

ISSN 1800-4970

சிகிவுத்துறை

Health Guide

ஆரோக்கிய சுன்சிகை

Rs. 50/-

November 2013

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

நல்ல நோயால்
நல் வழங்கும்போது

முடி உதிரும் காரணிகள்

Dr. ஜனுகா கலவூரிட்டியால்

உணவும், உறவும்

Dr. நிதிரஷ்ணாதயன்

குற்றக் கெயல்கள் பிள்ளையில்

அமிலம், பித்த
நோயிகளுக்கு நீதிதுவி மா

Dr. மங்களா மகாலேக்கம்

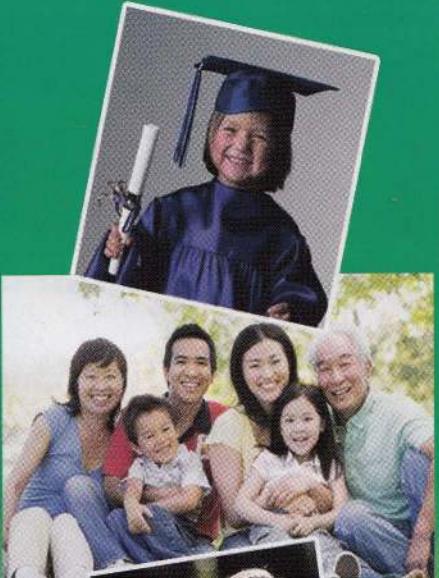
வாய் துர்க்கற்றம்

ஆரோக்யா Omega 3+

இலங்குகயில்
முதல்தடவையாக

DHA Rich

- ♦ ரூந்தாகவின் மூன்று வளர்ச்சிக்கு
- ♦ சூசு சுக்கி பிழிகளிலிருப்பு
- ♦ அறிவு வளர்ச்சிக்கு
- ♦ பிட்கோகவில் சிறந்த வரு பெரு
- ♦ ஒதுய ஆரோக்யமிழுக்கிற்கு
- ♦ குத்த இழுத்தத்தைப் பேற்றுவதற்கு
- ♦ கவர்க்கும் பார்வைக்கு
- ♦ கிளமையைத் தக்கவைக்கு
- ♦ கர்ப்பினித்தாய்மாருக்கு



AROGYA
HEALTHY CHOICE

A Quality Product of :
AROGYA FARM (PVT) LTD.
TEL : 011-2932832



தொழில்நுட்ப உதவி :
கைத்தெழுகில் தொழில்நுட்ப நிறுவனம் (ITI)



மைம்புகுத்துமனி :
நெசிய தொழில் முயற்சிகள் அமைச்சரத்தி அமைச்சர சபை (NEDA)

எரசு நிறுவன காப்பிரிமை
அங்கீரணம் வெற்ற தயாரிப்பு



எலும்பு தீய்மானம்



Dr. ச.முருகாணந்தன்
-06-

விந்திருப் பா



Dr. மங்களா மகாலேக்கம்
-08-

விநுட்சாசனம்



-16-

ஆட்கொல்வி நோய்களிலிருந்து விடுபட



Dr. கே.ஆர்.கிருஷ்ணன்
-22-

-34-



மருத்துவ கேள்வி பதில்

2.ஊவும் 2.றவும்



Dr. நி.தர்ஜு.ஞோதயன்
-50-

விந்திருப் பா



Dr. மங்களா மகாலேக்கம்
-08-

**ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்**

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:

வீ.அசோகன்,

கே.விஜயதர்ஷினி, செ.சரண்யா, ஐ.வருணி,
எம்.துஷ்யந்தி

**குற்றச் செயல்களின்
பிள்ளையியில்**



-46-

விநுட்சாசனம்



-16-

ரூநுதிச்சோனக நோய்க்கு நுட்ப கொண்டு சிகிச்சை



சௌந்தர் பேரேஸ். எப்பன்
(1878 - 1978)

ஜார்ஜ் சிர்ஜன் பார்ட்
(1855 - 1950)

ஏந்தீயம் பார்ட்டர் பாப்
(1892 - 1987)

-60-

முடி உதிர்வு



Dr. ஜுனா கலையிட்.டி.பாவ

-42-

வாழ்வே சாவாகவும் வரும்...!



-24-

வாய் நூற்நாற்றும்



Dr. எம்.ஏ.உமாருஸ்

-27-

வாசத் கழிவு

சுகவாழ்வு சஞ்சி
கைக்கு சுக வர்தனை
கள்.

உங்கள் சஞ்சிகையில் கூடம் பெறும் அனைத்து விடயங்களும் ஆரோக்கியமானவை. மருத்துவ ஆக்கங்கள் பலவும் புதுமையானதா கவும், சிறப்பாகவும் அமையும் அதே வேளை, குறுகிகழுத்துப் போட்டி, ரூக்கங்களை துணுக்குகள், ஆரோக்கிய கவிதைகள், மூலிகை மருத்துவம் போன்ற கின்னோருள்ள பகுதிகளும் மிகவும் அருமை. கீதே தரத்துடன் மேலும் பல மருத்துவ ஆக்கங்களை அள்ளித்தர வேண்டுகின்றேன். உங்கள் பணி தொடர என் மனமாந்த வாழ்த்துக்கள்.

எம். சுஜிதா,
முல்லைத்தீவு.

ஆரோக்கிய சஞ்சி
கைக்கு வணக்கம்.

உங்களில் கூடம்பெறும் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் சிறப்பாகவுள்ளன.

கீர்திய சஞ்சிகைகளை விழுச்சக்கூடிய வகையில் உன் துணுக்குகள், தகவல்கள் அதி சிறப்பாக உள்ளன. கவிதைப் பக்கத்தை ஆரம்பித்து அதில் வாசகரொருவரின் கவிதையான்றுக்குப் பதில் கவிதைகள் எழுத ஏனைய வாசகர்களைப் பணித்தால் சிறப்பாக கிருக்கும் என்பது என் அபிப்பிராயம். ஆவன செய்யவும்.

முன்னைய பத்திரிகைகளில் வெளிவந்த “வேதா ஸன்”, “விளாஸ் கோர்டன்”, “சிந்துபாத்” போன்ற சிற்திருத் தொடரொன்றை ஆரம்பித்தால் என்ன?

சீனியர் கேள்வி - பதில், சினிப்பிரியன் கேள்வி - பதில் போல கீதிலும் ஆரம்பித்தால் என்ன?

குறுக்கமுத்துப் போட்டிக்கான பரிசுத்தொகையை 200/- ஆக்க முடியாதா? அதாவது ஒரும் பரிசை 600/- ஆகவும், ஓரும் பரிசை 400/- ஆகவும் மாற்றினால் என்ன?

மேலே கூறியவை என் ஆலோசனைகள் மட்டுமே. முடிந்தால் ஆவன செய்யவும்.

எட்டாத் திக்குகளிலும் கினிய தமிழ் மொழியுடன் நீ தொடர்ந்தும் வீரு நடத்தபோட்டு, சாதனைகள் பல பட்டத்து வாழ்வாங்கு வாழ வாழ்த்துகின்றேன்.

என்றும் அண்புடன்
ஏ. கரீம்
பலாங்கோடை.

வீடு என்பது...!

உலகின் சகல ஜீவராசிகளும் தமக்கெண ஒரு வாழ்விடத்தினைத் தேடிக்கொள்கின்றன. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் உறையுள் என்பது மிக முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. குருவிகள் கூடுகட்டுகின்றன. மனிதன் வீடு கட்டுகின் றான். தூக்கணாங்குருவிகள் ஒரே மாதிரியான தொங்கும் கூடுகளைக் கட்டுகின்றன. குயிலுக்கு கூடு கட்டத் தெரியாது. அது காக்கையின் கூட்டைத் தேடிப் போகின்றது. கறையான் கட்டிய புற்றில் நல்ல பாம்பு குடியேறுகின்றது. மனிதர்கள் கட்டும் வீடுகள் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. ஆனால் பனிப் பிரதேசத்தில் வாழும் எஸ்க்கிமோக்கள் ஈக்ளு என்ற ஒரே மாதிரியான வீடுகளையே கட்டுகிறார்கள். அவர்களின் கூரை ஆகாய வடிவில் இருக்கும். பழங்குடியினரின் குடிசைகளும் ஒரே மாதிரியானதாக இருக்கின்றன. வளர்ச்சியடைந்த மனிதனின் வீடுகள் ஏன் பல்வேறு வடிவங்களில் மாறின்?..

இன்றைய வளர்ச்சியடைந்த ஜப்பான் நாட்டவரின் வீடுகளை இப்போதெல்லாம் அவர்கள் பெட்டி பெட்டியாக சதுரமாகக் கட்டுவதில்லையாம். சதுரமான வீடுகளில் வாழ்கின்ற மனிதர்கள் சதுரமாக மாத்திரமே சிந்திக்கிறார்கள் என்று அவர்கள் கருதுகின்றபடியால் அவர்கள் இப்போதெல்லாம் வீடுகளை வட்டமாகவும் முக்கோணி களாகவும், ஐங்கோண எண்கோண வடிவத்திலும் அமைக்கின்றார்கள். அப்படிச் செய்வதன் மூலம் மனிதனின் சிந்தனையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்று அவர்கள் கருதுகின்றார்கள். மனிதன் உலகில் எந்த மூலை முடிக்குக்கு போனாலும் தான் திரும்பவும் வந்து கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து நிம்மதியாக படுத்துறங்க நினைப்பது தத்தமது வீட்டில் மாத்திரம் தான். தமது வீடு அன்றி உலகில் வேறு எந்த இடமும் மனிதனுக்கு நிம்மதியைத்தா முடியாது.

மனிதன் சில காலம் வேறு இடங்களில் சென்று தங்கினாலும் அதுவெல்லாம் தற்காலிகமானது தான். எனவே வீடு என்பது அவனுக்கு எந்தவித மான பிரச்சினையும் கொடுக்காத சந்தோசமான இடமாக இருத்தல் அவசியம். பெரும் மாட மாளி கைகளில் வாழ்வார்களைப் போன்று குடிசைகளில் வாழ்வார்கள் தனிமைப்படுவதில்லை. மேலும் சிலர் பூழியின் மேல் கட்டும் மாளிகைகள் பூழியை அசிங்கப்படுத்துவதற்காகவன்றி அலங்கரிப்பதில்லை. நமது தலைநகரத்தை பார்த்தோ

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆந்திராக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 06

இதழ் - 08

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

Tel: 011 - 7866890

Fax: 011 - 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

மாணால் கட்டிடங்கள் ஒரே கொங்கிறீட் பெட்டி களை ஒன்றன் மேல் ஒன்று அடுக்கியதைப் போல் காணப்படுகின்றன. எது எப்படியிருந்தாலும் சூழலுடன் இசைந்து போகும் விதத்தில் வீடு கட்டுவது அனைவருக்கும் உகந்தது. ஒரு வீடு அழகாக உள்ளது என்று கூறுவதன் மறு அர்த்தம் அது சூழலுடன் ஒத்துப் போகிறது என்பதாகும். தனக்கென்று ஒரு வீடு இல்லாதவன் கடன் வாங்கி அல்லவுறப்பவனுக்கு சமமானவன். அவனுக்கு சுயநிர்ணய சிந்தனை இருக்காது. அவன் வீடு மழைக்கு ஒழுகினால்கூட அதனை அடைக்கும் அதிகாரம் அவனிடம் இருக்காது.

அவன் எதற்கெடுத்தாலும் வீட்டுச் சொந்தக்காரனின் தயவு நாட வேண்டிய நாதியற்றவளாக இருப்பான். வீட்டு விவகாரத்தைத் தீமானிக்க முடியாதவனுக்கு குடும்பப் பிரச்சினைகளை தீர்த்துக் கொள்வதும் கைகூடாததாகவே இருக்கும். வீடுகள் என்பவை ஆடம்பராமாக இருக்கத் தேவையில்லை. குடிசைகளில் இல்லாத அழகு மாட மாளிகைகளில் இருக்கின்றதா என்பது சந்தேகமே. வானுயர் சுவர்களை வண்ணச் சித்திரங்கள் கொண்டு அலங்கரிப்பதனை அழகென்று கூறுவதற்கில்லை. அத்தகைய வீடுகளின் ஜனங்களில் இருந்து பார்ப்பவனுக்கு சூழல் வெகு தூர்த்தில் தெரியும். எல்லாமே அதில் வாழ்வார்களின் மன நிலையிலேயே தங்கியுள்ளது. மாட மாளி கையாயினும் குடிசையாகினும் அங்கே அன்பு, அரவணைப்பு, பாசம், பாதுகாப்பு, மனைவி பிள்ளைகளின் சிரிப்பு, அழகுரல், விக்கல், விசம்பல் எப்போதும் கூடி இருக்குமாயின் அது தான் வீடு.

கிள். டெட்ஜூஸ்டி

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆந்திராக்கிய சஞ்சிகை

இவ்வாரு மாதமும் 1ஆம் தீர்தி வெளிவருகிறது



எலும்பின் கட்டமைப்பை சிறு வயதிலி ருந்தே பேணுதல் அவசியம். வளரும் குழந்தை களுக்கும், வளரிளமைப் பருவத்தினருக்கும் எலும்பு வளர்ச்சிக்காக கல்சியம் நிறைந்த உணவுகள் கூடுதலாக தேவைப்படுகின்றன. மேலும், கர்ப்பினிப்பெண்களுக்கும், பாலாட்

எலும்பு தீயிமானத்தை



தடுக்கும் வழிகள்

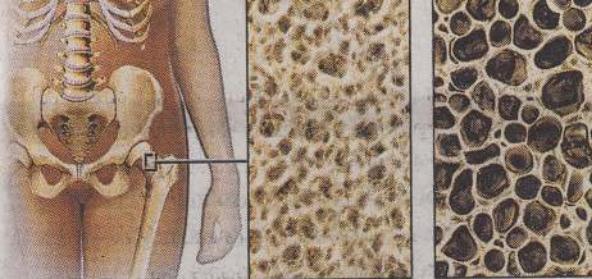
டும் தாய்மா

ருந்தே ஏற்படக்கூடிய ஒன்றெனினும், முதியவர்களில் இது பாரிய பிரச்சினையாக இருப்பதுடன், எலும்புமுட்டு முறிவுக்குக் காரணமாகின்றது. இதனால் வாழ்வில் மிகுதிப் பகுதி முழுவதும் அங்கவீனமாக இருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. முதியவர்களில் முறிவை அடுத்து சில காலங்களில் மரணம் ஏற்படுவதுண்டு.

எலும்பின் கட்டமைப்பு பிரதானமாக கல்சியம் பொஸ்பேற்றினால் ஆனது. எலும்பிலி ருந்து தினமும் சில பகுதி நீங்கும். அதே வேளை, புதிதாக இன்னொரு புறம் கட்டமைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். இக் கட்டமைப்புக்கு கல்சியம் நிறைந்த உணவு வகைகள் அவசியமாகின்றன. உணவிலிருக்கும் கல்சியம் உறிஞ்சப்படுவதற்கு விற்றமின் “ஈ” அவசியமாகும். கல்சியம் பிரதானமாக பால், மீன், கருவாடு, நெந்தலி, பச்சை இலை வகை, பார்லி தயாரிக்கப்படும் இதர உணவு வகைகள் என்பவற்றில் கூடுதலாகக் கிடைக்கும். விற்றமின் “ஈ”யை எமது தோல், குரிய ஒளியிலி ருந்து தயாரிக்கக் கூடியது. அத்துடன் மீன், முட்டை என்பவற்றிலும் விற்றமின் “ஈ” உண்டு.

ருக்கும் கூட கல்சியம் மேல் திகமாக தேவைப்படுகின்றது. கருவிலி ருக்கும் குழந்தைக்கும் பின்னர் தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைகளுக்குமான கல்சியம் தாயிலிருந்தே கிடைக்கின்றது.

மனித உடலுக்கு வலுவையும் வடிவமைப்பையும் தருவது எழும்பு தான், கல்சியம் பொஸ் பேற்றுவதன் கொலாஜன் இழையமும் இணைந்து இதன் வலுவான கட்டுமானத்தை வழங்குகின்றன. இயல்பிலேயே கடினத் தன்மை பெற்ற எலும்புகள், எழும்புத் தேய்வு நோயினால் (Ostoporosis) கடினத் தன்மையை இழப்பதுடன் மெலிவற்று இலகுவில் முறிவடையக் கூடியதாக மாறி விடுகின்றன. ஒஸ்ரியோ பொரோசிஸ் என்ற எலும்புத் தேய்வு நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு எது வித அறிகுறிகளும் தெரிவதில்லை. இதனால் இதை உடனடியாகக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க முடிவதில்லை. முக்கியமாக மேலும் எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படுவதைத் தடுத்து நிறுத்துவதன் மூலம் ஒஸ்ரியோபொரோசிஸ் நோயாளர்களை இயங்க வைத்திட நடவடிக்கைகள் எடுக்க முடியாமல் போய்விடுகின்றது. எலும்புத் தேய்மானம் மோசமடைந்த நிலையி



லேயே சில அறிகுறிகள் வெளியே தெரிய ஆரம்பிக்கும். முதுகு வலி குறிப்பாக அடிமுதுகு வலி, நாரி வலி என்பன வெளியேத்தெரிந்தாலும், பலர் இதை சாதாரணமான வலியாக நினைத்து விடுவார்கள். இவர்களில் இலகுவாக எலும்பு முறிவடைகிறது.

கல்சியம் நிறைந்த உணவுகள், சில ஒழுமோன்கள் மற்றும் உடலியக்கம் என்பன எலும்புக் கட்டுமானம் சீராக நிகழ உதவுகின்றன. எலும்புத் தேயமானம் பலில் தற்செயலாக சில சத்திரசிகிச்சைகளின் போதோ முறிவில் போதோ தான் கண்டறியப்படுகின்றது. இந்நோயை X கதிர் படப்பிடிப்பின் மூலம் ஒஸ்ரியோ சீ.இ. மூலமும் உறுதிப்படுத்தலாம். எலும்பின் அடர்த்தியை பரிசோதிப்பதன் மூலமும் உறுதிப்படுத்தலாம். எலும்புத் தேய்வ நோய்க்கு பரம்பரையான தொடர்பு இருப்பதுண்டு. உணவில் கல்சியம் குறைபாடு, முதுமை, கர்ப்பகாலம், பாலூட்டும் காலம், பெண்களின் மெனோபாஸ்க்கு பிந்திய காலம் முதலானவை எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படும் சாத்தியத்தை அதிகரிக்கின்றன. பெண் பால் ஒழுமொனான ஈ-ஸரஜன் எலும்பின் கட்டுமானத்தின் உறுதியைப் பேணுகின்றது. இது மெனோபாலின் பின்னால் குறைவடையும் போது பெண்களில் எழும்புகள் தேய்மானம் டைகிள்ளமை அதிகரிக்கின்றது. முதியவர்களில் இதற்கும் மேலாக அவர்களது இயக்கம் குறைவடைவதால் எலும்புத் தேய்மானம் அதிகரிக்கின்றது.

எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு சிறு வயதிலிருந்தே முன்னென்சரிக்கையாக செயற்படவேண்டும். கல்சியம் நிறைந்த உணவுகளை தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்-

டும். மெனோபாஸ்க்கு பின்னரும், முதுமையிலும் வளரும் பருவத்திலும் தேவைப்படின் மேலதிகமாக கல்சியம் மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனைப்படி உட்கொள்ள வேண்டும். கருவற்றிருக்கும் போதும், பாலூட்டும் போதும் தேவை அதிகமாக இருப்பதனால் கல்சியம் மாத்திரைகள் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன. விற்றமின் “ஈ” குறைபாடு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் வாழ்க்கை முறையை முதுமையிலும் பேண வேண்டும். தேவைக்கேற்ப உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். புகைத் தலை முற்றுமுழுதாக தவிர்க்க வேண்டும்.

மதுபாவனையையும்

குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் ஒஸ்ரியோ பொரோசிஸ் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

எலும்புத் தேய்மான

நோயை பூரணமாக குணமாக்க முடியாமையால் வருமன் காக்கவும் வந்தபின்னர் மோசமடையாமல் இருக்கவும் முன் கூறியவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.



“உன்னோட மாவியார் கிணத்திலே விழுந்திட்டாங்களாரே. அப்பறம் என்ன குச்சு?”

“நான் பக்கத்து விட்டு கிணத்திலேதான் தண்ணி எழுத்துக்கிறேன்!”

பண்ணையை காலம் முதற்கொண்டு நமது முதாதையர்கள் திப்பிலி எனப்படும் கித்துள் மா, கித்துள் பாணி, கித்துள் கள் எனபவற்றுடன் ஒன்றித்துப் போயிருந்தனர். முக்கிய மாக கித்துள் கள், பதநீர் என்பன கிராம மக்களின் களைத்துப்போன உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் புத்துணர்வை ஊட்டிய ஒன்றாக இருந்தன. முன்பு கிராமத்தில் சகல வீடுகளிலும் கித்துள் மரம் ஒன்றைக் காணக்கூடிய தாக இருந்தது. சற்று உயரமாக வளரும் கித

ம் தெரிவித்தார்.

திப்பிலி தொடர்புடைய உற்பத்திகள் சிங்கள கிராம மக்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்வுடன் நெருங்கிய தொடர்புடைய உற்பத்தி களாக திப்பிலிகள், திப்பிலிப் பாணி, கருப்பட்டி, பதநீர் மற்றும் திப்பிலி மா என்பன இருக்கின்றன. இவற்றுடன் திப்பிலி மாவினால் செய்யப்பட்ட உணவு வகைகளை இவர்கள் உற்பத்தி செய்து தமது அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தத் தொடங்கினர்.

அமிலம், பித்த நோய்களுக்கு (கேஸ்ரைட்டஸ்) நிவாரணம் அளிக்கும் விற்றயின் மற்றும் கனியுப்பு நிறைந்த



திப்பிலி (கித்துள்) மா

துள் மரத்தின் பூக்களை பெண்களின் கூந்தலுக்கு உவமையாகக் கூறுவதனை கவிஞர்கள் வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருந்தனர். திப்பிலி மரத்திலிருந்து பெற்றும் பயன்களில் ஒன்றுதான் திப்பிலி மா, திப்பிலி கருப்பட்டி என்பவையாகும். இவற்றில் இன்று திப்பிலி மரத் தண்டிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளும் திப்பிலி மாவைப் பற்றித்தான் நிறைய விடயங்களைக் கூற உள்ளேன். இதற்காக விசேதத்துவ வைத்திய நிபுணர் Dr. மங்களா மகாலேகம் அவர்கள் பல விடயங்களை எம்மிடம் தெரிவித்தார்.

Dr. மங்களா மகாலேகம்
பூலங்கா தேசிய ஆய்வேத
வைத்தியசாலை

இவற்றுள் திப்பிலி மா கஞ்சி, திப்பிலி மா உருண்ணைகள் என்பன மக்கள் மத்தியில் வெகுவாக பிரபலமாகின. உதாரணமாக காலை உணவில் திப்பிலி மா கஞ்சி, தலப்பை என்று சொல்லப்படும் உருண்ணைகளை கிராமிய மக்கள் தமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளத் தவறவில்லை.



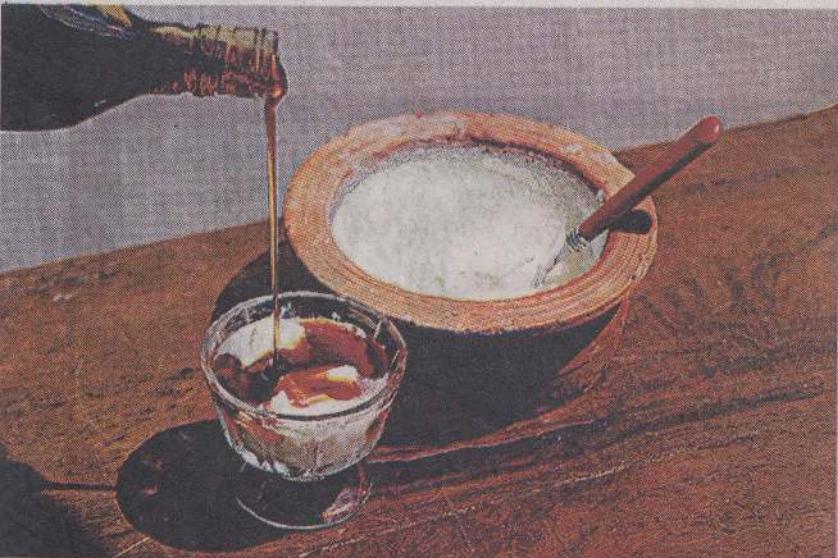
போசணையின் முக்கியத்துவம்
மாச்சத்து அதிகமாகவும் கொழுப்பு, புரதம் மிகக் குறைவாகவும் சிறியளவிலும் இதில் உள்ளது. இதில் விற்றமின் 'பி' அதிகளாவில் அடங்கியுள்ளது. அது மட்டுமின்றி கலசி யம், பொற்றாசியம், பொஸ்பரஸ், கனியுப் புகள் என்பனவும் அடங்கியுள்ளன.

உணவில் விருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் தன்மை

பொதுவாக ஒங்காரத் தன்மை கொண்ட கர்ப்பினித் தாய்மார்களுக்கு உணவில் அதிக விருப்பத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது இது. திப்பிலி மா கஞ்சியை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலுக்கு உணவு தேவைப்படும் அல்லது உட்கொள்வதன் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. அதுபோல் சிறு பிள்ளைகளுக்கு மாவை வைத்து பால் அல்வா செய்து கொடுக்கலாம். இதற்கு சீனி சேர்த்து செய்வதன் மூலம் சிறு குழந்தைகள் ஆசை யுடன் உணவாக உட்கொள்வார்கள். பசியைத் தூண்டுவதன் காரணமாக சிறு பிள்ளைகள் விருப்புடன் உட்கொள்வார். அவர்களின் உடல் புஷ்டியாக வளர இது உதவுகின்றது.

உடலுக்கு சக்தியை அளிக்கும் அமிலம்

பித்தம் என்பவற்றை குறைத்து வயிற்கிற ரிவை இல்லாதொழிக்கும் தன்மையை திப்பிலி மா கொண்டுள்ளதுடன் சக்தியைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் உணவாகவும் உள்ளது. உடல் சோர்வை நீக்குதல், தோல் சுருக்கத்தை நீக்குதல், சருமத்திற்கு மினுமி னுப்பை கொடுத்தல் என்பனவும் இதனால் கிடைக்கின்றது. அது மட்டுமின்றி இளவைய தில் நரை ஏற்படுவதையும் தடுக்கும். உடல் ஏரிவு, அதிக வியர்வை உண்டாதல் என்ப வற்றையும் குறைக்கக்கூடியது. மற்றும் வியர்வை நாற்றத்தை இல்லாதொழித்தல், பாதங்களில் ஏற்படும் ஏரிவை இல்லாமல் செய்தல், கண் மற்றும் பற்களுக்கு சக்தியை வழங்குதல், பற்களை சக்தியுள்ளதாக மாற்றுதல், பசியை ஏற்படுத்துதல் போன்ற நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. அது மட்டுமின்றி சாதாரணமாக அடிக்கடி தலைச்சுற்று ஏற்ப



முமாயின் திப்பிலி மாவை உணவில் சேர்த் துக் கொள்வதன் மூலம் அதனை குறைத் துக்கொள்ள முடியும்.

அது மட்டுமின்றி போஷாக்கின்மையை நீக்கக் கூடிய சக்தி இதற்குண்டு. பல வகைப்

TIPS

❖ அதிக ராட்கள் உணவை ஃப்ரிட்ஜில் கலந்து சாப்ரிருவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அப்படி கலங்கப்பட்ட உணவுகளில் சந்துக்கள் குறைந்து விழுவதோடு, உடல் ஆஸ்ரோக்ஷியத்துக்கும் தீவ்கிணை ஏற்படுகிறது.

❖ தினசரி சிறு தண்டு அன்னாசி முதன்மை தேவீனில் ஊற வைத்து, அந்தத் தேவை திருண்டு வாழ சாப்ஸிட்டால் கல்வெள் ஆஸ்ரோக்ஷியங்காக கிருக்கும்.

❖ ஸலமான விருந்து காரணமாக ஜிரீணக்கோளாறா? புதினா, தேன், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்தில் ஒவ்வொரு கரண்டு கலந்து சாப்ஸிட்டால் பொதும். கல்வெள் கருந்துவிரும்.

TIPS

பட்ட நோய்களை குணமாக்கக் கூடிய மருந்தாக செயற்படுவதுடன் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வழங்கக் கூடியது. தேவையற்ற கொழுப்பு தேங்கி நிற்பதை கரைக்கக் கூடியது. மிகவிரைவில் உணவு சமிபாட்டைய உதவி செய்கின்றது. மலத்தை எந்தவித தடையுமின்றி வெளியேற்ற உதவுவதுடன் மூல வியாதி உள்ளவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றது.

குளிர்மையை ஏற்படுத்தும்

திப்பிலி மா குளிர்மையை ஏற்படுத்தக்கூடியது. உடலுக்கு குளிர்மையை வழங்குவதுடன் சுவாசத் தொகுதியிடன் தொடர்புடைய நோய் உள்ளவர்கள் தினங்தோறும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. இதனிடப்படையில் ஆஸ்துமா, இருமல் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி உட்கொள்ளக்கூடாது.

