

சுகவாழ்வு

ISSN 1800-4970

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

October 2013

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

**பால்மா
விஷ குழப்பம்**

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க

**உயற்கெய
மருந்திகக்
டுகெள்வடுத்ப்பு?**

Dr. ஆர்.கப்பிரமணியம்

மிகரேனி தலைவலி

Dr. வருண குணதிலக்க

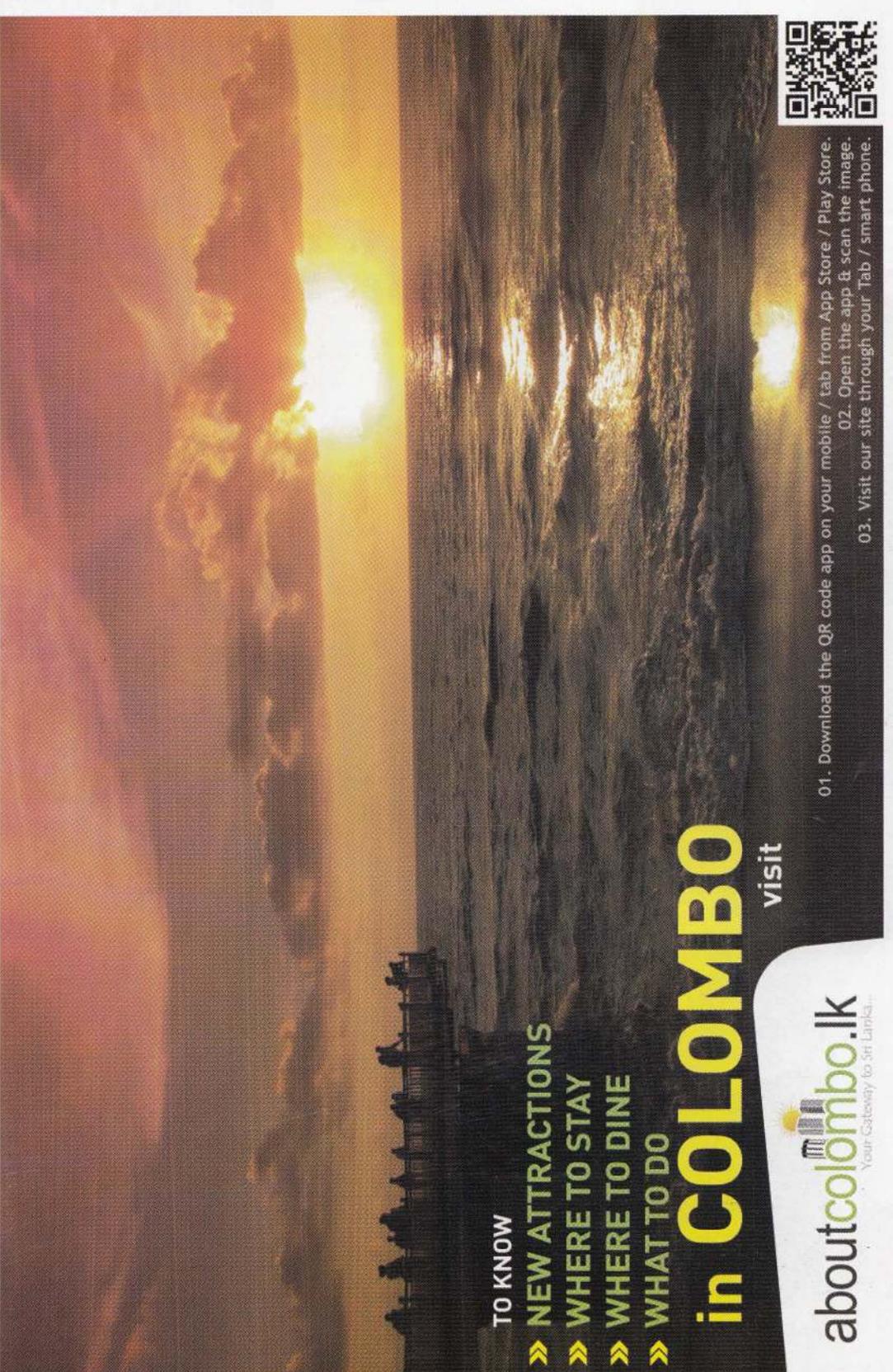
மைடா பூசீசி அலர்ஜி

Dr. தீபால் பெரேரா

விலமின் 'K' கண்டுபிடிப்பு

மூட்டு தேய்மானம்

ஓற்கறக் குழந்தை



TO KNOW

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

in COLOMBO

visit

aboutcolombo.lk
Your Gateway to Sri Lanka...



01. Download the QR code app on your mobile / tab from App Store / Play Store.
02. Open the app & scan the image.
03. Visit our site through your Tab / smart phone.

இதய செயலிழப்பு



Dr. ச.முருகானந்தன்
-06-

-34-



மருத்துவ கேள்வி பதில்



முகப்பருவை போக்க
-66-

பால்மா விஷம்



Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க
-08-

ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:
வி.அசோகன்,
கே.விஜயதர்ஷினி, செ.சரண்யா.
ஐ.வருணி எம்.துஷ்யந்தி

பதற்ற நோய்



-60-

மது செய்த தவறுதான்
என்ன?



-24-

விட்டமின் K கண்டு பிடிப்பு



கான் பி.பி. வைன் பி. கி.பி.
(1895 - 1976)



கான் பி.பி. வைன் பி. கி.பி.
(1893 - 1986)

-27-

ஒற்றைக் குழந்தை
நடத்தை



-46-

ஆடாதோடை



-40-

இயற்கையை மருந்தாகக் கொள்வதெப்படி?



தேர்காணல்:
Dr. ஆர்.சுப்பிரமணியம்

-20-

தலைவலியை
அசட்டை செய்யாதீர்



-44-

மத்ப்பிற்குரிய கசவாழ்வு சூ்சீயருக்கு,
 மருத்துவ இதுமான தங்கள் சஞ்சீகையில் பிரகரமாகும் சினைத்து
 சூக்கங்களும் மிகவும் நன்று. மருத்துவர்களின் கய சூக்கங்களும் சிறப்பாக
 சிமைக்கின்றன. மருத்துவர்களிடம் வெளிப்படையாக பேசக்கூடியவர்கள்
 நம்மில் மிகவும் குறைவு. தமக்கு ஏற்பட்ட நோய் பற்றிய விளக்கங்களை கூட
 சிறிந்து கொள்ள பலர் தயக்கங்காட்டுவர். காரணம் மருத்துவர்களிடம் பேச
 ஓருவித பயம். சிதனால் மருத்துவ சிறிவு என்பது நம்மில் பலருக்கு மிகவும்
 குறைவு. சூனால் இக்குறையை நிவர்த்தி செய்யும் வகையில் உங்கள்
 சஞ்சீகை வெளியாவது மிகவும் பாராட்டத்தக்க விடயமாகும். உங்கள் சேவை
 மேலும்மேலும் வளம் பெற என் மனமார்ந்த நல்வாழ்த்துக்கள்.

ச.முத்துலிங்கம்,
 தலவாக்கலை

சின் பின் கசவாழ்வே,
 உன் சேவையை பாராட்ட வார்த்தைகள் இல்லை. மெது
 நோய்ப்பிநாடிகளை போக்கும் ஒரு மருத்துவராகவே நீ ம் கன்
 களுக்குத் தெரிந்தாய். மருத்துவம் பற்றிய சினைத்து கசவாழ்வு
 விளக்கங்களையும் நாம் உன்விருந்து பெற்றுக்கொள் சஞ்சீகைக்கு
 கின்றோம். யோகா, சீறவர் மனநலம், குறுக்கெழுத்துப் பன் முத்தர்கள்
 போட்டி, மூலிகை மருத்துவம், நகைச்சுவை என வணக்கங்கள்.
 சினைத்தையும் சிறப்பாக வழங்குகின்றாய். உன் தங்கள் சஞ்சீகையின்
 சேவைகள் நூற்றாண்டி தாண்டி வாழ வாழ்த்து நீண்டநாள் வாசகி நான்.
 கின்றோம்.

ஆர்.ஷெர்லியா,
 வெல்லம்பிட்டி

தங்கள் சஞ்சீகையில் வெளி
 யாகும் சினைத்து சூக்கங்களும்
 மிகவும் பயனுள்ளவையாக சிமை
 கின்றன. நமது நாட்டை பொறுத்த மட்
 டில் தமிழ் மருத்துவ சஞ்சீகைகள் என்பது
 மிகவும் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. சிந்த
 வகையில் சிக்குறையை நீக்கும் வகையில் மருத்
 துவ இதுமான கசவாழ்வு சஞ்சீகை வெளியாவது
 மிகக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக சிமைக்கின்றது
 வாழ்க என்றும் நீ. வளர்க உன் சேவை.

முஹம்மது ஷர்மினா பானு,
 ஆரையம்பதி

வா

ச

க

ரீ க டி கு ம்

உள்ளும் புறமும் இருந்தும் இல்லாமலும்

ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலையில் சூரியன் உதித்தெழுகின்ற போது சகல ஜீவராசிகளுக்கும் புதிதாக ஓர் உலகம் உதித்தெழுகின்றது. முதல் நாள் நடவடிக்கைகளில் களைத்து அயர்ந்து தளர்ந்து போயிருந்த மனிதனும் மற்றும் அனைத்து உயிரினங்களும் சூரியன் மறைந்ததும் தானும் படுத்து உறங்கி தன் எல்லா அழுக்குகளையும் நீக்கிக் கொள்கின்றன. இரவில் மனிதன் கடும் உறக்கத்தில் இருக்கும் போது அவனது உடல் இர சாயனம் செயற்பட்டு அவனது சகல அழுக்குகளையும் சுத்தப்படுத்தி மலமாகவும் சிறுநீராகவும் வாயுவாகவும் அவனது பெருங்குடலிலும் சிறுநீர்த் தொகுதியிலும் நிறைக்கின்றது. எனவே தான் மனிதனும் மற்றும் சகல உயிர்களும் காலை யில் எழுந்ததும் காலைக் கடன்களை நிறைவேற்றி தம்மை சுத்தப்படுத்த உந்தப்படுகின்றனர்.

சூரியனே இவ்வுலகின் சக்தி ஜனனத்தின் மூலகர்த்தா. சூரியன் இவ்வுலகில் உதிக்க சுமார் 45 நிமிடங்களுக்கு முன்பிருந்தே சக்தி ஜனிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றது. அச்சக்தி மனிதனின் உடலுக்குள் பிறந்து அவனது உடலின் சகல அணுக்கலங்களிலும் இரசாயன மாற்றத்தைத் தோற்றுவித்து அவனை புதிய புத்துணர்ச்சியுள்ள புதுப் பிஞ்சைக் கொண்ட மனிதனாக்குகின்றது. ஆனால் எல்லா மனிதர்களும் இத்தகைய செயற்பாட்டில் இருந்து பூரண நன்மையைப் பெற்றுக் கொள்ள தம்மை தயார்படுத்திக் கொள்வ தில்லை. அவன் சூரியன் உதிப்பதற்கு முன் உரிய நேரத்தில் எழுந்திருந்து குளித்து முழுகி மலசலம் கழித்து தன் உடலை சுத்தமாக வைத்திருந்தால் அப்போது அவனுள் பிறக்கும் சக்தி மிகப் பயனுடையதாக இருக்கும் என்பது இயற்கை நியதி.

இதனை ஓர் உதாரணத்தின் மூலம் கூறுவோமாயின், ஓர் அழுக்கான பாத்திரத்தில் பதார்த்தங்களைப் போட்டு அதில் இரசாயனங்களைக் கலந்து இரசாயன மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவோமாயின் அங்கு நாம் எதிர்பார்த்த தூய இரசாயன விளைவுகளைப் பெற முடியாமல் போகும். நமது உடம்பையும் ஒரு பாத்திரத்துக்கு ஒப்பிடலாம். அதிகாலையில் சூரியன் உதிக்கும் போது நம் உடம்பில் சக்தி ஜனனிக்கும் போது நம் உடம்பு

சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 06

இதர் - 07

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

Tel: 011 - 7866890

Fax: 011 - 7866892

E-mail: sukavahu@expressnewsnewspapers.lk

சுத்தமாக இருந்தால்தான் நம்மால் பூரண நன்மைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

பிரபஞ்சத்தின் ஒவ்வொரு நாடித்துடிப்பும் மனிதனின் ஊடாகவே உணரப்படுகின்றது. அவனது நாடி, நாளங்களின் துடிப்பின் சந்தமே இதயத்தின் துடிப்பு, பூமித்தாயின் அமைப்பின் கருவில் என்னென்ன மூலக்கூறுகள் அடங்கியுள்ளனவோ அவையனைத்துமே மனிதனின் உடலிலும் காணப்படுகின்றன. பூமியின் மூலக்கூறுகளின் இயக்கத்துக்கு காரணமான சகல விதிமுறைகளுக்கும் சட்ட திட்டங்களும் மனிதனின் இயக்கத்துக்கும் காரணமாக அமைகின்றன. நம் உள்ளும் புறமும் இருந்தும் இல்லாமலும் வெளியிலும் எல்லாமே ஒன்றும் அதுவுமாகவே இருக்கின்றதன்றி வேறெதுவுமில்லை.

சகல வித்துக்களும் விந்தணுக்களின் மூலக்கூறுகளும் பிரபஞ்சத்தின் நுண் அமைப்பாகவே உள்ளன. மறு புறத்தில் இவற்றின் வியாபகமே பூமியும் கோள்களும் அண்டங்களும். மனிதன் இவற்றின் ஒரு நுண் அங்கமே. அவனை தனியாக பிரித்துப் பார்க்க முடியாது. ஆனால் நாம் நம் சுதந்திர மனது, சுய நிர்ணயம் போன்ற எண்ணக்கருக்களை வளர்த்துக் கொண்டு மேற்படி உண்மையை மறந்து விடுகின்றோம். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இரண்டு கண்கள், இரண்டு காதுகள், இரண்டு மூக்குத் துவாரங்கள், இரண்டு கைகள், இரண்டு கால்கள், ஒரு வாய், ஒரு வயிறு என்பன உள்ளன என்பது மெய்யான போதும் இவை ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியாக உண்ண உணவு வழங்கப்பட வேண்டும்.

Dr. Subramanian

சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது

திடீரென்று இரவு படுக்கையில் படுத்திருக்க முடியாது, மூச்செடுக்க முடியாது அவர் அவஸ்தைப் படுவதைப் பார்த்த குடும்ப உறுப்பினர்கள் பதற்றத்துக்கு உள்ளானார்கள். அவர் ஓர் ஆஸ்மா நோயாளி அல்ல எனினும் மூச்செடுக்க முடியாமல் அவதிப்பட்டதுடன் கதைக்கவோ வருத்தத்தைப் பற்றிச் சொல்லவோ முடியாதவராக சிரமப்பட்டார். மிகவும் அந்தரப்பட்ட அவருக்கு தான் இறந்து விடுவேனோ என்ற பயம் ஏற்பட்டது. சரிந்து படுக்க முடியாமல் எழுந்து எழுந்து சிரமப்பட்டார். அவரை உடனே வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு சென்ற போது இதய செயலிழப்பு



லாம். இதய செயலிழப்பு நோயாளர்களில் அவர்களது இதயத்தால் உடற்கலங்களுக்குத் தேவையானவு இரத்தத்தை வழங்க முடியாமல் போகின்றது. இதனால் உடற்கலங்களுக்குத் தேவையான ஒட்சிசன், உணவு முதலானவை கிடைக்காமல் போவதுடன் கழி

இதய செயலிழப்பு



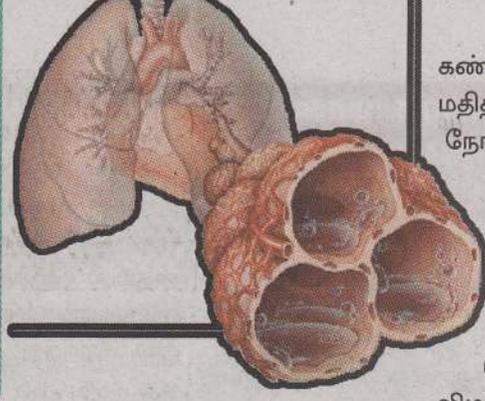
(Acute Left Ventricular Failure) ஏற்பட்டுள்ளதாக இனம் காணப்பட்டு சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

ஆம். மிகச் சடுதியாக ஆரம்பிக்கும் ஆபத்தான ஓர் இதய நோய் தான் மேற்குறிப்பிட்ட இதய செயலிழப்பு நோயாகும். தாமதமின்றி உரிய சிகிச்சை அளிக்காது விட்டால் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய் நிலை இதுவாகும். நீண்டகால இதய செயலிழப்பு இவருக்கு இருந்திருக்கலாம்.

இதய செயலிழப்பு சடுதியாக ஆரம்பிக்கும் ஆபத்தான நோயாகவோ அல்லது படிப்படியாக ஏற்படும் நீண்டகால நோயாகவோ வெளிப்பட

வகற்றலிலும் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. வெளித்திகக்களின் தேவை அதிகரிக்கும் போது இதய செயலிழப்பு வெளிக் கொள்ளலாம். இரத்த சோகை தைரோரொக்சிகோசிஸ் முதலான நோய் நிலைகள் அதிகரித்த வேலைப்பளு என்பவற்றினால் கலங்களுக்கான குருதிச் சுற்றின் தேவை அதிகரிக்கிறது. இதயத்தில் நோய் நிலை உள்ளவர்களால் இதை ஈடு செய்ய முடிவதில்லை. சடுதியாக ஏற்படும் இதய செயலிழப்புக்கு மாரடைப்பு முதலான இதய நோய்களும் காரணமாகின்றன.

இதயம் செயலிழக்கும் போது அதை ஈடு செய்வதற்காக மனித உடலிலுள்ள கானில்



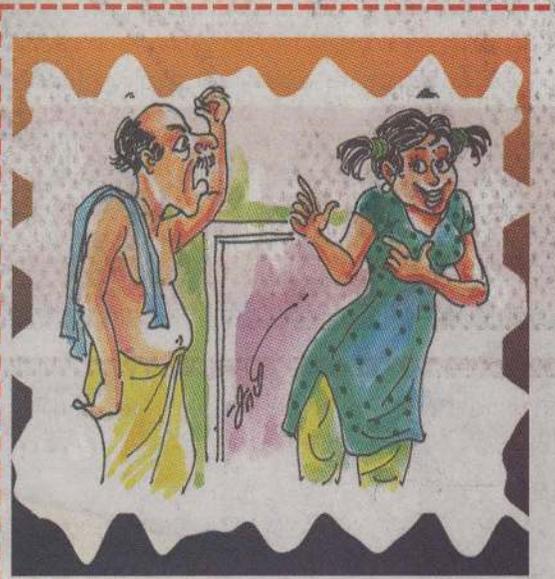
கண்காணிப்புப் பிரிவில் அனுமதித்து சிகிச்சை அளிப்பார். நோயின் தீவிரம் குறைந்தவுடன் சாதாரண வார்ட்டுக்கு அனுப்புவார். குணமான பின்னரும் தொடர்ந்து கிளினிக்கில் சிகிச்சை பெற வேண்டும். தீவிர இதய செயலிழப்பு ஏற்பட்டவர்களில்

சுரப்புகளும் சிறுநீரகச் செயற்பாடுகளும் பங்காற்றுகின்றன. இதனால் நோயாளியின் நோய்நிலை சற்று குறைக்கப்படுகின்றது.

இதய செயலிழப்பு நோயாளிகளில் உட்பும், நீரும் உடலில் தங்குகிறது. இதனால் பாதவீக்கம், படுத்திருப்போரில் நாளி வீக்கம், நீர்நிறைவதால் ஏற்படுகிறது. இவ்வாறான வீக்கத்தை அமத்தினால் பாதிகின்றது. இதை (Edema) என்றழைப்பார். இதேவேளை இடது புற இதயம் செயலிழப்பு ஏற்படும் போது இரத்த சுற்றும் பாதிப்புறுவதனால் வலப்புற இதயமும் பாதிப்புக்குள்ளாவதுடன் சுவாசப்பையிலும் இரத்தம், நீர் என்பன தேங்குகின்றன. இதை (Pulmonary edema) என்பார். இதனாலேயே மூச்சு எடுப்பதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. இதன் விளைவாக தேவையான ஓட்சிசன் கிடைப்பதும் காபனீரொட்சை வெளியேறுவதும் பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. தீவிர இதய செயலிழப்பின் போது உடல் நீலமுறுவது (Cyanosis) இதனால் தான். இதய செயலிழப்பு தீவிரமாக இருக்கும் போது வெளித் தெரியும் இன்னொரு அறிகுறி நோயாளி வெளிப்போதல் ஆகும். முக்கிய உறுப்புகளான மூளை முதலானவற்றிற்கு போதிய இரத்தச் சுற்று கிடைப்பதற்காக தோல், தசை முதலான உறுப்புகளுக்கு குருதியை வழங்கும் இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி தமக்கு கிடைக்கும் இரத்தத்தைக் குறைத்து முக்கிய உறுப்புகளுக்கு கிடைத்திட வழி செய்வதனாலேயே உடல் வெளிநித் தோற்றமடைகிறது.

தீவிரமாக ஏற்படும் இதய செயலிழப்பு நோயாளிகளை அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் அனுமதித்து சிகிச்சை அளித்து பின்னர் தீவிர

அடிப்படைக் காரணங்களைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். இதய செயலிழப்பை அடுத்து இதயம் கூடுதலாக வேலை செய்ய வேண்டி ஏற்படுவதால் இதயத் தசைகள் பெருத்து (Atrophy) ஆகி இதயமும் பெருக்கின்றது. இதனால் இதயத் தசைகளுக்கு அதிக இரத்தமும் தேவைப்படுகிறது. தொடர் சிகிச்சை மூலம் சுகமாக வாழ முடியும்.



“அப்பா, நான் சாதிக்க விரும்பறேன்...”

“வெரி குட். பெண்கள் கீப்படிதான் கிருக்கனாம்..., எந்த துறையில் நீ சாதிக்க போற?”

“ஐயோ அப்பா..., நான் எதிர் வீட்டு பையன் ‘சாதிக்க’ ஐ விரும்புறேன்...!”

குழப்பமடையக் காரணமான...

- வே புரோடீன் (Whay Protein)
 - கொலஸ்ட்ரியம் பொட்டுலினம் (Colostridium Botulinum)
- பக்டீரியா என்பவை என்ன?

கூடந்த மாதம் நாட்டில் விற்பனைக்கு விடப்பட்டிருக்கும் நியூஸிலாந்து நாட்டில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் 'பால் மா' வகைகளில் விஷப்பொருட்கள், இரசாயனங்கள், பொட்டுலினம் (Botulinum) பக்டீரியா, 'வே புரோடீன்' (Whay Protein) விஷத்தன்மை அடைதல் போன்ற பிரச்சினைகளால் மேற்படி பால்மாவும், அதனைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்ற ஏனைய உப உணவுப் பொருட்கள் விற்பனைக்குத் தடை செய்யப்பட்டன.

இத்தகைய நடவடிக்கை காரணமாக நாட்டு மக்கள் அனைவருமே பீதியடைந்து ஒரு கட்டத்தில் எந்தப் பால்மாவையும் வாங்குவதைத் தவிர்த்தனர். ஆதலால் நடந்தது என்ன என்பதனை சுகவாழ்வு வாசகர்கள் அறிந்து கொள்ள

வேண்டியதன் அவசியம் கருதி இக்கட்டுரை பிரசுரிக்கப்படுகின்றது.

ஒரு பொருளைப் பற்றி ஊடகங்களில் விளம்பரங்கள் வெளியிடப்படும் போது 'இன்னின்ன தேவைகளுக்காக இன்னின்ன பொருட்கள் சந்தையில் காணப்படுகின்றன' என்பதற்காக விளம்பரங்களை நம்பலாமே தவிர, இது தரத்தில் சிறந்தது' என விளம்பரப்படுத்தப்படுவதை ஒரு புத்தியுள்ள மனிதன் நம்பிவிட மாட்டான். எனினும் பால்மா விளம்பரங்களினூடாக குறித்த ரக பால்மாக்கள் அதிகம் விற்பனையாகின்றன என்பது உண்மைதான். அந்த வகையில் மேற்படி விஷத்துடனான பால்மா சந்தையில் காணப்படுகின்றது என்று செய்தி பரவியதைத் தொடர்ந்து குறித்த பால்மா வகைகள் விற்பனைக்குத் தடை செய்யப்பட்டது. அது மாத்திரமின்றி அவற்றை ஊடகங்களில் விளம்பரப்படுத்துவதற்கும் தடை விதிக்கப்பட்டது.

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க
உடல் நோயியல் நிபுணர்
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை

நாட்டைப் பீதிக்குள்ளாக்கிய

Dream of Healthy India

'பால் மா' விசம்





சீஸ் உற்பத்தியிலும் அதிகமாக
ஈடுபடுகின்றன.

இதன் காரணமாக உபஉற்பத்
தியான 'வே' புரோட்டின் அதி
கமாகக் கிடைக்கின்றது. அத
னால் இத்தகைய மேலதிக
'வே' புரோட்டினைப்
பயன்படுத்தி அதிக
போசாக்கான பால்
மாலை இவர்கள்
உற்பத்தி செய்கின்
றனர். அவற்றை
பல நாடுகளுக்
கும் ஏற்றுமதி
செய்கின்ற
னர். எனவே
'வே' புரோட்டின்
என்பது போசாக்குப்
பதார்த்தமேயன்றி விஷப்
பொருள் அல்ல.



இதனாலும் பொதுமக்கள்
பெரிதும் குழப்பமடைந்தார்
கள்.

இந்தப் பிரச்சினை உக்கிரம
டைந்ததுடன் வெளிக்கிளம்பியது
தான் 'வே' புரோட்டின்' (Whey
Protein) என்ற போஷாக்குப் பொருள்.
உண்மையில் இந்த 'வே புரோட்டின்' என்
பது குழந்தைகளுக்கான பால் மாவிலும்,
விளையாட்டு வீரர்களுக்கு பெற்றுக்கொடுக்
கப்படும் அதிபோஷாக்குள்ள பால் மாவிலும்
சாதாரணமாக காணப்படுகின்றது.

'வே' புரோட்டின் என்பது என்ன?

வே புரோட்டின் என்பது சாதாரணமாக
பாலில் காணப்படும் போஷாக்கைத் தருகின்ற
ஒரு பதார்த்தமொன்றாகும். குறிப்பாக தாய்ப்
பாலில் இத்திரவியம் 60% காணப்படுகின்றது.
அதேசமயம் பசும் பாலில் 20% வே புரோட்டின்
பதார்த்தம் காணப்படுகின்றது. ஆதலால் குழந்
தைகளுக்கும், விளையாட்டு வீரர்களுக்கும்
எனத் தயாரிக்கப்படும் விசேட பால்மாவில் வே
புரோட்டின் பதார்த்தத்தை அதிகமாக சேர்க்கின்
றார்கள். இவ்விதம் மேலதிக வே புரோட்டின்
பதார்த்தமானது 'சீஸ்' தயாரிக்கும்போது அதன்
உப தயாரிப்பாக பெறப்படுகின்றது. நியூஸி
லாந்து, அவுஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளின்
பொருளாதாரம் பாற்பொருள் உற்பத்தியி
லேயே பெரிதும் தங்கியிருக்கின்றன. அவை

ஏன் 'வே' புரோட்டின் உள்ள பால்
மாலை அருந்தக் கூடாது என்கிறார்கள்?

அதற்குக் காரணம் நியூஸிலாந்து நாட்டில்
உற்பத்தி செய்யப்பட்டு, ஏனைய நாடுகளுக்கு
ஏற்றுமதி செய்யப்பட்ட வே புரோட்டின் உள்ள
பால் மாவில் கொலஸ்ட்ரிடியம் பொட்டுலினம்
(Colostridium Botulinum) என்ற விஷத்துடன்
கூடிய பக்டீரியா கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாகும்.
நியூஸிலாந்து சீஸ் உற்பத்தியின் போது ஏதா
வது ஒரு வழியில் மேற்படி விஷ பக்டீரியா வே
புரோட்டினுடன் கலந்திருக்க வேண்டும்.
இதில் ஆபத்தானது பொட்டுலினம் பக்டீரியா
வன்றி வே புரோட்டின் அல்ல. பலர் இவை
இரண்டையும் என்னவென்று தெரியாமல்
குழப்பம் கொண்டுள்ளனர்.

பொதுவாக இந்த விதமான விஷ பக்டீரியா
டின்மீன் உற்பத்தி செய்யும் போது மீன்களில்
உள்ளிட்டு வளர்ச்சியடைகின்றது. மீன்களை
டின்மீன் அடைக்கும் போது டின்களுக்குள்
காற்று அகற்றப்பட்டு வாயு சூனிய நிலையி
லேயே டின் மீன் தயாரிக்கப்படுகின்றது. அவற்
றில் ஏதும் காரணத்தின் நிமித்தம் காற்று புகுமா
யின் இவை பல்கிப் பெருகும். அல்லது விதை



யாக உறைந்து செயற்படாமல் காணப்படும். பின்னர் சமைக்கும் போது கொதிக்கும் வெப்ப நிலையில் (100 சென்டிகிரேட்) கூட இவை அழிவதில்லை. சரியான முறைப்படியில்லாத தொழில் நுட்ப முறையின் கீழ் டின் மீன்கள் தயாரிக்கப்படும் போது இவ்வித பக்டீரியா மீன்களில் புக சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. இவ் விதம் தயாரிப்பு முறையின் போதல்லாமல் வேறு விதங்களில் இந்த பக்டீரியா மீன்களில் உருவாகுவதில்லை. ஆதலினால் இது தொடர்பில் தவறான எண்ணங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. இதே விதத்தில் தான் பால் மாவிலும் இப்பக்டீரியா உட்புகுகின்றது.

