

PL

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

January 2014

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

**பிளாஸ்டிக்
ஆபத்து**

எரிச்சலூட்டும்
மனிதர்கள்
Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

**புத்தளமை
தரும்
யோகா**

காப்பிணிகளும்
சிறு பிணிகளும்
Dr. ச.முருகானந்தன்

**ஆகாசனி கருடனி
கீழங்கு**

அசலும் நகலும்
எம்.என். லுக்மானுல் ஹக்கீம்

**இனிய
புது அலகு
அடித்துக்கள்**



**வெங்கு நுளம்பு
கழக்கும் நேரங்கள்**
Dr. ஹசித்த திசோ
பணிப்பாளர் வெங்கு ஒழிப்பு பிரிவு

Matrimonial Service for Sri Lankan Brides & Grooms

உலகம் முழுவதுமுள்ள இலங்கையர்களுக்கான
பிரத்தியேக திருமணசேவை

THIRUMANAM.LK™

திருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம்



இன்றே உங்கள் அங்கத்துவத்தைப் பதிவு செய்து
உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



www.thirumanam.lk

கர்ப்பிணிகளும் சிறு
பிணிகளும்



Dr. ச.முருகானந்தன்

-06-

-34-



மூட்டு வலி



Dr. கே.ஆர்.கிர்ஷான்

-48-

விஞ்ஞாபப்
புனைக் கதை



-08-

ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:
வீ.அசோகன்,
கே.விஜயதர்ஷினி, பி.தேவிகாகுமாரி
செ.சரண்யா, ஐ.வருணி, எம்.துஷ்யந்தி

அசலும் நகலும்



-46-

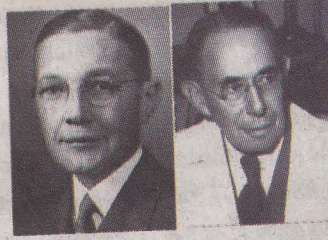
அழுக்கும்
அவசியம்



-14-

ஹொப்ரட் ஸ்பென்ஸர் கஸ்பர்

ஜோசப் ஸ்லாங்கர்



-27-

பிளாஸ்டிக்
ஆபத்து



Dr. எம்.ஏ.ஹரன்

-42-

புத்திளமை தரும்
யோகா



-16-

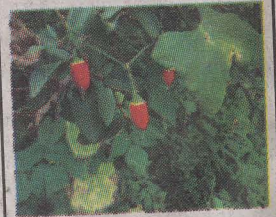
டெங்ஊ நுளம்பு கடிக்கும் நேரங்கள்



Dr. ஹசித்த பெரேரா

-20-

ஆகாச கருடன்
கிழங்கு



-40-

Happy New Year

2014 வாசகர் கடிதம்

சுகவாழ்வே,
புதுவருடத்திற்கு எனது
இனிய வாழ்த்து மலர்கள். தன்
வந்திரியின் பார்வையில்
'கண்' எனும் தலைப்பில் எழு
தியிருந்த ஆசிரியரின் ஆரம்ப
பக்கம் மிகவும் சிறப்பானதாக
இருந்தது. நாம் அறிந்திராத
மிக நல்ல பல அறிவுட்டும்
அம்சங்களை அறியத்தரும்
ஆசிரியருக்கு மிக மகிழ்வுடன்
நன்றியைத் தெரிவிக்கிறேன்.
புதிய ஆக்கமான 'ஹெல்த்
குவிஸ்' நன்றாக உள்ளது.
வாழ்த்துக்கள்.

- நா.இரஞ்சனி,
இறத்தோட்டை.

ஒரு தரமான பத்திரிகை, அனுபவம் வாய்ந்தவர்களால் மட்
டுமே வெளியிடப்பட முடியும் என்பதை சுகவாழ்வு அடையா
ளப்படுத்திவிட்டது. முழுக்க முழுக்க 'சுகவாழ்வே' மூலாதார
மாகக் கொண்டு வரும் சுகவாழ்வின் வளர்ச்சிக்கு என் வாழ்த்
துக்கள். மனிதன் சுகமாக வாழ்வதற்குரிய அத்தனை விடயங்
களையும் தாங்கி வருவது மகிழ்ச்சியே.

இருப்பினும் கல்வி, பொது விடயங்கள், விஞ்ஞான விளக்
கங்கள், வாசகர் கேள்வி - பதில்கள், உலக நடப்புகள் என்பன
வற்றையும் உள்ளடக்கப்பட்டு வருமாயின், அனைவருக்கும்
பயன்படக்கூடியதாக இருக்கும். மேலும், சினிமா விடயங்க
ளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்காமை வரவேற்கக்கூடிய
தொன்று.

எனவே, மலரும் புத்தாண்டைத் தொடர்ந்து வெளிவரும்
சுகவாழ்வு நல்ல பல செய்திகளைத் தாங்கி புதுப்பொலிவு
டன் எட்டுத்திக்கும் வாசகர்கள் கைகளில் தவழ மனம்
நிறைந்து வாழ்த்துகிறேன்.

- வே.நவரட்ணம்,
இராகலையூர்.

கனம் ஐயா,
தங்களுக்கும் சுக சுகவாழ்வு ஊழியர்களுக்
கும் எனது புது வருட வாழ்த்துக்கள். மாதந்
தோறும் சுகவாழ்வு புதுப்பொலிவுடன் வெளி
வந்து அதன் வாசகர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்திய
தோடு, வாசகர்களும் அதிகரித்திருப்பதைக்
கண்டு மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

எனக்கு வரும் சுகவாழ்வு வாசகர் கடிதங்கள்
மூலம், சுகவாழ்வு நாட்டின் பட்டி தொட்டியெல்
லாம் சென்றது மட்டுமல்லாது, கடல் கடந்து
மத்திய கிழக்கு நாடுகள், இங்கிலாந்து, கனடா,
அவுஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளுக்கும் சென்
றுள்ளமை பற்றி அறிந்துகொண்டேன். 10
வயது சிறார் முதல் 80 வயதிற்கும் மேற்பட்ட
வயோதிபர் வரை கடந்த ஐந்து வருடங்களாக
என்னால் எழுதப்பட்ட யோகா கட்டுரைகளை

விரும்பி வாசிப்பதை அறிய முடிகிறது. கடந்த
காலத்தில் மக்களைப் பீடித்துள்ள பொதுவான
பல நோய்களைப் பற்றிய விளக்கமும்
அவற்றை எவ்வித பணச் செலவுமின்றி யோகா
மூலம் குணப்படுத்த முடியும் என்பது பற்றிய
அறிவுறுத்தலும் அடங்கிய எனது கட்டுரை
களை பின்பற்றி பல சுகவாழ்வு வாசகர்கள்
நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெற்றுள்ளமை
தெரிய வருகிறது. இவ்வாறான பொதுச்
சேவையை வழங்க எனக்கு கனம் அமைத்துத்
தந்த சுகவாழ்வுக்கு நன்றி செலுத்துகின்றேன்.
சுக வாழ்வின் பணி தொடர வாழ்த்துகிறேன்.

கலாபூஷணம்
செல்லையா துரையப்பா,
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.

மகிழ்ச்சியாக ஒரு மனமே!

வாசகர்கள் அனைவருக்கும் எமது இனிய புத்
தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.

புத்தாண்டுகள் பழைய ஆண்டுகள் எத்தனை
ஆண்டுகள் வந்தாலும் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கி
றோமா என்பது மிக முக்கியமானது.

உங்களில் எத்தனை பேர் மகிழ்ச்சியாக இருக்
கிறீர்கள் என்று கேட்டால் ஷூஆம்; என்று கூறு
வீர்களா? இல்லையென்று கூறுவீர்களா?

எல்லோருக்கும் அவர்கள் அவர்கள் பிரச்சினை
பிரச்சினை இல்லாதவர்கள் யார் இருக்கிறார்கள்?
அப்படியானால் பிரச்சினைகளை வைத்துக்கொண்டு
மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியுமா? இதை இன்னொரு
வரிடம் கேட்ட போது அவர் பின்வருமாறு கூறினார்.
மகிழ்ச்சி என்பது ஒருவருக்கு பிரச்சினைகள் இருக்
கின்றதா இல்லையா என்பதால் தீர்மானிக்கப்படுவ
தில்லை. எல்லோருக்கும் ஏதோ ஒரு பிரச்சினை
இருந்து கொண்டு தான் இருக்கும். அதற்காக
யாருமே மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்று கூறி விட முடி
யாது.

பலருக்கு காசு பணம் இல்லையே என்பதால்
மகிழ்ச்சியில்லை. வேறு பலருக்கோ பட்டம் பதவி
இல்லையே என்பதால் மகிழ்ச்சியில்லை. ஆனால்
இவற்றை குவித்து வைத்திருப்பவர்கள் மகிழ்ச்சியாக
இருக்கிறார்களா என்றால் அங்கும் இல்லை என்ற
பதிலே வருகின்றது.

நான் ஒரு முறை ஒரு பெரிய செல்வந்த மனிதரைச்
சந்தித்தேன். அவரிடம் பங்களாக்கள், கார்கள், எல்
டேட்கள் நிறைய காணப்பட்டன. அவற்றை நிர்
வாகம் செய்வதற்கு ஒரு காரியாலயமும் ஆளணி
யினரையும் வைத்திருந்தார். அவற்றை நிர்வாகம்
செய்வதே தனக்கு பெரும் தலையிடயாக இருக்
கின்றது என்று கூறினார். அடிக்கடி நிதி தொடர்பான
பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன என்றார்.

அவரது சொத்துக்கள் பல்வேறு முதலீடுகளுடன்
இணைக்கப்பட்டிருந்தன. முதலீடுகளின் நட்டத்தை
எதிர்நோக்கிய போது அவற்றை காப்பாற்ற கடன்
வாங்கினார். வேறு சொத்துக்களை அடைமானம்
வைத்தார். பின் அவரது வருமானம் முழுவதையும்
வட்டியாகக் கட்டிக் கொண்டிருக்கிறார். சொத்து
இருப்பதே அவரது பிரச்சினை அதனால் அவர்
மகிழ்ச்சியாக இல்லை. அதன் பின் அதிகாரமும் அந்
தஸ்த்தும் உள்ள அமைச்சர் ஒருவரை சந்தித்தேன்.
அரசாங்கத்தின் பாரிய பொறுப்புக்களை அவர் சுமந்து
கொண்டிருந்தார். பல திணைக்களங்கள் பல நிறு
வனங்களை நிர்வகிக்க வேண்டியிருந்தது. அவற்றில்

சுகவாழ்வு Health Guide ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 06

இதழ் - 09

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

Tel: 011 - 7866890

Fax: 011 - 7866892

E-mail: suvaalvu@expressnewspapers.lk

எதிரில் சிக்கல்கள் பிரச்சினைகள் என்றாலும் எதிர்க்
கட்சிக்காரர்கள் அவரைத் தான் கேள்வி கேட்டார்கள்.
குற்றம் சுமத்தினார்கள். அவர் பல பிரச்சினைகளில்
சிக்கிக் கொண்டு தான் தவிப்பதாகத் தெரிவித்தார்.
இருந்தாலும் அடுத்த தேர்தலில் தான் தான் போட்
டியிட்டு வெற்றி பெறப் போவதாகத் தெரிவித்தார்.
அப்படியானால் அவர் அத்தனை பிரச்சினைகளுக்கு
மத்தியில் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறாரா? இல்லை
பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியில் தவித்து அல்லலுறு
கின்றாரா? அப்படியென்றால் ஏன் அடுத்த தேர்தலில்
போட்டியிட்டு மீண்டும் அமைச்சராக வர நினைக்
கின்றார்?

ஆதலால் இங்கு கேட்கப்படும் கேள்விகளும்
அதற்கான விடைகளும் தான் முக்கியம். தவறான
ஆளிடம் சரியான பதிலையும் சரியான ஆளிடம் தவ
றான பதிலையும் எதிர்பார்க்க முடியாது. ஒரு முறை
ஒருவன் தனக்கேட்பட்டுள்ள நோயைக் குணப்
படுத்த ஒரு மருத்துவரிடம் சென்றான். உங்கள் பிரச்
சினைக்கு என்னிடம் நிச்சயம் தீர்வு உள்ளதென நான்
நினைக்கிறேன் என்றார் டொக்டர். 'அப்படித்தான்
நானும் நினைக்கிறேன் டொக்டர் நான் முன்னமேயே
உங்களிடம் வந்திருக்க வேண்டும்' அப்படியானால்
இதற்கு முன் யாரிடம் சென்றாய் என்றார் டொக்டர்.
'நான் ஒரு பார்மசிஸ்டிடம் சென்றேன் என்றான்
அவன். எரிச்சலடைந்த டொக்டர் அவன் என்ன வித
மான மடத்தனமான ஆலோசனையைக் கூறினான்
என்று கேட்டார். அவன் தான் டொக்டர் உங்களை
பார்க்கும் படி அனுப்பினான் என்றான் அவன்.

மகிழ்ச்சியோடு இருப்பதும் இல்லாததும் நம்மைப்
பொறுத்தது தான். அது நம் மனப்பக்குவத்தைப்
பொறுத்தது. நம் மனதுக்குள் 'மகிழ்ச்சியாக இரு'
என்று கட்டளையிட்டு அதன் கடிவாளத்தை
இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

Dr. S. L. S. S. S.

சுகவாழ்வு Health Guide ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது



மருத்துவ

 சிகிச்சை
 Dr. S. முருகானந்தன்

டும் உடற்கட்டமைப்பு மற்றும் இரசாயன மாற்றங்களால் தாயானவள் சில பல உபாதைகளுக்கு உள்ளாகின்றாள். இவையே கர்ப்பத்தின் குணம் குறிகளாக வெளிப்படுகின்றன. காது கொடுத்துக் கேட்டேன். ஆஹா குவா குவா சத்தம் என்ற சினிமா பாடலில் இவ் அறிகுறிகள் கூறப்பட்டிருப்பதை கேட்டிருப்பீர்கள். கர்ப்பிணிகளில் தோன்றும் பொதுவான சில

ஓர்ப்புணியூடு!

சீறு பிணிகளைக் கண்டு அஞ்சாதீர்கள்

கர்ப்பம் என்பது நோயல்ல. சந்ததி விருத்திக்கான இயற்கையான ஒரு செயற்பாடே ஆகும். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் சில அசௌகரியங்கள் நோய் அல்ல என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். கர்ப்ப காலத்தில் அபூர்வமாக சில நோய்களும், சிக்கல்களும் ஏற்படுவதுண்டுதான். எனினும் பெரும்பான்மையான கர்ப்பவதிகள் சுகதேகிகளாகவே இருக்கின்றார்கள். சில உபாதைகளை நோய் என்று நினைத்து சிலர் கவலையடைவதுண்டு. இவ்வாறு ஏற்படும் இன்னல்கள் வெறும் அசௌகரியங்களே அன்றி நோய்களல்ல. கர்ப்ப காலத்தில் அநேகமான பெண்கள் சில இடையூறுகளால் பாதிக்கப்படுவது இயல்பே ஆகும். இவற்றைப் பற்றி பெரிதாக கருதி குழப்பமடையத் தேவையில்லை.

கர்ப்ப காலம் ஒரு நோயல்ல என்கிற போதிலும் கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தையின் உருவாக்கமும் வளர்ச்சியும் இடம்பெறுவதால் உடலில் ஏற்ப



பிரச்சினைகள் பற்றி நோக்குவோம். ஆரம்ப மாதங்களில் வாய்க்கசப்பு சுவையுணர்வில் வேறுபாடு, வாசனை உணவில் மாறுபாடு, குமட்டல், களைப்பு, மயக்கநிலை, எடை அதிகரிப்பு, கூடுதல் சலம் போதல், உணவில் வெறுப்பு, சோர்வு, வாந்தி என பல்வேறு அசௌகரியங்களை கர்ப்பிணிகள் எதிர்கொள்வார்கள். உடல் பருமனை பல்வேறு பகுதிகளில் அவதானிக்கலாம். குறிப்பாக வயிறு பெருத்தல், மார்பகங்கள் பெருத்து வலியெடுத்தல் என்பவற்றை அவதானிக்கலாம்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தமது உடல் அதிகரிப்புக்கும், வளரும் குழந்தைக்குமாக மேலதிக உணவையும், சுவாசத்தையும் பெற வேண்டியவளாக இருக்கின்றார்கள். கூடுதல் ஓட்சிசன் தேவைப்படுவதால் கூடுதலாக சுவாசிக்கும் போது சிரமமாக இருக்கும். மூச்செரிவாக இருக்கும்.



நிறைந்த உணவு வகைகளை உட்கொள்வதனால் இதைச் சீராக்க முடியும். கர்ப்பிணிகளை ஆரம்ப மாதங்களில் ஆட்டிப்படைக்கும் முக்கிய பிரச்சினை குமட்டலும் வாந்தியும் ஆகும். இதனால் உணவைக் கூட சாப்பிட முடியாமல் சிலர் சிரமப்படுவார்கள். இப்படியானவர்கள் அதிக நீராகாரத்தை எடுத்து நீரிழைப்பை ஈடு செய்ய வேண்டும். உணவை சிறிது சிறிதாக உட்கொள்ளலாம். அதிக தடவைகள் உண்ணலாம். குமட்டலை அதிகப்படுத்தும் அல்லது தூண்டும்

கர்ப்பிணிகளுக்கு பொதுவாக மாதவிலக்கு வருவதில்லை என்பதை அறிவீர்கள். எனினும் சிலரில் சிறிது இரத்த கசிவோ (SPOTTING) அல்லது சற்று அதிகமாகவோ இரத்தம் வெளியேறுவதுண்டு. இதைக்கண்டு சில பெண்கள் கருச்சிதைவு அடையப் போவதாக அஞ்சுவர். இன்னும் சிலர் தாம் கருவுற்றதையே அறியாமல் மாதவிலக்கு வருவதாக நினைப்பார்கள்.

உணவுகளைத் தவிருங்கள்.

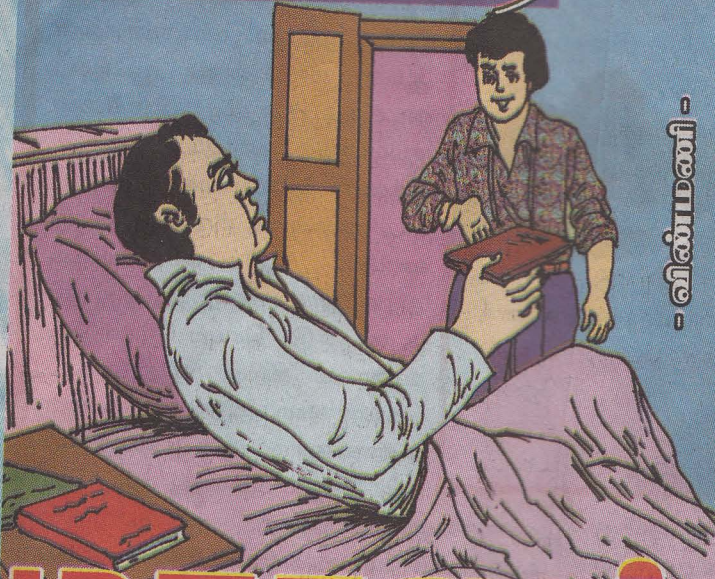
வாந்தி மிக மோசமாக இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனையை நாடி சிகிச்சை பெற வேண்டும். சிலரில் சாதாரண வாந்தியாக அன்றி தீவிரமாக ஏற்படுவதுண்டு. இதை HYPEREMESIS GRAVIDARUM என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதிக வாந்தியினால் ஏற்படும் நீர்வரட்சியை சீர் செய்ய ORS கரைசலை அருந்தலாம். அவசியமெனில் சேலைன் முதலான நாளத்திரவங்களை வைத்தியர் ஏற்றுவார்.

கர்ப்பிணிகளில் இடுப்பு வலி ஏற்படுவதும் அதிகமாக உள்ளது. இது தசை முனைகளிலுள்ள சவ்வுகள் இழுப்பதால் ஏற்படுகிறது. கர்ப்பிணிகள் பாரமான பொருட்களைத் தூக்குவதை தவிர்ப்பதாலும், குனிந்து தூக்காமல் முழங்காலை மடித்துத் தூக்குவதாலும் வலியைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். படுக்கும் போது உறுதியான மெத்தையில் படுப்பது நன்று. கர்ப்பிணிகளில் தலைச்சுற்று மயக்கம் ஏற்படுவதற்குரிய காரணம் அவர்களின் இரத்த தேவை அதிகரிப்பால் மூளைக்கு செல்லும் இரத்தம் காணாமல் போவதால்தான். கர்ப்பிணிகளில் சமிபாடன்மையும் நெஞ்செரிச்சலும் ஏற்படலாம். பொரித்த மற்றும் காரமான உணவுகளை தவிர்ப்பது இப்பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட உதவும். சிலருக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதுமுண்டு. போதிய மரக்கறி, பழ வகைகள், நாள்ச்சத்து



“என்னங்க... உங்க சட்டையெல்லாம் எண்ணையா இருக்கு...?”

“ஆபீஸில தலைவலின்னு டைப்பிஸ்ட் என் மேலே கொஞ்சம் சாய்ந்திருந்தான்”



- விண்மணி -

மகானும் மாயனும்

மகான் அறைக்குள் நுழைந்தபோது இரவு பத்து மணியை கடந்து விட்டிருந்தது. அவன் தாமதித்தே வருவதாக மாலையே தொலை பேசியில் சொல்லியிருந்தான்.

மாயன் கட்டிலில் சாய்ந்திருந்தபடி ரொம்பப் பழைய சஞ்சிகையொன்றை புரட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

இந்த பழைய குப்பைகளை படிக்கிற பழக்கம் உன்னை விட்டுப் போகாது போலிருக்கிறதே என்றான் மகான்.

‘ஒரு நல்ல விஷயம் இந்த சஞ்சிகையில் இருக்கிறது உடை மாற்றிவிட்டு வந்துபடி’ என்றான் மாயன்.

மாயன் ஒரு பெட்டி நிறைய பழங்காலத்து பத்திரிகை, புத்தகங்களை வைத்திருக்கின்றான். அந்தக் குப்பைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு என்று மகான் அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டிருந்தாலும் மாயன் அதை போற்றிப் பாதுகாத்து வைத்திருப்பதற்கு அது அவனுடைய முன்னோர்களின்

டமிருந்து பரம்பரையாக கைமாறி வந்து கொண்டிருப்பது என்பதனாலேயே.

‘நான் சற்று பொறுத்தே உடை மாற்றிக் கொள்கின்றேன். சஞ்சிகையை கொடு பார்ப்போம்’ என்று சொல்லி மாயன் கையிலிருந்த அந்த சஞ்சிகையை வாங்கி மாயன் காட்டிய பக்கத்தை படிக்க ஆரம்பித்தான் மகான்.

அது FLASH STORY பாணியிலான சிறிய சிறுகதை. அந்த சிறிய சஞ்சிகையின் எதிரெதிரான இரண்டு பக்கங்களை கதை நிரப்பியிருந்தாலும் கதைக்கான விடயம் ஒரு பக்கத்தில் தான் இருந்தது. ஒரு பக்கம் முழுவதும் ஒரு வண்ணப்படம். இப்போது மங்கிப் போயிருந்தது.

அந்தக் கதையைப் படிக்க மகான் இரண்டு நிமிடத்திற்கும் குறைவான நேரமே எடுத்தான். அப்புறம்

எதையோ சரி பார்ப்பது போல கதையின் ஆரம்ப வரிகளையும் நடுவில் சில இடங்களையும் பார்த்தான்.

கதை இதுதான் அமெரிக்காவில் வாழும் செல்வந்தனான இந்திய இளைஞனொருவனின் திருமணம் அமெரிக்க ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் ஒன்றில் இடம்பெறுகின்றது. பெரும் புள்ளிகள் எல்லோரும் கலந்து கொள்கின்றார்கள். தன் அருகில் நாணிக் கோணி நிற்கும் அமெரிக்க இளைஞனொருவனையே மணமகன் என்று காட்டுகிறான் அந்த இளைஞன்.

படித்து முடித்ததும் தன் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த மாயனிடம் சொன்னான் ‘மனிதர்கள் எவ்வளவு கோமாளித்தனமாகவும் முட்டாள்தனமாகவும் வாழ நேர்ந்திருக்கிறது என்பதைத் தான் இந்தக்கதை விளக்குகிறது நல்ல கதை தான்’

தன்னைவிட வயதிலும் அறிவிலும் அனுபவத்திலும் கூடிய மகான் சொல்கிற விஷயம்

களை மாயன் மிக அக்கறையாக கேட்டுக்கொள்ளுவான். மகான் நாதுராம் கோட்சே பல்கலைக் கழகத்தில் சமூக விஞ்ஞானத்துறைப் பேராசிரியராக பணிபுரிந்து வருகின்றான். (நாதுராம் கோட்சே பின் நாட்களில் புனிதராக பிரகடனப்படுத்தப்பட்டிருந்தார்) அவனுக்கு 24 வயது 16 வயதான மாயன் இப்போது கல்லூரிக்குப் போய் வந்து கொண்டிருக்கிறான்.

நான் சொன்னபடி இரவுணவை உண்டு விட்டு வந்துவிட்டேன். நீ உண்டு விட்டாயா? என்று கேட்ட மகான் குளியலறைக்கு போகு முன் இப்படிக்கேட்டான்.

‘நீ இன்றைக்கு எப்படி இருக்கப் போகிறாய்?’

‘நான் இப்படியே இருக்கிறேன்’ என்றான் மாயன்.

குளியலறையிலிருந்து மகான் மகாவாக மாறி மெல்லிய இரவுடையில் திரும்பி வந்தான். மகாவுக்காக இடம்விட்டு ஒதுங்கிப்படுத்த மாயன் நீ இன்றைக்கு ரொம்பவுமே அழகாயிருக்கிறாய் என்றான். அதைக் கேட்டு மகாவின் கன்னங்கள் சிவந்தன.

அந்தச் சிறுகதை என் சிந்தனையைக் கிளறி விட்டது என்று இனிய குரலில் சொன்னபடி கட்டிலில் உட்கார்ந்த மகா தொடர்ந்தான்.

நம்முடைய இந்திய விஞ்ஞானி தன்வந்திரி தாஸர் மாத்திரம் வேதங்களில் சொல்லப்பட்டிருந்த சூத்திரங்களை அலசி ஆராய்ந்து இந்த ஜென்டர் தெரபி என்பதைக் கண்டுபிடித்திருக்காவிட்டால் மனித குலம் இன்னமுமே அந்த கேவலமான வாழ்க்கையையே வாழ்ந்து கொண்டிருந்திருக்கும். முதலில் ஆணும் பெண்ணும் திருமணம் செய்யும் வழக்கம் பரவலாக இருந்தது. பிறகு தன்னினச் சேர்க்கை என்று ஆணை ஆண், பெண்ணை பெண் திருமணம் செய்யும் முறை வளர ஆரம்பித்தது. அதிலும் பலதாரமணம், ஆள்மாறாட்டம், கற்பழிப்பு, விபசாரம், பெண்ணடிமை என்று எத்தனை கொடுமைகள் பல்லாயிரம் வருடங்களாக மனித குலம் அதிலேயே சுற்றிச்சுற்றி சுழன்று தேங்கியிருந்தது.

