

Health Guide

ISSN 1800-4970

# சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

September 2015

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



சிறுநீரக செயலிழம்பை

தவிர்த்தலாம்

Dr. ச. முருகானந்தன்

நலமுடன் வாழ்வு

சிறக்க

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

மணிக்கட்டில்

வலியா?

Dr. எம்.கே. முருகானந்தன்

வயதும்

நரம்பு மண்டலமும்

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

குடற்புண் வருமுன்

தடுக்க

PL

9/9/2015

இதமான வயிறும்... நம்பிக்கையுடனான நாளும்..



435/=



# TUMMY TEA

## பெட்னா டமி ிீ

முறையற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்களினால் ஏற்படும் கெஸ்ரைட்டிஸ், வயிறு ஊதுதல், மலச்சிக்கல், வாய் துர்நாற்றம் போன்ற நிலைமைகளை இல்லாதொழிப்பதுடன் வயிற்றில் தொப்பை விழுவதையும் பெட்னா டமி ிீ கட்டுப்படுத்துகிறது.

சுப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகிலிஸ் பாமசிகள் உட்பட நாடளாவிய ிீதியில் அமைந்துள்ள அனைத்து பாமசிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தமிழில் தொடர்புகளுக்கு: 0767 84 54 54

www.fadna.com

06

சிறுநீரக செயலிழப்பை...

Dr. ச. முருகானந்தன்

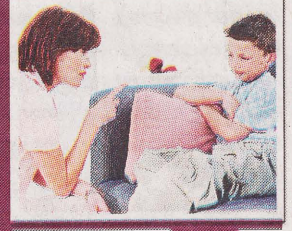


14

பின்வாங்கும் பிள்ளைகள்

16

கோடீஸ்வரராக்கும் பிராணாயாமம்



20

நலமுடன் வாழ்வு சிறக்க...

Dr. டி. தர்ஷினோதயன்

34

மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்



42

முள்ளந்தண்டு வலி

Dr. நிமல் செளவிரத்ன

50

மணிக்கடடில் வலியா?

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

58

வயதும் நரம்பு மண்டலமும்

Dr. வசந்தி தேவராஜா



62

குடற்புண்ணை தடுக்க



64

நோய்களுக்கெதிரான புளி

ஆசிரியர்  
இரா. சடகோபன்

பக்க வடிவமைப்பு

வீ. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,  
எஸ். தேவிகாதமாரி, செ. சரண்யா,  
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி, எஸ். அனுவா



சுகவாழ்வு இதழ் குழுவினருக்கு இதய பூர்வமான அன்பு வணக்கங்கள்!

எட்டாவது ஆண்டில் கால் பதித்து வெற்றிகரமாக நடை போடும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகை மென்மேலும் வீறுநடை கொண்டு வளர எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகட்டும். மாதந்தோறும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை மறவாமல் வழிமேல் விழி வைத்து வாங்கிப் படிக்க தவறாத தீவிர வாசகன் நான் என்பதில் பெருமையடைகின்றேன்.

யோகாசனம், மருத்துவம், கட்டுரை, குறுக்கெழுத்துப்போட்டி என்பன மிகவும் பயனுள்ளவையாக உள்ளன. எனினும் சிறு குறையுள்ளது. அதாவது டொக்டர் கேள்வி பதில் பகுதி விளக்கங்கள் போதிய தெளிவாக இல்லை. மேலும் சற்று விரிவாக இருந்தால் இன்னும் நன்றாக இருக்கும் என கருதுகின்றேன். இனிவரும் இதழ்களிலும் மேலும் புதிய ஆக்கங்களை தருவீர்கள் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் என்றும் உங்கள் அன்பு வாசகன்,



J.றாம்

வெள்ளவத்தை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின் வளர்ச்சிக்கு என் வாழ்த்துக்கள்.

தங்கள் இதழில் வெளிவரும் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் மிகவும் பயனளிக்கின்றன. அது போல், ஆயுர்வேத மருத்துவத்திற்கும், ஆங்கில மருத்துவத்திற்குமுள்ள தொடர்புகள் மற்றும் வேறுபாடுகள் குறித்த கட்டுரை

களும் வெளிவருமானால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும் என நம்புகின்றன். தவிர இவை இரண்டும் மானிட சமுதாயத்திற்கு ஆற்றும் பணிகள் குறித்தும் விளக்க கட்டுரைகள் தருவீர்களானால் மிகவும் பயனாகவிருக்கும்.

உங்கள் அபிமானி

வட்டு. மணி அண்ணாள்,  
மட்டக்களப்பு.



சுகவாழ்விற்கு அன்பான வணக்கங்கள்.

மாதம் ஒருமுறை மருத்துவ பெட்டகமாய் மகத்தான தகவல்களை சுமந்து வரும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள். சஞ்சிகை வரிசையில் சிகரத்தில் வைத்து பார்க்க கூடிய நல்ல அம்சங்களை சாதாரண மக்களும் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய வகையில் பதிவு செய்வது அருமையிலும் அருமை. புதிய வகை நோய்கள், அதற்கு புதுமையாய் மருத்துவ முறைகள், உடல், உள நலம் காக்கும் யோகப்பயிற்சிகள், விசேட வைத்தியர் ஆலோசனை பகுதிகள், உளவளத்துறை மருத்துவம், மூலிகை மருத்துவம், குறுக்கெழுத்துப் போட்டி, சுகாதார உணவு பழக்க முறைகள் என சுகவாழ்வு சஞ்சிகை சுமந்து வரும் படைப்புகள் தனித்து வத்தின் அடையாளங்கள். எட்டாவது ஆண்டில் கால் பதித்திருக்கும் சுகவாழ்வு இதழில் இன்னும் பல அம்சங்கள் சேர்க்கப்பட வேண்டும். அவை இச்சஞ்சிகையின் தரத்தினை மென்மேலும் மெருகூட்ட வேண்டும் என வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கின்றேன்.

S.சிவசங்கரி  
வத்தளை



சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு வணக்கம் 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பதற்கிணங்க நாம் ஒவ்வொருவரும் நோய்நொடியின்றி வாழ்வதற்கான அரிய பல விடயங்களை தெளிவுறத் தரும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்குழுவுக்கு எனது நன்றியும் பாராட்டும் உரித்தாகுக. மேலும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான தகவல்களை நீங்கள் வழங்க வேண்டும் அதன்வழி எம்சமூகம் பயனுற வேண்டும் என எதிர்பார்க்கும் இவள்...

டெ.அபிவர்ணி  
கொழும்பு 15.

செப்டெம்பர் 2015 - சுகவாழ்வு

வாசகர்  
கடிதம்

# வெற்றி பெற

## வேண்டுமென்றால்...!

வரலாற்றில் இருந்து பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டு நம்மை அவற்றுக்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ள முடியுமா? என்ற கேள்வி என் மனதுள் எழுந்தபோது அதற்கான பல பதில்களையும் என் மனது எனக்குள் தேடியது. வரலாற்றில் இருந்து தான் நாம் பாடங்களை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று நம் முன்னோர் திரும்ப திரும்ப கூறி வந்துள்ளார்கள். ஆனால் நாம் வரலாற்றில் இருந்து பாடங்களைக்கற்று அதற்கேற்ப நமது வெற்றிப்பாதையை வடிவமைத்துக்கொள்ள வேண்டுமேயன்றி வேறொன்றாய் நாம் நம்மை மாற்றிக்கொள்ள முடியாது.

விபத்தொன்றில் சேதமடைந்த ஒரு வாகனத்தை பழுது பார்த்து திருத்தி மீண்டும் பழைய நிலைமைக்கு கொண்டு வரும் முயற்சியில் ஈடுபடும் தொழில்நுட்பவியலாளன் ஒருவன் அதேபோன்ற முற்றிலும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டு தயாரிக்கப்பட்ட வாகனமொன்றை மனதில் இருத்திக்கொண்டுதான் செயற்படுவான்.

அப்போதுதான் அக்காரை படிப்படியாக திருத்தி சிறப்பாக இயங்கும் நிலைக்கு அதனை அவனால் கொண்டு வர முடியும். ஆனால் அது ஒருபோதும் முன்னிருந்த பழைய காராக இருக்க முடியாது. அது பழுது பார்த்து நன்கு பூர்த்தி செய்யப்பட்ட இன்னொரு வாகனமாகத்தான் இருக்கும்.

ஒரு மனிதன் தன்னை ஒரு சிறந்த ஆளுமை கொண்ட வெற்றி பெறும் மனிதனாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டுமாயின் அவன், தான் என்ன விதத்தில் உருவாக வேண்டுமென்ற திட்டமொன்றை மனதில் இருத்திக்கொள்ள வேண்டும். இங்குதான் அவன் வரலாற்றில் இருந்து பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்கின்றான்.

தனக்கு முன்னர் வாழ்ந்திருந்த ஒரு வெற்றி பெற்ற மனிதனின் படிமுறைகளை தனதாக கிக்கொள்கின்றான்.

ஆனால் முன்பு வாழ்ந்திருந்த அந்த வெற்றி பெற்ற மனிதனாக அவனால் மாற முடியாது.

ஆனால் உலகில் அநேகம் பேர் தம்மை வெற்றி பெறும் மனிதனாக ஆக்கிக்கொள்ள தவறான வழிமுறைகளையே முன்னுதாரணமாகக் கொள்கிறார்கள் என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்

Health Guide

# சுகவாழ்வு

ஆரோக்கியச் சீலை

மலர் - 08

இதழ் - 05

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@encl.lk

றனர். அவை தவறானவை என்பது அப்போது அவர்களுக்கு புலப்படுவதில்லை. சிலர் மணிக்கூட்டை மறுபுறம் திருப்பி வைத்து தாம் முன்னிருந்த நிலைக்கு திரும்பி சென்று விட முடியும் என்று எத்தனிக்கின்றனர்.

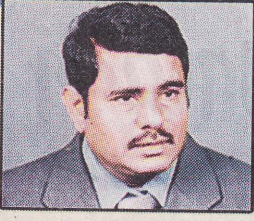
வேறு சிலர் தமக்கு மிகப்பிடித்த மதிப்பு வாய்ந்த எவரையாவது மனதில் இருத்தி அவரைப்போல் வரவேண்டுமென்று பிரதி செய்கின்றனர். வேறு சிலரோ தாம் இப்படித்தான் உருவாக வேண்டுமென தவறான ஒரு விம்பத்தை உருவாக்கிக்கொண்டு அதனை அடைய முற்படுகின்றனர்.

எனினும் வாழ்வில் எந்த ஒரு இலக்குமின்றி வெறுமனே வாழாதிருப்பவர்களை விட இவர்கள் மேலானவர்கள். இவர்களால் தாம் அடைய விரும்பும் இலக்கை அடைய முடியா விட்டாலும் ஏதோ ஒரு இலக்கு நோக்கி நகரக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். யாராவது வாழ்வில் வெற்றி பெற்றவர்களின் வெற்றிப்பாதையை முன்னுதாரணமாக கொண்டு வெற்றி இலக்கு நோக்கி ஒருவர் நகர்வாராயின் அவரால் ஓரளவுக்காவது சாத்தியம் பெற முடியும் என்பதில் உண்மையில்லாமல் இல்லை.

எனினும் அத்தகைய அணுகுமுறை முற்று முழுதான வெற்றியைக் கொண்டு வரும் என்று கூற முடியாது. காரணம் அது மற்றுமொருவரை பிரதிபண்ணுவதாக அமைந்து விடக்கூடும் என்பதாகும்.

ஆதலால் வெற்றியடைதல் தொடர்பான நமது அணுகுமுறை நமக்கேயுரியதான நம்மாலேயே வடிவமைக்கப்பட்ட நமது திறமை களுடன் கூடிய ஒரு திட்டமாக இருக்க வேண்டும். அத்தகைய ஒரு திட்டம் சவால்கள் நிறைந்ததாக காணப்பட்டாலும் முயற்சி செய்தால் எந்த ஒரு தனிமனிதனாலும் தம் இலக்குகளை அடைய முடியும் என்பது நமது நம்பிக்கையாகும்.

கி. ச. சுவாமிநாதன்



விசேஷத்துவ



மருத்துவ

Dr. ச. முருகானந்தன்

நோயாளியின் நோய் நிலையையும் (Mortality) மரணிப்பதையும் தடுக்க முடியும். சிறுநீரக செயலிழப்பு எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது. அறிகுறிகள் தோன்ற முன்னர் இலகுவான சலப்பரிசோதனை மூலம் எவ்வாறு இதை இனம் காணலாம்? முதலான விழிப்புணர்வின் மூலம் சிறுநீரக செயலிழப்பை கணிசமாக குறைக்க முடியும்.

### அறிகுறிகள்

சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்பட ஆரம்பிக்கும் போது அறிகுறிகள் வெளித் தெரிவதில்லை. சிறுநீரக செயலிழப்பை ஏற்படுத்தும் முதன்மைக்காரணிகளான நீரிழிவு உயர் குருதி அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இடையிடையே தமது சிறுநீரை பரிசோதித்

தொற்றா நோய்கள் பலவும் தொல்லை தருதல் அதிகரித்து வருகின்ற நவீன உலகில் சிறுநீரக செயலிழப்பும் கணிசமாக அதிகரித்து வருகின்றமை மருத்துவ உலகிற்கு சவாலாக அமைந்துள்ளது. ஆரம்பக்கட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பை இனம் கண்டால் அதற்குரிய காரணத்தை கண்டறிந்து நிவர்த்திப்பதுடன் உரிய சிகிச்சையை மேற்கொள்வதன் மூலம் சிறுநீரக செயலிழப்பு மோசமடைவதை தடுக்க முடியும். இதனால்

# சிறுநீரக செயலிழப்பை தவிர்க்கலாம்



துப் பார்க்க வேண்டும். சாதாரண சலப்பரிசோதனையான UFR மூலம் அல்புமின் புரதம் சலத்துடன் வெளியேறுகின்றதா என்பதை கண்டறிவதன் மூலம் சிறுநீரகப் பாதிப்பைக் கண்டறிய முடியும்.

சிறுநீரக செயலிழப்பு நோயின் அறிகுறிகளாக பசியின்மை, உடல் இளைத்தல், தோல்கள் காய்தல், தேகமெங்கும் அரிப்பெடுத்தல், தசைப்பிடிப்பு, முகத்தில் கண்களைச்சுற்றி வீக்கம், கால்பாத வீக்கம், சோர்வு, உடல் வெளிறுதல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், எலும்புகள் மெலிந்து பலயீனமாதல் சிந்தனையில் தெளிவின்மை என்பன ஏற்படும்.

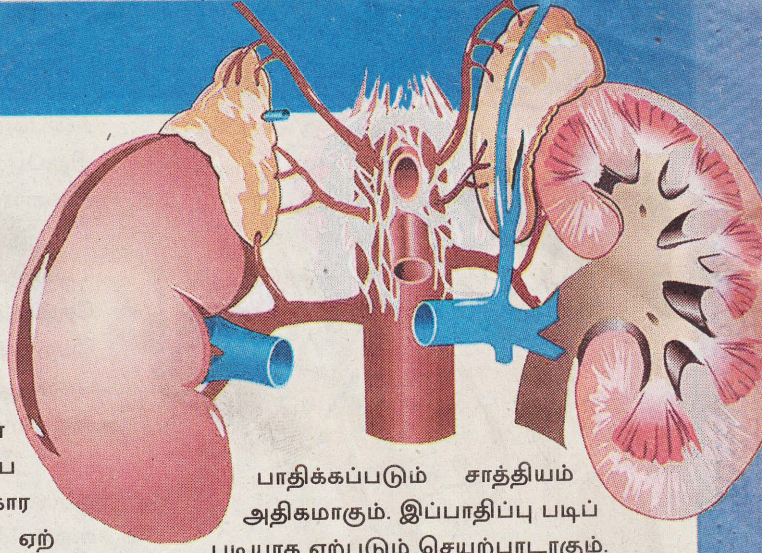
### காரணிகள்

\* நீண்ட கால நீரிழிவு.

\* குருதியில் சீனியின் அளவை பேணாமை.

- \* உயர் குருதி அழுத்தம்
- \* உடற்பருமன்
- \* புகைத்தல்
- \* நீண்ட கால சிறுநீரக தொற்று
- \* சிறுநீரக கட்டிகள், கற்கள்
- \* சிறுநீரக புற்று நோய்

மேற்கூறிய காரணங்களில் நீரிழிவு நோயும், உயர்குருதி அழுத்தமுமே பெரும்பாலானோரின் சிறுநீரக செயலிழப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. ஏனைய காரணங்களால் வெகு சிலரிலேயே ஏற்படுகிறது. நீரிழிவு நோயும் உயர்குருதி அழுத்தமும் சேர்ந்து ஒருவரில் இருப்பின் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படும் சாத்தியம் பல மடங்கு அதிகமாகும். இவ்வாறான நோயாளர்கள் தமது நோயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதன் மூலமே சிறுநீரக செயலிழப்பைத் தடுக்க முடியும்.



பாதிக்கப்படும் சாத்தியம் அதிகமாகும். இப்பாதிப்பு படிப்படியாக ஏற்படும் செயற்பாடாகும்.

சிறுநீரகங்கள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் போது அதன் செயற்திறன் குறைகின்றது. சாதாரணமாக சிறுநீருடன் வெளியேற்றப்படாத புரதம் வெளியேற ஆரம்பிக்கின்றது. சிறுநீருடன் இழக்கப்படும் புரதங்களில் அல்புமின் முக்கியமானது. சிறுநீரில் வெளியிடப்படும் புரதத்தை UFR பரிசோதனையில் இனம் கண்டால் அதற்கான காரணம் சிறுநீரக செயலிழப்பான என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். தொற்று காரணங்களாலும் தற்காலிகமாக சிறுநீரில் புரதம் வெளியேறுவதுண்டு. ஆனால் தொடர்ச்சியாக 'அல்புமின்' வெளியேறினால் சிறுநீரக செயலிழப்பாகவே இருக்கும். சிறுநீரில் வெளியேறும் அல்புமினின் அளவை கணிப்பதன் மூலம் சிறுநீரக பாதிப்பினை, தீவிரத்தை அறிய முடியும்.



### சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படும் விதம்

நீரிழிவு, குருதி அழுத்தம் முதலான நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களில் குருதிக்குழாய்களுக்குள் படிவு ஏற்படும் போது உறுப்புக்களுக்கான குருதி வழங்கலில் தடங்கல் ஏற்பட்டு நரம்புகளிலும் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. இவற்றின் விளைவாக உறுப்புகளின் செயற்பாடுகளில் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. நீண்டகாலம் நீரிழிவு, உயர்குருதி அழுத்தம் முதலான நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு நோய் நிலையை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருப்பவர்களில் சிறுநீரகங்கள்

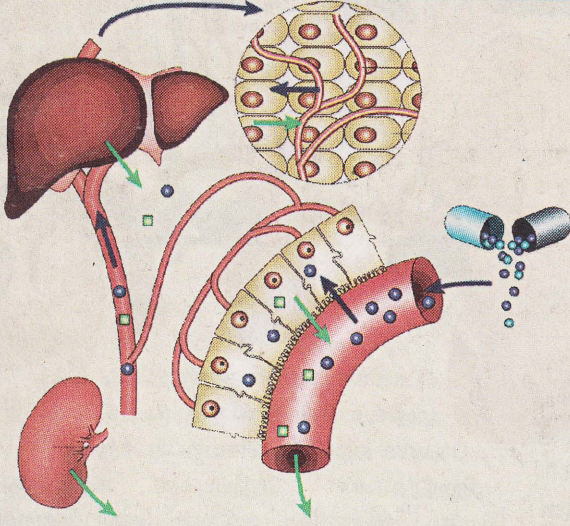
### பாதக தன்மைகள்

- \* நிரந்தர சிறுநீரக செயலிழப்பு
- \* இயலாமை
- \* மரணம்

சிறுநீரக செயலிழப்பை அடுத்து பாரிசுவாதம், ஸ்ரோக், உயர் குருதி அழுத்தம், இதய செயலிழப்பு, மாரடைப்பு முதலிய நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகரிக்கின்றது.

### பரிசோதனைகள்

- \* சிறுநீரில் வெளியேறும் புரதத்தை அளவிடல் (UFR)
- \* MICRO ALBUMIN URER ஆரம்ப நிலையிலேயே இனம் காண உதவும்.



\* இரத்தத்தில் CREATININE 'கிறியேற்றனின்' அளவு.

- \* இரத்தத்தில் UREA (யூரியா) அளவு.
- \* சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை மதிப்பிடல்.
- \* RENAL PROFILE இது முழுமையான சிறுநீர்த்தொகுதி செயற்பாட்டு பரிசோதனை.
- \* 'ஸ்கேன்' பரிசோதனை.

### சிகிச்சை

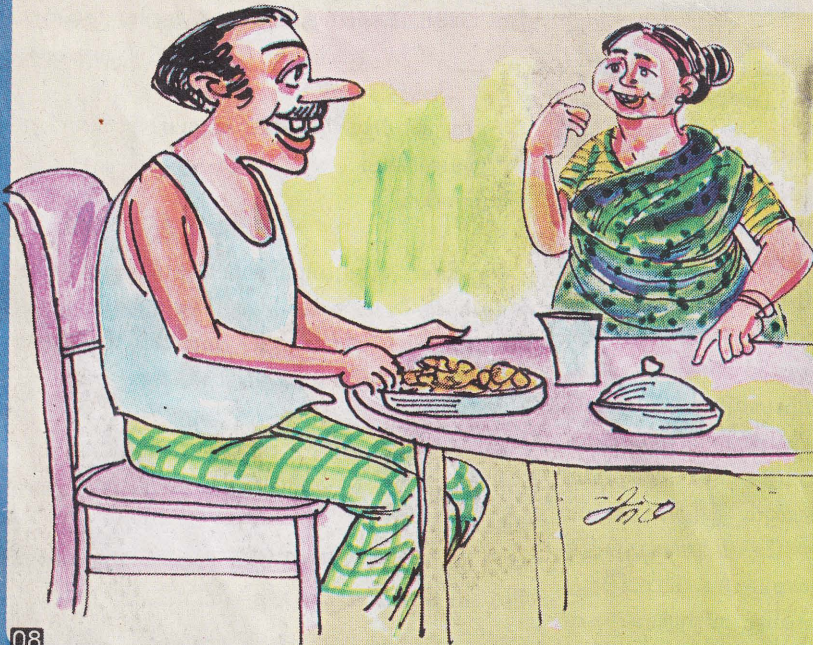
\* சிறுநீரக செயலிழப்பிற்கான காரணிகளான நீரிழிவு உயர் குருதி அழுத்தம்

என்பவற்றை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதுடன் உரிய மருத்துவ சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

\* தீவிர செயலிழப்பு உள்ளவர்களில் 'டயலிசிஸ்' (DIALYSIS) மூலம் இரத்தத்தில் தேங்கும் யூரியா, யூரிக்கமிலம், கிறியேற்றனின் உள்ளிட்ட தேவையற்ற பதார்த்தங்களை அகற்றுதல் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது.

\* மோசமான சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்பட்டவர்களில் சிறுநீரக மாற்று அறுவைச்சிகிச்சை மூலமே குணமாக்க முடியும். சிறுநீரக தானம் இதற்கு அவசியம். சுகதேகி ஒருவருக்கு ஒரு சிறுநீரகம் போதும் என்பதால் அவர் சிறுநீரக தானத்தை வழங்க முடியும்.

\* வாழ்க்கை முறையை சீராக மாற்றியமைப்பதன் மூலம் சிறுநீரக செயலிழப்பை தவிர்க்க முடியும். சமநிலையான ஆரோக்கியமான உணவு, சுத்தமான நீர், உடலுழைப்பு, உடற்பயிற்சி, எடையை உரிய அளவுக்குள் பேணுதல், புகைத்தலைத்தவிர்த்தல் என்பவற்றினால் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுவதிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.



"30 வருசத்துக்கு அப்புறம் இப்போதான் உன் சாப்பாட்டுல மாறுதல் தெரியுது"

"என்ன மாறுதல்?"

"முன்பு கருப்பு முடி கிடக்கும் இப்போ வெள்ள முடி கிடக்குது"



# உயிரைக் குடிக்கும் கவலைகள்



ஸ்கொட்லாந்தில் உள்ள எடின் பேர்க் பல்கலைக்கழகமும், லண்டன் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர் குழுவும் இணைந்து மருத்துவர் 'ரஷ்' அவர்களின் தலைமையில் ஓர் முக்கியமான ஆய்வினை மேற்கொண்டனர்.

இதன் மூலம் மனரீதியாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள் உயிருக்கு ஆபத்தாகும் என்ற உண்மை இந்த ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. கவலை, மனச்சோர்வு, தனியாக இருப்பது போன்ற உணர்வு மனிதர்களுக்கு விரைவில் மரணத்தை ஏற்படுத்தும் என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். இங்கிலாந்து நாட்டில் 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட 68000 பேரிடம் இது தொடர்பான ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

இதனால் இதய நோய், புற்று நோய் மற்றும் பல நோய்களினால் பாதிப்பிற்குள்ளாகி குறைந்த வயதிலேயே மரணமடைபவர்களின் எண்ணிக்கை இங்கிலாந்தில் அதிகரித்து வருகிறது. சுமார் பத்து ஆண்டுகள் தொடர்ச்சியாக நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலமே இந்த உண்மைகள் வெளிவந்தன.

உடல் ரீதியாக ஏற்படும் நோய்கள்



உடல் ரீதியாக ஏற்படும் நோய்களுக்கு மனரீதியான சிக்கல்கள் காரணமாக அமைகின்றன. மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல், போதைப் பழக்கத்தினால் குறைந்த வயதிலேயே சிலர் மரணத்தை தழுவினாலும் உளவியல் ரீதியாக சிக்கல்களினால் பாதிக்கப்படும் பலர் விரைவில் நோய்வாய்ப்பட்டு உயிரிழக்கின்றனர் என்பதும் இதன் மூலம் தெரியவந்துள்ளது.

தனியாக இருப்பது போன்ற அச்சம், மனச்சோர்வு போன்றவை நோய்களை தோற்றுவிக்கின்றன. இதனால் பெரும்பாலானோர் குறைந்த வயதில் மரணித்து விடுகின்றனர் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளனர். எனவே சிறிய அளவில் மன ரீதியான சிக்கல் ஏற்பட்டாலே அவற்றினை தீர்ப்பதற்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

ஏனென்றால் உளரீதியாக ஏற்படும் சிறு பிரச்சினைதான் உடல் ரீதியான நோய்களுக்கு வழிவகுத்து விடுகின்றன என அடித்துக் கூறுகின்றனர் நிபுணர்கள். எனவே இதெல்லாம் சிறிய பிரச்சினைதானே என்று அலட்சியமாக இருந்து விடாமல் பிரச்சினைகளை உரிய விதத்தில் தீர்க்க நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்கிறார் ஆய்வுக்குத் தலைமை தாங்கிய வைத்திய கலாநிதி 'ரஷி' அவர்கள்.



" பூனை எலியை சாப்பிட்டு பால் எதுக்கு குடிக்குது..?"

" செத்து போன எலிக்கு பால் ஊத்தி காரியம் செய்யுது டீச்சர்.."