இத்தகைய பக்டீரியா உடம்பில் புகுந்தால் என்ன விளைவுகள் ஏற்படும்?
கொலஸ்டிரிடியம் பொட்டுலினம் என்ற பக்டீரியா, கடுமையான விஷத்துடனான ஒரு வகை பக்டீரியாவாகும். இது சர்ப்ப விசம் போல் கடுமையானதாகும். விரைந்து பரவக்கூடியது. சில நாடுகள் இந்த பக்டீரியாவை விஷத்துடனான உயிரியல் ஆயுதங்கள் (Biological Weapons) தயாரிக்கப் பயன்படுத்துகின்றன. இவ்வகை பக்டீரியா உடலில் புகுந்த உடன் உடனடியாக நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கம் டையச் செய்யும். குறிப்பாக நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படுவதால் மூளையால் வழங்கப்படும் கட்டளைகள் செயலிழக்கும். மூளையால் விடுக்கப்படும் கட்டளைகளை நிறைவேற்றுவது நரம்புகளும், திசுக்களும். ஆதலால் அவை செயலிழப்புடன் நம் உடல் செயலிழந்

து விடும். முதற் கட்டமாக சிரசு செயலிழக்கும். அதன்பின் படிப்படியாக உடலின் சகல அங்கங்களும் செயலிழந்து விடும். இறுதியில் சுவாசம் அடைபட்டு விடும்.

ஆரம்பத்தில் வாந்தியும், வயிற்றுப் போக்கும் ஏற்படும். இவை எல்லாமே 14 முதல் 24 மணி நேரத்துக்குள் இடம்பெறும். இறுதியில் சுவாசம் தடைப்பட்டு மரணம் ஏற்படும்.

- எஸ்.கிரேஸ்.



“கிள்ளையில் கிருந்து உங்களுக்கு புது சிகிச்சையை அறிமுகம் செய்யப்போறோம்”

“புது சிகிச்சை கிருக்கட்டும் டாக்டர். முதல்வ அந்த புது நர்வை அறிமுகப்படுத்துங்க!”

■ உலக அளவில் 28 கோடிப் பேருக்கும் அதிகமானவர்கள் கண் பார்வை பாதிக்கப் பட்டோர் இழந்தோர் இருக்கிறார்கள் என உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது.



பார்வைத் திறன் பாதிப்பு – உலக நிலவரம்

■ பெரும்பாலான கண் கோளாறுகள் எளிதில் குணப்படுத்தக்கூடிய பிரச்சினைகள்தான். பொருத்தமான கண்ணாடியை அணிவதாலோ புரை நீக்க சிகிச்சை மூலமாகவோ அவற்றை குணப்படுத்திவிட முடியும்.

■ ஏழை நாடுகளிலும்கூட பெருநகரங்களிலும் ஊர்களிலும் கண் மருத்துவர்கள் இருக்கின்றனர். ஆனால் ஏழை மக்களும் கிராமவாசிகளும் கண் மருத்துவர்களைச் சென்று பார்ப்பதில்லை.

■ உலகில் கண்பார்வை பாதிப்புள்ளவர்களில் 90 சதவீதம் பேர் ஏழை நாடுகளில் உள்ளனர்.

■ இலங்கை, இந்தியா, ஆப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் கண் மருத்துவர்கள், கண் பார்வைத்திறன் பரிசோதகர்கள் போன்றோர்களால் குறைந்தளவினருக்கேசேவை வழங்க முடிகிறது. ஏனென்றால் குறைவானவர்களே இவர்களிடம் வருகின்றனர்.

-நவீனி

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



நோய்:- சைனஸ், ஒவ்வாமை

ஆரம்பம்:-

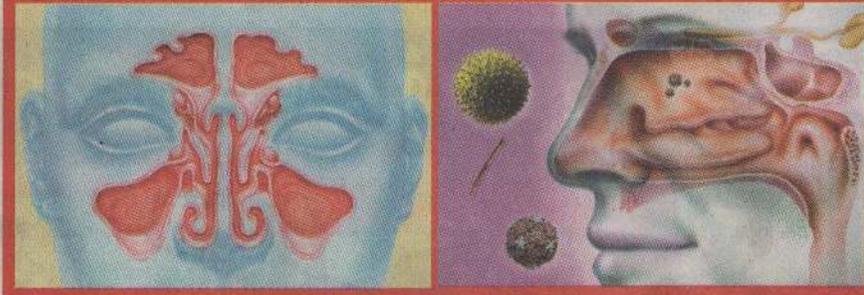
- ◆ உடல் உறுப்புகளில் சிறிய அளவில் உள்ள மூக்கிற்கு சுவாசம் உள்பட முக்கியப் பணிகள் உள்ளன.
- ◆ மூக்கின் உள்ளே அதைச் சுற்றியுள்ள காற்று அறைகளுக்கு சைனஸ் என்று பெயர்.
- ◆ இவற்றில் பிரச்சினை ஏற்பட்டால் அது 'சைனுசைட்டிஸ்' என அழைக்கப்படுகிறது. இப்பிரச்சினை பெரும்பாலான மக்களை பாதிக்கிறது.

- பத்தை சீரமைத்தல்
- ◆ தலையின் எடையை குறைத்தல்
- ◆ குரலுக்கு எதிர் வலை சேர்த்தல்

சைனஸ்களில் பாதிப்பு ஏற்பட காரணம்:-

- ◆ ஒவ்வாமை வைரஸ்
- ◆ பற்றீரியா
- ◆ பூஞ்சை (Fungus)
- ◆ கிருமித்தொற்று
- ◆ மூக்கின் நடு எலும்பு வளைவு
- ◆ ஆரோக்கியக் குறைவு
- ◆ சுற்றுச் சூழல் மாசு

சைனஸ்



ஒவ்வாமை

சைனஸ்கள்

வகைகள்:-

- ◆ மூக்கின் உள்ளே புருவத்துக்கு மேலே - 'பிரோண்ட்டல் சைனஸ்'
- ◆ கன்னத்தில் மூக்கின் இருபுறமும் - 'மேக்ஸிலரி சைனஸ்'
- ◆ கண்ணுக்கும் மூக்குக்கும் இடையே - 'எத்மொய்டல் சைனஸ்'
- ◆ கண்களுக்குப் பின்புறம் மூக்கின் மேல் - 'ஸ்பீனொய்டல் சைனஸ்'

அறிஞர்கள் :-

- ◆ தலைவலி
- ◆ மூக்கடைப்பு
- ◆ சளி
- ◆ தும்மல்
- ◆ தொண்டைச்சளி
- ◆ நுகர்தல் பாதிப்பு
- ◆ மூக்கில் இரத்தம் வடிதல்

குறிப்பு :-

இந்தப் பிரச்சினை தீவிரம் அடையும் போது கண் பார்வை பாதிப்பு, மூளைக்காய்ச்சல் ஆகியவை ஏற்படலாம்.

சைனஸ்களின் பங்குகள்:-

சுவாசிக்கும் காற்றின் வெப்ப

ஓவ்வாமைக்ருரிய முக்கிய காரணிக்ள்:

கள்: (அ) பவப்பறன் ஸ்திய: 2772

- ◆ சுற்றுச்சூழல் மாசு
- ◆ உணவு ஒவ்வாமை
- ◆ பருவநிலை மாற்றம்
- ◆ மன அழுத்தம்

இதுபோன்ற தொற்றுக்களை எதிர்த்து உடம்பின் எதிர்ப்புச் சக்தி வேலை செய்யும் போது ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்:-

- ◆ தொடர் தும்மல்
- ◆ மூக்கில் நீர் வடிதல்
- ◆ அரிப்பு
- ◆ காது அரிப்பு
- ◆ எரிச்சல்
- ◆ கண்ணில் நீர் வடிதல்
- ◆ காது, கண் எரிச்சல்

'ஸைனுஸைட்டிஸ்'க்கும் ஓவ்வாமைக்கும் உள்ள தொடர்பு:-

- ◆ ஒவ்வாமை காரணமாக சைனஸில் உள்ள சவ்வு வீங்கும்.
- ◆ இதனால் அடைப்பு ஏற்பட்டு சைனஸில் நீர் சேர்கிறது.

'ஸைனுஸைட்டிஸ்' நோய்க்கான பரிசோதனைகள்:-

- ◆ காது, மூக்கு, தொண்டை பரிசோதனைக்குப் பிறகு 'எண்டோஸ்கோப்பி' மூலம் மூக்கின் உள்ளே மற்றும் பின்புறம் பார்த்து சதை வீக்கம், சளி, கட்டி ஆகியவற்றை தெரிந்து கொள்ளலாம்.



◆ ஸ்டீதன் பரிசோதனை மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனையும் செய்ய வேண்டும்.

◆ வாய்வழி மருந்துகள், மூக்கு வழி ஸ்ப்ரேக்கள் ஆகியவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

ஓவ்வாமைக்கான மருந்துவ முறைகள்:-

- ◆ சுற்றுச்சூழலை தூய்மையாக வைத்தல்
- ◆ திரைச்சீலைகளை வாரம் ஒரு முறை மாற்றுதல்
- ◆ படுக்கை விரிப்புகளை அடிக் கடி மாற்றுதல்
- ◆ வீட்டை தண்ணீரால் துடைத் தல்

◆ 'வக்கியூம்' கிளீனர் பயன்படுத்துதல் போன்றவை ஒவ்வாமையைத் தவிர்க்க உதவும்.

இந்நோய் தொடர்பாக அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. மூக்கடைப்புக்கு ஸ்ப்ரே மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாமா?

பயன்படுத்தலாம். இது மூக்கில் மட்டுமே வேலை செய்யும். இரத்தத்தில் கலக்காது. அதனால் உடம்பில் பின் விளைவுகள் இருக்காது. மாதக் கணக்கில் கூட பயன்படுத்தலாம்.
2. மூக்கடைப்புக்கு சொட்டு மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாமா?

கூடாது. இது ஆரம்பத்தில் நிவாரணம் கொடுப்பது போல தோன்றினாலும் பின்னர் நாளடைவில் எந்த மருந்துக்குமே நிவாரணம் கொடுக்காத நிலை ஏற்பட்டு விடும்.
3. மூச்சுப் பயிற்சிகள் நிவாரணம் தருமா?

தரும், இவை நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் 'நைட்ரிக் ஒக்சைடு' காற்றினை அதிகப்படுத்தி நுரையீரல் நன்றாக வேலை செய்து சைனஸில் சளி சேராமல் வெளியேற்ற உதவும்.

தொகுப்பு - இராஜலிங்கம் சுபாஷினி



நாம் உண்ணும் உணவு வாயில் தொடங்கி களம் வழியாக இரைப்பையை சென்றடைந்து பின்னர் முன்சிறுகுடல், சிறுகுடல், கீழ்ப்பெருங்குடல் வரை பயணித்து முழுமையாக சமிபாடடைவதற்கு 10 மணி நேரத்திலிருந்து 12 மணி நேரம் வரை எடுக்கும். இது ஒவ்வொருவரினதும்

சமிபாடு உடலைப் பொறுத்து வேறுபடும். அத்தோடு வயதிற்கு வயது மாறுபடும். இளமைக்கும் முதுமைக்கும் வித்தியாசப்படும். ஒருவரது உடல் ஆரோக்கிய நிலை மற்றும் நோய் நிலைமையை பொறுத்தும் மாறுபடும். அவர் செய்யும் வேலையைப் பொறுத்தும் சமிபாட்டு நேரம் வேறுபடும்.



பருவ வயதில் 'என்ட்ரோஜன்' என்ற இயக்கு நீர் ஆண், பெண் என இருபாலாருக்கும் சுரக்கத் தொடங்கும். சிலவேளைகளில் ஆன்ட்ரோஜன் அளவிற்கு அதிகமாகச் சுரக்கும் போது முகப்பரு உண்டாகின்றது. உடலில் உள்ள கொழுப்புச் சுரப்பிகள்

என்ட்ரோஜன் சீபம் என்ற எண்ணெய்ப்பசை போன்ற ஒரு பொருளை வெளியேற்றுகின்றன. இவை மயிர்துளைக்குழாய்களில் தங்கி சருமத்தைப் பளபளப்பாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன. பருவ வயதில் சுரக்கும் அதிகளவான ஆன்ட்ரோஜன் இந்த எண்ணெய்ப்பசையை மிக அதிகமாகச் சுரக்க வைக்கின்றன. அவ்வேளை அவை மயிர்த்துளைக்குழாய்களில் வழக்கத்தை விட அதிகளவில் படிந்து திரண்டு முகப்பருக்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

மாகும் பத்து



வேலைப் பளுவின்காரணமாக வேறு ஏதாவது நிமித்தமாக நேரம்

உணவும் உறக்கமும் தவறி உண்ணும் பழக்கமும் இரவில் நீண்ட நேரம் கண் விழிக்கும் பழக்கமும் நம்மில் பலரிடையே உண்டு. அதனால் ஒழுங்கான உணவு முறையிலிருந்து மாற வேண்டி ஏற்படுகின்றது. இது வயிற்றிலே பல பிரச்சினைகள் தோன்ற காரணமாக அமைந்து விடும். வயிற்றெரிச்சல், பொருமல், அஜீரணம், குடற்புண் போன்ற பிரச்சினைகள் இவற்றில் சில. இவற்றைப் போக்க மருந்து மாத்திரைகளையோ 'சிரப்புகளையோ' விட உரிய உணவை உரிய நேரத்தில் உண்டு தேவையான அளவு நேரம் நித்திரை கொள்வதே சாலச்சிறந்தது.

மருத்துவ சுகவல்கள்

பொதுவாகவே எந்தவகை பழங்களாக இருந்தாலும் அவை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது. பழங்களில் ஒரு மனிதனுக்கு வேண்டிய விட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள் மற்றும் சக்தி தரும் பழச்சாக்கரையான ஓப்பரெக்டோஸ் என்ற



பழங்கள் பொருள் உள்ளது. குளுக்கோஸை விட ஓப்பரெக்டோஸ் எளிதில் உடலில் சேர்ந்து உடனடியாக ஒட்சிசனுடன் கலந்து உடலுக்குச் சக்தி வழங்கும். வெகு வேகமாக இப்பொருள் சக்தியாக மாறுவதால் அளவோடு பழங்களை உண்பது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குக்கூட நன்மை பயக்கும்.



ஃபுளோரைட்

நோய், தோல் நோய் தெரிவிக்கின்றன.

நீரில் ஃபுளோரைட் அதிகம் காணப் படுவதால் பல்லில் கறைகள் மற்றும் எலும்பு மூட்டுக்களில் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. ஆர்செனிக் அதிகம் உள்ள நீரினால் அதிக அளவில் புற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அதிலும் குறிப்பாக நுரையீரல் புற்றுநோய், நீர்ப்பை புற்று ஏற்படுவதாக மருத்துவ அறிக்கைகள்

வயதான பெண்களுக்கு உடலில் ஈஸ்ட் ரோஜன் சத்துக்கு ரைபாடு இருந்தாலும் எலும்பு வலு குன்றும். ஆகையால் அவர்களுக்கு



ஈஸ்ட் ரோஜன்

ஹோர்மோன் ஈஸ்ட் ரோஜன் மாத்திரைகள் கொடுப்பது பெரிதும் நன்மை பயக்கும்.

ஐந்து வயது முதல் பதினைந்து வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு பெரும்பாலும் வரும் ஒரு நோய்தான் ருமெட்டிக் காய்ச்சல். பீட்டர்

ஹெமோலெட்டிக் ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் என்ற பற்றீரியாதான் இந்நோய் ஏற்பட மூல காரணமாகும். முதலில் மூச்சுக் குழாயில் இன்ஃபெக்ஷன் ஏற்படுத்தும். இக்கிருமி அதனைத் தொடர்ந்து காய்ச்சலை உண்டாக்கும். இதனால் தொண்டையில் வலி ஏற்படும். இதன் மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்படும். சில சமயங்களில் இந்த வீக்கம் ஒரு மூட்டிலிருந்து மற்றொரு மூட்டுக்கு மாறும். இதற்கு மைக்ரோட்டரி ஆர்த்தரைட்டிஸ் என பெயரிடப்பட்டுள்ளது.



ருமெட்டிக் காய்ச்சல்

சிலர் தங்களின் அங்கத்தில் உள்ள சின்னச் சின்ன குறைபாடுகளை எல்லாம் பெரிதாக எண்ணி மனச்சிக்கலில் மாட்டிக்கொண்டு பெரிதும் அவதிப்படுவர். முகப்பரு, ஓட்டிய கன்னம், உடல் மெலிவு, வாய் நாற்றம் அதிக கறுப்பு நிற மேனி என இதில் ஏதாவது ஒன்றிருந்தால் கூட எப்போதும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டு தங்களின் ஆளுமையைப் பாதிப்பிற்குள்ளாக்கிக் கொள்வார்கள். இதனையே குவசிமோடோ சிக் கல் என அழைக்கின்றனர்.



குவசி மோடோ

ஒவ்வாமை விடயத்தில் மிகவும் அவதானம் தேவை. தூசு, துகள், தும்பு போன்றவையும் நமக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவு வகை, புதிய இடத்திற்கு சென்றால் அங்கே வீசும் புதுவாசனை மனதால் வெறுத்தவர்களோடு சில நிமிடங்களாவது பேசியே ஆக வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் போன்ற காரணங்களாலோ அல்லது இவற்றில் எதுவுமே இல்லாது என்ன காரணம் என்றே புரியாத காரணங்களாலும் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். பாதிப்பு உடலளவிலே சருமத்திலே தெரிந்தால் உடனே மருத்துவரை நாட வேண்டும். இவையெல்லாம் உங்களுக்கு ஒத்து வராது என மருத்துவர் கேட்கும் போது சரியாக பதிலளித்து வைத்தியருக்கு ஒத்துமைப்பு வழங்குவதோடு அவர் வழங்கும் யோசனைகளை தட்பாது கடைப்பிடிங்கள். இரஞ்சித் ஜெயகர்



ஒவ்வாமை



வாய் நாற்றம் ஒரு மனிதனின் மதிப்பை குறைத்து விடும். எனவே வாயிலிருந்து

வாய் நாற்றம் தூர்மணம் வீசாமல் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். பையோரியா என்ற நோயின் போது பற்களுக்கும் ஈறுக்கும் இடையே கிருமிகள் தங்கி வளர்வதால் தூர்நாற்றம் வீசும். இதைத்தவிர வாயில் சொத்தைப்பல், தொண்டைப்புண், டொன்சில்ஸ், சைனஸ் பிரச்சினைகள் வயிற்றுக் கோளாறுகள் அஜீரணம் மலச்சிக்கல் உணவுப்பழக்கங்கள் இப்படிப் பல காரணங்களால் வாயில் அருவருக்கத்தக்க வாடை வீசும்.

ஒக்டோபர்-2013



செல்லையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.



மயூராசனத்தின் மேலதிக பலன்கள்

◇ உடலில் வாத, பித்த, கபங்களின் சமநிலை மாறுபடுவதாலேயே நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது சித்த மருத்துவத்தின் கோட்பாடாகும். மயூராசனம் இம்முத்தோஷங்களை சமநிலைப்படுத்தும் அபார திறன் கொண்டது. இதனால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து உங்களை நோய்கள் அணுகாது பாதுகாக்கும்.

◇ இவ்வாசன நிலையில் இருக்கும் போது இருதயத்துக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு வரும் மற்றும் இருதயத்திலிருந்து இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் (Interior Vena Cava Aorta) போன்ற இரத்தக்குழாய்கள் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் அதிக இரத்தம், வயிறு, இருதயம், நுரையீரல் போன்றவற்றில் காணப்படும். இதனால் அவை சம்பந்தமான எவ்வித நோய்களும் ஏற்படாது.

◇ கிரமமாக இவ்வாசனத்தைச் செய்து வர ஆன்மீக உணர்வு அதிகரிக்கும். குண்டலினி

சக்தி எழுப்பப்படுவதே இதற்குக் காரணமாகும். பல்வேறு சுகபோகங்கள் மேலுள்ள ஆசைகள் அகன்று விடும். மனதில் தெளிவும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.

◇ வயிற்றினுள் உள்ள சகல உறுப்புகளும் நன்கு அழுத்தப்படுவதாலும் அதிக இரத்தோட்டத்தைப் பெறுவதாலும் அவற்றின் செயற்திறன் மேம்பட்டு எவ்வித நோய்களும் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். குடலும் இரைப்பையும் நன்கு பலப்படுவதால் எவ்விதமான உணவுகளை உட்கொண்டாலும் எளிதில் ஜீரணம் ஏற்படும். பசி அதிகரிக்கும் அஜீரண மலச்சிக்கல் பூச்சித் தொல்லை போன்ற பிரச்சினை ஏற்படாது வாயுப் பிரச்சினை அகலும்.

◇ கல்லீரல் வலுப்பெறுவதால் சிரோசில் கல்லீரல் வீக்கம் போன்ற கல்லீரல் நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியக்கூறுகள் கிடையாது.

◇ கணையச்சுரப்பி (Pancreas) போதிய அளவு இன்சலின் சுரக்காமை மற்றும் சுரக்கப்

பட்ட இன்சலினைக் கலன்கள் (Cells) நன்கு ஏற்று இரத்தத்தில் உள்ள சீனியை நன்கு எரிக்க காமை போன்றவை காரணமாகவே நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. மயூராசனம் கணையச் சுரப்பியை நன்கு கசக்கி இரத்தத்தைத் தொடுப்பதால் அது நன்கு தூண்டப்பட்டு தேவையான அளவு இன்சலின் சுரக்கப்படும். அதேபோன்று கலன்களில் சிரோசிஸ் (Cirrhosis) சீனி நன்கு எரிக்கப்பட்டு சக்தியாக மாற்றப்படுவதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படுவதோடு ஏற்பட்ட நோயும் மிக விரைவில் குணமடையும்.

◇ மண்ணீரலில் ஏற்படும் கற்களால் பலர் முக்கியமாக வயோதிபர் துயறுருகின்றனர். மயூராசனம் மண்ணீரலை நன்கு கசக்கிப் பலப்படுத்துவதால் மண்ணீரல் சம்பந்தமான எவ்வித நோய்களும் ஏற்படாது ஏற்பட்டாலும் ஆரம்ப நிலை கற்கள் கரைக்கப்படும்.

◇ இதேபோன்று சிறுநீரகத்தைப் பலப்படுத்துவதால் சிறுநீரகக்கற்கள் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்ட சிறு கற்களைக்கூட கரைக்கும்.

◇ உடலின் அமில கார சமநிலை (PH) பேணப்பட்டால் எவ்வித நோய்களும் ஏற்படாது. உடலில் இச்சமநிலை தளம்பி இரத்தத்தில் அதிக அளவு அமிலம் காணப்படும் போதே பல்வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன. மயூராசனம் அதிகரித்து அமிலத்தை குறைத்து சமநிலையைப் பேணும் அபார திறன்



கொண்டது. கிரமமாகக் காலையில் மயூராசனம் செய்தால் தான் இப்பலன் கிடைக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

◇ பாலுறுப்புத் தொகுதியின் சகல உறுப்புகளும் நன்கு பலப்படுத்தப்படுவதால் உடலுறவு சம்பந்தமான சிக்கல்கள் ஏற்படாது பெண்களின் மாததீட்டுப்பிரச்சினைகள் அகலும்.

◇ அதிகளவு பித்தம், வாயு, சளி, காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அகலும்.

◇ இருதயத்திற்கு அதிக அளவிலான இரத்தம் சென்றடைவதால் இருதயம் பலப்பட்டு எவ்வித நோய்களும் நெருங்காது.

◇ இதேபோன்று நுரையீரலும் பலப்படுவதால் நுரையீரலுடன் தொடர்பான ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது. ஆஸ்துமா மற்றும் மூச்சுக்குழாய் தொடர்பான நோயாளர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்த உடனேயே நோய் அகன்று விடும். ஆனால் மிகவும் அவதானமாக செய்ய வேண்டும் தவறாகச் செய்வதால் பல்வேறு உபாதைகள் ஏற்படும்.

◇ இரத்தம் நன்கு சுத்திகரிக்கப்படுவதோடு அதன் சுற்றோட்டமும் துரிதப்படுத்தப்படும்.

◇ நரம்பு மண்டலம் பலப்படுத்தப்பட்டு நன்கு தூண்டி விடப்படும்.

◇ கை, கால், தோள்பட்டை, மணிக்கட்டு போன்ற உறுப்புக்கள் பலம் பெறும்.

◇ நீண்ட நேரம் கணினி முன் உட்கார்ந்து இருப்பவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல், உள உபாதைகளைத் தடுக்க





கரிக்கும்.

◆ நல்ல உறக்கம் ஏற்படும்

அனைத்தையும் மொத்தத்தில் கணக்கிட்டுப்பார்த்தால் உடல் வளம் பெறவும் உள்ளம் மேன்மையடையவும் மயூராசனம் உதவும். இவ்வாறான வலிமை மிக்க மயூராசனத்தைக் கிரமமாகச் செய்வோரை எவ்விதமான நோய்களும் நெருங்காது. ஏற்பட்டாலும் குணமடையச் செய்யும் அபூர்வ ஓளடதம்.

செய்முறை

மண்டியிட்டுத் தரையில் வஜ்ஜிராசன நிலையில் இரு குதிக்கால்களின் மீது நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொள்ளவும். பின்பு இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையே உள்ள தூரத்தை அதிகப்படுத்தி அவற்றுக்கு ஊடாக இரு கைகளையும் செலுத்தித்தரையில் ஊன்றவும். கைகளைச் சேர்ந்தாற்போல் விரித்துக்கை விரல்கள் கால் பக்கத்தைப் பார்க்கும் படியும் உள்ளங்கைகள் சமமாகத்தரையில் படும்படியும் ஊன்றி உடலை அதாவது வயிற்றுப் பகுதி முழங்கைகள் மீதும் படும்படி வைத்து உடலின் முழு எடையையும் அவற்றின் மீது நிறுத்தி விட வேண்டும். அடுத்து உடலை முன்னால் சாய்த்துக் கால் களைப் பின்னால் நீட்டித் தரைக்குச் சமாந்தரமாக ஒரு நேர்கோடு போன்று உடலை அமைத்து தலையை மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும்.

இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது மிகவும் நிதானமாகவும் படிப்படியாகவும் செய்தல் வேண்டும். பெண்களின் முலைகள் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் அவர்களுக்கு சற்று அசௌகரியம் ஏற்படும்.

இந்த நிலையில் பத்து விநாடிகளிலிருந்து படிப்படியாக ஒரு நிமிடமாக அதிகரிக்கவும் பின்பு தலையையும் கால்களையும் தரைக்குக் கொண்டு வந்து சாந்தியாசனத்தில் (சவாசனம்) இருக்கவும். இவ்வாறு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் செய்யவும். இவ்வாசனத்தைப் பயிலுமுன் கட்டாயம் முன் ஆயத்

கும். நரம்

புக் கோளாறு

காரணமாக மணிக்

கட்டு மற்றும்விரல்க

ளில் ஏற்படும் உணர்வு

அற்ற நிலை நோய் (Carpal

Syndrome) மன உளைச்சல் (Stress)

போன்ற பிரச்சினைகள் அகலும்.

◆ கிரகிக்கும் திறன் விரைவாகவும் சரியாகவும் தீர்மானமெடுக்கும் வலிமை அதிகரிக்கும்.

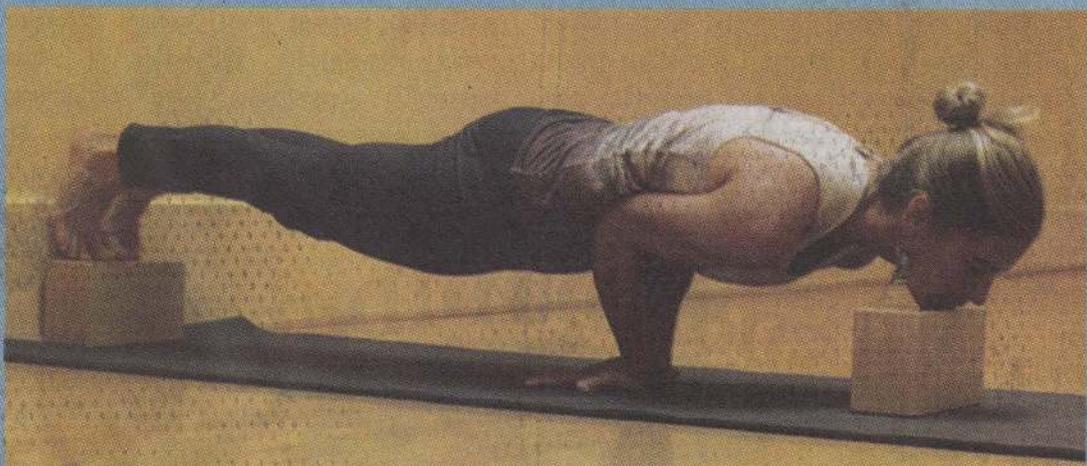
◆ உடலுக்கும் மனதிற்கும் இடையே உள்ள சமநிலையையும் (Balance) ஒத்த நிலையையும் (Co-ordination) மேம்படும்.

◆ மந்த குணம் (Lethargy) அகலும்.

◆ வயிற்றுள் உள்ள அவயவங்கள் எல்லாம் நன்கு விழிப்புறுவதால் சோம்பல் அகன்று சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும். இவ்வாசனத்தைச் செய்து முடித்த சில வினாடிக்குள் உடல் முழுவதுமே புத்துணர்ச்சி பெறும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

◆ உடல் எடை குறைய பலர் பல்வேறு யுக்திகளைக் கையாள்கின்றனர். சிலர் பட்டினி கிடக்கின்றனர். வேறு சிலர் அதிக பணம் செலுத்தி உடல் வலுவூட்டு நிலையங்களுக்குப் (Gyms) போகின்றனர். இவையின்றி எளிய வழியில் உடல் எடையைக் குறைக்க மயூராசனம் உதவும்.