ஜென்டர் தெரபி கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பின்னர் எல்லாமே மாறிப் போனது. மனித குலம் சுதந்திரமாக மூச்சுவிட ஆரம்பித்தது. உண்மையான ஆணந்தம் என்ன என்பதைத் தெரிந்து

கொண்டது. மனித வாழ்க்கையே பெரும் கொண்டாட்டமாக மாறிப்போனது....

‘எனக்கு உறக்கம் வருகிறது... நீ படுக்கவில்லையா?’ என்று கேட்ட மாயனின் கேள்வியை அசட்டை செய்து மகா தொடர்ந்தான்.

‘..... உனக்கு தெரியுமா இன்றைக்கும் அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, கனடா, அவுஸ்திரேலியா போன்ற பின் தங்கிய நாடுகளிலே சில பகுதியினரிடையே இன்னமும் அந்த பழைய மாதிரியான திருமணப் பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. சரி படுப்போம் என்று தேனினும் இனிய குரலில் சொன்ன மகா விளக்கை அணைக்கும் முன் மாயன் தன் தலையணை அருகிலேயே வைத்திருந்த அந்த பழைய சஞ்சிகை வெளிவந்தது எத்தனையாம் வருடம் என்று பார்த்தான். 2013ஆம் வருடம் என்று போட்டிருந்தது.

விளக்கை அணைத்ததும் 24 வயது மகாவை அணைத்தான் 16 வயது மாயன்.

குறிப்பு: கிச்சம்பவம் நடந்தது 2213ஆம் ஆண்டிலாகும். கிதற்கு சற்றே குறைய நூறு வருடங்களுக்கு முன்னால் அதாவது 2113 வாக்கில் தனக்குத்தானே ஊசி மூலம் மருந்தேற்றி தேவையான போது ஆண் பெண்ணாகவும் பெண் ஆணாகவும் மாறும் ஜென்டர் தெரபி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.



“டார்லிங், நீங்க என்ன மல்லிகைப் பூ, சொக்லேட் வாங்கி தருவதற்கு பதிலா, கற்பூரம், வாழைப்பழம், ஊதுபத்தி எல்லாம் வாங்கிட்டு வந்திருக்கீங்க?”

“ஏன்னா, நம்ம காதல் தெய்விக காதல்! அதான்டா செல்லம்”



எயிட்ஸ் விழிப்புணர்ச்சி
இது ஒரு வகையான
சாபம் - காசு கொடுத்து
தன்னை மாசுபடுத்தி
கொல்லும் கேவலம்
பலதாரம் தேடுவதன்
பரிதாபமே - இந்த
பாவவினை

தனக்கென ஒன்றிருக்கும்
போது
இன்னொன்றை தேடுவதன்
விளைவு - இந்த
விபரீதத்தின் நுழைவு

இனப்பிரச்சினையைக் கூட
ஈடுசெய்து விடலாம் - இந்த
நடத்தை பிறழ்வைத் தான்
இன்னமும் தடுக்க முடியவில்லை
பிறக்கும் போதே
இறப்பும் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது

எயிட்ஸ் விழிப்புணர்ச்சி

கனவுகளை தொடுவதற்குள்
கறைபடிந்த ஒரு
வாழ்க்கையை வாழ்ந்து
முடிக்கிறார்கள் வாழ்க்கையை
துறக்கிறார்கள்
வாழ்க்கை வாழவேண்டியது
வாழ்வது முக்கியம்
நன்நடத்தை மிகமுக்கியம்
விழித்தெழு சமூகமே
விழித்தெழு விடியலுக்காய்
விழித்தெழு

- சு.சிவசங்கரி,
வத்தளை.

World AIDS Day

“இந்த சேலை
கட்டியிருக்கும் போது நீ
மகாலட்சுமி மாதிரியே
இருக்க...”

“யாராங்க அந்த மகாலட்சுமி?”

“எங்க ஒஃபீஸ் ரிஸப்ஷனிஸ்ட்..!”





தேச நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். டிமென்ஷியா நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை 130 மில்லியனுக்கும் அதிகமாகும் என்று 'அல்ஸைமர்ஸ் டிசீஸ் இண்டர்நேஷனல்' என்ற சர்வதேச அறக்கட்டளையின் ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கின்றது.

ஏழை மற்றும் நடுத்தர வருமான நாடுகள், அதிலும் குறிப்பாக தென் கிழக்கு ஆசியா மற்றும் ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் உள்ள மக்களின் ஆயுட்

'டிமென்ஷியா' நோய் பற்றிய அதிர்ச்சிகர தகவல்...

2050ஆம் ஆண்டளவில் தற்போது உலகில் டிமென்ஷியாவுடன் (முதுமையில் ஏற்படும் ஒரு வகை மறதியுடன் கூடிய மூளை அழற்சி) வாழும் மக்களின் எண்ணிக்கை மும்மடங்கு அதிகரிக்கும் என்றும், அதை சந்திக்க பெரும்பாலான அரசாங்கங்கள் முற்றிலும் தயாராகாமல் இருப்பதாகவும், சர்வ

காலம் அதிகரிப்பதே இதற்கு காரணம் என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். டிமென்ஷியா குறித்த ஆய்வுகளுக்கான நிதிகளை அதிகப்படுத்த அந்த அமைப்பு கோருகிறது.

-நவீனா

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



நோய் : மலச்சிக்கல்

ஆரம்பம் :

- மலங்கழிப்புகள் அரிதாகவும், மலத்தை வெளியேற்றுவதற்கு கடினமாகவும் உள்ள நிலை.

இதில் உள்ளடங்குபவை :

- கடும் மலச்சிக்கல், நோய் முதலறியா மலச்சிக்கல் (மலம், வாயு வெளியேற்ற முடியாத நிலை)
- மலக்கட்டு (fecal impaction)

காரணம் :

- உட்கொள்ளும் உணவு சில காரணங்களால் மலக்குடலில் தங்கிவிடுவதால் மலம் கழிக்கும் போது, மலம் வெளியேறுவதில் சிக்கல் ஏற்படும்.
- வலியுடன் மலங்கழிப்பதற்கு மலச்சிக்கலே பொதுவான காரணமாக அமையும்.



மேலதிக விளக்கங்கள் :

- மலச்சிக்கல் பல்வேறு காரணங்களைக் கொண்ட அறிகுறியாகும். இக்காரணங்கள் இருவகைப்படும்.

01. தடுக்கப்பட்ட மலங்கழித்தல்
02. பெருங்குடல் குறையசைவு

தடுக்கப்பட்ட மலங்கழித்தல் வகையான மலச்சிக்கல் இயக்க முறைமற்றும் செயற்பாட்டுக் காரணங்களைக் கொண்டுள்ளது.

பெருங்குடல் குறையசைவு மலச்சிக்கலுக்கான காரணங்கள் :

- உணவுவகை
- வளரூக்கிகள்
- மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள்
- அடர் உலோக நச்சுத்தன்மை

உள்ளடங்குபவை :

- அரிதான மலங்கழிப்புகள் (வாரத்திற்கு மூன்று அல்லது அதற்கு குறைவான முறைகள்)
- மலங்கழிப்பின்போது சிரமப்படுதல் (25 சதவிகிதத்திற்கும் மேலான மலங்கழிப்பு சமயங்களில் திணறுதல் (கடும் முயற்சி செய்தல்))



மலச்சிக்கல்

(Constipation)



- கடினமான மலம் வெளிவரக்கூடிய அகவயமான உணர்வினைக் கொண்டிருத்தல்
- முழுவதுமாக மலங்கழிக்காத உணர்வு

பெரியவர்களின் மலச்சிக்கலுக்கான காரணங்கள் :

- உணவில் நார்ச்சத்து தேவையான அளவு இல்லாமை
- தேவையான அளவு திரவங்களை அருந்தாமை
- குறைந்த அளவு உடல் உழைப்பு
- மருந்துகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்
- தைராய்ட் சுரப்புக் குறைபாடு
- மலக்குடலுக்குரிய புற்றுநோய்

சிகிச்சைகள் :

- உணவுப் பழக்கவழக்கங்களில் மாறுதல்களைக் கொண்டுவருதல்
- மலமிளக்கிகளை உபயோகித்தல்
- மலக்குடலைக் கழுவுதல்
- அறுவைச் சிகிச்சை

குழந்தைகளில் மலச்சிக்கல்:

சாதாரணமாகக் குழந்தைகளில் மலச்சிக்கல் மூன்று வெவ்வேறான காலகட்டங்களில் நிகழ்கிறது.

01. குழந்தை உணவு (புதுப்படுத்தப்பட்ட உணவு ஆரம்பித்த பிறகு)
 02. குழந்தையின் நடை பருவத்தில் கழிவறைப் பயிற்சியின்போது.
 03. மழலையர் பள்ளியில் சேர்ந்து பள்ளி செல்லும்போது.
- குழந்தை பிறந்தவுடன், பெரும்பாலான மழலையர் ஒரு நாளைக்கு நான்கிலிருந்து ஐந்து முறை மிருதுவாக, தண்ணீர்போல் மலங்கழிப்பார்கள்.
 - பொதுவாக தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை

கள், குழந்தை உணவு உட்கொள்ளும் குழந்தைகளைக் காட்டிலும் அதிகமாக மலங்கழிப்பார்கள்.

- சில தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள், பால் குடிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும், மற்றைய குழந்தைகள் இரண்டு - மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறையும் மலங்கழிப்பார்கள்.
- தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் மிக அரிதாக மலச்சிக்கலுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.
- சாதாரணமாக நாளொன்றுக்கு, இரண்டு வயதுடையக் குழந்தைகள் ஒன்று-இரண்டு முறையும், நான்கு வயதுடைய குழந்தைகள் ஒரு முறையும் மலங்கழிப்பார்கள்.

முதன்மையான காரணங்கள்

- உணவு
- மருந்து உட்கொள்ளல்
- தசைக் காரணிகள்
- கட்டமைப்பு, செயற்பாட்டுமுறை சிக்கல்கள்
- உளவியல் காரணிகள்
- மலங்கழிக்காமல் தன்னிச்சையாக தடுத்து நிறுத்துவது மலச்சிக்கலுக்கு பொதுவான காரணமாகும்.

இவ்விதம் தடுத்து நிறுத்துவதற்குரிய காரணங்கள் :

- வலி ஏற்படும் என்னும் அச்சம்
- பொது கழிவறைகளை குறித்த பயம்
- சோம்பல்

தீர்வு :

- குழந்தைகளை தினமும் மலங்கழிக்க பழக்குதல்
- பாணங்கள் (தண்ணீர்) குடிக்க வைத்தல்
- நார்ச்சத்துமிக்க உணவினைக் கொடுத்தல்
- மலமிளக்கிகளை கொடுத்தல்

தொகுப்பு - இராஜலிங்கம் சுபாஷினி



ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு 'அழுக்கு' கேடு விளைவிக்கும் என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்ததே. அதனால் தான் நம்முன்னோர்கள் 'சுத்தம் சுகம் தரும்' என்றனர். அப்படி இருக்க இங்கே 'அழுக்கும் அவசியம்' என்றால் சற்று வியப்பாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் அதுதான் உண்மை.

இங்கே நாம் குறிப்பிடுவது நமது காதுகளில் உள்ள அழுக்கைத்தான். நம்மில் எத்தனைபேர் இந்த காதுகளில் உள்ள அழுக்கை அகற்றுகிறோம் என்ற பெயரில் பட்ஸ், பின் அல்லது வேறு ஏதாவது பொருளை காதுக்குள் திணித்து குடைந்து அதனை வெளியே எடுக்க முயற்சிக்கிறோம். உண்மையில் இது நமது காதுகளைப் பாதிக்கும் ஆபத்தானதொரு முயற்சியாகும்.

குடும்பர்

முதலில் நமது காதுகளில் இருக்கும் அந்தப் பொருள் உண்மையில் அழுக்கு அல்ல. அதனை

அவசியம்

அழுக்கு என்று சொல்வதே தவறு. 'குரும்பி' என பொதுவாக அழைக்கப்படும் அந்தப்பொருள், ஒரு வகையான மெழுகு போன்றது. அழுக்கு என்று நாம் நினைக்கும் இந்த மெழுகுதான் காதின் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. குறிப்பாக, செவிப்பறையைச் சுற்றி ஒரு பாதுகாப்பு கவசம் போல் இது செயற்படுகின்றது.

மெழுகுப்படலம்

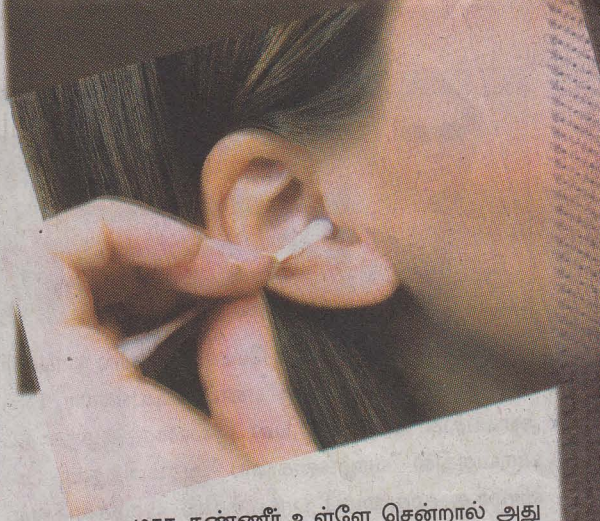
நமது காது மடலில் இருந்து செவிப்பறை நோக்கி நீளும் பாதையில் சில தனித்துவமான சுரப்பிகள் உள்ளன. அவையே காது மெழுகை உருவாக்குகின்றன. காதுக்குள் நுழையும் தூசிகளையும், அழுக்குகளையும் இந்த மெழுகு தன்னிடம் உள்ள ஈரப்பசையின் மூலமாக தன்னுள் ஓட்ட வைத்துக் கொள்கின்றது. சுருங்கக் கூறின் செவிப்பறையைத் தூசுகள் எட்டிவிடாமல் மெழுகு பாதுகாக்கின்றது.

அது மாத்திரமா? காதுக்குள் இந்த மெழுகுப் படலம் பரவி தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக்கொள்கின்றது. அதாவது எண்ணெய் படலத்தின் மீது தண்ணீர் ஓட்டாது அல்லவா? அது போலவே மெழுகின் மீதும் தண்ணீர் ஓட்டிக்கொள்வதில்லை. மெழுகு அகன்றால் காதுக்குள் உள்ள தோல் பகுதியில் தண்ணீர் தொடர்ந்துபட்டு பல்வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றலாம்.

தானாக வெளியேறும்

பொதுவாக ஓரளவு மெழுகு உருவானவுடனேயே அது உலர்ந்து தானாக வெளியே வந்துவிடும். கூடவே, தூசிகளும், அழுக்குகளும் கூட அதனுடன் ஒட்டிக்கொண்டு வெளியேறிவிடும். காதுக்குள் இருந்து வெளிப்புறம் நோக்கி மெழுகு நகர்வதற்கான அமைப்பு இயல்பாகவே இருக்கின்றது.

ஆனால் இதனை அறியாத நாம் காதை சுத்தப்படுத்த முயற்சிக்கும் போது தான் பிரச்சினையே ஏற்படுகின்றது. சுருளாக்கப்பட்ட துணி அல்லது கடதாசியை காதுக்குள் செருகி குடையும் போது, மெழுகு வெளியேறுவதற்கு



மாக தண்ணீர் உள்ளே சென்றால் அது அந்த மெழுகை வீங்கச் செய்து விடலாம். அல்லது மிஞ்சி இருக்கும் சிறிது இடைவெளியை அந்த நீர் அடைத்துக்கொள்ளும். இந்நிலையில் அவருக்கு தனது குரலே எதிரொலி போல் கேட்கும். காதுகளில் ஒரு ரீங்கார ஒலி கேட்கும். வெளிக்காது அழுக்கை சுத்தமான துணியில் ஒரு விரலை நுழைத்துக் கொண்டு சுத்தம் செய்யலாம். மாறாக காதுக் குழாய்க்குள் எதையும் நுழைக்கக் கூடாது.

காது மெழுகு தானாகவே வெளியேறிவிடும். அபூர்வமாக சில சமயம் அது இறுகி கட்டியாகிவிடலாம். அச்சமயம் நிச்சயம் வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும். அவர் சொட்டு மருந்தை உள்ளே செலுத்த

துவதன் மூலம் உலர்ந்த மெழுகை கரைத்த பிறகு கருவிகளின் மூலம் மெழுகை எடுத்து விடுவார்.

சிரிஞ்ச் மூலம் நீரை பாய்ச்சி (பீய்ச்சி) சுத்தம் செய்வதும் உண்டு. செவிப்பறையில் சிறிய ஓட்டை விழுந்திருந்தாலும் கூட வைத்தியர் இம்முறையை நாடமாட்டார். ஏனெனில் மெழுகும் அழுகும் செவிப்பறைக்குள் செல்ல வாய்ப்பு அதிகம்.

மெழுகினால் காது அடைபடுவதற்கான காரணங்கள்

★ மடிக்கப்பட்ட துணி, கடதாசி அல்லது மெல்லிய குச்சி போன்றவற்றால் நாமே மெழுகை எடுக்க முயற்சித்தல்.

★ வெளிக்காதின் பாதை குறுகி விடுவதால் மெழுகு வெளிப்படுவதில் தடை ஏற்படலாம்.

★ மெழுகின் அசாதாரண பண்பு காரணமாக காதின துவாரச் சுவர்களில் ஒட்டிக் கொள்ளல்.

★ சில சமயங்களில் தானாகவே மெழுகு மிக அதிகமாக உருவாவது.

பொதுவாக செவித் துவாரத்தின் சுவருக்கும் மெழுகுக்கும் நடுவே மிக மெல்லிய இடைவெளி இருந்தால் கூட கேட்கும் சக்தி குறைந்துவிடாது. ஆனால் குளியல் அல்லது முகம் கழுவுதல் காரண

காதல் மெழுகு அடைத்திருப்பதை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்கலாம்?

★ காதுகளில் சுத்தம் கேட்டல்

★ கேட்கும் சக்தி குறைவது

★ காதுகளில் அதிக வலி காது முழுவதும் அடைத்துக்கொண்டது போன்ற உணர்வு.

★ இத்தகைய அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனேயே தகுந்த மருத்துவரிடம் சென்று சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் மெழுகு நன்றாக அடைத்துக்கொண்டு காது கேட்காத நிலை உருவாகலாம்.

-ஜெயகர்



செவ்வையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

உலகம் ஒரு நாடக மேடை. அதில் நாங்கள் எல்லோரும் நடிகர்கள் எனப்பாடியுள்ளார் ஒரு ஆங்கிலக் கவிஞன். பல் இல்லாத குழந்தைப் பருவத்தில் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்துப் பல் விழுந்த முதுமைப் பருவத்தில் வாழ்க்கையை முடிக்கின்றோம்.

முதுமையடைதல் ஒரு இயற்கையான நிகழ் வாகும். இதற்காக நாம் அவமானமோ, கவ லையோ படத் தேவையல்ல. 25 வயது வரை அதி உன்னத இளமையோடு இருப்போர் முப் பது வயதைத் தாண்டும் போது அவர் களின் உடலினுள் பல்வேறு மாற் றங்கள் மெதுவாக ஆரம்பிக் கும். அவர்கள் வாழும் சூழல் வாழ்க்கை

முறை, உடல் ஆரோக்கியம், பரம்பரை போன் றவை காரணமாக உடலினுள் உள்ள சுரப்பி களின் செயற்றிறன் படிப்படியாகக் குன்றும் போது பல்வேறு நோய்கள் தலை காட்ட ஆரம் பிக்கும். இளமைத் தோற்றம் மறைந்து முது மைத் தோற்றம் ஏற்படும்.

பளபளப்பாக இருந்த சருமத்தில் சுருக்கங் கள் ஏற்படும். தலை முடி நரைத்து வழுக்கை ஏற்படும். மெதுவாக எலும்புகள் பல வீணமடை யும் போது முதுகில் கூனல் ஏற்படும். இரத்தக் குழாய்களின் நெகிழ்வுத்தன்மை அகன்று படிப் படியாக சுருங்க ஆரம்பிக்கும். இதே போன்று மூளை, இருதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம், கல்லீ ரல் உட்பட சகல உறுப்புக்களும் படிப்படியாக சுருங்க ஆரம்பிக்கும். எமக்குத் தெரியாமலேயே இவை இடம்பெறும். அறுபது வயதைத் தாண் டியதும்

முதுமையிலும் இளமையுடன் வளமாக வாழ உதவும் யோகா



பித்தப்பையில் கல் விளையும் அபாயம் அதிகமாகக் காணப்படும். சமிபாட்டுத் தொகுதியின் செயற்திறன் குன்றிவிடுவதால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல் போன்ற கோளாறுகள் தோன்றும். கல்லீரல் அரை வாசியாகச் சிறுத்து விடும்.

குடல், இரைப்பை போன்ற வற்றில் Helicobacter pylori (Hpylori) எனும் கிருமி காரணமாக அல்சர் ஏற்படும். சிறுநீரகம் சிறுத்து விடுவதால் அதன் செயற்திறன் குன்றி விடும். இதன் காரணமாக இரத்தத்தில் உள்ள சீனியை வடிகட்டும் திறன் குன்றி சீனி சிறுநீரகத்தில் தேங்கி இருக்கும் போது சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும். இதனால் இரத்த அழுத்தம் இருதயநோய் போன்றவை ஏற்படும். உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றி விடுவதால் பல்வேறு தொற்று நோய்கள் ஏற்படும்.

நுரையீரல் சுருங்கி அதன் செயற்திறன் மங்கும் போது போதிய அளவு இரத்த சுத்திகரிப்பு நடத்த முடியாததால் அசுத்த இரத்தம் மீண்டும் உடலுக்குள் சென்று பல்வேறு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும். ஐம்புலன்கள் செயலற்றுப் போவதால் கண்பார்வை மங்குதல், கண் வெண்படலம் (Catarract) குளுகோமா (Glucoma) போன்ற கண் கோளாறுகள் தோன்றும். நாக்கு சுவையற்றுப் போய் விடும். மூக்கால் நுகர முடியாமல் காது கேட்காமல் போய் (Cataract) குளுகோமா (Glucoma) விடும். சருமத்தில் உள்ள சுரப்பிகளின் (Sebaceous Gland) செயற்திறன் குன்றி விடுவதால் சருமம் சுருக்கங்கள் ஏற்பட்டு வரண்டு காணப்படும். சொறி, சிரங்கு, எக்சிமா போன்ற சரும நோய்களும் தலைகாட்டும்.

உடலின் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் (Endocrine Glands) சீரான செயற்பாட்டிலேயே உடல் உள ஆரோக்கியம் தங்கியுள்ளது. வயது போகும் போது இச்சுரப்பிகளின் செயற்திறன்

குன்றி விடுவதால்தான் முழுமையில் பல்வேறு நோய்கள் தலைகாட்டுகின்றன. கணையச் சுரப்பு (Pancreas) போதிய அளவு இன்சலினை சுரக்காத போது நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. கழுத்துக்குள் இருக்கும் கடயச் சுரப்பியின் (thyroid) செயற்பாடு குன்றும் போது ஏனைய சுரப்பிகளின் செயற்பாடும் குன்றி விடும். தைமஸ் சுரப்பியின் செயற்பாடு படிப்படியாகக் குன்றத் தொடங்கி ஒரேயடியாகச் செயலற்றுப் போய்விடும். இதன் காரணமாகவே முதுமையில் பல்வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன.

உணவு நன்கு ஜீரணமாகாததால் உணவிலுள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் இரத்தத்தில் கலக்காமல் மலம் மூலம் வெளியேற்றப்படும். உடலுக்குத் தேவையான கல்சியம் கிடைக்காத போது எழும்பரிப்பு நோய் (Osteoprosis), மூட்டுவாதம் (Arthritis) போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படும். உடல் சோர்வடைவதோடு பல்வேறு தொற்று நோய்களும் ஏற்படும்.

நரம்பு மண்டலம் பாதிப்புக்குள்ளாவதால் ஞாபக மறதி நோய் (Alzheimer's) நோய், நடுக்கம், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவை தோன்றும். பால் சுரப்பிகளின் செயற்திறன் குன்றும் போது பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்று விடும். இதனால் உடலுறவில் நாட்டமின்மை, பெரும்பாடு போன்றவை ஏற்படும். கருப்பைக்குள் பல்வேறு கோளாறுகள் தோன்றும் பெண்பால் சுரப்பான ஈஸ்ரோஜன் (Estrogen) சுரப்பு குன்றி விடுவதால் இருதய நோய் ஏற்படும். ஆண்களுக்கும் இவ்வாறே. ஆண் பால் சுரப்பான டெஸ்டெஸ்ரோன் (Testestron) சுரப்பதில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் ஆண்மைக்குறைபாடு (Impotency) ஏற்படுகிறது. பெண்களுக்கு மாம்பகப் புற்று, கருப்பைவாய் புற்று, கருப்பைக் கட்டி போன்றவை ஏற்படும். ஆண்களுக்கு



பு ரொ ள்

டேட் (Prostate gland) சுரப்பி யில் புற்று அல்லது வீக்கம் ஏற்பட்டுத் தொல்லை கொடுக்கும்.

சிறுநீரகத்தின் செயற்பாடு குன்றும் போது அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் சிறுநீருடன் புரதம் வெளியேறுதல், சிறுநீர்க் கற்கள் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படும். மலசலக் கட்டுப் பாடினமை, புற்று நோய் போன்றவை தலை காட்டும். இவை அனைத்தும் முதுமையில் மன உளைச்சலையும், மன அழுத்தத்தையும் தோற்றுவிக்கும். மன அழுத்தம் பல்வேறு உடல், உள நலக் கோளாறுகளைத் தோற்று விக்கும். முதுமையடைதல் என்பது இதுதான்.

என்றும் இளமையுடன் விளங்குவது என்பது எமது உடலானது வளர்ச்சியடைந்து 25-30 வயதில் இருந்தவாறு என்பது வயதிலும் இள மைத் தோற்றத்துடனும் பொலிவுடனும் காட்சி யளிக்க வேண்டும் என்பதேயாகும்.

தலைமுடி நரைக்காமல் சுறுப்பாக இருக்க வேண்டும். தனது முடி உதிர்ந்து வழக்கை சொட்டை விழக்கூடாது. வயிற்றில் தொப்பை போடக்கூடாது. சருமத்தில் சுருக்கங்கள் விழக் கூடாது. கண்பார்வை பிரகாசமாகவும் கூர்மை யாகவும் இருக்க வேண்டும். 80-90 வயதில் கண்ணாடி அணியாமல் இருக்க வேண்டும்.

