

PUBLIC LIBRARY
JAFFNA

ISSN 1800-4970

Health Guide

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

April 2015

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



வாசகர்களுக்கு
சித்திரை பூத்தாண்டு
வாழ்த்துக்கள்

தவறு செய்துவிட்டு
பிறரை விமர்சித்தல்

கலாநிதி Dr. நியாஸ் வியனகே

சிறுநீரக
செயலிழப்பு

Dr. சமுருகானந்தன்

தீக்காயம் முதல்தவி

யாரோடும் மனக்கசப்பு

வேண்டாம்

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

ஒன்றைய மிகப்பெரிய நோய்

பெரிய உடல்

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

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 பாவியுங்கள்.

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**

Fadna

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

சிறுநீரக செயலிழப்பு...

Dr. ச. முருகானந்தன்

09

'ரிஃப்லக்சோலஜி'...

14

தன்முனைப்பு குறைபாடு...

16

சாகா கலையான பிராணாயாமம்...

செல்ஸையா துரையப்பா

20

யாரோடும் மனக்கசப்பு வேண்டாம்

Dr. றி. துர்ஷினோதுயன்

34

மருத்துவ கேள்வி பதில்

42

தவறு செய்துவிட்டு பிறரை...

கலாநிதி Dr. றிமால் லிபனகே

46

முதியோர் பராமரிப்பு...

கலாநிதி Dr. வசந்தி தேவராஜா ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா

50

இன்றைய மிகப்பெரிய நோய்...

Dr. எம்.கே. முருகானந்தன்

58

தீக்காயம் முதலுதவி

ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்

பக்க வடிவமைப்பு
வி. அசோகன், க. விஜயநர்ஷினி,
எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்யா,
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி



வாசகர் கடிதம்

ஆசிரியர் அவர்கட்கும், சுகவாழ்வு குழுவினருக்கும் எனது அன்பு கலந்த வணக்கம் மாதமொருமுறை மலர்ந்து மணம் வீசும் தங்கள் சுக வாழ்வு சஞ்சிகையில் வெளி

வரும் அமைதியின் சொற்கள் நான் யார்? என்ற தலைப்பின் கீழ் இடம் பெற்றுவரும் ஆக்கம் என்னை வெகுவாக கவர்ந்துள்ளது. மிகவும் சிறப்பான இவ் ஆக்கத்தை தொகுத்து வழங்கும் "பிரேம் ராவத்" அவர்களுக்கும் சுகவாழ்வு குழுவினருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

நன்றி.
ஏ.எம்.எம். ஜம்பர், ஆரையம்பதி.

வணக்கம் ஆசிரியருக்கும் சுகவாழ்வு குழுவினருக்கும் இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்.

சுகவாழ்வில் பிரசுரமாகும் நகைச்சுவைகள் என்னைக் கவர்ந்தவை. நான் தவறாமல் வாசிக்கின்றேன். மட்டுமன்றி இராட்சித் ஜெயகர் தொகுத்து வழங்கும் முன்னோடியில் புதிய ஆய்வறிக்கைகள் முன்வைக்கப்படுகின்றது. அவை உண்மையில் தற்காலத்திற்கு மிகவும் அவசியமானதாகும். இவ்வாறான இன்னும் பல புதிய தகவல்களை வரவேற்கின்றோம்

நன்றி.
பாரிஸா அஹமட், மவளல்லை

சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு இனிய வந்தனங்கள், இவ் சஞ்சிகையில் பிரசுரமாகும் அனைத்து ஆக்கங்களும் வாசிக்கத் தூண்டுனவாக

இருக்கின்றன. மருத்துவர்களின் ஆக்கங்கள் அதிகளவில் காணப்படுவதனால் அதில் மிகவும் பயனுள்ள தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ள கூடியதாகவும் எமது நம்பிக்கைக்குரியதாகவும் பயன்மிகுந்ததாகவும் இருக்கின்றது. இனிமேலும் தொடர் வாழ்த்துக்கள்.

கனுஜா வசந்தி, வெளிமடை.

சுகவாழ்வு

குழுவுக்கு வணக்கம்

நான் சுகவாழ்வின் நீண்ட நாள் வாசகி. வழக்கம் போலவே

புதுமை அம்சங்களைப்

புகுத்தி வருகிறீர்கள். நன்றி. தற்காலத்தில் இலங்கையரை அதிகளவு பாதித்து வரும் நீரிழிவு நோய் குறித்தும் தடுக்கும் வழிமுறைகள் குறித்தும் இனிவரும் சுகவாழ்வில் எதிர்பார்க்கிறோம். மேலும் பல தகவல்களை வழங்குவீர்கள் என்ற எதிர்பார்ப்பில் விடைபெறுகிறேன்.

D. அமிவாணி, கொழும்பு 15

இப்புத்தாண்டில்...

வாசகர்களுக்கு எம் இனிய சித்திரைப் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகட்டும்.

புத்தாண்டுகள் பிறக்கும் போது தான் நம் மனங்களிலும் சில புதிய சிந்தனைகளும் உதிக்கின்றன. இத்தருணத்தில் இவ்வாண்டில் நாம் என்ன சாதிக்கப் போகின்றோம் என்பது நம் நினைப்பை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கின்றது. நம் வாழ்வில் நாம் எதனையும் சாதிக்க முடியாமல் பெரும் முட்டுக்கட்டையாக இருப்பது மனிதன் ஏதாவது ஒருவிடயம் தொடர்பில் கவலைப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கின்றான் என்பதும் அதுவே மனித முன்னேற்றத்தின் முதல் எதிரி என்றும் பிரபலமிக்க நற்சிந்தனையாளர் 'டேல் கானகி' கூறுகின்றார். அவரது சிந்தனையை புத்தாண்டு சிந்தனையாக உங்களுக்குத் தருகின்றேன்.

இவரது கூற்றின் படி மனிதனைக் கொல்கின்ற எல்லா கொடிய நோய்களையும் விட மிகக் கொடுமையான கொலைகார நோய் மனிதனுக்கு ஏற்படும் கவலை என்ற நோயாகும். கவலை நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் மிக இளமையிலேயே இறக்க நேரிடுகின்றது. கவலையே மனிதனுக்கு பல்வேறு நோய்களையும் ஏற்படுத்தும் அடிப்படை காரணியாக இருக்கின்றது. மனிதனுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினை ஏற்படும் போது ஊமையோ என்ன செய்யப்போகின்றேன் என்ற பயமும் அதனைத் தொடர்ந்து கவலையும் வந்து விடுகின்றது. இவற்றுடன் தொடர்புபட்டதாக மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், மன நெருக்குவாரம் என்பன ஏற்பட்டு அது நரம்பு மண்டலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அது எந்த நரம்பைப் பாதிக்கின்றதோ அது - தொடர்பான நோயை ஏற்படுத்துகின்றது. உதாரணமாக கவலையானது உங்களின் வயிறு தொடர்பான நரம்புகளை பாதித்தால் வயிற்றில் சுரக்கக்கூடிய அமிலங்களை அதிகரித்து வயிற்றுப் புண் (Ulcer) நோயை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இதனையே தமிழில் நாம் பய உணர்வு ஏற்பட்ட நோய்களில் வயிற்றில் புளி கரைதல் என்கிறோம்.

மறுபுறத்தில் கூறுவதாயின் நாம் சாப்பிடும் பொருட்களால் வயிற்றுப்புண் ஏற்படுவதில்லை. குடலை அமிலங்கள் சாப்பிடுவதாலேயே வயிற்றுப்புண் ஏற்படுகின்றது. நாம் உணர்ச்சி வசப்படும்போது வயிற்றில் அமிலங்கள் சுரப்பது கூடக் குறைவதை உணரலாம். அல்சர் என்பது உயிர்கொல்லும் நோய்களுக்கு மத்தியில் பத்தாம்.

Health Guide சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சூத்திரம்

மலர் - 07

இதழ் - 12

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

இடத்தில் உள்ளது. கவலை, பயம், வெறுப்பு, பொறாமை, தீவிரமான சுயநலன், குழலுக்கேற்று தம்மை நெகிழ்த்திக் கொள்ள இயலாமை என்பன மேற்படி அல்சரை மட்டுமல்ல பல்வேறு பாரதூரமான நோய்களையும் ஏற்படுத்துகின்ற தென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

உலகப்புகழ்பெற்றமருத்துவர்களில் ஒருவரான Dr. எட்வர்ட் பொடொல்ஸ்கி கவலைகளை மறந்து சுகமாக வாழ்வதைப்படி என்ற நூலொன்றை எழுதியுள்ளார். அதில் பின்வரும் தலைப்புக்களில் அத்தியாயங்கள் காணப்படுகின்றன. (1) கவலை இருதயத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது (2) அதிக இரத்த அழுத்தத்துக்கு காரணி கவலையே (3) கவலை காரணமாக மூட்டுவலி நோய் ஏற்படுகின்றது (4) உங்கள் வயிற்றைப் பாதுகாக்க கவலையை துடைத்தெரியுங்கள் (5) தடிமன் ஏற்படுவதற்கு ஒரு காரணம் கவலை (6) கவலை தைரொய்ட் சுரப்பிகளை பாதிக்கின்றது (7) கவலைப்படுதலால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகின்றது. ஆதலால் கவலையை இல்லா தொழிப்பது பற்றி நாம் நன்கு அறிந்து வைத்திருந்தல் மிக அவசியமானது.

கவலையை விட்டொழிக்க சில எளிய வழி முறைகள் உள்ளன. தனிமையைத் தவிர்த்தல், எதிர்காலம் பற்றி கடுமையாக சிந்திப்பதை கைவிட்டு இன்றைய நாளை திருப்தியாக கழித்தல், திறந்த வீடுகளில் வெளிச்சத்தில் வாழ்தல், அப்படி என்ன எனக்கு பேரிழப்பு வந்து விடப்போகிறது என்ற கேள்வியை உங்களிடமே கேட்டு அந்த இழப்பை எதிர்கொள்ள மனதைத் தயார் படுத்திக் கொள்வது, இழந்த இழப்பில் இருந்து மீள் திட சங்கற்பம் பூணுதல், கவலைப்படுதல் உடல் நலக்கேட்டை ஏற்படுத்தி இரட்டைப் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் என்பதை மனதில் இருத்துதல்.

ஆதலால் கவலையை விடுங்கள் இப்புத்தாண்டில் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.

Dr. S. S. S. S.



நகரப்புற மக்களின் சீரற்ற உணவுப் பழக்கத்தினால் உடற்பருமன் ஏற்பட்டு அதைத் தொடர்ந்து நீரிழிவு மற்றும் உயர்குருதி அழுத்தம் என்பவற்றின் தாக்கம் அதிகரித்து வருகின்றது. இவர்களது உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறையும் (Sedentary life) போதிய உடற்பயிற்சி இன்மையும் மேலும் இவ்வதிகரிப்பை அதிகமாக்குகிறது. நீண்ட கால நீரிழிவு மற்றும் உயர்குருதி அழுத்த நோயாளர்களுக்கும் இந்நோய்களை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்காதவர்களுக்கும் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுவது அதிகரிக்கின்றது.

அதிகரித்து வரும் சிறுநீரக செயலிழப்பு

இன்மைக்காலமாக சிறுநீரக நோய்கள் அதிகரிப்பதும் அதனைத் தொடர்ந்து சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுவதும் பரவலாகி வருகின்றது. சிறுநீரக செயலிழப்புக்கு காரணமாக உயர்குருதி அழுத்தம், நீரிழிவு, சிறுநீர்தொற்று, சிறுநீர்க்கல் என்பன இருப்பதை அறிந்திருப்பீர்கள். இப்போது முன்னரை விட அதிகமானவர்கள் உயர்குருதி அழுத்தத்தினாலும் நீரிழிவினாலும் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதனால் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுவதும் அதிகரிக்கின்றது. எனினும் இதற்கும் மேலாக இனம் தெரியாத ஒருவகை சிறுநீரக நோயினாலும் நாட்டின் விவசாயக் கிராமப் பகுதியில் சிறுநீரக செயலிழப்பும் மரணமும் ஏற்பட்டு வருகின்றது. பொதுவாக வசதிபடைத்த நகர்ப்புற மக்களையே அதிகம் பீடித்து வந்த சிறுநீரக செயலிழப்பு நோய்கடந்த இரு தசாப்தங்களாக உழைக்கும் கிராமப்புற விவசாயிகளையும் பீடிக்கின்றமை சவாலாக உள்ளது.





நோய் ஏற்படுகின்றதா என்றும் ஆராயப்பட்டு வருகின்றது. எனினும் தீர்க்க

மான முடிவு அறியப்படவில்லை. கிருமி நாசினி பாவிக்காத பகுதியில் உள்ள மக்கள் இந்த நோயின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகாதமையினால் பெரும்பாலும் கிருமி நாசினிகளின் இரசாயனத் தாக்கங்கள் குடிநீரை மாசடையவைப்பதே இவ் விவசாயப் பிரதேசங்களின் மக்களுக்கு சிறுநீரக நோயை ஏற்படுத்தி சிறுநீரக செயலிழப்பையும் அதனால் மரணத்தையும் ஏற்படுத்துவதாக நம்பப்படுகின்றது. கிருமிநாசினியுள்ள மரக்கறிகளும் ஆபத்தானவை.

சிறுநீரக நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் ஆரம்பத்தில் தாம் இந்த நோய்க்கு உள்ளாகி இருப்பதை அறிந்திருப்பதில்லை. இதற்கு காரணம் ஆரம்பத்தில் இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகள் எதுவும் வெளித்தெரிவதில்லை. சிறுநீரகம் செயலிழக்க ஆரம்பித்த பின்னரே பலரும் தாம் இந்த நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளதை அறிகின்றார்கள். சிறுநீரக பாதிப்பை அடுத்து இவ்வகை நோயாளர்களில் உயர் குருதி அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. இரத்த அழுத்த அதிகரிப்பினால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுவது போலவே சிறுநீரக செயலிழப்பாலும் உயர் குருதி அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

சிறுநீரக செயலிழப்பை ஆரம்பத்தில் கண்டறிய வேண்டும்

சிறுநீரக செயலிழப்பை ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால் மட்டுமே வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளிக்க முடியும். சாதாரண சிறுநீர்ப்பரிசோதனை மற்றும் குருதியில் யூரியா, கிறியேற்றனின் முதலானவை அதிகரித்திருப்பின் சிறுநீரக செயலிழப்பை இனம் காண முடியும். பலர் தற்செயலாக வேறு காரணங்களுக்காக சிறுநீர்ப்பரிசோதனை செய்யும் போது அதிக புரதம் வெளியேறுவதை

சீரற்ற உணவுப் பழக்கத்தினாலும் சுகாதாரத்தைப் பேணாமையினாலும் சிலருக்கு சிறுநீரகக் கல்லும் சிறுநீர்த் தொற்றும் ஏற்படுகின்றது. இத்தொற்றுக்கள் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் போது சிறுநீரகத்தில் தொற்று ஏற்படுகின்றது. இதன் தொடர்ச்சியாகவும் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படலாம்.

புதுவகை சிறுநீரக நோய்

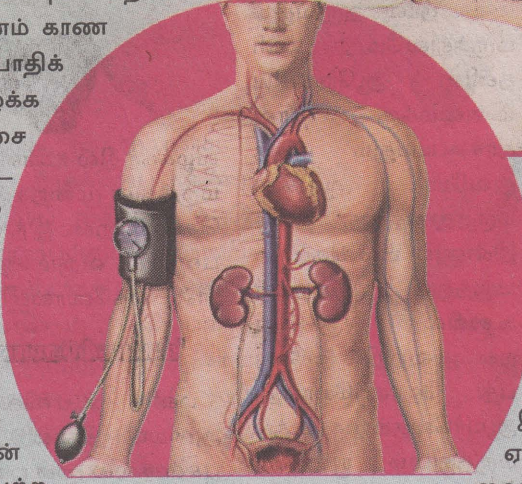
கிராமப்புற விவசாயிகளை அண்மைக்காலமாக அச்சுறுத்தி வருகின்ற இனம் காணப்படாத வகையிலான சிறுநீரக நோய் இரண்டு தசாப்தங்களுக்கு முன்பிருந்து வடமத்திய மாகாணத்தில் இனம் காணப்பட்டுவருகின்றது. இந்த நோய் தற்போது ஏனைய விவசாய பிரதேச மக்களையும் பீடித்து வருகின்றது. இந்த நோய்க்கான காரணத்தை இனம் காண்பதில் பூரண வெற்றிகிட்டவில்லை. எனினும் நீர், உணவு என்பவற்றினூடாகவே இந்நோய் ஏற்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இது ஒரு தொற்றா நோயாக உள்ளது. எனினும் வருடா வருடம் அதிகரித்து வருகின்றது. நீரில் கலக்கின்ற கிருமிநாசினிகளே இந்நோய்க்கான காரணம் என அனுமானிக்கப்படுகின்றது. எலி போன்ற விலங்குகளின் சிறுநீர் நீரை மாசடைய வைப்பதனால் இந்த

காண்பதன் மூலம் சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை அறிய நேர்கிறது. விவசாயிகளைத் தாக்கும் சிறுநீரக நோய் பற்றியும் அதை கண்டறிய இலகுவான சிறுநீர், இரத்த பரிசோதனைகள் இருப்பது பற்றியுமான அறிவுறுத்தலும் விழிப்புணர்வும் நோயாளிகளை துரிதமாக இனம் காண உதவும். சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்பட்டு செயலிழக்க ஆரம்பித்த பின் சிகிச்சை முறைகள் சிக்கலடைகின்றது. மருந்துகளால் குணமாக்க முடியாமல் போகின்றது. இவர்களது சிறுநீரகங்களின் செயற்பாடு குறைவடைய ஆரம்பித்ததும் அதன் கழிவுகற்றுத்திறன் குறைவடைகின்றது. இதனால் தேவையற்ற உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நஞ்சுப்பதார்த்தங்கள் தேங்க ஆரம்பிக்கின்றன. இந்தக் கட்டத்திலேயே நோயின் அறிகுறிகள் வெளித்தெரிய ஆரம்பிக்கின்றன.

சிறுநீரக செயலிழப்பின் அறிகுறிகள்

சிறுநீரக நோயின் அறிகுறிகளாக திடீர் எடை குறைதல், குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை, சோர்வு, சிறுநீர் வெளியேறுவது குறைவு, இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், இலகுவாக காயங்கள் ஏற்படுதல், இரத்தம் வடிதல், அதிக தாகம் ஏற்படுதல், சுறுசுறுப்பின்மை, உயர்சுருதி அழுத்தம் என்பன ஏற்படலாம். நீரிழிவை ஒத்த சில அறிகுறிகள் இருப்பினும் சிறுநீரக நோயால் குருதிக்குளுக்கோல் அதி



கரிப்பதில்லை. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கும் சிறுநீரக நோய் ஏற்படலாம். இவர்களில் மட்டுமே இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு கூடியிருக்கும். இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏதும் நீடித்த உடனே வைத்தியரை நாடி உரிய பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஸ்கேன் பரிசோதனை மூலம் சிறுநீரக செயலிழப்பை கண்டறிய முடியும். ஆரம்பத்தில் இதை கண்டறிந்தால் குணப்படுத்தலாம். வைத்தியர் கூறும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

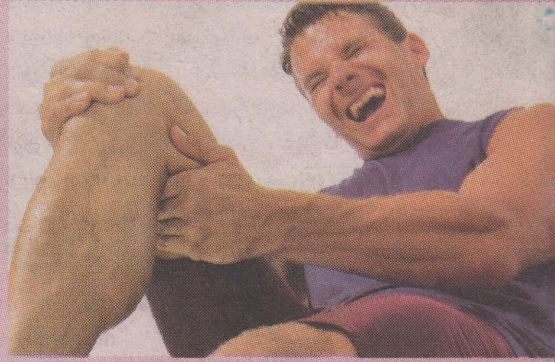
சிறுநீரக நோய்க்கான சிகிச்சை

நோயை ஆரம்பத்தில் இனம் கண்டால் தொடர் சிகிச்சை மூலம் நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும். நோய் முற்றிய நிலையில் 'டயலிசிஸ்' அடிக்கடி செய்து உடலில் தேங்கும் நஞ்சுக் கழிவுகளை சுத்திகரித்து வெளியேற்ற வேண்டும். இது சிரமமான, செலவான சிகிச்சை முறை. கூடுதல் பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்களில் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள முடியும். இதற்காக சிறுநீரகம் ஒன்றை இன்னொருவரிடமிருந்து தானமாக பெற வேண்டும். சுகதேகி ஒருவருக்கு ஒரு சிறுநீரகம் நல்ல நிலையில் இருப்பின் அது போதுமானது. ஒத்துப் போகக் கூடிய சிறுநீரகத்தை வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப்படி பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இந்த சத்திர சிகிச்சை பெரிய சத்திர சிகிச்சையாகும்.



பிரயஸம் பெற்றுவரும் 'ரிஃப்லக்ஸோலஜி'

மனித வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாததும் மிக முக்கியமானது மான விடயம் மருத்துவமாகும். மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ தீர்வு தருவதும் மருத்துவமே. மனிதனின் ஆரோக்கிய மின்மைக்கு தீர்வு தரக்கூடியதும் மருத்துவமே. ஆங்கில மருத்துவத்தை தவிர இன்னும் பலவிதமான மருத்துவ முறைகள் உலகில் இருக்கின்றன. அவற்றில் அலோபதி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், சித்த மருத்துவம், யுனானி, அக்குபஞ்சர் என்பன நம்மிடத்தில் பரவலாக



வழக்கத்தில் உள்ளன. இவை தவிர வேறு பல மருத்துவ முறைகளும் உலகில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. இந்த வகையில் தற்போது பிரபலமாகி வரும் ஒரு மருத்துவ முறைதான் 'ரிஃப்லக்ஸோலஜி'

'ரிஃப்லக்ஸோலஜி' மருத்துவம்

மனித உடலில் குருதியோட்டம் சீராக அமைய அவனிடம் பரவிக்கிடக்கும் நரம்புகள் நல்ல முறையில் செயற்பட வேண்டும். இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழல் தீயபழக்க வழக்கம், சூழல் மாசடைவதன் பாதிப்பு அதனால் குறிப்பாக வளிமாசடைவதன் காரணமாக அசுத்தக் காற்றை சுவாசிக்கும் நிலை உள்ளிட்ட பல காரணங்களால் பெரும்பாலான மக்களின் ஆரோக்கியம் கேள்விக் குறியாக இருக்கின்றது. இதனால் இரத்த ஓட்டமும் சீராக இருப்பதில்லை. அதை சீர் செய்யும் மருத்துவ முறைதான் 'ரிஃப்லக்ஸோலஜி' நரம்புகளைத் தூண்டி இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும் இந்த மருத்துவம் மேலை நாடுகளில் மிகப்பிரபலமாக இருக்கின்றது.

பழமையான மருத்துவம்

ஏனைய மருத்துவ முறைக்கும் 'ரிஃப்லக்ஸோலஜி' சிகிச்சைக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாடுகள் குறித்தும் இதனால் ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் உள்ளதா என்றும் சாதாரண மக்களும் பயன்படுத்தக்கூடிய மருத்துவமா போன்ற சந்தேகங்களும் நம்மில் எழுவது இயற்கையே.

'ரிஃப்லக்ஸோலஜி' என்பது இன்றோ நேற்றோ உருவான மருத்துவமுறை அல்ல. இது சுமார் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மருத்துவ முறை. சீனாவின் பாரம்பரியம் மிக்க மருத்துவ முறை. சீனாவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும் 'ரிஃப்லக்





ஸோலஜி' எகிப்திய மக்களி டமும் மூவாயிரம் ஆண்டுகளாக கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வந்திருக்கின்றது. அந்தளவுக்கு பழமையான இந்த 'ரிஃப்லக் ஸோலஜி' வைத்திய முறை செவ்விந்தியர்களினதும் ஆபிரிக்க பழங்குடி மக்களினதும் மருத்துவ முறையாகவும் இருந்து வந்திருக்கிறது.

எரிய மக்களின் மருத்துவம்

'அக்குபஞ்சர்' போன்றதுதான் 'ரிஃப்லக் ஸோலஜி'யும். நரம்புகளை இனம் கண்டு அவற்றை தூண்டுவதுதான் 'ரிஃப்லக் ஸோலஜி'யின் அடிப்படை. இந்த 'ரிஃப்லக் ஸோலஜி' மூலம் ஏறக்குறைய எல்லா நோய்களுக்குமே நிவாரணம் கிடைக்கும். குறிப்பாக கூறுவதாயின் முதுகு வலி, தோற் பட்டை வலி, கை, கால் வலி, கால்வீக்கம், கண்பார்வைக் கோளாறு, நித்திரையின்மை, களைப்பு, பதற்றம், மனச்சேர்வு, ஒற்றைத் தலைவலி, குறைந்த இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு 'ரிஃப்லக்

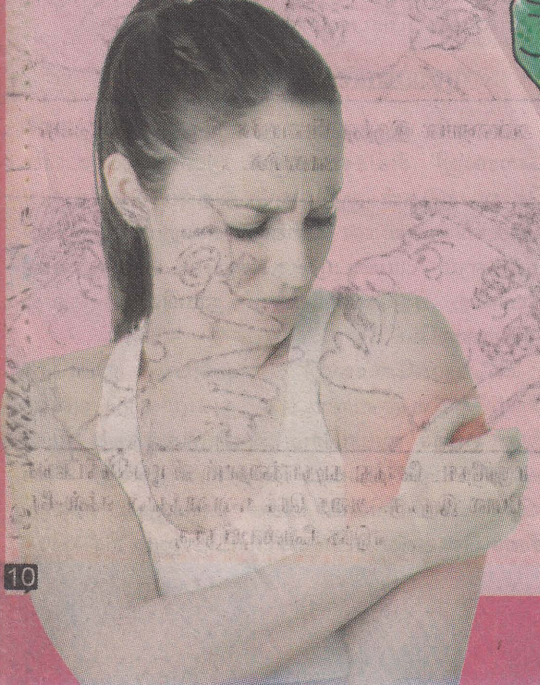
ஸோலஜி' மிக அருமையான தீர்வாகும். இந்த சிகிச்சை முறையில் பக்க விளைவுகள் சிறிதும் கிடையாது. காரணம் இந்த சிகிச்சையில் மருந்து மாத்திரை என்ற பிரச்சினையே இல்லை. அதனால் அதிக செலவாகும் வைத்திய முறையாக இல்லாமல் ஏழை எளியவர்களும் பயன்படத்தக்க சிறந்த மருத்துவமாக இது திகழ்கின்றது. உணவுக்கட்டுப்பாடும் பத்தியமும் இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாதிருப்பது இந்த 'ரிஃப்லக் ஸோலஜி'ன் மற்றொரு சிறப்பம்சமாகும். அவரவர்களுக்கு உகந்த உணவை உட்கொள்ள முடியும். சோர்வுக்கு புத்துணர்ச்சி தருவது தான் 'ரிஃப்லக் ஸோலஜி'யின் அடிப்படை. நோய் உள்ளவர்கள் மட்டுமல்ல நோயற்றவர்களும் கூட 'ரிஃப்லக் ஸோலஜி' சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- ஜெயா.



"விமானத்தில் ஏறினதும் காதுக்கு வச்சுக்க பஞ்சு கொடுக்குறீங்களே! அதை அப்புறமா என்ன பண்ணது?"

"ஒன்னும் கவலையில்லை சேர்! விமானம் திடீர்னு கீழே விழுந்துட்டா நூங்களே அதை எடுத்து உங்க முக்கில் வச்சருவோம் அதுக்குத்தான்!"



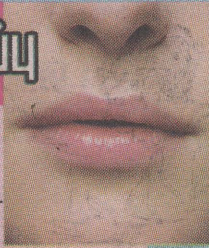
TIPS

தலை வலி

திடீரென்று கடுமையான தலை வலியா? தலை வலியை உணர்ந்தவுடன் 200 மி.லீ. அளவு வெந்நீர் அருந்துங்கள். சில நேரங்களில் அஜீரணம் அல்லது உடலில் போதிய அளவு நீர் இல்லாததால் கூட தலை வலி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எனவே இளஞ்சூட்டில் வெந்நீர் குடித்தால், உடனடியாக ஜீரணத்தைத் தூண்டி தலை வலி நீங்கும் அல்லது சூடான தேநீர் அருந்துங்கள். தலை வலிக்கு இதமான மருந்தாக இருக்கும்.

உதட்டு வெடிப்பு

கரும்புச் சக்கையை எடுத்து எரித்து சாம்பலாக்கி, அதனுடன் வெண்ணெய் கலந்து உதட்டில் தடவி வர உதட்டு வெடிப்பு குணமாகும்.



