

# சுகவாழ்வு

## Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

August 2013

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

தட்டெட்டு  
ஆண் குழந்தை  
பெருவாடை?

Dr. அசங்க ஜயவர்தன

கைம் குழந்தை  
உடல் நோய்க்கு

Dr. புஷ்பா ரணசிங்க

தோலவியைப்பது  
முடிவல்ல

எம்.என்.லுக்மாணுல் ஹக்கீம்

கதை சொல்லுங்கள்

Dr. நி.தர்ஷினோதயன்

பென்டீக்

காய்ச்சலின்

மரு உருவம்

Dr. எம்.ஏ.ஹமீது

விரைவில் யாழ்ப்பாணத்தில்



கிருமியமாற்று சிகிச்சை  
வைத்தியசாலை

Dr. ரவி பெருமாள்பிள்ளை FRCS



# வீளம்பரங்களுக்கான முழுமையான பலனை பெற வேண்டுமா?



இன்றே

உங்கள் விளம்பரங்களை

**சுகவாழ்வில்**

பிரசுரிக்க அழையுங்கள்

**Dhaya 077 6066787**

**Mohan 077 2546646**



எல்லா நோய்களையும் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய பக்க விளைவுகளற்ற  
மருந்து மற்றும் உணவு வகைகள்

**பெண்மைக்கு பெண்மை சேர்க்கும் இயற்கை மூலிகைத் தயாரிப்புகள்**

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய உப உணவு

டயபோஷா, மருந்துவகைகள், குறிஞ்சாப் பவுடர், நாவல் கோப்பி

எல்லா வயதினரையும் ஆரோக்கியத்தை பேணக்கூடிய

NAP கோப்பி, பெண்களின் அழகிற்கு

Papaya Whitening Soap, Face Pack,

Whitening Creams, Oil, தாய்மார்களுக்காக Lovemum



**நியூ, ஆரோக்கியா தயாரிப்புகள் என்று கேட்டு வாங்குங்கள்**

அனைத்து விதமான நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய பக்கவிளைவுகளற்ற மருந்து  
வகைகளையும் தரமான உப உணவு வகைகளையும் உலகத்தின் எப்பாகத்திலிருந்தும்  
பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய ஒரே நிறுவனம்

**New Arokyia Products are available here**

Head Office : #16-1/2, E.S. Fernando Mawatha, Colombo-06.

Hotline: + 94 114 651 199 Tel: + 94 777 229 080, 075-2272986

Fax : + 94 112 055 920 E-mail : newarokya@gmail.com

www.newarokya.com

Branch : No.128, Brown Road, Jaffna. Hotline : 0214 920 920



எலும்பு மூட்டு  
சத்திர சிகிச்சை



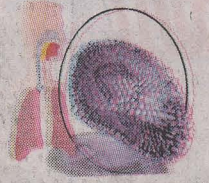
Dr. ச.முருகானந்தன்

-06-

-34-



மருத்துவ கேள்வி பதில்

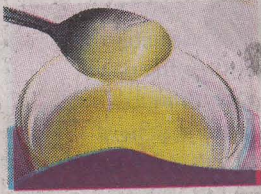


பன்றிக்  
காய்ச்சல்

Dr. எம்.ஏ.ஹரூஸ்

-62-

நெய்யையும்  
கொஞ்சம் கலந்து



-08-

ஆசிரியர்:  
இரா.சடகோபன்

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

மனம் நொந்தால்  
உடல் நோகும்



-50-

'க்ளமிடியா'



-12-



வோல்டர் ஸ்டோல். ப் ஹெஸ்  
அன்டோனியோ மோனீஸ்

-27-

கதை  
சொல்லுங்கள்

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்



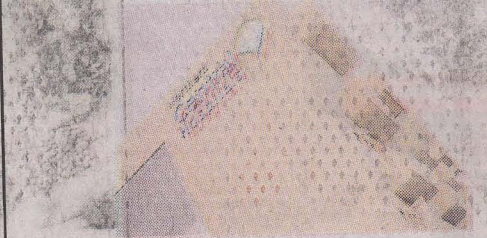
-42-

மருத்துவ  
தகவல்கள்



-14-

யாழ்ப்பாணத்துக்கென ஒரு விசேட  
இருதய மாற்று சிகிச்சை மருத்துவமனை



-20-

கொத்தமல்லி



-40-

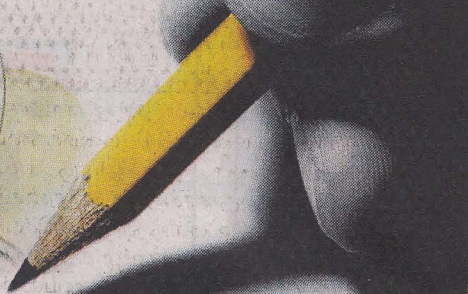


அன்பின்  
சுகவாழ்வே,  
உன் அளப்பரிய  
மருத்துவ சேவை  
களுக்கு எனது பாராட்  
டைத் தெரிவித்துக் கொள்வ  
தோடு, நீ என்றும் வாசகர்களின்  
நல்வாழ்த்துடன் வளர வேண்டும் என்று  
மனமார வாழ்த்துகின்றேன். இந்த ஐந்து  
ஆண்டுகள் சிறந்த, நல்ல பல ஆரோக்கிய  
கட்டுரைகளை பிரசுரித்து அனைவருக்கும் பயனளித்து  
வந்தாய். அது போல் இனிவரும் காலத்திலும்  
சிறந்த, ஆரோக்கியமான கட்டுரைகளை  
பிரசுரித்து, உன் தரத்தை மென்மேலும்  
பெருக்கிக்கொள்ள எனது மனமார்  
ந்த வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக்  
கொள்கின்றேன்.

எஸ். முட்டேலகா, கண்டி

சுக  
வாழ்வு  
ஆசிரியருக்கு  
வணக்கம். சுக  
வாழ்வின் ஆக்கங்  
கள் அனைத்தும் மிக  
வும் நன்று. மருத்துவக்  
குறிப்புகள் மிகவும் பயன் தரும்  
வகையில் அமைகின்றன. குழந்தை  
வளர்ப்பு, முதிபேர் நலன் சார்ந்த கட்டு  
ரைகளை விரும்பி வாசிப்பேன். மருத்துவ  
கேள்வி பதில்கள், மூலிகை வளம் என்பன  
மிகவும் அருமை. நகைச்சுவை துணுக்குச  
ளில் சிறிப்புக்குப் பஞ்சமில்லை. குறுக்  
கெழுத்துப்போடியிலும் பங்குபற்றி  
பரிசும் கிடைத்திருக்கின்றது.  
உன் சேவை தொடர என்  
வாழ்த்துக்கள்.

எம். உதயா, வத்தளை.



சுகவாழ்வு  
ஆசிரிய  
ருக்கு வணக்கம்.  
தங்கள் சஞ்சிகை  
யின் நீண்டநாள்  
வாசகன் நான். இந்தச்  
சஞ்சிகையில் வெளிவரும்  
மருத்துவ ஆக்கங்கள் அனைத்  
தும் மிக நன்று. மருத்துவ முன்னோ  
டிகள், நோயின் சுயவிபரக்கோவை மற்  
றும் மட்டக்களப்பு செல்லையா துரையப்பா  
வின் யோகா பற்றிய கட்டுரைகள் போன்றன  
தங்கள் பத்திரிகைக்கு மேலும் மெருகூட்டி நிற்  
கின்றன. ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு மூல  
ிகைகள் பற்றி விளக்குவது மிகவும் பயன்  
தரும் வகையில் அமைந்துள்ளது. சுக  
வாழ்வே நீ என்றும் தரமாக வெளிவர  
வேண்டும் என்று வாழ்த்துவதோடு  
தொடர்ந்து சுகவாழ்வில் சிறப்  
பான ஆக்கங்களை பிரசுரிப்  
பீர்கள் என எதிர்பார்த்து நன்றி  
கூறி விடை பெறுகின்றேன்.

ஏ. எம். எம். ஜவ்பர்,  
ஆரையம்பதி.



## பிரபஞ்ச சக்தியின் ஒரு துளியைப் பெறல்..!

தெரிந்தோ, தெரியாமலோ இந்த பிரபஞ்சத்தின் ஒவ்வொரு அசைவும் ஒரு விதி முறைக்கமையவே நிகழ்கின்றதென்பதனை நாம் இங்கு பலமுறை ஆராய்ந்துள்ளோம். அதனால்தான் அத்தகைய விதி முறைகளை நாமும் உணர்ந்தறிந்து செயற்படும் போது நம்மால் சில அற்புதங்களை கண்டறிய நேரிடுகின்றது. மனம், மூளை பற்றிய ஆய்வீன்போது "மனது" என ஒன்று இல்லை எனவும் மூளைதான் மனது என்று விஞ்ஞானிகளும், இல்லை மனம் ஒன்று உண்டு என தத்துவவியலாளர்களும் வாதிடுவர். ஆனால் இவை இரண்டுக்கும் தொடர்பு ஒன்று இருப்பதனை சாதாரண அறிவு படைத்த மனிதனால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நமது அன்றாட நிகழ்வுகள் ஒரு நீண்ட நித்திரையின் பின்னர் ஆரம்பிக்கின்றன. நித்திரையின்யோது நம் உடம்புக்குள் என்ன நிகழ்கின்றது என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்வது மிக அவசியமானதாகும். நித்திரையின்போது நமது உடலின் சகல சக்திகளும் ஒன்று திரட்டப்பட்டு உடலின் மூலை முடுக்கெங்கும் பரவச் செய்யப்படுகின்றது. எல்லா தசை நார்களும், நாடி நரம்புகளுக்கும் சக்தியூட்டப்படுகின்றது. ஒரு நாள் முழுவதும் உழைத்து களைத்திருந்த உடல் மீண்டும் புத்துணர்வு பெறுகின்றது.

எனினும், இரண்டு உடலுறுப்புகள் மாத்திரம் களைத்துப் போய் நித்திரை செய்யாமல் விழிப்புடன் இருக்கின்றன. அவை இருதயமும் மூளையும் தான். இருதயமானது எந்தத் தயக்கமும் இல்லாமல் குருதியை உடலெங்கும் சுற்றோடும் ஏற்படச் செய்கின்றது. மனிதனுக்கு கோபம் ஏற்படும்போது இதயம் வேகமாகத் துடிக்கின்றது. நித்திரையில் அது ஓய்வாக மெதுவாகத் தொழிற்படுகின்றது. ஆனால், மனித உடம்பில் உயிர் ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும் வரை இதயம் உறங்காது தொழிற்படுகின்றது. இதே போன்றுதான் மூளையும் தொழிற்படுகின்றது. நரம்பு நாடிகள் மூலமாக அது உடம்பெங்கும் கட்டளைகள் பிறப்பித்து உடலின் தொழிற்பாட்டினை தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கின்றது. மறுபுறத்தில் நித்திரையின்போது உடல் உழைத்து களைத்த அபரிமித உணர்வுகளை அகற்றி மீள் வலிமை பெறச் செய்கின்றது. கனவுகள் மூலம் நிறைவேறாத ஆசைகளும் அகற்றப்படுகின்றன. ஆதலால், நித்திரை உடலின் அக உறுப்புகளுக்கு ஓய்வும் ஒத்தடமும் கொடுத்து அடுத்த நாள் காலையில் மீண்டும் ஒரு புது மனிதனை இவ்வுலகத்துக்கு புதிதாக வழங்குகின்றது. ஆதலால், மூளையோ, இதயமோ

# சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 06

இதழ் - 04

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

Tel: 011 - 7866890

Fax: 011 - 7866892

E-mail: suqavalvu@expressnewspapers.lk

அழிக்கப்பட்டால் மனிதன் அந்த நிமிடமே மரணத்தை தழுவிக்கொள்கிறான். என்னதான் மூளையும் இருதயமும் கடுமையாக உழைத்து மனிதனின் உயிரியல் முறைமையை பலத்துடனும் பாதுகாப்புடனும் செயற்படத் துணை நின்றாலும் அவற்றுக்கும் ஒரு கண நேர ஓய்வு கொடுப்பதென்பது நம் உடலை பல மடங்கு சக்தி பெறச் செய்வதாகும். அத்தகைய ஒரு நிலைதான் தியானத்தின் மூலம் மனதை ஒரு இலக்கில் ஒருங்கிணையச் செய்தல். மனிதன் எல்லா இயக்கங்களும் சூன்னியமாகி வெற்றுமும் வெறிதும் ஆகும் போது அக்கணத்தில் மூளை ஓய்வு பெற்று அளவு கடந்த சக்தியை ஜனித்துக்கொள்கின்றது. அக்கணத்தில் உடலின் ஒவ்வொரு கலமும், அணுவும் உயிர் மீட்டல் சக்தியை உள்வாங்குகின்றன. மனம் ஒருங்கிணைந்த தியான நிலையே அது. அப்போதுதான் மனம் வெற்றும், வெறிதும் ஆன சூனிய நிலையில் ஓய்வைப் பெற்றுக்கொள்கின்றது.

ஒரு குறித்த கணத்தில் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி ஒருங்கிணைதலின் போது மூளையும், இருதயமும் ஓய்வெடுக்கின்றது. அவ் ஓய்வின் மூலம் முழு அளவிலான அளவற்ற பிரபஞ்ச சக்தியை அவை உள்வாங்குகின்றன. இந்த நிலையில் எல்லா அழுத்தங்களும் பாதுகாப்பு உணர்வுகளும் செல்லிழக்கின்றன. மறுகணம் விடுதலையடைந்த சகல சக்தியும் மூளையையும் இதயத்தையும் அடைகின்றன. இவ்விதம் மனதுக்கும் மூளைக்கும் இதயத்துக்கும் ஓய்வு வழங்கும் ஒரு நிலையே தியானம். தியானத்தின் மூலம் நம் உடல் அளவற்ற பிரபஞ்ச சக்தியை பெற்றுக்கொள்கின்றது. இதன் வாயிலாகவே யோகிகள் எல்லையற்ற மன வலிமையைப் பெறுகின்றார்கள். நாம் இதில் ஒரு துளியையாவது பெற்றுக்கொள்ள ஏன் முயற்சிக்கக் கூடாது?

Dr. S. S. S. S.

## சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் தீகதி வெளிவருகிறது

அகஸ்ட் - 2013

05

சுகவாழ்வு



# எலும்பு மூட்டு சத்திர சிகிச்சை

மூட்டுகளில் ஏற்படும் குறைபாடு பொதுவாக வளர்ந்தவர்களில் தேய்மானத்தால் ஏற்படுகின்ற போதிலும் சிறுவர்களிலும் கூட அண்மைக்காலமாக எலும்பு மூட்டு தேய்மானம் ஏற்படுகின்றமை அதிகரித்து வருகின்றது. இதுதவிர இள வயதிலேயே எலும்பு மூட்டுக்களில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டு அகால மரணங்களும் அங்கவீனங்களும் ஏற்படுகின்றன. மேலும், பிறவிக் குறைபாடாக அங்கவீனம் ஏற்படுவதையும் அறிவீர்கள். நவீன சத்திர சிகிச்சை முறைகளினால் இவற்றில் சிலவற்றையாவது குணப்படுத்தக்கூடிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

இடுப்பு எலும்பு விலகல், பாத மூட்டுகளில் ஏற்படும் குறைபாடுகள், எலும்பு வளர்ச்சி குன்றல் மற்றும் எலும்புகளில் தோன்றும் புற்று நோய் முதலானவற்றுக்கு சிறப்பான சிகிச்சை முறைகளை நவீன மருத்துவ அறிவியலாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளார்கள்.



பிறவியில் ஏற்படும் குறைபாடுகளுக்கு, அக்குறைபாட்டினை நேர காலத்துடன் இனம் கண்டால் சிலவற்றிற்கு சிகிச்சையளித்து, பூரணமாக குணப்படுத்தி விட முடியும். அவ்வாறே எலும்பு மூட்டு புற்றுநோயையும் தாமத மின்றி இனம் காண்பதன்மூலம் உரிய சிகிச்சை, சத்திர சிகிச்சை என்பவற்றை மேற்கொண்டு அங்கவீன மாவதை தவிர்க்கவும் முடியும்.

எலும்பு மூட்டு தேய்மானம் பொதுவாக வயதானவர்களில் ஏற்படுகிறது. இவர்களின் பரம்பரை அலகு, தொழில்கள் மற்றும் உடற்பருமன் என்பன இதற்கு வித்திடுகின்றது. இன்றைய இளைய தலைமுறையினரின் உணவு முறை, அப்பியாசமற்ற வாழ்வு முறை என்பவற்றால் இளவயதிலும் மூட்டுத் தேய்மானம்





ஏற்படுகின்றது. மூட்டுகளில் தொடர்ச்சியான வலி உணரப்பட்டால் அதை உதாசீனம் செய்யாமல் வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும்.

பொதுவாக ஆண்களை விட பெண்களிலேயே எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படுகின்றது. அதிலும், மாதவிடாய் சக்கரம்நின்ற பின்னர் பால் ஓமோன்களின் சமச்சீரின்மையால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. ஈஸ்ரஜன்கள் எனும் ஓமோனின் சுரப்பு குறைவடையும் போது உடலில் கல்சியத்தின் அளவு குறைவடைந்து போய் விடுவதனால் இடுப்பு, முழங்கால் மற்றும் பிற பகுதிகளில் உள்ள மூட்டுகள் பலவீனமடைகின்றன. இதிலிருந்து விடுபட மாதவிடாய் நிற்பதற்கு முன்பிருந்தே கல்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். நோய் நிலை தோன்றிய பின்னர் கல்சியம் மருந்துகளை வைத்திய ஆலோசனையுடன்



உட்கொள்ள வேண்டும். விற்றயின் 'ஈ'யும் எலும்பு கட்டுமானத்திற்கு அவசியம்.

பிறவிக்குறைபாடுகளை பொறுத்தவரை ஒவ்வொரு ஆயிரம் குழந்தைகள் பிரசவிக்கும் போது அவற்றில் ஒன்று இரண்டு குழந்தைகள் மூட்டுக்களிலும் எலும்புகளிலும் குறைபாட்டுடன் பிறக்கின்றன. குறிப்பாக இடுப்பு எலும்பு விலகல், பாத மூட்டில் குறைபாடுகள் அதி

கமாக அவதானிக்கப்படுகிறது. பிறந்த உடனேயே சில குறைபாடுகள் தெரிவதில்லை. ஒரு வருடம் கழித்து நடக்க ஆரம்பிக்கும் போதே சிலவேளைகளில் தெரிய வருகிறது. இவ்வாறான குறைபாட்டை உணர்ந்ததும் வைத்தியசாலையை நாடினால் அவர்கள் X கதிர் படம் பிடித்து பார்த்து மூட்டு விலகலை இனம் காணுவர். பின்னர் அதற்குரிய சத்திர சிகிச்சையை மேற்கொள்வார்கள். தாமதமானால் இடுப்பு எலும்பு மாற்று சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மூட்டு மாற்று சத்திர சிகிச்சையில் முன்பு பிளாஸ்டிக் மற்றும் உலோசங்களாலான செயற்கை மூட்டுக்கள் பாவிக்கப்பட்ட போது அதன் உத்தரவாத கால எல்லை பத்து ஆண்டுகளாகவே இருந்தது. இன்று இதற்குப் பதிலாக ஒக்சீனியம் என்ற புதார்த்தத்தாலான செயற்கை மூட்டுக்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன. இது வாழ்நாள் முழுவதும் உத்தரவாதமுடையது. எனவே நவீன வைத்திய முறைகளை உங்கள் வைத்தியர்கள் சிபாரிசு செய்வார்கள்.

"அந்த சங்கீத வித்துவான் ஏன் சீக்கிரமே மங்களம் பாடிட்டார்"

"விட்டுக்கு லேட்டா போனா அவங்க மணவி மங்களம் பாடிடுவாங்களாம் அதான்"





# நெய்யையும் கொஞ்சம் கலந்து....

நெய்யில் உள்ள மேலதிக சக்திகள்

**Saturated fat — 65%**

**Monounsaturated fat — 32%**

**Linoleic — unsaturated fat — 3%**

நெய்யில்லா உண்டி பாழ் என்பது சித்தர்கள் கூற்று. இதை இன்றைய அறிவியல் பூர்வமாக ஆராய்ந்தால் அதன் மருத்துவக் குணங்கள் நமக்கு வியப்பளிக்கும். எண்ணற்ற மருத்துவ பயன் கொண்ட நெய் எவ்வாறு காய்ச்சப்படுகின்றது என்பதைப் பற்றி முதலில் அறிவோம்.

பாலை நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறிய பின் அதில் சிறிதளவு தயிரை கலந்து மூடிவைத்து 6 அல்லது 8 மணி நேரத்திற்கு பின் எடுத்துப் பார்த்தால் அது முழுவதும் தயிராக மாறியிருக்கும். இந்த தயிரில் சிறிது நீர்விட்டு மத்தால் கடைந்தால் வெண்ணெய் தனியாக பிரிந்து விடும். இதனை சட்டியில் இட்டு காய்ச்சும் போது அது உருகும். அதில் வெற்றிலை அல்லது முருங்கை இலையைப் போட்டால்

நன்றாக பொரியும். நல்ல வாசனை உண்டாகும். பின் அதனை இறக்கி, வடிகட்டி, பத்திரப் படுத்திக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு எடுக்கப்படும் நெய்யானது வெகுநாட்கள் வரை கொடாமல் இருக்கும். இத்தகைய நெய்யில்தான் மருத்துவக் குணங்கள் அதிகம் உள்ளது.

→ 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் நெய்யின் பயன்பாடு அதிகம் இருந்து வந்துள்ளது. மருத்துவக் குணம் வாய்ந்த மூலிகைகளில் உள்ள அணுக்களின் சுவர்களை ஊடுருவக்கூடிய தன்மை நெய்க்கு இருப்பதால், இத்தகைய மருந்து தயாரிப்பில் நெய்யை அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர்.

→ மருந்துகள் கொடாமல் பாதுகாக்க நெய்யே சிறந்த பொருளாகும். நெய் 'இரசாயனம்' என்று ஆயுர்வேத மருந்தாளர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. ஏன் என்றால் முழு உடல் நலம் கொடுத்து நீண்ட ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கும் குணம் நெய்க்கு உண்டு. இதுபோல் சித்த மருத்துவத்திலும் மருந்துகளுக்கு துணை





மருந்தாகவும், மருந்துகள் கொடாமல் பாதுகாப்பதற்கும் நெய்யையே பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

→ ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யில் 14 கிராம் கொழுப்புச் சத்துகள் நிறைந்துள்ளது.

→ நெய்யில் உப்பு, 'லேக்டோஸ்' போன்ற சத்துகள் கிடையாது. இதனால் பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள் ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள் நெய்யை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

→ நெய்யானது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. புற்றுநோய், வைரஸ் நோய்களை தடுக்கிறது.

→ நெய்யில் CLA – Conjugated Linoleic Acid உள்ளது. இது உடற் பருமனாவதை தடுக்கிறது.

→ அதுபோல் 'ஓமேகா - 3' என்ற கொழுப்பு அமிலம் நெய்யில் உள்ளதாக அண்மையில் கண்டறிந்துள்ளனர்.

→ இது மூளைக்கு சிறந்த மருந்தாகவும் அமைகின்றது.

→ சூடான சாத்ததுடன் நெய் சேர்த்து சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுத்து உஷ்ணத்தை தணிக்கும்.

→ நெய் மலச்சிக்கலை போக்கும். வாத, பித்த, கபத்தின் சீற்றங்களைக் குறைத்து அதனதன் நிலையில் நிறுத்தி நோய்களின் தாக்கத்தை தடுக்கும்.

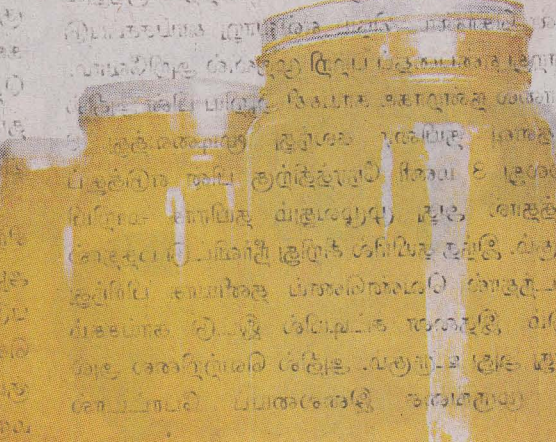
→ ஞாபக சக்தியை தூண்டும். சரும பளபளப்பைக் கொடுக்கும்

→ கண் நரம்புகளை பலப்படுத்தி கண் பார்வையை தெளிவடையச் செய்யும்.

→ சிலர் எப்போதும் சோர்வுடன் உடல் வலு வில்லாமல் காணப்படுவார்கள். சிறிது தூரம் நடந்தால் கூட அவர்களுக்கு மேல் மூச்சு வாங்கும். உடனே அமர்ந்து விடுவார்கள். கால்கள் அதிகமாக வலிப்பதாகக் கூறுவார்கள். இதற்குக் காரணம் உடலில் சத்தின்மையே. இவர்கள் தினமும் மதிய உணவில் நெய்யைச் சேர்த்து வந்தால் உடலுக்கு தேவையான சத்துகள் கிடைக்கும்.

→ குடற்புண் (அல்சர்) கொண்டவர்கள் பசியின்மையால் அவதியுறுவார்கள். சரியான நேரத்திற்கு உணவு சாப்பிடாமலும், அதிக பட்டினியாகவும் இருப்பவர்களின் வயிற்றில் ஜீரண அமிலங்கள் சுரந்து குடலின் உட்புறச் சுவர்களை புண்ணாக்கி விடுகின்றன. மேலும் வாயுக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும், உணவில் அதிக காரம் சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கும், மது போன்ற போதைவஸ்துகள் உபயோகிப்பவர்களுக்கும், மன அழுத்தம் கொண்டவர்களுக்கும் குடற் புண்ணாகிவிடும். இதனால் வாயிலும் புண்கள் உருவாகி ஒருவித நாற்றம் வீசும். இவர்கள் உணவில் நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் குடலின் உட்புறச் சுவர்களில் உள்ள புண்கள் ஆறுவதுடன் சுரப்பிகள் பலப்படும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். நன்கு ஜீரண

**ஆபவானம்**







# டெங்கி

பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற  
பத்தரை மாற்று தங்கமே  
பார்த்தோரை கவர்ந்த எந்தன்  
பால் வடியும் மலர் முகமே

நேற்று முதல் ஏன் மடியில் நீ  
முச்சின்னி கிடப்பது தான் ஏனோ?  
இடதாங்கி உன் தந்தையை நீ  
இடுப்படைத்து அமர வைத்ததேனோ?

