

# சிகிவரா

ISSN 1800-4970

Health Guide

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சுங்கிகை

June 2015

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

தீந்த வழுத்த  
மருந்து நிறுத்தினால்

Dr. நாய்வு விஜேசிங்க

நீரிழுவு பற்றி விழிப்பாயிருங்கள்

Dr. ச.முருகானந்தன்

காது குத்துவதில் புதுச்

Dr. நி.துர்வணோதுயன்

முழுமையுடு  
ஷாத்திய  
உடலுடு

கொலஸ்டைரோவும்  
இணவும்

Dr. எம்.கே. முருகானந்தன்

முதிரேயாலை  
செயல் தீர்ணாளியாக்குதல்

Dr. வசந்தி தீவாராஜா MD



7X7

24

HOURS

Service



Dental



Emergency Unit



Fertility Center



NINEWELLS CARE MOTHER & BABY HOSPITAL (PVT) LTD.

55/1, Kirimandala Mawatha, Narahenpita, Colombo 05.



011 4 520 999



[www.NineWellsHospital.com](http://www.NineWellsHospital.com)

06

நீரிழிவு பற்றி ...

வியாபுரம் பூர்வகங்கள்  
ஈழ்ப்பாணம்



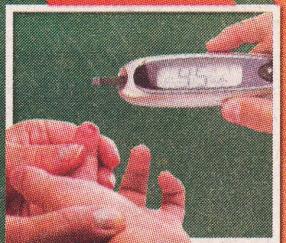
Dr. ச. முநுகாணங்குன்

09

உறக்கத்தின் முக்கியத்துவம் ...

14

முடி உலர்த்தியை ...



20

காது குத்துவதில் புதுசு ...

Dr. நி. சுர்வஷோதயன்

22

பனிக்குட நீர் பற்றாக்குறையால் ...



42

கிரத்த அமுத்த மருந்தை ...

Dr. நாமல் விஜேஸிங்க

46

முதுமையும் தாம்பத்திய உறவும் ...



50

கொலஸ்ட்ரோலும் உணவும் ...

Dr. எம். கே. முநுகாணங்குன்

58

இஸ்த்துமா கொடுமை ...



62

முதியோரை செயல்திறனாளியாக்க ...

Dr. வசந்தி நேவராஜா MD

ஆசிரியர்  
ரோ. சடகோபன்



பக்க வழவுமையு

வி. அசோகன், க. விஜயத்ரவினி,  
எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்யா,  
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி

# வாசகர் கட்டம்

கனம் ஆசிரியர் அவர்கட்டு, மிகவும் பெறுமதியிக்க தகவல்களை தாங்கிவரும் உங்கள் “சுகவாழ்வு” சஞ்சிகை மக்களின் வர வேற்பை முழுமையாகப் பெற்றுள்ளது என்பது நாடறிந்த உண்மை. உங்கள் சஞ்சிகை மேன்மேலும் வளரவும், அதன் பயன்பாடு யாவரையும் (குறிப்பாக முதியோர்களையும்) சென்றடைய வேண்டும் என்பது எனது அவா. இதனை எய்துவதற்கு சுகல வயதினரும் விரைவாக வாசிப்பதற்கு இலகுவாக எழுத்துக்கள் துல்லியமாகவும், தெளிவாகவும் இலகுவாகவும் இருக்கும் வகையில் சமர்ப்பிக்கப்படல் வேண்டும். நன்றி..

- ஆ. தியாகராஜா,  
தெல்லிப்பளை.

வணக்கம்..

சுகவாழ்வு தனது எட்டாவது ஆண்டின் ஆரம்பத்தில் எமக்கு தெரிவித்த இனிய வாழ்த்துக்களுக்கு நன்றி. நமது சுகவாழ்வுடன் இணைப்பிதழாக வெளிவந்த 'சிகரம் தொடு' எனும் கைநூல் அருமையிலும் அருமை. நல்லதொரு தொகுப்பை இணைத்து நம் நெஞ்சங்களில் பதியவைத்த ஆசிரியருக்கு மிக்க நன்றி.. மாதத்துக்கு மாதம் வித்தியாசமான ஆக்கங்கள் வெளிவந்து கொண்டிருப்பதையிட்டு மிகவும் மசிழ்ச்சியாக உள்ளது. இன்றைய வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற வகையில் சுகல விடயங்களுமே சிறப்பாக இருக்கின்றது. சுகவாழ்வின் நீண்ட நாள் வாசகி என்பதில் பெருமையடைகிறேன். நன்றியுடன் வாழ்த்துகிறேன்.

- ரஞ்சனி,  
ரத்தோட்டை.

சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு

அன்பு வணக்கம்...

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின் நீண்ட நாள் அபிமானி நான். இச்சஞ்சிகையில் வெளிவரும் யோகாசனம் பற்றிய கட்டுரை, மருத்துவர்களின் கட்டுரை, ஒரு நோயின் சுயவிபரக் கோவை, குறுக்கெழுத்துப் போட்டி... என பல அம்சங்களைத் தாங்கி வெளிவருவது கண்கூடு. சில ஆவது ஆண்டில் கால் பதிக்கும் உனக்கு எனது வாழ்த்துக்களும் உரித்தாகட்டும். அடுத்தடுத்த இதழ்களில் புதிய பல அம்சங்களைத் தருவீர்கள் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் காத்திருக்கின்றேன்.

- டெ. அபிவர்ணி,  
கொழும்பு 15

வணக்கம்...

"இக வாழ்விற்கு ஏற்றதாக 'சுகவாழ்வு' அமைகிறது, நிஜ வாழ்விற்குப் பலமாக நீடு வாழ்வு தருகிறது, அக வாழ்விற்கு ஆதாரமாய் அத்தனையும் சுவைக்கிறது. ஆக ஜம்பது ரூபாய்க்கு ஆகாரம் கிடைக்கிறதே"

- கே.எஸ்.சிவஞானாஜா,  
கொக்குவில்.

சிவவுலகின் சகல படைப்புக்களிலும் பார்க்க மிக அற்புதமானதும் உண்ணத்மான துமான படைப்பு மனிதன்தான். ஆனால் மனிதன் அதனை ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை. மனிதனுடைய உருவாக்கம் அவன் சிந்தனை, எண்ணங்கள், கருத்துக்கள் அனைத்துமே அவன்தாயின் கருவறையில் இருந்தே ஆரம்பிக்கின்றன. அவன் கற்கும் முதற்பாடம் தாயின் வயிற்றுக்குள் இருந்துதான். பின்னர் அவன் பிறந்து, வளர்ந்து பாடசாலைக்குச் சென்று பாடம் கற்றுக்கொள் வதெல்லாம் செயற்கையானதும் இரண்டாம் பட்சமானதும் தான்.

ஒரு உயிரின் தோற்றுவாயும் உருவாக்கமும் மிக நுட்பமானதாகும். தந்தையின் விந்தனுக்கள் இலட்சக்கணக்கான அளவில் தாயின் கருவறை குழாய் ஊடாக பிரயாணம் செய்து தாயின் கருவறையில் உதித்திருக்கும் பல உயிர் அனுக்களின் மத்தியில் ஒரே

# சிவவுலகி

ஞாயிக்கிய சந்திகை

மலர் - 08

இதழ் - 02

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@encl.lk

மணம், குணம் தெரிந்து கொள்ளல், ஸ்பரிசித் தலை உணர்தல் போன்ற புலன்களை பெற்றுக்கொள்வதுடன் இவற்றுக்கு மேலதிகமாக பகுத்தறிவு என்ற புலனையும் மேலும் அதிருண்புலன்றிதல் (Extra sensory perception) என்ற உணர்வையும் கற்றுக்கொள்கிறது. இத்தகைய உணர்வு தொடர்பில் மேற்குத்திசை

## கருவறைப் பாடங்கள்

யொரு கரு அனுவின்பால் ஆகர்சிக்கப்பட்டு அதனுடன் இணைவதால் ஏற்படும் பொறி தட்டுதலே 'மனித உயிர் உருவாக்கவின் முதற் தோற்றுவாயாகும்' இது தீப்பொறிப்பட்டு நெருப்பு மூட்டப்படுதல் போன்ற ஒரு அழுர் வமான நிகழ்வாகும். இயற்கை தர்மம் நமக்களித்த மாபெரும் கொடையாகவும் இதனை மனித சமூகம் கருதுகின்றது.

இதனை வெறுமேன மனித குலம் பெற்ற ஒரு ஆச்சிரியமான விடயம் என்று மாத்திரம் ஒதுக்கி விடவும் முடியாது. இக்கட்டத்தி லேயே மனிதன் தான் வாழும் முதல் வீட்டை அடைகிறான். மனிதக் கரு என்ற அந்தஸ்தைப் பெற்று கருவறை என்ற வீட்டில் வளர்த் தொங்கும் குழந்தை ஆரம்பத்தில் இருந்தே தனக்குத்தேவையான எல்லா ஆற்றல்களையும் படிப்படியாக பெற்றுக்கொள்கின்றது. கருவில் இருக்கும் போதே உள்ளும் புறமும் இடம்பெறும் பலவேறு விடயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும் புரிந்து கொள்ளவும் அக்குழந்தைக்குக் கூடுமானதாக இருக்கின்றது என்பது மற்றுமொரு அற்புதமாகும்.

கருவில் வளரும் குழந்தையானது ஜம்பு வன்களையும் பெற்றே வளர்கிறது. பார்த்தல், கேட்டல், ருசியை புரிந்து கொள்ளுதல்,

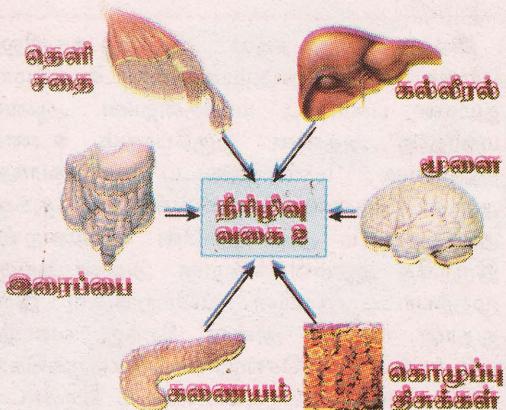
நாடுகளில் அண்மைக்காலமாக பல ஆயுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு நிருபிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இந்திய ரிஷிகளும், யோகிகளும், முனிவர்களும் ஆழிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இதனை அறிந்து தம் சக்திகளையும் வல்லமைக்களையும் வளர்த்துக்கொண்டிருந்தார்கள் என்பதனை வரலாறு படித்தவர்கள் நன்கறிவார்கள்.

இத்தகைய நிலையில் மனிதனானவன் எவ்வாறு தன்னை வடிவமைத்து கட்டி வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பதையும் அவனது சுற்றுப்புற குழலும் இயற்கையும் சமூகமும் அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கின்றன. எனினும் எல்லா மனிதர்களும் ஒரே மாதிரி உருவாவதில்லை. அத்தகைய உருவாக்கத்தினை அவன் பரம்பரை பரம்பரையாக வரித்துக் கொண்டுள்ள பரம்பரை அலகுகளே (DNA) தீர்மானிக்கின்றன என்பதை அண்மைய விஞ்ஞான வளர்க்கி நிருபித்துள்ளது. இதில் இருந்து ஒன்று நிச்சயமாகின்றது. ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் உயர்வு தாழ்வு, வளர்க்கி வீழ்க்கி, ஒளி இருள், வெள்ளை கறுப்பு இப்படி எதனையும் தீர்மானித்துக் கொள்ளும் பொறுப்பு அவனிடமே இருக்கிறது.

கு. டப்போஸ்



இன்றைய உலகில் பெரும் அச்சுறுத் தலாக அதிகரித்து வருகின்ற நீரிழிவு நோயின் விளைவுகளால் ஏற்படுகின்ற மாரடைப்பு, மூளையடைப்பு, (பக்கவாதம்) சிறுநீரக செயலிழப்பு என்பவற்றால் கணிசமான மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது? எவ்வாறு வெளிப்படுகின்றது? இதை எப்படி தடுக்க முடியும்? என்பதைப்பற்றி நாம் ஒவ்வொரு வரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் வெளித்தெரியாமலிருந்த படி மெல்ல மெல்ல உடலின் இரத்த குழாய்களையும் பிரதான உறுப்புக்களையும் பாதித்து பாரதாரமான பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் ஒரு கொடிய நோயாக நீரிழிவு நோய் இனம் காணப்பட்டுள்ளது. எனவே நாம் அனைவரும் நீரிழிவு பற்றி அறிந்திருப்பதுடன் அது தொடர்பில் விழிப்பாகவும் இருக்க வேண்டும்.



அளவு பத்து மணித்தியாலம் வெறும் வயிற்றில (Fasting) இருந்து பின்னர் பரிசோதிக்கும் போது 70Mg தொடக்கம் 110Mg/dl என்ற அளவுக்குள் இருக்க வேண்டும். குருதிக் குளுக்கோசின் அளவு இந்த எல்லையைத் தாண்டி அதிகரித்திருப்பதையே நீரிழிவு என்கிறோம். குருதிக் குளுக்கோசினை உடற்கலன்களுக்குள் உட்செலுத்த இன்சுலின் என்ற ஓமோன் அவசியமாகும். இது சதையத்திலுள்ள லங்ககான்தீவு கலங்களாலேயே சுரக்கப்படுகின்றது. இதன் சுரப்பு பாதிக்கப்படும் போதும் இன்சுலினின் தாங்கு திறனுக்கு தடை ஏற்படும் போதும் (Insulin resistance) குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு

### நீரிழிவு

எமது குருதியில் குளுக்கோசின்

# நீரிழிவு நோய் பற்றி விழிப்பாயிருங்கள்



அதிகரிப்பதுடன் கலன்களுக்கு குறுக்கோஸ் செல்வதும் தடைப்படுகின்றது.

### வகைகள்

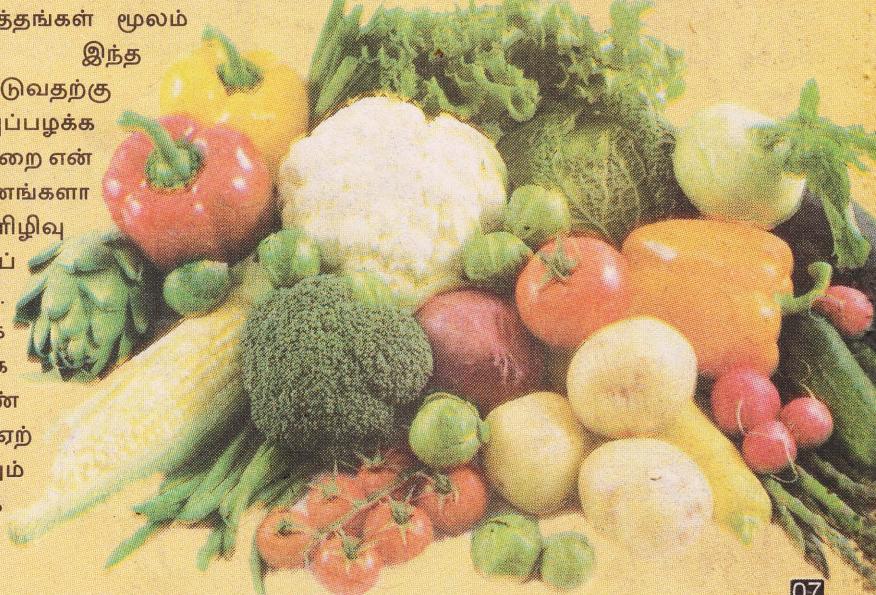
நீரிழிவு வகை 01, நீரிழிவு வகை 02 என இரு வகையான நோய் நிலைகள் அறியப் பட்டுள்ளன. நீரிழிவு வகை 01 ( Diabetes Mellitus Type 1) சுதையத்தில் இன்கவின் ஈரப்பு முழுமையாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ குறைவடைவதனால் ஏற்படுகின்றது.

மிகச்சிறிய வயதிலேயே ஏற்படுகின்ற இவ்வகை நீரிழிவு நோய்க்கு பரம்பரை தொடர்பு கட்டாயமாக இருக்கும். நோய் நிறமுகூர்த்தங்களினுடாக பரம்பரையில் தொடர்ந்து வருகின்றது. நூற்றுக்கு ஐந்து வீதமான நீரிழிவு நோயாளர்களே இந்த வகை யினர், ஏனைய 95 வீதமான நோயாளர்கள் இரண்டாவது வகையைச் சேர்ந்தவர்கள் (Diabetes Mellitus Type 02) இவர்களிலும் பரம்பரையில் இந் நோய் அவதானிக்கப் பட்டாலும் நிறமுகூர்த்தங்கள் மூலம் காவப்படுவதில்லை. இந்த வகை நீரிழிவு ஏற்படுவதற்கு ஒருவரின் உணவுப்பழக்க வழக்கம், வாழ்க்கை முறை என் பனி முக்கிய காரணங்களாகும். இந்த வகை நீரிழிவு தவிர்க்கவோ தாமதப் படுத்தவோ முடியும். இரண்டாவது வகை நீரிழிவு பொதுவாக 40 வயதைத் தாண்டியவர்களிலேயே ஏற்பட்டு வந்த போதிலும் அன்மைக்காலமாக

வாலிபப் பருவத்தினரையும் பீடிப்பது அவதானிக்கப்படுகின்றது. உணவுக் கட்டுப் பாடு, உடல் எடையைக்கட்டுப்படுத்தல், உடல் உழைப்பு எனவெற்றின் மூலம் இந்த வகை நீரிழிவு ஏற்படுவதை காலதாமதமாக்க முடியும்.

### அறிகுறிகள்

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் ஆரம்பத்தில் வெளித்தெரிவதில்லை. காலம் கடந்தே அறிகுறிகள் தென்பட ஆரம்பிக்கும். அறிகுறி கள் வெளித்தெரிய முன்னதாகவே உடலு றப்புக்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்பட ஆரம்பித்து விடும். இரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டுள்ளமையை கண்டுபிடிப்பதற்கு நீண்ட காலம் எடுக்கலாம். பலரில் தற்செயலாக சீறுநீர் பரிசோதிக்கும் போது அல்லது அறிகுறிகள் வெளித்தெரிய ஆரம்பித்த பின்னர் குருதிக் குறுக்கோசின் அளவை பரிசோதிக்கும்போதே கண்டு



பிடிக்கப்படுகின்றது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகளாக அடிக்கடி அதிகமாக சிறுநீர் வெளி யேறுதல், இரவில் சிறுநீர் இரு தடவை களுக்கு மேல் வெளியேறுதல், அதிக தாகம், அதிக பசி, இலகுவில் களைப் படைதல் என்பன ஏற்படலாம். அதிக தாகம் எடுப்பதற்கு காரணம் இரத் தத்தில் மேலதிமாக உள்ள குளுக்கோஸ் சலத்துடன் வெளியேறும் போது அதனுடன் சேர்ந்து தண்ணீரும் வெளியேறுவதால் தான் உடற்கலன்களுக்கு தேவையான அளவு குளுக்கோஸ் கிடைக்காமையினாலேயே அடிக்கடி பசி ஏற்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயாளருக்கு கணிசமான எடை குறைவு ஏற்படும் சாத்தியம் உண்டு. நீரிழிவின் தாக்கம் அதிகரிக்கும் போது காயங்கள் மாறாமை பார்வைக்குறைபாடு அடிக்கடி நோய்த் தொற்றுக்கள் ஏற்படுதல், தோல் தொற்றுக்கள் ஏற்படுதல், பால் உறுப்புக்களில் தொற்று ஏற்படல் என்பவை ஏற்படலாம். சிலளில் இக்குறைபாடுகள் ஏற்பட்ட பின்னரே நோய் கண்டு பிடிக்கப்படுகின்றது.

## நீரிழிவு நோயை கண்டுபிடிக்கும் ஆய்வு கூட பரிசோதனைகள்

\* குருதிக் குளுக்கோசின் அளவை பரிசோதித்தல் இதை வெறும் வயிற்றிலும் உணவின் பின் இரண்டு மணித்தியாலம் கடந்தும் பரிசோதிப்பதன் மூலமும் கண்டுபிடிக்கலாம் (FBS / PPBS முதலான் பரிசோதனைகள்)

\* 10 மணித்தியாலத்திற்கு உண்ணாமலிருந்த பின்னர் குளுக்கோஸ் கரைசலை பருக வைத்து மணித்தியாலய இடை



வெளியில் குருதி குளுக்கோசின் அளவை கணித்தல். இதை Glucose tolerance test graph என்று அழைப்பார்.

\* HbA1c என்னும் விசேட பரிசோதனை மூலமும் நீரிழிவு நோயை உறுதி செய்யலாம்.

\* சலப்பரிசோதனை மிக இலகுவானது. இந்த சோதனை மூலம் சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் வெளியேறுவதை கண்டறிய முடியும். எனினும் இது நீரிழிவு நோயை உறுதிப்படுத்த போதுமானதல்ல

நீரிழிவு நோய் உள்ளதென கண்டறியப் பட்டால் உடனே குருதி குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்படுத்த வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும். தீவிர அறிகுறிகள் இல்லையென சிகிச்சையை காலதாமதப்படுத்தவோ, இடைநிறுத்தவோ கூடாது. வைத்திய ஆலோசனைப்படி உரிய மருந்துகளை தவறாமல் எடுப்பதுடன் உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி என்பவற்றையும் மேற்கொள்வதன் மூலம் நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதுடன் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுவதை தாமதப்படுத்தவும் முடியும்.



"யாரு சேர் அது?"

"யாரோ புதுத் திருடனாம்"

"திருடற்றுக்கு வாய்ப்பிருந்தா சொல்லுங்கள்னு நம்மக்கிட்டயே 'விசிட்டங் கார்டு' கொடுத்துட்டுப் போறான்!"



# உறக்கம் எவ்வளவு நேரம் அவசியமானது?

**(குறிப்பிட்ட**

நேரத்தில் குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்யும் பழக்கமின்மை, மது மற்றும் கோப்பி அல்லது பிற உடனடி சக்தி தரும் பானங்களை அருந்துவது போன்றவையும், அலாரக்கடிகாரங்கள் மற்றும், சூரிய வெளிச்சம் போன்றவை உடலில் உறக்கத்தை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வரவழைக்கும் இயல்பான உணர்வுக்கு இடைஞ்சல் தரும் என 'வொழிந்தன் தேசிய உறக்க நிறுவனம்' நடத்திய ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. தனிப்பட்ட மனிதர்களின் சொந்த வாழ்க்கை முறை தான் இந்த உறக்கத்துக்கான தேவைகளை பரிந்துகொள்ள உதவ முக்கியமான அம்சம் என்று கூறும் அமெரிக்க தேசிய உறக்க நிறுவனம் (The US National Sleep Foundation), ஆனால் ஒருவரது வயது என்ன என்பதைப் பொறுத்து பொதுவான பரிந்துரைகளை வழங்கலாம் என்கிறது.

**பிறந்த குழந்தைகள் :**

நாளொன்றுக்கு 14 இலிருந்து 17 மணி நேரம் வரை உறங்க வேண்டும் ஆனால் 11

இலிருந்து 13 மணி நேரம் உறங்கினால்கூட போதும். ஒரு நாளூக்கு 19 மணி நேரங்களுக்கு மேல் உறங்கிலிடக் கூடாது.

**4 முதல் 11 மாதம் வரையிலான குழந்தைகள்**  
தினசரி 12 லிருந்து 15 மணி நேரங்கள் வரை உறங்கவேண்டும், குறைந்தது 10 மணி நேரம் உறங்கினால் கூட போதும். ஆனால் 18 மணி நேரத்திற்கு மேல் உறங்கக் கூடாது.

**தளிர்ந்தை பயிறும் குழந்தைகள் (வயது 1-2)**  
தினமும் 11 லிருந்து 14 மணி நேரம் வரை உறங்க வேண்டும். ஆனால் 9 லிருந்து 16 மணி நேரம் வரை உறங்கலாம்.

**பள்ளி செல்லும் முன் வயதுக் குழந்தைகள் (வயது 3 - 5)**

தினமும் 10 லிருந்து 13 மணி நேரம் உறங்கவேண்டும். ஆனால் 8 மணி நேரத்திற்கு குறைவாகவோ அல்லது 14 மணி நேரத்திற்கு மேலாகவோ உறங்குவது பொருத்த மற்றது என்று கூறப்படுகிறது.

பள்ளி செல்லும் சிறார்கள் (வயது 6 - 13)

ஒன்பது மணிநேரத்திலிருந்து 11 மணி நேரம் வரை தினமும் உறங்கவேண்டும். தினமும் 7 மணிநேரத்துக்குக் குறைவான அல்லது 12 மணிநேரத்துக்கு மேலான உறக்கம் ஆரோக்கியமானதல்ல.

பதின்பாலுச் சிறார்கள்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உறக்க நேரம் என்பது 8 விருந்து 10 மணிநேரம் வரைதான். இந்த வயது சிறார்கள் தினமும் 11 மணி நேரத்திற்கு மேலாகவோ அல்லது 7 மணிநேரத்திற்கு குறைவாகவோ உறங்குவது தவறு என்று எச்சரிக்கிறது இந் நிறுவனம்.

வயது வந்த இளைஞர்கள் (18 லிருந்து 25 வயது வரை)

தினமும் 7 லிருந்து 9 மணி நேரம் வரை உறங்கலாம் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆனால் உறக்கம் 6 மணிநேரத்துக்குக் குறைவானதாகவோ அல்லது 11 மணி நேரத்திற்கு மேலாகவோ இருக்கக் கூடாது.

26 லிருந்து 64 வயது வரை

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட வயது வந்த இளைஞர்களுக்கான அதே பரிந்துரைதான் இவர்களுக்கும்.

65 வயது, அதற்கு மேல்

ஆரோக்கியமான உறக்கம் என்பது தினசரி

7 லிருந்து 8 மணிநேரம் வரை, ஆனால் ஜூந்து மணி நேரத்திற்குக் குறைவாகவோ அல்லது 9 மணிநேரத்திற்கு மேலாகவோ உறங்கக் கூடாது.

ஆழந்த உறக்கத்திற்கு

உறக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்த பல வேறு பரிந்துரைகளையும் இந்த தேசிய உறக்க நிறுவன வல்லுநர்கள் வெளியிட்டி ரூக்கிறார்கள். முதலில், முக்கியமாக, உறக்கத்துக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்று கருதுகிறார்கள்.

\* உறங்கும் நேரம் ஒரு குறிப்பிட்ட, அட்டவணைப்படுத்தப்பட்ட நேரத்தில் அமைய வேண்டும், வார இறுதி நாட்கள் உட்பட.

உறங்கும் நேரத்தில் மனதை அமைதிப்படுத்தும் சில நடைமுறைகள்

\* தினசரி உடற்பயிற்சி, படுக்கையறையில் சரியான வெப்பநிலை, ஓலி மற்றும் ஓளி அளவு, செளகரியமான படுக்கை மற்றும் தலையணைகள்.

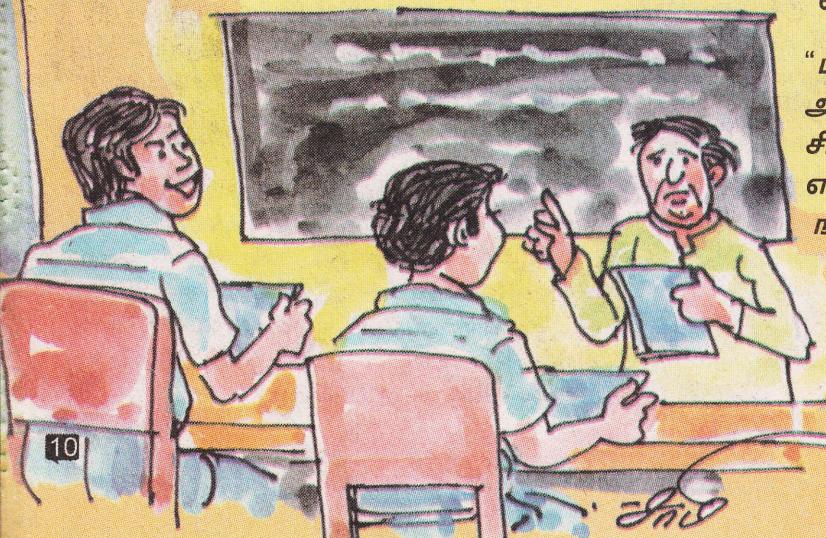
\* மது மற்றும் கோப்பி போன்றவை உறக்கத்தை “ஓளிந்திருந்து திருடும்” பொருட்கள் இவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

\* மின்னணுவியல் கருவிகள் (கைத்தொலை பேசி, ஐ.பாட் போன்றவை) படுக்கப்போகும் அணைக்கப்பட வேண்டும்.

- ம. ப்ரியதர்வினி

“நம்ம ஆசிரியருக்கு வரவர ஞாபக மறதி அதிகமாயிடுச்சன்னு நினைக்கிறேன்”  
“எப்படிச் சொல்ற?”

“பின்ன என்ன, அவங்களே போட்ட சிலப்பதிகாரம்னு எழுதிட்டு, நம்மகிட்ட சிலப்பதி காரத்தை எழுதியது யார்னு கேட்கிறாங்க”



# ½ டைப்பி ஜியாசார்

இவியா  
எஸ். டி. சாமி

கருத்து  
நரசிம்மன்

நான் உண்ணைப் பாக்க வருவானே  
உன் நல்லபி மோகனாங்கி அவகிட்ட  
நான் நல்லா தையல்  
போடுவேன்னு  
சொல்லி  
தொலைக்கியா?

