

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

May 2013

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

உணவுக் கட்டுப்பாடு

Dr. ச.முருகானந்தன்

**ஆசை அதிகமுள்ள
குழந்தைகள்**

Dr. நி.தர்ஷினாதயன்

**கூக்க மாத்திரை
புற்றுநோயை
ஏற்படுத்துமா?**

குடாசை

மனநோயை

கிளங்காணல்

Dr. நிமால் வியனகே

6 வது ஆண்டில் நாடு



EXPRESS NEWSPAPERS (CEY) (PVT) LIMITED



NEWS ALERTS

வீரகேசரியின் விறுவிறுப்பான செய்திகள்...

உடனுக்குடன் உங்கள் கையடக்கத்தொலைபேசியில் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

டயலாக் : reg (space) virakesari என **type** செய்து

77007 என்ற

இலக்கத்துக்கு **sms** அனுப்புங்கள்.

* நியந்தனைகளுக்கு உட்பட்டது. மாதாந்த கட்டணமாக ரூபா. 30/- + வரி அறவிடப்படும்.

சுகாதேயாக வாழ
வழிகள்



Dr. ச.முருகானந்தன்

-07-

-34-



உங்கள் கேள்விகளுக்கு
டொக்டரின் பதில்கள்



முதல்தவிகள்
FIRST AID

-66-

குழந்தைகளின்
ஆசைகள்



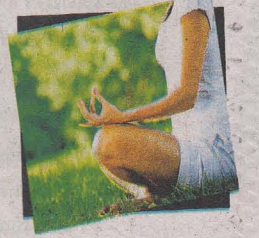
Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

-09-

ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:
வீ.அசோகன்,
கே.விஜயதர்ஷினி, பி.தேவிகாகுமாரி,
செ.சரண்யா, ஜெ.க.சன்ஜெய்

மருத்துவ தகவல்கள்



-64-

தூக்க மாத்திரைகளால்
புற்றுநோய் வரலாம்



-14-



சேர் சார்லஸ்
ஸ்கொட் ஷெர்ரிங்டன்
(1857 & 1952)
Charles Scott Sherrington



எட்கார் டக்ளஸ்
அட்ரியன்
(1889 - 1977)
Edgar Douglas Adrian

1. சேர் சார்லஸ் ஸ்கொட் ஷெர்லிங்டன்
2. எட்கார் டக்ளஸ் அட்ரியன்

-27-

40 முதல் 60 வரை



-63-

தடாசனம்



-16-

மனநோயை இனங்காணல்



Dr. நிமால் லியனகே

-20-

கோடை காலம்



-50-

Dr. எம்.ஏ.ஹரூஸ்

வாசகர் கடிதங்கள்

கண்ணியத்துக்குரிய

இரா. சடகோபன் ஜயா அவர்களே,

நானும் தங்களின் சுகவாழ்வு
சஞ்சிகையில் பல்லாயிரக்கணக்கான
வாசகர்களில் ஒருவன்.

நான் அவ்வப்போது சுகவாழ்வின்

செய்திகளை பாராட்டியும்

ஊக்குவித்தும் எழுதவருவதை

தங்கள் அறிவீர்கள்.

சுகவாழ்வில் சீத்த,

யுனாசி, அபுரவேத, அலோபத்,

அக்குபஞ்சர், அக்குபர்ஷர்

போன்ற இன்னோர்தின்

சீக்சீசை முறைகளுடன் யோகா சீக்சீசை

ந்புனர் செல்வையா துறையப்பா

அவர்களின் யோகாசனம் மற்றும்

கேள்விபதில் போன்ற அனைத்தும்

இடம்பெறுவது பாராட்டத்தக்கது.

அனைத்தையும் விட ஆசிரியர்

கருத்து பல உண்மைகளை

சொல்லிநிற்கும்.

இச் சஞ்சிகை மூலம் நாம்

பயன்பெறுவது மட்டுமல்லாது

எமக்கு நெருக்கமானவர்

அனைவருக்கும் எடுத்துக்கூறியதில்

இன்று அவர்களும் வாங்கிப்பயனடைவது

மிக்க மகிழ்ச்சியளிக்கிறது.

சஞ்சிகையொன்றை தொடர்ந்து

நகர்த்தவருவது என்பது

சாதாரண விடயமல்ல. அவ்வகையில்

தங்களின் கடும் உழைப்பையும்

முயற்சியையும் பாராட்டுவதோடு

பனி தொடர வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

இப்படிக்கு,

எம்.இஸ்தார், புத்தளம்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு எனது

இனிய சுகவந்தனங்கள்.

தங்களுடைய நீண்டநாள் வாசகன் நான்.

சுகவாழ்வு ஆறாவது

ஆண்டில் காலடி எடுத்து

வைப்பதைப்பாட்டி மிகுந்த

மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

தங்களது சஞ்சிகையில் வெள்வரும்

அனைத்து ஆக்கங்களும்

வெறும் பொழுது போக்கு

சஞ்சிகையாக இல்லாமல்

மிகுந்த பயன் தருவதாக

அமைவது மேலதிக சீறும்பு.

மருத்துவம் சார்ந்த பல

தகவல்களையும் அறிந்து,

அதற்கேற்ற வகையில்

நம் வாழ்க்கை முறைகளை

அமைத்து சுகதேகியாக வாறு

வழி சமைப்பதைப்பாட்டி நன்று

தொரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை

இன்னும் பல வித்தியாசங்களுடனும்,

பயன்களுடனும்

வெள்வர எனது வாழ்த்துக்கள்.

எஸ்.ஜிதேந்திரன், நாவலப்பிட்டி

ஐந்தாண்டுகளை வெற்றிகரமாக

பூர்த்தி செய்துவிட்டு,

ஆறாவது ஆண்டில் காலடி எடுத்து வைக்கும்

என் இனிய “சுகவாழ்வே!”,

உனக்கு எனது பிறந்த நாள் நல்வாழ்த்துக்களை

தொரிவிப்பதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

கடந்த ஐந்தாண்டு காலப்பகுதியில் என்னாற்ற

மருத்துவ ஆக்கங்களை பிர்சரித்து,

நமக்கு பல நன்மைகளை அளித்துள்ளாய்.

மருத்துவம் சார்ந்த பல தகவல்களை

உன் மூலம் நாம் அறிந்து கொண்டோடு,

பல நன்மைகளையும் பெற்றுள்ளோம்.

தொடர்ந்து உன் சேவைகளை தீரம்பட

வழங்குவாய் என்று நம்புகின்றேன்.

வாழ்க நீ... வளர்க உன் பனி...!

கே.நிஷாந்தனி, பெரிய நீலாவணை

6 ஆவது

ஆண்டில் நாம்...

சுகவாழ்வு Health Guide ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 06

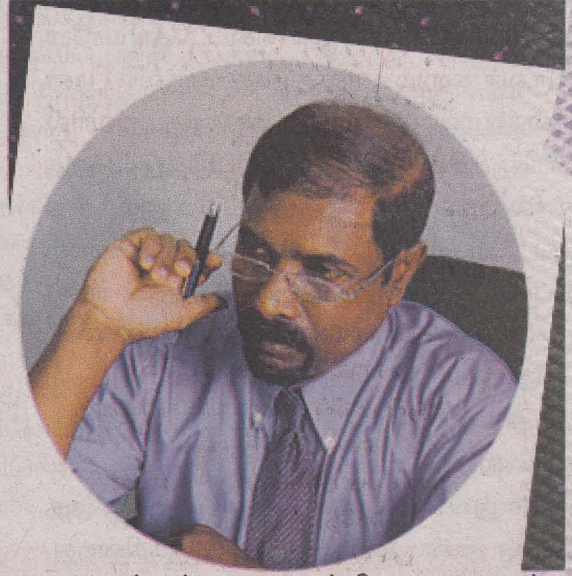
இதழ் - 01

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

T.P: 011 7866890
011 7866891

Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk



காக முதற்கண் எமது நன்றி அனைவருக்கும் உரித்தாகட்டும்.

இச் சந்தர்ப்பத்தில் மகாகவி பாரதியின் பாட்டொன்றை நினைவூட்ட விரும்புகின்றேன்...

நம் வழி நேரானது...

‘சுகவாழ்வு’ ஐந்து வருடங்களாக உங்களுடன் ஒட்டி உறவாடியிருக்கின்றது. இந்த ஐந்து வருடங்களில் நாம் ஏதாவது சாதித்துள்ளோமா என்பதை எப்படி அறிந்து கொள்வது? அதனை வாசகர்களாகிய நீங்கள் தான் வெளிப்படுத்த வேண்டும். ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகத் தெரிகிறது. அதுதான் உங்களின் அபரிமித ஆதரவு ஆயிரக்கணக்கில் அதிகரித்துள்ளது. அதற்

அக்கினிக் குஞ்சொன்று கண்டேன்
அதனை ஆங்கே கானகத்தின்
பொந்தொன்றில் வைத்தேன்
வெந்து தணிந்தது கானகம்...

அவரது பாட்டின்படி கானகத்தை சுட்டுப் பொசுக்கி சாம்பலாக்கி அழிக்க சிறு தீப் பொறி ஒன்று போதுமானதாகும். அவர் குறிப்பிட்டது கானகத்தை சுட்டெரிப்பது

சுகவாழ்வு ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

பற்றியல்ல. கருத்துப் பரவும் வேகத்தைப் பற்றியாகும். நல்லதோ கெட்டதோ யாரோ ஒருவர் கூறும் கருத்தானது ஒருவர் மனதில் ஆழப்பதிந்து விட்டால் அது அவரில் பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அது னால்தான் பிரெஞ்சுப் புரட்சியிலும், ரஷ்யப் புரட்சியின் போதும் எழுத்தாளர்கள் பெரும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தினார்கள் என்று வரலாற்றாசிரியர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஆதலினால் கருத்துக்களால் பெரும் புரட்சிகளை ஏற்படுத்த முடியும் என்பது வரலாற்றில் பல முறை நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. சுகவாழ்வும் தனது பங்குக்கு அதனைத் தான் செய்து கொண்டிருக்கின்றது. சுகவாழ்வு தாங்கி வரும் வாழ்க்கைக்கு மிகப் பொருத்தமான வழி முறைகள் வாயிலாக பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் பயனடைந்து வருகிறார்கள் என்பதற்கு எமக்குக் கிடைக்கும் கடிதங்கள், கருத்துக்கள், விமர்சனங்கள் முதலான பின்னூட்டல்கள் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது. அதற்காக வாசகர்களுக்கு எம் நன்றியறிதலை தெரிவிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இன்றைய உலகம் எதிர்நோக்கும் மிகப் பெரிய சவால்கள் பின்வருவன..., அபரிமிதமாகப் பெருகி வரும் உலக சனத்தொகைக்கு உணவளித்து போசிப்பதெப்படி? பரந்த அளவில் மனிதன் சூழலை ஆக்கிரமிப்பதால் ஏற்படும் இயற்கை அனர்த்தங்களை தடுப்பதெப்படி? உண்ணும் உணவு, குடிக்கும் நீர், சுவாசக் காற்று என்பன படிப்படியாக நஞ்சாகிக் கொண்டிருப்பதனை எதிர்கொள்வதெவ்வாறு? நாடுகளின் மூலவளங்கள் அரிதாகிக் கொண்டு வருவதனை ஈடு செய்வதெப்படி? மனித வாழ்வின் விழுமியங்கள், கலை, கலாசாரம், நீதி, தர்மம் என்பனவெல்லாம் திரிப

டைந்து செல்லாததாகிக் கொண்டிருப்பதனை தடுத்து நிறுத்துவதெப்படி? இவ்விதம் மனிதன் நிமிர்ந்து நிற்க முடியாதபடி சவால்கள் பெருகிக் கொண்டே போகின்றன.

இத்தகைய சவால்களுக்கு மத்தியில் மனித வாழ்வில் நாம் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் மிகக் கவனமுடன் எடுத்து வைக்கப்படல் வேண்டும். பல சமயங்களில் நாம் நடந்து செல்வது தீக்குளிக் கும் தணல்களின் மீதோ என்று உஷ்ணத்தை உணர முடிகின்றது. அடுத்துவரும் புதிய பரம்பரையினருக்கு இத்தகைய சவால்கள் தொடர்பில் மேலும் அறிவூட்டல்கள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். ஆனால் அதற்குத் தேவையான இன்றைய பாடசாலைக் கல்வி வெறும் பரீட்சைக்கு பாஸ் பண்ண வைக்கும் கல்வியாக மாத்திரமே மட்டுப்படுத்தப்பட்டுவிட்டது.

இவற்றையெல்லாம் சீர் தூக்கிப் பார்த்து நாம் என்ன வழியில் செல்ல வேண்டும் என்பதற்கான இருளில் வழிகாட்டும் ஒரு சிறிய ஒளிக்கற்றையாக மாத்திரமே சுகவாழ்வு செயற்பட விளைகின்றது. இருந்த போதும் மாதாந்தம் அதிகரித்து வரும் வாசகர்களின் எண்ணிக்கையானது நாம் தொடர்ந்தும் சரியான பாதையில் தான் சென்று கொண்டிருக்கிறோம் என்பதற்கு மற்றுமொரு சான்றாகும்.

அந்த வகையில் வாசகர்கள் 'சுகவாழ்வு' சஞ்சிகைக்கு வழங்கி வரும் ஆதரவு எதிர்காலத்தில் மேலும், மேலும் பல்கிப் பெருக வேண்டும் என்று கோரிக்கை விடுத்து உங்களிடமிருந்து விடை பெறுகின்றேன்.

வாழ்த்துக்கள்!

Dr. S. S. Srinivasan



Dr. S. முருகானந்தன்

இன்றைய அவசர உலகில் நாம் வீட்டிலும் வெளியேயும் உண்ணும் உணவு வகைகளில் தேவைக்கு அதிகமாக எண்ணை, சீனி, உப்பு முதலானவற்றைப் பாவிக்கிறோம். ஒரு மனிதனுக்கு தேவையான அளவை விட அதிகமாக இவற்றை நாம் உண்பதால் ஆரோக்கியம் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது. நவீன உலகில் Fast Food கலாசாரம் அத்தீமமாக அதிகரித்து வருகிறது. தகரத்திலும், போத்தலிலும் அடைக்கப்பட்ட பா

பான பானங்கள், சாக்லெட், ஐஸ்கிரீம் மற்றும் பானங்களையும் தேவைக்கு அதிகம் பாவிக்கும் வழக்கம் அதிகரித்துள்ளது. அடுத்து மாப்பொருள் நிறைந்த பாணின் பாவனையும் அதிகமாக உள்ளது. நகர்ப்புறங்களில் மாத்திரமன்றி கிராமப் புறங்களிலும் கூட அதிகளவில் சீனி கலந்த தேனீரைக் குடிப்பதனால் தேவைக்கு அதிகமான சீனி உடலில் சேர்கிறது. அடிக்கடி பால் தேனீரை அருந்துவதனால் பாலிலுள்ள சீனியும் கொழுப்பும் சேர்ந்து கொள்கிறது.

எமது உணவுகளில் ஏற்பட்ட மாற்றம் எமது அடுத்த சந்ததியினரான குழந்தைகளை சிறுவயதிலேயே ஆரோக்கியம் குன்றியவர்களாக்கி விடுகிறது. நகர்ப்புற சிறார்கள்ளில் கணிசமானோர் எடை அதிகரித்தும் உடற் பருமன் அதிகரித்தவர்

எண்ணெய், உப்பு, சீனி போன்றவற்றை குறையுங்கள்



சுகாதேயக வாழ்வுகள்!

னங்களும், உணவு வகைகளும் விளம்பரத்துடன் பரவலாக விற்பனையாகின்றன. இவற்றில் எண்ணை, சீனி, உப்பு என்பன மிகவும் அதிகமாக உள்ளன.

களாகவும் இருப்பதைக் காண முடிகிறது. இதனால் இளவயதிலேயே நீரிழிவு நோயும், கொலஸ்ரரோல் அதிகரிப்பும் ஏற்படுகிறது. நாற்பது வயதுக்கு முன்னராகவே உயர்குருதி அமுக்கம் இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றது.

வீட்டில் இயற்கையான உணவு வகைகளைச் சமைத்து உண்ணும் கலாச்சாரம் மாறி வருகின்றது. குறிப்பாக நகர்ப்புற வாழ்வில் வேலைக்குச் செல்பவர்களும் பாடசாலை மாணவர்களும் இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி வருகின்றார்கள். இலகு என்பது ஒரு புறமும், விளம்பர மாயை மறுபுறமுமாகவும் நிறையுணவு Balance Diet உண்பதைக் கேள்விக் குறியாக்குவதுடன் தேவையற்ற இரசாயனப் பொருட்களை உடலில் சேர்க்கிறது.



எண்ணையில் பொரித்த நொறுக்கத்தீனிகளையும், எண்ணையும், உப்பும் அதிகம் சேர்த்த பாஸ்ட் பூட் வகைகளையும், பொரித்த இறைச்சி கிழங்கு மற்றும் சிப்ஸ் வகைகளையும், இனிப்

ணும் போதே இனிப்பு நிறைந்த குளிர்மானங்களையும் ஐஸ்கிரீமையும் சேர்த்துக் கொள்வதால் சீனியும் அதிகரிக்கிறது.

இலங்கை மக்கள் தேநீர் அருந்துவது அதிகம். பெரிய குடிகோப்புகளில் ஒரு நாளைக்குப் பல தடவை தேநீர் அருந்துகிறோம். தேநீரில் உடலுக்கு சில நன்மைகள் இருந்தாலும், சீனி போட்டு பால் சேர்த்து பல தடவைகள் அருந்துவதன் மூலம் தேவைக்கதிகமான கொழுப்பையும், இனிப்பையும் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இவ்வாறு அதிக ரித்தளவில் உண்பது மாதிரிமன்றி உடலுழைப்பையும் குறைத்துக்

இன்று பலரும் உண்ணும் உணவில் அதிகமான எண்ணை கொழுப்பு வகைகளும்,

குடிக்கும் பானங்களில் அதிகளவு சீனியும் இருப்பதால் தானிய

லாப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படுகின்றன. அது

மாதிரி மன்றி இடை நேரங்களில்

நாம் உண்ணும் பண்டங்களிலும்

அதிக எண்ணை இருக்கிறது. இலங்கை

மக்களின் உணவில் எண்ணை சேர்க்கப்படுவதும்

பொரித்து உண்பதும் மாதிரிமன்றி எமது உணவை

தேங்காய்ப் பாலில் சமைப்பதனால் மேலதிக எண்ணைச் சத்தைச் சேர்த்துக் கொள்கிறோம்.

இடை நேரச்சாப்பாடுகளான கடலெறஸ், பெற்றீஸ், வடை, போண்டா முதலானவற்றிலும் அதிகமான எண்ணை சேர்கின்றது. இது தவிர இடையிடையே வெளியில் சாப்பிடும் போதும்

எண்ணை சேர்த்த எண்ணையில் பொரித்த உணவுகளையே அதிகம் உட்கொள்கிறோம்.

மேற்கத்திய கலாசாரம் ஏற்படுத்திய நவீன உணவு வகைகளை உண்ணும் பழக்கம் அதிகரித்து வருகின்றது. இவை போதாதென்று உண்



கொள்வதனால் இவை உடலில் கொழுப்பாகத் தேங்குகின்றன. இதனால் கொலஸ்ரோல் அதிகரித்து குருதிக்குழாய்களின் உட்புறமாக படிய ஆரம்பிக்கின்றது. இதனால் குருதிச் சுற்று பாதிக்கப்படுவதுடன் உயர் குருதி அழுக்கமும் ஏற்படுகிறது. இது தவிர நீரிழிவும், மாரடைப்பு பக்கவாதம் என்பனவும் ஏற்பட கொலஸ்ரோலின் அதிகரிப்பு காரணமாகின்றது.

நாம் அதிகளவில் உணவில் உப்புச் சேர்க்கின்றோம். கறிகளில் ஓரளவு சுவைக்காக சேர்க்கலாம். கூடுதலான உப்பை சுவையூட்டியாக பாவிக்கக் கூடாது. பிரதான உணவான சோறு முதலானவற்றிற்கும் உப்பு சேர்த்தலாகாது. இதனால் உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படும்.

எமது உணவு முறைகளைச் சீராக்குவதனாலும் வாழ்க்கை முறையை சுறுசுறுப்பாக்குவதனாலும் பல நோய்களிலிருந்து எம்மைக் காத்துக் கொள்ளமுடியும்.



குழந்தைகளுடைய ஆசைகளையும் உள்ளூர்வர்களையும் புரிந்துகொள்ளுங்கள்



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

நாம் பெற்றோர்களாகவும் பெரியவர்களாகவும் இருப்பதால் நம் குழந்தைகள் நமக்கு கீழ்ப்படிந்தே இருக்க வேண்டும் என நினைப்பது சர்வாதிகாரப் போக்கேயாகும். அப்படி எந்தச் சட்டமும் நமக்கும் அவர்களுக்கும் நடுவே இல்லை. அன்பு, கீழ்ப்படிதல், அடங்குதல் எதுவாக இருந்தாலும் நம்மைப் பார்த்துத்தான் அவர்கள் படித்தறிகிறார்கள்.

அவர்களுக்கும் வாதாடுவதற்கு சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுங்கள். அதன் மூலம் அவர்கள் தவறானால் தவறை உணர்ந்து கொள்ளச் செய்யுங்கள். குழந்தைகள் தங்கள் தரப்பு வாதத்தைத் தருவதற்கு அனுமதிக்காதது ஒருதலைப்பட்சமானது. அடக்கு முறைகள் அவர்களுடைய மனவ

லியை அதிகமாக்கும். கூர்திறனுள்ள அவர்களுடைய மனங்களில் பாதுகாப்பின்மை, அமைதியின்மை ஆகிய உணர்வுகளை நுழையவே விடக்கூடாது.

நம் பக்கம் தான் நியாயம் இருக்கிறது. இவ்வளவையும் அவர்களுடைய நன்மைக்குத்தானே செய்கிறோம் என்பது சரியான வாதம் அல்ல, அவர்களாக வரையறுத்துக் கொண்ட நியாய அநியாய வரம்புகள் அவர்களிடமும் உண்டு.

அடக்கு முறைகளுக்கு உள்ளானவர்கள் மற்றவர்களிடம்தான் ஒட்டுதலாக இருப்பார்கள். வீட்டைவிட்டு ஓடவும் செய்வார்கள். பெற்றோர்கள் தான் தங்களுடைய சிறந்த பாதுகாப்பு என்ற அசையாத நம்பிக்கைகள் அவர்களிடமும் இருக்க வேண்டும். அவர்களுடைய ஆசைகளையும் உள்ளூர்வர்களையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்வதே உங்களுடைய ஆசைகளையும் அபிவிருத்திகளையும் உள்ளூர்வர்களையும் அவர்களுக்கு புரிய வைக்கும் வழி.

உண்மையைப் பற்றிய ஒரு உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். அச்சரம் பிசகாத உண்மை என்று எதுவும் கிடையாது. உண்

மையை மட்டும் பேசு என்று குழந்தைகளிடம் எப்படிச் சொல்ல முடியும். குழந்தைகளின் அச்சம் பிசகாத உண்மையையும் எப்படி எதிர்பார்க்கிறோம். நம்முடைய உலகம் வேறு அவர்களுடைய உலகம் வேறு. அது விந்தையும் விசாலமுமானது. உள்நோக்கமும் தன்னலமும் உடைய தல்ல. இன்றைக்கு இயலாதவற்றை கற்பனையாக காட்டும் வினைத்திறன் குழந்தைகளிடம் சிறப்பாக செயற்படுகிறது. இன்று இல்லை என்பதால் அது பொய்யாகாது. நாளைக்கு ஏற்படுவதை இன்றைக்கே படைத்துச் சொல்லும் கற்பனை ஆற்றல்தான் இன்றைக்கு மனிதன் நிலவில் நடக்கிறான். ஆகவே அவர்களுடைய கற்பனைகளைப் 'பொய்' என்று ஒதுக்காதீர்கள். இது குழந்தைக்கு மாத்திரம் நடடமல்ல, நமக்கும் நாளைய தலைமுறைக்கும்தான்.

அவர்களுடைய உலகில் மணல் எப்படி வீடாகிறது? உடைந்த இரும்புத் துண்டு எப்படி விமானமாகிறது? அதிசய தேவதை கண்கள் எப்படி மின்னுகின்றன? திருட்டு என்பது தீயது தான். ஆனால், அதைத் தெரிந்து குழந்தைகள் திருடுகிறார்கள்? எது அவர்கள் மனதைக் கவர்ந்தாலும் எடுத்துக் கொள்வார்கள். கொடுத்துவிடுங்கள். தடுத்தால் தானே திருடுகிறார்கள்! அவர்களை தடுத்து திருட்டை நாம் ஏன் வளர்க்க வேண்டும்? குழந்தைகள் பொய் சொல்வதற்கு காரணம் அவர்களுக்கு பொய்யான உலகிற்கும் மெய்யான உலகிற்கும் இடையிலுள்ள வேற்றுமை தெரியாததே. மாயத் தீர்வுகளை மனதில் சிருஷ்டித்துக்கொள்வதால்தான் இப்படி ஏற்படுகின்றது. வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளிலிருந்து இது வழிவகுவதாலே அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை எதிர்கொள்வதற்கு நீங்கள்

கள்தான் கற்பிக்க வேண்டும். அவரவர்களுடைய மன வளர்ச்சிகளை அனுசரித்து நீங்கள் இதைச் செய்யலாம்.

குழந்தைகள் பல வகைகளில் தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருப்பார்கள், அனுமதியுங்கள். மனைவியாளர் குழந்தைகளுக்கு சொல்வதைப் போல தாராளமாக நடமாடுங்கள். சுதந்திரமாக செயலாற்றுவார்கள். அது உங்கள் சுதந்திரம், உங்கள் வேலை விளையாட்டுத்தான் பிற்காலத்தில் நீங்கள் எப்படி வரப் போகிறீர்கள் என்று நடத்துக் காட்டுங்கள்” என்று நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளிடம் சொல்லுங்கள். இப்படி தங்களைத் தாராளமாக வெளிப்படுத்துவதற்கு தூண்டப்பட்டால், வாழ்க்கையில் பிற்காலத்திலும் சாதாரணமான முன்னேற்றத்தையும் காட்டுவார்கள். அவற்றை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து ஊக்குவிப்பது பெற்றோர்களின் கடமையே!

குழந்தைகளுக்கு இயற்கையாகவே இயல்புக்கங்கள் உள்ளன. இவற்றில் உயர்ந்த இயல்புக்கங்களை பெற்றோர்கள் அடிக்கடி தூண்டிவிட வேண்டும். இவற்றால் குழந்தைப் பருவம் முழுவதும் நடத்தப்படுகிற இவர்கள் ஊக்கம் பெற்று நல்ல முறையில் வளர்வார்கள். இப்படி ஊக்குவிக்க வேண்டியவற்றில் அவர்களுடைய நினைவாற்றலும் ஒன்று. நினைவாற்றல் ஆறு வயதிலிருந்து இருபத்தைந்து வயது வரை முறையாக வளரும். எனினும், ஏராளமானவற்றை அறிகிற பருவம் என்பதால், பன்னிரண்டு வயதில் கொஞ்சம் குறைகிறது. படித்தவற்றை அடிக்கடி நினைவூட்டி இதையும் நீக்க வேண்டும்.

ஆர்வமும் கவனமும் கூட அப்படியே இதே ஆர்வம் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையைப் பற்றியும் குழந்தைகள் அறிய ஆர்வம் காட்டுவார்கள். அந்தக் குழந்தை எங்கிருந்து வந்தது என்று கேட்பார்கள். 12 வயதானவர்களுக்கு சொல்லலாம். அவர்களே சிறு குழந்தைகளாக இருந்தால் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை மீது பொறாமை கொள்வார்கள். போட்டி போடுவார்கள். புதிய குழந்தையால் எதையும் செய்ய முடியாது. நாமே தான் உதவ வேண்டும் எடுத்துச் சொல்லித் திருத்தவும் வேண்டும்.



மன அழுத்தமா?



மன அழுத்தம் போக்கும் நிவாரணியாகவும் இஞ்சி உதிகழ்கிறது என்கின்றனர் நிபுணர்கள்.

'பருகுங்கள் இஞ்சி டீ'

இஞ்சியில் உள்ள 'ஜிஞ்ஜெரால்' என்ற விட்டமின், நம் இரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் நச்சு இரசாயனங்களை சுத்தம் செய்கிறது. நமக்கு துயரம், கவலை ஏற்படும்போது நச்சு இரசாயனங்கள் நம் உடலில் சுரக்கிறது. இதை இஞ்சி பெருமளவு சுத்தம் செய்துவிடுகிறது. அதனால்தான் கவலை ஏற்படும் போது இஞ்சி டீ குடிபடிங்கள் என்கின்றனர் நிபுணர்கள். தவிர, மன அழுத்தத்தினால் வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் ஜீரண சக்தி பாதிப்படைகிறது. இம்மாதிரி நிலைகளில் வெந்நீரில் சிறிது எலுமிச்சைத் துண்டு ஒன்றை பிழிந்து

பிறகு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய இஞ்சியைப் போட்டு அருந்தினால் பெரிய அளவுக்கு மன அமைதி கிடைப்பதாகவும் நிபுணர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். மேலும் நாக்கின் ருசி சம்பந்தமான தசைகளை எழுச்சியுறச் செய்து ஜீரண சக்தியை ஊக்குவிக்கிறது. மலச்சிக்கல், அழற்சி, சாதாரண மூச்சுக்குழல் பிரச்சினைகள் இவற்றை சரி செய்ய இஞ்சி உதவுவதோடு, இரத்தச் சுழற்சியையும் கட்டுக்கோப்பாக வைக்கிறது எனவும் நிபுணர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

-நேஹா

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

என்ன நேத்துத்தானே மருந்து எடுத்துட்டுப் போனீங்க. இன்னைக்கு திரும்பவும் வந்திருக்கீங்க. என்ன விஷயம்?



வந்து டாக்டர், உங்க செல்போனை கொடுத்துட்டுப் போகத்தான்.

என்னோட செல்போனா? அது எப்படி உங்ககிட்ட...?



வந்து டாக்டர், இன்னைக்கு காவலரில் எங்க வீட்டு டொய்ல்ட்ல கிடந்து எடுத்தேன்.

டொய்ல்ட்ல கிடந்து எடுத்தீங்களா? என்ன சொல்றீங்க?



அது வந்து, நீங்க கொடுத்த மருந்து வில்லைகள் இரவு விழுங்கும் போது அதுல ஒன்று மட்டும் ரொம்ப பேரிசை இருக்கேன்னு யோசிச்சேன்.

இன்னைக்கு காவலரில் டொய்ல்ட்ல தான் தெரிய வந்துச்சு உங்க செல்போனையும் சேர்த்து விழுங்கிட்ட விஷயம்.



