

ISSN 1800-4970

சிக்வாழை

Health Guide

ஆரோக்கிய சுதாசிதை

Rs. 50/-

June 2013

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

நால்தாலையில் பயஞ்சி ரீதியும்

Dr. கலாந்தி நியாஸ் வியனகே

பென் தொல்லையா?

கெப்பிபென்
எற்படுத்தும்
நோய்கள்

போஜா டிரு வெங்கை

நாற்காலி நோய்கள்

Dr. ம. ஏ. வெந்தை

முறைக்காய்ச்சல்

வள்ளுப்பரங்களுக்கான முழுமையான பலனை பற வேண்டுமா?



இங்றே
உங்கள் விளம்பரங்களை
சுகவாழ்வில்
பிரசுரிக்க அழையுங்கள்

Dhaya 077 6066787

Mohan 077 2546646

E - Testing for Full body Checkup Screening

கணினியிடன் ஒன்றாட்ட புத்தம் புதிய உற்பு பிரசோதனை நிலையம்

DR NAKFER'S
INDIAN MODERN AYURVEDIC HOSPITAL
ADDALAIChENAI



Always
ask
for
e-test

வெங்கைகயில்

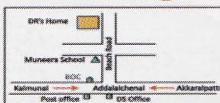
முதன் முறையாக...

வேலை நகைப்பர் ஒன்றையூடு ஆட்டுரவீடு நலை வேலை பூதிகார பாக்டரி நக்யரின் கீந்தியன் நவீன ஆயுர்வைகு மருத்துவம் அட்டாஸென்டுஸ்ஸை

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அங்கீகாரம் பெற்ற மருந்துகள் மூலம்

Modern Medical Analysis Report - Profile For Full Body Checkup

குறித்த சில நிமிடங்களில் முழு உடலையும் பரிசோதித்து கணினி கார்க்கை வளிகள் மற்றும் உடல் நோயுகளை ஒலைகள் கொடுத்து, தீவிரமாக உருபுகின்ற நோயுகளை கணிக்கி விடுகின்றது.



Tele : 0773170448

மூத்த வயதில் ஶாம் விஷயம் ஏற்ற உடல்கள் ஏனோபாதி ஏர்டோகால்	Piles Skin diseases Obesity Mental disorder Arthritis Back pain Cholesterol	நீர்ப்பு உற்பத்தி காரணம் நீரை கடிக்கவேணும் நீர்ப்பு காலை நீரை கடிக்கவேணும் நீரை கடிக்கவேணும்	Diabetics Migraine Infertility Kidney stone Thyroid Asthma
---------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

சிகிரிக்காவும், ஆபோசனைக்காவும்

அட்டாஸென்டேஸ்ஸையில் அல் முனீரா மென்கள் மாட்சாக்கைக்கு அருகாமையில்

Dr's Home & Addalaichenai Pharmacy

Beach Road, Addalaichenai. (Near Al Muneera Girls High school)

e-mail : nakfer@gmail.com

www.drnakferayurveda.com

Skype : nakfer

e-Testing for Full body Checkup Screening
கணினியிடன் ஒன்றாட்ட புத்தம் புதிய உற்பு பிரசோதனை நிலையம்



முழுந்தை பாக்டியற்றை
நுறைக்கும்
பொவித்தீன்



Dr. ச.முருகாண்தன்

-06-

பென் தொல்லை



-09-

கெப்பென் ஏற்படுத்தும்
நோய்கள்



-14-

நீத்திரையில் பயம்



Dr. நிமால் வியனகே

-20-

-34-



பூஷ்பக் கீஸ்வி கூழ்க்கு
பொக்டான் பதில்கள்

எவுமிச்சையின்
ஆற்றங்கள்

-60-

ஆசிரியர்:

இரா.சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:

வீ.அசோகன்,

கே.விஜயதார்வினி, பி.தேவிகாகுமாரி,

செ.சரண்யா.

மீண்டும் பரவும்

A, h1n1

திண்புஞ்வன்ஸ்ளா



-53-

நீங்கள் உங்கள்
முழுந்தையோடு எப்படி?

Dr. எம்.என்.ஹக்மானுல்



-63-

அல்பர்ட் வான் செஸ்ட்

-27-

ரோஜா-மூவினக்



-40-

முனைக்காய்ச்சல்



-42-

வரசகர் கழிவுகள்*

என் மதிப்பிற்குரிய சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு எனது அன்பான வணக்கங்கள். உன்னில் வெளி வரும் அனைத்து ஆக்கங்களும் மிகவும் சிறப்பாக வும், ஆக்கபூர்வமானவையாகவும் இருப்பது பாராட்டுக்குரியது. யோகாசனம், மருத்துவர்களின் கட்டுரைகள், ஆசிரியர் பக்கம், குறுக்கெழுத்துப் போட்டி, நடைச்சுவை துணுக்குகள் போன்ற அனைத்துமே மிகவும் அருமை. கடந்த இதழ் களில் வெளிவந்த யோகா யோகேந்திரனின் கவி தைகள் மருத்துவ தகவல்களோடு அமைந்திருந்தமை மிகவும் நன்றாக இருந்தது. தொடர்ந்து உன் வளர்ச்சி சிறப்புற என் மனமார்ந்த நல்வாழ்த்துக் களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். வாழ்க உன் பணி.

- கே.எம்.சுதாகர்,
நாவலப்பிட்டி.

சுகவாழ்வு ஆசிரியருக்கு வணக்கம். தங்கள் சஞ்சிகையின் நீண்ட நாள் வாசகி நான். சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் வெளியாகும் மருத்துவ ஆக்கங்கள் அனைத்தும் மிக நன்று. மருத்துவ முன்னோடிகள், நோயின் சுயவிபரக்கோவை போன்ற பக்கங்கள் மாணவர்களுக்கும் கூட பயன்தரும் பகுதியாக காணப்படுகின்றது. 1/2 டெக்டர் ஜயாசாமி பகுதியும் இரசித்து, சிரிக்கக்கூடியதாக உள்ளது. தவிர ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு மூலிகை பற்றி விளக்குவது மிகவும் பயன்தரும் வகையில் அமைகின்றது. பக்கங்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்தால் இன்னும் நன்றாக இருக்குமென்று கருதுகின்றேன். தொடர்ந்து தரமான ஆக்கங்களை பிரசரிப்பீர்கள் என்று நம்புகின்றேன். உங்களின் இத்தகைய சேவைக்கு எனது நன்றிகளும், வாழ்த்துக்களும் உரித்தாருக.

- மொஹமட் றிஸானா,
மடவளப்பஸார்.

சுகவாழ்வு பத்திரிகை சென்ற 5 வருடங்களாக, எங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர் போல் மிகவும் உன்னதமாக, ஒட்டி உறவாடி எங்கள் நோய், நொடிகளைப் போக்கி உற்சாகமாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருக்க எவ்வளவோ எவ்வளவோ உதவி புரிந்துள்ளது. ஆகவே, முதற்கண் எனது அன்பார்ந்த வெதுபிறந்தநாள் வாழ்த்தை தெரிவிப்பதோடு, நீ என்றும் 100 ஆண்டுகளாவது வாசகர்களின் நல்வாழ்த்துக்களுடன் வாழ வேண்டும் என்று மனமார வாழ்த்துகின்றேன். இந்த 5 ஆண்டுகள் தந்த ஆக்கங்களை விட மேலும் ஆக்கபூர்வமான எண்ணற்ற ஆக்கங்களைப் படைக்க வேண்டும் என்றும், ஆசிரியர்

அவர்களின் முயற்சிக்கும், உழைப்பிற்கும் நன்றி கூறி பாராட்டுகின்றேன். சுகவாழ்வு சஞ்சிகையுடன் ஒட்டி, உறவாடும் ஏராளமான நீண்ட நாள் வாசகர்களின் நானும் ஒருவன். குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் பங்கு பற்றி, பரிசும் பெற்றுள்ளேன். இனி வரும் சஞ்சிகை பல தரப்பட்ட மருத்துவ ஆக்கங்களையும், புதுமைகளையும் படைக்க வேண்டும் எனக் கேட்டுக் கொள்வதுடன், இன்னும் சிறந்த வகையில் வெளிவர வாழ்த்துகின்றேன்.

உன்மேல் பிரியமுள்ளா,
திருமதி ஞானம் சோமசுந்தரம்,
கல்லூடு.

உடற்சுத்தமும் மனோவலிமையும்

“சுத்தம் சுகம்” தரும் என்ற கூற்று நம் சிறு காலம் முதல் பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்களால் சொல்வித் தரப்படும் ஒரு மிக எளிய ஆரோக்கிய வழிகாட்டிக் கோட்டாடு. ஆனால் அதனை நாம் எந்த அளவுக்கு நம் வாழ்நாளில் கடைப்பிடிக்கின்றோம் என்பதை மீட்டுப் பார்ப்பதற்கான ஒரு நூபகுப்புடுத்தலே இது. நாம் சுத்தமாக இருத்தல் என்பது குளித்தல், அவ்வப்போது கைகால்களைக் கழுவதல், சுத்தமான ஆடைகளை அணிதல், வீட்டையும் சுற்றுப்புற்றதையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், சுத்தமானதும் சுகாதாரமானதுமான உணவு நீர் என்பவற்றை அருந்துதல் இவை எல்லாவற்றையும் விட மனதை அழுக்காறுகள் சேர்ந்து விடாடுபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுத்தம் என்ற எண்ணக் கருவை மனதில் இருத்தி சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்று நாம் முயற்சி செய்வது ஒரு புற்றிருக்க அன்றாடம் நமது உடல் அதனை அணுவும் பிசகாது செய்து வருவதனை சுற்றே கூறந்து அவதாரித்தால் அனைவருக்கும் ஒரு பாரிய உண்மை புரியும்.

சமீபதாலமாக பிரபலமடைந்து வரும் உடற் கூற்றியல் மருத்துவம் (Anatomic Theraphy) என்ற மருத்துவ கோட்டாடின் ஸ்தாபகா பாஸ்டரின் கூற்றுப்படி நமக்கு நாம் தான் மருத்துவர். சரியான உணவு, அதனை சாப்பிடும் முறை, அளவுகள், குடிக்கும் நீர் பானம், வாழ்க்கை முறை என்பவற்றின் வாயிலாக எந்த நோயையும் நாமே குணப்படுத்த முடியும் என்று தான் நிருபித்துள்ளதாக இவர் கூறியுள்ளார். இவரது “இந்தக் கூற்றில் உண்மையில்லாமல், இல்லை. குப்பை, அழுக்கு இருக்கும் இடத்தில் பூச்சி புழு கிருமிகள் உருவாகின்றன என்பது நாம் அறிந்த உண்மை. நம் உடம்பில் மிக அழுக்கானது வயிறு. எனவே வயிறு மிக சுத்தமாக இருத்தல் மிக அவசியம். அதில் சேரும் “மலம்” என்ற கழிவு உடனுக்குடன் அகற்றி சுத்தப்படுத்தப் படல் வேண்டும். மல வாயிற் பகுதிகள், சிறுநீர் வாய்ப்பகுதிகள் மிக சுத்தமாகப் பேணப்படுமாயின் பாதி நோய்கள் நூழ்மை அணுகாது. நம் உடம்பின் அழுக்குகள் வாயிலாகவே கிருமிகள் உடப்புஞ்சு அழுக்குப் பிரதேசத்தை தம் வாழிடங்களாக ஆக்கிக் கொள்கின்றன. அழுக்கில் வாழ்கின்ற கிருமிகளுக்கு சுத்தத்தில் வாழும் தீரானை கிடையாது. மறு பறத்தில் நம் உடற் பாகங்கள் பல் வேறு விதங்களில் அழுக்ககற்றி நம் உடம்பை சுத்தமாகப் பேணுகின்றன. இதயம் இரத்தத்தை சுத்தமாக குளின்றது. சிறுநீர்கம் அழுக்கு நீரை வடிகட்டி வெளி

சுகவாழ்வு

Health Guide
ஆரோக்கிய சுற்றிகாக

மலர் - 06

இதழ் - 02

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

Tel: 011 - 7866890

Fax: 011 - 7866892

E-mail: sugavalu@expressnewspapers.lk

யேற்றுகின்றது. நூரையிரல்; மார்பறைகள் கவாசிக்கும் காற்றை சுத்தப்படுத்தி குருதிக்கு அனுப்புகின்றன. நம் உடற்கலங்கள் சுரப்பிகள் வாயிலாக வியரவையை வெளியேற்றுகின்றன. நம் உடலுக்குத் தேவையற்ற உப்பு, கொழுப்பு என்பன மயிர்க்கண் வழியாக கசிந்து வெளியேறுகின்றன. ஆதலால் தான் நாம் குளிக்காமல் விட்டால் இவையைனதும் சேர்ந்து நம் உடம்பில் தூந்தர்றம் வீச்கின்றது. ஆதலால் தான் நாம் தினமும் குளிப்பதற்கு நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றோம்.

இவ்வித சுத்தம் பேணும் நடவடிக்கைகள் கிருமிகள் நம் உடம்பை அண்டவிடாமல் பாதுகாப்பதுடன் உடலுக்கு வீரியத்தையும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் உண்டு பண்ணுகின்றன. எவ்விதம் நாம் சுத்தம் பேணினாலும் வெளிச் செயற்பாடுகள் காரணமாக உதாரணமாக, நுளம்புகள் வாயிலாக வைரஸ் உட்புகுந்தால் என்ன செய்யலாம் என்று கேட்கலாம். ஆம் மேற்சொன்ன சுத்தம் பேணுதல் வழிமுறைகள் கடைப்பிடிக்கப்படும் போது எம்முன் பலமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஏற்பட்டு பெங்கு போன்ற கடுமையான வைரசுகளைக் கூட உடவில் நுழைந்த உடனேயே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அழித்தொழில்துவிடும் இந்தப் பட்டியலில் மேலும் ஒன்றை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நமது சக்தி மிகக் கூற்றப்பலத்துடன் மனோ பலமும் இணைந்து கொள்ளுமாயின் எம்மை எந்த தீய சக்திகளாலும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஆதலால் மனக்கலகம், மன அழுத்தம், மனம் சேர்ந்து போதல் போன்றவற்றை தியான்தித்தின் மூலம் வெல்லலாம். நான் சொல்ல வந்ததை சரியாகப் புரிந்து கொண்டால் யாரும் மருத்துவர்களிடம் போகத் தேவையில்லை.

மு. டி. ஜெயல்லி

சுகவாழ்வு இவ்வாரு மாதமும் 1 ஆம் நூற்று வெளிவருகிறது

Health Guide
ஆரோக்கிய சுற்றிகாக



மருத்துவ

Dr. ர. முருகாணந்தன்

டி ஓஸ்ரிக், பொலித்தீன் பாவனையால் சூழலுக்கும் மனிதருக்கும் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் பற்றி அறிந்திருப்பீர்கள். பல நோய்கள் குறிப்பாக புற்று நோயின் தாக்கம் அதிகரித்து வருகின்றமைக்கு இவை காரணம் என ஏற்கெனவே படித்திருப்பீர்கள். பிளாஸ்ரிக், பொலித்தீன் பைகளில் அடைக்கப்பட்ட அல்லது சுற்றிவரும், உணவுகள் மூலம் ஆண், பெண் இருப்பாரிலும் மலட்டுத்தன்மை ஏற்பட்டு குழந்தைப் பாக்கி யத்தை இழக்கும் நிலை பரவலாகி வருகின்றது. சில வருடங்களுக்கு முன்னர் பத்து தம்பதியினரில் ஒரு தம்பதி

குழந்தைப் பாக்கியத்தை நிறைக்கும் பிளாஸ்ரிக், பொலித்தீன் பாவனைகள்

இனி ருக்கு என்றிருந்த குழந்தைப்பேரின்மை மிகக் குறுகிய காலத்தில் 4 தம்பதியினரில் ஒரு தம்பதியினருக்கு என்று அதிகரித்துள்ளனமை அச்சமூட்டுவதாக உள்ளது.

தொழில் சார் உலகின் கழிவுகளும், நவீன கண்டுபிடிப்புகள் சிலவற்றினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளும் நேரடியாகவும்,

சூழல் மாசு ஊடாகவும் மனிதவாழ்வைப் புரட்டிப்போட்டுள்ளது. அதிகரித்த நோய் நொடியும், ஒவ்வாமையும் மகப்பேறின்மையும், குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் பிறக்கின்றமையும் என மருத்துவ உலகுக்கு பின்னைய முதலாளித்துவ உலகச்



சந்தையில் வந்து குவியும் பொருட்களினாலும், சூழல் மாசின் தாக்கத்தினாலும் பெரும்சவால் ஏற்பட்டுள்ளது.

அண்மைய ஆண்டுகளில் அதிகரித்து வரும் மகப்பேறின்மைப் பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணபல நவீன மருத்துவ வழி முறைகள் பிரயோகிக்கப்பட்டு சில

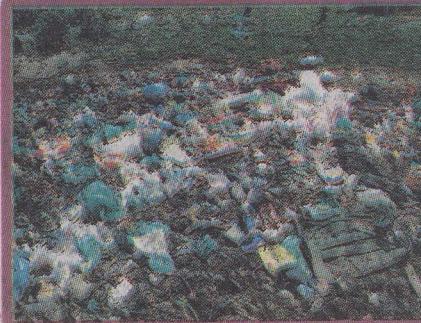
வெற்றிகளை ஈட்டி வருகின்ற போதிலும், அதிகரித்து வரும் மலட்டு தன்மையைக் கட்டுப் படுத்த மருத்துவ உலகத்தால் தனித்து மட்டும் முடியாமலிருக்கின்றது.



இன்றைய மகப்பேற்றின்மைக்குத் தவறான உணவு முறை, உணவுத் தயாரிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு முறை, சூழல் மாசு, ஓய்வொழிச் சலற்ற அதிக உழைப்பு, கதிரியக்கம், மதுப் பாவனை, புகைத்தல் மற்றும் வாகன, தொழிற் சாலைப் புகைகளை உள்ளிடுத்தல், போதிய ஓய்வின்மையும் மனக்சோர்வும், பரம்பரையில் தொடரும் குறைபாடு, அதீத குடும்பக் கட்டுப்பாடு மற்றும் கருச்சிதைவுக் காரணிகள், அதீத மருந்துப் பாவனை, அதிகரித்த இலத்திரனியல் சாதனங்களின் பாவனை, தாமதமான திருமணம் என பல காரணங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

இன்று நம்மில் பலர் எமது கிணற்று நீரையோ, நீர் வழங்கல் சபையின் நீரையோ பாவிக்காமல் பிளாஸ்ரிக் மற்றும் பொலித்தீன் போத் தல் களில் அடைத்து வரும் நீரைப் பருகும் வழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இருக்கின்றோம். இவற்றின் தொடர் பாவனை உகந்ததல்ல. அத்துடன் இப்போத்தல்களை மீளவும் பாவித்தல், சூடான நீரை விடுதல், குளிர்சாதனப் பெட்டிகளில் வைத்தல் என்பன அதை விட தீங்கானது. எமது உணவுகளை அன்று வாழையிலை, தாமரையிலை முதலான இயற்கையான பொருட்களில் பொதி செய்து எடுத்துச் சென்று உண்டோம். இன்று நிலைமை தலைகீழாக மர்நிப்போய் விட்டது. பொலித்தீன் ரிச் கடதாகிகளில் பார்கல் செய்து பிளாஸ்ரிக் பாத்திரங்களில் எடுத்துச் செல்கின்றோம். இவை இரண்டுமே உடல் நலனைப் பாதிக்கக் கூடியவை. சூடான உணவு இவற்றோடு தாக்கமுறும் போது வேண்டாத பொருட்கள் எமது உணவில் கலக்கின்றன. இவை பல உடல் நலக்கேடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

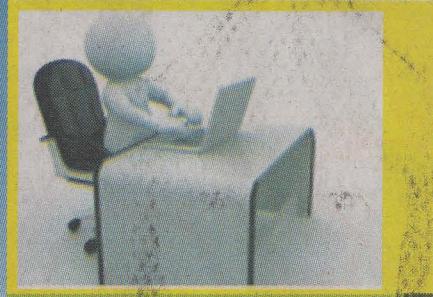
பொலித்தீன், பிளாஸ்ரிக் முதலானவை எமது உடலில் சேரும் போது பல தீமைகள் உருவாகின்றன. இவை மகப்பேற்றின்மைக்கும் வித்திடுவதாக அண்மையில் கண்டறிந்துள்ளார்கள். குறிப்பாக இவை பெண்களை விட,



ஆண்களில் அதிக பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. இவை ஆண்களின் ஓமோன்களிலும் அவற்றின் உற்பத்தியிலும் பெரும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதாக தெரிய வருகின்றது. பெண்களிலும் கூட பாதிப்பு உண்டு. தரமான சிலை முட்டைகளின் வெளிப்பாட்டுக்கு குந்தகம் விளைவிக்கின்றது.

ஆண்களைப் பொறுத்தவரை தரமான விந்துகளையும், எண்ணிக்கையையும் பாதிக்கின்றது. இதன் மூலம் குழந்தை பாக்கியத்திற்கான வாய்ப்பைக் குறைவடையச் செய்கின்றது. இதனால் செயற்கை முறைக் கருத்திப்பு உட்பட நலீன முறைகளை நாட வேண்டியுள்ளமையால் செலவு ஒரு புறம், தாமதம் ஒரு புறம், சிலவேலைகளில் ஏமாற்றம் மறுபுறம் என சிரமப்பட வேண்டியுள்ளது. இம் முயற்சிகளினால் வேலை நேரமும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது.

எப்படியும் ஒரு குழந்தையையாவது பெற்றெடுக்க வேண்டும் என்ற தம்பதியினரின் களுவு நன்வாக தொடர் வைத்திய உதவியை நாட வேண்டியுள்ளது. இவற்றிலிருந்து விடுபட நாம் இயன்றவரை எமது நாளாந்த வழி வில் குறைந்த பட்சம் உணவு, நீர் விடயங்களிலாவது பிளாஸ்ரிக், பொலித்தீன் பாவனையைத் தவிர்ப்போம்.



நீண்ட நேரம்
உடகாருவது
உயிருக்கே
ஆபத்தாகும்

யிரட்டும் புதிய ஆய்வு

நீண்ட காலம் வாழ ஆசையா? இதை உடகாராங்கம் படித்து கொண்டிருப்பவார்கள் எழுந்து நிலவுங்கள். ஆம். ஒரு நாளில் 11 மணி நேரம் வரை உடகாராங்கம் இருப்பவர்களில் 40 சதவீதத் தினர் அடுத்த 3 ஆண்டுகளில் உயிரை விடும் ஆபத்து அதிகம் என்று ஒரு ஆய்வு மிரட்டுகிறது. அவுஸ்திரேலியாவின் சிட்னி பல்கலைக்கழக பொதுநல் மருத்துவ பிரிவு பேராசிரியர் ஷைட் வோன் டெர் பிளாஜ். இவரது தலைமை யில் ஒரு குழு நடத்திய ஆய்வில் 2 லட்சம் போ பங்கேற்றனர். அதன் அறிக்கை ‘ஜெம்’ என்ற மருத்துவ இதழில் வெளியானது. அதில் இடம் பெற்ற விவரங்கள்.

நீண்ட நேரம் உடகாராங்கிருப்பதே மல்வேறு உடல் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக் கூடியது. பருமன், நீரிழிவு ஆகியவை அவற்றில் முக்கியமானவை. ஒரு நாளில் 4 மணி நேரத்துக்கு குறைவாக உடகாராங்கம் இருப்பவார்களுடன் ஒப்பிடுகையில், 11 மணி நேரத்திற்கு அதிகமான நேரம் உடகாராங்கம் இருப்பவர்கள் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இவர்களில் 40 சதவீதத் தினர் அடுத்த 3 ஆண்டுகளில் உயிரிழக்கும் அபாயம் இருக்கிறது. 2 லட்சம் பேரிடம் நடத்தப்பட்ட உடல் உழைப்பு, எடை, உடல் ஆரோக்கிய நிலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் துல்லியமாக நடத்திய ஆய்வில் இது தெரியவந்தது. ஜிமமுக்கு போய் உடற்பயிற்சி செய்வது, நீண்ட நடைபயிற்சி ஆகியவையும் அவசியம்தான். ஆனால், அவற்றை விடுமிக

முக்கியமானது நீண்ட நேரம் ஓரே இடத்தில் உடகாராமல் இருப்பது. உடகாராங்கம் இருந்தால் பல உடல் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

அலுவலக நேரத்தில் எத்தனை முறை முடியுமோ 20 முதல் 30 வினாடிகள் வரை எழுந்து நிற்கலாம். போன் பேசம் போது நிற்கலாம். ‘விப்ட்’, ‘எஸ்கலேட்டரை’ தவிர்த்து படித்தில்லை என்றால், இமெயில், இன்டர்காம் தகவல் பரிமாற்றும் தவிர்த்து நேரில் சென்று பார்க்கலாம். ஒவ்வொரு 30 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை இருக்கையை விட்டு எழுந்து சில நிமிடங்கள் நடக்கலாம். குறைந்தபட்சம் உடகாராங்கம் இடத்திலிருந்து எழுந்து, தோன்பட்டையை அசைத்து, நீண்ட மூச்சிமுத்து விட்டு தசைகள் அழுத்தக்கை மாற்றச் செய்யலாம்.

ஆய்வில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்,

■ 45 வயதுள்ள 2 லட்சம் பேரிடம் 2009 முதல் 2013 வரை, 5 ஆண்டுகள் ஆய்வு நடத்தப்பட்டது.

■ ஒரு நாளில் 3 மணி நேரம் வரை உடகாராங்கிருப்பவரைவிட 6 மணி நேரம் உடகாராங்கிருப்பவர் 15 ஆண்டுகளுக்குள் இரக்க நேரிடலாம் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

■ பணி நேரம் மட்டுமின்றி ஓய்வை சேஞ்சுத் தெருநாளில் 90 சதவீத நேரத்தை பெரும்யாலா ணோர் உடகாராங்கம் இருப்பதே செலவிடுகின்றனர். இது முற்றிலும் ஆபத்தானது.

ஆய்வாளன்

மனிதர்களில் அதுவும் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிக அளவில் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகளில் பேன் தொல் தலையும் ஒன்று அத்தோடு ஒரு வர் தலையில் இருந்து மற்றவர் குக்கும் பரவக்கூடியது. தோலுக்கும் பேனுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

பேன் வகைகள்

பேன்களில் மூன்று வகையானவை உள்ளன. அவை:

- 1) தலைப்பேன்
- 2) உடல் பேன்
- 3) பழுபிக் பேன்

தலைப்பேன்

தலைப்பேன் (Head Lice) மிகவும் சாதாரணமாக பலர் தலையிலும் காணக்கூடிய ஒரு பூச்சி வகை. தலையில் பேன் இருப்பது என்பது ஒரு பிரச்சினைக்குரிய விடயமே. தலையில் அடர்த்தியாக முடி உள்ளவர்களுக்கு குறிப்பாக பெண்களுக்கு இந்த பேன் பிரச்சினை அதிகமாகக் காணப்படும். ஆனால் மிகக் குறைந்த அளவில் சில ஆண்களுக்கும் பேன் பிரச்சினை உண்டு.

எழு பாய்கள் தாண்டக்கூடியது பேன் என நமது முன்னோர்கள் கூறுவார்கள். அந்தள விற்கு மிக எளிதாக ஒருவரிடமிருந்து இன் ணொருவருக்கு வரக்கூடியது தான் இந்த பேன்.

எட்டுக் கால்களை உடைய இரத்தத்தை உறிஞ்சக்கூடிய பேனின் முட்டையானது முடிகளின் அடிப்பகுதியில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். ஈறுகள் என அழைக்கப்படும் இவை சுமார் 14 நாட்களில் சிறு பேனாக மாறி விடும்.

பாதிப்புகள்

பாடசாலை செல்லும் மாணவர்களுக்கு குறிப்பாக மாணவிகளுக்கு இந்தப் பேன் தொல்லை அதிகமாக இருக்கும். ஆண்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் கூட பேன்கள் வந்தாலும் முடி அடர்த்தியாக இல்லாத காரணத்தால் பேன்கள் அவர்களுடைய தலைமு



பேன்களால் தலையின் பின்புறமும் கழுத் துப் பகுதியிலும் அளிப்புடன் கரப்பான் போன்ற பாதிப்பு ஏற்படும். இதனை ப்ளொகா போலோனிக்கா (Plica Polonica) என அழைப்பார். தலையில் அதிகளவு பேனோ ஈரோ இருந்தால் இந்த பாதிப்பு நிச்சயம் இருக்கும்.

பேன் தொல்லைக்கு சிகிச்சை

பேன் மற்றும் ஈரு பிரச்சினைகளுக்கு எனி தான் சில சிகிச்சை முறைகள் இருக்கின்றன.

1) தலைமுடியை நன்கு சவர்க்காரமிட்டு அல்லது வெஷ்ம்பு போட்டு நன்றாக தேய்த்து சுத்தம் செய்வது அவசியம்.

2) பேன் தொல்லையை நீக்குவதற் கென்றே சில பேன் கொல்லி மருந்துகள் உண்டு. அதனை தலையில் தடவி சுமார் 4 முதல் 6 மணி நேரம் வரை காத்திருந்து பின்பு வெஷ்ம்பு போட்டு குளிக்க வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை வீதம் சுமார் நான்கு வாரங்கள் இப்படி தலைக்குக் குளிப்பது அவசியம். அவ்வாறு செய்தாலேயே பேன் மற்றும் ஈரு தொல்லையில் இருந்து தப்பிக்க முடியும்.

3) பிரச்சினை மிகத் தீவிரமாக இருந்தால் மருந்துகளை விட மொட்டை அடித்துக் கொள்வதே சிறந்த சிகிச்சை ஆகும்.

4) ஒரு வீட்டில் ஒருவருக்கு மட்டுமே இந்தப் பேன், ஈரு தொல்லை இருந்தாலும் வீட்டில் உள்ள ஏனையோரும் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

5) தினமும் தலைக்கு எண்ணெய் தடவி தலைக்குக் குளித்து தலை முடியை சுத்தமாக பராமரித்தாலே இப்பிரச்சினை வராமல் தடுக்க முடியும்.

