்றும் தவறான மருந்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளது என்றும் மருத்துவர்கள் தெரிவித்தனர். அன்றைய தினம் சிந்துவுக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டு ஜந்தா வது நாள் முடிவுற்றிருந்தது. இதைக் கேட்ட துமே தீபாவும் தினேஸாம் ஆடிப் போய்விட்டனர். தீபா தினேஸை கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு ஓவென் அழுத்தொடங்கி விட்டாள். தினேஷ் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு பொது இடம் என்றபடியால் தீபாவை ஆறுதல்படுத்தினான். எப்படியும் மருந்துவர்கள் சிந்துவை காப்பாற்றி விடுவார்கள் என்று அவளுக்கு ஆறுதல் கூறினான். இதற்கிடையில் இதனைக் கேள்விப்பட்டு அவர்களின் உற்றார், உறவினர்களும் வைத்தியசாலைக்கு வரத்தொடங்கினர்.

அன்றைய தினம் சிந்துவுக்கும் ஏன், தீபா, தினேஸ் ஆகியோருக்கும் கூட ஒரே வாழ்க்கைப் போராட்ட தினமாகவே அமைந்தது. அவர்களுக்கு என்ன செய்வது, எது செய்வது என்று தெரியவில்லை. மனம் மிகத் தவியாய் தவித்தது. தாம் தனிமைப்பட்டு விட்டது போல் உணர்ந்தாள். முழு உலகமுமே தமக்கு எதிராக செயற்படுவது போல் தோன்றியது. மருத்துவர்கள், தாதியர்கள், மருத்துவமனை சேவையாளர்கள் மற்றும் ஆஸ்பத்திரிக்குள் வெள்ளை உடுப்புப் போட்டுக் கொண்டிருந்தவர்கள் அனைவருமே தமது எதிரிகள் போல வும் தம் குழந்தைக்கு எதிராக சதி செய்பவர்கள் போலும் தோன்றினார்கள். ஆனால், இத்தகைய உணர்வுகளால் சோகம் அதிகரித்ததே தவிர அவர்களால் ஆறுதல் பெற முடியவில்லை. போதாக்குறைக்கு சிந்துவை மிக அதிகமாக நேசித்தவள் அவளின் சிறிய தாய் தேன்மொழி. அவள் வேறு விசும்பி விசும்பி தன் அழுகையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தேமிக் கொண்டிருந்தாள்.

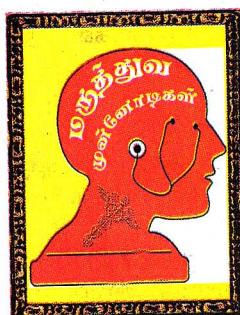
இறுதியில் குழந்தையின் நிலையை உறுதி

யாகச் சொல்வதற்கு அடுத்து வந்த 12 மணி நேரத்தைக் கெடுவாக வைத்தார்கள். அந்த 12 மணி நேரம் அவர்களுக்கு 12 யுகங்களாக நகர்ந்தது. வாழ்க்கையில் என் இப்படியான சோதனைகள் எல்லாம் வருகிறது என்று மனது புலம்பியது. மகள் சிந்து கட்டிலில் ஆடாமல், அசையாமல் படுத்திருப்பதை பார்க்கக்கூட மனது ஒப்பவில்லை. இப்போதும் அவளுக்கு சேலைன் நீர் மட்டுமே உணவு. அதனை உள்வாங்கி அவள் எழுந் திருந்தால்தான் உண்டு. இல்லையென்றால், அதனை நினைத்துப் பார்க்கவே தலைக்குள் ஏதோ ஒன்று குடைந்தது. உலகம் இருட்டிக் கொண்டு வந்தது. என்றாலும் இந்த நேரத் தில் தான் தளர்ந்து விடக்கூடாதென மனதை திரும்பத்திரும்ப தேற்றிக் கொண்டாள். ஆனால், மனது சமாதானமடைவதாகத் தெரியவில்லை.

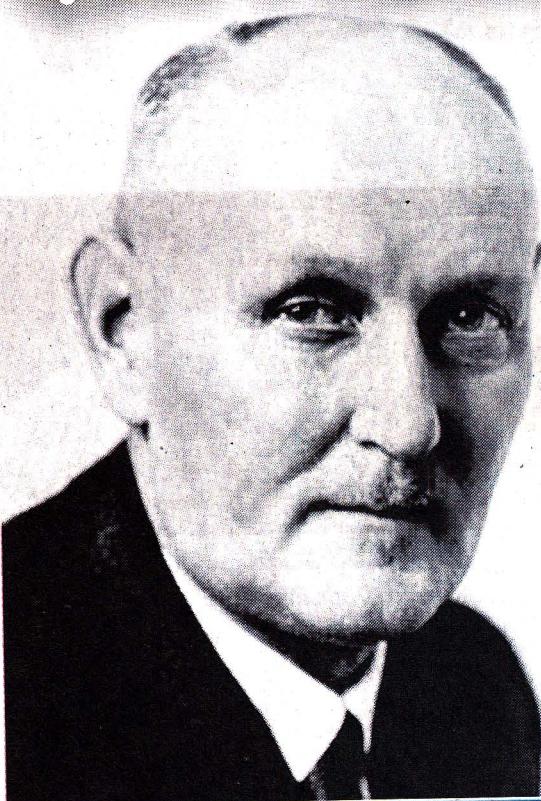
அந்த பன்னிரெண்டு மணி நேர கெடுமுடிவதற்குள்ளேயே அவர்கள் அந்த கொடிய செய்தியை அறிவித்தார்கள். சிந்து அதன் பின்னரும் இந்த உலகத்துக்கு சொந்தமான வள். இல்லை. அவள் இந்த உலகத்தைப் பற்றி ஒன்றுமே அறியாதவளாக தாய், தந்தையரை சுற்றம் குழந்தைரா, இந்த இருண்ட உலகத்துக்குள் சோகத்தில் ஆழ்த்தி விட்டு சிட்டென் பறந்து போய் விட்டாள். அவள் இனி திரும்பி வரப் போவதில்லை.

சிந்துவின் மறைவு எடுத்துச் சொல்லும் செய்திதான் என்ன? டெங்கு என்பது இவ் வுலகின் மனித சமூகத்தின் மீது ஏவி விடப்பட்ட ஒரு சாபம். எந்த சந்தர்ப்பத்தில் எந்த உருவத்தில் அது வரும் என்று தெரியாது. எத்தனையோ காய்ச்சல்களில் இது டெங்கு தான் என்று எவ்வாறு உறுதி செய்வது? முதலில் பிள்ளைகளுக்கோ பெரியவர்களுக்கோ காய்ச் சல் வந்தால் அது டெங்குவாக இருக்கலாமா என சந்தேகிக்க வேண்டும். அதனை மருத்துவரிடம் கூறி அடுத்த 48 மணி நேரத்துக்குள் (Blood Count Test) செய்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் போது ஒருவரது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைக்கும் கிருமி எதிர்ப்பு (Antibiotic) மருந்துகளை பயன் படுத்தக்கூடாது. தகுதி வாய்ந்த மருத்துவ ரையே நாடவேண்டும். கவனமுடன் செயற்பட்டால் சிந்து போன்ற டெங்கு நோயாளி யைக் காப்பாற்றிவிட முடியும்.

- எஸ். வர்மினி



பக்ரீரியா எதிர்ப்பு மருந்தில் புதிய சாதனை படைத்தவர்



கெர்ஹார்ட் டொமக் (1895 - 1964)

பக்ரீரியா எதிர்ப்பு மருந்தான் புரோன்ட்டோ-ஸில் மருந்தினை கண்டுபிடித்து மனிதனின் பல நோய்களுக்கு தீர்வு வழங்கிய மைக்காக 1939ஆம் ஆண்டிற்கான நோபல் பரிசினை பெற்ற மருத்துவ முன்னோடியே கெர்ஹார்ட் டொமக் அவர்கள் 1895ஆம் ஆண்டு, ஒக்டோபர், திங்கள், 30 ஆம் நாள் ஜோர்மனியில் பிறந்த கெர்ஹார்ட் டொமக் அவர்கள் மருத்துவத்துறையில் தனது கல்வி யைத் தொடர்ந்து மருத்துவராக வெளியேறி நார். இளமையிலேயே மருத்துவத் துறையில் பல ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதில் தன்னை அர்ப்பணித்தார். குறிப்பாக பக்ரீரியாக்களினால் உருவாகும் நோய்களில் இருந்து நிவாரணம்

பெறும் பொருட்டு ஆண்டி பயோடிக் எனப்படும் மருந்துகள் பற்றிய ஆய்வில் தன்னை முழு மையாக எடுப்படுத்தினார்.

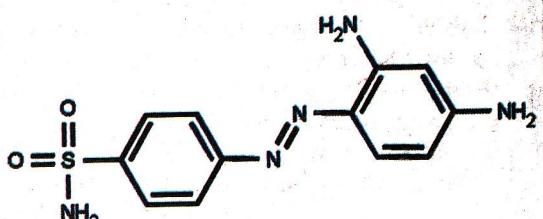
புரோன்ட்டோ-ஸில்

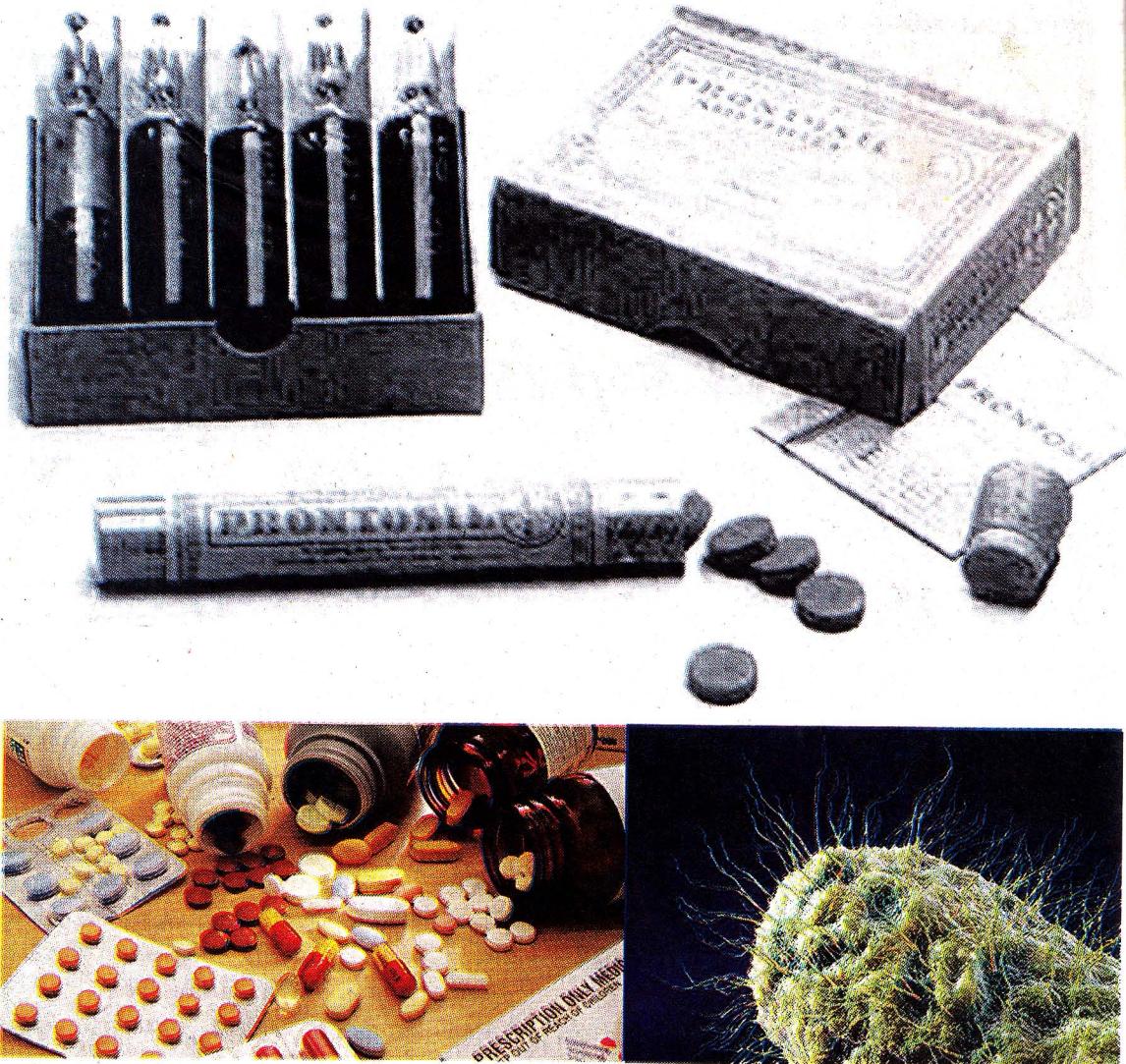
அக்காலத்தில் பக்ரீரியாக்களால் ஏற்படும் சரும நோய்கள் மற்றும் வேறு பல வகையான நோய்களுக்கு சாயம் (Dye) ஒரு மருந்தாக பயன் படுத்தப்பட்டது. இவ்வாறு பொதுவான மருந்து வகை ஒரு முழுமையான தீர்வைத் தராது என நினைத்தார் டொமக். அது உண்மையும்கூட, சில வகையான பக்ரீரியா நோய்கள் இம் மருந்தினால் பூரண சகமடையவில்லை.

எனவே, இந்த மருந்து வகையை ஒதுக்க நினைத்தார் டொமக். அதனால் மருத்துவ ரீதியாக இரசாயனப் பொருள் சார்ந்த ஒரு நிரந்தர தீர்வுக்கு விடை தேடினார். இந்தத் தேடலின் பயனாக புரோன்ட்டோ-ஸில் எனும் பக்ரீரியா வுக்கான எதிர் மருந்தினை உருவாக்கினார்.

சருள் பக்ரீரியா

பக்ரீரியாக்கள் எனும் போது அது ஒன்று இரண்டில்லை, ஆயிரக்கணக்கான வகைகள் உண்டு.





அவற்றில் ஒன்றுதான் சுருள் பக்ரீரியா வகை இந்த சுருள் பக்ரீரியா வகை நோயாளிக்கு அதிக பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும். இந்த பக்ரீரியா டொமக்கின் மகளைத் தாக்கியது. இந்த நோயில் இருந்து மகளை விடுவிக்க இடையறாது மருந்து தேடினார் டொமக். அதற்கான ஆய்வில் முழு மையாக தன்னை ஈடுபடுத்தினார்.

அதன் விளைவாகவே புரோண்ட்டோ-ஸில் எனும் பக்ரீரியா எனும் எதிர் மருந்து கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

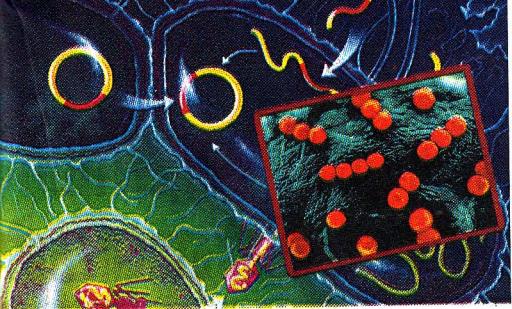
இதனை உடனடியாக தனது மகளின் மீதே செலுத்தி ஆராய்ந்த இவர், அவளை நோயிலி ருந்து பத்திரமாகக் காப்பாற்றினார். சுருள் பக்ரீரியாக்களால் அவளுடைய கை முழுவதும்

வெட்டி எடுக்க வேண்டிய அளவு அபாயத்தை டொமக்கின் மகள் எதிர்நோக்கி இருந்தாள். ஆனால், இப்புது மருந்தால் அவ் ஆபத்து நீங்கி அவள் முழுமையாகக் குணமடைந்தாள்.

உய்ராபத்து

பக்ரீரியா, வைரசு போன்ற நுண்ணிய கிருமி களால் உயிரை இழுக்கும் அபாயம் ஏற்படலாம் என்ற எண்ணாம் பரவலாக இருந்த அந்நாளில் இதற்கான நவீன மருந்து எதுவும் அந்நாளில் இருக்கவில்லை. அந்தக் குறையைப் போக்கி யது டொமக்கின் புரோண்டோ-ஸில்

1930 களில் பக்ரீரியா நுண்கிருமி நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றிக்கொள்ள மனிதனுக்கு இருந்த ஒரே ஒரு மருந்தாக புரோண்ட்டோ-ஸில்



கிழம்நத்து. இதற்குப் பிறகு பென்ஸிலீன் அறிக்மாகி பாவனைக்கு வந்து புரோன்ட்டோ-லில் மருந்தினை இரண்டாம் நிலைக்கு தள்ளும் பொருளை இதுவே வெற்றிகரமாக உலா வந்தது. அத்தாடு மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் உண்ணப்பிரிந்தது.

நோபல் பரிசு

ஜேர்மனியரான கெர்ஹார்ட் டொமக் அவர்களுக்கு 1939இும் ஆண்டுக்கான நோபல் பரிசு அறிவிக்கப்பட்டதும் பெரும் பிரச்சினையே ஏற்பட்டது. எனினில், அப்பொழுது ஜேர்மனியில் தேசிய ஜேர்மன் சோஷலிஸக்கட்சி ஆட்சியில் விருந்தது. அக் கட்சியின் சோஷலிஸக் கொள்கைகளை மறுத்தும் கண்டித்தும் விமர்சித்தும் பந்த கார்ல்வான் என்பவருக்கு நோபல் கழகம் அமைதிக்கான நோபல் பரிசை 1935இல் பழங்கி இருந்தது. இதனால் ஆத்திரமடைந்த ஜேர்மன் சோஷலிஸக் கட்சி ஆட்சியாளர்கள் அதன் பின் தங்களை எதிர்த்து விமர்சிக்கும் ஓர் அமைப்பு தரும் விருதை ஜேர்மனியர் யாரும் பாங்கக்கூடாதென்று தடை செய்தது.

எனவே, 1939இும் ஆண்டு ஜேர்மனியரான டொமக் அவர்களுக்கு மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு அறிவிக்கப்பட்டதும் இத்தடைத்தரவை அவருக்கு நேரடியாக அறிவித்தது. ஆனால், அத்தடை உத்தரவை டொமக் ஏற்க வில்லை. இது என்னுடைய விஞ்ஞானம் சார் அறிவிற்கும் கடும் உழைப்பிற்கும் கிடைக்கும் பரிசு. நான் எந்தக்கட்சியை சார்ந்தவனும் கிடைபாது. அதே போல் நோபல் அமைப்பும் எந்தக் கட்சி சார்ந்தும் இயங்குவதில்லை என வாதாடி னார். தனது பக்கம் உள்ள நியாயம் குறித்து எவ்வளவோ வாதாடியும் எவ்வித பயனும் ஏற்பட வில்லை. மாறாக, அவர் ஜேர்மனியின் இரகசிய காவல் படையினரால் கைது செய்யப்பட்டார்.

இதனால் நோபல் பரிசினை வாங்க டொமக் விழாவுக்கு போகமுடியாத நிலை உருவானது.

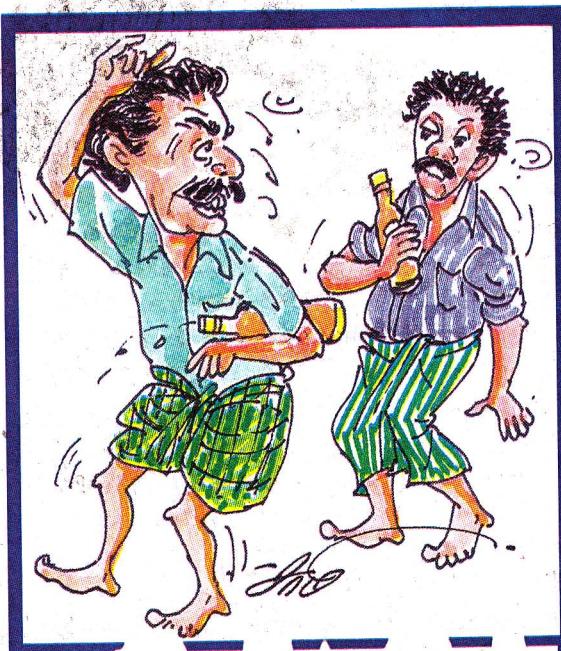
கெர்ஹார்ட் டொமக் நோபல் பரிசு வாங்கும் போது நிகழ்ந்த துயரச் சம்பவமே இது.