Bio-Data நோயின் சுயவிபரக்கோவை

ஒரு

பெயர் : பன்றி காய்ச்சல்
வகை : தொற்று நோய் வகை
காரணம் : 'சுவைன் புளூ' என்ற வைரசால் பரவுகிறது.
வைரசின் வகை : 'ஆர் தோமைசோ வெரிடேட்' என்ற வைரசு குடும்பத்தை சேர்ந்தது.

ஆரம்பம் :
 இந்த வைரசு பன்றி மற்றும் கோழிகளில் பரவி இருக்கும்.
 பன்றி, கோழி பண்ணைகளில் பணியாற்றுவவர்களுக்கு இலகுவில் தொற்றி விடும்.

நோய் பரவும் முறை :
 நோய் தாக்கியவரிடம் இருந்து வைரசு மற்றவர்களுக்கும் வேகமாக பரவும்.
 சளி மூலம் அதிக அளவில் பரவும்.
 நோய் தாக்கியவர் உமிழ் நீர், சளியை தொட்டு விட்டு கை

கழுவாமல் மற்றவரை தொட்டால் அதன் மூலமும் பரவி விடும்.

குறிப்பு : நோய் தாக்கியவரை தனிமை படுத்தினால்தான் மேலும் பரவாமல் தடுக்க முடியும்.

நோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஆண்டு : 1918

நோய் அறிகுறிகள் :
 இடைவிடாத காய்ச்சல்
 மூக்கில் நீர்வடிதல்
 தொண்டையில் வலி
 வயிற்று போக்கு
 மயக்கம்
 பசியின்மை
 சளி தொல்லை
 சாப்பாடு மீது வெறுப்பு
 வாந்தி எடுத்தல்

குறிப்பு :
 இந்த நோய் ஏற்பட்டு இருப்பதை சாதாரண முறை சோதனைகளால்





கண்டு பிடிக்க முடியாது. பல்வேறு கட்ட சோதனை நடத்தினால்தான் தெரியவரும்.

குழந்தைகளில் அறிகுறிகள் :

- ❖ தொடர்ந்த காய்ச்சல், சளி, மூச்சுத் திணறல்
- ❖ மூச்சு விட சிரமப்படுதல்
- ❖ உடல் தோல் ஒரு வித நீல நிறமாக இருக்கும்.

(இதை நகக்கணுவை கவனிப்பதன் மூலம் எளிதில் கண்டுபிடிக்கலாம்)

- ❖ தண்ணீர் அதிகம் குடிக்காமல் இருப்பார்கள்.
- ❖ அசாதாரணமாக தூங்குதல்
- ❖ எழுந்திருக்காமல் இருத்தல், சகஜமாக இல்லாமல் சோர்ந்து இருத்தல்.
- ❖ தூக்கி கொண்டாலும் அழுது கொண்டே இருத்தல்,
- ❖ அமைதியின்றி இருத்தல்.
- ❖ தோலில் சொறி போன்று தடித்து காணப்படும்.

அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் :

குழந்தைகள், வயதானவர்கள்.

தடுப்பு வழிமுறைகள் :

- ❖ தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளல்.
- ❖ வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகளை கொடுத்தாலும் குணமாகும்.
- ❖ முதலிலேயே கண்டு பிடித்து சிகிச்சை அளித்து விட்டால் உயிரிழப்பு ஏற்படாது.
- ❖ வேறு நோய் என்று கருதி அலட்சியப்படுத்தினாலும் நோயை முற்றவிட்டாலும் ஆபத்து ஏற்படும்.

மேலதிக தகவல்கள் :

- ❖ பன்றி காய்ச்சல் முதன் முதலில் 1918-ம் ஆண்டு ஸ்பெயினில் பரவியது.
- ❖ பின்னர் உலகம் முழுவதும் பரவி 10 கோடி பேர் பலியானார்கள்.
- ❖ 1968-ம் ஆண்டு ஹாங்காங்ங்கில் பரவி உலகம் முழுவதும் தொற்றியது.
- ❖ இதில் 10 லட்சம் பேர் பலியானார்கள்.
- ❖ மெக்சிகோ-பன்றி பண்ணையில் பரவ துவங்கிய நோய் 1:300 பேரை தாக்கியுள்ளது.
- ❖ அந்நாட்டில் 178 பேர் பலியாகியுள்ளனர்.

தொகுப்பு: ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“அவரு போலி டாக்டர்னு எப்படி சொல்றே?”

“கண்ணுல தண்ணி வருதுண்ணு சொன்னா, இவங்காயம் உரிக்காதங்க, டிவி சீரியல் பார்க்காதங்கன்னு சொல்றாரே !”

வாழ்வில் முன்னேற வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் பணம் தேடும் படலத்தில் போட்டிகளை சமாளிக்க பலர் தூக்கத்தைதொலைத்து பணம் தேடுகின்றனர். வேறு சிலர் மனம் போன போக்கில் அலைந்து தமது தூக்கத்தை தொலைத்து விடுகின்றனர். இறுதியில் தூக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது பெரும் சிரமமான காரிய

தூக்க மாத்திரைகளால் புற்றுநோய் வரலாம்

மா? என்ன? ஒரு தூக்க மாத்திரை போட்டால் தூக்கம் தன்னால் வரும் என மிக அலட்சியமாக பேசுவர். ஆனால் தூக்கம் வருவதற்கு தூக்க மாத்திரைகளை எடுக்க அது புற்றுநோய்க்கு வழிவகுத்து இறுதியில் நிரந்தர தூக்கத்திலேயே கொண்டு போய் நிறுத்துகின்றது என அண்மைய மருத்துவ ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன.

விசேட வைத்திய நிபுணர்கள்

ஸலீப் டிஸோர்டர் என ஆங்கிலத்தில் சொல்லப்படும் தூக்கமின்மை நோய் ஒரு பெரிய விடயம். அமெரிக்கா, பிரித்தானியா போன்ற

மேலைத்தேய நாடுகளில் இதனை ஒரு பெரிய விடயமாக கருதி இதற்கென விசேட வைத்திய நிபுணர்கள் உள்ளனர். ஆனால் எம்மை போன்ற நாடுகளில் இது குறித்து பெரிதாக அலட்டிக்கொள்வதில்லை. ஏதோ தலைவலி, காய்ச்சல் போல தூக்க மாத்திரைகளையும் எழுதி வாங்கிச் செல்வார்கள். ஆனால் அதுதான் பேராபத்து என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

நிம்மதியாய் நித்திரை கொள்வதற்காக எடுக்கும் மாத்திரைகள் ஆரம்பத்தில் வாய் உளறல், தலைசுற்றல், வயிற்றுப்போக்கு என சின்ன சின்ன பக்க விளைவுகளைத் தரும். இதெல்லாம்

இரண்டு நாட்களில் சரியாகி விடும். அத்தோடு நாம் மாத்திரைகளையும் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மாறாக மாத்திரைகளை மாதக்கணக்கில் எடுத்தால் நாளாக இரத்த அழுத்தம் குறைந்து மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு இதய பாதிப்பு வரைக்கும் ஏற்படலாம்.

அடிமையாகுதல்

தூக்க மாத்திரை விடயத்தில் இன்னொரு பெரிய பாதிப்பு உண்டு. அது தான்





அம்மாத்திரைகளுக்கு அடிமையாகும் பழக்கம். ஒரு மாத்திரையில் ஆரம்பித்து பிறகு இரண்டு மூன்று நான்கு என அதிகமாகி மாதக் கணக்கில் வைத்தியரின் அறிவுரையில்லாமலே நினைத்த நேரத்தில் போட வைக்கும். இதுதான் பெரிய ஆபத்து இத்தகையோருக்கே புற்றுநோய் எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது. எனினும் இவ் எச்சரிக்கை இன்றும் முழுமையாக உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை.

தூக்க மாத்திரைகள் அதிகம் எடுக்கும் சிலரிடம் நடந்த ஆய்வின் முதல்கட்டமாக இப்படிக்கூறியிருந்தாலும் இதை உறுதிப்படுத்த இன்னும் சிறிது காலம் எடுக்கலாம்.

எனினும் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு இந்த எச்சரிக்கை நல்ல பலனைத் தரும். ஏனெனில் முன்பு வயதானவர்களே நித்திரை வராமல் தவித்து தூக்கமாத்திரைகளை நாடுவர். ஆனால் இப்பொழுதோ முப்பது வயது இளசுகளே வைத்தியரை நாடி தூக்க மாத்திரைகளை கேட்கின்றனர் என பரவலான அதிர்ச்சி தகவல்கள் இருக்கின்றன.

பக்க விளைவுகள்

மருந்து மாத்திரைகள் அனைத்திலுமே சிறிய அளவில் பக்க விளைவுகள் இருக்கத் தான் செய்யும். உதாரணமாக இருமலுக்கும் எடுக்கும் சிரப்பில் கூட தூக்கம் வரவைக்கும் மருந்து இருக்கின்றது. ஒரே நேரத்தில் அதிகமான தூக்க மாத்திரைகளை எடுக்கும் போது அது உடலுக்கு பெரும்பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. அதே வேளை தூக்கமாத்திரைகளால் புற்று நோய் வரலாம் என்ற தகவல் இன்றும் உறுதிப்படுத்தாத ஆரம்ப நிலையிலேயே இருப்பதாக இந்தியாவின் பிரபல நித்ரா இன்ஸ்டிடியூட் ஒப் ஸ்லீப் சைன்ஸ் நிறுவன தலைமை மருத்துவர் கூறுகின்றார்.

பாதிப்பு அதிகம்

இதேவேளை தூக்கமாத்திரைகள் எடுப்பதை விட தூக்க மாத்திரைகள் எடுக்காமல் தூக்கத்தை

தொலைத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் அதிகமாகும். சரியான தூக்கம் இல்லாவிட்டால் மன அழுத்தத்தோடு கல்லீரல் சிறுநீரகம் கூட பாதிக்கலாம். எனினும் தூக்க மாத்திரைகளையும் தாண்டி சில சிகிச்சைகள் உடற்பயிற்சிகள் மூலமாக தூக்கமின்மை பிரச்சினையிலிருந்து விடுபடலாம் என்கிறது மருத்துவ தகவல்கள்.

நிம்மதியான நித்திரை

நிம்மதியான நித்திரைக்கு நித்திரா நிறுவனம் மாத்திரை இல்லா சில இயற்கை ஆலோசனைகளை விதந்துரைக்கின்றது.

- ▶ மாலை நமது வேலைகளையெல்லாம் முடித்துக் கொண்டு வீடு திரும்பியதும் ஒரு முறை குளிப்பது நித்திரைக்கு உதவும்.
- ▶ நாள் தோறும் காலையில் குறைந்தது 15 நிமிட நேரமாவது வெளிச்சத்தில் நடைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- ▶ கோப்பி தேநீர் முதலியவற்றை மாலை 4 மணிக்கு மேல் குடிக்கக்கூடாது
- ▶ நித்திரைக்குச் செல்வதற்கு குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பாக இரவு உணவு எடுக்க வேண்டும்.
- ▶ நித்திரைக்குச் செல்வதற்கு முன்பால் பழம் ஏதாவது எடுக்கலாம்.
- ▶ நித்திரை கொள்ளும் அறையில் வெளிச்சம் மிகக் குறைவாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- ஜெயகர்

நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனங்களில் ஒன்றான தடாசனம் மிகவும் எளிமையாகத் தோன்றினாலும் அபார பலன்களைக் கொண்டதாகும். நின்று கொண்டு செய்யப்படும் சகல ஆசனங்களுக்கும் இதுவே ஆபத்து நிலையாகும். சூரிய நமஸ்காரத்தின் முதலாம் நிலையும் இதுவாகும். இந்த ஆசனத்தை எப்போதும் செய்ய முடியும். வரிசையில் நிற்கும் போதும் பஸ் வண்டியில் பயணம் செய்யும் போதும் காரியாலயத்தில் கடமையாற்றும் போதும் கணினி முன் உட்கார்ந்து இருக்கும் போதும் நடக்கும் போதும் கூட செய்ய முடியும். இவ்வா



செவ்வையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

ணர். அங்கே வழங்கப்படும் முக்கிய பயிற்சிகளில் ஒன்று தடாசனமாகும் என பலருக்குத் தெரியாது. யோகா பயிற்சியில் முதன் முதல் ஈடுபடுவோர் இந்த ஆசனத்துடன் ஆரம்பிக்க அவர்களின் உடல் தசைகள், மூட்டுக்கள்

முதுகெலும்பு வளைவு நோயாளிகளின்

துயர் துடைக்க உதவும் தடாசனம்

சன நிலையில் சாதாரணமாக நிற்பது போல் தோன்றினாலும் இவ்வாசனம் மூலம் உடம்பின் சகல உறுப்புகளும் பலனடையும். நரம்பு மண்டலம், தசைகள் ஆகியவை இழுத்து விடப்பட்டு (Stretched) அவை பலனடைவதோடு தளர்வு நிலையும் (Relaxed) மேலோங்கும்.

முதுகெலும்பு இழுத்து விடப்பட்டு அதன் நெகிழ்வுத் தன்மை (flexible) அதிகரிக்கும். வயிற்றிலுள்ள தசைகளைப் பலப்படுத்தும். இவை அனைத்தும் ஏனைய ஆசனங்களை மிகவும் இலகுவாக செய்ய உதவும்.

அதிகரித்த உடற் பருமன் (Obesity) தற்போது பாரிய பிரச்சினையாகவுள்ளது. சிலர் அதிக பணம் செலுத்தி உடல் வலுவூட்டு நிலையங்களில் (Gym) உடல் எடையைக் குறைக்கும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்ற



நன்கு தளர்ச்சியடையும். உடலில் வலிமை அதிகரிக்கும். இதன் மூலம் இவ்வாசனத்தின் சிறப்பு புலனாகிறது. ஆசனங்கள் செய்து முடிந்த பின் இந்த ஆசனத்தில் நிற்க அடுத்த ஆசனங்களைப் போட ஆயத்த நிலை ஏற்படும்.

தாட் எனும் சமஸ்கிருத மொழிச் சொல் பனை மரத்தைக் குறிக்கும். பனை மரம் நீண்டு உயர்ந்து உறுதியாக நிற்கும். அவ்வாறே இவ்வாசனம் செய்வோர் பனைமரம் போன்ற உறுதியான உடலைப் பெறுவர். மேலும் தாட் எனும் சொல் மலை என்றும் பொருட்படுவதால் இதைப் பர்வதாசனம் என்றும் அழைப்பர். சமஸ்தியாசனம் என்ற இன்னுமொரு பெயரும் இவ்வாசனத்திற்கு உண்டு. சமா எனும் சொல் அசையாத சம நிலை எனப் பொருட்படும். ஸ்திதி நிமிர்ந்து உறுதியாக நின்றல் என்பதாகும். பரபரப்பின்றி அசையாது உறுதியாக நிலை

யாக இவ்வாசன நிலையில் நிற்பதால்தான் இப்பெயர் சூடப்பட்டது. டோலாசனம் என்றும் இவ்வாசனத்தை அழைப்பர்.

பார்ப்பதற்கு மிகவும் எளிமையாகத் தோன்றினாலும் இவ்வாசனம் அபார உடல், உள ஆன்மீகப் பலன்களைக் கொடுக்கக்கூடிய அபூர்வமான ஒன்றாகும்.

உடலினுள் உள்ள ஆதார சக்கரங்களை தூண்டி விடும் அபார திறன் கொண்ட ஒரேயொரு ஆசனம் இதுவாகும். இவ்வாறு ஆதாரச் சக்கரங்கள் தூண்டி விடப்படுவதால் உடல், உள ஆன்மீக சமுதாய ஆரோக்கியம் மேம்படும். இதுவே உண்மையான ஆரோக்கியமாகும்.

பலன்கள்

உலகிலுள்ள சகல ஜீவராசிகளுள் மனிதன் மட்டும் தான் முதுகெலும்பைச் செங்குத்தாகக் கொண்ட அமைப்பைப் பெற்றுள்ளான். ஏனையவற்றின் முதுகெலும்பு தரைக்குச் சமாந்தமாகவே இருக்கிறது. 33 சிற்றெலும்புகளைக் (Vertebrae) கொண்ட சங்கிலித் தொடர் போன்ற முதுகெலும்பே எமது சகல தொழிற்பாட்டுக்கும் ஆதாரமாகவிருக்கிறது. அதன் நெகிழ்வுத் தன்மையிலேயே உடல் ஆரோக்கியமும் தங்கியுள்ளது. இதனுள்ள்தான் தண்டுவடம் (Spinal Cord) எனும் மூளையுடன் தொடர்பான நரம்புத் தொகுதி இருக்கிறது. பெரும்பாலான ஆசனங்கள் முதுகெலும்பின் இறுக்கத்தை (Rigidity) அகற்றி நெகிழ்வுத் தன்மையைக் கொடுப்பதின் மூலம் தான் உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்படுகிறது.

பல்வேறு காரணங்களால் முதுகெலும்பில் பாரிய பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு தொல்லை கொடுக்கப்படுகிறது. குளிந்து பாரமான பொருட்களை தூக்கல், உடலை நீட்டி மேலே இருக்கும் பொருட்களை எடுத்தல், மோட்டார் சைக்கிளில் பயணித்தல், விழுதல் போன்றவை காரணமாக முதுகெலும்பின் சிற்றெலும்புகள் ஒன்றை விட்டு ஒன்று பிசுசுவதால் அவை இடையே வெளிவரும் நரம்புகள் நன்கு அழுத்தப்படுவதால்தான் தாங்க முடியாத வலி, கழுத்து முதுகுப் பகுதி இடுப்புப் பகுதி போன்றவற்றில் ஏற்படும். இதை மருத்துவர்கள்



கள் ஸ்பொன்டிலொசிஸ் (Spondylosis) என அழைப்பர்.

ஆனால் சிலருக்குப் பிறக்கும் போதே முதுகெலும்பில் பக்க வாட்டில் வளைவு ஏற்பட்டவாறு இருக்கும். ஆங்கில எழுத்து இ அல்லது கு போன்ற வடிவில் வளைவு காணப்படும். இதை ஸ்கொலியோசிஸ் (Scoliosis) என அழைப்பர். ஆரம்பத்தில் இப்பிரச்சினை இருப்பது தெரியாது. 15, 20 வயதையடையும் போது தான் முதுகெலும்பில் வளைவு இருப்பது தென்படும். இப்படிப் பக்கவாட்டில் முதுகெலும்பு வளைந்து இருப்பதால் மேல் குறிப்பிட்டவாறு நரம்புகள் என்றும் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும். அவர்களின் நாளாந்த கடமைகளில் ஈடுபட முடியாது துடிப்பர். நடக்கக் கூட முடியாத நிலை ஏற்படும். பல இரவுகள் தூக்கமின்றித் துவழ்வர். காரியாலயத்தில் கடமையில் ஈடுபட முடியாத நிலை

பெண்கள் பிறரின் கேலிக்கு ஆளாகும் நிலை போன்றவற்றை எதிர்கொள்ள நேரிடும். இவை அனைத்தும் அவர்களுக்கு மனச் சோர்வு மன அழுத்தம் போன்ற உளநலக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும்.

பல இலட்சம் செலவிட்டு சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டாலும் நிரந்தர தீர்வு ஏற்படாது. இவ்வாறான நோயினால் துடிப்போரின் துயரைத் துடைக்க எளிய தடாசனம் உதவும் என்றால் மிகையாகாது. கிரமமாக இவ்வாசனத்தில் ஈடுபடும் போது முதுகெலும்பு படிப்படியாக மேல் பக்கம் நன்கு இழுத்து விடப்படும். வலியும் படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும். முதுகெலும்பின் வலிமையும் நெகிழ்வுத் தன்மையும் அதிகரிக்கும். இவ்வாசனத்துடன் ஏனைய ஆசனங்களையும் தொடர்ந்து செய்து வர முதுகெலும்பு நன்கு நிமிர்ந்து பூரண குணம் தென்படும்.

அவர்களின் வலிகள் ஆரோக்கியத்துடனும் மன நிறைவுடனும் இயல்பு வாழ்க்கைக்கு திரும்புவர். இது புதுமையாகத் தோன்றினாலும் இவ்வாறான நோயாளி ஒருவருக்கு யோகா சிகிச்சை அளித்து குணப்படுத்தியுள்ளேன் என்ற செய்தியை சுக வாழ்வு வாசகர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

முதுகெலும்பில் 'கு' போன்ற வளைவைப் பிறப்பிலேயே கொண்ட 32 வயது பெண்மணி மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளால் பீடிக்கப்பட்டு இந்தியாவில் பிரபல நரம்பியல் நிபுணர்களால் ஆறு வருடங்கள் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டும் முன்னேற்றம் தென்படாது அங்கு யோகா சிகிச்சையும் மேற்கொண்டும் பலன் கிட்டாத நிலையில் கடைசி முயற்சியாக என்னை அணுகினார். அரச அலுவலகமொன்றில் கணக்காளராகக் கடமையாற்றும் திருமணமாகாத இப் பெண்மணியின் நிலை பார்க்க மிகவும் பரிதாபகரமாகத் தோன்றியது. வயது காரணமாக அவரின் முதுகெலும்பு நன்கு உறுதியடைந்துள்ளதால் பூரணமாக நிமிர்த்துத் தல் மிகவும் கடினம் என்று கூறியதும் நிமிர்த்த முடியாது போனாலும் பரவாயில்லை உடலில் உள்ள வலியைச் சற்று அகற்றி நாளாந்த கடமைகளைக் கவனிக்க உதவினால் போதுமானது என்றார். சுவாமி ஒரு மாதகால யோகா பயிற்சியின் பின் அவரின் வலிகள் எல்லாம் அகன்றன. முதுகெலும்பும் குறிப்பிட்ட அளவு நிமிர்ந்து தென்பட்டது.



அதிகமானோர் உட்கார்ந்து இருக்கும் போது தவறான நிலையில் அமர்ந்திருக்கின்றனர். காரியாலய கதிரையில் தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் தவறான நிலையில் உட்கார்ந்து இருத்தல், கணினி தொலைக்காட்சிப் பெட்டி முன் உடலைக் குனிந்தவாறு உட்கார்ந்து இருத்தல், தொலைக்காட்சி பார்த்து கொண்டே உணவு உட்கொள்ளல் போன்றவை காரணமாகப் பல்வேறு உடல் உபாதைகள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. தவறாக உட்கார்ந்து இருத்தல் உடலின் சகல உறுப்புகளையும் பாதிப்பதோடு உடலின் இயக்கத்தையும் சிறப்பாக நடைபெறாது தடுக்கும். இதனால் ஆரோக்கியம் பாதிப்பதோடு முதுமையடைதலை துரிதப்படுத்தும். உடலில் ஏற்படும் இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்ற வலிகள் ஸ்கையடிகா (sciatica) நரம்பு நோய் காரணமாக நடக்க முடியாமை, தலைவலி உறக்கக் கோளாறு (Insomnia) போன்ற பிரச்சினை உட்பட அதிகமான கோளாறுகளை தோற்றுவிக்கும். இவை திடீரென ஏற்படுவதில்லை வருடக் கணக்கில் படிப்படியாக உருவெடுத்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இதனால் இந்நோய்களை விரைவாகக் குணப்படுத்த முடியாது. எனினும், கிரமமாக தடாசனம் செய்ய விரைவில் விமோசனம் கிடைக்கும்.

கொள்ளல் போன்றவை காரணமாகப் பல்வேறு உடல் உபாதைகள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. தவறாக உட்கார்ந்து இருத்தல் உடலின் சகல உறுப்புகளையும் பாதிப்பதோடு உடலின் இயக்கத்தையும் சிறப்பாக நடைபெறாது தடுக்கும். இதனால் ஆரோக்கியம் பாதிப்பதோடு முதுமையடைதலை துரிதப்படுத்தும். உடலில் ஏற்படும் இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்ற வலிகள் ஸ்கையடிகா (sciatica) நரம்பு நோய் காரணமாக நடக்க முடியாமை, தலைவலி உறக்கக் கோளாறு (Insomnia) போன்ற பிரச்சினை உட்பட அதிகமான கோளாறுகளை தோற்றுவிக்கும். இவை திடீரென ஏற்படுவதில்லை வருடக் கணக்கில் படிப்படியாக உருவெடுத்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இதனால் இந்நோய்களை விரைவாகக் குணப்படுத்த முடியாது. எனினும், கிரமமாக தடாசனம் செய்ய விரைவில் விமோசனம் கிடைக்கும்.

வயல் காலமும் குழந்தை பராமர்த்தியும்

பருவ நிலை மாற்றத்தினால் கோடை காலத்திற்கு முன்பே வெயில் வாட்டி வதைக்கத் தொடங்கியுள்ளது. வெப்பத்தினால் புழுக்கம் அதிகம் இருந்தாலும் மின்தடைவேறு வெப்பத்தின் கடுமையை அதிகப்படுத்துகிறது. பெரியவர்களினாலேயே வெப்பத்தை சமாளிக்க முடியாத நிலையில் பச்சிளம் குழந்தைகளின் பாடு பெரும்பாடாகிவிடுகிறது. கோடைவெப்பத்தில் இருந்து இளம் சிசுக்களை பாதுகாக்க சில டிப்ஸ்!

கோடை காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் வியர்த்துக் கொட்டும். இதனால் உடைகள் நனைந்து அவர்களுக்கு சளி பிடிக்கும். அடக்கடி தும்முவார்கள். வியர்வை பற்றி அவர்களால் கூற முடியாது. அழகையினால் மட்டுமே ஈரத்தை உணர்த்த முடியும். எனவே குழந்தைகளின் உடம்பில் வியர்வையினால் ஈரம் படிந்திருக்கிறதா என்று அவ்வப்போது சோதனை செய்யவேண்டும்.

ஒரே இடத்தில் படுத்துக்கொண்டிருப்பதால், குழந்தை உடலின் பின்பகுதி சீக்கிரம் உஷ்ணமாகிவிடும் என்பதால், குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருதடவை, குழந்தையை இடம்மாற்றி படுக்க வைக்க வேண்டும். அவ்வாறு தரையில் படுக்க வைக்கும் போது குழந்தைக்கு அருகில் ஒன்றின் மேல் ஒன்று அடுக்கப்பட்ட கனமான பொருட்கள்

எதுவும் இருக்கக்கூடாது.

கோடையில் மெல்லிய பருத்தி உடைகளை அணிவிக்கலாம். இதனால் குழந்தையின் உடல் காற்றோட்டத்தை உணரும். எளிதில் மூச்சு விட முடியும்.

கோடையில் குழந்தைகளுக்கு நீர்ச்சத்து அதிகம் தேவைப்படும். எனவே அவ்வப்போது கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்த தண்ணீரை குடிக்கத் தரவேண்டும். இது வியர்வை மூலம் வெளியேறும் தண்ணீரை ஈடு செய்யும். தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சரியான நேரத்திற்கு பால் கொடுக்க வேண்டும். நீர் ஆகாரங்களை அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு தருவது அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும்.

கோடையில் குழந்தைகளை உறங்க வைப்பது எளிதான காரியமல்ல. எனவே குழந்தைகளை உறங்கவைக்கும் அறையை குளுமை நிறைந்ததாக, காற்றோட்டமானதாக வைத்திருக்கவேண்டும். காற்றோட்டம் நிறைந்த ஜன்னல்கள் இருந்தால் அவற்றை நன்றாக திறந்து வெளிக்காற்று அறையினுள் வருமாறு அமைக்கவேண்டும். மஸ்லின் துணியினால் ஆன திரைச் சீலைகளை ஜன்னலுக்கு போடுவது குளுமையான காற்றினை அறைக்குள் தக்கவைக்கும்.

-நீலா

மனோவியல் நோய்களை

சாதாரணமாக மனோவியல் ரீதியிலான நோய்களை கண்டறியவும் அவற்றை இனங்காண்பதற்கும் பல வகைப்பட்ட விதிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை முதலில் மனோவியல் மற்றும் உள நோய் சிகிச்சைகளின் போது கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றன.

மேற்கூறப்பட்ட விதிகள் பயன்படவில்லையாயின் கீழ் தரப்படும் குறிகளை வைத்து எத்தகைய நோய் எனக் கூறமுடியும் ஒரு தனிப்பட்ட நபரின் நடத்தை தோற்றம் உரையாடும் பாவனை புறத்தோற்றம் எண்ணங்கள் உரையாடும் போது உரையாடலில் காணப்படும் பண்பு சார் தன்மைகள் முகத்தோற்றம் வேகமான சிந்தனை என்பவை மட்டுமன்றி அவரின் நடை உடை பாவனை நடையில் காணப்படும் மாறுபாடுகள் என்பவற்றைக் கொண்டும் ஒருவருக்கு உளநோய் ஏற்பட்டுள்ளதா இல்லையா என்று கூறமுடியும் என மனநோய் வைத்தியர் நிமால் லியனகே அவர்கள் தெரிவிக்கின்றார். சாதாரணமாக புறத்தே ஒருநபரிடம் காணப்படும் இத்தகைய இலட்சணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டும் மற்றும் சாதாரணமாக நபரின் அன்

குளிப்பதற்கு

4 மணித்தியாலங்கள்

கை கழுவுவதற்கு

1 கலன் நீர்

மலசலகூடம்

செல்வதற்கு

2 மணித்தியாலம்

Dr. நிமால் லியனகே
மனோவியல் மருத்துவ நிபுணர்

றாட நடத்தைகளைக் கொண்டும் இவர் மனோவியாதியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவரா இல்லையா என்பதை தீர்மானிக்க முடியும்.

மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களை ஒரு உதாரணம் மூலம் எடுத்துக் காட்டுவது சிறந்தது என நினைக்கின்றேன்.

விபுல என்ற இளைஞனை உதாரணத்திற்கு எடுத்துக் கொள்வோம். அவன் சமூகத்தில் மற்ற

வர்களை விட விசேடமான சில நடத்தைகளை தன்னகத்தே கொண்டிருந்தான். அவன் உள் நோய் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு மனோவியல் ஆலோசனைக்கு வந்த போது கீழ் வரும் விதத்தில் நடத்தைக் கோலத்தைக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டார்கள்.

அவன் குளிப்பதற்கு 4 மணித்தியாலங்களை செலவு செய்வதோடு குளிப்பதற்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நாளை தெரிவு செய்திருந்தான்.

அது மட்டுமன்றி அவன் கை கழுவின முறையோ வித்தியாசமானது. அதனடிப்படையில் அவன் கை கழுவுவதற்கு 1 கலன் தண்ணீர் தேவைப்படுகின்றது. மலசல கூடம் சென்று வருவதற்கு இரண்டு மணித்தியாலங்கள் செல்கின்றது அதற்கும் ஒரு விசேட தினத்தை ஒதுக்கியிருந்தான்.

