

PUBLIC LIBRARY

Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

February 2015

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

ஏற்பு வலி ஏற்படால்...

Dr. நந்தன திக்மாதுகொட

குழந்தைகளின் உளப் பாதியு

Dr. ச.முருகானந்தன்

உடல் நடுக்கம்...?

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

இன்றைய

இளைஞர் சமுதாயம்

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

கரணோ கைரஸ்

என்றால்...!

முச்சடைப்பிற்கு முதல்தவி

பிரணாயாமத்தின்

ஆட்சுமங்கள்

செல்வையா துறையப்பா



ஷேப் அப் உடன் ஷேப் ஆன உடலை பெற்றிருங்கள்

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

சில நாட்களிலேயே வித்தியாசத்தினை உணருங்கள்.

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



வெனிலா சுவையுடன்
மேலும் சுவையாக

இப்போது **DOUBLE ACTIVE**



Shape-Up Tea

THE WAY TO A DREAM FIGURE

Certified by the Department of Ayurveda

435/=

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

06

குழந்தைகளின் உள நலனில்...

Dr. ச. முருகானந்தன்



09

சுவாசப் பாதை அடைப்பிற்கு...

14

இரத்தக் கொழுப்பைக் குறைக்க...



20

மன நோயாளியாகும் இளைஞர்கள்

Dr. டி. தர்ஷனோதயன்

34

மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்



42

ஏற்பு வலி நோய்க்கு...

Dr. நந்தன திக்மாதுகொட

46

DR. ரவிராஜ் டனான நோர்காணல்



50

உடல் நடுக்கம்

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

60

குழந்தைகளின் உணவுப் படடியல்



64

ரைனோ வைரஸ்

ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்

பக்க வடிவமைப்பு
வீ. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,
எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்யா,
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி



சுகவாழ்வுக் குழுவிற்கு வணக்கம்...

ஆரோக்கிய சஞ்சிகையாக எம்மத்தியில் மாதமொரு முறை தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் சுக வாழ்வு சஞ்சிகை எமக்கு பயனுள்ள பல தகவல்களை தொகுத்துத் தந்து கொண்டிருப்பதால் நாம் மிகுந்த பயனை அடைகின்றோம். சென்ற இதழில் பிரசுரமான மகபேறு தொடர்பான அனைத்துத் தகவல்களும் எம்போன்ற தாய்மாருக்கு மிகுந்த பயனுள்ளதாக அமைந்தது. அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துக்கள்.

- எம். நதியா
பண்டாரவளை.

சுகவாழ்வு குழுவுக்கு...

உங்களது சஞ்சிகையை நீண்ட நாட்களாக வாசிக்கின்றேன். இதில் இடம் பெறும் அனைத்து அம்சங்களும் அருமை. புதிய ஆண்டில் சுகவாழ்வு இதழ் இன்னும் பல புதுமைத் தகவல்களை எம்முடன் பகிரவேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறேன்.

- வி. தேவி
தீருமலை.

வணக்கம்...

புத்தாண்டில் புதுமைகளுடன் எம் சுகாதாரத் திற்கு வழிகாட்டியாக சுகநலத் தகவல்களுடன் பல நோய்கள் தொடர்பாகவும், பெண்களின் நலன் சார்ந்த தகவல்களையும் விஞ்ஞானிகளால் கண்டு பிடிக்கப்படும் புதிய மருத்துவ தகவல்களையும் மிகவும் அருமையான முறையில் எமக்குத் தொகுத்தளிப்பதில் சிறந்து விளங்கும் சுகவாழ்விற்கு எனது பாராட்டுக்கள் மேன்மேலும் வளர வாழ்த்துக்கள்.

- கே. புண்ணியமூர்த்தி
அலவத்துகொட.

வாசகர்
கடிதம்

அன்புள்ள சுகவாழ்வுப் பத்திரிகை ஆசிரியருக்கு...

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை எல்லா வயதினருக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது. வழமையாக எமக்கு நோய் என்று ஒன்று வந்துவிட்டால் தான் நாம் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுவோம். அதற்கு அதிக பணமும் செலவழிக்க வேண்டும் ஆனால் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் பல அனுபவம் மிக்க மருத்துவர்கள் பல ஆலோசனைகளை வழங்குவதால் மிகவும் இலகுவாக "நோய் வருமுன் காப்பதே நன்று" என்ற பழமொழிக்கு இணங்க எம்மால் எம் சுகாதாரத்தை நன்கு பேணுமுகிறது சுகவாழ்வு மேலும் பல பயனுள்ள ஆக்கங்களை வழங்க எனது வாழ்த்துக்கள்

- வினோதீபா ரெஜினோல்ட்
கொழும்பு - 13.

நீ என்பது நீயல்ல...!

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது எதிர்காலத்தை இப்படித்தான் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று சிந்திப்பதற்கு முன் அவன் நிகழ்காலத்தில் தன்னை முழுமையாக புரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும் என்றும் நிகழ்காலத்தில் தன் ஆற்றல் என்னவென்று தெரியாதவனுக்கு எதிர்காலத்தை திட்டமிட முடியாதென்றும் புகழ்பெற்ற வர்த்தக முகாமைத்துவ மேதை 'அப்பிள் கம்ப்யூட்டர்' நிறுவன சிருஷ்டி கர்த்தா ஸ்டீவ் ஜொப்சன் ஒரு முறை பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மத்தியில் உரை நிகழ்த்தும் போது குறிப்பிட்டார். இதனை அவர் வெறுமனே ஒரு கருத்துக்காகக் குறிப்பிடவில்லை. இதுவே அவர் தன் வாழ்வின் முன்னேற்றத்துக்கு வெற்றிப்படியாக அமைந்த தென்றும் குறிப்பிட்டார். இது அவரது அனுபவ வார்த்தைகள் என்பதால் இதனை புறந்தள்ளிவிட முடியாது.

அப்படியானால் நாம் யாவரும் நம்மை நாமே புரிந்து கொண்டிருக்கிறோமா? அப்படிப்பறிந்து கொள்ள நாம் என்னசெய்ய வேண்டும் என்பது தொடர்பான ஒரு சுய விசாரணை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமாகின்றது.

நம்மில் எவரும் நம்முடைய சுயரூபத்தை நாமே முழுமையாக அறிந்திருக்கிறோமா? இந்தக் கேள்விக்கு எந்தவொரு மனிதனாலும் "ஆம்" என்று பதிலளிக்க முடியாது. காரணம் அதற்கான முயற்சியினை எந்த ஒரு மனிதனும் செய்துபார்க்க முயல்வதில்லை. எனவே வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமடைய விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தன் சுயத்தை புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்தும் விதத்தில் இங்கு வார்த்தைகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விளைகிறேன்.

ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆளுமையையும் அவனது பல்வேறு முகங்களே தீர்மானிக்கின்றன. அவனது சில முகங்கள் வெளிப்படையாகவும் பல முகங்கள் மறைந்தும் காணப்படுகின்றன. நம் முகங்களின் சில பக்கங்கள் நமக்கு மாத்திரம் தெரிந்திருந்தபோதும் ஏனையோருக்கு தெரிவதில்லை. நமது முகங்களின் சில பக்கங்களை நாம் இரகசியமாகவே மறைத்து வைத்திருக்கின்றோம். சிலபேர்கள் தாம் மறைத்து வைத்திருக்கும் சில பக்கங்களை மகிழ்ச்சியோடும் அல்லது மனவருத்தத்துடனும் நினைவு கூர்கின்றனர். வேறு சில பக்கங்களை வேறு சிலர் பார்க்க முடிகிறதுன்றி நம்மால் பார்க்க முடிவதில்லை. இவை எல்லாமே ஒருவனின்

Health Guide சுகவாழ்வு

ஆரோக்கியரத்தினம்

மலர் - 07

இதழ் - 10

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

குணாதிசயங்களினாலேயே தீர்மானிக்கப் படுகின்றன.

இவை அனைத்தையும் அலசிப்பார்த்து "நாம் யார்" என்பதை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள ஒருவருக்கு கூடுமாயின் அவனால் "இப்போதிருக்கும் அவனையும்", இவ்வாறு புரிந்து கொள்வதற்கு "முன்பிருந்த அவனையும்" பிரித்துப் பார்த்து உணர்ந்துகொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனுக்கும் பிறருக்கும் புதிரான ஒருவனாகவே காணப்படுகின்றான். மனிதன் என்பவன் தாயின் கர்ப்பத்தில் தோற்றம் பெற்றது முதற்கொண்டு அவன் சஞ்சரிக்கும் சுற்றுப்புறச்சூழல், அவன் அடையும் பௌதிக மற்றும் மனோரீதியிலான அனுபவங்கள் வாயிலாகவே உருவாக்கப்படுகின்றான்.

உலகப் பிரசித்திபெற்ற பிரான்சிய சிறுகதை எழுத்தாளர் சமர்ஷெட்மோகம் எழுதிய 'தீ என்பது நீயல்ல' என்ற பின்வரும் கவிதைவரிகள் உண்மையில் தீ யார்? என்பதை புரிந்து கொள்ள உதவும் என நம்புகின்றேன்.

அவர்கள் என்பவர்கள்

அவர்கள் வாழும் டூடுகள்

அவர்கள் கற்றுக்கொள்வதற்காக

உலாவிய நீலங்கள்

அவர்கள் குடித்த பானங்கள்

அவர்கள் மென்று புசித்த ஆகாரங்கள்

அவர்கள் ஏறிச் சென்ற வாகனங்கள்

அவர்கள் இளமைக்காலத்தில்

விளையாடிய விளையாட்டுக்கள்

அவர்களின் முன்னோர்கள்

கூறிவிட்டுச் சென்ற கதைகள்

அவர்களின் உணர்வுகள், விகம்பல்கள்

அவர்கள் படித்த பாடசாலைகள்

அவர்கள் வணங்கிய கோயில்கள்

அவர்கள் பாடிய கவிதைகள்

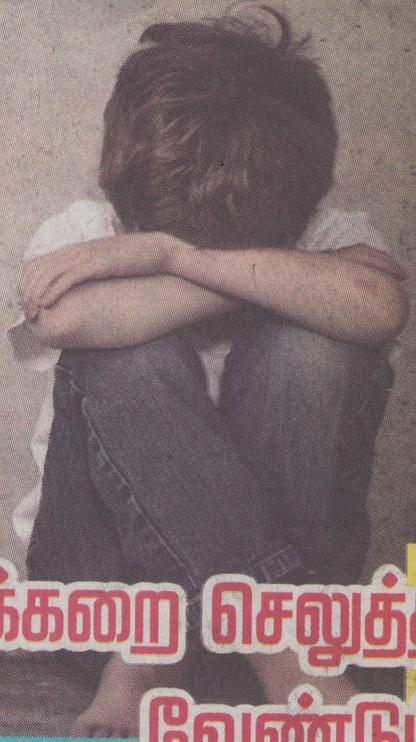
Dr. J. L. S. S.

உடல்

நலனைப்

போன்றே

உள நலனிலும்



அக்கறை செலுத்த வேண்டும்

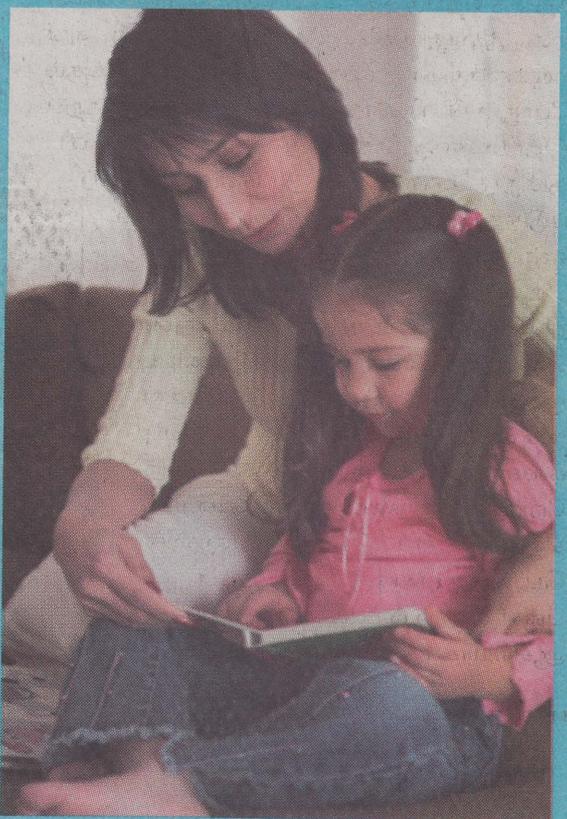
குழந்தைகளின் உடல் நலனில் செலுத்துகின்ற அக்கறையை பல பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் உள நலனில் செலுத்துவதில்லை. இதனால் இக்குழந்தைகள் உள்பாதிப்புடன் வளர்வதால் இவர்களது நடத்தைக்கோலங்களிலும் குழப்பமுற்றவர்களாக வளர்கின்றார்கள். அறிவும் ஆற்றலும் ஆளுமையும் மிக்க ஒரு சந்ததியை உருவாக்குவதற்கு உடல் நலனைப்போலவே உள நலனும் முக்கியமானதாகும்.

ஆரோக்கியம் எனும் போது அது உடல் சார்ந்த நலனை மட்டுமல்லாது உளம் சார்ந்த நலனையும் உள்ளடக்குகிறது. ஆளுமை மிக்க சமூகக் கட்டமைப்பை எதிர்காலத்தில் ஏற்படுத்துவதற்கு இன்றைய குழந்தைகளினதும் சிறுவர்களினதும் உடல் உள ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை செலுத்துதல் இன்றியமையாதது. சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில் தனி நபர் மட்டத்திலும் சமூக மட்டத்திலும் இவை முன்னெடுக்கப்படும்போது வளமான ஒரு சமூக உருவாக்கத்திற்கு இவை வித்திடும்.

குழந்தைகளின் உள நலத்தில் பரம்பரைக்காரணிகள் குழல் மற்றும் சமூக காரணிகள் சில நோய்கள் முதலானவை செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. பரம்பரைக்காரணிகளை நிறமூகூர்த்தங்களிலுள்ள 'ஜீன்கள்' காவுகின்றன. பெற்றோர்களிடமிருந்து பிள்ளைகள் பரம்பரை பரம்பரையாக பெற்றுக்கொள்ளும் உளம் சார்ந்த இயல்புகளையே பரம்பரைக்காரணிகளாக குறிப்பிடுகிறோம்.



மருத்துவ
வீசேடத்துவ
அலோசனை
Dr. R. முருகானந்தன்





உளப்பாதிப்
புள்ள பெற்றோ

ரிடமிருந்து இப்பண்புகள்
பிறவியிலேயே பிள்ளைக்கும்
காணப்படுகின்றன. உளவியல்
அம்சங்களான குண இயல்புகள்,
ஆளுமை வெளிப்பாடு, எதிர்மறை பண்புகள்
என்பன இவற்றில் அடங்கும். பிறவிக் குறை
பாடாக ஏற்படுகின்ற அங்கவீனங்களும்
நோய்களும் கூட சிறுவர்களுக்கு உளத்தாக்
கத்தை ஏற்படுத்தி உள நலனைப்பாதிக்கின்
றன. இன்னும் சில தொற்று நோய்கள் அங்
கங்களையோ மூளையையோ பாதிக்கும்
போதும் பெரியளவில் மனத்தாக்கத்தை ஏற்ப
டுத்தி உள ஆரோக்கியத்தையும் பாதித்துவி
டுகிறது. உதாரணமாக அங்கவீனத்தை ஏற்
படுத்தும் போலியோ, மூளைக்காய்ச்சல்
என்பவற்றை குறிப்பிடலாம்.

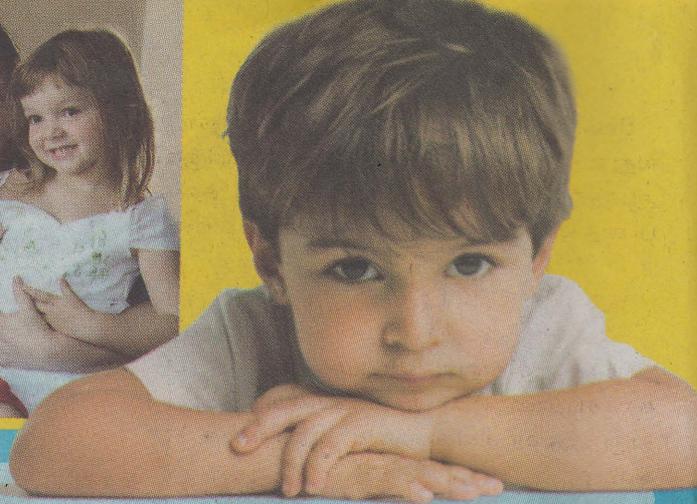
உளப்பாதிப்புற்ற சிறார்களை எளி
தில் இனம் காண்பது கடினம். நுண்
ணிய தொடர்ச்சியான அவதானிப்பு
மூலமே இதைக் கண்டுகொள்ள
முடியும். குழந்தைகளின் பாதிப்பு
களை காலம் செல்லச் செல்ல பெற்
றோர்கள் அதனை இனம் காண்பர்.
சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில்
பெற்றோர்களை விட முன்
பள்ளி மற்றும் பாடசாலை
ஆசிரியர்கள் உளக்குறை

பாட்டை துரிதமாக கண்டறிவார்கள்.

அண்மைக்காலமாக குழல் காரணிகளின்
தாக்கம் மிகப்பெரிய அளவில் சிறார்களுக்கு
உளப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தி வருகின்றன.
குழல் காரணிகளைப் பொறுத்தவரையில்
குழந்தைகளோடு பழகுகின்ற குடும்ப உறுப்
பினர்கள் உறவினர்கள் மற்றும் சமூக உறுப்பி
னர்களால் ஏற்படும் உளப்பாதிப்புக்களை
உயிரியல் காரணிகளால் ஏற்படுபவை
யாக நோக்குகிறோம். குழந்தைக
ளுடன் தொடர்பான வீடு, பாட
சாலை, விளையாட்டு மைதானம்,
விளையாட்டுப் பொருட்கள்,
விளையாட்டுக்கள் இதர நிகழ்
வுகள் என்பவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்
புக்களை பெளதீக காரணிகளால் ஏற்படு
கின்ற உளப்பாதிப்புகளாக நோக்குகின்றோம்.
ஒரு குழந்தை வளர்ந்து வருகின்ற போது
சமூகத்தின் அடிப்படை அலகான குடும்
பத்தின் உறுப்பினர்களும் வீட்டு குழலும்
ஆரம்பத்தில் உளவியல் ரீதியிலான நேர் மற்
றும் எதிர் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

பல சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பத்தில் ஏற்
படுகின்ற பிரச்சினைகள் மென்மையான
குழந்தை மனதை வெகுவாக பாதித்து விடு
கின்றன. பிள்ளைகளின்
உள ஆரோக்கியம்
சிறப்பாக அமைய
வேண்டுமானால்





பெற்றோர் இருவரும் சண்டை சச்சரவு இன்றி ஒற்றுமையாக இருத்தல் வேண்டும். பிள்ளைகளின் விருப்பு வெறுப்புக்கு ஏற்றவாறு செயற்பட வேண்டும். கூடியவரை அதிக நேரத்தை பிள்ளைகளுடன் செலவிட வேண்டும். வேலைக்குப்போகின்றவர்கள் காலையிலும் பின்னர் மாலையில் வேலை முடிந்து திரும்பிய பின்னரும் பிள்ளைகளுடன் கூடுதலான நேரத்தை செலவிட வேண்டும். அவர்களோடு உரையாடி மகிழ்விக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் தவறு செய்யும்போது தண்டிக்கலாகாது. தண்டித்தலின்றி கூடுமானவரை அன்பாக பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்லி அவர்களது தவறை திருத்தும் போது அவர்களது பிஞ்சு மனம் அதை ஏற்றுக்கொள்ளும்.

உளநலம் பாதிக்கப்பட்டுள்ள குழந்தைகளை அவர்களின் நடத்தை மாற்றங்களிலிருந்து கண்டு கொள்ள முடியும். உளம் சார்ந்த குறைபாடுகளுடைய குழந்தைகள் சரியான காரணமின்றி அடிக்கடி அழுது கொண்டிருப்பார்கள். எதற்கும் சினந்து கொண்டிருப்பது இவர்களின் இயல்பாகும். நித்திரைக் குறைவு அல்லது அளவுக்கதிகமான நித்திரை, மூர்க்கமாக நடத்தல், ஒதுங்கி தனிமையாக இருத்தல், பிற பிள்ளைகளுடன் சேராதிருத்தல், பசியின்மை, பால் உலியாமை, ஞாபகசக்தி குறைவு முதலான அறிகுறிகள் தொடர்ச்சியாக அவதானிக்கப்படின் அவர்கள் உள ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என அனுமானிக்கலாம்.

சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில் மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களுக்கு மேலாக சிந்தனையாற்றல் குன்றியிருத்தல், நடத்தை

சார்பான எதிர்மறை மாற்றங்கள், கற்பதில் அக்கறையின்மை, உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டு மாற்றங்கள், ஆக்கத்திறன் குறைபாடு, முரண்டு பண்ணுதலும், சண்டை பிடித்தல் எனப் பல அவதானிப்புகள் மூலம் உள ஆரோக்கியம் குன்றியிருப்பதை அறிந்து கொள்ள முடியும். இவ்வாறான சிறுவர்களை இனம் காண்பதும் குறைபாட்டுக்கான பின்னணியை கண்டறிவதும் அவற்றை நிவர்த்தி செய்ய பெரிதும் குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் சிறந்த மருத்துவர்களாக உளவளத்துணையை வழங்க முடியும். மிகவும் உக்கிரமான பாதிப்புக்குள்ளான குழந்தைகளுக்கு உளவளத்துணையாளர்கள் அல்லது மருத்துவர்களின் ஆலோசனை தேவைப்படலாம். சிறுவர்களின் தேவைகளையும் ஆற்றல்களையும் கண்டறிந்து அவற்றின் ஊடாக அவர்களின் உளநலனைக் கட்டியெழுப்ப முடியும். பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் உணர்ச்சிகள் நடத்தைகள் அறிவாற்றல் என்பன மேம்படும் பட்சத்தில் அவர்கள் குணமாகி உள ஆரோக்கியத்தை அடைவதை உறுதிப்படுத்தலாம். இவர்கள் தமது நாளாந்த செயற்பாடுகளை இயல்பாக செய்யக்கூடியதாக இருப்பின் அவர்கள் உளநலம் மேம்பட்டுள்ளதாகக் கொள்ள முடியும்.

புகை, பொறாமை, குரூரத்தன்மை, பொய், களவு முதலான பண்புகள் எதிர்காலத்தில் உருவாகாமல் இருப்பதற்கு சிறுவர்களின் உளநலம் முக்கியமானதாகும். இன்றைய சிறுவர்கள் நாளைய தலைவர்கள் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

சுவாசப் பாதையில் ஏதேனும் பொருள் அல்லது உணவு அடைப்பட்டால் அது உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடுவதும் உண்டு. அந்த சுவாசப் பாதை அடைப்பை தான் மூச்சடைப்பு என்பர்.

முதலில் செய்ய வேண்டியது

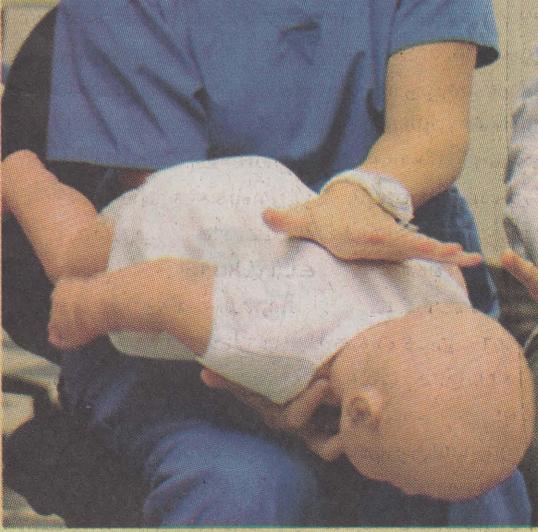
மூச்சு நின்று விட்டால் சுவாசப்பாதையில் அடைப்பை நீக்காது அவசர சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கக் கூடாது.

அறிகுறிகள்

- ◆ சுவாசிக்கவோ, அழவோ, சத்தம் செய்யவோ இயலாதிருத்தல்.
- ◆ உச்ச தொனியில் சத்தமிடல்



மூச்சடைப்பிற்கு முதல் உதவி



அதே சமயம் ஒருவர் முதலுதவியினை அளிக்க வேண்டும்.

◆ நீங்கள் தனியாக இருந்தால் கூக்குரல் எழுப்பி மற்றவர்களை அழைக்க வேண்டும். அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்கு தகவல் கொடுத்து விட்டு வேகமாக செயல்பட வேண்டும்.

◆ அடைப்பை நீங்களாகவே நீக்கி இருந்தாலும் குழந்தை நலமாக இருக்கிறதா என்பதை மருத்துவரை நாடி உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வயதிற்கு உட்பட்ட சுவாச நனைவோடு இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு

சிசுவை உங்கள் முன்னங்கையில் அதன் முகம் தரையை நோக்கி இருக்குமாறு வைத்து படுத்திருக்குமாறு செய்து குழந்தையின் மார்பு உங்கள் கை மீது இருக்குமாறும் படுத்திருக்கச் செய்ய வேண்டும். அதேசமயம் குழந்தையின் தாடை உங்கள் கட்டை விரலுக்கும் ஆட்காட்டி விரலுக்கும் இடையே இருக்குமாறு பிடித்தல் வேண்டும். உங்கள் தொடையை தாங்கிப் பிடிக்க உபயோகிக்கலாம். குழந்தையின் தலையை உடலுக்குக்

- ◆ வரட்டு இருமல்
- ◆ நீல நிறமாக உதடுகள் நகங்கள் மற்றும் தோல் மாறுதல்

உதவிகளை பெற வேண்டும்

◆ உங்களோடு எவரேனும் இருந்தால் உடனே அவசர சிகிச்சை எண்ணுக்கு தொடர்பு கொண்டு உதவி கேட்க வேண்டும்.

கீழிருக்கும் வகையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். அதேவேளை தலை ஒரு பக்கமாக திரும்பி இருக்குமாறும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



வேகமான 5

விசையான அடி

களை

ஒரு விநா

டிக்கு ஒரு

முறை சிசுவின் தோள்பட்டை, எலும்பு, சப்பைகளுக்கு மத்தியில் உங்கள் குதிக்கையினை கொண்டு கொடுக்க வேண்டும்.

சிசுவை பின்னர் மற்ற கையின் மீது இருக்குமாறு முகம் மேலே தெரியுமாறு திருப்ப வேண்டும்.

உங்கள் தொடையால் குழந்தையை தாங்கிப் பிடித்தல் வேண்டும். சிசுவின் தலையை உடலுக்குக் கீழ் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிசுவின் மார்பெலும்பின் கீழ் பகுதியில் அதன் மார் கம்புகளுக்கு ஒரு விரல் அகல அளவிற்குக் கீழ் உங்கள் இரு விரல்களை வைக்க வேண்டும்.

அரை அங்குல ஆழத்திற்கு புதையும் வரை உங்கள் விரல்களை வேகமாக வினாடிக்கு ஒரு முறையாக 5 முறை செய்ய வேண்டும்.