- எஸ். கிரேஸ்

“என் கணவர் புத்தகம் படிக்கிறப்ப, நான் அவர் பக்கத்துல் போகவே மாட்டேன்”

“ஓவேரா! அதான் அவர் எப்பவும் புத்தகம் படிச்சுக்கிட்டே கிருக்காரா?”



மனித இனத்துக்கு மிகவும் நெருங்கியவையாகக் கருதப்படும் சிம்பன்ஸி, 'போன்போ' இனக் குரங்குகள், மனிதர்களைப் போலவே, தங்களது முடிவுகள் பலளளிக்காவிட்டால், உணர்ச்சி வசப்படும் இயல்புள்ளவை என்று அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கண்



சுருக்கப்பட்ட ரூப்ரூப்பன்

தறிந்திருக்கிறார்கள். இந்த மனிதக் குரங்குகள், தங்களது யுக்திகள் தோல்வியில் முடிந்தால், தங்களைத் தாங்களே பிராண்டிக்கொள்வதன் மூலமோ அல்லது உரத்துக் குரலெழுப்புவதன் மூலமோ தங்களது கோபாவேசத்தைக் காட்டுகின்றன என்று ட்யூக் பல்கலைக்கழகத்தால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று கூறுகிறது.

ஆபிரிக்க வன விலங்கு சரணாலயங்களில் இருக்கும் இந்த குரங்குகளுக்காக, முடிவுகள் எடுக்கும் திறன் அடிப்படையில் அமைந்த இரு விளையாட்டுகளை அந்த விஞ்ஞானிகள் உருவாக்கினர். இந்த இரு விளையாட்டுகளில் ஒன்று, பொறுமையை சோதிக்கும் அடிப்படையில் அமைந்தது. மற்றொன்று ஆபத்தான முடிவுகளை எடுக்கும் திறனை சோதிக்கும் அடிப்படையிலானது. இந்த விளையாட்டுகளில் கலந்துகொண்ட குரங்குகளின் உணர்வுகள், விரக்தி, கோபம் போன்ற மனித உணர்வுகளுக்கு மிகவும் அடிப்படையாக இருக்கும் உணர்வுகளை ஒத்ததாகவே இருந்தன என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஆய்வாளன்

இவியம்
எஸ்.டி.சாமி 1/2 டாக்டர் ஜியாசார் கருத்து
நாசிம்யன்



Bio-Data

நோயின் சுயவிப்ரக்ரேகானை

நோயின்
ஒரு

நோய் : துயில் நடை (தூக்கத் தில் நடத்தல்)

வகை : 'பரசொம்னியா' எனப் படும் தூக்கத்தில் நிகழும் செயல் கள் கொண்ட பகுப்பில் அடங்கும்.

ஏற்பாடும் சந்தர்ப்பம் : தூக்கத் தின் படிநிலைகளில் ஒன்றான மந்த அலை உறக்க நிலையில் நிகழும்.

யாதகமில்லாத சந்தர்ப்பங்கள் :

- ☞ படுக்கையில் இருப்பது
- ☞ படுக்கை அருகே நடப்பது
- ☞ குளியலறை நோக்கி நடப்பது
- ☞ சுத்தம் செய்வது

உயிராயத்தை உண்பாக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் :

- ☞ தூக்கத்தில் சமைப்பது
- ☞ வாகனம் ஓட்டுவது
- ☞ தீங்குவிளைவிக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது

குறிப்பு : சில வேளைகளில் வேறோருவரைக் கொலை செய்யும் துயில் நடை புரிவோரும் உண்டு.

மேலதிக விவரங்கள் :

☞ துயில் நடை புரிவோருக்குத் தாம் தூக்கத்தில் என்ன செய்கின்றோம் என்பது தெரியாது.

☞ எனின்னில் அவர்கள் சுய அறி வில் அந்நேரத்தில் இருப்பதில்லை.

☞ இவர்களது கண்கள் திறந்தி ருந்தாலும் வெளியிலகுடன் தொடர்பு மங்கியதாகவே இருக்கும்.

☞ துயில் நடை 30 செக்கன்களில் இருந்து 30 நிமிடம் வரை நீடிக்கலாம்.

தூக்கத்தின் படிநிலைகள்

- ☞ 'ரெம்' (REM) - தூக்கம் அல்லது விரைவிழிலியக்க உறக்கம் 'என்ரெம்' (NREM) - தூக்கம் அல்லது விரைவிழிலியக்கமற்ற உறக்கம்



'என்றெம்' இன் நிலைகள்

- நிலை 1 - லீலகு உறக்க நிலை
- நிலை 2 - கூட்டு உறக்க நிலை
- நிலை 3 - மந்த அலை உறக்க நிலை

காரணங்கள்

- பூப்பெய்தலில் உள்ள தாமதம்
- பெல்டா அலை உயர்ந்த அழுத்தத்தில் (High Voltage) காணப்படுதல்.
- மைய நரம்புத்தொகுதியின் விருத்தி யின்மை
- பரம்பரை
- புறச்சுழல் காரணிகள்
- குறைவான தூக்கம்
- காய்ச்சல்
- மிகையான களைப்பு
- சில குறிப்பிட்ட தூக்க மருந்துகள்

மாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

- துயில் நடை புரிவோரது படுக்கையறை யில் அல்லது அவர்கள் லீலகுவில் கையாளக் கூடிய இடத்தில் ஆபத்தான பொருட்களை வைத்திருத்தல் கூடாது.
- உறங்க செல்லும் முன்னர் கதவு, ஐன்னல் களை பூட்டவேண்டும்.
- போதியளவிலான தூக்கம் மிக அவசியம்.

குறிப்பு :

- துயில் நடையில் உள்ளவரின் தூக்கத்தைக் கலைப்பது சரியா என்பது பற்றிய முரண் பாடுகள் உள்ளன. அவர்களை எழுப்பாம் லேயே மீண்டும் படுக்கைக்கு அழைத்துச் செல்ல உதவ வேண்டும் என சில திறனாய் வாளர் கூறுகின்றனர், வேறு சிலர் எழுப்பு வதால் அவர்கள் குழப்பம் அடைவார்க் கேயன்றி அது தீங்கில்லை என்கின்றனர்.

சிறுவர்கள்

- சிறுவர்களிலேயே துயில்நடை வழுமையாகக் காணப்படும்.
- 4 - 8 வயதுகளிலேயே அதிகூடியதாகக் காணப்படுகின்றது.
- துயில்நடை புரிவோரில் பலர் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் உடையோராக இருக்கின்றனர்.
- துயில் நடை உடைய சில சிறார்கள் இரவில் கொடுங்கனவு காண்பவர்களாகவும் உள்ளனர்,



எனினும் இரவுக் கொடுங்கனவு வயது வந்த துயில்நடையாளிகளிலேயே அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

உடனோடும் மருந்தும் யயன்யாரும்

வயது வந்தோலில் சில வேளைகளில் உளநோயினால் அல்லது சிலவகை மருந்துகளின் பயன்பாடால் துயில்நடை வரக்கூடும்.

வரலாறு

- சென்ற நூற்றாண்டு வரை துயில்நடை சியாக ஆராயப்படவில்லை.
- கனவு காணும் ஒருவர் கனவில் நடக்கின்றார் அல்லது ஏதோ செய்கின்றார் அதனால் இது ஏற்படுகின்றது என ஆரம்பத்தில் நம்பினார்.
- சமீபத்தைய ஆய்வுகளில் இது கனவில் ஏற்படுவது அல்ல என்பது நிருபணம் ஆயிற்று.
- கனவு 'ரெம்' தூக்கத்தின் போது உருவாகக் கூடியது.
- துயில்நடையானது ஏற்படுவதோ என்றெம் தூக்கத்தில் என அறியப்பட்டுள்ளது.

தோகுப்பு - ராஜுவிங்கம் சுபாவினி

வெறும்

ஸ்ரீ

து

❖ பெண்களின் மாத விலக்கு வயிற்று வலி குணமாக, ஒரு கொத்து வாழைப்பூவை மட்டும் எடுத்து அதன் நடுக்காம்பை நீக்கி, ஒரு தமளர் தண்ணீர் ஊற்றி வேகவிட்டு வடிகட்டி அருந்துங்கள். வயிற்றுவலி பறந்தோடிவிடும்.

❖ மாவிலையை காயவைத்து தூள் செய்து பல் துலக்கி வந்தால் பற்கள் உறுதியாகும். மாவிலையின் துவர்ப்புச் சக்தி பற்கஞ்கு நல்லது.

❖ சொறி, வேர்க்குரு வராமல் தடுக்க, பாசிப்பயறு, மஞ்சள் தூள், வேப்பிலையை மை போல் அரைத்து உடலில் பூசி, 10 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி வாருங்கள். சருமம் ஆரோக்கி யமாக இருக்கும்.

❖ தேனில் நெல்லிக் காய் பொடி கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் பிரச்சினை தீரும்.

❖ வறட்டு இருமல் குணமாக, மாதுளம் பழச்சாறுடன் இஞ்சிச்சாறு, தேன்



கலந்து மூன்று வேளையும் அருந்திவர வறட்டு இருமல் காணமால் போகும். தொண்டைக்கும் இதும் கிடைக்கும்.

❖ தண்ணீரை 'மடக் மடக்' என்று அருந்தாமல், ஒரு வாய் ஊற்றிக் கொண்டு, சில விநாடிகள் வைத்திருந்து மெதுவாக விழுங்க வேண்டும். இதனால் தேக ஆரோக்கியம் வலுவடையும்.

❖ மஞ்சள் தூள் சருமத்துக்குப் பாதுகாப்பானது. இதை இலுப்பை எண்ணையில் கலந்து சேற்றுப்புண்ணில் தடவி வர, சீக்கி ரமே குணமாகும்.

❖ பல் கூச்சம் சரியாக, 200 மிலி. நல்லெண்ணையில் 4 சொட்டு கிராம்புத் தைலம், சிறிது மென்தால், கற்பூர் எண்ணையை கலந்து தினமும் வாய்க் கொப்ப ஸித்து வர சரியாகும்.

❖ தொண்டைக்கட்டு குணமாக துளசி, தூதுவளை, மிளகு தூள் தலா 5 கிராம் எடுத்து, தேன் விட்டுக் குழைத்து நாளொரு வேளை என மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ள சனி, தொண்டைக் கட்டு தீரும்.

பு

பு

ஸ்ரீ

❖ கார்ப்பினி பெண்கள் காலையில் சீக்கிரம் சாப்பிட்டு விடுவது நல்லது. இதனால் உடலில் உள்ள சீனியின் அளவு குறையாதிருக்கும். தெம்புடன் இருப்பார்கள்.

❖ முட்டி வலி, முழங்கால் வலியைக் குறைக்க, முடக் கற்றான் கீஸா, பச்சை மிளகாய், சீரகத்தை அரைத்து, தோசை மாவில் கலந்து தோசை சுட்டு சாப்பிட நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

❖ தேவையான அளவு வெந்தயம், முப்பது கிராம வறுத்த முழுக்கோதுமை இரண்டையும் சேர்த்து தூளாக்கி, அதனைப் பாலில் கலந்து காய்ச்சி சீனி, வெல்லம் போட்டு பருகினால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் சுரப்பு மிகும்.

❖ காதுகளை வாரம் இருமுறை மெல்லிய கொட்டன் துணிகளால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சாவி, 'ஹேர் பின்', 'பட்ஸ்' போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் பட்ஸ் போடும் போது தீட அழுக்குகள் அப்படியே அழுத்தப்படுமே தவிர வெளியில் வராது.

❖ இயற்கைச் சூழலான இடங்களுக்கு செல்ல நேர்ந் தால் கொஞ்ச நேரம் ஆழ மூச்சு விடுவங்கள். நுரையீர லுக்கு அது மிகவும் பயனளிக்கும்.

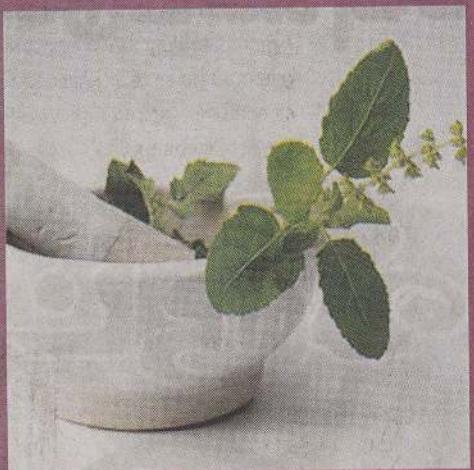
❖ உடலில் ஏதேனும் காயம் அல்லது நகக்கீறல் ஏற்பட டால் 12 மணி நேரத்துக்குள் தடுப்பு ஊசி போட வேண்டும். தடுப்புச் காலத்தில் இருக்கும் பத்து வயது வரையுள்ள குழந்தைகள் என்றால் இந்த ஊசி தேவையில்லை.

❖ செம்பருத்திப்பூவின் சிவந்த இதழ்களைப் பறித்து இடித்துச் சாறு எடுத்து ஒரு வேளைக்கு ஒரு தேக்க ரண்டி என மூன்று வேளை குடித்து வந்தால் எரிச்ச லோடு அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல், உடல் உங்ணம், சளித் தொந்தரவுகள் குறையும்.

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

❖ பருக்கள், குடல் புழுக்கள் இவற்றால் அவதிப்படு பவர்கள் தினமும் 100 கிராம் கரட்டை தண்ணீரில் நன்கு கழுவி பச்சையாக சாப்பிட்டு வந்தால் மேற்கண்ட பிரச்சினைகள் தணியும்.

- நவீனி





செல்லவியா துறையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
கைளங்கர கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனங்களுள் ஒன்றான விருட்சங்களும் சுக வாழ்வில் வெளி வந்த எனது யோகா கட்டுரைகளை ஒழுங்காக வாசித்தோருக்கு மிகவும் பார்த்தியமானதாகும். அர்த்த சிராசனம் அல்லது சிராசனம் போட்டு முடித்த உடனேயே கட்டாயம் செய்ய வேண்டிய மாற்று ஆசனம் இதுவாகும்.

விருட்சம் எனும் வடமொழிச் சொல் மரம்

ஸ்ரீக்கடபேஸு அரசுருத்த் அடைய உதவு வருடாநாடு

எனப் பொருள்படும். இவ்வாசனம் மரத்தைப் போன்று அசையாமல் ஒரே நிலையில் நிற்பதாலும் இவ்வாசனத்தில் இருக்கும்போது எமது உடல் உயர்ந்து அசையாமல் நிற்பதாலும் இதற்கு விருட்சங்களும் என்று பெயர் குட்டப் பட்டது. ஒர்றைக்காலில் நிற்பதால் இதை ஏக பாத ஆசனம் என்றும் நேராக நிற்பதால் நேராசனம் என்றும் அழைப்பர். கலைநயம் படைத்தது. இவ்வாசனம் கோவில் சுவர்களில் காணப்படும் சிலைகள் இந்த ஆசன நிலையில் கந்தர்களும் தேவதைகளும் சுலபமாக நிற்பது போல வும் சில சிலைகளில் அவை அகல்விளக் கொன்றைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்பது போன்று அழகான தோற்றுத்துடன் இருப்பதையும் காணலாம்.

சித்தர்கள் தங்களின் மனதைக் கட்டுப்படுத்தப் பல்வேறு யுக்திகளைக் கையாண்டனர். அதன் பயனாகவே அட்டாங்க யோகத்தைப் படிப்படியாகச் செய்து கடைசியில் சமாதி நிலையடைந்தனர். நான் சுகவாழ்வில் எழுதிக்கொண்டிருப்பதும் அட்டாங்கயோகமாகும். சமாதி நிலையடைதல் என்று பீதியடைய

வேண்டாம். தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் தியானத் தில் தன்னை மறந்து வியித்து இருப்பது தான் சமாதி நிலையாகும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற எட்டுப் படிகளைக் கொண்டதே அட்டாங்க யோகமாகும். இயமம், நியமம் கடைப் பிடிக்காமல் ஆசனங்களில் ஈடுபடுவதால் அவற்றின் (ஆசனங்களின்) முழுமையான பயன்களைப் பெற்றுமிடயாது.

சித்தர்கள் காட்டுக்குள் தாங்கள் தினமும் பார்க்கும் பறவைகள் (கருடாசனம்) பாம்பு (புஜங்காசனம் அல்லது சர்ப்பாசனம்) மயில் (மழுராசனம்) வெட்டுக்கிளி (சலப்பாசனம்) மரம் (தடாசனம்) போன்ற ஜீவராசிகளைப் போலவே உடலை இயக்கி அதே நிலையில் சில நாட்கள், மாதங்கள், வருடங்கள் வாழ்ந்தனர். நாம் புராணங்களில் மனதை ஒரு நிலைப் படுத்தி தவம் இருந்து பல வரங்களைப் பலர் பெற்றாகப் படித்துள்ளோம். சித்தர்கள் ஒரு ஜீவராசியின் அமைப்புப் போலிருந்தே தங்கள் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதில் வெற்றி பெற்றனர். இவ்வாறு ஆசனம் தோன்றிய விதத்தை யோகாவில் ஈடுபடுவோ கட்டாயம் அறிந்திருக்க தன்னை மறந்த நிலையில் யிக்க வேண்டும்.

விருட்சாசனம் பார்ப்பதற்கு மிகவும் எளிமையாகத் தோன்றினாலும் மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் அபார திறனைக் கொண்டதொன்றாகும். மகாபாரதத்தில் அர்ச்சணன் இவ்வாசன நிலையில் நின்று கடுந்தவம் புரிந்தார். பல்லாயிரக்கணக்கான போர் வீரர்களை ஒழுங்கு படுத்தி முறையாகப் படை நகர்த்திப் பல வெற்றி வாகை சூடிய அசோக சக்கரவர்த்தியால் தன் “மனதைக்” கட்டுப்படுத்த முடியாமல் அவதிப்பட்டார். இந்த அவதியறும் மனதிற்குச் சாந்தி கொடுத்தார் ஒரு யோகி. அப் போது அசோக சக்கரவர்த்தி “போர் வீரர்களைத் தளபதிகளைக் கட்டுப்படுத்திய நான் இப்பொழுது தான் என் மனதைக் கட்டுப்படுத்தப் பழகு கிண்றேன்” எனக் குறிப்பிட்டார்.

இவ்வாறு மனதைக் கட்டுப்படுத்துதல் அவ்வாவு சலபமல்ல. அவ்வாறு மனதைக் கட்டுப்

படுத்தியவர்கள் நினைத்ததையெல்லாம் அடையலாம். சித்தர்கள், யோகிகள், ஆண்டவனிடமிருந்து பல அரிய வரங்களைப் பெற்றதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

பலன்கள் - விருட்சாசனம் தரும் பலன்களோ ஏராளம். மனக்கட்டுப்பாடு திடசிந்தனை போன்றவற்றைக் கொடுக்கும் அபார திறன் கொண்ட ஆசனமாகும். எனவே அலை பாயும் எமது மனதைக் கட்டுப்படுத்த சித்தர்களால் யோகிகளால் எமக்கு அளிக்கப்பட்ட அரிய பொக்கிஷமே இவ்வாசனம் என்றால் மிகையாகாது.

முக்கியமான “உபதேச முறையான படியால்” முன்பு சாதாரண மக்கள் இவ்வாசனம் பற்றி அறிந்திருக்கவில்லை. இப்போது தான் உலகில் அது செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் ஏதாவது மன உளைச்சல் அல்லது தீராத பிரச்சினைகள் தீர்வேண்டுமென நினைத்தால் இந்த ஆசனத் தில் தியானம் செய்யுங்கள், தங்கள் பிரச்சினைகள் எல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனி போன்று மறைந்து விடும். இவ்வாறான ஏராளமான சூட்சமங்களைக் கொண்ட ஆசனம் இதுவாகும்.

அர்த்த சிரசாசனம் அல்லது சிரசாசனம் போட்டு முடிந்த உடனேயே இவ்வாசனத் தில் நின்றால் தான் இவ்வாசனங்களால் கிடைக்கக்கூடிய பலன்கள் அனைத்தும் விரைவாக வும் அதிகமாகவும் கிடைக்கும். தலைகீழாக நின்று சிரசாசனம் செய்யும்போது பூமியின் ஆகரண சக்தி (Gravitational Force) காரணமாக உடலின் இரத்தம் அதிக



அளவில் தீரண்டு மூளைக்குள் வந் தடையும். மீண்டும் இரத்தம் இயல் பான நிலையில் உடலெங்கும் பரவாதுவிடில் பல உபாதைகள் ஏற்படும். இரத்தோட்டம் எதிர் நிலையில் ஒடக்கூடிய சக்தி படைத்த ஒரேயோரு ஆசனம் விருட்சாசனமாகும். இவ்வாறு இரத்தோட்டம் மீண்டும் உடலெங்கும் பரவுவதற்கு இவ்வாசனம் பெரிதும் உதவும். எனவே சிரசாசனம் அல்லது அந்த சிரசாசனம் செய்வோர் தவறாது கட்டாயம் இதைச் செய்ய வேண்டும். தினமும் செய்து வர அபார பலன்கள் கிடைக்கும்.

- ▲ முற்காலத்தில் யோகிகள் முனி வர்கள் இறைவனிடம் வரம் பெறுவதற்காக இந்த ஆசனநிலையில் இருந்து கொண்டு தான் கடுந்தவம் புரிந்தனர்.
- ▲ தொடர்ந்து செய்து வர முதுகெழும்பு, தொடை, கெண்ணெடக்கால் கள் நன்கு பலம் பெறும். கால் எலும்புகளும், நரம்புகளும் தசைகளும் கடும் வலிமை பெறும். இதனால் முதுமையில் கால்களில் நடுக்கம் ஏற்படுவது தடுக்கப்படும்.
- ▲ பாதங்களும் அவற்றிலுள்ள நரம்புகளும் வலிமை பெறும்.
- ▲ முழங்கால்களும் தோள் பகுதிகளும் உறுதி பெறும்.
- ▲ தட்டைப்பாதம் அகலும்.
- ▲ இடுப்பு விரிவடையும்.
- ▲ முழு உடலும் நீட்டி விடப்படும். (Stretched)
- ▲ உடலில் நெகிழ்வுத் தன்மை ஏற்படுத்துவதால் சகல மூடுகளும் திறம்படச் செயற்படும்.



- ▲ இவ்வாசனம் செய்வோரின் உடல் பலம் அடைவதோடு அதன் சமநிலையும் (Balance) பேணப்படும். அதாவது மரம் போல் பலமாகவும் உறுதியாகவும் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து வளர்ந்து உயர்ந்து கொண்டிருப்பர்.
- ▲ இவர்கள் முதுமையடைதல் பின்போடப்பட்டு என்றும் இளமைத் தோற்றுத்துடன் காணப்படுவார்.
- ▲ இவர்கள் எவ்விதமான பரபரப்பின்றி உறுதியாக இருந்து தங்களின் காரியங்களை மிகவும் திறமையாகச் செய்து முடிப்பார்.
- ▲ மூளை பலமடைவதால் கிரகிக்கும் திறனும் ஞாபகசக்தியும் அதிகரிக்கும். புரி திறனும் மேலோங்கும்.
- ▲ முழு நரம்பு மண்டலமும் பலப்படுத்தப்பட்டு ஊக்குவிக்கப்படும்.
- ▲ முதுகெலும்பு பலப்படுத்தப்பட்டு நீட்டி விடப்படும். (Stretched)
- ▲ மனதில் அமைதியும் திட நிலையும் பொறுமையும் அதிகரிக்கும். மனம் ஒரு நிலைப்படும். மன ஒருங்கிணைப்பு அதிகரிக்கும்.
- ▲ உடலின் கீழ்ப்பாகத்தில் உள்ள எலும்புகளும் தசைகளும் நன்கு பலமடையும்.
- ▲ உடலின் மேல் பாகம் மரக்கிணைகள் காற்றில் அசைவது போன்று அசையும் வண்ணம் அவற்றின் நெகிழ்வுத் தன்மை (Flexibility) அதிகரிக்கும்.

(தொடரும்)



வற்றாப்புக்கும் மணக்கும்
வள்ளுவனார் சொன்னமொழி
காளதனைத் தான் குழுத்தார்
கும் நஞ்சதான் குடிப்பார்

உயர்வாகக் கருதும் மது
உயிர் குழுக்கும் நானுமது
தொட்டால் விடாது
தொடர் கதையாய் ஆக்கினிகும்

பானமது ஆருந்துவங்
மானமது இருக்காது
ஈனமது கொண்டு
இழிலையில் தானிறப்பான்

குழுமைக் கெந்தும் குடி

சாக்கடைக்குள் நீ வீற்றுது
சக்கியிலே புரண்டாலும்
பாப்பவர்கள் உயிற்றிடுவார்
பரிதாபமேதுவின்றி

போதையுடன் வீற்றுது
பொது ஒடுத்தில் நீ கிடக்க
பாதையினில் போவோர்
பார்த்துள்ளை ரூகம் கழிக்க

உழைக்கின்ற பணமனைத்தும்
உன்னாலே கரியாகும்
உண்பதற்கும் வழிபின்றி
உன் குகும்பம் பலியாகும்



தவம்பார் - 2013

ஆயுள் குறைந்து விடும்
ஆஸ்திகளை கரைந்து விடும்
ஈரல் வெந்து விடும்
கீருதயமோ நின்று விடும்

பணத்தைக் கொருத்து
படு குறியில் வீற்றிடிருதல்
பகுத்திறவு செயல்தானா
பண்பான நிலைதானா?



ஆறாயிலை கொண்டு
ஆராய்ந்து பாராயல்
ஆகாத பொருட்களையே
ஆசையுடன் நேசிக்கிறாய்

மான்னுலக படைப்பனைத்தும்
மகிழ்வுடனே சுவாசிக்கும்
உயிர் வாயு இந்த
உலகமெல்லாம் நிறைந்திருக்க

உயிர் கொல்லும் புகைத்தலையே
உவப்பாக கைக்கொண்டு
கரியானில வாயுவையே நீ
கணக்கின்றி உறிஞ்சுகிறாய்

புகைத்தலையை மாரடைப்பு
புற்றுநோய் உருவாகும்
நடைபிணையாய் நீ அலைந்து
நாபினிலும் கீழாகும்

புகை போதைத்துனில் வீற்றிடால்
நரகாகும் ஓல் வாழ்க்கை புரிந்து
மனம் திருந்தி வந்தால்
உருவாகும் நல்வாழ்க்கை

இவை போல ஏதுனையோ
எண்ணில்லா விளம்பரங்கள்
புகைக்கின்ற அனைத்துப்
பொதுகளிலும் அச்சிட்டு

கண்ணொதிரே இருந்தும்
கருதளவும் பயமின்றி
விலை கொருத்து வாங்கி
விவுத்தை அருந்துகிறாய்

போதையினை புகையிலையைப்
போக்கியதை மறந்து-விடு
புது மனிதனாய் மாறி
புக்கோரு வாழ்ந்திரு

- இலக்கியமணி
ஏ.சி.அப்துல் றகுமான்
ஏறவூர் - 6.

சிக்காஞ்சி
HEALTH GUIDE
ஏறவூர்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

இந்த நாட்டில் விளைகின்ற தேங்காய் ஒரு அற்புத உணவு. தாய்ப்பாலுக்குச் சமமான அனைத்துச் சத்துக்களும் தேங்காயில் இருக்கின்றது. தேங்காயைக் கண்டு பயப்பட வேண்டாம். தேங்காயில் இருப்பது நல்லகொழுப்புப் பொருள். மனிதனுக்கு நல்ல கொழுப்புப் பொருள் இருந்தால் தான் வளப்பும், வலிமையும், அறிவும் வரும். எனவே தேங்காய், இளாந்ர் போன்றவறை ஒதுக்குவதை தவிர்க்க வேண்டும். தேங்காய், வாழைப்பழம், பேர்சீசம்பழம் போன்ற மூன்றையும் சேர்த்துக் கடித்துச் சாப்பிடும்போது, அது ஒரு அற்புதக் கலவையாகவும், குறைக்கோஸாகவும் மாறி உடனடியாக உடம்புக்குத் தெம்புதரும். ஆகவே இம்மூன்றையும் வாயில் போட்டு மெல்வதை வழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

ஆனால் தேங்காயைத் துருவுவதனால் அதன் ஆற்றல் குறைகின்றது. அதனை பாலாக பிழி வது, குடுபடுத்துவது, அதனை அதிக நேரம் திறந்தபடி வைத்திருப்பது போன்ற செயல்களால் தேங்காயின் ஆற்றல் குறைந்துவிடும். தேங்காயை உடைத்தவுடன் கடித்து சாப்பிடவேண்டும். அதுபோல் தேங்காய்த்தன்னீரை ஒரு துளி கூட விரையம் செய்யக்கூடாது. உலகத்திலேயே அனைத்து விட்டமின்களும், தாது உப்புக்களும் நிரம்பிய ஒரு நீர் என்றால் அது தேங்காய்த்தன்னீரும், இளாந்ரும் தான். இளாநின் பாதித் தன்மை அந்த தேங்காய்த்தன்னீரில் இருக்கின்றது. தேங்காய் தன்னீரை கீழே கொட்டவிடாமல் குழந்தைகளுக்குக் கொடுங்கள். குழந்தைகளும் அதனை விரும்பிக் குடிப்பார்கள். தேங்காய்த் தன்னீர் குடித்தால் சளி பிடித்து விடும் என்பது தவறான எண்ணம். உடம்புக்குள்ளே இருக்கின்ற சளியை கரைத்து வெளியே

கொண்டுவர வேண்டுமே தவிர, உள்ளேயே வைத்திருக்கக் கூடாது. ஒரு குழந்தையின் உடலில் சளி படிந்து, காய்ந்து நுரையீரிலே கிடக்கின்றது. குழந்தை தேங்காய்த் தன்னீரைக் குடிக்கும்போது, அந்தத் தன்னீர் அக்குழந்தையின் உடம்பில் சென்று சளியை இளக்கி, பிரித்து, கரைத்து, நகர்த்தி, வெளியே கொண்டு வருகின்றது. ஆனால் இதற்கு மக்களோ, தேங்காய்த்தன்னீர் குடித்ததால் தான் தம் குழந்தைக்கு சளி பிடித்துவிட்டது என்பார்கள். சளி பிடித்து விட்டது என்ற வார்த்தை சரியா? சளி கரைந்து விட்டது என்ற வார்த்தை சரியா? அன்றாடம் மலசலம் கழிக்கின்றோம். இதற்கு “எனக்கு மலசலம் பிடித்து விட்டது” என்பார்களா? அல்லது “மலசலம் நன்றாக போனது” என்பார்களா? மலசலம் நன்றாக போனால் மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள். அரை குறையாய் போனால் துன்பப்படுகிறார்கள்.