எந்த வேலையையும் ஒரே நேரத்தில் ஆரம்பிக்க முடியாமல் இருப்பதோடு எந்த வேலையையும் செய்ய முன்பு முதலில் கை கழுவுதலை நீண்ட நேரத்திற்கு செய்வது அவனது பழக்கமாக இருந்தது. தற்போது அவனுக்கு வயது 30 அவன் 15 வயதிலிருந்து இத்தகைய விதத்திலேயே தன் வாழ்க்கையை கொண்டு நடாத்திவந்தான். மேற் கூறப்பட்ட விதத்தில் நபரொருவர் செயற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

இத்தகைய நிலைமைக்கு ஒருவர் உட்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. இங்கு முதலில் செல்வாக்கு செலுத்துவது அந்நபரின் உள் ரீதியான நடவடிக்கைகள் முக்கியமானவைகளாகும். இதனிடையே உள்ளத்தில் ஏற்படும் விசேட எண்ணங்கள் கருத்துக்கள் அது மட்டுமன்றி தான் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களால் ஏற்பட்ட பிழையான அபிப்பிராயங்கள் என்பவற்றைக் கூறமுடியும். இத்தகைய நிலையில் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக மனதில் அபிப்பிராய பேதங்களும் முரண்பாடுகளும் வளர்ச்சி பெறும். இதனால் தன் உள்ளத்தில் ஏற்பட்டுள்ளன இந்த கருத்துப்பேதங்களிலிருந்து வெளியே வருவதற்கும் அத்தகைய நிலையை மாற்றிக் கொள்ளவும் அந்நபர் விசேடமான நடத்தைக் கோலமொன்றைப் பின்பற்ற முயற்சிப்பார். இதனால் எந்த காரணமுமின்றி அங்கும் இங்கும் அடிக்கடி நடந்து திரிதல் கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல் ஒரே செயற்பாட்டை பல்வேறு விதங்களில் கொஞ்சம் செய்தல் மற்றும் தொடர்ந்து ஒரே வேலையை பலவிதத்தில் செய்தல் என்பன நோயின் குணங்குறி



ரைக் கூறமுடியும். இத்தகைய நிலையில் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக மனதில் அபிப்பிராய பேதங்களும் முரண்பாடுகளும் வளர்ச்சி பெறும். இதனால் தன் உள்ளத்தில் ஏற்பட்டுள்ளன இந்த கருத்துப்பேதங்களிலிருந்து வெளியே வருவதற்கும் அத்தகைய நிலையை மாற்றிக் கொள்ளவும் அந்நபர் விசேடமான நடத்தைக் கோலமொன்றைப் பின்பற்ற முயற்சிப்பார். இதனால் எந்த காரணமுமின்றி அங்கும் இங்கும் அடிக்கடி நடந்து திரிதல் கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல் ஒரே செயற்பாட்டை பல்வேறு விதங்களில் கொஞ்சம் செய்தல் மற்றும் தொடர்ந்து ஒரே வேலையை பலவிதத்தில் செய்தல் என்பன நோயின் குணங்குறி

களாகும். அதற்கும் மேலாக தேவையற்ற விதங்களில் பரிசீலனை செய்து பார்ப்பது என்பதும் அவரால் செய்யப்படும் ஒரு வேலையாகும். இத்தகைய செயற்பாடு காரணமாக உடலுக்கு அதிக களைப்பும் தாக்கமும் ஏற்படும் மற்றும் தேவையற்ற விதத்தில் உடலிலிருந்து சக்தி விரயமாகும். இதன் காரணமாக தானாகவே தன்னுடைய உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் பெயரளவில் தாக்கத்தை அல்லது அனர்த்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்.

மேலும் மேற் கூறப்பட்ட விசேட நடத்தைக் கோலத்திற்கு உட்பட்ட நபர் இத்தகைய நடத்தையிலிருந்து மீட்டெடுக்கப்படாவிடில் தொடர்ந்து மோசமான நிலைக்குத் தள்ளப்படுவது மட்டுமன்றி தன் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு விபரீதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுவார். பல்வேறு உடல் உள நோய்கள் ஏற்படும், செய்கின்ற வேலைகள் அனைத்தும் தடைப்படும். இத்தகைய தேவையற்ற விதத்தில் உருவாகும் எண்ணங்களால் தொடர்ந்து அவர் பாரதூரமான மன நோய்க்கு உட்படுகின்றார்.

மேற்கூறப்பட்ட காரணங்களை விட மேலதிகமாக வேறு காரணிகள் ஒருவரது மனநிலை மையை பாதிக்கக் கூடியவையாக உள்ளனவா?

ஏதேனும் செயற்பாடு தொடர்பாக திருப்தியடையாவிடில் இத்தகைய நோய்நிலைமை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு காணப்படுகின்றது. இங்கு காணக்கூடிய நோய்க்குறிகளாக இடைக்கிடையே தொடர்ந்து கை கழுவிக்கொண்டிருப்பார். இதற்கான காரணம் யாது என்பதை கீழ்வரும் வகையில் காட்டலாம்.

இதடினப்படையில் கையில் தூசு படிந்துள்ளது என்றும் ஏதேனும் பொருளைத் தொட்டதும் உடம்பில் கிருமிகள் உட்சென்றுவிடும் என்ற எண்ணங்களால் அடிக்கடி கை கழுவுதலை மேற்கொள்கின்றார்.

அதுபோல் தமது உள்ளத்தில் ஏற்பட்டுள்ள சந்தேகம் பயம் காரணமாக தொடர்ந்து ஒரே



விடயத்தைப் பரிசீலித்துப் பார்ப்பார்கள் உதாரணமாக மூடிய கதவை அடிக்கடி திறந்துள்ளதான இழுத்துப் பார்ப்பார்கள் நோய் பீடித்துள்ளதான டாக்டரிடம் சென்று அடிக்கடி பரிசீலித்துப் பார்த்தல் என்வற்றை உதாரணமாக கூறலாம்.

இத்தகைய விதத்தில் ஏற்படும் முதல் கட்ட நிலையை Anxiety Disorders என்ற நோய்ப்பிரிவின் கீழ் Obsessive Compulsion Disorders (OCD) எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

இந்த OCD நிலைக்கு உட்பட்டவர்களில் அநேகம் பேர் மிகவும் வேதனைக்குரிய வாழ்க்கையை வாழுவார்கள். இது தொடர்பாக மருந்துக்கள் மட்டுமன்றி உளநோய் சிகிச்சைகளும் வழங்கப்படல் வேண்டும். இவர்களுக்கு மனோவியல் புனர்வாழ்வு Psychological Rehabilitation வழங்கப்படல் வேண்டும் என்று மருத்துவத்தில் விதந்துரைக்கப்படுகின்றது.

- எஸ். ஷர்மினி



அக்குபங்சர் மருத்துவத்தின் நவீன யுக்திகள்

ஊசிகளின் மூலமே மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

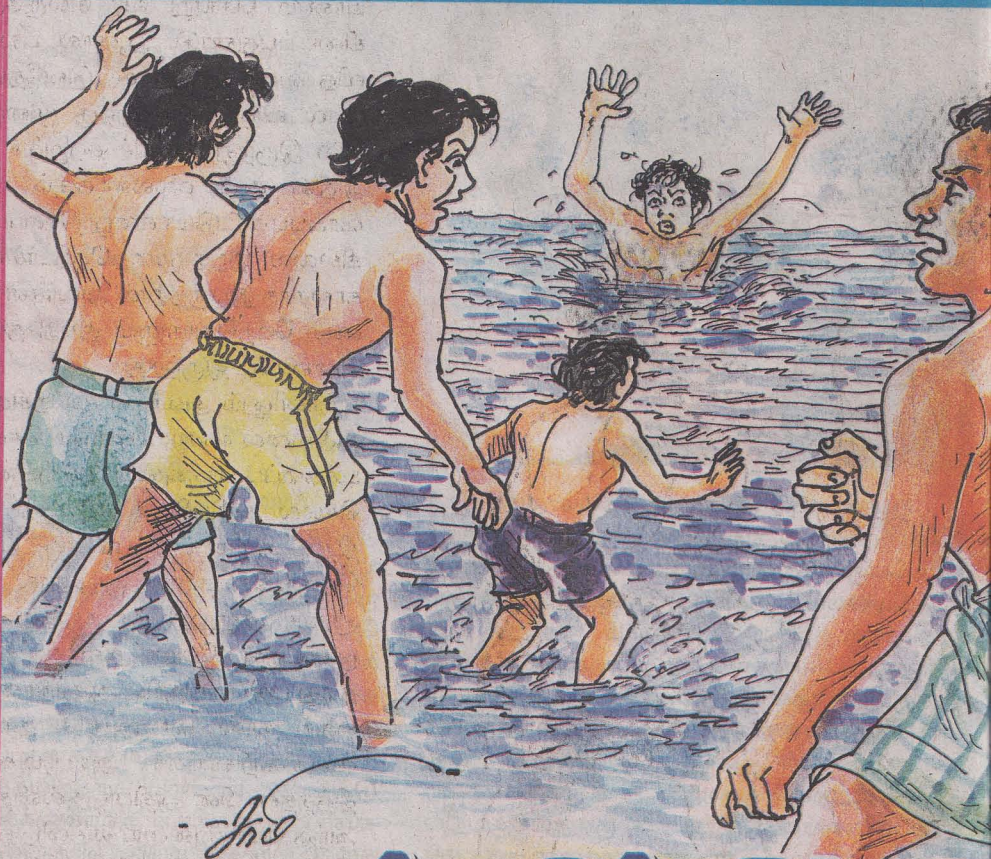
இவ் ஊசியானது தலைமுடியின் தடிப்பத்தை விட மிகவும் ஊசிகளாகும். இவை உடலில் செலுத்துவது தெரியாத அளவு

அக்குபங்சர் மருத்துவம் மூலம் அதிசயிக்க தக்க முறையில் ஏராளமான நோய்களை குணமாக்கிவரும் தேவி மருத்துவமனை. நோய்களை வித்தியாசமான முறைகளினூடாக அணுகும் வழிமுறை தற்போது பிரபல்யம் அடைந்து வருகின்றது. அவ்வாறான வழிமுறைகளில் ஒன்று அக்குபங்சர் முறையாகும். இலங்கையிலும் இவ் அக்குபங்சர் முறையானது அண்மைக் காலங்களில் பிரபல்யம் அடைந்து வருகின்றது. அக்குபங்சர் மருத்துவம் மூலம் அதிசயிக்கதக்க முறையில் ஏராளமான நோய்களை குணமாக்குவதில் தேவி மருத்துவமனையானது சாதனை படைத்து வருகின்றது.

இம்மருத்துவமனையானது பேராசிரியர் வைத்தியர் செல்வகுமாரினால் நடத்தப்பட்டு வருகின்றது. இம்மருத்துவமனையானது அமைதியான அழகிய சூழலில் சிறந்த உட்கட்டமைப்புடன் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இம்மருத்துவமனை கொள்ளுப்பிட்டியிலுள்ள 16 கிலென் அபாபிளேஸ் எனும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இம்மருத்துவமனையானது 1996ஆம் ஆண்டு காலம் சென்ற பேராசிரியர் வைத்தியர் அன்டன் ஜெயசூரிய அவர்களினால் வித்திடப்பட்டு இன்று பாரியளவில் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. இது இந்தியா, இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, ரஷ்யா போன்ற நாடுகளில் கிளைகளை அமைத்து வரலாறு படைத்து வருகின்றது. எனினும் இலங்கை மக்கள் அக்குப்பஞ்சர் மருத்துவம் பற்றி குறைந்தளவிலேயே முழுமையாக அறிந்தவர்களாக காணப்படுகின்றனர். இம்மருத்துவ முறை கிறிஸ்துவுக்கு பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் சீனாவில் ஆரம்பிக்கப்பட்டிருந்தது. சீனாவில் மிக அதிகளவிலான மக்களால் பயன்படுத்தும் மருத்துவமாக காணப்படுகின்றது. இம்மருத்துவமானது மிக நுண்ணிய

மென்மையாகக் காணப்படும். இம்மருத்துவம் மூலம் ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்த நோய், மூட்டுவாதம், பாரிசுவாதம், இடுப்பு வலி, தலைமுடி உதிர்்தல், மனவருத்தம், மனநோய்கள், தோள் மூட்டுபிடிப்பு, சைனஸ் தொல்லைகள், வயிற்றோட்டம், மலச்சிக்கல், மாதவிடாய் பிரச்சினைகள், நரம்புத்த தளர்ச்சி நோய்கள், வலிப்பு நோய்கள், உடல் வீக்கங்கள் சிறுநீர் பிரச்சினைகள், திக்கி பேசுதல் இன்னும் ஏராளமான நோய்களை முற்றுமுழுதாக குணமாக்கக் கூடியதாக காணப்படுகின்றது. மற்றைய மருத்துவத்தில் நோயாளர்களே மருத்துவரிடம் அவர்களுக்கிருக்கும் நோய்களை பற்றி கூறி மருந்து பெற்றுக்கொள்வார்கள்.

ஆனால் டாக்டர் செல்வா செல்வகுமார் அவர்கள் தன்னிடமுள்ள வியத்தகு கருவியான ஒரிக்கிலோஸ் கோப் (Auriculoscope) மூலம் விஞ்ஞான ரீதியாக உலக சுகாதார அமைப்பான WHO வினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட (Auriculos Diagnosis) ஒரிக்லோ டயகினோசிஸ் அதாவது புறக்காது பரிசோதனை மூலம் துல்லியமான முறையில் நோய்களை கண்டறிந்து அதற்கேற்ற வைத்தியத்தை நோய்க்களித்து பூரண நிவாரணத்தை அடையச்செய்வர். இவ் அபூர்வ முறையினை டாக்டர் செல்வா செல்வகுமார் இன் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியின் வித்தாக "The Science of Auriculo Therappy3" என்ற ஓர் விஞ்ஞான அறிவியல் புத்தகத்தை உலகத்திற்கு பரிசாக வெளியிட்டதுடன் உலகளாவிய ரீதியில் மாபெரும் வரவேற்பை பெற்றுள்ளது. மேலும் இத்தகைய பரிசோதனை முறைகளை எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ளும் பொருட்டு இம்முறையை அனைவருக்கும் கற்றுக்கொடுக்கின்றார். மேலதிக விபரங்களுக்கு 011 250778, 011 2588111, 077 3188888 எனும் இலக்கங்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்துங்கள்.



வருமுன் சிந்தி!

என் மகனுடன் சேர்ந்து கல்வி கற்கும் கண்ணனையும் மற்றும் சுரேஷ், ருக்ஷான் குழுவினரையும் எனக்கு நன்கு தெரியும். விடலைப் பருவத்தின் மிக உச்சியில் பிரவேசித்திருக்கும் அவர்களிடம் இந்த உலகத்தைப் புரட்டுங்கள் என்றால் அதனை செய்து விட்டுத்தான் மறு வேலை பார்ப்பார்கள். தங்களால் செய்ய முடியாததொன்றுமில்லை என்ற மெத்தனம் அவர்களுக்குண்டு. அவர்கள் க.பொ.த (சா/த) படித்து முடித்து விட்டு உயர்தர வகுப்பில் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருந்தார்கள். சராசரியாக ஏனைய மாணவர்களைப் போலவே

கிரிக்கட் விளையாடுதல், கொம்பியூட்டர் கேம் போன்றவற்றிலும் ஆர்வமாக இருந்ததுடன் படிப்பில் மிகத் திறமை காட்டாவிட்டாலும் ஆர்வமற்றவர்களாக இருக்கவில்லை.

அவர்கள் படித்த பாடசாலையின் மிகப் பெரிய சொத்து, அவர்களுக்கு பாடம் படிப்பித்த ஆசிரியர்கள் தான். குறிப்பாக அவர்களின் பொருளியல் பாட ஆசிரியர் ராதாகிருஷ்ணன் மீது பெருமதிப்பும், பற்றும், பாசமும் வைத்திருந்தார்கள். அவர்களுக்கேற்படும் எந்தப் பிரச்சினையையும் அவரே தலையிட்டுத் தீர்த்து வைப்பார். அவரும் கூட ஆசிரியர் என்பதற்கு மேலதிகமாக நல்ல நன்மனாகவும், தாயும் தந்தையுமாகவும் இருந்தார். ராதாகிருஷ்ணனதும், அவரது ஆசிரியர் குழுவினரதும் முயற்சியால் அண்மைக்காலமாக



அவர்கள் பாடசாலை நல்ல பரீட்சைப் பெறு பேறுகளை பெற்றுவந்தது. பாடசாலையின் உயர்தர வகுப்பு மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் சுதந்திரமாகப் பழகுவதற்கு அவர்களின் அதிபர் அனுமதி வழங்கியிருந்தார். ஆதலால் மாணவர்கள் எந்தவித கூச்சமும் இன்றி தமது பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். அவர்களின் உயர்தர வகுப்பு மாணவர் வாழ்க்கை சந்தோஷமாகக் கழிந்து கொண்டிருந்தது.

அவர்களின் வாழ்க்கை அவ்விதம் நகர்ந்து கொண்டிருக்கும் போதுதான் அந்த சம்பவம் அவர்கள் வாழ்வை திசை திருப்பியது. மாணவப் பருவத்தின் போது பொதுவாக தாய் தந்தையர், சகோதர சகோதரிகளுடன் அவ்வப்போது எங்காவது தூர இடத்துக்கு சுற்றுப்பிர

யாணம் சென்று வர சிலருக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைப்பதுண்டு. ஆனால் பலருக்கோ அவ்வித வாய்ப்புக்கள் கிட்டுவதேயில்லை. அதனால் வருடத்துக்கு ஒரு முறை பாடசாலையில் இருந்து கல்விச் சுற்றுலா செல்வார்கள். அதில் கூட எல்லாருக்கும் பங்கு பற்றும் வாய்ப்பு கிட்டுமா என்று நிச்சயமாக கூறுவதற்கில்லை. இந்த முறைதொடர்ச்சியான மழைக் காலமாக இருந்ததால் அவர்கள் சுற்றுப் பிரயாணம் மேற்கொள்ளும் திகதி தள்ளிப் போய்க் கொண்டே இருந்தது.

எனினும் அவர்கள் முயற்சியைக் கைவிடுவதில்லை என்று மீண்டும் சென்று தாம் மட்டக்களப்பு பாசிக்குடா கடற்கரைக்கு சுற்றுலா செல்ல அதிபரிடம் அனுமதி கோரினர். தூர தீர்ஷ்டவசமாக அப்போது பரீட்சைக்காலம் நெருங்கிக்கொண்டிருந்ததால் அதிபர் அவர்களுக்கு அனுமதி தர மறுத்து விட்டார். மனமுடைந்து போன அவர்கள் வழக்கம் போல தமது மதிப்பிற்குரிய ஆசானான இராதாகிருஷ்ணன் மாஸ்டரை அணுகி தமது பிரச்சினையைக் கூறினார்கள். அவரும் கடுமையாக சிந்தித்ததன் பின் அதிபர் அவ்விதம் கூறிய பின் அந்த யோசனையை கைவிடுவது தான் நல்ல தென்று கூறினார். இந்த பதிலால் கண்ணண்குழுவினர் மிகவும் மனமுடைந்து போயினர்.

அவர்கள் இச்சுற்றுலாவுக்கு போவதற்கு மனதில் பெரும் எதிர்பார்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்ததால் அவர்களால் இந்தத் தோல்வியை இலகுவில் எடுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அவர்கள் மிகச் சோர்ந்து போய்க் காணப்பட்டனர். அதன் பின் இறுதியாக அவர்கள் ராதாகிருஷ்ணன் மாஸ்டரை அணுகி தாம் அலுவலக ரீதியில் அல்லாமல் தனிப்பட்ட முறையில் நெருங்கிய நண்பர்கள் மாத்திரம் சுற்றுலா செல்லத் தீர்மானித்திருப்பதாகவும், தம்முடன் வர முடியுமா? என்றும் மிகவும் விநயமாகக் கேட்டுக்கொண்டார்கள். இவர்களது இந்தக் கோரிக்கை ராதாகிருஷ்ணன் மாஸ்டரின் மனதில் சஞ்சலத்தை ஏற்படுத்தியது. அவரும் அதனைத் தட்டிக்கழித்து விடாது சம்மதம் தெரிவித்தார். மகிழ்ச்சியடைந்த கண்ணணும் அவர்களின் நெருங்கிய நண்பர்களும் பிரயாணத்துக்கான தினத்தைக்

குறித்துக் கொண்டு ஏற்பாடுகளைச் செய்தனர். அன்றைய தினம் மிக அதிகாலையிலேயே வேனொன்றை வாடகைக்கு அமர்த்திக் கொண்டு அவர்கள் பாசிக்குடாவை நோக்கி பிரயாணம் செய்தனர். அவர்கள் அன்றைய தினத்தை பாசிக்குடா கடற்கரையில் கழித்து விட்டு அன்றிரவு மீண்டும் வீடு திரும்பிவிட வேண்டுமென்று திட்டமிட்டனர்.

அவர்களில் யாரும் இதற்கு முன் பாசிக்குடா கடற்பரப்பில் நீராடியதில்லை. ராதாகிருஷ்ணன் மாஸ்டரும் முதற்தடவையாகவே அங்கு செல்கின்றார். பாசிக்குடா கடற்கரைப் பிரதேசம் குளிப்பதற்கு மிகப் பாதுகாப்பானது என்று மட்டும் கேள்விப்பட்டிருந்தார்கள். அவர்கள் அன்றைய பகல் பொழுதை கழிப்பதற்காக அருகில் இருந்த ரெஸ்ட்ரோண்ட் ஒன்றில் ஒரு ரூமை புக் செய்து விட்டு குளிப்பதற்கு மட்டும் தேவையான உடுதுணிகளை எடுத்துக் கொண்டு கடற்கரைக்குச் சென்றார்கள். அவர்கள் தமது பிரத்தியேகத்தை பேணும் விதத்தில் கூட்டமில்லாத அமைதியான இடத்தைத் தேடிச் சென்றார்கள். கண்ணணை அவர்களுக்குத் தலைமை தாங்கினான். அவர்கள் யாருமே குளிக்காத ஓரிடத்தை தாம் குளிப்பதற்குத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள். கடல் கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை தன் நீலச் சேலையை விரித்து அதில் படுத்துப்புரள வருமாறு அங்கிருப்போரை அழைப்பது போல் மெலிதாக அலையெழுப்பிக் கொண்டிருந்தது. அக்கடற்கரை அதிக ஆழமான கடற்கரையும் அல்ல. அவர்கள் தம் விருப்பம் போல் நீந்திக் குளிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

ஆற்றிலும் சரி, கடலிலும் சரி குளிக்கும் போது சற்று பழகி விட்டால் பயம் தெளிந்து போய் மேலும் மேலும் ஆழத்துக்குப் போய் குளிக்க வேண்டும் போல் துணிச்சலை ஏற்படுத்தும். அவர்களும் அதற்கு விதிவிலக்கல்ல. முதலில் அவர்களை விட்டு விலகிச் சென்றவன் கண்ணன்தான். அவன் சற்று தூரம் நீந்திச் சென்றதும் தன்னையறியாமலே தான் நீருக்குள் அடித்துச் செல்வதை உணர்ந்ததும் வீறிட்டு அலறினான். இதனால் கலவரமடைந்த மாஸ்டரும் ஏனையோரும் அவன் இருந்த திசை நோக்கி நீந்தினர். எப்படியோ

அல்லோல கல்லோலப்பட்டு பயந்து தப்பித்து அவர்கள் களைத்து கரை மீண்ட போது அவர்களது மதிப்புக்குரிய ராதாகிருஷ்ணன் மாஸ்டரையும் மற்றும் சுரேஷ், ருக்ஷான் ஆகிய இருவரையும் காணவில்லை. அவர்கள் மூவரையும் கடலில் காணப்படும் வேகமான கடலடி கழி நீரோட்டம் இழுத்துச் சென்று மூழ்கடிக்கச் செய்துவிட்டது. கண்ணணும் ஏனைய ஐவரும் தப்பித்துக் கொண்டாலும் மாஸ்டரதும் ஏனைய உற்ற நண்பர்களதும் இழப்பை அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஈடுகட்ட முடியாமல் போய் விட்டது.

இதன்போது அவர்கள் செய்த ஒரே ஒரு தவறு, அவர்கள் நீந்தச் சென்ற இடம் பாதுகாப்பானதா என உள்ளூர் வாசிகளிடம் விசாரிக்காமல் விட்டதும், அவர்கள் குளிக்கச் சென்ற குறித்த கடற்கரைப் பகுதியில் யாரும் நீந்த வராமல் அமைதியாக இருப்பது ஏன் என்று கேள்வி கேட்காமல் விட்டதும் தான். எதனையும் காலம் கடந்த பின் சிந்திப்பதால் பயன் இல்லை.

- எஸ். ஷர்மினி



“இன்னைக்கு லீவ் தானே அப்புறம் என்ன படிக்கிறே?”

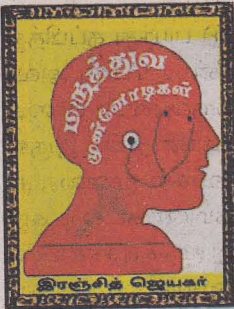
“குழந்தை வளர்ப்பது எப்படிங்கிற படிக்கிறேன்”

“நீ சின்னப் பையன்தானே. அதை ஏன் நீ படிக்கிறே?”

“நீங்க ஒழுங்காக என்னை வளர்க்கிறீங்களான்னு தெரிஞ்சுக்கத்தான்...”

நரம்புத் தொகுதி — மூளை இயக்கம்

பற்றிய ஆய்வுக்கான நோபல் பரிசு பெற்றவர்கள்



நரம்புத் தொகுதியின் இயக்கமானது மூளை எனும் ஆசானை எப்படித் தொடர்பு கொண்டு இயங்குகிறதென்றும் மூளை சம்பந்தப்பட்ட மேலும் பல மைல்கள் ஆய்வுகளை நடத்தி, மனித உடலின் மிகக் கடினமான இரகசியங்களை மருத்துவ உலகிற்கு வெளிப்படுத்தியதுடன், மனிதசமுதாயத்தின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பேருதவி புரிந்தவர்கள் தான் சேர்சார்ல்ஸ் ஸ்கொட் ஷெர்ரிங்டன் மற்றும் எட்கார்ட் டக்ளஸ் அட்ரியன் ஆகியோர். இச்சாதனைக்காக 1932ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவத்துறை நோபல் பரிசினை இவ்விருவரும் பெற்றார்கள்.

பிதாமகர்கள்

மனித உடலின் பிரதான பாகங்கள் எவை என நம்மை எவராவது வினவினால் உடனே நாம் மூளை, இதயம், சிறுநீரகம் என நாம் அறிந்தவற்றை கூறுவோம். ஆனால் இவை அனைத்திற்கும் இணையானதே நரம்பு மண்டலம் என்பதை நம்மில் பலர் அறியமாட்டார்கள். இத்தகைய முக்கியத்துவம் நிறைந்த மருத்துவ இயலில் நரம்பு மண்டல கல்விக்கு வித்திட்டு நரம்புத் தொகுதியின் இயக்கம் மூளையை எப்படித் தொடர்பு கொண்டு இயங்குகிறது என்பதனை மிகத் தெளிவாக ஆய்வுகளின் மூலம் வெளிப்படுத்தியதோடு உடலின் ஏனைய உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் இசைந்து ஒத்துழைக்க நரம்புத் தொகுதியின் பங்களிப்பு என்னென்ன என்பதை ஆராய்ந்து முதன் முதலாக உலகிற்கு வெளிப்படுத்தியமையால் சார்ல்ஸ் ஸ்கொட்டும் டக்ளஸ் அட்ரியனும் நரம்புத் தொகுதி ஆய்வில் பிதாமகர்களாக கருதப்படுகின்றனர்.

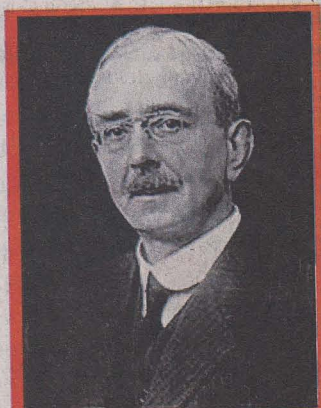
தோற்றம்

ஆங்கிலேயரான சேர்.சார்ல்ஸ் ஸ்கொட் ஷெர்ரிங்டன் 1857 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 27 ஆம் திகதி இங்கிலாந்தில் பிறந்தார். எட்கார்ட் டக்ளஸ் அட்ரியன் அவர்களும் ஓர் ஆங்கிலேயரே. இவர் 1889 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 30 ஆம் நாள் இங்கிலாந்தில் பிறந்தார். இவ்விருவரும் மருத்துவத்துறையில் நாட்டம் கொண்டு கல்விகற்று மருத்துவர்களாகி மூளை மற்றும் நரம்புத் தொகுதியில் தமது கவனத்தை ஈர்த்து அர்ப்ப

ணிப்போடு தீவிர ஆய்வில் இணைந்தனர்.

நியூரோன்

நரம்புத் தொகுதி எந்தளவிற்கு முக்கியமானதோ அதே அளவிற்கு முள்ளந்தண்டெலும்பும் முன்னாணும் முக்கியம் பெறுகின்றது. உடல் உணர்ச்சிகளை அறியும் நரம்புத் தொகுதியானது அந்த அறிதலை மூளைக்குக் கொண்டு போய்கொடுத்து அர்த்தமாக நாடி நிற்பதோ முதுகின் முள்ளந்தண்டையும் முன்னாணையும் தான் இந்த நரம்பு மண்டலக் கட்டமைப்பின் உணர்வு பரிமாற்றத்திற்கான messenger ஆக நிகழ்பவையே நியூரோன்களாகும். நரம்புத் தொகுதி மற்றும் நரம்புத் தொகுதி இயக்கத்திற்கு அடிப்படையான நியூரோன் பற்றி முதன் முதலாக அறிய முற்பட்டார் ஸ்கொட். இதற்காக முன்னாணை வந்தடையும் நரம்பு மண்டல சமிக்ஞைகளை வைத்து ஆய்வு செய்தார். கூரான ஒரு பொருளின் மீது கால்பதியும் போது கால் பாதங்களில் உள்ள உணர்வுகளின் மூலம் நோராக முன்னாணைத் தொடர்பு கொள்கிறான் மனிதன். நெருப்பைத் தொட்டதும் சுடுகிறது என நாம் விரல்களை வெடுக்கென வெளியே இழுத்துக் கொள்வதற்கும் இப்படிப்பட்ட ஒரு இயக்கமே காரணமாகும். இது ஒரு தானியங்கி இயக்கமாகும். நமது கையில் ஒரு கூரான பொருள் குத்திவிட்டது என வைத்துக்கொள்வோம். அந்த வலியை கணப்பொழுதில் அங்கிருந்து முன்னாண் வரை கொண்டு போகும் உணர்வு மண்டல தகவல் வழங்குவோன் தான் நியூரோன். கையில் பொருள் குத்தியதால் ஏற்பட்ட வலியானது முதன்மை நியூரோனை விட சின்னதாக உள்ள இடைத் தரகர் நியூரோன்களின் உதவியோடு (inter-neuron) தசைகளுக்கு தெரிவிக்கப்படுகின்றது. அதனால் கையில் குத்



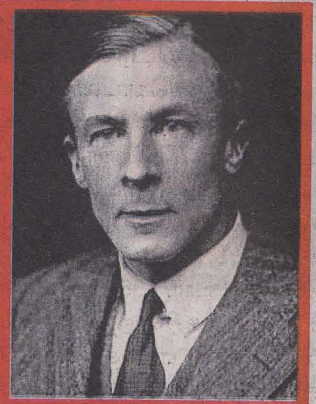
சேர்.சார்ல்ஸ் ஸ்கொட் ஷெர்ரிங்டன் (1857 & 1952)
Charles Scott Sherrington

திய பகுதிகளைச் சுற்றிலும் வலி ஏற்படுகின்றது. ஆனால் முதன்மை நியூரோனால் முண்ணாணுக்குப் போன செய்தியானது அங்கிருந்து நேராக மூளைக்குள் போய் விட பிறகு மூளை குத்தியை கண்ணாடியை அல்லது பொருளை பிடுங்கிப் போடும் படியும் ஈரத்துணியை வைத்து கட்டும்படியும் சிறப்பான முடிவுகளை எடுக்க நடவடிக்கை மேற்கொள்கின்றது.