இந்த தடைச்சட்டம் நீர்த்துப்போய் மறைய பல வருடங்கள் பிடித்தன. இந்தச் சட்டம் வலு வற்றுப் போன பிறகு 1947இல் தான் தமது நோபல் விருதினை கெர்ஹார்ட் டொமக் பெற்றார். ஆனால், 8 வருடங்களுக்குப்பிறகு டொமக் நோபல் விருதினைப் பெற்ற போது விருது மட்டுமே அவருக்குக்கிடைத்தது. இந்த விருதுடன் அவருக்கு வந்து சேர வேண்டிய பெருந்தொகையான பணம் காலங்கடந்து விட்டது என்ற காரணம் காட்டி நிறுத்தப்பட்டது.

நோபல் பரிசு விடயத்தில் அவருக்கு முழுமையான நன்மை கிடைக்காவிட்டாலும் பக்ரீயா எதிர்ப்பு மருந்தினைக்கண்டுபிடித்து அக்காலத்தில் மனிதக் காவலனாக திகழ்ந்த கெர்ஹார்ட் டொமக் அவர்களை மருத்துவ உலகம் இன்றும் நன்றியோடு நினைவு கூருகின்றது.

மருத்துவ சாதனையாளரான கெர்ஹார்ட் டொமக் அவர்கள் 1964இும் ஆண்டு, எப்ரல், திங்கள், 24இும் நாள் மறைந்தார்.

- இருங்சித் ஜெயகார்



"செவ்வாய் கிரத்துவ தண்ணி கிருக்காமே?"

"தண்ணி மட்டும் கிருந்தா போதுமா? கிட்சிக்கி றதுக்கு ஒன்றும் வேணாமா?"

ட்ருத்துவ உலகு
என்ன சொல்கிறது?



நீர்த்துவ குறைக்கும் பழங்கள்!

திராட்சை இனிப்பான பழமென்றாலும், அதன் இனிப்பு நீர்த்துவ ஆபத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது என்கின்றனர் மருத்துவ ஆய வளர்கள். பழங்களை தினமும் உண்பதால் 'டைப் 2 டயபஸல்' எனப்படும் நீர்த்துவ நோய் வருவதற்கான ஆபத்து குறைகிறது என புதிய மருத்துவ ஆய்வொள்று தெரிவித் துள்ளது. சுமார் இரண்டு இலட்சம் பேரின் உணவுப் பழங்கள் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான 25 வருட தறவுகளை ஆராய்ந்து பார்த்ததில் இந்த முடிவு தெரிய வந்துள்ளது. பழங்கள் அதிலும் குறிப்பாக, திராட்சை, அப்பிள், புளுபெரிர் போன்றவற்றை ஈப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு நீர்த்துவ நோய் வரும் ஆபத்து 25 சதவீதத்தால் குறைகிறது என ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.



பெற்றோர், கூடுரியர்,
வளர்ளம் பிள்ளைகள்

PARENTS, TEACHERS, AND ADOLESCENTS

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

குறிப்பிட்ட செயற்பாடு தொடர்பாக ஆறுதலாக விளங்கம் அளித்தல் அவசியமே. அதே சமயம் அப்பிள்ளையால் அடையக்கூடிய முயற்சியையே நாம் வலியுறுத்த வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம்.

உதாரணமாக தற்போதைய 5ஆம் தரம் புலமைப் பரிட்சையின்போது குழந்தையின் செயற்பாட்டுக்கு மேலாக பெற்றோர் குறிப்பாக தாய்மார் பலவித எதிர்ப்புகளுடன் செயற்படுகின்றார்கள்.

அவ்விலக்கு சரிவர இடம்பெறாதபோது தாழும் கலங்குவதுமல்லாமல் இச்சிறார்களையும் நிலைகுலைய வைத்து விடுகிறார்கள் அத்துடன் இக் குழந்தைகள் கல்வியில் மேலோங்கு வதுமல்லாமல், சமூகத்துடன் இணைந்து வாழ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சமூகத்தை மதிக்க வும் மற்றவர் உணர்வுகளை மதிக்கவும் சுகதுக்கங்களில் பங்கு கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தைப் பெறுவதும் இன்றியமையாததாகும்.

இவை யாவற்றுக்கும் மேலாக இவர்கள் வளர்ந்தவர்களானதும் குழந்தைகள் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றீர்கள் என வினாவுதல் கூடிய பிரயோசனம் உள்ளதாக அமையமுடியும் இதன் மூலம் இக்குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான சமூக அமைப்பில் வளர்வதற்கு அடிகோலியவர்களாக விளங்குவர். இதே நிலையில் வளர்ந்தவர்களாகிய நாம் பிழை விட்டு இருப்பின் அப்பிழையை ஒத்துக்கொள் வதற்கு முன்வரல் வேண்டும். உண்மையை குறிப்பிடுவதாயின் ஒரு பலவீனமானவர் தனது பிழையை எளிதில் ஒத்துக்கொள்ளமாட்டார்.

பெள்ளையின் வழமையான வாழ்வியல் முறை

கிரமமான காலைக்கடன் நேரத்துக்கால உணவு, உரிய வேளை நித்திரை, பாடசாலை முயற்சிகளை உரியவேளையில் முன்னெடுத்தல் முதலானவை சரியான முறையில் கடைப்பிடிக்க வழிகாட்டல் வேண்டும். இவை தவிர அப்பிள்ளையின் சுதந்திரத்தில் தலையிடக்கூடாது. இதே நேரத்தில் வளர்ந்தவர்களாகிய நாம் எமது பதினான்காவது வயதினில் எவ்விதமான உணர்வு கொண்டிருந்தோம் என மீள் நோக்கு தல் சிறப்புடையதாக அமைய முடியும். உமது எதிர்கால பேரெண்ணம், எதிர்காலக் கணவுகள், உமது உணர்வுகள் எப்படி முட்டிமோதிக் கொண்டன. உடல் வளர்ச்சி மாற்றங்கள், எதிர் பாலாருடன் நடந்துகொள்ள எப்படி முயற்சித் தோம் என்பதை மீளாய்வு செய்வது எமக்கு வழி காட்டலாக அமையும்.

பெற்றோர் - ஆசிரியர் இணைந்த முயற்சி

★ வகுப்பாசிரியர், பெற்றோர் அடிக்கடி சந்தித்து பிள்ளையின் முன்னேற்றம் தொடர்பாக உரையாடுதல் மிகவும் உகந்ததாகும். பிள்ளைகளை எப்படி மேம்படுத்தலாம் எனும் ஆலோசனைகளை ஆசிரியர் அளித்தல் இன்றியமையாததாகும். இதன் மூலம் மாணவர் மத்தியில் காணப்படும் பதற்ற உணர்வுகளை குறைக்க முடியும்.

★ நீண்ட கால இடைவெளியில் இம் மாணவர்களின் பிறழ்வுகளை கண்ட நிய முடியாது.



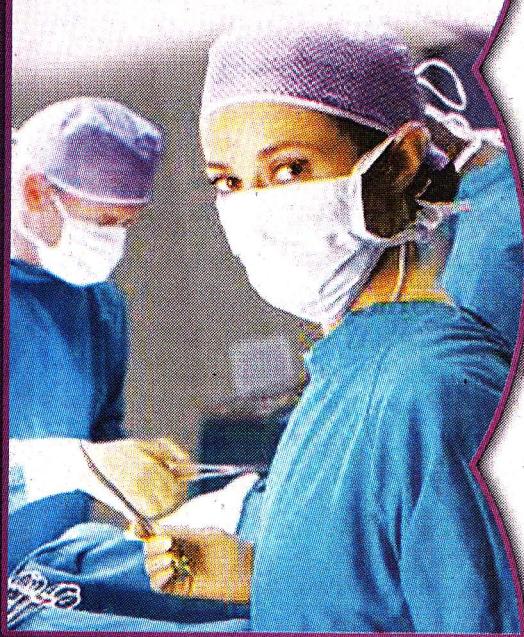
உலகம் முழுவதும் உள்ள வெப்ப மண்டலப் பகுதிகளில் பயிரிடப்படும் கத்தரிக்காய் இருந்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவைக் குறைப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. 100 கிராம் கத்தரிக்காயில் 24 சதவீதம் கலோரிகள், 9 சதவீதம் நார்ஸ்சத்து உள்ளது. அடர்நிலம் அல்லது பழுப்பு நிறக் கத்தரிக்காயின் தோலில் 'ஆந்தோசயானின்' எனப்படும் திரவப்பொருள் உள்ளது. இது உடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்தும் நோய் எதிர்ப்புப் பொருளாகும்.

'பி' கொம்ப்ளக்ஸ் வகை வீற்றமின்களான 'போன்டோதெனிக் அசிட்', 'பைரிடெயாக் ஷின்', 'தயமின்' மற்றும் 'நியாசின்' ஆகிய உயிரிச்சத்துகளும் கத்தரிக்காயில் அடங்கி யுள்ளன. 'மங்களீச்', தாமிரம், கிரும்பு, பொற்றாசியம் போன்ற தாது உப்புக்கள் அதிக அளவில் உள்ளன. கத்தரிக்காயில் உள்ள சுத்துகள் உடற்செயலின் மாற்றங்களுக்கும், வளர்ச்சிதை மாற்றத்திற்கும் மிகவும் உகந்தவை.

அமெரிக்க ஆய்வாளர்களின் அபார சாதனை!

மனிதனின் தோல் செல்லுடன் பெண்ணின் சினை முட்டையை சேர்த்து ஸ்டெம்செல் கரு முட்டையை உருவாக்கி அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் அபார சாதனை படைத்துள்ளனர். இதன்மூலம் சிக்கலான அறுவைச் சிகிச்சை களுக்குத் தேவையான ஸ்டெம்செல் கணை உருவாக்க முடியும் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறியுள்ளனர். குளோனிக் முறையில் மனிதனை உருவாக்கும் முயற் சிமின் முதற்கட்டம் இது என்ற பரஸ்பரப்பையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது இந்த ஆராய்ச்சி.

15 ஆண்டு தீவிர முயற்சிக்குப் பிறகு இதீந் தற்போது வெற்றி கண்டிருக்கிறார்கள் அமெரிக்காவின் ஆர்கன் மருத்துவ அறிவியில் பல கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள்.



- ★ பிள்ளைகளில் எதாவது குறைகள் காணும் போது அவற்றை அறிக்கையிடுதல் உகந்த தல்ல. (விளம்பரப்படுத்தல்)
- ★ அமைதியாக நட்பு ரீதியாக எடுத்துக்கூறல் உகந்தது.
- ★ பெற்றோருடன் கலந்துரையாடி பிள்ளை களுக்கு வழிகாட்டல் நன்மையானதாகும்.

பிள்ளைகளின் எதிர்காலக்கல்வி
குறிப்பாக, பெண்களின் கல்வி தொடர்பாக பெற்றோர் கூடிய இலக்குடன் செயற்படுவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. அவர்களின் மேற்படிப்பு தொடர்பாகவும் தொழில் தொடர்பாகவும் அவர் தம் இயலுமைக்குப்பட்டதாக வழிகாட்டல் அவசியம்.

அத்துடன் இவ்வளரிளம் பருவத்தில் அவர் சார்ந்த சமயக்கல்வி இன்றியமையாததாகும். இதன் மூலம் இப்பிள்ளையின் உள்ளத்தில் ஆண் மீக உணர்ச்சியை மேம்படுத்த முடியும். மற்றையவர்களை மதிக்கவும் இயன்ற சேவையை பிரதியுபகாரம் கருதாது அளிக்கவும் முன்வருவார். அன்பே தெய்வம் எனும் சிந்தனையை மேலோங்கச் செய்தல் இன்றியமையாததாகும்.

பிள்ளைகளின் மேம்பாடு தொடர்பாக (போது)

- ★ சிறு கைச்செலவு ஏனைய மாணவர்கள் போன்று நடந்து கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு

கான சிறு கைச்செலவு அளித்தல் அவசியம். ஆனால் வசதி கூடிய குடும்பங்களில் கூடிய தொகையை வழங்கி இச்சிறார்கள் நெறி பிறழ்வதற்கு துணைபோகும் பல குடும்பங்களை காண்கின்றோம்.

* அடிக்கடி தீன்பண்டங்கள் உண்ணுதல், மென்பானம் அருந்துதல் முதலியன இப்பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தையே சீரழித்து விட முடியும். நகரப்புற பாடசாலைகளில் 25% மாணவர் உடற்பருமன் எனும் அசாதாரண நிலைமைக்கு ஆளாகி இருக்கின்றார்கள். ஆசிரியர் பெற்றோரைச் சந்திக்கும் வேளைகளில் இம் மாணவர்களின் (B.M.I.) உடற்பருமன் சுட்டெண் தொடர்பாக விளக்கமளித்தல், வழிகாட்டல் வரவேற்கத் தக்கதாகும். இவ்வணவுப் பழக்கவழக்கம் 10 - 15 ஆண்டுகள் தொடர்நானால் நடுத்தரவயதை அடையும் முன்பே அதி இரத்த அமுக்க பாரி சவாதம், இருதயவியாதிக்கு ஆளாக முடியும். நல்ல பழக்கவழக்கம், நற்பண்புள்ளவர்களாக எமது குழந்தைகள் வளர்வதையே யாவரும் எதிர்பார்க்கின்றோம். எமது பிள்ளைகள் தமது வீட்டில் களவெடுப்பதை மேல் வகுப்பு மாணவர் ஊக்குவிக்கின்றார்கள். குழுவினராகப் பிரிந்து தமது சகமாணவ, நண்பர்களை துன்பு ருத்திகின்றார்கள், தனியார் கல்வி நிறுவனங்கள், பாதையோரத்தில் நடமாடும் ஏனைய ஒத்தவயதினர், எதிர்பாலாரின் தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம் இதனால் சம்பந்தப்பட்ட அனைவரும் துன்பமடைதல் தவிர்க்க முடியாததாகி விடுகிறது.

சமூகவிழிப்புணர்க்கி பாடசாலை மாணவர் மட்டத்திலும் சமூக மட்டத்திலும் ஏற்படுத்துதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். பாடசாலையில் கல்வி கற்கும் எல்லோருக்கும் பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைக்கமாட்டாது. எல்லோருக்கும் உயர்ப்பதவிகள் கிடைக்கமாட்டா. ஆனால், நாம் அனைவரும் நற்பிரஜைகளாக சமுதாயத்தில் ஓர் அங்கமாக வாழ வழிகாட்ட வேண்டிய பொறுப்பு ஆசிரியர்களுக்கும் பெற்றோருக்கும் உரியது என்பதை மறுக்க முடியாது.

- கா.வைதீஸ்வரன்
(உளவள ஆலோசகர்)



முதல் நாள் சேற்றில் நீருற்றி மறுநாள் சாப்பிடும் இந்த பழங்கூடுமின்கள் 'பி6' மற்றும் 'பி12' விற்றமின்கள் ஏராளமாக இருக்கிறது என்று கூறுகிறார் அமெரிக்க மருத்துவர். தவிர, உடலுக்கு, குறிப்பாக சிறு குடலுக்கு நன்மை செய்யும் 'ஸ்ரீலீயன் ஓஃப்' பக்ரீயாஸ் பெருகி நம் உணவுப் பாதையை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறதாம்.

கூடவே இரண்டு சிறிய வெங்காயம் சேருக்கோது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அபரிசிதமாக பெருகுகிறதாம். பின்னர் பன்றிக்காய்ச்சல் என்ன, எந்த காய்ச்சலுமே நம்மை அனுகாது.

பழைய சுகத்தின் மகந்துவத்தைப் பற்றி அமெரிக்காவில் வசீக்கும் இந்திய விஞ்ஞானி ப்ரதීப், காலையில் சிற்றுண்டியாக இந்த பழங்கூடுமின் சேற்றிரை குடிப்பதால், உடல் இலேசாகவும், அதே சமயம் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும் என்று கூறினார்.

பெரின்ஜெரா ராத்சார்யா ராம்பந்தேர்ரா

பாரிசுவாத தாக்குதல்





காரணிகள்,
தடுப்பு முறைகள்,
அறிஞரிகள்,
சிகிச்சை முறைகள்
மற்றும் நோயாளியின்
ஒத்துழைப்பு
தொடர்பான விரிவான
கலந்துகரியாடல்



Dr. ஹார்ஷா குணைசேகர
 நரம்பியல்
 மருத்துவ நிபுணர்,
 செயலாளர்,
 பாரிசவாத சங்கம்

எஸ்.கி.இ.ஸ்

கேள்வி: இன்றைய காலகட்டத்தில் பாரி சவாத (Stroke) நோய் என்பது மரணத்தை ஏற்படுத்தும் முக்கியமான நோயாக பரிமாற்றம் அடைந்துள்ளது. இக்கூற்றில் உண்மை உள்ளதா?

பதில்: முற்றிலும் உண்மை. உலகெங்கும் மரணத்தை உண்டு பண்ணும் நோயாக இந்த பாரிசவாத நோயே இனங் காணப்பட்டுள்ளது டன் இந்நோயால் மிக அதிகமானவர்கள் அங்க வீணமுற்று, உடலவயங்கள் செயலற்றவர்களாகின்றனர். இலங்கையைப் பொறுத்தவரை வைத்தியசாலை மரணங்களில் இது இரண்டாவது ஸ்தானத்தை வகிக்கின்றது. கொழும்பு மற்றும் கம்பஹா மாவட்டங்களில் நிகழ்த்தப் பட்ட ஒரு ஆய்வின்படி மொத்த சனத்தொகையில் ஒரு சதவீதத்தினர் இந்நோயால் பீடிக்கப் பட்டுள்ளனர் என்பது தெரிய வந்துள்ளது.

கேள்வி: அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளை விட எம் போன்ற அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகளில் இந்நோய் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது என்று கூற முடியுமா?

பதில்: அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளை விட இலங்கை போன்ற வளர்ச்சி குறைந்த நாடுகளில் இந்நோயின் அதிகரிப்பு பல மடங்காக உள்ளது என்று கூற முடியும். அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளில் சுகாதாரம் மற்றும் மருத்துவ வசதிகளின் பரவலான அதிகரிப்பு, புகைப்பிடித்தலில் ஏற்பட்டுள்ள வீழ்ச்சி, இரத்த அழுத்தநோய் வீழ்ச்சி, உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் என்பன காரணமாக இந்நோய் வீழ்ச்சி கண்டுள்ளதனாலாம். எனினும் பொது வாக எல்லா நாடுகளிலும் வயது முதிர்தலுடன் இந்நோய் தொடர்புபட்டுள்ளது.



கேள்வி: இந்நோய் ஏற்பட பங்களிப்புச் செய்யும் முக்கிய காரணிகள் யாவை? மன அழுத்தம், வயது முதிர்ச்சி, நவீன வாழ்க்கை மறை, வறுமை என்பனவா?

பதில்: எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் நகர மயமாகுதல் காரணமாக மக்களின் வாழ்க்கை உணவு முறைகளில் ஏற்பட்டுள்ள இயந்திரமயமான மாற்றம், மொத்த சனத்தொகையில் வயது முதிர்ந்தோரின் தொகை அதிகரிப்பு, மக்கள் வாழ்க்கை முறையின் முன் ணேற்றத்துக்கு தடையாக இருக்கும் வறுமை காரணமான தடுப்பு முறைகள், மருத்துவம் என்பவற்றை பெற முடியாதிருத்தல் என்பவற்றைக் கூறலாம்.

கேள்வி: பொதுவாக தொற்று அல்லாத நோய்களின் (டி+ம்: மார்டைப்பு, புற்று போன்றன) போதும் காணப்படும் அதேவிதமான நோய் அறிகுறிகளும், காரணிகளும் இந்நோயிலும் காணப்படுமா?

பதில்: மார்டைப்பு, அதிக இரத்த அழுத் தம், கொலஸ்ட்ரோல் போன்ற தொற்று அல்லாத நோய்கள் உள்ளவர்களில் காணப்படும் அதேவிதமான அறிகுறிகள் இந்நோய்க்கும் பொதுவானவைகளே.

முக்கிய காரணிகள்

பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணிகளாக பின்வரும் ஐந்து காரணிகளைக் குறிப்பிடலாம்.

அவை புகைப்பிடித்தல், அதிஉயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு வியாதி, முறையற்ற இருதயத்துடிப்பு (Atrial Fibrillation), மூனை இயக்கத்துக்கு காரணமான இதய நரம்புகளில் ஏற்படும் சுருக்கம் (Carotid Artery Disease) என்பன.