◆ கண் பார்வையை அதிகரிப்பதோடு முகத்தைப்பளிச்சிடச் செய்து அழகை அதி



தப்பயிற்சிகளை (Warming up Exercises) மேற்கொள்ள வேண்டும். வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். மூச்சுடன் கூடிய சூரிய நமஸ்காரம் ஆறு சுற்றுக்களை சற்று வேகமாகச் செய்த பின் இவ்வாசனத்தைப் போட முயன்றால் இலகுவில் செய்யலாம்.

மண்டியிட்டு அமர்ந்திருக்கும் போது காற்றை உள்ளநோக்கி இழுக்க வேண்டும். கைகளை விரித்து உள்ளங்கைகளைத் தரையில் படும்படி ஊன்றும் போது மூச்சை வெளியிட வேண்டும். கைகளை ஊன்றிய பின் கால்களைப் பின்னால் கொண்டு செல்லும் போது மூச்சை நன்கு உள் இழுத்து வயிற்றைக் கெட்டியாக வைத்துக் கொண்டு மூச்சை அப்படியே நிறுத்தி வைக்கவும். இந்த ஆசனத்தை மிகவும் நிதானமாகவும் படிப்படியாகவும் செய்தால் தான் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதயக்கோளாறுகள், ஹெர்னியா, முழங்கை, தோல்பட்டை அல்லது மணிக்கட்டில் காயம், அல்சர் மூளைப்புற்று நோய் (Brain Tumour) குடல் சம்பந்தமான கோளாறுகள் கண், காது, மூக்கு உபாதைகள் போன்ற கோளாறுகளையுடையோர் இந்த ஆசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். சமீபத்தில் (6 மாதங்களுக்குள்) வயிற்றில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோர், கர்ப்பிணித் தாய்மார், பலவீனமானோர் வயோதிபர் மாதத்தீட்டுடையோர் ஆகியோரும்

இதைத்தவிர்க்க வேண்டும்.

தலையை முன் பக்கமாக நீட்டி முழங்கால் களை தூக்கும் போது மூக்கு தரையில் மோதி மூக்கு, வாய், உதடு, பல் ஆகியவற்றில் காயம் ஏற்படும் அபாயமுள்ளதால் அவசரப்படாமல் மிகவும் மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் படிப்படியாகவும் இந்த ஆசனத்தைப் பழக வேண்டும்.



“காதலிக்கீட்டேயும் மனைவிகீட்டேயும் எதை மறைக்க வேண்டும்?”

“காதலிக்கீட்ட மனைவியையும் மனைவிகீட்ட காதலியையும் மறைக்க வேண்டும்!”



மருந்தில்லா மருத்துவம் என கூறப்படும் இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய விளக்கங்கள் அநேக மக்களுக்கு புரியாத புதிராகவே இருக்கின்றது. இயற்கை மருத்துவம் என்றாலே என்னவென்று தெரியாதவர்கள் பலர் நம்மில் காணப்படுகிறார்கள். அதனை நிவர்த்தி செய்யும் வகையில் இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய விடயங்களை நமது வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து

சொல்கிறார்கள் விற்கிறார்கள். இயற்கை மருத்துவத்தில் மருந்து என்ற ஒன்று இல்லையே தவிர மருத்துவம் இருக்கின்றது. எதைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்வோமென்றால் ஒன்று அவரவர் உடம்பிலேயே எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்துவதற்கான ஆற்றல் இயற்கையாகவே இருக்கின்றது.

ஒரு வெட்டுக்காயம் ஏற்பட்டால் யாரும் அங்கே

இயற்கையை மருந்தாக



கொள்வதெப்படி?

கொள்கின்றார் தமிழ்நாடு கோயம்புத்தூர் மருதலையைச் சேர்ந்த இயற்கை மருத்துவர் Dr. ஆர். சுப்பிரமணியம். இவர் சுமார் 40 ஆண்டு களாக இயற்கை மருத்துவத்துறையில் மிளிர்ந்து வருகின்றார். அவர் நம்முடன் பகிர்ந்துகொண்ட செவ்வி நமது சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்காக.

இயற்கை மருத்துவம் என்பது மருந்தில்லாத ஒரு மருத்துவம். திருவள்ளூர் 'மருந்தென வேண்டாவா யாக்கைக்கு' என்று 2000 வருடங்களுக்கு முன்பே சொல்லியிருந்தாலும் கூட எல்லா மருத்துவர்களும் ஏதாவதொரு மருந்தை வைத்துக்கொண்டு தான் அதை

Dr. ஆர். சுப்பிரமணியம்
இயற்கை மருத்துவர்

அந்த சதையை ஒட்டி வைப்பதில்லை. அது தானாக சேர்ந்து கொள்கின்றது. எலும்பு ஒடிந்தாலும் கூட எலும்புத் தன்னைத்தானே வளர்த்து மீண்டும் ஒட்டிக்கொள்கின்றது. ஒன்று உடம்புக்குள்ளே எல்லா சக்தியும் இருக்கின்றது. இரண்டு இயற்கையில் மற்றைய சக்திகள் இருக்கின்றது. இப்பொழுது இரவில் தூங்கப்போகின்றோம். காலையில் விழிக்கின்றோம். என்னென்னவோ உணவுகளைச் சாப்

பிடுகின்றோம். அவைவெல்லாம் இரசாயன மாற்றமடைந்து நகர்ந்து, பௌதிக மாற்ற மடைந்து, அந்தந்த உறுப்புகளின் வழியாக கழி வுப்பொருளாக வெளியேறுகின்றது. அதாவது மலம், சிறுநீர் என்று வெளியேறுகின்றது. மற்ற சில உணவுகள் உடலுக்கு சக்திகளாக மாறு கின்றன. சத்துக்களாக மாறியவை உடம்பாக, இரத்தமாக, எலும்பாக, சதையாக, முடியாக உருமாற்றம் பெற்று வளருகின்றன. இப்படி உள்ளுக்குள்ளே இருக்கக் கூடிய அற்புதமான ஆற்றலை வைத்துக்கொண்டு நாம் மருத்துவத் தையும் செய்கின்றோம். எந்த நோய் வந்தாலும் நாம் இயற்கை சக்திகளை அதாவது காற்று, தண்ணீர், சூரிய ஒளி, மண்ணினுடைய சக்தி கள், ஆகாயத்தின் சக்திகள் போன்றவற்றை உள்ளே முறையான அளவில் கொடுத்தால் நோயை முற்றாக அழித்துவிடலாம்.

உடம்புக்குள்ளே வாது, பித்த, கபம் என்று சொல்வார்கள். அதைவிட நாங்கள் சொல்வது உடம்பிலே சத்துப்பொருள், கழிவுப்பொருள் ஆகியன எந்தளவில் இருக்கின்றது என்று பார்க்க வேண்டும். உடம்பானது நீங்கள் என்ன தான் அருந்தினாலும் அதிலுள்ள திரவப் பொருட்களை சிறுநீராக மாற்றி வெளியே தள்ளுகின்றது. இந்த வேலையைச் செய்வது யார்? இந்த வேலைகளை இயந்திரங்களால் செய்ய முடியாது. ஆகவே உடம்பு ஒரு அற்புதமான இயந்திரமாக இருந்து ஒவ்வொரு வினாடியும் தன்னுடைய கழிவுப்பொருளை நீக்கிக் கொண்டே இருக்கின்றது. மூச்சுக்காற்றின் வாயிலாக கரியமில் வாயு வெளியாகின்றது. அதை வெளியேற்றாமல் 5 நிமிடம் இருந்தாலே இந்த உடம்பு நின்றுபோய்விடும். அதாவது மரணம் சம்பவித்துவிடும். அதே போல நம்முடைய சிறுநீரகங்கள் 24 மணி நேரமும் இரத்தத்திலேயே சிறுநீரைப் பிரித்துப் பிரித்து சிறுநீரைக்கு அனுப்பிக்கொண்டேயிருக்கின்றது. அந்த சிறுநீர் நின்றாலும் கூட நமக்கு மரணம் சம்பவிக்கும்.

இருதயமானது துடித்து துடித்து இரத்தத்தை

நுரையீரலுக்கும் உடம்பிற்கும் அனுப்பிக் கொண்டே இருக்கின்றது. ஆகவே இருதயம் நின்றாலும், மூளையினுடைய மின்சாரம் நின்றாலும் மரணம் சம்பவிக்கும். இப்படிப்பட்ட அற்புதமான உடலுக்கு

தன்னைத்தானே குணப்படுத்திக்கொள்ளும் ஆற்றல் இருக்கின்றது. தன்னைத்தானே வளர்த்துப் பெரிதாக்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல் இருக்கின்றது. தன்னைத்தானே மறு உற்பத்தி செய்துகொள்ளும் ஆற்றல் இருக்கின்றது. மனித உடம்பிற்கு பல குழந்தைகளை ஈன்றெடுக்கும் சக்தி இருக்கின்றது.

இப்படிப்பட்ட உடம்பிற்கு நோய் வந்தால் நீங்கள் எங்கும் ஓடவேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் அமைதியாக இருந்து இரண்டு வேளை சமைத்த உணவு உண்ணாமல் பழச் சாறுகளை மட்டும் குடித்துக்கொண்டு, தண்ணீரை அதிகமாக குடித்து, ஒரு மணிநேரம் வெய்யிலில் காய்ந்து வியர்வையை வரவழைத்து, நன்றாக குளித்துத் தூங்கினால் உங்கள் நோய் குணமாகிவிடும். குழந்தைகள் தூங்கிக்கொண்டே இருப்பதால் தான் வளர்கிறார்கள். நோயாளிகளுக்கும் உறக்கம் அவசியம். உறக்கம் குறைந்தால் நம்முடைய எல்லா ஆற்றல்களும் குறைவதைப் பார்க்கலாம். காலை யில் ஒரு மணிநேரம் முன்பாக எழுந்திருந்தாலோ, இரவில் இரண்டு மணிநேரம் தாமதமாக தூங்கி



னாலோ நமக்கு அடுத்த நாள் முழுவதும் சோர்வாக, சோம்பலாக இருக்கின்றது. பசி குறைகிறது. கழிவுத்தேக்கம் ஏற்படுகின்றது. சளி பிடிக்கின்றது. இப்படி பல உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே இந்த உடம்பிற்கு உணவு எப்படி முக்கியமோ, அதுபோல ஓய்வு முக்கியம். உறக்கம் முக்கியம்.

மூன்று வேளைகள் சாப்பிடவேண்டும் என்ற சட்டம் கிடையாது. இரண்டு வேளை உணவே அதிகம்.

ஒரு வேளை உணவு போதுமானது. அந்த ஒரு வேளை உணவிலும் பழங்கள் தான் முக்கியமாக இருக்க வேண்டும். நாம் தெரிந்தும் தெரியாமலும் சைவ உணவு, அசைவ உணவு என்று சொல்லிக்கொண்டிருக்கின்றோம். மனிதன் உண்மையில் பழ உணவு சாப்பிட வேண்டியவன். பல உணவுகள் அல்ல. உலகத்தில் இலட்சக்கணக்கான உயிரினங்கள் இருக்கின்றன. அவை எல்லாமே சமைக்காமல் உண்கின்றன. புதிய புதிய உணவுகளை உண்கின்றன. உப்புப் போடாமல் உண்கின்றன. ஐந்தாறு உணவுகளை கலக்காமல் உண்கின்றன. பலசு படுத்தி உண்பதில்லை. பசிக்காமல் உண்பதில்லை. இரவில் உண்ணும் விலங்குகள் பகலில் உண்பதில்லை. பகலில் உண்ணும் ஜீவராசிகள் இரவில் உண்பதில்லை. ஆனால் மனிதன் காலை ஐந்து மணி, ஆறு மணிக்கு ஆரம்பித்து இரவில் பண்ணிரண்டு மணி, ஒரு மணி வரையும் கூட சாப்பிடுகின்றான். இரவு நேரம் என்பது ஓய்வுக்காக.

மின்சாரம் இல்லாமல் மக்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்கள். அப்போது இத்தனை நோய்கள் கிடையாது. நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் திடகாத்திரமாக இருக்கின்றார்கள். முன்பு என்பது வயதுகளில் வந்த வியாதிகள் இப்போது 50 வயதுகளில் வந்திருக்கிறது. 40 வயதிலேயே இருதய தாக்க மரணம்

(Heart Attack) வந்துகொண்டிருக்கின்றது. 32 வயதில் கூட 'ஹார்ட் அட்டெக்' ஏற்பட்டுள்ளதை அறிந்து நாம் அதிர்ச்சியடைந்துள்ளோம். இன்னுமொன்று மலட்டுத்தன்மை. மக்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை அதிகமாகி குழந்தைகளில்லாத தம்பதிகள் அதிகரித்துக் கொண்டே போகின்றனர். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் 5 முதல் 10 குழந்தைகள் இருந்தார்கள். குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதும், அவர்களுக்குப் பாலூட்டி வளர்ப்பதும் ஒருவித ஆற்றல். இன்றைக்குத் தாய்மார்களுக்கு அந்த ஆற்றலும் போய்விட்டது. மொத்தத்தில் மனிதன் ஒரு நோயாளி இயந்திரமாக இருக்கின்றான். என்ன செய்வது இயந்திரத்தோடு இயந்திரமாக இருக்கின்றான்.

ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்குவதற்கு நீங்கள் ஒன்றும் போராட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒரு அறையில் இருட்டு இருக்கின்றது. அதை போராடி இருட்டைப் போக்க முடியாது. அன்பாக சொன்னாலோ, அதிகாரமாகச் சொன்னாலோ, தடி எடுத்து அடித்தாலோ அந்த இருட்டு போகாது. Just Bring the light. வெளிச்சத்தைக் கொண்டு வாருங்கள். பல ஆண்டுக்கணக்கானாலும் அது சொல்லாமல் கொல்லாமல் ஓடி விடும். அது போல நீங்கள்

உடல் நலத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளை செய்துகொண்டே வந்தால் நோய் இருக்குமிடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும். ஆகவே நோயுடன் போராட வேண்டாம். நோய்களுக்குப் பெயர் வைக்க வேண்டாம். நோய்களை அளக்க வேண்டாம். இது தான் இயற்கை மருத்துவத்தில் சொல்லக் கூடிய வழிமுறை. நோய்களை அளக்க வேண்டாம் என்றாலே பாதி நிம்மதி.





இந்நோய்களை அளந்து பார்ப்பதற்கு பல ஆயிரங்கள் செலவாகின்றது. இரத்தக்குழாய் அடைப்பிலிருந்து தீர்வு பெற பல ஆயிரங்கள் செலவழிக்கின்றார்கள். ஆனால் இயற்கை மருத்துவத்தை பொறுத்த மட்டில் நாங்கள் அத்தகைய நோயாளர்களுக்கு பலச்சாறுகளை மாத்திரமே கொடுக்கின்றோம். அத்தகைய நோயாளிகள் காலப்போக்கில் அந்நோயிலிருந்து விடுபட்டு, 'பைபாஸ்' எனும் இருதய சிகிச்சையிலிருந்து தப்பிக்கின்றார்கள். இருதய நோயாளிகள் பழச்சாறுகளை மாத்திரமே அருந்தி வந்தாலோ, சாப்பிட்டு வந்தாலோ விரைவில் அந்நோயிலிருந்து முழுமையாக விடுபடலாம்.

இன்று பலரையும் ஆட்டிப்படைக்கும் நீரிழிவு, சலரோகம் போன்ற நோய்களுக்கு பழங்களை தான் சாப்பிட வேண்டும். என்ன பழங்களா? பழங்களில் இனிப்பு உள்ளதே. அவற்றை சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோய் தீவிரமடையும் என பலர் அஞ்சுகின்றார்கள். ஆனால் அது தவறு. உடம்பிலே இனிப்பின் அளவு அதிகமென்றால் தேவையில்லாத இனிப்பு அதிகமென்று அர்த்தம். நல்ல இனிப்பு இல்லையென்று அர்த்தம். நீரிழிவு நோயாளிகள் ஏன் சோர்வாக இருக்கின்றார்கள்? அவர்கள் உடம்பில் நல்ல இனிப்பு இல்லை. நல்ல இனிப்பை உள்ளே அனுப்பினால் அவர்கள் தெம்பாகி விடுவார்கள். சோர்வு, மயக்கம் போய்விடும். அதிகமாக உணவு சாப்பிட்டு அதாவது சோறு, இட்லி, தோசை, இடியப்பம் போன்ற உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட்டு இந்த உடம்பிலே மாப்பொருள் அதிகமாகி, இன்சலின் சுரப்பு வற்றிப்போன காரணத்தினால் பல நோய்கள்

ஏற்படுகின்றன. நாம் ஒவ்வொரு வேளையும் சூடாக சாப்பிட்டு உடம்பிலே இன்சலின் அளவு குறைந்து வற்றிப்போகிறது. பின்னர் வெளியில் இருந்து இன்சலின் வாங்கி உள்ளே செலுத்த வேண்டி ஏற்படுகின்றது. ஆகவே பழங்களை அதிகம் சாப்பிட்டால் இன்சலின் உற்பத்தியாகும். இன்சலினுக்குத் தேவையான மூலப்பொருள் இந்தப் பழங்களில் இருக்கின்றது.

அடுத்தது பழங்களினுடைய இனிப்பை ஜீரணம் செய்வதற்கு இன்சலின் தேவையில்லை. ஏனென்றால் அது ஏற்கனவே செரிமானம் ஆன இனிப்பாகும். அந்த இனிப்பு உம்புக்கு மிகவும் பொருத்தமான இனிப்பாக இருக்கும். மாப்பொருளை நாம் குளுகோஸாக மாற்றினால் தான் உடம்புக்குப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும். அதை மாற்றுவதற்கு இன்சலின் தேவை. இந்த இன்சலினானது துவர்ப்பும், புளிப்பும் உள்ள பழங்களில் இருக்கின்றது. முக்கியமாக நெல்லிக்காய், நாவற்பழம், தோடம்பழம், திராட்சைப் பழங்கள் போன்ற பழங்களில் இன்சலினுக்குத் தேவையான மூலப்பொருளும் இருக்கின்றது. இன்சலினும் இருக்கின்றது. ஆகவே, நீரிழிவு நோயாளர்கள் தைரியமாக பழங்களை நிரம்ப சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் குணமாகிவிடும்.

நேர்காணல் இராஜலிங்கம் சுபாஷினி

பழங்களை உணவுக்கு முன்பதாக சாப்பிட வேண்டும். உணவுக்கு பதிலாக சாப்பிடவேண்டும். அதிக பட்சம் சாப்பிட வேண்டும். அன்றாட உணவில் ஐம்பது சதவீதம் பழங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தலாம். 25 சதவீதமான பழங்களை சாப்பிட்டு வந்தால் நோய்கள் வராமல் கொஞ்சம் தவிர்க்கலாம். ஆகவே மனிதன் பழ உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும் என்பதை தெளிவாக மனதில் பதிந்து கொண்டு, ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உணவு மேசையில் பழங்கள் கட்டாயம் வைக்கப்பட வேண்டும்.

(தொடரும்...)



வரவர நாட்டின் காலநிலை முன்னரைப்போல் இல்லை. பருவ காலங்கள் உரிய நேரத்தில் வந்து போவதில்லை. குளிர்காலத்தில் வரட்சியும் கோடை காலத்தில் மழையும் கொட்டுகிறது. அதற்காக மனிதன் தன் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்ள முடியாது. இயற்கை என்னதான் சீற்றம் கொண்டாலும் மனிதன் அதனை சீண்டிக்கொண்டுதான் இருக்கின்றான். அதனால் தானோ என்னவோ மனிதனின் தொல்லை தாங்க முடியாமல் போகும் போது அது புயலாகவும், சுழிக்காற்றாகவும் வந்து பேயாட்டம் ஆடி மனிதனை பழிவாங்கி விடுகின்றது.

இப்போதும் கூட இந்த அடை மழை கொட்டோ கொட்டென்று கொட்டிக்

கொண்டு தான் இருக்கிறது. வீதியெல்லாம் நீர் நிறைந்து, வாகன நெரிசல், பல இடங்களில் மரங்கள் வேருடன் காய்ந்து வீதியில் விழுந்து கிடக்கின்றன. மின்சாரக் கம்பிகள் அறுந்து வீழ்ந்ததால் அணர்த்தம் மட்டுமல்ல, மின்சாரமும் தடைப்பட்டுக் கிடக்கின்றது. அதனால் மனிதர்கள் தத்தமது அன்றாட தொழில்களைச் செய்யாமல் இருந்து விட முடியுமா? என்ன பாடுபட்டேனும் மனிதன் தன் வாழ்வை கொண்டு நடத்தத்தானே எத்தனிக்கின்றான்.

மதுஷாலினி இராஜரத்தினம் நடுத்தர வர்க்க குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கவர்ச்சிகரமான இளம் யுவதி. ஆங்கில மொழிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உயர் கல்வி கற்பிக்கும் உயர் பாடசாலையில் கல்வி





கற்றதாலோ என்னவோ அவள் பழக்கவழக்கங்களில் அதிகமாக ஆங்கிலத்தன்மை மிளிர்ந்து காணப்படும். அதனாலோ என்னவோ ஆங்கில மொழியை அதிகமாகப் பயன்படுத்தி இயங்கும் மனித உரிமைசார் அரச சார்பற்ற நிறுவன மொன்றில் அவளுக்கு தொழில் புரியும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அவளும் மிகுந்த மனித நேயம் மிக்கவளாகவும் சக அலுவலர்களின் மனதைக் கவரும் விதத்திலும் தொழில் புரிந்தும் பழகியும் வந்தாள்.

மதுவின் வீட்டில் அவளும் அவள் தாயும் தந்தையும் தான் வசித்தனர். தாய், தந்தையர் இருவருமே உயர் அரச உத்தியோகத்தர்களாக இருந்து ஓய்வு பெற்றவர்கள். அவர்கள் தாம தித்தே திருமணம் செய்து தாமதித்தே மதுவை குழந்தையாக அடைந்தனர். மது ஒரே பிள்ளையாதலால் அவள் வீட்டில் அன்பும் அரவ

ணைப்புடனும் எல்லா செல்வச் செழிப்புடனும் வாழ்ந்து வந்தாள். அவளுக்கு போட்டி போடவோ, சண்டையிடவோ சகோதரர்கள் யாருமே இல்லாததாலும் வீட்டில் கேட்டதெல்லாம் கிடைத்ததாலும் கோபதாபங்கள் அறியாத வளாகவும் சூதுவாது புரியாதவளாகவும் இருந்தாள். அதனால் அவளது வெகுளித்தனத்தைக் கண்டு சிலர் கிண்டல் செய்தனர். என்றாலும் அவளது குழந்தை முகத்தை நேரடியாகப் பார்க்கும் எவரும் அவளைக் கண்டிக்கக்கூட நினைக்கமாட்டார்கள்.

மது வளர்க்கப்பட்ட விதம், படிப்புச் சூழல், ஆங்கிலத் தன்மைகளில் நாட்டம், தொழில் பார்த்த இடத்தில் காணப்பட்ட சூழல் எல்லாமே அவளை தமிழ் உலகத்தில் இருந்து பிரித்துக் காட்டின. அவள் இந்த உலகத்துக்கு பொருத்தமற்றவளாகத் தோன்றினாள். எதற்கெடுத்தாலும் ஏமாற்றிப் பிழைக்கும் மக்கள், அன்றாடம் பொய் கூறி வஞ்சகம் செய்து ஊழல் இலஞ்சம் என்று வாழ்வே இது தான் என்று போய் விட்ட இந்த உலகில் மது போன்ற ஜீவன்கள் கூட்டில் அடைக்கப்பட்ட புரொய்லர் கோழிகள் போல வெளியுலகம் தெரியாத அப்பாவிளாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தனர்.

இரண்டு வாரத்துக்கு முன்பு அவள் வாழ்வில் மறக்க முடியாத சம்பவம் ஒன்று நிகழ்ந்தது. அவளுடன் ஒன்றாக அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் இளைஞனான ரொஷான் அவளிடம் நட்பு ரீதியாக ஒரு கோரிக்கை விட்டான். சினிமாப் படம் ஒன்று பார்க்கலாம் வருகிறாயா? அவன் நட்பாகவே கூப்பிடுகிறான் என்று அவள் நினைத்து அனோஜா என்ற தனது தோழியையும் கூட்டிக் கொண்டு போகலாமா என்றாள். அவனுக்கு சப்பென்று போய் விட்டது. அவன் கூப்பிட்டதன் அர்த்தம் அவளுக்கு விளங்கவில்லை என்று அவன் நினைத்தான், என்றாலும் அவன் தன் முயற்சியைக் கைவிடாமல் சனோஜா வேண்டாம், நாமிருவரும் போகலாம் என்றான். அப்போதும் அவன் நோக்கத்தை விளங்கிக் கொள்ளாத அவள் சரி என்று ஆமோதித்தாள்.

அவர்கள் வேலை பார்த்த அலுவலகத்தின் ஏனைய பெண்களுக்கு ரொஷானின் நடவடிக்கைகள் பற்றி நன்கு தெரியும். அவன் ஏற்கெனவே சில பெண்களிடம் காதல் வலை வீசி தன் காரியம் கைகூடியதும் கைவிட்டவன்.

அன்று மாலை தன் உற்ற தோழி சனோ ஜாவை சந்தித்தபோது மது அவளிடம் ரொஷானின் கோரிக்கையைத் தெரிவித்தாள். இதைக் கேட்ட சனோஜா அதிர்ச்சியடைந்தாள். ஏற்கெனவே சனோஷா அவன் விடயத்தில் அனுபவப்பட்டவள். மதுவைப் போன்ற ஒரு வெகுளிப்பெண் ரொஷானின் வலைக்குள் சிக்குவதை சனோஜா விரும்பவில்லை. சனோஜா ரொஷானின் கபடத்தை மதுவுக்கு எடுத்துச் சொல்லி அவளை எச்சரித்து ஒரு சிக்கலில் இருந்து மதுவைக் காப்பாற்றினாள். மது உலகத்தைப் புரிந்துகொள்ள இது ஒரு சந்தர்ப்பமாக அமைந்தது.

இருந்தாலும் மதுவின் வாழ்வின் முடிவு அத்தனை சோகமானதாக இருந்திருக்கக்கூடாது என்பதுதான் என் தாழ்மையான அபிப்பிராயம். என்னைப் பொறுத்த வரையில் அவள் மனதின் மெல்லுணர்வுகளைத் தூண்டும் ஒரு கவிதை போன்றவள். அவளுக்கு ஏன் அப்படி ஒரு முடிவு வேண்டும் என்று வாழ்வில் பலமுறை நான் கேட்டுக் கொண்டு போயிருக்கிறேன். எல்லாவற்றுக்கும் சூழல் மீதான மனிதனின் தலை யீடுதான் காரணம். இப்போதெல்லாம் கொழும்பு நகரம் பெருநகராகிக் கொண்டு போவதால் எங்குபார்த்தாலும் கண்ணில்படுவது கொங்கிரீட் சுவர்களே. பள்ளங்கள் எல்லாம் மேடாக்கப்பட்டு விட்டதால் நீர் வழிந்தோடும் மார்க்கம் இல்லாமல் நெடுஞ்சாலைகள் தற்காலிக ஓடைகளாகி விடுகின்றன.

அன்றைய தினமும் அதற்கு முந்திய தினங்களிலும் பெய்த மழை காரணமாக முழு கொழும்பு நகரமும் நீர்க்கடாக காட்சியளித்தது. எது வீதி, எது நடைபாதை என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதுகூட கடினமாக இருந்தது. இந்த சில தினங்களாகவே மதுவுக்கு சில முக்கிய கடமைகள் ஒப்படைக்கப்பட்டிருந்தன. அவளுக்கு விடுமுறை போடவோ, நேரத்துக்கு வீடு போகவோ முடியாதிருந்தது. அன்று ஒருவாறு வேலையை முடித்துவிட்டு மாலை சுமார் ஆறு மணியளவில் புறப்பாட்டாள். இந்த சில நாட்களாக அவள் உரிய நேரத்துக்கு வேலை முடிவுறாததால் அவள் வழக்கமாக பிரயாணம் செய்யும் ஸ்டாஃப் டிரான்ஸ்போர்ட் வேன் அவளை விட்டுவிட்டுச் சென்று விடும்.

அவள் தனது வீடு நோக்கிச் செல்வதற்கான பஸ்ஸைப் பிடிக்க பிரதான வீதிக்குச் செல்வதா

யின் சுமார் கால் கிலோ மீற்றர் நடந்து செல்ல வேண்டும். வேறு வழியில்லை அவள் பரபரப்புடன் நடந்தாள். பழக்கப்பட்ட பாதைதான் என்றாலும் பாதையெங்கும் நீர் தேங்கி கணுக்கால் வரை நிரம்பியிருந்தது. ஒவ்வொரு அடியாக காலைத் தூக்கித் தூக்கி வைத்து நடக்க வேண்டியிருந்தது. அப்படி நிதானமாகவே அவள் நடந்து சென்ற போதும் ஓரிடத்தில் அவள் எடுத்து வைத்த வலது கால் தரையைத் தொடவில்லை. அது கீழே ஆழமாக எங்கோ சென்றது. அடுத்த கணம் அவள் சமநிலை தவறி ஒருகால் நொடித்து நீருக்குள் சரிந்தாள். காலுக் கடியில் நீர் வேகமாக ஓடுவதை உணர்ந்தாள்.

அவள் ஓவென்று அலறுவதற்குள் விருட்டென்று நீருக்குள் இழுக்கப்பட்டுவிட்டாள் எல்லாமே சில நொடியில் நடந்து முடிந்து விட்டன.