தொடர் விக்கல்



நெல்லிக்காயை இடித்து சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல் தீரும்.

ஒவியம் எஸ். டி. சாமி ½ டாக்டர் கருத்து நரசிம்மன்

ஜயாசாஹ்

ஏன் டொக்டர் தலையில் அடிப்பட்டதுக்கு வயித்த எக்ஸ்-ரே எடுக்கணும்னு சொல்றீங்க?



அது வந்து போன வாரம் நீங்க வயித்துவலிக்கு மருந்து எடுக்க வந்திருந்தீங்க இல்லியா?

ஆமா, வயித்தில ஏதும் பிரச்சினை இருக்குமோன்னு நினைக்கிறீங்களோ?

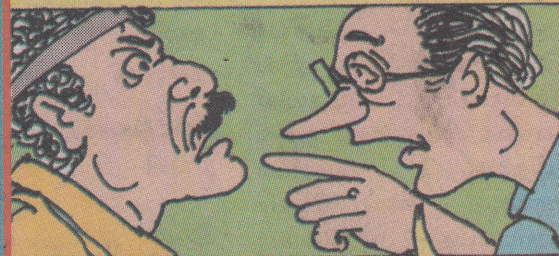


அதெல்லாம் இல்ல. அன்னைக்கு கொஞ்சம் மருந்து கொடுத்தேன் இல்லியா?

ஆமா, அதுக்கு இப்ப என்னா?



அன்றையில இருந்து மேசையில இருந்த கடிகாரத்தை காணல்ல.



மருந்தோட சேர்த்து கடிகாரத்தையும் விழுங்கிவிட்டீங்க போல இருக்கு. அதை செக் பண்ணத்தான் எக்ஸ்-ரே எடுக்க வேண்டியிருக்கு.

ஒரு நோயின்

சுயனிபரக் கோவை

நோய் வந்தால் 90 சதவீதம் மரணத்தில் முடியும்.

அறிகுறிகள் :

- * காய்ச்சல்
- * உடல் சோர்வு
- * தசை வலி
- * தொண்டை வலி
- * தலைவலி
- * உடலில் எபோலா

வைரஸ் நுழைந்து இரண்டு முதல் 10 நாட்களுக்குப் பிறகுதான்

அதன் அறிகுறிகளே தெரிய ஆரம்பிக்கும். சிலருக்கு 21 நாட்கள் வரைகூட அறிகுறிகள் தென்படாமல் இருக்கலாம்.

* காய்ச்சல், வலியோடு நின்றாவிடாமல் அடுத்ததாக வாந்தி, பேதி, சிறுநீரக மற்றும்

எபோலா வைரஸ்

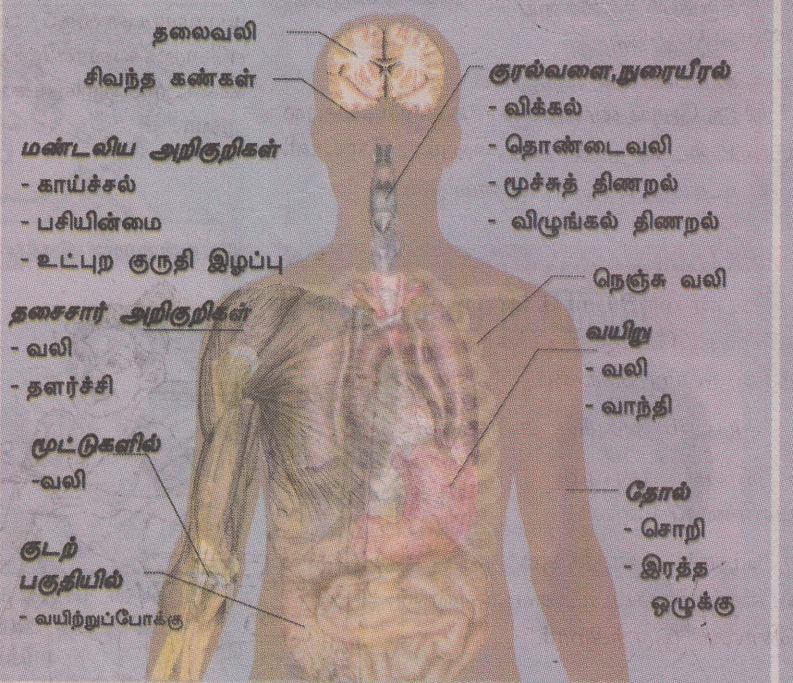
(Ebola virus)

ஆரம்பம்:

எபோலா வைரஸ் நோய் (Ebola virus disease) (EVD) அல்லது எபோலா குருதி ஒழுக்கு காய்ச்சல் (Ebola hemorrhagic fever) (EHF) என்று எபோலா வைரஸ் நான்கு வகைகளால் மனிதரில் ஏற்படும். இது ஓர் உயிருக்கு கேடு விளைவிக்கும் கடுமையான நோயாகும். கடுமையான குருதி இழப்பு ஏற்பட்டு நோய் வாய்ப்பட்ட பத்து பேரில் சராசரியாக ஐந்து முதல் ஒன்பது பேர் உயிரிழக்கின்றனர்.

1976ஆம் ஆண்டு ஆபிரிக்காவின் 'சையர்' நாட்டின் எபோலா ஆற்றங்கரையில் இவ் வைரஸ் முதலில் கண்டறியப்பட்டதால் இதற்கு எபோலா வைரஸ் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. எபோலா வைரஸ் நோய் முன்னர் எபோலா காய்ச்சல் என்று அழைக்கப்பட்டது. இந்த

எபோலா நோய் அறிகுறிகள்





நுரையீரல் செயல் இழப்பு, சில நேரம் வெளி மற்றும் உடலுக்குள் இரத்தக்கசிவு ஏற்படும்.

பரவும் விதம் :

* இந்த நோய் தாக்கிய ஒருவரின் உடல் திரவங்கள்... அதாவது இரத்தம், வியர்வை, சிறுநீர், உமில்நீர், கண்ணீர், விந்தணு. போன்றவை மற்றவர்களின் உடலுக்குள் செல்லும் போது எபோலா தாக்கும்.

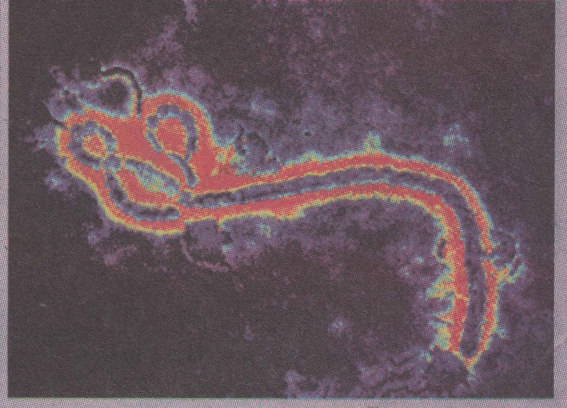
* எபோலா தாக்குதலுக்கு உள்ளான மிருகங்களின் மாமிசத்தைச் உண்பதனால் பரவும்.

* எபோலா தாக்கி இறந்தவரின் உடல்மீதும் அந்த வைரஸ் உயிர்ப்புடன் இருக்கும். அந்தச் சடலத்தைத் தொட்டு புழங்கும்போது எபோலா தாக்கும்.

* எபோலா வைரஸ் காற்று மூலமோ பூச்சிக்கடி, கொசுக்கடி, தும்மல் இவற்றின் மூலமும் பரவாது.

மருத்துவ சிகிச்சை:

* இந்த நோய் வைரஸினால் ஏற்படுவதால் மருந்துகள் இல்லை. ஆயினும் நோயாளி



களுக்கு நோயைத்தாங்க தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிக்க செய்வதால் பலர் உயிர் பிழைக்கின்றனர்.

* எபோலா நோயாளிகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி மற்றும் குருதி இழப்பினால் நேர்ந்த நீர்ம இழப்பைச் சீர் செய்வதற்கு அவை தொடர்ச்சியாக கொடுக்கப்பட்டுவர வேண்டும். மருத்துவமனையில் சிரைவழி நீர்மங்கள், குருதி ஆகியவற்றைக் கொடுப்பதுடன் குருதி அழுத்தம், சுற்றோட்டத் தொகுதி சீர்மை ஆகியவற்றிற்கான மருந்துகளும் அளிக்கப்படுகிறது.

* நோயுற்ற மக்களை தனிமைப்படுத்தி மற்றவர்களுக்குப் பரவாமல் தடுக்கின்றனர். எபோலா வைரஸிற்கான தடுப்பு மருந்துகளை கண்டறிய அறிவியலாளர்கள் முயன்று வருகின்றனர்.

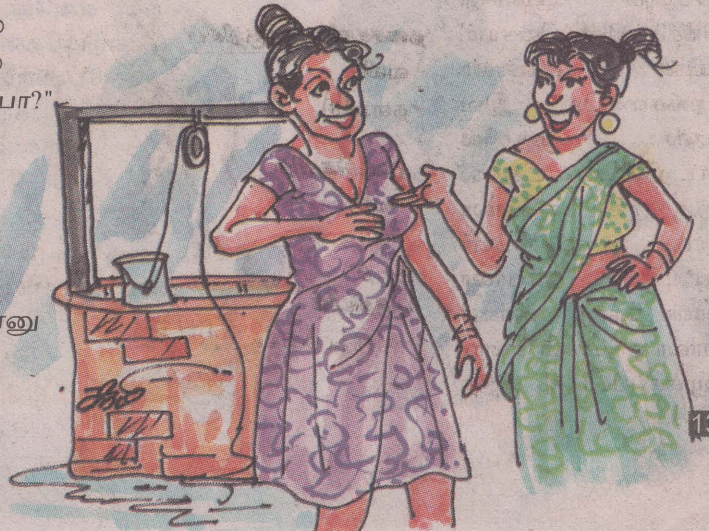
- எம். ப்ரியதர்ஷினி

"உன் மாமியார் கிணற்றில் விழுந்தப்போது நீ பக்கத்தில் தான் நின்று கொண்டிருந்தாயா?"

"ஆமாம் அதுக்கு என்ன?"

"நீ, ஏன் எதுவும் பண்ணவில்லை?"

"டொக்டர் எதுக்கும் உணர்ச்சிவசப்பட கூடாதுன்னு சொல்லி இருக்கிறார்."



ஏப்ரல் 2ஆம் திகதி
'உலக ஒடிசம்' தினம்
அனுசரிக்கப்படுவதையொட்டி,
இவ்வாக்கம்
பிரசுரிக்கப்படுகின்றது

ஒவ்வொரு வருடமும் ஏப்ரல் மாதத்தை ஒடிசத்தின் மாதமாக பிரசுரிக்கப்படும் செய்துள்ளனர். ஏப்ரல் 2ஆம் திகதி உலக ஒடிச விழிப்புணர்வு தினம் ஆகும். ஒடிசம் பற்றிய விழிப்புணர்வு மேற்கத்தேய நாடுகளில் தற்போது அதிகரித்து வந்தாலும், நமது நாட்டிலும், சமூகத்திலும் அது பற்றிய தெளிவு குறைவாகவே உள்



ஒடிசம் AUTISM

எது. நம் பிள்ளைகளின் தேவைகள் என்ன என்பதை அறியாமலேயே பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களின் வாழ்வை சீரழித்து விடுகிறோம். இந்த கொடுமையை இனிமேலும் நிகழ்த்தாமல் இருக்க, கண்டிப்பாக பெற்றோரும், ஆசிரியரும் ஒடிசம் பற்றியும், அதற்கான தீர்வுகள் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

'ஒடிசம்' என்ற வார்த்தைக்கு யதார்த்தத்திலிருந்து விலகி ஓடுவது என்று அர்த்தம். 'தன்முனைப்பு குறைபாடு' என்பது இதன் தமிழாக்கம். நமது மூளை, ஐம்புலன்கள் வாயிலாக பெற்றுக்கொள்ளும் தகவல்களையும் பயன்படுத்தி விடாமல் செயல்பட வேண்டும்.



தன்முனைப்பு குறைபாடு

புரிந்து கொள்ளும் திறனை இழப்பது, பார்த்தல், கேட்டல் என உணரும் விஷயங்களை சரியாக ஒருங்கிணைத்து பயன்படுத்த முடியாமல் போவதனால் மனிதர்களின் நடவடிக்கைகள் மாறிப்போவதே ஒடிசம் ஆகும்.

ஒடிசம் என்பது ஒரு

குறைபாடுதானே ஒழிய நோயல்ல!

எனவே இதன் சிகிச்சை முறைகளும், பிரச்சினையின் தாக்கத்தைக் குறைத்து, இயல்பான ஒரு வாழ்வை வாழ அப்பிள்ளைகளுக்கு பயிற்றுவிப்பனவாகவே அமைகின்றன. எனவே, சில மாதங்கள் இந்த சிகிச்சை எடுத்தேன், பிறகு குணமாகிவிட்டது போன்ற தீர்வுகள் சாத்தியமே இல்லை. அதற்காக ஆயுள் முழுதும் சிகிச்சைகள் அளிக்கப்பட வேண்டுமா? என்று பயப்படத் தேவையில்லை. தொடர் சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு தன் சொந்த முயற்சியில் அவர்களே தங்களது பிரச்சினைகளை சமாளித்துக் கொள்ள முடியும் என்கிற நிலையை தோற்றுவிப்பதுதான், ஒடிசம் சிகிச்சை.

சைகளின் நோக்கம். இதற்கான சிகிச்சை முறைகளும், பெரும்பாலும் செயல்முறை (practical) ரீதியானவையாகவே இருக்கின்றன. பேச்சு பயிற்சி, குறைபாட்டினால் ஏற்படும். அசௌகரியங்களை அவர்களாகவே தீர்க்க பயிற்சிப்பது, தன்னம்பிக்கை ஊட்டல், சமூக இசைவாக்கத்திக்கு வழிகாட்டல், என அவை நீளும்...

ஒடிசம் என்பது ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பல்வேறு சிக்கல்களை உள்ளடக்கியது. குறிப்பாக மற்றவர்களோடு தொடர்பு கொள்ளாதல், மற்றவர்களோடு சேர்ந்து இயங்குதல் முதலியவற்றில் குறைபாடுகள் இருப்பின் அக்குழந்தைக்கு ஒடிசம் இருப்பதாகக் கொள்ளலாம். இக்குழந்தைகள் ஒரே மாதிரியான விஷயங்களை திரும்பத்திரும்ப செய்வது, சமூகம் பொருட்களை அலுப்பின்றி பார்ப்பது என சில மாறுபட்ட நடவடிக்கைகளோடு இருப்பார்கள். மூன்று முதல் ஐந்து வயது வரை தான் இவர்களது ஒடிச குணாதிசியங்கள் வளரும். என்று சொல்லப்படுகிறது. (அதற்குள் ஒடிச குணாதிசியம் உச்சத்தை எட்டி விடும்.)

உலகின் அறுபத்தெட்டில் ஒரு பிள்ளைக்கு இத்தகைய குறைபாடு நிலவ வாய்ப்புள்ளது என்பதுவும், பெண்களை விட ஆண்களுக்கு இத்தகைய குறைபாடு நிலவ ஐந்து மடங்கு அதிக வாய்ப்புண்டு என்பதுவும் குறிப்பிடத்தக்கது. இலங்கையில் கிட்டத்தட்ட 38,000 இற்கும் அதிகமானோருக்கு இப்பாதிப்பு இருப்பதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

ஆனாலும், இதனை சரியாக இனங்கண்டு, தகுந்த நடவடிக்கை மேற்கொள்வோரின் எண்ணிக்கை மிக குறைவாகவே உள்ளது. குறைபாட்டையும் அதற்கான தீர்வையும் தெரிந்திராமையே; சமூக பயம், வெட்கம் காரணமாக ஒதுங்கியிருத்தல்.

போன்றவை இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகும். ஒடிசம் சிறு பராயத்திலேயே கண்டறியப்படுமாயின் அதற்கான தகுந்த தீர்வினை பெற்றுத் தருவதும்

இலகுவாகிறது. ஆகவே, உங்கள் பிள்ளைகளிடம் ஏதேனும் மாறுபட்ட நடவடிக்கைகள், குணங்கள் தென்படுகிறதா என அவதானித்து, தகுந்த வழிநடத்தலை கொடுக்க வேண்டியது உங்கள் கடமை. ஒடிசம் பற்றிய மருத்துவ ரீதியான விடயங்களை ஆராயும் முன், சாதாரண வாழ்வில், பெற்றோரோ, ஆசிரியரோ இலகுவாக தம் பிள்ளைகளை இனங்கான வழிவகுக்கும் சில வழிமுறைகள் வருமாறு...

- ஒதுங்கி இருப்பது, காரணமற்ற சிரிப்பு.
- மற்ற குழந்தைகளுடன் கலந்து பழகுவதிலும், விளையாடுவதிலும் ஆர்வம் காட்டாமல்.
- கண்களைப் பார்த்து பேசுவதை தவிர்ப்பது.
- பொருட்களை வித்தியாசமான முறையில் கையாள்வது.
- தனது விருப்பத்தை குறிக்க ஆள்காட்டி விரலைப் பயன்படுத்தி சுட்டிக்காட்ட மறுப்பது.
- சில செயல்களை சரியாக செய்ய முடிந்தாலும், சமூக புரிதல் இல்லாமல் இருப்பது.
- பயம், ஆபத்து போன்றவற்றை உணராமல் இருப்பது.
- பெயர் சொல்லி அழைத்தாலும் திரும்பி பார்க்காமல் இருப்பது, சில வேளைகளில் காது கேளாதது போல் இருப்பது.
- தினப்படி செயல்பாடுகளில் மாற்றமில்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது, மாற்றங்களை அசௌகரியமாக உணருவது.
- தனது தேவைகளை உணர்த்த பெரியவர்களை கைப்பிடித்து அழைத்து சென்று காட்டுவது.

➤ காரணமில்லாமல் மோசமான அழுகை, சோகம் போன்ற உணர்ச்சிகளை அடைவார்கள்.

இத்தகைய குணாதிசியங்கள் தென்படுமாயின், அக்குழந்தைகள் மீது விசேட கவனம் செலுத்துவது அவசியம். ஏனெனில், ஒடிச குறைபாடு நீக்கப்படாவிடின், அக்குழந்தையின் எதிர்காலம் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன. பாரதூரமான விளைவுகளும் ஏற்படலாம்.

- ஜெ. விபாகர்





கலாபூஷணம்
செல்வையா துரையப்பா
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
கிளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுவோர் மிகவும் அவதானமாகவும் சரியான முறையிலும் மூச்சை உள் இழுத்து வெளியிட வேண்டும். அது தவறில் பல்வேறு உபாதைகளுக்கு ஆளாக நேரிடும். மேலை நாடுகளில் ஆர்வம் காரணமாகப் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுகின்றனர். அனுபமிக்க யோகா நிபுணர்கள் கிடைக்காதபோது புத்தகங்களையும்

இறுவட்டுக்களையும் பார்த்து யோகா ஆசனங்கள் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுவதால் பாரிய விளைவுகளுக்கு ஆளாவதாகத் தெரியவந்துள்ளது. ஏன்மது நாட்டிலும் யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடும் சிலர் பிராணாயாமத்தைத் தவிர்க்கின்றனர்.



சாஸா கரையான பிராணாயாமம்



சரியான அளவில் மூச்சை உள் இழுத்து வெளிவிடுதல் சரியான அளவில் மூச்சை உள் நிறுத்துதல், வேகமாகவும் நிதானமாகவும் மூச்சை வெளிவிடுதல், மூச்சில் மெதுவான அதிர்வுகள் உண்டாகுதல் எனப் பிராணாயாம மூச்சில் பல முறைகள் உள்ளன. இவற்றைச் சரியாகச் செய்தல் மிக அவசியம் ஒரு அனுபவமிக்க யோகா நிபுணரின் மேற்பார்வையிலேயே பிராணாயாமப் பயிற்சியைப் பழகவேண்டும் எனினும் நான் விபரிக்கும் வண்ணம் ஒழுகினால் எவ்வித உபாதைகளும் ஏற்படாது.

நாம் சாதாரணமாகச் சுவாசிக்கும் போது மார்பினால் சுவாசிக்கின்றோம். இதனால் சுவாசப்பையின் கொள்ளளவின் மூன்றில் ஒரு பங்கே காற்றால் நிரப்பப்படுகிறது. ஆனால் பிராணாயாம மூச்சு எடுக்கும் போது வயிற்று மூச்சு, மார்பு மூச்சு, தோள்பட்டை மூச்சு என்ற மூன்று வகைகளும் இணைந்து மூச்சு எடுக்கவேண்டும். இதனால் நுரையீரல் நன்கு விரிவடைந்து அதன் முழுக்கொள்ளளவும் காற்றால் நிரப்பப்படும். அதாவது அதிகப் பிராணனும் பிராணவாயுவும் கிடைக்கப்படுகின்றது. இதுவே யோகிமுறை மூச்சுப்



பயிற்சி (Yogic breathing) ஆகும். விரிப்பின் மேல் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து "சின்" முத்திரையிட்டுக் கைகளை தொடைமீது வைத்து உடலில் வளைவின்றி நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். வஜ்ஜிராசனத்தில் இருந்தும் செய்யலாம். ஆள்காட்டி விரல் நுனியும் பெருவிரல் நுனியும் தொடும் வண்ணம் வட்டமாக இருக்க ஏனைய விரல்கள் மூன்றும் நீட்டியவாறு இருத்தலே "சின்" முத்திரையாகும்.

வயிற்று மூச்சு முறை (Abdominal breathing)

செய்முறை

பத்மாசனத்தில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து "சின்" முத்திரையிட்டுக் கைகளை தொடைமீது வைக்கவும். மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் மூச்சை உள் இழுக்கும் போது வயிறு நன்கு விரியவேண்டும்.

இழுத்த மூச்சு முழுவதையும் மெதுவாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் வெளியே விடும்போது வயிறு ஒட்டி உள்ளே அமுங்கிப் போகவேண்டும்.

ஒவ்வொரு உள் மூச்சுக்கும் வெளி மூச்சுக்கும் இடையே சில வினாடிகள் நிறுத்தவேண்டும். இவ்வாறு மூச்சை உள் இழுத்து வெளிவிட தலை ஐந்து தடவைகள் செய்யவும். இவ்வாறான மூச்சில் ஈடுபடும் போது உடலில் எவ்வித அசைவுமின்றி தொடர்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் மென்மையாகவும் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு வயிற்று மூச்சில் ஈடுபடும் போது சுவாசப்பைகளின் அடிப்பகுதி காற்றால் நிரப்பப்படும். வயிற்று மூச்சு எடுக்கும் போது மார்பில் எவ்வித அசைவும் ஏற்படக் கூடாது.

மார்பு மூச்சு முறை (Thoracic breathing)

செய்முறை

வயிற்று மூச்சு எடுத்து முடித்த உடனேயே மார்புக் கூடு நன்கு முன்பக்கமும் மேலேயும் வெளியேயும் விரியும் வண்ணம் உள் மூச்சை எடுக்கவும்

இழுத்த மூச்சை அமைதியாக வெளி விடும் போது மார்புக் கூடு பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இவ்வாறு ஐந்து தடவைகள் செய்யவும். மார்பு மூச்சு எடுக்கும்போது வயிற்றிலோ தோள் பட்டையிலோ எவ்வித அசைவும் ஏற்படக்கூடாது.

தோள்பட்டை மூச்சு முறை (Clavicular breathing)

செய்முறை

மார்பு மூச்சு முடிந்ததும் கைவிரல்களைத் தோள்பட்டையின் மீது வைக்கவும். மெதுவாக உள் மூச்சை எடுக்கவும் அப்படி எடுக்கும் போது தோள் பட்டையை மெதுவாக உயர்த்த வேண்டும். முடிந்த அளவு உயர்த்தி நிறுத்தவேண்டும். எடுத்த மூச்சை வெளிவிட ஆரம்பிக்கவும். அப்போது தோள்பட்டையைச் சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டுவரவும்.

இதுபோல் ஐந்து தடவைகள் செய்யவும். இதுவே தோள்பட்டை மூச்சாகும். தோள்பட்டை மூச்சு எடுக்கும்போது வயிறோ, மார்போ அசையக்கூடாது.



யோக்முறை மூச்சுபயிற்சி

மேல் விபரித்த மூன்று வகை மூச்சுக்களும் அடங்கியதே யோகிமுறை மூச்சாகும். பிராணாயாமத்தில் ஈடும் படும் போது இவ்வாறான மூச்சு எடுக்க வேண்டும். ஒரு முழுமையான யோகி மூச்சில் வயிற்று மூச்சு, மார்பு மூச்சு, தோள்பட்டை மூச்சு அகிய மூன்றும் சம அளவில் இருக்க வேண்டும். மூச்சை வெளிவிடும் போதும் இவ்வாறே கால அளவு பேணப்பட வேண்டும். எல்லாவகை மூச்சுக்களையும் மூக்கால் மாத்திரமே எடுத்தல் அவசியம். வாய் மூலம் மூச்சை எடுத்தல் கூடாது. ஒரு முழுமையான மூச்சில் மூன்றில் ஒரு பங்கு (1/3) வயிற்று மூச்சாகவும் மூன்றில் ஒரு பங்கு (1/3) மார்பு மூச்சாகவும் மூன்றில் ஒரு பங்கு (1/3) தோள் பட்டை மூச்சாகவும் இருக்கவேண்டும்.

செய்முறை

மேல் விபரித்தவாறு நிமிர்ந்து இருந்து உள் மூச்சை மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் எடுக்கவும். அப்படி எடுக்கும் போது வயிறு, மார்பு, தோள்பட்டை மூன்றும் ஒன்று சேர விரிய வேண்டும்.

மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் பரபரப்பின்றி உள் எடுத்த மூச்சை வெளிவிட ஆரம்பிக்கவும். வயிறு, மார்பு, தோள்பட்டை பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும். இதுவே யோகி மூச்சு முறையாகும்.

உட்கார்ந்து இருந்தோ அல்லது மல்லாந்து படுத்து இருந்தோ (சாந்தியானத்தில்) பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடலாம். இதில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய விடயம் உடல் வளைவின்றி நன்கு நிமிர்ந்தவாறு இருத்தலாகும். இவ்வாறான மூச்சை எடுக்கும் போது உடலினுள் பல மாற்றங்கள் இடம்பெறுகின்றன வயிற்று மூச்சில் வயிற்றையும் மார்பையும் பிரிக்கும் பகுதி (Diaphragm) கீழ் நோக்கி அசைவதாலும் மார்பு மூச்சில் மார்புகூட்டு எலும்புகள் (Intercostal bones) விரிவடைந்து முன்பக்கம் அசைவதாலும் தோள்பட்டை மூச்சில் தோள்பட்டை மேல் நோக்கி உயர்வதாலும்



மார்புக்கூட்டின் கொள்ளவு அதிகரிக்கும் இவ்வாறு அதிகரிக்கும்போது சுவாசப்பைகள் நன்கு விரிவடைவதால் அவற்றின் கொள்ளவு அதிகரிக்கும். நாம் சாதாரணமாக சுவாசிக்கும் போது நுரையீரலுள் 350 மில்லிலீற்றர் காற்று மாத்திரமே சென்றடையும் ஆனால் யோகி முறை மூச்சில் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும்போது ஒரு மூச்சில் சுவாசப்பைக்குள் 4650 முதல் 6000 மில்லிலீற்றர் காற்றால் நிரப்பும். அதாவது சுவாசப்பையின் முழுக் கொள்ளவும் காற்றால் நிரப்பும். இவ்வாறு செய்யும் போது அதிகபட்ச பிராணன் கிடைப்பதோடு அதிகப்பட்ச பிராணவாயும் கிடைக்கின்றது.