மேற்படி ஐந்து முக்கிய காரணிகளும் மனி தனால் கட்டுப்படுத்தக் கூடியன. புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துதல் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு வியாதி, முறையற்ற இத-



யத்துடிப்பு என்பவற்றுக்கு மருத்துவ சிகிச்சையளித்து சூக்மாக்கலாம்.

இந்த நிலைமைக்கு பங்களிப்புச் செய்யும் ஏணைய காரணிகளாக அதிகரித்த உடற்பறந்து, உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடாமை, கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பு, சில வகை இருதய நோய்கள், கருத்தடை மாத்திரைகளின் பாவனை, மாதவிலக்குக்கு பின்னரான ஹோர் மோன் பிரதியீடுகள், இரத்தம் கட்டிபடுதலுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், அதிகரித்த மதுபாவனை, போதைப்பொருள் பாவனை முதலானவற்றையும் மனிதனால் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

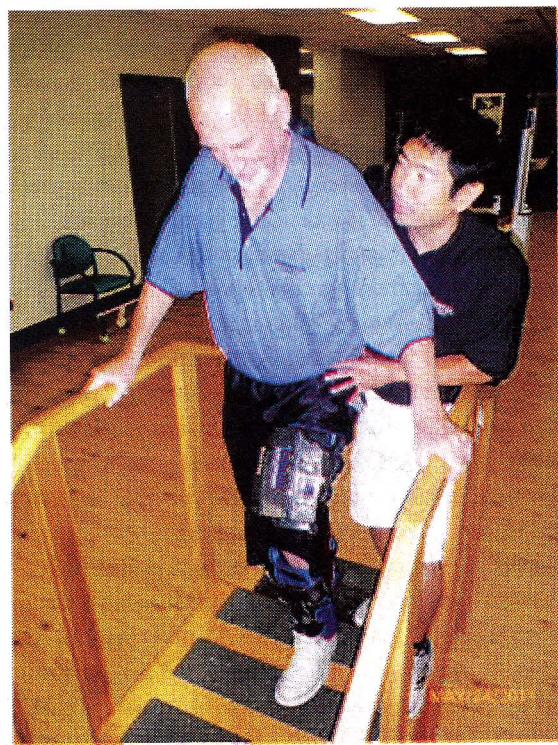
இவற்றைத் தவிர மனிதனால் கட்டுப்படுத்த முடியாத காரணிகளாக வயது முதிர்ச்சி, ஆண் பாலினர், குடும்ப அங்கத்தினருக்கு பாரிசுவாத நோய் இருந்திருத்தல், பிறப்பால் நிறை குறைவாக இருந்திருத்தல் என்பன உள்ளன.

கேள்வி: மாரடைப்பு ஏற்படுவதால் பாரிசுவாதம் ஏற்படுகின்றதா? இல்லையேல் பாரிசுவாத்தால் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றதா?

பதில்: பாரிசுவாதம் காரணமாக மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது என்று கூற முடியாது. எனினும் சம்பந்தப்பட்ட காரணிகளுடன் ஒப்பிடும் போது பாரிசு வாதம் வந்தவர்களுக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகமுள்ளன. மறுபறுத்தில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கும் நாளாங்களில் ஏற்படும் இரத்த அடைப்புகள் காரணமாக பாரிசுவாதம் ஏற்படலாம்.

கேள்வி: ஒருவருக்கு பாரிசுவாதம் ஏற்பட்டால் எவ்வளவு விரைவாக வைத்தியசாலைக்குக்கொண்டு செல்லப்படல் வேண்டும்?

பதில்: ஒரு இருதய நோயாளிக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டால் உடனடியாக அவரை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டுமென்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த விடயம். பாரிசுவாதம் தொடர்பிலும் இந்த நடைமுறையே கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும். இதயத்தின் திசுக்களில் இரத்த அடைப்பு ஏற்படும்போது மாரடைப்பு உண்டாகின்றது. அதேபோல் 85%மான பாரிசுவாத தாக்குதல் கள் மூன்று சம்பந்தமான நரம்புகளில் இரத்த அடைப்பு அல்லது இரத்த ஒழுக்கு ஏற்படுவதால் உண்டாகின்றது. ஆதலினால் இதனை மூன்றுக்கு ஏற்படும் தாக்குதல் என்று கருதலாம். எனவே, உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை துசம்பர்-2013



மிக அத்தியாவசியமானதாகும். மூன்றையில் இத்தகைய தாக்குதல் ஏற்பட்டுள்ளதா என சி.டி.ஸ்கென் (CT Scan) கருவி மூலம் பரிசோதனை செய்து பார்த்துவிட வேண்டும்.

கேள்வி: பாரிசுவாத நோய்க்கான ஆரம்ப அறிகுறிகள் யாவை? குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவருக்கு இத்தகைய அறிகுறிகள் ஏற்படுமாயின் அதனை இனங் காண்பதெட்படி?

பதில்: ஆங்கிலத்தில் "Stroke" என்பது ஒரு விதத்தில் தாக்குதல் என்பதைக் குறிக்கும். ஆதலால் ஒரு 'தாக்குதல்' ஏற்பட்டதனை அறிந்து கொள்ளல் அல்லது உணர்தல் வாயிலாக தெரிந்துகொள்ளலாம்.

அறிகுறிகள்

பாரிசுவாத நோயைப் பொறுத்தவரையில் பல பொதுவான அறிகுறிகள் காணப்படுகின்ற போதும் குறிப்பாக இதனை அறியும் வழி குறித்த பிரதேசம் மருத்துப்போவதுதான். அத்துடன் உடலின் ஒரு பக்கம், கை, கால், முகத்தின் பகுதிகள், உதடு, நாக்கு முதலானவைகளில் மருத்துப்போய் செயலிழப்பு ஏற்படும். நாக்கு ஒத்துழைக்காததால் பேசு முடியாமல் போகும். ஒரு கண் பார்வையிழுத்தல், பார்வையில் இரட்டை உருவங்கள் தெளி வற்றதாக தெரிதல், உடற் செயற்பாடுகளில்

சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு தடுமாற்றம், சிறுநீர் கம் கட்டுப்பாடு இழத்தல், உணவு விழுங்க முடியாமை முதலான அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. இவற்றைத் தவிர தலைவலி, வாந்தி, சுய பிரக்ஞை இழத்தல் போன்றன மூளையுடன் சம்பந்தப்பட்டு நிகழ்கின்றன.

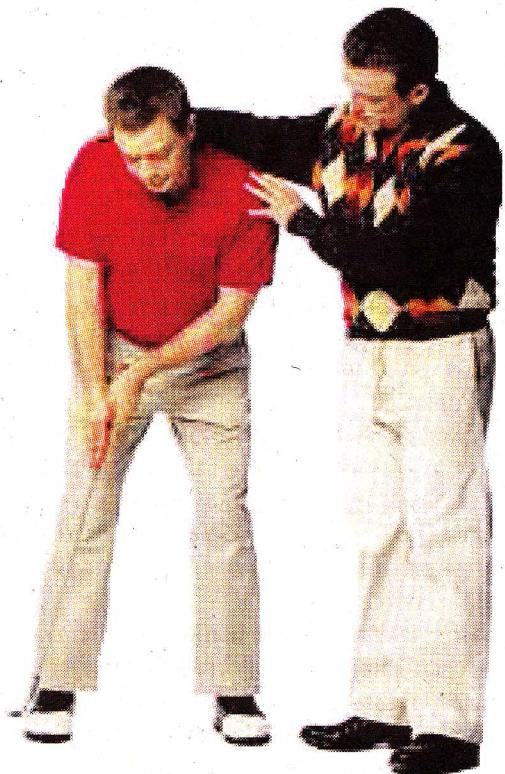
மேற்கூறிய அறிகுறிகளை இலகுபடுத்தும் விதத்தில் பாரிசவாத சிகிச்சை நிலையங்கள் பரீட்சை ஒன்றை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளனர். இதனை FAST - Face, Arm, Speech, Time என்ற சூத்திரம் தெளிவுபடுத்துகின்றது. அதன் பிரகாரம் மேற்படி முகம், கை, பேசும் ஆற்றல் என்ற மூன்று விடயங்களில் ஏதும் மாற்றம் தென்பட்டால் வைத்திய சிகிச்சையை உடனடியாக நாட வேண்டும் என்பதாகும்.

இதில் மேலும் அவதானத்துக்குரிய விடயம் என்னவென்றால், 25% பாரிசவாத நோயாளர்களுக்கு பாரிய Stroke Attack ஏற்படுவதற்கு முன்னர் சில நிமிடங்களே நீடிக்கவல்ல சிறிய அளவிலான பாரிசவாத நிலைமாறு தாக்குதல் (TIA - Transient Ischaemic Attack) ஒன்று ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய அனுபவத்தை உடையவர்கள் அதனை உயர் கவனத்திற் கொண்டு உடனடியாக வைத்திய சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி: இந்நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள் தொடர்பில் விளக்கமளிப்பீர்களா?

பதில்: ஆரம்பத்தில் மருத்துவர்கள் நோயாளரின் நிலை எத்தனை பாரதூரமானது என்பதை மதிப்பீடு செய்வார்கள். இதன்போது CT ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்யப்படும். முதற்கட்டமாக இரத்த அழுத்தம் பரிசோதிக்கப்பட்டு அதனை கட்டுப்படுத்தும் சிகிச்சையை ஸிகிச்சையை விகிக்கப்படும். அதனைத் தொடர்ந்து இரத்தத்தின் சீனி (குளுகோஸ்) மட்டம், ஓட்சிசன் செறிவு என்பன பரிசோதிக்கப்பட்டு மூளையில் வீக்கம் ஏற்பட்டிருந்தால் அதனை குறைப்பதற்கான சிகிச்சை வழங்கப்படும்.

மூளையில் இரத்த ஒழுக்கு ஏற்படவில்லை என உறுதி செய்யப்படும் பட்சத்தில் இரத்தத்தின் திரவத்தன்மையை அதிகரிக்கும் மருந்து, மற்றும் கொலஸ்ட்ரோலை குறைக்கும் மருந்துகள் வழங்கப்படும். சில வைத்தியசாலைகளில் இரத்தக் கட்டிகளை கரைக்கும் சிகிச்சையளிக்கும் வசதிகள் இருக்குமாயின் அதற்கான சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும்.



இவற்றுக்கு மேலதிகமாக இத்தகைய நோயாளருக்கு மார்பறைகளில் மற்றும் சிறுநீர்வெளியேற்ற மார்க்கங்களில் விஷக்கிருமி தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு அதற்கான சிகிச்சையும் வழங்கப்பட வேண்டும். அத்துடன் DVT என்று அழைக்கப்படும் கால் நரம்புகளில் ஏற்படும் இரத்தக் கட்டிகள் அழுத்த புண்பு (Pressure Uluses) மன முறிவு போன்ற வேறு உபாதைகளுக்கும் சிகிச்சையளித்தல் உகந்தது. ஏனெனில் மனமுறிவால் இவர்கள் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு மிகவும் தளர்ந்து போய், நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களாக இருப்பார்கள். அதனால் அவர்கள் குணமாவது தாமதப்படும்.

கேள்வி: மேலும் எடுக்கப்படக்கூடிய நடவடிக்கைகள் யாவை?

பதில்: இத்தகைய நோய் தாக்கியவர்களை உடனடியாக குணப்படுத்த முடியாது. ஆதலால் படிப்படியாக புனருத்தாரணம் செய்ய வேண்டும். இதற்கென இவர்களை புனருத்தாரணம் செய்யும் பிரிவுகள் வைத்தியசாலைகளில் காணப்படுகின்றன. இதில் ஈடுபடுத்த வேண பிரத்தியேகமாக பயிற்சி பெற்ற மருத்துவமனம் நிறைவேண்டும்.

துவ சேவையாளர்கள் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றனர். இவ்விதம் பயிற்சி பெற்ற குழுவில் மருத் துவர்கள், விசேட தாதியர், அயன் மருத்துவர்கள் (Physiotheraphist) பேசுசுப் பயிற்சி மருத் துவர்கள், மனோத்துவ மருத்துவர்கள், சமூக சேவையாளர் அடங்குகின்றனர். இவ்வித தொடர்ச்சியான கவனிப்பு சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே ஒருவரை இந்நோயின் பிடியிலிருந்து மீட்க முடியும்.

கேள்வி: நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு முறைகள் பற்றி?

பதில்: பாரிசவாத நோயாளர்களுக்கென குறிப்பான உணவு முறைகள் என்று விதந்து ரைக்கப்படவில்லை என்ற போதும் மீண்டும் இத்தகைய ஒரு பாரிசவாத தாக்குதல் ஏற்படா வண்ணம் நோயாளர்கள் தம், உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றியமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக காய்கறி, பழங்கள் அதிகமும், என்னென்ற கொழுப்பு குறைந்த பால் பொருட்களையும் மற்றும் கீனி, உப்பு பயன் பாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டும். புகைபிடித் தல், மது பாவனை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

கேள்வி: உடற்பயிற்சிகள் பற்றி குறிப்பிட முடியுமா? விளையாட்டு, கைக்கிளோட்டம், நீச்சல், நடத்தல், படிகளில் ஏறுதல், பாரம் தூக்குதல் என்பவற்றில் ஈடுபட முடியுமா?

கேள்வி: ஒருமுறை பாரிசவாத தாக்குதலால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை வாழ்நாள் முழுவதும் நோயாளியாகக் கருதலாமா?

பதில்: அப்படிக்கருத முடியாது. சராசரியாக பாரிசவாத தாக்குதலால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 75% மானவர்கள் முற்றிலும் குணமாகி விடுகிறார்கள். சில வேளைகளில் சிறு சிறு அங்கவீனைக் குறைபாடுகள் தொடர்ந்திருக்கலாம். 25% வீதத்தினர் தொடர்ந்தும் பாரிசவாத நோயாளிகளாக இருக்கின்றனர். மேலும் சுமார் 25 சதவீதத்தினர் கடுமையான பாரிசவாதத் தாக்குதலால் இறந்துவிடுகின்றனர்.

இதில் இருந்து விடுபட நோயாளியின் ஒத்துழைப்பு மிக அத்தியாவசியமானதாகும். அவரவரின் ஒத்துழைப்பைப் பொறுத்தே பரிசீலனை புனருத்தாபன காலத்தின் நீடிப்பு அமைகின்றது. சிக்கலான நிலைமைகள் காணப்படாத நோயாளர்கள் 3-4 வாரங்களில் குணமாகி தமது அன்றாட வாழ்வில் இணைந்து விடுகின்றார்கள். எனினும் ஒருமுறை பாரிசவாத தாக்குதலுக்கு உள்ளானவர்கள் குணமாகிய பின்னரும் மீண்டும் அத்தகைய தாக்குதல் ஏற்படும் சாத்தியக்காறுகள் அதிகமிருப்பதால் அவர்கள் தொடர்ந்தும் மருந்து மாத்திரைகளை மருத்துவர்களின் ஆலோசனையின்படி பயன்படுத்தி வருவதுடன் தமது வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கங்கள் என்பவற்றையும் அவதானத்துடன் பின்பற்ற வேண்டும்.

கேள்வி: பாரிசவாத நோயாளிகளுக்கு விசேட கவனம் செலுத்தி அவர்களை முற்றாக கவனித்துக்கொள்ளும் விதத்தில் தேசிய வைத்தியசாலையிலும், வேறு வைத்தியசாலைகளிலும் இதற்கென தனிப்பிரிவுகள் உள்ளனவா?

பதில்: ஆம், இத்தகைய முதலாவது விசேட பிரிவு கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையின் நரம்பியல் கல்வி நிறுவகத்தில் 1998ஆம் ஆண்டு Dr. ஜகத் விஜேசேகரவால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இவரே தேசிய பாரிசவாத நோயங்களுக்கு ஸ்தாபகத் தலைவர்மாவார். அதன் பின் மேற்படி சங்கத்தின் முயற்சியாலும் சுகாதாரத் திணைக்களத்தின் ஒத்துழைப்புடனும் மாகாண மட்டத்தில் வைத்தியசாலைகளில் இத்தகைய பிரிவுகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இன்று பல தனியார் வைத்தியசாலைகளிலும் இதன் அவசிய தேவை கருதி இத்தகைய விசேட மருத்துவப் பிரிவுகள் தோற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளன.



பதில்: இத்தகைய நோயாளர்களுக்கு கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் விதந்துரைக்கப்படுவதில்லை. மிதமான 'எரோபிக்' (Aerobic) பயிற்சிகள் வாரம் 5 நாட்கள் ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் வரையில் உடற்பயிற்சி செய்தல் உகந்தது. எனினும் இதில் கட்டுப்பாடு இல்லை. மேலும் உடற்பயிற்சிகளில் மிதமான தாக ஈடுபடலாம். ஆனால் விழுந்து விடாமல் கவனமுடன் ஈடுபட வேண்டும்.



சித்தா

மூலிகையின் பெயர் : சித்தா
 தாவரவியல் பெயர் : *Annona squamosa*
 தாவரக்குடும்பம் : Annonaceae
 பயன்படும் பாகங்கள் : இலை, வேர், பழம், பழத்தின் தோல், விதை, மற்றும் பட்டை.

வகைகள் :
 சீத்தா
 முன் சீத்தா
 ராம் சீத்தா

: *Annona Squamosa*
 - *Annona Mucicata*
 - *Annona Reticulate*

வளரியல்பு :

- சீத்தா ஒரு மர வகையைச் சேர்ந்தது. இதன் தாயகம் அமெரிக்கா, மற்றும் வெஸ்ட்னின் டீஸ் என்று சொல்கிறார்கள். இது தட்ப வெப்ப மண்டலத்தில் வளரக்கூடிய மரம்.
- சீத்தா 18 அடி முதல் 26 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. இலைகள் பச்சையாக எதிர் அடுக்கில் அமைந்திருக்கும். அகலம் சிறி

தாகவும் நீளம் அதிகமாகவும் இருக்கும்.

- சிறு கிளைகள் அதிகமாக இருக்கும். பூக்கள் முதலில் பச்சையாகவும் பின் மஞ்சள் நிற மாக மாறும்.
- பூக்கள் தடிப்பான மூன்று இதழ்களைக் கொண்டிருக்கும். பின் பிஞ்சுகள் விட்டு காயாக மாறும். காய்கள் அப்பிள் போன்று உருண்டையாக இருக்கும். ஆனால் மேல் தோல் சிறு சிறு அரைகள் போன்று அமைந்திருக்கும்.
- காய் முற்றினால் சாம்பல் நிறமாக மாறும். பழத்தைப் பிரித்தால் வெண்மையான சதை விதைகளை மூடியிருக்கும்.
- அந்த மிருதுவான பாகம் தான் சுவையாக இருக்கும். இதை அதிக நாள் வைத்துச் சாப்பிட முடியாது. அழுகிவிடும். இது விதை மூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

மேலதிக தகவல்கள் :

- இது எட்டு மீட்டர் உயரம் வளரக்கூடிய சிறிய மரமாகும். அனோனா சாதி இனங்களில், இதுவே உலகெங்கும் அதிகம் வினாவிக்கப்படுவதாகும்.
- பல்வேறு நாடுகளில் இம்மரம் பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக தாய்வானில் இப்பழம் 'புத்தர் தலை' என்றழைக்கப்படுகிறது. எம் நாட்டில் இப்பழத்தை அன்னமுன்னா பழம் என்றும் அழைக்கின்றார்கள்.

தலையில் உள்ள பேண்களை ஒழிக்கும் மருத்துவ குணத்தை சீதாப்பழும் கொண்டிருப்பதால், இந்தியாவில் இப்பழும் கூந்தல் தெலம் தயாரிக்கப் பயன்படுகிறது.