அடைபட்ட பொருள் வெளியே வரவில்லை என்றால் சிசுவின் முகம் கீழே தரையைப் பார்க்குமாறு திருப்பி உங்கள் மற்ற கையில் தாங்குதலாக பிடித்துக்கொண்டு மீண்டும் ஐந்து முறை மார்பினை அழுத்துவதையும் அடைபட்ட பொருள் விலகும் வரையோ, மருத்துவ உதவிகளை பெறும் வரையோ, அல்லது சுயநினைவினை இழக்கும் வரையோ செய்தல் வேண்டும். சிசு சுயநினைவினை இழந்து விட்டால் வேறு வழிகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

எச்சரிக்கை

◆ குழந்தை தானாகவே இருமினால், சுவாசித்தால் அல்லது அழுதால் அதை தொந்தரவு செய்யக்கூடாது.

◆ வெளிப்பொருள் எதனையும் நீங்கள் பார்க்காவிட்டால் அப்பொருளை விலக வைக்கவோ எடுக்கவோ முயற்சி செய்யக்கூடாது.

◆ மூச்சடைப்புத்தான் என்பதை உறுதியாக அறியாமல் முதலுதவிகளை ஆரம்பிக்கக்கூடாது. குழந்தை இருமவில்லை என்றாலோ அல்லது அழவில்லை என்றாலோ அல்லது அழுகையும் இருமலும் மிகவும் பலவீனமாக இருந்தால்தான் மேற்கூறிய முதலுதவி முறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

◆ வைத்தியரின் உதவியை



எவ்வளவு விரைவாக பெறமுடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக பெற வேண்டும். அதுவரையும் தான் மேற்குறித்த முதலுதவிகள் அனைத்தும் என்பதை மறவாதீர்கள்.

- இரஞ்சித்



“தலைவா! பெண்கள் காலில் விழுந்து ஓட்டு கேட்கிற பழக்கத்தை விட்டுத் தொலைங்க...”

“ஏன்... என்னாச்சி?”

“கொலுசைக் காணோம்னு ஏகப்பட்ட கம்பளைன்ட் வருது...”

அமைதியின் சொற்கள் நான் யார்?

இனியம் எஸ். பி. சாமி ½ டாஃப் நரசிம்மன் கருத்து
ஜயாசாஹ்

அழியக் கூடியதும் அழிவற்றதும் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டவனே மனிதன் என்பவன் ஆவான்.

முடிவில்லாத ஒன்று முடிவுள்ள பொருளினுள்ளே வைக்கப்பட்டுள்ளது.

கடந்த காலத்தையும் முடிந்து போனதையும் நினைத்துப் பார்ப்பதிலேயே அதிகமான நேரத்தை நாம் செலவிடுகின்றோம். நம் எதிர்காலம் எப்படி இருக்குமென்று சிந்தித்துப் பார்க்கின்றோம். நமக்கு நம் கனவுகளும் ஆசைகளும் எண்ணங்களும் உள்ளன. "நான் கடுமையாக உழைத்தால் தான் இதை அடையலாம். என்னால் அதையெல்லாம் செய்ய முடியும். வருங்காலத்தில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் நிம்மதியாகவும் இருப்பேன்" என நாம் நம்புகின்றோம்.

நான் வேறொரு பரிமாணத்தை வேறொரு காலத்தைப் பற்றி பேசுகின்றேன். அந்தக் காலம் கடந்த காலத்திலோ எதிர்காலத்திலோ அல்ல. நான் குறிப்பிடும் காலம் இப்போது என்பதாகும். இந்த நொடிப் பொழுதில் மூச்சு உங்களுள் வந்து போய்க்கொண்டிருக்கிறது. எல்லையற்ற ஆனந்தத்துக்கான சாத்தியம் இருப்பதை தெரிவிக்கிறது. இப்போதுதான் நீங்கள் உயிர்வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதனால் எல்லா விருப்பங்களும் ஆசைகளும் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. கேள்வி என்ன வென்றால் என்னுடையது எனக் கூறும் அந்த நபர் தான் யார்? யார் அந்த நான்? அதைப் புரிந்து கொள்ளும் பொழுதுதான் இந்த வாழ்வின் முழு அர்த்தத்தையும் நாம் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குவோம்.

ஆகவே நான் யார்? நான் என்பது வெறும் இரத்தமும் சதையும் தானா? நாம் எளிமையான பொருட்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டவர்கள். மண்ணால் ஆன பொருளுக்கு வடிவமும் உருவமும் கொடுத்து இந்த உயிர் எனும் அற்புதம் அருளப்பட்டுள்ளது. அதன் காரணத்தினால் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இதை நம்மால் மறுக்க முடியாது.

- பிரேம் ராவத்,

இணையத்தளம்: www.wopg.org



என்னமா, அவர் கதை யுச்சா உங்களுக்கு என்ன?



ஐயோ டெஃப், அவர் கதை யுக்கிற நேரம் கதைகளை வரும் கதாயத்திரமாவே மாறிவிடுகிறார்.

என்ன, அப்படியா?

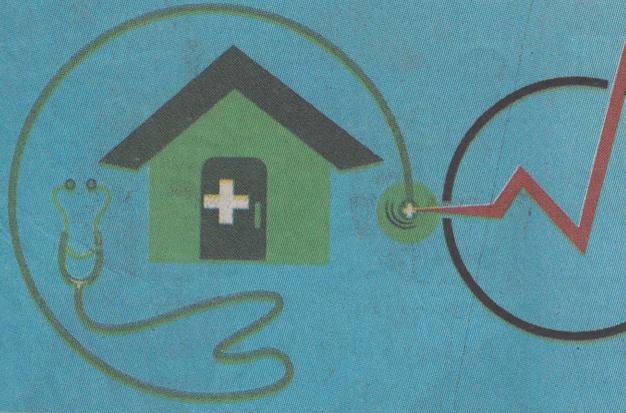


ஆமா, அந்தக் கன்றாவிய நீங்களே வந்து யாருங்க...

எங்கே யார்போம்.



இன்னைக்கு ராஜக் கதை யுக்கிறார் போல,



ஒரு நோயின்

சுயவிபரக் கோவை

அமைப்பின் கோணம் பழுதடைதல்)

◆ முதற்கட்ட கோண மூடுதல் குளுக்கோமா (திரவ வடிகால் கோணம் சில சமயங்களில் திடீரென தடைப்படுதல்)

- ◆ குறை விறைப்பு குளுக்கோமா (பார்வை நரம்பிற்கு ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் நாளங்கள் இறுக்கமடைதல்)
- ◆ இரண்டாம் கட்ட குளுக்கோமா (திரவ வடிகால் கோணம் சேதமடைதல்)
- ◆ பிறவி அல்லது வளர்ச்சி நிலை குளுக்கோமா (இது வம்சா வழியாகவோ அல்லது குழந்தை கருப்பையில் வளரும்போதும் ஏற்படும்)

ஆரம்பம்

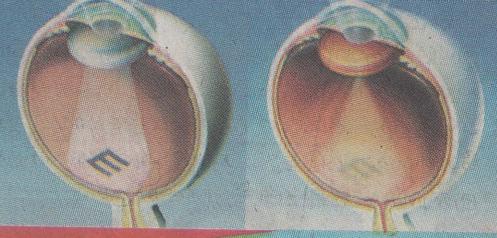
இது கண்ணிற்கு பார்வையைக் கொடுக்கும் பார்வை நரம்பைப் (optic nerve) பாதிப்பதால் பார்வை இழப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. நரம்பைப் பாதிப்பதால் பார்வை இழந்தால் அதை சிகிச்சைகள் மூலம் திரும்பக் கொண்டு வருவது இயலாத காரியமாகும். கண்ணில் உள்ள நுண்ணிய வடிகால் குழாய்கள் தடைப்படுவதால் கண்ணின் திரவமான 'அக்வஸ் கியூமர்' (aqueous humour) தேங்குகிறது. இதனால் கண்ணினுள்

குளுக்கோமா



எதளிவான கண்விழி

குளுக்கோமா கண்விழி



காரணங்கள்

- ◆ பரம்பரையாக இருந்திருந்தால் வருவதற்கான சாத்தியம் அதிகம்.
- ◆ 45 வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு ஏற்படலாம்.
- ◆ நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.
- ◆ 'ஸ்டிரோயிட்' வகை மருந்துகளை மாத்திரைகளாக, ஊசியாக அல்லது கண்துளி

உள்ள திரவத்தின் அழுத்தம் (fluid pressure) அதிகரிக்கிறது. இந்த அழுத்தத்தை குளுக்கோமா என்பர்.

வகைகள்

- ◆ முதற்கட்ட திறந்த கோண குளுக்கோமா (கண் திரவம் பாயும் வடிகால் போன்ற

மருந்துகளாக அதிகம் உபயோகித்தவர்களுக்கும் ஏற்படலாம்.

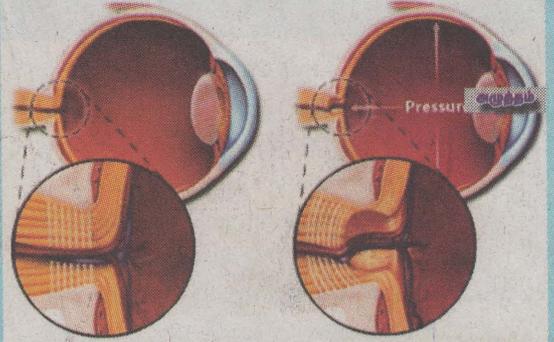
- ◆ கண்ணில் ஏதாவது அடிகாயங்கள் ஏற்பட்டிருந்தாலும் ஏற்படலாம்.
- ◆ அதிகிட்டப்பார்வை உள்ளவர்களுக்கும் (myopes) ஏற்படலாம்.

அறிகுறிகள்

முழுமையான பாதிப்பு ஏற்படும் வரை இந் நோயை அறிந்து கொள்ள அறிகுறிகள் எதுவுமில்லை. பார்வை குறைந்து கொண்டு போகும். ஆனால் இது பொதுவாக நாள் கடந்த நிலையாகவே இருக்கும். அதுமட்டுமல்ல இது மிக மெதுவாகவே நடைபெறுவதால் இதை அறிந்துக்கொள்ளவும் முடியாது. ஒரு முறை பார்வையை இழந்தால் அதை மீள்படெறவும் முடியாது.

தடுப்பு முறை

- ◆ நோயின் தாக்கம் பார்வையில் சேதத்தை ஏற்படுவதற்கு முன்னரே நோயைக் கண்டுபிடித்து அதற்கான சிகிச்சையைச் செய்தல் அவசியம்.
- ◆ பார்வையை அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொண்டிருப்பதன் மூலம் இந்நோய் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.
- ◆ இந்நோய் வரக்கூடிய சாத்தியம் உள்ளவர்கள் கண் மருத்துவரை அணுகி தமது கண்களை இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ◆ கண்ணில் பார்வைக் குறைவு ஏற்பட்டால் நீங்களாக கடையில் மூக்குக் கண்ணாடி வாங்கி அணிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ◆ குளுக்கோமா என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டதும் மருந்துகளை நீண்ட காலத்திற்கு ஒழுங்காக பயன்படுத்தி கண்ணில் ஏற்படும் அழுக்கத்தை குறைக்கலாம்.
- ◆ இதில் மிக முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால் கூறப்பட்ட அளவின்படி நேரம் தவறாமலும் வேளை தவறாமலும் ஒழுங்காக மருந்தைப் பயன்படுத்துதல் அவசியமாகும்.
- ◆ அதிகமாக பார்வை பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிக் கு சத்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.



சாதாரண கண்விழி

குளுக்கோமா கண்விழி

- ◆ சிகிச்சை செய்யும் காலத்தில் சாதாரணமாக மற்ற எல்லாக் காரியங்களையும் செய்யலாம்.
- ◆ எந் நிலையில் நோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும் சிகிச்சை செய்யப்படுவதும் அதை தொடர்ச்சியாக செய்வதும் மிக முக்கியம்.

சிகிச்சை

- ◆ அதிகமானோருக்கு துளிமருந்துகள் மட்டுமே குளுக்கோமாவைக் குறைத்து பார்வை பறிபோகாமல் தடுப்பதற்குப் போதுமானது. தினமும் ஒரு முறை உபயோகிக்க வேண்டியதும் பலமுறை விட வேண்டிய மருந்துகளும் உள்ளன. இது அவரவர் நோயின் தன்மையைப் பொறுத்தது. அவற்றை மருத்துவர் கூறுவதுபோல சரியான முறையில் சரியான நேர இடைவெளிகளில் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ◆ தனியாக துளி மருந்துகளை உபயோகித்து கண் அழுத்தத்தை குறைக்க முடியாவிட்டால் மாத்திரைகளையும் பயன்படுத்தலாம்.
- ◆ இப்பொழுது 'லேசர்' முறையிலேயே சத்திர சிகிச்சை பெரும்பாலும் செய்யப்படுகிறது. கண்ணில் மேலதிகமாக நீர் தேங்காது தடுத்து கண் அழுத்தத்தைக் குறைப்பதே இதன் நோக்கமாகும்.

குறிப்புகள்

ஒரு முறை பார்வைக்குறைபாடு ஏற்பட்டால் அதை மீண்டும் குணப்படுத்த முடியாது. கண்பார்வை இழப்பை தடுக்க முன்கூட்டியே நோயை கண்டுபிடித்து உரிய சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது அவசியம். மேலும் கூடுதலான இழப்பை தடுக்க சிகிச்சையை உடனே மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- எம். ப்ரியதர்ஷினி.

ஓட்ஸ்



காலை உணவாக ஓட்ஸ்சை உண்ணலாம் இது இரத்தக் கொழுப்பை குறைக்க உதவும். அதிலும் ஓட்ஸில் உள்ள 'பீட்டா க்ளுட்டன்' நம் உடலில் உள்ள அசுத்த இரத்தக் கொழுப்பை குறைக்கும் தன்மை கொண்டவையாகும்.

ஓமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த இயற்கை ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருள் தான் சால்மன் மீன்கள். அவை இதய நோய்களான நெஞ்சு வலி, பக்கவாதம் மற்றும் அதிக இரத்த கொழுப்பு போன்றவைகளை குறைக்க உதவும்.

மீன்கள்



கொலஸ்ட்ரோலைக்

உணவில் கட்டுப்பாடுகளை கடைபிடிக்க வேண்டும், அதுவும் கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளை தவிர்த்து விடுவதே நல்லது. அப்படி தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையில் சிறந்த ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவை அதிக அளவில் உட்கொண்டு கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவை குறைவாக உட்கொள்ளலாம். ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளை சாப்பிட்டால், இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புச்சத்து குறையும் என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளார்கள்.

குறைக்கும் உணவுகள்



நட்ஸ்

'நட்ஸ்' மற்றும் விதைகளில் இருக்கும் 'மோனோ சாச்சுரேட்டட்' கொழுப்பில் குறைவான கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. அதிலும் 'நட்ஸ்' உடம்பில் நல்ல கொழுப்பை பெற உதவும். இதில் இருந்து வரும் கொழுப்பு எந்தவித இரசாயனங்களும் இல்லாமல் இயற்கை முறையில் கிடைப்பதால் இதயம் நன்றாகவும், வயிறு நிரம்பியும், ஊட்டச்சத்து நிறைந்ததாகவும் இருக்கும்.

ரெட் வைன்

'ரெட் வைன்' தயாரிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் சிவப்பு திராட்சைகள் இரத்தக் கொழுப்பை கட்டுபடுத்துவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. எனவே ஒரு வாரத்திற்கு இரண்டு டம்ளர் ரெட் வைன் குடித்தால், இரத்தக் கொழுப்பு பிறகு நல்லது.



அவரைக்காய்



இதயத்திற்கு மிகவும் நன்மை அளிக்கக்கூடிய உணவுப்பொருட்களில் ஒன்று தான் அவரைக்காய். அதிலும் அரை கோப்பை அவரைக்காயை, உணவில் சேர்த்து வந்தால், இரத்தக் கொழுப்பு குறைய உதவி புரியும். மேலும் உணவில் மொச்சை போன்ற சிறுதானியங்களை சேர்த்து வந்தால், அவை நாள் ஒன்றிக்கு தேவைப்படும் நார்ச்சத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கை அளிக்கும்.

தேநீர்



தேநீரில் உள்ள அன்டி ஓக்ஸிடன்ட்டுகளில், கோபியைவிட குறைவான காபைன் உள்ளது. தேநீரில் உள்ள 'பைட்டோ கெமிக் கல்' நமது எலும்புகளை பாதுகாக்கின்றன. மேலும், LDL இரத்தகொழுப்பிற்கு எதிராகவும் செயல்படுகின்றன.

சொக்லேட்

'சொக்லேட்' சாப்பிடுபவர்கள் 'டார்க் சொக்லேட்' சாப்பிட்டால் நல்லது, ஏனெனில் அதில் பெரும் அளவு அன்டி



ஓக்ஸிடன்ட் மற்றும் கொழுப்பைக் குறைக்கும் தன்மை உள்ளது. 'டார்க் சொக்லேட்டில்' உள்ள அன்டி ஓக்ஸிடன்ட், இரத்த குழாய்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைக்கும். மேலும் இவை கல்லீரல் இரத்தக் குழாய்கள் சேதம் அடைவதை தவிர்க்கும். தினமும் 100 கிராம் சொக்லேட் சாப்பிட்டால் இதய பிரச்சினைகள் 21% குறையும் என மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.



கீரைகள்

கீரைகளில் உள்ள 13 'ப்ளேவோனாய்டுகள்' புற்றுநோய், இதய நோய்கள் போன்றவற்றில் இருந்து பாதுகாக்கின்றது. அதிலும் அரை கோப்பை கீரையை தினமும் சாப்பிட்டால், நெஞ்சு வலியில் இருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒலிவ் எண்ணெய்



ஒலிவ் எண்ணெயில் ஊட்டச்சத்து பலன்கள் அதிகம் இருக்கின்றன. இதில் உள்ள 'மோனோ சாச்சுரேட்டட்' கொழுப்பு அமிலங்கள், நல்ல கொழுப்பை குறைக்காமல், கெட்ட அசுத்த கொழுப்பை குறைக்க உதவுகின்றது.

உடலில் பிராணன் என்ற உயிர் சக்தி குன்றிக் காணப்படுவதேயாகும். இவ்வாறான பிரச்சினைகளை கிரமமாக பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுதல் மூலம் ஏற்படாது தடுக்கலாம்.

ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளைக் கூட நீக்கலாம். மருத்துவ விஞ்ஞானிகளால் சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பல்வேறு ஆய்வுகளில்

பிராணாயாமத்தின் சூட்சுமங்களும் அதன் சுவாச ஓட்டமும்

144க்கும்

மேற்பட்ட நோய்களைக்

குணப்படுத்தும் மாற்று சிகிச்சை

முறை எளிய பிராணாயாமம் எனக் கண்டறிந்து வியப்பில் ஆழ்ந்தனர். அவர்களை விடச்சிறந்த விஞ்ஞானிகள் சித்தர்கள் எனப் போற்றியுள்ளனர்.

பிராணன் என்பது எமது உடலிலுள்ள உயிர் சக்தியாகும். இது எமது சுவாசப்

இந்த உலகில் பிறந்த எல்லோருக்கும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட உடல் சார்ந்த பிரச்சினைகள், நோய்கள், சோர்வு, வலிகள், இனம் புரியா பயம், கோபம், எதிர்மறை எண்ணங்கள், முடிவெடுக்க முடியாமல் திணறல், தடுமாற்றம், தற்கொலை எண்ணம், முறையற்ற பாலுணர்வுச் சிந்தனைகள், சரியான தூக்க மின்மை, புரிந்துணர்வுக்கு அப்பாற்பட்ட துன்பங்கள், அவமானங்கள், ஏன்தான் பிறந்தோமோ என்ற அவநம்பிக்கையான எண்ணம் என நூற்றுக்கு மேற்பட்ட உளாதியான பிரச்சினைகள், பொருளாதாரச் சறுக்கல்கள், தொடர்தடைகள், தோல்விகள், விட்டுக் கொடுத்து உறவுகளை மேன்மைப்படுத்தும் பக்குவமின்மை, மன அழுத்தம் இப்படிப்பட்ட பிரச்சினைகள் பல விதத்தில் விஸ்வரூபம் எடுத்து மனிதரைப் பாடாய்ப்படுத்துகின்றன.

இதற்கெல்லாம் காரணம் அவர்களின்



செல்வையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.

யோகா ஆரோக்கிய

இளைஞர் கழகம்.

மட்டக்களப்பு.

பைகளை இயக்கி ஆள்கிறது. பிராணன் சுவாசப்பைகளை இயக்க அவ்வியக்கத்தினால் காற்று உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. பிராணன் என்பது பிரபஞ்ச சக்தி. இது காற்றில் கலந்து இருப்பதால் சுவாசிக்கும் போது காற்றுடன் சுவாசப்பைகளை சென்றடைகிறது.

நாம் ஒரு நாளைக்கு 21600 தடவைகள் மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுகின்றோம்.

இவ்வாறு இரண்டு மணித்தியாலயத்திற்கு ஒரு முறை மாறி மாறி அடுத்த நாள் காலை ஆறு மணி வரை மூச்சுக்காற்று ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

பிராண சக்தியைச் சேமிப்பதிலும் செலவழிப்பதிலுமே ஒரு மனிதனுடைய ஆயுள் இருக்கிறது. சீரான மூச்சுதான் ஒரு மனிதனை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது. பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு சீரற்ற மூச்சே காரணமாகும். சுவாசம் குறித்து நம்மிடையே பல தவறான கருத்துக்கள் உள்ளன. அதாவது நாம் சுவாசிக்கும் போது எமது மூச்சினை இரண்டு பக்க நாசித் துவாரங்கள் வழியாக ஒரே சமயத்தில் சுவாசிக்கின்றோம் என்று நினைப்பது தவறு. மூச்சை உள் இழுப்பதும் வெளிவிடுவதும் மூக்கின் இரண்டு நாசித் துவாரங்களிலும் மாறி மாறியே இடம் பெறுகின்றது. வலது பக்கத்துவாரம் வழியாக வெளியேறக் கூடிய மூச்சுக்காற்றை 'சூரியகலை' என்றும் இடது பக்கத் துவாரம் வழியே வெளியேறக் கூடிய மூச்சுக் காற்றை 'சந்திரகலை' என்றும் எமது சித்தர்கள் பகுத்துள்ளனர். இவை முறையே பிங்கலை, இடகலை என்றும் அழைக்கப்படும். சாதாரணமாகக் காலை ஆறு மணி முதல் எட்டு மணி வரை நடக்கக்கூடிய மூச்சுக் காற்று சூரிய கலையாகும். எட்டு மணி முதல் பத்து மணி வரையில் ஓடக் கூடிய மூச்சுக் காற்று சந்திரகலையாகும். மீண்டும் பத்து மணி முதல் பனி ரெண்டு மணிவரை சூரிய கலை இடம்பெறும்.

எமது உடலை பிராணனே இயக்கி ஆள்கிறது. உயிர் பிரிந்து விட்டதைப் பிராணன் போய் விட்டது என்று கூறும் வழக்கத்திலிருந்தே இதை உணரலாம். பிராணனை அடக்கியாளும் திறமையை மனிதன் மாத்திரமே பெற்றுள்ளான் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இத்திறமையைப் பெற்ற மனிதன் ஒருவன் பிராணனை ஒரு திறமாகிய அசைவு நிலைக்கும் கொண்டு வந்து அத் தகைய அசைவினைப் பிறரிடத்தும் உண்டாக்கும் ஆற்றலை உடையவனாக இருக்கின்றான். இதுவே பிராண சிகிச்சையின் (Pranic Healing) அடிப்படையாகும்.

பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது பதினாறு (16) மாத்திரைகள் அளவு இடகலை மூச்சை உள் இழுத்தல் 'பூரகம்' என்று அழைக்கப்படும். அறுபத்தினான்கு (64) மாத்திரைகள் காலம் உள்ளே நிறுத்திச் சுவாசித்தல் 'கும்பகம்' ஆகும். முப்பத்திரெண்டு மாத்திரைகள் அளவில் மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடுவது 'இரேசகம்' ஆகும். இதில் 1: 4 : 2 என்ற வீதக் கணக்கு அடங்கியுள்ளது.

பிராணாயாமம் செய்யும் இவ்வாறான வழி முறைகளையும் கால அளவையும் இவ்வாறு திருமலர் விளக்குகிறார்.

ஏறுதல் 'பூரகம்'
ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் 'கும்பகம்'
அறுபத்து நான்கு அதில்
ஊறுதல் முப்



பத்திரண்டு 'திரேசகம்' மாறுதல் ஒன்றின் கண் 'வஞ்சகம்' ஆகுமே.

இவ்வாறு காற்றை ஒருவர் ஒரு பிடிக்குள் அசையாது நிறுத்தும் கணக்கை அறிந்து கொண்டோர் எக்காலத்திலும் பெருவாழ்வு வாழ்வார் என்பதினை "ஏற்றி இறக்கி இரு காலும் பூரிக்கும் காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாரில்லை. காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவானார்க்குக் காற்றையுதைக்கும் குறியது வாமே.!" எனத் திருமூலர் கூறியுள்ளார். பிராணாயாமத்தின் போது இவ்வாறு உள்ளே சென்ற பிராணன் உடலின் பல்வேறு இடங்களில் பிராணன், அபானன், சமானன், உதானன், வியானன், தனஞ்செயன் போன்ற வெவ்வேறு பெயர்களில் தங்கியிருந்து வெவ்வேறு செயல்களைச் செய்கின்றது.

பிராணாயாமப் பயிற்சியில் நான்கு நிலைகள் உள்ளன. அவை பூரகம், சும்பகம், இரேசகம், சன்யகம் ஆகும்.

பூரகம்: காற்றை மூக்கு வழியாக உள்ளிழுத்து உடலில் உள்ள 72000 நாடிகளிலும் கலக்க வைக்கும் காரியமே பூரகமாகும். பூர் + அகம். பூர் என்றால் பூரணமான அதாவது முழுமையென்றும் அகம் என்றால் உள்ளே என்றும் பொருட்படும் காற்றை நிறைய

சுவாசித்து அகமாகிய நுரையீரலை நிரப்புகின்ற அருமையான காரியமே இதுவாகும்.

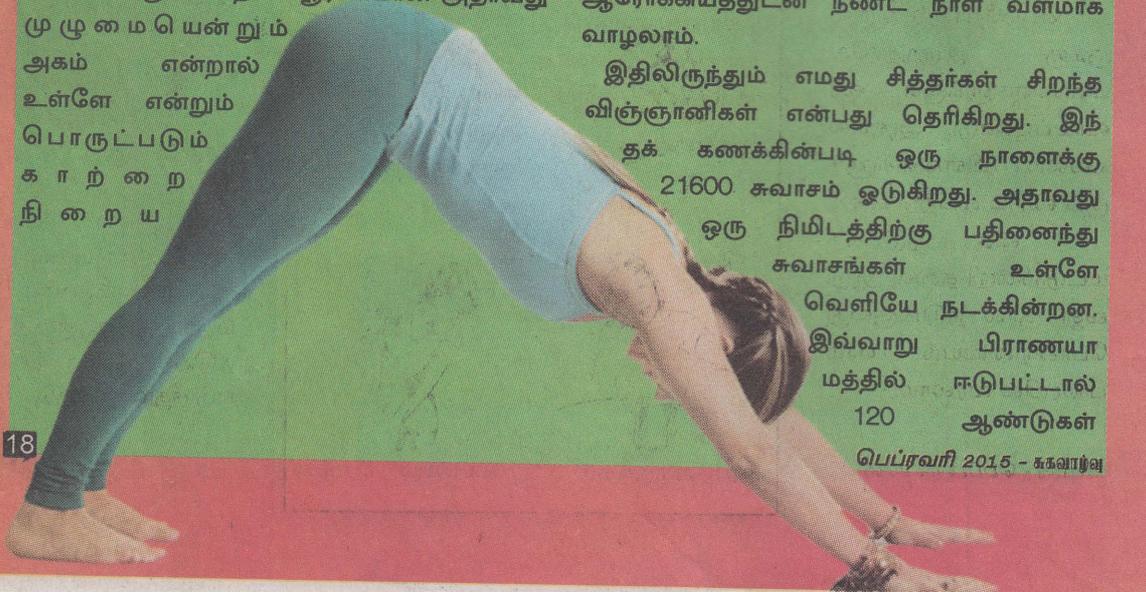
சும்பகம்: சும்பம் + அகம் என்று பிரிக்கலாம் சும்பம் என்றால் குவியல் என்றும் அகம் என்றால் உள்ளே என்றும் அர்த்தம். உள்ளே இழுத்தக் காற்றை நுரையீரலுக்குள் நிறைத்துக் குவித்து வைத்திருக்கும் நிலையே இதுவாகும்.

