

ஈகவாட்டு

ISSN 1800-4970

Health Guide

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சுந்திரை

PL

October 2015

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

கருமுடலை

விருத்தியின்மை

Dr. ச. முருகானந்தன்

டென்றையை

துரை விரட்டி...

Dr. நி.தாசனாதுயன்

சுஞ்சிலையை

மலூண்டு

Dr. எம்.கே. முருகானந்தன்

கண் பார்க்கவை

முதிர்தல்

Dr. கலாநிதி வசந்தி தேவராஜா MD

கிள்ளிலிள் ஏற்றும்

நேரங்கள்

Dr. நியல் சௌமிரத்ன

இதுமான வயிறும்..
நம்பிக்கையுடனான நாலூம்..



Fadna



TUMMY TEA

பெட்னா டமி ரீ

முறையற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்களினால் ஏற்படும் கெஸ்ரெட்டில், வயிறு ஊதுதல், மலச்சிக்கல், வாய் துர்நாற்றம் போன்ற நிலைமைகளை இல்லாதொழில்பதுடன் வயிற்றில் தொப்பை விழுவதையும் பெட்னா டமி ரீ கட்டுப்படுத்துகிறது.

435/-

www.fadna.com

கப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகில்ஸ் பாமசிகள் உட்பட, நாட்ணாலிய ரீதியில் அமைந்துள்ள அனைத்து பாமசிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தமிழில் தொடர்புகளுக்கு: 0767 84 54 54

06

கருமுட்டை விருத்தியின்மை

Dr. க. முருகானந்தன்



09

நகம் கடிப்பவரா நீங்கள்?

20

டென்ஷனை தூர விரட்ட...

Dr. ஸி. துர்வத்சோநாதுயன்



22

காய்ச்சலினால் ஏற்படும் வளிப்பு

34

மருத்துவ கேள்வி + பதில்



42

இன்சலின் ஏற்றும் நேரங்கள்

Dr. நியல் சிசனாவிரத்னன்

48

கைவிரல் குப்புதல்



50

சமிபாட்டையாத பாலுணவுகள்

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்



60

கண்பார்க்க முதிர்தல்

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

63

வெரிகோஸ் வெயின்

Dr. கே. மூரி. சௌந்தரன்

பொதுங்கு உதவு
வழிப்பாடுகள்



இங்கிரியர்
இரா. சடகோபன்

பக்க வழவுதைப்பு
வி. அசோகன், க. விஜயத்ருமினி,
எஸ். தேவிகாதுமாரி, செ. சரங்மா,
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி, எஸ். அனுஷா

வனக்கம்

"சுகவாழ்வு" சஞ்சிகை மிகுந்த வரவேற்பை பெற்றுள் என்ன மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது.

மிகவும் பெறுமதி மிக்க மிக உண்ணதமான ஆக கங்களை வெளியிட்டு வருகின்றீர்கள். சிறுநீரக செய விழப்பை தடுப்பதற்கான வழிகள் குறித்து கடந்த சுகவாழ்வு இதழில் பொக்டர் சமருகானங்தன் தந்த விளக்கமும் குடற்புன் வருமுன் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றி க. நித்தியானங்தனின் ஆக்கமும் மிகுந்த பயனுள்ளதாக அமைந்தது. இனிவரும் இதழ்களிலும் இது போன்ற பல மருத்துவ தகவல்கள் சுகவாழ்க்கைக்கும் நோய் நொடியின்றி வாழவும் வழி காட்டியாக அமையும் என எதிர்பார்க்கின்றேன்.

எசுக்காம்,
புத்தளம்.

தரமான நூக்கங்களை வழங்கி
சுகமாக வாழ வழிவகுக்கும்
சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு
வனக்கம்.

தொடர்ந்து வரும் சுக நலக்கல்வி யாளரின் மாணவர் பற்றிய கருத்துக்கள் மிக பயனுள்ளதாக அமைந்திருந்தது. ரேகா சிவபிரிகாசம் அவர்கள் எழுதும் பின்னைகள் குழந்தை மாற்றத்தால் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் பற்றிய தகவல்கள் சிந்திக்க வைக்கின்றது. நலமாக வாழ 24 வழிமுறைகள் மிகவும் பயன்தரக் கூடியதாக உள்ளது. செப்டம்பர் மாத சுகவாழ்வில் நிறைய பயனுள்ள நல்ல விடயங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தது நன்றி. இன்னும் சிறப்பு பெற வாழ்த்துகிறேன். உடல் ஆசோகக்கியத்திற்கு இசை அருமருந்து என்பதை ஆய்வாளரின் தகவல் தெளிவுபடுத்தி இருந்தது. இன்னும் புதிய தகவல்களுக்காக அடுத்து வரும் சுகவாழ்வை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் வாசகி ..

ரஞ்சனி,
ரத்தோட்டை.

வாசகூர் நடை

அன்பின் சுகவாழ்வு... ஹீரிய பீத்திற்கு வனக்கம். உங்கள் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் தரமானவையாகவும் பயனுள்ளவையாகவும் அமையப் பெற்றுள்ளன. மேலும் இனிவரும் காலங்களில் காலங்களைகளுக்கேற்ப அணியும் பருத்தி ஆடைகளின் பயன்பாடு பற்றியும் இந்த மத பழக்க வழக்கங்கள் சமய அனுஷ்டானங்கள் மூலம் ஆயுள்வேத வைத்தியம் எவ்வாறு தொடர்பு பட்டுள்ளது அதன் பயன்பாடுகள் பற்றியும் பஸ்வேறு விடயதானங்களுடன் அறியத்தந்தால் மேலும் பல நன்மைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வட்டுரீ மனி அன்னர்,
வட்டுக்கோட்டை.

அன்பின் சுகவாழ்வு குழாயிற்கு வனக்கம்... சென்ற சுகவாழ்வு இதழில் முள்ளங்தன்று வலி பற்றிய தொகுப்பும், அழகு சாதனப் பொருட்களின் ஆபத்துக்கள் பற்றிய தகவல்களும் மிகவும் சிறந்தது. சென்ற இதழ் உண்மையில் மிகவும் பயனுள்ள பல அமசங்களை தொகுத்தளித்தது என்பதில் ஜயமில்லை. மேலும் மேலும் இவ்வாறான தகவல்களை எதிர்பார்க்கின்றேன்.

யிதுர்வி,
மாணிக்காவ.

புதுப்பித்தல் என்பது...

மனித வாழ்வில் புதுப்பித்தல் என்பது நிரந்தரமாக இடம்பெற்றுக்கொண்டிருத்தல் மிக அத்தியாவசியமானது என நம் முன்னோர்கள் அடிக்கோடிட்டு கூறிச் சென்றுள்ளார்கள். "பழையனகழிதல் புதியன புகுதல்" என்ற பழ மொழியில் மிக ஆழமான அர்த்தம் பொதிந்துள்ளது என பதனை ஆழச் சிந்திப்பவர்கள் மட்டுமே அறி வார்கள். முழு இயற்கை விதியிலும் பொதிந்துள்ள அர்த்தம் பழையதை அழித்து விட்டு புதியவற்றை தோற்றுவிப்பதாகும். நாமும் கூட இரவு படுத்துறங்கி விட்டு விடியற்காலையில் எழும்பும் போது புதிய மனிதர்களாகத்தான் விழித்தெழுகின்றோம்.

பழையனகழிதலுக்கு மிகவும் பிரதியட்சமான உதாரணம் தான் மரணம் என்பதாகும். உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு ஜீவராசியும் மரமும் செடியும் கொடியும் கூட மரணித்து தாம் அழிந்து போய் புதிய உயிர்களை தோற்றுவிக்கின்றன. ஆனால் மனித இனம் மாத்திரமே சிந்தித்து செயலாற்றும் திறனைப் பெற்றிருக்கின்றது.

ஆதலால்தான் இவ்வுலகில் எல்லா ஜீவராசிகளையும் விட மனிதனே முதன்மையானவர்கள் இருப்பதுடன் இவ்வுலகத்தின் இயக்கத்துக்கும் இருப்புக்கும் காரணமானவனாகவும் இருக்கிறான். எனவே இவ்வுலகினை அழிவு நோக்கி இட்டுச் செல்லாமல் பாதுகாக்கும் பாரிய பொறுப்பும் அவனுக்கே இருக்கின்றது.

புதுபித்தல் என்ற செயற்பாட்டை மனிதன் தன் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் கடைப்பிடிக்க பழகிக்கொண்டால் அவன் ஒவ்வொரு நாளும் புதிய மனிதனாக இருப்பான். நாம் பயன் படுத்தும் வாகனத்தை காலதுக்குக் காலம் பரிசீலனை செய்து பழுது பார்த்து பாகங்களை மாற்றி புதுப்பித்துப் புதுப்பித்து பயன்படுத்துவது போல்தான் நாம் நமது மனம், மூளை, இருதயம், நாம்பு மன்னடலம், சமிபாட்டுத் தொகுதி என சகலதையும் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தி சரிபார்த்து பாவனையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

நமது வாகனத்தை கராஜ், தொழில் நுட்ப வியலாளனிடம் கொண்டு போய் விட்டால் அதனை அவன் பழுது பார்த்து புதுப்பித்து தந்து விடுவான். ஆனால் நம்மை பழுது பார்த்து புதுப்பித்து தரும்படி எவரிடமும் நம்மை ஒப்படைக்க

ரீதுவராஜு

தெஹிக்கிய சந்தீகதை

Health Guide

மலர் - 08

கெம்ப் - 06

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@encl.lk

முடியாது. அதற்கான நேரத்தையும் சக்தியையும் ஒதுக்கி அத்தகைய புதுப்பிக்கும் கைங்கரி யத்தை நாம் தான் செய்து கொள்ள வேண்டும். சிலர் இதனை விடுத்து தமக்கு அதிர்ஷ்டம் இருக்கிறதா, நல்ல காலம் எப்போது வரும், என்று ஜோதிட்களிடம் போய் கேட்கிறார்கள். சிலர் தம் உருவத்தை கண்ணாடியில் பார்த்து 'நல்லா இல்லையே' என்று வருந்தி ஆழ்கியல் நிபுணர்களிடம் சென்று பணத்தை செலவழிக் கின்றார்கள். பலர் பூஜை புனஸ்காரம் என்று அலைந்து தம் பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபடப்பார்க்கிறார்கள். இவ்விதம் செய்பவர்கள் மிகப்பலவீனான ஆத்ம சக்தி உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

நமது வாகனத்தை பழுது பார்த்து புதுப்பிக்கும் பொருட்டு தொழில் நுட்பவியலாளிடம் ஒப்படைத்த விடத்து அவர் அவ்வாகனத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் அங்கத்தையும் எங்கே பழுதைத்து காணப்படுகின்றது என்று பரிசீலித்துப் பார்ப்பார்.

அதன் இயந்திரம், வயர்கள், குழாய்கள், மின் கலம் முதலானவற்றையெல்லாம் பரிசீலித்த பின் பழுதைத்தவை, தேய்ந்தவை, சுட்டுப் போனவை முதலானவற்றையெல்லாம் இனங்களை அவற்றை அவர் சீர் செய்து புதுப்பிப்பார். நம்மைப் பொறுத்தவரையும் இச்செயற்பாடு பொருந்தும். நாமும் நமது நாடி நாம்புகள், தகைகள், எலும்புகள் வேறு அவயவங்கள் எங்கேயெல்லாம் தேய்ந்து போயுள்ளன, சுட்டுப்போயுள்ளன, உடைந்து போயுள்ளன எனச் சீர்தூக்கி அவை சீராக இயங்குவதற்கு நமது வாழ்நாளில் குறித்த காலத்தை ஒதுக்கி செயற்பட வேண்டும்.

முதலில் நமது பலம் எது? பலவீணம் எது? என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பலவீணங்களை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதில் இருந்தான் நம்மில் நாம் புதுப்பித்தல் செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

கிள் டெபோர்ட்மெண்டு



ரெத்துவ



Dr. ச. முருகானந்தன்

ஆய்வுகளை

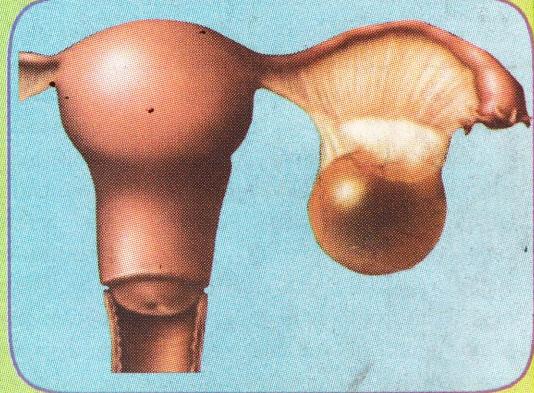
செயலிழந்து விடுவதுண்டு. இதனால் நாற் பது வயதுக்கு முன்னதாகவே கரு முட்டை உற்பத்தி நின்று விடுவதுண்டு. இதற்கு பரம்பரை காரணிகள், கதிரியக்க தாக்கம், சில மருந்துகளின் தாக்கம், தன்னுடல் தாக்கு திறன் நோய்கள் (Auto Immune Diseases) என்பன காரணமாக இருப்பதுண்டு.

மேற்கூறிய காரணிகளில் பெரும்பாலா ணோரில் இருக்கும் சூலக நீர்க்கட்டிகள் சிகிச்சையளிக்கக் கூடியது. பொதுவாக உடற்பருமன் உள்ளவர்களில் இருக்கும்

கருமுட்டை விருத்திக் குறைபாடு

Iகப்பேறின்மைக்கான காரணிகளில் சுமார் மூன்றில் ஒருவருக்கு கருமுட்டை விருத்தியடையாமையே காரணமாக இருக்கின்றது. கருமுட்டை விருத்தியின்மைக்கு ஒழோன் குறைபாடு, சூலக செயலிழப்பு மற்றும் சூலக நீர்க்கட்டிகள் (Polytheistic ovarian syndrome) என்பன காரணமாகின்றன. மூன்றில் அடித்தள சரப்பி மற்றும் பிற்றியூட்டறி சரப்பிகளின் செயற்பாடு குறைவாக இருப்பின் சூலக விருத்தி பாதிக்கப்படும். LH, FSH ஆகிய இரு ஒழோன்களின் குறைபாட்டினால் சூலக செயற்பாடு தேக்கமடையும் போது முட்டைகள் சீராக முதிர்ச்சியடைந்து வெளிவருவதில்லை. இவ்வாறான பாதிப்பு உள்ள பெண்களில் மாதவிலக்கும் சீராகவருவதில்லை.

இன்னும் சில பெண்களில் உரிய வயதுக்கு முன்னதாக சூலகம் பல்வேறு காரணிகளால்



இந்த நீர்க்கட்டிகள் காரணமாக முட்டை வெளியேற்றமும், மாதவிலக்கு சக்கரமும் ஒழுங்காக இடம் பெறுவதில்லை. நீர்க்கட்டிகளை முழுமையாக அழிக்க முடியாவிட்டாலும், இதனால் ஏற்படும் கருமுட்டை



வெளியேறாமை பிரச்சினைக்கு வைத்திய சிகிச்சையினால் தீர்வுகாண முடியும். இதனால் மகப்பேற்றினை பெற்றுக் கொள்ளவும் முடியும். முட்டை விருத்திக்கான மருந்துகளும் சிகிச்சை முறைகளும் உண்டு.

வயது

பெண்களின் வயது அதிகரிக்கும் போது குலகத்திலுள்ள கருமுட்டைகளின் எண் ணிக்கை குறைவடைகின்றது. கூடவே தரமான முட்டைகளின் உற்பத்தியும் குறைகின்றது. பொதுவாக 20 – 30 வயதுக்கு இடைப்பட்ட பருவம் மகப்பேற்றுக்கு உகந்த பருவம். 30 வயதைத் தாண்டும் போது குழந்தைப்பேற்றிற்கான வாய்ப்பு குறைவடைந்து போவதுடன் 40 வயதை அடையும் போது மிகவும் குறைகின்றது. எனினும் ஒரு பெண்ணில் மாதவிலக்கு சக்கரம் தொடரும் வரை அவர் குழந்தை பெறும் சாத்தியம் உண்டு.

பலோப்பியன் குழாயில் அடைப்பு

குழந்தைப் பேறின்மைக்கு கணிசமான பெண்களின் பலோப்பியன் குழாயில் ஏற்படும் அடைப்பும் முக்கிய காரணமாக உள்ளது. கருப்பையின் இரு புறமும்

மேற்பகுதியில் குழாய் வடிவிலிருக்கும் பலோப்பியன் குழாயின் ஊடாகவே கரு முட்டைகள் கருப்பைக்கு வருகின்றன. கருக்கட்டலும் கருமுட்டை இக்குழாயினுடாக பயணிக்கும் போதே நிகழ்கிறது.

பலோப்பியன் குழாயின் புறப்பகுதி யிலுள்ள இழையங்கள் அதனுடன் ஒட்டுப்பட்டு அடைப்பு ஏற்படலாம். இவ் அடைப்பிற்கு எண்டோமெற்றியோசிஸ் அடிவயிற்றில் செய்யப்பட்ட அறுவைச் சிகிச்சைகள், கிருமித்தொற்று என்பனவும் காரணமாக இருக்கலாம். அழுர்வமாக பிறவிக் குறைபாடாகவும் அடைப்பு இருப்பதுண்டு. இருபக்க குழாயிலும் அடைப்பு இருப்பின் மகப்பேறு இல்லாமல் போகின்றது. எனினும் சத்திர சிகிச்சை மூலம் இந்த அடைப்பை அகற்றி மகப்பேற்றை அடைய முடியும்.

எண்டோமெற்றியோசிஸ்

கருப்பையின் உள்படலமான எண்டோ மெற்றியம் கருப்பைக்கு வெளியே வந்து வளரும் நிலையையே இடமகல் கருப்பை அகப்படலம் (ENDOMETRIOSIS) என அழைக்கின்றோம். 15 வீதமான பெண்களின் மகப்பேற்றின்மைக்கு இது காரணமாக இருக்கின்றது. இக் குறைபாட்டை U.S ஸ்கேன் மூலம் இனம் காணமுடியாது. வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியில் துளையிட்டு செய்யும் லப்பிரஸ் கோப்பி பரிசோதனை மூலமே இனம் கண்டு இவற்றை சத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்றி மகப்பேற்றை அடையச் செய்யமுடியும்.

குலக கட்டிகள், கருப்பைக் கட்டிகள், தொ குறைபாடுகள்

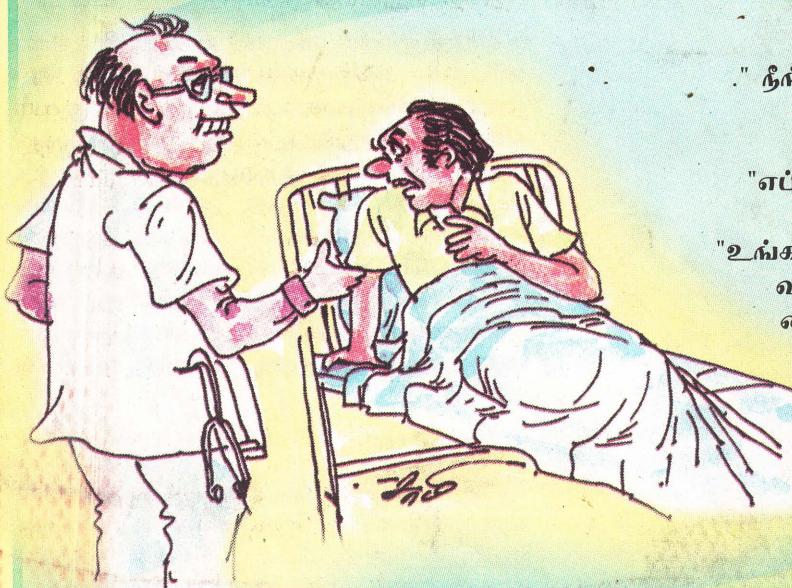
குலகத்தில் ஏற்படும் பெரிய கட்டிகள், கருப்பைக்குள் ஏற்படும் கட்டிகள், கருப்பை கட்டமைப்பில் உள்ள குறைபாடுகள் (உதாரணம் பிளவுபட்ட கருப்பை) உள்ளிட்ட இன்னும் சில காரணங்களால் மகப்பேறு குறைவடையும் சாத்தியம் உண்டு. கருப்பைக்கு வெளியாக உள்ள பைரோயிட் கட்டிகளும், உள்ளேயுள்ள சிறிய கட்டிகளும் மகப்பேற்றை பாதிப்பதில்லை.

மகப்பேறு தாமதமாகின்றவர்கள் மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறுவதன் மூலம் குழந்தைப்பாக்கியத்தை பெற முடியும். வயது அதிகமாவதற்கு முன்னதாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடி னால் வெற்றிக்கான சாத்தியம் அதிகம். அரசு மருத்துவ மனைகளையும் நாடமுடியும்.

"நீங்க அதிர்ஷ்டசாலி டெக்டர்"

"எப்படி சொல்லிங்க"

"உங்களுக்கு ஏதுவது ஒப்பே என்னா நீங்களே பண்ணிக்க வேண்டியதில்ல பாருங்க... ! "



நகர் குறிக்குத் தீவிரமான வெள்ளாலை

நம்மில் பலருக்கும் நகம் கடிக்கும் பழக்கம் இருக்கிறது. இங்கே அதை நாம் சாதாரணமாக பார்க்கிறோம். ஆனால், அதுவும் மனநல பாதிப்புதான் என்று அமெரிக்காவில் மனோத்ததுவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். மனநிலை பாதிப்புகளில், நகம் கடிப்பதை சேர்க்க பரிந்துரையும் செய்துள்ளனர். உலகம் முழுவதும் பல இலட்சம் பேர் நகம் கடிக்கும் பழக்கம் கொண்டவர்களாக உள்ளனர். நகம் கடிப்பது மட்டுமல்ல, கையை அடிக்கடி கழுவுவது, முடியை பிடித்து இழுத்து கொண்டே இருப்பது ஆகியவையும் மனநல பாதிப்பின் வெளிப்பாடுதான். காரணமில்லாத அச்சம், தவறான எண்ணங்கள் மனதில் எழுவதால் சிலர் இதுபோல செய்கின்றனர்.

இதை மனநல பாதிப்பில் சேர்க்கலாம் என அமெரிக்க மனநல சங்கத்தை சேர்ந்த நிபுணர்கள் கருத்து தெரிவித்துள்ளனர். எப்போதாவது நகம் கடிப்பவர்கள் கூட மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என கூறிவிட முடியாது. இந்த பழக்கத்தால் வளி ஏற்படும் அளவுக்கு ஒருவர் நடந்துகொண்டால் அவரை மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர் என கருதலாம் என்று கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக மனோத்ததுவ வியல் வல்லுநர் கரோல் மேத்யூஸ் தெரிவித்தார்.

மனிதருக்கு இருக்கும் பழக்கங்களிலேயே நகம் கடிக்கும் பழக்கம் மிகவும் மோசமான ஒன்று. இந்த பழக்கமானது சிறு வயதில் தான் அதிக அளவில் இருக்கும். ஆய்வு ஒன்றில் 18 வயதிற்கு மேல்

நகம் கடிக்கும் பழக்கம் கணிசமாக குறைவதாக செல்லப்படுகிறது. என், நகம் கடிக்கும் பழக்கத்தை விட வேண்டும் என்று சொல்கிறார்கள் என்று தெரியுமா? நகம் கடிக்கும் பழக்கம் என மிகவும் மோசமானது என்று தெரியுமா? என்னில் நகம் கடிப்பதால், பல வேறு தீவிரமான ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளை சுந்திக்க நேரிடக்கூடும். இந்த பழக்கத்தை சிறுவயதிலேயே நிறுத்தாவிட்டால், பிற்காலத்தில் உடலில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுபட அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்த பழக்கத்தை உடனே நிறுத்த முடியா விட்டாலும், அதனை நிறுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

நகம் கடிப்பதனால் ஏற்படும் ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள்



* நகம் கடிப்பவர்களின் விரல்களைப் பார்த்தால், கை மொட்டையாகவும் விரல் களில் காயங்கள் இருப்பதோடு, சிவப்பாகவும் இருக்கும். இதனால் கடுமையான வலியை சந்திக்கக்கூடும்.

* நகங்களைக் கடிப்பதால் நகங்களைச் சுற்றியுள்ள சருமமும் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டி ருக்கும். எப்போதும் வாயில் கையை வைத் தவாறு இருப்பதால், அப்பகுதியில் இரத்தக் கசிவு மற்றும் தொற்றுகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் இருக்கும். நகங்களை கடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், அந்த நகங்களை பல சமயங்களில் விழுங்குகின்றார்கள்.

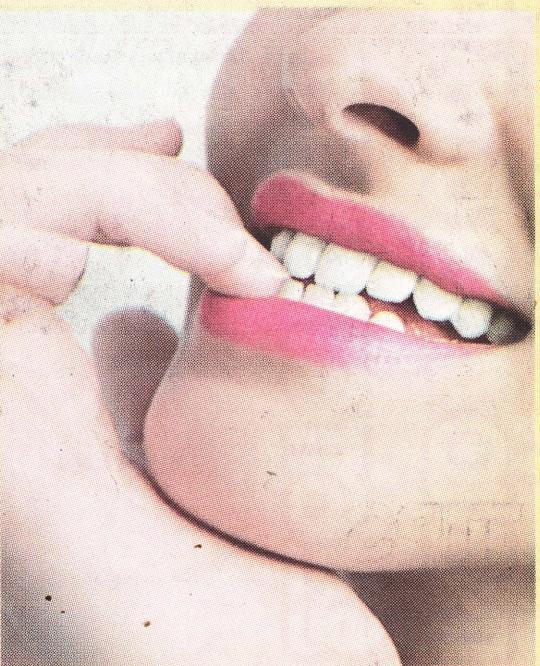
* இப்படி விழுங்குவதால், செரிமான அமிலத்தால் அவை செரிமானம் ஆகாமல், வயிற்றில் அவை அப்படியே தங்கி, அதுவே பெரும் பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும். மேலும் கண்ட கண்ட இடங்களில் கைகளை வைத்து விட்டு, ஏதேனும் யோசிக்கும் போதோ அல்லது டென்ஷனாக இருக்கும் போதோ, அப்படியே கையை வாயில் வைப்போம். இதனால் வயிற்றில் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

* தொடர்ந்து பற்களால் நகங்களை கடிக்கும் போது, அது பற்களின் எண்மலை பாதித்து விடும், பற்களில் பக்ஷியா, வைரஸ் கிருமிகள் ஊட்டுருவி மேல் தாடையையும் கீழ் தாடையையும் முழுதாக மூட முடியாத நிலை கூட ஏற்படும்.

அதனை உடனே நிறுத்துங்கள். இல்லா விட்டால், விரைவில் பற்களையும் இழக்க நேரிடும்.

* சிறுவர்கள் அடிக்கடி நகம் கடிக்கும் பட்சத்தில், செரிமானம் ஆகாத உணவுத் துகள்கள் குடல் வால் பகுதியில் சேரும். இதனால் 'அப்பண்டிஸ்' எனப்படும் குடல் வால் நோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு.