மருத்துவம் யென்கள் :

- ☞ சீதாப்பழும் பழ வகைகளிலே மே தனிப்பட்ட மணமும் சுவையும் கொண்டது..
- ☞ இப்பழத்தின் தோல் விதை, இலை மரப் பட்டை அனைத்துமே அரியமருத்துவ பண்புகளை கொண்டது.
- ☞ பழத்தில் சம அளவு குருக்கோசும், சுக்ரோ சும் காணப்படுவதால்தான் அதிக இனிப்புச் சுவையை தருகிறது.
- ☞ சீதாவின் இலை கஶாயம் வைத்துக் குடிக்க வியிற்றுப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- ☞ இந்த இலை சயரோக நோயைக் குணப் படுத்தும். அல்சரைப் போக்கும். விதை பூச் சிக் கொல்லி மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.
- ☞ இதை தூளாக்கி தலைக்குத் தேய்த்து குளிக்க பேன் தொல்லை நீங்கும்.
- ☞ இதன் வேர் கருச்சிதைவை கட்டுப்படுத்துகிறது. இதன் பழம் சாப்பிட இதயம் பலம் பெரும்.
- ☞ குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க எலும்பு, பல உறுதியாகும். குளிர்க் காய்ச்சலைப் போக்கும். செரிமானம் ஏற்பட்டு மலச்சிக்கல் குணமாகும். இலையை அரைத்துப் புண்களில் பூச, புண்கள் குணமடையும்.
- ☞ ஆயர்வேத மருத்துவத்தில் சிறந்த விட்ட மின் ஆக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த பழம் இரத்த உற்பத்தியை அதிகரித்து உடலுக்கு வலிமை தருகிறது.
- ☞ சீதாப்பழத்தில் விட்டமின் ‘சி’, கல்சியம் சத்து மிகுதியாக காணப்படுகிறது. நீர்சத்து அதிகம் காணப்படுகிறது.
- ☞ தவிர மாச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, தாது உப்புகள், நார்ச்சத்து, பொஸ்பாஸ், இரும்புச் சத்து, போன்றவை இப்பழத்தில் அடங்கி உள்ளன.
- ☞ சீதாப் பழத்தோடு உப்பு கலந்து உடையாத பிளவை பருக்கள் மேல் பூசிவர பிளவை பழுத்து உடையும்.
- ☞ விதைகளை தூளாக்கி, சம அளவு பாசிப் பயறு மா கலந்து தலையில் தேய்த்து

குளித்து வர கூந்தல் மிருதுவாகும். பேன் கள் ஒழிந்துவிடும்.

☞ சீதாப்பழ விதையினை தூளாக்கி கடலை மா, எலுமிச்சை சாறு கலந்து குளித்து வர முடி உதிர்வது கட்டுப்படும்.

☞ சிறிதளவு வெந்தயம், பாசிப்பயறு இரண் டையும் கலந்து இரவு ஊறவைத்து பின்னர் காலையில் அரைத்து சீதாப் பழ விதையின் தூளை கலந்து தலையில் தேய்த்து ஊறிய பின்னர் குளித்து வர தலைமுடி குளிர்ச்சி பெறும். பொடுகு மறையும்.

☞ மேனியை பளபளப்பாக்குவதில் சீதாப்பழ விதை தூள் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

☞ விதையின் தூளில் தயாரிக்கப்பட்ட தேநீர் அருந்தினால் உடலுக்கு உற்சாகம் ஏற்படும்.

☞ சீதா பழத்தில் உடலை வலிமையாக்கும் சக்தி அதிகம் காணப்படுகிறது. இதைச் சாப் பிட இதயத்திற்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

- சுபா

“அடப்பாவி, எங்க வீட்டுலயே திருட்டு, என்காவிலயே விழுந்து ஸ்ரீவாநாம் வாங்குறியா?”

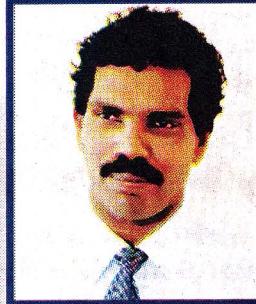
“நீ வேறும்மா... காவில உள்ள கொழுச தழட்ட மறந்திட்டேன். அதான் சிப் கழட்டட்டுருக்கேன்...!”





உடலில் (Fat) கொழுப்பு சக்தி அதிகரிப்பதால் பல நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. முதலில் நாம் அவ்வாறான நோய்களை இணங்கானு வோமேயானால் கொலஸ் ரோல், பிரசர்

உடல் நோய்களும் உடல் வருபாய்வு உடல் வருபாய்வு (BFA)



Dr. கே.நார்.கிருஷ்ணன்

MBBS, MACF, MFH,

DO (Cey)

கன்மற்றும் நாப்பட நோய்கள்

வைத்திய நிபுணர்

கார்தார அஹமச்சின் சமூக

நூலோசகர்.

(குருதியமுக்கம்) கை, கால், உடல் மரத்துப் போதல் மற்றும் (Cardiovascular System) இதயத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய நோய்கள் பிரதானமாக கருத்தில் கொள்ளப்படுகின்றன.

உடலில் Fat (கொழுப்பு) அதிகரிப்பதனால் உடல் எடையில் அதிகரிப்பு ஏற்படும், உடல் எடை அதிகரிப்பானது இதயவழுவல் வரை இட்டுச் செல்லும்.

உடலில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரிப்பதன் காரணிகள் சிரியான உணவு பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்காமையே ஆகும். கொழுப்பு (Fat) அதிகரிப்பின் பிரதான காரணியாகும்.

நூலாரணமாக:

❖ கோழி இறைச்சி, முட்டை, சீஸ், மாஜி, ரின், பட்டர், தேங்காயெண்ணெண், சம்பா அரிசி என்பவற்றை அதிகள்

வில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளல்.

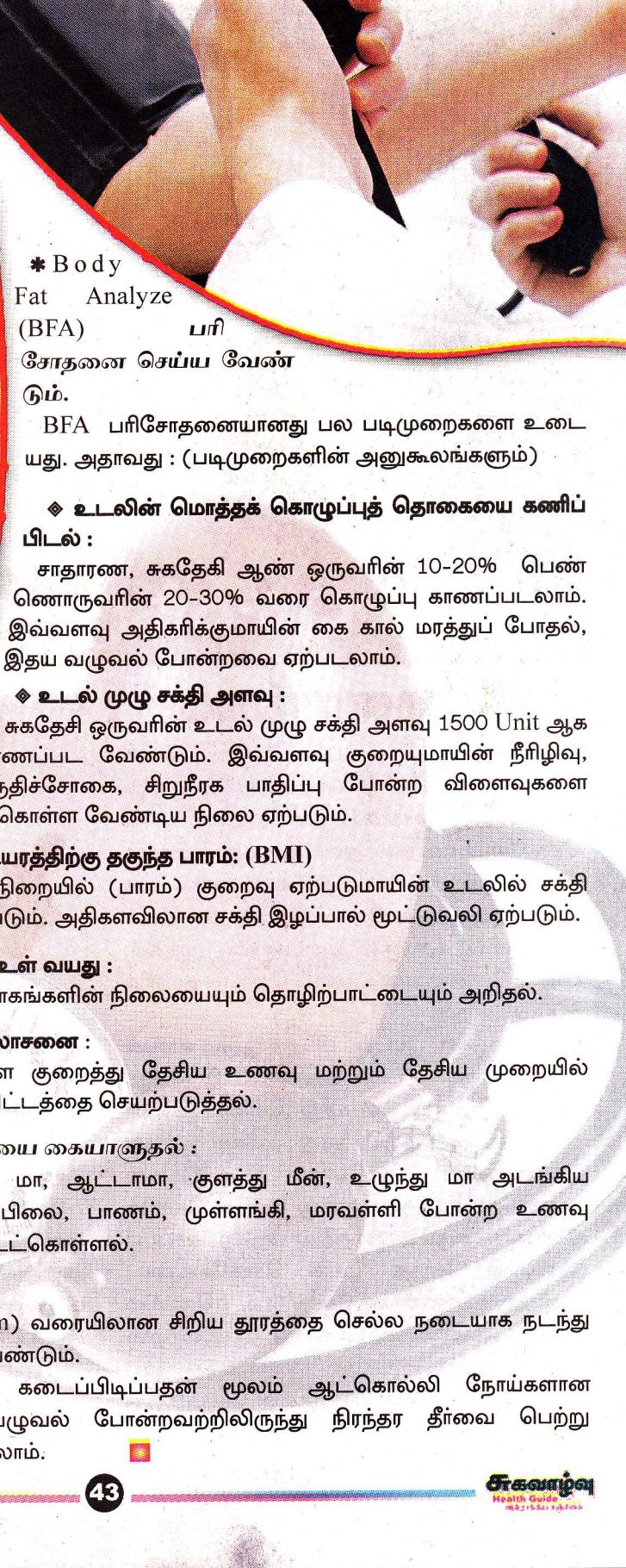
❖ உணவு உண்டவுடன் நிதி திரைகாள்ளல்.

❖ சிறு சிறு உடற்பயிற்சிகளில் கூட ஈடுபடாமை போன்ற காரணி களாகும்.

உடலில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைப்பதன் மூலம் கொலஸ்ட்ரோல் குறையும். கொலஸ்ட்ரோல் குறையுமாயின் குருதி அமுக்கத்தின் அளவு சீராகும். சீரான குருதியமுக்கம் காணப்படுமாயின் இதய வழுவலில் இருந்து தப்பலாம்.

*ஆட்கொல்லி நோய்களுக்கான அடிப்படை காரணியான கொழுப்பை கட்டுப்படுத்துவதற்கான விதி முறைகள்.





* Body
Fat Analyze
(BFA) பரி
சோதனை செய்ய வேண்
டும்.

BFA பரிசோதனையானது பல படிமுறைகளை உடையது. அதாவது : (படிமுறைகளின் அனுகூலங்களும்)

❖ உடலின் மொத்தக் கொழுப்புத் தொகையை கணிப்பிடல் :

சாதாரண, சுகதேகி ஆண் ஓருவரின் 10-20% பெண் ணொருவரின் 20-30% வரை கொழுப்பு காணப்படலாம். இவ்வளவு அதிகரிக்குமாயின் கை கால் மரத்துப் போதல், இதய வழுவல் போன்றவை ஏற்படலாம்.

❖ உடல் முழு சக்தி அளவு :

சுகதேசி ஓருவரின் உடல் முழு சக்தி அளவு 1500 Unit ஆக காணப்பட வேண்டும். இவ்வளவு குறையுமாயின் நீரிழிவு, குருதிச்சோகை, சிறுநீரக பாதிப்பு போன்ற விளைவுகளை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

❖ உயர்த்திற்கு தகுந்த பாரம்: (BMI)

உடல் நிறையில் (பாரம்) குறைவு ஏற்படுமாயின் உடலில் சக்தி இழப்பு ஏற்படும். அதிகளவிலான சக்தி இழப்பால் மூட்டுவலி ஏற்படும்.

❖ உடலில் உள் வயது :

உடலின் உட்பாகங்களின் நிலையையும் தொழிற்பாட்டையும் அறிதல்.

❖ வைத்திய ஆலோசனை :

மருந்து மாத்திரைகளை குறைத்து தேசிய உணவு மற்றும் தேசிய முறையில் நோயை குணப்படுத்தும் திட்டத்தை செயற்படுத்தல்.

* தேசிய உணவு முறையை கையாளுதல் :

நாட்டிரிசிச்சோறு, குரக்கன் மா, ஆட்டாமா, குளத்து மீன், உமுந்து மா அடங்கிய உணவுகள் நெல்லி, கறிவேப்பிலை, பாணம், முள்ளங்கி, மரவள்ளி போன்ற உணவு வகைகளை பிரதான உணவாக உட்கொள்ளல்.

* தேசிய பாவனை :

பாதனீகள் இன்றி 500m ($\frac{1}{2}$ km) வரையிலான சிறிய தூரத்தை செல்ல நடையாக நடந்து தினமும் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்ட முறைகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் ஆட்கொல்லி நோய்களான கொலஸ்ரோல், பிரசர், இதயவழுவல் போன்றவற்றிலிருந்து நிரந்தர தீர்வை பெற்று ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழலாம்.

சொக்லேட் சாப்பிடுங்கள் என்று கூறுகின்றனர். இது கொக்கோ மரத்தில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது. இதை உண்பதால் இதய நோய், மூளை நோய், இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்றவற்றிலிருந்து எளி தாக விடுதலை பெற முடியும். அத் தகைய சத்துக்கள் நிறைந்த 'டார்க் சொக்லேட்டைப் பற்றி இங்கு காண்போம்.

கையத்திற்கு உகந்தது

டார்க் சொக்லேட்டை ஒரு வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை எடுத்துக் கொண்டால், இரத்த அழுத்தத்தை போக்க லாம் என்று ஆய்வு கூறுகின்றது. ஏனெனில் இதன் தன்மை இரத்தத்தை பெருக்குவதுடன், இரத்தம் உறை வதையும்

கேர்க் சொக்லேட்

பிரியர்களா நீங்கள்? —

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவருக்குமே நாவில் நீர் ஊற வைக்கும் ஒன்று என்றால் அது சொக்லேட் தான். அதுவும் 'டார்க் சொக்லேட்' என்றால் அனைவருக்கும் மிகவும் பிடித்த ஒன்றாகி விட்டது. கடைகளில் பல விதங்களில் இவை கிடைக்கின்றன. சில சொக்லேட்களில் உலர்ந்த பழங்களும், முந்திரி, பாதாம் போன்ற பருப்புகளும் போட்டு தயாரிக்கப்படுகின்றன.

குழந்தைகள் அடம் பிடித்தாலும் வாங்கி தராத பொருளாக 'டார்க் சொக்லேட்' இருந்தது. ஆனால் அதில் உள்ள சத்து அளவிட முடியாதது என்பதை தற்பொழுது மக்கள் புரிந்து கொண்டதால், தற்போது பெற்றோர்கள் தாமாகவே குழந்தைகளுக்கு வாங்கி கொடுக்கின்றனர். கருப்பு நிறத்தில் சற்றே கசப்பும் இனிப்பும் சேர்ந்த 'டார்க் சொக்லேட்டை' அனைவரும் உண்ண வேண்டும். ஏனெனில் அந்த அளவில் சத்துக்களானது இவற்றில் நிறைந்துள்ளன.

காப்பக் காலத்தில் பெண்களை கோப்பி பருக்கக் கூடாது என்று கூறும் மருத்துவர்கள் 'டார்க்



தடுக்கும். அதிலும் இதை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்வதால், தமனிகள் கடினமாகாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

மூளை செயற்பாட்டுக்கு

இரத்த ஒட்டத்தை சீராக்குவதோடு, மூளையையும் சிறப்பாக செயல் பட வைக்கின்றது. அதிலும் இவை மூளைக்கு சிந்திக்கும் திறனை வழங்குகின்றன. மேலும் வலிப்பு வராமல் காக்க டார்க் சொக்லேட் உண்ண வேண்டும்.

மூளைக்கு நல்ல ஆற்றலை வழங்கவும், சிந்திக்கும் திறனை வளர்க்கவும் டார்க் சொக்லேட் உதவுகின்றது.



இரத்த சாக்கரையை கட்டுப்படுத்துவின்றது

இரத்த நாளங்களை ஆரோக்கியமாக வைத் துக்கொள்ள டார்க் சொக்லேட் உதவும். மேலும் நீரிழிவு நோயின் இரண்டாம் நிலையை போக்கவும், ஓலை உதவும். என்னில் இதில் ஃப்ளோவோனோயிகேள் (Flavonoids) இருப்பதால், இவை செல்களை சீராக செயல்பட உதவுகின்றது. அதுமட்டுமின்றி, இதில் குறைந்த அளவு க்ளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் (Glycemic Index) இருப்பதாலும், இன்கவின் அளவை கூட்டி இரத்தத்தில் இருக்கும் சாக்கரையை கட்டுப்படுத்துவின்றது.

புற்றுநோயை தடுக்கும்

டார்க் சொக்லேட்டில் ‘ஆன்டி-எக்ஸிடன்ட்’ அதிகமாக உள்ளது. இதனால் செல்களுக்கு பாதிப்பு அளிக்கும் ரேடிக்கல்களை (Radicals) போக்கி ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றது. இந்த ரேடிக்கல்கள் வயதாவதால் தோன்றும். மேலும் இதன் மூலம் புற்றுநோய் வரும் அபாயமும் உள்ளது. ஆனால் இதை டார்க் சாக்லேட் முறிலும் குணப்படுத்துகின்றது. அதிலும் வயதான தோற்றத்தையும், சக்தி குறைவையும் டார்க் சொக்லேட் உண்பதால் போக்க முடியும்.

விட்டமின் மற்றும் களிமச்சத்துக்கள் நிறைந்தது

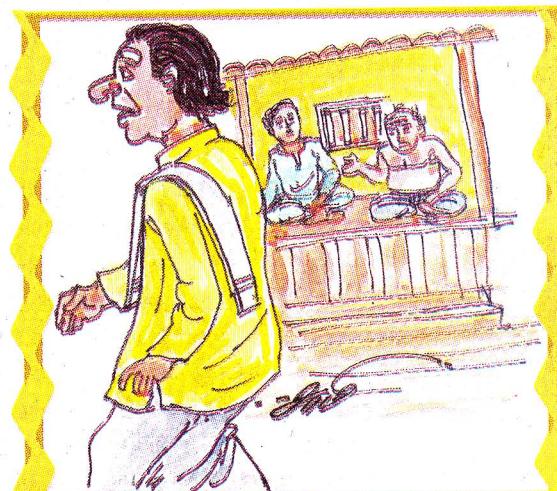
டார்க் சொக்லேட்டில் அதிக அளவில் விட்டமின் மற்றும் களிமச்சத்து இருக்கின்றது.

இதனால் உடல் ஆரோக்கியத்தை பெற முடியும். அதுமட்டுமல்லாமல் இதில் வேறு சில சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன. அவை பொட்டாசியம், கொப்பர், மக்ஞீசியம், இரும்புச்சத்து போன்றவை ஆகும். இதில் பொட்டாசியமும், கொப்பரும் இதயத்திற்கு நல்லது. மேலும் இரும்புச்சத்து குறைப்பாட்டை டார்க் சொக்லேட்டில் உள்ள இரும்புச்சத்தை போக்குகளின்றது. இரத்த சோகை, இரண்டாம் ரக சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்றவையும் டார்க் சாக்லேட் எடுத்துக் கொள்வதால் குணமாகும்.

பல பிரச்சினையை போக்கும்

டார்க் சொக்லேட்டில் உள்ள ‘தியோப்ரோமைன்’ பற்களில் உள்ள எண்மால் தன் மையை பலப்படுத்தும். அதாவது மற்ற இனிப்பை போன்று இவை பற்குழியை ஏற்படுத்தாது. ஆனால் சொக்லேட் சாப்பிட்ட வடன் நன்றாக வாய் கொப்ப வித்தால் போதுமானது. குறிப்பாக இந்த ‘தியோப்ரோமைன்’ சளியையும் குணப்படுத்தும்.

- ஆய்வாளன்



“அந்த பாடகர் வீட்டை விட்டு போகும் போது, தெருவுவு எவ்வளரும் ஏராமப் கஷ்டப்பட்டாக்களாம்”

“ஏன்?”

“அவர் திருந்தவரைக்கும் திருட்டுப் பயம் கில்லாமல் கிருந்துச்சாம்”



எம். என். ஒுக்மானுல்
ஓக்கிம்
MSW (Medical and
Psychiatry)
M.Phil (Psychiatric
Social Work)
Dip in Counselling

மனநோய்ப்புத் திட்டமின்புலரும்



* பிரான்ஸ் நாட்டின் உளவியல் நிபுணர்களைக் கொண்ட ஒரு குழுவினர் ஓர் ஆய்வின் முடிவினை வெளியிட்டுள்ளனர். அதாவது, மனநோயாளர்களின் எண்ணிக்கை நாஞ்சுக்கு நாள் பெருகிக்கொண்டே வருகிறதாம்.

* அமெரிக்காவில் இருந்து நபர்களில் ஒரு வரும் பிரான்ஸ் நாட்டில் முந்நாறு பேர்களில் ஒருவரும் எகிப்து நாட்டில் ஆயிரத்தில் ஒரு வரும் மனக் கோளாறினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தத் தகவல் வெளியாகி பல வருடங்கள் உருண்டோடிப் போய்விட்டது. இன்றைய புதிய தகவல் இந்நோயாளர்களின் எண்ணிக்கையில் ஏற்பட்டிருக்கும் பெருக்கத்தை சொல்லி எம்மை திடுக்கிட வைத்தி ருக்கிறது. அதாவது உலக மக்கள் தொகையில் நான்கில் ஒருவர் ஏதோ ஒரு வகையில் உள்ளீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

* அதிலும், குறிப்பாக இந்நோயாளர்களில் பெருவாரியானோர் நகரப் பறங்களில் பரபரப் போடும் இரைச்சலோடும் வாழ்ப்பவர்களே!

* இங்கு நாம் மனப்பாதிப்பு அல்லது மனக்கோளாறு என்று குறிப்படுவது எமது ஊர்வழக்கில் சொல்வதுபோல பைத்தியம், ஐஞ்சி நிலைமைகள் மாத்திரம் அல்ல. மாறாக சாதாரணமான மனிதனுடைய மனம் இருக்க வேண்டிய நிலையிலிருந்து மாறி பிறழ்வாக இருக்கும் நிலையும் இதனுள் அடங்கும்.