கண்கள் உள்ளுக்குள் அமுங்கி விடக் கூடாது. இளமையில் இருந்தது போன்று கண்கள் பளிச்சென அழகாக இருக்க வேண்டும். பல்கள் விழாமல் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். சிறு வய தில் இருந்த செரிமான சக்தி குறையாமல் தொடர வேண் டும். என்றும் இளமையுடனும் சுறு சுறுப்புடனும் இருந்து முன்பு போல் 80 வயதிலும் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபட வேண்டும். கிரமமான தாம் பத்திய உறவு பல்வேறு

நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்க உதவும் எனச் சமீபத்திய ஆய்வுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

இளமை என்பது ஒருவரின் முதுகெலும்பின் நெகிழ்வுத் தன்மையிலேயே (Flexibility) தங்கி யுள்ளது என்பது வயது முதியவர் ஒருவர் குனிந்து தன் பாதங்களைத் தொடுவாரானால் அவரே இளைஞன். மாறாக இருபது வயது வாலிபன் ஒருவர் இவ்வாறு குனிந்து தன்கால் களைத் தொடச் சிரமப்பட்டால் அவரே முதிய வாராகும் என்பது சித்தர்களின் கருத்தாகும். இதனால் தான் பெரும்பாலான யோகாசனங்கள் முதுகெலும்பை மையமாகக் கொண்டுள்ளன. முதுகெலும்பை நீட்டி வளைத்து திருகி ஆச னங்களில் ஈடுபடும் போது முதுகெலும்பின் நெகிழ்வுத் தன்மை அதிகரிக்கும். இது சுறு சுறுப்பையும் இளமையையும் தோற்றுவிக்கும்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவுக்கும் முதுமை யடைதலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. சில உணவுகள் இளமையைப் பாதுகாக்கும் போது வேறு சில உணவுகள் முதுமையடை தலைத் துரிதப்படுத்தும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள், அளவுக்கு அதிகமான உணவுகள் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளா மல் கண்ட கண்ட நேரங்களில் உட்கொள்ளல் முதுமையை வரவழைக்கும். பிழையான உண வுப் பழக்கம் காரணமாக உடம்பில் கொழுப்பு தேங்கும் போது செரிமான சக்தி குன்றி விடுவ தால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இத

னால் நாம் உட்கொள்ளும் உணவே நஞ்சாகி உடம்பைச் செடுத்து முதுமையை சீக்கிரம் வரவழைக்கும்.

தற்போது பெரும்பாலான இளைஞர்கள் முதுமைத் தோற்றத்துடன் காணப்படுகின்றனர். இதற்குக் காரணம் ஆரோக்கியமற்ற உணவு, உடலுழைப்பின்மை, உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடாமை, போதிய உறக்கமின்மை போன்றவையாகும். இவை உடலில் கொழுப்புச் சேர்ந்து பல்வேறு நோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கும். அதிக அளவிலான மரக்கறி வகைகள் பழ வகைகளை உட்கொண்டு நிறைய நீர் பருகல் கொழுப்பு மாவுச் சத்து அடங்கிய உணவுகளைக் குறைவாக உட்கொள்ளல் கிரமமான உடற்பயிற்சி யோகா ஈடுபடல் போன்றவை முதுமையடைதலைப் பின்போடும். ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து உட்கார்ந்து இருக்காமல் ஏதாவது ஒரு உடலுழைப்பில் ஈடுபட்டுக் கிரமமான யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் நூறு வயதிலும் இளமையுடன் தோன்றலாம். முதியோர் நாவைக் கட்டுப்படுத்தி யோகாவில் ஈடுபட இளமைக்குத் திரும்புவர். எனவே முதியோர் உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்து கொண்டே மற்றவர்களை விரட்டி வேலை வாங்காது முடிந்தளவு தாங்களாகவே சின்னச் சின்ன வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

புகைத்தல், அளவுக்கு அதிகமான மதுபாவனையும் முதுமைத் தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். வீட்டுக்குள் முடங்கிக் கிடக்காமல் முதியோர் காலையில் சூரிய ஒளியில் நிற்க உடலாரோக்கியத்திற்கு அவசியமான விட்டமின்னு கிடைக்கும். இது எலும்பரிப்பு நோய் ஏற்பட்டு முதுமையில் எலும்பு முறிவு ஏற்படாது பாதுகாக்கும்.

தொழில்நுட்ப முன்னேற்றம் காரணமாக மனிதரின் வாழ்க்கை முறை உணவு முறை ஆகியன மாறி விட்டன. அவசர வாழ்க்கை எதிலும் அவசரம், எங்கும்



அவசரம். இது மன உளைச்சலைத் தோற்றுவிக்கின்றது. மன உளைச்சல் காரணமாகப் பல்வேறு உடல் உளக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு முதுமையைத் தோற்றுவிக்கும்.

(தொடரும்)



“ஏன் ரொம்ப சோகமா இருக்க?”

“என் மனைவி என்னோட ஒரு மாசம் பேச மாட்டேன்”னு சபதம் போட்டு இருக்கா”

“அதுக்காகவா இவ்வளவு சோகமா இருக்க?”

“அவ சொன்ன ஒரு மாசம் இன்னையோட முடியுதே!”

டெங்கு நுளம்பு கடிக்கும் நேரங்கள்

இப்போதெல்லாம் டெங்கு என்ற வார்த்தையைக் கேட்டாலே மக்கள் மத்தியில் பீதி உண்டாகி விடுகின்றது. இன்று மிகவும் வெறுக்கப்படும் சொல்லாகவும் இது உள்ளது. ஊடகங்களில் இதைப்பற்றி பேசாத நாட்களே இல்லை எனலாம். இதனைத் தவிர விளம்பரங்கள் புரிந்துணர்வு கருத்தரங்குகள், அறிவுறுத்தல்

Dr. ஹசீத்த பெரேரா
பரவும் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ
மருத்துவ நிபுணர்
பணிப்பாளர்,
டெங்கு ஒழிப்புப் பிரிவு

கள் என்பன மக்கள் மத்தியில் பரவலாக பேசப்பட்ட போதும் டெங்கில் இருந்து மக்களை இன்னமும் விடுவிக்க முடியவில்லை.

ஆதலினால் இத்தகைய ஒரு கொடூரமான நோயில் இருந்து உங்களையும் வீட்டில் உள்ளவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள கவனமான திட்டமிடல் ஒன்று அவசியமாகின்றது.

டெங்கு நுளம்பு வகையின் பெண் நுளம்பானது உணவாகக் கொள்வது மனிதர்களின் இரத்தமாகும். அவ்விதம் அந்த பெண் நுளம்பானது மனித இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிப்பதற்கான மற்றொரு பிரதான காரணம் நுளம்பு வர்க்கத்தின் இனப் பெருக்கத்துக்கு ஏதுவான முட்டைகளை பெருக்குவதற்காகும். ஒரு பெண் நுளம்பு ஒரு சமயத்தில் 100 முட்டைகள் போடுகின்றது. அவற்றை சூழலிலுள்ள நீர் தேங்கிக்

☛ சூரியன் உதித்தெழும் நேரம், மறையும் நேரங்கள் டெங்கு நுளம்பு கடிக்கின்றன.

☛ பெண் டெங்கு நுளம்பு முட்டையிட்டு இனப்பெருக்கம் செய்யும் பொருட்டு பலரையும் கடித்து தேவையான இரத்தத்தை உறிஞ்சிப் பருகும்.

☛ ஒரு நுளம்பு ஒரு தடவை 100 முட்டைகள் வீதம் 3 தடவைகள் 300 முட்டைகள் இடும்

☛ வீட்டில் நீருள்ள, இருண்ட இடங்களில் வாழ்கின்றன.

காணப்படுகின்ற இடங்களில் அல்லது கொள்கலன்களில் இடுகின்றது. ஆதலால் ஏதாவது நமது கண்ணுக்குத் தெரிந்த ஒரு கொள்கலனை நாம் அகற்றினாலும் மேலும் பல கொள்கலன்களில் அவை காணப்படக்கூடும்.

அநேகமான சமயங்களில் நீர் இல்லாத கொள்கலன்களில் அல்லது பின்னர் நீர் நிறையக்கூடிய இடங்களில் முட்டைகள் இடப்பட்டு அவை அவ்விடங்களின் விளிம்புகளில் ஓட்டிக் கொள்கின்றன. பின் இவைகளில் நீர் நிறைந்ததும் பொரிக்கின்றன. தமக்கு மிக அனுகூலமான காலநிலை காணப்படும் போது ஒரு பெண் நுளம்பானது மூன்று முறை 100 முட்டைகள் வீதம் இட்டு 300 குஞ்சுகள் பொரிக்கின்றன. நுளம்பின் தொகை அதிகமாகும் போது முட்டைகளின் தொகை இலட்சக் கணக்காகப் பல்கிப் பெருகும்.

டெங்கு நுளம்பானது ஒரு மனிதனிடம் மாத்திரம் இரத்தம் குடித்து திருப்தி அடைவதில்லை. அது பலரையும்

மாறி மாறி கடித்து இரத்தம் குடித்து இன்பறுகின்றது. ஆதலால் குடும்பத்தில் யாராவது ஒருவருக்கு டெங்கு நோய் ஏற்படுமாயின் அது ஏனையவர்களுக்கும் தொற்றக்கூடிய சாத்தியக்கூறு உள்ளதினை மனதில் இருத்தவும். அண்ணளவாக டெங்கு நுளம்பு ஒருவரை கடிக்கும் நேரம் காலையில் சூரியன் உதிக்கும் நேரமும், மாலையில் சூரியன்



மறையும் நேரமும் ஆகும். அதன் பிரகாரம் காலையில் 6.30 முதல் 10.00 மணி வரையிலும் மாலையில் 3.30 மணி முதல் இரவு 7.30 - 8.30 வரையில் டெங்கு நுளம்பு கடிக்கும் ஆபத்து நிறைந்த காலமென கணிப்பிடலாம்.

மறுபுறத்தில் இரவு 7.00 - 8.00 மணி வரையுள்ள காலத்தில் வீடுகளில் மின்சார வெளிச்சம் பரவுவது காரணமாகவும் டெங்கு நுளம்புகள் விருப்பமுடன் மனிதர்களைக் கடிக்கின்றன. உஷ்ணம் அதிகமுள்ள பகல் நேரங்களிலும் இருட்டு அதிகமுள்ள இரவு நேரங்களிலும் டெங்கு நுளம்பு மனிதர்களை கடிப்பதற்கு ஆசைப்படுவதில்லை என்பது ஆய்வுகளில் இருந்து புலப்படுகின்றது.

டெங்கு நுளம்பில் காணப்படும் மற்றுமொரு இயல்பு இவற்றால் விரைந்து பறக்கக்கூடிய தன்மை உள்ளமையாகும். இதனால் இவைகளுக்கு புலப்படாதவிதத்தில் பறக்கின்றன. இவை வீட்டுச் சுவர்களிலோ அல்லது வெளிப்படையான வீட்டுப் பொருட்களிலோ





பல்கிப் பெருகுகின்றன. தூய நீரில் டெங்கு நுளம்புகள் முட்டையிடுகின்றன என்பது உண்மை தான். சிலவேளை மலர்த் தொட்டிகளின் அடிப்புறங்களில் இத்தகைய நீர் காணப்படலாம். மலர்த் தொட்டிகளின் மேல் காணப்பட்டு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் நுளம்பு முட்டைகள் நீர் தெளிக்கும் போது அல்லது மழை நீரில் கழுவப்பட்டு அடிப்புறம் சென்று நுளம்புப் பெருக்கம் ஏற்படுகின்றது.

பொதுவாக டெங்கு நுளம்பு தான் வசிக்கின்ற இடத்தில் சஞ்சரிக்கின்ற மனிதர்களைக் கடித்து தமக்குத் தேவையான இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் கொள்கின்றன. சில சமயம் அவை நீண்ட தூரம் பறந்து சென்று மனிதர்களை இனங்கண்டு கடித்து தமது தேவையை பூர்த்தி செய்து கொள்கின்றன. இவ்விதம் அவை 300- 400 மீற்றர் வரையில் பிரயாணம் செய்கின்றன. ஆதலினால் டெங்கு நோயில் இருந்து விடுபடுவதற்கு முக்கிய காரணியாகத் திகழ்வது வீட்டையும் சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதாகும்.

- எஸ். ஷர்மினி

வசிப்பதில்லையாதலால் அவற்றை மருந்து வைத்து அழிக்க முடிவதில்லை. அவை கண்களுக்குப் புலப்படாத இருட்டான, குளிரான இடங்களில் வாழ விரும்புகின்றன.

வீடுகளில் குளிர் மற்றும் இருளான இடங்கள் மூன்று காணப்படுகின்றன. அவை குளியலறை மற்றும் கழிப்பறை, முன் மண்டபம், படுக்கையறை என்பன. முன் மண்டபத்திலும் குளியலறை மற்றும் கழிப்பறையிலும் நீர் காணப்படுவதால் அவை நுளம்புகளுக்கே யுரிய வாசஸ்தளமாகின்றது. அதிகமான சூரிய ஒளி, நன்றாக காற்று வருமிடங்களில் நுளம்புகள் வசிக்க விரும்புவதில்லை. ஆதலால் வீடுகளில் உடுத்த துணிகள், பாவித்த சாமான்கள் குப்பை கூழங்கள் குவிந்து கிடக்கும் இடங்களை நாடி இவை வசிக்கின்றன.

விசேடமாகவீட்டுத்தளபாடங்களின் அடிப்பாகங்கள், மேசை நாற்காலிகளின் கீழ்ப்புறங்களில் இவை வசிக்கின்றன. எனவே எல்லா நுளம்புகளையும் வீட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டு வீட்டுத் தோட்டத்தில் புகையடிப்பதால் பலன் இல்லை. ஆதலால் வீடுகளை நன்கு திறந்து வைத்து வீட்டுக்குள் புகையடித்து நுளம்புகளை விரட்டிய பின் தோட்டங்களில் புகையடித்தல் வேண்டும். டெங்கு நுளம்புகளில் காணப்படுகின்ற மற்றுமொரு பயங்கரமான விடயம் தான் அவற்றின் முட்டைகள். பல மாதங்கள் வரை சுமார் ஒரு வருட காலம் வரை கெட்டுப்போகாமல் இருப்பதாகும். பின்னர் சிறிது நீர் அல்லது மழை பெய்த போது அவை குஞ்சு பொரித்து

“டார்லிங், ராத்திரி என்ன சாப்பாடு?”
 “ஒரு டம்ளர் விஷம்!”
 “ஓகே டியர். நான் வர கொஞ்சம் லேட்டாகும். நீ சாப்பிட்டு படுத்துக்கோ”



Body fat analyz

உடல் கொழுப்பு பகுப்பாய்வு

BFA Test மூலம் தெரிந்து கொள்வது என்ன?

- உடலின் மொத்தக் கொழுப்புத் தொகை.
- உடல் முழு சக்தி அளவு
- உடலின் உள் வயது
- உயரத்திற்கு தகுந்த உடல் நிறையா?
- உடலில் வெளித்தோற்றத்தைப் போன்று உடல் உள் அமைப்பு நேர்த்தியாக உள்ளதா?

போன்ற விடயங்களை சில நொடியிலேயே BFA பரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். அதனால் எதிர்காலத்தில் நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ரோல், வாதம், கேஸ்றிக், தோல் நோய், ஆஸ்மா, உடல் பருமன் கூடுதல் / குறைதல் பெண் நோய், வெள்ளைப்படுதல் போன்ற நோய்களில் இருந்து உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். அத்துடன் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நோயின் தீவிர தன்மையை குறைக்கவும் குணப்படுத்தவும் முடியும்.

மருந்து, மாத்திரைகளை குறைத்து தேசிய உணவு மற்றும் பாவனை முறையில் சகல ஆட்கொல்லி நோய்களையும் குணப்படுத்தும் ஒரு திட்டத்தினை கட்டுப்பொல, வெள்ளம்பிட்டிய என்ற இடத்தின் Happy Life நலன்புரித்திட்டம் வாயிலாக இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தொடர்புகளுக்கு:- 011 4269137, 072 7677847, 076 6 827272, 071 8288922

வெண்ணெய்:

உடல் யுக்தமை அடைவதை தடுக்கும் உணவு வகைகளில் வெண்ணெயும் ஒன்று. சோர்வை போக்க, தோல் வறண்டு போவதை தடுத்து, மேன்மையே பளபளக்க வைக்கிறது.

கற்றாழை:

கற்றாழையில் பல வகை உண்டென்றாலும், வீடுகளில் வளர்க்கப்படும் 'சோற்று கற்றாழை' சாற்றை தினமும் அருந்தி வந்தால், என்றும் இளமையாக தோற்றமளிப்பது நிச்சயம். வீட்டின் 'ஈ', 'சீ' மற்றும் கொழுப்பு அமிலங்கள் அடங்கியுள்ளன. யுக்தமையை தடுக்கும் இந்த சோற்றுக் கற்றாழையின் மடலில் நல்ல கொழுப்பு அடங்கியுள்ளது. சற்று கூடுதலான கசப்பு சுவை கொண்ட இந்த மடலை அப்படியே வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் இளமை தோற்றத்தை பெறலாம். தவிர இது உடல் பருமனை தடுக்கும் விதமாக கொழுப்பை கரைத்து, இருதயத்தையும் பாதுகாக்கிறது. மடலை அப்படியே சாப்பிட விரும்பாதவர்கள், இதனை சுமார் 30 மி.லி. அளவுக்கு சாறு பிழிந்து, அதனுடன் 100 மி.லி. தண்ணீரை கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில்

அருந்திவிட்டு, 30 நிமிடங்கள் கழித்து வழக்கமான உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

எள்:

நீர் சாதாரணமாக கீடைக்கும் இந்த எள்ளை பலவிதமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்வார்கள். இதிலும் வீட்டின் 'ஈ' சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால், மேற்கூறிய பலன்களெல்லாம் இதிலும் அடங்கியுள்ளது.

'கிரீன் டீ':

இதில் 'எண்டியொகார்டீண்ட்' மட்டுமல்லாது, உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை கரைப்பது வரை பல அற்புதங்கள் அடங்கியுள்ளன.

தண்ணீர்:

நாளொன்றுக்கு குறைந்தது 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது சருமம் வறண்டு போகாமல் தடுக்கும். மேற்கண்ட உணவு பட்டியல் அனைத்தும் நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் நின்பற்றக்கூடியவை என்பதால், கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்கி இவற்றை உண்டு வந்தால் யுக்தமை அல்லவாவு சீக்கிரத்தில் நெருங்காது!

இளமையை அநீகரிக்க வேண்டுமா?



பிள்ளைகளைப் பரதுகாசம்



பிள்ளைப்பருவம் என்பது எவ்வளவு அழகானது, மனதில் எந்தவித கவலையும் இல்லாமல் பசி, பட்டினியைப் பற்றி கவலைப்படாமல் எப்போது சாப்பாடு கிடைக்கிறதோ அப்போது சாப்பிட்டு, அம்மா சாப்பிடக்கூப்பிடும் போதெல்லாம் பசி வயிற்றைக் குடைந்தாலும் “பசிக்கல, பிறகு சாப்பிடறன்” என்று கூறி விட்டு, பின்னர் பசி போன பின்பு அம்மாவின் தொல்லை தாங்க முடியாமல் இரண்டு வாய் மட்டும் சாப்பிட்டு விட்டு, கிடைக்கும் ஏச்சுப் பேச்சுக்களையெல்லாம் காதில் வாங்காமல்

சகித்துக் கொண்டு... அது ஒரு பொற்காலம்.

பன்னீசெல்வம் வீட்டில் மொத்தம் பத்துப்பிள்ளைகள். அவனுக்கு மூன்று பிள்ளைகள். அண்ணன் பிள்ளைகள், அக்கா பிள்ளைகள் எல்லாம் ஒரே வீட்டில் ‘எனெக்ஸ்’ ஆக பிரித்துக் கொண்டு வாழ்ந்தார்கள். அவர்களின் வீடு நகரின் புறநகர் பகுதியில் சற்று தூர இருந்தது. பிள்ளைகளை அவர்கள், நகரத்தில் இருந்த பாடசாலைகளில் சேர்த்திருந்த படியால் அவர்கள் ஒவ்வொருநாளும் பாடசாலை போக்குவரத்து வேன்களிலும் மிகுதிப்பேர் முச்சக்கர வண்டிகளிலும்

கும் பெரறுய்யு!



சென்று வந்தனர். இப்போதெல்லாம் பிள்ளைகளின் முக்கால்வாசிப் பொழுது பஸ்களிலும் வேன்களிலும் முச்சக்கர வண்டிகளிலுமே செலவழிந்து விடுகின்றது. மிச்சப் பொழுதும் டியூஷன் வகுப்பில் தீர்ந்து போய் விடுகின்றது. விளையாடுவதற்கோ வேறு பொழுது போக்குக்கோ ஏன் வாசிப்பதற்கோ கூட அவர்களுக்கென சிறிது நேரம் ஒதுக்கப்படுவதில்லை. அவர்கள் அப்படி என்ன பாவம் செய்தார்கள் என்று விளங்கவில்லை. அன்றாடம் கட்டுக்கோப்பாக விதிக்கப்பட்ட கால அட்டவணை யின்படி அவர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டியிருந்தது. சுருக்கமாகச் சொன்னால் கூண்டு களில் அடைத்து வளர்க்கப்படும் 'புரொய்லர்'

கோழிகளின் வாழ்க்கையைப் போல் வெளியுலகம், தாம் வாழ்கின்ற சமூகம் என்பன பற்றி ஒன்றுமே அறியாதவர்களாக அவர்கள் வளர்ந்து வந்தனர்.

பன்னீசெல்வம் பல சோலிக்காரன். அவனுக்கு அவன் வீட்டு விவகாரங்களைக் கவனிக்கக்கூட நேரம் கிடைப்பதில்லை. வீட்டில் பிள்ளைகளின் கும்மாளம் அதிகம் இருந்ததால் அவர்களைத் தனித்தனியாக யாரும் கவனித்துப் பார்ப்பதில்லை. பிள்ளைகள் காலகதியில் தத்தமது தேவைகளை தாமே செய்துக் கொள்ளப் பழகிக் கொண்டார்கள். பன்னீசெல்வத்தின் மனைவி இரத்த சோகை நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததாலும் அவளாலும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியவில்லை. அவள் அதிகமான நேரத்தை கட்டிலிலேயே கழித்தாள்.

அவர்களது வாழ்க்கை மலையில் இருந்து கடலை நோக்கி ஆரவாரமின்றி ஊர்ந்து போய்க் கொண்டிருக்கும் நதியைப் போல நகர்ந்து போய்க் கொண்டிருந்தது. மானிட வாழ்க்கை என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ள ஒரு முக்கிய பொறுப்பு என்பதும் அதனை கூடுமானளவு உயர்ந்ததாக வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும் என்ற சிந்தனையும் இன்று உலக மக்களிடம் இருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விலகிப் போகிறதோ என்று இன்றைய மனிதர்களின் செயல்களைப் பார்க்கும் போது தோன்றுகின்றது. காரணம் கணவன் - மனைவிக்கிடையே யான உறவுகள், பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையிலான கடமைகள், பாடசாலை, அதிபர், ஆசிரியர், மாணவர் தொடர்பான கடப்பாடுகள் என்பவையெல்லாம் எங்கேயோ போய் ஒளிந்து கொண்டு விட்டன என்பது போல் தோன்றுகின்றது.

பன்னீசெல்வத்தின் வீட்டில் அவனது கடைசிப்பிள்ளை ஏழு வயதான பிருந்தாவும், அவனது அக்கா பிள்ளைகளான சந்திரன் - எட்டு வயது, பரணி - ஒன்பது வயது ஆகியோர் வாடகைக்கு அமர்த்தப்பட்ட முச்சக்கர வண்டியிலேயே பாடசாலைக்கு சென்று வந்தனர். அண்மைக்காலமாக பெய்து வரும் கடும் மழை காரணமாக அவர்கள் சென்று வரும் தார் போட்ட வீதி குன்றும் குழியுமாக உடைந்து போய் போக்குவரத்துக்கு உதவாததாகக் காணப்பட்டது. பலமுறை அரசாங்க அதிகாரிகளிடம்

முறையீடு செய்தும் அந்தப் பாதையை சீர்செய்து கொடுக்கும் பொறுப்பை எல்லாரும் தட்டிக்கழித்தே வந்தனர்.

அன்றும் கூட காலையில் தத்தமது வேலைகளை தாமே செய்து முடித்துக் கொண்டு அந்த முச்சக்கர வண்டி தம் வீட்டருகே வந்து நின்ற போது மகிழ்ச்சியுடன் ஓடிச் சென்று, வழியனுப்பியவர்களுக்கு டாட்டா காட்டிவிட்டு பிருந்தா, பரணி, சந்திரன் ஆகியோர் பாடசாலைக்கு புறப்பட்டு சென்ற போது அன்றைய தினம் தம் வாழ்வில் நிகழப்போகும் சோக நிகழ்வைப் பற்றி கொஞ்சமும் அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லை.

அந்த சம்பவம் ஏற்பட்டது அவர்கள் பாடசாலைக்குச் செல்லும் போது அல்ல. பாடசாலை விட்டு திரும்பி வரும் போது. வழக்கம் போல அவர்கள் அந்த முச்சக்கரவண்டியில் வீடு நோக்கி பயணித்துக் கொண்டிருந்தனர். நான் முன் சொன்னது போல பாதை குழிகளால் நிரம்பியிருந்ததால் முச்சக்கரவண்டி பலமாக குலுங்கிக் குலுங்கியபடியே சென்று கொண்டிருந்தது. என்னதான் பாதை பளுதாகி இருந்தாலும் வாகனங்கள் வேகமாகவே சென்று கொண்டிருந்தன. அந்த மூவரில் சின்னவளான பிருந்தா தன் அண்ணன்மாருடன் அடம்பிடித்து முச்சக்கர வண்டியின் இடதுபுறம் திறந்தபடி இருந்த கதவோரம் அமர்ந்திருந்தாள். வண்டி குலுங்கி குலுங்கி செல்கிறதே, தான் வண்டியின் கைப்பிடியை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற பாதுகாப்பு உணர்வு அந்த சின்ன மனதுக்குள் ஏற்படவில்லை.

அந்த நேரத்தில் அவர்கள் சென்ற வண்டி ஒரு வலைவில் ஓடித்துத்திரும்ப வேண்டி இருந்தது. ஓடித்துத்திரும்பிய கையுடன் வண்டி ஓரமாக இருந்த சற்று ஆழமான குழியில் விழுந்து பெரிதாக அதிர்ந்து குலுங்கியது. அந்த அதிர்வாலும் குலுங்கினாலும் மிக ஓரமாக எதையும் பிடிக்காத படி அமர்ந்திருந்த பிருந்தா பாதையின் நடுவில் தூக்கி எறியப்பட்டாள். துரும்பைக்கூட அசைக்க முடியாத அந்த சிறு கணத்தில் பின்னாலிருந்து அவர்களை முந்திச் செல்ல முயன்ற ஒரு லொறி அவள் கழுத்துக் கூடாக ஏறிச் சென்று விட்டது. அந்தக்கோரச் சம்பவத்தை இதற்கு மேல் விபரிக்க என் மனதுக்கு தைரியமில்லை. சந்திரனும் பரணியும் சிறிய சிராய்ப்புக் காயங்களுடன் தப்பிக் கொண்டனர்.

எனினும் தம் தங்கை போன்றவளை பறி கொடுத்த அதிர்ச்சியிலிருந்து அவர்களால் மீள முடியவில்லை. இந்த நிகழ்வால் அவர்கள் வீடும் அந்த ஊரும் பாடசாலையும் அல்லோலகல்லோலப்பட்டது. சிறு பிள்ளைகளை இவ்விதம் ஆபத்தான பிரயாணத்தில் ஈடுபடுத்தி வது பெற்றோரின் பொறுப்பான காரியமா? பாடசாலைக்கும் வரும், போகும் பிள்ளைகள் எந்த அளவுக்கு பாதுகாப்பாக பிரயாணம் செய்கிறார்கள் எனத் தேடிப் பார்ப்பது அதிபர், ஆசிரியர்களின் கடமையாகாதா? இத்தகைய ஆபத்தான பிரயாணங்களை அனுமதிப்பது பொலிசாரினதும் போக்குவரத்து அமைச்சரினதும் பொறுப்பாக்குமா? இல்லையானால் குன்றும் குழியுமான பாதையைத் திருத்தாமல் விட்டது வீதி அபிவிருத்தி அமைச்சின் தவறாக்குமா? இல்லையானால் எதிராக வந்த லொறி சாரதி கவனக் குறைவாக வாகனத்தை செலுத்தினானா? எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இவர்களை ஏற்றிச் சென்ற முச்சக்கர வண்டிச் சாரதி எவ்வளவு பொறுப்பற்றவனாக இருந்திருக்க வேண்டும்?