ஆகவே உடம்பில் உள்ள சளியானது வெளியே வரவேண்டுமா? அல்லது உள்ளேயே காய்ந்து கெளவிப்பிடிக்க வேண்டுமா? இந்த சளியை கரைத்து வெளியே கொண்டுவருவதற்கு தேங்காய்த் தன்னீரும், எலுமிச்சம், தோடை, திராட்சை போன்றவற்றின் பழச்சாறுகள் உதவுகின்றன. உடம்புக்குள்ளே இருக்கின்ற எண்ணெண்ண் பிச்குகளையும், சளி முதலானவை களையும் வெளியேற்றுவதற்குரிய ஆற்றல் எலுமிச்சம்பழத்திற்கு இருக்கின்றது. ஆகவே அன்றாடம் எலுமிச்சம்பழ சாறுடன் தேன் கலந்து குடித்துவந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும். எனவே சளி பிடித்துக்கொண்டது எனும் கருத்தை மாற்றி, சளி வெளியேறுகிறது எனும் கருத்துக்கு மாறுங்கள். சளியை வெளியேற்றுகின்ற உணவுகளான திராட்சை, தோடம்பழம், அன்னாசி, மாம்பழம்,

**Dr.ஆர்.சுப்பிரமணியம்
இயற்கை மருத்துவர்**

**யெற்கையை ஏர்க்குமாக
ஏதன்விருதுப்படு?**

பப்பாளி போன்ற பழங்களை சாப்பிட வேண்டும். சளியை எது உருவாக்குகின்றது என்று பார்த்தால் முதலாவது பாற பொருட்கள். அடுத்தது அரிசி, மா பொருட்கள். மனிதர்கள் இந்த மா பொருட்களை அதிகம் சாப்பிடுகின்றார்கள். ஏன் அதிகம் சாப்பிடுகிறார்கள்? உப்பு போடாமல் சாப்பிட்டால் அளவாக சாப்பிடுவீர்கள். தவிர மிகை உணவு. மனிதன் உணவை சாப்பிடுகிறானா அல்லது நிரப்புகிறானா? உணவை நிரப்பிக் கொட்டிக்கொள்கிறான். மனிதர்கள் மிகை உணவு உண்ணாமல் அளவான உணவு உண்ண வேண்டும். கனிகளை சாப்பிட வேண்டிய மனிதன் மாவுப் பொருட்களை சாப்பிட்டு அது நோவுப் பொருளாக மாறி, அவன் மரணத்திற்கு அருகில் விரைவாக செல்ல நேரிடுகின்றது. இதற்கெல்லாம் ஒரே தீர்வு பழங்களே ஆகும். கனிகளை உண்டால் பினிகள் தீரும்.

பழம் என்பது பலம். பழம் தான் பலம் தருகின்றது. இந்த மனிதன் 'பலகாரம்' என்ற பெயரில் பல ஆகாரங்களை சாப்பிடுகின்றான். குறிப்பாக பலவித கார உணவுகள், பலவித இனிப்புப் பண்டங்கள் என உடம்புக்கு தீமையை அள்ளி வழங்கக் கூடிய உணவுகளையே விரும்பி சாப்பிடுகின்றான். இப்படி எண்ணென்றில் பொறித்த உணவுகளை உள்ளே தள்ள, தள்ள, இவனுக்கு அனைத்து நோய்களும் வருகின்றன.

நிலக்கடலையை பச்சையாக சாப்பிடுங்கள். என்னை முளைக்க வைத்து சாப்பிடுங்கள். என்னை நான்கு மனிநேரம் தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு, துணியில் கட்டி வைத்தால் அடுத்தநாள் பார்க்கும் போது அழகாக முளைத்திருக்கும். ஆகவே நிலக்கடலை, என்ன, குரிய காந்தி விதை, தேங்காய், மர முந்திரிகை, பாதாம், பிஸ்தா போன்றவற்றை எண்ணென்றில் வறுக்காமல், உப்பு, மின்கு தூள் சேர்க்காமல் இனிப்புச் சுவையுள்ள பழங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடுங்கள். அது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

உணவுகளை சமைப்பதால், அதிலுள்ள சத்துகள் இல்லாமல் போகின்றன; வீணாகின்றன. அவற்றை எண்ணென்ற விட்டுக் கறுக்குவதால் அது கரியாக மாறி, அதிலிருந்து 'காபஸரோட்செட்' என்னும் கரியமில வாயு வெளியாகி நோய்களை உண்டுபண்ணுகின்றன. கரியமில வாயு உள்ள உணவை சாப்பிட்டால் உடம்பில் ஒரு சுறுசுறுப்பு வந்தது போல தெரியுமே தவிர, பின்பு சோர்வு வந்துவிடும். மனிதனுக்குத்

தே வையான துபிராண வாயு என்னும் 'ஒக்ஸிஜனே' தவிர, கரியமில வாயு அல்ல.

மரக்கறி உணவுகளை உண்பது கூட



நல்லது. ஆனால் மாமிசு உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும். அப்படி முடியாதவர்கள் எந்தளவு மாமிசு உணவுகளை உண்கிறீர்களோ, அதே அளவு பழங்கள் உண்பதையும் வழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி செய்தால் நோய்களை சிறிது தவிர்க்கலாம். ஆனால் முழுமையாக நீக்க முடியாது. ஆகவே அசைவு உணவு சாப்பிடு பவர்கள் உணவுக்கு முன்னபதாகவும், பின்னரும் பழம் சாப்பிடவேண்டும்.

நேர்காணல் - இராஜ்விங்கம் சுபாவினி

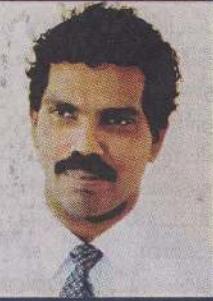
குழந்தையில்லா தம்பதியினர் பழங்களை அதிகமாக சாப்பிட்டு, தினமும் இரண்டு வேளை சில்லெண்ற தண்ணீரில் குளித்து வந்தால் சீக்கிரமே பெற்றோராக மாறலாம். அவர்கள் வீணாக பண்த்தை செலவழித்து, செயற்கை முறை கருத தரித்தவில் ஈடுபொடத் தேவையில்லை. அதுபோல கருவற்ற தாய்மார்கள் அதிகளைவில் பழங்களை உண்டு. மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்களோயால், ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கலாம். மகிழ்ச்சிதான் குழந்தைக்கு ஞானமாக, அறி வாக மாற்றமடைகின்றது. தவிர குழந்தைகளுக்கு மருந்துகளைக் கொடுக்கும் போது, தனியாக கொடுக்காமல் ஒரு பழத்துடன் சேர்த்து கொடுத்தால், அக்குழந்தை அதனை இலகுவாக சாப்பிட்டுவிடும். அது உடம்புக்கும் நல்லது.

ஆகவே இயற்கையுடன் ஒன்றி, இயற்கை உணவுகளை சாப்பிடுங்கள் இளமையாக வாழுங்கள்.

மெனித உடம்பில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு சாதாரண நோய்கள் முதல் ஆட்கொல்லி நோய்கள் வரை பல வற்றுக்கும் காரணமாக அமைவது உணவு மற்றும் பாவனை முறை

Dr. கே.தூர்.கிருஷ்ணன்
MBBS, MACF, MFH, DO (Cey)

கன் மற்றும் நாய்ப்பட் நோய்கள்
வைந்தியநிபுணர்
சுகாதார அமைச்சின் சபுக
ஞோசகர்.



நூட்கொல்லி நோய்களில் ரெந்து விடுபோடு

ஔர் புதிய செயல்

களே என்பதில் எவ்வித ஜியமும் இல்லை. அத்துடன் தேசிய உணவுகள் மற்றும் பாவனை முறைகள் எமது முன்னோர்கள் கையாண்ட சில வழிமுறைகளை செயற்படுத்துவதன் மூலம் பல நாய்ப்பட்ட குணப்படுத்த முடியாத நோய்களை யும் நிரந்தரமாக குணப்படுத்தலாம்.

முதலாவதாக நாம் ஒவ்வொருவரும் போசாக்கு உணவு பற்றி எடுத்து கொண்டால் ஒரே சத்து அடங்கிய உணவை அதிகம் உட்கொள்வதன் மூலம் பல நோய்கள் ஏற்படலாம். அதேபோல் குறைத்து உண்பதன் மூலம் நோய்கள் ஏற்படலாம். அதனால் முதலாவதாக நாம்



நேர்த்தியான நோயற்ற ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு எப்படி உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதனை முதல் தெரிந்து கொண்டு இரண்டாவதாக இந்த ஆபத்தான ஆட்கொல்லி நோய்களில் இருந்து தப்புவது எப்படி என்பதனை அவதானிக்கலாம்.

விடப்பிள்ளை	துவரவால் ஏற்படும் விபரத்தும்	அளவு	அடங்கிய உணவுகள்
புதம்	ஊட்சத்து ஓமோன் வார்ஸி குறைதல்.	50g	தானியம், மரக்கறி, மிளி, முட்டை
காயோவநநேர்று	பாரும் குறைதல்.	40g	பான், மா, சோறு, மிழங்கு.
கோழுப்பு	விட்டமின் சக்கி பேறுவது குறைதல்	50g	தே.ஏன்னைய், பட்டர், கோழி
இரும்பு	குறுதி சோகை	20g	பச்சை தானியம், நிலத்தி, வல்லாரை
விட்டமின் A	தோல் சுருக்கம், கணவியாதி	100g	கீரை வகைகள்
விட்டமின் B1	யெ, யெர வயிற்று நோய்கள்.	11mg	விவப்பு அரிசி
விட்டமின் B2	வாய் விங்குதல் கண் கருப்பு விழுதல்	11mg	நிலகடலை
விட்டமின் B6	கண், காது, முக்கு, வாய், தோல் நோய்	11mg	போஞ்சி, பால்
விட்டமின் B12	ஞாகம் குறைதல், மய்க்கம், நரம்பு நோய்	11mg	யழும் (மஞ்சள் யழும்)
விட்டமின் D	கால், கை, ஏறும்பு நோய்கள்	-	குரிய ஒளி, தானியம், மரக்கறி வகைகள்
விட்டமின் E	தோல் சுருங்குதல், ஓமோன் குறைதல்	10mg	தக்காளி, மிழங்கு, கேட்ட, கோவா, நிலத்தி
விட்டமின் R	இருந்து உறவு குறைதல்	11mg	நிலத்தி
கல்சியம்	முடி பல் எழும்பு வார்ஸி குறைதல்	500mg	கீரை வகை



நீரிழிவு நோய் (Diabetic)

இதன் தண்ணூலும் நோயின் அழிகுறிகளும் இது ஒரு பயங்கரமான ஆபத்தான நோயாக கருதப்படாவிட்டாலும் பல பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். கண்பார்வை, சோஷு தன்மை, கை, கால் வலித்தல், அதிக நித்திரை, அதிக மான பசி, தேவையற்ற அளவு சிறுநீர் கழித்தல், காயங்கள் ஏற்பட்டால் அது உடன் குணமடையாத தன்மை, அதிக கோபம், பாலியல் உறவில் (Sexlife) உணர்ச்சித் தன்மை குறைதல் மற்றும் Blood Sugar / Uring Sugar என்று ஆபத்து இறுதியில் Diabetic Melt tip (நீரிழிவு நோய்) ஆக உருவாகின்றது. மற்றும் சிறுநீரக செயல் இழப்பு வரை சென்று விடுகின்றது. இந்த நோயில் சிறந்த உணவை மற்றும் பாவனை முறையையும் கையாளுவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

அதாவது குருதியில் அதிக குஞ்சோசை ஏற்படுத்துகின்றது நீரிழிவு சிறுநீரக இழப்பு வரை செல்கிறது. மருந்து மாத்திகளை 10% பாவனையும் / உணவு 90% கட்டுப்பாடின் கொண்டு வருவதன் மூலம் சீறுநீரக இழப்பை தவிர்த்து விடலாம்.

சிறு நிருக இழப்பை

தடுப்பதற்கான விதி முறைகள்

- சு 8 மணிநேர நித்திரை (இரவு நேரம் Night time)
- சு பாதணிகள் இன்றி வெறுங்காலால் நடத்தல் (கடற்கரையோர பகுதியில்)
- சு உணவு உட்கொண்டு பின் கட்டாயமாக 1 மணித்தியால் நேரம் நித்திரை கொள்ளல் (பகல் நேரங்களில் மட்டுமே)
- சு சங்கீதம், சினிமா, கதைகள், நாவல்கள் போன்றவற்றில் அதிகம் நாட்டம் காட்டுதல்

- சு ஆழந்த நித்திரைக் கொள்வதை தடுத்தல்
- சு மனதை மகிழ்ச்சியுடன் நிரம்பி வைத்தல்.

கூட்டுறவு

- சு அதிகம் கோபப்படுதல்
- சு நித்திரை விழித்தல்
- சு அளவுக்கதிகமாக உணவை உட்கொள்ளல்
- சு மலச்சிக்கல் ஏற்படுதல்
- சு மதுபானம் மற்றும் புகைப்பிடித்தல்
- சு இனிப்பு நிரம்பிய பாணங்களை குடித்தல் என்பவற்றை தவிர்த்தல்

உணவு பட்டியல் முறையில் திமை

கோதுமை மாவில் செய்யும் அனைத்து உணவுகளும் உதாரணமாக இடியப்பம், ரொட்டி, பாண், பனிஸ், பிட்டு போன்றவற்றையும் சம்பா அரிசி போன்றவற்றை தவிர்த்தல் வேண்டும். இவை நன்மையாக அமையும்.

இனிப்பு அதிகம் அடங்கிய உணவுகள்

கேக், சீனி, பொங்கல், வட்டலப்பம், முட்டாய், தேன், மற்றும் இனிப்பு அடங்கிய உணவு பண்டங்களை தவிர்த்தல் மிக நன்றா.

நன்மை ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள்

கோரா அரிசி சோறு, உழுந்து மா அடங்கிய உணவுகள்,



தோசை, இட்லி, வடை, பாசி பயறு, கடலை, மீன், கோழி இறைச்சி, மரவள்ளி கீரை போன்ற உணவுகளை உட்கொள்வது சிறந்ததாக அமையும்.

தேசிய உணவு மற்றும் பானங்கள், மரவள்ளி கீரை, பாகற்காய், முள்ளங்கி கிழங்கு, வெளிவெல் கட்டை, தண்ணீர், நெல்லிக்காய் அம்பரல்லா சூப், வெந்தய பவுடர் சூப் மிகவும் பயன் தரக்கூடியது.

வோழ்வீச்சு பாடங்கள் - 26



பழை.... மழை.... மழை எதற் காக இந்த மழை இப்படி ஊத் திக் கொண்டிருக்கின்றது. அங்கே என்ன வென்றால் நெல் விளையும் பூமி வரண்டு வெடித்துப் போய் காணப்படுகின்றது.. விவசாயிகள் நீரில் லாமல் விவசாயம் செய்ய முடியவில்லையென துவண்டு போய் ஒருவர் பின் ஒருவராக தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள் என்று செய்தி வருகிறது. இந்த பாழாய் போன மழை அங்கே போய் பெய்யாமல் இங்கே ஏன் கனத்துக் கொட்டுகிறது.

சுயந்தன் மிகவும் ஆதங்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தான். சில நாட்களாகவே கொட்டும் மழையால் அவனால் வீட்டில் ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாமல் இருந்தது. அவன் வீட்டைச் சுத்தப்படுத்தி பெயின்ட் அடித்து புத்தக ராக்கை களை சுத்தப்படுத்தி தேவையற்ற புத்தகங்களையும் பேப்பர்களையும் அகற்றி அவற்றையெல்லாம் ஒரு குவியலாகக் குவித்திருந்தான். அவனுக்குள்ள பெரிய பிரச்சினை என்னவென்றால் அவற்றையெல்லாம் வெளியில் கொண்டு போய் ஒதுக்குப்புறமாக ஒரமாக ஒரு இடத்தில்



போட்டு நெருப்பிட்டு எரித்து விட வேண்டும். ஆனால் இந்த அடை மழையால் அவனால் ஒன்றும் செய்ய முடியாமல் இருந்தது. அவன் மழையையும் வெயிலையும் காற்றையும் ஏன் இந்த இயற்கையையும் சபித்தான்.

சயந்தன் க.பொ.த. (உ/த) வரை படித்து விட்டு ஏதாவது வேலை கிடைக்குமா என அலைந்து கொண்டிருந்தான். அவன் வேலை யற்றவன் என்ற ஒரு காரணத்தாலேயே வீட்டு வேலையெல்லாம் அவன் தலையில் விழுந்தது. குறிப்பாக அவனுக்குப் பிடிக்காத வேலை கடைக்குப் போய் சாமான் வாங்கிக்கொண்டு வருவது. எனென்றால் எல்லாச் சாமான்களை

யும் ஒரே நேரத்தில் வாங்கச் சொல்லமாட்டார்கள்.

சீனி வாங்கிட்டு வா... தேங்கா வாங்கிட்டு வா.. என்னென்று வாங்கிட்டு வா பால்மா வாங்கிட்டு வா இப்படி நூறு தடவை கடைக்குப் போய் வெறுத்து விடும். என் இதையெல்லாம் ஒரே தடவையில் சொல்லக் கூடாது என்று கேட்டால் எதிர்த்து பேசுகிறாயா? என்று சண்டை எல்லோரும் தண்டச் சோறுஞ்னு அவனை ஏசுவார்களே தவிர அவன் சொல்வதில் உள்ள நியாயத்தைப் பார்க்கமாட்டார்கள். அதற்கு முக்கிய காரணம் அவனது கையறு நிலை. சில சமயம் விரக்தியால் வாழ்வே வெறுத்துப் போய் விடும்.

அவன் வீட்டில் அவன் ஜூந்தாவது அவனுக்கு நான்கு அக்காமார் ஒருவருக்கும் திருமணமாக வில்லை. மூத்த அக்காள் முதிர் கன்னியாகிக் கொண்டிருந்தாள். அவனுக்கு திருமணம் ஆகும் என்ற நம்பிக்கை அவனுக்கே இல்லை. அப்பா அண்மையில் தான் அரச எழுது வினை ஞர் உத்தியோகத்தில் இருந்து ஓய்வு பெற்றார். மற்ற மூன்று அக்காள் மாரும் அருகிலேயே சிறு சிறு உத்தியோகங்களைத் தேடிக்கொண்டு கிடைத்த சிறு வருமானத்தில் திருப்தியடைந்தனர். மூத்த அக்காவுக்கு திருமணமாகாததால் அவர்களும் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையற்றவர்களாக ஏதோ வாழ்க்கை நகர்கின்றதே என்று காலம் கழித்து கொண்டிருந்தனர்.

நமது நாட்டில் அநேகமான கீழ் நடுத்தர வர்க்க குடும்பங்கள் இப்படித்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. வாழ்வில் மேல் நோக்கி நகர்வதற்கு எந்தவித முயற்சிகளும் செய்யாமல் தமது தலைவிதியை நொந்து கொண்டு வாழ்வை சபிக்கப்பட்ட வாழ்க்கையாக என்னி எப்போதும் துயரப்பட்டு கொண்டிருப்பது இவர்களின் வழமையாகிப் போய் விட்டது.

இவர்கள் என் இந்த திருமண வைபவம் என்ற ஒரு நிகழ்வை இவ்வளவு செலவுமிக்க வைபவமாக ஆக்கிக் கொண்டனர் என்று விளங்கவில்லை. வசதி படைத்தவன் அதனை பெரும் பொருட் செலவில் ஆடம்பரமாக செய்கிறான் என்பதற்காக வசதியில்லாதவர்களும் கடன்பட்டு திருமண வைபவத்தை நடத்தி

வாழ்வு முழுவதும் கடனாளியாகின்றார்கள். உண்மையில் சயந்தனின் அக்காள்மார் நால் வருக்கும் எவ்வாறு திருமண வைவபத்தை நடத்துவது செலவுக்கும் சீதனத்துக்கும் என்ன செய்வது என்று சிந்தித்து சிந்தித்தே சயந்தனின் அப்பாவின் காலம் முடிந்து போய் விட்டது. இப்போது தொழிலில் இருந்து ஓய்வு பெற்று விட்ட நிலையில் தமது மகன்மார் நால் வரின் வாழ்வும் இப்படி கைகூடாமல் போய் விட்டதே என்று அவர் கூனிக் குறுகிப் போய் கிடக்கின்றார்.

இது தொடர்பான கலந்துரையாடல் வீட்டில் ஏற்படும் போதெல்லாம் ஒருவரையொருவர் தத்தம் இயலாமையை சொல்லிச் சொல்லிச் செவ்வது, ஏசி இறுதியில் விசும்பவிலும் கண்ணீரிலும் போய் தான் முடியும். அன்றைய இரவில் ஒருவரும் சாப்பிடாமல் இருளில் குந்திக் கொண்டிருந்து விட்டு விடிந்ததும் ஒருவர் மூஞ்சில் ஒருவர் முழிக்காமல் தத்தம் வேலை யைப் பார்க்கப் போய் விடுவார்கள்.

சயந்தனைத் தவிர மற்றவர்கள் எல்லாருக்குமே அன்றாடம் செய்வதற்கு சாட்டுக்கென ஏதாவது ஒரு வேலையிருந்தது. இதில் ஒன்றுக்கும் உதவாக்கரை என்ற பட்டம் பெற்றவன் சயந்தனாகத் தான் இருந்தான். அத்தனை பேர் மத்தியில் ஒரேயொரு ஆன் பிள்ளையாக இருந்த போதும் அவனுக்கென அந்த வீட்டில் எந்தவிதமான சலுகைகளும் கிடையாது. மாறாக அக்காள்மார் அனைவரும் அவனை வம்புக்கிழுத்து சண்டை போட்டு அதற்கான காரணத்தை அவன் மீது சுமத்தி அவன் அப்பா விடம் அடியும் ஏசும் வாங்கிக் கொடுப்பார்கள். அதனால் வாழ்வின் மீது நொந்து போய் சுற்றுப் புற்றத்தையும் சமூகத்தையும் நாட்டு நடப்பை யும் புரிந்து கொள்ளாத சொரணை கெட்டவனாக வளாந்து கொண்டிருந்தான் சயந்தன்.

மழை விட்டு விட்டிருந்தது. இப்போதும் கூட அவன் முன்னறையை சுத்தம் செய்து பெயின்ட் பூசுவதும்கூட அவன் இரண்டாவது அக்காவை பெண் பார்க்க யாரோ மாப்பிள்ளை வருகிறார்கள் என்பதற்காகத்தான். அவன் ஒருவாறு குவிந்திருந்த எல்லாக் குப்பையையும் அள்ளிச் சென்று முற்றத்தின் ஒரு ஓரமாகக் குவித்தான். இருந்த கோபத்தில் வீட்டில் இருந்த போத்தல் கள், டின்கள், உடைந்த பாத்திரங்கள் எல்லா

வற்றையும் அதனுடன் வீசி எறிந்து மண்ணெண்ணெண்ய போத்தலை எடுத்துச் சென்று தாராளமாக ஊற்றி நெருப்புக்குச்சியால் பற்ற வைத்தான்.

மண்ணெண்ணெண்ய காரணமாக நெருப்பு ஜூவாலை விட்டு எரியவாரம்பித்தது. குவிய லுக்குள் அமிழ்ந்து கிடக்கும் குப்பைகளையும் எரியச் செய்வதற்காக குச்சி ஒன்றையெடுத்து நெருப்பைக் கிண்ணடி விட்டான். சயந்தன் அப்படி இரண்டு மூன்று முறை கிண்ணடிய போது திடீரென பெருஞ் சத்தத்துடன் ஏதோ பொருளொன்று வெடித்தது. அதனுடன் சேர்ந்து நெருப்பு நாலா புறமும் சிதறியடித்தது. ஏதோ ஒரு கட்டியான திராவப் பொருள் பீய்ச்சி அடித்ததுடன் அது சேறு பூசியது போல் சயந்தனின் முகம் தலை மற்றும் உடலெங்கும் பரவி பற்றியெரியத் தொடங்கியது. அவன் ஒ என்று அலறித் துடிக்கவாரம்பித்தான்.

அவனுடைய சத்தம் கேட்டு வீட்டிலுள்ளவர் களும் அக்கம்பக்கத்தில் வசித்தவர்களும் ஓடி வந்தனர். பலத்த முயற்சியின் பின் தீயை அணைக்கக்கூடியதாக இருந்த போதும் அதற்கிடையில் சயந்தனின் உடல் பாதி கருகிப் போயிருந்தது. அவர்கள் உடனடியாக வாகனம் ஒன்றைப் பிடித்து தேசிய வைத்தியசாலையில் அவசா விபத்துச் சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் சென்று அனுமதித்தனர். எனினும் சயந்தன் சிகிச்சை பலனளிக்காமல் இரண்டு நாட்களின் பின் மரணமானான். சயந்தனுக்கு ஏற்பட்ட விபத்துக்கு காரணம் அவனது அலட்சியமும் பாராமுகமும். அவனுக்கு வாழ்வின் மீது ஏற்பட்ட விரக்கியும் தான். அவன் குவித்த குப்பையில் அவனை யறியாலேயே பெயின்ட் டின் ஒன்றும் இருந்துள்ளது. அந்த பெயின்ட் டின் வெடித்துச் சிதறியதாலேயே அவனுக்கு அந்த விபத்து ஏற்பட்டது.

அதன் பின் அவனது சகோதரிகளும் அம்மாவும் அப்பாவும் “ஜேயோ எங்கள் பாசமுள்ள பின்னையை இப்படி அநியாயமாக பலியெடுத்து விட்டாயே” என்று பின்ததைக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு கதறி அழுதனர். அவன் வாழ்ந்த போது அந்த பாசுத்தின் சிறு துளியையாவது அவன் மீது காட்டியிருந்தால் அவன் உயிர் அநியாயமாக பறிக்கப்பட்டிருக்காது.

- எஸ். ஷர்மினி



வாய் துர்நாற்றம்

வாயில் குடியிருக்கும் காற்றின்றி வாழும் நூண் கிருமிகள் (Anaerobic gram negative Bacteria) ஒக்சிஜன் வாயு அதாவது சுவாச வாயு இல்லாத சூழ்நிலையிலும் பெருகும் தன்மை கொண்டது. இவ்வாறு காற்றின்றி வாழ் பக்ஷி யாக்களின் பெருக்கத்தின் காரணமாக அவை வெளியேற்றும் கழிவுகளாலேயே வாயில் தூர்நாற்றம் ஏற்படுகிறது.

சாதாரணமாக வாயிலுள்ள நூண் கிருமிகளால் வெளியேற்றப்படும் கழிவுகளில் ஆவியாகக் கூடிய கந்தக கூட்டுப் பொருட்கள் (Sulfur Compound) உள்ளன. அழுகிய முட்டையிலிருந்து வெளியேறும் ஹைட்ராஜன் சல்பைட் (Hydrogen Sulfide) குப்பைக்கிடங்கிலிருந்து வெளியாகும் மீதையில் மெர்க்ப்டன் (Methyl Mercaptan) கடல் புரங்களிலிருந்து வெளியாகும் டைமெதயில் சல்பைட் (Dimethyl Sulfide) ஆகிய கழிவுகள் வாயிலுள்ள நூண்கிருமிகளிலிருந்து



Dr. எ.வி.ஐராஜ
B.U.M.S.PGHRM (UK)

வெளியேறுகின்றன. இவை Volatile Sulfur Compound (VSC) என்றழைக்கப்படுகின்றன.

