

PL

Health Guide

ISSN 1800-4970

# சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

March 2015

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/115/News/2015

**புற்றுநோயை  
குணப்படுத்தலாம்**

Dr. ச.முருகானந்தன்

**வலிப்பின்போது...!**

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க

**முதுமை**

**கடத்தல்**

**வெள்ளைப்**

**படுத்தலுக்கான**

**தீர்வு**

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

**சமையலறை**

**கொண்டுவரும்**

**நோயிகள்**

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்



யுரோனாய் கஸ்ட்டறியம் **CEA** யரிசாதுவன

யுரோனாய் கஸ்ட்டறியம்

Dr. ரணிங் ஐயசேன

# ஷேப் அப் உடன் ஷேப் ஆன உடலை பெற்றிடுங்கள்

அழகான உடலமைப்பிற்கான  
உங்கள் கனவினை விரைவில்  
நனவாக்கிக் கொள்ள கிரீன்  
டீயினை விட அதிக  
செயற்பாட்டுத் திறனைக் கொண்ட  
பெட்னா ஷேப் அப் டீயினை  
தினமும் தேநீருக்கு பதிலாக  
பாவிடுங்கள்.

சில நாட்களிலேயே  
வித்தியாசத்தினை உணருங்கள்.

“பெட்னா ஷேப் அப் டீயில்  
அடங்கியுள்ள காசீனியா மற்றும்  
கிரீன் டீ உள்ளடக்கங்கள் மிகவும்  
சிறந்த பலன்களை  
பெற்றுக்கொடுக்கும்”



வெனிலா சுவையுடன்  
மேலும் சுவையாக

இப்போது **DOUBLE ACTIVE**



# Shape-Up Tea

THE WAY TO A DREAM FIGURE

Certified by the Department of Ayurveda

435/=

சுப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகில்ஸ் பாமசிகள் உட்பட நாடளாவிய ரீதியில் அமைந்துள்ள அனைத்து பாமசிகளிலும்  
ஷேப் அப் டீயினை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். மேலதிக விபரங்களுக்கு 0714888300, 0777 362436

06

**புற்றுநோயை குணப்படுத்தலாம்**

Dr. ச. முருகானந்தன்



09

**சரியெனத் தோன்றும் தவறுகள்**

14

**வலிப்பின் போது...**

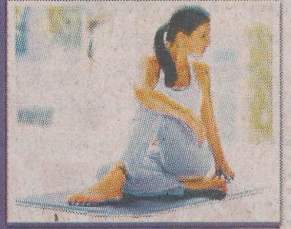
Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க



16

**பிரணாயாமம் ஒரு விஞ்ஞானம்**

செல்சையா துரையப்பா



20

**வெள்ளைபடுவதுக்கான தீர்வு**

Dr. டி. தர்ஷினோதயன்

40

**வெண்டைக்காய்**



42

**புற்றுநோயை அறியும் CEA...**

Dr. ரணில் ஜயசிசன

46

**முதுமை கடத்தல்**



58

**30 வயதுக்கு மேற்பட்டவரா?**

64

**நிலையான குடும்ப உறவு**



**ஆசிரியர்  
இரா. சடகோபன்**

பக்க வடிவமைப்பு  
வி. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,  
எஸ். தேவிகாசுமாரி, செ. சரண்யா,  
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி

சுகவாழ்வு  
குழவினருக்கு  
வணக்கம்....

சுகவாழ்வு இப் புதிய  
ஆண்டில் புத்தம் புதிய மருத்துவ  
தகவல்களுடனும், அன்றாடம்  
எம்மை பாதிக்கும் நோய்கள்  
தொடர்பான கருத்துக்கள், நேர்காணல்கள்  
மற்றும் முக்கிய குறிப்புகளுடன்  
எமது தேவையறிந்து தகவல்களை  
பிரசுரிக்கின்றீர்கள். எனது மனமார்ந்த  
வாழ்த்துக்கள்.  
மெஹமட் மசிதா  
அலவத்துகொட.

வணக்கம்...

உங்களது

சஞ்சிகையில் பிரசுரமாகும்  
டொக்டர் ச.முருகானந்தனின்  
மருத்துவக் கட்டுரைகள் சிறந்ததது.  
அதுமட்டுமின்றி ஏனைய கட்டுரைகளும்  
மிகவும் சிறப்பாக இருக்கின்றது.  
ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான  
அனைத்து தகவல்களையும் எம்முடன்  
பகிர்ந்து கொள்வதில் சுகவாழ்வு  
முன்னிலையில் இருக்கின்றது.  
வாழ்த்துக்கள்.

பேனுஜா  
வட்டவளை.

# வாசகர் கடிதம்

சுகவாழ்வு  
ஆசிரியருக்கு  
வணக்கம்

உங்களுடைய சஞ்சிகை  
மாதமொருமுறை மருத்துவத்  
தகவல்களுடன் வெளிவந்து  
கொண்டிருக்கின்றது. நான்  
ஆவலுடன் மாதத்தின் முதல் நாளை  
எதிர்பார்த்திருக்கின்றேன். சுகவாழ்வில்  
வெளியாகும் அனைத்து தகவல்களையும்  
நான் ஒன்று விடாமல் வாசிக்கின்றேன்.  
மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றது.

நன்றி  
த. கஜராம்  
மட்டக்களப்பு.

சுகவாழ்விற்கு

அன்பான வணக்கம்

சுகவாழ்வில் வெளிவரும்  
ஷர்மினியின் மருத்துவக்  
கட்டுரை ஒவ்வொரு இதழிலும் புதிய  
தகவல்களாகவும் வைத்தியர்களின்  
விளக்கங்களுடன் கூடிய  
கருத்துக்களாகவும் வெளிவருகின்றது.  
மிகவும் சிறப்பான அம்சங்களை  
தொகுத்து வழங்கும் ஷர்மினிக்கும்  
சுகவாழ்வுக்குழவினருக்கும் நன்றி...

எஸ். நாகேஸ்வரா  
சண்டிலிப்பாய்

# முயற்சி செய்...! சிகரம் தொடு...!

துக்கங்கள், சோகங்கள், துன்பங்கள் அற்ற வாழ்க்கையை விரும்பாத மனிதர்கள் உலகில் இருக்க முடியாது. ஆனால் ஒவ்வொருநாளும் இத்தகைய உணர்வுகளால் துன்பப்படுபவர்களே அதிகம் காணப்படுகின்றனர். பலர் பணம் சம்பாதிப்பது மூலம் மகிழ்ச்சியை விலை கொடுத்து வாங்கிவிடலாம் என்று கருதுகின்றார்கள். அண்மைக்காலமாக சோக, துன்ப உணர்வுகளில் இருந்து விடுபட்டு எவ்வாறு மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது தொடர்பில் பல மனோவியல் ஆய்வுகளை அமெரிக்க பல்கலைக்கழகங்கள் நிகழ்த்தி வருகின்றன.

அத்தகைய ஒரு ஆய்வின் பிரகாரம் கோபம், பொறாமை ஆகிய இரண்டு உணர்வுகளின் அபரிமித வெளிப்பாடுகளே மனிதர்களில் அதிக துன்ப, சோக உணர்வுகளை கொண்டு வருகின்றன என்பது வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. பொறாமையை ஒட்டிய மற்ற ஒரு குணமான பேராசையானது பழி வாங்குதல், அவமானப்படுத்தல், வெட்கி தலைகுனிதல் போன்ற நிலைமைகளுக்கு மனிதர்களை இட்டு செல்கின்றதென அமெரிக்காவின் 'ஜோர்ஜ் மேசன்' பல்கலைக்கழக மனோவியல் பேராசிரியர் 'டொட் கேஸ்டன்' தெரிவிக்கின்றார். எனினும் மனதில் உதிக்கும் ஒவ்வொரு உணர்வும் மூளையில் சடுதியாக ஏற்படும் இரசாயன மாற்றம் காரணமாக ஏற்படுகின்றதென்றும் இவை ஏதோ ஒரு கடமையை நிறைவேற்றும் பொருட்டே நிகழ்கின்றன என்றும் அவர் மேலும் தெரிவித்தார்.

'நீல்ஸ் வன்டவன்' நெதர்லாந்து நாட்டின் 'டில்பர்க்' பல்கலைக்கழகத்தின் சமூக மனோவியல் துறையைச் சேர்ந்த பேராசிரியர். முன்பு பாடசாலைக் காலத்தில் இருந்து இவர் 'பேஸ்போல்' வீரராக விளையாட்டுத்துறையில் ஈடுபட்டு வந்ததுடன் பின்னர் நாட்டின் 'பேஸ்போல்' குழுவில் தேசிய வீரராகவும் இடம்பெற்றார். இவர் தனது விளையாட்டுக்குழுவில் பங்குபற்றிய மற்றுமொரு வீரர் தொடர்பில் கொண்டிருந்த பொறாமையை தன் முன்னேற்றத்துக்கு சாதகமாக தான் எப்படி பயன்படுத்திக்கொண்டார் என்பதை பின்வருமாறு விளக்குகின்றார்.

'பேஸ்போலை' குறி வைத்து தாக்கி வெற்றி

Health Guide  
**சிகரவாழ்வு**  
அறிவுக்காய்ச்சி

மார்ச் - 07

இதழ் - 11

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.  
Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

பெறுவதில் மிக திறமையான வீரனாக எமது பாடசாலை குழுவில் அவர் இருந்தார். அவர் எனக்கு நண்பரும் கூட. எனினும் அவரது திறமை தொடர்பில் எனது மனதில் கடுமையான பொறாமை ஏற்பட்டது. ஆனால் அத்தகைய பொறாமை காரணமாக அவரை எவ்வாறு வீழ்த்துவதென்றோ பழி வாங்குவதென்றோ அல்லது இடைஞ்சல் செய்யவோ நான் நினைக்காமல் அவரைப் போல் ஒரு திறமையான வீரனாக நானும் வரவேண்டுமென்று மிகக்கடுமையாக முயற்சி செய்தேன். இதற்காக இரவு பகலாக பாடுபட்டு பயிற்சிகளை மேற்கொண்டேன். எனது கடுமையான முயற்சியின் பயனாக நானும் மேற்படி பாடசாலை 'பேஸ்போல்' விளையாட்டுக்குழுவில் அவரைப்போல பலராலும் பேசப்படும் ஒரு 'பேஸ்போல்' விளையாட்டு வீரனாக முன்னேற்றமடைய கூடுமானதாக இருந்தது.

இவ்வனுபவத்தின் வாயிலாக அவர் என்ன கூற வருகின்றார் எனில் இத்தகைய பொறாமை உணர்வு தம்மை விட திறமைசாலிகள் மீது பலருக்கும் ஏற்படுவது இன்றைய போட்டி மிகுந்த உலகில் சாதாரணமானதொன்றாகவே உள்ளது. ஆனால் அத்தகையவர்கள் அத்தகைய திறமைசாலிகளை பழிவாங்கி அழித்து விடுவதற்குப் பதில் தத்தமது திறமைகளை வளர்த்து கூர்மையாக்கிகொள்ளும் ஒரு உபாயமாகவும் உத்வேகமாகவும் அதனை பயன்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையில் தம்மை உயர்த்திக் கொள்ள முடியும் என்பதாகும்.

பிறரில் பொறாமை கொள்ளும் ஒரு மனது பிறரையும் அழித்து பின்னர் தன்னையும் அழித்துக்கொள்ளும். ஆனால் அதனையே நமது முயற்சியின் ஏணிப்படியாக்கிக்கொண்டால் நாம் சிகரம் தொடலாம் என்பதையே மேற்படி கருத்து உணர்த்தி நிற்கின்றது.

Dr. J. J. Jayasingh

PUBLIC LIBRARY



வீட்சேத்துவ  
 விசேஷத்துவ  
 Dr. ச. முருகானந்தன்

இன்றைய நவீன உலகில் மரணத்தை ஏற்படுத்தும் தொற்றா நோய்களில் மாரடைப்பு, மூளையடைப்பு என்பனவற்றைப் போலவே புற்றுநோயும் முன்னிலையில் உள்ளது. எமது சிறிய நாட்டிலே வருடாந்தம் ஆறாயிரத்திற்கு மேற்பட்டவர்கள் புற்றுநோயால் மரணமாகின்றனர். புற்றுநோய் பல்வேறு உறுப்புக்களில் ஏற்பட்டாலும் உணவுத் தொகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களே அதிக மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இருபாலரையும் புற்றுநோய் தாக்கக்கூடியது. எனினும் உணவுக் குழாய்ப் புற்றுநோய் பெண்களைவிட ஆண்களையே அதிகம் பாதிக்கின்றது. பெண்களை பொறுத்தவரை மார்க்பு புற்றுநோயும் கர்ப்பப்பை வாசல் புற்றுநோயும் அதிகமாக பாதிக்கின்றது.

புற்றுநோய்களை ஆரம்பத்தில் கண்டறிய வேண்டும்

புற்றுநோய்கள் ஆரம்ப நிலையிலிருந்து பல்வேறு நிலைகளுக்கு படிப்படியாக மாற்றமடைகின்றன. ஆரம்ப நிலை அழற்சி (Primary growth), கட்டி நிலை (Tumour), திரட்சியான கட்டிகள் (Nodules) என படிப்படியாக தீவிரமடைந்து பின்னர் அருகிலுள்ள உறுப்புக்களையும் ஊடறுத்துப் பரவக்கூடியதாகும். இதைவிட புற்றுநோய் ஏற்பட்ட இடத்திலிருக்கும் துகள்கள், குருதிச்சுற்று மூலமோ, நிணநீர்ச்சுற்று மூலமோ காவப்பட்டு வேறோர் உறுப்பில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும். இதை (Metastasis) என்கின்றோம். இது மிகவும் ஆபத்தான கட்டிகள் என்பதுடன் சிகிச்சையளிப்பதும் சிரமம். புற்றுநோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தால் பூரணமாக குணமாக்க முடிவதுடன் சிக்கலான சிகிச்சை முறைகளையும் தடுக்க முடியும். எனவே புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் பற்றி அனைவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

**புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள்**

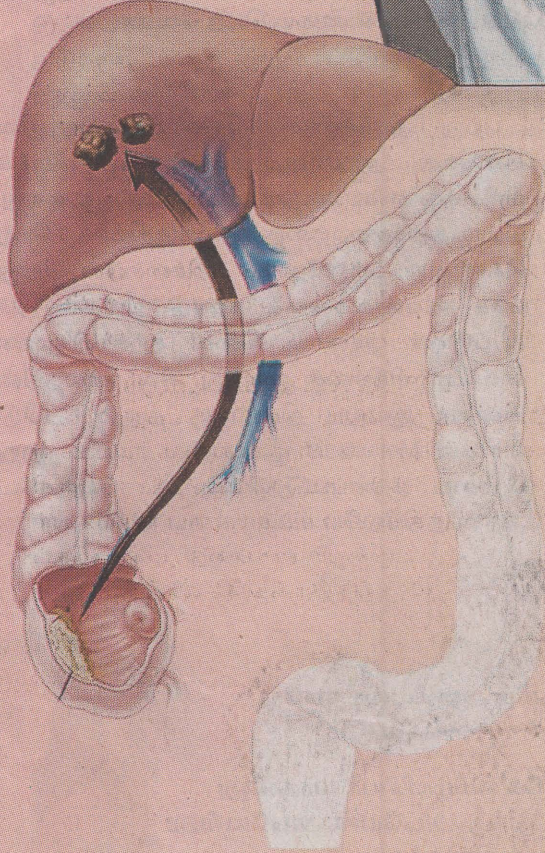
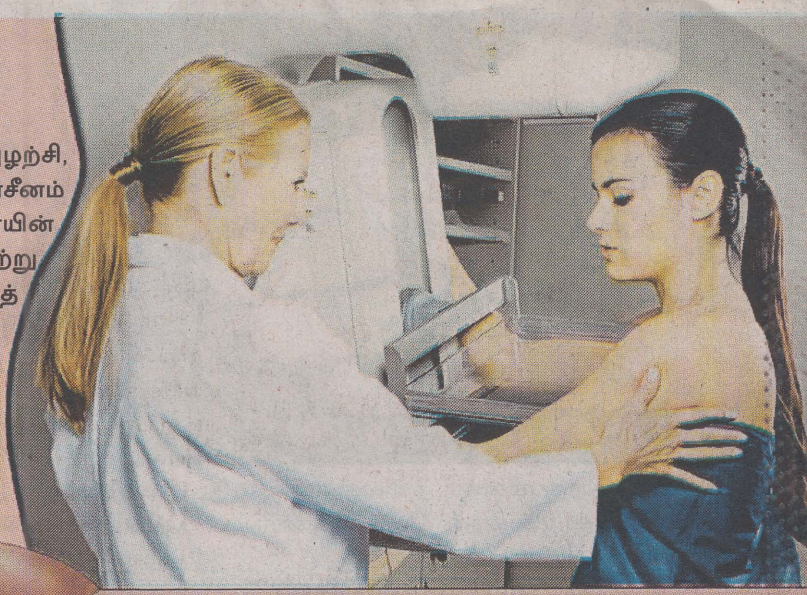
புற்றுநோய் என்பது எமது உடலின் உயிரணுக்களான கலங்கள் (Cells) கட்டுப்பாடின்றி பெருகி சுழற்சியையும் கட்டியையும் ஏற்படுத்தும் என்பதை அனைவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.



**புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்தால் குணமாக்கலாம்**

நீண்ட நாட்களாக மாறாத அழற்சி, கட்டி என்பவற்றை உதாசீனம் செய்தலாகாது. புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள், புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள இடத்தைப் பொறுத்து மாறுபடும். பொதுவான அறிகுறிகளை இப்போது நோக்குவோம்.

\* மாறாத அழற்சி அல்லது புண்



- \* துரிதமான எடை இழப்பு
- \* மார்பகங்களில் மாற்றங்கள்
- \* பெண்ணுறுப்பில் அழற்சி, குருதிப் போக்கு

மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் புற்றுநோய்க்கு மாத்திரமானவை அல்ல எனினும் இந்த அறிகுறிகள் நீடிக்கும் போது புற்றுநோயா? என்பதை வைத்திய ஆலோசனைகள் மூலம் கண்டறிய வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியும் எல்லாப் புற்றுநோய்களையும் பூரணமாக குணப்படுத்த முடியும்.

### பெண்களின் மார்பகங்களிலும் கருப்பையிலும் அவதானம் தேவை

பெண்களின் மார்பில் ஏதாவது மாற்றங்களை அவர்கள் அவதானித்தால் அல்லது கட்டிகள் ஏற்பட்டால் உடனே அவர்கள் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும். பெண் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் கசிவு, தூர்நாற்றம், மாதவிலக்கு நின்ற பின் ஏற்படும் இரத்தக்கசிவு என்பவை ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படுவதைக் கண்டறிய சுயபரிசோதனை, மமோ கிராம் (Mammogram), பரிசோதனை என்பன உதவும். நோயின் அறிகுறிகள் தோன்ற முன்னதாகவே நோயை கண்டுபிடிக்க இது உதவும். கருப்பை புற்றுநோயைக் கண்டறிய Pap smear உதவும். கருப்பை புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க தடுப்பூசி நடைமுறைக்கு வந்துள்ளது. Human papillomavirusற்கு எதிரான தடுப்பு ஊசியை

- \* நீண்ட நாள் நீடிக்கும் கட்டிகள்
- \* வழக்கத்திற்கு மாறான குருதிக்கசிவு
- \* நீண்ட காலம் நீடிக்கும் நிணநீர்க் கட்டிகள்
- \* உணவை விழுங்குவதில் சிரமம்
- \* உணவு இடைவழியில் அடைபட்டு நின்றல்
- \* உணவின் பின் ஏற்படும் வயிற்றுப் பொருமல்
- \* மாறாத தொடர் இருமல்



திருமணத்திற்கு முன்னர் அல்லது முதலாவது உடலுறவுக்கு முன்னதாக போட வேண்டும்.

என்பவற்றை அவதானித்தால் உடனே வைத்திய ஆலோசனையை பெற வேண்டும்.

### அதிக மரணத்தை ஏற்படுத்தும் சமிபாட்டு தொகுதி புற்றுநோய்

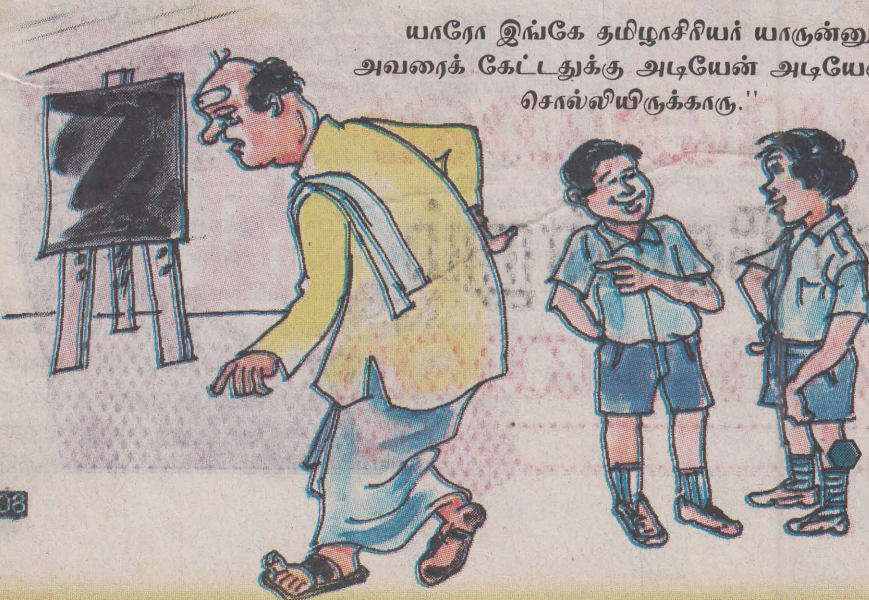
சமிபாட்டு தொகுதிப் புற்றுநோயின் தாக்கத்தினால் தினமும் பத்துக்கு மேற்பட்டோர் எமது நாட்டில் பலியாகின்றார்கள். அதிலும் வாய்ப்புற்று நோயால் பீடிக்கப்படுவோரே அதிகம். வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை போடுதல், புகைத்தல் என்பனவே இதற்கு காரணம். சமிபாட்டுத் தொகுதி வாய், களம், இரைப்பை, குடல், குதம் என்பவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். சமிபாட்டுடன் தொடர்பான ஈரல், சதை என்பவற்றிலும் ஏற்படலாம். உணவை விழுங்குவதில் சிரமம் இடையில் உணவு அடைத்து நின்றால்

### சிகிச்சை

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சையில் மருத்துவ சிகிச்சை, அறுவை சிகிச்சை, கதிரியக்க சிகிச்சை என்பன நடைமுறையில் உள்ளது. பொருத்தமானவற்றை வைத்தியர் மேற்கொள்வார். புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையின் போது பக்க விளைவுகளைக் கண்டு பலரும் அச்சப்படுவர். ஆனால் இவை தற்காலிகமானவையே. சிகிச்சை முடிந்து சில காலத்தின் பின்னர் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பி விடுவார்கள். Metastasis நிலையை எட்டிய புற்றுநோயை குணப்படுத்துவது கடினம். எனவே ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையை நாடுங்கள்.

"நம்ம தமிழ் ஆசிரியரை யாரோ அடிச்சுட்டாங்களாமே?"

யாரோ இங்கே தமிழாசிரியர் யாருன்னு அவரைக் கேட்டதுக்கு அடியேன் அடியேன்னு சொல்லியிருக்காரு."





கிராமங்களில் மட்டுமல்ல நகரங்களிலும் கூட சில படிக்காதவர்களும் வயோதிபர்களும் அவ்வப்போது சில கைமருத்துவம் சொல்வார்கள். இவற்றில் பல நல்ல பலனைத் தரும் என்பதோடு பக்க விளைவுகளையும் தருவதில்லை. ஆனால் அதற்காக அவர்கள் கூறும் எல்லா கைமருத்துவங்களும் சரி என நாம் கருதக்கூடாது. சில பக்க விளைவுகளையும் நோய் தீருவதற்கு பதிலாக ஆபத்தை விளைவிக்கும் நிலையையும் அடையலாம். உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக அவர்கள் கூறும் ஆலோசனைகள் கேட்பதற்கு மிகவும் சரி போல் தோற்றமளிக்கும். ஆனால் உண்மையில் அவை தவறானவையாக இருக்கலாம். எனவே இது விடயத்தில் மிகுந்த அவதானமாக இருப்பதோடு அனுபவப்பட்டவர்களிடம் இதனை உறுதிப்படுத்த முடியாவிட்டால் உரிய மருத்துவர்களை நாடி முறையான சிகிச்சை பெறுவதே மேல். உதாரணமாக இத்தகைய சரியாகத் தோன்றும் தவறுகள் சிலவற்றை பார்ப்போம்.

## அடிபட்ட இடத்தில் சுண்ணாம்பு பூசுதல்



உடலில் எங்காவது அடிபட்டால் உடனே அந்த இடத்தில் சுண்ணாம்பு தடவும்படி பெரியவர்கள் அறிவுரை கூறுவார்கள். அது பெருந்தவறு. ஏனெனில் காயத்தின் மீது சுண்ணாம்பைத் தடவினால் அந்தப் பகுதியில் உள்ள தோல் புண்ணாகி 'செப்டிக்' ஆகி பின்னர் பல விதமான விபரீதங்களுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும். உண்மையில் அடிபட்டுக்கொண்டால் அந்த இடத்தில் ஐஸ் ஒத்தனம் கொடுத்தால் போதுமானதாகும்.



**சரியானவை  
போல் தோன்றும்  
தவறானவை**

## தொப்புள் கொடி



இப்பொழுது குழந்தைகள் பிரசவத்திற்காக மருத்துவமனையை நாடும் பழக்கம் நம்மில் ஏறக்குறைய அனைவரிடமும் வந்துவிட்டது என்றுதான் கூற வேண்டும். எனினும் முன்னர் கிராமங்களில் வீடுகளில் பிரசவிக்கும் முறை கணிசமான அளவு இருந்ததை அவதானித்திருக்கிறோம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தை பிறந்தவுடன் தொப்புள் கொடியை சாணி அல்லது மண்ணை வைத்து மூடுவார்கள். இது பேராபத்தானதொரு விடயம். ஏனெனில் இது 'டெட்டன்ஸ்' எனப்படும் ஏற்பு வலி வரை கொண்டு போய்விடும்.