அதன் பின் அவள் வாழ்வு சில கணங்களே நீடித்தன. அவள் நீருக்குள் மிக வேகமாக இழுத்துச் செல்லப்பட்டாள், அவள் கால் வைத்த இடத்தில் பாரிய நிலக்கீழ் சாக்கடை வடிகால் அமைப்பு காணப்பட்டது. அதன் மேற்புறம் உடைந்து மூடப்பட்டிருக்கவில்லை. வீதியில் நீர் பெருகிய போது நீர் அதற்கூடாகவே பாய்ந்து சென்றது. சாதாரண கண்களுக்கு அது புலப்படுவது நியாயம் இல்லை. அதற்குள் வீழ்ந்த எவரும் உயிர் பிழைக்க முடியாது. இவ்விதம் ஒரு நல்லிதயம் படைத்த இளம் பெண்ணின் உயிரை பழிகொண்ட தவறு யாருடையது? அரசாங்கம் மட்டுமல்ல, நாம் வாழ்கின்ற இச்சமூகம் ஏன் நாமும் தான் சேர்ந்துதான் பொறுப்புக்கூற வேண்டும். அந்த இறுதி நிமிடங்களில் அவள் வாய்க்கூடாகவும் சுவாசக் குழாயூடாகவும் நீர் புகுந்து கொஞ்சநஞ்சமிருந்த அவள் சுவாசத்தை வெளியேற்றி நரம்பு நாளங்களை வெடிக்கச் செய்து அவள் சிரசில் ஆயிரம் சம்மட்டி கொண்டு அடிப்பது போன்ற வேதனையை ஏற்படுத்தி அவள் உயிரைப் பறித்த கொடுமையை நாமும் சேர்ந்தே செய்திருக்கின்றோம். இதனை நினைத்த போது என் நெஞ்சம் சேர்ந்தே வெடிப்பது போன்ற நோவு ஏற்படுகின்றது. நாம் எப்போது நம் சமூக அக்கறைகளை உணரப் போகிறோம்.

எஸ். ஷர்மினி.



உடலில் குருதி வெளியாகும் பொழுது அது தொடர்ந்து வெளியாகாமல் இரத்தம் கட்டுவது மிக மிக அவசியமாகும். இதனை Coagulation என அழைப்பர். இந்த இரத்தம் கட்டுதலுக்கு விட்டமின் K என்ற சக்தி

டும் என்ற ஆழமான எண்ணம் மனதில் வேரூன்ற மருத்துவ சேவை தவிர்ந்த ஏனைய நேரங்களை ஆய்வுகளுக்காக முழுமையாக ஒதுக்கினார். நோபல் பரிசுக்குமுனில் 1943ஆம் ஆண்டுக்குரிய நோபல் மருத்துவ விருது டேம் மற்றும் டொய்ஸிக்கு பகிர்ந்தளிக்கப்பட வேண்டும் என முடிவு செய்யப்பட்டாலும் பின்னர்தான் அதில் ஓர் சிறிய சர்ச்சை ஒன்று தோன்றியது. ஏனெனில் விட்டமின் K என ஒரு சக்தி

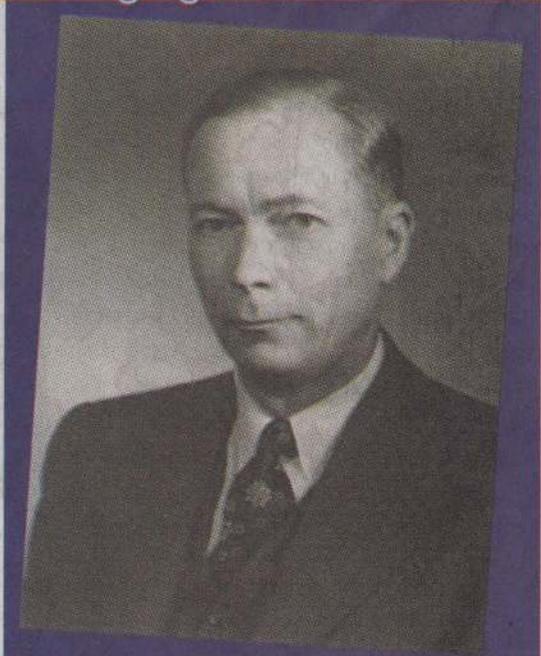
விட்டமின் K சக்தி கண்டுபிடிப்புக்காக நோபல் பரிசு பெற்றவர்கள்

மிக மிக அவசியம் தேவை என கார்ள் பீட்டர் ஹென்ரிக் டேம் கண்டுபிடித்தார். அதன் இரசாயனவியல் ஆக்கத்திறனை எட்வர்ச் அடெல்பர்ட் டொய்ஸி நிரூபித்தார். எனவே விட்டமின் Coagulation (Koagulation) எனப்படும் விட்டமின் K சக்தியை கண்டுபிடித்ததற்காக 1943ஆம் ஆண்டுக்கான நோபல் பரிசு இவருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டது.

தோற்றமும் ஆய்வுகளும்

கார்ள் பீட்டர் ஹென்ரிக் டேம் அவர்கள் 1895ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் 21ஆம் திகதி ஒல்லாந்து நாட்டில் பிறந்தார். டச்சுக்காரரான இவர், இளம் வயதில் இருந்தே மருத்துவ ஆய்வுகளில் பெரிதும் ஈடுபாடு காட்டியவர். ஏறக்குறைய பத்து வருட காலத்தை முழுமையாக செலவழித்து விட்டமின் ஆய்வுகளுக்காக மாத்திரமே தன்னை அர்ப்பணித்தவர்தான் பீட்டர் டேம்.

ஏறக்குறைய இதே சம காலத்தில் வாழ்ந்தவர்தான் அடெல்பர்ட் டொய்ஸி. 1893ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 13ஆம் திகதி அமெரிக்காவில் பிறந்த டொய்ஸி, தான் ஓர் சிறந்த மருத்துவராக வர வேண்டும் என்ற கனவை தனது சிறப்பான கல்வி மூலம் நிறைவேற்றினார். அவ்வாறே ஓர் சிறந்த மருத்துவராக அறியப்பட்ட அவர், மக்களுக்கு சேவையாற்றியதோடு மனிதகுல நன்மைகளுக்காகவும் அவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்காகவும் ஏதேனும் கண்டுபிடிப்புகளை மேற்கொள்ள வேண்ட



கார்ள் பீட்டர் ஹென்ரிக் டேம் (1895 - 1976)

இருப்பதாக முதன் முதலாக கண்டுபிடித்து அறிவித்தவர் பீட்டர் டேம் அவர்களே. அப்படியிருக்க அடெல்பர்ட் டொய்ஸிக்கும் இணைந்து இப்பரிசினை எவ்வாறு பகிர்ந்தளிக்கலாம் என்பதே சர்ச்சை. ஆனால் சம காலத்தில் அடெல்பர்ட் டொய்ஸியும் விட்டமின் K

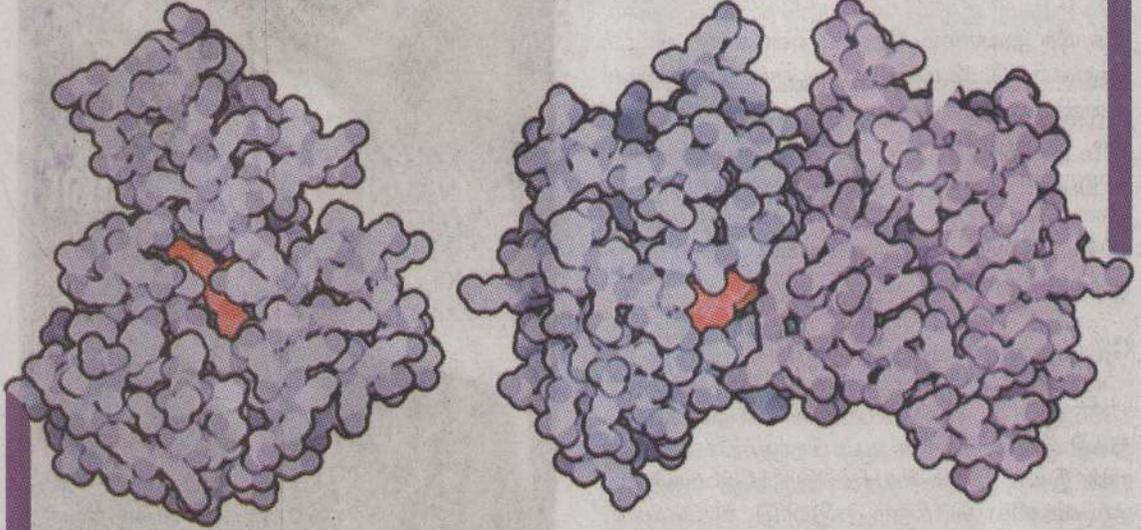
பற்றி ஆழமான ஆய்வுகளை நடத்தியிருக்கிறார். அதுமட்டுமல்ல டொய்ஸியைப் போலவே இன்னும் பலரும் விட்டமின் K பற்றி ஆய்வு செய்திருக்கிறார்கள். இன்றும் கூட ஆய்வு செய்து கொண்டதான் இருக்கிறார்கள். எனினும் விட்டமின் K எனும் ஒன்றை முதன் முதலாக கண்டு பிடித்தது பீட்டர் டேம் என்பதற்காகவும் அதற்கு மேலாக விட்டமின் Kக்குக் கூடவே இருவகையான விட்டமின்கள் இருப்பதாகவும் முதன் முதலாக கண்டுபிடித்து உலகிற்கு வெளிப்படுத்தியவர் அடெல்பர்ட் டொய்ஸி என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

இதைத்தவிர விட்டமின் K உட்பட அனைத்திற்கும் இரசாயனவியல் கட்டமைப்பை இறு

கள் பெற காரணமாய் அமைந்தன.

இரத்தம் கட்டியாதல் (Coagulation)

மனித உடலின் ஊட்டச்சத்திற்கு விட்டமின்கள் மிக முக்கியமாகத் தேவை என்ற கருத்து உலக மருத்துவத்துறையைப் பொறுத்த வரையில் 20ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் மிகவும் பிரபலம் அடையத் தொடங்கியது. அதில் பீட்டர் டேம் அவர்களும் அடெல்பர்ட் டொய்ஸி அவர்களும் முக்கிய இடம் வகித்தார்கள். மனித உடலில் குருதிச் சுற்றோட்டம் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டே இருக்கின்றது. நரம்புகள், தசைகள், தசை நாண்கள், உடலுறுப்புகள் என மனித உட



திப்படுத்தியவர் அடெல்பர்ட் டொய்ஸி என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

உண்மையில் இதனை டேம் அவர்களே செய்திருக்கவேண்டும். எனினும் அவர் இதனை செய்யவில்லை. எனவே டேமின் கண்டுபிடிப்பிற்கு இணையான அதன் இரசாயனவியல் ஆக்கக் கண்டுபிடிப்பிற்கு விருதாக பல விருதுகளைப் பெற்றதோடு 1943ஆம் ஆண்டிற்கான நோபல் பரிசிணையும் பெற்றார். அது மட்டுமா? இன விருத்திக்கு உதவும் விட்டமின்கள் குறித்தும் டொய்ஸி ஆழமான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு பல அரிய பல கண்டுபிடிப்புகளை மேற்கொண்டமையும் அவர் விருது

லில் குருதிச் சுற்றோட்டம் இல்லாத பாகமே கிடையாது. உடல் இயக்கத்திற்கு திரவ இரத்த ஓட்டம் எத்தனை முக்கியமானதோ, அதே அளவிற்கு ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் திரவ இரத்தம் திடமாகிக் கட்டியாகிவிட வேண்டும் என்பதும் முக்கியமானதாகும்.

உதாரணமாக எதிர்பாராத ஒரு நேரத்தில் வாகன விபத்து ஏற்பட்டு கையில் அல்லது காலில் ஆழமான காயம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இரத்தம் பொங்கி வழிகின்றது. துணி சுற்றியோ அல்லது வேறு ஏதாவது அவசர முதலுதவிகள் செய்தும் கொட்டும் இரத்தம் நிற்கவில்லை. ஆனால் சிறிது நேரத்தில் இரத்த ஓட்டம் அல்லது குருதிப்பெருக்கு நின்று விடுகிறது. காயமடைந்த இடத்திலிருந்து இரத்தக் கசிவு இடம்பெறுவ

தில்லை. இது மிகவும் அவசியத் தேவையான ஒன்று அதுமட்டுமல்ல, எதிர்பாராமல் உள்ளூக்குள்ளேயே ஏதோ ஒரு நரம்போ அல்லது தசையோ அறுந்து விட்டாலும் கூட அங்கிருந்து தொடர்ச்சியாக இரத்தம் சிந்தாமல் சிறிது நேரத்தில் எல்லாம் இரத்தம் நின்று விட அப்போதுதான் இரத்தப்போக்கு ஏற்படாது. இவ்வாறு திரவ இரத்தம் எப்படி நின்று விடுகிறது? காயமடைந்த இடத்தில் இரத்தம் கட்டியாவது எங்ஙனம்? என்ற வினா எம்மிடையே எழுவது இயற்கையே. அதற்கு ஒரே பதில் உடலின் சக்திதான் Coagulation எனும் இரத்தம் கட்டியாகப் போதல் இந்தச் சக்தியாலே கிடைக்கின்றது. ஜெர்மன் மொழியில் Koagulation என அழைக்கப்பட்டதே பின்னர் விட்டமின் K என உருவாவதற்கு காரணமாய் அமைந்தது.

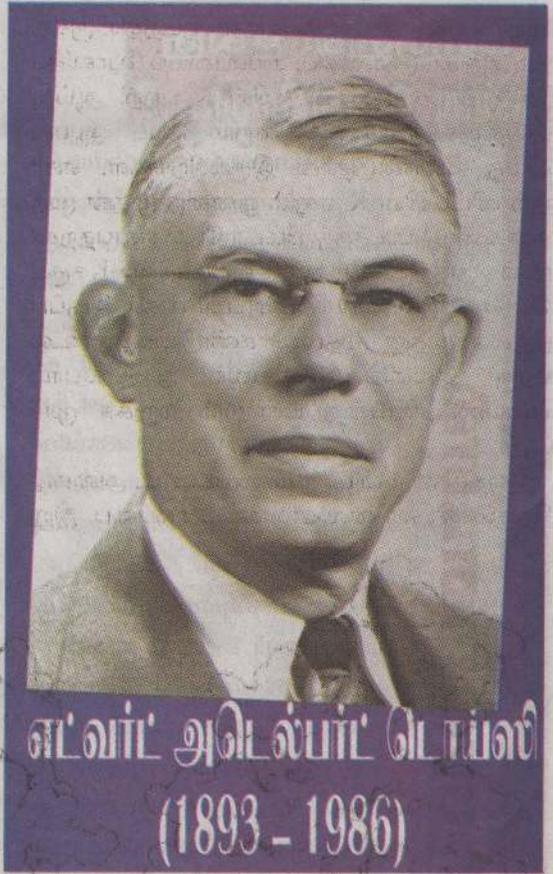
விட்டமின் K

விட்டமின் K என்றதொரு சக்தி, இரத்தம் கட்டுதலுக்கு மிகவும் அவசியம் தேவை என பீட்டர் டேம் குறிப்பிட்டார். பின்னர் அதன் இரசாயனயியல் ஆக்கத்திறனை டொய்ஸி விபரித்தார்.

விட்டமின் K1 விட்டமின் K2

முதலில் மனிதன் மீது அல்லாது விலங்கினங்கள் மற்றும் தாவரங்கள் மீது விட்டமின்களின் முக்கியத்துவத்தைத் தேடி ஆய்வு செய்தார் பீட்டர் டேம் அதில் அவருக்கு மகத்தான வெற்றி கிடைத்தது.

அதன் பின் அதே அடிப்படையில் அதே ஆய்வாக அணுகு முறைகளை மனிதர்களின் மீது செலுத்தித் தேடிய போதுதான் விட்டமின் K என்ற சக்தியை பீட்டர் டேமுக்கு கண்டுபிடிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. ஏறக்குறைய பத்து

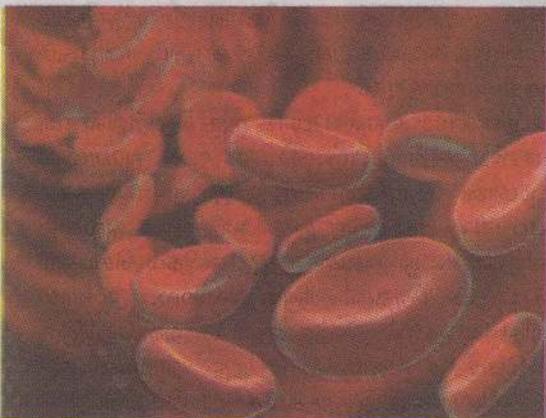


வருட கால கரும் உழைப்பின் பெறுபேறுதான் இது.

விட்டமின் K பற்றிய ஆழமான ஆய்வின் காரணமாக இதில் மேலும் இரு வகைகள் உள்ளன என்று கண்டுபிடித்தார். அவற்றிற்கு விட்டமின் K1 என்றும் விட்டமின் K2 என்றும் பெயர் வைத்தார். ஆண்-பெண் விலங்கினங்களில் முறையே பாலியல் சக்திகளுக்கான ஆதாரமாக விளங்கும் விட்டமின்கள் எவை எவை என இவருடைய ஆய்வுக்கட்டுரைகள் அனைத்தும் உலக மருத்துவத்துறையில் மிகவும் புகழ்பெற்றவை.

உலகப் புகழ் பெற்ற மருத்துவ முன்னோடிகளான பீட்டர் டேமும் மற்றும் அடெல்பர்ட் டொய்ஸி அவர்களும் முறையே 1976 ஏப்ரல் 17 மற்றும் 1986 ஒக்டோபர் 23 ஆகிய தினங்களில் இவ்வுலகை விட்டு மறைந்தனர்.

- இரஞ்சித் ஜெய்கர்.



மருத்துவ உலகு என்ன சொல்கிறது....?

தினசரி கைப்பேசியில் பேசுவோருக்கு உடலில் பாதிப்புகள் ஏற்படும் என நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். ஆனால் அவை உறுதி செய்யப்படவில்லை. இந்த நிலையில், இஸ்ரேல் டெல்டாவிடம் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானி டொக்டர் யனிவ் ஹம்ஷானி தலைமையிலான குழுவின் நடத்திய ஆய்வில், அதிக நேரம் கைப்பேசியில் பேசுவவர்களை பற்றி நோய் தாக்கும் அபாயம் இருப்பதாக தெரிவித்துள்ளனர். நீண்ட நேரம் கைப்பேசியை பேசுவவர்களிடமும், பேசாதவர்களிடமும் இருந்து எச்சில் எடுக்கப்பட்டு பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. அவர்களில், அதிக நேரம் பேசுவவர்களுக்கு பற்றி நோய் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறி இருந்தது தெரிய வந்தது. இறுதியில், கைப்பேசியை பேசும்போது காதுகளின் அடியில் உள்ள சுரப்பிகள் மற்றும் திசுக்கள் பாதிக்கப்பட்டு மரபணு கோளாறினால் பற்றி நோய் கட்டிகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உருவாகும் என இவ் ஆய்வில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



**தினசரி கைப்பேசியை பாவனையால்
பற்றுநோய் அபாயம்!**

சிறுவர்கள் நலம் பேணல் - 4

சில பெற்றோர் ஏனைய குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து பழக அனுமதிப்பதில்லை. அதேவேளை தாமும் போதியளவு நேரம் ஒதுக்கி அன்பு ஆதரவுடன் பழகுவதில்லை. இக்காரணங்களினால் இவர்களுக்கென நண்பர்கள் யாரும் இருக்கமாட்டார்கள். நிச்சயமாக மனம் விட்டு உறவாட உற்ற நண்பர்களை நாம் உருவாக்க வேண்டும்.

- ★ தாய் தந்தையர் இருவரும் வேலைக்குச் சென்றுவிடுவர். இவ்விலக்கினரை ஆதரிக்க சில சமயங்களில் யாரும் இருப்பதில்லை. அயலவர் தயவில் இக்குழந்தைகள் இருப்பர்.
- ★ சில சமயம் வேலையாளர், பாட்டன், பாட்டிதான் இவர்களை ஆதரிப்பவர் ஆகலாம். இதனால் தாய் அல்லது தந்தையில் வெறுப்படைந்த பிள்ளைகளையும் காணலாம். குறிப்பாகப் பிரிந்திருக்கும் குடும்பம். பிற தொடர்புகளை ஏற்படுத்திய குடும்பம், விவாகரத்துச் செய்த குடும்பம் முதலான குடும்பங்களில் இவற்றை அவதானிக்கலாம்.
- ★ மிகக்குறுகிய கால இடைவெளியில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் சகோதரர் தொடர்ந்து போட்டா போட்டியான நிலை. இக்குழந்தைகள் வளர்ந்தவர்களான பின்பும் நெருங்கிப்பழக முடியாது தவிப்பதையேக் காணுகின்றோம். (தாய் தந்தை இருவரும் வேலை செய்யும் குடும்பங்களில் இந்நிலை மேலும் தீவிரமாக இருப்பதைக் காணலாம்).

சகோதர முரண்பாடு

மாலதி - பிரபு இருவரும் பிரபல கல்லூரிக்கு ஆசிரியர்கள். ஒருவருடைய வித்தியாசத்தில் இவர்களுக்கு இரு ஆண் குழந்தைகள், வசதியான குடும்பம். சகல வசதிகளும் கொடுத்து வளர்க்கிறார்கள். தாய் வேலைக்குச் செல்வதனால் பாட்டன் பாட்டியின் கூடிய அக்கறையுடன் வளர்க்கின்றார்கள். இதனால் தாயிலும் பார்க்க பாட்டி

யில் கூடிய பிரியமாக வளர்கிறார்கள். சகோதரர் இருவருக்குமிடையில் சுமுக நிலையில்லை. சிறு விடயங்களுக்கே இருவரும் சண்டையிடுவர். தாய் கூறும் புத்திமதிகளை ஓரளவு செவிமடுத்தாலும் தந்தை கூறுவதை மூத்த மகன் அலட்சியப்படுத்துவார். ஒரே வீட்டில் இருந்தாலும் மூத்தமகனுடன் தந்தை எதுவும் உரையாற்றுவதில்லை. ஆனால் இளையவரோடு மிகவும் நெருக்கமாகப் பழகுவார். இருவரும் சேர்ந்து ரெனிஸ் விளையாடுவர். இவற்றை அவதானித்த மூத்த மகனுக்குச் சரியான வெறுப்பு நிலையாகி விட்டது.

இதனால் தம்பி இருக்கும் இடத்தில் தன்னால் இருக்க முடியாது என அண்ணன் வாதிடத்தொடங்கிவிட்டார். சுமுக நிலையை ஏற்படுத்துவதற்காக அவர்களின் இனத்தவர் வீட்டில் அண்ணனை இருத்தியுள்ளனர். தாய்ப்பாசம் காரணமாக மூத்த மகனுக்கு இரவு ஆகாரத்தை எடுத்துச் சென்று கொடுக்கிறார். சிறிய குடும்பமாக இருந்த போதும் உறவு சீரில்லா நிலை மேலோங்கியிருப்பதைக் காணுகின்றோம்.

அணுகும் வழிமுறைகள்

- ★ அண்மையில் தாய் தந்தையர் இருவரும் ஆற்றப்படுதல் நிலையத்திற்கு சமூகம் கொடுத்தனர். ஒருமித்தும் தனித்தனியாகவும் இருவருடனும் செவிமடுத்தேன். (ஆற்றுப்படுத்துனர்)
- ★ அடுத்த சந்திப்பில் இரு பிள்ளைகளையும் அழைத்து வரலாயினர். இரு பிள்ளைகளும் தமது பாலர் பருவத்தில் ஏற்பட்ட நெருக்கீடுகள் தொடர்பான ஆழ்மனத்தில் பதிந்தவைகளை ஒப்புவிக்கலாயினர்.
- ★ தாய் தந்தையரும் தமது தொழில் காரணமாகப் பிள்ளைகளுடன் போதியளவு நேரம் ஒதுக்கிப்பரஸ்பரமாகப் பழகாநிலையைக் குறிப்பிடலாயினர். பிள்ளைகளுடன் தினமும் சில வேளையாவது நாம் ஒதுக்கி அன்யோன்யமாகப்பழக வேண்டும். அவ்விதம் பழகினால் நாளாந்தம் நடைமுறை தொடர்பாக யாவையும் தாய் தந்தையருடன் மனம் திறந்து சம்பாசிக்க முடியும். சுமுகமாக அவர்களை வழிகாட்டல் சாத்தியமாகும்.
- ★ அடுத்த சந்திப்பில் பிள்ளைகள் தமது பெற்றோருடனான உறவு / உணர்வுகள் (சாதக, பாதகம்) தொடர்பான ஒப்படைகள் மூலம்



மனிதர்களைப் பாதிக்கவல்ல பெரும்பாலான நோய்க்கிருமிகள் விலங்குகளிடத்தில் இருந்து வந்தவைதான் எனும் நிலையில், பல்வேறு நோய்க் கிருமிகளை சுமக்கக்கூடிய ஒரு விலங்காக நாம் அறிந்துள்ள வெளவால் இனமொன்றை அமெரிக்க மற்றும் வங்கதேச விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ந்தனர். நாம் இதுவரை அறிந்திராத புதிய அறுபது வகையான கிருமிகள் அந்த வெளவால் இனத்தில் இருப்பதை அவர்கள் கண்டறிந்தனர். நோய்க் கிருமிகளை சுமக்கவல்ல மற்ற விலங்கினங்களிலும் இப்படி புதிய வகை நோய்க்கிருமிகள் இருப்பதாகக் கணக்கிட்டால், நாம் இதுவரை அறிந்திராத மூன்று இலட்சத்து இருபதுமூன்று வகை நோய்க் கிருமிகள் விலங்கினங்களிடையே இருக்கலாம் என விஞ்ஞானிகள் மதிப்பீட்டுள்ளனர். இந்த நோய்க் கிருமிகளை நாம் அடையாளம் காணுவதென்பது எதிர்காலத்தில் தொற்று நோய்கள் மனிதர்களிடையே பரவுவதைத் தடுக்க உதவியாக இருக்கும் என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இலட்சக் கணக்கான புதிய நோய்க்கிருமிகள் விவரங்களைக் கண்டறிப்பு

வறுமையில் உழல்வது ஒருவரின் மூளைத் திறனை பாதிப்பதாக விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் நடந்துள்ள இரண்டு ஆய்வு முடிவுகள் 'சயன்ஸ்' விஞ்ஞான சஞ்சிகையில் வெளியாகியுள்ளன. அமெரிக்கா, பிரிட்டன், கனடா உள்ளிட்ட நாடுகளைச் சேர்ந்த குழுவினர், தமது ஆய்வின் ஒருபகுதியாக இந்தியாவில் கரும்பு விவசாயிகளின் வாழ்க்கை வட்டத்தை ஆராய்ந்தனர். அவர்களின் வருமானங்களுக்கு ஏற்ப அவர்களின் மூளைச் செயற்பாடுகள் மாறுபட்டிருந்ததை உறுதிசெய்துள்ளதாக பிரிட்டனின் வோர்விக் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த மருத்துவர் ஆனந்தி யணி கூறுகிறார். இவ் ஆய்வு முடிவுகள் அமெரிக்க ஏழைகளிடத்திலும் ஒப்பிட்டு உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளன. இந்திய கரும்பு விவசாயிகளிடத்தில் கண்டறியப்பட்ட இந்த முடிவுகளை அமெரிக்காவிலும் விஞ்ஞானிகள் ஒப்பிட்டு ஆராய்ந்துபார்த்துள்ளனர். முடிவில், வறியவர்களின் மூளைச் செயற்பாடுகளை பெரும்பாலும் பணக்கஷ்டங்கள் பற்றிய கவலைகளும் அழுத்தங்களும் ஆக்கிரமித்து விடுகின்றன என ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மூளைத் திறனைப் பாதிக்கும் வறுமை!



சமர்ப்பித்தனர். அன்றைய தினம் தாய் தந்தை இருபிள்ளைகளுடனான சந்திப்பாக இடம்பெற்றது. கலந்துரையாடலை அடுத்து யாவரும் தமது இல்லம் திரும்பினர்.

- ★ பிள்ளைகள் நன்மை கருதி அடுத்த மாதத்தில் இருந்து தாய் ஓய்வு பெறுவதற்கு ஆயத்தம் செய்வதாக குறிப்பிட்டார். இதன்மூலம் போதியளவு நேரத்தை பிள்ளைகளுக்காக ஒதுக்க முடியும். தந்தையின் வருவாய் தமக்குப்போதும் எனும் திருப்தியுடன் இல்லம் திரும்பினர்.

அளவுக்கதிகமாகப் பாசம் காட்டுதல் பாதிப்பைக்கொடுக்கும்?

இக்குழந்தை பெரிதாக வளர்ந்த பின்பும் மூப்பான பராயத்திலும் மற்றவர் தயவில் செயற்படும் தன்மை மேலோங்கியிருப்பதைக் காணலாம். (Dependency) மற்றவர் செயற்படும் வரை காத்திருப்பார். தந்துணி வின்றி அங்கலாய்ப்பார். சிலவேளைகளில் தாழ்வுச் சிக்கல்களினால் பாதிக்கப்பட்டவராக அமைவதுமுண்டு. இந்நிலை பிள்ளையை மாத்திரமல்லாமல் பெற்றோரையும் குறிப்பாக தாயையும் பாதிக்கும். Separation anxiety பிரியும் வேளைகளில் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக முடியும்.

உளநலப் பிரச்சினைகள் (தீவிரமாதல்)

- ★ தாமாக இயங்க முடியாமை - மனச் சோர்வாகலாம்
- ★ இல்லாத சத்தம் கேட்டால் தோன்றாதன வற்றைக் காணல் இல்லாத மணத்தை உணர்தல் முதலான உணர்வை வெளிப்படுத்தல் (இவற்றை மாயப்புலன் உணர்வென அழைப்பர்). இவைகளே உளமாய நோயின் அறிகுறிகளாகும்.
- ★ ஏனையவர்களைச் சந்தேகத்துடன் நோக்குதல் (ஐயிச்சம்)
- ★ தற்கொலை எத்தனிப்புச் சிந்தனை தன்னத்தான் காயப்படுத்தல் தற்கொலை முயற்சி முதலியன.