அதிகரித்த பிராணவாயு இரத்தோட்டத்தில் கலந்து உடல்முழுவதும் செல்லும்போது பிராணன் உடலினுள் உள்ள 72000 நாடிகளுள் வியாபித்து இருக்கும். அதேநேரம் சுவாசப்பைக்குள் அதிக பட்ச அசுத்த இரத்தம் சென்றடைவதால் அதிகரித்த சுத்திகரிப்பு இடம்பெறும். அதாவது உடலினுள் சேகரமான நச்சுப்பொருட்கள், கழிவுபொருட்கள், கரியமிலவாயு போன்றவை வெளிமூச்சு



மூலம் உடனுக்குடன் வெளியேற்றப்படும். இவ்வாறான நச்சுப்பொருட்களும் கழிவுகளும் வெளியேற்றப்படாது. உடலினுள் தேங்கி இருந்தால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றிவிடும். இது பல்வேறு நோய்கள் எம்மை தாக்க வழிவகுக்கும். கிரமமாக பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட உடலினுள் சேகரமாகும் நச்சுப்பொருட்களும் கழிவு பொருட்களும் உடனுக்குடன் வெளியேற்றப்பட்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பதால் நோய்கள் எங்களை நெருங்கவே பயப்படும். ஏற்பட்ட நோய்களும் பறந்தோடிவிடும். ஆங்கில மருத்துவத்தில் ஆயிரக்கணக்கான நோய்களும் அதற்கு ஆயிரக்கணக்கான காரணிகளும் பரிசோதனைகளும் ஆயிரக்கணக்கான மருந்துகளும் உள்ளன. ஆனால் நோய் ஒன்றே அதனை ஏற்படுத்தும் காரணியும் ஒன்றே அதற்கு மருந்தும் ஒன்றே என எமது சித்தர்கள் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே எவ்வித பரிசோதனைக் கூடங்களும் இன்றி

கண்டுபிடித்துள்ளனர். உடலினுள் நச்சுப்பொருட்களும் கழிவு பொருட்களும் (Toxins) உடனுக்குடன் அகற்றப்படாமல் தேங்கி இருத்தலே (Toxification) நோய் என்பது சித்தர்களின் கருத்தாகும். அதற்கு அவர்கள் கண்டு பிடித்த தீர்வு பொருட்களை வெளியேற்றல் (Detoxification) இதற்கு அவர்கள் சிபாரிசு செய்த அற்புத மருந்துதான் பிராணாயாமம் ஆகும். எமது நாட்டு மருத்துவ நிபுணர்களுக்கு யோகா பற்றிய போதிய அறிவும் ஆர்வமுமில்லாத போது மேலைநாட்டு மருத்துவ நிபுணர்கள் யோகா பற்றிய பல்வேறு ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டு அதன் அபார மருத்துவ வலிமையைக் கண்டறிந்துள்ளனர். பிராணாயாமம் பற்றிய பல்வேறு ஆய்வுகளில் ஈடுபட்ட மேலை நாட்டு விஞ்ஞானிகள் யோகா சித்தர்களின் அறிவைக்கண்டு வியப்புற்றதோடு சித்தர்களே சிறந்த விஞ்ஞானிகள் என்ற கருத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இவ்வாறான ஆய்வுகளில் புற்றுநோய், எயிட்ஸ், நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுத்தம், மனநோய் உட்பட 144 நோய்களை குணப்படுத்தும் பிராணாயாமத்தில் அபார வலிமையை கண்டு திகைப்புற்று நிற்கின்றனர். இதனால் சில மேலை நாட்டு மருத்துவ மனைகளில் ஒரு செலவற்ற மாற்று மருத்துவமாக (Complementary and Alternative Medicine CAM) பிராணாயாமம் கையாளப்பட்டு நோயாளர்களுக்கு வெற்றிகரமாக சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.



சுக்லாஸ் - ஏப்ரல் 2015

"இன்னிக்கு என் மனைவியோட சண்டை கடைசி வரைக்கும் நான் அவகிட்ட பேசுவேயில்ல... அவளாவேதான் என்கிட்ட வந்து பேசினா..."
"அப்படியா...! என்ன பேசுனாங்க..."
"சரி பயப்படாதீங்க, அடிக்க மாட்டேன் மொட்டை மாடியை விட்டு இறங்கி வாங்க... அப்படினா..."



பழகுவதற்கு இனியவராக

இருக்க விரும்புகிறீர்களா?

தினந்தோறும் வாழ்க்கையில் எத்தனை மனிதர்களை நீங்கள் சந்தித்திருக்கிறீர்கள்? உங்களால் உடனே பதில் சொல்ல முடியாது. ஒரு பொழுது போக்காக தனியே உட்கார்ந்து கடந்த ஒரு வாரத்தில் நிகழ்ந்த எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். அப்போது எத்தனை விதமான மனிதர்களை நீங்கள் பார்க்கவும் பேசவும் உடன் இருந்து மகிழவும் நேர்ந்தது என்பது தெரியவரும்.

அது மட்டுமல்ல அவர்களிடத்தில் உங்களிடம் நயமாகவும் நேர்மையாகவும் நடந்து கொண்டு இனிமையாக பேசிப் பழகியவர்கள் சிலர் தாம் இருப்பார்கள். பலர் உங்களுக்கு பிடிக்காத காரியங்களைச் செய்



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

திருப்பார்கள். கடுமையாகப் பேசி இருப்பார்கள். அவமதித்து சண்டையும் கூட போட்டிருப்பார்கள். இரண்டையும் நீங்கள் எப்படி ஏற்றுக் கொண்டீர்கள் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்களிடம் கடுமையாக நடந்து கொண்டவர்களை அதன் பிறகு நீங்கள் எதிரியாகவே பார்க்கப் பழகி இருப்பீர்கள். அது ஒரு கசப்பான அனுபவமாகவே தோன்றும்.

வாழ்க்கையில் நீங்கள் நல்லவராக எல்லோரும் போற்றிப் பாராட்டக் கூடியவராக எல்லோருக்குமே இனிய நண்பராக இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறீர்களா? அதற்கு ஓர் எளிய வழி இருக்கிறது. அது உங்களிடம் கடுமையாக நடந்து கொண்டவரையும் பாராட்டக் கற்றுக்கொள்வது

தான். அப்படிப்பட்டவர்களிடம் கூட ஏதோ ஒரு நல்ல பண்பு இருக்கலாம். அவர்கள் பேசுவதில் ஏதோ ஒரு விதமான நியாயம் இருக்கக் கூடும். அதைக் கொஞ்சம் நிதானமாக கவனித்துப் பாருங்கள். அதைப் பாராட்டக்கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நான் சொல்வது ஒப்புக்காகப் புகழ்ச்சி என்று எடுத்துக் கூறுவது அல்ல. அவரிடம் உள்ள ஒரு நல்ல பண்பை பேச்சில் உள்ள ஒரு நல்ல அம்சத்தை நீங்கள் பாராட்டுகிறீர்கள் என்பதுதான். அதை அவர் புரிந்து கொண்டால் உங்கள் நண்பராக அவர் மாறிவிடுவார். அதன்பிறகு உங்கள் சந்திப்பில் மனக்கசப்பு எதுவும் இருக்காது. நாம் வேலை பார்க்கும் இடத்தில் பல விதமான மனிதர்களைச் சந்திக்க நேரிடலாம். அவர்கள் நம்முடன் கூடவே இருந்து வேலை செய்பவர்களாக இருப்பார்கள். நம்மிடம் வந்து மருந்து எடுக்க வேண்டிய பொதுமக்களாக இருப்பார்கள். நம்முடைய மேல் அதிகாரியாகவும் இருப்பார்கள். பல சமயங்களில் அவர்கள் சொல்வதும் செய்வதும் உங்களுக்கு எரிச்சலை மூட்டலாம். பதிலுக்கு கடுமையாகப் பேசி அவர்களை எதிர்த்துக் கொள்ள நேரலாம். அந்த சில நிமிடங்களுக்கு அது உங்களுக்கு



ஒரு மனத்திருப்தியாகக் கூட அமையலாம். ஆனால் அதன் விளைவாக நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் இன்னொருவரைப் பகைவராக ஆக்கிக் கொள்கிறீர்கள் என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த சில நிமிடங்கள் நீங்கள் பொறுமையாக இருந்து அவரிடம் நயமாகவே பதில் சொல்லி இருந்தால் பிறகு அவரே உங்களிடம் வந்து அல்லது உங்களை அழைத்து கடுமையாக நடந்து கொண்டதற்காக மன்னிப்பு கேட்கலாம். நீங்கள் அவருடைய சொல்லை, செயலை கடுமையாகப் பொருட்படுத்தாமல் பொறுமையாக இருந்தமைக்காக உங்களைப் பாராட்டலாம். அதற்குப் பின்பு உங்களுக்கு அவரிடம் பழுவத்தில் சிரமம் இருக்காது. ஒரு புதிய நண்பரை சம்பாதித்துக் கொண்டதாகவே கருதி திருப்தி அடையலாம்.

நான் மேலே கூறிய விடயங்கள் நடைமுறையில் சாத்தியமற்ற ஒன்றாக இருந்தாலும் தன் மனதை தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதன் மூலம் இதனை சாத்தியமாக்கலாம். முயன்றுதான் பாருங்களேன். வாசக நண்பர்களே.....!

தோல்விகள் வெற்றியின் படிகள்

வாழ்க்கையில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் பதவி, அதிகாரம், புகழ், பாராட்டு எல்லாமே தற்காலிகமானவை. செல்வச் செழுமை யுடன் சீரும் சிறப்புமாக வாழ்ந்தவர்கள் கூட வாழ்க்கையில் தோல்வி அடைந்து பிறரால் கவனிக்கப்படாமல் ஒதுக்கித் தள்ளப்பட்டிருக்கிறார்கள். அதனால் நமக்கு உத்தியோகத்தில் கிடைக்கும் பதவியோ, வியாபாரத்தில் கிடைக்கும் வெற்றியோ,





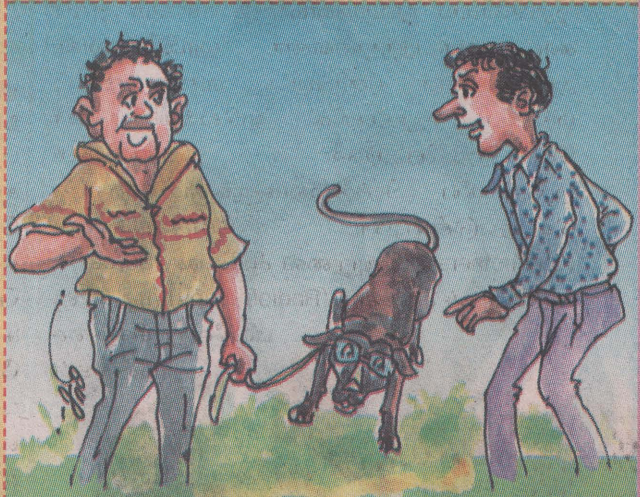
வாழ்க்கையில் கிடைக்கும் உயர்வோ, நிரந்தரமானது அல்ல என்று நினைக்கும் மனப்பக்குவம் உங்களுக்கு வர வேண்டும். அப்போது தான் உயர்வோ, தாழ்வோ உங்களைப் பாதிக்காது. இது சாதாரண மனிதர்களுக்கு மட்டும் பொருந்துவது அல்ல. மிக உயர்ந்த பதவியில் இருந்தவர்கள் இருப்பவர்களுக்கும் கூட பொருத்தமானது தான்.

ஒரு முறை நான் எனது வைத்திய நண்பன் அஜந்தனுடன் கொழும்பில் பிரபலமான வைத்திய நிபுணர் ஒருவரைச் சந்திக்க போயிருந்தேன். தன்னுடைய வைத்திய சேவையால் நயமான பண்புகளால், தொழில் திறமையால் வாழ்க்கையில் உயர்ந்து பல வெற்றிகள் அடைந்தவர் ஆவார். அவரை சந்திப்பதே சிரமமானது. ஆயினும் சில நிமிடங்களாவது அவருடன் பேசிப் பழக வேண்டும் என்று நாங்கள் போயிருந்தோம்.

அப்படிப்பட்ட ஒருவர் எங்களிடம் சாதாரண நண்பரைப் போல மிக எளிமையாகப் பேசினார். அவருடைய சுவாரசியமான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டார். வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைய நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நுட்பமான யோசனைகளையும் கூறினார். நாங்கள் விடை பெற்று எழுந்து வந்த போது அவர் எங்களிடம் இன்னும் சிறிது நேரத்தில் என்னுடன் பேச மிகப் பிரபலமான ஒருவர் வரப்போகிறார். அதற்குள் நான் என்னுடைய சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டு தயாராக வேண்டும் என்று சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார். அப்படிப்பட்ட ஒரு முக்கிய சந்திப்பை மனதில் வைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் அதை அவர் எங்களிடம் வெளிக்காட்டவில்லை. பொறுமையாக நிதானமாகவே பேசினார்.

எங்களுக்கு அது ஆச்சரியமாகவே இருந்தது. அஜந்தன் அவரிடம் உங்களை சந்திக்க வரப்போகிறவரயாரென்று தெரிந்து கொள்ளலாமா? என்று கேட்டார். அவர் அதற்கு அவசியம் இல்லை. ஆனால் ஒரு விடயத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர் இலங்கை அரசியலில் மிக உயர்ந்த பதவியை வகித்தவர். தேர்தல் தோல்வியினால் இப்போது அந்தப் பதவியை இழந்திருப்பவர். ஆனாலும் அவர் தான் செய்த வற்றில் செய்யத் தவறிய சிலவற்றைப் பற்றி இப்போது என்னிடம் வந்து பேசப்போகிறார். என்னுடைய ஆலோசனையை பெற்று தன்னைத் திருத்திக் கொள்ள விரும்புகிறார் என்று கூறினார்.

யிருதி அடுத்த இதழில்....



"உங்க நாய்க்கு ஏன் மூக்கு கண்ணாடி போட்டு விட்டிருக்கீங்க?"

"நாய்க்கு பார்வை மங்கிட்டதால் ஒரு முறை என்னையே கடிச்சிருக்க...! அதுதான்...!"

பழங்களில் அதிகம் சுவைமிக்க மாம்பழத்திற்குப் புற்றுநோயைக் குறைக்கும் ஆற்றல் இருப்பதாக 'லக்னோ'விலிருக்கும் தொழில் நச்சியல் ஆராய்ச்சிமைய (Industrial Toxicology Research Center) நிபுணர்கள் அறிவித்துள்ளனர். மருத்துவத்துறையில் மாங்காய்/ மாம்பழத்தின் உபயோகம் குறித்து பல்வேறு ஆய்வுகள் நடந்து கொண்டிருக்கும் வேளையில் மிகுந்த எதிர்பார்ப்புகளுக்கு வழிவகுக்கும் இப்புதிய கண்டுபிடிப்பு ஆய்வாளர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இங்கு நடத்திய ஆய்வில் மாங்காய்/ மாம்பழத்தில் அடங்கியுள்ள 'லூபியோல்' (Lupeol) என்ற இரசாயனப் பொருள் புற்றுநோய்க்கு எதிராக செயற்படுவதாக நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.



புற்றுநோய்க்கு சிறந்த நிவாரணி மாம்பழம்

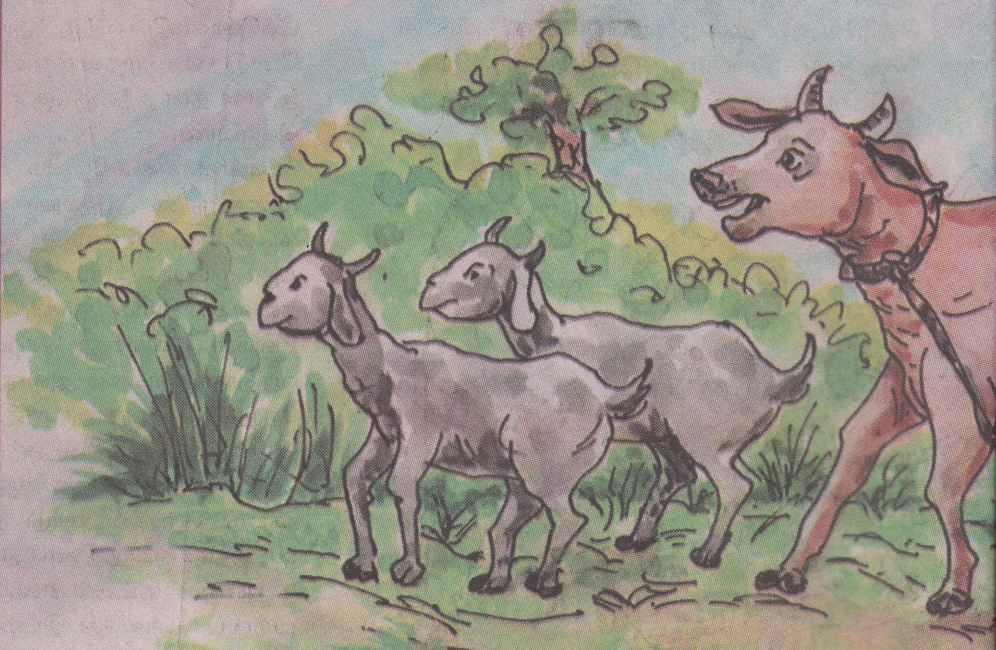
புற்றுநோய்க் கட்டிகளைக் குறைப்பதோடு மட்டுமின்றி பல்வேறு சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கும் 'லூபியோல்' நிவாரணமாகும் எனவும் அவர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். 'லூபியோலில்' அடங்கியுள்ள தனிப்பட்ட வகை விட்டமின்கள், 'ஆர்கானிக்' அமிலங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் போன்றவை ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வாக செயற்படுகின்றன. வேதிச்சிகிச்சை (Chemotherapy), அறுவை சிகிச்சை (Surgery), கதிரியக்கச் சிகிச்சை (Radiotherapy) முதலான பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள்

- ஆய்வில் தகவல்

புற்றுநோய்க்குப் பரிசீலனாக இருந்தாலும் நாட்டில் புற்றுநோயை அடியோடு அழிப்பதற்கு அவைகளால் இயலாது என சந்தேகத்திற்கிடமின்றி உள்ளது. புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை நாட்டில் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கும் இவ்வேளையில் மாங்காய்/ மாம்பழத்தின் மூலம் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டோர்க்கு அப்பாதிப்பை குறைக்க மாம்பழத்தினை அதிகம் உண்பதனால் இயலும் என்பதோடு சிறந்த நோய் நிவாரணியாகவும் மாம்பழம் விளங்குகின்றது என்பதனால் இப்புதிய கண்டுபிடிப்பு மருத்துவ நிபுணர்களுக்கும் மருத்துவத்துறைக்கும் புத்துணர்ச்சியை நல்கியுள்ளதாகவும் அவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

- மூலிகா.





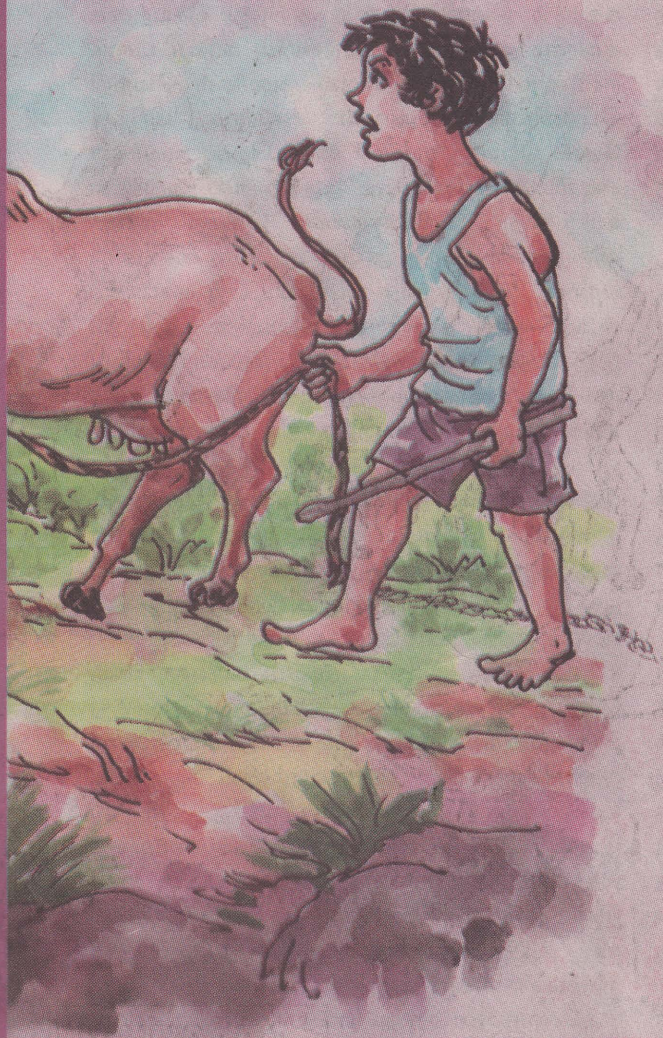
கணேசனை காவு கொண்டது எது?

- எஸ். ஷர்மினி

விதி என்ற வார்த்தையை அன்றாடம் அதன் அர்த்தம் தெரியாமலேயே பயன்படுத்துபவர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். ஏதும் ஒரு சம்பவம் நம்மால் விளங்கப்படுத்த முடியாத வகையில் நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாத விதத்தில் ஒருவரின் வாழ்வை மாற்றி அமைத்து விடுமாயின் அதனை விதி என்று குறிப்பிடலாம். ஆனால் அனேகமாக இந்த விதி என்பது வாழ்வில் மிகுந்த சோகத்தை

உண்டு பண்ணும் ஒரு சபிக்கப்பட்ட சொல்லாகவே இருக்கின்றது.

கணேசன் வாழ்விலும் இப்படித்தான் இந்த விதி என்ற சொல் சடுதியாக குறுக்கிட்டு அவன் தாய்க்கும் தந்தைக்கும் பெரும் துயரத்தைக் கொண்டு வந்து சேர்த்தது. கணேசன் இப்போது தான் விடலைப் பருவத்தைத் தாண்டும் தறுவாயில் இருந்தான். பதினான்கு வயதான அவன் கிராமத்துக்கு அருகிலுள்ள பாடசாலையில் ஒன்பதாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்



தான். படிப்பில் கெட்டிக்காரனாகவும் விளையாட்டில் சுட்டித்தனம் மிக்கவனாகவும் பெயர் வாங்கியிருந்தான்.

அவனது தந்தை விவசாயம் செய்தே தன் பிழைப்பை நடத்தி வந்தார். அவர்களுக்கு அரை ஏக்கர் விவசாயக் காணியிருந்தது. அதில் பல்வேறு காய்கறிகள், கிழங்கு வகைகள், கீரை முதலானவற்றை பயிரிட்டிருந்தனர்.

இதற்கு மேலதிகமாக சில கோழிகளும் ஆடுகளும் ஒரு பால் தரும் பசு மாடும் அவர்களுக்கிருந்தது. தனக்கு நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் கணேசன் தன் தந்தையின்

விவசாய நடவடிக்கைகளுக்கு உதவுதலை வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருந்தான். ஆடு மாடுகளை குளிப்பாட்டும் வேலைகளிலும் ஈடுபடுவான். ஆடுகளையும் மாட்டையும் மேய்த்தல் இலை குழை வெட்டிக்கொண்டு வந்து அவற்றுக்கு இரை போடுதல் முதலான வேலைகளையும் அவன் தன் தந்தைக்கு உதவும் விதத்தில் செய்வான்.

அன்று சனிக்கிழமை பாடசாலை விடுமுறை நாள். ஆதலால் கணேசன் விடியுமட்டும் தூங்கி எழுந்து தன் வேலைகளை சுறுசுறுப்பாக ஆரம்பித்தான். அவன் ஆடுகளையும் மேய்வதற்காக புல்லுள்ள இடங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று விட்டு விட்டு வந்தான். மாட்டை அவனது வீட்டிலிருந்து சற்று தள்ளி புல் அடர்ந்திருந்த பொட்டல் வெளிக்கு அழைத்துச் சென்று வேலியுடன் வளர்ந்திருந்த சிறு மரத்தில் கட்டி விட்டு வந்தான். மாடு நன்கு நடமாடும் விதத்தில் கயிறு நீண்டதாக இருந்தது.

அன்றும் வீட்டில் எல்லா வேலைகளும் வழமை போலவே இடம்பெற்றன. கணேசனின் தந்தை விவசாய தோட்டத்தில் கிழங்கு பிடுங்கும் வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தார். அவனது தாய் வீட்டு வேலைகளில் மூழ்கிப் போயிருந்தாள். அன்றைய தினம் மத்தியானத்தையும் தாண்டி அந்திச் சாயங்காலம் நோக்கி நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. சூரியன் மேலும் சிவந்து மேற்குப் படுவான் கரையை நோக்கி மெல்ல நகர்ந்து கொண்டிருந்தான். பறவைகள்தம் கூடுகளை நோக்கி மெல்லப் பறந்து சென்று கொண்டிருந்தன. மெல்லிய தென்றல் காற்று சிறிது வெப்பம் கலந்து வீசிக் கொண்டிருந்தது.

மேயச் சென்றிருந்த ஆடுகள் தாமாகவே வீடு வந்து சேர்ந்து விட்டன. கோழிகள் அவை வழக்கமாக இரவு தங்கும் குடாப்பு கூடுகளை சென்றடைந்து விட்டன. அந்த நேரத்தில் வீடு வந்து சேர்ந்த கணேசனின் தந்தை கணேசனை கூவியழைத்து மேய விடப்பட்ட மாட்டை சென்று அவிழ்த்துக் கொண்டு வரும் படி கூறினார். இந்த வேலைக்குப் பழக்கப்பட்ட கணேசனும் மறு பேச்சின்றி சைக்கிள் டயர் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டிருந்த தன்

உருளை வண்டியை உருட்டிக்கொண்டு சந்தோஷமாக புறப்பட்டுச் சென்றான்.

கணேசனின் தந்தை உடம்பில் படிந்திருந்த வேர்வை மற்றும் அழுக்குப் போக நன்கு குளித்து விட்டு மனைவி ஊற்றித் தந்த தேனீரை அருந்திக் கொண்டே தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை போட்டுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். நேரம் அதன் போக்கில் வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருந்தது. இன்னமும் மாட்டை அவிழ்த்துக் கொண்டு வரச் சென்ற கணேசனைக் காணாது அவன் தாய் கணவனை சென்று பார்த்து வரும்படி ஞாபக மூட்டினான்.

அவரும் நேரத்தைப்பார்த்து கணேசன் போய் வெகு நேரமாகி விட்டதை உணர்ந்து கவலைப்பட்டாலும் எங்கேயாவது விளையாடிக்கொண்டிருப்பான் என்று மனைவிக்கு சமாதானம் சொல்லி விட்டு வெளியில் கிளம்பினார். அவரது மனப்பதற்றம் அவர் கால்களிலும் பிரதிபலித்தது. அவர் வழக்கத்துக்கு மாறாக நடையும் ஓட்டமுமாக மாடு கட்டப் பட்டிருக்கும் இடத்தை அனுமானித்து அவ்விடத்தை நோக்கி விரைந்தார்.

அது ஒரு பரந்த பொட்டல் வெளி என்றாலும் ஆங்காங்கே குன்றும் குழியுமாக இருந்ததுடன் பற்றைப் புதர்களும் காடாக மண்டிக்கிடந்தன. அவர் அவற்றையெல்லாம் கடந்து மானாப் புல் அடர்ந்திருந்த அந்த இடத்தை அடைந்தார். ஓரிடத்தில் அவர்களின் மாடு அசையாமல் நின்றிருந்தது. மாடு சந்தேகத்துக்கிடமான விதத்தில் அசையாமல் நின்றிருந்ததைக் கண்டு கணேசனின் தந்தை மேலும் பதைபதைத்து ஓடிச் சென்றான். மாடு நின்றிருந்த இடத்துக்கு சற்று அண்மையில் கணேசன் மூச்சுப் பேச்சற்று விழுந்து கிடந்தான். அவன் காற்சட்டையும் கமிசும் முறுகிக் கிழிந்திருந்தன. அவன் உடம்பை கயிறு இறுக்கிப் பிணைத்திருந்தது.

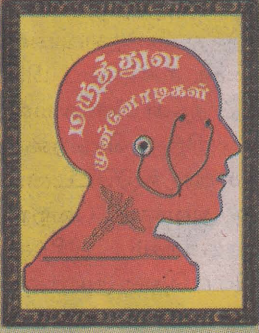
கணேசனின் தந்தைக்கு என்ன நடந்தது? ஏது நடந்ததென்று ஒன்றும் அனுமானிக்க முடியவில்லை. அவர் அங்கும் இங்கும் ஓடி பதறியடித்து ஆட்களை உதவிக்கு அழைத்தார். ஓடிவந்த சிலரின் உதவி பெற்று ஆட்டோ ஒன்றை பிடித்து சில மைல்களுக்கு அப்பால் இருந்த அரசாங்க மருத்துவமனைக்கு அவனை கொண்டு சென்றனர். எல்லோர் மனதிலும் அவன் உயிர் பிரிந்திருக்கக்கூடாது என்ற

பிரார்த்தனையே மேலோங்கி இருந்தது.