இவை தவிர வாயிலுள்ள காற்றின்றி வாழ் பக்ஷியாக்களால் வெளியேற்றப்படும் வேறு பல கழிவுகளும் வாயினுள் தூர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

* Cadaverine: இறந்த உடலிலிருந்து வெளியேறும் நாற்றம்

* Putrescine: அழுகும் இறைச்சியிலிருந்து வெளியேறும் நாற்றம்

* Skatole : மனிதக் கழிவிலிருந்து வெளியேறும் நாற்றம்

* Isovaleric acid : வியர்க்கும் பாதத்திலிருந்து வெளியேறும் நாற்றம்

எமது வாயினுள் கிருமிகள் பெருகுவதற்கு தேவையான உணவு நாம் உண்ணும் மீன், இறைச்சி, முட்டை, பால் போன்ற புது உணவிலிருந்தும் உமிழ் நீர் வாயின் உட்புறத்தில் கழியும் திசுக்களிலிருந்தும் கிடைக்கிறது. சாப்பிட்ட ஒவ்வொரு முறையும் வாயை நன்றாகக் கொப்பளிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாதுவிடின் உணவுப் பொருட்கள் வெண்மையான கறையாக பற்களின் இடுக்குகளில், பற்களின் மேல், ஈருகளுக்கு உட்புறம் மற்றும் நாக்கின் பிற்பகுதியில் மாவு போன்ற வெண்பலமாகப் படிந்து விடுகிறது. வெண்படிமம் 0.1 - 0.2 மி.மீ அளவில் இருந்தாலும் கூட காற்றின்றி வாழ் பக்ஷியாக்கள் ஒக்சிஜன் கிடைக்காத போது பெருகி வாயினுள் கழிவுகளை வெளியேற்றுகின்றன.

பற்கள் கட்டியிருந்தால் அதற்கும் வாய்க்கு இடையிலும் உணவுப் பொருட்கள் தங்கி கிருமிகள் வளர எதுவாக அமைகிறது. வாயிலும் நாக்கி லும் மற்றும் பற்களின் இடுக்குகளி

லும் உள்ள இடத்தில் குடியேறி கழிவுகளை வெளியேற்றும் கிருமிகளுக்கும் பிற கிருமிகளுக்கும் நிரந்தர போட்டிநடந்து கொண்டேயிருக்கின்றது. கிருமிகளும் அதன் கழிவுகளும் எல்லோருடைய வாயிலும் காணப்பட்ட போதிலும் வாயையும் பற்களையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பவர்களிடையே இந்த பக்ஷியாகக் களின் பெருக்கம் குறைந்து நாற்றமும் இல்லாமல் இருக்கின்றது. வாயையும் பற்களையும் பராமரிக்காதவர்களிடையே பக்ஷியாகக்களின் அதிகரித்த பெருக்கத்தால் வாய் நாற்றமும் அதிகளவில் காணப்படுகின்றது.

அடுத்து வாயின் உட்பகு தியில் ஈறு நோய் (Gum diseases - Chronic Periodontitis) பாதிப்புள்ளவர்களுக்கும் வாயில் தூநாற்றம் ஏற்படலாம். குறிப்பாக நாக்கின் பின்புறத்திற்கு அருகிலுள்ள பற்கள் மற்றும் ஈற்றின் இடைவெளிகளில் உணவுப் பொருட்களின் படிமம் தேங்குவதால் இந்த இடங்களிலும் காற்றின்றி வாழ் பக்ஷியாக்கள் தன் வாழ்வாதாரங்களை அமைத்து பற்களைச் சுற்றியுள்ள எலும்புப் பகுதியை அரித்து பற்களில் குழியை (Periodontal pockets) ஏற்படுத்துகின்றது. இக்குழிகளில் மேலும் உணவுப் பொருட்களும் கிருமிகளும் தங்கி கழிவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்து வாய் தூநாற்றத்தை அதிகரிக்கிறது.

வாய் தூநாற்றுத்தை எவ்வாறு நிவர்த்திப்பது?

❖ வாய் தூநாற்றுத்திலிருந்து விடுதலைப் பெற நாம் நமது வாயையும், பற்கள், நாக்கையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். பலர் தங்களது வாய், பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருந்தாலும் ஏனோ நாக்கை மறந்து விடுகின்றனர். இதற்கு அவர்களது அறியாமை காரணமாக இருக்கலாம். வாய் பராமரிப்பில் நாக்கானது மிக முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. நாக்கைச் சுத்தம் செய்வது மிகவும் முதன்மையானதும் அவசியமானதுமாகும். நாக்கின் முன்பாதி சாப்பி மீட் போதும்



பேசும்

போதும் அடிக்கடி வாயின் மேற்புறத்தில் (Hard Palate) உராய்வதால் இயற்கையாகவே சுத்தமாகிறது. ஆனால் நாக்கின் பின் பகுதி மிருதுவான (Soft Palate)இல் உராய்வதால் போதுமான அளவில் சுத்தமாவதில்லை. வாயில் உற்பத்தியாகும் கிருமிகளையும் கந்தக சேர் கழிவுகளையும் நீக்கக்கூடிய குளோரின் டை ஒக்ஸைட் அல்லது Cetylpyridinium குளோரைட் கலந்த பற்பசையைப் பயன்படுத்தலாம். Tooth Brush அல்லது Tooth Scraper உபயோகித்து நாக்கின் பின்பகுதியையும் பற்களையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

❖ முறையான இடைவெளியில் பல் மருத்துவரிடம் சென்று பற்களைச் சுத்தம் செய்வதோடு பல் ஈறுகளையும் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியமாகும். பற்களின் நிலை, ஒழுங்கமைப்பு, ஈறுகள் வீக்கமின்றி இருக்கிறதா என்பதை முறையான இடைவெளியில் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியமாகும். பற்களில் கறைபடிந்தும் எலும்புதேயந்து பற்குழிகள் ஏற்பட்டிருந்தாலும் தகுந்த சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் பற்களைப் பாது



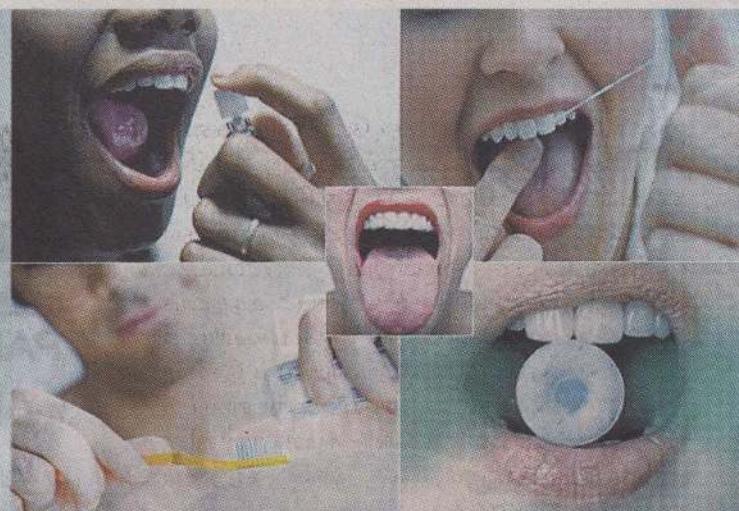
காப்பதோடு வாய்த் துர்நாற்றம் ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

❖ புரதச்சத்துள்ள உணவு வகை களைக் குறைத்தும் அதே நேரத்தில் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்டு வரும்போது வாயில் பக்ஷரியாக்கள் வளர வாய்ப்பிருக்காது. மேலும் புரதச் செறிவுள்ள சாப்பாட்டை சாப்பிட நேரின் சாப்பிட்ட பின் நாக்கின் பின் பகுதியை கறண்டி வழித்தும் பற்க ஞக்கிடையில் சிக்கியுள்ள புரத உணவுத் துகள்களை Floss உபயோகித்து நீக்கியும், வாய் கொப்பளிக்கும் கிருமிநாசினி மருந்தால் வாய் கொப்பளித்தும் வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்கலாம்.

❖ வாயில் எப்போதும் ஈரப்பதம் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வாயில் ஈரப்பதம் இல்லாத போது வாயானது வரண்டு தூர்நாற்றம் அதிகரிக்கலாம். குறிப்பாக இரவில் தூங்கும் போது உமிழ்நீர் சரப்பு குறைவடைந்து வாயானது வறண்டு போய்விடும். அது மாத்திரமன்றி நீண்ட நேரம் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது கூட வாயானது வரட்சியைத் தோற்றுவிக்கலாம். இதைத் தவிர்க்க அதிகமதிகம் நீர் அருந்தலாம். மேலும் இளஞ்சுடான் நீரினால் வாய் கொப்பளிக்கும் போது வாய் ஈரப்பதத்தோடு இருப்பது மாத்திரமன்றி வாயிலுள்ள கிருமிகளையும் அதன் கழிவுக

“உங்க விட்டு நாய்க்கு சாப்பாரு வகுக்காம, எதிர் விட்டு நாய்க்கு சாப்பாரு வகுக்கிறியே ஏன்?”

“அதுதான் என் மாமியார கடிச்சுது”



ளையும் அகற்றலாம். சீனி குறைந்த மிட்டாய் களை வாயில் போட்டு சுவைப்பதாலும் வாயினுள் ஈரப்பதத்தைப் பேணுவதோடு வாய்த் தூர்நாற்றத்தையும் தவிர்க்கலாம்.

❖ வாய் கொப்பளிக்கும்போது வாய் கொப்பளிப்பானாக Mouth washயைப் பயன்படுத்த வாயும். இவ்வாயு வாய் கொப்பளிக்கும் கிருமிநாசினி மருந்தினால் வாய் கொப்பளிக்கும் போது,

* வாயினுள் தூர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் கொல்லப்படுதல்.

* வாயினுள் தூர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் கந்தக கூட்டுப் பொருட்களை நடுநிலையாக்குதல் என்ற இரண்டு வகை நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

❖ ஏதாவதொரு காரணத்தினால் சில பற்கள் அல்லது முழுவதும் (Full Denture) பல் கட்டியிருந்தால் சாப்பிட்ட பின் ஒவ்வொரு முறையும் அதைக் கழற்றி நன்றாகக் கழுவிய பின் வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும். இரவில் தூங்கும் போது பல் செட்டைக் கழற்றி பற்பசை கொண்டு பிரஷ்சால் பல்செட்டின் உட்பறமும், வெளிப்பறமும் தேய்த்து தனியாக ஒரு கப்பில் வைத்துவிட வேண்டும். பல்செட்டில் இயற்கையாகவே நூண் துளைகள் இருக்கும். எனவே துளைகளுக்குள் சென்று சுத்தம் செய்யக்கூடிய கிருமி நாசினியை உபயோகித்து இரண்டு வேளையும் பல் செட்டை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

எனவே மேற்கூறிய அனைத்து வழிமுறைகளையும் பின் பற்றி வாய் தூர்நாற்றத்திலிருந்து நம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்வதோடு மாத்திரமின்றி ஏனையவர்களுக்கும் அசெளக்கியங்கள் ஏற்படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளலாம். □

மருத்துவ உலக
என்ன சொல்கிறது?



மனிநச் செயலை காரணம்

தற்போது புவி வெப்பமடைந்து வருவதற்கு மனிதச் செயற்பாடுகள் காரணம் என்பது உறுதியாகத் தெரிவதாக ஐ.நா விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். மாறிவரும் உலகப் பருவநிலை தொடர்பான சர்வதேச நிபுணர் குழு வெளியிட்டுள்ள புதிய அறிக்கையில், புவி வெப்பமடைந்து வருவதற்கான முக்கிய காரணம் மனிதச் செயற்பாடுகள்தான் என்பது விஞ்ஞானிகளுக்கு 95% உறுதியாகத் தெரிவதாக கூறப்பட்டுள்ளது. இந்த நூற்றாண்டின் கடடசியில் உலகக் கடல் மட்டம் தற்போது உள்ள அளவிலிருந்து 82செ.மீ உயரலாம் என்று விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கின்றனர். புவி வெப்பமடைவதைக் கட்டுப்படுத்துவது தொடர்பாக சட்டர்தியான உடன்பாடு ஒன்றை எட்டுவதற்கு அரசாங்கங்கள் முயன்று வரும் நிலையில், விஞ்ஞானிகளின் இந்த அறிக்கை மிகவும் அவசியமானது என ஐ.நா தலைமைச் செயலர் பான் சி முன் தெரிவித்துள்ளார்.

பெற்றோர், ஆசிரியர், வளரிளம் பிள்ளைகள் PARENTS, TEACHERS AND ADOLESCENTS

தமது பிள்ளைகளை நல்ல பிள்ளைகளாக வளர்க்கவே எல்லாப் பெற்றோரும் விரும்புவார். ஆனால் இப்பிள்ளைகளுடன் தினமும் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்பவர்களுக்கு இவர்களின் வெளிப்படையான நடத்தைக் கோலம் எத்தகையது என்பது நன்கு விளங்கும். பல பெற்றோர் இக் குழந்தைகளின் நாளாந்த நடத்தைப்பற்றி பலவாறாகப் புலம்பி இருக்கின்றார்கள். இவர்கள் நாளாந்தம் பலவகையில் ஒருவரோடு ஒருவர் முரண்படுவதும் அவற்றை அணுகுவதும் பெரிய போராட்டமாக அமைவதும் உண்டு.

- ❖ தமது நாளாந்த முயற்சிகளைச் சீராகவோ துப்பரவாகவோ முன்னெடுக்க மாட்டார்கள். தாம் இருக்கும் அறை சூழலைத் துப்பரவாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள மாட்டார்கள்.
- ❖ தன்னைப்பற்றியோ குடும்பத்தில் உள்ள ஏனையவர்கள் பற்றியோ முன்பின் யோசனையற்றவர்களாகச் செயற்படுவார்.
- ❖ எதிலும் மனக்குறையாக (Dissented) வும் திருப்தியற்றும் தோன்றுவார்.
- ❖ சிறியவிடயமாகிலும் Irritable எளிதில் சினம் கொள்பவர்களாகக் காணப்படுவார்.
- ❖ மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்கு எளிதில் முன் வரமாட்டார்.
- ❖ தாழும் குதூகலிக்காது தாம் சேர்ந்தவர்களுடன் னும் குதூகலிக்காது இருப்பார்.
- ❖ எதிலும் ஆசை அவாவினால் தூண்டப்பட்ட வராக விளங்குவார்.
- ❖ எம்முயற்சியாக இருப்பினும் அமைதியடையாதவராகத் தெரிவார்.

இவ்விதமான சுபாவம் உள்ள பிள்ளைகளைப் பெற்றோர் ஆசிரியர்களாகிய நாம் சுமுகமாக அணுகி நல்வழிப்படுத்த வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம்.

அனேகமான பெற்றோர் இப்பிள்ளைகளை ஆசிரியர் பாடசாலையில் சரியாக வழிகாட்டின் எமக்கு வீட்டில் ஒரு வித கரைச்சலும் இருக்காது எனப் புலம்புவதையும் காணுகின்றோம். இதற்கான மறுமொழி மாணவர்களுக்கு பாடசாலையில் சரிவர ஒழுக்கமுறை கற்பிக்கப்பட்டாமை எனக் கூறமுடியாது. It is simply adolescence. இவையாவும் வளரினம் பருவத்தினரின் வெளிப்பாடுகளோயாகும்.

நீவற்றுக்கு நாம் யாது செய்யலாம்?

பாடசாலை ஆசிரியரினால் மாத்திரம் இந்நிலைமையை எப்படிச் சுமுகமாக அணுகலாம். அதே போன்று பெற்றோரினால் மாத்திரம் இந்நிலைமையைச் சரிவர அணுக முடியாது. ஆனால் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் இணைந்து செயற்படும் போது எமது குழந்தைகளைச் சீராக வழிநடத்தக் கூடியதாக இருக்கும். இந் நிலைமையில் பாடசாலையுடன் குடும்பத்தினர் கூடிய தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல் அடிக்கடி அச்சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளல் அவசியமாகின்றது.

பாடசாலையில் மாணவர் ஓரளவு கட்டுப்பாடாக நடந்து கொள்வதனால் இவர்களின் முழுமையான செயற்பாட்டை அவதானிக்கா முடியாது. ஆனால் இவர்களின் வெளிப்படையான செயற்பாடுகளை முழுமையாகப் பெற்றோரினால் அவதானிக்க முடியும். ஆசிரியர் மாணவர்களை வழிகாட்டும் ஆற்றல் அனுபவம் போதியளவு இருப்பதனால் பெற்றோரைச் சரிவர வழிகாட்ட முடியும். பாடசாலையில் வழி நடத்துவதுமல்லாமல் பெற்றோருக்கும் வழிகாட்டும் ஆற்றல் கொண்டவராக ஆசிரியர் காணப்படுவார்.

நிச்சயமாக ஆசிரியரின் அனுபவம் மாணவர்களை வகுப்பறையில் நீண்ட நேரம் அவதானிப்பதனால் பெறப்படும் ஆற்றல் பெற்றோர்களை வழிகாட்டுவதற்கான திறனைக் கொடுக்க முடியும். பின்னை ஆரோக்கியமாக வளரும் சந்தர்ப்பத்தில் அதன் உடல், உளவளர்ச்சி திருப்தியாக அமையும். மேலும் உணவுப் பூர்வமாக நிறைவடைவதைக் குறிப்பிடலாம்.

யானைகள், மற்ற விலங்குகளைப் போலவ்வாமல், ஒருவர் சுட்டிக்காட்டுவதைப் புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் படைத்தவை என்று புதிய ஆய்வொன்று கூறுகிறது. சிம்பாப்வேயில் பழக்கப்பட்ட யானைகள் மத்தியில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்றின் மூலம், யானைகள், முழுமையாக நிரப்பப்பட்ட உணவு வாளி களை, மனிதர்கள் சுட்டிக்காட்டும் போது, காலியான உணவு வாளிகளிடமிருந்து பிரிந்துப் பார்க்கும் திறன் கொண்டவையாக இருப்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டனர். சுட்டிக்காட்டும் சைகை, யற்றவர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் உதவி மற்றும் ஆதாவு, உயிர்வாழ மிகவும் முக்கியமாக உள்ள சிக்கலான சமூகங்களில், மிகவும் பயனுள்ள ஒரு தகவல் தொடர்புச் சாதனம் என்று மனிதர்களைப் போலவே யானைகளும் உணர்ந்திருக்கின்றன என்பதை இது காட்டுவதாக இந்த ஆராய்ச்சியை தலைமை தாங்கி நடத்திய ஸ்கோட் லாந்தின் 'செயின்ட் அண்ட் ரூஸ்' பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் ரிச்கர்ட் பைரன் கூறினார்.



வாறாக்கர்

அழக்கவில் அச்சரியமுடும் நுண்ணுயிரிகள்

பசுபிக் பெருங்கடலின்
அதி ஆழமான பகுதியில்
நுண்ணுயிரிகள் ஏராளமாக இருப்பதை சர்வதேச விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். பசுபிக் பெருங்கடலின் ஆழமான பகுதியான மரியானா 'டிரெண்ச்' எனப்படும் 11 கிலோமீட்டர் ஆழ் கடலில் ஏராளமான நுண்ணுயிரிகள் இருப்பதை விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். 'நேச்சர் ஜியோசயினஸ்' என்கிற அறிவியல் சஞ்சிகையில் வெளியாகியிருக்கும் இந்த ஆய்வின் முடிவுகள், கடலின் அடி ஆழத்தில் இருக்கும் ஓரளு உயிரிகள், கடலின் மேற்பரப்பில் இருக்கும் இது போன்ற ஓரளு உயிரிகளைவிட மேலதிக செயலாக்கம் பெற்று காணப்படுவதாக தெரிவிக்கிறது.

இந்த நுண்ணுயிரிகள் இறந்த கடல்வாழ் தாவரங்களையும், கடலின் மேற்புறத்திலிருந்து நிலைத்துறி அல்லது வழித்துறி இங்கு வரும் மற்ற உயிரிகளை உண்டு உயிர்வாழ்வதாகவும் இவர்கள் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்

இதன் மூலம் சமூகத்தாருடன் இணைந்து செயற்படல் சாத்தியமாகும். சாதாரணமாக ஆரோக்கியமாக வளரும் குடும்பங்களில் இந்நிலைமை பருவம் அடையும் வரை சாத்தியமாக வாம். பருவமடைந்ததும் எதிர்பாராத நிலையில் கூடிய உடல் வளர்ச்சி இடம் பெறுவதை அவதானிக்கலாம். ஆனால் இப்பருவ மாற்றத் திற்குரியதாக அவர்தம் உளவளர்ச்சியும் ஏற்ற தாக உளவளர்ச்சி விருத்தியடைதல் அவசியமாகின்றது. விரிவடைய முற்படும் போது இடையிடையே இணைய முற்படும் வேளையில் பலவித இடர்பாடுகள் இடைத்தடங்கல்கள் (Torn in the effort to bridge the gap) ஏற்படுவதும் உண்டு.

எமது பணி இவ்விடைவெளியை நிரப்ப உதவுவதேயாகும். இப்பருவத்தினரில் சில சமயங்களில் சில பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படின் அவை நிரந்தரமாகவும் அமைந்து விடுவதுண்டு. எமது முயற்சி இச்சிறார்களின் எதிர்காலம் எப்படிச் சிறப்பாக அமையலாம் என்பதை வழிகாட்டுவதேயாகும்.

இவர்களில் சிலர் 14 வயதின் பின்பும் உள்ளீடியாக வளர்ச்சியடையாது காணப்படுவர். சில குழந்தைகள் முன்னோக்கிச் செல்லாது பின் னோக்கிய பார்வையுடன் காணப்படுவர். சமூகத்திற்கு முகம் கொடுப்பதற்குத் தயக்கம் காட்டுவர். இவர்கள் யாவரும் சர்வ சாதாரணமான வராகக் கருதுப்படுவர். இவற்றுக்கு வேறு பலகாரணங்கள் இருக்க முடியும். இவையாவற்றுக்கும் மேலாக இக்குழந்தைகள் மத்தியில் காணப்படும் மன இறுக்கம் (Tension) தொடர்பாக எமது கவனத்தைச் செலுத்துதல் இன்றியமையாததாகும்.

அறையுகவதற்கான

குறிப்புறைத்துல்களாவன

எல்லை கடந்ததான (Infinite) பொறுமை கடைப்பிடித்தல் (யாவரும்) மிக இன்றியமையாததாகும். பொறுமையைச் சோதிக்கும் அப்பியாசமாக அமையவேண்டும். இதனால் ஏற்படப் போகும் பின்விளைவுகளை மறைக்க வேண்டாம் நீங்கள் பொறுமை இழந்ததாகவோ நீண்டகாலம் துன்பமடைவதையோ காண்பிக்காதீர்கள். அத்துடன் அவர்களின் செயற்

பாட்டை நிராகரிப்பதாக காண்பிக்காதீர்கள். இச்சிறார்கள் வளர்ந்தவர்களை இருபிரிவின் ராக நோக்குகிறார்கள்.

- தமது செயற்பாடுகளை வெறுப்பவர் அல்லது நிராகரிப்பவர்.
- தமது நடைமுறைகளை நிராகரிக்கா தோர்.

தமது செயற்பாடுகளை நிராகரிக்கின்றனர் எனச் சிந்திக்கின்றனர் எனக் குறிப்பிடும் போது தம்மைப் பரிநாசம் செய்வதாக உணர்கின்றார்கள் எனக் குறிப்பிடலாம். அவர்களைப் பொறுத்தவரை வளர்ந்தோர் உணர்வுகள்

- மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள்
- கடுகடுப்பு அல்லது திருப்தியற்ற நிலையுடையோர் என இருப்பினராகக் காண்கின்றார்கள்.

இதன் காரணமாக நாம் எமது குழந்தைகளைத் திருத்தவோ கட்டுப்படுத்தவோ கூடாது என்பதல்ல அனேகமாக இக்குழந்தைகள் பெற்றோருடன் வாதிடுகிறார்கள் பொறுமை இழந்து சினம் அடைகிறார்கள் உரத்த குரவில் சத்தமிடுகிறார்கள். ஆனால் உண்மை நிலையை நன்கு விளங்கிக் கொண்டால் இப்பிள்ளைகள் ஆறுதல் அடைவர். சமாதானம் கொள்வர். ஆனால் அனேகமான பெற்றோர் வளரிளம் பருவத்தினரின் குணாம்சங்களை நன்கு புரிந்து கொள்ளா நிலையில் சினம் கொள்கின்றார்கள். ஆவேசம் அடைந்து இப்பிள்ளைகளை அவதாராகப் பேசித் தாழும் துண்பமடைந்து பிள்ளைகளையும் பரிதவிக்கச் செய்கின்றார்கள்.

கா.வைதீஸ்வரன்

(உளவள ஆலோசகர்)

ஆனால் பெற்றோர் பொறுமை கடைப்பிடித் தல் மிகவும் அவசியமாகின்றது. பெற்றோருடன் எவ்விதமான குறும்புத்தனமாக இருப்பி னும் பெற்றோரின் இதமான அனுதாபமும் இரக்கமான பார்வையும் அனுகுமுறையும் இன்றிய மையாததாகும். ஒரு பிள்ளையை முழுமையாக நிராகரிக்கக் கூடாது. ஆனால் அவர் விடும் பிழைகள் இருப்பின் அப்பிழைகளைச் சுட்டிக் காட்டத் தவறங்கூடாது.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)



இனிப்பைத் தவிர்க்கும் கரப்பான் பூச்சிகள்

கரப்பான் பூச்சிகளை ஒழிப்பதற்கு வைக்கப்படும் பொறிகளில் பயன்படுத்தப்படும் இனிப்பு உணவுகளை நாடாமல் இருக்கும் குணாதிசயம் சிலவகை கரப்பான் பூச்சிகளிடத்தில் இயல்பாகவே வளர்ந்திருப்பதாக ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

இந்த வகையான உணவுப் பொருட்களை அண்டாமல் இருக்கும் பழக்கம் இவற்றிடம் ஒருசில ஆண்டுகளில் மிக வேகமாக வளர்ந்திருப்பதாகவும் வடக்கு கரோலினா அரசு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர்.

இப்பழக்கம் உலகின் பல பாகங்களிலும் உள்ள கரப்பான் இனங்களிடத்திலும் வேகமாக பரவிவருவதாகவும் விஞ்ஞானிகள் கருகின்றனர். தமக்கு தீங்கு ஏற்படுத்தும் இனிப்பு உணவுகளைத் தவிர்க்கும் இயல்பு, கரப்பான் பூச்சிகளின் அடுத்துத் தரம்பரைகளில் இயல்பாகவே மரபணு ரதியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வல்லது என்று விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர்.

மருத்துவ கேள்வி



* அடுத்தடுத்து கருச்சிதைவு

* விரைந்து பேசும்போது

கொன்னல்

* கன்னிப் படலம் என்பது

பா

கு
சிறு

இ



வெள்ளி பதில்கள்



வலியல் விருப்பமின்மையும்

மேப் ஒற்றுமையும்

நூநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல்

பெபு வலி+ஞமட்டிக் ஆர்த்தரைட்டிஸ்



எஸ்.கி.இரேஸ்

கர்ப்பம் தரித்து சில நாட்களில் கருச்சிதைவு ஏற்படுகின்றது

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 39. எனது கணவர் என்னை விட 6 மாதங்கள் வயதில் இளையவர். நாங்



கள் திருமணம் முடித்து 4 வருடங்கள் ஆகின்றன. ஆனாலும் இன்றுவரை எங்களுக்கு குழந்தைகள் இல்லை.

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு நான் கர்ப்பமடைந்த போதும் கருச்சிதைவுக்கு உட்பட்டேன். அதுபோல் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பும் கர்ப்பம் தரித்தேன். அப்போதும் சில மாதங்களில் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டது. இதனால் கர்ப்பப்பையை சுத்தப்படுத்த வேண்டிய நிலைக்கு உட்பட்டேன். இச் சந்தர்ப்பத்தில் குருதிப்பெருக்கு ஏற்பட்டதால் சிகிச்சைக்கும் உட்பட்டேன்.

வைத்தியர் அவர்களே இவ்விதம் கர்ப்பம் தரித்த பின்பும் கருச்சிதைவு என் ஏற்படுகின்றது? இதனை எவ்விதம் தடுக்கலாம்?

- எஸ். ரமணிசந்திரா, திருக்கொண்மலை.

பதில்: நீங்கள் கூறுவதற்கமைய பார்க்கும் போது கருச்சிதைவு ஏற்படுவதாயின் அது உங்கள் வயது அதிகரித்திருப்பதாலும் ஏற்பட முடியும்.

அதுமட்டுமன்றி உங்களுக்கு நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ளதா என்பதை அறிந்துகொள்ளல் அவசியம். இதற்கமைய நீரி ழிவு, கொலாஸ்ரோல் போன்ற நோய்கள் உள்ளதா என்பதையும் பரிசீலித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கமைய கருச்சிதைவினை தடுப்பதற்கான சிகிச்சைகளை செய்யவேண்டும். இதற்கு மருந்து வகைகளை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும்.

இது விடயமாக வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கமைய நடந்துகொள்ளுங்கள். இதனால் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலையின் பிரசவ மற்றும் பெண்ணியல் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்தியர்களின் அறிவுரைகளையும், சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- Dr. ஹூமந்த தொடம்பாஹல்,
பிரசவ மற்றும் பெண்ணியல்
தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்தியர்
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,
த சொயிசா மகளிர் வைத்தியசாலை.