## நக்ச்சுத்திக்கு எலுமிச்சை



நக்ச்சுத்தி வந்தால் சில படித்தவர்கள் கூட தவறு செய்வார்கள். அந்த விரல் நுனியில் ஓர் எலுமிச்சை பழத்தை செருகி விடுவார்கள். ஏன்? எனக் கேட்டால், அப்போதுதான் அந்தப் பகுதி சீக்கிரம் பழுக்கும் என விளக்கம் வேறு சொல்வார்கள். ஆனால் நடப்பதோ வேறு. எலுமிச்சம் பழத்தை செருகினால் மேலும் அவஸ்தைதான் அதிகரிக்கும். எலுமிச்சையில் கைவிரல் ஊறி ஊறி அதன் அமிலம் தோல் பகுதியைத் தின்று விடலாம். இதனால் மேலும் பல பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

- ஜெயா



"நீதியரசரே... 1000 குற்றவாளிகள் தப்பிக்கலாம் ஆனால் ஒரு தீர்ப்பரதி தண்டிக்கப்படக்கூடாதுன்னு சட்டம் சொல்லுது.."

ஆமா...

அப்படித் தப்பிக்கிற 1000 பேர்ல நானும் ஒருத்தனா இருந்துட்டுப் போறேன்.."

# அமைதியின் சொற்கள்

## நான் யார்?

\* அமைதி என்பது மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை. அது தனக்குள் இருந்து உணர வேண்டிய ஒன்று.

\* நாம் எதற்காக காத்துக்கொண்டிருக்கின்றோம்? வானத்தை நோக்கிப் பார்க்கின்றோம். நம் பிரச்சினைகளையெல்லாம் தீர்த்து வைப்பதற்கு ஒரு தேவதை இறங்கி வரும் என்று காத்துக்கொண்டிருக்கின்றோம். உங்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைக்கக்கூடிய தேவதை நீங்கள் தான்.

\* நான் உங்களுக்கு ஒன்று சொல்ல முடியும். உள்ளே சென்றுள்ள ஒவ்வொருவரும் மனித இனத்திற்கு ஓர் அறைகூவல் விடுத்திருக்கிறார்கள். "நீங்களும் இங்கிருந்தால் நன்றாக இருக்கும்" ஏனென்றால் வீடு போல் வேறு இடமில்லை. அதுதான் உங்கள் வீடு. அது மெய்யாக இருப்பதால் அது பயனளிக்கிறது. சிறையின் உள்ளே கூட அறை ஒரு வெளித்தோற்றம் தான். மனிதன் மனிதன் தான். ஒரு மனிதன் இருக்கும் வரை அவன் உள்ளே அந்த விலைமதிப்பில்லாத பொருள் அவனுக்கு கிடைக்க முடியும்.

\* பூமியை குழப்பிப்போட நம்மிடம் சக்தி இருக்கிறதென்றால், பூமியில் அமைதியை நிலைநாட்டவும் எம்மிடம் சக்தி இருக்கின்றது.

\* நீங்கள் நேரத்தின் அடிமை. நேரம் உங்களை பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. என்னிடம் நேரம் இல்லை என்று எண்ணுகின்றீர்கள். என்று நேரம் உங்களை விட்டுவிடுமோ அன்று உங்களிடம் ஒன்றுமே இருக்காது.

\* நிம்மதியைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவாவிற்கும் செல்வத்திற்கும் ஒரு சம்பந்தமும் இல்லை.

\* நிம்மதியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான ஆவல் எப்போதுமே மனிதனுக்குள் இருந்து வந்தது தான்.

\* உயிர் என்ற காற்றில் உடல் என்ற விமானத்தில் பறவுங்கள்.

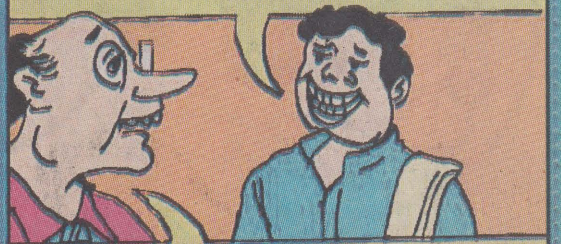
\* ஒவ்வொரு மனிதனின் இதயத்திலும் ஓர் ஒளி விளக்கு எரிந்து கொண்டிருக்கின்றது. அதற்கு சுடர் ஏற்றி இருளை அகற்றுங்கள்.

- பிரேம் ராவத்

இணையத்தளம் [www.wopg.org](http://www.wopg.org).

# இனியம் எஸ். பி. சாமி ½ டப்டி நரசிம்மன் கருத்து ஐயாசாஹ்

டெப்டி, உங்களுக்கு எழுத்தாளர் ஏகாம்பரத்தை தெரியுமா?



ஓ... தெரியுமே. சிறந்த எழுத்தாளர்னு பெயர் வாங்கியவராச்சே தெரியாமல் இருக்குமா?

அவரைவிட சிறந்தவர் நீங்கள்தான் நிகுடுக்கப் போறேன்.



என்ன சொல்றீங்க? அதெப்படி முடியும்?

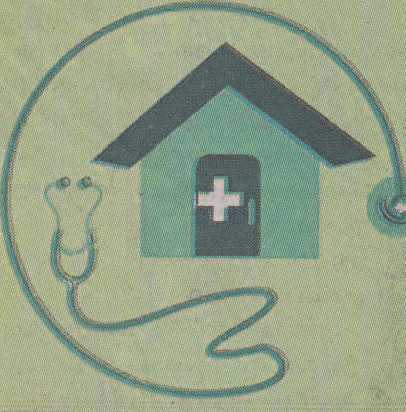
அவர் அன்னைக்கு மேடையில் பேசுறேன் எழுத்தாளனுடைய பேரா முனைதான் கரவந்துன்னு சொன்னார்.



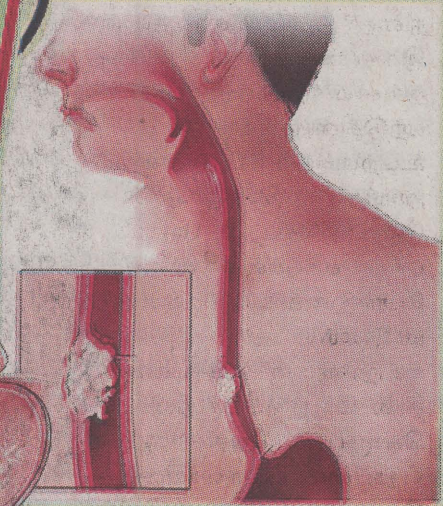
ஆமா அதுக்கு என்ன இப்போ?

நான் உங்களோட இன்ஜெக்ஷன் ஊசியக் கொண்டுபோய் காட்டி போராடுவையை விட கரவந்து உங்கட இன்ஜெக்ஷன் ஊசிதான் நிகுடுக்கப்போறேன்.





# ஒரு நோயின் சுயனிபரக் கோவை



## ஆரம்பம்

உணவுக்குழாய் அழற்சி அல்லது உணவுக்குழாய் அழற்சி (Esophagitis / Oesophagitis) என்பது சில குறிப்பிட்ட காரணங்களால் உணவுக்குழாயில் ஏற்படும் அழற்சியாகும், இது கடினமானதாகவோ அல்லது நெடுங்காலத்து நோயாகவோ இருக்கலாம். கடின உணவுக்குழாய் அழற்சி சீதவழற்சியாகவோ அல்லது கீழ் உண்டாகும் அழற்சியாகவோ காணப்படும், அதேவேளையில் நெடுங்காலத்து உணவுக்குழாய் அழற்சியானது மிகைவளர்ச்சியாகவோ அல்லது நலிவுற்றதாகவோ இருக்கலாம்.

## வகைகள்

- வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத் தன்மையால் ஏற்படக்கூடிய உணவுக்குழாய் அழற்சி.
- தசையால் ஆன உணவுக்குழாய் அமைப்பில் ஏற்படும் பாதிப்பு, சுருங்கி விரியும் தன்மையில் ஏற்படும் மாறுதல். (அக்லேசியா).



- உணவுக்குழாயினுள் சாதாரண கட்டிகள், புற்றுநோய் கட்டி ஏற்பட்டு அடைப்பு ஏற்படுதல் (கேன்சர்).

## காரணங்கள்

- இயற்கையான உணவுப் பழக்கங்களைத் தவிர்த்து, அதிக காரம், எண்ணெய் உள்ள பொருட்களை உண்பதால், வயிற்றில் அமிலத் தன்மை அதிகரித்து இவ் அழற்சி ஏற்படுகிறது.
- உணவு ஜீரணிப்பதற்காக, வயிற்றில் அதிக அளவிலான அமிலம் சுரப்பதால், உணவுக்குழாயின் கீழ் உள்ள வால்வு பாதிப்படைகின்றது.
- அதோடு, குடிப்பழக்கம், புகையிலை, போதைவஸ்த்து பயன்படுத்துவதாலும் ஏற்படலாம்.

# உணவுக்குழாய் அழற்சி

- வைத்தியர் பரிந்துரை செய்யாத அன்டி பயோடிக் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல் போன்றவையால் உணவுக்குழாய் பாதிப்புக்கு உள் ளாக்குகின்றது.
- 'பாஸ்ட் புட்' என்ற பெயரில் தயாரிக்கப்படும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளால், இரைப்பையில் அமிலத் தன்மை ஏற்பட்டு பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.
- உடற்பயிற்சி இன்மை, அமர்ந்த இடத்திலேயே வேலை செய்தல், பரபரப் பான வாழ்க்கை முறை போன்றவையும் காரண மாகலாம்.
- உடற்பருமன் அதிகரிப்ப தால், வயிற்றுப்பகுதியில் கொழுப்பு அதிகரித்து, தொப்பை உருவாகிறது. தொப்பை உள் பகுதியில் உள்ள இரைப்பையையும் அழுத்துகிறது. அழுத்தம் அதிகரித்தால், இரைப்பை அமிலம் உணவுக்குழாயின் வால்வுகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
- அளவுக்கு அதிக வெப்பமான தேனீர் பருகு வதாலும் உணவுக்குழாயில் பாதிப்பு ஏற்ப டுகிறது.

### அறிகுறிகள்

- உணவுக்குழாய் பாதிப்பு ஏற்படுமானால், திட உணவை விழுங்க கடினமாக இருக் கும்.
- நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்படும்.
- உணவுக்குழாயின் கீழ் உணவு செல்லாமல், அதன் பாதையில் நின்றிருப்பது போன்ற உணர்வும் வலியும் ஏற்படும்.
- நாளுக்கு நாள், உணவு சாப்பிடக்கூடிய தன்மை குறைந்து, முற்றிலுமாக சாப்பிட முடியாத நிலை ஏற்படும்.
- அமிலத் தன்மையுள்ள ஏப்பம் அடிக்கடி ஏற் படுதல்.
- இரத்த வாந்தி எடுத்தல், இருமல், மூச்சு விட சிரமம் ஏற்படுதல் போன்றவையும் கூட, உணவுக்குழாய் அழற்சி ஏற்பட அறி குறியாகும்.

### சிகிச்சை

- உணவுக் குழாயில் ஏற்படும் நோய்க ளுக்கான சிகிச்சை, அதன் தன்மையைப் பொறுத்து மாறுபடும். உணவுக் குழாயில், மூன்று வகையான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இதில், அமிலத் தன்மையால் ஏற்படும் புண்களை எளிதாக குணப்படுத்தலாம்.
- 'அக்லேசியா' எனப்படும் இரண்டாம் வகை, உணவுக் குழாய் சுருங்கி விரியும் தன் மையில் ஏற்படும் மாற்றம். உணவுக்குழாயில் ஏற்படும் சுருக்கம் (சிரோசிஸ்) மற்றும் வீக்கம், உணவுக்குழாயில்



அடைப்பை ஏற்படுத்தும். சில சமயங் களில், இந்த வீக்கத்தை சரி செய்வது கடி னமாக இருக்கும். அறுவை சிகிச்சை, 'லேப் ரஸ்கோபிக்' சிகிச்சையில் இதை எளிதாக குணப்படுத்தலாம்.

- உணவுக்குழாய் புற்றுநோய், ஆரம்ப கட் டத்தில் இருக்குமானால், எளிதாக 'எண் டோஸ்கோபி' முறையிலான அறுவை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம். அடுத்த சில கட்டங்களை தாண்டியிருந்தால், பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை வெட்டி எடுத்து விட்டு, அங்கு செயற்கை உணவுக் குழாயை பொருத்துகின்றனர். அதிக அள வில் பரவிய புற்றுநோயாக இருந்தால், கீமோதெரபி, கதிர்வீச்சு முறை போன்ற சிகிச்சை முறைகளை பின்பற்ற வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும்.

- எம். ப்ரியதர்ஷினி



# வலிப்பு வரும் போது செய்யத் தகாதவை...

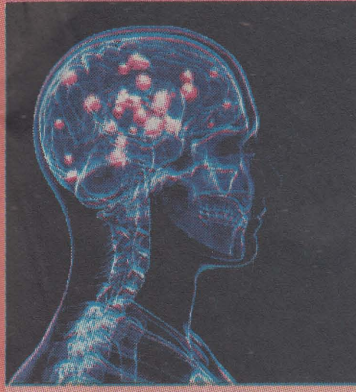
**Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க**  
விசேட வைத்திய நிபுணர்  
கொழும்பு பொது வைத்தியசாலை

மட்டுமன்றி நோயாளியின் வாயினுள் ஏதாவது பொருட்களை செலுத்தவோ அல்லது நாக்கைப் பிடித்துக் கொள்ளவோ கூடாது. இதனால் நோயாளி பல அசௌகரியங்களை எதிர்நோக்கக் கூடும். ஆகவே இவ்வாறான செயல்களில் ஈடுபடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

**சா**தாரணமாக நாங்கள் கரண்டிகளை சமைப்பதற்கு, உணவு பரிமாற, உணவு உட்கொள்வதற்கு பயன்படுத்துகிறோம். இவை தவிர குழந்தைகள் விளையாடுவதற்காகவும் இவற்றை பயன்படுத்துவார்கள். சாதாரண உலோகங்களிலான கரண்டியை இவ்வாறான தேவைகளுக்கே நாம் பயன்படுத்துகின்றோம். ஆனால் சிலர் வலிப்பு நோயால் அவதியுறும் நோயாளியின் வாயினுள் செலுத்துவதைக் கண்டிருக்கின்றோம். இது சரியா? என்ற கேள்விக்கு இங்கு பதிலளிக்கின்றார் விசேட வைத்திய நிபுணர் Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க.

சிலருக்கு வலிப்பு நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளியின் வாயினுள் பற்களுக்கிடையில் கரண்டியை செலுத்துவதை நீங்கள் அறிந்திருக்கக்கூடும். இதைப் பற்றி வைத்தியர்கள் பரிந்துரைப்பது இது தவறான செயற்பாடு என்றுதான்.





வலிப்பு நோய் மூளையின் நரம்புக்கலங்களில் திடீர் என ஒரே நேரத்தில் ஏற்படும் அதிகரித்த அதிர்வு அல்லது இயக்கத்தின் வெளிப்பாடு ஆகும். வலிப்பு நோயினால் அவதியுறுபவருக்கு இலகுவில் ஒன்று அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட வலிப்புகள் ஏற்படுவது மட்டுமல்லாது இதன் தாக்கத்தினால் ஞாபகசக்தியின்மை, நுண்ணறிவு குன்றுதல், உளவியல் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்ற வற்றினாலும் பாதிப்புகள் ஏற்டலாம்.

வலிப்பு நோயின் போது உடல் நடுக்கத்துக்கு உள்ளாவது மட்டுமன்றி வாய்கூட திறக்க முடியாமல் இறுக்கமாக மூடிக்கொள்கின்றது. இப்படியான நிலையில் தான் அதிகமானோர் வாயினுள் பற்களுக்கிடையில் கரண்டியை செலுத்துகின்றனர். இவ்வாறான வழிமுறைகளைக் கையாளும் போது உருவாகும் விளைவுகள் ஆபத்தானவை. அதாவது வாய் மூடப்பட்டு பற்கள் ஒன்றுக்கொன்று இறுக்கமாக இருக்கையில் வாயினுள் கரண்டியை அல்லது ஏதாவது பொருட்களை செலுத்தும் போது வாய், உதடுகள் காயமடைந்து பற்கள் கூட சிலவேளை உடையக் கூடும். இவ்வாறான செயல்களைத் தவிர்ப்பது அவசியமாகும்.

அவ்வாறே வலிப்பு நோயால் துடிக்கும் போது இரும்புக் கம்பிகள், சாவிக்கொத்து போன்ற கூர்மையான ஆயுதங்களை நிச்சயமாகக் கொடுக்கக் கூடாது. கை கால்களை உதறி இழுக்கும் வலிப்பு நோயின் தாக்கத்தினால் இந்த ஆயுதங்கள் நோயாளியின் கண்களையோ, வேறு பகுதிகளையோ குத்திக் காயம் ஏற்படுத்தும் ஆபத்து உண்டு.

இரும்பு போன்ற உலோகங்கள் வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் என்பது தவறான நம்பிக்கையாகும்.

### வலிப்பு ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு எவ்வாறான முதலுதவிகளைச் செய்ய வேண்டும்?

வலிப்பால் துடிப்பவரை மெதுவாக ஒரு பக்கமாகத் திருப்பி உமிழ்நீர் சாதாரணமாக வெளியேறுவதற்கு வசதியாகப் படுக்க வைக்க வேண்டும். இதனால் நோயாளியின் தொண்டை அடைக்காது. கை, கால்களை அழுத்திப் பிடித்து வலிப்பை நிறுத்த முயற்சித்தலாகாது. சுயநினைவு திரும்பும் வரை நோயாளிக்கு எதுவும் குடிக்கவோ, சாப்பிடவோ கொடுக்கக் கூடாது. அமைதியாக இருக்க விட வேண்டும். மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்திருந்தால் கழற்றிவிட்டு, ஆடைகளைத் தளர்த்த வேண்டும். நோயாளி எதிராவது முட்டி மோதிக்கொண்டு அடிபடுவதைத் தவிர்க்க சுற்றிலும் உள்ள பொருட்களை அப்புறப்படுத்துதல் வேண்டும். சிறிய தலையணை அல்லது துணி மடிப்புகளைத் தலைக்கு அடியில் வைக்கவும். வலிப்பு நின்ற பின் நோயாளியை ஒரு பக்கமாகத் திருப்பி 'மீள்தல் நிலை'யில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

அடிபட்டிருந்தாலோ, ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் வலிப்பு நீடித்தாலோ அல்லது திரும்பத் திரும்ப வலிப்பு ஏற்பட்டாலோ, வலிப்பு நின்ற பிறகும் சுவாசிக்கச் சிரமப்பட்டாலோ மருத்துவரின் உதவியைப் பெறலாம். அல்லது நடுக்கம் நின்ற பிறகு அவர் தானாகவே எழுந்திருக்க விட்டுவிட வேண்டும். அதன் பின்னர் அவரை நரம்பியல் நிபுணரிடம் அழைத்துச் சென்று ஆலோசனை பெறுவது சிறந்ததாகும்.

**நா**ம் உயிரோடு வாழத் தேவையான பிராணவாயு (Oxygen) உடலுக்கும் மற்றும் சகல உறுப்புகளுக்கும் சுவாசம் மூலம் செல்கின்றது. இதைவிட உடலினுள் சேகரமாகும் கழிவுப் பொருட்களும் நச்சுப்பொருட்களும் உடனுக்குடன் வெளியேற்றும் ஒரே வழிமுறையாகவும் சுவாசம் செயற்படுகின்றது.

உடலின் சீரான இயக்கத்திற்கு மிக அவசியமானது ஊட்டச் சத்தும் பிராணவாயுவுமாகும். மூளை நரம்புகள் சுரப்பிகள் உடலினுள் உள்ள ஏனைய உறுப்புகள் போன்றவை திறம்படச் செயலாற்றவும் பிராணவாயு மிக அவசியம். உணவின்றிச் சில வாரங்களும் நீரின்றிச் சில நாட்களும் உயிர் வாழலாம். ஆனால் பிராணவாயு இன்றேல் சில நிமிடங்களில் மரணம் ஏற்படும். மூளைக்கு அதிக பிராணவாயு தேவைப்படும். மூளைக்கு தேவையான அளவு பிராணவாயு கிடைக்காவிடில் உடலின் சகல உறுப்புகளின் செயற்பாடுகளும் பாதிக்கப்படும். மூளை மந்தம் அடைவதோடு எதிர்மறை எண்ணங்கள் மன உளைச்சல் போன்றவை ஏற்பட்டுக் கடைசியாக கண்பார்வை குன்றும், காது கேட்டும் திறன் குறையும்.

வயது வந்தோரும் இரத்தக் குழாய் அடைப்பு கோளாறு உடையோரும் விரைவில் முதுமையடைக்காரணம் அவர்களின் மூளைக்கு போதிய பிராணவாயு சென்றடையாமையாகும்.



**செல்வையா துரையப்பா**

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.

யோகா ஆரோக்கிய

கிளைஞர் கழகம்,

மட்டக்களப்பு.

முதியோர் விரைவில் எரிச்சலடைவதற்கும் சினமடைவதற்கும் இதுவே காரணமாகும். உடலுக்கு தேவையான போதிய பிராணவாயு கிடைக்காதபோது சகல உடலுறுப்புக்களும் பாதிக்கப்படும். ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை காரணமாக உடலுறுப்புக்களுக்கு தேவையான பிராணவாயு குறைவடையும். இதனால் வாலிபத்திலேயே முதுமை ஏற்படும். உடலுக்கு தேவையான பிராணவாயு வினியோகம் முதுமையில் குறைவடைவதால்தான் பல்வேறு கோளாறுகள் தலைக்காட்டுகின்றன. கண் பார்வை குன்றி மூக்குக்கண்ணாடி அணிதல் அவசியமாகின்றது. காது கேட்பதும் குன்றி விடுகின்றது. இவ்வாறான பிராணவாயு வினியோகத்தடை இருதயத்திலும் மாரடைப்பு மூளையிலும் ஏற்படும் போது பக்கவாதமும் தாக்குகின்றது.

சமீபத்திய ஆய்வுகளில் உடலின் உயிர்கலன்களுக்குப் (cells) போதிய பிராணவாயு கிடைக்காமை காரணமாகவே புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது என தெரிய வந்துள்ளது.

# பிராணவாயுக்கின்

## வீஞ்ஞான வீளக்கங்கள்





உயிர் கலன்களில் காணப்படும் பிராண வாயு இன்மை தன்மை மற்றும் அமிலம் (PH) அதிகரிப்பு புற்றுநோய் கலன்கள் பெருகு வதற்கு உகந்த சூழலாகும். பிராணாயாமம் மூலம் போதிய பிராணவாயு கிடைக்கச்செய்தல் மேற்படி சூழல் உருவாகாமல் செய்து புற்றுநோய்கள் ஏற்படாது தடுக்க முடியும் என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே இரு தய நோய், பக்கவாதம், புற்றுநோய் போன்ற ஆட்கொல்லி நோய்கள் தாக்காது பாதுகாக்க பிராணாயாமம் பெரிதும் உதவும்.

எமது உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண பிராணவாயு மிகவும் அவசியம் என்று தற் கால விஞ்ஞானிகள் கூறுவதை எமது சித் தர்கள் எவ்விதப் பரிசோதனைக் கூடங்க ளுமின்றி ஞானத்தால் கண்டுப்பிடித்தனர். இதனால்தான் பல்வேறு சுவாசமுறைகள் (பிராணாயாமம்) மூலம் அதிக பட்ச பிரா ணவாயு கிடைக்கும் யுக்தியை அறிமுகப்ப டுத்தினர். மேலும் உடலினுள் சேகரமாகும் கழிவுப் பொருட்களும் நச்சுப் பொருட்களும் உடனுக்குடன் அகற்றப்படாமை காரணமாக நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதும் சித்தர் களின் கருத்தாகும். பிராணாயாமம் பயிற்சிகள் மூலம் அதிகபட்ச பிராணவாயு கிடைப்ப தோடு உடலிலுள்ள கழிவுப்பொருட்களும் நச்சு பொருட்களும் அகற் றப்படுகின்றன.

போதிய பிராணவாயு வினியோகம் மூளைக்கு கிடைக்காமை காரணமாகவே சில ரிடம் சோர்வு எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படுதல் எரிச்சல் அடைதல் செயற்றிறன் குன்றல் போன்றவை காணப்படுகின்றன. மேலும் இவர்களுக்கு போதிய உறக்கமும் ஏற்படாது. இதனால் அடுத்த நாள் காலை சோர்வுடன் எழும்புவர். இது தினமும் இடம்பெறும். இந் நிலை நீடித்தால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றி சாதாரண தடிமல் முதல் ஏனைய தொற்று நோய்களும் எளிதில் தாக்க வழி வகுக்கும்.

இவ்வாறான செயல் ஏற்படாது தடுத்து உடலில் வலிமையையும் புத்துணர்ச்சி யையும் புத்திளமையும் (Rejuvenation) ஏற்ப டுத்தும் இரகசியம் அதிக பிராணவாயு நிரம் பிய சுத்தமான இரத்தோட்டம் இடம் பெற் செய்வதாகும். விரைவாகவும் திறமையாகவும் இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட அதிக அளவு பிரா ணவாயுவை நாம் சுவாசிக்க வேண்டும். இதற்கு பிராணாயாமம் துணை செய்யும்.

பலதரப்பட்ட சுவாச முறைகள் பிராணா யாமத்தில் உள்ளன. மெதுவாகவும் ஆழமா கவும் சுவாசம் எடுக்கும் போது மார்புக் கூடு நன்கு விரிவடைவதால் சுவாசப்பைகளும் விரிவடைகின்றன. இதனால் அதிகபட்ச பிராணவாயுவும் பிராணசக்தியும் நுரையீரலை சென்றடைகின்றன. கழிவு பொருட்களும் நச்சுப் பொருட்களும் எரிக்கப்பட்டு பற்றி ரிசார்ச் (Recharge) செய்தல் போன்று உடல் புத்திள மையும் வலிமையும் பெறுகின்றது. சாப்பாட் டிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தியை விட அதிக சக்தி பிராணாயாமத்தின் மூலமே கிடைக்கி றது.

சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் உடலின் சக்தி ஏற்பட 'அடினோன்சின் ரிப் போஸ்பேட்' ( Adenosine triphosphate) (ATP) என்ற இரசாயனம் உடலில் இயற்கையாகவே உருவாகல் அவசியம் என விஞ்ஞானிகள்





கண்டுப்பிடித்துள்

ளனர். (ATP) உருவாக

அதிக பிராணவாயு தேவை என்பதையும் கண்டறிந்துள்ளனர். பிராணாயாமம் போதிய பிராணவாயுவை விநியோகம் செய்து ATP அதிக அளவில் உருவாகத் துணை செய்யும்.

நாம் சாதாரணமாக சுவாசிக்கும் போது ஆழமில்லாதாகவும் (Shallow) விரைவாகவும் மூச்சை இழுத்து வருகின்றோம். இவ்வாறு சுவாசிக்கும் போது சுவாசப் பைகளின் கொள்ளளவில் கால் (1/4) பங்கே பிராணவாயுவால் நிரப்பப்படுகின்றது. சுவாசப்பையை அடைந்த அசுத்த இரத்தத்தின் கால்வாசியே சுத்திகரிக்கப்படுவதால் மிகுதி முக்கால்வாசி அசுத்த இரத்தம் மீண்டும் இரத்ததோட்டத்தை அடைந்து நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இவ்வாறுபோதிய பிராணவாயு கிடைக்காமை காரணமாக உற்சாகக்குறைவு, இளமையில் முதுமையடைதல், பார்வைக்குன்றல், குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போன்ற பல வேறு எண்ணற்ற உபாதைகள் தோன்றுகின்றன.

தற்கால அவசர வாழ்க்கை முறையில் எதிலும் அவசரம், எங்கும் அவசரம், சுவாசத்திலும் அவசரம். அவசரமாக ஆழமற்ற விரைவான சுவாசம் எடுக்கின்றனர். இவ்வாறு தவறாக சுவாசிப்பதால் மூளைக்கு போதிய பிராணவாயு கிடைக்காததால் அதன் செயற்றிறன் குன்றி பல்வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன.

பிராணாயாமத்தில் ஆழமானதும் மெதுவானதுமான சுவாசம் எடுக்கப்படும். இவ்வாறு ஆழமாக சுவாசிக்கும் போது மார்புக்கூடு நன்கு விரிவடைவதால் சுவாசப் பைகள் விரிவடைந்து அதிகப்பட்ச பிராணவாயுவும் பிராணசக்தியும் உள்வாங்கப்படும். சுவாசப்

பைகளின் முழுக்கொள்ளளவு 6000 cc ஆகும். ஆனால் சாதாரணமாக சுவாசிக்கும் போது ஒரு மூச்சில் 600cc காற்று மட்டுமே சென்றடைகின்றன. பிராணாயாமத்தில் முழுக்கொள்ளளவும் 6000cc காற்றால் நிரப்பப்படும். இதனால் அதிக இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுவதோடு அதிக அளவு கழிவு பொருட்களும் நச்சுப் பொருட்களும் வெளிமூச்சு மூலம் வெளியேற்றப்படும். சுரப்பிகள் எல்லாம் நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் அவற்றின் செயற்றிறன் அதிகரிக்கும். சுவாசத்தில் உள் மூச்சு எடுக்கும்போது மார்பு பகுதியையும் வயிற்றுப் பகுதியையும் பிரிக்கும் இடைப்படலம் (Diaphragm) கீழே அசைதல் வெளி மூச்சு விடும்போது மேலே அசைதல் இடம் பெறுகின்றது. இடைப்படலம் மேலும் கீழுமாக அசையும்போது வயிற்றினுள் உள்ள இரப்பை, சிறுநீரகம், கணையச் சுரப்பி (Pancreas) போன்றவை நன்கு கசக்கப்படும். (Massaged) இவ்வாறு இரைப்பை கசக்கப்படுவதால் சமிபாடு நன்கு இடம்பெறுவதோடு சமிபாடு அடைந்த உணவை சிறுகுடல் நன்கு உள்வாங்கி புதிய இரத்தம் உற்பத்தி செய்யப்படும். மேலும் வெளிமூச்சின் போது இடைப்படலம் மேலே அசைவதோடு இருதயமும் நன்கு கசக்கி விடப்படுவதாலும் அதிகப் பட்ச சுத்தமான இரத்ததோட்டம் சென்றடைவதாலும் இருதயத்தின் செயற்பாடு மேம்படும். இதயத்தின் வேலைப்பளு குறைக்கப்படும். இதனால் இருதயத்தின் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.



டாது. சருமம் புத்திளமையும் பளபளப்பையும் பெறும். முகத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள், பருக்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படுவதோடு முகம் நன்கு பிரகாசமடைந்து முக அழகு அதிகரிக்கும்

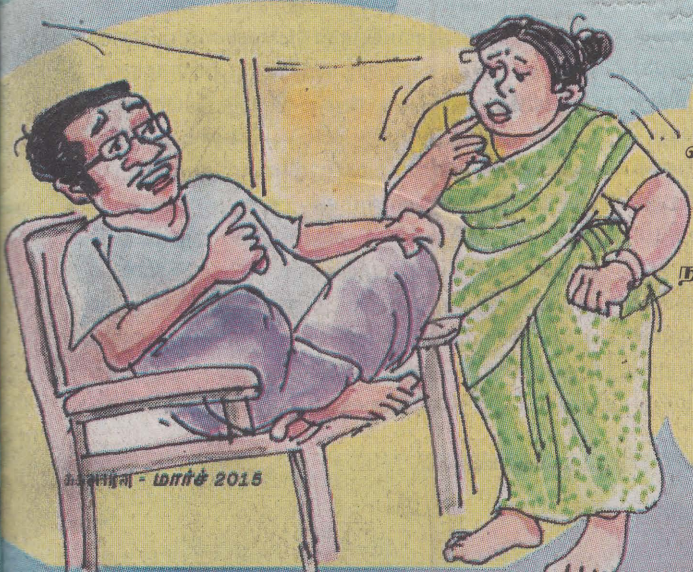
மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் பிராணாயாமத்தில் ஈடுப்படும் போது (ஒரு நிமிடத்திற்கு நான்கு முதல் பதினைந்து சுவாசங்கள்) நாடித்துடிப்பு குறையும், இரத்த அழுத்தம் குறையும், மன உளைச்சல், பயம், பதட்டம் அகலும்.

மன உளைச்சலுடன் தொடர்புடைய நோய்கள் குணமடையும். எதிர்மறை எண்ணங்கள் எழுச்சி அகன்று நேர்மறை எண்ணங்கள் அதிகரிக்கும். ஆயுட்காலம் அதிகரிக்கும். மூக்கிலுள்ள சளி (Mucus) அகற்றப்படும். சைனஸ் (Sinusitis) அகலும். இருதய நோய், புற்று நோய், அல்சர், குடலிறக்கம் (Hernia) போன்றவை அகலும். உடலும் உள்ளமும் ஓய்வடையும். முதுமையடைதல் பிற்போடப்படும்.

பிராணாயாமம் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவோரின் சுவாசம் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடாத போதும் ஓரளவு மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் இடம்பெறுவதால் என்றும் ஆரோக்கியத்துடன் காணப்படுவர்.

ஆழமாக மூச்சு எடுத்தல் உடல் எடை அதிகரிப்பை தடுக்கும். அதிகரித்த எடையைக் குறைக்கும். ஆழமாக சுவாசிக்கும் போது மூளை தண்டுவடம் (Spinal cord) நரம்பு மையங்கள் (Nerve centers) நரம்புகள், நரம்பு மண்டலம் ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

ஆழமாக பிராணாயாமம் செய்யும்போது உடலினுள் உள்ள சகல சுரப்பிகளும் புத்துணர்ச்சி பெறும். இதனால் அவற்றின் செயற்திறன் அதிகரிக்கும். சுவாசப் பைகள் நன்கு ஆரோக்கியமடைவதால் ஆஸ்துமா, நியமோனியா போன்ற சுவாசக்கோளாறுகள் ஏற்ப



சுகந்தி - மார்ச் 2015

"என்னங்க.. திடீர்னு பூகம்பம் ஏற்பட்டுச்சுங்க.. நான் அப்படியே கீழ் விழுந்துட்டேன்.

நல்லா யோசிச்சுப் பாரு... பூகம்பம் வந்த பிறகு நீ கீழ் விழுந்தியா? இல்ல நீ விழுந்த பிறகு பூகம்பம் வந்துச்சா?"



# வெள்ளைபடுதல்

## எச்சரிக்கையும் தீர்வும்

பூவிலும் மெல்லியது பெண்களின் கருப்பை. கண்களை பாதுகாக்க இறைவன் இமைகளைப் படைத்திருப்பது போல் கருப்பையை பாதுகாக்க எத்தனையோ பாதுகாப்பு வலயங்களை இறைவன் படைத்திருக்கிறான். பெண்ணின் கருவுக்கும் வெளியுலகத்திற்கும் தொடர்பு ஏற்படுத்தும் பாதையாக இருப்பது வஜினா (Vagina) என்று சொல்லப்படும் அந்தரங்க உறுப்புதான். தாம்பத்திய உறவின் போது ஆணின் விந்தணு (Sperm) இதன் வழியாக தான் செலுத்தப்படுகிறது. ஒரு வெளிப் பொருள் பெண்ணுக்குள் வருவது இந்த வழியாகத்தான். அப்படியானால் கருப்பைக்கு (Uterus) வெளி ஆபத்து வருமானால் அது இந்த வழியாகத்தான் வர வேண்டும் இல்லையா? அதனால் தான் வஜினாவில் இயற்கை பாதுகாப்பு வீரர்களை நிறுத்தி இருக்கிறது. அதன் பெயர் (lactobacillus) இது ஒரு பக்டீரியா (Bacteria) அதாவது நமக்கு நண்பனான பக்டீரியா (Friendly bacteria). இது வஜினாவில் இயற்கையாக உட்புறம் முழுவதும் பரவி நின்று வஜினா வழியாக எந்த ஒரு தொற்று நோய் கிருமியும் கருப்பைக்குள் நுழைந்து விடாதபடி பாதுகாக்கிறது.

எப்போதுமே பொலிசை விட திருடன் புத்திசாலியாக இருப்பான் என்பார்கள். அது போலவே இந்த பக்டீரியாவையே வென்றுவிடக் கூடிய தொற்று நோய்க் கிருமிகளும் இருக்கின்றன. அவைகள் வஜினாவுக்குள் நுழைந்து இந்த பக்டீரியாக்களை வென்று வஜினாவைக் கைப்பற்றி விட்டால் உருவாகும் திரவம்தான் வெள்ளைபடுதல் என்பது. இது வஜினா வழியாக சளி மாதிரி வெளியேறத் தொடங்கும் போது பெண்கள் அதிகமாகவே பயந்து விடுவார்கள்.

ஆனால் இதில் பயப்படுவதற்கு ஒன்றும் இல்லை. சாதாரணமாக நமது உடலில் ஏதாவது சிறு சிறு காயங்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டு தான் இருக்கும். இது தவிர்க்க இயலாதது அல்லவா. அது போலவே ஏதாவது கிருமிகள் வஜினாவுக்குள் நுழைய வெள்ளைபடுதல் ஏற்படுவதும் தவிர்க்க முடியாதது வெள்ளைபடுதலை சந்திக்காத



Dr. நி.தர்ஷனோதயன்  
BSMS (Hons) (SL)  
Ad. Dip in Counselling  
Psychology (UK)

பெண்கள் உலகத்தில் இருக்கவே முடியாது. என்றாலும் கூட வெள்ளைபடுதலை உதா சீனப்படுத்தி விடவும் கூடாது. அளவுக்கு அதிகமாக உள்ளடைகள் நனைகிற அளவுக்கு வெள்ளைபடுதல் இருந்தால் உள்ளே ஏதோ பிரச்சினை என்று அர்த்தப்படும். இந்த வெள்ளை படுதலில் மூன்று வகை இருக்கிறது. எந்த வகையான வெள்ளைபடுதல் என தெரிந்து கொண்டு அதற்கு ஏற்ற மாதிரி சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

முதல் வகை தொற்று நோய் கிருமிகள். வஜினாவையோ (Vagina) சேர்விக்சையோ (Cervix) தாக்குவதால் ஏற்படக்கூடியது. (Candida albicans) என்ற பூஞ்சை உருவாகி தயிர் மாதிரி வெள்ளைபடும். இங்கு அரிப்பு காணப்படும். இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் தடுப்பு மருந்துகளை அதிகமாக உட்கொள்ளும் பெண்களுக்கும் கூட ஏற்படலாம்.

அடுத்த வகை வெள்ளைபடுதல் என்பது சோப்பு நுரை போன்று வெளியேறுவது. இது (Trichomonas) என்ற கிருமியால் ஏற்படக்கூடியது. இந்த வகை வெள்ளைபடுதலின் போது அரிப்பு மிக மிக அதிகமாக இருக்கும். இந்த வகை வெள்ளைபடுதலுக்கு பெண்கள் மட்டுமல்ல ஆண்களும் காரணமாக இருக்கிறார்கள். உறுப்புக்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாததே இங்கு முக்கிய காரணமாகும். சுகாதாரமற்ற முறையில் ஆண் தாம்பத்திய உறவு கொண்டாலும் இந்த வெள்ளைபடுதல் உருவாகலாம்.

இந்த வெள்ளைபடுதல் காலத்தில் தாம்பத்திய உறவு கொள்ளும் கணவனுக்கு ஆண் உறுப்பில் அரிப்பும் எரிச்சலும் ஏற்படும். இந்த கிருமிகள் கணவனுக்கு தொற்றிக்கொள்ளும். இதனால் ஆணும் இதற்கான சிகிச்சை பெற வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மனைவிக்கு குணமான பிறகும் கணவன் மூலம் மீண்டும் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மூன்றாவது வகை வெள்ளைபடுதல் தான் மிகவும் ஆபத்தானது. அளவுக்கு அதிகமாக வெள்ளைபடுதல் இருக்கும். இது 'சிபிலிஸ்', (Syphilis, Gonorrhoea) 'கொனோரியா' போன்ற பாலியல் தொற்று நோய்களால் ஏற்படக்கூடியது. ஏன் HIV தொற்றால் கூட ஏற்படக்கூடும். எனவே கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு வெள்ளைபடுதல் ஏற்பட்டால் உடனடியாக

வைத்தியரை அணுகி உரிய பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இத்துடன் இன்னொரு முக்கியமான விடயத்தை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். சேர்விக்ஸ் என்பது கரு வெளியே வந்து விடாதபடி கதவு மாதிரி இருந்து காக்கும் பகுதியாகும். இப்பகுதியில் தொற்று நோய் இருந்தாலோ புற்று நோய் இருந்தாலோ வெள்ளைபடுதல் மிக அதிகமாகும். இது முற்றிவிட்டால் கருப்பையை எடுத்து விட வேண்டிய நிலையும் வரும்.

இதற்கெல்லாம் பயந்து விட வேண்டாம். நான் ஏற்கனவே கூறியது போல வெள்ளைபடுதல் ஒரு சாதாரண விடயம். அதிகமாக அலட்ட வேண்டியது இல்லை. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் இதுதான். வெள்ளைபடுதல் ஏற்பட்டால் தாமதியாமல் வைத்தியரை அணுகி சிகிச்சைகளை முறையாக மேற்கொண்டால் குணமடையும்.



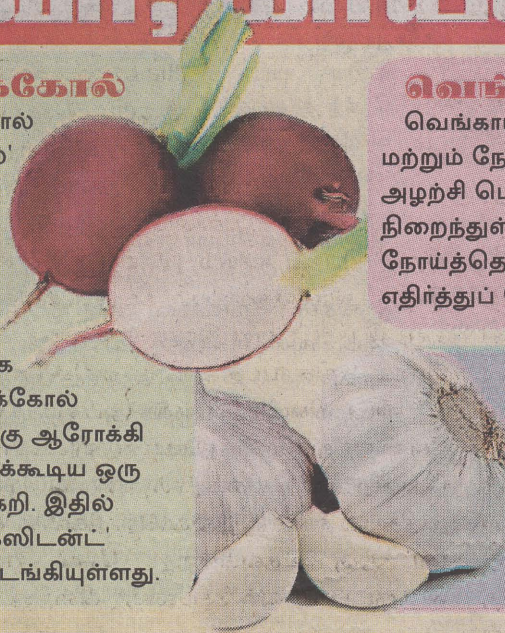
**கா**ய்கறிகளில் உயிர்ச்சத்துகளும், ஊட்டச்சத்துகளும் அடங்கியுள்ளன. அவற்றில் உள்ள தாவர வேதிப்பொருட்கள், நெடுநாள் நோய்களான புற்றுநோய், இருதய நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவு போன்றவற்றை தடுக்கும் திறன் கொண்டவை. இந்நோயினால் ஏற்படும் இறப்பிற்கும், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உட்கொள்ளும் அளவிற்கும் எதிர்மறையான தொடர்பு காணப்படுகிறது. ஒரே தாவர வேதிப்பொருளைக் காட்டிலும், பல்வேறு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிக் கலவையில் இருந்து கிடைக்கும் பலவகை

வேதிப்பொருட்கள் உடலை நன்கு பாதுகாத்து பராமரிக்கின்றன. பொதுவாக நாம் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்து வருகிறோம். இதன் மூலம் உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்து தாராளமாய் நமக்கு கிடைக்கிறது. ஆனால் அதே சமயம் வேர் காய்கறிகளை அதிக அளவில் உட்கொள்வதால் சாதாரண காய்கறிகளில் இருந்து கிடைக்கும் சத்துகளை விட அதிகமான ஊட்டச்சத்தினை நம்மால் பெற முடிகிறது. இவை ஊட்டச்சத்துக்கள் மட்டுமல்லாமல் நமது உடலில் ஏற்படும் பலவித பிரச்சினைகளையும் தீர்க்க கூடியவையாகும்.

## இருதய நோய்களுக்கு வேர், காய்கறிகள்

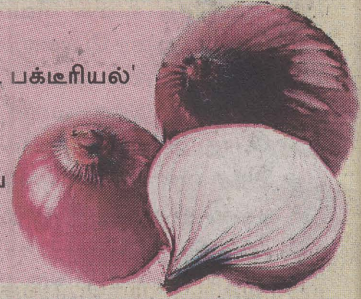
### நோக்கோல்

நோக்கோல் 'செலட்டில்' சேர்க்கக் கூடிய ஒரு சிறப்பான காய்கறி. அதிலும் முக்கியமாக இந்த நோக்கோல் இதயத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை தரக்கூடிய ஒரு வேர் காய்கறி. இதில் 'அன்டி ஓக்ஸிடன்ட்' அதிகம் அடங்கியுள்ளது.



### வெங்காயம்

வெங்காயத்தில் 'அன்டி பக்டீரியல்' மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அழற்சி பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால், அவை நோய்த்தொற்றுக்களை எதிர்த்துப் போராடும்.



### பூண்டு

பூண்டில் 'அல்லிசின்' நிறைந்துள்ளது. எனவே இதனை உணவில் அதிகம் சேர்த்தால், இதயம் நன்கு ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அதிலும் பச்சையாக பூண்டை சாப்பிட்டால், சளி மற்றும் இருமல் குணமாகிவிடும்.



### முள்ளங்கி

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு முள்ளங்கி ஒரு சிறப்பான உணவுப் பொருள். மேலும் இவற்றில் 'பொற்றாசியம்' அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைக்கும்.



### சேனைக்கிழங்கு

சேனைக்கிழங்கில் 'காபோஹைட்ரேட்' அதிகம் நிறைந்துள்ளது. மேலும் இதில் விட்டமின் 'பி' அதிகம் இருப்பதால், அவை நரம்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தவையாகும்.



- எம்.ப்ரியா

உணவுப் பொருட்களுக்கு புளிப்புச் சுவையையும், நறுமணத்தையும் கொடுப்பதுதான் புளி. புளிப்புச் சுவையுடைய புளியம்பழத்தில் 'என்.எஸ்.பி.' எனப்படும் நார்ச்சத்துப் பொருள் அதிகமாக உள்ளது. 100 கிராம் புளி சதைப் பற்றில் 13 சதவீதம் 'என்.எஸ்.பி.' நார்ப் பொருள் உள்ளது. உணவுப் பொருட்களை உப்பி பருக்கச் செய்வதில் 'என்.எஸ்.பி.' எனப்படும் நார்ச்சத்துக்கு முக்கிய பங்குண்டு என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

டாரிக் அமிலம் செயலாற்றி தீங்கு விளைவிக்கும் நச்சு வாயுக்களில் இருந்து உடலையும் பாதுகாக்கும்.

\* புளியம்பழத்தில் 'லிமோனென்', சின்னாமிக் அமிலம், மீதைல் சாலிசிலேட் போன்ற துணை இரசாயனப் பொருட்களும் உள்ளன. இவை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற மருத்துவ அமிலங்களாகும்.

\* அத்தியாவசிய தாதுக்களான பொட்டா

# அருமருந்துகளின் இருப்பிடம் புளியம்பழம்

\* மலச்சிக்கலை தடுக்கும் ஆற்றலும் 'என்.எஸ்.பி.' நார்ப்பொருளுக்கு உண்டு. புற்றுநோய் மற்றும் பெருங்குடல் சதைகளை பாதிக்கும் நச்சுப் பொருட்களில் இருந்தும் பாதுகாப்பு அளிக்கக் கூடிய சக்தி புளியம்பழத்திற்கு உண்டு.

\* மூல நோயை ஏற்படுத்தும் ஒருவித உப்புப் பொருட்களை கட்டுப்படுத்துவதிலும் 'என்.எஸ்.பி.' பங்கெடுக்கிறது. மட்டுமன்றி தேவையற்ற கொழுப்புக்களையும் இந்த 'என்.எஸ்.பி.' நார்ச்சத்து கட்டுப்படுத்தி உடல் நலனை மேம்படுத்துகின்றது.

\* எலுமிச்சையில் 'சிட்ரிக்' அமிலம் மிகுந்திருப்பதைப்போல புளியில் அதிக அளவு 'டார்டாரிக்' அமிலம் உள்ளது. இது உணவுக்கு புளிப்பு சுவையைத் தருவதோடு மிகச்சிறந்த நோய் எதிர்ப்புப் பொருளாகவும் 'டார்

சியம், கல்சியம், இரும்பு, செலினியம், துத்தநாகம் மற்றும் மக்னீசியம் போன்றவைபு புளியம் பழத்தில் இருக்

கிறது. பொட்டாசியம் இதயத் துடிப்பையும், இரத்த அழுத்தத்தையும் கட்டுப்படுத்த வல்லது. இரும்புத்தாது இரத்த சிவப்பணு உற்பத்தியை அதிகரிப்பதில் பங்குவகிக்கின்றது.

\* விட்டமின் 'ஏ', போலிக் அமிலம், ரிபோபிளேவின், தயாமின், நியாசின், விட்டமின் 'சி' போன்ற விட்டமின்களும் புளியம் பழத்தில் அதிகம் உள்ளன. இவை நொதிகளின் செயற்பாட்டிற்கு உதவுகின்றது. நோய் எதிர்ப்பு பொருட்களாகவும் செயலாற்றுகின்றது.

- எம். ப்ரியா





## ராமேஷ்வர ஷர்மாவின் மனைவி

இந்திய தமிழ் நாட்டு இலக்கியத்தையும் இந்திய அரசியலையும் தெரிந்தவர்களுக்கு 'ராஜாஜி' என்று சுருக்கமாக அழைக்கப்பட்ட சக்கரவர்த்தி ராஜகோபாலாச்சாரியாரை தெரியாமல் இருக்க முடியாது. அவரது எழுத்துக்களில் அற்புதங்கள் சில ஒளித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

அவரது சிறுகதையொன்றை ஆங்கில சிறுகதை நூல் தொகுப்பொன்றில் வாசிக்க நேர்ந்தது. மனித மனங்களின் வக்கிரம் தொடர்பான அக்கதையினை வாழ்வின் பாடங்கள் வாசகர்களுக்கு இம்முறை வழங்கத் தீர்மானித்தேன்.

இரண்டு ஊர்க்குருவிகள்

ராமேஷ்வர ஷர்மாவின் வீட்டின் தாழ்வாரத்தில் கூடு கட்டி வாழ்ந்து வந்தன. வழக்கம் போல் அம்மாக்குருவி தாம் கட்டிய கூட்டில் முட்டையிட்டு குஞ்சு பொரித்தது. ஒரு நாள் அந்த இரண்டு குருவிகளும் பேசிக்கொண்டன.

"அன்பே... எனதன்பே" என ஆரம்பித்தது ஆண் குருவி...

"என்ன கொஞ்சலா? இப்படித்தான் ஆறு குஞ்சு பொரித்திருக்கிறேன். அதுக்குள்ளேயா? வேணாம்" சிணுங்கியது பெண் குருவி.

"சீ... சீ... அப்படியெல்லாம் ஒன்றுயில்லை. உன்னிடம் ஒரு சந்தேகம் கேட்கலாம் என்று நினைத்தேன்"

"ஒனக்கெல்லாம் எதுக்குய்யா சந்தேகம். சரி கேளு கேளு தெரிந்தால் பதில் சொல்கிறேன்" பெண்குருவி அலுத்துக் கொண்டது. கொஞ்ச வர்றான்னு பார்த்தா சந்தேகமூலம் கேக்குரானு





இல்ல. மொதல்ல அந்தாளு வளர்க்கிற அந்தக் கறுப்புப் பூனையை நம்ப குஞ்சுங்க இருக்கிற கூடு பக்கம் வராம பண்ணுற வழிய பாரு. அத செய்ய முடியும் னாலே பெரிய காரியந்தான்."

அத்துடன் அந்த சம்பாஷணை முடிவுற்ற போதும் ஆண்குருவி அதைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தது.