அவன் நிலைமை அறிந்த மருத்துவர்கள் அவனை உடனேயே அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் அனுமதித்து பரிசோதித்ததன் பின் அவன் சுவாசம் நின்றிருந்ததை அறிந்து செயற்கை சுவாசம் அளிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டனர். எனினும் அம்முயற்சியில் அவர்கள் வெற்றி பெறவில்லை. அவன் சுவாசம் பிரிந்து போய் வெகு நேரமாகி விட்டதென அவர்கள் கைவிரித்து விட்டனர். அதன் பின் அவர்கள் உடற்கூற்று பரிசோதனை செய்து மரண விசாரணை நடத்தி அவன் உடலை கையளிப்பதற்கு அடுத்த நாள் ஆகி விட்டது. மாட்டை கட்டியிருந்த கயிறு உடலிலும் கழுத்திலும் இறுகியதால் மூச்சுத்திணறி அவன் இறந்திருக்கிறான் என மருத்துவ அறிக்கையிலும் மரண அத்தாட்சிப் பத்திரத்திலும் குறிப்பிடப் பட்டிருந்தது.

கணேசனின் இழப்பு அவனது தாய்க்கும் தந்தைக்கும் பேரிழப்பாக இருந்தது. அவன் அவர்களுக்கு ஒரே குழந்தையாததால் துயரம் பல மடங்கு அதிகமானதாக இருந்தது. கணேசனின் தந்தையால் அவரது தொழிலை முறையாகக் கவனிக்கக்கூட முடியவில்லை. எதற்கெடுத்தாலும் எதற்காக இனிமேல் உழைத்து காசு சேர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தலை தூக்கியது. அவர் வாழ்வில் எந்த விதமான பற்றும் இல்லாமல் மிகத் தளர்ந்து போய் விட்டார். கண் முன்னே விளையாடிக்கொண்டிருந்த தம் செல்வப் புதல்வன் கண் இமைக்கும் நேரத்துக்குள் காணாமல் போய் விட்டானே என்பதை அவர்கள் உள்ளம் ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்தது.

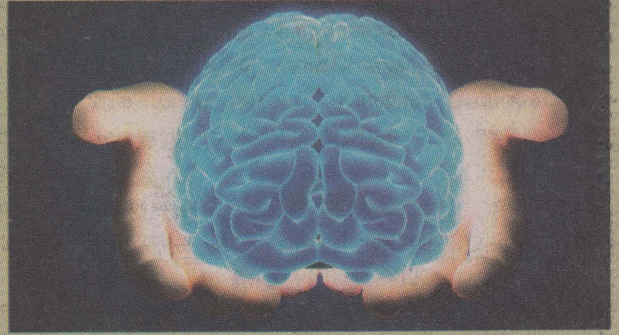
கணேசனின் மரணம் எவ்வாறு சம்பவித்தது? அவனை மரணத்தில் இருந்து காப்பாற்றி இருக்க முடியுமா? என்பது உண்மையில் கேள்விக்குறிதான். இருந்தாலும் இதனை ஒரு விபத்து என்று பேசாமல் இருந்து விட முடியாது. தாய் தந்தையர் தம் பிள்ளைகளை எல்லாம் வல்லவன் என்று நினைத்து விடக்கூடாது. அவர்கள் பராயம் அடையாதவரை அவர்களை பலவீனங்கள் கொண்ட குழந்தைகளாகவே கருத வேண்டும். குழந்தைகள் வளர்ந்து ஆளாகி பெரியவர்களாக வரும்வரை பெற்றோர்கள் அவர்களது பாதுகாவலர்களாக இருக்க வேண்டுமென்பது பெற்றோரின் தலையாய கடமையாகும்.



மூளை எனும் வலைப்பீன்னல்

மருத்துவத் துறையில் எவரும் நினைத்தும்

பார்க்காத ஓர் அற்புதமான கண்டுபிடிப்பு அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆம் மூளை எவ்வாறு தன் இருப்பிடத்தை தெரிந்து கொள்கின்றது என்றும் எவ்வாறு ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னொரு இடம் நோக்கிய தேடலினை மேற்கொள்கின்றது என்பதையும் மூவர் இணைந்து நடத்திய ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டுபிடித்து நிரூபித்துள்ளனர். நோர்வே நாட்டு நரம்பணுவியல் துறை சார் நிபுணர்களும் தம்பதிகளுமான எட்வர்ட்



மோசர், மேபிரிட் மோசர் ஆகியோருடன் அமெரிக்கரான ஜோன் ஓகிஃப் ஆகிய மூவரும் இணைந்து இந்த அற்புத கண்டுபிடிப்பை உலகிற்கு வெளிப்படுத்தினர். இதற்காக மருத்துவத்திற்கான 2014ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ நோபல் பரிசு இம்மூவருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டது.

எட்வர்ட் மோசர்

1962 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 27ஆம் நாள் நோர்வே நாட்டின் 'அலேசுந்த்' எனும் மிடத்தில் பிறந்தார். காவ்லி நரம்பணுவியல் துறையில் பணிபுரிந்த இவர் கிரிட் கலங்கள், நரம்பணுக்கள், இடமறிக்கலங்கள், எல்லைக் கலங்கள் குறித்து நன்கு அறியப்படுகின்றார். அத்தோடு இவர் நோர்வே நாட்டு உளவியலாளரும் நரம்பணுவியல் விஞ்ஞானியும் நினைவு உயிரியல் மையத்தின் நிறுவன இயக்குனரும் ஆவார். இந்த மையம் நோர்வேயின் 'டிரான்டீப்' நகரில் நோர்வேஜிய விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப பல்கலைக்கழகத்தில் அமைந்துள்ளது.

மேபிரிட் மோசர்

1963 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 4ஆம் நாள் நோர்வே நாட்டின் பாசுநாவாகு நகரில் பிறந்தார். நோர்வே நாட்டின் டிரான்டீப் நகரை வாழ்விடமாக கொண்ட இவர் நரம்பணுவியல்



எட்வர்ட் மோசர்
EDWARD MOSER

அமைப்புக்கள் மற்றும் நினைவு உயிரியல் மையம் என்பவற்றில் பணியாற்றினார்.

அத்தோடு இவர் நோர்வே நாட்டு உளவியலாளரும் நரம்பணுவியல் அறிவியலாளரும் நரம்பணுவியல் அமைப்புக்கள் கழகம் மற்றும் நினைவு உயிரியல் மையத்தின் நிறுவுனரும் ஆவார். மேபிரிட் மோசரும், எட்வர்ட் மோசரும் 1996இல் நோர்வேஜியன் விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப பல்கலைக்கழகத்தில் நரம்பணுவியல் மற்றும் உளவியல் துறையில் இணைப்பேராசிரியர்களாக பணியில் சேர்ந்தனர். அத்தோடு நினைவு உயிரியல் மையத்தை 2002ஆம் ஆண்டிலும் காவ்லி நரம்பணுவியல் அமைப்புக்கழகத்தை 2007ஆம் ஆண்டிலும் நிறுவினர். மேபிரிட் மோசரும் அவரது கணவரான எட்வர்ட் மோசரும் கடந்த 10 வருடங்களுக்கு மேலாக மூளையில் இடம் குறித்த நினைவு எவ்வாறு பதியப்படுகின்றது என்பது குறித்த முன்னோடியான ஆய்வினை நிகழ்த்தியுள்ளனர்.

ஜோன் ஓ கீஃப்

1939ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 18ஆம் திகதி பிறந்த அமெரிக்கரான ஜோன் ஓ கீஃப் நரம்பணுவியல் துறையில் பெரும் நிறுணத்துவம் பெற்றவர். அமெரிக்காவின் நியூயோர்க் நகரக்கல்லூரியில் உயர்கல்வி கற்று பின்னர் மக்கில் பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வியைத் தொடர்ந்து பட்டம் பெற்றார்.

அதன்பின் அமெரிக்க - பிரித்தானிய நரம்பணுவியல் துறையில் பேரறிஞராகவும் பேராசிரியராகவும் திகழ்ந்தார். தற்பொழுது

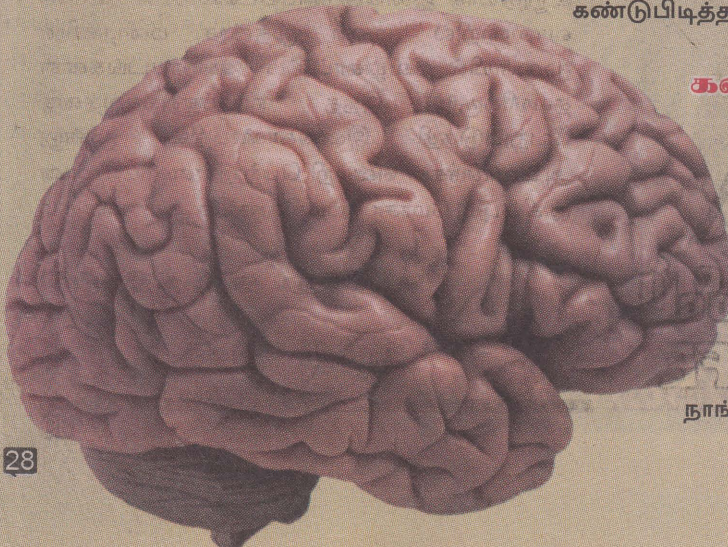


மேபிரிட் மோசர்
MAYBRITT MOSER

இலண்டன் பல்கலைக்கழக கல்லூரியில் புலன்சார் நரம்பணுவியல் மற்றும் உடற்கூறு துறையில் பேராசிரியராக பணி புரிகின்றார். மூளையில் உள்ள இடமறியும் உயிரணுக்கள் தான் நாம் சென்று வரும் இடங்களுக்கான வரைபடத்தை மூளையில் உருவாக்குகின்றது என்பதை மோசர் தம்பதிகளுடன் இணைந்து கண்டுபிடித்தார்.

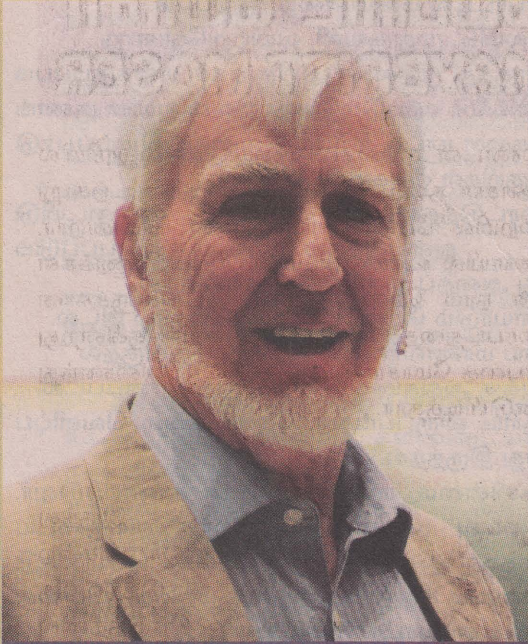
கண்டுபிடிப்பு

தென்னிலங்கையில் இருந்து வடக்கிற்கு சுற்றுலா சென்ற நாம் அங்கே நெடுந்தீவுக்கு சென்றோம். நெடுந்தீவில் எமக்கு இடங்களைக்காட்ட அந்த ஊரைச் சேர்ந்த ஒருவர் எமக்கு வழிகாட்டினார். அவரின் முச்சக்கரவண்டியிலே நாங்கள் மூவரும் சென்றோம்.

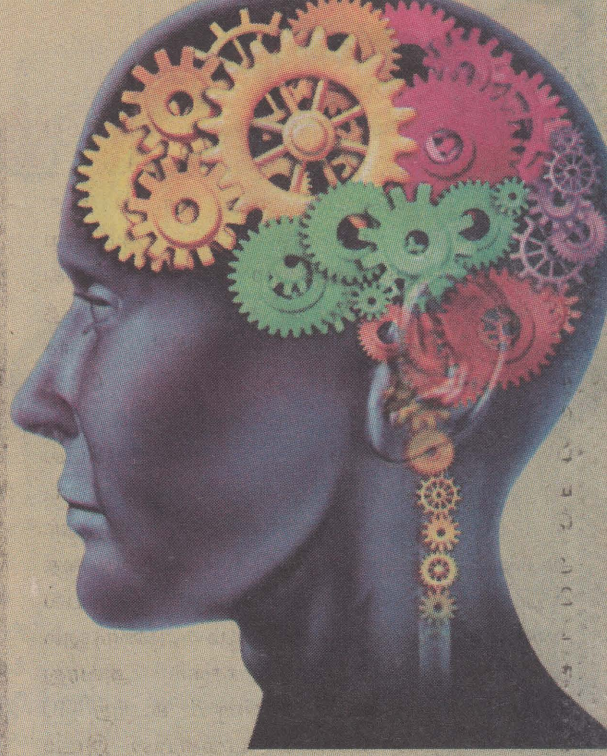


அவரின் பெயரைக்கேட்க நாம் தவறவில்லை. பகல் 2.00 மணியாகியது. அங்குள்ள ஓர் நல்ல உணவு விடுதியில் நாங்கள் நால்வரும் ருசியான உணவு உண்டோம். 2.30 க்கு எமக்கு வழிகாட்டி உதவியாளரிடமிருந்து அன்புடன் விடைபெற்றுக் கொண்டோம். வள்ளத்தில்தான் ஏறி யாழ்ப்பாணம் திரும்பினோம்.

இச்சம்பவம் நிகழ்ந்து பல வருடங்கள் ஆகி விட்டன. ஆனால் இன்றும் இந்நிகழ்வு பசுமரத்தாணி போல் மனதில் பதிந்துள்ளன. நாம் பயணம் சென்ற வள்ளம், எமக்கு வழிகாட்டியவரின் பெயர், அங்கு நாங்கள் பார்த்த பல்வேறு சுற்றுலாத்தலங்கள், வரலாற்றுச் சின்னங்கள், உணவு உண்ட விடுதி அதுமட்டுமல்ல படைக்கப்பட்டிருந்த கறிவகைகள் முதல் நாங்கள் அமர்ந்து உண்ட மேசை, கதிரைகள் கூட இன்று வரை அப்படியே நினைவில் உள்ளன. இது போன்று எமது வாழ்வில் எத்தனையோ சம்பவங்கள் நினைவில் பதிந்துள்ளன. அதுப்போலவே நாம் வாழும் வீட்டிற்கோ நாம் பணிபுரியும் அலுவலகத்திற்கோ எப்படி செல்வது என்று



ஜோன் ஓ கீஃப்
JOHN O'KEEFE



ஒவ்வொரு நாளும் எண்ணுவதில்லை. இயல்பாகவே அந்த இடத்தை நோக்கி எம்மால் செல்ல முடியும். இவை எவ்வாறு சாத்தியமாகின்றது? மனிதனின் மூளைக்குள் பதிவு செய்து வைக்கப்பட்டுள்ள வீதி வரைபடம் தான் உங்களுக்கு இவ்விடத்தில் உதவி செய்கின்றது என கூறினால் ஆச்சரியமடைவீர்கள். ஆனால் அதுதான் உண்மை.

தான் பயணிக்கும் பாதை அதன் சுற்றுச்சூழல் தற்பொழுது இருக்கும் இடம் போன்றவைகளை நினைவில் தக்கவைத்துக்கொள்ளும் முக்கியமானதொரு நரம்பணுக்கலம் ஒன்று மனிதனின் மூளையில் உள்ளது. எனினும் இதுவரை மூளையில் இந்த நரம்பணுக்கலம் எனும் நியூரோன் எதுவென உறுதியாக இனங்காணப்படவில்லை. உலக வரலாற்றில் முதன் முதலாக மனிதனின் மூளையில் வழிகாட்டும் வரைபடங்களை தயாரிக்கும் இந்த நரம்பணுக்கலத்தை வேறுபடுத்தி இனங்காண்பதில் மூன்று ஆய்வாளர்கள் வெற்றி பெற்றுள்ளனர். ஜோன் ஓ கீஃப், மோசர் தம்பதிகளுமே அம் மூவரும் ஆவர்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)

- இராஞ்சித் ஜெயகர்



மாணவர்களின் உளநல மேம்பாடுகள்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

நெருக்கடிகள் ஏற்படும் போது சம்பவிக்கக் கூடிய அச்சங்களை கூர்ந்து அவதானிக்கும் போது எம்மால் கீழம் காணல் சாத்தியமாகும்

- * எந்நேரமும் அழுதல்.
- * பய உணர்வு மேலோங்குதல் நடுக்கம்
- * தலையில் அடித்தல் இவை போன்ற தற்செய்தல் நடத்தைகள்
- * நித்திரைக்குழப்பம் இரவில் பயங்கரக் கனவு தூக்கமின்மை சிலவேளைகளில் மிதமிஞ்சிய தூக்கம்.
- * படுக்கையை நனைத்தல்
- * சாப்பாட்டில் மனமின்மை / குழப்பம்.
- * தலையிடி, முதுகுவலி, வயிற்றுக்கோளாறு, கண்குத்து முதலான அறிகுறிகள் மனக்குழப்பம் நெருக்கீடு ஏற்படும்போது இவ்விதமான குணங்குறிகளை காட்டி நிற்பார். இவற்றை மெய்ப்பாடு அறிகுறிகள் எனக்குறிப்பிடுவர்.
- * முரட்டுத்தனம், வலிந்து சண்டையிடுதல், துன்புறுத்தல், மற்றவர் துன்பப்படுத்தும் போது அதைப் பார்த்துக் குதூகலித்தல்.
- * விளையாடும் போது உரத்துக் கூக்குரல் இடல்.
- * ஏனைய மாணவர்களில் இருந்து ஒதுங்குதல் அளவுக்கு அதிகமாக அமைதியாக காணப்படல்.
- * தமக்குரிய விருப்பங்கள், தேவைகளை வெளிப்படுத்தாது இருத்தல்.
- * துலங்கலின்மை, மனச்சோர்வுடன் காணப்படுவார். பின்னடைவு தன்னிலும் குறைந்த வயதுடைய குழந்தைகள் போன்று பிந்தங்கிய செயற்பாடு (உதாரணமாக சிறுநீர் கழித்தல், குழந்தைப் பிள்ளை போன்று உரையாடல் முதலியன)
- * அமைதியின்றி அந்தரப்படல் ஒரு வேலையைத் திருப்தியாகச் செய்து முடிக்க இயலாமை.
- * மனதை ஒன்று குவிக்க முடியாமை பல சிந்தனைகள் குறுக்கிடல், ஞாபகத்தின்மை.

மிகநீண்ட காலமாக இமைகள் கண்களுக்குள் தூசிகள் செல்வதை தவிர்க்கும் ஒரு வடிகட்டியாகவே கருதப்பட்டது. ஆனால் மனிதர்கள் உட்பட 22 பாலூட்டிகளிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகள், இமைகளின் செயற்பாடு தொடர்பில் புதிய தகவல்களை அளித்துள்ளன. கண்களின் மேற்பரப்பில் காற்று நேரடியாக வீசுவதை இமைகள் தடுத்து, அதை திசைமாற்றி விடுகின்றன என்று அமெரிக்க ஆய்வாளர்கள் இப்போது கண்டறிந்துள்ளனர். அதேபோல் ஆய்வு நடத்தப்பட்ட பாலூட்டிகள் அனைத்திலும், இமைகளின் நீளமானது, கண்களின் அகலத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இருப்பதும் தெரிய வந்துள்ளது. இந்த விகிதமானது எவ்விதமான தடையும் இன்றி, அதிகபட்ச பாதுகாப்பை அளித்து பார்வை தெளிவாகத் தெரிய உதவுகிறது என்று இந்த ஆய்வு முடிவில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கண்டுபிடிப்பு எதிர்வரும் காலத்தில் ஒளி உணர்வுத் தொழில்நுட்பத்தின் புரிதலுக்கு மேலும் உதவும் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.



- * பாடசாலை, வீட்டு அயலில் தேவையற்ற விடயங்களில், பொருட்கள் ஈர்க்கப்படல். சிறு பிள்ளைத்தனமான முயற்சிகளில் ஈடுபடல்.
- * சக மாணவர், சகோதரர், பெற்றோர் முதலானோருடன் இணங்கிக் கொள்ள முடியாமை. சேர்ந்து விளையாட முடியாமை முரண்படுதல்.
- * யாவருடனும் அமைதி பேண முடியாது சிடுசிடுப்படைதல்.
- * மற்றவர்களில் நம்பிக்கை வைக்க முடியாமை இதனாற் பய உணர்வு மேலோங்குதல்.
- * எதிர்காலத்தில் எந்நேரமும் தமக்குக் கூடாதவையே நிகழும் எனும் சிந்தனை மேலோங்குதல் (Negative feelings)
- * பாடசாலை வரவு ஒழுங்கீனம் (குறிப்பாக மெய்ப்பாட்டு அறிஞரிகள் மேலிட்டவராகக் காணப்படுவார் தலையிடி, வயிற்றுக்குத்து, முதுகுவலி முதலானவைகள் மேலிட்டவராகக் காணப்படுவார்)

கீவர்களுக்கான உதவி முறைகள் பின்வகுமாறு அமையும்

- * பெற்றோர், ஆசிரியர், பராமரிப்பவர்கள், சகோதரர்கள் இவர்களை அரவணைத்தல். ஆதரவுடன் அவர்கள் பேச்சை செவிமடுத்தல். இரக்கமான முறையில் உணர்வு பூர்வமாக அணுகுதல் (Empathic understanding) இந்நிலைமை அவர்களைத் துணைப்படுத்துவதாக அமையும்.
- * விளையாட்டுக்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும். தங்களின் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டுவரச் சிறந்த சாதனமாக அமையும். பதற்றம் அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபட உதவுவதாக முடியும்.

கீதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளாவன

- * உடல் அவயவங்களைத் தளர்வடையச் செய்ததாக அமையும்.
- * ஏனைய குழந்தைகளுடன் நெருக்கமாகத் தொடர்பை ஏற்படுத்துதல்.
- * அடக்கப்பட்ட உணர்வுகள் வெளிக்கொண்டு வருவதால் குதூகலிப்பர்.
- * விளையாடுவதற்கு வளர்ந்தவர்களின் தேவை/செயற்பாடு மிகவும் குறைவாகும்.
- * வெற்றி, தோல்விகளைச் சமமாகக் கருதும் பண்பு உயர்வடையும்.

அதிக ஒலியுடன் இசை கேட்டால் செவிக்கற்றன் பாதிக்கும்

ஒரு நாளில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் இசையை கேட்பதால் கேட்கும் திறன் பாதிப்படைவதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது. ஆகவே ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேல் இசையை கேட்பதை தவிர்க்குமாறு அந்த நிறுவனம் பரிந்துரைத்துள்ளது.

இசையை அதிகமாகவும் அதிக ஒலியுடனும் கேட்பதால் 1.1 பில்லியன் இளைஞர்களும், 12 முதல் 35 வயதுடைய 43 பில்லியன் பேர் வரையில் கேட்கும் திறனை இழக்கும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகியுள்ளனர்.

இசையை கேட்கும் போது ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு குறைந்த நேரம் கேட்பதுடன் ஒலி அளவையும் குறைத்துக் கேட்டால் ஒலியால் செவிப்புலனுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பை தவிர்க்க முடியும் என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.



எச். ஜி. வியின் இரண்டு உட்பிரிவுகளையும் உடைய கொரிஸ்டாக்கள்

எய்ட்ஸ் நோயை விளைவிக்கும் எச்.ஜி.வி வைரஸின் இரண்டு உட்பிரிவுகள் தென்மேற்கு கேமரூனில் உள்ள கொரில் லாக்களிடமிருந்து வந்திருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

எனவே தற்போதைய கண்டுபிடிப்பால், எய்ட்ஸை விளைவிக்கும் வைரஸின் அனைத்து உட்பிரிவுகளுமே எங்கிருந்து வந்தது என்பது தெரியவந்துள்ளது.

மனிதர்களிடையே பெரிய

அளவில் நோய்களை பரப்பும் திற

னுள்ள 'எச்.ஜி.வி வைரஸ்களின் புகலிடமாக இந்தக் குரங்கினங்கள் இருப்பதாக இந்த ஆராய்ச்சியில் தெரியவந்துள்ளது. ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்ட பிரான்சின் ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தை சேர்ந்த 'மார்க்டின் பீட்டர்ஸ்' தெரிவித்துள்ளார். எய்ட்ஸ் நோய் 1980களின் ஆரம்பகாலத்திலிருந்து இன்று வரை அந்த வைரஸ் கிட்டத்தட்ட 7 கோடியே 80 இலட்சம் பேரிடம் பரவியுள்ளது. அதில் அதிகமானோர் இறந்துவிட்டனர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.



* விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை மேலோங்கும்.

* உடல் உள உணர்வு சமூக ரீதியான திறன்களை விருத்தி செய்யும் ஒரு சிறந்த வழிமுறையாகும்.

* சித்திரம் வரைதல், களி மண்ணில் உருவம் அமைத்தல், கைப்பணி, கலை நிகழ்ச்சிகளில் பங்குகொள்வதன் மூலம் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல் சாத்தியமாகும்.

* குழுமச் செயற்பாடுகள் நாட்டார் இசை, நடனம், காவடி ஆடுதல் கலை கலாசார நிகழ்வுகளில் பங்கு கொள்ளுதல் பிள்ளைகளுக்கு மனநிறைவைக் கொடுக்கும் அம்சங்களாக அமைந்து விடுகின்றன.

கா. வைத்தீஸ்வரன்,
கருநாடக கல்வியாளர்

குறிப்பு

* தம்மை வெளிப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் ஒரு மட்டத்திலான சிகிச்சை முறையாக அமைவதைக் கவனலாம்.

* தமக்குரிய பிரச்சினையைக் கதைக்க முடியாதவர்கள், ஓவியம், இசை, நடனம், நாடகம் முதலியன அவர்களின் உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டுவரும் சாதனங்களாக அமைகின்றன.

* அவ்விடங்களில் இக்குழந்தைகளுக்கு ஆதரவுடன் வழிகாட்ட வேண்டிய பொறுப்பு ஆசிரியர் மற்றும் முத்தோரைச் சார்ந்ததாகும்.

பன்னிரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் (வளரிளம் பருவம்)

கட்டிளம் பருவம், இளந்தாரி, விடலை, இளைஞன், யுவதி முதலான சொற்களால் இப்பருவத்தினரை அழைப்பர். இவர்களின் இயல்புகளாவன

* தமது வயதொத்தவருடன் இணைந்து உறவுகளை மேம்படுத்த முயல்வர். தமது செயலாற்றல் திறன்களை விருத்தி செய்வர்.

* படிப்படியாக குடும்பத்தில் இருந்து விலக முற்படுவர். சுதந்திர உணர்வுடன் தமது செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்க நாட்டங் கொள்வர்.

* வீடு, சமுதாயம் பொது நிகழ்வுகள் முதலானவற்றில் வளர்ந்தவர்களின் பங்களிப்பைப் படிப்படியாக

எடுத்துக் கொள்வர்.

- * தமது ஆற்றல் செயற்திறனை மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக காண்பிக்க முற்படுவர்.
- * இவர்களின் தனித்துவம், சுய அடையாளம், சுய கௌரவம் பொறுப்பேற்றல் முதலான அனைத்தும் இப்பருவத்திலேயே விருத்தியடைகின்றன.