விரைவாக பேசும் போது கொன்னல் ஏற்படுகின்றது

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 21. உயர்தா வகுப்பில் படிக்கின்றேன். சிறு வயது முதல் கடைக்கும் போது சிறு தடங்கல் ஏற்படுகின்றது. விரைவாக பேசும் போது கொன்னல் ஏற்படுகின்றது.



யாராவது ஒருவர் ஏதேனும் கேட்கும் போது அதற்கு பதில் கொடுக்க முடியாமல் தயக்க மும் பயமும் ஏற்படுகின்றது. கொன்னல் ஏற்படுவதால்தான் அதற்கு முக்கிய காரணம். இந் நிலை காரணமாக நான் உள் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். இந் நிலையை இல்லாமல் செய்ய நான் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை ஏதேனும் இருந்தால் கூறமுடியுமா?

- என்.நவராஜ், பதுவளை.

பதில்: நீங்கள் கூறுவதற்கமைய பார்க்கும் போது முதலில் தேவைப்படுவது பேச்சுப் பயிற்சி நிபுணரிடம் சென்று உங்கள் பேச்சாற்றல் தொடர்பாக பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். அதன்பின்பு உள்நோய் வைத்தியரின் பரிசோதனையும் அவசியமாக உள்ளது.

அங்கு இந்நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களையும், இதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் பிரச்சினைகள் தொடர்பாகவும் தேடியறிய வேண்டும்.

அதற்கமைய உங்களை மருத்துவ ரீதியில் மதிப்பிட்ட பின்பு ஒரு முடிவிற்கு வந்து சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதனால் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு சென்று விபரங்களை அறிந்த பின்பு சிகிச்சைக்கு உட்படவும்.

- Dr. காம்பீர் ஹரிச்சந்திர,
மனோவியல் வைத்திய நிபுணர்.

நான் விளையாட்டு வீராங்கனன் என்பதால் கன்னிப் படலத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படுமா?

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 18. நான் 2009 ஆம் ஆண்டு முதல் 2011ஆம் ஆண்டுவரை பாடசாலையில் மாணவப் படைப் பிரிவில் சேர்ந்து விளையாட்டுத் துறையில் ஈடுபட்டேன். ஒடுதல், பாய்தல் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் காரணமாக கன்னித்தன்மை போய்விடும் என சில நண்பர்கள் கூறுகின்றனர். இது உண்மைதானா? அப்படி ஏற்படுவதாயின் அதற்கான உண்மையான காரணம்



என்ன?, தற்போது நான் உள் ரீதியாகவும் பாதிப்படைய இது ஒரு காரணமாக அமையலாம் என்பதால் இது விடயமாக தெளிவாக கூறவும்.

- கே.பிரியதர்வினி, கோழும்பு ஸ்.

பதில்: நீங்கள் கேட்டிருக்கும் கேள்விக்கமைய கூறுவதாயின் இவ்விடயம் கற்பனையான கருத்தாகும். அதுமட்டுமன்றி விஞ்ஞான ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒன்றாக உள்ளது. ஆனாலும் உடற்பயிற்சி செய்தல் மற்றும் விளையாட்டுத் துறையில் ஈடுபடுதல் என்பவற்றால் மட்டும் இத்தகைய நிலை ஏற்படும் எனக் கூற முடியாது. ஆனால் பிறப்பிலிருந்து அல்லது யோனி மார்க்கத்திற்கு யாதேனும் ஒன்று உட்செல்வதால் கன்னிப்படலம் அற்ற போய்விடக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.

அவ்விதமில்லாமல் நீங்கள் குறிப்பிடுவதற்கமைய எந்த பிரச்சினையும் ஏற்படுவதில்லை. இதனால் இது விடயமாக கலவரமடையவோ அல்லது உள் ரீதியாக பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் வழிமையாக காலத்தை கழியுங்கள்.

- Dr. பிரசன்ன கங்கே
பிரசவ மற்றும் பெண்ணியல் நோய்
விசேதத்துவ வைத்தியர்,
குடும்ப சுகாதார பிரிவு.

பாலியலில் விருப்பமின்மை காரணமாக குடும்ப ஒற்றுமை பாதிக்கப்பட்டுள்ளது

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 49. இரண்டு பிள்ளைகளின்



தந்தை. எனது மனைவியின் வயது 31. எனக்கு தற்போது பாலுறவு விடயத்தில் வெறுப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் மனைவிக்கும் எனக்கும் இடையிலுள்ள ஒற்றுமையில் விரிசல் ஏற்பட்டுள்ளது. நான் புகைப்பிடிப்பதில்லை. ஏதேனும் விசேட நாட்களில் மட்டும் மது அருந்துவேன். ஆனாலும் தற்போது மேற்கு றிப்பிட்ட நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் நான் பல வகைப்பட்ட துண்பங்களுக்கு உட்பட்டுள்ளேன். குடும்ப ஒற்றுமையை பாதுகாக்க வேண்டுமென்பதுதான் எனக்குள்ள பெரிய பிரச்சினையாகும். நான் ஆசிரியராக தொழில் புரிகின்றேன். இதனால் இப் பிரச்சினையை தீர்த்துக்கொள்ள எனக்கு ஆலோசனை தாருங்கள்.

- எஸ்.ஜோன்தாஸ், மன்னார்.

பதில்: சாதாரணமாக ஒரு மனிதனின் உளம் மற்றும் உடல் காரணமாகவும் பாலியலில் விருப்பமின்மை ஏற்படலாம். இதனிடப்படையில் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு ஏதேனுமொரு விடயம் இதில் செல்வாக்கு செலுத்துவதன் காரணமாகத்தான் இந்நிலை ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கூறலாம்.

இதற்காக பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மருந்து வகைகள் உள்ளன. ஆனால் வேறேதேனும் காரணங்களால் இத்தகைய நிலை ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை தேடிப் பார்க்க வேண்டும். அது மட்டுமன்றி உங்கள் மனைவியுடன் இவ்விடயமாக அன்பாக கலந்துரையாட வேண்டும்.

இதன் பின்பு வைத்திய ஆலோசனைகளை நாடவும். அவ்விதம் செய்தால் இந் நிலையை கட்டுப்படுத்த முடியும். இது தொடர்பான முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால் மனைவியுடன் கலந்துரையாடல் மூலம் பிரச்சினையை தீர்த்துக்கொண்டு, பின்பு வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறவும்.

- Dr. ஆரியசேன கமகே,
சமூக வைத்திய விசேடத்துவ நிபுணர்.

கெண்டிடயசில் நோய் எனக்கு ஏற்பட்டுள்ளதா?

பிரச்சினை: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 30. ஒரு குழந்தையின் தாய். அன்னையில் எனக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டது. இதற்கு சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டேன். அப்போது எனக்கு சிறுநீர் கழிக்கும் போது சிறியளவில் எரிச்சல் காணப்பட்டது. இதற்கு சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டேன். குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் வைத்தியர் சிறுநீர் எரிச்சலுக்கு மருந்து கொடுக்கும் போது குறைத்தே கொடுத்தார்.

இதன் பின் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்தேன். இதன் பின் வைத்திய அறிக்கையில் கெண்டிடயசில் என்றழைக்கப்படும் நிலை சிறியளவில் உள்ளதாகக் குறிக்கப்பட்டிருந்தது.

இதற்கு சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டேன். ஆனாலும் சிறுநீரில் சிறியளவில் எரிச்சல் காணப்படுகின்றது. அதுமட்டுமன்றி இரவுநேரங்களில் உடல் சுற்று குளிர்ந்து காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது. இவ்விதம் என் ஏற்படுகின்றது. இதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

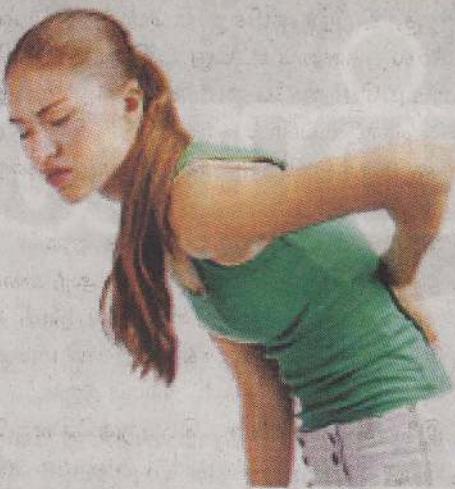
- எம்.எஸ்.விபாயா, கம்பளை பதில்: நீங்கள் கூறுவதற்கமைய கெண்டிடயசில் ஓரளவு காணப்பட முடியும். இதற்கு பிரசவ மற்றும் பெண்ணியல் தொடர்பான வைத்தியரை நாடி சிகிச்சை பெறவும். இதனை விட சிறுநீர் எரிச்சலை மற்றும் இரவுநேரங்களில் காய்ச்சல் ஏற்படல் போன்ற நிலை காணப்படுவதாயின் இது விடயமாக பரிசீலனை செய்ய வேண்டும். சில நேரங்கள்

ளில் Scan பரிசோதனையும் செய்ய வேண்டும். இதற்கமைய நோயுடன் தொடர்புடைய வேற்றேநூறும் பிரச்சினைகள் உள்ளதா என்பதையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். சிறுநீர் பிரச்சினை காணப்படுவதாயின் அது சிறுநீர் கத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சினையாகவும் இருக்கலாம். என்றபதியால் விசேடத்துவமருத்துவ நிபுணரை நாடி வைத்திய பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சைக்கு உட்படவும்.

- Dr. உதய பெதியாகோ

பிரசவ வைத்திய சத்திரசிகிச்சை நிபுணர், பேராதனை போதனா வைத்தியசாலை.

அதிக நேரம் வேலை செய்யும்போது இடுப்பின் கீழ்ப்பு குதி வலிக்கின்றது



பிரச்சினை: எனக்கு வயது 45. இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதி மற்றும் கால்களில் வலி காணப்படுகின்றது. இதற்காக வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெற்றபோதும் குணமாகவில்லை.

ஆனால் காலையில் இடுப்பின் மேல் ஏதேனும் பொருளை வைத்திருப்பது போல இறுக்கமாக உள்ளது. அதுமட்டுமன்றி கழுத்தில் சிறியளவில் நோவு காணப்படுகின்றது. ஆனால் சிறிது நேரத்தின் பின்பு சுகமாக உள்ளது. அதிகமாக வேலை செய்யும் நாட்களில் இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதி வலி மற்றும் கால்களில் வலி ஏற்படுகின்றது. ஒய்வு எடுத்தபின்பு அவ்வளி குறைந்து செல்லும். இவ்குணக்குறிகள் ரூமெட்டிக் ஆதரட்டிஸ் நோ

யின் குறிகளா? அப்படியானால் தொடர்ந்தும் சிகிச்சை பெற வேண்டுமா? உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவு மூலம் நோய் நிலைமையை மாற்ற முடியுமா?

- கே.எம்.ஷஹருன்ஸிகா, மாவணல்ல.

பதில்: உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நிலையை நோக்கும்போது ரூமெட்டிக் ஆதரட்டிஸ் நோய் ஏற்படவில்லை. இது இடுப்பில் காட்லேஜ் இழுபட்டதன் காரணமாக ஏற்பட்டுள்ளது தென்று கூறலாம். இதனை குணமாக்க முடியும். அதுமட்டுமன்றி நாம்பு இழுபட்டுள்ளதா என்பதையும் தேடிப்பார்க்க வேண்டும். இதற்காக MRI Scan செய்ய வேண்டும். இதனை உடற்பயிற்சி மற்றும் நடத்தை மூலம் சுகப்படுத்த முடியும். ஆனால் இதற்கு முன்பு பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். இதனால் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெற்று பரிசோதனை செய்து சிகிச்சைக்கு உட்படவும்.

- Dr. ஹரிந்து விஜேசிங்க, முட்டு மற்றும் மூட்டுடன் தொடர்புடைய நோய் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.



“பொக்டர் அந்த ஆழம் நம்பாக்டில் பேஷன்டுக்கு காய்ச்சல் விட்டு விட்டு அடக்குது பொக்டர்”

“விடாம அடக்கிறதுக்கு அது என்ன அவர் சம்சாரமா? காய்ச்சல்னா அப்படித்தான் இருக்கும் நிம்மதியா அவர் தாங்கச்சொல்லுங்க”

மூலிகைபின் பெயர் : அறுகம்புல்
தாவரப்பெயர் : Cynodon dactylon

தாவரக்குடும்பம் : Poaceae

பயன் தரும் பாதங்கள் : முழுதும்
வளரியல்பு :

அறுகம்புல் எல்லாவித மண்வளத்திலும்
வளரும். குறுகலான நீண்ட இலைகளை
யும், நோய் வளரும் தண்டுகளையும்

அறுகம்புல் 30 கிராம், கீழாளிநல்லி 15
கிராம் இவற்றை மை போல் அரைத்து
தயிரில் கலக்கி காலையில் குடிக்க
வெள்ளை, மேக அனல், உடல் வரட்சி,
சிறுநீர் தாரையில் உள்ள புண்ணால் நீர்
கடுப்பு, சிறுநீருடன் இரத்தம் போதல் ஆகி
யவை தீரும்.

அறுகம்புல் 30 கிராம் அரைத்து பாலில்
கலந்து, பருகி வா இரத்த மூலம் குண
மடையும். வேண்டிய அளவு அறுகம்புல்
எடுத்து சிறிதளவு மஞ்சள் சேர்த்து
அரைத்து உடலில் தடவி சில மணி நோய்
கழித்து குளித்து வர,



உடையது. தன்னிச்சையாய் வயல் வரப்புக
ளிலும் வெட்ட வெளிகளிலும் வளரும்.
இது ஒரு புல் வகையாகும். சல்லிவேர்
முடுச்சகள் மூலமும், விதைகளின் மூல
மும் இன விருத்தி செய்யப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள் :

அறுகங்கட்டை உடல் தாது வெப்பு
அகற்றி தாகம் தணிப்பாளாகவும், சிறுநீர்
பெருக்கியாகவும், நோய் நீக்கும் உடல்
தேற்றியாகவும் செயற்படும்.

கணுநீக்கிய அறுகம்புல் 30 கிராம், மாதுளை
இலை 30 கிராம் என்பவற்றை அரை லீற்றர்
நீரில் போட்டு கால் லீற்றராகக் காய்ச்சி 50
மி.லி. அளவாக 3 மணி நேரத்திற்கு
ஒருமுறை குடித்து வந்தால் காது, மூக்கு,
ஆசனவாய் இரத்த ஒழுக்கு நிற்கும்.
வெப்பம் தணியும், மாத விலக்கு சிக்கல்
நீங்கும்.

சொறி, சிரங்கு,
அடங்காத தோல் நோய், வியர்க்குரு,
தேமல், சேற்றுப்புண், அரிப்பு தீரும்.

அறுகம் வேர் 30 கிராம், சிறுகீரை வேர் 15
கிராம், மிளகு 5 கிராம், சீரகம் 5 கிராம்
போன்றவற்றை ஒரு லீற்றர் நீரில் சேர்த்து
கால் லீற்றராகக் காய்ச்சி, பால், கற்கண்டு
கலந்து பருக மருந்து வீறு தணியும்.
(மருந்து வீறு என்பது, கடும் மருந்துகளை
உட்கொள்வதால் பல சீழ் பிடித்து, வாய்,
வயிறு வெந்து காணப்படுதல்)

அறுகம்புல் கட்டி, வீக்கம் என்பவற்றைக்
குணப்படுத்தும். சிறுநீரைப் பெருக்கும்.
இரத்தக் கசிவைத் தடுக்கும். மென்மை
யான மலமிளக்கி. இதனால் மலச்சிக்கல்
நீங்க வழி உண்டாகும்.



- அறுகம்புல் அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கின்றது. நரம்பு மண்டலத் திற்கு உறுதியும் ஊட்டமும் அளித்து உடல் பலவீனத்தைப் போக்கி, ஆரோக்கியம் அளிக்கும் மருந்தாக செயற்படுகின்றது.
- உடலிலிருந்து நச்சுப் பொருட்களை அகற்றி இரத்தோட்ட மண்டலத்தை தூய்மைப்படுத்துகின்றது. அனைத்து நோய்களுக்கும் மூல காரணமான மலச்சிக்கலைப் போக்கு உதவுகின்றது.
- அறுகம்புல்லில் பச்சயம் பரிணமித்துள்ளது. வாழ்வளிக்கும் உயிர் ஆற்றல், புராதம், கனிம உப்புகள் பலவும் உண்டு. அறுகம்புல் சாறு இரத்தச் சிவப்பு செல்களின் உற்பத்தியை விரைவுபடுத்துகின்றது. நோய்எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டுபண்ணுகின்றது.
- இச்சாறு மூன்று, நான்கு மணித்தியாலங்கள் வரை பசி ஆற்றும் தன்மை உடையது. இந்தக் கால கட்டத்தில் உடலின் உள்ளறுப்புகள் நல்ல ஓய்வைப் பெற முடிகின்றது. ஊளைச் சதையையும், தொந்தியையும் குறைக்க அது உதவுகின்றது.
- அறுகம்புல் சாறு பற்களுக்கு உறுதி அளித்து வாய்நாற்றத்தைப் போக்குகிறது. ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதையும் நிறுத்துகிறது. அறுகம்புல் சாறு தாய்ப்பாவின் அளவையும் தாத்தையும் மேம்படுத்துகின்றது.
- இது இருமல், சனி என்பவற்றையும் அகற்றும் வல்லமை கொண்டது. குழந்தைகளின் பற்களும் நன்கு வளரும் ஆற்றலைத் தருகின்றது. நீரிழி விற்கு இது ஒரு நல்ல மருந்து எனவும் கூறப்படுகின்றது.
- தொழுநோய் அடங்கலாக எல்லா விதமான தோல் நோய்களையும் ஆற்றுவதற்கு பெருந்துணை புரிகின்றது. உண்ணா நோன்பு இருந்து அறுகம் சாற்றை அருந்தி வந்தால் மூலநோய்களில் இருந்து விரைவில் விடுதலை பெறலாம்.
- புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும் வல்லமை அறுகம்புல் சாற்றுக்கு உண்டு. ஆஸ்துமா, நுரையீரல் நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், இருதயக் கோளாறுகளை இச்சாற்றால் குணப்படுத்த முடியும்.
- பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகளும் இச்சாற்றால் தீரும். அறுகம் புல்லை அரைத்து இரத்தம் கசியும் காயங்களில் வைத்துக் கட்டினால் இரத்தக் கசிவு நீங்கும். இன்று சந்தையில் கிடைக்கும் விற்றமின் மருந்துகள் எல்லாவற்றையும் விட அறுகம்புல் சாறு சிறந்தது என்பது இயற்கை மருத்துவர்களின் கூற்றாகும்.

சுபா



முடி கொட்டும் காரணிகள்

- * தெரோய்ட் சூப்பியின் குறைபாடு
- * மன உடனாச்சல், அயர்ச்சி
- * இரும்புச்சத்து, சின்க் (Zinc) சத்து குறைபாடு
- * குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு வில்லை பாவித்தல்
- * அன்றஜான் சூப்பி குறைபாடு
- * பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி என்ற கர்ப் பய்பை நோய்



முடி உதர்தலை கோட்பாட்டு விளக்கம்

**Dr. ஜனுகா கலஹிட்டியாவ
சருமநோய் விசேதத்துவ மருத்துவர்**

தலைமுடி என்பதன் கோட்பாடு என்ன? முடி வளர்தல் என்பது எவ்வாறு நடை பெறுகின்றது?

ஒரு மனிதனின் உடலில் ரோமம் வளர்தல் என்பது அவனது உடல் செயற்பாட்டின் ஒரு செயற்பாடு ஆகும். உடலெங்கும் ரோமம் வளர்ந்தாலும் சிரசு, அக்குள், அந்தரங்கப் பிரதேசம் போன்ற இடங்களில் ரோமம் அதிகமாக வளர்வது இயல்பாகும். ஒரு சராசரி மனிதனின் தலையில் சுமார் ஒரு இலட்சம் முடிகள் வரை காணப்படும். முடி ஒன்றின் ஆடிட் காலம் 14 நாட்களாகும். அதேசமயம் ஒரு நாளில் 100 முதல் 150 முடி வரையில் உதிரும் என்பதும் இயல்பானதாகும். முடிவளர்தல், உதிர்தல் என்பது தொடர்பில் ஒரு சுழற்சிச் சக்கரம் காணப்படுகின்றது. அதன் பிரகாரம் தலை



முடி வளரும் பருவம் அபிவிருத்தியடையும் பருவம், உதிரும் பருவம் என பருவ காலங்கள் முடியின் வாழ்க்கை சக்கரத் தில் காணப்படுகின்றன.

இரு முடி அதன் உதி ரும் பருவத்தையடைய இரண்டு முதல் 6 வருட காலம் பிடிக்கின்றது. இக்காலத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் அவர் வர்களுக்குரிய விதத்தில் முடியின் வளர்ச்சி இடம்பெறுகின்றது.

இவ்விதம் தலைமுடியின் வளர்ச்சிக் காலத்தைப்

பொறுத்து ஒருவரின் தலையில் எவ்வளவு முடி காணப்படுகின்றது என்பது நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. இந்த முடி தலையின் மண்டையோடு மேற்பரப்பின் 80 வீதத்தில் பரவிக் காணப்படும். சாதாரணமாக முதிர்ச்சியடைந்து 2-4 மாதங்கள் வரை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். முடியானது அதின் பின் படிப்படியாக உதிர் ஆரம்பிக்கும். அதன் பின்னர் உதிர்ந்த இடத்தில் பெபிலா என்ற பாகத்தில் இருந்து புதிய முடி வளர் ஆரம்பிக்கும்.

இவ்விதம் முடி உதிர்ந்து போதல் பற்றி விளங்கப்படுத்தினால் மேற்படி முன் னர் விளங்கப்படுத்திய முடி வளர்ச்சி வாழ்க்கைச் சுற்றோட்டத்தில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்களைப் பொறுத்து முடி வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். அநேகமான பொழுது களில் தலையணைகளில் குளியலறைகளில் சீப்பு மற்றும் வீட்டைக் கூட்டும்போது உதிர்ந்து காணப்படும்

முடியின் அளவை வைத்து எவ்வளவு முடி உதிர்கின்றது என்பதை அவதானிக்கலாம். சிரமின் குறித்த ஒரிடத்தில் அல்லாது பொதுவாக எல்லா பாகங்களில் இருந்தும் முடி உதிர்கின்றது. மற்றும் சில நேரங்களில் ஒருவரின் நெற்றி உச்சியை மையமாகக் கொண்டு முடி கொட்டல் நிகழ்கின்றது. இதற்கான முக்கிய காரணியாக மன அழுத்தங்களே அமைகின்றன. மேலும் உடல் அயர்ச்சி யும் இதற்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றது.

மேலும் பல சந்தர்ப்பங்களில் உதாரணமாக உயர்தர பரிட்சைகள் எழுதும் போது, எதும் சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்பட்ட போது பிரசவம், பெங்கு காய்ச்சல் முதலானவற்றை எதிர்கொண்டதால் ஏற்படும் மன உளைச்சல் காரணமாக முடி உதிர்தல் ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் 6 மாதங்களின் பின்னரே முடியுதிர்தல் ஆரம்பிக்கும் என ஆய்வுகளில் இருந்து அறியப்பட்டுள்ளது. அதற்குக் காரணம் இக்காலத்தல் வளர்ச்சியடையும் தறுவாயில் காணப்பட்ட முடியானது வளர்ச்சியடையாமல் பின்தங்கி விடுகின்றன.



இதன் காரணமாக வளர்ச்சி தடைப்பட்ட முடிக ஞம் கூட 3 - 4 மாதங்களின் பின் உலர்ந்து போய் உதிர்ந்து விடுகின்றன. இருந்தாலும் இத் தன்கைய விளைவால் பார்த்த மாத்திரத்தில் முடி உதிர்ந்து குறைந்து போயிருப்பது தெரிய வராது. இத்தன்கைய நிலைமையினால் பயப்படத் தேவை யில்லை. பின்னால் இந்நிலை மாற்றமடைந்து சாதாரண நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

எனினும் சில பேர்கள் உரிய முறையில் தலை முடியை பேணாது விடு வதால் நிலைமை பாதிப் படையலாம். முன்னர் இருந்த நிலையை தலை முடி அடையாமல் விடலாம். உதாரணமாக தைரோயிட் சுரப்பி சுரக்கும் தன்மையில் குறைபாடு அல்லது அதிகம் சுரத்தல் என்பன காரணமாக முடி வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுகின்றது. இதனைத் தவிர இரும் புச்சத்து சின்க (Zinc) ஆகிய சத்துக் குறைவதாலும் முடி வளர்தலில் பின் னடைவும் கொட்டுதலும் ஏற்படுகின்றது. வேறு சந்தர்ப்பங்களில் சிலவித மான மருந்து பாவனையின் போது (உ+ம் - குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு வில் ஸைகள்) முடி அதிகமாக உதிர்கின்றது. மற்றும் புற்றுநோய் மருத்துவத்தின் போதும் முடி உதிரும் நிலை ஏற்படும்.

ஆண்களின் தலை 'தட்டை' விழுவதற்கான காரணம்

பொது வாக ஆண் ஒருவன் 18 - 20 வயதை அடையும் போது



முடி அதிகமாக கொட்டி நெற்றியின் மேற்புறத்தி லும் உச்சந்தலையிலும் 'தட்டை' உண்டாகின்றது. எனினும் வயது வித்தியாசமில்லாமல் எந்தப் பருவத்திலும் ஆண்களில் இந்நிலை ஏற்படலாம். சில ஆண்களில் நெற்றியின் உச்சிப் பிரதேசத்தில் ஆரம்பித்து அது தலையின் உச்சி நோக்கிப் பரவிச் செல்லும். சிலரில் நெற்றி தொடங்கி காதின் மேற்புறமும் பின் தலையின் மேற்புறம் என பரவி முடி உதிர்ந்து வட்டமாகத் தட்டை ஏற்பட்டிருக்கும். ஆனால் தலையைச் சுற்றி வர இருக்கும் முடி உதிராமல் இருக்கும் இதற்குக் காரணம் அன்றஜன் எனப்படும் ஆண் பால்

தவம்பர்-2013

சுரப்பி குறைபாடாகும். இந்த சுரப்பி தலையின் மேற்பகுதியில் விஷேஷமாக செயற்படுகின்றது.

சிலவேளைகளில் பெண்களிலும் இவ்விதம் தட்டை ஏற்படுதல் காணப்படலாம். ஆனால் ஆண்களில் பரவலாகக் காணப்படும் அளவுக்கு இது பெண்களில் பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதில்லை. பெண்கள் முடி கொட்டுதல் தொடர்பான பாதிப்புக்களுக்கு 50 மற்றும் 60 வயத்தைந்த காலத்தில் இலக்காகின்றனர். ஆதலினால் பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் மத்திய தர வயத்தைவுக்கு முன்னர் அதிகமாக முடி கொட்டுகின்ற நிலையேற்பட்டால் அது தொடர்பில் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். ஏனெனில் பெண்களில் ஹோமோன் குறைபாடு காரணமாக முடி உதிர்தல் குறைபாடு ஏற்படலாம். சில பெண்களில் பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி என்ற கர்ப்பப்பை தொடர்பான ஒரு வித நோய் காரணமாகவும் முடி உதிர்தல் ஏற்படுகின்றது.

முடி உதிர்தலைத் தடுக்கும் வழி வகைகள்'என்ன?

மன உளைச்சல், அமுத்தம், அயர்ச்சி காரணமாக ஏற்படும் முடி உதிர்தல், பின்னர் அதில் இருந்து விடுபட்டதும் குணமாகி விடும். ஆனால் தைரோய்ட் சுரப்பி சம்பந்தமான பிரச்சினை காணப்படுமானால் அதற்கு மருத்துவ

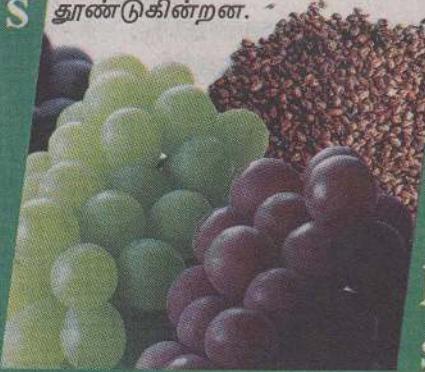


பரிகாரம் காணப்படல் வேண்டும். அதேபோல் அன்டரஜன் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் முடி கொட்டுதலுக்கும் மருத்துவப் பரிகாரம் உண்டு.

இந்த முடி உதிர்தலுக்கு வழங்கப்படும் மருந்து வகைகள் அதிகம் விலை கூடியனவாக இருப்பதால் பலர் அதனை பாவிக்கத் தயங்குகின்றனர். எனினும் மன உளைச்சலால் முடி உதிர்தல் ஏற்படுமாயின் அதற்காக மேற்படி மருந்துகளை பயன்படுத்த முடியாது. இவற்றுக்கு மேலதிகமாக ஹோமோன் சிகிச்சை மற்றும் முடி பொருத்துதல் முதலான பரிகாரங்கள் காணப்படுகின்றன.