அணுகுமுறைகள்

- ★ தேவை ஏற்படின் காலதாமதமின்றி

வைத்திய ஆலோசனை அவசியம்

- ★ குழந்தைகளாயினும் வயது வந்தவர் போல நாம் அணுக வேண்டும்
- ★ குடும்ப உறவு பேணும் போது அனேக பிரச்சினைகளை வெகு இலகுவாக்கலாம். இப்பிள்ளைகளுடன் நெருங்கிப்பழக வேண்டும். அன்யோன்ய உறவுகள் பேணப்படல் வேண்டும்.
- முக்கிய பொறுப்புகள் அவர்களிடம் அளிக்கப்படல் வேண்டும்
- இவர்கள் முயற்சி / செயற்பாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்
- அவர்களின் அபிப்பிராயம் பெறுதல் முதலியனவாகும்.
- ★ பிள்ளைகள் தொடர்பான மனநலப் பாதிப்புக்கள்

கா. வைதீஸ்வரன்
உளவள ஆலோசகர்

உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள்

அன்றாடம் ஏற்படும் நெருக்கீடுகள்/மன அழுத்தத்திற்கு முகம் கொடுப்பில் கஷ்டம்/பதற்றம் அடைதல்.

- அச்ச நோய் (அதீதபயம்) பெற்றோர் பிரிவு / காணாமற் போதல் / இழத்தல் இதனால் ஏற்படும் நெருக்கீடு முதலியன.

உணர்ச்சிக் குழப்பம் - அணுகுமுறைகள்

★ குடும்பத்தார் உளவளத்துணையாதல் (ஆதரவுடன் செவிமடுத்தல், அவர்தம் உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்பளித்தல், அவர்கள் பிரச்சினைகளை அணுதல், வழிகாட்டல் முதலியன) பாடசாலை ஆசிரியர், மதகுருமார் முதலானோரில் உளவளத்துணை அனுபவமுடையோரை நாடுதல்.

★ விளையாட்டு, வரைதல் - அனுபவமுள்ளவர்கள் மூலம் சிகிச்சை

★ கலை நிகழ்ச்சி, யோகாசனம், பிரணாயாமம் போன்றவற்றில் பங்குபற்றல்

★ பய உணர்வைப் போக்க வழிகாட்டல்

★ சாந்த வழிமுறைகள் - ஆழச்சுவாசித்தல், நாட உச்சாடனம், ஜெபம், தியானம்.



ஞாபக மறதியைப்
போக்கும்
புரோட்டின் கண்டுபிடிப்பு!

வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் ஞாபக மறதி நோயை மாற்றக் கூடிய ஒரு புரோட்டினை அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். நியூயோர்க்கின் கொலம்பிய பல்கலைக் கழகத்தின் ஆய்வாளர்கள் தமது முடிவுகளை ஒரு ஆய்வு சஞ்சிகையில் வெளியிட்டுள்ளனர். இந்த புதிய மூன்னேற்றம் காரணமாக மறதி நோய்க்கான சிகிச்சையில் மூன்னேற்றம் ஏற்படலாம் என்றும் அவர்கள் கருத்து தெரிவித்துள்ளனர். இந்த குறிப்பிட்ட புரோட்டினை (RbAp48) உட்கொண்ட வயதான எவிகள், இளம் வயதில் இருக்கும் எவிகளைப் போல ஞாபக சக்தியைப் பயன்படுத்தி செய்யும் வேலைகளை செய்ததாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். வயதான காலத்தில் ஏற்படும் ஞாபக மறதியானது அல்சைமர் நோயுடன் சம்பந்தம்மாத தனி நிலை என்பதற்கான ஆதாரங்களையும் விஞ்ஞானிகள் வெளியிட்டுள்ளனர்.

மருத்துவ கேள்விகள்

* மைட்டா (Mita)

புச்சியினால் அலர்ஜி

* மிக்ரேன் தலைவலி

* இரண்டாம் முறை ருபெல்லா HOSPITAL

தடுப்பூசி போடலாமா?

EMERGENCY

ஸ்வி பதில்கள்

- * வலிப்பு மருந்தை இடையில் நிறுத்தினால்
- * தொடரும் நீத்திரை கலக்கம்
- * மரக்கறி உண்ண மறுக்கும் மகள்



எஸ்.கிறேஸ்

எனது மகள் காய்கறிகளை உண்ண மறுக்கிறாள்

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது மகளின் வயது 1½. ஒரு வயதின் பின்பு மீன், முட்டை, இறைச்சி என்பவற்றைத் தவிர வேறு எந்த மரக்கறி வகைகளையோ அல்லது



கீரை வகைகளையோ உண்பதில்லை. எப்படி ருசியாக சமைத்தாலும் அவற்றை நிராகரித்து விடுவாள்.

ஆனால், பால் வகைகளையும் பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வாள். மிகவும் துடி துடிப்பாக உள்ள எனது குழந்தைக்கு நான் வேலைக்குச் செல்வதன் காரணமாக இரவு நேரத்தில் மட்டும் தாய்ப்பால் கொடுப்பேன். எனது மகள் ஒரு அடி உயரமாக இருப்பதோடு அவளின் நிறை 10kg ஆக உள்ளது. இத்தகைய நிலையில் அவளுக்கு போஷாக்கு குறைபாட்டினால் ஏதேனும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா?

சிந்தியா மனோகரன்,
கொழும்பு.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடுவது போல் இதனை பெரிய பிரச்சினை எனக் கூற முடியாது. ஆனாலும் குழந்தையின் உணவு முறை மைக்கமைய தேவையான கல்சியம் கலோரி கிடைக்கின்றது. ஆனால், விற்றமின் கிடைக்கப் பெறாமல் போகின்றது. இதனால் மரக்கறி சூப், பழச் சாறு என்பவற்றை செய்து உணவாகப் பெற்றுக் கொடுக்கவும். எப்படியோ குழந்தையின் நிறை தொடர்பாக எந்தப் பிரச்சினை யும் இல்லை. ஆனால், குழந்தையை குழந்தை

சிகிச்சைப் பிரிவிற்கு சென்று பரிசீலித்துக் கொண்டால் நல்லது.

Dr. மனோரி கமகே,
குழந்தை நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ நிபுணர்.

தூசி மைட்டா (Mita) காரணமாக அலர்ஜி

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே எனது மகளின் வயது 3½. நீண்ட காலமாக அடிக்கடி தடிமன் ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையில் மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல், மூக்கில் அரிப்பு ஏற்படல், தும்மல் போன்றவை ஏற்படுகின்றது. இதற்காக வைத்தியரை நாடி சிகிச்சை பெற்ற போதும் அது தற்காலிக சுகத்தையே கொடுக்கிறது. குழந்தையை குளிக்க வைக்காமல் மற்றும் குளிர்மையான உணவு வகைகளை கொடுக்காமல் வைத்த போதும் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது.



அது மட்டுமின்றி மலம் கழிப்பதிலும் குழந்தைக்கு சிரமம் காணப்படுகின்றது. முடிந்த வரை குழந்தைக்கு தண்ணீரை கொடுத்த போதும் எந்தபயனும் கிடைக்கவில்லை. இந்நிலை காரணமாக ஒவ்வொரு வாரமும் Dulcolaxஐக் கொடுத்து மிகச் சிரமத்தின் மத்தியில் மலத்தை வெளியேற்ற வேண்டி உள்ளது.

இவற்றிற்காக நான் எந்த சிகிச்சையை செய்யலாம் என்பதைக் கூறுவீர்களா? தெளிவாகக் குறிப்பிடவும்.

எம். என். சபைதா

கல்முனை

ஒக்டோபர்-2013

பதில்: நீங்கள் கூறுவதைப் போல் குழந்தையை நீராட்டுவதை நிறுத்த வேண்டாம். குழந்தையை நன்றாக குளிக்க வைத்து தலையை நன்றாக துடைக்கவும். பீனிசம் நிலைக்கு நீங்கள் பயப்படத் தேவையில்லை. இது அலர்ஜி காரணமாகவே ஏற்படுகின்றது. இதற்கமைய காற்றில் தூசி காரணமாக இந்நிலை ஏற்படலாம். அது மட்டுமின்றி வீட்டில் காணப்படும் ஒரு வகை நுண் பூச்சியான தூசி மைட்டா (Mita) காரணமாக அலர்ஜி ஏற்படலாம். இதனால் வீட்டில் காணப்படும் மெத்தை, தலையணை என்பவற்றை வெயிலில் போட்டு உலர்த்தவும். வெயிலுக்கு மைட்டா விரைவில் அழிந்துவிடும். மேலும், சிலருக்கு பால் மற்றும் பால் பொருட்களுக்கும் அலர்ஜி ஏற்படும். சளி பிடிக்கக்கூடிய பழங்கள் காரணமாகவும் சிலருக்கு இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம்.

இதனால் உணவு கொடுக்கும்போது மிகக் கவனமாக பார்த்து அலர்ஜி வராத உணவு வகைகளை கொடுக்கவும். இரண்டாவதாக குழந்தை நீராகாரம் மற்றும் தண்ணீரை அதிகமாகக் குடிக்க கொடுங்கள். பால், பால் பொருட்கள் கொண்ட பொருட்களை மற்றும் வாழைப் பழங்களை கொடுப்பதையும் குறையுங்கள். பப்பாளிப் பழங்களை அதிகமாக குழந்தைக்கு கொடுங்கள். அது மட்டுமின்றி குழந்தை உடற்பயிற்சி செய்ய வசதி செய்து கொடுங்கள். மேலும் தைரொயிட் குறைபாடு உள்ளதா என்பதை பரிசீலித்துப் பார்க்கவும்.

Dr. தீபால் பெரோ,

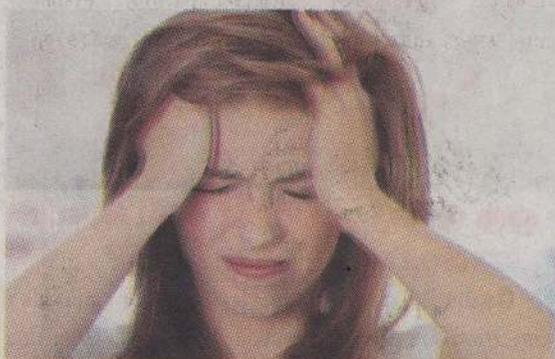
குழந்தை நோய் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

தொடரும் தலைவலிகள்

கேள்வி: எனக்கு வயது 27. திருமணமாகவில்லை. நான் தனியார் வைத்தியசாலை யொன்றில் வேலை பார்க்கின்றேன். ஒரு சில நாட்களில் எனது தலையில் வலி உண்டாகிறது. தலைக்குள் ஏற்படும் இந்த வேதனை எந்த நேரத்திலும் ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையின்போது நான் பரசிட்டமோல் குளிசைகள் இரண்டை உட்கொள்வேன். இந்நிலையில் வேதனை சற்று குறைந்து விடும்.

இவ்விதம் தலைவலி வரும் போதெல்லாம் பரசிட்டமோல் குளிசைகளை உட்கொள்வேன். இதனால் ஏதேனும் பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படுமா?

எனக்கு வெயிலில் சென்று திரும்பிய உட



னேயே தலைக்குக் குளிக்கும் பழக்கமுண்டு. இதன் காரணமாக இப்படியான தலைவலி ஏற்படுமா?

அப்படி இல்லையென்றால் வேறு ஏதேனும் நோயின் அறிகுறிகளா என்பதை விளக்கமாகக் கூறவும்.

**செல்வி. எம். ஜனனி,
கண்டி.**

பதில்: உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருப்பது (Migrain) என்ற தலைவலி என்று கூறலாம். ஆனாலும் வேறு நோய்களுக்கும் இத்தகைய அறிகுறிகள் காணப்படும். இதனால் நீங்கள் பொதுவான நோய்களுக்கான வைத்தியர் ஒருவரைச் சந்தித்து பரிசீலித்துப் பார்த்தால் நல்லது.

நீங்கள் கேட்டிருப்பது போல் பரசிட்டமோல் குளிசைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அதுபோல் உங்களுடைய நோய் நிலைமையின்போது பரசிட்டமோலை விட அதிகளவு வலிமை கொண்ட வலி நிவாரண மருந்து வகைகள் Pain Killers தேவைப்படக் கூடும். இதனால் அவற்றை வைத்திய பரிசீலனையின் பின் தீர்மானிக்க வேண்டும். இதனடிப்படையில் பாரதூரமான நிலைமை ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கண்டறியலாம்.

Dr. வருண குணதிலக்க,

பொது நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ நிபுணர்.



ஒரு முறை மட்டுமா ருபெல்லா தடுப்பூசி போடலாம்?

கேள்வி: எனக்கு வயது 18. 14 வயதில் பாடசாலையில் ருபெல்லா தடுப்பூசி போட்ட பின்பு ஒரு கார்ட் கொடுப்பதாக கேள்விப்பட்டிருக்கின்றேன்.

ஆனால் எனக்கு ருபெல்லா தடுப்பூசி வழங்கப்பட்டதா? இல்லையா? என்று நினைவில் இல்லை. கார்ட் ஒன்றும் என்னிடம் இல்லை. அவ்விதம் ருபெல்லா தடுப்பூசி வழங்கப்பட்டதா இல்லையா என்பதை எவ்விதம் அறிந்து கொள்ளலாம். அவ்விதம் தடுப்பூசி வழங்காவிடில் எதிர்காலத்தில் ஏதேனும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுமா?

வைத்தியர் அவர்களே எனது மனதிற்கு இது பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. எனக்கு பதில் தருவீர்களா?

**எஸ். கீர்த்தனா,
நல்லூர்**

பதில்: சாதாரணமாக இத்தகைய பிரச்சினை மாணவர் மத்தியில் அதிகமாக உள்ளது. திரும்பவும் தடுப்பூசியை பெற்றுக்கொள்ள எந்த பிரச்சினையும் இல்லை.

நீங்கள் திரும்பவும் மருத்துவரை அணுகி தடுப்பூசியைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு நன்மை ஏற்படுமேயொழிய தீமை ஏற்படாது. ஆனால் நம்பிக்கையின்றி இருப்பது பாதுகாப்பு தொடர்பான பிரச்சினையாக உருவெடுக்க முடியும்.

இதனால் அண்மையிலுள்ள சுகாதார அதிகாரி அலுவலகத்திற்கு சென்று அல்லது பிள்ளைகளுக்கு தடுப்பூசி வழங்கும் சிகிச்சைப் பிரிவிற் குச் சென்று தடுப்பூசியைப் பெற்றுக்

கொள்ளுங்கள் அதன் பின்பு ருபெல்லா தடுப்பூசி வழங்கப்பட்டதற்கான கார்ட் ஒன்றை வழங்குவார்கள். அதனை கவனமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

Dr. சுதத் பிரீஸ் தொற்று நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

வலிப்பு மருந்து எடுத்து நிறுத்திய பின்பு திரும்பவும் வந்துவிட்டது

கேள்வி: எனது நண்பியின் வயது 17. இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு அவளுக்கு வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டது. இதனை குணமாக்க 2 வருடங்களாக அரசு வைத்தியசாலையொன்றில் சிகிச்சை பெற்றாள்.



ஆனால் இரண்டு வருடங்களின் பின்வைத் தியசாலையால் வழங்கிய மருந்து வகை களை பயன்படுத்துவதை நிறுத்தினால் நோய் திரும்பவும் ஏற்படாது என அரசு வைத்திய சாலையில் உறுதியளித்தார்கள். பின் மருந்து உட்கொள்வதை நிறுத்தி ஒரு சில மாதங்களின் பின்பு திரும்பவும் வலிப்பு ஏற்பட்டது.

அவளை மீண்டும் வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டுமா? எவ்வளவு காலத்திற்கு மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்விதம் ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

என். கிருஷ்ணவேணி, ஹட்டன்.

பதில்: சாதாரணமாக வலிப்பு நோயிற்கு மருந்து உட்கொள்ள ஆரம்பித்த பின்பு 4, 5 வருடங்கள் தொடர்ச்சியாக எடுக்க வேண்டும். அதன் பின்பு திரும்பவும் வருதற்கான

சாத்தியக் கூறுகள் குறைவு. இரண்டு வருடங்களின் பின்பு மருந்து பயன்படுத்துவதை நிறுத்தக் கூடாது. மருந்தை நிறுத்தவதென்பது படிப் படியாகவே குறைக்க வேண்டும். நிறுத்துவதற்கு முன்பு EEG பரிசோதனையை செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் திரும்பி வருமா? இல்லையா? என்பதைக் கண்டறியலாம்.

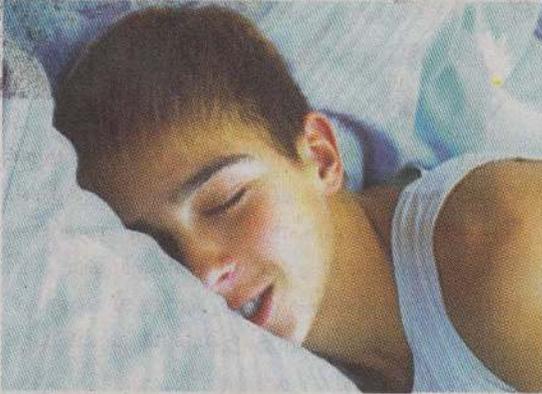
உங்கள் நோயாளியை திரும்பவும் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துங்கள். நோய் ஏற்பட்ட நாள் முதல் 4 வருடங்களுக்கு மருந்தை பயன்படுத்த வேண்டும்.

அதுமட்டுமன்றி Scan, EEG மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை என்பவற்றையும் செய்யவும். வைத்தியசாலைக்கு சென்று தேவை யான பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளைப் பெற தாமதிக்க வேண்டாம்.

Dr. பிம்சர சேனாநாயக்க
நரம்பியல் நோய் விஷேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.

கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

தெரொயிட் சுரப்பியின் செயற்பாடு தொடர்பாக...



கேள்வி: எனது மகனின் வயது 16 அவர் நித்திரை செய்வதற்கு அதிகம் விரும்புகிறார். சில நாட்களில் 10 அல்லது 12 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்வார்.

காலையில் மிகக் கஷ்டப்பட்டுத்தான் எழும் புவார். இதன் காரணமாக FBC பரிசோதனையை செய்தோம். ஆனால் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை எனக் கூறினார்கள்.

இந்நிலைக்கு வேறு ஏதேனும் காரணங்கள்



“ஏன் டொக்டர் வயிற்றில் ஆபரேஷன் பண்ணிட்டு தண்ணி குடிக்கச் சொல்றீங்க..?”

“எங்காவது லீக் ஆகுதானனு பார்க்கத்தான்..!”

இருக்க முடியுமா? ஹோர்மோன் பிரச்சினைகள் ஏதேனும் இருக்குமா? மகளின் கல்வி நடவடிக்கைகளை மிகவும் வெற்றிகரமாக கொண்டு நாடாத்துகிறார். இதனால் இந்நிலைமைக்கு என்ன காரணம் எனக் கூற முடியுமா?

பி. சாந்தாராணி, காரைநகர்

பதில்: இந்நிலைமைக்கு மகளின் தெரொயிட் ஹோர்மோனின் குறைபாடே காரணம் எனலாம். இதனால் தெரொயிட் சுரப்பி களின் செயற்பாடு தொடர்பாக பரிசோதனை செய்யவும். FBC பரிசோதனையில் ஹீமோ குளோபின் தொடர்பாகவே பரிசீலித்திருப்பார்கள். இதனால் தெரொயிட் பரிசோதனையை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். இதனடிப்படையில் கிடைக்கும் பெறுபேற்றினை வைத்து தேவையாயின் மகனுக்கு சிகிச்சை செய்யவும்.

Dr. பிரதிப் குமாரசிங்க
பொது நோய் விஷேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

முலிகையின் பெயர் : ஆடாதோடை

தாவரப் பெயர் : Adatoda Vasica Nees

குடும்பம் - Acanthaceae

வளரும் தன்மை :

- ◇ ஆடாதோடை செடியை அநேகர் அறிந்திருப்பார்கள்.
- ◇ நீண்ட முழுமையான ஈட்டி வடிவ இலைகளையும் வெள்ளை நிறப் பூக்களையும் உடைய குறுஞ்செடி.
- ◇ வேலியில் வைத்து வளர்க்கப்படுகிறது.
- ◇ ஆடாதோடை கசப்புச் சுவை, வெப்பத்தன்மை, காரப்பிரிவில் சேரும்.
- ◇ இது விதை, நாற்று, கரணை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படும்.

பயன்படும் உறுப்புகள் :

இலை, பூ, பட்டை, வேர் ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையவை.



பயன்கள் :

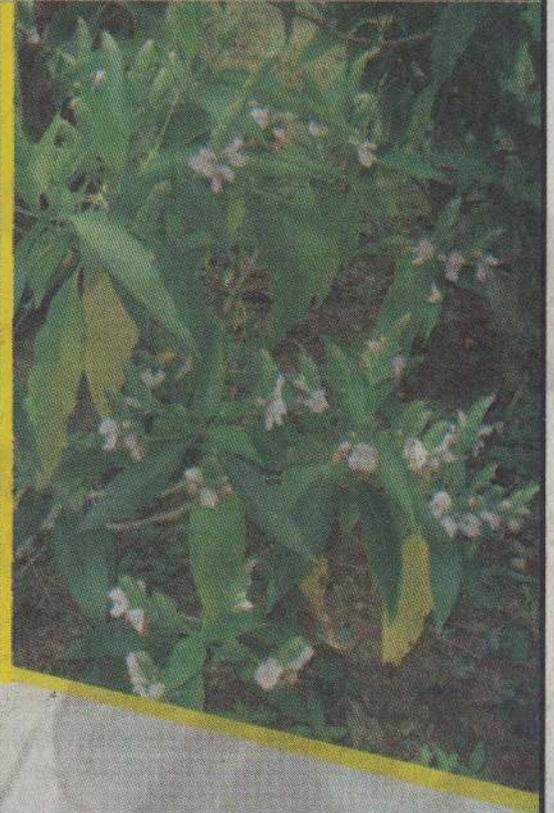
- ◇ ஆடாதோடை இலையும் ஐந்து மிளகும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் ஆடாத உடலும் ஆடும், பாடாத குரலும் பாடும் என்ற ஒரு பழமொழியுண்டு.
- ◇ இதனால் காயம், இருமல், காமாலை, இரத்தக் கொதிப்பு இவைகளை குணமாக்கும்.
- ◇ கபத்தை அகற்றும்.
- ◇ இசிவை அகற்றும்.
- ◇ நுண்ணிய புழுக்களைக் கொல்லும்.
- ◇ சிறுநீரைப் பெருக்கும் தன்மையுடையது.

மருத்துவ முறைகள் :

- ◇ இலையின் சாற்றை பத்து முதல் இருபது துளிவரை எடுத்துத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட வாயு, கபக் குற்றங்களின் பெருக்கைச் சமன்படுத்தும்.
- ◇ வாத தோசங்கள், முப்பிணி நோய்கள், வயிற்று நோய்கள், இரத்தக் கொதிப்பு, இரத்தப் பித்தம், இருமல், மேல் இளைப்பு, வாந்தி, விக் கல் போன்றவற்றை போக்கும்.



- ◇ பாடக்கூடிய நல்ல குரல் வளத்தைக் கொடுக்கும்.
- ◇ இலையை உலர்த்திச் சுருட்டாகச் சுருட்டி புகைபிடித்துவர இளைப்பு நோய் நீங்கும்.
- ◇ ஆடாதோடை இலையுடன் இலைக்கள்ளி இலைச் சாற்றைக் கலந்து வெல்லம் சேர்த்து மணப்பாகு செய்து 10 முதல் 20 துளி அளவு 2-3 முறை கொடுத்தால் இரைப்பிருமல், வயிறு உப்புசம், கப நோய்கள் குணமடையும்.
- ◇ இதன் இலைச்சாறு 2 தேக்கரண்டியை எருமைப் பாலில் கலந்து காலை, மாலை அருந்தி வர சீதபேதி, இரத்தபேதி குணமடையும்.
- ◇ ஆடாதோடையின் பூவை வதக்கி இரு கண்களின் மீதும் வைத்துக் கட்ட கண்களில் உண்டாகும் நோய் தீரும்.
- ◇ ஆடாதோடையின் பட்டையை நன்றாக இடித்து, சலித்து குடிநீர் செய்து அருந்தினா



“நீ முறுக்கு சாப்பிடும் அழகைப் பார்த்து எனக்கு ஒரு கவிதை சொல்ல தோணுது”

“ம்ம்.. சொல்லுங்க. உங்க வாயால என்னைப் புகழ்ந்து சொல்லும் கவிதையை கேட்க ஆசையாய் இருக்குங்க”

“ஒரு கிறுக்கு முறுக்கு சாப்பிடுகிறது”

லும், பட்டையை உலர்த்தி இடித்து குரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு வெந்நீரில் 2 கிராம் அளவு கலந்து அருந்தி வந்தாலும் இருமல், இளைப்பு ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்.

- ◇ ஆடாதோடை வேருடன் கண்டங்கத்தரி வேர் சமனளவு சேர்த்து இடித்துச், சலித்து அரை முதல் ஒரு கிராம் வரை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர நரம்பு இழுப்பு, சுவாச காசம், ஜன்னி, இருமல், என்புருக்கி, குடைச்சல்வலி ஆகியவை குணமாகும்.
- ◇ ஆடாதோடை வேரினால் இருமல், உஷ்ணம், மந்தம், வியர்வை நோய், கடின மூச்சு, கழுத்து வலி முதலியவை நீங்கும்.
- ◇ காப்பிணி பெண்களுக்கு கடைசி மாதத்தில் இதன் வேரை கசாயம் செய்து காலை, மாலை கொடுத்துவர சுகப் பிரசவம் ஆகும்.

-சுபா



அறிகுறிகள்

மூட்டுத் தேய்மானத்தின் அறிகுறிகளை நாம் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். மூட்டு வலி, கை - கால் குடைச்சல், காலையில் எழுந்தவுடன் மூட்டு இறுக்கம் அடைதல், மல சலகூட்டத்தில் அமரும் போது சிரமம் ஏற்படல், மாடிப்பட்டிகளில் ஏறி - இறங்கும் போது மூட்டில் வலி ஏற்படுதல் அல்லது வலியுடன் வீக்கமும் ஏற்படுதல், அதேபோல் அதிக தூரம் நடக்கும் போதும், மூட்டில் வலியும் வீக்கமும் ஏற்படுதல், வலி அதிகமாகும் போது சில

மூட்டுத் தேய்மானம்

மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்பட்டால் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி பெரும் வேதனையைத் தரும் ஒரு விடயமாகும். இதனால் அவதியுறுபவர்கள் பெரும் சிரமங்களை எதிர்நோக்குவர்.

பலவகை மூட்டுத் தேய்மானங்கள்

- ◆ மூட்டில் சீழ் பிடித்தால் ஏற்படும் தேய்மானம் ஒருவகை ஆகும்.
- ◆ உப்புச்சத்து (Crystal) அதிகம் இருந்தால் ஏற்படும் தேய்மானம் மற்றொரு வகை ஆகும்.
- ◆ மூட்டில் அடிபட்டு எலும்பு வளைந்ததில் சரியான சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் ஏற்படும் தேய்மானமும் உண்டு.
- ◆ வயது அதிகமாக பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் தேய்மானம் பெரும்பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

வயதெல்லை

மூட்டுத் தேய்மானம் என்பது குறிப்பிட்ட ஒரு வயதினருக்குத்தான் வரும் என்ற நிலை இல்லை. எந்த வயதினருக்கும் வரலாம். ஆனால் 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கே பெரும்பாலும் இத் தேய்மானம் ஏற்படுகின்றது.

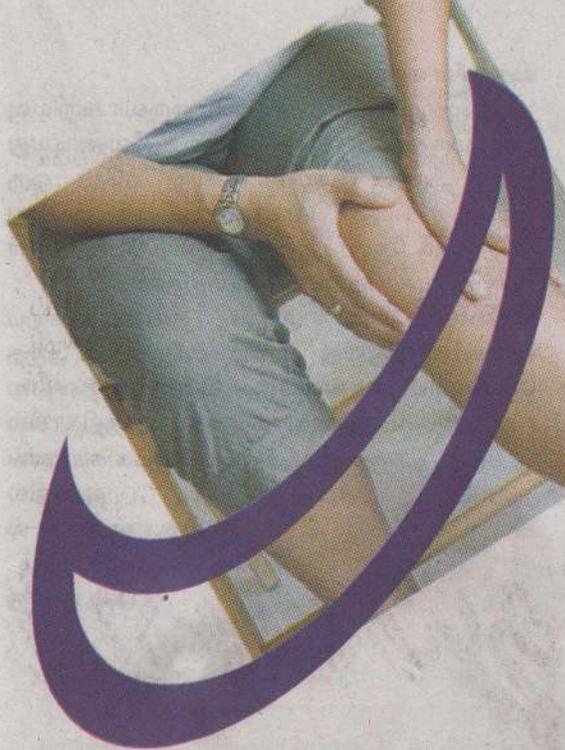
நேரங்களில் நடப்பதற்கு முடியாமை போன்றவை இதன் அறிகுறிகளாகும்.

தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

ஒருவரின் எலும்பு மூட்டில் அடிபட்டால் அல்லது அவர் கீழே விழுந்தால் உடனடி



யாக சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். வயதான காலத்தில் ஒருவர் தனது மூட்டுக்காலில் ஏற்படும் தேய்மானத்தைத் தவிர்க்க தனது நிறையைக் குறைக்க வேண்டும். அத்தோடு தினசரி உடற்பயிற்சி, சத்துள்ள உணவு வகைகளை உண்ணல் ஆகியவற்றின் மூலம் மூட்டுத் தேய்மானத்தைக் குறைக்கலாம்.



இளம் வயதினர்

பெரும்பாலும் 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குத்தான் மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்பட்டாலும், இளம் மூட்டு கீல் வாத நோய் ஏற்பட்டாலும், மூட்டில் விபத்தினால் அடிபடும் போதும், மூட்டில் சீழ் பிடிக்கும் போதும் இளம் வயதினருக்குக் கூட மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்படலாம். ஏலும்பு முறிந்து மூட்டுக்குள் செல்லும் போதும், சில வேளைகளில் நாட்டு வைத்தியத்தின் படி எண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்யும் போதும் அந்த மூட்டு அதிகம் தேய்வதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

சிகிச்சை முறைகள்

மூட்டுத் தேய்மான நோயின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் ஒருவர் தமது நிறையைக் குறைப்பதன் மூலமும், பிசியோதெரபி, உடற்பயிற்சி போன்ற முறைகளாலும் மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொள்வதன் மூலமும் சுகப்படுத்த முடியும். சில கட்டத்தில் ஊசிகள் மூலமும் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆனால் இந்தத் தேய்மானம்

அதிகரிக்கும் போது மேற்குறித்த சிகிச்சைகள் எதுவும் பலனளிக்காது. இத்தகையினருக்கு தற்போது மூட்டு மாற்றுச் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இது நிரந்தரத் தீர்வாகும். அதன் மூலம் தினசரி உட்கொள்ளும் வலி நிவாரண மாத்திரைகளில் இருந்தும் மூட்டு வலியில் இருந்தும் நிரந்தர நிவாரணத்தைப் பெறலாம்.

மூட்டு மாற்று சிகிச்சை

ஒருவருக்கு மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்பட்டு ஆரம்பக்கட்ட சிகிச்சை பலன் அளிக்காவிட்டால் மூட்டு மாற்று சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. அவரின் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டில் குரோம் கோபல்ட் உலோகம் மூலம் செய்யப்பட்ட செயற்கை மூட்டு பொருத்தப்படுகின்றது. அந்தச் செயற்கை மூட்டு பொருத்தப்பட்ட நபருக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது. அவரால் நாள்தோறும் வேலைகள் அனைத்தையும் எந்த வலியும் இல்லாமல் செய்ய முடியும்.



அவர் ஏனையோரைப் போலவே நடக்கவும் மாடிப் படிகளில் ஏறியும் இறங்கவும், சைக்கிள் ஓட்டவும் முடியும். அத்தோடு அதன் பின் மூட்டுவலி இல்லாமல் தன் வாழ்நாளை நிம்மதியாகக் கழிக்கலாம்.

- இராஞ்சித்



Dr.நி. தர்ஷனோதயன்
Bsms (Hons)
Ad.Dip.in.Counselling
Psychology
Mo,Dah, Mannar.

தலைவலி இன்றைய மருத்துவத்துறைக்கு பெரும் சவாலாக இருக்கும் நோய்களில் ஒன்றாகும். அதிநவீன MRI SCAN வசதிகள் வந்து விட்டதால் நோயின் தாக்கத்தை ஓரளவுக்கு உடனே அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. தலைவலிக்கு என்ன காரணம் என்பதையும் உடனே அலசி ஆராய்ந்து

கின்றான் மனிதன்.

தலை வலிக்கின்றது என்று ஒருவர் கூறியவுடன் மருத்துவர் தயாராகி விட வேண்டியது தான். அந்த நோயாளி வேறு ஏதோ ஒரு நோயைச் சமந்து கொண்டிருக்கிறார் அல்லது ஏதோ ஒரு நோய்க்கு அடித்தளம் போடுகிறார் என்று தீர்மானிக்க வேண்டியதுதான்.

தலைவலியை அதன் தன்மைக்கேற்ப வகைப்படுத்துவது சிரமம் என்றாலும் அந்த நோயாளியின் தன்மையை பொறுத்து தலைவலியை வகைப்படுத்தி சில அடிப்படைக் காரணங்களை மனதில் கொள்ளுதல் வேண்டும். அதாவது

- பார்த்து சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.
- தலைவலியை ஆரம்ப காலத்தில் அசட்டை செய்தவர்கள் பின்னர் பெரும் துன்பங்களுக்கு ஆளான பல துயர சம்பவங்

தலை வலியை அசட்டை செய்யுங்கள்!

களை கண்டிருக்கிறேன். சாதாரணமாக வரும் தலைவலி ஓய்வு எடுத்தாலே குணமாகிவிடும். ஆனால் ஒருவர் இந்த நோய்க்கு ஆளாகியுள்ளார் என்றால் நீண்ட நாட்களாக உடலில் ஏதோ கோளாறு என்றுதான் பொருள். இந்த நோயைத் தீர்ப்பதில் மருத்துவருக்கு எவ்வளவு பங்கு உண்டோ அவ்வளவு பங்கு நோயாளிக்கும் உண்டு. தலைவலி பற்றிய விபரங்களை நமது மக்கள் ஓரளவாவது தெரிந்திருக்க வேண்டும். தலைவலி என்பது மிக அதிகமாகக் காணப்படவதும் பல முறை காரணம் அறியப்படாததும் மிக நெருடலுமான ஒரு நோய்க்குறியீடாகும். பொது மருத்துவம், காது, மூக்கு, தொண்டை (ENT) பிரிவு, கண் மருத்துவம், நரம்பியல் ஆகிய பிரிவுகள் எல்லாம் சென்று கடைசியில் மனநல மருத்துவப் பிரிவில் அடைக்கலம் புக

தலைவலி ஏற்படும் இடம், அது வருவதற்கு ஏதுவாகும் காரணங்கள், அதன் தன்மை, அது ஒரு நாளில் எத்தனை முறை ஏற்படுகிறது, எவ்வளவு நேரம் இருக்கிறது, அதன் விளைவாகவோ அல்லது அதனுடன் சேர்ந்தோ காணப்படும் பிற அறிகுறிகளும் தலைவலியை சரியாக வகைப்படுத்த உதவும் காரணங்களாகும். தலைவலியால் அன்றாடம் வாழ்க்கையில் துன்பப்படும் நோயாளி அதன் தன்மைகளையும் அறிகுறிகளையும் சரிவர அறிந்து வைத்திருப்பது அந்நோயாளிக்கு நன்மை பயப்பதாக இருக்கும். அவர் சொல்லும் அறிகுறிகளை வைத்தே மருத்துவர் இந்த தலைவலி இந்த நோயின் மூலகாரணத்தால் வந்துள்ளது என்று இனம் பிரித்து பார்க்க முடியும்.

◇. ஒற்றைத்தலைவலி (Migraine)

மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் தலைவலிகளுள் சர்வ சாதாரணமாகக் காணப்படுவது ஒற்றைத் தலைவலி, அந்த ஒற்றைத்தலைவலி ஒரு நாகரீகத் தலைவலி, நாகரீகமாக வாழ்க்கை நடத்தும் மக்களிடம்தான் இது அதிக அளவு காணப்படுகிறது. இது சிறு குழந்தைகளுக்குக்கூட வரும்.

◇. மனம் மாறுபாடு காரணத்தலைவலி

சிலர் சுற்றம், சூழ்நிலைக்குத் தக்கபடி தங்களை சரிசெய்து கொள்வதில்லை. ஆகவே சமூகத்திற்கு ஏற்ப பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்காது சமூகத்திற்கு உபயோகமற்றவர்களாக வாழ்வார்கள். இவர்களுக்கு வலி தலையில் இருப்பதுடன் ஏதோ ஒரு மாயக் காட்சி ஒன்று தன்னுள் தோன்றி மறைவதாக கூறுவார்கள். இந்நோயாளிக்கு மனக்கோளாறு ஏற்படக் காரணம் என்ன என்று அறிந்து மனநல மருத்துவர் உதவியுடன் மருத்துவம் பார்க்க வேண்டும்.

◇. மதுவால் உண்டாகும் தலைவலி

மனிதனின் மூளைக்கு கேடு விளைவிக்கும் அதிகமான தன்மை மது ஒன்றிற்குத்தான் உண்டு. சிலர் குடிப்பழக்கத்தை சமூகப் பழக்க வழக்கங்களில் ஒன்றாக எண்ணி அதற்கு அடிமையாகி தினமும் குடிப்பவர்களாக மாறி விடுகின்றனர். இவர்களுக்கு இரவில் படுத்திருக்கும் போது வலி குறைந்து இருந்தாலும் காலைமீல் எழுந்தவுடன் அதிகரித்து விடும். நடிப்பட்ட குடிக்காரராக இருந்தால் அவர் விருப்பப்படி தசைகள் வேலை செய்ய மறுத்து விடுவதுடன் இவர்கள் முன்கோபக்காரர்களாகவும் தடித்த குரலுடன் பேசுபவர்களாகவும் மறதி உடையவர்களாகவும், கால் கைகளில் எரிச்சல், நடுக்கம், தூக்கமின்மை, பசியின்மை, மலச்சிக்கல், ஈரல் வீக்கம் உடையவர்களாகவும் ஆகிவிடுவர். இவர்களுக்கு தலைவலி தொடர்ந்து இருக்கும்.

◇. மூளை நோய்கள்

மூளை உறை அழற்சி (Meningitis) என்பது மனிதனுக்கு கேடு விளைவிக்கும் பற்றீரியாக்களின் விளைவினால் மூளை உறைகளில் ஏற்படும் ஒரு விதமாற்றமேயாகும். சீழ் வடியும் காதுகளிலிருந்து கிருமிகள் மூளை உறையை தாக்க வல்லன. அறிகுறியாக கண்ணில் பக்கவாட்டில் பார்க்கும் போது நோயாளியின் கண் ஒரு நிலையில் நில்லாது ஆடும். தலைவலி கடினமானதாக இருக்கும். முதலில் தலைவலிவிட்டு விட்டு வந்தாலும் பின்பு தொடர்ச்சியாக இருக்கும்.

◇. மிகை இரத்த அழுத்தம் காரணமாக ஏற்படும் தலைவலி:-

இவர்களுக்கு தலை சுற்றல், தலைவலி, முகம் வீங்குதல், தூக்கமின்மை இருக்கும். இதை தவிர மிகை இரத்த அழுத்தம் காரணமாக படபடப்பு மூச்சு விட கடினம், இருமல், நெஞ்சு வலி இருக்கும், தலைவலி இரத்தக் குழாய் புடைப்புடன் விண்விண்ணென்று இருக்கும்.

மேற்சொன்ன காரணங்களை தவிர, முகத்தில் உண்டாகும் தலைவலி, நெற்றிப் பொட்டு தலைவலி, பெண்களுக்கு மாதவிலக்குக்கு முன்பு ஏற்படும் தலைவலி, கழுத்து வலியால் வரும் தலைவலி, கண்ணாடியால் வரும் தலைவலி, கண்நோயினால் ஏற்படும் தலைவலி, புணர்ச்சிக்குப் பின் தலைவலி, மலச்சிக்கல் தலைவலி என பல வகைகள் உள்ளன. ஒரு நோயாளிக்கு உண்மையில் தலைவலிக்கிறதா? இல்லையா? என்பதை அறிவதே கடினமான வேலைதான். தலைவலி பொறுக்க முடியாத போது தெளிவான அறிகுறிகளை மருத்துவரிடம் கூறி நோயைத் தீர்க்க உதவுங்கள்.

தலைவலியால் அவதிப்படாத மனிதனே இல்லை. எதையும் அலட்சியம் செய்யாமல் தகுதி வாய்ந்த மருத்துவரை அணுகி முறையான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதே பாதுகாப்பானதாகும்.





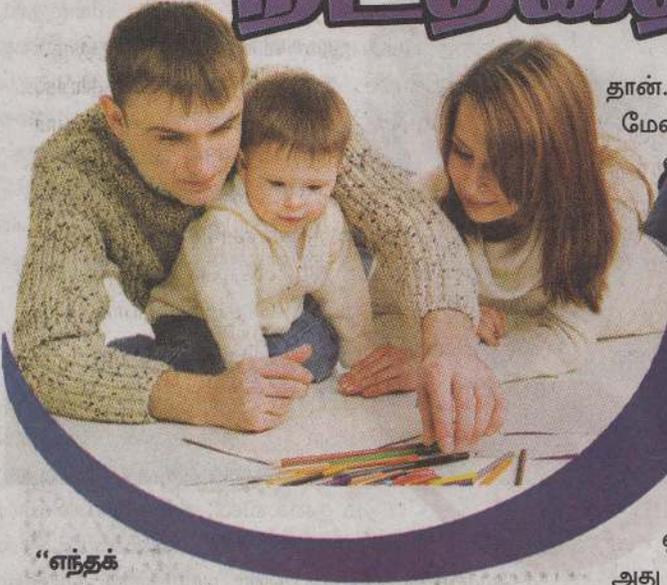
**எம்.என்.லுக்மானுல்
ஹக்கீம்**
MSW (Medical and
Psychiatry)
M.Phil (Psychiatric
Social Work)
Dip in Counselling

தாயினுடைய உடலியல் ரீதியான விடயங்களை கருத்திற் கொண்டு ஒன்றோடு நிறுத்திக் கொள்வதுமுண்டு.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு மனிதர் என்னிடம் சொன்னார். “ஒன்ன பெத்தாலும் அதை சிங்கமாப் பெத்து தங்கமா வழக்கணும்”

இவ்வாறு ஒரே குழந்தைக்கான காரணங்கள் பலவாக இருப்பினும் அதனிடம் பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதமே அலாதி

ஔற்றைக் குழந்தையும் நடத்தையும்



தான். தம்முடைய முழுப் பாசத்தையும் அதன் மேல் காட்டுவார்கள். தமது பொருளாதார வாய்ப்புகள் எப்படி இருப்பினும் கஷ்ட நஷ்டங்கள் எவ்வாறு இருப்பினும் தம்மால் முடிந்தளவு சிலபோது தமது சுமைக்கு மேல் சுமப்பவர்களும் உள்ளனர்.

தவறே கிடையாது. ஆனால் அன்பும் பாசமும் கவனிப்பும் மிதமிஞ்சிப் போனால், எல்லை கடந்தால் அதுவே குழந்தைக்கு கெடுதலாக அமையும் சந்தர்ப்பமும் உண்டு.

ஒரு குழந்தையா?

அது பிடிவாதக் குணமுள்ளதாக இருக்கும்.

தொட்டதற்கெல்லாம் ஒரே கூச்சலும், அழகையும் ஔற்றைக் குழந்தைகள் வீட்டில் தன்னந்தனியாக வளர்கிறது. அநேகமாக அதற்கும் அதனது வயதையொத்த மற்ற குழந்தைகளுக்கும் தொடர்பு குறைவாகவே இருக்கிறது. பகரமாக இவர்கள் வயது வந்தவர்கள் மத்தியில் அவர்களது விடயங்களுக்கு காது கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் யதார்த்தத்தில் குழந்தைகள் மற்ற குழந்தையோடு சேர்ந்து விளையாடுவது இன்றியமையாதது. சேர்ந்து விளையாடுவதற்கான

“எந்தக்

குழந்தையும்

நல்ல குழந்தை தான் மண்ணில் பிறக்கையிலே அது நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே!” என்ற கவிதை வரிகளுக்கு விளக்கமாகவே நாம் இப்போது சொல்லப் போகின்ற செய்தி அமையவிருக்கிறது.

ஒரு குழந்தையோடு, இனி இதுவே போதும் என்று பல பெற்றோர் நிறுத்திக் கொள்கின்றனர். இதற்கான காரணம் பலவாக அமையலாம். சில பெற்றோர் தமது பொருளாதார நிலைமையை கருத்திற் கொண்டு இவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றனர். இன்னும் சிலர்



வசதிகளை செய்து கொடுப்பது பெற்றோர்களது பொறுப்பாகும். மற்ற குழந்தைகளோடு சேர்ந்து பழகாத, விளையாட்டில் ஈடுபடாத குழந்தைகள் சமூகமயமாக்கப்படாத (Socialization) நிலையிலேயே வளர்கிறார்கள்.

தமது வயதையொத்த குழந்தைகளோடு கூடிப்பழகாத குழந்தைகளில் சிலர் தமக்குத் தாமே ஒரு கற்பனை உலகத்தை வரைந்து கொண்டு அதில் தமது காலத்தைக் கழிக்கிறார்கள். இவ்வாறான குழந்தைகளிடம்,

தாமே தலைவன்

தாம் வைத்ததே சட்டம்

தன்னிஷ்டப்படியே யாவும் நடக்க வேண்டும்

என்ற குணாம்சங்களை தமக்குள் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

இக்குழந்தைகள் சமூகத்தோடு பழக ஆரம்பிக்கின்ற போதுதான் உண்மையில் பிரச்சினை ஆரம்பிக்கின்றது. இக்குழந்தைகளுக்கு மற்றவர்களோடு அனுசரித்து நடக்க முடிவதில்லை. ஒத்துப் போகின்ற (Flexibility) தன்மை கிடையாது. இதன் விளைவு மனத்தாக்கங்களும் சச்சரவுகளும் தான்.

மற்றவர்களை சமமாக மதித்து வாழ ஒவ்வொரு குழந்தையும் பழக வேண்டும். பல குழந்தைகளோடு வளர்கின்ற குழந்தைக்கு இந்த தன்மைகள் இயல்பாகவே வளர்ச்சியடைகின்றன. ஆனால் ஒரே குழந்தையாக வளர்கின்ற குழந்தைக்கு இந்தச் சந்தர்ப்பம் இல்லை.

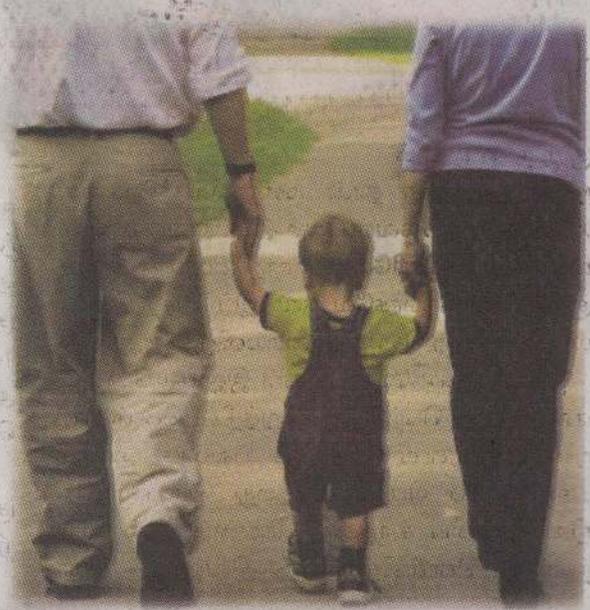
ஒரே குழந்தையாக இருந்தால் அதற்குரிய

அன்பும், அரவணைப்பும் நீண்ட காலங்களுக்கு நீடிக்கிறது. அதற்கு வேண்டியதெல்லாம் பெற்றோர்கள் செய்து தருவார்கள். விளைவு, எப்போதும் தங்கி வாழுகின்ற (Dependent) குணத்தை தம்மில் குழந்தை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது.

இது குழந்தையின் தன்னம்பிக்கைக்கு பெரிய இழப்பாகும். எனவே தமது குழந்தை ஒற்றைக் குழந்தையாக இருப்பினும் அதனை அதனது வயதொத்தவர்களோடு கூடிப்பழக, சேர்ந்து விளையாட அனுமதிப்பதும் அதற்கான வசதிகளைச் செய்து கொடுப்பதும் பெற்றோர்களது கடமையாகும்.

ஒரே குழந்தையை செல்லமாக, பாச மழை பொழிந்து வளர்த்து வருகின்ற பெற்றோர்களே! இது உங்கள் கவனத்துக்கு!

குழந்தை எப்போதும் உங்களோடே இருக்கப் போவதில்லை. அது மற்றவர்கள் மத்தியில் வாழ வேண்டும். அதற்கு முன்னால் அது தயார் செய்யப்பட வேண்டும். பிறரோடு குழந்தை தாராளமாகவும் தன்னம்பிக்கையோடும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். தங்கி வாழுகின்ற (Dependent) குழந்தையாக இல்லாது சொந்தக் காலில் வாழுகின்ற (Independent) குழந்தையாக அது வளர வேண்டும். அதற்காக மேற்கூறப்பட்ட கருத்துகள் உதவுமென ஆசிக்கிறேன்.



- ஆணோ, பெண்ணோ, எந்தக் குழந்தையாய் இருந்தாலும், "Good touch", "bad touch" எது என்பதை பெற்றோர்கள் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
- மேலாடையின்றியோ, ஆடையே இன்றியோ குழந்தைகள் உங்களுக்கு குழந்தையாய் தெரியலாம், எல்லோருக்கும் அப்படியே தெரியும் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள்.
- குழந்தைகளை தனியே கடைக்கு அனுப்பும் போது கவனம் தேவை, நெடுநேரம்

குழந்தை நிற்க வைக்கப்பட்டாலோ, பொருட்கள் மிகுதியாகவோ, இலவசமாகவோ வழங்கப்பட்டாலோ கவனம் தேவை. பள்ளிக்கு ஏதோ ஒரு வாகனத்தில் தனியாகவோ, பிற குழந்தைகளுடனோ அனுப்பினால், அந்த வாகன ஓட்டுனரின் முழு விவரமும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள், அவர் வீட்டு முகவரி உட்பட.

- வாகன ஓட்டுநரின் நடத்தையிலும், பழக்க வழக்கத்திலும் ஐயமின்றி தெளிவுறுங்கள்.

பெரும்பாலான வாகன ஓட்டுநர்கள், மூடைகளைப் போல் குழந்தைகளை அடைத்து, மரியாதையின்றி பேசுவதும், தொடக்

பெற்றோரின் கவனத்திற்கு...



கூடாத இடங்களைத் தொடுவதும், சில இடங்களில் நடக்கிறது.

- யார் அழைத்தால் போக வேண்டும், யார் கொடுத்தால் வாங்க வேண்டும் என்று குழந்தைகளுக்கு தெளிவுப்படுத்துங்கள்
- குழந்தைகள், வீட்டின் முகவரி, பெற்றோரின் தொலைபேசி எண்கள் அறிந்திருத்தல் நலம்.
- வீட்டில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் இருந்தால், ஒருபோதும் ஒருவருடன் மற்றவரை ஒப்பிட்டுப் பேசாதீர்கள், வயது வித்தியாசம் எப்படி இருந்தாலும்.
- ஒரு கட்டத்திற்கு மேல், உங்கள் விருப்பங்களை குழந்தையின் மேல் திணிக்காதீர்கள்.
- வீட்டில் குழந்தைகள் இருக்கும் போது, வன்முறை, காதல், கொலை, களவு போன்றவை நிறைந்த திரைக்காட்சிகளையோ, நிகழ்ச்சிகளையோ பார்க்காதீர்கள்.
- பெரியவர்கள், பெண்கள் எப்போதும் சீரியல்களில் மூழ்கி இருக்காமல், குழந்தைகளுக்கு பிடித்தாற்போலோ, அல்லது அவர்

களுக்கு பொதுஅறிவு பெருகும் வகையிலான நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பது நலம்.

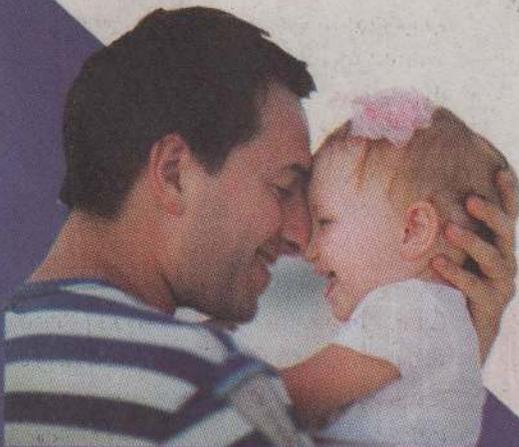
- ❖ குழந்தைகளிடம் தினம் நேரத்தை செலவிடுங்கள், ஒரு தோழமையுடன் அவர்கள் சொல்வதை காது கொடுத்துக் கேளுங்கள்.
- ❖ தவறுகளை தன்மையுடன் திருத்துங்கள், தண்டிக்க நினைக்காதீர்கள்.
- ❖ ஒருமுறை நீர் ஊற்றியவுடன், விதை மரமாகிவிடாது, நீங்கள் ஒருமுறை சொன்னவுடன் குழந்தைகள் உங்கள் விருப்பபடி மாறிவிட மாட்டார்கள். உங்களுக்கு பொறுமை அவசியம்.
- ❖ பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தைகளை அன்புடன் அரவணைத்து, வேண்டியது செய்ய அம்மாவோ, பெரியவர்களோ வீட்டில் இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ குழந்தைகளின் எதிரில் புறம் பேசாதீர்கள். பின்னாளில் அவர்கள் உங்களைப் பற்றி பேசலாம்.
- ❖ உங்கள் பெற்றோரை நடத்தும் விதம், உங்கள் பிள்ளைகளால் கவனிக்கப்படுகிறது. நாளை உங்களுக்கும் அதுவே நடக்கலாம்.
- ❖ படிப்பு என்பது அடிப்படை, அதையும் தாண்டி குழந்தைகளுக்கு உள்ள மற்றைய ஆர்வத்தையும் ஊக்குவிப்பது.
- ❖ ஓடி ஆடி விளையாடுவது குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம். விளையாட்டுக்கு தடை போடாதீர்கள். "All work and



no play makes Jack a dull boy"

- ❖ குழந்தைகள் கேள்வி கேட்கட்டும், அவர்களின் வயதுக்கேற்ப புரியும்படி பதில் சொல்லுங்கள். பொது அறிவு கேள்விகள் கேட்கப்படும் போது தெரிந்தால் சொல்லுங்கள், தெரியாவிட்டால் பிறகு சொல்லுகிறேன் என்று சொல்லுங்கள். சொன்னபடி கேள்விக்கான பதிலை அறிந்துகொண்டு, மறக்காமல் அவர்களிடம் சொல்வது அவசியம்.
- ❖ ஒருபோதும் 'சீ' வாயை மூடு' 'தொண தொண என்று கேள்வி கேட்காதே' என்று அவர்களிடம் எரிச்சல் காட்டி, அவர்களின் ஆர்வத்தை குழி தோண்டிப் புதைத்து விடாதீர்கள்.
- ❖ பசி என்று குழந்தை சொன்னால், உடனே உணவு கொடுங்கள், அரட்டையிலோ, சோம்பலிலோ, வேறு வேலையிலோ குழந்தையின் குரலை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்.
- ❖ ஒரு போதும், உங்கள் குழந்தைகளின் எதிரே சண்டை இடாதீர்கள்.
- ❖ ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு வரம், அவர்கள், ஒருபோதும் உங்கள் கோபதாபங்களின் வடிகான்கள் அல்ல.

- அமுதா சுரேஷ்



(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

சிலருக்கு புது இடம் சென்றால் தூக்கம் வராது. இருப்பினும் சரியான நேரத்தில் தூங்கச் செல்வதாலும் சரியான நேரத்தில் எழுந்திருப்பதாலும் நாம் ஆரோக்கியமான தூக்கத்தைப் பெறலாம். இந்த பழக்கத்தை தொடர வேண்டும்.

காலை நேர உடற்பயிற்சியானது உடலுக்கு ஒரு வகையான புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கும். நடத்தல், ஓடுதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற மிக இலகுவான ஏதாவதொரு உடற்

பயிற்சியை வெறும் 20-30 நிமிடங்கள் செய்வதன் மூலம் இரவில் உடலானது சோர்வடைந்து மிக நன்றான தூக்கத்தைப் பெற முடியும். இதே போல் இரவிலும் தூங்கும் முன்பும் சாப்பிட்ட பின்பும் 20-30 நிமிடம் நடப்பதால் உடல் தளர்ந்து ஒரு வித புத்துணர்ச்சியுடன் நிம்மதியான தூக்கத்தைப் பெறலாம் என்பதில் சந்தேகமில்லை.



Dr.எம்.ஏ. ஹசன்
B.U.M.S.PGHRM (UK)

அதிகளவில் நீரருந்துவதானது உடல் ஆரோக்கியத்தில் மிக முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றதாயினும் இரவில் அதிகளவில் நீரருந்த வேண்டாம். இரவில் அதிக நீரருந்துவதால் நள்ளிரவில் சிறுநீர் கழிக்க எழுந்திருக்க வேண்டியிருக்கும். இதனால் எமது இரவுத் தூக்கம் பாதிப்படையலாம்.

கட்டம்

உ

உ

மா

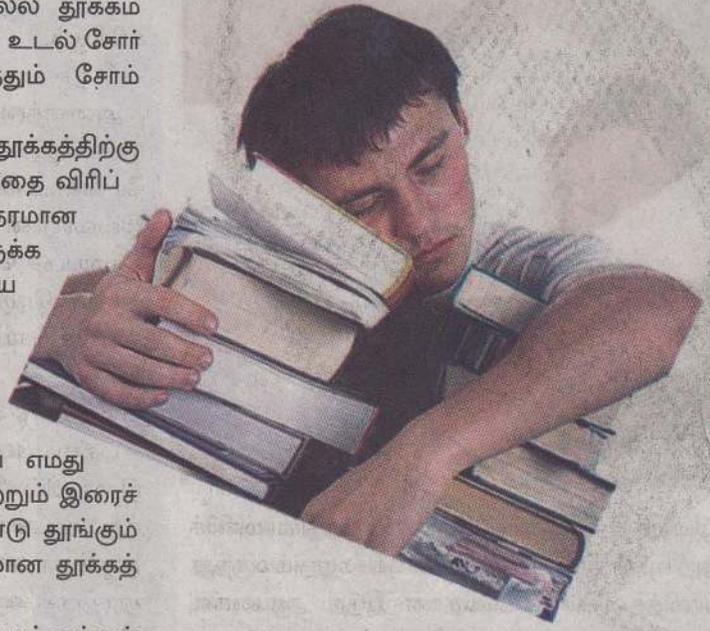
ண

தூக்கங்கள்...!