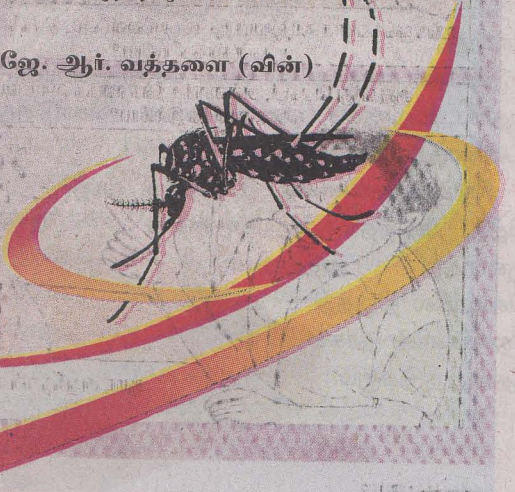
டெங்கு வரும் டெங்கு வரும் என்று  
டாக்குத்தர் சொன்ன போதும்  
குழலைத் தான் சுத்தம் செய் என்று  
சுகாதார அதிகாரி சொன்ன போதும்

அத்தனையும் கௌரது நான் இருந்தேன்  
அடுத்தவரின் காணியில் குப்பை ஏறித்து  
ஏன் வீடு சுத்தமென்று நினைத்து விட  
வீட்டினுள் டெங்கிக்குக் என்றளரே

மற்றோரை அழிக்க எண்ணி விசுவிலை  
மனிதரை காக்க நானும் துணியவில்லை  
எந்தன் செயல் ஏன் கண்ணை குத்தியதே  
செய்த வினை உன் உயிரை எடுத்ததுவே

பட்டமரம் என்றுமே காய்ப்பதுண்டோ  
தீய செயல் நம்மதியை தந்ததுண்டோ  
இன்று முதல் உறுதி கொண்டேன் எனமகனே  
டெங்கு தனை அழித்தொழிப்பேன் பாரிளிலே

ஏ. ஜே. ஆர். வத்தளை (விண்)





# எலும்பு மச்சை மாற்றப்பட்ட இருவருக்கு எச்.ஐ.வி முற்றாக நீங்கிய அதிசயம் HIV • AIDS



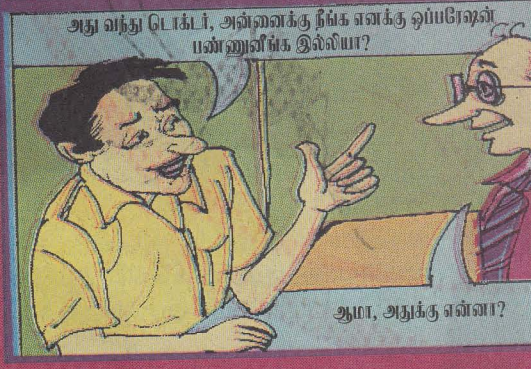
அமெரிக்காவில் எலும்பு மச்சை மாற்றப்பட்டுள்ள இரண்டு ஆண்களுமே கடந்த முப்பது வருடங்களாக எச்.ஐ.வி கிருமித் தொற்று உள்ளவர்கள். இவர்கள் இருவருக்குமே 'லிம்ஃபோமா' வகைப் புற்றுநோய் வந்ததால், அவர்களுக்கு எலும்பு மச்சை மாற்று சிகிச்சை தேவைப்பட்டது. இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தி ஆகும் இடம் எலும்பு மச்சை ஆகும். எலும்பு மச்சையில் எச்.ஐ.வி கிருமிகள் பெருமளவில் செறிந்திருப்பதாகவும் கருதப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட இந்த இருவருக்கும் எலும்பு மச்சை மாற்றப்பட்ட பிறகு அவர்களது இரத்தத்தைப் பரிசோதித்ததில் அதில் எச்.ஐ.வி கிருமி எதுவும் தென்படவில்லை.

ஒருவருக்கு இரண்டு வருடமாகவும் மற்றவருக்கு நான்கு வருடமாகவும் இரத்தத்தில்

எச்.ஐ.வி கிருமிகள் காணப்படவில்லை. இவர்கள் இருவருக்கும் 'அண்டி ரெட்ரோ வைரஸ்' மருந்துகள் கொடுப்பது இவ்வாண்டில் முன்னதாக நிறுத்தப்பட்டது. ஒருவர் இந்த மருந்துகளை உட்கொள்வதை நிறுத்தி 15 வாரங்கள் ஆகியும் இன்னொருவருக்கு 7 வாரங்கள் கழிந்தும் இன்னும் அவர்களது இரத்தத்தில் எச்.ஐ.வி. கிருமி தென்படவில்லை என்பது ஊக்கமளிக்கிற செய்தியாக வந்துள்ளது. ஆனாலும் இது, எச்.ஐ.வி.யை குணப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சை என்பதைவிட உடலில் எச்.ஐ.வி.யின் ஊற்றுக்கண்கள் சம்பந்தமான நமது புரிதலை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கான வாய்ப்பு என்றே கருதலாம் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

- சுபா

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





# Bio-Data நோயின் சாய்விபரக்கோவை

ஒரு

பெயர்	:	க்ளமிடியா Chlamydia
வகை	:	பால்வினை நோய்
ஆரம்பம்	:	'க்ளமிடியா ட்ராகோமடிஸ்' என்னும் பக்ரீரியாவினால் ஏற்படும்.
பாதிக்கும் பகுதி	:	இனப்பெருக்க உறுப்புகள்.

- பெண் உறுப்பு, குதம் அல்லது வாய்வழி பாலுறவு.
- தாயின் மூலம் சேய்க்கு.
- தகாத பாலுறவில் ஈடுபடும் எந்த ஒரு நபருக்கும் க்ளமிடியா நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம்.

## காரணம் :

## ஆண்களில் -

- சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஆண் குறியிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்.
- சீழ் வெளியேறுதல்
- எரிச்சல் உணர்வு
- ஆண்களின் ஆண்குறியைச் சுற்றிலும் எரிச்சல்.
- அரிப்பு

## அறிகுறிகள்

# க்ளமிடியா (Chlamydia)





## பெண்களில் -

- கருப்பையின் கழுத்து, சிறுநீர்க் குழாய் போன்ற பகுதிகளில் முதலில் ஏற்படுகிறது.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது பெண்குறியிலிருந்து இயல்புக்கு மாறாக கசிவும், எரிச்சல் உணர்வும் ஏற்படும்.

**குறிப்பு :** இந்நோய்த் தொற்று, கருப்பையின் கழுத்துப்பகுதியிலிருந்து 'பெல்லோபியன் டியூப்'களுக்கு (பெல்லோபியன் டியூப் என்பது முட்டையை கருவகத்திலிருந்து கருப்பைக்கு கடத்தும் குழாய் வடிவிலான அமைப்பு) பரவும்போதும் கூட சில பெண்களுக்கு இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் தோன்றுவதில்லை.

- அடிவயிற்றில் வலி
- கீழ்முதுகுப் பகுதியில் வலி
- குமட்டல்
- காய்ச்சல்
- பாலுறவு கொள்ளும் போது வலி
- மாதவிடாய் அல்லாத காலங்களில் இரத்தப்போக்கு.

## தடுப்பு முறைகள்

- தகாத பாலுறவுகளிலிருந்து விலகியிருப்பது பால்வினை நோய் வராமல் தவிர்க்கும் நம்பத்தகுந்த வழியாகும்.



“டாக்டர் எனக்கு ரொம்ப பயமா இருக்கு!”

“உடம்புக்கு அப்பப்ப வியாதிகள் வரத்தான் செய்யும். அதுக்கு பயந்துட்டு ஆஸ்பத்திரிக்கு வராம இருக்கறதா?”

“நான் பயப்படறது வியாதிக்கு இல்ல டாக்டர், உங்களுக்குத்தான்...”

- சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், இந்நோய்த் தொற்றானது இனப்பெருக்க, பிற சுகாதார கேடுகளை குறுகிய காலங்களுக்கு, நீண்ட காலங்களுக்கு ஏற்படுத்தும்.

- பெண்களில் சிகிச்சை அளிக்காத நிலையில், இந்நோய் கருப்பை அல்லது 'பெல்லோபியன் டியூப்'பிற்கு பரவும்.
- வேறு பல நோய்களை ஏற்படுத்தும்.
- க்ளமிடியா நோய்த் தொற்று கண்ட பெண்களுக்கு எச்.ஐ.வி நோய் தொற்றக்கூடிய சாத்தியம் 5 மடங்கு அதிகமாகும். ஆனால் ஆண்களில் இது போன்ற சிக்கல்கள் என்பது அரிதானதாகும்.

## சிக்கல்கள்

தொகுப்பு: இராஜலிங்கம் சுபாஷினி



# மாதம் பத்து நூற்றுவு சிகலுல்கள்



## இதய மின் அதிர்வுகள்



இதய மின் அதிர்வுகள் துல்லியமாகமட்டுமல்ல சீராகவும் வெளிப்படுகின்றன. ஆரோக்கியமான இதயத்தில் உள்ள சில குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் ஏற்படும் மின் அதிர்வுகளை எந்நேரத்தில் பதிவு செய்தாலும் ஒரே மாதிரி தான் இருக்கும். இந்த மின் அதிர்வுகள்தான் மிக நீளமான கிராஃப் தாளில் மேலும் கீழுமான கோடுகளாகவும் வளைவுகளாகவும் பதிவாகின்றன. இதயத்தில் எங்காவது அடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் குறிப்பிட்ட இரு பகுதிகளுக்கிடையே உள்ள கோடு அல்லது வளைவின் தூரம் அதிகமாகிவிடும்.

## கரட்



விட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்ததொரு மரக்கறிதான் கரட். இதில் மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கு பயன் தரும் சத்துக்களோ ஏராளம். நாள்தோறும் ஒரு கரட் உண்டாக்குமூந்தைகளுக்குக் கண் பார்வை நன்றாக உருவாகும். கரட்டில் உள்ள 'பீட்டா' மற்றும் 'கரோட்டின்' என்பனபுற்றுநோய், இதய நோய், மூட்டுவலி ஆகியவை வராமல் தடுக்கும். அதில் விட்டமின் பி, சி சத்துக்களும் உள்ளன.

## மஞ்சள் காமாலை



ஜோன்டிஸ் என அழைக்கப்படும் மஞ்சள் காமாலை நோய் பெரும்பாலும் வைரஸ் கிருமிகளால்தான் உண்டாகின்றன. 5% பேருக்கு மாத்திரமே கல் அடைப்பு காரணமாக ஏற்படுகின்றது. இந்நோய் கல்லீரலைப் பாதிக்கும் ஒரு நோய். பொதுவாக ஏ வகை மஞ்சள் காமாலை தான் (ஹெபடைட்டீஸ் ஏ) அதிகம் ஏற்படுகின்றன. இது அதிக அளவு தொந்தரவு அளிப்பதல்ல. சிலசமயம் அதிக நாட்கள் படுக்கையில் தள்ளி விடும். எனினும் தகுந்த சிகிச்சை பெற்றால் குணமாகிவிடும். ஏனெனில் கல்லீரலின் உட்பொருட்களின் வடிவம் இந்த நோயால் சிதைக்கப்படுவதில்லை.

## சைவ உணவின் சத்துக்கள்



சைவ உணவில் நார்ச்சத்து அதிகம். அதனால் சமீபாடு எளிதாக அமையும். இதில் உள்ள பருப்பு, பட்டாணி போன்ற தானிய வகைகளில் கார்போவைதரேட் அதிகம் இருப்பதால் அது உடலுக்கு அதிக சக்தியை தருகின்றது. பட்டாணி, பருப்பு சோயாபீன்ஸ் போன்றவற்றில் விட்டமின் 'இ' சத்து அதிகம் உள்ளது. புளிப்பான பழவகைகளிலும், உருளைக்கிழங்கு உள்ளிட்ட சில கிழங்கு வகைகளிலும் நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றிலும் விட்டமின் 'சி' சத்து கிடைக்கும்.





## பல்லின் எனாமல்

பற்கூத்தை என்றால் பல்லின் மேலே உள்ள எனாமல் பாதிக்கப்பட்டு விட்டதாக அர்த்தம்.

நம் உடலிலேயே மிகவும் உறுதியான பொருள் இந்த எனாமல்தான். இந்த எனாமல் பாதிக்கப்பட்டால் உண்ணும் உணவில் உள்ள பற்றீரியா போன்ற கிருமிகள் பல்லின் மேற்பாகத்தில் நேரடியாகப் பட்டு இரத்தத்தில் கலந்துவிட வாய்ப்பு உண்டு. இதனால் பலவித நோய்கள் ஏற்படலாம்.

## நடைப்பயிற்சி



நடைப்பயிற்சியால் இரத்தஓட்டம், இதயத் துடிப்பு முதலியன சீரடைவதுடன் உடலின் நிறையும் குறையும். உடலில் நல்ல கொழுப்பும் அதிகரித்து இதய நோயைத் தவிர்க்கிறது. நாம் நடப்பதன் மூலம் முழுமையான பலன் கிடைக்க வேண்டுமென்றால் நமது இதயத்துடிப்பு நாம் நடக்கும்போது ஆரம்பத்தில் இருந்த இருதயத்துடிப்பை விடக் குறைந்த பட்சம் 60 சதவீதம் முதல் அதிகபட்சம் 80 சதவீதம் வரை அதிகரிக்க வேண்டும்.



## கொழுப்பு

கொழுப்பு குறைவாகவே இருக்கின்றது எனத் தாவர் என்னென்ன வகைகளை அதிகமாக

பயன்படுத்தினால் கூட உடலுக்கு பெரும் தீங்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். முழுக்க முழுக்க செறிவுக்கொழுப்பு உணவில் தவிர்ந்தால் உடலானது தானாகவே தேவைக்கு அதிகமான அளவு அவற்றை தயார் செய்ய ஆரம்பித்துவிடும். இதுவும் ஒரு மிகப்பெரிய ஆபத்தாகும்.



## போச்சிப்பழ சிரப்

போச்சிப்பழம் உடல் சத்திற்கு அருமருந்தாக பயன்தருவது மட்டுமல்ல, மேலும் பல உடல்

கோளாறுகளுக்கும் கை மருந்தாக அமைகின்றது. போச்சிப்பழங்களை இரவில் ஊற வைத்து காலையில் அந்தப் பழங்களை நன்கு கூழாக்கி சிரப் போல் செய்து பருகினால் மலச்சிக்கல் நீங்கிவிடும். இதில் இருக்கும் 'நிக்கோடினிக்' பொருட்கள் குடல் சம்பந்தப்பட்ட பல கோளாறுகளை சரி செய்துவிடும்.

## கொழுப்பு நீக்கிய பால்



சுப், சோஸ் ஆகிய வற்றில் முழுப்பால் மற்றும் பாலாடைக் கட்டி சேர்ப்பதை விட, கொழுப்பு நீக்கிய பாலை பயன்படுத்தலாம். ஐஸ்கிரீம் செய்யும் போது கொழுப்பு நீக்கிய கெட்டிப்படுத்திய பாலை உபயோகிக்கலாம். பாலில் தயாரித்த பாலாடைக் கட்டிக்குப் பதிலாக சோயாவி லிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சோயாசீஸ் பயன்படுத்துவது மிகவும் சிறந்தது.



## அறுகம்புல்

நாள்தோறும் அறுகம்புல் சாற்றை குடித்து வந்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. உடலில் இருந்து கழிவு ஒழுங்காக அகற்றப்படும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. இதனால் பசி தூண்டப்படும். சமிபாட்டுச் சுரப்பிகள் நன்றாக இயங்கும். அறுகம்புல் சாற்றை மோருடன் கலந்து குடித்தால் நீரிழிவுமட்டுப்படுத்தப்படும். அறுகம்புல் சாற்றை தேனுடன் கலந்து குடிக்க அற்புதமான தாது விருத்தியாகும். இரத்தம் பெருகும், உடல் உறுதியாகும்.

இராஞ்சிக் ஜெயகர்



(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

◇ ஆஸ்துமா நோயால் பீடிக்கப்பட்டோருக்கு வரப்பிரசாதமான கருடாசனம் சுவாசத்தொகுதியில் ஏற்படும் அடைப்பை அகற்றி இயல்பாக மூச்சு விடத்துணை செய்யும்,

◇ பெரும்பாலான ஆண்கள் அவர்களின் இனப்பெருக்கத்தொகுதியின் ஒரு அங்கமான



**செவ்வயா துரையப்பா**

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,  
யோகா ஆரோக்கிய  
இளைஞர் கழகம்,  
மட்டக்களப்பு.

(Urinary Problems) கருடாசனம் உதவும்.

◇ தற்போது நாட்டில் சிறுநீரக்கோளாறுகள் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை மற்றும் இயந்திரம் மூலம் அதை இயக்க வைத்தல் (Dialysis) போன்றவை மேற்கொண்டும் கடைசியாக உயிரை இழக்கின்றனர். இவர்களுக்கு கருடாசனம் துணை செய்யும்.

# கருடாசனத்தின் மேலதிக பலன்கள்

◇ முன்பு முதியோரையே பாதித்த இடுப்பு வலி தற்போது இளைஞர்களையும் பீடித்துள்ளது. இவர்களுக்கும் இவ்வாசனம் உதவும்.

◇ வெரிகோஸ் நரம்பு (Varicose Vein) நோயால் பீடிக்கப்பட்டு நடக்க முடியாமல் முடங்கி விட்டவர்களை எழுந்து நடக்ககருடாசனம் வழிவகுக்கும்.

◇ இதேபோன்று வாத நோய்கள் காரணமாக கை, கால், விரல் மூட்டுக்களில் வலி இயக்கமின்மை காரணமாக நடக்க முடியாமல் கஷ்டப்படுவோர் இவ்வாசனம் மூலம் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் அடைவர்.

◇ நித்திரை கொள்ளும் போதும் நடக்கும் போதும் சிலருக்கு திடீரென பாதத்திற்கும் முழங்காலுக்கும் இடையே இருக்கும் காலின் பின்பக்கத்தில் (Calf) தசை இழுப்பு (Cramp) ஏற்பட்டுத் தாங்க முடியாத வலியைத் தோற்றுவிக்கும். உணவில் குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடாலேயே இது ஏற்படுகிறது. இவர்க

புரோஸ்டேட் சுரப்பியில் (Prostate Gland) ஏற்படும் வியாதிகளால் முக்கியமாக முதுமையில் கஷ்டப்படுவதோடு அதனோடு சம்பந்தப்பட்ட புற்று நோயால் மரணத்தை தழுவுகின்றனர். மேலும் சிலர் அதில் வீக்கம் ஏற்படுவதால் (Prostate Gland) சிறுநீர் கழித்தலைக்கடற்படுத்த முடியாமல் கஷ்டப்படுகின்றனர். இப்பிரச்சினைகளைத் தடுக்கவும் மற்றும் இலகுவில் குணப்படுத்தவும் சிறுநீர் கோளாறுகள்



ளுக்கும் கருடாசனம் விமோசனமளிக்கும்.

◇ விதை வீக்க நோய் (Hydrocele) காரணமாக அவமானத்திற்கும் மன உளைச்சலுக்கும் ஆளான ஆண்களின் துயரை சத்திர சிகிச்சையின்றி துடைக்க இவ்வாசனம் உதவும்.

◇ இடுப்பு நரம்பு வலி நோயை (Sciatica) போக்கும் திறன் கொண்டது கருடாசனம்.

◇ கண் பார்வைக்கோளாறுகள் நீங்கும்

◇ கை, கால்களில் ஏற்படும் குத்தல், குடைச்சல் வலிகள் அகலும்

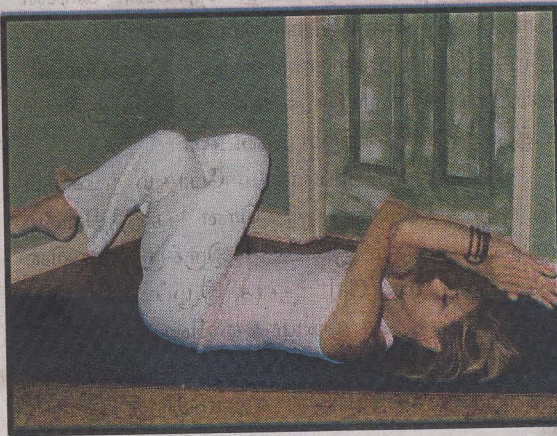
◇ நீண்ட நேரம் நடக்கும் போது களைப்பு ஏற்படும். சிலர் உட்கார்ந்து ஓய்வு எடுப்பர். இவ்வாறு களைப்படைந்தோர் இவ்வாசனத்தைச் செய்த உடனேயே களைப்பு அகலும்.

◇ இவ்வாசன நிலையில் உடலின் சகல மூட்டுக்களும் இழுத்து விடப்படுவதால் அவை தளர்ந்து விடுகின்றன. மேலும் இடுப்பு முழங்கால் கொண்டைக்கால் தோள் முழங்கை போன்றவற்றின் தசைகள் தசைகளை எலும் போடு இணைக்கும் தசை நார்கள் (Tendons) போன்றவை நன்கு இழுத்து விடப்படுவதால் தசைகளின் இயக்கம் மேம்படும். இது கை கால் களை வளைக்கவும் தடையின்றி நடமாடவும் உதவும்.

◇ அலைபாயும் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி மனதில் தெளிவை அமைதியையும் கிரகிக்கும் சக்தியையும் அதிகரிக்கும்

◇ உடலில் சமநிலையை (Balance) ஏற்படுத்துவதோடு உடல், உள, ஆன்மாவின் சமநிலையையும் மேம்படுத்தும்.

◇ மனதில் தெளிவு ஏற்படுவதால் தியா



ஆகஸ்ட் - 2018

னத்தில் ஈடுபடும் போது குரங்கு போல் பாயும் மனதை அடக்கி இலகுவில் தியானம் கை கூட உதவும்.

◇ மனதில் துணிவு மேம்படுவதையும் தாங்கும் மனதையும் உறுதியையும் திடத்தையும் கொடுக்கும்

◇ பெண்களின் கர்ப்பாயச நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும்.

◇ உடல் முழுவதும் பரவி இருக்கும் நரம்புகள் பலம் பெறும். நரம்புத்தொகுதி மற்றும் நினைநீர்த்தொகுதியின் இயக்கம் மேம்படும்

◇ தம்பதிகள் நுகர வயாகரா (Viagra) மாத்திரை போன்று உதவும்.

◇ எலும்புக்கூட்டுத் தொகுதியில் (Skeletal System) உள்ள முக்கிய 14 பெருமூட்டுக்களைத் திறந்து விடும் அபார வலிமை கொண்ட ஒரேயொரு ஆசனம் கருடாசனமாகும்.

### செய்முறை

தடாசனத்தில் சாதாரண மூச்சில் நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும் வலது காலைப் பூமியில் ஊன்றி முழங்காலை சற்று மடக்கவும் இடது காலை தூக்கி இடது தொடை வலது தொடையுடன் பின்னியவாறு வைக்கவும். தற்போது இடது பாதத்தின் விரல்கள் நிலத்தை நோக்கியவாறு இருக்கும் வண்ணம் கட்டை விரலால் வலது கெண்டைக்கால் பகுதியில் பின்னிக் கொண்டு நிற்கவும் இந்த நிலையில் சற்று நேரம் நின்று சமநிலையைப் பேணவும். பின்







கொண்டோர் நிறை மாதக் காய் பிணித்தாய்மார்கள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். கோமுகாசனங்களைச் செய்த பின் இவ்வாசனத்தை முயற்சித்து இலகுவில் செய்ய முடியும். மாற்று ஆசனங்களாக கோமுகாசனம் சடகட்டாசனம் போன்றவற்றைப் பயிற்சி செய்யவும். முதன் முதல் பயிற்சி செய்யும் போது அனுபவமிக்க யோகாநிபுணர் முன்னிலையில் செய்தல் விரும்பத்தக்கது.

கைகளை நிலத்திற்கு சமாதரமாக முன்பக்கம் நீட்டவும்பின்வலது கையால் இடது கையினைச் சுற்றி வளைத்து இரு உள் எங்கைகளும் ஒன்றையொன்று தொட்டவாறு முழங்கைகளை மடக்கி முன்னங்கைகளை உயர்த்தி படத்தில் காண்பது போன்று நிற்கவும். வலது முழங்கையை இடது முழங்கைக்கு அருகில் புஜத்தின் மேல் வைத்திருக்கவும் உச்சந்தலை கூரையை நோக்கியவாறு முகம் நேரே பார்த்தவாறு நிமிர்ந்து நிற்கவும். இந்நிலையில் முடிந்த அளவு நேரம் ஆழமாக மூச்சு எடுத்து விட்டவாறு நிற்கவும். சுமார் 5 - 10 மூச்சுக்கள் எடுத்து 30 - 60 விநாடிகள் நிற்கவும். இதுதான் கருடாசன நிலையாகும். பின் கை, கால்களை பழைய நிலைக்கு கீழே இறக்கித் தடாசனத்தில் நிற்கவும். இதே போன்று இடது காலில் கைகளை மாற்றிச் செய்யவும். நான்கு தடவைகள் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.

முதன் முதல் பயிற்சி செய்யும் போது சற்று கடினமாகவிருக்குமென்பதால் முதுகு சுவரில் சாய்ந்தவாறு நின்று பழகலாம். ஆர்வ மிகுதியால் உடலை வளைத்துச் செய்யக்கூடாது. முழங்கால், இடுப்பு, கைகள் போன்றவற்றில் காயம் ஏற்பட்டோர் அதிகரித்த உடற்பருமன் (Obesity) தாழ்ந்த இரத்த அழுத்தம் (Low Pressure) தலைவலி போன்ற கோளாறுகளைக்

**தாய்ப்பாலைச் சேமித்துக் கொடுப்பது நல்லதல்ல. தவிர்க்கமுடியாத பட்சத்தில், சுத்தமான பாத்திரத்தில் சேகரித்துக் கொடுக்கலாம். சாதாரண அறை வெப்பத்தில் 6 மணி நேரம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.**

“உங்க கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் நடிப்பீங்களா?”  
“கண்டிப்பா நடிக்க மாட்டேன். ஆனா விவாகரத்துக்கு அப்புறம் நடிப்பேன்...”





**யா**னை போன்றவர் நட்பு என்றும் நாய் போன்றவர் நட்பு என்றும் நட்பை இருவகை யாக்கிக் கூறுகிறது நாலடியார். யானை போன்றவர் நட்பு விரும்பத்தகாதது என்றும் நாய் போன்றவரின் நட்பே கொள்ளத்தக்கது என்றும் கூறுகிறது. யானை அறிந்தறிந்தும் பழகிய பாகனையே கொல்லுமளவுக்கு நன்றியுணர்வு அற்றது. ஆகையால் நம்பத்தகாதது. யானை போன்றவரும் எவ்வளவு நெருங்கிப் பழகி நன்மை செய்திருந்தும் ஒரு குற்றம் நோந்த போது அதையே பெரிதாகப் பாராட்டித் தீங்கு செய்யத் துணிவர். ஆயின் நாய் நன்றி மறவாது. சில நாள் அன்புடன் தீனியிட்டுக் காத்தவர் தன் மேல் வேல் எறிந்து புண்படுத்திய போதிலும் அந்த வேல் உடம்பில் தைத்துள்ள நிலையிலும் அவரைக் கண்டு வால் குழைக்கும்

அளவிற்கு நன்றியுணர்வு மிகுந்தது. நாய் போன்ற நண்பரும் செய்த நன்றியை நினைத்துப் போற்றி எதிர்பாராமல் நோந்த குற்றத்தை யோ குறையை யோ பொருட்படுத்தாமல் பழைய அன்பையே காட்டுவர். ஆதலின் யானை போன்றவரின் நட்பை விலக்கி நாய் போன்றவரின் நட்பைக் கொள்ள வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது.