நெருக்கீட்டு அறிகுறிகள்

- * ஏனையவர்களில் இருந்து ஒதுங்க முற்படுவர், உறவுகளை வளர்ப்பதில் நாட்டமின்றிக் காணப்படுவர், நண்பர்கள் மிக அரிதாகவே காணப்படுவர்.
- * ஒரு சிலர் ஏனையவர்களுடன் அளவுக்கு அதிகமாகத் தன்னை அடையாளங்காட்ட முற்படுவர்.
- * ஏனைய மாணவர்களில் இருந்து வித்தியாசமான நடத்தையைக் காட்டி நிற்பர்.
- * எதற்கும் தாய் தந்தை, ஏனையவர்களில் தங்கியிருப்பர்.
- * மூர்க்கத் தன்மையை வெளிக்காட்டி நிற்பர்.
- * அமைதியிழந்து அந்தரப்படுவர். மனதை ஒரு முகப்படுத்த முடியாது இருப்பர்.
- * மனம் மாறி மாறி அவஸ்தைப்படுவர்
- * உடல் சார்ந்த நோய்களை வெளிப்படுத்தல் தலைவலி, வயிற்று வலி, கண் குத்து, முதுகுளைவு, நெஞ்சு வலி முதலியன (மெய்ப்பாட்டு அறிகுறி)
- * நித்திரையின்மை, பயங்கரக் கனவுகள்
- * பாடசாலை வரவு சீரின்மை
- * மனக்குழப்பம் அடைந்த நிலையை வெளிக்காட்டி நிற்பர்.
- * தூண்டுதல், துலங்குதல் இல்லா நிலைமை, தானாக இயங்க முடியாமை
- * இல்லாத பொருட்களை காண்பதாகவும் கேட்பதாகவும் மண்ப்பதாகவும் குறிப்பிட்டு நிற்பர்.
- * ஏனையவர்களை மிகவும் மகிழ்ச்சியான கண்ணுடன் பார்ப்பர்.
- * போலித்தனமான நம்பிக்கைகளை வெளிக்காட்டி நிற்பர்.
- * சிலவேளை தற்கொலைச் சிந்தனை மேலிட்டவர்களாக காணப்படுவர்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)

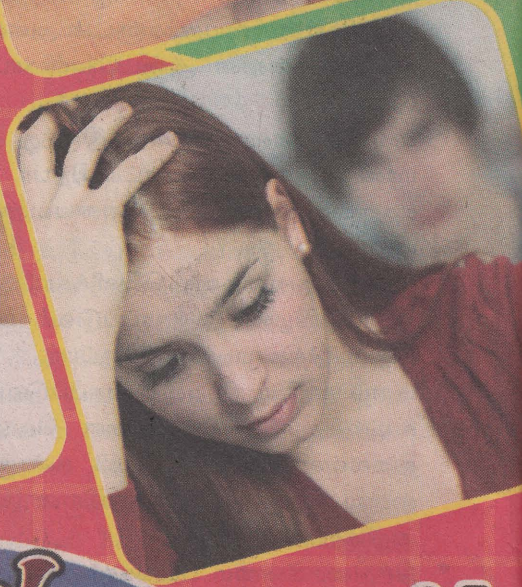
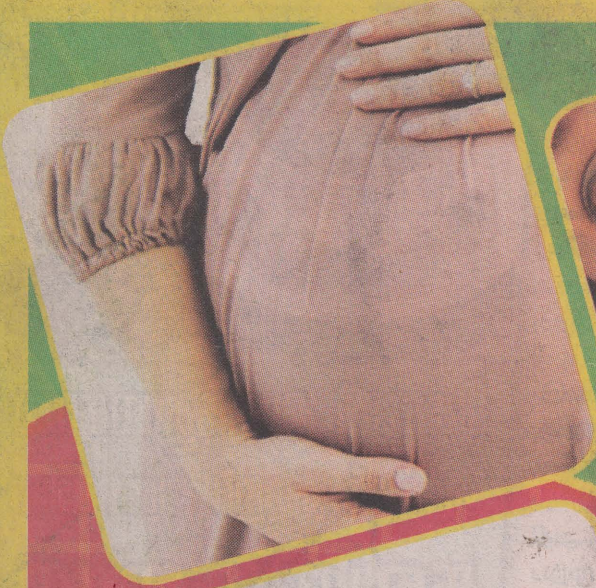


கோப்பி அருந்துவதால் இரத்தக் குழாய் அடைப்பை தவிர்க்கலாம்

இதய நோய்களுக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றான இரத்த குழாய்கள் கொழுப்பால் அடைபடுவதை, தினமும் 3 முதல் 5 முறை கோப்பி அருந்துவதன் மூலம் தவிர்க்க முடியும் என்று 'தென்கொரிய' விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இருபத்தையாயிரத்துக்கும் அதிகமானோரை ஸ்கேன் பரிசோதனைக்குட்படுத்தி ஆய்வில் ஈடுபட்ட போது தினமும் மிதமான அளவு கோப்பியை அருந்தி வருபவர்களுக்கு இரத்த குழாய்களில் கொழுப்புப் பொருட்கள் படிவதற்கான ஆரம்பமான, "கல்சியம் படிதல்" குறைவாகக் காணப்பட்டதாக கூறியுள்ளனர்.

கோப்பி அருந்துவது, இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம் என்று சில விஞ்ஞானிகள் சுட்டிக்காட்டியும் உள்ளனர்.





மருத்துவ



கேள்வி + பதில்கள்

எஸ். கிறேஸ்



- மக்சிம
- கழுத்து
- நாட்ப
- கட்டு
- OCD



வயதுக்கு மேல் கரிப்பம் துரிப்பது...

வலியால் அவதி

சளி

அடின்றி சிறுநீர் வெளியேறுதல்...

வயைக மன டோய்

42 வயதில் கிடைக்கும் குழந்தை தேகாரோக்கியம் கொண்டதாக இருக்குமா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 42. திருமணம் செய்ய முடிவு செய்துள்ளேன். எனக்கு வயது சென்றுள்ளதால் எனக்கு கிடைக்கும் குழந்தை தேகாரோக்கியம் கொண்டதாக இருக்குமா என்பதே எனக்குள்ள பிரச்சினையாகும். கர்ப்பக்காலத்தில் குழந்தை ஆரோக்கியம் கொண்டதாக இருக்கின்றதா? என்பதை அறிந்து கொள்ள முடியாதா? HB பெறுமானம் 10.2 ஆக உள்ளது. இதனால் இரும்புச் சத்துள்ள குளிசைகளைப் உட்கொள்ள வேண்டுமா? இவ்விடயம் தொடர்பாக முழுமையான விளக்கத்தை எதிர்பார்க்கின்றேன்.

- கார்த்தியாயினி பழனிச்சாமி, கண்டி.

பதில்: வயது அதிகரிக்கும் போது நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் Down syndrome குறைந்த வளர்ச்சி கொண்ட குழந்தை கிடைக்க சந்தர்ப்பம் உள்ளது. சாதாரணமாக 40 வயதைக் கடந்த பெண்களில் நாற்பது பேரில் ஒருவருக்கு இத்தகைய குழந்தைகள் கிடைக்க இடமுண்டு.

அதுபோல் சாதாரணமாக கர்ப்பிணி பெண்கள் 750 பேரில் ஒருவருக்கே இத்தகைய குழந்தைகள் கிடைக்கும். குழந்தை கிடைப்பதாயின் இது தொடர்பில் Scan பரிசோதனையை செய்து பார்த்துக் கொள்

ளலாம். ஆனால் குழந்தையொன்றை பெற்றுக் கொள்ள தீர்மானித்திருந்தால் Folic Acid பெற்றுக்கொள்ளவும். அது மட்டுமன்றி குழந்தை உருவாகிய உடனேயே மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை கட்டாயம் சந்தித்து ஆலோசனை பெற வேண்டும். ஆனாலும் HB பெறுமானத்தை 11.5 வரை அதிகரித்துக் கொள்வதே சிறந்தது. உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினையை தீர்ப்பதாயின் தொடர்ச்சியான விசேடத்துவ வைத்திய ஆலோசனையை பெறுவதே சிறந்த வழியாகும்.

Dr. சாமிந்த கந்தஉட
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
மகப்பேற்று மற்றும்
பெண்ணோய்
தொடர்பான விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்
பேராதனை வைத்திய
பீடம்

தோள் மற்றும் கழுத்துக்கு இடைப்பட்ட பகுதியில் அதிக வலி

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 24. எனது தோளுக்கும்கழுத்திற்கும் இடையில் அதிக வலி ஏற்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் வலியானது கைகளின் ஊடாக சென்று கை விரல்கள் வரை பரவிச் செல்கின்றது. இவ்விதமான வலி ஏன் ஏற்படுகின்றது? அப்படியானால் இவ் வலியானது ஏதேனும் நோயின் குணங்குறிகளா? இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் எனக் கூறுவீர்களா? இவ்வகையான சந்தர்ப்பங்களில் எந்தப் பிரச்சினையுமின்றி தோற்பட்டையை அசைக்கக்கூடியதாக உள்ளது. ஆனால் அவ்விடத்தைத் தொடும் போதும் வலிக்கின்றது. இத்தகைய குணங்குறிகள் என்ன காரணத்தால்

ஏப்ரல் 2015 - 36



டையில் சளி அடைபட்டுள்ளது. இதனால் அடிக் கடி எச்சிலை காறித்துப்ப வேண்டியுள்ளது. காலையில் எழும்பும் போது தொண்டை சற்று அதிகமாக வரண்டு காணப்படுவதன் காரணமாக தொண்டையில் வலி ஏற்படுகின்றது. தண்ணீர் குடித்தபின்பு முன் காணப்பட்ட நிலை மாறி விடுகின்றது. இது சாதாரணமாக காணப்படும் ஒன்றா?

ஏற்படுகின்றன? இது ஏதேனும் நோய்க்குரிய நிலை என்றால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- பஸ்மினா கலீல், காலி.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடுவதைப் பார்க்கும் போது தோற்பட்டையில் இருந்து கழுத்திற்கு செல்லும் நரம்பில் ஏற்பட்டுள்ள பிறழ்வு காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கூற முடியும். அநேகமானோரில் இத்தகைய அறிகுறிகள் காணக்கூடியதாக உள்ளன.

இத்தகைய நிலையை சரியாக இனங்காணுவதற்கு Scan, X-Ray, MRI பரிசோதனைகள் செய்து கொள்வது சிறந்ததாகும். அவற்றை செய்த பின்பே முழுமையாக நோயினை இனங்காண முடியும். அதற்கமைய சிகிச்சைகளை செய்யத் தொடங்கலாம். இதனால் முதலில் நரம்பியல் வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ளவும்.

Dr. பிம்சா சேனாநாயக்க
நரம்பு நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை

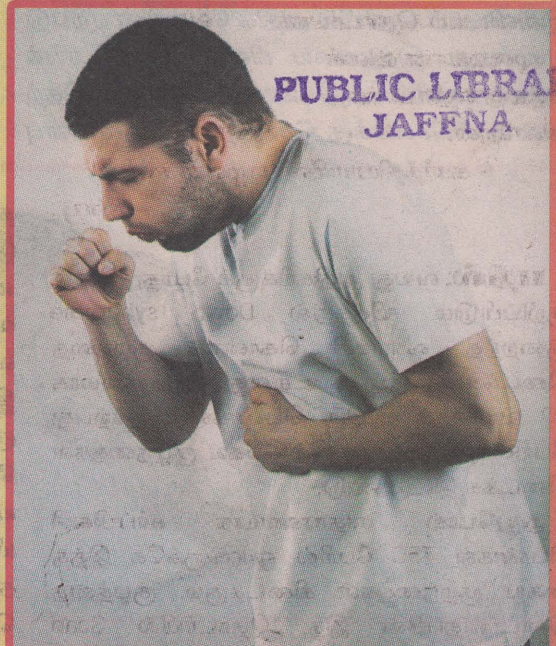
சிகிச்சை மூலம் குணமாக்க முடியாதா? என்பது தொடர்பில் விளக்கமாகக் கூறுக.

- எம். சந்திரன்,
கம்பளை.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டதற்கமைய பார்க்கும் போது சாதாரணமான நிலை என்று கூற முடியாது. பல நோய்களின் காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்பட முடியும். இதற்கமைய மூக்கடைப்பு காரணமாக தொண்டையில் சளி அடைபடக்கூடிய நிலை ஏற்படும். அது மட்டுமன்றி கேஸ்ரைட்டிஸ் நோய் போன்ற நிலை காணப்பட்டாலும்

பல வருடங்களாக தொண்டையில் சளி அடைப்பட்டுள்ளது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே.
எனக்கு வயது 21. 5 வருடங்களாக தொண்



அசிட் நாளங்களுக்கூடாக மேலெழுவதன் காரணமாக நீங்கள் குறிப்பிடும் நிலை ஏற்படலாம். அதை விட ஆஸ்மா போன்ற நோய் இருப்பவர்களுக்கும் இத்தகைய நிலை ஏற்பட முடியும். இதனால் கட்டாயம் இதற்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். அவ்விதம் சிகிச்சை செய்யாவிடில் நீண்ட காலமாக காணப்படும் போது குரலில் மாற்றங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. அது மட்டுமன்றி தூங்கும் போது குறட்டை ஏற்படுவதோடு தொண்டை அடைப்பு ஏற்படலாம். இதனால் சுவாச நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவதே சிறந்தது.

Dr. துஷாந்த மெதகெதர

சுவாச நோய் விசேட

வைத்திய நிபுணர்

கண்டி போதனா வைத்தியசாலை

கர்ப்பப்பை சத்திர சிகிச்சையின் பின்பு நீத்திரையிலேயே சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 38. இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளனர். என்னுடைய அடிவயிற்றை அண்டிய பகுதியில் அதிக வேதனை ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய நிலை மாதவிடாய்க் காலங்களில் அதிகமாக உள்ளது. இதற்காக சிகிச்சைக்கு சென்றேன். அதன்பின்பு

கர்ப்பப்பை இறக்கம் காணப்படுவதாக கூறியதை அடுத்து சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்பட்டேன். அதன் பின்பு சிறுநீர் கழிக்க கஷ்டமாக உள்ளது. இதனை விட அதிகமாக இடுப்பிலும் வலி ஏற்படுகின்றது. சில நேரம் இரவு நேரங்களில் நித்திரையிலேயே சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது.

- எஸ். மெட்டில்லா, மன்னார்.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடுவதைப் பார்த்தும் போது சில விடயங்களை நீங்கள் தெளிவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். நோய் நிலையை விட சிறுநீர் வெளியேற்றம் என்பது இயற்கையாக ஏற்படும் ஒன்றாகும். இதற்கு இரண்டு அம்சங்கள் காரணமாக செயற்பட முடியும். ஒன்று கர்ப்பப்பை இறக்கம் காரணமாக ஏற்படும் சலனத்தால் ஏற்பட முடியும். அதுபோல் சத்திர சிகிச்சை காரணமாக ஏற்பட்ட பாதிப்பாலும் ஏற்பட்டிருக்க முடியும். நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் அடிவயிற்றில் ஏற்படும் வேதனை அல்லது வலி என்னவென்று பரிசோதனை அறிக்கையை பார்த்த பின்பே கூற முடியும். இதனால் இந்நிலையை பரிசோதனை செய்து பார்ப்பதற்காக பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரிடம் சென்று நேரடியாக ஆலோசனை பெறுவதே சிறந்தது.

Dr. டிரான் டயஸ்

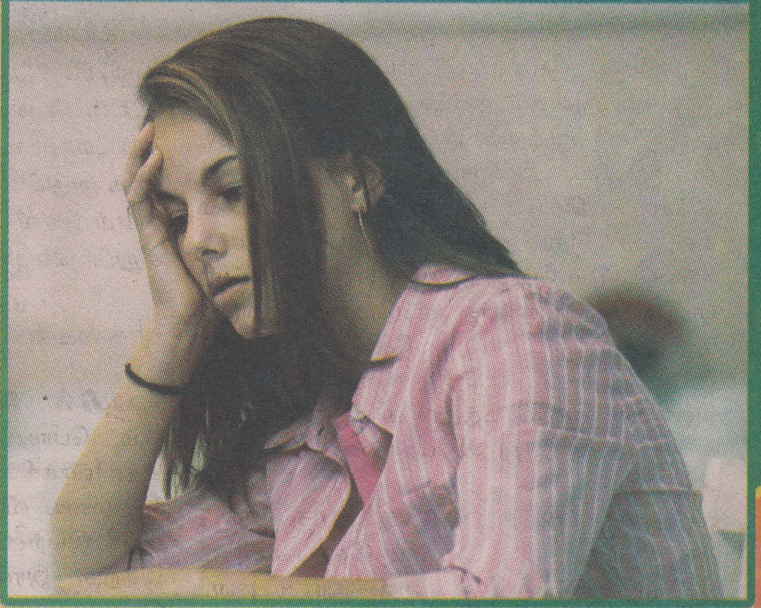
களனி வைத்திய பீட சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் ராகம போதனா வைத்தியசாலை பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

OCD என்று அழைக்கப்படும் மன நோய்

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 26. அரச சேவையில் கடமையாற்றும் பெண். ஏதே



னும் ஓர் நிகழ்வை அல்லது யாரேனும் ஒருவர்கதைத்த விடயமொன்றை ஞாபகப்படுத்தும்போது அந்நிகழ்வை முதலில் இருந்து கடைசிவரைக்கும் திரும்பவும் நினைவிற்கொண்டு வர முயற்சிப்பதே எனக்குள்ள பிரச்சினையாகும். சில சந்தர்ப்பங்களில் இந்நிகழ்வுகளை யோசித்து திரும்பவும் ஞாபகத்திற்கு கொண்டு வரும் போது தலையிடி ஏற்படுகின்றது. அது மட்டுமன்றி ஒரே விட



யத்தை திரும்பத் திரும்ப யோசிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆனால் அவையொன்றும் அவசியமான விடயங்களல்ல. இந்நிலைமையானது எனது பாடசாலை காலம் முதல் காணப்பட்டது. எனது இம் மனநிலை ஏன் ஏற்படுகின்றதென்று கூறுவீர்களா? இந்நிலைமையில் இருந்து எவ்விதம் விடுபடலாம்?

- என். நிரஞ்சனி,
பண்டாரவளை.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டபடி பார்க்கும் போது உங்களுக்கு OCD என்றழைக்கப்படும் மனநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என அனுமானத்துக்கு வரலாம். ஏதேனும் ஒரு விடயத்தை திரும்பத் திரும்ப நினைவிற்கொண்டு வர மனம் மறுக்கும். அதனை விளங்கிக்கொள்ள முடியாது, அதிலிருந்து விலகிக்கொள்ள முடியாத பிரச்சினைகளுக்கு OCD என்ற உள

நோய் காரணமாக அமைகின்றது. திரும்பத் திரும்ப எண்ணங்கள் மனதிற்குள் வருவதனால்தான் இந்த தலையிடி உங்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. இதற்கான சிகிச்சை இரண்டு உள்ளது. நடத்தை ரீதியான சிகிச்சை. இதில் ஒரு முறையாகும். மருத்துவ ரீதியான சிகிச்சை இரண்டாவது முறையாகும்.

இவ்விரு முறைகளையும் பயன்படுத்துவதால் 100% இல்லாமல் செய்து விடலாம். இந்நிலை தொடர்பாக மனம் வருந்தாமல் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலையின் உளநோய் தொடர்பான மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. புபுது பண்டிதர்தன்
உள நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
பதுளை தேசிய வைத்தியசாலை



"எல்லாம் சரி, இப்படி
மொட்டையா வந்து புகார்
கொடுத்தா
அதையெல்லாம்
ஏத்துக்கமாட்டோம்".

"என்ன சேர் அநியாயமா
இருக்கு, அப்ப என் தலையில்
முடி வளர்ற வரைக்கும் நான்
புகாரே கொடுக்க முடியாதா?"

மூலிகையின் பெயர்
தாவரப் பெயர்

தாவரக்குடும்பம்
வேறு பெயர்கள்
வகைகள்

» நாவல்
» EUGENIA
JAMBOLANA
» MYRTACEAE
» நாகை, நம்பு, நவ்வல்
» வெள்ளநாவல்,
கருநாவல், கொடிநாவல்
மற்றும் குழிநாவல்
பயன் தரும் பாகங்கள்» இலை, பட்டை, பழம்
மற்றும் வேர் முதலியன

நாவல் பழம்

வளரியல்பு

நாவல் ஒரு பெரிய மரவகையைச் சேர்ந்தது. எல்லாப் பகுதிகளிலும் வளரும். சிறப்பாக ஆற்றோரக் கரைகளிலும் கடற்கரையோரங்களிலும் நன்கு வளரும். மரம் பலம் வாய்ந்ததாக இருக்கும். இலைகள் ஒரே மாதிரி இருக்காது மாறுபட்டு இருக்கும். இலை நுனி கூர்மையானது. அரசு இலை போல் இருக்கும். நாவல்பழம் உருண்டையாகத் தோன்றும். பரிமானங்கள் ஒரே மாதிரி இருக்காது. பழம் கரு நீலம். சிறிது துவர்ப்பாக இருக்கும். இது விதை மூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

பயன்கள்

தளர்ச்சி அடைந்த நாடி நரம்புகளை ஊக்கப்படுத்தும். நாவல்பழம் குளிர்ச்சி தரும். சிறுநீர் பெருக்கியாகவும் செயற்படும். நாவல் விதை நீரிழிவை குணமாக்கக்கூடிய ஒரு மாற்று மருந்தாக பயன்படுகின்றது.

» விதையைத் தூள் செய்து 2 முதல் 4 கிராம் அளவு தினமும் உட்கொள்ள, நாளடைவில் நீரிழிவு நோயின் சீனியின் அளவு குறையத் தொடங்கும்.

» நாவல் மரப்பட்டைத் தூளை மோரில் கலந்து குடிக்க, பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு குணமடையும்.

» நாவல் பட்டைச்சாறு விசமருந்து

வர்களுக்கு மாற்று மருந்தாகும். விசத்தை முறிக்கும் தன்மைக்கொண்டது.

» நாவல் விதையுடன் மாவிதையையும் சம அளவு சேர்த்து உலர்த்தி தூள் செய்து 5 மில்லி கிராம் அளவு மோரில் கலந்து அருந்தினால் வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றோட்டம் குணமாவதோடு நீரிழிவும் குணமடையும்.

» நாவல்பட்டையைக் காய்ச்சி அந்நீரை 56 நாட்கள் 30 மி.லீ. வரை அருந்த ஆறாத காயங்கள் கூட ஆறும். காயத்தை இந்த நீரால் கழுவலாம் இது கிருமிநாசினியாகவும் பயன்படுகின்றது.

» நாவல் பழம் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்தை அதிகரிக்கும். மேலும் இரத்தத்தில் கலந்துள்ள இரசாயன வேதிப் பொருட்களை நீக்கி சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றும். சிறுநீரகத்தை சீராக செயற்பட வைக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

» மூலநோயல் பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் நாவல் பழத்தை அடிக்கடி உண்டுவந்தால், மூலநோயின் தாக்கம் குறையும். நன்கு பழுத்த நாவல்பழத்தை, உப்பு அல்லது சீனி சேர்த்து உண்டுவந்தால் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், குடற்புண் போன்றவை குணமாகும். குடல் தசைகளை வலுவடையச் செய்யும்.

» தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுபவர்கள், நாவல் பழத்தை மதிய உணவுக்குப்பின்

உண்டுவந்தால், தூக்கமின்மை நீங்கும். பருமன் குறைந்தவர்கள் தினமும் நாவல் பழத்தை உண்டுவந்தால் உடல் தேறும்.

» நாவல்பழம் வியர்வையைப் பெருக்கும். சருமநோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். பித்தத்தைக் குறைக்கும், நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும்.

» நாவல் பட்டையை தூள் செய்து நீர் விட்டு கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி குடிநீராக அருந்தி வந்தால் நீரிழிவு நோயினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் நீங்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் கருப்பப்பைப் பாதிப்புகள் குணமடையும்.

» நாவல் பழத்தை உண்டால் மூளை பலமாகும். மண்ணீரல் வீக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நாவல் பழத்தை உண்டுவர குணமடையலாம். பழச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடிக்கும் போது வெயிலால் உடம்பில் ஏற்படும் உஷ்ணம் குறையும்.

» ஆனால் பழம் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஏற்றதல்ல என்றும் கூறப்படுகிறது. பழம் உடலுக்கும் கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சியை தரும். அதிகமாக உண்டால் சளி, காய்ச்சல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. குறிப்பாக சிறுவர்களுக்கு இந்த பழங்களை அளவுடன் உண்ண

கொடுக்க வேண்டும்.

» அல்சர் பிரச்சினை உள்ளவர்கள், நாவல் பழத்தில் உப்பு மற்றும் சீரகம் சேர்த்து உண்டால் நல்ல பலனைப் பெறலாம்.

» சிறுநீரக கற்கள் சிறுநீரக கற்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், நாவல் பழத்தினை உண்பதுடன் அதன் விதையை உலர வைத்து தூள் செய்து, தயிருடன் சேர்த்து உண்டால் கற்கள் கரைந்துவிடும்.

» நாவல் பழத்தை உண்டுவந்தால், அவை சருமத்தில் ஏற்படும் வெண் புள்ளி நோய்களுக்கு சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கும். எப்படியெனில் நாவல் பழங்களானது 'மெலனினை செல்களாக' செய்யத் தூண்டுகிறது.

குறிப்பு

» நாவல் பழங்களை வெறும் வயிற்றில் உண்ணக் கூடாது.

» நாவல் பழங்களை சாப்பிட்ட உடனே பால் குடிக்க கூடாது.

» முக்கியமாக நாவல் பழங்களை அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணக் கூடாது. அவை உடல்வலி மற்றும் காய்ச்சலுக்கு வழிவகுக்கும்.

எம்.பிரியதர்ஷினி

"என்னோட சோப்பை எதுக்கு நாய்க்குப் போட்டு குளிப்பாடற?"

"உங்களுக்கு என்ன தொற்று நோயா இருக்கு... நாய்க்குப் பரவிடும்ங்கிற மாதிரில்ல பயப்படுறீங்க?."



நாம் தவறு செய்துவிட்டு பிறரை விமர்சியவர்கள்

பிறந்து வளரும் ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் வளர்ச்சியடையும் போது தம்முடன் சேர்ந்து ஒரு ஆளுமையும் வளர்ச்சியடைகின்றது என்பதனை தெரிந்து கொள்ளாமலேயே வளர்கின்றனர். அவர்கள்

நம்மைச்

சுற்றியுள்ளவர்களில்

அநேகம் பேர் தாம்

தவறு செய்து விட்டோம்

என்று தெரிந்திருந்தும்

அதனை வெளிக்காட்டாமல்

மறைத்துக்கொண்டு பிறர்

முன்னிலையில்

நல்லவர்கள் போல்

காட்டிக்கொள்ளும்

மனநிலையிலேயே

வாழ்கின்றனர்.

தமது ஆளுமையை உரிய விதத்தில் வடிவமைத்துக் கொள்ளாததால் பிறர் மீது போட்டியும் பொறாமையும் கொண்டு பல தவறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதுடன் அதனை மறைத்து நல்லவர்கள் போல் வேஷம் போடுகின்றனர். இத்தகையவர்கள் தொடர்பில் மனோவைத்திய நிபுணரும் இத்துறையில் கலாநிதியுமான Dr. நிமல் லியனகே என்ன சொல்கிறார் என்று பார்ப்போம்.

ஒவ்வொரு மனிதனதும் விரல் அடையாளங்கள் வேறுபடுவது போலவே அவனது செயல்களும் வேறுபடுகின்றன. இவ்விதம் மனிதன் செய்கின்ற காரியங்களும் பல்வேறுவிதங்களில் பலராலும் வியாக்கியானத்துக்குட்படுத்தப்படுகின்றன.

இத்தகைய வியாக்கியானங்களை இரண்டு கோணங்களில் பிரித்துப் பார்க்கலாம். ஒன்று சரியானது மற்றையது தவறானது ஆகும். இதன் அடிப்படையில் ஒருவர் ஒரு செயல் தொடர்பில் கருத்துத் தெரிவிப்பதற்கு அடிப்படையில் சில காரணங்கள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

அவையாவன :

ஒவ்வொரு மனிதனும் தேடி வைத்திருக்கும் புத்தி மட்டம், அவர்கள் பெற்றிருக்கும் அனுபவம், மனோவளர்ச்சி, ஆளுமை வளர்ச்சி, எதிர்பார்ப்புக்கள், அடையப்போகும் இலாபங்கள், பாதுகாப்புணர்வு என்பன ஒருவரின் கருத்தை காலத்துக்குக்காலம் மாற்றியமைக்கின்றன. இதனைத் தவிர நாம் வசிக்கும் சமூகங்களில் பாரம்பரியமாக பொதிந்து கிடக்கும் பல்வேறு நம்பிக்கைகளும் கலாசார விழுமியங்களும் கூட ஒருவரின் கருத்தை வடிவமைப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. இத்தகைய காரியங்களை சரியானவை, தவறானவை என்ற வகைக்குள் கொண்டு வரலாம்.

உதாரணம் மத நம்பிக்கைகள்.

ஒருவன் செய்யும் காரியம் சரியா? தவறா?

என்பதனை எவ்வாறு தீர்மானிக்கலாம் ?

அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் மனிதன் தனக்கு ஏதும் நன்மைகள் ஏற்படுமா என எதிர்பார்த்தே தீர்மானங்கள் மேற்கொள்கின்றான். எனினும் ஏதேனும் ஒரு செயலை செய்வதற்கு முன்னர் அது நல்லதா? தீயதா? என ஒருவன் தனக்குள் ஒரு தீர்மானத்தை செய்ய நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றான். குறிப்பாக ஒருவன் மேற்கொள்ளும் ஏதேனும் ஒரு செயல் சமூகத்துக்கு பாதகமாக அமையுமா? எனப்பார்ப்பது மிகப் பிரதானமானதாகும். அதன் பிரகாரம் சமூகத்தால் ஏற்கனவே காலங்காலமாக பின்பற்றப்படும் பண்பாட்டுப் பாரம்பரியங்கள், சட்டங்கள், தர்மங்கள், சம்பிரதாயங்கள் என்பன மீறப்படாமல் இருக்கும் விதத்தில் ஒருவரது காரியம், தீர்மானம் என்பன இருக்க வேண்டும்.