எது எப்படி எனினும் இந்த விபத்துக்கு இவர்கள் அனைவருமே பொறுப்புக்கூற வேண்டும். குறிப்பாக தம் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு தொடர்பான கடப்பாடு பெற்றோருக்கே மிக அதிகம் உள்ளது. பிள்ளைகள் தம்மைத்தாமே பாதுகாத்துக் கொள்ளும் பருவத்தையடையும் வரை பெற்றோர் அவர்களை கண்ணும் கருத்துமாக பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

-எஸ். ஷர்மினி

T
I
P
S

*** சாப்பிட்ட பின்பு ஒரு வெள்ளரிக்காய் துண்டை வாயில் போட்டு நாக்கினால் மேலண்ணத்தில் 30 வினாடிகள் அழுத்துங்கள். அதிலுள்ள பைடோ கெழிக்கல்ஸ் தூர்நூற்றும் உண்டாக்கும் பக்ளியாக்களை அழித்து வாயை புத்துணர்வுடன் வைக்கும்.**

*** குக்காளியை சமைக்காமல் பச்சையாக மென்று சாப்பிடுவதால் வாய்ப்புண் ஆறும். குக்காளி சூலை வாயில் விட்டு கொப்பளித்து விழுங்கினாலும் உடனடி பலன் தெரியும்.**

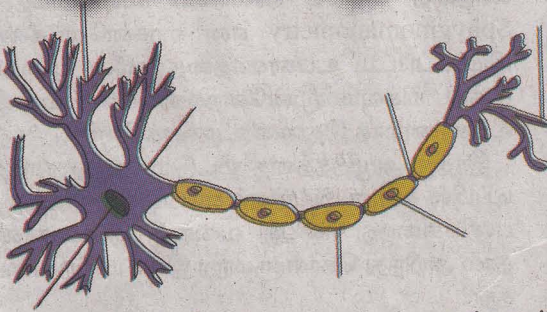




நரம்புச் சங்கிலித் தொடர்களின் வகைகள் அதன் சங்கிலித்தொடர் அமைப்பு மற்றும் அதன் இயக்கங்கள் என்பவற்றை கண்டு பிடித்ததற்காக 1944ஆம் ஆண்டுக்குரிய மருத்துவத்துறை நோபல் பரிசினை பகிர்ந்து கொண்

தான் ஆய்வுக்காக எடுத்த துறை மாத்திரமல்லாது அதனோடு சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு துறைகளிலும் பல்வேறு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார். அதன் மூலம் தான் தேர்ந்தெடுத்த துறையில் தனது ஆய்வுகள் மூலம் கண்டுபிடித்தவைகளுக்கு ஏனைய துறைகளின் உதவிகளை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதனையும் ஆராய்ந்தறிந்து வெளிப்படுத்தியதே இவரது சிறப்பம்சமாகும்.

நரம்புச் சங்கிலி தொடர்கள் பற்றிய ஆய்வில் நோபல் பரிசு பெற்றவர்கள்



டவர்கள் தான் ஜோசப் எல்லாங்கர் அவர்களும் ஹெர்பர்ட் ஸ்பென்ஸர் கல்ஸர் அவர்களுமாவர்.

தோற்றமும் இளமையும்

1874ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 05 ஆம் திகதி அமெரிக்காவில் பிறந்த ஜோசப் எல்லாங்கர் மருத்துவத்துறை கல்வியில் தேர்ச்சி பெற்று சிறந்த மருத்துவராக தனது கடமையை ஆரம்பித்தார். பொதுவாகவே ஆய்வாளர்களில் பலர் தமது வாழ்வில் அர்ப்பணிப்போடு செயற்பட்டு பல கண்டுபிடிப்புக்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். இதற்காக பல ஆய்வாளர்கள் தமது வாழ்நாளில் பெரும் பகுதியை அர்ப்பணித்துள்ளனர். ஒரு கண்டுபிடிப்பினை வெற்றிகரமாக முடிக்க நீண்ட நெடுங்காலம் எடுப்பதும் உண்டு. சிலர் தமது ஆய்வில் வெற்றிபெறாமல் கூட இருந்துள்ளனர். அத்தோடு ஆய்வாளர்களில் பலர் தாம் இறங்கிய துறையில் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளும் பொழுது அத்துறையிலேயே ஆழமான தொடர் ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதே வழமை. ஆனால் ஜோசப் எல்லாங்கர் இது விடயத்தில் சற்று வித்தியாசமானவர்.

நரம்புச் சங்கிலித்தொடர்பு

ஜோசப் எல்லாங்கர் நரம்புகள் சார்ந்த துறைகளில் அதிக ஆர்வமுடன் ஆய்வுகளை மேற்

வெர்பர்ட் ஸ்பென்ஸர் கல்ஸர்
(Herbert Spencer Gasser)
[1888 – 1963]





ஜோசப் எர்லாங்கர்
(Joseph Erlanger)
[1874-1965]

கொண்டாலும் அதற்கு அப்பாலும் சென்று அதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு துறைகளிலும் மூக்கைத் நுழைத்து ஆய்வுகளை மேற்கொண்டமையை அவதானித்த அவரது நண்பர் ஒருவர் டொக்டர் ஜோசப் உங்கள் ஆய்வுகள் அத்தனையும் நரம்புகள் சார்ந்து மட்டும் இல்லாமல் ஒரே நேரத்தில் இன்னும் பல விடயங்களையும் ஆய்வு செய்கிறீர்களே? அது ஏன் எனக் கேட்டார்.

அதற்கு மருத்துவர் ஜோசப் எர்லாங்கர் சிரித்துக்கொண்டே பதிலளித்தார்.

எந்தவொரு ஆய்வாளருடைய ஆய்வும் குதிரைக்கு கடிவாளம் கட்டின கதையாக இருக்கக் கூடாது. கண்கள் முழுக்க திறந்து பல ஆய்வுகளை அசை போட்டு முன்னேற்றும் அப்பொழுதுதான் எனது முயற்சிகள் மனித சமுதாயத்திற்கும் நல்ல பலன் கிடைக்கும் என்றார் ஜோசப் எர்லாங்கர்.

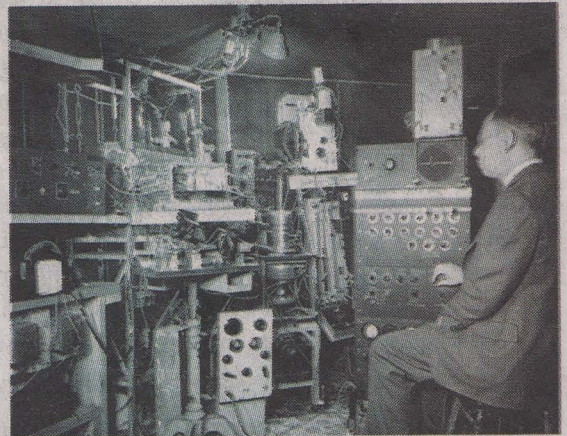
மின்சார உடற்கூறு

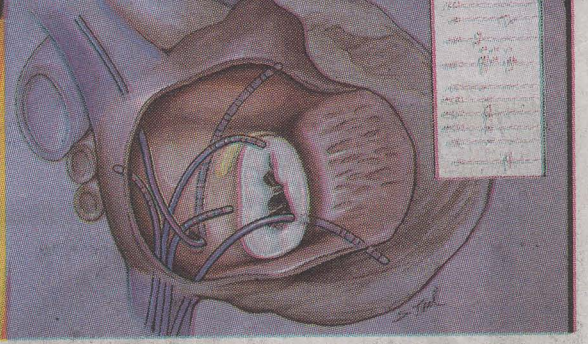
ஜோசப் எர்லாங்கரின் ஆய்வுகள் நரம்பு மண்டலத்தையும் தாண்டி இன்னும் சில பிரிவுகளில் இயங்கியது. அதாவது மின்சார உடற்கூறு என சொல்லப்படும் ELECTRO - PHYSIOLOGY எனும் மருத்துவப் பிரிவில் அவர் நிறையவே பங்களிப்புச் செய்தார். விஞ்ஞானம் சார்ந்த அறிவால் மருத்துவம் செய்ய உதவிக்கரமாக இருக்கும் உபகரணங்களைச் செய்வதே அவரின் இத்துறை சார் முயற்சியின் நோக்கமாக இருந்தது. இவ்வாறு இரு வேறு துறைகளையும் கைகோர்த்து செயற்படுத்தியதனால் விளைந்த மனித குல அனுகூலங்கள் பிரமிக்க வைத்தன.

இத்துறை ஆய்வின் மூலமாக இரத்த அழுத்தத்தை சுலபமாக அறிய உதவும் ஓர் உபகரணத்தை ஜோசப் எர்லாங்கர் வடிவமைத்தார். Sphygmomanometry என ஏற்கனவே கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உபகரணத்தை நவீன முறைப்படுத்தி மிகவும் முன்னேற்றகரமான பயன்மிகு உபகரணமாக இதனை உருவாக்கினார்.

இரத்த அழுத்தத்தை மட்டுமல்லாது நாடித்துடிப்பில் உள்ள அழுத்தம் எப்படி சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கின்றது என்பது வரை இந்த உபகரணத்தால் அறிந்து கொள்ளுமாறு இவர் மாற்றியமைத்தார்.

இரத்த அழுத்தம் அநேகமாக எல்லோருக்கும் பரவி இருக்கும் இக் காலகட்டத்தில் எர்லாங்கரின் உபகரணம் மருத்துவர்களுக்கு ஒரு வரப் பிரசாதமாக அமைந்தது மட்டுமல்லாது இதனை ஒரு நோயாளியே வெற்றிவைப்பெட்டியைப் போல வீட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம். அத்தோடு அந்த நோயாளியே தனக்குத் தேவைப்படும் போதெல்லாம் தனது இரத்த மற்றும் நாடி அழுத்தத்தை சரிபார்த்து அதற்கேற்றபடி நடந்து கொள்ளலாம்.





Axon சங்கிலித் தொடர்

நரம்புக் கூட்டங்களை இணைக்கும் சங்கிலித் தொடர் அமைப்பான அதுணிண எனப்படும் தொடர் அமைப்பானது ஸ்பரிஸங்களை மின்சார அதிர்வுகளாக உடலெங்கும் அனுப்பி உணர வைக்கும் பணியை செய்கின்றன. இதன் பல வகைகளையும் கண்டுபிடித்ததற்காக நோபல் விருதுக்கு உரித்துடையவரானார் ஜோசப் எர்லாங்கர்.

ஹெர்பர்ட் ஸ்பென்ஸர் கஸ்ஸர்

1888ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 05ஆம் திகதி அமெரிக்காவில் பிறந்தவர்தான் ஹெர்பர்ட் ஸ்பென்ஸர் கஸ்ஸர். இளமையில் கல்வியில் சிறந்து விளங்கிய இவர் மருத்துவராக தனது கல்வியை முடித்துக் கொண்டு வெளியேறிய பின் ஜோசப் எர்லாங்கரின் அதே மருத்துவப் பிரிவில் தனது ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு கோலோச்சினாலும் அதிலிருந்து சற்று விலகிப் போய் மூளையின் மற்றுமொரு பரிணாமத்தை விரிவாக ஆராய்ந்து பல கண்டு பிடிப்புக்களை முன் வைத்தார். நரம்பு செல்களை உடலெங்கும் சுமந்து சென்று தந்து உதவ அடிப்படை மின்சார சக்தியாக இயங்கும் மின்வேதி அலைகளைக் கண்டு பிடித்தார்.

இதனை விளக்கமாக சொல்வதாயின் நரம்பு செல்கள் ஸ்பரிஸங்களின் விளக்கங்களை உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்ல உள்ளூக்குள் தானாக உற்பத்தியாகிக் கொண்டே இருக்கும் மின் அலைகளே காரணம் என்பதை இவரே கண்டுபிடித்தார்.

அது மட்டுமல்ல செல்திசுக்களில் சடுதியாக கொடுத்து எடுக்கப்பட்டு விடும் வோல்டேஜ் ஷாக் போல இந்த அலைகள் இயங்கிக் கொண்டே இருப்பதால் தான் உயிரினங்கள் உணர்வுடன் இருக்கின்றன என்ற தீர்வினை இவர் வழங்கினார்.

ஜோசப் எர்லாங்கர் மற்றும் ஸ்பென்ஸர் கஸ்ஸர் ஆகிய இருவரும் அதுணிண எனப்படும் நரம்புச் சங்கிலித்தொடர் அமைப்பினைக் கொண்டே விளக்கியமையால் இருவருக்கும் 1944 ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ சாதனையாளருக்கான நோபல் பரிசு பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டுள்ளது.

மனிதக் காவலர்களான ஜோசப் எர்லாங்கர் 1965ம் ஆண்டு டிசம்பர் 05 ஆம் நாள் மறைய ஸ்பென்ஸர் கஸ்ஸர் 1963ஆம் ஆண்டு மே 11 இல் மரணித்தார்.

- இராஞ்சித் ஜெயசுர்



“அது ரொம்ப பணக்கார வீட்டு நாய் போலிருக்கு”
“எப்படி சொல்றீங்க?”

“வாலாட்டாம, காலாட்டிக்கிட்டு இருக்குதே”

மருத்துவ உலக ஏன் சொல்கிறது?



நீர்நீவு, இதயநோய்க்கு
வந்தவருக்கும் 'மைதா' மா!

அடிக்கடி மைதா மாவினால் செய்யப் படும் உணவுகளை உண்பதால் இதய நோய், நீரிழிவு நோய் என்பன ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமென மருத்துவர்கள் கூறு கின்றார்கள். இன்று பலர் மைதா மாவினால் செய்யப்படுகின்ற உணவுகளை அடிக்கடி உண்கின்றனர். ஆனால், மைதாவை பதப் படுத்தும் போது சேர்க்கப்படும் இராசய னப் பொருட்கள் நீரிழிவு நோயையும், இதய நோயையும் ஏற்படுத்தவல்லவை என்பதால் மைதாவை தவிர்ப்பது சிறந்தது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.



நற்பெற்றோரியல்

எமது குழந்தைகள் நல்லவர்களாகவும் வல் லவர்களாகவும் வளர வேண்டும் என்பதே பெற்றோர்களின் விருப்பமாகும். இதற்குப் பெற்றோரின் முன்மாதிரியான பழக்க வழக் கம் இன்றியமையாததாகும். நல்ல பழக்க வழக்கம் கொண்ட குழலில் வளரும் பிள்ளை கள் சாதகமான தன்மை கொண்டவர்களா கின்றனர். பாதகமான தூர்நடத்தை கொண்ட குழலில் வளரும் பிள்ளைகள் விரும்பத்தகாத தன்மை கொண்டவர்களாக அமைந்து விடு கின்றனர்.

நிலத்தின் தன்மையால் அதிற் சேர்ந்த நீரின் தன்மை மாறுபடும். அவ்வாறே மாந் தார்க்கும் அவரவர் சேர்ந்த இனத்தின் தன் மைப்படியே அறிவும் ஆகும் எனத் திரு வள்ளுவர் அன்றே பகர்ந்துள்ளார்.

பிறக்க இருக்கும் சிசுவை மலர இருக்கும் மொட்டுக்கு ஒப்பிடலாம். இம்மொட்டு நல்ல மலராக வேண்டின் அதன் அழகை வெளியு லகுக்கு அளிப்பதாகில் அதற்குத் தாய்மை கொண்டதான வளமான மண் வேண்டும். அத்துடன் அதற்குரிய சூரிய வெளிச்சம், நீர் முதலியன தேவையாகும். வரட்சி ஏற்படின் அல்லது அடை மழை சம்பவிக்கின் அம் மொட்டு முழுமை அடையாது அழிந்து போகும்.

இதே நிலைமை இச்சிறார்களுக்கும் ஏற் படும். குழந்தைக்குப் பெற்றோரின் அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வுடன், அவர் களை முழு மனத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் உள்பாங்கும் தேவை. ஆனால் அக்குழந்தை யைத் தாய், தந்தையர் மனதார ஏற்காவிடின் அவர்களுக்கான ஆதரவு பாராட்டு முதலியன முழுமையாகக் கிடைக்காவிடின் அக்குழந் தையின் வாழ்க்கை மலரமாட்டாது. குழந்தை யின் ஆளுமை விருத்தி மழுங்கடிக்கப்படும். குழந்தை உருக்குலைந்து விடும். குழந்தை யால் தனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாத ஆபத்தான நிலைக்கு இட்டுச்

செல்வதாகலாம். பிறந்த கணத்தில் இருந்து (கண் விழித்த நிலை) அதன் ஐம்புலன்களும் செயற்படுவதனால் யாவற்றையும் கற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. தாயின் கருணை நிறைந்த இதமான பார்வையே அக்குழந்தைக்கு மன நிறைவைக் கொடுக்கும். இதன் மூலம் அக்குழந்தை மனித நேயம் கொண்டதாகவும் குதூகலமாகவும் வளர முடியும்.

பெற்றோருக்கான முக்கியமான பண்புகளாவன,

◆ அன்பு பாராட்டல், பிரியமுள்ள அபிமானத்துடனான நம்மவர் எனும் உணர்வு மேலோங்கியிருத்தல் (Love and Belonging)

அன்பு பாராட்டுதல் அருங்கலையாகும். எமது மனத்துள் அன்பாக இருப்பது மாத்திரம் போதாது. அவைகள் வார்த்தைகளாகவும், தொனி, இதமான பார்வை, இங்கிதமான அங்க அசைவுகள் (Gestures) கொண்டதாகவும் அவர்கள் காதில் விழும்படியாக நாம் பேசக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

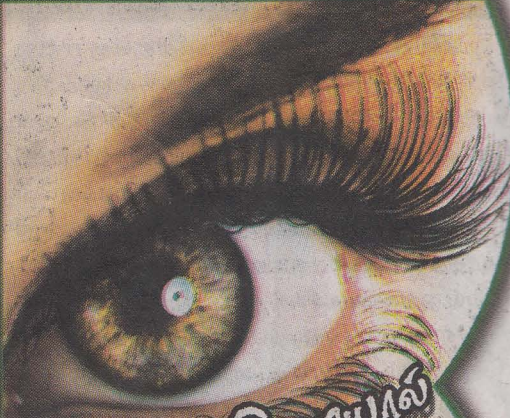
சகல உயிர்களும் அன்புக்காகவே ஏங்குகின்றன. எமது பெற்றோர் எனும் உணர்வு குழந்தைகள் மனத்தில் மேலோங்க வேண்டும். குழந்தையை மனக்கண் நினைத்ததும் பால் சுரக்கும் உணர்வு மேலோங்கியிருக்க வேண்டும். எமது குழந்தைகள் செய்யும் சிறிய கருமமாக இருப்பினும் மனதார மெச்சும் பண்பைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அன்பு பாராட்டுதல் அச்சிறார்களின் அடிப்படைத் தேவையாகும். குழந்தைகளைத் தழுவுதல், கட்டி அணைத்தல் முதலானவைகள் மூலம் நாம் அவர்களை நேசிக்கிறோம். இதனால் பாதுகாப்புணர்வு அளிக்கிறோம் என்பதை குழந்தைகளுக்கு நாம் உணர்த்துவதாக அமைய வேண்டும்.

◆ எம்மை நாம் நேசிக்கக் கற்றுக்கொள்வோம் கணவன் மனைவி இல்லற வாழ்வு இங்கிதமாக அமைதல் வேண்டும். ஒருவர் தேவையை மற்றவர் உணர்ந்து விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் குடும்ப உறவு அமைதல் வேண்டும். ஒரு குழந்தைக்குக் கிடைக்கக் கூடிய வெகுமதியான பரிசு

அதிகப்படியான உடல் பருமனுக்கு பின்னணியில் இருக்கும் குறிப்பிட்ட மரபணுக்களை லண்டன் ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். அதிக பருமன் காரணமாக பல்வேறு வகையான நோய்கள், ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன என கண்டறிந்துள்ளனர். இந்த அதிகரித்த உடல்பருமனுக்கு பின்னணியில் மரபணுக்காரணிகள் இருப்பதாகவும், 'எப்டிஓ' என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் குறிப்பிட்ட மரபணுவின் சில ரகங்கள் இருப்பவர்களுக்கு மற்றவர்களை விட வயிறு பெரிதாக இருப்பதாகவும் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

தற்போது லண்டன் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள் இந்த தொடர்புக்கான காரணியை கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். மனிதர்களின் பசியைத்தரண்டும் நொதிமத்தின் பெயர் க்ரெலின். இந்த நொதிமத்தை 'எப்டிஓ' என்கிற மரபணுக்கள் சிலருக்கு அதிகம் சுரப்பது தான் அவர்களை அதிகம் சாப்பிடத் தூண்டுவதாகவும், அதன் விளைவாக அவர்கள் அதிக பருமனும் உடல் எடையும் உள்ளவர்களாக மாறுவதாகவும் இந்த ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

உடற்பருமனை தூண்டும் மரபணுக்கள்



செயற்கை இமையைக் கண்டறியும் முயற்சியா?

கண்களை அழகாகக் காட்டும் இமைகள், சிலருக்கு குறைவாக இருக்கும். இதனால் அழகிருந்தும், கண்கள் ஜீவனற்றுத் தெரியும் என்பதற்காக செயற்கை இமை பொருத்திக் கொள்கின்றனர். கண்களில் செயற்கை இமையை ஒட்டுவதால், பெரிய அளவில் பாதிப்பு இருக்காது. இருந்தாலும், கண் அலர்ஜி, தோல் அலர்ஜி பாதிப்பு இருப்பவர்கள் பயன்படுத்தும்போது கண்களில் அரிப்பு, சிவந்து போதல், தடிப்பு, வீக்கம் ஏற்படலாம். கண்களில் வீடாமல் நீர் வடிபலாம். கண்களைக் கசக்கும்போது இயற்கையாக இருக்கும் இமைகளின் முடியும் உதிரலாம். பயன்படுத்துவதற்கு முன்பும், பின்பும் கண்களைச் சுத்தமான சுடுநீரால் கழுவிக்கொள்ளவேண்டும். இதனால் வீழிகளுக்குள் பசை பரவாமல் தடுக்கலாம். தூங்கும்போது கண்களில் விளக்கெண்ணெய்த் தடவிக் கொள்வது நல்லது. செயற்கை கண் இமை, அதற்கு பயன்படுத்தப்படும் பசை இவை தரமானதா என்று பார்த்து வாங்குவது சிறந்தது என்கிறார்கள் அழகியல் நிபுணர்கள்.

தலைசிறந்தோங்கும், தாய் - தந்தையர் உறவாகும். இவர்களின் முன் மாதிரியான வாழ்க்கையைப் பின்பற்றி குழந்தைகளின் வாழ்வும் செழிப்படையும்.' என்னால் மனம் திறந்து என் மனைவியுடன் பேச முடியவில்லை'. சதாகுறை காணும் மனோபாவம், எடுத்ததற்கெல்லாம் தகராறு. உரத்த தொனி, குடிவெறி, சமநிலை பேண முடியாமை, இந்நிலைமையில் எப்படி மனைவி குழந்தைகளுடன் அமைதி பேணிச் சம்பாசிக்கலாம்? போதியளவு ஓய்வு ஆறுதலாக இருக்கிறோமா? உறங்குகிறோமா? அயலாருடன் அளவளாவுகிறோமா? மற்றவர்களை மதிக்கிறோமா? (Recognition) இந்நிலைமையில் சமநிலை பேணிய குழந்தைகளாக எப்படி வளர்க்கப் போகிறோம்?

◆ பெற்றோரின் வாழ்க்கை அமைதி பேணுவதாக அமைய வேண்டும்

'போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும்' பொருளீட்டல், முக்கிய இடம்பெறுகிறது. அதை மறுப்பதற்கு இல்லை. ஆனால் எமது தேவைகளைப் பெருக்கிக் கொள்கிறோம். கணவன்- மனைவி இணைந்து உழைத்தும் போதாமலான நிலை மேலோங்கும் அபாயத்தைக் காணுகின்றோம். அத்துடன் எமது சிறார்களை நெருக்குகிறோம். மூன்று வயதுக் குழந்தைக்கே மேலதிக வகுப்புக்கள் எனும் மாயை இவை தேவைதானா? இந்நிலைமையில் எமது குழந்தைகளை எப்படி அமைதியாக வளர்க்கப் போகிறோம்?

◆ பெற்றோர் வாழ்க்கை உள்ள சமநிலைமை பேணுவதாக வேண்டும்.

உள்ள சமநிலை பேணலுக்கு அன்பு பாராட்டுதல் அடிப்படைத் தேவையாகும். வாழ்க்கையை இனிதாக்குவது அன்பு. கஷ்டங்களை யெல்லாம் மீள்ச் செய்வது அன்பு. உலக வாழ்க்கையைச் சுவைக்கச் செய்வது அன்பு. சகல உயிரினங்களும் அன்புக்காகவே ஏங்குகின்றன. நாய், பூனை, பசு, யானை, பறவையினங்கள் முதலானவைகள் தமது இளசுகளை எப்படி அரவணைக்கின்றன என்பதை எம்மில் பலர் அவதானிப்பதே இல்லை. குழந்தையின் முதல் ஏழு ஆண்டுகள் அதிமுக்கிய காலமாகும். குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் தாய் - தந்தையரின் நெருக்கமான உறவு பேணல் அடிப்படைத் தேவையாகும். தாய் மூலம்

கிடைக்கும் அன்பு பாராட்டுதலைப் பாட்டன், பாட்டியினாலோ அல்லது வேலையாட்களினாலோ அளிக்க முடியாது.

சரிவரப் பராமரிப்புக் கிட்டாத குழந்தைகளே ஏனையவர்களுடன் அன்யோன்யமாக உறவாட முடியாது கலக்கம் அடைவர். மனித நேயமுடன் ஏனையவர்களுடன் ஒத்துப் போக முடியாது பேதலிப்பர். மற்றவர் உணர்வுகளை விளக்க முடியாமலும் இரக்கம் காட்ட முடியாதவர்களாகவும் காணப்படுவர். சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்குபவர்களாகி விடுவர். இதன்

கா. வைதீஸ்வரன் (சுகநலக் கல்வியாளன்)

மூலம் அவர் தம் உளச்சுகாதாரம் சிதைவடைவதாக முடியும். இதனால் அவர் தம் உடல் நலம் பாதிப்படைதலைத் தவிர்க்க முடியாது. விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை சமநிலை பேணலுக்கு அவசியமாகும். யார் முதலில் விட்டு கொடுக்கிறாரோ அவரே ஞானவந்தனாவார். சமூகத்தால் உயர்வாகக் கருதப்படுபவராக திகழ்வார். விட்டுக் கொடுப்பவரைப் பலவீனராகக் கருதக்கூடாது. இவ்விதமானவர்குடும்ப வாழ்க்கை சமூகத்தால் உயர்வாகக் கருதப்படுவதாக அமையும்.