-டாக்டர் மு.வ



# நட்பு என்பது...



**2009** ஆம் ஆண்டு வரையிலான முப்பதாண்டு கால கடுமையான யுத்த காலம் வடமாகாணத்தின் மக்கள் வாழ் சூழ்நிலையை வெகுவாகப் பாதித்து மக்களின் பல்வேறு அடிப்படை வசதிகளையும் இல்லாமல் செய்திருந்தது. அவற்றுள் மிக முக்கியமானது சுகாதாரம் மற்றும் மருத்துவ வசதிகள் மிகக் குறைந்து போனமையாகும். இன்றைய யுத்தமற்ற சூழலில் பல்வேறு அபிவிருத்தி முயற்சிகள் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவற்றில் மிக முக்கியமானதொன்றாக விரைவில் யாழ்ப்பாணம் திருநெல்வேலி பிரதேசத்தில் யாழ். பல்கலைக்கழகத்துக்கு அருகாமையில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் வடக்கு மத்திய மருத்துவமனை (Northern Central Hospital) இல் ஏற்படுத்தப்படவிருக்கும் அதிநவீன இருதய மாற்றுச் சிகிச்சை

வைத்திய நிலையத்தைக் குறிப்பிடலாம். மிக விரைவில் பெரும் பொருட் செலவில் ஏற்படுத்தப்படவிருக்கும் இவ் வைத்திய நிறுவனம் தொடர்பில் அதன் தலைவரும் நிறுவனருமான Dr. ரவிபெருமாள் பிள்ளை அவர்களை சந்தித்த போது அவர் பின்வரும் தகவல்களை தெரிவித்தார்.

இலங்கையைப் பொறுத்த வரையில் இருதய மாற்றுச் சிகிச்சை மற்றும் திறந்த மார்பக சத்திர சிகிச்சை வசதிகள் மிக மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவிலேயே காணப்படுகின்றன. தற்போது கொழும்பு, கண்டி, காலி ஆகிய இடங்களில் தனியார் வைத்தியசாலைகளில் இத்தகைய வசதிகள் காணப்பட்ட போதும் அவற்றை பெரும் பொருட் செலவிலேயே மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அரசாங்க வைத்தியசாலைகளில்

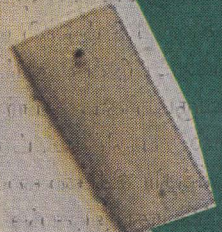
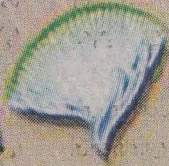


Dr. ரவி பெருமாள்  
பிள்ளை  
MB, FRCS

# யாழ்ப்பாணத்துக்கென ஒரு விசேட

## இருதய மாற்று சிகிச்சை மருத்துவமனை

Northern  
Central  
Hospitals





\* 2 மில்லியன் டொலர் செலவு

\* 60 படுக்கையறைகள்,

\* 10 படுக்கையறைகள் கொண்ட

அதிகூடிய கவனிப்புப் பிரிவு

\* அதி கூடிய உடனடி கவனிப்பு பிரிவில்

4 படுக்கையறைகள்

\* 5 விசேடத்துவ சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்கள்

\* கவனிப்புக்கென பயிற்றப்பட்ட தாதியர்.

\* அதி நவீன தொழில்

நுட்பத்துடனான கருவிகள்

\* நவீன உள்ளகக்

கட்டமைப்பு வசதிகள்.

மிகக் குறைந்த அளவில் இவ் வசதியுள்ள போதும் அதற்காக வருடக் கணக்கில் காத்திருக்க வேண்டியுள்ளது.

வடக்கில் இத்தகைய வசதிகள் இல்லாத நிலையில் அவர்கள் கொழும்புக்கே வர வேண்டியுள்ளதால் அவசரமான நிலைமைகளில் மதிப்பு மிக்க பல்ரது உயிர்கள் இழக்கப்படுகின்ற நிலைமை காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக பிள்ளைகள், இளம்பரம்பரையினரும் இதில் அடங்குகின்றனர். ஒரு குடும்பத்தின் இளம் குடும்பத் தலைவர் இதனால் பாதிக்கப்பட்டால் அம் முழுக் குடும்பத்துக்கும் அது யாதிப்பாக அமைந்து விடுகின்றது. தற்போது பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞர்களிலும் கூட அதி கரித்த இருதய நோய் காணப்படுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

தற்போது வட பிரதேசம் வன்னி உள்ளடங்குகளாக சுமார் 1.2 மில்லியன் மக்கள் தொகையினர் காணப்படுகின்றனர். இதன் அடிப்படையில் வருடாந்தம் சுமார் 700 பேர் இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டு திறந்த இருதய மாற்று சத்திர சிகிச்சையை எதிர் நோக்குகின்றனர். தற்போது அரசாங்க மருத்துவமனையில் கடமை புரியும் இருதய சிகிச்சை மருத்துவர்களின் விதந்துரையின்படி 200 - 250 நோயாளிகள் வரை கொழும்பு மற்றும் கண்டி வைத்திய

சாலைகளுக்குப்

பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.

மறுபுறத்தில் வெறுமனே ஒரு வைத்திய சாலையையும் சத்திர சிகிச்சை பிரிவையும் நிறுவி விடுதல் என்பது பொருந்தாததாகும். உரிய மருத்துவர்கள் மருத்துவம் சார்ந்த, சாராத சேவையாளர்கள் அவர்களை பயிற்றுவித்தல் என்பன மிக முக்கியமான அம்சங்களாகும். எனவே மேற்படி மருத்துவ நிலையத் திட்டத்தின் பொருட்டு ஐந்து விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்கள் அவசர சத்திர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கான (Intensive care unit) இரண்டு தாதியர், இரண்டு சத்திர சிகிச்சை நிலை மருத்துவ தாதியர் (The Theater Nurse) மேலும் ஒருவர் என இத்துறையில் பயிற்றுவிக்கப்படவுள்ளனர் என Dr. ரவிபெருமாள் பிள்ளை தெரிவித்தார்.

Dr. ரவிபெருமாள் பிள்ளை ஐக்கிய ராச்சியத்தில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட சிரேஷ்ட இருதய வியல் நிபுணராவார். இவர் கடந்த 25 வருடங்களாக ஐக்கிய ராச்சியத்தின் ஒக்ஸ்போட் பல்கலைக்கழகத்தின் இருதயவியல் பிரிவு ஆலோசகராக இருந்து வருகின்றார். 1990 களில் இருந்து இலங்கை தேசிய வைத்திய சாலையிலும் ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர வைத்தியசாலையிலும் இருதய மாற்றுச் சிகிச்சைக்கான வசதிகளை ஏற்படுத்தி ஒக்ஸ்போட்டில் இருந்து





நிபுணர்கள் குழுவினரை அழைத்து வந்து பலமுறை சத்திர சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டமையால் இலங்கையில் ஒரு பலமான இத்தகைய சத்திர சிகிச்சை பிரிவு உருவாகக் காரணமாக இருந்தார். இதேவிதத்தில் ஒரு ஓக்ஸ்போர்ட் நிபுணர் குழுவினர் யாழ்ப்பாணத்தில் அமைக்கப்படவிருக்கும் வைத்தியசாலைக்கும் அழைத்து வரப்படவுள்ளனர்.

அதன் அடிப்படையில் மேற்படி இருதய மாற்று சிகிச்சை வைத்தியசாலையானது 60 பொது நோயாளிகளை பராமரிக்கும் வகையில் படுகை வசதிகளைக் கொண்டிருக்கும் மற்றும் அதி கூடிய கவனிப்புப் பிரிவு ஏற்படுத்தப்பட்டு அதில் 10 படுகை வசதிகள் சத்திர

சிகிச்சைக்கு முன்னரும் பின்னரும் நோயாளரை கவனிக்கத்தக்க விதத்தில் ஏற்படுத்தப்படும். எப்போதும் 4 அதி வசதி, கூடிய கவனிப்புடன் கொண்ட படுகைகளுடன் உடனடி கவனிப்புப் பிரிவொன்றும் இதில் இயங்கும்.

இத்திட்டத்தினை நிறைவேற்ற மொத்தம் 2 மில்லியன் அமெரிக்க டொலர் நிதி தேவை என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதனைத் திரட்ட ஓக்ஸோனியன் இருதய மன்றம் (Oxonian heart Foundation) என்ற நம்பிக்கைப் பொறுப்பு அமைப்பு ஒன்றும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மற்றும் இதற்கான நிதியை உள்நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் திரட்டத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதனை செயற்படுத்தும் பொருட்டு வடக்கு மத்திய மருத்துவமனையுடன் ஒப்பந்தம் ஒன்றும் செய்து கொள்ளப்பட்டுள்ளது. அதன் பிரகாரம் இவ் வைத்தியசாலை தனது உட்கட்டமைப்பு வசதிகளை மேற்படி இருதயம் தொடர்பான சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு வழங்கும்.

இவ் வசதியினை எதிர்காலத்தில் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெளிநாடுகளில் இருந்து தமது உறவினர் வாயிலாக நிதி பெற்று



# TIPS

இருதய மாற்று சிகிச்சை பெற விரும்புவவர்கள், காப்புறுதி செய்துகொண்டுள்ளவர்கள், ஜனாதிபதி நிதியில் இருந்து நிதி பெறுபவர்கள், தாம் ஸ்தாபனங்களிடமிருந்து நிதி பெறுபவர்கள், அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் நிதி பெறுபவர்கள், வடக்கு மத்திய மருத்துவமனையின் விசேட நிதி உதவியைப் பெறுபவர்கள் முதலானோர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

மேற்படி திட்டத்தின் பிரகாரம் ஒரு இருதய மாற்று சத்திர சிகிச்சையினை ரூபா 600000/= செலவில் வெற்றிகரமாக நிறைவேற்ற முடியும் என்றும் இத்தகைய 5 சத்திர சிகிச்சைகள் நிறைவேற்றப்பட்டவிடத்து 6 ஆவது சத்திர சிகிச்சையை பொருத்தமானதும், உகந்ததும், நிதி பெற முடியாதவருமான ஒருவருக்கு இலவசமாக செய்து கொடுக்க எதிர்பார்ப்பதாக Dr.ரவிபெருமாள் பிள்ளை மேலும் தெரிவித்ததுடன் பொதுமக்களின் நிதிப் பங்களிப்பையும் ஒத்துழைப்பையும் எதிர்பார்ப்பதாக தெரிவித்தார்.

தொடர்புகளுக்கு:

**Dr. Ravi Perumal Pillai, MB, FRCS.**  
Chairman, Consultant cardiac surgeon,  
10/1, No. 04, Allfred House Garden,  
Colombo - 03, Sri Lanka.  
Tel: +0447850730203, 077 8573717.  
Web : www.oxonianhf.com.

-இரா. சடகோபன்.

↑ உடம்பைக் குறைக்க ஒரே வழி உணவுக் கட்டுப்பாடும், நடைப் பயிற்சியும்தான். காந்தப்படுக்கை, பெல்ட் போன்றவை உரிய பலனைத் தராது.

↑ 'பீட்டா காரோட்டின்ஸ்' அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்பது இதயத்துக்கு நல்லது. குறிப்பாக கரட், முட்டைகோஸ், சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, அடர் பச்சை நிற கிரைகள் போன்றவை.

↑ பற்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு, தொண்டைக்குப் பரவி, சில சமயங்களில் இதயத்தையும் பாதிக்கும். எனவே, பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

"என்னங்க மும்பாஜ்

செத்துப்போனதுக்கு அப்புறம்

ஷாஜகான் தாஜ்மகால் கட்டின மாதிரி  
எனக்காக நீங்க என்ன செய்வீங்க!"

சேச்சேநான் அவ்வளவு எல்லாம்  
செலவு பண்ணமாட்டேன்.

வேணுமுன்னா வரதட்சணை

இல்லாம உன் தங்கச்சியை

கட்டிக்கிறேன்..."







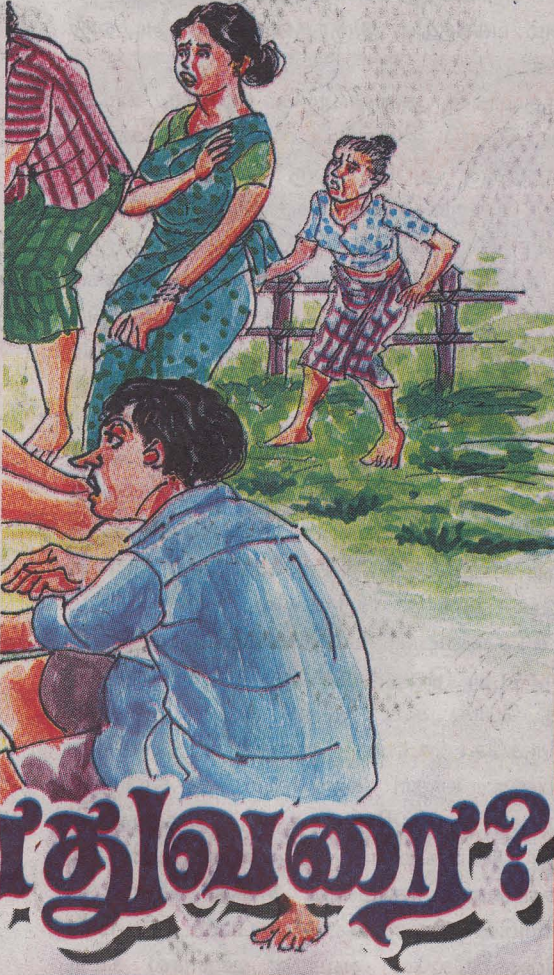
## அன்பும் பாசமும்

கூடந்த இரண்டு வாரங்களாகவே சனி ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் வீட்டில் இருக்க முடியாமல் போய் விட்டது. கலியாண வீடு, கத்தரிக்காய் வீடுன்னு பேய்ப் போய் அலுத்துப்போய் விட்டது. வீட்டுல் எல்லா வேலைகளும் குவிஞ்சு போய்க் கெடக்கிறத பார்க்கிப் பார்க்கி சுந்தரிக்கு எரிச்சல் எரிச்சலா வந்தது. அவ்வளவு வேலையையும் அவ ஓதாதையா இருந்து தானே செய்ய வேணும். வீட்டில் இருக்கிற ஆம்பளைங்க வீட்டு வேலைகளைக் கொஞ்சம் செய்யலாம் தானேன்னு அக்கறைப் படுறதே இல்ல.

கொறஞ்சு பச்சம் சமைக்கும் போது தேங்கா திருவி கொடுக்கிறதுக்குக்கூட யாரையும் காணோம். அப்பாவும் அப்படித்தான் புள்ளங்களும் அப்படித்தான் எல்லோரும் காலைச் சாப்பாட்ட முழுங்கிட்டு அவங்கவுங்க வேலைய பார்க்க போய்ட்டாங்க.

அப்பன்காரன என்ன சொல்லியும் திருத்த முடியாது. கொஞ்ச நேரம் தெடச்சாக்கூட பிரன்ஸ் வீட்டுக்குப் போய் அரட்ட அடிச்சிக்கிட்டு இருக்க வேண்டியது அந்த ஆவுன்னா கேக்கவே வேணா... போத்த ஒண்ண





# இதுவரை?

அவன் இருக்கானு தெரிய வரும் ஒரே அமுக்கு ணா மூஞ்சிப்பய.

இந்த சின்னக் குட்டியாலதான் பெரிய கர்ச்ச. மூணு வயசாவது மூக்க வடிச்சிக்கிட்டு, அழுது கிட்டு எப்பவும் சிணுங்கிக்கிட்டு...

அம்மா, அப்பான்னு சேலையை புடிச்சிக் கிட்டு ஓட்டிக்கிட்டே ஒரு வேலையை செய்ய விட மாட்டா. சில சமயம் கர்ச்ச தாங்க முடியாம போற நேரம் நாலு சாத்து சாத்தி பாயில கெடத்தி விட்டா அழுது கிட்டே தூங்கிப் போய்டுவா.

இவங்க எல்லாத்தையும் தூக்கிச் சாப்பிட்ட வதான் எங்க ரெண்டாவது பொண்ணு ராஜாத்தி. அவ எனக்கு மட்டுமல்ல ஊருக் கெல்லாம் ராசாத்திதான். சரியான வெளையாட்டுப் புள்ள, ராவு பகல் எல்லா நேரத்திலயும் வெளையாட்டுதான். வீட்டுல, நோட்டுல, காட்டுல, மலையிலன்னு எங்க போனாலும் துள்ளிக் குதிச்சிக்கிட்டே இருப்பா. ஸ்கூல்ல டீச்சர் பேசறத செய்யிறத எல்லாம் அப்படியே செஞ்சி காட்டுவா. அதுக்காக நாளு முழுதும் இவ பேச்சிய கேட்டுக்கிட்டு இருக்க முடியுமா? இப்பக்கூட இங்கனதா இருந்தா எங்காவது வெளையாடப் போயிருப்பா, ஊஞ்சலாடப் போறேன்னு கயிறு தேடிக்கிட்டிருந்தா. என்னா தனியாவா வெளையாடுவா புள்ளங்க ளோட தானே, பயப்படுறதுக்கு ஒன்றும் இல்லை.

சுந்தரியின் மனதுக்குள் இத்தகைய எண்ண வோட்டங்கள் ஓடிக்கொண்டிருந்த போதும் அவள் மெஷினைப் போல் வேலை செய்து கொண்டிருந்தாள். ஒரு புறம் மரக்கறிகளை வெட்டி சுத்தமாக்கி உலை வைத்து பகல் சாப்பாடு தயாராகிக் கொண்டிருந்தது. மற்றபுறம் வீடு, முற்றம் எல்லாம் பெருக்கி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இரண்டு கிழமையாக குவிந்து கிடந்த உடுப்புத் துணியெல்லாம் சலவைப் புடிபர் போட்டு ஊற வைத்து வோஷிங் மெஷினை சுத்த விட்டுப் போட்டு எடுக்கணும். எல்லா சமானங்களும் ஒழுங்கில்லாம் எடுத்த எடுத்த இடங்கள்ல போட்டது போட்டப்படி அலங்கோலமா கெடக்குது. அதெயில்லாம் இருந்த இருந்த இடத்துல வைச்ச ஒழுங்குபடுத்த வேணும், இதெல்லாம் அன்னனைக்கு

வைச்சுக்கிட்டு செட்டாவிர்றாங்க. நடுச் சாமத்தில் நமக்கு கர்ச்ச தாங்கேலாது.

மூத்த பய ராமச்சந்திர மூர்த்தி பேர்ல மாத்திரம்தான் ராமச்சந்திரமூர்த்தின்னு நினைச்சிறாதிங்க. அவன் எல்லாத்திலயும் ராமச்சந்திர மூர்த்திதான். அவன் வீட்டுல இருக்கானா வெளியில இருக்கானா வேற எங்கேயும் போயிக்கானான்னு கண்டு பிடிக்கவே முடியாது. சுத்தம் போட்டு பேச மாட்டான், சிரிக்க மாட்டான், எங்கேயாவது ஒரு மூலையில் நொழைஞ்சுக்கிட்டு கம்னு இருப்பான். சில நேரம் அப்படியே மூலைல தூங்கிப் போயிருப்பான். சாப்பிட வான்னு தேடுற போது தான்



ஆவுற காரியமாகத் தெரியல. எந்த நாளும் இப் படித்தான் கெடக்கு. எந்த நாளும் ஒதுங்க வைக்கத்தான் வேணும்.

இவை அந்தமும் ஆதியும் இல்லா வீட்டு வேலைகள். குடும்பப் பெண்ணின் தலைவிதி வேற என்ன செய்வது. நமக்காக வேலை செய்ய யாரும் பொறந்து தான் வரணும். சுந்தரி தன் தலை விதியை நொந்து கொண்டே ஒவ்வொரு வேலையாக செய்து கொண்டிருந்தாள்.

அவள் ஓரளவு வேலையெல்லாம் முடித்து விட்டு சுவரில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த கடிகாரத்தைப் பார்த்தபோது நேரம் நண்பகலைத் தாண்டி ஒரு மணியை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. அப்பப்பா.. இந்த நேரந்தான் இவ்வளவு விரைவாக ஓடிப் போய் விட்டதே என்று நெற்றி வேர்வையைத் துடைத்த அவள் அப்போது தான் கணவரையும் பிள்ளைகளையும் தேடிப் பார்க்க ஆரம்பித்தாள். சின்னக் குட்டி பால் குடித்து விட்டு பத்து மணிக்கு தூங்கத் தொடங்கியவள் இன்னமும் கண்ணயர்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள். செல்போனை எடுத்து கணவர் எங்கே இருக்கிறார் என்று அடித்துப் பார்த்தாள். அவன் இன்னமும் நண்பர் சுவரி முத்துவின் வீட்டில் இருப்பதாகவும் விரைவில் வருவதாகவும் கூறினான்.

அடுத்ததாக மூத்தவன் மூர்த்தி எங்கே என்று வீட்டின் மூலை முடுக்கெல்லாம் தேடத் தொடங்கினான். அவன் ஏதோ கதைப் புத்தகம் வாசித்துக் கொண்டிருந்தவன் மேசையிலேயே கடிண்டு தூங்கிக் கொண்டிருந்தான். அவன் தோளைத் தட்டி அவனை எழுப்பியவள் தங்கை ராஜாத்தியை தேடிக் கண்டு பிடித்துக் கொண்டு வருமாறு அவனைத் துரத்தினாள். அவனும் நித்திரை கலையாதவனாக கணனைக் கசக்கிக் கொண்டு வெளியே போனான்.

அன்று சனிக்கிழமை சக்தி டீவியில் பகல் ஒரு மணிக்கு படம் போடுவான். அவர்கள் குடும்பமாக பகல் சாப்பாடு சாப்பிட்டுக் கொண்டே படம் பார்ப்பார்கள். அது விடயத்துல தான் அந்தக் குடும்பம் ஒற்றுமையாக இருக்கும். சுந்தரி டி. வி. போடுவதற்காக டி. வி. அருகில் செல்லத் திரும்பினாள் அப்போது வெளியில் போன மூர்த்தி பொட்டல் வெளியில்

இருந்து அலறும் சத்தம் கேட்டது. உடனே அவன் குரல் வந்த திசையை நோக்கி ஓடினான். தொடர்ந்து கேட்ட அலறல் சத்தத்தால் அக்கம் பக்கத்தில் இருந்தவர்களும் ஓடி வந்தார்கள்.

வந்தவர்கள் அனைவருமே அந்தக் காட்சியைக் கண்டு திடுக்கிட்டார்கள். அவர்களின் ராஜாத்திக்கு அப்படி ஒரு நிலை ஏற்படும் என்று யாரும் எதிர்பார்த்திருக்க முடியாது. அவள் தானாகவே கயிறுகட்டி ஆடிய ஊஞ்சலில் கயிறு கழுத்தை சுருக்கியதால் அதனை எடுக்க முடியாமல் அந்தக் கயிற்றிலேயே தொங்கிக் கொண்டிருந்தாள். அவள் உயிர் அவளை விட்டுப் பிரிந்து நீண்ட நேரம் ஆகியிருக்க வேண்டும்.

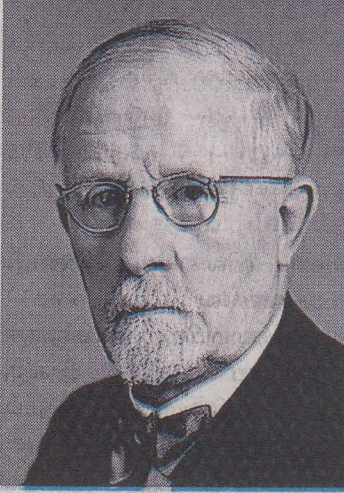
ராஜாத்தி ஊஞ்சலாடி விளையாட வேண்டுமென்று பல நாட்களாகவே கனவு கண்டு கொண்டிருந்தாள். அண்மையில் நண்பி ஒருத்தியின் வீட்டுக்குச் சென்ற போது கூட அங்கு கட்டப்பட்டிருந்த ஊஞ்சலில் நீண்ட நேரம் ஆடிக் கொண்டிருந்தாள். காலையில் அவள் ஊஞ்சல் கட்டுவதற்கு கயிறு தேடிக் கொண்டிருந்த போது கூட அந்தக் கயிறு அவளின் உயிருக்கே உலை வைக்கப் போகிறது என்பதை சுந்தரி கனவிலும் கருதியிருக்கவில்லை. ராஜாத்தி தனக்கிருந்த அவசரத்தில் வேறு நண்பிகளையும் விளையாட அழைத்திருக்கவில்லை. தாழ்வாக சரிந்து பொட்டல் வெளியில் ஓர் ஓரமாகக் காணப்பட்ட ஒரு மாமரக்கிளையிலேயே அவர்கள் ஊஞ்சல் கட்டி விளையாடுவது வழக்கம்.

என்னதான் பிள்ளைகள் மீது அன்பும், பாசமும் நம்பிக்கையும் வைத்திருந்தாலும் பிள்ளைகள் என்பவர்கள் மூளை அதிகம் வளர்ச்சியடையாத பலவீனமானவர்கள் என்பதை பெற்றோர்கள் உணர வேண்டும். எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் சகல ஆபத்துக்களில் இருந்தும் தம் பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பு வழங்க வேண்டும் என்பதை பெற்றோர் தம் தலைமேலுள்ள கடமையாகக் கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகளைப் பெற்று விட்டு அவர்கள் தாமே வளர்வார்கள் என்று கருதினால் பல ராஜாத்திகளை தாய்மார்கள் இழக்க வேண்டி ஏற்படும்.



# நரம்பியல் துறையின்

## ஆரம்ப கரித்தாக்கள்



**வோல்ப் ரூடோல்ஃப் ஹெஸ்  
(WALTER RUDOLF HESS)  
(1881-1973)**

**ம**ருத்துவத்துறையில் அக்காலத்தில் பெரிதும் அக்கறை கொள்ளாத ஒரு பிரிவாகவே

நரம்பியல் துறை இருந்தது அதற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து அத்துறையில் மகத்தான முன்னேற்றங்களுக்கு வித்திட்ட பலரில் மிக முக்கிய இடத்தை வகித்தவர்கள் தான் வோல்டர் ரூடோல்ஃப் ஹெஸ் மற்றும் அன்டோனியோ மோனிஸ் ஆகிய இருவரும்.

உடலின் உள்ளுறுப்புகள் ஒன்றுக்கொன்று இசைந்து சரியாக இயங்க ஒருங்கிணைப்பாளராக செயற்படுவது (Inter Brain) எனும் மூளையின் உட்பகுதிதான் என கண்டுபிடித்ததற்காகவும் மூளையின் செயற்பாடு விருத்தி அடைய மேற்கொள்ளப்படும் அறுவை சிகிச்சை முறையில் மருத்துவ முக்கியத்துவங்களை விளக்கியதற்காக 1949ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவத்துறைக்குரிய நோபல்பரிசு வோல்டர் ஹெஸ் மற்றும் அன்டோனியோ மோனிஸ் ஆகிய இருவருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டன.