ஆமாம் டொக்டர், அதுக்கு ஏன் கோபப்  
படுறீங்க? நீங்க தான் வெட்டுக் காய்க்க  
நாக்கு நல்லா தையல் போடுவீங்களோ..

மன்னாங்கட்டி... அவன் என்ன  
பண்ணினாள் தெரியுமா?

என்ன பண்ணினாள் டொக்டர்...?

அவனோட பொவுக்க கொண்டுவந்து  
தையல்போட்டுத் தாச் சொல்லுங்கள்...

## கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலையை அறைத்து  
சிறிய நூல்லிக்காய் அளவு  
உருண்டையக்கி இதை தினமும்  
வெறும் வயிற்றில் உண்டுவர  
இளங்கர விரைவிலேயே மறைந்து  
விடும்.

T

I

P

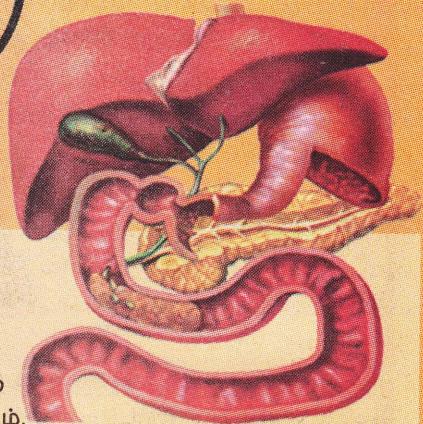
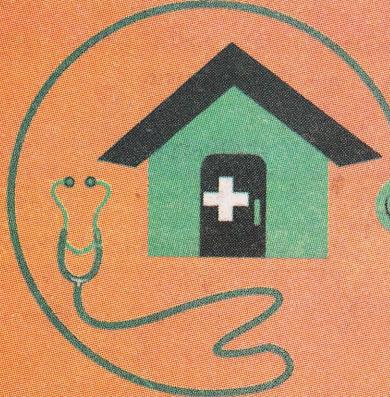
S

## பாகற்காய்

பாகற்காயை நழுக்கிக் காய  
வைத்துத் தாளாக்கி கொள்  
ஞாக்கள். இதீஸ் ஒரு தேக்க  
நண்டித் தாளை ஒரு டம்ளர்  
வெந்திலில் கலந்து அருந்தவர  
'அஸ்சர்' சிக்கிரமே குணமாகும்.

# ஒரு நோயின்

சுயவிபரக் கோவை



# இதீடு ப்ரஸ்டேட்குள்கள்

## Gallstones

### ஆரம்பம்:

பித்தப்பையிற்குள் உள்ள திரவமானது பித்த நீரில் கல் லுப்போல படிவுகளாக உரு வாவதுதான் பித்தக் கற்களாகும்.

சிறுமணல் அளவிலிருந்து பெரிய பந்து வரையாக இதன் அளவு வேறுபடலாம். சிலருக்கு ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டதாக பல கற்கள் உருவாகும். இருந்தபோதும் பித்தக்கற்கள் பெரும்பாலும் எந்த அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தாமல் வளர்ந்திருக்கும். "ஸ்கேன்" பரிசோதனை அல்லது "சிடி ஸ்கேன்" போன்ற பரிசோதனைகள் செய்யப்படும்போதே பெரும்பாலும் இவ்வாறான கற்கள் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது.

### அறிகுறிகள்:

\* கற்கள் பித்தப்பையிலிருந்து வழுவி பித்தக் குழாய்களுக்குள் சென்று அதை அடைத்து நின்றால் அல்லது பித்தப்பையில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டால் வளி ஏற்படும்.



\* சிலருக்கு வயிற் நில வலிக்காது. ஆனால் பிற்புறமாக தோள் மூட்டு கணக்கு இடையில் வலிக்கலாம். வலது தோள் மூட்டில் வலி யெடுப்பதும் உண்டு. நோய் ஓரிடத்தில் இருக்க வலி வேறு இடத்தில் பிரதிபலிப்பதை தொலைவிட வலி (Referred pain) என்பார்கள்.

\* ஒரு சில நிமிடங்கள் முதல் ஒரு சில மணிநேரம் வரை இந்த வலியானது நீடிக்கக்கூடியும். சில ருக்கு வலியுடன் வாந்தியும் சேர்ந்து ஏற்படும்.

\* பித்தப்பையில் கல்லிருப்பவர்களுக்கு கிருமித் தொற்றும் ஏற்பட்டிருந்தால் கடுமையான காய்ச்சல் நடுக்கத்துடன் ஏற்படும்.

\* ஒரு சிலருக்கு சிறுநீர் கடுமையான மஞ்சள் நிறத்தில் வெளியேறுவதுடன், கண்களிலும் மஞ்சள் நிறம் படரலாம்.

### காரணம்:

\* ஒருவரது பித்த நீரில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவானது வழமையை விட செறிவு அதிகமாக இருந்தால் பித்தக் கற்கள் தோன்றலாம்.

\* அதேபோல பித்தப்பையில் இருக்கும் பித்த நீரை உணவுக் கால்வாயிற்குள் வெளி யேற்றும் பொறிமுறையில் (கல், கட்டி போன்றவற்றால்) தடைகள் ஏற்பட்டாலும் பித்தக் கற்கள் தோன்றும் வாய்ப்புண்டு.

\* உணவு முறையைப் பொறுத்த வரையில் நார்ப்பொருள் குறைந்த, கொழுப்பும் கொலஸ்ட்ரோலும் அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை உண்வார்களிடையே தோன்றுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும்.

\* நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களிடையேயும், அதே போல ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களிடையேயும் அதிகம் காணப்படுகிறது. கர்ப்பக்காலத்திலும் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும்.

\* நோய்கள் காரணமாகவோ அல்லது எடை

குறைப்பு முயற்சியின் போதும் திடீ ரென அதிகளுடையைக் குறைக் கும் போதும் தோன்றலாம்.

### சிகிச்சை:

\* கற்களை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றி னாலும் இவை மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படக் கூடியவை என்பதால் பித்தப்பையையே அகற்றுவது சிறந்தது.

\* அத்துடன் பித்தப்பை என்பது ஒரு அத்தியாவசிய உறுப்பு அல்ல. அது அகற்றப்பட்டாலும் எந்தவித பிரச்சி னைகளும் இன்றி வாழ முடியும்.

\* வழமையாக பித்த நீரானது பித்தப்பையில் சேகரித்து வைக்கப்பட்டு உணவுக் கால் வாயில் வெளியேற்றப்படுகிறது. ஆனால் பித்தப்பையை அகற்றியவர்களில் அது ஈர விலிருந்து நேரடியாக உணவுக் கால்வாயை அடைகிறது. இதனால் சிக்கல்கள் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை.

\* ஒரு சிலருக்கு மட்டும் பித்தப்பையை அகற்றிய சில காலத்திற்கு மலம் கழிப்பதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

### தடுப்பு முறை:

\* நீண்ட நேரம் பட்டினி கிடப்பதும், உணவுகளை சில வேளைகளில் தவிர்ப்பதும் உபவாசம் இருப்பதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

\* எடை குறைக்கும் முயற்சியில் இறங்கி னால் அதைப் படிப்படியாகச் செய்யுங்கள். வாரத்தில் ஒரு கிலோவிற்கு அதிகம் குறைக் கக்கூடாது.

\* உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடையைப் பேணுங்கள். கலோரி அளவு குறைந்த, நார்ப்பொருள் அதிகமான போசாக்கான உணவு முறையும், தினசரி உடற் பயிற்சியும் உகந்தது.

- ம. ப்ரியா.



# முடிஉலர்த்த

(வெறயாரி மனையரி)

## பயன்படுத்தலாமா?

விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழில் நுட்ப வளர்ச்சியின் காரணமாக மக்களின் வாழ்க்கை மிக வேகமாக இயங்குவதோடு இயந்திர மயமான வாழ்க்கையாகவும் மாறி விட்டது. அதே விஞ்ஞானமும் தொழில்நுட்பமும் வளர்ச்சி அடைய அவற்றின் விளைவால் உருவான உபகரணங்களையும் கருவிகளையும் நாம் தொட்டதெற்கெல்லாம் பயன்படுத்துகிறோம். அந்த வகையில் நாம் குளித்த பின் எமது தலைமுடியை உலர்த்த இன்று (Hair Dryer) 'வெறயார்ட்ரையர்' எனப்படும் முடி உலர்த்தியை பயன்படுத்துகிறோம். ஆண்களை விட பெண்களே இதனை அதிகம் பயன்படுத்துவதை பார்க்கலாம்.

குளித்த பின் முடி உலர்த்தியை பயன்படுத்துவது ஒரு துவாயின் முலம் நன்றாக ஈரமெடுத்து மிகுதியை இயற்கையாகவே உலர்ச்செய்வதாகும். பகல் நேரத்தில் குளித்தால் விரைவாக தலைமயிரை உலர்த்திக் கொள்ளலாம்.



உத்தி தலை மயிரை உலர்த்துவது தலைமயிரின் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல என்பதே மருத்துவர்களின் பொதுவான கருத்தாகும். முடி உலர்த்தி வெப்பமான காற்றை வெளியிடுகிறது. அதனை பயன்படுத்தி தலைமயிரை உலர்த்துவதால் தலைமயிருக்கு பாதிப்பேற்படும் என்பது அவர்களின் கருத்தாகும். மாறாக குளித்த பின் தலை மயிரை உலர்த்த மிகச்சிறந்த சரியான முறை முடிந்தளவு நன்குலர்ந்த ஒரு துவாயின் மூலம் நன்றாக ஈரமெடுத்து மிகுதியை இயற்கையாகவே உலர்ச்செய்வதாகும். பகல் நேரத்தில் குளித்தால் விரைவாக தலைமயிரை உலர்த்திக் கொள்ளலாம்.



அதனால்

பகல் வேளையில் குளிப்பதே சாலச்சிறந்தது. ஆனால் தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால் மாலை ஆறு மணிக்கு பிறகு கூட குளிக்க வேண்டி

எற்படலாம். குறிப்பாக தொழிலுக்குச் செல்பவர்கள் மாலை வேளையே அவர்களுக்கு குளிப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. அதிலும் பெண்களாயின் அவர்களின் நீண்ட தலை மயிரை குளித்து பின் உலர்த்துவது ஒரு பிரச்சினைதான்.

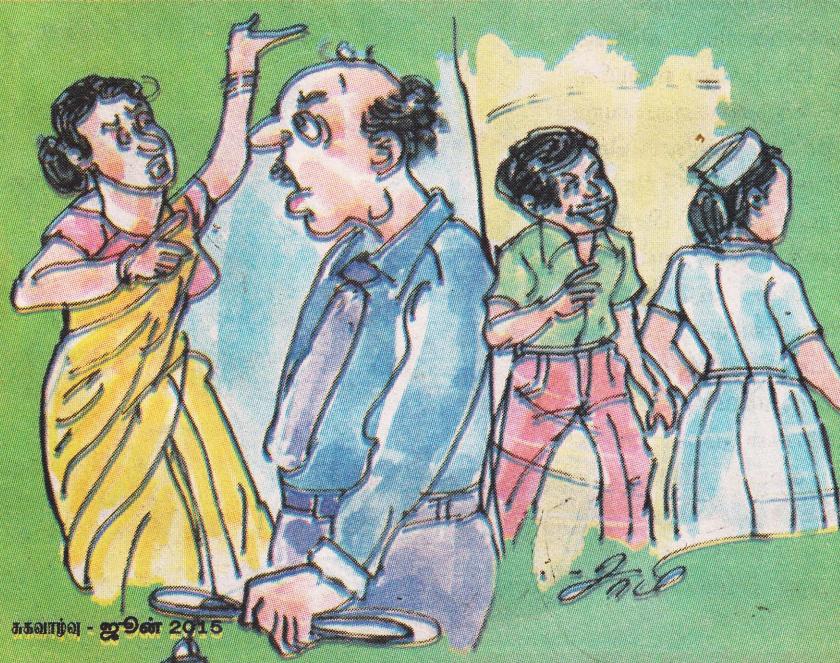
அவ்வாறு குளிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் குளித்த பின் முதலில் துவாய் மூலம் நன்றாக துடைத்து முடிந்தளவு ஈரத்தை எடுக்க



கவும். பின்னர் மிகுதியை முடி உலர்த்தி மூலம் உலர்த்தலாம். அவ்வாறு முடியை உலர்த்தும் போது குறைந்தபட்சம் 25cm சென்றி மீற்றிலும் கூடிய தூரத்தில் முடி உலர்த்தியை வைத்து உலர்த்த வேண்டும். அதை விட குறைந்த தூரத்தில் தலைமயிருக்கு அருகில் 'ஹெயார் ட்ரையரை' வைத்து ஒரு போதும் தலைமயிரை உலர்த்தக் கூடாது. அத் தோடு தலைமயிரில் நீர் சொட்ட சொட்ட தலைமயிரை துவாயில் துவட்டாமல் முழுமையாக முடி உலர்த்தியால் உலர்த்துவது தலைமயிருக்கு பெருங்கேடு விளைவிக்கும்.

சாதாரணமாக மின் விசிறியில் தலைமயிரை காய வைப்பது முடி உலர்த்தியைப் போல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. எனினும் சரியாக தலைமயிரில் ஈரம் எடுக்காது ஈரமான தலையுடன் நித்திரைக்குச் செல்வது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். பல்வேறு நோய்களுக்கும் அடித்தளமிடும்.

ஜயகர்.



“என் கணவருக்கு தலை சுத்துறதை நிறுத்த ஒரு மருந்து கெடுத்தீங்களோ...”

“ஆமாம்... அதுக்கென்ன இப்போ?”

“அதேமாதிரி அவர் நேர்ஸை சுத்துறதை நிறுத்தவும் ஒரு மருந்து கொடுங்க டொக்டர்.”



கலாபூஷணம்  
செல்லவாயா நுறையப்பா  
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,  
யோகா ஆரோக்ஷிய  
கௌனூர் கழகம்,  
மட்டக்களப்பு.

பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடலாம்.

ஆசனங்கள் முடிந்த பின் சாந்தியாச  
நத்தில் இருந்த பின் பிராணாயாமத்தில் ஈடு  
பட மனதில் அமைதி ஏற்படும். பிராணாயாம

# பிராணாயாமத்தின் நிலைகளும் அற்புத் பஸ்ரீகளும்...!

நோய் நொடியில்லாத வாழ்க்கையைப் பெற்றதான் எல்லோரும் விரும்புகின்றனர். எனினும் நோய்த்தாக்குதல் அதனால் ஏற்படும் வலிகளும் நம் அனுமதியின்றி வந்து நம்மைச் சிரமத்துக்கு ஆளாக்குகின்றன.

நமது பழக்க வழக்கங்களில் சின்னச் சின்ன மாற்றம் செய்து விட்டாலே வலியில் வாத ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். மன அமைதிக்காக தியானம் செய்கின்றனர். தியானத்திற்கும் சுவாசத்திற்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்புண்டு. பிராணாயாமம் மூலம் சுவாசத்தைச் சீராக வைத்துக் கொண்டாலே அதிக பட்ச ஆரோக்கியத் துடன் நீண்ட நாள் வளமாக வாழ முடியும்.

பிராணாயாமத்தில் பல நிலைகள் உள்ளன. இவற்றை மிகவும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும். தவறின் நரம்புகள், மூளை பாதிக்கப்படுவதோடு சில சமயம் பித்துப் பிடிக்கும் அபாயமும் உள்ளது. எனினும் நான் விபிரிக்கும் படி ஒழுகினால் எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது. பயமின்றிப்

நிலைகள் மிக இலகுவில் செய்யமுடியும். பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது நேர அளவு கவனத்தில் எடுக்கப்படும். கண்களை மூடிக்கொண்டு பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது மனிக்கூட்டடைப் பார்க்க முடியாது. எனினும் நேர அளவை மனதில் எண்ணுதல் மூலம் கடைப்பிடிக்கலாம். ஒரு நிலைப் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட்ட பின்பு கட்டாயம் சாதாரண மூச்சு எடுத்த பின்பே அடுத்த பிராணாயாம நிலையில் இருக்க வேண்டும். உடலில் எவ்வித அசைவோ ஆட்டமோ இருக்கக்கூடாது. மனதை அலையவிடக்கூடாது. மூச்சு உள் செல்வதையும் வெளியேறுவதையும் கண்களை மூடிக்கொண்டு உள்ளிப்பாக கவனிக்க முடியும்.

பிராணாயாம நிலைகள் ஆரம்பிப்பதற்கு முன் சுவாசப்பைகளை விரிவடையச் செய்யும் பயிற்சியில் ஈடுபடவேண்டும். பத்மாசனத்திலோ, வஜ்ஜிராசனத்திலோ மல்லாக்காகப் படுத்துக் கொண்டோ நின்று கொண்டோ இப்பயிற்சியை செய்யமுடியும். இரு கைவிரல்களும் பிடியில் இருக்கும் வண்ணம் உள்ளங்கைகளால் காதைப் பொது தியவாறு நன்கு அழுத்தவும். இவ்வாறு அழுத்தும்போது மூக்கின் வழியாக மூச்சை ஆழ மாக இழுத்து நிறுத்தாமல் இழுத்த மூச்சை போன்று இருமடங்கு மூச்சை வாயைத்திறந்து மெதுவாக வாய்வழியாக வெளிவிடவும். இவ்வாறு பத்துத் தடவைகள் செய்ய சுவாசப்பைகள் நன்கு விரிவடையும்.

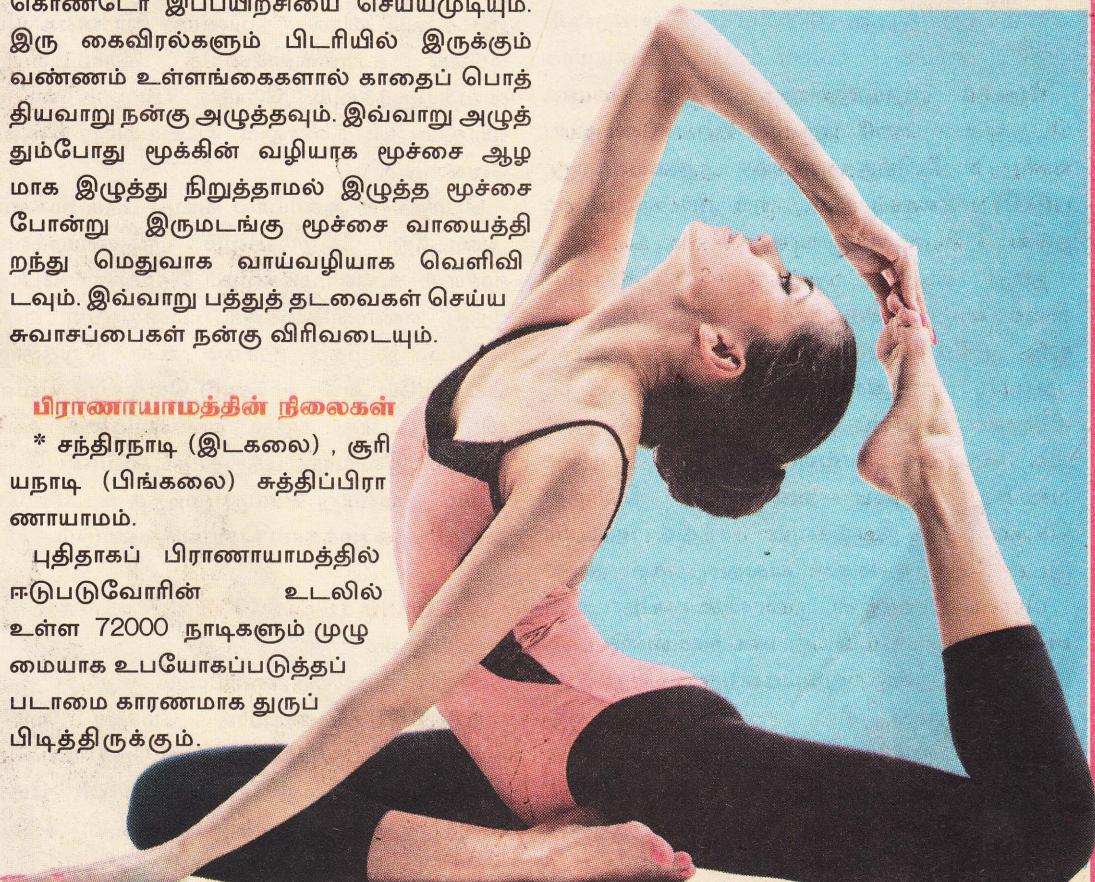
#### **பிராணாயாமத்தின் நிலைகள்**

\* சந்திரநாடி (இடக்கலை), சூரியநாடி (பிங்க்கலை) சுத்திப்பிராணாயாமம்.

புதிதாகப் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுவோரின் உடலில் உள்ள 72000 நாடிகளும் முழு மையாக உபயோகப்படுத்தப் படாமை காரணமாக துருப் பிடித்திருக்கும்.

எற்கனவே குறிப்பிட்டவாறு இவற்றுள் பத்து (தசநாடிகள்) முக்கியமானவை. இவற்றுள் தண்டுவடத்தினுள் (Spinal Cord) இருக்கும். சந்திரநாடி, சூரியநாடி, சூழிமுனை நாடி மிக முக்கியமானவை. இவற்றை முதலில் சுத்தம் செய்யும் பிராணாயாமப் பயிற்சியே இந்தி லையாகும். எனவே இந்திலையில் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட்ட பின்பே ஏனைய நிலைகளில் இருக்கவேண்டும்.

சந்திரநாடி (இடக்கலை) பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும்போது உடலில் குளிர்ச்சி ஏற்படும். சூரிய நாடி பிராணாயாமத்தின் போது உடல் வெப்பமடையும். இரண்டு பக்க மூக்கினாலும் பயிற்சி செய்ய சந்தரநாடி, சூரிய நாடி இடையே சமநிலை பேணப்படுவதால் உடலின் வெப்பம் இயல்பு நிலையில் இருக்கும். குளிர்ச்சியான காற்றும் வெப்பமான காற்றும் உடலின் வெப்பநிலைக்கு ஏற்றால் போல் மாறுவதற்கும் தேவையான காற்று குளிர்ச்சியான காற்று வேண்டும்.



மென்றாலும் வெப்பமான காற்று வேண்டுமென்றாலும் இந்திலைப் பிராணாயாமம் மூலம் சீராக அமைக்கமுடியும். எமது வசதிக்கு ஏற்ப வலது (பிங்கலை) பக்கம் செல்லும் வெப்பமான காற்றை நிறுத்தி இடது பக்கம் இடகலை குளிர்மையான காற்று செல்ல மாற்றி அமைக்கலாம்.

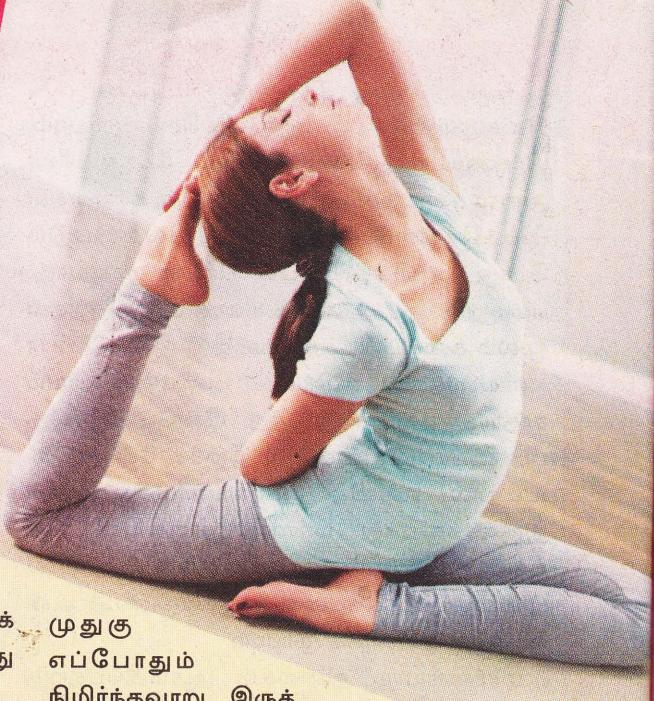
இவ்வாறு மாற்றி அமைத்தல் மூலம் குழந்தைப்பாக்கியில் ஸாதோர் கருத்தரிக்க முடியும். ஆணோ, பெண்ணோ விரும்பும் குழந்தையை கருத்தரிக்க முடியும். வேண்டாதபோது இயற்கை வழியில் கருத்தடை செய்யமுடியும். வேண்டாத கருவைக்கூட கலைத்து விடலாம். வேண்டிய போது மீண்டும் கருத்தரிக்க முடியும்.

இப்பயிற்சியை சரியாக செய்கிறோமா? என்பதை உடனேயே உணரமுடியும். சரியாகச் செய்யும் போது உடனடியாக உடலிலும் உள்ளத்திலும் புத்துணர்ச்சி, அதிக சக்தி, சுமையற்ற நிலை (lightness) போன்றவை ஏற்பட்டமையை உணரப்படும். பிழையாக செய்தால் அதாவது அளவுக்கு அதிகமாக ஆழமாக மூச்சை இழுக்க சுவாசப்பையின் பளு அதிகரித்து தலைவலி, தலைச்சுற்று, தலைப்பாரம் என்பன ஏற்படும் அபாயமுள்ளது.

### சந்திர நாடி (டெகலை) பிராணாயாமம்

#### செய்முறை

விரிப்பில் பத்மாசனத்தில் அல்லது வஜ்ஜிராசனத்தில் முதுகெகலும்பு வளையாது நியிர்ந்து இருக்கவும். சந்திர நாடியானது வலது பக்க கால்லும் பெருவிரலில் தொடங்கி இடதுபக்க நாசிவரை பாந்துகிடக்கிறது. இது முள்ளநு தன் தன்னாந்து கூக்குள் இருப்பதால்



முதுகு  
எப்போதும்  
நியிர்ந்தவாறு இருத்தல் அவசியம்.

இடது கையில் சின் முத்திரையிட்டு புறங்கையைத் தொடை மேல் வைக்கவும். வலது கையில் விஷ்ணு முத்திரையிடவும். ஆட்காட்டி விரல், நடுவிரல் இரண்டையும் மடக்கி உள்ளங்கையைத் தொட்டவாறு வைத்திருக்கவும். மோதிர விரலும், சுட்டு விரலும், பெருவிரலும் நீட்டியவாறு இருக்க வேண்டும்.

பெருவிரல் நுனியால் வலது பக்க மூக்கை அடைத்து ஆழமாகவும் நிதானமாகவும் மூக்சை உள்ளிழுக்கவும். இழுக்கும் போது ஐந்து எண்ணிக்கையை மனதினுள் எண்ணவும். இழுத்த மூக்சை உள் நிறுத்தாது உடனேயே அதே மூக்கால் மெதுவாக வெளி விடும் போது பத்து எண்ணிக்கை எண்ணவும். இவ்வாறு பத்துத் தடவைகள் செய்யவும். இவ்வாறு செய்து முடிந்த உடனேயே வலது பக்க மூக்கால் செய்யவேண்டும்.

#### குரியநாடி (பிங்கல்) பிராணாயாமம் செய்முறை

சந்திர நாடி பிராணாயாமம் செய்து முடிவற்றதும் உடனடியாக மோதிர விரல் நுனியை இடது பக்க மூக்கின் மேல் வைத்து உடனேயே வலது பக்க மூக்கின் மேல் வைத்த பெருவிரலை எடுக்கவும். சந்திர



நாடி பிராண்னாயாமத்தில் செய்தது போன்று வலது பக்க மூக்கால் மூச்சை இழுத்து அதே பக்க மூக்கால் வெளிவிடவும். மூச்சை உள் இழுக்கும் போது ஜந்து எண்ணிக்கையும் வெளிவிடும் போது பத்து எண்ணிக்கையும் எண்ணியவாறு பத்து தடவைகள் செய்யவும். வேகமாக உள் இழுத்து மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் மூச்சை வெளிவிடவும். இவ்வாறு பழகிய பின் படிப்படியாக பத்துப் பதினெண்து என இழுக்கும் மூச்சை அதிகரித்து அதன் இருமடங்கு மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.