* நகரமயமாதல் என்பது இம்மனக் கோளாறுகளுக்கு ஒரு காரணமென நாம் மேற்குறிப்

பிட்ட

உளவியலாளர்

களின் கருத்து. உண்ணமையில் பரபரப்பும், அமைதி, குறைந்த நிலைமையும், ஆழமற்ற உறவு நிலைகளும், ஆரோக்கியமற்ற சூழலுமே இதற்கான பிரதான காரணமாக அமைகின்றன.

* இதுபோக மனதிற்கும், மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கும் பாதகம் விளைவிக்கும், எத்தனையோ காரியங்கள் இக்கால நாகரிக வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. சாதாரணமாக எந்த மனிதரோடும் பேசுகின்ற சந்தர்ப்பங்களிலும் வாழ்க்கையில் அமைதியில்லை, நிம்மதியில்லை என்ற வார்த்தைகளை நிறையவே கேட்க முடிகிறது.

* மனித மனம் பாதிக்கப்பட்டமைக்கான மற்ற நொரு காரணம் எல்லா வகை போதைப்பொருள், மது வகைகளும் இலகுவாக கிடைக்கின்றமை.

* இன்று உலக நாடுகளிலும், இலங்கையிலும் மது, போதைப்பொருள் பாவனை செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை பல்கிப் பெருகி வருகிறது. எமது அண்டைய நாடான இந்தியாவில் 68%ஆன ஆண்களும் 46%ஆன பெண்களும் ஏதோ ஒரு வகை போதைப்பொருள் அடிமையானவர்கள் என்பது நல்லீன

தகவல்.

*இந்தியாவின் தமிழ்நாட்டில் Wine Shopஇன் மூலமாக அரசுக்கு கிடைக்கின்ற வருமான மும் பீறார் போன்ற மாநிலங்களது மொத்த வருமானத்தைவிட அதிகமாகும்.

*இலங்கையில்கூட அரசு ஆதரவோடு எத் தனை ஆயிரம் மது விற்பனை நிலையங்கள்? இதனால் பாதிக்கப்படப்போவதும் அல்லவற்றப் போவதும் எமது நாட்டின் இளைஞர்களது எதிர்காலம் மட்டுமே.

*இந்த போதைப்பொருள் பாவனை மூலமாக ஒருவரது,

- ☞ உடலியல் ரீதியான பாதிப்புகள்
- ☞ உளவியல் ரீதியான பாதிப்புகள்
- ☞ குடும்ப, சமூக ரீதியான பாதிப்பு என்று நிறையவே அடுக்கிக் கொண்டு செல்ல வாம். உண்மையில் இங்கு எமது நோக்கம் மேற்கூரிய பாதிப்புகளை விவரிப்பதல்ல. இங்கு நாம் அவற்றை அடையாளப்படுத் தவே விரும்புகிறோம். அவ்வாறே குடும்ப சூழ்நிலைகளில் ஏற்பட்டிருக்கின்ற மாற்றங்களும், பாதிப்புகளும் மனநோய்க்கான காரணங்களாக அமைகின்றன.

*ஓவ்வொரு மனிதனின் பண்பியல் தொகுப்பு அதிர்ச்சிக்கு அடிப்படையாக அமைவது குடும்பச் சூழ்நிலையே ஆகும். அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதில் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஒருவருக்கொருவர் உதவி புரிகின்றனர். எனவே, குறையற்ற குடும்ப அமைப்பும், சூழ்நிலையும் அக்குடும்பத்தினரது மனநலம் சீராக இயங்க பெரிதும் உதவுகின்றன.

*ஆரம்ப காலத்தில் குழந்தைக்கு சகலமும் தாய்தான். பிறகுதான் தந்தை, சகோதர சகோதரி கள்,

பள்ளித் தோழர் கள், உற்றார் உறவினர் முதலியோர் குழந்தையின் வாழ்வில் சம்பந்தப்படுகின்றனர். எனவே, தாயின் மனோபாவத்தைப் பொறுத்தே குழந்தையின் மனோபாவம் அமைகிறது. ஆகவே, குழந்தையை வளர்ப்பதில் அறிந்தோ, அறியாமலோ அத்தாய் செய்யும் தவறுகள் பின்னாளில் குழந்தையின் மனநலத்தை பாதிக்கின்றன.

*குழந்தையின் மன வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவுவது தாயன்பும் அவன் காட்டும் பரிவும் தான். இவ்வன்பையும், பரிவையும் குழந்தை எக்காரணத்திலாவது இழக்க நேரிட்டால். அது குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியையும் மனநலத்தையும் ஒருங்கே பாதிக்கிறது. தாயைப் பிரிந்தோ அல்லது தாயற்ற நிலையிலோ குழந்தை, முதல் மூன்று வருடங்கள் இருந்தால் பின்னாளில் பல வகை மனநோய் களுக்கு ஆளாகும் அபாயம் நிச்சயம் ஏற்படும். அதிகார மனப்பான்மை, சுயநலம், பேராசை, நிராகரிக்கும் தன்மை, சீர்முற போன்ற குணங்கேடுகளைக் கொண்ட தாயிடம் வளரும் குழந்தை பிற்காலத்தில் மனநோய்க்கு நிச்சயம் ஆட்படும். குழந்தைக்கு அதிக செல்லம் அல்லது கடுமையான தண்டனை கொடுக்கும் தாயும் ஒருவகையில் குழந்தையின் மனநலத்தை கெடுப்பதில் முக்கிய காரணமாக அமைகிறாள். கையாலாகாத, எதற்கும் தலையாட்டும் குணமுடைய பொறுப்பற்ற தந்தையிடம் வளரும் குழந்தைகளும் நிச்சயம் பாதிக்கப்படுவர்.

*பெற்றோர் செய்யும் தவறுகள் அளவுக்குத் தான் கட்டுப்பாடு, குழந்தையின் திறமைக்கு மீறிய எதிர்பார்ப்புகள், ஒழுக்க முறைகளை கற்றுத் தருவதில் ஏற்படும் முரண்பாடுகள், பெற்றோரின் ஒழுக்கக் குறைகள் முதலியன் குழந்தையின் பண்பியல் தொகுப்பு வளர்ச்சியை பாதிக்கும். மேலும், சதா சண்டையில் ஈடுபடும் குடும்பம், அடிக்கடி இடம் பெயர்வதால் ஏற்படும் மொழி, கலாசார, பழக்கவழக்க குழப்பங்கள் முதலியனவும் குழந்தையின் மனநலம் கெட தூண்டுகோலாக அமைகின்றன.

*மனநோய் உண்டா



மனநோய்

காரணமாக வே

சமூக, பொருளாதார தாழ்வு ஏற்படுகிறது என்று மற்றொரு சாராரும் கூறுகின்றனர். மேலும், மனசாட்சியற்ற, பெற்றோரின் பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் சமூக விரோத செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர் எனவும் சிறைச்சாலைகளில் உள்ள குற்றவாளிகளில் 90 சதவீதம் பேர் இத்தகையவர்களே என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. அதிக நபர்கள் உள்ள வசதியற்ற குடும்பங்கள், அந்தாங்கம் இல்லாத வாழ்க்கை முறைகள் போன்றவைகளும் மனநோய்க்கு முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன.

வதற்குரிய

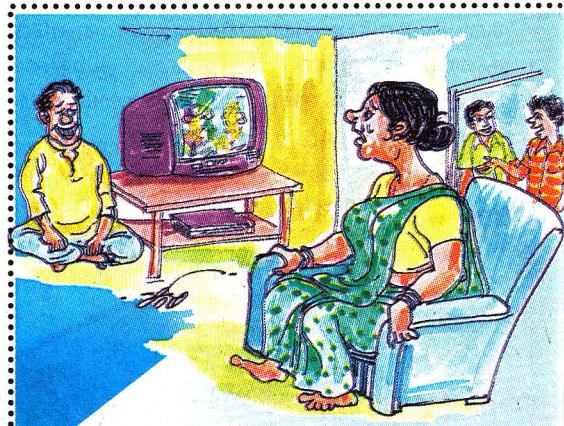
காரணங்களின் என்

றும் தீர்வு காண இயலாத காரண

மாக சமூக பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் இன்றும் நிலை பெற்றிருக்கின்றன. வறுமையின் கோரப்பிடியில் அவதியறும் மக்களுக்கு மனநோய் வாய்ப்படும் அபாயம், வசதி படைத்தவர்களைக் காட்டிலும் அதிகம் என்பது பல ஆராய்ச்சிகளின் வாயிலாக நிருபணம் ஆகியிருக்கிறது. மனால மருத்துவமனைகளில் சேர்க்கப்பட்டுச் சிகிச்சை பெறும். நோயாளிகளில் பெரும்பாலானோர் பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள் உள்ளவர்களே. இது கருதியே நகரத்தில் வசதி படைத்தவர்களின் மத்தியில் இருக்கும் குடிசை வாழ்மக்களிடம் மனநோய் அதிகமாக காணப்படுகிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

* பொருளாதாரக் காரணங்கள் தவிர, அளவுக்கதிகமான வேலைப்பளு, திறமைக்கு மீறிய வேலை, திருப்பதியற்ற வேலை, மேலதிகாரியின் அச்சுறுத்தல், பதவிநீக்கம் போன்ற பல வேறு காரணங்களும் மனநோய்க்கு வித்திடுகின்றன.

* முதிர்மனநோய்கள் பொதுவாக, சமூக கலாசார பொருளாதாரத்தில் மிகத் தாழ்ந்த நிலையில் உள்ள குடும்பங்களிலேயே அதிகம் காணப்படுகின்றன என்று ஒரு சாராரும்,



"அவரோடு மனைவி ரி.வி சீரியல் பார்க்கும் போது, அவரும் ஏன் பக்கத்துலேயே உட்கார்ந்திருக்காரு?"

"அந்த நேரத்திலயாவது அவர் மனைவி அழுவதைப் பார்த்து சந்தோஷப்படுத்துக்குத்தானாம்"

வெள்க் கவில்

01. மனித கிடயத்தில் உள்ள 4 அறைகளில் கிடது மேலறைக்கும், கிடது கீழறைக்கும் கிடையில் உள்ள வால்வுக்கு என்ன பெயர்?
- அ. மூவிதழி வால்வு
 - ஆ. மைட்ரஸ் வால்வு
 - இ. பிறைச்சங்திர வால்வு
 - ஈ. அயோர்டிக் வால்வு
02. விட்டமின் 'சி' யின் வெதிப்பெயர் என்ன?
- அ. பைரிடோக்ஸின்
 - ஆ. தயயின்
 - இ. அஸ்கோர்பிக் அமிலம்
 - ஈ. பென்டோதெனிக் அமிலம்
03. கீர்த்த சிவப்பனுக்களின் சராசரி வாழ்நாள் எவ்வளவு?
- அ. 90 நாட்கள்
 - ஆ. 100 நாட்கள்
 - இ. 110 நாட்கள்
 - ஈ. 120 நாட்கள்
04. கிவற்றில் 'தற்காலைப் பைகள்' (Suicidal bags) என்று அழைக்கப்படுவதை எவ்வ?
- அ. லைசோசோம்கள்
 - ஆ. லைசோசைம்கள்
 - இ. ரைபோசோம்கள்
 - ஈ. மைட்டோகோண்ட்ரியாக்கள்
05. கிவர்களில் யார் கிசிஜி (ECG) கியந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தார்கள்?
- அ. பொண்டிங் பெஸ்ட்
 - ஆ. ஈங்கூவன்
 - இ. ஹென்சன்
 - ஈ. ரேனே லேனக்
06. கீர்த்தத்தில் குஞக்கோல் அளவை அதிகப்படுத்தும் ஹோர்மோன் எது?
- அ. இன்சுலின்
 - ஆ. குஞக்கோன்
 - இ. அட்ரீனாலின்
 - ஈ. தைரோக்ஸின்
07. அதிக கிரும்புச் சந்துள்ள உணவுப் பொருள் எது?
- அ. உருளைக்கிழங்கு
 - ஆ. முள்ளங்கி
 - இ. பேர்ச்சம்பழம்
 - ஈ. முட்டை வெள்ளைக்கரு
08. மனிதர்களைத் தாக்கும் வைரஸ் எது?
- அ. RNA வைரஸ்
 - ஆ. DNA வைரஸ்
 - இ. இரண்டும்
 - ஈ. இரண்டுமல்ல
09. கிவர்களில் யார் எல்லோருக்கும் தமிழ்டைய கீர்த்தத்தை தானமாக அளிக்கலாம்?
- அ. A இரத்த வகை உள்ளவர்கள்
 - ஆ. AB இரத்த வகை உள்ளவர்கள்
 - இ. B இரத்த வகை உள்ளவர்கள்
 - ஈ. O இரத்த வகை உள்ளவர்கள்
10. மனித கிடயத்தைச் சுற்றியுள்ள உறைக்கு என்ன பெயர்?
- அ. புஞ்சா
 - ஆ. பெரிக்கோர்டியம்
 - இ. எபிக்கோர்டியம்
 - ஈ. எண்டோ கோர்டியம்

96. பி, 07. பி, 08. பி, 09. பி, 10. பி,
01. பி, 02. பி, 03. பி, 04. பி, 05. பி

QUIZ



Dr. ஸ்.ர்.உமாந்தர்
B.U.M.S.PGHRM (UK)

ஆண்மைக் குறை பாடு என்றால் என்ன? அது எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது? அதில் முக்கிய பங்களிப்பைச் செலுத்தும் அல்லது தாக்கத்தைச் செலுத்தும் காரணிகள் யாவை?

அதற்கான தீவு என்ன என்பதைப் பற்றியே இந்த ஆக்கத்தில் நாம் அலசப் போகின்றோம். ஆண்மைக்குறைவு பற்றி பல்வேறுபட்டவர்களிடையே பல்வேறுபட்ட அபிப்பிராயங்கள், எண் ணங்கள், கருத்துக்கள் காணப்பட்ட போதிலும் அவற்றில் ஒரு சிலவற்றையே நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கிறது. கல்வியறிவில் மிக உயர்ந்த இடத்தில் இருப்பினும் கூட அவர்களுக்கு இந்த பாலியல் ரீதியான அறிவுகள் பூச்சியமாகவே காணப்படுகிறன.

ஆண்களுக்கு பொதுவாக சுமார் 13 அல்லது 14 வயதில் விந்து உற்பத்தி ஆரம்பமாகிறது. இது 18 - 30 வயதில் மிக அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது. அப்போது உடல் நல்ல பொலிவுடனும், வளர்ச்சியுடனும், உறுதியுடனும் காணப்படும். பொதுவாக இந்த வயதெல்லைக்குள் பாலியல் ரீதியான இச்சைகள் உடலில் அதிகமாகத் தோன்றும். இதனால்தான் இந்த வயதில் சுய இன்ப பழக்கத்தில் ஈடுபட்டு விந்துவை வெளியாக்குவர். இவை தவிர சிலபேரில் தூக்கத்திலும் விந்து வெளியாகி விடும்.

இது இயற்கையான நிகழ்வுதான் இதனால் உடலுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது. மேலும், வெளியான விந்துவை உடலானது மீண்டும் உற்பத்தி செய்துவிடும். விந்து உற்பத்தியாகி விடதைப்பையினுள் சேமிக்கப்பட்டு வைக்கப்படுகிறது. இது நிறைந்தவுடன் நாமாக வெளிப்படுத்தாவிட்டாலும் அது தானாகவே வெளியாகி விடும். இது உடலின் ஒரு இயற்கையான சுழற்சியாகும்.

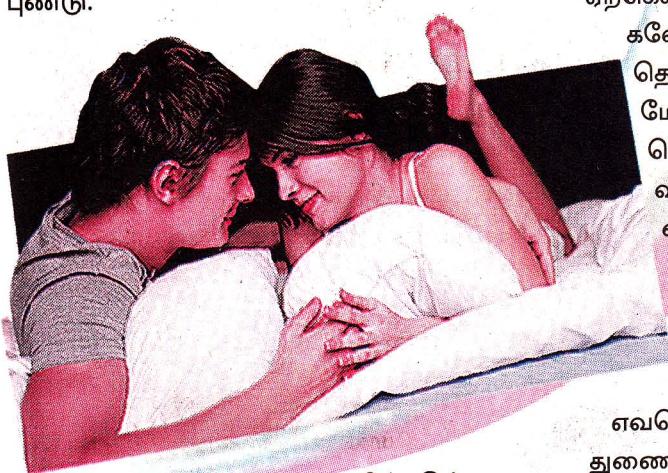
சிலர் திருமணத்திற்கு முன் விந்துவை அதிகம் இழந்து விட்டோமே, எனவே நமக்கு குழந்தை பிறக்குமா? நம்மால் நமது மனைவியை திருப்ப

ஈக்னோக்ரோஸ்

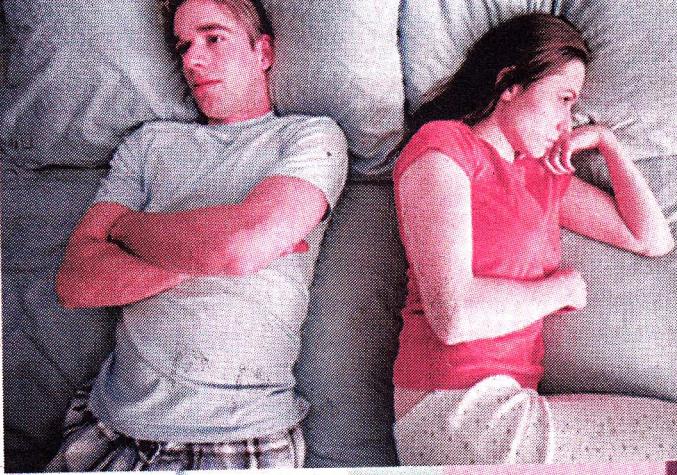
ஓர் விரிவான அலசல்

திப்படுத்த இயலுமா? போன்ற தேவையற்ற எண்ணங்களை மனதில் வைத்து பூட்டிக் கொண்டு மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். இதனால் உடலிலுள்ள சுரப்பிகளின் செயற்திறன் குறைவதோடு அவர்களை வேறு நோய்களுக்கும் இட்டுச் செல்கிறது.

உடலுறவில் ஏற்படும் ஏமாற்றங்களால் தங்களுக்கு ஆண்மை இல்லை என்ற ஒரு பொதுவான, தப்பான எண்ணக்கருத்து பல இளைஞர்களிடையே காணப்படுகிறது. யாரிடமும் சொல்ல முடியாமல் காலங்காலமாய் தன் மனதுக்குள்ளேயே பூட்டி வைப்பதால் இவர்களது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையோடு குடும்ப வாழ்க்கையும் பாதிக்கப்பட்டு அவர்கள் மன உளைச்சலுக்குள்ளாகின்றனர். பயந்தவனும் கோழையும் இறந்து கொண்டே இருக்கின்றனர். பயம் பலத்தைக் கெடுத்து இன்பம் அனுபவிப்பதையும் இழக்கும்படி செய்து விடும். ஆகவே மனதை பக்குவப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மனதிற்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நேரடி தொடர்புண்டு.



இந்த ஆக்கத்தைப் படித்த பின் இவ்வாறான தவறான எண்ணகருத்துக்களைக் கொண்டவர்கள் அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு சந்தோஷமாக வாழ்வாராயின் அதுவே இந்த ஆக்கத்திற்குக் கிடைத்த வெற்றியாகும். இனி, ஆண்மைக் குறைபாடு பற்றி இன்றைய இளைஞர்களிடையே காணப்படும் சில தவறான எண்ணக்கருக்களை பட்டியலிடுவோமாயின்,



- ஆண்குறி சிறியதாக இருத்தல்
- தூக்கத்தில் விந்து வெளியேறுதல்
- சூய இன்பம் கொள்ளுதல்

ஆகியவையே மிக முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. உடலுறவில் ஆண்குறியின் அளவு முக்கியமானதல்ல. அவை சிறியதாக இருப்பினும் சரி, பெரியதாக இருப்பினும் சரி தனது துணைக்கு கொடுக்கக்கூடிய திருப்திப்படுத்தல் ஓரளவான தாகவே இருக்கும். எனவே, பெரிதாக இருப்பதே ஆண்மைன்பது தப்பானக் கருத்தாகும்.