* தொடர்ந்து பற்களால் நகங்களை கடிக்கும் போது அது பற்களின் எண்மலை பாதித்து விடும், பற்களில் பக்ஷியா, வைரஸ் கிருமிகள் ஊட்டுருவி மேல் தாடையையும் கீழ் தாடையையும் முழுதாக மூட முடியாத நிலை கூட ஏற்படும்.



* நகம், பக்ஷியா வளரும் இடம். சல்ம னெல்லா (Salmonella), இ.கோலி (E.Coli) பக்ஷியாக்கள் நகம், விரல் நுனிகளில் இருக்கும் அழுக்குகளில் இருக்கின்றன. இதனால் நகங்களைக் கடிக்கும் போது அவை வாய் வழியே உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவி எளிதாய் நோய் தொற்றிக்கொள்ளும்.

* நகம் கடிப்பதால் நோய் தொற்று ஏற்பட்டு அடிக்கடி சளி பிடித்தல், சுகயீனம், புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகம் உள்ளன.

- ஆய்வாளர்

1/2 டாக்டர் ஜியாசாம்

இவியா
எஸ். டி. சாமி கருத்து
நரசிம்மன்

பொக்டர் வாய்விட்டுச் சிரிக்கிறதுக்கு உங்க
கிட்ட ஏதாவது மருந்து இருக்கா?

அது வந்து பொக்டர்... சொன்னா கோபிக்க
மாட்டங்களே?



அப்படி ஒரு மருந்தும்
இல்ல, என் என்ன
விஷயம்?



இல்ல சொல்லுவங்க...



வந்து... உங்க மருந்துகளில் எனக்கு
நம்பிக்கை இல்ல.



அதுதான் சிரிக்க வைக்கிற
மருந்தாவது உங்ககிட்ட
இருக்கானு கேட்டேன்.

TIPS



நெமல்

வெள்ளைப் பூண்டை வெற்றிலை
சேர்த்து நன்றாக அரைத்து தினமும் உடலில்
தேய்த்து குளித்து வர தேமல் குணமாகும்.

கொத்தசோகை



தினமும் கொய்யாப்
பழமும் பீர்க்கங்காய்
வேர் கஷாயமும்
அருந்தி வந்தால் இரத்த
சோகை குண
மடையும்.



ஒரு நோயின் சுயவிபரக் கோஸ்வ

மிகைக்கேட்யச் சுரப்பி

சூரப்பி : மிகை கேட்யச் சுரப்பியானது நமது உடலிலுள்ள நாளமற்ற சுரப்பிகளில் இது மிகவும் முக்கியமானது.

- * இது கழுத்தின் இரு பகுதிகளிலும் ஒரு வண்ணத்துப்பூச்சி வடிவில் அமைந்து இருக்கும்.
- * இதனை சாதாரணமாக பார்த்தால் இது தெரியாது. வீக்கமுறநால் நன்கு தெரியும்.
- * இதிலிருந்துதான் 'தைரோக்சின்' (Thyroxine) என்ற ஹோர்மோன் சுரக்கிறது.
- * இந்த ஹோர்மோன் நமது கலங்களின் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை மிக்கது. அதை (Metabolism) அல்லது வளர்சிதை மாற்றம் என்று கூறுகிறோம்.
- * ஆகவே உடலின் கலங்கள் சுக்தியை பயன்படுத்தும் விதத்தை கட்டுப்படுத்துவது இந்த தைரோக்சின் ஹோர்மோன் ஆகும்.
- * இந்த தைரோக்சின் ஹோர்மோன் அளவுக்கு அதிகமாக சூந்தால், அதையே 'ஹெப்பர்த்தைரோய்டிக்ஸம்' (Hyperthyroidism) என்கிறோம். இதை மிகைக்கேட்யச் சுரப்பி நோய் என்று அழைக்கிறோம்.



காரணம் :

- * உணவில் தேவையான அளவு ஜோடின் (Iodine) இல்லாமை
- * தைரோய்ட் சூரப்பி அழற்சி
- * புற்று நோய் இல்லாத வளர்ச்சி
- * கிரேவஸ் நோய் (Graves Disease)

அறிகுறிகள்:

- * கணைப்பு
- * கவனக் குறைவு
- * அடிக்கடி மலம் கழித்தல்
- * தைரோய்ட் சூரப்பி வீக்கம்
- * வெப்பம் தாங்க முடியாத நிலை
- * அதிகமான பசி
- * அதிகமான வியர்வை
- * பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு பிரச்சினை
- * ஆண்களுக்கு மார்பக வளர்ச்சி
- * அமைத்தியின்மை
- * பரபரப்பு
- * எடை குறைதல்
- * ஈரமான தோல்
- * தலை முடி உதிர்தல்
- * கைகள் நடுக்கம்
- * அதிகமான அரிப்பு
- * நெஞ்சு படபடப்பு



- * வேகமான நாடித்துடிப்பு
- * பிதுங்கிய கண்கள்
- * தூக்கமின்மை
- * உயர் இரத்த அழுத்தம்

பரிசோதனைகள் :

* சில இரத்தப் பரிசோதனைகள் கட்டாயம் செய்தாகவேண்டும். அவை (TSH, T4, T3, Serum Cholesterol, Blood, Sugar, Radioactive Iodine Uptake) போன்றவற்றின் அளவை நிர்ணயம் செய்து நோய் உள்ளதை கண்டறியலாம்.

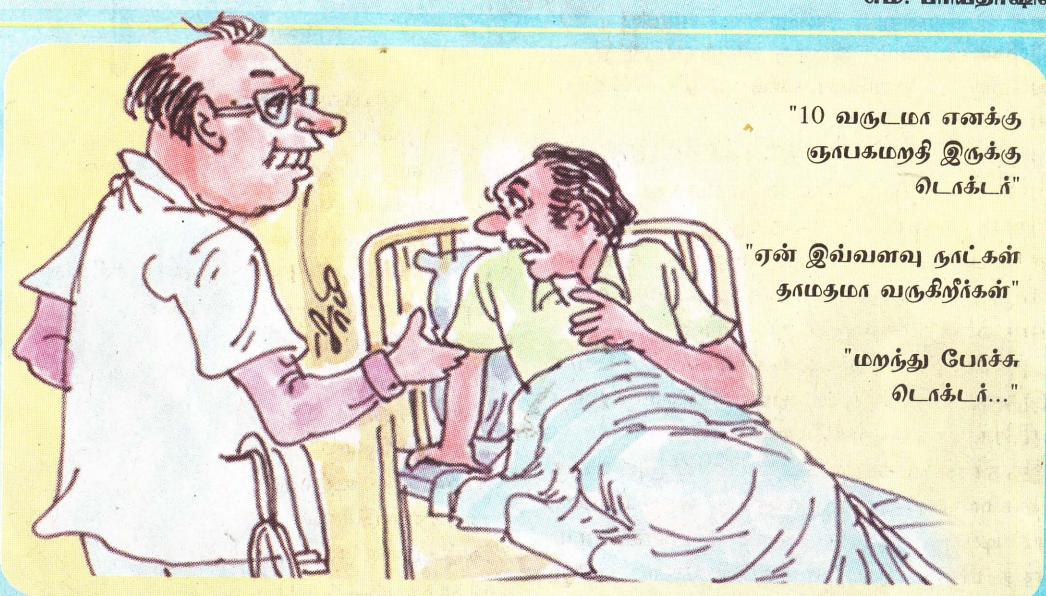
சிகிச்சை முறைகள் :

* தைரோய்ட் எதிர்ப்பு மருந்துகள் (Antithyroid Medication)
 * கதிர்வீசு மருந்துவம் (Radiation Therapy)
 * அறுவை சிகிச்சை (Surgery)
 * உங்களைப் பரிசோதனை செய்யும் மருத்துவர் உங்களுக்கு எத்தனைய சிகிச்சை முறை தேவை என்பதைக் கூறுவார்.

குறிப்பு :

- * கேடயச் சுரப்பி வீக்கம் ஒரு வேளை புற்று நோயாக இருக்குமோ என்ற சந்தேகம் எழுந்தால் (Fine Needle Aspiration Biopsy) எனும் பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம்.
 (வீக்கத்தில் சிறு ஊசி மூலம் திசு எடுத்து புற்று நோய் கலம் உள்ளதா என்று பார்க்கும் பரிசோதனை இதுவாகும்)
- * மிகைக்கேடயச் சுரப்பி வீக்கத்தில் இது போன்ற பிரச்சினைகள் இருந்து தகுந்த சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளாவிடின் (Thyroid Crisis) என்ற ஆபத்தான தைரோய்ட் பிரச்சினை ஏற்படலாம்.
- * நோய்த்தொற்று, காய்ச்சல், மன உளைச்சல் போன்றவை இதனை ஏற்படுத்தலாம்.
- * இவை ஏற்படின் துரித இதயத் துடிப்பு, இருதய செயலிழப்பு, மரணம் நேரலாம்.
- * கேடயச் சுரப்பி வீக்கம் உள்ளவர்கள் இதுபோன்று ஆபத்து வராமலிருக்க, மருந்துவரின் ஆலோசனையின்படி மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொள்வதே சிறந்தது.

- எம். ப்ரியதர்வீஸி





**ரேகா. சிவமிரகாசம்
(SLTS)**

உடபுஸ்லாவா.

சிறுவர்களிடம் ஏற்படும் பயங்கள் பொரி யோர்களிடம் ஏற்படும் பயங்களை விட வேறுபட்டவையாகும். இவர்கள் உயர்மான இடங்கள், பாம்பு, பூச்சி, புதிய மனிதர்கள், ஆட்கடத்தல், போர், இயற்கை அனர்த்தம் போன்றவற்றினாலும் பின்னைகளின் ஆழ் மனதில் பதியும் சில எதிர் மறையான எண்ணங்கள், பெரியோர்களின் வழிநடத்தல், சூழல் போன்றவற்றின் தாக்கங்களினால் ஏற்படுகின்றன.

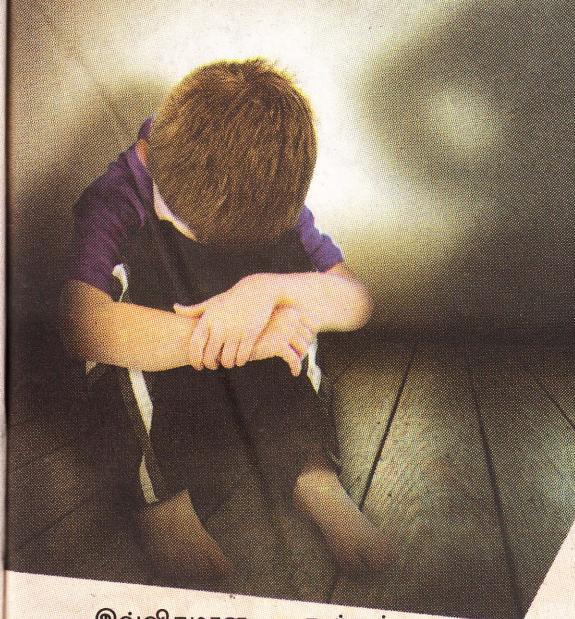
சில சிறுவர்கள் தொடர்ச்சி யான பயத்திற்கு உள்ளாகு வார்கள். சிலர் குறித்த நேரத்திற்கு மட்டுமே பயத்திற்குட்படுவர். பயம் சிறுவர்களுக்கு சிறுவர் என வித தியாசப்படுகின்றது. இந்த பயங்கள் தர்க்க ரீதியற்றதாகவும் காணப்படலாம். கூரை கழன்று கீழே விழுந்து விடுமோ? வானம் இடிந்து கீழே விழுந்து விடுமோ? என்றெல்லாம் யோசித்துப்

எதற்கெடுத்தாலும்
ஒருவித பயம் ஏன்? பேசுவதற்கு கூட பயப்படும் சிறார்களை நாம் அவதானித்துக் கொண்டுதான் இருக்கின்ற ரேநாம். அதிகப்படியான பய உணர்வு சிறியோர்களைப்போல வளர்ந்தோரையும் விட்டு வைப்பதில் ஸலை வைத்தல் வேண்டும். பேய் இருக்கா? இன்று வந்து என்னை பிடித்துக் கொண்டு போய் விடுமா? என்று கேட்டாலே போதும் ஆழ் பேய் இருக்கு உங்களை பிடித்து சாப்பிட்டு விடும். இனி குழப்பம் செய்யாமல் தூங்குங்கள் என்று ஆரம்பித்து விடுவோம். அல்லவா? அந்த கேள்விக்கு பிறகு பேய் வருது பேய் வருது என்று கூறி கூறியே ஒருவித பயத்தை குழந்தைக்குள் புதைத்து விடுகிறோம். ஏதாவது கூறி சிறார்களை அழைத்தியாக வைத்துக் கொள்ளத்தானே பார்ப்போம்.

பயந்து கொண்டிருப்பார்கள். இவ்விதமாக யோசிப்பதை பெரியோர்களிடம் கேள்வி களாக கேட்பார்கள். இவ்விதமாக இவர்கள் கேட்கும் கேள்விகள் தர்க்க ரீதியற்ற பயங்களை இனங்காட்டுமாயின் பெரியோர்கள் அவற்றினை செவிமடுத்து பயத்தை தவிர்க்கும் விதமாக ஆறுதலுடன் பதில் ஸித்து புரிய வைத்தல் வேண்டும். பேய் இருக்கா? இன்று வந்து என்னை பிடித்துக் கொண்டு போய் விடுமா? என்று கேட்டாலே போதும் ஆழ் பேய் இருக்கு உங்களை பிடித்து சாப்பிட்டு விடும். இனி குழப்பம் செய்யாமல் தூங்குங்கள் என்று ஆரம்பித்து விடுவோம். அல்லவா? அந்த கேள்விக்கு பிறகு பேய் வருது பேய் வருது என்று கூறி கூறியே ஒருவித பயத்தை குழந்தைக்குள் புதைத்து விடுகிறோம். ஏதாவது கூறி சிறார்களை அழைத்தியாக வைத்துக் கொள்ளத்தானே பார்ப்போம்.

இறை படத்தை எடுக்குவதற்கு கிழுப்புவே





இவ்விதமான கூற்றுக் கள் பிள்ளையின் மனதில் அதீத பயம் காரணமாக ஒருவித பதகளிப்பை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இந்த பதகளிப்பு அதிகமானால் விடயங்களை தொகுத்து சொல்ல முடியாமை, தடுமாற்றம், தவித்தல், பதற்றம் எதையும் சமாளிக்க முடியாமை போன்ற பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. எனவே இவர்கள் சாதாரண சம்பவங்களுக்கு கூட அதிக பயத்தை வெளிக்காட்டுவார். காரணமின்றியே பயப்பட தொடங்குவார். இறுதியில் இப்பயம் எல்லையே இல்லாமல் பிள்ளையின் வாழ்வை சீழிக்கத் தொடங்கிவிடுகின்றது.

விளையாட்டு என்பது சிறுவர்களுக்கு ஆறுதல் திருப்பதி, சந்தோஷம் என்பனவற்றை பெற்றுத்தருவதாக அமைகின்றது. சிலர் தம் பிள்ளை விளையாடுவதை விரும்ப மாட்டார்கள். அயல் வீட்டில் உள்ள சிறார்களுடன் சேர்ந்து விளையாட வேண்டாம் என்றெல்லாம் கண்டிப்பு செய்து வைத்திருப்பார்கள். ஆனாலும் கூட இந்த குழு விளையாட்டுக்கள் சிறார்களுக்கு தலை மைத்துவம், கூட்டுணர்வு, தீவிர முயற்சி போன்ற ஆளுமை விருத்திகளை வளர்ப்பனவாக அமைகின்றது.

பிள்ளைகளுக்கு எப்போதும் ஏனையவர் தம்மீது அன்பு காட்ட வேண்டும். கரிசனை காட்ட வேண்டும் என்ற எண்ணங்கள் இருக்கும். இதற்காக ஏனையவர்களின் கவனத்தை தம் மீது ஈர்ப்பதற்காக பலவேறு முயற்சிகளை செய்வார்கள். இந்த அதீத பயங்கள் இவ்வாறான அதிகப்படியான

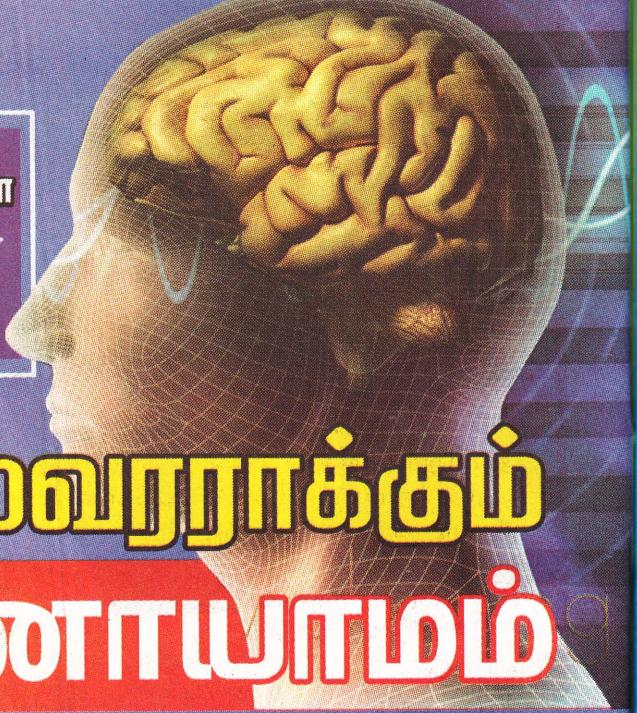
முயற்சிகளை பிள்ளைகளில் தோற்றுவிக்கும். அடம்பிடித்து அழுவார்கள் பாடசாலைக்கு செல்லப் பயப்படுவார்கள் இன்று ஆசிரியர் என்ன அடிப்பார் அல்லது திட்டுவார் என்ற பயம் காரணமாக பாடசாலை செல்வதை தவிர்க்க முற்படுவார்கள். பின் பாடசாலை செயற்பாடுகளில் முழுமையாக ஈடுபட முடியாமலும் தவிப்பர். இறுதியில் பாடசாலை இடைவிலக்கை இவை ஏற்படுத்தி விடுவதால் பிள்ளைகளை கவனமாக வழிநடத்துதல் வேண்டும். தரமான அறிவுறுத்தல்கள் ஊடாக பிள்ளைகளுக்கு தெளிவுபடுத்த முயல் வேண்டும். காரிய சாத்தியமில்லாத தேவையற்ற கதைகள் விளக்கங்கள் கூறுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும். யதார்த்த உலகை புரிய வைத்தல் அவசியமாகும்.

யுத்த சூழலுக்கு முகங்கொடுத்த சிறார்களும் சுனாமி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களினால் பாதிக்கப்பட்ட சிறார்களும் அதிகமாக அச்ச உணர்வுடன் இருப்பதாக அறிகின்றோம். இவ்விதமான அச்ச உணர்வுடைய சிறார்களின் பேச்சு நடத்தை வாயிலாக அறிந்து கொண்டு அதற்கேற்றாற் போல நாம் மேற்கூறிய பரிகார நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும். அவசியமான நேரத்தில் உரிய அறிவுரை களை வழங்குதல் வேண்டும். சிறுவர்களைத்து, சிறுவர் பாடல்கள் ஊடாக பயம் தரக்கூடிய சிந்தனைகளை சிறுவர்களிடம் கட்டியமுப்பப்படுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும். ஊக்கம், வெற்றி போன்றவற்றை தரக்கூடிய சிறுவர் இலக்கியங்கள் தோற்றும் பெற வேண்டும். அவசியமான விளையாட்டுகளில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்தி சிறார்களின் தேவைகளையும் கருத்திற் கொண்டு உரிய விதத்தில் அவர்களுக்கு வழி காட்டுதல் அவசியமாகும்.





கலாபூஷணம்
செவ்வையா நுறையப்பா
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
விளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.



கோமெஸ்வரராக்ரும் பிராணாயாமம்



சென்ற கீழ் தொடர்ச்சி....

அனுலோமா ரிராணாயாமம்

உள் மூச்சை இழுக்கும் போது வயிறு, நெஞ்சு, தோள்பட்டை உயர் வேண்டும். வெளிவிடும் போது வயிற்றை எக்க வேண்டும். முதலில் பத்மாசனத்தில் இருக்க வேண்டும். முடியாதோர் சாதாரணமாக அமர்ந்து முதுகுத்தன்னை வளைக்காமல் இருந்து கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

பின்பு பத்மாசனத்தில் இருந்து செய்யப் பழகிவிட வேண்டும். அதனால் தான் பூரண பலன் கிடைக்கும். உணவு உட்கொண்ட 3 அல்லது 4 மணித்தியாலத்திற்குப் பின்புதான் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்

- உடலின் உள்ளறுப்புக்கள் ஒழுங்காகச் செயற்படும்.
- சுவாசப்பைகளிலும் முழு சுவாசத்தொகுதி களிலும் உள்ள அழுக்குகள் அகற்றப்பட்டு அவை பலமடையும்.
- மூச்சை உள் இழுக்கும் நேரத்தை விட இரண்டு மடங்கு வெளி விடுவதால் சுவாசப்பைக்குள் தேங்கியுள்ள நச்சுப் பொருட்கள், கழிவுகள் மற்றும் நாட்பட்ட வாயுக்கள் அனைத்தும் வெளியேற்றப் படும்.
- அதிகப்பட்சம் பிராணாவாயு சுவாசப் பையை சென்றடைவதால் அதிக பட்ச இரத்தம் சுத்திகிரிக்கப்படுவதுடன் இரத் தோட்டமும் துரிதப்படுத்தப்படும்.
- இதயத்துடிப்பு குறைவதால் இதயத் தடைகளுக்கு அதிக ஓய்வு கிடைக்கிறது. இதய அறைகள் (Cavities) அதிக இரத்தத்தினால் நிரப்பப்படும். இதனால் இரத்தோட்டம் சீராக இடம்பெறும்.
- இதய இரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்பு படி யாது தடுத்து இருதய நோய் ஏற்படாது பாதுகாக்கும்.
- உடலின் உறுப்புகளில் மூளைக்கே அதிக இரத்தம் தேவைப்படும். மூளைக்கு அதிக இரத்தம் சென்றடைந்து அதன்

- செயற்திறன் அதிகரிப்பதால் ஞாபக சக்தி, பகுத்தறிவு, அவதானம் போன்றவை அதி கரிக்கும்.
- உள்ளக்கிளர்ச்சி, கோபம், மனச்சோர்வு, காம இச்சை, அவநம்பிக்கை, தற்காலை உணர்வு, பிடிவாதம் போன்றவை அகலும்.
 - மனம் அமைதியடைவதால் மனதில் தெளிவு மற்றும் பரபரப்பின்மை ஏற்படு வதால் தியானம் இலகுவில் கைகூடும்.
 - 72000 நாடிகளும் சுத்திகரிக்கப்பட்டு அவற்றுள் பிராண சக்தி நிரம்பி வழி வதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.
 - தீய உணர்வுகள் கட்டுப்பட்டு நல்ல உணர்வுகள் மேலோங்கும். மனதில் நல்ல எண்ணாங்கள் ஏற்படல், நல்ல செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வைக்கும். புகைத்தல், மது போதைவஸ்து பாவனையிலிருந்து மீன்த தூண்டப்படும். விவேகம், மன்னிக்கும் மனப்பாங்கு, பொறுமை, அன்பு, நட்பு, சுகிப்புத்தன்மை, நன்னடத்தை, நற் பழக்கம், ஞானம், திடமான மனப்பாங்கு, கிரகிக்கும் திறன் போன்றவை ஏற்படும். பிறரை இழிவுபடுத்தும் மூர்க்க குணம் அகன்று அவரை கெளரவிக்கும் உயர்ந்த குணம் மேலோங்கும்.
 - மகிழ்ச்சி, தைரியம், நீண்ட ஆயுள் என்பன ஏற்படும்.
 - நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் செயற்பாடுகள் மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும். இவை சிறப்பாகச் செயற்பட்டால் எவ்வித நோய்களும் நெருங்காது.
 - பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சினைகள் அகலும். அவர்களின் மார்பகங்கள் அழகு பெறும். முக அழகும் அதிகரிக்கும்.
 - புற்றுநோய், ஆஸ்துமா, நித்திரையின்மை, பீனிசம், சயரோகம், தழிமல், மலச்சிக்கல் என்பன ஏற்படாது தடுக்கப்படும்.
 - ஆண்களின் சுக்கிலம் கெட்டிபடும். ஆண் மையின்மைக் கோளாறு (ஆண் மலட்டுத் தன்மை) நீங்கும்.
 - ஆண், பெண் மலட்டுத்தன்மையும் நீங்கும்.
 - நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கும்.
 - கும்பகத்தால் இருதயத்தை நிறுத்தலாம் மீண்டும் துடிக்கச் செய்யலாம்.
 - ஆதார சக்கரங்கள் நன்கு உச்சப்பிவிட கிரமமாகப் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட்டால் புத்திக்கூர்க்கை, எதையும் தாங்கும் இதயம் முகத்தில் அபார 'தேஜஸ்', எங்கும் அன்பான வரவேற்பு ஏற்படும். (நேர்முகப்பார்டைசையின் போது உயர் அதி காரியைப் பார்க்கப்போகும் போது ஏற்படும் பயம், அச்சம் நீங்க 4 அல்லது 5 சுற்று பிராணாயாமம் செய்து விட்டுச் சென்று அவரின் மூக்கின் நுனியைப்பார்த்துப் பேசக் கூடிய ஆற்றல் கிடைக்கும்.)
 - உடல் எடை குறையும்.
 - இளமைத் தோற்றும் முகத்தில் பிரகாசிக்கும்.
 - கண் பார்வை தெளிவடையும்
 - சில பொறுப்பான பதவி வகிப்போர் சில முக்கிய முடிவுகள் எடுக்க முடியாது தடுமாறுவர். அப்படிப் பட்டவர்கள் சரியாகவும் விரைவாகவும் முடிவு எடுக்கும் திறனைப் பிராணாயாமத்தை செய்வதன் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- எண்ணாங்களை ஒருமுகப்படுத்தும் இதனால் கிடைக்க விரும்புவதை நினைத்தால் அது கைகூடும். எண்ணாங்கள் விதை, செயல் எண்ணாங்களின் கணிகள் ஆகவே நல்ல பயன் தரும் சிந்தனைகளை மேற்கொண்டு நம் சூழ்நிலையை மாற்ற முடியும். முடியும் என்ற எண்ணாங்களைத் திரும்பத்திரும்ப என்னுவதன் மூலம் மனதில் நம்பிக்கை பிறக்கிறது.



நம்பிக்கையைத் திரும்பத் திரும்ப சிந்திக்கும் போது அது செயலாக்கமாகப் பரிணம மிக்கிறது. பிராணாயாமம் முடியும் என்ற எண்ணத்தை எளிதில் உண்டாக்கி விடு கிறது. நாளைடைவில் சாத னைகள் நிறைந்த பெரும னிதனாக மாற்றும்.