அதே சமயம் சமூகத்தின் பெரும்பான்மையினர் தீர்மானிக்கும் ஏதேனும் ஒரு காரியம் தொடர்பில் தனி மனிதர்கள் விமர்சனம் செய்யும் போது அங்கும் பாதகமான நிலைமையே தோன்றுகின்றது. குறிப்பாக ஒருவன் நினைக்கிறான் அவர்களால் அதனை செய்ய முடியுமாயின் ஏன் என்னால் இதனை செய்ய முடியாது என்ற விதத்தில் சிந்தித்து விசமநிலைக்கு சிலர் தள்ளப்படுகின்றனர். இவற்றுக்கப்பால் எந்த ஒரு தனிமனிதனின் செயலும் சமூகத்தின் நலனுக்கு

தீங்கு விளைவித்தலாகாது என்பதே ஒரு செயல்தொடர்பான நியம விதியாகும்.

தான் தவறு செய்து கொண்டே பிறரை விமர்சிப்பவர்கள்

இதற்கு முரண்பாடாக சமூகத்தில் ஒரு சாரார் ஒரு விடயம் தவறு என்று தெரிந்தும் அதனை செய்வதுடன் வேறு ஒரு சாரார் செய்யும் விடயங்களை தவறு என்று சுட்டிக்காட்டி விமர்சிக்கும் நிலையும் இன்று காணப்படுகின்றது. சமுதாயத்தின் அடித்தள தட்டுக்களில் இந்தத் தன்மை மிக அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. இவர்கள் தாம் செய்யும் அதே தவறுகளையே பிறரும் செய்கின்றனர் என்று கருதிக்கொண்டிருக்கின்றனர். உதாரணமாக லஞ்சம் வாங்குபவர்களும் லஞ்சம் கொடுப்பவர்களும் அவ்வாறே எல்லோரும் நடந்து கொள்கின்றனர் என்று நியாயம் கற்பித்துக் கொள்கின்றனர்.

மற்றுமொரு சாரார் தாம் தெரிந்தே தவறுகளை செய்த போதும் தாம் அப்படிச் செய்வதில்லை என்பது போல் வெளியில் பாசாங்கு காட்டிக்கொள்கின்றனர். இவர்களே பிறரை இவ்விதம் தவறு செய்கின்றனர் எனக் கடுமையாக விமர்சிக்கின்றனர். இவர்கள் தம்மால் தமக்கே கேடு விளைவித்துக்கொள்பவர்களாக உள்ளனர். உதாரணமாக திருமணம் முடித்து குடும்ப வாழ்வில் கனவான்கள் போல் வாழும் இவர்கள் திருமணத்துக்குப் புறம்பாக வேறு தவறான





என்று ஒரு எடுகோளை எடுத்துக் கொள்வோம்.

ஆனால் அவனைப் பொறுத்த வரையில் அவை தவறான காரியங்கள் இல்லை என்பதே அவனது மன நிலையாகும். அவற்றை அவன் நியாயமான செயல்களாகவே கருதிச் செய்கின்றான். அதே சமயம்

தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பதுடன் தமது வாழ்க்கைத் துணைவன், துணைவிக்கும் வேறு தொடர்பு இருப்பதாக குற்றம் சுமத்துவர்.

எது எப்படி இருந்த போதும் மனிதர்கள் தத்தமது மனவளர்ச்சி மட்டத்தை அடிப்படையாக வைத்தே செயற்படுகின்றனர் என்பது தெளிவாகின்றது. இது தொடர்பில் பின்வரும் உதாரணத்தின் வாயிலாகவும் உங்களுக்கு சில விடயங்களை புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

ஒரு காரியாலயத்தில் பணிபுரியும் ஒருவன் காரியாலயத்துக்கு உரிய நேரத்தில் சமூகமளிப்பதில்லை. தமது பணிகளையும் பொறுப்புடன் நிறைவேற்றுவதில்லை. பல சந்தர்ப்பங்களில் அலுவலகத்தில் இருக்கும் பொருட்களை திருடவும் செய்கின்றான்



அவனுக்கு மேலே உயர் அதிகாரிகள் ஏதாவது தவறு செய்கிறார்கள் என்று கருதினால் அவற்றை தயங்காமல் தான் செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் புகாராகத் தெரிவித்து விமர்சனம் செய்வான். பலர் முன்னிலையில் அவமானப்படுத்தவும் செய்வான். இவ்வித மனிதர்களை சமூகத்தில் நாம் அன்றாடம் சந்திக்கத்தான் செய்கிறோம். அதேசமயம் இவ்விதம் அவமானங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் அவ்வுயர் அதிகாரிகளும் மேற்சொன்ன வகையில் ஊழல் முறைகேடு திருட்டுச் செயல்களில் ஈடுபடுபவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதுதான் ஒரு சமூகத்தின் சாபக்கேடாக உள்ளது.

- எஸ். ஷர்மினி.



"டொக்டர், 5 ஆம் வோட் பேஷண்ட் பீஸ் கட்டாம ஓடிட்டாரு..."
 "அப்படியா? ஓடனே அங்கே டியூட்டி பார்த்த தாதியை கூப்பிடுங்க"
 "அந்த தாதியோடதான் பேஷண்ட் ஓடிப்போய்ட்டாரு.! டொக்டர்!....."

நீண்ட நேரமாக ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து அமர்ந்திருப்பது ஆபத்தை விளைவிக்கும்

இஸ்ரேலிய மருத்துவ ஆய்வு மையத்தினர் அண்மையில் ஓர் முக்கிய ஆய்வொன்றை மேற்கொண்டு பல பயனுள்ள ஆய்வு அறிக்கை ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளனர். அதன்படி நீண்ட நேரமாக ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பது ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியதாக இருக்கும் என அண்மையில் இஸ்ரேலிய ஆராய்ச்சியாளர்கள் மேற்கொண்ட மருத்துவ ஆய்வு மூலம் தெரியவந்துள்ளது.

ஒருவர் ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரமாக அமர்ந்திருந்தால் 'ப்ரீடி போசைட் செல்கள்' கொழுப்பு செல்களாக மாறுகின்றன. ஒருவர் ஓரிடத்தில் நீண்ட நேரத்திற்கு அமர்ந்திருக்கும் போது அவரது உடலின் சில பாகங்கள் அழுத்தம் கொடுக்கப்ப

டுகிறது அல்லவா? அத்தகைய அழுத்தம் கொடுக்கப்படும் உடற்பாகங்களிலேயே இத்தகைய செல்கள் அதிகரித்து அப்பகுதியில் கொழுப்பும் அதிகரிக்கின்றன. இதனை Mechanical Stretching load என அழைப்பர்.

எனவே ஒருவர் ஒரே இடத்தில் அசைவின்றி அமர்ந்திருப்பதும் அல்லது அவ்வாறே அசைவின்றி ஏதோ ஒரு பணியை மேற்கொள்வதும் பத்திரிக்கை அல்லது தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பதும் அல்லது நீண்ட நேரம் அசைவின்றி படுத்திருப்பதால் இத்தகைய பாதிப்புக்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. உடலின் ஏனைய பகுதிகளை விட ஒருவர் அமரும் பகுதியிலேயே கொழுப்பு செல்கள் மிக அதிக அளவில் அதிகரிக்கின்றன. இதனை தவிர்க்க வேண்டுமாயின் முறையான உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அத்தோடு உணவுக் கட்டுப்பாடும் மிக அவசியமாகும். இவை தவிர ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பதை அல்லது படுத்திருப்பதை முற்றாக தவிர்க்க வேண்டும். அடிக்கடி எழுந்து நடப்பதால் இத்தகைய பாதிப்பை தவிர்க்கலாம் என்றும் இது ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும் என்றும் இஸ்ரேலிய மருத்துவ ஆய்வு மையத்தினர் தாம் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின் பெறுபேறாக இதனை முன்வைக்கின்றனர்.

- ஜெயகர்



**ஆய்வுகளும்
அருமையான
முடிவுகளும்**



வைத்திய கலாநிதி
வசந்தி தேவராஜா ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா
(MD Cert.in Gerontology)

உளநலத்தைப் பாதிக்கும் பிரச்சினைகள்

(மனநலப்பாதிப்பு, மனத்தடுமாற்றம்
மற்றும் மனச்சோர்வு)

மனநலப்பாதிப்பானது முதுமையுறு செயல்

முறையின் தவிர்க்க முடியாத ஒரு பகுதியல்லவென்பது இப்போது நன்கு நிறுவப்பட்டுள்ளது. நேரக்காலத்தோடு கண்டறியப்பட்டால் அநேக மனத்தடுமாற்ற நிலைகள் மறுபக்கமாக மாற்றப்படக்கூடிய திறனுள்ளவையென்பதால் மனநலப்பாதிப்பிற்கும் மனத்தடுமாற்றத்திற்கும் குமிடையே வேறுபாடு காணப்படுவது முக்கியம். மனநலப்பாதிப்பானது மறுபக்கமாக மாற்றியமைக்கப்படக் கூடியதல்ல.

மனத்தடுமாற்றம்

கடந்த காலத்தில் மனத்தடுமாற்றமானது உயர் குழப்பகரமான மனநிலையென்று இனங்காணப்பட்டிருந்தது. மனத்தடுமாற்றமானது மூளையின் செயற்பாட்டை தகர்க்கின்றது. அத்துடன் அதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அதன் பிரதான அறிகுறிகளுள் ஒன்றாக இருப்பது புறத்தூண்டுதல் மீதான கவனத்தை இடைமாற்றவோ அல்லது பேணவோ முடியாதிருக்கும் ஒரு நிலையாகும்.

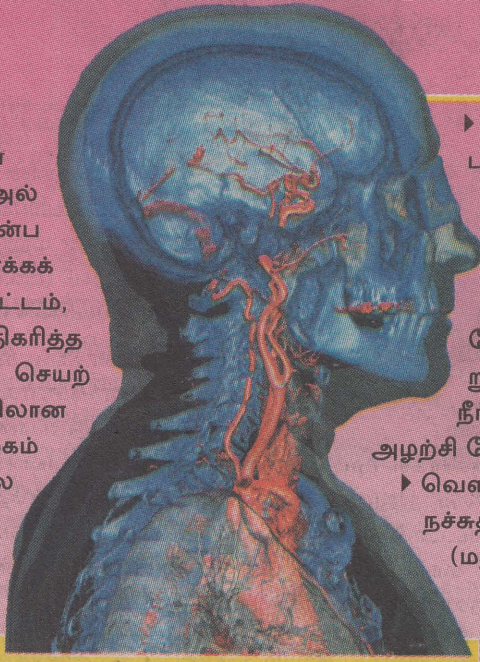
முதியோர் பராமரிப்பு



ஏனைய அம்சங்கள்:

தாறுமாறான சிந்தனை

பொருத்தமில்லாத அல்லது மாறுபட்ட பேச்சு என்பவற்றாலும் மருட்சி, தூக்கக் குழப்பம், விழிப்பு வட்டம், குறைந்த அல்லது அதிகரித்த உளவியற் தசை இயக்க செயற்பாடு, குறைந்த மட்டத்திலான சுயநிறைவு, திசைப்பன்முகம் மற்றும் நினைவாற்றற் பலவீனம் என்பவற்றாலும் பொதுவாக வெளிப்படுத்தப்படும். இவ்வறி குறிகளின் உக்கிரமும் வளர்ச்சிப் போக்கும்



ஆளுக்காள் மாறுபடும். மனநலப்பாதிப்பின் அறிகுறிகளை விட மனத்தடுமாற்றத்தின் அறிகுறிகள் துரிதமாக விருத்தியடைவதுடன், மனநலப்பாதிப்பின் படிப்படியான வளர்ச்சி போன்றில்லாது பகுத்தறிவுடைமையில் ஊசலாடும் கட்டங்களையும் கொண்டுள்ளது. மனத்தடுமாற்றமானது மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படும் வயது முதிர்ந்தோரால் அடிக்கடி எதிர்கொள்ளப்படும் மனக்கோளாறுகளுள் ஒன்றாகும். “அந்தி மாலை மயக்கம்” (Sundowning) என்பது, உணர்வுபூர்வப் புறத்தூண்டல் அடிக்கடி மனத்தடுமாற்ற நடத்தைப் பாங்கிற்கு இட்டு செல்கின்றன.

முதியோரில் மனத்தடுமாற்றம் ஏற்பட பல காரணங்கள்

▶ முதனிலை மூளை நோய் (மூளை வலிப்பு, கட்டி, மத்திய நரம்பு மண்டலப் பாதிப்பு)

▶ மூளையின் செயற்பாட்டை பாதிக்கும் இரண்டாந்தர மண்டல வியாதி (யூரியாக்குருதி நோய், இருதய வியாதி, நுரையீரல் செயலிழப்பு, சிறுசீரகக் கோளாறு, மண்டலத் தொற்றுக்கள், நாளமில் சுரப்பு, நீர்க்கோளாறு மற்றும் அழற்சி நோய்கள்)

▶ வெளிப்பதார்த்தங்கள் மூலமான நச்சுத்தன்மை / வெறித்தன்மை (மதுசாரம் பரிந்துரைக்கப்பட்டதை விட அதிகமாக அல்லது சட்டவிரோத போதைப்பொருள் மற்றும்

கைத்தொழில் ரீதியான நஞ்சுப்பொருட்கள். ▶ பதார்த்தங்களை உற்பத்தி செய்வதில் தங்கியிருத்தலிலிருந்து விலகிக் கொள்ளல் (மதுசாரம், நோவகற்றும் மருந்துவகை, பென்சோடியா செப்பைன்)

மனத்தடுமாற்றத்திற்கு மிக பொதுவான காரணம் மருந்து உட்கொள்ளலாகும். சாதாரணமாக உட்கொள்ளப்படும் மருந்துகளில் சில முதியோருக்கேற்படும் மனத்தடுமாற்ற நிலைகளுடன் தெளிவாகவே தொடர்புபட்டுள்ளன. உயர் குருதியழுத்தத் தடைப்பொருள் (Antihypertensives), எரிவுத் தடைப்பொருள் (Anti-inflammatory Agents), தசை தளர்த்திகள் (Muscle relaxants), வலிப்படக்கிகள் (Anticonvulsants), உறக்க மூட்டிகள் (Hypnotics), அமைதியூட்டிகள் (sedatives), ஒவ்வாமை எதிர்ப்பிகளுக்கெதிராக செயற்படும் மருந்து (Antihistamines) மூக்கடைப்பு நீக்கிகள் (Decongestants) என்பனவாம். உயிர்ப்பொருள் மாற்ற சமனிலிகள் குருதி வெல்லத்தின் உயர்ந்த மற்றும் சாதாரண நிலைக்குக் கீழான மட்டங்கள், சுண்ணைச் சத்துச் சமனிலிகள், வழமைக்கு மாறான கேடயச் சுரப்பியின் செயற்பாடுகள், சிறுநீர்த் தொற்றுக்கள், போதியளவு பாய்ப்பொருள் உட்கொள்ளாமையால் ஏற்படும் உடல் வரட்சி (Dehydration) எனவும் இதற்கான காரணங்களாகலாம்.





நச்சூட்டாய்வுத்திரை (Toxicology screen) கணினி மயப்படுத்தப்பட்ட மூளையின் உள்தள்ளப்பட்ட முறை (Computerized Tomography scan of the brain) மற்றும் மூளை மின்னியக்கப் பதிவு (EEG) என்பவற்றோடு சம்பந்தப்படுகின்றது. மனத்தடுமாற்றத்தை அறிவு குழம்பிய உண்மையான மனநலப்பாதிப்பு செயலுரு மனநலப்பாதிப்பு மற்றும் உளவியல் குறிகளிலிருந்து விடுபட்ட நிலைகள் என்பவற்றிலிருந்து வேறுபடுத்தி

மனச்சோர்வு

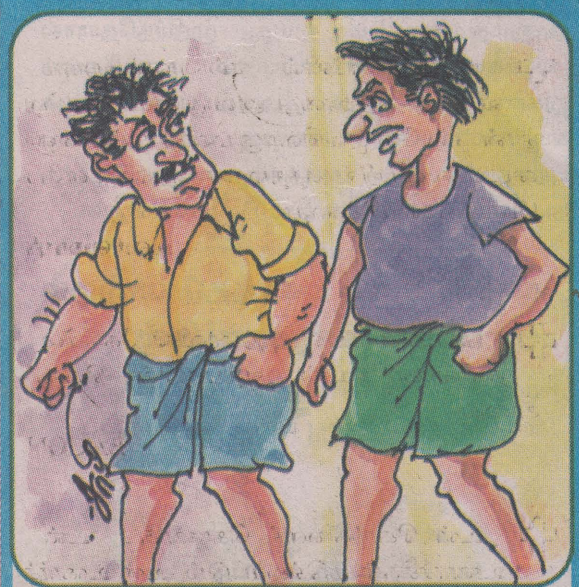
கடுமையான மனச்சோர்வு பெரும்பாலும் மனத்தடுமாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இது மனநலப்பாதிப்பு நிலையா? அல்லது மனத்தடுமாற்றமா? என வேறுபடுத்தியறிவது சிரமம். அவதானிக்கப்பட்ட அறிஞிகளின் நோய் முதல் ஆய்வை தெளிவுபடுத்துவதற்கு உளவியல் மதிப்பீடு பௌதீகவியல் சோதனையும் அவசியம். ஊட்டச்சத்து, உயிர்ச்சத்து குறைபாடு (முக்கியமாக அஸ்கோபிக் அமிலம், ரிபோஃபிளேவின், தையமின் மற்றும் உயிர்சத்து 'ஏ') கல்லீரல் அழற்சி, ஈரல் அரிப்பு ஆகிய இதுவரை சிகிச்சையளிக்கப்படாத ஈரல் நிலைமைகள் கட்டுப்படுத்தப்படாத காய்ச்சல் மற்றும் நீடித்த காய்ச்சல் அல்லது தொற்றுக்கள்.

நுரையீரல் நோய்கள் குறிப்பாக காற்றேற்ற விரிவு அல்லது நுரையீரல் குருதிக் குழாய் அடைப்பு, விபத்துக்கள், தாக்குதல் அல்லது வதைகளுக்காளாதல் போன்ற அதிர்ச்சி சூழ்நிலைகளின் பின்னர் ஏற்படும் மன அதிர்ச்சிக்கெதிரான செயற்பாடுகள். மன அதிர்ச்சி நடத்தைப் பாங்கானது பல்வகைப்பட்ட காரணிகள் அல்லது சூழ்நிலைகளால் விளைவிக்கப்படலாம். ஏனெனில் நேர காலத்தோடு கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால் அனேக மனத்தடுமாற்ற நிலைமைகள் மறுபக்கமாக மாற்றப்படலாம்.

மனத்தடுமாற்றத்தின் மருத்துவ ஆய்வுறுதி (Diagnosis) உறவினர்களிடமிருந்து பெறப்படும் தகவல் உள்ளிட்ட விரிவான வரலாறு முழுமையான உடற்பரிசோதனை, குருதிப்பரிசோதனைகள், தைரொயிட் செயற்பாட்டுப் பரிசோதனை மற்றும்

அறிவது முக்கியமாகும்.

இதற்கான பொதுமுறை சிகிச்சை அல்லது முகாமைத்துவமானது வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தல் ஊட்டச்சத்து, நீரேற்றம் மின்பகுப்பு சமனிலிகளை திருத்தல் என்பவற்றுடனான உளவியற் துணையாதரவு, உகந்த சுற்றுப்புற சூழல், உளவியல் ஆலோசனை, பொருத்தமாயிருப்பின் பேணிப்பராமரித்தல், பாதுகாத்தல் குழப்பமிருப்பின் தேவைக்கேற்றவாறு மருந்தளித்தல் என்பவற்றை உள்ளடக்குகின்றது. (தொடரும்)



"ஒரு பெண் பெய்ஸ் என்னைக் கைது பண்ணிட்டாளேன்னு"

"எனக்கு அவமனமா இருக்குடா...!"

"இதிலென்னடா அவமனம்...?"

"அவ என் மனைவிடா...."

சுகவாழ்வுக்கான ருக்கமான

சில துகவல்கள்

+ மதிய உணவுக்குப்பின் இரண்டு நிமிடமாவது சாய்ந்து கொள். இரவு உணவுக்குப் பின் இரண்டு அடியாவது நட.

எகிப்து

+ விழித்து கொண்டிருக்கும் துன்பங்களுக்கு தூக்கம் தான் நல்ல சிகிச்சை

Ecclesiastes

+ பத்து மிளகிருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.

சித்த மருத்துவ பழமொழி

+ மனித உடலில் எல்லாவற்றையும் விட அசுத்தமானது அவனுடைய வயிறு தான். எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய வயிற்றில் சுத்தமான பொருளையே போட முயற்சிக்குவம்.

மணிமொழி

+ நலமான உடல் ஆத்மாவின் கோயில் நலிவான உடல் ஆத்மாவின் சிறைச் சாலை

BACON

+ உன் சொற்களைக் கொண்டே உன் உணர்ச்சிகள் மதிக்கப்படும், உன் உணர்ச்சிகளைக்கொண்டே உன் செயல்கள் மதிக்கப்படும், உன் செயல்களைக் கொண்டே உன் வாழ்க்கை மதிக்கப்படும்.

சாக்கிரடீஸ்

+ நமது உடல் நன்றாகச் சீரமைக்கப்பட்ட சரியான நேரத்தைக் கணிக்கும் ஒரு கடிகாரம். அதை முன்யோசனையில்லாமல் மிக அதிகமாக தவறாக கையாண்டால் நேரம் முடிய முன்னேயே அபாய ஒலி அடித்து விடும்.

ஜோஸப் ஹோல்

+ நடு இரவுக்கு முன் ஒரு மணி நேரத் தூக்கம் நடு இரவுக்குப் பின் மூன்று மணி நேரத்திற்குச் சமம்.

GEORGE HERBERT

+ அழுதுகொண்டு பிறக்கிறோம், குறை கூறிக்கொண்டு வாழ்கிறோம், ஏமாற்றத் துடன் சாகிறோம்.

இங்கிலாந்து

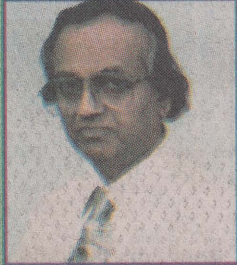
+ பேரிச்சம் பழங்களின் இராணி, அரபு நாட்டின் அழகிய கன்னி. ஒருவர் தினசரி காலையில் ஏழு பேரிச்சம்பழங்களை சாப்பிட்டு வருவாராயின் ஓளசதமாகவும் உணவாகவும் இருக்கும்

அரேபிய மணிமொழி

- ஏயாரெல்லே. ஸலாம் ஹபுகஸ்தலாவ.

டற்றவர்கள் தவறெனக் காரணம் காட்டிப் பேசினாலும் நக்கல் அடித்தாலும் சிலரால் தமது பழக்க வழக்கங்களை மாற்ற முடியாது. இருந்தபோதும், சில பழக்க வழக்கங்கள் நன்மை அளிக்கக் கூடியது எனவும் இங்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் மூலம் தெளிவாகியுள்ளது.

ஆறுதலாக உண்பவர்களில் பலர் மெல்லிய



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



ஆறுதலாக உண்பதால் எடையை கட்டுப்படுத்தலாம்

ஆய்வில் தகவல்

உடல் வாகினராக இருக்கிறார்கள். மாறாக இன்றைய உலகமானது அவசரமும் நேரநெருக்கடியும் மிக்கதாக மாறிவிட்டது. பல்வேறு வேலைகளுக்கு குறிப்பிட்ட குறுகிய நேரத்திற்குள் கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. அதுவும் அமெரிக்கா போன்ற மேலைநாடுகளில் இதன் தாக்கம் மிக அதிகம். உணவின் சுவையை இரசிப்பதற்கோ, நன்கு மென்று உண்பதற்கோ நேரமின்றி வாயில் போடுவதும் விழுங்குவதுமாக அடித்துப் பிடித்து ஓடுகிறார்கள். இதனால்தானோ என்னவோ அவர்கள் பெரும்பாலும் குண்டுப் 'பீப்பாக்கள்' போலத் தோற்றமளிக்கிறார்கள். அதாவது அவர்கள் அதிக உடற் பருமனைக் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

அண்மையில் செய்யப்பட்ட ஒரு ஆய்வானது, ஆறுதலாக உண்பதானது உடல் நலத்திற்கு நன்மை பயக்கும் எனக் குறிப்பிடுகின்றது. அதிக எடையுள்ளவர்கள் 35 பேரையும், சாதாரண எடை உள்ளவர்கள் 35 பேரையும் கொண்டு 2 நாட்களில் மட்டும் செய்யப்பட்ட

ஆய்வு பற்றிய தகவல் (Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics) சஞ்சிகையின் ஜனவரி 2ஆம் திகதி இதழில் வெளியாகியுள்ளது.

அதன் பிரகாரம் சாதாரண எடை உள்ளவர்கள் ஆறுதலாக உண்ணும்போது வழமையை விட 88 கலோரிகள் குறைவாகவே உள்ளெடுத்திருந்தனர். ஆனால் அதிக எடையுள்ளவர்கள் 58 கலோரிகள் குறைவாக உள்ளெடுத்திருந்தனர். வேறுபாடுகள் இருந்தபோதும் உட்கொண்ட கலோரி வலுவில் குறைவு ஏற்பட்டிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. உணவின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை. தங்கள் தேவைக்கு ஏற்ப உணவு உட்கொண்ட போது இது நடந்தது. ஆறுதலாக உண்பது என்பது சுமார் 22 நிமிடங்களில் உண்பதாகும். விரைவாகச் உண்பது சுமார் 8 நிமிடங்களில் உண்பதாகும்.

ஆறுதலாகச் உண்ணும்போது அத்த எடையுள்ளவர்கள் வழமையை விட 33 சதவிகிதம்

அதிகமாக நீர் அருந்தினார்கள் எனவும் அந்த ஆய்வு கூறியது. அதே வேளை சாதாரண எடையுள்ளவர்கள் சற்றுக் குறைவாக அதாவது 27 சதவிகிதம் நீர் அருந்தினார்களாம்.

உணவு உட்கொள்ளும்போது இடையில் நீர் அருந்தக் கூடாது என்ற நம்பிக்கை நம்மில் பலரிடையே காணப்படுகின்றது. உணவு சமிபாட்டு நொதியங்களை (Enzymes) நீர்த்துப் போகச் செய்து சமிபாடடைவதைப் பாதிக்கும் என்பது தவறான கருத்தாகும். மாறாக உணவு சமிபாட்டுக்கு உதவக்கூடும். உணவுத் துகள் களை சிறியதாக்கி கரையச் செய்வதால் சமிபாடு துரிதமாக்கி விரைவில் உறிஞ்சச் செய்யும் என்பதே உண்மையாகும்.

இந்த இடத்தில் மற்றொரு விடயத்தையும் குறிப்பிட்டுத்தலாம். ஒருவர் உணவு உட்கொள்கையில் வயிறு நிறைந்த உணர்வை அவர் பெறுவதற்கு உட்கொள்ள ஆரம்பித்த நேரத்திலிருந்து சுமார் இருபது நிமிடங்கள் மூளைக்குத் தேவைப்படுகிறது என்பதாகும்.

இது தவிர ஜப்பானில் 1700 இளம் பெண்களிடையே செய்யப்பட்ட மற்றொரு ஆய்வும் ஆறுதலாகச் சாப்பிடுவதால் விரைவிலேயே வயிறு நிறைந்த உணர்வு ஏற்படுகிறது என்றும் அதனால் அவர்கள் உள்ளெடுக்கும் உணவின் கலோரி வலு குறைவாகவே இருக்கிறது எனவும் தெரியவந்துள்ளது.

(University of Rhode Island) செய்யப்பட்ட மற்றொரு ஆய்வானது ஆறுதலாக உண்பவர்கள் நிமிடத்திற்கு 28.4 கிராம் கலோரியை உட்கொள்வதாகவும், இடைநடுவான வேகத்தில் உண்பவர்கள் நிமிடத்திற்கு 56.7 கிராம் கலோரியை உட்கொள்வதாகவும், வேகமாக உண்பவர்கள் நிமிடத்திற்கு 88 கிராம் கலோரியை உட்கொள்வதாகவும் கண்டறிந்துள்ளனர்.