◆ பெற்றோர் ஒருவரில் ஒருவர் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரம் ஆனவராக வேண்டும் எமது வாழ்க்கை நம்பிக்கையெனும் அத்திவாரத்தில் தான் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது. 'பிற தகாத உறவு தலைதூக்கின் குடும்பம் சிதைவடையும்' கணவன் மனைவி பிரிதலையும் தவிர்க்க முடியாது. பிற தகாத உறவின் மூலம் உண்டான குழந்தையாகில் அக்குழந்தையைத் தாயினால் எப்படி அன்பு பாராட்டி வளர்க்க முடியும். அன்பு கிடைக்காத நிலையாகில் அக்குழந்தையால் ஏனையவர்களை எப்படி அன்பு பாராட்டி அணுக முடியும். இவ்விதமான குழந்தைகளே சமூகத்தில் பலவித ஈனச் செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

எக்குழந்தையாக இருப்பினும் அவர்களுக்குச் சுய கௌரவம் உண்டு. மற்றவர் எம்மை மதிக்க வேண்டும் எனும் பெருவிருப்புடன் காணப்படுவர். இந்நிலைமையை பெற்றோர், உற்றோர் முதலானவர் ஏற்படுத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

- தொடரும்...

பிரிட்டனின் பிரிஸ்டோல் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் நடத்திய ஆய்வு ஒன்றில் மனிதர்களின் தோல் நிறத்திற்கும் அவர்கள் தோற்றத்திற்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பு நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. பெருவாசலில் மஞ்சள் நிறமாக இருப்பவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் நல்ல தோற்றத்துடனும் இருப்பதாக அவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். 'கேரோடெனாய்டுகள்' அடங்கிய பழங்கள், காய்கறிகள் குறிப்பாக கெரட்டுகள் ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என அவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். நல்ல பலன் தர சுமார் இரண்டு மாதங்களாகலாம் என மேலும் கூறப்படுகிறது. தவிர, இதய நோய் வருவதையும் இது தவிர்க்குமாம்.



ஆரோக்கியத்தையும், ருசித்தையும், அழகையும் பெறவும் ரகராக

மருத்துவம்

கேள்



சாப்பிட்டபின் அவ



நீண்ட பற்களால்



22 வயதாகியும்



உடற் பருமன் அத



மனச் சலனம்



கருவளத்தல்



தலை வேதனை



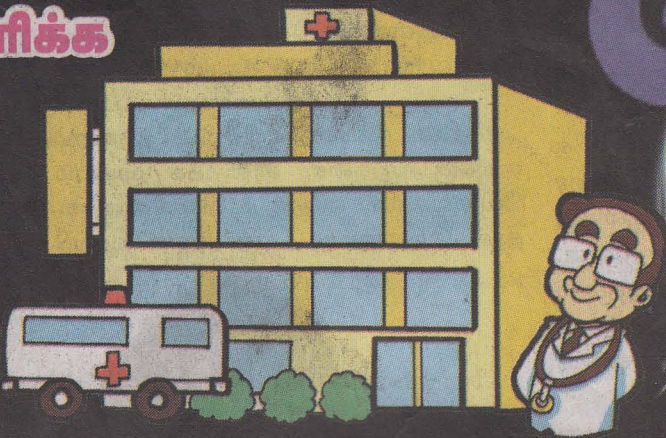
ள்வி பதில்கள்

சளகரியம்

பிரச்சினை

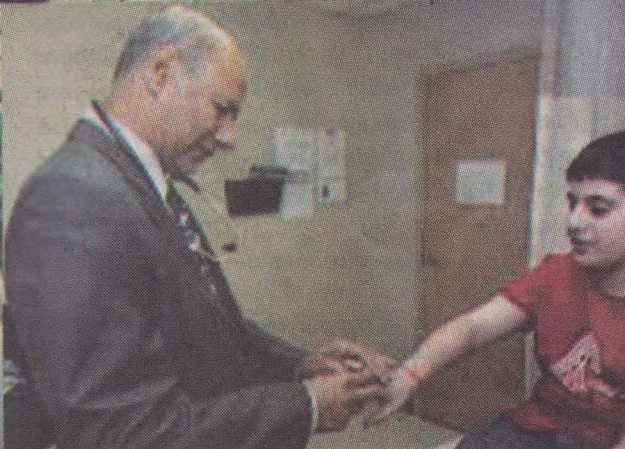
ம்சை முளைக்கவில்லை

திகரிக்க



ன்மை பிரச்சினை

னயும் நரம்பு பாதிப்பும்



பகல் உணவு உண்ட பின்பு உடலில் அசௌகரியத் தன்மை காணப்படுகின்றது

பிரச்சினை: எனக்கு வயது 70. சேவையிலிருந்து இளைப்பாறியுள்ளேன். பகல் உணவு உண்ட பின்பு உடலில் அசௌகரியத் தன்மை காணப்படுகின்றது. அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் சோர்வு, களைப்பு மற்றும் அதிகமான நித்திரை மயக்கம் என்பன ஏற்படுகின்றன.



நான் காலையில் சுமார் 2 முதல் 3 மணித்தியாலங்கள் உடல் களைப்படையும் வரை வேலை செய்வேன். இதன் பின்பு குளித்து மதிய உணவைப் பெற்றுக் கொள் வேன். இதற்கிடையில் பத்திரிகை வாசித்தலை செய்து கொள்வேன். இது எனது வழமையான கடமை களாகும். இவ்விதம் பத்திரிகை வாசிக்கும் போது அதிக நித்திரை வருகின்றது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்ரோல் என்பவற்றுக்காக நான் மருந்து வகைகளை உட்கொள்கின்றேன். மேற்கூறப்பட்ட நிலையை மாற்றுவதற்கு ஏதேனும் மருந்து வகைகள் உள்ளனவா? இதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

எம். கனகரத்தினம், வவுனியா.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்திலான நித்திரை மயக்கம் சிலவேளை சாதாரண நிலையாகக் கூட இருக்கலாம். நோய்க் குறியாகவும் இருக்கலாம். இதனால் TSH என்ற பரிசோதனையை செய்து பார்த்தல் அவசியம்.

இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்து நோய்க் குறிய நிலையென்றால் சிகிச்சை பெற வேண்டும். இதனால் அண்மையிலுள்ள விஷே

டத்துவ வைத்தியர் ஒருவரை நாடி தேவையான வைத்திய பரிசோதனைகளை செய்து கொண்டு அதன் பின்னர் சிகிச்சைகளைப் பெறலாம்.

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க

போது உடல்நோய்

விஷேட மருத்துவ நிபுணர்:

கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

வாயின் முன்புறமுள்ள இரு பற்கள் அதிக நீளத்தை கொண்டவை.

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! என்னுடைய பிரச்சினை பற்களின் அளவு பற்றியதாகும். என் வாயிலுள்ள முன் இரு பற்கள் மற்ற பற்களை விட சற்று நீளத்தால் அதிகமாக உள்ளன.

இவ்விதம் அளவிற்கு அதிகமாக இருப்பது முகத்திற்கு அவலட்சணத்தைக் கொண்டு வருகின்றது. பற்கள் அனைத்தையும் சமமான ஒரே அளவில் கொண்டுவர முடியாதா? தெளிவான பதிலைத் தரவும்?

எம்.எஸ்.ஷப்னா, காலி.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டதற்கமைய ஓரளவுக்கு பற்களை சீரமைக்க முடியும். சில வேளைகளில் ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருந்தால் மேற்புறமாக பற்களைக் கழற்றி சீராக



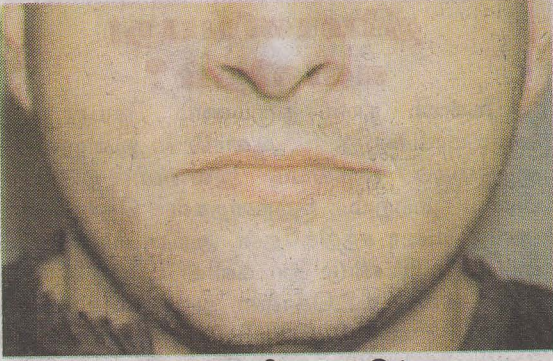
வெட்டி பொருத்த முடியும். மேற் கூறப்பட்ட இரண்டு விதங்களிலும் செய்ய முடியாத சில சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. இதனால் பல் மற்றும் முக சத்திர சிகிச்சை நிபுணத்துவ வைத்தியர் ஒருவரை நாடி கலந்தாலோசித்து முடிவுகளை எடுக்கவும். தேவைப்படும் பரிசோதனைகளையும் செய்யவும். சிகிச்சைகளை யும் செய்யவும். வைத்தியர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். இன்றைய நவீன காலத்தில் இதற்கான பல

சிகிச்சைகள் உள்ளன.

Dr. பராக்கிரம விஜயகோன்
பேராதனை பல் வைத்தியசாலை வாய்
மற்றும் முகம் தொடர்பான
விஷேடத்துவ சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்.

22 வயதாகியும் மீசை முளைக்கவில்லை

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 22 எனது முகத்தில் இன்னும் மீசை முளைக்கவில்லை. இதன் காரணமாக நான் உள்ளீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளதோடு எனது நண்பர்களின் கேலிக்கும் உள்ளாகியுள்ளேன். எனது சகோதரர்களுக்கு முகத்தில் நன்றாக மீசை முளைத்துள்ளது. எனது கை மற்றும் மார்புப் பகுதிகளில் முடி வளர்ந்துள்ளது.



ஆனால் என் முகத்தில் மட்டும் முடி வளராததற்கான காரணம் என்ன? இதற்கு எவ்வகையான சிகிச்சை செய்யலாம்.?

எஸ். கண்ணன், திருநெல்வேலி.

பதில்: உரோமம் வளராமை தொடர்பாக நீங்கள் கூறிய போதும் - பாலியல் இலட்சணங்கள் பற்றி நீங்கள் எதனையும் குறிப்பிடவில்லை. நீங்கள் கேட்டிருக்கும் கேள்வி அடிப்படையில் தொடர்புடைய குணங்குறிகள் அல்லது ஹோர்மோன் தொடர்பான நிலைமைகளாக இருக்க முடியும். சிலவேளைகளில் உங்களைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையை தெளிவாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

இதனால் அருகிலுள்ள வைத்தியரைச் சந்தித்து உரிய வைத்தியர் ஒருவரிடம் செல்ல அவரிடம் ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

Dr. ஆரியசேன யூ. கமகே
சமூக வைத்திய விஞ்ஞானம்
தொடர்பான விஷேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.

உடற்பருமனை அதிகரிக்க அதிக புரோட்டின் உள்ள பால்மா வகைகளை அருந்துதல் சிறந்ததா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 21. நான் மெலிந்த சரீரத்தைக் கொண்டவன். என் உயரத்திற்கேற்ற உடற்பருமனை நான் கொண்டிராத காரணத்தால் உள ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். தற்போது அதிக புரோட்டின் உள்ள பால்மா வகை ஒன்றை என் உடற்பருமனை அதிகரிக்கும் நோக்கில் அருந்தி வருகிறேன். அதனை நான் பாவிப்பது தொடர் பாக வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற வில்லை. இதனால் ஏதேனும் பாதிப்புக்கள், ஆபத்துக்கள் ஏற்படுமா? பயன்படுத்துதல் பொருத்தமானதா? போன்ற விபரங்களைத் தருவீர்களா?

கே. எம். கே. முர்ஷித், காத்தான்குடி.

பதில்: சாதாரணமாக மெலிந்து செல்வதற்கான வைத்திய ரீதியான மற்றும் பிற காரணங்கள் இருக்கலாம். இதனால் நீங்கள் உங்களைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் நல்லது. மேலும் உயரத்திற்கேற்ற உடற்பருமனின் உடற் குறிகாட்டிகளை குறிப்பிடவில்லை. இதன் காரணமாக பதிலை தெளிவாகக் கூற முடியாதுள்ளது.

நீங்கள் கூறும் பால்மா வகை தொடர்பாக தேடி அறிய வேண்டும். அப் பால்மா வகையில் அடங்கியுள்ள பதார்த்தங்களின் அளவு பொருட் களின் வகை என்பவற்றை பரிசீலித்துப் பார்க்க வேண்டும். அதனை கவனத்திற் கொள்ளாமல் சரியான பதிலைக் கூற முடியாதுள்ளது. மேலும் நீங்கள் பொது நோய்களுக்குரிய வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனையை பெற்ற பின்பு அவரின் அறிவுரைக்கமைய சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வதே நல்லது.

Dr. வருண குணதிலக
பொது நோய்கள் தொடர்பான
விஷேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

மனம் ஊனமாகி விருமோ என்ற பயம்

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு

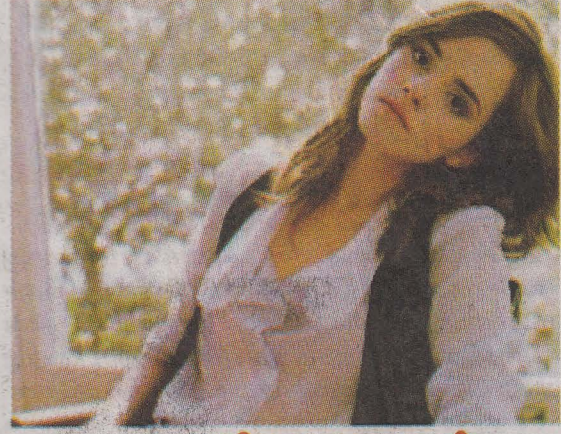
வயது 34 ஒரு வருடத்திற்கு முன்பிருந்து எனக்கு அடிக்கடி தலையிடி ஏற்படுகின்றது. அதுமட்டுமன்றி வயிற்றில் எரிவு போன்ற தன்மையும் காணப்படுகின்றது. சில நேரங்களில் தலையின் ஒரு பகுதி உணர்வற்று மரத்துப் போகின்றது. தலையிடி வரும் போது நினைவாற்றல் குறைவடைதல், சலனம், மாறுபாடான எண்ணங்கள் என்பன ஏற்படுகின்றன. அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது மிகக் கடினம். கண்களைச் சுற்றி வேதனை காணப்படுகின்றது. அடிக்கடி யோசித்துக் கொண்டிருக்கவும் தனிமையாக இருக்கவும் விருப்பப்படுவேன். யாரும் என்னுடன் கதைத்தால் கோபம் ஏற்படும். சில நேரங்களில் பயம் ஏற்படும். அதுமட்டுமன்றி மனது சலனப்பட்டு விடுமோ என்ற பயம் காணப்படுகின்றது. வைத்தியர் அவர்களே இவ்விதம் காணப்படுவது எவ்வகையான நோய் எனக்கூற முடியுமா? இதற்கு நான் எவ்வகையான சிகிச்சைகளைப் பெறலாம்.

ஆர்.கீர்த்திகா, மட்டக்களப்பு.

பதில்: நீங்கள் கூறும் காரணங்களின் அடிப்படையில் நோய் நிலைமைகள் 2 உள்ளன. வயிற்றில் ஏற்படும் அமிலத்தின் அளவு அதிகரித்தல் காரணமாக தலையிடி ஏற்படல் ஒரு காரணமாகும். இரண்டாவதாக மிக்ரேன் ஒற்றைத் தலைவலி காணப்படல் இன்னுமொரு காரணமாகும்.

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு நீண்ட நாட்கள் சிகிச்சை பெற வேண்டும். அது மட்டுமன்றி வயிற்றில் ஏற்படும் அமிலப் பிரச்சினைக்கும் நீங்கள் மருந்து வகைகளை எடுக்க வேண்டும். மேற்கூறப்பட்ட இந்நிலை தொடர்ந்தும் காணப்பட்டால் உளநீதியிலான பாதிப்பு நிலை ஏற்படலாம். ஆனால் மேற்கூறப்பட்ட நோய் நிலையை நன்றாக கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதால் பொது நோய்களுக்குரிய வைத்திய நிபுணரை அணுகி சிகிச்சை பெறுவது நலம்.

Dr. நந்தன திக்மாதுகொட
பொது நோய் தொடர்பான
வினாக்கள் வைத்திய நிபுணர்
ஹோமாகம போதனா
வைத்தியசாலை.



உயர் கருவளத் தன்மையை தீர்மானிப்பது எவ்விதம்?

கேள்வி: நான் திருமணம் செய்து ஒரு வருடமாகின்றது. ஆனால் இன்றுவரை குழந்தைப் பாக்கியம் இல்லை. இதனால் பிரசவ மற்றும் குழந்தைகள் தொடர்பான வைத்தியரை சந்தித்தேன். அங்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டு இரண்டு நாட்களின் பின்பு மருந்து வகைகளை உட்கொள்ள அனுமதி அளிக்கப்பட்டது. வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கமைய மருந்து வகைகளை எடுத்த போதும் எந்த பலனும் இல்லை.

எனது மாதவிடாய் வரும் திகதிகள் மாற்றமடையக் கூடியவை. சில நேரம் 30-45 நாட்களுக்கொரு முறையே ஏற்படும். கரு உருவாகும் காலத்தை அறிந்து கொள்வதற்கு ஏதேனும் முறைகள் உள்ளனவா? உயர் கருவளக் காலத்தை எவ்விதம் தீர்மானிப்பது என்பதை விளக்கமாகத் தருவீர்களா?

பிரவீனா, கொழும்பு.

பதில்: சூல் உருவாவதற்காகவே உங்களுக்கு மருந்து வகைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இங்கு சாதாரணமாக சூல் உருவாகியுள்ளதா என்பதை அறிந்து கொள்வதற்காக மருந்துகள் பெற்றுக் கொடுக்கப்பட்டு 5 நாட்கள் கடந்த பின்பு திரும்பவும் அன்றிலிருந்து ஒரு வாரம் கழிந்த பின்பு Scan பரிசோதனை ஊடாக தீர்மானத்திற்கு வர முடியும்.

இங்கு சூல் முற்றுதல் வெற்றியளிக்கும் பட்டசத்தில் கருவள காலம் தொடர்பாக உங்களை அறிவித்துவதற்கான சாத்தியங்களை வைத்தியர் பெற்றுக்கொள்வார்.

இதனை விட உங்கள் மாதவிடாய் காலம் தொடர்பாக நீங்கள் பதிவுகளை வைத்திருப்பீர்களானால் அவை உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். அதுமட்டுமன்றி உங்கள் கணவரின் விந்துக்களையும் நம்பிக் கையான பரிசோதனைச் சாலையில் பரிசோதனை செய்த பின்பு மீண்டும் வைத்தியரை சந்திக்கவும்.



Dr. அசங்க ஜயவர்தன
பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விஷேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

கழுத்தில் நரம்புப் பிடிப்பு காரணமாக தலையில் வேதனை ஏற்படுகின்றது.

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 75. ஓய்வு பெற்ற அரசு உத்தியோகத்தார். எனது தலையில் ஏற்படும் வலி மற்றும் கைகளில் ஏற்படும் விறைப்பு காரணமாக நம்பியல் தொடர்பான வைத்தியரை சந்தித்து சிகிச்சை பெற்றேன்.

அங்கு ஒரு நாளுக்கு (B1, B6, B12

அடங்கியுள்ள மாத்திரைகள்) ஒன்று என்ற வீதத்தில் 30 நாட்களுக்கு எடுக்க வேண்டுமெனக் கூறினார்கள். அதனைப் பெற்றுக் கொள்ளும்போது சற்று சுகம் கிடைக்கின்றது. ஆனால் மருந்து வகைகளை எடுக்காவிடில் திரும்பவும் வேதனை ஆரம்பமாகின்றது. இதனால் மேற் கூறப்பட்ட மருந்து வகைகளை தொடர்ந்து பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? கூறப்பட்ட மருந்து வகைகளை பயன்படுத்துவதால் ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமா? தெளிவான விளக்கத்தை எதிர் பார்க்கின்றேன்.

திருமதி: ஷப்ரினா கமால், மாவனல்லை.

பதில்: உங்கள் கைகளில் காணப்படும் விறைப்பு மற்றும் தலையில் காணப்படும் வலி என்பன கழுத்தில் ஏற்பட்டுள்ள நரம்புப் பிடிப்பு காரணமாக ஏற்பட்டிருக்கலாம். இதனால் இது விடயமாக பரிசோதனை செய்து செய்ய வேண்டிய சிகிச்சைகளை தேடி அறிந்து கொள்வது முக்கியம்.

அதுமட்டுமன்றி இது தொடர்பாக வேறு காரணங்களும் செல்வாக்கு செலுத்தக் கூடும். இதனால் இந்நோய் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தவும். தற்போது உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டவை விறற்றின் வகைகள் மட்டுமே. அவற்றைப் பயன்படுத்துவதால் எந்தப் பிரச்சினையும் ஏற்படாது. ஆனால் தொடர்ந்து இவ்வலி காணப்பட்டால் விஷேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்களை நாடி சிகிச்சைக்கு உட்படுவது நல்லது.

Dr. பிம்சர சேனநாயக்க
நரம்பு நோய் தொடர்பான விஷேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

★ வெந்தயக்கீரை கொத்தமல்லி இரண்டையும் மைய அரைத்து தலையில் பூசிக் குளிக்க, தலைமுடி பட்டுப்போல் மின்னும்.

★ பாகற்காயை வெட்டி

காயவைத்துத் தூளாக்கி கொள்ளுங்கள். இதில் ஒரு தேக்கரண்டி தூளை ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் கலந்து குடித்து வர அல்சர் சீக்கிரமே குணமாகும்.

★ குழந்தைகளை நோய் அண்டாதிருக்க தினமும் ஒரு செப்புப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி கொஞ்சம் துளசி இலைகளை அதில் போட்டு ஐந்து மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். பிறகு அந்தத் தண்ணீரை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் எந்த வியாதியும் அவர்களை அண்டாது.



வீட்டு வைத்தியர்

மூலிகையின் பெயர் : ஆகாச கருடன்
கிழங்கு

தாவரப்பெயர் : Corallocarpus

தாவரக் குடும்பம் : CUCUR-
BITACEAE

வேறு பெயர்கள் : கொல்லன்
கோவை, பேய்சீந்தில்

வகைகள் : இதன் குடும்பத்தில் 16
வகைகள் உள்ளன.

பயன் தரும் பாகங்

கள்: இலை

மற்றும் கிழங்கு

முதலியன.



வளரியல்பு: ஆகாச கரு

டன் எல்லா நிலத்திலும் வளரக்

கூடியது.

வரட்சியைத் தாங்கி வளரும். காடு
களிலும், மலைகளிலும் அதிகம் காணப்படும்.

ஆப்பிரிக்காவில் அதிகம் இருக்கிறது. இதற்
குத் தண்ணீர் தேங்கக்கூடாது.

ஆகாச கருடன் கிழங்கு பூமிக்கடியில்
இருந்து தோண்டி எடுத்த பின்னும் ஒரு கயிற்
றில் தொங்க விட்டால் அது காற்றையும்
வெளிச்சத்தையும் எடுத்துக் கொண்டு மண்
நீர் தேவையில்லாமல் கொடியாக இலையுடன்
வளரக்கூடியது.

காடு, வேலியோரத்தில் உள்ள இதன் கொடி,
வாடி விட்டாலும் மழைகாலத்தில் தானே
கொடி வளர ஆரம்பிக்கும்.

பின் அருகில் உள்ள மரம், புதர் வேலிகளில்
பிடித்து மேல் நோக்கிச் செல்லும். இதன்
இலை கோவை இலை போன்று இருக்கும்.
இதன் கொடி மென்மையாக இருக்கும்.

இதன் பூக்கள் சிறிதாக மஞ்சள் நிறத்தில்



ஆகாச கருடன் கிழங்கு

இருக்கும். பூத்த மறுநாள் உதிர்ந்து
விடும். அந்த இடத்தில் சிறிய காய்
உண்டாகும். அது பழுத்துச் சிவப்பாக
இருக்கும் பின் காய்ந்து கீழே விழுந்து விடும்.
விதை மூலமும், கிழங்கு மூலமும் இன
விருத்தி யுண்டாகும்.

மருத்துவப் பயன்கள் : பாம்பு கடித்தவுடன்
ஆகாசகருடன் கிழங்கில் எலுமிச்சம் பழம்
அளவு நறுக்கி வெறும் வாயில் சாப்பிட செய்ய
வேண்டும். சில நிமிடங்களில் வாந்தியும்,
பேதியும் ஏற்படும்.

பின்னர் விஷம் முறிந்து நோயாளி குண
மடைவார். விஷம் முறிந்து உயிர் பிழைத்த
பின் அவரை 24 மணி நேரம் வரை தூங்க
விடக்கூடாது. பசிக்கு அரிசியைக் குழைய
வேக வைத்துக் கஞ்சியாகக் கொடுக்க வேண்
டும்.

மண்ணுளிப் பாம்பு மனிதனை நக்கி
விட்டால் குஷ்டம் என்ற பெருவியாதியை
உண்டு பண்ணும். இந்தப் பாம்பின் விஷம்,
நக்கியவுடனேயே உடலில் பாய்ந்து தன்
குணத்தைக் காட்டாது. நாளாவட்டத்தில்
கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலில் பரவி மேற்
கண்ட வியாதிகளை உண்டு பண்ணும்.

இதற்கு, முற்றிய ஆகாச கருடன் கிழங்கின்
மேல் தோலை சீவி எடுத்து விட்டு, கிழங்கை
பொடியாக நறுக்கி வெய்யிலில் காயவைத்துச்
சுக்கு போல காய்ந்த பின் உரலில் போட்டு
நன்றாக இடித்து, பின் அதனை சலித்து



எடுத்து ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை மாலை 10 கிராம் தூளை எடுத்து வாயில் போட்டு, சிறிதளவு வெந்நீர் குடித்து விட வேண்டும். இவ்வாறு நாற்பது நாட்கள் கொடுத்து வந்தால் மண்ணுளிப் பாம்பின் விஷம் முறிந்து விடும். உடலில் தோன்றிய கோளாறுகள் யாவும் மறையும்.

இதே தூளைக் கொடுத்து வந்தால் லிங்கப்பற்று, கொருக்குப்புண், நாட்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு இவைகள் குணமாகும். மேக, ரோக, கிரந்திப் புண்கள் யாவும் குணமாகும். மற்ற விஷப்பூச்சிகளின் விஷத்தையும் முறிக்கும். இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும் பொழுது புளி, எண்ணெய், மிளகாய் ஆகாது. பத்தியம் காக்க வேண்டும்.

இந்தக் கிழங்கின் இலைகளைக் கொண்டு வந்து மை போல் அரைத்து கண்டமாலை, தொடவாளை, இராஜபிளவை, கழலைகட்டிகள் அரையாப்பு, இரத்தக் கட்டிகள், சிறு கட்டிகள் இவற்றின் மேல் கனமாகப் போட்டு வந்தால் கட்டி பழுத்து உடைந்து இரத்தம், சீழ் வெளியேறி ஆறிவிடும்.

எலுமிச்சம் பழ அளவுகளில் ஆகாச கருடன் கிழங்கு, அதன் இலை, கொடியின் தண்டு போன்றவற்றை பொடியாக நறுக்கி ஒரு சட்டியில் போட்டு சீரகம் தேக்கரண்டியளவு, அதே அளவு மிளகு இலைகளை அம்மியில் வைத்து அரைத்து அத்துடன் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, இலேசாக வதக்கி ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி வடிகட்டி, காலை மாலை அரை டம்ளர் வீதம் கொடுக்கவேண்டும்வ

இவ்வாறு 21 நாட்கள் கொடுத்து வந்தால், ஓயாத வயிற்று வலி, வாதப்பிடப்பு, குலைநோய், பாண்டு ரோகம் இவைகள் யாவும் குணமாகும். ஆனால் காரம், புளி, நல்லெண்ணையை விலக்க வேண்டும்.