சகல உடலுறுப்புக் களும் சாவி கொடுத்த மணிக்கூடு போல் திற மையாக செயற்படுவதால் எவ்வித நோய்களும் அனுகாது. உடலிலுள்ள பத்து விதமான ஆதார சக்கரங்களையும் கட்டி எழுப்பி நல்ல பலனை அளிக்கும்.

■ மூலாதாரச் சக்கரம் மலத்துவாரத்தின் பக்கத்தில் உள்ளது. வீரியம், உடல் திடம் கொடுக்கும்.

■ ஸ்வாதிஷ்டான சக்கரம் மூலாதாரத்திலி ருந்து 5 சென்றி மீற்றார் மேல் இருக்கிறது. அற்புத ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும்.

■ மணிபுரக் சக்கரம் தொப்புளில் உள்ளது. எவ்வித இடுக்கண் ஏற்பட்ட போதும் தைரியம் குறையாது எதிர் கொள்ளும் திடமான மன உறுதியைக்கொடுக்கும். 'போனால் போகட்டும்' என்ற மனப்பான் மையை ஏற்படுத்தும்.

■ சூர்ய சக்கரம் தொப்புளுக்கு 7 சென்றி மீற்றார் மேலே உள்ளது. வயிற்றினுள் உள்ள சகல அவயவங்கள், நாடிகள் பரிசுத்தம் டையும். நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கும்.

■ மனஸ் சக்கரம் வயிற்றினுள் அன்ன கோசத்திற்குச் சமீபத்தில் உள்ளது. புத்தி கூட்மையை விசாலமடையச் செய்யும். மூளையை சுத்தி செய்யும்.

■ அனாகத சக்கரம் இதய ஸ்தானத்தில் உள்ளது. இதயம் அழுர்வ பலம் பெற வைக்கும். அறிவு விருத்தியடைய, நல்ல எண்ணங்கள் மனதில் ஏற்பட, நல்ல காரியங்களை செய்வதற்கான எண்ணம் தோன்றும்.

■ விசுத்தி சக்கரம் கழுத்தில் (கண்ட ஸ்தானத்தில்) உள்ளது. இளமையையும் மனதிற்கு உற்சாகத்தை கொடுக்கும்.

■ ஆக்ஞா சக்கரம் இரு புருவங்களுக்கும் மத்தியில் உள்ளது. தீர்க்க ஆயுளையும் அடக்கி ஆளும் சக்தி யையும் கொடுக்கும்.

■ பிராமா குஹா சக்கரம் இச் சக்கரம் நெற்றிக்கு மேலே உள்ளது. தலையை முத்தை மாற்றும் சக்தி கொண்டது.

■ சகல்சர சக்கரம் உச்சந்தலையில் உள்ளது. விரும்பும் சகல சித்தி களும் கிடைக்கும்.

பிராணாயாமம் மன அமைதியை யும் மன வலி மையும் எளிதில்

ஏற்படுத்தும். எந்தத் தீய சக்திக்கும் அஞ்சாத தைரியத்தையும் கொடுக்கும். நினைத்த காரியம் கைக்கூடும். தோல்வி, நஷ்டம் ஏற்பட்டால் சோந்து விடாது தோல் வியை முதற்படியாக கொண்டு வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கான உந்து சக்தியை ஏற்படுத்தும்.

இன்பம், துன்பம் என்று தனித்தனியாக ஏதுமில்லை. நமது மனப்பான்மையைப் பொறுத்தே இன்பமும் துன்பமும் கிடைக்கும். பயமின்றிச் சுறுசுறுப்புடன் காரியங்களை முடிப்பதன் மூலம் கவலையிலிருந்து விடுதலை பெறலாம். பிராணாயாமம் சுறுசுறுப்பைப் புபரிமிதமாகக் கொடுக்கும். பரிசீலனை எழுதுவோர் பரிசீலனையைக் கண்டு பயப்பட்டால் பலவீனமடைந்து ஞாபக மறதி அதிகரிக்கும். பிராணாயாமம் இதைத் தடுக்கும். பயம் ஒரு எண்ணம். நம்பிக்கை, துணிவு மூலம் பயத்தை விரட்டலாம். வெற்றிக்கான தாரகமந்திரம் சளைக்காத மனம் ஆகியவற்றை பிராணாயாமம் கொடுக்கும்.

பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது உடலினுள் உள்ள 72000 நாடிகளுக்குள்ளும் பிராணன (Vital energy) நிரம்பி இருக்கும்.

இப்பிராண்னை நெறிப்படுத்தி சுயமாகவே எமது நோய்களைக் குணப்படுத்திக் கொள் வதோடு வெளிநாடுகள் வெளியூர்களில் உள்ளோர் உட்பட பிறரின் நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும் என்றால் வியப்பாக இருக்கலாம்.

பிராண்யாமத்தில் ஈடுபடும்போது உடல் முழுவதும் பிராண்னால் நிரம்பி வழிவதால் 'பட்டரி சார்ஜ்' செய்யும் போது எவ்வாறு வெப்பமடைகிறதோ அவ்வாறு எமது உடலும் வெப்பமடையும். இவ்வாறு ஏற்பட்ட வெப்பத்தை உடனடியாக குறைக்காவிடில் பாரிய உபாதைகள் ஏற்படும். உடல் வெப்பத்தை தணிக்க என்றே வேறு பிராண்யாமப் பயிற்சிகள் உள்ளன. அவை சீதனப் பிராண்யாமம் என அழைக்கப்படும்.

சீதனப் பிராண்யாயாம்

சீத்தனி

முதலில் இரு நாசிகள் வழியாகவும் மூக்கை மெதுவாக உள் இழுத்து மெதுவாக வெளிவிடவும். இவ்வாறு மூன்று தடவைகள் செய்த பிறகு நாக்கை வெளியே நீட்டிக் குழல் போல் சுருட்டி அதனுடாக காற்றை மெதுவாக உள் இழுக்கவும். பிறகு வாயை மூடி மூலத்தை மேலே உயர்த்தி (மூல பந்தம்) வயிற்றை எக்கியவாறு (லூட்டியான பந்தம்) கழுத்தை சரித்து நாடியால் நெஞ்சை அழுத்தியவாறு (ஜலபந்தம்) சிறிது நேரம் இருக்கவும். பிறகு தலையை உயர்த்தி வாயை மூடி மெதுவாக மூக்கை மூக்கால் வெளிவிடவும். இவ்வாறு ஜந்து தடவைகள் செய்யவும். உடல் குளிர்ந்ததை உணர்வீர்கள்.

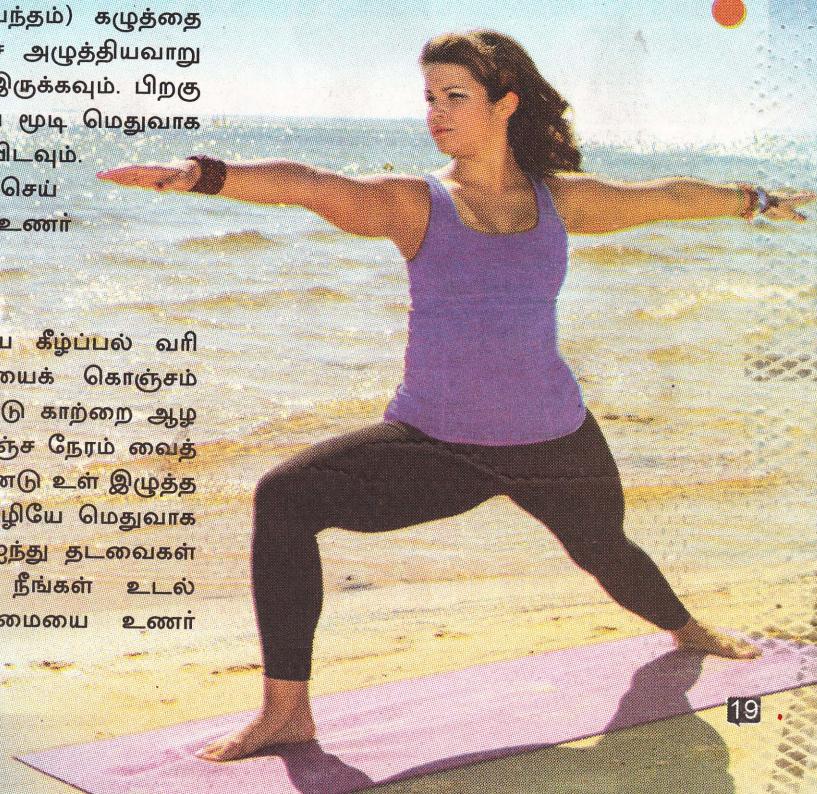
சீத்காரி

நாக்கை மடக்கி நுனியை கீழ்ப்பல் வரி சையில் வைக்கவும். வாயைக் கொஞ்சம் திறந்து நாக்கின் உதவியோடு காற்றை ஆழ மாக உள் இழுக்கவும். கொஞ்ச நேரம் வைத் திறுந்து வாயை மூடிக்கொண்டு உள் இழுத்த காற்றை இரு நாசிகளின் வழியே மெதுவாக வெளிவிடவும். இவ்வாறு ஜந்து தடவைகள் செய்வதனால் இப்போது நீங்கள் உடல் மேலும் குளிர்க்கியடைந்தமையை உணர்வீர்கள்.

ஸதந்தா

இரண்டு பல் வரிசைகளையும் ஒன்றோடு ஒன்று அழுத்தியவாறு பதிய வைக்கவும். உதடுகளைப் பிரித்துப் பற்களின் இடுக்குகள் வழியாக ஆழமாகக் காற்றை உறிஞ்சவும். உதடுகளை இணைத்து சிறிது நேரம் வைத் திறுந்து நாசிகளின் வழியே மெதுவாக வெளிவிடவும். ஜந்து தடவைகள் செய்வதனால் இப்போது குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் வைத்த பொருள் போல உடல் குளிர்ந்திருப்பதை உணர்வீர்கள். மழை பெய்யும் போதோ குளிர்மையான சூழலிலோ இப்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பத்மாசனம் போட முடியாதோர் வஜ்ஜி ராசனத்தில் விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து முதுகுத் தண்ணை நேராக வைத்துக்கொண்டு உள்ளங்கைகளை முழங்கால்களின் மேல் வைத்தவாறு பிராண்யாமப் பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். பிராண்யாமத்தில் ஈடுபடும் போது மூக்கு இழுக்கும் சப்தமோ உடலில் அசைவோ ஏற்படக்கூடாது. பிராண்யாமத்தில் மேற்படி நன்மைகளை பூரணமாக அனுபவிக்கத் தினமும் பயிற்சி செய்தல் அவசியம். அவ்வாறு செய்தால் நாடி சுத்தி பிராண்யாமம் மூலம் இலட்சாதிபதியாகிய நீங்கள் கோடை வராகுவீர்கள்.



சிகிரெட் அல்லது மதுவை நாடுவதற்கு பலர் கூறும் காரணம் "பெண்ணின்" என்பதே.

சரியான அளவிலான அழுத்தம் என்பது மனிதர்கள் நன்கு செயற்படவும் வெற்றி பெறவும் தேவையான ஒரு அம்சம் ஆகும். ஆனால் அதிக அளவிலான மன அழுத்தம் ஆபத்தானது. இது உடல் நலத்துக்கு வெகுவாக கேடு விளைவிக்கும் ஒன்றாகும். மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

* கிடைத்துள்ள காலத்தைப் பொறுத்து பணிகளைத் திறம்பட திட்டமிடுவதன் மூலம் அநாவசியமாக அங்கும் இங்கும் ஒடுவதைக் குறைக்கலாம். உங்களது பணிகளை அவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் பொறுத்து வரிசைப்படுத்துங்கள். அவ்வளிசையைப் பின்பற்றுங்கள்.

* பணிகளைத் தள்ளிப்போடுவதை தவிருங்கள், தள்ளிப்போடுவதால் பணிகள். சேர்ந்து போய் தேவையற்ற மன இறுக்கத்தை விளைவி க்கும்.

* பொழுது போக்குக்கென நேரம் ஒதுக்குங்கள், பொழுது போக்கு மனதை திசை திருப்ப உதவும்.

* மனதை எதிலா வது ஆழமாக ஈடுபடுத்துவது ஒரு நல்ல திசை திருப்பும் வழியாகும். இதற்கு இசை, கலை இலக்கியம், விளையாட்டு மற்றும் வீட்டுத் தோட்டம் வளர்த்தல்



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



பெண்ணை தூர் நிறுத்தி வைப்பது எப்படி?

இவற்றில் உங்கள் விருப் பம் எப்படியோ அப்படி எடுப்புங்கள்.

* ஒரே நேரத்தில் அதிகமான எண்ணிக்கையிலான விடயங்களைச் செய்ய முயலாதீர்கள். அதனால் குழப்பமும், மன அழுத் தழும் மட்டுமே விளையும்.

* இரவு வெகு நேரம் கண் விழித்தல், புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் இவற்றை தவிர்க்கவும்.

* சமூக வாழ்க்கையில் இருந்து உங்களைத் தனி மைப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.

* நன் பர்கள் மற்றும் அன்புக்குரி யவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள்.

* ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி அல்லது யோகாப்பயிற்சி மற்றும் போதுமான ஒய்வு அவசியம்.



* ஆண்டெக்கு ஒரு முறையேனும் உங்கள் குடும்பத்துடன் விடுமுறை எடுத்துக் கொள்ளாங்கள்.

“நீங்க வெப் லெட்டா் கொடுத்த விசயம் எங்க வீட்டை எல்லாருக்கும் தெரின்சி போச்சு..”

“ஜயய்யோ உன் தங்கச்சீக்குமா?”



காய்ச்சலினால் ஏற்படும் வளிமு



காய்ச்சலால் குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு நோய் ஏற்படலாம். இதனை Febrile Convulsion என்பர். சரியான தருணத்தில் முறையான சிகிச்சை வழங்கினால் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லாமல் குழந்தைகளை காப்பாற்றி விடலாம். மூளைக்காய்ச்சல் மற்றும் உயிர் ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய சில விஷைக்காய்ச்சல்கள் ஓலூம் வலிப்பு ஏற்படலாம். அத்தகைய பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கும் குழந்தைகளுக்கு சரியான நேரத்தில் விரைவாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம் என்பதை மறந்து விடக்கூடாது. 6 மாதம் முதல் 6 வயது வரையிலான குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு வரும் வாய்ப்புக்கள் மிக அதிகம்.

யரம்பற்றுமின் தாக்கம்

சில குழந்தைகளுக்கு பரம்பரையாகவும் வலிப்பு ஏற்படலாம். குழந்தையின் தாய், தந்தை அல்லது உடன்பிறந்தவர்களுக்குக் காய்ச்சலால் வரக்கூடிய வலிப்பு இருந்தால் குழந்தைகளுக்கும் வலிப்பு வரக்கூடிய

வாய்ப்புக்கள் அதிகம். அதே போல ஏற்கனவே ஒரு முறை வலிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் மீண்டும் காய்ச்சலுடன் கூடிய வலிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் மிக அதிகமாகும். அத்தோடு மூளை வளர்ச்சி முழுமை அடையாத குழந்தைகளுக்கும் மிக அதிக அளவில் வலிப்பு ஏற்படும்.

ஏற்குறிகள்

- * உடலின் வெப்பம் அதிகரித்தல்.
- * கால்களும் கைகளும் உடலும் வெட்டி வெட்டி இழுக்கும்
- * காய்ச்சல் ஏற்பட்ட 24 மணி நேரத்திற்குள் வலிப்பு வரும்.

அபாயகரமான நிலை

- * குழந்தையின் வயது ஆறு மாதத்திற்கும் குறைவாக இருப்பதோ 6 வயதிற்கும் அதிகமாக இருப்பதோ அபாயகரமான நிலையாகும்.
- * காய்ச்சல் குறைவாக இருக்கும் போது வலிப்பு ஏற்படுதல்.

* பரம்பரையாக குடும்பத்தினருக்கு வலிப்பு நோய் இருத்தல்.

* மூளை வளர்ச்சி முழுமை அடையாத குழந்தைகள்.

* ஒரு முறைக்கு மேல் வலிப்பு ஏற்படுதல்.

* காய்ச்சல் ஏற்பட்ட 24 மணி நேரத் திற்குப் பிறகு வலிப்பு ஏற்படுதல், 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் வலிப்பு நீடித்தல்.



வலிப்பு நோய் மீண்டும் ஏற்யட வாய்மிகள் குழந்தைகள்

* 30 முதல் 50 சதவீத குழந்தைகளுக்கு மீண்டும் வலிப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

* குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வலிப்பு நோய் இருந்தால் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்யட வாய்ப்புண்டு.

* மூளை வளர்ச்சி முழுமை அடையாத வர்கள்.

* அசாதாரணமான காய்ச்சலுடன் ஏற்படும் வலிப்பு.

வலிப்பு ஏற்பட்டால் கவனிக்க வேண்டியதங்கள்

* சாதரண காய்ச்சலால் ஏற்பட்ட வலிப்புதானா என்பதை முதலில் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

* மூளைக்காய்ச்சலால் ஏற்பட்ட வலிப்பா ஜில்லையா என்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

* நீண்ட நேரம் வலிப்பு தொடராமல் தடுக்க வேண்டும்.

* மீண்டும் வலிப்பு வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி வரும் பட்சத்தில் மூளை பாதிப்பட்டயலாம்.

* வலிப்பு வரும் போது குழந்தையின் சுவாசம் மற்றும் இரத்த ஒட்டம் சீராக இருக்க மருத்துவரின் உதவியை நாட வேண்டும்.

* வலிப்பின் போது குழந்தை எதிலும் அடிப்படாமல் மிகவும் அவதானமாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* குழந்தையை விரைவாக காற்றோட்டம் உள்ள இடத்திற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

* வலிப்பு நேரத்தில் மயக்கத்தில் குழந்தை

இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அக்குழந்தையின் வாயில் எதுவும் ஊற்றக்கூடாது.

* உமிழ் நீரினால் குழந்தைக்கு மூச்சடைப்பு ஏற்படலாம். அவ்வாறு ஏற்படாமல் இருக்க தலையை ஓரு புறமாக திருப்ப வேண்டும்.

* தண்ணீரில் நன்னத்த துணியை உடல் மீது போட்டு வெப்பத்தைக் குறைக்க வேண்டும்.

* குழந்தையின் கையில் ஏதேனும் இரும்புப் பொருட்களை கொடுக்கக்கூடாது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உடனடியாக குழந்தைகள் நல மருத்துவரை நாட வேண்டியது மிக மிக அவசியமாகும்.

— ஜயா



"டேய்! ஏன்டா ஃபேனை 'ஓப்' பண்ணிட்ட?"

"எங்கப்பதான் சொல்லி இருக்காரு, வியர்வை சிற்சி சாப்பிடனும்னு!"

49

விருட்டின் பறப்பீர்கள் - 1

சந்தேகம்படு அல்லது

சாவாய்...!

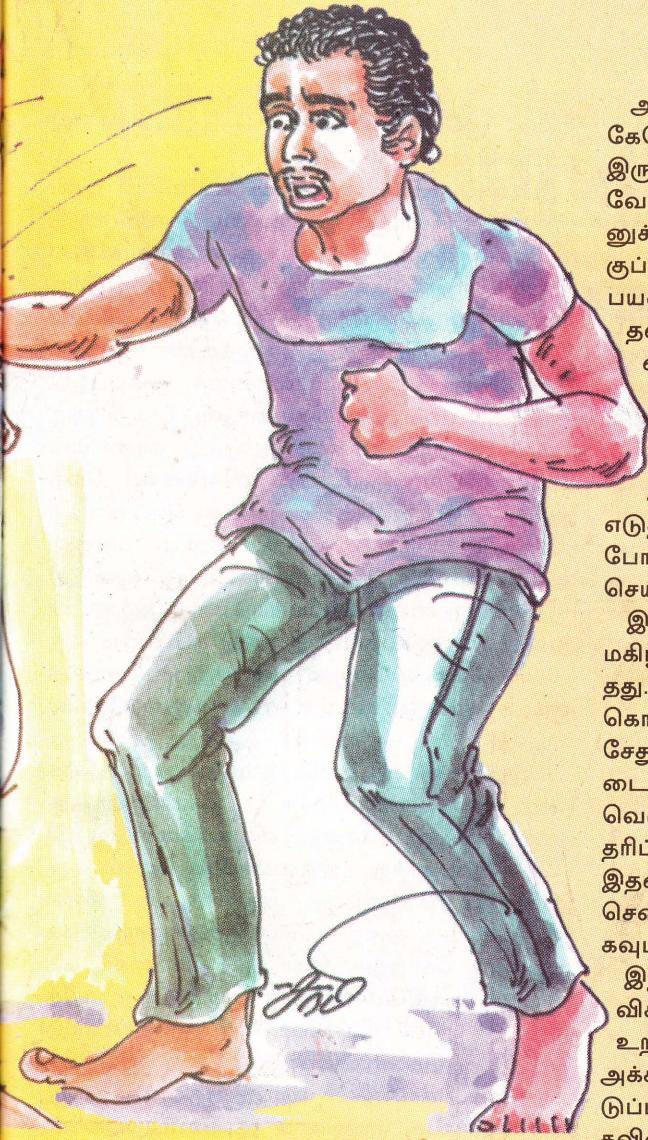


- எஸ். வூர்மினி

கும்பங்களில் ஏற்படுகின்ற மிக அதிகமான பிரச்சினைகள் ஞக்கு பாலியல் காரணிகளே பிரதான காரணமாக இருக்கின்றன என்பதை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லத்தேவேயில்லை. ஆனால் அதனை நன்றாக தெரிந்து வைத்திருந்தும் அதே காரணிகளால் குடும்பங்கள் தொடர்ந்தும் தமக்குத் தாமே குழி வெட்டிக்கொண்டு அழிந்து போவதுதான் பரிதாபத்துக்கு ரியது. அதற்கு மற்றுமொரு காரணி பாலியல் என்பது மனி தனின் பலவீன உணர்வாக இருப்பதுதான். சேதுபதியும் சந்திராவும் ஆறு வருடங்களுக்கு

முன் திருமணம் முடித்து ஒரு பெண் குழந்தை யையும் பெற்று கிராமத்திற்கு ஒதுக்குப் புறமாக தனியாக ஒரு விவசாயப் பண்ணை அமைத்து அமைதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தனர். அவர்களுடைய நான்கு வயது மகள் அருகில் இருந்த பாலர் பாடசாலைக்கு சென்று வந்து கொண்டிருந்தாள். அந்த விவசாயப் பண்ணை சந்திராவின் தந்தையின் பரம்பரைச் சொத்தாகும். இப்போது அந்த ஏழ ஏக்கர் பூமியை சந்திராவின் தந்தை தன் மகளுக்கு சீதனமாகக் கொடுத்திருந்தார்.

சேதுபதியும் பரம்பரை விவசாயக் குடும்பத்தில் இருந்து வந்தவன் என்பதால் அந்த விவசாயப் பண்ணையை இலகுவாக நடத்திச் சென்றான். அவர்கள் பண்ணையில் ஒரு பக்கம் காய்கறி மற்றும் கிழங்கு வகைகளையும் ஒரு பக்கம் கோழி, ஆடு, மாடுகளும் வளர்த்து வந்தனர்.



அவனது வேலைகளில் பக்க பலமாக சந்திராவும் இருந்து வந்தாள். பண்ணையின் அபிவிருத்தியுடன் அவர்கள் தமது பொருட்களை போக்குவரத்து செய்து கொள்வதற்காக 'குபோட்டா' வகையிலான சிறு டிரக்டர் ஒன்றையும் வாங்கி கொண்டனர்.

அவர்களின் பண்ணையின் அபிவிருத்தியுடன் சேதுபதியின் வேலைப்பள்ளுவும் அதிகரித்து. அதனால் யாரையாவது வேலைக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளலாமா என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தனர். அத்தகைய ஒரு சந்தர்ப்பத்தில்தான் இந்திக்க என்ற சிங்கள இளைஞர் வேலை தேடி அங்கு வந்தான். அவன் தனக்கு தாய் தந்தை யாருமில்லையென்றும் உறவினர் வீட்டில் வளர்ந்ததாகவும் பலவேறு இடங்களில் வேலை செய்ததாகவும் தற்போது வேலை இல்லையென்றும் கூறினான்.

அவனுக்கு போக்கிடம் இல்லாததால் அங்கேயே தங்கி வேலை செய்ய உகந்ததாக இருக்குமென்று கருதிய சேதுபதி அவனை வேலையில் சேர்த்துக்கொண்டான். அவனுக்குத் தங்க அவர்கள் வீட்டிலேயே ஒதுக்குப்புறமாக இருந்த களஞ்சிய அறையாகப் பயன்பட்ட ஒரு அறையை ஒதுக்கிக் கொடுத்தனர். அதன் பின்னர் அந்த வீட்டில் ஒருவனாக அவன் இருந்தானே தவிர அவர்கள் அவனை வேலைக்காரனாக பார்க்க வில்லை. அவர்களின் ஒரே மகளான ரசிகாவை பாடசாலைக்கு கூட்டிச் சென்று அழைத்து வரும் பொறுப்பையும் அவனே எடுத்துக் கொண்டான். பொழுதுகள் கிடைத்த போதெல்லாம் அவனுடன் விளையாடவும் செய்வான்.

இப்படி அவர்கள் வாழ்க்கை ஒரே சீராகவும் மதிழ்ச்சியாகவும் தான் போய்க்கொண்டிருந்தது. வீட்டையும் பண்ணையையும் பார்த்துக் கொள்வதில் இந்திக்க காட்டிய ஆர்வத்தால் சேதுபதி அவனை முழுமையாக நம்பி வீட்டையும் பண்ணையையும் ஒப்படைத்து விட்டு வெளியில் தன் பண்ணை வியாபாரத்தை விஸ்தரிப்பதில் தன்னை ஈடுபெடுத்திக் கொண்டான். இதனால் அவன் அடிக்கடி வெளியூர்களுக்கு சென்றதுடன் ஒரிரு நாட்கள் வெளியில் தங்கவும் செய்தான்.

இந்த நிலையில்தான் சேதுபதியின் மனை விக்கும் இந்திக்கவுக்கும் இடையில் பாலியல் உறவு ஆரம்பமானது. சந்திரா இது தொடர்பில் அக்கறையற்றவளாகவும், கணவனுக்குக் கட்டுப்பட்டவளாகவும் இருந்த போதிலும் இந்திக்கவின் இடைவிடாத முயற்சியும் அவன் இளைஞராகவும் கட்டுடல் கொண்டவனாகவும் இருந்ததால் ஒரு கட்டத்தில் இந்திக்கவின் வைலையில் சந்திரா சிக்கிவிட்டாள். அதன் பிறகு அவர்கள் இருவரும் கணவன் வீட்டில் இல்லாதபோது சேர்ந்திருக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரித்தன. சந்திராவுக்கும் இந்திக்க இல்லாமல் இனி வாழ முடியாது என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டாள்.

ஒரு நாள் வியாபார விடயமாக வெளியூர் செல்வதாக கூறிவிட்டு சென்ற சேதுபதிக்கு போன விடயம் சரிவராததால் இடையில் வீடு திரும்ப நேரிட்டது. வீட்டுக்கதவு திறந்தே இருந்ததால் வீட்டுக்குள் நுழைந்து தன்னைறக்குச் சென்ற சேதுபதி பேரதிர்ச்சியடைந்தான். ஒரு கணவன் தன் மனைவியை எந்த நிலையில் பார்க்கக் கூடாதோ அந்த நிலையில் சந்திராவும் இந்திக்கவும் இருந்தனர்.