நன்மைகள்

★ இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆறுதலாக உண்பதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகளை நாம் சுலபமாக ஊகித்து அறி

யலாம். ஆறுதலாக உணவுண்ணும் போது குறைந்த அளவு கலோரிகளே உள்ளெடுக்கப்படுகிறது. விரைவாக உண்ணும்போது வயிறு நிறைந்த உணர்வு ஏற்படாது. எனவே அத்தீதமாக உணவை உட்கொண்டுவிடுவார்கள். மாறாக ஆறுதலாகச் உண்ணும்போது சிறிது சிறிதாகவே உணவு உட்கொள்ளப்படுவதால் ஓரளவு உண்ணும்போதே 20 நிமிடங்கள் கடந்துவிடும். அப்பொழுது வயிறு முட்டிப்போச்சு என்பது தெரியவரும். மேலதிகமாக உட்கொள்ள நேராது இதனால் குறைந்த அளவான கலோரிகளே உள்ளெடுக்கப்படுவதனால் உடல் எடை அதிகரிப்பதனை தடுக்க முடிகின்றது.

* ஆறுதலாக உண்ணும்போது நீர் அருந்துவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் கிடைப்பதால்



உணவின் இடையே அதிகம் நீர் அருந்துவார்கள். இதுவும் வயிறு நிறைந்த உணர்வை கொடுத்து உணவின் அளவைக் குறைக்கச் செய்யும்.

★ நிதானமாக உண்ணும்போது நன்கு மென்று உண்ணக்கூடியதாக இருக்கும். மென்று உண்ணுவதால் உணவு சற்று அதிக நேரம் வாயிற்குள் இருக்கும். உணவுச் செரிமானம் எச்சிலில் ஆரம்பித்துவிடுகிறது. எனவே ஆறுதலாக உண்ணும்போது உணவு விரைவில் சமிபாடடையும்.

★ உணவை ஆறுதலாக உண்ணும்போது நாம் உண்ணும் அளவு குறையும். அதனால் எடை அதிகரிப்பு தடுக்கப்படும் என்பது உண்மையே.

★ ஆறுதலாக உண்ணும்போது சுவைகளை அதிகமாக ரசித்து சுவைக்க முடிகிறது. வாச

னையை நன்கு நுகர முடிகிறது. உணவு தயாரிக்கப்பட்ட விதத்தையும் அதன் பதத்தையும் உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது. அதனால் மனத் திருப்தி ஏற்படுகிறது. இதனால் உணவு உண்ணும் செயற்பாடானது மகிழ்ச்சிக்குரியதாக இருக்கும்.

மகிழ்ச்சியோடும் இரசனையோடும் உண்பதற்கு

★மென்மையான இசையை பின்னணியில் இசைக்க வைங்கள்.

★பளீரெனத் தெறிக்கும் ஒளிகளை அணைத்து மெல்லிய இதமான ஒளியை வைங்கள்.

★மெழுகுவார்த்தியின் ஒளியில் இரவு உணவு உண்பது அற்புதமான அனுபவமாக இருக்கும்.

★வேறு சுவாரஷ்யமான விடயங்களில் மனத்தைச் செலுத்தாதீர்கள்.

★தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, விவாதங்களில் ஈடுபடுவது போன்றவற்றைத் தவிருங்கள்.

★உணவில் மட்டுமே மனதைச் செலுத்துங்கள். நாக்கும் மூக்கும் உங்கள் சுவையுணர்வை மிகைப்படுத்தி அரிய அனுபவத்தைக் கொடுக்கும். உணவின் சுவையும் பதமும் உள்ளத்தில் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்தி திருப்தி கிட்டும்.

★மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து உண்ணும் போது, இடையில் ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு உண்பதைத் நிறுத்தி அவர்களுடன் சில வார்த்தைகள் பேசுங்கள். நேரம் கழியும். விரைவில் வயிறு நிறைந்த உணர்வு கிட்டிவிடும். ஆயினும் சுவாரஷ்யமான விட

யங்களை ஆரம்பித்து அதில் மூழ்கி உண்ணும் அளவை மீறிவிடாதீர்கள்.

★நன்கு உணவுண்ட பின் வயிறு நிறைந்திருக்கும் தருணத்தில்தானே பொதுவாக ஈற்றுணவு (Dessert) வருகிறது. இருந்தபோதும் ஈற்றுணவின் இனிப்பும் நறுமணமும் வயிறு நிறைந்ததை மறக்கவைக்கும். மீண்டும் அவற்றைச் சாப்பிடத் தூண்டும். எனவே உணவு முறையில் ஒரு தலைகீழான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள். முதலில் ஈற்றுணவை சுவையுங்கள். கேக் அல்லது புடிங் போன்ற எது கிடைத்தாலும் சிறுகக் கடியுங்கள். அதன் சுவையில் நனைந்த பின்னர் முக்கிய உணவிற்கு செல்லுங்கள். தேவையற்ற கலோரிகளை உள்ளெடுப்பதை இதனால் தடுக்க முடியும்.

★பழங்களும் காய்கறிகளும் நிறைந்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இவற்றைச் சப்பிச் சாப்பிட கூடிய நேரம் தேவைப்படுவதால் நீங்கள் ஆறுதலாகவே சாப்பிட முடியும். அது முற்கூறிய நன்மைகளைத் தரும்.

★உணவு உட்கொள்ளும் பாத்திரத்தை சிறிதாகத் தேர்ந்தெடுங்கள். இதனால் நீங்கள் உங்கள் கோப்பையில் பகிரும் உணவு மட்டுப்பட்டிருக்கும். அதனால் உண்ணும் அளவு குறையும்.

★ஆறுதலாக உண்ணுங்கள் என்பது கூறுவதற்கு சலபம். ஆனால் மும்மரமான வேலையில் இருக்கும் போது ஆறுஅமர இருந்து சாப்படுவது சிரமம்தான். ஆனால் உணவு நேரங்களை ஒழுங்கு முறையில் கடைப்பிடித்து நேரம் தவறாது உண்ணுங்கள். ஒழுங்கு முறையைக் கடைப்பிடித்தால் நேரம் ஒதுக்குவதில் சிரமமிருக்காது. ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை ஒதுக்குங்கள்.

★அத்துடன் ஒரு நேர உணவிற்கும் அடுத்த நேர உணவிற்கும் இடையே நீண்ட இடைவெளி இருக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

ஆறுதலாக உண்ணுங்கள். நலம் மிக்க மெல்லிய உடலினராய் மாறி மகிழ்ங்கள்.



மருத்துவ தகவல்கள்

மாங்காய் ஊறுகாய்

மாங்காய் ஊறுகாய் மிகவும் சுவை மிகுந்ததாக இருந்தாலும் அதனை அடிக்கடி உண்பதையோ அதிகம் உண்பதையோ தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு துண்டு மாங்காய் ஊறுகாயில் 65 கலோரி உள்ளது. ஒருவர் 5 அல்லது 6 மாங்காய் ஊறுகாய்த் துண்டுகள் சாப்பிட்டால் அதிலேயே ஏறக்குறைய 360 கலோரி அவரை அறியாமலேயே உடலில் சேர்ந்து விடும். அது மட்டுமன்றி மாங்காய் ஊறுகாயின் அதிக சுவையால் நாம் உண்ணும் உணவின் அளவும் அதிகரிப்பது இயல்பே. அதனாலும் கலோரியின் அளவு அதிகரிக்கும். அத்தோடு ஊறுகாயில் உள்ள உப்பினால் உடலில் தங்கும் அதிக நீர்ச்சத்து ஆகியவற்றால் உடலின் நிறை நிச்சயம் அதிகரிக்கும். காரம் அதிகம் சேர்வதால் கோபமும் அதிகம் வரும். மேலும் ஊறுகாயில் உள்ள உப்பு இரத்தக்குழாய்களில் படிவதால் இரத்தக் கொதிப்பு, இருதயநோய், அதிக கொழுப்பு என பலவகையில் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு ஏற்படும்.



பேறு காலத்தின் போது தாய் ஒருவர் இவ்வளவு நிறை தான் அதிகரிக்கலாம் என்கிற வரையறை உண்டு. உதாரணத்திற்கு கர்ப்பமுற்ற மூன்று மாதத்தில் ஒரு பெண் 52 கிலோவாக இருக்கிறாள் என வைத்துக் கொள்வோம். பிரசவத்தின் போது அவளுக்கு அந்த நிறையிலிருந்து 9 முதல் 12 கிலோ வரை நிறை அதிகரித்தால் அது சரியானதொரு நிறை ஆகும். இதற்கு மேலாகவோ அல்லது குறைவாகவோ தாயின் நிறை இருந்தால் பிரச்சினைதான். அதனால் கர்ப்பமுற்ற ஒரு பெண் உணவு விடயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தான் உண்ணும் உணவு பிரசவத்தை சிரமமாக்கி விடாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு தனக்கும் குழந்தைக்கும் தேவையான சத்துள்ள உணவை தெரிவு செய்வது ஒரு தாயின் பொறுப்பாகும்.

பிரசவ கால உணவு



மனிதனின் உடல் வளர்ச்சிக்கு புரதச்சத்து மிகவும் அவசியமானதாகும். குறிப்பாக வளரும் குழந்தைகளுக்கு இதை நிறையவே கொடுக்க வேண்டும். முழுமையான புரதச்சத்து மாமிச உணவில் தான் கிடைக்கும். எனினும் மாமிச உணவை உண்ணாதவர்கள் முட்டை, பால், வெண்ணெய் முதலியவற்றை உண்ண வேண்டும். பருப்பு வகைகள், பல்வேறு தானிய வகைகள் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகிய சைவ உணவு வகைகளை நிறையவே சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

புரதச்சத்து



தலை முடி உதிர்வு

பல காரணங்களால் தலைமுடி உதிரலாம். கிருமிகள் சில வகை காளான்கள், இரும்பு, துத்தநாகச் சத்து போன்ற கனியுப்புக்களின் குறைபாடு, புரதச் சத்துக்

குறைபாடு, பிட்யூட்டரி, தைரோய்ட் சுரப்பிகளின் இயக்கு நீர் குறைபாடு, விட்டமின் 'ஏ' மாத்திரைகள், கருத்தடை மாத்திரைகள், இரத்த அழுத்தத்தைச் சமன் செய்யும் தடை மருந்துகள், இரத்தம் உறைதலைத் தடுக்கும் மருந்துகள் போன்றவற்றை அதிக அளவு பயன்படுத்துவதும் தலைமுடி உதிர்வதற்கு காரணங்களாய் அமைந்து விடுகின்றன. இவை தவிர 'சிபிலிஸ்' சிறுநீரகச் செயல் இழப்பு, நீரிழிவு, தைபோய்ற்று, தைரோய்ட், நச்சுநிலை, மனக்கவலை, மன அதிர்ச்சி என்பனவும் தலைமயிர் உதிர்விற்கு காரணங்களாகும். சில பெண்களுக்கு குழந்தை பிறந்த பின்பும் சில பெண்களுக்கு மாத விடாய் நின்ற பின்னரும் முடி உதிர்கின்றது. காரணத்தை அறிந்து உரிய சிகிச்சையைப் பெற்றால் முடி உதிர்வதைத் தடுக்கலாம்.

ஹெர்பிஸ் ஜோஸ்டர்

பல்துலக்கிய பின் பல்துலக்குவதற்காக பயன்படுத்திய தூரிகை (பிரஷ்)யை தூய்மையான நீரில் நன்கு கழுவி சுத்தப்படுத்திய பின்னர் ஈரமின்றி நன்கு உலர வைக்க வேண்டும். ஈரமுள்ள, தூய்மையற்ற தூரிகைகள் பல்லாயிரக்கணக்கான தீய நுண்ணுயிர்களின் இருப்பிடமாக மாறக்கூடும். அத்தோடு அவற்றில் 'ஹெர்பிஸ் ஜோஸ்டர்' எனும் தோல் நோயை ஏற்படுத்தும் வைரசுகள் தோன்றும். இது வாய், உதடு, கன்னங்களில் தோல் தொடர்புடைய நோயைத் தோற்றுவிக்கக்கூடும்.



கேட்கும் திறன்

காது கேட்டலுக்கும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் தொடர்பு இருக்கின்றது. மனிதனின் மூளை வளர்ச்சிக்கு திறமையான காது கேட்டல் மிக அவசியமாகும். குழந்தையானாலும் வயதானவர்களானாலும் இவ் விடயத்தில் ஒரே நிலைதான். எனினும் குழந்தைகளின் எதிர்கால நலனைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் போது குழந்தைகளுக்கு அதிகம் காது கேட்கும் திறன் மிகவும் அவசியமாகும். அவர்களுக்கு சிறிதளவு காது கேளாமை கூடப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இதனால் மொழி வளம் பெருகுவதில் இடையூறுகள் ஏற்படும். மூளை வளர்ச்சியை பாதிக்கும். அதனால் கல்வியிலும் பின் தங்க அதிக வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

ஈஸ்னோபிலியா

நமது இரத்தத்தில் 'ஈஸ்னோபில்' எனும் வெள்ளையணுக்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகமாகும் நிலையையே 'ஈஸ்னோபிலியா' என அழைப்பர். இது பெரும்பாலும் தூசு, பஞ்சு, ஒட்டடை, மகரந்தத்தூள், சாணம் போன்றவற்றால் ஏற்படும். ஒவ்வாமை நிலையிலும் குடல் புழுக்கள், நுண்ணுணுக்கள் கிருமிகள், 'அஸ்பர்ஜிலஸ்', காளான் கிருமிகள் ஆகியவற்றின் தாக்கத்தினாலும் 'ஈஸ்பிரின் சல்பனாமைட், நைட்ரோபுரன் டொயின், பாரா அமினா, செலி சிலிக் அமிலம்' போன்ற மருந்துகள் அருந்தும் போதும் உண்டாகின்றது. 'ஈஸ்னோபிலியா'வில் வரட்டு இருமலும் இலேசான காய்ச்சலும் தொடர்ந்தும் பல நாட்கள் இருக்கும்.

எலும்பு முறிவை 'எக்ஸ்ரே' மூலமாக கண்டுபிடிக்கலாம். ஆனால் இரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் அதற்கு எக்ஸ்ரே பயன்படாது. நம் மார்ப்பு பகுதியை 'எக்ஸ்ரே' எடுத்தால் கூட அதில் விலா எலும்புகள் தெரியுமே தவிர இதயம் தெரியாது. காரணம் எக்ஸ்ரே கதிர்கள் இரத்தக்குழாய்களை ஊடுருவிச் சென்று விடும்.

எக்ஸ்ரே

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 84

01	02	03	04	05
	06			
07			08	
	09			
		10		11
	12	13		14
15			16	17
	18			

இடமிருந்து வலம்

01. தோற்றம் என்றும் சொல்லலாம்.
04. தனிமரம் இதுவாகாது என்பர்.
06. இவனுக்கு கட்டுப்படும் யானை இவனை எதிர்ப்பதும் உண்டு. (திரும்பி)
07. பெண்ணுக்கு இது வழங்கும் வழக்கம் உண்டு.
08. ஈர நிலத்தில் இருப்பதுண்டு.
09. இதுபோனால் சொல்போகாமாம். (திரும்பி)
10. ரகம் என்றும் சொல்லலாம்.
12. தடையையும் குறிக்கும்.
14. இன்பங்களை அனுபவிப்பவர்.
15. நற்பழக்கத்தைக் குறிக்கும் (முதல் எழுத்து உடம்மாறி)
16. மகாராஜாவை நினைவுபடுத்தும் நகரம்.
18. மென்மை இதனைக் குறிக்கும்.

மேலிருந்து கீழ்

01. அலட்சியம் இதனைக் குறிக்கும்.
02. காற்று, வெளிச்சம் வர உதவுவது.
03. கொடியேற்றவும் பயன்படுத்தப்படும் (குழப்பியுள்ளது)
05. இது சொல்வது எளிதாம்.
08. பிழிந்து அகற்றப்படுவது.
10. இளமையில் இது மிகக் கொடியதாம்.
11. தோழி என்றும் பொருள்படும்.
12. மிகச் சிறிதளவு. இதனைக் குறிக்கும்.
13. உத்தியோகபூர்வ உடையையும் குறிக்கும் (இறுதி எழுத்து இடம்மாறியுள்ளது)
14. யுத்தத்தையும் குறிக்கும்.
17. வெப்பம் என்றும் பொருள்படும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 83 விடைகள்

01	02	03	04
இ	டு	க்	க
ண்	மா	சு	
டு	ரு	து	ம
ப்	பு	ல	ங்
08	09		
பு	வ	ன	ம்
ல்	கா	னா	க
லா	கூ	டை	ட்
13	14	15	
நா	ரை	ல	தை
ய்	சு	ல்	டை

வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/=

எஸ். சின்னராசா,
பெரியபேரத்தீவு.

₹. 500/=

ஐ. தாஜீன்,
அட்டாவளைச்சேனை.

₹. 250/=

ஆர். ஜயந்திமாலா,
புசல்லை.

பாராட்டு பெறுவோர்

01. எஸ். திருச்செல்வநேசம் - மட்டக்களப்பு.
02. எம். ஏ. இசாத் அன்சான் - உக்குவல.
03. எஸ். எஸ். சாந்தி - ஹெம்மாத்தகம்.
04. ஏ. சி. எம். லாரி - அக்குரவை.
05. ஆர். ரெங்கசாமி - பண்டரவளை.
06. ச. இராசையா - கிரான்.
07. வை. சித்திகிருஷ்ணா - கல்முனை.
08. எம்.என்.பாந்திமா நங்கா ஆஸ்மி - சயந்தமருது
09. எம். எஸ். சித்திஉம்மா - திருகோணமலை.
10. கெவின் ஜேரோஷன் - கொழும்பு 13.

முடிவுத் திகதி 18.04.2015

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



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 84, சுகவாழ்வு,
Virakesari Branch Office,

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

சுழந்தைகளை உணமாக்கும் 'நொன் ஸ்டிக்' பாத்திர உணவுகள்...!

சீல்வர் பாத்திரங்கள், மண் பாணைகளை மறந்து விட்டு 'நொன் ஸ்டிக்' பாத்திரத்தை நோக்கி மக்கள் பயணிக்க ஆரம்பித்துவிட்டனர். தற்போது, 'நொன் ஸ்டிக்' பாத்திரம் இல்லாத வீடே இல்லை என்று சொல்லலாம். ஆனால் இதில் தீமைகள் ஏராளம் நிறைந்துள்ளன, 'நொன் ஸ்டிக்' பாத்திரமானது உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் 'பெர்ப்ளூரோ ஆக்டனாயிக்' அமிலம் என்ற சேர்மம் சேர்த்து செய்யப்பட்டுள்ளது.



அறிவாற்றல் குறைபாடுகளும் எலும்பு நோய்களும். எலும்புகளின் வலிமையும் குறைத்து, எலும்பு முறிவையும் ஏற்படுத்துகின்றது. 'கார்சினோஜெனிக்' என்னும் புற்றுநோயை இந்த அமிலம் ஏற்படுத்தும்.

உடலில் 'டிரைகிளிசரைடு' அளவு அதிகரித்தால், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் இதய நோய்கள் வரவாய்ப்பு அதிகம் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இனப்பெருக்க பிரச்சினை தற்போது தம்பதியர்களால் எளிதில் கருத்தரிக்க முடியாததற்கு இதுவும் ஒரு காரணம், குறிப்பாக 'நொன் ஸ்டிக்' பாத்திரத்தில் சமைத்த உணவை பெண்கள் உட்கொள்ளும் போது, அவர்களுக்கு குழந்தை பிறப்பதிலும், குழந்தை பிறப்பு குறைபாட்டுடன் பிறக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. - மஞ்சு ப்ரியா

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

- காந்தூர்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

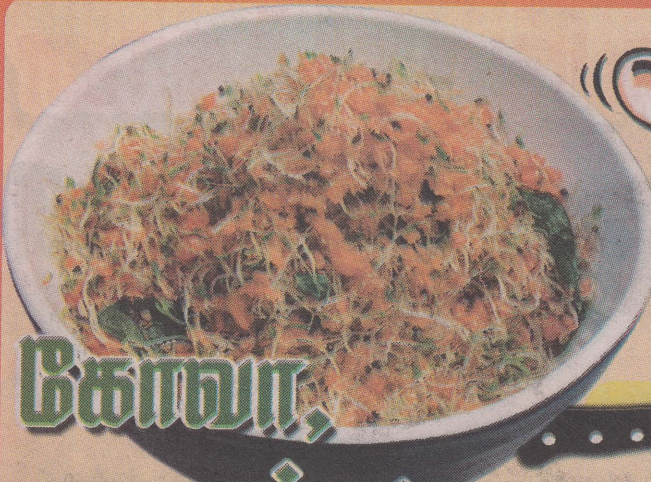
வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

◆ ஆக்கங்கள் ◆ செய்திகள் ◆ படங்கள் ◆ துணுக்குகள் ◆ நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



ஆரோக்கிய சமையல்

கோவா, முளைக்கட்டிய பயறு சலாது

தேவையான பொருட்கள்

- கோவா (முட்டைக்கோஸ்) - அரை கோப்பை
- முளைக்கட்டிய பயறு - ஒரு கோப்பை
- துருவிய கரட் - அரை கோப்பை
- துருவிய மாங்காய் - அரை கோப்பை
- பச்சை மிளகாய் - 2
- கொத்தமல்லி இலை - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - ஒரு மேசைக்கரண்டி
- சீரகம் - ஒரு தேக்கரண்டி
- மிளகுத் தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி



செய்முறை

- * கோவா, கரட், வெள்ளரி மற்றும் மாங்காயை துருவி எடுத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய் மற்றும் கொத்தமல்லி இலையை சிறிதாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- * ஒரு பாத்திரத்தில் முளைக்கட்டிய பயறு, பச்சை மிளகாய், துருவிய கரட், மாங்காய், கோவா மற்றும் கொத்தமல்லி இலையைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- * வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சீரகத்தை பொரித்து இதனுடன் சேர்க்கவும். இறுதியாக தேவையான அளவு உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்துக் கொள்ளவும்.
- * சுவையான கோவா முளைக்கட்டிய பயறு சலாது தயார்.

குறிப்பு: உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், உடல் எடையை குறைக்க நினைப்பவர்களுக்கு சிறந்த ஒரு ஆகாரமாகும்.

எம். பிரியா



தீக்காயங்களுக்கான முதல்துவி

நெருப்பு,

குடான திரவங்கள், மின் அதிர்ச்சி, இரசாயனங்கள் அல்லது கதிர்வீச்சு போன்றவற்றால் ஏற்படும் காயங்களை தீக்காயம் எனக் கூறுவோம். பொதுவாக உடலில் 10 சதவீதத்திற்கும் அதிகமாக பாதித்த தீக்காயத்திற்கு கண்டிப்பாக மருத்துவமனையில் அனுமதியளித்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.



தீக்காயங்களை மூன்று வகையாக பிரிக்கலாம் அவை யாவன

முதல் வகை தீக்காயம்

இவ்வகை தீக்காயத்தில் தோலில் மேலிருக்கும் அடுக்கு மட்டுமே பாதித்திருக்கும். வலி ஏற்படும், சிவந்திருக்கும், அத்தோடு வீக்கமும் இருக்கும்.

இரண்டாம் வகை தீக்காயம்

இந்த வகை தீக்காயத்தில் மேலடுக்கோடு அதற்குக் கீழிருக்கும் அடுக்கும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். வலி, சிவந்து போதல் மற்றும் வீக்கம் ஏற்படுவதோடு, கட்டிகளும் ஏற்படும்.

மூன்றாம் வகை

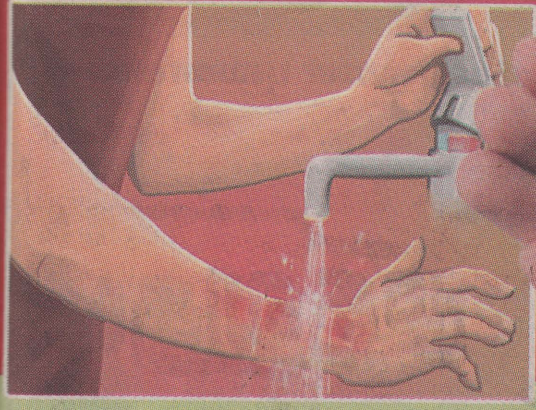
ஆழமான தீக்காயம்

இத்தகைய நிலையில் தோலின் ஆழமான திசுக்களையும் பாதித்திருக்கும். பழுப்பு

நிறமான அல்லது கறுப்பு தோல் இருக்கக்கூடும், வலியில்லாது இருக்கும், இரசாயனத்தால் ஏற்பட்ட தீக்காயமாக இருந்தால் உடனடியாக வெந்து போன எல்லாத் துணிகளையும் எடுத்து விட்டு வெந்த உடற்பகுதிகளை குழாயின் கீழோ அல்லது தண்ணீரைப் பீய்ச்சி அடிக்கும் குழாய்க்கு கீழோ வைத்திருக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் தீக்காயம் இருந்தால் ஒரு நீர்த் தூறல் ஏற்படுத்தும் குழாய்க்கு கீழோ அல்லது குளியல் தொட்டியிலோ பத்து நிமிடங்களுக்கு படுக்க வைத்திருந்துவிட்டு ஈரத்தை ஒத்தி எடுத்து விட்டு தீக்காயம் ஏற்பட்ட பகுதியை சுத்தமான நன்கு உலர்ந்த ஒட்டாத கட்டுத்துணியால் மூடிவைக்க வேண்டும். தீக்காயம் கைகள் அல்லது கால்களில் ஏற்பட்டிருந்தால் அவற்றின் விரல் இடுக்குகளை பிரித்து வைத்து அதில் துணிகளையோ கட்டுத்துணிகளையோ வைத்துத் தளர்வான சுத்தமான கட்டுக்களைப் போட வேண்டும்.



* நெருப்பினால் விபத்துக்குள்ளானவராக இருந்தால் அனைத்து பதற்கு தண்ணீர் இருந்தால் தண்ணீரை ஊற்ற



வேண்டும். பின்னர் செயற்கை இழைகள் அற்ற துணிகளான பருத்தி, சாக்குப்பை, கம்பளி போன்றவற்றை கொண்டு அவரை சுற்றினால் அது தீயின் நாக்குகளை அணைய வைக்கும். அல்லது தட்டையான சமதள தரையில் படுக்க வைத்து உருட்டினால் தீ அணையும். அவ்வாறு செய்யும் பொழுது அணைப்பவரின் துணி தீப்பற்றிக்கொண்டால் அதை நிறுத்தி விட்டு அவர் கீழே படுத்து உருள வேண்டும்.

நெருப்பு அணைந்து விட்ட பின் தீயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவரின் துணியை அவர் மீதிலிருந்து எடுத்து விட்டு காயம் ஏற்பட்ட பகுதியை தண்ணீர் குறளேற்படுத்தும் குழாய் அல்லது தண்ணீரை பீய்ச்சியடிக்கும் குழாயின் கீழ் நனைய வைக்க வேண்டும். அதுவும் வலி குறையும் வரை அவ்வாறு செய்ய வேண்டும். தண்ணீரில் மூழ்க வைக்க முடியாத முகம் போன்ற பகுதிகளை ஈரத்து ணிகள் மூலம் மூட வேண்டும். பின்னர் தீக்காயப் பகுதியை ஒத்தி எடுத்து உலர வைக்க வேண்டும்.

கீருயிகளின் தூக்கம்

தீக்காயம் மிகவும் சிறியதாயி ருந்தால் அடுத்த 24 முதல் 48 மணி நேரத்திற்குள் தொற்று நோய்களுக்கான அறிகுறிகளான சிவந்து போதல், வீக்கம், வலி போன்றவை ஏற்படுகின்றதா எனக் கூர்ந்து அவதானிக்க வேண்டும். தீக்காயம் தொற்று நோய்க்கிருமிகளால் தாக்கப்பட ிருக்கும் அறிகுறி தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை நாடி சிகிச்சை பெற வேண்டும். தீக்காயம் அதிகளவில் இருந்தால் இழந்த

திரவங்களை ஈடு செய்ய அதிகளவு நீராகாரங்களைக் கொடுக்க வேண்டும். தீக்காயத்தின் மீது இருக்கும் தோலை ஒரு போதும் அகற்றக் கூடாது. அதேவேளை கொப்புளங்களையும் உடைக்கக்கூடாது. தீக்காயத்தின் மீது பனிக் கட்டிகள், வெண்ணெய், களிம்பு மருந்துகள் போன்றவற்றை இடக்கூடாது.

அதேபோல் ஓட்டும் தன்மையுள்ள பஞ்சுக்கட்டுக்களையோ ஓட்டிக்கொள்ளும் கட்டுக்களையோ இடக்கூடாது. ஏதற்கும் தீக்காயத்தைப்பற்றி தெளிவில்லாமல் இருந்தாலோ சந்தேகமோ? பயமோ? இருப்பின் உடனே மருத்துவரை நாடுவதே எல்லாவற்றிற்கும் மேலானதாகும்.