மறுநாள் ஆண்குருவி அவ்வூரின் பணக்காரனான மீனாட்சி சுந்தரத்தின் வீட்டுப்பக்கம் சென்ற போது அங்கே குப்பைகளுக்கு மத்தியில் மின்னும் வைர மூக்குத்தி ஒன்றைக்கண்டது. அது தனது சொண்டால் அந்த மூக்குத்தியைக் கெளவிக் கொண்டு தன் கூட்டுக்கு வந்தது. அங்கிருந்த தன் பெண்சாதிக்கு குருவியிடம் அதனைக் காட்டி உனக்குப் பிடித்திருக்கிறதா? என்று கேட்டது.

"ஒளக்கென்ன பித்து பிடித்து விட்டதா? வைர மூக்குத்தியை நான் வைத்துக் கொண்டு பல்லுக்குத்தவா?" என்று எரிச்சலுடன் கூறி "போ.. போ.. குஞ்சுகள் பசியுடன் இருக்கின்றன. இரை தேடிக்கொண்டு வா" என விரட்டியடித்தது.

சோர்ந்து போன ஆண் குருவி அந்த வைர மூக்குத்தியை ராமேஷ்வர ஷர்மாவின் வீட்டு வாசலில் போட்டு விட்டு இரை தேடச் சென்று விட்டது.

அதன் பின்னர் தான் ராமேஷ்வர சர்மாவின் மனைவி முற்றத்தைக் கூட்டிப் பெருக்க வந்தாள். அவள் கண்ணில் வாசலில் தரையில் கிடந்த வைர மூக்குத்தி மின்னுவது பட்டது. அவள் அதனை எடுத்து தன் உள்ளங்கையில் வைத்துப் பார்த்தாள். அவள் கண்களை அவளாலேயே நம்ப முடியவில்லை. அவள் இதுவரை இத்தனை விலையுயர்ந்த வைரக்கல் மூக்குத்தியைப் பார்த்ததே இல்லை. உடனே அதனை எடுத்து தன் மூக்கில் அணிந்து கொண்டாள்.

வெளியில் சென்று விட்டு வீட்டுக்கு வந்த ராமேஷ்வர சர்மா மனைவியின் மூக்கில் மின்னும் வைர மூக்குத்தியைக் கண்டு கோபமடைந்தான். "யாரடி உனக்கு இதனை பரிளித்தது? என்னை விட வேறொருவன் இதெல்லாம் வாங்கிக்கொடுப்பதற்கு உனக்கு இருக்கிறான்? என்று அதட்டிக்கேட்டான்.

மனுசன். பெண்டாட்டியின் மனசு புரியறதே இல்ல இவங்களுக்கு.

"என்னாத்துக்கு எப்பப் பார்த்தாலும் இந்த வீட்டு மனுஷி வீட்டுக்காரறோட சண்டை போட்டுக்கிட்டே இருக்குது." ஆண் குருவி தன் சந்தேகத்தைக் கேட்டது.

ஆண்குருவிக்கு ஏற்பட்ட சந்தேகம் தொடர்பில் பெண்குருவிக்கு எரிச்சலாக இருந்தது. "அதப்பத்தி எனக்கென்னயா தெரியும். நாம் நம்ம வேலையை பார்த்துக்கிட்டிருக்காமல ஏதை எல்லாமோ யோசிக்கிற."

"நீ எப்பப் பார்த்தாலும் சுயநலமாகவே சிந்திக்கிற என்று சொன்ன ஆண்குருவி பாவம் அந்த அப்பாவி மனுசன் ராமேஷ்வர ஷர்மா அவனுக்கு ஏதாவது உதவி செய்ய வேண்டும்" எனத் தனக்குள் கூறிக்கொண்டது.

"ஒன்னால் அந்தாளுக்கு என்ன உதவி செய்ய முடியும்? நம்மால் ஆகாத பத்தியெல்லாம் யோசிச்சு ஒரு பிரயோசனமும்

"பைத்தியக்காரன் மாதிரி பேசாதீங்க. இதனை கீழே கிடந்து கண்டெடுத்தேன். "அவ்வளவுதான் என்றாள் சீற்றத்துடன். "அப்படியானால் நீ அதனை அணிய முடியாது. அதனை யாரும் திருடியிருக்கலாம். நாம் உடனே கிராமத் தலைவனிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நாளைக்கு போலிஸ் புகார் என்று வந்து விட்டால் நம் மானம் போய்விடும் என்று பரிதவித்தார் ராமேஷ்வர சர்மா.

\*\*\*

அதே சமயம் மீனாட்சி சுந்தரத்தின் வீட்டில் வேறு ஒரு சம்பாஷணை நிகழ்ந்து கொண்டிருந்தது. அங்கே மீனாட்சி சுந்தரத்தின் மகனும் மனைவியும் பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.

"அம்மா என் மூக்குத்தியைக் காணவில்லை. அதனை குளிக்கும் போது கழட்டி வச்சேன். வேலைக்காரி சுப்பம்மா அதைக் கூட்டி குப்பையில் போட்டு விட்டாளோ என்னவோ அவ ஒரு மட்டி மந்த புத்தி உள்ளவள்."

"சரி.. சரி... சத்தம் போடாதே போய்த் தேடிப் பார்த்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதுவரை மூக்குத்தி தொலைந்த விடயம் அப்பாவுக்கு தெரிய வேண்டாம். அவருக்குத் தெரிந்தால் பேயாட்டம் போடுவார்." அம்மா மகளைத் தேற்றினாள்.

ஆனால் அந்த சம்பாஷணையை கேட்டுக்கொண்டே அங்கு வந்த மீனாட்சி சுந்தரனார் "என்ன அம்மாவும் மகனும் இரகசியம் பேசிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்" என்று அதட்டிக் கேட்டதும் அவர்களால் நடந்த விடயத்தை மறைக்க முடியவில்லை.

அடுத்த கணம் இந்த விடயம் ஊருக்கே தெரிந்த இரகசியமாகி விட்டது. ஊரில் எல்லோர் வாயிலும் இக்கதையே அடிபட்டது. எல்லோரும் வேலைக்காரப் பெண் சுப்பம்மாவே மூக்குத்தியை திருடியிருக்க வேண்டுமென்று பேசிக்கொண்டனர்.

அடுத்த நாள் அக்கிராமத்துக்கு பொலிஸ் வரவழைக்கப்பட்டது. அவர்கள் சுப்பம்மாவின் குடிசையை ஒரு இடம் பாக்கி வைக்காமல் தேடிப் பார்த்தனர். அவர்களால் வைர மூக்குத்தியைக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை.

ராமேஷ்வர சர்மாவின் மனைவி யாருடனும் பேச போகவில்லை. அவள் வாயை கம்மென்று மூடிக்கொண்டிருந்தாள். அவள் அந்த

வைர மூக்குத்தியை எடுத்து தனது நகைப் பெட்டியில் போட்டு பாதுகாப்பாக வைத்திருந்தாள். மீனாட்சி சுந்தரனாரின் மனமோ என்ன நடக்கப் போகிறதென்று படபடத்துக் கொண்டே இருந்தது.

விரைவிலேயே ராமேஷ்வர சர்மாவின் மனைவிக்கு குளிர் காய்ச்சல் வந்து அவளை கட்டிலில் தள்ளி விட்டது. அவள் எங்கும் நகர முடியாமல் போர்வையை இழுத்துப் போர்த்தியபடி நடுங்கியபடியே படுத்துக் கிடந்தாள். அவர்கள் வீட்டில் தேடிப் பார்க்க வேண்டுமென்று யாருக்கும் சந்தேகம் தோன்றவில்லை.

\*\*\*

ராமேஷ்வர சர்மா வீட்டில் மீண்டும் பறவைகள் இரண்டும் பேசிக்கொண்டன. ஆண் பறவை கூறியது...

"வேடிக்கையைப் பார்த்தாயா என் கண்ணாட்டியே! நம் வீட்டுச் சொந்தக்காரிக்கு என்ன நடந்ததென்று? அவள் மனதில் திருடி என்ற பயம் வந்து ஆட்டிப் படைக்கின்றது."

"நீ அதுக்குத்தானே ஆசைப்பட்ட இப்ப ஓம் மனசுக்கு சந்தோசம் தானே?" பெண் பறவை கன்னத்தை மடித்துக் கொண்டிடக் கொண்டது.

"அவளுக்கு இதுவும் வேண்டும் இன்னமும் வேண்டும். காய்ச்சல் கடுமையாகத்தான் இருக்கு. இதிலிருந்து எழும்புவாளோ என்னவோ..."

"எல்லாத்துக்கும் காரணம் நீ செஞ்ச வேலை தான். அந்த மூக்குத்திய கொண்டாந்து போட்டு அவளுக்கு ஆசை காட்டினாய்." பெண்குருவி குற்றம் சுமத்தியது.

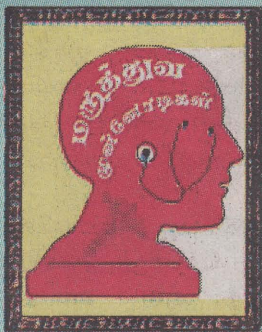
"ஆனா நான் அதை திருட்ச சொன்னேனா. அவள் கணவன் பேச்சைக் கேட்காத பேராசைக்காரி. நல்ல குடும்பப் பெண்கள் என்றால் இப்படி எல்லாம் நடக்காது..."

"அப்படினா நான் நல்ல குடும்பப் பெண் இல்லையா..." பெண் குருவி கோணிக் குலைந்தது.

"அட... சீ... போ... அத விடு... வா... குஞ்சிங்க பசியோட இருக்கு இரை தேடிக்கொண்டுவருவோம்."

பறவைகள் இரண்டும் பறந்து சென்றன.

— எஸ். ஷர்யினி



# அல்சர் நோயின் 'காரணி' கண்டுபிடிப்பு

இன்றைய பரபரப்பான இயந்திரத்தன்மையான வாழ்க்கையில் நம்மில் பலரையும் தாக்கி வருவதுதான் அல்சர் எனப்படும் இரைப்பை அழற்சியும் குடற்புண்ணுமாகும். இந்த ஆரோக்கிய சீர்கேடு ஏற்படுவதற்கு 'ஹெலிக்கோ பக்டர் பைலோரி' 'HELICO BACTER PYLORI' என்ற பற்றீரியாவே காரணம் என்பதை அவுஸ்திரேலிய மருத்துவ நிபுணர்களான 'ரொபின் வோரென்' (ROBIN WARREN) அவர்களும் 'பெரிமார்ஷல்' (BARRY MARSHALL) அவர்களும் இணைந்து கண்டுபிடித்துள்ளனர். இந்த அரிய கண்டுபிடிப்பின் மூலம் பரவலாக இருக்கும் அல்சர் எனப்படும் இரைப்பை அழற்சி பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணும் முன்னோடிகளாகத் திகழ்ந்து மருத்துவ உலகிற்கு மாபெரும் பணியாற்றியமையை கருத்திற்கொண்டு நோபல் பரிசுக்குழு இவர்கள் இருவருக்கும் 2005ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ துறைக்கான (Medicine) நோபல் பரிசை வழங்கி கௌரவித்தது.

## அல்சர் எனும் இரைப்பை அழற்சி

அல்சர் என நாம் சாதாரணமாக கூறும் இந்த உடல் ஆரோக்கிய சீர்கேடானது ஓர் சாதாரண விடயம் கிடையாது. இந்த அல்சர் அதிக மானால் குடலில் ஓட்டை விழுந்து இரத்தக்கசிவு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது என மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

உடல்நிலையும் மனநிலையும் சீராக இருக்க வேண்டுமென்றால் உணவு மிக மிக அவசியம். இந்த

உணவு நன்றாக சமிபாடடைந்து அதிலுள்ள சத்துப்பொருட்கள் நமது இரத்தத்தில் கலந்து உடலின் ஒவ்வொரு திசுவுக்கும் சென்றடைகின்றன. வயிற்றில் சுரக்கும் 'ஹைட்ரோகுளோரிக்' அமிலம் மற்றும் 'பெப்சின்' என்ற திரவம் உணவு சமிபாடடைவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

உணவுப்பாதையில் உள்ள உணவுக்குழாய் இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் போன்றவற்றில் ஏற்படும் திசுக்கள் சிதைவு மற்றும் பாதிப்பே குடற்புண் எனப்படும். அதாவது



ரொபின் வோரென்  
ROBIN WARREN

வயிறு மற்றும் குடல்களின் சுவர்களில் ஏற்படும் புண் என்றும் கூறலாம். இது நமது உணவுத் தொகுதி உறுப்புக்களின் மீது அமைந்திருக்கும் 'மியூக்கஸ் மெம்ப்ரேன்' என்ற மென்மையான சவ்வை அழித்து விடுகிறது.

பொதுவாக மன அழுத்தம், தவறான உணவுப்பழக்கம், ஆங்கில மருந்துகளை நீண்ட நாட்களாகவும் அடிக்கடி உண்பதும் போன்ற காரணங்களே முக்கிய காரணங்களாக மருத்துவ உலகம் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டு வந்தது. ஆனால் மருத்துவ முன்னோடிகளான ரொபின் வோரெனும் பெரி மார்ஷலும் நீண்ட ஆய்வுகளின் பின் கண்டுபிடித்து வெளியிட்ட ஹெலிகோ பக்டர் பைலோரி என்ற பற்றீரியாவே காரணம் என்பது அல்சர் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணியாக மருத்துவ உலகம் இப்பொழுது ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. அது மட்டுமல்ல இந்த ஹெலிகோபாக்டென் பைலோகி எனப்படும் பற்றீரியா பல வகையான அல்சர்களை ஏற்படுத்துவதாகவும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

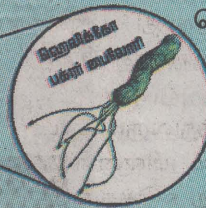
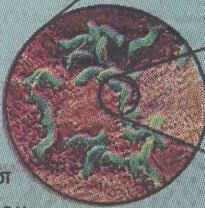
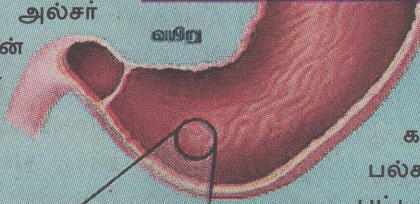
அல்சர் என்பது செரிமான உறுப்பு அல்லது குழலின் உட்சுவர்களில் ஏற்படும் புண்கள் ஆகும். அல்சர் பெரும்பாலும் டியோடினன் எனப்படும் சிறு குடலின் முன் பகுதியிலேயே ஏற்படும்.

### ரொபின் வோரென் (Robin Warren)

1937ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 11ஆம் நாள் அவுஸ்திரேலியாவின் தென்பகுதி நகரமான அடிலைட்டில் ரொபின் வோரென் பிறந்தார். 5 பிள்ளைகளைக் கொண்ட குடும்பத்தில் பிறந்த இவரது தாயாகிய வினிபிரட் தெரேஸா ஒரு புகழ்பெற்ற உளவியலாளராகவும் மருத்துவராகவும் திகழ்ந்தார். இவரது ஊக்குவிப்பே பிற்காலத்தில் வோரென் மருத்துவ ஆய்வாளராக வருவதற்கு காரணமாக அமைந்தது.



### பெரி மார்ஷல் BARRY MARSHALL



ஆரம்பத்தில் அடிலைட் புனித பீற்றர்ஸ் கல்லூரி (ST. PETER'S COLLEGE) யில் கல்வி கற்ற அவர் பின்னர் அடிலைட் பல்கலைக்கழகத்தில் M.B.B.S பட்டம் பெற்று மருத்துவராக வெளியேறினார். அதன் பின் ரோயல் அடிலைட் மருத்துவமனையில் மருத்துவராக பயிற்சி பெற்றதோடு 1963 இல் கிளினிக்கல் எஸிஸ்டென்ட் ரோயல் அடிலைட் மருத்துவமனை

(CLINICAL ASST. ROYAL ANILI HOSPITAL) யில் விரிவுரையாளராக பணியாற்றினார்.

1967 இல் ரோயல் பேர்த் மருத்துவமனை (ROYAL PERTH HOSPITAL)யில் நீண்ட காலமாக மூத்த நோயியல் மருத்துவராகவும் தீவிரமான ஆய்வாளராகவும் இருந்தார். இச்



சந்தர்ப்பத்திலேயே இவர் அல்சர் குறித்த தனது ஆய்வினை தீவிரமாக்கினார். ரொபின் வோரெனின் இந்த ஆராய்ச்சியின் போது நோயாளிகளின் இரைப்பையின் கீழ்ப் பாகத்தில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட இழைய மாதிரிகளில் அரைவாசிக்கும் மேற்பட்டோரின் மாதிரிகளில் ஒருவகை நுண்கிருமிகள் சேர்ந்திருப்பதைக் கண்டார். இவற்றை ஓட்டிய பகுதிகளில் அல்சருக்கான அறிகுறிகள் இருப்பதையும் அவதானித்து உறுதி செய்து தமது ஆய்வினை தொடர்ந்தார்.

இவரது இந்த ஆராய்ச்சியின் முதற் கட்டம் நல்லதோர் திருப்பு முனையைக் காட்டியது. இதனால் பெரி மார்ஷல் (BARRY MARSHALL) என்பவரும் ஆர்வத்துடன் இவருடன் இணைந்து கொண்டார். தொடர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டிய ஆய்வுகளில் தானும் ஒரு பங்களியாக தீவிரமாக செயல்பட்டார்.

### பெரி மார்ஷல் BERRY MARSHALL

1951 செப்டெம்பர் 30ஆம் திகதி நான்கு பிள்ளைகளைக் கொண்ட குடும்பத்தில் மூத்தவராக பிறந்தார். இவரது தந்தை மேற்கு அவுஸ்திரேலிய பல்கலைக்கழகத்தில் நுண்ணுயிர்கள் குறித்த விரிவுரையாளராக இருந்தார்.

அத்தோடு அவர் ஒரு மருத்துவரும் கூட. தாதியாக கடமையாற்றிய தாய் பிள்ளையின் கல்வியில் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொண்டார். அவுஸ்திரேலியாவின் துறைமுக நகரமாகிய பேர்த் நகரின் நியூமன் கல்லூரியில் உயர் கல்வி கற்று மேற்கு அவுஸ்திரேலிய பல்கலைக்கழகத்தில் 1974 இல் M.B.B.S பட்டம் பெற்று மருத்துவராக வெளியேறினார்.

1979ஆம் ஆண்டு நோயல் பேர்த்

மருத்துவமனை (ROYAL PERTH HOSPITAL) யில் கடமையாற்றும் போதுதான் ரொபின் வோரென் அவர்களை சந்தித்து அவருடன் இணைந்து மருத்துவ ஆய்வினை மேற்கொண்டார்.

இவர்கள் இருவரும் ஒன்றிணைந்து ஏராளமான நோயாளிகளின் இழைய மாதிரிகளைப் பல தடவைகள் ஆய்வு செய்ததன் பயனாக இரைப்பை அழற்சி, இரைப்பைப் புண், முன் சிறுகுடற்புண் ஆகிய நோய்களுக்கு முன் குறிப்பிட்ட நுண்ணுயிர் கிருமிகளே காரணம் என்பதை கண்டுபிடித்தனர்.

ஆரம்பத்தில் அல்சர் மன அழுத்தம், உணவுப்பழக்கம் ஆகிய காரணங்களால் குடலில் சுரக்கும் ஒருவகை அமிலமே காரணமெனவும் அதனால் ஏற்படும் காயத்தினாலேயே ஏற்படுவதாகவும் நம்பப்பட்டது.

எனினும் தற்போது இந்தப் புதிய கண்டுபிடிப்பின் மூலம் மேற்படி காரணங்களால் மட்டுமின்றி ஹெலிகெய்டர் பைலோரி எனும் நுண்ணுயிர் கிருமிகளும் பிரதான காரணியாக இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அதனாலும் நோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாக உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. எனவே இந்த நுண்ணுயிரிகளை எதிர்க்கவல்ல அல்லது அமிலச் சுரப்பை தடுக்க வல்ல புதுவகை மருந்துகளை பயன்படுத்தக்கூடிய வாய்ப்புக்களும் ஏற்பட்டுள்ளன. இதனால் அல்சர் நோய் 'சுகப்பட நாட்படும் நோய்' என்ற நிலைமாறி உடனடியாக சுகப்படுத்தக் கூடிய நோயே என்ற நிலைக்கு மாற்றம் அடைந்துள்ளது. இதனைக் கருத்திற் கொண்டே இவ் அரிய கண்டுபிடிப்பிற்காக இவ்விருவருக்கும் 2005ஆம் ஆண்டின் மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்





# மாணவர்களின் உளநல மேம்பாடுகள்

## மரபணு மாற்றும் பெணும் மலேரியா ஓட்டுண்ணிகள்



மலேரியா ஓட்டுண்ணிகளை மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மருந்துகள், சிகிச்சையினால் கூட எப்படி கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியவில்லை என்று ஆராய்ந்த விஞ்ஞானிகள் இதற்குக் காரணமான உருமாற்றத்தைத் தாங்கள் கண்டறிந்துள்ளதாகக் கூறுகின்றனர்.

'நேச்சர் ஜெனடிக்ஸ்' என்ற சஞ்சிகையில் பிரசுரமாகியிருக்கும் ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரையில், இந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள், விரைந்து பரிணாம வளர்ச்சி கண்டுவரும் இந்த ஓட்டுண்ணிகளைக் கட்டுப்படுத்த 1950களிலிருந்தே தொடர்ந்து பயன்படுத்தப்பட்டுவரும் மருந்துகள் யாவும் பயனற்றதாகிவிட்டன என்று கூறுகிறார்கள்.

மரபணு மாற்றங்கள்தான் இந்த ஓட்டுண்ணிகள் ஒழிக்கப்படுவதிலிருந்து தப்ப உதவுவதாக இப்போது விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். மேலும் இது குறித்த ஆராய்ச்சிகள் இது எப்படி நடக்கிறது என்பதை அறிய உதவும் என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.

எம்மவர்கள் உடல் நலத்திற்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் உளம்சார் மேம்பாட்டுக்குக் கொடுப்பதில்லை. இதனால் பலதரப்பட்ட துன்பியலுக்கு எமது குழந்தைகள் ஆளாவதுண்டு. சில அடிப்படை உண்மைகளை அறிந்திருப்போமாகில் இச்சிறார்கள் மன நிறைவாக வாழ வழிகாட்ட முடியும். பாதிப்பை எதிர்நோக்கக் கூடிய குடும்பங்களாவன

\* தாய் அல்லது தந்தை மட்டும் உள்ள குடும்பம். பெற்றோர் இல்லாக் குழந்தைகள் ஏனையவர்தயவில் வாழ்பவர்.

\* தமது குழந்தைகளுடன் வேறு குழந்தைகளையும் பராமரிக்கும் குடும்பங்கள் (குறிப்பாகச் சிறு குழந்தைகளுடன்)

\* மதுப்பழக்கத்திற்கு ஆளான குடும்பங்கள்... இவர்களின் குழந்தைகள்.

\* அண்மைய இடப்பெயர்வு நிரந்தர வதிவிடங்களை இழந்ததோடல்லாமல் குடும்ப அங்கத்தவர்களை இழந்தவர்கள், காணாமற் போனவர், சிறையில் வாடுபவர் இவர்களின் குழந்தைகள் பல வகையில் பேதலிப்பு அடைந்து இருக்கிறார்கள்.

\* பிளவுபட்ட குடும்பங்கள் பெற்றோரில் ஒருவர் வெளிநாட்டுக்குச் செல்லுதல் (குறிப்பாகத் தந்தை) இவர்களின் பிள்ளைகள் பலவகையில் உள நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகியுள்ளனர்.

\* வன்முறைகளை நேரே அவதானித்தவர்களும் நேரடியாகப் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளும் பலவித துன்பங்களுக்கு முகம் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கின்றார்கள்.





## சிறார்கள்ளுக்கான கடுப்பு மருந்துகளின் விலையுயர்வு

சிறார்கள்ளுக்கான தடுப்பு மருந்துகளின் விலையை குறைக்குமாறும், அவை தயாரித்து விற்கப்படும் முறையில் மறுசீரமைப்புகளை செய்யுமாறும் சர்வதேச மருத்துவ தன்னார்வக்குழுவான 'எம்.எஸ்.எஃப்' என்னும் எல்லைகளற்ற மருத்துவர்களின் கூட்டமைப்பு கேட்டுக்கொண்டுள்ளது. பல பொதுவான சிறார்கள்ளுக்கான தடுப்பு மருந்துகளின் விலை 2001ஆம் ஆண்டில் இருந்ததை விட தற்போது 68 மடங்கு அதிக விலைக்கு விற்கப்படுவதாக அந்த அமைப்பின் அறிக்கை ஒன்று கூறுகின்றது.

அவற்றின் விலைகளில் வெளிப்படைத் தன்மை இல்லாமலிருப்பதாக விமர்சித்துள்ள அந்த அமைப்பு, பல்வேறு தடுப்பு மருந்துகளின் தயாரிப்புச்செலவுகளையும் அதற்கான இலாபத்தையும் பன்னாட்டு மருந்து நிறுவனங்கள் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளிலேயே சம்பாதித்துவிட்ட பிறகு வளரும் நாடுகளிடமும் அவர்கள் அதிக விலைக்கு விற்பதில் நியாயமில்லை என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

அமையும். மேலும் பெற்றோரின் பின்னணி முதலானவைகளை அறிந்திருப்பதன் மூலம் இப்பிள்ளைகளை நாம் இலகுவாக வழிகாட்ட முடியும். இதற்காகப் பின்வருவன கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்.

\* இப்பிள்ளைகளுடன் ஈடுபாட்டுடன் அவர்கள் கூறுவதை செவிமடுப்போம்.

\* பிரச்சினை இதுதான். மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, நெருக்கீடு முதலான சொற்கள் உச்சரிப்பதை தவிர்ப்போம். இந்நிலை முத்திரை குத்துதல் ஆக அமைய முடியும்.

\* ஏனைய மாணவர் முன்னிலையில் உரையாடலைத் தவிர்ப்பது உசிதமாக அமையும். பிள்ளையின் பெற்றோர் உற்றோருக்கு பின்வருமாறு விளக்கம் கொடுக்கலாம்.