ஆகாச கருடன் கிழங்கு இலையை சிறிதாக வெட்டி வைத்துக் கொண்டு, ஒரு சட்டியை அடுப்பில் வைத்துத் தேக்கரண்டியளவு விளக்கெண்ணையை விட்டு, எண்ணெய் காய்ந்தவுடன், மூன்று கைப்பிடியளவு இலையைப் போட்டு, இலை பதமாக வதங்கியவுடன் அதை சுத்தமாக துணியில் சிறிய முட்டை போலக் கட்டி, தாங்குமளவு சூட்டுடன் வேதனையுள்ள இடத்தில் ஒத்தம் கொடுத்து வந்தால் கை, கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலி வீக்கங்கள் குணமாகும்.

ஆகாச கருடன் கிழங்கின் இலையை வெய்யிலில் சறுகு போல உலர்த்தி எடுத்து, உரலில் போட்டு இடித்து, மாச்சல்லடையில் சலித்து ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு, சொறி, சிரங்கு, ஆறாத புண், குழந்தைகளுக்குத் தோன்றும் அக்கி, கரப்பான் புண், சிரங்கு இவைகளுக்கு இந்தத் தூளுடன் தேங்காயெண்ணெய் சேர்த்து, குறிப்பிட்ட புண்களைக் கழுவி விட்டு மேலே தடவி வந்தால் மூன்றே நாட்களில் மறைந்து விடும்.

ஆகாச கருடன் கிழங்கு 100 கிராம், வெங்காயம் 50 கிராம், சீரகம் 20 கிராம் எல்லாம் சேர்த்து விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி, அரைத்து இளஞ்சூட்டில் வாதத்திற்குப் பற்றுப் போட்டால் வாத வலி குறையும் என்பது பாட்டி வைத்தியம்.

- சுபா

இன்று நமது அன்றாட வாழ்வில் பிளாஸ்டிக் ஒரு தவிர்க்க முடியாத இடத்தை வகிக்கின்றது.

இன்று எந்தவொரு உணவுப் பொருளையும் கவர்ச்சிகரமாக மக்கள் மனதை கவரும் வகையில் விற்பதற்காக பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களை அல்லது பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களை பயன்படுத்துகின்றனர். பளபளப்பான பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களுக்கும் அதனுள் அடைத்து விற்கப்படும் உணவுப் பொருட்களுக்கும் இன்று மக்கள் மத்தியில் கேள்வி அதிகம். அதனை வாங்கிப் பயன்படுத்தாத குடும்பங்களே இல்லை.

கரண்டிகள், முள்கரண்கள் (ஃபோர்க்) உணவுத்துட்டு, டம்ளர், தேனீர் கோப்பை என உணவோடு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்தும் இன்று இந்த பொலிஸ்ட்ரினில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன.

பால், பாலாடைக்கட்டிகள், நெய், செலட், எண்ணெய், தயிர், ஐஸ்கிரீம், பிரியாணி, மீன், இறைச்சி உட்பட இன்று எல்லாமும் இந்த பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களில் பதப்படுத்தப்பட்டு அடைத்து நீண்ட நாட்கள் வைத்திருந்து விற்கப்படுகின்றன. பிரபலமான பல நிறுவனங்கள் கூட இந்த டப்பாக்களை கொள்கலன்களை பயன்படுத்துகின்றன. இவ்வாறு வைக்கப்படும் அனைத்து உணவுப் பொருட்களும் விஷத்தன்மை



பொலிஸ்டரின்

பொதுவாக பிளாஸ்டிக் என்று நாம் கூறினாலும் அதில் பலவகை உண்டு. பொலிஸ்டரின் என சொல்லப்படும் ஒரு வகை பிளாஸ்டிக்கே இன்று பெருமளவில் பயன்பாட்டில் உள்ளது.

பெற்றோலிய உபபொருளான இந்த பொலிஸ்டரின் நிறப்பூச்சுக்கள் அதாவது பெயின்ட் (Paint) தயாரிக்கவும், சிந்தடிக் ரப்பர் தயாரிக்கவும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது. இந்த பொலிஸ்ட்ரினில் இருந்துதான் பெரும்பாலும் உணவுப் பொருட்களை பதப்படுத்தி அடைத்து வைக்கும் டப்பாக்களும் கொள்கலன்களும் செய்யப்படுகின்றன.

யுடைய தாக மாறி விடுகின்றன.

ஸ்டீரின்

பொலிஸ்டரின் கொள்கலனுக்குள் அடைக்கப்படும் உணவுப் பொருட்கலனுக்குள் அடைக்கப்படும் உணவுப் பொருட்களில் உடலுக்கு தீமை விளைவிக்கக் கூடிய 'ஸ்டீரின்' எனும் பிளாஸ்டிக் நஞ்சு கலந்து விடுகிறது.

இதனை தாய்வான், யப்பான், இங்கிலாந்து உள்ளிட்ட பல நாடுகளில் உள்ள சுப்பர் மார்க்கெட்டுக்களில் பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களில் அடைத்து விற்பனை செய்யப்படும் உணவுப் பொருட்களை சோதனை செய்ததன் மூலம் இந்த உண்மை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸ்டிரீன் நஞ்சானது புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதில் முன்னணி வகிக்கும் நஞ்சாகும்.

அத்தோடு கர்ப்பிணிப் பெண்களின் உடலில்

இந்த நஞ்சு

கலப்ப

தால் அது

இவை மட்டுமல்லாமல் காய்ந்த பழங்கள், வெண்ணெய், வறுத்த கோழி, சொரி பழங்கள், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், நூடில்ஸ், ரவை, பருப்பு வகைகள் போன்றவற்றையும் பிளாஸ்டிக் உறைகளிலோ பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களிலோ, அல்லது வேறுவித கொள்கலன்களிலோ இட்டு விற்பனை செய்கின்றனர்.

பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களில் அடைக்கப்படும் பொருட்கள்



குழந்தையின் வளர்ச்சியை வெகுவாக பாதிக்கும் என்றும் உலக சுகாதார தாபனம் ஒரு செய்திக் குறிப்பில் இத்தகவலை வெளியிட்டுள்ளது.

உலகளாவிய ரீதியில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை விற்பனை செய்து வரும் பல்தேசிய நிறுவனங்களாகிய நெஸ்ட்லே, பெப்சி, கொக்கோ கோலா போன்ற நிறுவனங்களும் இந்த பொலிஸ்டிரீனின் பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களிலேயே தங்கள் தயாரிப்புகளை அடைத்து விற்பனை செய்கின்றன.

நீண்ட நாட்கள் பழுதா

காமல் இருப்பதற்காக அசிடிக்

அமிலம் அல்கஹோல் போன்றவைகளால் பதப்படுத்தப்படுகின்றன.

இவையே பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களில் இருந்து 'ஸ்டிரீன்' நச்சு வெளியேறி அதனுள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுப் பொருளில் கலப்பதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.



ஏனெனில்

பொலிஸ்டிரினானது எண்ணெய் மற்றும் அல்கஹோலில் கரையும் தன்மை கொண்டது. கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ள பொருளோ விட்டமின் 'ஏ' சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களோ அதனுள் வைக்கப்படுமாயின் அவை விரைவில் கெட்டுப் போகவும் நஞ்சாக மாறவும் வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

எண்ணெயில் தயாரித்த பொருட்களையும் பயன்படுத்தப்பட்ட எண்ணெயையும் இந்த பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களில் வைக்கவே கூடாது.

பிளாஸ்டிக் உறை அல்லது டப்பாக்களில் உள்ள உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் வைப்பதாலும் உறையிலுள்ள நஞ்சு உணவுக்குள் இடம்பெயர்ந்து விடுகிறது.

உணவில் குடு அதிகமாக அதிகமாக இடப் பெயர்ச்சியும் வேகமாக நடைபெறுகிறது. இந்தப் பொருட்களை வைக்கும் அறையின் வெப்பத்தாலும் பலசரக்குக் கடையில் இருந்து வீட்டுக்குப் பொருட்களைக் கொண்டு வருவதற்குள் உணவு விஷமாகி விடுகிறது.

இன்று பொதுவாக அனைவரும் பிளாஸ்டிக் கொள்கலன் மற்றும் உறைகளில் அடைத்து விற்கப்படும் உணவுப் பொருட்களை பெருமளவில் பயன்படுத்துவதால் எல்லோருடைய உடலிலும் ஸ்டிரீன் எனும் நஞ்சு கலந்துள்ள விடயம் தெரிய வந்துள்ளது.

பிறந்த குழந்தை

ஆய்வாளர்கள் பிறந்த குழந்தைகளின் திசுக்களைப் பரிசோதனை செய்ததிலும் அதில் ஸ்டிரீன் நஞ்சு கலந்திருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

பிறந்த குழந்தைகளின் திசுக்களில் ஸ்டிரீன் நஞ்சு கலந்திருப்பதற்கு அவர்களது பெற்றோர்களே காரணம் என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். குழந்தை வயிற்றிலிருக்கும் போது தாய் உண்ட உணவின் காரணமாகவே குழந்தையின் உடலிலும் இந்த நஞ்சு கலந்து விடுவதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

தாய்ப்பால்

தாய்ப்பாலிலும் இந்த நஞ்சு கலந்திருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. குழந்தைகளுக்கு சிறந்த உணவாகவும் நோய் தடுப்பு ஆற்றலை குழந்தைக்கு வழங்கக் கூடியதாகவும் உள்ள தாய்ப்பாலும் விஷமாகி விடுவது உலக நாடுகளையே அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தியுள்ள விடயமாகும். எனவே பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைப்போம். இதற்கான முயற்சிகளில் பல்வேறு நாடுகளும் ஈடுபட்டுள்ளன. அத்தோடு பிளாஸ்டிக்கின் கேடுகள் குறித்து விழிப்புணர்வும் அவசியமாகும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்

“நெற்று பெண் பார்க்கப் போன கிடத்தில மயங்கி விழுந்திட்டேன்டா...”

“பெண் அவ்வளவு அழகா?”

“கில்லடா... விஷயம் தெரிந்து என் மனைவியும் அங்கே வந்திட்டா...”



வெறல்த் தவிஸ்



- ◆ தினமும் நாம் எத்தனை பழங்கள், காய்கறிகளை எமது உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்?
- அ. 1-3 ஆ. 2-4
இ. 5-9 ஈ. 10-15
- ◆ தோடம்பழச்சாற்றில் எந்த விட்டமின் சத்து அதிகளவில் காணப்படுகின்றது?
- அ. A ஆ. B
இ. C ஈ. D
- ◆ தினமும் நாம் அதிகளவில் அருந்த வேண்டிய பானம் எது?
- அ. தண்ணீர் ஆ. பால்
இ. குளிர்பானம் ஈ. கோம்பி
- ◆ புரதச் சத்து அதிகளவில் காணப்படும் உணவு எது?
- அ. பழங்கள் ஆ. இறைச்சி
இ. பால் ஈ. தண்ணீர்
- ◆ பச்சைக் காய்கறிகளை உண்பதால் கிடைக்கும் அதிக நன்மைகள் என்ன?
- அ. சமைய்பதற்கு இலகுவானவை.
ஆ. பற்களை பனிச்சிட செய்யும்.
இ. புரதச் சத்து நிறைந்தவையாக காணப்படுகின்றன.
ஈ. விட்டமின்கள், தாதுச்சத்துகள் நிறைந்தவையாக உள்ளன.
- ◆ நாம் அதிகளவில் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பண்டம் எது?
- அ. கடலை ஆ. பழங்கள்
இ. சொக்லேட் ஈ. காய்கறிகள்
- ◆ மனித உடலில் வெப்பம் கீழ்ப்பதைத் தடுக்கும் முக்கியமான உறுப்பு எது?
- அ. மூளை ஆ. இதயம்
இ. நுரையிரல் ஈ. தோல்
- ◆ கிவற்றில் எந்த சிற்றுண்டி ஆரோக்கியமான தேர்வாக அமையும்?
- அ. பிஸ்கட் ஆ. சிப்ஸ்
இ. புரூட் சாலட் ஈ. கேக்
- ◆ மலேரியாவைப் பரப்பும் விளாஸ்மோடியம் கிருமிகள் எவ்வகையைச் சார்ந்தவை?
- அ. வைரஸ் ஆ. பக்ட்டீரியா
இ. பூஞ்சை ஈ. புரோட்டோசோவோ
- ◆ உடற்பயிற்சியானது ஒரு சிறந்த விடயம். ஏனெனில்,
அ. இதயத்திற்கு ஒரு சிறந்த பயிற்சியாக அமையும்.
ஆ. நமது தசைநார்களை வலுவடையச் செய்யும்.
இ. ஆரோக்கியத்தை அதிக மிக்கச் செய்கின்றது.
ஈ. யெற்சொன்ன அனைத்து விடயங்களும்.



01 'ப' '60 'இ' '80 'ப' '20 'இ' '90
'ப' '50 'இ' '70 'ஈ' '80 'இ' '20 'ஈ' '10

புதுச்சேரி



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

குழந்தைகளைப் பற்றி குறை சொல்கின்ற பெற்றோர்கள் இருப்பது போலவே, பெற்றோரை குறை சொல்கின்ற குழந்தைகளும் இருக்கிறார்கள். இருதரப்பிலும் நியாயங்கள் இருந்தாலும் இந்தப்பகுதியில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைப் பற்றி என்ன சொல்கிறார்கள்? அதற்கான காரணங்கள் என்ன? அதை மாற்றுவது எப்படி என்பது குறித்துப் பார்க்கவிருக்கிறோம்.

குழந்தைகள் என்பவர்கள் உண்மையில் பெற்றோர்களது 'நகல்' (Photocopy) தான். அப்படியானால் 'அசல்' (Original) பெற்றோர்கள் தான். அசலை அவ்வாறே பிரதிபலிப்பதுதான்

நகல். அசல் எவ்வாறோ, நகலும் அவ்வாறே. ஆனால் பெற்றோர்கள் குறை சொல்வது யாரை? "படிக்கவே மாட்டேங்கிறான்", "எல்லாத்துக்கும் கோப்படுகிறான்", "கைல கிடைச்சது தூக்கி போட்டு உடைக்கிறான்", "மரியாதையில்லாம பேசுறான்", "சகோதரங்களோட அன்பா நடந்துக்கிறதில்ல...." என்று தமது புலம்பலை அடிக்கிக்கொண்டே போகிறார்கள்.

குழந்தைகளின் இத்தகைய நடத்தையில் மாற்றங்கள் கொண்டுவர விரும்பினால், அந்த மாற்றத்தின் ஆரம்பப் படி பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் தான்.

எல்லாப் பெற்றோர்களும் தங்கள் குழந்தைகளில் என்ன மாற்றங்கள் வரவேண்டும்? எப்படி எல்லாம் அவர்கள் நடந்துகொள்ள வேண்டும்? என்று யோசிக்கிறார்களே தவிர, தங்களுக்குள் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மூலம், குழந்தைகளில் எத்தகைய மாற்றங்கள் ஏற்படலாம் என்று சிந்திப்பது கிடையாது.

மாணவர்கள் பலரை அழைத்து பெற்றோர்களிடமும், உங்களிடமும் உள்ள நல்ல

பெற்றோரின் 'நகலாகும்' குழந்தைகள்!



குணங்கள் எவை என்று கேட்டால், அல்லது உங்கள் பெற்றோரிடம் இருந்து எதைக் கற்றுக் கொண்டீர்கள் என்று கேட்டால் மாணவர்கள் தாம் பெற்றோரிடம் இருந்து கற்றுக்கொண்ட பல, நல்ல விடயங்கள் பற்றிக் கூறுவார். இதை பெற்றோர்கள் கேட்டுவிட்டார்களேயானால் தம்மை நினைத்துப் பெருமைப்பட்டுக்கொள்வார்கள்.

இதே வினாவை பெற்றோர்களிடம் சென்று, “உங்களிடம் உள்ள எந்தப் பிழையான நடத்தைகள் உங்கள் குழந்தைகளிடம் உள்ளன?” என்று கேட்டால் சங்கடத்தோடு அவர்களும் ஓர் அட்டவணையை சமர்ப்பிப்பார்கள்.



- என்னைப் போலவே கோபம் வருகிறது.
- என்னைப்போலவே கெட்ட வார்த்தைகள் பேசுகிறான்.
- கோபம் வரும்போது நான் கையில் கிடைப்பதை உடைப்பது போலவே, அவனும் உடைக்கின்றான்.
- நான் எனது மனைவியை வைவது போலவே, அவனும் அவனது தாயை ஏசுகிறான்... என்று அடுக்கிக்கொண்டே போவார்கள்.

எனவே குழந்தைகள் என்பவர்கள் உங்களின் நகல் மட்டுமே. தாய், தந்தை இருவரது தன்மையே அவர்களிலும் இருக்கும்.

உங்கள் குழந்தைகளிடம் அதிகமாக கோபப்படும் தன்மைகள் இருந்தால், அது உங்களிடம் இருந்துதான் தோன்றியிருக்கக் கூடும். அதை மாற்ற வேண்டுமானால் மாற்றத்தை உங்களிடம் இருந்து துவங்குங்கள். விரைவில் குழந்தைகளும் உங்களைப்போலவே மாறுவார்கள்.

உடை தைப்பதற்காக தையற்காரரிடம் துணி வாங்கிக் கொடுக்கிறீர்கள். உடை பொருத்தமாக இல்லை. அளவில் வித்தியாசம் இருக்கின்றது. இது யார் தவறு? துணியின் தவறு? தைப்பவரின் தவறு? எனவே குழந்தைகளை குறை சொல்லும் பெற்றோர்களே, குழந்தைகளின் குறைகளுக்கு காரணம் நீங்கள் மட்டுமே. நீங்கள் உங்களை மாற்றிக்கொண்டால் குழந்தைகள் உங்களைப் பார்த்து மாறுவார்கள். குழந்தைகள் தவழுகின்றபோது, நடக்கின்றபோது நீங்கள் தவழு, நட என்று கட்டளையிட்டீர்களா? அல்

லது மற்றவர்கள் நடப்பதைப் பார்த்து உந்துதலால் நடக்கக் கற்றுக்கொண்டார்களா? இது போலதான் பெற்றோர்களைப் பார்த்து அடையும் உந்துதலால் அவர்கள் மாறுவார்கள்.

உங்களிடம் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடிகிறதா என்று பாருங்கள், உங்களையே உங்களால் மாற்ற முடியவில்லை என்றால் மற்றவர்களை மாற்ற முடியுமா?

உதாரணமாக பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைப் பற்றி சொல்கின்ற புகார்களில் ஒன்று “படிக்க உட்கார மாட்டேன்கிறான், படிப்பில் ஆர்வம் காட்ட மாட்டேன்கிறான்”.

அவர்கள் படிக்க வேண்டிய நேரம் வந்ததும், அவர்களுக்கு “படி” என்று கட்டளையிடுவதை விட்டுவிட்டு, நீங்கள் படிக்க ஆரம்பியுங்கள். இதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கொன்றுமில்லை. நீங்கள் வேலை பார்ப்பவர்களாக இருந்தாலும் கூட, உங்களது வேலைகளோடு சம்பந்தப்பட்ட அறிவை விருத்தி செய்துகொள்வதற்காக வாசியுங்கள். இது உங்களிலே ஒரு விருத்தியை கொண்டுவருவதுடன் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஓர் உந்துதலாக அமையும்.

“நாங்கள் படித்து முடித்துவிட்டோம். இனி படிப்பதற்கு ஒன்றுமில்லை” என்று சொல்கிறீர்களா? பொதுவான தலைப்புகளில் வாசியுங்கள். குழந்தை வளர்ப்பு குறித்து படியுங்கள். நவீன உலக நடப்புகள் குறித்து வாசியுங்கள். பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகளை எடுத்து வாசிக்க ஆரம்பியுங்கள். இது உங்களை பூரணமாக்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு உந்துதலாக இருக்கும். உங்கள் பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் உங்கள் கைகளிலேயே.

மூட்டு வலி வாத நோய்

இன்றைய

கால கட்டத்தில் நம்மில் பலர்

மூட்டு வலி / வாதநோயால் பாதிக்கப் பட்டு, பலவிதமான அவஸ்தைகளுக்கு ஆளாகியுள்ளனர். மூட்டு வலி / வாத நோயானது ஏற்படுவதற்கு அடிப்படையில் பலவித காரணிகள் உள்ளன. அவை ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபட்ட போஷாக்கு குறைபாட்டால் ஏற்படலாம். ஆனால் பலர் வேறு ஒருவருக்கு பரிந்துரை செய்யப்பட்ட மருந்தை அல்லது தன் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப வலி நிவாரணி / மாத்திரைகளை உட்கொள்கின்றனர். இந்த அறியாமை காரணமாகவும், நோய் காரணிக்கு ஏற்ற மாத்திரையை பாவிக்காமையாலும் பல விதமான பக்க விளைவுகளை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. அதாவது வயிறு எரிச்சல், நீர்க்கடுப்பு, மலச்சிக்கல், அதனால் ஏற்படும் மூல வியாதி என பட்டியல் நீண்டு செல்லும்.

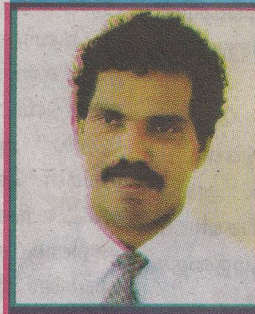
மூட்டுவலி / வாத நோய் என்றால் என்ன? அது ஏற்படக் காரணம் யாது? இவ்வியாதியிலிருந்து நிரந்தர தீர்வை பெறுவது எப்படி என்பவற்றை மிகவும் தெளிவாகவும், சரியாகவும் நோக்குவோமேயானால்,

மூட்டு வலி / வாத நோய் என்னால் என்ன?

மூட்டு வலி / வாத நோயானது பொதுவாக போஷாக்கு குறைபாட்டால் ஏற்படும் தசை நோவாகும். அதாவது, கல்சிய சத்து குறைபாட்டால் அல்லது உடலில் மொத்த சத்து (R/m) Reading Metapopolisim குறைபாட்டால் ஏற்படலாம். அத்துடன் உடல் நிறை அதிகரிப்பால்

அல்லது உடல் கொழுப்பு (Body Fat) அதிகரிப்பாலும் ஏற்படலாம். இக்காரணிகளை அடிப்படையாக கொண்டு மூட்டு வலி / வாத நோயினை நான்கு வகைப்படுத்தி அதற்கேற்ப சிகிச்சை முறைகளை இனங்கண்டு இந்நோயிலிருந்து நிரந்தர தீர்வை பெற முடியும். அதாவது,

- ✚ உடல் நிறை அதிகரிப்பால் ஏற்படும் வலி.
- ✚ உடலில் கல்சியச்சத்து குறைவால் ஏற்படும் வலி.



Dr. கே.ஆர்.சூர்ஷான்
MBBS, MACF, MPH, DO (Cey)
கண் மற்றும் நாடாட்ட நோய்கள்
வைத்திய நிபுணர்
(சுகாதார அமைச்சின் சமூக
ஆலோசகர்.)

- ✚ உடலில் கொழுப்புச்சத்து அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் தசை வலி.
- ✚ உடலில் மொத்தச்சத்து சடுதியாக குறைவதால் ஏற்படும் வலி.
மேற்கூறிய நான்கு நிலைகளையும் விரிவாக ஆராய்வோமேயானால்,

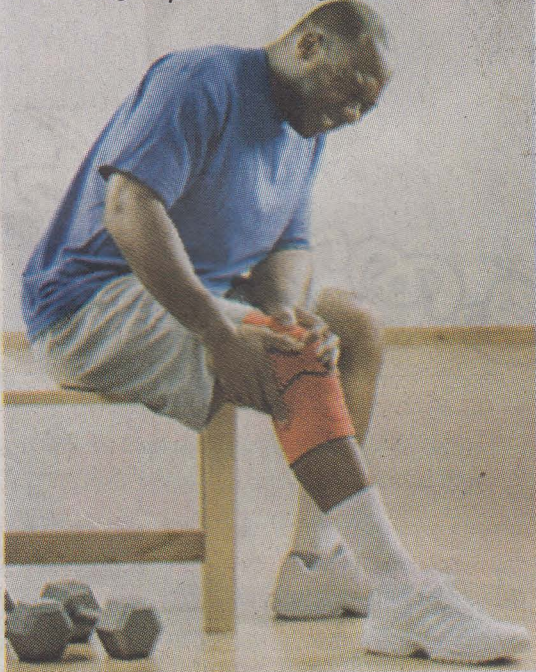
நோய்க்காரணி: உடல் நிறை அதிகரிப்பால் ஏற்படும் மூட்டுவலி அல்லது வாத நோய் (BMI) உடலின் உயரம், உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை காணப்பட வேண்டும். இல்லையேல் இந்நோவு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

நிவாரணி: உடல் நிறை அதிகரிப்பதை தடுக்கும் வகையில் அன்றாட உணவு வேளையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அதாவது உடல்செயற்பாட்டிற்கு அவசியமான போசணை அடங்கிய உணவுகளை அதிகளவில் சேர்ப்பதன் மூலமும், துரித உணவுகள், எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை முடிந்தளவு குறைப்பதன் மூலமும் உடல் எடையை சமநிலையில் பேணலாம். அத்துடன் சிறு சிறு உடல் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதும் மிக சிறந்தது.

நோய்க்காரணி: கல்சிய குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய். உடலின் உயரம் உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை காணப்படும் மூட்டு வலி ஏற்படுமாயின் அது கல்சிய குறைபாட்டால் ஏற்படலாம்.

நிவாரணி: அன்றாட உணவு பட்டியலில் கல்சியம் நிறைந்த உணவுகளை அதிகளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக சிறு மீன்கள், நெத்தலி, வேர்க்கடலை போன்றவற்றில் கல்சியச்சத்து அதிகளவில் உள்ளது.

நோய்க்காரணி: கொழுப்புச் சத்து அதிகரிப்பதனால் ஏற்படும் மூட்டுவலி / வாதம். உடலின் உயரம், உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை காணப்படுவதுடன் உடல் சத்தும் சம அளவில் பேணப்படும் நிலையில், மூட்டுவலி / வாத



நோய் ஏற்படுமாயின் இந்நிலைக்கு காரணம் உடலில் அதிகளவில் கொழுப்பு உறைவதனால் ஆகும்.

நிவாரணி: கொழுப்பு உறைவால் ஏற்படும் வாத நோயினை கட்டுப்படுத்த, உடலின் கொழுப்புச் சதின் அளவை சரியாக இனங்கண்டு அதற்கேற்ப கொழுப்பின் அளவை குறைத்து நோவிலிருந்து விடுபடலாம். உடல் கொழுப்பின் அளவை சரியாக அறிய கொழுப்பு பகுப்பாய்வு பரிசோதனையை (Body Fat Analyz) செய்ய வேண்டும். இப்பரிசோதனையின் முடிவிற்கு ஏற்ப தேசிய முறையில் உடல் கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தி வாத நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

நோய்க்காரணி: உடல் மொத்தச்சத்து (R.M) குறைபாட்டால் ஏற்படும் வலி.