இருஞ்சித்



“அவர் ஒரு போலி டாக்டருண்ணு நினைக்கிறேன்!..”

“ஏன்?..”

“மின்ட கூர் இருக்கான்னு பார்க்க இந்தத்தை நக்கிப் பார்க்கிறார்ந்து!”

தவறான பாலுறவு மூலம் பரவுகின்ற நோயான் வெட்டை நோய் ஆங்கிலத்தில் கொணோரியா என்று அழைக்கப்படுகிறது. அண்டிப்போடிக் நோய் எதிர்ப்பு மருந்து களுக்கு கட்டுப்படாத போக்கு அதிகரித்து வருவதால், அந்நோய் விரைவில் குணப்படுத்த முடியாத ஒரு நோயாக மாறக்கூடும்.

வெட்டை நோயை எளிதில் குணப்படுத்த முடியாது!

என பிரிட்டனில் நடக்கின்ற ஒரு மருத்துவமாநாட்டில் எச்சரிக்கப்பட்டுள்ளது. உலக அளவில் நோக்குகையில் ஓவ்வொரு ஆண்டும் புதிதாக பத்து கோடிப் பேருக்கும் அதிகமானோருக்கு இந்த நோய்க் தொற்று ஏற்பட்டு வருவதாக ஐ.நா.கூறுகிறது.

வெட்டை நோயை எதிர்க்கவல்ல புதிய அண்டிப்போடிக் மருந்தை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடிப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையோடு நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சைகளைத் தந்து காலம்

தாழ்த்துவதைத் தவிர சுகாதாரத்துறை நிர்வாகி களுக்கு வேறு வழியில்லாமல் போகலாம் என ‘மைக்ரோபயாலஜிஸ்டுகளுக்கான’ இந்த மாநாட்டில் எச்சரிக்கப்பட்டுள்ளது. பாதுகாப்பான உடலுறவுப் பழக்கங்கள், மேம்பட்ட நோய்க் கண்டுபிடிப்பு பரிசோதனைகள் போன்றவை அவசியம் என இம்மாநாட்டில் பாலுறவு நோயாளிகள் சம்பந்தப்பட்ட பிரிட்டனின் முன்னணி நிபுணரான பேராசிரியை கேத்தி ஜஸ்ன் குரலெமூப்பியுள்ளார்.

- சுபா

இவியம்
எஸ்.டி.காரி

1/2 டாக்டர் ஜியங்கார்

கருத்து
நாசிம்மன்



Bio-Data

ஈராபீன் சூயமியர்க்ளோஸெல்



பெயர் : வெயில் மயக்கம்

காரணம் :

- ◆ ஓர் உயிரைக் குடிக்கும் ஒரு நிலையாகும்.
- ◆ அதிக வெய்யில், வெப்ப நிலைக்கு உடல் ஆட்படுத் தப்படும் போது உடலின் வெப்பநிலையினை ஒழுங்கு படுத்தும் அமைப்பு செயல் படாமல் போகிறது.
- ◆ அதிக வெப்பமான சுற்றுச் சூழல்/ அதிகமான உடலியக்கம் போன்ற சூழ்நிலைகளில் உடலின் அதிகப்படியான வெப்பத்தை அதனால் வெளி யேற்ற முடியாது.
- ◆ உடலின் அதிக வெப்பநிலை உடலிலுள்ள முக்கிய உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை நிறுத்தி விடும்.
- ◆ இது வெயில் மயக்கம் எனப் படுகின்றது.

சுற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் :

- ◆ இது உடல் வெப்பநிலை சம் பந்தப்பட்ட தீவிரமான நிலையாகும்.
- ◆ அதிக வெப்பநிலையில் கடினமான வேலை செய்யும் போது.
- ◆ உடற்பயிற்சி செய்யும் சூழ்நிலைகள்.

வெயில் மயக்கம் /

வெம்பவல்ம்பு



- ◆ போதுமான தண்ணீர், திரவ உணவுகளைச் சாப்பிடாமை.

அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் :

- ◆ எவருக்கு வேண்டுமானாலும் வெப்ப மயக்கம் ஏற்படலாம்.
- ◆ குறிப்பாக, குழந்தைகள் விளையாட்டு வீரர்கள் நீரிழிவு நோயாளர்கள் குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதிக வெய்யிலுக்கு பழகாத வர்கள்

குறிப்பு : சில மருந்துகளும் கூட மனிதர்களை இந்நிலையினால் அதிகம் பாதிப்புக்குள்ளாக்கும்.

அறிகுறிகள் :

- ◆ உடல் வெப்பநிலை குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகரித்தல் (அதாவது 104 டிகிரி பரணை ட்டுக்கு மேல்)
- ◆ மனநிலை பாதிப்படைதல்.
- ◆ குழப்பமடைதல், கோமா.
- ◆ தோல் காய்ந்தும் சூடாகவும் காணப்படாது.

குறிப்பு : அதிக வேலை அல்லது களைப்பினால் வெப்ப மயக்கம் உண்டானாலும் தோல் ஈரப்பத்துடனே இருக்கும்.



இதர அறிகுறிகளாவன:

- ◆ நாடித்துடிப்பு, இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல் சுவாசித்தவின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்.
- ◆ அதிகமான / குறைந்த இரத்த அழுத்தம் குழப்பம்
- ◆ எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படுதல்
- ◆ சுயநினைவின்மை
- ◆ மயக்கம் வருவது போன்ற உணர்வு
- ◆ தலைவலி
- ◆ வாந்தி
- ◆ மயக்கம் - இது வயதானவர்களில் வெப்ப மயக்கத்தின் முதல் அறிகுறியாகும்.

வெப்பமயக்கம் தீவிரமடைந்துள்ளது என்பதற்கான அறிகுறிகள் :

- ◆ மனக்குழப்பம்
- ◆ அதிகமான மூச்சிரைப்பு
- ◆ உடல் மரத்தல்
- ◆ கைகளிலும், கால்களிலும் வலியுடன் கூடிய வலிப்பு
- ◆ வலிப்பு
- ◆ கோமா

முதலுமியி :

- ◆ வெய்யிலிலிருந்து பாதிக்கப்பட்டவரை அகற்றி நிழலான அல்லது குளிருட்ப பட்ட இடத்தில் அமர வைத்தல்.
- ◆ பாதிக்கப்பட்டவரை படுக்கவைத்து அவரின் கால்களை சுற்று உயர்த்தி வைத்தல்.
- ◆ உடைகளை தளாத்திவிடல்
- ◆ குளிர்ந்த தண்ணீர், 'அல்கஹால்', கபின்' கலக்காத திரவத்தை குடிப்பதற்கு கொடுத்தல்.

தண்ணீர் தெளித்தல்

குளிர்ந்த தண்ணீரால் நனைத்த நாரத் துணியால் பாதிப்பப்படவரை துடைத்து, விசுறுதல்.

பாதிக்கப்பட்டவரை தொடர்ந்து கண்காணிப்பில் வைக்க வேண்டும்.

வளைனில் உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்து பின்னர் வெப்பவலிப்பாக மாறுவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

முதலுதவிகள் செய்த பின்பும் உடல் வெப்பநிலை 102 டிகிரி 'பரணைட்டுக்கு' மேல் இருந்தால், வலிப்பு, குழப்பம், மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் அவரை உடனடியாக மருத்துவரிடம் காணப்பிக்க வேண்டும்.

தடிப்பு முறைகள் :

- ◆ அதிக திரவ உணவை எடுத்துக்கொள்ளல்.
- ◆ வெய்யிலில், வெளியில் வேலை செய்யும் போது, உடல் வெப்பநிலையை சாதாரணமாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்தல்.
- ◆ மதுபபழக்கத்தினை தவிர்த்தல்.
- ◆ 'தபின்' போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்ள மல் இருத்தல். காரணம், இப்பொருட்கள் உடலிலிருந்து அதிகமான நீரினை வெளி யேற்றும்.
- ◆ வெளிறிய நிறமுடைய தளர்வான ஆடைகளை அணிதல்.
- ◆ இடைக்கிடையே, திரவ உணவுகளை எடுத்துக்கொண்டு உடலிலுள்ள தண்ணீரின் அளவினைப் பார்மித்தல்.

தொழுப்பு மற்றுலிங்கம் சுபாவினி

கைப்பேன் 20 அதிகளையில் உடனாள்வதால் ஏற்படும் நோய்கள்

இன்டிகைல் காலங்களில் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினருக்கு கோப்பி அல்லது தேநீர் கோப்பை அதுவும் இல்லையென்றால் குளிர்பான கிளாஸ் ஒன்றினை கொடுப்பதன் மூலம் நாம் விருந்தினரை வரவேற்க மற்பப் தில்லை. அது மட்டுமா? தேநீர் குடித்துக் கொண்டு சாப்பிடுவதற்கு சொக்கலேட் கேக் அல்லது கோப்பி, கேக் ஒரு துண்டையும் கொடுக்கிறோம். மேற்கூறப்பட்ட உணவு மற்றும் பானத்தில் ஒளிந்திருக்கும் இரசாயன பதார்த்தம் எது என்பதை பலர் அறிந்திருப்பதில்லை. அதுதான் ‘கைப்பேன்’ என்ற இரசாயன பதார்த்தமாகும். எந்த ஒரு நபரும் உட்கொள்ளும் சாதாரண மருந்து வகைகளான வலி நிவாரண மருந்து வகைகள் சளி, காய்ச்சலிலிருந்து விடுபட உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகள் உணவினைக் கட்டுப்படுத்த எடுக்கும் சில மருந்து வகைகளில் இந்த கைப்பேன் என்ற இரசாயனப் பதார்த்தம் உள்ளது. இவற்றில் 16 மில்லி கிராமிலிருந்து 200 மில்லி கிராம் வரை உள்ளது. கைப்பேன்

என்ற இரசாயனப் பதார்த்தத்தில் ஓரளவு வலி நிவாரண தன்மையும் உள்ளது என அண்மைய ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. அவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் வலி நிவாரண மருந்து வகைகளின் சக்தி அதிகரிக்கின்றது. அன்றாட வாழ்க்கையில் கட்டாயம் நம்மால் நுகரப்படும் கைப்பேன் தொடர்பாக பலவிதமான கருத்துகள் தற்போது மருத்துவ ஆய்வுகள் வாயில்



லாக்
வெளி வந்துள்ளன.

‘கைப்பேன்’ என்ற இரசாயன மாற்றுமிகு அதிகமாய்வு

மேற்கூறப்பட்ட கூற்றில் கூறப்பட்ட விதத்தில் உண்மையில்லை என்றாலும் கெப்பேன் எமது மத்திய நரம்புத்தொகுதியை சுறுசுறுப்பாக செயற்பட வைக்கின்றது எனக்கூறப்படுகின்றது. மேலும் புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் என்பவற்றுக்கு அடிமைப்படுத்தலோ சளித்தொல்லைக்கு உட்படுதலோ இதன் மூலம் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் ஒரு நாளைக்கு கோப்பி கோப்பைகள் இரண்டோ அல்லது அதற்கு அதிகமாக அருந்தினாலோ பல விளைவுகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படும். அது பின்வரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

★ தலையிடி.

★ தாகம்.

★ கலவரமடைந்த தன்மை.

★ உள்தை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியாமை

போன்ற குறிகள் காணப்படலாம். ஆனால் இக்குணங்குறிகள் ஓரிரு நாட்களில் இல்லாமல் போய் விடும்.

நிதியா வருந்துவான காரணம்

உடல் மிக விரைவில் ‘கைப்பேனை’ உறிஞ்சிக்கொள்வது போல் வெளியேற்றவும் செய்யும். நாம் கோப்பிப் பானத்தை அருந்தி சுமார் 8 முதல் 10 மணித்தியாலங்கள் சென்ற பின்பு இது உடலிலிருந்து வெளியேற்ற

தொடங்கும். உதாரணமாக நாம் அருந்தும் கோப்பியானது நாம் நித்திரை கொள்வதற்கு எந்த விதத்திலும் தடையாக இருக்காது. ஆனால் நித்திரை கொள்வதற்கு முன்பு கோப்பிப் பானத்தை அருந்தினால் சில பேருக்கு சில பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். இதனால் நித்திரை கொள்வதற்கு சமார் மெனித தியாலத்திற்கு முன்பு கோப்பி அருந்துவதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கெப்பேன் காரணமாக ஓஸ்டியோ பொரோசிஸ் இதய நோய் மற்றும் புற்று நோய் என்பன அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என மேற்படி ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

இதய நோய்

இதயத்துடிப்பு தேநீர், கோப்பி என்பவற்றை அருந்திய பின்பு ஓரளவுக்கு



தற்காலிகமாக வேகமாக அடிக்கத் தொடங்கும் இரத்த அழுத்தமும் ஓரளவு அதிகரிக்கத் தொடங்கும். ஆனால் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் கொலஸ்ரோல் மட்டமானது அதிகரிக்காது.

ஓஸ்டியோ பொரோசிஸ் மற்றும் கேப்பேன்

ஒரு நாளைக்கு கெப்பேன் மில்லி கிராம 744க்கு அதிகமாக உட்கொள்வதால் கல்சியம் மற்றும் மக்ஞீசியம் என்பன உடலிலிருந்து ஓரளவு வெளியேறும். ஆனால் எலும்பு மண்டலத்தில் எந்தளவிலும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படாது என அனைமயில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளிலிலிருந்து கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பால் இரண்டு மேசைக்கரண்டியுடன் கோப்பி ஒரு கோப்பையை அருந்துவதன் மூலம் முடிந்தளவு கல்சியம் நிறைந்த உணவை எடுப்பதன் மூலம் உள்ள சந்தேகத்தை நிவர்த்தி செய்து

கொள்ளலாம். வயது முதிர்ந்தோரின் இடுப்பெலும்புகளில் முறிவு மற்றும் அதிக கெப்பேன் பயன்படுத்தலுக்கிடையில் சிறிதளவான தொடர்புகள் இருப்பதாக ஆய்வுகளிலிருந்து கண்டறியப்பட்டுள்ளன. அதனால் நாளொன்றுக்கு மில்லி கிராம் 300இற்கு குறைவான கெப்பேன் அளவினை பயன்படுத்த வேண்டும்.

கீப்ப கால்களில் கேப்பேன் நல்லூல்

நாளொன்றுக்கு கெப்பேன் மில்லி கிராம் 200 அல்லது அதற்கு குறைவாக உட்கொள்வதன் காரணமாக கருச்சிதைவு பிறக்கும் போதே உடல் ஊனம் நிறைக்கும் குறைந்த குழந்தைகள் பிறப்பு என்பன ஏற்படலாம்.

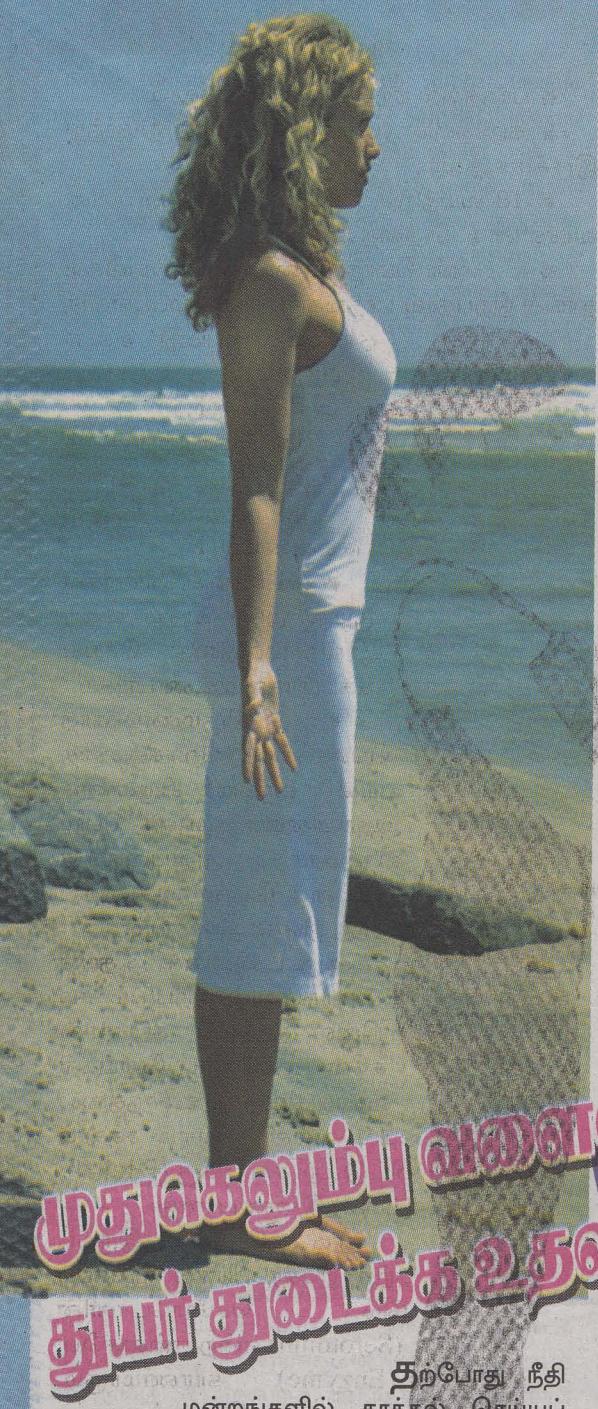
நூஞ்கூளை மாநிக்கும்

நாளொன்றுக்கு மில்லி கிராம் 300 வரையில் கெப்பேன் உடலுக்குள் சென்றால் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. ஆனால், அநேக கெப்பேன் வயிற்றிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஏனென்றால் அவற்றில் அதிக அளவில் சீனி காணப்படுகின்றது. கெப்பேன் வகைக்கு மென்மையான சுபாவும் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு கெப்பேன் அடங்கிய உணவு மற்றும் பான வகைகளைக் கொடுத்த பின் அவர்கள் துடிதுடிப்பு கொண்டவர்களாக மாறுகின்றனர்.

காரூர் நல்கள் எதுவுமில்லை

விற்றமின், போசணை சத்துகள் இல்லையாயினும் உடலுக்கு கெப்பேன் தேவையான தொன்றாகும். கோப்பிப் பானத்தை அருந்து பவர்களுக்கு சக்தி, சிந்தனை, ஆற்றல் சமூகத்துடன் இணைந்து வாழல் என்பன அதிகமாகும். நோய் எதிர்ப்பு செயற்பாடுகளும் அதிகமாகும். களைப்பிற்கு நிவாரணியாக உள்ளது. இவை யாவும் கெப்பேன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகளாகும். இதனை விடபாகின்சன் நோயின் காரணமாக நுரையீரல் நோய் புற்றுநோய் மற்றும் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு கெப்பேன் மூலம் நிவாரணம் கிடைக்கின்றது. எனினும், பொதுவாக கெப்பேனை சுகாதார நன்மைகள் கொண்டது என விதந்துரை செய்ய முடியாது.

-எஸ். வீரமினி



முதுகவும்பு வளைவு நோயாளர்களின் துயர் துடைக்க உதவும் திடை

தற்போது நீதி மன்றங்களில் தாக்கல் செய்யப் பட்ட வழக்குகளில் நாற்பது சத வீதமானவை விவாகரத்து வழக்குகளாகும். பலவேறு காரணங்கள் கூறப்பட்டாலும் இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் ஆண்மைக் குறைபாடு அதே போன்று பெண்மைக் குறைபாடு தற்கால ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம் உடலு



செல்லவுயா நூற்றாய்ப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கீய
நிலைகூர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

ழைப்பு மற்றும் உடற்பயிற்சியின்மை நீண்ட நேரம் தொலைக்காட்சி, கணினி பாவனை, பத்தட்டம் பரப்பான வாழ்க்கை முறை காரணமாக ஏற்படும் மன உள்ளச்சல் போதிய ஒய்வு உறக்கமின்மை இளமையில் விட்ட தவறுகள் காரணமாக ஆண்களுக்கு ஆண்மைக் குறைபாடு (Impotency) மற்றும் கருத்தரிக்கும் திறனின்மை காணப்படுகிறது. இதனால் இவர்கள் உடலுறவில் திருப்தி ஏற்படாது விரத்தியடைகின்றனர். இதே போன்று பெண்களுக்கு உடலுறவில் நாட்டமின்மை காணப்படும். இவை அனைத்தும் நீதிமன்றம் போக வழி வகுக்கின்றன. இந்நிலை தொடர்ந்தால் சுமார் இருபது வருடங்களில் உலக சனத் தொகையில் பெரும்பாலானோர் முதியவர்களாக இருப்பர் இவ்வாறான தம்பதிகளின் துயர் துடைக்களிய தடாசனம் உதவும்.

இவ்வாசன நிலையில் பாலுறுப்புகளுக்குச் செல்லும் இராத்தோட்டம் அதிகரிக்கும், நாம்புகள் வலுவடையும், இதனால் பால் சுரப்பிகள் திறம்

படச் செயலாற்றும். மன உள்ளச்சல் அகவும், உடலும் மனமும் அமைதியடையும். மனதில் ஏற்படும் சலனங்களையும் பாலுறவு பற்றிய பயத்தையும் போக்கும். ஆனுறுப்பின் விறைப்புத் தன்மையை, விந்து விரைதல் தடுக்கப்படும். இவை அனைத்தும் பாலுறவில் உயரிய இனப்பம் துய்க்க வழி வகுக்கும். மன வாழ்க்கையில் வீசிய புயல் அகன்று வசந்தம் வீசும்.

★ உடலின் சகல உறுப்புக்களும் திறம்படச் செயலாற்ற உதவுவதால் சுவாசம், ஜீரணம், கழிவு அகற்றல் போன்றவையோடு சம்பந்தப் பட்ட உறுப்புக்களின் செயல் திறன் அதிக ரித்து அவை சம்பந்தமான கோளாறுகள் ஏற்பாடு தடுக்கப்படும்.

★ இருதயம் சிறப்பாக செயலாற்றும்

★ சுவாசப் பைகளின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும்.

★ உடல் முழுவதும் இரத்தோட்டம் சீராக நடைபெறும்.

★ உடலில் ஏற்படும் சகல வலிகளும் அகலும்.

★ மன அழுத்தம் சுறுசுறுப்பின்மை போன்றவை அகலும்.

★ மனதிலும் உடலிலும் தெளிவையும் அமைதியையும் ஏற்படுத்தும் மனே வைவிமை அதிகரிக்கும் பயம் அகலும்.

★ உடலுக்கு அதிக சக்தியையும், ஆர்வத்தையும் கொடுக்கும். விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கும். உடல் பணமரம் போன்று உறுதியடையும்.

★ கால்களுக்கு வலிமையையும் புத்திள மையையும், புத்துணர்ச்சியையும் கொடுக்கும்.

★ வயிறு, புட்டப் பகுதி உறுதியடையும்.

★ உடலின் நெகிழ்வுத் தன்மை முக்கிய மாக முதுகெலும்பில் அதிகரிக்கும்.

★ தொடை, முழங்கால் கெண்ணடைக்கால் போன்றவை நன்கு பலம் பெறும் அவற்றின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும். மூட்டுக்களின் இயக்கம் மேம்படும்.

★ உடலுக்கும் மனதிற்குமிடையே உள்ள இணக்கத்தை அதிகரிக்கும்.

★ சோகம் அகன்று சந்தோசம் மேலோங்கும்.

★ கிரகிக்கும் தன்மையையும் விழிப்பையும் அதிகரிக்கும்.

★ ஆஸ்துமா, நியுமோனியா போன்ற சுவாசக கோளாறுகள் அகலும்.

★ உடலில் தடுமாற்றம் ஏற்படாது தடுக்கும்.

★ குடலிறக்க நோய் (Hernia) ஏற்படாதவாறு தசைகளை உறுதியாக வைக்கும்.

★ மூளை முதிர்ச்சியடைத் தலைத் தடுக்கும்.

★ பாதத்தில் ஏற்படும் வலி அகலும்

★ கால்களில் வளைவு ஏற்படாது நிமிர்ந்து இருக்க உதவும்.

★ 18 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்ட குட்டையான வர்களின் உயர்த்தை அதிகரிக்கும்.

★ உடலின் மொத்த எடையையும் கால்கள் தாங்கி நிற்பதால் பாதங்களுக்கு வர்மப்புள்ளித் தன்மை ஏற்பட்டு உடல் முழுவதும் உற்சாகம் அதிகரிக்கும்.

★ தொப்பை கரையும்.

★ நரம்புத் தளர்ச்சி குணமடையும்

★ கர்ப்பினிப் பெண்கள் முதல் ஆறு மாதம் வரை இவ்வாசனத்தை செய்ய சுகப்பிரசவம் உண்டாகும்.

★ திருமணமாகாத பெண்கள் இவ்வாசனத்தை பழகி வந்தால் திருமணம் ஆன பின்னர் குழந்தை பெறுவதற்காக அவயவங்கள் கருப்பை, யோனி ஆகியவை ஏற்ற நிலை அடையும்.

★ உடலிலுள்ள ஆதாரச்சக்கரங்களில் ஏற்படும் சமநிலை தளம்பல் காரணமாகவே பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உச்சந்தலையில் உள்ள சக்ஸரம் சக்கரம் பிட்டுடறி சுரப்பிக்கு (Pituitary Gland) இணையானது.

நாம் சந்தோசமாக இருப்பதற்கு இச்சுரப்பியால் சுரக்கப்படும் செரோடோனின் (Serotonin) என்ற என்செமோ (Enzyme) காரணமாகும். தடாசனம் இச் சக்கரத்தை நன்கு உச்சப்பி விடுவதால்



அது திறம்படச் செயலாற்றி அதிக அளவிலான செரோடேனைச் சுரக்கும் போது சந்தோசம் மேலோங்கும்.

புருவ மத்தியில் மூக்கு முடியும் இடத்தில் உள்ள ஆக்னெ சக்கரம் பீனியல் சுரப்பிக்கு (Pineal Body) இணையானது இதனால் சுரக்கப் படும் மெலடோனின் (Melatonin) கோளாறு காரணமாகவே உறக்கமின்மை நோய் (Insomnia) ஏற்படுகின்றது. இவ்வாசன நிலையில் இச் சுரப்பி அதிக அளவு மெலடோனின் சுரக்கத்தாண்டி விடப்படுவதால் உறக்கமின்மை பிரச்சினை நிங்கும். மேலும் மெலடோனின் ஒரு மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஒட்சிடன்திரி (Antioxidant) ஆன படியால் பலவேறு நோயால் தாக்கப்படுதல் தடுக்கப்படும். இவ்வாறு தடாசனம் பலவேறு உடல் உள் ஆண்மீக பயன்களைக் கொடுக்கின்றது.

செய்முறை

உடல் நிலை

பாதுங்களை $\frac{1}{2}$ அடி இடை வெளிவிட்டு நிமிர்ந்து நிற்கவும். உடல் நேராக நிமிர்ந்து முகம் குறிப்பிட்ட ஒரு புள்ளியைப் பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். இரு கைகளையும் விரல்களையும் கோர்த்தவாறு மூச்சை ஆழமாக இழுத்து கொண்டு தலைக்கு மேலே உயர்த்தி உள்ளங்கைகள் மேலே பார்த்தவாறு மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு மெதுவாக குதிக்கால்களை உயர்த்திய வாறு கால்விரல்களில் நிற்கவும். இந்த நிலையில் 30 வினாடிகள் (20 எண்ணிக்கை) இருக்கவும். உடலின் எடை முழுவதும் கால் விரல்களில் இருக்க வேண்டும். முழங்கைகள் மடக்காத வாறு நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். மெதுவாகக் கைகளைப் பிரித்துப் பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து குதிக்கால்களை தரையில் வைத்து சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும் இவ்வாறு மூன்று தட்டவைகள் செய்து ஓய்வு எடுக்கவும்.

மூச்ச நிலை

கைகளை மேலே உயர்த்தும் போது ஆழமாக மூச்சை உள் இழுத்து அடக்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கைகளை கீழே இறக்கும் போது மெதுவாக மூச்சை வெயிலிட வேண்டும்.

மன நிலை

எனது உடல் நன்கு இழுப்பட்ட நிலையில் இருக்கிறது. முதுகெலும்பு நன்கு பலம் பெற்று நெகிழ்வுத் தன்மை பெறுகிறது. உடலினுள் உள்ள சகல உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளும் நன்கு நடைபெறுகின்றன. ஆதாரச் சக்கரங்கள் நன்கு தூண்டி விடப்படுவதால் எவ்வித நோய்க்

ஞம் ஏற்படாது. ஏற்பட்ட நோய்களும் அகன்று விடும். மலை எவ்வாறு உயர்ந்து கம்பீரமாகத் தோன்றுகின்றதோ அவ்வாறே எனது வாழ்க்கையும் கம்பீரமாகவிருக்கும் என நினைக்க வேண்டும்.

பலன்கள் அதிகமுள்ள ஆசனமென்றாலும் ஆர்வமிகுதியால் குறிப்பிட்ட கால அளவுக்கு மேல் செய்தால் பாரிய உடல் உபாதைகள் தோன்றும். இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். உறக்கமின்மை ஒற்றைத் தலைவலி, தலைவலி போன்றவை ஏற்படும். நன்மை தரும் பொருட்களில் தீமையும் உண்டு. உடலில் காயம் ஏற்பட்டோர் கடுமையான நோயால் பீடிக்கப்பட்டோர் தீராத தலைவலியால் துடித் தோர் உறக்கமின்மை குறைவான இரத்த அழுத்தம் இரத்தோட்டத்தில் பிரச்சினை இருதய வால்பு நோய் தலைச்சுற்று போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டோர் இவ்வாசனத்தை தவிர்க்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரம் இன்றி விரும்பிய நேரம் செய்யக் கூடிய ஒரேயொரு ஆசனம் இதுவாகும் என்பது குறிப்பிட்டத்தக்கது. இவ்வாசனம் மிகவும் எளிமையாகத் தோன்றினாலும் அதிக பலனை பெற எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்தியவாறு செய்தல் மிகவும் அவசியம்.

“உங்க பெண்ணை போட்டோல பார்த்துட்டு மாஸ்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க வேணாம்னு சொல்லீட்டாங்க!”

“என்று?”

