

PL Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

July 2014

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



டெங்கு

ஒரு மீள்
பரிசீலனை

அசிட
குடித்தால்...

ஆயுர்வேத
விஞ்ஞானம்

Dr. நி.தர்ஷணாதயன்

படுக்கையில்
சிறுநீர் போதல்

புற்றுநோயை
ஏற்படுத்துதல்
புதிய காரணம்

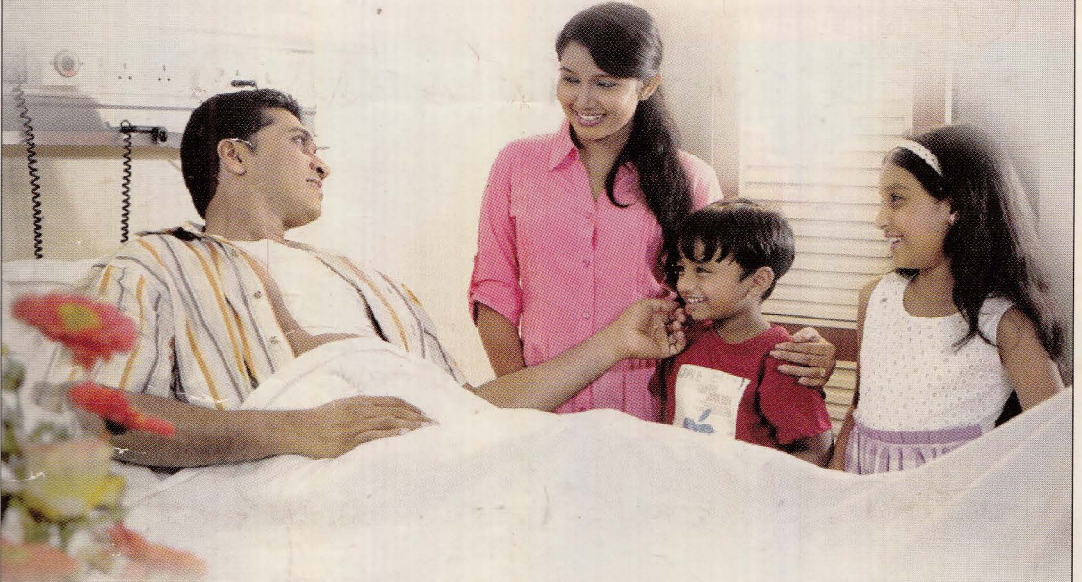
Dr. ச.முருகானந்தன்

பாலூணர்வும்
டுக்யும்வீகமும்

சத்திரூ ஜகி வாசக்தீவ்



செலிங்கோ லைஃப்
MEDICAL PLANS
 பரிபூரணமான ஆரோக்கிய காப்புறுதி



அரசனாக இருந்தாலும் நோய் வந்தால்
 அது பிரச்சினைதான்

முழு குடும்பத்தையும் பாதுகாக்கும் உங்களுக்கும் பாதுகாப்பு அவசியம்

செலிங்கோ லைஃப் மெடிக்கல் ப்ளேன்ஸ்
 பரிபூரணமான ஆரோக்கிய காப்புறுதி

36
 பாரதூரமான
 நோய்களுக்கு

மேலும் 526
 அறுவை
 சிகிச்சைகளுக்கு

நாளாந்த
 கொடுப்பனவுகள்
 ரூ. 12,500/- வரை



QR code for more information

மேலதிக விவரங்களுக்கு அழைப்பங்கள் (011) 2 461 461

வாழ்க்கை,
 பாசம்,
 பாதுகாப்பு.

செலிங்கோ லைஃப்

செலிங்கோ லைஃப் டவர், 106, ஹெல்வெக் வீதி, கொழும்பு 5.
 கம்பனி பதிவு இல. PO24 தொ.இல. (011) 2 461 461 சமையல்: service@ceylincolife.lk இணையம்: www.ceylincolife.com



PHOENIX 084 946375



புகைத்தலும் வளிமாசடைதலும்...

Dr. ச. முருகானந்தன்

06



ஓயுர்வேதம் சொல்லும் வீஞ்ஞானம்

Dr. றி. தர்ஷினோதயன்

08



பாலுணர்வும் தெய்வீகமும்

சத்துரு ஐகி வாசுதேவ்

20



மருத்துவக் கேள்வி பதல்கள்

எஸ். கிறேஸ்

34



நீங்கள் டென்ஷன் பார்ட்டியா?

கா. திரினேஸ்குமார்

42



பருக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்

எம்.என். லுக்மானுல் ஹக்கீம்

46



அசுத்தத்தல் தளைத்தோர்

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

50

ஆசிரியர் :

இரா. சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு

வீ. அசோகன், க. வீஜயதர்ஷினி,
எஸ். தேவகாகுமார், செ. சரண்யா,
ஐ. வருண், ம. துஷ்யந்த்

ஆசிரியர் அவர்கட்கு எனது வணக்கங்கள்! வாசகர் என்ற வகையில் சஞ்சிகையை வாழ்த்துவதில் பெருமையடைகின்றேன். நான் இதிலிருந்து பல நன்மைகளை அடைந்துள்ளேன். அவை என் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாகினை. ஆதலால் நான் மீண்டும் வாழ்த்துவதில் பெருமதம் அடைகின்றேன். உங்கள் பணிக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.....!

ஆர்.மதுமிலா,
ஒப்பாவு.

'அப்பா' பற்றிய நினைவுகளை சிங்கள வாரப் பத்திரிகையில் வாசித்த ஆசிரியர் எம்முடனும் பகிர்ந்துகொண்டதற்கு மிக நன்றி. மாணவர் ஆரோக்கிய மேம்பாடு பகுதியில் 'அமைதி பேணி வாழ்க்கை' பற்றிய கருத்துடன் கீதை உபதேசித்த வரியும் சிறப்பாக இருந்தது. கணினி உறவுக்கு அடிமையாவதால் ஏற்படும் பிரதிசூலங்கள் நல்ல விளக்கமாக எடுத்துக்காட்டப்பட்டிருந்தது. வழமையான ஆக்கங்களுடன் புதிய பல நல்ல ஆக்கங்களையும் கமந்துவரும் எமது சஞ்சிகைக்கு நன்றியும் வாழ்த்துக்களும்.

வாசி ரஞ்ஜன்,
இரத்தோட்டை

வாசகர் கடிதம்

பல உலக கெடுதிகளிலிருந்து மக்களின் மனதை திசை திருப்பி அவற்றிலிருந்து மீண்டு வர உதவும் உங்கள் பணி அளப்பறியது.மற்றும் சுகமான வாழ்க்கையைத் தேடித்திரியும் எங்கள் விட்டில் ஒருவரான சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை போற்று வதில் சிறிதும் தயக்கமில்லை. உங்கள் கடமை உயர வாசகர் என்ற நீதியில் எனது பாராட்டுக்கள்...!

சி.எல்.பாரிமா,
மாள்வாசி

புதுமை படைக்கும் "சுகவாழ்வு" நெஞ்சங்களுக்கு எனது வந்தனங்கள்! சுகமான வாழ்க்கை பயணத்தில் பயணிக்கும் வாசகர்களில் நானும் ஒருவனாவேன்... காலத்தின் தேவைக்கேற்ப ஒன்றிணைந்து அவற்றிலுள்ள தீமைகளிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் "சுகமான வாழ்க்கையை "நடாத்திச் செல்லவும், எம்முடன் ஓர் வழிகாட்டியாக இருந்து மாந்தமொரு முறை சிட்டாகப் பறந்து வரும் "சுகவாழ்வு" சஞ்சிகைக்கு என் மனமார்ந்த நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்வதில் பெருமையடைகின்றேன். மேலும் உங்கள் பயணம் நீண்ட தூரம் வெற்றியடைய வாழ்த்துக்கள்..!

வி.என்.சிவராஜன்,
புதுவை.

ஒவ்வொரு வருடமும் ஆனி மாதம் வருகின்றது. அதனுடன் சேர்ந்து டெங்கு மரணங்களும் வருகின்றன. இப்படி எத்தனை ஆண்டுகள் வந்து போய் விட்டன. எத்தனை ஆயிரம் பேர் டெங்கு நோய்க்கு பலியாகியுள்ளனர்.

குழந்தைகள், சிறுவர், சிறுமியர், பாடசாலை மாணவ மாணவியர், வைத்தியசாலை தாதியர், மருத்துவர்கள் என எண்ணற்ற உயிர்களை நாம் இழந்த பின்பும் இதனை ஒழித்துக்கட்ட என்ன செய்துள்ளோம். இதுவே வேறு எந்த நாடாக இருந்தாலும் அரசாங்கத்தை பதவியில் இருக்காமல் பண்ணியிருப்பார்கள். நாமோ அழுது புலம்பி நம் சுற்றங்களின் மரண சோகங்களை கண்ணீர் வடித்து கரைத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

இது வெறுமனே ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினை அல்ல. இது ஒரு நாட்டின் பிரச்சினை. தேசிய பிரச்சினை. இதனை ஒரு சவாலாக எடுத்துக்கொண்டு முற்றிலும் டெங்குவை இல்லாதொழிப்பதற்கான தேசிய அளவிலான திட்டமொன்று செயற்படுத்தப்பட வேண்டும். அரசாங்கமானது டெங்கு ஒழிப்பினை பொதுமக்கள் மீது சுமத்திவிட்டு சட்டம் போட்டு தண்டப்பணம் அறவிட்டு தன் கஜானாவை நிரப்பப் பார்க்கின்றது. இதனை பொதுமக்கள் மீது

டெங்கு நோய் அபாயத்தின் முக்கியத்துவம் கருதி சென்ற வருடம் இதே மாதத்தில் பிரசுரிக்கப்பட்ட ஆசிரிய தலையங்கம் மீள் பிரசுரம் செய்யப்படுகின்றது.

சுமத்துவது பொறுப்பற்றதும் கேலிக்கூரியதுமாகும் என்பதை வெகுஜன இயக்கங்கள் புரிந்து கொண்டு இதற்கு எதிராக குரல் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் மக்கள் இது தொடர்பாக அறிவூட்டப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. சட்டத்துக்கு முன் தாம் என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் நீதிமன்றங்களில் வழக்கு கொண்டு வரப்பட்ட விடத்து தம்மை கைது செய்து சிறையில் அடைத்து விடுவார்களோ என்ற பயத்தால் தம் குற்றத்தை ஒப்புக் கொண்டு தண்டப்பணமாக ரூ. 5,000/= முதல் 50,000 வரை செலுத்தி விட்டு ஆதங்கத்தை மனதில் வைத்துக் கொண்டு வீடு திரும்புகிறார்கள்.

இதனால் டெங்குவை இல்லாமல் ஒழித்துவிட முடியுமா? தத்தமது வீடுகளையும் தோட்டங்களையும் மாத்திரம் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் போதுமா? பொது இடங்களும் கவனிப்பாரற்ற காணிகளும் காடுகளும் பற்றைகளும் நகரத்தின் வடிகால் அமைப்புகளும் நீர்நிலைகளும் அசுத்தமான ஆறுகளும் ஓடைகளும் கிணறுகளும் ஆயிரக்கணக்கில் இருப்பதனை யார் சுத்தப்படுத்துவது? முதலில் டெங்கு ஒழிப்பு என்ற கோஷமே தவறானது. அதனை திருத்தி நுளம்பு ஒழிப்பு என்று மாற்ற

றப்பட வேண்டும். நுளம்பை ஒழித்துக் கட்டுவதன் வாயிலாக டெங்குவை மாத்திரமல்ல நுளம்பினால் பரவும் நூற்றுக்கணக்கான நோய்களை ஒழித்துக் கட்ட முடியும்.

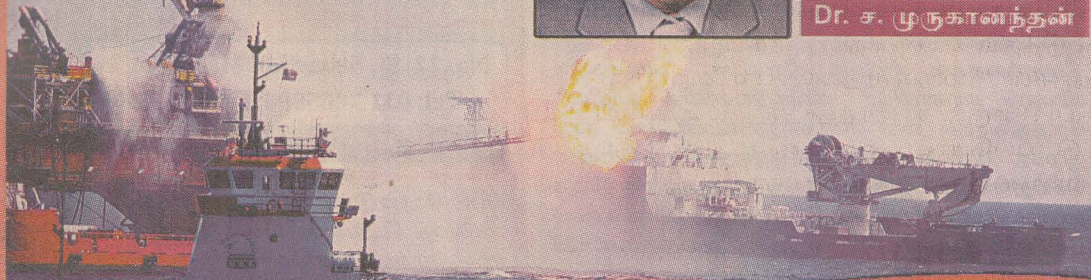
நுளம்பினால் பரவும் ஆபத்தான நோய்களாக டெங்கு, சிக்குன்கூன்யா, பறவைக் காய்ச்சல், மூளைக் காய்ச்சல், HINI, பல்வேறு வகையான இன்புளூவென்ஸா, மலேரியா, யானைக்கால் வியாதி, வைரஸ் காய்ச்சல்கள் இப்படி இன்னும் பல வகையான நோய்கள் உள்ளன. ஆதலால் நுளம்பினை ஒழிப்பதன் மூலம் இத்தகைய அனைத்து நோய்களில் இருந்தும் மக்களைக் காப்பாற்றலாம். முன்பு 1940களை அடுத்து ஏற்பட்ட இரண்டாம் உலகப் போரின் பின்னர் ஏராளமானோர் மலேரியா காய்ச்சலால் பீடிக்கப்பட்டு இறந்ததால் நுளம்புக்கெதிரான இயக்கங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு (Anti Mosquito Campaign, Anti Malaria Campaign, Anti Fileria Campaign) 1950, 1960, 1990 தசாப்த காலங்களில் இலங்கையில் முற்றிலும் நுளம்பு ஒழிக்கப்பட்டிருந்தது.

இன்று ஏன் இத்தகைய முயற்சிகள் எடுக்கப்படவில்லை. கியூபாவில் இருந்து நுளம்புப் பரவலுக்கு எதிரான பி.டி.ஐ. என்ற பக்ரீரியா வகையொன்றை இறக்குமதி செய்ய முயற்சி எடுக்கப்பட்டது. இந்த முயற்சி ஏன் இடைநிறுத்தப்பட்டது? இதற்கு காரணம் நுளம்புச் சுருள் உற்பத்தியாளர்களாக இருக்கலாம் என்ற கதை உலாவியது. எனினும், இப்போதும் தாமதமாகவில்லை. முன்பு இரண்டாம் உலக மகா யுத்தம் முடிவடைந்த பின்பு பாரிய அளவில் இராணுவத்தினரும் பொலிலாரும் மலேரியா ஒழிப்பு இயக்கத்தில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். இன்றும் கூட வடக்கு யுத்தம் முடிவடைந்ததும் பாரிய அளவில் இராணுவத்தினர் நகர வீதி அபிவிருத்தித் திட்டத்தின் கீழ் சிவில் நிர்மாணப்பணிகளுக்கு ஈடுபடுத்தப்படுகின்றனர். இன்றும் கூட மலேரியா தடுப்பு யானைக்கால் தடுப்பு இயக்கங்கள் செயற்படுகின்றன. இவற்றுக்கு மீண்டும் உயிர் கொடுத்து நாடு தழுவிய ரீதியில் நுளம்பு ஒழிப்பு இயக்கம் நடத்தினால் டெங்குவை மாத்திரமல்ல ஏனைய நுளம்பு தொடர்பான நோய்களையும் முற்றாக ஒழித்து விட முடியும்.

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



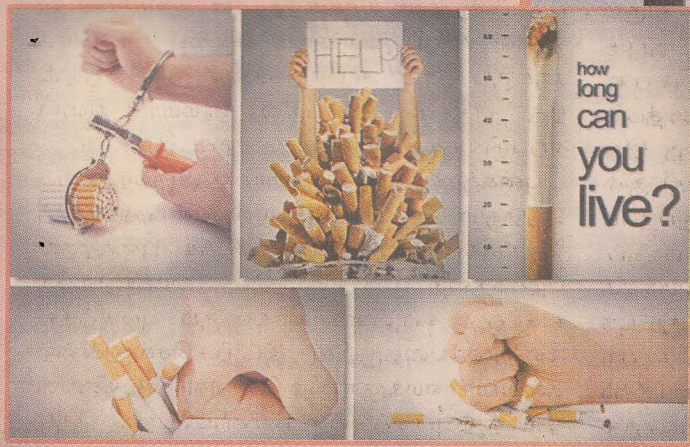
மருத்துவ
 விசேஷத்துவ
 மரு
 மருத்துவ
 Dr. ச. முருகானந்தன்



புகைத்தலும் வளி மாசடைதலும் சுவாசத்தொகுத் புற்றுநோய்க்கு வித்திடுகின்றன



புகைபிடிப்பதனால் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றியும் அதனால் ஏற்படும் மரணங்கள் பற்றியும் அண்மைக்காலமாக அதிக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. புகைத்தலினால் தொற்றா நோய்கள் பலவும் ஒவ்வாமை நோய்கள் பலவும் ஏற்படுவதை அறிவீர்கள். புகைத்தல் சுவாசப்பையில் மாத்திரமின்றி உடலில் ஏனைய உறுப்புகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி பல்வேறு நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. புகைத்தலினால் ஏற்படும் பாதிப்பைப் போன்றே மாசுபட்ட வளியை சுவாசிப்பதனாலும் இவ்வாறான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. புகைத்தல் புகைப்பவரை மாத்திரமின்றி ஏனையோரையும் பாதிக்கின்றது. புகைப்பவருக்கு சிகரெட்டின் அடியிலுள்ள

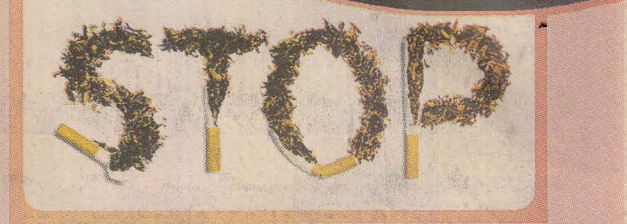
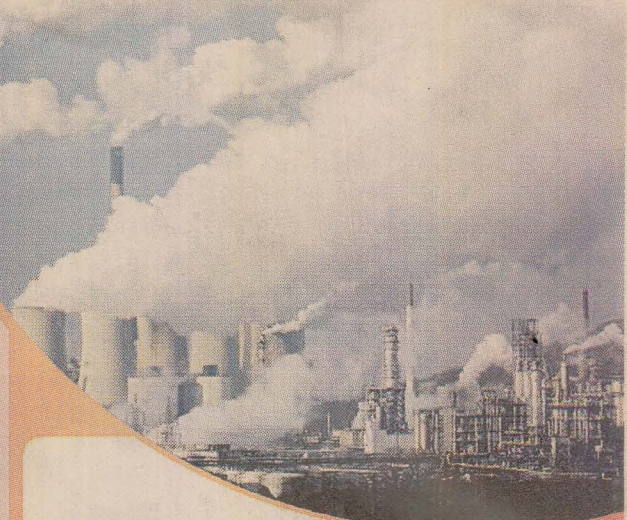


Filter சில ஆபத்தான இரசாயனப் பொருட்கள் புகையுடன் உட்செல்வதை தடுக்கிறது. ஆனால் புகைப்பவரை சூழ உள்ளோருக்கு எந்த பாதுகாப்பும் கிடைப்பதில்லை. புகைத்தல் ஊடாக உட்செல்லும் காபன் வாயுக்கள் சுவாசப்பையில் ஏற்படுத்தும் படிவுகளும் புகையிலுள்ள நிக் கொற்றீன் (Nicotine) முதலான பல்வேறு இரசாயனப் பொருட்கள் இரத்தச் சுற்றுடன் காவப்பட்டு பல்வேறு உறுப்புகளை அடைந்தும் பரவலான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தி பல்வேறு நோய்களுக்கு வித்திடுகின்றன.

புகைத்தலினால் நேரடியாக சுவாசப்பையில் ஏற்படும் மிகவும் ஆபத்தான நோய் சுவாசத் தொகுதி புற்று நோய் ஆகும். இது தவிர சுவாசப்பையில் காபன் படிவுகள் ஏற்பட்டு சுவாசப் பாதைகளும் பாதிப்புற்று COPD என்கின்ற சுவாச அடைப்பு நோய் ஏற்படுகிறது. இதனால் ஒட்சிசன் போதாமையினால் வாழ்நாள் முழுவதும் சிரமத்துடன் கழிக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு புகைத்தல் சுவாசப்பையில் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தி ஆஸ்மா நோயையும் ஏற்படுத்துகிறது. புகைத்தலினால் சுவாசப்பை புற்று நோய் மாத்திரமின்றி ஏனைய அவயவங்களில் ஏற்படுகின்ற புற்றுநோய்கள் கூட ஏற்படலாம். ஏனைய காரணங்களுடன் இதுவும் முக்கியமான தூண்டற் காரணமாகின்றது.

புற்றுநோய் தவிர்ந்த புகைத்தலால் ஏற்படும் நோய்களில் மாரடைப்பு மூளை அடைப்பும் பக்கவாதமும் உயர் குருதி அழுத்தம் என்பன குறிப்பிடத்தக்கவை. நீரிழிவு நோயாளர்கள் புகை பிடிப்பதனால் அவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஸ்ரோக் என்பன ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகரிக்கிறது. இன்று மிகவும் பரவலாகி வரும் தொற்றா நோய்களில் உயர் குருதி அழுத்தமும் நீரிழிவும் முக்கிய இடம் பிடிக்கின்றன. முன்னர் நடு வயதுக்குப் பின்னர் அதிகம் ஏற்பட்டு வந்த இந்த நோய்கள் இன்று இளவயதினருக்கும் அச்சுறுத்தலாக உள்ளது. இளவயதில் இந்நோய்கள் ஏற்படுவதை துரிதப்படுத்துவதில் புகைத்தலும் ஒரு காரணமாகும். நீண்ட கால நீரிழிவு உயர் குருதி அழுத்தம் என்பனவற்றால் உடலின் பிரதான உறுப்புகளுக்கும் குருதிக் குழாய்களுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இளவயதில் இந்நோய்கள் ஏற்படும் போது அவை நீண்ட காலம் தொடர்வதால்

கூவாறுவு - ஜூலை 2014



உடலுள் உறுப்புகள் பாதிப்புக்குள்ளாகி சிறுநீரக செயலிழப்பு, மூளை நரம்பு பாதிப்பு, இதய இரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்பு, பார்வை குறைபாடு என பல பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

புகைத்தலினால் ஆண்மைக் குறைபாடு ஏற்படுவதுடன் கருமுட்டை உற்பத்தியும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது. கருவுற்ற பெண் ஒருத்தி புகைப்பதனாலும் புகைப்பவருக்கு அருகிலிருந்து புகையை சுவாசிப்பதனாலும் கருவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. கருச்சிதைவு குறைப்பிரசவம் என்பனவும் ஏற்படலாம்.

சுவாசப்பை புற்றுநோய் முதலில் சுவாசப்பையை தாக்கி பின்னர் அருகிலுள்ள உறுப்புகளையும் ஊடுருவி பாரிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது. அத்துடன் தொலைவிலுள்ள உறுப்புகளுக்கும் எலும்பு மூட்டுக்களுக்கும் பரவி ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்துகிறது. சிகிச்சையளிப்பதில் சிரமமான நிலை ஏற்படுவதுடன் மரணமும் ஏற்படலாம்.

புகைத்தல் மூலம் பாரிய உயிராபத்து ஏற்படுத்தும் நோய்கள் ஏற்படும் என்பதால் அந்நோய்கள் ஏற்படுவதை தடுக்க புகைத்தல் பழக்கத்தை முற்றுமுழுதாகக் கைவிடுவதே உகந்தது. வாழ்வை கரியாக்கும் புகைத்தல் மனிதரை புதைகுழிக்கு இட்டுச் செல்லுகின்ற தல்லவா? எமக்கு நாமே கொள்ளி வைத்தலை தவிர்த்து புகைத்தலை நிராகரிப்போம்.



ஆயுர்வேதம் சொல்லும் விஞ்ஞானம்



Dr. நி.தர்ஷனோதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad. Dip in Counselling
Psychology (UK)

ஆயுர்வேதம் என்பது 'வாழ்க்கையின் விஞ்ஞானம்' (Science of Life) எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. மிகவும் பழைமைவாய்ந்த இந்த இயற்கையான குணப்படுத்தும் முறையானது இந்திய உப கண்டத்தில் ஏறக்குறைய கி.மு. 4000 காலத்திலிருந்து பயன்பாட்டில் இருந்து வருகின்றது. முனிவர்களும், ஞானிகளும், தவசிகளும், வருவதை உணர்வோரும் வேதங்களின் ஒரு பகுதியான ஆயுர்வேதத்தை உருவாக்கினர். ஜோதிடம் (Astrology), வேதங்கள் ஒரு விதியின் கீழ் இயங்கும் பிரபஞ்ச நடத்தையின் விளக்கத்தை தன்னகத்தே கொண்டுள்ள மேன்மையான அறிவுப்பெட்டகமாகும். யோகாசனம் (Yoga), தியானம் (Meditation), ஜோதிடம் (Astrology) போன்றன வேதங்களின் பகுதியாகும்.

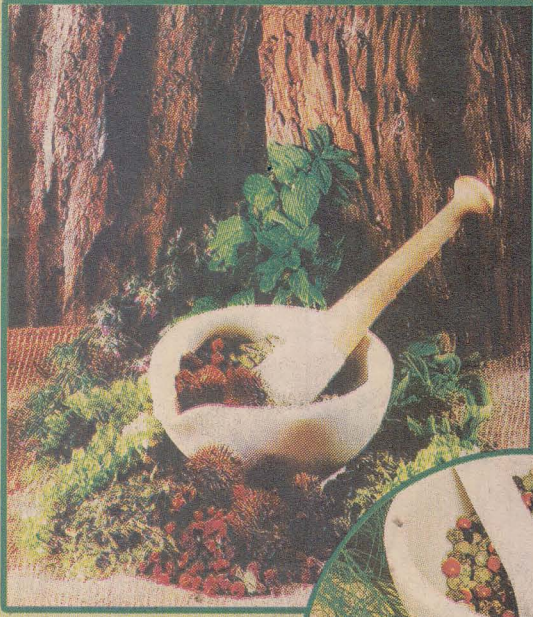
இதில் ஆயுர்வேதம் மனித உடலின் (Human Body) நிலைகள் பற்றிய அறிவாகும். மூலிகை மருத்துவம், உணவு முறை (பத்தியா பத்தியம்), சத்திரசிகிச்சை, உளவியல், உடலை

பிடித்து விடுதல், ஆன்மீகம் ஆகியன ஆயுர்வேதத்தின் முக்கிய பகுதிகளாகும். ஆயுர்வேதமானது ஞானஒளி பெற்றுத் தந்த வேதங்களில் உடல்

நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக கிடைத்த மருத்துவ அறிவாகும். குறிப்பாகவும், உள்ளடக்கமாகவும் தரப்பட்டிருக்கும் ஆயுர்வேத முறைகள் பாரம்பரிய சீன வைத்திய முறையிலும் (Traditional Chinese Medicine) பல ஒற்றுமைகளை காட்டி நிற்கிறது.

அண்மைக்கால தொல்பொருள் ஆய்வுகளில் இருந்து ஆயுர்வேத வைத்திய முறையானது பழமையானதும் வைத்திய முறைகளில் முதன்மையானதுமாக பின்பற்றப்பட்டு வந்து துமாக அறியக் கிடக்கிறது.

மிக நீண்ட வரலாற்றில் ஆயுர்வேதம் பல படிக்களில் மாற்றங்களைக் கண்டுள்ளது. வேத



ருப்பதனால் இவை யாவற்றையும் ஒருங்கிணைப்பதும் இலகுவானதாகும்.