# ஒஸ்டியோ ஓரோஸிஸை குணமாக்கும் வெங்காயம்

பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு வரும் ஒரு 'நோய்தான்' 'ஒஸ்டியோ போரோஸிஸ்' கல்சியம் குறைபாடு இந்நோய் வருவதற்கு முக்கியமானதொரு காரணி என பொதுவாக கூறப்படுகின்றது. எலும்பு மெலிவு நோயான ஒஸ்டியோ போரோஸிஸைக் குணமாக்கும் அரியதோர் உணவுதான் வெங்காயம் என சுவிட்சர்லாந்து நாட்டில் உள்ள பெர்ன் பல்கலைக் கழகத்தின் ஆய்வுக் குழு கண்டுபிடித்துள்ளது.

இதற்காக நீண்ட கால விரிவானதோர் ஆய்வினை அவர்கள் மேற்கொண்டனர். இடுப்பு எலும்பு மெலிவு நோய் மற்றும் இடுப்பு எலும்பு முறிவு நோயையும் வெங்காயம் குணமாக்கும் திறன் கொண்டது என இந்தக் குழுவினர் தமது ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபிக்கின்றனர். அத்தோடு எளிதில் உடையக்கூடிய எலும்பு மெலிவு நோய்களையும் இது குணமாக்க வல்லது என்கின்றனர் பெர்ன் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள்.

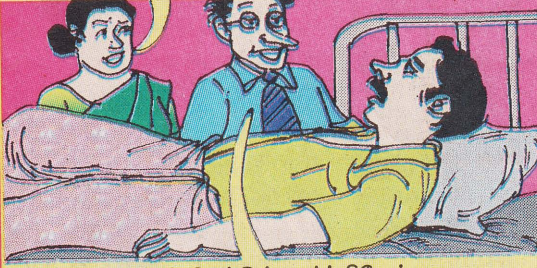
- ஜெயகர்



# ½ டொக்டர் ஜயாசாமி

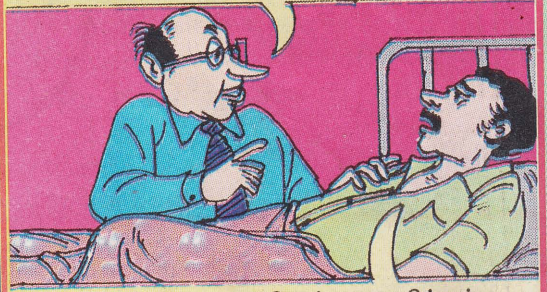
இவியம்  
எஸ். டி. சாமி கருத்து  
நரசிம்மன்

டொக்டர் இவரு தூக்கத்துல "அடேய் ராமசாமி நீ நல்லா இருப்பியா? உருப்படுவியானு" கத்துறார். ஏன் அப்படி கத்துறாறானு எனக்கு தெரியல.



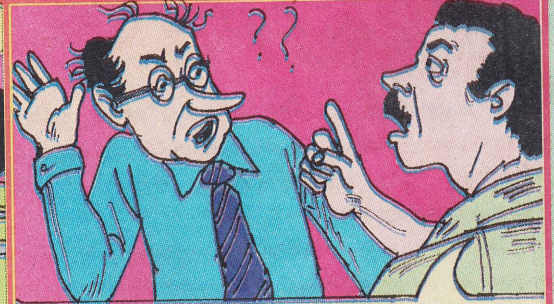
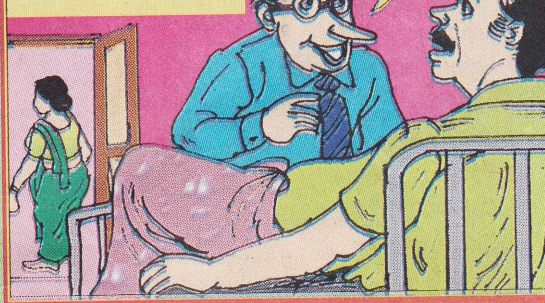
சரி நான் கேட்டுப் பார்க்கிறேன்.

சொல்லுங்க யாரு அந்த ராமசாமி?



டொக்டர், அதுபற்றி என் மனைவிக்குத் தெரியாமல் இரகசியமாகத்தான் சொல்லனும்.

ம்... உங்க மனைவியை வெளிய நிக்கச் சொல்லிட்டேன். இப்ப சொல்லுங்க..



டொக்டர், அந்தப் படுபாவிதான் எனக்கு திருமணம் பேசிவச்ச புரோக்கர்.

## TIPS

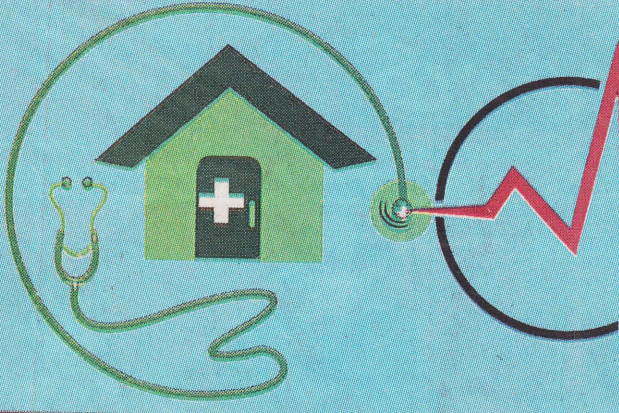
### வீக்கம்

வெந்தயம், சீரகம், வெங்காயம், வில்வப்பழத்து உள்தோல் ஆகியவற்றை எடுத்து ஒன்றாக சேர்த்து இளம் வறுப்பாக வறுத்து அரை லீட்டர் நீரில் இட்டு 1/4 லீட்டராகச் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை அருந்தினால் கைகால் வீக்கம், உடல் எரிச்சல் ஆகியவை குணமடையும்

### உடற்பருமன்

தேநீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அதிகாலையில் அருந்தினால் உடற்பருமன் அதிகரிக்காமல் பராமரிக்கலாம்.





# ஒரு நோயின் சுயநிபரக் கோவை

\* அணியும், அல்லது அணிந்த ஆடைகள், படுக்கை விரிப்பு களில் தொற்று நிலைத்து தங்கி இருக்கும்.

\* சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளி அறியாமல் அதே நோயுள்ள ஒரு வரை சந்திக்க வேண்டிய நிலையில் மீண்டும் எளிதாக சிரங்கு தொற்று ஏற்பட்டு விடும்.

## சிரங்கு

**ஆரம்பம்:** சிரங்கு நோய் என்பது 'சார்கோபீஸ்' எனும் ஒட்டுண்ணியால் வரும் நோய் ஆகும். \* இந்த ஒட்டுண்ணியானது 0.3 மி.மீட்டர் நீளம் கொண்டது.

\* பெண் ஒட்டுண்ணிகள் தோலுக்கு அடியில் சென்ற 2 முதல் 3 மணி நேரத்திற்குள் 2 அல்லது 3 முட்டையிடும்.

\* இந்த முட்டைகள் 10 நாட்களுக்குள் ஒட்டுண்ணியாக மாறிவிடும்.

\* இந்த ஒட்டுண்ணிகளால் உடலில் அரிப்பு ஏற்படும். தொற்றும் உருவாகும்.

**அறிகுறிகள்:** \* தோலில் சிரங்கு, ஒட்டுண்ணி தொற்றியவுடன் அரிப்பு ஏற்படும்.

\* முடிச்சுகள் பேரூன்று சிவப்பு நிறத்தில் கொப்புளங்கள் ஏற்படும்.

\* தொடர்ந்து அரிப்பு இருக்கும்.

\* இரவில் மோசமான நிலையில் அரிப்பு அதிகம் இருக்கும்.

\* தோலில் தடிப்புகள், செதில்கள் உருவாகும்.

\* விரல்கள் தடித்து வீங்கி இருக்கும்.



**தொற்று:** \* இது நபருக்கு நபர் தொற்றை பரவச்செய்ய கூடியது ஆகும்.

\* நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாருடன் இரவில் உறங்கும்போது இந்த தொற்று ஏற்பட்டவர்களின் ஆடைகள், படுக்கை விரிப்புகள் மூலம் மற்றவர்களுக்கும் பரவும்.

\* கைக்குலுக்குதல், கைகளைப் பிடித்தல் போன்ற செயல்களாலும் சிரங்கு பரவும்.

\* பெண் ஒட்டுண்ணிகள் ஈன்ற முட்டைகள் 10 நாட்களில் வளர்ச்சி அடைந்து சிரங்கு களில் அரிப்பு ஏற்படும்.

\* இந்த ஒட்டுண்ணிகள் தாக்கம் பரவலாக இருக்கும்.

\* இதற்கு உரிய சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளாவிட்டால், நீண்ட காலம் மிகவும் சிரமப்படும் வாய்ப்பு உருவாகி விடும்.

\* விரல்களின் சந்து, மேல்புற விரல்கள், கால் விரல்கள், இடுப்புகள், அக்குள், முழங்கைகள், முழங்கால்கள் மணிக்கட்டு, தொப்புள், மார்கங்கள், பிட்டத்தின் கீழ் பகுதி, எப்போதாவது ஆண்குறி மற்றும் விதைப்பைகளிலும், இடுப்பு மற்றும் வயிறு, உள்ளங்கைகள், கழுத்தின் மேல்பகுதி ஆகிய இடங்களில் ஒட்டுண்ணிகளின் தொற்று ஏற்பட்டு சிரங்கு உண்டாகும்.

\* பிறாண்டுவதினால் சில சமயம் பூச்சிகள் நீக்கப்படுகின்றன.

\* அதிகப்படியாக 15 தொற்று கிருமிகள் ஒன்று சேர்ந்தால் தான் தொற்று ஏற்படுகிறது.

\* உச்சந்தலையில் இருந்து உள்ளங்கால்கள் வரை தடிப்புகள், தோல்களில் செதில் உருவாகுதல், விரல்கள் தடித்து வீங்கி இருக்கும்.

#### இந்நோய் ஏற்படக்கூடியவர்கள்

\* இந்த நோயாளிகள் மனநிலை சரியில்லாதவர்களாக இருக்கலாம்.

\* உடல் பலவீனமானவர்களாக இருக்கலாம்.

\* லுகேபியா அல்லது நீரிழிவு போன்ற பிற நோய்கள் இருக்கலாம்.

\* நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை குறைக்கக்கூடிய மருந்துகளை எடுப்பவராக இருக்கலாம்.

\* எய்ட்ஸ் போன்ற நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கக்கூடிய நோயாளியாக இருக்கலாம்.

#### நோயைக் கண்டறிதல்

\* சிரங்கு உருவாக்கும் பூச்சியினை அது தோலில் உருவாக்கிய அடையாளங்களை வைத்தும் கண்டறியலாம்.

\* கிருமி அழிக்கப்பட்ட ஊசிகள் மூலம் சிரங்குகளின் சிறிய பகுதியினை மைக்ரோஸ்கோப் மூலம் பார்த்து தொற்று உள்ளதா/ இல்லையா என அறிய முடியும்.



\* எப்போதாவது நாய்களின் மேல் உள்ள பூச்சி

களின் மூலம் இத்தொற்று மனிதனுக்கு பரவலாம். ஆனால் அது மனித உடலில் நீண்ட காலம் தாங்கி இருக்க முடியாது.

\* தாக்க கூடிய காலம் சிறிது காலமாகவே இருக்கும். இதன் தொற்றும் குறைவாகவே காணப்படும்.

#### சிகிச்சை

\* மருத்துவரை நாடுதல்.

\* பல வகையான 'கிரீம்கள்' (பொதுவாக 5% பெர்மத்தெரின் கொண்டது) உடலில் பூச்சி 12 - 24 மணி நேரம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

\* இதன் பின்னும் பூச்சிகள் இருந்தால் ஒரு வாரம் கழித்து அரிப்புக்கான குழம்பினை பயன்படுத்த அரிப்பு குறையும்.

#### தடுப்பு

\* நல்ல சுகாதாரமான நிலையை கடைபிடித்தாலே இந்நோயைத் தடுத்து விட முடியும்.

\* தினசரி வெந்நீரில் சலவை செய்த உடைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

\* பிற நபர்கள் பயன்படுத்திய உடைகளை பயன்படுத்தக்கூடாது.

\* குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒரே சமயத்தில் சிரங்கு பரிசோதனையும், சிகிச்சையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

\* அனைத்து நபர்களின் உடைகள், படுக்கை விரிப்புகள் ஆகியவற்றினை சூடான வெந்நீரில் துவைத்து, நல்ல சூரிய ஒளியில் காய வைத்து பின் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

- எம்.ப்ரியதர்ஷினி



# பின்வாங்கும் பிள்ளைகள்



**டீகா. சிவமிரசாசம் (SLTS)  
உடபுலல்வாவ.**

சிறார்கள் தமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் பல அத்தியாவசிய தேவைகளை வேண்டி நிற்கின்றனர்.

இவற்றுள் உணவு, உடை, உறையுள், அன்பு, பாதுகாப்பு, கவனிப்பு போன்றவை முக்கியமானதாகும். பிள்ளை எப்போதும் தமது பெற்றோரிடமிருந்து அன்பையும் பாதுகாப்பையும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதனால்தான் குடும்பம் எப்போதும் பிள்ளைகளை அன்பு காட்டி வழி நடத்தக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். சில சிறுவர்கள் எதற்கெடுத்தாலும் பின் வாங்கும் இயல்புடையவர்களாக ஏன் விளையாடுவதற்குக் கூட விருப்பம் இல்லாமல் ஒதுங்கியே இருப்பார்கள். வாலிப பிள்ளைகளுக்கும் இந்த பின்வாங்கும் குணம் பாரிய சிக்கல்களையும் விளைவுகளையும் தோற்றுவித்து விடுவதாக அமைந்து விடுகிறது.

மது பாவனையால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் பிள்ளையின் மனதில் பாரிய நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்த கூடியது. நேரம் ஆக ஆக அப்பா வந்து விடுவாரோ வந்தால் சண்டை வருமோ! என்ற எண்ணம் ஆழ் மனதில் பதிந்து குடும்பத்தின் மீது

வெறுப்பை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. தமது பாதுகாப்பு குழம்பிப் போவதாக பிள்ளை உணர் ஆரம்பித்து விடும். தமது குடும்பம் பற்றி சகபாடிகளுடன் கூறி உரையாடும் போது பிள்ளைக்கு தாழ்வு, சிக்கல் தோன்றி ஏனைய பிள்ளைகளிடமிருந்து ஒதுங்கி இருக்கப் பழகிவிடும். இவ்விதம் ஒதுங்கி இருக்கும் போது மனச்சோர்வு, அதீத பயம், பதகளிப்பு போன்ற பாதகமான விளைவுகளை பிள்ளை எதிர்நோக்கினால் மேலும் மேலும் பின்வாங்குதல் அதிகரிக்க காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

மேலும் சிறிய விடயங்களில் அதிகூடிய கவனம் செலுத்தும் பெற்றோர்களால் பிள்ளைகள் சுதந்திரமாக இயங்க முடியாமல் போகின்றனர். எதைச் செய்தாலும் அம்மா அல்லது அப்பா திட்டிவாரோ? என்ற எண்ணம் அவர்களை எந்தச் செயலையும் செய்ய விடாது பின்வாங்கலை அதிகரித்துவிடும். அத்துடன் பிள்ளை வளர்ந்து பெரியவர்களானாலும் கூட பெற்றோர்களில் தங்கி வாழும் நிலையிலே காணப்படுவர். சுயமாக சிந்தித்து முடிவுகளை எடுத்து செயலாற்றும் திறனை பிள்ளைகள் இழக்க நேரிடும்.

நவீன உலகத்தில் பொருத்தமற்ற பாரம்பரிய நடைமுறைகளை பிள்ளைகளிடம் திணிக்க முற்படுவதால் தமது வாழ்வில்

பின்வாங்க தலைப்படுவர். உதாரணமாக வாலிப பிள்ளைகளை நவீன உடைகளை உடுத்த தடை விதித்தலை மையமாக வைத்து ஏனைய பிள்ளையுடன் தம்மை ஒப்பிட்டு ஒதுங்கியே இருப்பர். எனவே பிள்ளைகளின் விருப்பு வெறுப்பு களுக்கும் சற்று இடமளித்து காலத்திற்கு ஏற்ப பொருத்தமான நடைமுறைகளை கடைப்பிடிக்க பிள்ளைகளுக்கு பயிற்றுவிக்க முன்வருதல் வேண்டும்.

பிள்ளைகள் தவறு செய்யும் போது கண்டித்து உணர்த்தும் பொறுப்பு பெற்றோருக்குரியது. ஆனால் சிறார்கள், வாலிபர்கள் என அவர்களுக்கு பொருத்தமான தண்டனைகளாக இருக்க வேண்டும். மாறாக சில பொருத்தமற்ற தண்டனைகள் பிள்ளைகளின் பின்வாங்குதலை அதிகரித்துவிடும். தீயால் சுடுதல், பட்டினி போடுதல், ஏனையோர் முன்னிலையில் தண்டித்தல் அல்லது கண்டித்தல் போன்ற தண்டனைகள் பிள்ளையின் மனதில் வடுக்களாக பதிந்து பல பாதகமான அம்சங்களை ஏற்படுத்திவிடும். எனவே உரிய நேரத்தில் உரிய சிறு சிறு தண்டனைகள் ஊடாக அறிவுறுத்தி பிள்ளைகளை நல்வழிப்படுத்தல் வேண்டும்.

பிள்ளையுடன் பேசும் போது எப்போதும் எதிர்மறையான வார்த்தைகளை பிரயோ



கிப்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும். உன்னால் முடியாது ஒரு போதும் நடக்காது போன்ற வார்த்தைகள் பிள்ளையின் மனதையும் செயற்பாட்டையுமே சுக்கு நூறாக்கிவிடும். எப்போதும் நம்பிக்கை தரக்கூடியவற்றையே பேசுதல் வேண்டும். சிறந்த பெறுபேறுகளை பெற உன்னால் முடியும். நீ சிறந்த பிள்ளையாக சமூகத்தில் திகழ்வாய் என்ற வசனங்கள் பிள்ளையை ஆறுதல்படுத்தும், உயர்ச்சிக்கு வித்திடும். எதிர்மறையான வாதங்கள் எப்போதும் விரக்தியை ஏற்படுத்திவிடும்.

\* பிள்ளைகள் பயந்தவர்களாகவும் அடக்கமும் கட்டுப்பாடும் கொண்டவராகவும் இருந்தால் அவர்களை இலகுவில் கையாளலாம் என்ற எண்ணத்தில் பிஞ்சு மனங்களில் பய உணர்வை ஊட்டுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

\* பயம் தரக்கூடிய கதைகள், மூட நம்பிக்கை தரக்கூடிய கதைகள், பாடல்கள் கேட்பதை தடை செய்தல் வேண்டும்.

\* சிறுவர் கதை, பாடல் அவர்களுக்கு ஊக்கம் மற்றும் உற்சாகம் தரக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

உற்சாகம் உடைய பிள்ளைகள் துணிச்சலுடன் செயற்படுவார்கள். சுதந்திரமாக சிந்தித்து கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தக் கூடியவர்கள் தான் சமூகத்தை தலைமை தாங்கி வழி நடத்தக்கூடியவர்களாகவும் புதியவற்றை கண்டு பிடிப்பவர்களாகவும் இருப்பர். எனவே முன்மாதிரியான பிள்ளைகளை உருவாக்குவோம்.



**நாடி** சுத்தியின் அடுத்த கட்டம் பிராணாயாமம் ஆகும். இதைச் சுகப் பிராணாயாமம், அனுலோமா, விலோமா பிராணாயாமம், கும்பகப் பிராணாயாமம் எனவும் அழைப்பர். பிராணாயாமப் பயிற்சியில் மிகவும் முக்கியமானது இதுவாகும். நாடி சுத்தியில் மூச்சை உள் இழுத்து வெளி விடுகிறீர்கள். இது ஒருவித ஒழுங்குடன் நடைபெறுகின்றது. அதாவது முதலில் உள்மூச்சு (பூரகம்) புரிகிறீர்கள். பிறகு வெளிமூச்சு (ரேசகம்) செய்கிறீர்கள்.

பிராணாயாமத்தில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. அவை மூச்சை



**கலாயுஷணம்**  
**செல்வையா துரையப்பா**  
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.  
யோகா ஆரோக்கிய  
கிளைஞர் கழகம்,  
மட்டக்களப்பு.

உள் இழுத்தல், மூச்சை அடக்குதல் (கும்பகம்), மூச்சை வெளிவிடல் என்பனவாகும். இதற்கும் ஒரு எண்ணிக்கை உண்டு.

மூச்சை உள் இழுக்கும் நேரத்தை போல் நான்கு மடங்கு நேரம் அடக்கி இரண்டு மடங்கு நேரம் வெளிவிடல் ஆகும்.

# கோடீஸ்வரராக்கும் பிராணாயாமம்

மூச்சை உள்ளே இழுத்தல் 1 பங்கு நேரம் மூச்சை அடக்கி வைத்தல் 4 பங்கு நேரம் மூச்சை வெளிவிடுதல் 2 பங்கு நேரம் இந்த நேர அளவை இறுக்கமாகப் பிராணாயாமத்தில் கடைப்பிடித்தல் மிகவும் அவசியம்.

அட்டாங்க யோகாவின் முதல் இரண்டு படிகளான இமயம், நியமங்களை அனுஷ்டிக்காது பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுவோருக்கு எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்காது. மாறாக ஓட்டைத் தொட்டியில் நீர் நிறையாமை போல் சக்தியை வீணாக்கி விடுவர்.

## கும்பகப் பிராணாயாமம்

ஒரு புறம் சக்தியை சேமிக்க முயன்று கொண்டே அதை வீணாக்கல் மடமையானது.

பூரகம், ரேசகம், கும்பகம் ஆகிய வற்றைச் சரிவரப் பயிற்சி செய்து வெளிவிடும் உள்ளிழுக்கும் அடக்கி வைக்கும் மூச்சின் கால அளவை தன்மையை ஒழுங்கு படுத்திக் கொண்டால் பிராணாயாமம் சரியாகி விடும்.

செப்டெம்பர் 2015 - ககவாழ்வு





பிராணாயாமத்தின் முன்பும், பிராணாயாமம் செய்யும் போதும், செய்த பின்பும் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை MRI, EEG போன்ற நவீன உபகரணங்களைக் கொண்டு கண்டறிந்த விஞ்ஞானிகள் சித்தர்களின் அறிவை புகழ்கின்றனர். சித்தர்களே சிறந்த விஞ்ஞானிகள் எனக்கூறுகின்றனர்.

பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது மன அமைதியையும் சந்தோசத்தையும் ஏற்படுத்தும் எண்டோர்பின்ஸ் (Endorphins), செரடோனின் (Serotonin), அல்பா அலைகள் (Alpha Waves) போன்றவை அதிகரித்து மன அழுத்தம் மன உளைச்சல் போன்ற வற்றைத் தோற்றுவிக்க காரணமான வற்றை அகற்றி மன அமைதியையும் சந்தோசத்தையும் தோற்றுவித்தமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

நாம் பிராணாயாமம் செய்யும் போது மூச்சை ஆழமாக உள் இழுத்து இழுத்த கால அளவை விட நான்கு மடங்கு அடக்கி வைத்திருக்கும் போது அதிக அளவிலான பிராணவாயு சுவாசப் பைக்குள் சென்று அதிகபட்ச இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு அதிக அளவிலான கரியமில வாயு போன்ற கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன என்பது பலரது கருத்தாகும். உண்மையில் மூச்சை ஆழமாக உள் இழுக்கும் போதே மேற்படி நிகழ்வு இடம் பெற்று முடிவடைகிறது. கும்ப

கத்தில் இருக்கும் போது அல்ல.

சுவாசப்பை 73 மில்லியன் உயிர் கலன்களைக் (cells) கொண்டது. சாதாரணமாக சுவாசிக்கும் போது 20 மில்லியன் உயிர்கலன்கள் மாத்திரமே பிராணாவாயுவைப் பெறுகின்றன. ஏனைய 73 மில்லியன் உயிர் கலன்கள் பெறுவதில்லை. இதனால் சுமார் 73 சதவீதமான சுத்திகரிக்கப்படாத அசுத்த இரத்தம் மீண்டும் இரத்தோட்டத் தொகுதியை சென்றடைகிறது. இதன் காரணமாகவே பல்வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன. மேலும் சுவாசப்பையுடன் தொடர்புடைய காசரோகம் போன்ற தொற்று நோய்களும் தலைகாட்டுகின்றன. சுவாசப்பையின் செயற்திறன் குன்றிவிடுவதால் இரத்த சுத்திகரிப்பில் பாதிப்பு ஏற்படுவதோடு இருதயமும் பலவீனமடையும். பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுவோரின் சகல உயிர்க்கலன்களும் பிராணாவாயுவைப் பெறுகின்றன. இதனால் அவர்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் பெறுவர். பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது நாம் நோய்களை வெளியேற்றுகின்றோம். Breathe Out Diseases என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

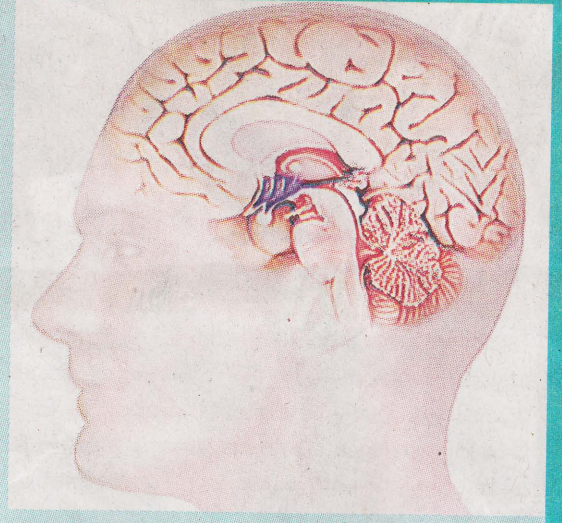
மூளைக்கு அதிக அளவிலான இரத்தம் தேவைப்படும். சாதாரண சுவாசமூலம் மிகிடைப்பதில்லை.



கும்பகத்தில் இருக்கும் போதே அதிக அளவி லான இரத்தம் மூளையைச் சென்றடைகிறது. முக்கியமாக மேல்பகுதி மூளை பெறுவதால் அதன் செயற்பாடு திறமையாக நடைபெறத் தூண்டப்படுகிறது. மனிதன் தன்மேல் பகுதி மூளையை எந்த அளவுக்கு செயற்படச் செய் கிறானோ அந்த அளவுக்கு அவனிடம் திற மையும் நல்ல எண்ணங்களும் நுண்ணறிவும் நிலைத்திருக்கும். விவேகமும் அதிகரிக்கும். மேல் பகுதி மூளையில்தான் மனிதன் மனி தனாக வாழ்வதற்கு வேண்டிய சாமர்த்தியம், நுண்ணறிவு, நினைவுத்திறன், விவேகம் போன்ற அபார சக்திகளை வழங்கும் பகு திகள் அமைந்திருக்கின்றன.