“பின்னா! உங்க பொண்ணு லவ்வரோட சேர்ந்து நின்னு எடுத்த போட்டோவ குடுத்தா...!”





தைக்கு சிறு தானியங்களை சமைத்து சாப்பி டுபவர்கள் இருக்கின்றனர். அதனால் தான் அவர்களுக்கு நீரிழிவு, உடல் பருமன், இதயநோய் போன்றவை ஏற்படுவதில்லை. சோளத்தில் உடலுக்கு அவசியமான புரதம், இரும்பு, கலசியம் சத்துக்கள் அடங்கி உள்ளன. சோள உணவுகள் உடலுக்கு உறுதியை அளிக்கவல்லது. உடல் பருமனைக் குறைக்கும்.

உடல் வலிமையைப் பேண சிறு தானியங்கள் சாப்பிடுங்கள்!

உணவே மருந்து என்று நம் முன்னோர்கள் கூறினார்கள். அன்றைக்கு அவர்கள் உண்ட ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுதான் இன்றைக்கும் அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் காரணமாக விளங்குகிறது. இன்றைக்கு உள்ள இளம் தலைமுறையினர் மருந்தே உணவு என்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர்.

இதற்கு காரணம் மாறி வரும் உணவுப் பழக்கம் தான். இன்றைக்கு ‘பாஸ்ட்டு’ கலாசார மாகி விட்டது. இதுவே நோய்களுக்கு ஆதாரமாகவும் மாறிவிட்டது. இதிலிருந்து நம் உடலை பாதுகாக்க மீண்டும் முற்காலத்திய உணவு முறைக்கு மாற வேண்டும் என்கின்றனர் உளவில் நிபுணர்கள்.

தானியங்கள் உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தினை அளிக்கின்றது. அரிசி, கோதுமை, பார்லி, சோளம், சாமை போன்ற தானியங்களை சமைத்து உண்பதன் மூலம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சுக்தி அதிகரிக்கும். கொழுப்பு சத்து குறையும். உடல் பருமன் ஏற்படாது என்கின்றனர்.

சோளம், வரகு, சாமை, கேழ்வரகு போன்றவை சிறுதானியங்கள். கிராமங்களில் இன்

வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும். வாய் துர்நாற்றத்தை போக்கும். ஆனால் மூல நோயாளிகளுக்கு சோள உணவு ஒத்துக்கொள்ளாது.

வரகில் புரதம், இரும்பு மற்றும் சுன்னாம்பு சத்து உள்ளது. இது உடல் எடையை குறைக்கக்கூடியது. மாதவிடாய் கோளாறு கொண்ட பெண்கள் வரகைச் சமைத்து சாப்பிடுவது நல்லது. தானியங்களில் அதிக சத்து மிக்க கேழ்வரகில் புரதம், தாது, உப்பு, சுன்னாம்பு சத்து, இரும்பு சத்து மற்றும் உயிர்ச்சத்துகளும் இருக்கின்றன. இது உடலில் உஷ்ணத்தை சமநிலையில் வைத்திருக்கும். குடலுக்கு வலிமை அளிக்கும். நீரிழிவு நோயாளிகள் கூட கேழ்வரகால் செய்த பண்டங்களைச் சாப்பிடலாம்.

நாம் அன்றாடம் உணவிற்கு பயன் படுத்தும் அரிசியில் பச்சரிசி, புழங்கல் அரிசி, சம்பா அரிசி என பல வகை உள்ளன. புழங்கல் அரிசி உடல் நலனுக்கு ஏற்றது. மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. பச்சரிசி எளிதில் ஜீரணிக்காது. கொழுப்பு சத்தை அதிகமாக்கும். இதனால் உடல் பருமனாகும். வயிறு தொடர்பான நோய் உள்ளவர்கள் பச்சரிசியை தவிர்க்க வேண்டும். உடல் இளைத்தவர்கள் பச்சரிசியை சாப்பிடலாம்.

- நவீனி





பகல் முழுவதும் ஏற்படும் களைப்பு மற்றும் சோர்வை இல்லாதொழிக்க நித்திரைக்கு உள்ள சக்தி புதுமையானதொன்றாகும். ஆனால் பலருக்கு புதுமையான சுகத்தைக் கொடுக்கும் நித்திரை சிலருக்கு பயங்கர மான விருப்பமற்ற பொழுதாக மாறி விடுகின்றது. அவர்களுக்கு உள் ரீதியில் மிகப் பெரிய பிரச்சினையாக இது உள்ளது. அதனால் மனோவியல் பேராசிரியர் நிமல் வியணகே அவர்கள் நித்திரையில் பயப்படும் ஒரு சில ரின் உள்ளீதியான நிலைபற்றி விடயங்களை இங்கு ஆராய்கின்றார்.

? கேள்வி - நித்திரையின் போது உள்ளம் எவ்விதம் செயற்படுகின்றது என்பதை விளக்கமாக கூறுவீர்களா?

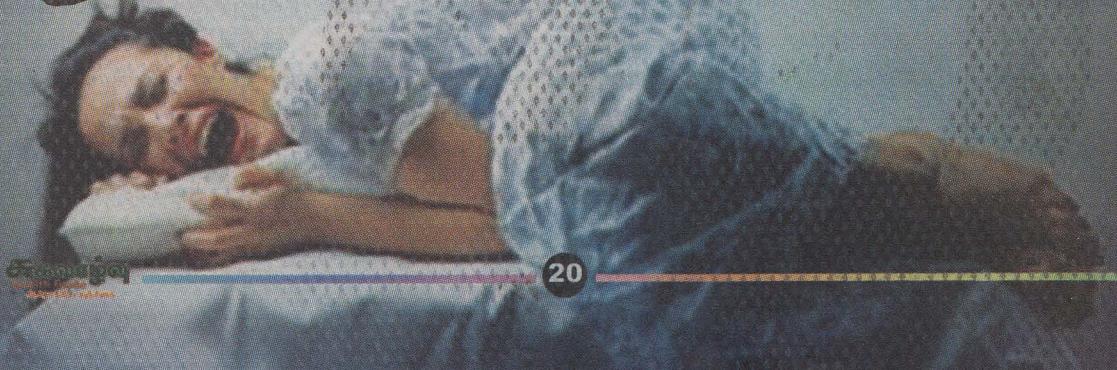
நித்திரை என்பது உயிரோட்டமான செயற் பாடாகும். இங்கு நித்திரை வந்ததும் நமது கண்கள் நமக்கே தெரியாமல் மூடிக் கொள்கின்றன. அதன் பின்பு படிப்படியாக ஆழந்த நித்திரைக்கு சென்று விடுகின்றோம். எமது உடலிலுள்ள சகல இந்திரியங்களும் அமைதி யடையத் தொடங்குகின்றன. உடச்வாசம், வெளிச் சவாசம் என்பனவும் அமைதியடை வதோடு எமது நாடி நரம்புகளும் சமநிலையடைகின்றன. இது உண்மையில் உடலியல் மற்றும் மனோவியல் ரீதியிலான செயற் பாடு எனவும் குறிப்பிடலாம். இதன் பின்பு ஒரு நபரின் உள் மனது செயற்படத் தொடங்கும். இத்தகைய உயிரோட்டமான விஞ்ஞான ரீதியான செயற்பாட்டின் போது மூளையின் செயற்பாடுகள் அமைதியடைகின்றன.

? கேள்வி - சில பேரின் நித்திரையின் போது பயப்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

மேற்கூறப்பட்ட விதத்தில் நபரொருவர் ஆழந்த நித்திரைக்கு செல்லும் போது பல வடிவங்களில் விநோதமான செயற்பாடுகள் ஏற்படலாம். இவற்றிற்கிடையில் நித்திரை

Dr. கலாநிதி நிமால் வியணகே
மனோவியல் விரிவுறையார்

நித்திரையின் பல்லட்டும் நீண்டம்



யில் நடத்தல், நித்திரையில் பயப்பட்டு உள்ளது என்பதை ஏற்படலாம். அது மட்டுமன்றி நித்திரையுடன் ஞாபக சக்தி அதிக நெருக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது. ஞாபக சக்தியை பிரதானமாக மூன்று பகுதிகளின் கீழ் நோக்கக் கூடியதாக இருப்பதோடு அதில் ஒன்று வெளிப்பட்டையான ஞாபக சக்தி, குறுகிய கால ஞாபகசக்தி மற்றது நீண்ட கால ஞாபக சக்தி என்பனவாகும். நித்திரையின் போது பயப்படுத்தலைப் பற்றி ஆராயும் போது நீண்ட கால ஞாபக சக்தி தான் முக்கிய பங்கைப் பெறுகின்றது.

? கேள்வி - நீண்ட கால ஞாபக சக்திக்கும் நித்திரையில் பயப்படுதலுக்கும் ஏதேனும் தொடர்புகள் உள்ளதா?

நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் பெற்றுக் கொள்ளும் கசப்பான அனுபவங்கள் (Traumatic) அநேகமாக எமது நீண்ட கால ஞாபக சக்தியில் பதியப்படுகின்றன. இங்கு கசப்பான 'அனுபவங்களாக' குறிப்பிடப்படுவது நாம் வெறுக்கும் கொடுரோமான பீதி ஏற்படுத்தத் தக்க உடல் மற்றும் உள் ரீதியிலான சம்பவங்கள் ஏற்படுத்திய அனுபவங்களாகும். அநேகமாக இந்த அனுபவங்கள் ஒருவருக்கொருவர், வேறுபட்டிருக்கலாம். இதில்

பலர் நித்திரையின்போது கணவுகளுடு வீறிட்டு அலறுவார்கள்.
வாய் குளறுவார்கள்.
நித்திரையின்றி தவிப்பார்கள்.
இது ஒரு விதமான மனப்பாதிப்பு ஆகும்.

ஆளுமை, வயது, பால் வேறுபாடுகள், அறிவு மட்டும் ஆகிய பல காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

எப்படியோ நித்திரையின் போது மனம் அமைதியடைய தொடங்கியதும் முன்பு நீண்ட கால ஞாபக சக்தியில் பதியப்பட்டுள்ள அனுபவங்கள் மேலெழுத் தொடங்கும். அதனால் நித்திரையுடன் மன அழுத்த நிலை ஏற்படும். அதனை PTSD என்ற நோய் நிலையாகக் குறிப்பிடலாம். இத்தகைய நபர் கள் நித்திரையில் இருக்கும் போதே பயந்து கத்தத் தொடங்குவார்கள்.

இதன்போது ஒரு நபரின் ஞாபக சக்தியினுள்ளே பதியப்பட்டுள்ள கொடுரோமான அனுபவ தோற்றம் ஒலியாக நித்திரையின் போது மீண்டெழுத் தொடங்கும்.

எப்படியோ முன்பு விளக்கமாகக் கூறியது போல நபரொருவரின் நீண்ட கால ஞாபக சக்தியில் பதியப்பட்டுள்ள





கசப்பான் அனுபவங்கள் தொடர்ச்சியாக மேலெழுந்து வருவதனுடாக அந்த நிகழ் விற்கு முகம் கொடுத்த நபர் ஆழந்த நித்தி ரைக்கு சென்ற பின்பு பழைய நிகழ்வுகள் அவருக்கு பய உணர்வைக் கொடுக்கும்.

? கேள்வி - இதற்கு எத்தகைய சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்?

இந்த நோய் நிலைமையை Sleeping Disorder என்ற நிலைக்குள் அடக்கலாம். இந் நோயினால் சிறுபிள்ளைகள் மட்டுமன்றி வயது வந்தோரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந்நோய் நிலைமைக்கு தேவையான சிகிச்சையை தாமதமின்றி செய்ய வேண்டும்.



அதன் பிரகாரம் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துள்ள அதன் ஞாபக சக்தியை நீக்குவதற்கு மட்டுமன்றி நித்திரைக்கு செல்ல முன்மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்காக பலவகைப்பட்ட முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இதற்கான சிகிச்சை முறைக்கூடாக நித்திரையின் போது ஒருவரை பாதிக்கும் மனப்பதிவுகளை இலகுவில் கண்டுபிடிக்கக் கூடியதாக வழி முறைகள் இருக்கின்றன.

மேலும் Sleep Disorder என்ற நோய் நிலைமையின் கீழ் பேசப்படுகின்ற இந்த உள் நோய்க்கு சிறு பிள்ளைகள் மற்றும் அதனால் பாதிக்கப்பட்ட பலரும் உட்பட்டுள்ளனர். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் நித்திரைக்கு முன்பு மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த அவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய எளிமையான வழிமுறைகள் ஒரு சிலவற்றை தருகின்றோம்.

பிள்ளையொன்று நித்திரையில் பயப்படுவதற்கான ஏதேனும் காரணங்கள் இருந்தால் குழந்தையின் மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் உதவி செய்ய வேண்டும். அதற்கு மேலாக குழந்தை தன் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் போது அதனை

பெரிதுபடுத்தாமல் விடுதல் மற்றும் குழந்தைக்கு அது தொடர்பாக பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத வகையில் கலந்துரையாட வேண்டும்.

பிள்ளை பகற் காலங்களில் ஏதேனும் ஒரு சில இடங்களுக்கு செல்ல பயப்படு மானால் முறையாக அவ்விடங்களுக்கு கூட்டிச் சென்று அக் குழந்தையின் பயத்தை நீக்குவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

பிள்ளை நித்திரைக்கு செல்ல ஆயத்தம் செய்யும் போது அப்பிள்ளைக்கு ஞாபகத்து லுள்ள நிகழ்வுகள் எதுவுமில்லை என்பதை மெல்லக் கூறி பிள்ளையின் மனதை ஆறு தற்படுத்தல் வேண்டும்.

ஏதேனும் பயங்கர கதைப் புத்தகங்கள், காட்டுன் என்பவற்றைப் பார்க்க விடாமல் பார்த்துக் கொள்வதோடு பகற் காலங்களில் மனதிற்கு அமைதியை ஏற்படுத்தும் சங்கீதத் தினை கேட்டு மகிழ் பிள்ளையைப் பழக்க வேண்டும். இதன் மூலமும் குழந்தை பய மின்றி அமைதியாக நித்திரை கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். சற்று பெரியவர்களா னால் அவன் அல்லது அவளின் ஞாபகத்தில் வரும் நிகழ்வை பொருட்படுத்தவில்லை என கூறி மனதை ஒருநிலைப்படுத்த கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகள் வாழும் வீடு கலவரமற்ற பிரச்சினைகளாற்ற வீடாக இருக்க வேண்டும். வீட்டில் தகப்பன் மதுபானத்திற்கு அடிமைப்பட்டவனானால் அல்லது கலகம் செய்ய வனாக இருந்தால் அத்தகைய வீட்டில் வாழும் பிள்ளைகள் இத்தகைய நோய்களுக்கு உட்படலாம்.

பாடசாலையில் தமக்கு ஆசிரியர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் எதிர்பார்ப்புக்கள் (ஏச்சக்கள் பேசுக்கள் தண்டனைகள்) என்பவற்றி னால் இத்தகைய நிலையில் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளதால் இத்தகைய நிலையிலிருந்து விடுபட பெற்றோர்கள் செயற்பட வேண்டும்.

அடிக்கடி தனிமையில் வாழும் பிள்ளைகள் இத்தகைய பிரச்சினைகளுக்கு அதிகமாக



முகம் கொடுக்கின்றன. இதனால் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுடன் அடிக்கடி உரையாடுவதற்காக அதிகம் நேரத்தையும் செலவிடவும் வேண்டும்.

இத்தகைய சிகிச்சையின் மூலம் சுகமாகா விடில் மருந்து வகைகள் மூலம் மற்றும் மணோ ரீதியான சிகிச்சைகள் மூலமே இந்நிலைமையைக் குணமாக்க முடியும்.

எஸ்.கி.ரேஸ்



“என்ன இது ஸ்டெதல்கோப்ப வச்சுப் பார்த்தா ‘லப்டப்’ சத்தம் வராம் ‘ஹலோ... ஹலோன்னு’ சத்தம் வருது??”

“ஜயோ டாக்டர் நீங்க காதுல் மாட்டியிருக்கறது ஸ்டெதல்கோப் இல்ல... உங்க ஃபோன்..!”

காண்டில்
கண்டது
போன

கருவு...



கிருஷாந்தனுக்கும் சியாமளாவுக் கும் இடையில் ஏற்பட்ட காதலுக்கு இன் னமும் ஒரு வருட காலம் பூர்த்தியாகி இருக்கவில்லை. என்றாலும் அவர்களின் நெருக்கம் பத்து வருட காதலுக்கு சமமா னது. இருவருமே தனியார் நிறுவன மொன்றில் தொழில் புரிந்து கொண்டிருக்கும் போது சந்தித்துப் பழகியதில் பின்னர் அது காதல் வரையில் கொண்டு போய்விட்டு விட்டது. இருவருமே பெரி பொருந்தி இருந்தால் அவர்கள் யவர்களாக இருந்ததாலும் உழைத்துச் சம் காதலை பார்த்து பலரும் உள்ளுக்குள் பாதிக்கும் நிலையில் இருந்ததாலும் பொறுமைப்பட்டனர். எப்போது நேரம் இருவர் வீட்டிலுமே அவர்களின் காது சிடைத்தாலும் கிருஷாந்தன் சியாமளா

லுக்கு எதிர்ப்பு இருக்கவில்லை. ஆத லால் விரைவிலேயே திருமணத் திகியை குறித்து விடுவதென்று தீர்மானித் திருந்தனர்.

இதனால் எந்தவித தங்குதடையும் இன்றி அவர்கள் இருவரும் காதல் வானில் சிட்டுக்குருவிகளாக சுதந்திர மாக பறந்து திரிந்தனர். தோற்றப் பொருத்தமும் அவர்களுக்கு மிகச் சரியாக பொறுமைப்பட்டனர். எப்போது நேரம் இருவர் வீட்டிலுமே அவர்களின் காது சிடைத்தாலும் கிருஷாந்தன் சியாமளா



வைத் தேடிப் போய் ஓட்டிக்கொண்டு விடு வான். அவனும் அப்படித்தான். கிருஷ்ணத்தன் வந்து விட்டால் அவனுக்கு அதன் பின் எந்த வேலையும் ஒடாது. அவர்கள் தமது காதலை நிறுவனத்துக்கு வெளியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். என்றும் நிறுவனத்துக்குள் அவர்கள் தமது காதல் விவகாரத்தை வைத்துக் கொண்டால் அவர்களில் யாராவது ஒருவரை அந்நிறுவனத்தின் வேறு ஒரு கிளைக்கு மாற்றம் செய்யப்படுவார்கள் என்று முகாமைத்து வய் சில முறை எச்சரிக்கை விடுத்திருந்தது.

அவர்கள் மாதம் ஒரு முறை எங்காவது சுற்றுப்பிரயாணம் செய்து வருவதென்று தமக்

குன் தீர்மானம் செய்திருந்தார்கள். நீண்ட பிரயாணம் மேற்கொள்ளாமல் ஒரு நாளைக்குள் திரும்பி வந்துவிடத்தக்க வகையிலே எங்கா வது சென்று வந்தார்கள். கண்டி, காலி, உனவட்டுன போன்றன அவர்களின் சுற்றுலாத் தளங்களாக இருந்தன. அங்கு சென்று கூட அவர்கள் ஆர்வம் இயற்கைக் காட்சிகளை ரசித்து இன்ப ரசனையை அனுபவிக்கும் மனநிலையில் அவர்களால் இருக்க முடிவு தில்லை. அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் உரசிக் கொண்டு அந்த ஸ்பரிசத்தில் தம் காதல் உணர்வுகளைப் பரிமாறிக் கொள்வதிலேயே அதிகமாகக் காலத்தைக் கழித்தனர்.

இந்த முறை அவர்கள் மாதத்தை நகரத் தைத்தாண்டி திக்குவல்லைக்கு அப்பால் போகும் வழியில் காணப்பட்ட ஹுமிமான் என்ற கடல் நீர் பூவைப் பார்க்கச் சென்றனர். ஹுமிமான் கடல் நீர்ப்பூவைப் பற்றி உங்களில் சிலர் அறிந்திருக்கக்கூடும். இது ஒரு இயற்கையின் அதிசயம். செங்குத்தான் கடலை நோக்கி நீண்டிருக்கும் ஒரு சமாந்தரமான பாறையிடுக்கில் காணப்படுகின்ற துவாரம் காரணமாக கற்பாறையில் வந்து மோதும் அலைகள் இத்துவாரத் துக்கூடாக வான் நோக்கி பீச்சியடிக்கும் காட்சிமிக ரம்மியமானது. இப்போதெல்லாம் இவ்விடம் உல்லாசப் பிரயாணிகளின் சொர்க்க பூமியாகி விட்டது.

அவ்விடம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அழகானதாகக் காணப்பட்டதோ அந்த அளவுக்கு ஆபத்து நிறைந்ததாகவும் இருந்தது. ஏற்கனவே சில விபத்துக்களாக தற்கொலைகளாக இடம்பெற்றுள்ளமை தொடர்பில் செய்திப்பத் திரிகைகளில் செய்திகள் வெளியாகியிருந்தன. ஆனால் இப்போதெல்லாம் செய்திப்பத் திரிகைகளை வாங்கிப் பார்த்து இத்தகைய செய்திகளைப் படித்து நாமும் இத்தகைய இடங்களில் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டுமென எவ்தான் அக்கறை காட்டுகிறார்கள். செய்திப்பத்திரிகை வாசிக்கும் பழக்கம் கூடமக்கள் மத்தியில் குறைந்து வருகின்றது. அவற்றில் உயிர் காக்கும் பல விடயங்கள் வெளி வருகின்றன என்பது கூட பலருக்கும் தெரியாது.

கிருஷாந்தனும் சியாமளாவும் விடிய வெள் எனவே புறப்பட்டு அவ்விடத்துக்கு வந்து சேர்ந்து விட்டனர். மோட்டார் சைக்கிளில் இவ் வித இடங்களுக்கு செல்வது அவர்களுக்கு வழமையானது தான். அவர்கள் கொண்டு வந்திருந்த சிற்றுண்டிகளை அருந்தி விட்டு பகல் பொழுதை இடத்தை சுற்றிப் பார்ப்பதில் கழித்து விட்டு பகல் சாப்பாட்டையும் அருந்திய பின் அந்தி வரையில் தம் உல்லாசப் பிரயாணத்தைத் தொடரத் திட்டமிட்டனர்.

அவர்களது முதல் இலக்கு ஹுமிமான என்ற அந்த கடல் நீர்ப்பூவை அதன் உச்சி

T
i
P
S

உங்கள்
குடும்பத்தில் மரபணு வழியாக இதய நோய்கள் இருந்தால், உங்கள் இதயத்தை மருத்துவர் மூலம் கோதிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.



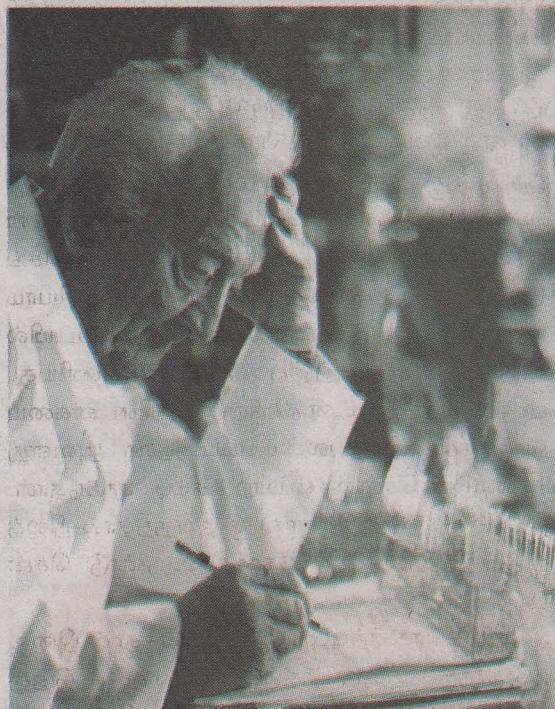
வரையில் சென்று ரசிப்பது தான். அண்மைக்காலமாகவே மழை அவ்வப்போது விட்டு விட்டு பெய்து வருகின்றது. நீண்ட நாட்களாக பாறைகளில் நீர் தேங்கியிருப்பதால் பாறையுடன் கூடிய நிலம் பாசி படர்ந்து வழுக்கலாகக் காணப்பட்டது. இருந்தாலும் அவர்கள் அதனை ஒரு பொருட்டாகக் கருதவில்லை. காதலனும் காதலியும் கைகோர்த்துக்கொண்டு அத்தகைய இடங்களில் சுதந்திரமாக உலவும் போது ஒரு அசாத்தியத் துணிச்சல் ஏற்படும் என்பது உண்மை தான். அது உண்மையில் ஒரு பயம் ஊட்டக்கூடிய பயணமாக இருந்த போதும் அவர்களுக்கு என்னவோ ஒரு பயமும் ஏற்பட வில்லை. இருவரும் ஒருவர் கையை ஒருவர் பிடித்தபடி கயிற்றில் நடப்பது போல ஹுமிமான என்ற நீர்ப்பூவையும் தாண்டிக்கொண்டு பாறைகளின் மறு அந்தம் நோக்கிச் சென்றனர்.

கடல் நோக்கி நீண்டிருந்த அந்தப் பாறை சற்றே உயர்ந்தும் காணப்பட்டது. உயரே சென்ற போது தான் கீழே செங்குத்தாக கடல் தூரத்தில் தெரிந்தது. காதல் வசப்பட்டு நடந்து வந்த அவர்களுக்கு செங்குத்தான் கடல் கண் ணில் படவில்லை. அருகே வந்தும் செங்குத்தான் கடலை முதலில் பார்த்தவள் சியாம னாதான். அந்தக்காட்சி அவள் மண்ணடியில் கடுதியான கிறக்கத்தை உண்டு பண்ணியது. அவள் மிரட்சியுடன் கிருஷாந்தனின் கையை விட்டு விட்டு தலையைப்பிடித்தாள். அவளது கிறக்கம் மயக்கமாக மாறி கீழே சாய்ந்தாள். பாறை கீழ் நோக்கி சரிவாக இருந்ததால் நிலத்தில் வீழ்ந்தவள் கீழ் நோக்கி உருண்டு சென்றாள்.

சுடுதியாக ஏற்பட்ட இச்சம்பவத்தால் நிலை குலைந்த கிருஷாந்தன் அவளை தடுத்து நிறுத்த விரைந்தவன் பாறை வழுக்கி அவனும் விழுந்தான். அவனும் வழுக்கிக் கொண்டு கீழ் நோக்கி சென்றான். அவன் கைகள் எதையா வது பிடித்து தான் வழுக்கிச் செல்வதை நிறுத்தப்பார்த்தன. எந்தப் பிடிமானமும் கிடைக்க வில்லை. அவர்கள் இருவரும் உருண்டு சென்று ஹுமிமான என்ற அந்த பாறை இடைவெளிக்குள் வீழ்ந்து பின் கடலுக்குள் வீழ்ந்தனர். அதன் பின் மிகப் பிரயத்தனப்பட்டே அவர்களின் உடல்கள் இரண்டு நாட்கள் கழித்து மீட்கப்பட்டன.

அடுத்த நாள் ஊடகங்களில் ஒரு காதல் ஜோடி காதல் நிறைவேறாததால் ஹுமிமான என்ற இடத்தில் குதித்து தற்கொலை செய்து கொண்டனர் என்றும் பொலிசார் தொடரந்தும் புலன் விசாரணைகள் மேற்கொண்டு வருகின்றனர் என்றும் செய்திகள் வெளியாகி இருந்தன. இவ்விதம் கண்களை மறைத்துவிட்ட அவர்களின் அபரிமிதமான காதல் எமனாக வந்து அந்தக் கடற்கரை காற்றில் கரைந்து போய் விட்ட மையை நானும் நீங்களும் மட்டுமே அறி வோம். இந்த சோகக்கதையை வயது வந்த உங்கள் பின்னைகளுக்கும் படிக்கக் கொடுக்கள்.

- எஸ்.வர்மினி



அல்பர்ட் வான் ஸெண்ட் கையோர்கை நாகி ரெபோல்ட் (1893 - 1986) Albert Szent - Gyorgyi

விட்டமின் C பற்றியும் அது உடற்கூறில் ஆற்றும் பணிகளையும் ஆழமாக ஆய்வு செய்து அதன் மூலம் அறிய பல கண்டுபிடிப்புக்களை மேற்கொண்டு மனித சமுதாயத்தின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு துணை புரிந்தமைக்காக 1937ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ நோபல் பரிசு கையோர்கை நாகி ரெபோல்ட் அவர்கள்.

தோற்றமும் இளமையும்

1893ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் 16ஆம் திகதி ஐரோப்பாவிலுள்ள ஹங்கேரி நாட்டில் நாகி ரெபோல்ட் பிறந்தார். பாடசாலை நாடக

விட்டமின் C, எனு உடலில் ஆற்றும் பணிகள் குறித்து உலகுக்கு உணர்த்தியவர்

எனிலே தனது திறமைகளை வெளிப்படுத்திய அவர் தனது உயர் கல்வியின் பின் சிறந்த மருத்துவராக வெளியேறினார்.

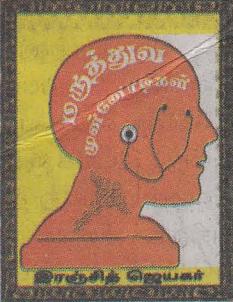
இ எ மை யி லே யே வெறும் மருத்துவராக மட்டும் பணியாற்றாது தான் மருத்துவத் துறையில் பல ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு பல கண்டுபிடிப்புக்களை வெளிக்கொண்ட வேண்டும் என்ற தீராத தாகம் இவரது மனதில் வேறான்றி இருந்தது.