இரேசகம்: உள்ளே இழுத்த காற்றை வெளியே அனுப்புதல் அதாவது நுரையீரலை நன்கு அழுத்தி முடிந்த அளவு தேங்கியுள்ள கரியமில் வாயுவை வெளியே அனுப்புதல்.

சன்யகம்: காற்றை உள்ளிழுக்காமலும் அடக்கி வைக்காமலும் வெளியே விட்ட பிறகு எதுவுமே செய்யாமலும் சும்மா இருக்கும் நிலையே இதுவாகும். சன் என்றால் நல்ல என்றும் அகம் என்றால் உட்புறம் என்றும் அர்த்தம். உடல் ஒரு நல்ல அற்புதமான ஆனந்தமான நிலையில் இருப்பதால் இதைத் தான் சும்மா இருக்கும் சுகம் என்று சொன்னார்கள். இவ்வாறு முறையாக பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட்டால் நிலையான ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட நாள் வளமாக வாழலாம்.

இதிலிருந்தும் எமது சித்தர்கள் சிறந்த விஞ்ஞானிகள் என்பது தெரிகிறது. இந்தக் கணக்கின்படி ஒரு நாளைக்கு 21600 சுவாசம் ஓடுகிறது. அதாவது ஒரு நிமிடத்திற்கு பதினைந்து சுவாசங்கள் உள்ளே வெளியே நடக்கின்றன. இவ்வாறு பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட்டால் 120 ஆண்டுகள்

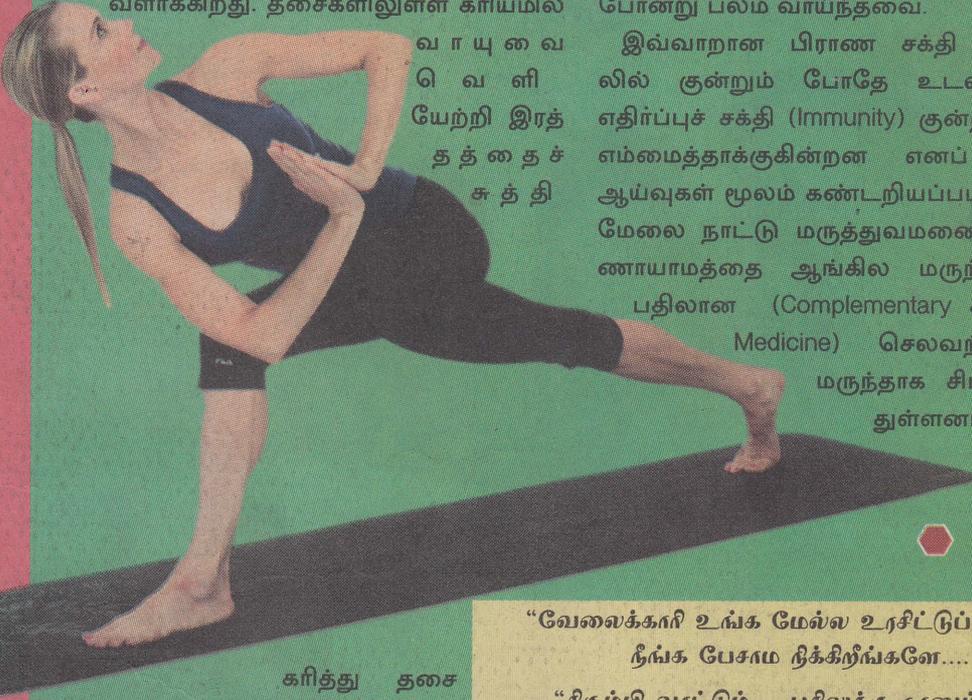
பெப்ரவரி 2015 - சுகவாழ்வு



உயிர்வாழலாம் எனத் திருமூலரின் திருமந்திரம் கூறுகிறது. இவ்வாறு மூச்சுக்காற்று இடகலை, பிங்கலை என இடது நாசியாலும் வலது நாசியாலும் மாறி மாறிச் செல்வதால் தான் பிறப்பும் இறப்பும் ஏற்படுகிறது எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறு நுரையீரலை அடைந்த பிராணசக்தி பிராணன் என்ற பெயரில் உயிரை வளர்க்கிறது. தசைகளிலுள்ள கரியமில

வாயுவை வெளியேற்றி இரத்தத்தைச் சுத்தி



கரித்து தசைகளுக்கு வலுவை ஏற்படுத்துகிறது.

அபானன் என்ற பெயரில் பசியையும் தாகத்தையும் உருவாக்கி உடம்பின் உஷ்ணம் குறையாது பார்த்துக் கொள்கிறது. உடலெங்கும் சக்தியை ஏற்படுத்துகிறது.

வியானன் என்ற பெயரில் உடலினுள் உள்ள 72000 நாடிகளிலும் வியாபித்து இருந்து தசைகளை நீட்டுவது, மடக்குவதாகிய பணிகளை செய்கின்றது. ஸ்பரிசு உணர்வையும் உண்டாக்குவதோடு நாம் உட்கொண்ட உணவின் சாரத்தை இரத்தமாக மாற்றச் செய்து உடலை வளர்க்கின்றது. பிராணன்

இவ்வாறான தசவாயுக்களின் (பத்து) பெயரில் நமது உடலில் அரசனைப்போல் நின்று ஆட்சி செய்து எம்மைக் காப்பாற்றி வருகின்றது.

தசவாயுக்களில் பிராணன், அபானன் என்ற இரண்டும் முக்கியமானவை சித்தர்கள் இவற்றை அசுவினி குமார்கள் என்று அழைத்தனர். இவை குதிரைகளைப் போன்று பலம் வாய்ந்தவை.

இவ்வாறான பிராணசக்தி எமது உடலில் குன்றும் போதே உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (Immunity) குன்றி நோய்கள் எம்மைத்தாக்குகின்றன எனப் பல்வேறு ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டதால் சில மேலை நாட்டு மருத்துவமனைகளில் பிராணாயாமத்தை ஆங்கில மருந்துகளுக்குப் பதிலான (Complementary & Alternative Medicine) செலவற்ற மாற்று மருந்தாக சிபாரிசு செய்துள்ளனர்.

“வேலைக்காரி உங்க மேல் உரசிட்டுப் போறா...
நீங்க பேசாம நிக்கிறீங்களே...”

“திரும்பி வரட்டும்... பதிலுக்கு நானும் உரசிக்
காட்டுறேன் பாரு.”



எங்கே போகிறது இளைஞர் சமுதாயம்?



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

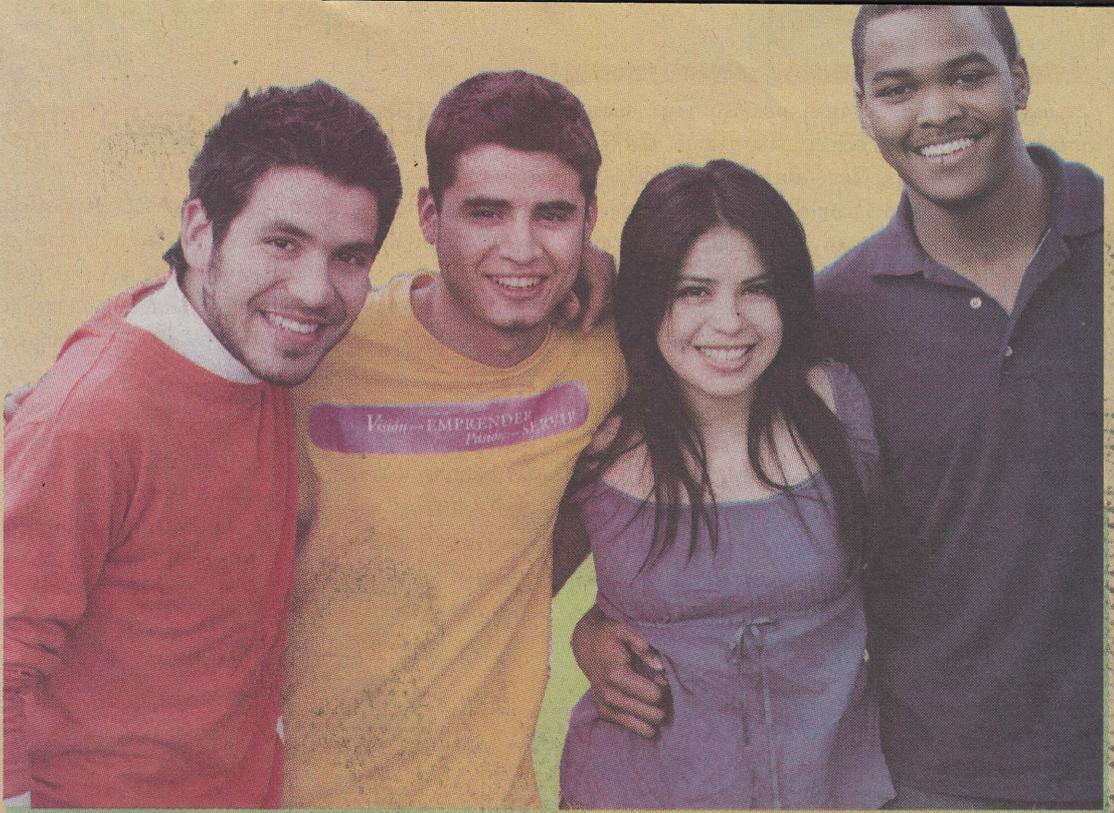


'புணம் பந்தியிலே குணம் குப் பையிலே' இது நிகழ்காலப் பாட்டு. "பொருள் இல்லார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லை" இது வள்ளுவன் பாட்டு. அறம், பொருள், இன்பம் என்கிற மூன்றினுள் நடுநிலையாக அமைந்திருக்கும் பொருள் இருந்தால் மற்றது இரண்டும் தானே வந்து சேரும் என்பது 'சிலம்பு' கூறும் மந்திரம். 'திரை கடலோடியும் திரவியம் தேடு' என்று நம்மவர்கள் அன்றிலிருந்து நம் இளைஞர்களை உசுப்பேற்றி வருகின்றனர். இதனால் வெளிநாடுகளில் வேலை செய்ய பல்வேறு வழிகளில் முயற்சியை மேற்கொள்கின்றனர் இதனால் பலர் ஏமாற்றுப் பேர் வழிகளிடம் சிக்கி வாழ்க்கையை தொலைத்துவிட்டுத் தவிக்கின்றனர்.

ஒரு புறம் வேலை இல்லாத்திண்டாட்டம் என்பதற்கு அன்றாடம் வேலை வாய்ப்பு அலுவலகங்களில் விரக்தியுடன் காத்துக்கிடக்கும் ஆயிரமாயிரம் இளைஞர்களே இதற்கு சாட்சி. அரசாங்க வேலை என்பது கனவாக



இருப்பினும் தேர்தல் காலங்களில் அக்கனவு மெய்ப்பட வாய்ப்புக்கள் உள் எது. அரசாங்க வேலை என்பதற்கு ஒரு தனி மவுசு இருந்து வருகிறது. காரணம் பாதுகாப்பு எனும் கவசம். இன்றைய கல்வி முறை எந்தவொரு பயனையும் தராத ஒன்றாகவும் திறமைகளையும் தனி மனித ஆளுமையை வளர்க்காத ஒன்றாகவுமே காணப்படுகிறது.



மறுபக்கம் தனியார் துறைகளில் கவனம் செலுத்தும் இளைஞர் பட்டாளம், கை நிறைய சம்பளம் கிடைக்குமே என்கிற வேட்கையோடு வேலையில் சேருகின்றனர். சம்பளத்தை கொடுப்பவர்கள் வேலை வாங்காமல் இருப்பார்களா? கசக்கிப் பிழிகிறார்கள். காலை முதல் இரவு வரை தொடர்ந்து மூளையைக் கசக்கி வேலை செய்தால் உடலும் மனமும் என்னவாகும்? அதிலும் அவர்களுக்கு போதுமான உறக்கமும் இருப்பதில்லை. மேலும் இவர்கள் பட்டாம் பூச்சிகள் தேனைப்பருக பூக்களுக்கு பூக்கள் மாறுவது போல இன்று ஒரு நிறுவனம் நாளை வேறு ஒரு நிறுவனம் எனத் தேடிக்கொண்டே இருக்கின்ற மனோபாவத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இவர்களுக்கு போதுமென்ற மனநிலை இருப்பதில்லை. உறக்கமும் ஆக்கமும் தேவை தான். ஆனால் அதுவே அளவுக்கு அதிகமானால் மனம் எனும் தேரின் அச்சாணி உடைந்து மன நோயாளிகளாக மாறிவிடும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். இன்று எம்மத்தியில் பல இளைஞர்கள் வேலைப்பளு காரணமாக வாழ்க்கையில் விரக்தியுற்று மன நோயாளிகளாக அடையாளம் காணப்பட்டாமல் உலாவந்து

கொண்டிருக்கின்றனர் என்பதே உண்மை. இளைஞர்களே!.. சற்று சிந்திப்போம். 'மாற்றலாம் மாறலாம்' என்ற புதிய யுக்தியுடன் வாழ்வோம் இனிதாக.



“எதுக்கு டொக்டர் உங்களுடன் என்னை வர வேண்டாமனு சொல்லீங்க?”
 “நர்ஸ் நீ வந்தால் பேஷண்ட்களின் பி.பி எகிறிடுது.
 அதனால் சரியான பி.பியைக் கண்டுப்பிடிக்க முடியலை”

நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் பல வகையான சத்துக்களும் விட்டமின்களும் சேர்ந்து தான் நம்மை ஆரோக்கியமாக செயற்பட வைக்கின்றது. ஒவ்வொரு உணவிலுமிருந்து பெறப்படும் சத்துக்கள் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் பாதுகாக்கின்றது. சில விட்டமின்கள் அமிலங்களாக மாறி உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களை வழங்குகின்றது. இவை இயற்கையாகவே சுரக்கும் தன்மை கொண்டிருந்தாலும், இவற்றில் சில மாறுபாடுகள் ஏற்படும் போது அதாவது அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சுரக்கும் போது பாதிப்புகள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கிறது. உடல்நலனுக்கு இன்றியமையாத சில முக்கியமான அமிலங்களும் அதன் பயன்களும் எந்த வகையான உணவு மூலம் பெறலாம் என்பதையும் அறிந்துக் கொள்வோம்.

போட்டோடெனிக் அமிலம்

(Pottotenik acid)

மனிதனின் மூளை, நரம்பு மண்டலங்களின் செயல்பாடுகளுக்கு இவ் அமிலம் பயன்படுகின்றது. கவனமின்மை, பல்வலி, வாந்தி மற்றும் சத்துக் குறைபாடு, போன்ற பாதிப்புகள் 'போட்டோடெனிக்' அமிலம் குறைவதனால் தான் ஏற்படுகிறது.

முழுத்தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், முட்டை மஞ்சள் கரு ஆகிய உணவுகளை சேர்த்துக் கொண்டால் அமிலத்தின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். சாதாரணமாக ஒருவருக்கு இவ் அமிலத்தின் அளவானது நாள் ஒன்றுக்கு 6 மில்லி கிராம் அளவு அவசியமாகும்.

ஆரோக்கியம்

தரும் அம்லங்கள்

நிக்கோடீனிக் அமிலம் (Nicotinic acid)

இரத்தத்தில் சீனி மற்றும் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை நிலைப்படுத்த 'நிக்கோடீனிக்' அமிலம் பயன்படுகிறது. இந்த அமிலத்தின் அளவு குறையும் போது அதிகப்படியான 'டென்ஷன்', சத்துக்குறைபாடு, எரிச்சல், ஞாபகமறதி, போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஆட்டு ஈரல், பாதாம் மற்றும் பருப்பு வகைகள், முழு தானியங்கள் போன்ற உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வதால் அமிலத்தின் அளவை அதிகரிக்கலாம். ஒருவருக்கு அமிலத்தின் அளவானது நாள் ஒன்றுக்கு 18 மில்லி கிராம் வரை தேவைப்படுகின்றது.

அஸ்கார்பிக் அமிலம் (Askarpik acid)

விட்டமின் 'சி' தான் 'அஸ்கார்பிக்' அமிலம். விட்டமின்களில் முக்கியமான விட்டமின். இந்த விட்டமின் தசை வளர்ச்சிக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சத்தியை உருவாக்குவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது இரும்புச்சத்தை உணவிலிருந்து உறிஞ்சுவதற்கும், கேன்சர் மற்றும் இதய நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது. இந்த அமிலமானது குறையும் போது ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல், இரத்தசோகை, போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது.

மிளகை அதிக அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இந்த பாதிப்பை தவிர்க்கலாம். மேலும் தோடம்பழம், எலுமிச்சை, முருங்கைக் கீரை, தக்காளி, மரமுந்திரி, நெல்லிக்காய், போன்ற உணவுகளிலும் இந்த அமிலமானது நிறைந்து காணப்படுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 40 மில்லி கிராம் அளவு ஒருவருக்கு போதுமானது.

போலிக் அமிலம்

(Folic acid)

இரத்த சிவப்பணுக்களை தூண்டுவதற்கும், அவற்றின் முதிர்ச்சித் தன்மைக்கும் 'போலிக்' அமிலம் பயன்படுகிறது. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் அவசியம் தேவைப்படக்கூடிய அமிலம். குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உதவக்கூடியது. காசநோய், கேன்சர் நோய்களுக்கான மருந்து தயாரிப்பிலும், அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பால், முட்டை, ஈரல், ஈஸ்ட், கீரை, ஓட்ஸ் மற்றும் பருப்பு போன்ற உணவின் மூலமும் இந்த அமிலத்தின் உற்பத்தியை அதிகரிக்க முடியும். சாதாரணமாக ஒருவருக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 200 'மைக்ரோகிராம்' தேவை. கர்ப்பிணிப்பெண்களுக்கு 500 கிராம் வரை தேவைப்படும்.



ஹைட்ரோகுளோரிக்

அமிலகம்

(Hydrochloric acid)

இந்த அமிலம் மட்டும்தான் நம் வயிற்றிலே சுரக்கக்கூடியது. இரைப்பையில் அமில காரத் தன்மையை நிலைநிறுத்தி உணவைச் சமிபாடடையச் செய்வதற்கு உதவுகிறது.

இவ் அமிலம் இரைப்பையில் குறைந்தால் சமிபாடடையாமை, வயிற்று வலி, அதீத தூக்கம், அடிக்கடி பசி, தொற்றுநோய்கள் போன்றவை ஏற்படும். அமிலம் இரைப்பையில் அதிகமானால் வயிற்றுபுண், ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் ஏற்படும். இந்த அமிலம் அளவாக இருப்பது அவசியம். மிளகை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் நிலைப்படுத்த முடியும். சிலருக்கு இயல்பாகவே இந்த அமிலம் குறைவாக இருக்கும். அவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை பயன்படுத்தலாம்.

குழந்தைகள், பெண்கள், கர்ப்பிணி பெண்கள், நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு அமிலத் தேவைகளின் அளவுகள் மாறுபடும். மருத்துவரின் தகுந்த ஆலோசனைப்படி செயற்பட வேண்டியது அவசியம் என்கின்றனர் உணவுக்கட்டுப்பாட்டு நிபுணர்கள்.

- மூலிகா

“டொக்டரை புத்தகம்

படிச்சதுக்காக கைது

பண்ணிட்டாங்களாம்?”

“அப்படி என்ன புத்தகம்

படிச்சார்”

“முப்பது நாளில் டொக்டர்

ஆவது எப்படின்னு புத்தகம்

படிச்சாராம்”



ஆதலால்

கரகல்

செய்யாதீர்...!

சமூகம் எவ்வளவுதான் விஞ்ஞான ரீதியில் வளர்ச்சியடைந்திருந்தாலும் மனித மனது அப்படியேதான் இருக்கின்றது. அதன் ஆசா பாசங்கள், பேராசைகள், பொறாமை, செருக்கு, அடா வடித்தனம், அடங்காமை என்பவை மாறவே இல்லை. இத்தகைய ஆகாத குணங்களின் வன்மத்தால் பலரும் பல்வேறு பிரச்சினைகளில் சிக்கித் தவிக்கும் போது 'சூட்ட பின்பு மாத்திரமே தீ சுடும்' என்பதை தெரிந்து கொள்கின்ற பலரும் இன்றும் நம்மிடையே இருக்கத்தான் செய்கின்றனர்.

கீதா அவள் குடும்பத்தில் நான்காவது பெண் பிள்ளை. தொடர்ச்சியாக மூன்று பெண் பிள்ளைகளை பெற்று நொந்து போன கீதாவின் அம்மா, நான்காவது ஒரு ஆண் பிள்ளை பிறக்காதா என ஏங்கிய போது நான்காவதும் பிறந்தது பெண் பிள்ளை என அறிந்ததும் வாழ்வில் எல்லா நம்பிக்கைகளையும் இழந்து போனாள். இருந்தாலும் அவர்கள் நால்வரையும் வளர்த்து ஆளாக்கும் பொறுப்பு தன் தலைமேல் பாரமாக அழுத்திக் கொண்டிருப்பதை அவள் உணராமல் இல்லை.

ஒருவாறு முதல் இரண்டு பிள்ளைகளையும் வளர்த்து ஆளாக்கி அவர்களுக்கு திருமணமும் செய்து வைத்து விட்டாள் கீதாவின் தாய். இப்போது தனது மூன்றாவது பெண்ணையும் கீதாவையும் கரைசேர்த்து விட்டால் தன் பொறுப்பை நிறைவேற்றி



அந்த சதாகர் என்று சொல்லப்பட்ட பக்கத்துக் கிராமத்து இளைஞனை கீதாவின் அம்மாவுக்கும் தெரியும். அவன் ஒரு நம்பகமான ஆசாமி அல்ல. கீதாவை விட பதினொரு வயது மூத்தவன். ஏற்கனவே சில பெண்களுடனான அவனது தொடர்புகள் பற்றி கிராமத்தில் செய்திகள் உலாவுகின்றன. இதையெல்லாம் நினைத்த போது அவளுக்கு பயமாக இருந்தது. கீதா மீது கோபம் கோபமாக வந்தது.

“இப்போது கூட கீதா வீட்டில் இல்லை. நண்பர்களுடன் சேர்ந்து அலையப்போய் விட்டாள். இல்லை அவனைச் சந்திக்கத்தான் சென்றாளோ என்னவோ. அவள் வந்ததும் நச்சினு நாலு வார்த்தை கேட்டால் மட்டும் போதாது. நாலு சாத்து சாத்தவும் வேணும்” என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு தடி ஒன்றையும் எடுத்து தயாராக வைத்திருந்தாள்.

கீதா பகல் சாப்பாட்டுக்கும் வராமல் மேலும் தாமதித்ததால் கீதாவின் அம்மாவின் கோபம் மேலும் தலைக்கேறியிருந்தது. அந்த சந்தர்ப்பத்தில் தான் கீதா ஒன்றுமே தெரியாத பூனை மாதிரி பாவனை செய்து கொண்டு வீட்டுக்குள் நுழைந்தாள். அவளைக் கண்டதுமே கோபத்தை பொறுக்க முடியாத கீதாவின் அம்மா “எங்கடி போய்ட்டு வார சிறுக்கி மவளே...” என்று கத்திக் கொண்டே தயாராக வைத்திருந்த கம்பையும் எடுத்துக் கொண்டு பாய்ந்து வந்தாள்.

கீதாவின் தலை மயிரை இடது கையால் பற்றிப் பிடித்து தன் ஆத்திரம் தீரும் மட்டும் கை, கால், முதுகு என எல்லா இடத்திலும் நையப் புடைத்தாள். அவள் கையில் வைத்திருந்த தடி கூட நார் நாராய் கிழிந்து போய் விட்டது. தொடர்ச்சியாக விழுந்த அடிகளை கீதாவால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. அவள் “ஐயோ... ஐயோ... என்னைக் கொல்றாங்க... காப்பாத்துங்க” என்று அலறினாள்.

இந்த அலறல் சத்தம் கேட்டு கிராமமே வேடிக்கை பார்க்க கூடி விட்டது. ஆளாளுக்கு வம்புக் கதைகள் பேச ஆரம்பித்து விட்டார்கள். கீதாவின் கதை ஊருக்கே தெரிந்து போய்விட்டது. தொடர்பில் கீதாவின் வீட்டினர் அவமானத்தால் கூனிக் குறுகிப் போய் விட்டனர். அவர்களுக்கு நெருங்கியவர்கள் சிலர் அந்த இளைஞன் ஏமாற்றுக்காரன் என்று கூறி பொலிஸில் முறைப்பாடு செய்யும்படி ஆலோசனை கூறினார்கள். கீதாவின் அம்

நிம்மதியாய் போய் சேர்ந்து விடலாம் என்று நினைத்தபோது தான் அந்தச் செய்தி அவள் காதுகளில் நாராசமாய் வந்து தைத்தது.

அவளது கடைசிப் பெண் கீதாவும் பக்கத்து கிராமத்து வேலையற்ற இளைஞனான சதாகரும் அடிக்கடி இரகசியமாக சந்தித்துப் பேசிக் கொள்கின்றார்கள் என்ற செய்திதான் அது. கீதாவுக்கு பதினைந்து வயதுதான் ஆகின்றது. பக்கத்து பாடசாலையில் பத்தாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தாள். அவள் பாடசாலை முடிந்து வரும் போது பக்கத்துக் கிராமத்துக்கூடாகத்தான் வர வேண்டும். அவள் பல முறை பாடசாலை விட்டு மிக நேரம் கழித்து வந்த போதெல்லாம் என்ன காரணம் என்று கேட்டால், ஏதாவது பொய் சொல்லி சமாளிப்பாள். இதெல்லாம் இப்போது கீதாவின் அம்மாவுக்கு ஞாபகத்துக்கு வந்தது.

மாவும் அதனை ஆமோதித்து உதவிக்கு சிலரை அழைத்துக் கொண்டு பொலிஸில் முறைப்பாடு செய்யச் சென்றாள்.

முறைப்பாட்டை பெற்றுக் கொண்ட பொலிஸார் கீதா இன்னமும் பருவமடைந்திருக்கவில்லை என்பதால் அந்த இளைஞனைக் கைது செய்து விசாரித்தனர். அதே சமயம் கீதாவும் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டாள். மருத்துவப் பரிசோதனை பெறுபேறுகளின்படி கீதா ஒரு முறையல்ல பலமுறை பாலியல் உறவுக்குட்படுத்தப்பட்டிருப்பது தெரிய வந்தது. கீதா வயது குறைந்தவளான படியால் சட்டத்தின் முன்பு அந்த இளைஞன் குற்றவாளியாக்கப்பட்டு நீண்ட நாள் சிறைத் தண்டனை விதிக்கப்பட்டது.

கீதா பாடசாலை செல்லும் சிறுமியாக இருந்ததால் அவள் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு விடக்கூடாது என்பதற்காக அவள் மனோவியல் ஆலோசனை சிகிச்சை முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்டாள்.