**தோற்றமும் கல்வியும்**  
வோல்டர் ஹெஸ் 1881ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 07ஆம் திகதி சுவிறஸர்லாந்தில் பிறந்

தார். மாணவர் பராயத்தில் கல்வியில் சிறந்து விளங்கினார். தனது இலட்சியத்தின்படியே மருத்துவராகி அர்ப்பணிப்புடன் ஆய்வுப்பணியில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். குறிப்பாக, கிரேக்க மொழியின் துணையோடு வழங்கப்பட்ட ஸிலோஃப்ரீனியா எனும்

புதியதோர் நோய் குறித்த ஆய்வினையே இவரது கவனம் அதிகம் திரும்பியது. இது மூளையுடன் சம்பந்தப்பட்ட மூளைக்கு நேரடியாக ஏற்படும் ஒரு நோய். இந்நோயின் தீவிரத்தின் போது ஒருவர் ஒரு விடயத்தை ஒழுங்காக சம்பந்தப்படுத்தி அறிய முடியாமல் குழப்பம் ஒருவகை நோய். நாய் என்றால் என்னவென்று நன்றாகத் தெரிந்திருந்தும் அது என்னவென்று திடீர் என விளங்காமல் போய் விடும். நாயைப் பார்த்தாலும் நினைவுக்கு வரவே வராது.

அது மட்டுமல்ல இரு ஒரு மல்ட்டிபிள் பேர்ஸனாலிட்டி டிஸ் ஓர்டர். தன்னையே பலராக நினைத்துக்கொள்ளும் ஒருநிலை. நினைத்துக் கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல் அப்படியே ஆகிவிடுவது தான் பெரிய பிரச்சினை ஆகும்.

தானே நல்லவனாகவும் கொலைகாரனாகவும் முரடனாகவும் சந்நியாசியாகவும் மாறிப் போய் விடுவது இப்படி விதவிதமாக உள்ளவர்களுளே தோன்றும். போதெல்லாம் அப்படியே மாறிப் போய் விடுவது. இதில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய விடயம் ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்திற்கு மாறும் போது அந்த முதல் பாத்திரத்தில் என்னென்ன

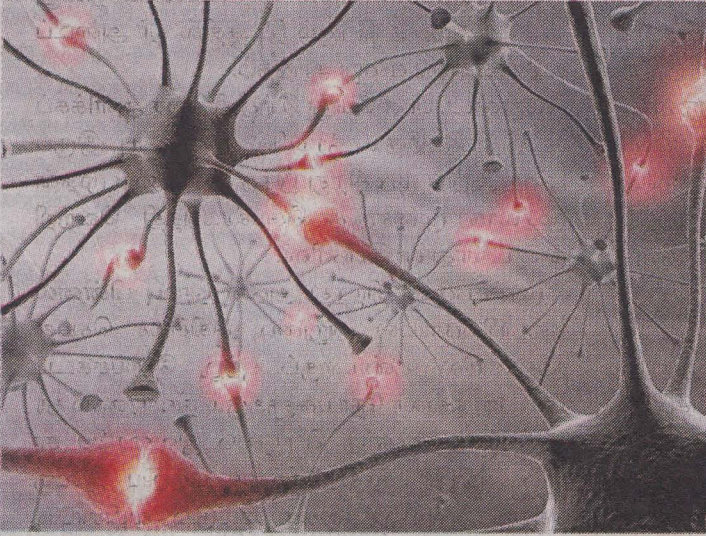




செய்தோம் என்பதை முற்றாக மறந்து விடுவது தான் மிகப் பெரிய கொடுமை.

### சத்திர சிகிச்சை

இதற்கு தீர்வாக சத்திரசிகிச்சையை வோல்ட்டர் முன் வைத்தார். அப்படி செய்தால்தான் இந்த போஸனாலிட்டி டிஸ் ஓர்டரை குணமாக்க முடியும் என்றார். இந்த நோய் ஏற்பட்டவரின் மூளை கட்டமைப்பை மாற்றுவதுதான் ஒரே நிவாரணம் என தனது கருத்தை முன் வைத்தார். இதனையே அன்டோனியோ மோனிஸ் அவர்களும் முன் வைத்தார். மூளை என்பது ஒரு நரம்புச் சுரங்கம் அதன் இரத்த ஓட்டம் மற்றும் உடலினை அது கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் பற்றி பல ஆண்டுகளாக ஆய்வு



செய்து அதன் அடிப்படையில் சத்திர சிகிச்சையே ஒரே வழி என இருவரும் கூட்டாக முன் வைத்தனர்.

எதிர்ப்புகள் மலையெனக் குவிந்தன. எனினும் தமது மூளை சத்திர சிகிச்சை எனும் ஆய்வின் முடிவுகளை சாட்சிகளோடும் ஆதாரங்களோடும் நிரூபிக்க இவ்விரு மருத்துவர்களும் சவறவில்லை. ஈற்றில் இவர்களின் விடாமுயற்சி இவர்களுக்கு மருத்துவ வரலாற்றில் நீங்காத இடம்பெற்றுத் தந்துள்ளது.

### மூளையின் முக்கியத்துவம்

மனித உறுப்பு மூளையால்தான் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. கைகளும் கால்களும் சரியாக அசைவதற்கு மூளை அனுப்பும் கட்டளைகளே காரணமாகும். சிறுநீர் நிறைந்து வரும் போது அதனை அடக்கி கழிவறையில் வெளியேற்ற தேவையான அனைத்து அறிதல்களையும் சிறுநீரகத்திற்கும் நமக்கும் தருவது மூளை தான்.

எதிர்த்திசையின் ஈர்ப்புக்கு நம்மை ஏவுவதும் மூளைதான். மகிழ்ச்சியில் சிரிக்கவும் துயரம் தாங்காது அழ வைப்பதும் மூளைதான். இவ்வாறு உடலின் உறுப்புகள் அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் மூளை இந்தக் கட்டுப்பாட்டினை எவ்விதம் செயற்படுத்துகிறது என படிப்படியாக விளக்கும் ஒரு வரைபடத்தினை இவர்கள் தந்தார்கள்.

வலது மற்றும் அதன் கண்ணாடி பிரதிபலிப்பாக இருக்கும் இடது மூளைகள் நடுமூளை அடிப்பகுதி ஆகிய அனைத்து மூளை பகுதிகளும் ஒன்று சேர்ந்தே மூளையின் மத்திய பிரதேசமாகிறது. இது எவ்வாறு உடலின் ஒவ்வொரு அவயத்தையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது என்ற ஒரு வரைபட விளக்கத்தை தந்தார்கள்.

ஆரம்ப காலங்களில் சிறந்த அறுவை சிகிச்சை நிபுணராக விளங்கிய வோல்ட்டர் பின்னர் அதனை உதறி தள்ளிவிட்டு மூளை சம்பந்தமான ஆய்வுக்குள் தன்னை உட்புகுத்திக் கொண்டார். இதன் ஆரம்பமாக இரத்த ஓட்டம் எப்படி நிகழ்கிறது என்ற கேள்வி இவரை ஈர்த்தது. அத்தோடு இரத்த ஓட்டம் எங்ஙனம் சுவாச இயக்கத்தை வடிவமைக்கிறது என்றும் அறிய விளைந்தார்.

### நோபல் பரிசு

இதில் தீவிரமாக ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கும் போதுதான் நோபல் பரிசினை இவருக்கு வென்று தந்த திருப்பம் நிகழ்ந்தது. எதையோ ஒன்றை வேகமாக ஆய்வு செய்து கொண்டிருக்க திடீரென எதிர்பாராத வேறு ஒரு தீர்வு



கண்ணுக்குத் தென்பட்டு நோபல் பரிசை பெற வைக்கும்.

இரத்த ஓட்டம் பற்றிய அறிதல் கிடைத்ததும் அந்த இயக்கத்தை உடல் முழுவதும் நீட்டிப்பது பற்றி படித்தார். அப்போது தான் மூளையின் உள்ளே இரத்த ஓட்டம் எப்படி நிகழ்கிறது என்பதும்

அந்த மூளைப்பகுதி எவ்வாறு உடலியக்கம் முழுவதையும் கட்டுப்படுத்துகிறது என்பதையும் வோல்ட்டரால் அறிய முடிந்தது.

பின் மூளையின் மத்திய பகுதியில் எப்படியெல்லாம் நரம்புகள் அமைந்துள்ளன? அங்கெல்லாம் எப்படி இரத்தம் ஓடுகின்றது? உடலுறுப்புகள் அனைத்தையும் இந்த மத்திய பகுதி எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகிறது? போன்ற அனைத்து கேள்விகளுக்கும் மெல்ல மெல்ல விடைகள் கிடைத்தன. வோல்ட்டர் மூளையின் கட்டுப்படுத்தும் குணத்தை ஆராய்ந்தார். மூளைக்கு நோய் வந்தால் அதனை அறுவைச் சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்துவது எப்படி என்பதில் குவிந்திருந்தது அன்டோனியோ மோனிஸின் ஆய்வு. எனினும் இருவருடைய களமும் மூளையை மையப்படுத்தி இருந்தன.

### ஆஞ்ஜியோகிராஃபி

ஆஞ்ஜியோகிராஃபி என்பது இப்போது பரவலாக அறியப்பட்டுள்ள ஒரு மருத்துவ சிகிச்சை முறை. நரம்புகளில் இரத்த அடைப்பு இருக்கிறதா? இல்லையா? என்பதை அறிய நரம்புகளில் ஒருவித சாயத்தை செலுத்துவார். அது

## அன்டோனியா மோனிஸ் (ANTONIO EGOS MONIZ) (1874-1955)



நரம்பு முழுக்க ஊடுருவிச் செல்கிறதா என்று எக்ஸ்கதிர்களின் மூலம் பார்ப்பார்

கள். சாயம் நரம்பின் அடுத்த பக்கம் போய் முடிந்துவிட்டால் அந்த நரம்பில் அடைப்பு கிடையாது. முடியாமல் பாதியிலேயே நின்று விட்டால் அந்த நிற்கும் இடத்தில் ஓர் அடைப்பு இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

மாரடைப்பின் போது இந்த சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டுதான் இதய நரம்பில் அடைப்பு இருப்பதை அறிய முடிகிறது. இந்த முறையை முதன் முதலாக மூளைக்கு செயல்படுத்தி வெற்றி கண்டவர்தான் மோனிஸ்.

மூளையைத் திறந்து அதன் நரம்பு பின்னல்கள் பின்னாமல் அறுவை சிகிச்சை செய்து மூளையில் உண்டாகும் புற்று நோய்க்கட்டி போன்ற எல்லா நோய்களுக்கும் நிவாரணம் தர வழிவகுத்துத் தந்த பெருமை இவரையே சாரும். மூளை சத்திரசிகிச்சை பற்றிய இவருடைய அறிவுறுத்தல்கள் மட்டும் வழிகாட்டியாக அமையாமல் போயிருந்தால் இந்தத் துறை துரிதமாக வளர்ந்திருப்பது சந்தேகமே.

யாக அமையாமல் போயிருந்தால் இந்தத் துறை துரிதமாக வளர்ந்திருப்பது சந்தேகமே.

வோல்ட்டர் ஹெஸ் 1973 ஓகஸ்ட் 12ஆம் திகதி மறைந்தார். அன்டோனியோ மோனிஸ் 1955 டிசெம்பர் 13ஆம் திகதி மறைந்தார். ஆனால் இவர்களின் மருத்துவ சாதனைகளோ இன்றும் உலகம் வியக்கும் வண்ணம் உள்ளன. இந் துறையை மிகுந்த புகழ் பெற்றிருக்கிறார்

இராசித் ஜெயகர்





மருத்துவ உலகு  
என்ன சொல்கிறது....?

# சிறுவர்கள் நலம் பேணல் - 2

மூன்று பேரின் மரபணுக்கள் கலந்து  
குழந்தையை உருவாக்க பிரபன் அனுமதி!



மூன்று பேரின் 'டிஎன்ஏ' மரபணுக்களைக் கொண்டு குழந்தைகளை உருவாக்கக்கூடிய நவீன ஐ.வி.எப் தொழிநுட்பத்துக்கு, உலகின் முதல் நாடாக பிரிட்டன் அங்கீகாரம் வழங்கியுள்ளது.

ஐ.வி.எப் என்பது பெண்ணின் கரு முட்டையையும் ஆணின் விந்தணுவையும் உடலுக்கு வெளியே கருக்கட்டச் செய்து பின்னர் பெண்ணின் கர்ப்பப்பைக்குள் வளரச் செய்கின்ற தொழிநுட்பம். இந்த தொழிநுட்பத்தில் மூன்றுபேரின் மரபணுக்களைச் சேர்க்கும் நவீன முறைக்கேபிரிட்டன் அரசு சம்மதித்துள்ளது. இந்த மூன்று பேர் ஐ.வி.எப் தொழிநுட்பம் மூலம் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு மாறும் நுண்ணிய இழைமணி சார்ந்த நோய்களை தவிர்க்க முடியும் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இன்னொருவரின் கருமுட்டையிலிருந்து இழைமணியைப் பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் இவ்வகை நோய்களை தவிர்க்க முடியும் என்பதை ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. ஆனால் இந்த நடைமுறை மனித வாழ்வியல் விழுமியங்களுக்கு ஒத்துவராது என்று எதிர்ப்பாளர்கள் விமர்சிக்கின்றனர்.

முன்பள்ளிப்பருவம்

(இரண்டு தொடக்கம் ஐந்து வயதுவரை)

ஒருவரின் வாழ்க்கைக்கு அத்திபாரமாக அமைவது முன்பள்ளிப் பருவமாகும். இவ்வயதில் கிடைக்கும் சாதக, பாதகமான வாழ்வியல் அனுபவங்கள் அவர்தம் வாழ்க்கை பூராகவும் ஆதிக்கம் செலுத்துவதைக் காணலாம்.

நாம் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியோர்

- \* தேவையற்ற பயம் கொள்பவர்
- \* துலங்கலின்மை உள்ளோர்
- \* எதிலும் உற்சாகமின்மை உள்ளவர்
- \* விரல் சூப்புதல்
- \* மூர்க்கத்தனம் - அதிதீவிர செயற்பாடு, அடம்பிடித்தல், நிலத்தில் புரள்தல்
- \* அருகில் இருக்கும் குழந்தையை கடித்தல், துன்புறுத்தல்
- \* குழந்தையை (சகோதரர்) கிள்ளுதல், கட்டிலில் இருந்து இழுத்து விழுத்துதல்
- \* உரத்துச் சத்தமிடல்
- \* கட்டுப்பாடு இல்லாது மலம் கழித்தல்
- \* பகலில் கட்டுப்பாடு இல்லாது சலம் கழித்தல் இரவு படுக்கையை நனைத்தல் (சிறுநீர் கழித்தல்)
- \* கற்பனைப் பொருளுக்கு பயம்
- \* இரவில் பயங்கரக்கனவு
- \* மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை
- \* உண்மையான பொருளுக்கு பயம் (பல்லி, கரப்பொத்தான், ஓணான், சிலந்தி, பாம்பு முதலியன)

இ.ஐந்து தொடக்கம் பன்னிரண்டு வயது வரை

இவ்விலக்கினரில் பாரிய மாற்றங்கள் சம்பவிக்க முடியும். தம்மைச் சூழவுள்ள ஒத்த வயதினருடன் உறவாடக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். மேலும், தம்மிலும் மூத்தோருடன் இணங்கியிருக்க கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.



இக்குழந்தைகள் தாம் வாழும் சூழலில் உள்ள அயலாருடன் பழகும் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தல் பெற்றோரின் கடமையாகும். குறிப்பிட்ட இவ்வயதினில் இவ்விதம் சேர்ந்து பழகுவதற்கு பெற்றோர் முன்வராவிடின் அதன் பெறுபேறுகள் துன்பமாகவே அமையும். இவர்கள் வளர்ந்த வரானதும் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்க முற்படுவர். எமது வாழ்க்கை உறவுகளால் பின்னிப் பிணைந்ததே ஆகும். நிச்சயமாக இப்பிராயத்தில் நாம் வாழும் சமூகத்துடன் சுக துக்கங்களில் பங்கு கொள்ளும் பண்பை வளர்க்க கடமைப்பட்டவர்களாகின்றோம்.

நாம் அவதானம் கொள்ள வேண்டிய  
இலக்கினர் (5 - 12)

- \* சதா அழுபவர்
- \* தனது தலையில் அடித்தல் பிற பொருளில் தலையை மோதுதல்
- \* படுக்கையை நனைத்தல்
- \* நிலத்தில் விழுந்து புரள்தல்
- \* சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை அல்லது அதிகளவு உண்ணுதல்
- \* முரட்டுத்தனம், மூர்க்கமான நடத்தை உள்ளோர்
- \* விளையாடும் போது அதிகளவு சத்தமிடல்
- \* பய உணர்வு, பயந்து நடுங்கும் சபாவ கொண்டவர்
- \* யாருடனும் சேராது தனித்திருத்தல், ஏனைய பிள்ளைகளுடன் இணங்கி இருக்க முடியாமை, விளையாட மறுத்தல்
- \* நாளாந்த செயற்பாடுகளில் இருந்து ஒதுங்குதல், விலகுதல், அளவுக்கு அதிகமாக அமைதியாதல்.
- \* தமக்கான தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் வெளிப்படுத்தாது இருத்தல்.
- \* அமைதியிழத்தல், அந்தரப்படல் ஒரு வேலையை நிறைவாக்க முடியாமை.
- \* பொருட்களை உடைத்தல், சினத்தல்
- \* மெய்பாடு அறிகுறிகள்: தலைவலி, முதுகுவலி, வயிற்றுக்கோளாறு, வயிறு பொருமுதல், வயிறெரிவு, உணவு அருந்தியபின்பு, புளித்து ஏப்பம் கொண்டுவருதல், வயிற்றில் நோ, மலம் கழித்தபின் மலவாசலில் எரிவு, கண் குத்து முதலான குணம் குறிகளைக் காட்டி நிற்பார்.



முகச்சுருக்கத்தை

## தடுக்கும் வெங்காயம்!

முகத்தில் சுருக்கங்கள் தோன்றுகின்றதா? முகம் வாட்டமாக இருக்கின்றதா? கவலையை விடுங்கள். நம்மிடம் உள்ள பொருளை வைத்தே குணப்படுத்தி விடலாம். அது வேறொன்றுமல்ல. இலகுவாக பெறக்கூடிய வெங்காயம் தான். வெங்காயம் சிறந்த கிருமி நாசினியாகும். முகத்தில் காணப்படும் வடுக்களையும், மேடு பள்ளங்களையும் நீக்குவதற்கு வெங்காயத்தை சாறு எடுத்து முகத்தில் தடவி 10 நிமிடம் கழித்து முகம் கழுவ வேண்டும். அவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால் தழும்புகள் படிப்படியாக மறைவதை காணலாம். வெங்காயத்தை நன்கு மசித்து அதனுடன் தேன் விட்டு கலந்து முகத்தில் போட்டுக் கொண்டு வந்தால் முகச்சுருக்கம் குறைந்து விடும்.



பிறந்த ஒரு மாதத்துக்குள் வேகமாக வளரும் குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் அறிவாளியாக இருப்பார்கள் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அவுஸ்திரேலியாவில் உள்ள 'அடிலெய்ட் பியூப்பிள் ஹெல்த்' பல்கலைக் கழகத்தின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் செய்த ஆய்வி லிருந்தே இது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சில குழந்தைகள் பிறந்தது முதலே வேகமாக வளர்வார்கள். சில குழந்தைகள் சில வயதுக்குப் பின்னர் அதிகமாக வளர் வார்கள். ஆனால் ஒரு குழந்தை பிறந்த ஒரு மாத காலத்துக்குள், அக்குழந்தை வேகமாக வளர்வது அதாவது, எடை அதி கரிப்பு மற்றும் தலையின் அளவு அதி கரிப்பது போன்றவை, எதிர்காலத்தில் அக்குழந்தை அறிவாளியாக இருக்கும் என்பதற்கு அறிகுறியாகும் என்கிறது அந்த ஆய்வு.

## வேகமாக வளரும் குழந்தைகள் அறிவாளிகளாம்!



- \* நித்திரைக்குழப்பம் இரவில் பயங்கரக் கனவு, தூக்கமின்மை, கூடியளவு நேரம் நித்திரை செய்தல் (பகலில்).
  - \* தன்னைத்தானே காயப்படுத்தல்: (பிளேட்டினால் வெட்டுதல்) தனது வெறுப்புணர்வைக் காட்டுதல் மற்றவர் கவனத்தை ஈர்க்கும் முயற்சி.
  - \* பாடசாலைக்கு போக மறுத்தல்/ஒழுங்கீனம் (தாய், பாட்டியுடன் தொடர்ந்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பதில் தீவிரம்).
  - \* பாடசாலையில் முக்கியமற்ற விடயங்கள் பொருட்களில் கூடிய ஈடுபாடு காண்பித்தல்
  - \* சக நண்பர்களுடன் விளையாடும் போது சினத்தல், சீறுதல், சிடுசிடுப்பாதல் முதலியன.
  - \* மற்றவர்களில் நம்பிக்கை வைக்க இயலாமை, பயம் முதலியன.
  - \* தன்னிலும் வயது குறைந்தவர் போன்று செயற்பாடு (பின்னடைவாதல்) உதாரணமாக சிறுநீர் கட்டுப்பாடு இல்லாது போதல்.
  - \* தேகப்பியாசும் இன்றி இருக்கும் குழந்தைகள் இதனால் உடற்பருமனுக்கு இலக்காவர். மன அமைதியடையா நிலைமையும் ஒருவர் கூடுதலாக உண்பதற்கு துணை போவதாகலாம்.
  - \* தமக்கு கூடாதவையே நிகழலாம் எனக் கருதுவார் முதலானவர்களாகலாம்.
- குறிப்பு:** இக்குழந்தைகள் கூடுதலாக வகுப்பு ஆசிரியர்களினால் அவதானிக்க முடியும். பெற்றோரும் உற்றோரும் நிச்சயமாக இவ்வசாதாரண நிலைகளை அவதானிக்க வேண்டும். இப்பாதிப்பான பிள்ளைகள் தொடர்பாகவும் இவற்றுக்கு எப்படி முகம் கொடுக்க முடியும் என்பது தொடர்பாகவும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்களை பாடசாலைக்கு அழைத்து வழிகாட்டின் கூடிய நன்மையளிக்கும் பெறுபேறுகளை காணலாம்.

அணுகும் வழிமுறைகள்

I. இக்குழந்தைகளை இரக்கமான சபாவத்



துடன் அரவணைத்தல் அவசியம். இங்கிதமான வார்த்தைகள் இன்றியமையாததாகும். குறிப்பாக பயிற்றப்பட்ட பராமரிப்பாளர் தேவை. இன்றியமையாததாகும். குடும்ப உறவுகள் சீராக அமையுமாகில் பெற்றோர் உற்றோரின் முன் உதாரணத்தைப் பின்பற்றி இக்குழந்தைகள்

**கா.வைதீஸ்வரன்**  
**உளவள ஆலோசகர்**

அமைதியடைவர். கணவன் - மனைவி தகராறு, பிரிந்திருத்தல், விவாகரத்துப் பெறுதல், கணவன் கூடிய குடிவெறி, போதைவஸ்து பாவனை, தமது குடும்பத்திற்கு புறம்பாகப் பிற தொடர்புகளை ஏற்படுத்தும் குடும்பத்தாரின் பிள்ளைகள் இவ்விதமாக பாதிப்பு அடைகிறார்கள்.

II. இக்குழந்தை தமது ஒத்த வயது நண்பர்களுடன் இணங்கி விளையாட ஊக்குவித்தல் இன்றியமையாததாகும். அதற்குரியதாக சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படல் வேண்டும். குழந்தைகள் பதற்றமாதல், கூடியளவு அழுதல், சினத்தல் முதலானவற்றில் இருந்து இம்முயற்சிகள் மூலம் விடுபடுதல் சாத்தியமாகும்.

**பிள்ளைகள் விளையாடுவதனால் ஏற்படக் கூடிய நன்மைகள்**

- \* மனம் ஆறுதல் அடையும்.
- \* துன்ப உணர்வுகள், மன இறுக்க தளர்வடைவதாக அமையும்.
- \* ஏனைய பிள்ளைகளுடனான தொடர்புகள் பலம் பெறும்.
- \* பிள்ளைகள் மத்தியில் அன்னியோன்னிய உறவுகள் மேம்படும், விருத்தியடையும்.
- \* வெற்றி தோல்வியை சமனாக பேணும் மனப்பாங்கு மேம்படும். இக்காரணிகளால் உடல், உளம், உணர்வு, சமூகநீதியான அணுகு முறைகள் நடத்தைக் கோலங்கள் வளர்ச்சி பெறுவதாக அமையும்.
- \* உடற்பருமன் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம் விளையாடுவதற்கு பெற்றோர், மூத்தோர் வழிகாட்டியாகலாம். ஆனால், விளையாட்டில் பெற்றோர் தலையீடுகள் முற்றாக தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

(மிகுதி அடுத்த வாரம்....)

## வலியின்றி சுகப் பிரசவம்

### ஏற்பட உதவும் துளசி!

கர்ப்ப காலத்தில் கர்ப்பிணிகள் சாப்பிடும் உணவுதான் கருவின் வளர்ச்சி, பிரசவத்துக்குப் பிறகுதாயின் உடல் நலனில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. கர்ப்பகாலத்தில் அவ்வப்போது துளசி இலைகளை மென்று சாப்பிடுவது வலியின்றி பிரசவம் ஏற்படும் என்று ஆயுர்வேதம் கூறியுள்ளது. கர்ப்ப காலத்தின் முதல் 3 மாதங்கள், 7 ஆவது மாதத்தில் இருந்து கடைசி 3 மாதங்களில் கர்ப்பிணி தனது உணவுகளில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்கிறது ஆயுர்வேதம். இந்த காலங்களில் அதிக திரவ உணவுகள், பழங்கள் நல்லது. கரு வளர இவை அதிக பயனளிக்கும். பால், இளநீர், பழம் மற்றும் பழச்சாறுகளை உணவில் அதிகரிக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் துளசி இலைகளை கொதிக்க வைத்து மூலிகை தேநீராக அருந்தலாம். அது பிரசவ காலத்தை எளிதாக்கும். அதேபோல் கர்ப்பிணிகள் அவ்வப்போது சில துளசி இலைகளை மென்று வர, வலியின்றி பிரசவம் ஏற்பட வழிவகுக்கும் என்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.



# மருத்துவ கேள்



\* திட்டமிட்டு ஆண் குழந்தை

\* இரத்த அழுத்தம், தசை

\* தோற்பட்டை வேதனை

\* HOSPITAL  
வலது, இடது புறங்க

\* கரும் சூரிய ஒளியில்





# ள்வி பதில்கள்

முந்தையை கர்ப்பம் தரிக்கலாமா?

தலைவலி, ஈரலில் கொழுப்பு

ன

களில் வேறு அளவிலான இரத்த அழுத்தம்

ல் தலை காட்ட முடியவில்லை



- எஸ்.கிறேஸ்



## திட்டமிட்டு ஆண் குழந்தையை கர்ப்பம் தரிக்க முடியுமா?

**பிரச்சினை:** எனக்கு வயது 30, எனக்கு ஒரு வயது பூர்த்தியான பெண் குழந்தையுள்ளது. என்னுடையதும், எனது மனைவியினதும் எதிர்பார்ப்பு அடுத்ததாக ஒரு ஆண் குழந்தையை பெற்றுக் கொள்வதாகும். அப்படியானால் ஆண் குழந்தையை பெற்றுக்கொள்வதற்கு மாதவிலக்கு காலத்தின்போது விசேட தினம் ஒன்றை ஒதுக்கிக் கொள்ள முடியுமா? அப்படியில்லாவிட்டால் ஆண் குழந்தையை கர்ப்பம் தரிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? இது சம்பந்தமாக ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளவும், தகவல்கள் பெற்றுக் கொள்ளவும். ஏதேனும் வேறு நிறுவனங்கள் உள்ளனவா? இது தொடர்பில் விரிவாக விளக்கமளிக்கவும்?