நிவாரணி: போசாக்கான, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உதாரணமாக, தானியங்கள் (பயறு, கடலை, கௌப்பி) பால், முட்டை, மீன், இறைச்சி போன்றவற்றையும் கீரை வகை, பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் உடலின் மொத்தச்சத்தின் அளவு அதிகரிப்பால் நோய்தீவிர நிலை குறையும். அத்துடன் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பரிந்துரை செய்யப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொண்டு நிரந்தர தீர்வை பெறலாம்.

மூட்டு வலி / வாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டோர் முதலில் சரியாக மேற்கூறிய நான்கு முறைகளில் எது நோய்க்காரணி என்பதை சரியாக இனங்கண்டு அதற்கேற்ற சிகிச்சைகளைப் பெறுவதன் மூலம் நோயிலிருந்து பூரண குணமடையலாம். அத்துடன் தேசிய உணவு முறையை (Diet) கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நோய் வரும் முன் நம் உடலை காத்திடலாம். போஷாக்கான உணவு முறையே ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அடித்தளம்.



Dr. எம்.ஏ.ஹரூஸ்
B.U.M.S.PGHRM (UK)

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

☞ அதிகளவில்

சோயா பாவனை

சோயாவில் காணப்படும் 'ஐசோஃப்ளோவன்ஸ்' விந்தணு உற்பத்தியை மாத்திரமின்றி விந்தணுவின் எண்ணிக்கை, தரம்

என்பவற்றையும் பாதிக்கும். எனவே, ஆண்கள் அதிகளவில் சோயா உண்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

☞ தொலைக்காட்சியும், நொறுக்குத்தீனியும்

பெரும்பாலான ஆண்கள் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போது எண்ணெயில் பொரித்த நொறுக்குத் தீனிகளைச் சாப்பிடுவதால் அவர்

களது உடற்பருமன் அதிகரிப்பதோடு விந்தணுக்களின் உற்பத்தியும் பாதிப்படைகிறது.

☞ லேப்டெர் பாவனை

இன்றைய நவீனயுகத்தில் மடிக்கணணிகளின் பாவனை தவிர்க்க முடியாதுள்ளது. அதிலும் பெண்களை விட ஆண்கள்தான் அதிகளவில் மடிக்கணணிகளைப் பாவிக்கிறார்கள். நீண்ட நேரம் மடியில் வைத்துப் பயன்படுத்தும் போது அதிலிருந்து வெளிவரும் வெப்பமானது விந்தணுவின் உற்பத்திக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே மடிக்கணணிகளை நீண்ட நேரம் மடியில் வைத்துப் பாவிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

☞ ஆண்மையை பெருகச் செய்யும் மருந்துகள்

நரம்புத்தளர்ச்சி, ஆண்மைக்குறைவு, உடலுறவில் முழு இன்பம்பெறுதல், துரித ஸ்கலிதம், தூக்கத்தில் விந்து வெளியாதல் போன்ற குறைபாடுகளை விளம்பரமாக வைத்து இன்று உலகலாவிய ரீதியில் எல்லா மருந்துக் கம்பனிகளும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு மருந்துகளைத் தயார் செய்து சந்தைக்கு அனுப்பி தங்களது கஜானாக்களை நிரப்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அறிந்தோ அறியாமலோ இவ்வகையான



ஆண்மைக்குறைவு

டீர் விரிவான அலசல்

விளம்பரங்களில் தங்களது பணம், நிம்மதியை இழந்தவர்கள்தான் அதிகம். இவ்வகையான மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளினால் உடல்நலம் கெட்டு உள்ளீதியாகவும் பாதிப்பிற்குள்ளாகின்றனர்.

முக்கியமாக மேற்சொன்ன எந்த குறைபாடும் ஆண்மைக் குறைவின் அறிகுறியேயல்ல. இருப்பினும் இயற்கையாகவே ஆண்மையை அதிகரிக்க என்னென்ன உணவுகளை அதிகம் உண்ண வேண்டும் என்று பார்ப்போமாயின். முருங்கைக்கீரை, தவசிக்கீரை போன்றவற்றை வாராவாரம் அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மாதுளம்பழம், நாவல்பழம் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடுவதும் ஆண்மையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பது நல்லது என்று சொல்லுவார்கள். அதிலும் சமைக்காத பச்சை வெங்காயமே அதன் முழுப்பலனையும் தரும்.

ஒருவகை சிப்பி உணவு: கடலில் காணப்படும் சிப்பிவகை (ஆய்ஸ்டர்) உணவு ஆண்மைத் தண்மையை அதிகரிப்பதாக சமீபத்திய ஆய்வு முடிவுகளின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

☞ தேனீக்களின் மகரந்தம்

தேனீயின் மகரந்தமானது உலகம் முழுவதும் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படும் ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். இவை பெரிய தேனீக்களின் மூலம் உருவாக்கப்பட்டு இளம் தேனீக்களை வளர்க்க உணவாக வழங்குகிறது. இயற்கையின் மிக முக்கிய ஊட்டமளிக்கும் உணவாகக் கருதப்படும் இந்த மகரந்த உணவானது மனித

ரோஜா குல்கந்து: ரோஜா பூவிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் குல்கந்து இதயத்திற்கு பலம் தரும் மருந்தாகவும் ஆண்மை பெருக்கியாகவும் தொழிற்படுகிறது.

வெங்காயம் : உடலுறவு வேட்கையை அதிகரிக்கும் உணவுப் பொருட்களில் வெங்காயமே முதலிடம் வகிக்கிறது. வெங்காயத்திலும் நாட்டு வெங்காயம் எனப்படும் சிறிய வெங்காயம் செக்ஸ் உணர்வை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. எனவே இதைத் தவறாமல் உணவில் சேர்த்து வருவது நல்ல பலனைத் தரும். பெண் வாசனை இன்றி இருக்க விரும்பும் ஆண்கள் வெங்காயத்தைத் தவிர்ப்ப

னுக்குத் தேவைப்படும் அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களையும் கொண்டுள்ளது. தேனீ சேகரிக்கும் மகரந்தத்தில் சுமார் 40 வீதம் புரத்ததுடன் இலவச அமினோஅமிலங்கள், விற்றமின் பி, போலிக் அமிலம் போன்றவை நிறைந்துள்ளது.

தேனீயின் மகரந்தம் கருப்பையின் செயற்பாட்டைத் தூண்டி முட்டைகளை மீளருவாக்கம் செய்கிறது. எனவே கர்ப்பத்தைத் தூண்டுவதில் இவை



லோட்டம், சைக்கிள் ஓடுதல், ஜொகிங், ஸ்கிப்பிங், ஜம்பிங், மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம். இதனால் உடல் பலம் பெறும்.

அதிகளவில் நீரருந்துதல் வேண்டும் (ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 03 லீட்டர்) தினமும் 07 அல்லது 08 மணிநேர ஆழ்ந்த தூக்கம் அவசியமாகும். கோபத்தையும், கவலையையும் நீக்கி சாந்தமான மனநிலையில் இருத்தல் நமது மொத்த ஆரோக்கியத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். பாதிப்பில்லா விடினும் அடிக்கடி விந்து வெளியேற்றுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. இதை ஒரு வகையான ஹோர்மோன் பூஸ்டர், பாலுணர்வுக்கி எனவும் அழைக்கின்றனர்.

⇒ ஆண்மைக்

குறையுள்ளவர்கள் சின்பற்ற வேண்டியவை முறையான வாழ்க்கை முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல், ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுகளை உண்ணுதல். தேவையான மருந்துகள் எவை என்று தெரிந்து அவற்றை தகுந்த வைத்தியரின் ஆலோசனையின் பேரில் உட்கொள்ளுதல்.

புகைத்தல், மதுவகைகள், புகையிலை, பான்பராக் போன்ற போதையூட்டக்கூடியவற்றையும், கொல்கலன்கள், போத்தல்களில் வரும் பதப்படுத்தப்பட்ட இரசாயனம் கலந்த உணவுகள், வீரமிக்க மாத்திரைகள் போன்றவற்றையும் உட்கொள்ளுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தினமும் காலை, மாலை சுமார் 20 நிமிடம் எளிய உடற்பயிற்சிகளை அதாவது நடத்தல், குனிந்து நிமிர்தல், நீந்துதல், மெல்

“என் மனைவி கொஞ்ச நாளை, ரொம்ப வீக்கா இருக்கா டொக்டர்”

“நான் மருந்து எழுதித் தர்றேன். தொடர்ந்து மூன்று நாள் கொடுங்க. சரியாகிரும்”

“நிரந்தரமா கிப்படியே இருக்க மருந்து கில்லியா டொக்டர்?”



உணவின் மூலம் ஞாபக மறையை பெரிக்கவேண்டும்!

இன்று

நாம் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் வசனம் “ஐயோ மறந்து விட்டது”. இதற்கு நாம் கூறும் காரணம் அதிக வேலைப்பளு, ஆனால் அதிக வேலை பளு மட்டுமல்ல காரணம் அதனைவிட முக்கியமான சில காரணங்கள் உண்டு. அவற்றில் பிரதான இடத்தை வகிப்பது நாம் உண்ணும் உணவாகும். நினைவாற்றல் குறைவடைவதற்கு முக்கிய காரணமாக இப்பொழுது மருத்துவ உலகில் நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள குறைபாடுகளுையே குறிப்பிடுகின்றனர்.

பொஸ்பரஸ் மற்றும்

குளுட்டோமிக் அமிலம் நினைவாற்றல் அதிகரிக்க பொஸ்பரஸ் மற்றும் குளுட்டோமிக் அமிலம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை தொடர்ந்து உண்ண வேண்டும்.

குறைந்தபட்சம் வாரம்

ஒருமுறையாவது வல்லாரைக் கீரையை உணவில் சேர்த்து உண்டுவந்தால் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும். இக்கீரையை வெயிலில் காயவைத்துப் பொடியாக்கி, தினமும் அரைத்தேக்கரண்டியைப் பாலுடன் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் பிள்ளைகள் மட்டுமல்ல, பெரியவர்கள் கூட நல்ல நினைவாற்றலுடன் சுறுசுறுப்பாகத் திகழ்வார்கள்.

குளுட்டோமிக் அமிலம்

பாடசாலை செல்லும் மாணவர்கள் மற்றும் நிர்வாகிகள் நினைவாற்றலை அதிகரித்துக் கொள்ளவும் நரம்புகளை பலப்படுத்திக் கொள்ளவும். நாள்தோறும் இரவு வேளையில் பன்னிரண்டு பாதாம் பருப்புகளைத் தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு அதை அரைத்து உண்ண வேண்டும். அரைக்கும் முன்பாதாம் பருப்பின் மேல் தோலை நீக்கிவிட வேண்டும். 100 கிராம் பாதாம் பருப்பில் 490 மில்லி கிராம் பொஸ்பரஸ்தாது உப்பு உண்டு. குளுட்டோமிக் அமிலமும் அதில் இருக்கிறது.

பெரும் செலவில்லாத நிலக்கடலை 50 கிராம் உண்டால் பலமில்லாத மூளைவலுப்பெற்று நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

வேறு உணவு வகைகள்

ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதில் பழவகைகளில் அப்பிள் முதலிடத்தை வகிக்கின்றது. அதற்கடுத்ததாக பேரிச்சம்பழமும் திராட்சையும் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. மாதுளை, ஒரேஞ்ச் ஆகிய பழங்களும் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.



எமது சமையலில் மிளகு, சீரகம் என்பன கண்டிப்பாக சேர்க்கப்பட வேண்டும் இவை மூளையில் சோர்வு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்கின்றன.

சோளம், பார்லி, கோதுமை, பாசிப்பருப்பு, கரட், தண்டுக்கீரை, பீட்ரூட், முருங்கைக்காய், சோயாபீன்ஸ், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, புதினகீரை முதலியவற்றில் பொஸ்பரஸ் உப்பு அதிகம் உள்ளது. இவை தவிர பால் அருந்துவதும் தயிர் உண்பதும் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

கவலைகள்

அதிக கவலைகள் நினைவாற்றலை மிக மோசமாக பாதிப்படைய செய்யும். இரத்த ஓட்டக் குறைவும், நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ மூளைக்குச் சரியான பாடி இரத்தம் கிடைக்காததும் நினைவாற்றல் குறைந்து வருவதற்கு மிக முக்கியமான காரணிகள் ஆகின்றன.



“உன் டிரஸ் சூப்பர்!”
 “தேங்ஸ்”
 “லிப்ஸ்டிக் சூப்பர்!”
 “தேங்ஸ்”
 “மேக்கப் சூப்பர்! வெரி ரைஸ்!”
 “தேங்ஸ் டா”
 “அப்புறம் ஏன்ம அசிங்கமா இருக்க?”

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 69

இடமிருந்து வலம்

மேலிருந்து கீழ்

01. புவியீர்ப்பு விசையை கண்டுபிடித்தவர்.
03. எழில் என்றும் சொல்லலாம்.
04. இது செய்வதற்கும் தனி உள்ளம் வேண்டும்.
06. கண்களுக்கு குளிர்ச்சியையும் தரக்கூடியது.
08. உருவமில்லாமல் ஒலிக்கக் கூடியது.
09. மருத்துவ துறையில் இவருக்கும் முக்கியத்துவம் உண்டு.
10. நடைமுறையில் உள்ளதையும் இவ்வாறு கூறுவதுண்டு.
12. மானுக்கும் உள்ளது.
14. எரிந்த பின்னர் எஞ்சுவது.

01. ஆரோக்கியத்தில் இன்றியமையாத ஒன்று.
02. பாய்ப்பையும் மயங்க வைப்பது.
03. எழுத்துக்களை அழகாக வடிவமைக்க உதவுவது.
05. பிறர் மீதும் காட்ட வேண்டியது.
06. இரக்கத்தை குறிக்கும்.
07. விளையாடுவதற்கு உகந்த இடம்.
08. துன்பம் என்றும் கூறலாம்.
11. அழகான இதனை முத்துக்கு ஒப்பிடுவார்கள்.
12. பஞ்சமா பாதகங்களுள் ஒன்று.
13. முகம் சுளிக்க வைக்கும் சுவை.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 68 விடைகள்

01		02		03		04	
ச	த்	தி	ய	ம்	+	சா	லை
ப	+	ன	+	05	ய	வ	து
06	த	ன	ம்	+	ண	+	07
							கொ
ம்	+	+	+	08	நா	ட	09
							க
+	10	11		+	+	+	12
	ச	ம	ர்				வி
13	+		+	14	சி	ந்	தை
நோ	+	வ	+				+
15	வ	ள	சு	ற	ந்	+	16
							கா
+	+	+	+	17	பி	க்	கு
							னி

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
டபிள்யூ. ராஸ்ஹாஹரினி, பதுளை.

ரூ. 500/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எம். ஜெ. எஸ். பாத்துமுத்து, நிலாவெளி.

ரூ. 250/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எம்.பி. சிராஜ்தீன், காத்தான்குடி - 06

புரரட்டுக்குரியோர்

01. திருமதி எஸ். திருஞானலோசனி - திருகோணமலை.
02. ஏ.ஜெ. அஸ்வாரா - திவாரிய.
03. திருமதி தயாலீஸ்வரி - ஆரையம்பதி 03.
04. வை. யோகதாசன் - திருக்கோவில் 03.
05. ஏ.ஆர். பாக்கியராஜா - கொழும்பு 06.
06. முஸ்தபா நஜாத் - பேருவளை.
07. எம். துஸ்யந்தி - வத்தளை.
08. ஷஸ்மா ஷாஜஹான் - வாழைச்சேனை.
09. திருமதி இளநிதி சதானந்தன் - கல்லடி.
10. எஸ். பிரசாந்தினி - பதுளை.

முடிவுத் திகதி 18.01.2014

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 69

01	நீ	யு	உ	வ	+	+	02
	+	+	+	+			03
04	தி	யா	க	ம	+		+
	+			+	06		07
+	08	ஈ	ஈ	ஈ	+	09	தி
10	ய		+	+			+
+		+	0	+	12	ம	13
14	ஈ	ம	0	+	ம	+	னி

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 69,

சுகவாழ்ப்பு,

Virakesari Branch Office,

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



அப்பிள் பழ தோல் 'அல்ஸைமர்' நோயை கட்டுப்படுத்துமாம்!

- ஆர்.பி.எஸ். சூக்ஷ்மர்

மருத்துவ உலகில் விடை காண முடியாத நோய்களுள் ஒன்றுதான் அல்ஸைமர். பொதுவாக வயது முதிர்ந்தவர்களை தாக்கும் இந்த நோய் ரூபக மறதியை உண்டுபண்ணும். இந்த வியாதியின் தாக்கம் கண்டவர்களின் மூளையில் ஒரு வகை 'அல்கீன்கள்' அதிகம் காணப்படுவதாக கூறப்படுகிறது. சுற்றுச் சூழலில் அதிகம் காணப்படும் இந்த வகை 'அல்கீன்கள்' தொழிற்சாலைக் கழிவுகள், சிகரெட் புகை, கார்கள் வெளி

யிடும் புகை ஆகியவற்றில் காணப்படுகிறது. இதற்கு அப்பிள் பழத்தோல், சிவப்பு வைன், நறுமணப் பொருளான மஞ்சள் ஆகியவற்றில் காணப்படும் வேதிபொருள் தீவாக அமைகிறது என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. நியூயோர்க் நகரின் மருத்துவ மையத்தைச் சேர்ந்த 'ரிச்சர்ட் லோப்ச்சின்' என்பவர் கூறுகையில், 'அப்பிள் பழத் தோலில் காணப்படும் வேதிபொருள், மூளையில் காணப்படும் தேவையல்லாத 2ஆம் வகை 'அல்கீன்களின்' தாக்கத்தை வெகுவாக கட்டுப்படுத்துகிறது. எனினும் அதிகப்படியான அப்பிள் பழ பயன்பாடு வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்றும் கூறப்படுகிறது" என்று தெரிவித்தார்.

- நவீனி

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/=

ரூ. 500/=

ரூ. 250/=



சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

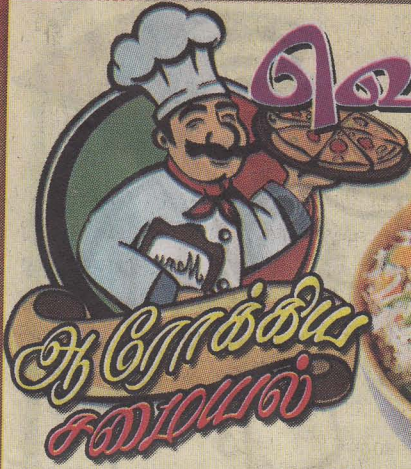
வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கீழ்க்கருத்து ரொகுத்தபான உங்கள்

- ஆக்கங்கள்
- செய்திகள்
- படங்கள்
- துணுக்குகள்
- நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



வெஜிடரியஸ் புலாவ்



தேவையான பொருள்கள்:

- | | |
|---|------------------------------------|
| பாகமதி அரிசி - 2 கப் | சீரகம் - 1/2 தேக்காண்டி |
| பெரிய வெங்காயம் - 2 | கொத்த மல்லி, புதினா இலை - சிறிதளவு |
| கொட் - 2 | பட்டை - ஒரு அங்குலம் |
| பச்சை பட்டாணி (கிறீன்பீஸ்) - 100 கிராம் | கரம்பு - 2 |
| போஞ்சி - 50 கிராம் | ஏலக்காய் - 2 |
| கோலிஃப்ளவர் - 100 கிராம் | கறிவேப்பிலை |
| பச்சை மிளகாய் - 2 | எண்ணெய் - 3 மேசை தேக்காண்டி |
| இஞ்சி விழுது - 2 தேக்காண்டி | உப்பு - தேவையான அளவு |
| பூண்டு விழுது - 2 தேக்காண்டி | |

செய்முறை:

அரிசியை நன்கு கழுவி 20 நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும். வெங்காயத்தை நீளமாக நறுக்கிக்கொள்ள வேண்டும். கொரட் மற்றும் போஞ்சியை துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ள வேண்டும். கோலிஃப்ளவரை சிறியதாக நறுக்கி வெந்நீரில் அலசி வைக்க வேண்டும். பட்டை, கரம்பு, ஏலக்காய், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை மிருதுவாக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி அதில் கறிவேப்பிலை போட்டு தாளிக்க வேண்டும். பின்பு அதனுடன் நீளமாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து நன்கு வதக்க வேண்டும். வெங்காயம் பொன்னிறமாக மாறியதும் அதனுடன் இஞ்சி, பூண்டு மற்றும் அரைத்த மசாலா சேர்த்து மீண்டும் வதக்க வேண்டும். இறுதியாக அதில் தேவையான காய்கறிகள் அனைத்தையும் சேர்த்து மிதமாக கிளற வேண்டும். பின்பு ஊற வைத்த அரிசியை அதில் சேர்த்து நான்கு கப் நீர் ஊற்றி கொதிக்கும் வரை மூடி வைக்க வேண்டும். கொதித்ததும் உப்பு சேர்த்து இறக்கி, பத்து நிமிடம் கழித்து பரிமாறலாம்.



காய்கறிகளில் நம் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச் சத்துகளும் அடங்கியுள்ளன. காய்கறிகள் நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுகிறது. நம் உடல் வலிமையைக் கூட்டுகிறது. காய்கறிகள் அதிகம் சாப்பிடுவதால் ஆபத்தான நோய்களான இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், அதிக இரத்த அழுத்தம் மற்றும் புற்று நோய் ஆகிய நோய்களில் இருந்து காய்கறிகள் நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன. காய்கறியில் விற்றமின்கள், உயிர்ச்சத்துகள், நார்ச்சத்துகள், கல்சியம் ஆகிய சத்துகள் அடங்கியுள்ளன. இத்தகைய சத்துகள் மற்றும் நன்மைகள் நிறைந்த காய்கறிகளை நாம் அனைவரும் விரும்பி உண்ண வேண்டும்.

- ரேணுகாதாஸ்

ஒரு Dr...ரின் டயரி யிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

செந்நிற முத்தென விரல் நுனியில் அரும் பிய இரத்தத் துளியை ஸ்ரிப்ஸின் நடுப் பகுதியில் சொட்டாக விழ வைத்தேன். கீக் என்று கணக்கிட ஆரம்பித்த கருவி சில செக்கண்டுகள் கழித்து இன்னுமொரு கீக் ஒலி கிளம்பி மீட்டரில் 110 mg/l எனக் காட்டியது. அது தான் அவரது தற்போதைய இரத்த குளுக்கோசின் நிலை. அவர் காலைச் சாப்பாட்டின் பின்னர் வந்திருந்தார் எனவே இது சாதாரண அளவுதான் நீரிழிவு இல்லை.

“எனக்குத் தெரியும்! எனக்கு சலரோகம் கிடையாது அவளுக்குத் தான் அந்த நசல் வியாதி. சொன்னாலும் கேட்க மாட்டாள். வாயை வயித்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

“சேர் வலது கையை மேசையில் வையுங்கோ. பிரசரைப் பார்ப்பம்”
“எனக்குப் பிரசர் கிடையாது”



மரத்துள் மறைந்த மாமதயானை



தைக் கட்டத் தெரியாது. கண்டதையும் தின்ன ஆலாம்ப பறப்பாள்.” பின் சிப்பல் குறிப்பிட்ட அவள் அவரது சுகதர்மினி. அவ ளென்ற ஒருமை தனது தேவைகளைக் கண்ணும் கருத்துமாகக் கவனிக்கும் மனித யந்திரத்துக்குக் கொடுக்கும் மரியாதை!!

அவள் ஆலாப் பறப்பவள் அல்ல என்பதும் சலரோகம் நசல் வியாதி அல்ல என்பதும் அவர் புரிய மறுக்கும் விடயங்கள்.

அழுத்தமாக மறுத்தார். அவரது பதிவுகளைத் தட்டிப் பார்த்தேன். “போன முறை அதுக்கு முந்தின முறை எல்லாம் பிரசர் கூடத்தானே நின்றது. அப்ப நீங்கள் மருந்து சாப்பிட மறுத்திட்டியள்”

“ஓட்டமும் நடையுமாக வந்த உடனே அண்டைக்கு பாத்திட்டியள். அதுதான் கொஞ்சம் கூடக் காட்டியிருக்கும்”

“பரவாயில்லை கட்டாயம் பார்க்க வேண்டும்” குரலில் கடுமையைச் சற்று அதிகரித்தேன்.

அரை மனத்தோடு மேசையில் கையை வைத்தார். அவரது புஜங்கையில் ‘கவ்’ என்ற பகுதியைச் சுற்றி பல்ப் என்ற நீள்வட்டப் பந்து போன்ற பகுதியை அழுத்திக் காற்றை உட்செலுத்திக் கொண்டே மறுகையால்



நாடித் துடிப்பை அளவிட்டேன். அது மறையும் அளவைக் கவனித்துக் கொண்டேன். காதினுள் ஸ்டெடஸ்கோப்பின் ஒரு பகுதியைச் செருகி மறுமுனையை முழங்கையின் உட்புறத்தில் வைத்துப் பின் மெதுவாக காற்றை வெளியேறச் செய்து கவனமாக அவதானித்தேன், பிரசர் 180/100 எனக் காட்டியது.

அதிகம் தான் அவரிடம் கூறினேன்.

“சீ எனக்குப் பிரசர் கிடையாது. நேற்று முழுக்கிப்போட்டு தயிர் சாப்பிட்டனான். அது தான் கொஞ்சம் கூடக்காட்டுது போல” எனத் தட்டிக் கழித்துப் பார்த்தார்.

முழுவதாலோ தயிர் சாப்பிடுவதாலோ பிரசர் திடீரென ஏறுவதில்லை. இதை அவருக்கு எடுத்துக் கூறினேன். பிரசர் உள்ள ஒருவர் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட வேண்டும். இல்லையென்றால் இருதய நோய்கள் வரலாம். சிறு நீரகமும் பாதிப்படையும். பாரிசுவாதமும் வரக் கூடும். கண் பார்வையும் பறிபோகலாம். இவ்வாறு எல்லா உறுப்புக்களுமே பாதிப்படையலாம் என்பதை பக்குவமாக எடுத்துக் கூறினேன்.

எனவே அவர் மாதமொரு முறையாவது பிரசரை அவதானிப்பதுடன் மருந்துகளையும் ஒழுங்காகச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதைப் புரிய வைக்க முயன்றேன். “மாத்திரையின் பெயரை எழுதித் தீரேன் தினமும் ஒவ்வொன்று காலையில் சாப்பிட்டு வாருங்கள் பிரசர் குறையும்” என்றேன்.

எல்லாம் செவிடன் காதில் ஊதிய சங்கு தான்.

தனக்குப் பிரசரே கிடையாது என அடம்பிடித்தார். கொழும்பில் உள்ள சில பிரபல வைத்திய நிபுணர்களின் பெயர்களைச் சாட்சிக்கு இழுத்தார். உண்மையில் அவர்களைச் சந்தித்தாரோ என்பது கடவு

ளுக்குத் தான் வெளிச்சம். சந்தித்திருந்தாலும் அவர்கள் என்ன சொன்னார்கள் என்பது இவருக்கு மட்டும் தான் வெளிச்சம்!

மற்றாஸ், அப்பலோ ஹொஸ்பிட்டலையும் இழுத்தார். “எனக்குப் பிரசர் என்று முதலில் சொன்னார். மருந்து தந்தார். மூன்றாம் நாள் திரும்பிப் போக நோமல் என்று கூறிவிட்டார்” என்பது இவரது வாக்கு.