ஷெர்ரிங்டன் ஸ்கொட் நியூரோன் விதி
பச்சிளங்குழந்தையின் அருகே கையை கொண்டு போய் பார்த்தால் அக் குழந்தை சட்டென நம் கை விரலை இறுக்கமாக பிடித்துக் கொள்ளும். அருகே ஒரு கை வந்ததும் தன்னிச்சையாக தனது விரல்களை மூடி பிஞ்சுக் குழந்தை கவனி கொள்வதும் இப்படிப்பட்ட நரம்பு மண்டல இயக்கமே காரணமாகும். இந்த கைய ஆய்வுகளின் மூலமாக உடலின் ஓரிடத்தில் மேற்கூறியவாறு தசை இயங்கும் போது இன்னோரிடத்தில் அதற்கு இணையாக வேறொரு தசை தளர்ந்து தராக தட்டுப் போல நிவர்த்தி செய்துவிடும் என்று நிரூபித்து விளக்கமளித்தார் ஷெர்ரிங்டன் ஸ்கொட். இதுவே ஷெர்ரிங்டன் ஸ்கொட் நியூரோன் விதி அறிமுகமாகியது.

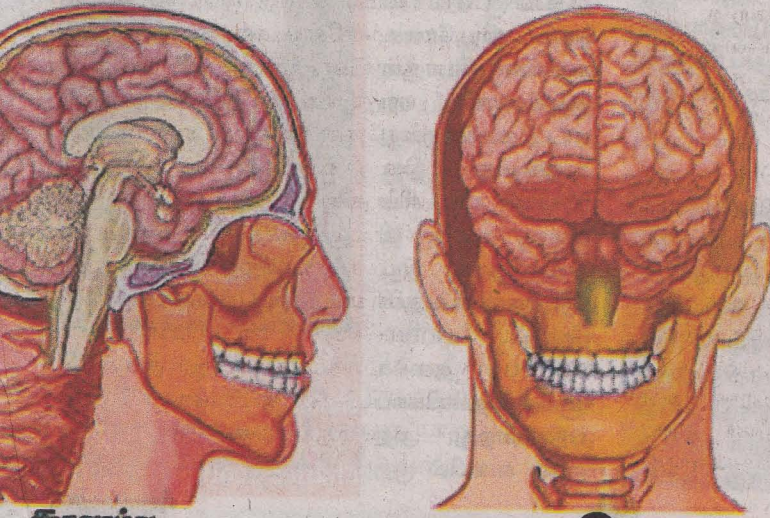
நியூரோன் முனையங்கள்
நரம்புத் தொகுதியின் 'Synapses' எனும் இயக்கத்தை அறிமுகப்படுத்தி மருத்துவத்துறை முன்னேறி வித்திட்டார் ஸ்கொட். Synapses என்பது உடலின் உள்ளே உள்ள சில விசேடமான சந்திப்புப் பகுதிகள் அதாவது நியூரோன் சந்திப்பு முனையங்கள் இங்கெல்லாம் நரம்புத் தொகுதியை இயக்கும் நியூரோன் செல்கள் தங்களுக்குள் செய்தியைப் பரிமாறிக் கொண்டு தசை

செல்களுக்கும் செய்தி அனுப்பி உடலை இயக்குகிறது. கையில் ஒரு பொருள் குத்தியதும் அந்த செய்தியை நரம்புத் தொகுதிக்கு அனுப்பியதும் அதோடு நில்லாது தசைக்கு செய்தி அனுப்பி வலியை உணரச் செய்ததும் இந்த நியூரோன் முனையங்களே தவிர வேறொன்றுமில்லை என ஸ்கொட் ஷெர்ரிங்டன் நிரூபித்தார்.



எட்கார் டக்ளஸ் அட்ரியன்
(1889 - 1977)
Edgar Douglas Adrian

நரம்பியல் பிரிவினை
ஸ்கொட் ஷெர்ரிங்டன் நரம்பியல் துறையில் நீண்ட காலமாக மிகுந்த அக்கறையோடு ஆழமாக ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார். அதன் பயனாக உடலுக்கு வெளியே உணரப்படும் உணர்தல்கள் மாத்திரமல்ல உடலுக்குள்ளேயே உணரப்படும் உணர்த்தல்களும் இருப்பதாக நிரூபித்தார். இது இவரின் மற்றுமொரு நரம்பியல் ஆய்வாகும். பார்வை, ருசி, வாசனை, ஸ்பரிசம், கேட்டல் மற்றும் புரிதல் ஆகிய ஆறுவகை உணர்வுகளால் நாம் புற உலகை அறிகிறோம். ஆனால் உடல் உள்ளுக்குள் நடக்கும் உடலியக்கத்தின் புரிதல் நாம் வெளியே அறிவதில்லை. ஆனாலும் அப்படி ஓர் உணர்வுபூர்வமான இயக்கம் உள்ளூர நடந்த வண்ணம் தான் இருக்கின்றது. இதுவும் ஒரு வகையில் நரம்புத் தொகுதியை சார்ந்ததே. சூட்டையும் குளிர்ச்சியையும் நாம் தோலுக்கு வெளியே உணர்வதுபோல தோலுக்கு உள்ளே நம்மால் புரிந்து கொள்ள இயலாத வண்ணம் நடைபெற்றுக்கொண்டேயிருக்கும். Proprioception எனும் நரம்பியல் பிரிவினையை அறிமுகப்படுத்திய பெறுகை ஸ்கொட் ஷெர்ரிங்டன் அவர்களையே சாரும்.



எட்கார் டக்ளஸ் அட்ரியன்

ஸ்கொட் ஷொரிங்டன் தனது ஆய்வறிக்கைகளை வெளியிட்டுக் கொண்டிருந்த அதே காலகட்டத்தில் ஸ்கொட்டைப் போலவே அதே நரம்பியல் துறையில் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபட்டு வந்த மற்றொரு ஆராய்ச்சியாளர்தான் எட்கார் டக்ளஸ் அட்ரியன். இதில் மற்றொரு முக்கிய அம்சம் என்னவென்றால் இவரும் ஸ்கொட் அவர்களைப் போலவே இங்கிலாந்தில் பிறந்த ஆங்கிலேயர் ஆவார். 1889 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 30 ஆம் திகதி பிறந்த இவர் மருத்துவ துறையில் பிரவேசித்து ஏறக்குறைய ஸ்கொட் அவர்களின் சமகாலத்திலேயே நரம்பியல் ஆய்வில் தீவிரமானார்.

இம்பல்ஸ் (Impulse)

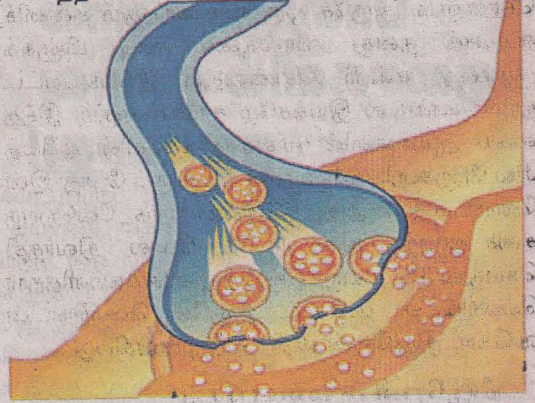
Impulse என்றால் உடனடியாக சடுதியாக அல்லது மிக மிகக் குறைந்த கால அவகாசத்திற்குள் எனலாம். அதாவது ஒரு விநாடியிலும் மிகக் குறைந்த நேர அளவு அவகாசத்திற்குள் ஒரு பெரிய இயக்கம் நிகழ்ந்து முடிவடையே Impulse என்பர். நரம்பு மண்டலம் Impulse எனப்படும் மின்சாரத்தை வெளியிடும் இயக்கத்தின் மூலம் தான் உணர்வுகளை உடலெங்கும் கொண்டு போகிறது என ஆய்வு செய்து முதன் முதல் உலகிற்கு வெளிப்படுத்தினார். தசை நாண்கள் சுருங்கி விரிந்து இயங்கும்போது உருவாகும் மின்சாரமே தசை நாண்களுக்குள் பின்னிப் பிணைந்து படைக்கப்பட்டுள்ள நரம்பு மண்டலத்தின் ஆக்கம் இயக்கத்தை அறிய அப்போது மின்னியலில் இருந்த வேல்வுகளைப் பயன்படுத்தினார் அட்ரியன்.

அட்ரியன் வடிவமைத்துக் கொண்ட மின் உபகரணத்தால் தசையில் அழுத்தம் ஏற்பட்டாலோ அல்லது இழுக்கப்பட்டாலோ என்னென்ன அளவிலான மின்சாரங்கள் உந்தப்படுகின்றன என கண்டறிந்தார். இவற்றின் அடிப்படையில் நரம்பியல் உலகைப்பற்றி பல நரம்பியல் கட்டுரைகளை வெளியிட்டார். கொடுக்கப்படும் அழுத்தத்தின் வலுவை வைத்து நரம்பு மண்டலம் வெளியிட்டு மூளை வரை கொண்டு செல்லும் மின் உந்துதலின் அளவு மாறுபடுகிறது. ஓர் அழுத்தத்தை தொடர்ச்சியாக குறிப்பிட்ட தசைக்குத் தந்து கொண்டே இருந்தால் அது ஒரு முறை தான் மின்சாரத்தை உருவாக்கி மூளைக்கு அறிவிக்குமேயன்றி அந்த அழுத்தத்தை நீக்கும் வரை தந்து கொண்டே இருக்காது எனும் அடிப்படை உண்மையை அக்குவேறு ஆணிவேறாக முன்வைத்தார். இது போன்ற எத்தனையோ அடிப்படை இரகசியங்களை வெளிக்கொணர்ந்து

மருத்துவ உலகிற்கு மாபெரும் பணியாற்றினார் அட்ரியன்.

வாசனையும் மூளையும்

வாசனையை வைத்தே மூளையானது எவ்வாறு விடயங்களை வகைப்படுத்துகிறது என்பதனை குறித்த இவருடைய ஆய்வு மருத்துவ உலகில் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றது. அது மாத்திரமல்ல இதே கால கட்டத்தில் மூளையின் இயக்கத்தை மின்னதிர்வுகளாக வகைப்படுத்துவது அவற்றின் மூலம் மூளையில் ஏற்பட்டுள்ள அசாதரண நிலைகளை அறிந்து கொள்வது மனநோய்க்கு மூலகாரணமாக இருக்கும். மூளை இயக்கத்தின் காரணங்களை மின்னதிர்வுகளாக



வகைப்படுத்துவது. அப்படி வகைப்படுத்தப்பட்ட ஒவ்வொன்றுக்கும் மருத்துவ ஆய்வு முறைகளை முன்வைப்பது என அட்ரியன் வழங்கிய சிகிச்சை முறைகள் மனித சமுதாயத்தின் மருத்துவத்திற்கு இன்றும் உதவி வருகின்றன. ஸ்கொட் ஷொரிங்டனும் டொள்க்ளஸ் அட்ரியனும் ஏறக்குறைய 90 வயது வரை வாழ்ந்ததோடு ஒரே காலகட்டத்தில் நரம்பியல் மற்றும் மூளையின் செயற்பாடுகள் பற்றி ஆய்வு செய்த ஒரே நாட்டைச் சேர்ந்த மருத்துவ முன்னோடிகள். மேலும் இந்த வகை மருத்துவ இயலின் ஆதாரமாக இருப்பவை 'நியூரோன்கள்' என்றும் ஏக காலத்தில் அறிவித்தனர். இவர்கள் நியூரோன்கள் பற்றி ஏகமனதான விளக்கங்களை அள்ளி வழங்கி மூளை இயலின் சிறப்பான பங்களிப்புகளைச் செய்ததற்காக 1932 ஆம் ஆண்டிற்குரிய மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு இவ்விருவருக்கும் பகிர்ந்து அளிக்கப்பட்டது. மருத்துவத்திற்காக அர்ப்பணிப்போடு செயல்பட்ட சேர் சார்ல்ஸ் ஸ்கொட் ஷொரிங்டன் 1952ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 4 ஆம் திகதி மரணமடைய, எட்கார் டக்ளஸ் அட்ரியன் 1977 ஆம் ஆண்டு ஓகஸ்ட் 8 ஆம் நாள் மறைந்தார்.

மருத்துவ உலகு
என்ன சொல்பிறது....?



**பால் குடித்தால்
தசைகளில் தளர்வு
ஏற்படாது!**

தசை தளர்வு ஏற்படாமல் இருக்க பெண்கள் தினமும் 2 டம்ளர் பால் குடிக்க வேண்டும் என தெரிய வந்துள்ளது. பால் குடிப்பது உடல் நலத்துக்கு சிறந்தது என அனைவரும் அறிந்ததே. அதே வேளையில் பால் குடித்தால் உடல் தசையில் தளர்வு ஏற்படாது என்ற தகவல் தற்போது தெரியவந்துள்ளது. குறிப்பாக பெண்கள் தின சரி 2 டம்ளர் பால் குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு குடித்தால் அவர்களின் உடல் தசைகளில் தளர்வு ஏற்படாமல் இறுக்கம் ஏற்படும் என ஆய்வாளர்கள் அறிவித்துள்ளனர். இஸ்ரேலை சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் இது குறித்து மேற்கொண்ட ஆய்வில் தெரியவந்த தாவது, பெண்கள் தினமும் குடிக்கும் 2 டம்ளர் பாலில் மிக அதிக அளவில் விட்டமின் டி மற்றும் கல்சியத்தின் அளவுகள் உள்ளன. இவை உடல் எடையை அதிகரிக்க செய்யாமல் சராசரி அளவிலேயே இருக்க செய்யும் என ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளனர். 40 முதல் 65 வயது வரையுள்ள 300 பேரிடம் 2 ஆண்டுகளாக நடத்திய ஆய்வுக்கு பிறகு இந்த விவரம் தெரிய வந்துள்ளது. பால் பொருட்கள் மட்டுமின்றி விட்டமின் 'டி' சத்து உள்ள மற்ற பொருட்களை அதிக அளவில் சாப்பிட்டாலும் தசை தளர்வு ஏற்படுவதை கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று இஸ்ரேல் விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

உளச்சுகாதாரத்தில்

உறவுகளின் பங்கு



பள்ளிப்பருவம்

▶▶ மாணவப் பருவத்தில் ஆணாகிலும் சரி பெண்ணாகிலும் சரி வயது கூடிய இலக்கினருடன் (Target) நெருக்கமான உறவுகளை ஏற்படுத்தும் சில சமயங்களில் சமூகத்தால் பிழையானதாகக் கருதப்படும் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்த முடியும். (உ+ம்) மது, தன்னிசை சேர்க்கை முதலியன.

▶▶ பாடசாலையில் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களைத் தகாத வார்த்தைகளினால் பேசுதல். (உ+ம்) மடையன், மொக்கன் முதலிய சொற்பதங்கள்.

▶▶ வளர்ந்த பாடசாலை மாணவர்களை ஆண், பெண் என்று பாராது எதிர்பாலர் முன்னிலையில் எள்ளி நகையாடி ஏளனமாகப் பேசுதல், இக்காரணத்தினால் பல மாணவர்கள் மனமுடைந்து உளச்சிக்கல்களுக்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பங்கள் பல ஏற்பட்டு இருக்கின்றன. சுக மாணவர்களை ஏளனமாகப் பேசி நிந்திப்பதனால் பல மாணவர்கள் உள நிலைமை பாதிப்பதும் கண்கூடு.

▶▶ சுக மாணவர் முன்னிலையில் மாணவர்கள் தண்டிக்கப்படல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

▶▶ பெற்றோர் ஒரு பிள்ளையை இன்னொரு பிள்ளையுடன் ஒப்பிட்டுக் கதைப்பதைச் சகோதரர்கள் விரும்ப மாட்டார்கள். தகாதசொற்கள் வன்சொற்கள் பிள்ளைகளின் மனத்தில் ஆழமான வடுக்கை ஏற்படுத்த வல்லன. (உ+ம்) இளையவள் கெட்டிக்காரி, அக்காவினால் சரிவரச் செயற்பட முடியவில்லை, கறுப்பி இங்கே வா, என்ன மரம் மாதிரி நிற்கிறீர், சனியன், மொக்கு மடையா, எத்தனை முறை சொல்வது முதலியன.

▶▶ பாடசாலைப்பருவத்தில் தமது

நிலைமையை உணராத தன்மையில் காதல் வயப்படும் மாணவர்கள் பெற்றோர் குறுக்கிடும் சந்தர்ப்பங்களில் உணர்ச்சி மேலீட்டினால் விபரீத முடிவுகளை எடுக்கும் நிலைமை. உ+ம். தற்கொலை எத்தனிப்பு.

கட்டினம் பருவம்

❖ மாணவப்பருவத்தில் பிள்ளைகள் எதிர் பாலாருடன் எவ்வித உறவுகளையும் பெற்றோர் விரும்புவதில்லை.

❖ உறவுகளை ஏற்படுத்தவும் மண வாழ்வு கொள்ள எத்தனிக்கும் பல சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர் தமது அந்தஸ்து எனச் சொல்லி மண முடிக்கா நிலைமையை ஏற்படுத்துவதும் உண்டு. வேறு மண முடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்றோர் ஏற்படுத்தினாலும் முன்பு ஏற்படுத்தி மனக்கசப்புக் காரணமாக சந்தோஷத்தை அனுபவிக்க முடியாதவர்களும் உண்டு.

❖ எதிர்பார்க்கும் மணவாழ்வு ஈடேறாக் காரணத்தினால் மணம் முடிக்காது மன முடைந்து தனிமையில் வாடும் பல பெண்களைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

முத்தோர் நடைமுறை

❖ இடம்பெயர்வு - பிள்ளைகள் பல நாடுகளில் சிதறிவாழும் வாழ்க்கை பிரிவு காரணமாகப் பெற்றோருடனான உறவுகள் பாதிப்பு பெற்றோர் தனிமையைத் தாங்க முடியாது அங்கலாய்ப்பு. அவர்களுக்கு ஆறுதல் வார்த்தையோ அவர்களின் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள யாரும் இல்லையே எனும் நிலைமை இவ்விதம் அல்லலுறும் பெற்றோர் பலரைக் காணுகின்றோம்.

❖ போர்ச்சூழல் காரணமாகப் போக்குவரத்துக்கள் பாதிப்பு வயது வந்த பெற்றோருடனான தொடர்புகள் துண்டிப்பு இறுதி சடங்குகளில் தன்னும் பங்கு கொள்ள முடியாத அவலம் குற்ற உணர்வு மேலோங்கல் இதன் காரணமாக வெறுமையை உணரும் சந்தர்ப்பங்கள் மேலோங்க முடியும்.

❖ பிள்ளைகள் வெளிநாடுகளில் சீவியம் - பெற்றோர் நம் நாட்டில் தனிமையில் அவதியுறும் பல சந்தர்ப்பங்களைக் காணுகின்றோம்.

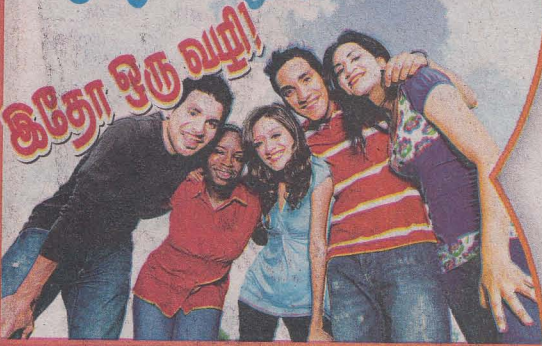
❖ பெற்றோரின் இறுதிக்காலங்களில் அவர்களைப் பராமரிப்பதில் பிள்ளைகள் காட்டும் தயக்கம் (இடநெருக்கடி, பொருளாதாரம், மற்றய சகோதரர் ஏன்பார்க்கக்கூடாது? எனும் மனப்

சிலருக்கு நெஞ்சு எரிவது போன்ற தன்மை காணப்படும். இதற்கு என்ன காரணமாக இருக்கும்? இதனால் பாதிப்பு உண்டா என்று கேட்டால் ஆம் என்று தான் மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். அவசர கதியான வாழ்க்கையினால், பரபரப்பான வாழ்க்கை முறை மற்றும் நேரத்திற்கு உணவு உண்ணாமை போன்ற காரணங்களால் இந்த நிலை ஏற்படலாம். இந்த நெஞ்செரியும் தன்மை தொடர்ந்து இருந்தால் வைத்தியரை நாடுவது நன்று. பொதுவாக இதன் காரணமாக நித்திரை கெடும். சிலவேளைகளில் புற்று நோய் வருவதற்கும் வாய்ப்புண்டாம். பொதுவாக அல்சர் இருப்பவர்களுக்கும் இந்த நிலை அதிகமாக இருக்கும். இதன் காரணமாக வயிற்றில் அதிக அமிலம் சுரந்து உணவுக் குழாயில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடும். இதனைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான வழிகளாக, எமது இரவு உணவை ஆறு முதல் ஏழு மணிக்குள் உண்டு முடித்தல், இரவில் அதிக காரம் கூடிய உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல், நித்திரைக்கு செல்வதற்கு முன்பு சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் ஒரு கப் பால் குடிப்பது மிக நல்லது போன்றவற்றை கடைபிடிக்க வேண்டுமாம்.

நெஞ்சு எரியும்
தன்மையா?

தினசரி அரை மணி நேரம் நடைபயிற்சி செய்தால் வயதானவர்களின் மூளை செயல்பாடு 20 ஆண்டுகள் வரை இளமையாகும் என அமெரிக்க ஆராய்ச்சியில் கூறப்பட்டுள்ளது. உடற்பயிற்சிகளுக்கும் மூளையின் செயல்பாட்டுக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு பற்றி அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆய்வு நடத்தினர். 59 முதல் 80 வயது வரையுள்ள 65 பேர் தேர்வு செய்யப்பட்டனர். அவர்களை தொடர்ந்து ஒரு மாதத்துக்கு தினமும் அரை மணி நேரம் நடை பயிற்சி செய்ய கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. அதற்கு முன்னதாக, அவர்களது மூளை இயக்கத்தை சோதனை செய்து நிபுணர்கள் குறித்து வைத்துக் கொண்டனர். 18 முதல் 35 வயது வரையுள்ள 35 பேரை தேர்வு செய்து அவர்களின் உடற் பயிற்சி வழக்கம், மூளையின் செயற்பாடுகளை குறித்துக் கொண்டனர். ஒரு மாதம் கழித்து கடுமையான உடற் பயிற்சி செய்து வந்த இளைஞர்களின் மூளை செயல்பாட்டையும், தினசரி நடை பயிற்சி செய்த வயதானவர்களின் மூளை இயக்கத்தையும் சோதித்தனர். கடுமையான உடற் பயிற்சிகளை விட நடை பயிற்சியால் மூளையின் முக்கிய நரம்புகள் சுறுசுறுப்படைந்தது தெரியவந்தது. நடைபயிற்சி செய்தவர்களின் உடல் சுறுசுறுப்பு, வாழ்க்கைத்தரம் 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்ததுபோல இருந்தது. எனவே, நடுத்தர வயதானவர்களுக்கு நடை பயிற்சி சிறந்த பலன் அளிக்கும் என்று நிபுணர்கள் அறிவித்துள்ளனர்.

இருபது வயது இளமையாக



பான்மை முதலியன) மன வருத்தப்பட வேண்டிய அம்சமாகும். இதனால் பெற்றோர் மனம் உடைந்த நிலைமை உறவுகள் உணர்வுகள் பாதிப்பு இதனால் நோய் வாய்ப்படும் நிலைமை.

▶▶ வெளிநாடுகளில் சீவிக்கும் பிள்ளைகள் தமது வசதிக்காகத் தாய் தந்தையரைப் பிரிக்கும் அவல நிலைமைகளைக் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. நீண்ட கால இடைவெளி ஏற்படும் போது பெற்றோர் அதற்கு எதிர்ப்போ அல்லது ஆதரவோ தெரிவிக்க முடியாத அவல நிலைமை. நீண்ட கால பிரிவு வயது சென்ற தம்பதியினர் மத்தியில் விபரிக்க முடியாத மனக்கவலையும் வெறுமையையும் தோற்றுவிக்க முடியும். அது மாதிரமல்லாமல் உள்சோர்வையும் (Anxiety) ஏற்படுத்த முடியும். தம்பதியினர் மூப்பு எய்திய காலத்தில் ஒருவரின் உணர்வை இன்னொருவர் நன்கு உணர்ந்த காரணத்தினால் ஒருவருக்கு இன்னொருவர் உறுதுணையாக இருக்க உணர்வுவிப்பதே சாலச் சிறப்புடையதாகும்.

ஏனைய பிற

▶▶ சுற்றிவளைப்புத் தேடுதல், துவக்குச் சூடுகளில், சிக்குண்டு அவத்தைப்படுதல், அங்கவீனராதல், மரணங்கள் சித்திரவதைகளை நேரே காணுதல், அனுபவித்தல் இக் காரணங்களினால் பிள்ளைகள் வாழ்க்கையில் கூடிய பாதிப்பு அடைய முடியும்.

▶▶ கூடிய குழந்தைகள் குறுகிய கால இடைவெளியில் பிறக்கும் போது பெற்றோரால் போதியளவு பராமரிப்பு அளிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் இப்பிள்ளைகள் பாரிய பாதிப்பு அடைவர். பெற்றோர் - பிள்ளைகள் மத்தியில் உறவுகள் பாதிப்பும் பிள்ளைகள் மத்தியில் போட்டி மனப்பான்மை மேலெழ முடியும்.

▶▶ இடம்பெயர் மக்கள் சிறிய அறை சிறு கொட்டிகளில் (10' x 10') முழுக்குடும்பமே சீவிக்கும் அவல நிலைமை, குடும்பத்தார் பாலியல் உறவுகளைப் பூர்த்தியாக்கா அவல நிலைமை, சில சமயங்களில் பெற்றோர் பாலியல் தொடர்புகளை அவதானிக்கும் பாலர்களின் பரிதாப நிலைமை இவ்விதமான நெருக்கடியான சூழலில் வாழும் 12 - 14

வயதினர் மத்தியில் பாலியல் தொடர்புகள் அதிகரிக்கும் அவல நிலைமை இவை தொடர்பான விபரீத உணர்வுகள் பெண்கள் 14 - 16 வயதினில் கருத்தரிக்கும் அவல நிலைமை முதலியன வற்றைக் குறிப்பிட முடியும்.

▶▶ தந்தையை இழந்த குழந்தை தாயை இழந்த குழந்தை தாய் வெளிநாட்டில் வேலைக்

கா.வைத்தீஸ்வரன்

உளவள ஆலோசகர்

காகச் செல்லும் நிலை இவர்களின் குழந்தைகள் தாயின் பராமரிப்பு கிடைக்காமையினால் உறவுச் சிக்கல்களுக்கு ஆளாகின்றனர். இக்குழந்தைகள் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாது கஷ்டங்களை அனுபவிக்கின்றனர்.

▶▶ கணவன் அல்லது மனைவி வெளிநாட்டில் ஊதிபந்தேடும் முயற்சியாக இருக்கலாம். இக்கால இடைவெளியில் சிலர் பிற தகாத உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் அபாக்கிய நிலைமை, இதன் காரணமாகக் குடிபோதையில் ஈடுபடும் ஆண்கள் இதனால் இவர்களின் குழந்தைகளின் வாழ்க்கை சீரழிந்து போகும் அவலம், பொருள் கட்டாயமாக ஈட்டவே வேண்டும். ஆனால் பண்பாடு சீரழிந்த பின்பு பொருளாதார முன்னேற்றத்தில் எதுவித பலனும் ஏற்படமாட்டாது.

ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் உறவுச்சிக்கல்கள்

கணவன், மனைவி மனம் திறந்து பேசாத நிலைமையினால் மனக்குமுறல்கள் அடக்கப்படுகின்றன. இதனால் மனச்சுமைகளை இறக்க முடியாது. முகமூடி அணிந்தவர்களாகப் பலர் காணப்படுகிறார்கள். இதன் காரணமாக உறவுச் சிக்கல்களுக்கு மக்கள் ஆளாகும் நிலைமை ஏற்படுகிறது. (உ+ம்) கணவன் தற்கொலை செய்து இறந்த சந்தர்ப்பத்தில் மனம் விட்டு அழ முடியாத நிலைமை. இக்காரணத்தினால் பாதிக்கப்படுபவர் இக்குடும்பத்தினரின் குழந்தைகளே யாவர். பிள்ளைகள் வளர்ந்தவர்களான பின்பும் அன்பு பாராட்டவோ குதுகலிக்கவோ முடியாது கஷ்டப்படுவர்.