வாழ்க்கை என்பது நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்ற படி மிக இலகுவானதல்ல. அது பல சிக்கல்களையும் முடிச்சுக்களையும் கொண்ட குழப்பமான ஒன்றாகும் என்ற போதும் வாழ்க்கையில் ஏதும் பிரச்சினைகளில் சிக்கிக் குழம்பிப் போனவர்கள் அந்தக் குழப்ப நிலை காரணமாக தம் எதிர்கால வாழ்க்கையை பாழாக்கிக் கொள்வது விரும்பத்தக்கதல்ல. கீதா தனது மனதை திடப்படுத்திக் கொண்டு இப்படி ஒரு நிகழ்வு நடந்ததை கனவாகக் கருதி மறந்து போய் விடும் விதத்தில் அவளுக்கு ஆற்றுப்படுத்தல் சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டன.

கீதாவின் வாழ்வில் நிகழ்ந்து விட்ட சம்பவம் அவள் வயதிற்கு பொருத்தமானதல்ல என்றும், இனிமேல் அத்தகைய தவறான செயல்களில் ஈடுபடாமல் தன் மனதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதுடன் இன்னும் கல்வியைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு சிறிது காலமே எஞ்சியிருப்பதால் அதனை பிரச்சினையின்றி பூர்த்தி செய்து கொண்டால் வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும் என்றும் அவளுக்கு நம்பிக்கையூட்டப்பட்டது.

இவ்விதம் விபரம் தெரியாத பருவத்தில் ஏற்படும் காதல் தொடர்புகள் நிரந்தரமா

னவை அல்ல. அது மனதின் பேதலிப்பால் ஏற்படும் தற்காலிக மனவெழுச்சிகள் மட்டுமே. உணர்ச்சியை தீர்ப்பதும் அவை வாழ்வின் பெரும் பிரச்சினையாக பின்னர் விஸ்வரூபம் எடுக்கும் என்பதை அப்பருவத்தில் கீதா போன்றவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. வாழ்க்கையை ஆரம்பிப்பதற்கு குறைந்தபட்ச தகுதியாக ஒரு திருப்திகரமான மட்டத்துக்கு கல்வியை பூர்த்தி செய்திருப்பதுடன் வாழ்க்கையை கொண்டு நடத்துவதற்கு தொழில் ஒன்றையும் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

கல்வியை சரியாக பூர்த்தி செய்யாமல், தொழில் ஒன்றும் இல்லாமல் திருமணம் செய்து கொண்டு குழந்தைப் பெற்றுக் கொண்டும் வாழ்க்கையை கொண்டு நடாத்த முடியாமல் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் மனநிலைக்கு தள்ளப்படும் பல சிறு வயது தம்பதியினர் வாழ்க்கை முழுதும் அல்லலுறும் நிலையில் இருப்பதை நாம் அன்றாடம் சந்தித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம் என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

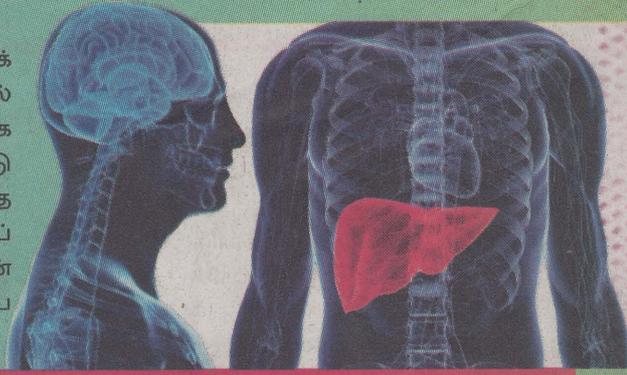
உண்மையான காதலர்கள் திருமணம் செய்வதற்கு முன்னர் ஒருவரை ஒருவர் பாலியல் தொடர்புக்கு அழைப்பு விடுக்க மாட்டார்கள் என்பதையும் நாம் மனதில் வைக்க வேண்டும். எந்த ஒரு பெற்றோருக்கும் தம் பிள்ளைகளுக்கு நல்லதொரு எதிர்கால வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதைத் தவிர வேறு நோக்கங்கள் இருக்க முடியாது.

எஸ். ஷர்மினி

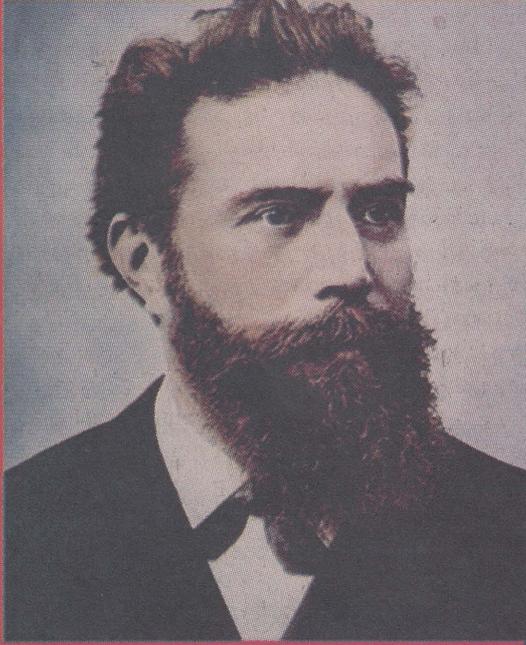
கீதா மனோரீதியிலான தீவிர சிகிச்சையின் பின் தெளிவான மனநிலையைப் பெற்றாள். இதுவரை கண்ணீர் விட்டு தேம்பித் தேம்பி அழுது கொண்டிருந்த அவள் அழுகையை நிறுத்திவிட்டாள். அடுத்த முறை அவள் அம்மா அவளைப் பார்க்க வந்த போது அவள் மகிழ்ச்சியுடன் அவரை கட்டிப் பிடித்து அரவணைத்துக் கொண்டாள். தான் தன் தவறை உணர்ந்து விட்டதாகவும் இனிமேல் அப்படியொரு தவறை செய்யமாட்டேன் என்றும் உறுதியளித்தாள். அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் வீடு திரும்பினார்கள்.



மருத்துவத்துறைக் கண்டுபிடிப்புகளில் பல திருப்பு முனைகளையும் அரிய கண்டுபிடிப்புக்களால் மனித உயிர்கள் பாதுகாக்கப்படுவதும் ஓர் மகோன்னத செயலாக கருதப்படுகிறது.



எக்ஸ்ரே கதிர்களின் தந்தை



வில்ஹெல்ம் கொன்ரெட் ரொண்ட்ஜன் (1845 - 1923)

எத்தனையோ நோய்கள் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படாமலும் பல நோய்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டும் அந்நோயை குணமாக்கும் மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படாமையால் பல உயிர்கள் கண்முன்னே பிரிந்து விடுகின்றன. இதனால்தான் மருத்துவ கண்டுபிடிப்பாளர்களை நாம் மனிதக்காவலர்கள் என அழைக்கின்றோம்.

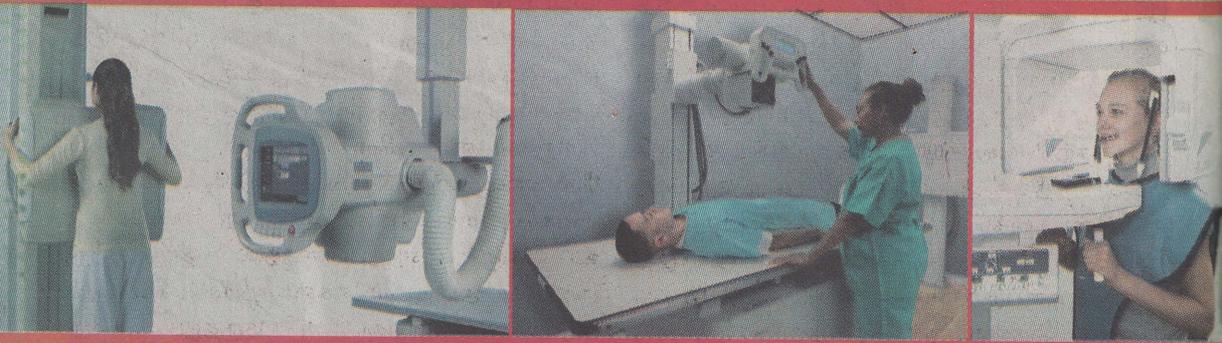
அந்த வகையில் மருத்துவ துறைக்கு பெரிதும் பயன்படுவதோடு தொழில்நுட்ப துறைக்கும் பெரிதும் பயன்படும் எக்ஸ்ரே (X-RAY) எனும் எக்ஸ் கதிர்களை கண்டுபிடித்த மனிதக் காவலர்தான் 'வில்ஹெல்ம் கொன்ரெட் ரொண்ட்ஜன்' அவர்கள். இந்த அரிய கண்டுபிடிப்புக்காக 1901 ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்துறைக்கான நோபல் பரிசினை அவர் பெற்றுக்கொண்டார்.

எதிர்பாராத கண்டுபிடிப்பு

விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழில் நுட்பத்துறையில் பல விந்தை மிகு புரட்சிகள் நடைபெற்று வருகின்றன. கடந்த சில நூற்றாண்டுகள் தொடக்கம் இன்றுவரை உலகில் பல்வேறு அரிய கண்டுபிடிப்புக்கள் நிகழ்த்தப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் பல மனித குலத்திற்கு பெரும் நன்மை தரும் கண்டுபிடிப்பாகும். இத்தகைய கண்டுபிடிப்புக்களில் பல திட்டமிட்டு நிகழ்த்தப்பட்டவையாகும். ஆனால் சில கண்டுபிடிப்புக்களோ எதிர்பாராத விதமாக ஒரு விபத்தாக தற்செயலாக நிகழ்ந்த நிகழ்வின் விளைவுகளாகவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. அந்த வகையில் மருத்துவ துறையில் பெரிதும் பயன்படும் எக்ஸ்ரே (X RAY) கதிர்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதும் எதிர்பாராத விதமாகத்தான் என்பது ஆச்சரியமான விடயமல்லவா?

தோற்றம்

1845ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 26ஆம் திகதி ஜெர்மனி நாட்டின் ரைன் நதிக்கரையிலுள்ள பென்னைப் என்ற நகரில் வில்ஹெல்ம் கோன்ரட் ரொண்ட்ஜன் பிறந்தார். இவரது



வீட்டில் இவர் ஒரே பிள்ளை என்பதால் பெற்றோர்கள் இவரை மிகவும் செல்லப் பிள்ளையாக வளர்த்தனர்.

சுவிட்சர்லாந்தில் உள்ள புகழ்பெற்ற கல்லூரியில் இவர் சேர்க்கப்பட்டார். அக் கல்லூரியில் சிறந்த விஞ்ஞான ஆசிரியர்கள் சிலர் இருந்தனர். அவர்களின் கற்பித்தல் மற்றும் மாணவர்கள் மீதான அதீத அக்கறை போன்ற விடயங்கள் 'ரொண்ட்ஜனுக்கு' பெரும் வாய்ப்பாக அமைந்தது. அதனால்தான் அவர் விஞ்ஞானத்தில் அதிக நாட்டம் கொள்ளச் செய்தது. அதுவே அவரின் வாழ்வில் திருப்பு முனையாகவும் அமைந்தது. தொடர்ந்து தன்னை விஞ்ஞானக் கல்வியில் ஈடுபடுத்திக்கொண்டுகடுமையாக உழைத்தார். 1886ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 22ஆம் திகதி 'ரொண்ட்ஜன்' விஞ்ஞானத்துறையில் கலாநிதி பட்டத்தைப் பெற்றார்.

அதன்பின் 'ரொண்ட்ஜன்' தனது ஆசிரியரான 'கூன்ட்' என்பவரின் ஆய்வில்

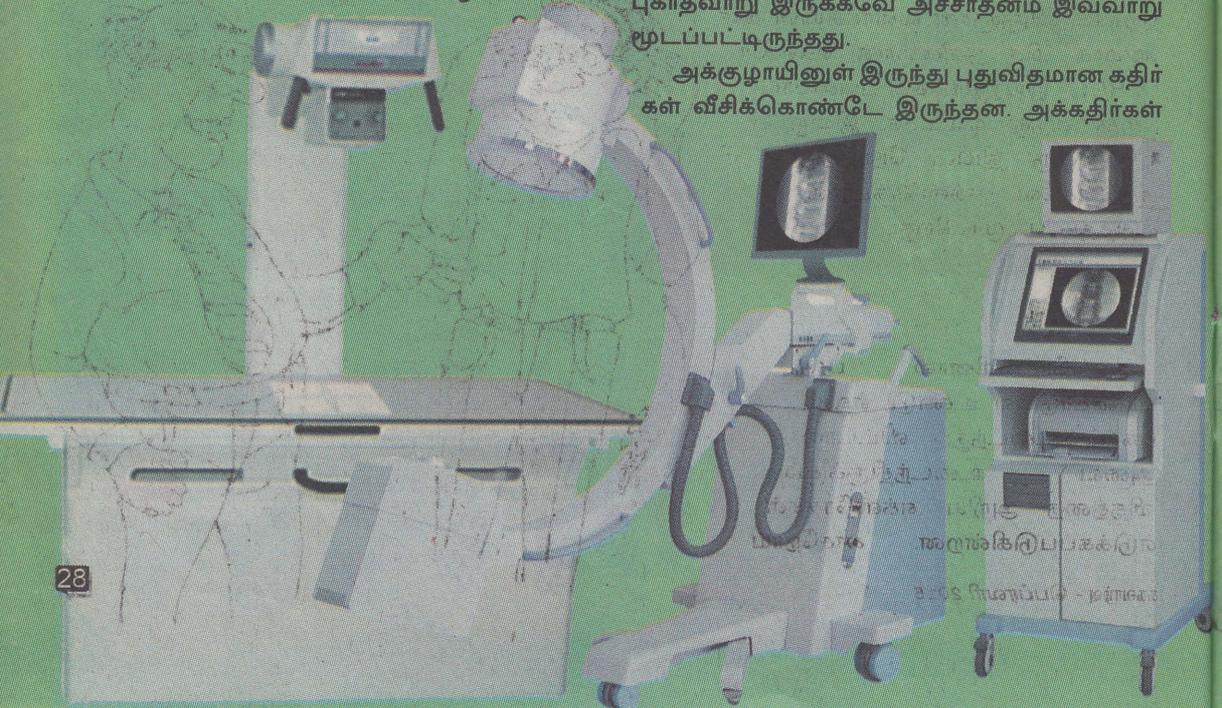
பெரும் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டதோடு அவருக்கு துணையாகப் பணிபுரிந்தார்.

கதிர்களின் ஊடுருவல்

'ஸ்ட்ரோஸ்பூர்க்' எனும் நகரில் புதிதாய் ஒரு பல்கலைக்கழகம் அமைக்கப்பட்டது. 'கூன்ட்' என்பவருக்கும் 'ரொண்ட்ஜன்' அவர்களுக்கும் அப்பல்கலைக்கழகத்தில் ஆசிரியர் பதவிகிடைத்தது.

பின்னர் 'ஜெர்மன் நாட்டில் அமைந்த ஒரு விஞ்ஞான ஆய்வு நிலையத்தில் 1885ஆம் ஆண்டு தனது விஞ்ஞான ஆய்வுகளை 'வில்ஹெல்ம் ரொண்ட்ஜன்' மேற்கொண்டிருந்தார். அப்பொழுது ஒரு சம்பவம் நடந்தது. ஓர் இருட்டறையில் 'ரொண்ட்ஜன் க்ரூக்ஸ் குழாய்' என்ற சாதனத்தை வைத்து ஆய்வுகளை மேற்கொண்டிருந்தார். அந்த சாதனமானது வெளிப்புறமாக கறுப்பு காகிதத்தால் நன்றாக மூடப்பட்டிருந்து, வெளியிலிருந்து எத்தகைய ஒளியும் அக்குழாயினுள் புகாதவாறு இருக்கவே அச்சாதனம் இவ்வாறு மூடப்பட்டிருந்தது.

அக்குழாயினுள் இருந்து புதுவிதமான கதிர்கள் வீசிக்கொண்டே இருந்தன. அக்கதிர்கள்



குழாயின் வெளிப்புறம் மூடப்பட்டிருந்த கறுப்புக் காகிதத்தை ஊடுருவிப் பாய்ந்து அந்த அறையில் இருந்த ஓர் ஒளித்திரையில் மோதி ஒளிர்ந்தது. இவ்வாறு ஒளிர்ந்த அக்கதிர்களை தற்செயலாகப் பார்த்த 'ரொண்ட்ஜ்' தீவிரமாக சிந்திக்க ஆரம்பித்தார். அந்த ஒளிப்பாதையின் குறுக்கே கனமான புத்தகம் ஒன்றை வைத்துப் பார்த்தார். அக்கதிர்கள் அப்புத்தகத்தை ஊடுருவியதை அறிந்து வியந்தார். பின்னர் 'ரொண்ட்ஜன்' தன்னுடைய கையை ஒளிக்கதிர்களின் குறுக்கே நீட்டினார்.

எதிரே இருந்த திரையில் அவருடைய கை எலும்புகள் தெளிவாகத் தெரிந்ததைக் கண்டார். சக்தி மிக்க அக்கதிர்கள் தசையையும் ஊடுருவிச் செல்லக்கூடியன என்பதை தெரிந்து கொண்டார். என்னவென்று தெரியாத அக்கதிர்களுக்கு எக்ஸ் கதிர்கள் என்று பெயரிட்டார். இன்று மருத்துவ துறையிலும் பல்வேறு தொழில் நுட்பத் துறைகளிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கும் எக்ஸ் கதிர்கள் இப்படித்தான் எதேச்சையாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. எக்ஸ்ரே இயந்திரம் உருவாக்கப்பட்ட ஆரம்ப காலத்தில் இந்த இயந்திரத்தின் மூலம் எக்ஸ்ரே எடுப்பது மிக மிகச் சிரமமான ஒரு செயலாகவே இருந்தது. நோயாளிகள் ஒரே இடத்தில் அசையாமல் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்க வேண்டி இருந்தது. உடலானது அசைந்து விட்டால் எக்ஸ்ரே படம் சரியாக அமையாமல் போய்விடும் போன்ற தொல்லைகளும் இருந்து வந்தது. ஆனால் தற்கால விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் காரணமாக மிக நவீனமான எக்ஸ்ரே (X-RAY) இயந்திரங்கள் பயன்பாட்டிற்கு வந்து விட்டன. இன்று ஒரே ஒரு நிமிட நேரத்திற்குள்ளாகவே எக்ஸ்ரேக்களை எடுத்து விட முடிகிறது.

எக்ஸ்ரேக்களின் பயன்பாடு

எக்ஸ்ரேக்களினால் பல பயன்பாடுகள் உண்டு. எலும்புகள் உடைந்து விட்டால் அவை உடைந்திருக்கும் விதத்தை அறிய எக்ஸ்ரேக்கள் எடுக்கப்படுகின்றன. காசநோய்

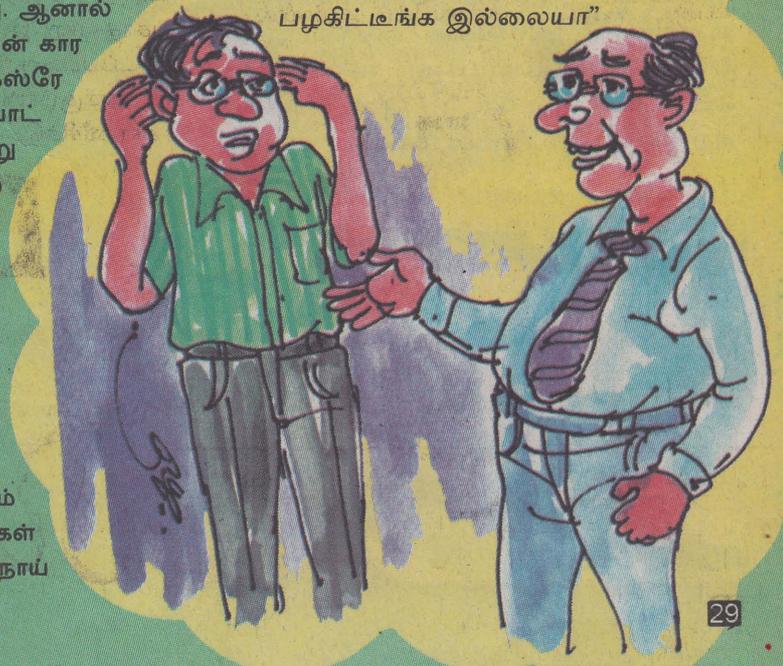
நுரையீரலை எந்த அளவிற்கு பாதித்திருக்கிறது என்பதை அறியவும் எக்ஸ்ரேக்கள் எடுக்கப்படுகின்றன. பல மருத்துவத்திலும் எக்ஸ்ரேக்கள் பெரிதும் துணை புரிகின்றன.

சிறுவர்கள் விளையாட்டாக நாணயம் போன்றவற்றை விழுங்கி விடுகிறார்கள். அத்தகைய சமயங்களில் அந்த நாணயமானது உடலுக்குள் எந்தப்பாகத்தில் இருக்கிறது என்பதை அறியவும் எக்ஸ் கதிர்கள் பெரிதும் உபயோகமாகின்றன. மருத்துவத்துறை மட்டுமின்றி தொழிற்சாலைகளிலும் எக்ஸ் கதிர்கள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. வார்ப்புப்பாகங்களை செய்த பின்னர் அப்பாகங்களினுள் காற்றுக்குமிழ்கள் இருக்கின்றனவா? அல்லது விரிசல்கள் இருக்கின்றனவா? என்பதை அறிய எக்ஸ் கதிர்கள் பயன்படுகின்றன. 1901ஆம் ஆண்டு உலகின் மிகப்பெரிய பரிசுகளுள் ஒன்றான நோபல் பரிசு 'ரொண்ட்ஜனுக்கு' வழங்கப்பட்டது. புற்றுநோயால் 'ரொண்ட்ஜன்' 1923ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரியில் காலமானார்.

- இரஞ்சித் ஜெயகர்

"இரவு படுத்தா தூக்கம் வர மாட்டேங்குது டொக்டர்.."

"எப்படி வரும்.. அதுதான் ஆபீஸ்ல உக்காந்துட்டே தூங்கி பழகிட்டீங்க இல்லையா"





என்ன சொல்கிறது?

காலை, இரவு என்று வெவ்வேறு நேரங்களில் வேலை பரக்கின்ற 'ஷிஃப்ட்' முறை தொழிலாளர்களுக்கு உடற்பருமன் அதிகரிப்பும் மற்றும் உடல்நலக் குறைவுகள் ஏற்படுவதாக இங்கிலாந்தில் நடத்தப்பட்டுள்ள புதிய ஆய்வு தெரிவிக்கின்றது. இத்தொழிலாளர்களுக்கு வயது அதிகமில்லை என்றாலும் இவர்களின் ஆரோக்கியம் பாதிப்படவதாக இம் மக்களின் உடல்நிலை பற்றிய தகவல்த் தீரட்டு தெரிவிக்கின்றது. அதிகமானோர் 'ஷிஃப்ட்' முறைப்படி வேலை செய்வதனால் அவர்களின் ஆரோக்கியம் பாதிப்படவதாக இந்த ஆய்வில் முக்கிய பங்காற்றியிருந்த 'ரேச்சல் கிரெய்க்' கூறுகிறார். பகல், இரவு என மாறி மாறி வேலை பரப்பதென்பது உடல்நலத்துக்கு தீங்கானது என்பது தற்போது மிகவும் தெளிவாகிவிட்டது என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். அதேபோல முதுகுவலி, நீரிழிவு போன்ற பாதிப்புகளும் 'ஷிஃப்ட்' தொழிலாளர்களிடையே அதிகமாக உள்ளது எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஷிஃப்ட் தொழிலாளர்களுக்கு உடல்நலம் பாதிப்பு



மாணவர் சுகநல மேம்பாட்டில் அடங்குபவை

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)
சுத்தமான சூழலில் பாடசாலை உணவு விடுதி (canteen) இடம்பெற வேண்டும்

◇ மாணவர்களின் உணவு விடுதியானது சுத்தமான முறையில் சரிவிகித தானிய உணவுகள் மற்றும் பழங்கள் முதலானவற்றை அதிகமாக மாணவர்களின் பாவனைக்கு ஊக்குவிக்கப்படும் வகையில் அமைதல் வேண்டும். குளிர்பானங்கள் மற்றும் நிறமூட்டிய பானங்களைத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

◇ நன்றாகச் சுத்திகரித்த மாவில் தயாரித்த உணவுகளின் பாவனை முடியுமானவரை கட்டுப்பாடாக இருத்தல் அவசியம்.

◇ சில மாணவர்கள் தொடர்ந்து உணவருந்துவதும் சுவையூட்டிய பானங்களைச் சுவைப்பதையும் காண்கின்றோம். இந்நிலைமை மாறவேண்டும்.

இதனால் உடற்பருமனுக்கு ஆளாகும் பல பிள்ளைகளைக் காண்கிறோம். ஒருவரின் வயதிற்கு ஏற்ற உயரம், எடை, சராசரி எடை பேணுதல் அவசியம். சகல மாணவர்களுக்கும் தமது உடர்திணிவு குறியீட்டெண் (BMI) தொடர்பான விளக்கம் தேவை.

BMI = எடை KG
உயரம் (meter) 2
சாதாரணம் 18.5 - 22.9
எடை கூடுதல் 23.0 - 25.0
உடற் பருமன் 25>
மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை மாணவர் BMI பார்த்தல் அவசியம்

◇ மாணவர் (குறிப்பாக பெண் பிள்ளைகள்) ஏறத்தாழ 30%க்கும் மேற்பட்ட கிராமப்புற மாணவர் எடை குறைவாகக் காணப்படுகிறார்கள். வயதிற்கு ஏற்ற உயரம் இல்லை. உயரத்திற்கு ஏற்ப எடை

யில்லை. வளரிளம் பருவத்தில் இந் நிலைமை சீர் செய்யப்பட வேண்டும். இவர்களை வருங்காலத் தாய்மார்களாவர். இவ்வயதில் இவை சீர் செய்யாவிடின் வாழ்க்கையில் எப்போதுமே இக்குறைப்பாட்டைச் சீர் செய்ய முடியாது.

இப்பாதிப்புக்கு முக்கியமான காரணம்

◇ இவர்களுக்குப் போதிய புரத உணவு கிடைக்காமையேயாகும். மலிவான தாவரப் புரதம் (பருப்பு வகை) சிறிய மீன்கள், கருவாடு, முட்டை, பால் முதலியன தமது வருவாய்க்கு ஏற்ப பெற வழிகாட்டல் தலையாய பணியாகும்.

◇ குறைந்த செலவில் கூட்டுக்கலவைப் பாவனை ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். பொரி, அரிசி மா, பருப்பு, காய்கறி சேர்ந்த கறி, இலைக்கீரை, பயறு, அரிசிப் பொங்கல், ரொட்டி முதலானவைகளை நாம் தயாரித்து உண்ணலாம்.