பல்வேறு விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளின் பின் புதான் பிராணாயாமத்தின் அற்புத பலன்கள் தற்போது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் எமது சித்தர்கள் யோக முறைகள் அனுபவத்தின் வாயிலாக இவற்றைக் கண்ட றிந்தனர்.

அதிகபட்ச இரத்தம் மேல் பகுதி மூளைக் குள் சென்று அதைத் தூண்டி விடும் போது 'ஹைப்போதலமஸ்' (Hypothalamus) என அழைக்கப்படும். நடு மூளையின் செயற் றிறன் குன்றி விடுகிறது. நடு மூளையில் தான் காமம், குரோதம், பொறாமை, துவேசம் போன்ற கெட்ட எண்ணங்கள் உருவா கின்றன. கிரமமாக பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுவோருக்கு மேல்பகுதி மூளையை நன்கு செயற்பட வைக்கும் திறன் அதிகரிப்பதோடு 'ஹைப்போதலமஸ்' பகுதியை அடக்கி ஆளும் வலிமையும் மேலோங்கும். மேலும் நாள மில்லாச் சுரப் பிகள் (Endocrine Glands) நன்கு வேலை

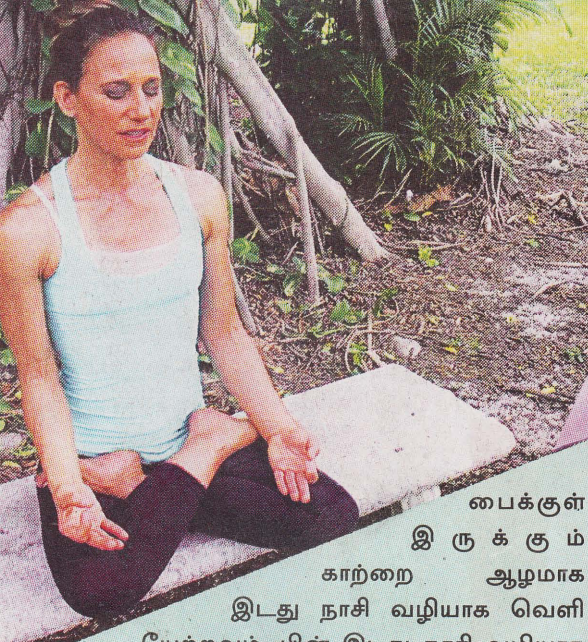


செய்யும் திறனைப் பெறுவதால் எவ்வித நோய்களும் தாக்காது பாதுகாக்கப்படுவர். அல்பா அலைகள் (Alpha Waves) என் டோர்பின் (Endorphins) செரடோனின் அதிக ரிப்பதால் மனம் சம்பந்தமான கோளாறுகளும் ஏற்படாது மன அமைதியும் சந்தோசமும் அதி கரிக்கும்.

### செய்முறை :

விரிப்பில் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து முதுகுத் தண்டை வளைக்காமல் விறைப்பாக வைத் திருக்கவும். மார்பு சுருங்காமல் விரித்தபடி இருக்க வேண்டும். இடது கையை சின் முத்திரையில் இடது கால் தொட்டயில் வைக்கவும். வலது கையில் ஆள்காட்டி விரலையும் நடு விரலையும் மடக்கி (விஷ்ணு முத் திரை) வலது நாசியை வலது பெரு விரல் நுனி யால் மூடிக்கொண்டு சுவாசப்





அவர்கள் 'அதி கப்படியாக செய்வது கும்பகம் ஒன்றே தான். எண்ணிக்கையை வாரத்திற்கு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்து 20 எண்ணிக்கை கூடச்செய்யலாம்.

முதலில் ஒரு வேலை செய்யத் தொடங்கிய பிறகு இரண்டு மூன்று நான்கு வேலைகள் என்று செளகரியத்திற்கேற்றால் போல் செய்யலாம். காலை பிற்பகல் மாலை நடுநிசி என்ற நான்கு காலங்களாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம். அதிகாலையே சிறந்தது.

நிறுத்தாமலும் நான்கு (04) எண்ணிக்கை ஆரம்ப பயிற்சியாளர்களுக்கு முதலில் உடலில் சற்று உஷ்ணம் அதிகரிக்கும்.

இரவில் ஒரு கோப்பை பால் அருந்த நாளடைவில் இத்தொந்தரவு ஒன்றும் இருக்காது.

பழக்கமாகி விட்டால் இதை நீங்களே மிகவும் விரும்பிச் செய்யத் தொடங்கி விடுவீர்கள். இதிலுள்ள சுகம் உங்களை வெகுவாகக் கவர்ந்து விடும்!

பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் இடம் மிகவும் தூய்மையான சூழலைக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். காற்றில் வெப்பமோ ஈரலிப்போ இருக்கக்கூடாது. கும்பகத்தில் இருக்கும் போது நேர அளவை மிகவும் இறுக்கமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். கும்பக நேரம் அதிகரித்தால் பாரிய உபாதைகள் ஏற்படும். வற்புறுத்தி அதிக காலம் மூச்சை இழுத்தல் அடக்குதல் வெளிவிடல் கூடாது.

தொடரும்....

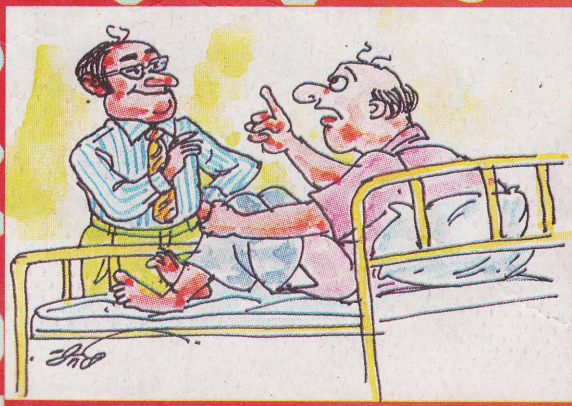
**"எனக்கு ஒபரேஷன் வாய்றதுக்கு முன்னால, என் மனைவிக்கு ஒபரேஷன் பண்ணிடுங்க.. டிடாக்டர்."**

**"ஏன்..?"**

**"அவ காமங்கலியா சாகனும்'னு ஆசைப்படுறா.."**

பைக்குள் இருக்கும் காற்றை ஆழமாக இடது நாசி வழியாக வெளியேற்றவும். பின் இடது நாசி வழியாக காற்றை ஆழமாகவும் ஒரே சீராக நிறுத்தாமலும் நான்கு எண்ணிக்கை உள் இழுத்து வலது கை மோதிர விரல் நுனியால் இடது நாசியை மூடி 16 எண்ணிக்கை அடக்கி வைத்திருந்து 8 எண்ணிக்கை மிக மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் ஒரே சீராகவும் வலது நாசியால் வெளிவிடவும். மீண்டும் மூச்சை வலது நாசி வழியாக நான்கு எண்ணிக்கை உள் இழுத்து வலது நாசியை பெருவிரலால் மூடிக்கொண்டு 16 எண்ணிக்கை அடக்கி வைத்து (கும்பகம்) 8 எண்ணிக்கை இடது நாசி வழியாக வெளிவிடவும். இது ஒரு பிராணாயாமமாகும். இவ்வாறு மூன்று சுற்றுக்கள் செய்ய வேண்டும். படிப்படியாக 10 சுற்று வரை அதிகரிக்கவும்.

நாடி சுத்திப்பிராணாயாமம் செய்து பழக்கப்பட்டவர்களுக்கு இது மிகவும் சுலபமாகும்.



\* சூரிய உதயத்திற்கு பின்னர் தூங்குதல் கூடாது. பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் (அதிகாலை 4 - 5 வரை) விழித்தெழுதல் ஆரோக்கிய மளிக்கும்.

\* காலைக்கடன்களை நாம் நீக்கிக் கொள்ள சிறிது தூரம் நடப்பதோ அல்லது குளிர்மையான நீரை பருகுவதோ மலம், சிறுநீர் சுலபமாக கழிக்க ஏதுவாகும்.

\* பல்லை மிகவும் சுத்தமாக தேய்க்க வேண்டும். சாம்பல், கரித்தூள் இவற்றை தவிர்ந்தல் நலம்.



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

ஆரோக்கியமாக பல் பளிச்சிட ஆலம் குச்சியோ அல்லது வேப்பம் குச்சியோ நல்லது. வேப்பம் குச்சியில் உள்ள கசப்பானது பற்களிலுள்ள பூச்சிகளைக் கொண்டு பற்கள் நசிந்து போவதிலிருந்து அவற்றைக் காப்பாற்றும்.

\* தலை முதல் கால் வரை தினமும் குளிர்ந்த அல்லது இளம் குட்டுடன் கூடிய நீரில் குளித்தல் அவசியம். இது தோலைச் சுத்தமாக வைப்பதுடன் இரத்த ஓட்டமும் சரிவர இயங்க உதவுகிறது.

\* தலை முடியை ஈரமாக வைக்காமல் நல்ல உலர்ந்த துணியால் துடைக்க வேண்டும். தலைமுடியை நன்கு காய வைத்த பின்பு முடிதலோ அல்லது பின்னால் போடுதலோ நலம்.



நலமாக  
வாழ 24  
வழிமுறைகள்

\* காலையில் வயிறு காலியாக வைத்துச் செயற்படக் கூடாது. உணவு உண்ட பின் சென்றால் உடல் களைப்படைவதை தவிர்க்கும்.

\* நெருக்கடியான காற்றோட்டம் அற்ற இடத்தை தவிர்க்க வேண்டும். சுத்தமான காற்றை சுவாசித்தல் தேக ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

\* உணவு உண்ணும் போது மனக்கவலையுடன் உண்ணக் கூடாது, வேகமாகவும் மென்று கடிக்காமலும் சாப்பாட்டை ரசிக்காமலும் உண்ணக் கூடாது, பேசாமல் சாப்பிடுவது தேக ஆரோக்கியத்தை நன்கு வளர்க்கும்.

\* ஆகார உணவு வகைகளில் கவனம் தேவை. பச்சை காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள், பால் சாப்பிடுவது மிகவும் அவசியம்.

\* இரவில் அதிக நேரம் கழித்தோ காலங்கடந்தோ உணவு உட்கொள்ளாதல் தவறு.

முடிவில் பழங்கள் உண்ணுதல் நலம்.

\* இரவில் உணவு அருந்திய உடன் படுக்கைக்கு செல்லக் கூடாது. சற்று உலாவியிருவது உண்ட உணவை சமிபாடடைய உதவும். அதனால் அயர்ந்த தூக்கம் வரும்.

\* அடிக்கடி சிறுசிறு விஷயங்களில் கோபமடைதலும் பதட்டமடைதலும் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும். நரம்புகளின் பாதிப்பினால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

\* பிறருடைய மதிப்புக்களையும் திறமைகளையும் ஏற்றுச் செயல்படும் மனப்பக்குவம் ஏற்பட வேண்டும். நான் இல்லாவிட்டால் உலகமே இருண்டு விடும் எனக் கூறி எல்லா வேலைகளிலும் தலையிட்டுச் சிறு சிறு விஷயங்களுக்கெல்லாம் தனக்கு மன அயர்வை ஏற்படுத்திக் கொண்டு பிறரையும் அமைதியழிக்க வைக்கக்கூடாது.

\* எந்தெந்த ஆகாரம் நாகிற்கு ருசியை அளிக்கிறதோ அதன்

நேரத்துடன் பகல் நேரத்தில் உண்ணும் உணவை விட சற்றுக் குறைவாகவே இரவில் உணவு உண்ணல் வேண்டும்.

\* அதிக கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவை இரவில் உண்ணாமல் எளிதாக ஜீரணமடையக் கூடிய உணவை உண்ணல்





இடத்தில் படுத்துத் தூங்க வேண்டும்.

\* படுக்கும் முன் இடத்தைச் சுத்தம் செய்து மிருதுவான படுக்கை மிருதுவான தலையணை வைத்து ஆண் தனது இடது பக்கமும் பெண் தனது வலது பக்கமும் படுத்துத் தூங்க வேண்டும்.

\* புகைப்பிடித்தல், மூக்குப்பொடி போடுதல், புகையிலை மெல்லுதல் போன்ற தீய பழக்கங்களை கண்டிப்பாக நீக்கி விட வேண்டும்.

\* படுக்கச் செல்லும் முன்பு தியானித்தல், நல்ல புத்தகங்களை படித்த பின்பு உறங்குதல் ஆகிய யாவும் தேக ஆரோக்கியத்தையும் மன அமைதியையும் அளித்து ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படச் செய்யும்.

\* தினமும் காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் யோகப் பயிற்சி செய்தல் நன்மை அளிக்கும்.

இத்தகைய வழிமுறைகளை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து ஆரோக்கியத்தை உங்களுடன் அணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தன்மையை யோசித்து உண்ண வேண்டும். அதிக உப்பு, காரம், புளிப்பு, இனிப்புப் பண்டங்கள் மனதை எவ்வளவு ஈர்த்தாலும் வாயில் போடவே கூடாது.

\* உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் அமைதி தேவை. மாலை நேரத்தில் சிறிது விளையாடலாம் அல்லது நடக்கலாம்.

\* வாரம் இரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து உடலில் உள்ள உட்கூடு, வெளிச் சூடு ஆகியவற்றை குறைக்க வேண்டும். ஆண் புதன், சனி நாட்களிலும் பெண் செவ்வாய், சனி நாட்களிலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் நலம்.

\* சன நெருக்கடியான இடத்தில் நடந்து செல்லும் போது காலில் பாதணி அணிந்திருத்தல் வேண்டும். கண்ட கண்ட பொருளையும் பிறர் உமிழ்ந்த எச்சிலையும் மிதிக் கக்கூடாது.

\* வீடு திரும்பியதும் கை, கால், முகத்தை சவர்க்காரம் இட்டுநன்றாக கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

\* படுக்கும் படுக்கை, தலையணை, படுக்கும் இடம் யாவும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். சுத்தமான காற்றோட்டமான



."ரவுடி வீட்ல பொண்ணு எடுத்தது தப்பா போச்சு...!!"

"ஏன்..??"

"அகப்பையை எப்பவும் முதுகுல சொருகி வெச்சிருக்கா...!!"

# ஆபத்து ஆபத்து ஆபத்து

## அழகுசாதனப் பொருட்களால் கருவறியிருக்கும் பெண்கள் கவனிக்கிறது

இன்றைய வணிக உலகம் எல்லோரையும் அமிலக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறதே! என்று எண்ணத்தோன்றுகிறது. புற்றிலுள்ள ஈசல் போலக் கிளம்பும் அழகுசாதனப் பொருட்கள் கருவிலிருக்கும் குழந்தையையே பாதிப்படையவைக்கிறது எனும் அதிர்ச்சிகரமான ஆராய்ச்சி முடிவு ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளனர் ஸ்கொட்லாந்திலுள்ள எடின்பரா பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

எல்லோரையும் போலவே தாய்மை நிலையிலிருக்கும் பெண்களும் முகப்பூச்சுகளையும், வாசனை பொருட்களையும் பயன்படுத்துகின்றனர். ஊடகங்களும் தேவையற்ற பொருட்களை தாயின் அத்தியாவசியத் தேவை எனக் கூறி விற்கின்றன. ஆனால் அது தாய் தன்னை அறியாமலேயே தன் குழந்தைக்கு வழங்கும் நோய் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது இந்த ஆய்வு.

குறிப்பாக கருவில் இருக்கும் குழந்தை ஆணாக இருந்தால், பிறகாலத்தில் ஆண்மைக்குறைவு, குறைந்த உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கிறது. எட்டு வாரம் முதல் பன்னிரண்டு வாரம் வரையிலான

தாய்மைக் காலத்தில் கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் உருவாகின்றன.

சில ஹோர்மோன்கள் இந்த காலகட்டத்தில் தூண்டப்பட்டு ஆண் குழந்தைகளின் இனப்பெருக்க உறுப்புகளுக்கான அடித்தளத்தை அமைக்கின்றன. இந்தக் காலகட்டத்தில் தாய் பயன்படுத்தும் அழகுசாதனப் பொருட்கள் குழந்தையின் ஹோர்மோன் தூண்டுதலைத் தடை செய்கின்றன. 'டெஸ்டோஸ்ரோன்' எனும் ஒரு குறிப்பிட்ட ஹோர்மோன் ஆண்களின் இனப்பெருக்க வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் தேவையானது. அதன் மீது இந்த அழகு சாதனப் பொருட்கள் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இப்படியெல்லாம் பட்டியலிட்டு தாய்மை நிலையில் இருக்கும் பெண்களுக்கு அதிர்ச்சி ஏற்படுத்துகின்றார் இந்த ஆராய்ச்சியை முன்னின்று நடத்திய பேராசிரியர் 'ரிச்சர்ட் ஷார்ப்' என்பவர்.

இந்த அமிலங்களால் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு கூட இருப்பதாக அவர் அச்சம் தெரிவிக்கின்றார். எனவே தாய்மை நிலையில் இருக்கும் பெண்கள் அழகுசாதனப் பொருட்களை முழுமையாக தவிர்ப்பதே நல்லது என அவர் வலியுறுத்துகின்றார்.

— நவீனி.



## எங்கிருந்து மரணம் வந்தது...?

எஸ். ஷர்மினி.

**க**விதைகளுக்கும் கதைகளுக்கும் மாத்திரம்தானா காதல் அழகாகத் தெரிகின்றது. உண்மையான வாழ்வில் தம்பதியரிடையே ஏன் காதல் இல்லாமல் போய் விடுகின்றது? அல்லது திருமணத்துக்குப் பின்னர் வாழ்வில் ஏன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக காதல் காணாமல் போய்விடுகின்றது.

காதலர் காதலர்களாக இருக்கும் போது காதலும் திருமணமுமே அவர்களுக்கு பிரச்சினைகளாக இருக்கின்றன. தாய், தந்தையினரை சம்மதிக்கச் செய்தோ அல்லது எதிர்த்துக்கொண்டோ அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்கின்றனர். அதன் பின் வாழ்வில் சகல பிரச்சி

னைகளையும் தாம் தனியாக எதிர் கொள்ள வேண்டி வருகின்றது. அந்த வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளில் காதல் கரைந்து உருகி மறைந்து போய்விடுகின்றது.

ஜெய்காந்தும் சந்திரமதியும் தாய் தந்தையரின் விருப்பத்துக்கு மாறாக ஒருவரை ஒருவர் காதலித்தே திருமணம் செய்து கொண்டனர். ஏனையோரைப் போலவே திருமணம் செய்து கொண்டதுடன் அவர்கள் காதல் வாழ்வும் முற்றுப் பெற்று விட்டது. அநேகமான காதல் திருமணங்களின் போது பொருளாதாரப் பிரச்சினையே குடும்பங்களில் காதலுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து விடுகின்றது. ஜெய்காந்த் ஒரு கட்டிடத் தொழிலாளியாகவே பணிபுரிந்து





வந்தான். ஆதலால் எல்லா நாளும் அவனுக்கு வேலை கிடைப்பதில்லை. அவர்களது வாழ்க்கை பொருளாதாரிகஷ்டம் மிகுந்ததாகவே இருந்தது. அவர்கள் தமது பொருளாதார நிலை தொடர்பில் என்ன செய்வதென்று விவாதித்த போதெல்லாம் அது சண்டையில் போய்த்தான் முடிந்தது.

இத்தகைய நிலையில்தான் அவர்களுக்கு பெண் குழந்தையொன்று பிறந்து வாழ்க்கையை மேலும் சிக்கலாக்கியது. அவர்கள் ஊரில் இருப்பது உசிதமல்ல என்று கருதி குழந்தையை சந்திரமதியின் அம்மாவின் அரவணைப்பில் விட்டு விட்டு கொழும்புக்கு வந்தனர். கொழும்பிலும் கூட ஓரிடத்தில் நிலையான வேலை கிடைக்கவில்லை. அங்கொன்றும் இங்கொன்றும் பல இடங்களில் அலைந்து திரிந்து தொழில் பார்க்க நேர்ந்தது. வேலை கிடைத்தாலும் தங்குமிட

வசதி கிடைப்பது குதிரைக் கொம்பாக இருந்தது. சில இடங்களில் தங்குமிட வசதியும் உணவும் கொடுத்தாலும் கூட பின்னர் அதற்கான கட்டணத்தை சம்பளத்தில் கழித்துக் கொண்டார்கள். மொத்தத்தில் வாழ்கையென்பது அவர்களை பொறுத்த வரையில் மிகுந்த போராட்டமானதாகவே இருந்தது.

இவ்விதம் ஒரு நெருக்கடியான கால கட்டத்தில்தான் அவர்கள் கொழும்புக்கு அண்மையில் சற்று கிராமப்பாங்கான ஒதுக்குப் புறத்தில் அமைந்திருந்த அந்தப் பண்ணைக்கு வேலைக்குப் போனார்கள். அங்கேயும் சில காலம்தான் அவர்கள் வாழ்க்கை அமைதியாக இருந்தது. அந்தப் பண்ணைக்கு முகாமையாளராக தொழில் பார்த்த ரணசிங்க என்பவன் சந்திரமதி மீது தன் கடைக்கண் பார்வையை செலுத்த ஆரம்பித்தான். சந்திரமதியும் இருந்த பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியில் வேறு பிரச்சினைகள் வேண்டாமென்று அவனது சேட்டைகளை பொறுத்துக்கொண்டான். ஆரம்பத்தில் ஜெய்காந்துக்கு இது பற்றி தெரியாமல் இருந்தது. சந்திரமதியும் அவனிடம் இது பற்றி ஒன்றும் சொல்லாமலே காலம் கடத்தி வந்தான். ஒரு நாள் ரணசிங்க சந்திரமதியை வலுக்கட்டாயமாக ஆளரவமற்ற ஒரு இடத்துக்கு கூட்டிச்சென்று அவளுடன் நெருக்கமாக இருந்தான்.

அச்சந்தர்ப்பத்தில் தற்செயலாக அவ்விடத்துக்கு வந்த ஜெய்காந்த் அவர்கள் இருந்த நிலையைக் கண்டு அதிர்ந்து போனான். என்னாலும் தமக்கும் அவளுக்கும் வேலை போய் விடுமே என்று சும்மா இருந்து விட்டான். எனினும் அன்றைய தினத்தில் இருந்து அவர்கள் மத்தியில் நிலவிய சுமுகமான உறவில் விரிசல் ஏற்பட்டது. என்ன தாம் தம்மிருவருக்கிடையில் சண்டைகள் சச்சரவுகள் கருத்து முரண்பாடுகள் இருந்து வந்த போதும் சந்திரமதி இப்படி ஒரு காரியத்தை செய்வாள் என்று ஜெய்காந்தால் ஜீரணித்துக்கொள்ள முடியவில்லை.

தொடர்ந்தும் அவர்கள் அங்கு தங்கியிருப்பதும் தொழில் பார்ப்பதும் சாத்தியமானதாக தோன்றவில்லை. அங்கே தங்கியிருக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் எரிமலைக்கு மேல் வாழ்வதைப் போன்று அவனுக்கு உணர்வேற்பட்டது. சந்திரமதியும் கூட தன் கணவரிடம் அன்றைய தினம் கையும் கள

வுமாக பிடிபட்ட கணத்தில் இருந்து பித்துப் பிடித்தவள் போல்தான் காணப்பட்டாள். இத்தகைய நிலையில் ஜெய்காந்த் ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்தான். தாம் வேலை செய்த பண்ணை முதலாளியை சந்தித்து சந்திரமதியின் அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லை எனவும் சில நாளைக்கு ஊருக்கு சென்று வருவதாகவும் கூறி தமது சம்பளப் பாக்கியையும் மேலும் கொஞ்சம் பணத்தையும் பெற்றுக் கொண்டான்.

அன்றிரவே அவர்கள் தமது தட்டு முட்டு சாமான்களையெல்லாம் மூட்டை முடிச்சுக் களாக கட்டிக்கொண்டு கொழும்புக்கு வந்தனர். ஜெய்காந்ததின் இத்தகைய முடிவுக்கு சந்திரமதியால் எதிர்ப்பு தெரிவிக்க முடியவில்லை. அவர்கள் இருவருக்கும் வேறு போக்கிடம் இல்லாமல் கொழும்பில் பயணிகள் தங்கும் விடுதி ஒன்றைத் தேடி சில நாட்களுக்கு வாடகைக்குத் தங்கி இருக்க தீர்மானித்தார்கள். அங்கிருந்து கொண்டு ஏதும் வேலை தேடலாம் என்பது ஜெய்காந்தின் எண்ணமாக இருந்தது.

அவர்கள் சில நாட்கள் அவ்விதம் தங்கி இருந்தார்கள் என்ற போதும் அவர்களுக்கிடையில் சுமுகமான உறவு இன்னமும் ஏற்படவில்லை. அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் வாய்விட்டு பேசிக்கொள்வதுமில்லை. ஜெய்காந்த் தனது உணர்ச்சிப் பெருக்கையெல்லாம் உள்ளத்தில் போட்டு இறுக்கியடைத்து மனதுக்குள்ளேயே குமுறிக் கொண்டிருந்தான். அப்படி ஒரு இறுக்கமான சந்தர்ப்பத்தில்தான் அன்றிரவு அந்த வாய்த்தர்க்கம் ஏற்பட்டது. ஜெய்காந்த் தனது கோபம் தீருமட்டும் சந்திரமதியை திட்டித்தீர்த்தான். எனினும் ஒரு கட்டத்தில் தாங்கிக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு அவனது குற்றச்சாட்டு சென்ற போது சந்திரமதியும் பொறுமை இழந்தான்.

அவன் எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் ஜெய்காந்தின் இயலாமையும் கையாலாகாத தனமும் தான் என்று அவன் மீது குற்றம் சுமத்தினான். அவன் தன்னை எதிர்த்துப் பேசுகிறான் என்ற ஒரு காரணமே ஜெய்காந்தின் கோபம் எல்லையை தாண்ட ஏதுவானதாக இருந்தது. அவன் அவளை தன் முழுப்பலத்தையும் பயன்படுத்தி மூர்க்கத்தனமாக தாக்கினான். அவன் அடித்த அடிகள் அவன் உடம்பில் எங்கெல்லாம் விழுந்தது என நிச்சயமாக கூற முடியாது. அவன் தொடர்ச்சியாக இடைவெளி விடாமல் தாக்கிய போது ஒரு கட்டத்தில் அவன் மயக்கமடைந்து பேச்சு

மூச்சற்று கட்டிலில் சரிந்தான். அப்போது தான் அவனது ஆத்திரம் சற்று குறைந்தது.

அவன் கோபம் தணிந்து தாக்குதலை நிறுத்தினான். அவன் அசைவற்று கட்டிலில் மல்லாக்க விழுந்து கிடந்தான். அதன்பின் அவர்கள் இருந்த அறையில் நீண்ட நேரம் மௌனம் நிலவியது. ஜெய்காந்த் தனது கடந்த கால வாழ்க்கையை நினைத்துப் பார்த்தான். ஏன் இந்த விதி தன்னை இப்படி வதைக்கின்றதென தன்னையே நொந்து கொண்டான். அவர்களுக்கு திருமணமாகிய பின் அமைந்த நீண்ட இந்த வாழ்க்கையில் ஒரு போதும் நிம்மதியான நாள் என்று ஒரு நாள் கூட இருந்ததில்லை. இப்படி அவன் நீண்ட நேரம் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்து நிமிர்ந்து சந்திரமதியை பார்த்தான். அவன் விழுந்த இடத்தில் அப்படியே அசையாமல் கிடந்தான்.