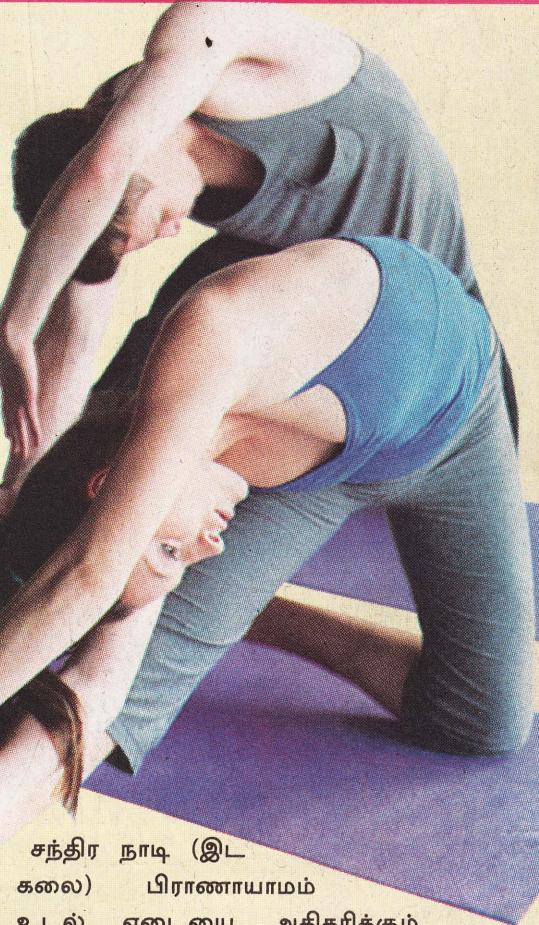
### பலன்கள்

கிரமாக இப்பயிற்சிகளில் ஈடுபட மூக்குத்துவா ரத்தில் (Nasal Passage)

ஏ தா வது  
அடைப்பு இருந்தால்  
அகன்று ஒவ்வொரு மூக்குத் துவாரத்திலும் சுவாச ஓட்டம் சீராக நடைபெறும். இரண்டு நாடி களும் நன்கு துப்பரவு செய்யப்படும். இதனால் அதிக பட்ச பிராண்னால் இவை நிரப்பப்படும்.

\* சுவாச ஒவ்வாமை (Nasal Allergy) அகலும்

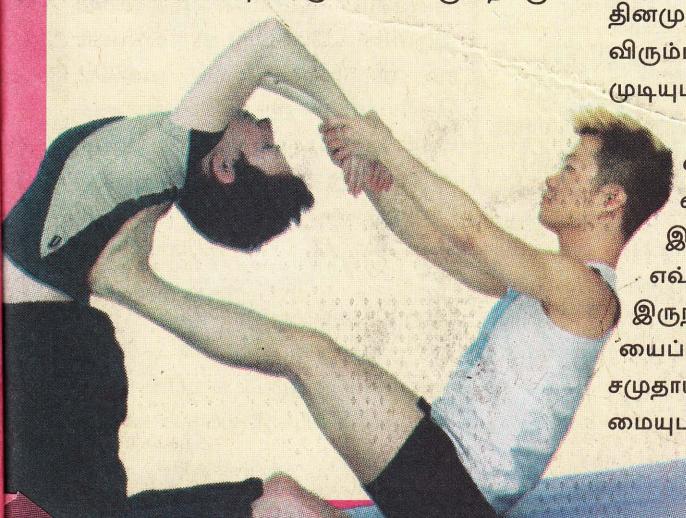
\* உடல் எடை அதிகரித்தோரின் எடை குறையும். உடல் எடை குறைந்தோரின் எடை அதிகரிக்கும். இதனால் இயல்பு எடை பேணப்படும். சூரிய நாடி (பிங்கலை) பிராண்னாயாமம் உடற் பருமனைக் குறைக்கும்.



சந்திர நாடி (இடகலை) பிராண்னாயாமம் உடல் எடையை அதிகரிக்கும். இந்த முறை மூலம் உடல் எடையைப் பேண விரும்புவோர் ஒவ்வொரு நாசியாலும் மேல் விபரித்தவாறு இருபத்தேழு தடவைகள் மூச்சை எடுத்துவிட வேண்டும். காலை, மதிய, இரவு உணவுக்குப் பின்பும் படுக்கைக்குப் போவதற்கு முன்பும் கிரமாகத் தினமும் நான்கு தடவைகள் ஈடுபட நீங்கள் விரும்பும் இயல்ளாவு உடல் எடையைப் பெற முடியும்.

அதிக பணம் விரயம் செய்து உடல் வலுவூட்டு நிலையம் கராட்டே, டென் னிஸ் போன்றவைக்குப் போவோருக்கு இப்பயிற்சி பெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

எவ்வித கெலவுமின்றி வீட்டுக்குள் இருந்தவாறே விரும்பும் உடல் எடையைப் பேணுவதோடு உடல், உள், ஆண்மீக, சமுதாய ஆரோக்கியத்துடன் என்றும் இளமையுடன் நீண்ட நாள் வளமாக வாழலாம்.





## காது குத்துவதீல் புதுச்...

**பெ**ண் குழந்தை பிறந்த வுடன் காது குத்துவதற்கு என்று ஒரு விழா வைத்து அந்தப் பெண் குழந்தைக்கு காது குத்தி நகை அணிவிப்பது என்பது காலங் காலமாக நம்மிடையே இருந்து வரும் பழக்கமாகும். கிராமப்புறங்களில் அந்தக் காலங்களில் ஏன்? இப்பொழுதும் கூட ஆண் குழந்தைகளுக்கும் காது குத்தி நகை அணிவிக்கும் பழக்கம் ஆங் காங்கே இருக்கத்தான் செய்கின்றது. காதில் துவாரம் போடுவது என்பது சிறிய வயதுள்ள குழந்தைகளுக்குச் செய்கிறார்கள். காதில் துவாரம் போடுவதற்கென்றே பழக்கப்பட்ட தொழில் செய்பவர்கள் எந்த வித மருந்துகளையும் உபயோகப்படுத்தாமல் ஊசியை வைத்து வெகு சுலபமாக சில வினாடிகளில் குத்தி துவாரம் இட்டு விடுகின்றார்கள். இது காலங்காலமாக



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

இருந்து வரும் பழக்கம். தற்பொழுது நாகரிகமும், விஞ்ஞானமும் வளர்ந்து விட்டதால் காதில் துவாரம் இடும் முறை சற்று நவீன மயப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. துவாரம் இடும் இடத்திற்கு நேராக ஒரு 'மெஷினே' வைத்து லேசாக அமுதத்தினால் 'பஞ்சசிங் மெஷின்' துவாரம் இடுவதை போன்று காதில் துவாரம் விழுந்து விடும். வலியே தெரியாமல் இந்த மெஷினைக் கொண்டு காதில் துவாரம் இட்டு விடலாம். இதை இந்த தொழில் செய்பவர்களும் சில தனியார் வைத்தியசாலைகளிலும் பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

காதில் லேசாக கணமுள்ள நகைகளை அணிய வேண்டும். தங்க நகைகள் கணமில் லாமல் லேசானதாக இருக்கும். கவரிங் நகைகள் சற்று கனம் அதிகமாக இருக்கும் காதில்



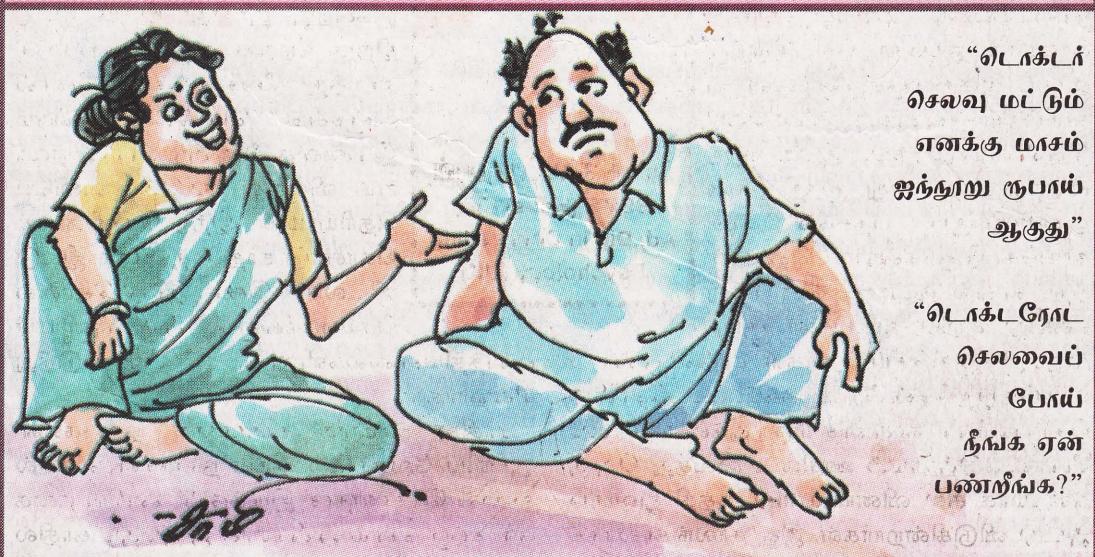
நகைகள் அணியும் போது அதிக கவனம் தேவை. சில கவரிங் நகைகள் காது துவா ரத்தில் ஒவ்வாழையை ஏற்படுத்தி துவா ரத்தில் புண்ணை ஏற்படுத்திவிடும்.

எனவே சிலருக்கு காது துவாரத்தில் அரிப்பு ஏற்பட்டுவிடும் எனவே கவரிங் நகைகள் உங்கள் காதுகளுக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில் ஸலையென்றால் அணிய வேண்டாம். அதே போன்றுதான் பிளாஸ்டிக் நகைகளும் சிலருக்கு பிளாஸ்டிக் நகைகள் ஒத்துக்கொள்ளாது.

ஒருவர் அணிந்த காதனிகளை மற்றவர் அணியும் போது சில சரும நோய்கள் பரவ வாய்ப்புள்ளது. எனவே கவனம் தேவை. சிலர் காதுகளில் உள்ள காதனிகளை கழற நவே மாட்டார்கள். காதில் படும் சோப்பு நீர், எண்ணெய், அமுக்கு முதலியவைக

ஸெல்லாம் சேர்ந்து காதில் புண் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. காதில் கனமான நகைகள் அணியும் போது சில பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

நீண்ட நாட்கள் கனமான நகைகளை அணிந்தால் காது துவாரம் பெரிதாகிவிடும். காது துவாரம் பெரிதாகி அழகற்று காதனிகள் கீழே தொங்கும் படி நகை அணிந்து கொண்டிருக்கும் அதிகமானோரை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம் இதற்குத் தான் லேசான கனமில்லாத நகைகளை காதில் அணிய வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றோம். காதுத் துவாரம் பெரிதாகி விட்டால் அந்தத் துவாரத்தை மறுபடியும் தையல் இட்டு மூடி விட வேண்டும். பின் புதிதாக துவாரம் இட்டு மறுபடியும் புதிதாக நகை அணிவது தான் நன்மையானதாக இருக்கும்.



“பொக்டா்  
செலவு மட்டும்  
எனக்கு மாசம்  
ஜங்குறு ருபாய்  
ஆகுது”

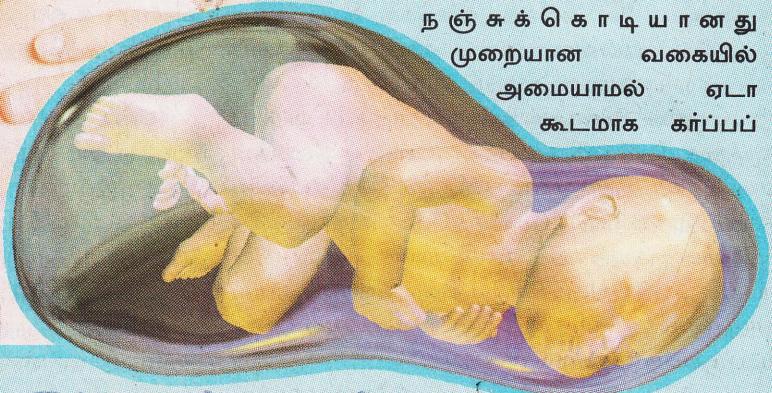
“பொக்டரோட்  
செலவைப்  
போய்  
நீங்க ஏன்  
பண்ணிங்க?”



குறைபாட்டின் காரணமாக சில குழந்தைகளுக்கு இப்பிரச்சினை ஏற்படும். 'ஸுரினி ட்ராக்ட்' அடைப்புக் காரணமாகவும் (Posterior urethral valve) இந்தப் பிரச்சினை ஏற்படும்.

ஸுரினி ட்ராக்ட் அடைப்பு ஆண் குழந்தைகளுக்கே ஏற்படும். நஞ்சக்கொடி மூலம் குழந்தைக்கு இரத்த ஒட்டம் குறையும் போதும், குழந்தையின் சிறுநீரக வளர்ச்சிக் குறைபாட்டின் காரணமாகவும் ஏற்படும். தாயிடமிருந்து ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று ஒரு முக்கிய காரணம். கர்ப்பினிக்கு ஏற்படும் இரத்த அழுத்தம், சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள் போன்றவையும் காரணமாகலாம்.

நஞ்சக்கொடி யானது முறையான வகையில் அமையாமல் ஏடா கூடமாக கர்ப்பப்



## பனிக்குட நீர் பற்றாக்குறையால் சிகிச்சை ஏற்படும் பாதிப்பு

கர்ப்பத்தின் போது கர்ப்பப்பையில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் கர்ப்பப்பைக்கும் இடையே ஒரு நீர்ப்படலம் இருக்கும். குழந்தையைச் சுற்றியிருக்கும் இந்த நீரை 'Amniotic fluid' எனகிறோம். இது குழந்தையின் இயல்பான சுவாசத்துக்கும் பாதுகாப்புக்கும் உதவும். ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த அந்த நீரானது சிலருக்கு குறைவாகவும் சிலருக்கு அதிகமாகவும் இருக்கும்.

இது குறையும் போது அது குழந்தைக்கு பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். பனிக்குட நீர் குறைவதற்கு 2 காரணங்கள்... குழந்தையிடம் உள்ள பிரச்சினையாலும் இந்த நீர் பற்றாக்குறை ஏற்படலாம். அல்லது தாயிடம் உள்ள குறையாலும் ஏற்படலாம். 'குரோமோசோம்'

பையில் ஒட்டி இருந்தாலும் பனிக்குட நீரின் அளவு மாறுபடும். பிரசவ திகதி பிறபோகும் காலத்தில் இயல்பாக பனிக்குட நீர் குறைய ஆரம்பிக்கும். 'வயிற்றில் குழந்தையின் அசைவு தெரியவில்லை' என்று கூறுவார்கள். அதுதான் இதற்கான அடையாளம்.

குழந்தையைச் சுற்றி நாலா பக்கமும் இருக்கும் இந்தப் பனிக்குட நீர், குறைந்தது 2 செ.மீ. அளவிலாவது இருக்க வேண்டும். அதை விடவும் குறையும் போது குழந்தை சுற்றி வராமல் கர்ப்பப்பையினுள் ஒரே இடத்தில் ஒரே நிலையில் நின்று விடும். இதனால்தான் பிரசவத்தின் போது குழந்தை தலைகீழாக இருப்பதாகக் கூறுவார்கள். சில நேரங்களில் குறுக்கு நெடுக்காகவும் நின்று போகும். நீர்

பற்றாக்குறையின் காரணமாக அந்த நன்சுக்கொடியானது (Umbilical cord) கர்ப்பப்பட்டபோடு ஒட்டிக் கொண்டுவிடும். இதனால் குழந்தைக்குப் போகவேண்டிய இரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லாமல் போவதால் குழந்தையின் மூளைக்குத் தேவையான ஒக்சிஜன் கிடைக்காது. அதனால் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி, நுரையீரல் வளர்ச்சியிலும் குறைகள் ஏற்படலாம். அத்தோடு குழந்தைக்கு மூச்சுத்திணைறல் போன்ற அதிகமான பிரச்சினைகளும் ஏற்படும். ஒரே நிலையில் இருப்பதால் 'Club foot' எனப்படும் குழந்தைக்கு வளைந்த நிலை பாதங்கள் ஏற்படலாம்.

நஞ்சுக்கொடியின் அழுத்தத்தின் காரணமாக குழந்தையின் முகத்திலும் மாறுதல்கள் ஏற்படலாம். இன்னும் நீர் வற்றும் போது குழந்தையின் உயிருக்கே கூட பாதிப்பு ஏற்படலாம் என்பதால்தான், பனிக்குட்நீர் மிகவும் குறைந்து காணப்படும் நிலையை அவசரசிகிச்சை குழந்தை என்கிறோம். சிலருக்கு கர்ப்பப்பை அதிகம் சிறியதாக இருப்பதைப் பார்த்துக்கூட பனிக்குட நீர் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டிருப்பதைக் கண்டறியலாம்.

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப கால 'ஸ்கேன்களில்' தோன்றும் மாறுபாட்டால், ஒருவேளை பனிக்குட நீர் குறைபாடு ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால் 'குரோமோசோமில் டெஸ்ட்' செய்து பார்ப்பார்கள். எதனால் இப்பிரச்சினை ஏற்படுகிறது? இதை சரிசெய்ய முடியுமா? குழந்தையின் நிலை எவ்வாறு இருக்கிறது? இவற்றைப் பொறுத்தே அந்தக் கர்ப்பத்தை 'நீடிப்பதா?' வேண்டாமா? என ஆலோசனை செய்யப்படும். குழந்தை மோச



மான நிலையை தாண்டிவிடும் பட்சத்தில் ஆறாவது மாதத்தில் குழந்தையின் 'Anatomy' யை பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

தன்னீரின் அளவு எவ்வளவு இருக்கிறது? நஞ்சுக்கொடியில் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கிறதா? குழந்தையின் மூளைக்குத் தேவையான அளவு ஒக்சிஜன் கிடைக்கிறதா? இவற்றையெல்லாம் இறுதி 3 மாதங்களில் பரிசோதிப்பார்கள் (Doppler study). நீர் குறைவாக இருக்குமானால் கர்ப்பினி அதிக நீர் அருந்த வேண்டும். நன்றாக ஒய்வு எடுக்க வேண்டும். புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்ண வேண்டும். கால் வீங்கி இருந்தால், கீழே தொங்க விடாமல் நீட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம். தாய்க்கு இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அதற்கான மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் நுரையீரல் முறையான வளர்ச்சி அடைந்து விட்டது என்றால் நார்மல் டெலிவரிக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம். ஒருவேளை பிரசவத் திகதி பிறபோனாலோ, 'Doppler study' பிரச்சினை இருந்தாலோ, பனிக்குட நீர் குறைந்து கொண்டே போனாலோ, குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு சீரின்மை என்றாலோ உடனடியாக சிசேரியன் செய்ய வேண்டியிருக்கும். கர்ப்ப காலம் முழுவதும் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லாமல் இறுதி நேரத்தில் பனிக்குட நீர் அரைவாசி சென்றபின் மருத்துவமனைக்கு வந்தால் அப்போது முடிந்தவரை கர்ப்பப்பைக்கு செயற்கையாக நீரை ஏற்றி (Amnioinfusion) சுகப்பிரசவம் செய்ய முயற்சிப்பார்கள். சிலர் நீர் முழுவதும் சென்றபின் வருவார்கள் அப்போது உடனடி சிசேரியன் செய்துவது அவசியமாகும்.

# வாழ்வின் பாடரீகரன் - 45

## தன்னிட்டு யார்க்கும்சட்டம்

வவுனியா நகரையொட்டி யிருந்தது அந்த கிராமம். படிப்படியாக கிராமத்துக்கான இயல்புகளை இழந்து கொண்டிருந்தது. அக்கிராமத்து விவசாயிகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விவசாயம் செய்வதை கைவிட்டு முற்றிலும் தமது வருமானத்துக்கு நகரத்துக்கு சென்று ஏதாவது ஒரு வேலை செய்து சர்று உழைத்துப் பிழைப்பவர்களாக மாறிக்கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் எதற்கெடுத்தாலும் நகரத்தையே நம்பியிருக்கும்.

- எஸ். ஷமினி

மக்களாக மாறிக்கொண்டிருந்தனர். வயல் வெளிகள் பொட்டல் வெளிகளைக் கொண்டிருந்தன. பலர் அதனை வாங்கி கூறு போட்டு அதிக விலைக்கு விற்பனை செய்து கொண்டிருந்தனர். ஆறு, குளம், காடு, களனிகள் சோபை யிழந்து பாழாகி கொண்டிருந்தன. முப்பது வருட குளா யுத்தத்தின் பின் மக்கள் உண்மையான சுதந்திரத்தை அனுபவிப்பதற்கு பதிலாக வக்கிரத் தன்மைகளையே எதிர் கொண்டனர். கொலை, களவு, கொள்ளை, வன்முறைகள், வன்புணர்வு என்பன அதிகரித்து மக்களை ஆட்டிப்படைத்தன. மனிதர்களின் முகங்களில் புனன்கையும் சிரிப்பும் மறைந்து போய் மௌனமும் இறுக்கமுமே ஆக்கிர ஜூன் 2015 - கவார்வ





மித்திருந்தன. இளைஞர் சமூகமும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அவர்களும் கொஞ்சமும் சமூகப் பற்றற்றவர்களாக வளர்ந்து வந்தனர்.

தனஞ்செயனும் இத்தகைய போக்கு களுக்கு மாறானவன் அல்ல. சுருங்கச் சொல்லப்போனால் சமூகத்தின் எல்லா மாசுகளும் அவன் மனதில் ஒருங்கே கூடிக்குவிந்துக் கிடந்தன.

பள்ளிப்படிப்பை முடித்து தொழில்நுட்ப உயர் கல்வியில் அவன் சேர்ந்திருந்தாலும் அவன் கவனமெல்லாம் நண்பர்களுடன் கூடிக் கூத்திடப்பதிலும் சினிமா பார்ப்ப திலும் பெண் பிள்ளைகளை வம்புக்கிழுத்து கேளி செய்வதிலுமே கழிந்தது. அவனுக்கு

அஜித், விஜய், தனுஷ், விஷால், கார்த்தி முதலானோர் நடித்த வில்லத்தனமான வன் முறை நிறைந்த சினிமா படங்கள் பார்ப்பது மிகவும் பிடித்த பொழுது போக்காக இருந்தது.

அவனுக்கிருந்த ஓரே பிரச்சினை அவன் நண்பர்களுடன் ஊர் சுற்றித்திரிந்து பொழுது போக்குவதற்கும் சினிமாப் படம் பார்ப்ப தற்கும் பணம் தேவைப்பட்டதாகும். வீட்டில் தாய் தந்தையரிடம் கேட்டு சிறிது பணம் பெற்றாலும் அது போதுமானதாக இருக்கவில்லை. மற்றும் உற்றம், சுற்றம், சொந்தக்காரர்களிடம் எல்லாம் காசு கேட்டு கெட்ட பெயர் வாங்கியிருந்தான். அவர்களிடமெல்லாம் இப்போது காசு வாங்குவது கடினமாக இருந்தது. எனவே வீட்டிலும் உற்றார், உறவினர் வீடுகளிலும் ஆட்கள் இல்லாத சமயம் பார்த்து திருட ஆரம்பித்தான். அவன் அப்பா பல முறைகள் தன் சட்டைப் பையில் இருந்து பணம் குறைவதைக் கவனித்து அவனைத் திட்டியிருக்கிறார்.

இருந்தாலும் அவனது பழக்கத்தை அவனால் மாற்றிக்கொள்ள முடியவில்லை. அன்றைய தினம் அஜித்தின் புதிய சினிமாப்படம் நகாத்தில் திரையிடப்படவிருந்தது. அதனை நண்பர்கள் கூடி சென்று பார்த்துவிட வேண்டுமென்று திட்டமிட்டி ருந்தார்கள். செலவுக்கு சுமார் ஐந்நாறு ரூபா வாவது தேவைப்படும். எப்படி திரட்டலாம் என்று யோசனை செய்து கொண்டிருந்த போதுதான் தினேஷின் வீடு ஞாபகத்துக்கு வந்தது. தினேஷ் அவனது ஒன்று விட்டதற்கையன். 11 வயதாகும் அவன் அருகிலுள்ள தமிழ் வித்தியாலயத்தில் ஆறாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தான். அவனது அப்பா தனஞ்செயனுக்கு சித்தப்பா முறையாகும்.

தனது உறவு முறையைப் பயன்படுத்தி தனஞ்செயன் அடிக்கடி தினேஷின் வீட்டுக்குச் சென்று வருவதுண்டு. சாப்பாட்டு வேலைகளில் சென்றால் அங்கே அவனுக்கு உணவுகூட கிடைக்கும். அங்கு சென்ற போதுகூட யாரும் இல்லாத நேரத்தில் மேசை மேல் அலுமாரியில் சமையலறைப் பெட்டியில் சென்று தேடி கிடைக்கும் காசுகளை பொறுக்கிக்கொள்வான். சிலவேளை

பிடிபட்டு ஏச்சுப்பேச்சும் வாங்கியிருக்கின் றான். எனவே அவன் வீட்டுப்பக்கம் வந்தால் வீட்டார் அவன் மீது ஒரு கண் வைத்திருப்பார்கள். தினேசுக்கு கூட அவனது இந்த செயல் காரணமாக அவனைப்பிடிப்பதில்லை.

அன்று பிற்பகல் பாடசாலை விட்டு வந்த தினேஷ் சாப்பிட்டு விட்டு ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் அம்மா அவனது சிறு தம்பியையும் அழைத்துக்கொண்டு பக்கத்தில் இருந்த அவனது நண்பியின் வீட்டுக்கு சென்றிருந்தான். அப்போது சமையலறையில் விட்டு விட்டுச் சென்றிருந்த தினேஷின் அம்மாவி தொலைபேசி கிணுகிணுத்தது. தினேஷ் அதனை தூக்கிக் கொண்டு அம்மாவிடம் ஒடினான். குசினிக் கதவு திறந்துதான் கிடந்தது.

அவனது அம்மாவும் தொலைபேசியில் வந்தது யார் என்று பார்த்து பதிலளித்து விட்டு தொலைபேசியை அவனிடமே திருப்பிக் கொடுத்து வீட்டில் வைக்கும்படி கூறினாள். தினேசும் திரும்பி வீட்டுக்கு வந்தான். அவன் திரும்பவும் சமையலறை கதவினூடாக வீட்டுக்குள் நுழைந்த போது உள்ளே ஆள் அரவும் கேட்டது. அங்கே தனஞ்செயன் சமையலறைப் பெட்டியில் இருந்த சில நோட்டுக்களை எடுத்து காற்சட்டைப் பைக்குள் செருகுவதை தினேஷ் கண்டுவிட்டான். திருடிய பணத்தை தந்து விடும் படியும் இல்லா விட்டால் அம்மாவிடம் சொல்லப் போவதாகவும் தினேஷ் சத்தம் போட்டான். கையும் களவுமாக பிடிபட்ட தனஞ்செயனுக்கு அவமானமாக இருந்தது. பதற்றம் அதி கரித்தது. தனது திருட்டு பிடிபட்டு விட்டால் என்ன செய்வதென்ற பயம் வேறு. என்ன செய்வதென்று நிச்சயிக்க முடியவில்லை. அவன் பார்த்த பல திரைப்பட நிகழ்வுகள் மனதில் தோன்றின. சின்னத்திரை கொடுரைக் கொலைகள் ஞாபகத்துக்கு வந்தன. பாண் வெட்டும் நீண்ட கூரிய கத்தி மேசை மேல் கிடப்பது அவன் கண்ணில் பட்டது.

அவன் பாய்ந்து அக்கத்தியை எடுத்துக் கொண்டு தினேஷை மார்பகத்துக்கூடாக பின்பக்கமாக வளைத்துத் தன்னுடன் சேர்த்து அணைத்துக் கொண்டான். அடுத்து தனுஷ்

சத்தம் போட்டு ஆட்களைக் கூப்பிடுவதற்கு முன்னரேயே அவன் தொண்டையை ஆழ மாக அறுத்து விட்டான். எல்லாமே சில நிமிடங்களுக்குள் முடிந்து போய் விட்டன. அவன் தனுஷின் உடலை வீட்டின் பின்புறம் இழுத்து கொண்டு போய் பல புதரில் போட்டு விட்டு கத்தியை சுத்தம் செய்து தடயங்களை அழித்து விட்டு அங்கேயே புதரில் போட்டு விட்டு ஒன்றும் தெரியாதவன் போல போய்விட்டான்.

எனினும் இத்தகைய கொலைகள் சட்டத்தின் கணகளில் இருந்து தப்புவதில்லை. இத்தகைய குற்றங்கள் நடைபெறும் இடங்களிலெல்லாம் சட்டம் பத்தடி தள்ளியிருந்து பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கும். தனஞ்செயனின் சந்தேகத்துக்கிடமன நடவடிக்கைகள் அவனை காட்டிக்கொடுத்து விட்டன. இங்கே மிக உன்னிப்பாக அவதானிக்க வேண்டிய ஒரு விடயம் நமது முழு சமூகத்தையுமே அதிர்ச்சியடைய செய்யத்தக்கதாகும்.

தனஞ்செயன் என்ற சுமார் இருபது வயது வரை வளர்ந்த இவ் இளைஞரை இந்த சமூகம் என்ன வகையான மனிதனாக வளர்த்து வார்த்தெடுத்திருக்கின்றது என்பது மிக முக்கியமானதாகும். அவனை எங்கோ யாரோ கூறியது போல் பாதி மனிதன் பாதி மிருகம் எனகலந்து படைத்த கலவை அவன் என்று வெறுமனே கூறி விட்டு இச்சம்பவத்தை இத்துடன் மறந்து போய் விட முடியுமா? இச்சம்பவமும் அன்மைக்காலமாக இடம்பெற்று வரும் இத்தகைய வேறு சம்பவங்களும் சேர்ந்து சமூகத்தை குழந்தை வளர்ப்பு தொடர்பில் மீண்டும் ஆழமாக சிந்திக்கவைக்க வேண்டும் என்ற அவசர கால நிலைக்கு தள்ளியுள்ளது.