ஆயுர்வேத முறையில் நோய் தீர்க்கும் திட்டமானது இரு படி நிலைகளில் செயற்படுகிறது. முதற்படியில் சாமானியர்கள்கூட சுய கவனத்திற்கொண்டு வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றியமைத்து நோய்த்தடுப்பு செய்து வாழ்வதும் (Preventive Care), இரண்டாவது படியில் மருத்துவர்கள் தமது வைத்தியசாலைகளில் நோயுற்றோருக்காக பயன்படுத்துவதுமாகும் (Curative Care). பொதுவாக தோன்றக்கூடிய பல நோய் நிலைகளுக்கு தாமாகவே கை மருந்து செய்து கொள்ளலாம்.

நோயிலிருந்து நாமாகத்தான் குணம்பெற வேண்டும். காலக்கிரமமாக நாம் சில முறைகளை அல்லது தியானப் பயிற்சி

காலத்திலிருந்தும், இந்த கலாசாரத்திலிருந்தும் இந்தோனேசியாவிலிருந்து கிரேக்கம் வரை ஆயுர்வேத வைத்திய முறை பரவியிருந்தது. கிரேக்கர் இதனைத் தழுவி தமக்கென ஒரு வைத்திய முறையை உருவாக்கினர். புத்த மதம் பரப்பச் சென்ற இடங்கள் எல்லாம் ஆயுர்வேதமும் பரப்பப்பட்டது. ஆயுர்வேத முறையானது பல நாடுகளிலும், கால நிலைகளிலும், பண்பாடுகளிலும் நோய் தீர்க்கும் முறையாக பயன்பட்டு முதிர்ச்சியடைந்திருக்கிறது.

இன்றைய நாட்களில் பண்டைய நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் மீள் ஆய்வுக்கும் மீள் பரிசீலனைக்கும் உட்படுத்தப்பட்டு உலகளாவிய ரீதியில் மருந்தாகவோ அல்லது ஆரோக்கியம் தரும் உணவுப் பொருளாகவோ உட்கொள்ளப்படுகிறது. எந்த நாட்டில் என்ன மூலிகை கிடைக்கிறதோ அது நோயுற்ற வேறு நாட்டவரால் பயன்படுத்தப்படக்கூடிய சிறப்பான அபிவிருத்தித் திட்டங்கள் நடைமுறைக்கு வந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்த வரிசையில் ஆயுர்வேத முறைகளும் சுதேச வைத்திய முறைகளும் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இவற்றுள் ஆயுர்வேதம், சித்த வைத்தியம், சீன பாரம்பரிய மருத்துவம் போன்றன பல வழிகளில் ஒத்தி

களை அல்லது யோகாசனங்களை செய்து வருவோமானால் இயற்கையுடன் ஒன்றிப்போய் வாழ்வதனால் நோயனுகா வண்ணம் வாழலாம். இல்லாதபோது விசேடமான வைத்திய முறைகள் தேவைப்படும். இவ்விடயத்தில் வைத்தியரின் தேவையும் சேவையும் முக்கியமாகும்.

உயிர் இயக்கத்திலிருப்பவை. பஞ்ச பூதங்களால் (நீர், காற்று, தீ, மண், ஆகாயம்) ஆன வையாகவும், இவை யாவும் இடைவிடாது மாற்றத்திற்குள்ளாவதாகவும் தொடர்ச்சியான தொடர்பாடலுக்குள்ளாவதுமான அடிப்படைத் தத்துவத்தை கொண்டுள்ளது. உயிர் துடிப்பிற்கு மிக முக்கியமான இந்த சக்தியை மூன்று தோஷங்களாக பிரித்திருக்கிறார்கள். அவையாவன வாத, பித்த, கப தோஷங்களாகும். இத்தோஷங்கள் ஒவ்வொருவரிலும்





வத்தன்மை பொருந்திய குணப் படுத்துபவர் இருக்கிறார். இவரே ஒருவரை உண்மையாக குணப்படுத்துபவராவார். இவரையன்றியாரும் எதுவும் ஒருவரைக் குணப்படுத்திவிட முடியாததால் இந்த குணப்படுத்துபவரை நாம் செயற்பட செய்ய வேண்டும்.

ஒரு வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஒருவர் தன்னைப் பற்றி கற்றுக் கொள்வதனால் (Self analysis) தன்னறிவில் மேம்படுகின்றார். எனவே

காணப்பட்ட போதிலும் இவை தொடர்ச்சியாக மாற்றத்திற்குள்ளாகின்றன.

ஒவ்வொரு மனித உடலிலும் திரி தோஷங்களின் அளவுகள் அவரின் உணவு, சூழல் காலநிலை, மனநிலை, நாளின் நேரம், அடக்கப்பட்ட மன உணர்வுகள், மன வருத்தம், வாழ்க்கை சமைப்பளவு அளவுகள் போன்ற காரணிகளால் மாற்றப்படுகின்றன. ஒருவருக்கு இயல்பாக இருக்க வேண்டிய தோஷநிலை (சமநிலை) மாற்றமடைந்து பிராணவோட்டம் (உயிர்சக்தி) குழப்பமடைகிறது. உயிர் சக்தியானது உணவாகவும், மூச்சுக் காற்றாகவும் உள்ளெடுக்கப்பட்டு, அக்னி அல்லது சமிபாட்டுத் தீயாக விடுவிக்கப்படுகின்றது. அக்னியின் அளவு குறைவாக இருக்கும்பொழுது உடலில் நஞ்சு (ஆம்) தேங்குவதனால், உடல் நோய்களுக்கு காரணமாகிறது எனக் கருதப்படுகிறது.

இதனால்தான் ஆயுர்வேத வைத்திய முறையில் உடலின் நஞ்சுகற்றல் அல்லது கழிவுகற்றல் முறைகள் (வியர்வை, மலம், சிறுநீர் - 03 கழிவுகள்) முக்கியப்படுத்தப்படுகின்றன. தோஷங்கள் சமநிலைப்படுமபொழுது உயிர்ச்சக்தி அதிகரிக்க ஒருவர் தனது பழைய நிலைக்கு அல்லது வழமையான நிலைக்கு திரும்புகின்றார். சமநிலையைப் பெறுவதற்கு மூலிகை மருந்துகள், யோகாசனம், தியானம், மர்த்தனம் (உடலை அழுத்துதல்) போன்றன பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

எங்கள் ஒவ்வொருவரின் உள்ளேயும் தெய்

நோய் நிலையொன்றானது எம்மைப் பற்றி மேலோட்டமாகவும், ஆழமாகவும் அறிந்து கொள்ள வைக்கும் ஒரு கருவியாகும். இவ்வாறு நாம் ஆழ்மனதுடன் தொடர்பையும் ஏற்படுத்திவிடுவோமேயானால் (தியானம் மூலம்) மனதில் மகிழ்வும் ஒத்திசைவும் (Mental Health) கிடைப்பதனால் புறச்சூழல் இடர்களை இலகுவில் வென்றுவிடலாம். உன்னையறிதலே உன்னைக் குணப்படுத்தும் முறையாகும்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"



ஏன்! உன்ன யாரு ஆபீசுக்கு வரச்சொன்னது?"

"வீட்டுல வேலைக்காரிய காணோம். அதனாலத்தா நீங்க ஆபீசுல இருக்கீங்கனான்னு பார்த்த வந்தேன்!"

அமைதியின் சொற்கள்

எல்லோருக்கும் கனவுகள் உள் ளன. அதிர்ஷ்ட வசமாக அந்த கனவு களையும் விட நிகழும் அழகானது. “நீ எதைத் தேடுகின்றாயோ அது உன் உள்ளே இருக்கின்றது” அழியாப் பொருள், அமைதி உன் உள்ளேயே இருக்கின்றது எனக் காலம் கால மாக ஒரு குரல் ஒலித்துக்கொண்டி ருக்கின்றது.

அது எளிமையானது. ஏனெனில் அது ஏற்கெனவே உங்கள் உள்ளேயே இருக்கின்றது. அது அழகானது. ஏனெ னில் அது எல்லா விளக்கத்திற்கும் அப்பாற்பட்டது. அது எழுத்தால் எழு தப்பட முடியாத ஒரு பொருளாகும். அதனை உணர மட்டுமே முடியும். அத்துடன் உங்களிடம் அதனை உணர்வதற்கான ஆற்றலும் இருக் கின்றது.

இது தன்னைப் பற்றி அறியும் அறி வாகும். இதன் மூலம் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள், கண்டு கொள்வீர்கள். அத்துடன், எது உங்கள் உள்ளே இருக் கின்றதோ அதனுடன் தொடர்பை ஏற் படுத்திக் கொள்வீர்கள்.

உங்கள் உள்ளே என்ன இருக்கின் றதென்பதை நீங்கள் கண்டு கொள் ளும்போது, ஒரு திருப்பம் ஏற்படுகின் றது. அது தான் அந்த வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். அந்த எளிமையான இன்புறும் நிலை உங்கள் உள்ளேயே இருக்கின்றது. ஏனெனில், அந்த இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற தாகமும் உங்கள் உள்ளே தான் இருக்கின்றது.

- பிரேம் ராவத்

இணையத்தளம் : www.wopg.org

வேதியம் எஸ். டி. சாமி 1/2 டப்டர் நரசிம்மன் கருத்து

ஜயாசாப்

என்ன, நான் சொன்னபடி செய்றீங்களா? இப்ப உடம்பு எப்படி இருக்கு?



முடியல் டெக்டர்.

என்ன...! முடியலயா?



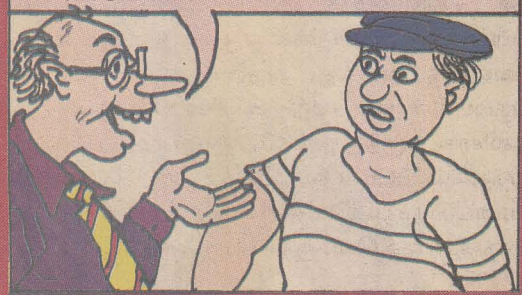
ஆமா டெக்டர் தினமும் இரண்டு மைல் தூரம் நடக்கச் சொன்னீங்க இல்லையா?

ஆமா.



என்னால் ஒரு மைல் தூரம்தான் நடந்து போக முடியுது. அதுக்கு மேல் முடியல.

யுவாயில்ல அதுக்குமேல் நடந்துபோகாம திரும்பி நடந்து வாங்க. அப்ப கணக்கு சரியாகிடும்.





ஆய்வுகளும் அருமையான முடிவுகளும்

முச்சப்பயிற்சி

குதிக்கால் வலி, முதுகுவலி, மூட்டுவலி போன்ற பிரச்சினைகளால் அவதிப்படுவோரை சோதனைக்கு உட்படுத்தி, பல ஆய்வுகளை நடத்தி, அருமையான முடிவுகளை எடுத்துள்ளனர் அமெரிக்காவின் கலிபோர்னிய பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள். அது மட்டுமல்ல, அப்பிரச்சினைகளுக்கெல்லாம் தீர்வுகளையும் கண்டுபிடித்து அதன் மூலம் குணப்படுத்தியும் உள்ளனர். இப்பிரச்சினைகளுக்கு கடினமான, ஆபத்தான



தீர்வுகளை வழங்காமல் மிக இலகுவான செலவுகள் இல்லாத சிறந்த குணப்படுத்தும் முறைகளை அறிமுகப்படுத்தியும் உள்ளனர். குதிக்காலிலும் முதுகிலும் வலி ஏற்பட்டால் உடனே அறுவைச் சிகிச்சை செய்து அவர்களை முடமாக்கிய நவீன மருத்துவர்களும் உலகில் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

இது கூடியவரை தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு விடயம். எனவே, குதிக்காலை கவனமாக பாதுகாத்து வர வேண்டும் பொதுவாக நாற்பது வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு முழங்காலுக்குக்கீழ் வலி ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம். அவ்வாறு வலி ஏற்பட்டால் ஓடும் தூரத்தையும் நடைப்பயிற்சி செல்லும் தூரத்தையும் குறையுங்கள். எளிமையான உடற்பயிற்சிக்கு மாறுவது சிறந்த வழி. இதனால் உடலில் இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அது தானாகவே சரி செய்து



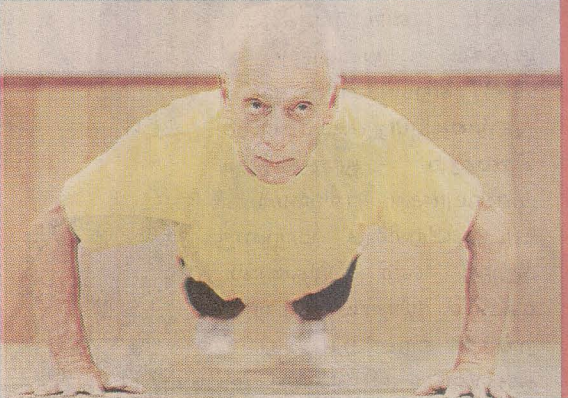
கொள்ளும். குதிக்கால் வலி, முதுகு வலி என கால் வலிக்க நடக்கவோ, ஓடவோ கூடாது. யோகாசனம் செய்வதற்கு வயதெல்லை என்று ஒன்றில்லை. எந்த வயதிலும் யோகாசனம் செய்யலாம். நல்ல பலனைத்தரும். முக்கியமாக முதுகு வலிக்கு யோகாசனம் அருமருந்தாகும்.

மூட்டு வீக்க நோயாளிகளுக்கு நல்ல சிந்தனைகளும் கூடவே மூச்சுப்பயிற்சியும் பெரும் நன்மைகளை கொண்டு வரும். தொடர்ந்து ஆறு வாரம் இந்த முறையின் மூலம் மூச்சுப்பயிற்சியை உயர்ந்த சிந்தனைகளுடன் மேற்கொண்டால் மூட்டுகள் நன்கு இணைந்துகொள்ளும். நாள்தோறும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் மூட்டுவலி உள்ள உறுப்பினருடன் சேர்ந்தே மூச்சுப்பயிற்சி செய்வது நல்ல பலனைத்தரும் என கலிபோர்னிய பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இவர்கள் சிலி நாட்டின் தலைநகராகிய சந்தியாகோ (Santiago) எனும் இடத்தில் 25 முதல் 75 வயதிற்குட்பட்ட நூற்றுக்கணக்கான ஆண், பெண் இருபாலாரையும் இச்சோதனைக்கு உட்படுத்தியே ஆய்வுகளை நடத்தி அவர்களுக்கு இம்முறை மூலம் குணப்படுத்தியுள்ளனர்.



நூற்றுக்கணக்கான ஆண், பெண் இருபாலாரையும் இச்சோதனைக்கு உட்படுத்தியே ஆய்வுகளை நடத்தி அவர்களுக்கு இம்முறை மூலம் குணப்படுத்தியுள்ளனர்.



உடற்பயிற்சி

ஐக்கிய அமெரிக்காவின் புகழ்வாய்ந்த பல்கலைக்கழகம்தான் யுனிவர்சிட்டி ஒஃப் பிட்ஸ்பேர்க் ஸ்கூல் ஒஃப் மெடிசின் (University of Pitzburg School of Medicine)

எனும் மருத்துவ பல்கலைக்கழக

மாகும். அப்பல்கலைக்கழகம் மேற்கொண்ட பல்வேறு ஆய்வுகளின்படி மூளை வளர்ச்சிக்கும் உடற்பயிற்சியே சிறந்தது என்றும் இளைஞர்களின் அறிவை பெருக்கும் சக்தியும் வயோதி

பர்களின் சுயமதிப்பை அதிகரிக்கும் சக்தியும் உடற்பயிற்சிக்கு உண்டு என்றும் கண்டுபிடித்து முடிவுகளை வெளியிட்டுள்ளது.

குறிப்பாக உடலையும் மனதையும் வருத்தாத துரித நடைப்பயிற்சிக்கு சக்தி அதிகம் உண்டு. எனவே, எப்பொழுதும் சாதாரணமாக ஒரு தேவைக்கு நடந்து செல்லும்போது கூட சுறுசுறுப்பாக நடந்து செல்லுங்கள் என்றும் அது அதிக நன்மை பயக்கும் என்றும் யுனிவர்சிட்டி ஒஃப் பிட்ஸ்பர்க் ஸ்கூல் ஒஃப் மெடிசின் கூறுகின்றது.

- இராஞ்சித்.

தூக்கத்தை நிரும் மன உடல் கடினமும்

தூக்கமின்மை தொடர்பாக மனிதர்களிடம் காணப்படும் ஒட்டுமொத்த அலட்சியப்போக்கு மிகப் பெரிய அளவில் மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் ஆபத்தாக உருவெடுத்திருப்பதாக சர்வதேச மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூட்டாக எச்சரித்திருக்கிறார்கள். ஓக்ஸ்போர்ட், கேம்பிரிட்ஜ், ஹாவார்ட், மான்செஸ்டர் மற்றும் சர்ரே பல்கலைக்கழகங்களைச் சேர்ந்த



ஆய்வில் தகவல்

விஞ்ஞானிகள் கூட்டாக இந்த எச்சரிக்கையை விடுத்திருக்கிறார்கள்.

மனித உடலின் இயற்கையான செயற்பாடான தூக்கம் மற்றும் விழிப்புத்தன்மையை கட்டுப்படுத்தும் மனித உடலியக்க செயற்பாட்டு கண்காணிப்புத் தன்மையை ஆங்கிலத்தில் Body Clock, அதாவது உடல் கடிகாரம் என்கிற பெயரில் விஞ்ஞானிகள் அழைக்கிறார்கள்.

கண்ணுக்குத் தெரியாத, ஆனால் மனித உடலின் அடிப்படைத்

தேவையான தூக்கம் மற்றும் விழிப்புத்தன்மையை கட்டுப்படுத்தும் இந்த மனித உடற் கடினமும் என்பது சுமார் 400 கோடி ஆண்டுகளாக படிப்படியாக உருவான ஒன்று என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

உடலின் தூங்கும் யூக்கம் 400 கோடி ஆண்டுகள் பழையது

ஒரு நாளின் 24 மணி நேரத்தில் சராசரியாக வெளிச்சமாக இருக்கும் பகல் 12 மணி நேரத்தில் மனித உடல் விழிப்புடனும் துடிப்புடனும் இருப்பதும், வெளிச்சமற்ற 12 மணி நேரமான இரவில் மனித உடல் உறக்கம் கொள்வது மான நடைமுறை என்பது இன்று நேற்று உருவானதல்ல. அது இன்றைய மனித உடல் உருவாகக் காரணமாக அமைந்த சுமார் 400 கோடி ஆண்டு பரிணாம வளர்ச்சியில்





படிப்படியாக

உருவாகி மனித உடலுக்கு பழகிய ஒன்று என்கிறார் ஒக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் ரஸ்ஸல் பாஸ்டர். இப்படி பல கோடி ஆண்டுகளின் பரிணாமத்தை தன்னுள் கொண்டு அதற்கேற்ப தன்னை தகவமைத்துக்கொண்டு வளர்ந்திருக்கும் இன்றைய மனித உடலின் கடிக்கார செயற்பாட்டில் தற்போது மிகப்பெரிய இடையூறு செய்யப்படுவதாகக் கூறுகிறார் அவர். சுமார் 60 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் மனிதர்கள் தூங்கிய சராசரி நேரத்தைவிட, இன்றைய மனிதர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டுமணி நேரம் குறைவாக தூங்குவதாகக் கூறும் அவர், இந்த குறைவான தூக்கம் மனிதர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தில் மிகப்பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தி வருவதாக எச்சரிக்கிறார். தூக்கமின்மை என்பது வெறும் இரவுநேரப் பணியில் ஈடுபடுபவர்களை மட்டும் பாதிக்கும் பிரத்தியேக பிரச்சினை மட்டும்ல்ல என்கிறார்கள் இந்த விஞ்ஞானிகள். இன்றைய நிலையில் இது ஒட்டுமொத்தமாக மனிதர்கள் அனைவரையும் பாதிக்கிறது என்றும், தொழில்நுட்பம் இதில் முக்கிய காரணியாக இருப்பதாகவும் சுட்டிக்காட்டுகிறார்கள் அவர்கள்.

வெளிச்சம் தூக்கத்தின் எதிர்

குறிப்பாக குறிப்பிட்ட ரக மின்சார விளக்குகளின் நீலநிறம் அதிகமாக இருக்கும் வெளிச்சமும், டெப்லட் எனப்படும் தொடுதிரை கணினி மற்றும் ஸ்மார்ட் போன் எனப்படும் தொடுதிரை செல்பேசிகளின் திரைகளில் இருந்து வெளியாகும் நீலம் கலந்த வெண்மையான வெளிச்சம் மனிதக்கண்களில் தொடர்ந்து மணிக்கணக்கில் படும்போது அதனால் கண்களின் தூக்கம் மிகப்பெரிய அளவில் இடையூறு செய்யப்படுவதாக கூறுகிறார்கள் இந்த ஆய்வை மேற்கொண்ட விஞ்ஞானிகள்.

சுனாம்பு - ஜூலை 2014

அதன்

விளைவாக

மேற்கூடம் செல்லும் பதினம் வயது மாணவர்கள்கூட தங்களின் தாத்தா பாட்டிகளின் தூக்க மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும் சம்பவங்களெல்லாம் நடப்பதாகவும் இந்த விஞ்ஞானிகள் கவலையுடன் சுட்டிக்காட்டி எச்சரித்திருக்கிறார்கள்.

தூக்கத்தை நெடுய்தல் ருக்கியான தொழில்நுட்பம் பங்கு

இப்படி முறையான, போதுமான தூக்கமில்லாமல் இருப்பதன் காரணமாக இதயநோய், நீரிழிவு நோய், உடற் பருமன், தொற்று நோய்கள் மட்டுமல்ல, புற்றுநோய்கூட ஏற்படலாம் என்றும் இந்த விஞ்ஞானிகள் எச்சரித்திருக்கிறார்கள். எனவே, மாலை நேரத்தில் தொடுதிரை கணினி அல்லது தொடுதிரை செல்லிடப் பேசிதிரைகளில் மணிக்கணக்கில் பார்க்கும் பழக்கத்தையும், வீடுகளின் மின்விளக்குகளில் கூடுதல் நீலநிற வெண்மையை வெளியிடும் விளக்குவெளிச்சத்தில் இருப்பதை தவிர்க்கும்படியும் விஞ்ஞானிகள் யோசனை தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவைப் போலவே தூக்கமின்மையும் நோயை தோற்றுவிக்கும்

அதிகப்படியான இனிப்பு, கொழுப்புச்சத்து மற்றும் உப்பு போன்ற குறிப்பிட்ட சில உணவுகளை அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டால் அதன் காரணமாக மோசமான நோய்கள் உருவாகும் என்பது எந்த அளவுக்கு எளிமையான மருத்துவ அறிவியல் உண்மையோ அதே அளவுக்கு எளிமையான மருத்துவ அறிவியல் உண்மை என்பது போதுமான தூக்கமின்மையால் உங்களின் உடலின் ஆரோக்கியம் மாற்றியமைக்க முடியாத அளவுக்கு மோசமான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் என்றும் விஞ்ஞானிகள் வலியுறுத்துகிறார்கள்.

- ஆய்வாளன்.



செல்லையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

பிராணன் குறையும் போதுதான் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றி எம்மைப் பல்வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன. சில அறிகுறிகள் மூலம் எமது உடலினுள் பிராணன் குறைந்திருப்பதை தெரிந்து கொள்ள முடியும்:

- * கைகள், குரல், தலை போன்றவற்றில் நடுக்கம்
- * வெளிச்சத்தை பார்க்கும் போது கண் கூசல்.
- * மற்றவர்களை நேருக்கு நேர் பார்த்தும் பேசக் கூச்சப்படல்.
- * பெண்களிடம் அதிக வெட்கப்படல்.
- * விரைவில் களைப்படைதல், தனக்குத் தானே பேசிக்கொள்ளல்.
- * எதிலும் நம்பிக்கையின்மை, சந்தேகம்.

புண்கள் அகல உதவும் பிராணாயாமம் 2

- * எதிலும் வெறுப்பு, வாழ்க்கையில் சலிப்பு.
- * படபடப்பு, பயம்
- * எதையோ பறிகொடுத்தது போல் இருத்தல்.
- * எதையும் சரிவரச் செய்ய முடியாமல் பாதியில் நிறுத்தி விடல்.

இவை காரணமாகவே பலர் புகைத்தல், மது, போதைவஸ்துப் பாவனைக்கு அடிமையாகியுள்ளனர். மேலும் சிலர் திருட்டு, கொலை போன்றவற்றிலும் ஈடுபடுகின்றனர். பிராணாயாமம் மூலம் பிராணனை அதிகரிக்கும் போது இவ்வாறான சம்பவங்கள் இடம்பெறாது.

புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டால் கள்ளண்ண வேண்டா தானே கனிதரும் துள்ளி நுட்பிக்கும் சோம்பு துளிப்பிக்கும் உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடையோருக்கே எனத் திருமூல நாயனார் பாடியுள்ளார். அதாவது கிரமமாக முறையாக பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட்டால் இன்பம் தானாகவே தன்னிடத்திலேயே பிறக்கும். மது பாவிக்க வேண்டி வராது. இது எனது சொந்த அனுபவம் என்கிறார். இவர் 3000 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தார். பதினெண் சித்தர்களுள் ஒருவரான இவரால் தான் அட்டாங்க யோகம் தமிழில் எழுதப்பட்டது.

நாம் சுவாசிக்கும் போது ஒரு நிமிடத்தில் 15 சுவாசங்கள் இடம்பெறுகின்றன. 60 நிமிடங்கள் கொண்ட ஒரு மணித்தியாலத்தில் 900 சுவாசங்கள் நடைபெறுகின்றன. 24 மணித்தியாலங்களைக் கொண்ட ஒரு நாளில் 21600 (24x900) சுவாசங்கள் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். இவ்வாறு சுவாசம் செய்தே எமது முன்னோர் 120 ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்தனர். ஆனால் தற்கால அவசர யுகத்தில் எதிலும் அவசரம் எங்கும் அவசரம் மூச்சு விடுவதிலும் அவசரம். எமது மூச்சின் வேகம் அதிகரிக்கும் போது ஆயுள் குறையும்.

சுவாசிக்கும் போது நாசி வழியாகக் காற்று சுவாசப் பைக்குள் சென்று வெளி வருவதை நாம் அறிவோம். ஆனால் இயற்கையாகவே சுவாசமானது நாசிக்குள் போகும் போது "ஸோ" என்ற சப்தத்துடனும், வெளியேறும் போது சுவாசமானது "ஹம்" என்ற சப்தத்துடன் வெளிவருவதாகவும் யோகிகள் கண்டு இருக்கின்றனர்.

எனவே எம்மை அறியாமையிலேயே சுவாசம் நடைபெறும் போது "ஸோ" "ஹம்" சப்தமும் நமக்கு கேட்காமலேயே சப்தம் செய்து கொண்டிருக்கின்றன. இதை "ஹம்ஸ்" மந்திரம் என்பர். எனவே எம்மை அறியாமலேயே நாம் "ஹம்ஸ்" மந்திரத்தை உச்சரிக்கின்றோம். பிராணாயாமம் என்பது வெறுமனே காற்றை இழுத்து அடைத்து வைத்து வெளிவிடும் எளிய காரியமல்ல. அதில் பெரிய இரகசியங்களும் அடங்கியுள்ளன எனச் சித்தர்கள் சிலாகித்துச் சொல்கின்றனர்.