- எஸ். வீரமினி

T புற்றுநோய் செல்களைத் தகர்க்கும் சக்தி திராட்சையின் தோலில் இருக்கிறது. திராட்சை வித்துகளிலிருந்து பெறப்படும் மருந்துப் பொருட்கள், வரைஸ் எதிர்ப்புச் சக்தியை பெரிதும் தூண்டுகின்றன.



**T
i
p
s**



"டெங்டர் உள்ள உட்கார்ந்துகிட்டு கம்மா இருமிக்கிட்டே இருக்காரே ஏன்?"

"அப்பதானே வெனிய இருக்குறவுக்க, டெங்டர் உள்ள பேஷன்டோ இருக்குறதா நினைப்பாக்க!"



எம். என். குமாரைஸ்
ஹக்கிம்
MSW (Medical and
Psychiatry)
M.Phil (Psychiatric
Social Work)
Dip in Counselling

cal perspective) என்ன என்பது குறித்து பார்க்க விருக்கின்றோம்.

குற்றம் புரிகின்றவர்கள் ஒரு வகை மன நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்ற கருத்து இன்று பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. இவ் வகை மனப்பாதிப்புகள் காரணமாகவே குற்ற வாளி சமூகத்திற்கு எதிரான நடவடிக்கைகள் சமூக ஒழுங்குகளை விழுமியங்களை பழக்க



குற்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றவர்கள் விடயத்தில் பலரும் பல வகையான எண்ணக்கருக்களை கொண்டுள்ளனர்.

குற்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்ற ஒருவரோடு குடும்பம் நடந்து கொள்கின்ற ஒரு முறை இருக்கின்றது. சமூகம் அவர்களை பார்க்கின்ற ஒருவிதம் இருக்கிறது. இது தவிர சமூகவியல் பார்வை என்பதும் சட்ட நோக்கு (law) என்பதும் வேறுபடுகிறது. ஆனாலும் பொதுவாக குற்றம் என்பது

- தற்செயலாக நடந்தது.
- தற்பாதுகாப்புக்காக நடந்தது.
- வேண்டுமென்றே திட்டமிட்டு நடத்தப்பட்டது என்று பகுத்து நோக்கப்படுகின்றது.

இந்த பகுதியில் நாம் குற்றம் புரிகின்றவர்கள் தொடர்பில் உளவியல் பார்வை (Psychologi-

பின்னணியில்....

வழக்கங்களை, கலாசாரத்தை, பண்பாட்டை, கட்டுக்கோப்பை மீறுகின்ற அல்லது பாதிக்கின்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறான்.

மனம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்று சொல்கின்றபோது எமது மனக்கண்ணுக்கு தெரிவது நாம் அன்றாடம் பாதையோரத்தில் காண்கின்ற மனிதர்களை தான். அதுவும் ஒரு வகை மனப்பாதிப்புத்தான்.

இது மற்றுமொரு வகை. வகுப்பறையில் குறம்பு செய்கின்ற. வகுப்பறையின் ஒழுங்குகட்டுப்பாட்டை மீறி நடக்கின்ற மாணவர்களை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். இவர்களும்

ஒரு வகையில் மனத்தாக்கம் அடைந்தவர்களே! இவர்கள் இவ்வாறு நடந்து கொள்வதன் பின்ன ணியை எடுத்துப் பார்க்கின்றபோது அது தெளி வாகிறது. உதாரணமாக ஒரு மாணவன் பாடங்களில் குறைந்த அடைவு நிலையில் இருக்கின்றான் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவன் நம்பிக்கையூட்டப்பட்டு அவனுக்கான வழி காட்டல் ஒழுங்காக அமைகின்ற போது அவன் நாளைடவில் அப்பாடத்தில் தேறவாம்.

குறிப்பிட்ட மாணவன் நம்பிக்கையூட்டப்படவில்லை. அவனுக்கான வழிகாட்டல் சரியாக கிடைக்கவில்லை, அனுதாபம் கிடைக்க வில்லை என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தான் மற்ற மாணவர்களை விட அறிவில் குறைந்தவன், எனக்கு படிக்க முடியாது என்ற தாழ்வு ணர்க்கியை அவன் வளர்த்துக் கொள்கின்றான். இதுவே அவனை ஆசிரியரோ அல்லது பெற்றோ இழிவாகப் பேசி விட்டார்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதுவும், அவனை மேலும் தாழ்நிலை உணர்வுகளால் சோந்து போகச் செய்யும்.

இதன் விளைவாக, தனது குறையை எடு செய்வதாக எண்ணிக் கொண்டு அவர்கள் வகுப்பறையை குழப்புவதை நாம் பார்க்கி ரோம்.

உதாரணமாக:-

- வகுப்பின் கட்டுப்பாட்டை மீறுதல்
- ஆசிரியரை எதிர்த்துப் பேசுதல்
- ஆசிரியர்களுக்கு இழிசொற்களை நாமமாக குட்டுதல்
- வகுப்பில் ஒரு குழுவை உருவாக்கி மேற்கு நிப்பிட்ட வேலைகளுக்காக சண்டை பிடிப்பதற்கு பயன்படுத்துதல்.

- மற்றவர்கள் முன்னிலையில் தாம் அதிக துணிச்சலும் தெரியமுமுள்ளவர்களாக காட்டிக் கொள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளினால் தம்மை உயர்த்திக் காட்ட விரும்புகின்றனர்.

குற்றம் செய்வதற்கு வறுமை, பசி, ஏமாற்றம் முதலியனவும் முக்கிய காரணமாக கருதப்பட்டாலும் இவற்றுக்குப் பின்னால் இருக்கின்ற தாழ்வு ணர்க்கி என்ற பண்பே இதற்கான தூண்டுதலாக இருக்கின்றது. தாழ்

வுணர்க்கி பெறுகின்றவர்கள் அதனை எடு செய்வதற்காக ஏதோ ஒரு வழி முறையை கையாள்கின்றார்கள். சிலர் அதனை ஆக்கத்திற ணாக பயன்படுத்துவதுமுண்டு. ஒவியம், சித்தி ரம், கவிதை, பாடல் போன்ற கலைகளில் எடு பட்டு தமது தாழ்வுணர்வை எடு செய் வதுமுண்டு.

இன்னும் சிலர் குற்றச் செயலொன்றில் எடு பட்டு தன்னை பற்றி பலர் அறியும்படி செய்வதுண்டு.

பெருவாரியாக குற்றவாளிகள் உடற்குறை அல்லது ஏதாவது ஒரு வகையில் குறையுள்ள வர்களாக இருக்கின்றார்கள் என்று ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. இதன் மறுபக்கம் என்ன வென்றால் இந்த குறைபாட்டால் ஏற்பட்ட





தாழ்வுணர்ச்சி

சியே அவர்களை குற்றத்தின் பக்கம் தள்ளிவிட்ட உந்துதற்காரணியாக இருக்கின்றது.

இங்கு எமக்குள் மற்றுமொரு கேள்வி எழலாம். அதாவது படித்தவர்கள், உயர் பதவியில் உள்ள பலரும் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடு கின்றார்கள் என்று தோன்றலாம். உண்மை என்னிடவன்றால் இத்தகையவர்கள் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுவது என்னிக்கையில் குறைவாக இருந்தாலும் இவர்களது குற்றச் செயல்கள் ஊடகங்கள் மூலம் விரைவாக பரப்பப்படுகின்றன அல்லது இவர்கள் அப்பதவிக்கு வருவதற்கு முன்னால் தாழ்வுணர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருந்து அதற்கு ஈடு செய்வதற்காக அப்பதவிக்கு வந்திருக்கலாம் இல்லையா?

இத்தகைய குற்றச் செயல்கள் தாழ்வுணர்ச்சி ஒருவருடைய ஆளுமை (Personality) பண்பாக மாறுகின்றபோது உருவாகின்றது. இதனை ஆளுமைக் குறைபாடுகள் (Personality disorder) என்ற வட்டத்துக்குள் சமூக எதிர் ஆளுமை (Antisocial Personality) என்ற வட்டத்துக்குள் உள்ளடக்கலாம்.

எப்போது ஒருவரது தாழ்வுணர்ச்சியை கண்ண முடியுமோ அவர் தானும் மற்ற வர்களைப் போல சமூகத்திற்கு ஒத்த காரியங்களை செய்ய வேண்டும் என்று உணர்ச்சி பெறுகிறார்.

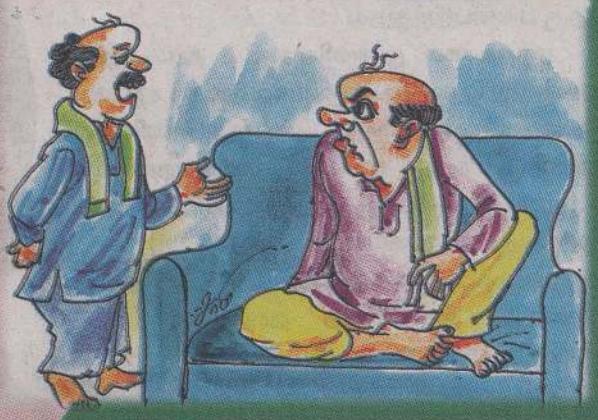
“அல்பிரட் கிட்லர்” இன் கருத்துப்படி தாழ்வுணர்ச்சியே மனிதனை ஆட்டிப்படைக்கும் முக்கிய சக்தியாகும். திருடனோ, கொலைகாரனோ, குடிகாரனோ, குற்றவாளியோ அனைவருமே வித்தியா

சமான அளவுகளில் தாழ்வுணர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களே. அவர்களது தாழ்வுமட்ட அளவுகளுக்கு ஏற்ப வாழ்க்கைப் போக்கிற்கு ஏற்ற வாறு வெவ்வேறு வழிகளில் இக்குற்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்று கூறுகிறார்.

எனவே இவர்களது கருத்துப்படி தாழ்வுணர்ச்சிகள் கணையப்பட்டால், அவர்களுக்கான ஆதரவு வழங்கப்பட்டால், வழிகாட்டல் சரியாக அமைந்தால், பரிதாப கண்கொண்டு பார்க்கப்பட்டால் சமூகத்தில் நிறைந்திருக்கும் அதிகாள விலான பிரச்சினைகள் (குற்றச் செயல்கள்) முடிவுக்கு வரலாம்.

“ஜயில்ல கவ்வளவு நாள் கிருந்தேனே... ஒரு மரியாதைக்காவது யாராவது வந்து பாத்ரீங்களா?”

“யாருக்கும் நேரமில்லையாம் தலைவரே... கின்றும் எத்தனையோ கேஸ்ல உள்ள போகப்போராறு, அப்போய்ப் பார்த்துக்கலாம்து விட்டுப்படாங்க...!”



➤ நான்தோறும் பலமுறை தண்ணீர் குடியுங்கள். அப்போதுதான் குரல் வளையை அதிகம் பயன்படுத்தியிருந்தால் கூட அதற்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

➤ ஆண்களைவிட பெண்களுக்கே குரல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் அதிகம் உண்டாகின்றன என்பது ஆய்வுகளின் முடிவாகும். இதற்கு ஒரு காரணம் கிச்கிசிவென வித்தியாசமான குரவில் அவர்கள் தங்களுக்குள் செய்தி பரிமாறிக் கொள்வதுதானாம். எனவே செயற்கைக் குரவில் பேசுவதை தவிருங்கள்.

➤ புதைக்கும் பழக்கத்தை முற்றாக தவிர்த்து விடுவேங்கள். தொண்டை சம்பந்தமான பல பிரச்சினைகளுக்கு இது தீர்வாகும்.

தொண்டையை பாதுகாப்போம்

➤ மதுப் பழக்கமும் வேண்டாம். ஒரு வேளை மது அருந்தியே ஆக வேண்டும் என்றால் நீங்கள் ஓன்றை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். மது நம் உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்தை குறைத்துவிடுகிறது. எனவே ஒரு கிளாஸ் பியர் அருந்தினால் இரண்டு கிளாஸ் தண்ணீர் குடித்துவிடுவார்கள்.

➤ சிலருக்கு பேச்சு என்றாலே கத்தலும் கூக்காலும் தான். தொலைபேசியில் நவம்பர்-2013

கூட இவ்வாறு கத்துவார்கள். குரலை தணித்து பேசிப் பழக்குங்கள்.

➤ பஸ்களில் அல்லது இரச்சலோடு ஓடும் வாகனங்களிலும் சந்தை போன்ற சத்தம் நிறைந்த இடங்கள் இயந்திரம் இயங்கும் தொழிற்சாலைகள் போன்ற இரைச்சல் மிகு இடங்களில் பேசுவதை முற்றாக தவிர்த்து பாருங்கள்.

➤ உடற்பயிற்சி செய்யும் போது பற்களை அழுத் திக்கடித்துக் கொள்ள வேண்டாம். தொண்டைப் பகுதியில் காற்றின் போக்குவரத்து இருக்கட்டும்.

➤ பதற்றம் ஏற்படும் போது நம் குரல் வளை பகுதி யில் இறுக்கம் தானாகவே அதிகமாகி விடுகிறது. இதனை நாம் சற்றும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. எனவே அந்தப்பகுதிக்கு அவசியப்போது தளரவுப் பயிற்சிகளை (Relaxation Exercise) அளியுங்கள்.

➤ கொட்டாவி வரும் போது எக்காரணம் கொண்டும் அதனை அடக்கிக்கொள்ள வேண்டாம். நன்றாக வாயைத் திறந்து வெளியிடுங்கள். அதுவே குரல் பகுதிக்கு நல்ல பயிற்சியாகும்.

➤ தொண்டையில் வலியோ கரகரப்போ ஏற்படத் தொடங்கியவுடனே குரலைப் பயன்படுத்துவதைத் தற்காலிகமாக நிறுத்திவிடுங்கள்.

➤ முக்கிய தகவல்களை எஸ். எம்.எஸ். செய்தாலேபோதும் தொலைபேசியில் பேச வேண்டும் என்று அவசியமில்லை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

➤ கோப்பி, தேநீர் அருந்துவதை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- ஜெயகார்

ரீகாவுட்
Health Guide
நிலைப்புத் திட்டம்



உணவுக்கும் உறவுக்கும் உரை கீடம் வேவன்றும்

இலகம் என்பது உயிர்களால் உருவாக்கப்பட்டது. அவ்வயிர்கள் இல்லையேல் உலகம் இல்லை. இத்தகைய உயிர்கள் உருவாவது உடல் உறவால். எனவே இவ்வுலகத்திற்கு மூலகார ணமும் அடிப்படையும் தாம்பத்திய உறவு அல்லவா? அப்படி இருக்கும் போது நாம் ஓவ்வொருவரும் அத் தகைய முக்கியமான மேன்மையான உறவை உதாசீ னப்படுத்துகின்றோம். உடலில் உள்ள பல்வகை உணர்வுகளைத் தூண்டி எழுச்சியறச் செய்யும் செயல் கள் அனைத்தையுமே உறவு என்று கூறலாம். உறவி னால் பெருகுவது உணர்வு. உணர்வினால் பெருகு வது உறவு. உணர்வு உடலினுள் புதைந்து கிடந்தாலும் உணர்வும், உறவும் இரண்டறக் கலந்துள்ளது. உணர்வுக்கு வளமும், பலமும், நலமும் உண்டாக்கு வது உணவு. ஆகையால் உணவின்றி உணர்வில்லை. உணவின்றி உணர்வு குற்றும்; செயலாற்றல் குறை யும். அங்கங்களும் சரப்பிகளும் செவ்வனே செயல் படாது. ஆகையால் இவ்வுலகிலே வாழ்க்கைக்கு தேவையானது இரண்டுதான். ஒன்று உறவு. மற்ற நொன்று உணவு.

உணவின்றி வாழ முடியுமா என்று யாரைக் கேட்டாலும் அனைவரும் வாழ முடியாது என்று உடனே

பதில் கூறுவார்கள். ஆனால் உறவின்றி வாழ முடியுமா என்று கேட்டால் பதில் கூற சந்தே தயங்கு வார்கள். உறவும், உணவும் வாழவிற்கு இன்றியமையாதவை. இந்த உணவையே பக்குவப்படுத்துவதும், பதப்படுத்துவதும், ஜீரனாமாக்குவதும் உயிர் ஊட்ட சத்துக்களாக மாற்றுவதும் பல்வேறு அங்கங்களுக்கும் சரப்பிகளுக்கும் தசை நாண் நாம்புகளுக்கும் பங்கிட்டு பரிமாறி ஊட்டம் ஊட்டுவதும் உறவினால் தூண்டப்படும் உணர்வின் எழுச்சியின் விளைவுகளே. எனவே உணவு அத்தியாவசியமானது என்றாலும் உறவும் அதனால் தூண்டப்படும் உணர்வுகளும் இன்றியமையாதனை அடிப்படையானவை.

உறவும் உணவும் ஒருங்கிணைந்து உணர்வுகளை நவம்பர்-2013



Dr. ஸ் தாராயினாதராதான்
BSMS (Hon) (SL)
Ad Dip in Counselling
Psychology (UK)
MO DAH
Mannar

தூண்டி பக்குவப்படுத்தி, பதப்படுத்தி, நிலைப் படுத்தி சீராக செயல்படுத்தி உடலில் அரும்பெரும் பல்வகை ஜீவசக்திகளை உருவாக்கி உடல் நலம் காத்து மனவளம் பெருக்கி வாழ்க்கையில் அன்பையும், அமைதியையும், ஊக்கத்தையும் உருவாக்கி தருகின்றது. உணர்வுகள் நிறைவு பெற்று சீராக செயல்பட்டால் உடல் நலம் பெருகும்; நிலைக்கும், அதற்கு மாறாக எப்போதும் உணர்வுகள் குறைந்து செயல்திறன் குறைகிறதோ அப்பொழுது ஜீவசக்திகளும் குறையத் தொடங்கும். அங்கங்களும் சுரப்பிகளும் செயல்திறன் குறும். அதன் விளைவாகத் தான் நோய்கள் தலையெடுக்கும்.

தலைப்பட்ட நோய்கள் கட்டுப்படுத்தப்படலாம், குணப்படுத்தப்படலாம், நிலைப்படுத்தப்படலாம், தலைப்பட்ட நோய்களை இப்பொழுது நடைமுறையில் உள்ள பல்வகை உயரிய மருத்துவ முறைகளால் மருந்துகளைக் கொண்டு கட்டுப்படுத்த வாழேயாழிய, முற்றிலும் குணப்படுத்துவது கடினம். ஏனென்றால் பல்வகை மருத்துவ முறைகளில் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளை எல்லாம் உடலில் செலுத்தினாலும் அவை உடலில் உள்ள ஜீவசக்திகளோடு சேர்ந்து செயல்படுவதன் விளைவாகத்தான் தலைப்பட்ட நோய்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

உடலில் நோயுள்ள நேரத்தில் கடைப்பிடிக்கும் பல்வகை உறவுகளாலும் உட்கொள்ளும் உணவினாலும் பல சமயங்களில் மருந்துகளாலும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நோய்கள் நிறைவு பெற்று ஜீவசக்திகளின் உதவியால் முற்றிலுமாக குணப்படுத்தப்படுகின்றது. ஜீவசக்திகள் நிறைவு பெற்றால்தான் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நோய்கள் குணப்படுத்தப்படும். மேலும் இழந்த ஜீவசக்திகள் உருவாக்கப்படாமல் உடலில் குறைந்த நிலையிலேயே இருந்தால் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நோய்கள் நிலைப்படுத்தப்படுகின்றன.

உதாரணம் - எலும்பு முறிவு முறிந்த எலும்பை நேராக வைத்து கட்டுவது என்பது இப்பொழுதுள்ள வைத்திய முறை. இதனால் எலும்பு முறிவு கட்டுப்



படுத்த முடிகின்றது. நேராக வைத்து கட்டப்பட்ட எலும்புகள் வளந்து கூடுகின்றன. இது முழுமையான மருத்துவ விளைவு. ஏனென்றால் ஒடிந்த எலும்பு வளர்ந்து குணமாகிறது. யார் இதை குணப்படுத்தியது? உடலில் உள்ள உணவுகளின் விளைவால் உருவாகும் ஜீவசக்திகள் அல்லவா?

மன்றஜ் பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களா நீங்கள்?

- ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும் அவர்கள் சொல்வதை முழுமையாக கேட்ட பின் பேசுங்கள்.
- சொல்லும் விஷயத்தை விட எப்படிச் சொல்கிறார்கள் என்பதையும் கவனியுங்கள். முகத்தில் வெளிப்படும் உணர்வுகள், உடல் அசைவுகளையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- எப்பொழுதும் எரிச்சோடும், சலிப்போடும் பேசாதீர்கள்.
- அவர்கள் எங்கே போகிறார்கள், தேவை என்ன, விருப்பம் என்ன, சந்தேகங்கள் என்னென்ன என்பதையும் தவறாது அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- நல்ல குணங்களை, திறமைகளை மனதார பாராட்டி ஊக்குவிக்க வேண்டும். நாம் எப்போதும் அவர்கள் பக்கம்தான் என்பதை அடிக்கடி உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- எப்போதும் அறிவுரை சொல்லாதீர்கள். சொன்னதையே திரும்பத் திரும்ப சொல்லாதீர்கள்.
- எதைப் பற்றி விசாரித்தாலும் மென்மையாக, பொறுமையாக விசாரியுங்கள்.
- கண்டிப்பு முக்கியம். அதே நேரத்தில் களிவும் முக்கியம்.
- தவறு நமதாக இருந்தாலும் தயக்கமில்லாமல் வருத்தம் தெரிவியுங்கள்.





● நாம் எப்படியோ, அப்படியே நம் பிள்ளைகளும் (விதிவிலக்குண்டு). அதற்கு மாறாக ஜீவ சக்திகள் போதுமான அளவு எலும்பு ஒடிந்து பின் உருவாகவில்லை என்றால் ஒடிந்த எலும்பு வளர்ந்து குணமாவதற்கு வாய்ப்பில்லை. எனவே இப்பொழுதுள்ள பலவகை மருத்துவ முறைகள் அவசியமானதும் தேவையானதும் என்றாலும் அந்த மருத்துவத்தால் கொடுக்கப் படும் மருந்துகளை பயன்படுத்தி பலனளிப்பது உடலில் உள்ள உணர்வுகளால் உருவாகும் ஜீவ சக்திகள் தான் என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

எனவே ஒரு மருத்துவ முறை முழுமை பெற உறவும் உணவும் மிகவும் அவசியம். என்றால் இவை இரண்டும் உணர்வினை பக்குவப்படுத்தி, துரி தப்படுத்தி இப்பொழுதுள்ள மருத்துவ முறைகளால் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளே சேர்ந்து நல்ல பலனை அளிக்கின்றது. ஆகையால் உணர்வு மருத்துவம் தான். உணர்வுகளுக்கு ஊட்டம் கொடுத்து, அவற்றின் ஒப்பில்லா செயற்பாடுகளுக்கு வழிவகுத்து உறவையும் உணவையும் இன்றியமையாததாக இணைத்து செயல்படும் மருத்துவ முறைகளைப் பயன்படுத்தி நால் உயிரினங்களிடையே நோய்களை குணப்படுத்தலாம்.

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செலவும்' என்று அனுதினமும் எல்லோரும் கூறுகின்றோம். ஆனால் அந்த நோயில்லா வாழ்வை கொடுப்பது எது என்று சிந்தித்தோமா?

இப்பொழுதுள்ள எந்த மருத்துவ முறைகளிலேயும் உறவிற்கு உரிய இடம் கொடுக்கப்படவில்லை. ஆனால் சில பல நோய்களில் உணவைப் பற்றி மருத்துவர்கள் சிந்திக்க முன்வந்துள்ளனர்.

நோயற்ற வாழ்வு வாழ உறவும் உணவும்தான் தேவையே தவிர எவ்வகையான மருந்துகளும் தேவையில்லை. எனவே வரும் முன் காப்பதற்கும், வளமான வாழ்வுக்கும் உறவும், உணவும் தான்

தேவை என்பதை நாம் கனவிலும் மறக்கக்கூடாது. மருந்துகள் நோய்கள் வந்த பிறகுதான் தேவை. அப்படியே உரிய மருந்துகள் நோய்களுக்கு கொடுக்கப் பட்டாலும், உறவினால் ஏற்படும் உணர்வும் உணவும் இன்றி நோய்களை கட்டுப்படுத்தவும் முடியாது.

ஆகையால், வரும் முன் காப்பதற்கும் வந்த பின் நோய்களை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் தலைப்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்துவதற்கும் முற்றிலும் இன்றியமையாதது உறவும், உணவும்தான் என்பதை உறவியாக நம்ப வேண்டும்.

இன்றைய வாழ்விலே உறவுக்கும், உணவுக்கும் உரிய இடத்தை கொடுப்பதில்லை. அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் உலகில் நோய்கள் மலிந்து திடக்கின்றன. உடல்நலம் வெகுவாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. மனநலம் குறைந்து காணப்படுகிறது. குடும்ப நலம் வளமற்று உலர்ந்து திடக்கின்றது. சமூக நலம், கோபம், அடங்காமை, ஆற்றாமை, பயங்கரவாதம் போன்ற கட்டுப்படுத்தப்படாத உணர்வுகளின் எழுச்சியின் விளைவால் முற்றிலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் உலக அளவிலே தாம்பத்திய வாழ்வில் அறியாமையும், பலவித தடைகளும், சிக்கல்களும், குறைகளும், வெறுப்பும், வேண்டாமையும் மலிந்து கிட்ப்பதே முதன்மையான காரணம் என்பதை உணர மறுக்கின்றோம்.

தாம்பத்திய உறவினால் உண்டாகும் தலைசிறந்த விளைவுகள் என்னவென்றால் அங்கு, அமைதி, அடக்கம், ஆத்ம திருப்பு, மனிறைவு, சாந்தம், உற்சாகம், ஊக்கம், விடாமுயற்சி, பிறர் நலம் பேணல், ஒற்றுமை, விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மை, உரிமை, உறவு போன்ற விளைமதிக்க முடியாத மாணிக்க பொக்கிணங்களை கருப்பொருளாக கொண்டது தாம்பத்தியம்.



"அந்த பொக்கர் ரொம்ப மோசம்"

"என்?"

"உடம்பு நல்லா இல்லன்னு சொன்னதுக்கு, 'யார் சொன்னது... உங்க உடம்பு நமீதா மாத்ரி கும்முனு இருக்கு' னு சொல்றாரே!"

ஆரோக்கிய பண்ணை

எமது கம்பனி 2007ஆம் ஆண்டு ஒரு ஏக உரிமை வியாபார நிறுவனமாக சிறிய அளவில் உருவாக்கப்பட்டது. உயர்தா உற்பத்திகளை பாவனையாளர்களுக்கு வழங்கும் வகையில் ஆரோக்கியமான குழலை உருவாக்குவதற்கு அவசியமான கண்டிப்பான வழிமுறைகளை உறுதியுடன் கம்பனி முன்னெடுத்து வருகிறது. இவ்வாறு பாவனையாளர்களால் நன்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட உயர்ந்த ரக உற்பத்திகள் காரணமாக எமது வர்த்தக நிறுவனம் விசுவாசம் மிகக் குறை வாடிக்கையாளர் குழாத்தினை தேடிக்கொண்டுள்ளது.



ஒமேகா 3 மற்றும் DHA செறிந்த முட்டை உற்பத்தியில் முன்னிலை...

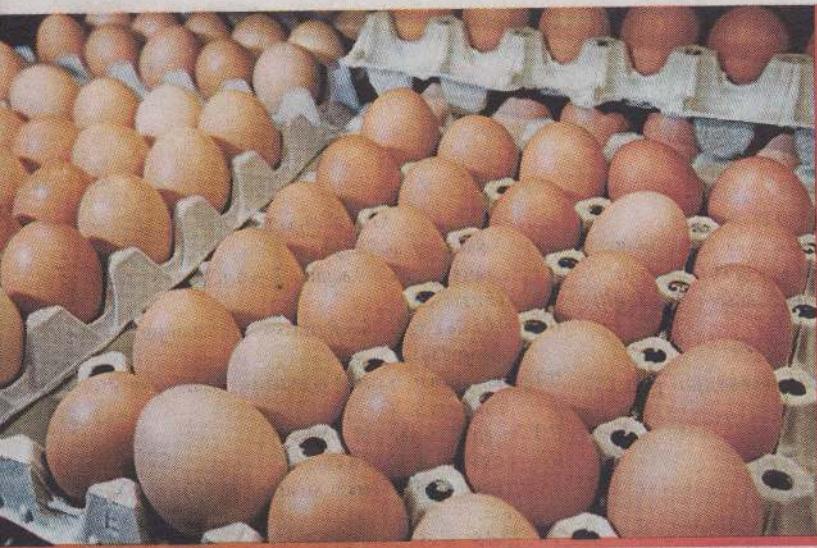
எமது பிரயத்தனங்கள் ஆரோக்கிய பண்ணை (தனி) நிறுவனம் என்னும் இன்றைய நிலையை 2012ஆம் ஆண்டில் எய்தியது. எமது உற்பத்திகளுக்கு ஒயாது வளர்ந்துவரும் கோரிக்கைகளை நிறைவு செய்வது எமது இலக்கு ஆகும். சிறிய தொரு ஏக உரிமை கம்பனி என்னும் நிலைப்பாட்டிலிருந்து இன்றைய நடுத்தர அளவு கூட்டினை கம்பனியாக உருவெடுத்துள்ள நிலையிலும் மிகவும் மேலான தாக்கட்டுப்பாடு பேணும்

நிலை தொடர்ந்தும் கண்டிப்புடன் முன்னெடுக்கப்படுகிறது. இத்தகைய ஒரு பின்னணியில் முகாமைத்துவம் இலங்கை மக்களுக்கு மேலும் தனி விசேட அனுகூலங்களை வழங்கும் விதத்தில் தன்னை மென்மேலும் பலப்படுத்தும் முயற்சிகளில் இறங்கியுள்ளது.