குறிப்பு :

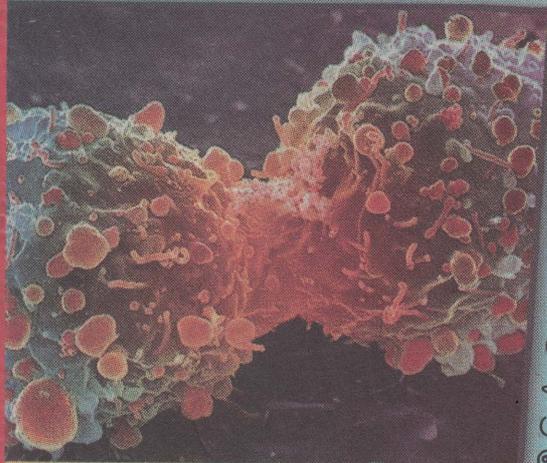
◇ பாடசாலையில் நாம் பழகும் ஒவ்வொரு வாய்ப்பும் சாதகமானதாக அமையுமானால் அவை எமது ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றத் திற்குப் படிக்கல்லாக அமையும். உதாரணமாக வகுப்பறைச் சுத்தம், பாடசாலைச் சூழல், சுற்றாடல் சுத்தம், சுத்தமான குடிநீர், அடிக்கடி நொறுக்குத் தீனி உண்பதைத் தவிர்த்தல், நிறமூட்டிய பானம் பருகுவதைத் தவிர்த்தல், பகிர்ந்து உண்ணுதல் மற்றவர் பொருட்களைக் களவாடாது இருத்தல் (உணவு உட்பட) நிறை உணவு உண்ணுதல். விரைவு உணவு (Fast food) உண்ணுதலைத் தவிர்த்தல் முதலியன.

◇ ஒரு நடவடிக்கை, முயற்சி, செயற்பாடு தொடர்பான அடிப்படைக் கல்வி அவசியம். அதற்கான களம் அமைத்தல் அவசியமாகும். தொடர்ந்து நடைமுறைப்படுத்தல் அந்நிலைமை எம்மை அறியாத பழக்கவழக்கமாக அமைவதைக் காணுகின்றோம். காலக்கிரமத்தில் அவை எமது நடத்தைக் கோலமாக அமைவதைக் காணலாம். (change of Behaviour)

◇ உதாரணமாக மாணவர் மத்தியில் தற்போது

E-Readers தூக்கத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கின்றது

'E-Readers' (E - Readers) என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் மின்படிகளை உறங்கச் செல்வதற்கு முன்னர் படுக்கையில் படிக்கும் பழக்கத்தால் ஒருவரின் தூக்கம் பாதிப்பதால் அவரது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்றும் அமெரிக்க மருத்துவர்கள் எச்சரித்திருக்கிறார்கள். தற்போதைய மின்படிகளின் திரை ஒளிரும் திரையாக வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. 'ஸ்மார்ட் போன்'களின் திரையைப்போல திரைக்குப் பின்னிருந்து ஒளி உமிழும் தன்மை கொண்ட இந்த மின்படிகள் தன் மனிதர்களின் தூக்கத்தை பாதிப்பதாக இந்த ஆய்வுக்கு தலைமைவகித்த மூத்த ஆய்வாளர் பேராசிரியர் 'சுர்ல்ஸ் செஸ்லர்' பி.பி.சி.பிடம் தெரிவித்தார். எனவே ஆழ்ந்த அமைதியான தூக்கத்தை விரும்புவர்கள், தங்கள் தூங்கச் செல்வதற்கு குறைந்தபட்சம் இரண்டமணி நேரத்துக்கு முன்னதாகவே தங்களின் ஸ்மார்ட் போன்கள், ஒளி உமிழும் மின்படிகள் போன்ற கூடுதல் ஒளியை நேரடியாக கண்ணுக்குள் செலுத்தும் கருவிகளை பயன்படுத்தாமல் இருப்பது அவசியம் என மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.



காரணமின்றி ஏற்படும் புற்றுநோய்கள்

பெரும்பான்மையான புற்றுநோய்கள் நமது தீயபழக்க வழக்கங்களால் ஏற்படுவதைவிட காரணமின்றியே வருவதாக ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். உடலின் சில திசுக்கள் ஏனைய பல திசுக்களைவிட பல இலட்சக்கணக்கான மடங்கு இலகுவாக புற்றுநோய்க் கிருமிகளின் தாக்குதலுக்கு இலக்காகிவிடுகின்றன. 'இது ஏன்?' என்பதை அறிய ஆய்வாளர்கள் பல பரிசோதனைகளை நடத்தியுள்ளனர்.

இந்த ஆய்வின் முடிவுகளின் படி, புற்றுநோய் வகைகளில் மூன்றில் இரண்டு பங்கானவை காரணம் எதுவும் இன்றி எதேச்சையாகவே தெற்றிவிடுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆனால் மிகவும் உயிர்பத்தை விளைவிக்கக்கூடிய சில வகைப் புற்றுநோய்கள் மது, புகைத்தல் போன்ற, எமது தீயபழக்க வழக்கங்களாலேயே ஏற்படுகின்றன. ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் எப்போதுமே கொடியவகைப் புற்றுநோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும் என்று "கான்ஸர்ரிசேர்ச் யூகே" என்ற அமைப்பு கூறுகின்றது.

பல்முரசு வியாதி முதன்மை வகிப்பதைக் காண்கின்றோம்.

◇ நாம் உண்ணும் உணவில் அதிகமானவை சுத்திகரிக்கப்பட்டமா, சீனி முதலானவைகளைக் கொண்டு தயாரித்தவை. இவை இலேசாகப் பற்களில் படிமங்களாகின்றன.

◇ இரவு நித்திரைக்குப் போகுமுன் பற்களை தூரிகையினால் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். பகல் முழுவதும் உண்ணும் உணவு புளிப்படைந்து அமிலமாகலாம். இவை பற்களை அரிக்கவல்லன. முரசைக்கரைக்க வல்லன. பற்களைத் தினம் இரவில் துலக்கினால் இவ்வாபத்தில் இருந்து விடுபடலாம். ஆனால் எத்தனை வீதமானோர் இரவு நித்திரைக்கு முன் பல் துலக்குகிறார்கள்?

◇ பற்களை சரியான முறையில் சுத்தம் செய்கிறோமா? இரு பற்களுக்கிடையில் உள்ள கழிவுகள் அகற்றப்படல் வேண்டும். எனவே சீப்பில் இருக்கும் அழுக்கைக் களைவது போன்று பற்களுக்கிடையில் கழிவுகள் அகற்றப்படல் வேண்டும்.

◇ பாலர் பருவத்தில் இருந்து சரியான முறையில் பற்சுகாதாரம் பேணப்பட்டால் பல்முரசு

கா. வைத்தீஸ்வரன்,
சுகநலக் கல்வியாளர்

வியாதி ஏற்படாது. இன்று எமது பாடசாலைகளில் 40% மாணவர்கள் பல்முரசு வியாதிக்கு இலக்காகியுள்ளனர்.

உடல் அமைப்பும் அப்பியாசத்தின் அவசியமும் நாம் எவராக இருப்பினும் அப்பியாசம் அவசியம். போதியளவு பிராண வாயுவை நாம் சுவாசிக்க வேண்டும். அதேவேளை எமது சுவாசப்பை வெளியேற்றும் கரியமிலவாயு சுவாசத்தின் ஊடாக வெளிக்கொண்டுவரல் வேண்டும். சுகலகலங்களுக்கும் பிராண வாயு கிடைக்கச் செய்தல் அவசியமாகும். இதன் மூலம் நாம் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வாழ்தல் நிச்சயப்படுத்தலாக இருக்க முடியும். இன்று எமது வீடுகளாக இருப்பினும் சரி பாடசாலைகளாக இருப்பினும் சரி உடல் அப்பியாசத்தைக் கருத்தில் கொள்பவர்களுக்குக் குறைந்த தொகையினராவர். 11 பேர் விளையாடப்

பல ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் ஓர் இடத்தில் இருந்து ஆரவாரிக்கும் கலாசாரமாக மாறியிருப்பதை அவதானிக்கிறோம். இந்நிலைமை மாற வேண்டும். சகலரும் உடல் அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல் வேண்டும். இதன் மூலம் எமது உடல் உழைப்பு இல்லாது அனேகமானவர் வாழ்க்கை அமைவதனால் நீரிழிவு, அதிகரித்த இரத்த அழுக்கம், பாரிச வாதம், மூட்டுவாதம், இருதய வியாதி, உள நெருக்கீடு முதலான தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

நற்பழக்க வழக்கங்கள்

☛ நாம் மற்றவர் பொருட்களுக்கு ஆசைப்படக் கூடாது.

☛ ஒரு பொருளைக் கண்டெடுத்தால் அப்பொருள் மீளவும் உரியவரிடம் ஒப்படைக்கும் பண்பு வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.

☛ நிச்சயமாக எமது பாடசாலைகளில் இப்பண்பை எம்மவர்களால் வளர்க்க முடியும். இதற்குச் சாதகமான மனப்பான்மையை எமது ஆசிரிய சமூகத்திலும் சிரேஷ்ட மாணவர் மத்தியிலும் முதலில் வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.

☛ பாடசாலை வகுப்பறையில் இதற்கென ஒரு பெட்டி (charity Box) வைத்திருந்தனர். வகுப்பறையில் கண்டெடுக்கப்படும் எப்பொருளாக இருப்பினும் அப்பொருள் வகுப்பாசிரியரிடம் ஒப்படைக்கப்படும். ஆசிரியர் அப்பொருளை இப் பெட்டியில் வைத்து விட்டு மாணவர் மத்தியில் அறிவிப்பார். தமக்குரியதான பொருளை மாத்திரம் குறிப்பிட்ட மாணவர் எடுத்துச் செல்வார். இவ்விதமான எளிமையான உதாரணங்கள் மூலமாக உயர்வான பண்பை எமது மாணவர் மத்தியில் வளர்க்க முடியும் என்பதை எமது கவனத்தில் கொள்வோம்.

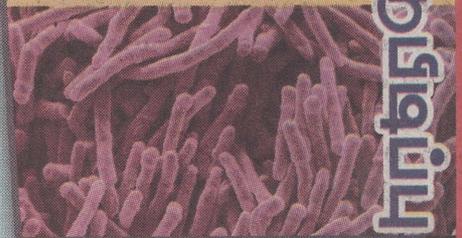
☛ களவு எடுத்தல்/ பிழையான தண்டனை/ உள நெருக்கீடு/ மனப்பதற்றம் முதலானவைகளுக்கு இட்டுச் செல்ல முடியும் என்பதை மறவாது இருப்போம்.

☛ கண்ணால் கண்டதும் பொய் காதல் கேட்டதும் பொய் தீர விசாரித்துச் செயற்படல் தலையாய பணியாகும்.



நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்க்கப்பட்ட புதுரக 'அன்டிபயோடிக்' ஒன்றை கண்டுபிடித்திருப்பதாக அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் அறிவித்திருக்கிறார்கள். பக்டீரியாக்களை வளர்ப்பதில் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கடைபிடித்த வழிமுறைகள் 25 புதிய 'அன்டிபயோடிக்' மருந்துகளை உருவாக்க உதவியிருக்கிறது. இதில் ஒரு 'அன்டிபயோடிக்' மருந்து மிகவும் நம்பிக்கையளிப்பதாக விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

தற்போது பயன்பாட்டில் இருக்கும் 'அன்டிபயோடிக்' மருந்துகள் எல்லாமே ஏறக்குறைய முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை. இந்த புதிய கண்டுபிடிப்பானது மருத்துவ உலகின் மைல்கல் என்று வர்ணிக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் மேலும் அதிகமான புதுரக 'அன்டிபயோடிக்' மருந்துகளை கண்டுபிடிக்க முடியும் என்றும் நம்பப்படுகிறது.



புதுரக அன்டிபயோடிக் கண்டுபிடிப்பு



மருத்துவ

கேள்வி + பதிலு

எஸ். கி



இரத்ததானம் செய்வதால் துணைசீகற்று

நீச்சலி பயிற்சி செய்வதால் கூனி ஏற்படுமா?

உயரமாக வளர்வதை தடுக்க முடியுமா?

பெரிசிடமோல் தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்தினால்...

மாதவிடாய் காலத்தில் குளிக்கலாமா?

காது அழுக்கடைந்தால் காது டீக்காது?



இரத்த தானம் செய்வதால் தலைச்சுற்று ஏற்படுமா?



கேள்வி: எனக்கு வயது 26. நான் 5 அடி 6 அங்குல உயரமானவள். 57Kg எடை கொண்டவள். HB பெறுமானம் 12.1 நான் இரத்ததானம் செய்ய அதிக விருப்பமாக உள்ளேன். இரத்ததானம் செய்வதால் உடலுக்கு ஏதேனும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுமா? என்பதையும் இரத்ததானம் செய்யும் போது தலைச்சுற்று ஏற்பட்டால் அதன் பிரதி பலனாக மூளைக்கு ஏதேனும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுமா என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகின்றேன். அது மட்டுமன்றி இரத்ததானம் செய்த பின்பு உடல் பருமனாகும் என்ற கருத்தும் உள்ளதால் இக்கருத்து உண்மையா என்பதை தெரியப்படுத்தவும்.

- எஸ். குமுதினி குமாரவேல்,
கொழும்பு - 15.

பதில்: இரத்ததானம் செய்வதற்குரிய பொருத்தமான உயரம், நிறை மற்றும் உடலின் ஹீமோகுளோபின் அளவும் மற்றும் வயது என்பன உங்களுக்கு பொருத்தமாக உள்ளது. ஆனால் செங்கமாலை போன்ற தொற்று நோய் மற்றும் இருதய நோய் நிலைமை வேறேதேனும் நீண்ட காலமாக உள்ள நோய்கள் காணப்பட்டால் இரத்ததானம் செய்ய முடியாது. இரத்த தானம் செய்வதால் தலைச்சுற்று ஏற்படாது. இதனால் எந்த

பாதிப்புக்களும் மூளைக்கு ஏற்படாது.

இரத்தத்தைப் பார்க்கும் போது ஒருவருக்கு தலைச்சுற்று ஏற்படுவதாயின் அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அதற்கு உடனடியாக தேவையான சிகிச்சைகள் வழங்கப்படும்.

இரத்தத்தைப் பெறுவதற்கு முன்பு இரத்தம் தானம் செய்பவரின் சுயவிபரம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும். அதன் பின்பு வைத்தியரால் தேவையான சுகாதார நிலை தொடர்பாக பரிசோதனை செய்யப்படும், அதன் பின்பு பயிற்சி பெற்ற தாதிகள் குழுவினரால் இரத்தம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும். இதனால் இரத்ததானம் செய்வது தொடர்பாக எந்த பயமும் கொள்ளத்தேவையில்லை. அது மட்டுமன்றி இரத்தம் வழங்குவதால் உடல் பருமன் ஏற்படும் எனப் பயப்படவும் தேவையில்லை.

Dr. சுமுது பண்டாரநாயக்க
பொது நோய் விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்
கம்பளை ஆதார வைத்தியசாலை

நீச்சல் பயிற்சிக்கு சென்றால் முள்ளந்தண்டு வளைவு ஏற்படுமா?



கேள்வி: எனக்கு வயது 16. நீச்சல் பயிற்சிக்கு சென்று 8 மாதங்களாகி விட்டது. அண்மைக் காலம் முதல் எனது முள்ளந்தண்டுப் பகுதி சற்று கூனலாக உள்ளதை

நான் காணுகின்றேன். நீச்சல் பயிற்சியை தொடர்ந்து மேற்கொண்டதால் எனது முள்ளந்தண்டில் கூனல் விழுந்தது.' நீச்சல் பயிற்சி காரணமாகத்தான் இந்த நிலை ஏற்பட்டது என்று சந்தேகம் ஏற்பட்டுள்ளது. நீச்சல் பயிற்சி காரணமாக முள்ளந்தண்டில் கூனல் ஏற்படாதென்றால் வேறு என்ன காரணத்தால் ஏற்பட்டதெனக் கூற முடியுமா?

- ஷாமினி குலசிங்கம், யாழ்ப்பாணம்.

பதில்: உங்கள் வயதின்படி பார்க்கும் போது உங்கள் உடல் வளர்ச்சியின் சிறந்த காலப்பகுதியில் உள்ளீர்கள் எனத் தெரிகின்றது. இக் காலத்தில் முள்ளத்தண்டில் ஏற்படும் சிறிய கூனலும் தெளிவாகத் தெரியும். ஆனால் நீச்சல் பயிற்சிக்கும் முள்ளத்தண்டு வளைவிற்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை. இதனால் நீங்கள் தொடர்ந்து நீச்சல் பயிற்சிகளில் ஈடுபடலாம்.

ஆனாலும் விளையாட்டு அல்லது உடற்பயிற்சி வைத்திய நிபுணரிடம் சென்று மேலதிக பரிசோதனைகளை செய்து கொள்வது சிறந்தது. முள்ளத்தண்டு கூனலை இல்லாமல் செய்ய உடற் பயிற்சிகள் உள்ளன. ஆனால் அவற்றை முறையான வைத்திய ஆலோசனையின்படி செய்தலே சிறந்தது. மேலும் உங்கள் முள்ளத்தண்டில் உள்ள கூனற்பகுதி மற்றும் எந்தளவு தூரத்திற்கு வியாபித்துள்ளது என்பதையும் நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆதலால் முறையாக உரிய வைத்திய நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

Dr.லால் ஏக்கநாயக்க

அரச விளையாட்டு வைத்திய பிரிவின் விளையாட்டு வைத்திய அதிகாரி

உயரத்தைக் குறைக்க முடியுமா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே எனது மகளின் வயது 23. அவள் 5அடி 8 அங்குலம் உயரம் கொண்டவள். இதன் காரணமாக அதிக கவலையுடன் இருக்கிறாள். உயரத்

தைக் குறைக்க விஞ்ஞான ரீதியான வைத்திய முறைகள் உள்ளதா? என்பதை அறிய விரும்புகிறேன். உயரத்தைக் குறைக்கக்கூடிய எந்த சிகிச்சை முறைகளும் இல்லை என எமது குடும்ப வைத்தியர் குறிப்பிடுகின்றார்.

- திருமதி மல்லிகா சிவநாதன், மட்டக்களப்பு.

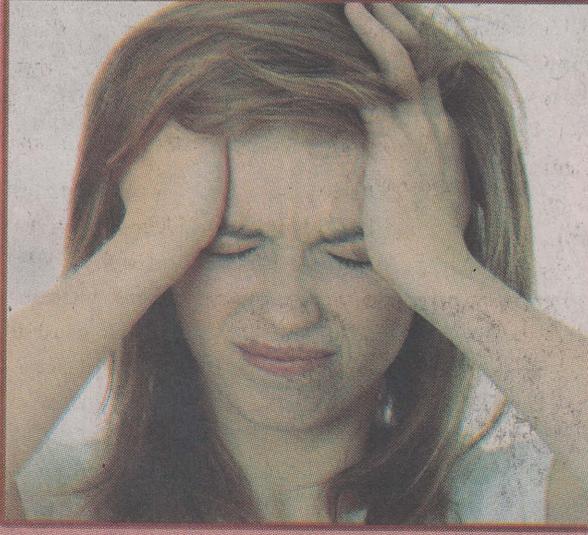
பதில்: உங்கள் மகளின் பிரச்சினையை அல்லது மன வேதனையை உண்மையில் பிரச்சினையாகக் கொள்ள வேண்டாம். இன்று உலகின் ஆடை வடிவமைப்பு கலை நிபுணர்களில் பலர் 5 அடி 8 - 10 அங்குலம் உயரம் கொண்டவர்கள்தான் அதிகம் உள்ளனர். அவர்கள் இத்தகைய உயரம் கொண்டவர்களை



ளாக இருப்பது மகிழ்ச்சியை கொடுப்பதாகக் கூறுகின்றனர். இத்தகைய உயரம் ஏனையவர்களை மிக விரைவில் கவர்ந்து கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தி தருவதோடு யாவரையும் கவரக் கூடிய ஆளுமையையும் தருகின்றது. இத்தகைய உயரத்தைக் கொண்டவர்களுக்கு மிக விரைவில் சிறந்த வேலை வாய்ப்புக்களும் தேடி வரும். நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் உயரத்தைக் குறைக்க கூடிய விஞ்ஞானபூர்வமான வைத்திய முறைகள் இல்லை. இதனால் உங்கள் மகளின் உயரம் தொடர்பாக தேவையற்ற கவலையை கைவிட்டு விடுவதே சிறந்த வழியாகும். இதனை உங்கள் மகளுக்கு கிடைத்த கொடையாகக் கருத வேண்டும்.

Dr. லால் ஏக்கநாயக்க
விளையாட்டு வைத்திய அதிகாரி
விளையாட்டு வைத்திய பிரிவு

காலை மற்றும் மாலையில் தலையிடி



கேள்வி: வைத்திய அவர்களே! எனது மகளுக்கு வயது 26. தொழில் பார்க்கின்றாள். காலை மற்றும் மாலையில் குளிப்பதால் அதிக தலைவலியால் அவதிப்படுகிறாள். வேலை பார்க்கும் இடத்தில் தலையிடி அடிக்கடி ஏற்படுவதாக கூறுகின்றாள். தலையிடி காரணமாக ஒரு நாளுக்கு இரண்டு முறை பெரசிட்டமோல் பாவிப்பதற்கு பழக்கப் பட்டுள்ளாள்.

இது எவ்வளவு தூரத்திற்கு பொருந்தும் என்பதே எனது வினாவாகும். அது மட்டுமன்றி அடிக்கடி பெரசிட்டமோல் பாவிப்பதால் அவளுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா என்பதையும் அறிய விரும்புகின்றேன்.

- திருமதி பஸீனா கமால்,
அளுக்கம்.

பதில்: தலையிடி ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். அவற்றில் விளக்கம் போதுமானதாக அமையவில்லை. இதனால் தலையிடிக்கான காரணத்தை இனங்கண்டு கொள்ள வைத்திய நிபுணரின் உதவியை நாட வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. மேலும் நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் பெரசிட்டமோலைப் பயன்படுத்து

வதால் பாரதூரமான பிரச்சினைகள் எதுவும் ஏற்படாது. ஆனால் மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தும் அளவுகளில் அதிகரிப்பு ஏற்பட்டால் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். சாதாரணமாக 50 கிலோ கிராம் நிறை கொண்ட ஒருவருக்கு ஒரு நாளுக்கு 2 வில்லைகள் வீதம் மூன்று முறை பயன்படுத்தலாம். அதனை விட அதிகரித்தால் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

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

மாதவிடாய் காலங்களில் குளிக்கலாமா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 35. மாதவிடாய் காலங்களில் குளித்தவுடன் மாதவிடாய் நின்று விடுகின்றது. அவ்விதம் செய்யக்கூடாது என நான் கேள்விப்பட்டுள்ளேன். மாதவிடாய் என்பது கழிவுக் குருதியா? இவ்விதம் இருக்கும் போது குளிக்கும் போது மாதவிடாய் நின்றால் வெளியேறும் கழிவு குருதி உடலில்



தங்கி நின்றல் கூடாது என நான் கேள்விப்பட்டுள்ளேன். இதில் விஞ்ஞான பூர்வமான உண்மை உள்ளதா? காரணத்தை தெளிவுபடுத்தவும்.

- புனிதா பெருமான், கம்பளை.

பதில்: மாதவிடாயின் போது வெளியேறும் குருதி கழிவுக் குருதி என விஞ்ஞானபூர்வமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படவில்லை. அது போல் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குளிப்பதற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் மாதவிடாயின் போது முழுமையாக குருதி வெளியேற வேண்டும் என்ற நிலை இல்லை.

28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் ஏற்படும் பெண்களின் கர்ப்பப்பையில் கரு உருவாகுவதற்கான ஆயத்தங்கள் நடைபெறும். அவ்விதம் ஏற்படாத விடத்து 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை கர்ப்பப்பையின் உள்ளே உருவாகியிருக்கும் கர்ப்ப அணுக்கள் கர்ப்பப்பையில் இருந்து கழன்று வெளியேறல் மாதவிடாய் எனக் குறிப்பிடுவர். சாதாரணமாக இங்கு 30 முதல் 80 மி. லீற்றர் அளவிலான குருதி வெளியேறும். மிக எளிமையாகக் கூறுவதாயின் 5 நாட்களை விட அல்லது கட்டி கட்டியாக மாதத்திற்கு இரு முறை அல்லது பல நாட்களாக தொடர்ந்து வெளியேறுவதாயின் அத்தகைய வர்கள் வைத்திய ஆலோசனையை நாடுவது அவசியமாகும்.

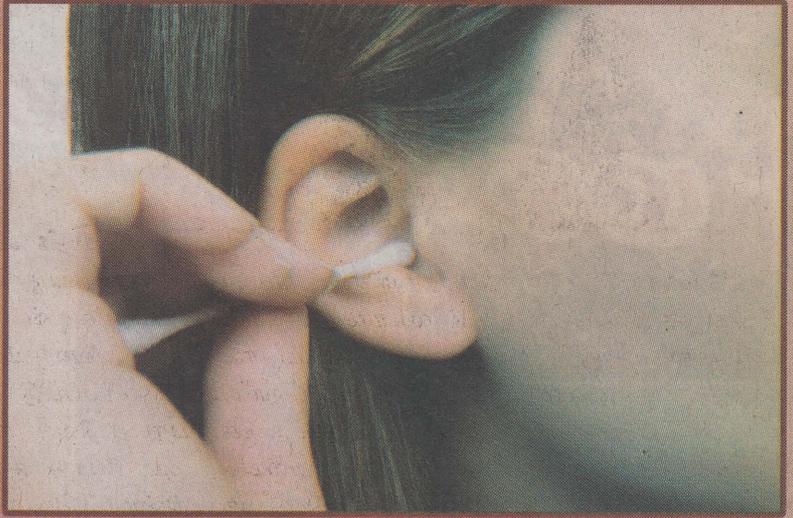
Dr. சாமிந்த கந்த உட பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் பேராதனை வைத்திய பீடம்

காது கழிவு அகற்றுதல்

கேள்வி: எனது மகளின் வயது 12. அண்மைக் காலம் முதல் அவளது காது கேட்கும் சக்தி குறைந்துள்ளது. வைத்தியசாலைக்கு சென்ற பின்பு காதிலுள்ள மெழுகு (கழிவு) கட்டியாக இறுக்கமடைந்துள்ளதாக குறிப்பிட்டார்கள். இதற்காக மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்துமாறு குறிப்பிட்ட

போதிலும் தற்போது அதனை ஒழுங்காக பாவிக்காமல் விட்டதன் காரணமாக காது கேட்கும் சக்தி குறைவடையுமோ என்ற பயம் ஏற்பட்டுள்ளது. எதிர்காலத்தில் அவளுக்கு பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா? சில வேளைகளில் அவளுக்கு எதிர்காலத்தில் சத்திர சிகிச்சைக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுமா? இதற்கு என்ன செய்யலாம் எனக் கூறுவீர்களா?

- காந்திமதி புருஷோத்தமன், தலவாக்கலை.

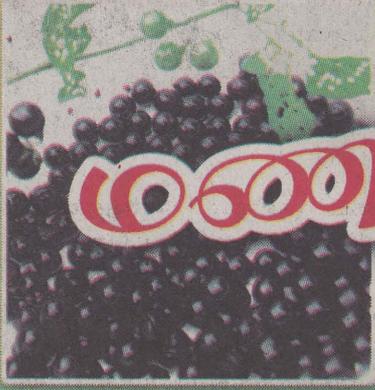


பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடுவதைப் பார்க்கும் போது உங்கள் மகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினைக்கமைய வைத்தியசாலையில் பெற்றுக் கொடுத்த மருந்து வகைகளை முறையாகப் பயன்படுத்தாமல் விட்டமையாகும்.