தனஞ்செயன் கொலை செய்தது தன் தமிபி முறையானவனை. அவன் கொலை செய்து உடலை மறைத்தது திரைப்படப் பாணியிலானது. தடயங்களை கைவிரல் அடையாளங்களை இப்படித்தான் இல்லாமல் செய்ய வேண்டும் என அவன் எங்கிருந்து கற்றுக்கொண்டான். அவனை கொலை குற்றவாளியாக்கியது யார்? நமது குழந்தை வளர்ப்பை மீன் பரிசீலனை செய்யாமல் விட்டால் இத்தகைய குற்றசெயல்கள் தொடரலாம்.



மற்றும் தத்துவக் கல்வி ஆகியவற்றில் சிறந்து விளங்கிய மோகாக்னி தனது 19 ஆவது வயதிலேயே இரு துறைகளிலும் டொக்டர் பட்டம் பெற்றார். தனது பட்டப்படிப்பின் பிறகு வால்சால்வா (VALSALVA) என்ற மருத்து வரிடம் உதவி மருத்துவராக தனது முதலா வது பணியில் இணைந்தார். மருத்துவர் வால் சால்வா காது சார்ந்த ஆய்வுகளில் தீவிரமாக ஈடுபட்டு இத்துறையில் மிகவும் புகழ் பெற்று விளங்கியவர் ஆவார். அவரிடம்தான் மோகாக்னி உதவி மருத்துவராகச் சேர்ந்தார். வால்சால்வா வெளியிட்ட காதுகளின் அமைப்பும் நோயின் குறைபாடுகளும் என்ற மருத்துவ நூல் உருவாக மோகாக்னி பெரிதும் உதவினார்.

தனது 24ஆவது வயதிலேயே கல்விப் புலத்தின் தலைவராக மோகாக்னியை நிய மித்தனர். அக்காலத்தில் ஆய்வுக் கட்டுரைகள் தரம் உயர்ந்ததாக இருக்கவில்லை. அதனையறிந்து மோகாக்னி ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளின் தரத்தை மிகவும் மேம்படுத்தினார்.

## ஜியோவான்னி பெட்டிஸ்டா மோகாக்னி (Giovanni Battista Morgagni)

1682 - 1771

**நோய் சார்ந்த உடற்கூற்றியல் (PATHOLOGICAL ANATOMY)** பற்றி பெரிதும் அறியப் படாத காலகட்டத்தில் பிறந்து வாழ்ந்து மரித்தவர்தான் 'ஜியோவான்னி பெட்டிஸ்டா மோகாக்னி' அவர்கள். ஒருவரை நோய் நாடும் முறையினைப் பற்றி விரிவாகத் தெளிவு படுத்தும் நோய் சார்ந்த உடற்கூற்றியலை உலகிற்கே அறிமுகப்படுத்தியவர்தான் மோகாக்னி அவர்கள்.

### வளமையும் கல்வியும்

1682 ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் 25 ஆம் திகதி ஜோரோப்பாவின் இத்தாலி நாட்டில் பிறந்தவர் தான் மோகாக்னி. மருத்துவத்துறை

### உடற்கூறு நிபுணர்

கண்ணீர்ச் சுரப்பி

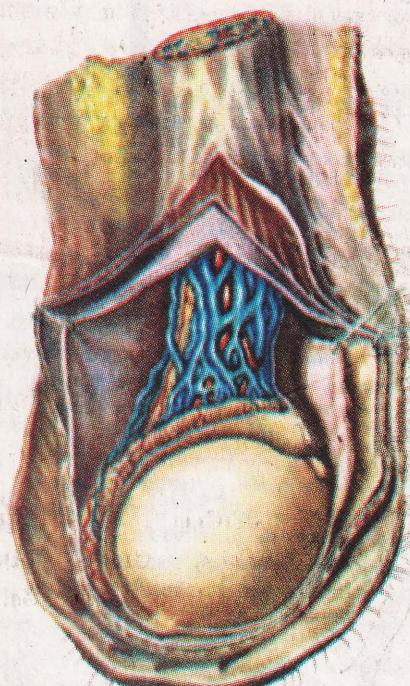
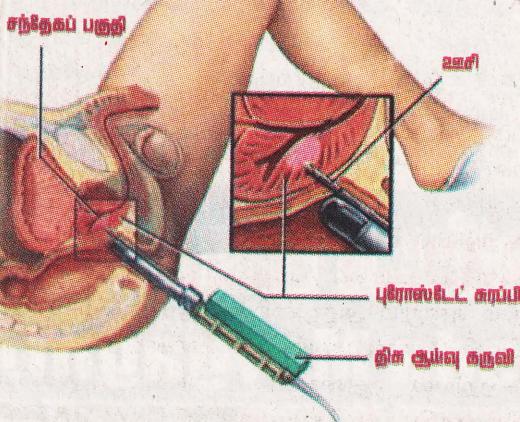
குரல்வளை மற்றும் பெண்களின் இடுப்புப் பகுதி உறுப்புகளின் அமைப்புகள் பற்றி ஆய்வு செய்த மோகாக்னி அது குறித்து விளக்கமாக 1706 இல் நூல் ஒன்றை வெளியிட்டார். அதன் மூலம் ஜோரோப்பா எங்கும் துல்லியமான உடற்கூறு நிபுணர் என்ற புகழைப்பெற்றார்.

பல்கலைக்கழகத்தின் உடற்கூற்றியல் தலைவராக நியமிக்கப்பட்ட மோகாக்னிக்கு சம்பளமாக அக்காலத்தில் 1200 தங்க



நாணையங்கள் வழங்கப்பட்டன. இத்தொகை அக்கால நாணைய மதிப்பீட்டின்படி மிகப்பெரிய தாகும். அது மாத்திரமல்ல இவருக்கு அடிக்கடி ஊதிய உயர்வு வழங்கலாம் என்று பல்கலைக்கழக சென்ட் தீர்மானம் வேறு நிறைவேற்றியது. இது இவருக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரிய கெளரவமாகும்.

அனைத்து தரப்பு மக்களிடமும் மிகவும் இனிமையாக பழகும் சுபாவம் கொண்ட மோகாக்னி கத்தோலிக்க குருமார்களான கர்த்தினால்மார்களதும் கத்தோலிக்க மதத் தலைவராக விளங்கிய பாப்பரசர்களதும் மரியாதையைப் பெற்றார்.



## 646 இறந்த உடல்கள்

1717 இல் இருந்து 1719 ஆண்டுகளுக்குள் உடற்கூறு பற்றி ஜந்து பாகங்களாக நூல்களை வெளியிட்டார். பித்தப்பைக் கற்கள், சிரைகளின் வெடிப்பு (Varices of veins) ஆகிய இவரது ஆய்வுகள் அக்கால மருத்துவ உலகில் பெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தியது. இவரது இது போன்ற ஆய்வுகள் உலகெங்கும் புகழ் பெற்றன.

1761 ஆம் ஆண்டு அப்பொழுது மோகாக்னி அவர்களுக்கு 80 வயது. அந்தத் தள்ளாத வயதிலும் நோய் சார்ந்த உடற்கூற்றியலை ஒரு தனித்துவம் பெற்ற துறையாக அங்கீகிரிக்கும் வண்ணம் தமது ஆராய்ச்சி முடிவுகளை (De Sedibus Et causis Morborum Per Anatomen indagatis) வெளியிட்டார். இந்த நூலில் 646 இறந்த உடலை உடற்கூறு செய்து எழுதியதாக மோகாக்னி குறிப்பிட்டுள்ளார். அளவில் மிகப்பெரிய நூலாக இருந்தாலும் நான்கு வருடங்களுக்குள் இலத்தீன் மொழி யிலேயே மூன்று முறை மறுபதிப்பு செய்யப்பட்டது.

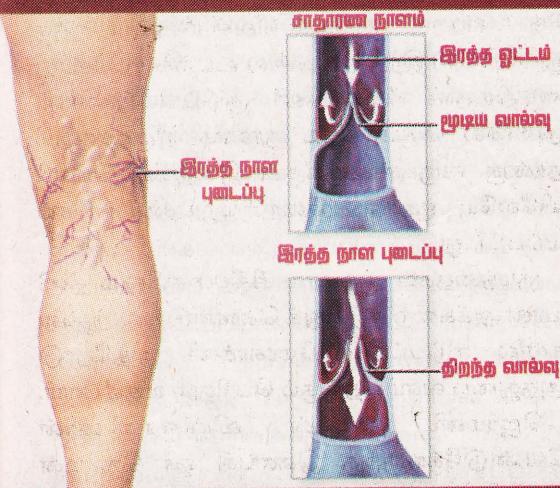
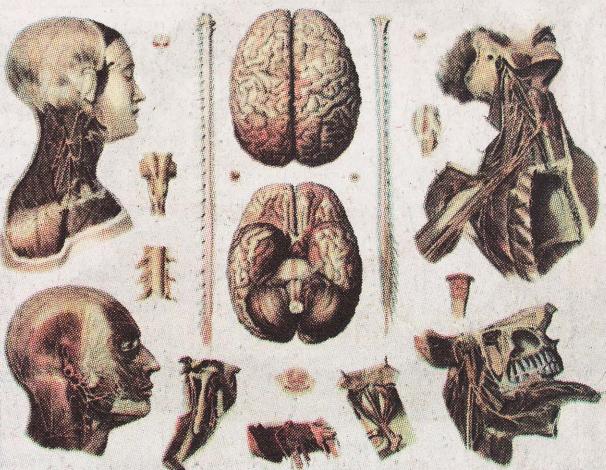
குழந்தைகள் அறுவை சிகிச்சையிலும் தனி யான அக்கறை எடுத்துக் கொண்டு பல ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டார் மோகாக்னி. அத்தோடு அத்துறை வளர்வதற்கும் பெரிதும் உதவினார்.

ஜெர்மனி நாட்டின் வின்னானிகளின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி ஓர் ஜெர்மன் நூல்கம் அமையக் காரணமாக இருந்த மோகாக்னி லெபோல்டினா கல்விப்புலம், ரோயல் சொசைட்டி, ஃஃபோரின் அக்கடமி, பிட்டர்ஸ்பேர்க் அக்கடமி, பெர்லின் அக்கடமி என அனைத்திலும் அங்கத்தவராக தெரிவ செய்யப்பட்டார்.

## புகழ் பூத்த நாமம்

மோகாக்னி கண்டுபிடித்த அனைத்திற்கும் அவர் பெயரையே குட்டினால் மனிதனின் உடலின் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் நோய் அல்லது கோளாறுகளில் மூன்றில் ஒரு பகுதிக்கு மோகாக்னி பெயர்தான் வைத்திருக்க வேண்டும் அந்தளவிற்கு மனித உடலின் உறுப்புக்களைப் பற்றியும் அதில் ஏற்படும் நோய் மற்றும் செயற்பாடுகள் குறித்து ஆய்வுகளை விரிவாக மேற்கொண்டவர்தான் மோகாக்னி.

தமது மார்பையும் வயிற்றையும் பிரிக்கும் மூச்சுத்தசையான உதர விதானத்தில் முன் பக்கத்தில் ஒரு துவாரம் உள்ளது என்றும் அதன் வழியாக இரத்தக் குழாய்கள் செல் கின்றன என்றும் மோகாக்னி நிறு பித்தார். அது இன்று மோகாக்னி துவாரம் என்றே அழைக்கப்படுகிறது. இதன் வழியாக வரும் ஹெர்ஸியா (மோகாக்னி ஹெர்ஸியா என்றே அழைக்கப்படுகிறது.) ஆண்களிடம் சில சமயங்களில் காணப்படும் கூடுதல் விதையறுப்பு பெண்களிடம் காணப்படும் சிலைக் குழாயைச் சுற்றி

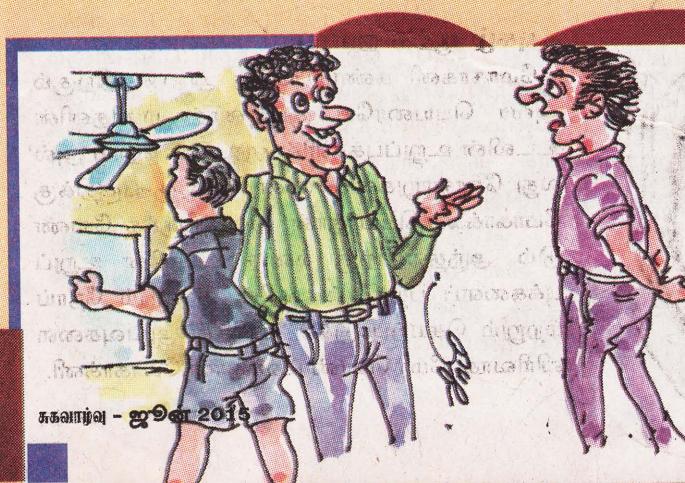


யுள்ள கட்டி (Hydatid of Morgagni) வைத்தாடி ஓஃப் மோகாக்னி என்பதை இன்று மோகாக்னியின் பெயரால் அவ்வாறே அழைக்கப்படுகின்றது. இவை தவிர மலக்குடலின் அடிப்பகுதியில் காணப்படும்

சவ்வு மடிப்புகள் (Columns of Morgagni) என மோகாக்னி பெயராலேயே அழைக்கப்படுகின்றது.

மருத்துவத்துறையில் பலவேறு கண்டு பிடிப்புக்களை மேற்கொண்டு உலகில் மருத்துவத்துறை விரிவாக்கப்பட வேண்டும் என அயராது உழைத்தவர்தான் மோகாக்னி. குழந்தை நலம், நோய் சார்ந்த உடற் கூற்றியல் உள்ளிட்ட பல துறைகளில் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்றும் அத்துறைக்கு அரசு அங்கீகாரம் கோரி போராடியவர்தான் மோகாக்னி. உடற் கூற்றியல் துறையில் மிகவும் ஆர்வம் கொண்டு பல ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு சில ஆராய்ச்சி முடிவுகளை வெளியிட்டார். இதனால் நோய் சார்ந்த உடற்கூற்றியலின் தந்தை எனப் போற்றப்பட்டார். மோகாக்னி 1771 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 06 ஆம் திகதி தனது 89 வயதில் மறைந்தார்.

- இரங்கித் ஜெயகார்



“அவர் ‘சீலிங் ஃபேன்’ ரிப்பேர் பண்றவர்னு எப்படிச் சொல்லே..?”

“எப்போ கேட்டாலும், தலைக்கு மேல் வேலை இருக்கும்போது சொல்லாரே!”



## என்ன சொல்கிறது?

# என்டிபயோடிக்ஸ் மருந்துகள் திறனற்றுப் போகும் நிலை

**அன்டிபயோடிக்ஸ் மருந்துகள் பயனற்றுப் போகும் நிலையை சமாளிக்க பெரும்பாலான நாடுகள் தயார் நிலையில் இல்லை என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் எச்சரித்துள்ளது. இது மலேரியா, காச நோய் போன்ற தொற்று நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் மருந்துவர்கள் எதிர்கொள்ளும் மிகப்பெரிய சவாலாகும். இது குறித்து 133 நாடுகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், 34 நாடுகள் மட்டுமே இந்த மருந்துகள் சக்திமிழந்து போவதைத் தடுக்கும் முயற்சியை மேற்கொள்ளும் நிலையில் உள்ளன. அன்டிபயோடிக்ஸ் மருந்துகளால் நோய்களை குணப்படுத்த முடியாமல் போகும் நிலையை எதிர்த்து நடவடிக்கைகள் எடுக்க உலகளாவிய நீதியில் ஒரு திட்டம் அடுத்த மாதம் ஜெனிவாவில் உலக சுகாதார நிறுவனத்தில் அங்கம் வகிக்கும் நாடுகளின் வருடாந்தக் கூட்டத்தில் சமர்ப்பிக்கப்படும்.**

# மௌ உஸ்ரோசீஸ் (STRESS)

மன உளைச்சல் என்றால் அதிக துக்கம், அதிக மனக்கிலேசம், அதிக பயம், நிச்சயமற்ற நிலைமை, அதிக கவலை முதலான காரணங்களினால் ஏற்படும் உணர்வே மன உளைச்சல் (STRESS) எனக்குறிப்பிடலாம். மன உளைச்சலை மன அழுத்தம் எனவும் குறிப்பிடுவர்.

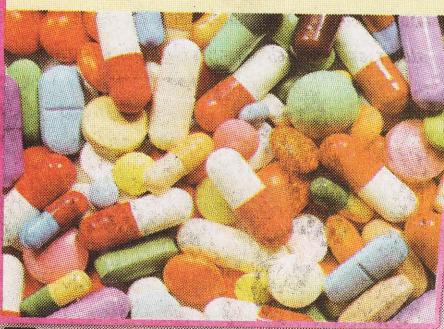
### பலவித நெருக்கீடுகள்

எமது வாழ்க்கையில் தினமும் பலவிதமான நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுத்துக் கொண்டுதான் வருகின்றோம். இவ்விதமான நெருக்கீடுகளுக்கும் ஓர் வரையறை உண்டு. தாவரங்கள் மிருகங்கள் கூட இவ்விதமான நெருக்கீடுகளுக்கு எவ்விதம் ஈடு செய்கின்றன என்பதையும் இயற்கையாக அவைகள் தம்மை வடிவமைத்திருக்கின்றன என்பதும் புலனாகும்.

மூங்கில் மரம் உயர்ந்து காணப்பட்டாலும் அது எவ்விதமாக அமைந்திருக்கிறது? தென்னை, பனை மரம் உயர்ந்திருந்தாலும் அதன் இலைகள் கீற்றாக என் அமைந்திருக்கின்றன என்பதை அவதானிப்பதன் மூலம் இயற்கை இயன்றளவு நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடியதாக அவற்றை வடிவமைத்திருக்கிறது என்பது புலனாகும்.

### சிறிய பாதிப்பு நுவன்வதும் உண்டு

மக்களில் சிலர் சிறிய பாதிப்பு ஏற்படும் வேளைகளில் துவண்டு விடுவதும் உண்டு. ஆனால் பலர் பெரிய பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தாப்பங்களிலும் மனக்கிலேசமடையாது அவற்றிற்கு முகம் கொடுக்கும் நிலைமைகளையும் காணுகிறோம். உதாரணமாக மரங்களைக் குறிப்பிடின் கறிமுறிங்கை எளிதில் முறிந்து விடுகின்றது. ஆனால் வேம்பு, புளி போன்ற மரங்கள் போதிய வலிமையுடையனவாகவும் வளைந்து கொடுக்கும் சுபாவும் உள்ளனவாகவும் இருக்கின்றன. இவைகளும் ஓர் அளவுக்கு மேல் வளைந்தால் உடையவல்லன.



இந்நிலைமையே உடையும் நிலைமை (Breaking Point) எனலாம். இதேபோன்று நாமும் எமது எல்லையை அறிந்து அதற் கேற்ப எம்மை வடிவமைத்தல் மிகவும் அவசியமாகும். மக்கள் ஒவ்வொருவரிலும் மன உளைச்சல் ஏற்படும் போது அவற்றிற்கு ஈடு கொடுக்கக்கூடியதாக ஓர் அளவு மனப்பலம் இருக்கிறது என்பதை நாம் உணரும் அதேவேளை அதற்கும் ஓர் எல்லை உண்டு என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது.

### வெளிப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

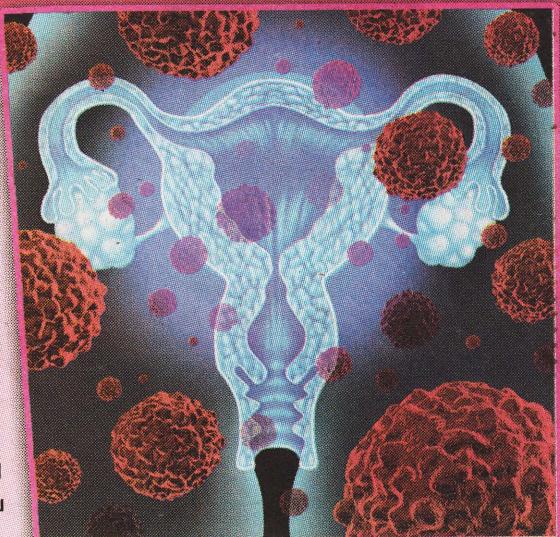
மக்கள் மன உளைச்சல் ஏற்படும் போது தமது உணர்வுகளை எவ்விதமாக வெளிப்படுத்துகிறார்கள்?

மக்களில் பலர் தமது மன உளைச்சல்களுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடியதாக தம்மைத்தாமே இசைவுபடுத்தக் (adapt) கற்றுக்கொண்டுள் ஊர்கள். அத்துடன் அல்லாமல் எமது ஆற்றல், பலம், பலவீனம் முதலானவற்றிற்கும் எமது பரம்பரை தொடர்பான பின்னணிக்கும் கூடிய தொடர்புகள் உண்டு என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது.

அத்துடன் வாழ்க்கையில் நாளாந்தம் கற்றுக்கொள்ளும் அனுபவங்கள், சமூகத்தில் கிடைக்கும் அறிவு, தகவல்கள், ஆசிரியர்கள், சமூக முன்னோடிகள் மூலம் கற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல்கள்யாவும் எம்மை மன உளைச்சல்களுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடியனவாக அமைகின்றன. எமது நிச்சயமற்ற மன நிலைமைக்கும் பயத்துக் கும் குறிப்பிட்ட விடயம் தொடர்பான அறியாமை (Ignorance) முக்கிய பிரதான காரணமாக அமைகின்றது.

### யாஹர நாடுச் செல்கிள்றோம்

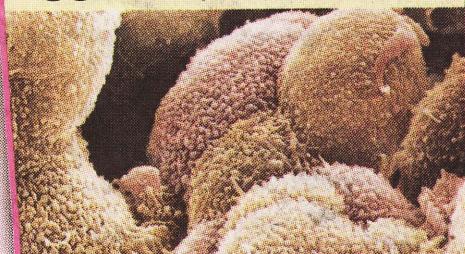
உள் நெருக்கீடு எம்மத்தியில் மேலோங்கும் போது நாம் எமது பெற்றோர், நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், வைத்தியர்கள், ஆற்றுப்படுத்துநர், உளவியலாளர்களிடம் ஆலோசனைகள் பெறக்கூடியனாம். பலர் தமக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சல்களை யாரிடமும் வெளிப்படுத்தாது தாமே சுமக்கும் அவல நிலைமைகளையும் காண்கிறோம். மனச் சுமைகளைத் தொடர்ந்து தாங்கும் போது அவற்றிற்கு ஈடு கொடுக்க முடியாமையினால் உண்டாகும் இயலாமை மேலோங்க முடியும். பல சந்தர்ப்பங்களில்

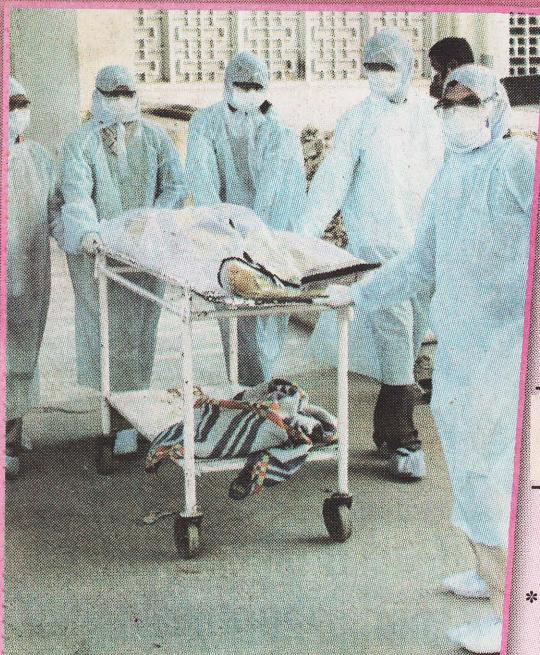


## குருவகுப் புற்றுநோயை கண்டிடுப்போட்டு புற்றுநோயை புதிய பரிசோதனை

நாப்பதாயிரம் பெண்களில் 14 ஆண்டு களாக நடத்தப்பட்ட பரிசோதனை முடிவு களின்படி, கருவகப் புற்றுநோயை (Ovarian cancer) கண்டறியும் தற்போதைய பரிசோதனையைவிட, இரத்தப்பரிசோதனை மூலம் இரண்டுமடங்கு துல்லியமாக கருவகப் புற்றுநோயை கண்டறியமுடியும் என்று தெரிய வந்திருக்கிறது.

அதேசமயம் கருவகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுவர்களின் உயிரை பாதுகாக்கும் அளவுக்கு இந்த நோயை ஆரம்பத்திலேயே இரத்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் துல்லியமாகக் கண்டறிய முடியுமா? என்பது குறித்து மேலதிக ஆய்வுகள் நடத்தப்படவேண்டியது அவசியம் என்றும் இந்த பரிசோதனைகளை மேற்கொண்ட வண்டன் பல்கலைக்கழகக் கல்லூரியின் விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.





## எபோலா நோயின் தடுக்க 160 மில்லியன் டொலர்கள் நிதியம்

எதிர்வரும் காலத்தில் எபோலா நோய் பரவுவதைத் தடுக்க 160 மில்லியன் டொலர்கள் நிதியுடன் அவரச நிதியம் ஒன்றையும் ஏற்படுத்துவதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிவித்துள்ளது. இந்த நிதியம் இனிவரும் காலங்களில் உடனடியாக எபோலா நோயை எதிர்த்து சமாளிப்பதற்கு உதவும் என அந்த நிறுவனத்தின் தலைமை இயக்குநர் மார்க்ரெட் சான் தெரிவித்துள்ளார்.

அந்த நோயை எதிர்த்து போராடுவதற்கு தமக்கு இருந்து வல்லமையைவிட பத்து மடங்கு அதிகமாகத் தேவைப் பட்டது எனவும் மார்க்ரெட் சான் தெரி வித்துள்ளார். எபோலா நோய் தாக்கம் போன்ற ஒரு சூழலையை தாங்கள் இதுவரை எதிர்கொண்டது இல்லை எனவும் அவர் கூறியுள்ளார்.

அவை பீறிடவும் அதன் காரணமாக உடல் நலம், உள்நலம் பாதிப்பு அடைவதுமல்லாமல் நடத்தையே பாதிப்புறும்.

### மன உளைச்சல் தொடர்பான சில உதாரணங்கள்

- \* இயலாமையும் அத்துடன் வேலைகளைத் திட்டமிட்டு முன்னெடுக்க முடியாமையும் மன உளைச்சலுக்கு எதுவாகலாம்.
- \* ஒருவரைப் பழிவாங்கச் சிந்திக்க முற்படுவதும்

கா. வைந்தீஸ்வரன்,  
கூநல்க் கல்வியாளர்

கட்டுப்படுத்த முடியாத கோபமும் மன உளைச்சலாக மாறலாம்.

- \* அன்புக்குரியியவர்களைப் பிரிதலும் அவர்கள் எங்கு இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிய முடியாத விடத்தும் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.
- \* இறந்த பெற்றோர் குடும்பத்தார் எங்கு புதைக் கப்பட்டார்கள் என்பதை அறிய முடியாத சந்தர்ப்பங்கள்.
- \* அன்புக்குரிய தமது குழந்தை, மனைவி என போருக்கு இறுதிக்கடன் செய்யும் சந்தர்ப்பங்களில் கட்டுக்கடங்கா நிலைமை ஏற்பட முடியும்.
- \* வீடுகள் உடைத்துப் பொருட்கள் பண்டங்களை இழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்
- \* அன்பாக நேசித்து வளர்த்த மிருகங்கள் (நாய், பூனை, பசு முதலியன்) பறவைகள், பூச்செடிகள், மரங்களைப் பற்றிச்சிந்திக்கும் போது மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.
- \* தாம் சேகரித்து வைத்த கல்வி உபகரணங்கள் (புத்தகங்கள் முதலியன்) விளையாட்டுப் பொருள்கள் எமது மூதாதையர்கள் ஞாபகமாகத் தந்துதலிய பொருள்களை (ஏடு, எழுத்தாணி, கலப்பை, செம்புப்பாத்திரங்கள் முதலியவை) இழக்க நேரிடும் சந்தர்ப்பங்களில் மன உளைச்சல் மேலாங்க முடியும்.
- \* தாய் தந்தையர் அன்புக்குரியியவர்களின் மரணச் சடங்குகளில் பங்கு கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.
- \* சித்திரவதைப்படுத்தும் போதும் பாலியல் வனமுறைகளைக்காணும் சந்தர்ப்பங்களில் தம் மால் அவற்றைத் தடுக்க முடியாத நிலைமையை

- உணரும் வேளையில் மன உளைச்சல் மேலோங்க முடியும்.
- \* இரவில் நித்திரையின்றி அவதியறும் வேளையில்;
  - \* பழைய பயங்கர நினைவுகள் மேலோங்கும் வேளையில்;
  - \* பிறநாடுகளுக்கு வெளியேறியசுற்றத்தாரர் (மகன், மகள், பேரப்பிள்ளைகள், கோதூர் முதலானோர்) மீண்டும் காணமாட்டோம் எனும் சிந்தனையேற்படும் வேளையில்;
  - \* தாம் செய்யும் வேலையை இடை நிறுத்தும் போதும் அல்லது சேவையில் இருந்து ஒய்வு பெறும் வேளையிலும்;
  - \* நீண்ட கால இடை வெளியாக இருப்பினும் அகால செய்தி உடன்பிறப்புக்கள் கணவன் மனைவியின் ஞாபகம் ஏற்படும் வேளை களில்;
  - \* பாலியல் வல்லுறவுக்குட்பட்ட சிந்தனை மேலோங்கும் வேளையில்;
  - \* காணாமற் போன கணவன் பிள்ளைகளின் ஞாபகம் வரும் சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.
  - \* அன்றாட உணவுக்கோ அல்லது சுகவீன முற்ற வேளையில் மருந்து வாங்குவதற்கும் பணம் கிட்டாத வேளையில் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.
  - \* வயது வந்த பெண் பிள்ளையை உரிய வேளையில் மனம் முடித்து வைக்க முடியவில்லையே எனும் சிந்தனை மேலோங்கும் வேளையிலும் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.
  - \* பிள்ளைகளை வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பிய பின்பு வீட்டில் தனிமையை உணரும் வேளையில் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.
  - \* வேறு வீடு வாடகைக்கு எடுக்க முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் வீட்டுச் சொந்தக்காரர் வீட்டை விட்டு விடுமாறு நிர்ப்பந்திக்கும் வேளையிலும்
  - \* மேலும் வாடகைப் பணத்தைக்கூட்டுவதற்காக வீட்டைக் காவி செய்யுமாறு நிர்ப்பந்திக்கும் வேளையிலும் உள்சோர்வு அடைய முடியும்.
  - \* அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்த முடியாத வேளையில் பாடசாலை உபகரணங்கள் உடுப்புக்கள் முதலியவற்றை பெற்றோரால் அளிக்க முடியாத வேளையில் பிள்ளைகள் உள்நெருக்கீடு அடைய முடியும்.