அவன் அவளை அசைத்துப் பார்த்தான், ஆட்டிப் பார்த்தான், பிரட்டிப்பார்த்தான் அவள் அசையவே இல்லை. பின் முகத்தில் தண்ணீர் தெளித்துப் பார்த்தான் அப்போதும் அவள் கண்விழிக்கவில்லை. மூக்குத் துவாரத்தில் இருந்து மூச்சு வரவில்லை. அப்போது தான் அவன் உணர்ந்தான் அவன் மூச்சு அவளை விட்டு பிரிந்து போய்விட்டதென்று. அதனை நினைக்க அவனுக்கு சப்த நாடிகளும் அடங்கிப் போய்விட்டன. அவன் செய்வதறியாது திகைத்தான்.

விடிவதற்கு இன்னும் சில நாழிகைகளே இருந்தன. அவன் பொருட்களையெல்லாம் அவசர அவசரமாக பொதி செய்து கொண்டு அவளின் உடலை இரண்டாக மடித்து அங்கிருந்த மிகப் பெரிய பிரயாணப் பைக்குள் வைத்தான். பின் அறையைக் காலி செய்தான். ஒரு முச்சக்கர வண்டி பிடித்து கொழும்பு புறக்கோட்டை பஸ் நிலையம் சென்று குறித்த சந்திரமதியின் சடலம் வைக்கப்பட்டிருந்த பிரயாணப் பையை கைவிட்டுச் சென்றான்.

அடுத்த சில தினங்களிலேயே ஜெய்காந்த் கைது செய்யப்பட்டு விட்டான். எல்லா விபரங்களும் பத்திரிகைகளில் வெளியாகிவிட்டன. இதில் நமக்குத் தெரியாத ஒரு பக்கம் உண்டு. வெறுமனே திடீரென்று ஏற்பட்ட கோபத்தால் மாத்திரம் இம் மரணம் சம்பவிக்கவில்லை. ஜெய்காந்த் சந்திரமதி ஆகிய இருவரின் திருமணத்தின் விளைவாக அவர்கள் எதிர்நோக்கிய வாழ்வின் தோல்வி தான் இம் மரணத்துக்கான பிரதான காரணி.

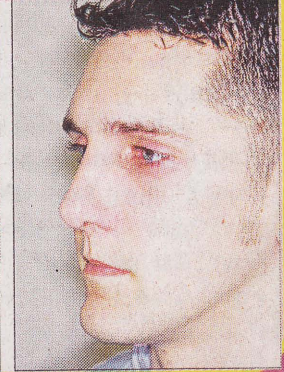
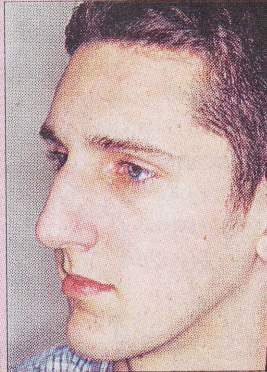


# புராதன மருத்துவ உலகின் ஒட்டுறப்பு அறுவை சிகிச்சையின் சாதனையாளர்

## சுஷ்ருதா

நுவின கால மருத்துவ முன்னோடிகள் பற்றியும் அவர்கள் வாழ்ந்த காலம் மேற்கொண்ட முயற்சிகள், அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு, மருத்துவத்துறைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்பு, அவர்களின் கண்டுபிடிப்புகள், அவை மனித சமுதாயத்திற்கு ஏற்படுத்திய நன்மைகள், அவர்கள் பெற்ற பரிசுகள் மற்றும் அவர்களின் மரணம் வரை துல்லியமாக பல தகவல்களை மருத்துவ முன்னோடி பகுதியில் பார்த்த நாம் இன்று புராதன மருத்துவ முன்னோடி ஒருவரைப் பற்றி பார்ப்போம். அவர் பற்றிய தகவல்கள் முன்னர் குறிப்பிட்டது போல் துல்லியமாக இல்லாவிட்டாலும் அவர் மருத்துவ துறைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்போ அளப்பரியது.

இன்றைய உலகில் ஒட்டுறப்பு அறுவை சிகிச்சை என அழைக்கப்படும் 'பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி' முறை சர்வ சாதாரணமாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. ஆனால் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் இது குறித்து கற்பனை கூட செய்து பார்க்க முடியாத ஒரு நிலையில் இத்தகைய அறுவை சிகிச்சையை அறிமுகப்படுத்தியமை நமக்கெல்லாம் ஆச்சரியம் தரும் விடயமல்லவா? அதுவும் ஒரு அயல் நாடான இந்தியாவிலேயே இந்த ஆச்சரியமான அறுவை சிகிச்சையும் அதன் சூட்சுமமும் வெளிப்பட்டது. அதனை சாதித்தவர் தான் சுஷ்ருதா.



(Anesthesia)

என்று அறுவை சிகிச்சையினை எட்டு

விதமாக வகைப்படுத்துகிறார் சுஷ்ருதா. 'பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி' பற்றியும் கணிசமான குறிப்புக்கள் அதில் உள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

### இந்திய முறை

இன்று வரையில் 'பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி'யில் இந்திய முறை என விவரிக்கப்படும் ஒரு பகுதி உண்டு. அதனை முதன் முதலில் கண்டறிந்தவர் சுஷ்ருதா அவர்களே. 'பிளாஸ்டிக்' அறுவை சிகிச்சை எனும் ஒட்டுறப்பு அறுவை சிகிச்சை நுணுக்கங்களான திட்டம் இடுதல் நேர்த்தி (Precision) குருதிச் சேதத்தை தடுத்தல் (Hemostasis) மற்றும் வடிவமைத்தல் போன்ற

வற்றை எல்லாம் சுஷ்ருதா தமது குறிப்பில் எழுதி வைத்து இருக்கிறார். மேலும் குறை

பாடுள்ள இடங்களில் தோலை வெட்டி ஒட்டுதல் (Skin grafting) அருகில் இருக்கும் திசுக்களில் இருக்கும் இரத்தக் குழாய் மூலம் சேதமடைந்த பகுதி

களைச் சரிசெய்தல் (Pedicule Flap) போன்றவையும் விளக்கி யுள்ளார். ஒழுங்கற்ற மூக்கினை

வடிவமைக்கும் சிகிச்சையான ரைனோ பிளாஸ்டிக் (Rhino plasty) சுஷ்ருதாவின் செயன்

முறைகளில் மணி மகுடமாக அமைந்தது எனலாம். உடலின் வேறு பகுதிகளில் இருந்து

சதையை எடுத்து மூக்கை வடிவமைக்க முடியும் என்று

முதலில் கண்டறிந்தவர் சுஷ்ருதா அவர்களே. அதனாலேயே இச்செயல்முறையை பிளாஸ்டிக் சத்திர சிகிச்சை முறையில்

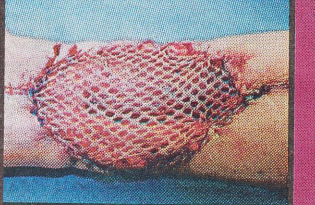
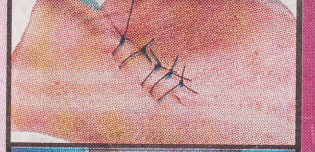
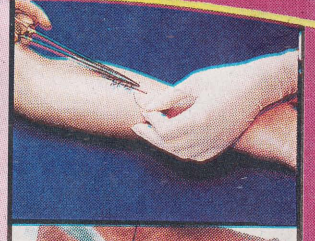
இன்று வரை அதனை இந்திய

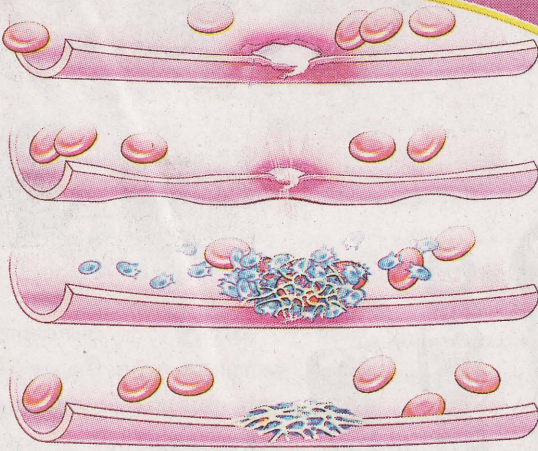
வட

இந்தியாவின் கங்கைக்கரை நகர் தான் வாரணாசி. அதுவே அவரது பிறப்பிடமும் இருப்பிடமும் ஆகும். அவர் வாரணாசியில் பிறந்து வளர்ந்து வாழ்ந்து இறந்த கால கட்டங்கள் எவை என இதுவரை துல்லியமாக எதுவும் தெரியவில்லை. ஆனால் சுஷ்ருதா எழுதிய சிகிச்சை குறிப்புக்கள் "சுஷ்ருதா சம்ஹிதா" என்ற நூலில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

சுஷ்ருதா தனது மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புக்களை தன்னுடன் மட்டும் வைத்திராது அதன் சூட்சுமத்தை தான் சந்தித்த அனைவருக்கும் பயிற்றுவித்தவர். ஒவ்வொரு மாணவனும் ஆறு ஆண்டுகள் மருத்துவம் பயில வேண்டும் என்று நிர்ணயம் செய்திருந்த சுஷ்ருதாவின் குறிப்புகளில் அறுவை சிகிச்சையை எப்படிச் செய்வது என்று மட்டும் அல்லாமல் மாணவர்களுக்கு அதை எவ்வாறு கற்பிப்பது என்றும் விளக்கமாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

அவர் அந்நூலில் ஏறக்குறைய 120 அறுவை சிகிச்சை உபகரணங்கள் பற்றியும் 300 அறுவை சிகிச்சை முறைகள் பற்றியும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. வெட்டி எடுத்தல் (Excision), தழும்பாக்குதல் (Scarification), குத்துதல் (Puncturing), ஆராய்தல் (Exploration), வெளியே எடுத்தல் (Extraction), கழிவுகளை வெளியே எடுத்தல் (Evaluation), தையல் போடுதல் (Suturing), வலி நீக்கம் செய்தல்





முறை என விவரிக்கின்றனர்.

வியத்தகு கண்டுபிடிப்புகள் ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது உடலும் உள்ளமும் சம்பந்தப்பட்டது என்றும் மகிழ்ச்சி ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவு முறையான கழிவு வெளியேற்றம் முதலியவை உடல் நலனுக்கு இன்றியமையாதவை என்றும் ஒரு மனிதனின் வலி மற்றும் துயர் நீக்குதல் உயிர் காத்தல் போன்றவையே மருத்துவர்களின் அதிமுக்கியப் பணிகள் என்றும் சுஷ்ருதா அக்காலத்திலேயே மருத்துவ உலகிற்கு பல பயன்தரும் கருத்துக்களை வழங்கி உள்ளார்.

செம்பு மற்றும் எலும்பிலான ஊசி தயாரித்தல் தையல் போடுவதற்கான சிறப்பு நூல் தயாரித்தல் 20 வகையான கூரிய உபகரணங்களை வடிவமைத்தல் என்பன

சுஷ்ருதாவின் கண்டுபிடிப்புகளே. இவை தவிர 101 வகையான முனை மழுங்கிய உபகரணங்களையும் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் வழி முறைகளையும் விளக்கினார்.

கன்னக்கதுப்பில் சதை எடுத்துக் காதைச் சீரமைத்தல் அன்னப்பிளவு கிழிந்த உதடு ஆகியவற்றை சரி செய்தல் தீக்காயங்களின் கருமையினை நான்கு வகையாகப் பிரித்து விளக்கி தீர்வுகளையும் வழங்கினார். மின்னல் மற்றும் வெப்பத் தாக்குதல்களால் உடலில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் குறித்து குறிப்புகள் வழங்கினார். காயங்களுக்கு கட்டுப்போடுவதில் உள்ள 14 வகையான முறைகளை கூறினார்.

இறந்தவர்களின் உடல்களை உடற்கூறாய்வு (Postmortem) செய்தல். காயங்களில் இரத்தக் கறை படியாமல் இருக்க அட்டைகளை உபயோகப்படுத்தல் போன்றவை இவரின் முக்கிய சாதனைகளாகும். மருத்துவத் துறை முன்னேறாத அக்காலத்தில் இத்தனை கண்டு பிடிப்புகளையும் ஒரு தனி மனிதன் மேற்கொண்டது மருத்துவ உலகிற்கு இன்றும் வியப்பைத்தரும் ஒரு விடயமாகும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்.



"தலைவரே கண்டக்டரோட என்ன சண்டை..?"

"இப்போதான் ஜம்ன்'வ வெளியே வந்தேன்.. உள்ளே போ, உள்ளே போ'னு உயிரை வாங்குறார், கோபம் வராதா..!!"



## என்ன சொல்கிறது?

### சித்திரம் மட்டுமல்ல சிந்திக்கும் ஆற்றலும் கைப்பழக்கம் என்கிறது ஆய்வு

கைகளால் எழுதிக் கற்கும் முறை குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு துணைபுரிவதாக புதிய ஆய்வு ஒன்று தெரிவித்துள்ளது. கைகளால் எழுதுவதற்கு பதில் கணினியின் விசைப்பலகை மற்றும் தொடுதிரைகளைப் பயன்படுத்தி குழந்தைகள் மேலதிகமாக கல்வி கற்கும் தற்போதைய நடைமுறை அவர்களின் கற்கும் திறனை பாதிப்பதாகவும் அந்த ஆய்வு குறிப்புணர்த்தியுள்ளது.

உலக அளவில் குழந்தைகள் பேனா மற்றும் பென்சிலைப் பயன்படுத்தி காகிதத்தில் எழுதும் தன்மை படிப்படியாக குறைந்து வருகிறது. இதன் காரணமாக அவர்களின் மூளை வளர்ச்சியும் படைப்புத்திறனும் பாதிக்கப்படும் என்று கூறியிருக்கிறது இந்த புதிய ஆய்வு. கைகளால் எழுதும் குழந்தைகளின் மூளைச் செயல்பாடானது, நன்கு எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்களின் மூளையின் செயல்பாட்டை ஒத்திருந்தன. ஆனால் கணினியின் விசைப்பலகையைப் பயன்படுத்தி எழுத்துக்களை தட்டச்சு செய்த குழந்தைகளின் மூளைச் செயல்பாடு அவ்வாறு இருக்கவில்லை என்பதனை இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் சுட்டிக்காட்டின.



# மாணவர் கற்றல் இடப்பாடுகளும் முகம் கொடுக்கும் வந்திரைகளும்



"எமது பிள்ளைகள் நன்றாகக் கற்க வேண்டும்" என எல்லாப் பெற்றோரும் விரும்புவதுண்டு. நான் படிக்காவிடினும், எனது பிள்ளையாவது நன்றாகப் படிக்க வேண்டும் என்று சிந்திப்பதில் எந்த தவறும் இல்லை. ஆனால் கற்குமாறு நிர்ப்பந்திக்கும் அநேகமான பெற்றோர்களையே எமது சூழலில் காண்கிறோம். இதனால் பிள்ளைகள் மன ஆறுதல் அடையாது தவிக்கிறார்கள்.

### காரணங்கள்

\* பிள்ளைகள் தமது ஆற்றலுக்குட்பட்ட அளவில் கற்பதற்கு வழிகாட்டப்படல் வேண்டும். ஆனால் ஓய்வு உறக்கமின்றி நிர்ப்பந்திக்கும் பெற்றோர்களை காண்கின்றோம்.

\* முன்பு குடும்பத்தில் 6 - 8 பிள்ளைகள் இருந்தார்கள். ஆனால் இன்று குடும்பத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு பிள்ளைகளே இருக்கிறார்கள். இதனால் இப்பிள்ளைகளை தமது விருப்பு வெறுப்புக்கு உரிய வகையில் நிர்ப்பந்திக்கும் செயற்பாடு எம்மை அறியாது அதிகரிப்பதாக அமைகிறது. அவர்கள் வெளிப்படையாக குறிப்பிடாவிடினும் அவர்களின்

மனப்பான்மையை பிள்ளைகள் நன்கறிவர்.

\* பிள்ளைகள் தமது ஆற்றலுக்குட்பட்ட வகையில் பாடங்கள் எடுக்க ஊக்குவித்தலே சிறப்புடையது. ஆனால் சில பெற்றோர் தமது விருப்புக்களை முன்னிலைப்படுத்துவதை அவதானிக்கலாம். இதனால் கற்றலில் இடர்பாடுகள் ஏற்பட வாய்ப்பாக அமைகிறது.

\* காலையில் இருந்து மாலைவரை பாடசாலைக் கல்விக்கு அப்பால் தனியார் கல்வி நிறுவனங்களில் கல்வி கற்க நிர்ப்பந்திக்கப்படும் பிள்ளைகள் ஆறுதலாக இருந்து ஓய்வெடுக்க வாய்ப்பளிக்காது இடைவழியில் வைத்து உணவூட்டும் தாய்மார்கள், மேலும் படிப்பைத் தொடர வைக்கும் நிலைகளை அவதானிக்கலாம். நேரம் செலவாகுமே தவிர, மாணவர்களினால் தொடர்ந்து கற்றல் இலகுவானதாக அமையாது. "என்னை நினைக்க எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. என்னால் எதையும் கிரகிக்க முடியவில்லை" எனக்குறிப்பிட்டார். (ஆதவன் 10ஆம் வகுப்பில் கற்கும் மாணவன். இது நூலாசிரியரின் நேரிடி அனுபவம்)

\* தரம் ஐந்து புலமைப்பரிசில் பரீட்சையிலேயே இந்நிர்ப்பந்தம் தொடர்கிறது. பிள்ளைகளிலும் பார்க்கத் தாய்மார் அவதியுறும் நிலைமையே மேலெழுகின்றது.

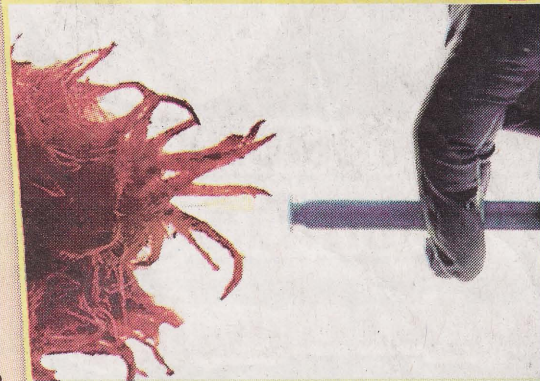
### 'செல்போன்' பாவனையும் அதன் ஆபத்துக்களும்

தொலைபேசி பாவனை முக்கியமானது என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால் வகைதொகையின்றி நீண்டநேர உரையாடல்களினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் மிகவும் கொடூரமானதாக அமைகிறது. தொடர்ந்து நீண்டநேர உரையாடல்கள்

E-mails, SMS அடிக்கடி பார்த்தல், செல்போன் பற்றியை (Full charge) முழுமையாக வைத்திருக்க வேண்டும் எனும் எண்ணம், குளியலறைக்குப் போகும் போதும் அதை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் எனும் உந்தல், சும்மா இருக்கும் போதும் அதைத் தொட்டுணர வேண்டும் எனும் எண்ணம் போன்ற செயற்பாடுகள் முதலிய யாவும் ஒரு அதிதீவிர தன்மையை உணர்த்தி நிற்பதாக அமைகிறது. இது கையடக்கத் தொலைபேசிக்கு ஒருவர் அடிமையாகிய நிலையை துலாபாரமிடுவதாக அமைகிறது.

## புற்றுநோய்க்கு புதிய மருந்து

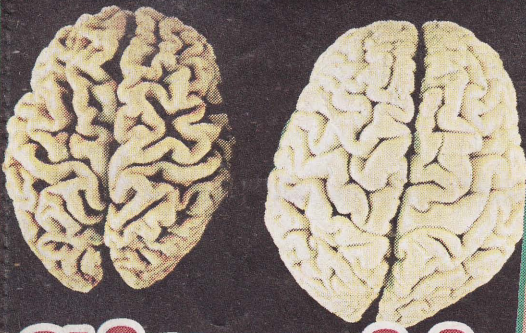
நம்பிக்கையளிப்பதாக கூறப்படுகிறது



புற்றுநோயை குணப்படுத்த கொடுக்கப்படும் இரண்டு வெவ்வேறு மருந்துகளை ஒன்றாக சேர்த்துக் கொடுத்தபோது, 'மெலனோமா' எனப்படும் முற்றிய தோல்புற்றுநோய் வகையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 60 சதவீதமானோரின் புற்றுநோய்க்கட்டிகள் சுருங்கிவிட்டதாக பிரிட்டனில் நடத்தப்பட்டுள்ள ஆய்வொன்று கண்டறிந்துள்ளது. 'இமியுனோதெரபி' எனப்படும் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மூலம் புற்றுநோயை எதிர்க்கும் சிகிச்சை முறைக்கு இந்த மருந்துகள் உதவுகின்றன. அதாவது, ஒருவரின் உடலில் இயல்பிலேயே இருக்கும் நோய் எதிர்ப்புக் கட்டமைப்பு சொந்த உடலிலுள்ள திசுக்களையே தாக்குவதை தடுப்பதற்கு இந்த மருந்துகள் பயன்படுகின்றன.

இந்த கண்டுபிடிப்பை முக்கிய முன்னேற்றம் என்று கூறியுள்ள முன்னணி புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணர் ஒருவர், கட்டிகளை குணப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சை முறையை மாற்றியமைப்பதற்கு அது உதவும் என்று தெரிவித்துள்ளார். ஆனால், இந்த சிகிச்சைமுறையின் பக்க விளைவுகள் பற்றிய கவலைகளும் உள்ளன.



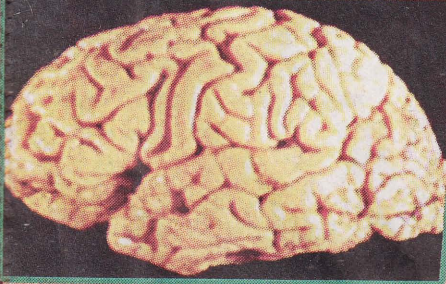


# அல்லைமர்ஸ் நோய்க்கு

## புதிய மருந்து

அல்லைமர்ஸ் நோயால் மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகளின் வேகத்தைக் குறைக்க வல்ல ஒரு புதிய மருந்தை தாங்கள் கண்டுபிடித்திருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கின்றனர். 'எலி லிவி' என்கிற மருந்து தயாரிப்பு நிறுவனம் வெளியிட்டிருக்கும் தகவல்களின் அடிப்படையில் 'சொலானெஸுமேப்' என்ற இந்த புதிய மருந்து, டிமென்ஷியா நோய் முன்னேறும் வேகத்தை சுமார் 33 சதவீதம் குறைக்கும் என்று தெரிவிக்கிறது. அதாவது இந்த குறிப்பிட்ட மருந்தை, பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு நோயின் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கொடுத்தால் பலன்கள் கிடைக்கும் என்கிறது இந்த ஆய்வு.

வாஷிங்டனில் நடந்துவரும் அல்லைமர்ஸ் நோய் தொடர்பான சர்வதேச மாநாட்டில் இந்த விவரங்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. அல்லைமர்ஸ் நோயாளிகளுக்கும், அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் இந்த புதிய மருந்து நம்பிக்கையளிக்கும் என்று கூறப்படுகின்றது.



கையில் செல்போன் இல்லாத சில் நிமிட இடைவெளியில் ஒரு மனப்பதற்றம் பயம், மன உளைச்சல் மேலோங்குவதாக அமைவதை எமது மாணவர்களில் காண்கின்றோம். மேலும் \* தொடர்ந்து ஒரு இடத்தில் இருக்க முடியாது தவிக்கிறார்கள்.

\* 30 - 45 நிமிடத்திற்கு மேல் குறிப்பிட்ட ஒரு விடயத்தை வாசிக்க முடியவில்லை.

\* மனத்தை ஒன்று குவிக்க முடியவில்லை. வகுப்பில் அவர் இருந்தாலும் மனம் வேறு விடயங்களில் அலைபாய்வதாக அமைகிறது.

\* கடந்த வகுப்புகளில் கூடிய புள்ளி பெற்ற மாணவர்கள் தரம் 10, 11, 12 இல் கற்றலில் ஈடுபடா நிலைமை மேலெழும்புகிறது.

இந்நிலைமை (No mobile phone phobia) 'நோமோ போபியா' எனவும் குறிப்பிடுவர்.

18 - 24 வயதினில் இப்பாதிப்பு முன்னிலை வகிப்பதாகவும் 25 - 34 வயதினர் பாதிப்பில் அடுத்த நிலைமையில் இருப்பதாகவும் ஆய்வுகள் மூலம் அறிய வந்துள்ளன.

\* நாளடைவில் ஏனையவர்களில் அன்பு பாராட்ட முடியாதவர்களாகவும், தனிமையை நாடும் சுவாவம் உள்ளவர்களாகவும் அமைகின்றனர்.

\* ஏனையவர் இவர்களை தேடிவரிலும், அவர்களுடன் சாதாரணமாக உரையாடுவதை கூட வெறுக்கும் நிலைமையை அவதானிக்க முடிகிறது. இவர்கள் சமூகத்தினர் மத்தியில் ஈடுபாடான அன்யோன்ய உறவுகளுக்கு அனுசூலமாகவும், வழிகாட்டியாகவும் அமையும் பல சந்தர்ப்பங்களை அடியோடு இழக்கும் நிலைமை மேலெழுகின்றது.

\* ஒருவரில் காணப்படும் இங்கிதமான பார்வையையோ, அல்லது முகத்தில் தோன்றும் அன்யோன்ய உறவின் செழிப்பான புன்முறுவலையோ தொலைபேசி அல்லது கணனி செய்திகளுடாக பெற முடியாது. இப்பாவனைகள் மூலம் இன்னொரு வருடனான அன்யோன்ய உறவாடல், கருத்துப் பரிமாறல் குறைவடைவதாகிறது. இதனால் குறிப்பிட்டவர் மிகவும் குறுகிய மனப்பான்மையை கொண்டவராக அமைகிறார் என்பதை நாம் வியப்புடன் நோக்க வேண்டியதில்லை.

குடும்ப அங்கத்தவர் அழைத்தாலும் அசிரத்தை மேலிட்டவர்களாகி விடுகின்றனர். மனத்தளர்வு, மனவாட்டம் முதலியன மேலெழும் நிலையை அவதானித்த பெற்றோர் கலக்கமடைகிறார்கள். எனவே



தொலைபேசிப்பாவனை மாத்திரமல்ல தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணனி பாவனை முதலான அனைத்திலும் தன்னடக்கமான பாவனை அவசியம் என்பதை முதலில் பெற்றோர் உணர வேண்டும். அவர்களின் முன்னுதாரணமான நடத்தைக் கோலம் பிள்ளைகளுக்கு (Role model) வழிகாட்டியாக அமைய வேண்டும். பெற்றோர் நீண்ட நேரம் தொலைக்காட்சி நாடகம், படங்களைப் பார்த்து விட்டுப் பிள்ளைகளை எப்படியாக கட்டுப்படுத்தலாம்?