தூக்கத்தில் விந்து வெளியேறுவது என்பது ஏற்கெனவே சொன்னது போன்று இயற்கையாகவே நிகழும் ஒரு நிகழ்வாகும். தன்னரீதாட்டியொன்றினுள் நீர் நிறையும் போது மேலதிக நீர் எவ்வாறு தொட்டியை விட்டு வெளியேறுகிறதோ அதுபோலவேதான் விந்து உற்பத்தி அதிகமாகும் போது இயற்கையாகவே ஏதாவதொரு சந்தர்ப்பத்தில் அவை வெளியேறுகின்றன. இது ஆண்மைக் குறைபாடு அல்ல. மாற்றாக இது ஆண்மைகளின் ஆரோக்கியமான ஆண்மையினைக் காட்டுகின்றது.

எவரொருவர் உடலுறவின் போது தனது துணையை பூரண திருப்திப்படுத்தவில் வையோ அவர்கள் ஆண்மைக்குறைவால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்ற கருத்தை அளவுகோலாக அல்லாமல் ஒரு எடுகோளாகவேதான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. எனெனில் இதில் பல்வேறு அக, புறக்காரணிகள் தமது தாக்கத்தைச் செலுத்துகின்றன.

ஆண் பிரச்சனைகள்

உடலுறவின்போது சில ஆண்களுக்கு ஆண் குறி விறைப்படையாமல் போகலாம். இதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட காரணத்தை மட்டும் சொல்ல முடியாது. உடல், உள் ரீதியான பலவேறுபட்ட காரணங்கள் இதில் தாக்கத்தைச் செலுத்துகின்றன.



உள் ரீதியாக பார்ப்பன்

சற்றுப்புறச்சுழல் அமைதியாக இருக்கும் போதே சிலரால் உடலுறவில் முழுமையாக ஈடுபட முடிகிறது. மேலும், சிலரால் வெளிச்சமான சூழ்நிலையில் தனது துணைக்கு பூரண திருப்தியை அளிக்க முடியாதுள்ளது. இதையும் தாண்டி ஒரு சிலரால் போதையில் இருப்பின் மாத்திரமே உடலுறவில் ஈடுபட முடிகிறது. இவை மாத்திரமின்றி இது போன்ற பலவேறுபட்ட காரணங்கள் உள்ரீதியாக ஒருவனைப் பாதிக்கிறது.

உடல் ரீதியாக

சீனி வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் ஆண்குறி, விறைப்படையாமல் போகலாம். மேலும், முள்ளாந்னாடில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள், நரம்புமண்டல நோய்கள், ஆண்குறியில் தொற்று அல்லது காயம், சீர்று இரத்த ஓட்டம், இரத்த அழுத்தத்திற்காக பாவிக்கப்படும் மருந்துகள், போதை மருந்துகள் என்பவையும் ஆண்குறி விறைப்பில் பாரிய தாக்கத்தைச் செலுத்துகின்றது.

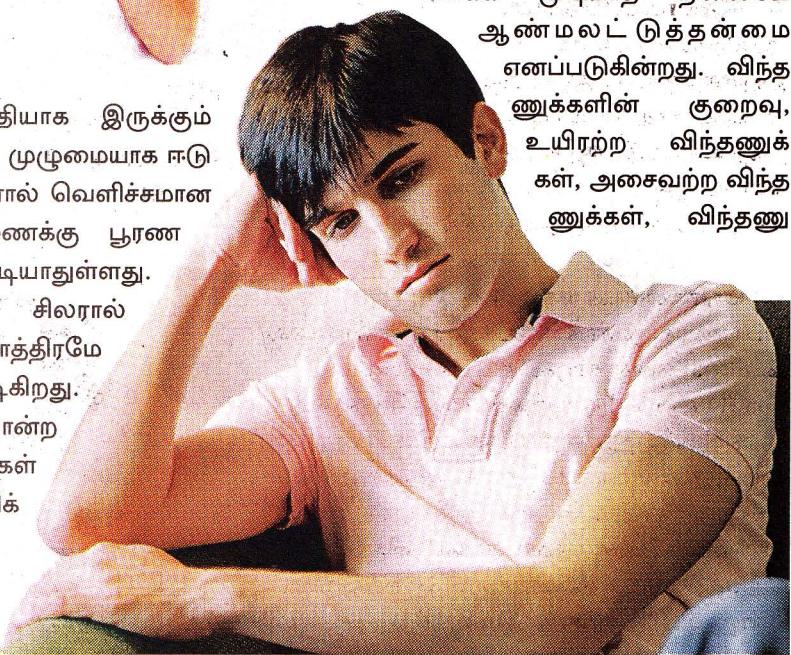
ஈரவாக ஏந்து வெளியேறல்

இது ஆண்மைக்குறைபாட்டின் அறிகுறியே அல்ல. உள்ரீதியாக தனக்கு விரைவாக விந்து வெளியேறுகிறதே, இதனால் என் துணையைத் திருப்பிப்படுத்த முடியாமலிருக்கிறதே என்ற எண்ணமே விரைவான விந்து வெளியேற்றுத் தில் முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது.

விரைவில் விந்து வெளியேறாமல் இருக்க சிறு நீர் கழிக்கும் போது தொடர்ந்து கழிக்காமல் சிறிது சிறிதாக நிறுத்தி கழிக்க வேண்டும். காலை நேர யோகாவும் நல்ல பலனைத்தரும்.

ஆண் டைட்டெஞ்சை

மலட்டுத் தன்மையானது தற்கால ஆண்களி டையே அதிகம் காணப்படுகின்றது. ஆண் ஒருவரினால் குழந்தையொன்றை உருவாக்க முடியாத நிலையே ஆண்மலட்டுத்தன்மை எனப்படுகின்றது. விந்த னுக்களின் குறைவு, உயிரற்ற விந்தனுக்கள், அசைவற்ற விந்த னுக்கள், விந்தனு



வின் மரபியல், உருவவியல் மாற்றம் போன்ற காரணிகள் ஆண் மலட்டுத்தன்மைக்கு காரணமாக அமைகின்றது.

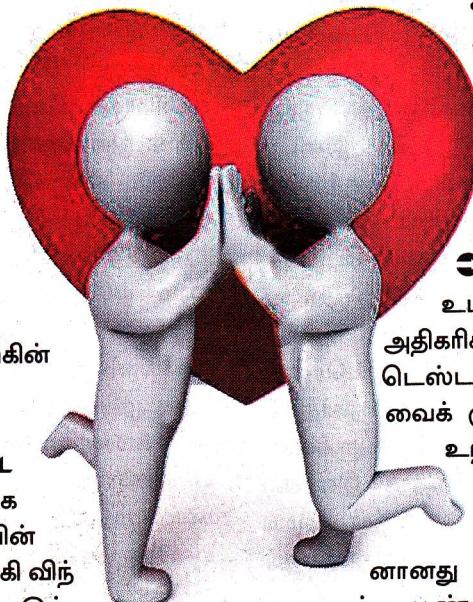
ஏந்தனு உற்பத்தியை குறைக்கக்கூடிய காரணங்கள்

விந்தனுவின் உற்பத்தியை பாதிக்கக்கூடிய வகையில் பலவேறு காரணங்கள் காணப்படுகின்றன. அவற்றில் பொதுவான சிலவற்றை நான்

கீழே பட்டியலிட்டுள்ளேன். இவ்வாறான செயற் பாடுகளை தவிர்ப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான விந்தனைக்களை உற்பத்தி செய்து ஒரு குழந்தைக்கு தந்தையாவதோடு உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையையும் சந்தோசமாக அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2 எந்தீர் ருளியல்

பெரும்பாலான ஆண் கள் உடல்வலி காரணமாக சூடான நீரில் குளிப்பார்கள். சூடான நீரில் குளிக்கும்போது விந்தனையின் தரம் குறைவதோடு விந்தனை உற்பத்தியும் தடைப்படுகின்றது.



3 ரூப்கமான உள்ளாடை

அணியும் உள்ளாடை மிக இறுக்கமானதாக இருப்பின் விதையானது வெப்பமாகி விந்தனை உற்பத்தி பாதிக்கப்படும். எனவே, தளர்வான உள்ளாடை களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

4 மொபைல்போன் பாவனை

பொதுவாக ஆண்கள் தங்களது கைத்தொலை பேசியை தனது காற்சட்டைப்பையினுள் கொண்டு வைத்திருப்பார்கள். கைத்தொலை பேசியிலிருந்து வெளிவரும் கதிர்கள் விந்தனை உற்பத்தியை பாதிப்பதோடு, அதனாலையும் குறைத்து விடும். மேலும், அதிகளாவான மொபைல்போன் பாவனை கூட விந்தனை உற்பத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன என்று அண்மைக்கால ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

5 மன அழுந்தல்

மன அழுத்தமானது உடலில் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளை தோற்றுவிப்பதோடு விந்தனை உற்பத்தியிலும் தாக்கத்தைச் செலுத்துகிறது. உயிரணுக்கள் குறைவு, அசைவற்ற உயிரணுக்கள் போன்றவற்றிற்கு மன அழுத்தம்

காரணமாயமைகிறது. உடற்பயிற்சி, யோகா போன்றவை மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்.

6 யோதிய உடல் நீதியான உறவின்மை

உடலுறவானது உடல், உள்ளீதியான பல பிரச்சினைகளுக்கு நிவாரணியாக அமைவதோடு மாத்திரமின்றி விந்தனைக்களின் எண்ணிக்கையையும் அதிகரிக்கிறது. சந்தோசமான உடலுறவு சந்தோசமான குடும்ப வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கிறது.

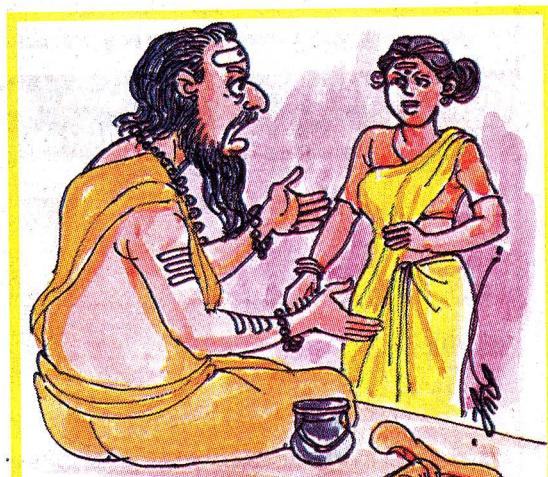
7 அதிகப்பிழயான மறுபாவனை

உடலில் அற்கோலின் செறிவு அதிகரிக்கும் போது அவை பெட்ஸ் பெட்ஸ்டரான் ஹோர்மோனின் அளவைக் குறைக்கும் இதனால் விந்தனை உற்பத்தியும் பாதிக்கப்படும்.

8 முகவரியுத்தல்

சிகரெட்டிலுள்ள நிக்கொற்றி நானது விந்தனை உற்பத்தியைக் குறைத்து ஆண் மலட்டுத்தன்மையை உருவாக்குகிறது.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)



“பக்தரையே என் தவத்தை ஏன் கலைத்தாய்?”

“என் வயித்துவ வளர்ச் சுங்க வாரிசை கலைக்கவா, வேணாமான்னு கேட்கத்தான் சாமி”

மனிதர்களின் முழங்காலில் புதிய தசை நார் கண்டுபிடிப்பு

மனிதர்களின் முழங்கால் பகுதியில் முன் வென்போதும் அறியப்படாத தசைநார் ஒன்று காணப்படுவதைக் கண்டறிந்துள்ளதாக பெல் ஜியத்தின் முழங்கால் மருத்துவ நிபுணர்கள் அறிவித்திருக்கின்றனர்.

தொடை எலும்புக்கு மேல்புறத்திலிருந்து முழங்காலுக்கும் கணுக்காலுக்கும் இடைப்பட்ட முன்னங்கால் வரையான பகுதிவரை இந்த தசைநார் அமைந்துள்ளதாக மருத்துவர் கள் மற்றும் பேராசிரியர் ஜோஹன் பெல்லெ மன்ஸ் ஆகிய மருத்துவ நிபுணர்கள் இருவரும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

நாம் நடந்துசெல்லும்போது திடீரன்று திசைமாற்றி கால்களை திருப்பி நகர்த்தும் போது இந்த தசைநார்கள் தான் கால்களுக்கான பாதுகாப்பு அரணாக அமைவதாக இவர்கள் கூறுகிறார்கள். இப்படி ஒரு தசைநார் முழங்காலை ஒட்டி அமைந்திருக்கும் என்று நீண்ட காலமாக கருத்துக்கள் இருந்துவந்த போதிலும்

இப்போது தான் அதுபற்றிய ஒரு தெளிவு ஏப்பட்டிருக்கிறது என்று பிரிட்டனிலுள்ள முழங்கால் கிகிச்சை நிபுணரான ஜோயல் மெல்டன் கூறுகிறார்.

மருத்துவ பரிசோதனைக்கான உடல் உறுப்பு தானமாகக் கிடைத்த 41 பேரின் முழங்கால்களை நூண்ணோக்கி கருவி மூலம் ஆராய்ந்த பார்த்த விஞ்ஞானிகள், எல்லா முழங்காலை எலும்புகளிலும் இந்த தசைநார்கள் காணப்பட்டதை கண்டறிந்துள்ளனர். அதுவும் அவை எல்லாம் ஒரே வடிவமைப்பில் இருப்பதாகவுட இவர்கள் கண்டறிந்தார்கள்.

கால்களின் முன் பக்கவாட்டில் இருக்கின்ற இந்த தசைநாரில் ஏற்படுகின்ற காயங்களுட அநேகமான முழங்கால் உபாதைகளுக்கு பகுதியளவில் காரணமாகின்றன என்று மருத்துவ கள் மற்றும் பேராசிரியர் ஜோஹன் பெல்லெ மன்ஸ் நம்புகின்றனர்.

-ஆய்வாளர்

வாசகர்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு

உக காதார அங்கீகாரம் பற்ற வைத்திய நிபுணர்களின் கீவச மருத்துவ பரிசோதனையை பற்றும் வாய்ப்பு

Happy Life வைத்தியஶாலையில் கீவச மருத்துவ பரிசோதனைகளை பற்றுவதற்கான கூப்பு படிவம்

பெயர் :
யை:
சிரமம் :
நூலையில் இரு :

(பிரதிகள் (Photocopy) ஏற்றுக்கொள்ளப்படாது).

கீக் கூப்பதுட் எழு மருத்துவமனையை நாடும் உங்களுக்கு கீவச மருத்துவ பரிசோதனைகளை பற்றுக்கொள்ளலாம்.

Happy life Hospital,
Kattupalle Junction,
Wellampitiya.

No - 27,
Alwis Place,
Kalutara.

வேடு சிலைகள்
Darga Town,
Hatton,
Badulla,
Nuwaraeliya.

தொடர்புகளுக்கு : 011 4269137, 072 7677847

சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கு.
பல காரணங்களுக்காக வாழ்வில் நோய் வந்து குன்பப்படுவர்கள் உள்ளனர். வருமானம் கிடைத்த விரும்புவதற்காக மருத்துவசதிகள் மறுக்கப்படலாகாது. நீரிழிவு, ரெத்தமுத்தம், கொலஸ்டரோல், வாதம், வயிற்றிப்பித்தம், தோல் நோய்கள், உடல் பருமக்குறைய, ஆஸ்துமா, பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல், கண் நோய் மற்றும் பார்க்கவுக்குறைபாடு போன்றவற்றுக்கான நோய்களுக்கு கீவச மருத்துவ பரிசோதனைகளை செய்து கொடுக்க தேசிய பொதுமக்கள் சேவை அமைப்பினர் முன்வந்துள்ளனர். வாசகர்கள் கீவ்வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுமாறு வேண்டப்படுகின்றனர்.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 68

இடமிருந்து வலம்

01. உண்மை என்றும் சொல்லலாம்.
04. பரதத்தையெய்த குறிக்கும்.
05. வருடங்கள் செல்ல செல்ல இதுவும் அதிகரிக்கும். (குழம்பியின்னாகு)
06. செல்வத்தையெய்த குறிக்கும்.
08. இதுவும் ஒருவகை கலைதான்.
10. பேர் என்றும் கூறலாம்.
12. பூலோகம் திரும்பியிட்டது.
14. என்னை என்பதையெய்த குறிக்கும்.
15. ஒரு பொருளின் அளவை இதன் மூலமும் கணிப்பிடலாம். (குழம்பியின்னாகு)
17. பெளத்து பெண் குறவியை இவ்வாறு அழைப்பர்கள்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 67 விளக்கன்

01 நி ல	02 ய த	03 ம த	04 எ சி
+	+	+	+
07 வ	05 த	06 ஞ்	08 இ
+	+	+	+
10 பா	09 க	09 ச	08 மை
+	+	+	+
11 த	11 அ	12 ந	12 போ
+	+	+	+
13 கி	14 ரு	14 ம்	15 பு
+	+	+	+
15 மி	15 கை	15 கை	15 து
+	+	+	+

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எம்.என். உ.மைனா, அலவத்துகொடை.

ரூ. 500/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஜே. பி. பல்லவி, கனுவாஞ்சிக்குடி.

ரூ. 250/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி வஸந்தா பாலேந்திரா, வெள்ளவத்தை.

பராட்டுக்கூரியேர்

01. எம். தர்ஜினி - யாழ்ப்பரணம்.
02. ஆர். எனியனா ஷேரேஸ்பர் - மருதமுனை.
03. திருமதி கே.எம். அர்லியா - காத்தான்குடி 06.
04. வி. ஏ. அதிருபசின்கம் - வல்லவெட்டித்துறை.
05. மின்த் சௌகாப் சேனா - புத்தனம்.
06. எஸ். நேசரஜினி - நுகேகிகாடு.
07. எஸ். ஜோக்ஸாஜி - யாழ்ப்பரணம்.
08. ஜெ. ஜெயப்பிரஜன் - வத்தளை.
09. எம்.எம்.எம். இஸ்னி - பொலலிகால்ல.
10. டமிஸ்யூ. ரக்ஷாவர்னி - பதுளை.

மேலிருந்து கீழ்

01. குறைரத்தல் என்றும் கூறலாம்.
02. நான் என்றும் சொல்லலாம்.
03. பண குற்றி இவ்வாறு அழைக்கப்படும். (தலைக்கிழ்)
04. இகு மிரண்டால் காடு தாங்காதும்.
07. மானுக்கும் இருப்பது.
09. காதல் வந்தால் இதுவும் தானாக வருமாம்.
11. அதீ செல்வாக்கு என்பதற்கு இவ்வாறும் கூறுவதுண்டு.
13. வலி என்பதை குறிக்கும்.
14. சிறபங்கள் செதுக்குவன்.
16. நீலம் என்றும் கூறலாம்.

முடிவுத் திசை 18.12.2013

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த ஒரு திதழில் வெளியிடப்படும்.

(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தயால் அட்டையில் அனுப்பவும்.)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 68

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 68,
சுகவாழ்வு,

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

மாரடைப்பை முன்கூட்டியே அறிவிக்ஞம் புதிய ஸ்கேன் தொழில்நுட்பம்

மாரடைப்பு வரக்கூடிய நிலையில் ஒருவர் இருக்கிறாரா என்று கண்டுபிடித்து சொல்லக்கூடிய ஒரு வழியை, ஏற்கனவே புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டுவரும் ஒரு ஸ்கேனிங் முறையின் மூலம், தாங்கள் கண்டுபிடித்திருப்பதாக எடின்பரோவில் உள்ள ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

கதிரியக்கத்தை வைத்துக் கண்டறியும் இந்த தொழில்நுட்பம், இதயத்துக்கு செல்லும் இரத்தக்குழாய்களில் ஆபத்தான பொருட்கள் அடைந்து கிடந்தால் அவற்றை ஓளிரவைத்து, அதிகக் கூர்மையுள்ள ஸ்கேன்களின் மூலம் அவற்றை மருத்துவர்கள் பார்க்க உதவுகிறது என்று வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள். மாரடைப்பு ஏற்பட்ட 40 பேர்களில் நடத்தப்பட்ட பரிசோதனைகளில் இந்த ஸ்கேன், 37 நோயாளிகளின் இதயத்தில் சேதம் ஏற்பட்டிருந்ததைக் காட்டியது. இந்த ஆய்வு முடிவுகள் மருத்துவ சஞ்சிகையான 'லேன்செட்'டில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.