(தொடரும்)

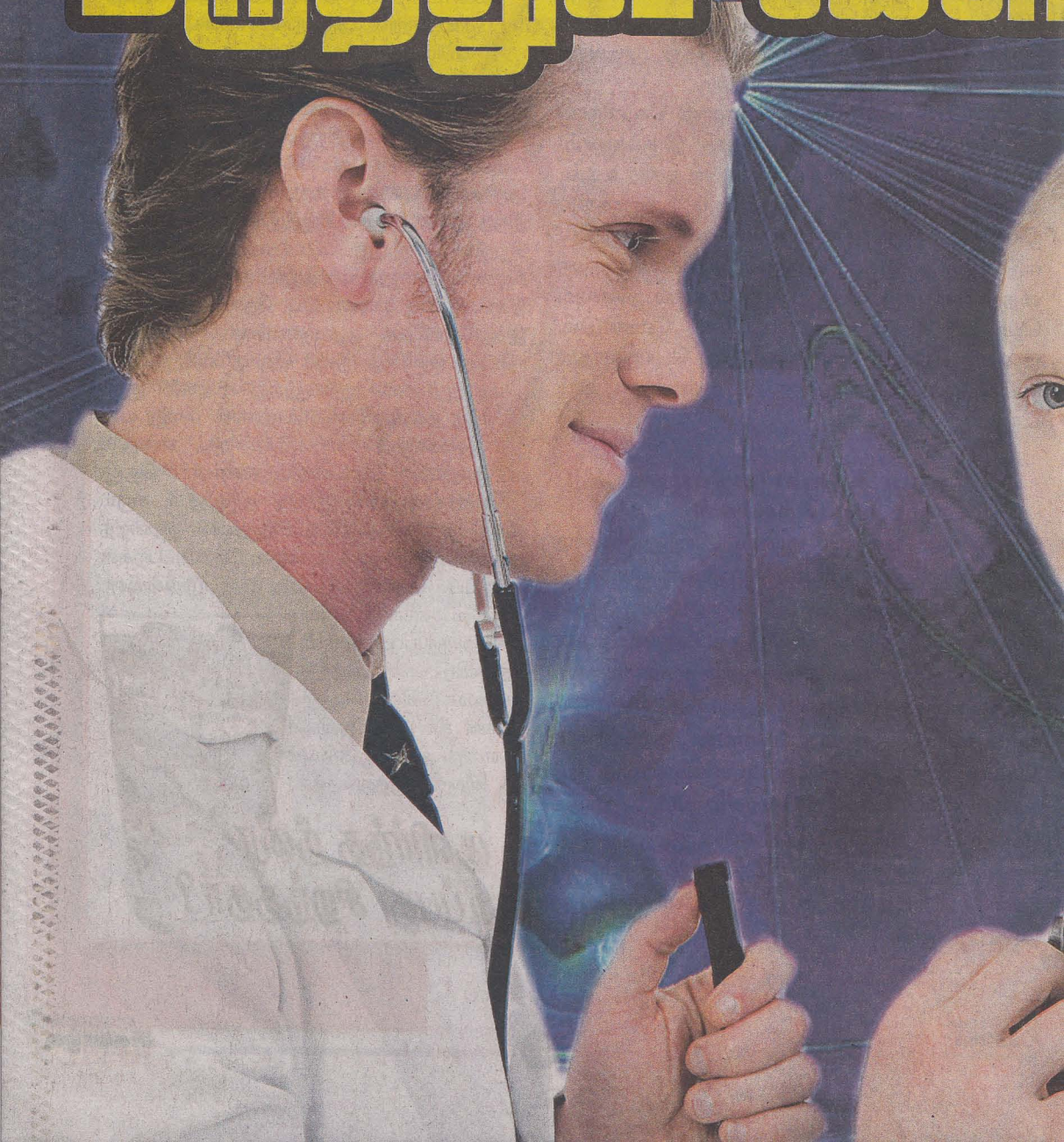
நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் குளிர்ந்த நீரை அருந்துவதையே வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கின்றோம். பல இடங்களில், காலை உணவில் தொடங்கி இரவு உணவு வரைக்கும் உபயோகிப்பது குளிர்ந்த நீரை தான். இவ்வாறு குளிர்ந்த நீர் அருந்துவது ஆபத்தானது. இதயத்தை பாதிப்பதோடு மட்டுமன்றி, புற்றுநோய்க்கும் வழி வகுக்கிறது என ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. உணவு உண்டவுடன் குளிர்ச்சியான தண்ணீரை குடிப்பதால், அது நாம் சாப்பிட்ட உணவில் உள்ள எண்ணெய்த் துகள்களை கெட்டியாக்கி விடுகிறது. இதனால், சாப்பிட்ட உணவு சமிபாடடைவதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அதுமட்டுமின்றி, உடலில் இருக்கும் கொழுப்பின் அளவு அதிகரிக்கவும் அது காரணமாகி விடுகிறது. இந்த நிலை தொடர்ந்து நீடித்தால் இதயம், சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட பல பிரச்சினைகள் வரலாம்' என்றும் மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். தவிர மாரடைப்பு நோய் உள்ளிட்ட இதயநோய்க்கு ஆளானவர்கள், சாப்பிடும் போது குளிர்ந்த நீரை தொடவேக் கூடாது மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள். குளிர்ந்த தண்ணீர் குடிப்பதனால் வேறு பல தீமைகளும் ஏற்படுகின்றது என்றும் அவர்கள் பட்டியலிட்டுள்ளனர். நெஞ்செரிச்சல், உயர் இரத்த அழுத்தம், சரும பாதிப்பு, பக்கவாதம், வயிற்றுவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, மூளை உறைவு நோய், பற்கள் பாதிப்பு போன்றவையும் ஏற்படுகின்றன. எனவே குளிர்ந்த தண்ணீர் அருந்துவதை தவிர்ந்துவிடுங்கள். அதற்கு பதிலாக வெதுவெதுப்பான நீர் அருந்துங்கள் என்று அறிவுறுத்தியுள்ளனர் மருத்துவர்கள்!



**குளிர்ந்த நீரை
குடிப்பது சிறந்ததா?**

உங்கள் பி

மருத்துவ கேள்



ரட்ச்சிணை...

வி+ பதில்കள்?



- * உடல் களைப்பும்
தூக்க மயக்கமும்
- * வாய் துர்நாற்றம்
- * கால் மூட்டு பிறழ்வு
- * பாலுறுப்பு பகுதியில்
சொரிச்சல்
- * இடுப்பு வலி
- * காலையில் குதிகால்
செயலிழத்தல்
- * வலது கால் விரல்களில்
அரிப்பு

-எஸ்.கிறேஸ்

காலையில் எழுந்தவுடன் உடல் களைத்தது போல் அதிக தூக்க மயக்கமாக உள்ளது



பிரச்சினை: எனக்கு வயது 69. தற்போது தொழிலிருந்து ஓய்வு பெற்றுள்ளேன். நான் காலையில் எழுந்தவுடன் உடல் களைப்பாக உள்ளது. அத்துடன் அதிகமாக தூக்க மயக்கம், சோம்பல் மற்றும் உடலில் அசௌகரியமான தன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. ஆனால், பகலில் நித்திரைகொள்ள எனக்கு விருப்பமில்லை. அதிக இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல் என்பவற்றுக்காக வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றேன். அதற்காக மருந்து வகைகளை இரவு உணவிற்குப் பின்பு இரண்டு வில்லைகளை எடுக்குமாறு ஆலோசனை கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆனாலும் உடற் பலவீனம் குறையவில்லை. இந்நிலையிலிருந்து மீள நான் என்ன செய்ய வேண்டும். இதற்காக மருந்து வகைகள் இருந்தால் குறிப்பிடவும்.

-என். சந்திரலிங்கம், கம்பனை.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் உடற் பலவீனம் மற்றும் நோயிற்கான குணங்குறிகள் நீங்கள் தற்போது பயன்படுத்தும் மருந்துகள் காரணமாகவும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதற்கு மேலாக தைரொக்ஸின் தேவை காணப்பட்டாலும் இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம்.

எப்படியோ நீரிழிவு நோய் காணப்பட்டாலும் இத்தகைய நோய்க் குணங்குறிகள் தென்படலாம். மேலும், உடலில் இரத்தத்தின் அளவு குறைந்தாலும் இத்தகைய நிலை ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

இதனால் நீங்கள் சிகிச்சை பெறும் வைத்தியரைச் சந்தித்து நீங்கள் உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகளை காட்டி நோய்க்கான குறிகளை கூறவும். இதனடிப்படையில் நீங்கள் சிகிச்சை பெறுவது நல்லது.

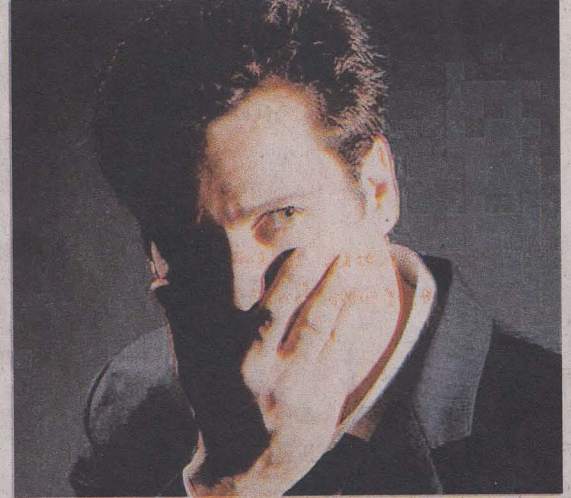
Dr.திலக் ஜயலத்,

பொதுநோய் தொடர்பான

விசேடத்துவ வைத்தியர்

பேராதேனிய போதனா வைத்தியசாலை

எனது வாயிலிருந்து அதிக தூர்நாற்றம் வெளி வருகின்றது



பிரச்சினை: டாக்டர் அவர்களே! எனக்கு வயது 34. இள வயதிலிருந்து எனது வாயில் அடிக்கடி புண்கள் காணப்பட்டன. இப்போது மிகக் கடுமையாக காணப்படுகின்றது.

எனது முரசு, உதடு, நாக்கு, தொண்டை

மே-2013

என்பவை அதிக வேதனையாக இருப்பதோடு, அவற்றில் அடிக்கடி புண்கள் ஏற்படுகின்றன.

காலையில் பற்களை சுத்தம் செய்யும் போது அவற்றிலிருந்து இரத்தம் வெளிவருகின்றது. அதுமட்டுமின்றி வாயிலிருந்து அதிக தூர்நாற்றம் வீசுகின்றது.

இந்நிலை எனது எச்சில், நெஞ்சு இவற்றுக்கூடாக பரவிச் செல்வது போல் உணருகின்றேன். அதுமட்டுமின்றி உணவை உட்கொள்ளும் போதும் மற்றும் நீர் பருகும் போதும் இவ்விடங்கள் அதிக வேதனையாக உள்ளன. இந்நிலை பற்றி விளக்கமாக கூறமுடியுமா? நான் எவ்வகை வைத்தியரை நாட வேண்டும் எனவும் கூறவும்?

-பி.குமரகுருபரன், சண்டிவிப்பாய்.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டதற்கமைய பார்க்கும் போது இந்நோய் சகல பகுதிகளிலும் தொடர்ந்து பரவிச் செல்லும் தன்மை கொண்ட நோயாக உள்ளது. இது ஒவ்வாமை காரணமாக ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

எப்படியோ உங்களை பரிசோதிக்காமல் சரியாக நோயைக் குறிப்பிட முடியாமல் உள்ளது. ஆனாலும், வாயில் ஏற்பட்டுள்ள புண்கள், முரசு கரைதல் காரணமாக வாயில் தூர்நாற்றம் ஏற்படலாம். இதனால் நீங்கள் உங்களுக்கு அருகிலுள்ள வைத்தியசாலையிலுள்ள வாய் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய விசேடத்துவ வைத்தியர் ஒருவரைச் சந்தித்து சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது நல்லது.

- Dr.ஹேமந்த அமரசிரி,
சமூக பல் விசேடத்துவ வைத்தியர்,
புற்றுநோய் தடுப்பு வேலைத்திட்டம்.

அடிக்கடி கால் மூட்டு புரளுகின்றது

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 78. நான்கு வருடங்களாக நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரோல், அதிக இரத்த அழுத்தம் என்பவற்றின் காரணமாக வைத்தியசாலைக்குச் சென்று சிகிச்சை பெற்று வருகின்றேன்.

நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு பைபால் ஒப்பரேஷனுக்கு உட்பட்டேன். நான் சிறிது தூரம் நடந்து சென்றால் அல்லது துவிச்சக்கர வண்டியில் பயணித்தாலும் அதிக வியர்வை வெளியேறுகின்றது. அதுமட்டுமின்றி கால்



மூட்டு அடிக்கடி புரளுகின்றது. இந்நிலையில் சிறிதளவு உப்பு நீர் அருந்தியதும் குறைந்து செல்லும். ஆனால், உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக உப்பு பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கும்படி வைத்தியர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதற்கு இதைத் தவிர வேறேதேனும் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளதா?

-கே.சுப்பிரமணியம், கந்தப்பளை.

பதில்: நீங்கள் உப்பை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. உப்பை குறைத்துக் கொண்டாலும், வேறு நோய்கள் ஏற்படலாம். சாதாரணமாக மூட்டு புரளுதல் போன்ற நிலை ஏற்படுவதற்கு உடலில் உப்பு குறைவாகக் காணப்படுகின்றமை ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்வதால் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஆனால், தேவைக்கு மேலதிகமாக செல்லாமல் பார்த்துக்கொள்வது சிறந்தது. இவ்விடயமாக நீங்கள் கலவரப்படாமல் நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பது மிக அவசியமாகும்.

-Dr.பிரதீப் குமரசிங்க,
பொது நோய்கள் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்தியர்
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

பாலுறுப்பு பிரதேசங்கள் சீவந்து மற்றும் சொரிச்சலுடன் கூடிய எரிவு காணப்படுகின்றது

பிரச்சினை: எனக்கு 31 வயது. நான் ஒரு குழந்தையின் தாய். பல வருடங்களாக உணவு உட்கொள்வதில் விருப்பமற்ற தன்மை காணப்படுகின்றது. அடிக்கடி வயிற்றில் ஏற்படும் எரிவு காரணமாக பல தடவைகள் சிகிச்சை பெற்றேன்.

அத்துடன் எனது பாலுறுப்பு பிரதேசங்களில் சொரிச்சல் மற்றும் சிவந்து எரிச்சலாக உள்ளது. இப்படியான நிலையில் மிகவும் வேதனையாக உள்ளது. அது மட்டுமின்றி தற்போது இதன் காரணமாக நான் உள ரீதியில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் எனக் கூற முடியுமா?

- சி.சந்திரகாந்தா, மட்டக்களப்பு.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் பிரச்சினையில் இரண்டு விடயங்கள் உள்ளன. முதல் பிரச்சினையைப் பார்க்கும் போது உங்களுக்கு வயிற்றுடன் தொடர்புடைய பிரச்சினையாக உள்ளது. இதற்கு நீங்கள் அருகிலுள்ள வைத்தியசாலையிலுள்ள OPDஇற்கு சென்று காரணத்தைக் கூறவும். அதன் பின்பு உங்களுக்குத் தேவையான வைத்தியரிடம் செல்வதற்கு உதவி செய்வார்கள்.

இரண்டாவது காரணம் யாதெனில், உங்களுக்கு பல நோய்களின் சேர்க்கையால் ஏற்பட்ட நோயாக குறிப்பிடலாம். அது மட்டுமன்றி 'கென்ட் டயசிஸ்' நோய் காரணமாகவும் இத்தகைய குறிகள் ஏற்படலாம். இது ஒரு பரவும் நோயாகும். எனினும் இது தொடர்பில் கலவரமடையத் தேவையில்லை. முதலில் இது தொடர்பில் பரிசீலனைகள் செய்து இந்நோய் எந்த வகையைச் சேர்ந்ததென என இனங்காணல் அவசியம். ஆதலால் உங்கள் பிரதேசத்தின் பொது வைத்தியசாலையில் உள்ள பாலியல் சம்பந்தமான சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் சென்று பரிசீலனைகள் செய்து கொள்ள வேண்டும். இது தொடர்பில் இரகசியம் பேணவேண்டிய கடமை அவர்களுக்குள்ளது.

-Dr.கங்கா பத்திரன

பாலியல் நோய் விசேடத்துவ நிபுணர்,
கண்டி பொது வைத்தியசாலை.

அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருக்க முடியவில்லை இருப்பு வலி ஏற்படுகின்றது

பிரச்சினை: எனக்கு வயது 27. கடந்த 5

வருடங்களாக எனது இருப்பெலும்பின் கீழ்பகுதியில் அதிக வேதனை ஏற்படுகின்றது. வேதனை அதிகரிக்கும் போது நடக்க கூட முடியாது. அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருக்கும் போது இந்த வேதனை அதிகமாக உள்ளது.



இந்நிலைக்கு காரணம் என்ன? இதற்காக எங்கே சிகிச்சை பெறலாம். விளக்கமாகக் கூறவும்.

-திருமதி எஸ்.என்.எம்.சிபாயா, காத்தான்குடி.

பதில்: இருப்பு வலி பல காரணங்களால் ஏற்படலாம். அதனடிப்படையில் முள்ளத்தண்டு எலும்புகளின் கட்டமைப்பான கைபோசிஸ், லோடோசிஸ் என்பவற்றில் பிசகு காரணமாக இருப்பில் வேதனை ஏற்படலாம். மேலும் கிருமிகள் உட்சென்றாலும் இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். அதுமட்டுமன்றி சிறுநீரக கோளாறுகள், கர்ப்பப்பையில் உருவாகும் பிரச்சினைகள் காரணமாகவும் வேதனை இருப்பின் இரு பகுதிகளிலும் பரவிச் செல்லும் நிலை ஏற்படலாம்.

மேற்படி பல்வேறு காரணிகளில் ஏதும் ஒரு காரணி முள்ளத்தண்டு வலிக்கு காரணியாக அமையக்கூடும். இதற்கு முதற் சிகிச்சையாக அயன் சிகிச்சை (Physiotherapy) (உடம்பு பிடித்து விடுதல்)யை ஆரம்பிக்கலாம். அதன் பிரகாரம் அழுத்தம் கொடுத்தல், ஒத்தடம், ஐஸ் ஒத்தடம் என்பவை உபயோகப்படலாம். ஆரம்ப தினங்களில் உடற்பயிற்சி கூடாது. புற ஊதாக்கதிர் சிகிச்சை பயன்படுத்தப்படலாம். இத்தகைய சிகிச்சைகளின் பொருட்டு அருகிலுள்ள அரசு மருத்துவமனையின் அயன் (Physiotherapy) சிகிச்சைப் பிரிவை அணுகவும்.

- Dr. ஜாலிய உடுவெல்ல

விரிவுரையாளர்.

தேசிய சிறுவர் வைத்தியசாலை,

அயன் சிகிச்சைப் பிரிவு.

காலையில் எழுந்தவுடன் குதிக்கால் பகுதி செயலிழந்தது போலுள்ளது

பிரச்சினை: நான் 26 வயதான யுவதி. நான் காலையில் எழுந்தவுடன் தரையில் காலை வைக்க முடியாத வகையில் குதிக்கால் பகுதி செயலிழந்ததைப் போல் உள்ளது. அது மட்டுமன்றி காலையில் குதிக்காலின் அண்மையுள்ள பகுதிகள் வேதனை தருகின்றன.



இந்நிலை சுமார் 1 1/2 மணித்தியாலம் நீடிக்கின்றது. இதற்கான காரணம் என்ன? எவ்வகையான வைத்தியரை நாடி சிகிச்சை பெறலாம் எனக் கூறுவீர்களா?

-என்.சந்தியா, வட்டவளை.

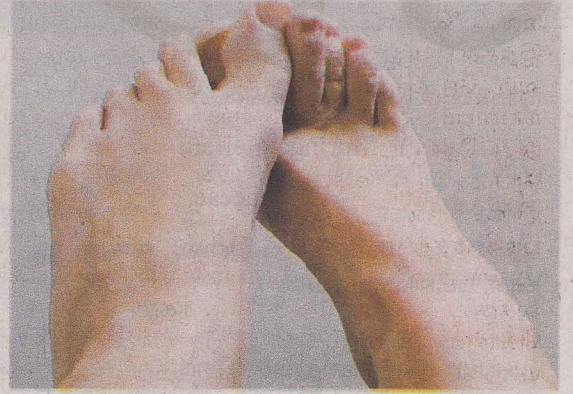
பதில்: உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் பெண்கள் அநேகருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோயே. இதனை 'Planter Fasciitis' என்று அழைப்பர். பெண்களுக்கு ஈஸ்டரஜன் ஹோர்மோன் குறைகின்றமையால் இது ஏற்படுவதொன்று. சில வேளைகளில் இது இயற்கையாகவும் ஏற்படுகின்றது. அவ்விதம் இல்லாவிடில் நீங்கள் சுடுநீரை பேசின் ஒன்றில் ஊற்றி அதற்கு உப்பு சிறிதளவு சேர்த்து சற்று நேரம் அதில் கால்களை வைத்திருக்க வேண்டும். அதன் மூலமும் நிவாரணம் கிடைக்கும். இதற்கு மேலாக Ultra Sound Therapy செய்வ முடியும். அதுபோல் பாமசிகளில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய குஷன் ஹீல் பேட் (Cushion heel pad) ஒன்றை நீங்கள் அணிந்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வகையான முறைகள் மூலம் இந்நோயிற்கான நிவாரணத்தைப் பெறலாம்.

- Dr. ஜாலிய உடுவெல்ல

விரிவுரையாளர், தேசிய சிறுவர் வைத்தியசாலை,
அயன் சிகிச்சைப் பிரிவு.

சப்பாத்து அணிந்த பின்பு வலது கால் விரல்களில் அரிப்பு ஏற்படுகின்றது

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 33 ஆகின்றது. தனியார் நிறுவனமொன்றில் வேலை பார்க்கின்றேன். தினமும் வேலை நிமித்தம் சப்பாத்து, காலுறைகளை அணிந்து செல்ல வேண்டும். ஒரு சில நாட்களில் பட்டி போட்ட சப்பாத்தினை அணிந்து செல்வேன். பட்டி போட்ட சப்பாத்துகளை அணிந்து செல்லும் நாட்களில் எனது வலதுகால் விரல்களில் சொரிச்சல் ஏற்படுகின்றது. அதன் பின்பு விரல்களுக்கிடையில் புண்ணாக மாறுகின்றது. இதற்கு என்ன காரணம்? பட்டி போட்ட சப்பாத்தினை அணிவதா அல்லது மற்ற மூடப்பட்ட சப்பாத்தை அணிவது தானா? இதற்கு ஏதேனும் தீர்வுகள் இருந்தால்



கூறவும்.

பதில்: விரல்களுக்கிடையில் சொரிச்சல் அல்லது நமைச்சல் ஒரு வகை கிருமிகளாலேயே ஏற்படுகின்றது. முழுமையாக மூடப்பட்ட சப்பாத்துக்களை அணிவது இத்தகைய நிலை உக்கிரமடைவதற்கு காரணமாகலாம். மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் இந்நிலையை மிக வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இதனால் சிகிச்சைக்காக அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலை ஒன்றில் சரும நோய்ப் பிரிவிற்குச் சென்று அங்குள்ள விசேடத்துவ வைத்தியர் ஒருவரை சந்தித்து சிகிச்சை பெறவும்.

- Dr. பி. எச். சந்திரசிங்க

விசேடத்துவ வைத்தியர்,

சரும நோய் பிரிவு,

மாத்தறை போதனா வைத்தியசாலை

முருங்கை

மூலிகையின் பெயர் :- முருங்கை

தாவரப்பெயர் :- Moringa oleifera

தாவரக் குடும்பம் :- Moringaceae

பயன் தரும் பாகங்கள் :- இலை, ஈர்க்கு, பூ, பிசின், பட்டை ஆகியன

வளரியல்பு :-

முருங்கை மர வகையைச் சேர்ந்தது.

இதன் மரக்கட்டை மென்மையாக இருக்கும்.

இது கூட்டிலைகளையும் வெண்ணிற மலர்களையும் தக்கையான நீண்ட காய்களையும் விதைகளையும் கொண்டது.

முருங்கையை ரோமானியர்களும், கிரேக்கர்களும், எகிப்தியர்களும் பயன்படுத்தியுள்ளார்கள். இதன் ஆரம்பம் இமயமலை அடிவாரம் பின் பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ் மற்றும் ஆப்கானிஸ்தான் ஆகும்.

பிலிப்பைன்ஸிலும் ஆபிரிக்காவிலும் அதி கமாக இருந்துள்ளது.

இலங்கை, இந்தியா, தாய்லாந்து, தாய்வான் போன்ற நாடுகளிலும் பயிராகும்.

இது 30 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. இலை, பூ, காய் ஆகியவை சமையலுக்குப் பயன்படுகின்றன.

ஆனால், மலைகளிலும் காடுகளிலும் வளரும் முருங்கை கசப்பாக இருப்பதால் சமையலுக்கு உதவாது.

தண்ணீர் அதிகம் தேவையில்லை, வெப்பத்தைத் தாங்கக் கூடியது.

அதிக குளிரில் வளராது. விதை மூலமும் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள்

இலைச்சாறு அதிக அளவில் வாந்தியுண்டாக்கும். சில வேளைகளில் மலம் இளக வைக்கும். இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள இந்த இலை யானது, குருதியைத் தூய்மையாக்கும்.

ஈர்க்கு சிறுநீர் பெருக்கும்.

பூ காமம் பெருக்கும். பிஞ்சு தாது எரிச்சல் போக்கும், காமம் பெருக்கும். காய் கோழை கற்றிக் காமம் பெருக்கும்.

பிசின் சதை நரம்புகளைச் சுருங்கச் செய்யும். மூக்கில் நீரைப் பெருக்கித் தும்மல் உண்டாக்கும்.

பட்டை கோழை, காய்ச்சல், நஞ்சு ஆகிய வற்றைப் போக்கும். வியர்வையைப் பெருக்கும். குடல் வாயு அகற்றும்.

மருத்துவ முறைகள்

முருங்கைக் கீரையை 40 நாட்கள் நெய் விட்டு, வெங்காயம் போட்டு, சமையல் செய்து நண்பகலில் உணவில் சாப்பிட ஆண்மை பெருக்கும். விந்து கெட்டிப் படும். ஆனால்,

புளிப்பான உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும் அல்லது தவிர்க்க வேண்டும்.

பெண்களுக்கு வரும் சூதகவலிக்கு இதன் இலைச்சாறு பிழிந்து 30 மில்லி அளவில் இரு வேளை குடிக்க குணமாகும். அடிவயிற்றில் வலியும், மாதவிடாய் தள்ளிப் போவதால் ஏற்படும் வலியும் குணமாகும்.

இலையை அடிக்கடி சமைத்துச் சாப்பிட பித்த மயக்கம், மலச்சிக்கல், கண்நோய், கபம், மந்தம் தீரும். கீரையில் சுவையான கீரையும் சத்தான கீரையும் இதுதான்.

இலையை ஆமணக்கெண்ணெயில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க வாத மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி, உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் வயிற்று வலி நீங்கும்.

முருங்கை இலை, தூதுவளை, பசலை, அரைக்கீரை போன்வற்றை வெங்காயம் போட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டு வர தாது பலப்படும். ஆண்மைக் குறைவு தீரும். இதன்போது புளியை உணவில் நீக்க வேண்டும். எலுமிச்சம் பழச்சாறு சாப்பிடுதல் கூடாது.

இதன் இலைச் சாற்றைப் பிழிந்து பத்து மி.லீ. அளவில் தினமும் இரு வேளை பாலில் கலந்து, ஒன்று, இரண்டு வயதுடைய குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க உடல் ஊட்டம் பெறும். சிறந்த ஊட்ட மருந்து இதுவே.

உடல் தளர்ச்சி அடைந்தாலோ, உடல் வலி இருந்தாலோ முருங்கை இலை ஈர்க்குகளை மட்டும் போட்டு மிளகு ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் வலி, தளர்ச்சி குணமாகும்.

பூவை பருப்புடன் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் பித்த வெப்பம் அகலும். கண் எரிச்சல், நாசப்பு, நீர் ஊறுதல் தீரும். பூவைப் பாலில் போட்டு இரவு காய்ச்சிக் குடித்தால் ஆண்மை பெருகும்.

முருங்கைப் பிஞ்சை சமைத்துச் சாப்பிட்டால் தாது நட்டத்தால் ஏற்படும் சுரம் தீரும். எலும்புருக்கி, சளி ஆகிய நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு இது சிறந்த ஊட்டம் தரும்.

முருங்கைப் பட்டைத் தூள் 10 கிராம், சுக்கு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றின் தூளை 2 கிராம் போட்டு வெந்நீரில் காய்ச்சி மூன்று வேளையும் 30 மி.லீ. அளவு அருந்த குடற்புண், நெருப்புக் காய்ச்சல் குணமாகும். இரும்பல், கபம் தீரும்.

முருங்கைப் பட்டையும் வெண் கடுகையும் அரைத்துப் பற்றுப் போட வாத வலி தீரும். வீக்கம் குறையும்.



இதன் பிசினை உலர்த்தி, தூள் செய்து, அரை தேக்கரண்டி பாலில் கலந்து காலை, மாலை குடிக்க தாது பலம் உண்டாகும். மிகுதியாகச் சிறுநீர் கழித்தல் தீரும். உடல் வனப்பு உண்டாகும்.

- சுபா



“புது படத்தில் ஒரு டொக்டர் கேரக்டர் இருக்கு நடிக்கிறீங்களா?”

“ஆபரேசன் செய்ற மாதிரி சின் எதுவும் இருக்கா?”

“ஆமா இருக்கே? ஏன் கேட்கிறீங்க?”

“இப்பத்தான் நடிக்க ஆரம்பிச்சிருக்கேன். உடனே வில்லன் ரோல் செய்யனுமான்னு யோசிக்கிறேன்...!”

திருமணமானது ஆயிரம் காலத்துப் பயிர் என் பார்கள். இரு மணம் கலந்தால் திருமணம் என் பார்கள். திருமணம் சுவர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப் படுகின்றது என்பார்கள்.

ஒருவன் திருமணம் செய்வதன் மூலமே பூரணத்துவம் அடைகின்றான். பெண்களுக்கு தாய்மையின் அந்தஸ்தும் திருமணத்தின் மூலமே கிடைக்கின்றது. திருமணம் ஒரு புனித பந்தமாகும்.

எமது நாட்டு கலை, கலாசாரத்தின் அடிப்படையிலும் திருமணத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. பல்வேறு சமயத்தவர்கள் வாழும் எமது நாட்டில் அந்தந்த சமயத்தவர்கள் தமக்கே உரிய விதத்தில் திருமணம் செய்யவும் விவாகரத்துச் செய்யவும் நாட்டுச் சட்ட திட்டங்கள் இடமளித்துள்ளன. முஸ்லிம் விவாக, விவாகரத்துச் சட்டத்தை இதற்கு உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம்.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான் B.Ed.
நீர்கொழும்பு.

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய வாழ்க்கையையும் திருமணத்திற்கு முன், திருமணத்திற்கு பின் என்ற ரீதியில் பார்த்தால் அதிக சதவீதத்தினரின் வாழ்க்கையில் மாற்றம் ஏற்பாட்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

திருமணத்திற்கு பின்னரான வாழ்க்கை என்பது ஒவ்வொரு இளைஞன், யுவதியையும் பல்வேறு வகையிலும் பக்குவப்படுத்துகிறது. பொறுப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது.