ஸோ, ஹம்ஸ் எனும் வடமொழிச் சொற்கள் சா + அகம் (sah + aham) எனப் பொருள்படும். சா என்றால் அழியாத உயிர் சக்தி கொண்ட ஆண்டவன். அகம் என்றால் நான் என்றும் பொருளாகும். ஹம்ஸ் மந்திரத்தை அஜபா மந்திரா என்றும் அழைப்பர். எனவே அஜபா மந்திரம் என்பது தன் நினைவு

இல்லாமலேயே தம் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து செய்கின்ற பிரார்த்தனையாகும்.

மன் + திரம் என்றால் திரும்பத் திரும்ப என்றும் பொருள்படும். அதாவது, நல்லனவற்றை மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து அதைத் தொடர்ந்து மனதாலும் சொல்லாலும் உச்சரித்துக் கொண்டிருப்பதையே மந்திரம் என்கின்றனர்.

பிராணாயாமம் மூலம் மனிதர் ஆத்ம பலத்தை பெருக்கிக்கொள்கின்றனர். ஒவ்வொரு முறையும் காற்றை உள்ளே இழுக்கும் போது இறைவனின் அருளைப் பெறும் பாக்கியம் கிடைக்கிறது என்ற தத்துவமே பிராணாயாமமாக இருக்கிறது. இந்த இனிய நலமே ஆத்ம பலமாகப் பெருகிறது.

பிராணாயாமம் என்று வடமொழிச் சொல்லைப் பிரித்து பார்த்தால் பிராணன் + அயமம்





எனப் பிரிகிறது. பிராணன் என்றால் காற்று, அயமம் என்றால் நீளமாக. அதாவது ஆழமாகக் காற்றை இழுத்தல் எனப் பொருள்படும்.

உடலுக்குள் காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடும் செயலுக்குச் சுவாசித்தல் என்று பெயர். ஆனால் காற்றை உள்ளே இழுக்கும் செயலுக்கு ஒரு பெயரையும், இன்னொரு பெயரையும் காற்றை உள்ளே இருத்தி

வைத்திருக்கும் செயலுக்கு மற்றுமொரு பெயரையும் சித்தர்கள் கொடுத்துள்ளனர்.

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் (Inhalation, inspiration, breath in) செயலைப் பூரகம் என அழைப்பர். மூச்சை வெளியே விடுதல் (exhalation) இரேசகம் எனப்படும்.

மூச்சை நிறுத்தி வைத்தல் (அடக்குதல், retention) கும்பகம் காற்றை இழுக்காது, அடக்காது, வெளியே விடாது என்பது போல் சும்மா இருக்கும் நிலைக்குச் சன்யம் என்று பெயர்.

இந்த சுவாசத்தைச் சுகம் என்று எண்ணி, முறையாக முனைப்புடன் ஐம்புலன்களும் ஒன்றிணைந்து செய்கிற போது அதற்குப் பிராணாயாமம் என்று பெயர்.

முறையாக மூச்சை விடுதல் சரியாக கற்று அதை ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொண்டால் பிணிகள் அகன்று நிலையான ஆரோக்கியத்துடன் நெடுங்காலம் வளமாக வாழலாம். பிராணாயாமத்தைக் கடுமையாகக் கடைப்பிடித்த படியால்தான் எமது முன்னோர், சித்தர்கள் 3000 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தனர்.



"எதுக்கு மகன போட்டு இந்த அடி ...அடிக்கிற?"

"பரீட்சை எழுத போனவன் ஆசிரியர் கிட்ட, 'சேர் இந்த எக்ஸேம் பேப்பர்வ இருக்கிற எந்த கேள்விக்கும் விடை தெரியாது. வேற இருந்தா கொடுங்க பாப்போன்னு' கேட்டானாம்...!"





அமினோவமிலங்கள் செல்களையும், திசுக்களையும் உண்டாக்குகின்றன. கல்சியம், மக்னீசியம், பொட்டாசியம், போஸ்பேற்சோடியம் இரும்பு போன்றவை உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அவசியமாகும். புரதமும் தாதுக்களும் திசு, எலும்பு போன்றவற்றின் தோற்றத்திற்கு முக்கியமானவை ஆகும். மேலும் பழுதடைந்த செல்களும் திசுக்களும் புரதப் பொருட்களின் உதவியினால் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன.

பழுதடைந்த செல்கள், திசுக்கள் புதுப்பிக்கப்படுதல்..

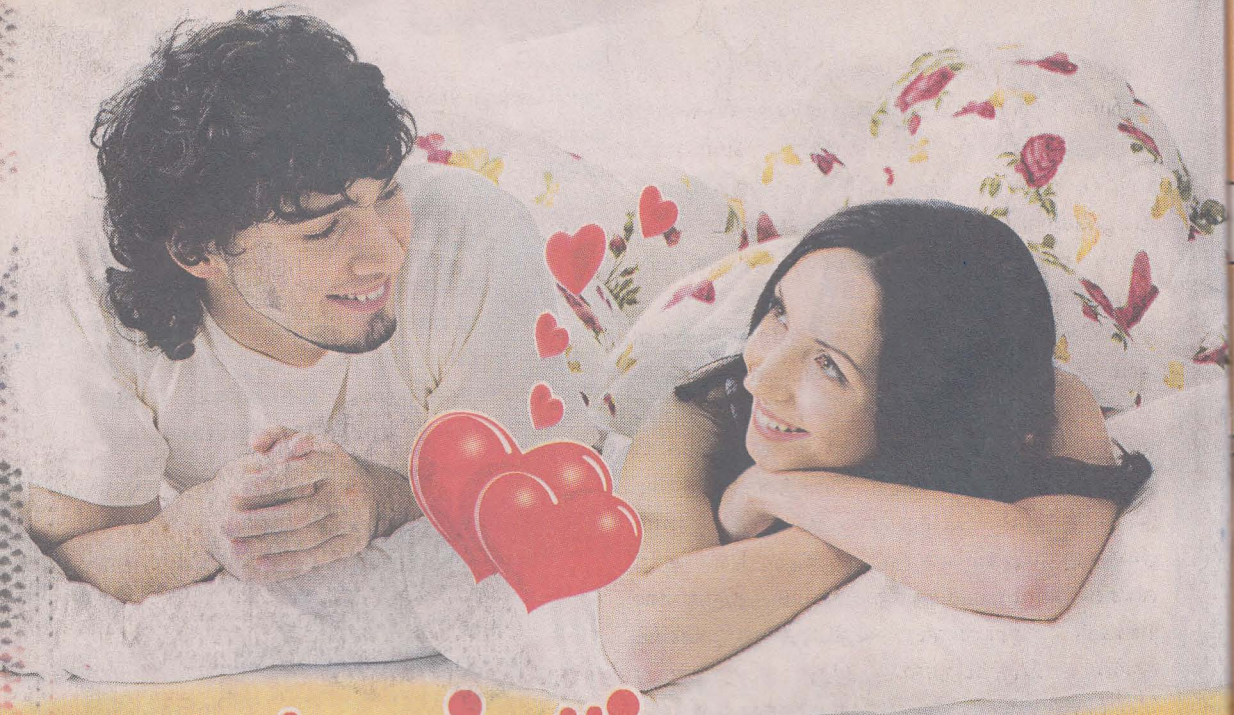
மனித வாழ்க்கையில் நடைபெறும் ஓர் இயல்புச் செயல்பாடுதான் அவனின் உடல் வளர்ச்சி ஆகும். தாயின் கர்ப்பப்பையில் ஆரம்பத்திலிருந்தே வளரத் தொடங்கிய கரு பிறந்த பிறகும் தொடர்ந்து வளர்கிறது.

பிறந்த குழந்தை சுமார் 50 சென்றி மீற்றர் உயரம் இருக்கும். ஆனால் 20 வருடங்களுக்கு பிறகு ஒரு மனிதனின் உயரமானது அவன் பிறந்த பொழுது இருந்ததை விட மூன்று மடங்கு அதிகமாக இருக்கும். 20 - 22 வயதை அடைந்த பிறகு மனிதனின் வளர்ச்சி படிப்படியாக தடைப்படுகிறது. பிறந்தது முதல் வளர்ச்சியடைந்து வரும் மனிதன் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு பிறகு வளர்ச்சி அடையாமல் இருப்பதற்கு என்ன காரணம் என்ற கேள்வி எம்மில் எழுவது இயற்கையே. உடல் வளர்ச்சிக்கு புரதம், மிக இன்றியமையாதது. இப்புரதத்தை மாமிசம், மீன், முட்டை, விதை, தானியம், பழம், பால் போன்ற பொருட்களில் இருந்து பெறுகிறோம். சமிபாட்டின் போது இப்புரதங்கள் அமினோ அமிலங்களாக மாற்றப்படுகின்றன. இவ்



நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்குப் பிறகு தொடர்ந்து வளராமல் இருப்பதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. நம் உடலில் உள்ள நாளயில்லாச் சுரப்பிகள் உடலின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. பிட்டி யூட்டரி சுரப்பி எலும்பின் வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்துகின்றது. பிறந்த குழந்தைகளுக்குத் தைமஸ் சுரப்பி மிகப் பெரிதாகவுள்ளது. ஆனால் 14 வயதில் இருந்து தைமஸ் சுரப்பி சுருங்க ஆரம்பிக்கின்றது. அதே நிலையில் பால் இனச்சுரப்பிகள் தோன்றி உடல் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. மனிதன் தனது 22 வது வயதில் முழுமையாக உடல் வளர்ச்சி பெறுகின்றான். அவ்வயதிற்கு பிறகு உடல் வளர்ச்சி தடைப்படுகின்றது. இதைத் தொடர்ந்து உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான நாளயில்லாச் சுரப்பிகள் செயலில் குறைகின்றன. 40 வயதிற்குப் பிறகு உடல் சுருங்க ஆரம்பிக்கின்றன. 40 வயதிற்குப் பிறகு 10 வருடத்திற்கு 1 சென்றி மீற்றர் வீதம் உடல் சுருங்குகின்றது என்கின்றனர் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள்.

- இராஞ்சித்.



பாலுணர்வும் தெய்வீகமும்

சத்ரு ஐக் வாசதேவ்

வாழ்க்கை

இருவேறு பரிமாணங்களுக்கு இடையில் நிகழ்கின்றது. ஒன்று இருமையற்ற நிலையாகிய ஒருமை. மற்றொன்று இருமை. வாழ்வின் பெரும்பாலான உருவாக்கங்கள் எல்லாமே இந்த இருமை நிலையின் அடிப்படையில்தான் நிகழ்கின்றது. ஏனெனில் இரண்டு என்று இருந்தாலே அது பலவாகப் பெருகும். ஒன்று என்றால் ஒன்றுதான் அது. இருமை என்பது ஒளியும் இருளும் போல, ஆணும் பெண்ணும் போல, வாழ்வும் இறப்பும்போல இருவேறு தன்மைகள் இருப்பதாலேயே எல்லா விளையாட்டுகளும் நிகழ்கின்றன. ஒன்று மட்டும் இருந்தால் எந்த விளையாட்டும் நிகழாது.

உருவாக்கங்கள் அனைத்துமே இருமை நிலையில்தான் வேர்கொண்டுள்ளன. இருமை நிலை வரும்போதுதான் பாலுணர்வுத்தன்மை வருகின்றது. பாலுணர்வு என்று சொன்ன மாத்

திரத்தில் பெரும் பாலும் ஆண்களுக்கு பெண்களின் நினைவும்

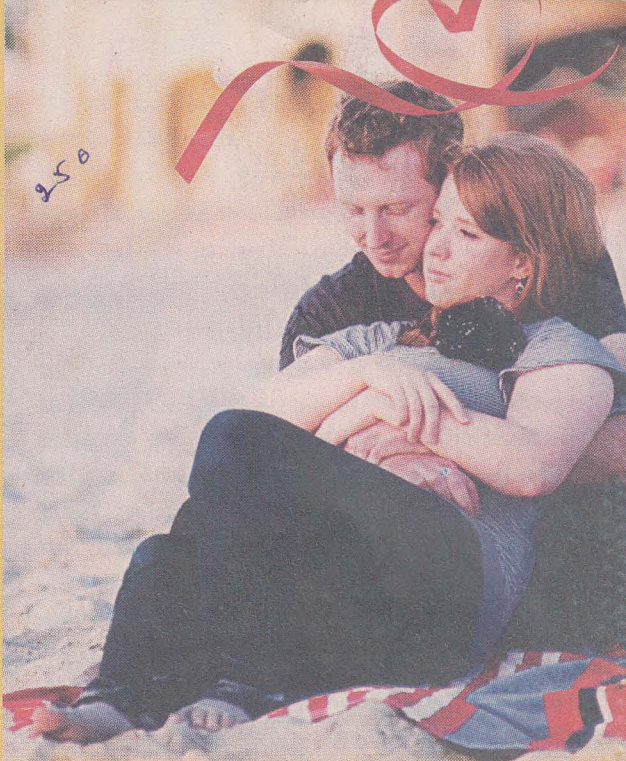
பெண்களுக்கு ஆண்களின் நினைவும் வரக்கூடும். அப்படியல்ல. பாலுணர்வு என்று சொன்னால் இருமை நிலையில் இருப்பவை ஒன்றையொன்று சந்திக்க முயல்கின்றன. அந்த அடிப்படையில் இயற்கை சிலவற்றை நிகழ்த்திக் கொள்கின்றது. பிறப்பு, அந்த குறிப்பிட்ட உயரினத்தின் நீட்சி ஆகியன அதன் மூலம் நிகழ்கின்றன. பறவைகள் பறத்தலும் இந்த வகைமையைச் சார்ந்ததுதான். எப்போதுமே ஒன்றாக இருந்ததுதான் இரண்டாக பிரிந்திருக்கின்றது. எனவே, அவை மீண்டும் ஒன்று சேர விரும்புவது இயல்பு. அதற்கான ஏக்கம் எப்போதும் இருக்கின்றது. நீங்கள் இளமையாக இருக்கும்போது உங்கள் அறிவை உங்கள் சுரப்பிகள் கையகப்படுத்தினால் உடல் சார்ந்த பாலுணர்வுதான் உங்கள் வழியாக இருக்கும். நீங்கள் நடுத்தர வயதை எட்டும்போது உங்கள் அறிவை உணர்வுகள்

கையகப்படுத்தினால் அன்புதான் உங்கள் வழியாக இருக்கும். நீங்கள் இதையெல்லாம் கடந்துபோகின்ற நிலையில் மேம்பட்ட விழிப்புணர்வு நிலையில் ஒன்றுபடுதல் நிகழ்கின்றது. இதை "யோகா" என்றும் "தெய்வீகம்" என்றும் சொல்கிறோம். இதற்கு பல பெயர்கள் உண்டு.

மனிதகுலத்தின் இருவேறு சக்தி நிலைகளை நாம் ஆண்மையென்றும் பெண்மையென்றும் அழைக்கின்றோம். அவை எப்போதும் ஒன்று சேர முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அதே நேரம் அந்த ஏக்கத்தைத் தவிர இருவருக்கும் பொதுவாக வேறு எதுவும் இல்லை. அவர்கள் ஒரே நேரத்தில் காதுலர்களாகவும் பகைவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள். இருவரும் எதிரெதிர் தன்மைகளில் இருப்பதால் இது தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. இருவருக்கும் இடையிலான ஒற்றுமைகளைத் தேடினால் அது கிடைப்பதே இல்லை. ஆனால் எதிரெதிர் தன்மைகளுக்கான ஈர்ப்பு எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. எதிரெதிர் தன்மைகள் என்று நீங்கள் அழைப்பது பொதுத்தன்மைகள் வாய்ந்ததல்ல. எப்போதும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையது.

பாலுணர்வு என்று நாம் சொல்வதெல்லாமே இரண்டு எதிரெதிர் தன்மைகள், ஒன்று சேர்வதற்கு செய்கின்ற முயற்சி. பாலுணர்வின் நோக்கம் நல்லது.

ஆனால், அதை மேற்கொள்ளும் முறை பயனற்றது. நீங்கள் எப்போதுமே ஒன்றுசேரப்போவதில்லை. அந்த முறை இன்பம் தருவதாக இருக்கிறது. எனவே, அது மக்களை ஈர்க்கிறது. ஆனால், ஒருமை எப்போதும் ஏற்பட்டதேயில்லை.



எனவே, உணர்வு நிலையிலும் அறிவு நிலையிலும் ஒன்று சேர முயல்வதன் மூலம் ஒரு பொதுத்தன்மையை கண்டடைய முற்படுகின்றீர்கள். இருவருக்கும் ஒரே மாதிரியான இரசனைகள் இருக்கின்றன. ஒரே நிறம் பிடித்திருக்கின்றது. ஒரே விதமான ஐஸ்கிரீம் பிடிக்கும் என்பதுபோல் பல பொதுத்தன்மைகளை தேடுகின்றீர்கள். உண்மையில் இரண்டு பேருக்கு மத்தியில் பொதுத்தன்மைகளே கிடையாது. எதிரெதிர் தன்மைகளை ஏற்று ரசிக்கத் தெரியா விட்டால் அந்த உறவு பயனற்றதாகிறது.

உடல் சார்ந்த ஓர் எளிய செயலை அழகானதாகக் கருதி அதைச் சுற்றி எத்தனையோ அலங்காரங்களைச் செய்கின்றீர்கள். அந்த அலங்காரங்கள் இல்லாமல் அந்த உடல் சார்ந்த செயலை நிகழ்த்த பலருக்கும் விருப்பம் இல்லை. பலர் அதனை அதனை நேரடியாக எதிர்கொள்ள முடியாமைக்குக் காரணம், அதை ஆபாசமாகவும் மிருகத்தனமாகவும் உணர்கிறார்கள். அந்தச் செய்கை அடிப்படையானதும் உடல் சார்ந்ததும் என்பதாக உணர்கிறார்கள். அதுதான் உண்மை.



இந்த உண்மையை அலங்காரங்களால் மறைக்கிறார்கள். கூடவே அதற்கு உணர்வு ரீதியான அடையாளத்தையும் சேர்க்கிறார்கள். ஏனெனில், உணர்வு சாராதபோது அது ஆபாசமாகத் தெரிகிறது.

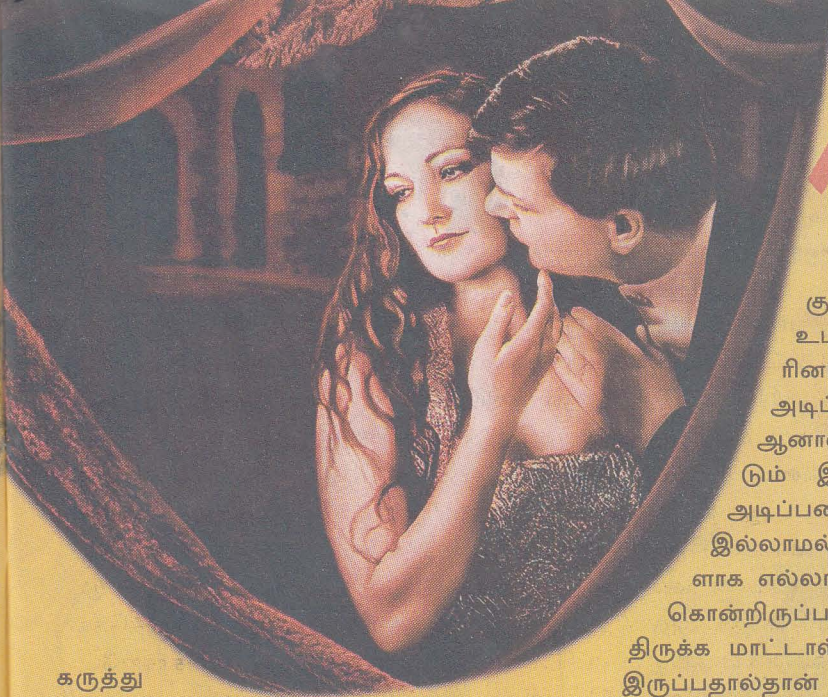
பால் தன்மை என்பது இயல்பானது. பாலுணர்வு உங்களால் உருவாக்கப்பட்டது. பால் தன்மை உங்கள் உடலிலேயே இருக்கிறது. பாலுணர்வோ உங்கள் உளவியல் சார்ந்தது. இன்றைய உலகில் பால் தன்மை என்பது ஆரோக்கியமானதாக இல்லை. அது உடல் சார்ந்ததாக மட்டுமிருக்கின்ற வரையில் சிக்கல் இல்லை. அது எப்போது உங்கள் மனதுக்குள் புகுகின்றதோ அப்போதே அது வக்கிரமடைகிறது. உங்கள் வாழ்வில் அது சின்னஞ்சிறிய அம்சம்தான். ஆனால் இன்றோ, அது உங்கள் வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய அம்சமாகி விட்டது. சிலரைப் பொறுத்தவரை அதுதான் அவர்கள் வாழ்க்கையாகவே இருக்கிறது.

இன்றைய நவீன உலகத்தைப் பார்த்தீர்களானால் பெரும்பாலும் மனித சக்தியில் 90% பாலுணர்வு தேடலில் செலவாகிறது அல்லது பாலுணர்வை தவிர்ப்பதில் செலவாகிறது. எப்படியானாலும் அது இன்று பெரிய விஷயமாகிறது. ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உடல் அளவில் இருப்பதென்னவோ ஒரு சிறிய வித்தியாசம்தான். அதை பலரும் இன்று பெரிதாகக் கருதுகிறார்கள்.

பாலுணர்வு ஈர்ப்பு என்பது உயிர்கள் உருவாக்கத்திற்காக இயற்கை கையாளும் உத்திகளில் ஒன்று. அந்த ஈர்ப்பு இல்லையென்றால் இந்த உயிரினங்களே அற்றுப்போகும். ஆனால், இன்று நாம் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்ற பேதம் எத்தகையது என்றால் இரண்டு தனித்தனி உயிரினங்கள் என்பது போன்ற பிரமையை உருவாக்கியுள்ளோம். இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் வேறு எந்த உயிரினத்திற்கும் பாலுணர்வு என்பது இத்தனை பெரிய சிக்கலாக இருந்ததில்லை. அவற்றுக்கு உடலில் இந்த இச்சை நோக்கிற போது உறவு கொள்கின்றன. மற்றைய நேரங்களில் அதிலிருந்து விடுபட்டு இருக்கின்றன. ஆனால், மனிதர்களுக்கோ எப்போதும் அது மனதிற்குள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் கடந்த காலத்தில் சமயங்கள், குறிப்பாக மேற்கத்தேய உலகில் சில சமயங்கள் பாலியலை மறுத்தன. மனித உடலில் இயற்கையான ஒரு அம்சத்தைக் கூட அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை.

சமயம் என்றால் சுதந்திரம். மனிதனின் உடற்கூறு சார்ந்த ஓர் அம்சத்தைக்கூட ஏற்றுக்கொள்ளாத நிலையில் சுதந்திரம் எவ்வாறு சாத்தியம்? அவர்கள் உடல்சார்ந்த எல்லை களைக் கடந்து செல்லும் வாய்ப்பில்லாமல் உடல் சார்ந்த அம்சங்களை மறுக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள். எனவே, புனிதமானவர்கள் என்றால் பாலுணர்வு முறைப்படி பிறந்திருக்க முடியாது என்கிற





டாதிருந்தால், அது அதற்கே உரிய அழகோடு திகழும்.

நீங்கள் பாலுணர்வு என்று குறிப்பிடும் இப்போதைய உடல் சார்ந்த செயற்பாடு உயிரினங்களின் உருவாக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஆனால் பாலின வேறுபாடு மட்டும் இல்லையென்றால் பாலின அடிப்படையிலான பரஸ்பர ஈர்ப்பு இல்லாமல் போயிருந்தால், இதற்குள் ளாக எல்லா பெண்களையும் ஆண்கள் கொன்றிருப்பார்கள். ஒரு பெண்கூட இருந்திருக்க மாட்டாள். இந்த ஆழமான தேவை இருப்பதால்தான் ஆண்கள் பெண்களை விட்டு வைத்து இருக்கிறார்கள். ஆணுக்கு இருக்கும் உடல் வலிமை உடல் ரீதியாக பெண்ணை அழிக்கின்ற வலிமையை அவனுக்குத் தருகிறது. அந்தத் தேவை மட்டும் இல்லாதிருந்தால் நெடுங்காலம் முன்பே பெண்ணை அழித்திருப்பான். தன்னை விட உடல் ரீதியாய் பலவீனமானவற்றை மனிதன் அழித்திருக்கின்றான். பெண்ணை மட்டும் விட்டு வைத்திருக்கிறான். அதுவும் ஒரு தேவை கருதி.

கருத்து ஏற்படத் தொடங்கி விட்டது. இந்த எளிய உடற்கூறு சார்ந்த விஷயத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாத போது தான் பிணைப்பு ஏற்படுகின்றது. அங்கே தான் பெண்ணினத்தை தவறாக பயன்படுத்துதல் தொடங்குகின்றது. உடலியல் அடிப்படையில் பாராதபோது இவர் அவர் என்கிற பேதம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. அனைவரும் தகுதியின் அடிப்படையிலேயே மதிக்கப்படுவார்கள். ஒருவர் கன்னிக்குப் பிறந்தால் உங்களுக்கென்ன? கணிகைக்குப் பிறந்தால் உங்களுக்கென்ன? அந்த மனிதர் கொண்டிருக்கும் தகுதிகள்தான் முக்கியம். எனவே, உடலியல் சார்ந்த உண்மைகள் ஏற்கப்படாத போது பேதங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஏமாற்றுதல்கள் நிகழ்கின்றன. துரதிர்ஷ்டவசமாக சில சமயங்கள் இதனை உணரவில்லை. உடலியல் சார்ந்த ஒன்றை நீங்கள் தெய்வீகம் என்று போதிக்கவும் வேண்டாம். ஆபாசம் என்று ஆமோதிக்கவும் வேண்டாம். அது வாழ்வின் ஒரு அம்சமாக இருக்கிறது. அதன் வழியாகவே நீங்கள் வாழ்கிறீர்கள். அதற்கு அலங்காரங்களையோ, அசிங்கங்களையோ நீங்கள் புகட்

தோத்யு: எஸ். ஷர்மினி (மிகுதி அடுத்த வாரம்)



ஏர்ட்டூல் கருகிப்பேரன் சூடு



அண்மையில் முடிவுக்கு வந்த யுத்தம் தமிழ் மக்கள் மத்தியில் எண்ணற்ற பக்கவிளைவுகளையும் சோகங்களையும் கொடுமைகளையும் விளைவித்தது. இலட்சக்கணக்கான மக்கள் தத்தம் இருப்பிடத்தை பிறந்த மண்ணை விட்டுப் பிரிந்து உலகின் மூலை முடுக்கெல்லாம் சென்று குடியேறினார்கள். வெளிநாடுகளுக்கு செல்ல வசதியற்றவர்கள் தலை நக

ரான கொழும்பில் வந்து குடியேறினார்கள். அத்தகையவர்களில் ஜெயரட்ண ராஜாவின்குடும்பமும் ஒன்று. ஜெயரட்ணராஜாவின்குடும்பம் கொழும்பின் உபநகரான கிருலப்பனையில் வீடு ஒன்றை வாடகைக்கு எடுத்து வாழ்ந்து வந்தது. ஜெயரட்ண ராஜா எப்படியோ வெளிநாடொன்றில் வேலை வாய்ப்பு பெற்று கடந்த ஐந்து வருடங்களாக தொழில் புரிந்து

ஜூலை 2014 - ககவாழ்வு



படித்துக் கொண்டிருந்தாள். இளையவள் கீர்த்தனா. அவளுக்கு ஐந்து வயதாகிறது. இப்போது தான் முன்பள்ளியில் சேர்த்திருந்தார்கள்.