நளினி ஒரு நாளில் பல முறை கண்ணீர் சிந்தியதை அவதானித்தேன். சினேகிதர்களுடன் சேர்ந்து பங்கு கொள்ள விரும்பவில்லை. இரவு முழுவதும் நித்திரை சீரில்லை எனக் குறிப்பிட்டார். கடந்த இரு வாரங்களாக இந்நிலைமை தொடர்கிறது. இவை ஆசிரியரின் கூற்று.

கா. வைத்தீஸ்வரன்,  
சுகநலக் கல்வியாளர்

மேலும் மற்றைய பிள்ளைகளுடன் அன்யோன்யமாகப் பழகும் ஒரு பிள்ளை சடுதியாக அந்நிலையில் இருந்து விலகித் திடீரெனக் கவலையுடன் காணப்பட்டின் நிச்சயமாக நாம் கவனம் செலுத்துதல் அவசியமாக அமைந்து விடுகிறது. இவ்விதமான நிலைமைகளை விசாரித்து அறியலாம். எமது அவதானிப்பின் மூலம் அறிவது சாத்தியமாகும்.

ஏனைய மாணவர்களின் முன்னிலையில் இக் கலந்துரையாடல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். தனிப்பட்ட முறையில் வகுப்புக்கு வெளியில் அமைதியான சூழலில் அன்பாக இவ்வழிகாட்டல் இடம்பெற வேண்டும். ஆபத்தான பிரச்சினைகளாகின் துறைசார் நிபுணர் சேவையை நாடுதல் அவசியமாகும்.

### இவர்களுக்கு உதவும் வழிமுறைகள்

\* சிறு பிள்ளைகள் வயது வந்தவர்களுடன் அன்யோன்யமானதும் பாதுகாப்புடனானதுமான உறவுகளை வளர்க்க வேண்டும்.

\* இச்சிறுவர்கள் சமூகத்தில் ஏனையவர்களுடன்





இணைந்து பழக சிரமப்படுவர், உறவுகளைத் தவிர்க்க முற்படுவர், எனவே இவர்களை ஆதரவுடனும் அன்புடனும் அரவணைப்புச் செய்து போதியளவு நற்குழலை உருவாக்க வேண்டும். சமூக சேவையில் போதிய ஈடுபாடு உடையவர்கள் இவர்களை அடிக்கடி சந்தித்து அவர்களின் ஆழ்மனப் பதிவுகளை வெளிக் கொண்டுவரத் துணையாதல் அவசியமாகும். இதன் மூலம் ஆறுதல் அடைவர்.

\* பிளவுபட்ட குடும்பங்கள் பல உள்ளன. இவர்களின் பிள்ளைகள் பலவித துன்பத்துடன் வாழ்கிறார்கள். இக் குடும்பங்கள் மீண்டும் சேர்ந்து வாழும் போது சுமுக நிலைமை ஏற்படுவதாகலாம்.

\* குடும்பப் பிரிவின் காரணமாக (உதாரணமாக) தந்தையைப் பிரிதல் இச்சிறார்களுக்குத் தேவைப்படும் தந்தையின் மாதிரி (Role model) கிடைக்காமையாகலாம். இதனால் குழந்தைகளின் திறன் விருத்தி பாதிப்பு அடையலாம். இவ்விடத்து அக் குடும்பத்தில் முக்கிய உறுப்பினர் (தாய் மாமன்) அப்பணியைப் பொறுப்பேற்கலாம்.

\* பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளை தனது ஆழ்மனப் பதிவை கிட்டிய உறவினர், நண்பர், நம்பிக்கைக் குரிய ஒருவர், ஆற்றுப்படுத்துனர் முதலானவர்களுடன் மனம் திறந்து உரையாடல் அவசியம். இதன் மூலம் நிச்சயமாக ஆறுதல் பெறுவதாக அமையும்.

### ஐந்து தொடக்கம் பன்னிரண்டு வயதினர் (பள்ளிப் பருவம்)

பள்ளிப் பருவமானது பிள்ளையின் வாழ்க்கையில் பல ஆண்டுகளை உள்ளடக்கியதாகும். குறிப்பிட்ட காலத்தில் மாணவர்களில் பல விருத்திகள் சம்பவிக்ின்றன.

உலகம் பற்றி முக்கிய எண்ணக்கருக்களின் பாரிய அளவிலான மாற்றங்கள் இப்பருவத்திலே நிகழ்கின்றன. தம்மைச் சூழவுள்ள ஒத்த வயதினருடன் மற்றும் வயது வந்தவர்களுடனும் உறவாடக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)



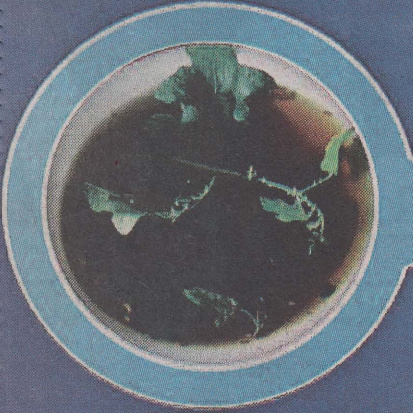
## உடற் பருமனுக்கு காரணம் மரபணுக்களே

மனிதர்கள் அனைவரிடமுமே இந்த 'எப்டிஓ' மரபணுக்கள் இருக்கின்றன. மனிதக் கரு உருவாகும்போது தந்தையிடமிருந்து ஒரு பகுதி 'எப்டிஓ' மரபணுவும் தாயிடமிருந்து ஒரு பகுதி 'எப்டிஓ' மரபணுவும் குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படுகிறது.

இதில் ஏதாவது ஒருபகுதி 'எப்டிஓ' மரபணுவில் குறைபாடு இருந்தால் பெரிய பிரச்சினையில்லை. ஒருவேளை தாய் தந்தையிடமிருந்து குழந்தைக்கு அளிக்கப்படும் இரண்டு 'எப்டிஓ' மரபணுக்களின் பகுதிகளுமே குறைபாடு உடையவையாக இருந்தால் இரண்டு குறைபாடுடைய 'எப்டிஓ' மரபணுவின் பகுதிகளுடன் பிறக்கும் குழந்தைக்கு இயற்கையிலேயே பசியைத் தூண்டும் 'க்ரெலின்' நொதிமம் அதிகம் சுரக்கும் என்பதால் அந்தக் குழந்தைகள் கூடுதலாக சாப்பிடக்கூடிய இயல்புடன் இருக்கும் என்றும் இதுவே பிற்காலத்தில் அதிக உடல் எடை பிரச்சினையாக மாறும் என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.



**உளி உணவு  
மட்டுமே மோதுமா?**



**கசாயங்களை  
அதிகம் குடித்தால்**



**கால், வக  
ரோமதிதை அரசர்  
முலம் நீக்குதல்**



**தொடர்ச்சியான  
சொறிச்சல்**

# மருத்துவ



## கேள்வி + பதில்கள்

--- எஸ். கிறேஸ் ---

அடிவயிற்றில் வலி

எசயறியை கருத்தரிப்பு

வலது கண் பார்வை மங்குதல்

ஸ்தனராக்ளபிஸ்டும் குழந்தைபெறும்

## உலர் உணவுப் பொருட்களை உணவாக உட்கொள்ள அதிக ஆசை



**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 30. பல வருடங்களாக உலர் உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ள அதிக விரும்பம். இதனால் நெத்தலி, குறைவாக வேக வைத்த அரிசி, பருப்பு மற்றும் இன்னும் உலர் உணவுப் பொருட்களைத் தான் விரும்பி உண்ணுவேன். இந்த நிலையானது எனக்கு பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. இவ்விடயம் தொடர்பாக வைத்தியரை கண்டு ஆலோசனையைப் பெற நான் அதிக ஆர்வம் காட்டவில்லை. இதனால் இவ்விடயம் தொடர்பாக நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? எத்தகைய வைத்தியரை சந்திக்கலாம் என்பதை விளக்கமாகக் கூறுங்கள்.

- எம். சகுந்தலா, மட்டக்களப்பு.

**பதில்:** இதனை நோய் என்று கூற முடியாது. உள நோய் தொடர்பான வைத்தியரை சந்தித்தால் பிரச்சினையை தீர்க்க முடியும் என நினைக்கின்றேன். ஆனாலும் இத்தகைய நிலை நோயிற்குரிய நிலைதானா என்று உடனடியாகக் கூற முடியாது. இதனால் நீங்கள் குறிப்பிட்டபடி வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனைகளைப் பெறுதல் நல்லது. அதன் பின்பு தேவையாயின் பொது நோய் தொடர்பான வைத்தியரை சந்தித்து சிகிச்சை பெற முடியும். ஆனாலும் நோயிற்குரிய நிலையாக இனங்காணக்கூடிய எந்த அறிகுறியும் இதில் இல்லை.

**Dr. வருண குணதிலக**  
பொது நோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்  
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை

## சமஹன், கசாயம் அடிக்கடி குடிப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள்

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனது மகள் தடிமன், இருமல் மற்றும் பீனிசம் என்பவற்றின் போது பக்கெட் செய்யப்பட்ட உடல் நோயிற்கான சமஹன், கசாயம் முதலான மருந்து வகைகளை அருந்துகின்றாள். இத்தகைய சந்தையிலுள்ள தடிமன் இருமலுக்கான மருந்து வகைகளை அருந்துவதன் காரணமாக ஏதேனும் பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படுமா? பாதகமான விளைவுகள் என்றால் எத்தகைய விளைவுகள் என்பதையும் குறிப்பிட முடியுமா?

- எம்.எம். ஹாரிஜா, கம்பளை.

**பதில்:** எந்த நபரும் வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி தொடர்ந்து மருந்து வகைகளை உட்கொள்வது நல்லதல்ல. பலவிதமான நிறுவனங்கள் இத்தகைய உற்பத்திப் பொருட்களை பல்வேறு வடிவங்களில் சந்தையில் விற்பனைக்காக வழங்கி வருகின்றன. இதன்



அடிப்படையில் அப்பொருட்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசப்பட்டதாக அமையலாம். ஆனால் அப்பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி இவ்வகையான மருந்து வகைகளை அருந்தக் கொடுப்பது நல்லதல்ல. இதனால் எந்த மருந்து வகைகளையும் அருந்த முன்பு வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுதலே சிறந்த வழியாகும்.

**Dr. பத்மா பெரேரா**  
பல்லேகல ஆயுர்வேத  
வைத்தியசாலை பணிப்பாளர்  
பல்லேகல.

## ரேசர் மூலம் உரோமத்தை நீக்குவது ஏற்கத்தக்கதா?



**கேள்வி:** நான் தொழில் செய்யும் ஒரு பெண். வரவேற்பு அதிகாரியாக கடமையாற்றுகின்றேன். இதன் காரணமாக கைகளில் மற்றும் கால்களிலுள்ள உரோமத்தை நீக்குவதை வழமையாக கொண்டுள்ளேன். இதனால் ஷேவிங் ரேசரை பயன்படுத்தி வருகின்றேன். இவ்விதம் ரேசர் மூலம் உரோமத்தை நீக்குவதன் காரணமாக என்னுடைய தோல் கடினத்தன்மை கொண்டதாக மாறும் என பலர் கூறுகின்றனர். இது உண்மையா? இவ்விதம் ரேசர் மூலம் உரோமத்தை நீக்கும்போது ஏற்படும் கடினத்தன்மையை எத்தகைய வழி மூலம் நீக்கலாம்?

- எஸ். நிலவேணி  
மொறட்டுவ.

**பதில்:** தோலில் அடிக்கடி ஏற்படும் சொரிச்சல் அல்லது வேறேதேனும் காரணங்களால் அல்லது உருவாகும் நோய்கள் காரணமாக இயற்கையாகவே தோல் கடினத்தன்மை மற்றும் நிறமாற்றம் ஆகிய பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம். உரோமத்தை நீக்கும்போது ரேசரை மேலிலிருந்து கீழாக அசைக்கும் போது மற்றும் மொயிஸ்டரைஸரைப் பயன்படுத்துதல் மூலம் மேற்கூறப்பட்ட நிலைமை சற்று குறைக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

**Dr. பி.எச்.சந்திரவாங்ஸ**  
சரும நோய்த் தொடர்பான  
விசேட வைத்திய நிபுணர்  
மாத்தறை தேசிய வைத்தியசாலை

## உடலில் தொடர்ச்சியாக சொரிச்சல் ஏற்படுகின்றது

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 26. அண்மைக்காலமாக எனது உடல் சொறியத் தொடங்கி உள்ளது. இதற்கு வைத்தியரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்ற போதும் சில நாட்கள் மட்டுமே குணம் கிடைத்தது. ஆனால் அண்மைக்காலம் முதல் திரும்பவும் உடலின் கீழ்ப்புறம் நிரந்தரமாக அரிப்புடன் சொறியத் தொடங்கியுள்ளது. இதற்கான காரணம் என்ன? நான் எவ்வகையான வைத்தியரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்றால் குணமாக்கலாம்?

- கே.எம்.எம். சலீம்  
முதூர்.

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிடும் நிலைமை வருவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். இதனால் உங்களை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி பார்க்க வேண்டும். அதன் பின்பே இதற்கான காரணங்கள் என்ன என்பதைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். நீங்கள் சருமநோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது.

**Dr. சாந்தனி உடுகெதர**  
சரும நோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்  
கண்டி போதனா வைத்தியசாலை



## வலது கண் பார்வை மங்கலாக உள்ளது



**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 58. சில மாதங்களுக்கு முன்பிருந்து எனது வலது கண் பார்வை குறைவடைந்து பின்பு சிறிது நேரத்தின் பின்பு சாதாரண நிலைக்கு திரும்புகின்றது. இத்தகைய நிலை நோயின் அறிகுறியா? அப்படியானால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும் எனக்கூறுவீர்களா?

- எம். கனகரத்தினம், யாழ்ப்பாணம்.

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் கண் பார்வை காணப்பட்டால் கண்நோய் தொடர்பான வைத்தியரை சந்திக்கவும். அது மட்டுமன்றி நீங்கள் குறிப்பிடும் பிரச்சினை தொடர்பாக நோய்க்குரிய நிலை பற்றிய விளக்கம் போதுமானதாக இல்லை. இத்தகைய நிலை கண்ணில் உட்பகுதியில் நடைபெறும் நிகழ்வு என்பதால் நீங்கள் தகுதியான கண் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.

Dr. சமன் சேனாநாயக்க  
கண் பரிசோதனை பிரிவின்  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்,  
கண்டி போதனா வைத்தியசாலை.

## தைரொக்ஸின் குறைபாடு குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள தடையா?

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 35. 26 வயதில் கழுத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றம் ஒன்றின் காரணமாக பரிசோதனை செய்தேன். அங்கு TSH, T4, US, scan பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. பரிசோதனை அறிக்கையின்படி தைரொக்ஸின்

குறைபாடு உள்ளதாக கூறப்பட்டது. அதன் பின்பு தைரொக்ஸின் எடுக்க வேண்டுமெனக் கூறப்பட்டது. இதனடிப்படையில் மூன்று மாத காலத்திற்கு தைரொக்ஸின் பெற்றுக் கொண்டேன். இதன் பின்பு குணமாகி விட்டது. நான் திருமணம் முடித்து 6 மாதங்களாகி விட்டது. இத்தகைய நோய் நிலை குழந்தை ஒன்றை பெற்றுக்கொள்ள பிரச்சினையாக அமையுமா?

- என்.எம். சலைகா, மன்னார்.

**பதில்:** தைரொக்ஸின் செயற்பாடின் குறைபாடு சாதாரணமாக குழந்தை உருவாகுவதற்கான முன்னுரிமையை குறைத்து விடும். உண்மையில் குழந்தை உருவாகாமல் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் முதலில் செய்யப்படும் பரிசோதனை தைரொக்ஸின் சுரப்பியின் செயற்பாட்டைக் கண்டறிவதாகும். குழந்தையொன்று உருவாக அவசியமான காரணிகளில் அதிகமான பங்களிப்பை இது வழங்குகின்றது. இதனால் தைரொக்ஸின் சுரப்பியின் செயற்பாடு தொடர்பான பரிசோதனையை திரும்பவும் செய்து வழமையான முறையில்தானா இருக்கின்றது என்பதை பரிசோதனை செய்து பார்க்கவும்.

Dr. நந்தன திக்மாதுகொட  
பொது நோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்

## அடி வயிற்றில் அதிக வலி

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 49. நான்கு பிள்ளைகளின் தாய். அடிக் கடி அடி வயிற்றில் அதிக வலி ஏற்படுகின்றது. இந்நிலை மாதவிடாய் காலங்களில் அதிகமாக உள்ளது. உடலில் ஏதேனும் குறைபாடு உள்ளதோ என்றும் எண்ணத்தோன்றுகின்றது. இவ்விடயமாக மருந்து எடுத்தேன். அதன் பின்பு கர்ப்பப்பை கீழே இறக்கம் கண்டுள்ளதாக கூறப்பட்டதற்கமைய சத்திர சிகிச்சை செய்தேன். ஆனாலும் வலி குறையவில்லை. சிறுநீர் கழிக்கவும் மிகவும் வருத்தமாக உள்ளது. ஓரிடத்தில் நின்று கீழே குனிந்து எந்த வேலையையும் செய்ய முடியாமல் உள்ளது.

முள்ளந்தண்டிலும் வேதனை காணப்படுகின்றது. கால் பாதங்களுக்கு தண்ணீர் பட்டவுடன் என்னையிரியாமல் சிறுநீர் வெளியே

றுகின்றது. இந்நிலை எனக்கு பெரும் உள ரீதியான பிரச்சினையாக உள்ளது. சில நாட்களில் இரவு நேரத்தில் என்னையறியாமலேயே படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்து விடுகின்றேன். இதனைக் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டு வர நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- எஸ். செல்வநாயகி  
வாழைச்சேனை.

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் சிறுநீர் வெளியேறல் இரு காரணங்களால் ஏற்பட முடியும். இதனடிப்படையில் கர்ப்பப்பை கீழே இறக்கம் கண்டிருந்தால் இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். மற்றது சத்திர சிகிச்சை காரணமாகவும் இவ்விதமான பாதகமான தன்மை ஏற்படலாம்.

நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் அடிவயிற்றில் ஏன் இவ்விதமான வலி காணப்படுகின்றது என்பதை பரிசோதனை செய்து பார்த்த பின்பே இது தொடர்பில் கருத்து கூறலாம். இதனால் குழந்தைபேறு மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளவும்.

## விந்தணுவை கர்ப்பப்பையில் வைப்பதன் மூலம் குழந்தையை பெற்றுக் கொள்ள முடியுமா?

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு திருமணமாகி 2½ வருடங்களாகின்றன. ஆனால் இன்று வரை குழந்தை உருவாகவில்லை. இதனால் நான் மன ரீதியில் மிகவும் வேதனைக்குட்பட்டுள்ளேன்.

இதற்கான வைத்திய சிகிச்சைக்கு உட்பட்டேன். அங்கு ஸ்கேன், லப்ரெஸ்கோபி போன்ற பரிசோதனைகளை செய்ததோடு கணவரின் விந்தணுக்களையும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தினார்கள். அதன் பின்பு சாதாரண நிலை என்றுதான் வைத்தியர் குறிப்பிட்டார். கணவரின் விந்தணுவை கர்ப்பப்பையில் வைப்பதன் மூலம் குழந்தையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என வைத்தியர் குறிப்

பிடுகின்றார். விந்தணுவை கர்ப்பப்பையில் வைப்பதால் குழந்தையை பெற்றுக்கொள்ள முடியுமா? குழந்தை கிடைக்காமல் இருப்பதற்கான காரணம் என்ன? மேற்கூறப்பட்ட விதத்தில் விந்தணுவை வைப்பதானால் எவ்விதம் அதனை செய்யலாம்?

- என். சிந்தியா  
மாத்தளை.



**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் குழந்தை பெறமுடியாமல் உள்ள பெண்களின் 10% - 15% வீதத்தினருக்கு இவ்விதமாக விந்தணுவை கருப்பப்பையில் வைப்பதன் மூலம் வெற்றிகரமாக குழந்தையை பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளது.

ஆனால் மரபணுவின் மாற்றம் காரணமாகவும் குழந்தை கிடைக்காமல் போகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. இதனால் உங்கள் கணவரின் விந்தணுவை உங்கள் கர்ப்பப்பையில் நேரடியாக வைப்பதன் மூலம் குழந்தை உருவாக முடியும். இது வேதனையின்றி மற்றும் எந்த அசௌகரியமுமின்றி செய்துகொள்ளக்கூடிய முறையாகும். இதனை செயற்கை முறை கருத்தரிப்பு என்பர். விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து அறிவுரைகளை பெற்றுக்கொள்ளவும்.

**Dr. ஹேமந்த தொடம்பஹல**  
குழந்தை பேற்று மற்றும் பெண் நோய்  
தொடர்பான வைத்திய நிபுணர்  
த சாய்சா பெண்கள் வைத்தியசாலை.

சூலிகையின் பெயர்: ⇨ வெண்டைக்காய்  
 தாவரவியல் பெயர்: ⇨ Abelmoschus Esculentus  
 தாவரவியல் குடும்பம்: ⇨ Malvaceae  
 பயன் தரும் பாகங்கள்: ⇨ இலை, காய்,  
 விதை மற்றும் வேர்  
 ஆங்கிலப் பெயர்கள்: ⇨ Gombo, Okra,  
 Lady's finger

### வளரியல்பு

- வெண்டைக்காய் உலகில் வெப்ப மற்றும் மித வெப்ப நாடுகளில் வளரக் கூடிய ஒரு செடி.
- இது களிமண்ணில் நன்கு வளரக்கூடியது. ஈரப்பதம் அதிகம் தேவை.
- வெண்டைச்செடி சுமார் 6 அடி உயரம் வளரக் கூடியது. மஞ்சள் நிறமான பூக்கள் பூக்கும்.
- மகரந்த சேர்க்கையில் காய்கள் விடும். அதன் நீளம் சுமார் 18 செ.மீ. ஆக இருக்கும்.
- இதன் தாயகம் மேற்கு ஆப்பிரிக்கா மற்றும் தென் ஆசியா ஆகும். மேலை நாடுகளில் இதன் விதையிலிருந்து எண்ணெய் தயாரிப்பார்கள்.

### பருத்துவப் பயன்கள்

- வெண்டைக்காயின் வேரைக் காய வைத்துப் பொடியாக்கிப் பாலுடன் சேர்த்துக் குடித்தால் சிறுநீர் நன்றாகப் பிரியும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரவும், தோல் வரட்சியை நீக்கவும், உடல் பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.
- இலைகளை நன்கு அரைத்து கட்டிகள் மற்றும் புண்கள் மேல் பூசினால் குணமடையும்.



- வெண்டைக்காயில் இருக்கும் உயர்ந்த வகை நார்ச்சத்து இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது.
- வெண்டைக்காய் கொலஸ்ட்ரோலை கட்டுப்படுத்துகின்றது.
- மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.
- வெண்டைக்காயில் இருக்கும் நார்ச்சத்தானது ஆளிவிதை (flax seed) யில் இருக்கும் நார்ச்சத்துக்கு சமமாக கருதப்படுகிறது.
- வெண்டைக்காயில் இருக்கும் நார்ச்சத்து குடலுக்கு இதத்தை அளிப்பதுடன், அசுத்தக் கழிவுகளை வெளியேற்றவும் பயன்படுகின்றது.
- இது நச்சுத் தன்மை அற்றது. இதனை உண்பதால் பக்கவிளைவுகளும் கிடையாது.
- நம் உடலில் இருக்கும் நல்ல பக்கிரியா கிருமிகளையும் ஊக்குவிக்கிறது.
- இதில் இருக்கும் போசணை முழுவதும் கிடைக்க வேண்டுமானால் இதனை மிதமான தீயில் அல்லது ஆவியில் சமைத்து உண்ணலாம்.