(மிகுந் அடுத்த இதழில்)



**உணவில் தக்காளியைத் தொடர்ந்து உண்டால் ஆண் களைத் தாக்கும் இரண்டாவது பெரிய புற்றுநோயான 'புரோஸ் டேட்' புற்றுநோயைக் கணிசமான அளவுக்குத் தடுக்க முடியும் என்று பிரிட்டிஷ் விஞ்ஞானிகள் தெரி வித்துள்ளார். சராசரியாக ஒரு வாரத்துக்கு சுமார் ஒன்றரை கிலோ தக்காளியைத் தமது உணவில் சேர்த்து கொள்ளும் ஆண்களுக்கு 'புரோஸ் டேட்' புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் 20 சதவீதம் குறைவதாக தெரிவித்துள்ளார்.**

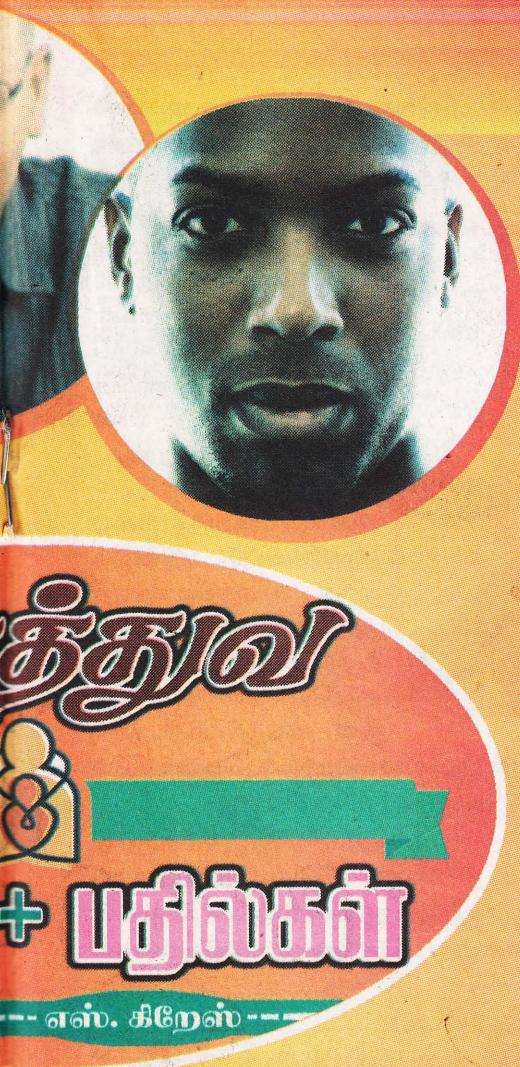
**தக்காளியில் இருக்கும் 'லைகோபீன்' என்கிற இயற்கையான வேதிப்பொருள், மனித செல்களில் மரபணு மாற்றம் ஏற்பட்டு அதன் காரணமாக அந்தச் செல்கள் வேகமாகச் சிதைவுறுவதையோ அல்லது வேகமாக வளர்வதையோ தடுக்க வல்லது. அதன் மூலம் இந்த 'லைகோபீன்' மனித செல்களின் வேகமாக வளர்ச்சியடையும் கட்டுப்படுத்த முடியாத புற்றுநோய் உருவாவதைத் தடுக்கும் பணியையும் செய்வதாக மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.**

**புரோஸ் டேட் புற்றுநோயைக் கட்டுப்பந்தும் ருக்காளி**

**உரை**

# கோவெஸ் +

- கொலைஸ்பிரோஸ் மநு
- பாஸ்துதித்தாஸ் வயபிழு
- உபஸி நிறம் மாற மருந்து
- பீஸிசும் மூற்றாக நுசூ
- புற்றுடோய் மருந்தில்



நந்தால் வயிறு ஏரிச்சலி  
று உனுக்கிறது  
நினு உள்ளதா?  
நமாநுமா?  
பக்க பிள்ளைவுகளி

## கொலஸ்ட்ரோலுக்காக எடுக்கும் மருந்துவகைகளால் வயிற்றில் எரிவு

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே எனக்கு வயது 72 இருதய நோய் காரணமாக கடந்த 15 வருடங்களாக மருந்துகளை பயன்படுத்தி வருகின்றேன். இதே நேரம் வயிற்றில் ஏற்படும் எரிச்சல் தன்மை காரணமாகவும், மருந்தை பயன்படுத்துகிறேன். அதன் பின்பு மீண்டும் வயிற்றில் எரிவு ஆரம்பமாகின்றது. அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்தபோதும் பயன் கிடைக்கவில்லை. அது மட்டுமன்றி மலம் மிகவும் கண்டத்துடன் தான் வெளியேறுகிறது. வயிற்றில் ஏற்படும் எரிவு கொலஸ்ட்ரோல் மருந்து வகை களை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படுகின்றதா? இங்நிலையை கட்டுப்படுத்த அல்லது முற்றாக குணமாக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

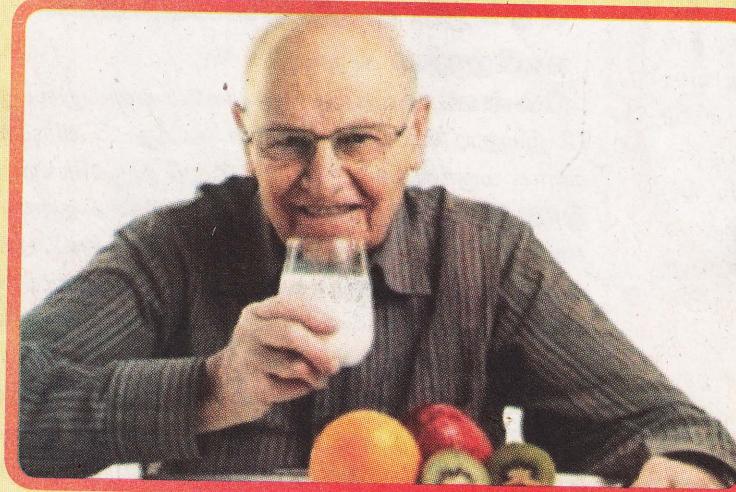
— எம்.வைத்தியநாதன்,  
மட்டக்களப்பு.

**பதில்:** இருதயநோய் காரணமாக மருந்துவகை களை பயன்படுத்துவதாயின் அவற்றில் (Aspirin) வகைக்குரிய மருந்து இருக்க முடியும். அதன் காரணமாக வயிற்றில் எரிவு ஏற்படக்கூடும். இதனை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள வைத்தியரை சந்தித்து கலந்தாலோசித்து மருந்து வகைகளை மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

மருந்து வகைகளின்றி வயிற்றில் எரிவு ஏற்படு மாயின் Endoscopy பரிசோதனை செய்து ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினையை அறிந்து கொள்ள முடியும். அதன் பின் அதற்கேற்ற வகையில் சிகிச்சை அளிக்க முடியும் என்பதே இரண்டாவது காரணமாகும். எப்படியோ கொலஸ்ட்ரோல் நோயிற்கு வழங்கப்படும் மருந்து வகைகளால் வயிற்றில் எரிவு ஏற்படாது என்றே கூற வேண்டும்.

Dr.எம்.ஆர்.முபாரக்  
இருதய நோய் தொடர்பான  
விசேதத்துவ வைத்திய நிபுணர்  
இருதயநோய் பிரிவு  
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

## பால் குழந்தையிறு ஊதியது போன்று உள்ளது



**கோவீ:** வைத்தியர் அவர்களே எனக்கு வயது 66. சாதாரணமாக காலை 3 மணிக்கெல்லாம் எழுந்து விடுவேன். அவ்விதம் எழுந்தப் பின்னர் எனக்கு பால் கேநீர் அவசியம். அதனை தேயிலை சாயத் துடன் அல்லது சாயம் கலக்காமல் குடித் தாலும் வயிறு ஊதியது போன்று இருக்கும். அப்படியான நிலை முழுநாளும் நீடிக்கும்.

உணவை உட்கொள்ளும்போது சிறித எவே உட்கொள்வேன். உணவு உட்கொள்ளும் போது உணவு அடிக்கடி அடைத்துக் கொள்ளும். இதனால் அடிக்கடி நீர் குடித்துத்தான் உணவை உட்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அத்துடன் எனக்கு ஆஸ்த துமா, இரத்த அழுத்தம், சுவாசநோய், என்பன உள்ளன. இவை யாவற்றுக்கும் அரச வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றேன்.

மேற்கூறப்பட்ட சகல நோய்களுக்கும் சிகிச்சை பெற்றபோதும் வயிறு ஊதியது போன்று காணப்படும் பிரச்சினைக்கு, பால் குடிப்பது ஒரு காரணமா என அறிய விரும்புகின்றேன்.

— கே.கணபதிபிள்ளை,  
யாழ்ப்பாணம்.

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிட்ட சகல பிரச்சினைகளுக்கும் பால் குடிப்பது தான் காரணம் எனத்தெரிகின்றது. நீங்கள் பால் அருந்துவதாயின் அதற்காக (Lactose) அடங்காத பால் வகையை தெரிவுசெய்து கொள்ளுங்கள். அதன் பின்பு மேற்கூறப்பட்ட நிலை குணமாக வில்லையாயின் பால் அருந்துவதை நிறுத்துங்கள்.

பால் அருந்துவதை நிறுத்திவிட்டு இலைக்கஞ்சி வகையையாண்றை அருந்துங்கள். அவ்விதமும் பிரச்சினை தீர்வில் லையென்றால் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் ஒருவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று சிகிச்சையை மேற்கொள்வதே சிறந்தது.

**Dr. ரணில் ஜயசேன்,**  
வயிறு நோய் தொடர்பான,  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்,  
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

## கவில் நிற சரிரத்தை வெளிர் நிறமாக மாற்ற மருந்துகள் உள்ளனவா?

**கோவீ:** வைத்தியர் அவர்களே நான் 19 வயது இளைஞன். நான் அழகுக் கலைதுறையுடன் இணைந்து செயற்பட அதிக விருப்பமாயுள்ளேன். எனது உயரம் மற்றும் உடற்தோற்றும் என்பன பொருத்தமாக இருந்தபோதும் எனது நிறம் போதா மையால் சற்று அதற்குத்தடையாக உள்ளது. நான் அழகுக்கலை கலைஞராக செயற்பட்ட போதும் அவ் அனைத்து சந்தர்ப்பத்திலும் எனது தோலின் நிறம் குறைவு காரணமாக அத்தொழிலை செய்ய தடையாகவும் தாழ்வு மனப்பான்மையாகவும் உள்ளது.

எனது சருமம் கறுப்பு நிறத்துடனான கபில நிறமாக உள்ளது. எனது பல முதுகுபுறம் தொடை என்பன நிறமாக இருக்கின்றது. சற்று மா நிறமாக மாற்றிக் கொள்ள சந்தையில் விற்பனை யிலுள்ள சவர்க்காரம், கிரீம் வகைகளை பாவித்தபோதும் அவற்றால் எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை. உடல் நிறத்தை அழகாக வைத்துக்கொள்ள மேற்கூத்தைய வைத்தியத்துறையில் ஏதேனும் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளதா? அவ்விதம் இருந்தால் நான் எந்த வைத்தியரை சந்திக்க வேண்டும் எனக்கூறுவீர்களா?

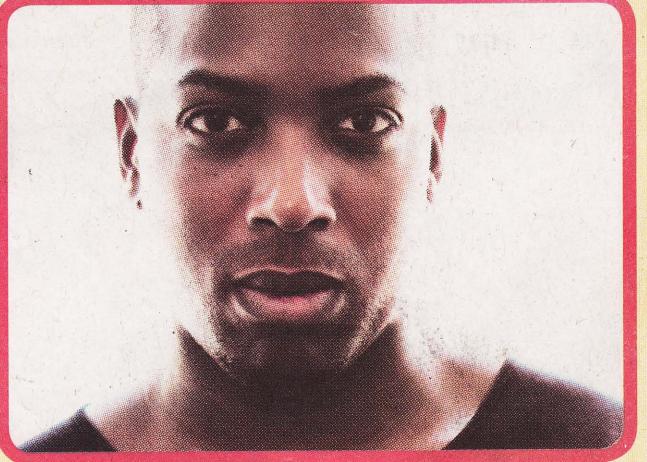
— எஸ்.ரமேஷ், கண்டி.

**பதில்:** உடலின் சில பிரதேசங்கள் சற்று நிறம் குறைவாகக் காணப்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

மரபணு காரணமாக (தாய், தந்தையின் பரம்பரையலகு) அல்லது ஏதேனும் உட்புறமாக காணப்படும் நோய் காரணமாகவும் (நுரையீரல் நோய்) அல்லது வேறேதேனும் காரணங்களாலும் இவ்வித நிறக்குறைவு ஏற்படலாம். இதற்கிடையில் வேறு காரணங்களில் பிரதான காரணமாக அமைவது சூரிய ஒளியிலுள்ள புறஞ்சா கதிர்களின் பாதகமான விளைவும் ஒன்றாகும்.

கதிர்களின் பாதக விளைவு காரணமாக சருமத்தின் நிறம் மங்கிச்செல்வதோடு மிக விரைவில் வயது முதிர்ந்தமை போன்ற தோற்றுத்தையும் கொடுக்கும்.

(சருமத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படும்) தோலில் புற்றுநோய் போன்றவையும் ஏற்படலாம். இவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதாயின் வெயில் அதிகமாக உள்ள நேரங்களில் வெளியே செலவதை தவிர்க்க வேண்டும். (காலை 10 மணிமுதல் மாலை 3 மணிவரை) மேலும் சருமத்தை மூடிய வகையிலான உடைகளை அணிய வேண்டும். குடை அல்லது தொப்பியை பயன்படுத்த வேண்டும். வைத்தியரின் ஆலோசனைப் படி சன்புலோக (Sunblock) போன்ற கிரீம்



வகைகளை பயன்படுத்துவது.

இதனை விட அண்மையில் கண்டு பிடித்த Polypodium Leucotomos, (Fern block) Ellagic acid (Pomegranate extract) போன்ற மருந்து வகைகள் உள்ளன.

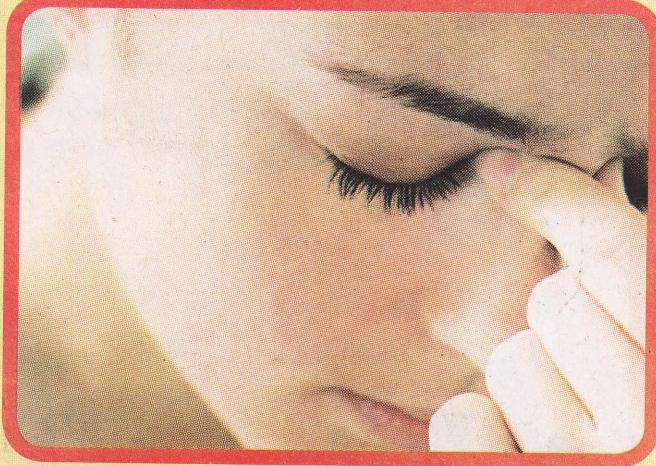
ஆனால் இவற்றை வைத்திய ஆலோசனையினர் பெற்றுக்கொள்ள கூடாது. இத்தகைய மருந்துகளினுடைக் குறஞ்சாக கதிர்களின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆனாலும் உங்களை பரிசோதனை செய்யாமல் உங்களுக்கு சிகிச்சை செய்ய முடியாது. இதனால் சருமநோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து அவரின் அறிவுரைக்கமைய சிகிச்சை பெறவும்.

**Dr. ஜ.எச்.சந்திரவங்ஸ்,**  
சருமநோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்,  
மாத்தறை தேசிய வைத்தியசாலை.

## எவ்வளவு மருந்து எடுத்தபோதும் பீனிசம் குணமாகவில்லை

**கோவீ:** வைத்தியர் அவர்களே எனது மகனின் வயது 12. அவருக்கு 5 வயது முதல் பீனிசம் உள்ளது. எவ்வளவு மருந்து எடுத்தபோதும் முற்றாக குணமாகவில்லை. எந்நாளும் காலையில் தும்மல்



ஏற்படும். அதன் பின்பு மூக்கிலிருந்து சொட்டு சொட்டாக நீர் வெளியேறும். காலை 9 மணிமுதல் 10 மணி அளவில் அக் குறிப்பிட்ட நிலை சற்று குறைவடையத் தொடங்கி இருக்கும். இதன் காரணமாக அவனது கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு பெரும் தடையாக உள்ளது. வைத்தியர் அவர்களே! இங் நோய் நிலையை முற்றாக குணமாக்க முடியாதா?

— எ.ச.எம்.பரினா, மாவனல்லை.

**பதில்:** பீனிசம் என்பது ஒவ்வாமை காரணமாக ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். இதற்கு ஒவ்வாமை ஏற்படாமல் பார்த்து கொள்ள வேண்டும். இதற்காக 'ஸ்பிரே' பண்ணும் மருந்து வகைகள் உள்ளன. இதனை வைத்திய ஆலோசனையின் அடிப்படையில் பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும் ஒவ்வாமை நிலையை கட்டுப்படுத்த நீண்டகாலத்திற்கு மருந்து வகைகளை எடுத்தால் மாத்திரமே கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முடியும். அதன் பின்பு குறிப்பிட்ட காலத்தின் பின்பு படிப்படியாக குறைந்து சென்றுவிடும்.

மேலும் இந்நிலைக்கு சிகிச்சை அளிக்கா விடின் மூக்கின் உட்புறம் கண்ணின் அருகிலுள்ள சுவர்கள் வீங்கி சிக்கல் ஏற்படம் திடியும். மேலும் இதனால் மூக்கின் உட்புறம் அடைத்தல், தடித்தல் முதலான இடையூறு களும் ஏற்படுவதன் காரணமாக பலவேறு குழப்பநிலைமைகள் ஏற்படக் கூடும்.

அத்துடன் அதிகளவான பீனிச் நோயாளர்கள் சிகிச்சை பெறாமல் கூம்மா விட்டுவிடும் சந்தர்ப்பங்களே அதிகமாக காணப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக சிலவேளை ஆஸ்த்துமா நோயும் ஏற்பட இடமுண்டு. இதனால் அண்மையிலுள்ள சுவாச நோய் தொடர்பான சிகிச்சைப்பிரிவிற்கு பிள்ளையை அழைத்து சென்று சிகிச்சை பெறுவதே உகந்ததாகும்.

**Dr. ஏசான்த் பெரோ,**  
சுவாச நோய்த்தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்,  
கஞ்சோவில் கொழும்பு தெற்கு  
போதனா வைத்தியசாலை.

## புற்றுநோய்க்கு பெற்றுக்கொடுக்கும் மருந்து வகைகளால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமா?

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு 55 வயது. ஒரு குழந்தையின் தாய். கடந்த செப்டெம்பர் மாதம் கர்ப்பையில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என தெரியவந்தது. மகரகம் புற்றுநோய் வைத்தியசாலையில் அதற்கான சிகிச்சைகளை பெற்றேன். பெர்வரி மாதம் என்னை பரிசோதனை செய்தபின் தற்போது குணமாகி உள்ளதாகவும் மே மாதம் ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்ய வரும்படியும் மற்றும் வீட்டு வேலைகளை தற்போது செய்யலாம் எனவும் மருத்துவர்கள் குறிப்பிட்டனர். ஆனால் தற்போது ஒரு மாதத்திலிருந்து நடக்கும் போது வயிற்றில் வலி ஏற்படுகின்றது. மற்றும் வயிற்றை தொடும்போதும் அதிகமாக வலியை உணர்கிறேன். குறிப்பிட்ட காலத்தின் பின்பு வழங்கப்பட்ட மருந்து வகைகளால் பிற்காலத்தில் பக்க



விளைவுகள் ஏற்படலாம் என வைத்தியசாலையில் வைத்து கூறினார்கள். இது விடயமாக உங்கள் ஆலோசனையை கூறுவீர்களா?

— எஸ்.தனலட்சுமி,  
தெஹிவலை.

**பதில்:** முதலில் நீங்கள் உங்கள் நோய் நிலைமை தொடர்பாக நோயின் முதற்கட்டத்திலேயே சிகிச்சை பெற்று முழுமையாக குணமாகியமைக்காக உங்களை பாராட்டுகிறேன். ஏனென்றால் இத்தகைய நோய் நிலையில் முக்கியமாக முழுமையாக குணம் அடைய நீங்கள் முறையாக சிகிச்சை பெற்றமை முக்கிய விடயமாகும்.

மேலும் நீங்கள் குறிப்பிடும் வகையில் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள வலி அனேகமாக

பக்க விளைவாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு அதிக வலி இல்லையென்றால் அடுத்த சிகிச்சை தினத்தில் புற்றுநோய் வைத்தியசாலையில் வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும்.

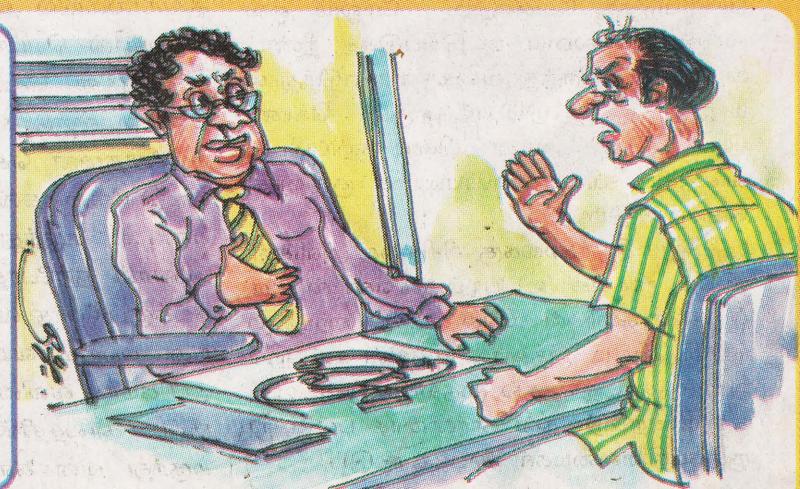
அப்படி இல்லாவிட்டால் இது விடயமாக வைத்திய ஆலோசனையை பெறுவதற்கு அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலையின் வெளிநோயாளர் பிரிவிற்கு சென்று அல்லது அப்படி இல்லையென்றால் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை சந்தித்து உங்கள் பிரச்சினையை கூறி ஆலோசனை பெறவும்.

**Dr.கராஜ் பெரோரா,**  
**சமூக விசேষத்துவ வைத்திய நிபுணர்**  
**சுகாதார அமைச்சின்**  
**தேசிய புற்றுநோய் தடுப்பு**  
**நிகழ்ச்சி திட்டம்.**

“டொக்டர், நூன் யார் பேச்சையுமே கேட்குறிஞ்சலை”

“அதை என்னிடம் வந்து என் சொல்லிங்க?”

“காது சரியா கேட்கலை, அதை சரி பண்ணுங்க அதுக்கு தன் டொக்டர்!”



**மலிகையின் பெயர்:** சுண்டைக்காய்  
**தாவரப்பெயர்:** SOLANUM TORVUM  
**தாவரக்குடும்பம்:** SOLANACEAE  
**வேறு பெயர்கள்:** கடுசிபலம், கருபகம்,  
 சுவங்காசினி முதலியன.  
**பயன் தரும் பாகங்கள்:** இலை, காய்,  
 வத்தல், மற்றும் வேர்.

#### வளரியல்பு:

\* சுண்டை ஒரு பெருஞ்செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இது சுமார் 5 அடி முதல் 10 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது.



# சுண்டைக்காய்



\* எல்லாவிது மன்ன வளத்திலும் வளரக் கூடியது. ஆங்கிலத்தில் 'TURKEY BERRY' என்று அழைப்பார்கள்.

\* அகன்ற இறகாக உடைந்த நேர் அடுக்கில் அமைந்த இலைகளையும் வெண்நிறப் பூங் கொத்துக்களையும், உருண்டையான காய் களையும் உடைய முள்ளுள்ள செடியாகும்.

\* பச்சை நிறக் காய்கள் கனிந்தால் மஞ்சள் நிறமாக மாறிவிடும். பழத்தில் அதிகளவில் விதைகள் காணப்படும். காய் சற்று கசப்பு தடையது. இதனை வற்றல் செய்துகொண்டால் நீண்டநாள் பாவனைக்கு வைத்துக் கொள்ளலாம். இது விதைமூலமாக இனவிருத்தி செய்கிறது.

#### பயன்கள்:

\* சுண்டை வயிற்றுப்பூச்சிக் கொல்லி யாகவும், வயிற்று வலிக்கும் சிறந்தது.

\* சுண்டைக் காய் கசாயம் பாம்புக்கடி, நீரிழிவு, இருமல், மூலம் போன்ற நோய்களைக் குணமாக்கக் கூடியது.

\* இதன் விதையை பல்வளி குறையவும், இலையை மாதவிடாய் தொல்லைக்கும், தோல் நோயைக் குணமாக்கவும் பயன் படுத்துகின்றார்கள்.



\* சுண்டைக் காயைச்சமைத்து உண்ணக் காய்ச்சல், ஈளை, காசம், இருமல், மூலம் குணமாகும்.

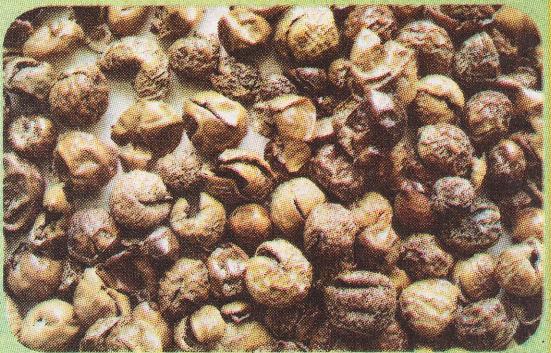
\* உப்புக் கலந்த புளித்த மோரில் இருமறை ஊறவைத்து, பின் காயவைத்து எண்ணெனில் வறுத்து இரவு உணவுடன் தினமும் சேர்த்துக் கொண்டால் சளி, ஆஸ்துமா, காசநோய், வயிற்றுப் போக்கு குணமடையும்.

\* சுண்டை வற்றல், நெல்லி வற்றல், சுக்கு, வெந்தயம், ஓமம், மாதுளை ஓடு, மாம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, சீரகம் ஆகியவற்றைத் தனித் தனியே எடுத்து இளவறுப்பாக வறுத்துத் தூள் செய்து இந்த தூளை காலை, மாலை 2 சிட்டிகை அளவு ஒரு டம்ர் மோரில் கலந்து அருந்திவர பேதி, மூலம், பசியின்மை, சளி, நீரிழிவு போன்றவை குணமடையும்.

\* சுண்டை வற்றல், கறிவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம் இவற்றை மிதமான வெப்பத்தில் வறுத்து உப்பு சேர்த்து தூள் செய்து உணவில் கலந்து உண்டால் பசி, மந்தம், சுவையின்மை, மலக்குடற் கிருமிகள் போன்றவை குணமடையும்.

\* சுண்டை வேர், தும்பை வேர், இலுப்பை இம்முன்றையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து மணக்க இழைப்பு நோய் குறையும்.