இந் நிலையில் எமது நாட்டு மக்களின் திருமண வாழ்க்கை தொடர்பாக அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட கணிப்பீடொன்று அதிர்ச்சி தரும் தகவல்களை வெளியிட்டுள்ளன.

இல்லற வாழ்வும் விவாகரத்தும் பெண்களின் நிலையும்



மேலைத் தேய நாட்டவர்கள் போற்றிப் புகழும் கீழைத்தேய நாட்டவர்களுக்கே உரித்தான திருமண பந்தம் திருமண வாழ்க்கையின் வெற்றித் திருமணம் எனும் புனிதம் இந்த கணிப்பீட்டினால் கேள்விக்குறியாகியுள்ளது.

இலங்கையில் திருமணம் முடித்த பெண்களில் 61 சதவீதமானவர்கள் சந்தோஷமான வாழ்க்கை வாழவில்லை. 39 சதவீதமான பெண்களே மகிழ்ச்சியாக திருமண வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள் என்று கொழும்பு பல்கலைக் கழகத்தின் ஊடக கற்கைப் பிரிவின் பேராசிரியர் அஜந்தா ஹப்பு ஆராய்ச்சி தலைமையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட கணிப்பீட்டொன்றில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்நிலையில் பெண்களின் திருமண வயது 20 தொடக்கம் 30 எனவும் இந்த வயதெல்லையில் 36 சதவீதமான பெண்கள் திருமணம் செய்து கொள்வதாகவும் அவர்களின் 33 சதவீதமான பெண்களுக்கு இரு குழந்தைகள் வீதம் இருப்பதாகவும் அந்தக் கணிப்பீட்டில் தெரியவந்துள்ளது.

இதேவேளை திருமணம் முடித்த 45 சதவீதமான பெண்கள் கருத்து வேறுபாட்டினால் விவாகரத்து பெற்றுக் கொள்வதாகவும் விவாகரத்து பெற்ற பெண்களில் 64 சதவீதமானவர்கள் தொழில் புரிவதாகவும் கணிப்பீட்டினை மேற்கொண்ட பேராசிரியர் அஜந்தா ஹப்பு ஆராய்ச்சி தெரிவித்துள்ளார்.

இதேவேளை, கொழும்பு மாவட்டத்திலேயே அதிக எண்ணிக்கையானோர் (64 சதவீதமானவர்கள்) விவாகரத்துப் பெறுவதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

விவாகரத்துப் பெற்றவர்களில் இன்னொரு விடயம் முக்கியமானதாக சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. அது என்ன தெரியுமா? விவாகரத்துப் பெற்றவர்களில் 58 சதவீதமான பெண்கள் காதலித்து திருமணம் செய்தவர்களாவர். காதலித்து திருமணம் செய்து கொண்ட இவர்கள் ஒன்று முதல் மூன்று வருட காலப்பகுதியில் விவாகரத்து பெற்றுள்ளனர். இதிலும் இன்னொரு விஷேடம் இருக்கிறது. சிறிய வயதில் காதலித்து திருமணம் செய்த பெண்களே அதிகம் விவாகரத்து பெற்றுள்ளார்கள் என்பதே அதுவாகும்.



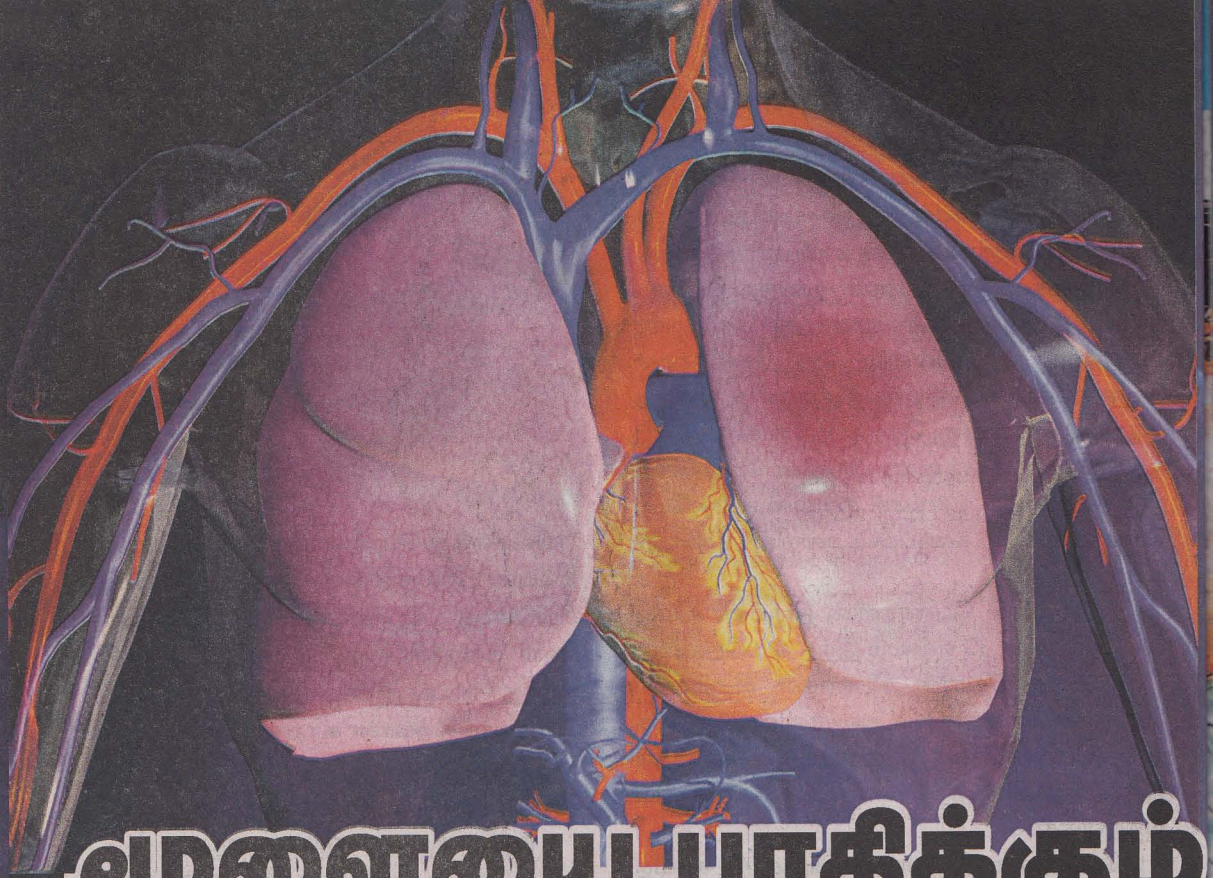
விவாகரத்து பெற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியுமா? இல்லை என்கிறது அந்த கணிப்பீடு. விவாகரத்து பெற்றவர்களில் 59 சதவீதமானோர் மகிழ்ச்சியற்று வாழ்வதாக பேராசிரியர் அஜந்தா ஹப்பு ஆராய்ச்சி தெரிவித்துள்ளார். **விவாகரத்திற்கான காரணங்கள் என்ன ?**

- ★ கணவனின் குடிப்பழக்கம்.
- ★ பாலியல் தொந்தரவு.
- ★ மாமியார் - மருமகள் சண்டை.
- ★ குடும்ப உறுப்பினர்களின் அழுத்தம்.
- ★ தம்பதிகள் ஒருவரையொருவர் சரியாக புரிந்து கொள்ளாமை.
- ★ பாலியல் தேவைகளை புரிந்து கொள்ளாமை.
- ★ பாலியலை பிழையாகப் புரிந்து கொள்ளாமை.
- ★ ஒருவருக்கொருவர் அர்ப்பணிப்புடன் நடந்து கொள்ளாமை.
- ★ பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்காமை.
- ★ பொருளாதாரப் பிரச்சினை.
- ★ பிற கலாசார வாழ்க்கை முறை.

இதுபோன்ற பல்வேறு விடயங்கள் விவாகரத்திற்கான காரணங்கள் என மேற்படி கணிப்பீடு உட்பட வேறு சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இதேவேளை, இலங்கையில் மாவட்ட நீதிமன்றங்களில் விசாரிக்கப்படும் வழக்குகளில் அதிக எண்ணிக்கையானது விவாகரத்து தொடர்பான வழக்குகள் என சட்டத்தரணி ரொகீ ஆரியர்தன தெரிவித்துள்ளார்.

(தொடரும்)



மூளையை பாதிக்கும்

பாசிவாதம் 4



Dr. கே.எல்.நக்பர்

வினா: மூளையிற்கும் நீள்வளைய மைய விழையத்திற்கும் எந்த குருதிக்கலன்கள் குருதியை வழங்குகின்றன?

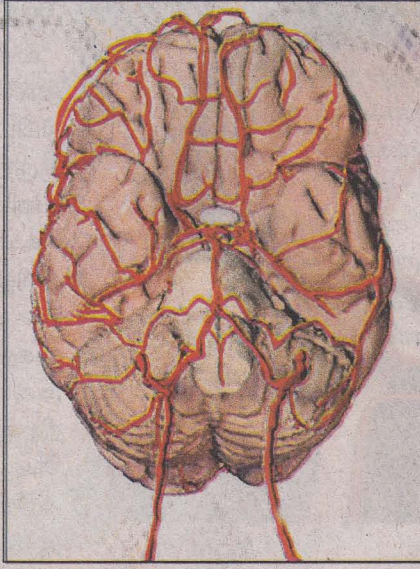
விடை: அவை பிரதானமாக Vertebrobasilar தொகுதியினால் குருதியைப் பெறுகின்றன. மூளிக்கு குருதி ஓட்டம் தடைப்படும் போது, உடலின் ஒரு பகுதி அல்லது இரு பக்கமும் அசைவுகள் ஒருங்கிசையாது காணப்படுவதே பிரதான குறைபாடாகும்.

ஜீவாதாரமான மையங்களான இதய மையம், சுவாச மையம், வெப்பநிலை மையம் ஆகியன நீள் வளைய மையவிழையத்தில் காணப்படுவதால் இப்பகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்பு பார

தாரமாக இருக்கும். இவ் மையங்கள் பெருமளவு பாதிக்கப்பட்டால் நோயாளி மரணமடையவும் முடியும். ஜீவாதாரமான மையங்கள் பாதிப்பின்றி தப்பினாலும் பல்வேறு மண்டையோட்டு நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதனால் நோயாளிக்கு பாரதாரமான விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

வினா: இரத்த கசிவு காரணமாக பாசிவாதம் ஏற்படும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகள் வேறுபட்டவையா?

விடை: அடிப்படை அறிகுறிகள் ஒத்தவையே. பாதிக்கப்பட்ட மூளையின் பகுதிக்கு ஒத்த அறிகுறிகளை நோயாளி வெளிக்காட்டுவார். எனினும் சில வேறுபாடுகள் காணப்படும். நான் முன்பு விளக்கியவாறு, ஜீவாதாரமான உறுப்புகளைக் கொண்டபடியால் நீள்வளைய மையவிழையத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு பாரதூரமான விளைவை ஏற்படுத்தும். மூளையானது குருதிக் கசிவு ஏற்படும் வேறு ஒரு பகுதியாகும். இன்னும் ஒரு காரணத்தால், இக்குருதி கசிவு பாரதூரமானதாக இருக்கலாம்.



மூளைய முண்ணான் பாய்பொருளின் சுற்றோட்டம் மூன்றாம் மூளையவறை மட்டத்தில் தடைப்படுகிறது என கருதுவோம். அதிகரிக்கும் அமுக்கம் காரணமாக மூன்றாம் மூளையவறைக்கு முன்னால் உள்ள இரு பக்க மூளையவறைகள் விரிவடைகின்றது. இதனால் மூளையவறைக் கோளங்கள் அமுக்கப்பட்டு மூளையவறைக் கோளங்களின் மூளை இழையும் மூளையவறைகளிற்கும் மண்டையோட்டிற்கும் இடையில்

வினா: அக்காரணம் என்ன?

விடை: மூளையினுள் காணப்படும் மூளையவறை எனப்படும் குழித் தொகுதி மூளைய முண்ணான் பாய்பொருளினால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும். மூளையில் காணப்படும் ஒரு சோடி பக்க மூளையவறைகளும், 3ம் மூளையவறையும், 4ம் மூளையவறையும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து இருப்பதால் மூளைய முண்ணான் பாய்பொருளின் தொடர்ச்சியான சுற்றோட்டம் நடைபெறும். மூளையவறைகள் Subarachnoid உடன் தொடர்புடையது.

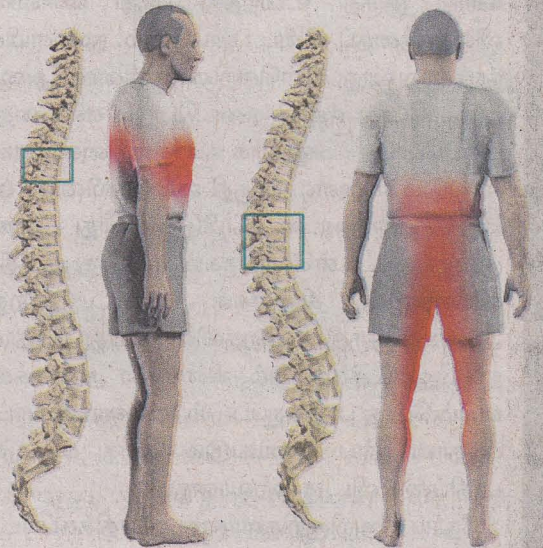
மூளையும் முண்ணானும் மூன்று படகனால் மூடப்பட்டுள்ளது. வெளியே வன்றாயி, நடுவில் சிலந்தி வலைப்படை, உள்ளே மென்றாயி.

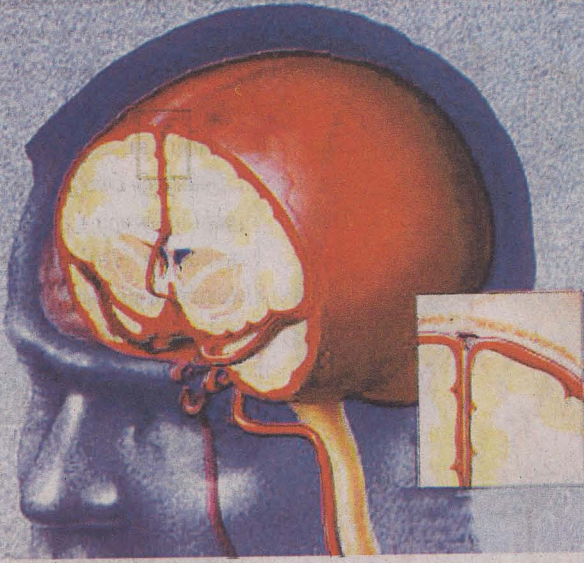
சிலந்தி வலைப்படைக்கும் மென்றாயிிற்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி Subarachnoid space எனப்படும்.

மூளையின் உட்பகுதி இரத்தக்கசிவு ஏற்படும் போது மூளையவறை தொகுதி அடைக்கப்பட்டு மூளையவறை தொகுதியினுள் உள்ள அமுக்கம் அதிகரிக்கலாம். இது ஒரு பாரதூரமான விளைவு ஆகும்.

அமுக்கப்படுகிறது. அமுக்கமும் அதிகரிக்கும் போது மூளை இழையும் கீழ்நோக்கி தள்ளப்படுகின்றது. இது Herniation எனப்படும்.

நோயாளி தன் சுயநினைவைப் படிப்படியாக இழந்து நினைவற்ற நிலையை அடைகிறார். அவரின் நாடித் துடிப்பு வீதம் குறைகிறது. இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது. சுவாசம் ஒழுங்கற்றதாகிறது. இந்நிலை தொடருமாயின் இறுதியில் மரணம் ஏற்படுகிறது.





மூளையின் பகுதியை பொறுத்து வேறுபடும்.

உள்ளொளிகையின் போது சோர்வு அல்லது தொழில் குறைபாடு ஒரு சில நிமிடங்களில் ஏற்படும். ஆனால் குருதி உறைதலில் இது பல மணித்தியாலங்களில் நடைபெறும்.

உள்ளொளிகையிலும், குருதி உறைதலிலும் உடலின் ஒருபாதி சோர்வடைதல் ஒரு பொதுவான அறிகுறி. இது முகத்தின் ஒரு பாதியில் அல்லது ஒரு அவயவத்தில் நடைபெறலாம். பேச்சுத்திறனை முற்றாக இழத்தல் அல்லது பேசு கடினமாக இருத்தல் தனியான அறிகுறியாகத் தோன்றலாம் அல்லது முகத்தின் ஒரு பக்கம் சோர்வுடன்

இணைந்து வெளிக்காட்டப்படலாம். மூளைய வரைக் கோளங்களுடன் ஒப்பிடும் போது நீள்வளைய மையவிழையத்தில் உள்ளொளிகை ஏற்படும் போது இரட்டைப் பார்வை, சொற்களை உச்சரிப்பதில் பிரச்சினை, தலை சுற்று, வாந்தி, விழுங்கக் கடினமாக இருத்தல், கால்கள் தள்ளாடுதல், அவயவங்கள் வலுவற்றதாயும் மரத்தும் காணப்படுதல் ஆகிய அறிகுறிகள் காணப்படும்.

வினா: உள்ளொளிகையின் (Embolism) போது என்ன நடைபெறுகிறது?

விடை: நான் முன்பு கூறியது போல, வேறு ஒரு இடத்தில் இருந்து குருதியால் காவப்பட்ட ஒரு சிறு குருதிக்கட்டியினால் குருதிக் கலன் அடைபடுதல் உள்ளொளிகை (Embolism) எனப்படும். இவ் உள்ளொளிகை (Embolism) இருதயம், பெருநாடி அல்லது பெருநாடிகளில் இருந்து தோன்றும் பிரதான நாடிகளில் இருந்து தோன்றலாம். இவ்விடங்களில் குருதி உறைதல் பற்றி விரிவான விளக்கத்தைப் பின்பு பார்ப்போம். மூளையின் நாடி இவ்வாறு உள்ளொளிகைகளினால் அடைபடும் போது என்ன நடைபெறும் என்பதைப் பார்ப்போம். பொதுவாக உள்ளொளிகையினால் ஏற்படும் விளைவு குருதி உறைதலினால் ஏற்படும் விளைவுடன் ஒப்பிடும் போது பாதகம் குறைந்தது. உள்ளொளிகையின் போது குருதிக் கலன்களின் கிளைகள் அடைபடுகிறது. ஆனால் குருதி உறைதலின் போது பிரதான நாடி அடைக்கப்படும். கிளைகள் அடைக்கப்படும் போது பாதிக்கப்படும் மூளையின் பரப்பு பிரதான நாடி அடைபடும் போது ஏற்படும் பாதிப்பை விட குறைவானது.

நோய் அறிகுறிகளானது பாதிக்கப்பட்ட



“என் மனைவி எது சொன்னாலும் என் காதில் விழ மாட்டேங்குது... அதுக்கு என்ன செய்யலாம் டொக்டர்?”

“சந்தோஷப்படலாம்!”

பரிசோதனைக் கூடத்திலேயே வளர்த்தெடுக்கப்பட்டு பின்னர் விலங்குகளில் பொருத்தப்பட்ட சிறுநீரகம் சிறுநீர் கழிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. இந்த மருத்துவத் தொழிநுட்பம் ஏனைய உடல் உறுப்புகளில் கையாளப்பட்டு நோயாளிகளிடத்திலும் ஏற்கனவே

பொருத்தமான சிறுநீரகத்துக்காக காத்திருப்போரின் பட்டியலும் நீண்டே காணப்படுகின்றது. இப்போது நம்பிக்கையளிக்கத் தொடங்கியுள்ள இந்தத் தொழிநுட்பத்தில், பழுதடைந்த சிறுநீரகமொன்றை எடுத்து, அதிலுள்ள பழைய செல்களை அகற்றிவிட்டு, தேன்-அடை போன்ற அதன் தோற்றத்திலிருந்து புதிய செல்களை உருவாக்கச் செய்வது தான் மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் நோக்கம். இப்படியாக வளர்த்தெடுக்கப்படும் சிறுநீரகங்கள் நோயாளிகளோடு பொருத்திப் போவதுடன்,



பரிசோதனைக் கூடத்தில் வளர்ந்து 'சிறுநீரகம்' சிறுநீர் கழிக்கிறது!

நோயாளிகளின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப மாற்று - அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளவும் தேவையான அளவில் கிடைக்கும் என்ற அடிப்படையிலேயே மருத்துவர்கள் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

-ஷாரா

வெற்றியடைந்திருந்தாலும் மிகவும் நூதனமான உடலுறுப்பான சிறுநீரகத்தில் இப்போது தான் சாத்தியப்பட்டுள்ளது. இயற்கையான சிறுநீரகத்தை விட இந்த தொழிநுட்ப- சிறுநீரகத்தின் தொழிற்பாடு கொஞ்சம் மெதுவாகத் தான் இருக்கிறது. ஆனாலும், இப்போது எட்டப்பட்டுள்ள இந்த முன்னேற்றம், உடல் உறுப்பு- மீள்உருவாக்க மருத்துவத் துறையில் ஒரு புதிய நம்பிக்கையைக் கொடுத்துள்ளதாக 'நேச்சர் மெடிஸின்' என்ற மருத்துவச் சஞ்சிகை கூறுகிறது. உடலில் இரத்தத்திலிருந்து கழிவுப் பொருட்களையும் மேலதிக நீரையும் வெளியேற்றும் வேலையை சிறுநீரகங்களே செய்கின்றன.

அத்துடன், மாற்று-அறுவை சிகிச்சைகளிலும் மிக அதிகளவில் தேவைப்படுகின்ற உடல் உறுப்பும் சிறுநீரகம்தான். மாற்று- அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொள்வதற்காக



“கோழியப் பிடிச்சதுக்கா இப்படி கை வெந்து போச்சு...?”

“ஆமா, ஆனா நான் பிடிச்சது நெருப்புக் கோழியாச்சே....”

புறமருந்துகளாவன கட்டுப்பற்று ஒத்தடம் பூத்த வேது பொட்டனம், தொக்கணம், புகைமை பொடி திமிர்தல், கலிக்கம் நசியம் ஊதல், நாசிகாபரணம், களிம்பு சிலை, திரிவர்த்தி சுட்டிகை, பசை, களி பொடி முறிவு கீறல், காரம் அட்டை விடல், அறுவை கொம்பு கட்டல், உறிஞ்சல், குருதி வாங்கல், பிச்ச நீர் என்பனவாகும். மேற்கூறப்பட்ட மருந்துகளின் கால அளவுகளும் எல்லைகளும் கூறப்பட்டுள்ளன.

இம்மருந்துகள் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும் கால எல்லைகளாக குறிப்பிடப்பட்டவை. சுரசம் சாறு, கற்கம், உட்களி, அடை ஆகியன ஒரு சாமம் (மூன்று மணித்தியாலங்கள்) ஆகும். இவற்றை இக்கால எல்லைக்குள் உண்ண வேண்டும். பின்னர் உண்டால் பதனழிவு ஏற்பட்டு கெட்டு விடும். சூரணம், பிட்டு, வடகம், வெண்ணெய் மூன்று மாதம், மணப்பாகு, நெய், இரசாயனம் இளகம் (இலேகியம்) ஆறு மாதம்.

எண்ணெய், மாத்திரை, கடுகு, பக்குவம், தேனூறல், தீ, நீர் ஒரு ஆண்டு. மெழுகுக் குழம்பு ஐந்து ஆண்டு. பதங்கம் 10 ஆண்டு. செந்தூரம் 75 ஆண்டு. நீறு கட்டு களங்கு உருக்கு 400 ஆண்டு. சுண்ணம் 500 ஆண்டு. கற்பம் சத்து குருகுளிகை (இரமணி) பல்

லாண்டு.

இவ் அகர புற மருந்துகளை தயாரிக்கும் போது பெரும்பாலான மூலிகைகளும் தாது வர்க்கங்களும் உரிய முறைப்படி பயன்படுத்தப்படும். இம்மருந்துகளை இனங்கண்டு ஆய்வு செய்து கால எல்லையை வரையறவு செய்யப்படும். இன்றைய கால கட்டத்தில் மூலிகையை இனம் காணும் அறிவை தேட வேண்டும். எந்தப்பருவ காலத்தில் கிடைக்கும் என்பதையும் அறிந்திருக்க வேண்டும். மேலாக மூலிகைத் தோட்டத்தை உருவாக்க வேண்டும். மருந்துகள் செய்து நீண்ட நாள் பேணக்கூடிய நவீன யுக்திகளை மேற்கொள்ள வேண்டிய அறிவைத் தேட வேண்டும். இதற்கு ஆவன செய்ய வேண்டும்.

சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைத்தத்துவம் ஐம்பூத அம்சங்கள் ஆகும். மானிடர்களுக்கும் மற்றும் உயிரினங்களுக்கும் ஏற்படும் நோய்களுக்கும் மூலிகைகளை தேர்ந்தெடுத்தனர். பயன்படுத்தினர். இதற்கு நாம் வாழும் பூமியை ஐவகை நிலங்களாகப் பிரித்தனர். மலையும் மலைசார்ந்த இடம் குறிஞ்சியாகும். காடும் காடு சார்ந்த இடமும் முல்லையாகும். வயலும் வயல் சார்ந்த இடமும் மருதமாகும். கடலும் கடல் சார்ந்த இடமும் நெய்தலாகும்.

சித்த மருத்துவம் ஒரு நோக்கு - 2

சித்த மருத்துவர்
நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன்

முல்லையும் நெய்தலும் முறைமையில் திரிந்து பாலை என்பதோர் படிமம் கொள்ளும் என்பது முதுமொழி. மணலும் மணற்குன்றும் சேர்ந்து இடைப்பட்ட நிலம் பாலையாகும். இந்நிலங்களில் வளரும் மூலிகைகளும் பருவ காலத்தில் விளையும் உணவுப் பொருட்களும் நோயை நீக்கச் சிறப்பாக அமைகின்றன.

உயிரியக்கத்துக்கு அடிப்படையானவை வாத, பித்த, கபம் இவை முறையே காற்று, தீ, நீராகும். இவை மாற்றத்திற்குரியவை. இவை தன்னிலையிலிருந்து மிகு





வதாலும் குறைவதாலும் நோய்கள் உண்டாகின்றன. இக்காலங்களில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு தேவைப்படும் மருந்துகளை பௌதீக அடிப்படையில் செய்ய வேண்டும். இத்தன்மைகள் பலவற்றையும் தன்னுள் அடக்கியதே சித்தர்கள் கண்ட மருத்துவம். உயிரியக்கத்துக்கும் உடல் இயக்கத்திற்கும் (அதாவது உடலில் இரசாயனத்துக்கும்) உள்ள இணைப்புப் பற்றி சித்தர்கள் மெய்ஞான மூலம் நன்கறிந்தார்கள். இவற்றுடன் சோதிடக் கலையையும் நன்கறிந்து வைத்துள்ளனர். சோதிட நுட்பங்களை கிரக நிலை, நட்சத்திரம், இராசி, படுபட்சி என்பவற்றையும் கணித்தார்கள். இதன் மூலம் வந்த நோய்களுக்கு சிறந்த சிகிச்சையை புரிந்தார்கள். இதனை பின்வரும் செய்யுள் தெளிவாக கூறுகிறது.

சோதிடம் பஞ்சபட்சி துலங்கிய சரநூல், மார்க்கம் ஓதறு வகாரவித்தை, குருமுனி, ஓதுபாடல் தீதறு கல்கிசங்கள் செப்பிய கருமகாண்டம் இவை உணர்ந்தோன் வைத்தியனாவான். எனவே, சித்த மருத்துவத்தின் அங்கமாக இன்று வரை இக்கோட்பாடு நிலவி வருகின்றது. இவற்றுடன் தத்தமக்குரிய தெய்வ வழிபாட்டையும் சிவாலாய தெய்வங்களையும் வசப்படுத்தி சிகிச்சை செய்தனர். மந்திரங்களின் பெரும்பங்கையும் முறையாக கையாண்டனர். மூப்பு, குருமுடிப்பு, இரசமணி கட்டல் என்பவற்றையும் விசேடமாக கையாண்டனர். இரசவாதம் தனியிடம் பெற்றுள்ளது. இரசத்தையும் மணியாகக் கட்டக்கூடிய சக்தி சித்தர்களுக்கே உரிய தனிக்கலையாகும். தம்மிடம் நம்பிவரும் அடியவர்களுக்கு பல வகை நோய்களை

நீக்கியருளினார்கள். இரசமணி கட்டும் வல்லபம் சித்த வைத்தியர்களிடம் காணப்பட்டது. தாளையான் சுவாமிகள் கட்டிய இரசமணியை கையில் எடுத்துப் பார்த்தேன். வட்டுக் கோட்டை சிவன் கோவிலடியில் இருந்த இரசவைத்தியர் அ.க.குமாரசுவாமி அவர்களும் இரசமணி கட்டும் வல்லமையைப் பெற்றிருந்தார். அவர்கள் கட்டிய இரசமணியையும் நான் கண்டுள்ளேன். இக்காலத்தில் இக்கலை அருகி வருகின்றது.

தாது வாக்கங்களை சுத்தி செய்து பல வகை மருந்துகளையும் செந்நூரங்களையும் பற்பங்களையும் நீற்றினார்கள். இம் மருந்துகள் சிறந்த நற்பலனை கொடுக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தவை. வங்கம் நீரில் தங்கம், தங்கம் கெட்டால் பங்கம் என்ற வைத்திய முதுமொழியும் நிலவி வந்துள்ளது. அதாவது கருவங்கம் வெள்வங்கம் இவற்றை நீற்றி பஸ்பமாக எடுத்தால் தங்கம் போல் சிறப்பு உடையதாக அமையும். நீற்றுமானம் பிழையாகி விட்டால் பலவகை கெடுதிகளை ஏற்படுத்தும் என்பதும் தெளிவு. இதன் அடிப்படையில் வாதி மகன் வைத்தியனாவான் என்ற முதுமொழியும் ஏற்பட்டது.

(தொடரும்)



“எங்க முதியேயர் இல்லத்துக்கு ஏதாவது நன்கொடை கொடுங்களேன்!”

“ஓ... தாராளமாய் என் மாமியாரை கூட்டிட்டு போங்க!”



ஹீல்ஸும்

கோடை காலம்!

இப்பொழுது இலங்கையைப் பொறுத்த வரை கோடைக் காலத்தின் உச்சகட்டம் என்பதால் அனைவரும் கடும் வெயிலால் பாதிப்படைந்து வருகிறோம். அது மாத்திரமன்றி கோடையின் பாதிப்பால் இலவசமாக சில நோய்களும் வந்து விடுகின்றன.