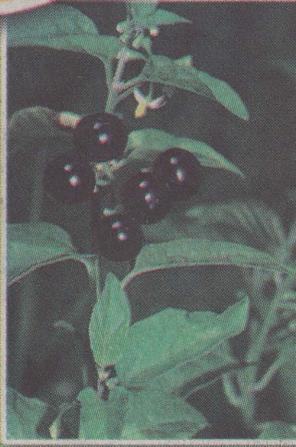
காதிலுள்ள மெழுகினை நீக்கி சுத்தப்படுத்தியதோடு தொடர்ந்தும் காது கேட்காவிடில் காதினை பரிசோதிக்க நேரிடும். நீங்கள் கேட்டுள்ளபடி இந்தப் பிரச்சினை காதிலுள்ள மெழுகு காரணமாக ஏற்பட்ட பிரச்சினை அல்ல. ஆனால் காது கேட்காமல் உள்ள பிரச்சினை தொடர்ந்து காணப்பட்டால் காது தொடர்பான விசேத்துவ மருத்துவ நிபுணரை அணுகி காதினை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தல் அவசியமாகும்.

Dr. அநுருத்த பண்டார கிரிதென தொண்டை மற்றும் காது தொடர்பான விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

மூலிகையின் பெயர்	:	மணத்தக்காளி
தாவரவியல் பெயர்	:	SOLANUM NIGRUM
தாவரவியல் குடும்பம்	:	SOLANACEAE
வேறு பெயர்கள்	:	மணித்தக்காளி, மிளகுத்தக்காளி, உலகமாதா
பயன் தரும் பாகம்	:	இலை, வேர், காய் மற்றும் பழம்.
பொதுத் தன்மைகள்	:	உடந்தேற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, வியர்வைப் பெருக்கி.



மணத்தக்காளி



மருத்துவப் பயன்கள்:

➤ ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, காசம் ஆகிய நோயாளிகளுக்கும், மெலிந்த உடலினை உடையவர்களுக்கும் இது சிறந்த மருந்தாகும்.

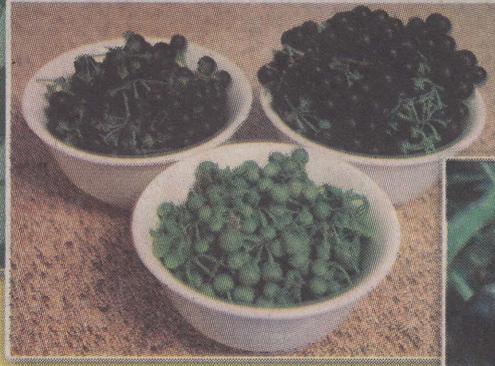
➤ மணத்தக்காளி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து 35 மி.லீ. அளவு தினமும் மூன்று வேளை அருந்திவர வாய்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாவதுடன் உடல் குளிர்ச்சியும் அழகும் பெறும்.

➤ மணத்தக்காளிக்கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டுவர மலச்சிக்கல் குணமாகும். இதற்கு பசியைத் தூண்டும் தன்மையும் உண்டு.

➤ காய்களை மோருடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து வெயிலில் நன்கு உலர்த்தி எடுப்பதே மணத்தக்காளி வற்றல் ஆகும். இதனை எண்ணெயில் வறுத்துத் தூள் செய்து சோற்றுடன் கலந்து சிறிது நெய் சேர்த்து உண்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் கிருமியினால் வயிற்றில் உண்டாகும் தொற்றுக் குணமாகும்.

வளரியல்பு:

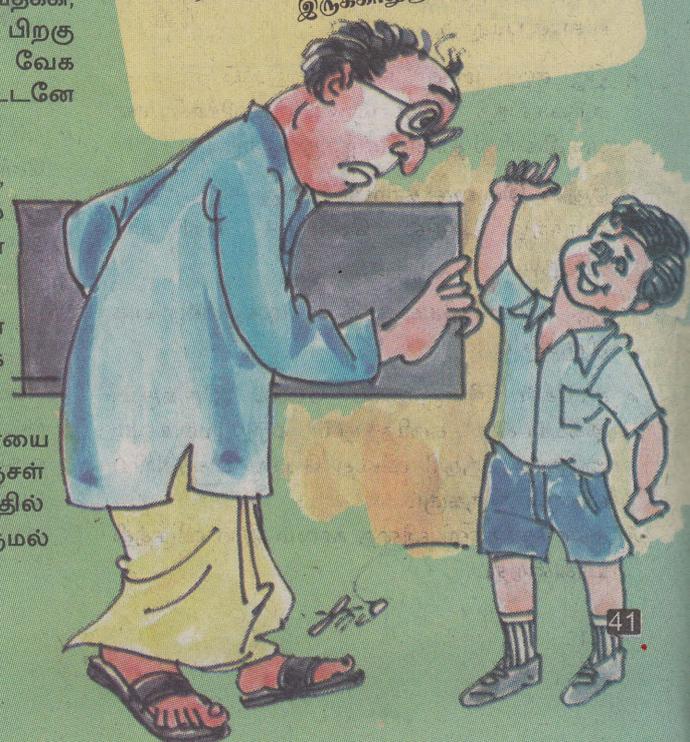
- மணத்தக்காளி செடிவகையைச் சேர்ந்தது.
- இது சுமார் 40 செ.மீ. உயரம் வரை வளரும். அதே அளவு பரவலாக படரும்.
- இது சற்று மணற்பாங்கான நிலம், குப்பை, எருக்கலந்த மண் மற்றும் குளிர்ச்சியான பகுதிகளில் தான் செழித்து வளரும்.
- இதன் இலைக் காம்பிலிருந்து சிறு நரம்பு வளர்ந்து அதில் கொத்துக் கொத்தாக மலரும்.
- பூ மிகச்சிறியளவில் வெண்ணிறமாக இருக்கும்.
- காய்கள் மிளகுக்காய் போல இருக்கும். இக்காய்கள் கனிந்ததும் கருநிறமாகவும் இதனுள் கத்தரி விதை போல மிகச்சிறிய விதைகளிருக்கும்.
- மணத்தக்காளி விதை மூலம் இன விருத்தியாகின்றது.



- சமையலில் மணத்தக்காளிக் கீரையை பல வகையில் பயன்படுத்தலாம். மணத்தக்காளி இலையைத் தினமும் சமைத்து சாப்பிட்டுவர சளி, இருமல் குணமடையும்.
- இதன் இலை, காய், பழம், வேர் இவற்றை ஊறுகாயாகவும், வற்றலாகவும் உண்டு வந்தால் நோய்கள் நீங்கி உடல் ஆரோக்கியமாகும்.
- மணத்தக்காளி கீரையுடன் பாசிப் பயறைச் சேர்த்து சமைத்து பகல் சாப்பாட்டுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் மூலம் குணமடையும்.
- மணத்தக்காளிக் கீரையை தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு, வேகவைத்து அதன் தண்ணீரை வடித்து குடிக்கலாம். பிறகு கீரையை உப்பு சேர்த்துத் தாளித்து பகல் உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.
- மணத்தக்காளியை சிறிது சீரகம், ஒரு மிளகாய் சேர்த்து எண்ணெய்யில் வதக்கி, தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைத்து பிறகு அதில் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து வேக வைத்து உண்டால் வாய்ப்புண் உடனே குணமாகும்.
- இலைச்சாற்றை வெளிப்புண்கள், தேமல், சொறி, சிரங்கு இருக்கும் இடத்தில் தடவினால் அவை குணமாகும்.
- மணத்தக்காளிச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட உடற் பருமன் அதிகமாகும்.
- ஒரு கைப்பிடி மணத்தக்காளிக் கீரையை எடுத்து 10 மிளகு, 4 சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி சேர்த்து நன்கு அரைத்து, அதில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் சளி, இருமல் குறையும்.

- மணத்தக்காளிப் பழம் கருவை வலிமையாக்கும். கர்ப்பிணிகளுக்கு நல்லது.
- உடல் எடை குறைய, மணத்தக்காளிக் கீரையை 100 கிராம் எடுத்து கொதிக்கும் நீரில் 5-10 நிமிடம் அவியவிட்டு 2 வெங்காயம், எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து கஷாயம் தயாரிக்கவும். இதை காலை உணவுக்கு பின் அருந்திவர உடல் பருமன் குறையும்.

"ஏன்டா 20 ரூள் பாடசாலைக்கு வரவ...?"
 "சார்... எங்கப்பா எப்பவும் சொல்லுவார் ஒரு இடத்துக்கு தொடர்ச்சியா போனா மரியாதையா இருக்காதுனு"



வெட்டுக்காயம் ஆழமான கீறல் புண் ஆகியவற்றுக்கு

ஏற்புவுள் ஊசு Injection

போடவில்லையா?

Dr. நந்தன திக்மாதுகொட
போது நோயியல் மருத்துவ நிபுணர்
ஹோமாகம வைத்தியசாலை

கத்தியால் வெட்டு ஏற்பட்ட போது அல்லது கம்பி மற்றும் ஆணி விசேடமாக துருப்பிடித்திருந்த விடத்து குத்தி விட்ட போது பலரும் உடனே ஏற்பு வலிக்கான ஊசு (Tetanus Injection) போட்டுக்கொள்ள வேண்டும் எனச் சிந்திப்பார்கள். அதேபோல் துருப்பிடித்த தகரம் அல்லது 'டிள்' என்பவற்றால் ஆழமான கீறல் ஏற்பட்டவிடத்தும் மேற்படி ஊசு போட வேண்டும் என்று பலரும் கருதுகின்றனர்.

இந்த பக்ளரியா தாக்குதலானது இரத்தத்தின் வாயிலாக உடம்பு முழுவதும் பரவிச் சென்று நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கின்றது. இவ்வித நரம்பு மண்டல பாதிப்புக் காரணமாக மூளை செயலிழப்பதுடன் சுய நினைவு இல்லாமல் போகின்றது.

ஆதலால் உடலில் ஏற்படக்கூடிய ஏதேனும் காயம் அல்லது புண் காரணமாக அது ஏற்புவுள் என்ற அபாயகரமான, அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நிலைமைகளை இட்டுச்செல்லக் கூடுமா? என்ற கேள்விக்கு இங்கு பதிலளிக்கிறார் ஹோமாகம பொது வைத்தியசாலை பொது நோயியல் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர் Dr. நந்தன திக்மாதுகொட.

ஏற்பு வலி நோய் ஏற்படுவதற்கு பிரதான காரணி 'கொலஸ்ட் ரேடியம் டெட்டானி' (colostradium tetani) என்ற பக்டீரியா இரத்தத்தின் மூலம் உடலெங்கும் பரவி தாக்குதல் மேற்கொள்வதாகும். இந்த பக்டீரியா உயிர் வாழ்வதற்கு ஒட்சிசன் தேவைப்படுவதில்லை என்பதால் அது வாயு அவசியமல்லாத பக்டீரியா என்ற வகைக்குள் சேருகின்றது. மேற்படி 'கொலஸ்ட் ரேடியம் டெட்டானி' பக்டீரியா அழுக்கான சூழலில் பல்கிப் பெருகும் தன்மை கொண்டது. இத்தகைய அழுக்கான சூழலில் ஒட்சிசன் காணப்படாது என்பது இதற்கான விசேட நிபந்தனையாகும்.

பிளாஸ்டிக், குப்பை கூலங்கள், மண், துருப்பிடித்த உலோகங்கள், இற்றுப்போகக் கூடிய பொருட்கள், அழுக்கான நீர், வயற் பாங்கான சேறு, சகதி என்பவற்றில் இந்த பக்டீரியா வசதியாக உயிர் வாழ்கின்றது. இந்த பக்டீரியாவின் உயிரணுவானது அழுக்கடைந்து காணப்படும். எந்தப்பொருளிலும் பரவிக்காணப்படும் வாய்ப்புள்ளது. அதன்



காரணமாக எவரதும் உடம்பில் ஏதும் காயம் காணப்படுமாயின் அக்காயம் மேற்படி பக்டீரியா காணப்படுகின்ற மேற்பரப்பில் உரசினால் கூட ஏற்பு வலி நோய் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது. அதன் வாயிலாக மேற்படி பக்டீரியா உடம்பில் நுழைந்து இரத்தத்தின் ஊடாக நரம்பு மண்டலத்தை அடைந்து தனது தாக்குதலை மேற்கொள்கின்றது. உடலில் ஏற்பட்டுள்ள மிகச்சிறிய வெட்டுக்காயம், கீறல், எரிகாயம் என்பவற்றுக்கூடாக மிக இலகுவில் இந்த கிருமி உடலில் உட்புகுந்து பெருக்கமடைகின்றது. மின்னல்

தாக்குதலால் ஏற்படும் எரிகாயத்தினூடாகவும் இப் பக்டீரியா உடலுக்குள் புகலாம். ஆதலினால் துருப்பிடித்த கம்பி, தகரம், இரும்பு ஆணி என்பவை குத்தினால் மாத்திரமே ஏற்பு வலி நோய் பீடிக்கும் என்ற சமூகத்தின் நிலவும் கருத்து தவறான நம்பிக்கையாகும். உடம்பில் காணப்படுகின்ற ஏதேனும் காயத்தின் வாயிலாக அழுக்கான சூழலில் காணப்படுகின்ற இந்நோய்க் கிருமிகள் உட்புகக் காரணமாக இருப்பதால் ஏதேனும்



இந்நோய் வராமல் தடுத்துக்கொள்ள முடியும் என்ற போதும் ஏற்பு வலி நோய் ஏற்படுத்தும் மேற்படி 'கொலஸ்ட்ரேடியம் டெட்டானி' என்ற பக்டிரியா தொடர்பிலான இயல்பான நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை உடலில் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இந்நோய் ஏற்படுவதில்லை.

நோய்க் குணங்குறிகள்

காயத்தின் வாயிலாக பக்டிரியா உடலுக்குள் நுழைந்து இரத்தத்தில் கலந்து உடலில் பரவி நரம்பு மண்டலத்தை தாக்குதலுக்குட்படுத்தும் போது ஏற்பு வலியால் வலிப்பு ஏற்படுகின்றது. காயத்தின் ஊடாக பக்டிரியா உடலுக்குள் உள் நுழைந்த விடத்து முதலில் காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது. மற்றும் இத்தகைய நோயாளி ஒருவரின் தசை நார்களும் சேதமடைகின்றமையும் நிகழ்கின்றது. குறிப்பாக முகம், வாய், ஈறு என்பவற்றின் தசை நார்கள் சேதமடைவது காரணமாக முகத்தின் தோற்றத்தில் வித்தியாசம் ஏற்படும்.

நரம்புத்தொகுதிக்கு ஏற்படுகின்ற பாதிப்பு காரணமாக மூளை பாதிக்கப்படுவதால் நோயாளர்கள் தமது சுய நினைவை இழக்கின்ற நிலையும் ஏற்படுகின்றது.

ஏற்புவலி தொடர்பான சிகிச்சை முறையில் வழங்கப்படும் தடுப்பூசி எவ்வளவு காலத்துக்கு இந்த தடுப்பூசி ஒருவரை பாதுகாக்கும் போன்ற விபரங்களை அடுத்த இதழில் எதிர்பாருங்கள்.

- எஸ். வார்மினி

காயம் பட்டவுடன் அதனை நன்கு கழுவி சுத்தப்படுத்தி மருந்திட்டு பாதுகாப்பாக பேண வேண்டுமென்பதுடன் அசுத்தப்படாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதில் மிகக் கவனமாக இருத்தல் அவசியமாகின்றது. இவ்விதம் கவனமாக இருத்தல் மூலமே



“எனக்கு எப்ப உடம்புக்கு சரியில்லைன்னாலும், உங்க கிட்டத்தான் வருவேன் டொக்டர்”

“ஏன்?”

“உங்களிடம் வருகின்ற ஒரே ஒரு பேசண்டையும் அவ்வளவு சீக்கிரம் சாகடிக்க மாட்டிங்க என்ற நம்பிக்கைதான்.”

உலகில் மருத்துவத்துறைசார் ஆய்வுகள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க பல விந்தையான கண்டுபிடிப்புக்கள் பற்றியும் அன்றாடம் கேள்விப்பட்டு வருகின்றோம். அந்த வகையில் கிழக்கு 'ஆங்க்லியா' பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் சில அரிய கண்டுபிடிப்புக்களை முன் வைத்துள்ளனர்.

ஹைமேநோப்டேரா

நாம் அன்றாடம் காணும் தேனீக்கள், எறும்புகள், குளவிகள் எல்லாமே சிறிய இடுப்பை உடைய ஒரு வகை பூச்சி இனங்களாகும். 'ஹைமேநோப்டேரா' என அழைக்கப்படும் இந்த கொடியிடை பூச்சி வகைகளில் சுமார் ஒரு இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட பூச்சியினங்கள் உண்டு. இவற்றில் மருத்துவ உலகுக்குத் தேவையான வலிமையான புதிய வகை நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளை (Antibiotics) இலைகளை உண்ணும் எறும்புகளில் (Leaf eater ants) இருந்து பெற முடியும் என கிழக்கு 'ஆங்க்லியா' பல்கலைக்கழகம் கண்டுபிடித்துள்ளது.

குறித்த பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் இது குறித்து விளக்கமளிக்கையில்,

எறும்புகளின் இந்த இயல்பில் இருந்து ஏற்கனவே இரு புதிய வகை நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்து தயாரிக்கப்பட்டிருப்பதாகவும் தெரிவித்தனர்.



இத்தகைய குறிப்பிட்ட இலை உண்ணும் எறும்புகள் ஒரு சில தனிப்பட்ட வகை பூஞ்சணத்தை (Fungus) உண்டு வருவதாகவும் அப்பூஞ்சணத்தில் இருக்கும் பற்றீரியாவிலிருந்து தமது உடலில் இயற்கையான அன்டிபயோடிக்ஸ் எனும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உற்பத்தி செய்வதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இதனால் இந்த வகைப் பூஞ்சணங்களை உணவாக்கும் எறும்புகள் மருத்துவ ஆய்வாளர்களால் கண்காணிக்கப்பட்டு அதில் இருந்து மருந்து தயாரிக்கும் முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுவருகின்றது.

இது குறித்து விஞ்ஞானிகள் மகிழ்ச்சியுடன் மேலும் சில கருத்துக்களை முன்வைத்தனர். எறும்புகள் மூலம் உருவாக்கும் இயற்கை பற்றீரியா எதிர்ப்பு மருந்தின் (Antibiotics) மூலம் எண்ணற்ற மனித உயிர்களைக் காப்பாற்றும் வழியை உருவாக்கி இருப்பதாகவும் விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

- ஜெயகர்

ஆய்வுகளும்

அருமையான முடிவுகளும்



ஆட்கொல்லி

டெங்குவீரின்

அடிப்படைத் தகவல்கள்



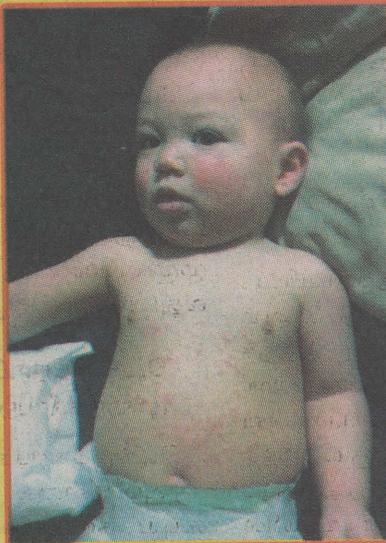
DR. கே. ரவிராஜ், M.B.B.S. (Sri Lanka) S.L.M.C
'லேடி ரிட்ஜ்வே' வைத்தியசாலை
(சிறுவர் விசேட மருத்துவர்)

சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் முதல் அனைவரையும் தன் கட்டுக்குள் கொண்டுவந்து, அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் கொடூரமான ஆட்கொல்லி நோயாக டெங்குக் காய்ச்சல் மாறிவருகின்றது என்று கூறினால் அது மிகையாகாது. டெங்குநோயினால் நாளுக்கு நாள் எல்லாத் தரப்பு மக்களும் பரவலாக பாதிக்கப்பட்டு வருவதைக் கண்கூடாக கண்டு வருகிறோம். இதற்கு மூலகர்த்தாவாக திகழும் நுளம்புகளின் பெருக்கத்தை அடியோடு ஒழிக்க எத்தனையோ வழிகளைக் கையாண்டு வருகின்ற போதும் டெங்குவை முழுமையாக ஒழிப்பதென்பது பெரும் சவாலாகவே உள்ளது. இலங்கையை பொறுத்த மட்டில் சுமார் 140 நுளம்பு இனங்கள் காணப்படுகின்றன. அவற்றில் டெங்கு வைரலை தோற்றுவிக்கும் நுளம்பு இனங்கள் 'ஏடிஸ் எஜிப்டி' (Aedes aegypti), மற்றும் 'ஈடிஸ் அல்பேபிற்றஸ்' (Aedes albopictas).

டெங்கு பற்றி ஊடகங்களில் அடிக்கடி செய்திகளும், தகவல்களும் வெளியான

வண்ணம் இருப்பினும் இது பற்றிய அடிப்படைத் தகவல்கள் தெரியாதவர்களும் இருக்கத் தான் செய்கின்றனர். சுகவாழ்வில் டெங்கு பற்றிய பல தகவல்கள் ஏற்கனவே வெளிவந்திருந்த போதிலும் இக்கட்டுரை மூலம் டெங்கு பற்றிய அடிப்படை தகவல்களை வாசகர்கள் அறிந்துகொள்ளலாம் என நம்புகின்றோம். டெங்கு நோய் பற்றி வாசகருடன் பகிர்ந்துகொள்கின்றார் 'லேடி ரிட்ஜ்வே' வைத்தியசாலை வைத்திய நிபுணர் Dr. கே. ரவிராஜ்.

? டெங்கு என்றால் என்ன? அது எப்படிப் பரவுகிறது என்று குறிப்பிட முடியுமா?



டெங்கு என்பது ஒரு வகையான வைரஸ் கிருமி. 'ஏடிஸ் எஜிப்டி' (Aedes aegypti) மற்றும் ஈடிஸ் அல்பேபிற்றஸ் (Aedes albopictas) என்ற பிரிவைச் சேர்ந்த டெங்கு தொற்று உள்ள பெண் நுளம்பால் டெங்கு நோய் பரவுகிறது. டெங்குவால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரைக் கடித்த நுளம்பு, பாதிப்பில்லாத மற்றொருவரைக் கடிக்கும் போது, அவருக்கு டெங்கு தொற்றும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.



மற்றபடி தண்ணீர், காற்று, உமிழ்நீர், இருமல், தும்மல் மற்றும் தொடுதல் மூலம் இந்த வைரஸ் பரவுவதற்கு வாய்ப்புகள் இல்லை. அதாவது மனிதனிடம் இருந்து மனிதனுக்கு நேரடியாக இது பரவுவது இல்லை. டெங்கு வைரஸ் 5 - 7 நாட்கள் வரை தொற்றுக்குள்ளான நபரின் இரத்தத்தில் இருக்கக்கூடும்.

? டெங்குக் காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் பற்றி கூறுங்களேன்?

காய்ச்சல் 104 டிகிரி 'பரணைட்' வரை இருக்கும். கூடவே சோர்வு, கடுமையான தலைவலி, உடல் வலி, கண் வலி, தசைகள் மற்றும் மூட்டு வலி, வாந்தி, உடலில் அரிப்பு, எலும்பு உடைவது போன்ற வலி, உடலில் சிவப்பு நிறப் புள்ளிகள் தோன்றுதல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படலாம். டெங்கு வைரஸ் இரத்தக் குழாய்களைப் பாதிப்பதனால் அவற்றில் மெல்லியத் துளைகள் விழுந்து உடலின் உள் உறுப்புக்களில் இரத்தத்தைக் கசிய விடும். இதன் விளைவால் தான் சிவப்பு நிறப் புள்ளிகள் ஏற்படுகின்றன. இவை முதல் மூன்று நாட்களில் தென்படும்.

? டெங்கு இரத்தரோக காய்ச்சல் பற்றி கூறுங்கள்...?

ஆரம்ப நிலையிலேயே மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் தென்படும். அத்தோடு 3 ஆம் நாள் காய்ச்சலின் பின்னர் ஏற்படுகிற இரத்தக் கலன்களின் வெளியேயான 'பிளாஸ்மா' கசிவுகள் டெங்கு இரத்தரோக காய்ச்சலின் ஒரு தனித்துவமான தன்மையாகும். இந்த 'பிளாஸ்மா' திரவம் வெளியேறி இத்திரவம் உடலில் அற்ற நிலையில் தான் உடலில்

இருந்து இரத்தம் கசிய ஆரம்பிக்கின்றது. பின்னர் மூக்கு, வாய், சிறுநீர் ஆகியவற்றிலிருந்தும் இரத்தம் கசியலாம். சில நேரங்களில் நோயாளிகளின் இரத்தக் கலன்களில் கசிவுகள் ஏற்படும்போது நோயாளிக்கு காய்ச்சல் இருப்பதில்லை. இவ்வாறான கசிவுகள் தொடர்ந்திருந்தால் மூளை, கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகம் போன்ற உடல் உறுப்புகள் செயலிழந்து இரத்தத்தின் அளவு குறைவடைவதன் காரணமாக மரணமும் ஏற்படலாம்.

இவ்வாறே நோயின் தன்மை குறைவடைந்து குணமடையும் போது இரத்தக் குழாய்களுக்கு கசிந்த 'பிளாஸ்மா' திரவம் மீண்டும் அகத்துறிஞ்சப்படும். சிறுநீர் பிரிதல் மற்றும் உணவில் விருப்பம் என்பவற்றோடு இரத்தரோக டெங்கு காய்ச்சல் குணமடையும்.

இதன்போது ஓய்வும், திரவ நிலை உணவுகளும் அதிகளவில் நீர் பருகுவதும் அவசியமாகின்றது.

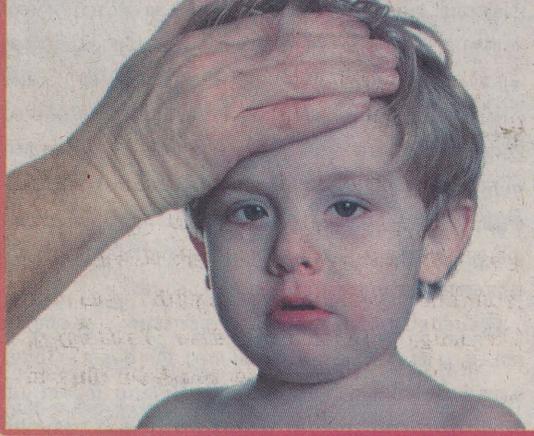
? டெங்குக் காய்ச்சல் வராமல் தடுக்க தடுப்பூசி. மருந்து ஏதேனும் உள்ளதா?

டெங்குவை பொறுத்தமட்டில் தடுப்பூசி, மருந்துகள் எதுவும் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்று தான் கூறவேண்டும். ஆனால் டெங்குவை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து, சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் முழுமையாக நோயைக் குணப்படுத்த முடிவதுடன் உயிர் இழப்பையும் தடுக்க முடியும்.

? டெங்கு நோய்க்காண சிகிச்சை முறைகள் பற்றி கூறுங்களேன்?

'டெங்குக் காய்ச்சலுக்கு எனத் தனி சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. ஆனால், இது குணமாக்கக்கூடிய காய்ச்சலே. ஒருவரின் இரத்தத்தில்

குருதித் தட்டுக்களின் எண்ணிக்கை சுமார் ஒன்றரை இலட்சம் இருக்க வேண்டும். ஆனால், டெங்கு வைரஸ் கிருமியால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு அது வெறும் ஆயிரமாகக் கூடக் குறைந்துவிடலாம். எனவே, தேவைப்பட்டால், குருதித் தட்டு எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து இரத்தம் செலுத்துதல் அல்லது குருதித் தட்டு அணுக்கள் செலுத்துதல் போன்ற சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வார்கள். முக்கியமாக காலத்தைக் கடத்தாமல் சிகிச்சை அளித்துவிட வேண்டும்.



றிகள் இருக்குமாயின் முன்கூட்டியே மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும்.