இதன் காரணமாக காலையில் நல்ல தூக்கம் வந்து எழுந்திருக்க முடியாமல் நம் உடல் சோர்வாகவும், வேலைகள் அனைத்தும் சோம்பேறித்தனமானதாகவும் இருக்கும்.

நிம்மதியான, ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கு நாம் படுக்கும் மெத்தைகள், மெத்தை விரிப்புகள், தலையணை போன்றவை தரமானதாகவும் சுத்தமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். இதனாலும் ஆரோக்கியமான நிம்மதியான தூக்கத்தைப் பெற முடியும். அடுத்தடுத்தான இரைச்சல் மற்றும் வெளிச்சம் போன்றவை நிம்மதியான தூக்கத்தைக் கெடுத்து விடும். எனவே எமது படுக்கையறையை வெளிச்சம் மற்றும் இரைச்சல் இல்லாதவாறு செய்து கொண்டு தூங்கும் போது நிம்மதியான, ஆரோக்கியமான தூக்கத்தைப் பெறலாம்.

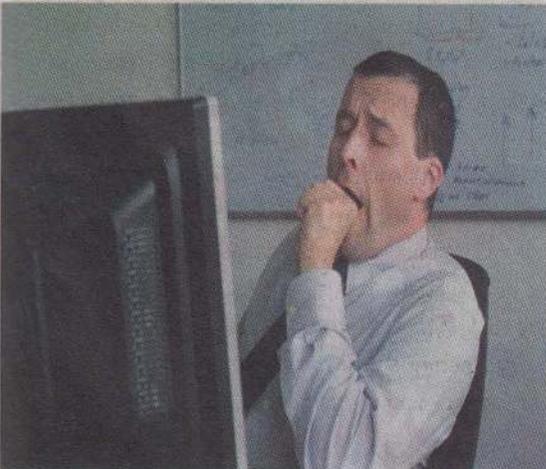
படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் சிகரட் மற்றும் இதர நிக்கோடின் பொருட்களைத் தவிர்த்திடுதலானது நிம்மதியான தூக்கத்திற்கு வழி செய்யும். அது மாத்திரமன்றி படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் டீ, கோபி அருந்துவதும் நிம்மதியான தூக்கத்தைக் கெடுப்பதில் பங்கு வகிக்கிறது. இரவு நேரங்களில் அதிகமான உணவை உட்கொள்வதாலும் தூக்கம் பாதிப்படையலாம். எனவே இரவில் காபோஹைதரேட் கொண்ட எளிதான உணவு வகைகள் மற்றும் பால், தாணிய வகைகள் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதால் அவை எளிதில் ஜீரணமடைந்து நிம்மதியான தூக்கத்தைப் பெற வழிவகுக்கும். இர

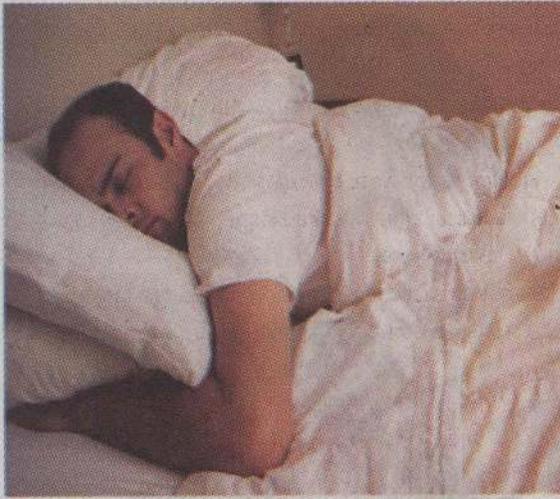


வில் கொழுப்பு மற்றும் புரதச்சத்துக் கொண்ட இறைச்சி போன்ற உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் இவை இலகுவில் சமிபாடடையாமல், எமது நிம்மதியான தூக்கத்திற்கு உலை வைத்துவிடும். மேற்கூறிய சிறு சிறு செயற்பாடுகளை நடைமுறைக்குக் கொண்டு வருவதன் மூலம் நாம் நிம்மதியான, ஆரோக்கியமான தூக்கத்தைப் பெறலாம்.

தூக்க மருந்து

தூக்கமின்மை நோய்க்கு தூக்க மருந்து பயன்படுத்துபவர்களுக்கு புற்று நோய் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம் என்று சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்றில் தெரியவந்துள்ளது. தூக்கமின்மையானது ஒரு நோயாகும். இது கட்டாயம் வைத்திய ஆலோசனைக்குட்படுத்தப்படல் வேண்டும். மாறாக எம்மவர்கள் காய்ச்சல், தலைவலிக்கு மருந்து எடுத்துக்கொள்வதைப் போல தூக்கமின்மைக்கும் தூக்கமருந்துகளை எடுத்துக்கொள்கின்றனர். இதனால் வாய் உலர்தல், தலைசுற்றல், வயிற்றுப்போக்கு போன்ற பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றது. தொடர்ச்சியாக தூக்க மருந்து பாவிப்பவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் குறைவடைந்து மூச்சுத்திணறல், மற்றும் இதய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பும் அதிகமிருப்பதாக பல்வேறுபட்ட ஆய்வு





முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. மருத்துவர்களின் அறிவுரை இன்றி மாதக்கணக்கில் தூக்கமருந்து பாவித்தவர்களிடையேதான் இந்த ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன.

முன்பெல்லாம் வயதானவர்கள் மாத்திரமே தூக்கமின்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்கள். ஆனால் இன்றைய காலத்தைப் பொறுத்தவரை இளம் வயதினரிடையேயும் தூக்கமின்மை நோய் தன் ஆதிக்கத்தைச் செலுத்தியுள்ளது என்பதை யாரும் மறுக்கவோ மறைக்கவோ முடியாதுள்ளது. அவர்களது வேளைப்பழு, மனஉளைச்சல், குடும்பப்பொறுப்பு போன்றவையே இளம்பருவத்தினரிடையே தூக்கமின்மைக்கான காரணிகளாக அமைகின்றது. உடம்புக்குத் தேவையான போதியளவு ஆரோக்கியமான, நிம்மதியான தூக்கம் கிடைக்காத போது மன அழுத்தத்தோடு கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்றவையும் பாதிப்படையலாம் என்ற மருத்துவர்களின் எச்சரிக்கையையும் தாண்டி சில சிகிச்சைகள், மேற்கூறிய உடற்பயிற்சிகள் மூலம் தூக்கமின்மை பிரச்சினையிலிருந்து விடுபட முடியும் என்பது மனதுக்கு சற்று ஆறுதல் அளிக்கிறது.

எனவே, தூக்கமின்மைக்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து அதை நிவர்த்திப்பதன் மூலம் நிம்மதியானதும், ஆரோக்கியமானதுமான தூக்கத்தைப் பெற்று எமதுடலும் மனமும் சேர் விலிருந்து விடுபட்டு புத்துணர்ச்சியடைய வழிவகுப்போம்.

T

◆ மனநலக் கோளாறு மற்றும் மூளை நரம்புகளில் பாதிப்பு உள்ளவர்களின் தினசரி உணவில் தர்பூசணி துண்டுகள் அவசியம். மன அழுத்தம், பயம் போன்ற பாதிப்புகளை தகர்க்கும் விட்டமின் பி-6 தர்பூசணியில் அதிகம் உள்ளது.

I

◆ அப்பிள் தோலில் 'பெக்டின்' என்ற வேதிப்பொருள் கணிசமாக இருப்பதால், தோலோடு சாப்பிட வேண்டும். 'பெக்டின்' நம் உடலின் நச்சுக்களை நீக்குவதில் வல்லது.

P

S

◆ கைக்குத்தல் அரிசிச்சோறு சாப்பிடுவது மிக மிக நல்லது. கைக்குத்தல் அரிசியில் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.

"கீது காலாவதியான மருந்துண்டு சொல்லியும் அதை ஏன் கேட்கிறீங்க?"

"மருந்து என் மாமியாருக்குதானே. பரவாயில்லை கொடுங்க!"





குழந்தையின் போஷாக்கும் தாயின் பங்களிப்பும்



அல்ஹாஜ் ஏ.ஆர். அப்துல் சலாம்
(B.A., S/L. & Dip. in Pub. HEA)

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)
சென்ற இதழில் 'பிள்ளைகளின் போஷாக்கும் தாயின் பங்களிப்பும்' எனும் தலைப்பின் கீழ் பிரசுரமான எனது கட்டுரையின் மூலம், பல விடயங்களை விளக்கமாகவும் தெளிவாகவும் அறிந்திருப்பீர்கள் என நம்புகிறேன். இவ்விதழிலும் அதே தொடரில் இன்னும் பல விடயங்களை எடுத்தெழுத முன் வருகின்றேன்.

“எம் குழந்தைக்கு உணவுட்டுவது மிகவும் சிரமமாக இருக்கின்றது. என் பிள்ளை சாப்பிடுவதே இல்லை” என்று கூறுவோரை அதிகமாகக் காணலாம். இதற்கு அடிப்படைக்காரணம் நாம் செய்யும் தவறுதான். தாமே தேவையற்ற சிறு சிறு உணவுகளையெல்லாம் கொடுத்து தம் குழந்தைகளின் வயிற்றை நிரப்பி விட்டு பிள்ளைகளைக்குறை கூறுகின்றனர் தாய்மார்கள்.

தம் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டக்கூடிய உணவை உட்கொள்ளப் பழக்கும் போது கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய முக்கிய சில விடயங்களை ஞாபகப்படுத்துகின்றேன்.

பிள்ளைக்கு உணவு ஊட்டுவதற்கு, தடங்

கல்கள் குறைவான ஓர் இடத்தை இனங்காணல் வேண்டும்.

பிள்ளை பசியை உணர்த்தும் தன்மைகளை இனங்காணல்.

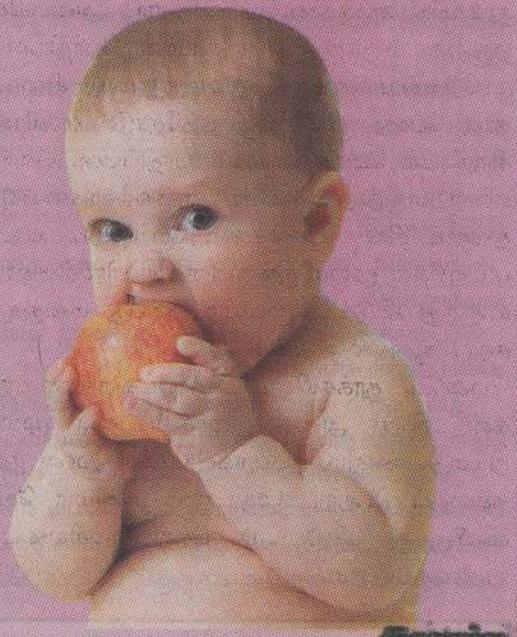
பொருத்தமான உணவுகளை பிள்ளை விரும்பக் கூடியவாறு, வெவ்வேறு விதமாகத் தயாரித்து ஊட்டுதல்.

பிள்ளை உணவு உண்ணும் போது பாராட்டி உணவை உண்ணத் தூண்டுதல்.

பிள்ளை போதுமான அளவு உணவை உட்கொண்டுள்ளது என்பதை உணர்த்தும் தன்மையை இனங்கண்டு, தொடர்ந்தும் உணவுட்டுவதை நிறுத்தல் வேண்டும்.

தொடர்ந்து பிள்ளையை உணவு உண்ணுமாறு கட்டாயப்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் அவசியமாகும்.

ஒழுங்காகவும், உரிய நேரங்களிலும் மாத்திரம் உணவுட்டுதல். இதனால் பிள்ளை பசியை உணரும் / உணவில் விருப்பு அதிகரிக்கும் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது.





இக்காலத்தில்

பிள்ளைகளுக்குப்

பழக்கவேண்டிய நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள் பற்றியும் தாய்மார்கள் அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

பிள்ளை நோயுற்று இருக்கும் வேளையில், சில தாய்மார்கள் உணவு கொடுக்கமாட்டார்கள். நீர் போன்றவற்றையும் கூட அதிகம் கொடுப்பதற்குப் பயப்படுகின்றார்கள். குழந்தை நோய் வாய்ப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில், தாய்ப்பால் கொடுப்பதுடன் அதிகளவு உணவும் கொடுக்க வேண்டும். குடிப்பதற்கு நீர் கொடுக்கவும் மாட்டார்கள். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுக்கு அதிகளவு உணவும், நீரும் தேவை என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. அத்துடன் சந்தேகம் ஏற்படுமாயின் பக்கத்திலுள்ள வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்வது நலம்.

மேலும் நோயுற்ற பிள்ளைக்கு எப்படி உணவு கொடுக்க வேண்டும் என்ற சந்தேகம் எழுகின்றதா?

❖ பிள்ளைக்கு உணவு உண்ணும் படியும், திரவ வகைகள் பருகும் படியும் மிகப் பொறுமையுடன் ஊக்கமளியுங்கள்.

❖ சிறு சிறு அளவுகளில் அடிக்கடி உணவு வழங்குங்கள்.

❖ பிள்ளை விரும்பும் உணவு வகைகளை வழங்குங்கள்.

❖ போசாக்குமிக்க பல்வேறு உணவு வகைகளை வழங்குங்கள்.

❖ தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை விட்டுவிடாமல், தொடர்ந்தும் தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும்.

❖ அதேவேளை, குணமடைந்து வரும் பிள்ளைகளுக்கு உணவூட்டுவது எப்படி என்ற சந்தேகம் எழலாம். அதாவது: அதிகமாக தாய்ப்பால் ஊட்டவேண்டும். எதற்கும் பயப்படவோ

சந்தேகம் ஏற்படவோ தேவையில்லை. தாய்ப்பாலும் ஒரு மருந்து என்பதை ஒவ்வொரு தாய்மாரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

❖ உணவூட்டும் வேளைகளை அதிகரித்து போஷாக்கு மிக்க உணவுகளை ஊட்டவேண்டும்.

❖ அதிக பொறுமையுடனும் ஆதரவுடனும் நம்பிக்கையுடனும் குழந்தைக்கு உணவூட்டுதல் அவசியமாகும் என்பதை ஞாபகத்திற் கொள்ளவும்.

மேலும் குழந்தைக்குப் போதுமான அளவு தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்காக ஒரு தாய் உட்கொள்ளும் போசாக்குமிக்க ஒவ்வொரு வேளை உணவும் மிக முக்கியமானதாகும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எனவே ஒவ்வொரு தாயும் சக்திக்குரிய உணவு, வளர்ச்சிக்குரிய உணவு, பாதுகாப்பிற்குரிய உணவு எனும் மூவகையான உணவுகளையும் உட்கொள்ளல் அவசியமாகும். இதுவே 'சமநிறையுணவு' அல்லது 'போஷாக்கான உணவு' எனக் கூறப்படுகின்றது.

இவ்விடயத்தில் ஒவ்வொரு தாய் மாத்திரமல்ல, ஒவ்வொரு ஆணும், பெண்ணும் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் பிரயோசனமாக இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து செயற்படுவோம்.



"எப்படி உங்க வீட்டுமல மட்டும் எப்பவும் சிரிப்பு சத்தம் கேக்குது?"

"என்னோட மனைவி என் மேல பாத்திரத்த தூக்கி போடுவா. மேல படலென்னா நான் சிரிப்பேன், பட்டதுன்னா அவள் சிரிப்பா!"

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 66

இடமிருந்து வலம்

01. கல்லை கலையாக்கும் கலைஞர்.
03. தாவரங்களில் ஒரு வகைப் பிரிவு.
05. நீர்வீடாய் என்றும் சொல்லலாம்.
06. உபாதையையும் குறிக்கும்.
07. ஆன்களை அடையாளப்படுத்தும் கௌரவச் சொல்.
08. பாம்பும் இங்கே வாழும்.
10. நீண்ட ஆயுள் கூடிய ஓர் உயிரினம். (திரும்பியுள்ளது)
12. தொடக்கம் என்றும் கூறலாம். (திரும்பியுள்ளது)
14. விவாகத்தையும் குறிக்கும். (குழம்பியுள்ளது)
15. கற்பில் சிறந்தவள் கண்ணகியா, இவளா என்ற சர்ச்சையும் உண்டு.
16. வேவு பார்ப்பதையும் குறிக்கும்.

மேலிருந்து கீழ்

01. சுவர் இருந்தால் தான் இது வரையலாம்.
02. தந்தையையும் குறிக்கும்.
03. உலோகமொன்றையும் குறிக்கும்.
04. சத்தத்தையும் குறிக்கும்.
06. இளமையில் கொடியது.
09. இதனைப் பொறுத்து தான் செலவு அமைய வேண்டும்.
11. இதிலிருந்தும் ஒருவகை எண்ணெய் பெறப்படுகின்றது.
13. உறவு என்றும் கூறலாம்.
14. பிள்ளையையும் குறிக்கும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 65 விடைகள்

01	க	க்	சே	ரி	+	03	ச	+	04
	ல்	+	த	+	05	ம்	ந்	+	ம்
06	வி	ச	ம்	08	ம	+	த	+	பி
+	ங்	+	த	+	09	ந்	தி	+	க்
10	ம	கு	ட	ம்	+	+	12	வா	கை
+	+	மா	+	+	13	+	14	+	+
15	ச	வ	ர	ம்	+	+	16	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

ஏ.எச்.எஃப்.ரம்ஸியா, மடவளபஸார்

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

இந்துமதி வடிவேல், செங்கலடி

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

பி.நர்மதா உமாராணி, நாவலப்பிட்டி

பாராட்டுக்குரியோர்

01. திருமதி.விக்கோரியா ஜெயராஜ், வத்தளை.
02. திருமதி.புஷ்பம் நல்லய்யா, கொட்டகலை.
03. எஸ்.கெவின் ஜெரோஷன், கொழும்பு - 13.
04. எஃப்.ஆர்.ஏ.ஷாகூர், மடவளபஸார்.
05. திருமதி எம்.பாலசுந்தரி, மட்டக்களப்பு.
06. ஏ.ஆர்.வலித், திருகோணமலை.
07. திருமதி.பிரபாபதி, ராஜகிரி.
08. சி.சுரேசினி, தன்னாமுனை.
09. கிருஷ்ணப்பிரியா, மண்டூர்.
10. எம்.ஜே.எம்.அலார்தீன், கொழும்பு - 12.

முடிவுத் திகதி 18.10.2013

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 66

01		02	+	03		+	04
	+	05			+	06	
07		+	+	08			+
	+	+	09	+	+	10	11
12	13			09	+	+	
+	+		+	14			
15		+	+		+		
+	+	16				+	

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 66,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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



பார்வைத் திறன் பரிசோதனையில் கைத்தொலைபேசி!

பார்வைத்திறன் பரிசோதனையை பலருக்கும் கொண்டுசேர்க்கும் விதமான கைத்தொலைபேசியை லண்டன் 'ஸ்கூல் ஒஃப் ஹைஜீன் எண்ட் டிராபிக்கல் மெடிசின்' ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். சுருக்கமாக PEEK என்று இது அழைக்கப்படுகின்றது. நவீன கைத்தொலைபேசிகளில் இருக்கும் 'கெமெராக்களையும்', 'பிளாஷ்டையும்' பயன்படுத்தி கண்ணின் விழித்திரையை ஸ்கேன் செய்வ

தோடு ஒருவருடைய பார்வைத் திறனை அளக்கவும் உதவும். சிறிதாகிக்கொண்டே போகும் எழுத்துக்களும் இதில் உண்டு. இதன் மூலம் ஒருவரது விழித்திரையையும் பார்வைத் திறனையும் சோதிக்கும்போது அந்த விபரங்கள் கைப்பேசியிலேயே பதியப்படுகின்றன. அதனை ஒரு மருத்துவருக்கு மின் அஞ்சல் செய்ய முடியும்.

இத்தொலைபேசி மூலம் கென்யாவில் பலருடைய கண்களைப் படமெடுத்து, அந்தப் படங்கள் லண்டனிலுள்ள மூர்ஃபீல்ட் கண் மருத்துவமனைக்கு அனுப்பப்பட்டன. மிக அதிக விலைகொண்ட கண் பரிசோதனைக் கருவிகளின் படங்களையும் இந்தப் படங்களையும் நிபுணர்கள் ஒப்பிடப்போது கைத்தொலைபேசி எடுத்த படங்களைக் கொண்டும் கண் கோளாறுகளை ஓரளவுக்கு கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. இந்த ஆய்வு இன்னும் முழுமை அடையவில்லை என்றாலும், இதன் மூலம் எடுத்த படங்களை வைத்து ஆயிரத்துக்கும் அதிகமானோருக்கு ஏதோ ஒரு வகையில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது.

-ஆய்வாளன்

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/= **ரூ. 500/=** **ரூ. 250/-**

சுகவாழ்வு Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள் வினாக்கள் அபிப்பிராயங்கள் எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படக்கூடிய

அத்துடன் கீழ்க்கண்டிருப்பவர்களுக்கும் உங்கள்

ஆக்கங்கள் செய்திகள் படங்கள் துணுக்குகள் நடைபிணங்கள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



ஆரோக்கிய
சுவையல்

கத்தரிக்காய் துவையல்

தேவையான பொருட்கள் :

- ◆ கத்தரிக்காய் - 200 கிராம்
- ◆ காய்ந்த மிளகாய் - 5
- ◆ பூண்டு - 2 பல் (இரண்டிரண்டாக வெட்டப்பட்டது)
- ◆ புளி - சிறிதளவு
- ◆ தேங்காய்த்துருவல் - 2 தேக்கரண்டி
- ◆ கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு
- ◆ மரக்கறி எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி
- ◆ உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

முதலில் கத்தரிக்காயை நன்கு கழுவி, நெருப்பில் நன்றாக, வேகும் வரை சுட வேண்டும்.

பின் அவற்றின் மேலுள்ள தோல்களை உரித்து சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பாத்திரமொன்றை அடுப்பில் வைத்து மரக்கறி எண்ணெயை ஊற்றி, அதனுள் காய்ந்த மிளகாயுடன் வெட்டிய பூண்டை போட்டு பொன்னிறமானதும் கறிவேப்பிலை மற்றும் தேங்காய் பூவையும் சேர்த்து வறுத்துக் கொள்ளவும்.

பின் அம்மியில் அந்த கலவையையும் கொட்டி உப்பு சேர்த்து நன்றான அரைத்த பின் சுட்ட கத்தரிக்காயையும் சிறிதளவு புளியையும் சேர்த்து நன்கு அரைத்து கத்தரிக்காய் துவையலை தயார் பண்ணலாம்.

(இந்த துவையலை சோறுடனும் ரொட்டியுடனும் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்)

- இனுகா தாஸ்

ஒரு Dr...ரின் பயரிமிலிருந்து...



சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

உணவில் மிகுந்த கட்டுப்பாடு வேண்டும் என நான் மிகுந்த கண்டிப்பாகக் கூறினேன். முகத்தை என்னவோ போல வைத்துக் கொண்டு என்னைப்பார்த்து கேட்டாள்...

“என்ன தம்பி நீ சொல்லிறதைப் பார்த்தால் ஒண்டும் சாப்பிட ஏலா போல, பட்டினிதான் கிடக்க வேணும்.”

“பட்டினி கிடக்கத் தேவையில்லை. உங்கடை சாப்பாட்டு முறையிலை மாற்றம் தான் தேவை...”

... கறி வகைகளைக் கூடச் சாப்பிடுங்கோ, மரக்கறியள் கீரை, இலைக்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கோ. மீன் நல்லது... கூடுதலாகச் சாப்பிடலாம். பயறு, பருப்பு, சோயா வகைகளும் நல்லது” என்று விளக்கினேன்.

புரிந்து கொண்டாளோ, கடைப்பிடிச்சாளோ

தெரியாது. நான் போய் விட்டேன்.

அடுத்த முறை நான் அவளைக் கண்ட போது

அவளின் நிலைமை மேலும் மோசமாகிவிட்டிருந்தது.

உடம்பு இன்னமும் ஊதிவிட்டது. முகத்திலும் கால்களிலும் சரியான வீக்கம். நடந்தால் இளைப்பு... களைத்தால் இளைப்பு... படுத்தால் முட்டு. பிரஷர் கூடிவிட்டது. இருதயத்தின் தொழிற்பாடு குறைய (Heart Failure) ஆரம்பித்து விட்டது.

அளவிற்கு மிஞ்சினால்



வேண்டிய மருந்துகளைக் கொடுத்தேன். அதை நேரத் தவறாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட வேணும் என இடித்து அறிவுறுத்தினேன்.

நான் முன்பு கூறிய உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை அவள் கவனித்ததாகத் தெரியவில்லை. எனவே, மாமாவிடம் அவளது கவலைக்கிடமான நிலை பற்றியும், உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை கவனிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தையும் விளக்கினேன்.

அடுத்த முறை அவளை நான் சந்திக்கவேயில்லை.

செய்தி கிடைத்துச் சென்றபோது அவளது உடலைத்தான் காணக்கூடியதாக இருந்தது.



காற் றைக் குடித்து உப்பி ஊதிக் குடல் வெடித்துச் செத்த தவளை போல் அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப் பிட்டு 'பூதம்' போல் ஊதி இரு தயத்தின் இரத்தக் குழாய் வெடித்து 'ஹார்ட் அட்டக்'

கில் அவக்கென்று போய் விட்டாள்.

எனக்கு கவலைக்கு மேல் ஒரே கோபம். எனது சொல்லைக் கேட்டு நடக்கவில் லையே என்று. அவள்தான் போய் விட் டாளே. மாமாவைக் கடிந்து கொண்டேன்.

“என்ன மாமா, அவளின்ரை சாப்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தி உடம்பைக் குறைக்கச் சொல்லி எவ்வளவு சொன்னனான். அவள் தான் கவனிக்க இல்லையெண்டால் படிச்ச நீங்களும் அவளுக்குச் சொல்லி கட்டுப்ப டுத்த இல்லை. அநியாயமாக இந்த வய திலை செத்துப் போனாளே...”

“நான் எவ்வளவு சொல்லிப் பார்த்தனான். அவள் கேட்டால்தானே.

உனக்கு அவளின்ரை குணம் தெரியும் தானே. ஒண்டையும் வீணாக்க மாட்டாள். சாப்பாட்டு விஷயத்திலையும் அப்பிடித் தான்...

சாப்பாடுகள் கொஞ்சமும் மிஞ்சக்கூடாது. மிஞ்சினால் எறிய மாட்டாள்... தானே சாப் பிடுவாள். முடியாவிட்டால் கூட முக்கித் தக்கி எல்லாவற்றையும் எப்படியாவது சாப் பிட்டு முடிப்பாள்”

அவளின் சாப்பாடே அவளுக்கு எமனாகி விட்டது! எதையும் வீணாக்கக் கூடாதுதான். ஆனால் அதற்காக இப்படியா?

தமிழர்களே சிக்கனத்திற்குப் பெயர் போன வர்கள். எதையுமே வீண் போக விடமாட் டார்கள். அதிலும் யாழ்ப்பாணத்தவர்

களைப் பற்றிக் கேட்கவே வேண் டாம்.

ஆற்றில் போட்டாலும் அளந்து போட வேண்டும் என்ற மொழி வழி நடப்பவர்கள் அல்லவா!

முன்பு எம்மவர்கள் பெண் பார்க்க போவார் கள். அவர்களுக்குச் சீதனமும் வேணும் சிங் கார நாச்சியும் வேணும். சிங்காரநாச்சி சிக் கனமானவளாயும் இருக்க வேண்டும்.

பெண்ணைக் குத்துவிளக்கு ஏற்றும்படி கண்ணியமாகக் கேட்டு விட்டு, ஒரு நெருப் புக் குச்சியில் சிக்கனமாக ஏற்றுகிறாளா அல் லது பல குச்சிகளை விரயமாக்கிறாளா என்று கடைக்கண்ணால் கவனிப்பார்கள்.

பெண் சாப்பிட்ட பின் கைகழுவச் செம் பில் தண்ணீர் கொடுப்பார்கள். முழுச் செம் புத் தண்ணீரையும் செலவழித்துக் கை கழு வினாள் என்றால் அவளைத் தட்டிக் கழித்து விடுவார்கள். சிக்கனம் காணாது என்று கார ணம் காட்டி!

சிக்கனம் சிறப்பானதுதான்.

வீண் விரயம் விரும்பத்தகாதுதான்.

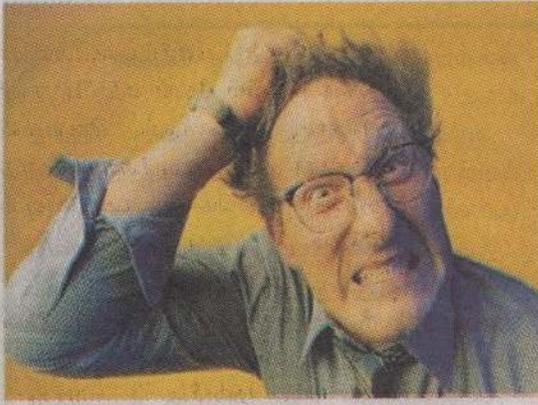
ஆனால்... அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமிர்த மும் நஞ்சு என்பதையும் மறக்கக் கூடாது!

- தொடரும்



“டொக்டரை கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டியே எப்படி இருக்கே?”

“எப்ப பார்த்தாலும் என் உயிரை எடுத்துட்டு இருக்காடி!”



கலக்கம், கைவிரல்களில் நடுக்கம் போன்ற அறிகுறிகளைத் தோற்றுவிக்கிறது.