கே.ரமேஸ்குமார், கண்டி.

இல்லை. எனினும், பிள்ளைப்பேறு கிடைக்காதவர்கள் குழாய் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள விரும்பினால் ஆண் குழந்தையை தேர்ந்தெடுத்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

எனினும், உங்களைப் போன்ற குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளும் தகுதியுடையவர்களுக்கு அது பொருந்தாது என்பது உங்களுக்கு விளங்கும். அதன் பிரகாரம் விசேடமாக குறிப்பிட வேண்டியதென்னவென்றால் சாதாரணமாக இயல்பாக கர்ப்பம் தரித்தலின்போது ஆணா, பெண்ணா என்பதனைத் தீர்மானிப்பது இயற்கையானதாகும். இன்று வரை அதனை மனிதன் தனது கையில் எடுத்துக்கொள்ளும் மருத்துவ தொழில் நுட்பம் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

**Dr. அஸங்க ஜயவர்தன**

பெண்ணியல் மற்றும்

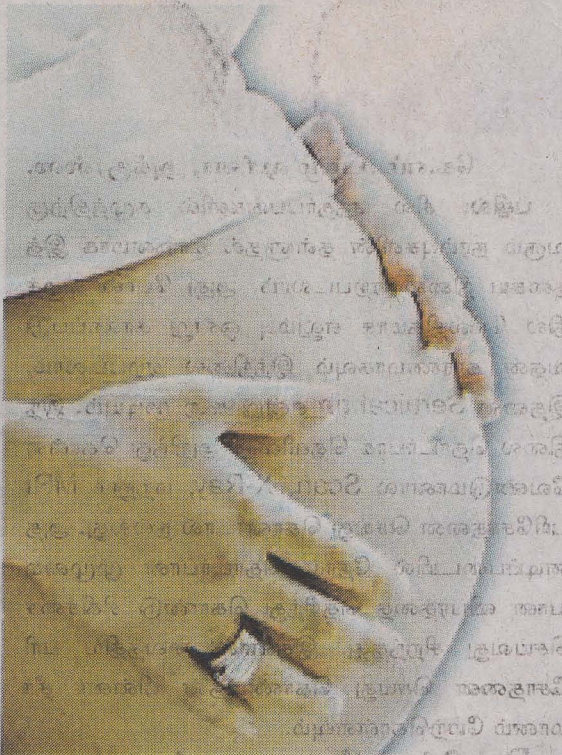
மகப்பேற்று மருத்துவ நிபுணர்.

## இரத்த அழுத்தம், தலைவலி, ஈரலில்

### கொழுப்பு

**பிரச்சினை:** வைத்தியர் அவர்களே, எனக்கு வயது 25 ஒரு வருடத்திற்கு முன்பிலிருந்து அடிக்கடி எனக்கு தலைவலி ஏற்படுகின்றது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் எனக்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக உள்ளதாக பரிசீலித்தபோது கூறப்பட்டது. இதனடிப்படையில் 90-160 இற்கு இடையில் காணப்பட்டது. அங்கு பரிசீலனை செய்தபோது எனது ஈரலில் கொழுப்பு காணப்படுவதாகவும் கூறினார்கள். அதன் பின்பு எனக்கு இருவிதமான மருந்து வகைகளை சிபாரிசு செய்தார்கள்.

ஆனாலும் தலைவலி குறையவில்லை. இந்நிலையை உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் குறைத்துக்கொள்ள முடியும் என வைத்தியர்கள் குறிப்பிட்டனர். அதேபோல் உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் மூலமும் சுகமாக்க முடியும் எனவும் குறிப்பிட்டனர். இதற்கிடையில் இரண்டு மாதங்களுக்கொருமுறை வைத்திய பரிசோதனைக்கும் உட்பட வேண்டும் எனக் கூறினார்கள். இவ்விதம் வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்பட போதும் இன்னும் நோய் குணமாகவில்லை.



**பதில்:** நீங்கள் எதிர்பார்க்கின்றபடி நினைத்த மாதிரத்தில் ஆண் குழந்தையோ, இல்லாவிட்டால் பெண் குழந்தையோ பெற்றுக் கொள்வதற்கான மார்க்கம் இயற்கையில்



இவ்விடயமாக ஏதேனும் வேறு சிகிச்சைகள் உண்டா என்பதைக் கூறவும்.

எம்.கே. அரியமலர், யாழ்ப்பாணம்

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிட்டபடி பார்க்கும் போது உங்களைப் பீடித்துள்ள தலைவலி தொடர்பான பல விடயங்களை தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியமாக உள்ளது. நீங்கள் கூறுவதன் அடிப்படையில் பார்த்தால் உங்களுக்கு தலைவலி ஏற்பட்டு எவ்வளவு காலமாகின்றது? தலைவலி இல்லாத நாட்கள் உண்டா? தலைவலி தலையின் எப்பகுதியில் ஏற்படுகின்றது? போன்றவற்றை தெரிந்து கொள்வது அவசியம். எப்படியோ உங்களின் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக உள்ளது என்பது தெரிகின்றது. இதனால் நீங்கள் திரும்பவும் பரிசீலனை செய்ய வேண்டும். உங்களின் நோய் அறிகுறிக்கமைய வைத்தியரால் சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் குறிப்பிடும் நோய் அறிகுறிகளின்படி ஈரலில் கொழுப்பு படிந்துள்ளமை தெளிவாகின்றது.

அதற்கு ஈரலில் கொழுப்பு படிந்திருக்கின்றமைக்கு சிகிச்சைகள் செய்ய வேண்டும். இதனால் பொருத்தமான வைத்தியரிடம் சென்று சிகிச்சை பெறல் வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி இரத்த அழுத்தம் குறைந்துள்ளதா என்பதையும் பரிசீலனை செய்து கொள்ளுங்கள். இதனால் நீங்கள் திரும்பவும் வைத்தியரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்வதோடு மேலும் தொடர்ந்து சிகிச்சையும் பெற வேண்டும்.

**Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க,**

பொது நோய் தொடர்பான

விசேடத்துவ வைத்தியர்

கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

**கழுத்தில் மேலதிகமாக எலும்பு ஒன்று இருக்கலாம்**

**பிரச்சினை:** வைத்தியர் அவர்களே, எனக்கு வயது 27, அண்மைக்காலம் முதல் எனது தோற்பட்டைக்கும் கழுத்திற்கும் இடையில் வேதனை ஏற்படுகின்றது. சில சந்தர்ப்பங்களில் இவ்வேதனை என் கையினூடாக சென்று விரல்களுக்கும் பரவி வேதனை ஏற்படுகின்றது.

இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் அசௌகரியமின்றி தோற்பட்டையை அசைக்க முடிகின்றது. ஆனால், அவ்விடத்தை தொடும் போது அதிகமாக வலிக்கின்றது. இத்தகைய குணங்குறிகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன? இதற்கு எத்தகைய சிகிச்சையை செய்யலாம்?



**கே.எம்.உம்மு ஷரினா, அக்குரஸ்ஸ.**

**பதில்:** சில சந்தர்ப்பங்களில் கழுத்திற்கு வரும் நரம்புகளின் தள்ளுதல் காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். அது போல் கழுத்தில் மேலதிகமாக எலும்பு ஒன்று காணப்படுவதன் காரணமாகவும் இந்நிலை ஏற்படலாம். இதனை Seruical rib என்று கூற முடியும். இந்நிலை தொடர்பாக தெளிவாக அறிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் Scan, X-Ray, மற்றும் MRI பரிசோதனை செய்து கொண்டால் நல்லது. அந்நடிப்படையில் நோய் தொடர்பான முழுமையான விபரத்தை தெரிந்து கொண்டு சிகிச்சை செய்வது சிறந்தது. இதனால் வைத்திய பரிசோதனை செய்து கொண்டதன் பின்னர் தீர்மானம் மேற்கொள்ளவும்.

**Dr. பிம்சர சேனாநாயக்க,**

நரம்பியல் தொடர்பான

விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்

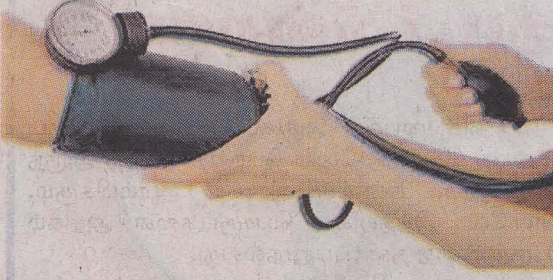
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை



## இரத்த அழுத்தம் கையின் வலது புறத்தில் ஒரு அளவும் இடது புறத்தில் ஒரு அளவும் உள்ளது

**பிரச்சினை:** வைத்தியர் அவர்களே, நான் ஒரு மதகுரு. நீரிழிவு, அதிக இரத்த அழுத்தம், சிறுநீரகப் பாதிப்பு மற்றும் மூல நோய் என்பவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். அண்மைக்கால



மாக இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதிக்கும்போது கையின் வலது புறம் ஒரு அளவும், இடது புறம் ஒரு அளவும் காணப்படுகின்றது. இதற்கான காரணம் என்ன? தெளிவாகக் குறிப்பிடவும்

**அந்தனி குருஸ், நீர்கொழும்பு.**

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிட்ட பிரச்சினையின்படி முதலில் குறிப்பிட வேண்டியது யாதெனில் ஒருவரின் இரத்த அழுத்தம் அரைப்பங்கிற்கு அரைப்பங்கு வித்தியாசப்பட முடியும். இதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

இதன்படி குருதி நாளங்களின் தடிப்பை பொறுத்து இரத்த அழுத்தம் வேறுபடும். குருதி நாளங்களிலுள்ள சுவர் நபரொருவர் வயதடைந்து செல்லும்போது தடிப்பாக மாற்றம் பெறும். இவை அரை அரைப்பங்காக மாற்றமுறும். இந்நிலை சாதாரண விடயமாகும். இதனால் இதனை பிரச்சினையாகக் கொள்ள வேண்டாம்.

**Dr.திலக் ஜயலத்,**

போது நோயியல் தொடர்பான  
விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்  
பேராதனை போதனா வைத்தியசாலை.

## சூரிய ஒளியில் தலைகாட்ட முடியாத அளவுக்குத் தலைவலி

**பிரச்சினை:** வைத்தியர் அவர்களே, நான் 23 வயதான இளம்பெண். தொழிலுக்கு செல்கிறேன். தற்போது தைரோயிட் பிரச்சினை காரணமாக சிசிச்சை பெற்று வருகிறேன். ஆனால், எனக்கு அதிகமாக தலையிடி உள்ளது. இதனை என்னால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத வகையில் அதிக வேதனையாக உள்ளது. மாலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் உக்கிரமானதாக காணப்படும். சில நேரங்களில் தலை சுற்றும் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் கடும் சூரிய ஒளியில் என்னால் பயணம் செய்ய முடியாது.



இது விடயமாக வைத்தியரை அணுகிக் கேட்டபோது திருமணம் முடித்த பின்பு இந்நிலை மாறிவிடும் எனக் கூறினார். வைத்தியர் அவர்களே இந்நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன? இதனை மாற்ற நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

**எம்.விஜயசாந்தி, மட்டக்களப்பு.**

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிடும் நோய் நிலையைப் பார்க்கும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட வகை தலைவலி நோயின் அறிகுறிகளாகும். சாதாரணமாக இத்தகைய நிலை நீண்ட



காலத்திற்கு இருக்க முடியும். இதனால் சுமார் 6 மாதங்களுக்கு சிகிச்சை பெற்றால் நீங்கள் குணமாகலாம். சில நேரங்களில் இதைவிட அதிக காலம் கூட குணமாக எடுக்கலாம். விசேடமாக நிலக்கடலை, கஜு, சீஸ், சொக்லேட் உணவுகள் என்பவற்றை தவிர்க்கவும். இதைவிட மூன்று வேளையும் நன்றாக உணவை உட்கொள்ளவும். அதுமட்டுமின்றி நித்திரை விழிக்கக்கூடாது. வெயிலில் பயணம் செய்யும் போது கறுப்புக் கண்ணாடி அணிந்து செல்லவும். இதன் மூலம் இந்நிலையைக்

கட்டுப்படுத்த முடியும். இவ்விதமாக முறையாக செயற்பட்டால் நோயைக் குணமாக்க முடியும். அதற்கும் மேலாக குணமாகவில்லையென்றால் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலையிலுள்ள பொதுநோய் தொடர்பான வைத்தியரை சந்திப்பது சிறந்தது.

**Dr. உபுல் திஸாநாயக்க,**

**பொது நோய் தொடர்பான**

**மருத்துவ நிபுணர்**

**கருத்துறை, நாகோட வைத்தியசாலை.**

## அடிக்கடி கண்கள் துடிக்கின்றனவா

சிலருக்கு ஒரு கண் மட்டும் அடிக்கடி துடிக்கும். இவ்வாறு கண்கள் துடிப்பானது, உடலில் ஒருசில பிரச்சினைகள் உள்ளன என்பதற்கான அறிகுறியாகும். அதுமட்டுமல்லாமல், கண்கள் துடிப்பதற்கு 'மயோகிமியா' (Myokymia) என்று பெயர். இத்தகைய கண் துடிப்பு அல்லது தசைக் சுருக்கம் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் சில...

★ மன அழுத்தம் அதிகம் இருந்தாலும் கண்கள் துடிக்க ஆரம்பிக்கும். எனவே, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் செயல்களில் ஈடுபட்டால், அடிக்கடி கண்கள் துடிப்பதை தவிர்க்கலாம்.

★ மன அழுத்தம் அதிகம் இருந்தால், தூக்கமின்மை பிரச்சினையை சந்திக்க நேரிடும். இவ்வாறு சரியான தூக்கம் இல்லாவிட்டால், கண்களானது துடிக்கும்.

★ கண்களுக்கு அதிகப்படியான சிரமத்தைக் கொடுத்தாலும், கண்கள் துடிக்க ஆரம்பிக்கும். உதாரணமாக, படிக்கும் போது கண் சரியாக தெரியாவிட்டால், அப்போது கண்களைப் பரிசீலித்து, அதற்கு கண்ணாடிகளை போடாமல், சிரமப்படுத்தி அப்படியே படித்து கண்களுக்கு சிரமம் கொடுத்தாலும், கண்கள் துடிக்கும். மேலும், நீண்ட நேரம் கண்ணி அல்லது 'செல்போன்'களை பார்த்துக்கொண்டே இருந்தால், கண்கள் களைப்படைந்துவிடும். இதனால் கண்களுக்கு அழுத்தம் ஏற்பட்டு துடிக்க ஆரம்பிக்கும்.

கூடும்.

★ 'கெப்பைன்' அதிகம் உள்ள பொருட்களான கோப்பி, தேநீர் போன்றவற்றை அருந்தினாலும், கண்கள் துடிக்க ஆரம்பிக்கும். எனவே, இத்தகைய பொருட்களை அதிகம் பருகுவதை தவிர்ப்பது நல்லது.

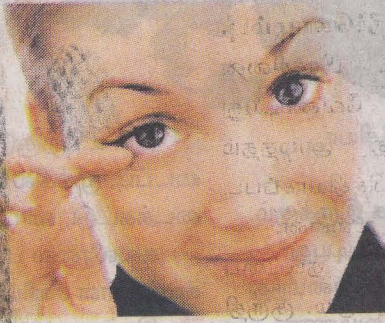
★ மது அதிகம் குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு, கண்கள் துடிக்கும்.

★ கண் வறட்சியினாலும் கண்கள் துடிக்க ஆரம்பிக்கும். போதிய தண்ணீர் பருகாமல் இருப்பது, கணினி முன் அதிக நேரம் இருப்பது, 'கெப்பைன்' உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உட்கொள்வது, மன அழுத்தம், சோர்வு போன்றவற்றால் கண்களானது வறட்சியடைகிறது.

★ சில ஆய்வுகள் உடலில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு இருந்தால் கண்களில் உள்ள தசைகள் துடிக்க ஆரம்பிக்கும் என்று கூறுகின்றன. அதிலும் மக்னீசியம் குறைபாடு இருந்தால், கண்கள் துடிக்கும்படி.

★ சிலருக்கு கண்ணில் அலர்ஜி ஏற்படும். கண்களில் அரிப்பு, வீக்கம், கண்கள் சிவப்பாதி கண்ணீர் வடிதல் போன்றவற்றின் போது, கண்களைத் தேய்த்தால் வெளிவரும் கண்ணீர் கண் திசுக்களில் நுழைந்து, கண்களை துடிக்க வைக்கும். ஆகவே கண் அலர்ஜி இருந்தால், உடனே மருத்துவரை அணுகி, சரியான மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால், கண் துடிப்பில் இருந்து விடுபடலாம்.

-ஜேப்





## மூலிகையின் பெயர்:

கொத்தமல்லி

தாவரப்பெயர் : Coriandrum Sativum

தாவரக்குடும்பம் : Umbelliferae (Apiaceae)

பயன் தரும் பாகங்கள்: முழு தாவரம்

## வளரியல்பு:

- ➔ கொத்தமல்லி செம்மண் நிலத்தில் நன்கு வளரும்.
- ➔ இதன் தாயகம் தென் ஐரோப்பா மற்றும்

➔ இந்த விதையிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பார்கள். ஆனால் குறைந்த சதவிகிதம் தான் கிடைக்கும்.

➔ இந்த எண்ணெய் மருத்துவ குணம் உடையது. இதில் விட்டமின் A, C - உள்ளது.

➔ இதில் கல்சியம், இரும்பு, மங்னீசியம், பொட்டாசியம் உள்ளன.

➔ தோல் நோயைக் குணப்படுத்தும். இது கார்ப்பு சுவையுடையது.

## தீர்க்கும் நோய்கள் -

- ➔ சிறுநீர் பெருக்கி, ஊக்கமூட்டி, நறுமண மூட்டி. காய்ச்சல், நாவரட்சி, எரிச்சல், வாந்தி, இழுப்பு, மூலநோய், இதயபலவீனம் போன்றவற்றை நீக்கும். மயக்கம், இரத்தக்கழிசல்,

# கொத்தமல்லி



வட ஆப்பிரிக்கா, தென் மேற்கு ஆசியா ஆகும்.

➔ இதன் தண்டுகள் மென்மையாக இருக்கும். இது 50 சி.எம். உயரம் வரை வளரக்கூடியது.

➔ இதன் இலைகள் எதிர் அடுக்கில் அமைந்து நீண்ட முப்பிரிவாக பசுமையாக, நறுமணத்துடன் இருக்கும்.

➔ இந்த இலையில் B, B12 & C விட்டமின்கள் உள்ளன. சிறிய அடுக்கான வெள்ளை மலர்களைக் கொண்டிருக்கும்.

➔ பூக்கள் முற்றி காய்கள் பச்சையாக இருக்கும். பின் காய்கள் காய்ந்தவுடன் மாக்கலராக மாறும்.

➔ இந்த காய்கள் உருண்டையாக இருக்கும்.

இந்த விதைகளை 'தனியா' (Dhaniya)

என்று சொல்வார்கள்.

செரியானம், வயிற்றுப் போக்கு நெஞ்செரிச்சல், வாய்க்குளரல், சுவையின்மை, தலைநோய்கள் போன்றவற்றுக்கு வரப்பிரசாதமாக அமைகின்றது.

➔ உடற்கூடு, குளிர்காய்ச்சல், மூக்கடைப்பு, மூக்கில் நீர்வடிதல், தொண்டைக்கட்டு, வரட்டு இருமல் போக்கும்.

➔ கல்லீரலை பலப்படுத்தும். இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சீனியின் அளவை குறைக்கும்.

➔ இரத்த அழுத்தம், வாந்தி, விககல், பெரு ஏப்பம், நெஞ்சுவலி, கட்டி வீக்கம் போன்றவற்றுக்கு சிறந்த மருந்தாக அமையும்.

➔ கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் சூடு, பார்வை மந்தம், இடுப்பு வலி, சிந்தனை தெளிவின்மை, கல்லடைப்பு, வலிப்பு, வாய் கோணல் ஆகியவற்றை குணமாக்கும்.

➔ மன வலிமை மிகும். மன அமைதி, தூக்கம் கொடுக்கும். வாய் நாற்றம், பல்வலி, ஈற்று வீக்கம் குறையும்.



## மருத்துவப்பயன்கள்:

➔ கொத்தமல்லி இலையுடன் கறிவேப்பிலை, புதினா, சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, தேங்காய் சேர்த்து துவவையல் செய்து உண்டு வந்தால் உடல் சூடு தணிவதுடன், பித்த சூடு தணியும். சிறுநீர், வியர்வையைப் பெருக்கும்.

➔ ஐந்து கிராம் கொத்தமல்லி விதையை இடித்து அரை லிட்டர் நீரில் விட்டு 100 மில்லியாகக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி, பால், சீனி கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட இதய பலவீனம், மிகுந்த தாகம், நாவறட்சி, மயக்கம், வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவை நீங்கும்.

➔ சிறிது கொத்தமல்லியை அரைத்துக் கொடுக்கச் சாராய வெறி நீங்கும். வெட்டுக் காயங்களுக்கு கொத்தமல்லியை தூள் செய்து, அதை காயத்தின் மீது அடிக்கடி தடவினால் புண் குணமாகும்.

➔ கொத்தமல்லி விதை 100 கிராம், நெல்லி வற்றல் 50 கிராம், சந்தனம் 50 கிராம் போன்றவற்றை தூளாக்கி, அதில் 200 கிராம் அளவு சீனி கலந்து காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர, தலைச் சற்றல், நெஞ்செரிவு, வாய் நீரூரல், சுவையின்மை ஆகியவை தீரும்.

➔ கொத்தமல்லி 300 கிராம், சீரகம், அதிமதுரம், கிராம்பு, கருஞ்சீரகம், லவங்கப்பட்டை, சதகுப்பை (இதனை மூலிகைக் கடைகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்) போன்றவற்றை வகைக்கு 50 கிராம் இளவறுப்பாய் வறுத்து தூள் செய்து, சலித்து 600 கிராம் வெள்ளைக் கற்கண்டுப் பொடி கலந்து (இதனை கொத்துமல்லி சூரணம் என்பார்கள்) காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர உடற்கூடு, குளிர்காச்சல், பைத்தியம், செரியாமை, வாந்தி, விக்கல், நாவறட்சி, தாது இழப்பு, பெரு ஏப்பம், நெஞ்செரிவு, நெஞ்சு வலி ஆகியவை தீரும்.

➔ நீடித்துக் கொடுத்துவரப் பலவாறான தலை நோய்கள், கண்ணில் நீர் வடிதல், பார்வை மந்தம், இடுப்பு வலி, உட்காய்ச்சல், சிந்தனை தெளிவின்மை, கல்லடைப்பு, வலிப்பு, வாய் கோணல்வாய்க்குளரல் ஆகியவை தீரும்.

➔ கொத்தமல்லி இலை, சீரகம் சேர்த்து



அதனுடன் பனங்கற்கண்டு கலந்து கசாயம் செய்து அருந்தினால் சுவையின்மை நீங்கி பித்த கிறுகிறுப்பு நீங்கும்.

-சுபா



“உன் கணவர் செல்லமா முத்தம் கொடுத்ததுக்கு நீ அவரை அடிச்சியாமே?”

“அட நீ வேற, அவர் வேலைக்காரி செல்லம்மா கன்னத்தில முத்தம் கொடுத்தார். அதான் நான் அடிச்சேன்...”



குழந்தைகள் கதைகளால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். கதையின் பாத்திரங்களோடு எளிதில் அவர்கள் ஒன்றிப் போய் விடுகிறார்கள். அவர்களுடைய ஆழ்மனதில் இடம்பெறுகின்ற உருவகப்பதிவுகள் காலப்போக்கில் அந்த இலக்கை நோக்கி அவர்களை செலுத்தத் தொடங்குகின்றன.

குழந்தைகளை சிந்திக்க வைக்கின்ற சக்தி கதைகளைப் போல வேறு எதற்கும் கிடையாது. சிறுவயதில் கேட்கப்படுகின்ற கதைகள் அது வரலாற்று அனுபவங்களாக இருந்தால்கூட குழந்தைகளின் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்து எதிர்காலக் கனவுகளை அவர்களிடய்தோற்றுவிக்கின்றன. கொலம்பஸ் சிறுவனாக இருந்தபோது கடல் பயணம் செய்து திரும்புகின்ற மாலுமிகள் சொல்கின்ற கதைகளை மிகுந்த ஆர்வத்துடன் கேட்பாராம். அவருக்குப் பழக்கமான ஒரு மாலுமி நிஜமாகவும் கற்பனையாகவும் தான் பார்த்த நாடுகளைப் பற்றி சுவாரஸ்யமாக விபரிப்பாராம். சிறுவன் கொலம்பசிடம் கடல் கடந்து புதிய புதிய நாடுகளுக்குச் செல்ல வேண்டுமென்கின்ற ஆசை தோன்றுவதற்கு அதுவே காரணமாயிற்று. கடல் பயண ஆசை அவருடைய இரத்தத்தில் ஊறிப் போ



**Dr. நி. தர்ஷனோதயன்**  
BSMS(Ho-ns)  
Ad.Dip.In.  
Counselling  
Psychology(UK)  
Mo, DAH, Mannar

யிற்று. பின்னர் கடல் பயணத்தில் புதுமை செய்ய வேண்டும் என்கிற வெறியில் இந்தியாவுக்கு கடல் மார்க்கம் கண்டு பிடிக்கப் புறப்பட்டு அமெரிக்கா என்கிற புதிய கண்டத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு வழிவகுத்தார்.

### கதை சொல்லி தூங்க வைப்புகள்

அதாவது குழந்தைகள் தாங்கள் கேட்கின்ற சுவாரசியமான கதைச் சம்பவங்களை மனதில் ஆழமாகப் பதிய வைத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். அவர்கள் பெறுகின்ற சிறுபொறி கூட அவர்களுடைய வாழ்க்கையினையே மாற்றி அமைத்து விடக்கூடிய உந்து சக்தியாகவும் ஆகி விடலாம். எனவே குழந்தைகளை சிந்திக்க வைப்பதற்குக் கதை சொல்வது ஒரு

# கதை சொல்லுங்கள்







தால் அது நிச்சயம் நடக்கும் என்பது தான் பொருள். ஆழமான பதிவுகள் சக்தி படைத்தவை. வாழ்க்கையை இயக்குகின்ற அளவுக்கு சக்தி படைத்தவை. சொல்லப்படும் கதைகள் ஆழ் மனப் பதிவுகளாகி செயற்பட வேண்டும் என்கின்ற நோக்கத்திலேயே தூங்க வைப்பதற்காக குழந்தைகளுக்கு கதை சொல்கின்ற பழக்கம் வந்தது.