மேற்படி இலக்கினை நிறைவு செய்யும் நோக்கில் ஒமேகா 3 + DHA செறிவாக்கப்பட்ட உடன் முட்டைகளின் உற்பத்தியை மேற்கொள்ளும்

நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது. இதற்கென கைத் தொழில் வர்த்தக அமைச்சின் கீழ் இயங்கும் தேசிய முயற்சியான்மை அபிவிருத்தி அதிகார சபை (NEDA)-யின் ஒத்துழைப்புடன் தொழிற்துறை தொழிற்பட நிறுவனத்துடன் (Industrial Technical Institute) பேசுக்கள் நடத்தப்பட்டுள்ளன.





கடந்த ஆறு மாத காலமாக மேற்படி நிறுவனத் தின் ஒத்தாசையுடன் கம்பனி பெற்றுக் கொண் டுள்ள தொழில்நுட்ப ரீதியான அறிவு, ஒத்து மைப்பு எனபவற்றின் பயனாக முட்டைகள் பரீட் சிக்கப்பட்டு விருத்தி செய்யப்படும் நடைமுறைகள் முன்னடிக்கப்பட்டுள்ளன. எமது முட்டை உற்பத்திகள் ஒமேகா 3 - DHA செறிவுடைய வையாக பெறப்படும் வாய்ப்புக்களை கொண்டிருப்பதாக தொழில்நுட்ப நிறுவகம் வெகு சாமர்த்தியமான பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறிந்துள்ளது.

எமது கோள்ளாற்றல்

நாளொன்றிற்கு 30,000 முட்டைகளை தரக்கூடிய கோழிப்பண்ணை என்னும் அளவுக்கு நாம் வளர்க்கி கண்டுள்ளோம். 2014 ஜூவரியில் தினமும் 50,000 முட்டைகளை பெறும் நிலை ஏற்படவுள்ளது. அதை ஆண்டில் மேலும் விஸ்தரிப்புகள் நடைபெறவுள்ளன. எமக்கு அவசியமான கால்நடை தீவனத்தை நாமே தொழிற்தேர்க்கூடிக்கவர்களின் மேற்பார்வையில் உற்பத்தி செய்கின்றோம்.

ஒமேகா 3 என்றால் என்ன?

சாதாரணமாக கடலூணவு மற்றும் சில வகை தாவர என்னெண்களில் காணப்படும் கொழுப்புக்களே ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்களாகும். இதனை செயற்கையான சேர்ம பொருளாக மனித உடலினால் ஆக்க முடியாது. ஆயினும் உடலின் தீயல்பான உயிர் பொருள் மாறுபாட்டிற்கு இன்றியமையாததும் ஆகும். இதனால் இதனை உணவிலிருந்து உடல் பெற்றுக்கொள்

ஞதல் அவசியம். ஒழுங்கான முறையில் ஒமேகா - 3 கொழுப்பு அமிலங்களை உட்கொள்வதால் குருதி அழுத்தம் குறைவடைகிறது. ஒமேகா 3 குருதியில் ட்ரைகிளிசரைட் மட்டத்தினை குறைவடைய செய்வதால் முதன்முறையான மற்றும் இரண்டாம் முறையான மாரடைப்புகளுக்கான ஆபத்துக்கள் குறைகின்றன.

DHA என்றால் என்ன?

மனித மூளை, மூளையின் புறப்பகுதி, தோல் விந்து, ஆண் விதை, விழித்திரை போன்றவற்றின் முதன் நிலையான ஆக்கக்கறு ஆகும். இது மூளைப்பகுதியின் அசரிவற்ற கொழுப்பு அமிலங்களில் 40 வீதத்தையும் விழித்திரையின் 60 வீதத்தையும் இட்டு நிரப்புகிறது. நியூகோனின் பிளாஸ்மா சவ்வின் 50 வீதத்தையை இது கொண்டுள்ளது. மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் தும் விழித்திரையினதும் முன்னிலை கொண்டுள்ள கட்டமைப்புக்குரிய கொழுப்பு அமிலமாக DHA உள்ளதுடன், கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்திலும் குழந்தை பருவத்திலும் மூளை பல்தியின் விருத்திக்கு இது அவசியமாகும்.



“பொம்ப நேரமா காவெண்டர் பாக்கிறேயே அப்ப எண்ணப்பாக்குறு?”

“பல்வி விழும்பலன்”

“கொண்டா.. நான் பாக்குறேன்... அதுசரி... பல்வங்க விழுந்தது?”

“நீங்க சாப்பிட்ட சாம்பார்ல் விழுந்துருச்சிங்க...”

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 67

இடமிருந்து வலம்

01. பதவியில் அமர்த்துவதை இப்படிக் கூறுவார்கள்.
04. முனையைக் கண்டு நடுங்கும் உயிரினம்.
05. இந்துக்களின் முக்கிய தினங்களில் இதுவும் ஒன்று.
07. சுனைடைவைக் குறிக்கும்.
09. மனத்திலுள்ள பழைய நினைவுகளையும் இப்படிக் கூறுவார்கள்.
10. பகுதி என்றும் சொல்லலாம்.
11. துமத்தைக் குறிக்கும்.
13. கோள் என்றும் கூறுவாம்.
14. பழுதடைந்த உணவிலும் இது உருவாகும்.
15. பொலிஸராஸ் மிடிக்கப்படுவதை இப்படிக் கூறுவார்..

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 66 விடைகள்

01 சி	02 ந்	03 செ	04 ஷ
05 தீ	06 தா	07 க	08 ந்
09 தி	10 ரு	11 பு	12 நா
ம	ப	ம்	ர
ந்	ந	ந	ந
மா	த	வி	க
ம	த	ந	கு

வெற்றி அடைந்தேர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி திருமதி.வி.ஆனந்திகிருஷ்ணா, பதுளை

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஆர்.கே. வளர்மதி, மோத்ரை

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எம்.எச்.எம். இகரம், சம்மாந்துறை - 09.

பாராட் கேள்வியேர்

01. எம்.ஆ.எம். ஹார்ன், மல்வானை.
02. வி. ஜெயவதனி, அக்கரைப்பற்று.
03. செல்வும் உமா, மல்கெளியா.
04. எம்.ஏ.எஸ். கதீஜா, கொழும்பு - 12.
05. திருமதி. தேவிகா, ஹாஸி - எஸ்.
06. எம். ஐ.எம். யசவு - அவைத்துக்கூடது.
07. எஸ். கரேவேநி, மயிலம்பாளையனி.
08. பாத்திமா ஹன்னா, பெரல்கெரல்.
09. வி. கார்த்திகேசு - வாழைச்சேனை.
10. ஜி.இந்துநாதன் - வத்தேகம்.

மேலிருந்து கீழ்

01. சந்திரனைக் குறிக்கும்.
02. உறவுக்கு ஒரு பக்கமும், இதற்கு இது பக்கமும் இடம் என்றார்கள்.
03. கீர்க்கெட்டில் முக்கியமான ஒன்றையும் குறிக்கும்.
04. 'மதுராப்பட்டினம்' திரைப்பட நாயகியின் பெயரின் முதல் பாதி.
06. ஊதியத்தைக் குறிக்கும்.
08. கண்ணுக்கு இடு காலன்.
10. பாவும் செய்த பெண் என்கதற்கு இப்படிக் கூறுவார் கள்.
11. இதில் அரைக்கும் வழக்கம் அருகி வருகின்றது.
12. நாளின் ஒரு பகுதி.
14. நெருப்பில்லாம் இது வராது என்றும் கூறுவார்கள்.

முடிவுத் திதை 18.11.2013

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.

(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தயாஸ் அட்டையில் அனுப்பவும்.)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 67

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 67,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,
12-1/1, St.Sebastian Mawatha, Wattala.

அவசியம் உண்ண வேண்டிய கனிகளுள் ஒன்று போசீஸ்ம்பழம். அந்த அளவுக்கு விட்ட மின்கள், தாதுக்கள், சத்துப்பொருட்கள் இதில் நிறைந்துள்ளன. சீரான உடல் வளர்ச்சிக்கும், நலமாக இருப்பதற்கும் ஒவ்வொருவரும் போசீஸ்கையை அவசியம் சாப்பிட வேண்டும். எனிதாக

விட்டமின் 'ஏ' போசீஸ்கையில் ஏராளமான அளவில் உள்ளது. இது கண் பார்வைக்கும், குடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், சருமத்திற்கும் அவசியமானது. போசீஸ்ம்பழமானது இதயத்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்துவதிலும் பங்கு வகிக்கிறது. பக்கவாதம், இதய வியாதிகள் ஏற்படாமலும் காக்கி ரது. கல்சியம், மங்களைச், தாமிரம், மக்ஞையம் போன்ற அத்தியாவசிய தாதுக்களும் இதில் உள்ளது. கல்சியம் எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் பலத்திற்கு அவசியம். நாடித் துடிப்பை சீராக்குதல். மற்றும் இரத்தக் கட்டி ஏற்படுவதைத்தடுத்தல் ஆகியவற்றிலும் பங்கு வகிக்கிறது.

நலன்களை வாரி வழங்கும் போசீஸ்சீர்பழம்!

ஜீண்மாகும் சதைப்பகுதி மற்றும் ஓர் ரைச் சர்க்கரைகள் நிறைந்தது போசீஸை. உண்டதும் புத்துணர்ச்சியும், சக்தியும் உடலுக்கு கிடைக்கிறது. எனிதில் ஜீரணமாகும் நார்ச்சத்து கொண்டது. குடற்பகுதி யில் இருந்து, கெட்ட கொழுப்புகளை உறிஞ்சி அகற்றும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.



-நவீனி

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பார்க்களை வெல்லுங்கள்.

₹. 1000/-

₹. 500/-

₹. 250-

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆய்வாக்கிய சஞ்சிகை

கருத்துக்கள்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

விழரவுகள்

அபியிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கிளிதழுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

● ஒக்கங்கள் ● செய்திகள் ● மாண்கள் ● துறுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள் முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியதுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

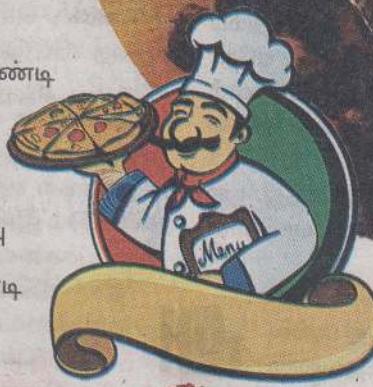
நவம்பர் - 2013

தேவையான பொருட்கள்

- உரித்த சிறிய வெங்காயம் - 01 கப்
- உரித்த பூண்டு - 15 பற்கள்
- புளிக்கரைசல்
- கிள்ளிய காய்ந்த மிளகாய் - 04
- மிளகு தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை
- உப்பு - தேவையான அளவு

தாளிக்க

- எண்ணெய் - ஒரு தேக்கரண்டி
- கடுகு
- உளுந்து - சிறிதளவு
- கடலை பருப்பு - சிறிதளவு
- வெந்தயம் - 02 தேக்கரண்டி



ஸ்ரோதக்ஷி
கழிவுல்

வெந்தய மிளகு பச்சை

செய்துறை :

வாணவியில் எண்ணெய் விட்டு குடானதும் தாளிக்கும் பொருட்களை வறுத்து கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து தண்ணீலக் குறைத்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியவுடன் புளிக்கரைசல், உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

அடுப்பிலிருந்து இறக்குவதற்கு முன்பு அதில் ஒரு தேக்கரண்டி அரிசி மாவை கரைத்து, கெட்டியானதும் மிளகு தூள் சேர்க்கவும்.

குறிப்பு - நீரிழிவு நோயாளர்களின் நீரிழிவை கட்டுப்பாடாக வைக்கும் இந்த வெந்தய மிளகு பச்சை.

- ரேணுகா தாள்

ஒரு Dr...வின் டயரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

எனது நீண்ட நாள் எழுத்தாள் நண்பர் ஒரு நாள் என்னிடம் வந்தார். படித்தவர், பட்டம் பெற்றவர், பண்பானவர், பெரிய பதவியில் இருப்பவர்.

“பொக்டர் என்னட்டை கொஞ்சம் இம்ப ரோன் ஊசி மருந்து இருக்கு. முந்தி ஏதோ தேவைக்கு வாங்கின்று. இப்ப பிரயோசனம் இல்லாமல் கூம்மா கிடக்கு... இதை என்ன செய்யலாம்.”

இம்பரோன் (Imferon) இரும்புச் சத்து, நல் இரத்தத்தை அதிகரிப்பதற்காக போடுவார்கள்.

நண்பர் எழுத்தாளர் அல்லவா? ஊசி மருந்தை வீணாக்காது ஏதாவது நல்ல காரியத்திற்குக் கொடுத்து உதவலாம் என்ற சமூக நோக்கில் வந்திருக்கிறார் என எண்ணினேன்.

“அகதி முகாமிலை திருகோணம் ஸலப் பகுதியிலை பாதிக்கப்பட்ட சில குடும்பங்கள் இருக்கின்றன. அதிலை சிலருக்குச் சரியான இரத்தச் சோகை. அவையஞக்குப் போடலாம்...”

இல்லாவிட்டால் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திலே குடுத்தால் அவர்கள் தேவையாளர்களுக்குப் பிரயோகப்பட தெருவினம்”

“இல்லை பொக்டர்... ஏன் வீணாகக் கொடுப்பான்?”

நல்ல இரத்த ஊசி தானே?... எனக்கே போட்டால் என்ன....?”

எனக்குக் கோபம்தான் வந்தது!

அவர் நல்ல ஆரோக்கியமானவர். பல ருக்கு இரத்ததானம்

செய்யக்கூடிய அள விற்கு. நல் இரத் தம் உள்ளவர்.

சென்ற
இதழ்
தொடர்ச்சி...

இந்த கல்டமான காலகட்டத்திலை மனமுவந்து இரத்த தானம் செய் வதை விட்டு விட்டு தனக்கு இன் னமும் இரத்த ஊசி போடச் சொல்கிறாரே!

இவர்கள் எல்லாம் என்ன மனிதர்கள்... மக்கள் படும் இன்னல்களை.... அவலங்களை.... இழப்புக்களைப் புரியாமல் தந்தக் கோபாத் தில் தங்களுக்குத் தாங்களாகவே தனி வாழ்க்கை வாழ்கிறார்களா?

இரும்புசுக்தது ஊசியைத் தேவையின்றி அளவிற்கு அதிகமாக ஏற்றினால் ஈரவைப் பாதித்து பாரிய தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பது அவருக்குத் தெரிந்திருக்க முடியாது.

மருந்துகள் எவையென்றாலும் தேவைக்கு ஏற்பட அளவுடன்தான் பாவிக்க வேண்டும். தேவையின்றி பாவித்தாலோ மிதமிஞ்சிப் பாவித்தாலோ உடலுக்கு நிச்சயம் தீங்குகள் விளைவிக்கும்.

நான் கோபிக்கவில்லை. இந்த ஊசி அவருக்கு அனாவசியமானது என்பதை அமைதியாகப் புரிய வைத்தேன்.

* * *

அவள் ஒரு சலரோக நோயாளி: டயபிற்றில் என்று பொதுவாகக் கூறுவார்கள்.

இந்நோய் ஏற்பட்டவர்கள் கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை அனுசரிக்க வேண்டியிருக்கும். உடம்பு மெலிவ

மிஞ்சிளாம்

தற்காகச் செய்ய வேண்டிய உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைப் போல் அல்லது. அதற்கும் மேல் கடைப்பிடிக்க வேண்டியிருக்கும். இதற்கும் கட்டுப்படாவிட்டால் தினசரி 'இன்கவின்' ஊசி போட வேண்டியிருக்கும்.

இவளது நோய் உணவுக் கட்டுப்பாட்டி லும் மருந்துக் குளிசைகளிலும் கட்டுப்பட்டு விட்டது. அவள் பிரயாணக் கஷ்டம் உள்ள தூர் இடத்தில் வசிப்பதால் அடிக்கடி என்னிடம் வைத்தியத்திற்கு வர முடியாது.

எனவே, நோயைப் பற்றியும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் பற்றியும் குளிசை சாப்பிட வேண்டிய விதம் பற்றியும் விபரமாகக் கூறி 'நோய் விபரணை' அட்டையையும் கொடுத்தேன். மருந்துக் கடையில் மருந்து வாங்குவதற்காக 'பிரிஸ்கிரிப்ஷனும்' கொடுத்து வசதியான போது என்னிடம் வந்து காட்டும்படி கூறி அனுப்பி வைத்தேன்.

"சலரோகம் கட்டுப்பாட்டிலை மட்டும் வைத்திருக்கக் கூடிய நோய், அடியோடு மாற்ற முடியாது எண்டபடியால் மருந்துகளைத் தப்பாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட வேணும்.

.... கைவிட்டங்கள் என்றால் நோய் திரும்பவும் கூடி விடும். கூடினால் கண்பார்வை போகலாம். சிறுநீரக அழற்சி வரலாம். இருதயநோய் வரலாம். பாரிசவாதம் வரலாம். மாறாத புண்கள் ஏற்படலாம். கோமாவும் வரலாம்" என எச்சரித்து அனுப்பி வைத்தேன்.

நீண்ட நாட்களின் பின் அவள் வந்தாள்.

உடல் மிகவும் கேவலமாக இருந்தது. அரைவாசியாக மெலிந்து விட்டாள். சுகிக்க முடியாத துர்நாற்றம், வலதுகாற் பெருவிரலில் புண்!

"என்ன அம்மா மருந்தைக் கைவிட்டங்களா?"

"எந்த நாளும் மருந்து சாப்பிட்டு அலுத்துப்போச்சு. இரண்டு மூன்று மாசமாக மருந்து சாப்பிடாமல் விட்டிட்டன்.

என்ற மோன் வெளிநாட்டிலை இருக்கிறான். அவன் தைரியத்துக்கு 'டொனிக்' மருந்து நிறைய அனுப்பியிருக்கிறான். பெலயீனாமாகக் கிடக்கெண்டு அந்த டொனிக்தான் இப்பகுடிக்கிறன்"

"அந்த மருந்துப் போத்தல் கொண்டந்தனீங்களோ?"

அவள் காட்டிய மருந்துப் போத் தலைப் பார்த்தேன்.

நிறைய இனிப்பு அடங்கிய 'விற்றமின்' டொனிக். பொதுவாக எல்லா டொனிக் மருந்துகளிலும் இனிப்புக் கலந்திருக்கும். இதிலும் அப்பிடித்தான். எனவே, சலரோக நோயாளிகளுக்குப் பொருத்தமானதல்ல.

"ஓரு நாளைக்கு எவ்வளவு மருந்து குடிபியள்ள?"

"நல்ல ரூசியான மருந்து. அளவு பார்க்கிற தில்லை. கூடக் குறையக் குடிச்சுப் போடுவா" கூட வந்தவர் சொன்னார்.

சலரோகத்திற்கான மருந்துகளும் குடிப்பதில்லை. இனிப்பு டொனிக்கையும் அளவிற்கு அதிகமாகக் குடித்திருக்கிறான். எனவே, சலரோகம் அதிகரிக்காமல் என்ன செய்யும்.

சுற்றியுள்ள கட்டுகளை அவிழ்த்துப் புண்ணைப் பார்த்தேன்.

மூக்கைப் பொத்த வேண்டும் போலிருந்தது... தூர்நாற்றம்.

பழுப்பு நிறமாக நினம் கசிந்து கொண்டிருந்தது. ஓரங்கள் கறுத்துச் சாம்பல் பூத்தது போலிருந்தது. உற்றுப் பார்த்த போது புண்ணில் காற்றுக் குமிழ்கள்.

புண் அழுகலாகி விட்டது.

மிகவும் ஆபத்தானது. உடனடி வைத்தியம் செய்யாவிட்டால் உயிருக்கு ஆபத்தாகலாம்.

உடனடியாக பெரியாஸ்பத்திரிக்கு அனுப்ப வேண்டிய ஒழுங்குகளைச் செய்தேன். அங்கு சுத்திர சிகிச்சை செய்யப்பட்டது.

பெருவிரல் அகற்றப்பட்டது.

தலைக்கு வந்தது தலைப்பாகையுடன் போய் விட்டது. உயிருக்கு வந்த ஆபத்து காற்பெருவிரலை மாத்திரம் கொண்டு போவதுடன் நின்று விட்டது.

அளவிற்கு அதிகமாக டொனிக் குடித்ததால் வந்த வினை இது.

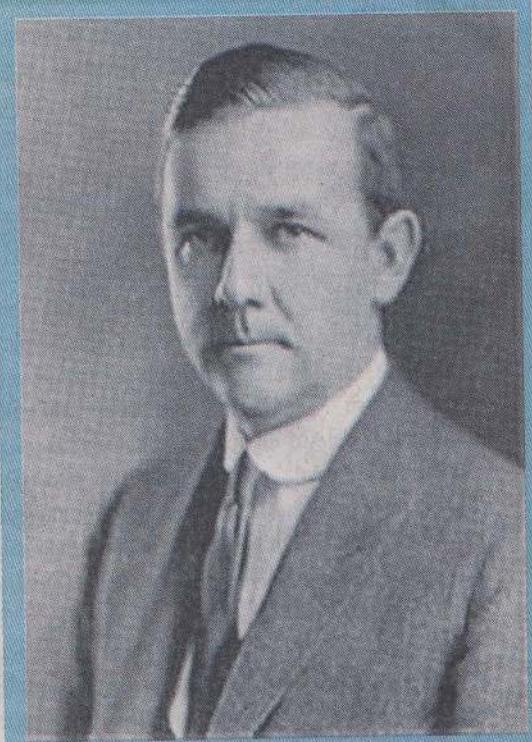


ஜீக்கிய அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஜோர்ஜ் ஹோய்ட் விப்பிள், ஜோர்ஜ் ரிச்சட்ஸ் மைன்ட் மற்றும் வில்லியம் பார்ரி மர்ங்கி ஆகியோர் கூட்டாக 1934ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவத் துறை நோபல் பரிசினை பெற்றார்கள். குருதிச் சோகை நோய்க்கு, குடல்கொண்டு சிகிச்சை வழங்கும் முறையை கண்டு பிடித்தமைக்கா கவே இச் சாதனையாளர்களுக்கான நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது. உண்மையில் ஜோர்ஜ் ஹோய்ட் விப்பிள் அவர்களே இச்சாதனையை புரிந்தார். ரிச்சட் மைன்ட் அவர்களும் வில்லியம் பார்ரி மர்ங்கி அவர்களும் விப்பிள் அவர்களுக்கு உதவியாளர்களாக இருந்தவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆய்விற்காக அர்ப்பணம்

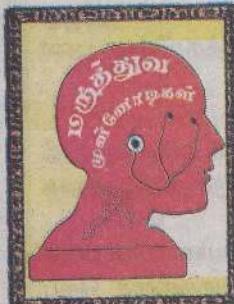
ஆய்வு என்பதற்கு இணையான ஒரு வார்த்தையாக வாழ்க்கையைக் கூறலாம். ஆம் அதாவது வாழ்க்கை முழுவதும் ஆய்வுக்காக அர்ப்பணிக்கும் போது ஆய்வுக்கு நிகர் வாழ்க்கை என்றே கூற வேண்டும். அவ்வாறு வாழ்க்கையையே ஆய்வுக்காக அர்ப்பணிக்கும்போது பெரும் வெற்றிகள் கிடைக்கின்றன. ஒருவர் எதற்காக தனது வாழ்க்கையையே ஆய்வுக்கு வழங்கி வீணாக்க வேண்டும் என சிலர் கேட்கலாம்.

பல நூற்றாண்டுகளால் மக்கள் பயன்பெற்று இன்பமான வாழ்க்கை



**ஜோர்ஜ் ஹோய்ட் விப்பிள்
(1878 - 1976)**

வர்களாக இருந்தாலும் இந்த ஆய்வில் முழு வெற்றி கண்டுபிடித்து தந்துள்ள ஒரே நபராக



குருதிச் சோகை நோயிக்கு குடல் கொண்டு சிகிச்சை

வாழ ஆய்வு முடிவுகள் உதவும். இத்தகையோரால் தான் பல நோய்களை நாம் வென்று நூற்றாண்டு கடந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம்.

சர்வதேச நோபல் கழகத்தின் வாழ்த்துரை

நோபல் பரிசிற்காக மருத்துவத் துறையில் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டவர்கள் மூன்று மருத்து

திகழ்பவர் விப்பிள் அவர்களே. இந்த ஆராய்ச்சிக்காக மிக மிக சிறப்பான முறையில் விப்பிள் செய்திருக்கும் திட்டமிடல்களும் அவற்றை தல்லியமாக கொண்டு செலுத்தியுள்ள புத்திசாலித்தனமும் முழு நம்பிக்கையை உருவாக்குமாறு அவர் தந்துள்ள முடிவுகள் அலாதியானவை என சர்வதேச நோபல் கழகம் இந்த மகோன்னத் மனோ தர்மத்திற்கு மகுடம் கூட்டியது.

தோற்றம்

1878ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 28ஆம் நாள் அமெரிக்காவில் பிறந்தவரான ஜோர்ஜ் ஹோய்ட் விப்பிள் தனது பள்ளிப்பருவத்தில் வேயே தான் ஒரு மருத்துவராக எதிர்காலத்தில் உருவாக வேண்டும் என கணவு கண்டார். அத் துறையில் அவர் பிரகாசித்து சிறந்த சேவையாற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணம் அவருக்கு மாத்திரமல்ல அவரது பெற்றோருக்கும் இருந்தது.

தனதும் பெற்றோதும் விருப்பப்படியே மருத்துவத் துறையில் தேர்ச்சி பெற்று சிறந்ததோர் மருத்துவர் ஆனார்.

1885ஆம் ஆண்டு டிசெம்பர் 02ஆம் திகதி அமெரிக்காவில் பிறந்தவரான ஜோர்ஜ் ரிச்சர்ட்ஸ் மைனாட் அவர்களும் சிறந்த மருத்துவராக கல்வி கற்று தனது கல்வியை முடித்துக் கொண்டு மருத்துவத் துறையில் சாதனை மிகு கண்டிப்புக்களை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற துடிப்புடன் இருந்தார்.

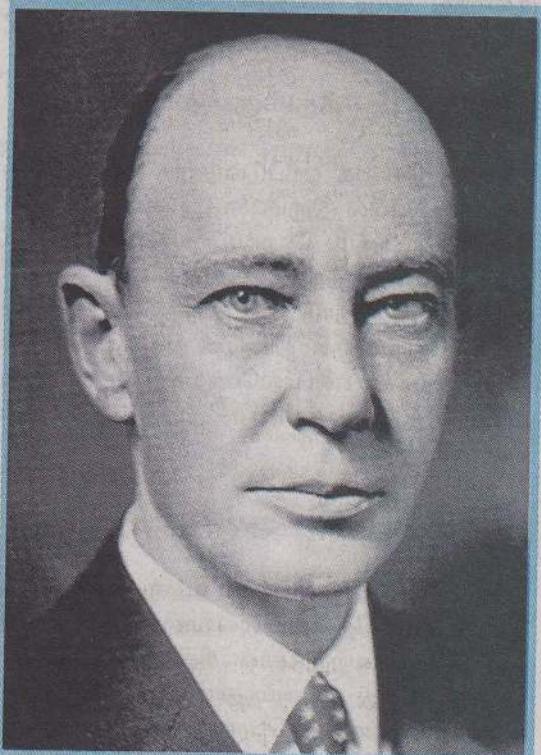
இவர்களோடு 1892ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி 06ஆம் திகதி ஐக்கிய அமெரிக்காவில் பிறந்த வில்லியம் பார்லி மெர்ஸ்பி என்பவரும் மருத்துவத்துறைக்கு இவர்களோடு இணைந்து அர்ப்பணிப்போடு செயல்பட்டார். ஏறக்குறைய மூவரும் சம காலத்தில் பிறந்து வாழ்ந்து மருத்துவத் துறைக்கு அர்ப்பணிப்போடு ஆய்வுகளில் ஈடுபட்ட மனித காவலர்கள் என்றே கூற வேண்டும்.

விப்பிள் இரத்த சோகை கொண்ட ஒரு நாய்க்கு குடலை உணவாக கொடுத்து அதன் இரத்த சோகை நோயை குணப்படுத்த முடியும் என்பதை காண்பித்தார். இது ரிச்சர்ட்ஸ் மைனாட் மற்றும் பார்லி மர்ஸ்பி ஆகியோருக்கு ஆய்வுகளில் ரீதியாக இதே பிரச்சினையை அனுக அடிகோவியிருக்கிறது.