ஆய்வாளன்

குறுக்கொடுத்து போட்டியில் அளவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

₹. 1000/-

₹. 500/-

₹. 250/-



சீகவாழ்வு
Health Guide
ஆய்வாளிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்



கருத்துக்கள்

வியங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வாய்வெற்கப்படுகின்ற

அத்துடர் தீவிரமாகுப் பொருத்தங்கள் உங்கள்

- மூக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● துறுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்
- முதலானவற்றை எமக்கு எழுநியனுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



தேவையான பொருட்கள்:

- ★ பச்சை அரிசி - 500 கிராம்
- ★ தயிர் - 2 கப்
- ★ பச்சை மிளகாய் - 1
- ★ கெரட் - 1
- ★ மாங்காய் - 1
- ★ மாதுளை - ஒரு பிடி
- ★ திராட்சை - 25 கிராம்
- ★ அப்பிள் - 1
- ★ கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
- ★ உப்பு - தேவையான அளவு



குறைந்தான்

செய்முறை

★ பச்சை மிளகாயை சிறியதாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கெரட் மற்றும் மாங்காயை துருவிக் கொள்ள வேண்டும். அப்பிளை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தயிருடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அதனை வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ பின் அரிசியை நன்கு சுத்தம் செய்து வேக வைத்து சோறாக எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்பு அதனுடன் சிறிதளவு கொத்தமல்லி, துருவிய மாங்காய், கெரட் மற்றும் நறுக்கிய பழ வகைகள் சேர்த்து நன்கு கிளரி சுடச்சுட பரிமாறலாம்.

(குறிப்பு : தயிரில் கல்சியம் மற்றும் புரோட்டின் சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது, இதில் பழ வகைகள் சேர்ப்பதால் விற்றமின் சத்தும் நிறைந்துள்ளது)

ஒரு Dr...வின் டயாரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

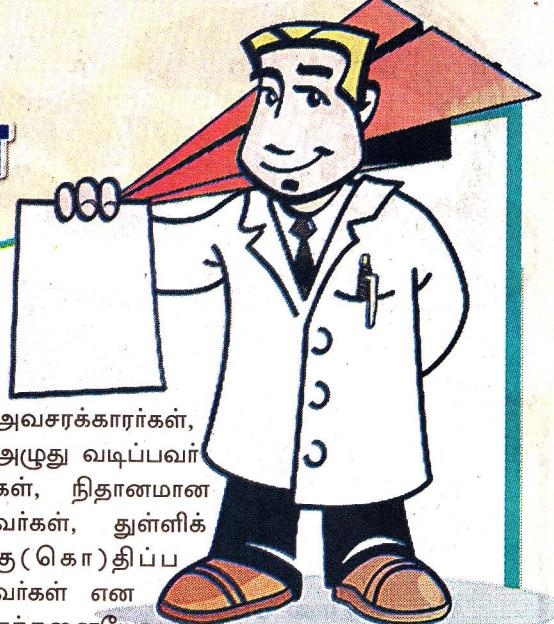
மனிதர்கள் தான் எத்தனை ரகமானவர்கள். வசந்த காலத்தில் ஹக்கல மலர் வனத்தில் மொட்டவிழ்த்து மணம் வீசி, பனித்துளி மின்ன சிரித்து நிற்குமே பல வண்ணப்பூக்கள், அதே போலத்தான்!

எத்தனை நிறங்களில், எத்தனை வடிவங்களில், எத்தனை குணங்களில் - மனிதர்கள்!

மலர்களைப் பார்த்தால் கண்கள் குளிர்ந்து நயக்கும் நாசி நுகர்ந்து களிக்கும். உள்ளம் உவகையால் இராகம் பாடும். ஆனால், மனிதர்களைப்

பார்த்தால்...

ஆ சையும்
வரும்,



அவசரக்காரர்கள், அழுது வடிப்பவர்கள், நிதானமான வர்கள், துள்ளிக்கு (கொ)திப்பவர்கள் என எத்தனையோ வகையினரை வைத்தியர்களாகிய நாம் தினமும் காண்கின்றோம்.

ஏத்துவினி மொற்றி வெடுவினால்



அருவருப்பும்
வரும். ஆனந்தமும்
வரும், அழுகையும்
வரும், பாசமும் வரும்,
துவேசமும் வரும்.

பார்ப்பவரின் மன நிலை
யிலும் பார்க்கப்படுபவ
ரின் குணவியல்பிலும்
இவையெல்லாம் தங்கியிருக்கின்றன.

அவர்கள் எப்படிப்பட்டவர்களாக இருந்தாலும் அவர்களது இயல்புகள் எம்மிடையே எதிர்த்தாக்கங்களை எழுப்பினும் அவர்களை அவர்களது இயல்புக்காகவே இரசிக்கத் தெரிய வேண்டும்.

கோபக்காரர்கள், சாந்த சொருபிகள்,

மொற்றி வெடுவினால்

எத்தகைய குணமுடையவர்களாயினும் அவர்களை அன்புடன் அனுதாபத்துடனும் நிதானமாக அணுகுவதற்கு வைத்தியர்கள் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் எத்தனை பேர் அவற்றை இதய சுத்தியோடு பழக்கத்தில் கொண்டு வருகிறார்கள் என்பது வேறு விடயம்!

நான் இரசித்த கொக்டார்களில் இவரும் ஒரு வர்.

“குட மோர்னிங் டொக்டர்.... என் பிளாட்சுக்கரை பார்க்க வேணும்” கணீரென ஓலித்த அதிகாரக் குரல் அடங்கவும் அவர் கதிரையில் உட்காரவும் சரியாக இருந்தது.

தெரிந்த மனிதர்தான். ஆயினும் பார்வையால் அளந்தேன். நோயை நிர்ணயிப்பதில் முதற்படி நிதானமாக

அவதானிப்புத்தான்.

நெடி துயர்ந்த உருவம், நொச்சிக்கம்பு போல் மெலிந்த நீண்ட வலிச்ச உடம்பு, புடைத்து நிற்கும் இரத்த நாளங்கள், விலை யுயாங்த பிரேமிட்ட பிளாரிடிக் கண்ணாடி அதற்குப் பின்னே ஒளிந்து நின்று கொண்டு நட்புறவுடன் சிரிக்க முயலும் கண்கள், அதை அடக்கி வைக்கும் அதிகாரப் பார்வை, தூய வெண்ணிற ஆடை.

இளைப்பாறிய அதிபரல்லவா? மாணவர்களையும் சில பலவேளாகளில் ஆசிரியர்களையும் அதிகாரக் குரவினாலும் துளைத்தெடுக்கும் பார்வையினாலும் கைகட்டி நிற்க வைத்த பழக்கம் இலேசில் விட்டுப்போகுமா? சுடுகாடு மட்டும் தொடரவே செய்யுமோ?

“அதற்கென்ன சேர், செய்து பார்ப்பாம். இப்புங்களுக்கு என்ன வருத்தம்?”

“எனக்கு வருத்தமோ! நோய் நொடி என்னை அண்டாது. ஸ்போர்ட்ஸ் செய்து உடம்பு. இப்பவும் தினமும் வோக்கிங் போன்னான். நல்ல திடகாத்திரமாகத்தான் இருக்கு” தனது உடல் நிலை பற்றி தனக்குத்தானே ஒரு சேர்டிபிக்கட்ட கொடுத்தார்.

“எண்டாலும் இன்டைக்கு காலமை லேசான ஒரு தலை ஆய்ச்சல். அதுதான் இரத்தத்தில் சீனி எவ்வளவு எண்டு பார்க்க வந்தனான்”

அவருக்கு நீரிழிவு இல்லை. பலமுறை பார்த்துவிட்டேன். இது அவருக்கும் நன்கு தெரியும்.

“உங்களுக்குத்தான் நீரிழிவு இல்லையே?” என நான் ஆரம்பிக்க இடைமறித்தார்.

“இல்லைதான் எண்டாலும் கட்டாயம் பார்க்க வேண்டும்” தீர்க்கமாகச் சொன்னார்.

அவர் ஒரு அழுங்குப் பிடியார் நினைத்ததை விட மாட்டார். இது என் நீண்ட நாள் அனுபவம் நேரத்தை வீணாக்காது நேர்வை அழைத்து ‘பிளட்சுகர்’ செய்ய வேண்டும் என்றேன்.

நேர்ஸ் ஸ்பிரிட் நடைந்த பஞ்சினால் அவரது வலது கையின் ஆட்காட்டி விரல் நூளி யைச் சுத்தப்படுத்தினாள். நான் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை அளக்கும் குளுக்கோமீட்டர் கருவியை வெளியே எடுத்து அதனுள்ள வளஸ்ட் என்று சொல்லப்படும் ஊசி போன்ற குத்தும் பகுதியை செருகினேன். பின் குருதியில் உள்ள சீனியை நிர்ணயிக்கும் ஸ்ரிப்ஸ் என்ற பகுதியைப் பொருத்தி வேண்டும்.

சுத்தம் செய்த அவரது விரலில் கருவியை அழுத்திப் பிடித்தபடி ஸ்விட்சைத் தட்டி வேண்டும். பக்கென ஊசி பாய்ந்து விரலில் தைத்தது. எதிர்பாராத சிறு வலியினால் அவரது கை தாணாகவே பின்னுக்கு இழுத்துக் கொண்டபோது அவரை அறியாமல் ‘ஆ’ என எழுந்த ஒலியை வலிந்து அடக்கிக் கொண்டார். பிரின்சிப்பல் அழலாமா?

- தொடரும்...



“எனாச்சுடி, உன உதமு கீப்படி வீங்கி கிருக்கு?”

“தேஞ்கு முத்தம் கொழுத்தேன், கொட்டிமுச்சு”

“ஹாப்பா நி, யாராவது தேஞ்கு முத்தம் கொழுப்பாங்களா?”

“நி வேறு, அது என் மாமியாறைக் கொட்டிய சுந்தோவித்துவ அதுக்கு முத்தம் கொழுத்தேன். என்னையும் கொட்டிமுச்சு...”

நோய் நோய்களுள் சின்றான்



சோரி

யா ஸி ல
தோலில் செதில்
போன்ற படை
களை உரு
வாக்கி, உதிரச்
செய்யும் நாட்
பட்ட ஒரு தோல்
நோய். தோலின்
மேற்பரப்பில் வெண்
ணிறச் செதில் போன்ற
படையும் அரிப்பும்
தோன்றும். நோய் முற்றிய
நிலையில் சோரியாஸி
ஸின் தொடர் நோயாக மூட
டுவாதம் தோன்றக்கூடும்.
குழந்தைகள் முதல் பெரிய
யவர்கள் வரை இந்த நோய்
தாக்கக்கூடும்.

நூண்ஸ்குரிகள்

வரம்புயர்ந்த தோல் வரட்சி மற்றும் செந்நிறத்துடன் காணப்படும். பொதுவாக தோல் வெண்ணிற செதில்களால் மூடப்பட்டிருக்கும்.

தோல் வெடிப்பும் வலியும் உண்டாகும். ஒழுங்கற்ற வடிவத்தில் தோல் தடிப்பு காணப்படும்.

இத்தகைய செதில் படைகள் பெரும்பாலும் முழங்கை, முழங்கால், கழுத்து முதல் மார்பு வரையிலான பகுதி, முதுகு, தலை, கைகள், நகங்கள் இவைகளில் காணப்படும்.

இதைத் தவிர கண்

ணைசிக்கல், அதிக அரிப்பு, அவ்விடங்களில் நீர்வடிதல், நகங்கள் பாதிப்பு ஆகியவை உண்டாகின்றன.

Dr. மு. நாரேஷுகரம்

BSMS (Hons) (SL)

Ad. Dip. In. Counselling

Psychology (UK)

MO. DHA, Mannar

சொத்து செய்து

சாதாரணமாக
தோலில் படர்ந்து

தூள்ள படைகளின் அமைப்பை வைத்தே சோரியாஸிஸ் எனக் கண்டறியலாம்.

மருத்துவம்

நோய்க்குறி குணங்களை குறைப்பது தவிர அதனைத் தொடர்ந்து வந்துள்ள தொற்றுகளை நீக்குவதிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இது நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

நோய் தீவிரமாக பாதித்துள்ளவர்கள் உடலின் அதிகமான இடங்களில் நோய் பரவியவர்களுக்கு தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படும். மிகுந்த வலியினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் உடலிலிருந்து அதிக அளவு நீர் வெளியேறியவர்களும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு மருத்துவம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

குறைந்த அளவில் நோய் பாதித்தவர்கள் தம் வீட்டிலிருந்தே மருத்துவம் செய்து கொள்ளலாம்.

தொற்றுநோய் அல்ல

சோரியாஸிஸ் நோயின் பாதிப்பு குளிர்காலத்தில் அதிகமாக உள்ளது. அடிப்படை, தீக்காயம், கொசு மற்றும் பூச்சிக்கடி, புற்று நோய்க்கு எடுத்துக்கொள்ளும் சிகிச்சை, மூட்டுவாதம், சாராயம் அதிகமாக அருந்துதல், அதிக காலம் குரிய ஒளி குறைவான இடத்தில் வசித்தல் அதிக வெயில் படும்படி இருத்தல், மன இறுக்கம், மனநோய்க்கு எடுத்துக்கொள்ளும் லித்தியம் (Lithiam) போன்ற மருந்துகளை அதிகாவில் அதிக நாள் உண்ணுதல் போன்றவைகளால் சோரியாஸிஸ் நோய் அதிகரிக்கும்,

வரண்ட தோலின் உட்புறம் அழற்சி, இதனைத் தொடர்ந்து அரிப்பு ஏற்படும்.

நூயக்காச காரணம்

குருதியில் உள்ள வெண்கலத்தின் மாறுபாடு, மூளை எடை கூடுதல், குறைந்த அனமன் சத்துகள் அடிப்பட்ட புண்ணான இடத்தில் தோன்றும் வந்தைகளால் தங்கிலிட்ட பின் விளைவுகள், நாளாயில்லா ஈரப்புகள், பருவமாறுபாடு, ஆக்ரோஃப்மான மன்றிலை, குளோரோகுயின் (Chloroquine), லித்தியம் கார்பனேட் (Lithium), சலிசிலேட்கள் (Salicylates), ஸ்டிராய்டுகள் (Steroids), அயோடைட்கள் (Iodides), நீஸ்டாடின் (Nystatin), புரோஜெஸ்ட்ரான் (Progesterone) போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் சோரியாஸில் தோன்றக்கூடும்.

சோரியாஸில் நோயாளிகள் மன இறுக்கத்துடன் இருந்தால் அதனைத் தொடர்ந்து தோன்றும்,

உடல் குணங்குறிகள்

- * படபட்டு.
- * குறைந்த சுவாசம்.
- * நெஞ்சு வலி.
- * அதிகரித்த குருதி அழுத்தம்.
- * வழக்கத்திற்கு மாறாக மேல் மூச்சு வாங்குதல்.
- * சோர்வு.
- * சிறிய அளவில் அடிக்கடி தலை வலி.
- * கால், கைநடுக்கம்.
- * இடுப்பு கழுத்து வலி.
- * மலச்சிக்கல் or வயிற்றுப்போக்கு.
- * நெஞ்செரிவு.

உளக் குணங்குறிகள்

- * வெளியிடப்படாத உளச்சோர்வு or மனக் குழுறல்.
- * கூர்ந்து கவனிப்பதிலும் முடிவெடுப்பதிலும் தயக்கம் ஏற்படும்.
- * தூக்கமின்மை.
- * நீண்ட நேரம் ஓய்வில் இருந்த பின்புகூட உடல்தளர்வு.
- * பசிக்குறைவு.
- * சின்ன பிரச்சினையாக இருந்தாலும் தேவையற்ற விசனம்.

- * சந்தோஷ மான செயல் களில் ஈடுபட விருப்பமின்மை.
- * உடலுறவிலும் ஈடுபாடு குறைதல்.

மன இறுக்கத்தை மாற்றும் வழிகள்

- ◊ முறையான சத்துள்ள உணவு களை உண்ணுங்கள்.
- ◊ கண்களை மூடிக்கொண்டு சிறிது நேரம் தினமும் அமர்ந்திருங்கள்.
- ◊ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ◊ உங்களுக்குப் பிடித்த இசையைக் கேளுங்கள்.
- ◊ யோகாசனம், தியானம், பிரணாயாமம் போன்ற பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ◊ குறுகிய காலத்தில் குறித்த செயல்களை முறையாக செய்யுங்கள்.
- ◊ நன்பர்கள், குடும்பத்தார்கள் மனதிற்கு உகந்தவர்கள் ஆகியோரிடம் பிரச்சினைகளை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ◊ நன்பர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் வளர்ப்புப் பிராணிகள் குத்த மாகப்பழி

குங்கள்.

சோரியாலிஸ்
நோயாளிகள்
அறிய
வேண்டியவை

- ◊ உங்களுக்கு வந்துள்ள சோரியாலிஸ் என்பதை ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தோல் நோய் மருத்துவரிடம் காண்பித்து உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ◊ மன இறுக்கத்தை குறையுங்கள்.
- ◊ சோரியாலிஸ் பாதித்த இடத்தில் நல்ல காற்றும் இளவெயிலும் படும் படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◊ மது அருந்துவதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◊ புகை பிடிக்காதீர்கள்.
- ◊ மிகுந்த காரமான சூடான உணவு களைத் தவிருங்கள்.
- ◊ சோப்புப் போட்டு குளிக்காதீர்கள் மிதமான மணமுள்ள பவுடரை தேய்த்துக் கூளியுங்கள்.
- ◊ மணப் பொருட்கள் உபயோகிக்க வேண்டாம்.
- ◊ தலையில் சோரியாலிஸ் பாதித்தி ருந்தால் கற்றாழை கலந்து செய்யப்பட்ட எண்ணென்றை உபயோகியுங்கள்.
- ◊ குளித்த பின் மேற்பூசும் மருந்துகளை உபயோகியுங்கள்.
- ◊ கடற் பறத்தில் வசிப்பவராக இருந்தால் தினமும் கடலில் குளித்து உப்பு பூக்கும் வரை காய வையுங்கள்.
- ◊ முறையான போக்கை கைக்கொள்ளுங்கள்.
- ◊ அன்னா சிப் பழம் சாப்பிட வாம்.
- ◊ புளிப்பு

- அதிகமான பழங்கள், ஊறுகாய்கள் போன்றவற்றை நீக்குங்கள்.
- ◊ நீங்களாகவே நோயைக் கணித்து நீங்களே மருத்துவம் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- ◊ பருத்தியினால் செய்யப்பட்ட ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- ◊ மாமிசு உணவுகளை தவிருங்கள்.
- ◊ ஓரிரவில் நோய் தீர்ந்துவிடாது. நாட்பட மருந்துகளை உபயோகித்து பயன்டைய வேண்டும்.
- ◊ உப்பு கலந்த இளவெந்தீரில் குளித்து பின் நல்ல நீரில் குளித்து விடுங்கள்.
- ◊ சோரியாலிஸ் நோய்க்கு நிரந்தரத் தீவு என்பது இதுவரை கண்டறியவில்லை.

சோரியாலிஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பலர் சித்த மருத்துவர்களை நாடிச் செல்கின்றனர். விவரமான சித்தமருத்துவர்கள், நோயாளிகளிடமிருந்து பணத்தை கறந்து விடுகின்றனர். மேலும், சிலர் பத்தியம் வைத்தே நோயாளியின் சுத்தை உறிஞ்சி விடுகின்றனர். சித்த மருத்துவம் பயனளிக்காத நிலையில் அலோபதி மருத்துவத்திற்கும் அலோபதி மருத்துவம் ஒத்துக் கொள்ளாத போது சித்த மருத்துவத்திற்கும் மாறுவது தவறில்லை. ஆனால், மருத்துவர்கள் மாறி வந்த நோயாளர்களை படுத்தும் பாடு சொல்லிட முடியாது. இதனால் மருத்துவம் வேண்டாம் என்று ஒதுங்கும் நோயாளிகளை நோய்த் தாக்கம் அதிகரித்து மிகவும் பாடாய்ப்படுத்துகிறது. இதற்கான முடிவை காலம்தான் கண்டறிய வேண்டும்.

TIPS... TIPS...

- கிரவு வெகு நேரம் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தால், மறுநாள் காலையில் வோக்கிங், ஜாகிங் போக்கூடாது. அது, பயனளிப்பதற்குப் பதிலாக கெடுதலையே தரும்.
- கிரவு உணவுக்குப் பிரது நீண்ட நேரம் வெறும் வயிறாக கிருப்பதால், அசிட் நிறைய சுரக்கிறுக்கும். எனவே, காலையில் கட்டாயம் சாப்பிடவேண்டும். சரிவர சாப்பிடாமல் பழகிலிட்டால், அது வயிற்றில் புற்றுநோயை உருவாக்கும்.