“பிரசர் குறைஞ்சிருக்கு என்று சொன்னது சரி. மருந்தை நிற்பாட்டச் சொன்னவரோ” என மடக்கினேன். அசட்டுச் சிரிப்புதான் மறுமொழியாக வந்தது. “மருந்து சாப்பிட்டதால் தான் முன்பு குறைந்திருந்தது. கைவிட்டால் மீண்டும் அதிகரித்து விட்டது” என விளக்கினேன்.

எவ்வளவு சொல்லியும் அவர் தனக்குப் பிரசர் இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ளவும் இல்லை. “அடுத்த கிழமை வாரான். பிரசரை செக் பண்ணுங்கோ. கூட இருந்தால் மருந்து சாப்பிடுகிறேன்” என முற்றுப்புள்ளி வைத்தார்.

அடுத்த கிழமை அவர் வரவில்லை. வர மாட்டார் என்பது தெரிந்தது தானே! கொஞ்ச நாட்களுக்குப் பின் இரத்தத்திலை சீனியின் அளவைப் பார்க்கவென மீண்டும் வந்து நிற்பார்.

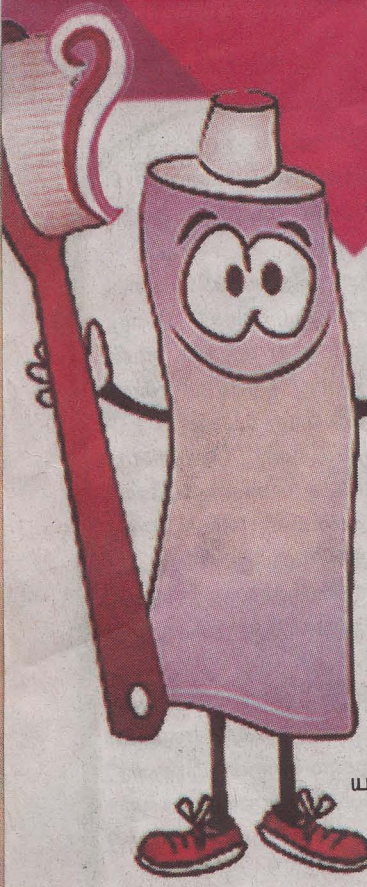
அவரின் குண இயல்பை எப்படி விபரிப்பது? அழுங்குப் பிடியன் என்றா, விடாக்கண்டன் என்றா, படித்த முட்டாளன் என்றா?

சுவாரஸ்யமான கரெக்டர் தான்.

தனக்கு நோய் இல்லை என்று பெருமை அடித்துக்கொள்வதில் திருப்தி கொள்பவர்.

- தொடரும்...





வாயை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும், கிருமிகளை அகற்றவும் தினசரி பல் துலக்குவது அவசியம். வாயின் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு பந்தூரிகையை சரியான முறையில் பராமரிக்க வேண்டும். மேலும் 3-4 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது தூரிகை தேய ஆரம்பித்தவுடன், உடனடியாக அதனை மாற்றுவது அவசியம் என்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

அதுமட்டுமின்றி, உங்கள் பந்தூரிகை கிருமிகளின் பண்ணையாக இருக்கிறது என்று இங்கிலாந்திலுள்ள மொன்செஸ்டர் பல்கலைக் கழக ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள். அதிலும் மூடி வைக்கப்படாத ஒரு தூரிகையில் 100 மில்லியன் பக்டீரியாக்கள் வசிக்கின்றன. வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்தும் 'எகோலி' பக்டீரியாவும், தோல் தொற்று நோயை ஏற்படுத்தும் 'ஸ்டோபில் கோலி' பக்டீரியாவும் இதில் அடங்கும்.

வாய் நிறைய பக்டீரியா

ஒவ்வொரு நாளும் நூற்றுக்கணக்கான நுண்ணுயிர்கள் நம் வாயில் உற்பத்தியாகி, வாடகை கொடுக்காமல் வசிக்கின்றன. இது ஒரு பெரிய விஷயமில்லை. பிரச்சினை எப்பொழுது தொடங்குகிறது என்றால், இந்த பக்டீரியாக்களின் எண்ணிக்கை வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிகரிக்கும் போது தான். பல்லைத் துலக்கும் போது நீங்கள் அகற்றுக்கிரீர்களே மஞ்சள் படிவுகள், அவை எல்லாமே பக்டீரியாக்கள் தான். அவை உங்கள் வாய் என்ற வாடகை வீட்டிலிருந்து பந்தூரிகை என்ற 'அவுட் ஹவுஸுக்கு' இடம் மாறுகின்றன.

பல் துலக்குவதால் எப்படி காயம் ஏற்படுகிறது?

பந்தூரிகை மேலும் கீழும் இயங்கும் போது ஈறுகளைப் பின்னுக்கு அழுத்துவதால் காயம் ஏற்படுகிறது. இப்பொழுது பந்தூரிகையில் உள்ள கிருமிகள் மீண்டும் உங்கள் வாய்க்கு இடம் மாறுகின்றன. உங்கள் வாய் பழக்கப்பட்ட இடம் தான் என்பதால், அவை பெரிய பாதிப்பு எதுவும் ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால் பந்தூரிகையை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தினால் அவ்வளவு தான், கிருமிகள் புது இடத்துக்குக் குடி போய்விடும். மேலும் குணமாகிவிட்ட

உங்கள் பந்தூரிகையின் இன்னொரு பக்கம்...!



வியாதிகள் கூட சந்தோஷமாகத் திரும்பி வந்து விடும்.

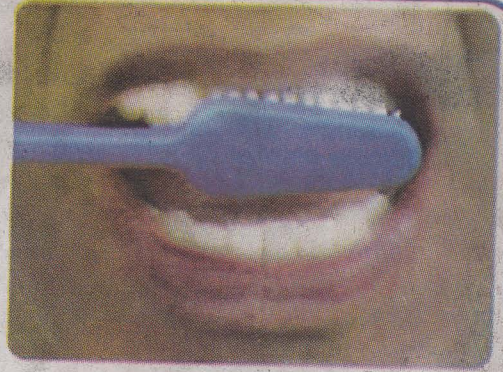
பந்தூரிகையால் நீங்கள் நோயாளி ஆக வாய்ப்பிருக்கிறதா?

அநேகமாக இல்லை. என்ன தான் உங்கள் வாய் ஒரு கிருமிப் பண்ணையாக இருந்தாலும்,

அருகிலோ இருக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தும் போது, அதன் மூலம் காற்றில் ஏராளமான பக்டீரியாக்கள் சுற்றுலா செல்கின்றன. அதனால் பந்தூரிகை அருகில் இருக்கும் போது, அவற்றின் மேல் ஏற்கெனவே பக்டீரியா இருப்பதால், அங்கேயே



1. உங்கள் ஈறுகளில் 45 பாகை கோணத்தில் உங்கள் பந்தூரிகையை வைக்கவும்.



2. ஒரு வட்ட இயக்கத்தில் மென்மையாக துலக்கவும்



3. ஒவ்வொரு பல்லினதும் உட்புற, வெளிப்புற மற்றும் மெல்லும் மேற்பரப்புகளை துலக்கவும்



4. உங்கள் முன்புற பற்களின் உள் பரப்பில் பந்தூரிகையின் முனையைப் பயன்படுத்தவும்.

உங்கள் வாய்க்கும் பந்தூரிகைக்கும் இடையே கிருமிகள் தினசரி போக்குவரத்து நடத்தினாலும், உங்கள் உடலில் உள்ள இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி எப்போதும் செயல்பாட்டில் இருப்பதால், பல் துலக்குவதன் மூலம் நோய்த்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு குறைவு.

கழிவறை இருக்குமிடத்தில் பல்துலக்காதீர்கள். பெரும்பாலான குளியலறைகள் மிகச் சிறியவை. நிறைய வீடுகளில், கழிப்பிடமும், குளியலறையும் ஒன்றாகவோ அல்லது மிக

தங்கி விடுகின்றன. அதனால் பந்தூரிகைகளை உங்கள் கழிப்பறையிலிருந்து எவ்வளவு தூரம் தள்ளி வைக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் தள்ளி வைக்கவும்.

பலரின் வாய்க்கிருமிகளும், கழிப்பறையிலிருந்து காற்றில் கலந்து வரும் கிருமிகளும் ஒன்றாய்ச் சங்கமிக்கும் இடமாக இது இருக்கிறது. வீட்டிலேயே மூன்றாவது அசுத்தமான இடம் இதற்குத் தான்.



வோஷ்' பயன்படுத்தி வாய் கொப்பளிப்பதன் மூலம், வாயிலிருந்து பக்டீரியா பந்தூரிகைக்கு செல்வதைத் தடுக்கலாம்.

பந்தூரிகை குறிப்புகள்

★ ஒவ்வொரு முறை பல் துலக்கியதும் குழாய்த் தண்ணீரில் நன்கு அலசிக் கழுவி உதறி வையுங்கள்.

★ ஒரு முறை பல் துலக்கி விட்டு, அடுத்த முறை துலக்குவதற்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் அது நன்கு உலர்ந்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில் ஈரப்பதமான பந்தூரிகை கிருமிகளுக்கு இதுமான தங்குமிடம் ஆகும்.

★ உங்கள் பந்தூரிகைகளை தனித்தனியாக நிறுத்தி வைக்கும் 'ஸ்டேண்டுகளை' உபயோகியுங்கள்.

தலைப்பாகம் மேலே வரும்படி நிறுத்தி வைத்தல் நல்லது.

★ உங்கள் பந்தூரிகை உங்களுடையது மட்டுமே. உங்கள் சகோதரி, சகோதரன், கணவன், மனைவி ஆகியோரிடம் நீங்கள் எவ்வளவு அன்புடையவராக இருந்தாலும் சரி, பந்தூரிகை பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒரு விஷயம் இல்லை.

-ஆய்வாளர்

எப்பொழுது உங்கள் பந்தூரிகையை மாற்ற வேண்டும்?

ஒவ்வொரு மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை உங்கள் பந்தூரிகையை மாற்றி விட வேண்டும். உங்கள் பந்தூரிகை தேய ஆரம்பிப்பது, நீங்கள் நோயுற்றிருப்பதற்கான அல்லது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமடைந்திருப்பதற்கான அறிகுறியாகும். அப்பொழுது நீங்கள் அடிக்கடி உங்கள் பந்தூரிகையை மாற்ற வேண்டும்.

வாயை நல்ல படியாகப் பராமரிப்புகள்

ஈறு சம்பந்தமான நோய்கள், பற்சிதைவு, பல் சொத்தை மற்றும் வாய் துர்நாற்றம் ஆகியவை ஏற்படக் காரணம் பக்டீரியாக்களே. எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு முறைகள் பல் துலக்குவதும், ஃப்ளாஸ், வாயில் எண்ணெய் கொப்பளிப்பதும் பெரும்பாலான பக்டீரியாக்களை வெளியேற்றி விடும்.

பல் துலக்கும் முன்பாக பக்டீரியாவை எதிர்க்கக் கூடிய 'மெளத்



“ஒப்ரேஷன் தியேட்டர்ஸ் ஏன் 'எல்' போர்டு மாட்டியிருக்கு?”

“இதுதான் டாக்டர் பண்ணப்போற முதல் ஒப்ரேஷனாம்...”

விரல் வெட்டப்பட்டு விட்டால்:-

வெட்டப்பட்ட விரலை உடனடியாக தண்ணீரில் கழுவி சுத்தப்படுத்தி ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டுவிட வேண்டும். பின்பு அப்பையைச் சுற்றி ஐஸ் கட்டிகளை வைத்து ஃபிளாஸ்க் / பாத்திரத்தில் அவற்றை வைத்து மூடி உடனடியாக மருத்துவரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் எவ்வளவு விரைவாக எடுத்துச் செல்வோமோ அவ்வளவுக்கு அது நன்மை தரும். ஒரு போதும் வெட்டப்பட்ட விரலையும் ஐஸ்கட்டிகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பிளாஸ்டிக் பைக்குள் போடக் கூடாது.

இரத்தம் கசிவதைத் தடுக்க:-

காயத்தை சுத்தமான தண்ணீரினால் கழுவி அதன் மீது சுத்தமான ஈரத்துணியை பல மடிப்புகளாக மடித்து வைத்து அழுத்த மாகக் கட்டுப்போட வேண்டும். காயமேற்பட்ட உறுப்பை சுற்று உயர்த்திப்பிடிக்க வேண்டும். உடனடியாக வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

குறைக்கப்படும்.

வெறிநாய் கடித்து விட்டால்: முதலில் காயத்தை அதிகளவு தண்ணீரும்

முதல்தவி

சோப்பும் கொண்டு நன்கு கழுவ வேண்டும். பின்பு காயத்தின் மீது 'ஸ்பிரிட்' தடவ வேண்டும். காயத்தில் எக் காரணம் கொண்டும் கட்டுப்போடக் கூடாது. காயம் திறந்தே வைக்கப்பட வேண்டும்.

தேள் கடித்துவிட்டால்:-

தேள் கொட்டிய இடத்திற்கு சுமார் 15 செ. மீ மேலே கயிற்றால், துணியால் இறுக்கிக் கட்டுப் போட வேண்டும். இதனால் விஷம் உடம்புக்குள் பரவுவதைத் தவிர்க்கலாம். பின் தேள் கொட்டிய இடத்தில் அரைமணி நேரம் ஐஸ்கட்டியால் ஒற்றடம் இடவேண்டும். அல்லது குளிர்ந்த மண் பாணைத் தண்ணீரில் தேள் கடித்த பாகத்தை அழுத்திப்பிடிக்கலாம். இயலாதென்றால், குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து துணியால் தேள் கடித்த இடத்தைக் கட்டுப் போட வேண்டும். இதனால் வலி குறையும். தேளின் கொடுக்கு தோலில் பதிந்திருந்தால் உடனே வெளியே எடுக்க வேண்டும். தேள் கடித்த இடத்தை உதறக்கூடாது. உயரே தூக்கக் கூடாது. தொங்கப் போடவும் கூடாது. பின்பு உடனடியாக மருத்துவரை நாட வேண்டும். ■

திருமதி ஜெனோஷா இர்பான்,
மருதமுனை- 03.

விஷம் சாப்பிட்டு விட்டால்:-

உடனடியாக உப்புக் கரைசலையோ அல்லது சோப்புக்கரைசலையோ குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். இது வாந்தி வருவதைத் தூண்டி, வாந்தி எடுப்பதால் ஆபத்து

எரிச்சலூட்டும் மனிதர் நீங்கள்?

◆ தான் தன் சுகம் தானே அனைத்தும் என்று எண்ணுகின்ற மனோபாவம் வளர்ந்து வரும் இந்நாளில் குடும்ப அங்கத்தினர்கள் கூட ஒருவரை ஒருவர் விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளாத நிலை இயல்புதான் இதற்கு காரணம் மிக அற்பமானது. ஆனால் கடைப்பிடிப்பது கடினம் என எளிமையான யுத்திகளைக் கூறுகிறார் தத்துவ ஆசிரியர்.

◆ இனிய சபாவமுள்ள மனிதர் என்று பெயரெடுப்பதற்கு ஒரே வழி: அனுசரித்துப் போவதுதான்.

◆ சில்லறையான ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிக்கூட ஒருத்தர் கருத்துச் சொன்னால் அநேகமாக எல்லோருமே அவர் மீது பாய்ந்து மறுப்பது ஒரு வழக்கமாகி விட்டது.

◆ மறுத்துப் பேசிக் கொண்டிருப்பதால் என்ன லாபம்? அப்பட்டமான வாக்குவாதத்தின் மூலம் நீங்கள் அடையப் போவது என்ன? எரிச்சல் மூட்டுகிறவர் என்ற கெட்ட பெயர் தான் கிடைக்கும். புதிய நண்பர்களைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளவோ பிறரை உங்கள் வழிக்கு இழுக்கவோ ஒருக்காலும் உதவாது.

◆ யார் எதைச் சொன்னாலும் வார்த்தை மூலம் நீங்கள் அதை ஆமோதிக்க வேண்டும் அல்லது மறுக்க வேண்டும். என்பது கட்டாயம் அல்ல ஏற்றுக்கொள்வதாய் இருந்தால் மட்டுமே வெளிப்படையாகக் கூற வேண்டும். அவசியம் கூற வேண்டும் இல்லாவிட்டால் மௌனமாய் இருப்பதே நல்லது.

◆ மறுப்பு தெரிவிக்க

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



காமல் அனுசரித்துப் போவதே நல்லது. முசுடு போல் முகம் சுளிக்காமல் வாழ்ந்து விட உங்களால் முடியும்.

◆ பிறர் என்ன சொன்னாலும் அல்லது என்ன கோரிக்கை வைத்தாலும் உடனடியாக நீங்கள் சம்மதிக்க வேண்டும் என்று பொருளல்ல ஒரு காலும் அல்ல!

◆ உடனுக்குடன் நீங்கள் மறுத்துக் கொண்டிருக்கக்கூடாது என்பதுதான் முக்கியம். நல்லவர் என்று பெயரெடுப்பதற்காக யார் என்ன சொன்னாலும் தலையாட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. ஆட்சேபம் எழுப்பலாம். ஆனால் அதை கசப்பு ஏற்பட்டு விடாதபடி சாமர்த்தியமாக எழுப்ப வேண்டும்.

◆ யார் பேசினாலும் அக்கறையுடன் கவனியுங்கள். மௌனமாகக் கவனியுங்கள். அலுப்படைந்தவராகவோ கவனியாதவராகவோ காட்சி





டிகொள்ள
வேண்டிய
தில்லை. நீங்கள்

சாமர்த்தியசாலியாக இருக்கும் பட்சத்தில்
மறுப்பைத் திட்டவட்டமாகத் தெரிவிக்காமலே
விவாதத்தில் கலந்துகொள்ள முடியும்.

◆ உங்களது மாறுபட்ட கருத்தை அறிவிக்க
வேண்டிய அவசியம் நேரக் கூடும் என்பது
உண்மை. அந்த மாதிரி சமயத்தில் உடனடி
யாகப் போராட்டத்தில் இறங்கிட வேண்டாம்.
தாமதியுங்கள் மரியாதை இடம் கொடுக்கும்
வரை தாமதியுங்கள், எவற்றை நீங்கள் ஏற்றுக்
கொள்ளவில்லையோ அவை குறித்து மெள
னமாகச் சிந்தியுங்கள். முடிவில் உங்கள் எண்
ணத்தை வெளிப்படுத்துங்கள்.

◆ வெளிப்படுத்தும் வாதம் பிரதிவாதமாக
வைத்து வெளிப்படுத்த வேண்டாம் வாதப்
பிரதி வாதமாக வைத்து பேசவேண்டாம்.
சும்மா சிந்தனைக்கு ஒரு விஷயம் என்ற வகை
யில் பிறருடைய காதில் போட்டு வைக்க
வேண்டும் என்ற கடமையுணர்ச்சியோடு
வெளியிடுங்கள்.

◆ இப்படி பேசுவது ஒரு கலை. இன்னும் கூடு
தலாக சில முறைகள் உண்டு. உங்கள் கருத்தை
பேசிக் கொள்கிறார்கள் என்று பொத்தாம்
பொதுவாக கொள்ளலாம்.

◆ கேள்வி முறையைப் பயன்படுத்த
துங்கள். மறுப்பை நேரடியாக
தெரிவிக்க வேண்டாம்.
யாரும் ஆட்சேபங்கள்



எழுப்பும் பட்
சத்தில் அதற்குரிய
பதிலை முற்கூட்டியே
தயாரித்துக் கொள்வது நல்

லது என்ற பாவனையில் கருத்து
வேற்றுமையை ஒரு கேள்வி வடிவத்தில்
வெளிப்படுத்துங்கள். உதாரணமாக எவனோ
ஒருத்தன் இப்படி கேட்கிறான் என்று வைத்துக்
கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய கருத்தை வேறு
யாரோ ஒருவர் எழுப்பக் கூடிய கற்பனையான
கேள்வியாகக்கூறுங்கள். பிறர் எழுப்பக்கூடிய
கற்பனைக் கேள்விகள் மூலமாக உங்களது
கருத்து வேற்றுமையை வெளிப்படுத்தும்
போது தனிப்பட்ட முறையில் உங்களை ஓர்
எதிரியாக யாரும் கொள்ள முடியாது.

◆ ஸாண்ட்விச் முறையையும் பயன்படுத்த
லாம். பிறர் கூறுவதை முதலில் உற்சாகமாக
ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். என்னென்ன விஷயம்
சம்பந்தமாக உங்களுக்குக் கருத்து வேற்றுமை
இல்லையோ அவை அனைத்தையும் பற்றித்
தாராளமாகச் சரி...சரி.... என்று ஒப்புக்கொள்
ளுங்கள். இருவரும் ஏற்கத்தக்க புதிய பாய்ண்
டுகள் ஏதேனும் உங்களுக்குத் தோன்றினால்
அவற்றையும் சேர்த்துச் சொல்லி வையுங்கள்.

◆ நல்லவன் என்று பெயர் சம்பாதிப்பதற்கு
விட்டுக் கொடுக்கும் கலையில் தேர்ச்சி பெறு
வது அவசியம். விட்டுக் கொடுக்க முடியாத
பட்சத்தில் புத்திசாலித்தனமாக கசப்பு ஏற்படா
தவாறு மிக மிக இனிமையான
முறையில் அதைத் தெரி
வியுங்கள்.





வாழப்பிறந்தவன் மனிதன்
ஆளப்பிறந்தவன் மனிதன்
நோயில் விழுந்து ஆயுள் முடிந்து
சாவதற்கல்ல வாழ்வ

சுகப்பல வாழ்ந்து உறவினரோடு
சுகித்திருப்பதே வாழ்வாகும்
நித்தியம் சுந்தம்தனைப் பேணில்
நீடித்தென்றும் வாழ்ந்திடலாம்

சுட்ட தண்ணீர் அருந்திடுவோம்
சுகமாய் என்றும் இருந்திடுவோம்
செயற்கைப் பானம் வெறுத்திடுவோம்
செவ்விய நீரைக் குடித்திடுவோம்

நல்லது செய்யும் பொருட்கள் இந்த வானிலே
நாகிலமுழுதும் நிறைந்திருக்க
நீயவை செய்யும் பொருட்களையே
தேடித்தினமும் சுவைக்கின்றோம்

இன்புற இயற்கை உணவுகளை
இனிதே நாமும் எடுத்தாலே
இரும்பென உடலும் உறுதிபெறும்
இருந்திடும் நோய்கள் சுகமாகும்

நச்சுப்பொருட்கள் நமக்கெதற்கு
நலம் தரும் தூய உணவுருக்கு
பச்சைக்காய்கறி பழ வகைகள்
பருப்புடன் பாலும் அருந்திடுவோம்

சோம்பேறியிருந்தால் நோய்கள் எம்மைச்
சொந்தம் கொண்டு குடியேறும்
சுறுசுறுப்புடனே உழைத்தாலே
சுகத்துடன் தேகம் முறுக்க
கேறும்

ஐயறிவுள்ள விலங்குகளே
ஆயுள் கூடி வாழ்கையிலே
ஆற்றிவுள்ள மானிடனோ
அனுதினம் நோயில் சாகின்றான்

ஆண்டவன் படைத்த செடிகொடிகள்
அனைத்தும் மூலிகை மருந்தாகும்
ஆராய்ந்தவற்றை உண்டாடே
அனைத்து நோயும் பறந்தோடும்

கவலைகள் நெஞ்சில் நிறைந்தாலே
கடிதாம் நோய்கள் எமைப்பிடிக்கும்
மகிழ்வாய்ச் சிரித்து வாழ்ந்தாலே
மறைந்திடும் நோய்கள் தன்னாலே

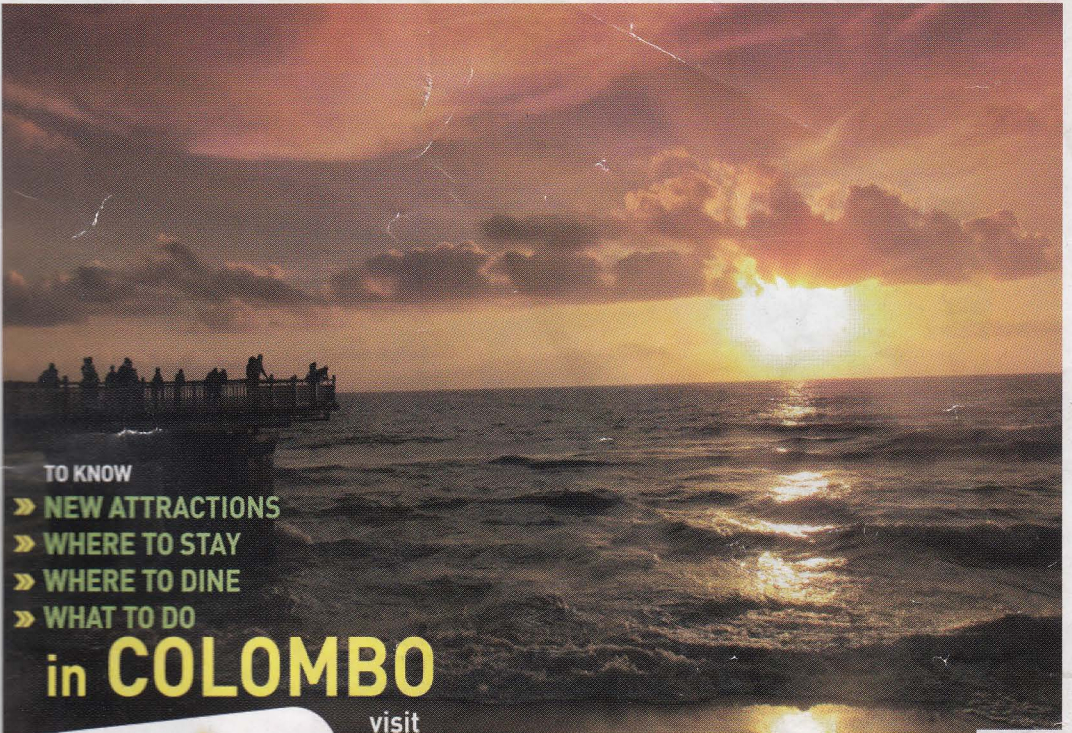
மனிதனை அழிக்க தினந்தோறும்
மரணப் பாதைகள் திறந்திருக்கும்
அறிந்து அவற்றை தவிர்த்தாலே
அழுகுடன் ஆயுள் நீடிக்கும்

உப்பைக் கொழுப்பைக் குறைத்தாலே
உடலுக்கென்றும் நலமாமே
மனிதன் நலமாய் வாழ்ந்தாலே
மருத்துவ மனைகள் தேவையில்லை

இலக்கியமணி
ஏ.சீ.அப்துல் றகுமான்
ஏறாஷு

வாழ்வோடு வாழ்வோடு





TO KNOW

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

in **COLOMBO**

visit

aboutcolombo.lk
Your Gateway to Sri Lanka

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.



வீளம்பரங்களுக்கான முழுமையான
பலனை பெற வேண்டுமா?



இன்றே

உங்கள் விளம்பரங்களை

சுகவாழ்வில்

பிரசுரிக்க அழையுங்கள்

Dhaya 077 6066787

Mohan 077 2546646

வாழ்வின் அழகிய தருணங்களை மேலும் அழகாக்கிடும்



பத்தே நாட்களில்
விந்நியாசத்தை உணர்வுங்கள்

100%
NATURAL

Fadna

X-Tea

பெட்னா X டீ

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

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