இதனால் தாங்க முடியாத ஆத்திரமடைந்த சேதுபதி கையில் கிடைத்தத்தை எல்லாம் எடுத்து இருவர் மீதும் வீசினான். இந்த சம்பவத்தைத் தொடர்ந்து இதுவரை வீட்டில் இருந்த அமைதியும், நிம்மதியும் இல்லாமல் போய்விட்டது. அடிக்கடி அம் மூவருக்கிடையில் சண்டை சச்சரவு வந்து கொண்டே இருந்தது.

சேதுபதி இந்திக்கவை அதற்கு மேலும் அங்கு வைத்திருக்க கூடாதென தீர்மானித்து அவனை தூரத்தி விடத் தீர்மானித்த போதும் அவனால் அப்படிச் செய்ய முடியாமல் இருந்தது. அவனது மனவிசை சந்திரா முற்றிலும் இந்திக்கவின் பக்கமெடுத்து விவாதிக்கத் தொடங்கினாள். தன்னால் இந்திக்கவை பிரிந்திருக்க முடியாதென்று தன் கணவனிடமே வாய் திறந்து கூறினாள். இந்திக்கவும் இந்த நிலைமையை தனக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்தி தானாகவே அங்கிருந்து போகாமல் பலாத்காரமாக ஒட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

ஒரு கட்டத்தில் வாக்கு வாதம் முற்றிய போது இந்திக்கவை அல்ல தன் கணவனையே விட்டு வெளியேறுமாறு ஆத்திரத்தில் சந்திரா கூறினாள். அவ்வாறு அவள் கூறியதற்குக் காரணம் அவர்கள் பண்ணை வைத்திருந்த நிலம் சந்திராவுக்கு உரிமையானதாக இருந்த மையாகும். இதற்கு மேல் பொறுக்க முடியாத சேதுபதி அருகில் கிடந்த தடித்த பொலலுத் தடி ஒன்றை எடுத்து இந்திக்கவை தாக்கச் சென்றான். அந்தச் சண்டையில் அத்தடியை சேதுபதியிடம் இருந்து பிடிந்திக் கொண்ட இந்திக்க இப்போது சேதுபதியை அதே தடியால் தாக்கினான். அருகில் இருந்த சந்திரா பதற்றத் துடன் இருவருக்கும் நடுவில் புகுந்தாள். இந்திக்க மிக வேகமாக ஒங்கி சேதுபதியைத் தாக்கியபோது அந்த அடி சந்திராவின் தலையில் பட்டு தலைப் பிளந்தது. அவள் மயங்கி வீழ்ந்தாள். அதன் பின் அவள் எழுந்திருக்க வேயில்லை.

இதனால் மேலும் கலவரமடைந்த இந்திக்க சேதுபதியையும் அதே தடியால் அடித்துக் கொண்றான். அவர்களின் இரண்டு உடல்களையும் ஒரு அறையில் போட்டு மூடினான். குழந்தையை என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்தான். மிரண்டு அழுது கொண்டிருந்த குழந்தையை இழுத்துச் சென்று அதன் கழுத்தை நெரித்துக் கொண்றான். பின் அதன் உடலை வீட்டுக்கு வெளியில் காணப்பட்ட பாழுங் கிணற்றில் தள்ளி விட்டான். பின் வீட்டிலிருந்து சிறிது பணத்தையும் எடுத்துக் கொண்டு அவர்கள் பயன்படுத்திய சிறிய

வகை “குபோட்டா” விவசாய டிரக்டரில் ஏறி தப்பிச் சென்று விட்டான்.

இரண்டு தினங்களுக்குப் பின்னர் பண்ணையில் பொருள் வாங்குவதற்காக வந்த வியாபாரி ஒருவர் வீட்டில் ஆள் அரவம் இல்லாததாலும் வீட்டில் இருந்து தூர்நாற்றம் வருவதையும் அவதானித்து பொலிஸ் அவசர சேவைப் பிரிவுக்கு அழைத்ததன் பேரில் பொலிஸார் வந்து உடல்களைக் கைப்பற்றி விசாரணையை ஆரம்பித்தனர். வீட்டில் இருந்த நான்கு பேரில் நான்காவது நபர் காணாமல் போயிருப்பது தொடர்பில் விசாரணை மேற்கொண்ட போது அக்கொலைகளுக்குக் காரணமானவன் இந்திக்க என்பது தெரிய வந்தது. அவன் அவனது நண்பனது வீட்டில் ஒளிந்தி ருந்த போது கைது செய்யப்பட்டான். அத்துடன் அவன் இராணுவத்தில் இருந்து தப்பி ஒடி வந்தவன் என்றும் மேலும் பல குற்றச் செயல்களுடன் சம்பந்தப்பட்டவன் என்பதும் தெரிய வந்தது.

சேதுபதி செய்த மாபிபரும் தவறு இந்திக்க என்ற அடையாளம் தெரியாத இளைஞர் ஒரு வனை அவன் சொன்ன விபரங்களை மாத்திரமே நம்பி தனது பண்ணையில் வேலைக்கு அமர்த்திக் கொண்டது. அதனை விட மிகப் பெரிய தவறு தனது குடும்பத்தில் ஒருவனாக அவனை சேர்த்துக் கொண்டு மனைவி மகஞான் அந்தியோன்யமாக பழக அனுமதித்தது. பாலியல் உணர்வு என்பது யாரையும் கேட்டுக் கொண்டோ, மதிப்பு, மரியாதை பார்த்துக் கொண்டோ ஏற்படுவதில்லை. அது மிக அருகில் வசதியாக காணப்படுமாயின் எவராலும் தூண்டப்பட்டு மேற்கொள்ளப்படுவதாகும். எனவே தான் “பஞ்சையும் நெருப்பையும் மிக அருகருகே வைக்காதீர்கள்” என்று முன்னோர்கள் கூறினார்கள். நாகரீக வளர்ச்சியோ, பண்பாடோ, அறிவுவரையோ, சட்டத்திட்டங்களோ, கட்டுப்பாடுகளோ பாலியல் உணர்வுகளுக்குத் தடை போடாது. பாலியல் உணர்வுகள் பல சந்தர்ப்பங்களில் மனிதனை மிகப் பலவீனமானவனாக மாற்றிவிடும்.

பாலியல் உணர்வுகள் இயற்கையுடன் இணைந்தவை. அவை இயல்பாக வெளிப் படுத்தப்படுவதற்கு வடிகால்கள் அமைத்துக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். இல்லாவிடில் அது சமூகத்தின் சாபக்கேடாகவே தொடர்ந்தும் இருந்து வரும். சேதுபதியின் அறியாமை காரணமாகவே அவன் தன்னையும், மனைவியையும், குழந்தையையும் மிகக் கொடுரோமான முறையில் இழக்க வழி வகுத்தது.

செயற்கை சுவாச மருத்துவ பொக்கிழுத்தை உலகுக்கு அளித்த மருத்துவக் காவலர்

இருவருக்கு சிறு வயதில் கிடைக்கும் வாழ்க்கை அதனால் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் அதன் தாக்கம் என்பன உந்து சக்தி யாக அமைந்து விடா முயற்சி யும் அயராத உழைப்பும் ஈற்றில் அவருக்கு வெற்றியை தேடித் தரும் என்பதற்கு சிறந்த உதாரண புருஷர்தான் மருத்துவ சாதனையாளரான மருத்துவக் கலாநிதி 'ஃபோர்ஸ்ட் பேர்ட்' (Forrest Bird).

கடும் மூச்சடைப்பு, நிமோனியா போன்ற மூச்சக் திணறல் நோய் உடல் உறுப்புக்கெள்ளாம் ஓய்ந்து விட்ட நிலையில் இறுதி நேரத்தில் சொல்லொண்டாத துயரத்தை ஏற்படுத்தித் தரும். மூச்சக் துண்டிப்பு இவற்றுக்கெல்லாம் ஒரே மருத்துவமாக, நிவாரணமாக இன்று வரை மருத்துவ உலகுக்கும் மனித உயிருக்கும் உதவி வருவது செயற்கை சுவாச உபகரணங்களாகும். இதன் தேவையை உணர்ந்து அனுபவத்தின் ஊடாகவும் அயராத முயற்சியாலும் கண்டு பிடித்து செய்து கொண்டு அனுபவம் மருத்துவ பொக்கிஷத்தை உலகுக்கு முதன் முதலாக அளித்த மனிதக் காவலர்தான் 'ஃபோர்ஸ்ட் பேர்ட்' அவர்கள்.



சுவாச உபகரணங்கள் எனும் மருத்துவ பொக்கிஷத்தை உலகுக்கு முதன் முதலாக அளித்த மனிதக் காவலர்தான் 'ஃபோர்ஸ்ட் பேர்ட்' அவர்கள்.

கட்டளைமைப்பருவ அனுபவம் தந்த பரிசு

ஜக்கிய அமெரிக்காவின் ஆரம்ப குடியேற்ற மாநிலங்களில் ஒன்றாகிய 'மாஸாக்செட்ஸ்' மாநிலத்தில் 1921இல் பிறந்தவர்தான்

காவலர் - ஒக்டோபர் 2015



ஃபோர்ஸ்ட் பேர்ட் Dr. Forrest Bird 1921

'ஃபோர்ஸ்ட் பேர்ட்' அவர்கள் நல்ல வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்தவர். இவர் பிறப்பதற்கு முன் 1914 முதல் 1919 வரை முதலாம் உலக யுத்தம் நடைபெற்றது. அந்த முதலாம் உலக யுத்தத்தின் இறுதிக் கட்டடத்தில் அமெரிக்காவும் பிரித்தானியா, பிரான்ஸ் ஆகிய நேச நாடுகளுக்கு ஆதரவாக போரில் இறங்கியது. அப்பொழுது ஜக்கிய அமெரிக்காவின் போர் விமானங்களை இயக்கிப் பணியாற்றும் குழுக்களின் முக்கிய அதி-

காரியாக 'ஃபொரெஸ்ட் பேர்ட்டின்' தந்தை இருந்தார். இதனால் தனது மகனையும் இத்துறையில் ஊக்குவிக்க வேண்டும் என விரும்பினார். அதனால் சிறுவயதிலேயே விமானத்தை ஒட்டி பழகுமாறு மகனை அதிகமாக ஊக்குவித்தார். இதன் விளைவாக 14 வயதிலேயே தன்னந் தனியாக விமானம் ஒன்றை ஒட்டும் அளவுக்கு விமான ஒட்டியாக பேர்ட் மினிர்ந்தார். இதன் பின் நான்கு வருடங்கள் கழிந்தன.

1939 ஆம் ஆண்டும் பிறந்தது. இரண்டாம் உலகப் போரும் ஆரம்பமாகியது. அப் பொழுது 'ஃபொரெஸ்ட் பேர்ட்டுக்கு' 18 வயது கடந்திருந்தது. விமானம் ஒட்டு வதில் தொழில்நுட்பப் பயிற்சி தரும் அதிகாரியாகப் பணியாற்றும் பொறுப்பு இவரிடம் வழங்கப்பட்டது. இது பலவித ரகங்களில் அமைந்த விமானங்களை ஒட்டிப் பார்க்கும் ஆரோக்கியமான வாய்ப்பினை 'பேர்ட்' அவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுத்தது. இவற்றில் சில விமானங்கள் மிக உயர்மான வான் பகுதியில் பறக்கும் அளவுக்கு வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தன. போர் விமானங்கள் என்பதால் எதிரிகளின் கணகளுக்கு வெகு தொலைவில் உயரே பறக்கும் விதத்திலும் எதிரிகளின் தாக்குதல் களில் இருந்து தப்பிக்கும் விதத்தில் இந்த அதி உயரத்தில் பறக்கும் விமானங்கள் வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தன. இது மட்டுமல்லது விமான ஒட்டிகள் சுவாசிக்கத் தடுமாறும் உயரங்கள் வரை விண்ணில் எகிறிப் பறக்கும் அளவுக்கு வடி

வரைக்கப்பட்டிருந்தன.

பல்லாயிரம் அடிகள் உயரத்தில் மூச்சுத் திணறலைச் சமாளித்துக் கொண்டு ஆகாய விமானத்தில் பறக்கும் அனுபவம் தான் பேர்ட்டின் கற்பனைக் குதிரையைத் தட்டிவிட்ட முதற் காரணமாகும். இது நிச்சயமாக உடலுக்கும் மனதிற்கும் கூடாது. மூச்ச முட்டலோடு விமானத்தை ஒட்டும் போது கவனம் சிதறி விபத்து ஏற்பட்டு விடும் அபாயம் ஏராளமாக உள்ளது என்பதை தனது அனுபவத்தின் வாயிலாக நன்குணர்ந்தார் பேர்ட்.

பல்லாயிரம் அடிகள் உயரத்தில் பறக்கும் போது இயற்கையாக சுவாசிக்க முடியாத நிலையில் செயற்கையாக சுவாசத்திற்கு உதவும் ஓர் உபகரணத்தை உடனடியாக உருவாக்கியே தீர் வேண்டும் எனும் வெறி அவருக்குள் எழுந்தது.

பச்சிளங் குழந்தைகளின் பரிதாப முறைகள்

'ஃபொரெஸ்ட் பேர்ட்' செயற்கை சுவாசத்திற்கு உதவும் உபகரணத்தை கண்டு பிடிப்பதற்கு உந்து கீக்டியாக இருந்த இன் நொரு காரணமும் இருந்தது.

என்ன நோய் என்று பிடிப்பாத நிலையில் உள்ளே இழுத்த மூச்சுக்காற்றை வெளியே விட முடியாது பரிதவிக்கும் பச்சிளங் கைக்குழந்தைகளை மருத்துவமனைக்குள் அனுமதிக்கப்படும் அவல நிலை அன்று காணப்பட்டது. இன்று அதனை கற்பனை கூட செய்து பார்க்க முடியாத அத்தகைய நிகழ்வுகள் அன்று சர்வசாதாரணமாக



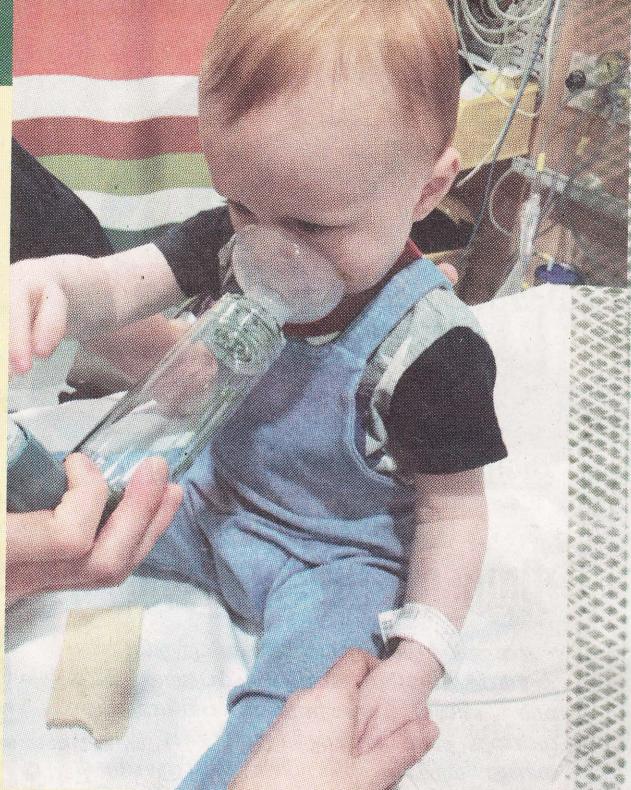
நிகழ்ந்தன. இத்தகைய முச்சு முட்டல் நோய்க்குள் சிக்கி சின்னங்சிறு குழந்தைகள் விபரீதமான முடிவை எய்துவது அடிக்கடி நடக்கும் ஒரு வாடிக்கையான நிகழ்வாக அன்று இருந்தது.

இயற்கையாக சுவாசம் சரியாக செயல் படாத நிலையில் உடனடியாக குழந்தைக்குத் தேவைப்படுவது ஒரு செயற்கை சுவாச இயந்திரம். அதாவது (Respirator) மூச்சடைத் துப் போய் நிர்க்கதியாக தவிக்கும் சமயத்தில் குழந்தை வேறு ஓர் இயந்திர உதவியோடு சுவாசித்து தனது ஆயுளை இழுத்து பிடிக்க உதவி செய்யும் ஓர் உபகரணம்.

இயந்திரத்தின் மூலம் குழந்தை சுவாசிக்க வழி செய்து தந்து விட்டால் போதும். பின் அதற்கு எதனால் மூச்சடைப்பு ஏற்பட்டது எனும் காரணத்தை துரிதமாக ஆராய்ந்து உரிய சிகிச்சை செய்து அதனை பழையபடி இயற்கையாக சுவாசிக்க வைக்க மருத்துவம் செய்து விடலாம் என்பதை நன்கு உணர்ந்தார் ஃபொரெஸ்ட். இதற்கு ஓர் தீர்வை கண்டுபிடித்து விட்டால் பல்லா யிரக்கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம் என்ற அடங்காத வேட்கையும் மனதை உந்தித்தன்னின.

பாரிய முயற்சி

மனதிற்குள் எழுந்து விட்ட அடங்காத வேட்கை இலட்சியத்தினை அடைந்தே தீர் வேண்டும் எனும் தீராத சிந்தனை இவற்றின் விளைவாக கை நிறைய சம்பளம் பெற்றுத்தந்த விமான அதிகாரி பதவியை தூக்கி எறிந்து விட்டு மருத்துவக் கல்விக்காக பல்கலைக்கழகத்தில் இணைந்தார் பேர்ட் மருத்துவ கல்வியோ அவருக்கு உடற்கூறு குறித்த அறிவை அக்கு வேறு ஆணி வேறாக



போதித்தது. மனிதன் எவ்வாறு சுவாசிக் கிறான். அதற்கு உதவும் இரசாயனப் பொருட்கள் எவை? சுவாசிக்கும் போது இயங்கும் உடல் பாகங்கள் எவை? போன்றவை எல்லாம் துளி கூட சந்தேகமில்லாமல் பேர்ட்க்கு கைவந்த கலையாகின.

பின் கூறவும் வேண்டுமா? மனிதன் சுவாசிக்கும் அதே இயற்கையான பாணி யில் அச்சு அசலாக ஒரு செயற்கை சுவாச மண்டலமே தயாராகி விட்டது. மூச்சத் திணறல் ஏற்பட்டு சுவாசம் குறைந்து உயிருக்கு ஆபத்து வந்து விட்ட நிலையில் அவன் சுவாசிக்க வரமாக இருக்கும் முதல் செயற்கை சுவாச உபகரணம் தயாரானது.

(தொடரும்)

"உம்ம காதலை ஏன் என் அப்பகிட்ட சொல்ல அவசரப்படுறீஸ்க...?"

"அப்பதானே உனக்கு வேற இடத்தில் சீக்கிரம் மாப்பிள்ளை பஸ்ப்பாக்"





கலையைப் பற்றுவதாலேயும் கணிதமும் சிறுநீரிப் பரிசோதனை

கணையத்தில் ஏற்படக்கூடிய பற்றுவோடை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதற்கு உதவும் விலை குறைவான பரிசோதனை ஒன்றை தாம் கண்டறிந்துள்ளதாக இங்கி ஸாந்து மற்றும் ஸ்பெயின் விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இந்நோய் ஏற்பட்டோரில் உயிர் பிழைப்போரின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைவு எனும் நிலையில் இந்தக் கண்டுபிடிப்பு ஒரு பெரிய முன்னேற்றமாகும்.

ஸ்கேன்கள், இரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்து இந்த நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வந்தது ஆனால் தற்போது சிறுநீரில் மூன்று விதமான புரதங்கள் தென்படுகிறதா என்பதை வைத்தே இந்நோய் உள்ளதா? இல்லையா? என்பதை கூறினிட முடியும் என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள். இந்தப் பரிசோதனை தொண்ணாறு சுதாரித்துக்கும் அதிகமானாரில் சரியான முடிவை அளித்துள்ளது மரபணு அடிப்படையில் இந்தப் பற்றுவோய் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துள்ளவர்களை தேர்ந்தெடுத்து பெரிய அளவில் இந்த புதிய பரிசோதனை பரிசோதிக்கப்படவில்லை.



மாணவர் கற்றும் கூடும் வெழுமேற்கள் முதல் பேர்களுக்கும் கூடும் பாடங்கள்

(கடந்த தீட்டு தொடர்ச்சி)

கற்பிக்கலில் ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு

* வகுப்பறையில் நிச்சயமாக ஈடுபாட்டுடன் செயற்பட வேண்டும். எவ்வளவு கெட்டித்தனம் இருப்பினும் குறிப்பிட்ட பாடப் பகுதியில் ஆயத்தம், ஒழுங்கு (Sequence) தேவை.

* சில பிள்ளைகளின் ஆற்றல், குடும்பப் பிள்ளை (பாதிப்பின் தன்மை) முதலானவைகளை கவனிக்காது நிரப்பந்திக்கும் ஆசிரியர் / ஆசிரியைகளால் சில பாடங்களை கற்பதற்கே கலக்கம் அடையும் மாணவர்களை காணகின்றோம்.

* பிழையான தண்டனைகள், குடும்பத்தில் உறவு சீரின்மை, பிரிந்திருத்தல் முதலான பாதிப்புக்குள்ளாகியிருக்கும் ஆசிரியர் தமது மனக்குறைகளை மாணவர்களைத் தண்டிப்பதன் மூலம் ஆறுதல் பெறுவதான பரிதாபம். இதனால் மாணவர்கள் குழப்பம் அடைகிறார்கள்.

* பிள்ளைடவான (கற்றலில்) பிள்ளைகளை ஆசிரியராகிய

நாம் பொறுமை பேணி அணுகுவோம். வகுப்பில் ஏனைய மாணவர் முன் கேலி செய்தல் மற்றும் தண்டனை வழங்குவதை தவிர்ப்போம். Empathetic understanding உணர்வு பூர்வமாக நோக்கிப் பாடத்தை விளக்குவோம். இவர்களில் காணப்படும் குறைகளை அவர்களைத் தனிமையில் அழைத்து ஆறுதல் வார்த்தைகளுடன் அணுகுவோம். "நிச்சயமாக எல்லாப் பிள்ளை களாலும் கற்க முடியும்" என்பதை மறக்காது இருப்போம்.

* ஒரு சில பிள்ளைகளை விசேடமாக முன்னி வைப்படுத்தும் நிலைமை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

உடல் உழைப்பின் அவசியம்

மாணவர்களுக்கு அப்பியாசம் அவசியம் என்பதையே நாம் அனைவரும் மறந்து விட்டோமோ என அங்கலாய்க்க வேண்டியிருக்கிறது. (ஆசிரியர், பெற்றோர் அடங்கலாக) இன்றைய நிலையில் குறிப்பாக நகர்ப்புற மாணவர் பாடசாலைக்கல்வி, தனியார் நிறுவனங்களில் வீட்டில் கல்வி தவிர வேறு எவ்விதமான முயற்சிகளிலும் ஈடுபடா நிலைமையை அவதானிக்கலாம். இதனால் அவர்களின் வயது, உயரத்திற்கு அப்பாற்பட்ட நிலைமையில் உடற்பருமன் அடைகிறார்கள். உணவு அடிப்படைத் தேவை கூடினால் குறையினும் நோய்களே இதன் பெறுபேறு.

* நடுத்தர வயதை அடையுமுன்பே தொற்றாத்தன்மை நோயின் இருப்பிடமாகி விடுகின்றனர்.

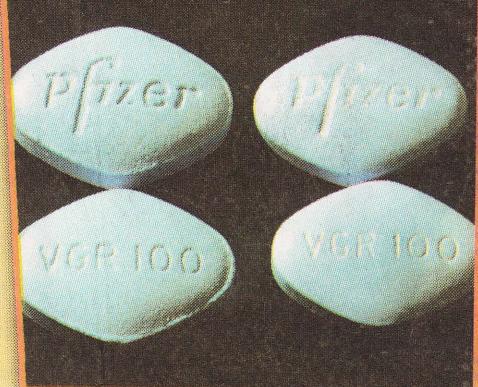
* விளையாட்டில் அதிமுக்கியத்துவம். இதன் மூலம் உடல், உளம் உற்சாகமமடைகிறது. புத்தாக்கம் அடைவதனால் எல்லா முயற்சிகளிலும் ஈடுபடும் மனப்பாண்மை மேலெழுவதாக அமைவதைக் காண்கின்றோம். வெற்றி தோல்வியைச் சமனாக ஏற்கும் மனப்பக்குவம் கிடைக்கின்றது, ஏனையவர்களை ஆதரிக்கும், இரங்கும் சுபாவம் மேலெழுகின்றது, பாதிப்படைந்திருப்பவர்களுக்கு இரங்குதல், பாராட்டுதல், உதவுதல், பகிர்ந்து உண்ணுதல், குறை கூறாது இருத்தல், Caring / Attending முதலியவற்றை நிறைவேற்ற முடிகின்றது.



பொலி மருந்துகளை தடுக்க முப்பரிமாண பார்கோட்

பொலி மருந்துகளைத் தடுக்கும் நோக்குடன், மருந்து வில்லைகளில் பதிக்கக் கூடிய முப்பரிமாண தொடர் இலக்க குறியீடுகளை (Barcode) பிரிட்டனில் உள்ள பொறியியலாளர்கள் உருவாக்கியுள்ளனர். இந்தக் குறியீடுகளை உருவாக்குவதற்கு 'பிராட்:பார்ட்' பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த குழுவொன்றே உதவியுள்ளது.

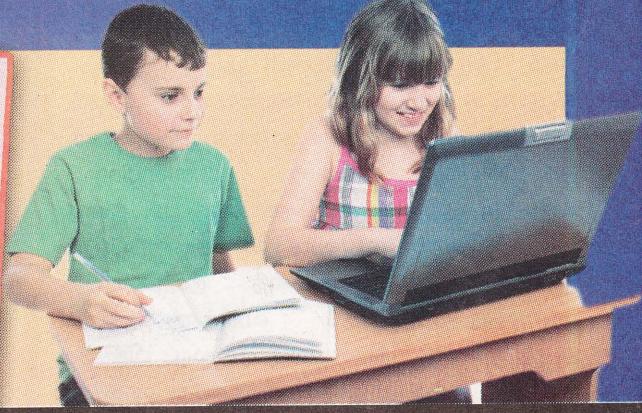
ஒவ்வொரு வில்லையிலும் பொறிக்கக் கூடிய வகையில் அவர்கள் இந்த சிறப்பு குறியீட்டு அச்சுக்களை உருவாக்கியுள்ளனர். 0.55 மில்லிமீட்டரை விட குறைவான ஆழத்துக்கு இந்த முப்பரிமாண அச்சுக்களை உருவாக்க முடியும். ஒளியைபாய்ச்சும் ஸ்கேனர் கருவி மூலம் இந்தக் குறியீட்டு தொடர் இலக்கத்தின் விளக்கத்தை அறிந்துகொள்ள முடியும். மருந்துக்கம்பனிகளும், கட்காரக் கம்பனிகளும் இந்த தொழில்நுட்பத்தை தங்களின் தயாரிப்புகளில் பயன்படுத்த விரும்புவதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.