திருமண வீட்டு உணவுப் பந்தியிலோ அல்லது உறவினர், நண்பர்கள் வீட்டு விருந்திலோ இலை முழுக்க விதவிதமாக உணவு பதார்த்தங்கள் இருக்கும். அவை கண்ணென்ப பறிக்கும் விதத்தி லும் மூக்கைத் துளைக்கும் வாசனையோடும் கூட இருக்கும். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு பலர் சில நிமிடங்களிலேயே அவ்வணவு பதார்த்தங்களை முடியுமான வரையில் விழுங்கி விடுவார்கள். ஆனால் ஒரு சிலர் எவ்வளவுதான் பசித்தாலும் ஆசைத்தீர் வேக வேகமாய் உண்ண முடியாமல் அவதிப்படுவார்கள். இத்தகையோர் ஒரு திருமண பந்தி என்றால் முதல் பந்தியில் அமர்ந்தால்தான் ஒருவாறு சாப் பிட்டு எழ முடியும். இதற்கான காரணத்தை அத்தகையோரில் பலர் அறியமாட்டார்கள். உணவை விழுங்க முடியாமெதான் இதற்கான பிரச்சினையாகும். இந்தக் குறைபாட்டையே டிஸ்பேஜியா என அழைக்கின்றனர்.

► டிஸ்பேஜியா என்றால் என்ன?

உண்ணும் உணவு அல்லது குடிப்பதை விழுங்க முடியாமல் போய் சிரமப்படுகிற நிலைதான் டிஸ்பேஜியா என்கிறோம்.

► நோயை கண்டுபிடிக்கும் முறை

வழக்கமாக நாம் உண்ணும் போது விழுங்குவது என்பது வலியற்ற செயல். ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடம் இதற்கு ஆகும். இந்த வழக்கமான நிலைக்கு மாறாக விழுங்குவதில் எத்தகைய சிரமம் இருந்தாலும் அல்லது அசாதாரண சூழ்நிலை இருந்தாலும் அது டிஸ்பேஜியா தானா? அல்லது வேறு ஏதேனும் குறைபாடா என அவதானிக்க வேண்டும். இதற்கான தனித்துவமான பரிசோதனைகள் உண்டு. அதனை தவறாது மேற்கொள்ள வேண்டும். உண்ணும் போது உணவு தவறி முச்சுக்குழலுக்குள் சென்று விடுவது, முச்சுக்குழல் நோய்

தொற்று, முச்சுக்குழல் விழுங்குதலுக்கும் இசைவு குறைவது விவரிக்க முடியாத உடல் நிறை இழப்பு போன்றவை டிஸ்பேஜியாவாக இருப்பதற்கான காரணங்களாக இருக்கலாம். அது மட்டுமல்ல தொடர்ந்து இருமல், பசியின்மை, தொடர்ந்து இலோசான காய்ச்சல், குடல் இரப்பை பிரச்சினைகள் இருப்பது போன்ற சில காரணங்கள் கூட இந்த டிஸ்பேஜியா நோயாக இருக்கலாம்.

► டிஸ்பேஜியா ஏற்படக்காரணம்

டிஸ்பேஜியா ஏற்பட நிறையக் காரணங்கள் இருந்தாலும் சில பொதுவான காரணங்களைப் பார்ப்போம். ஸ்ட்ரோக் என்கிற பக்கவாதம், நரம்பு சம் பந்தமான கோளாறுகள், உணவுக்குழாய் அல்சர் மற்றும் புற்றுநோய் இதயப் பிரச்சினைகள், உடுட்டுப் பிளவு, அண்ணப்பிளவுப் பிரச்சினை இது தவிர குறைகாலப் பிரசவம் கூட இந்நோய்க்கு காரணமாகும்.

► கண்டறிவதற்கான பரிசோதனைகள்

சில அடிப்படையான இரத்தப் பரிசோதனைகள் நோயாளிகளின் நேரடிப் பரிசோதனை, அத்தோடு பேரியம் ஸ்வாலோ மற்றும் ஈஸோபேகோ கேஸ்ட்ரோல் கோப்பி போன்றவை மூலம் பரிசோதனைகள் செய்யப்படும்.

► சிகிச்சை முறைகள்

இந்நோய் இருப்பதற்கான காரணத்தை முதலில் கண்டறிந்து அது சரி செய்யப்படும். உதாரணமாக விழுங்குவதும் சரியான முறையில் கற்றுத்தரப்படும். விழுங்குதலில் சம்பந்தப்பட்ட தசைகளுக்கு போதிய பயிற்சி அளிக்கப்படும். இவை தவிர அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும்

- இருஞ்சித்



2 லக அளவில் ஆசியாவில் தான் நீரிழிவு நோயாளிகள் அதிகமாக இருக்கின்றனர். முன் னர் பரம்பரை நோய் என்று சொல்லப்பட்டு வந்த நீரிழிவு நோய் இப்போது உடற்பருமன், உணவுப் பழக்கவழக்கம், மன அழுத்தம் போன்ற வாழ்க்கை முறைமாற்ற காரணங்களால் அதிகரித்துவருகிறது.

கர்ப்பகாலத்தின் போது மட்டும் வரும் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுவர்கள் (Gestational Diabetes), கர்ப்பத்திற்கு முன்பே நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்று கர்ப்பத்தின் போது நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கிறார்கள்.

தாஞ்சக்கோஸ் பரிசோதனை பொதுவாக சாதாரண உடல்நிலை கொண்ட கர்ப்பினிகள்

எல்லாருக்குமே நீரிழிவு நோய்க்கான பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, சாப்பிட்ட பின்பு என பொதுவான நீரிழிவு நோய் பரிசோதனை செய்தால் சில வேளைகளில் சரியான அளவு தெரியாமல் போய்விடலாம் என்று கர்ப்பமாயிருக்கும் அனைத்துப் பெண்களுக்கும் குளுக்கோஸ் கொடுத்து நீரிழிவு நோய்க்கான பரிசோதனை (Glucose Tolerance Test) செய்யப்படுகிறது.

கர்ப்பத்திற்கு முன்னர் நீரிழிவு நோய் இல்லாமல்

அப்போது

தான் வந்தி
ருக்கிறது என்
றால் அதனை கர்ப்ப
கால நீரிழிவு நோய் என்
கிண்றனர்.

ஆபத்துக்குரிய கர்ப்பினிக் தாய்மார்கள்

இவையதிலேயே நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளான வர்கள், கர்ப்பத்தின்போது நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் ஆகியோரை அதிக ஆபத்துக்குரிய கர்ப்பினிக் தாய்மார்கள் (High Risk Mothers) என குறிப்பிடுகிறார்கள். அதுமட்டுமல்லாமல், அதிக உடற்பருமன் கொண்ட பெண்கள், இரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள், முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்டோர், அடிக்கடி கருக்கலைப்பு ஆகிறவர்கள், அடிக்கடி சிறுநீர்த் தாரையில் நோய்த் தொற்று ஏற்படுகிறவர்கள், ஏற்கெனவே கர்ப்பத்தின்போது வயிற்றுக்குள் குழந்தை இறந்து பிரசவித்தவர்கள், குறையுடைய குழந்தைகள், அதிக எடை கொண்ட குழந்தைகளை பெற்றெடுத்தவர்கள் இவர்கள் எல்லோரும் அதிக ஆபத்துக்குரிய கர்ப்பினிக் தாய்மார்கள் (High Risk Mothers) என குறிப்பிடப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கர்ப்பத்தின்போது அதிக கவனம்

கர்ப்பத்தின் போது
தாய் நீரிழிவு நோயால்
பாதிக்கப்பட்டமுந்தால்
அது தாயை விட
வயிற்றில் கருக்கும்
குழந்தையையே
அதிகம் பாதிக்கிறது.



அவசியம்.

இன்சலின் சுரப்பியானது இரத்தத்தில் இருக்கும் குளுக்கோஸை கிளைக்கோஜனாக மாற்றி கல்லீரவில் கொண்டுபோய் வைத்துவிடும். அதனால் இரத்தத்தில் நீரிழிவின் அளவு சரியாக இருக்கும். கர்ப்பத்தின்போது சரக்கும் கர்ப்பகால ஹோமோன்கள் இன்சலின் சுரப்பை பாதிக்கிறது. இன்சலின் சரக்கும் அளவு குறைவது ஒவ்வொருத்தருக்கும் மாறுபடும். அதன் அளவைப் பொறுத்து சில கர்ப்பினிகளுக்கு நீரிழிவு நோய் பிரச்சினை வரலாம்.

இயல்பாக கர்ப்பத்தின் போது நீரிழிவின் அளவு இருபத்துநான்காவது வாரத்தின் போது தான் அதிகரிக்கும். அதனால்தான் காப்பினிப்பெண்களுக்கு இருபத்துநான்காவது வாரத்தில் நீரிழிவு நோய்க்கான பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. அதற்குள்ளே குழந்தையின் உடல் உறுப்புகள் வளர்ந்துவிடும். எனவே, உறுப்புகளில் பாதிப்பிரிக்காது. இருபத்து நான்காவது வாரத்தில் காப்பினிக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது தெரியவந்தால் இன்சலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

'போர்டர் ஸலன்' நீரிழிவு நோய்

சிலருக்கு கர்ப்பத்தின்போது நீரிழிவு நோய் மிகக் குறைந்த அளவில் இருக்கும். அதாவது நீரிழிவு நோயாளிகள் என்ற எல்லையைத் தொட்டிருப்பார்கள். அவர்களை 'போர்டர் ஸலன்' நீரிழிவு நோயாளிகள் என்பார்கள். 'போர்டர் ஸலன்' நீரிழிவு பிரச்சினை வந்தால்

சாப்பாட்டின் (Meal Plan) மூலம் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தி வைக்கலாம். சாப்பாட்டிலே நீரிழிவு நோய் கட்டுக்குள் இருக்கிறதா என்பதை பரிசோதிப்பதற்காக இவர்கள் பதினெண்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை இரத்த பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். ஒருவேளை அவர்கள் சரியான உணவுமுறையைப் பின்பற்ற வில்லையென்றால் அவர்களும் இன்சலின்தான் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய்க்கான சில மருந்துகள் குழந்தைக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். கர்ப்பத்தின் போது நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்துக்குப் பதிலாக இன்சலின் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

நீரிழிவு நோய்க்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாவிடில் குழந்தையின் எடை கூடும். நஞ்சக்கொடி மூலம் நீரிழிவானது குழந்தையின் இரத்தத்தில் கலந்து அதனால் குழந்தையின் எடை கூடும். தோற்பட்டைப் பகுதியில் நிறைய கொழுப்பு சேரும். குழந்தையின் எடை அதிகமாக இருப்பதால் பிரசவத்தில் சிக்கல் ஏற்படும்.

குழந்தை தாயின் வயிற்றில் இருந்து வெளி வந்துவிட்டால் உடனடியாக நீரிழிவின் அளவு குறைந்துவிடும். அதனால் குழந்தைக்கு மூச்சுத்தினைறல், மஞ்சட் காமாலை, கல்சியும் குறைபாடு போன்றவை ஏற்படலாம்.

தாய்க்கு பிரசவத்திற்குப் பிறகு நீரிழிவின் அளவு குறைந்துவிடும். உடனடியாக நீரிழிவின் அளவு குறைந்தால் அவர்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சினை ஏற்படலாம். அதனால் அவர்கள் சாதாரண உடல்நிலைக்கு வரும் வரை அவர்களின் உடல்நிலையைக் கண்காணிப்பது அவசியம். பிரசவத்திற்குப் பின் மயுக்கம் தெளிந்தபின் நீரிழிவின் அளவு குறையாமல் இருக்க வாய்வழியாக உணவு அளிக்க வேண்டும்.

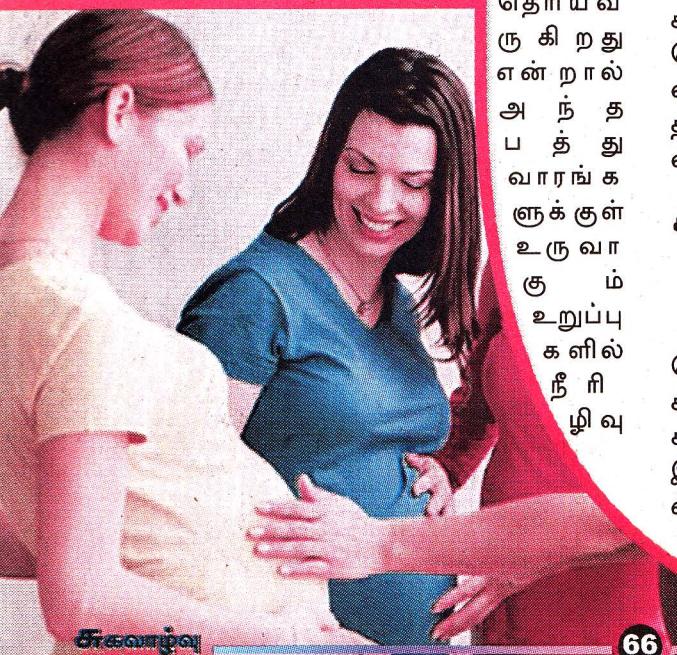


கார்ப்பத்திற்கு முன்பே நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்

கார்ப்பத்தின்போது தாய் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் தாயை விட வயிற்றில் இருக்கும். குழந்தையையே அதிகம் பாதிக்கி றது. நீரிழிவு நோயானது குழந்தையின் நுரையீரல், இதயம், குடல், மூளைவளர்ச்சி, முதுகுத் தண்டு நரம்புகள் என பல பாகங்களையும் பாதிக்கும். அதனால் ஏற்கெனவே நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் பெண்கள் கார்ப்பத்திற்கு முன்பே நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைப்பது மிக மிக அவசியம். அடிக்கடி மருத்துவரைச் சந்தித்து பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

கார்ப்பத்தின் போது இருப்பது நான்கு வாரங்களுக்குள் குழந்தையின் உடல் உறுப்புகள் வளர்ந்து விடும். ஆனால், நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்கள்

திடை ரண்று கார்ப்பமாகி பத்து வாரங்களுக்குப் பிறகுதான் கார்ப்பமாக இருப்பது தெரியவருகிறது என்றால் அந்தப் பத்து வாரங்களுக்குள் உருவாகும் உறுப்புகளில் நீரிழிவு



நோய் காரணமாக பல குறைபாடுகள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். எனவே, இவர்கள் திருமணத்திற்குப் பிறகு 'போலிக் எஸ்டீ' மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு இந்த மருந்துகள் உதவும்.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட கார்ப்பினிப் பெண்ணுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

கார்ப்பினிகளுக்கு நீரிழிவு கட்டுக்குள் இல்லாமல் இருந்தால் பணிக்குட்டார் அதிகரிக்கும். கார்ப்பப்பை பெரிதாகும். நீரிழிவு குழந்தையின் உடம்பில் அதிகம் சேர்ந்து குழந்தை பெரிதாகும். அதனால் திடையின்று கார்ப்பவாய் திறந்து கொண்டு குறைமாதப் பிரசவம் ஏற்படலாம். நீரிழிவு அதிகமானால் ஏழு, எட்டு மாதங்களில் பிரசவம் ஆவது சாதாரணமாக இருக்கிறது. சில நேரங்களில் பிரசவத்திற்கு சில நாட்கள் இருக்கும்போது குழந்தை வயிற்றுக்குள் இறந்தும் போகலாம்.

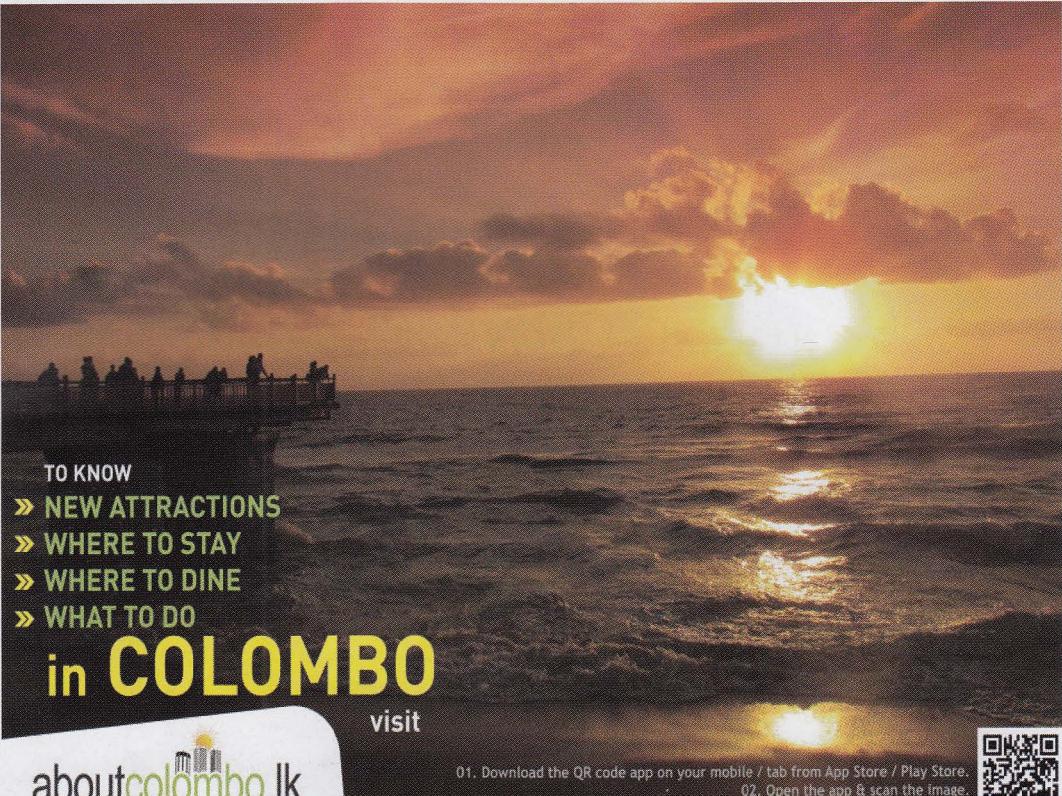
அது மட்டுமல்லாமல் குழந்தை பெரிதாக இருப்பதால் தாய்க்கு மூச்சத்தினைறல் ஏற்படும். கால் வீக்கம் ஏற்படும். இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். சிறுநீர்த்தாரை நோய்த்தொற்று பிறப்புறுப்பில் பூஞ்சைக் காளான் (Vaginal fungal infection) ஏற்பட்டு வெள்ளப்படுதல், அதனால் அந்த இடத்தில் அரிப்பு, அஜீரணக் கோளாறுகள், தோல் பிரச்சினைகள் (அரிப்பு, தேமல்) போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

குழந்தை பருமனாக இருப்பதால் சுகப்பிரவசம் ஆகாது. அதனால் பொதுவாக சிசேரியன் செய்ய வேண்டிவரும். ஒருவேளை சுகப்பிரவச வம் ஆணாலும் குழந்தை பருமனாக இருப்பதால் பிரசவத்தின்போது சிக்கல் ஏற்பட்டு பிரசவத்தாரை பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கும்.

கார்ப்பத்தின்போது நீரிழிவு உள்ளர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய உணவுப் பழக்கம்

உணவை ஓரே சமயத்தில் அதிகமாக உட்கொள்ளாமல் ஆறுவேளைகளாகப் பிரித்து சாப்பிட வேண்டும். சாப்பாட்டைக் குறைத்து காய்கறிகளை அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும். இனிப்பு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். எண்ணெயில் வறுத்த, பொரித்த உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- Dr. கே.ப்ரியதர்ஷினி



TO KNOW

- » NEW ATTRACTIONS
- » WHERE TO STAY
- » WHERE TO DINE
- » WHAT TO DO

in COLOMBO

visit



01. Download the QR code app on your mobile / tab from App Store / Play Store.

02. Open the app & scan the image.

03. Visit our site through your Tab / smart phone.



වෛත්පරාසිකගුක්කාණ මුදුමෙයාන
පළණේ පෙර වෛත්මො?



කිස්ටෝ

ඉංකල් ඩිලාම්පරන්කලා

සාකච්ඡාවල්

පිරසරික්ක මැයුණ්කල්

Dhaya 077 6066787

Mohan 077 2546646

வாழ்வின் அழகிய தருணங்களை மேலும் அழகாக்கிடும்



பத்தே நாட்களில்
விந்தியாந்தாங்குறைங்கள்

100%
NATURAL

Fadna



X-Tea
பெட்னா X டீ

நாடு முழுவதிலுமிரண்டு பாமசிகள் மற்றும் கீல்ஸ், ஆர்ப்பிகோ, ஸாப்ஸ் உட்பட அனைத்து சூப்பர் மார்க்கட்டுகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் மேலதிக விபரங்களுக்கு அழையுங்கள் Dr.சலீம்-077-6562777 www.fadna.com

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