இவர்களைத்தவிர அவர்கள் வீட்டில் கணவரின் ஒன்று விட்ட தம்பி முறையான ஆனந்தனும் வசித்து வந்தான். இருபத்தொரு வயதான அவ்விளைஞன் க.பொ.த. (உ/த) படித்து விட்டு வேலையற்றிருந்தான். ஊரில் அவனை வைத்திருப்பது பிரச்சினையாக இருக்கின்றதென்று கூறி அவனை அவன் பெற்றோர்கள் கொழும்பில் சென்று ஏதாவது ஒரு வேலையில் சேரட்டுமென்று அனுப்பி வைத்தனர். அவனுக்கு இன்னமும் வேலை கிடைக்காததால் வீட்டு வேலைகள் அனைத்தையும் அவனே செய்து கொண்டிருந்தான். பிள்ளைகளை பாடசாலைக்கு கூட்டிச் சென்று கூட்டி வருவது, மார்க்கட்டுக்குப் போவது மற்றும் எடுபிடி என்று எல்லா வேலைகளும் அவன் தலைமேல் விழுந்தது. அவன் வீட்டு வேலைகள் செய்வதற்கு தேவை என்பதாலேயே அவனை அவர்கள் வேலை ஒன்றுக்கும் சேர்க்காமல் வைத்திருந்தார்கள். பிள்ளைகளும் அவன் மீது சித்தப்பா சித்தப்பா என்று பாசமாக இருந்தார்கள்.

இருந்தாலும் அவன் ஒரு வேலையற்ற இளைஞன். தவறான வழியில் சென்றால் எப்படி எல்லா தீய குணங்களையும் தன்னில் வளர்த்துக் கொள்வானோ அதேவிதத்தில் வளர்ந்து கொண்டிருந்தான். அவனுக்கு சில தீய சிநேகிதங்கள் உருவாகின. அவர்கள் மூலம் அவன் குடு மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானான். வீட்டில் அவ்வப்போது பணம் களவு போனது. இதற்கிடையில் தனக்கு வீட்டில் தனியாக இருக்க முடியவில்லை என்றும், சொந்தமாகத் தொழில் ஏதாவது செய்ய வேண்டுமென்றும் அதற்கு ஒரு இலட்சம் பணம் தேவை என்றும் ஜெயரட்சன ராஜாவின் மனைவியிடம் நச்சரித்து வந்தான். அவனோ அவன் சொல்வது தன் காதில் விழாதது போல் பாவனை செய்து தட்டிக்கழித்து வந்தான்.

இப்படி இருக்கும் போது தான் அந்த சம்பவம் அவர்கள் வாழ்வில் பேரிடியென வந்து விழுந்தது. ஒரு நாள் பாடசாலைக்குச் சென்ற

வந்தார். அவருக்கு கைநிறைய சம்பளம் கிடைத்ததால் வீட்டில் செல்வச் செழிப்பு தாராளமாகக் காணப்பட்டது. ஜெயரட்சன ராஜாவின் மனைவி தனக்கும் தனது இரண்டு பெண் குழந்தைகளுக்கும் தங்க நகைகள் செய்து காதிலும் கழுத்திலும் தாராளமாகவே போட்டிருந்தாள். அவர்களுக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகள். மூத்தவள் சுலோச்சனா. அவளுக்கு பன்னிரண்டு வயதாகின்றது. அருகிலிருந்த பாடசாலை ஒன்றில் ஏழாம் வகுப்பு

மூத்தமகள் பாடசாலை முடிந்து வெகு நேரமாகியும் வீடு வராததை அறிந்த ஜெயரட்ணராஜாவின் மனைவி அங்குமிங்கும் ஓடி பதறிக்குழறி தன் மகளைக் காணவில்லை என முறையிட்டாள். எல்லோருமாகத் தேடியதில் அவள் அன்று பாடசாலைக்கே போகவில்லை என்று தெரிந்தது. பின்பு பொலிஸிலும் முறையிடப்பட்டது. பின்னர் அன்று மாலை அந்தி கறுக்கும் நேரத்தில் அவளது உடல் கிருலப்பனை கழிவு நீர் கால்வாயில் மிதப்பதாக தகவலறிந்த பொலிஸார் அதனை மீட்டு புலன் விசாரணையை ஆரம்பித்தனர்.

அதனைத் தொடர்ந்து ஆனந்தன் மீது சந்தேகம் கொண்டு அவனைத் தேடியபோது அவன் சற்று தூரத்தில் இருந்த பாதி கட்டப்பட்டு கைவிடப்பட்ட பாழடைந்த கட்டிடமொன்றில் நண்பர்களுடன் போதையில் விழுந்து கிடந்த போது கைப்பற்றப்பட்டான். அவர்களை கைது செய்து விசாரணைக்குட்படுத்தியதில் இருந்தும் சுலோச்சனாவின் பிரேத பரிசோதனையில் இருந்தும் சுலோச்சனாவை அந்த பாழடைந்த வீட்டுக்கு கூட்டிச் சென்ற ஆனந்தன் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து அவளை பாலியல் வல்லுறவுக்குட்படுத்திய பின்கழுத்தை நெரித்து கொண்டு அவள் அணிந்திருந்த பெறுமதிமிக்க கழுத்துச் சங்கிலி மற்றும் நகைகளைக் கழற்றிக் கொண்டதன் பின் உடலை சாக்கடைக் கால்வாய்க்குள் தூக்கி எறிந்துள்ளனர் என்பது தெரிய வந்தது. அடுத்த நாள் எல்லா பத்திரிகைகளிலும் இச்செய்தி சுலோச்சனாவின் படத்துடன் பிரசுரமாகி இருந்தது.

சுலோச்சனாவின் இந்த பரிதாபகரமான மரணத்துக்குக் காரணம் மிக வெளிப்படையானது என்பதனை இக்கதையைப் படிக்கும் எவராலும் எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியும். இவளது மரணத்தில் சதித்திட்டமோ, சூழ்ச்சிகளோ, போட்டி பொறாமைகளோ இல்லை. முற்றிலும் ஜெயரட்ணராஜாவின் மனைவியான சுலோச்சனாவின் தாயின் பொறுப்பற்ற தன்மையும் வினையை தானே விலைக்கு வாங்கிக் கொண்ட தன்மையுமே காரணம். அவள் நெருப்பை தன் மடியில் கட்டி வைத்திருப்பதை ஒரு பொழுதும் உணர்ந்திருக்

கவில்லை. வயதுக்கு வந்த பெண்பிள்ளைகளை வீட்டில் வைத்திருக்கும் தாய்மார்கள் அவர்களை எவ்வளவு கவனமாக பொத்திப் பாதுகாப்பார்கள் என்பது நாம் அனைவரும் அறியாத விடயமல்ல. அப்படி இருக்கும் போது தன் வீட்டில் வேலை வெட்டியின்றி இருந்து வரும் இவ்விளைஞனின் நடவடிக்கைகள் மீது அவளுக்கு ஏன் சந்தேகம் வரவில்லை என்பது அவளது பொறுப்பற்ற தன்மையையே காட்டுகின்றது.

இதனை வேறு ஒரு கோணத்தில் நோக்குவோமாயின் இத்தகைய இளைஞன் யுவதிகளை ஒரே வீட்டில் சேர்ந்து வளர அனுமதிப்பது அவர்கள் மத்தியில் காதல் மலர சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதாக அமையும். பின்னர் அது விடயம் பெற்றோருக்கு தெரிய வரும் போது பல சிக்கலான நிலைமை குடும்பத்தில் ஏற்படும். இதனை மையமாக வைத்து குடும்பங்களுக்கிடையில் சச்சரவு, தகராறு, சண்டை ஏற்பட்டு பொலிஸ் வரை போகும் நிலைமை ஏற்படும். அவ்வாறு ஏற்பட்டிருப்பதனை நாம் அனுபவ வாயிலாக அறிந்திருக்கின்றோம்.

மறுபுறத்தில் இத்தகைய காதல் பெற்றோருக்கு தெரிந்தால் அவர்கள் அனுமதிக்கமாட்டார்கள் என்று கருதும் காதலர் வீட்டை விட்டு ஓடி பல்வேறு துன்பங்களுக்கு முகங்கொடுத்த கதைகள் ஏராளம் உண்டு. ஆதலால் பெற்றோர் தம்பிள்ளைகளை வளர்ப்பது தொடர்பில் மிகுந்த அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெறுமனே சுக துக்கங்களை மாத்திரம் தேடிப் பார்ப்பதில் அக்கறை காட்டாமல் அவர்களது எதிர்கால வாழ்க்கை, அவர்கள் பாதுகாப்பு, கல்வி, தொழில் வாய்ப்புக்கள் முதலானவற்றில் வழிகாட்டும் வல்லமையுள்ளவர்களாக பெற்றோர் இருக்க வேண்டும். அப்படி அவர்கள் தம்மை அறிவார்ந்த பெற்றோர்களாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமாயின் அவர்கள் தமது வாசிப்புப் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். செய்தித்தாள், சஞ்சிகைகள், நூல்கள் என்பவற்றை வாசிப்பதன் வாயிலாகத்தான் மேற்படி ஆபத்துக்களில் இருந்து பிள்ளைகளை முன்னறிந்து காப்பாற்றலாம்.

- எஸ்.வார்மியர்

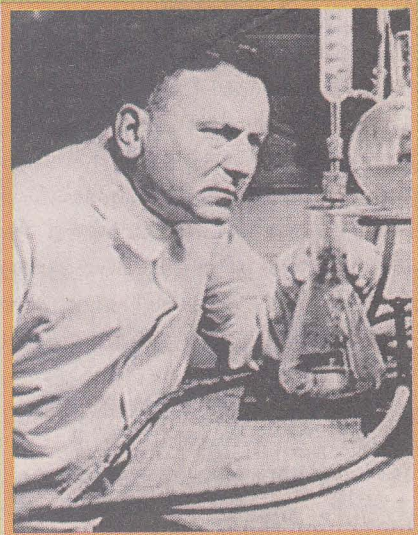


மருத்துவத்துறையில் முதலாவது நோபல் பரிசு பெற்றவர்

மருத்துவத்துறை ஆய்வாளராகவோ அல்லது மருத்துவராகவோ அல்லது மருத்துவத்துறை சார்ந்து வளப் பணியாளராகவோ இல்லாதபோதும் வரலாற்றில் மருத்துவத்துறைக்கான முதலாவது நோபல் பரிசினைப் பெற்ற சாதனையாளர்தான் போல் ஹேர்மன் முல்லர் அவர்கள். வேகமாகப் பரவும் தொற்று நோய்களான மலேரியா, மஞ்சட்காமாலை போன்ற நோய்களுக்கு சிறந்த நிவாரணியாக டி.டி.ரி. (D.D.T.) எனப்படும் பூச்சிக்கொல்லி மருந்தை கண்டுபிடித்ததற்காக 1948ஆம் ஆண்டிற்கான நோபல் பரிசு போல் ஹேர்மன் முல்லர் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

மனிதக் காவலர்

இவரின் D.D.T. என்ற பூச்சிக்கொல்லி மருந்தின் விரிவாக்கம் Dichloro Diphenyl Trichloroethane என்பதாகும். ஹேர்மன்முல்லர் இப்பூச்சிக்கொல்லி மருந்தினை கண்டுபிடித்ததன் விளைவாக இருபது ஆண்டுகள் எனும் குறுகிய காலப்பகுதியில் மட்டும் சுமார் 500 மில்லியனுக்கு மேற்பட்ட மக்களின் உயிர்கள் தொற்று நோய் தாக்கத்திலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டது. அதனால் உலகின் தலைசிறந்த மனிதக் காவலர்களில்



ஒருவராக இன்றும் முல்லர் மதிக்கப்படுகின்றார். D.D.T. பூச்சிக்கொல்லி ஏற்படுத்திய தாக்கமும் அதன் பயன்பாடுகளும் அளப்பரியன. உலகின் மூலை முடுக்குகளிலும் பாமர மக்களிடத்திலேயும் கூட D.D.T. பூச்சிக்கொல்லியின் மகத்துவம் பற்றி பெரிதும் பேசப்பட்டன.

வாழ்க்கைப் பாதை

1899ஆம் ஆண்டு, ஜனவரி மாதம், 12ஆம் திகதி, ஐரோப்பாவின் சுவீஸ் ஸர்லாந்து நாட்டிலுள்ள ஒல்பென் எனும் இடத்தில் முல்லர் பிறந்தார். நான்கு குழந்தைகள் கொண்ட இவரது குடும்பத்தில் முல்லர் அவர்

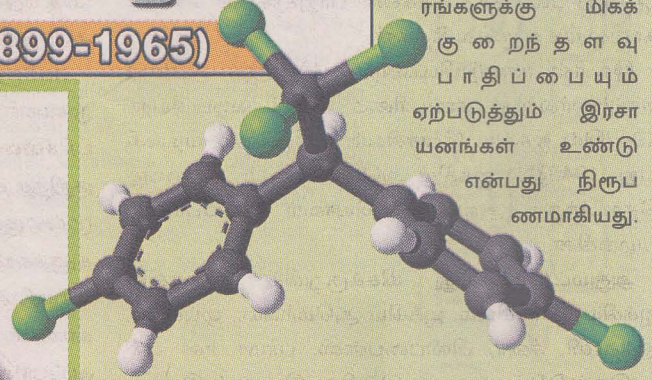
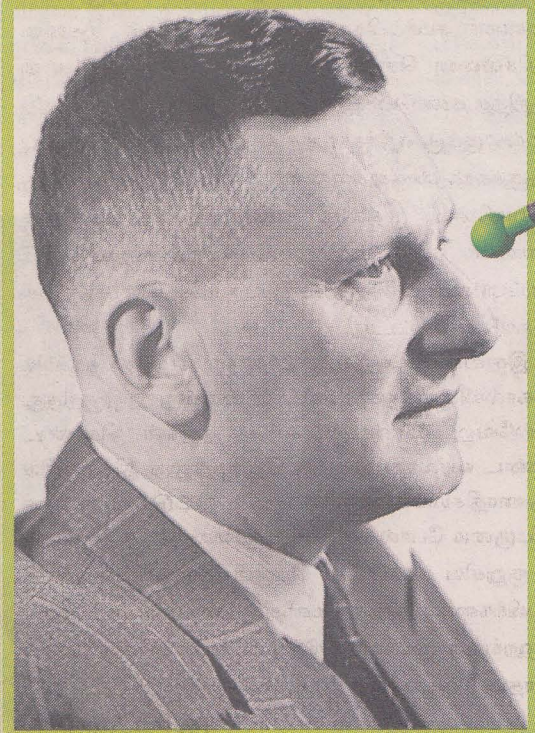


களே மூத்தவர். புகையிரத இலாகாவில் பணிபுரிந்த இவரது தந்தையார் இவரை புரட்டஸ்தாந்து கல்லூரியில் (Free Protestant School) கல்விக்காக சேர்த்தார். சிறுவயதிலேயே கல்வியில் ஆர்வம் காட்டிய அவர் அதைவிட ஆய்வுகளில் ஈடுபடுவதில் அதிக அக்கறை காட்டினார். இவர் ஆய்வுகள் மேற்கொள்வதில் காட்டிய அதீத அக்கறையால் இவருக்கு வீட்டிலேயே சிறிய ஆய்வறை ஒன்று அமைத்துக்கொடுக்கப்பட்டது. தனது பாடசாலை பருவத்திலேயே இவர் பல ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார்.

1916ஆம் ஆண்டு இவர் தனது 17ஆவது வயதில் பாடசாலையை விட்டு விலகினார். ஓர் ஆய்வகத்தில் வேலையில் அமர்ந்தார். அடுத்த ஆண்டே உதவி இரசாயனவியலாளராக பதவி உயர்வு பெற்றார். 1918ஆம் ஆண்டு மீண்டும் பாடசாலையில் இணைந்து கல்வி கற்று 1919இல் Basel பேஸெல் பல்கலைக்கழகத்திற்கு தெரிவானார். அங்கு 1925ஆம் ஆண்டு தாவரவியல் துறையில் PHD பட்டம் பெற்றார்.

போல் ஹெர்மன் முல்லர்

Paul Hermann Muller (1899-1965)



ஆய்வுகளும் காப்புரிமைகளும்

தளராத விடாமுயற்சியுடன் இவர் மேற்கொண்ட ஆய்வுகள் ஏராளம். 4 வருடங்களில் மாத்திரம் 349 முறை ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு தோல்வி அடைந்தார். இறுதியில் 1939ஆம் ஆண்டு, செப்டெம்பர் மாதம் தனது கண்டுபிடிப்பு முயற்சியில் வெற்றி பெற்றார். இவரது பரிசோதனையில் முதன்முதல் ஓர் ஈ இறந்தது.

இந்த D.D.T. கண்டுபிடிப்பின் பின்னர் அதுகுறித்து மேலதிக ஆய்வுகள் மூலம் வினைத்திறனை அதிகரித்தார். அதனால் நுளம்பு, தெள்ளு, ஈ என பல பூச்சிகளையும் அழித்ததோடு மலேரியா,

கண்டுபிடிப்பு

இக்காலத்தைப்போல் முல்லர் வாழ்ந்த காலத்தில் மருத்துவத்துறை அசுர வேகத்தில் வளர்ச்சி அடையவில்லை. எனினும், மருத்துவத்துறையை பொறுத்து முல்லர் வாழ்ந்த காலம் ஒரு மறுமலர்ச்சி காலம் என்றே சொல்லலாம். மருத்துவத்தின் பல வேறு துறைகளில் ஓய்வுகள் முடக்கி விடப்பட்ட காலம் அது.

அதுவரை காலமும் பூச்சிக்கொல்லியாக பயன்படுத்தப்பட்டு வந்த arsenic ஆர்சினிக் எனும் இரசாயனப் பொருளாகும்.

இதுவே அதிகம் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. ஆனால், இதன் தாக்கமோ அதிகம். விலையோ குறைவு. ஆனால், மனிதருக்கோ இது விஷம். ஆபத்து நிறைந்தது.

இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில்தான் பாலூட்டிகள், பூச்சியினங்கள், மனிதர்கள் என உயிரினங்களுக்கிடையே இரசாயன ஏற்பு முறையில் வேறுபாடுகள் உள்ளன என ஹேர்மன் முல்லர் கண்டறிந்தார். அவரின் கண்டுபிடிப்புகளின் மூலம்

பூச்சிகளுக்கு அதிகளவான பாதிப்பையும் மனிதன் மற்றும் தாவரங்களுக்கு மிகக் குறைந்தளவு பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தும் இரசாயனங்கள் உண்டு என்பது நிரூபணமாகியது.



பிரச்சினை கிளம்பியது.

உண்மையில் அந்த ஆஸ்திரிய மாணவர் D.D.T. யை முதலில் கண்டுபிடித்திருந்த பொழுதிலும் அதனை வெளியில் சொல்ல வேண்டும் என்றோ, அந்தக் கண்டுபிடிப்பு குறித்து ஆய்வுக் கட்டுரை வெளியிட வேண்டுமென்றோ அறிந்திருக்க வில்லை. அத்தோடு கண்டுபிடிப்பாளரே நேரடியாக பதியாததால் சர்வதேச காப்புரிமை பெற அந்த ஆஸ்திரிய மாணவரால் முடியாமல் போயிற்று.

எனினும் இந்த சர்ச்சை நோபல் பரிசு குழுவினர் முன்னர் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது. அவர்கள் இதனை பரிசீலனை செய்து அந்த ஆஸ்திரிய மாணவன் குறித்த கண்டுபிடிப்பை முறைப்படி பதிந்ததோடு முல்லருக்கு எதிர்காலத்தில் இந்தக் கண்டுபிடிப்பு களுக்காக விருதுகள் கிடைக்கும் பட்சத்தில் இந்த செய்தியை முதலில் பதியும்படி கூறினார்கள். னார்கள். எனினும் முல்லரே முதலாவதாக D.D.T காப்புரிமை பதிந்ததால் அவருக்கே நோபல் பரிசு கொடுக்கப்பட்டது.

இதுவரை அறியப்பட்டுள்ள சிறந்த பூச்சிக் கொல்லிமருந்துகளில் D.D.T.யும் ஒன்று. இது குறித்து பல்வேறு முரண்பாடான கருத்துகள் கொண்ட நீண்ட வரலாறு இருந்த பொழுதிலும் இதற்குரிய குணாதிசயங்களை பட்டியல் இட்டு அறிவித்த பெருமை போல் ஹெர்மன் முல்லருக்கே உரியது.

குறுகிய காலத்தில் பெரும் எண்ணிக்கையான உயிர்களை காத்த மனிதக் காவலரான போல் ஹெர்மன் முல்லர் 1965ஆம் ஆண்டு, ஒக்டோபர் மாதம், 12ஆம் நாள் இயற்கை எய்தினார்.

- இரஞ்சித் ஜெயகர்

பிளேக், மஞ்சட்காமாலை என பல நோய்களில் இருந்து பல கோடி மக்களை பாதுகாக்கும் மனிதக் காவலராக உருவெடுத்தார்.

இவரின் கண்டுபிடிப்பிற்கு 1940ஆம் ஆண்டு சுவிறஸ்லாந்து காப்புரிமை Patent வழங்கியது. 1942இல் ஐக்கிய இராச்சியம் காப்புரிமை வழங்கியது. 1943இல் ஐக்கிய அமெரிக்காவும் அதனைத் தொடர்ந்து அவுஸ்திரேலியாவும் காப்புரிமை வழங்கின.

அதுமட்டுமல்லாது மிகக்குறுகிய காலத்தில் ஐக்கிய இராச்சியம், ஐக்கிய அமெரிக்கா, ஜப்பான், இத்தாலி, சீனா, பிலிப்பைன்ஸ், பர்மா என பல நாடுகள் D.D.T.ஐ பயன்படுத்தின. இதனால் இதற்கு முன் வேறெந்த மருந்தும் இந்தளவிற்கு பெருந்தொகையான உயிர்களை காப்பாற்றவில்லை என்ற சாதனையை முல்லரின் D.D.T. பெற்றது.

ஆஸ்திரிய மாணவர்

இதேவேளை போல் ஹெர்மன் முல்லரின் கண்டுபிடிப்பு குறித்து ஒரு சர்ச்சை எழுந்தது. ஏனெனில், ஏற்கெனவே 1873ஆம் ஆண்டு ஆஸ்திரிய நாட்டு மாணவர் ஒருவர் இத்தகைய பூச்சிக் கொல்லி ஒன்றை கண்டுபிடித்திருந்தார் என்றும் அது முல்லரின் கண்டுபிடிப்பிற்கு முன்னைய நூற்றாண்டிலேயே நிகழ்ந்துவிட்டது என்றும் ஒரு



மாணவர் ஆரோக்கிய மேம்பாடு - 05

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

“ஊன் உடம்பு ஆலயம், கள்ளப் புலன் ஐந்தும் காளா மணி விளக்கு, எமது இதயத்துள் இறைவன் கோவில் கொண்டுள்ளான்” எமது உயிரை பேணிக்காக்க கடமைப்பட்டவர்களாகின்றோம். இவ்வுண்மையை மாணவர் சமுதாயத்தில் பாலர் பருவத்தில் இருந்து வளர்க்க கடமைப்பட்டவர்களாகின்றோம்.

♦ பொறுமை, சினம் காத்தல், அன்பு பாராட்டுதல், இன் முகம் காட்டுதல், இன்சொல் நயமாகப் பேசுதல், மற்றவர் உணர்வுகளை மதித்தல் முதலான அனைத்தும் உயர் பண்புகளாகும். பகிர்ந்துண்ணுதல், விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்தல், பிறர்பொருளைக் களவாடாதிருத்தல், கண்டெடுத்த பொருளை உரியரிடம் ஒப்படைத்தல், வெற்றி தோல்வியை சமனாக மதித்தல், சக மாணவனை இம்சிக்காது இருத்தல், தகாத வார்த்தைகளை சக மாணவர் மீதுச் சிந்தாது இருத்தல், சிந்தின் மாணவர் மனங்களில் மாறாத வடுக்களாக அமையும் என்பதை நிச்சயமாக சிந்திக்க கடமைப்பட்டவர்களாகின்றோம். உதாரணமாக குறிப்பிடின் “உமக்கென்ன பைத்தியமா?” சிரேஷ்ட மாணவி சக மாணவிக்கு கூறுகின்றார். “தாருமதி நல்ல கறுப்பி”

மனிதர்கள் தங்களின் காற்சட்டைப்பையில் செல்லிடப்பேசியை வைப்பதனால் அவர்களின் விதைப்பைகளில் உற்பத்தியாகும் விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவதாகவும், உற்பத்தியாகும் விந்தணுக்களின் வீரியமான செயற்பாட்டிலும் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதாகவும் பிரிட்டனில் இருக்கும் எக்ஸ்டர் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் செய்திருக்கும் புதிய ஆய்வின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்த ஆய்வை மேற்கொண்ட விஞ்ஞானிகளின் குழு 1,492 ஆண்களின் விந்தணுக்கள் தொடர்பாக மேற்கொள்ளப்பட்ட பத்து வெவ்வேறு ஆய்வுகளின் முடிவுகளை விரிவாக அலசி ஆராய்ந்தது. இந்த ஆய்வின் முடிவில், செல்லிடப்பேசிகளில் இருந்து உருவாகும் சூடும், மின்காந்த அலைகளும் கதிரியக்கமும் சேர்ந்து மனிதர்களின் விதைப்பைகளின் விந்தணு உற்பத்தியையும், உற்பத்தியாகும் விந்தணுக்களின் செயற்படும் தன்மையையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிப்படைவதை தாங்கள் கண்டறிந்திருப்பதாக இந்த ஆய்வுக்கு தலைமைதாங்கியமருத்துவர்பியானோ மத்யூஸ் தெரிவித்திருக்கிறார்.

மாணவர் சுகாதார மேம்பாட்டு முயற்சிகள்



கைப்பேசிகளால் விந்தணுக்கள் பாதிப்படைகின்றதா?



என ஆசிரியரும் சேர்ந்து வகுப்பில் சிரிக்கின்றார்கள். இவ்விதமான மாணவர் மத்தியிலான சம்பாஷணைகள் ஒருவரின் வாழ்க்கை பூராகவும் துன்பியலை கொடுப்பதாகவே அமையும். ஆழ்மனதில் வடுக்களாகி விடுவதனால் அமைதி வாழ்க்கைக்கு இடையூறாகி விடுகின்றன என்பதை பல ஆய்வுகள் நிரூபணமாக்குகின்றன.

◆ மற்றவர்களை குறை கூறாமல் இருப்போம் ஒருவரில் உள்ள நல்ல அம்சத்தை மெச்சக் கற்றுக்கொள்வோம். இவ்வம்சம் மாணவர்களை உயர்நிலை பேண இட்டுச் செல்வதாக அமையும். இதற்குரியதாக சகல மாணவர்களும் தமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு கட்டமைத்தல் வேண்டும். பாடசாலையில் மாணவர் கற்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பமும் அவன் வாழ்க்கைக்கு படிக்கற்களாக அமைந்து விடுகின்றன என்பது புலனாகின்றது. இதற்குரியதாக எமது பாடசாலை கட்டமைத்தல் பாடசாலை சமூகத்தையே சாரும். அதிபர், ஆசிரியர், சிரேஷ்ட மாணவர், மாணவர் தலைவர் பாடசாலையில் அக்கறை கொண்ட அனைவரும் இணைந்து செயலாற்றுவதல் அவசியம் என்பது அடிப்படைத் தேவையாகும்.