# வெண்டைக்காய்





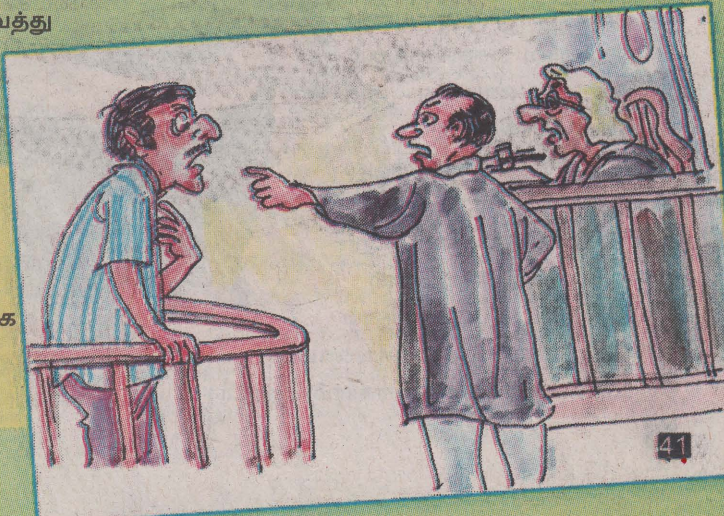
- வெண்டைக்காயை தினமும் உணவில் சேர்த்து வர வயிற்றுப்புண், குடல்புண் குணமாகும்.
- அடிக்கடி மலம் கழிக்கும் குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களுக்கு வெண்டைக்காய், மஞ்சள், சுண்டைக்காய், சீரகம், கடுகு, வெங்காயம், பூண்டு, பட்டை, கருஞ்சீரகம் இவை சேர்த்து அரிசியுடன் கலந்து கஞ்சியாகக் கொதிக்கவைத்து தயிருடன் கலந்து உண்டு வர குணமாகும்.
- உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் கரைக்கும் 'பெக்டின்' என்னும் நார்ப்பொருளும் இதில் காணப்படுகின்றது.
- இதில் மக்னீசியம் இருப்பதால் இதய துடிப்பையும் சீராக்குகின்றது. எனவே இருதய நோயாளிகளுக்கு சிறந்த ஒன்றாகும்.
- வெண்டைக்காயை சுத்திகரித்து குறுக்கே வெட்டி ஒரு தம்ளர் நீரில் விட்டு இரவு முழுவதும் ஊற வைத்து காலையில் எழுந்து வெறும் வயிற்றில் நீரை மட்டும் அருந்திவர இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் அளவு குறையும். இம்முறை புற்று நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கூட ஒரு துணை மருந்தாக உதவும்.
- வெண்டைக்காயை வெட்டி 500 மி.லீ. நீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து அதில் இருந்து வரும் நீராவியை சுவாசிக்க இருமல், தொண்டைப்புண், தொண்

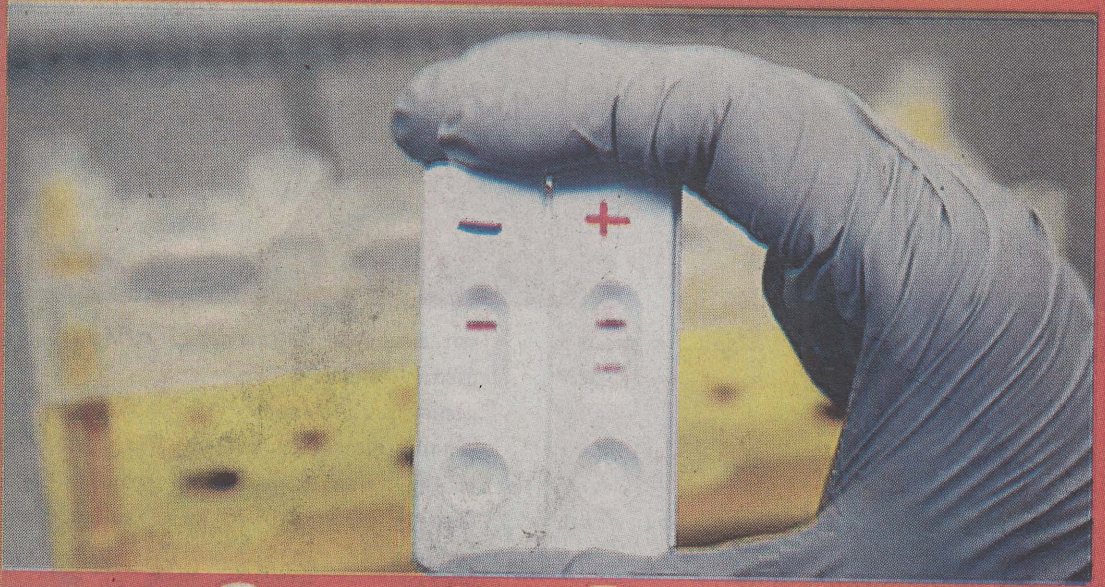
டைக்கம்மல், தொண்டை எரிச்சல் ஆகியன குணமாகும்.

- வெண்டைக்காயை பிஞ்சுகளாக 150 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து 700 மி.லீ. நீர் விட்டு அரைபங்கு சீனி அல்லது தேன் சேர்த்து 50 முதல் 70 மி.லீ. வரை நன்கு காய்ச்சி எடுத்து 4 மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை அருந்திவர வெள்ளைப் போக்கு, இருமல், வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை குணமாகும்.
- இளம் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வெண்டைக்காயைத் தாராளமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு நரம்பு மண்டலக் கோளாறுகள் தவிர்க்கப்படும்.
- வெண்டைக்காயை அரைத்து தலைக்குத் தேய்த்து அரை மணிநேரத்திற்கு பின்னர் குளிக்க பொடுகு (டேன்ட்ரப்) குணமாகும்.
- இத்துணை மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட வெண்டைக்காயை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் மருத்துவ செலவையும் குறைத்து ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

- எம். ப்ரியதர்ஷினி

" இவர் பேர்ல உள்ள குற்றம் என்னவென்றால்..."  
 "முனுசாமி என்கின்ற என் பேர்ல என்ன குற்றம், இருக்கு? இது எங்க அப்பா, அம்மா வச்ச பேருங்க ஐயா..!"



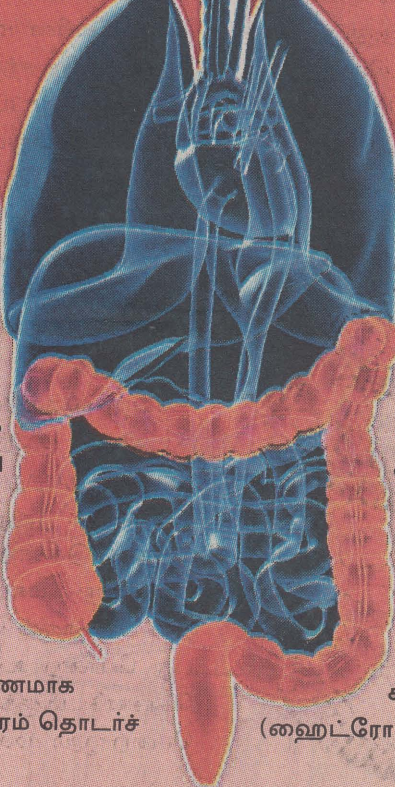


# பெருங்குடல் புற்றுநோயை அறிந்துகொள்ளும் பரிசோதனை

**ம**னிதர்களுக்கு ஏற்படும் பொதுவான புற்றுநோயில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் பிரதானமானதாக உள்ளது. இந்நோயினால் பெருங்குடல் பாதிக்கப்படும் போது முழுமையான உடல் செயற்பாடுகளும் பாதிப்புக்குட்படுகின்றன. ஆதலினால் இந்நோய் தொடர்பான முழுமையான புரிந்துணர்வு சகலருக்கும் இருக்க வேண்டியது அத்தியாவசியமாகின்றது. இது தொடர்பில் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் டொக்டர் ரணில் ஜயசேன என்ன கூறுகின்றார் என்று பார்ப்போம்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் பல்வேறு காரணிகள் காரணமாக ஏற்படுகின்றது. அதன் பிரகாரம் தொடர்ச்

## CEA



சியான மலச்சிக்கல் பெருங்குடலில் மலம் பிரயாணம் செய்யும் வேகம் குறைந்து நீண்ட நேரம் குடலில் மலம் தேங்கி காணப்படுகின்றமையால் குடற்சுவர்களில் புற்றுநோய் கலங்கள் உருவாக சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றமை, சில விதமான புற்றுநோய் ஏற்படுத்தக்கூடிய செயலிழந்த பக்டீரியாக்கள் புற்றுநோய் காரணிகளால் செயல்பட தூண்டுகின்றமை, குடலில் காணப்படுகின்ற புற்றுநோய் பரம்பரை மரபணுதூண்டப்படுகின்ற (Polyps) நிலைமை, குடலில் அதிகமான கொழுப்பு தங்கியிருத்தல், உணவில் கலந்து காணப்படுகின்ற அகிலவிலான இரசாயனங்கள் (ஹைட்ரோ காபன் Hydrocarbon மற்றும்



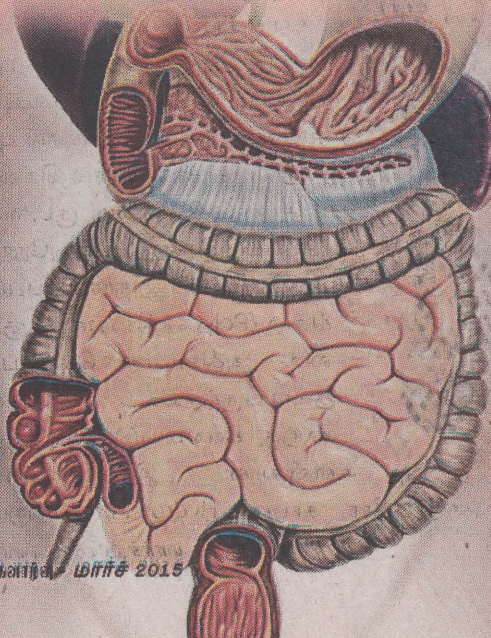
Nitrosamines) பெருங்குடலில் சேர்ந்து தங்கியிருத்தல் போன்ற காரணிகளால் பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.

இக்காரணிகள் ஒருபுறம் இருக்க இத்தகைய புற்றுநோய் ஏற்படுத்தக்கூடிய ஏதுக்கள் நீண்ட காலமாக பெருங்குடலில் தங்கியிருக்கும்போது (Ulcerative colitis) அதுப்படிப்படியாக புற்றுநோயாக மாற்றமடைகின்றது.

இத்தகைய நிலைமை ஏற்படும்போது மலம் வெளியேறுவதில் அசௌகரியமும் சிக்கல்களும் ஏற்படுகின்றது. இந்நிலைமையை

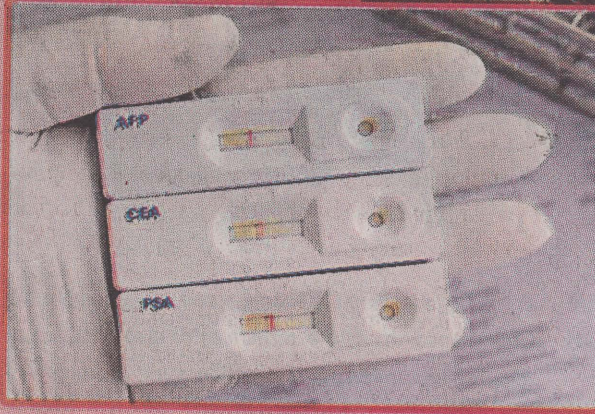
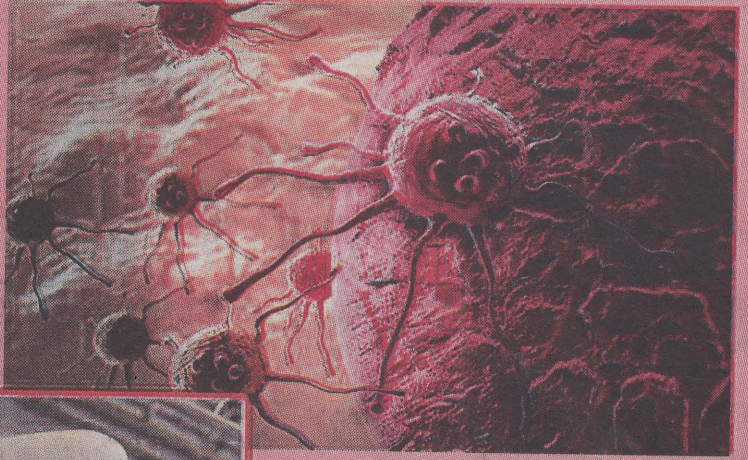
புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறியாக கொள்ளலாம். சில சமயங்களில் மலம் கட்டியாகவும் திரவமாகவும் வெளியேறும். வயிற்றில் வேதனையும் காணப்படும். இந்த நிலை தொடர்ந்து நீடித்தால் உணவில் விருப்பமின்மையும் உடல் மெலிவடைதலும் ஏற்படும். வேறு சிலரின் மலத்துடன் சேர்ந்து இரத்தம் வெளியேறும் சந்தர்ப்பங்களும் ஏற்படும். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் பலர் இதனை வயிற்றுப்புண் என்றும் தவறாக கருதுகின்றனர். வயிற்றுப்புண் நோய் உள்ளவர்களும் தமக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதனை பரிசீலித்துப் பார்த்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் புற்றுநோய் பரிசோதனை செய்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வேறு விதத்தில் நோக்கும்போது பெருங்குடலில் குடற்புண் ஏற்படுதல் காரணமாகவும் குடற்புற்றுநோய் ஏற்படலாம். நாட்பட்ட குடல்புண் புற்றுநோயாக மாறும் வாய்ப்பு காணப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையில் ஒருமுறை மலங்கழித்து மலம் வெளியேறிய பின்னரும் மலம் கழிக்க வேண்டும் என்பது போன்ற உணர்வும் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டேயிருக்கும். ஆனால் மலசல கூடம் சென்றாலும் மலம் வெளியேறாது. அதேசம



யம் மலத்துடன் சீதம் வெளியேறும் சந்தர்ப்பத்திலும் பரிசீலனை செய்துக்கொள்வது சிறந்ததாகும்.

மேற்சொன்ன விதத்தில் நோய் நிலைமைகளில் அறிஞர்கள் காணப்படுமிடத்து நிலைமையை சரியாக புரிந்து கொள்வதற்காக 'கொலனஸ்கோபி' (Colonoscopy) வைத்தியப் பரிசோதனை ஒன்றைச்



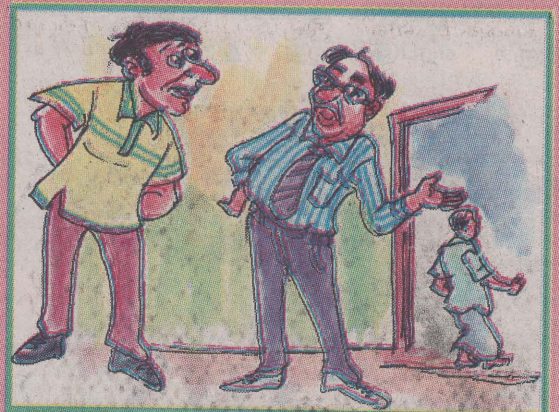
இத்தகைய பரிசோதனையின் அடிப்படையில் ஒருவருக்கு எந்த வகையான அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம் என்பது நிர்ணயிக்கப்பட்டு குறித்த பகுதியில் இருந்து ஏனைய பகுதிகளுக்கு நோய் தொற்றாத விதத்தில் குடலில் பாகங்கள் வெட்டி அகற்றப்படுகின்றன அல்லது வேறு என்ன வகையான சிகிச்சை முறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும் என்பது முடிவு செய்யப்படுகின்றது. இத்தகைய பரிசோதனைகளை மொத்தமாக (Baseline Investigation) அடிப்படை நோக்கோட்டு புலனாய்வு என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

- எஸ்.ஷர்மினி

செய்து கொள்ள வேண்டும். அது மட்டுமன்றி பெருங்குடல் முடிவுறும் பகுதியில் புற்றுநோய் நிலைமையுள்ளதா என்பதைக் கண்டறிந்து கொள்வதற்காக Faecal Occult blood test என்ற வைத்திய பரிசோதனையையும் செய்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

இவ்வித பரிட்சைகள் வாயிலாக புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளமைக்கான சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படுகின்றன என்ற சந்தேகம் எழுமிடத்து CEA என்ற பரிசோதனையை செய்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பிரகாரம் இப்பரிசோதனையின் பெறுபேறுகளின்படி புற்றுநோய்க்கூறுகள் அதிகம் காணப்படுமாயின் ஒருவருக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம். எனினும் மேற்படி பரிட்சை பெறுபேறுகளின்படி புற்றுநோய்க்கூறுகள் சமமாக காணப்படுகின்ற போதும் மேற்படி நோய் இருப்பதற்கான சாத்தியம் காணப்படலாம்.

பொதுவாக CEA பரிசோதனை வாயிலாகவே ஒருவருக்கு பெருங்குடல் புற்றுநோய் காணப்படுகின்றதா? இல்லையா? என்பது தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.



"எல்லாமே இரண்டு இரண்டா தெரியுதுன்னு சொல்லி வந்த பேஷன்ட்டுக்கு வைத்தியம் பான்த்து தப்பா போச்சு..!"

ஏன் டொக்டர், என்ன ஆச்சு?

ஊறு ரூபாய் கொடுத்துட்டு, இரூபாய் ரூபாய்ன்னு சொல்லிட்டுப் போய்ட்டாரு..!"

# கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்றது பாசிப்பயிறு

## ஆய்வில் தகவல்

பாசிப்பயறு சத்தான பயறு வகைகளில் ஒன்றாகும். இதில் அதிக அளவு கல்சியமும், பொஸ்பரசும் அடங்கியுள்ளது. புரதம், கார்போஹைதரட், சிறிதளவு இரும்புச்சத்தும், நார்ச்சத்தும், தாதுப்பொருட்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன. இது கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்ற ஒரு காலை ஆகாரமாகும்.

கர்ப்பகாலத்தில் தாய்மார்களுக்கு வேகவைத்த பாசிப்பயறை கொடுக்கலாம். இது எளிதில் சமீபாடடையக் கூடிய உணவு. இதில் உள்ள சத்துக்கள் நேரடியாக கருவில் உள்ள குழந்தைக்கு சென்றடையும் தன்மை கொண்டது. குழந்தைகளுக்கும், வளர் இளம் பருவத்தினருக்கும்

பாசிப்பயறு சிறந்த ஊட்டச்சத்து உணவு என்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். வயிற்றுக்கோளாறுகள் இருப்பவர்கள் பாசிப்பயறை வேகவைத்து அந்த நீரை குப்போல அருந்தலாம். சின்னம்மை, பெரியம்மை தாக்கியவர்களுக்கும் பாசிப்பயறை ஊறவைத்த தண்ணீரை அருந்தக் கொடுத்தால் நோயின் தீவிரம் குறையும். அதேபோல் மலேரியா நோயை குணமாக்குவதில் பாசிப்பயறு சிறந்த மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுகிறது.

மணத்தக்காளிக் கீரையோடு பாசிப்பயறையும் சேர்த்து சமைத்து உண்டால் கோடை காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் குணமடையும். குறிப்பாக ஆசனவாய்க் கடுப்பு, மூலம் போன்ற நோய்களுக்கு இது சிறந்த மருந்தாகும்.

பாசிப்பயறை அரிசியோடு சேர்த்து பொங்கல் செய்து சாப்பிட்டால் பித்தமும், மலச்சிக்கலும் குணமாகும். பாசிப்பயறை வல்லாரைக் கீரையுடன் சமைத்து உண்டால் நினைவுத்திறன் அதிகரிக்கும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். அதே போன்று குளிக்கும் போது சவக்காரத் திற்கு பதிலாக பாசிப்பயறு மாவு தேய்த்துக் குளித்தால் சருமம் அழகாகும். தலைமுடிக்கு தேய்த்துக் குளித்தால் பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும். பாசிப்பயறு சிறந்த அழகுசாதனப் பொருளாகவும் பயன்படுகின்றது.





# முதுமையும் நோய்களும்

## பொதுவாக

மனிதனின் வயதைப் பொறுத்து நோய்கள் ஏற்படும் கால கட்டத்தை நோக்கும் போது ஒப்பீட்டளவில் குழந்தைப் பருவம், இளமைப்பருவம், நடுத்தர பருவம் ஆகிய வற்றை விட முதுமைப்பருவத்தில் நோய்கள் வருவது அதிகம்.

ஐம்பது முதல் அறுபது வயது வரையிலான கால கட்டத்தை இளமையின் முதுமை என்பார். அறுபது முதல் எழுபது வயது வரையிலான கால கட்டத்தை முதுமையின் இளமை என்பார்.

## முதுமை அடைவதற்கான காரணங்கள்

- ◆ மரபு சார்ந்தவை.
- ◆ செல்கள் அழிந்து போவது.
- ◆ உறுதியற்ற அதேவேளை ஒழுங்கற்ற செல்கள் உற்பத்தியாவது.
- ◆ செல் பிரிதல் ஒழுங்கின்மை.
- ◆ கழிவுப் பொருட்கள் தேங்குதல்.
- ◆ நச்சுப் பொருட்களின் தேக்கத்தால் செல்களில் உள்ள அமைப்புகள் அழிந்து போதல்.

◆ மன அழுத்தம் வளர்ச்சிக்கு உதவும் 'ஹோர்மோன்களின்' குறைபாடு என பல வகையான காரணிகள் உள்ளன.

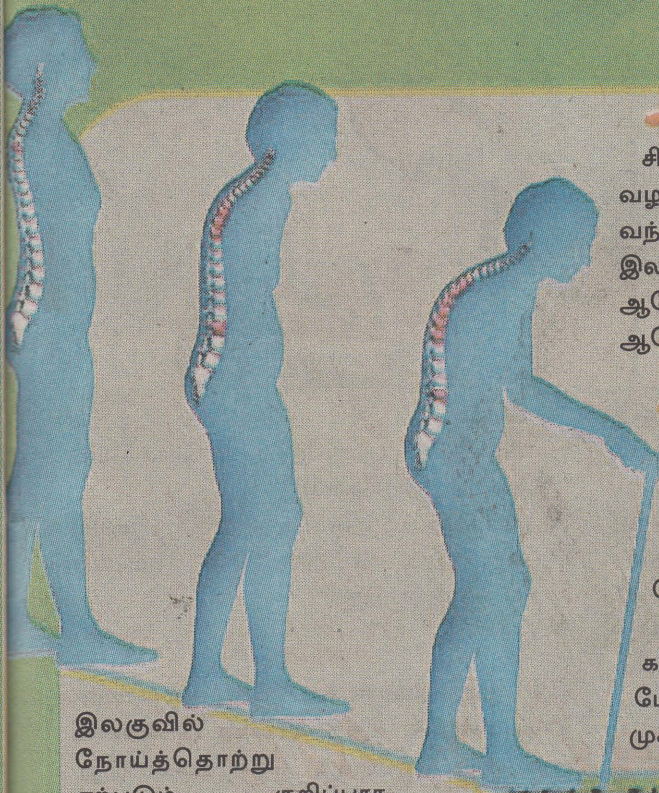
## முதுமையின் விளைவுகள்

வயது செல்லச் செல்ல உடல் உறுப்புகளின் அமைப்பு மற்றும் அவற்றின் செயற்பாடுகளில் மாறுதல்கள் தோன்றும். இதனை எக்காரணம் கொண்டும் தடுக்க முடியாது.

இதற்கு பல உதாரணங்களை கூறலாம். கேட்கும் திறன் குறைந்து போவது, சுவை அறிதலில் குறைபாடுகள் ஏற்படுதல், கைகால்களில் நடுக்கம் ஏற்படுதல், கண்களில் புரை ஏற்படுதல், தோல் உலர்ந்து சுருக்கம் ஏற்படல், மலச்சிக்கல் ஏற்படுதல், தோல் கறுத்துப்போதல், உடல் மெலிந்து போதல், முடி உதிர்வது என முதுமைக்கென்றே உள்ள சில செயற்பாடுகள் உடலில் ஏற்படும். இதனைப் பார்த்து முதியோர் எவரும் தீராத நோய் வந்துவிட்டது என அஞ்சக்கூடாது. மாறாக உரிய நேரத்தில் உரிய சிகிச்சை முறைகளை எடுத்துக்கொண்டால் அவற்றை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

பொதுவாக

வயோதிபர்களுக்கு



### பழக்க வழக்கங்கள்

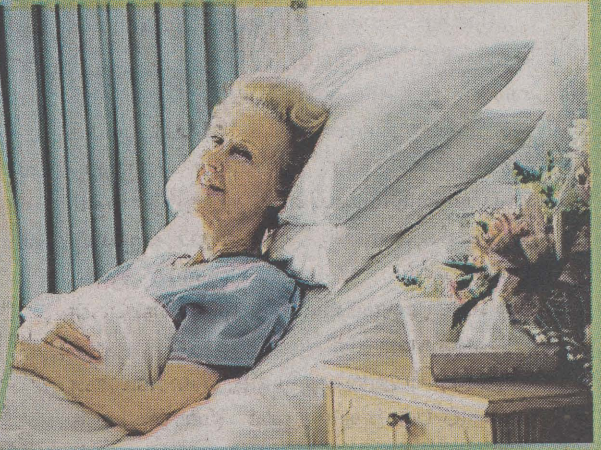
சிறு வயதில் இருந்தே நல்ல பழக்க வழக்கங்களை தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வந்தால் அவருக்கு முதுமைக் காலத்தில் இலகுவில் நோய்கள் வருவதில்லை. ஆரோக்கியமான இளைஞனே பிற்காலத்தில் ஆரோக்கியமான முதியோன் ஆகின்றான்.

### சூழல் காரணிகள்

அமைதியான சூழ்நிலை, சுத்தமான காற்று மற்றும் தூய்மையான குடிநீர் இந்த மூன்றும் உள்ள இடத்தில் ஒருவர் வாழ்ந்தால் அவரை முதுமையில் கூட நோய்கள் அணுகாது.

கிராமங்களை விட நகர்ப்புற வாசிகளுக்கு மனச்சோர்வு, மன அழுத்தம் போன்ற மன ரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி வரும். இதற்கு

இலகுவில் நோய்த்தொற்று ஏற்படும். குறிப்பாக எநிமோனியா, முழங்கால் வலி (Arthritis), புற்றுநோய், உடல் நிறை அதிகரிப்பு (Obesity), ஊட்டச்சத்து இன்மை போன்ற பிரச்சினைகளும் ஏற்படக் கூடிய அபாயம் உண்டு. அவதானம் தேவை. இத்தகைய நிலையில் நோய்த்தொற்று ஏற்படாமல் தடுக்கும் வழிவகைகள் என்ன என்பதை அறிந்து சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.



### முதுமையில் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

முதுமையில் நோய்கள் ஏற்பட மூன்று முக்கிய காரணங்கள் உள்ளன.

### பரம்பரைக் காரணிகள்

ஒருவரின் பரம்பரையின் காரணமாக சில நோய்கள் ஏற்படலாம். உதாரணமாக நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, குருதியில் கொழுப்பு, உடற்பருமன் இவற்றோடு பல வகையான புற்று நோய்களும் வர வாய்ப்பு உண்டு.





அவர்களின் வாழ்க்கை முறையும் ஒரு காரணியாகும். ஏனெனில் குருதி அழுத்தம், இதய நோய், முழங்கால் வலி, நீரிழிவு, உடல் நிறை அதிகரிப்பு, மனச்சோர்வு என்பன நகர்ப்புறங்களில் அதிகம். தோல் மற்றும் மார்ப்புகுதி தொற்று, மூட்டு வலி, கண்களில் ஏற்படும் புரை நோய், போஷாக்கு குறைபாடு போன்றவை கிராமப்புறங்களில் அதிகம் காணப்படுகின்றன.

### முதுமைக்கென்று தனியான நோய்கள்

நடுத்தர வயது நோய்களே முதுமையிலும் தொடரும். நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, மூட்டு வலி, புற்றுநோய் என்பன இதற்கு உதாரணமாகும். மேற்குறிப்பிட்ட நோய்களில் பல நோய்கள் ஒருவருக்கே ஏற்பட வாய்ப்புக்களும் உண்டு. எனினும் முதுமைக் காலத்துக்கென்றே சில நோய்கள் உண்டு.