2050ஆம் ஆண்டில் டிமென்ஷியா என்கிற நினைவாற்றல் மங்கும் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை, உலகளவில் தற்போது இருப்பதைவிட மூன்று மடங்கு அதிகரித்து, பதின்மூன்று கோடியை தாண்டிவிடும் என்று ஒரு புதிய கணிப்பு காட்டுகிறது. மூன்னர் இருந்ததை விட தற்போது மக்கள் நீண்டகாலம் வாழ்வதனால் டிமென்ஷியா வின் பாதிப்பும் அதிகரிக்கும் என்றும், இது பொதுச்சாதாரமற்றும் சமூக பாதுகாப்பு கட்ட மைப்புகளுக்கு கடுமையான சவால்களை ஏற்படுத்துவதாக விடும். 'அல்லைஸர்ஸ் போன்ற மூனைப் பாதிப்பு நோய்களால் ஆவதி ப்படுபவர்களுக்கு உதவிவரும் 'அல்லைஸர்ஸ் டிசீஸ் இண்டர்நேஷனல்' என்கிற அமைப்பு தெரிவித்துள்ளது.

டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்படும் புதிய நோயாளர் களின் எண்ணிக்கை இந்த ஆண்டு மட்டும் ஒரு கோடிப் பேராக இருக்கக் கூடும் என்று மதிப்பிடப் பட்டிருக்கிறது. மூனை அழுகல் நோய்களில் மிகவும் பொதுவாக காணப்படுவது அல்லைஸர்ஸ் நோயாகும். மூனை அழுகல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் அரைவாசிக்கும் அதிக மானவர்கள் அல்லைஸர்ஸ் நோயால் அவதிப்படுவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

2050 மூலம் ஆண்டில் வேறுபடும் பாதிப்புகள் நோய்ப் பாதிப்புகளாகும்



ஈடுகொடுக்கும் வழிமுறைகள்

* நற்பிரஜையாக வாழ வழிகாட்டுவோம். சமூகத்தில் நாம் ஒரு அங்கம். ஏனையவர்களுடன் நாம் இணைந்து வாழுதல் அவசியமே. சமூகத்தில் உயர் பதவி, அந்தஸ்து பெறலாம். அவர் ஒரு கலாநிதியாகவோ, குறிப்பிட்ட துறையில் புலமையாளராகவோ இருக்கலாம். ஆனால் அவர் சமூகத்துடன் இணங்கி வாழுக்கூடிய மனப்பக்குவும் வேண்டும். அர்ப்பணிப்பு இல்லையாகில் அவர் தனிமையில் சிக்குண்டுதலிப்பவர் ஆகிவிடுவார்.

* பாடசாலையில் கல்வி கற்கும் எல்லோரும் உயர் பதவி வகிக்கவோ, அரசு உத்தியோகம் பெறவோ முடியாது. ஆனால் நாம் அனைவரும் சமூகத்தில் மனநிறைவாக வாழ வழிகாட்ட வேண்டிய பொறுப்பு பாடசாலைச் சமூகத்தையே சாரும். ஆனால் பெற்றோரின் மனோபாவத்தினால் பிள்ளைகள் கலக்கம் அடைகிறார்கள். கூடிய புள்ளிகள் பெற்றால் தான் உயர் கல்வி மாத்திரமல்ல, புகழ்பூத்த கல்வி ஸ்தாபனத்திற்கு அனுமதி பெறலாம். இந்நிலைமை இலங்கையில் மாத்திரமல்ல நம்மவர் வாழும் U.K., கனடா, ஜெர்மனி, முதலான நாடுகளிலும் காணப்படுகின்றது. இதன் பேறாக மாணவர்கள் மனக்குழப்பம் அடைகிறார்கள். தற்கொலைக்கு எத்தனைப் பேர் வரை செல்கிறார்கள் என்பதை கவனிக்க வேண்டியவர்கள் ஆகின்றோம்.

குமேப் உறவு சீராக பேணப்படல் வேண்டும்

* தாய்-தந்தையர் உறவு பிள்ளைகளுக்கு முன் உதாரணமாக அமைய வேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் குறைகூறுதல், தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம், கணவன்



மனைவி பிரிந்திருத்தல், குடிபோதை, மனைவியைக் கணவன் துன்புறுத்தல் முதலான காரணிகளினால் குடும்பத்தில் அமைதி இன்மை இதனால் பிள்ளைகளின் உணர்வுகள் பாதிப்படவதைக் காண்கின் ஹோம். இவ்விதமான பிள்ளைகளே கற்ற வில் பின்னடைவதாக அமைய முடியும். இவ்விதமான பிள்ளைகளின் ஆசிரியர்கள் பொறுமை பேணி வழிகாட்டல் அவசியமாகும். பெற்றோர் பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகளை அவதானித்து அவர்களை வழிகாட்டல் அவசியமாகும். குறை கூறும் நிலை மாறி அவர்களை மெச்சக் கற்றுக் கொள்வோம்.

கா. வைந்தீஸ்வரன்,
சுகநால் கல்வியாளர்

சாதகமான உளப்பாங்கை விருத்தி செய்வோம்

* “நீர் எதை நினைக்கிறோ, அதுவாலீர்” என்பது முதுமொழி. எனவே நல்லோர் இனக்கம் பெறுவோம். அயலில் நன்மக்களுடன் இனைந்து கொள்வோம். இதன் மூலம் சாதகமான எண்ணாங்கள் எம்மத்தியில் உருவாக முடியும். சூழலுக்கு ஏற்ப எமது வாழ்க்கை அமைய முடியும்.

* உற்ற நன்பர்களை உருவாக்குவோம். இதன் மூலம் சமூகத்தில் நற்பிரஜையாக வாழ முடியும். சமூகத்துடனான உறவு அத்தியாவசியமாகும். நாம் சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கு சமூக அங்கீகாரம் அத்தியாவசியமாகும்.

* தேகப்பியாசம் மிக மிக அவசியம். இதன் மூலம் விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை விருத்தி யடைவதோடல்லாமல், மன்னிக்கும் சுபாவம் மேன்மையடையும்.

* ஆன்மீக முயற்சிகள் எம்மை சரியான திசையில் இட்டுச் செல்ல வழி வகுப்பதாக அமையும். மனதை ஒன்று குவித்தல் சாத்தியமாகும். இறைவழிபாடு, பிரார்த்தனை, கூட்டுப்பஜனை, நாம உச்சாடனம், ஜெபம், யோகாசனம், பிராணாயாமம், சற்சங்கம முதலான அம்சங்கள் யாவும் எமது மனத்தை ஒன்று குவிக்கத் துணை போவதாக அமைகின்றன.

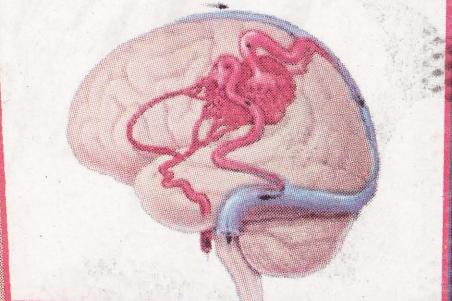
(முற்றும்)

அழிக்கோர வேலை முனையில் கீரத்தக் கசிவு ஏற்படும் மூப்புத்து

ஒருவர் அதிகமான நேரம் வேலை பார்ப்பதற்கும் அவருக்கு மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படும் ஆபத்து அதிக ரிப்பதற்கும் இடையில் தொடர்பு இருப்பதாய்த் தெரிவதாக புதிய ஆய்வு ஒன்று சுட்டிக் காட்டியுள்ளது.

ஜோப்பா, அவுஸ்திரேலியா, அமெரிக்கா ஆகிய நாடுகளில் ஆயிரக்கணக்கான தொழிலாளர்களின் வேலைநேர மற்றும் உடல்நலத் தரவுகளை ஆராயும் போது வாரத்திற்கு ஜம்பத்து ஜந்து மணி நேரத் துக்கும் கூடுதலாக வேலை பார்ப்ப வர்களுக்கு, வாரத்துக்கு நாற்பது மணி நேரத்துக்கும் குறைவான நேரம் வேலை பார்ப்பவர்களைக் காட்டிலும் மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படும் ஆபத்து மூன்று மடங்கு அதிகமாக உள்ளதாகத் தெரியவருகிறது.

‘தி லான்செட்’ என்ற மருத்துவ சஞ்சிகையில் இந்த ஆய்வின் முடிவு பிரசரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிகமான நேரம் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு இருதய நோய் வரும் ஆபத்தும் அதிகரிப்பதாக அந்த ஆய்வில் தெரியவருகிறது.



மாதுவிடாய் காலங்களில் ஞானிக்கலாமா?

22 வயதுக்குப் பின் உடல் வளர்ச்சியில்லை

பாலுறுப்பு பகுதியில் ஏற்படும் கொப்பளங்கள்

பெண் பிள்ளைகளின் உடம்பில் உரோமம் வளர்ந்து

Lunch sheetஇல் உணவை சுற்றுகுல் கூபத்து

5 வருடங்களாக கர்ப்பத்துடை மாத்திரை பயன்படுத்து



உடுத்துவு



கேள்வி + பதில்கள்

எஸ். கிரோஸ் -

நால்

நான்தா?

நீய பீண் கர்ப்பம் துரிக்கலாமா?

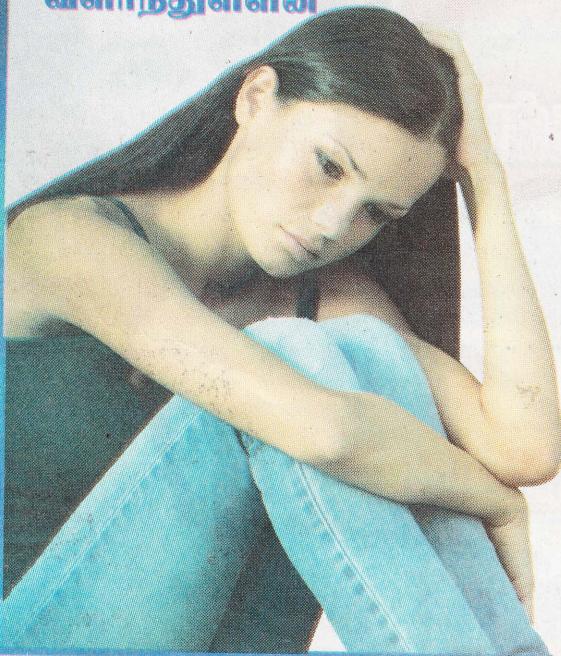
SPI



ஈசுவாஷன் - ஜூலை 2015



மார்பு, வயிறு மற்றும் காலில் அதிகளவான உரோமங்கள் வளர்ந்துள்ளன



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 28 இன்னும் திருமணம் செய்யவில்லை. எனது மார்பு பிரதேசம் மற்றும் வயிறு, கால் முதலான இடங்களில் அதிகளவு உரோமங்கள் வளர்ந்துள்ளன. அதிக ஹோமோன் சரப்புதன் காரணமாக இவ்விதம் ஏற்படுகின்றது என்று சிலர் கூறு கிறார்கள். இதன் காரணமாக நான் அதிக மன விரக்தியுடன் உள்ளேன். திருமணம் செய்யவும் பயமாக உள்ளது. இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

— எச். தவமணி,
மட்டக்களப்பு.

பதில்: சாதாரணமாக அநேகமான இள வயது பெண்களிடம் காணப்படும் பிரச்சினை இதுவாகும். இது சாதாரணமான ஒரு பிரச்சினை மட்டுமே. மிகக்கு றைவான வீதத்தினர் இத்தகைய ஹோமோன் பிரச்சினைகளுக்கு உட்பட்டுள்ளனர். ஹோமோன் பிரச்சினை காரணமாக முகத்தில் அதிக உரோம் வள

ரவும் சாத்தியமுள்ளது. இது சாதாரண நிலை என்றால் எந்த சிகிச்சையும் தேவையில்லை.

ஆனால் அவற்றை நீக்க வேண்டுமானால் இதற்கான பொருத்தமான சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. ஆனால் அவற்றை செய்யும் போது அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

இதற்காக சிறந்த முறையாக லேசர் கதிர் சிகிச்சையைக் குறிப்பிடலாம். இம்முறை அரசாங்க வைத்தியசாலையில் இல்லை. அத்துடன் இம்முறை அதிக செலவைக் கொண்டது நீங்கள் சரும நோய் தொடர்பான வைத்தியர் ஒருவரிடம் ஆலோசனை பெற ருக்கொண்டு சிகிச்சை மேற்கொள்வதே சிறந்த வழியாகும்.

Dr. ஜனுகா கலஹரிடியாவ
சரும நோய் தொடர்பான
விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர்

ஆரோக்கியமான உணவுகளைப் பற்றுக்கொண்ட போதும் உடல் வளர்ச்சி பெறவில்லை

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 25. இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லை. 22 வயது வரை எனது உடல் நன்றாக வளர்ச்சி கொண்டதாக இருந்தது. அதன் பின்பு ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை பெற்றுக் கொண்ட போதும் உடலில் எந்த வளர்ச்சியையும் காண முடியவில்லை. இதற்காக வைத்தியரிடம்



சென்றேன். அங்கு TSH, FBC, ESR, Blood Picture போன்ற பரிசோதனைகளை செய் தார்கள். பரிசோதனைகள் யாவும் சாதாரண நிலையில் உள்ளதாக வைத்தியர் குறிப் பிட்டார். ஆனால் எனக்கு இது ஒரு பிரச்சினையாக உள்ளது. இதற்கான காரணம் என்ன? பதில் தரவும்?

— எம். காயத்தி, கண்டி.

பதில்: சிலர் எவ்வளவு ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொண்டாலும் உடலில் எந்த வளர்ச்சியையும் காண முடியாது. இதற்கு மரபணு காரணமாக இருக்கும்.

இத்தகைய பிரச்சினைகளின் போது உணவுக்குழாயின் பிரச்சினைகள், நீரி ழிவு, சயரோகம் போன்ற சந்தர்ப்பங்களும் காரணமாகும். ஆனால் ஏதேனும் நோய் நிலை காணப்படுகின்றதா? இல்லையா? என்பதை முழுமையாக தெரிந்து கொள்ள இன்னும் கில பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதற்காக பொது நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. திலக் ஜயலத்,
பொது நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
பேராதனை போதனா வைத்தியசாலை.

உடலுறவின் பின்பு பாலுறுப்பு அண்டிய பகுதிகளில் சிறு கொப்புளங்கள் உருவாகின்றன.

கோவி: வைத்தியர் அவர்களே நான் திருமணமானவர். எனக்கு வயது 24. திருமணம் செய்து 6 மாதங்கள் ஆகின்றன. இருவரினதும் உடலுறவின் பின்பு அன்றாடம் பாலுறுப்பினை அண்டிய பகுதிகளில் கொப்புளங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவை சொரிச்சலாக உள்ளன. இது நோயிற்குரிய

அறிகுறியா? இதற்காக செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை என்ன என்பதைக் கூறுவீர்களா?

— எஸ். சசீலா,
காவெட்டி.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் காரணங்களை வைத்து பார்க்கும்போது உங்களுக்கு நோயிற்கான அறிகுறிகளே உள்ளன. இது எத்தகைய நோயின் குணங்குறிகள் என்பதை அடையாளப்படுத்தக்கூடிய அளவுக்கு போதுமான விளக்கம் உங்கள் கேள்வியில் இல்லை. இந்நிலைக்கு நீங்கள் கட்டாயம் வைத்தியர் ஒருவரை சந்தித்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள

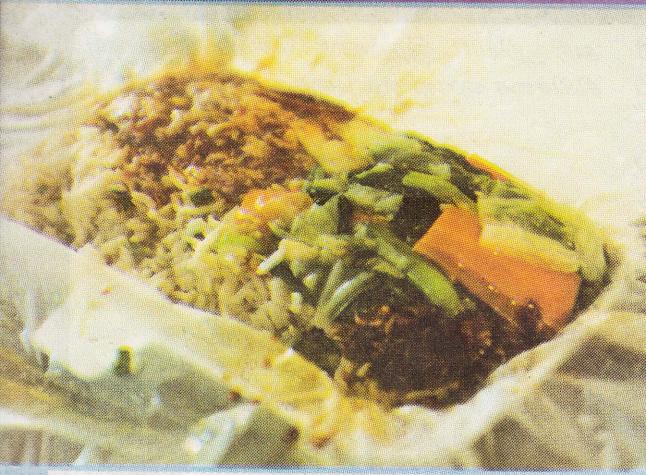


வற்றை பார்க்கும்போது இது சமூக நோயின் அறிகுறி முதல் வைரஸ் தொற்று வரை உள்ள நோயின் அடையாளங்களாக உள்ளன. இதனால் நீங்கள் முதலில் குடும்ப வைத்தியர் ஒருவரை சந்தித்து அவரிடம் ஆலோசனை பெற்ற பின் சிகிச்சைக்கு உட்பட வேண்டும்.

Dr. ஆரியசேன யூ. கமகே,
சமூக நோய் வைத்திய விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.

'Lunch sheet' லில் உணவை சுற்றிக்கொண்டு எடுத்து செல்லலாமா?

கோவி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 31. நான் தொழிலுக்கு செல்லும்போது வீட்டிலிருந்து தான் உணவைக் கொண்டு செல்வேன். ஆனால் Lunch sheet இல் தான் சுற்றி எடுத்துச் செல்வேன். Lunch



sheet இல் உணவைச் சுற்றி கொண்டு கெல் வதால் ஏதேனும் பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படுமா? அப்படி இல்லையென்றால் பாதகமான விளைவைக் கொண்டு வருமா? Lunch sheet ஜ அறிமுகப்படுத்தியது என்ன காரணத்தினால் எனக் கூறமுடியுமா?

— என்.எம்.கே. அமானுஸ்லா,
கல்முனை.

பதில்: உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சினைக் கமைய முதலாவது Lunch sheet இல் அடங்கி உள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் தொடர்பாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனாலும் வளர்க்கி அடைந்த நாடுகள் இத்தகைய பொருட்களை பயன்படுத்தாமல் உள்ளதா? சூடான பொருட்களை அதில் வைத்து கட்டும் போது ஏற்படும் இரசாயன பிரதிகலங்களால் சுகாதாரத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படுகின்றதா? இல்லையா? என்பது தொடர்பாக கூற முடியாதுள்ளது. இங்கு ஏற்படும் இரசாயன மாற்றம் எத்தகையது போன்றவற்றை தேடிக்கண்டு பிரதிக்காமல் அதன் பாதிப்புக்கள் தொடர்பாக எதனையும் குறிப்பிட முடியாது என்றபோதும் Lunch sheet, சிறு பொலித்தீன் பைகளில் கறிக்குழம்பு என்பனவற்றை சூட்டுடன் கட்டுவதால் அவற்றிலுள்ள இரசாயனம் உணவில் கலந்து சிறிய அளவில் உணவில் நஞ்சு கலக்கின்றது என்று கூற முடியும். அதேபோல் பிளாஸ்டிக்

போத்தல்களிலும் சூடான நீரை ஊற்றி எடுத்துச் செல்லக் கூடாது.

Dr. வருண குணதிலக,
பொது நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

மாதவிடாய் காலங்களில் தலையில் குளிக்கலாமா?

கோவீ: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 25. திருமணமாக வில்லை. மாதவிடாய் ஆரம்பித்த முதலாம் நாளிலிருந்து சில சந்தர்ப்பங்களில் குளிக்க வேண்ட ஏற்பட்டது. இக்காலங்களில் தலையில் குளித்தால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமென சிலர் குறிப்பிடுகின்றனர். இதன் காரணமாக புற்றுநோய் ஏற்படும் என நம்புகின்றனர். வைத்தியர் அவர்களே இது உண்மையா? அப்படி இல்லையென்றால் எந்த பாதிப்பும் இல்லையா? இது விடயமாக விளக்கமான பதிலை எதிர்பார்க்கின்றேன்.

— எம்.எஸ். பெளசியா,
திகாரிய.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்ட விடயங்கள் யாவும் உண்மைக்கு புறம்பானவை, புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான எந்த சந்தர்ப்பமும் இல்லை. சாதாரணமாக மாதவிடாய் காலங்களில் பெண்கள் மிகத் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். இதனால் தலையில் குளித்தல்



மிகவும் அவசியமானதாகும். தேவையற்ற விதத்தில் தீர்மானம் எடுத்து செயற்படாமல் தூய்மையாக இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். மாதவிடாய் காலங்களில் குளிப்பதால் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை. ஒவ்வொரு நாளும் தலைக்கு ஊற்றி குளிப்பது சிறந்த சுகாதாரம் பேணுதல் ஆகும்.

Dr. யூ.ஜி.காரியவசம்,
பிரசவ மற்றும்
பெண்நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

5 வருடமாக கருத்தடை மாத்திரைகளைப் யயன்படுத்த வருகின்றேன்

கேள்வி: எனக்கு வயது 28. நான் கடந்த 5 வருட காலமாக கருத்தடை மாத் திரைகளைப் பயன்படுத்தி வருகின்றேன். நான் ஒரு குழந்தையின் தாய். திரும்பவும் குழந்தையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். ஆனால் நான் உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். இதற்காக வைத்தியர் மருந்து வகைகளை கொடுத்துள்ளார். வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்தி வருகின்றேன்.

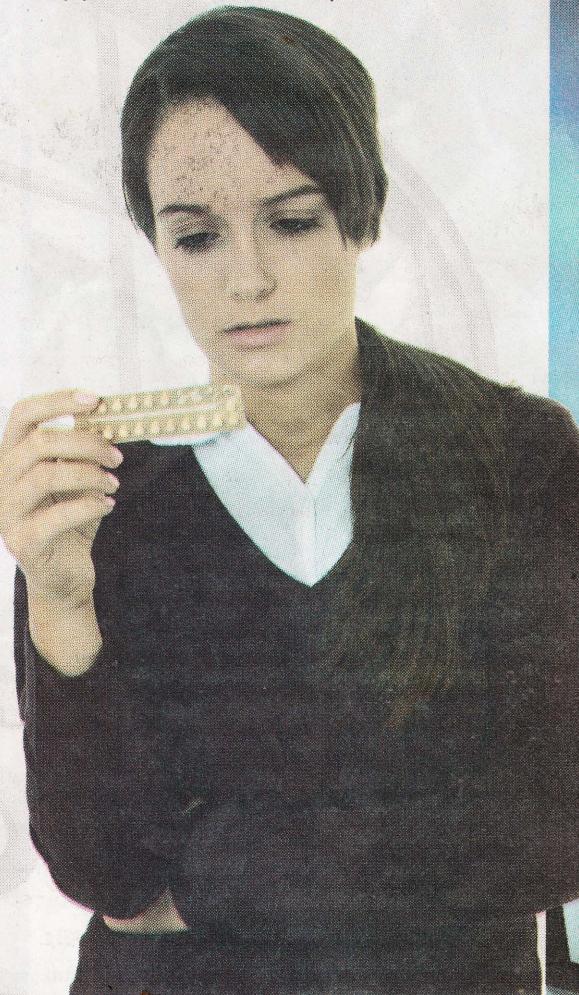
இத்தகைய நிலையின் கீழ் திரும்பவும் குழந்தையொன்றைப் பெற்றுக் கொள்வது பொருத்தமானதா? கர்ப்பம் தரித்த பின்பு குழந்தைக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா? அவ்விதம் குழந்தைக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

— எஸ்.என். ரோஸ்மலர்,
திருகோணமலை

பதில்: தற்போது உயர் இரத்த அழுத் தம் காணப்படுமாயின் அது கட்டுப்பாட்டிற் குள் உண்டா? இல்லையா? என்பதைப் பொறுத்தே கர்ப்பம் தரித்தல் தொடர்பாக முடிவு எடுக்க வேண்டும். சிகிச்சையாக நீங்கள் பயன்படுத்தும் மருந்து தொடர்பாக கேள்வியில் குறிப்பிடவில்லை. சில மருந்து வகைகள் பொருத்தமற்றதாக காணப்பட

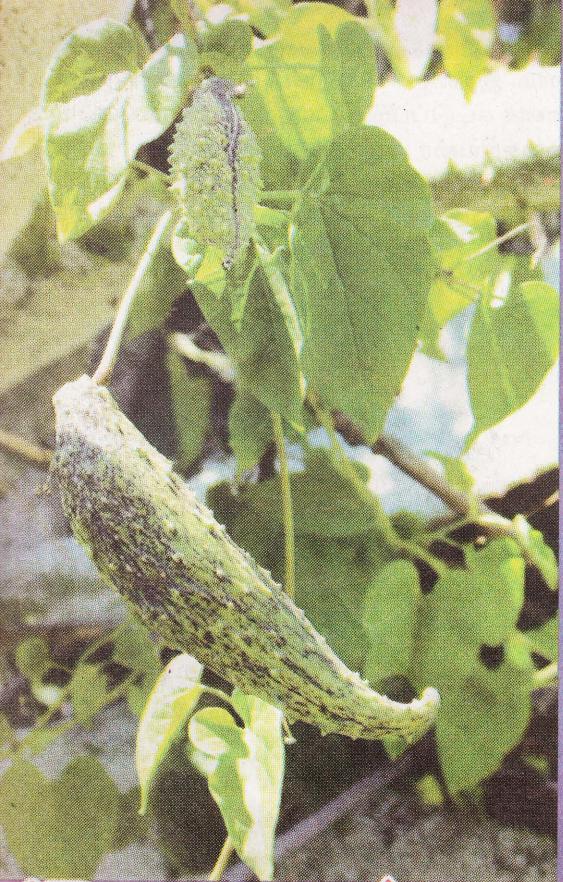
லாம். இதனால் பெற்றுக் கொள்ளும் மருந்தி ணைக் கட்டுப்படுத்த மற்றும் மாற்றம் செய்ய வைத்தியரை அணுக வேண்டும்.

ஆனாலும் உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லையென்றால் கர்ப்பம்



தரிப்பதை பின் போடவும். வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கமைய கர்ப்பத்திற்கு பாதிப்பு கள் ஏற்படாமல் பிரச்சினையை தீர்த்துக் கொள்வதே சிறந்தது. ஆனால் மீண்டும் கர்ப்பம் தரிப்பதில் எந்தவித பிரச்சினையும் இல்லை. கர்ப்பம் தரித்தலை பின்போட மட்டும்தான் கர்ப்பத்தடை மாத்திரை பயன் படுத்தப்படுகின்றது.

Dr. டிரான் டயஸ்,
களனி வைத்திய பிட சிரேஷ்ட
விரிவுரையாளர் பிரசவ மற்றும்
பெண் நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.



நூற்றிப்பருத்தி

* மூலிகையின் போது: வேலிப்பருத்தி.

* தாவாய்வோய்: DAEMIA EXTENSA

* நாவாய்க்குடும்பம்: ASCLEPIADACEAE

* சேஷ யோக்கன்: உத்தம கண்ணிகை, உத்தாமணி.