- இளநீர், சூப்புகள், கஞ்சி, ஜீவனி, பழச்சாறு, பால் போன்ற திரவத் தன்மையான பானங்களை போதியளவு பருக வேண்டும்.

? டெங்கு நுளம்புகள் அதிகளவில் காணப்படும் நேரம் பற்றி கூறுங்கள்?

இந்நுளம்புகள் பகல் பொழுதுகளிலேயே அதிகம் காணப்படுகின்றன. பொதுவாக விடியற்காலையிலும் பிற்பகலிலும் டெங்கு நுளம்புகளின் ஆதிக்கம் அதிகம் என்று கூறலாம்.

? டெங்குக் காய்ச்சல் என்று சந்தேகம் ஏற்படின் எவ்வாறான முறையில் சிகிச்சை பெற வேண்டும் என்று விளக்க முடியுமா?

- டெங்குக் காய்ச்சல் என்று சந்தேகித்தால் போதுமான ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
- வெளியில் அலைவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- கடினமான உடற்பயிற்சி, அதிக வேலைப் பளு என்பவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பெரசிட்டமோலை (Paracetamol) பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் குடிக்கலாம். இதைத் தவிர்த்து காய்ச்சலைக் குறைக்கக் கூடிய 'அன்டி பயோடிக்' போன்ற மருத்துகளை குடிப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- இரண்டு நாட்களுக்கு மேலாக காய்ச்சல் தொடர்ந்தால் ஒரு தகுதிவாய்ந்த மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும். தாமதமாகிய சிகிச்சை மரணத்திற்கு வழிவகுக்கலாம்.
- மேலே குறிப்பிட்ட எச்சரிக்கை அறிவு

? நுளம்புகளின் பெருக்கம் பற்றி குறிப்பிடுங்கள்...?

தேங்கி நிற்கும் சுத்தமான நீரில் டெங்கு நுளம்புகள் முட்டையிடுகின்றன. உதாரணமாக குரும்பை மட்டைகள், யோகட்கோப்பைகள், டயர்கள், பூச்சாடிகள், வடிகான்கள், மழை நீர் தேங்கி நிற்கும் கொங்றீட் அடுக்குகள், கூரைத் தகடுகள், மூடியில்லாத நீர்க் கொள்கலன்கள், சிரட்டைகள், குளிர்சாதனப் பெட்டியின் நீர் ஏற்றித் தட்டுகள், மூங்கில் அடிக்கட்டைகள் போன்றவற்றில் நீர் தேங்கி நிற்கும் போது அதில் முட்டைகளை இடுகின்றன. இவ்வாறானவற்றைச் சுத்தப்படுத்தி எமது சூழலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் ஆட்கொல்லி நோயான டெங்குவிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறலாம்.

நோர்காணல் - எம். ப்ரியதர்ஷினி

சுகவாழ்வுக்கு சுருக்கமான சில துகவல்கள்

*காலைக்கடனை

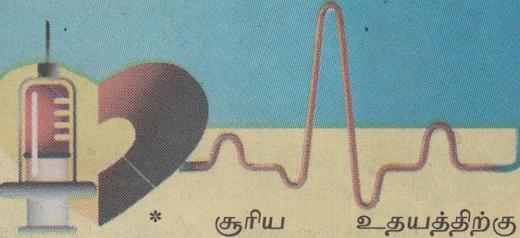
எவர் ஒழுங்காக முடிக்க
வில்லையோ அவர்
வட்டியுடன்மருத்து
வருக்கு கடனைச்செலுத்த வேண்டும்.

(ஒரு வைத்தியர்)



*நொறுங்கத்தின்று நூறு
வியாதிகளைத் தவிர்த்துக்
கொள்.

(இந்தியா உர்து)



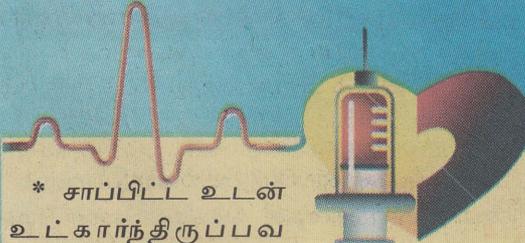
* சூரிய உதயத்திற்கு
முன்னால் எழுந்திருப்பது நல்லது
ஏனென்றால் அந்தப்பழக்கம் சுகத்தை
யும் செல்வத்தையும் மெய்யறிவையும்
பெற உதவுகிறது.

(அரிஸ்டோட்டில்)



* தியானம் செய்வது மன
அமைதியைக் கொடுப்பது மட்டு
மல்ல இரத்த அழுத்தையும் குறைக்கின்
றது, ஜீரணத்தையும் சரி செய்கிறது.
தினமும் அரைமணி நேரம் தியானம்
செய்வது ஆயுளை நீடிக்கச் செய்கிறது.

(அமெரிக்க வைத்திய நிபுணர்)



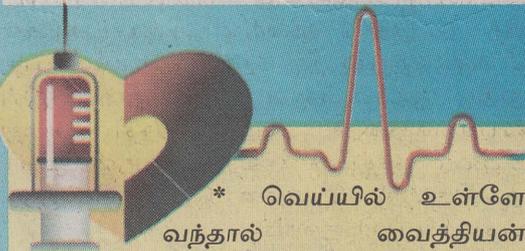
* சாப்பிட்ட உடன்
உட்கார்ந்திருப்பவ
னுக்கு சோம்பல் வருகிறது. சாப்பிட்ட
வுடன் படுத்துக் கொள்வனுக்கு
உடல் பருமனாகிறது. சாப்பிட்டவுடன்
உலாவும் மனிதனுக்கு ஆயுள் வளர்கி
றது. சாப்பிட்டவுடன் ஓடும் மனிதனை
நாடி எமன் ஓடி வருகிறான்.

(ஆயுர் வேத உபதேசம்)



* நள்ளிரவுக்கு
மேல் விழித்துக்
கொண்டு அரட்டை அடிக்கும் ஒவ்வொரு
மணிநேரமும் சவப்பெட்டியை மூடும்
ஒவ்வொரு ஆணிகளாகும்

(இங்கிலாந்து)



* வெய்யில் உள்ளே
வந்தால் வைத்தியன்
வெளியே போவான்.

(பழமொழி)



* எங்கே அழுக்
குண்டோ அங்கே
அபாயம் உண்டு.

(பழமொழி)

ஏயாரெல்லே ஸலாம், ஹப்புக்ஸ்தலாவ.



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



உடல் நடுக்கம் நோயின் அறிகுறியா?

பனி சூழ்ந்த நிலையில் கடும் குளிரில் உடல் நடுங்குவதைக் நாம் காணலாம். அது போல சில காய்ச்சல்களும் நடுக்கத்துடன் வருவதுண்டு. மலேரியா, சிறுநீர்த் தொற்று போன்றவை அதற்கு உதாரணங்களாகும். இந்த வகை நடுக்கத்தை ஆங்கிலத்தில் 'Shivering' என்பார்கள். இவற்றைத் தவிர மற்றொரு நடுக்கமும் உண்டு. விரல்களும் கைகளும் நடுங்குவது. கோப்பையைப் பிடித்தால் நடுங்கி தேநீர் தரையில் சிந்தும், முகச் சவரம் செய்யும் போது கை நடுங்கி முகத்தை ரணமாக்கிவிடும், சமையலறையில் கை நடுங்கி பாத்திரங்கள் விழுந்து நொருங்கும். பொதுவாக வயதானவர்களில் இதனைக் காணலாம். சில நோய்களாலும் நடுக்கம் ஏற்படலாம். இதனை மருத்துவத்தில் 'Tremors' என்பார்கள்.

ஒருவரது விருப்பின்றி உடலின் சில உறுப்புகள் தாமாகவே நடுங்குவதை அவ்வாறு கூறலாம். பொதுவாக விரல்களில் ஏற்படும். வயதானவர்களிலும் நடுத்தர வயதினரிடையேயும் அதிகம் காணப்படும்

என்றபோதிலும் எந்த வயதிலும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. விரல்களில் மாத்திரமின்றி கைகள், தலை, முகம், உதடுகள், குரல்வளை, உடல் என எங்கும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஒருவர் தான் அதைச் செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணாத போது அதாவது சுய விருப்பின்றி அவரது முயற்சியும் இன்றி எதிர்பாராது ஏற்படுவதே இத்தகைய நடுக்கம் ஆகும். தசைகளின் அசைவியக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் மூளையும் நரம்பு மண்டலமும் தான் இதற்குக் காரணமாகும்.

வகைகள்

முதலாவது வகை ஒருவர் எதுவும் செய்யாமல் ஓய்வாக இருக்கும் போது தாமாகவே ஏற்படும் நடுக்கமாகும்.

இதை 'ஓய்வு நடுக்கம்' (Resting tremors) எனக் கூறலாம். அத்தகைய நடுக்கம் அவர் ஏதாவது செய்ய முனையும்போது தற்காலிகமாக ஏற்படுவதுண்டு. சாதாரணமாக கை நடுக்கம் உள்ள ஒருவர் எழுத முனையும் போது அல்லது ஒரு பொருளைப் எடுக்க

முயலும்போது

இ த த க ய

நடுக்கம் ஏற்படும். இதற்கு

முக்கிய உதாரணம் 'பார்க்கின்சன்'

(Parkinson's disease) நோயாகும். இந்நோயின்

போது அவரது இயக்கம் குறைவடைவதுடன்

நடையும் தளும்பலாக இருக்கும். சில

ஈரல் நோய்கள், நடுமுளையில் பக்கவாதம்

போன்றவையும் ஏனையக் காரணங்களாகும்.

வேறு சில நடுக்கங்கள் ஒருவர் ஏதாவது

செய்ய முனையும் போது அதிகமாகும். இதை

'Intention tremors' என்பார்கள். உதாரணமாக

ஒரு பொருளைப் எடுக்க முனையும்போது

அல்லது எழுத முனையும்போது நடுக்கம்

அதிகமாகும். இதற்கு மூளையில் ஏற்படும்

நோய்களும் காரணமாகும். இன்னும் சில

நடுக்கங்கள் எந்நேரமும் ஒரே மாதிரி

யாகத்தான் இருக்கும். 'அதிரடி நடுக்கம்'

(Action tremors) என்பார்கள். இவற்றில் சில

ஏதாவது ஒரு புறத்தில் மட்டும் இருப்பதுண்டு.

உதாரணமாக இடது கை நடுங்கும் ஆனால்

வலது பக்கத்தில் எதுவும் இருக்காது.

பரம்பரையிலும் நடுக்கமும்

* நடுக்கங்கள் பலவற்றிற்கு காரணம் சொல்ல முடியாது. இவற்றில் சில பரம்பரை பரம்பரையாக வருவதுண்டு.

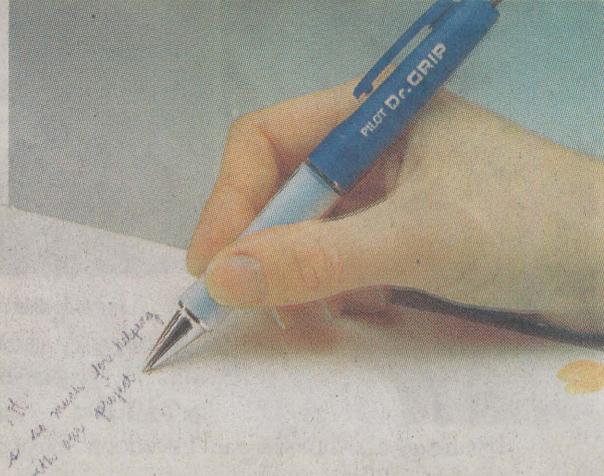
* காரணம் சொல்ல முடியாத நடுக்கங்கள் 65 வயதிற்கு பின்னரே ஆரம்பிக்கும்.

ஆயினும் பரம்பரையில் தோன்றுபவை நடுத்தர வயதிலேயே தோன்றுவதுண்டு.

* பெற்றோரில் ஒருவருக்கு இருந்தாலே பிள்ளைகளுக்கும் வர வாய்ப்புண்டு. ஆனால் எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் வரும் என்றில்லை.

* கை நடுக்கம் மட்டுமின்றி தலை ஆடுவது குரல் நடுங்குவது போன்றவையும் பரம்பரையில் வரலாம்.

சுகலாஷி



மருந்துகளும் நடுக்கமும்

* மருந்துகளும் நடுக்கங்களுக்கு காரணமாகின்றன. ஆஸ்த்துமா நோய்க்கு உபயோகிக்கும் பல மருந்துகள் காரணமாகலாம்.

* Terbutaline, Salbutamol, Theophylline, போன்றவை முக்கியமானவை. இம் மருந்துகள் சுவாசக் குழாயை விரிவுபடுத்தி சளிவெளிகுவாக வெளியேறுவதற்கு உதவுகின்றன. இதனை உபயோகிக்கும் போது நடுக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

* 'ஸ்டீராயிட்' வகை மருந்துகள் (Prednisolone, Betamethasone) பலவகையாகும். இதனைப் பல நோய்களுக்கும் உபயோகிக்கப்படுவதுண்டு. இவையும் நடுக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்

* மருத்துவ ஆலோசனை இன்றி தானாகவே மருந்தை வாங்கிக் குடிப்பதாலும் நடுக்கம் ஏற்படலாம்.

*

வலிப்புநோய்க்கு உபயோகிக்கும் 'Valproate', மனநோய்களுக்கு உபயோகிக்கும் lithium, மனச்சோர்விற்கு உபயோகிக்கும் பல மருந்துகளும் சில அன்றியோடிக் மற்றும் அன்றிவைரஸ் மருந்துகளும் நடுக்கத்தை ஏற்படுத்துவதுண்டு.

நடுக்கம்



ஒய்வு நடுக்கம்



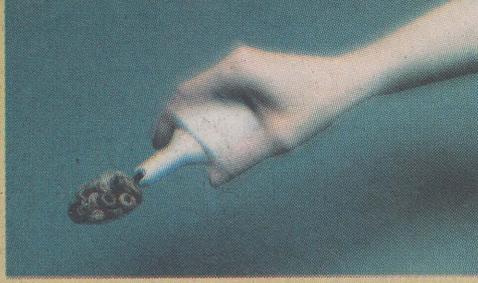
நினைவு நிலை நடுக்கம்



அபிநய நடுக்கம்



கெண்டைபிறழ்வு



* 'பார்க்கின்சன்' நோய்க்கும் நடுக்கம் ஏற்படும். அதேபோல அந்

நோய்க்கு உபயோகிக்கும் 'Levodopa' மருந்தாலும் ஏற்படலாம்.

* தைரொக்சின் மருந்தின் அளவு கூடனாலும், தைரொயிட் சுரப்பி அதிகரித்த நோய் நிலையிலும் நடுக்கம் ஏற்படலாம்.

இன்னும் பல மருந்துகளாலும் நடுக்கம் ஏற்படலாம் என்பதால் ஒருவர் தனக்கு புதிதாக நடுக்க நோய் ஏற்பட்டு மருத்துவரிடம் செல்ல நேர்ந்தால் தான் உபயோகிக்கும் அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் மருத்துவரிடம் கொடுத்து ஆலோசனை பெறுவது அவசியமாகும்.

போதையும் நடுக்கமும்

* போதைப் பொருட்கள் நடுக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். முக்கியமாக மதுபானமும் புகைத்தலும் நடுக்கம் ஏற்படுவதற்கு காரணமாகும்.

* அதேபோல போதையில் மூழ்கியவர் அதைத் திடீரென நிறுத்தினாலும் நடுக்கம் ஏற்படலாம்.

* நிறுத்தும்போது ஏற்படும் நடுக்கம் தற்காலிகமானது. சில நாட்களில் குணமாகி விடும்.

சிகிச்சை

* நடுக்கம் ஏற்பட்டால் அதற்கான அடிப்

படைக் காரணத்தை கண்டறிய வேண்டும். எனவே மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

* பெரும்பாலான காரணங்களை விரிவாகவும் தெளிவாகவும் பேசுவதன் மூலம் கண்டறிய முடியும். இருந்தபோதும் இரத்தப் பரிசோதனைகள் மற்றும் CT scan, MRI போன்றவையும் தேவைப்படின் செய்தல் அவசியமாகும்.

* மருந்துகள் காரணமாயின் அவற்றை இனங்கண்டு மருத்துவ ஆலோசனையுடன் வேறு மருந்துகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

* போதைப் பொருட்கள் காரணமாயின் அவற்றை நிறுத்த வேண்டும். மது அருந்தினால் சிலருக்கு நடுக்கம் குறையும். ஆயினும் அவ்வாறு குடிப்பது ஆபத்தானது. அவர்கள் மதுவிற்கு அடிமையாகி சீரழிந்து போவது பெரும் பிரச்சினையாகும்.

* நடுக்கம் உள்ளவர்கள் கோப்பி, தேநீர், கொக்கோ போன்ற பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்

* மனப்பதற்றமும் காரணம் என்பதால் அதைக் குறைக்க முயலவேண்டும்.

* நடுக்கமுள்ளவர்கள் தேவையேற்படின் சத்திர சிகிச்சையும் செய்து கொள்ளலாம்.

எனினும் பெரும்பாலான நடுக்கங்கள் ஆபத்தற்றவை என்பதால் அச்சமடையத் தேவையில்லை.



“என்னங்க இது ரெபட்ல மாத்திரைகளை அள்ளிப் போடுறீங்க?”

“படுக்கும்போது மாத்திரைகளைப் போட்டுக்கிட்டுப் படுக்கணும்னு ரெக்டர் துண்டிச் சொன்னார்”

மாதம் பத்து

மருத்துவத் தகவல்கள்

முளைவிட்ட கோதுமை

முளைவிட்ட கோதுமை மாவில் சப்பாத்தி செய்து உண்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும். குறிப்பாக பெருங்குடல் உள்ளிட்ட எல்லா விதமான புற்று நோய்களையும் இது தடுக்கின்றது. கல்சியம், இரும்பு, துத்தநாகம் முதலிய வற்றை உடறிதசுக்கள் நன்கு உறிஞ்சிக் கொள்ளமுளைவிட்டகோதுமையே சிறந்தது. சோளம், ஓட்ஸ் முதலியவற்றில் உள்ள நார் பொருளை விட இதில் உள்ள நார்ச்சத்து வீரியம் மிகுந்தது.



கோழி இறைச்சி

பெண் பிள்ளைகளுக்கு அளவுக்கு அதிகமாக கோழி இறைச்சி கொடுத்தால் அதுவும் 'புரொய்லர்' அதிகம் கொடுத்தால் விரைவாக சில வேளைகளில் 10 வயதிற்குள்ளாகவே பூப்பெய்தி விடுவார்கள். மேலும் உடல் நிறையும் அதிகரித்து விடும். பருவகாலத்தில் சினைப்பையில் நீர்க்கட்டிகள் தோன்றுவதுடன் இதன் காரணமாக மலட்டுத் தன்மை, அதிக நிறை, இரத்தக்கொதிப்பு, நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் பிற்காலத்தில் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.



நுளம்பிக் காய்ச்சல்

இது பெரும்பாலும் ஐந்து முதல் பதினைந்து வயது குழந்தைகளையே தாக்கும். 'பீட்டர் ஹெமோலைட்டிக் ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ்' என்ற பற்றீரியாதான் இந்நோய் ஏற்படக் காரணமாகும். முதலில் சுவாசக் குழாயில் 'இன்ஃபெக்ஷன்' ஏற்படுத்தும். இக்கிருமி தொடர்ந்து காய்ச்சலை உண்டாக்கும். இதனால் தொண்டையில் வலி ஏற்படும். பிறகு மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்படும். சில சமயங்களில் இந்த வீக்கம் ஒரு மூட்டிலிருந்து மற்றொரு மூட்டுக்கு மாறியவாறு இருக்கும். இதற்கு 'மைக்ரோடரி ஆர்த்தரைட்ஸ்' எனப்பெயர்.



கர்ப்பகால சிக்கல்கள்

இருபது வயதிலும் குறைந்த பெண்கள் 35 வயதைக் கடந்தவர்கள் 145 சென்றமீற்ற ரிலும் குறைவான உயரமுடையவர்கள். உடல் நிறை 45 கிலோவுக்கு குறைவாக உள்ளவர்கள் இரத்த சோகை உள்ள பெண்கள் மற்றும் முந்தைய கர்ப்பத்தின் போது கருச்சிதைவு அல்லது குறை மாத பிரசவம், குழந்தை இறந்து பிறந்திருத்தல், கடினமான பிரசவம் அல்லது சிசேரியன் பிரசவத்திற்குப் பிறகு இரத்தப்போக்கு உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்கு கர்ப்பக் காலங்களில் சிக்கல்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.



கொய்யா

இதயப் படபடப்பு உள்ளவர்கள் அதிகம் உண்ண வேண்டியது கொய்யாபழம். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் கூட பயமில்லாமல் இதை உண்ணலாம். தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.



மாம்பழச்சாறு

உடல் மெலிந்தவர்களும் நிறை குறைந்தவர்களும் இதய நோயாளிகளும் கல்லீரல் நோயாளிகளும் உடலில் எங்காவது அடிபட்டு அல்லது காயமடைந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்பவர்களும் மாம்பழச்சாற்றை மூன்று வேளையும் குடிக்க வேண்டும். மாதுளம்பழம், தோடம்பழம் போன்றவற்றையும் சாறாக எடுத்து பகல், மாலை மற்றும் இரவு வேளைகளில் அருந்துவது நல்ல பலனை தரும்.



சிட்ரிக்

'சிட்ரிக்' என்னும் அமிலம் உமிழ்நீரைத் தூண்டச் செய்து பசியை ஏற்படுத்தும் திறன் படைத்தது. இது தோடம்பழத்தில் அதிகம் உண்டு. தோடம்பழத்தில் உள்ள 'பொட்டாசியம்' சத்து இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கின்றது. விட்டமின் 'சி' சத்து இந்தப் பழத்தில் உள்ளது. உடலில் உள்ள காயங்களை குணப்படுத்தும் குணம் இதில் உள்ளது. மேலும் இரத்தத்தில் உள்ள 'ஹிமோகுளோபின்' அளவை கட்டுக்குள் வைக்கின்றது.



இரசாயனப் பொருட்கள்

மிக உயர்ந்த வெப்ப, நிலையில் சமைத்த உணவுகளில் இரசாயனப் பொருட்கள் இருக்கின்றன என்பதோடு அவை புற்று நோய்க்கான உட்கூறுகளையும் கொண்டிருப்பதாக ஆய்வுகள் உறுதி செய்கின்றன. எனவே அதனை தவிர்க்க வேண்டும். சமைப்பதற்கு முன் கொழுப்பு நீக்கி விட வேண்டும். கருகிய பகுதிகளைத் தூர எறிந்து விட வேண்டும்.



டொனீன்

தேநீரில் உள்ள 'டொனீன்' என்ற பொருள் உள்ளதால் உணவு உண்டவுடன் தேநீர் அருந்துவது உடலுக்கு மிகவும் கேடு விளைவிக்கும். இந்த 'டொனீன்' என்ற பொருள் உணவில் உள்ள கல்சியம், இரும்புச் சத்து மற்றும் மக்னீசியம் ஆகியவற்றை உடலில் சேர விடாது தடுத்து விடும். ஆகையால் உணவு உண்ட பின் குறைந்த பட்சம் ஒரு மணி நேரம் கழித்துத்தான் தேநீர் அருந்த வேண்டும்.



ஸ்ட்ரெப்டோ கோக்கஸ்

'ஸ்ட்ரெப்டோ கோக்கஸ்' என்பது ஒரு வகை கிருமியின் பெயர். சொத்தைப் பற்கள் இருந்தால் அதன் துவாரம் வழியாக இந்த 'ஸ்ட்ரெப்டோ கோக்கஸ்' போன்ற கிருமிகள் நமது குருதியில் கலந்து விடுகின்றது. இதனால் முடக்கு வாதம் இருதய நோய் என்பன ஏற்படுகின்றன.



- ஜெயர்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 82

01	02	03	04	05
		கி	ண்	
		06	டி	ய
	07	08	ப	
09	10		11	12
சு	நி		கு	ம்
		13	ச	ர
14	15		சை	தி
		16	17	
18		19		
க	கீ	தி		

01	02	03	04	05
ச	ந்	த	ர்	ப்
ந்	ன	த்	ஆ	
05	06	07	08	09
தி	ர	வ	ம்	தி
யா	ந்	னி	வ	
	07	08	09	10
	ஆ	ன்	மா	ம்
	ண்	து	ல்	லி
11		12	13	14
அ	டி	ளை	டி	டி

இடமிருந்து வலம்

1. குடும்பத் தலைவிகளுக்கு கைவந்த கலை எனலாம்.
4. இதனை இமை காக்கிறது என்பர்.
6. இதனை ஊதும் பெண்களுக்கு படிப்பு எதற்கு என்றும் காலம் இருந்தது.
7. சுற்றாடலுக்கு ஏற்ப பச்சோந்தி இதனை மாற்றிக் கொள்ளும் (குழம்பி)
9. உலகையும் குறிக்கும்.
11. வாய் அகன்ற பாத்திரம்.
13. நாகத்தை கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்துவது.
14. ஊடகங்கள் மூலமும் அறியக் கிடைப்பது.
18. வெட்டிப் பேச்சுக்கு பெயர்பெற்ற இடம்.
19. நால்வகை பெண்களில் இரண்டாம் வகையினர்.

மேலிருந்து கீழ்

1. நோயற்ற வாழ்வுக்கு இதுவும் அவசியமாகும்.
2. அவதானம் என்றும் பொருள்படும். (குழம்பி)
3. தர்மம் (குழம்பி)
4. திறை என்றும் சொல்லாம்.
5. காயம் (தலைகீழ்)
8. எவ்வளவு பணமிருந்தாலும் இது வேண்டுமாம்.
10. பணத்தை இங்கும் சேமிக்கலாம். (குழம்பி)
11. ஏழையின் இல்லம்.
12. பட்டுக் கொரு புலவன் இவனாம்.
14. தெருக்கள் இணையும் இடம்.
15. இரக்கம் என்றும் சொல்லலாம்.
16. பத்தையும் பறக்கச் செய்யுமாம் இது.
17. யாவருக்கும் பொதுவானது.

வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000/- கே.எம்.எஸ். அப்பன், புகளாம்.
- ரூ. 500/- பபிள்யு. ரக்ஷாஹானி, பண்டாரவளை.
- ரூ. 250/- தர்ஷினி ஹரிதாசன், திருகோணமலை.

பரிசு பெற்றோர்

01. திருமதி வி. நபாஜா - நுவரெலியா.
02. எம். பெர்கன் - கொழும்பு 09.
03. கனகசபை ஜோதிலக்ஷ்மி - கம்பளை.
04. நா. ஜெகன் மோகனதாஸ் - யாழ்ப்பாணம்.
05. திருமதி ரிஷானா சரீக் - ஹம்புகஸ்தலாவ.
06. சிவானந்தராஜா சுதர்சன் - கொழும்பு 04.
07. யாதீர் ஹில்மி - மடவள பனார்.
08. வே. கார்த்திகேசு - வாழைச்சேனை.
09. திருமதி ஆர். சந்திரகுமரி - ஹட்டன்.
10. திருமதி. எம்.எஸ்.சித்திஉம்மா - திருகோணமலை.

முடிவுத் திகதி 18.02.2015

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 82, சுகவாழ்வு, Virakesari Branch Office, 12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

தக்காளியை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை அதிகரிக்காமல் இருக்கும் என்று அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

தக்காளியில் அதிக அளவு விட்டமின் 'சி' உள்ளது. அதனை தொடர்ந்து சாப்பிடுவது இதயத்துக்கு நல்லது. தற்போது தக்காளியை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடல் எடை அதிகரிக்காமல் சம அளவில் பராமரிக்க முடியும் என்று பிரிட்டன் ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

எனார். பசியைத் தூண்டும் ஹோர்மோன்களின் செயல்பாடுகளை தக்காளி கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால் அதிக அளவு உணவு உண்பது குறைக்கப்பட்டு உடல் எடை அதிகரிக்காமல் கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ள முடிகின்றது.