கோடையும், உஷ்ணமும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றைப் பிரிக்க முடியாதவாறு ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையதாகவே காணப்படுகின்றது. இதனால் கோடையில் அதிக சூடு உடலைத் தாக்குகிறது. இதன் போது 'பொடிடெம்ப்ரேச்சர் ரெகுலேசன்' எனப்படும் உடல் வெப்பநிலைச் சீராக்கிமையத்தில் சமச்சீரற்ற தன்மை உருவாகிறது. இதனை இளம்பருவ, மற்றும் நடுத்தர வயதினரால் ஓரளவு தாங்கிக் கொள்ள முடியுமாக இருந்த போதிலும் குழந்தைகள், மற்றும் முதியோர்களே இந்த உஷ்ண ஏற்றத் தாழ்வை எதிர்கொள்ள முடியாமல் அதிகம் பாதிப்படைகின்றனர்.



Dr. எம்.ஏ.ஹனஸ்
B.U.M.S.PGHRM (UK)

இதன் போது எமது உடலில்,

1. ஹீட் கிராம்பஸ்
2. ஹீட் எக்ஸ்டாஸ்டீஷன்
3. ஹீட் ஸ்ட்ரோக் ஆகியவை ஏற்படும்.

இதில் முதல் வகை அதிக பாதிப்பைத் தராது. இரண்டாவது வகையான 'ஹீட் எக்ஸ்டாஸ்டீஷன்' என்பது உடலிலுள்ள உப்புத் தன்மை குறையும் போது ஏற்படும் பாதிப்பாகும். கோடை காலத்தின் போது எமதுடலில் இருந்து நிறைய வியர்வை வெளியாகிக் கொண்டே இருக்கும். வியர்வையுடன் சேர்ந்து உப்பும் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். எனவே வியர்வையால் ஏற்படும் நீரிழிப்பு மட்டும் சமன் செய்யாமல் வியர்வையோடு சேர்ந்து வெளிப்படும் உப்பு பற்றாக்குறையையும் சமன் செய்ய வேண்டும். எனவே வெறும் தண்ணீரை அருந்துவதை விட எலுமிச்சைச் சாறில் உப்பு கலந்து அல்லது மோரில் உப்புக் கலந்து பருகுவது அவசியமாகும். இவையெல்லாவற்றையும் விட 'ஓ'

ஆர்.எஸ்' (Oral rehydration solution) எனப்படும் (ஜீவனி) மருத்துவ தன்மைவாய்ந்த உப்புக் கரைசலை தண்ணீரில் கலக்கி உட்கொள்ளலாம்.

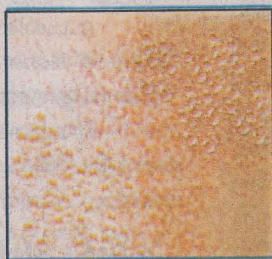
மூன்றாவது வகையான 'ஹீட் ஸ்ட்ரோக்' தான் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது. இதன் மூலம் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். நாடித்துடிப்புக் குறையும். 107 டிகிரி பரணைடவரை காய்ச்சல் ஏற்படும். நினைவிழப்பு ஏற்பட்டு கோமா நிலைக்குச் செல்லவும் கூடும். இவ்வகையான பாதிப்புள்ளவர்களுக்கு உடனடியான சிகிச்சை கொடுக்கப்படாவிட்டால் உயிரிழப்புக் கூட ஏற்படலாம்.

கோடை காலத்தில் ஏற்படும் நோய்கள்

கோடைகாலத்தில் சிறுநீர் எரிச்சல் அல்லது நீர்க்கடுப்பு மற்றும் சிறுநீரகக் கல்லால் அதிகம் பேர் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் கோடைகாலங்களில் போதியளவு தண்ணீர் அருந்தாமையே. கோடையில் தேவையான அளவில் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்போமே யானால், ஏற்கனவே நம் உடலில் இருக்கும் தண்ணீர் வியர்வையாகி அதிக அளவில் வெளியேறும் போது சிறுநீர் கழிக்கும் அளவும் குறைவடையும். மேலும் கோடைகாலத்தில் அதிக நேரம் வெயிலில் வேலை செய்பவர்களும் சரியான அளவு நீர்ச்சத்து ஆகாரங்கள் குடிக்காமல் இருப்பதாலும் சிறுநீர் வெளியேறும் அளவு குறைந்து சிறுநீரின் அடர்த்தி அதிகமாகி சற்று அடர் மஞ்சள் நிறமாக வெளியேறும் போது எரிச்சல், வலி, கடுப்பு ஏற்படலாம்.

கோடை காலங்களில் நாம் நெடுநேரம் சிறுநீர் கழிக்காமல்

பேர்க்கூடு



சிறுநீரை அடக்கி வைப்பதனாலும் சிறுநீர்க் கடுப்பு ஏற்படலாம். இதன் போது சிறுநீர்ப் பாதையிலுள்ள கிருமிகள் பன்மடங்காகப் பெருக வாய்ப்புள்ளது. இது ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகளவில் வருகிறது. பெரும்பாலும் 'ஈ-கோலை' எனும் பக்டீரியாவே நீர்க் கடுப்பிற்குக் காரணமாயமைகிறது.

நோய் அறிகுறிகள்:

- ✦ அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போல் உணர்வு ஏற்படும். அப்படி முயற்சி செய்யும் போது எரிச்சல் அல்லது கடுப்புடன் சிறுநீர் வெளியேறும்.
- ✦ லேசாக அடி வயிற்றில் வலி ஏற்படும்.
- ✦ குழந்தைகள் மற்றும் முதியோர்கள் தன்னை நயறியாமல் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பார்கள்.
- ✦ நோய்திகமாகும் போது சிலருக்குக் குளிர்நீர் காய்ச்சல் ஏற்படும்.

✦ கோடைகாலத்தில் நாம் பருகும் நீரினளவு குறைவடையும் போது சிறுநீரின் வெளியேற்றமும் குறைவடையும். இதனால் எமதுடலில் தேங்கிய உப்பு கலந்த கழிவுப் பொருட்கள் முழுமையாக வெளியேறாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக படிந்து அது கல்லாக உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எனவே கோடைகாலங்களில் ஏற்படும் சிறுநீர்ப் பிரச்சினைகளைத் தடுக்க சிறந்த வழி அதிகளவில் தேவையான அளவு நீராகாரங்களை அருந்துவதே ஆகும். இதனால் சிறுநீர் சரியான



அளவில் வெளியேறுவதோடு சிறுநீரில் உள்ள கிருமிகளும், சிறுநீரிலுள்ள உப்புக்களும் வெளியேற வாய்ப்புக்கள் ஏற்படும். தண்ணீர், எலுமிச்சை சாறு, இளநீர், மோர் போன்ற நீரா காரங்களை அருந்தலாம். அத்தோடு தர்ப்பூசணி, வெள்ளரிக்காய் போன்ற நீர்ச்செறிவுள்ள பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் நன்றாக வெளியேறுவதோடு சிறுநீரகக் கல் உருவாவதும் தடுக்கப்படும்.

மேலும் சுற்றுலா மற்றும் நெடுந்தூர பயணம் மேற்கொள்வோர் சிறுநீரை அடக்கி வைக்காமல் அவ்வப்போது கழிப்பது நல்லது. கோடைகாலங்களில் காப்பிணிப் பெண்கள் நிறையத் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. கோடைக் காலங்களில் வெளியில் விளையாடச் செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி நிறைய நீராகாரங்களைக் கொடுப்பதுடன், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கவும் அறிவுறுத்த வேண்டும். நீர்க்கடுப்பு அதிகமானாலோ அல்லது அடி வயிற்றில் வலி அதிகமானாலோ மருத்துவரை அணுகுதல் வேண்டும்.

வியர்க்குரு

கோடைகாலத்தில் சிறியோர் முதல் முதியவர் வரை அனைவரையும் பாதிக்கக் கூடிய மற்றொரு நோய்தான் வியர்க்குரு. ஆயினும் வயது வந்தவர்களை விட குழந்தைகளில் வியர்க்குரு ஏற்படுவது சகஜமாக உள்ளது. ஏனெனில், வயது வந்தவர்களில் வியர்வைச் சுரப்பு குறைந்து போவதால் அவர்களில் வியர்க்குரு தொல்லை குறைவு. ஒரே மாதிரியான சூழலில் வசிக்கும் அனைவருக்கும் வியர்க்குரு ஏற்படும் என எதிர்பார்க்க முடியாது. குறிப்பிட்ட

சூழலில் சிலருக்கு மட்டும் வியர்க்குரு ஏற்பட பரம்பரை அலகு காரணமாயமைகின்றது.

தலை, உள்ளங்கை தவிர உடலின் ஏனைய பகுதிகளில் வியர்க்குரு ஏற்படலாம். அதிலும் பொதுவாக முகம், உடல், தோல் மடிப்பில் அதிகம் தென்படும். கடுமையான வெப்பம், மற்றும் ஈரப்பதன் உள்ள இடங்களில் வியர்க்குரு வருவதைக் காணலாம். உதாரணமாக, கடலோரப் பகுதிகளில் வியர்க்குரு பிரச்சினை அதிகம் இருப்பதையும், ஈரப்பதம் இல்லாத வெயில் வாட்டி எடுக்கும் பாலைவன பகுதிகளில் வியர்க்குரு தொல்லை இல்லா திருப்பதையும் நம்மால் அவதானிக்க முடியும். வியர்க்குரு ஏற்பட்டதும் எமது உடம்பில் ஊசியால் குத்துவது போன்ற அசௌகரியம் ஏற்படும். வியர்க்குருவின் தொடர்ச்சியாக 'எக் சீமா' போன்ற தோல் நோய்கள் ஏற்படலாம். (நோயறிகுறி: தோல் உரிதல், தோலில் நீர்க் கசிவு போன்றவை ஏற்படும்.)

தீர்வு :

வியர்க்குரு பிரச்சினையால் அவதிப்படுவோர் தினமும் இருவேளை குளிப்பதன் மூலம் வியர்க்குரு அரிப்பிலிருந்து தற்காலிக நிம்மதியைப் பெறலாம்.

மிக இறுக்கமான ஆடைகள் அணிவதைத் தவிர்த்து பெரிய அளவு ஆடைகளை அணியலாம். மேலும் வீட்டில் இருக்கும் போது தேவையான உடைகளை மட்டும் அணிவது நல்லது.

குளிக்கும் போது சந்தன சோப்பைப் பயன்படுத்தலாம். மேலும் உடலில் சந்தனத் தைப் பூசுவதன் மூலமும் வியர்க்குரு அரிப்பிலிருந்து விடுதலை பெறலாம்.

உடலில் 'கேலமைன்' போன்ற 'லோசன்' களைத் தடவலாம்.

நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

வியர்வை அரிப்பைக் கட்டுப்படுத்த வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சில மருந்துகளை உட்கொள்ளலாம்.

'சம்மர் டயாரியா' :

கோடை காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கையே 'சம்மர் டயாரியா' என்கிறோம்.

இதில் 'அம்பியாஸிஸ்' கிருமியால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு சாதாரண நிலை கொண்டதாக இருப்பினும், 'பக்டீரியல் டிசென்ட்ரி' என்பது அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே கோடை காலத்தில் நாம் உண்ணும் உணவுகளை தரம் பிரித்து சுகாதாரத்துடன் கூடிய உணவுகளையே உண்ணுதல் வேண்டும்.



'கொலரா, டைபொயிட், புட்பொயிசன்'

கோடை காலங்களில் குளிர்ந்த பிரதேசங்களுக்குச் சுற்றுலா சென்று அங்குள்ள நீர் நிலைகளில் குளிப்பதை அனைவரும் ஒரு சுகமான அனுபவமாகவே கருதுகிறோம். இருப்பினும் அங்குள்ள நீர் நிலைகளில் காணப்படும் நீர், ஏதாவதொரு வகையில் மாசுற்றுக் காணப்பட்டின் அதன் மூலம் கண்களில் எரிச்சல், காதுகளில் தொற்று, சரும நோய் போன்றவை தோன்ற வாய்ப்புண்டு. மேலும் உடலில் காயங்கள் இருப்பின் அதனுடாக டைபொயிட், எலி காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படக்கூடும்.

மேலும் சுற்றுலா செல்பவர்கள் அதிகம் வெளி உணவுகளைச் சாப்பிடும் நிலை ஏற்படுகிறது. சுகாதாரமற்ற உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் 'கொலரா, டைபொயிட், புட்பொயிசன்' போன்ற பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

கோடைகாலத்தில் குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் 'ஓ.ஆர்.எஸ்' (ஜீவனி) எனும் பாணத்தைப் பருகக் கொடுக்கலாம். உடலில் ஐஸ் அல்லது குளிர்ந்த நீரால் ஓத்தடம் கொடுத்துக் காய்ச்சலை கட்டுப்படுத்தலாம். குழந்தைகள் உணவு சாப்பிடும் நிலையில் இருந்தால் பிரச்சினை இல்லை. சாப்பிட்ட உணவு வாந்தியாக வந்து கொண்டிருந்தால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுவது அவசியமாகும்.

'அல்ட்ரா வயலட் கதிர்கள்'

கோடை வெயிலில் 'அல்ட்ரா வயலட் கதிர்' களின் தாக்கம் மிக அதிகமாக இருக்கும். இன்றைய தொழிற்புல வளர்ச்சியானது ஓசோன் படலத்தில் ஓட்டையை உண்டாக்கியுள்ளதால் இக்கதிர்களானது நேரடியாகவே பூமியை வந்தடைகின்றது. இதனால் இக்கதிர்கள் மூலம் ஏற்படும் தாக்கம் மிக அதிகமாகும். இருப்பினும் வெள்ளை நிற சருமம் கொண்டவர்களே

ஒப்பீட்டளவில் இக்கதிர்கள் மூலம் மிக பாதிப்படைகின்றனர். இருப்பினும் கோடை வெயில் சருமத்தைப் பாதிக்காத அளவிற்கு நம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

உஷ்ணம் அதிகமிருக்கும் இவ்வகையான நேரங்களில் 'கொட்டன்' ஆடைகளை அணியலாம். அடர்த்தியான நிறமுடைய ஆடைகள் உஷ்ணத்தை உடலை நோக்கி ஈர்க்கக்கூடியவை. இதனால் உடல் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதோடு உடலில் சூட்டுக் கொப்புளங்கள் தோன்றும். எல்லா வயதினரிடையேயும் இவை உருவானாலும் நீரிழிவு நோயுள்ளோரில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே வெயிற் சூட்டை நிராகரிக்கக் கூடிய இளநிற ஆடைகளை அணிவது சிறப்பானதாகும்.

மாம்பழம்

கோடைகாலம் என்றாலே மாம்பழம் தான் நம் நினைவுக்கு வரும். இருப்பினும் மற்ற எல்லா பழங்களையும் விடவும் மாம்பழத்தில் தான் கழிவுகள் அதிகம். அவைகளைச் சரியாகக் கையாளாத போது அதிலிருந்து செயல்படும் ஈ மற்றும் கொசுக்களால் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சியானது உடலுக்கு இன்றியமையாத பலன்களைத் தருகின்ற போதிலும் கோடைகாலங்களில் அதிகாலை, இரவு நேரங்களிலேயே உடற்பயிற்சி செய்வது உகந்தது. காலை 9 மணிமுதல் மாலை 6 மணி வரை கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பயிற்சியின் போது அதிகமாக வியர்த்தால் உடனே பயிற்சியை நிறுத்தி ஓய்வெடுப்பது சிறந்தது.



கீரைகளை உண்போம்

கீரை வகையைத் தினம் உணவில்
கீராய்ச் சேர்த்து நாமுண்போம்
விரும்பி நாமும் கீரையுண்டால்
இரும்புச்சத்து கிடைத்தீடுமே!

பொன்னங்காணி சிறுகீரை
புத்தம் புதிய முருங்கையிலை
ஞானக் கீரையாம் துதுவளை
ஞாபக சக்திக்கு வல்லாரை!

காயத்தை ஆற்றும் மன்பாருசான்
தேகம் குவிர பசுவிகை
அகத்திக் கீரையும் நோய் போக்கும்
அதிகம் விரும்பி உண்போமே!

தினமும் நாமொரு கீரைதனை
உணவில் சேர்ப்பதால் நன்மையுண்டு.
மலவரய்க் கிடைக்கும் கீரைகளால்
பொலிவாய்ச் சத்துக்கள் பெறலாமே!

திருக்கோவில் யோகா
யோகேந்திரன்.

“ஏன்டா, 20 நாளா
ஸ்கூலுக்கு வரல?”

“எங்க அப்பா
எப்பவும்
சொல்லுவாரு ‘ஒரு
இடத்துக்கு
அடிக்கடி போனா
மரியாதை
இருக்காதுன்னு’
அதான் டீச்சர் நான்
வரல...”



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 61

இடமிருந்து வலம்

01. குற்றமற்ற இவர் தண்டனை அனுபவிக்கலாமா?
04. உலகின் நீண்ட நதி.
05. பரமார்த்த குருவின் முன்றாவது சீடன் பெயரும் இது தான்.
06. கஷ்டமென்பதால் திரும்பி விட்டதோ?
10. கண்டதையும் இதில் கொட்டுவதால் குழம்பிவிட்டது.
11. சுழற்ற உதவும் கருவி.
12. அதிவேகம் இதனைக்குறிக்கும்.
13. உறவுக்கு இது பகை என்பர்.

மேலிருந்து கீழ்

01. முற்றாக அழித்தலைக் குறிக்கும்.
02. உழைப்புக்கு இது கிடைக்கும்.
03. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவது.
04. இகழ்வதையும் குறிக்கும்.
07. வெள்ளை இரத்தமுள்ள பூச்சி இனம்.
08. புடைவை வகையொன்று.
09. வேட்பாளருக்கு பிரித்துக் கொடுக்கப்படுவது.
10. சிறிய இதற்கு காரம் பெரிது. (தலைகீழ்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 60 விடைகள்

1	2	3	4
உ	ப	கா	ர ம்
ப	5	6	ப லா
7	8	9	10
பு	லி	வி	ணை வு
11	12	13	14
வே	அ	ப	வை வே
15	16	17	18
க	க	னி	கொ
19	20	21	
ள்	மு	ப	த ம்
22	23	24	25
கி	ரு	பை	ப
26	27	28	29
பு	ல்	பா	க ன்

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

எம்.ஜே.எம்.சஜித், பாசியல.

ரூ. 500/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

எஸ்.ஷவிலக்ஷணா, பதுளை.

ரூ. 250/= வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

என்.பொன்னம்பலம், மல்லாகம்

பாராட்டுகிறோம்

01. எம்.மதுஷாலினி, அக்கரைப்பற்று
02. ஜே.எஸ்.மெளலானா, கல்கிசை
03. அ.அன்ரனி கரேஷ்குமார், மட்டக்களப்பு
04. பி.நிரோஜனா, ஹட்டன்
05. எம்.பி.மெரஹிமன், பெரியநீலாவணை
06. எஸ்.ஏ.அபிஷேகா, நாவலப்பிட்டி
07. ஏ.சி.எம்.லாபீர், அக்குறணை
08. திருமதி. முகுந்தா ஜெயசேகரி, கொழும்பு
09. ஏ.சி.அப்துல் ரகுமான், ஏறாவூர்
10. திருமதி. டி.ரொபர்ட், ராஜகிரி

முடிவுத் திகதி 18.05.2013

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 61

1	2	3	4
		+	
	+		+
5		+	+
	+	+	6
	+	+	+
+	8	9	10
+		11	
12			13

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 61,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கீர்க்கும்

பீட்ரூட் சாறு மனிதர்களின் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை தணிக்கவல்லது என்று மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். ஒரு தேநீர் கோப்பை அளவு, அதாவது சுமார் 250 மிலி லிட்டர் பீட்ரூட் சாறு குடித்தால் ஒருவரின் உயர் இரத்த அழுத்தம் சுமார் 10 எம்.எம் அளவால் குறைவதாக லண்டன் மருத்துவக் கல்லூரியும் பார்ட்ஸ் சுகாதார மையமும் இணைந்து நடத்திய ஆய்வில் தெரிய வந்திருக்கிறது. பதினைந்து பேரிடம் நடத்திய ஆய்வின் முடிவில் ஒரு சிலருக்கு அவர்களின் உயர் இரத்த அழுத்தம் சாதாரண அளவுக்கு குறைந்ததாகவும் இந்த ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்திருப்பதாக, மருத்துவ சஞ்சிகையான 'ஹைபர் டென்ஷன்' தெரிவிக்கிறது. இவர்கள் பீட்ரூட் சாற்றை குடித்து மூன்று முதல் ஆறுமணி நேரம் கழித்து இவர்களின் உயர் ரத்த அழுத்தம் கணிசமாக குறைந்ததாக இந்த ஆய்வை மேற்கொண்டவர்கள்



பீட்ரூட் சாறு

கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். மேலும் மறுநாளும் கூட இவர்களின் உயர் ரத்த அழுத்தம் குறைந்தே காணப்பட்டதாகவும் இவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். பீட்ரூட்டில் இருக்கும் 'நைட்ரேட்' சத்து மனிதர்களின் இரத்தநாளங்களை விரிவடையச் செய்வதனால் இரத்த ஓட்டம் சீராக செல்வதால், மனிதர்களின் உயர் ரத்த அழுத்தம் குறைவதாக மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

-சுபா

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/=

ரூ. 500/=

ரூ. 250/=



சுகவாழ்வு Health Guide

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்



கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படக்கூடிய

அத்துடன் கீழ்க்கண்ட குழுக்கள் உங்கர்

- ஆக்கங்கள்
- செய்திகள்
- படங்கள்
- துணுக்குகள்
- நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



ஆரோக்கிய சமையல்



தேவையான பொருட்கள்:

- ☛ கோவா - 150 கிராம்
- ☛ கோலிஃபிளவர் - 150 கிராம்
- ☛ போஞ்சி - 150 கிராம்
- ☛ பட்டாணி கடலை - 100 கிராம்
- ☛ கரட் - ஒன்று
- ☛ தக்காளி - ஒன்று
- ☛ காளான் - 5
- ☛ குடை மிளகாய் - பாதி
- ☛ செலரி - சிறிதளவு
- ☛ சின்ன வெங்காயம் - 4
- ☛ மல்லித் தழை - சிறிது
- ☛ மரக்கறி எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி
- ☛ மிளகு தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி
- ☛ உப்பு - தேவையான அளவு
- ☛ தண்ணீர் - 20 கப்

செய்முறை

* முதலில் தேவையான பொருட்களை எடுத்து எல்லாக் காய்களையும் தேவையான அளவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

* பாத்திரத்தில் எண்ணெயை ஊற்றி, எண்ணெய் குடாகியதும் நறுக்கிய வெங்காயம், குடைமிளகாய் என்பவற்றைப் போட்டு

வதக்கவும்.

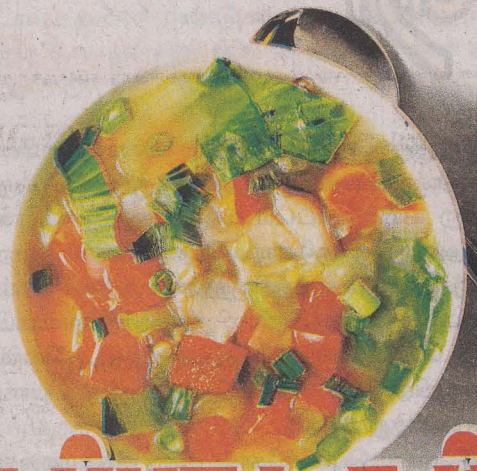
* ஐந்து நிமிடம் கழித்து காளான் மற்றும் கோவாவைச் சேர்த்து வதக்கவும்.

* பின்னர் கோலிஃபிளவரைச் சேர்த்து பிரட்டி விடவும்.

* மற்றும் செலரி, கரட், போஞ்சி, பட்டாணி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து 20 கப் தண்ணீர் ஊற்றி, 45 நிமிடம் வரை நன்கு மூடி வைக்கவும்.

* காய்கறிகள் நன்கு வெந்து, அதில் உள்ள சத்து நீரில் இறங்கியதும் உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து 5 நிமிடம் கழித்து மல்லித் தழையைத் தூவவும்.

- ரேணுகா தாஸ்



உணவுக் கட்டுப்பாடு சூழி

ஒரு Dr...ரின் டயரி யிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

வந்தவரின் சலத்தைச் சேதித்துப் பார்த்த போது சலத்தில் சீனிச்சத்து இருக்கவில்லை... இரத்தப் பரிசோதனைகளில் அது தெரிய வந்தது!

அவரது இரத்தத்தில் வெண்குருதிக் கலங்கள் மிக மிகக் குறைவாகவே இருந்தன. மனித உடலில் இரத்தக் கலங்கள் நாளாந்தம் அழிந்து கொண்டே இருக்க, அதேயளவு புதுக்கலங்கள் நாளாந்தம் உற்பத்தியாகிக் கொண்டே இருக்கின்றன. இவருக்கு இப்புதிய உற்பத்தி அருகி விட்டதால், இரத்தத்தில் வெண்குருதிக் கலங்களின் அளவு மிகவும் குறைந்து விட்டது. இதனால் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து, அடிக் கடி பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகிக் கொண்டிருக்கிறார்.

நோயை மாற்றாது யாளியை மாய்க்கும்

இதற்கான காரணம் நீண்ட விசாரணையின் பின்தான் பிடிபட்டது? அவருக்கு முன்பொரு முறை வயிற்றோட்டம் வந்தபோது, ஒரு டாக்டர் அவருக்கு 'குளோரம் பெனிக்கோல்' என்ற மருந்தைக் கொடுத்திருந்தார். அதில் சுகம் கிடைத்த காரணத்தால், பிறகு வயிற்றோட்டம் வந்த போதெல்லாம், எந்த டாக்டரின் ஆலோசனையுமின்றி, தானாகவே அந்த மருந்தை வாங்கிப் பாவித்து வந்தார்.

'குளோரம் பெனிக்கோல்' என்ற இந்த மருந்து நெருப்புக்காய்ச்சல், குக்கல், வயிற்றுளைவு போன்ற நோய்களுக்கு பாவிக்கப்படுவதாகும். குறிப்பிட்ட அளவை மீறாமல்,

(சென்ற
இதற்
தொடர்ச்சி)

குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மாத்திரம் பாவிக்கப்பட வேண்டும். இல்லையேல் ஆபத்தைக் கொண்டு வரலாம்.

வீண் அலைச்சல்களைக் குறைப்பதற்காகவோ, அல்லது மருத்துவச்



செலவைக் குறைப்பதற்காகவோ அல்லது தனது பெருமையைக் காட்டுவதற்காகவோ அவர் செய்த சுய வைத்தியத்தால் தேடிக் கொண்ட நோய்க்கு மாற்று வைத்தியம் செய்ய என்னிடம் வந்த போது, என்னால் உதவ முடியவில்லை. என்னால் மாத்திரமென்ன, எந்த டாக்டராலுமே குணப்படுத்த முடியாத நோய் இது. அவர் அணு அணுவாகச் சாக, நாங்கள் எதுவும் செய்ய முடியாமல் கவலையுடன் கையைப் பிசைந்து கொண்டிருக்க வேண்டியதாயிற்று. வைத்தியம் என்பது நோயைச் சரியாகக் கணிப்பது மாத்திரமல்ல. நோய்க்கான மருந்தென்ன? அதை எந்த அளவில் பாவிக்க வேண்டும்? எவ்வளவு காலம் பாவிக்க வேண்டும். அந்த மருந்துகளால் ஏதாவது பக்க விளைவு

கள் ஏற்படுமா? அப்படி ஏற்படுமாயின் அதை ஆரம்பத்திலேயே அறிந்து கொள்வது எப்படி? போன்ற பலதரப்பட்ட விஷயங்களையும் உள்ளடக்கியது. சுய வைத்தியம் செய்ய முனையும் சாதாரண மனிதர்களால் எப்படி இவற்றைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். பாமர மக்கள் பொதுவாக இப்படியான சுயவைத்தியப் பரிசோதனைகளில் ஈடுபடுவதில்லை. காய்ச்சல் வந்தால் 'பனடோல்' குளிசை பாவிக்கக் கூடப் பயன்படுபவர்கள் அவர்கள். மருந்து பாவிப்பதற்கு மாத்திரமன்றி சாப்பிடுவது, குளிப்பது, முழுசுவது எல்லாமே டாக்டரின் புத்திமதிப்படியே செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். சிலவேளைகளில் மூகம் கழுவுவது சுடுதண்ணீரிலா என்று கேட்பதற்கு நாலு ஐந்து மைல் பிரயாணம் செய்து டாக்டரிடம் வரும் வெகுளித்தனமான பாமர மக்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

அசாதாரண துணிச்சலுடன் மூடத்தனமாகச் சுய வைத்தியத்தில் ஈடுபடுவது பொதுவாக ஓரளவு படித்தவர்களே. மருந்துக் கடைக்காரர், ஆசிரியர்கள், ஆஸ்பத்திரி ஊழியர்கள், டாக்டர்களின் உறவினர் ஆகியோர் சுயவைத்தியத்திற்குப் பெயர் போனவர்கள். ஒரு நண்பர் கூறிய கதை ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. சுய வைத்தியம் செய்வதில் பெருமை கொள்ளும், அதைப்பற்றித் தம்பட்டம் அடித்துக்கொள்ளும் விஞ்ஞானப் பட்டதாரி ஒருவர் இருந்தார். அவரது பிள்ளைக்கு அடிக்கடி தலைவலி வருவதுண்டு. 'சைனசியிட்டில்' வருத்தமாக இருக்கலாம் என்றெண்ணி பல காரமான நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளையும் கடுமையான வலி நிவாரணிகளையும் கொடுத்துப் பார்த்தார். எதுவித சுகமுமில்லை. தலையிடி அடிக்கடி வரத்தொடங்கியது.

பயந்துபோன அவர், நரம்புத்துறை வைத்திய நிபுணரிடம் சென்றிருக்கிறார். கண்ட கண்ட மருந்துகளைப் பாவிப்பதற்காக அவரைக் கடிந்த வைத்திய நிபுணர், தலையிடிக்கான காரணம் கண்பார்வைக் கோளாறுதான் என்று கூறிகண் வைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்பி வைத்தார். கண் வைத்திய நிபுணர் சிபாரிசு செய்து மூக்குக்கண்ணாடியை அணியத் தொடங்கியதும், எந்தவித மருந்துகளும்இன்றியே அவரின் பிள்ளையின் தலையிடி மறைந்து விட்டது! சுயவைத்தியம் என்பது சாதாரண மக்க

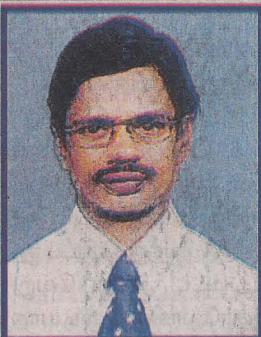
ளுக்குத் தான் ஆபத்தானது என்பதில்லை. டாக்டர்களும் இதற்கு விதிவிலக்காக முடியாது. ஒதுக்குப்புறமான காட்டுப் பிரதேசத்தில் தனியே வேலை செய்து வந்த டாக்டர் ஒருவருக்கு திடீரென ஒருநாள் சலப்பையில் கல் அடைசல் என்று சொல்லப்படும் 'ரீனல் கொலிக்' வயிறுவலி வந்து விட்டது. வலியால் மிகவும் கஷ்டப்பட்ட அவர், வேறு எந்த டாக்டரையும் கலந்தாலோசிக்க முடியாத சூழ்நிலையில் தனக்குத்தானே 'பெத்திடன்' என்ற ஊசி மருந்தை ஏற்றும்படியாயிற்று. சுகம் வந்தது.