◆ ஊக்கமுடைமை

“உள்ளமுடைமை உடைமை பொருளுடைமை நிலலாது நீங்கிவிடும்” திருக்குறள் 592

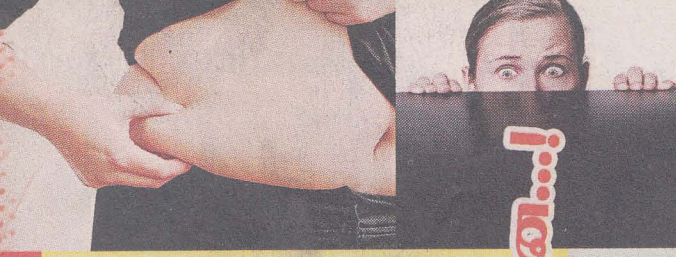
ஊக்கமுடையே ஒருவனது நிலையான செல்வம் ஆகும். மற்றைய செல்வங்கள் எல்லாம் நிலைத்திருக்காமல் ஒருகாலத்தில் நீங்கியும் போய் விடும் புலியூர்க்கேசிகள் எனவே, சிறுபாராயத்தில் இருந்து ஊக்கமுடையவர்களாக எமது முயற்சிகள் கட்டமைக்கப்பட வேண்டும். “இளமையிற் கல்வி சிலையில் எழுத்து” இம்முதுமொழி பாடசாலையில் மாணவன் பெறும் அறிவு, உள்பாங்கு, ஆற்றல், பழக்கவழக்கம், நடத்தைக்கோலம் முதலானவற்றை புலப்படுத்துவதாக அமைந்து விடுகின்றது. மாணவர்களின் நடமாடும் கோவிலாக ஆசிரியர் அமைந்து விடுகின்றார்.

சிரேஷ்ட மாணவர் ஏனைய மாணவர்களுக்கு முன் மாதிரியாக அமைந்து விடுகின்றார்கள். ஒருவரைப் பார்த்து நாம் நீர் எப்பாடசாலையில் கல்வி கற்றீர்? எனக் கேட்பதுண்டு. இதன் மூலம் ஒருவரின் வாழ்வியல் பின்

சரும புற்றுநோய் சிகிச்சையில் ஊக்கம் தரும் முன்னேற்றம்

மெலனோமா சருமப் புற்றுநோய் சம்பந்தமாக சர்வதேச அளவில் நடத்தப்பட்டுள்ள இரண்டு ஆய்வுகளில் ஊக்கம் தரும் முடிவுகள் பெறப்பட்டுள்ளதாக புற்றுநோய் சிகிச்சை நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். சருமத்தில் ஆரம்பித்து மற்றைய உடலுறுப்புகளுக்கு பரவிவிட்ட மெலனோமா புற்றுநோயாளிகளின் ஆயுளை அதிகரிப்பதில் இந்த புதிய மருந்துகள் முன்னேற்றம் கண்டுள்ளன.

ஒருவருடைய நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியைக் கொண்டே புற்றுநோய் உயிரணுக்களை இலக்குவைத்து தாக்கும் வகையில் Pembrolizumab, Nivolumab ஆகிய இந்த மருந்துகள் வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தன. நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியால் அடையாளம் காணப்படாமல் இருப்பதற்காக புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் பயன்படுத்திக் கொள்கிற இரசாயன மாறுவேடத்தை தடுத்து செயலிழக்கச் செய்து இந்த மருந்துகள் செயலாற்றுகின்றன.



னணியை ஓரளவாவது உணர முற்படுகின்றோம்.

“யான் திருவாளர் ஷன்டிப் பேரின் பநாயகம், K.சபாலிங்கம் பண்டிதர் M.சின்னதம்பி (M.S) A.நாகலிங்கம்

வண.பிதா (Dr.) S.M.செல்வரத்தினம், பண்டிதர் சபா. ஆனந்தர் (B.A. BOL) இவர்களிடம் கல்வி கற்றவன் என்பதில் பெருமையடைகின்றேன்” ஆசிரியர் இவர்களே என் கண்கண்ட தெய்வங்களாவர்.

✦ உடல் உழைப்பு

ஒருவர் ஆரோக்கியமாக நீண்ட காலம் சீவிய்பதில் அவர் உடல் ஆரோக்கியம் உயர் நிலையில் பேணப்பட வேண்டும். எமது அன்றாட வாழ்க்கை உடல் உழைப்புடனாக அமைதல் அவசியம். உதாரணமாக எறும்பு, தேனீ முதலியன எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக வாழ்கின்றன. என்பதை அவதானிப்பின் எமக்கு பாடம் புகட்டுவதாக அமையும். கிராமபுற மக்கள் ஓரளவு உடல் உழைப்புடன் வாழ்கின்றார்கள். ஆனால் எமது நாட்டில் நகர்ப்புறத்தில் வாழும் மாணவர் (ஆண், பெண் இருசாராரும்) எதுவித உடல் உழைப்பும் இன்றி, உண்டு மகிழ்ந்து காலத்தைக் கழிக்கின்றார்கள். அத்துடன் இப்பிள்ளைகள் சுயமாக இயங்குவதற்கு பெற்றோர் இடம் கொடுப்பதாகவும் இல்லை. இப்பிள்ளைகள் பாதுகாப்பாக வர வேண்டும். பரீட்சையில் முன்னிலை வகிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து படிக்க வேண்டும். ஒருவகையில் பிள்ளைகளை நிர்ப்பந்திக்கும் சூழலாகவும் அமைவதைக் காண்கிறோம். நல்ல பெறுபேறுகளாக பரீட்சையில் புள்ளிகள் பெறவேண்டும் எனக் குறிப்பிடாவிடினும் பெற்றோரின் மனப்போக்கினால் பிள்ளைகள் கலக்கம் அடைகின்றார்கள். இதனால் பாடசாலை மாணவர்களின் இறுதியாண்டுப் பரீட்சையை அடுத்து பல தற்கொலை எத்தனிப்புகள் இலகுவில் நடந்தேறுகின்றன.

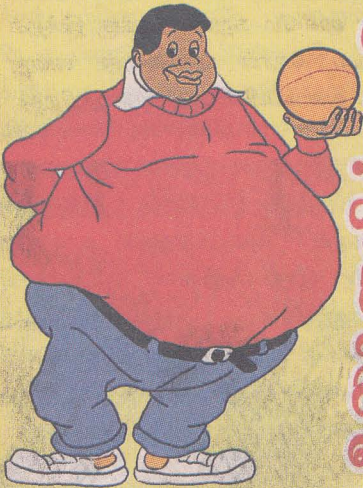
தேகப்பயிற்சி, உடல் உழைப்பின் அவசியத்தை உணராதவர்களாக எமது பெற்றோர் காணப்படுவது கவலையளிப்பதாக அமைந்து விடுகின்றது. இதற்கு ஏற்றாற்போல வசதி கொண்டவர்களின் வீடுகளில் பலதரப்பட்ட நவீன வசதிகள் தொலைக்காட்சிகள், கம்பியூட்டர் பாவனை, நீண்ட நேர தொலைபேசி உரையாடல், E.mail, SMS வசதிகள் முதலியனவற்றில் எமது பிள்ளைகள் மூழ்கி விடுவதனால் உடல் உழைப்பின்றி அவல வாழ்க்கைக்கு ஆளாகிறார்கள். பாலர்கள், பாடசாலை மாணவர் ஏன் வீட்டில்

உலகளவில் அதிகரித்து வரும் உடற்பருமன் பிரச்சினை..!

உலக அளவில் உடற்பருமன் பிரச்சினை அதிகரித்து வருகிறது என்று ஒரு புதிய ஆய்வு தெரிவித்துள்ளது.

அதிகரித்துவரும் இந்தப்போக்கை குறைப்பதில் கடந்த முப்பது ஆண்டுகளில் எந்த ஒரு நாடும் வெற்றிபெறவில்லை என்றும் அதில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

கிட்டத்தட்ட 190 நாடுகளில் நடத்தப்பட்ட இந்த ஆய்வு 'லோன்ஸ்ட்' என்ற மருத்துவ சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் இந்த உலகில் உள்ள மக்கள் தொகையில் 30 சதவிகிதம் பேர் அதிக எடை உள்ளவர்கள் அல்லது பருமனானவர்கள் என்று கருதலாம் என கண்டறிப்பட்டுள்ளது. இந்த எண்ணிக்கை பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள், ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் என எல்லா தரப்பு மக்களிடையேயும் அதிகரித்து வருகின்றது என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. வளர்ந்த நாடுகளிலும் வளரும் நாடுகளிலும் இந்த எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது.



இருப்பவர்களில் கணிசமான தொகையினரும் உடற்பருமன் அடைந்து விடுகிறார்கள். குழந்தைகளிலேயே அவர்களின் இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படையும் நிலமை தோற்றம் பெறுவதாகி விட்டது. எமது மாணவர்களை சரியாக இட்டுச் செல்வதில் பாடசாலையின் பங்கு மகத்தானது. வாகனம் பாவிக்காது சிறிய தூரங்களை நடந்து செல்லுதல், Lift பாவனை தவிர்ந்து மாடிப் படிகளை ஏறிக் கடத்தல் எமது அன்றாட வீட்டு வேலைகளை அனைத்தையும் பிள்ளைகளைக் கொண்டு செய்வித்தல் முதலியன அவசியமாகும்.

கா.வைத்தீஸ்வரன்,

(சுகநலக் கல்வியியலாளர்)

♦ மனதை ஒன்றுகுவித்தல்

எமது வாழ்க்கை அமைதியான சூழலில் அமையும் போதுதான் நாம் மன நிறைவாக வாழலாம். இந்நிலைமையை எட்டுவதற்கு மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல் அவசியமாகும். குறிப்பாக மாணவன் உளப்பாங்கு ஒரு நிலைப்படும் போதுதான் அவனால் இலகுவாக கற்க முடியும். அண்மைக்கால இடப்பெயர்வு, பொருள் பண்டங்கள் இழப்பு, குடும்ப அங்கத்தவர் இழப்பு, பிரிவு, அங்க வீனராதல் முதலான காரணிகளினால் அவர்களின் கற்றல் நிலமை வெகுவாக பாதிப்படைந்திருக்கிறது. எனவே பாதிப்படைந்திருக்கும் மாணவர்களையும் அரவணைத்து அவர்களை கற்கத் தூண்டுதல் வேண்டும். பாதிப்படைந்திருக்கும் மாணவர்களை சரிவர அவதானிப்பின் நிச்சயமாக அவர்களை இனங்காண முடியும். வகுப்பறையில் கேலி செய்யும் நிலைமை தவிர்ந்து அவர்களை தனித்து அழைத்து அவர்களுக்கான ஆலோசனை வழிகாட்டல் நிச்சயமாக தேவை. ஒரே தேவை கொண்ட மாணவர்களாகிக் குழுநிலை சிகிச்சை (Group therapy) பேருதவியாக அமையும்.

ஆழ்ச் சுவாசித்தல் சமய அனுஷ்டானங்கள் கடைப்பிடித்தல் கூட்டுப்பிரார்த்தனை நாம் சங்கீர்த்தனம் யோகாசன வகுப்புகளில் பங்கு கொள்ளல் முதலியன மனதை ஒன்று குவிக்க பேருதவியாக அமைய முடியும். தேவையேற்படின் ஆற்றப்படுத்தல் வழிகாட்டல் சேவையை நாடமுடியும்.



நீதி பற்றாக்குறையால் நாய்க்கழக்கு ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள் பலி

நாய்களுக்கு 'ரேபீஸ்' தடுப்பூசி போட போதுமான நிதியின்மையால் ஆண்டுதோறும் ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள் நாய்க்கழக்கு பலியாவதாக சர்வதேச மருத்துவ நிபுணர்கள் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளனர். உலகளவில் ரேபீஸ் நோயால் கொல்லப்படும் சுமார் ஒரு இலட்சத்துக்கும் அதிகமானவர்களில் பாதியளவினர் சிறார்களே என்று, பிராணிகள் நலன்களுக்கான உலக அமைப்பு தெரிவித்துள்ளது.

தொற்று நோய் ஏற்பட்டுள்ள நாய்களின் மூலமே சிறார்களுக்கு இந்தக் கொடிய நோய் பரவுகிறது என்று அந்த அமைப்பின் ஆய்வு கூறுகிறது.



மருத்து

கேள்வி + ப



எஸ். சி

அடிக்கடி காய்ச்சல்...

வெடகழும் பால்பல் தொடர்பும்...

தொலைபேசி வந்தால் கொடாவ் வருகின்றது

கூன்சலனுக்கு பதில் மருந்து பயன்படுக்குலாமா?

மீசை வளராசுதற்கு காரணம்...

அடிவயற்று நோவும் கர்ப்பப்பை கிருக்கழும்...

தொடர்ச்சியான கிருமல்...



துவ

பதில்கள்

ச. கிறேஸ்



**அழக்கடி
காய்ச்சல்
ஏற்படுவதற்கான
காரணம்**

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 45 இரண்டு பிள்ளைகளின் தாய். அண்மையில் காய்ச்சல் ஏற்பட்டது. இக்காய்ச்சல் அடிக்கடி ஏற்பட்டதன் காரணமாக வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திக் கொண்டேன். முதலில் இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப் பட்டது. அதிலும் எந்த மாற்றமும் காணப்படவில்லை. இதனுடன் குருதியில் குளுகோஸ் உள்ளதா என்பதை பரிசோதித்துப் பார்த்தார்கள். அதில் 162.1 என குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. மேற்கூறப்பட்ட காரணங்களினடிப்படையில் அடிக்கடி எனக்கு ஏன் காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது என்பதையும் இந்த நிலையானது வழமையான நிலையில் லையென்றால் வேறேதேனும் காரணங்கள் உண்டா? இதன் குணங்குறிகள் எவை? விளக்கமான பதிலை எதிர்பார்க்கின்றேன்.

- ஜே. சாந்தாராணி,
வல்வெட்டித்துறை.

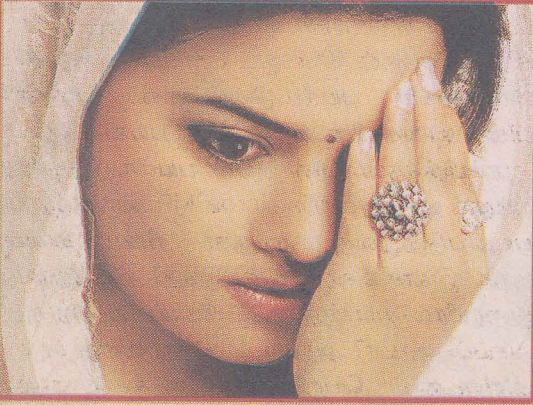
பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் பரிசோதனை அறிக்கை நீரிழிவு நோயிற்கான நிலையில் உள்ளீர்கள் என்பதை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. இதனால் நீங்கள் கட்டாயம் சிகிச்சைக்கு உட்பட வேண்டும். அதுமட்டுமன்றி ESR பெறுமானம் மாற்றத்திற்கு உட்பட்டிருந்தால் ஏதேனும் வயிற்றுளைவு நிலை காரணமாக ஏற்பட்டிருக்கும் எனக்கூறலாம். இவ்விதமான வயிற்றுளைவு காணப்பட்டால் அடிக்கடி காய்ச்சல் ஏற்பட இடமுண்டு. அதைத் தவிர நீங்கள் குறிப்பிடும் வைத்திய அறிக்கைப்



படி காய்ச்சல் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் இல்லை என்றே கூற வேண்டும். இதனால் திரும்பவும் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை அணுகி பரிசோதனை செய்து கொள்வது சிறந்ததாகும்.

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க.
பொது நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
தேசிய வைத்தியசாலை.

வெட்கமும் பாலியல் தொடர்பும்



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 30. திருமணமாகி தற்போது 4 மாதங்களாகின்றன. சிறு வயது முதல் நான் அதிகமாக வெட்கப்படுபவள். சிறு வயது முதல் பயம் மற்றும் வெட்கத்துடன் வளர்ந்தவள். இதனால் கணவருடன் தொடர்பு கொள்ள பயமாக உள்ளது. ஆனால் கணவருக்கு தேவையாக உள்ளதை நான் புரிந்துகொண்டுள்ளேன். ஆனால் என்னிலுள்ள பயம் காரணமாக அத்தகைய சந்தர்ப்பத்திற்கு முகம் கொடுக்க முடியாமலுள்ளது. இத்தகைய நிலையை இல்லாதொழிக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும். இத்தகைய நிலை தொடர்ந்து காணப்பட்டால் கணவருக்கு என்னைப் பிடிக்காமல் போய்விடும். தொடர்ந்து எனக்கு ஏற்பட்டுள்ள இந்த நிலையை நினைத்து உள்ளீதியாக கவலைப்பட்டு

வருகின்றேன் இதிலிருந்து மீள நான் என்ன செய்ய வேண்டும் எனக்கூறுவீர்களா?

- எம். சந்திரகாந்தா, மட்டக்களப்பு.

பதில்: உங்களுக்கு Vaginismus என்றழைக்கப்படும் நோய் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்நோய் உள்ளீதியான நோய் வகைகளில் ஒன்றாகும். அதிகளவான வெட்கம் மற்றும் பயம் என்பனவே இதற்கான முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன. இதனால் நீங்கள் இவ்விடயமாக மனோவைத்திய சிகிச்சைக்கு சென்று சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் சாதாரண நிலைக்கு திரும்ப முடியும். அதுமட்டுமன்றி இவ்விடயமாக மனோவசிய (Mesmerism) சிகிச்சையையும் செய்ய முடியும். கூடிய விரைவில் மனோவியல் விசேடத்துவ வைத்தியரை சந்தித்து அவரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சைக்கு உட்படவும்.

Dr. ஆரியரத்ன யூ. கமகே
சமூக வைத்திய விஞ்ஞானம்
தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

தொலைபேசி அழைப்பிற்கு செவிமடுக்கும் போது கொட்டாவி ஏற்படுகின்றது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 33 5 அடி 5 அங்குல உயரத்தையும் கொண்டுள்ளேன். மெல்லிய உடற் தோற்றத்தைக் கொண்ட நான் தொலைபேசி அழைப்பை எடுத்ததும் உடனே கொட்டாவி ஏற்படுகின்றது. இது பசி காரணமாக ஏற்படுவதல்ல.



தொலைபேசி அழைப்பு எடுக்காவிடில் இத் தகைய நிலை ஏற்படுவதில்லை. தொலை பேசி அழைப்பை எடுத்ததும் தொடர்ந்தும் கொட்டாவி ஏற்படுவது என்ன காரணத்தால் என அறிந்து கொள்ள முடியுமா? அதுமட்டுமன்றி அதிகமாக எனக்கு தூக்க மயக்கம் ஏற்படுகின்றது. ஓய்வு நேரத்தில் பல மணித்தியாலங்களுக்கு தூங்க முடிகின்றது. இந்நிலையானது நோயின் அறி குறிகளா? இதிலிருந்து மீண்டென நான் என்ன செய்யலாம்?

- எம். கே. ஷபீனா மொஹமட், மட்டக்களப்பு.

பதில்: உங்கள் உடல் வளர்ச்சியானது மிகவும் குறைவாக இருந்தாலும் ஆரோக்கியமுள்ள உடலைக் கொண்டிருக்க முடியும். நித்திரை மயக்கம் அதிகமாகக் காணப்படலானது தைரொயிட் சுரப்பிகளின் மாற்றம் காரணமாகவும் நீரிழிவு நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தின் போதும் காணப்பட முடியும்.

இதனால் நீங்கள் பொது நோய் தொடர்பான வைத்தியரிடம் சென்று உங்களை பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது. இங்கு இரத்தப்பரிசோதனை சிலவற்றை செய்து ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையை கண்டறிந்து கொள்ள முடியும். ஆனாலும் நீங்கள் 8 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு நிறைவான நித்திரையை செய்ய வேண்டும். அப்போது பகல் நேரத்தில் ஏற்படும் நித்திரை மயக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். அதனுடன் நாளொன்றில் ½ மணித்தியாலம் உடற்பயிற்சி செய்தால் எதிர்காலத்தில் நல்ல நிலைக்கு உங்களைக் கொண்டு வரலாம்.

கொட்டாவி ஏற்படுவதென்பது மூளைக்கு வழங்கப்படும் ஓட்சிசனின் அளவு குறைவு காரணமாக உருவாகுவதாகும். ஆனால் தொலைபேசி அழைப்பிற்கும் மற்றும் இதற்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை.

Dr. நந்தன திக் மாதுகொட
பொது நோய் தொடர்பான
விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர்
ஹோமாகம் ஆதார வைத்தியசாலை.



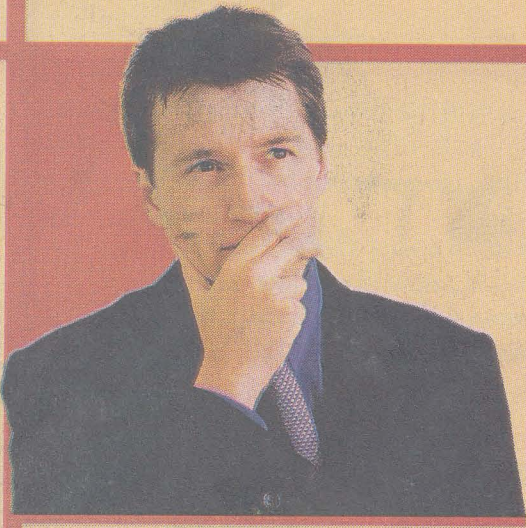
இன்சலின் பயன்பாட்டிற்கு பதிலாக Miamicron MR மருந்தை பயன்படுத்துவது சிறந்ததா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 79 கடந்த 20 வருடங்களாக நீரிழிவு காரணமாக சிகிச்சை பெற்று வருகிறேன். முதல் 10 வருட காலமாக மருந்து வகைகளை பயன்படுத்தினேன். அதன்பின் இன்சலின் ஊசியை பயன்படுத்த ஆரம்பித்தேன். இன்சலின் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக Miamicroa MR மருந்தைப் பயன்படுத்துவது சிறந்ததா? நீண்ட காலமாக இன்சலின் பயன்படுத்தி வந்ததால் நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டா? அதுமட்டுமன்றி எனது சீரம் கிரியடனின் பெறுமானம் அடிக்கடி மாற்றமடைந்து வருகின்றது. இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக விளக்கமான பதிலை எதிர் பார்க்கின்றேன்.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் காரணங்களினடிப்படையில் பார்க்கும் போது நுரையீரலின் செயற்பாடானது செயலிழந்து உள்ளது என்று தெரிகின்றது. நீண்ட காலத்தின் பின்பு நீரிழிவு நோயை மருந்து வகையால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகலாம். இதனால் இன்சலின் ஊசி பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றது. அதுமட்டுமன்றி உங்களுக்கு இன்சலின் சிகிச்சையே பொருத்தமானது. இன்சலின் பயன்பாடானது பொருத்தமான சிகிச்சையாகும். இதன் மூலம் வேறு நோயோ அல்லது சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய்களும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

Dr. திலக் ஜயலத்
பொது நோய் தொடர்பான
விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர்
போதேனிய போதனா
வைத்தியசாலை





மற்ற ஆண்களைப்போல் எனது முகத்தில் மீசை வளரவில்லை

கேள்வி: எனது வயது 26. மற்ற ஆண்களுடன் ஒப்பிடும்போது எனது முகத்தில் மீசை போதுமான அளவு வளர்வதில்லை. இதனால் நான் உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். எனது நண்பர்கள் இதன் காரணமாக என்னை கேலி செய்வார்கள். எனது குடும்பத்தில் என் சகோதரர்களின் முகத்தில் மீசை வளர்ந்துள்ளது. அவர்களின் கைகால் மற்றும் நெஞ்சுப்பகுதியில் அதிகமான ரோமம் காணப்படுகின்றது. ஆனால் என்னில் அத்தகைய விதத்தில் ரோமம் காணப்படவில்லை. இதற்கான காரணம் என்ன? இது விடயமாக சிகிச்சை பெற முடியுமா? என்பதை விளக்கமாக தெரிவிக்கவும்.

- எம். நிரோஷன், நுவரெலியா.

பதில்: உரோமம் வளரவில்லை என்பதை மட்டுமே நீங்கள் குறிப்பிட்டீர்களே ஒழிய பாலியல் பண்புகளைப் பற்றி குறிப்பிடவில்லை. நீங்கள் குறிப்பிட்ட காரணங்களினை அடிப்படையில் அருமையாக உள்ள குணங்குறிகள் அல்லது ஹோர்மோன் நிலைமை காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்பட இடமுண்டு. இவற்றை பரிசோதனை செய்து

பார்த்தால் மட்டுமே சரியான தீர்மானத்திற்கு வர முடியும். இதனால் நீங்கள் இது தொடர்பான வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும். அவர் உங்களுக்கு தேவையான வைத்தியரை சந்திப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்குவார்.

அடிவயிற்று நோவும் கர்ப்பப்பை இறக்கமும்

கேள்வி: எனக்கு வயது 49. நான்கு பிள்ளைகளின் தாய். எனது அடி வயிற்றினை அண்டிய பகுதிகளில் அதிக வேதனை காணப்படுகின்றது. இவ் வேதனையானது மாதவிலக்கு காணப்படும் நாட்களில் அதிமாகக் காணப்படுகின்றது. உடலின் உட்பகுதியை குறட்டால் பிடிப்பது போல் வேதனையாக உள்ளது. இதற்காக மருந்து எடுத்தேன். பின்பு கர்ப்பப்பை கீழே இறங்கியுள்ளதாக வைத்தியர் குறிப்பிட்டார். அதன் பின்பு இரண்டு சத்திர சிகிச்சைகள் அண்மையில் செய்யப்பட்டது. ஆனாலும் வேதனை குறைந்தபாடில்லை. சிறுநீர் கழிக்கும் போது அசௌகரியமான நிலை தோன்றுகின்றது. மேலும் ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டு வேலை செய்ய முடியாமல் கஷ்டப்படுகின்றேன். முள்ளந்தண்டு அதிகமாக வலிக்கின்றது. கால பாதங்களுக்கு தண்ணீர் பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் எனக்கு தெரியாமலேயே சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது. இது எனக்கு உளரீதியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தி உள்ளது. சில தினங்களில் இரவு நேரத்தில் எனக்கே தெரியாமல் கட்டில்



ஜூலை 2014 - சுகவார்ப்பு

நனைந்து விடுகின்றது. இந்த நிலையை கட்டுப்படுத்த முடியாதா? நான் இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

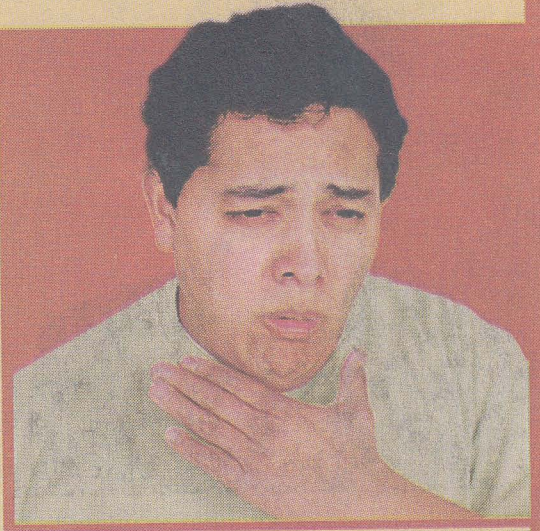
- எஸ்.எம். சிபாயா, பஸ்யாலை.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் வகையில் நோய் நிலைமையை விட சிறுநீர் வெளியேறல் என்பது இயற்கையாக நிகழும் ஒரு விடயமாக குறிப்பிடலாம். இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன. முதலாவது கர்ப்பப்பையின் இறக்கம் காணப்பட்டால் குழப்ப நிலை காரணமாக இது ஏற்படக்கூடும். அதுபோல் சத்திர சிகிச்சை காரணமாகவும் இத்தகைய உபாதைகள் ஏற்பட இடமுள்ளது. நீங்கள் குறிப்பிடும் விதமாக அடிவயிற்றில் காணப்படும் நோவு என்ன என்பதை பரிசோதனையின் பின்பே கண்டுபிடிக்கலாம். இதனால் நீங்கள் பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவதே சிறந்தது.