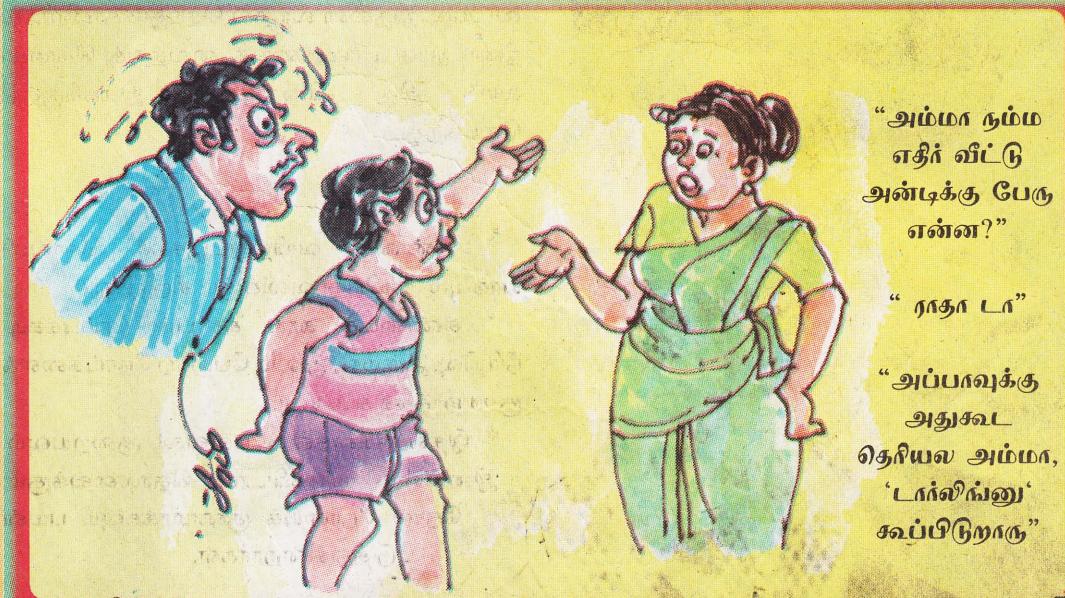
\* சுண்டை வேர் ஒரு கைப்பிடி அளவு



எடுத்து அரை லீற்றர் நீரில் இட்டு 200 மில்லி யாகக் வற்றக் காய்ச்சி வடிகட்டிப் பருகினால் காய்ச்சல் குணமாகும்.

\* இதன் வற்றலைக் காயவைத்து அதனுடன் புளித்த மோர் மற்றும் உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்து உணவுடன் உண்ண நீரிழிவு நோய் குணமடையும்.

- முலிகா



“அம்மா நும்ய  
எதிர் விட்டு  
அண்டக்கு பேரு  
என்ன?”

“றதா டா”

“அப்பவுக்கு  
அதுசூட  
தெரியல அம்மா,  
'டார்லிஸ்னு'  
வூப்பிடுங்காடு”



**Dr. நாமஸ் விஜேசிங்க  
குருதய நோய் விசேஷத்துவ  
கவுக்கிய நிபுணர்.**

அதிக இரத்த அழுத்த நோய் நம்மில் எத்தகைய பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது என்பது தொடர்பில் கடந்த வாரம் விரிவாகப் பார்த்தோம். அதிக இரத்த அழுத்த நோய் ஒருவருக்கு காணப்படும் போது அதனை அவர் அறியாதிருப்பாராயின் அது ஒருவரில் ஆபத்தான நிலையை ஏற்படுத்தும் என்பதே சென்ற வாரம் நமது விவாதமாக இருந்தது. காரணம் அதற்கான அறிகுறிகள் ஒருவரில் தோன்றாதிருப்பதாகும். இதுவே இத்தகைய நோயாளர்களுக்கு பாதகமாக அமைந்து விடுகின்றது.

இவ்விதமில் இந்நோய்க்கு மருந்து எடுத்து வருபவர்கள் சில காலத்தின் பின் தமக்கு இப்போது இரத்த அழுத்த நோய் சுகமாகிவிட்டது என்று தாமே ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்து தாம் இதுவரை பயன்படுத்தி வந்த மருந்து மாத்திரைகளை நிறுத்திவிடுவார்களாயின் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் தொடர்பாக பார்த்தால் பயனுள்ளது என்று கருதுகின்றேன். இத்தகையவர்கள் தாம் இரத்த அழுத்த நோய் அதிகமாகி மீண்டும் ஒரு முறை ஆபத்தான கட்டட்டதை அடையும் வரை தமக்கு இரத்த அழுத்த நோய் இல்லை எனக்கருதிக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆதலினால் இந்நிலையில் இருந்து விடுபட வேண்டுமாயின் இத்தகையவர்கள் நாற்பது வயதை தாண்டிய துடன் இடைக்கிடை தமது இரத்த அழுத்த

# அதிக குருத்து அழுத்த நோய்க்கு எடுக்கும் மருந்துத் திறுக்கீஸால் நிறுத்தி விடுவது மரணம் ஏற்படுத்தும்



அனவினை பரிசோதித்துப்  
பார்த்துக்கொள்ளுதல் மிக அவ  
சியமானதாகும்.

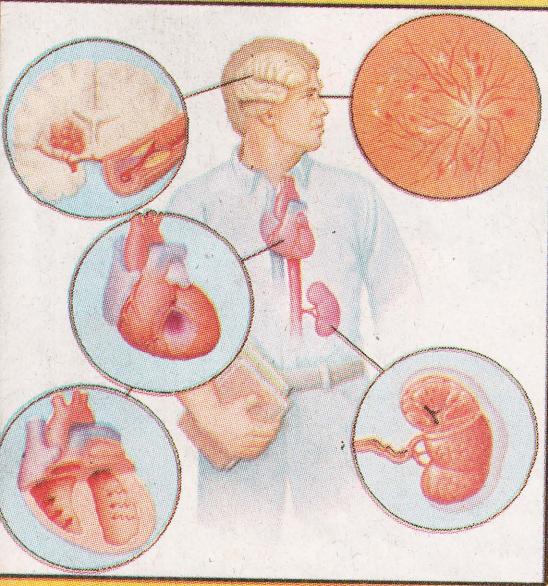
ஒரு இரத்த அழுத்த நோயாளி  
தனக்கு மேற்படி இரத்த அழுத்த  
நோய் இருக்கின்றதென அறிந்து  
கொண்டபின் தொடர்ச்சியாக மருந்து  
பயன்படுத்தி வருவாராயின் அவரால்  
இரத்த அழுத்த நோயை கட்டுப்பாட்டில்  
வைத்திருக்க முடியும். ஆனால் சிலர் குறிப்  
பிட்ட காலத்துக்கு மருந்து பயன்படுத்தி  
வந்த பின்னர் தொடர்ந்து மருந்து குடிக்க  
விருப்பமின்றி "போதும் இப்போது  
இரத்த அழுத்தம் குறைந்திருக்கும்.  
அதனால் மருந்து பயன்படுத்துவதை  
நிறுத்தி விடலாம்" எனக்கருதி மருந்தை  
நிறுத்தி விடுவார்கள். அதிகமானோர் இவ்  
விதம் முடிவெடுத்து செயற்படுவது அறியா  
மையாகும்.

ஒருவருக்கு ஒரு முறை இரத்த அழுத்த  
நோய் ஏற்பட்டுவிட்டால் அதனை முற்  
நிலும் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால்  
கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும்.  
அதற்காகத்தான் மருந்து குடிக்க வேண்டும்.  
அவ்விதம் அவர் மருந்து குடிப்பதை நிறுத்  
தினால் மீண்டும் அவர் பழைய நிலைக்குத்  
தள்ளப்படுவார் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள  
வேண்டும். ஆனால் பலரும் இதனை புரிந்து  
கொள்வதில்லை.



ஒரு தடவை மருந்து குடித்து குணப்ப  
டுத்திக் கொள்ளலாம் என நினைக்கிறார்கள்.  
இது தவறான கருத்தாகும். ஆதலால் அவர்கள்  
தமக்கு நோய் குணமாகிவிட்டது எனக்கருதி  
மருந்தை பயன்படுத்தாது இருந்து விடுகின்  
ரார்கள். இதன் காரணமாக இரத்த அழுத்தம்  
அதிகமாகி மாரடைப்பு பாரிசவாதம் ஏற்ப  
டுதல் போன்றவற்றை நோக்கித் தள்ளப்படு  
கின்றார்கள். இது விடயத்தில் நோயாளர்கள்  
தாமாகவே தீர்மானத்துக்கு வருவது மிக ஆபத்  
தாகும். இத்தகைய நோயாளிகள் பூரண குண  
மாகி பழைய நிலைக்குத் திரும்புவது சாத்தி  
யமாகாத விடயம் என்பதால் தொடர்ச்சியாக  
நோயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதே  
சுக்கேதியாக இருப்பதற்கான முதல் தேவைப்  
பாடாகும்.

நிமோனியா காய்ச்சல், பெடங்கு, மலேரியா,  
எலிக்காய்ச்சல், ஷயரோகம், தொழுநோய்  
போன்ற கடுமையான நோய்களைக்கூட  
குறிப்பிட்ட காலத்துக்குள் சிகிச்சையளித்து  
பூரணமாக குணப்படுத்திவிட முடியும். அவ்  
விதம் குணமான பின் மருந்து குடிப்பதை  
நிறுத்தி விட முடியும். ஆனால் அதிக இரத்த  
அழுத்த நோயை இத்தகைய நோய்கள் போன்  
ந்தாக கருதிவிடக் கூடாது. இந்நோய் ஏற்பட்டு  
விட்டால் ஆயுட்  
காலம் முழு  
வதும் மருந்து  
எடுத்துக் கொள்ள  
வேண்டியது மிக  
அவசியமானதாகும்.  
ஆதலால் இத்தகைய



நோயாளர்கள் எப்போதும் குறித்த மருந்தினை தேவையான அளவு தம்முடன் வைத்திருக்க வேண்டும். இரத்த அழுத்தத்துக்காக வழங்கப்படும் மருந்து வகைகள் அதனைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்காக வழங்கப்படுகின்றனவே அன்றி அவற்றால் நோயை முற்றிலும் கணப்படுத்த முடியாதென்பதை மீண்டும் மீண்டும் மனதில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இதனை உதாரணம் ஒன்றின் மூலம் பின் வருமாறு விளங்கப்படுத்தலாம்.

ஒரு நீர் நிரப்பிய பேசினை மேசை மீது வைத்து அதில் இறப்பர் பந்தொன்றை இட்டு அழுத்திப்பிடித்துக்கொண்டிருந்து விட்டு மீண்டும் விரலை எடுத்தால் பந்து மேலே வந்துவிடும். எனவே அழுத்திப்பிடிக்கும் வரைதான் பந்து தண்ணீரில் அமிழ்ந்திருக்கும். இத்தகைய நிலைமைதான் மருந்தை நிறுத்தினால் இரத்த அழுத்த நோயாளர்களுக்கும் ஏற்படும். எனவே இரத்த அழுத்த நோயாளர்கள் தொடர்ச்சியாக குறித்த நேரத்திலும் குறித்த அளவிலும் மருந்து உபயோகித்து வர வேண்டும்.

இன்றைய மருத்துவத்துறை முன்னேற்றத்துடன் இரத்த அழுத்தத்தினை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முன்னேற்றகரமான அபிவிருத்தி செய்யப்பட்ட மருந்து வகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்

றன். அவற்றில் கெடுதலான உப பாதிப்புக்கள் இல்லை. அதிக இரத்த அழுத்த நோய் காணப்படுபவர்களில் ஏற்படுகின்ற மற்றுமொரு பாதகமான விளைவுதான் இதன் காரணமாக ஒருவரின் ஏனைய உள் அவயவங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன.

இத்தகைய ஏனைய பாதகமான உப பாதிப்புக்களில் இருதய நோய், மாரடைப்பு, சிறுநீரக செயலிழப்பு, கண்பார்வை மங்கிப்போதல், குருடாதல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றைத்தவிர நரம்பு நாளங்கள் வீங்குதல் அல்லது புடைத்தல் காரணமாக அவை வெடித்து இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகின்றமை பாரதாராமான விளைவுகளாகக் கருதப்படுகின்றன. இத்தகைய நரம்பு நாளங்கள் அமைந்திருக்கின்ற இடங்களைப் பொறுத்து அவற்றில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதால் நரம்பு செயலி ழத்தல், பாரிசவாதம் ஏற்படுதல், மூளை செயலிழத்தல், இறுதியில் மரணம் சம்பவித்தல் என்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமுள்ளன என்பதனை மனத்தில் இருத்தி முன்னென்கிக்கையுடன் நடந்து கொள்வது பாதுகாப்பானதாகும்.

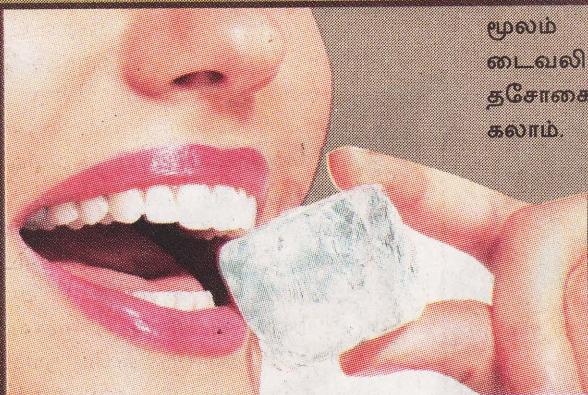
- எஸ். ஷர்மினி



"நான் எது செஞ்சாலும் என் பொண்டாட்டி குறுக்கே நிக்கிறாடா"

"அப்ப கார் ஓட்டி பாரேன், குறுக்கே நிக்குறாளானு பார்ப்போம்"

# குறிக்காரணங்கள் இலட்சியம் செய்யாது!



□ உங்கள் சுரும் ம் கத்தமாகவும் அரிப்பில்லாமலும் இருக்கலாம். ஆனால், உங்களுக்கு பாதவ வியோ, குதிக்கால வலியோ இருக்குமாயின் அது சொரியாலிஸ் வாதமாக இருக்கலாம். 'கை, கால் விரல்களில் ஏற்படும் வீக்கம் சொரியாலி ஸ் வாதத்தின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்' என்று தேசிய சொரியாலிஸ் நிறுவனம் தெரியவது.

□ அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறதா? அது நிரிழிவு நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். நிரிழிவு நோயாளிகளின் உடம்பில் இருக்கும் இரத்தச் சீனியை நிர்வகிக்க கிட்டி போர்ட்டம் நடத்தும் போது அதை சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றிவிடுகிறது. அதனால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது.

□ 'ஜஸ்கட்டிகளை பார்த்தால் உங்களுக்கு வாய் உறுகிறதா? உங்களுக்கு இரத்த சோகையாக இருக்கலாம்' என அமெரிக்க மருத்துவ இதழின் ஆய்வு

மூலம் தெரியவந்துள்ளது. தொண்டைவலி மற்றும் வீக்கம் கூட இரத்த சோகையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

□ 'நாக்கில் உலக வரைபடம் போல கண்ட வடிவில் வெள்ளை திட்டுக்கள் இருந்தால் அது 'சீலீயாக' நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். அதனால் உங்கள் நாக்கில் ஏற்படும் இந்த வித்தியாசத்தை உதாசீப்படுத்தாதீர்கள்' என்கிறது இத்தாலிய ஆய்வு ஒன்று.

□ 48 மணி நேரத்திற்கு பின்னரும் உங்கள் 'விக்கல்' தொடர்ந்திருந்தால் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். நாம்பு மன்றலம் தான் விக்கலை கட்டுப்படுத்தும். புற்றுநோய் அதனை பாதிக்கும் போது இத்தகைய பிரச்சினை ஏற்படும்.

□ 'குளிர்காலத்தில் குளிர்ச்சியை அடிக்கடி உணர்வீர்கள். கடும் வெயில் காலத்தில் உங்கள் உடம்பில் குளிரும் தன்மையை உணர்ந்தால் அது 'தெரொயிடின்' அறிகுறியாக இருக்கலாம்' என்கிறது தெற்கு இல்லினாயில் பல்கலைக்கழகம்.

□ சருமத்துக்கு உள்ளே ஏற்படும் கட்டிகள் ஆர்த்தரட்டிலின் முதல் அறிகுறியாக இருக்கலாம் என்கிறது ஆய்வு ஒன்று திசுக்களால் உருவாகி 'வாலநட்' அளவுக்கு பெரிய அளவில் உங்கள் கை, கால் முடிகளுக்கு அருகில் உருவாகி இருந்தால் அதிக கவனம் தேவை.

- தாமிழ்

# ஏந்து வரும் காலை



உதுமை என்பது ஒரு பருவம் என்பதை மறந்து முதுமையை ஒரு நோயாக கருதுபவர்கள் பலர் நம் மத்தியில் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். இந்தத் தவறான கருத்தை ஓரம் கட்டிவிட்டு முதுமை என்பது ஒரு நோயல்ல என்பதை உணர வேண்டும்.

உடல் வளர்ச்சி மட்டுமல்ல அறி விண் வளர்ச்சி, அனுபவத்தின்



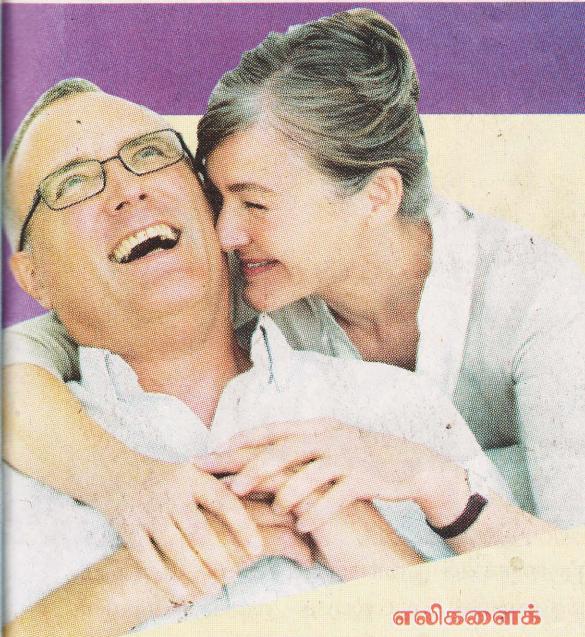
வளர்ச்சி, பொறுப்புணர்வு போன்றவை அடங்கியதே முதுமைப் பருவம் கடந்த பல தசாப்தங்களாக குடும்பத்திற்காக உழைத்து எல்லோருக்கும் அவரவர் பாதையைக் காட்டி விட்டு இளைப்பாறும் இனிய காலம் அது.

பொதுவாக எமது நாட்டில் தொழில் புரிவோர் 60 வயதை அடைந்ததும் தமது தொழிலில் இருந்து இளைப்பாறுகின்றனர். மேலைத்தேய நாடுகள் பலவற்றில் இளைப்பாறும் வயது 65 வயது வரை நீடிக்கப்பட்டுள்ளது. எம்மில் 55 வயதில் ஓய்வு பெறு வோரும் உண்டு.

எனினும் பெரும்பாலானோர் பின்பற்றும் 60 வயதை கடந்ததும் முதுமைப் பருவம் என்ற உணர்வு நம் மத்தியில் தோன்றிவிடுகிறது.

இத்தகைய முதுமையில் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபடுவது ஒரு பாவச் செயல் எனக் கருதுவோர் நம் மத்தியில் பலர் உள்ளனர்.

ஆனால் அது தவறு. அது மட்டுமல்ல உடலுறவு என்பது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியம் என்பதுவும் ஆய்வுகள் மூலம் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளன.



### எலிகளைக் கொண்டு நூய்வு

அண்மையில் இது தொடர்பாக ரஷ்யாவில் எலிகளை வைத்து ஒரு பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டது. எலிகளை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்தனர். முதல் குழுவில் ஆண்பெண் எலிகள் ஒன்றோடொன்று உறவு கொள்ள முடியாத வகையில் பிரித்து வைத்தனர்.

இரண்டாவது குழுவிலுள்ள எலிகளுக்கு உறவு கொள்வதில் எவ்வித கட்டுப்பாடும் இடவில்லை. இரண்டு எலிக்குழுக்களையும் தொடர்ந்து கண்காணித்ததில் முதல் குழு எலிகளை விட இரண்டாம் குழு எலிகள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட நாட்கள் உயிரோடு இருந்தன.

எனவே உடலுறவு என்பது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமானது என்பது தெளிவாகின்றது. இது எலிகளுக்கு மாத்திரமல்ல உலகின் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் பொதுவானது என்பது உறுதியாகின்றது.

### நாட்டம் உள்ளவர்கள்

வயதாகி விட்டால் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும் என்பது ஒரு தவறான கருத்தாகும். உண்மையில் ஒருவரது வாழ்நாளை ஆரோக்கியமாக நீடிப்பதில் தாம்பத்திய உறவுக்கு முக்கிய பங்கு உள்ளது.

இன்றைய கால கட்டத்தில் நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் வருங்காலம் பற்றிய பாதுகாப்பு உடலுறவு குறித்த அறிவு மற்றும் ஆர்வம் கொண்ட முழுமையை எதிர் நோக்கும் நிலையில் உள்ளவர்கள் தாம்பத்திய உறவை வயதோடு இணைத்துப் பார்ப்பதில்லை. அது அவசியமும் இல்லை.



ஆனால் இந்த உடலுறவு கணவன் மனைவி இருவரினதும் விருப்பத்திற்கேற்பவும் ஆரோக்கியமாகவும் அடிக்கடி என்று இல்லாமல் இடைவெளி விட்டும் ஒருவர் மீது ஒருவர் கொண்டுள்ள அண்டு, விருப்பம் என்பனவற்றின் முதிர்ச்சியில் நடைபெற வேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.

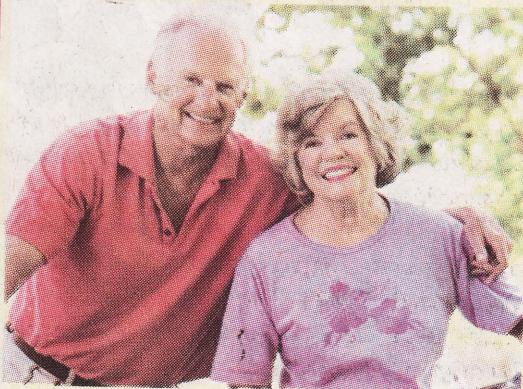




### பாலுணர்வை

#### வெளிப்படுத்தக் கூடிய வேறு வழிகள்

ஆனால் கணவன் மனைவிக்கிடையில் பாலுணர்வின் வெளிப்பாடு முதுமைக்கா ஸத்தில் உடலுறவின் மூலம்தான் இருக்கும் அல்லது இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. அன்பான வார்த்தைகள் மூலம்



ஒருவருக்கொருவர் மனம் விட்டு பேசலாம். முதுமையில் உடலுறவு என்பது மட்டும் கண்டிப்பாக மேற்கொள்ள வேண்டிய ஒன்றாக இருக்காது. தொடுதல், அணைத்தல், முத்தமிடுதல், ஒருவருக்கொருவர் அன்பாக இருப்பது கூட பாலுணர்வின் வெளிப்பாடு தான். சிறு புன்னகை கூட சில வேளைகளில் அணைத்தையும் கூறி விடும்.

முதுமையில் பாலுணர்வு குறைந்தால் அதற்கான காரணத்தை தெரிந்து கொள்ளவும் ஆலோசனை பெறவும் தகுதியான வைத்தியரை நாட வேண்டும். முதுமையில் பாலுணர்வை அதிகப்படுத்த ஊசிகளோ, மருந்துகளோ தக்க பலனை தருவதில்லை. மாறாக இத்தகைய ஊசிகளும் மருந்துகளும் உடலுக்கு தீமைகளைத்தான் விளைவிக்கும்.

- இருந்தீ.

“இந்த காகம் கத்துறத  
பார்த்தா வரப்போறது  
உங்க அம்மாதான் போலத்  
தெரியுது?”

“எப்படி சொல்லுற?”

“எவ்வளவு தான் விரட்டினாலும் போகாம்  
கத்திகிட்டே இருக்கே, அதவச்சதான்...”





# உடல் எடையை குறைக்க உதவுப் பழச்சாறுகள்!

**உ**டல் எடையை குறைக்க பல்வேறு வழி கள் உள்ளன. அவற்றில் ஒன்று தான் பழச்சாறு மூலம் எடையை குறைப்பது. அது எப்படி பழச்சாறு அருந்துவதன் மூலம் எடையை குறைக்க முடியும் என நினைக்கின்றீர்களா?

உண்மையிலேயே பழச்சாறுக் அருந்தினால் அடிக்கடி பசி ஏற்படுவதை குறைத்து நீண்ட நேரம் வயிற்றினை நிறைத்து வைத்திருக்கும். இதனால் அடிக்கடி எடையும் உண்ணமாட்டோம்.

\* **எலுமிச்சை பழச்சாறு:** பொதுவாக எலுமிச்சை உடல் எடைக்குறைப்பதற்கு முக்கிய பங்கு. அதிலும் ஏழே நாட்களில் எடையில் மாற்றம் தெரிய, எலுமிச்சை பழச்சாற்றில் 1 சிட்டிகை உப்பு, மற்றும் தேன் சேர்த்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தினால், உடலில் தங்கியுள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரையும்.

\* **தக்காளி பழச்சாறு:** உடல் எடையில் மாற்றம் வேண்டுமெனில், 3 தக்காளியை வேக வைத்து அதனை அரைத்து, அதில் சீனி சேர்த்து தினமும் மூன்று வேளை அருந்த வேண்டும்.

\* **அவகாஸோ பழச்சாறு:**  
அவகாஸோவை அரைத்து தேன்

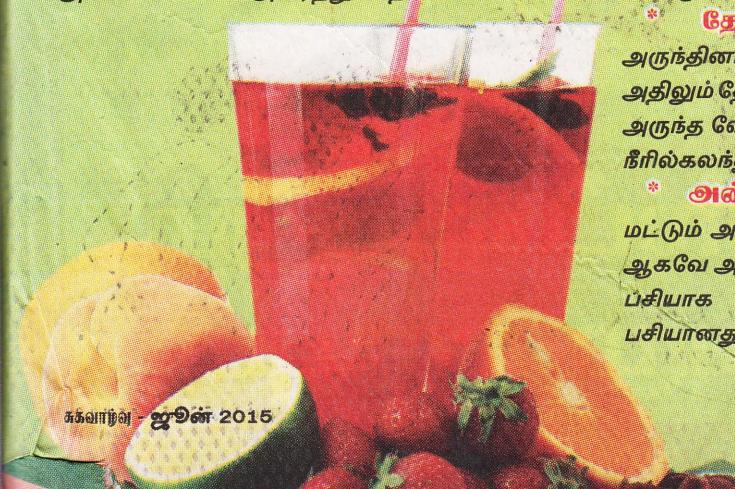
சேர்த்து அருந்திவர, தொப்பை குறைந்துவிடும். மேலும் இதில் நல்ல கொழுப்புகள் இருப்பதால், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கலோரிகளை எரித்துவிடும்.

\* **திராட்சை பழச்சாறு:** திராட்சையில் விட்டமின்கள் மற்றும் நல்ல கொழுப்புகள் இருப்பதால், இந்த பழச்சாறு அருந்திவர உடல் எடை குறைவதோடு, சருமமும் நன்கு பொலிவோடும் இருக்கும்.

\* **கொய்யா பழச்சாறு:** கொய்யாவில் விட்டமின் 'சி' அதிகம் இருப்பதால் வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் வெறும் வயிற்றில் அருந்தி வந்தால், அது உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புக்களை கரைத்துவிடும்.

\* **தோட்டம்பழச்சாறு:** தோட்டம்பழச்சாறு அருந்தினாலும், எடையில் மாற்றம் ஏற்படும். அதிலும் தோட்டம்பழச்சாற்றில் சிறிது தேன் சேர்த்து அருந்த வேண்டும். குறிப்பாக வெதுவெதுப்பான நிரில்கலங்கு அருந்த வேண்டும்.

\* **அண்ணாசி பழச்சாறு:** அண்ணாசியை மட்டும் அரைத்தால் அது கெட்டியாக இருக்கும். ஆகவே அதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து பசியாக இருக்கும் நேரத்தில் அருந்தினால் பசியானது உடனே குறையும்.



**கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சினை**  
உள்ளவர்கள் உணவில் என்னென்று  
கொழுப்பு வகைகளை அடியோடு  
தவிர்க்க வேண்டுமென்பது  
இல்லை. ஆரோக்கியமான உணவு  
முறையில் என்னென்று கொழுப்பு  
வகைகளும் அவசியமானதே.  
எமது நாளாந்த சக்தி (கலோரி)  
தேவையில் 30 சதவிகிதமா  
னதை அவற்றிலிருந்தே பெற  
வேண்டும்.

அமெரிக்கர்கள் பொதுவாக தங்கள் நாளாந்த கலோரித் தேவையில் 40 சதவிகிதமானதை கொழுப்பு உணவுகளிலிருந்து பெறுகின்றார்கள். அதேநேரம் இலங்கையர்கள் நாம் 25 சதவிகிதத்தை மட்டுமே பெறுகின்றோம் என்பது நல்ல விடயம். எனவே இலங்கையர்களின் உணவுமுறை பொதுவாக

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



சிறந்தது எனலாமா? இல்லை. குறைவாக உண்டாலும் தவறான கொழுப்புகளை உபயோகிப்பதே நாம் செய்யும் பெரும் தவறாகும். எனவே உணவில் கொழுப்பு உணவுகளை முற்று முழுதாக நிறுத்தாமல் கட்டாயம் ஓரளவு சேர்த்துக் கொள்வதே சிறந்தது. ஆனால் அதுவும் நல்ல வகையான கொழுப்புகளாக இருப்பது அவசியமாகும்.