* யான் நழும் யாம்: இலை, வேர், காய் முதலியன.

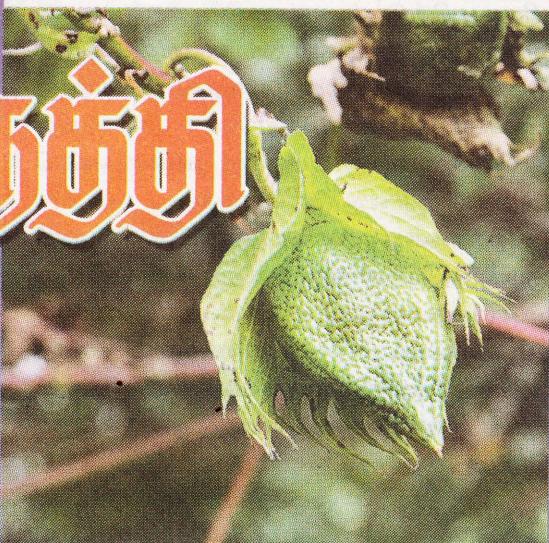
* வளரியல்பு: வேலி ஓரங்களில் கொடி போல் படர்வதால் இதை வேலிப்பருத்தி என்று அழைக்கின்றனர். இது தானாகவே வளரக்கூடியது. இதன் இலைகள் மாற்ற

டுக்கில் பசுமை நிறத்தையும் மணமுடைய பூங்கொத்துக்களையும் மென்மையான முட்களைக்கொண்ட இரட்டைக் காய்களையும், பாலுள்ள பிசுபிசுப்பான ஏறுகொடி. முட்டைவடிவ விதைகளில் பட்டுப் போன்ற பஞ்சகள் காணப்படும். இதனை உந்தாமணி என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு. காய்கள் காய்ந்து வெடித்துப் பஞ்சகளுடன் விதையும் சேர்த்துப் பறந்து சென்று வேறு இடங்களில் இனப் பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள்:

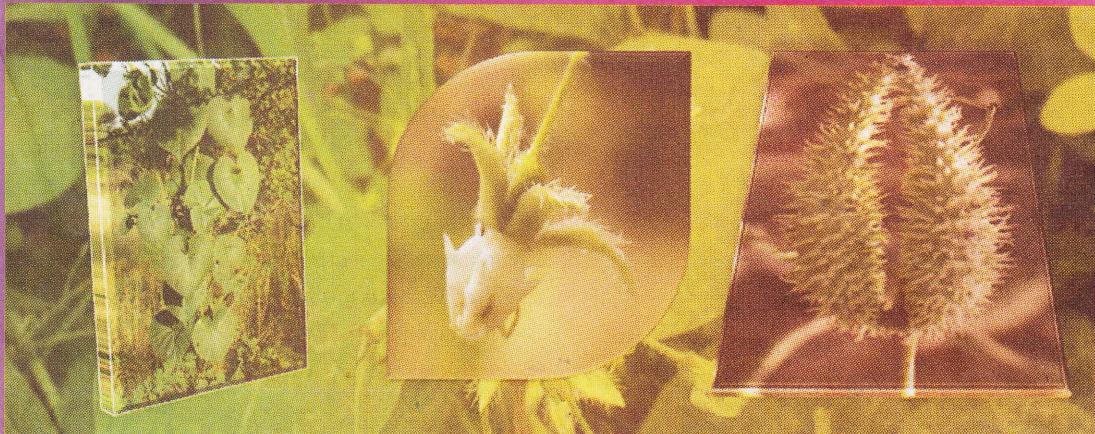
* இதன் இலையை இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் அருந்திவர ஆஸ்தத்துமா, சளி, பாம்புக் கடி விஷம் என்பன குணமடையும்.

* நாள்பட்ட புண்களுக்கு இதன் இலையை அரைத்துக் கட்டி வந்தால் புண்கள் எளிதில் ஆறும்.



* பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது உண்டாகும் வயிற்று வலிக்கு வேலிப் பருத்தி இலைச்சாற்றைத் தேனுடன் கலந்து அருந்திவர குணம் கிடைக்கும்.

* குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் புழுத தொல்லை அதிகமாக இருந்தால் இதன் இலையைக் குடிநீரிலிட்டு ஒரு பாலாடையின் அளவு கொடுத்துவர புழுக்கள் வெளியாகும்.



* கால் வீக்கங்களுக்கும், உடவில் அடிப்பட்ட வீக்கங்களுக்கும், இதன் இலைச் சாற்றையும், சண்ணாம்பையும் கலந்து பூசி வர அவை குணமாகும்.

* இதன் இலைச்சாற்றை தேன் கலந்து அருந்தி வர இருமல் தணியும்.

* இதன் இலையை நன்கு அரைத்து அந்த விழுதை நகச்சுற்றுக்கு பற்றுப் போட்டுவர நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

* அரிப்பு, சொறி, தடிப்பு போன்றவற்றுக்கு வேலிப்பருத்தி இலைச்சாற்றை பூசிவர குணமடையும்.

* இலையை வதக்கித் துணியில் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்க கீல்வாதம், முடக்கு வாதம், வாதக் குடைச்சல், இடுப்புவலி முதலியன குணமாகும்.

* இலைச்சாற்றை சுக்கு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை அரைத்துக் காயக்கி இளஞ்குட்டில் பற்றுப் போட வாத வலி, வீக்கம் குணமாகும், யானைக்கால் நோய்

தொடக்க நிலையில் இருந்தால் 40 - 50 நாள்களில் குணமடையும்.

* இதன் வேரை உலர்த்தித் தூள் செய்து 2 முதல் 4 சிட்டிகை வரை பாலில் கலந்து கொடுக்க குழந்தைகளின் வாய்த் தொல்லைகள் நீங்கிப் பேதியாகும், பூச்சி, கிருமிகள் அழியும்.

கைகால் சிலவிட்டுப் போதல், காய்ச்சல் முதலிய சகல குழந்தைகள் தொடர்பான நோய்களுக்கு கொடுக்கலாம்.

* 5 கிராம் வேரைப் பாலில் அரைத்துக் கலக்கி வடிகட்டிக் காலை வேளையில் மட்டும் 3 நாள் அருந்தி வர நஞ்சு, சொறி, பிடிப்பு, வாயு முதலியவை குணமடையும்.

* மாதவிடாய்ப் பிரச்சினைகளுக்கு வேலிப்பருத்தி இலைகள் ஆறு எடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி மூன்று மிளகு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு பத்து நாட்கள் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வர மாதவிடாய் பிரச்சினை நீங்கும்.

- மூலிகா



"தேன்
கொட்டருச்சின்னு
இப்ப தானே
மருந்து எடுத்துட்டு
போன்ஹ்க,
மறுபடியும் ஏன்
கேக்குறிஸ்க?

" மருந்து
கொட்டருச்சி
வடக்டஸ்!"



நீரிழிவு நோயாளர்கள்

இன்சுலின் பயன்படுத்தும் நேரங்கள்

**Dr. நிமல் செனவிரத்ன
பொது நோயியல்
விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்**

"உடலில் கணையம் என்ற அவயவத்தின் வகையிலாக இன்சுலின் என்ற தீவும் கருக்கப்பட்டு எம் உடலில் சுக்கி உருவாக்கம் என்ற செயற்பாடு நிகழ்த்தப்படுகிறது.

இயற்கையாக இடம்பெறும் இச்செயலில் ஏற்படும் குறைபாடு காரணமாக உடலில் கணையம் செயலிழந்து இன்சுலின் கருப்பது தடுப்பபடுகின்றது. இதனால் உடலில் சீனித்தன்மை அதிகரித்து நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகின்றது. இந்த நிலைமையை சிர் செய்ய பல்வேறு மருந்து வகைகள் பயன்படுத்தப்பட்ட போதும் இப்போது இன்சுலின் மருந்தை காயமாக ஏற்றிக்கொள்வது மூலம் நீரிழிவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது பறவைகள் விரும்பப்படுகின்றது.

அதன் அடிப்படையில் எவ்வாறு இன்சுலின் ஏற்றிக்கொள்வது அதற்குரிய உகந்த நேரங்கள் யாவை என்பது பற்றியும் மேலும் அது தொடர்பான ஏணை விடயங்கள் தொடர்பிலும் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் Dr. நிமல் செனவிரத்ன என்ன சொல்கின்றார் என்று பார்ப்போம்.



இன்சலின் உடலில் பரவும் வேகம் அது எவ்வளவு நேரத்துக்கு உடலில் செயற்படுகின்றது போன்றவற்றை தீர்மானிக்கும் காரணிகள்...

இன்சலின் ஊசி மூலம் ஏற்றிக்கொள்ளும் போது குத்தப்படும் இடத்தில் காணப்படுகின்ற கொழுப்பு மட்டும் அதன் பரவும் வேகத்தைப் பாதிக்கின்றது. ஊசி குத்துவதற்கு மிகச்சிறந்த இடமாக வயிற்றுப் பகுதியே விதந்துரைக்கப்படுகின்றது. வயிற்றில் குத்திக் கொள்வதன் மூலம் இன்சலினை உடலெங்கும் வேகமாகப் பரவச் செய்யலாம். இதனைத்தவிர கைகள் தட்டம் என்பனவற்றில் ஏற்றும் போது பரவும் வேகம் குறைகின்றது. கையில் மணிக்கட்டுப்பகுதியில் குத்தினால் பரவும் வேகம் மத்திமமாக உள்ளது.

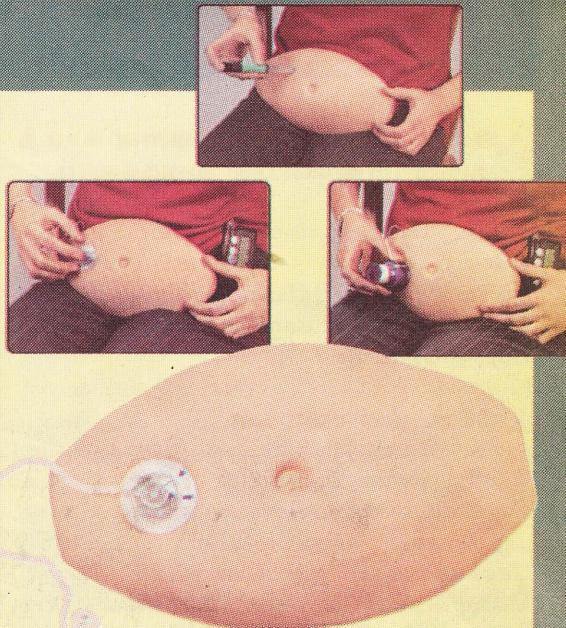
நாளங்களில் இரத்தம் பயணிக்கும் வேகம்

புகை பிடிப்பவர்களில் இரத்தம் பாயும் வேகம் குறைவடைகின்றது. அதனால் இன்சலின் இவர்களின் உடலில் பரவும் வேகம் குறைகின்றது. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல், சுடுநீரில் குளித்தல், ஊசி போட்ட இடத்தினை மசாஜ் செய்தல் போன்றவற்றின் மூலம் இரத்த சுற்றோட்டத்தை அதிகரித்து இன்சலின் பரவுதலை அதிகரிக்கலாம்.

எவ்விடத்தில் இன்சலின் குத்துவது என்பதனை எவ்வாறு தீர்மானிப்பது?

இதன்போது பின்வரும் காரணிகளை சீர்தூக்கிப்பார்த்தல் அவசியமாகின்றது. ஒரு நாளில் குறித்த நேரத்தில் ஒரு குறித்த இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல் பிரதானமானதாகும்.

அதன் பிரகாரம் காலையில் 7 மணிக்கும், பகல் 12 மணிக்கும், இரவு 7 மணிக்கும் என மூன்று நேரம் ஏற்றிக்கொள்ள முடியும். தட



தத்திலோ, வயிற்றிலோ, கையிலோ ஒரு இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து ஊசியை ஏற்றிக்கொள்ள முடியும். எனினும் ஒரே இடத்தில் மீண்டும் மீண்டும் குத்துவதால் சருமத்தில் காயம் ஏற்படக்கூடும். ஆதலால் ஒரு இடத்தில் ஊசி குத்தும் போது கடிகாரத்தில் காணப்படும் இலக்கங்கள் போல் ஆரையைச்சுற்றி வட்டமாக அடுத்துத்த இடங்களில் ஊசி குத்தப்பட வேண்டும்.

மற்றும் ஊசி ஏற்றுதலை உடலின் வலப்புறமும் இடப்புறமும் என நாஞ்சுக்கு நாள் மாற்றியும் பயன்படுத்த வேண்டும். உதாரணமாக காலையில் ஊசி ஏற்றிக்கொள்ளும் போது இடது புறத்திலும் இரவில் வலது புறத்திலும் என மாற்றிக்கொள்ளலாம். அதேபோல் ஒரு கிழமைக்கு அல்லது இரண்டு கிழமைகளுக்கு ஒரு தரம் குத்தும் பிரதேசத்தையும் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஊசி ஏற்றுதலின் போது பின்வரும் விடயங்களை தவிர்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

தொப்புளைக்கு அருகாமையிலும், மற்றும் மக்சங்கள் இருக்கும் இடத்திலும், புண்கள் இருக்கும்

இடங்களிலும் ஊசி ஏற்றுதல் கூடாது. தட்டத்தில் ஊசி ஏற்றுதலின் போது காயம் உண்டாகுமாயின் அவ்விடத்தில் மீண்டும் ஊசி ஏற்றுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். ஊசி ஏற்றிக்கொண்டதன் பின்னர் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல் கூடாது.

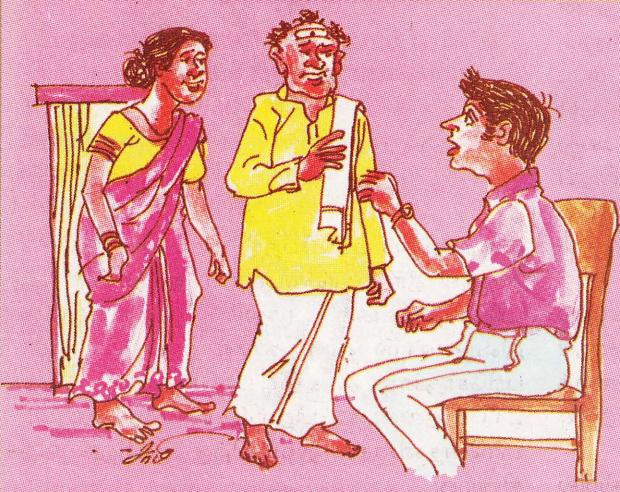
இன்சுவின் ‘வயல்’ எவ்வளவு காலத் துக்கு பாவனையில் வைக்கலாம்

மூடி திறக்கப்பட்ட மத்திம கால அல்லது நீண்ட கால இன்சுவின் ‘வயல்’ பெட்டி ஒன்றை ஒரு மாத காலத்துக்குப் பயன்படுத் தலாம் மற்றும் சடுதியாக திரவமாகும் இன்சுவினாயின் 14 நாட்களுக்கு மாத்திரமே பயன் படுத்த வேண்டும்.

விசேட நிலைமைகள்

சில சமயங்களில் வீட்டில் இருந்து வெளி யேறி வெளியிடங்களில் உணவு உட் கொள்ள வேண்டிய நிலைமைகள் ஏற்படலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உணவில் சேர்க்கக்கூடிய நார்ப்பொருட்கள், புரதம், கொழுப்பு என்பன தொடர்பில் கவனத்துக்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் பிரயாணம் மேற்கொள்வதற்கு முன்பாக உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை சந்தித்து பயன்படுத்தும் மருந்துகள் மற்றும் அவற்றின் அளவுகள் தொடர்பில் கலந்தாலோசனை செய்தல் உகந்ததாகும். குறிப்பாக இரத்தத்தில் சீனி யின் அளவு குறையும் போது ஏற்படும் விளைவுகள் தொடர்பில் புரிந்துணர்வுடன் இருப்பது மிக அவசியமானதாகும்.

திடீரென வியர்த்தல், களைப்பு ஏற்படுதல், வலி உண்டாதல், தலைக்கிறக்கம் ஏற்படுதல், உடல் செயலற்றுபோதல் போன்ற உணர்வு என்பன உடலில் சீனி மட்டம் குறைதலால் ஏற்படும் விளைவுகள் ஆகும். இத்தகையவர்கள் எப்போதும் குருதியில் சீனி மட்டத்தினை அளவிடும் கருவி மற்றும் குளுக்கோஸ் என்பவற்றை அருகில் வைத் திருத்தல் வேண்டும்.



இன்சுவினை எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கலாம்

நீங்கள் தற்போது இன்சுவின் மருந்து பாவிப் பவராக இருந்தால் அதனை நீங்கள் இருக்கும் அறையின் வெப்ப நிலைக்கு உகந்ததாக பராமரிக்க வேண்டும் மற்றும் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பராமரிக்கப்பட்ட இன்சுவினை ஊசியால் ஏற்றும் போது வேதனை ஏற்படுவதுடன் தசை நார்களுக்கும் சேதம் ஏற்படுகின்றது. ஆதலால் மேலதிகமாக இருக்கும் இன்சுவினை மாத்திரம் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பராமரிக்கலாம். எனினும் உறை அதிகுளிர்சாதனப் படுத்தலை தவிர்க்கவும். இப்படிச்செய்வதால் இன்சுவினின் செயற்பாட்டுத்திறன் பாதிக்கப்படுகின்றது.

கவனத்திற்கெடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயம்

இன்சுவினின் திறம் மாறுபட்டிருந்தால் அதனை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும் மற்றும் ஆயுட்காலம் காலாவதியாகும் தினத்தையும் சரி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இன்சுவின் சிரிஞ்சரை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாமா?

உங்களின் சருமத்தில் காயம் காணப்படுமாயின் அல்லது உங்களது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து காணப்படுமாயின் சிரிஞ்சரை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலை தவிர்க்க வேண்டும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்வது உகந்ததாகும்.

“பொண்ணு
பிடுச்சிருந்தா தான்
சுப்பிடுவோம்”

“பொண்ணு
பிடுச்சிருக்குன்னு
சொன்னாதான் சமையலே
ஆர்ம்பிப்போம்..!”



சில குறைபாடுகள் குழந்தைப் பேற்றி ணத் தடுக்கின்றது. சூலக நீர்க்கட்டிகள், பால் ஓமோன்களின் பற்றாக்குறை, கருக் குழாயில் (Fallopian Tube) அடைப்பு, கருப்பையின் கட்டமைப்பில் குறைபாடுகள், கருப்பைக் கட்டிகள், (Fibroids) சூலகத்திலி ருந்து கரு முட்டை வெளியேறுவதிலுள்ள தடைகள், கருப்பையின் உள் இழையான எண் டோமெற்றியம் கருப்பைக்கு வெளியேயும் இருத்தல் (Endometriosis) உட்பட சில குறை பாடுகள் குழந்தைப் பேற்றினை தாமதப் படுத் துகின்றன. அல்லது தடுக்கின்றன. குழந்தைப் பேறு தாமதமடையும் போது ஆண், பெண்



Dr. ச. முருகானந்தன்

மகப்பேற்றன்னைக்கான ணவிருத்த தொகுதி குறைபாடுகள்

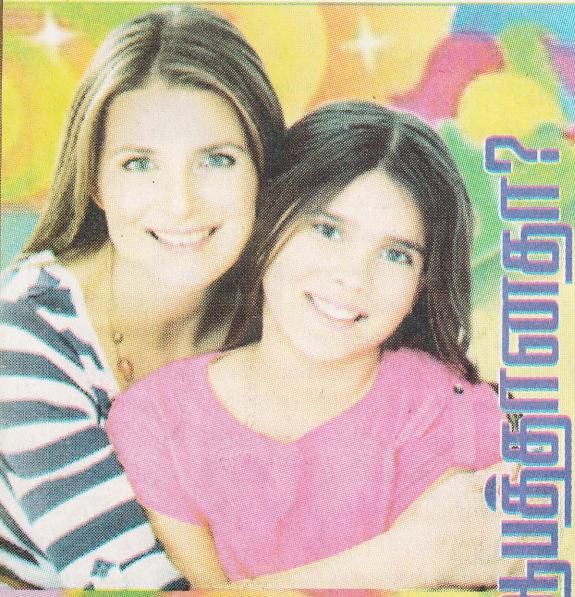
தி ருமணமாகி அத்தம்பதியினருக்கு குழந்தை பிறக்காவிட்டால் முன்னர் முழுப் பழியையுமே பெண்ணின் மீது சமத்தி விடு வார்கள். ஆனால் இன்று நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானமும், சுகாதார கல்வியும் குழந்தைப் பேறின்மைக்கு ஆண், பெண் இருவரில் எவ்ரும் காரணமாகலாம் என்பதை நிறுவியுள்ளது. குழந்தைப் பேறின்மைக்கான காரணம் ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ இருக்கலாம் என்றாம், இருபாலரிலும் குறையாடு இருக்கலாம் என்றும் தெரிகிறது. சிலவேளை இருவரிலும் குறைபாடு இல்லாத சந்தர்ப்பங்களிலும் கூட குழந்தைப்பேறு தாமதமாகலாம். இன்று பல குறைபாடுகளை நிவார்த்தி செய்து அல்லது நவீன முறைகளைப் பிரயோகித்து குழந்தைப் பேறில்லாதவர்களுக்கு குழந்தைப் பாக்கியம் பெற்றுக் கொள்ளும் சாத்தியம் மருத்துவ உலகில் பிரசித்தியடைந்துள்ளன.

இன்றைய கட்டுரையில் பெண்களில் உள்ள சில குறைபாடுகளினால் குழந்தைப் பேறின்மை ஏற்படுவது பற்றியும், அவற்றைக் குணப்படுத்தி குழந்தைப் பேற்றினை பெற்றுக் கொள்வது பற்றியும் பார்ப்போம்.

பெண்களின் இனவிருத்தித் தொகுதியில்



இருபாலரும் மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணரை அணுகி தீர்வு காணமுடியும். நவீன மருத்துவ பரிசோதனைகள் மூலம் குறைபாடுகளை இனங்கள்கு தீர்வு காண முடியும். இருத்தப் பரிசோதனை, X கதிர் பரிசோதனை, ஸ்கேன் பரிசோதனை, லப்பிறஸ்கோப்பி முறையிலான பரிசோதனைகள் இவற்றிற்கு பெரிதும் உதவுகின்றன.



நிபந்தாவாகுா?

உருணார்களைப் படித்து

பெண்களின் வளர்ச்சியில் கள்ளிப்பருவம் முக்கியமானது

விஞ்ஞானம் விரிந்து ஆராய்ச்சி அதிகரித்து பகுத்தறிவு பல்கிக் கிடக்கும் இப்பரந்த பாரினில் பாவையர் என் பாலியல் வன்முறைக்கு ஆளாக வேண்டும்..?

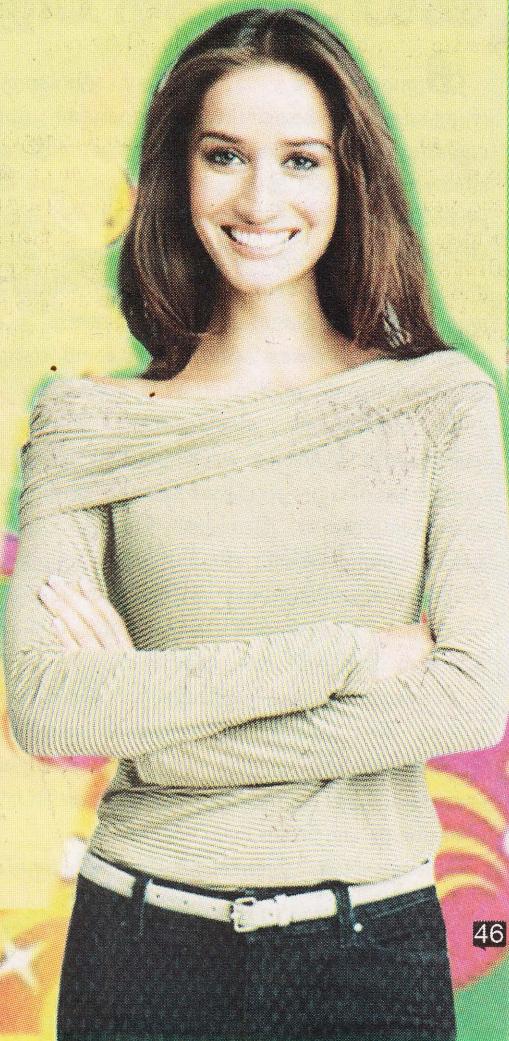
பூர்வீக சமுதாயத்தில் பெண்கள் புண்ணெனக் கருதப்பட்டு புறக்க ணிக்கப்பட்டு வந்தனர். ஆனால் இன்று பூ மணம் கமழு, புண்ணைக் தவழு, பொன்னைகை இலங்க பூரிப் புடன் வாழ்கின்றனர். பெண்களின் வளர்ச்சிப்படியை உடல் நல நிபுணர்கள் சிசு, பேதை பெதும்பை, மங்கை, மடந்தை, அரிவை, தெரிவை, பேரிளாம் பெண், விருத்தை, விதவை, முதாட்டி என வகுத்துள்ளனர். வேறு சில உடற்கூற்று நிபுணர்கள் சுருக்க மாக குழந்தைப் பருவம், பள்ளிப்பருவம், கண்ணிப்பருவம், தாய்மைப் பருவம், முதுமைப்பருவம் எனவும் குறிப்பிடுகின்றனர்.

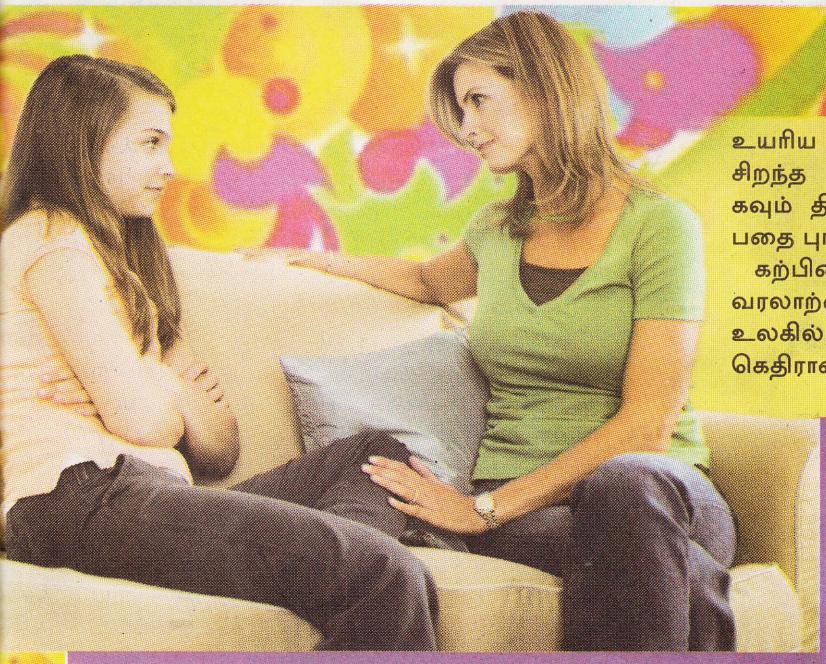
பெண்களின் வளர்ச்சியில் கள்ளிப்பருவம் முக்கியமானது புஷ்பம் மலர்கிறது நறுமணத்தை அள்ளி வீசுகின்றது. கணகளுக்கு கவர்ச்சிகரமான எழில் புஷ்ப பத்தினியிடம் தான் காணப்படுகிறது. இந்நிலையில்தான் பெண் பிள்ளைகள் கவனமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்க வேண்டும். பெண்களின் உயர்நிலை பெருமை மிக்க நிலையே கற்பு. இது இறை

வனால் அளிக்கப்பட்ட மாபெரும் செல்வ மாகும். யாழின் ஒசையை விட, நீலக்கடலின் தொனியை விட, குயிலின் கீத்தை விட, நானிலத்தை ஒளியாக்கவும் (பிரகாசிக்கவும்) மானிடர்களைப் பெருக்கவும் செய்பவள் பெண்ணென்றும் இரத்தினமே!