கா. வைத்தீஸ்வரன்,  
சுகநலக் கல்வியாளர்

### மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் நிலைமை தவிர்க்கப்பட வேண்டும் (Dependency)

ஒரு சில பிள்ளைகளை கூடுதலாக கவனமெடுத்தல் இதனால் ஒருவர் சாதாரணமாக நிறைவேற்றும் அம்சங்களையே கவனிக்கா நிலைமை மேலெழுவதாக அமைய முடியும். உணவு ஊட்டுதல், உடைகளை தோய்த்தல், நித்திரை செய்யும் போதும் இணைத்தல் ஒரு சில பிள்ளைகள் (15 - 18 வயதிலும்) தாயின் கைபடாது இருப்பின் நித்திரை செய்ய முடியாத நிலைமை பரிதாபத்துக்குரிய நடவடிக்கையே! (குழந்தை ஒரு வயதாக இருக்கும்போதே தனித்து நித்திரை செய்யும் நிலைமையைத் தாய் உருவாக்க வேண்டியது அவசியம்) அன்றாட வீட்டு வேலைகளை நிறைவேற்றல் (உணவு தயாரித்தல் அடங்கலாக) எமது பிள்ளைகள் நிறைவேற்றக்கூடிய மனநிலைமையை உருவாக்கல் பெற்றோரின் தலையாய பணியேயாகும். இதன் மூலமே ஒருவர் மணம் முடித்துத் தனிக்குடித்தனம் நடத்தும் வேளைகளில் வழிகாட்டியாக அமையும் என்பது புலனாகிறது.

பிள்ளைகளை மற்றப் பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிடாதீர் சகோதரர்களாக இருப்பினும் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர் என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது. "அக்காவை போல் உம்மால் ஏன் படிக்க முடியாது?" எல்லாப்பிள்ளைகளும் (மூவர்) பல்கலைக்கழக அனுமதி நீர் தான் கவனம் இல்லை. இவை ஒரு தாயின் கூற்று.

(தொடரும்)

## பரம்பரையில் மார்க்கப்பற்று நோயுள்ள பெண்கள் 'ஷிஃப்ட் வேலை செய்யக் கூடாது'

முறையாக தூங்கும் வழக்கம் இல்லாத வர்களுக்கு புற்றுநோய் ஆபத்து அதிகம் என்றும், குடும்ப வழியில் மார்க்கப் புற்றுநோய் வரக்கூடிய ஆபத்து இருக்கும் பெண்கள் எப்போதுமே ஷிஃப்ட் வேலைகளுக்கு செல்லக்கூடாது என எச்சரிக்கும் ஆய்வாளர்கள், இது சம்பந்தமாக மனிதர்களிடையே கூடுதல் ஆய்வுகள் நடத்தப்பட வேண்டிய அவசியம் இருப்பதாகக் கூறுகின்றனர்.

தவிர ஒழுங்கான தூங்கும் வழக்கம் இல்லாதவர்கள், மற்றவர்கள் சாப்பிடும் அதே அளவான உணவை உட்கொண்டாலும் அவர்கள் அதிக உடற்பருமன் உடையவர்களாக இருக்கின்றனர் என்றும் தரவுகள் காட்டுகின்றன.

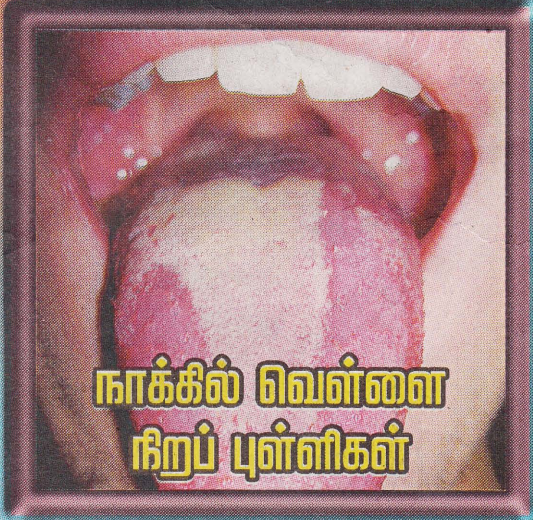
ஷிஃப்ட் வேலை செய்பவர்கள், பல விதமான நேரங்களிலும் பணியாற்றும் விமான சிப்பந்திகள் போன்ற பெண்களிடையே மார்க்கப் புற்றுநோய் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது என்றும் வேறொரு ஆய்வு காட்டுகிறது.



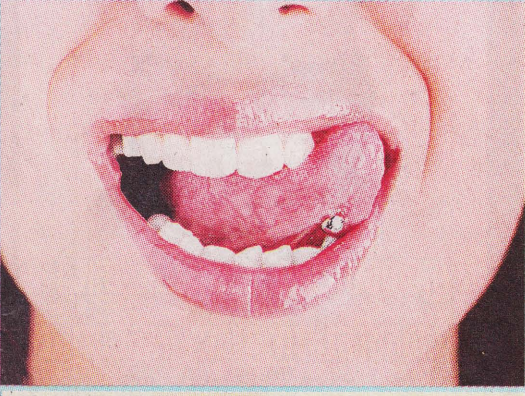


சிறுநீர் கழிக்கும்போது  
குழந்தை அழுகின்றது

**மருத்துவ**  
**ள்வி + பதில்கள்**  
 எஸ். கிரேஸ்



## நாக்கில் வெள்ளை நிறப் புள்ளிகள்



**கேள்வி:** எனக்கு வயது 22. நாக்கில் வெள்ளை நிறப் புள்ளிகள் உருவாகியுள்ளன. எனது வாயிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசுகின்றது. நாக்கிலுள்ள வெள்ளை நிறப்புள்ளிகள் மறையும் மட்டும் நான் பந்தூரிகையால் சுத்தப்படுத்தியதன் பின்னர் துர்நாற்றம் சற்று குறைகின்றது. என் நாவில் உள்ள வெள்ளை நிறப்புள்ளிகள் என்ன என்று கூறுவீர்களா? நாக்கை இவ்விதம் சுத்தப்படுத்துவதால் நாக்கிற்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா? ஆனாலும் நாக்கிலுள்ள வெள்ளை நிறப்புள்ளிகள் முழுமையாக அகலுவதில்லை. இதனால் வேறு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா?

- எம். காஞ்சனாதேவி,  
மட்டக்களப்பு.

**பதில்:** நீங்கள் கேள்வியில் குறிப்பிட்ட தற்கமைய பார்க்கும் போது உங்கள் நுரையீரல் மற்றும் சைனஸ் போன்ற சிறு குறைபாடு காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்பட முடியும். இது வாயில் ஏற்பட்ட பிரச்சினை காரணமாக ஏற்படவில்லை. நோய்க்கான காரணம் என்ன என்பதை அறிய வைத்திய பரிசோதனை ஒன்றை செய்து கொள்வதே சிறந்தது. இதற்கமைய பரிசோதனை மூலம் உங்களது சைனஸிலா அல்லது நுரையீரலிலா பிரச்சினை உள்ளது என அறிந்து கொள்ளலாம். நாக்கிலுள்ள வெள்ளைப் புள்ளிகளை இல்லாதொழிக்க நீங்கள் நாக்கை சுத்தப்படுத்துவதை விட விசேடத்துவ

மருத்துவ நிபுணரின் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்று அதன்படி நடப்பதே சிறந்தது.

**Dr. உபுல் திஸாநாயக்க**  
பொதுநோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்தியர்  
பாணந்துறை வைத்தியசாலை.

\*\*\*

## சிறுநீர் கழிக்கும் போது குழந்தை அழுகின்றது

**கேள்வி:** எனது 2 ½ வயது நிரம்பிய குழந்தை சிறுநீர் கழிக்கும் போது வேதனையில் அழுகின்றது. சிறுநீர் எரிச்சலாக வெளியேறுகின்றதா என சந்தேகமாக உள்ளது. ஏன் அவ்விதம் ஏற்படுகின்றது. குழந்தைக்கு பெற்றுக் கொடுக்கும் நீரின அளவு குறைவானதாக உள்ளதா? இல்லாவிட்டால் சிறுநீர் வெளியேறும் மார்க்கத்தில் கிருமிகள் தொற்று காரணமாக தடைகள் ஏற்பட்டுள்ளதா? இது விடயமாக விரிவான பதிலை எதிர்பார்க்கின்றேன்.

- உம்மு சலைமா,  
கண்டி.

**பதில்:** வைத்திய பரிசோதனைக்கு முன்பு குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் தொடர்பாக தீர்மானம் எடுத்திருப்பதை அறிய முடிகிறது. உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் தொடர்பாக நீங்கள் வைத்திய பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.



நீங்கள் உடனடியாக குழந்தையை பொருத்தமான விசேடத்துவ சிறுவர் தொடர்பான வைத்திய நிபுணர் ஒருவரிடம் சென்று பரிசோதிக்கவும். சிறுநீர் கழிக்கும் போது சிறுநீர் கழிக்கும் இடத்தில் வீக்கம் ஏற்படுகின்றதா? என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் சிறுநீர் பரிசோதனை அறிக்கைக்கமைய சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதனால் அண்மையிலுள்ள விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்திக்கவும்.

**Dr. தீபால் பெரோ**  
குழந்தை நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

\*\*\*

## யானைக்கால் நோய் உள்ளதா என்பதை பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! நான் சிறுவயதில் அதாவது பாடசாலை காலத்தில் யானைக்கால் நோய் தொடர்பாக அரசினால் பெற்றுக்கொடுத்த மருந்துகளைப் பெற்றுக் கொண்டேன். ஆனால் 5 வருட காலமாக ஒரு நாளைக்கு ஒன்று என்ற வீதம் பெற்றேன். ஆனால் தொடர்ச்சியாக பெற்றுக் கொண்டேனா என்பதில் எனக்கு சந்தேகமாக உள்ளது. இதனால் திரும்பவும் அந்த மருந்து வில்லைகள் எடுக்க வேண்டுமா? இது விடயமாக வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற எவ்விடத்திற்கு நான் செல்ல வேண்டும்?

- பெட்ரிசியா ஆரோக்கியமேரி, காலி.



சுகலாற்வு - செப்டெம்பர் 2015

**பதில்:** சுகாதார அமைச்சு மற்றும் யானைக்கால் நோய்த் தடுப்பு செயற்றிட்டம் இணைந்து செயற்படுத்தி வரும் ஐந்து வருட யானைக்கால் நோய்த் தடுப்பு செயற்றிட்டத்திற்கமைய நோய் காணப்படும் பிரதேசங்களில் மக்களுக்கு மருந்து வழங்கப்பட்டது. ஆனால் தற்போது அத்திட்டம் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆனால் ஒருவருக்கு நோய் தொற்றி உள்ளதா என்று சந்தேகம் இருந்தால் கராப்பிட்டிய வைத்திய பீட பாவனையாளர்களின் விஞ்ஞானப் பிரிவு சிகிச்சைக்கு வருகை தர முடியும். அங்கு வருகை தர முன்பு உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்து வைத்தியருக்கூடாக முன்கூட்டியே குறிப்பிட்ட நாளொன்றை பதிவு செய்து அறிவித்த பின்பு சிகிச்சைக்கு வருகை தந்து யானைக்கால் நோய் தொற்றியுள்ளதா என்பதை பரிசோதித்துப் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

**Dr. பாக்கியா பியசிறி**  
நுண் கிருமிகள் விஞ்ஞானப் பிரிவின் விசேடத்துவ வைத்தியர் கராப்பிட்டிய போதனா வைத்தியசாலை.

\*\*\*

## கோப்பி அருந்துவதால் அல்சைமர் நோயைக் குறைக்கலாமா?

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! கோப்பி அருந்துவதால் அல்சைமர் எனப்படும் மறதி நோயை குறைக்கலாம் என்ற கருத்து காணப்படுகின்றது. இந்நோய் இளம் வயதினருக்கு தொற்றக்கூடிய தொன்றா? இதனை விட கோப்பி அருந்துவதால் பக்க விளைவுகள் ஏதேனும் ஏற்படுமா? விபரமாக குறிப்பிடவும்.

- கே. செல்வநாதன், யாழ்ப்பாணம்.

**பதில்:** சாதாரண அல்சைமர் நோயை இளம் வயதினரிடையே காணமுடியாது. இது அனேகமாக வயது சென்றவர்களுக்கே ஏற்படுகின்றது. இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான



தலையின் ஒரு பகுதி மறத்துப் போய்விடுகின்றது. தலையிடி ஏற்பட்டதும் நினைவாற்றல் குறைவு. விதவிதமாக விகாரமான நினைவுகள் ஏற்படுகின்றது. அப்போது அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது மிகக்கடினம். கண்களைச் சுற்றி அதிகமாக வலிக்கும். அடிக்கடி யோசனையில் ஆழ்ந்து தனிமையாக இருக்க விரும்புவேன். அப்போது யாராவது என்னுடன்கதைத்தால் அதிக கோபம் ஏற்படுகின்றது. சில வேளைகளில் பயமாக இருக்கும். வைத்தியர் அவர்களே இது எவ்வகையான நோயின் குணக்குறிகள். இதற்கு நான் எவ்வாறான முறையில் சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்?

— எஸ். வைரவநாதன்,  
கொழும்பு - 15.

சரியான காரணத்தை இன்றும் மருத்துவ விஞ்ஞானம் கண்டறியவில்லை. ஆனாலும் மூளையின் நினைவாற்றல் படிப்படியாக குறைந்து செல்லல் செயற்பாடு நடைபெறும். கோப்பி அருந்துவதன் காரணமாக அல்சைமர் நோய் வராமல் தடுக்கலாம். என்பது இன்றும் கண்டறியாத உண்மையாக உள்ளது. முழுமையாக சரியான காரணத்தை இன்றும் கண்டறியப்படாததால் எந்நேரத்தில் இந்நோய் பீடிக்கும் என கூற முடியாததாக உள்ளது. ஆனாலும் இளம் பருவத்தினரில் இந்நோய் மிக சொற்பமாகவே காணப்படுகின்றது.

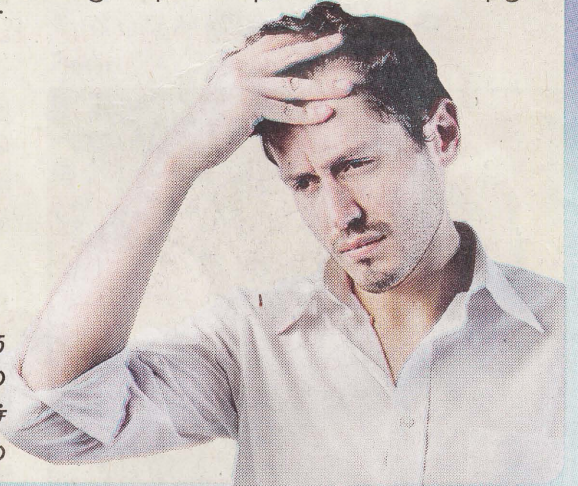
**Dr. பிம்சர சேனாநாயக்க**  
நரம்பியல் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.  
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

\*\*\*

**தலையிடி ஏற்பட்டவுடன்  
நினைவாற்றல் குறைந்து  
விதவிதமான எண்ணங்கள்  
ஏற்படுகின்றன.**

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 32. சுமார் ஒரு வருடத்திற்கு முன்பிலிருந்து எனக்கு தலையிடி ஏற்படும். அப்போது வயிற்றில் எரிச்சலும் ஏற்படுகின்றது. சில நேரங்களில்

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிடுவதைப் பார்க்கும் போது நோயிற்குரிய நிலைகள் இரண்டு உள்ளன. ஒன்று வயிற்றில் ஏற்படும் அமிலம் மேலெழுவதன் காரணமாக தலையிடி ஏற்படல், மற்றது 'மிக்நேன்' எனப்படும் ஒற்றைத்தலைவலி காரணமாக ஏற்படுவது. மிக்நேனுக்கு நீண்ட காலத்திற்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். அதுமட்டுமன்றி வயிற்றிலுள்ள பிரச்சினைக்காக நீங்கள் மருந்துகளை பயன்படுத்துதல் அவசியம். இந்நிலை அதிகரித்தால் உளநோயாக மாறி விடும். ஆனால் மேற்கூறப்பட்ட நோய் நிலையை நன்றாக கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இருப்பதால் பொது நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ



வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும்.

**Dr. நந்தன திக்மாது கொட பொது நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் ஹோமாகம் போதனா வைத்தியசாலை.**

\*\*\*

## மதிய உணவின் பின் உடல் அசதியாக உள்ளது

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 65. தொழிலிலிருந்து ஓய்வு பெற்றுள்ளேன். மதிய உணவினை உண்டபின் உடல் அசதியாக உள்ளது. அப்போது களைப்பு உடல் பலவீனம் மற்றும் நித்திரை, மயக்கம் என்பன ஏற்படுகின்றன.

காலை நேரத்தில் 2 முதல் 3 மணித்தியாலம் வரையில் களைக்கும் வரை வேலை செய்யும் பழக்கம் உள்ளது. அதன் பின்பு சற்று ஓய்வு எடுப்பேன். பின் பத்திரிகை வாசித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவேன். இவை எனது அன்றாட நடவடிக்கைகள். ஆனால், பத்திரிகை வாசிக்கும் போது அதிகமாக நித்திரை மயக்கம் ஏற்படுகின்றது.

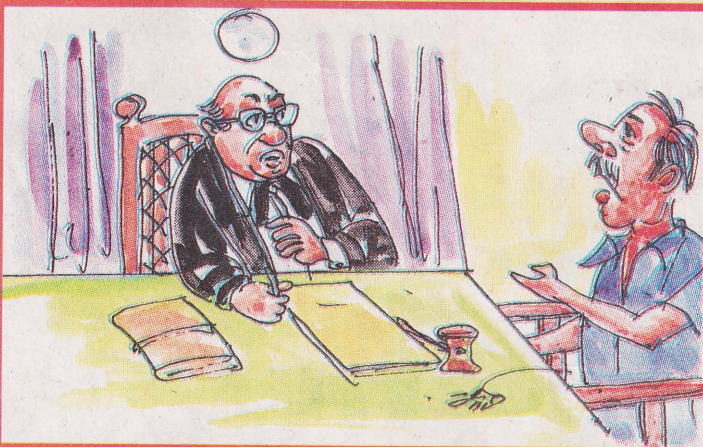
தற்போது நான் உயர் இரத்த அழுத்தம் கொலஸ்ரோல் என்பவற்றுக்கு மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்துகின்றேன். மேற்கூறப்பட்ட நிலையிலிருந்து மீள மருந்து

வகைகள் உள்ளனவா? நான் இதற்காக என்ன செய்ய வேண்டும்?

— ஜே. சத்தியநாதன், கல்லடி.

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிடும் நிலையானது சாதாரணமானதாக இருக்கலாம். இது நோயிற்குரிய நிலை என்பதால் நீங்கள் TSH பரிசோதனையை செய்து பார்க்கலாம். இதற்காக வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறுவதற்காக குடும்ப வைத்தியர் ஒருவரை சந்திக்கவும். அப்போது உங்கள் மருத்துவ பரிசோதனை அறிக்கையைப் பரிசோதித்த பின்பு தேவையான அறிவுரைகள் மற்றும் சிகிச்சைக்கு அவர் வழிகாட்டுவார்.

**Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க பொது நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.**



"நீ தாக்கல் செய்திருக்கிற விவரகரத்து மனுவை உன் பொண்டாட்டி உன்னை அடிக்கிறாண்டு சொல்லியிருக்கிற காரணம் வலுவா இல்லையே..!"

"ஆனா அவ அடிக்கிற அடி ஒண்ணு ஒண்ணும் வலுவா இருக்குதே எசமான்..!"



வேண்டும். காய்ந்த விதையை வெந்தயம் என்பார்கள். இது மூன்று மாதத்தில் வளரக்கூடியது.

**மருத்துவப்பயன்கள்:**

\* வெந்தயம் வயிற்றுப் போக்கைக் குணப்படுத்தும், தாய்பால் பெருகும், தீப்புண்ணை குணமாக்கும், உடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் பழுத்து உடையச் செய்யும், நீரிழிவை குணமாக்கும்.

\* பத்து கிராம் வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்துச் சிறிதளவு

# வெந்தயம்

**மூலிகையின் பெயர் :** வெந்தயம்  
**காவரப்பெயர் :** TRIGONELLA FOENICULUM  
**காவரக்குடும்பம் :** FABACEAE.  
**பயன் தரும் பாகங்கள் :** இலை தண்டு, விதை முதலியன.

**வளரியல்பு :** வளமான மண்ணில் வெந்தய விதையை விதைத்தால், ஈரப்பதம் கிடைத்தவுடன் செடி முழைக்க ஆரம்பிக்கும். இதற்குத் தண்ணீர் தேங்கக்கூடாது. கடல் கரை சார்ந்த மணற்பாங்கான இடங்களில் நன்கு வளர்கிறது. சுமார் 60 செ.மீ. உயரம் வரை வளரும்... இதன் இலை நேர் அடுக்கில் அமைந்திருக்கும். பூ வெண்மை நிறமாக முக்கோண வடிவத்தில் இருக்கும். இந்தப் பூக்கள் முற்றிக் காய்கள் உண்டாகும். அதைக் காயவைக்க

சோம்பும் உப்பும சேர்த்து அரைத்து மோரில் கரைத்துக் கொடுத்தால் வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.

\* ஐந்து கிராம் வெந்தயத்தை நன்கு வேகவைத்து சிறிது தேன் கலந்து கொடுத்து வந்தால் தாய்பால் பெருகும்.

\* வெந்தயத்தை அரைத்துத் தீக்காயங்கள் மீது தடவினால் எரிச்சல் குறைந்து காயம் ஆறும்.

\* வெந்தயத்துடன் சீமையத்திப் பழத்தைச் சேர்த்து அரைத்து நீரில் குழைத்து சிறு தணலில் வைத்து களி போல் கிளறி கட்டிகளில் வைத்துக் கட்ட அவை பழுத்து உடையும்.

\* இரவில் சிறிது வெந்தயத்தை ஒரு டம்ளர் நீரில்







ஊறவைத்து, அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் நீரை மட்டும் அருந்தினால் நீரிழிவு நோய் குணமடையும்.

\* தொடர்ந்து வெந்தயத்தை உண்டு வந்தால் மலட்டுத் தன்மை நீங்கி கருத்தரிக்க உதவும்.

\* முடி உதிர்வதைத் தடுக்க வெந்தயத்தை சீயக்காயோடு சேர்த்து அரைத்து சிறிது ஊறவைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் விரைவில் பலன் கிடைக்கும்.

\* முகப்பருக்கள் உள்ளவர்கள் வெந்தயத்தை நன்கு அரைத்து முகத்தில் தடவினால் பருக்களினால் ஏற்படும் எரிச்சல் குறைந்து பருக்களும் குணமடையும்.

\* வெந்தயக் கீரையை சிறிதாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு வதக்கி, இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, ஒரு டம்ளர் அளவிற்கு காய்ச்சி, காலை மாலை அரை டம்ளர் அளவு அருந்தி வந்தால் நெஞ்சுவலி முழுமையாக குணமடையும்.



\* வெந்தயக்கீரையில் 49 வீதம் கலோரி சத்துள்ளது. வெந்தயக்கீரையுடன் பாசிப்பயறு சேர்த்து சமைத்து உண்டால் கல்லீரல் பலம் பெறும்.

\* வெந்தயக்கீரையில் விட்டமின் 'ஏ' யும். சுண்ணாம்புச்சத்தும் இருப்பதால் இதை உண்டு வந்தால் மாரடைப்பு, கண்பார்வை குறைபாடு, வாதம், சொறி சிரங்கு, இரத்த சோகை ஆகியவை குணமடையும்.

\* வெந்தயக் கீரையில் அல்வா தயாரித்துக் காலை மாலை சிறிதளவு உண்டால் உடல் உஷ்ணம் சமப்படுவதோடு வயிற்றுப் போக்கையும், மாதவிடாய் பிரச்சினையையும் குணமாக்கும். புதிய இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யவும் பயன்படுகின்றது.

## குறிப்பு:

வெந்தயக் கீரை அல்வா...

\* வெந்தயக் கீரையை வேரை நீக்கி, கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு சிறிதளவு நீர் விட்டு நன்றாக வேகவைத்து இதன் அளவில் இரண்டு மடங்கு கோதுமை ரவையைலேசாக வறுத்து இதில் இட்டு அதே அளவிற்கு சீனி சேர்த்து கிளறினால் அல்வா போல வரும். அதில் நெய்யும் பாலும் சேர்த்துக் கடைந்து, ஓர் ஏலக்காயையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதுவே வெந்தயக்கீரை அல்வா.

— மூலிகா



"ஏங்க, கால் வருதுங்க"

"உங்க அப்பனாதான் இருக்கும்.. எடுத்து பேசு"

"அட, பின் சீட்வேயிருந்து கால் வருதுங்க ..எவனோ கால் விட்டு துழாவுறான்.."

# முள்ளந்தண்டு வலி

ஏற்படுவதற்கு பல்வேறு காரணிகள் உள்ளன

இன்று பலரில் பொதுவாக காணப்படும் ஒரு உபத்திரவம் மிக்க நோயாக முள்ளந்தண்டு வலி காணப்படுகின்றது. இது பல சந்தர்ப்பங்களில் பாரதூரமான நோயாக இல்லாதிருந்த போதும் மிகச் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஆபத்தான கட்டங்களுக்கும் இட்டுச் செல்லலாம். அனேகரில் இந்த முள்ளந்தண்டு வலி ஆறு வாரங்கள் நீடித்து பின் குறைந்து செல்கின்றது. என்ற போதும் இந்த வலி மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.



Dr. நிமல் செனவிரட்ன  
பொது நோயியல்  
விசேடத்துவ நிபுணர்  
அனுராகபுரம் போதனா  
வைத்தியசாலை

— எஸ். ஷர்மினி

இன்று பலரில் பொதுவாக காணப்படும் ஒரு உபத்திரவம் மிக்க நோயாக முள்ளந்தண்டு வலி காணப்படுகின்றது. இது பல சந்தர்ப்பங்களில் பாரதூரமான நோயாக இல்லாதிருந்த போதும் மிகச்சில சந்தர்ப்பங்களில் ஆபத்தான கட்டங்களுக்கும் இட்டுச் செல்லலாம். அனேகரில் இந்த முள்ளந்தண்டு வலி ஆறு வாரங்கள் நீடித்து பின் குறைந்து செல்கின்றது என்ற

போதும் இந்த வலி மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

மேலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் தொடர்ந்து நீடித்தும் சில சந்தர்ப்பங்களில் விட்டுவிட்டு ஏற்படுவதாகவும் இருக்கும். இதன்போது மருத்துவ பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளல் அவசியமாகின்றது. எனினும் இத்தகைய நோய் நிலைமைகளின் போது நமது அன்றாட வேலைகளையும் செயற்பாடுகளையும் செய்து உடலை செயற்பாட்டு நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியமானதாகும்.