இதன் பின் அவருக்கு அடிக்கடி அந்த நோய் ஏற்படத் தொடங்கியது. அடிக்கடி தனக்குத்தானே ஊசி ஏற்றிக் கொண்டார். உண்மையில் அடிக்கடி வலி ஏற்பட்டதா அல்லது வலி ஏற்பட்டதாகப் பாவனை செய்தாரா தெரியாது. ஏனெனில் 'பெத்திடன்' என்ற அந்த மருந்து சிறந்த வலி நிவாரணி மாத்திரமன்றி ஓரளவு போதையையும் கொடுக்கக்கூடியது. ஆஸ்பத்திரியில் இருந்த 'பெத்திடன்' ஊசிக் குப்பிகள் மாயமாக மறையத் தொடங்கின. அவரால் கணக்குக் காட்ட முடியவில்லை!

பிறகு ஆஸ்பத்திரியில் பணமும் காரணமின்றிக் கரையத் தொடங்கியது. ஊசி மருந்து வெளியே வாங்குவதற்காக! விசாரணையின் பின் வேலையை இழந்தார். போதை ஊசிக்கு அடிமையான அவரால் இன்றும் அதிலிருந்து விடுபட முடியவில்லை. தன்னை அறியாத புது டாக்டர்களைக் கண்டு விட்டால் ஏதாவது சாக்குப் போக்குக் கூறி ஒரு 'பெத்திடன்' ஊசி ஏற்றுவித்துக் கொள்வார். தன்னைப் பற்றி அறிந்த டாக்டர்களைக் கண்டால் ஏதாவது பொய்சாட்டுச் சொல்லிச் சிறிது பணம் கறந்து கொண்டு ஊசி மருந்து வாங்குவதற்காக மருந்துக்கடைக்கு ஓடுவார்.

அவரை அறிந்த டாக்டர்களும் மற்றவர்களும் அவரின் தலையைக் கண்டாலே ஓடி ஒழிந்து கொள்ளும் அளவிற்கு இழி நிலைக்கு வந்து விட்டார். மக்கள் மத்தியில் பெருமையுடனும், புகழுடனும் வாழவேண்டிய டாக்டர் இன்று பிச்சைக்காரனைப் போல் போதை ஊசிக்காக இரந்து திரிய வேண்டி வந்ததற்கு காரணம் இந்தச் சுயவைத்தியம் தானே!

சுய வைத்தியம் ஜீவநாசினி.



அல்ஹாஜ் ஏ.ஆர். அப்துல்ஸலாம்
(B.A., S.L., DIP.IN PUB. HEA. & DIP.IN HE. ED. & MOULAVI)
(மருத்துவ அறிவுரைக் கல்வி ஆர்வலர்)
பெரியநிலை நினைவு - கலையா

சென்ற இதழ்களில் 'நோய்த் தடுப்பு வழி முறைகள்' எனும் தலைப்பின் கீழ் சிறுவர்கள் மத்தியில் அநேகமாக ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் பற்றி விபரமாகக் கவனித்தோம். இம்மாதமும் அதே தொடரில், மேலும் சிலவற்றைக் கவனிப்போம். அதாவது சிறுவர்களிடத்தில்

நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் இருந்த போதிலும் சில நோய்களுக்கு அடிப்படைக் காரணம் பெற்றோர்கள் (பராமரிப்பாளர்) களின் கவனயீனமே என்கூறின் அதை மறுக்க முடியாது.

பற்கூத்தை :-

அநேகமாக, இனிப்பு, உணவு வகைகளை உண்ட பின் பற்கள் சுத்தம் செய்யப்படாததினால் இந்நிலைமை ஏற்படுகின்றது. ஆரம்பத்தில், பற்களில் கறுப்பு அல்லது கபில நிற, மஞ்சள் நிறப் புள்ளிகளைக் காணலாம். ஆரம்பத்திலேயே அவற்றைச் சுத்தம் செய்தும், நிரப்பப்படாமலும் அசட்டையாக இருந்து விட்டால் பல்வலி, கன்னம் வீங்குதல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம். பின்னர் சில காலம் செல்லப் சொத்தை ஏற்பட்டு, சிறுசிறு துண்டுகளாக உடைந்தும் போகலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் அது வேறு பிரச்சினைகளையும் உருவாக்கலாம்.

ஆரம்பத்திலேயே ஓட்டைகள் சிறிதாக இருக்கும் போது, வைத்திய ஆலோசனைப் பெற்று, அத்துவாரங்களை அடைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனை வலியின்றி செய்ய

கொள்ள முடியும். மேலும், பற்கூத்தை ஏற்படுவதையும் தடை செய்துகொள்ள முடியும். அதன் பின்னர், அப்பற்களின் மூலம் உணவுகளையும் சாதாரணமாக உண்ண முடியும். எனவே, பற்சிகிச்சை நிலையத்துடன் தொடர்பு கொள்ளல் மிகவும் அவசியமாகும். மீண்டும் அவ்வாறு பிரச்சினைகள் ஏற்படுமாயின் குறிப்பிட்ட பல்லைப் பிடுங்கி அகற்ற வேண்டியேற்படும். இவ்வாறு செய்து கொள்வதனால் வேறு சில சிக்கல்களிலிருந்தும் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

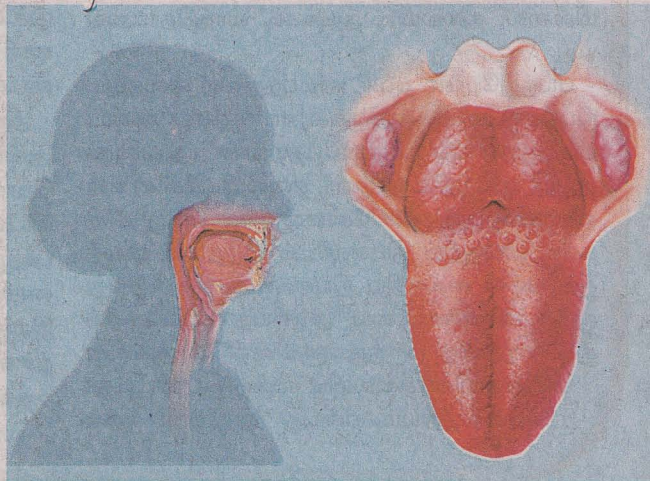
கடைவாய், நாக்கு, தோல் போன்றவற்றில் புண் உண்டாகுதல் :-

விறற்மின் "B" குறைபாட்டின் காரணமாக இந்நிலைமை உருவாகின்றது. இதற்கு விறற்மின் "B" அதிகமுள்ள உணவுகளான, தவிட்டரிசி, பால் போன்றவற்றை கூடுதலாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். விறற்மின் "B" யை மாத்திரை மூலமாகவும் பாவிக்கலாம்.

பிறவியிலேயே மேல் அண்ணத்தில் ஏற்பட்ட விரிசல் :-

இதனால் பேசுவதில் தடை ஏற்படலாம். அடிக்கடி காதில் வலியும் ஏற்படலாம். இதற்காக அண்மையிலுள்ள காது, மூக்கு, தொண்டை (E.N.T.) சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள வைத்தியரின்

நோய்த் தடுப்பு வழிமுறைகள் - 03



அறிவுரையைப் பெற்று, அதன் அடிப்படையில் சிகிச்சையை மேற்கொள்வது சிறந்தது.

பேச்சுக் குறைபாடு:-

இந்நிலை ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு.

அவை -

காது கேளாமை, தொண்டை, மூக்கு போன்றவற்றில் அடைப்பு, மேல் அண்ணப் பகுதியில் விரிசல் போன்று ஏற்படுதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இதற்கான சிகிச்சைக்கு ஏற்கெனவே கூறியவாறு அண்மையிலுள்ள காது, மூக்கு, தொண்டை (E.N.T) சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று, அங்குள்ள வைத்தியரின் அறிவுரையைப் பெற்று, அதன் அடிப்படையில் சிகிச்சையை மேற்கொள்வது மிகவும் பிரயோசனமாக அமையும்.



வாயுக் கட்டிகளும் தொண்டை நோயும்:-

கிருமிகள் மூலமாக உண்டாகும் இது, சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். இதற்கு குளிர்மானங்கள் அதிகம் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். சாதாரண உப்பு நீர் கொண்டு தினமும் இரண்டு மூன்று தடவைகள் தொண்டையைக் கழுவுதல் நல்லது. இவ்வாறு அடிக்கடி ஏற்படுமாயின் E.N.T சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள வைத்தியரின் அறிவுரையைப் பெற்று செயற்படுவது நன்று.

நிணநீர் கட்டி வீக்கமடைதல் :-

நிணநீர்கட்டி சிறிதளவில் வீக்கமடைந்திருந்தால் பயப்படவேண்டிய அவசியமில்லை. இது பாரிய நோயொன்றல்ல. மேலும், நிணநீர் கட்டிகள் வீக்கமடைவதற்கு தலையில் பேன் இருத்தல், பற்குத்தை, இருமல், தடிமல், சின்ன முத்து, காசநோய் போன்ற பல காரணங்கள் ஏதுவாக இருக்கின்றன. இது அளவுக்கதிகமாக பெருத்துக் காணப்படுமாயின் வைத்திய ஆலோசனையை நாடுவதும் சிறந்தது.

குருதிச்சோகை :-

குருதிச் சோகை பல காரணங்களினால் உண்டாகும். கொழுக்கிப் புழு நோய், அடிக்கடி மலேரியா ஏற்படுதல், குருதிப்புற்று நோய் போன்றவைகளினால் ஏற்படலாம். முகம் வீங்குதல், நகங்கள் வெண்ணிறமாக மாறுதல், தோல், உதடு போன்றவை வெளிறுதல், சிறிய

ஒரு வேலையை செய்தாலும் இளைப்பு உண்டாகுதல், சோம்பல் தன்மை, உடற்பயிற்சி செய்வதில் விருப்பமின்மை போன்ற அறிகுறிகளை இவர்களிடம் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

குருதிச்சோகையிலிருந்து தவிர்த்துக்க கொள்வதற்கு, இரும்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளை உண்ணுதல், கீரை வகைகள், இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள், புழு நோய்கள் உள்ளனவா என பரிசோதித்துப் பார்த்து, அதற்கான மருந்து வகைகளை (விஷேடமாக 'கொழுக்கிப்புழு நோயாளி' யின் மலத்தின் மூலமாகவேதான் குருதிச்சோகை ஏற்படுகின்றது. எனவே, மலப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தல் வேண்டும். கிருமி இருப்பின் குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் மலசல கூடங்களைப் பாவிப்பதற்கான அறிவுரைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் அதற்கான மருந்து வகைகளையும் பாவிப்பதற்கான அறிவுரைகளையும் பெற்று அதன்படி செயற்பட வேண்டும்.) மேலும், அதிகமாக உடல் வெளிறிக் காணப் படுமாயினும் அவசியமாக வைத்தியரை நாடவும். பொதுவாக எவ்விதமான மருந்து வகைகளைப் பாவிப்பதாயிருப்பினும், வைத்தியரின் ஆலோசனையின் அடிப்படையிலேயே பாவித்தல் மிகவும் முக்கியமாகும்.

இளைப்பு :-

இதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. அதில் முக்கியமாக :-

உடற் பருமன், குருதிச்சோகை, சுவாச நோய்கள், இருதய நோய்கள் போன்றவைகளைக் குறிப்பிடலாம். இதற்காக வைத்தியரை நாடி



அறிவுரையைப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது.

அங்கவீனம் :-

இது பிறவியிலோ அல்லது பல நோய்களினாலோ உருவாகலாம். உதாரணமாக - போலியோ, மூளைக்காய்ச்சல், முதுகில் உண்டாகும் காச நோய் போன்றவைகளை குறிப்பிடலாம். இதற்காக குறிப்பிட்ட வைத்தியர்களைச் சந்தித்து ஆலோசனைகளையும் சிகிச்சையையும் பெற்றுக்கொள்வது அத்தியாவசியமாகும்.

வலிப்பு, நடுக்கம், நரம்புத் தளர்ச்சி:-

பிறவியிலேயே அங்கவீனமானவர்களுக்கு இவை ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். அல்லது

மூளைக்காய்ச்சலின் பின்னர் அல்லது மூளையில் புண்கள் ஏற்படுவதனாலும் உண்டாகலாம்.

அல்லூட்டம் :-

இந்நிலைக்குற்பட்ட பிள்ளைகளிடம் வயதிற்குரிய வளர்ச்சி காணப்படமாட்டாது. உடல்நிறை குறைவாக இருக்கும். அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவர். கற்றலில் பின் தங்கியவர்களாக காணப்படுவர். விளையாடுவதில் விருப்பம் காட்டமாட்டார்கள். சிறிய வேலையில் ஈடுபட்டாலும் களைப்படவர். போஷாக்கான உணவுகளை இவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும். இலைக்கஞ்சி, திரிபோஷா போன்ற உணவுகளோடு புழுக்களுக்கான மருந்து வகைகளையும் வழங்கப்படல் வேண்டும். மாதந்தோறும் உடல் நிறையை அளந்து உரிய உடல் நிறையை அளவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

மந்த புத்தி :-

இக்குறைபாடுள்ள பிள்ளைகளின் தலையின் சுற்றளவு அதே வயதுடைய ஏனைய பிள்ளைகளைப் பார்க்கிலும் மாறுபட்டதாக இருக்கும். இவர்களுக்கு வலிப்பும் ஏற்படலாம், அங்கவீன அறிகுறிகளையும் காணலாம். இவர்களுக்கென ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் விசேட பாடசாலைகளுக்கு இவர்களை அனுப்புதல் வேண்டும்.

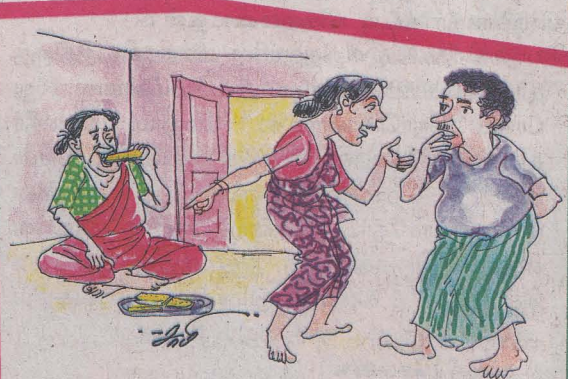


Tips

● காய்ச்சல்கள், நாவற் பழம் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் உள்ள குழந்தை கறிய்ப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும், குங்குமப்பூ சாப்பிட்டால் சிவப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும் மூட நம்பிக்கையே. கோலின் நிறக்கை நிர்ணயிப்பவை 'மெலனின்' என்பதும் நிரமிகளே!

● காய்ச்சல்கள், இரும்புச்சக்து மாக்கிரா சாப்பிட்டால், உடல் லேசாக கறக்கு, பிறகு பழைய நிறக்குக்கு வந்துவிடும். இதை வைக்கே, குழந்தையும் கறிய்ப்பாக பிறக்கும் என்ற சிலர் பாய்ப்படுவார்கள். அது கேவையற்றது.

● காய்ச்சலிற் பெண்கள், காலையில் சீக்கிரம் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் இயக்கத்தில் உள்ள சீவியின் அளவு குறையாமலிருக்கும்.



“நான் செஞ்சு மைசூர்பாகை நாய் கூட சாப்பிடாதுன்னு சொன்னிங்கதானே?”

“ஆமா... அதுக்கு என்ன இப்போ?”

“அங்க பாருங்க... உங்க அம்மா என்னமா சாப்பிடுறாங்கன்னு!”

40 முதல் 60 வரை

40முதல் 60 வயது வரையிலான பருவம் மனித வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானது. இந்த காலக் கட்டத்தில்தான் பலவிதமான நோய்கள் மனிதர்களைத் தேடி வரும். அதற்கு இடம் கொடுத்து, உடலில் உட்காரவைத்துவிட்டால், ஆரோக்கியத்தை ஒட்டுமொத்தமாக கெடுத்து ஆளையே வீழ்த்திவிடும். நாம் கவனமாக இருந்தால் நோயை அண்டவிடாமல் தடுத்து, முழு ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம்.

மெட்டோபாலிக் சின்ட்ரோம் அளவிற்கு அதிகமாக இடுப்பு பெருத்துப் போவதையும், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை நோய், இரத்தத்தில் கொழுப்பு (கொலஸ்ட்ரோல்) ஆகிய 4 பாதிப்புகளையும் குறிப்பிடுகிறது. இத்தகைய பாதிப்புகள் இருப்பவர்களிடம் மது மற்றும் புகை பழக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் அவர்கள் ஆரோக்கியம் அபாயத்தை நோக்கிச் செல்லும்.

தற்போதைய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் உணவுப் பழக்கத்தால் ஆண்களின் இடுப்பு அளவு 100 செ.மீட்டருக்கு மேலும், பெண்களின் இடுப்பு அளவு 85 செ.மீட்டருக்கு மேலும் பெருத்து காணப்படுகிறது. மனித உடலில் சேரும் கொழுப்புகளில் இடுப்பில் சேரும் கொழுப்பாலே ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

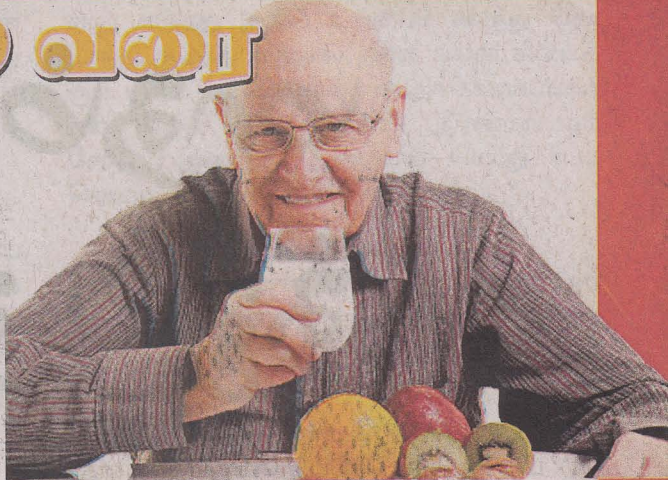
உற்புகமன் அதிகரிக்கல்

நாற்பது வயதுக்கு மேல் இளமை விடை பெற்று விடுவதால், இயல்பாகவே உடல் உழைப்பு குறைந்துவிடுகிறது. அதே நேரத்தில் அவர்கள் பார்க்கும் வேலையில் பதவி உயர்வு கிடைக்கிறது. சமூக அந்தஸ்து அதிகரிக்கிறது. நண்பர்கள் வட்டம் விரிவடைகிறது. அதனால் விருந்து, விழா என்று அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு அதிகரித்து விடுகிறது. மது பழக்கமும் தோன்றுகிறது.

உடல் உழைப்பு குறையும் அதே நேரத்தில், உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு போன்றவைகளையும் இந்த பருவத்தில் குறைத்து விடுகிறார்கள். பதவி உயர்வால் அதிகமான நேரம் உட்கார்ந்த நிலையிலே வேலை பார்ப்பார்கள். இதுபோன்ற பல காரணங்களால் உடல் குண்டாகிறது.

நீரிழிவு நோய்

பெற்றோருக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் மரபு வழியாக பிள்ளைகளுக்கு சர்க்கரை நோய் ஏற்படுகிறது. தந்தைக்கு 50 வயதில் இந்த நோய் வந்திருந்தால், மகனுக்கு 40 வயதிலேயே வந்துவிடுகிறது. அதிக உடல் எடை இருந்தால் அதுவும் நீரி



ழிவு நோய் வர காரணமாகிறது. அதிக உடல் எடை கொண்டவர்களிடம் மது அருந்தும் பழக்கம் இருந்தால், நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் அதிகரிக்கும். உடற்பயிற்சியின்மையும் பாதிக்கும்.

உடலில் வயிற்றுப் பகுதியில் 'பான்கிரியாஸ்' சுரப்பி உள்ளது. அங்குதான் உடலுக்கு தேவையான இன்சலின் சுரக்கிறது. மது அருந்தும்போது பான்கிரியாஸ் பாதிக்கப்படுகிறது. அதனால் இன்சலின் உற்பத்தி குறைந்து, நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படுகின்றது. தந்தைக்கு சர்க்கரை நோய் ஏற்படும்போது அவர், ஜென்மம் ஜென்மமாக தன் வாரிசுகளுக்கு அந்த நோயை கொடுத்துவிட்டுச் செல்கிறார்.

-நேஷன்



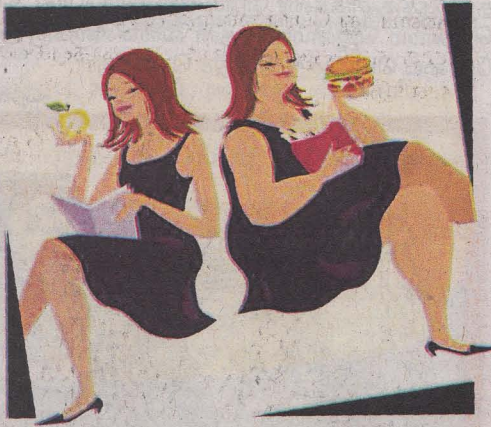
மாதம் பத்து மருத்துவ தகவல்கள்

பிரார்த்தனை

பிரார்த்தனை செய்யும் போதும் தியானத்தில் ஈடுபடும் போதும் நம் உடலில் உள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளிலும் நம் மூளையிலும் உருவாகும் சில இரசாயன மாறுதல்களினால் நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புசக்தி வலுவடைகிறது. அதனால் நம் உடலானது நோயை வெல்லும் சக்தியைப் பெறுவதால் நோயின் தீவிரம் குறைவடைகின்றது. சில வேளைகளில் அந் நோயிலிருந்து விடுதலையும் கிடைத்து விடுகிறது.



காக சில இரசாயன மருந்துகளை கலப்பார்கள். இந்த மருந்துகள் தைரோய்ட் சுரப்பதை மட்டுப் படுத்தி விடும். இதனால் உடலில் தேவையற்ற ரீதியில் சதை அதிகரிக்க ஆரம்பித்து விடும்.



உடற்பருமன்

தைரோய்ட் அயோடின் கலந்த இருமல் மருந்தை அதிகம் உட்கொண்டாலும் உடல் பருமன் அதிகரிக்கும். கோலிபிளவர், முட்டைக்கோஸ், நோக்கல், சோயாபீன்ஸ் ஆகிய வற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டாலும் தைரோய்ட் குறைபாட்டினால் உடல் பெருத்து விடும். டின்களில் அடைத்து வரும் உணவு வகைகளை உண்டாலும் இதே பிரச்சினைதான். டின்களில் அடைத்து விற்கப்படும் உணவுப் பொருட்கள் கெடாமல் இருப்பதற்

புற்றுநோய் நிவாரணி

கரும்பச்சை நிறமுள்ள மற்றும் கரும் மஞ்சள் நிறமுள்ள காய்கறிகளும் பழங்களும் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் வல்லமை பொருந்தின. இவற்றில் உள்ள விற்றமின் A மற்றும் C ஆகியவையே புற்றுநோயைத் தடுக்க காரணமாகும். உணவில் தக்காளியை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் எல்லா வகை புற்றுநோயையும் தடுக்கலாம். அதிலும் நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கு தக்காளி சிறந்த நிவாரணி.

வாய்ப்புண்

அதிகமான வேலைப்பளு, மனக்கவலை, தூக்கமின்மை, மன உளைச்சல், சரியான சத்தான உணவு இல்லாதிருத்தல், இரவில் நெடுநேரம் கண் விழித்துப் படித்தல், வெயிலில் அலைதல், அதிகமான இனிப்பு வகைகள், கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளும் போது

கொள்ளல் என்பன அடிக்கடி வாய்ப்புண்ணை ஏற்படுத்தும். அத்தோடு வயிற்றில் கோளாறுகள் இருந்தாலும் வாய்ப்புண் ஏற்படலாம். வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலம் அதிகமானாலும் வாய்ப்புண் ஏற்படலாம்.

தொலைக்காட்சி

தொலைக்காட்சியை பார்க்கும் பொழுது எப் பொழுதும் 6 அடி முதல் 8 அடி தொலையில் இருந்து பார்க்க வேண்டும். இதனைத்தவிர மிக அருகில் அமர்ந்து பார்க்கும் விழித்திரையைப் பாதித்து விடும். இதனால் நாளடைவில் பார்வைக் கோளாறு வருவதற்கு மிக அதிகமான வாய்ப்பிருக்கிறது.

பலாப்பழம்

உடலுக்குத் தேவையான அளவு பலாப்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் மூளை பலம் பெறும். மேனி மென்மை அடையும். பற்



கள் நலம் பெறும். தொற்று நோய்க் கிருமிகளை கூட கொல்லும். சக்தி படைத்த பலாப்பழம் இரத்த விருத்திக்கும் பயன்படுகிறது.

என்டிபயோடிக்ஸ்

என்டிபயோடிக்ஸை எடுக்கும் முன் விற்ற மின் B மற்றும் C மாத்திரைகள் உட்கொள்வது நல்லது. ஏனெனில், இந்த விற்றமின் B சத்தானது குடலில் உள்ள நல்ல பற்றீரியாக்களால் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. வீரியமிக்க என்டிபயோடிக்ஸை உணவு உண்ணாமல் எடுக்கும் போது விற்றமின் ஆயை உற்பத்தி செய்யும் பற்றீரியாக்களையும் சேர்த்து அழித்து விடும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இஞ்சியின் பயன்

மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி இருந்தால் இஞ்சி

சாறு எடுத்து அதில் உப்பைக் கலந்து தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். பசி எடுக்கவில்லை என அங்கலாய்ப்பவர்கள் இஞ்சி, கொத்தமல்லி இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து துவையல் செய்து உட்கொண்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும்.

மணத்தக்காளி

வயிற்றுப் புண்ணையும் வாய்ப்புண்ணையும் ஆற்றுவதில் மணத்தக்காளிக் கீரைக்கு நிகரான தொன்றுமில்லை. வாயில் புண் ஏற்பட்டால் மணத்தக்காளிக் கீரையை சுத்தமாக நன்கு அலசி விட்டு ஒரு கை அல்லது இரண்டு கை அளவு வாயில் போட்டு மென்று தின்றால் போதும் உடனே இரண்டிற்கும் பலன் மேல் பலன் கிடைக்கும்.

முதுகு பாதுகாப்பு

பொதுவாக தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போதோ, அலுவலகத்தில் கடமையாற்றும் போதோ, வாகனம் ஓட்டும் போதோ சாய்ந்து உட்காரக்கூடாது அத்தோடு 70 பாகைக்கு மேல் குனியவும் கூடாது திடீரென்று முதுகைத் திருப்புவது அதிகமாக முதுகைப் பின்புறம் வளைப்பது போன்றவற்றால் முதுகு பாதிக்கும் இதை தவிர்த்து முதுகை பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்



“உங்க ‘தலைவலி’ எப்படி இருக்கு..?”

“அதுவா, ரெண்டு நாளைக்கு அவங்க அம்மா வீட்டுக்குப் போயிருக்குப்பா..!”

விபத்துக்களின் போது விரல் வெட்டப் பட்டு விட்டால்:-

வெட்டப்பட்ட விரலை உடனடியாக தண்ணீரில் கழுவி சுத்தப்படுத்தி ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டுவிட வேண்டும். பின்பு அப்பையைச் சுற்றி ஐஸ் கட்டிகளை வைத்து

பிளாஸ்டிக் / பாத்திரத்தில் அவற்றை வைத்து மூடி உடனடியாக மருத்துவரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் எவ்வளவு விரைவாக எடுத்துச் செல்வோமோ அவ்வளவுக்கு அது நன்மை தரும். ஒரு போதும் வெட்டப்பட்ட விரலையும் ஐஸ்கட்டிகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பிளாஸ்டிக் பைக்குள் போடக்கூடாது.



உடனடியாக வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

விஷம் / நஞ்சு சாப்பிட்டு விட்டால்:-

உடனடியாக உப்புக்கரைசலையோ அல்லது சோப்புக்கரைசலையோ குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். இது வாந்திவருவதைத் தூண்டி, வாந்தி எடுப்பதால் ஆபத்து குறைக்கப்படும்.

வெறிநாய் கடித்து விட்டால்:-

முதலில் காயத்தை நிறைய தண்ணீரும் சோப்பும் கொண்டு நன்கு கழுவ வேண்டும். பின்பு காயத்தின் மீது சர்ஜிகல் ஸ்பிரிட் தடவ வேண்டும் காயத்தில் எக்காரணம் கொண்டும் கட்டுப்போடக் கூடாது காயம் திறந்தே வைக்கப்பட வேண்டும்.



முதலுதவிகள் (First Aid)



தேள் கடித்துவிட்டால்

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

திருமதி ஜெனோஷா இர்பான்,
மருதமுனை- 03.



வெட்டுக்காயத்திலிருந்து இரத்தம் கசிவதை தடுக்க:-

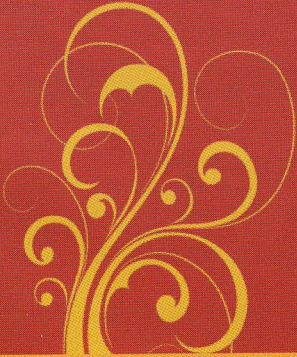
காயத்தை சுத்தமான தண்ணீரின்மீது சுத்தமான ஈரத்துணியை பல மடிப்புக்களாக மடித்து வைத்து அழுத்தமாகக் கட்டுப்போட வேண்டும். காயமேற்பட்ட உறுப்பை சுற்று உயர்த்திப்பிடிக்க வேண்டும்.





*Connect with your
Life Partner*

இன்றே உங்கள் அங்கத்துவத்தைப் பதிவு செய்து
உங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கைத்துணையைத்
தேர்ந்தெடுங்கள்



THIRUMANAM.LK™

இருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம்



www.thirumanam.lk

find us on facebook : www.facebook.com/thirumanam

வாழ்வின் அழகிய தருணங்களை மேலும் அழகாக்கிடும்



பத்தே நாட்களில்
வித்தியாசத்தை உணருங்கள்

100%
NATURAL



X-Tea
பெட்னா X டீ

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

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