விப்பிள்ளீன் இச் சாதனையானது மருத்துவதுறையில் ஒரு பிரமாண்டமான சாதனையாகவே கருதப்படுகின்றது. நோபல் பரிசினையும் விஞ்சிய ஒரு சாதனை என்றுதான் கூற வேண்டும்.

இரத்தச் சோகை

ஹீமோகுளோபின் என்பது மனிதனின் குருதியில் உள்ள செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கையில்



ஜோர்ஜ் ரிச்சர்ட்ஸ் மைனாட் (1885 - 1950)

காணப்படும் பொருளாகும். உடலில் இரத்தத்தின் இருப்பினையும் அதன் பலத்தையும் நிர்ணயிக்கும் அளவு கோலாக இந்தப் பொருள் கருதப்படுகின்றது. இதில் குறைபாடு ஏற்படும் போது இரத்தசோகை நோய் ஏற்பட்டதாக தெரிந்துகொள்ளலாம். இரத்தக் குறைபாட்டி னைக் குறிக்கும் இரத்தசோகை நோய் உடனடியாக சரி செய்யப்பட்டு இயல்பு நிலைக்கு கட்டாயம் வர வேண்டும்.

ஒருவரின் நுரையீரலில் இருந்து உடலின் பிற பகுதிகளில் இருக்கும் சிக்களூக்கு ஒட்சி சனை சுமந்து சென்று போஷாக்கினை உண்டு பண்ணும் ஒரே பொருள் இரத்தத்திலுள்ள ஹீமோகுளோபின் தான். இதன் வலிமை குன்றாமல் இருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம். இல்லாவிட்டால் உடல் முழுவதும் உறுப்புகளுக்கு இருக்க வேண்டிய ஒட்சிசனின் அளவு

குறைந்து முழு உடலும் நோய்வாய்ப்பட்டு விடும்.

இரும்புச் சத்துக்குறைபாடு

இரத்த சோகை ஏற்படுவதற்கு மற்றுமொரு காரணி உடலில் இரும்புச்சத்து குறைபாட்டின் வெளிப்பாடாகும். ஹோய்ட் விப்பிள் அவர்களின் ஆய்வு இரத்த சோகையின் மீது குவிந்தி ருந்தது. அத்தோடு குடலின் கட்டமைப்பு குடல் நோய்களும் நிவாரணங்களும் மற்றும் இதன் இயக்கம் என பல்வேறு விடயங்களிலும் விப்பிள் அவர்களின் ஆய்வு மையம் கொண்டது.

குடல் பற்றிய ஆய்வு

குடலில் ஒவ்வொமையால் உண்டாகும் நோய் கள் குடலில் தேவையில்லாமல் வளரும் சதை கள் ஆகியனவற்றுக்கான சிகிச்சை முறைகள் பற்றி ஆழந்து ஆராய்ந்தார் விப்பிள். குடல் செல்களில் பல்கிப் பெருகும் குணம் பற்றிய ஆய்வில் ஈடுபட்டது இவருடைய சர்வதேச அங்கோரத்திற்கு பேருதவி புரிந்தது. நாய் மூல மாக இந்தக் குணாதிசயத்தைப் பரீட்சித்துப் பார்த்த விப்பிள் குடல் செல்களுக்கு எல்லை யற்று பெருகும் அடிப்படை குணம் உள்ளது என்பதை நிரூபித்தார்.

மஞ்சள் காமாலை

குடல் பற்றிய தனது ஆய்வின் முடிவினை ஓர் விஞ்ஞான கட்டுரையாக ஒப்புக் கொள்ளப் பட்டதும் மஞ்சள் காமாலை நோயின் ஆணி வேரினைத் தேடினார். குடலுக்கு தீராத ரண்ட்தை ஏற்படுத்துவதோடு குடலையே விஷமாக்கி உயிர் குடிக்க வல்ல நோயாகும். இந்த ஜோண்டெஸ் எனப்படும் மஞ்சள் காமாலை நோய் - உணவுப் பொருட்களை சமி பாட்டையச் செய்து சக்திகளைப் பிரித்து உடலின் ஊட்டத்திற்கு காரணகர்த்தாவாக இருப்பது குடல். இது இல்லாமல் உலகில் எந்த வொரு உயிரினத்திற்கும் 24 மணி நேரம் கூட உயிர் வாழ முடியாது. இத்தகையதோர் நிலை மையில் குடலையே சிதைத்து போடவல்ல மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கான காரணமும்



வீல்ரியம் பார்ஸ் மர்ட்
(1892 - 1987)

நிவாரணமும் கண்டறியப்பட வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

மனிதனின் குருதியினுள் மஞ்சள் காமாலையை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் எப்படி ஏறு கின்றன என்றும் இதனால் இந்த நோய் உலகெங்கும் பரவி எவ்வாறு உயிரைக் குடிக்கிறது என்றும் ஆராய்ந்தார்.

இரத்த சோகையைப் பற்றி ஆராய்ந்ததை அடுத்து குடல் செல்களின் குணாதிசயங்களை அறிந்தார். மேலும் மஞ்சள் காமாலை நோயைப் பற்றியும் ஆய்வு மேற்கொண்டார். பின் இவை இரண்டையும் சேர்த்து ஆராய்ந்த போதுதான் இதுவரை காலமும் யாரும் எண்ணிக்கூட பார்க்காத பல தீர்வுகள் விப்பிஞ்ஞக்கு கிடைத்தது.

இரத்த சோகையைக் குணப்படுத்த எந்த

வகையான உணவுப் பழக்கத்தை கையாள வேண்டும் என ஆராய்ந்தார். இறுதியாக குடலை அப்படியே உணவாக உட்கொள்வதன் மூலம் இரத்தம் சண்டி விட்ட நிலையில் குரு திச் சோகை நோய்க்கு நல்ல சிகிச்சை அளிக்க வாம் என கண்டுபிடித் தார். இந்த சிகிச்சை இரத்த சோகையைப் போக்கி வெற்றிவாகை குட வல்ல சிகிச்சை என்பது ஒரு கால கட்டத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது.

பரிசௌர்த்த ரீதியாக நிருபித்தல்

இதேவேளை விப்பி ஸின் விசித்திரமான கண் டுபிடிப்பை பரிசௌர்த்த ரீதி யாக நிருபிக்க ரிச்சர்ட்ஸ் மைன்ட் அவர்களும் வில்லி யம் பாரி மெர்ஃபி அவர்களும் முன் வந்தனர். இவர்கள் இருவரும் இதே கால கட்டத்தில் இதே கருத்தினை சொல்ல முடித்தி ருந்தார்கள் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. இவர்கள் இருவரும் விப்பி ஸின் விசித்திரமான கண்டுபிடிப்பை பரிசௌர்த்த ரீதியாக நிருபிக்க பல ஆய்வுகள் ஏற்பாடு கண்டுபிடிப்பை பரிசௌர்த்த ரீதியாக நிருபித்து தந்தனர்.

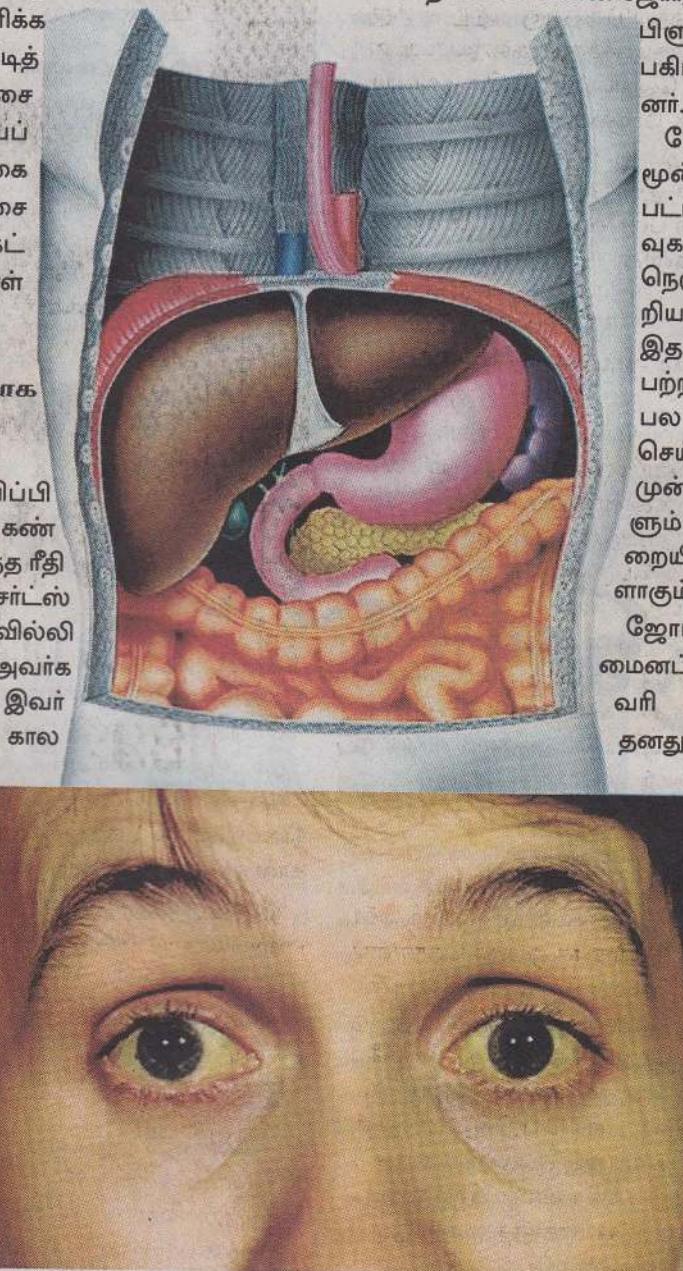
குடலையே உணவுப் பொருளாக தரும் போது இரத்த சோகை அழிகின்றது என்ற பிரதான கண்டுபிடிப்பிற்காக விப்பிளைக்கு மருத்துவ நோபல்

பரிசை கிடைத்தது. அதே வருடத்தில் இவருடைய கண்டுபிடிப்பிற்கு ஆய்வுக் குழுமம் வடிவமைத்து செய்து நந்த மைன்ட் மற்றும் மெர்ஃபி ஆகிய இருவரும் 1934ஆம் ஆண்டிற்கான நோபல் பரிசினை ஜோர்ஜ் ஹோய்ட் விப்பினாடன், மூவராக பகிர்ந்து கொண்டனர்.

மேற்குறிப்பிட்ட மூன்றுக்கும் மேற்பட்ட முக்கிய ஆய்வுகளைத் தவிர நெஞ்சக் குரு பற்றிய ஆய்வுகள் இதய நோய்கள் பற்றி ஆய்வுகள் என பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து விப்பிள்ளும் வைத்த தீர்வுகள் ஞம் வைத்தியத்துறையில் மைல் கற்களாகும்.

ஜோர்ஜ் ரிச்சர்ட்ஸ் மைன்ட் 1950 பெப்ரவரி 25ஆம் நாள் தனது 65ஆவது வயதில் மறைந்தார். 1976 பெப்ரவரி முதலாம் திகதி ஜேஜார்ஜ் ஹோய்ட் விப்பினாடனத்தில் மறைந்தார். 1987 ஒக்டோபர் 9 ஆம் திகதி வில்லியம் பாரி மெர்ஃபி தனது 95 ஆவது வயதில் மறைந்தார்.

- இருங்சித் ஜெயகார்



பண்டிகைகளின் போது நாம் வெடிக்கும் பட்டா சுகள் குழந்தைகளுடன் குதுகலிக்க உதவினாலும் அவை சில ஆபத்துக்களையும் கூடவே கொண்டு வந்து விடுகின்றன. வழமைபோல கை, கால்களி வோ அல்லது கண்களுக்கோ அல்லது உடலின் வேறெந்த பகுதிகளிலோ காயங்களை ஏற்படுத்திவிடும் என்ற விடயத்தை மாத்திரம்

குறிப்பி

மையை நீங்கள் ஒட்டுமொத்தமாக இழப்பதும் நிச்சயம். இரத்தக் கொதிப்பு, தூக்கமின்மை, சிடுசிடுப்பு ஆகியவற்றில் ஆரம்பித்து சமிபாட்டுக் கோளாறுகள் மாரபைப்பு வரை இந்த அளவுக்கத்திகமான சத்தத் தால் வரும் பிரச்சினைகள் ஏராளம்.

ஹ்த்ரு விமான நிலையம்

உலகில் அதிக விமானங்கள் வந்து போகும் விமான நிலையங்களில் இலண்டன் ஹ்த்ரு விமான நிலையமும் ஒன்று. இலண்டனில் உள்ள ஹ்த்ரு விமான நிலையத்திற்கு அருகில் வசிப்பவர்களுக்கு மற்றவர்களைவிட நரம்புத்தளர்க்கி பாதிப்பு 21 சதவீதம் அதிகமாக இருக்கிறது. என ஒரு மருத்துவ ஆய்வு தெரிவிக்

நஞ்சாவூஸ் முப்பாடு!

வில்லை. கூடவே

நமது செவிப்பறைகளுக்கும் சிலவே ணாகிலில் பேராபத்தை தருகின்றன.

பட்டாக் ஓலியோ அல்லது குண்டுவெடிப்பு உள்ளிட்ட எத்தகைய வெடிப்புச் சத்தங்களும் அளவுக்கு மிஞ்சினால் நமது கேட்கும் தீரில் பெரும் பகுதியை நிரந்தரமாகவே இழந்துவிடும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு.

இந்தியாவின் பெங்களூர் நகரில் நடைபெற்ற ஓர் ஆராட்சிகள் முடிவுகள் இவை பதினெண்று அடி தூரத்தில் இருந்து வெடிக்கப்படும் அதிர்வு வெடி 136 டெசிபலையை வெளிப்படுத்துகின்றது. முப்பது அடி தூரத்தில் இருந்து வெடிக்கும் சீனவெடி 134 டெசிபலையையும் 15 அடி தூரத்தில் இருந்து வெடிக்கும் ட்ரிபிள் தொட்டு (Triple shot) வெடி 105 டெசிபலையை வெளிப்படுத்துகின்றன.

பொதுவாக 90 டெசிபலுக்கும் அதிகமான ஒளி யை தொடர்ந்து கேட்டால் உங்கள் கேட்கும் தீற்றில் பெரும்பகுதியை நிரந்தமைக்கவே இழந்துவிடலாம். ஓலியின் அளவு 115 டெசிபலையை விட அதிகமானால் உங்கள் செவிப்பறை கிழிவதும் கேட்கும். தன்

கின்றது. இவையெல்லாம் நமக்கு எதனை தெளிவுபடுத்துகின்றன என்றால் அளவுக்கு மிஞ்சினால் ஒலியும் நஞ்சத்தான் காதுகளுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் ஏனைய விடயங்களை நாம் இயல்பாகவே தவிர்த்துவிடக்கூடும் ஆனால் அளவுக்கு அதிகமான ஒலியை நாம் நான்தோறும் வாழ்க்கையில் கேட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றோம் அதன் பாதிப்பு எத்தகையது என நாம் உணர்வதில்லை அதனால் நாம் அதுபற்றி பெரிதாக அவட்டிக் கொள்வதில்லை. இனிமேலும் நாம் அச்ட்டையாக இருந்துவிடக் கூடாது. அதிக சத்தத்தில் இருந்து தபிபிப்பதுதான் காதுகளின் தொடர்பாக நாம் எடுக்கும் முதல் பாதுகாப்பு முயற்சியாக இருக்க வேண்டும்.

கண்களும் காதுகளும்

கண்களுக்கும் காதுகளுக்கும் இடையே நிறைய வித்தியாசங்கள் உண்டு. கண்களின் பாதுகாப்பிற்கு இயற்கையாகவே இமைகள் அமைந்துள்ளன. தாங்க முடியாத அளவில் ஒளி கண்ணில் பட்டால் கண்கள் தன்னிச்சையாகவே முடிக்கொள்ளும் ஆனால் காதுகளுக்கு அந்த வசதிகள் இல்லை. அதிக ஓலியால் காதுகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் போது நாம் தான் கவனம் செலுத்தி அதற்குரிய பாதுகாப்பை வழங்கவேண்டும்.

செவிட்டுத்தன்மை

செவிட்டுத்தன்மை என பரவலாக கூறப்படும் கேட்கும் திறன் இழத்தல் பலவித காரணங்களால் ஏற்படலாம். அதிக சத்தம் என்பது அந்தக் காரணங்களுள் மிக முக்கியமானது.

நம்மில் கணிசமானோர் தினம் தினம் நம்மைச் சுற்றி எழும் சத்தத்தின் காரணமாக மெல்ல மெல்ல காது கேட்கும் திறனை இழந்து கொண்டு வருகிறோம். என்பதுதான் அதிர்ச்சிகரமான உண்மை.

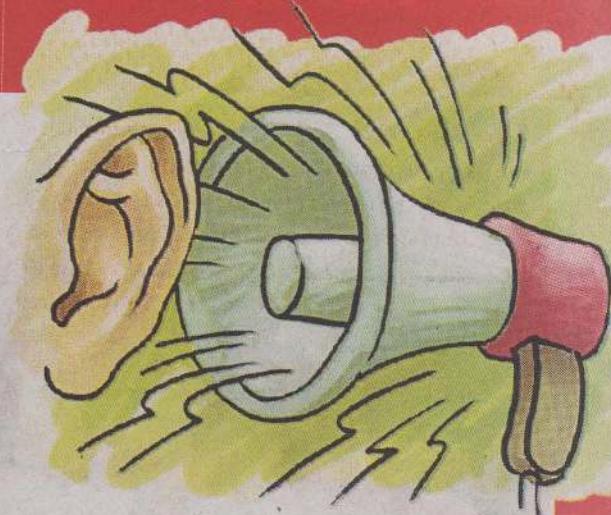
சரி இப்பொழுது காதுக்கு உகந்த ஒலியின் அளவு என்ன? என்ற கேள்வி நம்மில் எழுவது இயற்கையே அதற்கான விடையை விரிவாக பார்ப்போம்.

60 பெட்சிபல் அளவில் கேட்கும் பேச்சு நம் காது களை பாதிப்பதில்லை. ஆனால் காதுகளில் இயர்போனை அணிந்து கொண்டு வால்யூம் 5 (இதுவே பொதுவாக பலரும் வைத்திருக்கும் அளவு) பாடல்களை கேட்டுக் கொண்டிருந்தால் நிச்சயம் உங்கள் காதுகளுக்கு பிரச்சினைதான் ஏனெனில் இது 100 பெட்சிபல் ஒலியாகும். நாள்தோறும் 15 நிமிடங்கள் இவ்வாறு கேட்டாலே காதுக்கு பெரும் பாதிப்புதான் மிக அருகில் இட விழுவதை கேட்டாலோ (120 பெட்சிபல்) மிக அருகில் துப்பாக்கிச் சூட்டை கேட்டா



ஜப்பானின் முன்னேச்சரிக்கை

ஜப்பானில் உள்ள சில நிறுவனங்கள் தீவிர ஒலிக்கட்டுப்பாடு கருவிகளை உருவாக்கியிருக்கின்றன. இந்தக் கருவியில் உள்ள பாகங்கள் ஒலி அலைகள் தங்களிடம் வந்து சேரும்போது அந்த ஒலியைத் துலியமாக கிரகித்துக் கொண்டு அவற்றுக்குச் சமமான அதேவேளை நேரேதிரான ஒலி அலைகளை எழுப்பி அவற்றை அழித்துவிடுகின்றன. இது முழுமையாகச்



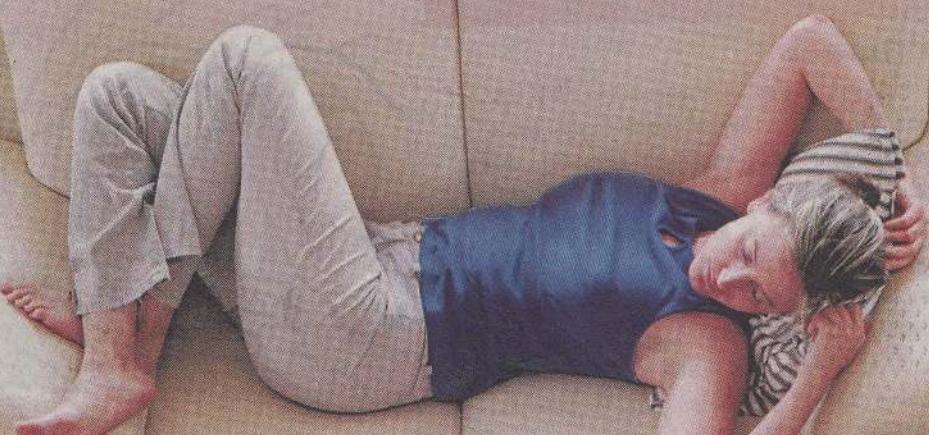
செயல்பட்டால் அரசியல் கூட்டங்களின் மேடை மூலக்கங்கள் கோயில் திருவிழாக்கள் இன்னிசை விருதுகள் என உச்சக்கட்ட அலற்றகளில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

அதிக ஒலியில் இருந்து பாதுகாக்கும் முறை

அதிக ஒலி எழுப்பும் வெடிகளை தவிர்த்து விடவேண்டும். குறிப்பாக முதியவர்கள், குழந்தைகள் உங்கள் வீட்டில் இருந்தால் இதை கண்டிப்பாக கடைபிடிக் கவனிப்போம். தெருவில் செல்லும் போது வெடிகள் வெடிக்கப்படும் இடத்தில் இருந்து முடிந்தவரை தள்ளி இருக்கன.

- ✓ தொழிற்சாலைகளில் சில பிரிவுகளில் அதிக ஒலிக்கும் மத்தியில் வேலை செய்ய வேண்டி இருந்தால் ஊழியர்களை சுழற்சி (ரொட்டேஷன்) முறையில் பணியாற்றச் செய்யலாம்.
- ✓ பேருந்துகளில் செல்லும்போது ஒட்டுநீர் இருக்கைக்கு அருகே அமர்வதை தவிர்க்கவும்.
- ✓ அதிக ஒலிக்கு நடுவே வேலை செய்ய மற்றும் வாழ்வேண்டிய கட்டாய குழ்நிலை இருந்தால் காதில் இயர் மாஃப்களை (EAR MAFF) பொருத்திக் கொள்வது நல்லது. நிகழ்ச்சிகளின் போது ஒலி பெருக்கிகளின் அருகே இல்லாமல் இருப்பது நல்லது இடையைடையே வெளியே சென்று வருவது நன்மை பயக்கும்.
- ✓ வாழ்க்கையில் செவிமூலம் பயன்டைவது மிக அதிகம் கேட்பதன் மூலம் நாமடையும் செவி இன்பத்தை இழந்து விடாதீர்கள்.

- இருஞ்சித் ஜெயக்



யாதகம் தரும் பகல் நூக்கம்

நூக்கத்தினால் உடல் பருமனாவதில்லை என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த விடயமே. ஆனால், உணவு உண்ட கையோடு தூங்குவதே உடல் பருமனுக்குரிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். உணவு உண்டவுடன் உடலில் சக்தி அதிகரிக்கின்றது. அந்தச் சக்தியை செலவழிப்பதற்கான வேலைகளில் நாம் ஈடுபட்டால் நம் உடலின் நிறை அதிகரிக்க மாட்டாது. மாறாக எந்த வேலையும் செய்யாமல் நாம் தூங்கும் போது உடலில் சேரும் கலோரியானது ஏரிக்கப்படாமல் கொழுப்பாகச் சேர்ந்து விடுகிறது. இதுதான் நிறை அதிகரிப்பதற்கும், உடல் பருமனுக்கும் காரணமாக அமைகின்றது.

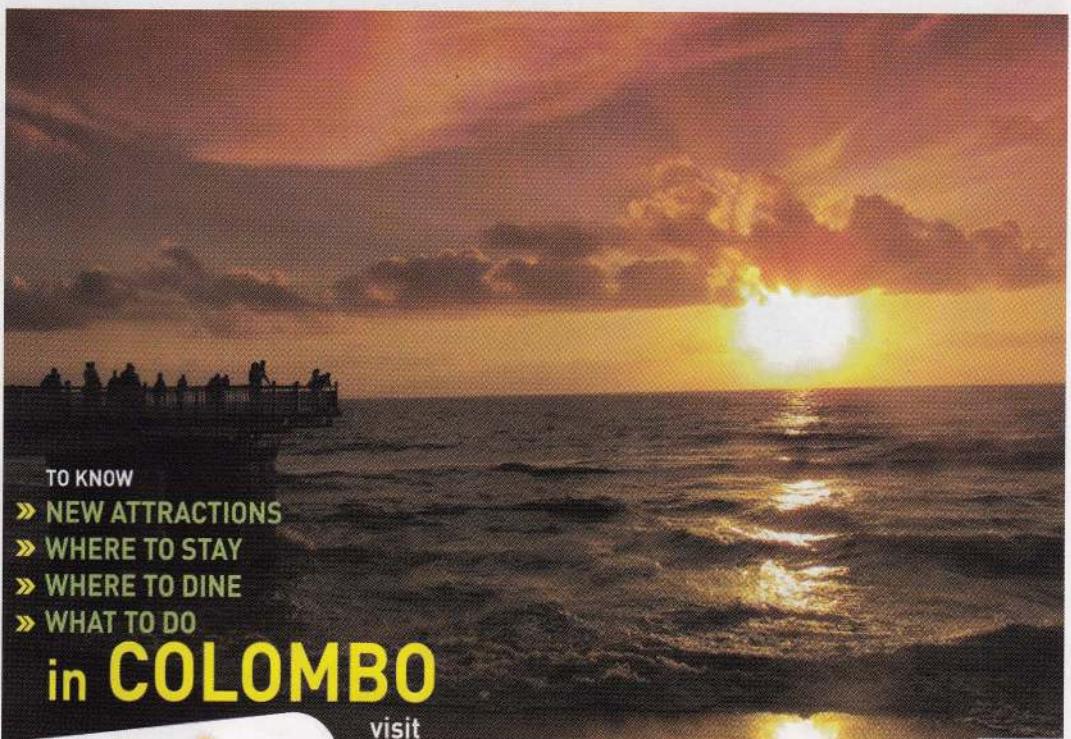
அப்படியென்றால் பகலில் தூங்கவே கூடாதா? என்ற கேள்வி எழலாம். பகலில் தூங்கலாம். அதற்கென அடித்துப் போட்டது போல இரண்டு, மூன்று மணி நேரம் தொடர்ந்தாற் போல் தூங்கக்கூடாது. வெறும் அரை மணி நேரம் தூங்கலாம். அதுவும் பகல் உணவு அருந்தி ஒன்று அல்லது ஒன்றரை மணி நேரத்துக்குப் பின்பே உறங்கலாம்.

சரி பழகி விட்டது. ஒன்றும் செய்ய முடிய

வில்லை. உணவு அருந்தி அரை மணி நேரத்துக்குள் கண்களை வேறு கழற்றுகிறது. கட்டுப்படுத்தவே முடியவில்லை என்றால் கட்டிலில் நீட்டி நிமிஸ்து படுத்து விடாதீர்கள். சாய்வு நாற்காலியில் இலேசாக தலைசாய்த்து தூங்கலாம். இவைகளில் எது வுமே சரிவா விட்டால் பகல் உணவிலும், உணவு நேரத்திலும் சிறிது மாற்றம் செய்யலாம்.

பகல் உணவில் மாற்றம் எனும் போது, இரவு உணவுக்கு உகந்த மரக்கறி சூப் ஒரு கிண்ணம் உண்ணலாம். அத்தோடு கூடவே ஒரு பழம். வேறு எதுவுமே உண்ண வேண்டாம். இதைச் சாப்பிட்டு விட்டு கூடவே ஒரு குடித்தாக்கம் போட்டாலும் நிறை பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. சுருங் கக்கறின் இந்த உணவு மாற்றமும் கணிசமான அளவு நிறையைக் குறைக்கும். பகல் மாத்திரம் அல்ல இரவும் உணவு முடித்து சுமார் 2 மணிநேரத்துக்குப் பிறகே நித்தி ரைக்குச் செல்ல வேண்டும். பால் குடித்து ஒரு மணி நேரம் அல்லது அரை மணி நேரத்துக்குப் பிறகே படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

- ஜெயா.



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.



වෙළ්පරාජිකුණ්කරන මුමුත්මයාන
පලනෙ පෙර වෛයෝගී?



නේ
ඉන්කள් ඩිජිටල් විවෘත ප්‍රාග්ධන
සාකච්ඡා සාකච්ඡා සාකච්ඡා

Dhaya 077 6066787

Mohan 077 2546646

வாழ்வின் அழகிய தருணங்களை மேலும் அழகாக்கிறோம்



பத்தீந் நாட்களில்
விருத்யாசத்தை உணவுங்கள்



X-Tea
பயன் X மூலத்தில்

நாடு முழுவதிலுமுள்ள பாமகிகள் மற்றும் கீஸ், ஆர்பிகோ, ஸாப்ஸ் உட்பட அனைத்து சூப்பர் மார்க்கட்டுகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்
மேலதிக விபரங்களுக்கு அழையுங்கள் Dr.சலீம்-077-6562777 www.fadna.com

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட் விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, விராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் 2013 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.