அவற்றுள் முக்கியமானவை,

- \* எலும்பு பலவீனமடைதல் (Osteoporosis)
- \* அறிவுத்திறன் வீழ்ச்சி (Dementia)
- \* நடுக்குவாதம் எனும் 'பார்க்கின்ஷன்ஸ்'

நோய்.

- \* சிலவகை புற்றுநோய் (ப்ரொஸ்டேட் சுரப்பி புற்றுநோய்)
- \* நிலை தடுமாறிக் கீழே விழுதல் (Falls)
- \* சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை ஏற்படுதல்.

### குறிப்பு

◇ முதுமையடையும் போது, மூளையின் நரம்புமண்டல அணுக்களின் எண்ணிக்கையானது குறையத் தொடங்குகின்றது. வயதானவர்களின் நடவடிக்கைகளில் வேகம் குறைந்து காணப்படுவதோடு ஞாபகசக்தி குறைவு, புதிய விஷயங்களை கற்றுக் கொள்வதிலும் அக்கறையின்மை போன்ற செயற்பாடுகள் அதிகரித்துக் காணப்படும்.

◇ 60 வயதிற்கு மேல் முதுகுத் தண்டில் உள்ள அணுக்கள் குறைய ஆரம்பிப்பதால் அவர்களின் உணர்வு சக்தி குறையத் தொடங்கும்.

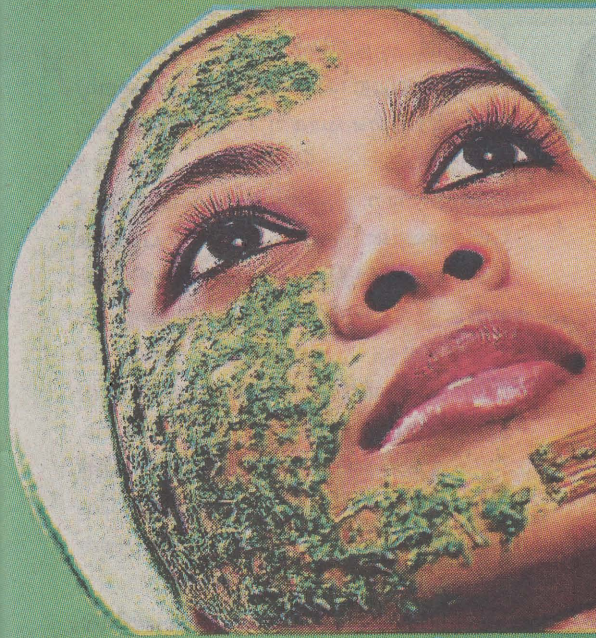
- இராச்சித்



" உன்ன கல்யாணம் பண்ணிக்கிறதுக்கு முன்னாடி சொர்க்கம், நரகம் இதுமேலயெல்லாம் ரும்பிக்கை இல்லாம இருந்துச்சு!

இப்ப? நரகத்தை முழுக்கப்படுத்துட்டேன், இனிமேதான் சொர்க்கத்த 'செட்அப்' பண்ணனும்!"





### நீவாரண முறைகள்

உணவில் அதிகமாக பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கீரை வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய் அதிகம் உள்ள உணவுகளை தவிர்ப்பதோடு மலச்சிக்கள் ஏற்படுவதையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். தலையணை உறை, சவர்க்காரம், துவாய் போன்றவற்றை ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக வைத்து பயன்படுத்துவது சிறந்ததாகும். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனால் வியர்வை மூலம் தோலின் நுண்துளைகளில் உள்ள அடைப்புகள் நீங்கி சருமம் சுத்தமாகும். அழகுசாதனப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்பது நல்லது. இவற்றால்

## முகப்பருவுக்கான நீவாரணங்கள்

**ஹோர்மோன்** சுரப்பு, எண்ணெய் பசை அதிகரிப்பு, கிருமித் தொற்று போன்றவை முகப்பருக்கள் ஏற்பட காரணமாகின்றன. முகத்தில் உள்ள எண்ணெய் சுரப்பிகள் முகத்தை வறட்சியில் இருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றன. இந்த சுரப்பிகள் தூசு, அழுக்கு போன்றவற்றால் அடைபடும் போது கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டு முகப்பருக்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்தப் பருக்களில் சீழ்போன்ற திரவம் நிறைந்து கரும்புள்ளிகளையும் உருவாக்கும். இந்த சீழில் உள்ள கிருமிகள் பரவி மேலும் முகப்பருக்களை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

எனவே முகத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதோடு முகத்தில் எண்ணெய் வழியாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக எண்ணெய்ப் பசை உள்ள சருமம் கொண்டவர்கள் அவ்வப்போது முகத்தை சவர்க்காரம் மற்றும் நீரால் கழுவி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். முகப்பருக்களை அடிக்கடி கையால் தொட்டுப் பார்க்கக்கூடாது. நகத்தால் கிள்ளவும் கூடாது. இதனால் கிருமித்தொற்றுப் பரவி அடுத்தடுத்து புதிய முகப்பருக்கள் ஏற்படும்.

எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் அடைபடும் நிலை ஏற்பட்டு முகப்பருக்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகமுள்ளது.

❖வேப்பம் கொழுந்தை அரைத்து முகப்பருக்களில் பூசி 15 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவலாம். இது போல் கடலைமாவு, கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள், கற்றாழை இவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

❖அன்டியோட்டிக் லோஷன் பயன்படுத்தினால் கிருமித்தொற்றை கட்டுப்படுத்தி முகப்பருக்கள் வருவதை தவிர்க்க முடியும்.

❖எந்த மருந்து பயன்படுத்தினாலும் பயன்தர ஒரு மாதத்திற்கு மேல் காலம் செல்லலாம். எனவே பொறுமையாக பயன்படுத்த வேண்டும். ஆனால் முதலில் மருத்துவரின் ஆலோசனையை பெற்று அதற்கேற்ப சிகிச்சையளிப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.

- நவீனி





**Dr. எம். கே. முருகானந்தன்**  
MBBS (Cey.), DFM (Col.), FCGP (Col.)  
உடம்ப மருத்துவர்

கிருமி நாசினி (Detergent) கலந்தவற்றால் சுத்தம் செய்யலாம். வசதி உள்ளவர்கள் பாத்திரங்கழுவி (Dishwasher) மெசினில் இட்டுக் கழுவலாம். ஆனால் மரப்பலகையினாலான வெட்டும் பலகைகளை பாத்திரங்கழுவி மெசினில் போட்டுக் கழுவுவது நல்ல தல்ல. அவ்வாறு செய்தால் பலகையில் வெடிப்புகள் அல்லது கீறல்கள் ஏற்படலாம். இதனால் வெட்டிய உணவின்துகள்கள் அவற்றினிடையே ஒழிந்து கிடந்து கிருமிகள் பெருகி வளரச்செய்யும். அதேபோல தண்ணீரில்

# சமையலறை கொண்வேரும் நோய்கள்

சமையலறையும் பாத்திரங்களும் சுத்தமாக இருந்தால்தான் உணவு மாசடையாது இருக்கும். சமைப்பவர், பரிமாறுபவர்களும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும் என்பதைச் சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை. சமையலறைத் தூய்மையில் வெட்டும் பலகையின் (Cutting board) சுத்தத்திற்கு முக்கிய இடம் உண்டு.

அவற்றை உரிய முறையில் கழுவி கிருமிநீக்கம் செய்து உபயோகிப்பதை வழமையாகச் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் நோய்களை உண்டாக்கக் கூடிய (E. Coli and Salmonella) போன்ற கிருமிகள் அதில் தங்கியிருந்து நோய்களைப் பரப்பக்கூடும்.

**வெட்டும் பலகையைச் சுத்தம் செய்வது**

அவற்றைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டிய முறைகள் அவை எவற்றால் ஆனவை என்பதைப் பொறுத்தது. கிளாஸ் அல்லது பிளாஸ்டிக் ஆகியவற்றாலான வெட்டும் பலகைகளை சுத்தம் செய்வது இலகுசோப் போட்டுக் கழுவலாம். அல்லது

# நோய்கள்

ஊறவிட்டுக் கழுவினாலும் பலகை வெடித்து அதற்குள் கிருமிகள் பெருகி வளர இடம் அளிக்கும். குறைந்தது இரண்டு வெட்டும் பலகைகளையாவது சமையலறையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

◆ இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றை வெட்டுவதற்கு ஒன்று.

◆ காய்கறி, பழவகைகள் போன்றவற்றை வெட்டுவதற்கு மற்றொன்று. ஒன்றிலுள்ள மாசு மற்றதற்கு பரவாது தடுப்பதை இதனால் தடுக்க முடியும். மாமிச உணவுகளில் கிருமி



தொற்றுவதற்கும் பெருகுவதற்குமான சாத்தியம் மிகமிக அதிகம். மாமிச உணவிற்குப் பயன்படுத்திய அதே வெட்டும் பலகையில் காய்கறி, பழங்களை வைத்து வெட்டினால் அந்த விசக்கிருமிகள் இவற்றிற்குப் பரவிவிடும். பாண், கேக் அல்லது ஏனைய சமைத்த உணவுகளை வைத்து வெட்டுவதற்கு மற்றொரு பலகை வைத்திருப்பது மேலும் உகந்தது.

எப்படியாயினும் ஒரு வகை உணவை வெட்டுவதற்கு பயன்படுத்தும் வெட்டும் பலகையை மற்ற வகை உணவை வெட்டுவதற்கு பயன்படுத்துவது நல்லதல்ல. வெட்டும் வேலை முடிந்ததும் பலகையை காலம் தாழ்த்தாது உடனடியாகவே சுத்தம் செய்வது அவசியமாகும். சோப்போட்டுக் கழுவுவது நல்லது. சுடு நீரால் மீண்டும் கழுவது சிறந்ததாகும்.

கத்திவெட்டு வடுக்கள், வெடிப்பு, சிராய்ப்பு போன்ற காயம்பட்ட பழைய பலகைகளை வைத்திருக்க வேண்டாம். உடனடியாகவே கழித்து அவற்றை அகற்றி விடுங்கள். நீரினால் கழுவுவதால் பலகையிலான வெட்டும் பலகையில் நீர் ஊறிப் பழுதடையச் செய்துவிடும். எனவே நீண்ட நேரம் நீரில் ஊறவிடாது கழுவ வேண்டும். நீருக்குப் பதிலாக வினிகர் (Vinegar) கொண்டு சுத்தம் செய்யலாம். ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பின்னரும் பலகையை வினிகரால் துடைத்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பயன்படுத்திய பின்னர் அதிலுள்ள

ஈரலிப்புத்தன்மை காய்ந்த பின்னர் வினிகரை மேற்புறத்தில் 'ஸ்ப்ரே' செய்யுங்கள். 10 - 30 நிமிடங்கள் கழிந்த பின்னர் சுத்தமாகத் துடைத்து எடுங்கள். வினிகரில் உள்ள 'அசெட்டிக்' அமிலமானது E. coli, Salmonella, and Staphylococcus போன்ற கிருமிகளைச் செயலிழக்கச் செய்துவிடும்.

மரத்திலான வெட்டும் பலகையில் தூர் மணம் தோன்றாதிருக்க முதலில் சற்று பேக்கிங் பவுடரை தூவிய பின்னர் வினிகர் போட்டு 5 நிமிடங்களின் பின்னர் துடைத்து எடுக்கலாம். அதன் பின்னர் கழுவலாம்.

### வினிகருக்குப் பதிலாக ஹைட்ரஜன் பெரோக்சைடானும் (Hydrogen peroxide) சுத்தம் செய்யலாம்.

வினிகரால் அல்லது ஹைட்ரஜன் பெரோக்சைடானால் சுத்தம் செய்வதைவிட இரண்டையும் கொண்டு சுத்தம் செய்வது அதிக பயனுள்ளதாக இருக்கும் எனச் சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இரண்டில் ஒன்றை முதலில் 'ஸ்ப்ரே' செய்து 10 நிமிடங்கள் சுத்தமாகத் துடைக்க வேண்டும்.

வினிகர் மற்றும் ஹைட்ரஜன் பெரோக்சைடைப் பயன்படுத்துவது ஓரளவு இயற்கை முறையாகும். பெரும்பாலான கிருமி அகற்றிகளில் உள்ள பாதகமான





உலகளாவிய ரீதியில் நாளாந்தம் பெருமளவானவர்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

சாதாரண வயிற்று வலி முதல் கடுமையான வயிற்றோட்டம் அல்லது மலத்துடன் இரத்தம், சீதம் கலந்து வெளியேறுவது போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். வாந்தி, வயிற்றுப்பிரட்டு, வயிற்று வலி, வயிற்று முறுக்கு, காய்ச்சல், உடல் உளைவு போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

வாந்தி, வயிற்றோட்டத்தால் கடுமையான நீரிழிப்பு நிலை ஏற்பட்டு நோயாளியை மருத்துவமனையில் அனுமதித்து நாளம் ஊடாக நீர் ஏற்றவும் நேரலாம்.

சுமார் 250 வகையான கிருமிகள் இவ்வாறு மாசடைந்த உணவுகள் மூலம் பரவுகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இராசாய

னங்கள் இவற்றில் இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



### உணவு மாசடைதல்

உணவு கிருமிகளால் மாசடைந்து நோயை ஏற்படுத்துவதை உணவு நஞ்சாதல் (Food poisoning) எனச் கூறுவர். இதனால்

"உங்க அப்பா பெரிய ஒலிம்பிக் ரசிகர இருக்கலாம். அதுக்காக தங்க நுகைக்கு பதிலா வெண்கல நுகை செஞ்சு போட்டா என்ன அர்த்தம்?"

"நீங்க எனக்கு மூணாவதா வந்த புருஷன்னு அர்த்தம்."



# மாதம் பத்து மருத்துவ தகவல்கள்

- ஜெயா

01

## பிளாஸ்டிக் போத்தல்கள்

'பொலி எதிலின் டெரிப்தாலேட்' எனப்படும் ஒரு வகை பிளாஸ்டிக்கால் செய்யப்படும் பெட் போத்தல்கள் கண்ணாடிகளால் செய்யப்பட்ட போத்தல்களை விட நூறு மடங்கு நச்சுத்தன்மை கொண்டவை என்பது அதிர்ச்சியடையச் செய்யும் உண்மை ஆகும். இது தவிர வண்ணம் பூசப்பட்ட குடங்களும் போத்தல்களும் தயாரிப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனப் பொருட்களும் மிகவும் ஆபத்தானவைகளாகும். இவை ஆரோக்கியத்திற்கு பெருங்கேடு விளைவிப்பவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



## தாகத்தை தீர்ப்பதில்

இளநீருக்கு ஒரு தனியிடம் உண்டு. ஆனால் நீரிழிவு நோயாளர்கள் இளநீர் குடிப்பதில் தயக்கம் காட்டுவதுண்டு. இது ஒரு தேவையற்ற தயக்கமாகும். பொதுவாக நீரிழிவு நோயின் போது மிக அதிகமாகத் தண்ணீர்த் தாகம் எடுக்கும். இவர்கள் தினந்தோறும் இரண்டு அல்லது மூன்று இளநீர் குடித்தால் தாகம் எளிதில் தீர்ந்து விடும். இளநீரில் உள்ள இனிப்பு சீனியின் அளவை அதிகமாக்கி விடுமோ என சிலர் அஞ்சலாம். அவ்வாறு அஞ்சத் தேவையில்லை. தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று இளநீர் குடித்தால் நோய் அதிகமாக வாய்ப்பில்லை.

இளநீர்

02

03

## குறைந்த அழுத்தம்

குறைவான குருதி அழுத்தம் இருந்தால் எப்பொழுதுமே படுக்கையில் இருந்தோ, தரையில் இருந்தோ, கதிரையில் இருந்தோ எழும்பும் போது திடீரென எழாமல் நிதானமாக மெதுவாக எழுந்திருக்க வேண்டும். உணவில் சிறிது அதிகமாக உப்பு சேர்க்க வேண்டும். அடிக்கடி பட்டினி இருப்பதோ, விரதம் அனுஷ்டிப்பதோ, உணவு வேளைகளின் இடைவெளியை அதிகரிப்பதோ கூடாது. அத்தோடு வெயிலில் அலைவதை தவிர்ப்பது நல்லது. நீண்ட தூரப் பயணம் மேற்கொள்ளும் போது பேரூந்திலோ, புகையிரத்திலோ அமர்ந்து செல்லாமல் முடிந்தவாறு படுத்துச் செல்ல வேண்டும்.



## 'ஆன்ஜியோகிராம்' இதய குருதி

நாளங்களை பரிசோதிப்பதில் மிகவும் பயனுள்ள ஒரு முறையாகும். ஏனெனில் அதில் இரத்தக்குழாய் அடைப்பு எந்த இடத்தில் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதையும் ஓர் இரத்தக் குழாயில் அது எந்தளவு நீளத்தைப் பாதிக்கிறது என்பதையும் தெளிவாகக் காட்டுகின்றது. அத்தோடு எந்தெந்த இரத்தக்குழாயில் 'ஆன்ஜியோபிளாஸ்டிக்' அல்லது 'பைபால்' சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருக்கும் என்பதை தெளிவாக அறிவிக்கும்.



ஆன்ஜியோகிராம்

04

## துளசி ஒரு கிருமிநாசினி

துளசி ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினி. அது மட்டுமல்ல சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் மிக்க மூலிகை. தினமும் வெறும் வயிற்றில் காலையில் இரண்டு அல்லது மூன்று துளசி இலைகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்படாது. அதோடு தலைவலி, கால்வலி, உடல் வலி என எந்த தொந்தரவும் ஏற்படாது. அந்த அளவிற்கு நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதில் அடங்கி உள்ளது.

05

## டொன்சில்ஸ்

06

சில குழந்தைகளுக்கு 'டொன்சில்ஸ்' நோய்க்கிருமி காதுக்குள் பரவி காதிற் சீழ் வடிதல் காதிற் உள்ள சவ்வில் ஓட்டை கூட ஏற்படலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் தகுந்த மருத்துவரை உடனடியாக நாட வேண்டும். ஏனெனில் சிலவேளை சத்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.



## நாரச்சத்து

அவரை, பீன்ஸ், வாழைப்பழ, வாழைத்தண்டு போன்றவற்றில் அதிகளவு நாரச்சத்து இருக்கின்றது. நாரச்சத்து அதிக முள்ள இத்தகைய உணவு வகைகளை கிரமமாக உண்ணும்போது நிறை குறைய அதிக வாய்ப்புண்டு. பெண்கள் மாதவிடாய்க்கு முன்பும் மாதவிடாயின் போதும் கொழுப்பு மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தால் நிறை கூடுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

07

ஒரு வகை கீழ்வாத நோயைத்தான் 'கௌட்' என அழைப்பர். இதனால் கை, கால் விரல்களும் முழங்கால் முட்டிகளும் பாதிக்கப்படும். வயது முதிர்ந்தவர்களை பெரிதும் பாதிக்கும். 'கௌட்' என்பது 'குட்டா' என்ற கிரேக்கச் சொல்லில் இருந்து வந்தது. 'கௌட்' என்றால் ஒரு துளி அல்லது கலங்கல் என்பது அர்த்தமாகும். காலில் பெருவிரல் வீக்கம் முழங்கால் வீக்கமும் வலியும் ஏற்படும். விரல் இணைப்புக்கள் முடிச்ச விழுந்து காணப்படும்.

கௌட்

08

## டயொக்ஸின்

பிளாஸ்டிக் பொருட்களை எரிக்கும் போது மிகவும் அவதானம் தேவை. ஏனெனில் இவற்றை எரிக்கும் போது 'டயொக்ஸின்' என்ற நச்சுவாயு வெளியேறுகிறது. இதனை சுவாசிக்கும் போது இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வர வாய்ப்புள்ளது. புற்றுநோய், சிறுநீர்ப்பாதிப்புகள், குழந்தைகள் ஊனமாகப் பிறத்தல், நுரையீரல் பாதிப்புகள், இரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும் மிக எளிதாக தொற்றிக் கொள்ளும் வாய்ப்புள்ளது.

09

10

## ஊறுகாய்

அதிக உப்புள்ள கருவாடு, கடல்மீன், ஊறுகாய் போன்றவற்றை உண்டால் அவற்றிலுள்ள உப்பினால் உடலில் நீர் தங்கி உடல் பருமன் கூடி விடும். ஆகையால் ஊறுகாய்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். அல்லது ஊறுகாயைத் தண்ணீரில் நன்கு கழுவி அதிலுள்ள உப்பு கரைந்து போன பின் அதைப் பயன்படுத்தலாம். ஊறுகாயை குடற்புண் உள்ளவர்களும் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.





# சீரான நித்திரைக்கு 'சொர்ரி ஜூஸ்'



உணவு, நீர் போல நித்திரையும் மிகமிக அவசியமானது. போதுமான அளவு நித்திரை இல்லாவிட்டால் இயல்பு நிலை பாதிக்கப்படும். இந்த பாதிப்பை 'இன்சோம்னியா' (தூக்கமின்மை) என்கிறது மருத்துவ உலகம். இந்த பாதிப்பில் இருந்து குணமடைய உலகம் முழுவதும் தொடர்ந்து பல்வேறு ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு ஏராளமான பரிந்துரைகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. இருப்பினும் கடின உழைப்புக்கு பின்பு இரவில் உறக்கம் இன்றி அவதிப்படுவது அடுத்த நாளின் இயல்பு வேலைகளை பாதிப்பதோடு இந்நிலை தொடர்ந்து நீடிக்கும்போது மன உளைச்சல் ஏற்பட்டு நோயாளியாக மாறும் நிலை ஏற்படும் சாத்தியங்களும் அதிகரித்துள்ளன.

தூக்கமின்மை என்பது சாதாரணமான ஒரு விடயமல்ல. அதை உடனே சீர் செய்ய வேண்டும். நமது உணவு, பழக்க வழக்கங்கள் காரணமாக நித்திரைப் பாதிக்கப்படலாம்.

இதற்காக மருந்துகளை பயன்படுத்தினால் பிற்காலத்தில் அது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். 'இன்சோம்னியா'வை சீர் செய்வதற்காக இங்கிலாந்தின் 'நார்த் அம்ப்ரியா' பல்கலைக் கழகத்தில் இதுதொடர்பான ஆய்வொன்று நடத்தப்பட்டது. அவ் ஆய்வின்படி நித்திரைக்குச் செல்லும் முன்பு தினமும் ஒரு கோப்பை 'சொர்ரி' பழச்சாறு குடித்தால் சீரான நித்திரை கிடைக்கும் என்றும் 'இன்சோம்னியா'வை குணப்படுத்தலாம் என்றும் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

'சொர்ரி' பழச்சாறு குடித்தவர்கள் மற்றவர்களைவிட 25 நிமிடம் அதிகமாக உறங்கினர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

- ஆய்வாளன்

**குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்**

ரூ.1000      ரூ.500      ரூ.250

**சுகவாழ்வு** Health Guide **சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்**

- காந்தத்துக்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணொளிகள்

**வரவேற்கப்படுகின்றன**

**அத்துடன் இவ்விதழ்க்கு பொருத்தமான உங்கள்**

- ஆக்கங்கள்
- பொய்த்கள்
- படங்கள்
- துணுக்குகள்
- நகைச்சுவைகள்

**முதலாவதற்கான எங்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி**

The Editor, No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.  
T.P : 011 7866890 Fax : 011 7866892. E-mail : sugavalvu@encl.lk





# கத்தரிக்காய்

# எள்ளு கறி

## தேவையான பொருட்கள்

- கத்தரிக்காய் - அரை கிலோ
- வெள்ளை எள் - 1 தேக்கரண்டி
- வெங்காயம் - 1
- பூண்டு - சிறிதளவு
- இஞ்சி - 1 துண்டு
- ஏலக்காய் - 1
- கிராம்பு - 2
- சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி
- பட்டை - 1 துண்டு
- கசகசா - 1 தேக்கரண்டி
- தேங்காய் துருவியது - 2
- மேசைக்கரண்டி
- கொத்தமல்லித்தூள் - 2
- மேசைக்கரண்டி
- மிளகாய் தூள் - 1 மேசைக்கரண்டி
- நிலக்கடலை - 1 மேசைக்கரண்டி
- புளி - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

## செய்முறை

- \* தேங்காயோடு வெள்ளை எள்ளு மற்றும் நிலக்கடலை சேர்த்து எடுத்து எண்ணெய் சேர்க்காமல் சிறிது பொன்னிறமாக வறுத்து நன்றாக அரைத்து கொள்ளவும்.
- \* வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் அதில் பூண்டு, இஞ்சி, ஏலக்காய், கிராம்பு, சீரகம், பட்டை மற்றும் கசகசா சேர்த்து வறுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- \* பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம் போட்டு வதக்கி கத்தரிக்காயை சுத்தம் செய்து காம்பு நீக்கி முழுதாக சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியதும் வறுத்து அரைத்த மசாலாவையும் சேர்த்து வதக்கவும்.
- \* மசாலா வதங்கியதும் எண்ணெயில் வறுத்து அரைத்த மசாலாவையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- \* பிறகு மல்லித்தூள், மிளகாய் தூள் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கிளறி சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி மூடி வைத்து வேகவிடவும்.
- \* பிறகு புளியைக் கரைத்து புளித் தண்ணீரை ஊற்றி நன்கு கொதிக்க விட்டு இறக்கி கொத்தமல்லி இலை தூவி பரிமாறவும். சுவையான மற்றும் ஆரோக்கியமான கத்தரிக்காய் எள் கறி தயார்.

எம். பிரியா



## மருத்துவக்குணங்கள்:

கத்தரிக்காய், எள்ளு ஆகியவற்றில் ஊட்டச்சத்து அதிகம் காணப்படுவதால் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, காய்ச்சல் ஆகியவற்றை குறைக்கும் உணவாகும்.



# 30 வயதிற்கு

## மேற்பட்ட வரா நீங்கள்?

தற்போது மக்கள் சுவையான உணவுகளை உண்கின்றோம் என்ற பெயரில் கலோரிகள் மற்றும் கொலஸ்ட்ரோல் நிறைந்துள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொண்டு வருகின்றனர். இப்படி கொலஸ்ட்ரோல் அதிகம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொண்டால், உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கும் நோய்த் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகக்கூடும் என்பது தெரியுமா? அதிலும் கொலஸ்ட்ரோல் உடலில் அதிகம் இருந்தால், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயநோய், பக்கவாதம் போன்ற பிரச்சினைகள் உடலில் விரைவில் ஏற்படும்.