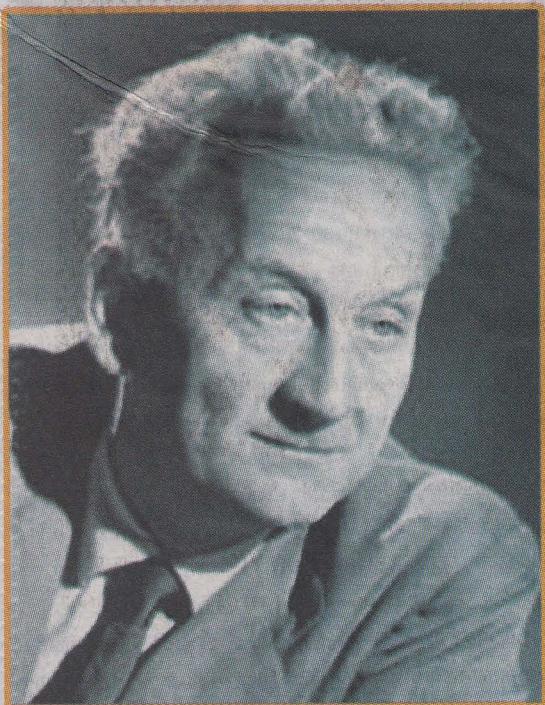
எனினும் எத்தனை தான் சிறந்த மருத்துவ ஆய்வாளராகவும் தீவிரமான மருத்துவ கண்டுபிடிப்புகளுக்கான தாகம் உள்ளவராக நாகிரெபோல்ட் விளங்கினாலும் பணமுடையில் தான் தனது கடைசி காலத்தை கழித்தார். அவரது சொந்த நாடாகிய ஹங்கேரி நாட்டு அரசாங்கம் இவரின் ஆய்வு நுணுக்கங்களை தெளிவாக தெளிவிக்கும் பட்சத்தில் மாத்திரமே பணம் தர முன்வருவதாக கூறியது. உடனே இப்படி ஒரு நிர்ப்பந்த அடிப்படையில் சுருங்கக்கூறின் பளைக்கொடியில் (Black Mail) முறையில் தனக்கு பணம் வேண்டாம் என நிராகரித்து விட்டார்.

புற்றுநோய் குறித்த ஆய்வு

எனினும் இவருடைய மருத்துவ ஆய்வின் தாகம் தனியவில்லை. புற்றுநோய் மற்றும் அதன் ஆரம்பம் மீது குவாண்டம் குறித்த பெளதீக்கம் சார்ந்த இவர் தந்த ஆய்வுகள் பெரிதும் வரவேற்பு பெற்றன.

1971ஆம் ஆண்டு ஒரு பத்திரிகைப் பேட்டி யின் போது, “பணம் மாத்திரம் இருந்தால் புற்றுநோய் பற்றிய தன்னுடைய ஆய்வு என்னங்களையெல்லாம் ஒன்று சேர்த்து, அந்த நோய்க்கு மக்கத்தான் தீவொன்றினை தர முடியுமே” என தனது அங்கலாய்ப்பை வெளிப்படுத்தினார். இவரின் அங்கலாய்ப்பை உணர்ந்த ஃபிரேஞ்சு





வின் எனும் சட்டத்தாணி ஒரு வர் இவருக்கு உதவ முன் வந்து பற்றுநோய் ஆய்வுகம் ஒன்றினை நிறுவ துணை புரிந்தார். தனது வாழ்வின் இறுதிக்காலம் முழுவதும் பெளதீகவியல் சார்ந்து இவர் மேற்கொண்ட பற்றுநோய் ஆய் வு கள் மருத்து வத்து ரைக்கு பேரு தவி புரிந்தன.

Fumaric அமிலம்

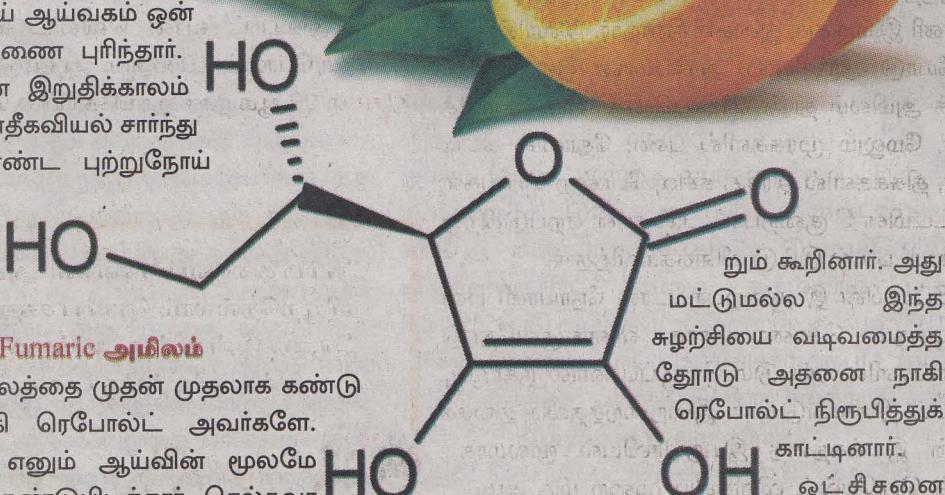
Fumaric அமிலத்தை முதன் முதலாக கண்டு பிடித்தவர் நாகி ரெபோல்ட் அவர்களே. செல் சுவாசம் எனும் ஆய்வின் மூலமே அவர் இதனை கண்டுபிடித்தார். செல்சுவாசம் என்பது ஒரு நுணுகிய ஆய்வாகும். இத்துறையில் அதிகம் பேர் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டு ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளவில்லை. ஆனால் நாகி ரெபோல்ட் இத்துறைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து ஆராய்ந்து சிறந்த மைல்கல் தீர்வுகளை வழங்கினார்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து தங்களது வாழ்வுக்கும் சுவாசத்திற்கும் தேவையான சக்தி

யினைப் பிரித்தெடுக்க செல்கள் பயன்படுத்தும் அமிலம் தான் ஊத்தெண்ணாடினி அமிலம் என நாகி ரெபோல்ட்டின் கண்டுபிடிப்பு தெரிவிக்கின்றது. இது அன்றைய திகதிவரை செல்கள் பற்றி இருந்து வந்த புரிதலுக்கு புத்தொளி தந்தது எனலாம்.

ஸெண்ட் கையோர்க்கை

உடல் திசுக்களால் ஓட்சிசனாகவும் சக்தியாகவும் இந்த Fumaric அமிலம் பிரிக்கப்படுகிறது என்ற உண்மையை வெளிப்படுத்தினார். மேலும் அவ்வாறு வெளியாகும் ஓட்சிசனை சுவாசித்தும் சக்தியினை ஊட்டமாக பெற்றுக் கொண்டும் செல்கள் உயிர் வாழ்கின்றன என-



ரும் கூறினார். அது மட்டுமல்ல ஒரு இந்த சூழ்சியை வடிவமைத்த தோடு அதனை நாகி ரெபோல்ட் நிரூபித்துக் காட்டினார். ஓட்சிசனை சுவாசித்து வாழும் அனைத்து உயிரினங்களில் உள்ள செல்களும் ஓட்சிசனையே சுவாசக் காற்றாகக் கொண்டு வாழ்கின்றன. இந்த இயக்கத்தினையே நடத்துவதற்கே Fumaric அமிலமும் திசுக்களும் ஒன்று சேர்ந்து உதவுகின்றன. என இவர் விளக்கமளித்தார். இந்தச் சூழ்சிக்கு சென் யோர்க்கை சுயற்சி என தனது பெயரிலேயே நிர்மாணித்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

செல் சுவாசத்தோடு சம்பந்தப் பட்ட இந்த ஆய்வானது செல் குறித்த ஆய்வில் ஒரு பெரும் மைல்கல்லாக திகழ்கின்றது.

அட்ரினல் அமிலம்

நமது உடலில் சிறுநீரகத்திற்கு சரியாக மேலே இருக்கும் சூரப்பி களை அட்ரினல் சூரப்பிகள் என அழைப்பார். இவை சுரக்கும் அமிலம் அட்ரினல் அமிலமாகும். இவ்வாறான ஒரு வகை திரவம் அட்ரினல் சூரப்பிகளில் இருந்து வடிகிறது என உலகில் முதன் முதலாக கண்டுபிடித்து அதற்கான தனித்துவமான கலா நிதி பட்டம் பெற்றார். பட்டம் பெற்ற பின்னரும் இத்துறையில் தொடர்ந்து தேடலில் ஈடுபட்டார்.

விட்டமின் C

விட்டமின் C குறித்து இவர் தந்த முடிவுகள் மற்றொரு சாதனையாக திகழ்ந்தது. இக்கண்டுபி டிப்பானது அக்காலத்தில் மருத்துவ உலகில் மாபெரும் வெற்றியாக கருதப்பட்டது.

இந்த ஆராய்ச்சியின் ஜோசப் எனும் விஞ்ஞானி இவருக்கு துணை நின்றார். இவரின் உதவியோடு அட்ரினல் அமிலமான ஹெக்ஸாரானிக் அமிலம் தான் விட்டமின் C என நிறுபித்தார். மேலும் முரசுகளில் புண், தோலில் கட்டிகள், திசுக்களில் இரத்த கசிவு போன்ற நோய்கள் விட்டமின் C குறைபாட்டால் தான் ஏற்படுகிறது. என பட்டியல் இட்டு விளக்கமளித்தார்.

விட்டமின் இ குறைபாட்டால் நோயாளி மன அழுத்தம் கொண்டவராக விளங்குவதோடு தோல்களில் ஏற்படும் வெடிப்புகளால் நகரமுடியாமல் திண்டாடுவார். இவற்றைத்தவிர தசைகளின் இயக்கத்தை இயந்திரவியல் மூலமாக நாகி ரொபேல்ட் விளக்கிய முறை மிக ஆழமானதாக கருதப்படுகின்றது.

விட்டமின் C உயிர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அத்தியாவசியம் என இவர் விளக்கமளிக்கையில் அதனை ஆரம்பக்கட்டத்தில் மருத்துவ உலகில் பலர் என்னி நலையாடினர். ஆனால் பிறகு இவ் விளக்கத்தின் ஆழம் நன்கு உணரப்பட்டதோடு மருத்துவம்



உலகம் ஏற்றுக்கொண்டது. அத்தோடு 1937இல் மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு இவருக்கு கிடைக்கக் காரணமாய் அமைந்தன. நோபல் பரிசு தவிர மேலும் பல உயர் விருதுகள் இவரை வந்தடைந்தன.

புகழுக்காகவும் பொருளுக்காகவும் அல்லாமல் மனித சமுதாயத்தின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு தன்னாலான உச்ச முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற தனியாத தாகத்தோடு செயற்பட்ட அல்பாட் வான் ஸெண்ட் கையோர்கை நாகி ரொபேல்ட் 1986ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் திங்கள் 22ஆம் நாள் ஹங்கேரியில் மறைந்தார்.

“நம்ம தலைவர் ‘தண்ணி’ அடிச்சி கீழ் விழுற தெல்லாம் ரொம்ப சகஜம்ப்டா”

“ஆனா இன்னிக்கு ‘அண்ணி’ அடிச்சி இல்ல விழுந்திருக்காரு...!”



**மஞ்சிதுவ உலகு
என்ன சொல்கிறது....?**

பள்ளிப் பிள்ளைகளின் கற்கும் திறனில், அவர்களது தூக்கமின்மை அல்லது தூக்கம் கெட்டுப் போதல் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாக சாவதேச கல்விப் பரிட்சைகளை நடத்தும் ஆய்வாளர்கள் தமது ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர். மிகவும் முன்னேறிய நாடுகளில், குறிப்பாக கணினி மற்றும் தொலைக்காட்சிகளை நீண்ட நேரம் பார்ப்பவர்களுக்கு தூக்கம் கெட்டுப் போவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாக இருப்பதாகவும், அத்தகைய நாடுகளில் உள்ள பள்ளிப் பிள்ளைகளின் கணித, வின்குளான் மற்றும் வாசிப்பு திறன் குறைவாக இருப்பதாகவும் அவர்கள் கூறுகிறார்கள். பொஸ்டன் கல்லூரி யால் நடத்தப்பட்ட இந்த ஆய்வில் அமெரிக்காவிலேயே, அதிகமான குழந்தைகள் தூக்கம் கெட்டுப் போவதற்கான வாய்ப்பு இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சரியான நித்திரை இல்லாத பிள்ளைகள் ஆசிரியர்களின் உத்தரவுகளை கடைப்பிடிப்பதிலும் சோங்வு காண்பிப்பதாகக் கூறப்படுகின்றது. தூக்கம் குறைவான நிலைமையில் மூளை புதிய விடயங்களை உள்வாங்க தடுமாறுவதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

**தூக்கம் கெடுவதால் கணித,
வின்குளான் திறன் குறையும்!**



2 ஸ்காநாரத்தில் 2 றவுகளின் பங்கு

அசாதாரண நிலைமைகள்

உறவு பாராட்டவோ குதுகலிக்கவோ துக்கத்தை வெளிப்படுத்தவோ முடியாது கஷ்டப்படுவர். நீண்ட காலம் இந்நிலைமை தொடர்ந்தால் இம்மக்கள் முகத்தில் புன்முறுவலையே காண முடியாது. ஓர் அசாதாரண நிலைமை நீண்ட காலம் தொடர்ந்தால் காலக்கிரமத்தில் அந்நிலைமையை அந்நபர் சாதாரணமாகவே உணர்வார்.

உடல் உளப்பாதிப்பு

(அ) உளத்தாக்கம் மக்களில் பாரதுராமான உடல் நலப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். தொற்றாததன்மை நோய்களாகிய அதி இரத்த அழுக்கம், சலரோகம், இருதய வியாதி ஆஸ்மா போன்ற நோய்கள் சம்பவிப்பதற்கு உள்ளெருக்கீடு அடிப்படைக்காரணமாக அமைய முடியும்.

(ஆ) நித்திரையின்மை, கோபம், அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை, தொட்டாச்சுருங்கும் உணர்வு, ஜூயறவு, கருத்துள்ள முடியாமை, மறதி, போதை வஸ்துப்பாவனை முதலானவைகள் அமைதியின்மை காரணமாகச் சம்பவிக்க முடியும்.

(இ) குடிபோதைக்கு அடிமையாதல், நெஞ்சுப்பட்டப்பட்பு பயங்கரவாதக்கணவுகள் முதலானவைகள் சம்பவிக்க முடியும்.

(ஈ) சமுதாயத்தினால் என்னம் செய்யும் நிலைமை மேலோங்க முடியும்.

(உ) தோலுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், சுவாசத்தொற்று நோய்கள் அதிகரிக்க முடியும்.

(ஊ) அசாதாரண நிலைமைகள் (வெறுப்பு, தகாத உறவு, வெறுமையை உணரும் நிலைமை) காலக்கிரமத்தில் சாதாரணமாகத் தோன்றலாம்.

ஈடு கொடுக்கும் வழிமுறைகள்

(நீர்த்தி செய்யும் வழிமுறைகள்)

நல்ல குடும்பம் ஓர் சர்வ கலாசாலை

குழந்தைகள் தாய் தந்தையர் மற்றும் குழலில் இருந்தே சகலவற்றையும் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொண்டால் அக்குடும்பத்தை ஓர் சர்வகலாசாலைக்கு ஒப்பிடலாம். ஒருவரை ஒருவர் மதித்து நடக்கவும் மன்னிக்கவும் தெரிந்து கொண்டால் மற்றவர்களின் உணர்வுகள் பாதிக்கப்படாத வகையிலும் துண்பில்லா நிறைவான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கவும் யாரிடத் தும் அன்பு செலுத்தும் ஆற்றல் வளர்த்துக்கொள்ளப்படல் வேண்டும். நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்களாகக் குடும்ப அங்கத்தவர் இருத்தல் வேண்டும். குடும்பத்தில் நம்பிக்கையீனம் எனும் தீப்பொறி தோன்றுமாகில் அப்பொறி பல அரண்கொண்ட குடும்பம் எனும் மாடமாளிகையையே சாம்பராக்கி விடும். குடும்பக்கெளர் வத்தை காக்க வேண்டிய பொறுப்பு கணவன் மனைவியைச் சார்ந்ததாகும்.

தாய்மார் கல்வி

தாய்மார் கல்வி உயர்வதன் மூலம் குடும்பம் செழிப்படைவது மாத்திரமல்லாமல் அச்சமூகமே செழிப்பறும். தாயைப் போலப்பிள்ளை நூலைப் போலச்சேலை என ஏன் குறிப்பிடுகிறார்கள். தாயைப் பார்த்தே சமூகத்தில் சகலவற்றையும் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இவ்வடிப்படையில் சமூக ஸ்தாபனங்கள் முடியுமான அளவு பெண்களைக் கல்வியில் ஊக்குவிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் அச்சமூகம் சகல துறைகளிலும் முன்னேற்றமடைய முடியும். உதாரணமாக அவாகள் வறுமையிலும் செம்மையாக வாழ்க்கையை வடிவமைக்க முடியும்.

உய்வு நேரம் பிரயோசனமுள்ளதாகச் செலவிடல்

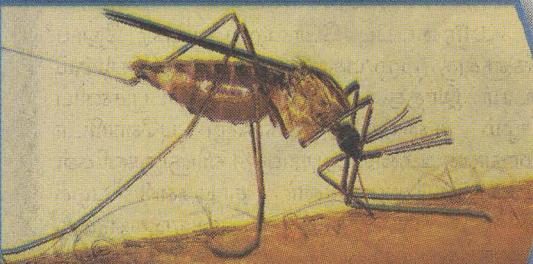
இலாபநோக்கற்ற இயலுமான இலக்கிய, கலாசார், ஆத்மீக முயற்சிகளைப் பொதுப்பணி மன்றங்கள் நடாத்த முன்வரல் வேண்டும். வகையறிந்து அன்புடன் கொடுப்பதால் கொடுப்பவனுக்கும் ஏற்பவனுக்கும் குறையோன்று வருவதில்லை. இறைக்க இறைக்க கேள்வி ஊறுவது போன்று எடுத்து முறையாக வழங்க ஆற்றலும் ஆக்கழும் உயிரின் கண் ஆயர்கிறது. தலைசிறந்த இச் செயலுக்கு யாகம் என்று பெயர் இது. வாழ்க்கையின் மேலாம்கோட்பாடாகும். கல்வியை மற்றவர்களுக்குப் புகட்டுகிற அளவு



இனி வெள்ளை முடியை கறுப்பு முடியாக்கலாம்!

வெள்ளைமுடியை கறுப்பு முடியாக்கவல்ல புதிய மருந்தை கண்டுபிடித்திருப்பதாக லண்டனின் 'பிராட் போட்' பல்கலைக்கழக மருத்துவ ஆய்வாளர்களின் குழு தெரிவித்திருக்கிறது. பேராசிரியை 'கரின் ஸ்கல்ரூப்டார்' தலைமையிலான மருத்துவ ஆய்வாளர்களின் குழு, மனிதர்களின் தலைமுடியின் நரையை மருந்து மூலம் தடுக்க முடியும் என்று தாங்கள் கண்டறிந்திருப்பதாக தெரிவித்திருக்கிறது.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக 'ஹூட்ரொஜென் பெராக்ஸைடு' வேதிப்பொருள் மனிதர்களின் முடியில் படிவதனால், மனிதர்களின் முடி தமது இயற்கை வண்ணத்தை இழந்து வெண்மையாக மாறுகின்றன. இந்த 'ஹூட்ரொஜென் பெராக்ஸைடை' முடிகளில் இருந்து நீக்குவதன் மூலம் முடியின் இயற்கை வண்ணத்தை அதற்கு மீண்டும் அளிக்கமுடியும் என்று இந்த ஆய்வாளர்கள் கருதி, அந்த வேதிப்பொருளை நீக்கும் மருந்தை உருவாக்கி னார்கள். அதை பரிசோதனை முயற்சியாக சிலரிடம் கொடுத்தபோது அவர்களின் உடல் முடி தனது பழைய நிறத்திற்கு மாறியதாக இவர்கள் கூறுகிறார்கள். அதேசமயம் இந்த மருந்து நிரந்தரமாக ஒருவரின் உடலமுடிகள் நரையாவதை தடுக்க முடியுமா என்பது குறித்து இந்த ஆய்வாளர்களால் உறுதியான விடையை கொடுக்க முடியவில்லை.



மலேரியா தாக்குவதை குறைக்க புதிய வழி கண்டுபிடிப்பு!

நூளம்புகளிடத்தில் ஒருவகை பக்கியா கிருமிகளை தொற்றாச்செய்து, அதன் மூலம் அந்த நூளம்புகளுக்கு மலேரியா எதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்க முடியும் என்று விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர். விஞ்ஞானிகள் இதற்காக கண்டறிந்துள்ள பக்கியா வகையொன்றை நூளம்புகளிடத்தில் தொற்றாச்செய்த போது, நூளம்புகளிடத்தில் ஏற்கனவே காணப்பட்ட மலேரியா நோய்க் கிருமிகளுக்கு உயிர்வாழ முடியாது. போன்றை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் அந்த நூளம்புகளிடத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்ப்பதன் மூலம் மனிதர்களை மலேரியா தாக்குவதை குறைக்க முடியும் என்று அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர். 'வால்பாசியா பக்கியம்' என்ற பக்கியா வகை, பொது வாக பூச்சி வகைகளைத் தாக்குவது வழக்கம். ஆனால், மலேரியாவை பரப்பும் 'அனோபிலிஸ்' நூளம்புகளிடத்தில் இயற்கையாக இந்த "Wolbachia" பக்கியா தொற்று காணப்படுவதில்லை. இதனால், இந்த வகை பக்கியாக்களை அனோபிலிஸ் நூளம்புகளிடத்தில் தொற்றாச்செய்த போது, மலேரியா கிருமிகள் உயிர்வாழச் சிரமப்பட்டதை விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

ஒருவன் தானே கல்விமான் ஆகின்றான். ஞானத்தை வழங்குவதனுக்கு ஞானம் வளர்கிறது. பொது நன்மையில் தனி நன்மை அடங்கியிருக்கிறது.

ஆத்மீக முயற்சியில் ஈடுபடல்

ஆத்மீகம் என்றால் என்ன? மனதை ஒரு வழிப்படுத்தும் சமய சம்பந்தமான முயற்சி களில் ஈடுபடல் எனக்குறிப்பிடலாம். தியானம், ஆழ் நிலைத்தியானம், யோகாசனம், பிராணாயாமம், மந்திர உச்சாடனம், ஜெபம் முதலியன ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

ஏனைய

(அ) உணரவுகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் இடம் பெயர் மக்கள் மத்தியில் நல்லுறவுகள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். யாவற்றையும் இழந்த கையறு நிலையில் குறிப்பாக முகாம் களில் கீவிக்கும் நலிவுறும் மக்களின் நல எனக்கவனிக்கும் நிலையில் வசதி கொண்ட பெருமக்கள் சமூகஸ்தாபனங்கள், தொண்டு நிறுவனங்கள் சமூக விழுமியங்களை வளர்ப்பதற்கு முன் வரல் வேண்டும்.

(ஆ) போட்டி மனப்பான்மையற்ற தேவையில் யாசம் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். உ+ம் உற்சாக நடை (Brisk walk) கிழமையில் குறைந்தது நான்கு தினங்கள் தினமும் அரை மணித்தியால்மாவது உற்சாக நடையில் ஈடுபடல் நற்பயன் பயக்கும்.

(இ) செல்லப்பிராணிகள், மீன், பறவைகள் வளர்த்தல் இம்முயற்சி மனதிற்கு ஆறுதல் தருவனவாகவும் வீட்டு வருவாய் தருவனவாகவும் அமைய முடியும்.

(ஈ) திட்டமிட்ட முறையில் வாசிக்கும் பழக்கம் முன்னெடுக்கப்படல் வேண்டும். குறிப்பாகத் தற்போது மாணவர் வாசிப்புப் பழக்கம் மிகவும் குறைந்து வருவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. பாடசாலைப் பாடங்கள் தவிர எவற்றையும் வாசிக்காது மாணவர்கள் ஒதுங்குகின்றனர். கற்றல் மூலம் சமூகத்தில் நற்பிராஜைகளாக வாழ்வதற்கு வாசித்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். வாசிப்புதனால் மனிதன் பூரணம் அடைகின்றான் என்பது முத்தோர் வாக்காகும்.

(உ) தன்னைத் திருத்தச் சமூகம் தானே திருந்துமென்பார். நாம் எவ்விதமான நிகழ்வுகளிலும் முன் உதாரணமாக வாழ வேண்டும்.

தோருப்பு

யாவரிடத்திலிலும் எச்சந்தர்ப்பத்திலிலும் நல்லுறவுகள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். எல்லோ ஸிடத்தும் மனம் திறந்து இன்முகம் காட்டவும்.

அன்பு வார்த்தைகள் பேசக்கூடிய மன நிலை மைகளை நாம் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். மனிதன் தனித்து வாழ முடியாது. அவன் சமூகத்தில் ஓர் அங்கம். மனிதன் தனது நாளாந்து வாழ்க்கையில் பல பந்தாங்கு (Roles) நிலை மைகளுக்கு முகம் கொடுத்துக்கொண்டு தான் இருக்கின்றான். குடும்பத்தலைவனாக, நல்ல அயலானாக, தந்தையாக, சகோதரனாக, மாமா னாக, சமூகத்தொண்டனாக, தலைவனாக, முன் னோடியாக, பணியாளனாக, முகாமைத்துவனாக, நல்லாசிரியனாக இன்றும் பல பந்தாங்கு நிலை கள் எனக் குறிப்பிட முடியும். ஒவ்வொர் நிலையி லும் தகவல் தொடர்பு கொள்பவருடன் அன்றி யோன்ய நல்லுறவுகள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். வாய்ச்சொல் மாத்திரமல்லாமல் பேசக்கைள் அற்ற கருத்துப்பிரிமாற்றங்களையும் (Non - Verbal Communication) முக பாவனை மூல மான கருத்துக்களையும் புரிந்து கொண்டு செயற் படும் ஆற்றல் வேண்டும்.

உறவுகள் சமநிலையில் பேணாவிடின் அவன் வாழ்க்கையில் பல விதமான துன்பங்களை அனுபவிப்பது கண்கூடு, இத்தொடர்புகள் சாதகமாக அமைவதற்கு இவர்களுக்கிடையில் நல்லுறவு கள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். உறவுச்சிக்கல் கள் ஏற்படுமாயின் அவன் உணர்வுகள் பாதிக் கப்படுவதுமல்லாமல் வாழ்க்கையே மிகக் குறுகிய வட்டத்துள் அமைந்து விடும். சிரிக்க முயற்சித்தாலும் சிரிக்க முடியாது அல்லற்பட வேண்டியிருக்கும். மற்றவர்களுக்கு முகம் கொடுப்ப தற்கே தயக்கம் ஏற்படுவதும் இதன் காரணமாகத் தனிமையை நாடுவதையும் காண்கின்றோம். விரக்தியின் விளிம்புக்கே போவதனால் தானே தன்னை மாய்க்க எத்தனிப்பதும் உண்டு.

இந் நிலையில் நற்சீந்தனை, இறை வழிபாடு, பகிளாந்துண்ணல், யாரிடத்தும் இன்னுரையாற்றும் திறன் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். யாரிடத்தும் செவிமிடுக்கும் ஆற்றல் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். உயிர்களிடத்து அன்பு செலுத்துதல், தான் தருமங்களில் ஈடுபடல், சுகதுக்கங்களில் பங்கு கொள்வதன் மூலமாக உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும். ஒரு நபரின் உடல் நலன், சமூக நலன், ஆத்மீக நலன்களின் மேம்பாட்டிலே தான் அந்நபரின் உளநல் மேம்பாடு தங்கியிருக்கிறது என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (W.H.O.) குறிப்பிடுகிறது.

கா.வைத்தீஸ்வரன்

உளவு ஆலோசகர்

மாரடைப்பு போன்ற பயங்கர நோய் களுக்கு முழுமுதற்காரணமாக விளங்கும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை தர்ப்புச்சனிப் பழம் குறைக்கிறது என்று புளோரிடா மாகாண உணவு ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். தர்ப்புச்சனி பழச் சாறை தொடர்ந்து 6 வாரங்களுக்கு அருந்தி வந்தாலே இரத்த அழுத்தம் குறைவதாக ஆய்வு பூர்வமாக நிரூபிக் கப்பட்டுள்ளது. உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான முந்தைய நிலை மைகள் உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பவர் வரையில் இந்த தர்ப்புச்சனி சிகிச்சை மிகக் பலனளிப்ப தாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இப்பழத்தில் ‘அமினோ எசிட் டெ-ஸிட்ரு லைன்’ உள்ளது. இது ஆரோக்கியமான இரத்த அழுத்தத்தை பராமரிக்கிறது. இந்த ‘டெ-ஸிட்ரு லைன்’ என்ற ‘அமினோ எசிட் டெ-ஆர்ஜினைன்’ என்ற வேறொன்றாக உடலில் மாற்றமடைகிறது. ஆனால் இந்த ‘டெ-ஆர்ஜினைனை’ நேரடியாக உட்கொண்டால் வாந்தி ஏற்படுவது உறுதி. மேலும் குடல் பிரச்சினைகளும், சில வேளைகளில் வயிற்றுப்போக்கும் ஏற்படும். வயதானவர்கள், நீண்ட நாளைய உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள வர்கள் என்று அனைவருக்கும் தர்ப்புச்சனி சிகிச்சை பயனளிப்பதாக இந்த ஆய்வு நிரூபித்துள்ளது.

உயர் கிரத்த அழுத்தத்துக்கு தர்ப்புச்சனிப் பழம்!



நோய்க்கு

மருத்துவம்

- * அடிக்கடி புரையேறுகின்றது
- * பல வருட கால் வீக்கம்
- * ரீத்தக் கடிகள் வளியேற்றம்

* காதலன்



நாய் தீர்வுகளை கீல்வி பதில்கள்

- * முடிஉதீர்வும் மாட்டையாதலும்
- * இரவில் கால்களில் வலி
- * பருத்த மார்பகங்கள்
- * வின் வின் சந்தேகம்



-எஸ்.கி.நேஸ்

தண்ணீர் குடிக்கும் போதும் மற்றும் உணவு உண்ணும் போதும் அடிக்கடி புரையேறுகின்றது



பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனது கணவரின் வயது 59. அவர் தண்ணீர் குடிக்கும் போதும் உணவு உட்கொள்ளும்போதும் அடிக்கடி புரையேறுவதன் காரணமாக மூச்சு எடுக்கவும் கஷ்டப்படுவார்.