மேற்படி முள்ளந்தண்டு வலி நோய் எல்லோருக்கும் ஒரே காரணத்தின் நிமித்தம் ஏற்படுவதில்லை. பலரினதும் பல காரணங்களுக்காக இந்நோய் ஏற்படலாம். ஆதலால் என்ன காரணத்துக்காக இந்த நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதனை மருத்துவ ரீதியில் ஆராய்ந்தே கண்டுபிடிக்கப்பட வேண்டியுள்ளது. மறுபுறத்தில் பார்க்கும் போது சிலரில் இது தாங்கிக் கொள்ளத்தக்க வேதனையாகவும் வேறு சிலரில் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத வேதனையாகவும் இருக்கும். எனினும் நோயாளர்களிடம் சில கேள்விகள் கேட்டும் சில மருத்துவ பரிசோதனைகளை செய்தும் என்ன காரணத்தினால் முள்ளந்தண்டு வலி ஏற்பட்டுள்ளது என்பதனை கண்டுபிடித்துவிட முடியும்.

## காரணிகள்

- ◆ ஏதேனும் அதிக பாரத்தை தூக்கியதன் காரணமாக
- ◆ ஏதேனும் காரணத்தின் நிமித்தம் முள்ளந்தண்டு பலமாக ஆட்டப்பட்டு அல்லது அசைக்கப்பட்டிருப்பின்
- ◆ வேறும் ஏதும் இனம் புரியாத காரணங்களின் நிமித்தமும் முள்ளந்தண்டு நோவு ஏற்படலாம்.

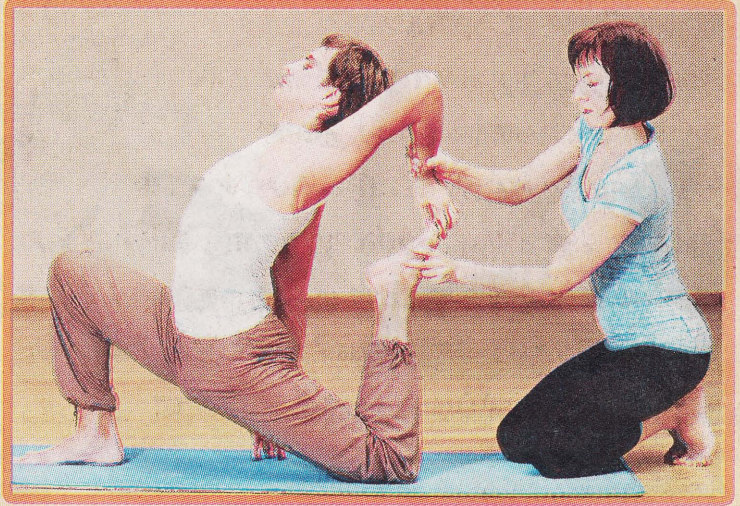
அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் முள்ளந்தண்டின் குறித்த ஒரு பகுதியில் மாத்திரம் வேதனை ஏற்படலாம். பின்னர் முழு முள்ளந்தண்டுக்கும் பரவக்கூடும். நித்திரை செய்யும்

போது வேதனை குறையும்.

சில சமயம் முள்ளந்தண்டு வளைக்கப்படும் போது இருமல் ஏற்படுவதுடன் வேதனையும் அதிகரிக்கும். இத்தகைய வேதனை ஆறு வாரங்கள் வரை நீடிக்கலாம். அதன் பின்னர் குறைந்து செல்லும் போக்கு காணப்படும். அதற்கு மேலும் வேதனை நீடிக்குமாயின் கட்டாயமாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

## செயற்பாடுகள்

கூடுமானவரையில் மிக அதிகமாக கடினமான வேலைகளைத் தவிர்த்துக்கொண்டு சாதாரணமான அன்றாட வேலைகளை வழமை போல் செய்தல் உகந்ததாகும். அன்றாட செயல்களை செய்யாமல் சும்மா இருப்பது வரவேற்கத்தக்கதல்ல.

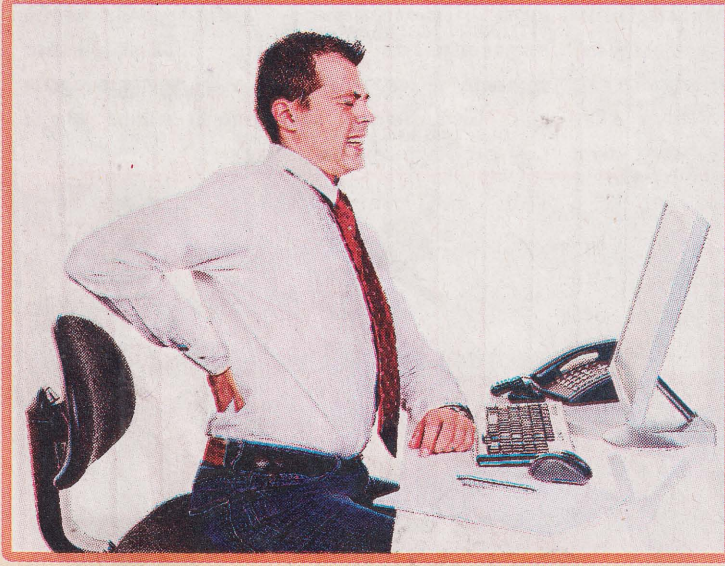


தமக்கு மிக வசதியாக இருக்கின்றது என்று கருதி மென்மையான மெத்தை மீது நித்திரை கொள்வதால் எந்தவிதமான பிரயோசனமும் ஏற்படப்போவதில்லை.

முற்றாக வேதனை குறைந்து மீண்டும் பழைய நிலைமைக்கு திரும்பிய பின்பே வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும் என நினைப்பது தவறானதாகும். வேதனையை குறைப்பதற்காக பெரிசிட்டமோல் வில்லைகள் இரண்டு வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை பயன்படுத்தலாம். வேறு வகையான வலி நிவாரண மருந்துகள் தசை நார்களை தளர்த்துவதற்காக பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள் முதலானவற்றை வைத்திய ஆலோசனையின்படியே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மற்றும் சூடான தண்ணீர் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுப்பது மூலமாகவும் வேதனையைக் குறைக்கலாம்.

அதேசமயம் வேதனையானது ஆறு வாரத்துக்கும் அப்பால் நீடிக்குமாயின் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் நீடித்த முள்ளந்தண்டு வலி தொடர்ச்சியாக காணப்படுமிடத்து அயன் மருத்துவ சிகிச்சை (Physiotherapy) நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பிரகாரம் விசேட உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டி ஏற்படலாம். அத்துடன் விசேட வலி



நிவாரண சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவ பரிசோதனைகளின் பின்னர் சத்திர சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டியதன் தேவையும் ஏற்படலாம். வேறு சிலரில் முள்ளந்தண்டு வலியுடன் சேர்ந்து வேறு சில உப பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம்.

இத்தகைய நோயால் பீடிக்கப்பட்ட 20 பேர்களில் ஒருவருக்கு ஒரு காலிலோ அல்லது இரண்டு கால்களிலுமோ மேலிருந்து பாதங்கள் வரையில் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் வலியுடன் மரத்துப்போதல் ஏற்படலாம். அத்துடன் ஊசியால் குத்துவது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். இதற்கு பாதங்களை இயக்கச் செய்யும் நரம்புகளில் ஏற்படும் அழுத்தங்கள் அல்லது இறுக்கம் காரணமாகவும் இருக்கலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்திலும் வைத்திய

ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.

வேறு சிலருக்கு முள்ளந்தண்டு வலியுடன் சேர்ந்து சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பது பிரச்சினையாக உருவாகும். இந்தப் பிரச்சினை சுவாச நாளங்களுடன் சம்பந்தப்பட்ட பாரதூர பிரச்சினையாக மாறும். இதனால் இத்தகைய நிலைமை ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய சாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

மறுபுறத்தில் ஆர்த்தரைட்டிஸ் (Arthritis) என்று அழைக்கப்படும் மூட்டு வலி நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களில் இளவயதினரும் மத்திய தர வயதினர் மற்றும் வயது முதிர்ந்தோர் என்று பல படி நிலைகளிலும் முள்ளந்தண்டு வலியால் பாதிக்கப்படுவர். இத்தகைய நோய் நிலைமைகளின் போது மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களின் நிமித்தமும் சொல்லப்படாத வேறு காரணிகள் காரணமாகவும் மூட்டு வலி மற்றும் மூட்டுக்களில் இறுக்கத்துடன் கூடிய முள்ளந்தண்டு வலி ஏற்படலாம். மற்றும் சில சந்தர்ப்பங்களில் படிப்படியாக அதிகரிக்கும் முள்ளந்தண்டு வலி இருதயத்திலும் வலியை ஏற்படுத்தலாம். இவற்றுடன் பின்வரும் நோய் நிலைமைகளையும் இதன் போது அவதானிக்கலாம்.

- பாதங்கள் ஜீவனற்றுப்போதல்
- பாதங்களில் ஏற்படும் மரத்துப்போதல் உணர்வு
- நள்ளிரவாகும் போது இருதய வலி அதிகரித்தல்
- மூட்டுக்களில் ஏற்படும் இறுக்கமான நிலை
- அன்றாட வேலைகளில் ஈடுபடும்போது வலி அதிகரித்தல் அல்லது குறைதல்
- சிறுநீர், மலம் தானாக வெளியேறுதல்
- குத மார்க்கத்தை சுற்றி ஏற்படும் நமைச்சல் மற்றும் காய்ச்சல், அதிக வியர்த்தல், நிறை குறைதல், உடல் மெலிதல், வலி திடீர் திடீர் என தோன்றி மறைதல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படும்.

மனித உடல் ஒரு மாபெரும் அற்புத தொழிற்சாலையாகும். அகப்புற உறுப்புக்களால் நன்கு சீராக்கப் பெற்ற தன்னியக்க இயந்திரம் அற்புத இதயமாகும். ஒவ்வொரு உறுப்புக்களின் அமைப்பும் இயக்கமும் உபயோகமும் மிக நுட்பமானது.

இறைவன் காதைப்படைத்தான் கேட்பதற்காக மூக்கைப்படைத்தான் சுவாசிப்பதற்கும் நுகர்வதற்கும்.

காதால் நல்ல விடயத்தை கேட்க வேண்டும் கண்களால் நல்ல விடயத்தை பார்க்க வேண்டும். இன்னும் நாவால் நல்ல செய்திகளை, நல்ல விடயங்களை பேச வேண்டும்.

பெண்கள் காதுகளை துவாரம் செய்து காதுக்கு பல அணிகலன்களை (நகைகளை) நிரப்பியும் ஆடம்பரமாக காதணி விழா நடத்தி மகிழ்ச்சியடைகின்றனர். மூக்குக்கு இரண்டு துவாரம் செய்து மூக்குத்தி, புல்லி, புல்லாக்கு செய்து பூரிப்படைகின்றனர். இது தவறும் இல்லை குற்றமும் இல்லை. ஆனால் நமது தேக அமைப்பு ஆரோக்கியம் இறைவனின் ஓர் பெறுமதியான அருள்

என்பதை நாம் சிந்திக்க வேண்டும். நமது காது, கண், வாய், மூக்கு என்பன முகத்தில் இருப்பதும் நகம், தலை மயிர் வளர்ச்சியடைவது போல கண் இமை புருவம் வளர்ச்சியடைந்தால் எவ்வளவு சிரமமாக இருக்கும். இதனை மனித இனம் சிந்திக்க வேண்டும்.

கண்ணீரும் உமிழ் நீரும் மிகவும் பெறுமதியானது. உண்ணும் உணவின் சமிபாடும் கழிவுகளின் வெளியேற்றமும் நுட்பமான தொழிற்பாடே. மனிதனுக்கு அறிவு ஞானம் உண்டாவதற்கான வழிகள் பல உண்டு. அவற்றில் பார்வைப் புலனும் கேள்விப்புலனும் முதன்மையானது. இவை இரண்டின் மூலமாக மனம் கிரகித்துக் கொள்ள முடிகின்றது. மனித அறிவு தலைக்கு கிரீடம் போன்றது.

# சுக வாழ்வுகளுக்கீர் சுகம் ஓர் சிறந்த இளடதம்

**'தீயதைப் பாராதே  
தீயதை பேசாதே  
தீயதை கேளாதே  
தீயவை சிந்தனை  
செய்யாதே'**

உடல் உறுப்புக்களின் பொறுப்பான அமைச்சுப் பதவிகள்.

- மூளை சட்டம் நீதித்துறை அமைச்சு
- கண் முதல் அமைச்சு
- கால் போக்குவரத்து அமைச்சு
- கை தொழில் அமைச்சு
- காது தகவல் துறை அமைச்சு
- நாக்கு ஆகார அமைச்சு
- பல் சிவில் பாதுகாப்பு அமைச்சு

ஏயாரெல்லே. ஸலாம்,  
ஹபுகஸ்தலாவ.



உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் இலங்கை மனவளக்கலை மன்றத்தின் வத்தளை தவமையத்தில் கடந்த பல வருடங்களாக மனவளக்கலை யோகா ஆசிரியராக தொண்டு புரியும்

**அ/நி கனகேந்திரன்**  
அவர்களுடனான நேர்காணல்:

## மனவளக்கலையைப் பற்றி சற்று விளக்கமளிக்க முடியுமா?

மனவளக்கலை என்பது எமது ஆசான் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் பல வருட கால ஆராய்ச்சியின் பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதுடன், இக்கலை விஞ்ஞானிகளாலும் மெய்ஞ்ஞானிகளாலும் பாராட்டப்பட்டது. மனவளக்கலை



வேதாத்திரி மகரிஷி

எனும்போது வெறுமனே மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது மட்டுமன்றி, உடல் ஆரோக்கியத்தைப்பேணி ஆயுளை அதிகரிக்கும் பயிற்சிகளின் தொகுப்பாகும். தியானம், காயகல்ப பயிற்சி, யோகா பயிற்சி, அக்குபிரலர் பயிற்சி, உடல் தளர்த்தல், அகத்தாய்வு என்பன இதில் அடங்கும்.

மனிதனின் ஆரோக்கியத்தில் பிரதான பங்கு வகிப்பது மனம். மனம் எந்தளவு செம்மையாக இருக்கின்றதோ அந்தளவிற்கு மனிதனால் சிறப்பாக வாழ முடியும். மனிதனுடைய மனமும் தன்னுடைய கட்டுப்பாட்டில் செம்மையாக்கப்பட்டால், பயிற்சி அளிக்

கப்பட்டால், அது சீராக இயங்கும். ஆனால் செம்மைப்படுத்தப்படாத மனம் தன் போக்கிலே செயற்படும். இன்று விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் ஊடாக மனிதன் எல்லாவற்றையும் பெற்றுக்கொள்கின்றான். ஆனால் மனிதனின் மனம் வளம்பெற்றுள் எதா என்றால் அது பூச்சியமாகவே உள்ளது. காரணம் விஞ்ஞானம் வளர்ச்சி அடைந்த அளவிற்கு மனிதனிடம் மெய்ஞ்ஞானம் வளர்ச்சியடையவில்லை.

ஆகவே மெய்ஞ்ஞானத்தை வளர்க்கக் கூடிய கல்வி அறிவு என்பது மனவளக்கலையை கற்பதன் ஊடாக பெறக் கூடியதாகும். தன்னையறிதல், அதாவது தன்னுடைய நிலையை ஆன்மாவை உணர்தல், தான் எப்படி வாழ வேண்டும்?, தான் யார்? போன்ற பல விளக்கங்களுக்கு ஒரு மனம் சார்ந்த அறிவை கொடுக்கக்கூடியதுதான் இந்த மனவளக்கலை.

அத்துடன் தினந்தோறும் எளிய முறை யோகா பயிற்சிகளை செய்வதால் உடல் நலத்தோடு மனவளமும் உயர்வடைந்து நோய்கள் படிப்படியாக விலகுகின்றன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகிறது. கடுமையான நோய்களைக் கூட தீவிரம் அடையாமல் தடுக்க உதவுகிறது. இவ் உடற்பயிற்சிகள் எல்லா பருவ நிலைகளுக்கும் ஏற்றவை. உடலை வருத்தாமல் குறைந்த நேரத்தில் செய்து முடிக்கக் கூடியவை. எட்டு வயதுக்கு மேல் 80 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்கள், பெண்கள் கூட எந்த வயதிலும் இப்பயிற்சியை செய்யலாம். சிறுவர்கள் இந்த பயிற்சியைச் செய்வதால் நினை

வாற்றல் அதிகரிக்கிறது. .

### மனவளக்கலையின் காயகல்ப பயிற்சி என்றால் என்ன?

சித்தர்கள் பலர் சேர்ந்து மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியின் பயனாக உருவானதே இந்த காயகல்பமாகும். இது உடலுக்குள்ளாகவே செய்யக்கூடிய ஒரு பயிற்சியாகும். அதாவது உடலில் ஏற்படுகின்ற எல்லா வகையான நோய்களுக்கும் வைத்தியர்கள், விசேட நிபுணர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால் உயிரைக் காப்பதற்கு எந்த நிபுணரும் கிடையாது. உயிர் என்றால் என்ன? உயிரென்பது கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒன்று. ஆனால் உயிரை உணர முடியும். அந்த உயிரை உணர்வதற்கான பயிற்சியே காயகல்பம் பயிற்சியாகும்.

### மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் பற்றியும் அதன் நன்மைகள் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ளலாமா?

மனவளக்கலை பயிற்சிகள் ஒவ்வொன்றும் தனிச் சிறப்பு வாய்ந்தவை அவற்றின் நன்மைகள் பற்றி தனித் தனியாக கூறினால் சிறப்பாக இருக்கும் என நினைக்கிறேன்.

#### தியானம்:

தியானம் செய்யும்போது மனம் அமைதியடைந்து, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மனச்சுழல் கட்டுப் பாட்டிற்கும் உதவுகின்றது. மனச்சுழல் வேகம் அதிகரிக்கும்போது அத்தீத உணர்ச்சி வசப்பட்டு நாம் என்ன செய்கின்றோம் என்பது கூட தெரியாமல் மனம் போனபடி வாழ்வதே தவறுகளுக்கு வழி

வகுக்கின்றது. எனவே தியானத்தின் மூலமாக மனச்சுழல் வேகத்தை குறைத்து நிம்மதியான வாழ்வை வாழ முடியும்.

#### கைப்பயிற்சி:

◇ கைகளில் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், உயிர்ச்சக்தி ஓட்டம் ஆகியன சீர்படுகின்றன.

◇ கீல்வாதம், உறங்கும்போது மேலுறுப்புக்கள் மரத்துப் போதல் போன்ற நோய்கள் குணமாகின்றன.

◇ கைகளும் தோள்களும் பலமடைகின்றன. நுரையீரல் சுறுசுறுப்பாகின்றது. வாத நோய்கள் கட்டுப்படும். கை நடுக்கம், குடைச்சல் குணமடைகின்றன. தோள் பட்டை வலி, முழங்கால் வலி குணமடைகின்றன.

◇ இடுப்புப் பிடிப்பு, மூட்டுகளில் உள்ள வலி போன்றன குணமடைகின்றன. மூட்டு சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்ப

டாமலும் தடுக்கப்படுகின்றன.

◇ மூளை, சுரப்பிகள், நரம்பு மண்டல இயக்கம் சுறுசுறுப்படைகிறது.

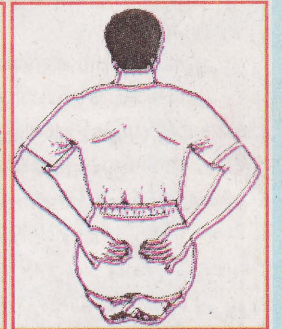
#### கால் பயிற்சி:

◇ கால்கள் பலமடைகின்றன. வயிற்றின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது.

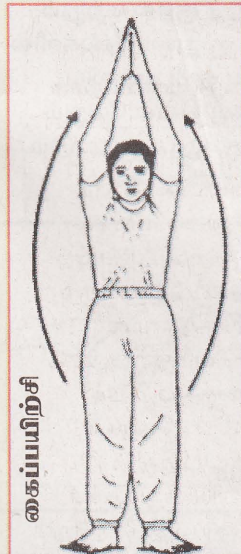
◇ கீல்வாதம், கணுக்கால் வீக்கம்,

முழங்கால் வலி, குடைச்சல், நரம்பு வலி போன்ற நோய்கள் குணமடைவதோடு, ஏற்படாமலும் தவிர்க்கப்படும்.

◇ முதுகெலும்பை வருடிவிடுவதன் மூலம், அதிலிருந்து புறப்படும் நரம்புகள் ஊக்கிவிடப் பட்டு, சிறுநீரகம் மற்றும் அடிவயிற்றுப் பகுதியின் இயக்கம் சீராக அமைகிறது.



◇ உடலின் முக்கியமான உட்பகுதிகளான இருதயம், சுவாசப் பைகள், குடல், மூளை, சுரப்பிகள் போன்றவற்றுடன் (நரம்பு மூலம்) பாதங்களுக்குத் தொடர்புள்ளது. பாதங்கள், மற்றும் கால் விரல்கள் அழுத்தப்படுவதால்





(அவற்றின் இயக்கம் நரம்புகள் மூலம் ஊக்கிவிடப்பட்டு) நன்கு சுறுசுறுப்புடன் இயங்கவகை செய்யப்படுகிறது.

### நரம்பு தசைநார் மூச்சுப் பயிற்சி:

◇ அடி வயிற்றுப் பகுதி சுறுசுறுப்படை

கிறது.

- ◇ தொந்தி குறைய வாய்ப்புள்ளது. குடல் பகுதிகளின் இயக்கம் சீரடைகிறது.
- ◇ சுவாசப்பையின் ஒவ்வொரு பகுதியும் நன்கு விரிவடைவதால் அதன் ஒவ்வொரு சிற்றறையிலும் காற்று புகுந்து சுவாசப் பையின் இயக்கம் சுறுசுறுப்படைகிறது.

- ◇ உடலில் உள்ள எல்லா செல்களுக்கும்



நரம்பு தசைநார் மூச்சுப் பயிற்சி

போதுமான பிராணவாயு கிடைக்கிறது.

◇ தொடர்ந்து செய்துவரும்போது நுரையீரலில் காற்று உட்கொள்ளும் திறன் அதிகமாகி சுவாசப் பையில் பிராணவாயு அதிகரித்து, இரத்தம் சுத்தமாகிறது. எனவே

உயிர்ச்சக்தி பெருகுகிறது.

- ◇ உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும், சுரப்பிகளுக்கும் பிராணவாயு சென்றடைகிறது.
- ◇ ஆஸ்த்துமா, கீல்வாயு, மறதி, சோம்பல், அடிக்கடி சளிப்பிடித்தல், சைனஸ் தொந்தரவு முதலியன நீங்கும்.
- ◇ நாள் முழுவதும் வேலை செய்தாலும் சோர்வு இருக்காது.

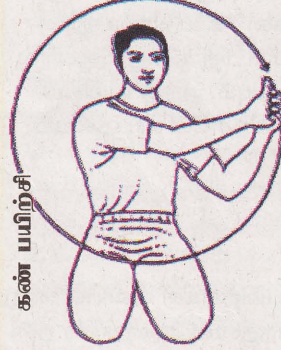


◇ நரம்பு மண்டலம், காற்று மண்டலம், தசை மண்டலம் இவற்றில் உள்ள நோய்கள் நீங்கும்.

◇ உயிர்ச்சக்தி பெருகுவதன் விளைவாகத் தலைவலி, உறக்கமின்மை, ஆஸ்த்துமா

போன்ற சுவாசப் பாதை சம்பந்தப்பட்ட தொந்தரவுகள் குணமாகின்றன.

- ◇ மனநோய், கால் கை வலிப்பு போன்ற நோய்கள் கூடக் குணமடையும்.
- ◇ பள்ளி மாணவர்களுக்குப் பாடங்கள் படிப்பதில் கிரகிக்கும் திறன், பதிவு கொள்ளும் திறன், நினைவு கூறும் திறன் ஆகியவை அதிகரித்து, தேர்வுகளில் மதிப்பெண் கூடும்.
- ◇ மாணவர்களிடத்தில் ஒழுக்க மேம்பாடு இயல்பாகவே உருவாகும்.



கண் பயிற்சி

### கண் பயிற்சி:

◇ கண்ணிலுள்ள 'லென்சின்' வடிவம் சீராகிறது. இதன் மூலம் கண் பார்வை மேம்படும்.

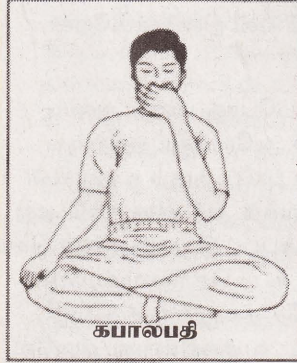
◇ கண் நோய்கள், வலி, எரிச்சல் வராமல் தடுத்து குணப்படுத்தும்.

### கபாலபதி:

◇ சைனஸ் தொந்தரவுகள் நீங்கும்.

◇ ஈசினோ போலியோ நோய் நீங்கும்.

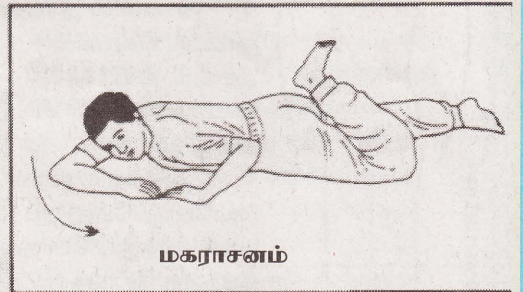
◇ மூச்சுக் குழல் மற்றும் நுரையீரல்களில்



கபாலபதி

படிந்திருக்கக் கூடிய தூசி முதலிய வேற்றுப் பொருட்கள் வெளியேறும்.

- ◇ உடலுக்கு நல்ல சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.
- ◇ மூளைக்கு இரத்தம் நன்கு பாயும்.



மகராசனம்

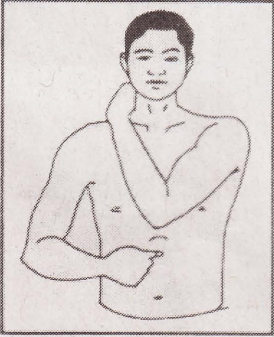




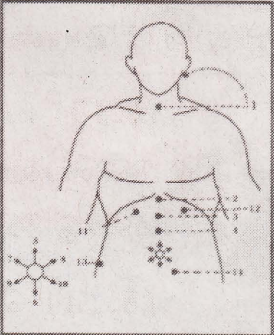
மகராசனம்

### மகராசனம்:

- ◇ சுரப்பிகளின் பணிகள் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றன.
- ◇ உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், உயிரோட்டம் சீரடைகின்றன.
- ◇ நீரிழிவு நோய், கீல்வாதம், நரம்பு வலி, இரத்த அழுத்தம், இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, கழுத்து வலி முதலியன குணமாகின்றன.
- ◇ ஊளைச் சதை குறையும். உடல் உறுதிப்படும். தொப்பை குறையும்.