Dr. டிரான் டயஸ்
பிரசவ மற்றும் பெண் நோய்
தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய
நிபுணர் களனி வைத்தியபீட
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
ராகம போதனா வைத்தியசாலை
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.



"துன்பம் வரும் போது சிரிக்க முடியுமா?"
"என்னோட மாயியாருக்கு துன்பம் வரும்
போது நான் சிரிப்பேனே.....!"



தொடர்ச்சியான இருமல்

கேள்வி: நான் பல வருடங்களாக தொடர்ச்சியான இருமலால் அவதிப்படுகின்றேன். எத்தனையோ மருத்துவர்களை நாடியும் சிகிச்சை பலனக்கவில்லை. சிகிச்சை மேற்கொண்ட சில நாட்களுக்கு சுகம் தந்தாலும் பின்னர் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுகின்றது. இதற்கு என்ன காரணம்? நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

- எஸ்.பிரதீபன், களுத்துறை.

பதில்: தொடர்ச்சியான இருமலுக்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். நீண்ட கால கிருமி தொற்று, ஒவ்வாமை, சுவாசப் பாதையில் ஏற்படும் படிவுகள், மூக்குப் பின்புறம் ஏற்படும் அடைப்புகள், சைனஸ் வெற்றிடங்களில் ஏற்படும் சளி என பல காரணங்கள் உள்ளன. மூன்று வாரங்களுக்கும் மேல் தொடர்ச்சியான இருமல் காணப்பட்டாலோ, சாதாரண சிகிச்சைக்கு பளளளிக் காமலிருந்தாலோ, சளியை பரீட்சித்துப் பார்ப்பது சிறந்தது. புகைப்பதால் ஏற்படும் இருமலுக்கு, கண்டிப்பாக புகைப்பழக்க மூத்தை முழுமையாக நிறுத்த வேண்டும். எது எப்படியாயிருந்த போதிலும், இது சம்பந்தப்பட்ட வைத்தியர் ஒருவரை நாடி ஆலோசனை பெறுவதே சிறந்ததாகும்.

Dr. ச. முருகானந்தன்
குடும்ப மருத்துவர்.





மூலிகையின் பெயர் : பனை.

தாவரப் பெயர் : BORASSUS FLABELLIFERA.

தாவரக்குடும்பம் : ARECACEAE.

வகைகள் : இது கூந்தல் பனை, மற்றும் கரும்பனை என இரு வகைப்படும்.

பயன் தரும் பாகங்கள் :

நுங்கு, பனம்பழம், பனங்கிழங்கு, பனை ஓலை, குருத்து, பனை கருக்கு, பனைப் பால், முற்றிய மரம் முதலியன.

வளரியல்பு :

பனை கற்பக மரமாகும். கூந்தல் பனை, கரும்பனையில் கரும்பனையே மருத்துவ குணமுடையதாகும். இலங்கையில் யாழ்ப்பாணத்திலும், இந்தியாவிலும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இது எல்லா மண்வளத்திலும் வளரக்கூடியது.

வரட்சியைத் தாங்கி வளரக்கூடியது. பனை

வைத்தவனுக்குப்

பயன் தராது என்பர்.

இதன் வளர்ச்சி ஆரம்பத்தில் மெதுவாக வளரும். நூறு ஆண்டுகள் உயிருடன் இருக்கும்.

இது தொண்ணூறு அடிக்கு மேல் வளரும். பனங்கை ஓலை 9 -10 அடி நீளம் வரை நீண்டிருக்கும். பக்கவாட்டில் அடுக்கடுக்காக பனங்கை வளர்ந்திருக்கும்.

இது விதை மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.



மருத்துவப் பயன்கள்

பனை உடலுக்கு ஊட்டத்தை அளிப்பது. குளிர்ச்சி தருவது. வெப்பத்தைத் தணிப்பது, துவர்ப்பும் இனிப்பும் கலந்த சுவை உடையது.

பனை மரத்தின் பால் தெளுவுதெளிவு எனப்படும். சுண்ணாம்பு கலவாதது கள் எனப்படும். வைகறை விடியல் இந்தப் பாலை 100 200 மி.லி. அருந்தி வந்தால் போதும். உடல்குளிர்ச்சி பெறும், ஊட்டம் பெறும்.

வயிற்றுப்புண் நிச்சையம் ஆறிவிடும். புளிப்பேறிய கள் மயக்கம் தரும், அறிவை மயக்கும் ஆனால் உடல் நலத்தைக் கொடுக்கும். சுண்ணாம்புச் சேர்த்த தெளிவு எல்லோருக்கும் சிறந்த சுவையான சத்தான குடிநீராகும். அதைக் காய்ச்சினால் இனிப்பான கருப்பட்டி கிடைக்கும்.

நுங்கு, வெயிலின் கொடுமையைக் குறைக்க மனிதனுக்குக் கிடைத்த அரு மருந்தாகும். எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற சிறந்த சத்துணவாகும். நுங்கின் நீர் வேர்க்கருவிற்குத் தடவ குணமாகும். பனம்பழம் சிறந்த சத்துணவாகும். உயிர் சத்து நிறைந்தது. பித்தம் தருவது. சுட்டு சாப்பிடலாம்.

பனங்கொட்டையை மிருதுவான மண் அல்லது ஈர மணலில் புதைத்து வைத்து இரண்டு மூன்று இலை விட்ட பின் தோண்டி கொட்டைக்குக் கீழ் உள்ள நீண்ட கிழங்கை எடுத்து வேக வைத்துச் சாப்பிட்டால் மிகச் சிறந்த ஊட்ட உணவாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு உடலைத் தேற்றும்.

பனை மரத்தின் அடிப்பாகத்தில் கொட்டினால் நீர் வரும் அதை கருப்படை, தடிப்பு, ஊரல், சொறி உள்ளவர்களுக்கு அதன் மீது தடவினால் குணமடையும். ஐந்தாறு முறை தடவ வேண்டும்.



பனையோலையால் வேய்த இருப்பிடம் ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தரும். வெப்பம் அண்டாது. இது விசிறி, தொப்பி, குடை, ஓலைச்சுவடி தயார் செய்யப் பயன்படும். கைவினைப் பொருட்கள் செய்யலாம். இந் தோனேஷியாவில் ஓலையை எழுதும் தாளாக பயன்படுத்தினார்கள். அதைப்பக்கு வப்படுத்த கொதிநீரில் வேக வைத்து மஞ்சள் பொடி இட்டு ஓரத்தில் ஓட்டைகள் போட்டு ஏட்டுப் புத்தகம் உண்டாக்கினார்கள் என அறியப்படுகின்றது.

கண்களில் புண் ஏற்பட்டால் பனை குருத்து மட்டையைத் தட்டிப் பிழிந்த சாற்றை மூன்று நாள் விட குணமடையும் எரிச்சல் தீரும்.

- சுபா



"எங்கிட்ட உங்களுக்கு பிடிச்சது என்ன.....? என்னுடைய அழகான முகமா...? அன்பான என் இதயமா.....? பணிவான என் குணமா...?"

"உன்னோட இந்த கொமடித்தான்"



“நீங்கள் என்னை பாரிபடியா?” இது உங்களுக்காக!

உடல் நலம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமெனில் அதற்கு நிறைய செயல்களை கடைப்பிடிப்பதோடு ஒரு சிலவற்றை அடக்கி வாழ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் எதை அடக்க தெரிந்திருக்கின்றாரோ இல்லையோ கோபத்தை அடக்க தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில் கோபத்தால் ஒருவரது நட்பு எப்படி முறிய வாய்ப்புள்ளதோ அதைப் போல் உடலில் உள்ள உயிரும் முறிய வாய்ப்புள்ளது. கோபம் என்பது எந்த நேரத்திலும் வரும். ஆனால் அந்த கோபம் அளவுக்கு அதிகமானால் அவை உடலில் பல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும்.

உதாரணமாக மன அழுத்தம், இதய நோய், இரத்த அழுத்தம், தலைவலி, போதிய தூக்கம் இன்மை போன்ற பல்வேறு பாதிப்புகள் உடலில் ஏற்படும்.

மன அழுத்தம் கோபம் அதிகமாக நமக்கு ஏற்படும் இடத்து மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். இதனால் நீரிழிவு, மன இறுக்கம், இரத்த அழுத்தம் போன்ற பாதிப்புக்கள் உடலில் ஏற்படும். இதனால் நமது உடல் நிலை பாதிப்படைந்து நமது நாளாந்த செயற்பாடுகள் தாமதமடையும்.

கோபத்தின் காரணமாக ஏற்படும் படபடப்பு மற்றும் அதிகப்படியான இதய துடிப்பு போன்றவையினால் இதய நோய் அதிகமாகி இதயத்திற்கு பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

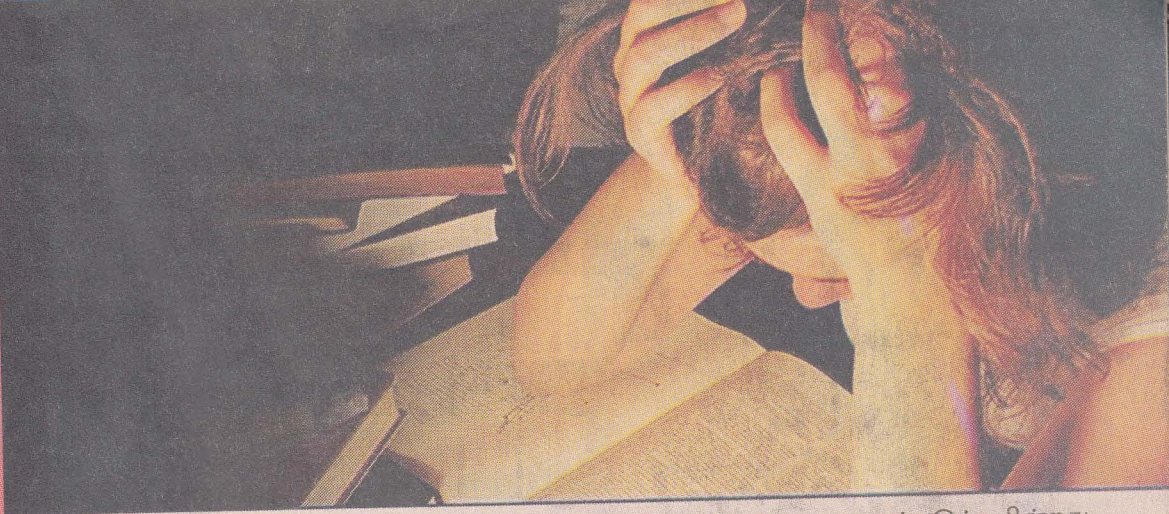
கா. தினேஸ்குமார்
கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

இந்நிலை தொடர்ச்சியாக இருக்கும் போது அவை இதயத்திற்கு மிகவும் ஆபத்தான விளைவைக் கூட ஏற்படுத்தும்.

தூக்கமின்மை நாங்கள் எப்போது அதிகமாக கோபப்படுகின்றோமோ அப்போது எமது உடலில் உள்ள ஹார்மோன்களானது சுறுசுறுப்புடன் இருக்கும். இதனால் நமக்கு சரியானதூக்கம் கூடவராது. மேலும் உடலுக்கு வேண்டிய ஓய்வானது கிடைக்காமல் எளிதில் தொற்று மற்றும் தொற்றா நோய்கள் உடலை தாக்கும். இவ்வாறான நிலையில் உடலானது சோர்வடைந்து எம்மை வேறொரு நிலைமைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்: உயர் இரத்த அழுத்தமானது பல காரணங்களால் நிகழ்ந்தாலும் அதனை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கினை வகிப்பது எமக்கு ஏற்படும் கோபம் தான். நாம் அதிகளவில் கோபப்படும் போது உடலில் இரத்த அழுத்தமானது மிக வேகமாக அதிகரிப்பதனால் இதயத்தின் செயற்பாடு அதிகரித்து இதயமானது பெருமளவில் பாதிக்கப்படும்.

தலைவலி எமக்கு கோபம் வரும்போது



உடலில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். இதனால் மூளைக்கு செல்லும் இரத்த குழாயானது அதிகளவில் மூளைக்கு இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும். இதனால் மூளையில் ஒருவித அழுத்தம் ஏற்பட்டு அது தலைவலியை உண்டாக்கும்.

சுவாசக்கோளாறுகள், சுவாச நோய்கள் மற்றும் ஆஸ்துமா நோய் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகம் கோபப்படும் போது அவர்களால் சரியாக சுவாசிக்க முடியாத நிலைமை தோன்றும். இவ்வாறான நிலைமையில் அவர்களது இதயத்துடிப்பானது அதிகரித்து மூச்சடைப்பை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறான நிலைமைகள் உயிருக்கு கூட ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

மாரடைப்பு: பொதுவாக ஒருவருக்கு மாரடைப்பானது அதிகப்படியான உணர்ச்சி வசப்படுத்தல், ஆச்சரியப்படுத்தல் அல்லது கோபத்தின் காரணமாக ஏற்படும். இவற்றில் பெரும் பாலானோர் கோபத்தின் காரணமாகவே மாரடைப்பால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். நாம் அதிகமாக கோபப்படும் போது எம்மை அறியாமலே உடலில் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க செய்து இதய செயற்பாட்டை

அதிகரித்து மாரடைப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. மூளை வாத நோய்கள் ஏற்படுதல் மூளை வாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு பிரதான காரணம் எமக்கு ஏற்படும் கோபம் தான். நாம் அதிகளவில் கோபப்படும் போது உடலின் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து மூளையின் இரத்த நாளங்களை வெடிக்க செய்கின்றது. இவ்வாறான நிலைமைகளிலேயே எமக்கு மூளைவாத நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான நோய்களால் எமது உயிருக்கு கூட பாதிப்பை ஏற்படுத்த கூடிய நிலைமை ஏற்படும்.

எமக்கு சிறு நேரத்தில் ஏற்படும் கோபத்தால் மேற்படி நாம் எவ்வாறான நோய்களை சந்திக்கநேரிடும் என பார்த்தீர்களா? இவ்வாறான தேவையற்ற கோபங்களை ஏற்படுத்தி நாமே நமது உடல் ஆரோக்கியத்தை ஏன் சீர்குலைக்க வேண்டும்? தேவையில்லை எமக்கு ஏற்படும் கோபங்களை நாமே கட்டுப்படுத்துவதன் ஊடாக எமது உடல் ஆரோக்கியத்தை நாம் பாதுகாக்க முடியும்.

எனக்கு சில விடயங்கள் தொடர்பாக திடீர் என்று கோபம் வந்து பழகி விட்டது. என்னால் அதனை கட்டுப்படுத்த





முடியவில்லை. நான் என்ன செய்வது? என்று நீங்கள் சிந்திக்கின்றீர்களா? சரி நமக்கு ஏற்படும் கோபத்தை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம் எனப் பார்ப்போம்.

முதலில் நாம் தேவையற்ற விடயங்கள் தொடர்பாக சிந்திப்பது மற்றும் அது தொடர்பாக கதைப்பதை விட வேண்டும். காரணம் தேவையற்ற விடயங்கள் தொடர்பாக சிந்திப்பதனால் நம்மை அறியாமலே நமக்குள் பயம் ஏற்பட்டு அது கோபத்தை வரவழைக்கின்றது.

நாம் எமது அனைத்து விடயங்கள் தொடர்பாகவும் பொறுமையாக செயற்படுவது நல்லது. இதன் மூலம் கூட எமக்கு ஏற்படும் கோபத்தை குறைத்து கொள்ள முடியும்.

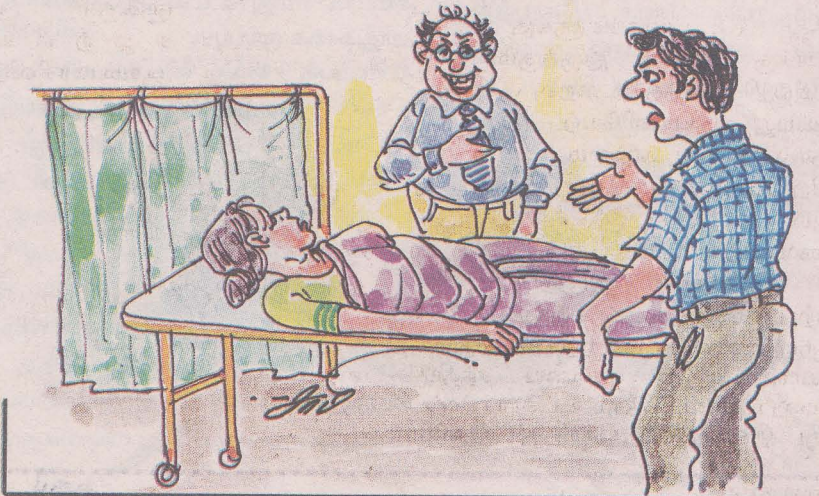
மேலும் சிறப்பான உணவுக்கட்டுப்பாடு, தியானம், தினமும் உடல்பயிற்சி, என்பவற்றில் ஈடுபடுவதன் ஊடாகவும் கோபம் வருவதை குறைத்துக் கொள்ள முடியும். முக்கியமாக வீட்டில் உள்ள உறவினர்களோடு, சக நண்பர்களோடு மற்றும் அலுவலகத்தில் பணி புரியும் சக ஊழியர்களுடன் சகஜமாக பழகுமிடத்து எமக்கு ஏற்படும் கோபத்தை நாம் முற்றாக போக்கிவிட முடியும்.

நாம் எமக்குள் தோன்றுகின்ற கோபங்களை கட்டுப்படுத்தி வாழப்பழகிக்கொள்ளும் இடத்து நாம் சிறப்பாகவும் உடல் ரீதியாக ஆரோக்கியமாகவும் வாழ முடியும் என்பதில் எதுவித ஐயமும் இல்லை.

"டொக்டர் எவ்வளவு செலவு ஆனாலும் பரவாயில்லை இவனை காப்பாற்றுங்கள்."

"அவ்வளவு பிரியமா உங்க மனைவி மேல?"

"உளறாதீங்க டொக்டர்... இவ எங்க வீட்டு வேலைக்காரி."





மையை மோசமாக்கிவிடும்.

கருப்பை வாயானது புண்ணாக இருப்பதால், அப்போது உடலுறவில் ஈடுபட்டால், கடுமையான வலியை சந்திக்கக்கூடும். எனவே கருக்கலைப்பிற்கு பின் 3 வாரத்திற்கு உடலுறவில் ஈடுபடாமல் இருப்பது நல்லது.

ப்ரெளன் நிற கசிவுகள் பிறப்புறுப்பின் வழியாக அதிகம் வெளியேறும். இதற்கு முக்கிய காரணம், கருக்கலைப்பிற்கு பின் உடலானது தானாக சுத்தம் செய்ய ஆரம்பிக்கும். அப்படி ஆரம்பிப்பதால் வெளியேறுவதாகும். அடிவயிறானது உப்புசத்துடன் இருக்கும்.

கருக்கலைப்பு செய்த பின்னர் உடலில் ஒருசில மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்பது தெரியுமா? பொதுவாக கருக்கலைப்பு செய்தால், பெண்களின் மனநிலை மட்டுமின்றி, உடல் நிலையும் சற்று பாதிக்கப்படும். தற்போது

கருக்கலைப்பிற்கு பின் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள்!

உலகில் உள்ள 15 மில்லியன் பெண்கள் ஒருசில காரணங்களால் கருக்கலைப்பு செய்வதாக தெரியவந்துள்ளது. கரு கலைப்புக்கு பின்னர் ஏற்படும் சில பிரச்சினைகள் குறித்து மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கும் சில விடயங்கள் பின்வருமாறு.

கருக்கலைப்பு செய்தால், மாப்பகங்கள் வீங்கியோ தளர்ந்தோ இருக்கும். எனவே சிறிது நாட்களுக்கு தளர்வான பிரா அணிய வேண்டும்.

தொடர்ந்து 1-2 வாரங்களுக்கு இரத்தப்போக்கு அதிகம் இருக்கும். அதுமட்டுமின்றி, இரத்த உறைவு ஏற்பட்டிருப்பது வெளியேற்றப்படுவதால், அவை கடுமையான வயிற்றுப் பிடிப்புக்களை ஏற்படுத்தும்.

கருக்கலைப்பிற்கு பின், அவ்வப்போது இலேசான இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். அத்துடன் கடுமையான வயிற்று வலியையும் சந்திக்கக்கூடும்.

கடுமையான முதுகு வலியை சந்திப்பார்கள். மேலும் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்தால், வலியானது இன்னும் அதிகரித்து, நிலை

இதற்கு முக்கிய காரணம் இரத்தப்போக்கு மட்டுமின்றி, ஹோர்மோன் மாற்றங்களும் தான்.

கருக்கலைப்பை தொடர்ந்து ஒரு வாரத்திற்குள் மாதவிடாய் சுழற்சியானது ஆரம்பித்துவிடும். சிலருக்கு 4-8 வாரங்களுக்குள் மாதவிடாய் சுழற்சியானது ஆரம்பமாகிவிடும்.

- நவீனி





படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்

(Bed Wetting)

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் என்பது பெற்றோர்கள் இன்றளவும் முறையிடுகின்ற குழந்தைகள் தொடர்பான பிரச்சினையாகும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் 4 அல்லது 5 வயது வரையில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கின்றனர். ஒரு ஆய்வின்படி 7% குழந்தைகள் 5 வயதையும் தாண்டி படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்து விடுகின்றனர். உண்மையில் 5 வயது வரையும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதை ஒரு பிரச்சினையாகவோ அல்லது நோயாகவோ கொள்ள முடியாது. ஆனால் 5 வயதையும் தாண்டி ஒரு குழந்தை படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தலை நாம் நோயாகா கருதலாம்.



படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் என்பது ஒரு குழந்தைக்கு இரண்டு வகையில் ஏற்படலாம்.

- ❖ Primary Type
- ❖ Secondary Type

Primary Type என்பது குறிப்பிட்ட ஒரு குழந்தை தன்னுடைய ஆரம்பப் பருவம் தொட்டே படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்து வருவதை குறிப்பிடுவதாகும்.

Secondary Type என்பது குறிப்பிட்டதொரு குழந்தை தன்னுடைய 5 வயதிற்குள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலஅளவு (ஒரு வருடம்) படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதை நிறுத்தி விட்டு திரும்பவும் அதே பழக்கத்தை தொடர்வதை குறிப்பிடலாம் இவ்வகையான நோயால் அதிகமாக பாதிக்கப்படுபவர்கள் ஆண் குழந்தைகள் என இனம்காணப்பட்டுள்ளனர்.



எம்.என். லக்ஷ்மீ
ஐக்கீம்
Mswc Medical and Psychiatry Diploma in Counselling (NISD)
Diploma in Counselling and Guidance (India)

**பெற்றோரும்
படுக்கையில்
சிறுநீர்
கழிக்கும்
வழக்கமுடைய
குழந்தையும்**

பெற்றோர்கள் இத்தகைய வழக்கமுடைய குழந்தைகளை எவ்வாறு நடந்துகொள்கிறார் என்பதைப் பார்ப்பதற்கு கீழ்க்கண்டவைகள் உதவுகின்றன.

- ❖ காலை யில் எழுந்தவுடன் படுக்கையை நனைத்தற்காக அடித்தல்.
- ❖ உன் படுக்கையை நீயே துவைக்க வேண்டும் என்ற கட்டளை.
- ❖ உனக்கு படுக்கை எதற்கு தரையில் படு.
- ❖ உனக்கு ரப்பர் விரிப்புதான் சரியாகும்.
- ❖ 'மூத்துறகுடுக்கை' 'தண்ணித்தொட்டி' போன்ற பட்டப்பெயர்கள்.

இத்தகைய அணுகு முறைகளால் குழந்தைகளை இக்குறிப்பிட்ட பழக்கத்திலிருந்து விடுபட வைக்க முடியாது.



இப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட என்ன செய்யலாம்?

❖ ஆரம்பமாக குழந்தையை கைப்பிடித்து அழைத்துச் செல்லும் நீங்கள் பின்னர் கைப்பிடிப்பதை தவிர்த்து கழிவறை வரை உடன் செல்கிறீர்கள். அடுத்த கட்டமாக கழிவறை விளக்கை மாத்திரம் ON செய்து விடுகிறீர்கள்.

❖ அவ்வாறே ஆரம்பமாக குழந்தைகள் ஆடையை கழற்றி விட்ட நீங்கள் அதன் பிறகு குழந்தை தானாக தனது ஆடையை கழற்றி சிறுநீர் கழிக்க உதவுகிறீர்கள்.

இவ்வாறு படிப்படியாக (Physical Help) உடல் உதவிகளை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். குழந்தை தானாக எழுந்து கழிவறை சென்று

சிறுநீர் கழிக்கும் செயலை தனித்துச் செய்யும் வளவிற்கு வந்தவுடன் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இந்த வளர்ச்சியை செய்து குழந்தை இப்பழக்கத்தை கற்றுக்கொள்ள





குறைந்தது 3 மாதங்களாவது செல்லலாம். இம் முறையை மெளனக் கட்டளை பயிற்சி என்று அழைப்பர்.

குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை அவர்களது சிறுநீர்ப்பையின் கொள்ளளவு குறைவாக இருப்பதனால் படுக்கையில் சிறுநீர்க் கழிப்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகி விடுகிறது.

குழந்தைகள் ஏன் இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கின்றனர்?

மேற்குறிப்பிட்ட வினாவிற்கு 3 வகையான பதில்களை எம்மால் சொல்ல முடியும்.

❖ உடல்நலத்தில் உள்ள பிரச்சினைகள்.

❖ சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடின்மை.

❖ சிறுநீர்ப்பை சிறியதாக காணப்படுதல்.

அவ்வாறே 10 மணிக்கு அலாரம் அடிக்கும் போதுதான் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்று சொல்லிக்கொடுங்கள். அவ்வாறே குழந்தை இரவில் படுக்கைக்கு செல்லும் வரை பகல் நேரம் பயிற்சியை தொடருங்கள்.

இப்பயிற்சியை நாட்போக்கில் பின்வரும் மாற்றத்துக்கு உட்படுத்துங்கள்.

❖ குழந்தைகளின் மேற்குறிப்பிட்ட

பயிற்சியின் போது முதன்மை வலுவூட்டி (Primary Reinforcer)

E.g. உணவு, பானம்

❖ **இரண்டாந்தர வலுவூட்டி (Secondary Reinforcer)**

E.g. நாணயங்கள்.

❖ **சமூக வலுவூட்டி (Social Reinforcer)**

E.g. பாராட்டுதல், தட்டிக்கொடுத்தல் போன்றவற்றை கடைபிடித்தல். அவ்வாறே இரண்டு மணிக்கு ஒருமுறை Alarm வைத்தலை படிப்படியாக 3 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை, 4 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறை, 5 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறை என்று நேரத்தை நீட்டிச்செல்லுங்கள். இவ்வாறான பயிற்சிகளின்போது குழந்தைகள் சிறுநீர்ப்பையின் கொள்ளளவும் அதிகரிக்கிறது.

இம்முறை தவிர மேற்கத்தேய நாடுகளில் Ironsheet Method என்ற ஒருவகை முறையும் புழக்கத்தில் உள்ளது.