- இராஞ்சித்



"வாங்க... வாங்க...! நீங்க மாப்பிள்ளை விட்டுக்காரரா? பொண்ணு விட்டுக்காரரா...?"

"ம்ம்... நான் பொண்ணோட பழைய விட்டுக்காரர்...!"

ஒரு வந்தூட்டாக்களின் சீவரூகை

அத்தியாயம்-02

தீடீரென்று என் இதயம் ஒரு கணம் நின்று மறுபடி துடிக்க ஆரம்பித்தது. இது ஏதோ ஒரு மனப்பிரமையோ என்று எனக்குத் தோன்றியது.

நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு 'டொன் செசரியோ'வினால் கொல்லப்பட்ட அந்த யாசகன் அதே வழியாக வந்து கொண்டிருந்தான். அதே கந்தல் உடைகள், தலையில் நைந்து போன மஞ்சள் நிற வைக்கோல் தொப்பி, அழுக்குச் சாக்கு மூடை.

மாணவர்களையும் மறந்தவனாக நான் ஜன்னல் வழியாக எட்டிப்பார்த்தேன். அந்த வழிப்போக்கன் தான் வர வேண்டிய இடத்திற்கு வந்து விட்டதைப் போல தன் நடையின் வேகத்தைக் குறைத்தான். 'இந்த யாசகன் அன்றைய தினம் இறக்கவில்லை இப்போது அவன் 'டொன் செசரியோ'வைப் பழிவாங்க வந்திருக்கக்கூடும்' என நினைத்தேன் நான்.



மூலம் : The Return by
Fernando Sorrentino
தமிழாக்கம் : விண்மணி

ஆனால் அவன் 'டொன் செசரியோ'வின் வீட்டையும் கடந்து அப்பால் போனான். 'எட்ரினா பெனார்ஸ் கோனியின் வீட்டின் முன்னால் நின்றான். தாழ்ப்பாளைத்திறந்து வீட்டினுள்ளே போனான். "இதோ கொஞ்ச நேரத்தில் வந்து விடுகிறேன்" என்று என் மாணவர்களிடம் சொல்லிய நான் பைத்தியம் பிடித்தவன் போல் எலிவேட்டரில் இறங்கி தெருவுக்கு வந்தேன். தெருவைக்கடந்து எட்ரினாவின் வீட்டுக்குப் போனேன்.



எங்கோ பயணப்பட்டிருப்பது போல் வாசற்படியருகேயே காத்திருந்த எட்ரினாவின் அம்மா என்னைக் கண்டு "என்ன ஆச்சரியமாயிருக்கு இன்னைக்கு இந்தப்பக்கம்...?" என்றாள்.

எட்ரினாவின் அம்மா எப்போதும் என் மீது பாசம் காட்டி வருபவள். என்னை

அணைத்து முத்தமிட்டாள். அங்கே என்ன நடந்து கொண்டிருக்கின்றது என்பதை எனக்குப் புரிந்து கொள்ள முடியாமலிருந்தது. சிறிது நேரத்திற்குப் பின்புதான் எட்ரினா தாயாகியிருக்கிறாள் என்பது தெரியவந்தது. அவர்கள் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியுடனும் உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையிலும் இருந்தார்கள். எட்ரினாவின் கணவரின் கையைப் பிடித்துக் குலுக்குவதை விட எனக்கு வேறு ஒன்றும் செய்யத் தோன்றவில்லை.

இந்த விஷயத்தை எப்படிச் சொல்வது என்று புரியாமல் தடுமாறினேன் நான். இது சம்பந்தமாக மெளனம் சாதிப்பதா? அல்லது கேட்டுவிடுவதா? என்று எனது மனம் தர்க்கித்தது. முடிவில் எந்தவிதமான உணர்வையும் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல், "ஒரு பிச்சைக்காரன் ஒரு பெரிய அழுக்கு மூடையுடன் உங்கள் வீட்டிற்குள் நுழைவதைப் போலக் கண்டேன். அதனால்தான் அவசரமாக வந்தேன். எதையாவது திருட வந்திருப்பானோ?" என்று சொன்னேன்.

அவர்கள் என்னை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தார்கள். "பிச்சைக்காரன்? அழுக்கு மூடை? திருட?" என்றார்கள்.

அவர்கள் உள்ளறையில் ரொம்ப நேரம் இருந்ததால் வெளியே என்ன நடந்தது என்பது இவர்களுக்குத் தெரிந்திராமல் இருக்கலாம். நான் சொன்னேன், "சரி சரி நான் தான் பிழையாக ஏதோ நினைத்துக் கொண்டேன் போலிருக்கிறது" அவர்கள் என்னை எட்ரினாவும் குழந்தையும் இருக்குமிடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். அந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் எப்படி நடந்து கொள்வது என்பது பற்றி விளக்கமில்லாமலிருந்த நான் அவளுக்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்தேன். குழந்தையை முத்தமிட்டேன். குழந்தைக்கு என்ன பெயர் வைக்க இருக்கிறார்கள் என்று கேட்டேன்.

கஸ்தவோ என்று அவனுடைய அப்பாவுக்கு இருந்ததைப் போன்ற பெயரைச் சொன்னார்கள். 'பெர்ணான்டோ' என்ற பெயர் பொருத்தமாயிருக்கும் என்று நினைத்துக்கொண்டேன் சொல்லவில்லை. வீட்டிற்குத் திரும்பிவந்த என் மனதில் 'அது அந்த 'டொன் செசரியோ'வினால் கொலை செய்யப்பட்ட வழிப்போக்கன்தான் அதில் சந்தேகப்படுவதற்கு ஒன்றும் இல்லை. அவன் 'டொன் செசரியோ'வை பழிவாங்க வரவில்லை எட்ரினாவின் குழந்தையாக மறுபிறப்பெடுத்திருக்கிறான்' என்ற எண்ணம் ஓடியது.

இரண்டொரு நாட்கள் கடந்த பின் என்னுடைய அனுமானம் மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஒன்றாக எனக்கே தோன்றியது. படிப்படியே நான் அதை மறந்து போனேன்.

1979இல் நடந்த ஒரு சம்பவம் மீண்டும் அதை என் ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வந்திருக்காவிட்டால் அதை நான் முற்றிலுமாக மறந்து போய் விட்டிருப்பேன்.

ஜன்னலோரமாக உட்கார்ந்து ஒரு புத்தகத்தை வாசித்துக் கொண்டிருந்த என் பார்வை அங்கும் இங்கும் அலைந்து கொண்டிருந்தது.

எட்ரினாவின் மகன் 'கஸ்தவோ' மொட்டை மாடியில் விளையாடியபடி இருந்தான். மொட்டை மாடியின் குறுஞ்சுவர் மேல் வெற்று தகர டப்பாக்களை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைத்த அவன், நாலு அல்லது ஐந்து யார் தூரத்திலிருந்து கல்லெறிந்து அந்த தகர டப்பாக்களை வீழ்த்த முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தான்.

அவன் வீசிய கற்கள் எல்லாம் பக்கத்திலிருந்த 'செசரியோ'வின் தோட்டத்தில்தான் போய் விழுந்தன. அந்த நேரத்தில் 'செசரியோ' அங்கிருக்கவில்லை என நான் நினைத்தேன். அவன் இருந்திருந்தால் பெருந்தொகையான மலர்கள் சேதப்பட்டிருப்பதைக்கண்டு கொதிப்படைந்திருப்பான்.

அந்தக் கணத்திலே 'டொன் செசரியோ' வீட்டிற்குள் இருந்து வெளியே வந்தான். இப்போது ரொம்பவும் வயது போனவனாயிருந்த அவனது நடை தடுமாறியது. அவன் கேட்டருகே வந்து மூன்று கருங்கற்படிகளின் வழியாக இறங்கினான்.

அதே நேரம் கஸ்தவோ அடுக்கி வைத்திருந்த தகர டப்பா ஒன்றினைக் கல்லால் அடித்தான். அவன் 'டொன் செசரியோ'வைக் காணவில்லை. தகர டப்பா பெருஞ்சுத்தத்துடன் 'டொன் செசரியோ'வின் தோட்டத்திற்குள் விழுந்தது.

படியில் நின்று கொண்டிருந்த 'டொன் செசரியோ'வுக்கு அந்த சத்தம் கேட்டது. அவன் கட்டுப்பாட்டை இழந்தான். நிலை தடுமாறினான். வழக்கி விழுந்தான். முதலாவது படியில்பட்டு அவனுடைய மண்டையோடு நொறுங்கியது. நான் எல்லாவற்றையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் பையன் வயோதிபனையோ வயோதிபன் பையனையோ காணவில்லை. அதனோடே கஸ்தவோவும் மொட்டை மாடியை விட்டுப்போய்விட்டான்.

சிறிது நேரத்திற்குள்ளேயே 'டொன் செசரியோ'வின் பிரேதத்தைச் சுற்றி ஆட்கள் கூடிவிட்டார்கள். தவறி விழுந்ததனால் அந்த மரணம் நேர்ந்தது என்ற காரணம் அனைவராலும் வெளிப்படையாக ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது.

அடுத்த நாள் அதிகாலையிலேயே எழுந்து ஜன்னல் வழியாகப் பார்த்தேன். 'டொன் செசரியோ'வின் இறுதிச்சடங்கில் கலந்து கொள்ள வந்தவர்கள் வீட்டைச்சுற்றிலும் ஆங்காங்கு நின்று பேசிக்கொண்டும் புகைபிடித்துக்கொண்டும் இருந்தார்கள்.

அதற்கு சில கணங்களுக்குப் பிறகு அந்த வழிப்போக்கன் 'எட்ரினா'வின் வீட்டிலிருந்து வெளியே வந்தான். அதே கந்தலுடை, அதே வைக்கோல் தொப்பி, அதே அழுக்கு மூடை அவன் மெதுவாக நடந்து ஆட்களைக் கடந்து தொலைவில் சென்று மறைந்தான்.

கஸ்தவோவைக் காணவில்லை என்ற சோகமான செய்தியை பகல் தெரிந்து கொண்டேன். ஆனால் வியப்படையவில்லை. 'பெனார்ஸ்கோனி' குடும்பத்தினர் அவனைக் கண்டுபிடிக்க இன்றுவரை கும் பிரயத்தனங்கள் மேற்கொண்டு வருகின்றார்கள். அந்த முயற்சியைக் கைவிட்டு விடும்படி சொல்வதற்கு எனக்கு மனமில்லாமலிருக்கின்றது.

(முற்றும்)

தாய்ப்பால் மூளை வளர்ச்சியை அதிகரிப்பதாக ஆய்வுத் தகவல்

அதிக நாட்கள் தாய்ப்பால் குடித்த குழந்தைகள் வளரும்போது, புத்திசாலிகளாகவும், கல்விமாண்களாகவும் பொருளாதார ரீதியில் வெற்றிபெற்ற செல்வந்தர்களாகவும் வளர்வதாக பிரேசிலில் செய்யப்பட்ட நீண்டதொரு ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

குழந்தையாக இருந்தபோது சுமார் ஓராண்டு காலம் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டவர்களின் IQ, அதாவது ஒருவரின் அறிவுத்திறனை குறிப்பதற்கான குறியீட்டுமுறையின் கீழ் அதிக புத்திசாலிகளாக இருப்பதாக தெரிய வந்திருப்பதாக 'The Lancet Global Health' மருத்துவ சஞ்சிகையில் வெளியிடப்பட்டிருக்கும் ஆய்வறிக்கையின் முடிவுகள் தெரிவித்துள்ளன.

அதாவது, ஒருமாதத்துக்கும் குறைவான காலமே தாய்ப்பால் குடித்த குழந்தைகளோடு ஒப்பிடும்போது, சுமார் ஓராண்டு காலம் தாய்ப்பால் குடித்த குழந்தைகளின் IQ, சராசரியாக நான்கு புள்ளிகள் அதிகம் இருந்ததாக இந்த ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

தாய்ப்பாலில் இயற்கையாகவே இருக்கும் ஒருவித கொழுப்பு அமிலங்கள் குழந்தை

யின் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அவசியம் என்பதால் தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைக்கு அந்த அத்தியாவசியமான கொழுப்பு அமிலங்களும் குழந்தைகளுக்கு நீண்ட நாட்கள் கிடைக்கும்போது அந்த குழந்தைகளின் மூளை சீராக வளர்ந்து அவர்களின் புத்திக்கூர்மை மேம்படும் என்று ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

தாய்ப்பால் குறித்த முந்தைய ஆய்வு முடிவுகளைவிட இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் மேம்பட்டவை என்று இதை மேற்கொண்டவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். 1980களில் பிரேசிலின் அனைத்து சமூகங்கள் மத்தியிலும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பழக்கம் அதிக அளவில் கடைபிடிக்கப்பட்டபோது அதிக அளவிலான குழந்தைகள் மத்தியில் இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டதால் தமது ஆய்வும் அதன் முடிவுகளும் முந்தைய ஆய்வுகளைவிட மேம்பட்டவை என்று இந்த ஆய்வை மேற்கொண்டவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

இந்த ஆய்வுக்காக சுமார் 3500 குழந்தைகளின் 30 ஆண்டுகால வளர்ச்சி கண்காணிக்கப்பட்டு, ஒப்பிட்டு அலசப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் தாய்ப்பால் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

ஆய்வாளன்





உங்களின் தூர்ப்பழக்கம்

உங்களை சீரழிக்கின்றது

மது, போதைப் பொருள், புகைத்தல் போன்ற ஒட்டுமொத்த தூர்ப்பழக்கங்கள் மனித வாழ்வை சீரழித்து விடும் என்பது நாம் புதிதாக கேள்விப்படும் ஒரு விடயமல்ல. ஆனால் எந்தளவிற்கு அது நமது ஆயுட்கால நீடிப்பில் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது என்பதும் அது நமது உயிரை அழிப்பதில் எந்தளவிற்கு வேகமாக செயற்படுகிறது என்பதிலும் புள்ளி விபரங்களோடு அறிந்து கொள்வது நல்லது. ஏனெனில் இதன் மூலம் இத்தூர்ப்பழக்கத்தை இது நாள் வரை கைக்கொள்ளாதவர்கள் தொடர்ந்து அதனை பின்பற்றவும் இத்தூர்ப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் அதிலிருந்து விடுதலை அடையவும் இப்புள்ளி விபரம் பேருதவி புரியும்.

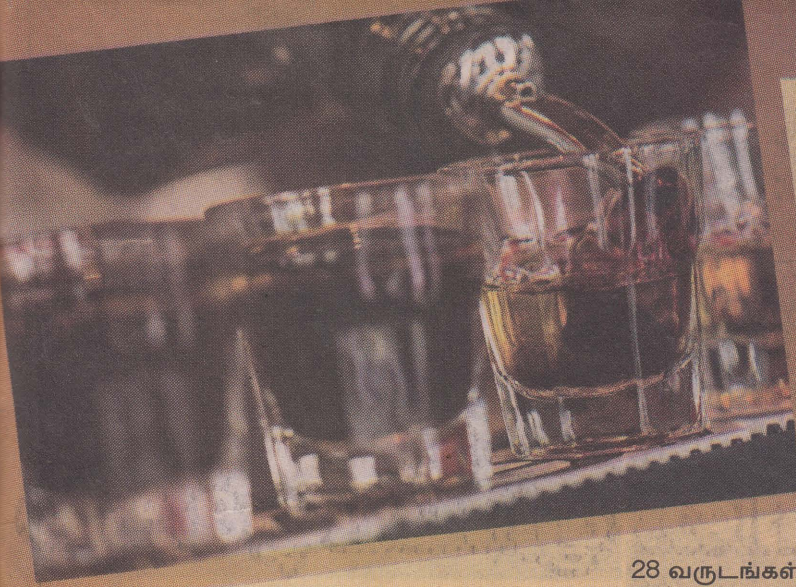
தற்கொலைக்கு ஒப்பானது மது போதைப் பொருள், புகைத்தல் ஆகிய தூர்ப்பழக்க வழக்கங்களை ஒரு முறை மாதிரம் கையாள்வதால் உயிர் வாழும் காலத்தை

இழப்பது கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. இவற்றை வரையறை இல்லாமல் பாவித்து இத்தூர்ப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதால் படிப்படியாக நீங்கள் தற்கொலை செய்து கொள்கிறீர்கள் என்பதை அறிவீர்களா?

மது, போதைப்பொருள், புகைத்தல் எனும் தூர்ப்பழக்க வழக்கங்கள் உங்கள் ஆயுட்காலத்தை திருடும் விதம் இதோ.

சுகாதாரம் சம்பந்தமாக புதிய இணையத்தளம் குறிப்பிடும் இந்த விடயமானது உங்களை பெரிதும் விழிப்படையச் செய்யும்





அதன்படி ஒரு சிகரட் மாத்திரம் புகைப்பதால் உங்களின் ஆயுட்காலத்தில் 14 நிமிடங்கள் குறைகின்றன. நாளொன்றுக்கு 20 சிகரட் புகைப்பவர்களின் ஆயுட்காலம் 10 வருடங்களால் குறைவடைகின்றன. அதேபோல் நாள்தோறும் ஒரு 'கிளாஸ்' அல்லது இரண்டு 'கிளாஸ்' மதுபானம் அருந்தினால் ஒருவரின் ஆயுட்காலம்

28 வருடங்கள் குறைவடைகின்றன.

'கொகேன்' எனும் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானவரின் வாழ்வு 34 வருடங்களால் குறைவடையும். இந்த இணையத்தளத்தின் மூலம் மேற்கொள்ளப்பட்ட கணிப்பீட்டின்படி 'ஹெரொயின்' எனும் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானவரின் ஆயுட்காலத்தில் 42 வருடங்கள் முற்றாக இழக்க நேரிடும். அது மாத்திரமல்ல அவர்கள் தமது 38 ஆவது

பயனுள்ள தகவல்கள் என்பதற்கு மாற்றுக்கருத்து எதுவும் இல்லை. "ஒரு சிகரட் தானே புகைத்தால் போச்சு என்ன உயிரா போய்விடும்?" என அலட்சியமாக எண்ணும் நபரில் இருந்து மது மற்றும் போதைவஸ்துக்கு அடிமையானவர்கள் வரை பெரும்பாலானோர் தமது வாழ்க்கையை

தாமே அழித்துக் கொள்ளும் அச்சமூட்டும் விடயங்களும் தரவுகளும் தான் இணையத்தளம் மூலம் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

சிகரட்

கொகேன்

மது

மெதாமெபட்ட மைன்தூள்

மெத்தடோன் மாத்திரை

ஹெரொயின்

- நிமிடம் 13.8

- மணித்தியாலயம் 5.1

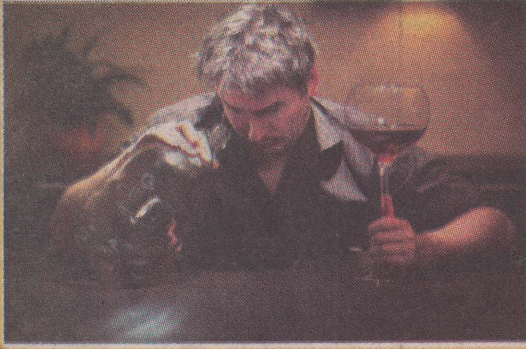
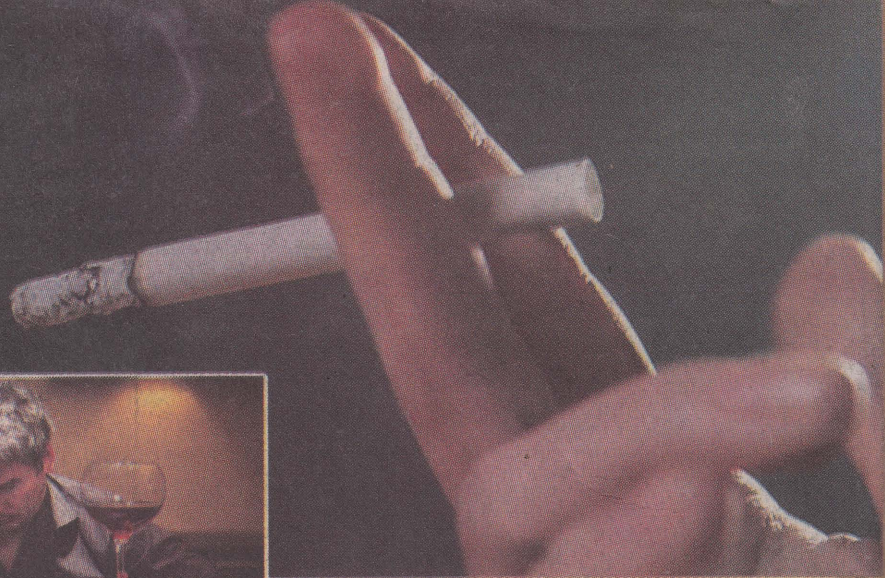
- மணித்தியாலம் 6.6

- மணித்தியாலம் 11.1

- மணித்தியாலம் 12.6

- மணித்தியாலம் 22.6





வயதில் மரணமடையும் நிலை ஏற்படும்.

'மெத்தடோன்' எனும் மாத்திரையை எடுப்பவர்களின் ஆயுட்காலம் 42 வருடங்களால் குறைவடையும். அவர்கள் ஒருவாறு தட்டுத்தடுமாறி 41 வயது வரை மாத்திரமே வாழ்வர். தனது வாழ்நாள் முழுவதும் மெத்தாமெபட்டமைன் எடுப்பவர்கள் தமது மொத்த வாழ்நாளில் 42 வருடங்களை இழப்பர்.

treatment4addiction.com எனும் இந்த இணையத்தளத்தின் மூலம் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள இந்தத் தகவலானது பல்வேறு நிறுவனங்களின் நீண்ட கால கூட்டு ஆய்வுகளின் பெறுபேறாகவே வெளியிடப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவின் நோய்கள் கட்டுப்பாடு நிறுவனத்தின் (CDC) வெளியிலிருந்து உட்கொள்ளப்படும் அந்நிய பொருட்களுக்கு அடிமையாகுதல் மற்றும் உளவியல் சுகாதார சேவையினதும் தேசிய பெருந்தெருக்கள் மற்றும் போக்குவரத்து பாதுகாப்பு அதிகாரசபை என்பவற்றின் மூலம் பல வருடங்களாக தொடர்ச்சியாகக் கிடைக்கப் பெற்ற தகவல்களை பகுத்தாய்வு செய்தே இக்கணிப்புகள் வெளியிடப்பட்டன. இவை மாத்திரமல்ல பிரித்தானிய,

பிரிஸ்டல், பல்கலைக்கழகத்தில் பெறப்பட்ட தரவுகளையும் இதற்காக பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

இந்தப் பகுப்பாய்வுகளின் மூலம் கிடைக்கும் தகவல்களின் படி கைவிட முடியாத விதத்தில் புகைத்தல், மதுபாவனை, போதைவஸ்துகளுக்கு அடிமையானோருக்கு அதன் மூலம் தமது ஆயுளை இழப்பது நிச்சயம் என்பது தெளிவாகின்றது.

- இராஞ்சித்



"மின்சாரம் தூக்கிய அனுபவம் உங்களுக்கு உண்டா?"

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லே... சம்சாரம் தூக்கிய அனுபவம் வேணும்னா உண்டு...!"

VIRAKESARI ONLINE
වීරකேசරී
WWW.VIRAKESARI.LK

වීරකேசරී
ePaper

விடிவெள்ளி
ONLINE

METRO
மெட்ரோ News

aboutcolombo.lk
Your Gateway to Sri Lanka..

SURIYAKANTHI
சூரியகாந்தி

**ADVERTISE
YOUR
BUSINESS
HERE**

වී

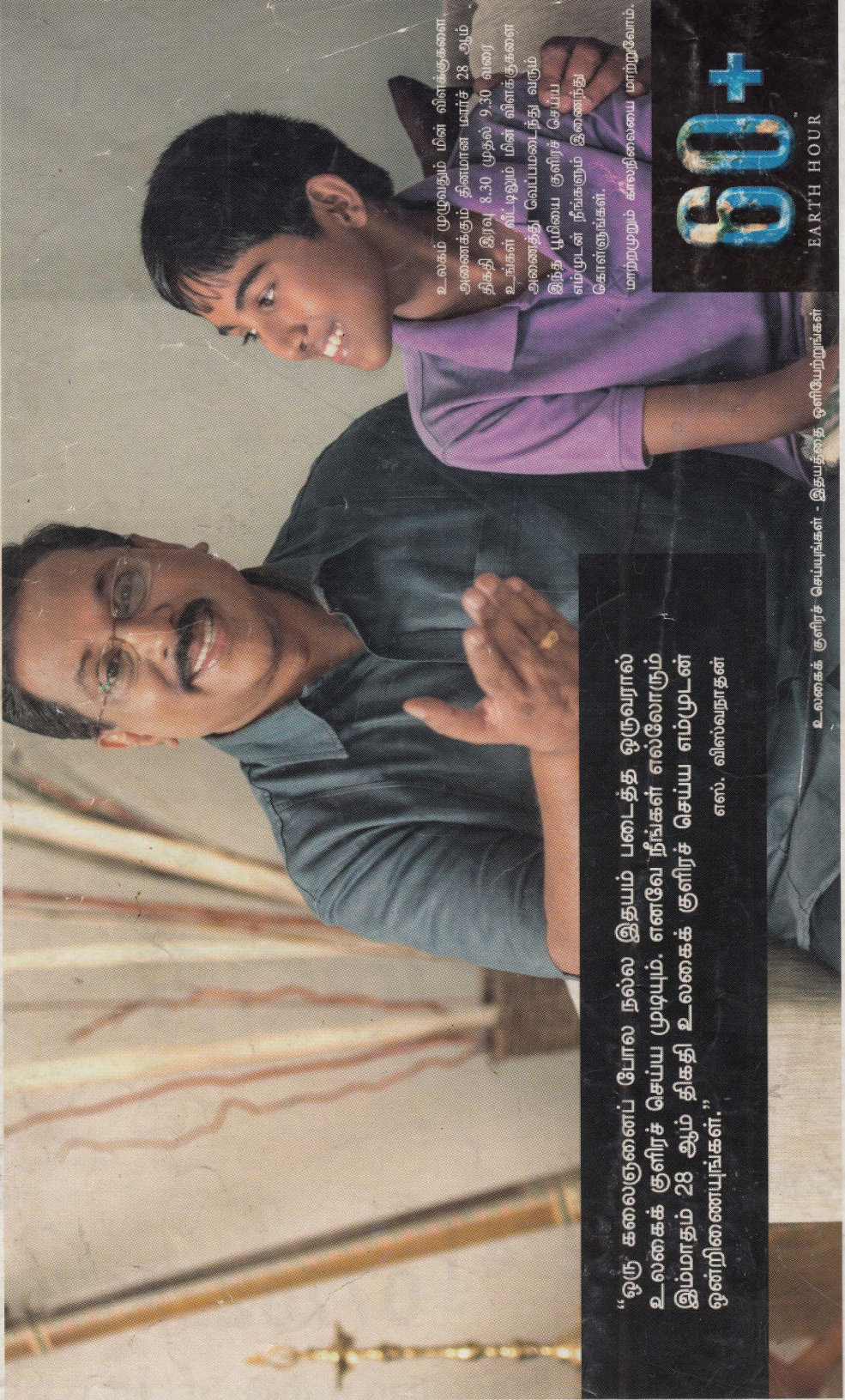
**Online
@ds**

CONTACT

0117322741

0775274176

marketing.web@virakesari.lk



“ஒரு கலைஞனைப் போல நல்ல இதயம் படைத்த ஒருவரால் உலகைக் குளிர்ச் செய்ய முடியும். எனவே நீங்கள் எல்லோரும் இம்மாதம் 28 ஆம் திகதி உலகைக் குளிர்ச் செய்ய எம்முடன் ஒன்றிணையுங்கள்.”
எஸ். விஸ்வநாதன்

உலகம் முழுவதும் மின் விளக்குகளை அணைக்கும் தளமான மார்ச் 28 ஆம் திகதி இரவு 8.30 முதல் 9.30 ஏனா உங்கள் வீட்டிலும் மின் விளக்குகளை அணைத்து வெப்பமடைந்து வரும் இந்த பூமியை குளிர்ச் செய்ய எம்முடன் நீங்களும் இணைந்து கொள்ளுங்கள் மாற்றமுறும் கல்நிலையை மாற்றுவோம்.

80+
EARTH HOUR

உலகைக் குளிர்ச் செய்யுங்கள் - இதயத்தை ஒளியேற்றுங்கள்

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