மேலேக் குறிப்பிட்டது போல சரியான அளவுகளில் உபயோகிக்கும் போது பிரச்சினை ஏற்படாது. கொழுப்பு ஓரளவு சேராவிட்டால் கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்களை உடல் உள்ளுறுஞ்சுவதில் பிரச்சினை ஏற்படுவதுமுண்டு. அது மட்டுமன்றி அதிகமாக குறைக்கும் போது உணவின் சுவை குறைந்துவிடலாம். இதைச் சீர்செய்ய சிலர் தமிழை அறியாமலேயே கூடியாவு இனிப்புகளையும், மாசு சத்துகளையும் உணவில் சேர்த்து விடுவார்கள். இது நீரிழிவு, எடை அதிகரிப்பு போன்ற தேவையற்ற விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

வீட்டு உணவுகளில் மட்டு மின்றி கொழுப்பு குறைந்ததாகச் சொல்லி அமோக விலைகளில் விற்கப்படும் பைக்கற்றில் கிடைக்கும் உணவுகளிலும் அவ்வாறே மாச்சத்தும் இனிப்பும் அதிகமாக



# கொலஸ்ட்ரோலூம் உணவுமுறையும்

இருக்கக்கூடும். எனவே அவற்றின் 'லேபளில்' கொழுப்பின் அளவு மட்டுமென்றி அதிலுள்ள கலோரி வலுவையும் அவதானிக்க வேண்டும்.

எந்தத் தாவர எண்ணெயிலும் கொலஸ்ட்ரோல் இல்லை. ஆனால் அதிக எண்ணெய் உணவுகளை உண்ணும்போது அவை உடலில் கொலஸ்ட்ரோலாக மாறுகிறது.

எல்லா மாமிச உணவுகளிலும் கொலஸ்ட்ரோல் உண்டு. முட்டை, இறால், கணவாய் ஆகியவற்றிலும் மிருகங்களின் ஈரல், மூன்றை, சிறுநீரகம் போன்றவற்றிலும் அதிகம் உண்டு. பாலிலும் இருக்கிறது. உண்மையில் ஓவ்வொரு முட்டையிலும் 300 மிகி கொலஸ்ட்ரோல் இருக்கின்றது.

எமது உடலுக்கு தினசரி தேவையான கொலஸ்ட்ரோல் அளவானது 300 மிகி மாத்திரமே. ஆனால் இருதய நோயுள்ளவர்களுக்கு 300 மிகி க்கு மேற்படக் கூடாது. முட்டையில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக இருப்பதால்தான் பலரும் முட்டை சாப்பிடத் தயங்குகின்றார்கள்.

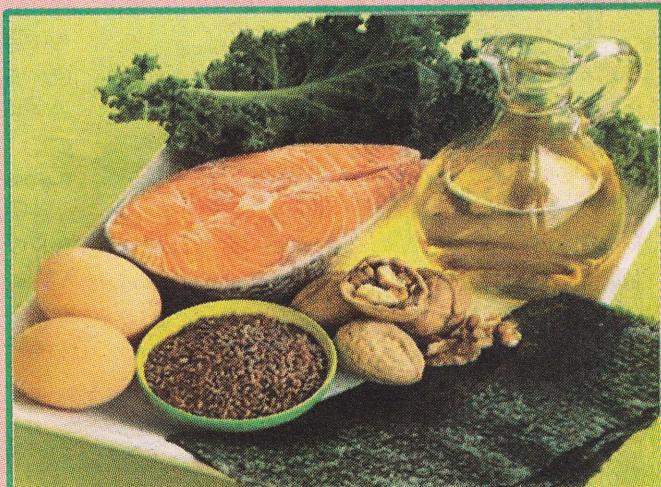
ஆனால் எமது குருதிக் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதற்கு உணவிலுள்ள கொலஸ்ட்ரோல் முக்கிய காரணமல்ல. எமது உடலே தனக்குத் தேவையானதை உற்பத்தி செய்து கொள்கிறது. ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவு முறைகளும், உடற்ப் பயிற்சி இன்மையும், பரம்பரையில் கொலஸ்ட்ரோல் இருப்பதும் ஒருவரது குருதி கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

கொலஸ்ட்ரோல் மற்றும் இருதய நோய் பிரச்சினை இல்லாதவர்கள் தினமும் ஒவ்வொரு முட்டை உண்பதில் தவறில்லை. ஆனால் அத்தகைய பிரச்சினை உள்ளவர்கள் வாரத்திற்கு மூன்று முட்டைகள் உட்கொள்ளலாம். ஆனால் முட்டையை எவ்வாறு உண்பது என்பதும் முக்கியம். தினமும் முட்டையை பொரித்துச் சாப்பிட்டால் எண்ணெய் காரணமாக கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்கும். அவித்துக்கறிச் சமைத்து உண்பதே விரும்பத்தக்கது.

உண்மையில் எந்த எண்ணெய் ஆயினும் அவற்றில் கலோரிச் சத்து அதிகமாகவே இருக்கிறது. எனவே எந்த எண்ணெய் என்றாலும்

அதை அதிகமாக உட்கொள்ளக் கூடாது. ஏற்கனவே கூறியது போன்று 30 சதவிகித கலோரிச் சத்து பெறும் அளவிற்கு மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்களைக் கொண்ட ஒலிவ் எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய், சூரியகாந்தி, சோாம், நல்லெலண்ணெய் போன்றன சிறந்தவை எனப்படுகின்றன. தேங்காய் எண்ணெய், பாம் எண்ணெய் போன்றவை நிரம்பிய கொழுப்பைக் கொண்டவை என்பதால் நல்லதல்ல என்பார்கள். இருந்தபோதும் தேங்காய் எண்ணெயில் உள்ள கொழுப்பு (Short chain fatty acid) என்பதால் நல்லது என்ற கருத்தும் உள்ளது.



## பொரிப்பதற்கு ஏற்ற எண்ணெய்

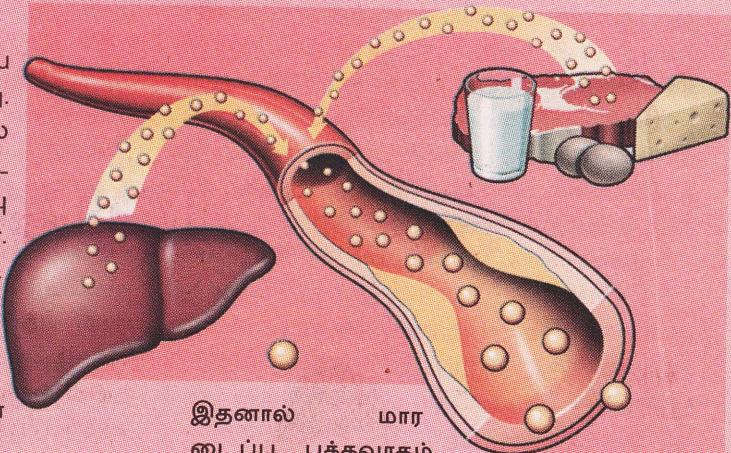
சாதாரண வெப்ப நிலையில் நல்லது என்று சொல்லப்படும் ஒலிவ் ஒபில், கனோலா எண்ணெய், சூரியகாந்தி, சோாம் போன்றவை சூடாக்கும்போது ஆரோக்கியமற்றதாக மாறிவிடுகிறது. எனவே அவை பொரிப்பதற்கு ஏற்றவை அல்ல. ஒரு முறை பொரிக்க உபயோகித்த எண்ணெயில் மீண்டும் பொரிப்பதால் தோன்றும் நச்சுப்பொருட்கள் இருதயக்குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதை அதிகமாக்குகின்றது. எனவே ஒரு முறை சூடாக்கிய அத்தகைய எண்ணெய்களை வீசிவிட வேண்டும். ஆனால் தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் பாம் எண்ணெய் ஆகியன பொரிப்பதற்கு ஏற்றது. ஒரு முறை பாவித்ததை மீண்டும் பொரிப்பதற்கு பாவித்தாலும் அதனால் பாதிப்பு அதிகம் இல்லை.

## ஒலிவ் எண்ணைய்

இதில் அதிகளவு 'Monounsaturated fat' இருப்பதால் நல்லது. அத்துடன் அதில் உள்ள பினோல் வகைகள் கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலால் ஒட்சியேற்றப் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றன. இப்பொழுது 'Virgin olive oil, Extra virgin olive oil' என்றெல்லாம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவை பதப்படுத்தப்படாதவை என்பதால் நக்கப் பொருட்கள் அல்ல.

## அரிசித் தவிட்டு எண்ணைய் (Rice bran oil)

இதில் பல வகை கொழுப்புகளும் (Monounsaturated, Polyunsaturated, Saturated) சரியான விகிதாசாரத்தில் கலந்திருப்பதால் நல்லது என்கிறார்கள். அத்துடன் இயற்கையான விற்ற மின் 'E', அன்றி ஒக்ஸிடன்ட்ஸ், பைரோஸ் டெரோல் போன்றவை அதிகம் இருப்பதால்

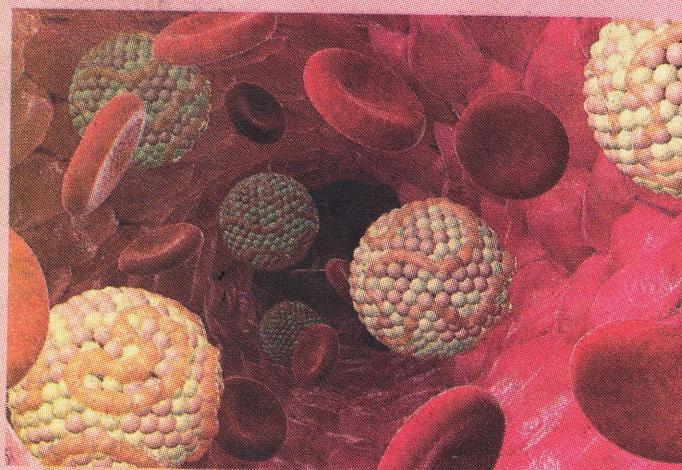


இதனால் மார்  
டைப்பு பக்கவாதம்

போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக் குறைகிறது. வாரத்தில் இரண்டு நாட்களுக் காவது 3 முதல் 5 அவுண்ஸ் அளவிற்கு குறையாது மீன் சாப்பிடுவது அவசியம் என அமெரிக்க இருதய சங்கம் கூறியுள்ளது. இருதய நோய் உள்ளவர்கள் மேலும் அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.

ஓமேகா 3, 6 ஆகியன் இருதய நோய்களைத் தடுப்பதுடன், கொலஸ்ட்ரோல் அளவுகளை நல்ல நிலையில் பேணுவது, நினைவாற்றலை அதிகரிப்பது, ஈரவில் கொழுப்பு படிவதைத் தடுப்பது ஆகிய நல்ல பயன்களைக் கொடுப்பதாக சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

ஓமேகா 3, 6 ஆகியன் மாத்திரைகளாகவும் கிடைக்கின்றன. ஆயினும் நேரடியாக மீன் சாப்பிடுவது போல அவை உதவுவதில்லை. மீன் சாப்பிடாதவர்கள் ஓமேகா 3, 6 ஆகிய வற்றை பெறுவதற்கு நல்லெண்ண சென்றில் 55 சதவிகிதம் ஓமேகா 3 இருக்கிறது. கனலா எண்ணைய்,



நல்லது. நல்ல கொலஸ்ட்ரோலான (HDL)வை அதிகரித்து கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல்களான ரைகினிசரைட், (LDL) ஆகியவற்றைக் குறைக்கும் ஆற்றல் இருப்பதாக சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஆனால் இலங்கையில் கிடைப்பதாகத் தெரியவில்லை.

கொலஸ்ட்ரோல் உள்ளவர்களுக்கு மீன் உண்பது சிறந்தது. மீனில் ஓமேகா 3, 6 ஆகியன் இருப்பதால் நல்லது. எனினில் இவை இரத்தக் குழாய்களில் அழற்சியைக் குறைத்து, கொழுப்பு படிவதைத் தடுக்க உதவுகின்றன.

கொலஸ்ட்ரோல் உணவில் கலந்துள்ளன என்பதே முக்கியம் என்கிறார்கள். இரண்டிற்கு ஒன்று (2:1) என்ற சதவிகிதத்தில் இருந்தால்தான் முழுப் பலன் கிடைக்கும் எனத் தெரிகிறது. இந்த விகிதாசாரம் மீனிலேயே கிடைக்கின்றது.



# மருத்துவத்

## தகவல்கள்

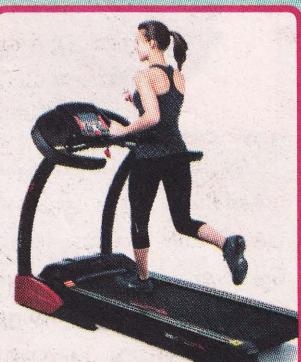
### டிரைகோமா நோய்

கருப்பையில் 'டிரைகோமா' நோய் மற்றும் பல கிருமிகளின் பாதிப்பால் வெள்ளை படுதல் நோய் ஏற்படுகின்றது. இவை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். அதற்கு சுத்தமான பழக்க வழக்கங்கள் அவசியம். அத்தோடு மாத விலக்கின் போது சுத்தமான பதப்படுத் தப்பட்ட பஞ்ச உறைகளைப் பயன்படுத்துதல் அவசியம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதோடு தொடர்வைத்தியமும் பெறவேண்டும்.



### டிரெப்பில்

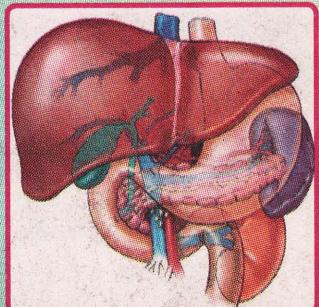
'டிரெப்பில்' என்பது ஒரு கருவியாகும். இது கணனி மூலம் இயங்குகின்றது. இந்தக் கருவியில் ஒரு பெல்ட் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். கணனியின் உதவியால் பெல்ட்டின் வேகம் படிப்படியாக அதிகரிக்கும். அந்த பெல்ட்டின் மேல் ஒருவர் நடக்கும் போது அவரின் இதயத்துடிப்பு, இருதயத்தில் இரத்த ஒட்டம் ஆகிய வற்றை கணனி மூலம் கணிக்கலாம். இருதயத்தின் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு



எற்படுவதாலேயே மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. இந்த 'டிரெப்பில்' கருவி இரத்தக்குழாயில் சிறு அடைப்பு ஏற்படும் போதே கண்டு பிடித்து விடுவதால் அதற்கு தகுந்தசிகிச்சையை வழங்கி குணப்படுத்தலாம். எனவே 'டிரெப்பில்' இருதய நோயை கண்டுபிடிக்கும் மிக முக்கியமானதோர் கருவியாகும்.

### கரல் பாதிப்பு

கரல் பாதிப்பிற்கு மது அருந்துவதும் ஒரு காரணம் ஆகும். அத்தோடு வைரஸ் கிருமிகளாலும் கல்லீரல் பாதிக்கப்படும்.



குழந்தை பிறந்ததும் தொப்புள் கொடியை அகற்ற துருப்பி டித்த கத்தி அல்லது 'பிளேட்' பயன்படுத்தினாலும் பாதிக்கப்படும். தொப்புள் புண் ஆறு அதில் சாணம், சாம்பல் போன்றவற்றை வைத்தாலும் சீழ்பிடித்து வளர்ந்து நடுத்தர வயதானதும் அது ஈராலுக்குள் சென்று இரத்தக்குழாயை பாதிக்கச் செய்யும். இதனால் இரத்தக்குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டு கல்லீரல் பாதிப்படையலாம்.

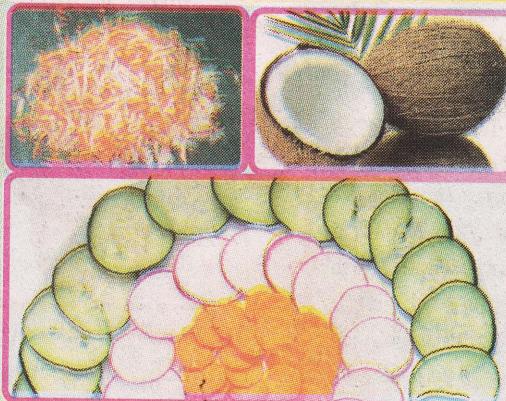
### தாய்ப்பால்

தாய்ப்பால் மிகத் தூய்மையானது. குழந்தைகளுக்கு எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்காது. ஊட்டச் சத்துக்கள் முழுமையாகக் கொண்டது என் மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் நிரூபிக்கின்றன. தாய்ப்பாலில் உள்ள 'புரோட்டின்' எளிதில் கரையக் கூடியது. எளிதாக சமிபாட்டையக்



கூடியது. குழந்தைகளுக்கு நான்கு மாதம் நிறைவெடந்ததுமே திட உணவை தாரா ஸமாகக் கொடுக்கலாம். எனினும் இரண்டு வயது வரை தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுப் பதே மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

### பற சொந்தை



பிஸ்கட், சொக்லெட், மிட்டாய், டொஃபி, ஜஸ்கிரீம், சூயிங்கம், குளிர்பானங்கள் உள்ளிட்ட இனிப்பு வகைகளை உண்பதில் குழந்தைகளுக்கு அதிக விருப்பம் என்பது உண்மையே. எனினும் இவற்றை அதிகமாகக் கொடுத்தால் தீமையே விளையும். பறகளில் ஒட்டிக் கொள்ளும் தன்மை கொண்ட இவற்றால் பற சொந்தை ஏற்படுவதை தடுக்க முடியாது. இதனால் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை இது கெடுத்துவிடும். இவற்றுக்குப் பதிலாக பழங்களை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம். தேங்காய், கரட், வெள்ளாரிக்காய் போன்றவை பறகளுக்கு சக்தியை கொடுக்கும்.



சக்கரை வள்ளிக் கிழங்கில் உருளைக் கிழங்கை விட மூன்று மடங்கு விட்டமின் 'சி' அதிகமாக உள்ளது. அத்தோடு விட்டமின் 'பிரி', இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, பொட்டா சியம் என்பனவும் இதில் தாராளமாக உள்ளன. இவை புற்றுநோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் வல்லமை கொண்டவை. இதில் உள்ள பழச்சக்கரை உடலுக்கு சக்தியை உடனே கொடுத்து விடுகிறது.

### மக்களினியாமி



பருப்பு, தேங்காய் போன்ற பொருட்களில் மக்னீசியம் சத்து அதிகளவில் உள்ளது. இந்த மக்னீசியம் நினைவாற்றலைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள மிகவும் அவசியம். அத்தோடு குழந்தைகளுக்கு நல்ல மூளை வளர்ச்சியையும் கொடுக்கின்றது. எனவே குழந்தைகளுக்கும் வளரும் பிள்ளை களுக்கும் குறிப்பாக பாடசாலை செல்லும் பருவத்தினருக்கும் பயன்பெறும் வகையில் தேங்காய், பருப்பு போன்றவற்றை உணவு தயாரிக்கும் பொழுது அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

- ஜயா.

# கறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 86

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

## இடமிருந்து வலம்

- ஓருவரின் தனிப்பட்ட விடயம்.
- பூமியையும் குறிக்கும்.
- சிறந்த வாசனை.
- உயிர் என்றும் சொல்லலாம்.
- விளக்கு எனிய இதுவும் தேவை.
- உச்சியில் வெண்பாஞ்சபோல் காணப்படும்.
- அரிசியிலிருந்தும் அகற்றப்படுவதுண்டு.
- குரங்கு இனம் முதல் ஏழாம் குறிக்கும்.
- சாந்தம் என்றும் சொல்லலாம்.
- குழ்ச்சியையும் குறிக்கும்.

## மேலிருந்து கீழ்

- நாட்டியத்தில் இன்றியமையாதது.
- செய்யும் இதுதான் இறுதியில் கூட வருமாம்.
- பெறுமதிமிக்க உலோகம் குழம்பி.
- கல்விக்கு இது இல்லையென்பார்.
- இந்தியாவிலுள்ள ஒரு நதி.
- புராதனத்தையும் குறிக்கும்.
- மிக நீண்ட நதி.
- வாயினால் பரவுவது.
- வயோதிபம் என்றும் பொருள்படும்.
- இதனை மதியால் வெல்லலாம் என்பார்.
- புனித தலம் ஒன்று. (தலைகீழ்)

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 85 விவாகள்

01	க	ற	02	ப	னை	03	உ	வ	04
ந			ந			ஞ			ம
தெ			தூ	தி		மை	ஏ	பெ	
			க		ம	து			ண்
12	கு				13	கி	ரு	பை	
	மி		15	ஞ	ன	ல்			ங்
17	வி			மெ			தி	கி	ல்
20	தி	ற	மை				நி		பு

## வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000/- கே. உழானந்தன் நாவலப்பிட்டி.
- ரூ. 500/- பாத்திமா உஸ்ரா ஹர்ஷிபா அம்பதென்ன.
- ரூ. 250/- எம். சாரதா காழும்பு - 09.

## பாட்டு பெறவோர்

- எஸ். எம். ஜி. ராம்னா - மாந்தனை.
- எஸ். ஆயிழா அமித் - புத்தாம்.
- மெரிட்டா ஜேரஸ் - அம்ரிட்டி
- ஜி. சத்தியார்நி - வத்துகாம்.
- ஆச தியாகராஜா - தெல்லியங்கு.
- ஸம். டி. பாத்திமா அஸா - குருணாகல.
- எஸ். பிரசாந்திரி - பழுவன.
- தி. எஸ். தீவா - கிள்ளியா 01.
- ஸம். பி. ஸ்வாமி - இருத்திவரி.
- வி. பாலேந்திரா - வெள்ளவத்தை.

முடிவுத் தீகநி 18.06.2015

சுரியன் வீட்டைக்களை ஏழுதயவாகவீல் அதிஸ்தீட்டுக்கூலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர், விவரங்களை தபால் அட்டையில் ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.) கைப்பகல் வெட்டி ஒட்ட விரும்பாதவர்கள் போட்டோ பிரதி எடுத்து அனுப்பலாம்.

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி  
இல. 86, சுகவாழ்வு,  
Virakesari Branch Office,  
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

# சுகப்பிரசவம் ஸைப்டி!

ஆய்வால் தகவல்

● கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் பெண்கள் பேறு காலத்திற்கு முன்னரான இரவு வேளைகளில் ஒரு சில முறை மட்டும் சிறுநீர் கழிக்க கழிவு றைக்குச் சென்றார்கள் ஆனால் அவர்களுக்கு சுகப்பிரசம் நடைபெறுவதற்கு அதிக வாய்ப் புகள் இருப்பதாக நியூசிலாந்து நாட்டின் மருத்துவ ஆய்வின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது.

● பிரசவத்திற்கு முன்னரான மாதங்களில் பகல் வேளையில் உறங்குவதும், இரவில் நீண்ட நேரம் தூங்கிக் கழிப்பதும் நன்மையானதல்ல என்றும், கர்ப்பினிப் பெண்கள் பிரசவத்திற்கு சில தினங்களுக்கு முன்பிருந்தே இடுபுறமாக ஒருக்களித்து படுத்து உறங்குவது பிரசவத்தில் பல பிரச்சினைகளையும் சுகப்பிரசவத்திற்கு தடையாகவும் இருக்கலாம் என்றும் இந்த ஆய்வு கூறுகிறது.

● கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் பெண்கள், முதுகுதறையில் படும்படியாக மல்லாந்து படுப்பது அல்லது வலதுபறும் ஒருக்களித்து படுப்பது வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் இரத்த ஓட்டம் சீராக செயற்படுவதற்கு இலகுவாக இருப்பதோடு சுகப்பிரசவத்திற்கும் வழிவுக்கும் என்று இவ் ஆய்வில் நிறுபிக்கப்பட்டுள்ளது.

● கர்ப்பினிப் பெண்கள் கடை பிடித்து வரும் இவ்வாறான ஒழுங்கற்ற பழக்கவழக்கங்களால் உலகில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 25 இலட்சம் பெண்களுக்கு சுகப்பிரசவம் ஏற்படாமல் போகிறது என்றும் அந்த ஆய்வு குறிப்பிடுகிறது.

- ஆய்வாளன்

**குறுக்கெடுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு**

**ரூ.1000 ரூ.500 ரூ.250 பர்சுகளை வெல்லுங்கள்**



சுகவாய்வு சுந்திகை நூட்டர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

ஷமர்ச்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்மொங்கள்



வரவேற்கப்படுகின்றன

அந்துடன் கீவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

◆ சூக்கங்கள்

◆ செய்திகள்

◆ படங்கள்

◆ தனுக்குகள்

◆ நகைச்சுவைகள்

மதலானவற்றை எங்கு ஏழ்தயலுப்புங்கள்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

The Editor, No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

T.P : 011 7866890 Fax : 011 7866892. E-mail : sugavalvu@encl.lk



# முடக்கத்தான் கீரை துவையல்

## தேவையான பொருட்கள்

முடக்கத்தான் கீரை 1 கோப்பை  
செத்தல் மின்காய் 8  
நல்லெண்ணெண்ய தேவையான  
அளவு  
பெருங்காயம் சிறிதளவு  
உளுத்தம் பருப்பு சிறிதளவு  
கடுகு சிறிதளவு  
புளி எலுமிச்சம் பழ அளவு  
உப்பு தேவையான அளவு

## செய்முறை

வாணவியில் எண்ணெண்ய விட்டு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மின்காய் ஆகியவற்றை நன்கு வறுத்துக்கொள்ளவும். அத்துடன் புளி யையும், சுத்தம் செய்த கீரையையும் சேர்த்து, நன்கு வதக்கி எடுத்து அரைத்தால், சுவையான துவையல் தயார். மிக்கியில் அரைப்பதைவிட அம்மிக் கல்லில் அரைத்தால், அதிக சுவையாக இருக்கும். குறைந்தது 3 நாட்கள் வரை வைத்து உண்ணலாம்.

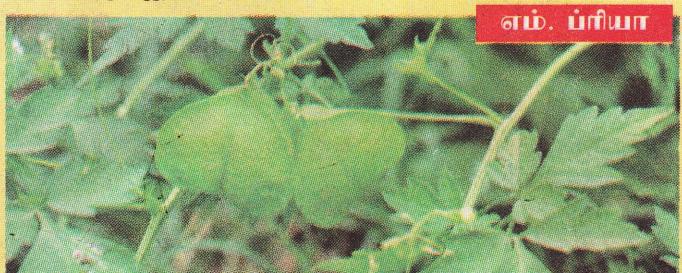
## மருத்துவக் குணங்கள்:

\* விற்றமின்களும் தாது உப்புக்களும் நிறைந்தது முடக்கத்தான் கீரை. இந்த துவையலை, உணவில் தொடர்ந்து சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம், மூலநோய், மலச்சிக்கல், பக்கவாதம், மூட்டுவெலி போன்ற நோய்கள் குணமடையும்.

\* மூட்டுகளில் தங்கியிருக்கும் புரதம், யூரிக் அமிலம், சண்ணாம்புச் சத்து மற்றும் கொழுப்பு திரட்சிப் படிமங்களைக் கரைத்து வலிகளைப் போக்கும்.

\* மாதவிடாய் நிற்கும் நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கு, இக்கிரை சிறந்தது.

எம். ப்ரியா

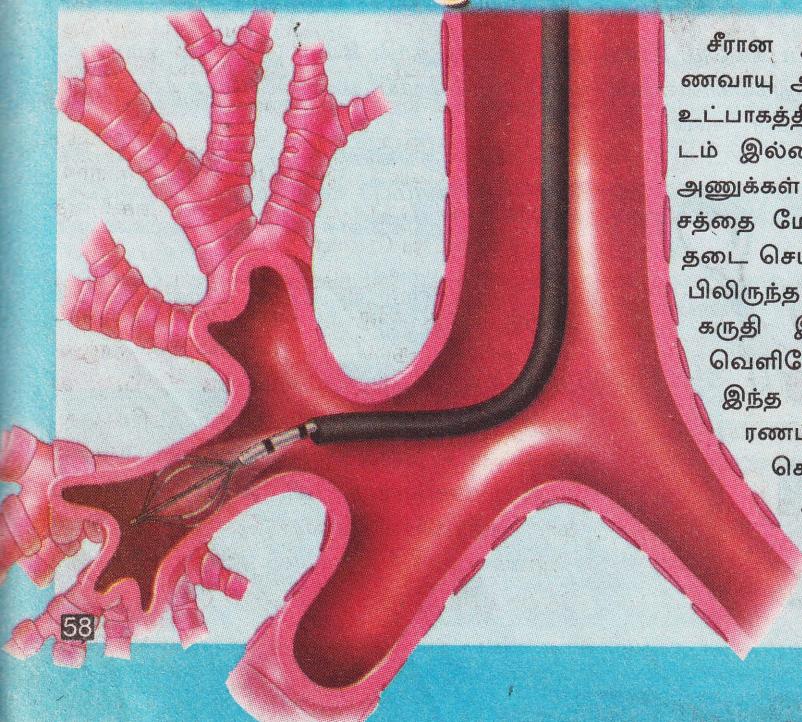


**'ஆஸ்தமா'** நோயால்  
பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு  
இழுப்பு, இருமல், மூச்சுத்  
திணறல், அயர்ச்சி முதலியன்  
உண்டாகும். அப்போது நரக  
வேதனை அனுபவிப்பார்கள்.