சிறந்த வழியாகும். குழந்தைகள் எதை ஆர்வமாகக் கேட்கிறார்களோ அதை மனதில் ஆழமாகப் பதியவைத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். கதை கேட்க விரும்பாத குழந்தைகளை கிடையாது. நம்முடைய நாட்டில் தொன்று தொட்டு ஒரு பழக்கம் இருந்து வருகின்றது. அந்த பழக்கம் இப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்து வருவது வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம். சிறிய குழந்தைகளை தாலாட்டுப் பாடித் தூங்க வைப்பதைப் போலவே விவரம் தெரிந்த குழந்தைகளுக்கு இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் போது கதை சொல்லித் தூங்க வைப்பது பழக்கம். வீட்டிலுள்ள வயது வந்த பாட்டிகள் சுவாஸ்யமான கதைகளைச் சொல்லித் தூங்க வைப்பார்கள்.

தூங்குவதற்கு முன் கதை சொல்வதற்கு விசேஷமான முக்கியத்துவம் உண்டு. கதைச் சம்பவங்களைக் கேட்டுக் கொண்டே குழந்தை தூங்குவதால் அதனுடைய மனதில் இரவின் தூக்க அமைதியில் அந்தச் சம்பவங்கள் ஆழமான பதிவுகளைப் பெற்று விடுகின்றன. ஆழ்மன பதிவுகளே கனவுகளாக வருவதும் உண்டு. கனவு காணாதே என்று சிலர் எச்சரிப்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். உண்மையாக நடக்குமென்று நினைக்காதே என்கிற அர்த்தத்தில் அது சொல்லப்படுகின்றது. உங்கள் கனவுகள் ஆழமான கனவுகளாக இருந்

**சாதனைகளை உருவாக்கும்.**

கதை கேட்கின்ற குழந்தைகள் கற்பனைகளை வளர்த்துக்கொள்கின்றன. கேட்கின்ற கதைகளை ஒட்டி குழந்தைகள் புதிய கற்பனை செய்வது ஒரு நல்ல பழக்கம். எந்த சாதனையும் முதலில் கற்பனையாகத்தான் மனதில் உருவாகிறது. அந்த கற்பனை பெறுகின்ற போது செயல் வடிவம் எடுக்கிறது. மனக்கோட்டை கட்டுவது தான் முதல் படி. கற்பனை செய்யாமல் நிஜத்தை வடிவமைக்க முடியாது. கட்டடம் கட்டுவதற்கு முன் வரைபடம் போடுவதைப் போன்று தான் இதுவும் கதை கேட்கின்ற பழக்கம் குழந்தைகளிடம் கற்பனை செய்ய வைக்கிறது. ஒரு வரைபடத்தை அதுவாகவே வரைந்து விடுமானால் அந்த வரைபடத்தில் அடிப்படையில் நிஜக்கட்டிடம் எழும்ப ஆரம்பித்து விடுகிறது. காந்திஜி, சிவாஜி, கொலம்பஸ் ஆகியோரின் வாழ்க்கையிலும் இதுதான் நடந்தது.

சிந்திக்கின்ற சக்தி குழந்தைகளுக்கு இயற்கையாகவே இருக்கிறது. பெரியவர்கள் இந்த சக்தியை அவ்வப்போது தூண்டிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். கதை சொல்வது, அதற்கு ஒரு சிறந்த வழி. சிந்திப்பதற்கு ஏதோ ஒரு தளம் வேண்டும். இந்தத் தளத்தைக் கதை அமைத்துக் கொடுக்கிறது. நெருக்கடிகளும் பின்னல்களும் இல்லாமல் கதை இல்லை. கதையில் நெருக்கடி வருகின்ற கட்டங்களில் அது எப்படி தீர்க்கப்பட போகிறது என்கிற ஆர்வம் மட்டும் குழந்தைகளிடம் ஏற்படுவதில்லை. தீர்வு இப்படி அமைந்தால் எப்படி இருக்கும் என்றும் குழந்தைகள் சிந்திக்கத்



தொடங்குகின்றன. தீர்வுகள் சிந்திப்பது பழக்கமாகி விடுகிறது. கதையில் வரும் கதாபாத்திரம் செய்தது சரியா? தவறா என்று குழந்தைகள் தங்களைத் தாங்களே கேட்டுக் கொள்கின்றன. ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனக்குள்ளாகவே ஒரு விவாதம் நடத்துகிறது. இதன் விளைவாக சாதகபாதகங்களை சீர்தூக்கிப் பார்த்து முடிவுக்கு வருகின்ற பழக்கம் குழந்தைக்கு ஏற்படுகிறது. வாழ்க்கைச் சம்பவங்களைப் பல கோணங்களிலிருந்து பார்ப்பதற்கு குழந்தை கற்றுக்கொள்கிறது. ஒவ்வொரு கதையும் ஒரு வாழ்க்கை உலகம் என்பதால் வாழ்க்கை பற்றிய பல்வேறு அனுபவங்களையும் கற்பனையில் பெறுவதற்கு கதை கேட்பது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமைந்து விடுகிறது.

### கற்பனை எல்லாம் நிஜமாகுமா?

கற்பனை எல்லாம் நிஜமாகி விடுமா என்று சிலர் கேட்கலாம். நிஜம் ஆகாதுதான். ஆனால் வாழ்க்கை அனுபவம் என்பது என்ன என்று யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். வாழ்க்கையில் நடக்கின்ற சம்பவங்களே அனுபவங்கள் ஆகி விடுவதில்லை. அச்சம்பவங்களிலிருந்து நாம் பெறுகின்ற படிப்பினை தான் அனுபவம். எல்லோருடைய வாழ்க்கையிலும் சம்பவங்கள் நடக்கத் தான் செய்கின்றன. ஆனால் எல்லோ



“நான் என்ன செஞ்சாலும் என்னோட ஓய்ப் குறுக்கே நிக்கிறா”  
 “வெரி சிம்பிள் ஐடியா. கார் ஓட்டிப் பாரேன் பிரச்சினை தீர்ந்திடும்!”

ரும் அனுபவம் பெற்றவர்களாக ஆகி விடுவதில்லை. எந்தச் சம்பவத்தைப் பற்றியும் சிந்திக்காவிட்டால் அது அனுபவத்தை ஏற்படுத்தாது.

குழந்தைகள் கதைச் சம்பவங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்ற போது அனுபவம் பெறுகின்ற பழக்கம் அவர்களுக்கு வந்து விடுகின்றது. கதையில் பல சம்பவங்கள் குறுகிய கால எல்லைக்குள் நிகழ்ந்து விடுகின்றது. ஒவ்வொரு மனிதனும் மொத்த வாழ்க்கையினையும் வாழ்ந்துதான் அனுபவம் பெற வேண்டும் என்கின்ற அவசியமில்லை. பல கதைகளைக் கேட்டு சிந்திக்கின்ற போது பல்வேறு வாழ்க்கையின் அனுபவங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைத்து விடுகின்றது. அதனால் பிற்காலத்தில் அவர்கள் வாழ்க்கையில் நடக்கின்ற சம்பவங்களை அனுபவ முதிர்ச்சியோடு அவர்களால் அணுக முடிகிறது தவிர கதைகளில் வரும் சம்பவங்களை விலகி நின்று அவர்களால் விமர்சித்துப் பார்க்க முடியும். இதில் கிடைக்கின்ற படிப்பினையினை நிஜவாழ்க்கைச் சம்பவங்களோடு அவர்களால் பொருந்திப் பார்க்க முடியும்.

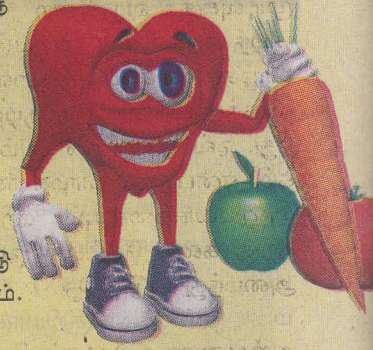
குழந்தைகளுக்கு கதை சொல்வது மிகவும் பயனுள்ள பழக்கமாகும். அவர்களைச் சிந்திக்கத் தூண்டுகின்ற சிறந்த உபாயம் இது. எனவே உங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும் போதெல்லாம் கதை சொல்வதை ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். கதைதான் என்றில்லை சுவாரஸியமான உங்களுடைய அனுபவங்களைக் கூடக் கதை போலாக்கி அவர்களுக்கு சொல்லலாம். குழந்தைகள் குறுக்குக் கேள்விகள் கேட்டால் பொறுமையாக பதில் சொல்லுங்கள். சிந்திப்பதற்கு அவர்களுக்கு இடம் கொடுங்கள். கதைகள் சொல்வதன் நோக்கமே அதுதான்.



பகலில் நித்திரைக்கலக்கம், தினமும் நீண்ட தூரம் பயணித்து வேலைக்குச் செல் தல், நாள் தோறும் நித்திரையில் குறட்டை விடுதல்... இந்த மூன்றும் இதய நோய்க ளுக்கு துணை போகின்றன. இந்த மூன்றையும் நீக்கி சுறுசுறுப்பாக வாழ்ந்தால் இதயம் சம்பந்தப்பட்ட பல நோய்களுக்குத் தடை போடலாம் என 1997 ஆம் ஆண்டு ஜெர்மனியின் தலைநகராகிய பெர்லினில் நடந்த யுரோப்பியன் ரெஸ்பி ரேட்டரி காங்கிரஸில் உண்மை வெளியிடப்பட்டது.

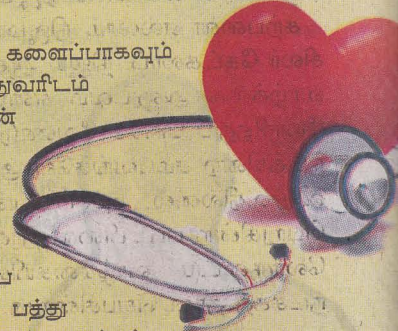
## குறட்டை

சுவீற்சர்லாந்தில் தீவிர சிகிச்சைப்பிரிவில் இதய நோயாளிகளாக இருந்த 44 ஆண் களையும் 18 பெண்களையும் ஆய்வு செய்ததோடு அவர்களுடன் எவ்விதமான இதய நோயும் இல்லாத 62 குறட்டை விடும் நபர்களையும் இதற்காக ஆராய்ந்த னார். தூக்கம் சம்பந்தமான நோய்களின் மூலம் இரத்தக் கொதிப்பு, கொலஸ்ட் ரோல் போன்ற பிரச்சினைகள் எதுவுமே இல்லாமல் நேரடியாகவே இதயத் திற்கு அபாயமான சூழ்நிலைகள் இருந்ததை கண்டுபிடித்தனர். குறட்டை விடும் நபர்களில் சிலர் படுக்கையில் சிறுநீரும் கழிக்கிறார்கள். வேர்ஜினியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த வில்லியம் ஸ்பீர்ஸ், போல் சூட் ஆகிய இரு அமெரிக்க மருத்துவ நிறுவனங்கள் குறட்டை விடுகிறவர்கள். இரவு முழுவதும் ஓர்வே பிரஷர் என்ற முகமூடிபை அணிந்து கொள்வது நல்லது என சிபாரிசு செய்கின்றனர். இதனால் இரவில் மூச்சு நின்று போதல், குறட்டை விடுதல், படு கையில் சிறுநீர் கழித்தல் போன்றவை குறைந்து போய்விட வாய்ப்புண்டாம். அத்தோடு இதய நோய்களும் எட்டிப்பார்க்காது என்கின்றனர்.



## பகல் தூக்கம்

பகலில் தூக்கக் கலக்கம் அல்லது நித்திரை மயக்கமாகவும் மிகவும் களைப்பாகவும் இருந்தால் தூக்கம் சம்பந்தமாக ஏதேனும் கோளாறு இருக்கிறதா என மருத்துவரிடம் காட்டி-பரிசோதிக்க வேண்டும். சிலருக்கு தாங்கள் குறட்டை விடுகிறோம் என பதே தெரிபாது. பக்கத்தில் படுத்தவர் எடுத்துச் சொன்னாலும் ஏற்க ம றுப்பர். இத்தகையோருக்கு OSA (Obstructive Sleep Apnoea) என்ற நோய் உள்வதா என்பதைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும் என்கிறது ஆய்வுகளின் முடி வு. பகல் வேளைகளில் தொடர்ந்து ஒருவர் களைப்பை வெளிப்படுத்தினால் நிச்சயம் இந்த OSA என்ற நோய் பத்த ஆண்களில் வந்துவிட வாய்ப்பு உள்வது என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.



# இதய நோய்

# குறித்த புதிய தகவல்கள்

## தொலைதூர பயணம்

ஜப்பானின் தேசிய சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைக்கழகம் 223 உயர் அதிகாரிகளை அண்மையில் ஆய்வு செய்தது. இவர்கள் தொழில்புரிபும் இடமான டோக்கியோ நகருக்கு தினமும் சராசரியாக ஒன்றரை மணிநேரம் பஸ் அல்லது புகையிரதம் என மாறி மாறி ஏறி வந்து சேர்வர்கள். இதனால் இவர்களின் இதயத்துடிப்பு அதிர்ச்சி தரும் வகையில் தாறுமாறாகத் துடிக்கின்றது. இப்படிப்பட்ட பய ணிகளுக்கே இதய நோய் அபாயம் உள்வதாம். எனவே வேலைக்காக தூரப் பய ணம் மேற்கொள்வோர் தினமும் கூடுதலான நேரம் ஒதுக்கி நேரகாலத்திற்கு முன்பா கவே புறப்பட்டு விடுங்கள். இதனால் பதற்றம் தீரும். இதயம் ஒரே சீராக இயங் கும். இதய நோய்களுக்கு அத்திவாரமும் போடப்படமாட்டாது. பதற்றம் இதயத்தை கடுமையாக துன்புறுத்துகின்றது. எனவே பதற்றம் இல்லாமல் நேர காலத்தோடு செல்வதால் இதய பாதிப்பும் குறைகின்றது. நித்திரைக் கோளாறுகளுக்கு உடனடியாக சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். இவை தவிர யோகாச னம் தியானம் செய்தல் அவசியம். இதனால் நாள் தோறும் உற்சா கத்துடனும் சுறுசுறுப்பினும் செயல்பட முடியும்.

-ஜெயா



# தாழ்வு மனப்பான்மையை அளவிடுதல் (Inferiority Checking)



உலகில் வாழ்கின்ற நால்வரில் ஒருவர் ஏதோ ஒரு வகையில் உள ரீதியான பிரச்சிணையை எதிர்கொள்கின்றார். (Psychological disturbance) என்கிறது உளவியல் உலகு. உளவியல் ரீதியான பிரச்சிணைகளுடைய குணங்குறிகளை பார்க்கின்றபோது தாழ்வுணர்ச்சி (Inferiority complex) என்பது மிக முக்கியமான ஒரு குணங்குறியாகும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை அல்லது தாழ்வுச்சிக்கல் என்று பலவாறு அழைக்கப்படுகின்ற இந்த விடயத்தை தனக்குள் இருக்கிறதா என்று சோதிக்க முடியுமா? என்று அதிகமானோருக்கு கேள்வி எழுவதுண்டு. உண்மையில் இந்த



மனநிலை இருக்கிறதா என எந்த இயந்திரக் கருவிகள்கொண்டும் அளக்கமுடியாது. ஆனால் மறைமுகமாக இந்த மனநிலையை அனுமானிக்கமுடியும்.

ஒருவர் தாழ்வு மனப்பான்மையால் வாடுகிறார் என்பதை அவருடைய செயற்பாடுகளோடு உத்தேசிக்க முடியும். ஒருவர் தாழ்வுணர்ச்சியில் வாடுகிறார் என்பதனை அவரது

நடை, தோற்றம், பேச்சு போன்றவற்றின் மூலம் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

நவீன உளவியலுக்கு வலுசேர்க்கின்ற Graphology என்கின்ற கலை அதாவது எழுத்தின் அளவு, இடைவெளி, margin, pressure, எழுதும் வேகம் (speed) zones, loops, capital letters, single letters, signature, ...Etc போன்றவைகளினூடே ஒருவருடைய ஆளுமையை புரிந்துகொள்ள முடிகிறது (personality analysis).

இந்த கலை மிகச் சிறியதாக எழுத்தை எழுதுகின்றவன் தாழ்வுணர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறான் என்று தாழ்வுணர்வை அளவிடுவதற்கு இன்னுமொரு அளவீட்டை சேர்த்துச் சொல்கிறது.

தாழ்வுணர்வின் விளைவாக ஒன்றுக்



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



கொண்டு நேரெதிரான செயல்கள், தன்மைகள் உண்டாகின்றன. தாழ்வு மன உணர்வின் விளைவுகள் ஒருவரது ஆயுட்காலம் முழுவதும் நீளும் என்பதல்ல. அது எப்போது வேண்டுமானாலும் ஒருவரது வாழ்வில் ஏற்படவும் முடியும்.

சர்வசாதாரணமாக எல்லோரையும் போல பேசிக் கொண்டிருப்பவர்கள் தனது மேலதிகாரி முன்னில் முதலாளி முன்னால் பேச்சு வராமல் திக்குவதைக் காணலாம்.

ஒருவர் எந்தவொரு காரியத்தையும் செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது தன்னால் முடியுமாவென சந்தேகப்பட்டு பின் வாங்குவதும் தாழ்வுணர்வின் வெளிப்பாடேயாகும்.

வீட்டில் ஏற்படுகின்ற முரண்பாடுகளை எதிர்கொள்ள முடியாதவர் தன் மனைவியின் ஆதிக்கத்திலே வாடி வதங்குபவர் என்று பலர் எப்போது பார்த்தாலும் ஏதோ ஒரு அவசர வேலையாகப் போவதாக காட்டிக் கொண்டு அங்குமிங்குமாக அலைந்து திரிவர், நடப்பார்கள், காரணமோ, நோக்கமோ இல்லாமல் பஸ் வண்டியில், முச்சக்கர வண்டியில், ரயிலில் பலர் வலம் வருவதும் உண்டு.

பிரச்சினையை எதிர்கொள்ளல், சமாளித்தல், முகம் கொடுத்தல் என்ற திறனுக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை என்பது நேரெதிரான ஒன்றாகும். எனவே, இவர்கள் பிரச்சினையை விட்டு ஓட நினைக்கிறார்களே தவிர, எதிர்கொள்ள நினைப்பதில்லை. எதிர்கொண்டால் பிரச்சினைக்கு முகம் கொடுக்கின்ற நெஞ்சமும் எமக்குள் இல்லையென்று நினைக்கிறார்கள்.

தாழ்வுணர்வு என்பது பருவங்களைத் தாண்டியது. உதாரணமாக பெற்றோரின் முன்னிலையில் படித்தவற்றை திரும்ப நினைவுபடுத்திக்கூறும் திராணி பெற்ற குழந்தை அதே விடயத்தை வகுப்பு ஆசிரியருக்கு முன்னால் ஒருவார்த்தைகூட சொல்ல முடியாமல் திணறுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். இதுவும் தாழ்வுணர்வின் வெளிப்பாடே.

சிலர் தனது தாழ்வுணர்வை மறைத்துக் கொள்ள சில நுட்பங்களை யோசிக்கிறார்கள். வேலைக்காரர்கள், வீட்டில் இருக்கின்ற சிறியவர்கள், பெண்கள் முன்னிலையில் அதிக சப்தத்தோடு அதிகாரத்தொனியில் பேசுவார். ஆனால், அவர் உள்ளூர தாழ்வு உணர்வினால் அவதிப்படுவார்.

தாழ்வுணர்வை, கனவுகளை, பகுப்பாராய்வு (Dream interpretation) செய்வதன் மூலமும் கண்டறியலாம் என்கிறது உளவியல் உலகம்.





Eg: கீழே வருவது போன்ற அனுபவம்,

- ரயிலைப் பிடிக்க முடியாமல் தவற விடுவது போன்ற அனுபவம்

- தோல்வியடைதல் போன்ற கனவுகள் தாழ்வுணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவதாக உளவியலாளர்கள் கருதுகிறார்கள்.

குழந்தைப்பருவ அனுபவங்கள் (childhood history) வெளிக்கொண்டு வரப்பட்டு அவற்றை பகுப்பாய்வு செய்வதன் ஊடாகவும் தாழ்வு உணர்ச்சிகளை கண்டறியலாம் என்கிறது உளவியல் உலகு.

தாழ்வு மன உணர்வுகள் நான் மேற்குறிப்பிட்ட உதாரணங்கள் போலத்தான் வெளிப்படுத்தப்படும் என்பதல்ல. நான் மேலே குறிப்பிட்டது சில வடிவங்களே. இது தவிர, இன்னும் பல வழிமுறைகள், வடிவங்கள் ஊடாகவும் தாழ்வுணர்வுகள் வெளிப்படுத்தப்படலாம்.

ஒருவர் தன்னைப்பற்றி கொண்டிருக்கும் அபிப்பிராயத்தில் தன்னை குறைத்து அளவிடுவதே இதுவாகும். இதனை கண்டறிய தற்போது புதிய testing methods, scales போன்றவைகளினூடாக முடியுமாக இருக்கிறது.

தாழ்வு மன உணர்வு என்பது ஒரு மனிதனது உணர்ச்சியில் ஏற்படுகின்ற பெரியதோர் சாபக்கேடு. அது ஒரு மனிதனை

\* சோம்பேறியாக மாற்றும்.

- \* செயற்றிறனைக் குறைக்கும்.
- \* தன்னம்பிக்கையை இழக்கச் செய்யும்.
- \* குறிக்கோள்கள் எய்துவதில் தடைக்கல்லாக அமையும்.
- \* உறவுகளில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.
- \* ஒருவருடைய performing capacityUS பங்கமாக அமையும்.
- \* வாழ்வில் வெறுப்புணர்வை ஏற்படுத்தும்.
- \* முன்னேற்றத்தில் தடையாக அமையும்.
- \* உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு ஆரம்பப் படியாக அமையும்.

மொத்தத்தில் ஒருவரை நடமாடும்பிணமாக மாற்றும். வாசகர்களே உங்களை நீங்களே புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களது பலங்களை (strength), பலவீனங்களை (weakness) பட்டியலிடுங்கள். உங்களது ஒவ்வொரு பலவீனங்களையும் பலங்களாக மாற்ற திட்டமிடுங்கள். செயற்படுத்துங்கள், நிச்சயமாக உங்களது அக உலகம்



பிற உலகம் புத்துணர்வு பெறும்.

வாழ்க்கையை விருப்பத்தோடு வாழுங்கள். இறைவுனை அதிகமாக நினையுங்கள். தியானியுங்கள், நேர்மறையாக (positive) சிந்தியுங்கள். இவையெல்லாம் ஓரிரண்டு நாட்களில் நிறைவடையப் போவதில்லை. முயற்சி செய்யுங்கள், நாட்கள் ஆனாலும் விளைவு வெற்றிகரமாகவே அமையும். உங்கள் கண்களை மூடுங்கள். உங்கள் மனதிற்கு நேர்மறை சிந்தனைகளை விதையுங்கள். இதுவே உங்கள் ஆரம்பப்படியாக அமையட்டும்.



“சினிமா தியேட்டருக்கும் ஆபரேசன் தியேட்டருக்கும் என்ன வித்தியாசம்?”

“சினிமா தியேட்டர் டிக்கெட் எடுத்துட்டு உள்ளே போகனும். ஆனா ஆபரேசன் தியேட்டருக்கு உள்ளே போன பிறகு டிக்கெட் கொடுப்பாங்க...”

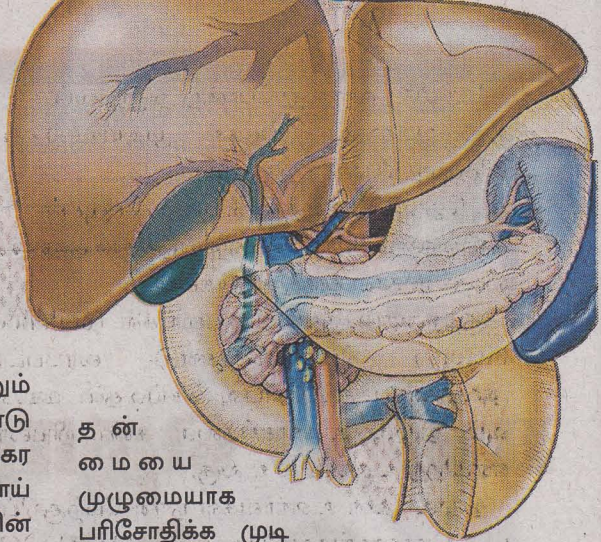


# சிறுநீர் புற்றுநோயை கண்டறிந்து உடனடி நடவடிக்கை



சிறுநீர்ப்பையில் தோன்றும் புற்றுநோயை அதன் வாசனையை வைத்து கண்டுபிடிக்கும் புதிய கருவி ஒன்றை லிவர்பூல் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர்கள் வடிவமைத்திருக்கிறார்கள். லிவர்பூல் பல்கலைக்கழகத்தின் பேராசிரியர்கள் கிறிஸ் புரோபர்ட் மற்றும் நார்மன் ரெட்கிளிப் ஆகிய இரண்டு பேர் கண்டுபிடித்திருக்கும் உபகரணமானது, சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் தாக்கியிருப்பவர்களின் சிறுநீரின் வாசனையை வைத்து ஒருவருக்கு புற்றுநோய் தாக்கியிருக்கிறதா இல்லையா என்பதை துல்லியமாக கண்டறிவதாக தெரிவித்திருக்கிறார்கள். சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் தாக்கிய செல்களில் இருந்து வெளியேறும் ஒருவித வாயுக்கள் சிறுநீரின் வாசனையில் கலந்து வெளியேறும் போது அதை இந்த குறிப்பிட்ட உண்கருவி அடையாளம் கண்டு சொல்கிறது. இவர்களின் இந்த புதிய உபகரணம் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் தடுப்பில் முக்கிய பங்காற்றும் என்று இதன் கண்டுபிடிப்பாளர்கள் நம்பிக்கை தெரிவித்திருக்கிறார்கள். சிறுநீரை சூடுபடுத்தும் போது வெளியேறும் ஆவிக்கு அருகே இந்த உபகரணத்தை கொண்டு சென்றால் அந்த வாசனையை வைத்து அந்த சிறுநீருக்கு உரியவருக்கு சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் தாக்கியிருக்கிறதா இல்லையா என்பதை கண்டறிந்து தெரிவிக்கும்.