இது குறித்து ஆய்வாளர் டொக்டர் 'ஜூலி லவ்குரோவ்' கூறுகையில், இது சிறிய அளவு

உடல் எடையை பராமரிக்க உதவும்

தக்காளி



வில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுதான் என்றாலும் முடிவு திருப்திகரமானதாக உள்ளது. தக்காளி சாப்பிடுவது பசி உணர்வைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து உடல் எடை அதிகரிக்காமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது என்பது முதல்கட்டமாக தெரியவந்துள்ளது.

- ஆய்வாளர்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide
சுகவாழ்வு
சுகவாழ்வு



சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

◆ ஆக்கங்கள் ◆ செய்திகள் ◆ படங்கள் ◆ துணுக்குகள் ◆ நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதயலுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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

முடக்கத்தான் தோசை



**ஆரோக்கிய
சமையல்**

தேவையானவை:

- சிவப்புபச்சரிசி - 1 கோப்பை
- பச்சரிசி - 1 கோப்பை
- முடக்கத்தான் கீரை - 1 கட்டு
- உளுந்து - கால் கோப்பை
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

➤ சிவப்புபச்சரிசி, பச்சரிசி, உளுந்து மூன்றையும் 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து நன்றாக அரைத்து உப்பு கலந்து புளிக்க வைக்கவும்.

➤ முடக்கத்தான் கீரையை கழுவி நன்றாக அரைத்து புளிக்க வைத்துள்ள மாவில் அரைத்த கீரையை நன்றாக கலந்து தோசை மா பதத்திற்கு கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

➤ தோசை கல்லை அடுப்பில் வைத்து கல் காய்ந்ததும் மாவை ஊற்றி தோசைகளாக செய்துக் கொள்ளலாம். இது மிகவும் சுவையான உணவாக இருக்கும்.

குறிப்பு:

முடக்கத்தான் தோசை மிகவும் சத்து நிறைந்தது. கால் மூட்டு வலி உள்ளவர்கள் முடக்கத்தான் கீரையை 3 மாதம் தொடர்ந்து தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் மூட்டு வலி குணமாகும்.

— எம். ப்ரியா —

நீரிழிவு நோய் வீளிப்பும் நீவாரணமும்



நீரிழிவு நோய் எவருக்கு இல்லை என்று கேட்கும் வகையில் இந்நோய் முன்னெப்போதும் இல்லாத வகையில் எங்கும் வியாபித்த வண்ணம் உள்ளது.

தனது சுயரூபத்தை வெளிப்படையாகக் காட்டாத இக் கொடிய நோய் பலரது வாழ்வை அவலமாக திசை மாற்றும் வகையில் நர்த்தனமாடுகிறது. முடிவே இல்லையா என்று கேட்கும் வகையில் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் இந்நோயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதில் நாளாந்தம் போராடுகின்றனர்.

நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது என்பதை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகிறது. உடலில் இன்சலின் என்ற ஹோர்மோன் சுரப்பு இரத்தத்தில் சீனியின் மட்டங்களை கட்டுப்படுத்தும் வேலையைச் செய்கிறது. இந்த இன்சலின் சுரப்பு அளவின்றி வீழ்ச்சியடைந்து உடலில் இரத்தத்தில் சீனியின் மட்டங்கள் அசாதாரணமாக உயர்வடையும் நிலை நீரிழிவு எனப்படுகின்றது. நகர்ப்புற மக்களின் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படுவரும் மாற்றங்கள் அவர்கள் மத்தியில் இலகுவில் நீரிழிவு நோயைத் தோற்றுவிக்கின்றன. ஆரோக்கியமற்ற முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட நாகரிக உணவுகளையும் நகர்ப்புற மக்கள் அதிகமாக நாடுவதும் இந்நோய்க்கு வழிவகுக்கின்றது.

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அண்மையில் நடத்திய கணக்கீடொன்றின்படி உலகெங்கும் சுமார் 17 கோடியே 10 லட்சம் மக்கள் நீரிழிவு நோயின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகியுள்

ளதாக தெரிவித்துள்ளது. இந்நோய் உலகெங்கும் காணப்பட்டாலும் அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளில் இந்நோயின் பாதிப்பு மிக அதிகமாக நிலவுகிறது. அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளிலுள்ள மக்களைப் பாதித்துள்ள மிக மோசமான 10 நோய்களின் வரிசையில் ஒரு நோயாக நீரிழிவு இடம்பெறுகிறது. ஆசிய, ஆபிரிக்க நாடுகளில் தற்போது தொடரும் மிக மோசமான போக்கினால் சம்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோயினால் மிக அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளாக இந்நாடுகள் மாறலாம் என எதிர்வுக் கூறப்படுகிறது.

மரபணு காரணி

* இந்நோய் ஏற்படுவதற்கும் அதிகரிப்பதற்கும் மரபணுக்கள் சார்ந்த காரணிகளும் முக்கிய ஏதுக்களாக இருக்கலாம் எனக் கருதப்படுகிறது. நீரிழிவு நோயாளர்கள் பலருக்கு இந்நோய் ஏற்பட பரம்பரை மரபணு சார்ந்த காரணிகள் அடிப்படையாக இருந்திருப்பது மருத்துவ பரிசோதனைகளில் புலனாகியுள்ளது. நீரிழிவு நோய் உடல் இயக்கத்தில் பல்வேறு மாறுபாடுகளை ஏற்படுத்தவல்லது. அதுபோல் மன இயக்கத்திலும் வேறுபாடுகளைத் தோற்றுவிக்கும் வல்லமை கொண்டது.

மன அழுத்தம்

நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு மன அழுத்தம்

ஏற்பட மற்றவர்களை விட வாய்ப்புக்கள் இரண்டு மடங்கு அதிகமாக உள்ளன. நோயின் கடுமை, நோய் நீடிக்கும் தன்மை, சிக்கல்கள், இந்நோய்க்கான மருத்துவ செலவினங்கள், உறவினர்களின் புறக்கணிப்புக்கள் இந்நோயுள்ளவர்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்பட காரணமாகின்றன. மன அழுத்தத்தால் நோயை முறையாகக் கண்காணிக்க முடியாததாலும் உடலில் நீரிழிவின் தன்மை அதிகரிக்கும் நிலை உருவாகிறது.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு வரும் மன அழுத்தத்தை மற்ற நோய்களைப் போல குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளைக் கொண்டு அறிய முடியவில்லை. அதற்கான முறையான உறுதியாகப் பயனளிக்கும் செயல்முறைகளும் இல்லை. இதனால் நீரிழிவு நோயாளிகள் பலருக்கு மன அழுத்தம் இருப்பது

பினும் கண்டறியப்படாமல் அது முற்றிய நிலையில் அவதிப்படும் நிலை ஏற்படுகிறது.

மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் மருந்துகள், பண்பான மருத்துவ ஆலோசனைகள் இந்நோயாளிகளுக்கு மிகுந்த பயனளிப்பவை ஆகும். நீரிழிவு முற்றாக குணப்படுத்த முடியாததாக கருதப்படும் நிலையில் இதற்கான சிகிச்சையானது தொடர்ச்சியான செயற்பாட்டைக் கொண்டதாக இருக்கிறது. இந்நிலையில் நீரிழிவு நோயாளிகள் உடலில் இரத்தத்தில் சீனியின் மட்டங்களை உயர்வடையாது கீழ் நிலையில் வைத்திருக்கும் மருந்துகளை உபயோகிப்பதுடன் இது தொடர்பான மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கவனமாக பின்பற்றுவது அவசியம். தகுந்த உடற்பயிற்சியின்மை உணவுக் கட்டுப்பாடின்றி ஆகியனவும் உடலில் அளவு மீறிய சதைப் பெருக்கமும் நீரிழிவுக்கு வழி வகுத்து விடுகிறது.

உடலில் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டிருப்பதையிட்டு இந்நோயாளிகள் மனச்சோர்வுக்கும் கவலைக்கும் இடமளித்தலாகாது. நீரிழிவு நோயும் மன அழுத்தமும் வெவ்வேறு நோய்களாக இருப்பினும் இவையிரண்டும் சேர்ந்திருப்பதால் கவனத்துடன் ஆய்வு செய்து தேவையான சிகிச்சை முறைகளை திட்டமிட்டு சரிவர மேற்கொண்டால் உடல் நலத்துடன் மன நலமும் பெற்று முழுமையான நல்வாழ்வைப் பெற முடியும்.

- க. நித்தியானந்தன்



பெரிய வெங்காயம் வாங்காம ஏன்டி சின்ன வெங்காயம் வாங்கிறே..?

“டொக்டர்..! வெயிட் தூக்க கூடாதுன்னு சொல்லிட்டார்..!”

குழந்தைகளின் உணவு விடயத்தில் மிகுந்த அவதானம் தேவை. குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் நோய் நொடியற்ற ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கும் சரியான உணவு முறைகள் பெரும் பங்களிப்பைச் செலுத்துகின்றன. அது மட்டுமல்ல சரியான வயதில் முறையான சத்துணவை வழங்காவிட்டால் அது பிற்காலத்தில் குறிப்பாக 40 வயதை கடந்த பின்பு பல்வேறு நோய்களுக்கு அடிப்படை காரணிகளாக அமைந்து விடுகின்றன. எனவே குழந்தைகளின் உணவு விடயத்தில் அதிக அக்கறை எடுங்கள்.



குழந்தைகளின் உணவு முறைகள்

பழச்சாறு

குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மாதங்கள் ஆன பின் பழரசங்களை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். முதலில் தோடம்பழச்சாறு அல்லது தக்காளி பழச்சாறு

போன்றவற்றைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

பின்னர் சிறிது சிறிதாக மற்றப்

பழச்சாறுகளை கொடுத்துப்

பழக்கலாம். பழச்சாற்றினை

கொடுக்கும் பொழுது முத

லில் சரிசமமான அளவு

தண்ணீர் கலந்து ஒரு சில நாட்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும். பின்னர் தண்ணீர் கலக்காது பழரசங்களை அப்படியே கொடுக்கலாம். தண்ணீரைப் பயன்படுத்தும் போது அது கொதித்து ஆறிய சுத்தமான தண்ணீராக இருக்க வேண்டும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

துணை உணவு

குழந்தைகளுக்கு நான்கு மாதங்கள் நிறைவடைந்த பின் கெட்டியான துணை உணவுகளை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். அதேவேளை நான்கு மாதங்களின் பின் குறைவான இனிப்பைக் கொண்ட 'பிஸ்கட்'களை பாலூற்றி நன்றாக குழைத்துக் கொடுக்கலாம். நான்கு





தானியங்

களை வறுத்து

மாவாக்கி தண்ணீர் ஊற்றி

கூழ்போல செய்து அதனுடன் ருசிக்

காக் சீனியை சேர்த்து இனிப்பாக கொடுப்பது

நல்லது. இவ்வாறு குழந்தைகள் கெட்டியான

உணவினை உண்டாலும் நாள்தோறும் அரை

லீற்றர் முதல்முக்கால் லீற்றர் வரை பாலைக் குடிக்க வைப்பது நல்லது.

5 முதல் 6 மாதங்களில்

இந்தக் கால கட்டத்தில் குழந்தைகளுக்கு

கரட், உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றை

நன்கு வேகவைத்து பின்னர் அதனை நன்கு

மசித்து அதில் இனிப்பையும் சேர்த்து குழந்

தைக்கு ஊட்டலாம்.

7 மாதங்களின் பின்

7 மாதங்கள் கழிந்ததும் குழந்தைக்கு

இட்லியை பாலில் குழைத்து ஊட்டலாம்.

சோற்றை நன்கு கடைந்து இரசம், தயிர்,

பருப்பு, நீர் போன்றவற்றை கலந்து ஊட்

டலாம். 7 அல்லது 8 மாதங்களின் பின் பழங்

களை ஊட்டிப் பழக்கலாம்.

8 மாதங்களின் பின்

8 மாதங்களின் பின் குழந்தைக்கு சோறு

டன் காய்கறிகள், கீரைகள் போன்றவற்றை

நன்கு பிசைந்து சிறிது சிறிதாக ஊட்ட

லாம். சிறிதளவு சாம்பார் போன்றவற்றை

யும் சோற்றில் ருசிக்காக சேர்த்து ஊட்

டலாம்.



மாதங்கள்

முடிவடைந்தவு

டன் பலவகைத் தானியங்

களை சம அளவாக சேர்த்து கஞ்சி போல்

காய்ச்சிக் கொடுக்கலாம். கோதுமை, கேழ்

வரகு, அரிசி, முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம்

பருப்பு, பொட்டுக்கடலை, நிலக்கடலை

போன்ற தானியங்களை சுத்தப்படுத்தி கஞ்

சியாகக் காய்ச்சிக் கொடுக்க வேண்டும்.

எந்தவொரு உணவையும் முதன்முதலாக

கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் போது சிறுது சிறிதாக

கவே கொடுக்க வேண்டும். பின்னர் அள

வினை சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்க வேண்டும்.

கெட்டியான உணவை முதன்முதலாக குழந்

தைக்கு கொடுக்கும் பொழுது தானிய வகை

களில் முதலில் அரிசியிலிருந்து ஆரம்பிக்

கலாம். பின்னர் கோதுமையை சேர்த்துக்

கொள்ளலாம்.

நான்கு மாதங்களின்

பின் குழந்தைக்கு

கெட்டியான உண

வினை கொடுக்க

ஆரம்பிக்கும் போது

அரிசி, கோதுமை,

கேழ்வரகு போன்ற

9 மாதங்களின் பின்

9 மாதங்களில் குழந்தைக்கு நன்கு வேக வைத்த முட்டையின் மஞ்சள் கருவை ஊட்டலாம். முதலில் மஞ்சள் கருவை ஊட்டி குழந்தைக்கு எந்த பிரச்சினையும் ஏற்படா விட்டால் வெள்ளைக்கருவையும் ஊட்டலாம்.

10ஆவது மாதத்தின் பின்

பத்தாவது மாதம் முடிந்ததும் அசைவ சூப்புகளை சிறிதாக சிறிதாக ஊட்டலாம்.

11 – 12 மாதங்களில்

இறைச்சி போன்ற அசைவ உணவை மிகச் சின்னச் சின்னதாய் அரிந்து மிகச்சிறிய அளவில் ஊட்டலாம்.

ஒரு வயது நூர்த்தி

குழந்தைக்கு வயதொன்று நூர்த்தியானதும் வீட்டில் பெரியவர்கள் உண்ணும் அனைத்து வகை உணவுகளையும் சிறிய அளவில் கொடுக்கலாம்.



இரண்டாவது வயது

குழந்தைக்கு இரண்டாவது வயதின் போது குழந்தைகளுக்கு என தனியான உணவு எதுவும் தயார்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பெரியவர்கள் உண்ணும் உணவு அனைத்தையும் ஊட்டலாம்.

இவற்றையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

9 மாதங்களில் குழந்தைக்கு உணவாக முட்டை கொடுக்கலாம் என்ற பொழுதிலும் எடுத்த எடுப்பில் உடனே வெள்ளைக்கருவை கொடுக்கக்கூடாது. ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு வெள்ளைக்கரு ஒத்து வராது. எனவே மஞ்சள் கருவை முதலில் ஊட்டிய பின்பே வெள்ளைக்கருவை சிறிது சிறிதாக கொடுத்து பழக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு அதிக உறைப்பான உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. ஒருவகை உணவினை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க ஆரம்பித்து பின்னர் அடுத்த வகை உணவை ஆரம்பிப்பதற்கு இடையில் நான்கைந்து நாள் இடைவெளியாவது இருக்குமாறு கவனத்தில் கொள்வது நல்லது.

- இராஞ்சித்



தற்கொலை

எண்ணாங்களை

கூக்கிவிடுவோம்

அவனின் அனுவும் அசையாது
என்பதாய் உயிரின்றி
உடல் இயந்திரம் காரியமாற்றா (து)!

உடலின் வலிமை
படைப்பின் மகிமை
ஒவ்வொரு படைப்புக்கும்
ஒவ்வொரு அர்த்தம்!
காரணமின்றி
கையொப்பமிடவில்லை
எந்த பிறப்புக்கும் பிறம்மன்!
பின்னர் எனிந்த மானிடம்
தற்கொலைகளை
தவணை முறையில் தீர்மானிக்கிறது!
பருவ வயதிலான தற்கொலைகளே
அதிகமென ஆய்வின தம்பட்டம்!
கனி தராத பரிசை
கை மீறிய காதல்
பொருந்தாத மணப்பந்தல்
விரும்பாத உறவு
புரியாத தனிமை
இழந்த பந்தம்
இல்லாது போன அத்தியாவசியங்கள்
இயலாமையின் ஏழ்மை
என பந்தி போடுகிறது பட்டியல்!
இருந்தும் ஒரு கணம் உனக்குள்(ளே)
உயிர்த்துப்பாள்!

உயிர் ஜனிப்பின் உண்மை யதார்த்தம்
எதுவென விஞ்ஞானத்தில் அலசிப்பாள்!
காதலை தொலைத்த நெப்போலியன்
கண்டுகளை தொலைக்கவில்லை.
இடது கண் தொரியாத மடர்க்கோணிக்கு
எதற்கு வானொலி ?
ஆய்வு கூடங்கள் கவடிவா
எரிந்தும் இருளுக்கு
சூரியனாய் எடிசன் !

கறுப்பினத்து ஆபிரகாம்
வெள்ளை மாளிகைக்கே
ராஜாவானது எங்ஙனம்?
வறுமையில் தாழ்மையுற்றும்
அரசியல் அறிஞனாய் ரூசோ
தலையில் விழுந்த அப்பிள்
தரித்திரம் என எண்ணியிருந்தால்
ஈர்ப்புசக்தியில் ஈர்க்கப்பட்டிருப்பானா
நியூட்டன்?..

எண்ணிப்பார்க்குதல்
முள்ளின்றி நுழையவில்லை
செருப்பு கால்களுக்குள்!
மயிர் நீப்பின் வாழாத கவரிமாளும்
மயிர் நீத்தலை தவிர்க்கிடவே
முனையுமேயன்றி
உயிர் நீத்திட வழி தேடுவதில்லை!
சுவதற்கே வழி கிடைக்கையில்
வாழ்வதற்காக வழி இல்லை இங்கு!
தற்கொலைக்கு துணிபவனுக்கு
வாழ்வதற்கு துணிவு
சொல்லிப் புரிய வேண்டியதில்லை!
ஆதலால்
ஆன்மாவோடு உரையாடுவோம்!
அன்பினை பகிர்வோம்
தற்கொலை எண்ணங்களை
தூக்கிவிடுவோம்..!

நல்லையா ஜீவஜோதி
பண்டாரவளை.

ரைனோ வைரஸ் நோய்

இதனை தடிமன் 'ரைனோ வைரஸ்' நோய் என்றும் அழைப்பர். சுவாசத் தொகுதியை பாதிக்கக் கூடிய முக்கியமான வைரஸ் நோய்களில் இதுவும் ஒன்று. இந்த 'ரைனோ வைரஸ்' தான் தடிமன் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணியாக அமைகின்றது. பொதுவாக குழந்தைகளும் சிறுவர்களும் தான் இந்நோயால் அதிகம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றனர். அதுவும் ஆறு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளே 'ரைனோ வைரஸ்' நோயினால் அதிகம் பாதிப்படைகின்றனர்.

இந்த வைரஸ் பாதிப்பு ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் ஏற்படுகிறது என கூற முடியாவிட்டாலும் பனிக்காலம், குளிர்காலம், மழைக்காலங்களில் தான் அதிகளவு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. உலகில் இந்நோய் இல்லாத நாடுகளே இல்லை. எல்லா நாடுகளிலும் பொதுவாக காணப்படும் ஒரு நோய். அத்தோடு இந்நோய் பாதிப்புக்கு உள்ளாகாத மனிதர்களே இல்லை எனலாம். ஒருவரின் வாழ்நாளில் கட்டாயமாக ஒரு முறையாவது இந்த 'ரைனோ வைரஸ்' தாக்கி இருக்கும்.

பிகோர்னா (Picorna)

பிகோர்னா (picorna) என்ற ஆர். என். ஏ. வைரஸ் வகையைச் சேர்ந்ததே இந்த 'ரைனோ வைரஸ்' இது சுமார் 15 முதல் 30 நெனோ மீட்டர் அளவு கொண்டது. இவற்றின் உடலில் வெளிப்புற உறை இருப்பதில்லை. இவை அமிலத்தால் அழியும் தன்மை உடையவை. 33 முதல் 34 பாகை சென்ரி கிரேட்டில் நன்கு வளரக் கூடிய இந்த வைரஸ் இனத்தில் சுமார் 100 உட்பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன.

பரவும் விதம்

ஒருவர் இருமும் போதும் தும்மும் வேளையிலும் வெளிப்படும் உமிழ்நீர் இந்த வைரசு கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவக் காரணமாக அமைகின்றது. இக்கிருமிகள் மனிதனின் உடலினுள் நுழைந்த முதலாம் நாள் முதல் நான்காம் நாள் கடப்பதற்கு முன்பதாக தடி

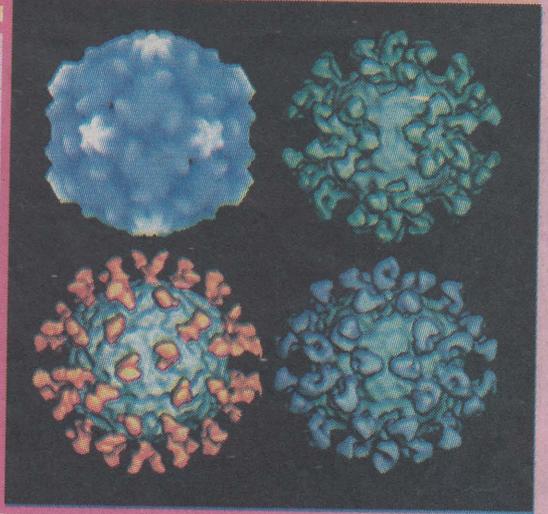
மனை ஏற்படுத்தி விடும். அதிக பட்சமாக பார்க்குமிடத்து ஒரு வாரத்திற்குள் தடிமன் ஏற்பட்டு விடும்.

நோய்க்கான அறிகுறிகள்

அடிக்கடி தும்மல், தொண்டைக் கரகரப்பு, அதிகமாக மூக்கில் நீர்வடிதல் அதாவது மூக்கு ஒழுக்குதல் போன்ற பல்வேறு தொல்லைகள் ஏற்படும். தவிர் உடல் வலி, தலைவலி, உடல் அலுப்பு, காய்ச்சல் என்பனவும் ஏற்படலாம். இந்த தொந்தரவுகள் 4 முதல் 9 நாட்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

இந்த தடிமன் ஏற்பட்டால் குழந்தைகள் மற்றும் சிறுவர்களின் சுவாசத்தொகுதி பாதிக்கலாம். அதிலும் குறிப்பாக நுரையீரலை இந்த வைரசுகள் அதிகம் பாதிக்கும். இதனால் அவர்களுக்கு நிமோனியா காய்ச்சல் கூட ஏற்படலாம். இச் சந்தர்ப்பத்தில் வைத்தியரை நாடுவது மிக மிக அவசியம்.

ஒரு சிலருக்கு சுவாசக்குழல் அழற்சி, நுண்குழல் பாதிப்பு ஆகியவை ஏற்படலாம். இதற்கு முன் ஆஸ்துமா பாதிப்புள்ளவர்களுக்கு சுவாசக் குழல் அழற்சியால் மூச்சு திணறல் அதிகமாகலாம். ஒரு சிலருக்கு அபூர்வமாக ஒற்றைத் தலைவலி, உட்செவி அழற்சி, சுவாசப்



பாதிப்புக்கள் போன்றவை ஏற்படலாம். 9 நாட்கள் கழிந்ததும் நோய் படிப்படியாக குறைந்து பின்னர் சுகமாகி விடும்.

சிகிச்சைகள்

இந்த வைரசு நோய் பெரும்பாலும் தானாகவே சுகமாகக் கூடியது. எனினும் நிமோனியா காய்ச்சல், சுவாசக்குழல் அழற்சி என்பன ஏற்பட்டால் மருத்துவரை நாட வேண்டும். தடிமனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் நோய் அறிகுறிகளுக்கான சிகிச்சைகளே தரப்படுகின்றன. தலைவலி, உடல்வலி மற்றும் காய்ச்சலுக்காக 'பெரஸிடமோல்' போன்ற வலி நிவாரணிகள் வழங்கப்படும். மூக்கு ஒழுக்கல், தும்மல், இருமலுக்கு ஒவ்வாமைக்கான மருந்துகளுடன் வேறு சில மருந்துகளும் கொடுக்கப்படும். ஆனால் 'ரைனோ வைரசுக்கு' எதிராகச் செயல்பட்டு அதை அழிக்கவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ மருந்துகள் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

தடுக்கும் முறை

தடிமனால் பாதிக்கப்பட்டவர். தன் மூலம் ஏனையோருக்கு நோய் பரவாமல் இருக்க எந்நேரமும் தன்னுடன் ஓர் கைக்குட்டையை அல்லது ஒரு சிறு துணியை வைத்திருக்க



வேண்டும். இருமலோ தும்மலோ வரும்போது அவற்றால் மூக்கை மூடிக் கொண்டால் நோய்பரவாமல் தடுக்க முன்

எச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக இது அமையும்.

- இராஞ்சித்



“பகல் உங்களுக்கு கண் தெரியாதா டொக்டர்..!”

“தெரியுமே... ஏன் கேட்கறீங்க...?”

“இல்ல... பர்வை நேரம் மாலை ஆறிலிருந்து எட்டு வரைன்னு போர்ட் வெச்சிருக்கீங்களே... அதான் கேட்டேன்..!”

Morison's
Gripe Mixture

பல தலைமுறைகளாக
தாய்மார்களின்
நம்பிக்கையை வென்ற
நிவாரணம்

மதுசாரம் அற்றது



மி.லீ. 100 - ரூ. 130.00

மி.லீ. 180 - ரூ. 180.00

Falck அங்கத்துவத்தை உங்கள் Dialog
கையடக்கத் தொலைபேசியில் பெற்று எங்கள்
சேவைகளை சிறப்பு விலைகளில் அனுபவியுங்கள்.
ஒரு தினத்துக்கு ரூ.1 மட்டும்.



அரவணங்கிற்று
அழைப்புகள் **1990**

தற்போது கொழும்பிலும் நீர்கொழும்பிலும்

வாரத்தில் 7 நாட்களும் 24 மணித்தியாலங்கள்
எமது சேவைகளை பெற்றுக் கொள்ளலாம்

- நவீன தொழில்நுட்ப வசதிகளை கொண்ட அம்மீயூலன்ஸ் சேவை
- நோயாளி போக்குவரத்து சேவை
- வீட்டு/அலுவலக மருத்தவ சேவை (இல்லம் மற்றும் சுகாதார பராமரிப்பு)
- முதலுதவிப் பயிற்சி
- ஆய்வுகூட சேவைகள்
- விமானம் மூலம் போக்குவரத்து சேவைகள்
- மருத்தவ சேவை (தற்போது நீர்கொழும்பில் மாத்திரம்)
- மருந்தகம் சேவை (தற்போது நீர்கொழும்பில் மாத்திரம்)

www.falck.lk

*வரிகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் உண்டு



Falck

பங்குடமையளிப்போர்

Dialog
எதிர்காலம் இன்றே.

Ogilvy Public Relations

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