சுவாசக் குழாயின் தசை இறுகிச்  
சுருங்கிக் கொள்வதால் மூச்சுவிட முடி  
யாதபடி இருக்கும் நிலைதான் 'ஆஸ்தமா'  
என்பது.

சுவாசக் குழாயின் தசை இறுகிச் குழாயின்  
அளவு சுருங்கிக் குறுகுவதால் மூச்சை  
உள்ளே இழுப்பதும் வெளியே விடுவ  
தும் (பூரகம், ரேசகம்) தடைப்பட்டுக்  
குறைவடைகின்றது. அதனால் தேவை  
யான அளவு பிராண்வாயு குறிப்பிட்ட  
நேரத்தில் உள்ளே செல்ல முடியாமலும்  
உள்ளேயுள்ள கரியமிலவாயு விஷக் காற்  
றாக மாறி வெளியேவர முடியாமல் இருப்  
பதுமதான் 'ஆஸ்தமா' என்ற நோயாகி  
வேதனையை ஏற்படுத்துகின்றது.

# இரவும் பகலும் கொடிய வதை



சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்குப் பிரா  
ணவாயு அவசியமாகின்றது. உடலின்  
உட்பாகத்தில் எங்கு சீரான இரத்த ஓட்ட  
மூலம் இல்லையோ அங்குள்ள இரத்த  
அனுக்கள் இறந்து கபமாக மாறி சுவா  
சத்தை மேலும் வெளிவிட முடியாமல்  
தடை செய்கின்றது. இந்தக் கபம் உடம்  
பிலிருந்தால் உடலுக்கு ஆபத்து என்று  
கருதி இயற்கை அந்தக் கபத்தை  
வெளியே விட முயல்கின்றது.  
இந்த முயற்சியே இருமல் வரக்கா  
ரணம். கபம் முற்றிலும் வெளியே  
செல்லும் வரை இயற்கை  
அதனை வெளியேற்றும்  
தனது முயற்சியை ஓயாது  
செய்து கொண்டே இருக்கும்.

இந்நோய் பற்றி நடத்தப்பட்ட பற்பல ஆய்வு களும் பிழையான மரபணுக்களின் தொடர்பு, சூழல் தாக்கம் என்பனவே இந்நோய் ஏற்படு வதற்கு முக்கியக் காரணம் என சுட்டிக் காட்டி யுள்ளன. இந்நோயால் பாதிப்புற்றவருக்கு தூசி களை சுவாசிப்பதும் ஒவ்வாமையாகி நோயை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மற்றும் புகைத்தல், ஒவ்வாத இரசாயனங்கள், கோப்பி, தேநீர், மது அருந்துதல் ஆகியனவும் இந்நோயை வரவழைக்கின்றன. மன அழுத்தங்களும் அதன் தாக்கங்களும் கூட இந்நோயை பெருமளவில் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. உங்களில் ஒருவருக்கு ‘ஆஸ்தமா’ நோய் இருக்குமானால் நீங்களும் அந்த நோய்க்கு உள்ளாவதற்கு பெரிதும் சாத்தியமிருக்கின்றது என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். அடிக்கடி இருமல், மார்பில் ஒருவகை இறுக்க உணர்வு, சுவாசிக்க சிரமப்படுதல் ஆகியவை இந்நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கின்றன. இந்த அறிகுறிகள் ஆரம்பத்தில் தொடர்க்கியாக இல்லாவிடினும் நாட்கள் செல்லச்



செல்ல கடுமையாகிவிடும்.

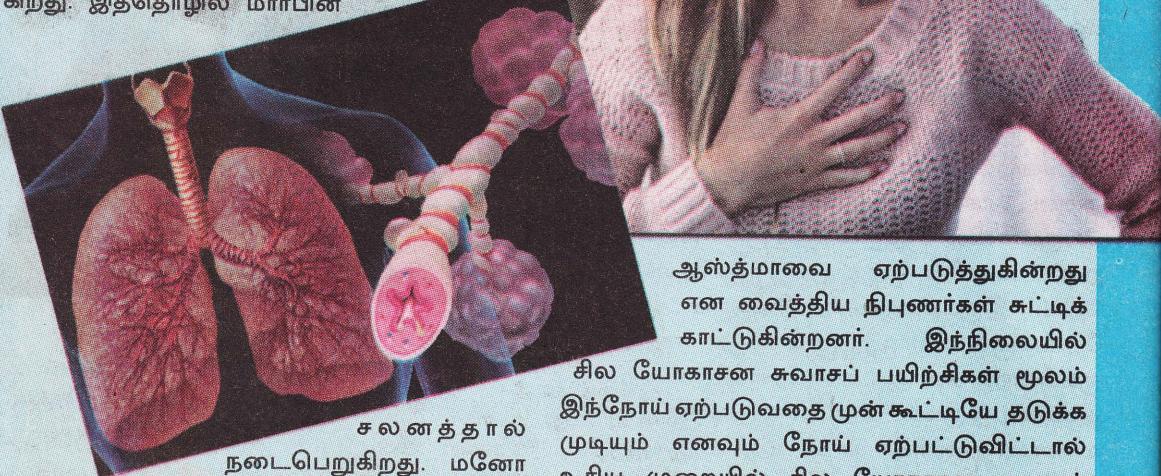
வயது வந்தவர்களை மட்டுமல்ல ‘ஆஸ்தமா’ நோய் இளம் சிறார்களையும் பெரிதும் பாதிக்கின்றது. ஒரு பெண் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது புகை பிடிப்பாரானால் அவரது கருவில் வளரும் குழந்தை பெரும்பாலும் எதிர்காலத் தில் ‘ஆஸ்தமா’ நோய்க்கு உள்ளாகும். ஆபத்து இருக்கின்றது. இந்நோய்க்கு உள்ளான சிறார்கள் இரவு வேளைகளில் அதிகம் அவதிக்குள்ளாவது இயல்பாக இருக்கின்றது.

ஒருவர் ‘ஆஸ்தமா’ நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே நிவாரண முறைகளை கையாளுதல் அவசியம். ஆஸ்தமாவின் ஆரம்ப அறிகுறி உள்ளாவர்கள் அதன் கடும் தாக்குதலுக்கு உள்ளாவதற்குள் உரிய மருத்துவ சிகிச்சையைப் பெற வேண்டும். மருத்துவ சிகிச்சையின் போது பாதிப்புற்ற மூச்சக்குழாயை சீர் செய்வதற்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இந்நோயின் கடும் தாக்குதலுக்குள்ளாகாமல் இருக்க நோயாளி அவ்வப்போது தவறாமல் ஒழுங்கான மருத்துவ பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

சுவாசிப்பது இயற்கையாக நடை பெறுவதாகும். நமது விருப்பு வெறுப்பை பொருட்படுத்தாமல் நாம் நிதித்தொயிலிருந்தாலும் விழித்திருந்தாலும் சுவாசம் சீராக இருப்பதால் இதன் மர்மங்களை யாரும் சிந்திப்பதில்லை. சுவாசமே உபிராக இருக்கிறது. சுவாசித்தால் தான் பிராண்வாயு உள்ளிழுக்கப்பட்டு அபாயமான கரியமிலம் வெளிச்செல்கிறது. இந்த பிராண் வாயுவே நாம்புகளுக்கு உயிராகவும் இரத்தத்தில் இன்றியமையாத முக்கிய சத்துப்

பொருளாகவும் விளங்குகின்றது.

மார்புக் குழியில் அமைந்துள்ள ‘லங்ஸ்’ எனப்படும் சுவாசப்பை கருவியில் எப் போதும்காற்று இருந்து கொண்டிருக்கிறது. இதி லுள்ள காற்று தினமும் புதுப்பிக்கப்படு கிறது. இத்தொழில் மார்பின்



சலனத்தால்

நடைபெறுகிறது. மனோ நிலைக்கும் சுவாசத்திற்கும் தொடர்புண்டு. ஒரளவில் இந்த சுவாசம் நமது சிகிச்சைக்கு கட்டுப்பட்டதென்று கூறினாலும் ஒரு கணத் திற்கு மேல் இதை வெளியில் நிறுத்தவோ உள்ளே நிறுத்தவோ நம்மால் இயலாது.

‘ஆஸ்தமா’ நோயாளிகள் பலரும் அந்நோயால் ஏற்படும் தாங்க முடியாத மரண அவஸ்தைகளால் இரவும் பகலும் அவதிப்படுகின்றனர். மருத்துவர்களை நாடி அவர்கள் தரும் மருந்துகளை உபயோகிப்பதும் இவை தற்காலிக நிவாரணமாகவே அமைந்து விடுகிறது. ஒவ்வாத உணவுவகைகள், ஒவ்வாத சூழ்நிலைகள் இந்நோயாளிகளுக்கு நோயை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. மழை, பனி மற்றும் குளிர்க்காலம் ஏற்படும் வேளைகளில் ‘ஆஸ்தமா’ நோயாளிகள் பலரும் பெரிதும் அவதியுறுகின்றனர்.

‘ஆஸ்தமா’ நோய் பலவேறு காரணங்களால் ஏற்படுமென்றும் இக் காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து விட்டால் ‘ஆஸ்தமா’ நோய் குணப்படுமென்றும் வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். உடலுக்கு ஒவ்வாத சிறு உணவுப் பொருளில் இருந்தும் சிலருக்கு இந்நோய் ஏற்படலாம்.

வீணான கவலைகள், ஏக்கங்கள், மன அழுத்தங்கள் போன்றவை கூட சிலருக்கு

ஆஸ்தமாவை ஏற்படுத்துகின்றது என வைத்திய நிபுணர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர். இந்நிலையில்

சில யோகாசன சுவாசப் பயிற்சிகள் மூலம் இந்நோய் ஏற்படுவதை முன் கூட்டியே தடுக்க முடியும் எனவும் நோய் ஏற்பட்டுவிட்டால் உரிய முறையில் சில யோகாசன சுவாசப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் படிப்படியாக இந்நோயை குணமாக்கி விட முடியுமென்றும்



யோக சிகிச்சை நிபுணர்கள் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றனர். குறிப்பாக விபரீத காரணி என்ற ஆசனப் பயிற்சியும், நாடி சுத்தி என்ற சுவாசப் பயிற்சியும், ‘ஆஸ்தமா’ ஏற்படாமல் தடுக்க வும் நோயை குணப்படுத்திக் கொள்ளவும் சிறந்த வலுவான நிவாரணமாக இருக்கின்றன என்று இந்நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

- க. நித்தியானந்தன்

# சாகு வாழ்க்கைக்கான சில துகவல்கள்

முதுமையின்  
தேவையை இளமை  
அறிந்திருப்பின் பாரில்  
பணப்பை ஒரு போதும்  
திறந்திருக்க மாட்டாது.

ஜெர்மனி

பத்துமரக்கால்  
அளவு பேச்சு இந்த  
பூமிக்கு வந்து, அதில்  
பெண்கள் ஒன்பது மரக்கால்  
பேச்சை எடுத்துக் கொண்டனர்.  
ஆண்கள் ஒரு மரக்கால பேச்சை  
மட்டுமே எடுத்துக் கொண்டனர்.

பயிலோனிய தல்லுது

நாக்கு  
மூன்றங்குல நீளம்  
தான் உள்ளது. ஆனால்  
அது ஆறடி உயரம் உள்ள  
மனிதனையும் வீழ்த்தி  
விடும்.

ஐப்பான்

ஒழுக்கத்தால்  
எவரும்  
மேம்பாட்டை அடைவர்.  
ஒழுக்கத்திலிருந்து தவறுவதால்  
அடையத்தகாத பெரும் பழியை  
அடைவர்.

தீருவள்ளுவர்

பெண்  
என்ற படைப்பு  
இல்லாவிட்டால் உலக  
அசைவுகளும் இல்லை,  
உற்பத்தியும் இல்லை.  
பெண்கள் உலகின் கண்கள்.

உளவையார்

ஒழுக்கம்  
இல்லாதவரின் வாழ்க்கை  
பயன்றுப்போகும். மக்கள் ஒழுக்க  
நெறி உடையவர்களாக இருந்தால்  
தான் ஒரு நாட்டின் ஆட்சி கூட நன்கு  
அமையமுடியும்.

பெர்னாட்ஷா

வேலை  
செய்து களைப்பதைப்  
போல வேலையற்ற ஒருவனும்  
களைப்பறுகிறான். வேலை  
செய்வது சிரமம் தான் ஆனால்  
வேலையின்றி இருப்பது பெரும்  
தீங்காரும்.

அறிஞர் ஸஹி

யாரெல்லே ஸலாம்,  
ஹபுகஸ்தலாவ.

என்னுடைய  
மகனுக்கு ஒரு  
மனைவியை பெற்றுத் தரும்  
வரை தான் அவன் என் மகன்.  
ஆனால் என் மகன் ஆயுட்காலம்  
முழுவதும் என் மகனே!

கட்டார் பழமொழி

**து** மது சொந்த அடிப்படைத் தேவைகளைத் தவிர வேறு எதிலுமே வயது முதிர்ந்தோர் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை என்பது அடிக்கடி சிந்திக் கப்படும் விடயமாகும். தெற்காசிய நாடுகளில் இந்நிலை அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. எனவே தெற்காசியாவில் உள்ள முதியோர் இல்லங்கள் உண்ணல், உறங்கல் மற்றும் மருந்துவப் பராமரிப்பு தவிர்ந்த ஏனைய வசதிகளை அரிதாகவே வழங்குகின்றன. உளவியலாளர் 'மாஸ்லோ என்பார்' அடிப்படை மனிதத் தேவைகளை ஐந்து மட்டங்களாக வகுத்து விபரிக்கின்றார். பெள தீக்த தேவைகளான உணவு, காற்று என்பன முதல் மட்டத் தேவைகளெனவும் இடரிலா நிலையும் பாது காப்பும் இரண்டாம் மட்டத் தேவைகளெனவும் ஏனையவற்றை மூன்றாம், நான்காம் மற்றும் ஐந்தாம் கட்டத் தேவைகளெனவும் விளக்குகின்றார்.

கலாந்தி Dr. வசந்தி தேவராஜா (MD)

## வயது முதிர்ந்தோரைச் செயலுறவுச் செய்யும் உத்தகள்





மாஸ்லோவின் தேவை முன்னுரிமையில் விபிரிக்கப்பட்டுள்ள மூன்றாம், நான்காம் மற்றும் ஐந்தாம் மட்டத் தேவைகளான அன்பு, பாசம், சுயகெளரவும் மற்றும் சுய எய்துகைகள் என்பவை மட்டில் வயது முதிர்ந்தோர் கூட மிகு விருப்புடையோராய் இருக்கின்றனர். மேலை நாடுகளில் உள்ள முதியோர்க்கான மருத்துவ மணைகளில் மாஸ்லோவின் தேவை முன்னுரிமைகளைத் தழுவியதாகவே சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இலங்கையில் உள்ள முதியோர் இல்லங்களுக்கு விஜயம் செய்தவர் என்ற வகையில் இப்போதுதான் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள அல்லது அறிமுகப்படுத்த ஆலோசிக்கப்பட்டு வருகின்ற ஒரு புதிய எண்ணாக்கருவாக இதனை நான் காணகிறேன். இந்த மருத்துவ மணைகளில் இருக்கும் முதியோர்கள் மனக் சோர்வும் தனிமையுணர்வும் உடையவர்களாக விளங்குகின்றனர். கலாசாரத்தோடு தொடர்புடைய மனப்பாங்கு தங்கள் பிள்ளைகளால் தாம் பராமரிக்கப்படுவோமென்ற பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்பு என்பவற்றுக்கு மேலதிகமாக மருத்துவமணைகளில் இருக்கும் முதியோர்கள் பரிதாபத்துக்குரியவர்கள். ஆகவே செயலுறச் செய்யும் உத்திகள் மிகவும் அவசியமானவையும் அனைத்து முதியோர் இல்லங்களிலும் அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டியவையாகும்.

முதுமையடையும் செயற்பாடானது மூன்றாம் நான்காம் மற்றும் ஐந்தாம் மட்டத் தேவைகளான அன்பு, பாசம், சுயகெளரவும் மற்றும் சுய எய்துகைகள் என்பவை மட்டில் வயது முதிர்ந்தோர் கூட மிகு விருப்புடையோராய் இருக்கின்றனர். மேலை நாடுகளில் உள்ள முதியோர்க்கான மருத்துவ மணைகளில் மாஸ்லோவின் தேவை முன்னுரிமைகளைத் தழுவியதாகவே சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இல்லைவான மாற்றங்களை உண்டாக்குகிறது. இதன் விளைவாக முதியோருக்குக் குறுங்கால நினைவிழப்பு ஏற்படுகிறது. ஆனால் அவர்களது நெடுங்கால நினைவானது பழுதடையாதுள்ளது. நெடுங்கால நினைவை இதற்கென வடிவமைக்கப்பட்ட செயற்பாடு மூலமாக முன்னேற்றுவது சுறுசுறுப்படையச் செய்வதன் இலக்குகளில் ஒன்றாகும். தனிமை மற்றும் சோர்வு ஆகிய உணர்வுகளால் வாடும் முதியோரை அதிலிருந்து விடுவிப்பதற்காக சமூக மயப்படுத்தும் செயற்பாடு அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. எச் செயலையும் தம்மால் நிறைவேற்ற முடியாதி ருப்பதாக முதியோர் உணர்களின்றனர். ஆகவே அவர்களது வயது உடற்தாங்குதிறன் மனோநிலை மற்றும் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் நோயின் தன்மை என்பவற்றைக் கருத்தில்கொண்டு அவர்களது இயலுமைகளை வெளிக்கொணர்வதற்கென மிகப்பொருத்தமான வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் அவர்களது சுயகெளரவத்தை உயர்த்தும்.

சுறுசுறுப்படையச் செய்யும் உத்திகளின் கோட்பாடுகள் ACTIVATION எனும் பதத்தின் ஆங்கில எழுத்துக்களில் மறைந்துள்ளன.

A - (Attitude - மனப்பாங்கு) பணியாட்தொகுதியினர், உறவினர்கள் மற்றும் ஏனையோரின் மனப்பாங்கும் ஒருவர் தன்னைப் பற்றித் தானே கொண்டிருக்கும் சுய உய்த்துணர்வும்.

**C - (Control - கட்டுப்பாடு)** இடரிலா நிலைக்கும் ஆறுதலுக்கும் என ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நிலையளவுருவினுள் ஒரு வரின் வாழ்க்கைப் போக்கு மீதான கட்டுப் பாடு.

**T - (Time - காலம்)** சமூக ரீதியான, தனிப் பட்ட ரீதியான மற்றும் பொழுது போக்கு ரீதி யான ஈடுபாடுகளுக்குரிய அல்லது விரும் பினால் தனித்திருப்பதற்குரிய காலம்.

**I - (Independence - சுதந்திரம்)** சமூகத்தில் தனது வகிபாகத்தை தீர்மானிப்பதற்கான சுதந்திரம்.

**V - (Value - மதிப்பு)** தனி நபரால் உய்த்து ணரப்பட்டவரான ஒருவரின் வாழ்க்கைப் போக்கின் மதிப்பு.

**A - (Activities - செயற்பாடுகள்)** பொழுது போக்குகள், சமையல் மற்றும் கைப்பணி முதல் இசை நிகழ்ச்சி - குழுப் பணி மற்றும் செல்லப்பிராணிகளின் முகாமைத்து வம் வரை அனைத்து வகையான செயற்பாடுகள்.

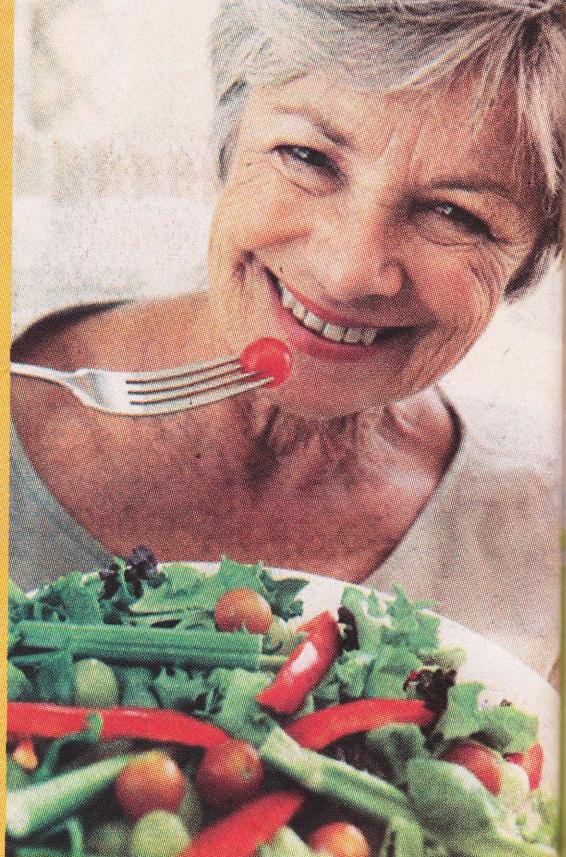
**T - (Trust - நம்பிக்கை)** சுற்றுப்புறச் சூழலானது உடல் ரீதியாகவும், உணர்வு பூர்வமாகவும் இடரிலாதவையாக அனுபவிக்கப்படும் வகையில் பணியாட் தொகுதியினரும் ஏனையோரும் நேர்மையாக நடப்பார்கள் என்றும் அவர்கள் மீது நம்பிக்கை கொள்ளல்.

**I - (Interest - ஆர்வம்)** ஒருவரின் உடல் ரீதியான, உணர்வு ரீதியான, சமூக ரீதியான நலன்களில் ஏனையோரால் காட்டப்படும் ஆர்வம்.

**O - (Opportunity - வாய்ப்பு)** சொந்தக் கருத்து ரைப்பு வளர்க்கி, சொந்தமாக தீர்மானமே டுத்தல் மற்றும் சமூக ஊடாட்டம் என்பவற்றுக்கான வாய்ப்பு.

**N - (Needs - தேவைகள்)** அங்கீகரிக்கப்பட்ட புரிந்துகொள்ளப்பட்ட மற்றும் நிறைவேற்றப்பட்ட தேவைகள்.

செயலுறங்கசெய்யும் உத்திகள் நீண்ட கால ஒழுகு நயங்கள் (Facilities) என்ற வகையிலேயே 1978 இல் முதன் முதல் தோற்றம் பெற்றன. செயலுறங்கசெய்தல் என்பது ஒரு பணித் துறை அல்ல தனிநபர் பராமரிப்பை மதிப்பீடு செய்வதற்கும் நிர்ணயிப்பதற்குமான ஒரு வழிமுறையே இதுவாகும். குறித்த நபரோடு,



நபருக்குள், நபர் மீது உள்ள 'அனைத்துமே' கவனிப்புக்குட்படுத்தப்பட தகுதி பெறும் ஒரு செயன்முறை என்றும் அதனை குறிப் பிடலாம். செயலுறுதல் எங்கும் இருக்க வேண்டும். ஒழுகு நயத்தில் பணியாற்றும் ஒவ்வொருவராலும் அது செயற்படுத்தப்படலாம்.

## பொழுது போக்கு

பொழுது போக்கு என்று நாம் எதனையும் கூறலாம் 'Recreation' எனும் ஆங்கிலப்பதம் 'Recreatus' எனும் இலத்தீன் வார்த்தையில் இருந்து வருகின்றது. இதன் பொருள் முன்னிலை மீட்பு அல்லது இழந்த, திரும்ப பெறு என்பதாகும். பொழுது போக்கானது மனம், ஆணமா மற்றும் உடல் என்பவற்றின் முழுமையை உணர்ப்படுகிறது. பொழுது போக்கை ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாடு என பலர் நோக்குகின்றனர். பணிக்கு மாறான வகையில் தன் சொந்த செயலுறங்கத்தை கொண்டுள்ள இப்பொழுது போக்கானது மகிழ்துயிக்கக் கூடியது. பொழுது போக்கில் உள்ள பிரதான செயலுறங்கம் அது தரும் மகிழ்ச்சியாகும்.

**ஆய்வுகளும்  
அருமையான  
முழுவுகளும்**

## **உயர்ம் குறைந்தவர்களுக்கு இருதயநோய் ஆபத்து அதிகம்**

உயரமானவர்களை விட உயர்ம் குறைந்தவர்களுக்கு இருதய நோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகமாகவுள்ளதாக பிரித்தானிய ஆய்வறிக்கை ஒன்று தெரிவிக்கின்றது. உயரமானவர்களுடன் குள்ள மானவர்களை ஒப்பிட்டே இந்த ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டதாக அந்த அறிக்கையில் மேலும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிரித்தானியாவின் 'லெயிசெஸ்டர்' இருதய நாள் விஞ்ஞான திணைக்களத்தின் ஆய்வுக்குமுனினரே இந்த ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு மேற்படி தகவல்களை வழங்கியுள்ளனர். இந்த ஆய்விற்கு பிரித்தானிய இருதய மன்றத்தின் பேராசிரியரும் 'லெயிசெஸ்டர்' இருதய நாள் விஞ்ஞான திணைக்களத்தின் தலைவருமாகிய 'நிலேஷ் சமனி' தலைமை தாங்கினார்.

### **60 வருட கால தரவுகள்**

மேற்படி ஆய்வின்படி ஒருவரது ஒவ்வொரு 2.5 அங்குலம் உயர குறைவிற்கும் ஏற்ப இருதய நோய் ஏற்படும் அபாயத்தின் அளவு 13.5 சதவீதத்தால் அதிகிக்கின்றது. உதராணமாக 5அடி 6 அங்குல உயரமான ஒருவருடன் ஒப்பிடுகையில் 5 அடி உயர மான ஒருவருக்கு இருதய நோய் ஏற்படும் அபாயம் 32 சதவீதம் அதிகமாகும். ஏற்குறைய 60 வருடம் என்ற நீண்ட காலத்திலான தரவுகளை அடிப்படையாக வைத்து இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. எனினும் மேற்படி ஆய்வில் ஒருவர் தான் எடுத்த போக்கை யையோ, அவரது சமூகப் பின்னணியையோ, அவரின் பொருளாதார சூழ்நிலையையோ கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டதா என்பது குறித்து உறுதியான தகவல் எதும் இல்லை.

# தேயிலை பற்கஞ்சு பாதுகாப்பளிக்கின்றது



தேயிலை நாம்

அன்றாடம் கூவத்துப் பருகும்

தேயிலையில் சில தீமைகள் இருந்தாலும் பல நன்மைகள் இருப்பதாக ஜப்பானிய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஜப்பானில் தேநீர் விருந்து அவர்களின் பாரம்பரிய கலாச்சார விருந்து பசாரங்களில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. தேயிலையில் 'புள்ளைட்' இருக்கிறது. இது பற்களின் எணாமலுக்கு பாதுகாப்பாக திகழ்கின்றது. அத்துடன் பற் சிதைவையும் தடுக்கும் திறன் இதற்கு உண்டு என்றும் இந்த ஜப்பானிய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றது.

நீண்டகாலம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஜப்பானிய ஆய்வுகளின் படி தேயிலையின் நன்மை குறித்து மேலும் சில தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன. அதாவது தேயிலைக்கு வாய்க்குள் தீங்கு செய்யும் பற்றீரியாக்களைக் குழிக்கும் ஆற்றல் இருக்கின்றதாம். இதனால் பல முரசுகளில் நோய் வராமல் தடுக்க தேயிலை உதவுகின்றது.

- இஞ்சித்



"பொக்டர் இவ்வளவு மருந்தையும் இரண்டே நாள்ல குடித்து முடிக்கணும்னு சொல்லிந்களே, ஏன்?"

"இரண்டு நாளைக்குப் பிறகு 'எக்ஸ்பெயரி டெட்' முடிஞ்சுடும் அதுக்குத்தான்"

VIRAKESARI ONLINE  
விரகேசரி

WWW.VIRAKESARI.LK

விரகேசரி  
ePaper

விழிவெள்ளி  
ONLINE

METRO மொட்டாஜ் News

aboutcolombo.lk  
Your Gateway to Sri Lanka

SOORIYAKANTHI  
சூரியகாந்தி



Online  
@ads

CONTACT

0117322741

0775274176

marketing.web@virakesari.lk

இதுமான வயிறும்..  
நம்பிக்கையுடனான நானும்..



Fadna

# TUMMY TEA

பெட்னா டமி ரீ

435/-

முறையற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்களினால் ஏற்படும் கெஸ்ரைடிஸ், வயிறு ஊதுதல், மலச்சிக்கல், வாய் துர்நாற்றும் போன்ற நிலைமைகளை இல்லாதொழிப்பதுடன் வயிற்றில் தோப்பை விழுவதையும் பெட்னா டமி ரீ கட்டுப்படுத்துகிறது.

தூப்பா மார்க்கட்டுதின் காகில்லி பாமரிகள் உட்பட நாடனாவிய ரத்தியில் அமைந்துள்ள அனைத்து பாமரிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மேலதிக வியங்களுக்கு: 0714888300, 0777362436

[www.fadna.com](http://www.fadna.com)

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் திட்டம் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறை வேட விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, விராண்டபாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2015 ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.