அக்கு பிரஷர்



◇ முதுகெலும்பும், தண்டு வடப் பகுதிகளும் வலுவடைகின்றன. உடல் இளமையாக இருக்க இது உதவுகிறது.

◇ முதுகெலும்பிலிருந்து உடல் முழுவதும் செல்லும் நரம்பு மண்டலம் வலுப்பெற்றுச் சீராகிறது. கால்களும் வயிற்றுப் பகுதியும் பலம் பெறுகின்றன.

◇ பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் சீராகும்.

◇ கருப்பைக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

◇ மகப்பேறு

எளிதாகும். மலட்டுத் தன்மை (ஆண், பெண்) நீங்க உதவும்.

- ◇ உடல் சோர்வு நீங்கி, உடலில் புத்துணர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் நாள் முழுவதும் நிலைத்திருக்கும்.

### உடம்பை தேய்த்து விடுதல்:

- ◇ வயிறு, நெஞ்சு பகுதிகளில் ஜீவகாந்த ஓட்டம் சீர்படும், உள்ளூறுப்புகள் பலப்படும்.
- ◇ காதுப் பகுதிகளின் இயக்கங்கள் சீர்படுத்தப்படும், காது கேட்பதில் உள்ள குறைகள் நீங்க உதவும். முகத்தில் இரத்த ஓட்டம் முதலானவை சீர்பட்டு முகம் பொலிவு பெறும்.

### அக்கு பிரஷர் பயிற்சி:

- ◇ உடலில் உள்ள மின்சார ஓட்டம் சீரமைகிறது.
- ◇ இருதய நோய்க்கு சிறந்த காப்பு முறை இது. அதிக இரத்த அழுத்தம் குறையும்.
- ◇ நரம்பு மண்டலத்தை ஒழுங்குப்படுத்திச் சீராக இயங்கச் செய்கிறது. அதிக இரத்த அழுத்தம் குறையும்.
- ◇ நரம்புகளின் முறுக்குத் தன்மையைக் குறைக்கிறது.
- ◇ தூக்கமின்மை நீங்கும். நல்ல உறக்கம் வரும்.

### உடம்பைத் தளர்த்துதல் அல்லது

### ஓய்வு தரும் பயிற்சி:

- ◇ இந்த ஓய்வு தரும் பயிற்சியினால் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.
- ◇ ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து பயின்றால் இருதயப் பாதிப்பு நேராமல் தடுக்கலாம்.



ஓய்வு தரும் பயிற்சி

உடலிலும், மனதிலும் ஏற்படும் உளைச்சல் (Tension) மாறி அமைதி உண்டாகும்.

- ◇ உடலுக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்கிறது. உடலுக்கு நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பு கிடைக்கும்.

**குறிப்பு:** இரவில் உறக்கமில்லாதவர்கள் அக்கு பிரஷர் பயிற்சியுடன் உடலைத் தளர்த்தும் இந்தப் பயிற்சியையும் செய்தால் உடனே உறக்கம் வந்து விடும்.

நேர்கண்டவர்: சு.சிவசங்கரி.

மணிக்கட்டின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் இந்த நோய்க்கு வாயில் நுழைய மறுக்கும் ஒரு பெயர் மருத்துவத்தில் உண்டு. 'டிகுவயர்வெயினஸ் ரீனோ சைனோவைடிஸ்' (De Quervain's tenosynovitis) என்பதாகும். இது மூட்டுகளில் ஏற்படும் மூட்டு நோயல்ல. அதாவது ஆர்திரைடிஸ் (Arthritis) நோயல்ல. மணிக்கட்டின் ஓரமாக ஒரு திசுப்படலத்தின்



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



# மணிக்கட்டில் வலி

ஊடாகச் சென்று பெருவிரலை அடையும் தசைநாணில் (Tendon) ஏற்படும் நோயாகும். பெருவிரலை ஆட்ட, வளைக்க உதவுவது அந்தச் தசை நாண்தான். தசைநாணை சவ்வு என்றும் கூறலாம்.

இந் நோய் உள்ளவர்களுக்கு மணிக்கட்டை வளைக்கும் போதும், ஏதாவது பொருளை பற்றிப் பிடிக்கும்போதும், வலி அதிகமாகும்.

இந்நோய் ஏன் ஏற்படுகிறது என்பதற்கான காரணம் தெளிவாக தெரியவில்லை. ஆயினும் அந்தத் தசைநாண்களை அளவிற்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதாக இருக்கலாம்.

வலிதான் இந்நோயின் முதலாவதும் முக்கியமானதுமான அறிகுறியாகும். பெருவிரலின் அடிப்பகுதி முதல் மணிக்கட்டுவரை இந்த வலி நீடிக்கும். விரலை ஆட்டி வேலை செய்யும்போது வலி அதிகரிக்கும். அந்த இடத்தில் சற்று வீக்கமும் ஏற்படலாம்.

நாளாந்த வேலைகளின் போது பெருவிரலையும் மணிக்கட்டையும் பயன்படுத்தும் செயற்பாடுகளில் சிரமம் ஏற்படும். விரலை மடக்கும் போது திடீரென இறுகிப் பின்னர் விடுவதுபோன்ற உணர்வு சிலரில் ஏற்படுவதுண்டு.

வலியைத் தவிர பெருவிரல் மற்றும் சுட்டு விரல்கள் மரப்பது போன்ற உணர்வும் சிலரில் ஏற்படுவதுண்டு. ஆரம்ப நிலையில் அக்கறையெடுக்காமல் விட்டால் வலியானது முன்புறமாகப் பெருவிரலுக்கும், பின்புறமாக முன்னங்கையிற்கும் பரவி வேதனை அதிகமாகும்.



## காரணங்கள்

பெருவிரலை இயக்கும் இரு தசை நாண்கள் மணிக்கட்டுப் பகுதியில் ஒரு திசுப்படலத்தின் (Fascia) ஊடாகவே செல்கின்றன. அத்தசைநாண்களுக்கு வேலை அதிகரிக்கும்போது அவற்றில் அழற்சி ஏற்பட்டுத் தடிப்பு அடையும். இதுவே நோய்க்கான முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

இருந்தபோதும் ரூமட்ரொயிட் ஆர்திரைடிஸ் போன்ற மூட்டு நோய்களின் போதும் ஏற்படலாம்.

மணிக்கட்டிற்கு அல்லது அத்தசைநாட்களில் அடிபடுவதால் உட்காயங்கள் ஏற்பட்டு, அதன் விளைவாகவும் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

எவருக்கும் இந்நோய் ஏற்படலாம் என்ற போதும் 30 முதல் 50 வயதானவர்களிடையே அதிகம் காணப்படுவதாக கூறப்படுகிறது. அத்தசை நாண்களுக்கு அதிக வேலை கொடுக்கும் பணிகளில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு வருவதற்கான சாத்தியம் அதிகம்.

எனவே, தோட்டத்தில் எதையாவது தோண்டுவது, வெட்டுவது போன்ற வேலைகள், கொல்ப் டெனிஸ் போன்ற விளையாட்டுக்கள், குழந்தையைத் தூக்குவது போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது இப்பிரச்சினை தோன்றலாம்.

பெண்களில் இவ்வாறு ஏற்படுவது அதிகம். கர்ப்பமாக இருக்கும்போதும் ஏற்படுவதுண்டு. பொதுவாக நடுத்தர வயதினரிடையே ஏற்பட்ட போதும் பேரப்பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கும் வேலை தலையில் வீழ்வதால் சற்று வய

தான பெண்களிலும் இதை காணமுடிகிறது.

## சிகிச்சை

\* உங்களுக்கு எந்தெந்த வேலைகள் செய்தால் வலி எடுக்கிறதோ அவற்றைச் செய்வதைத் தவிருங்கள்.

\* வலி உள்ள இடத்தில் ஐஸ் வைப்பது வலியையும், வீக்கத்தையும் தணிக்க உதவும்.

\* வலிநிவாரணி மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம்.

\* மணிக்கட்டையும், பெருவிரலையும் ஆடாமல் வைத்து ஓய்வு கொடுப்பதற்கு 'பென்டேஜ்' பண்ணுவது உதவும்.

\* இதற்கான Splint, Brace போன்றவை மருந்தகங்களில் கிடைக்கும். இவற்றை பகல் முழுவதும் அணிந்திருக்கலாம்.

\* வலியுள்ள இடத்தில் மருத்துவர்கள் 'ஸ்டிரோயிட்' (Steroid) ஊசி மருந்து போடுவதுண்டு. இதுவும் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

\* மிக அரிதாக, வலி மிகக் கடுமையாக இருந்தால் சத்திரசிகிச்சை செய்யப்படுவதுண்டு. தசைநாணை அழுத்திப் பிடிக்கும் திசுப்படலத்தை வெட்டி இளக்குவதன் மூலம் தசைநாண்களை இலகுவாக அசைய விடுவார்கள்.

## பயிற்சிகள்

டெனிஸ் பந்தை அழுத்தல் பயிற்சி.

வலியுள்ள கையில் ஒரு டெனிஸ் பந்தை பற்றிக் கொள்ளுங்கள். மெதுவாக பந்தின் மீது அழுத்துங்கள்.

வலி ஏற்படவில்லை எனில் அழுத்தத்தை சற்று அதிகமாகப் பிரயோகியுங்கள். சுமார் 5 செக்கண்டுகளில் அழுத்தி வைத்திருந்துவிட்டு பின்னர் பிடியைத் தளர்த்துங்கள்.

இவ்வாறு 5 முதல் 10 தடவைகள் செய்யுங்கள். தினமும் 45 தடவைகள் இப்பயிற்சியைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யுங்கள்.

இப்பயிற்சியைச் செய்வதற்கு முன்னரும் பின்னரும் அந்த இடத்திற்கு சுடுநீர் ஓத்தலம் கொடுக்கலாம். அதைத் தொடர்ந்து



அடுத்து நோயுள்ள கையின் பெருவிரல் தவிர்ந்த ஏனைய நான்கு விரல்களையும் மற்றக் கையால் உட்புறமிருந்து வெளிப் புறமாகத் தள்ளுங்கள். 10 முதல் 30 செக்கன்களுக்கு அவ்வாறே பிடித்திருங்கள். தினமும் மூன்று தடவைகள் இவற்றை திரும்பச் செய்யுங்கள்.

மறு கையால் மெதுவாக அவ்விடத்தை நீவி மசாஜ் பண்ணுவது உதவும்.

### முழங்கை மணிக்கட்டு EPL Stretch பயிற்சி

வலியுள்ள பக்கக் கையை முழங்கைப் பகுதியை மடிக்காது, நேராக நீட்டுங்கள். அதே நேரம் பெருவிரலை ஏனைய நான்கு விரல்களும் பொத்தியிருக்குமாறு மூடுங்கள். இப்பொழுது உங்கள் மணிக்கட்டை சின்ன விரல் பக்கமாக படத்தில் காட்டியபடி மெதுவாக மடியுங்கள்.

அப்போது வலி ஏற்படுவதாக உணர்ந்தால் மேலும் மடிப்பதைத் தொடராது நிறுத்துங்கள். 5 செக்கன்களுக்கு அந்தளவில் வைத்திருங்கள். வலி அதிகரிக்கவில்லை எனில் 5 முதல் 10 தடவைகள் இதே பயிற்சியைத் தொடருங்கள்.

### மணிக்கட்டுப் பயிற்சி

வலியுள்ள பக்கத்தின் முழங்கையை நேராக நீட்டுங்கள். அக் கையின் பிற்புறத்தை மற்றக் கையால் பற்றி அது மணிக்கட்டுப் பகுதியில் முன்புறமாக வளையுமாறு சற்று அழுத்தம் கொடுங்கள். 10 முதல் 30 செக்கன்களுக்கு அவ்வாறே பிடித்திருங்கள்.

### கைலாகுப் பயிற்சி

கைலாகு கொடுக்கும்போது உங்களது மணிக்கட்டு, முன்னங்கை, மற்றும் விரல்கள் ஆகியவற்றின் தசைநார்கள் இறுக்கமின்றி தளர்கின்றன. இது இந்நோய்க்கு நல்ல பயிற்சியாகும். ஆனால் அதற்காக மற்றவர்களின் கைகளை பயற்சிக்காக எதிர்பார்க்க முடியாது. எனவே உங்களது நோயுள்ள கையால் மற்றக் கையைப் பற்றிப் பயிற்சி செய்யுங்கள். கைகளை இறுக்கமாகப் பற்றாமல் தளர்ச்சியாகப் பற்றிக் கொண்டு கைலாகு கொடுப்பது போல மேல் கீழாக சற்று ஆட்டுங்கள். அதேபோல பக்கவாட்டிலும் சில தடவை ஆட்டுங்கள். இது 30 செக்கன்கள் வரை தொடரலாம்.

மேலும் இரண்டு தடவைகள் செய்யுங்கள். இறுதியாக ஓய்வு மற்றும் பயிற்சிகளின் பயனாக அப் மணிக்கட்டு வலி தணிந்து விட்டது. மீண்டும் அத் தசைநார்களுக்கு அதீத வேலை கொடுக்காது கவனம் எடுப்பதாகச் சொல்லியிருப்பதால் மீண்டும் வலி வராது என நம்பலாம்.



"அன்பே நம்ம காதலைப் பற்றி உங்க வீட்ல சொல்லிட்டியா.."

"பொறந்த வீட்ல சொல்லிட்டேன் இன்னும் புருசன்கிட்ட சொல்லல...!!"

# மருத்துவ தகவல்கள்



## முளைக்கட்டி



**பாலை** விடப்பருப்பு வகைகளில் அதிக சுண்ணாம்புச் சத்து இருக்கிறது. எனினும் அதை முளை கட்டி முளை விடச் செய்தாலன்றி முழுமையான பலனை பெற முடியாது. முளை கட்டிய பயறுகளை மாவாக்கி பயன்படுத்துவதால் நன்கு சமிபாடடையும்.

**உண்ணக்கூடிய பக்குவத்தில்** உள்ள 100 கிராம் நிறையுள்ள வாழைப்பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள் எவை என நினைக்கிறீர்கள். நீர் 70.1%, புரோட்டீன் 1.2%, கொழுப்புச்சத்து 0.3%, தாது உப்புக்கள் 0.8%, நார்ச்சத்து 0.4%, காபோவைதரேட் 27.2%, கல்சியம் 17 மில்லி கிராம், பொஸ்பரஸ் 36 மி.கிராம், இரும்புச்சத்து 0.9 மில்லி கிராம், விற்றமின் சி.7 மி.கி. இது தவிர விற்றமின் B கொம்ப்ளெக்ஸ் சிறிய அளவில் உண்டு கலோரி மதிப்பீடு 116.

## வாழைப்பழம்



## நெய்

**IDAT** தவிடாய் சமயத்தில் வரும் வயிற்று வலிக்கும் கைவைத்தியம் ஒன்று உள்ளது. சூடான வெந்நீரில் ஒரு கரண்டி நெய் கலந்து கோப்பி அருந்துவது போலச் சிறிது சிறிதாக பருகினால் வயிற்று வலி குறைந்து விடும்.



உடல்பருமனைக் குறைப்பதற்காக உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு கலோரிகள் ஆகியவற்றை எரித்து விடுகின்றன. அவ்வேளை அதிகமான அளவு உயிர்ச்சத்துக்கள், இரும்புச் சத்துக்கள் மற்றும் கல்சியம் போன்றவையும் அதிக எரிபொருட்களும் தேவைப்படுகின்றன.

## உடற்பயிற்சி



## நகங்கள்

யொதுவாக நகங்கள் உடைவதற்கு முக்கிய காரணம் உணவில் கல்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து, புரதச்சத்து குறைபாடுதான். அதுதவிர அதிக நேரம் சவர்க்காரம், 'டிடெர்ஜன்ட்' போன்றவற்றை கையாண்டால் கூட நகங்கள் மென்மையாகித் தேய்ந்து, பிளந்து விடும் அல்லது உடைந்து விடும்.

## புத்துணர்ச்சி

நன்கு காய்ச்சப்பட்ட ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் சிறிதளவு சீனியை கலந்து அத்துடன் ஒரு துளி குங்குமப்பூவைக் கலந்து பருகினால் அது நாள் முழுவதும் உடலை புத்துணர்ச்சியுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வைத்துக்கொள்ளும்.
























## பழங்கள்

நோயின் காரணமாக உடலில் 'ஹைட்ரோ குளோரிக்' அமிலத்தின் அளவு குறைகின்றன. பழங்களில் உள்ள ஓர்கானிக் அமிலங்கள் இந்த குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்கின்றன.

— ஜெயகர்

சுனார்ஜி - செப்டெம்பர் 2015

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 89

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

## இடமிருந்து வலம்

01. வீட்டு வைத்தியத்தில் பயன்படுவது
03. பயிர்செழித்து வளர இதுவும் தேவை
04. கூர்மைப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுவது
05. சிறு பிணக்கை குறிக்கும்
06. பாதை இதனைக் குறிக்கும்
08. நிவேதன பொருளைக் குறிக்கும்
09. முல்லையை நினைவுபடுத்தும் வள்ளல்
10. நற்காரியங்களுக்கும் இது சேர்ப்பதுண்டு
12. ஒற்றுப்பார்த்தல் திரும்பி
14. இதுவே பெரு வெள்ளமாகிறது
15. சுத்தம் இறுதி எழுத்து இடம்மாறி.

## மேலிருந்து கீழ்

01. ஒப்பமிடுதலைக் குறிக்கும்
02. மச்சத்தையும் குறிக்கும் தலைகீழ்
03. அழகைக் குறிக்கும்
05. தொண்டு செய்தலைக் குறிக்கும்
06. எண்ணெயில் சுடப்படும் உணவுப்பொருள் ஒன்று
07. சேற்று மண்ணைக் குறிக்கும்
08. இரக்கம் என்றும் சொல்லலாம்
10. சந்திரனைக் குறிக்கும்
11. இது மிரண்டல் காடு கொள்ளாதாம்.
13. ஒத்தடம் பிடித்தலையும் குறிக்கும்

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 88 விடைகள்

01		02		03		04
ம	ரு	த்	து	வ	ம்	+
ச	+	+	க்	+	05	வ
க்	+	06	க	ட்	0	+
07	08		ம்	+	+	+
கை	தி	+		+	+	+
+	09	நே	+	10	மா	11
+	சு	+	12	சி	+	+
13	வ	சி	ய	ம்	+	14
					உ	+
லை	+	+	15	பு	கை	+
						+

## வெற்றி அடைந்தோர்

- ₹. 1000/=** யோகா. யோகேந்திரன் திருக்கோவில் - 01.
- ₹. 500/=** நதுர்ஜா சிவானந்தன் யாழ்ப்பாணம்.
- ₹. 250/=** எம். ஜெபநேசன் மன்னார்.

## பரிசு பெற்றோர்

01. ஆர். ஜயந்திமாலை - புல்லாவ.
02. கா. பொ. இ. குலசிங்கம் - நமினாதிவு.
03. எஸ். ஆர். மிஸ்பா - கண்டி.
04. எஸ். வசீஹான் - வவுனியா.
05. எஸ். எஸ். சுவானா - இரத்தினபுரி.
06. மேரி தேவயாலன் - குண்டாசலை.
07. வை. சித்திகிருஷ்ணா - பண்டிருப்பு 01.
08. கனகசுபை ஜோதிலக்ஷ்மி - கம்பளை.
09. செ. கருணாகரன் - அம்பாறை.
10. எஸ். பிரகாஸ்தினி - பண்டாரவளை.

## முடிவுத் திகதி 18.09.2015

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர், விவசயத்தை தபால் அட்டையின் ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.) சைப்பை வெட்டி ஒட்ட விரும்பாதவர்கள் போட்டே பிரதி எடுத்து அனுப்பலாம்.



## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 88, சுகவாழ்வு,  
Virakesari Branch Office,  
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

# அருமருந்தாகும் இசை

இசையை ரசித்துக்கேட்பதன் மூலம் நோயாளிகளின் உடல் ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படும் என ஆய்வின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது.

பிரித்தானிய மருத்துவமனையில் சுமார் 7000 நோயாளிகளிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், நோயாளிகளின் தலையணையில் பதிக்கப்பட்ட 'ஸ்பீக்கர்கள்' மூலம் அவர்களுக்கு பிடித்த இசையை ஒலிபரப்பினர்.

இந்த புதிய முறையின் மூலம் இவர்களில் பெரும்பாலானவர்களின் உடல்நிலையில்

## ஆய்வில் தகவல்

முன்னேற்றம் காணப்பட்டதாக தெரியவந்துள்ளது. இந்த இசை குறித்த ஆய்வு மயக்கமருந்து கொடுக்கப்பட்ட பின்னரும் நல்ல பலனை தந்தது, இது குறித்து ஆய்வாளர்களுக்கே ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

பொதுவாக அறுவை சிகிச்சையின்போது ஏற்படும் மன அழுத்தம் மற்றும் வலியும் கூட இசையை ரசித்துக் கேட்பதனால் குறைவதாக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

ஆய்வாளன்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்ட பாடிகளை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பாடிகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide  
சுகவாழ்வு



சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

- கருத்துக்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

- ◆ ஆக்கங்கள்
- ◆ செய்திகள்
- ◆ படங்கள்
- ◆ துணுக்கள்
- ◆ நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எங்கு எழுதியனுப்புவீர்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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



# இஞ்சி ரசம்



**தேவையான பொருட்கள்:**

- \* புளி - எலுமிச்சை அளவு
- \* தக்காளி - 1
- \* துவரம் பருப்பு - 1 ½ மேசைக் கரண்டி (வேக வைத்தது)
- \* மஞ்சள் தூள் - ¼ தேக்கரண்டி
- \* உப்பு தேவைக்கு.

**வறுத்து அரைக்க**

- நெய் - 1 தேக்கரண்டி
- காய்ந்த மிளகாய் - 1
- மிளகு - 9
- சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை - சிறிது
- பூண்டு - 2 பல்
- இஞ்சி - சிறு துண்டு

**தாளிக்க**

- எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி
- கடுகு - ½ தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை - சிறிது
- வெந்தயம் - 1 தேக்கரண்டி
- கொத்தமல்லி - சிறிது

**செய்முறை:**

\* துவரம் பருப்பை ½ டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைக்கவும்.

\* புளியை மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்து, தக்காளியை இரண்டாக வெட்டிப் போட்டு உப்பு, மஞ்சள் சேர்த்து பருப்புடன் கொதிக்கவிடவும்.

\* வறுத்து அரைக்க வேண்டியவற்றை நெய்யில் வறுத்து, ஆறியதும் அரை டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும்.

\* தக்காளி வெந்ததும் வறுத்து அரைத்ததைப் போட்டு, தேவைப்பட்டால் சிறிது உப்பு சேர்த்து, வேக வைத்த பருப்பு தண்ணீரை ஊற்றி, கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

\* எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் தாளித்து கொட்டி, கொத்த மல்லி தூவி இறக்கவும்.

எம். ப்ரியா



மற்றும் முகர்தல் என்பவற்றின் ஏற்பிகள் முறையே பார்த்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், தொடுதல், மற்றும் முகர்தல் என்பவற்றுக்கான தூண்டு பொருட்களுக்கு மட்டுமே பொருத்தமான வகையில் பதிற் செயற்பாடு புரிகின்றன.

மனிதரில் உள்ள விசேடத்துவமான ஏற்பிகள் மூன்று குழுக்களாக வகுக்கப்பட்டுள்ளன

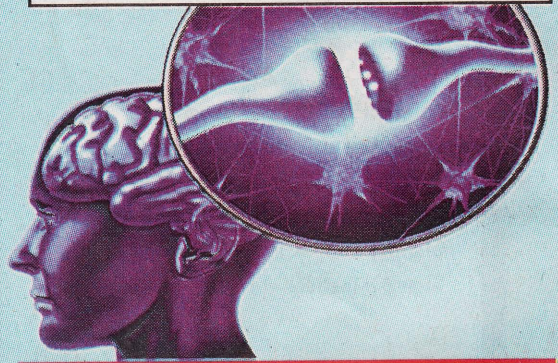
\* வெளிப்புற ஏற்பிகள் என்பன வெளி உலகிலிருந்து தகவலைப்

# நரம்பு மண்டலத்தில் வயது தொடர்பான மாற்றங்கள்

கலாநிதி Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

நரம்புக்கலங்கள் இறந்ததும் அவற்றின் இடத்தை எடுப்பதற்கு வேறு நரம்புக்கலங்கள் மீள உருவாகுவதில்லையாதலால் நரம்பு மண்டலம் எவ்வாறு முதிர்வடைகிறது என்பதில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் விசேட ஆர்வங்காட்டுகின்றனர். செங்குருதிக் கலங்கள் உதாரணமாக 120 நாட்கள் மட்டுமே உயிர் வாழ்கின்றன. ஆனால் மொத்த விநியோகம் குறைவடையாமல் இருக்கும் பொருட்டு புதிய கலங்கள் இடையறாது உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இப்படியாக குருதிக் கலங்களின் வயது வேறுபடுகின்றன. நரம்புக்கலங்கள் உயிரினத்தின் வயதைக் குறித்துக் காட்டுகின்றன. என்றாலும் பிறப்பின் போது பிரசன்னமாக இருக்கும் அவைகளின் இடங்கள் இறக்கும்போது மீள் நிரப்பப்படுவதில்லை.

தம்மீது வந்தழுத்தும் தூண்டற் பொருட்களுக்கு பதிற் செயற்பாடு புரியும் நரம்பு முடிவுகளே ஏற்பிகள் ஆகும். மனிதர்களில் மிக விசேடமான தூண்டுகைகளின் போது மட்டுமே இந்த ஏற்பிகள் போதுமான அளவு எதிர்ச் செயற்பாடு செய்கின்றன. உதாரணமாக பார்வை, கேள்வி, சுவை, தொடுகை



பெறுவதற்காக உடலின் மேற்புறத்தில் அல்லது அருகில் அமைந்திருக்கும் விசேடத்துவமான ஏற்பிகளாகும். பார்த்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், தொட்டுணர்தல் மற்றும் முகர்தல் ஆகிய "விசேட உணர்வுகளுக்கான" ஏற்பிகள் இதற்கு உதாரணங்களாகும்.

\* உயிரினங்களின் உள்ளே அமைந்திருக்கும் விசேடமான ஏற்பிகள் உட்புற ஏற்பிகளாகும். உடலின் உள்ளக நிலைமை குறித்த தகவலை அவை பெறுகின்றன. உடலின் உள்ளூறுப்புக்களில் உள்ள ஏற்பிகள் நோவு, பசி, குமட்டல் போன்ற உணர்வுகள் பற்றிய தகவலை வழங்குகின்றன. உதாரணமாக குடலில் எரிச்சல் ஏற்பட்டு வலது

கீழ்ப்புறத்தில் உண்டாகும் நோவு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க துணைக் குறிப்பு என்பதை அறிந்திருப்பது மிக முக்கியமானது.

\* தந்தூண்டுக்கை ஏற்பிகள் என்பன தசை நார்கள், தசை நாண்கள் மற்றும் மூட்டுக்கள் என்பவற்றில் அமைந்துள்ள விசேடமான ஏற்பிகள் ஆகும். ஒருவரது உடல்நிலை குறித்து தொடர்ச்சியான தகவலை அவை வழங்குகின்றன.