இந்த புதிய உபகரணத்தை பயன்படுத்தி 98 பேரின் சிறுநீரை பரிசோதித்ததில், 96 சதவீதம் சரியாக புற்றுநோயை இவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடிந்திருக்கிறது. அதேசமயம் இந்த உபகரணத்தை பயன்படுத்தி மேலதிகமானவர்களிடம் பரிசோதனை செய்தால் தான் இதன் நம்பகத்



தன்மையை முழுமையாக பரிசோதிக்க முடியும் என்கிறார் பேராசிரியர் புரோபர்ட். ஆண் பெண் இருபாலாரிடமும் ஆயிரக்கணக்கில் பரிசோதனைகள் செய்த பிறகே இந்த உபகரணம் சாதாரண பொதுமக்களின் பாவனைக்கு வரும் என்றும் அவர் கூறினார். உலக அளவில் பல்லட்சம் பேரை பாதிக்கும் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோயை ஆரம்பகட்டத்தில் கண்டறிய முடிந்தால் அதை முழுமையாக குணப்படுத்த முடியும். ஆனால் இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த நோயின் ஆரம்பகட்டத்தில் மருத்துவ உதவியை நாடுவதில்லை. காரணம் இதன் பாதிப்பு அவர்களுக்கு ஆரம்ப நிலையில் தெரிவதில்லை. எனவே இந்த புதிய உபகரணம் ஆரம்பகட்ட நிலையிலேயே சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோயை கண்டுபிடிக்க வல்லது என்பதாலும், சிறுநீர் பரிசோதனையைப் போல அதிக செலவில்லாத, உடலுக்குள் ஊடுறுவிச் செல்லவேண்டிய தேவையுமில்லாத ஒரு சிகிச்சை முறையாக இது இருப்பதால் பரவலாக அனைவருக்கும் இது பயன்படும் என்றும் இதை கண்டுபிடித்தவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

-நவீனி



பிள்ளை தலைவலியால் அவதிப்படுகின்றது, வாந்தியெடுக்கின்றது, எவ்வளவு பரிசீலனைகள் செய்தும் நோயைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை...

- பெற்றோர்கள் ஆதங்கத்துடன் மருத்துவரிடம் தெரிவித்தார்கள்.

அந்தச் சிறுவனுக்கு வயது 12, நாங்கள்

கண்டு கொண்டோம்.

நாம் அவனிடம் இருந்து தெரிந்து கொண்டது அவன் அன்றாடம் முகங்கொடுக்கும் ஒரு பிரச்சினை. அவனது வகுப்பில் அவனை விட சற்று பெரிய, தடித்த, சண்டித்தனம்மிக்க மாணவன் இருந்தான். அவன் ஒவ்வொரு நாளும் இவனைப் பயமுறுத்துவதுடன் பணம் கொண்டு வரச் சொல்லி பறித்துக் கொள்ளும் வழக்கத்

தைக் கொண்டிருந்தான். இந்த விடயத்தை தெரிந்து

# மணம் நொய்ந்தால் உடல் நோகும்



## குணப்படுத்த முடியாத நோய்கள் உண்டா?

Dr. புஷ்பா ரணசிங்க

அவனை மிக விரிவாக சகல கோணங்களிலும் பரிசீலனைக்குட்படுத்தினோம். எனினும் எந்தப் பயனும் இல்லை. இது எங்களிடம் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு வந்த ஒரு பிள்ளையின் கதை. அந்தச் சிறுவனை எவ்வளவு மருத்துவ சிகிச்சை செய்த போதும் ஒன்றும் நடவாததன் காரணம், காரணியை எங்கோ வைத்துக் கொண்டு வேறு எங்கோ தேடுவதாகும். ஒரு விடயம் புரிந்தது. அந்தச் சிறுவன் மிகவும் பயந்த சபாவமுள்ளவன். பின் அவனை மனோரீதியிலான சிகிச்சைக்கு உட்படுத்திய போது அவனது உண்மையான பிரச்சினையை

கொண்ட பின்பு வகுப்பாசிரியர், இரண்டு பிள்ளைகளின் பெற்றோர் மத்தியில் புரிந்துணர்வு ஏற்படுத்தி இந்த பிரச்சினைக்கு சுமுகமான தீர்வு எட்டப்பட்டதன் பின் மேற்படி பிள்ளைக்கு ஏற்பட்டிருந்த நோய்கள் படிப்படியாக குணமாகி விட்டன.

இரண்டு வருடங்களாகத் தீர்க்க முடியாதிருந்த முதுகு வலி....

இன்னொரு சந்தர்ப்பத்தில் வெலிமடைப் பிரதேசத்தில் இருந்து ஒரு 35 வயதான பெண்மணி எங்களிடம் சிகிச்சைக்காக வந்தார். அவர் சும்மா இரண்டு வருட காலமாக தான் முதுகுத் தண்டு வலியால் அவதிப்படுவதாக தெரிவித்



தார். அவரின் கூற்றுப்படி இரவு நேரத்தில் இவ்வலி மிக அதிகரிப்பதாகவும், அத்துடன் வீட்டில் இருந்து வெளியேறிச் சென்ற பின் வலி உணரப்படுவதில்லை என்றும் தெரிவித்தார். அத்துடன் அவரை மேலும் விசாரித்த போது அவரின் கணவர் ஒரு வியாபாரி என்பதும், அவர் ஒவ்வொரு நாளும் மதுபானம் அருந்துபவர் என்றும், அவர் தன் கணவனின் வருமானத்தில் முற்றிலும் தங்கியிருப்பவர் என்பதும் தெரிய வந்தது.

மேற்படி பெண்மணியின் பிரச்சினை இதுவாக இருக்கும் போது அவர் உடல் ரீதியில் மருந்துகளால் எவ்வளவு சிகிச்சை செய்தும் அதனால் எவ்வித பயனும் ஏற்படவில்லை. அவருக்கிருந்த மற்றொரு பிரச்சினை அவரது கணவர் மதுபானம் அருந்தியதன் பின்னர் அவருடன் பாலியல் உறவில் ஈடுபடுவதால் அவருக்கேற்படுகின்ற உடல் வேதனையாகும். அதன் பின் கணவர், மனைவி இருவரையும் மனோவியல் சிகிச்சைக்குட்படுத்தி கணவரை மதுபான பாவனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டதன் பின்னர் அவரது முதுகுவலி குணமாகியது.

**நோய்க்கான காரணி உடல் ரீதியிலானதா, மனோ ரீதியிலானதா என்பது தொடர்பில்....**

உண்மையில் ஒவ்வொரு மனிதனிலும் அவன் அனுபவிக்கின்ற மனோரீதியிலான பாதிப்புக்களுக்கேற்ப அவனில் உடல் ரீதியிலான நோய்கள் தோன்றுகின்றன. இத்தகைய நிலையில் அவ்விதம் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு செய்யப்படும் மனோவியல் சிகிச்சை முறைகள் இயல்பானதாக இருந்த போதும் அவை தனிமனிதனுக்கு அசௌகரியமானதாக இருக்கலாம். மறுபுறத்தில் இவ்விதம் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவரின் உடல் உறுப்புக்களில் உண்மையில் எந்தவிதமான நோய்களும் காணப்படுவதில்லை. ஆங்கில மருத்துவ முறையில் இத்தகைய நோயாளிகளை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு மனோ சிகிச்சைக்கு உட்படுத்து

கின்றனர். எனினும் அவ்விதம் நோயாளிகளை மனோவியல் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த மருத்துவர்கள்



ஆலோசனை தெரிவிக்கும் போல் பலர் தமக்கு மன நோய் இருப்பதனை ஏற்க மறுத்து சிகிச்சைக்கு செல்ல மறுக்கின்றனர்.

அத்தகையவர்கள் ஆங்கில மருத்துவத்தில் நம்பிக்கையிழந்து மாற்று சிகிச்சைக்காக தேசிய மருத்து

வத்தை நாடுகின்றனர். வேறு பலர் மாந்திரீகர்களையும், ஜோதிடர்களையும் நாடிச் செல்கின்றனர். மேலும் சிலர் தமது எதிரிகள் தமக்கு குளியம் ஏதோ செய்து விட்டனர் என நினைக்கின்றனர்.

இத்தகைய நோயால் பீடிக்கப்படுபவர்களுக்கு ஏதும் உடல் பாகங்களில் வலி ஏற்படுகின்றது. எம்மியும் வரும் பல நோயாளிகள் குறிப்பாக உடலின் சில பாகங்களைக் குறித்து அங்கு வலி உண்டாகின்றது எனக் கூறுகின்றனர். இவ்விதம் இவர்கள் தெரிவிக்கும் நோய்களில் மாப்பில் உண்டாகும் எரிச்சல், வயிற்றில் ஏற்படும் எரிச்சல், தொண்டையில் ஏற்படும் அடைப்பு, நாக்கு, வாய் தாய்ந்து போகின்றமை, இரண்டு கால்களும் உயிரற்று போகின்ற தன்மை, மூட்டு வலி முதலானவை குறிப்பிடத்தக்கவைகள். சில வேளை இவற்றில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவைகளும் காணப்படும்.

இவற்றுக்கு மேல்திகமாக சிறுநீர் கடுப்பு, நித்திரையில் பயந்து விழித்தல், மலச்சிக்கல், உடல் மெலிந்து போதல் என்பனவும் உள்ளன. இவை பெரியவர்களிலும், சிறுவர்களிலும் வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றன.





## பிள்ளைகளில் காணப்படக்கூடிய நோய் அறிகுறிகள் யாவை?

பிள்ளைகளுக்கேற்படும் மனோ ரீதியான பிரச்சினைகளின் போது திக்குவாய் (பேச்சுத் திக்குதல்), தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழித்தல், தூக்கத்தில் திடுக்கிட்டெழுதல், பாடசாலை வேலைகளை உரிய விதத்தில் செய்துகொள்ள முடியாது போதல் போன்றவற்றைக் கூறலாம். இவற்றுக்கான காரணம் பாடசாலைகளில் பிள்ளைகள் எதிர்கொள்கின்ற விரும்பத்தகாத செயல்கள் ஆகும். ஆசிரியர்களால் வழங்கப்படும் தண்டனைகள், ஏச்சுப் பேச்சுக்கள், சண்டித்தனம் மிக்க ஏனைய மாணவர்களால் ஏற்படும் துன்புறுத்தல்கள், வேறு ஏதும் மனதுக்குப் பிடிக்காத சம்பவங்கள் முதலானவைகள் பிள்ளைகளின் மனநிலையைப் பாதிக்கின்றன. சில பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரையில் இத்தகைய நோய் அறிகுறிகள் பாடசாலைக்குச் செல்லும் வாகனம் வந்ததும் தோன்றும் அல்லது குணமாகி விடும். இதில் குறிப்பிடத்தக்கது யாதெனில் இத்தகைய நோய்கள் தெரிந்துகொண்டு ஏற்படுவதில்லை என்பதாகும்.

எது எப்படி இருந்த போதும் பல்வேறு தனி மனிதர்களின் ஆளுமைக் குறைபாடுகள் காரணமாக இத்தகைய நோய்கள் ஒருவரின் வாழ்வு பூராவும் குறைவாகவோ, அதிகரித்தோ காணப்படக்கூடும்.

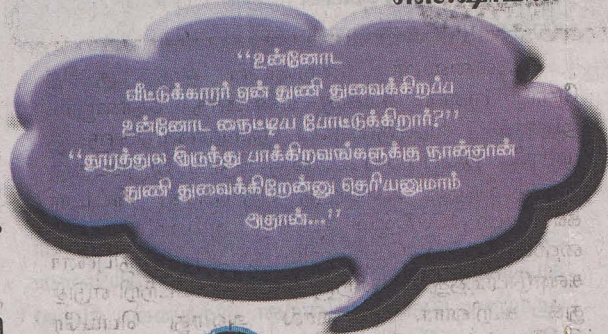
## இத்தகையவர்களுக்கான நிவாரணங்கள் யாவை?

குடும்பங்களில் இத்தகைய நிலை ஏற்படுவது காரணமாக வினைதிறன், பொருளாதாரம் என்பன நலிவடைந்து போகலாம். அத்துடன் கடுமையான மன நெருக்குவாரங்கள் தொ

டர்ந்து நீடிப்பதால் நீரிழிவு நோய், அதிகரித்த இரத்தக் கொதிப்பு நோய் முதலான நோய்கள் பீடிக்கலாம். இத்தகைய நிலைமையினை மிகக் கவனமாக மருத்துவ பரிசீலனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும். அதன் பிரகாரமே என்ன விதமான சிகிச்சையளிப்பது என்பதனை தீர்மானித்தல் வேண்டும்.

முதற்கட்டமாக உடல் அவயவங்களில் ஏற்பட்டுள்ள வலி, நோவு என்பனவற்றை சம்பந்தித்துத் தவிர்த்தல் அவசியமாகும். அதனைத் தொடர்ந்து இது சுகப்படுத்தக்கூடிய நோய்தான் என்ற நம்பிக்கையை ஊட்ட வேண்டும். மன அமைதியை ஏற்படுத்தக் கூடிய மனோ மற்றும் தேகப்பயிற்சி, யோகா, தியானம் என்பவற்றின் வாயிலாக மனதை அமைதிப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். மன அழுத்தம், நெருக்குவாரங்கள் என்பவற்றின் பாதிப்புக் குறைய ஆரம்பிக்கும். இதனால் நோயாளிக்கு மீண்டும் வாழ்வின் மீது நம்பிக்கை ஏற்படும். மனதில் தோன்றியிருந்த விரக்தி நிலை நீங்கி வாழ்வின் மீது நேர் சிந்தனையும், சீரிய கண்ணோட்டமும் உண்டாகும். இத்தகைய நூல்களையும் வாசித்தல் வேண்டும். இவ்வித கிரமமான அணுகுமுறைகள் மூலம் ஒருவரின் வாழ்வை மீள் கட்டமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

- எஸ்.ஷ்ரீனி.





# மனித முளையை உகைக்கும்



## “அல்ஸைமர்”

கரிக்கும். குறிப்பாக ஆண்களைவிட பெண்களுக்கே அதிகமாக வரும். அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளை விட அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளிலேயே இந் நோய் அதிகம் காணப்படுகிறது. பொதுவாக நாற்பது வயதிற்கு மேல்தான் அதிகம் வருவதுண்டு. ஆனால் மரபணுக்கோளாறு ஏற்பட்டு பரம்பரையால் வரும் அல்ஸைமர் நோயானது இளமையிலும் வரலாம். எனினும் இத்தகைய நிலை மிக மிக அரிது. APP gene Presenmilen 1&2 Gen இவற்றில் ஏற்படும் குறைபாடுகளால் இந்நோய் பரம்பரையாய் வர வாய்ப்புண்டு எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

‘அல்ஸைமர்’ என்றவுடன் ஒரு புதுவித நோய் என்று எமக்கு எண்ணத் தோன்றும். ஆனால் ஏறக்குறைய நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே இப்படிப்பட்ட ஒரு நோய் இருப்பதாக கண்டுபிடித்து உலகிற்கு தெரிவித்து விட்டார்கள். ஆம் 1907ஆம் ஆண்டு அலோய்ஸ் அல்ஸைமர் என்ற ஜெர்மனிய நரம்பியல் நிபுணர் கண்டுபிடித்து உலகிற்கு இந்த நோய்பற்றி எடுத்துக் கூறினார். அதனால் அவரது பெயரே இந்நோய்க்கு இடப்பட்டுள்ளது. மனிதனின் மூளையில் உள்ள நியூரோன்களைச் சிதைத்து அவருடைய நினைவு, நடத்தை, அறிவுத்திறன் போன்றவற்றில் ஓர் அசாதாரண மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதுதான் அல்ஸைமர் நோயாகும். குறிப்பாக வயதான காலத்தில் அறிவுத்திறனைச் சிதைக்கும் நோய்களில் அல்ஸைமர் தான் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது.

### நோய்க்கான காரணம்

உண்மையில் இந்நோய்க்குரிய சரியான காரணங்கள் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்றே மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். எனினும் முதுமை முக்கிய காரணமாக கருதப்படுகின்றது. தவிர குருதியில் ஹோமோசிஸ்டின் அதிகரிப்பதும் APP E&4 மரபணு உடலில் இருப்பதும் சில காரணங்களாக இந்நோய்க்குச் சொல்லப்படுகிறது.

### மூளையில் நடப்பது என்ன?

1907ஆம் ஆண்டு அலோய்ஸ் அல்ஸைமர் தனது ஆய்விற்காக 55வயதில் இந்நோயினால் இறந்த ஒரு பெண் நோயாளியின் உடலை பரிசோதனைக்குட்படுத்தினார். அதன் விளைவாக அவரது மூளையில் மூன்று மாற்றங்களைக்

### வரும் வயது

பொதுவாக இந்நோய் ஒரு மனிதனின் வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க நோயின் தன்மையும் அதி



கண்டுபிடித்தார்.

1. நியூரோஃப்லேரி டேங்கில்ஸ் (Neurofibrillary Tangles) நரம்பணுக்களுக்கிடையிலே மயிரிழைகள் போல காணப்பட்டன.

2. நியூரிடிக் ப்ளேக் (Neuritic Plaque) எனப்படும் தட்டையான உலோக வடிவிலான பொருள் இதுவும் மரபணுக்களிடையே காணப்பட்டது.

3. மூளைக்குச் செல்லும் குருதிக் குழாய்களில் அசாதாரணமான இழப்பு

தற்பொழுது PET, Spect எனப்படும் ஸ்கேன் கருவிகள் மூலம் மூளையில் இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. Glutamate அளவு குறைந்து GABA யின் அளவு அதிகரிப்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

### நோயின் அறிகுறிகள்

இந்நோயைப் பொறுத்தவரையில் நோய் ஏற்படுவதற்கு முன்னைய நிலை என ஒரு நிலை காணப்படுகின்றது. அதாவது மிதமான நினைவிழக்கும் ஒரு நிலை. இதனை Mild Cognitive impairment மைல்ட் கொக்னிடீவ் இம்பெயாமென்ட் என அழைப்பர். பல்வேறு ஆய்வுகளின் படி இத்தகைய மறதி ஏற்படுபவர்களுக்கு பிற்காலத்தில் இந்நோய் வரலாம் எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய மறதி நிலையில் உள்ளோர் பெயர்கள் நினைவில் இருப்பினும் அவற்றை உச்சரிப்பதில் சிரமங்களை எதிர்நோக்குவர்.

### நோயின் நிலைகள்

இந்நோய் மூன்று நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது. முதலாம் நிலை, இரண்டாம் நிலை, மூன்றாம் நிலை எனப்பதே அம் மூன்று நிலைகளாகும்.

### முதலாம் நிலை:

இந்நிலையில் உடலில் சக்தி குறையும். மறதி ஏற்படும். மனநிலையில் ஏற்ற இறக்கங்கள் ஏற்படும். மற்றும் உடல்

இயக்கங்கள் தாமதமாகும். புதியனவற்றை புறக்கணித்துவிட்டு பழையனவற்றை நாடுவர். வேலைகளில் மறதியின் தாக்கம் தெரியும். அடிக் கடி குழப்பம் ஏற்படும். வழிதவறி தொலைந்து போக வாய்ப்புண்டு. எதையும் தீர்மானிக்கும் சக்தி இருக்காது. தீர்மானித்துச் செயல்படவும் முடியாது. ஆரம்பத்தில் இவையெல்லாம் வெறும் வயது முதிர்ச்சியின் அடையாளங்களே என்ற எண்ணம் ஏற்படும். முதல்நிலையில் நோயாளிக் கும் தனது தவறுகள் அனைத்தும் நன்றாகத் தெரிந்தாலும் அதனைத் தடுக்க முடியாமல் தடுமாறுவர்.

### இரண்டாம் நிலை

வர வர பேச்சை குறைத்துக் கொள்வர். புரியும் ஆற்றல் குறைவடையும். ஒரு விடயத்தை பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது நடுவே தாம் பேசியதை மறந்து விடுவார். ஏதாவது கடினமான வேலைகளுக்கு மற்றவர்களின் உதவி தேவைப்படும். பயணம் செய்கையில் அல்லது நடந்து போகும் போது பாதை மாறிப் போய் விடுவார்கள். மனச் சோர்வு பதற்றம் அதிகரிக்கும். சமீபத்திய நினைவுகள் பெரும்பாலும் இருக்காது. ஆனால் சிறிய வயது நினைவுகளும் இளமைக் கால நினைவுகளும் மங்காது. நன்றாக இருக்கும். நோய் அதிகரித்தபின் தான் இருக்கும் இருப்பிடமோ காலமோ தெரியாது போய்விடும். நன்கு தெரிந்த முகங்களைக் கூட மறந்து விடுவர்.

### மூன்றாம் நிலை

இம் மூன்றாம் நிலையில் ஞாபக சக்தி மிக மிகக் குறைந்து விடும். எவரையும் அடையாளம் தெரியாது. உணவை மென்று விழுங்குவதில் கூட சிரமத்தை எதிர்நோக்குவர். மலம் மற்றும் சிறுநீர் என்பன கட்டுப்பாடில்லாமல் வெளியேறும். நியூமோனியா மற்றும் தொற்று நோய்கள் ஏற்படலாம். இறுதியில் தான் யார் என்பதனையே மறந்து விடுவர்.

### நோய்க்கான தீர்வு

இந்நோய் ஏற்பட்டு 8 வருடங்கள் முதல் 10 வருடங்களுக்குள் நோயாளி படுக்கையில் விழுந்து பல்வேறு விதமான உபாதைகள் ஏற்பட்டு மரிக்கவும் வாய்ப்புண்டு. சில மருத்துவ வழிமுறைகள் இந்நோயினை ஓரளவு கட்டுப்படுத்துமே தவிர முழுமையாக குணமளிக்காது. நோயாளியை பராமரிப்பது என்பது மிகவும் கடினமானதொரு செயலாகிவிடும். தன் நோய் அறியாமல் நோயாளி படும் அவஸ்தையை விட அவரைக் கவனிக்கும் உறவினர்களின் நிலை மிகப்பரிதாபத்திற்குரியதாகும்.

நோய்க்கான தீர்வு - இராஞ்சித்

ஆகஸ்ட் - 2013









மெல்ல மெல்ல செலுத்  
துவதுதான் இவற்றின்  
வேலை. இது தற்

**கார்ப்பம் தரித்தலை தவிர்க்க  
ஸ்டிக்கர் ஒட்டினால் போதும்!**

போதுதான் அறிமுகம் ஆகியுள்ளது. இது எந்த அளவுக்கு பாதுகாப்பானது, எந்த அளவுக்கு உறுதியாக கார்ப்பத்தைத் தடுக்கும் என்பதெல்லாம் தெரியாததால் இன்னும் மருத்துவர்கள் அதுபற்றி பெருமளவில் பரிந்துரைக்கத் தொடங்கவில்லை. 90 கிலோவுக்கு மேலான உடல் எடையைக் கொண்ட பெண்களுக்கு இவை வேலை செய்யாது என்ற ஒரு யொதுக்கருத்து காணப்படுகின்றது.

-ஆய்வாளர்

கருத்தடை முறைகளில் நாளுக்கு நாள் புதிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. ஒன்றைவிட ஒன்று எளிமையாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்கவேண்டும் என்பதே பொதுவான நோக்கம். 'ஹார்மோன் பேட்ஜ்' என அழைக்கப்படுகின்ற புதிய கருத்தடை முயற்சியை சமீபத்தில் அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறது மருத்துவ உலகம். இவற்றை குறிப்பிட்ட நாட்களில் பெண்ணின் தோள் பட்டையிலோ அல்லது உள்ளங்கை, காலிலோ அழுத்திப் பொருத்திக்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக 'ஈஸ்ட்ரோஜன்', 'ப்ரொஜஸ்டிரோன்' ஆகியவை பெண்மைக்கான ஹார்மோன்கள் ஆகும். இவற்றை அளவுக்கு அதிகமாக பெண்ணின் உடலில் செலுத்தும்போது, அது மாதவிடாய் சுழற்சியைத் தூண்டி, கார்ப்பத்தைத் தடுக்கிறது. இந்த ஹார்மோன்களைத்தான் பெரும்பாலான கருத்தடை மருந்துகள் தருகின்றன. அதே ஹார்மோன்களை சருமத்தின் வழியே

**குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு  
பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.**

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-

**சுகவாழ்வு**  
Health Guide  
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

**சுகவாழ்வு சஞ்சிகை  
தொடர்பான உங்கள்**

கருத்துக்கள்

பரிந்துரைகள்

அபிப்பிராயங்கள்

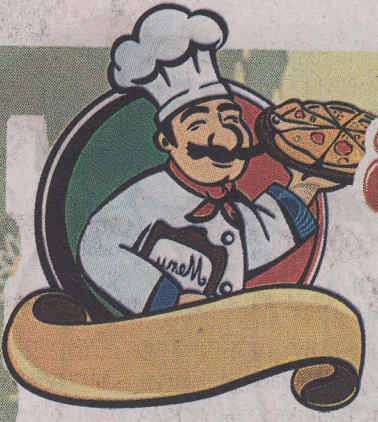
எண்ணங்கள்

**வரவேற்கப்படுகின்றன**

சுத்துடன் கிண்கிணக்குப் பொருத்தமான உங்கள்  
● ஆக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● துணுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்  
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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





# வருடக்கிய சூலயல்

செய்முறை:

- ◆ நவதானியத்தை முதல் நாளே ஊற வைத்து மறுநாள் நன்கு சுத்தம் செய்து, இஞ்சி, பூண்டு என்பவற்றை விழுதாக அரைத்து கலந்து கொள்ளவும்.
- ◆ அக்கலவையிலேயே சீரகப்பொடி, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து வேக விடவும். (இதை தனியே வைக்கவும்)
- ◆ புளியைக் கரைத்து வடிகட்டி, அதில் மசாலாத்தூள், மிளகாய்த் தூள், சிறிது மஞ்சள் தூள் என்பவற்றைக் கலந்து கொள்ளவும்.
- ◆ பின் சிறிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை நறுக்கி, பாத்திரத்தில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் வெந்தயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, அத்தோடு

## தேவையான பொருள்கள்:

- நவதானியம் - 1 கப்
- புளி - தேவையான அளவு
- மிளகாய்த் தூள் 1½ தேக்கரண்டி
- மசாலாத் தூள் - ½ தேக்கரண்டி
- மஞ்சள் - சிறிதளவு
- சீரகத் தூள் - ½ தேக்கரண்டி
- பச்சை மிளகாய் - 2



# நவதானியக் குழம்பு

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.

- ◆ வதங்கியதும் வெந்த நவதானியத்தைச் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு குழம்பை மூடி கொதிக்க விடவும். இடைய கிளறி விடவும். பின்னர் கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறலாம்.

## மருத்துவ குணங்கள்:

நவதானியத்தில் வீட்டமின் D, வீட்டமின் E மற்றும் தாதுக்கள், கார்போஹைட்ரேட், புரதம் உள்ளது. ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. இதனால் இருதய சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவைக் குறைக்கிறது. குறைந்த இரத்த அழுத்தம், மலச்சிக்கல் மற்றும் செரிமானக் கோளாறுகள், எடையை கட்டுப்படுத்துகின்றன.

- தக்காளி - ஒன்று
- சின்ன வெங்காயம் - 50 கிராம்
- இஞ்சி - சிறு துண்டு
- பூண்டு - 4 பல்
- வெந்தயம் - ½ தேக்கரண்டி
- மரக்கறி எண்ணெய் - 4 தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பில்லை - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லித் தழை - 50 கிராம்
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு

பொதுகா காணல்





# ஒரு Dr...ரின் பயிரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

(சென்ற  
இதழ்  
தொடர்ச்சி)



அவன் மேலும் தொடர்ந்தான்.