அப்படியானால் பதற்ற நோய் என்றால் என்ன?

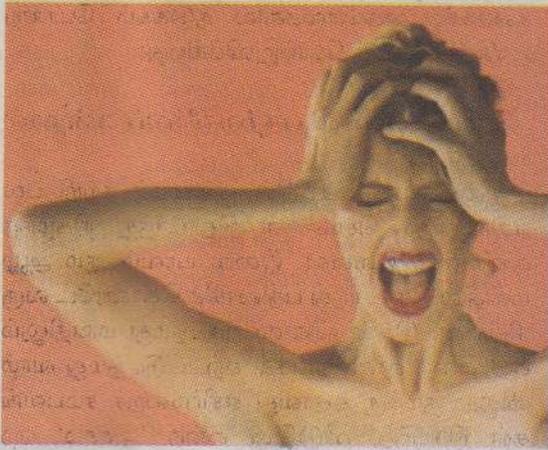
இன்றைய சமூகத்தில், நம்மைச் சுற்றி பல எதிர்மறைச் செயல்கள் தொடர்ந்து நிகழ்ந்த வண்ணம் உள்ளன. இவை யாவும், நம் ஆழ் மனதில் தொடர்ந்து பதிவாகிக் கொண்டே வருகின்றன. இதன் விளைவாக, நமது மனதிலும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஏற்பட்டு, நமது வாழ் விலும் நமக்கு ஏதாவது எதிர்மறைச் சம்பவங் கள் நிகழ்ந்து விடுமோ என்ற 'அச்சம்' ஏற் பட்டு, மனதில் பதற்ற உணர்வு தொடர்ந்து நிலவும் போது, நாம் பதற்ற நோயால் பாதிக்கப் படுகிறோம்.

ஒருவர் எதற்காவது பயந்து விட்டால், அவரது மனதில் 'பதற்ற உணர்வு' (Anxiety State) உண்டாகிறது. இது, இயல்பான விஷயம். ஆனால், இந்தப் பதற்ற உணர்வு மிகைப்படும் போது, அவருக்கு 'சிகிச்சை' அவசியமாகிறது. மற்றபடி இது குறித்து அவர் அச்சப்படத் தேவையில்லை. பதற்ற உணர்வின் விளைவாக, ஒருவரது தானியங்கி நரம்பு மண்டலம் (Autonomic Nervous System) தூண்டப் பட்டு இதயப் படபடப்பு, மூச்சுத் திணறல், தொண்டை அடைத்தல், அதிகம் வியர்த்தல், அமைதியின்மை, தசைகள் இறுக்கம், இலே சான தலைவலி, வாய் உலர்தல், வயிற்றில்

பொதுவாக ஒருவரிடம் எதிர்பார்ப்பும், அதற்கேற்ற தயார் நிலையும் இல்லாத போது தான், அவர் மனதில் பதற்ற உணர்வு தோன்றுகிறது. இந்த எதிர்பார்ப்பால் ஏற்பட்ட மன இறுக்கத்தைத் (Stress) தளர்த்தவும், அதைச் சமாளிக்கும் தயார் நிலைக்கும் அவரை வலுப்படுத்திக் கொள்ளவும் அவசியமான பயிற்சிகளை அவர் மேற்கொள்ளும் போது, எளிதில் அவர் மனதில்



பதற்ற நோய்



TIPS

◆ பூண்டு சாம்பிட்டல்களென்றா உங்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வெகுவாக அதிகரிக்கும். வெள்ளை அணுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாவதோடு, புற்றுநோய் செல்கள் உருவாகாமலும் தடுக்கும்.

◆ பாசிப்பயறு, மோர், உளுந்து வடை, பனங்கற்கண்டு, வெங்காயம், சுரைக்காய், நெல்லிக்காய், வெந்தயக் கீரை, மாதுளம்பழம், நாவற்பழம், கோவைக்காய், இளநீர் போன்றவை உடலின் அதிகப்படியான சூட்டைத் தணிக்கும்.

◆ கண்டைக்காயை உணவில் சேர்த்தால் வயிற்றுப்புழு தொல்லை தூர ஓடி விடும்.

தோன்றும் பதற்ற உணர்வு நீங்கி விடுகிறது. இதை Anticipatory Anxiety என்பார்கள்.

இன்றைய அழுத்தம் மிக்க, பரபரப்பான, எந்திரகதியான, வேகமான, வணிகத்தனமான வாழ்க்கைமுறை மனிதாபிமானமும், கருணையும், பாசமும், பிறரை நேசிக்கும் குணமும் கொண்டவர்களை, தாங்கள் இச்சமுதாயத்தில் வாழத் தகுதி இல்லாதவர்களோ அல்லது வாழ வலிமை அற்றவர்களோ என நினைக்க வைக்கிறது. இதன் காரணமாக அவர்களிடம், தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்பட்டு, 'பதற்ற நோய்' பாதிக்கிறது.

ஒருவருக்கு தனக்கு விடப்பட்ட சவால் களைச் சமாளிக்க இயலுமா? என்ற எதிர்மறை எண்ணம் ஏற்படும் போது மட்டுமே, பதற்ற நோய் பற்றிக் கொள்கிறது. இச்சவாலை தன்னாலும் எதிர்கொள்ள முடியும் என்ற நேர்மறைச் சிந்தனைகளை மனதில் உருவாக்கிக் கொண்டு நம்பிக்கையுடனும், வலிமையுடனும் இருந்தால், இந்நோய் அவரை அண்டுவதில்லை.

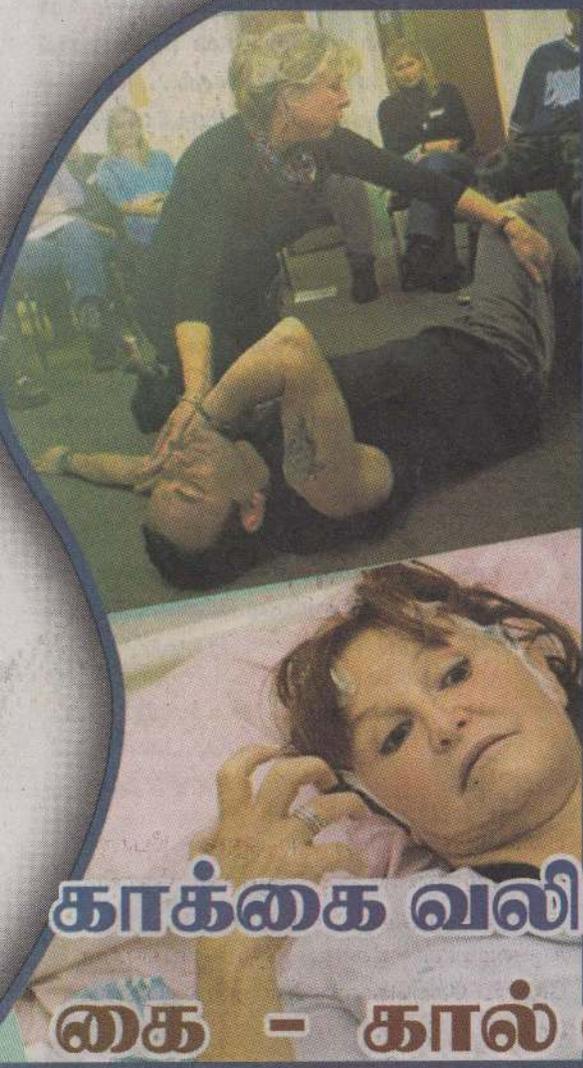
'பரம்பரையியல்' (Genetic) காரணமாகவும், ஒருவருக்கு பதற்ற நோய் ஏற்படலாம். அப்போது அவர், தன்னுடைய ஆளுமைத்திறனை (Personality) உயர்த்திக் கொள்ளும் போது அவரிடமிருந்து பதற்ற நோய் பிரிந்து விடுகிறது.

-ஆய்வாளன்

"உள்ளே மனைவியை நீ கொலை செய்தியா?"

"அவ சமங்கலியாக சாகலாம்னு ஆசைப்பட்டா. அதான் அவளோட ஆசையை நிறைவேற்றினேன்!"





காக்கை வலிப்பு எனப்படும் கை - கால் வலிப்பு நோய்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

தற்காப்பு முறைகள்

- » தாக்குதலின் போது, பாதிக்கப்பட்டவர் நெடுஞ்சானாக கீழே விழுந்து உடலில் குறிப்பாக தலையில் கடுமையான காயங்கள் ஏற்படாமல் தடுக்க அருகில் உள்ளவர் அவரைத் தாங்கி மெல்ல தரையில் படுக்க வைப்புகள்.
- » தாக்கத்தின் பொழுது, பற்களை தன்னை அறியாமல் கடிப்பதால், நாக்கு காயம் ஆவதைத் தடுக்க பற்களுக்கு இடையே மடித்த

கைக்குட்டையை வைப்புகள்.

- » பாதிக்கப்பட்டவரின் உடைகள் இறுக்கமான நிலையில் இருந்தால், அவற்றை தளர்த்திவிடுவதன் மூலம், அவர் எளிதாக சுவாசிக்க வழி செய்ய முடியும்.
- » பாதிக்கப்பட்டவரை ஒரு பக்கமாகச் சாய்த்து படுக்க வைப்பதன் மூலமாக, மூச்சுவிடுதல் தடையில்லாமல் இருப்பதோடல்லாமல் வாயினின்று வெளிவரும் திரவம், நுரை வழிய வாய்ப்பு உள்ளது.

காக்கை வலிப்பின் பொழுது அருகில்

உள்ளவர்கள் செய்யக்கூடாதவை

- » வலிப்புக்கு ஆளான நோயாளி, சுயநினைவு அற்ற நிலையில் இருக்கும்பொழுது வாயின் வழியாக வலுக்கட்டாயமாக கோப்பி, தேநீர் போன்ற பானங்களை கொடுக்க முயலாதீர்கள். இத்தகைய செயலானது பாதிக்கப்பட்டவரின் உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும்.
- » காக்கை வலிப்பு நோயிக்கு ஆளாகும்பொழுது காலணிகளை முகரச் செய்வதோ அல்லது கையில் சாவிக் கொத்து

களை கொடுப்பதாலோ அல்லது இரும்புத் துண்டுகளைக் கொடுப்பதாலோ எவ்வகையான பலனும் கிடைக்கப் போவதில்லை.

- » பற்களைக் கடிப்பதைத் தவிர்க்க, கரண்டி போன்ற கடினமான பொருட்களை பற்களுக்கு இடையே பலவந்தமாக திணிக்க முயலாதீர்கள்.
- » வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்துகின்றேன் என்ற பெயரில் கைகால்களின் வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்த கைகால்களை பலவந்தமாகப் பிடிக்காதீர்கள். இது எலும்பு முறிவுக்கு வழிவகுக்கக்கூடும்.

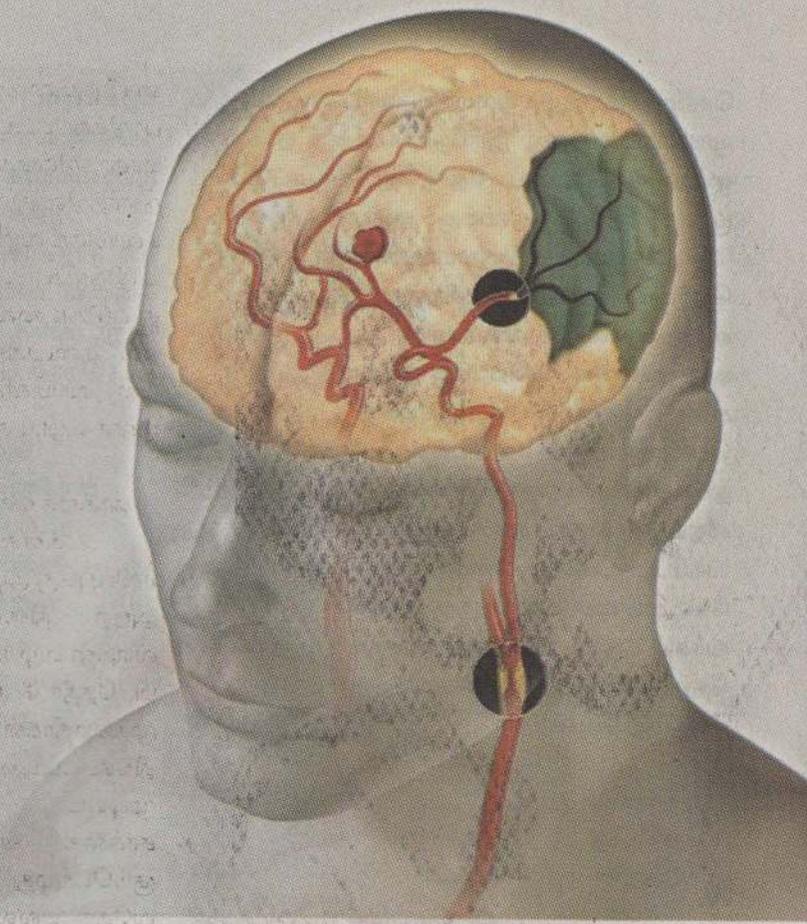
எத்தகைய சூழலில்
நோயாளியை உடனடியாக
மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச்
செல்ல வேண்டும்?

- ▶ மூன்று நிமிட நேரத்திற்கு மேல் வலிப்பின் அறிகுறிகள் நிற்காமல் தொடர்ந்து நீடித்தல்.
- ▶ கீழே விழும்பொழுது தலை, நெஞ்சு, மூளையில் கடுமையான காயங்கள் ஏற்பட்டால், வலிப்பானது நிற்காமல் மீண்டும், மீண்டும் தொடர்ந்து ஏற்பட்டால்.

காக்கை வலிப்புக்கு ஆளான
நோயாளிகள் செய்ய

வேண்டிய கடமைகள் எவை?

- ▶ காக்கை வலிப்பு நோய்க்காக மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்து மாத்திரைகளை வேளா வேளைக்கு தவறாமல் பொறுமையுடன் உட்கொள்ளுங்கள்.
- ▶ மருத்துவர் எத்தனை வாரங்களுக்கு மருந்து உட்கொள்ள வேண்டுமென்று பரிந்துரை செய்கின்றாரோ, அத்தனை காலத்திற்கு பொறுமையாக மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- ▶ உங்கள் ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறு உங்களுடைய அலுவல்களை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். அளவிற்கு அதிகமாக உங்கள் உடலை வருத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.
- ▶ அன்றாடம் இரவில் குறைந்தது 8 மணிநேரம் நிம்மதியாக உறங்க வேண்டும்.
- ▶ அறிவியலுக்கு பொருந்தாத மிகவும் குறுகிய காலத்தில் நோயைக் குணப்படுத்த வேண்டுமென்ற ஆவலில் மாந்திரீகம், பில்லிகுனியம் போன்றவற்றில் காசையும், நேரத்தையும் வீணாக்கி நோயின் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்யாதீர்கள்.



புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற தீய பழக்கங்களுக்கு ஆளாகி நோயின் தன்மையை அதிகமாக்காதீர்கள்.

- ▶ கடுமையான நீண்ட நேரம் உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்வதோ அல்லது நீண்ட நேரம் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பதோ கூடாது.
- ▶ மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் எவ்வகையான வாகனங்களையும் நீங்களாகவே ஓட்டாதீர்கள்.
- ▶ நெருப்பு, நீர்நிலை, உயரமான இடங்கள், இயங்கும் மெஷின்கள் இவற்றின் அருகே நீண்ட நேரம் இருக்காதீர்கள்.

காக்கை வலிப்புக்கு ஆளானவர்கள் திருமணம் செய்துகொள்ளலாமா?

நலமான மனிதர்களை போல் காக்கை வலிப்புக்கு ஆளானவர்கள் திருமணம்

செய்து கொண்டு நலமான வாழ்க்கை வாழ முடியும். ஆனால் இந்நோயாளர்கள் தன்னுடைய துணையை தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது அதே நோய்க்கு ஆளானவர்களை தேர்ந்தெடுக்காமல் நலமானவர்களை தேர்ந்தெடுப்பது மிகவும் சிறந்த செயலாகும். ஏனென்றால் பல்வகையான ஆய்வு முடிவுகள், காக்கை வலிப்புக்கு ஆளான ஆண்மகன், காக்கை வலிப்புக்கு ஆளான பெண்ணை மனைவியாகத் தேர்ந்தெடுத்தால் அவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தை 25 வீதம் காக்கை வலிப்புக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு உள்ளது என்கிறார்கள். எனவே, காக்கை வலிப்புக்கு ஆளானவர்கள் நலமான துணையை தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

காக்கை வலிப்புக்கு ஆளான பெண்கள் தாய்மைமையேற்ற அடையலாமா?

இந்நோய்க்கு ஆளான பெண்கள் மற்ற பெண்களை போல் தாராளமாக தாய்மைப் பேற்றை அடையலாம். ஆனால் இவர்கள் தாய்மைப் பேற்றை அடைந்த காலங்களில் மகப்பேறு மருத்துவர்களின் கண்காணிப்பின் கீழ் இருந்து அவர்கள் தரும் மருத்துவ ஆலோசனைகளை முழுக்க முழுக்க பின்பற்றி வந்தால் இவர்கள் நலமான பெண்களைப் போல் தாய்மைப் பேற்றை அடைந்து, நல்ல மகப்பேற்றினை நலமாகப் பெற முடியும்.

இந்நோயாளர்கள் எவ்வகையான தொழில்களைச் செய்யக்கூடாது?

இத்தகைய நோயாளர்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை முடக்கிவிட்டால் நலமான மனிதர்களைப் போல் எல்லா வகையான தொழில்களிலும் ஈடுபடலாம் என்றாலும்,

கீழ்க்கண்ட வகையான தொழில்களில் காக்கை வலிப்பு நோயாளிகள் ஈடுபடுவதை முழுமையாக விலக்க வேண்டும்.

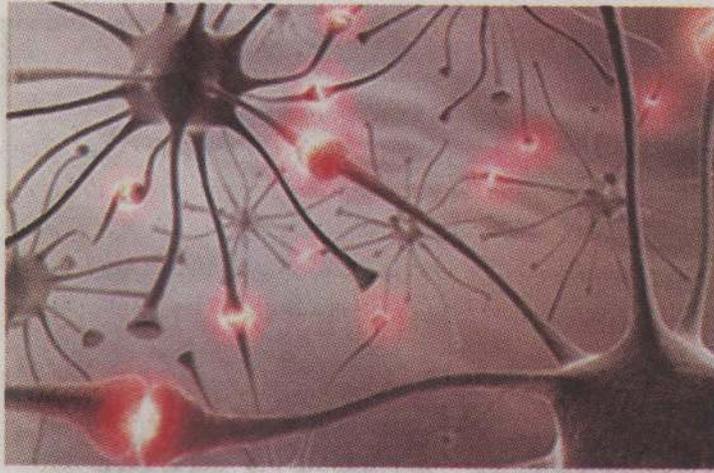
அதிக அழுத்தத்தில் இயங்கும் மின்சார சாதனங்கள், உயரமான கட்டிடங்களில் வேலை பார்த்தல், வாகனங்கள் ஓட்டுதல், ஆறு, குளம், கடலில் தனியாக நீந்துதல் மற்றும் திறந்த நெருப்பின் அருகே பணி புரிதல்.

இந்நோய் ஏற்படும் பொழுது அருகிலுள்ளவர்கள் போதுமான தடுப்பு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளாவிட்டால் நோயாளி இறக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது என்கிறார்கள். இதில் எந்த அளவு உண்மை உள்ளது?

காக்கை வலிப்பு நோய்க்கு ஆளாகும்பொழுது அருகில் உள்ளவர்கள் போதுமான தற்காப்பு முறைகளை மேற்கொள்ளாவிட்டால், இந்நோய்க்கு ஆளானவர்கள் பல்வகையான சிக்கல்களை எதிர்கொண்டு, பரிதாபகரமாக இறக்க வாய்ப்பு உள்ளது. இதற்கு ஆதாரமாக உலகில் நிகழ்ந்த பல நிகழ்வுகளைக் கூற முடியும். சோவியத் யூனியனின் முதல் அதிபரான புகழ்பெற்ற லெனின் 50 நிமிட நேரம் கட்டுப்படுத்த இயலாத காக்கை வலிப்பு நோய்க்கு ஆளானபோது இவரைக் காப்பாற்றத் தேவையான முதல் உதவிகளைச் செய்ய அருகில் யாரும் இல்லாததால் மிகவும் பரிதாபகரமாக இறந்தார்.

இதுபோலவே, உலக அளவில் சிறந்த தடகள வீராங்கனையாகத் திகழ்ந்த லோரன்ஸ் கிரிபித்ஜாய்னா தன்னுடைய 30ஆவது வயதில் இரவில் உறங்கும்பொழுது ஏற்பட்ட காக்கைவலிப்பின் காரணமாக மூச்சுத்திணறி யரிதாபகரமாக உறக்க நிலையில் இறந்தார்.





எனவே, காக்கை வலிப்பின்பொழுது அருகில் உள்ளவர்கள் போதுமான தடுப்பு முறைகளை மேற்கொள்ளாவிட்டால், காக்கை வலிப்புக்கு ஆளானவர்கள் இறக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

இந்நோய் பற்றிய மருத்தவ விழிப்புணர்வு காக்கை வலிப்பு பற்றிய தெளிவான மருத்துவ உண்மைகளை பொதுமக்கள் நிறைய தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். காக்கை வலிப்பு நோய் என்பது மூளையிலுள்ள நரம்பு அமைப்புகளில் ஏற்படும்மின் சீர்கேட்டினால் ஏற்படும் ஒருவகையான நோய்.

நோயின் தொடக்க நிலையில் தகுதியான மருத்துவர்களை அணுகி மருத்துவர்களின் பரிந்துரையின் பேரில் மருந்துகளை பொறுமையுடன் உட்கொண்டால் இந்நோயாளிகள் மற்றவர்களைப்போல் நலமான வாழ்க்கையுடன் நீண்டநாள் வாழமுடியும்.

பல நூற்றாண்டுகளாக, உலக அரங்கில் பலவகையான துறைகளில் சிறந்து விளங்கிய மாபெரும் வீரர்களும், தத்துவ ஞானிகளும், சிறந்த சிந்தனையாளர்கள், இலக்கியத்துறையில் சிறந்து விளங்கிய மாமனிதர்களில் பலர் கடுமையான காக்கை வலிப்புக்கு ஆளான மனிதர்கள்தான். இவர்கள் நோயின் காரணமாக முடங்கிவிடாமல், தன்னம்பிக்கையுடன் முயன்று உலக அரங்கில் தங்கள் சாதனைகள் மூலம் இன்றும் மக்களின் மன

தில் இடம்பிடித்துள்ளார்கள்.

மாமன்னர் அலெக்ஸ்சாண்டர், கிரேக்க நாட்டு தத்துவ அறிஞர் சோக்ரடீஸ், ஜூலியஸ் சீசர், மாவீரன் நெப்போலியன், சிறுகதை மன்னர் மாபாசன், டோஸ்டோயுவன்ஸ்கை, நோபல் பரிசை நிறுவிய அல்பர்ட் நோபிள், பகாளினி, முதல் ரஷ்ய அதிபர் லெனின், வேன்காக்டா - ஸ்டேன்ஹேண்டல் போன்றோர் காக்கை வலிப்பு நோய்க்கு ஆளானவர்கள் தான்.

“வீட்டுச்சாவியை கேட்டு திருடன் உங்க மனைவியை அடிக்கும் போது நீங்க என்ன செஞ்சீங்க?”

“அந்த சந்தேகவு தருணத்தை என்னால வார்த்தையால விளக்க முடியாது சேர்!”



முகப்பருவை போக்க சில யோசனைகள்

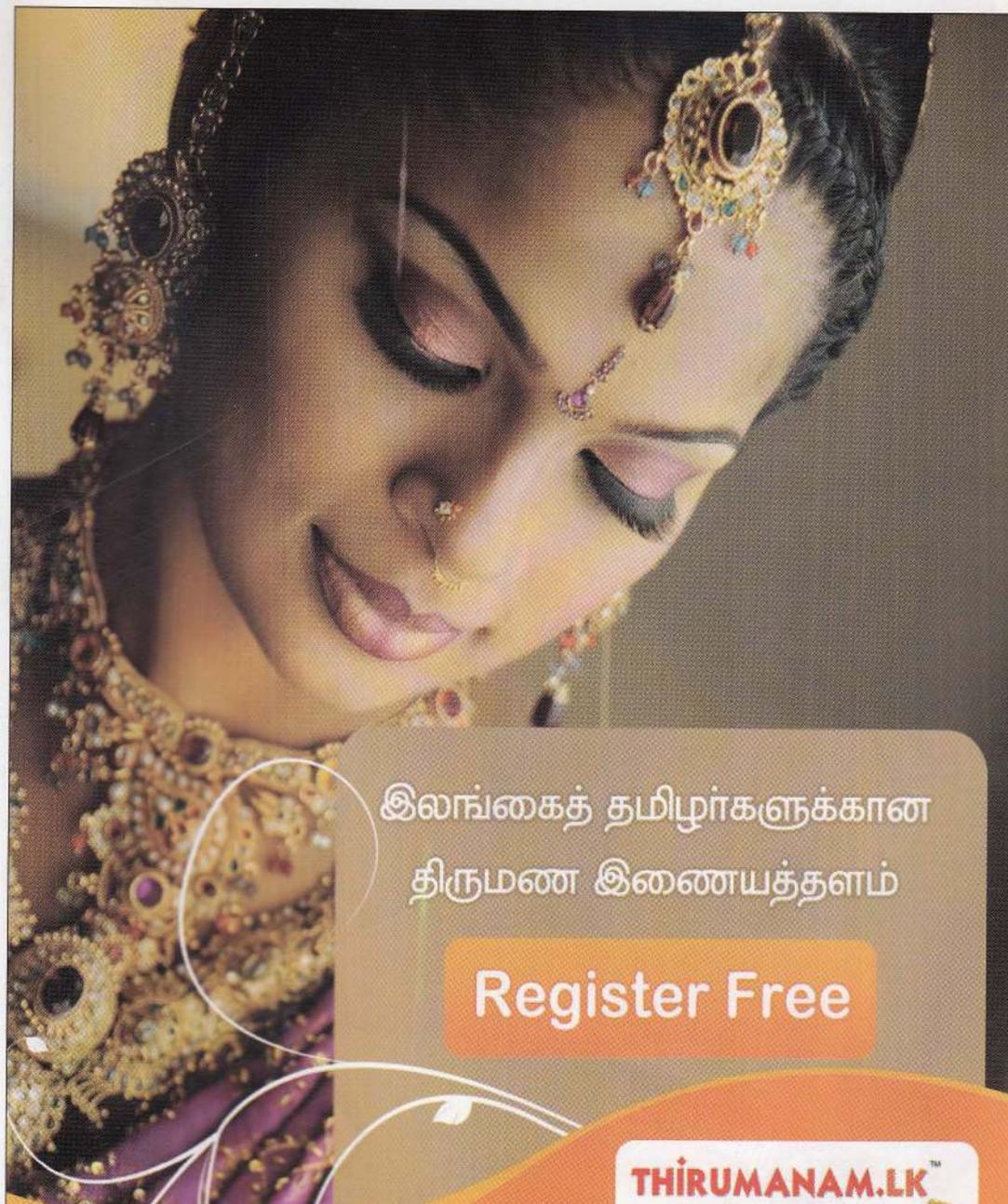
- ❖ சுத்தமான காற்றும், சூரிய ஒளியும் முகத்திற்குத் தேவை.
- ❖ முகத்தை சவர்க்காரம் இட்டு வெது வெதுப்பான தண்ணீரால் அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்.
- ❖ முகத்தில் பவுடர் பூசுவதையும், தேவையற்ற அழகு சாதனப் பொருட்கள், அழகு சாதனக் களிம்புகள் உபயோகிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ கொழுப்பு நிறைந்த அசைவ உணவுகளையும், நெய், வெண்ணெய், கேக், ஐஸ் கிரீம், சொக்லட், புடிங், பாலாடை போன்றவற்றை உட்கொள்வதை முற்றாக தவிருங்கள்.
- ❖ கீரை மற்றும் பச்சைக் காய்கறி வகைகளை அதிகம் உண்ணுங்கள்.
- ❖ நாள் தோறும் மூன்று லீட்டருக்குக் குறையாமல் தண்ணீர் அருந்துங்கள்.
- ❖ மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ எக்காரணம் கொண்டும் பருக்களை கிள்ளக் கூடாது. அத்தோடு அது இரகசியம் இருக்கும் மஞ்சள்

நிற சீழ் போன்ற பொருளை வெளியேற்றும் நோக்கில் அழுத்தக் கூடாது.

- ❖ பருக்களில் 'சீழ்' வைத்தால் மருத்துவரை நாடி அவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை அவர் கூறும் கால அளவுக்கு தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பருக்களின் மேல் பூசுவதற்கு இப்போது பல்வேறு களிம்புகள் கிடைக்கின்றன. அவற்றைத் தெரிவு செய்வதற்கு மருத்துவர் உதவியை நாடி அவரின் அறிவுரைப்படி தெரிவு செய்து பருக்களைப் போக்க பயன்படுத்துங்கள்.

-ஜெயா





இலங்கைத் தமிழர்களுக்கான
திருமண இணையத்தளம்

Register Free

THIRUMANAM.LKTM

திருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம்



Find your life partner today!

www.thirumanam.lk

Follow us : www.facebook.com/thirumanam

வாழ்வின் அழகிய தருணங்களை மேலும் அழகாக்கிடும்



பத்தே நாட்களில்
வித்தியாசத்தை உணர்ங்கள்

100%
NATURAL



X-Tea
வெர்னா X 1e

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

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட் லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் 2007ஆம் ஆண்டு ஜூன் 14-ம் தேதி வெளியிடப்பட்டது.
noolaham.org | aavanaham.org