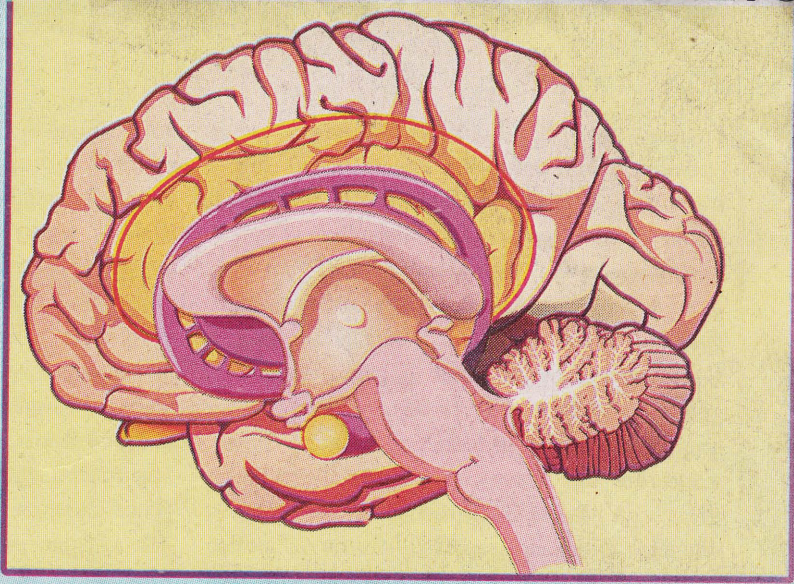
இதைப் பரிசீலித்துப் பார்ப்பதற்கு உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்கள் வலது கையைக் கிடையாக நீட்டுங்கள். தந்தூண்டுக்கை ஏற்பிகளிலிருந்து நீங்கள் பெறும் தசைத் தகவல் காரணமாகத்தான் உங்கள் கையின் நிலை பற்றி நீங்கள் அறிகிறீர்கள். சங்கிலித் தொடரின் இரண்டாவது வளையமான நரம்பு மண்டலம் பின்வருவனவற்றால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

\*மூளையையும் முதுகுத்தண்டையும் உள்ளடக்கிய மத்திய நரம்பு மண்டலம் (ANS)

\*மூளையையும் முதுகுத்தண்டையும் உடலின் ஏனைய பாகங்களுடன் இணைக்கும் இணைப்பு மண்டலமான வெளிநரம்பு மண்டலம்.

\*இணை பரிவு நரம்பு மண்டலம் மற்றும் பரிவு நரம்பு மண்டலம் ஆகிய இரு பிரிவுகளைக் கொண்ட தானியங்கு நரம்பு மண்டலம் (ANS)

நரம்பு மண்டலத்தின் அடிப்படைச் செயற்பாட்டு அலகாக இருப்பது நரம்பணு அல்லது நரம்புக்கலமாகும். நரம்பு மண்டலமானது பல்வேறு ஏற்பிகள் மூலமாக உணர்ச்சி தொடர்பான தகவலைப் பெற்று நரம்புகளாலும் நரம்பு தூண்டுதல்களாலும் மண்டலம் பூராகவும் அதை அனுப்புகிறது. அத்துடன் மூளையில் அது பொருள் கொள்ளப்படுகின்றது. குறைந்த அளவில் முதுகுத்தண்டினாலும் பொருள் கொள்ளப்படுகின்றது. அத்துடன் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கை பற்றிய தீர்மானத்தையும் மேற்கொள்கிறது. நடவடிக்கை தேவையென்றால், உரிய நடவடிக்கையை ஏற்படுத்துவதற்குப் பொறுப்



பான புறங்காட்டும் உறுப்புகளுக்குச் செய்தி யொன்று நேரடியாக அனுப்பப்படுகின்றது.

ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்க செயற்படும் தசைகளிலும் சுரப்பிகளிலும் மற்றும் உறுப்புக்களிலும் உள்ள நரம்பு முடிவுகளே புறம் காட்டும் உறுப்புக்களாகும். பொருத்தமான செய்திகள் தசை நார்களுக்கும் அனுப்பப்பட்டதும் உரிய செயல் நிகழ்கின்றது. ஏற்பிகளாகச் செயற்படும் நரம்பு மண்டலத்தின் புறங்காட்டும் உறுப்புச்சுற்று சிக்கலானதும் துரிதமுமான தீர்மானம் எடுக்கப்படுவதைச் சாத்தியமாக்குகின்றது.

## உணர்ச்சி மண்டலங்கள்

நாம் வாழும் உலகம் பற்றிய அறிவனைத்தும் எமது உணர்ச்சி மண்டலங்களுடாகவே எம்மை வந்தடைகின்றன. நரம்பு மண்டலத்தில் பெறப்படும் துல்லியமற்ற அல்லது அரைகுறையான தகவல் திரிபுபட்ட அல்லது பொருத்தமற்ற நடத்தையை விளைவிக்கும் பல்வேறு வீழ்ச்சியுறும் காரணிகள் மற்றும் வயது மூப்போடு தொடர்புடைய ஒன்று திரட்டிய இழப்புக்கள் என்பவை நிகழ்கையில் சுதந்திரத்தையும் கட்டுப்பாட்டையும் பேண முயற்சிக்கும் முதியோரில் இவ்வாறான நடத்தை குறிப்பாக புலப்படும். முதிர்வயதின் போது மாற்றியமைத்து சரிப்படுத்தி கொள்ளும் நடத்தையில் உணர்வுரீதியான உள்ளீடுகளின் அளவும் தரமும் முக்கியமான காரணிகளாகும். உளரீதியாக மாசின்றி இருப்பதற்கும் யதார்த்த உலகுடன் தொடர்புற்று இருப்பதற்குமாக மனிதரில் போதுமான அளவும் போதுமான தரமும் கொண்ட தூண்டுக்கை இருப்பது அவசியம்.

வயது முதிர்வு பற்றிய ஆய்வில் எமது முக்கிய கரிசனைக்குரிய நரம்பு மண்டலங்களாக இருப்பவை பார்வைக்குரிய, கேள்விக்குரிய, சுவைத்தலுக்குரிய, தொடுகைக்குரிய, முகத்தலுக்குரிய, சமநிலைக்குரிய மற்றும் தசைச் சமநிலைக்குரிய மண்டலங்களாகும். இவை ஒவ்வொன்றும் மாற்றியமைத்துக் கொள்ளல் மற்றும் சரிப்படுத்தல் என்பவற்றுக்கு அவசியமான விசேட வகையான ஒரு தகவலைப் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. உணர்ச்சி ரீதியான மாற்றங்கள் வேறுபடுத்தியறியும் கூர்மை அல்லது துல்லியத்தன்மையில் படிப்படியான தேய்வுடன் 40 களில் அல்லது 50களில் ஆரம்பிக்க தலைப்படுகின்றன. ஆனால் 70 களை அல்லது 80 களை அடையும் வரை நடத்தையைப் பெருமளவில் மட்டுப்படுத்துவதில்லை.

பின்வரும் காரணிகளின் நிமித்தம் தனி நபர் நடத்தை சார் திறமைகளை அல்லது மட்டுப்பாடுகளை எதிர்வு கூறுதல் இயலாது.

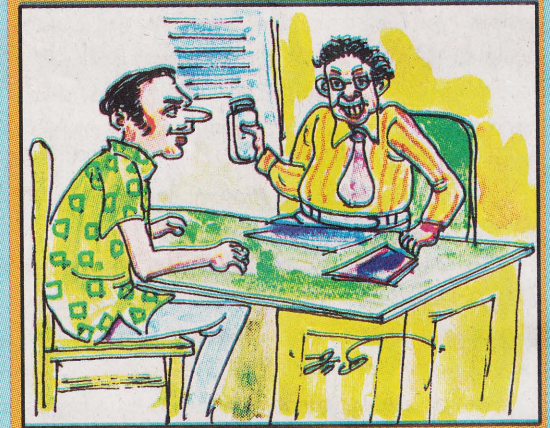
\*தனி நபர்களுடைய வயது முதிர்வடைவதன் விகிதம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு மாறுகின்றது.

\*குறித்த தனி நபர்களுக்குள்ளேயே இழப்பின் அளவு ஓர் உறுப்பு மண்டலத்திலிருந்து இன்னோர் உறுப்பு மண்டலம் வரை மாறுபடுகின்றது.

\*படிப்படியான மாற்றங்களுக்கேற்ப சரிப்படுத்தி ஈடு செய்வதற்கான வியத்தகு திறமையை மனிதர்கள் கொண்டுள்ளனர். சிலருக்கு பாரிய உணர்விழப்பினை ஈடு செய்து

சரிப்படுத்திக் கொள்ளும் தன்மை மிகவும் பயன்விளைவு கொண்டதாயிருப்பதால் நாளாந்த வாழ்வியல் செயற்பாடுகள் (ADL) மிகக் குறைந்த அளவிலேயே பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன. ஏனையோருக்கு குறைந்த பட்ச உணர்விழப்பு அவர்கள் தம் வாழ்க்கைப் போக்கில் பாரிய அளவு மாறுதலை ஏற்படுத்தும்.

\* நாளாந்த செயற்பாட்டில் சில உணர்ச்சி மண்டலங்கள் ஏனைய மண்டலங்களை விட முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றன. உதாரணமாக, மோப்ப சக்தியை (முகர்தல்) இழத்தல் என்பது பார்க்கும் சக்தியை இழப்பதைப்போல ஒரு தனி நபரைக் கஷ்டத்திலாழ்த்தும் ஒரு குறைபாடல்ல.



"டொக்டர்... தூங்கும்போது பயங்கர கனவு வருது..."

"இந்த மருந்தைச் சாப்பிடுங்க.."

"கனவு வராதா டொக்டர்..?"

"இல்ல. தூக்கம் வரது..."



# டிபீனா... டிபீஸ்...!



❖ தினமும் குறைந்தது எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

❖ உணவில் தவறாது இரண்டு காய்கறிகளாவது இடம் பெறும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

❖ உணவுக்கு முன்பு காய்கறிகளைப் பச்சையாக வெட்டிய 'மரக்கரி செலட்' சாப்பிடலாம்.

❖ ஒவ்வொரு வேளை உணவையும் அனுபவித்து உண்ணுங்கள். ரசித்து, ருசித்துச் சாப்பிடுங்கள்.

❖ புதிய காய்கறிகளை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்.

❖ இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட குளிர்்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், சொக்லேட்டுகள், இனிப்பு வகைகளை அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடாதீர்கள்.

❖ எதையும் சமைத்த உடனேயே சாப்பிடுவது நல்லது. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துச் சூடாக்கிச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ உணவில் அடிக்கடி கீரையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ என்றேனும் ஒருநாள் 'முழு உண்ணா விரதம் இருங்கள். உணவுக்குப் பதில் காலை, மதியம், மாலை, இரவு காய்கறி சூப், பழரசம் மட்டும் சாப்பிடலாம்.

❖ எந்நேரமும்

தேநீர், கோப்பி போன்றவற்றையே பருகுவதை குறைத்து, பழச்சாறு அருந்தலாம்.

❖ பொரித்த உணவுப்பண்டங்கள் உடலுக்குக் கெடுதல். ஆகவே அதிகமாக அவற்றை உண்பதை கைவிடுங்கள்.

❖ வாரத்தில் ஏதாவது ஒருநாள் காலை உணவுக்குப் பதிலாகப் பழங்கள் மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். மதியம் வரை வேறு எதுவும் உண்ணாமல் நேராக மதிய உணவு அருந்துங்கள்.

❖ 'டயட்'டில் இருக்கிறோம் என்பதற்காக உணவைத் தியாகம் செய்யாதீர்கள். சாப்பிடாத வேளைகளில் பழங்கள் அல்லது மரக்கறிகளை பச்சையாக உண்ணலாம்.

❖ குளிர்்பானங்கள் அதிகம் அருந்துவதைக் குறையுங்கள்.

❖ நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள், பழங்களை கண்டிப்பாக தினமும் உண்ண மறக்காதீர்கள்.



குடற்புண் ஏற்பட்டால் அதனால் ஏற்படும் வலியைத் தவிர்க்க முடியாது. குடற்புண் ஏன் ஏற்படுகிறது? குறித்த நேரத்தில் உணவு உண்ணாமையால் ஜீரண நீர்களால் இரைப்பை மற்றும் குடலின் உட்புறச் சுவர்கள் அரிக்கப்பட்டு புண்கள் உண்டாகின்றன என்பது சிலரின் கருத்து. இது தவறான கருத்து என மருத்துவ வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர். உணவு எப்பொழுது விழுங்கப்படுகின்றதோ அப்பொழுதுதான் ஜீரண நீர் சுரப்பிகளும் சுரக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இயற்கையாகவே நமது உடல் இவ்வாறு படைக்கப்பட்டிருக்கிறது. எனவே ஜீரண நீர்களால் உள்ளூறுப்புக்களுக்கு எவ்வித கெடுதலும் இல்லை என அவர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர். காரம், உப்பு, புளி ஆகியவற்றை



# குடற்புண் வருமுன் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்

உணவில் அளவுக்கதிகமாக சேர்ப்பதாலும் எண்ணெய் பதார்த்தங்களை அதிகமாக உண்பதாலும் செரிமானமின்மையும், நெஞ்சு எரிச்சலும் ஏற்படுகின்றன. இவையே குடலில் புண்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கின்றன. குடற்புண் இல்லாதவர்கள் காரம், புளி, உப்பு, எண்ணெய் மசாலாக்கள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்ப்பதை கூடியவரை குறைத்து உண்ண பழகிக் கொண்டால் குடற்புண் ஏற்படுவதில் இருந்து பாதுகாக்க

முடியும் என மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். தவறான பழக்கங்களால் வயிற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகள் சொல்ல முடியாதவைகள். உதவாத பதார்த்தங்களை உண்பதாலும் அளவின்றி அடிக்கடி உண்பதாலும் வயிற்றில் பலவித கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

செரிமானமின்மையால் ஏற்படும் நெஞ்சு எரிச்சலை செரிமானப் பிரச்சினை எனக் கருதாமல் அது இதயக் கோளாறு என சிலர் தவறாகக் கருதுவதுண்டு. அடிக்கடி இருந்து வரும் செரிமானமின்மை குடற்புண் உருவாவதற்கான ஓர் அறிகுறியாக இருக்கின்றது. குடற்புண் இரப்பையில் அல்லது சிறுகுடலில் பக்கீரியா மூலம் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது. புகைப்பிடித்தல், புகையிலை, மது அருந்துதல், வெறும் வயிற்றில் தேநீர் அருந்துதல் ஆகியவை குடற்புண் அதிகரிப்பதற்கு துணை போகின்றன.

ஒருவர் தனது குடலில் புண் உண்டாகிவிட்டது என கருதுவாரானால் கெட்டியான ஆகாரம் அருந்துவதை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எளிதாக ஜீரணமாகக் கூடிய உணவே செப்டெம்பர் 2015 - சுவாஸ்



சிறந்தது. புழுங்கலரிசி கஞ்சி குடற் புண்ணை குணமாக்க உதவும். பழரசங்கள் குறிப்பாக கறுப்பு திராட்சை ரசம் மிக ஏற்றது. அதிகம் புண்ணான நிலையில் மணத்தக் காளிக் கீரையை வேகவைத்து அந்த ரசத்தை அருந்துதல் நலம்.

குடற்புண் உள்ளவர்கள் உணவை ஒரே சமயத்தில் நிறைய உண்ணாமல் அடிக்கடி சிறிது சிறிதாக



வைத்திருப்பது இலகுவில் குணமடைவதற்கு சிறந்தது.

குடற்புண் பிரச்சினையால் அவதிப்படுபவர்கள் அப்பிள், மாதுளை, கறுப்பு திராட்சை போன்ற பழங்களின் சாறுகளையும் துளசி, கொத்தமல்லி கீரை, மணத்தக்காளி கீரை போன்ற கீரைகளின் சாறுகளையும் அருந்துவதுவதுடன் காலை உணவுக்குப் பின் இளநீர் பருகி வருவது குடற்புண்ணைக் குணப்படுத்தும்.

இவர்கள் பால்சாதம், தயிர்சாதம், மோர்ச்சாதம், கீரைவகைகள், வாழைப்பழம், மணத்தக்காளிக்கீரை, பச்சைக் காய்கறி வகைகள் ஆகியவற்றை உணவில் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் குடற்புண் விரைவில் குணமாகும் என சித்த மருத்துவம் தெரிவிக்கிறது.

புண்களை குணப்படுத்தும் சக்தி உடலில் இயற்கையாகவே இருக்கிறது. வலுவிழ்ந்த இச்சக்தியை வலுப்படுத்த சர்வாங்காசனம் உதவுகிறது.

சர்வாங்காசனம் செய்வதால் 'தெரொட்சைட்' உட்பட குழலற்ற சதைக் கோலங்களின் செயற்திறன் அதிகரித்து அவற்றின் ரசங்களால் குணமாக்கும் சக்தி வலுப்பெற்று புண்கள் குணமடைகின்றன என யோகா சிகிச்சை நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

- க. நித்தியானந்தன்.

உண்ணலாம். உடலில் வலி, எரிச்சல் அதி கமானால் உடலின் மேல்பாகம் உயரமாக இருக்கும் படி படுக்கலாம். கொதித்து ஆறிய நீரை அதிகமாக அருந்த வேண்டும். உணவிற்கு முன்னும் பின்னும் 2 டம்ளர் நீர் அருந்தலாம். பக்ஃரியாக்களை அழித்தல், ஜீரண மண்டலத்தில் சுரக்கும் அமில அளவை குறைத்தல் ஆகிய இரு முறைகள் இப்புண்ணைக் குணமாக்க மருத்துவர்களால் கையாளப்படுகின்றன.

நாம் எதைச் உண்கின்றோம், அருந்துகின்றோம் என்பதில் ஒருவர் கவனமாக இருந்தால் பெரும்பாலும் குடற்புண்கள் குணமடைந்து விடுகின்றன. கோபம், தூக்கமின்மை, படபடப்பு, பதற்றம் போன்றவை குடற்புண்களை மோசமடையச் செய்கின்றன.

படபடப்பின்றி மனதை அமைதியாக

“கல்யாண சமையல் சாதம் காய்கறி களும் பிரமாதம்...” என ஆரம்பிக்கும் பழைய தமிழ் சினிமாப் பாடலைப் பற்றி பலரும் அறிந்திருப்பார்கள். இதில் “பிரமாதமான கல்யாண சாப்பாட்டிற்கு புளியோ தரையும் மோரும் வெகு பொருத்தமாய் சாம்பாறு” என இடையில் அப்பாடலில் ஒரு வரி வரும். அந்தளவிற்கு புளியை மையப்படுத்தி சமைக்கும் சமையல் நம் சமுதாயத்தில் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. இவை தவிர புளியைக் கரைத்து கொதிக்க வைத்து சிறிது மிளகு சீரகம் வெள்ளைப்பூடு என்பன வற்றை தட்டிப் போட்டு தயாரிக்கும் ரசமும் தமிழ் மக்களின் உணவில் இன்றியமையாத இடத்தை வகிக்கின்றது.

அது மட்டுமா? காய்ச்சலா? உடல் அசதியா? அதற்கு இந்த ரசம் அருமருந்து என்று வேறு எமது முதியோர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். இவற்றைத்தவிர வத்தக்குழம்பு, கூட்டு என பெரும்பாலான உணவுகளுக்கு புளி சேர்ப்பதும் அதன் மூலம் சுவையூட்டுவதும் நம் மக்களுக்கு கைவந்த கலையாகும். நமது சமையலைப் பொறுத்தவரையில் உணவில் புளிப்புச் சுவையை ஊட்ட எலுமிச்சை, மாங்காய், தக்காளி, கொரக்கா என பல பொருட்கள் இருந்தாலும் புளிக்குத்தான் முதலிடம் கொடுக்கப்படுகின்றது. அத்தோடு தமிழ் மக்கள் உணவில் புளிப்புச் சுவை இல்லாவிட்டால் உணவு தொண்டைக்குள் இறங்க மறுப்பதோடு புளிப்புச் சுவை அசத்தினால் தான் உணவு உண்ட திருப்தியே

# நோய்களுக்கிடு எதிராக பாராடும் புளி



இருக்கும் என சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம்.

### மருத்துவக் குணங்கள்

புளியில் அதிக நன்மைகளும் சில தீமைகளும் இருக்கின்றன. வயிறு சம்பந்தப்பட்ட மருந்துகளுக்கும் புளியை சேர்ப்பார்கள். மலச்சிக்கலுக்கு கைகண்ட மருந்து ஆயுர்வேத மருந்துகளைத் தயாரிக்கும் போது புளியை அதிகம் சேர்ப்பார்கள். ஏனெனில் அப்பொழுதுதான் அது பழுதடையாது. ஆயுர் வேத மருத்துவத்தில் லேகியம் உள்ளிட்ட பல மருந்துகளுக்கு புளிகைகொடுக்கின்றது. எனவே ஆயுர் வேத மருத்துவத்தில் புளிக்கு முக்கிய இடம் உண்டு.

புளிய மரத்தின் இலையை அவித்து அந்த நீரில் 'எக்ஸிமா' புண்களை சுத்தம் செய்து பின் சுத்தமான அவித்த புளி இலையை 'எக்ஸிமா' இருக்கும் இடத்தில் வைத்து கட்டுப்போட்டு இரவு நித்திரைக்குச் சென்று மறுநாள் காலை கழட்டினால் அந்த புளி இலைகளில் புண்ணிலுள்ள சலம் உறிஞ்சப்பட்டிருக்கும். இப்படி இரண்டு மூன்று நாட்கள் செய்த பின் எக்ஸிமாவிற்குரிய களிம்பை பூச விரைவில் புண் ஆறிவிடும். புளிய இலையின் துளிர்களைக் கொதிக்க வைத்து தயாரிக்கப்படும் கசாயம் மலேரியா நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாக கருதப்படுகின்றது. புளியங்கொட்டைக்கும் மருத்துவக் குணம் உண்டு. கண்களுக்குரிய மருந்து சொட்டுத் தயாரிப்பிறகு புளியங்கொட்டை பயன்படுத்தப்படுகிறது. தடிமன், தொண்டை கரகரப்பு ஏற்பட்டால் ரசம் குடிக்கச் சொல்வார்கள்.



ஏனெனில் ரசத்தில் உள்ள புளிக்கரசையும் சீரகமும் மிளகும் இணைந்து தடிமன் தொண்டைக்கரகரப்பை குணப்படுத்தும். மஞ்சள் காமாலை காய்ச்சல் வந்தவர்களுக்கு இதனாலேயே புளி சேர்த்த உணவை உண்ணக் கொடுக்கின்றனர்.

\* இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கக் கூடிய ஆற்றல் அதிகமாகவே புளிக்கு உண்டு.

\* புற்று நோய்க்கு எதிராகப் போராடக் கூடியது.

\* வெளிப்பூச்சுக்கும் புளி சிறந்த மருந்து.

\* இரத்தக்கட்டுக்கு புளிப்பற்று போடும் வழக்கம் அக்காலத்தில் உண்டு.

\* தோல்புண், தலைவலி, வீக்கம் போன்றவற்றிற்கும் புளியைத் தடவினால்





**புளியை தவிர்க்க வேண்டியவர்கள்**

\* ஆஸ்பிரின் மருந்துகளை இதய நோயாளிகள் உட்கொள்வதால் அவர்கள் புளியை உண்ணக் கூடாது.

\* பொதுவாக ஆர்த்ரைடஸ் பாதிப்புக் குள்ளானவர்கள் அது 'ஓஸ்டியோ ஆர்த் தரைடஸ்' என்றாலும் 'ருமட்டொயிட் ஆர்த்ரைடஸ்' என்றாலும் இரண்டில் ஏதாவது ஒன்றில் பாதிக்கப்பட்டாலும் புளியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

\* ஒவ்வாமை, குடல்புண் உள்ளவர்களும் புளியைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

\* நீரிழிவு நோயாளர்களும் புளியை அளவோடு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அது குளுக்கோஸின் அளவை குறைத்து விடும். எனவே புளியை அளவோடு உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதே

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உகந்தது.

- இரஞ்சித்

நிவாரணம் கிடைக்கும்.

\* இத்தகைய மருத்துவ குணங்கள் இருந்தாலும் புளியை அளவோடு உண்ண வேண்டும். இல்லாவிட்டால் சில பாதிப்புக்களை சந்திக்க நேரிடும். புளியை ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு 10 கிராம் அளவிற்கு மேல் உண்ணக் கூடாது.

- 100 கிராம் புளியில் அடங்கி இருப்பவை
- 283 கிலோ கலோரி
- 3.1 கிராம் புரதம்
- 0.1 கிராம் கொழுப்பு
- 5.6 கிராம் நார்ச்சத்து
- 17மி. கிராம் இரும்பு
- 170 மி.கிராம் கல்சியம்



"திருட்டுப்பயம் அதிகம்னு ஒரு நாய் வாங்கினேன்.."

"இப்போ எங்கே அந்த நாய்..?"

"யாரோ திருடிட்டு போய்ட்டாங்க..!!"



**TODLO**  
Creating wonderful moments

நுளம்புகளை வேகமாக  
விரட்டியடிக்கும்

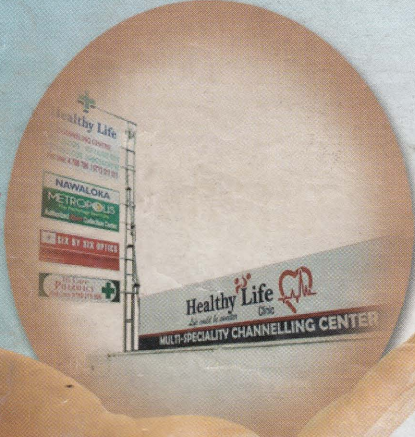
REPELLENT SPRAY  
for  
**kids**  
and  
**adults**



TODLO (Pvt.) Ltd  
Tel: 011 236 9687  
www.TODLO.com  
office@todlo.com

# Healthy Life Clinic

## Multi - Speciality Channelling Center



- ☞ Medical clinic
- ☞ Diabetic speciality unit
- ☞ Eye clinic and opticals
- ☞ Diabetes foot and Wound management
- ☞ Diet and physical fitness
- ☞ Cardiac & kidney care
- ☞ Women & children health
- ☞ Skin specialist
- ☞ Pain management
- ☞ Psychologist counselling
- ☞ Physiotherapy
- ☞ Speech therapy
- ☞ Laboratory and diagnostics
- ☞ Health checkup
- ☞ Corporate health and wellness
- ☞ Malaysian student medical

உங்களது நீரிழிவு நோயை பராமரித்து  
நோயை கட்டுப்படுத்தி வாழ்வை சுகமாக்கிட  
எம்மிடம் இணைந்திருங்கள்

மேலதிக தகவல்களுக்கு

# Healthy Life Clinic

10, Deal Place (A), Colombo - 03

Tel: 011 - 4700700, 077 - 3511511



“நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களும் அதன் அறிகுறியை  
உணர்ந்து தொடர்ந்தும் பராமரித்துக்கொள்ள சிறந்த இடம்”