காலை குழந்தை எழுந்தவுடன் படுக்கையை காண்பித்து இன்று நீ படுக்கையை ஈரமாக்கவில்லை. நல்ல குழந்தை என்று ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

பொதுவாகவே குழந்தைகள் உடல்நலப் பிரச்சினைகளின்போது படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பர். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் மருத்துவ உதவியை நாடுவது அவசியமாகும்.

உடல் நலப் பிரச்சினைகள் (Health Related



Issues) தவிர்ந்த மற்ற இரு காரணங்களையும் எவ்வாறு பயிற்சிகள் மூலம் நீக்கலாம் என்று பார்க்கலாம்.

❖ Silent Direction (மௌனக்கட்டளை)

இரவில் படுக்கைக்குச் செல்ல முன் குழந்தையை சிறுநீர் கழிக்கும்படி கூற வேண்டும். இதனால் சிறுநீர்ப்பை காலியாகி விடும். ஒரு இரவுக்குப் பின் பெற்றோரில் ஒருவர் எழுந்து குழந்தையை எழுப்பி கைப்பிடித்து கழிவறைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அங்கு சென்றவுடன் குழந்தைகள் கையைப் பிடித்து அதன் ஆடையை கீழே இறக்கி விட்டு சிறுநீர் கழிக்க வைக்க வேண்டும். இங்கு குறிப்பிடப்பட வேண்டிய முக்கிய விடயம் இப்பயிற்சி முழுவதும் மௌனமாகவே அளிக்கப்பட வேண்டும் என்பதுதான். அவ்வாறு ஆரம்பத்தில் அளிக்கும் சிறுசிறு உதவிகளை படிப்படியாக குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நடுஇரவில் குழந்தையை எழுப்புகிறீர்கள். குழந்தை எழுந்துகொள்கிறது. பின்னர் கடி காரத்தில் அலாரம் வைத்து எழுப்புகிறீர்கள். குழந்தை எழுந்துகொள்கிறது. பின்னர் அலாரம் மட்டும் அடிக்க குழந்தை எழுந்து கொள்கிறது. இவ்வாறு பழக்கப்படுத்திய பின்னர் அலாரம் அடிக்காமல் இருக்க சரியான நேரத்தில் குழந்தை கண்விழிக்கிறது.

இந்த பிரச்சினைக்கு வழங்கப்படுகின்ற மற்றுமொரு பயிற்சி 'Day Clock Training'

❖ Day Clock Training பகல் கடி கார பயிற்சி காலை 6 மணிக்கு குழந்தை எழுந்து சிறுநீர்

கழிப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். 8 மணிக்கு கடி காரத்தில் அலாரம் வையுங்கள். குழந்தையிடம் சொல்லி வையுங்கள் எட்டு மணிக்கு அலாரம் அடிக்கும் போது தான் நீ சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். அவ்வாறே குழந்தை செல்கின்ற போது அவர்களை பாராட்டுங்கள்.

'நீ பெரியவளாகிக்கொண்டே வருகிறாய். அதனால்தான் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதை நிறுத்தி விட்டாய் என்று கூறுங்கள்.

இப்போது பயிற்சியின்போது குழந்தை படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்து விட்டாலும் குழந்தையை தண்டித்து விடாதீர்கள். பரவா

யில்லை நாளை உன்னால் முடியும் என்று தன்னம்பிக்கையை அளியுங்கள். இது தவிர, இரவில் குழந்தை தூங்குவதற்கு 2 மணி நேரங்களுக்கு முன்னதாக நீர்த்தன்மையுடைய உணவுகளை, தண்ணீர் குடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.

மேற்குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் சரியாக வழங்கப்படும் பயனளிக்காதவிடத்து மருத்துவ சிகிச்சைக்காக அழைத்துச் செல்லுங்கள்.



"என் கணவர் எப்பவுமே டொக்டர் அட்வைஸ்படித்தான் நடப்பாரு"

"அட.....!! நடக்குறந்துக்கெல்லாபா டொக்டர்கிட்ட அட்வைஸ் கேப்பாறு?"

அகத்தத்தில் தீளைத்தோர்

நாம் முன்னொரு காலம்

‘இரண்டாயிரம்

ஆண்டுச் சமை எமக்கு’ எனப் பாடினார் எமது மூத்த கவிஞர். இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் என்ன அதற்கும் மேலான கலாசார பாரம்பரியம் எமக்கு உண்டு. இன்றும் எங்கள் கலாசாரம் செழுமையாக இருப்பதற்கு அதுவே முக்கிய காரணமாகும். ஆனால் சில தடவைகளில் அது சமையாகவும் இருக்கும் என்பதையே அவர் அவ்வாறு பாடினார். இரண்டாயிரம் என்ன, ஐயாயிரம் ஆண்டுப் பெருமையைப் பறையடித்து சங்கு ஊதி மேலும் சமை ஏற்றத் தயங்காதவர்கள் நாம்.

எமது சமை கலாசாரத்தில் மட்டுமல்ல. விஞ்ஞானம் சுகாதாரம் என மேலும் பல துறை

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



களுக்கும் விஸ்தரிக் கிறது. இல்லாத சமை களையெல்லாம் தேடிக் கண்டு பிடித்து எம்மினத்தின் முதுகெலும்பை ஓடிக்க எம்மில் பலர் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஒளவையார் காலத்திலேயே ‘அணுவைப் பிளந்து ஏழ் கடலைப் புகுத்தியவர்கள்’ நாம் எனப் பெருமையடித்துக் கொள்கிறோம்.

ஆனால் அவர் பாடிய காலத்தில் அணு என்ற



சொல்லின் அர்த்தம் என்ன? இன்று அதன் புதிய அர்த்தம் என்னவெனச் சிந்திக்கிறோமா? அப்படியான நாம் சுகாதாரத் துறையை மட்டும் விட்டு வைப்போமா?

தமிழர்களாகிய நாம் சங்க காலத்திலேயே சுத்தத்தைக் கடைப்பிடித்தவர்கள், சுகாதாரத் தைப் பேணியவர்கள் என்று பெருமை அடித்துக் கொள்வோம். 'அன்றே ஆசாரக்கோவை எழுதப்பட்டுள்ளமை அதற்குச் சான்று' எனப் பழம் பண்டிதர்கள் ஆதாரம் தேடுவார்கள்.

'அதிகாலை நித்திரை விட்டெழுந்து கடற்கரை ஓரமாக அல்லது நீர் நிலையை அண்மித்த இடங்களில் தெற்குத் திசையை நோக்கி மூக்கு நுனியைப் பார்த்தபடி மலசலம் கழிக்கவேண்டும் என்று எமக்குச் சைவ வினாவிடையில் போதிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் நாம் வடலிகளுக்கும், ஈச்சம் பற்றை களுக்கும், வயல்களுக்கும் மனித எருக்களைப் பசளையிட்டு காடு வளர்த்துச் சூழலைப் பாதுகாக்க அவ்வாறு செய்தோமா?

அதன்பின் குளக்கரையில் அடிக்கழுவி, அதே நீரால் வாய் கொப்பளித்து, முகம் கழுவி, தலைக்கு நீராடி, ஆடை துவைத்துச் சுத்தமாக ஆலயம் சென்று தரிசனம் செய்த எமது கலாசாரப் பாரம்பரியம் போற்றுதற்குரியது!

புண்ணிய ஸ்தலம் ஒன்றைத் தரிசிக்கும் வாய்ப்பு பல வருடங்களுக்கு முன் கிடைத்தது. அதிகாலையிலேயே பொழுது புலருமுன் அரையிருட்டில் எம்மை புண்ணிய தீர்த்தத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார் எமது கைட். கடற்கரையில் நாற்றம் தாங்க முடியவில்லை. சேற்று நாற்றமாகும் என மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு நீரினுள் தலையை மூழ்கிவிட்டுத் தலையை வெளியே எடுத்தேன்.

லேசான வெளிச்சத்தில் லட்டு மாதிரி ஏதோ மிதந்து வருகிறது. கடவுளின் அருட்பிரசாதமாக்கும் எனப் பக்தியோடு அள்ளி யெடுக்கக் கையை நீட்டினால் அருகிலிருந்தவர் நழுட்டுச்





வருவார். வந்ததும் இவரது புண் அவரது கண்ணைக் குத்தும். உடனடியாகவே அதனைச் சுத்தம் செய்யச் சித்தமாவார்.

மாட்டுக் கொட்டிலுக்குப் போய் புதுச்சாணமாக எடுத்து, ஒரு உருண்டை உருட்டி ஆடுகால் மரத்தடி ஈரலிப்பு மண்ணில் ஒளித்து வைப்பார். பின்புதான் மாமனை கிணத்தடிக்கு இழுத்துக் கொண்டு போய் சோப் போட்டுக் குளிக்க வார்க்கும் சடங்கு தொடங்கும்.

அதனைத் தொடர்வதுதான் உச்சக்கட்டம். கண்ணுக்குப் சோப் போட்டுவிட்டு பொடிப் பிள்ளை கண் திறக்க முடியாது அந்தரித்து நிற்கும் நேரம் பார்த்து மறைத்து வைத்திருந்த சாணிக்கட்டியை எடுக்க மெல்ல நழுவுவார்.

புண்ணில் தேய்த்துச் சுத்தப் படுத்துவதற்காக. மாமனுக்குத் தெரியாதா இவர் செய்யப் போவது. கண்ணைத் துடைத்துவிட்டுப் பிடிப்பார் ஓட்டம். இவர் விட்டுக் கலைப்பார். அவர் தப்பியோடுவார். கிணற்றுக்கட்டைச் சுற்றி, வீட்டைச் சுற்றி, பாட்டியைச் சுற்றி என ஓட்டப்போட்டி தொடரும்.

ஓடிக் களைத்துப்போன பாட்டா, தப்பிப் போட்டாய் என்ன, அடுத்த கிழமை பார்க்கிறேன் என பல்லில்லாத வாயால் கறுவுவார். அன்று ஓடித் தப்பியதால்தான் ஏற்புவலியால் (Tetanus) சாகாமல் இன்று தலைநரைத்தும், இறைசேவை செய்து கொண்டு உயிர்

பிழைத்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார் மாமா.

(தொடரும்)

சிரிப்போடு

எழுகிறார். லுங்கியை

உயர்த்திக் கொண்டு 'பாரம் கழிந்து' விட்ட திருப்தியோடு காலை அகட்டி வைத்து நடந்து செல்கிறார். சிறுவயது ஞாபகம் வருகிறது. எனது மாமாவிற்கு என்னிலும் ஒருசில வயதுகளே அதிகம். அதனால் அவர் எனது விளையாட்டுத் தோழனும் கூட. அவருக்குக் 'கிரந்தி' உடம்பு என்று பாட்டி அடிக்கடி சொல்லுவா.

சிறு காயமானாலும் புண் அவியத் தொடங்கிவிடும். அவரின் ஐயா, எனது பாட்டானாருக்கு பட்டணத்தில் வேலை. ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் தான் வீட்டுக்கு

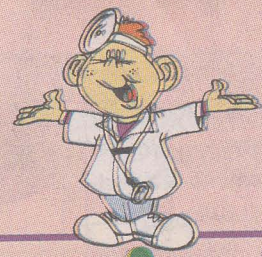


"இந்த காக்கா கத்துறத பார்த்தா வரப்போரது உங்க அம்மா தான் போல தெரியுது?"

"எப்படி சொல்றே?"

"எவ்வளவு விரட்டினாலும் போகாம கத்திக்கொண்டே இருக்கே?"

மாதம் 10



மருத்துவ தகவல்கள்



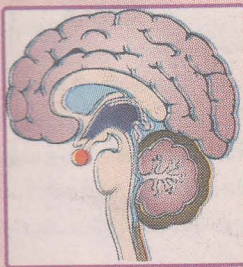
ஆஸ்துமா

ஆஸ்துமாவினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் மூச்சு விடுவதற்கு மிகவும் சிரமப்படுவதை பார்த்திருக்கின்றோம். மூச்சுச் சிறு குழல்கள்

தற்காலிகமாகக் குறுகி விடுவதால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. ஆஸ்துமாவை தமிழில் 'மூச்சிளைப்பு' நோய் என்றும் அழைப்பர். தூசு, புகழி, மகரந்தத்தூள், ஒட்டடை, பஞ்சு போன்றவற்றின் ஒவ்வாமை காரணமாக இது ஏற்படுகின்றது. சிலருக்கு முட்டை, மீன், பால் போன்ற உணவுகளின் காரணமாகவும் வேறு சிலருக்கோ பரம்பரை காரணமாகவும் ஆஸ்துமா ஏற்படுகின்றது.

ஹைப்போதலாமஸ்

மனிதனின் மூளையில் ஹைப்போதலாமஸ் என்றொரு பகுதி இருக்கின்றது. இது மனிதனின் கட்டை விரல் அளவிருக்கும். இதுதான் மனித உடலின் வெப்ப நிலையை ஒரே சீராகப் பராமரித்து வருகின்றது. நமது உடலில் வைரஸ், பற்றீரியா, ஒட்டுண்ணிகள் போன்ற நோய்க்கிருமிகள் புகுந்து விடும் அல்லவா? அப்பொழுது குருதியில் உள்ள வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகள் அந்தக் கிருமிகளை எதிர்த்து போராடுகின்றன. அப்பொழுது சில வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் அழிந்து வெப்பத்தை வெளியிடும் பொருட்களாக மாறும். இவை மூளைக்குச் சென்று ஹைப்போதலாமலை செயல் இழக்கச் செய்யும். இதனால் நமது உடலின் வெப்பம் தனது கட்டுப்பாட்டை இழக்கும்.



டுப்பாட்டை இழக்கும். கட்டுப்பாடின்றி அதிகரித்துக்கொண்டே செல்லும். இதனையே நாம் காய்ச்சல் என கூறுகின்றோம்.



சோயா

சோயாவில் அதிக அளவு எண்ணெய் உள்ளது. எனினும் அதனால் உடல்

ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வித தீங்கும் இல்லை. ஏனெனில் அது தரமான கொழுப்பாக உள்ளது. சோயா எண்ணெயில் செறிவுள்ள கொழுப்பு குறைவாகவும் நமது உடலுக்கு இன்றியமையாத கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்தும் காணப்படுகின்றன. அத்தோடு மிகச்சிறந்த உணவாகிய நார்ப்பொருளும் அதிகம் உள்ளது.

டிஹைடிரேஷன்

மனிதனின் உடல் நிறையில் 60 சதவீதம் தண்ணீர் இருக்கிறது. ஒருவர் அடிக்கடி நீர் அருந்துவதால் எந்தவித தீங்கும் உடலுக்கு ஏற்படாது என்றே ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. நாள்தோறும் நிறைய நீர் அருந்துபவர்கள் மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். ஐப்பானியர்கள் காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு அல்லது மூன்று தம்ளர் நீர் அருந்துகிறார்களாம்.



இது அவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வை பேண பேருதவி புரிவதாக அவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். உடலில் உள்ள நீரில் 10% குறைந்தாலும் உடல் நீரிழப்பு நிலை ஏற்படும். இதையே ஆங்கிலத்தில் டிஹைடிரேஷன் என்பர்.

பொட்டாசியம்

மனித உடலின் நீர் அளவுடன் இருக்க பொட்டாசியம் பெரும் உதவி புரிகின்றது. உடலுக்கு தேவையான தாது உப்புக்களில்



இதுவும் ஒன்று. இதயம் சரியாக இயங்கவும் நரம்புகள் சரியாகச் செயல்பட்டு சோம்பல் வரவிடாமல் பாதுகாக்கவும் பொட்டாசியம் உதவுகின்றது. வாழைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, பால், மோர், கடலை விதைகள், புதிய பழங்கள், சூரியகாந்தி விதைகள், கீரைகள் என்பவற்றில் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ளது.



உற்சாக மிகுதி

விரச்சினைகளாலும் மன அழுத்தங்களாலும் தான் நரம்புத் தொகுதி உபாதைகளும் இரத்த அழுத்தமும் ஏற்படும் என்றில்லை. சிலவேளைகளில் உற்சாக மிகுதியினாலேயும் இவ்வாறு ஏற்படலாம். எனவே இத்தகைய மகிழ்ச்சிகளை மனதில் போட்டு முடக்காமல் வாய்விட்டு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக இம்மாதம் எதிர்பாராத பெரும் வருமானம் கிடைத்தால் அல்லது எதிர்பாராத வேளையில் பெருந்தொகை பணம் கிடைத்தால் அதனால் ஏற்படக்கூடிய மகிழ்ச்சியை எல்லோரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் வாய்விட்டுச்சிரியுங்கள். சத்தம் போட்டு சிரியுங்கள். எனினும் வைத்தியரை நாடி மருத்துவ பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள். மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடங்கள்.

மறந்து விடுங்கள்

நடந்து முடிந்த துயர சம்பவங்கள் துர்ப்பாக்கியமான விடயங்கள் அவமானப்பட்ட நிகழ்வுகள் நட்டம் விளைவித்தவைகள் ஏமாறிய சம்பவங்கள் கவலை தரும் பழைய சம்பவங்கள் என எல்லாவற்றையும் ஏன் எதற்காக மீண்டும் அசை போட வேண்டும்?



மறந்து விடுங்கள். மீறியும் வந்தால் மனதை வேறு வழியில் செலுத்த மாற்று வழிகளை கையாளுங்கள். தவறினால் உடல் உள பாதிப்புகளுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

கீழ்வாதம்

கீழ்வாதத்தை மூட்டுவலி என்றும் அழைப்பார். கீழ்வாதத்தின் முதல் அறிகுறி குதிக்கால் வலியாகும். நித்திரைகொண்டு காலையில் எழுந்ததும் கால் பாதங்களில் வலி இருக்கும். குறிப்பாக குதிக்காலில் வலி அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் இது நடக்க நடக்க சரியாகி விடும். இதனால் பலர் இதனை பெரிதாகக் கண்டு கொள்வதில்லை. இத்தகைய அறிகுறி தென்பட்டால் அசைவ உணவை நிறுத்திவிட வேண்டும். அத்தோடு வாழைக்காய் உருளைக்கிழங்கு ஊறுகாய் போன்றவற்றை கண்டிப்பாக நிறுத்த வேண்டும். அத்தோடு புளிப்புச் சுவையையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



மையோகார்டைட்டிஸ்



மையோகார்டைட்டிஸ் என அழைக்கப்படும் இளம்பிள்ளைவாத நோயைப்பற்றி பலரும் அறிந்திருப்பீர்கள். கிருமிகள் மனிதனின் கைகால் தசை நார்களைத் தாக்கி செயல் இழக்கச் செய்யும் ஒரு நோய்தான் மையோகார்டைட்டிஸ். அவ்வாறு சில கிருமிகள் இதயத்தசை நார்களைத் தாக்கி செயல் இழக்க வைப்பதுண்டு. இதனையே மையோகார்டைட்டிஸ் என அழைப்பார்.

சோற்றுக்கற்றாழை

தீப்பட்ட எரிகாயங்கள் அதனால் ஏற்பட்ட புண்ணுக்கு சோற்றுக்கற்றாழை சிறந்த நிவாரணி ஆகும். சோற்றுக்கற்றாழைச்சாறு பிழிந்துவிட்டால் எரிச்சல் நீங்கி விடும். கொப்புளங்களும் ஆறும். விடும்.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 75

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

இடமிருந்து வலம்

1. இது மாசடைவதாலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.
5. மங்கள் வைபவங்களிலும் இது தெளித்து வரவேற்பதுண்டு.
6. "பிளேக்" எனும் கொடிய நோய் உருவாகக் காரணமான உயிரினம்.
7. கணவன் - மனைவியைக் குறிக்கும்.
8. இசையுடன் தொடர்புடையது.
9. ஒற்று பார்ப்பதைக் குறிக்கும்.
11. பறவை இனம் ஒன்று.
13. வெப்பத்தையும் குறிக்கும். (குழம்பியுள்ளது)
14. சமுத்திரமென்றும் சொல்லலாம்.
15. வாத்தியக்கருவியொன்று.

மேலிருந்து கீழ்

1. நறுமணம் என்றும் சொல்லலாம்.
2. உயிராபத்தையும் ஏற்படுத்தும் மீன் இனம். (தலைகீழ்)
3. இதன் சொல் பலன் உண்டு என்கிறார்கள். (குழம்பியுள்ளது)
4. தீமிர் இதனைக் குறிக்கும்.
6. பகைவரையும் குறிக்கும்.
8. சேற்றில் மலர்ந்தாலும் சிறப்புப் பெற்றது.
9. துன்புற்றவரை துசித்தல் என்பது, வெந்த புண்ணில் இது பாய்ச்சுவது போன்றதாகும்.
10. ஆழ்ந்த நித்திரையில் ஏற்படுவதால் தலை கீழாகி விடுவதும் உண்டு.
11. கதைப்புத்தகத்தையும் குறிக்கும்.
12. நலிவுற்றவர் மீது காட்ட வேண்டியது.
13. பழம் என்றும் சொல்லலாம்.

சுகவாழ்வு - ஜூலை 2014

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 73 விடைகள்

01	02	03	04	05
எ	மு	ச்	சி	உ
06				
ழி	கு	ரி	த	ய
ல்	பு	ப்	ரு	லா
07	08	09	10	11
இ	பு	தே	ள்	
12	13	14	15	16
ம	ர	ம்	பு	த
ன்	வ	ப	டை	வி
17	18	19	20	21
வ	ல்	ல	வ	ன்
ரோ				
22	23	24	25	26
ளி		னி	அ	க
தி				

வெற்றி அடைந்தோர்

கனறா கந்தசாமி,
புச்சல்லவை.

ரூ. 1000/=

எஸ். ஜெயஹரன்,
மட்டக்களப்பு.

ரூ. 500/=

எஃம்.எம். அகம்ல்,
குருணாகலை.

ரூ. 250/=

பாராட்டு பெறுவோர்

01. எஸ். வசிகாள் - வவுனியா.
02. பி.எஸ்.ஏ. தாஹிர் - கர்த்தான்குடி.
03. ஜோதிலக்ஷ்மி கனகசபை - கம்பளை.
04. திருமதி வி. கோரி - பண்டாரவளை.
05. கே.எம்.எஸ். அப்தீன் - புத்தளம்.
06. திருமதி வை. நவநிசினி - திருக்கோவில்.
07. நியாஸ் ஹன்மீ - ஏறாவுர்.
08. ஆர். இந்துமதி - நாவலப்பிட்டி.
09. எம்.பி.சஃயானா - இரத்தினபுரி.
10. எஸ். அன்டன் - மல்லாகம்.

முடிவுத்திகதி 18.07.2014

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 75, சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மூலம் புதிய மலேரியா தடுப்பு மருந்து...!

ID மலேரியா நோய் தாக்காமல் இருப்பதற்கான எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் இயற்கையாகவே பெற்றுள்ள தான்சானிய பிள்ளைகளைப் பயன்படுத்தி மலேரியா நோய்க்கு புதிய தடுப்பு மருந்து ஒன்றை உருவாக்க விஞ்ஞானிகள் முயன்றுவருகின்றனர். மலேரியாவை உண்டாக்கும் கிருமியைத் தாக்கி அழிக்கக்கூடிய Antibodies எனும் இரசாயனங்கள் இவர்களது உடலில் உற்பத்தி ஆகின்றன என்று அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இவர்கள் உடலில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட இவ்வகை இரசாயனங்களை எலிகளுக்கு செலுத்தியபோது அந்த எலிகளின் உடலிலும் மலேரியா நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வந்துள்ளது என தமது பரிசோதனைகள் காட்டுவதாக விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இந்த பரிசோதனையை குரங்குகளிடத்தும் பின்னர் மனிதர்களிடத்தும் நடத்திப்பார்த்து, இதன் அடிப்படையில் மலேரியாவுக்கு ஒரு தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடிக்க முடியுமா என்று அறிய வேண்டுமென இந்த ஆய்வின் முடிவுகளை 'சயின்ஸ்' என்ற அறிவியல் சஞ்சிகையில் வெளியிட்டுள்ள ஆராய்ச்சிக் குழு கூறுகிறது. குறிப்பிட்ட இந்தக் குழந்தைகளின் உடலில் உற்பத்தியாகும் Antibodies நோய் எதிர்ப்பு இரசாயனம், மலேரியா கிருமியிடையேத் தாக்கி அந்தக் கிருமி நோயாக பரவவிடாமல் தடுத்துவிடுகிறது என்று ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

குறுக்கொடித்தப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்ட பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

Health Guide

சுகவாழ்வு

சுகவாழ்வு சூட்சுமிகை தொடர்பான உங்கள்

- கூடுதலான உடல்கள்
- விபரீத சமூகங்கள்
- அபிவிருத்தியடையக்கூடியவைகள்
- எண்ணங்கள்

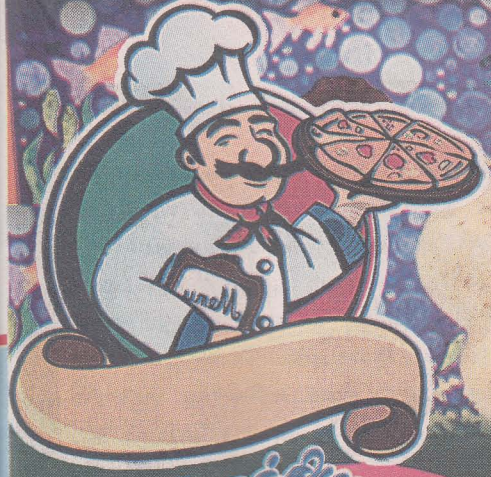
வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

- ஆக்கங்கள்
- செய்திகள்
- படங்கள்
- துணுக்குகள்
- நகைச்சுவைகள்

முதலாவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

The Editor, No. 12, St. Sebastian Mawatha, Waatala.
T.P : 011 7866890 Fax : 011 7866892. E-mail : sugavalvu@encl.lk



ஆரோக்கிய சுவையல்

தேவையான பொருட்கள்

- உருளைக்கிழங்கு - 2
- வெங்காயம் - 1
- கோதுமை மா - 1 தேவையான அளவு
- பச்சை மிளகாய் - 2
- கொத்தமல்லி - சிறிது
- எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், கொத்தமல்லி, ப.மிளகாயை சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

முதலில் வேக வைத்து தோலுரித்து வைத்துள்ள உருளைக்கிழங்கை துருவிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் அதனை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அத்துடன் கோதுமை மா மற்றும் உப்பு சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி, இட்லி மா பதத்திற்கு கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

பின்பு அதில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் மற்றும் கொத்த மல்லி சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும், எண்ணெய் தடவி கலந்து வைத்துள்ள மாவை தோசைகளாக ஊற்றி முன்னும் பின்னும் வேக வைத்து எடுத்தால் உருளைக்கிழங்கு கோதுமை தோசை தயார்.

உ

ருளைக்கிழங்கு

கோதுமை தோசை

பிள்ளைகளுக்கு நல்ல சத்தான உணவுகள் எவை? அவற்றின் அவசியம் குறித்து எடுத்துரைத்து சிறு வயதில் இருந்தே குழந்தைகளுக்கு பழக்க வேண்டும். விசேடமாக இப்பணியில் பெற்றோர்களும் உற்றோர்களும் குழந்தைகளுக்கு நிறை உணவு வழங்குவதில் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும். குறிப்பாக குழந்தைகளின் தாய்மார்கள் இது விடயத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.

கருவில் குழந்தை இருந்தபோது அம்மா எவற்றை உணவாக உட்கொள்கிறாள் என்பதுவும் மிக முக்கியமானதாகும். அத்தோடு மாணவப் பராயத்திலும் இளம் வயதிலும் தீவிர விழிப்புணர்வை உணவு விடயத்தில் ஏற்படுத்தினால் அவர்கள் சரியான உணவை சரியான அளவில் எடுப்பார்கள்.

மாணவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு

மாணவர்களுக்கு மாத்திரமல்ல அனைவருக்குமே மாச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, தாதுக்கள், நீர் எல்லாமே அவசியம். இவை எத்தகைய உணவு

வகைகளில் கிடைக்கும்? பருப்பு வகைகள் உள்ளிட்ட தானிய வகைகளிலும் பால் மற்றும் பால் பொருட்களிலும் எண்ணெய் வகைகளிலும் காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் பயறு வகைகள் கொண்ட கடலை மற்றும் எண்ணெய் விதைகள் மூலிகைப் பொருட்கள் என்பனவற்றின் மூலம் கிடைக்கின்றது. ஆனால் மேல் குறிப்பிட்டுள்ள உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தும் சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

இவை தவிர கடல் உணவு, இறைச்சி வகைகள், மற்றொரு வகை உணவுப் பிரிவாகும். மேற்குறித்த அனைத்து உணவு வகைகளிலும் ஏதாவது ஒரு வகையை மட்டும் நாம் அதிகமாக உண்பதன் மூலம் ஒருவர் தன் உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சரியான நேரம்

சரி விகித உணவுடன் சரியான நேரமும் மிக மிக அவசியம். தவறான நேரங்களில் உண்ணப்படும் தவறான உணவு ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தை நிச்சயம் பாதிக்கும்.

நாள்தோறும் உணவு உண்ண ஏறக்குறைய ஒரே நேரத்தை தெரிவு செய்ய வேண்டும்.

**சர்வீக்த
உணவும்**

**சர் நேர
உணவும்**



காலை உணவை காலை 8.00 மணிக்கு முன்பும் பகல் உணவை பகல் 1.00 மணிக்கு முன்பும் இரவு உணவை இரவு 7.30க்கு முன்பும் எடுப்பது நல்லது என சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இந்த அடிப்படையில் உணவு நேரத்தை தெரிவு செய்து எல்லா நாளும் ஒரே நேரத்தில் உணவு உண்ண பழக வேண்டும்.

உதாரணமாக இன்று பகல் உணவை பகல் 1.00 மணிக்கு உட்கொண்டால் நாளையும் அதற்கு மறுதினம் என தொடர்ந்து பகல் 1.00 மணிக்கு உண்ண வேண்டும். இது குடற்புண் உள்ளிட்ட பல பிரச்சினைகள் வராமல் பாதுகாக்கும்.

அத்தோடு இரவு உணவை இரவு படுக்கைக்கு போகுமுன் குறைந்த பட்சம் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவேனும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

சரியான உணவுக்கொள்ளாவி

சரிவிகித உணவு சரியான நேர உணவு என்பதுபோல் சரியான உணவுக்கொள்ளாவி ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அவசியம். வயது சுறுசுறுப்பு பாலினம் இவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவரின் உணவுக் கொள்ளாவி அமைகின்றது.

எனினும் பொதுவாக நீங்கள் சாப்பிடுவதுதான் உங்களை அமைக்கிறது. சத்துணவு நிபுணர்களின் அறிவுரைப்படி சரிவிகித உணவு அவரவருக்கு ஏற்றபடி உட்கொள்வதுதான் என்றுமே ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உகந்தது.

ஜெயகர்





இனங்காண்பதும் சற்றுக்கடின
 மான விடயம் எனலாம்.
 சிந்தனையாற்றல், உணர்ச்சி
 வெளிப்பாடு, நடத்தைசார்
 விருத்தி, கற்றல் விருத்தி, ஆக்கத்
 திறன் விருத்தி போன்றவற்றை
 அவதானிப்பதன் ஊடாக நாம்
 பிள்ளையின் உளநலம் பற்றி அறி
 யலாம். ஒவ்வொரு சிறார்களும்
 தமக்கென தனித்துவமான ஆற்றல்
 களையும் (Ability) ஆளுமைப்பண்புக
 ளையும் (Personality) கொண்டிருப்பர்.
 இவற்றினூடாகவே நாம் சிறுவர்களின்
 உளநலத்தை கட்டியெழுப்ப முடியும்.
 உளநலம் என்பதனை நாம் ஒரு

சிறார்சூழ்நிலை உருவாக்கம்!

தூரமான, வளமான, ஆளுமை
 யான சமூகக் கட்டமைப்புகளை
 ஏற்படுத்துவதில் "ஆரோக்கியம் அல்லது நல
 முடன் இருத்தல்" என்ற எண்ணப்பாடு இன்றி
 யமையாத இடத்தை பெறுகிறது. ஆரோக்கியம்
 என்ற 'பத்' பிரயோகத்தின் கருத்தாழத்தை
 சற்று சிந்திப்பின் உடல் சார்ந்த நலத்தை மட்
 டும்ல்லாது உளம் சார்ந்த நலனையும் குறிக்
 கிறது. சிறார்களை பொறுத்தமட்டில் உடல்,
 உள ஆரோக்கியத்தை தனியாள் மட்டத்திலும்
 சமூக மட்டத்திலும் உறுதிப்படுத்தி முன்னெ
 டுக்கப்படல் வேண்டும்.

ஆதலால் தான் தற்கால அரசுகள் சிறுவர் உரி
 மைகள் பற்றி அதிக அக்கறையுடன் செயற்
 படுகின்றன. காய்ச்சல், தலைவலி போன்ற
 நோய்களுடன் எயிட்ஸ், புற்றுநோய் போன்ற
 ஆட்கொல்லி நோய்களும் சிறார்களை சுற்றி
 வலை விரிக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால்
 இவை உடல் சார்ந்த விளைவுகளையே ஏற்ப
 டுத்துகின்றன. இவற்றினை எளிதில் கண்டு
 ணரலாம். ஆனால் உள நலம் சார்ந்த வெளிப்
 பாட்டின் விளைவுகளை கண்டுணர்வதும்

சட்டகத்தினுள் அல்லது அமைப்புக்குள்
 அடக்கி வரைவிலக்கணப்படுத்த முடியாது
 என்பது முக்கியமான ஒரு விடயமாகும்.
 பொதுவாக மனிதனுடைய செயற்பாட்டை
 உணர்ச்சிகள், அறிவாற்றல் மேலும் இவற்றின்
 வெளிப்பாடான நடத்தைகள் என்று பிரித்து
 நோக்கும் ஒரு மரபு இருக்கிறது. உளநலமு
 டைய சிறுவரில் இந்த ஒவ்வொரு தொகு



தியினதும் இயக்கப்பாடுகள் ஆரோக்கியமானதாக காணப்படும். இன்னொரு வகையில் சொல்லப் போனால் ஒரு சிறுவனின் உணர்ச்சிகள் அறிவாற்றல் (Cognition), நடத்தைகள், நுண்மதி (Intelligence) ஆரோக்கியமானதாக இருக்கின்ற பொழுது அச்சிறுவன் உளநலத்துடன் இருப்பதாக முடிவுக்கு வரலாம்.

அதாவது உளநலம் உள்ள பிள்ளைகள் அவர்களின் வயதிற்கு ஏற்றதாகவும் சம்பவங்களுக்கு ஏற்றதாகவும் துலங்களை வெளிப்படுத்துவதனை அவதானிக்கலாம். எனவே ஒரு சிறுவன் தமது நாளாந்த வாழ்க்கை செயற்பாடுகளை சிறப்பாக செய்யக் கூடியதாக இருப்பதோடு இயல்பு வாழ்க்கை வாழக்கூடியதாகவும் இருக்கின்ற நிலையே சிறந்த உளநலம் (Well being/ Mental Health) என பொதுவாக கூறலாம்.

பிள்ளையின் உளநலத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை இரு பிரிவிற் குள் அடக்கலாம்.

- பரம்பரை காரணி (Heredity Factors)
- சூழல் / சமூக காரணி (Environmental factors)

பரம்பரை காரணிகளை எடுத்து பார்ப்பின் பெற்றோர்களிடமிருந்து பிள்ளை, சந்ததி சந்ததியாக பெற்றுக் கொள்கின்ற இயல்புகளுக்கான காரணிகளையே குறிப்பதாக அமைகிறது. தோலின் நிறம், சிகையின் நிறம், உயரம், நிறை போன்ற உடலியல் அம்சங்

களுடன் இயல்பு குணாதிசயம், துலங்கல் முறை போன்ற உளவியல் தன்மைகளிலும் பரம்பரை காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. பிறவியிலேயே ஏற்படுகின்ற சில நோய்களுக்கும் அங்கவீனங்களுக்கும் மனதளவில் சிறார்களுக்கு பெரிதளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

சூழற் காரணிகளை நாம் உயிரியற் காரணி, பௌதீக சூழற்காரணி என இரு பிரிவிற் குள் வைத்து நோக்குவோம். உயிரியற் காரணிகள் என்று சொன்னால் தமது குடும்பத்தையும் (Family) உறவுகளையும், சகபாடி குழுக்களையும் (Peer Group) மற்றும் சமூக அங்கத்தவர்களையும் சாருகிறது. குடும்பம் சமூகத்தின் அடிப்படையான அலகு. அது மிகவும்

தொன்மை வாய்ந்த சமூக நிறுவனம். இக்குடும்பமே சிறார்களின் அன்பு, காப்பு, கணிப்பு என்ற தேவைகளை (Needs) பூர்த்தி செய்வதாக அமைகிறது. எனவேதான் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் பிளவுகள் பிள்ளைகளின் மனதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவல்லன.

பௌதீக சூழற்காரணிகளாக நாம் சிறார்களின் ஊடாக பார்க்கும்போது வீடு, விளையாட்டிடம், விளையாட்டு பொருட்கள், வகுப்பறை, பாடசாலை சூழல் போன்றவற்றினை குறிப்பிடலாம். இப்பௌதீக காரணிகளை சிறார்களுக்கு ஏற்புடையதாக மாற்றும் பொறுப்பு ஆசிரியர்களினதும் பெற்றோர்களினதும் கடமையாகும்.





இனி இவ்விதம் உளம் சார்ந்த அறை கூவலை எதிர்நோக்கும் (Mentally challenged) பிள்ளைகளை இனங்காண்பதும் அவர்களின் குறைபாடுகளை கண்டறிந்து (Observation) பரிகாரங்களை மேற்கொள்ளுமிடத்து சீர் செய்து கொள்ளலாம். உளநலம் செம்மையாக் கப்பட வேண்டிய பிள்ளைகளின் நடத்தை மாற்றங்களை (Behavioral change) கொண்டு அறியலாம்.

- சரியான காரணமின்றி அழுதல்
- நித்திரை குறைவு
- அளவுக்கு மிஞ்சிய நித்திரை
- உணவிலே அக்கறை இன்மை
- மூர்க்க சூபாவம் மிகுந்து காணப்படல்
- அதிகளவிலே ஒதுங்கி இருத்தல்
- சேர்ந்து விளையாடாமை
- ஞாபக குறைவு
- காரணமின்றி ஏற்படும் மெய்ப்பாட்டு அறி
- குறிகள் (வயிற்று வலி தலைவலி)
- தனிமையை விரும்பும் மனோநிலை

போன்ற விடயங்கள் ஊடாக இவர்களின் நடத்தைகளை இனங்கண்டு கொள்ளலாம். இவ்வாறாக சிறார்கள் எதிர்நோக்கும் உள சமூகப் பிரச்சினைகளை நாம் முதலில் தேடி ஆராய்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெரியவர்களாகிய எமக்கு ஒரு பாதிப்பு ஏற்பட்டால் சில சந்தர்ப்பங்களில் எமது நாளாந்த செயற்பாடுகள் சீர்குலையலாம். நாம் இயல்பு நிலைக்கு உடனடியாக மீளமுடியாது. குழப்பம் அடைகின்றோம். இது போலவே சிறுவர்களில் சிலரும் பிரச்சினைகளின் தாக்கத்திற்குள்ளாகும் போது இயல்புக்கு மாறான வெளிப்பாடுகளை காட்டுவார்கள். இந்நிலையில் பெற்றோர்கள் அல்லது ஆசிரியர்கள் உளவளத்துறையை சார்ந்தவர்கள் அதனை இனங்கண்டு அவர்கள் மீது மேலதிக கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகும். இதன் மூலம் அவர்களை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரலாம்.

முதலில் பிள்ளைகளின் பிரச்சினை தாக்கம்,



செயற்பாடு என்பதை உணர்ந்து பிள்ளையின் கருத்துகளுக்கு செவிமடுத்தல் வேண்டும். பின் ஆதரவுடன் பிள்ளையினை அணுகி முரண்பாட்டினை இனங்கண்டு முரண்பாடுகளை தீர்த்தல் வேண்டும். பின்பு பிரச்சினைக்குரிய அக, புற காரணிகள் பற்றி அறிதல் வேண்டும்.

வெளிப்பாட்டு முறை மூலம் பிள்ளை தனது உள்ப்பாதிப்புக்களையும், உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துவது அப்பிள்ளை பாதிப்பில் இருந்து விடுபட்டு இயல்பு நிலைக்கு திரும்ப உதவும். இது விசேட சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படும் முறை ஆகும்.

அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு பட்ட அழுத்தங்கள் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளும் போது உடல் உள மாற்றங்கள் சிறுவர்கள் மத்தியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் இவை சிறார்களின் ஆரோக்கியமற்ற வெளிப்பாடுகளை உருவாக்கும். இதிலிருந்து பிள்ளையை வெளிக்கொணருவதற்கு சுவாசப்பயிற்சி அக அமைதி பயிற்சி தளர்வு பயிற்சி தியானம் போன்ற எளிய பயிற்சிகளை வழங்கலாம். மனதில் அமைதி குலையும் போது சுவாசம் சீரற்றதாகவும் ஆழமற்றதாகவும் வேகமானதாகவும் காணப்படும். இதற்காக சிறார்களின் கைகளை தளர்வாக வைத்து கொள்ளச்செய்து மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து கொண்டு இடது தோளை உயர்த்தும் படி செய்யலாம்.

பிள்ளைகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது அதன் தசைகள் இறுக்கமடைந்து முறுகிய நிலையில் இருக்கும். இந்நிலை தொடர்ந்தால் தலையிடி, கழுத்து நோய்களைப்பு போன்ற உடல் உபாதைகளும் பதற்றம், திடுக்கிடல், பயப்படுதல் போன்ற உள ரீதியான அறிகுறிகளும் தோன்றும். இதற்கு பிள்ளைகளுக்கு விருப்பமான விளையாட்டுடன் கூடிய

தியானப்பயிற்சிகளை வழங்கலாம். நமது பிள்ளையின் தன்மைக்கேற்ப நாமே இதற்குரிய பரிசீலனைகளை செய்தல் வேண்டும். மனிதவள விருத்தியில் அடித்தளம் சிறார்களே. இச்சிறார்களின் நலனில் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் உறவினர்களும் அதிக முனைப்புடன் செயற்படல் அவசியமாகும். உடல், உளம் சார்ந்து ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் பிள்ளையே எதிர்காலத்தில் நல்ல பிரஜையாக மிளிரும். எனவே சிறார்களின் உளநலம் காப்போம்.

ரேகா சிவபிரகாசம் (SLTS) உட்புசல்லாவை.



"நமக்கு திருமணமாகி இருபது வருஷம் ஆயிடிச்சே. உங்கிட்ட கல்யாண பரிசா ஒண்ணு கேட்பேன் தருவியா?"
"சந்தோஷமா தாறேங்க தயங்காம கேளுங்க"
"வேறென்ன, டைவஸ்தான்"

இடங்களில் கைக்கு எட்டிய தூரத்தில் வைத்து விட்டால் குழந்தைகள் தண்ணீர் என தவறாக நினைத்து குடிக்க வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. அதுபோல் பெற்றரியில் இருந்து கசியும் அசிட்டையும் நாக்கில் நக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் மேலிருந்து கீழே விழுந்து குழந்தைகள் மீது கொட்டி விடலாம்.

அசி்ட சூழ்ச்சி சாவி செய்ய வேண்டிய முடிவு சுவி!



அசிட் (Acid) என்ற

நச்சுப்பொருள் எல்லா இடங்களிலும் பொதுவாக வைத்திருப்பதில்லை. அதிலும் குறிப்பாக வீடுகளில் அசிட் வைத்திருப்பது மிக மிகக்குறைவே. எனினும் சில வீடுகளில் தவிர்க்க முடியாத காரணத்திற்காக அசிட் இருக்கலாம். சில வீடுகளில் குளியல் அறை, மலசலகூடம் போன்றவற்றை சுத்தப்படுத்துவதற்காக இதனை பயன்படுத்துவார்கள். அத்தோடு தரையில் இருக்கும் கறையை இல்லாமல் செய்வதற்கும் அசிட்டை பயன்படுத்துவார்கள். இது தவிர குளியலறை, கழிவறை போன்றவற்றை சுத்தம் செய்வதற்கென்றே பிரத்தியேகமாக தயாரிக்கப்பட்ட சில திரவங்களிலும் அசிட் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். இவற்றைத்தவிர கார்பெற்றிகள் அவசர நேர விளக்குகளில் உள்ள பெற்றிகள் உள்ளிட்ட சில பெற்றிகளிலும் அசிட்டுகள் இருக்கின்றன.

பொதுவாக அசிட்டுக்களையும் கழிவறையைச் சுத்தம் செய்யப்பயன்படுத்தும் பொருட்களையும் பெற்றிகளையும் வீட்டில் மறைவான இடத்தில் பொதுவாக அனைவரும் வைப்பார். எனினும் ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் மறந்து குழந்தைகளின் பார்வையில் படும்





பல வகையான அசிட்டுகள்

அசிட்டுக்களில் பல வகை உண்டு. ஆனால் இங்கு குறிப்பிடும் அசிட்டு ஹைட்ரோகுளோரிக் வகை அசிட்டு ஆகும். இது மிக மிகச் சக்தி வாய்ந்தது. தோலில் பட்டாலே ஓட்டை விழுந்து விடும் அளவிற்கு மோசமானது. மூச்சுக் குழாய்க்குள் சில துளிகள் சென்றாலே இறப்பு நேரிடலாம். இதில் இருந்து இந்த வகை அசிட்டுகளின் வீரியத்தையும் அதன் விளைவான ஆபத்துக்களையும் புரிந்து கொள்ளலாம்.

விளைவுகள்

- அசிட்டு குடித்தால் உணவுக்குழாய் சவ்வாகிய மியூகியூஸ் மெம்ப்ரேன் (Mucus Membrane) பாதிக்கப்படும்.
- மூச்சு விடுவதற்கு சிரமம் ஏற்படும்.
- இரத்த வாந்தி வரும்.
- உணவு விழுங்கும்போது வலி ஏற்படும்.
- வயிற்று வலி ஏற்படும்.
- அதிக தாகம் ஏற்படும்.
- நினைவு தவறலாம்.
- சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படும்.
- வலிப்பு ஏற்படலாம்.
- தோல் பொசுங்கி விடும் வாய்ப்புக்களும் உண்டு.

சிகிச்சை

கண்ணில் அல்லது தோலில் அசிட்டு பட்டுவிட்டால் உடனே தண்ணீர் விட்டு மெதுவாகவும் நன்றாகவும் கழுவ வேண்டும்.

அதன்பின் உடனே மருத்துவரை நாடி சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

- சம்பந்தப்பட்டவரை வரை ஒருபோதும் வாந்தி எடுக்க வைக்கக்கூடாது.
- வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்தக்கூடாது
- உணவுக்குழாய் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் வாய் வழியாக நீர் அருந்தக்கூடாது. அத்தோடு கெட்டியான உணவேதும் அருந்தக்கூடாது.

- ஜெயகர்





ஹோர்மோன் காணப்படுகின்றது. இது தோல் விரிவடைவதற்கு பேருதவி புரிகின்றது. இதே போல ஆண்களிடம் காணப்படும் ஹோர்மோனும் தோல் விரிவடைவதற்கு உதவுகின்றது. இளவயதில் தோலில் இலாஸ்டின் புரதம் (Elastin Protein) தேவையான அளவு காணப்படுகின்றது. இது தோலின் விரிந்து கொடுக்கும் தன்மையை உறுதிப்படுத்துகிறது. ஆனால் ஒருவர் 50 வயதை தாண்டிய பின் ஈஸ்ட்ரோஜின் ஹோர்

நமது தோல் சுருக்கம் அடைவதற்கான காரணங்கள்

மனித உடலைப் பொருத்தவரையில் தோல் ஒரு முக்கிய பாத்திரத்தை வகிக்கின்றது. பொதுவாக தோலானது உடலைப் பாதுகாப்பதற்கும் உருவத்தை தருவதற்கும் வெப்பத்தை சமப்படுத்தவும் கழிவுப்பொருட்களை அகற்றவும் பயன்படுகிறது. அதேவேளை மனிதனின் உணர்ச்சி மற்றும் பால் கவர்ச்சி பகுதியாகவும் செயல்படுகின்றது.

வயோதிபச் சுருக்கம்

இத்தகைய தோல் மனிதனின் வயது அதிகரிப்பின் காரணமாக பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றது. மேலும் தோலின் வலிமையும் படிப்படியாக குறைகின்றது. இதைத்தொடர்ந்து தோலின் சுருங்கி விரியும் தன்மையும் படிப்படியாகக் குறைகிறது. தோல் தளர்ந்து சுருக்கமடைய ஆரம்பமாகிறது. முகம், கழுத்து, கை, கால்களிலேயே இச்சுருக்கம் முதன்முதலாக தெளிவாக தெரியும்.

தோலில் சுருக்கம் தோன்றுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. ஒரு குழந்தை பிறந்த சுமார் 6 மாதங்களிலேயே தோல் நீண்டு சுருங்க ஆரம்பிக்கின்றது. ஆரோக்கியமான மனிதன் ஒருவனுக்கு சுமார் 40, 50 வயது வரை கூட தோலில் சுருக்கம் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் 50 வயதை தாண்டிய பின் தோல் தளர்ச்சி அடைவதால் சுருக்கம் ஏற்படுகிறது.

பெண்களிடம் ஈஸ்ட்ரோஜின் என்ற

மோனின் உற்பத்தி அளவு குறைகிறது. அறுபது வயதிற்கு மேல் இலாஸ்டின் புரதம் தோலில் வீணாகப் போவதால் தோல் சுருங்கி விரியும் தன்மையை அதிகம் இழந்து விடுகிறது.

சூரியனில் இருந்து வரும் புற ஊதா ஒளிக் கதிர்கள் தீமை தரக்கூடியவை. இக்கதிர்கள் தோலில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசையையும், மற்றும் சுரப்பிகளையும் காய வைப்பதால் தோல் சுருக்கம் ஏற்படுகின்றது. எனவே சூரிய ஒளியில் அதிகநேரம்



வர்களின் தோல் அதிகமாகச் சுருங்கி இருக்கும். மேலும் தோலுக்கு அடியில் உள்ள கொழுப்புச்செல்கள் வற்றி விடுவதனாலும் தோலில் சுருக்கம் ஏற்படுகின்றது.

- ஜெயா

அதிக உடற்பருமனா ? Slim ஆக வேண்டுமா ?

IRAHANDA



Veda Gedara
Ayurveda

சித்தி

சுவ ஜீவனய

**புத்தாச அரட்சியின் போதான பழையவாய்ந்த
தயாரிப்புகளின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டது**

இரவு உணவிற்கு பின் ஒரு கோப்பை சுடுநீரில் இம்மூலிகையின் ஒரு பக்கட்டை இட்டு நன்கு கரைத்து அருந்தவும். எண்ணெய், கொழுப்பு, சீனி, கொலஸ்ட்ரோல் போன்ற உடலுக்கு தேவையற்றவற்றை அகற்றி நீங்கள் கனவு காணும் அழகிய உடலமைப்பை பெற உதவிடும். ஒவ்வொரு காலையும் இதன் மூலம் கிடைக்கும் வித்தியாசத்தை உங்களால் உணர முடியும். பக்கவிளைவுகள் எதுவுமற்ற எமது பாரம்பரிய மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது.

அழகிய, மெல்லிய மேனிக்கு.....



ISO 9001 : 2008
WHO GMP Certified

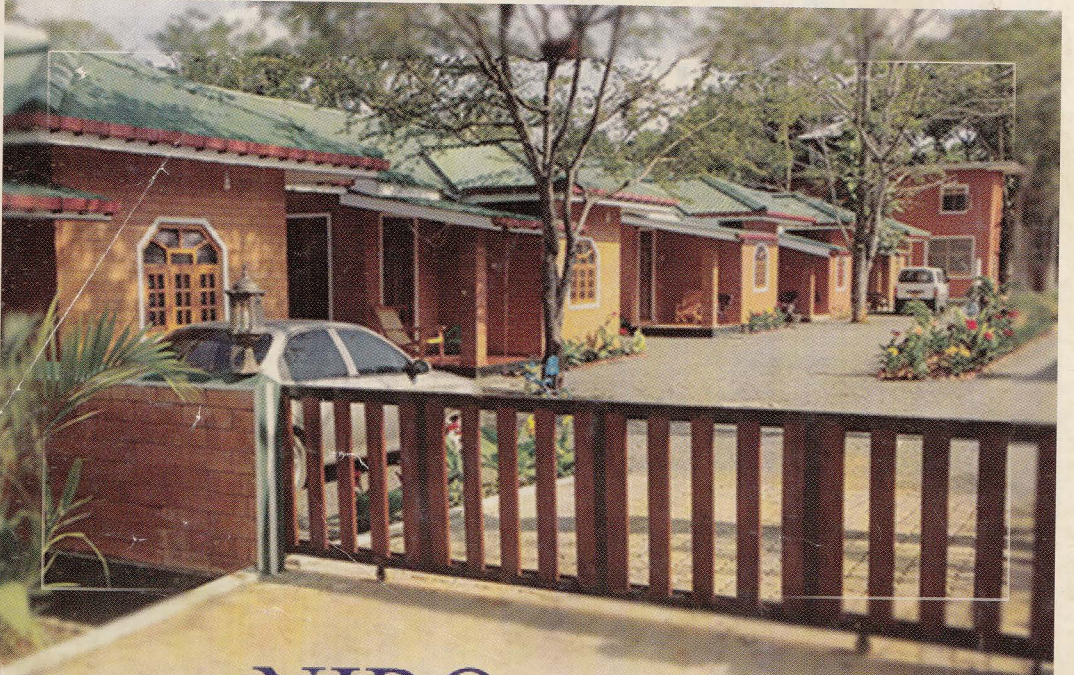
நாடுபூராகவுமுள்ள ஆயுர்வேத மருந்தகங்கள்
மற்றும் பாமசிகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



Manufactured and Marketed by Sivaraj : 0770 030976

NATIVE HERBALS (PVT) LTD
229/3, New Kandy Road, Pittugala, Malambe, Sri Lanka
Tel: +94-11-5618267/8, +94-11-4373634, +94-(0)-777586155
Fax: +94-11-2807268 e-mail: info@irahanda.lk

யாழ்ப்பாணம்



NIRO HOLIDAY RESORT

கதிர்காமத்தில்...

தமிழ் பேசும் மக்களுக்காக வரவேற்பாளர்கள் முதல்
ஊழியர்கள் வரை தமிழில்

கதிர்காம யாத்ரீகர்களின் நலன்கருதி சகல வசதிகளுடன் கூடிய அறைகள்
உங்கள் குடும்பத்தினருடன் தங்கி மகிழ



No.51, Sella Road, Kataragama. Tel: 047 2236901, 047 701055, 0777 216263
E-mail: niroholidayresort@gmail.com www.niroholidayresort.com

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