"அரைக்காசுக்கு அழிந்த கற்பு ஆயிரம் பொன் கொடுத்தாலும் மீளாது" என்ற முதியோர் வாக்கை நினைவுறுத்தி வாழ வேண்டும்.

உளியல் ரீதியாக பெண்களுக்கு ஓர் உணர்வெழுச்சியுண்டு. இயற்கை எழிலின் ஒரு கூறே பெண் எனும் படைப்பு தன்னை அணி மணிகளால் அலங்கரிக்க வேண்டும். பட்டாடையும் பகட்டாடையும் அணிய வேண்டும். கவர்ச்சியாக காணப்பட வேண்டும். பிறர் பார்த்து புகழ் வேண்டும் என்பதே இந்த இயற்கையின் உந்தல் ஏற்படுவது தவறில்லை. ஆனால் தன்னை சிங்காரித்து குலுக்கி மினுக்கி ஆபாசமாக அரை குறை ஆடை அணிந்து ஆண்கள் முன் காட்சி அளிப்பது தகாத செயலாகும்.





உயரிய அன்னையர்களாகவும் சிறந்த குடும்பத்தலைவியர்களாகவும் திகழ வேண்டியவர்கள் என்பதை புரிய வைக்க வேண்டும்.

கற்பினில் சிறந்த பெண்களின் வரலாற்றை தினசரி நமது நாட்டில் உலகில் நடைபெறும் பெண்களுக்கெதிரான வன்முறைகளை கூறி நல்ல ஆலோசனைகளையும் அறிவுரைகளையும் கூற வேண்டும்.

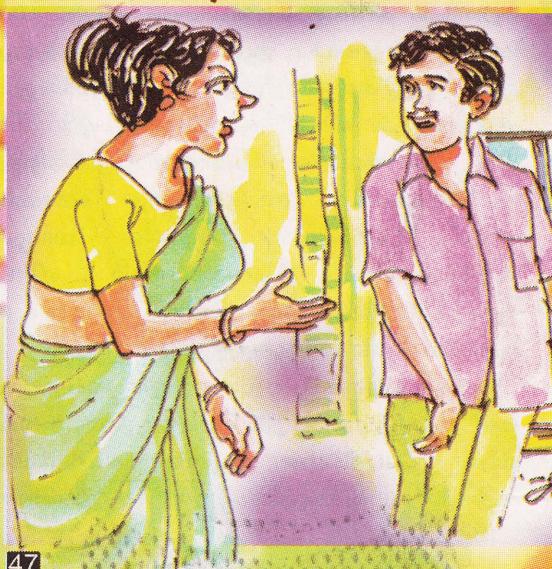
எந்தப்பற்றில் ஏந்தப்பாம்பு ரூக்கும்

பெண்களை ப் சீரழிப்பதற்கென்றே சில ஆண்கள் அலைந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

அத்தகையவர்கள் எந்த வேடத்தில் எப்படி இருப்பார்கள் என்று நாம் சொல்ல முடியாது. எனவே இளம் பெண்கள் ஆண்களின் சிரிப்பில் பாராட்டு வார்த்தைகளுக்கு மயங்கக்கூடாது எனிதில் நம்பிவிடாது எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

இரு நல்ல தாயின் கடமை

பருவ வயதை (அடையப்போகும்) அடைந்த தன் பெண் மகளை பரிவுடன் அணுகி அவளின் உடல் நிலையை அவதானித்து அவளுக்கேற்பட்டிருக்கும் பருவக்கிளர்ச்சிக்கு பலியாகி விடக்கூடாது என்று புத்திமதிகள் கூறி கற்பே உயிரினும் சிறந்தது என்றும் பெண்கள் நல்ல மனைவிகளாகவும்



அபகவகநுக்கு பாதுகாப்பு

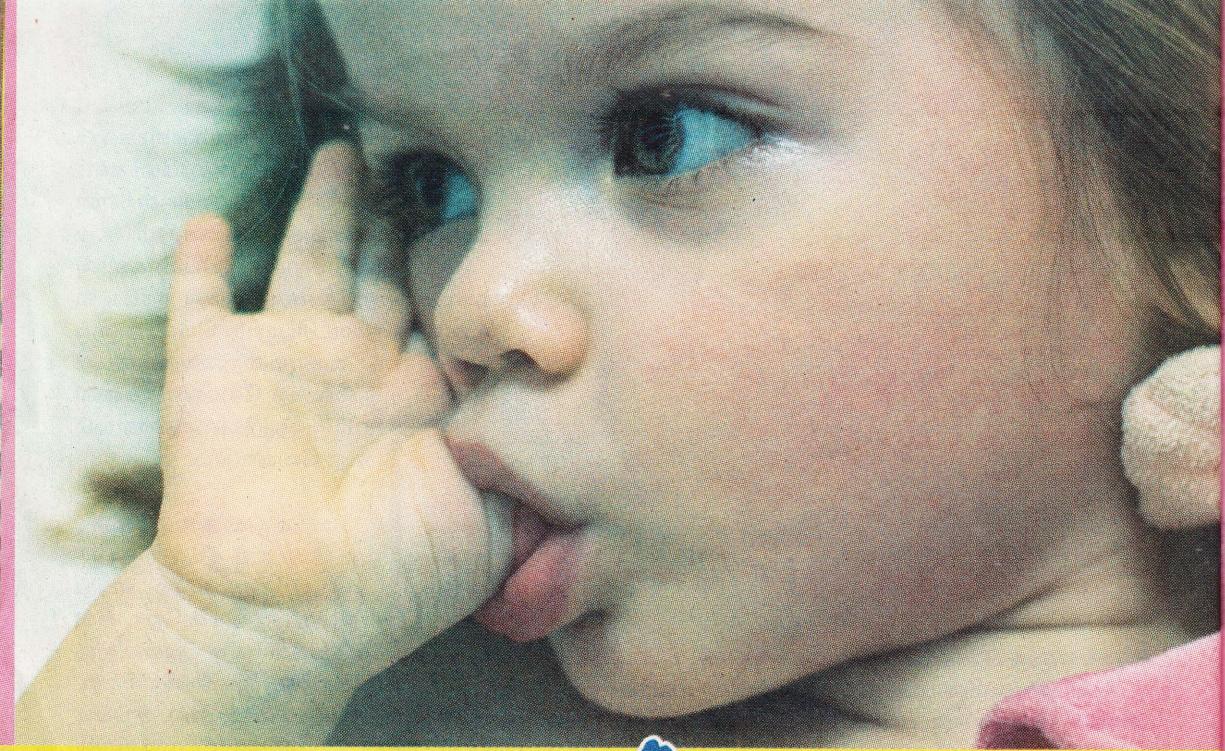
அபலைகளாயிருக்கும் பெண்களின் சிறுமிகளின் தூய்மையை பாதுகாப்பைக் காக்கும் கடமை பெற்றோர்களையும் சமூகத்தையும் அரசாங்கத்தையும் சார்ந்ததாகும். இம்முனிரும் ஒன்றுபட்டு செயலாற்றினால் தான் பெண்களின் தூய்மையைக்காக்க முடியும். நல்ல தாய்மார்களை காண முடியும்.

சமுதாயத்தின் அச்சாணி போன்றிருக்கும் தூய்மையின் தூய்மையை காக்க முடியும்.

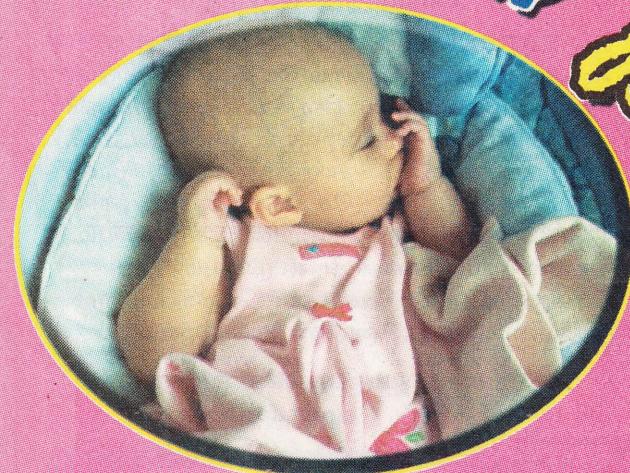
ஏயாவர்ல்லே ஸலாம்,
ஹபுகஸ்தலாவ.

"என்னாக செத்துட்டா
செக்கத்துல கணவன்
மனைவி தனியாத்தான்
இடுகனுமாம்ல..."

"அதனால தாண்டி அது
செக்கக்கம்....!"



கோவீரல் குப்புதல்



இப்பேட்டளவில் தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளை விட புடிப்பாலை நீண்ட காலம் அருந்தும் குழந்தைகளுக்கு விரல் சூப்பும் பழக்கம் அதிகமாகும். பொதுவாக விரல் சூப்பும் பழக்கம் இப்போது அதிகமான குழந்தைகளிடம் இருக்கிறது. இப்பழக்கம் மூன்று வயது வரை இருப்பதை தவறாக எண்ண வேண்டியது அவசியம் இல்லை. ஆனால் அதன் பின்பும் நீடித்தால் சிறப்பு

குழந்தை நல வைத்தியரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை அளிப்பது சிறந்தது.

உளவியலாளர்களின் கருத்துப்படி பெற நேர்ஸிடம் தனக்கு தேவையான அன்பு, பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு ஆகியவை கிடைக்காத ஒரு சூழ்நிலையை குழந்தை உணர்வதும் குழந்தைகள் விரல் சூப்புவதற்கு ஓர் முக்கிய காரணமாக கொள்ளப்படுகின்றது. பெற்றோர்களின் சமாதானமற்ற சண்டை சச்சரவு வாழ்க்கைச் சூழலில் வாழும் குழந்தைகளிடம் பெரும்பாலும் விரல் சூப்பும் பழக்கம் இருக்கின்றது என்பதுவும் உளவியலாளர்களின் கருத்தாகும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது ஒரு வகையில் மன அமுத்தம் ஏற்படும் பொழுதுதான் அவை விரல் சூப்புகின்றன. ஆனால் சில குழந்தைகள் ஓய்வுக்காகவும் நன்றாக நித்திரை

செய்வதற்காகவும் சில சமயம் பசிக்காகவும் விரல்களை சூப்புகின்றன. இதேவேளை சிந்தனை அதிகமுடைய குழந்தைகளிடமும் விரல் சூப்பும் பழக்கம் இருப்பதாகவும் கருதப்படுகின்றது.

பாதிப்புக்கள்

குறிப்பாக 4 வயது முதல் 6 வயது வரையான காலத்தில் ஓர் குழந்தை விரல் சூப்பினால் சில பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

என்னில் இப்பருவம் பாற்பற்கள் விழுந்து நிரந்தர பற்கள் முளைக்கும். இக்காலத்தில் குழந்தைகள் விரல் சூப்பினால் பற்கள் சற்று வெளியே நீளத் தொடங்கும். பற்களுக்கு இடையில் இடைவெளியும் ஏற்படலாம். அத்தோடு பற்கள் சீராக இல்லாதிருப்பதால் பேச்சிலும் தெளிவு இருக்காது. இவை அனைத்தும் குழந்தைக்கு தாழ்வு மனப்பான் மையை ஏற்படுத்தலாம்.

விரல் சூப்பும் போது தொடர்ந்தும் எச்சிலால் விரல்கள் நனைந்து சோந்து கும்பி விடும். இதனால் விரல்களில் குருதி ஒட்டம் குறைந்து விரல் பழுப்பு நிறமாகும். மேலும் விரல் சூப்புவதால் குழந்தைகளின் விரல்களில் உள்ள அழுக்குகள் உள்ளே சென்று சில நோய்களை ஏற்படுத்தவும் வாய்ப்புள்ளன.

தீர்வுகள்

* ஓவியம் வரைதல், புத்தகங்களை வாசிக்கச் செய்தல் போன்ற மாற்று வழிகள் இதற்கு சிறந்த தீர்வாகும். இப்படிச்



செய்வதால் உடனடியாக இல்லா விட்டாலும் சிறிது சிறிதாக இப்பழக்கத்தை விட்டு விட வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

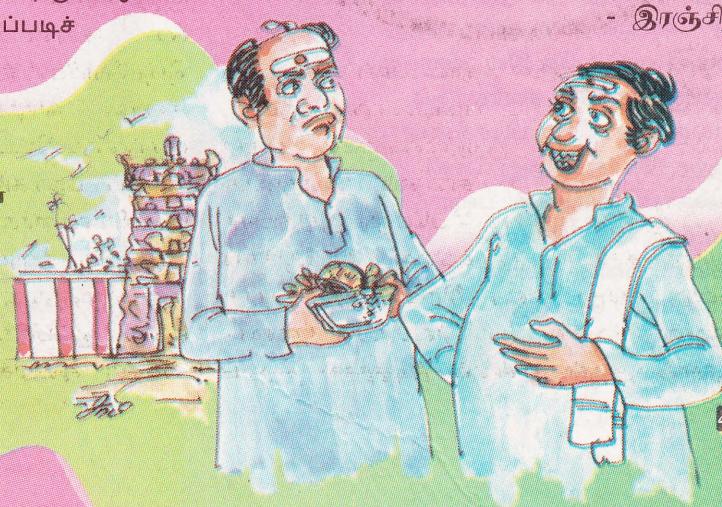
* சில குழந்தைகள் இரவிலோ பகலிலோ நித்திரை கொள்ளும் போது விரல் சூப்பும். இதனை பெற்றோர்கள் அவதானித்து விரல்களை எடுத்து விட வேண்டும். தூங்கும் போது குழந்தைகளின் கையில் ஏதாவது ஒரு விளையாட்டு பொம்மையை கொடுத்தால் அந்தப் பொம்மையை பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்கிற எண்ணத்திலும் விரல் சூப்புவதை அக் குழந்தை தவிர்த்துக்கொள்ளும்.

* இதை விடுத்து குழந்தைகளின் விரல்களில் வேப்பெண்ணைய் தடவுதல், விரல்களில் கட்டு (பெண்டேஜ்) போடுதல், குழந்தைகளை அடித்தல், விரல்களில் சூடு போடுதல் போன்ற வன்முறைகளை ஒரு போதும் மேற்கோள்ளக் கூடாது. மாறாக குழந்தை நல் சிறப்புத் தேர்ச்சியுள்ள முறையான வைத்தியரை நாடி உரிய சிகிச்சை பெறுவதே மேல்.

- இருங்கித்

"என் தீணமும் கோவில்ல உங்க மனைவிக்கு அர்ச்சனை பண்றிங்க?"

"வீட்டுவ எனக்கு மனைவி தீணமும் அர்ச்சனை பண்றா, அதன் தீருப்பீ நூல் பண்ணுவேண்!"



பால் சமிபாட்டைவதில் பிரச்சினை இருப்பதை மருத்துவத்தில் 'லக்டோஸ் இன்ரொலரன்ஸ்' என்பார்கள். 'லக்டோஸ்' (lactose) என்பது பாலில் உள்ள சீனிப் பதார்த்தமாகும். லக்டோசில் இரண்டு வகையான இனிப்புகள் இணைந்துள்ளன. 'glucose and galactose' என்பனவே அவை. அவற்றை ஒன்றிலிருந்து மற்றதைப் பிரித்து உணவுக் குழாயால் உறிஞ்சப்படுவதற்கு ஏற்றதாக மாற்றுவதற்கு 'லக்டோஸ்' (Lactase) என்ற நொதியம் தேவை. இந்த நொதியம் ஒருவரது உணவுக் கால்வாயால் முற்று முழுதாகச் சுரக்கப்படாமல் இருந்தாலோ அல்லது போதியாவு சுரக்காமல் இருந்தாலோ இக் குறைபாடு ஏற்படுகிறது.

இதன் காரணமாக சிலரால் பால் கலந்த எந்த உணவை உண்டாலும் பிரச்சினை ஏற்படலாம்.

உதாரணமாக சிறி தளவே பால் கலந்த



Dr. எம். கே. முனூகாருந்தன்
MBBS (Cey.), DFM (Col.), FCCP (Col.)
குடும்ப மருத்துவர்

கேக், பிஸ்கட் போன்றவற்றை உண்டால் கூட ஒரு சிலரில் சமிபாட்டையாது. மாறாக பலருக்கு பால் அருந்தினால் மட்டுமே பிரச்சினையாக இருக்கும். எதை உண்பது? எதைத் தவிர்ப்பது என்பதைக் கண்டறிந்து நலமாக வாழ்வதே இவர்களுக்கு இருக்கும் முக்கிய சவாலாகும்.

பலருக்கு இப் பிரச்சினை இருந்த போதும் அது பாலினால்தான் என்பதை பலர் உணர்ந்து கொள்வதில்லை. மனித இனத்த வர்களைப் பொறுத்த வரையில் ஆசியா, ஆபிரிக்கா, தென்

அமெரிக்கா போன்ற பகுதி மக்களுக்கு அதிகமாகவும் ஐரோப்பியர்களிடையே குறை வாகவும் இருக்கிறது.

சில குடும்பங்களில் வளர்ந்தவர்களிடையே அதிகம் காணப்படுகிறது. பெரும்பாலும் கட்டினமைப் பருவத்தில் அல்லது வளர்ந்த பின்னரே அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம் பிக்கின்றன. ஒரு சிலரில் வாழ்நாள் முழுவதும் பாலினால் எந்தவித பிரச்சினையும் இருக்காது. இருந்தாலும் திடீரென ஆரம்பிக்கலாம். இதற்குக் காரணம் முதுமையடைவதாக இருக்கலாம்.

இருந்தபோதும் பிறவியிலேயே சில குழந்தைகளுக்கு இப் பிரச்சினை இருப்பதுண்டு. இவர்கள் பால் அருந்தினால் வயிற்றோட்டம் ஏற்படும். இது அவர்களது குழந்தைப் பருவ உணவுட்டலில் பெரும் பிரச்சினையாக இருக்கும். இதனால் இவர்களுக்கு சோயாப் பால்மாவினை கொடுக்க நேர்கிறது. ஆயினும் இதுவும் ஒரு சில குழந்தைகளை பாதிக்கின்றது.

சமிபாட்டையாக பாலுணவுகள்





வாய்வுத் தொல்லை ஏற்படலாம்.

பால் குடித்த பின்னர் ஒரு தடவை உங்களுக்கு பிரச்சினைகள் தோன்றினால் பாற் பொருட்கள் உண்பதால் தான் என முடிவு கட்ட வேண்டாம். ஒவ்வொரு முறை பால் குடித்த பின்னரும் அல் லது ஒவ்வொரு முறையும் பாற் பொருட்களை உட்கொண்ட பின்னரும் வயிற்றில் பிரச்சினை தோன்றுகிறது எனில் அது பாலால் ஏற்பட்டதாக இருக்கலாம்.

வீவாறு கண்டறவது

பாலையும் பாற் பொருட்களையும் சில தினங்களுக்கு முற்றாகத் தவிர்ப்பதன் மூலம் ஒருவர் இப் பிரச்சினை இருக்கிறதா? இல்லையா? என தீர்மானிக்க முடியும். ஆனால் இதில் ஒரு பிரச்சினை உண்டு. பாலை ஒருவர் பாலாகக் குடிக்காவிட்டால் கூட வேறு உணவுப் பண்டங்களில் அவை மறைவாகக் கலந்திருப்பதால் அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

உதாரணமாக கேக், பிஸ்கட், குக்கீஸ் போன்ற வற்றில் பால் கலந்திருக்கலாம். காலையில் பலர் உட்கொள்ளும் காலை உணவுகளிலும் கலந்திருக்கும்.

சொக்லேட், சலட் (Salad dressings) போன்றவற்றிலும் இருக்கக் கூடும். இவ் வாறு பல உணவுகளிலும் பால் அல்லது பாற் பொருட்கள் கலந்திருப்பதால் பாலைத் தவிர்க்கும் உணவுமறை (Elimination diet) சில வேளைகளில் தவறான முடிவைக் கொடுக்கக் கூடும்.

'Milk challenge' என்ற முறையிலும் பரி சோதித்து அறியலாம். இரவுணவிற்குப் பின்னர் வேறெதுவும் உட்கொள்ளாது காலையில் ஒரு கோப்பை பாலை மட்டும் அருந்த வேண்டும். வேறு எதுவும் உண்ணக் கூடாது. 3 முதல் 5 மணிநேரத்திற்குள் வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று வலி, வயிற்றோட்டம் போன்ற வழமையான அறிகுறிகள் தோன்றினால் பால் உணவினால் தான் எனலாம்.

இவற்றைத் தவிர சுவாசக் காற்றில் வைத்தாஜன் வாய்வின் அளவை கண்டறி வதன் மூலம் நோயை இனங்காணும் பரி சோதனை 'Breath test' மேலை நாடுகளில் செய்யப்படுகிறது. ஆயினும் இலங்கையில் கிடைப்பதாகத் தெரியவில்லை. மலப்-

இதைத் தவிர குறை மாத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இதேபோல் பால் உணவை உண்டால் சமிபாட்டையாமல் இருப்பதற்கான சாத்தியம் அதிகம். இது தற்காலிகமானதே, குறைமாதமாகப் பிறக்கும் அக் குழந்தையின் உணவுத் தொகுதியானது 'லக்டேஸ்' நொதி யத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கு தயாரின்மையே இதற்குக் காரணமாகும். அந்நொதியம் உற்பத்தியாக ஆரம்பித்ததும் தானாகவே குணமாகிவிடும்.

அறிகுறிகள்

- * பால் அல்லது பாற் பொருட்களை உட்கொண்ட 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரத்திற்குள் அறிகுறிகள் தோன்றும்.
- * வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று வலி.
- * வயிற்றறையில் வாய்வு கடா முடா என ஓடுவது போன்ற சத்தங்கள்.
- * மலவாயிலால் வாய்வு வெளியேறுதல்.
- * வயிற்றோட்டம் அல்லது மலம் இளக்கமாக வெளியேறல்.
- * ஒரு சிலரில் ஓங்காளம், வாந்தி ஏற்படலாம்.
- இருந்தபோதும் வயிற்றில் வாய்வுத் தொல்லை உள்ள அனைவரும் தமக்கு பால், பாற் பொருட்கள் உண்பதால் தான் பிரச்சினை ஏற்பட்டுள்ளது என்ற முடிவிற்கு வரக் கூடாது. வேறு பல உணவுகளாலும் வயிற்றில்

பரிசோதனை, பால் அருந்திய பின்னர் குருதி குஞக்கோஸ் பரிசோதனை, சிறுகுடலில் இருந்து திசுக்களை வெட்டி எடுத்து பரிசோதிக்கும் முறை ஆகியனவும் காணப்படுகின்றது. ஆயினும் இவை பெருமளவு பயனளிப்பதில்லை.

சிரிசீரா

* இப் பிரச்சினைக்கான முக்கிய தீர்வு ஒருவர் தனது உணவில் சேர்க்கும் பால் மற்றும் பாற் பொருட்களைக் குறைத்துக் கொள்வதாகும். இதற்குக் காரணம் 'லக்டோஸ் இன்ரொலரன்ஸ்' பிரச்சினை உள்ளவர்கள் ஓரளவு பாலுணவை உட்கொள்ளும் போது பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதில்லை. சிலருக்கு பாலை அருந்துவதை மட்டும் தவிர்த்தாலே போதும். சுகம் கிடைக்கும்.

* ஐஸ்கிரீம், சீஸ், தயிர், யோகட் போன்ற வையும் அதிகளவு பாற் பொருளை கொண்ட உணவுகளாகும். இவற்றையும் சிலர் தவிர்க்க வேண்டியிருக்கும். இருந்த போதும் தயிர், யோகட் ஆகியவை பெரும பாலான 'லக்டோஸ் இன்ரொலரன்ஸ்' உள்ள வர்களுக்கு எந்தவித பிரச்சினையையும் கொடுப்பதில்லை.

* இதற்குக் காரணம் என்ன. யோகட் தயிர் போன்றவற்றில் ஒரு பக்ரீரியாக கிருமியில் இயல்பாக உள்ள 'லக்டோஸ்' (lactose) நொதியம் நீங்கள் உட்கொண்ட பாலிலுள்ள வெல்லமான (lactose)யை ஓரளவு சமிபாட்டையக் கொடுப்பதில்லை.

* அத்துடன் யோகட் ஆனது இரைப்பையிலிருந்து பால்போல் வேகமாக வெளியேறுவதில்லை. சற்று வேகங் குறைவாக உணவுக்குழாயின் ஊடாக யோகட் செல்லும்போது எமது உணவுக் குழாயில் இயல்பாக உள்ள பக்ரீரியா கிருமிகள் அவற்றை உடைத்து சமிபாட்டையக் கொடுகின்றன.

* வேறு உணவுகளுடன் சேர்த்து பாற்பொருட்களை உட்கொள்வதால் இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படுவ

தில்லை. முக்கியமாக கொழுப்பு கலந்த உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது பாற்பொருள் இரைப்பையிலிருந்து வெளி யேறுவது அதிக நேரம் எடுக்கிறது. இதன் காரணமாக அவை ஆறுதலாக சிறுகுடலின் ஊடாகப் பயணிக்கும்போது அதிலுள்ள பக்ரீரியா கிருமிகளிலுள்ள 'லக்டோஸ்' நொதியம் பாலை சமிபாட்டையக் கொடுகிறது.

* பாலைச் சமிபாட்டையக் கொடுகிறது. நொதியம் சில நாடுகளில் மாத்திரை களாகக் கிடைக்கிறது. பாலுணவு உண்ணும் போது இதையும் சேர்த்து உண்டால் வயிற்றுப் பிரச்சினை ஏற்படாது. ஆயினும் இலங்கையில் கிடைப்பதாகத் தெரியவில்லை.

* பாலில் அதிகளவு கல்சியம் கிடைக்கிறது. அது நல்ல தரத்தினாலான கல்சியம் ஆகும். எனவே பாலுணவு சமிபாட்டையாத வர்களுக்கு கல்சியம் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகம். விற்றமின் 'டி' கலந்த கல்சியம் மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம்.