“அங்கை... போன உடனை கர்ப்பம் பிரசவம் என்றால் கஷ்டம், சமாளிக்க ஏலாது. இரண்டு பெரும் வேலை செய்தால்தான் உழைச்சு சுகமாக இருக்கலாம். நாலு காசு சேர்க்கலாம். என்றபடியால் இப்பிள்ளை வேண்டாம்.. இதை அழிக்க வேணும்”



எனக்குக் கோபம் பொத்துக் கொண்டு வந்தது. எத்தனைப் பேர்பிள்ளை

இல்லை என்ற கவலையில் ஏங்கித் திரிகிறார்கள். எத்தனை நேர்த்திக் கடன் வைத்தும் எவ்வளவோ வைத்தியம் செய்தும் பலன் இல்லாமல் வாடுகிறார்கள்.

# கலாச்சார சீர்திருத்தங்கள்



←A→



ஒன்றை ஆக்குவது கஷ்டம். ஆனால் அழிப்பது சுலபம் என்பதைப் புரியாமல் இருக்கிறார்களே.

பல பிள்ளைகளைப் பெற்றவர்கள் என்றால் ஒரு வேளை அவர்களது குடும்பக் கஷ்டத்தை எண்ணியாவது மன்னிக்கலாம்.

ஆனால் இது இவர்களின் முதல் கர்ப்பம். இவர்களின் இணைவின் முதல் அறுவடை. எத்தனை அரியது. எத்தனை மகிழ்ச்சியையும்

பரவசத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது.

இதை அழிக்க முயல்கிறார்கள். இதை அழித்து விட்டால் இதன் பிறகு குழந்தை பிறக்கும் பாக்கியம் இவர்களுக்கு இல்லாமலேயே போகலாம்.

தங்களது சொகுசான வாழ்விற்காகவும் பண ஆசையாலும் இப்படி ஒரு முடிவிற்கு வந்தார்களே எனக் கோபம் வந்தது. ஆனால் அவர்கள் பிரச்சினை அவர்களுக்குத்தான் தெளிவாகத் தெரியும் என்பதும் புரிந்தது. ஆனால் அழிக்கவா முடியும்! சட்டம் இடங்கொடுக்காது, மனச்சாட்சியும் விடாது.

ஏன்டா ரொம்ப நேரமா அழுதுகிட்டிருக்கிறே?”

“அம்மா அடிச்சிட்டாங்கப்பா...”

“சீ...சீ... இதுக்கெல்லாமாடா அழுவாங்க?”

“அட போங்கப்பா நீங்க எவ்வளவு அடி பட்டாலும் தாங்கிடுறீங்க. என்னால முடியல...”



மறுத்து அனுப்பி வைத்தேன்.

வெளிநாட்டுப் பணம் வேண்டுமென்று சொல்லி இத்தகைய கலாசார சீரழிவுக்கு இடமளிக்கத்தான் வேண்டுமா?







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

பன்றியின் இரத்தம்  
இரத்தம் எனும் போதே  
இதனை அருவருப்பாக  
வே நாம் கருதுகின்றோம்.  
இன்றைய காலகட்டத்தில்  
இதிலிருந்து புரதம் வேறாக  
எடுக்கப்பட்டு, பல மாமிச  
உணவு வகைகளுடன்  
இரத்தம் சேர்த்து கலக்கப்  
பட்டு வருகின்றது. இவ்  
விரத்தம் அறுப்பு நிலை  
யங்களில் இருந்து பெறப்  
பட்டு உணவு தயாரிப்பு  
நிலையங்களுக்கு அனுப்  
பிவைக்கப்படும். பின்னர்  
கூறுகளாக பிரிக்கப்பட்டு,  
தேவைகளுக்காக பயன்  
படுத்தப்படுகின்றது.

சீஸ் வகைகள் ஜெலட்டின், மாஜரின் போன்ற  
பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்பட்ட பல புது வகை  
யான சீஸ் பொருட்கள் சந்தையில் வந்துள்  
ளதையும் நாம் தெரிந்து செயற்படவேண்டும்.  
ஒரு பொருளை வாங்குவதற்கு முன் சில முக்  
கிய விடயங்களைக் கவனிப்பதற்கு ஒரு சிலர்



## பன்றி உள்ளிடவற்றின் பாகங்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளும் அவற்றின் சீமைகளும்

சீஸ்  
மேலும் இன்று மக்கள் அதிகமாகவும், விரும்  
பியும் உண்ணக்கூடிய உணவுகளில் ஒன்று  
தான் சீஸ். இதன் தயாரிப்பிற்கு Rennet என்று  
சொல்லப்படக்கூடிய நொதியம் என்ற  
பொருள், கன்றினுடைய வயிற்றில் இருக்கும்  
பாற்கட்டியிலிருந்து பெறப்பட்டு பாலில் கலக்  
கப்பட்டு சீஸாக தயாரிக்கப்பட்டு வந்தது.

அதனைத்தொடர்ந்து Pepsin என்ற பொருள்  
பன்றியிலிருந்து பெறப்பட்டு, சீஸ் தயாரிப்  
பில் பாவிக்கப்பட்டது. சுத்தமான உணவின்  
விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டபொழுது சில சீஸ் தயா  
ரிப்பு நிறுவனங்கள் (Microbial Rennet) நுண்  
ணங்கிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட  
'ரெனட்டை' தயாரித்து சீஸ் தயாரிப்பிற்கு  
பாவிக்க ஆரம்பித்தனர். இன்று இன்னும் சில

செயற்பட்டாலும், பலர் அவசரத்தில் அந்த  
விடயங்களைக் கவனிப்பதற்கு மறந்து  
விடுகின்றார்கள். இது பிற்காலத்தில் பெரும்  
பாதிப்பையும், நட்டத்தையும் ஏற்படுத்தி  
விடுகிறது.

(01) காலாவதியாகும் திகதி

(02) சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள், அதன்  
அளவுகள்

(03) சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் தமக்கு  
ஒத்துக்கொள்ளக் கூடியவையா போன்ற  
வற்றை கவனத்திற்கொள்ளவது அவசியம்.

தெடர்ந்து மேற்கூறப்பட்ட பொருட்களி  
னால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களையும், அவற்றி  
னால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் பற்றியும்  
கவனிப்போம்.

பன்றியில் காணப்படுகின்ற Platyhel-

ஆகஸ்ட் - 2013





minthes சேர்ந்த நாடாப்புழுவும் (Taenia Solium), ட்ரிக்வினா (Triquina) எனப்படும் வட்டப் புழுவும் மனிதனைதொற்றுதல் அபாய கரமான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. மேலும் பன்றியின் மாமிசத்தை 100 வீதம் சமைத்தாலும் கூட இந்த புக்கள் இறப்பதில்லை. இதனை மனிதன் சாப்பிட்டதும் அதனால் அவன் பல்வேறு நோய்க்குள்ளாகின்றான் என்பது விஞ்ஞானிகள், ஆய்வாளர்களின் முடிவாக இருப்பதையும் நான் இங்கு எடுத்துக்காட்ட விரும்புகின்றேன்.

அதுமாதிரிமல்ல, இருதயநோய்க்கு முக்கிய காரணமாகவும் இது அமைகின்றது. தவிர நீண்ட நாள் பாவனைக்காகத் தகரங்களில் அடைக்கப்பட்டு, சந்தையில் மற்றும் கடைகளில் விற்பனையாகும் இறைச்சி வகைகள் போன்றவையும் மனிதனுக்கு தீங்கு விளைவிக்கின்றன. அவ்வாறே வேறு சில அழகு சாதனப் பொருட்கள் நாகரீக மோகத்தினால் பல்வேறு வாணங்களில் பல்வேறு உறுப்புக்களுக்கு (கண், கூந்தல், உதடு, முகம், நகம்) பாவிப்பதற்காக பல்வேறு விலைகளில் இன்று சந்தையில் அறிமுகமாகி விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. அவை மூலமாகவும் மனிதன் தன்னை அழித்துக் கொண்டிருப்பது அவனுக்கு விளங்காமல் இருப்பதும் புதினம் தான். அவ்வாறே ஜெலட்டின், சீஸ் வகைகளில் கலப்படமாகும்

பொருட்கள் மூலம் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் (நோய்கள்) பற்றி குறிப்பிடுவதும் முக்கியமானது. பெரும்பாலும் இந்த ஜெலட்டின் பன்றியிலிருந்து அதிகமாகப் பெறப்பட்ட போதிலும் மாட்டின் தோல், எலும்பு போன்றவற்றினாலும் பெறப்படுகின்றன. இன்று இதன் பாவனை பல உணவுப் பொருட்களில், பல தேவைகளின் காரணமாக பலவிதமாகக் கலக்கப்படுகின்றது. அதனால் சிலருக்கு தமது பரம்பரையிலே யாருக்கும் ஏற்படாத நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை நாம் விளங்கிக்கொள்ளாமல் இருக்கின்றோம்.

ஆனால் நோய்கள் வந்தபின் வேறு பொருத்தமற்ற பல காரணங்களைக் கூறி அங்கலாய்க்கின்றோம்.

மேற்கூறப்பட்ட பொருட்கள் மாத்திரமல்ல, ஐஸ்கிரீம், ஜு-ஜுப்ஸ், ஜெலி, யோகட், மாகி மெலோஸ், சில டொபி வகைகள், சுவீங்கம் போன்ற இன்னோரன்ன பொருட்களும் நமக்கு பலவித நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

மேலும் பல்வேறு போஷாக்குக் குறைபாட்டு பிரச்சினைகளுக்கும் காரணம் இவ்வாறான உணவு வகைகளேயாகும் என்பதை மறுக்க முடியாது. எனவே இதனால் ஏற்படக்கூடிய பல்வேறு நோய்களுக்கும் முகம் கொடுக்கக்கூடிய நிலைமை இன்று உருவாகியுள்ளது என்பதையும் நாம் கவனத்திற் கொண்டு செயற்படுவதுடன், அவற்றை தவிர்த்து வாழ பழகிக்கொள்வதும், நமது தலையாய கடமையாகும்.





# பன்றிக் காய்ச்சலின் பரவலுக்கு நோய் பரவலு



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

காலத்திற்குக் காலம் உலகளவில் பாரிய அச்சுறுத்தல்களையும், அழிவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய ஏதாவது விஷயங்கள் இடம் பெற்றுக்கொண்டே இருக்கின்றன. இத்தகைய அழிவுகளுக்கும், அச்சுறுத்தல்களுக்கும் சில சந்தர்ப்பங்களில் இயற்கை அனர்த்தங்கள் அல்லது தொற்று நோய்பரவல்கள் காரணிகளாக இருக்கலாம். நோய்த் தொற்று என்ற அடிப்படையில் 21ம் நூற்றாண்டின் முதல் தசாப்தத்திலேயே உலகை அச்சுறுத்தும் நோயாக பன்றிக் காய்ச்சல் என்றழைக்கப்படும் A/H1N1 இன்புளுவன்சா/ ஸ்வைன் புளு (swine flu / swine influenza) வேகமாகப் பரவி வருகின்றது.

2009ம் ஆண்டு ஜூன் 11ம் திகதி உலக சுகாதார நிறுவனம் பன்றிக் காய்ச்சலை கொள்ளை நோயாக அறிவித்தது. இதையடுத்து காய்ச்சல் குறித்த பீதி மக்கள் மத்தியில் அதிகரித்துள்ளது. ஸ்வைன் இன்புளுவன்சா வைரஸ் தாக்குதலை (பன்றிக் காய்ச்சல்) உணர குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் இல்லாததால் சளி, இருமல் இருந்தாலே பன்றிக் காய்ச்சலாக இருக்குமோ என அச்சப்படும் மனநிலைக்கு பொதுமக்கள் தள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

பன்றிக்காய்ச்சல் என்றால் என்ன? ஸ்வைன் இன்புளுவன்சா/ ஸ்வைன் புளு/ பன்றிக் காய்ச்சல் (swine flu/swine influenza) பன்றிகளுக்கும் கோழிகளுக்கும் பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய ஒருவித சுவாச நோய் ஆகும். இது 'ஏ இன்புளுவன்சா' என்ற வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. ஓப்ளூ எனப் பொதுவாக அழைக்கப்படும் இன்புளுவன்சா பறவைகளிலும் முலையூட்டிகளிலும் காணப்படும் ஒரு வகைத் தொற்று நோய் ஆகும்.

இந்நோய் எவ்வாறு தொற்றுகிறது? இது ஆர்த்தோமிக்சேவிரிடே (Orthomyxoviridae) குடும்பத்தைச் சேர்ந்த RNA வைரலினால் உண்டாகிறது. நோயுற்ற முலையூட்டிகள் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் காற்றின் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் பரவுவதால் பிற முலையூட்டிகளில் தொற்றிக்கொள்கின்றன. இவ்வாறே இந்நோய் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குத் தொற்றுகிறது. நோயுற்ற பறவைகளின் எச்சங்களில் இருந்தும் தொற்று ஏற்படலாம். எச்சில், மூக்குச்சளி, மலம், குருதி என்பவற்றுடனாகவும் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. A/H1N1



இன்புளுவன்சா சளிக்காய்ச்சல் அல்லது பன்றிக் காய்ச்சல் என்பது ஒரு ஆபத்தான நோயாகும். இந்நோய் இன்புளுவன்சா A, இன்புளுவன்சா B, இன்புளுவன்சா C எனும் 03 வகையான வைரஸ்களினால் ஏற்படுகிறது. இதில் இன்புளுவன்சா A ஆல் மிக அதிகமான அளவிலும் இன்புளுவன்சா B ஆல் மிக அரிதாகவும் தொற்றுதல் ஏற்படுகிறது.

இந்நோய் பன்றிகளிடமிருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவுகின்றது. பன்றியின் சுவாசப்பையில் இருக்கும் H1N1 என்ற வைரஸ் கிருமிகள் RNA மூலக்கூற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருமாறி மனிதர்களைத் தொற்றக் கூடியவை. ஒரு மனிதரைத் தாக்கிய பின் மனிதரின் உடலுக்குள் இவ்வைரஸ் மரபணு சடுதி மாற்றம் பெற்று வேறு ஒரு மனிதரைத் தாக்குகிறது. அமெரிக்கா மற்றும் இங்கிலாந்து போன்ற வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளுக்கே பன்றிக் காய்ச்சல் பெரும் சவாலாகத் திகழும் போது இலங்கை போன்ற அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளுக்கு பன்றிக் காய்ச்சல் இன்னும் சவாலாகத் திகழும் என்பதில் எது வித சந்தேகமுமில்லை.

**பன்றிக் காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகள் யாவை?**

சாதாரண காய்ச்சலின் அறிகுறிகளைப் போன்றே பன்றிக் காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகளும் காணப்படும்.

- ◇ தொடர்ச்சியான தலைவலி
- ◇ குளிர், நடுக்கத்துடன் தீவிர காய்ச்சல்
- ◇ உடல் விறைப்பு
- ◇ தசைநார்களில் வலி
- ◇ இருமல், சளி, மூக்கில் நீர் வடிதல்
- ◇ தொண்டை அழற்சி
- ◇ தும்மல்
- ◇ பசியின்மை/ சாப்பாடு மீது வெறுப்பு
- ◇ தலை சுற்றல், மயக்கம்
- ◇ உடல்வலி, வயிற்றுப்பகுதி மற்றும் இதயப்பகுதிகளில் வலி
- ◇ வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி

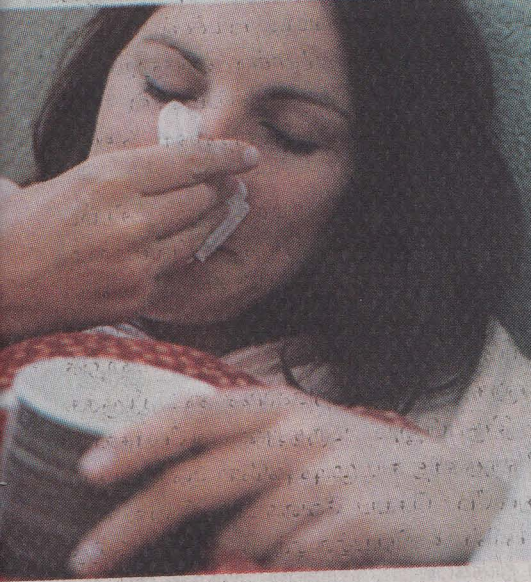
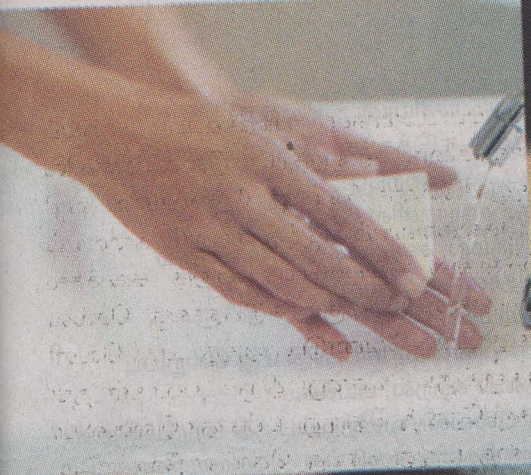
குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் தொற்றியிருந்தால் தொடர்ந்து காய்ச்சல், சளி, மற்றும் மூச்சுத் திணறல், மூச்சு விட சிரமப்படல், உடல்தோல் ஒரு வித நீல நிறமாக மாறுதல். (நகக்கணுவைக் கவனிப்பதன் மூலம் இதை அவதானிக்கலாம்) மேலும், தண்ணீர் அதிகம் குடிக்காமல் இருத்தல், அசாதாரணமாகத் தூங்குதல், எழுந்திருக்காமல் இருத்தல் அல்லது வழமை போல் இல்லாமல் சோர்ந்து இருத்தல், தூங்கிக் கொண்டிருந்தாலும் அழுது கொண்டே இருத்தல். தோலில் சொறி (Rash) போன்று தடித்துக் காணப்படல் போன்ற காரணிகளை வைத்து இனங்காணலாம்.

**தடுப்பு முறைகள்**

நோய் தாக்கப்பட்ட நபர்களிடமிருந்து விலகி இருப்பது அல்லது தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால்







பை குறைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். சன

நெருக்கடியான இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

◆ FLU நுண்ணங்கி தொற்றக்கூடிய பாத் திரங்கள், குவளைகள், இசைக்கருவிகளின் வாய்முனைகள், தண்ணீர்ப்பட்டிகள் முதலிய பொருட்களைப் பகிரக்கூடாது.

◆ நோயுற்ற ஒருவர் தும்மும் போது காற்றின் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் பரவுவதால் மேசை, கீபோட், டெலிபோன் கருவிகள், கதவு கை பிழிகள், நரணயத்தாள்கள், பழம் - காய்கறிகள் போன்றவற்றாலும் பரவலாம். எனவே இவற்றையெல்லாம் கையாண்டவுடன் கைகளைக் கழுவவது நோய் வருவதை ஓரளவுக்குத் தடுக்கும்.

◆ உடற்பயிற்சி செய்யவும்.

◆ அதிகளவு நீராகாரங்களை அருந்தவும். plain water, fresh juices, coconut water, hot soups.

◆ Vitamin C அதிகளவிலுள்ள பழங்கள், மரக்கறிகளை உண்ணுதல். இது உங்கள் உடம்பிலுள்ள நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும்.

◆ கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

◆ சத்தான உணவு வகைகளை உண்ணவும்.

◆ இந்நோய் தொற்று ஏற்படின் நோயுற்றவரைத் தனிமைப்படுத்துவது அவசியமாகும்.

திற்காக அருகில் செல்லும் போது 'மாஸ்க்' அணிந்து கொள்வது மற்றும் வாழுமிடத்தை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வது போன்றவை நோய் பரவுதலைத் தடுக்கும் முறைகளாகும்.

### இதற்கு,

◆ கைகளை அடிக்கடி கழுவதல் வேண்டும்.

◆ சவர்க்காரம், இளஞ்சுநீர் கொண்டு 15 முதல் 20 வினாடிகள் வரை கழுவ வேண்டும். அல்லது மதுசாரம் கலந்தகைபூசி (Hand Sanitizers) கொண்டு சுத்தப்படுத்தல் வேண்டும்.

◆ கை கழுவாமல் தண்ணீர், மூக்கு, வாய் என்பவற்றைத் தொடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

◆ இருமும் போது மென்தாள் (Tissue) அல்லது கைக்குட்டையை கொண்டு இருமவும் அல்லது தும்மவும். அதன் பின்னர் கைகளைக் கழுவவும். அல்லது கிருமி போக்கி (டெட்டோல்) கொண்டு சுத்தப்படுத்தவும்.

◆ நோயுற்ற வருடான நெருங்கிய தொடர்

பன்றிக்காய்ச்சலால்

பாதிக்கப்பட்டவர்

ஆகஸ்ட் 2013



களுக்கு ஏனைய காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைப்போலவேஇருமல், சளி, தொண்டைவலி, தலைவலி, உடல்வலி மற்றும் காய்ச்சல் ஆகிய நோய்குறிகள் காணப்படும். சில சமயங்களில் ஸ்வைன் இன்புளுவன்சாவில் காய்ச்சல் ஒரு நோயறிகுறியாக காணப்படாத போதிலும் வயிற்றோட்டம் (LOOSE MOTION) ஒரு முக்கிய நோயறிகுறியாகப் பலரிடம் காணப்பட்டுள்ளது. நோய் தீவிரமடையும் போது சுவாச உறுப்புகளுக்குள் சளி அடைத்துக் கொள்வதால் மூச்சுத்திணறல் உண்டாகும். நோய் தீவிர நிலையில் சிறுநீரகம், இதயம், மூளை போன்ற முக்கிய அவயவங்கள் (VITAL ORGANS) செயலிழப்பதால் மரணம் கூட உண்டாகலாம்.

பன்றிக் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என பரிசோதனை மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டவர்களை தக்க முன்னேற்பாடுகளுடன் வீடுகளிலேயே சிகிச்சை செய்யவும். மேலும் தீவிரமாக



கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டா நான் பொண்ணைத்தான் கட்டிக்குவேன்னு ஏன் பிடிவாதம் பிடிக்கிற?"

"ஏன்னா? எல்லோரும் அவளை சிஸ்டர்னுதானே கூப்பிடுவாங்க அதான்..."

பாதிக்கப்பட்டவர்கள், பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளவர்களை வைத்திய நிலையங்களில் சேர்த்து சிகிச்சை செய்யத் தேவையான வழிகாட்டுதல்களையும் தகுந்த ஏற்பாடுகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். பன்றிக் காய்ச்சல் நோய் பாதிப்பு இருக்கும் நாடுகளுக்கு செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அத்துடன், வெளி நாடுகளுக்குச் சென்று திரும்புவவர்கள் தங்களுக்கு நோய்த் தொற்று உள்ளதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். 03 நாட்களுக்கு மேற்பட்ட காய்ச்சல், மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சுவலி போன்ற ஏதேனும் பன்றிக் காய்ச்சல் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளில் வேகமாகவோ, சிரமப்பட்டோ மூச்சு விடுதல், சுறுசுறுப்பில்லாமை, படுக்கையை விட்டு எழுவுதில் சிரமம், விளையாடுவதில் ஆர்வமின்மை போன்ற ஏதேனும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அவை பன்றிக் காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகளாகக் கூட இருக்கலாம். இருப்பினும் மருத்துவ ஆலோசனையின்றி எந்த வித சய முடிவுகளோ அல்லது சய மருத்துவமோ செய்ய வேண்டாம். இவை சில நேரங்களில் உயிராபத்தைக் கூட ஏற்படுத்தலாம்.

ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பன்றிக் காய்ச்சல் பரவுவதைத் தடுக்க நாம் நம்மை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தும்மிய பிறகோ அல்லது இருமிய பிறகோ நமது கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும். வெளியில் சென்று விட்டு வந்ததும் கை, கால்களை கழுவி யின்னர் முகத்தையும் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தன்னை நோய் தாக்கியிருந்தால் அல்லது நோய் தாக்கியிருக்குமோ என்ற சந்தேகம் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுதல் வேண்டும். நோயிருக்குமோ என்ற சந்தேகம் தோன்றிய 03 நாட்களுக்குள் இரத்தப் பரிசோதனையும், முதல் 04 - 05 நாட்களுக்குள் (Respiratory Specimen) சளி பரிசோதனையும் செய்து கொள்ள வேண்டும்.



# வலிகள் சில; நிவாரணங்கள் பல:

✽ பல் வலியா? கரம்பை பயன்படுத்துங்கள். கரம்பில் உள்ள யுஜினால் என்ற பொருள் ஒரு சிறந்த வலி நிவாரணி ஆகும். பல்வலிக்கு கரம்பு மிகச் சிறந்த மருந்து. அது மட்டுமா? நாஸ்தோறும் 1 தேக்கரண்டி கரம்பு பொடி சேர்த்துக் கொண்டால் குருதியில் உள்ள கொழுப்பின் (கொலெஸ்ட்ரோல்) அளவு குறையும்.

✽ இஞ்சியைத் துருவி இரண்டு தேக்கரண்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் 1 தேக்கரண்டி சுக்குப்பொடி கலந்து சமையலில் சேர்க்க வேண்டும். இதனை அடிக்கடி உண்டு வந்தால் உடலில் ஏற்படும் பலவித வலிகளுக்கும் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

✽ சூட்டு வலி அல்லது அடி வயிற்று வலிக்கு தினமும் மீன் உண்பது நல்லது. பொதுவாக, செரி பழங்களை தினமும் உண்டு வந்தால் அது சிறந்த வலி நிவாரணியாக செயற்படும். சாதாரணமாக நாம் குடிக்கும் வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை விட பத்து மடங்கு சிறந்ததாகக் கூறப்படுகின்றது.

✽ வெதுவெதுப்புடன் கூடிய சூட்டில் உள்ள பூண்டு எண்ணெயானது காது வலிக்கு அருமருந்தாகும். இது வலியைக் குறைப்பதுடன் வலிக்கு காரணமான பற்றீரியாவையும் அழித்து விடும் வல்லமை பொருந்தியது.

✽ பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் போது வரும் வயிற்று வலிக்கு தினமும் O2 தம்ளர் தயிர் குடித்தால் அது சிறந்த பலனை அளிக்கும். வயிற்று வலி நன்றாக குறைந்து விடும்.

✽ நாஸ்தோறும் சமைக்கும் பொழுது மஞ்சள் தூளை சேர்த்து விடுங்கள். இது சிறந்த 'அன்டி-செப்டிக்' அத்தோடு மிகச் சிறந்த வலி நிவாரணியும் ஆகும்.

-இரஞ்சித்





இலங்கைத் தமிழர்களுக்கான  
திருமண இணையத்தளம்

Register Free

**THIRUMANAM.LK™**

திருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம்



Find your life partner today!

[www.thirumanam.lk](http://www.thirumanam.lk)

Follow us : [www.facebook.com/thirumanam](http://www.facebook.com/thirumanam)



# வாழ்வின் அழகிய தருணங்களை மேலும் அழகாக்கிடும்



பத்தே நாட்களில்  
வித்தியாசத்தை உணருங்கள்

100%  
NATURAL



X-Tea  
பெட்னா X 10

நாடு முழுவதிலுமுள்ள பாமசிகள் மற்றும் கீல்ஸ், ஆர்ப்பிகோ,  
லாபஸ் உட்பட அனைத்து சூப்பர் மார்க்கட்டுகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்  
மேலதிக விபரங்களுக்கு அழையுங்கள் Dr.சலீம்-077-6562777 [www.fadna.com](http://www.fadna.com)

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