அவர் புகைபிடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர். இவரின் நோய் நிலைமையைக் கூறி வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெற்ற போதும் குணம் கிடைக்க வில்லை.

இதனைவிட கணவரின் வயிறு மற்றும் பாதங்கள் வீங்கி உள்ளன. பாதத்தை கீழே வைக்கும்போது பாதங்கள் மரத்துப்போய் உள்ளதாகக் கூறுகின்றார். இவை யாவும் ஒரே நோயின் குணக்குறிகளா? இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

- திருமதி.எஸ்.சாரதாதேவி, கண்டி.

பதில்: சாதாரணமாக புகை பிடிக்கும்போது நுரையீரல் பற்றுநோய் ஏற்படலாம். இத்தகைய நோய் ஏற்படும்போது கால் மரத்துப் போகலாம். இத்தகைய காரணத்தாலும் கால் வீக்கமடையலாம்.

இந் நிலைமை தொடர்பாக பொது நோய் வைத்தியர் ஒருவரிடம் சென்று பரிசீலனைகள்

செய்துகொள்ளலாம். இந்நிலை புற்றுநோய் நோயின் முதற்கட்ட அறிகுறிகளாகவும் இருக்கலாம். அதுபோல் இதய நோயாகவும் இருக்கலாம். மேற்கூறப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் இதயம் செயலிழக்கக்கூடிய நிலையில் கால் வீங்கக் கூடிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட முடியும். இதனால் இது தொடர்பாக தெளிவுபடுத்திக் கொள்வதற்காக விசேட வைத்தியர் ஒருவரை அணுகி உரிய பரிசோதனைகளை செய்துகொள்ளுங்கள்.

- Dr.திலக் ஜயலத்
போதுநோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்தியர்,
பேராதனை போதனா வைத்தியசாலை.
**மாட்டை விழுவதை
தழுப்பாது எப்படு?**

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனது தலை முடி மிக அதிகமாக உதிர்கின்றது. இதற்காக வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி Kefo Plus என்ற சாம்பு வகையைப் பயன்படுத்துகின்றேன். ஆனாலும் அதற்கும் எந்தப் பல மூலம் கிடைக்கவில்லை. மேலும் ஒரிடத்தில் முற்றாக மொட்டை விழுந்துள்ளது. இந் நிலையைக் கட்டுப்படுத்த என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை கூறுவீர்களா?

- சி.சாந்தநூபன், கிரான். பதில்: தலைமுடி விழுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. இதனால் இது தொடர்பாக நோயின் சரித்திரத்தை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் பயன்படுத்தும் சாம்பு வகையானது பொடுகு தொல்லைக்கு சாதாரணமாக பயன்படுத்தப்படுவதாகும். இதனால் தலைமுடி கொட்டுவதைக் கட்டுப்படுத்துவதனை விட சிகிச்சை செய்வது அவசியமாக உள்ளது. இதன் மூலம் தற்போதுள்ள நிலைமையைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். இதற்கு நீங்கள் சரும நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்தியர்களின் ஆலோசனைக்கமைய மேலதிக சிகிச்சைக்காக செல்வதே சிறந்தது என்பது எனது ஆலோசனையாகும்.

-Dr.பி.எச்.சந்திரவங்ஸ்
சருமநோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்தியர்,
மாத்தறை போதனா வைத்தியசாலை.

பல வருடங்களாக எனதுகால் விந்தியுள்ளது.

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 45. பல வருடங்களாக எனது காலில் வீக்கம் காணப்படுகின்றது. வைத்தியர்களை சந்தித்து இதற்கான பரிகாரத்தைக் கேட்ட போது எந்த நோயும் இல்லை என்று கூறிவிட்டனர்.

சாதாரணமாக காலையில் ஒரு கிலோமீற்றர் தூரம் நடந்து செல்வேன். அதுமட்டுமன்றி எனது உடல் சற்று பருமனானது: மேற்கூறப் பட்ட நோய் நிலமையானது எதனால் ஏற்படுகின்றது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கூறுவீர்களா?

- எஸ்.முத்துசாமி, மன்னார்.



பதில்: சாதாரணமாக உடல் பருமன் கொண்ட ஒருவரின் அன்றாட வேலைகள் முடிவடைந்ததும், இதற்கு மேலாக சாதாரணமாக கால்கள் இரண்டும் வீங்குவதனால் இதுய நோய், நுரையீரல், சிறுநீரகத்தின் அருகில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளாக இருக்கலாம். எப்படியோ நீங்கள் கூறும் காரணங்களினிடப்படையில் பார்க்கும் போது தெளிவாக எவ்வகையான நோய் எனக் கூற முடியாதுள்ளது.

சில சமயங்களில் சாதாரண நிலையாகக் கூட இருக்கலாம். மேற்கூறப்பட்ட கால் வீக்கம் கம் காணப்படும் நிலை சாதாரண நிலமையா? நோய் ஏற்பட்டதற்கான நிலையா என்பதை வைத்திய பரிசீலனைகளின் பின்னே கண்டறியலாம். இதனால் பொது நோய் தொடர்பான வைத்திய நிபுணரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவதுடன் தொடர்புடைய சகலமருத்துவ பரிசோதனைகளையும் செய்து பார்த்த பின்புதான் தீர்மானத்துக்கு வர முடியும்.

-Dr.வருண குணதிலக,
பொதுநோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்தியர்.

இரவில் கால் வலிப்பதாக மகன் அழுவான்

பிரச்சினை: எனது மகனின் வயது 7. 3 வயது முதல் கால்கள் வலிப்பதாக இரவில் வேதனையுடன் அழுவான். சில நாட்களில் கால்களின் வேதனை அதிகமாக இருப்பதாக அழுவான். இதனால் நான் குழந்தை நோய் வைத்தியரிடம் கூட்டடிச்சென்று காண்பித் தேன். வைத்தியர் குழந்தையை பரிசோதித்த பின்பு பரீட்சைகள் சிலவற்றை செய்தார். அவற்றை ஆராய்ந்ததன் பின் வைத்தியர் குழந்தைக்கு எந்த நோயும் இல்லை எனக்குறிப்பிட்டார்.

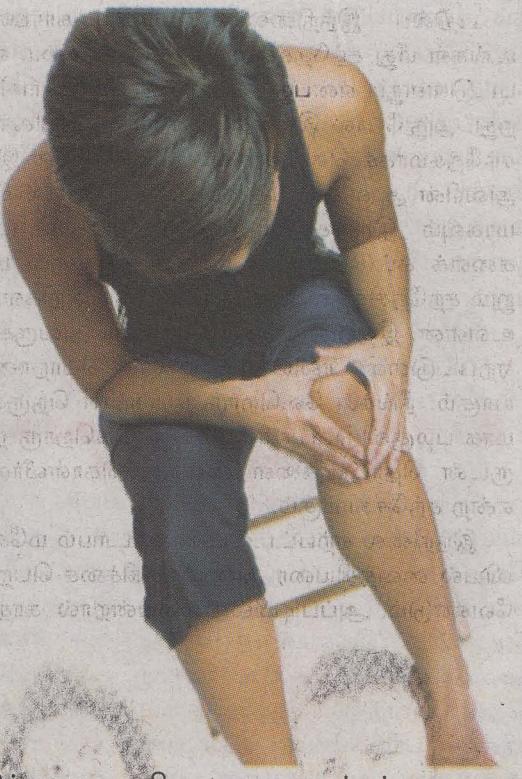
அதன்பின்பு சில வருடங்கள் கடந்த பின்பு திரும்பவும் குழந்தை முன்பு போல் வேதனை என்று கூறி அழுகின்றான். இத்தகைய வேதனை கிழமைக்கு 2 முதல் 3 முறை வருகின்றது. சில நாட்களில் இரவு நேரங்களில் ஏற்படுகின்றது. இதற்கு நான் எத்தகைய சிகிச்சையை செய்ய வேண்டும் எனக் கூறுவீர்களா?

- எஸ்.கணைச்செல்வி, தொண்டமானாறு.

பதில்: வளருகின்ற குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் கூறும் விதத்தில் இத்தகைய குணக்குறி கள் ஏற்பட சந்தர்ப்பம் உள்ளது. இத்தகைய குணங்குறிகளை இரவு நேரங்களிலேயே அதிகமாகக் காணலாம்.

குழந்தை பகர் காலங்களில் அதிகமாக ஓடியாடி விளையாடுவதன் காரணமாகவும், இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். இந்நிலையானது வயது செல்ல செல்ல விடுபட்டு போகக் கூடிய ஒன்றாகவும் இருக்கலாம்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் கலசியம் மற்றும் விற்றமின் விலைகளை பெற்றுக்கொடுத்தால்



இத்தகைய நிலையை மாற்றக்கூடியதாக இருக்கும். எனினும் சிறுவர் நோய் வைத்தியர் ஒருவரை அணுகி ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சை செய்தால் நல்லது.

- Dr.மனோரி கமகே

சிறுவர் நோயுத் தொடர்பான விசேடத் துவ வைத்தியர்.

மாதாந்திரியன் போது இரத்தம் கட்டிகட்டியாக வளர்யோறுகின்றது

பிரச்சனை: எனக்கு வயது 23 ஆகிறது. இன்னும் திருமணமாகவில்லை. மாதவிடாயின் போது அடிவயிற்றில் அதிக வேதனை ஏற்படுகின்றது. வலி நிவாரணி வில்லை ஒன்றை எடுத்ததும் சுற்று வேதனை குறைகின்றது. இக் காலங்களில் இரத்தம் கட்டிகட்டியாக வளர்யோறுகின்றது. இந்நிலை நோய் ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறியா? அல்லது சாதாரண நிலையா? விளக்கமாக அறியத் தரவும். பதில்: நீங்கள் கூறும் காரணங்களினிடப்படையில் பார்க்கும் போது முதலில் நீங்கள் வைத்தியர் ஒருவரை சந்தித்து நோயின் குணக்குறிகளை குறிப்பிடவும். இதன் பின்பு Scan பரிசோதனை ஒன்றை செய்து நோயின்

தன்மையை கண்டறிய வேண்டும். அதனடிப்படையில் கர்பப்பையில் கட்டிகள் காணப்படுகின்றதா? அப்படி இல்லையென்றால் வேறேதேனும் பிரச்சினைகள் உள்ளதா என்பதை கண்டறிய வேண்டும்.

இதனால் நீங்கள் பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேட வைத்தியர் ஒரு வரை அணுகி ஆலோசனை பெறல் வேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால் அருகிலுள்ள வைத்தியசாலையின் பெண் நோய் தொடர்பான சிகிச்சைப் பிரிவிற்கு சென்று ஆலோசனை பெறுவது சிறந்தது.

- Dr.பிரசன்ன கமகே,

தேசிய குடும்ப சுகாதாரப் பிரிவின்,
பிரசவ மற்றும் பெண்நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்தியர்.

உடல் மெல்வாக உள்ள போதும் மார்பகங்கள் மிகவும் யார்தாக உள்ளது

பிரச்சனை: வைத்தியரோ! எனக்கு வயது 16. எனது உடல் மிகவும் மெல்லியதாக உள்ளது. ஆனால் அதற்கு எதிர்மாறாக மார்பகங்கள் மிகப்பெரிதாக உள்ளன. இது எனக்கு அசாத்தியமான தோற்றுத்தைக் கொடுக்கின்றது. இந் நிலையை வைத்தியர் ஒருவரை அணுகி கூற முடியாத நிலையில் உள்ளேன். நான் தற்போது டிரேட்மில் மற்றும் Body Trainee உடற்பயிற்சி இயந்திரம் மூலம் உடற்பயிற்சி செய்கின்றேன். ஆனால் உடல் மெல்நித போதும் மார்பகங்களில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை.

இந்நிலை எனக்கு உள்ளீதியாக துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் பிரச்சனையாக மாறியுள்ளது. அதுமட்டுமன்றி உடைகளை அணிவதற்கும் பெரும் பிரச்சனையாக உள்ளது. இதனிலிருந்து விடுபட நான் என்ன செய்யலாம்?

எஸ்.கார்த்தியாபனி, மட்டக்களப்படி.

பதில்: சாதாரணமாக நீங்கள் இதனை பிரச்சினையாக கொள்ளத் தேவையில்லை. ஆனால் உங்களுக்கு ஆடைகளை அணியும் போது ஏற்படும் அசெள்கியமே பிரச்சனையாக உள்ளது. இதனால் உங்கள் மார்பகங்களை நன்றாக கட்டுப்படுத்த வேண்டுமானால் சந்தையில் விற்பனை செய்யப்படும் Sports Braவினை அணியவும். இதனை

பயன்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் கூறும் பிரச்சனையை வெற்றிகரமாக தீர்த்துக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தக்கூடாது. அதனாடாக உங்கள் உடற் செயற்பாடுகளையும் தோற்றுத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

- Dr.லால் ஏக்கநாயக்க

விளையாட்டு வைத்திய அதிகாரி,
விளையாட்டு வைத்திய பிரிவு.

எனது காதலர் அண்மைக்காலமாக தேவையற்ற சட்டத்திட்டங்களை முன் வைக்கிறார்

பிரச்சனை: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 22. எனது காதலரின் வயது 22. அண்மைக்காலமாக தேவையற்ற விதத்தில் சட்டத்திட்டங்களைப் போட்டு என்னைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கிறார். அடிக்கடி தொலைபேசி மூலம் கதைக்க முயற்சி செய்கிறார். இது பிரச்சனையாக உள்ளது. வீட்டில் அல்லது அலுவலகத்தில் அடிக்கடி தொலைபேசி மூலம் கதைத்துக் கொண்டிருப்பது மிகவும் சிரமமான மற்றும் இடைஞ்சலான நிலையாக உள்ளது. இதனை விட என்னுடன் வேறு எவரும் கதைப்பதை அவர் விரும்பவில்லை. அத்துடன் எவரும் என்னுடன் சுமுகமாக பழகுவதையும் விரும்புவதில்லை. கதைப்பதன் மற்றும் பழகுவதன் மூலம் தன்னை விட்டு நான் போய்விடுவேனோ என்ற பயத்தால் அவர் அவ்விதம் நடந்துகொள்கிறார். நான் எத்தனை முறை நான் உங்களை விட்டு பிரிந்து போக மாட்டேன் என்று கூறியும் அதனை ஏற்றுக் கொள்கிறாரில்லை.

அத்துடன் அவர் கூறாத எந்த விடயத்தையும் நான் செய்யக்கூடாது. அவ்விதம் செய்தால் தொலைபேசி மூலம் என்னை ஏசுவதற்கு பழகி உள்ளார். இந் நிலையை நான் என் பெற்றோருக்கு கூறவில்லை. அவரின் வீட்டாருக்கு அவரின் இத்தகைய நடத்தைகள் புது மையாக உள்ளன. இத்தகைய நடத்தை எனக்கு பெரும் தலையிடியாக உள்ளது. அது மட்டுமன்றி உள்ளதியான பாதிப்பாகவும் உள்ளது. இதற்கு நான் என்ன செய்யலாம் எனக் கூறுவீர்களா?

- பி.ரேணுகா, இறத்தோட்டை.

பதில்: இந்நிலைக்கு முக்கிய காரணம் உங்கள் மீது சந்தேகம் மற்றும் பொறாமை ஏற்பட்டுள்ளது என்பது தெளிவாகத் தெரிகின்றது. அதுபோல் இதனை பாலியல் ரீதியிலான சந்தேகமாகக் கொள்ளலாம். சிலவேளை இது அவரின் ஆளுமை தேவைப்பாட்டின் பலவீன மாகவும் இருக்கலாம். என்ற போதும் உங்களைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்தல் மற்றும் சந்தேகித்தல் உள்ளோயின் அறிகுறிகளாக உள்ளன. இதற்கு முக்கிய காரணம் அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள பாலியல் ரீதியிலான பொறாமையாகும். நீங்கள் வேறொரு நபருடன் நெருக்கமாக பழகுவிடுவீர்கள் அல்லது வேறொரு நபருடன் தொடர்புகளை வைத்துக்கொள்வீர்கள் என்ற சந்தேகமாகும்.

இந்நிலை ஏற்பட்டவுடன் கட்டாயம் மனோவியல் வைத்தியரை அணுகி சிகிச்சை பெறல் வேண்டும். அப்படியில்லையென்றால் காதல்



தொடர்புகளை தொடர்ந்து வைத்துக்கொள்வதென்பது மிகவும் பிரச்சனையான விடயமாகிவிடும்.

இந் நிலமையுடன் நீங்கள் அவரை திருமணம் செய்தால் எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு குடும்ப ரீதியான துன்புறுத்தல்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி நேரிடும். இதனால் மிக விரைவாக உங்கள் காதலரை மனோவியல் வைத்தியர் ஒருவரிடம் அழைத்து சென்று சிகிச்சை செய்வது மிகவும் சிறந்தது.

- Dr.கபில் ரணசிங்க

சுகாதார வினாக்கள் நிறுவனம்.

தேசிய மனநோய் வைத்தியர்

ரோஜா

முலிகையின்

பெயர் :- ரோஜா

தாவரப்பெயர் :- Rosa damascena

தாவரக்குடும்பம் :- Rosaceae

வேறு பெயர்கள் :- சிறுதாமரரை, குலாப்பூ, பன்னீபூ, ரோஜாப்பூ

வகைகள் :- வெள்ளை, இளஞ்சிவப்பு, கருஞ்சிவப்பு, மஞ்சள் மற்றும் பச்சை

யன் தழும் பாகங்கள் :- பூ, மொட்டு

வகை :- சிறு செடி வகையைச் சேர்ந்தது.

கூர்ந்திப் பற்களுள்ள கூட்டிலைகள் உடையது. இதில் முட்கள் காணப்படும். இலைகளின் விளிம்புகள், அரும்புகள் இருக்கும். இளஞ்சிவப்பு நிறமுடைய ரோஜா நறுமணத்துடன் இருக்கும். காட்டு ரோஜா மணமிருக்காது.

வளரியல்பு :-

இது இலங்கையில் எல்லா இடங்களிலும் வளர்கிறது. ரோஜா வியாபார நோக்கம் கருதி பல்கேரியா, இத்தாலி, ஸபெயின், பிரான்ஸ் போன்ற நாடுகளில் அதிகமாகப் பயிரிடுகின்றது. வீடுகளிலும் தோட்டங்களிலும் அழகுக்காக வளர்கின்றனர்.

நல்ல ஈரமும் உரமும் இருந்தால் நன்கு வளரும். ரோஜா வெட்டுமுறை மூலமும், பதியம் மூலமும் இனவிருத்தி செய்யப் படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள் :-

ரோஜாபூ இலேசான துவர்ப்புச் சுவையுள்

எது. வயிற்றிலுள்ள வாயுக்களை அகற்றி குளிர்ச்சியைத் தரும். இதயத்திற்கு வலுவூட்டும். இதன் இதழ்கள் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பையினுள் ஏற்படும் இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்தும். மலமிளாக்கும் குணமுடையது.

ரோஜா இதழ்கள் ஒருகைப்பிடியளவு சட்டி யில் போட்டு ஒரு டம்ஸர் தன்னீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, இறக்கி வடிகட்டி, அதில் பாதி நீரில் சீனி சேர்த்துக் காலையிலும், மறுபாதியை மாலையிலும் குடித்து வந்தால் மலர்ச்சிக்கல் விலகும். நீர் கட்டு உடையும், மூலச்சூடு தணியும்.

ரோஜா மொட்டுகளில் ஒரு கைப்பிடியளவு கொண்டு வந்து ஆய்ந்து, அதை அம்மியில் வைத்து மைபோல் அரைத்து, ஒரு டம்ஸர் அளவு கெட்டியான தயிரில் கலக்கி காலை வேளையில் மட்டும் அருந்த வேண்டும். இந்த விதமாக மூன்றே நாட்கள் அருந்தினால் சீதை பேதி குணமாகும். தேவையானால் மேலும் மூன்று நாட்கள் கொடுக்க பூரணமாகக் குணமாகும்.

பித்தம் காரணமாக ஏற்படும் மயக்கம், குமட்டல், வாந்தி, நெஞ்செசிரிவு உள்ளவர்கள், பித்தக்கோளாறினால் பாதிக்கப்பட்ட வர்கள் இரண்டு கைப்பிடியளவு ரோஜா இதழ்களை ஒரு சட்டியில் போட்டு,

இரண்டு டம்ஸர் தன்னீர் விட்டு நன்றாகக் கொடுத்து, காலையில் ஒரு டம்ஸர் அளவும், மாலையில் ஒரு டம்ஸர் அளவும், ரூசிக்காக தேவையான அளவு சீனி சேர்த்துக் கூடியதாக இந்த விதமாக ஏழு நாட்கள் செய்து வந்தால் பித்தம் அறவே நீங்கி விடும்.

குரிப்பு: இந்தச் சமயம் பித்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் பதார்த்தங்களை சேர்க்கக்கூடாது.

ஆய்ந்து எடுத்த ரோஜா இதழ்கள், கால் கிலோ எடுத்து, ஒரு வாய்கனந பாத்திரத் தில் போட்டு, 150 கிராம் சுத்தமான தேனை அதில் விட்டு நன்றாகக் கிளிநி வெபிலில் வைத்து விட வேண்டும். போட்டது முதல், காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி, மாலையில் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட வேண்டும். காலையில் வெபிலில் வைத்து மாலையில் எடுத்து வைத்து விட வேண்டும். இந்த விதமாக இரத்தபேதி நிற்கும் வரை சாப்பிட வேண்டும்.

ஒரு சிலருக்கு அடிக்கடி தும்மல் வரும். இதை நிறுத்த ஒரு கைப்பிடியளவு ரோஜா இதழ்களை சட்டியில் போட்டு அரை டம்ஸர் அளவு தன்னீர் விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி அந்தத் தன்னீரை இறுத்து, சீரகத்தில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு அம்மியில் வைத்து அரைத்து ஒரு சுத்தமான துணியில் நன்றாக முகர்ந்து கொண்டேயிருந்தால் தும்மல் நிற்கும்.

ரோஜாப் பூவைக் குடிநோக்கி கொப்பளிக்க வாய்ப்புண, ரசவீறு குறையும். குடிநோக்கி வைத்து ரணங்களை கழுவி வர, சதை வளர்வது ஆறும்.

ரோஜா பூவிலிருந்து பன்னீர் தயாரிக்கப்படுகிறது. ரோஜாப் பூ இதழ் 1500 கிராம், அதனுடன் நால்ரை லீற்றர் தன்னீர் சேர்த்து நன்கு காய்ச்சி வடிக்கும் நீரே பன்னீராகும். இது மனத்திற்கும், களிமபு, சந்தனம் முதலியவற்றில் சேர்ப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பன்னீர் 238 கிராம், மீன் கொழுப்பு 51 கிராம், வாதுமை எண்ணெய் 306 கிராம் ரோஜாப் பூ எண்ணெய் 10 துளி இவைகளை நன்கு கலந்து உடம்பில் உள்ள புணக்ஞக்கு போட்டு வர துர்நாற்றம் விலகும்.

ரோஜாப் பன்னீரை கண்கள் சிவந்து



எரிச்சல் இருக்கும் நேரம் சில துளிகள் விட்டு வந்தால் எரிச்சல் மாறும். கண் நோய் சம்பந்தமான மருந்துகள் தயாரிக்க பன்னீர் பயன்படுகிறது. சிலருக்கு அதிக வியர்வையின் காரணமாக உடலில் துர்நாற்றும் ஏற்படும். இவர்கள் குளிக்கும் நீருடன் பன்னீரைக் கலந்து குளிக்க துர்நாற்றும் நீங்கி புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

ரோஜாப் பூக்களிலிருந்து நறுமணமான எண்ணெய் எடுக்கிறார்கள். அதற்கு 'அத்தர்' என்று பெயர். சித்தமருத்துவத்தில் இதனை பொதுவாக கழிச்சலுக்கு கொடுக்கும் மருந்துகளிலும் லேகியங்கள், மணப்பாகு முதலியவற்றுக்கு நறுமணம் ஊட்டுவதற்கும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

ரோஜா இதழ்களை சுத்தம் செய்து அப்படியே சாப்பிட்டு வர சுவையையும், மனத்தையும் தரும். வயிற்றுக் கடுப்பு, சீதபேதி இவைகளையும் போக்கும். உடலுக்கு குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி தேக ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும்.

ரோஜாப் மொட்டு மற்றும் சதகுப்பை ஆகியவற்றை உரலில் போட்டு இடித்து கடுநீரில் போட்டு மூடி வைத்து விட வேண்டும். மூன்று மணி நேரம் குறையாமல் வைத்திருந்து பிறகு வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளாக இருந்தால் கால் தேக்கரண்டியும், பெரியவர்களாக இருந்தால் ஒரு தேக்கரண்டி அடிப்படையில் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை கொடுத்துவர உட்கண வயிற்று வலி போகும். குன்ன வயிற்று வலிக்கு இது சிறந்ததாகும்.

- சு.பா

மூளைக் காய்ச்சல் ஏற்படுவதற்கு வைரசு கிருமிகளே காரணமாகும். வைரசு கிருமிகளால் மூளையும் நரம்பு மண்டலமும் பாதிக்கப்பட்டு செயல் இழந்து போய் விடுகின்றன. இத் ணையே மூளைக்காய்ச்சல் என்கின்றோம். இத் ணால் உயிருக்கே ஆபத்து நேரலாம்.

நோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடித்து சரியான சிகிச்சை அளித்தால் பாதிப்பி விருந்து மீண்டு விடலாம். இந்த மூளைக்காய்ச்சல் நோய் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்குத் தான் ஏற்படுகின்றது. மூளைக்காய்ச்சல் நோயால் கைகால்கள் செயலிழந்து போதல், வலிப்பு, கண் பாதிப்பு, காது கேளாமை போன்ற நிரந்தர பாதிப்புக்களும் ஏற்படலாம்.

மூளைக்காய்ச்சல் நோய் ஒருவருக்கு உடனடியாக வரவும் வாய்ப்புண்டு. சிலருக்கு மெதுவாகவும் வருவதுண்டு.

மூளையைப் பாதிக்கும் வைரசுகள்

தாவாட்டி அம்மை, மணல் வாரி அம்மை, ரூபேல்லா, கைட்டோப், மெகாலோ வைரஸ்,

எப்ஸின் வைரஸ், பொக்ஸ்வைரஸ், ஈக்குன் வைரஸ், ரேபிஸ் வைரஸ், டெங்கு வைரஸ் போன்றவை மூளையை பாதிக்கும் வைரஸ்கள் ஆகும்.

தீவிரத்தை தீர்மானிப்பவை

நோய்க்கிருமிகளின் வீரியம் அதிகமாக இருந்தால் நோயின் தாக்கம் மிக கூடுதலாக இருக்கும்.

அத்தோடு நோயாளியின் உடலில் இருக்கும் நோய் எதிர்ப்புத் திறனும் நோயின் தீவிரத்தை தீர்மானிக்கின்றன.

மேலும் மூளையில் உள்ள நீரின் அழுத்தமும் மூளைக்காய்ச்சலின் தீவிரத்தை தீர்மானிக்கின்றன.

தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வகைகள்

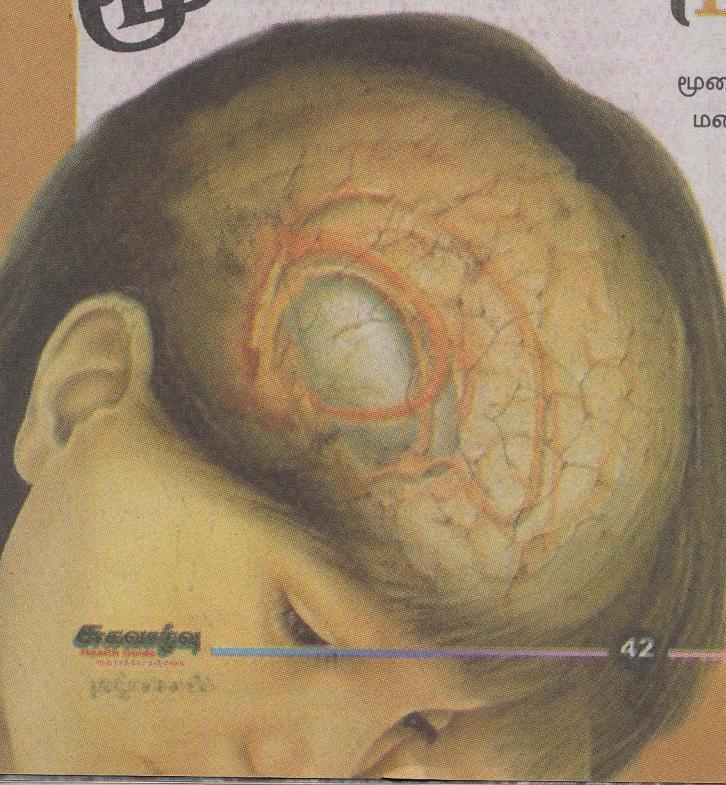
1. அறிகுறிகள் இல்லாமல் நோயின் தாக்கம் குறைவாகவும் இருத்தல்.
2. மூளையின் பாதுகாப்புச் சவ்வை தாக்குதல்
3. மூளையின் பாதுகாப்பான சவ்வையும் ரூபேல்லா, கைட்டோப், மெகாலோ வைரஸ், மூளையைப் பாதிக்கும் வைரசுகள் தாவாட்டி அம்மை, மணல் வாரி அம்மை, நோயால் உடனடன வருவதுண்டு. சிலருக்கு மெதுவாகவும் வருவதுண்டு.

மூளைக்காய்ச்சல் (Encephalitis)

மூளையையும் மிகத் தீவிரமாக தாக்கி நரம்பு மண்டலத்தை செயலிழக்கச் செய்தல்.