பொதுவாக கொலஸ்ட்ரோலானது செல்மென்படலங்களின் சீரான செயற்பாடுகளுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. ஆனால் சாதாரணமாக நமது உடலிலேயே செல்மென்படலங்களின் செயற்பாடுகளுக்கு தேவையான கொலஸ்ட்ரோலானது உற்பத்தி செய்யப்படும் என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே கொலஸ்ட்ரோல் நிறைந்த உணவுகளை அவசியம் உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை.

அதிலும் வயது அதிகரித்து செல்கையில் உண்ணும் உணவுகளில் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இல்லாவிட்டால், பல்வேறு பிரச்சினைகளை சந்தித்து, விரைவில் மரணத்தை தழுவ வேண்டியிருக்கும். எனவே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ 30 வயதிற்குமேல் கொலஸ்ட்ரோல் குறைவான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து உட்கொண்டுவர வேண்டும்.

இங்கு கொலஸ்ட்ரோல் குறைவாக உள்ள சில உணவுகள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. அவற்றைப் படித்து அதனை உணவில் சேர்த்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழத்தொடங்குங்கள்.



\* அரிசி தவிடு மற்றும் கைக்குத்தல் அரிசி இந்த இரண்டிலும் கொலஸ்ட்ரோல் மிகவும் குறைவாக இருப்பதால், இவற்றை உட்கொண்டு வந்தால், உடலில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

\* ஆளி விதை உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரோலைக் கரைக்கும் என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். மேலும் இதனை வைரஸ் காய்ச்சலின்போது சிறிது வாயில் போட்டு மென்றால், வைரஸ் காய்ச்சலானது விரைவில் குணமாகும்.

\* உணவின் சுவையையும் மணத்தையும் அதிகரிக்கும் பூண்டில் கூட கொலஸ்ட்ரோல் இல்லை. அதுமட்டுமின்றி, இவை உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரோலைக் கரைக்கவும் செய்யும்.

\* பாதாமில் மட்டுமே கொலஸ்ட்ரோல் குறைவு. மேலும் இதனை எந்நேரம் வேண்டுமானாலும் பசியெடுக்கும் போது சாப்பிடலாம்.

\* தக்காளியில் கொலஸ்ட்ரோலைக் கரைக்கும் 'லைகோபைன்' என்னும் பொருள் அதிகம் இருக்கிறது. அத்துடன் தக்காளியிலும் புரோட்டீன் நிறைந்துள்ளது.

\* பார்லி கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்க உதவும். எனவே பார்லி மாவைக்கொண்டு சப்பாத்தி, பூரி போன்றவற்றை செய்து

சாப்பிட்டால், மிகவும் நல்லது.

\* சொக்லெட்டுகளில் 'டார்க் சொக்லெட்டில்' தான் கொலஸ்ட்ரோல் குறைவாக உள்ளது. மேலும் 'டார்க் சொக்லெட்' இதயத்திற்கு நல்லது மட்டுமின்றி, நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

\* தினமும் இரண்டுமுறை கீன் டீ குடித்து வந்தால், கொலஸ்ட்ரோலானது குறையும். அதிலும் இதில் சீனி சேர்க்காமல் தேன் சேர்த்து குடிப்பது இன்னும் சிறந்தது.

\* ஓட்ஸ் கொலஸ்ட்ரோல் குறைவாக உள்ள உணவுப் பொருட்களில் ஒன்று. தற்போது பல மில்லியன் மக்கள் தங்களது காலை உணவாக ஓட்ஸைதான் சாப்பிடுகின்றார்கள். மேலும் ஓட்ஸில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதுடன், உடலில் உள்ள அதிகளவான கொலஸ்ட்ரோலையும் குறைக்கும்.

\* கோதுமையில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதுடன், கொலஸ்ட்ரோல் முழுமையாக இல்லை. எனவே இதனை எப்போதுவேண்டுமானாலும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

\* பச்சை இலைக் காய்கறி, பசலைக்கீரை, ஓலிவ் எண்ணெய் போன்றவற்றில் கொலஸ்ட்ரோல் மற்றும் கலோரிகள் குறைவாகவும், புரோட்டீன் அதிகமாகவும் நிறைந்துள்ளது.

- மஞ்சு ப்ரியா



சுக்ஷ்மா - மார்ச் 2015

"பச்சை கவர் மாத்திரை ஒரே கசப்பு. சிவப்பு கவர் மாத்திரை சப்புனு இருக்கு. டொனிக் ரல்லா இனிக்ருது."

இதை ஏங்க என்கிட்ட வந்து சொல்றீங்க?

நீங்க தானே டொக்டர் மருந்து சாப்பிட்டு எப்படி இருக்குன்னு வந்து சொல்ல சொன்னீங்க...அதான்!"

## மொழிபெயர்ப்பு அறிவியல் புனைகதை

மூலக்கதையாசிரியர்  
பற்றி

ஸ்பானிய எழுத்தாளரான பெர்ணாண்டோ சொரண்டினோ 1942 நவம்பர் எட்டாம் திகதி புவனல் அயர்ஸில் பிறந்தவர். இவருடைய கதைகள் விநோத கற்பனையும்

நகைச்சுவையும் கொண்டவை. தனது முப்பது வருட எழுத்து வாழ்க்கையில் ஆறு சிறுகதைத் தொகுதிகள், ஒரு குறுநாவல், இரு நேர்காணல் நூல்கள் சிறுவர்க்கான சில நூல்கள் ஆகியவற்றைப் படைத்துள்ள இவர்தான் நிறைய வாசிக்கவும் குறைவாக எழுதவுமே விருப்பமுடையவர் என்கிறார். ஆங்கிலம், ஜேர்மன், போர்த்துக்கேய, இத்தாலி, பிரெஞ்சு, பினிஷிய,

மூலம் : The Return by  
Fernando Sorrentino  
தமிழாக்கம் : விண்மணி

ஒரு வந்தூட்டாளர்களைக் கிண்டிக்கும் சிவகாமி



ஹங்கேரி, பொலிஷிய, சீனா, வியட்நாம் மற்றும் தமிழ் மொழிகளில் இவருடைய படைப்புக்கள் மொழி பெயர்க்கப்பட்டுள்ளன. பத்திரிகைகளுக்காக 'ஆர்ஜென்டினா இலக்கியம்' பற்றி எழுதி வருகின்றார்.

\*\*\*



1965 ஆம் வருடம் எனக்கு 23 வயது. மொழி மற்றும் இலக்கியத் துறையில் உயர்நிலைப்பள்ளி ஆசிரியராக வருவதற்கு நான் கற்றுக் கொண்டிருந்தேன். ஒரு செப

டெம்பர் மாதத்தில் வசந்த கால காற்று வீசிக் கொண்டிருந்த அதிகாலைப் பொழுதில் நான் என் அறையிலிருந்து படித்துக் கொண்டிருந்தேன். நாங்கள் இருந்தது மட்டும்தான் அந்தப் பக்கத்தில். அடுக்கு மாடி வீடுகளில் ஆறாவது மாடியில் நாங்கள் குடியிருந்தோம்.

எனக்குக் கொஞ்சம் சோம்பலாக இருந்தது. அடிக்கொரு தரம் ஜன்னலூடாகப் பார்வையைச் செலுத்திக் கொண்டிருந்தேன். அங்கிருந்து பார்க்கையில் தெருவும் நடைபாதைக்கப்பால் நேர்த்தியாக வெட்டி விடப்பட்டிருந்த 'டொன் செசரியோ'வின் வீட்டுத்தோட்டமும் தெரிந்தது. தெருவின் ஒரு மூலையில் ஐங்கோண உருவில் அமைந்திருந்த 'டொன் செசரியோ'வின் வீட்டிற்குப் பக்கத்தில் பெனார்ஸ் கோனி குடும்பத்தாரின் எழில் மிகு வீடு இருந்தது. எப்போதும் ஏனையோர் மனங்கவரும் காரியங்களையே செய்து வருபவர்கள் அவர்கள். மூன்று பெண் பிள்ளைகள் அவர்களுக்கு. மூத்தவள் எட்ரினாவோடு நான் காதல் வயப்பட்டிருந்தேன். அதனால் அந்த அதிகாலைப் பொழுதிலே அவளுடைய தரிசனம் கிடைக்காதா என்ற எதிர்பார்ப்பில் அடிக்கொருதரம் அந்தப்பக்கமாகப் பார்வையை வீசிக்கொண்டிருந்தேன்.

வழமை போலவே 'டொன் செசரியோ' அவனுடைய மலர்ச்செடிகளுக்கு நீர் வார்த்துக் கொண்டிருந்தார். அந்தப்பூந்தோட்டம் ஒரு சிறிய இரும்பு வேலியினாலும் மூன்று கருங்கற் படிகளினாலும் நடைபாதையிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டிருந்தது.

தெருவில் நடமாட்டங்களேதும் இருக்கவில்லை. அப்பால் கட்டிடங்கள் நிறைந்த பகுதியிலிருந்து ஒரு மனிதன் எங்கள் பகுதியை நோக்கி வருவதை நான் அவதானித்தேன். 'டொன் செசரியோ' மற்றும் 'பெனார்ஸ்கோன்' வீடுகளை நோக்கி அவன் நடந்து வந்தான். அவன் ஒரு வழிப்போக்கனாகவோ, யாசகனாகவோ இருக்கலாம்.

கந்தலான அவனுடைய உடைகள் பல வண்ணங்களில் காட்சியளித்தன. சுவரத்தைக் காணாத முகமும் எலும்பும் தோலு

மான உடம்புமாக இருந்தது. அவனது தலையில் ஒரு நைந்து போன மஞ்சள் நிற வைக்கோல் தொப்பி இருந்தது. அழுக்கான பருத்த சாக்கு மூடையொன்று தோளில் தொங்கியது.

நான் தொடர்ந்து அவனை அவதானித்துக் கொண்டிருந்தேன். அவன் 'டொன் செசரியோவின்' வீட்டின் முன்னால் நின்றான். இரும்பு வேலியின் கம்பிகளினூடாக எதையோ கேட்டான். மோசமான வயோதிபனான 'டொன் செசரியோ' பதிலேதும் சொல்லவில்லை. வழிப்போக்கனைப் போய் விடும்படி கைகளால் சைகை செய்தான். வழிப்போக்கன் போகவில்லை. தணிந்த குரலில் எதையோ கேட்டு கெஞ்சினான். "என்னைத் தொல்லைப்படுத்தாமல் இங்கிருந்து போய்விடு" என்று உரத்த குரலில் 'டொன் செசரியோ' கத்தியது எனக்குக் கேட்டது.

வழிப்போக்கனோ போவதாக இல்லை. திரும்பத்திரும்ப எதையோ கேட்டுக் கொண்டு நின்றான். அவன் இப்போது அந்த மூன்று கருங்கற் படிகளையும் கடந்து கேட்டைப்பிடித்தபடி நின்று கொண்டிருந்தான். 'டொன் செசரியோ' பொறுமை இழந்து விட்டான். வழிப்போக்கனைப்பிடித்து வேகமாகத்தள்ளி விட்டான்.

வழிப்போக்கன் கேட்டைப்பிடித்து சமாளித்து நிற்க முயன்றான். ஆனால் முடியாமல் போயிற்று. நனைந்திருந்த அந்த கருங்கற்படிகளிலே வழக்கி விழுந்தான். அவனுடைய கால்கள் இரண்டும் ஒரு சேரவான் நோக்கி உயர்வதை நான் கண்டேன். முதலாவது படியிலே அவன் தலைபட்டு, மண்மையோடு நொறுங்கும் ஓசை எனக்கு மிகத்தெளிவாகக் கேட்டது.

டொன் செசரியோ விரைந்து அந்த வழிப்போக்கன் அருகே சென்றார். வழிப்போக்கனின் நெஞ்சைத் தொட்டுப் பார்த்தான். அச்சத்துடன் அவனிரு கால்களையும் பிடித்திழுத்துப் போய் தெருவோரத்தில் கிடத்தினார். பிறகு வீட்டிற்குள் போய்க் கதவைத் தாழிட்டுக் கொண்டார். அவர் கை மோச

மாகச் செய்த இந்த கொலையைக் கண்ட வர்கள் நிச்சயமாக எவரும் இல்லை.

ஒரே ஒரு சாட்சி நான் மாத்திரமே. சொற்ப நேரத்திற்குப் பிறகு தெருவழியே வந்த ஒருவன் இறந்து கிடந்த யாசகனைக் கண்டான். அவ்விடத்தில் நின்றான். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அந்த இடத்தில் ஆட்கள் சேர்ந்தார்கள். காவல் துறையினரும் வந்தார்கள். சடலத்தை ஒரு ஆம்புலன்ஸ் வண்டியிலேற்றிச் சென்றார்கள்.

அவ்வளவோடு அந்த விஷயம் முடிந்தது. பிறகு எவரும் அதைப்பற்றி பேசவில்லை.

என் தரப்பில் வாய்த்திறக்காமல் மிகக்கவனமாக இருந்தேன் நான். இந்த விஷயத்தில் நான் மோசமாக நடந்து கொண்டது போல் தோன்றினாலும் எனக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் தவறேதுமிழைக்காத 'செசரியோவை' நான் ஏன் ஒரு குற்றத்தில் மாட்டி வைக்க வேண்டும்? மறுபக்கத்தில் அவர் திட்டமிட்டு கொலை செய்யவில்லையே. அந்த வயதான காலத்தில் அவரை ஒரு வழக்கில் இழுத்து விடுவது எனக்குச் சரியாகத் தோன்றவில்லை.

அவரை அவர் மனச்சாட்சியுடன் தனித்திருக்க விடுவதே எனக்குப் பொருத்தமானதாகத் தோன்றியது.

படிப்படியாக நான் அந்த நிகழ்வை மறந்து போனேன். ஆனால் டொன் செசரியோவைக் காணும் போதெல்லாம் அவருடைய அந்த பயங்கர இரகசியத்தை அறிந்தவன் நானொருவன் மாத்திரமே என்பது அவருக்குத் தெரியாது என்பதை நினைக்கும் போது விசித்திரமானதொரு உணர்வை அனுபவித்தேன். முடிந்தளவு நான் அவரைத்

தவிர்த்தேன் அதன் பின் ஒருபோதும் நான் அவரோடு பேசவில்லை.

1969இல் எனக்கு இருபத்தாறு வயதாகியிருந்தது. ஸ்பானிய மொழி மற்றும் இலக்கியம் கற்பிப்பதற்கான பட்டம் பெற்றிருந்தேன். 'எட்ரினா பெனாஸ்கோனி' என்னைத் திருமணம் முடிக்கவில்லை. அவளைத் திருமணம் முடித்தவன். என்னளவு அவளிடம் அன்பு செலுத்துகின்றானா? இல்லையா? என்பது யாருக்குத் தெரியும்?

அந்த நேரத்திலே எட்ரினா கர்ப்பமுற்று குழந்தை கிடைக்கும் தருணத்திலிருந்தான் அவள் அந்த அழகிய வீட்டிலேதான் இன்னமும் இருந்து வந்தாள். நாளுக்கு நாள் அவள் அழகு மெருகேறி வந்தது. மூச்சுவிட சிரமமாயிருந்த அந்த மார்பு மாத அதிகாலைப் பொழுதில் தேர்வுக்குத் தோற்றவிருந்த சில மாணவர்களுக்கு நான் இலக்கணப்பாடம் நடத்திக்கொண்டிருந்தேன். வழக்கம் போல் விரக்தியான பார்வையொன்றைத் தெருவின் பக்கம் வீசி வந்தேன்.



"நாக்கை பிடுங்கிக்கொண்டு சாகலாம் என்று நினைத்தேன்."

"செய்வதுதானே"

"கை எச்சலாகிவிடுமே."

நல்லதை ஏற்றுக்கொண்டு ஒருவருக்  
கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து  
அனுசரித்து வாழ்வதை  
சிறந்தது. சிறந்த குடும்ப  
வாழ்வை கட்டியெழுப்ப  
ஒருவருக்கொருவர் புரிந்  
துணர்வு அவசியம்.  
மகிழ்ச்சியான வாழ்க்  
கையை அமைத்திட  
தங்களுடைய தனித்

மனித வாழ்வில் ஓர் ஆணும்  
பெண்ணும் இல்லறத்தில்  
இணைவது அவர்கள் வாழ்க்கை  
யில் ஓர் முக்கிய அத்தியாயத்  
தின் ஆரம்பம் எனலாம். இன்  
றைய வாழ்க்கை அமைப்பில்  
கணவன், மனைவி உறவைத்  
தவிர வேறு எந்த உறவும் நிலை  
யானதாக இருக்க வாய்ப்பில்லை.  
இந்நிலையில் தாம்பத்திய வாழ்க்கையில்  
இணைகின்றவர்கள் எதிர்கால வாழ்க்கைப்  
போக்கையும் கருத்தில் கொண்டு ஒரு  
வருக்கொருவர் நெருக்கமாகி தாம்பத்ய உற  
வினை மென்மேலும் பலப்படுத்துவது அவ  
சியமாகும்.

### விட்டுக்கொடுப்பே அச்சாணி

திருமண பந்தத்தில் இருவர் இணைகி  
றார்கள். தனியாக இருந்தபோது வாழ்ந்த  
வாழ்க்கையைவிட மேலான ஒரு வாழ்க்  
கையை இருவரும் இணைந்து உருவாக்கிக்  
கொள்கிறார்கள். இருவரும் வெவ்வேறுபட்ட  
இரு குடும்பங்களில் இருந்து வந்தவர்கள்.  
அவரவர் வாழ்ந்த சூழ்நிலை, வளர்ந்த  
விதம் மாறுபட்டதாக இருக்கலாம். அந்த  
குணாம்சங்களை இருவரில் ஒருவர் முற்  
றாக இழந்து தனது துணையுடன் ஒன்  
றிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அது  
தியாகம் செய்தவருக்கு பெரும் உளவியல்  
தாக்கத்தைக்கூட ஏற்படுத்தலாம். மாறாக  
இருவரின் பரம்பரை குணாம்சங்களில்  
குறைபாடான குணங்களை தவிர்த்து

# நிலைத்து நிற்கும் உறவு

தனி திறமைகளை தெளிவான குறிக்  
கோளோடு இருவரும் பகிர்ந்து கொள்ள  
வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இருவரின்  
திறமையும் ஆற்றலும் அழிந்து போகும்.  
வீணாகி குடும்ப வாழ்வு குழப்பத்தில்  
முடிந்து விடும்.

### கூட்டு முயற்சி

தாம்பத்யம் என்பது  
ஒருவரின் தேவை  
யினை இன்னொரு  
வர் பூர்த்தி செய்வ  
தாகும்.

அதேசமயம் இரு  
வரும் தங்களின்  
தேவைகளையும்  
பூர்த்தி செய்து கொள்கி  
றார்கள். மனைவியின்  
செயல்கள் கணவன் மீது  
தாக்கம் செலுத்தும். அதே  
போல்தான் கணவனின்



செயல்களும் மனைவி மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். தாம்பத்ய வாழ்க்கையில் உருவாகின்ற அனைத்துமே கூட்டு முயற்சிகளின் விளைவாகும்.

விளைவுகள் அனைத்தும் இருவருக்குமே சொந்தமாகின்றன. எல்லா உணர்ச்சிகளையும் இருவருமே சேர்ந்து அனுபவிக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள். திருமண வாழ்க்கையில் உன்னதமான எதிர்பார்ப்புகள் இருக்க நியாயம் வேண்டும். உறவுகளிலேயே மிக உயர்ந்தது தாம்பத்ய உறவுதான். அந்த நிலை உருவாக இருவரும் சில நடைமுறை விதிகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.

### போலி வாழ்க்கை

கணவனும் மனைவியும் குடும்பம் தமது வாழ்க்கை சம்பந்தமாக பொதுவான நோக்கங்கள் உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஆளுக்கொரு நோக்கமும் மாறுபட்ட பாதையிலும் பயணித்தால் தாம்பத்ய வாழ்கையை முழுமையாக பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமல் போய்விடும். அத்தோடு அந்த திருமணம் தோல்வியில் முடிந்து விடவும் கூடும். இருவரும் இணைந்து வாழ்ந்தாலும் கணவன் தனக்கென்று ஒரு தனியான உலகத்தை சிருஷ்டித்துக்கொண்டு அதில் வாழ்வதும் மனைவி தனக்கென்று வேறொரு தனி உலகில் வாழ்வதும் தாம்பத்ய வாழ்க்கையின்

அஸ்திவாரத்தையே ஆட்டம் காணச் செய்து விடும். இத்தகைய தாம்பத்ய வாழ்க்கை அர்த்தமற்றதாகி விடும். திருமணத்தில் நம்முடைய தேர்வு சரியானதுதானா என்கிற சந்தேகத்தையும் தோற்றுவிக்கிறது. இம்மாதிரி திருமணங்கள் முறிந்து போகாமல் இருக்கலாம். கணவன், மனைவி வெளிப்பார்வைக்கு பிரிந்து போகாமல் இருக்கலாம். ஒரே கூரையின் கீழ் ஒரே வீட்டில் வசிக்கலாம். ஆனால் அது போலியான வாழ்க்கையாகத்தான் இருக்க முடியும். குழந்தைகளின் எதிர்காலம் பொருளாதார கட்டுப்பாடுகளும் அது உடைந்தால் ஏற்படும் பொருளாதார பிரச்சினையும் சமுதாயப் பழிச்சொல்லுக்கு ஆளாகி விடுவோமோ என்ற அச்சம் உள்ளிட்ட பல காரணங்களால் இருவரும் தம்பதிகளாக சேர்ந்து





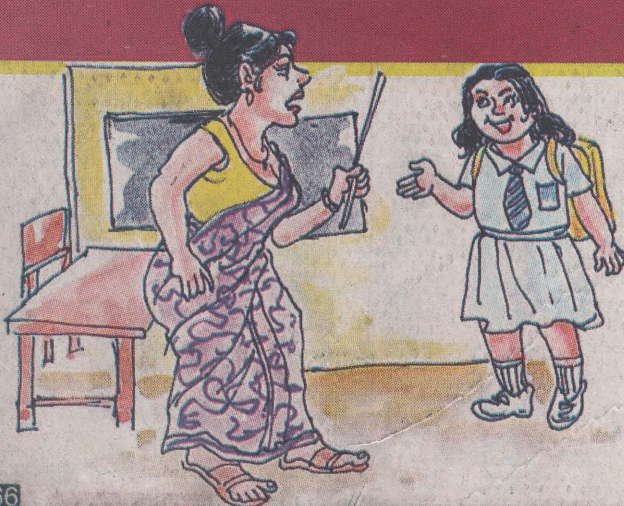
வாழ்ந்து கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அது வெளித்தோற்றத்திற்கு மட்டுமே மனதால் இணையாமல் புழுங்கிக்கொண்டே இருப்பார். அதனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக தாம்பத்தியத்தின் இனிய அனுபவங்களை இழந்தவர்களாக இவர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள்.

சரியான கண்ணோட்டமும் அணுகுமுறையும் இருந்தால் திருமணம் முறிய வேண்டிய அவசியமே இல்லை. கசப்புணர்வு தோன்ற வேண்டியதில்லை திருமணத்தை வெற்றிகரமானதாக ஆக்கிக்கொள்கின்ற வாய்ப்பு அனைவருக்குமே இருக்கிறது. மாறி வரும் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப வாழ்க்கைக் கண்ணோட்டத்தை மாற்றிக்கொண்டால் திருமண

வாழ்க்கையை சொர்க்கபோகம் நிறைந்த வாழ்க்கையாக அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

இன்றைய திருமணங்கள் வெற்றி பெற பழைய கண்ணோட்டங்கள் போதாது. வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளும் வாழ்க்கைத் தேவைகளும் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. மாற்றங்களை அனுசரித்து நம்மை மாற்றிக்கொள்ளாமல் வாழ்க்கையில் எத்துறையிலும் வெற்றி பெற முடியாது. திருமண வெற்றிக்கு மனோபாவமே மாற வேண்டும். இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுள்ள தம்பதிகளே இவற்றை ஒரு முறைக்கு இரு முறை சிந்தியுங்கள்.

- ஜெயகர்



"மஞ்சு, பள்ளிக்கூடத்துக்கு வரும்போது இப்படியா தலையை விரிச்சுப் போட்டுட்டு வாரது?"

நீங்கதானே டீச்சர் நேற்றைக்கு முழுவதும் பின்னிடுவேன் பின்னிடுவேன்னு சொல்லிகிட்டேயிருந்தீங்களே..."

VIRAKESARI ONLINE  
**වීරකேசரி**  
WWW.VIRAKESARI.LK

**වීරකேசரி**  
ePaper

**விடிவெள்ளி**  
ONLINE

METRO  
**மெட்ரோ News**

aboutcolombo.lk  
Your Gateway to Sri Lanka...

SODRIYAKANTHI  
**சூரியகாந்தி**

**ADVERTISE  
YOUR  
BUSINESS  
HERE**

**වී**

**Online  
@ds**

CONTACT

**0117322741**

**0775274176**

**marketing.web@virakesari.lk**

# வெல்வட்

வேப்பிலை மற்றும்  
கற்றாளை

வேப்பிலை மற்றும் கற்றாளையின் நலச்செழுமைகள் அடங்கிய புதிய வெல்வட், உங்கள் சருமத்தை பொலிவாக்கி, சருமத்தின் ஈரப்பதனைப் பாதுகாக்கும். இதில் அடங்கியுள்ள விட்டமின் A, C மற்றும் விட்டமின் E மொயிஸ்சரைசிங் குணநலன்கள், சருமத்தை மென்மையாக்கிடும்.

புதிய வெல்வடின் ஸ்பரிசத்தை நீங்களும் உணர்ந்து இன்றே அனுபவித்திடுங்கள்.

இப்பொழுது  
புத்துணர்வு தரும்  
புதிய  
நறுமணத்துடன்

100 கிராம்



மென்மையான, பொலிவான சருமத்திற்கு

HEXAS

ரூ. 48/-

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2015 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.