மூளைக்காய்ச்சலின் அறிகுறிகள்

1. அதிகமான காய்ச்சல்
2. தலைவலி
3. வாந்தி
4. மூளை நிலைகுலைதல்
5. நினைவிழுத்தல்
6. வலிப்பு
7. இதயம் மற்றும் சுவாச உறுப்புகள் செயலிழுத்தல்
8. அதிக ஆழந்த மூச்சு
9. கண் தசை நார்கள் செயலிழப்பு
10. கை, கால்கள் முடங்கி போகுதல்





நோய்க்கான சிகிச்சை
மேற்கூறிய அறிகுறிகள்
இருந்தாலோ குழந்தை
திடீர் என்று நினைவிழந்
தாலோ வலிப்பு வந்தாலோ
உடனே குழந்தைகள் நல
மருத்துவரிடம் குழந்
தையை காண்பித்து
சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.
தேவைப்பட்டால்
மருத்துவ மனையில்

சேர்த்து சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும்.

மிக முக்கியமான 3 விடயங்களுக்காக குழந்



தைகளுக்கு உடனடியாக
சிகிச்சையளிக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.

1. குழந்தையின் உயிரை காப்பாற்றுவது.
2. குழந்தையின் மூளை பாதிக்கப்படுவதை தடுப்பது.
3. நோய்க்கு காரணமான கிருமிகளை அழிப்பது.

- ஜேயகர்

**T
i
t
b
i
t
S** கால் தடுமாறி பிச்சிவிட்டால்
உடனே 'கையால் நீவிவிடு' என்
பார்கள். அது தவறு. ஒருவேளை,
எலும்பில் நூலிழை தெறிப்பு
இருந்தால், நீவிவிடுவதன் மூலம்
அந்தத் தெறிப்பு அதிகரிக்கலாம்.

எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால்,
எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்க்காமல்
குத்துமதிப்பாக கட்டுப்போட்டுக்
கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால்,
எலும்புகள் கோணங்மாணலாக
சேர்ந்துகொள்ளவும், தனைகள்
தாறுமாறாக ஒட்டிக்கொள்ளவும்
வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதனால்
கால்கள் கோணலாக, குட்டை
யாக மாறக்கூடிய ஆபத்து இருக்கி
றது.

“குழந்தை அழுதா அழட்டும். ஆனா நீ
தாலாட்டு மட்டும் பாடாத”

“ஏன்?”

“ரெண்டுபேரும் சேர்ந்து அழுகுற மாதிரி
இருக்கு!”





எம்.என்.வுக்மானுல்
ஹக்கிம்

Mswc Medical and
Psychiatry Diploma
in Counselling (NISD)
Diploma in
Counselling and

நீங்கள் உங்கள் குழந்தையோடு எப்படி?

குழந்தையோடு அன்பாக, பாசமாக நடந்து கொள்ளுங்கள் என்பது எல்லா மதங்கள், கலாசாரம், நடைமுறைகளாலும், உளவியலினாலும் வலியுறுத்தப்படுகின்ற ஓர் முக்கிய அறிவுரையாகும். எல்லா பெற்றோரும் குழந்தைகளோடு அப்படித்தான் நடந்து கொள்கிறார்கள். இதிலென்ன அறிவுரைக்க வேண்டியிருக்கிறது என்று எமக்குள் ஓர் என்னம் தோன்றலாம்.

எல்லா தாய் தந்தையரும் தமது குழந்தைகளோடு பாசமாக இருப்பதாக நாம் ஏற்றுக் கொண்டாலும் சில விதிவிலக்குகள் இருப்பது போல் எனவே சுருக்கமாக குழந்தைகளோடு அன்பாக இருப்பது போல வெறுப்புணர்வோடு நடந்து கொள்கின்ற பெற்றோர்களும் உள்ளார்கள் என்று கூறலாம்.

பெற்றோர்கள் எந்த வகையில் தமது குழந்தைகளோடு அன்பில்லாது வெறுப்புணர்க்கியோடு நடந்து கொள்கிறார்கள் என்று Fitzsimon என்று ஆய்வாளர் சில குணங்குறிகளை அடையாளப்படுத்துகிறார்.

- ◆ குழந்தைகளிடம் குறைபாடுகளையே காணுதல்
- ◆ கடுமையான தண்டனை கொடுத்தல் பயமுறுத்தல், குடுவைத்தல் பூட்டி வைத்தல்

- ◆ பழித்துப் பேசுதல்
- ◆ மரத்தில் கம்பத்தில் கட்டி வைத்தல்
- ◆ வீட்டை விட்டு துரத்துதல்
- ◆ எதிர்பார்க்க முடியாத செயல்களை எதிர்பார்த்தல்
- ◆ மற்ற குழந்தைகளோடு ஒப்பிட்டு இழிவுபடுத்துதல்
- ◆ இஷட்டம் போல எங்கு வேண்டுமானாலும் செல்ல விடுதல்
- ◆ கண்டு கொள்ளாமை (Don't Care)
- ◆ சிறிதளவேணும் அன்போடு பேசாதிருத்தல் etc...

இவ்வாறு இந்த பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்வதற்கு அறியாமை காரணமாக இருக்கலாம். வெறுப்புணர்க்கி அவர்களது ஒரு பண்பாகவே இருக்கலாம், அல்லது





அவர்களும்

சிறுவயதில் அன்பாக நடத்தப்படாத வர்களாக அன்பை அறியாதவர்களாக வளர்க்கப்பட்டிருக்கலாம். அல்லது குறிப்பிட்ட நபருக்கு ஆளுமை ரீதியாக குறைபாடுகள், (Personality disorders) உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் (Psychological Problems) இருக்கலாம்.

குறிப்பிட்ட பெற்றோர்கள் Personality disorders, Psychological Problems போன்ற வற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் இந்த பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளை காண்பதன் மூலமே நமது எதிர்பார்ப்பை அடையலாம். அவர் அறியாமையால் அல்லது தனது Love and Care needs இக் குறைபாடுடையவராய் வளர்க்கப்பட்டிருந்தால் இவற்றிற்கான Counselling, Motivation, Awareness கொடுப்பதன் மூலம் அவர்களுக்கு உதவியளிக்கலாம்.

இப்போது நீங்கள் வாழ்கின்ற சூழலை கொஞ்சம் பாருங்கள். இப்படியான பெற்றோர்கள் இருக்கிறார்களா? இல்லையா? இல்லையென்பது உங்களது

பதிலாக இருந்தால் மிகக் மகிழ்ச்சி.

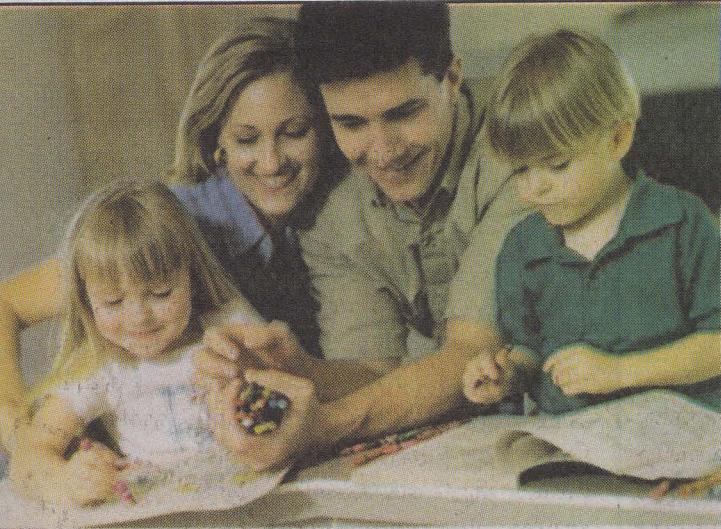
இவ்வாறு வெறுப்புணர்ச்சியினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளிடம்

- ◆ விரோதம் கொள்ளுதல்
- ◆ பிறருக்கு துன்பம் விளைவித்தல்
- ◆ தன்னை பிறர் கவனிக்கும் படியாக குறும்பு செய்தல் (Attention feeling behaviour)
- ◆ பொறாமை கொள்ளுதல்
- ◆ கலகம் விளைவித்தல்
- ◆ பிறரோடு சண்டையிடுதல் / பிணங்குதல் போன்ற நடத்தைகள் வெளிப்படலாம். இதையும் தாண்டி சில குழந்தைகள்
- ◆ திருடுதல்
- ◆ பொய் சொல்லுதல்
- ◆ வீட்டை வீட்டு ஓடுதல் (Ran away from home)
- ◆ தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல்

போன்ற நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுகிறார்கள். சிலபோது இவ்வாறான நடவடிக்கைகளின் குறிக்கோள் தமது பெற்றோரை மனதளவில் பலவீனப்படுத்துவதாக கவலை கொள்ள வைப்பதாக கூட அமையலாம்.

அன்பில் வளர்கின்ற குழந்தை எவ்வித மான மன்கேள்வாறுகளும் இல்லாது வளர்கின்றது. Child Psychologist களின் கருத்தின்படி ஒரு குழந்தையில் 7 வயது வரை நாம் அன்பை மட்டுமே கொடுக்கவேண்டும்.





7-11 வரை அன்பையும், கண்டிப்பையும் சேர்த்து வழங்க வேண்டும். 11 வயதை தாண்டிவிட்டால் அது தவறு செய்தால் ஆண் குழந்தையாக இருந்தால் தாய் அதனை கண்டிக்க வேண்டும். தாய்க்கு தண்டிக்க முடிய வில்லை என்றால் தாய் சொல்லி தந்தை தண்டிக்க வேண்டும். பெண் குழந்தையாக இருந்தால் தந்தை தண்டிக்க வேண்டும் என்று இன்று உளவியலாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பெற்றோர் ஏன் வெறுப்புணர்ச்சியோடு



“உன் மனைவியை நகையோடு ஒருத்தன் கடத்திட்டானாயே?”
“அம்மா விடுவனா? தாத்திட்டுப் போய் நகைய பூரா பிடுங்கிட்டு வந்துட்டேனல்!”

நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதிற்கு சில காரணங்களை நாம் இங்கு குறிப்போம்.

- ◆ போதுமான ஓய்வு கிடைக்காமல் செய்யும் வேலைகள்
- ◆ எதிர்பார்த்த குழந்தை அழகில்லாமல் இருக்கலாம்.
- ◆ எதிர்பார்த்தவாறு குழந்தையிடம் அறிவு நுணுக்கம் இல்லாது இருக்கலாம்.

◆ தாய் தன் கல்யாண விஷயத்திலேயே திருப்தியில்லாமல் இருக்கலாம். etc...

எது எவ்வாறு இருப்பினும் எமது குழந்தை களே நாளை எமது எதிர்பார்ப்பு இணையற்ற சொத்து அவர்களது வளமான வாழ்க்கைக் கான அத்திவாது தூண்களாக நாம் நம்மை செதுக்கிக் கொள்வோம். எமது குழந்தைகளின் எதிர்காலத்துக்காக நாம் நம்மை சுற்றே நும் மாற்றிக் கொள்ள முயற்சிப்போம். அவர்களின் எதிர்காலம் சிறப்பாக அமைய படைத்த இறைவனிடம் பிரார்த்திப்போம்.

**T
I
P
S**



சருமத்தை இலாமையாக, சுருக்கங்கள் இல்லாமல் வைத்திருக்க தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பது முக்கியமானது. மன அழுத்தம், சோர்வு, இறுக்கமான ஆடை, மது, புகை, கோப்பி இவையெல்லாம் சருமத்தின் வில்லன்கள்.

நாடா பழு என்று சொல்லும் போது அது வயிற்றில் மட்டும் தான் வரும் என்று அனைவரும் நினைக்கிறோம். அதிலும் அதிகப்படியான இனிப்புக்களை சாப்பிட்டால் மட்டுமே நாடா பழுக்கள் வயிற்றில் வரும். ஆகவே அவற்றை வயிற்றில் இருந்து வெளியேற்று வதற்கு பூச்சி மாத்திரைகளை அருந்த வேண்டும், அவ்வளவு தான் என்று நினைப்போம்.

ஆனால் இவற்றை சாதாரணமாக எண்ண வேண்டாம். ஏனெனில் இந்த நாடா பழு வயிற்றில் மட்டும் வருவதில்லை. மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தையும் தாக்கும். அதைக் கூட நம்பலாம். ஆனால் கண்களிலும் நாடா பழு தொற்றும் என்று சொன்னால் நம்புவீர்களா?

கண்களையும் தாக்கும் நாடா புழுக்கள்

நம்பலாம். ஆனால் கண்களிலும் நாடா பழு தொற்றும் என்று சொன்னால் நம்புவீர்களா? ஆம், உண்மையில் கண்களிலும் நாடா பழு தாக்கும் அபாயம் உள்ளது. அவ்வாறு கண்களில் ஒருவருக்கு 20 செ.மீ நீளமுள்ள நாடா புழுவானது தாக்கி, அவற்றை இந்தியாவைச் சேர்ந்த பிரபல மருத்துவர் ‘டொக்டர். ஆஷலே தாமஸ் மூலமுட்டில்’ என்பவர், அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் வெளியேற்றியுள்ளார். மேலும் டொக்டர். தாமஸ் கண்களில் இருக்கும் நாடா புழுவை சிகிச்சை செய்து எடுத்ததில், இது ஏழாவது சிகிச்சை என்றும், இதுவரை இவர் எடுத்த

பழுக்களிலேயே இது தான் மிகவும் நீளமான பழுவும் கூட என்றும் கூறியுள்ளார். மேலும், ‘பொதுவாக இந்த மாதிரியான நாடா பழு ஆப்பிரிக்காவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்போது அது ஆசியாவை அடைந்துள்ளது. மேலும் இந்த மாதிரியான பழுக்களின் முட்டைகளை, சுதுப்புநிலக் காட்டு ஈ, பூச்சிகளால் கடத்தப்படுவதாகவும் நம்பப்படுகிறது. அதுவும் இந்த பழுக்களின் முட்டைகள், தூசிகள் போன்றோ அல்லது உடலில் உள்ள சிறு காயங்களினாலோ, மனிதர்



களின் உடலுக்குள்ளே சென்று, கண்களை அடைகிறது’ என்றும் அவர் கூறியிருக்கின்றார்.

சிகிச்சை வழிமுறைகள்

இந்த பரவும் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ‘ஹீமோதெராபி’ அல்லது அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் கண்களில் இருந்து வெளிப்படுத்த முடியும். தூரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்த நோய் தாக்குதலுக்கு எந்த ஒரு தடுப்பு மருந்து கரும் இல்லை. இருப்பினும், அதுசரியான நேரத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், குணமாக்கி விடலாம். இந்த பழுக்கள் 20 செ.மீ நீளம் வரை வளர்க்கூடியவை.

-ஆய்வாளன்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

நோயைக் கண்டறிய நாடிப் பரிசோதனை மிக முக்கியமாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டது. நாடி கள் மூலம் நோய் நிதானிக்கப்பட்டது. அதற்கு ரிய சிகிச்சைகள், அனுகு முறைகள் கையாளப் பட்டன. இவ் அனுகு முறையின் ஒரு பிரிவாக நேர்த்தி.வைத்தல், காவடி எடுத்தல், செலில் குத் தல், பொங்கல் பூசை இடல் முதலானவையும் இடம்பெற்றது. கிரக தோஷங்களுக்கு பிரீதி செய்தலும் இடம்பெற்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. தம் இஷ்ட தெய்வங்களை மந்திர சக்தி மூலம் அழைத்தல், அவற்றிற்குரிய பூசை மடை செய் தல், கழிப்பு; பலி கொடுத்தல் என்பனவும் இடம்

யும் தொன்று தொட்டுக்காப்பாற்றி வந்துள்ளது என்று கூறிக்கொள்ளலாம். செடில் குத்திக் காவடி எடுத்தல், அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையையும் அங்கப்பிரதட்சணம் மன் பூசும் சிகிச்சை முறையையும் குறிக்கும் என்பர்.

யோகக்கலையும் ஒரு சிகிச்சைப் பிரிவாகும். சுவாசப்பயிற்சியுடன் கூடிய சிகிச்சை முறைகளுண்டு. மூட்டு இழுப்பு, ஈழை எனக் கூறப்படும் நோய்களுக்கு யோகாசனமும் சுவாசப்பயிற்சியும் சிறந்ததாகும். அதி குருதியமுகக்கத்திற்கும் மதுமேக நோய்க்கும் இவை சிறந்ததாக அமைகின்றன. யோகாசனத்தால் பல வகை நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம் எனச் சித்தர்கள் தம் வைத்திய சிகிச்சை மூலம் கண்டறிந்தார்கள்.

குத்தான் கிரியா யோகப்பயிற்சி இன்று நவீனமயப் படுத்தப்பட்டு நல் வாழ்வுக்கு நோயில்லா வாழ்வுக்கு உதவுகிறது.

வாழ் வியல் கடைப்பிடிக்கும் வழி முறைகள் கூறப்படுள்ளது. இதில் பஞ்சகர்ம சிகிச்சை முறை சுகதேகிக்ட்கும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சௌகர்ம முறையும் எண்ணெய் முழுக்கும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இவற்றை வாழ்வில் கைக் கொண்டு வர சுகநலம் பேணப்படும் என்பதையும் என்றாட வாழ்வின் படிமுறைகளை எடுத்தியம்பும் இப்பால்களையொற்றி வாழ்ந்து வந்தால் சுகதேகிகளாக நிறைவான வாழ்வைப் பெறலாம் என்பது தீண்ணம். மாதவிடாயக்காலத்தில் பெண்கள் நடமாடும் போது அவர்கள் மேனிக் காற்றுப்பாது

சித்த மருத்துவம்



பெற்றும் குறிப்பிடக்கூடியதாகும். கோவில்களுக்கு நேர்த்தி வைத்து அங்கப்பிரதட்சணம் செய்தல், காவடி எடுத்தல், அன்னதானம் செய் தல் முதலானவையும் குறிப்பிடக்கூடியதாகும். நோயாளி எவ்வகையிலும் குணம் பெறுவார் என வலுவான திட நம்பிக்கை மக்களிடம் காணப்பட்டது.

எனவே சித்த மருத்துவம் சமுதாயம் சார்ந்த விழுமியங்களைக் கொண்டதாக இருந்துள்ளது. சமய நம்பிக்கையுடன் கலாசார விழுமியங்களை

ஒரு நோக்கு

சித்த மருத்துவர் நாகரத்தினம் கணேசலிங்கநாதன் வலியுத்தியுள்ளார்கள். அன்றாட வாழ்வின் படிமுறைகளை எடுத்தியம்பும் இப்பால்களையொற்றி வாழ்ந்து வந்தால் சுகதேகிகளாக நிறைவான வாழ்வைப் பெறலாம் என்பது தீண்ணம். மாதவிடாயக்காலத்தில் பெண்கள் நடமாடும் போது அவர்கள் மேனிக் காற்றுப்பாது



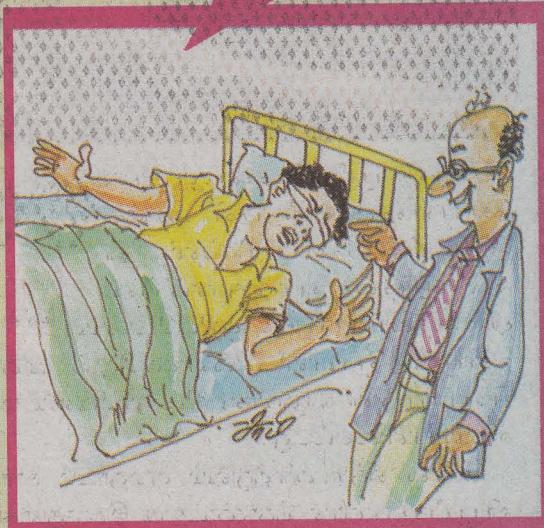
பார்த்துக்கொள்வோம். (இது நவீன காலத்திற்கு ஏற்பட்டையதாக இருக்காதெனச் சிலர் வாறிடலாம் இவ் விடயம் ஆய்வுக்குரியது). இரவில் மர நிழல் தீபத்தின் நிழல் மனித நிழல் படாது பார்த்துக் கொள்வோம். உணவு ஜீரணமாகும் காலத்தில் மைதுனம் (உடல் உறவு) செய்யோம். துடைப்பம் தூசுப்பக்கம் நெருங்கமாட்டோம். பகலில் தூங்க மாட்டோம். சையோகத்தில் அழுக்குள் ஆடைகளை அணிய மாட்டோம். பசு, பிதுர்கள், சர்க்கரை இவர்களை ஆதரிப்போம். கடவுள் தியானத்தை எப்போதும் விடமாட்டோம். நகத்தில் பட்ட நீர் உடலில் படக்கூடாது. தலை முழுகிய பின் தலையைத்துடைத்து விட்டு முடியை சிறு தடியால் தட்டும் போது வரும் நீர் உடலில் படாது காப்பாற்றுவோம்.

இங்கு காட்டப்பட்ட நடைமுறைச் செயற்பாடுகளைப்பின்பற்றி நடக்க வேண்டும். இவை இக்காலத்திற்கு ஒவ்வாதவையென ஒதுக்க முடியாது. பிதுர் பிதீர் வழிபாடு, பிதீர்க்கடன்கள், அமாவாசை, பெள்ளை விரதம் அனுஷ்டித்தல் கடவுள் வழிபாடு தியானம் மேற்கொண்டு வரக் காலத்துடன் வாழலாம். ஆயிரம் பிறை கண்டவர் என்ற பேற்றையும் பெறுவர். உடல் உள் ஆரோக்கியம் பெறுவர். எச் சமயத்தவருக்கும் இவை அடிப்படையாக அமைகின்றது. பரந்து பட்ட இறை விசுவாசம் தன்னம்பிக்கையுடன் ஏற்பட வேண்டும். சமய பேதம் கடந்து இறையொன்று என்று போற்ற வேண்டும். சித்த மருத்துவர்கள் தாம் பிறந்த மதங்களிலே நின்று மனப்பகுவுத்துடன் சிகிச்சையை மேற்கொண்டு

சித்தி பெற வேண்டும். இதற்கு சதுர்ப்பாத நியாயம் என்ற நீதியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உள் வளத்துணை ஆலோசனை பயில வேண்டும். (மனவளக்கலை) நோக்கு வர்மம், தொடு வர்மம், தட்டு வர்மம் முதலான அறிவை யும் தேட வேண்டும். குரு முடிப் பையும் மூப்பையும் மருந்துகளில் கையாள வேண்டும். இவையிரண் டையும் நன்கறிந்தால் லோகங்களை நிற்றி மருந்தாக்கலாம். இரும்பையும் தங்க மாக்கலாம் எனச்சித்தர்கள் எடுத்துக் கூறியுள்ளார்கள். இரசவாதம் செய்து கெட்டழிய முற்படக்கூடாது. என எச்சரித்துள்ளனர். மருந்து செய்து மக்களது பிணியை நீக்குவது ஒன்றே போதும். இத்தன்மைகளை மேலான உயர் நோக்கமாக எடுத்து சித்த மருத்துவத்தை வளர்த்து வாழ வைப்போம். வளர்க் கூறு சித்த மருத்துவம் வாழ்க் கூறு சித்த மருத்துவம்.

‘என்ன டாக்டர் ஒரு கண்ணை ஆபரேஷன் பண்ண சொன்னா நீங்க ரெண்டு கண்ணையும் ஆபரேஷன் பண்ணிட்டங்க?’

“ஓரு கண்ணு பண்ணினா மத்த கண்ணுக்கு ஃபீ!”



நாற்கால் நோய்கள்

Chair Diseases



Dr. எம். ஏ. உமாஶங்கர்
B.U.M.S.PGHRM (UK)

இயந்திர மயமாகிவிட்ட இன்றைய சூழல் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன் வாழ்க்கைச் சுமையை தாங்கிக் கொள்ள வேண்டுமாயின் தானும் இயந்திரத் தனமாக வேலை செய்ய வேண்டும் என்பதை யாரும் மறுக்க வோ, மறைக்கவோ முடியாது.

ஒவ்வொரு தனிமனித விருப்பங்களையும் நோக்கின் குளிருட்டப்பட்ட அறைக்குள் வியர்வை சிந்தாமல் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை செய்ய வேண்டும். அது மட்டுமன்றி, ‘ஆபீசுக்குப் போன சீட்டை விட்டு எழுந்திருக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை’ என்று பீத்திக் கொள்வதில் தான் அவர்கள் பெருமை இருக்கிறது.

இன்றைய பதிவு இவர்களுக்காகவேதான்.

சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளின்படி, அதிக நேரம் உட்கார்ந்து கொண்டு வேலை செய்பவர்களுக்கு பல்வேறு வகையான உடல் நலக் கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. குறிப்பாக, நீரிழிவு நோய், கொலல்ஸ்ட்ரோல், மூல வியாதி மட்டுமன்றி இதிய நோய்களும் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்பு அதிகமிருக்கிறது.

மேலும், அதிக நேரம் அதாவது சராசரியாக 8 மணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேல் உட்கார்ந்து கொண்டு வேலை செய்பவர்களுக்கு கழுத்து, தோல்பட்டை, முதுகு வலி இருப்பதாகவும் ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

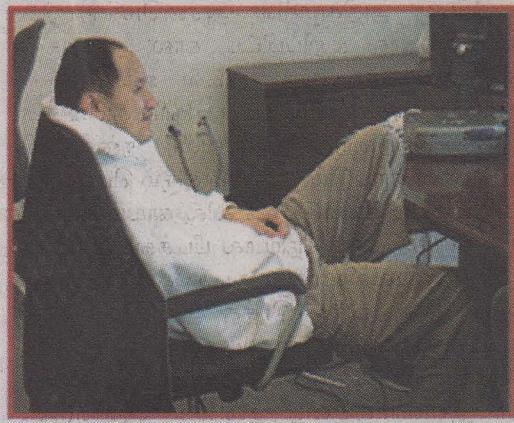
அதிக நேரம் உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்ப

தால் பல்வேறுபட்ட உடல்நலக் குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றது என்ற ஆய்வுகளைக் கருத்திற் கொண்டு பல முன்னனி நிறுவனங்கள் தங்கள் ஊழியர்கள் நின்றபடி, உட்கார்ந்த படி, சோபாவில் சாய்ந்த படி வேலை பார்க்கும் வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தன. மேலும் வீடியோ கேம், வேர்க்ஸ்டேஷன் போன்ற பல் வேறு விளையாட்டுக்களையும் தங்கள் ஊழியர்களுக்கிடையே அறிமுகப்படுத்தியது. இதனால், ஊழியர்களின் கழுத்து, முதுகு, தோற்பட்டை வலிகள் ஓரளவு குறைந்தபோதிலும் வலிகளுக்கான நிவாரணம் முற்றிலுமாகக் கிடைக்கவில்லை.

காலப்போக்கில் இவ்வகையான உடல்நலக் குறைபாடுகள் அதிகரித்த வண்ணமே காணப்படுகின்றது. இதற்கு தொழிலாட்ப வளர்ச்சியே மிக முக்கிய காரணியாக அமைகின்றது. முன்



பெல்லாம் வேலைகளுக்காக இடம் விட்டு இடம் நகர வேண்டிய தேவைப்பாடு இருந்தது. ஆனால் இப்பொழுது போன், செல்போன், கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட் வந்த பிறகு இந்த



நகர்தல் குறைவடைந்து காணப்படுகிறது.

அதிக நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்வதால் ஏற்படும் உடல்நலக் குறைபாடுகளை Chair Disease (நாற்காலி நோய்கள்) என மருத்துவ உலகம் அழைக்கிறது.

மேலும் அதிக நேரம் உட்காருவதால் எமது பின்பற்றும் பெருத்து விடும் என்று ஆராய்ச்சி யாளர்கள் எச்சரித்துள்ளனர். அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒரு ஆய்வின் போது பல ஆச்சரியமிட்டத்தக்க தகவல்கள் வெளியாகி யுள்ளது.

ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் உட்காரும் போது Free Deposit செல்கள் கொழுப்பு செல்களாக மாற்றம் பெறுகிறது. ஒரே இடத்தில் அமரும் போது அழுத்தம் கொடுக்கப்படும் இடங்களில் உள்ள இத்தகைய செல்கள் விரைவாக அதிகரிக்கும். இதனால் அப்பகுதிகளில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும். இது ‘மெக்கானிக்கல் ஸ்ரெட்ச்சிங் லோட்ஸ்’ எனப்படுகிறது.

ஒரே இடத்தில் அசைவின்றி வெகு நேரம் உட்கார்ந்திருந்தாலோ, படுத்திருந்தாலோ இவ் வகையான பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படும். உடலின் மற்ற பகுதிகளை விட பின்பற பகுதியில் கொழுப்பு செல்கள் சீக்கிரம் அதிகரிக்கும். இதனால் அந்த பகுதியில் மட்டும் அதிக சதை

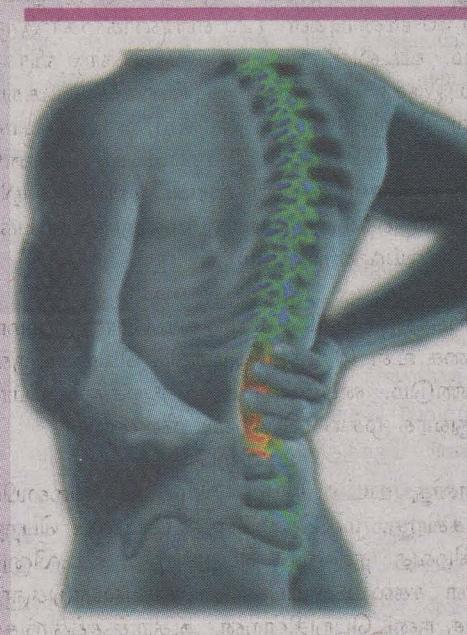
போடும்.

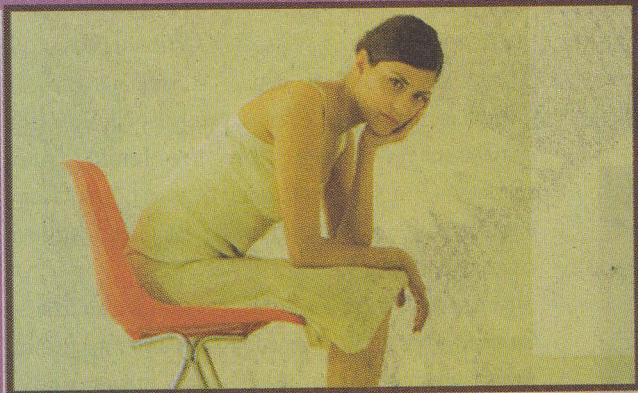
உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை செய்யும் போது தேவையான உடல் உழைப்பு இல்லாமல் போவதால் பெண்டன், முதுகு வலி, அஜீர்னோஸாரை (Indigestion Problems), மூல வியாதி (Piles), தொப்பை போன்ற பல்வேறு உடல்நலக் குறைபாடுகள் ஏற்பட அதிகம் வாய்ப்பிருக்கிறது.

நாங்கள் செய்கின்ற இந்த தொழிலை விடச் சொல்கிறீர்களா? அல்லது எங்கள் நாற்காலி களை மாற்றச் சொல்கிறீர்களா? எதன் மூலம் இவ்வகையான உடல்நலக் குறைபாடுகளை நிவர்த்திப்பது என்ற உங்களது ஆதங்கம் எனக்கு விளங்குகிறது. அதற்கான சில எளிய வழிமுறைகளை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

* காலையில் அலுவலகத்துக்குச் சென்று உங்கள் இடத்தில் அமர்ந்தும் வேலையைத் தொடங்கு முன் ஒரு சில நிமிடம் கண்களை மூடி பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். இதன் மூலம் உங்கள் காலை நேரப்பதற்றம் குறைவதோடு உடல், மனம் என்பன Relax அடைந்து உங்கள் வேலையும் சுறுசுறுப்படையும்

* நீங்கள் உபயோகிக்கும் நாற்காலி உங்கள்





உடல் வெப்பத்தை வெளியேற்றும் வகையில் துளைகள் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும். இதனால் சூட்டினால் ஏற்படக்கூடிய மூலவியாதி, மற்றும் சூட்டுக் கொப்புளங்கள் போன்றவை உருவாவதைத் தடுக்கலாம். அவ்வாறு துளைகள் இல்லாத குஷன் நாற்காலிகளை நீங்கள் உபயோகிப்பவராயின் ஒரு டர்க்கி டவலை நான்காக மடித்துப் போட்டு அதன் மீது அமரலாம். சில மணி நேரங்கள் உங்கள் உடலின் வெப்பம் அதில் இறங்கிய பின் அதன் மடிப்பை மாற்றிப் போட்டு அமருங்கள்.

★ முதுகை வளைத்து கூன் போட்டு உட்காரா மல் நன்கு நிமிர்ந்து நாற்காலியில் முதுகு படும் படி உட்காருங்கள். கால்களைத் தரையில் வைப்பதை விட சற்று உயரமான ஒரு சப்போர்ட் கொடுத்து வைப்பதன் மூலம் முதுகு வளி ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

★ பல மணி நேரம் தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதால் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படலாம். எனவே அவ்வப்போது கை, கால்களை நீட்டி மடக்குவது, தலையை ரிலாக்ஸாக நாலா புறங்களிலும் சாய்த்துக் கொள்வது போன்ற செயல்களைச் செய்யுங்கள்.

★ தண்ணீர் குடிப்பது, முகத்தைக் கழுவுவது, எழும்பி கொஞ்ச தூரம் நடப்பது என்று ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையேனும் உடலுக்கு ஏதாவது இயக்கம் கொடுங்கள்.

★ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக்கம் இல்லையென்றால் குனிந்து கைகளால் பாதத்தைத் தொடுவது, இடுப்பில் கை வைத்துக் கொண்டு பின்புறம் வளைவது, இடது, மற்றும் வலது புறம் சாய்வது போன்ற எளிமையான

பயிற்சிகளை சில நிமிடம் செய்யுங்கள். இதனால் உடலில் இரத்த ஓட்டம் சீராக அமைவதோடு தசைப்பிடிப்பும் விலகும். ★ தொடர்ச்சியாக கணினி முன் வேலை செய்பவராயின் (ஸ்கிரீனையே தொடர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால்) கண்களில் எரிச்சல் ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க அயர்ச்சியாகத் தோன்றும் போதெல்லாம், ஒரு கையால் சில விநாடி கள் கண்களை மூடி அந்தக் கையின் மேல் மற்றக் கையையும் வைத்து கண்களை நன்றாக மூடிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் கண்களுக்கு சில நொடிகள் அடர்ந்த இருட்டுக் கிடைக்கும். இது அதிக ஒளியினால் ஏற்படும் கண் சோர்வை விலக்கும். மேலும், கண்களை மேலும், கீழும், பக்கவாட்டிலும் சுழற்றுகிற எளி மையான பயிற்சிகளையும் கண்களுக்கு கொடுக்கலாம். இதனால் கண்கள் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெறும். Anti Radiation (அன்டி ரேடியேஷன்) கண்ணாடியைக் கம்ப் யூட்டர் திரையில் பொருத்துவதன் மூலம் ஒளி யினால் கண்கள் எரிச்சலடைவதைத் தவிர்க்கலாம்.

“என்னைத் தவிர வேற எந்த நாயாவது உன்ன பெண் பார்க்க வந்திருக்குமா?”

“என் இல்ல? உங்கம்மாவும் உங்கப்பாவும் வந்தாங்களே!”





அல்லூஷ் ஏ. ஆர்.
அப்துல் சலாம்
(B.A., S/L. & Dip.
in Pub. HEA)
(மாவட்ட சுகாதார
கல்வி அதிகாரி)
கன்னடி.



இலங்கையில் மீண்டும் பரவி வரும் 'A, h1n1 இன்புளூவன்ஸா'

தற்பொழுது இலங்கையில் மீண்டும் பரவி வரும் "A, h1n1 இன்புளூவன்ஸா" இந்த முறையங்கரமான நிலைமையை உருவாக்கலாம் என, சுகாதார அமைச்சர் அச்சம் கொள்வதுடன் பாதுகாக்கும் எச்சரிக்கையாக இருந்து கொள்ளும்படியும், நோய் அறிகுறிகள் தென்டதும் தாமதியாமல் வைத்தியசாலைக்குச் சிகிச்சைப் பெறும்படியும் அறிவுறுத்தி மன்றிவிததல் கொடுத்திருக்கின்றதை நாம் பாணாலி, தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைகள் மலமாகவும் அறியக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இந்நோய் பற்றி குறிப்பிடப்படும்போது, ஆரம்பத்தில் இலங்கையில் இந்நோய் பரவி வருது எவ்வாறென்றால் அவுஸ்திரேலியாவிலிருந்து சிங்கப்பூருக்கு ஒரு குடும்பம் சென்றுள்ளது. அதில் ஒரு தாயும், ஒரு மகனும் அங்கு இந்நோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு (6 நாட்கள்) இடை நிறுத்தி வைக்கப்பட்டனர். ஏனையவர் ஓர் இலங்கை வந்தனர். அதில் 08 வயது சிறு

வன் ஒருவனுக்கு "A, h1n1 இன்புளூவன்ஸா" நோய் இருப்பதாக சில காலம் கடந்து இலங்கையில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டனர்.

காலம் கடப்பதற்குக் காரணம் அப்பொழுது இலங்கையில் நோயை இனங்காணும் இயந்திரமும் குறிப்பிட்ட பகுதியில் (AIR PORT) செயற்படவில்லை. எனவே, நோயாளியை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு காலம் சென்று விட்டது.

மேலும், சென்ற முறை இந்நோய் பற்றி முதலாவதாக பரவலாகப் பேசப்படும் போது மக்கள் மத்தியில் இந்நோய்க்கு 'பன்றிக்காய்ச்சல்' என பெயர் குறிப்பிட்டனர். காரணம் இந்நோய் பன்றிக்கு ஏற்படும் நோய் என்பதனாலாகும். என்றாலும் அது பொருத்தமற்ற பெயர் என பிறகு விளக்கப்படுத்தப்பட்டது. ஆகவே அதன் சரியான பெயர் "A, h1n1 இன்புளூவன்ஸா" ஆகும். இந்நோயை ஏற்படுத்தும் கிருமி 'வைரஸ்' இனத்தைச் சேர்ந்த இன்புளூ

வன்ஸா' என்பதாகும். இது (நொவல் - (A / H1 N1) இன்புளுவன்ஸா). H1 N2, H3 N1, H3 N2, H2N3 எனவும் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

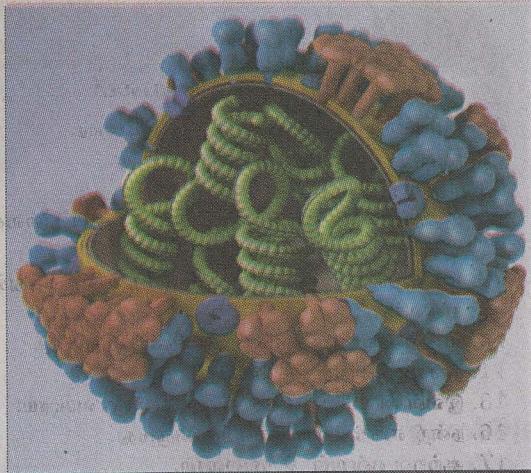
இந்நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டு 5 - 7 நாட்களின் பின்னரே நோய் அறிகுறிகள் தென்படும்.

இந்நோய் பரவும் முறை:

- ⇒ இருமல், தும்மல் எச்சில், கண்ணீர், வைரஸ் அடங்கிய ஏதேனும் ஒன்றை தொட்ட பின் வாய் அல்லது மூக்கைத் தொடுவதன் மூலம்.
- ⇒ உதாரணமாக பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும் போதும், பொது இடங்களில் ஏதாவது ஒன்றைத் தொடும்போதும், நோயாளர் உள்ள வீடுகளில் நோயாளி தொட்ட பொருளைத் தொடுவதன் மூலமும் இந்நோய் மற்றவர்களுக்கும் பரவும்.
- ⇒ நோய் அறிகுறிகள் பற்றி குறிப்பிடும் போது, காய்ச்சல், தலைவலி, தடிமல் (மூக்கு வடிதல்), தொடர்ச்சியான இருமல், தொண்டை வளி (அரிப்பு), உடல்வலி, வர்ந்தி, வயிற்றோட்டம் போன்றவைகளை எடுத்துக் கூறலாம்.

நோய் தடுப்பு வழிமுறைகள்:

- ⇒ மேற்கூறிய நோய் அறிகுறிகள் தென்படு மாயின் உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கவும்.
- ⇒ தும்மும் போதும், இருமும் போதும், மூக்கு மற்றும் வாய் மூடும் வகையில் கை குட்டை அல்லது கடதாசியைப் பாவித்தல் நன்று. அதேவேளை, பாவித்த பொருட்களை கண்டபடி கண்ட இடங்களிலெல்லாம் வீசி ஏறிந்துவிடாமல் பாதுகாப்பான முறையில் அகற்றிக் கொள்ளவும். கைகுட்டையை அடிக்கடி கழுவிக்கொள்ளவும்.
- ⇒ அடிக்கடி கைகளை கழுவி சுத்தமாக வைத் துக்கொள்ள வேண்டும். (விஷேஷமாக இருமல் மற்றும் தும்மலின் பின்னர்).
- ⇒ தடுமல் நோய் அறிகுறி இருப்போரிடம் இருந்து தள்ளியிருக்கவும்.
- ⇒ கண், மூக்கு மற்றும் வாயை ஸ்பரிசிப் பதை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ⇒ வைத்தியசாலையில் மேலதிக வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்வது சிறந்தது.



- ⇒ ஓய்வாக இருத்தல் மிகவும் அவசியம்.
- ⇒ நீராகாரங்களை அதிகளவில் பருகவும்.

நோய் முற்றியளது என்பதற்கான அறிகுறிகள்:

- ⇒ உடல் கடுமையாக பலவீனமடைதல்.
- ⇒ கடுமையான காய்ச்சல்
- ⇒ நினைவிழத்தல்.
- ⇒ சுவாசிப்பதற்குச் சிரமமாக இருத்தல்.
- ⇒ வலிப்பு ஏற்படுதல்.
- ⇒ பானங்களை அருந்த முடியாமலிருத்தல் போன்றவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.
- ⇒ அத்துடன் சன நெரிசல் உள்ள இடங்களுக்கு அவசியமின்றி செல்லாதீர்கள் முடியுமான அளவில் தவிர்ந்து கொள்ளுகின்றன. வீட்டிலேயே தங்கியிருக்க முயற்சிக்க வும்.

மேலும் சென்ற முறை இலங்கையில் இந்நோயாளிகளின் தொகை - 300க்கும் மேல் எனவும், இதில் மரணம் - 18க்கும் மேல் ஏற்பட்டதென்பதும் குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

அதேவேளை, இம்முறை இதுவரைக்கும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள நோயாளிகளுள் கர்ப்பினித்தாய்மார்கள் 06 பேர்கள் எனவும், சிறுவர்கள் மற்றும் வயோதிபர்களும், இலகுவாக நோய்த்தொற்றுக் கூடியவர்கள் எனவும் இனங்காணப்பட்டுள்ளனர் என்பது முக்கிய விடயமாகும்.

எனவே, பொதுவாக மக்கள் இந்நோயில் ருந்து பாதுகாப்புப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விடயங்களைப் பின்பற்றுவது மிகவும் பிரயோசனமாகும் என்பதை ஞாபகத்திற் கொள்ளவும்.

கருக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 62

இடமிருந்து வலம்

01. வருமுன் அணை கட்டப்பட வேண்டியது.
02. சிரதான ஸ்ரூப்போட்டப் பயிர் ஒன்று.
04. காலம் இகு போன்றது என்பது.
05. முஞ்குவக் குணங்கள் கன் ஒன்று திரும்பியுள்ளது.
08. கண்மனி இதனைக் குறிக்கும்.
09. மக்களை காண்டுவோரையும் இந்த உயிரினத்துக்கு ஒம் பிடுவர்.
10. பொழுதை போக்குவரம் இதை கொப்பதுண்டு.
11. சீசரவு என்றும் சொல்லலாம்.
13. இவள் அமைவது இறைவன் கொடுத்த வரமாம்.
16. நன்றி என்றாகும் நினைவுக்கு வருவது.
17. ஆற்றல் என்றும் சொல்லலாம்.

கருக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 61 விளைகள்

1	2	3	4	5
நி	ர	ப	ரா	தி
பி		ல		யா
மு	ல	ன்		ன
ல				ம்
				ந
				டி
				கா
ப		தோ		கு
		கு		பை
க		கு		பா
க	டு	க	தி	
க	டு	க	தி	க

வெற்றி அடைந்தோர்

ஓ. 1000/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஆர்.ரெங்கசாமி, பண்டாரவளை.

ஓ. 500/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி வி.எமல்டா, அம்பாறை.

ஓ. 250/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஜ.முர்திதா ஷேரீன், நிந்தஷ்டர்.

பாட் கேரூபோ

01. என்.அஸ்மத் ஹிக்மா, ஏற்றூர் - 01B
02. கே.ஹேமலதா, கொழும்பு - 06
03. எஸ்.ர.அமிசேகா, நாவலப்பிட்டி
04. பவான் ஹீதான், மெளன்ட்லெவனியா
05. ஓ.எச்.பாத்திமா அன்கா, கொழும்பு - 12
06. திருமதி.எப்.எம்.வெஷ்யன், பெரரலஸ்குமுவ
07. ஆர்.ஜே.மாஸா, புசல்லாவை
08. எஸ்.விப்ராணா, சம்மாநத்துறை
09. ஏ.ஜெயசேகரா, தெல்லிப்பத்தை
10. எஸ்.கிருஷ்ணபிரியா, மண்டூர்

மேலிருந்து கீழ்

01. கூய்மைக்கு உதரணமாகக் கூறப்படும் நிறம்.
02. இனைமையும், மருத்துவக் குணமும் ஸ்கூல்.
03. அந்திப் பொழுதையும் குறிக்கும் தலைக்கூக் கிருக்கி ரது.
04. கலை என்றும் சொல்லலாம்.
06. இதனாலும் தோணம் கட்டுவதுண்டு.
07. முதலில் வந்தது எது என்ற சீர்சையில் உள்ள ஒன்று.
09. இவரும் அன்னை போன்று அன்பு காட்டுபவர் தன்.
10. பாத்திரங்கள், பொருட்கள் செய்ய இதனையும் பயன் படுத்துவதுண்டு.
12. எஃபுது நாட்டின் தலைநகர்.
14. மதி இருந்தால் போதும் இதனை வெல்லவாராம்.
15. அடங்கிக் கிட்டப்பவனையும் இந்த உயிரினத்துக்கு ஒம் பிடுவர்.

முடிவுத் திகதி 18.06.2013

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.

(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தயால் அட்டையில் அனுப்பவும்.)

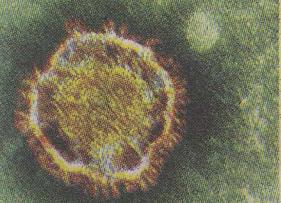
கருக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 62

1	2	3
5	6	
	8	
10		
13	14	
	17	

கருக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 62,
சுக்காழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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



'நோவல் கொரோனா' புதிய வைரஸ்

புதிதாக கண்டறியப்பட்ட 'நோவல் கொரோனா வைரஸ்' (NCov) என்ற புதிய வகை வைரஸ் நெருக்கமான தொடர்பில் உள்ள மனிதர்களிடையே பரவக்கூடியது என்று உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அறிவித்துள்ளது. இன் வெளாரு நபரிடமிருந்து பாவியிருக்கக்கூடும் என்று நம்பப்படுகின்ற இந்த வைரஸினால் பீடிக்கப் பட்ட இரண்டாவது நபரை பிரான்ஸின் சுகாதார அமைச்சு உறுதிப்படுத்தியிருந்த நிலையிலேயே இந்த அறிவிப்பு வந்துள்ளது. என்கோவ் (NCov) வைரஸ் நிமோனியாவையும் சில வேளைகளில் சிறுநீரக கோளாறுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது.

இந்த வைரஸினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த மேலும் இருவர் சுவதி அரேபியாவில் உயிரிழந்துள்ளதும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளதுடன், இந்த வைரஸ் பரவக்கூடிய அபாயம் அதிகளில் இருப்பதாக

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் கவலை வெளியிட்டுள்ளது. 2012 இல் ஜோப்பாவிலும் மத்திய கிழக்கிலும் 33 பேர் இவ் வைரஸ் தொற்றுக்கு உள்ளாகியிருப்பதும் அவர்களில் 18 பேர் உயிரிழந்துவிட்டதையும் புதிய தகவல்கள் கூறுகின்றன. ஜேர்மனியிலும் பிரிட்டன் மற்றும் பிரான்ஸிலும் கூட இந்த வைரஸ் பாவியிருந்தமை உறுதிப்படுத்தப்பட்டது. 2013 - மேமாதத்திலிருந்து, சுவதி அரேபியாவில் மட்டும் 15 பேர் பலியாகி யுள்ளனர். இவர்களில் 9 பேருக்கு அன்மையிலேயே தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது. ஜோதான், கட்டார், பிரிட்டன் மற்றும் பிரான்ஸில் தலா இரண்டு நோயாளிகளும் ஜக்கிய அரபு இராச்சியத்தில் ஒரு நோயாளியும் இதுவரை கண்டறியப்பட்டுள்ளனர். இவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் 24 முதல் 94 வயது வரையான ஆண்கள்.

-சுஜா

கறுக்கொழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பாசுக்களை வெல்லுங்கள்.

₹. 1000/-

₹. 500/-

₹. 250/-

சீகவாழ்வு
Health Guide
இலூராக்கிய சந்தீக

கருத்துக்கள்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

பியாராய்கள்

அபிப்பிராய்கள்

வாவேஞ்கப்படுக்குறை

அஷ்டுபன் கூஷ்டஷுக்குப் பொருத்தாலே உங்கள் கூடுதல் நலம் கொடுக்கும் வாங்குகிறீர்களா?

● மூக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● துறுங்குகள் ● நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முதலா

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

அரோக்கிய



சுட்டையெலி

தேவையான பொருட்கள்

- * கடலை பருப்பு - 50 கிராம்
- * பழு - 50 கிராம்
- * பட்டாணிக்கடலை - 50 கிராம்
- * கொண்டைக் கடலை - 25 கிராம்
- * துவரம் பருப்பு - 25 கிராம்
- * பச்சை அரிசி - 50 கிராம்
- * கெளப்பி - 25 கிராம்
- * போஞ்சி - 100 கிராம்
- * காரட் - 100 கிராம்
- * கோவா - 100 கிராம்
- * உருளைக்கிழங்கு - 50 கிராம்
- * வட்டக்காய் - 50 கிராம்
- * வாழைக்காய் - 1
- * கறி மிளகாய் - 1
- * பூடு - 50 கிராம் (பொடியாக நறுக்கியது)
- * சிறிய சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி (பொடி)
- * வெந்தயம் - $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி (பொடி)
- * கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு
- * உப்பு - தேவையான அளவு
- * தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட கடலை வகை களை நன்கு சுத்தம் செய்து, ஒரு மணி நேரம் வரை ஊற விடவும்.

அதேவேளை, குறிப்பிடப்பட்ட மரக்கறி வகைகளையும் கழுவி சுத்தம் செய்து, சிறிய

சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

முதலில் பாத்திராத்தினுள் கடலை வகைகளை மட்டும் போட்டு தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு போன்றவற்றைச் சேர்த்து நன்கு வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

கடலை வகை நன்கு வெந்ததும், மரக்கறி வகைகளை அதனுள் இட்டு 10 நிமிடங்கள் வரை வேக வைக்கவும்.

பின் அக்கலவையில் நறுக்கப்பட்ட பூடு, சீரகப் பொடி, வெந்தயப் பொடி என்பவற் றைப் கலந்து நன்கு கிளர வேண்டும்.

நன்றாக சூப் பத்தில் வந்ததும், கறிவேப் பிலையை கிள்ளிப் போட்டு இறக்கி பரிமாற வாம்.

(குடாக பருகினால் இன்னும் கூவையாக இருக்கும். எல்லா வகையான நோயாளருக்கும் உகந்த சத்தான் காலை, இரவு ஆகாரமாகும்.)



ரேணுகா தாஸ்

ஓரு Dr...னின் டயாரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

“வீட்டிலை உதவிக்கு ஆம்பிளைப் பொடியன் ஓருத்தரும் இல்லை... சந்தைக்கும் போற்றெண்டால் என்ன, கடைக்குப் போற்றெண்டால் என்ன நான் தான் போக வேண்டிக் கிடக்கு”.

இது தான் இன்றைய தமிழ்த் தாய்மார் பலரினதும் முறைப்பாடாக இருக்கிறது. என்! இன்னமும் ஒரு படி மேலே போய்.

“...அவரும் ஊரிலை இல்ல. வங்கிக்குக் கூட நான்தான் அலைய வேண்டிக் கிடக்கு.” என்று முன்குபவர்கள் பலர் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

எங்கே போய் விட்டார்கள் இந்த இளைஞர்கள் எல்லாம்... இந்த ஆடவர்கள் எல்லாம்....?

“பொம்பிளைப் பிள்ளையஞக்குச் சீதனம் தேட வேணும்” என்று ஒடுபவர்கள் இன்னும் சிலர். அவர்கள் கூறுகிறார்கள் சொகுசான வாழ்க்கை தேடி ஒடுபவர்கள் பலர்.

இந்தச் சுயநலக்காரர் கும்பல்களின் கலைச்சிறுவர்

நோக்கம் என்ன?

ஓரேயடியாக
மறுக்கப்பட்ட அரா
சாங்க வேலை
வாய்ப்
புக்கள்

பயந்து, பயந்து

குறைக்கப்பட்ட தனியார் துறை வேலை
வாய்ப்புக்கள் தமிழரது பொருளாதார வளங்கள், முயற்சிகள் மீது திட்டமிட்டுத் தொடுக்
கப்பட்ட நயவஞ்சகத் தாக்குதல்கள், புதிய எரிபொருள் பொருளாதாரத் தடைகள்...

இவற்றையெல்லாம் தாங்கிக்கொண்டு
எமது பொருளாதாரம் ஒரேயடியாகச் சாய்ந்து
விடாமல் முட்டுக் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பது இவர்களது இந்த வெளிநாட்டு உழைப்புத்தான் என்பதும் உண்மை.

கலைச்சிறுவர்



குடிசைகள் அழகான வீடுகளாகக் கோலங்கொள்கின்றன.

கந்தல் துணிகள், நேரமொரு நவீன ஆடைகளாகச் சோபனம் கொள்கின்றன.

ஒரு நேரடிச் சோறு கூடக் கிடைக்காதவர்கள் கேக்கும் ஜஸ்கிரீமும் தெவிட்டுகிறது என்கிறார்கள்.

இவையெல்லாம் தேவையான வளர்ச்சி தான், காலமாற்றத்தின் நியதிதான்.

ஆனால் இதைப் பெறுவதற்காக நாம் எதை, எதையெல்லாம் இழக்க வேண்டியதாயிற்று.

மன்று சிறு சம்பவங்களாக கூறுகின்றேன். உங்களுக்கே புரியும்.

அவனின் சீரழிவு

என்னுடன் தனிமையில் அந்தாங்க விஷயங்களைப் பற்றி கதைக்கவேண்ட தயங்கி யபடி வந்தான்.

புதிதாக மணமானவன். மாலை கூட்டி மாதம் ஒன்று கூட ஆகவில்லை... அதற்கிடையில் இந்தச் சிக்கல்.

எமாற்றம் தரும் உறவு! புது வாழ்க்கை ஒட்டாமலே பிரிந்து விடக்கூடிய நிலை!

தனிமையில் மங்கிய ஒளியில் அவனை அணுகியவுடனேயே அவன் சோர்ந்து விடுகிறான்.... அவனால் முடியவில்லை....

இயலாமை.... ஏமாற்றம்... சலிப்பு.... அவன் எதிர்ப்பார்ப்புகளுடன் காத்திருக்கிறான்.

எமாற்றம். ஒவ்வொரு முறையும் எமாற்றம் தொடர்கிறது.

ஒரு நாளா?... இரண்டு நாளா?... மாதம் ஒன்று கழியப்போகிறது.

இனியும் முடியாது. அவன் பொறுமை இழந்து விட்டாள். உறவை முறித்து ஒரேயடியாகப் பிரிந்து விடலாமா என்ற தனது எண்ணத்தை, அவனுக்குக் கோடிகாட்டி விட்டாள்.

அப்படி நேர்ந்தால் அந்த அவமானத்துடன் உயிர் வாழ முடியுமா? என்ற ஏக்கம் அவனுக்கு. என்னிடம் ஒடி வந்தான்.

பொறுமையுடன் பூரணமாக அவனைப் பரிசோதித்தேன். அவனது உறுப்

புகளில் எந்தக் குறையும் இல்லை.

எதோ மனோவியல், சிக்கலாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

நிதானமாகப் புரிந்துணர்வுடன் அவனுடன் நீண்ட நேரம் உரையாடினேன். அவனது கடந்த கால வாழ்க்கையைப் பற்றி விசாரித்தேன்.

மூன்று வருடங்களாக மத்திய கிழக்கு நாடொன்றில் பெரும் முதலாளி ஒருவனின் தனிப்பட்ட டிரைவராக கடமையாற்றினான். கை நிறையச் சம்பளம், வயிறு நிறைய சாப்பாடு, நிம்மதியான வாழ்க்கை.

அப்பொழுதுதான் அந்த பங்களாவில் கடமையாற்றிய ஒரு சிங்களப் பணிப்பெண் னின் நட்பு கிடைத்தது.

நட்பு நெருங்கியது. மேலும் இறுகியது. படுக்கையறை வரை சென்று விட்டது.

அப்பொழுது அவனுக்கு எல்லாமே நிறைவாக முடிந்தது. எந்த இயலாமையும் இருக்க வில்லை.

எனக்குத் துரும்பு கிடைத்து விட்டது. அதை வைத்துக் கொண்டு மனோதத்துவ நீதியில் அவனை மேலும் நெருங்கி விசாரித்த போது, அந்த உறவு அவனது மனத்தை மிக ஆழமாகப் பாதித்துவிட்டது. தான் ஒரு பெரிய குற்றத்தைச் செய்துவிட்டதாகத் தன் மனதுக்குள்ளேயே மறுகினான்.

பழைய காலங்கள் மலர் மணமாக தென்ற லோடு கூடிக்குலாவி மனதை நிறைக்கின்றன.

பழையவனை மறக்க முடியவில்லை. அந்த நேரத்தில் புதியவளுக்குத் துரோகம் இழைத் ததாக மனம் கோணுகிறது.

இதனால் இவனை நெருங்கும் போதெல் லாம் குற்ற உணர்விற்கு ஆளாகி மனம் தத்தனித்து இயலாமைக்கு ஆட்பட்டான்.

அவன் முன்பு செய்தது பிழையென்ற போதும் அந்தக் குடும்பம் விவாகரத்து வரை சென்று பிரித்து விடாமல் இருப்பதற்கு என்னால் ஆகக்கூடியதைச் செய்ய வேண்டும்.

(தொடரும்)

**அமெரிக்க மருத்துவ நிபுணர்கள்
நவீன ஆய்வில் வெளியிட்டுள்ள
அதிசயத் தகவல்**

சிறுநீரக சிட்ரேட் என்ற அமிலம் உதவுகிறது இந்த அமிலம் போதுமான அளவு சுரக்காவிட்டால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் தோன்றும். இந்த கற்கள் தோன்றாமல் இருக்க பொற்றாசியம் சிட்ரேட் என்ற மருந்து பரிந்துரைக்கப்படுகிறது இதனால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதால் சிறுநீரகத்தில் கற்களே ஏற்படாமல் இருக்க என்ன வழி என்று டாக்டர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து வந்துள்ளனர். அமெரிக்க வின் விஸ்கான்ஸின் மற்றும் டியூக் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர்கள் இது குறித்த ஆராய்ச்சி செய்து சிறுநீரக கல்லூக்கு சிறந்த மருந்து

சிறுநீரகக் கற்கள் வராமல் தடுக்கும் எலுமிச்சையின் அற்புத ஒழுங்கல்

என்.ஐ.ராதாகிருஷ்ணன்

சுற்காலத்தில் சிறுநீரக கல் உருவாகும் பிரச்சினை பெரும்பாலோருக்கு ஏற்படுகின்றது. கல் ஏற்பட்டால் சிறுநீர் கழிக்கும் பொது தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும். சிறுநீரகத்தில் இருந்து சிறுநீர் வெளிவரும் மிகக் குறுகலான வழியை அந்த கற்கள் அடைத்து விடுவதால் இந்த சிக்கலான நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த நிலையில் சிறுநீரகத்தில் இருந்து கற்களை சுத்திரா சிகிச்சை மூலம் அகற்ற பெரும்பண்ச செலவில் மருத்துவ நிபுணர்களை பலரும் நாடுகின்றனர். இந்நிலை ஏற்படாது தடுக்கும் மகிழை எலுமிச்சம்பழத்துக்கு இருப்பது நவீன மருத்துவ ஆய்வில் தெரிய வந்திருப்பது பலருக்கும் ஆறுதல் அளிப்பதாக அமைந்துள்ளது.

சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகாமல் இருக்க

'லெமன் ஜாஸ்' (எலுமிச்சம் பழாசம்) என அண்மையில் அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளன. அமெரிக்க சிறுநீரக டாக்டர்கள் சங்கத்தில் இவர்கள் சமர்ப்பித்த அறிக்கையில் கூறிய ரூப்பதாவது,

எலுமிச்சம்பழ ஜாஸை தினமும் குடிக்கலாம் இதனால் சிறுநீரக சிட்ரேட் சுரக்கும் அளவு அதிகமாகும். சிறுநீரகத்தில் உப்பு படிமங்கள் உருவாகி கற்கள் தோன்றுவதை இந்த சிட்ரேட் தடுக்கும். பொற்றாசியம் சிட்ரேட்டை விட எலுமிச்சம்பழ ஜாஸ் மூலம் சுரக்கும் இயற்கை சிட்ரேட் மிகவும் பயன் தரும். மொத்தம் நாற பேருக்கு 40 மாதங்கள் தொடர்ந்து எலுமிச்சம்பழ ஜாஸ் கொடுத்து சோதித்து வந்தோம். ஆக சரியப்படத்தக்க வகையில் அவர்கள் வெளியேற்றும் சிறுநீர் அளவு அதிகரித்தது. அவர்கள்

சிறுநீரில் மிக அதிக அளவு சிட்ரேட் இருப்ப தும் தெரிய வந்தது. அவர்களுக்கு சிறுநீரக கற்களும் தோன்றவில்லை. இவ்வாறு அந்த அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

எலுமிச்சம்பழம் சாதாரணமாக கிடைக்கும் ஒரு கனி வர்க்கம் என்பதால் அதை சாதாரணமாக நினைத்து விடலாகாது. பழ வர்க்கங்களிலேயே எலுமிச்சம் பழம் தான் மருத்துவ குணங்கள் நிரம்பப் பெற்ற பழம் என்பது பல ருக்கும் தெரிவதில்லை. நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளவும் உடல் நலம் பேணிக் காக்கவும் இப்பழம் மிகவும் உதவுகிறது. உடலுக்கு என்னென்ன பொருட்கள் தேவையோ அவை அனைத்தும் எலுமிச்சம் பழத்தில் அடங்கியுள்ளன. அதனால் தான் இப்பழத்தை பண்டைய மருத்துவ நூல்கள் மருத்துவ மன்னன் என்று குறிப்பிடுகின்றன. எலுமிச்சை சாற்றில் உள்ள சத்துகளின் செயற்பாடுகள் வருமாறு:

★ எலுமிச்சை சாற்றில் உள்ள 49 சதவீதம் பொற்றாசியம் சத்தானது உடலில் உள் உறுப்புகளை சத்தப்படுத்துகிறது. இருதயத்துக்கு சக்தியைத் தருகிறது. சிறுநீரகத்தை பரிசுத்தப்படுத்தி அதன் செயல்களை சீராக்கி பலப்படுத்துகிறது.

★ அட்ரீனல் கிளாண்ட்ஸை (ADRENAL GLANDS) பலப்படுத்துகிறது.

★ எலுமிச்சையில் உள்ள பிராண் வாயு சக்தி (OXYGEN) உடலுக்கு பலத்தைக் குறைகிறது.

★ இதன் ஷைட்ரஜன் சத்தானது உணர்ச்சி நரம்புகளை (SENSORY NERVOUS SYSTEM) பலப்படுத்துகிறது.

★ எலுமிச்சையின் கந்தகச் சத்து எலும்புகளுக்கு (PHOSPHOROUS) பலம் தருகிறது. மூளையில் சிந்திக்கும் தீற்மையை அதிகப்படுத்துகிறது.

★ எலுமிச்சையின் கல்சியம் சத்து நூற்றெட்டிலை பலப்படுத்துகிறது.

★ எலுமிச்சையின் சோடியம் (SODIUM) சத்து உடலில் உள்ள திசுக்களை (TISSUES) நன்கு இயங்கச் செய்கிறது.

★ எலுமிச்சையில் உள்ள மக்ஞீசியம் சத்து இரத்தத்தில் BLOOD ALKALISER ஆக வேலை செய்கிறது.

★ எலுமிச்சையில் உள்ள இரும்புச் சத்து இரத்

தத்தில் சிவப்பு அணுக்களை பலப்படுத்தி அதி கமாக உற்பத்தி செய்து இரத்த சோகை என்னும் அனிமியா நோயைப் போக்குகிறது.

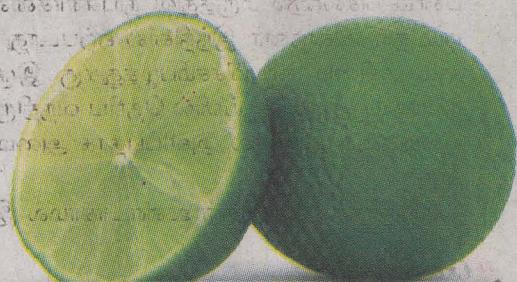
★ எலுமிச்சையின் குளோரின் சத்தானது பிளாட் பிளாஸ்மாவை (BLOOD PLASMA) சத்தமாக்குகிறது.

★ எலுமிச்சையின் சிலிகான் (SILICON) சத்து தொராய்டுக்கு (THYROID) உதவி நல்ல படியாக நீண்ட ஆழமான சுவாசம் போய்வர உதவுகிறது.

ஆகவே, இயற்கையாகவே எலுமிச்சையில் இத்தனை அபிரிமிதமான தாதுகள், மினரல் கள் இரும்புச் சத்துகள் மற்றும் பல விதமான சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. இதன் சாற்றில் உள்ள சக்திகள் உடலில் உள்ள முக்கியமான உறுப்புகளை எல்லாம் பலப்படுத்துகின்றன. இது ஒரு காயகல்ப பழம் ஆகும். எலுமிச்சம் பழத்தை வயிற்றுக்கு கேடு விளைவிக்கும் புளிப்புப் பழங்களின் வர்க்கத்தில் சேர்த்து விடக்கூடாது. எலுமிச்சை உண்மையில் வயிற்றில் உள்ள புளிப்புத்தன்மையை நீக்கி விடுகிறது. அது மட்டுமல்ல, காரத்தன்மையின் வீரியத்தையும் இது கரைத்து விடுகிறது.

★ எலுமிச்சம் பழத்தில் ஏனைய சத்துகளுடன் விற்றமின் "A' யும் "B' யும் "C' யும் போதிய அளவில் இருக்கின்றன. வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கும் வயிற்று உபாதைகளுக்கும் கைகள்னட மருந்து எலுமிச்சை. உணவு உண்டபின் வயிறு ஊதுதல், பொருமல் ஏற்படுதல் வயிற்றைப் பிசைவது போல் வளி ஏற்படுதல் போன்றவற்றிற்கு குடான் நீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பிழிந்து குடித்தால் போதும். இக் குறைகள் கட்டென நீங்கி விடும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இதன் சாற்றை தினமும் காலையில் பருகிவரலாம். மலச்சிக்கல் நீங்கி புதுணர்ச்சி ஏற்படும்.

★ சிறு இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்களை எலுமிச்சையில் உள்ள சத்துகள் பலப்படுத்துவ





தோடு சிறு நாளங்களில் இரத்த ஓட்டத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. எலுமிச்சையின் பெக்டின் சத்து இரத்தத்தின் கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் குறைக்கிறது. வயிற்றில் வரும் புற்றுநோய்களைத் தடுக்கும் ஆற்றலும் எலுமிச்சை சாறுக்கு இருப்பதாக சமீபத்தில் ஆராய்ச்சிகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

★ தலைமுடியின் செழுமைக்கும் எலுமிச்சை மிக உதவும். நெல்லிக்காயை அரைத்து அத்துடன் எலுமிச்சைச் சாற்றையும் கலந்து தேய்த்து வந்தால் தலைமுடி உதிர்வது நிற்கும்.

★ பற்சொத்தைகள் பல்வளிகள் ஈறுகளில்

இரத்தம் வடிதல் போன்றவற்றை எலுமிச்சைச் சாறு தடுக்கிறது.

★ உடல் அழகைப் பெறவும் வியர்வை நாற்றம் போகவும் எலுமிச்சம் பழம் உதவும். இப்பழச் சாற்றையும் சிறிது உப்பையும் தண்ணீரில் கலந்து குளித்து வந்தால் வியர்வை நாற்றம் அகல்வதுடன் பெண்கள் மேனி பட்டுப் போல் மாறும்.

★ பிதத்தை கண்டிப்பதில் எலுமிச்சம்பழம் மிகவும் உபயோகமானது. பிதத் ஜாரங்கங்களுக்கு எலுமிச்சம் பழச் சாறும் இஞ்சிச்சாறும் தேனுடன் கலந்து கொடுத்தால் உடனே குணப்படும். பிததாசயத்தில் ஏற்படும் தொந்தராவுகளுக்கு அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு டம்ஸாதனண்ணில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை பிழிந்து சாப்பிட்டால் உடனே குணம் காணலாம்.

★ மருத்துவ மன்னன் என போற்றப்படும் எலுமிச்சையின் மேன்மையான அற்புதமான மருத்துவக் குணங்களை உணர்ந்து நாமும் அதைத் தவறாது உபயோகித்து பயன்தைவோ மாக.

“உன் பிறந்த நாளுக்கு நெக்லஸ் வாங்கிட்டு வந்திருக்கேன்!”

“கார் வாங்கி வந்துருக்கலாமில்ல?”

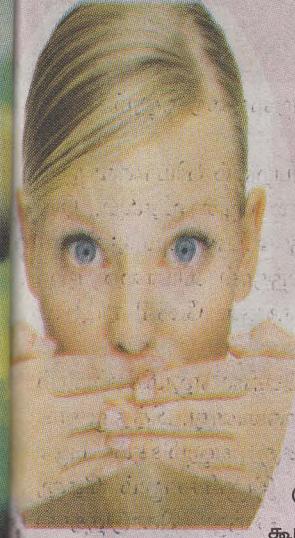
“வாங்கலர்ம்... ஆனா காரெல்லாம் கவரிங்ல கிடைக்காதே!”

titbits

குழந்தைகள் குண்டாக இருக்க வேண்டும் என்று அளவுக்கு அதிகமாக உணவு கொடுத்து உடலை பருமனாக்காதிர்கள். 60 வயதில் வரவேண்டிய பி.பி., சுகர் போன்றவை 30 வயதிலேயே வந்துவிடும். குழந்தைகளை சீரான உடல்வாகுடன் வளர்க்கப் பாருங்கள்.



வாய் தூர்ந்திறம்



உடலில் இருக்கும் பிரச்சினைகளில் மிகவும் சகிக்கமுடியாத ஒன்றென்றால், அது வாய் தூர்நாற்றம் தான். இத்தகைய தூர்நாற்றம் அடித்தால், யாரும் நெருங்கிபோகவேதன்ன, அருகில் கூட வராமாட்டார்கள். இதற்கு

காரணம் பற்கள், ஈருகள் போன்ற வற்றினால் மட்டும் தான் என்று நினைக்கின்றோம். இந்த பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கு மேலும் சில காரணங்களும் உள்ளன. அவை வேறிரான்றும் இல்லை. நம்முள் இருக்கும் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் இது உடல் பிரச்சினைகளும் தான். உதாரணமாக கல்லீரல் பிரச்சினை, சிறுநீரக செயலிழப்பு உள்ளவர்களுக்கு வாய் தூர்நாற்றம் கடுமையாக இருக்கும். இது போன்று வேறு சில காரணங்களும் உள்ளன.

காலை உணவு வயிற்றிற்கு மட்டும் நன்றை விளை விப்பதில்லை, வாய்க்கும் தான். எப்படியெனில் காலை உணவு வாயில் ஊறும் எச்சிலின் உற்பத்தியை அதிகரித்து, வாயில் இருக்கும் தூர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் பாக்ஸியாக்களை அழித்துவிடும்.

கல்லீரலில் பிரச்சினை அல்லது மருசுள் காமாலை இருந்தாலும், வாய் தூர்நாற்றம் ஏற்படும். பற்களி லிலோ அல்லது, ஈருகளிலிலோ ஏதேனும் பூச்சிகள் தாக்கப்பட்டு, அதனால் புண் ஏற்பட்டு, சில நேரங்களில் இரத்தம் வடிதல் அல்லது சீழ் உருவாகும். இதனாலும் கெட்ட நாற்றமானது வாயிலிருந்து வெளி வரும்.

சிலருக்கு ஈறுகளில் இருந்து இரத்தம் வடியும். இவ்வாறு வடிவதாலும், வாய் தூர்நாற்றம் ஏற்படும். என்னில் இரத்தமானது நீண்ட நாட்களாக தேங்கியிருப்பதால், அவை ஒருவித தூர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

தொண்டையில் ஏதேனும் தொற்று ஏற்பட்டிருந்தாலும், தூர்நாற்றம் ஏற்படுவதுண்டு. எப்படியெனில்

தொற்று ஏற்படுத்தும் பக்ஷியாக்கள், மூச்சுக்குழாயில் உள்ள செல்களை உடைத்து, தூர்நாற்றமுள்ள சளியை உருவாக்கும்.

சிறுநீரக செயலிழப்பும், வாய் தூர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் காரணங்களில் முக்கியமானது. அதுவும் இந்த பிரச்சினை இருந்தால், கெட்டுப் போன மீன் நாற்றம் தான் வாயிலிருந்து வீசும்.

உணவில் அதிகப்படியான புரோடைன் இருந்தாலும், வாய் தூர்நாற்றம் உண்டாகும். ஏனெனில் அமினோ அமிலங்கள் வாயில் பாக்ஸியாவை இனப் பெருக்கம் செய்து, கெட்ட நாற்றத்தை உண்டாக்குகிறது.

அதிகப்படியான ‘அல்கஹோல்’ பருகினால், எச்சில் சாக்கும் நாளமானது வறட்சியடைந்துவிடும். பொது வாக்கே எச்சிலானது வாயில் இருக்கும் பக்ஷியாக்களை வெளியேற உதவியாக இருக்கும். ஆனால் வறட்சியான நாக்கு இருந்தால், எச்சிலின்றி தூர்நாற்றத்தை உண்டாக்கும்.

சிலர் மூச்சு வெளியாதவாறு குப்பற படுத்து, முககை தலையணை அல்லது போனவைக் கொண்டு முடி, வாயின் வழியாக சுவாசிப்பார்கள். அத்தகைய வாக்களது வாயும் கூட, அதிகளும் தூர்நாற்றம் வீசும். ஏனெனில் வாய் வறட்சியடைந்துவிடுவதால், போதிய எச்சில் இல்லாமல், தூர்நாற்றம் ஏற்படுகிறது.

சில மருந்துகளும் வாயை வறட்சியடையச் செய்யும்.

குறிப்பாக ‘அன்டி-டிப்ரசன்ட்’ வலி நிவாரணி மாத்திரைகள் போன்றவை வறட்சியடையச் செய்யும். இதனால் எச்சில் வறட்சியடைந்து, வாய் தூர்நாற்றத்தை உண்டாக்கும்.

சுதா



எதிர்க்கமாக கீழ்க்கிணறுதா?

மாதம் | 10

மருத்துவ தகவல்கள்

பால் புட்டிகள்

பிள்ளைகளுக்கு பால் புட்டிடும் புட்டிகள் சுத்தமில்லாமையும் அவர்களுக்கு வயிற்றுக் கோளாறு வருவதற்கு மிக முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்றாக அமைந்து விடுகிறது. எனவே குழந்தைகளுக்கு பால் பருகுவதற்காக பயன்படுத்தும் புட்டிகளை மிக மிகச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். முதலில் புட்டியின் உள்ளே இருக்கும் பால் பிசுக்கையை சிறிது வெந்திரி ஊற்றி கழுவி விட்டு அதன் பின் சுவர்க்காரநில் பால் புட்டியைக் கழுவ வேண்டும்.

திரவ உணவே குடித்துப் பழகிய குழந்தைக்கு எடுத்த எடுப்பில் திடீரென் கெட்டியான உணவை உண்ணக் கொடுக்கக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் குழந்தை அதனை விழுங்க மிகவும் சிரமப்படும். அத்தோடு சமிபாட்டுக் கோளாறுகள் வர

ஆர்த்தரட்டிஸ்

உடல் பருத்தல், ஆர்த்தரட்டிஸ் இரண்டுமே உடலில் ஏற்படும் கழிவுப் பொருட்களின் சேர்க்கையால் ஏற்படுகின்றது. அஜீரணம், மலச் சிக்கல் போன்ற கோளாறுகள் இலேசாக ஏற்பட ஆரம்பித்ததுமே, உடலில் உள்ள எல்லா திசுக்களிலும் அமிலச் சுரப்பு அதிகமாகின்றது. யூரிக் அமிலம் ஏற் ஏற் வாய்வுத் தொல்லை வாட்டி எடுக்கின்றது. இறுதியில் ‘ஆர்த்தரட்டிஸ்’ எனும் இலகுவில் நீங்காது நீடித்த நோய் ஆரம்பமாகின்றது.

மோர் நமது உடலுக்கு மிக நன்மையைத் தரும் ஒரு பானமாகும். அதில் கல்சியம், விற்றமின் ‘பி’ என்பன உள்ளன. வயிற்றுப்புண் மற்றும் வயிற்றுப் போக்கினைத் தடுப்பதுடன், மோரில் உள்ள லெக்டோபேசில்ஸ்

அதன் பின் நீரில் பால் புட்டி யையும், அதன் மூடி, இறுப்பில் செய்யப்பட்ட நிப்பிள் அனைத்தையும் போட்டு இருப்பது முதல் முப்பது நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அந்தக் கெதிநீரை வடித்து விட்டு சிறிது நேரம் கழித்து புட்டிகளுளும் நிப்பிளிலும் கைவிரல் படமல் எடுத்து வைத்து விட வேண்டும். அதுபின் தேவையான போது பாலை ஊற்றி குழுதைக்கு பருக்கலாம்.

குழந்தையின் உணவு

வூம் வாய்ப்பு உண்டு. எனவே திரவ உண்குடித்துப் பழகிய குழந்தைக்கு முதலில் கன்போன்ற திரவ உணவோடு கூடப் பால், தன்மீ இவை சேர்த்து நீர்க்கச் செய்து பாபோலத்தான் கொடுக்க வேண்டும்.

களிலும் அமிலச் சுரப்பு அதிகமாகின்றது. யூரிக் அமிலம் ஏற் ஏற் வாய்வுத் தொல்லை வாட்டி எடுக்கின்றது. இறுதியில் ‘ஆர்த்தரட்டிஸ்’ எனும் இலகுவில் நீங்காது நீடித்த நோய் ஆரம்பமாகின்றது.

மோரின் மசியை

ஆனது வாய், குடல் மற்றும் தோலில் உள்ள கிருமிகளை, அழித்து வாய் நாற்றம், மற்று வியர்வை நாற்றத்தை முற்றிலும் நீக்கிவிடக்கூடியது. அத்தோடு முகப்புரு ஏற்படாமலுகாக்கும்.

நல்ல கொழுப்பு

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல கொழுப்பு மிக அவசியம். நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்க வேண்டுமெனில், முடிந்தவரை மாயிச உணவு களைத் தவிர்க்க வேண்டும். முட்டையின் மஞ் சள் கரு, கோழி இறைச்சியின் தோல், மூளை, ஈரல், தேங்காய் முதலியவற்றை உண்ணக் கூடாது. அதிகளவு நடக்க வேண்டும். அந்த நடையும் வேகமாக (நடக்க) இருக்க வேண்

மும். வைத்தியரின் பரிந்து ரையின் பேரில் சில குறிப் பிட்ட மருந்துகளை உட கொள்வதன் மூலமும் நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கலாம். மாதவிடாய் நின்ற பெண்கள் ஹோமோன் மாத்திரைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் இரத்தத்தில் நல்ல கொழுப்பு குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம். மாரடைப்பைத் தவிர்க்கலாம்.



உணவு உண்டவுடன் இளம் குடான் வெந்தீர் தினமும் பருகி னால், அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படாது. அத்தோடு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதையும் இது தவிர்க்கும். பிற்காலத்தில் இருதயநோய் வராமலும் தடுக்கும். வாய் நாற்றத்தையும் தவிர்க்கும். அ

தாய்ப்பாலின் நன்மை

தாய்ப்பாலை நன்கு குடித்து வளரும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் மற்றக் குழந்தைகளை விட புத்திசாலியாகவும், பலசாலியாகவும்

இளஞ் சூடான வெந்தீர்
திகம் தண்ணீர் குடிப்பதும் நிறைய காய்கறிகள் உண்பதும் இதற்கு மேலும் உரமட்டும். அத் தோடு டொன்சில் செப்டிக் ஆகியிருந்தால் அதை எடுத்து விடும். நாம் முடிந்தவரை எதனை உண்டாலும் உடனே வாயைக் கொப்பளிப்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

இருப்பார்கள். அத்தோடு தோல் நோய் ஏற்படாது. தொற்று நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகளவு ஏற்படும். ஞாபக சக்தியும் நன்றாக இருக்கும்.



பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும் சமயத்தில் அவர்கள் பப்பாளி, வெல்லம், என் போன்ற வற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதை தவிர்த்தால் உதிரப்போக்கு குறையும். அத்தோடு கடினமான வேலைகளைச் செய்வது, அதிக நிறையை தூ

மாதவிடாய்
க்குதல், இரவில் அதிக நேரம் கண்விழித்தல், வெயிலில் அலைவது என்பனவற்றை குறைத்தால் உதிரப்போக்கு குறையும். அத்தோடு புளித்த மோரில் எலுமிக்சம் சாறு பிழிந்து உண்டாலும், சோற்றுக் கருசி உண்டாலும் கூட இரத்தப் போக்கு குறைந்து விடும்.

நொறுக்குத்தீனி

நொறுக்குத்தீனி பிரியர்களுக்கு சில நொறுக்குத் தீனிகளை உட்கொள்வதால் உடல் பருமன் அதிகரிப்பதோடு வேறு பல ஆரோக்கியக் கேடுகளும் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் பொப்கோர்ஸ், அவல்பொரி, பட்டாணிகடலை, பொட்டுக் கடலை மற்றும் மைக்ரோவேவ் அடுப்

பில் பொரித்த வகுதல் போன்ற வற்றை அளவு மிகைப்படாமல் அளவோடு உண்டால் நொறுக்குத்தீனி உண்ட திருப்தியும் கிடைக்கும். அதேவேளை அவர்களின் உடல் நிறையும் அதிகரிக்காது. ஆரோக்கியத்திற்கும் தீங்கு ஏற்படாது.



தினமும் உணவில் நிறைய நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இரவில் பாலுடன் பேர்ச்சம்பழங்களை கலந்து உண்ண வேண்டும். வாழைப்பழம் அதிகம் உண்ண



மலச்சிக்கல்

வேண்டும்: அத்தோடு நாள் தோறும் 8 டம்ஸ் நீர் அருந்த வேண்டும். இவை அனைத்தும் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க உதவும்.

- இரஞ்சித் ஜெயகார்

பாலும்

நீரிழிவும்

ஜிக்கிய அமெரிக்காவின் புகழ் பெற்ற ஹார் வார்ட் பல்கலைக்கழக ஆய்வுக்குழு ஹார்வார்ட் பகுதியில் 1993 ஆம் ஆண்டு முதல் 2002 ஆம் ஆண்டு வரை ஏற்குறைய பத்து ஆண்டுகளாக ஒரு முக்கிய ஆய்வினை மேற்கொண்டது.

அதாவது ஆண்களினதும் பெண்களினதும் உணவுப் பழக்கத்தையே தமது ஆய்வுப் பொருளாக எடுத்துக் கொண்டனர். அதன் படி நாள் தோறும் பால், சீஸ் (வெண்ணெய்க்கட்டி), தயிர் என்று பால் சம்பந்தப்பட்ட உணவு வகைகளை நன்கு அருந்தியும் உண்டும் வந்தவர்கள் எழுபத் தைந்து (75%) சதவீதம் நீரிழிவு நோய் ஆபத் தின்றி நல்ல உடல் நலத்துடன் இருப்பதைக் கண்டு வியந்தார்கள். பால் உணவுகளை குறை வாக உண்டவர்களிடம் இந்திலை காணப் படவில்லை.

பால் சம்பந்தப்பட்ட உணவுகளில் இயற்கை யாகவே கல்ஶியம், மக்ஸீயம், பொற்றாசியம் போன்ற உப்பு வகைகள் தாராளமாக இருப்பதால் நோய்களை மிகுந்த ஆற்றலுடன் தடுத்து நிறுத்தி ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கின்றது. நீரி



ழிவு நோயாளிகள் பால், வெண்ணெய்க்கட்டி (சீஸ்) உண்டு வந்தால் உடல் கொழுக்காது. நீரி ஷிவு நோயும் கட்டுப்படும். பால் உணவுகளில் தயிரும் உண்ணலாம். ஆனால், நெய் உண்ணக் கூடாது.

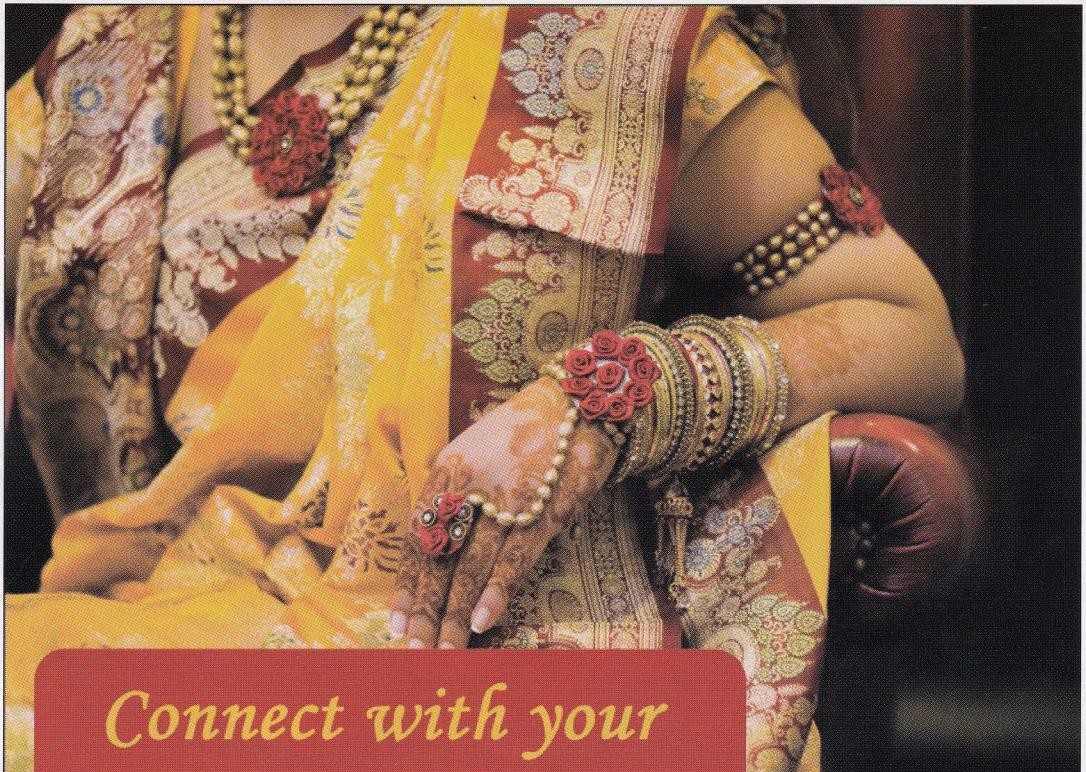
இந்த உண்மைகள் அனைத்தும் அமெரிக்கன் மெடிக்கல் அசோசியேஷன் பத்திரிகையில் வெளி வந்துள்ளன.

- ஜேயா

**T
I
P
S**

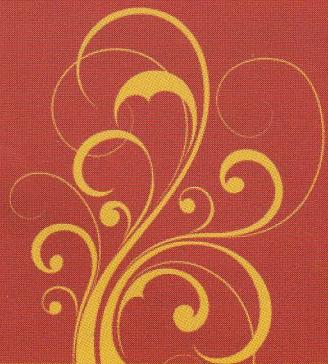
- தைரோய்ட், நீரிழிவு போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ள பெண்கள், கர்ப்ப காலத்தில் அதற்கான மருந்துகளைக் கட்டாயம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது, குழந்தையைப் பிரதிக்காது.
- தாய்ப்பரலை சேமித்துக் கொடுப்பது நல்லதல்ல. தலைக்க முடியாத பட்சத்தில், குத்தமரன பாத்திரத்தில் சேகரித்துக் கொடுக்கலாம். சாதாரண அறை வெப்பத்தில் 6 மணி நேரம் வரை கெட்டால் இருக்கும்.
- மூந்தைகள் விளையாடச் செல்வதற்கு முன்பு நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். விளையாடும்போது வியர்வையாக வெளியேறும் நிரை, அது ஈடு செய்யும்.

**T
I
P
S**



*Connect with your
Life Partner*

இன்றே உங்கள் அங்கத்துவத்தைப் பதிவு செய்து
உங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கைத்துணையைத்
தோற்றுத்தூங்கள்



THIRUMANAM.LK™
இருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம்



www.thirumanam.lk

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

பொற்வின் அழகிய நுண்ணங்களை மேலும் அழகாக்கிடும்



பந்தீ நாட்களில்
விந்தியாசந்தூரை உணங்கள்



X-Tea
யெட்னா X டீ

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

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