* ஒரு புதிய தகவல் மரபணுப் பரிசோதனைகள் மூலம் பாலுணவு சமிபாட்டையாதவர்களின் பிரச்சினையை இப்பொழுது இனங்காண முடியும். இத்தகைய நவீன விலையுயர்ந்த பரிசோதனை முறைகள் நடை முறைச் சாத்தியமற்றவை. அதே போல லக்டோஸ் இல்லாத எலிகளில் அதை உற்பத்தி செய்ய உதவும் மரபணுவை மாற்றிடு கொடுக்க செய்யும் மரபணு சிகிச்சை முறையும் பரிசார்த்தமாக வெற்றி ஈட்டியது. ஆனாலும் இது மனி தர்களில் கொடுக்க வேண்டும் என்பதையும் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். முற்றிலும் வேறானவை. பால் ஓவ்வாமை பெரும்பாலும் குழந்தைகளி லேயே ஏற்படும்.



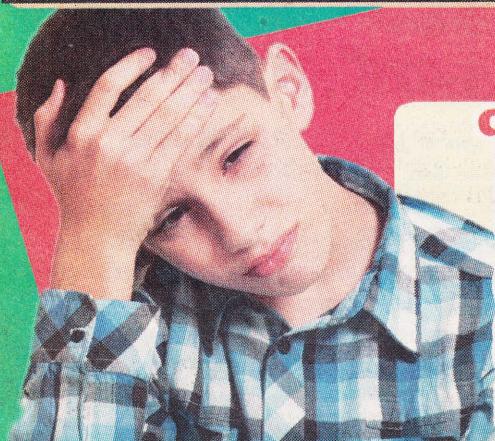
மருத்துவ தகவல்கள் +

சேற்றுப்புண்

தண்ணீரிலே வெறுங்காலுடன் நீண்ட நேரம் இருப்பதால் சேற்றுப்புண் ஏற்படு கின்றது. சிலர் இதை பித்த வெடிப்பு என அழைப்பார். அழுக்கு கிருமிகள் காலின் விரல் களின் இடுக்கில் நுழைவதால் புண் ஏற்படு கின்றது எனலாம். இதற்குப் பலவித களிம் புகள் உண்டு.



தலைவலி



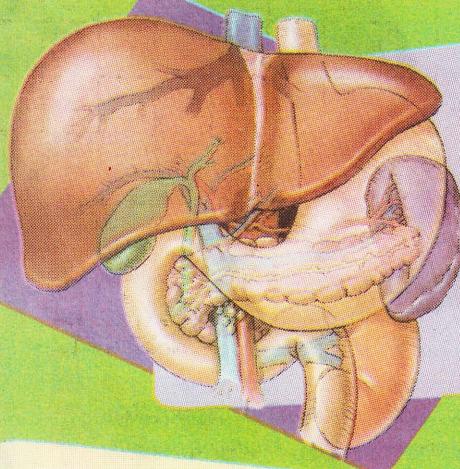
குழந்தைப் பாதுகாப்பு

பிறந்த சில மாதங்களே ஆன சின் னக்குழந்தைக்கு ஒரு போதும் படுத் துக்கொண்டு பால் கொடுக்கக்கூடாது. அதேவேளை அதனை அடிக்கடி தூக்குவதும் கூடாது. தாய் தந்தை அல்லது குழந்தையை கவனிக்கும் நபர் ஆகியோர் மட்டும் தூக்கினால் போது மானதாகும். குழந்தையின் தலை பிறந்த 40 நாள் அல்லது 60 நாள் வரை நிற்காமல் ஆடிக்கொண்டே இருக்கும். ஆகவே கழுத்தின் கீழ் கை கொடுத்து குழந்தையை மிகக் கவனமாக தூக்க வேண்டும்.

தலைவலி ஏற்பட பல காரணங்கள் உண்டு. பார்வைக்கோளாறுகள் காரணமாகக் கூட தலைவலி ஏற்படலாம். குறிப்பாக கண்ணில் கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை கோளாறு களால் கூட தலைவலி ஏற்படலாம். கண்ணை பரிசோதித்து உரிய கண்ணாடி அணிந்து கொண்டால் தலைவலி நீங்கிவிடும். இவை தவிர தொண்டைப்புண், பல்சொத்தை, காதில் கட்டி, சீழ்வடிதல் போன்றவையும் தலைவ லிக்கான் காரணங்களில் சிலவாகும்.

பீட்ரூட்டின் விஞ்ஞானப் பெயர் 'பீட்டா வல்கா ரிஸ்' எனபதாகும். பீட்ரூட்டின் கீரை, தண்டு, கிழங்கு என அனைத்துப்பகுதிகளும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகக் சிறந்ததாகும். மஞ்சள் காமாலை, பித்தமயக்கத்தால் வரும் வாந்தி, குமட்டல் மூலத்தொந்தரவு, மலச்சிக்கல், கொப்புளம், தோலில் வீக்கம் ஏற்படுதல், கல்லீரல் அழற்சி, வயிற்றில் புண், கண்பார்வை தொடர்பான குறைபாடு, இரத்தச்சோகை முதலான நோய் களை விரைந்து குணப்படுத்துவதில் பீட்ரூட் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. அத்துடன் நோய் எதிர்ப்புத்தன்மையுடன் வாழுவும் உதவுகிறது.

பீட்டா

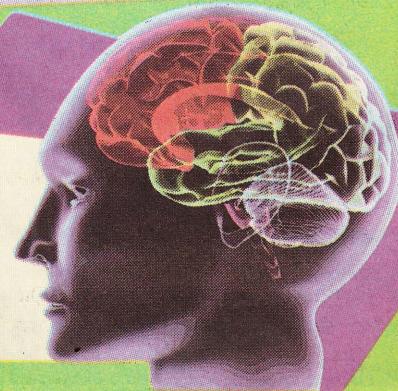


கல்லீரல்

கல்லீரலைப் பாதுகாப்பதில் 'மெத்தியோனென்' என்ற அமினோ அமிலம் முக்கியமான பங்களிப்பைச் செலுத்துகின்றது. கோதுமை, அரிசி, திராட்சைப்பழம் மற்றும் ஏதோ ஒரு வகை கீரை இந்த நான்கும் தினமும் உணவில் அவசியம் இடம் பெற வேண்டும். இவற்றில் மெத்தியோனென் அமிலம் போதியாவு உண்டு.

முளை

இயல்பாகவே நமது உடலின் வலப்பகுதியை இடது மூளையும் இடப்பகுதியை வலது மூளையும் கட்டுப்ப டுத்துக்கிள்ளன. உதாரணமாக வலக்கண் பார்க்கும் காட்சி மூளையின் இடது பகுதியிலும் இடக்கண் பார்க்கும் காட்சி மூளையின் வலப்பகுதியிலும் பதிவாகின்றன.



கண்ணாழியும் கணினியும்

கண்ணாடி அணிந்திருப்பவர்கள் கணினி முன் சற்றுக்கூடுதலாகவே சிரமங்களை எதிர்நோக்க வேண்டிவரும். ஏனெனில் பதினாறு அங்குல தூரத்தில் இருபத்திரண்டு பாகை கோணத்தில் புத்தகத்தை வைத்து வாசிக்கும் முறையில்தான் கண்ணாடிகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் கணினித் திரையோ பொதுவான நேரான கோணத்திலும் இருபது அல்லது இருபத்து நான்கு அங்குல தூரத்திலும் இருப்பதே இதற்குரிய காரணங்களாகும்.



- ஜயகர்

குறுக்கைமுத்துப் போட்டி இல - 90

01		02		03		04
				05		
06	07			08		
			09		10	
11		12			13	
14						16
		17				
19				20		

டெமிருந்து வலம்

- விளையாடுவதற்கு இது தேவை.
- இரத்தம் இதனைக் குறிக்கும்.
- சிலர் இதனை அலங்கரிக்க அதிக நேரம் எடுப்பதுண்டு.
- தலை திரும்பி.
- தங்கையும் திரும்பி.
- கோபுரத்தையும் குறிக்கும்.
- அடிப்பட்ட இடத்திலும் ஏற்படும்.
- சில முனிவர்கள் கோபத்தில் தருவது.
- ஒசை தருவது.
- சளி பிழித்தால் அடிக்கடி வரும்.
- குதிரை குழம்பி விடுவதுண்டு.
- இடுப்பு அழகை இதற்கு ஒப்பிட்டும் பாடியுள்ளார்கள்.
- வீரத்துடன் இதுவும் இருந்தால்தான் வெற்றி பெறலாம்.

மேலிருந்து கீழ்

- மத்தி என்றும் சொல்லலாம்.
- கோபம் குழம்பி.
- ஆதி மனிதனின் இல்லமாகவும் திகழ்ந்தது.
- மருத்துவ சரக்கு ஒன்று.
- கல்லையும் கலை வடிவாக்குபவர்.
- அறுவைப் பேர் வழிகளையும் இப்படிக்குறிப்பிடுவர்.
- மேலாடை ஒன்று.
- இவர் மிரண்டால் காடு கொள்ளாது என்பார்.
- கஷ்டத்தால் தலைகீழாகி விடுவதுண்டு.
- விதியை இதனால் வெல்லலாமா?
- சில விலங்குகளின் உணவுப்பொருள் தலைகீழ்.
- இது பத்தும் செய்யுமென்பார்.
- இதுவே பெரு விருட்சமாகவும் ஆகிறது.

குறுக்கைமுத்துப் போட்டி இல - 89 விளையாடு

01	ம	ரு	ந	து		எ	ரு
ச		ம				மி	
04	சா	ணை			ஊ	ட	ல
த்				வ	ழி		ச
து		ப	டை	ய	ல		க
11		பா	ரி		ம்		நி
சா		வு	வே			ல	
து	னி		து	பு	பு	வு	ர

வெற்றி முடிவுகள்

- ₹. 1000/- மு. பத்மா அம்பிடியு.
- ₹. 500/- மு. கே. அரீம் வாழூச்சிகளை.
- ₹. 250/- கே. செந்தூரன் கொழும்பு - 15.

பாட்டு பொருளா

- முருரா யோகேந்திரன், திருகோவில் - 01.
- ஸ்ரீ. பிரகல்ஶ்னி, பண்டாருவனா.
- நூர்ஜி சிவஞ்சூரம், கொழும்பு - 06.
- ஸ்ரீ. ஜே. சேவுகன், ரஹ்டன்.
- அக்ஷயா பாலசிங்கம், மட்டக்களப்பு.
- ஸ்ரீ. ஸ்ரீ. முக்கிலி, உதலாவினன்.
- ஸ்ரீ. ஸ்ரீ. மாத்யா, மாத்தேவா.
- ஆர். ஜயந்திமாலா, புசல்லாவ.
- ஸ்ரீ. ஸ்ரீ. அக்மல், பறக்குதெனிய.
- ஆர். ஜல்லி, புத்தாம்.

பாட்டு நிதி 18.10.2015

சுரியன விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிக்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விவரங்களை தபங்க அட்டையில் ஆஸ்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.)
கூப்பனை வெட்டி ஒட்ட விரும்பாசவுக்கள் போட்டோ பிரதி எடுத்து அனுப்பலாம்.

குறுக்கைமுத்துப் போட்டி
இல. 90, சுகவாழ்வு,
Virakesari Branch Office,
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

'பிஸ்கெட்' சாப்பிடுவகன் பிள்ளையொவுகள்

சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடும் ஒன்று பிஸ்கெட்.

காலையில் சாப்பிட நேரம் இல்லாத சிலர் டி, இரண்டு பிஸ்கெட் சாப்பிட்டாலே போதும் என்று நினைக்கிறார்கள். இளம் வயதில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லாவிட்டாலும் நாளை தடவில் வயிற்றுப்புண், செரிமானப் பிரச்சினைகள், ஏற்படலாம். உடலில் சீனியின் அளவு குறைந்தாலும் பிஸ்கெட் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் சாப்பிடுவது தவறானதாகும் என்று ஆய்வாளர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

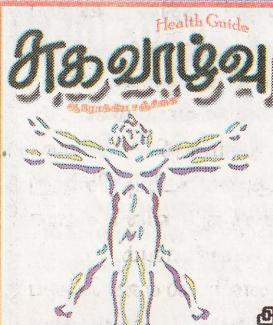
சீனி, கொழுப்பு, டிரான்ஸஃபோட் அமிலங்கள் போன்றவை பிஸ்கெட்டில் அதிகம் இருக்கின்றன. பிஸ்கெட் தயாரிப்பின்போது

அதிக வெப்பநிலையில் எண்ணென்று போன றவையும் பிஸ்கெட் பழுதடையாமல் நீண்ட நாட்கள் வைத்துக் கொள்ளவும் சுவைக்காகவும் உப்பை அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள். இந்த அமிலங்கள் உடலில் அதிகம் சேர்ந்தால் கொழுப்பின் அளவு அதிகமாகி இதய நோய்கள் உருவாகும். உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள் இவற்றை சாப்பிடுவது தேவையற்ற விளைவுகளையே உண்டாக்கும்.

இதைவிட சுவை, நிறம், பதப்படுத்துதல் போன்ற காரணங்களுக்காகப் பயன்படுத்துகின்ற சில வேதிப்பொருட்கள் தடை செய்யப்பட்டவையாகவும் இருக்கலாம். ஆதலால் எதை சாப்பிட்டாலும் அதன் நன்மை, தீமைகளை அறிந்து சாப்பிடுவது சிறந்தது.

- நவீனி

ஞாக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு
ரூ.1000 ரூ.500 ரூ.250 பார்க்குனா வெல்லுங்கள்



சுகவாழ்வு சுந்திரை தொடர்பான உங்கள்

கநுக்குக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணாங்கள்

பார்க்குனா வெல்லுங்கள்



வரவேற்கப்படுகின்றன

அந்துடன் தீவிரமாக பொருத்தமான உங்கள்

ஞக்கங்கள்

செய்திகள்

படங்கள்

துறுக்குகள்

நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எம்கு எழுதியதுப்புங்கள்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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

அவல் வடை



**சிறுநாள்கீழ்
சுப்பியாய்வு**



மருத்துவ குணங்கள்:

* அவல் பித்தத்தை குறைக்கும். வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை குணமாகும். சோர்வைக் குறைத்து உடலுக்கு வலிமை தரும். அதிகப்படியான எடையை குறைக்கும்.

* உருளைக்கிழங்கு மிகவும் சிறந்த உணவு. செரிமானம், வயிற்று புண்கள் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

தேவையான பொருட்கள்:

அவல்	- அரைக் கோப்பை
துவரம் பருப்பு	- 50 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	- 3
வெங்காயம்	- 1
பச்சை மிளகாய்	- 3
சீரகம்	- 1 கரண்டி
உப்பு	- தேவையான அளவு
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு
கொத்தமல்லி இலை	- சிறிதளவு

செய்முறை:

* அவலை எடுத்து 20 நிமிடம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். நன்கு ஊறியதும் நீரை வடித்து வைத்து கொள்ளவும்.

* துவரம் பருப்பை எடுத்து அரைத்து மாவாக்கி கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து மசித்து வைத்து கொள்ளவும்.

* வெங்காயத்தையும் பச்சை மிளகாயையும் சிறிதாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

* ஒரு பாத்திரத்தில் ஊறிய அவல், அரைத்த துவரம் பருப்பு மாவு, மசித்த உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சீரகம், கொத்தமல்லி இலை, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து வடைகளாக தட்டி வைத்து கொள்ளவும்.

* பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் வடையை போட்டு பொன்னிறமாக எடுத்து கூடாக பரிமாறவும்.

எம். ப்ரியா

சுறுகுழந்தைகளுக்கான அறவுத்தற்ண



சிறுகுழந்தைகள் தானே? அதற்கு என்ன தெரியும் என நாம் நினைக்கலாம். ஆனால் நாம் நினைப்பதை விட குழந்தைகள் புத்திசாலியாகவும் அறிவுத்திறன் மிகக் கவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு நல்லது எது, கெட்டது எது என தெரியாது என்று நம்மில் பலர் கூறுவதை கேட்டிருக்கின்றோம். குழந்தைகளுக்கு குறைவாகக் கொடுத்தாலும் அதிகமாகக் கொடுத்தாலும் எவ்வித வித்தியாசமும் தெரிவதில்லை என நம்மில் பலர் பொதுவாக நினைத்தாலும் அது முற்றிலும் தவறு என 'வாழிங்டன்' பல்கலைக்கழக ஆய்வுக்கும் தெரிவிக்கின்றது.





அதி

கமாக கேட்டு

அழுதன். அதுமட்டுமல்ல

அதிகமாக வைத்திருந்த குழந்தைகளிடம் இருந்து இனிப்பு பண்டங்களை பறித்து குழப்பம் செய்தன.

இந்த ஆய்வின் போது உணவு பண்டங்கள் மட்டுமல்ல பொம்மைகள் உள்ளிட்ட வேறு பொருட்கள் விடயத்திலும் இதே அடம் பிடித்தல் தொடர்ந்தன.

இறுதியாக இந்த ஆய்வினை நடத்திய விஞ்ஞானிகள் தமது ஆய்வின் முடிவின் படி குழந்தைகள் நாம் நினைப்பதை விட மிகவும் புத்திசாலிகளாக உள்ளனர். அனைவருக்கும் சரி சமமாக கிடைக்க வேண்டும் என்பதில் மிகவும் கவனம் செலுத்தினர். ஏனையவர்களை விட தமக்கு குறைவாக கிடைக்கும் பட்சத்தில் அதை ஏற்க மறுத்தனர். அத்தோடு கூடுதலாக கிடைக்கும் வரை அழுது புரண்டு அடம்பிடித்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்து போராடவும் அவர்கள் தயாராக இருந்தனர் என்று 'ஜெஸிக்கா சோமர் வில்லி' தலைமையிலான ஆய்வுக் குழு தெரிவித்தது.

- ரெஞ்சித்

அண்மையில்
இந்த ஆய்வுக்குழு மேற் கொண்ட ஆய்விற்கு 15 மாதக் குழந்தைகளையே தெரிவு செய்தது. இந்தக் குழு விற்கு வோஷிங்டன் பல்களைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ஜெஸிக்கா சோமர் வில்லி என்பவர் தலைமை தாங்கினார்.

குழந்தைகளுக்கு நல்லது எது கெட்டது எது வென்றும் தனக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் உணவு குறைவானதா? அதிகமானதா? என் பதை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளும் அளவிற்கு புத்திசாலித்தனம் உள்ளதாக இந்த ஆய்வுக்குழு தெரிவிக்கின்றது.

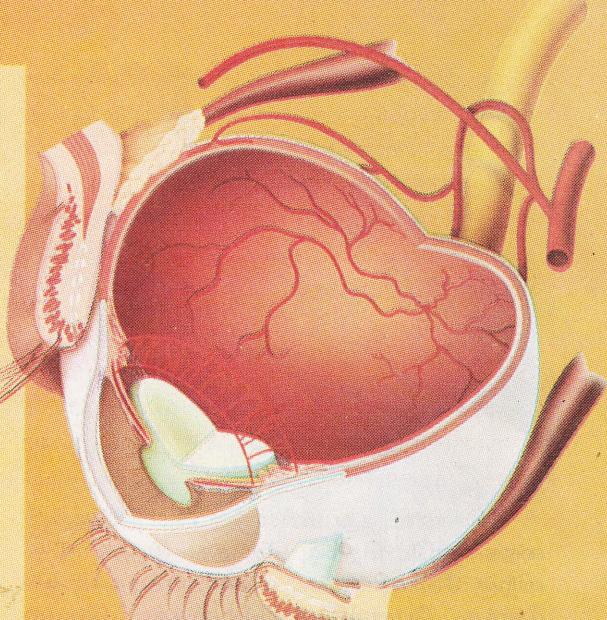
இவர்கள் தமது ஆய்வின் போது குழந்தைகளை ஒரு குழுவாக வைத்து அவர்களில் சிலருக்கு அதிகமாக இனிப்புப் பண்டங்களும் சிலருக்கு குறைவான பண்டங்களும் வழங்கினர். இதில் குறைவாக இனிப்புப் பண்டங்கள் பெற்ற குழந்தைகள் முரண்டு பிடித்து குழப்பம் விடைவித்தன. அதிகமான இனிப்புப் பண்டங்கள் வைத்திருந்த குழந்தையின் கையில் இருந்து அதைப் பறிக்க முயற்சி செய்தன. வேறு சில குறைவான இனிப்புப் பண்டங்கள் வழங்கப்பட்ட குழந்தைகள் அதை ஏற்க மறுத்து அழுது அடம் பிடித்தன. சில குழந்தைகள் தங்கள் கையில் கொடுத்ததை வீசி ஏற்றுத்

"மன்னா, எதீரி நூட்டு மன்னர் ஓலை அனுப்பியுள்ளார்."

"அரண்மனைக்கு நூம் ஏற்கனவே 'காங்கீரி' போட்டாச்ச, ஓலை வேண்டாம் திருப்பி அனுப்பிவிடு!"



நாம் வாழும் உலகுடனான தொடர்புகளில் பார்வையானது சந்தேகத்திற்கிடமின்றி மிக முக்கியமான ஒன்றாக விளங்குகின்றது. வயது முதிர முதிரச் சிக்கலான இம்மண்டலத்தின் படிப்படியான பல மாற்றங்கள் இடம்பெறுகின்றன. இம்மாற்றங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வானது இச்சிக்கல்கள் ஏற்படாது தடுப்பதற்கான பாரிய ஒரு உந்துசக்தியை எம்மில் உருவாக்க வேண்டும். கிரமமான கண் பரிசோதனைகள், அளவான முறையான ஒளியமைப்புகள் கண்ணை மிதமிஞ்சி வருத்துதலைத் தவிர்த்தல் என்பன முக்கியமான தடுப்புப் பராமரிப்பு முறைகளாகும். கண்ணின் மாற்றங்களுக்கு இழப்பீடு செய்து அதன் வழியாக மூப்புச் செயன்முறையோடு தொடர்புடைய பல நடத்தை சார் மட்டுப்பாடுகளைக் குறைப்



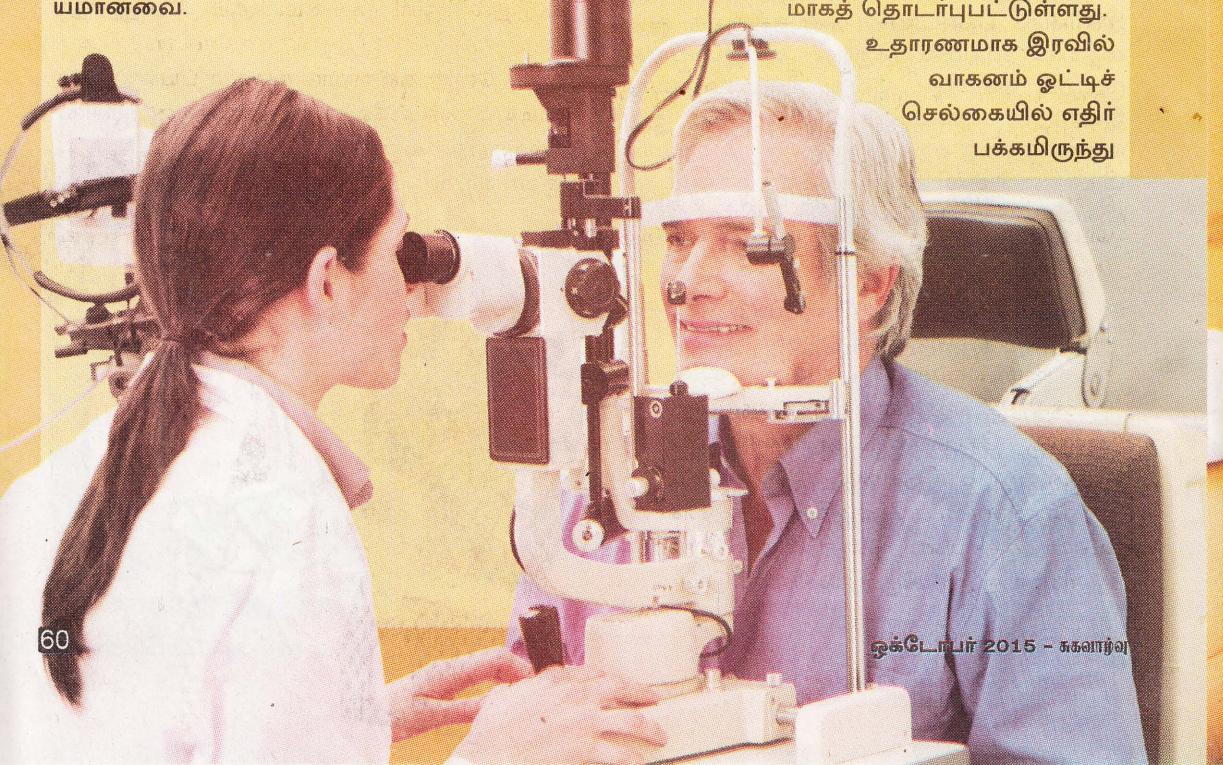
கலாந்தி Dr.வசந்தி நேவராஜா MD

கண்பார்வை முதிர்தல்

பதற்குப் பயனுறுதியான பல வழிகள் உள்ளன. நாளாந்த வாழ்வின் நடவடிக்கைகளைப் பேணுவதற்குப் பிரமாண்டமான நடைமுறைப் பிரயோகங்களை இவை கொண்டுள்ளமையால் முதிர் வயதினருக்கு இவை குறிப்பிடத்தக்க வகையில் முக்கியமானாவ.

பார்வை மாற்றங்களின் நடத்தை சார் சிக்கல்கள் விபத்துத் தடுப்பு மற்றும் இருளிலி ருந்து ஒளிக்கும், ஒளியிலிருந்து இருஞக்கும் துரிதமாக மாறிக் கொள்வதைத் தேவைப்படுத்தும் நிலைமைகளை அகற்றுவதன் அவ

சியம் என்பவற்றுடன் பிரதான மாகத் தொடர்புபட்டுள்ளது. உதாரணமாக இரவில் வாகனம் ஒட்டிச் செல்கையில் எதிர் பக்கமிருந்து



வரும் பிரகாசமான தலை வெளிச்சங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் நிலை வரும் போது வயது முதிர்ந்த சார்திகளுக்கு மந்த கதியிலான அவர்களது இருள் ஒளி இசைவுப்படுத்துகை மற்றும் பலவீனமான அவர்களது பார்வைக் கூர்மை காரணமாக அந்திலைமை அபாயகர மானதாகிவிடுகிறது.

எஞ்சியிருக்கும் பார்வையினர் உச்ச நிலைப்படுத்துதல்

பார்வையானது அதன் உச்சநிலை வரை திருத்தியமைக்கப்படல் வேண்டும். கண்ணாடிகள் வசதியாகவும் நன்கு பொருந்துவ னவாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆடிகளின் வில்லைகள் பார்வை திருத்தும் சாதனங்கள் மட்டுமே பார்வை சரியாக அமைய வேண்டுமாயின் கண்களிலிருந்து அவை சரியான தூரத்தில் இருக்க வேண்டும். மூக்கின் மீது கண்ணாடி வழுக்கிச் செல்லுமாயின் குவி மையத்தூரம் மாறும். கண்ணாடிகள் சரியாகப் பொருத்தப்பட்டிராத போது பார்க்கப் படும் பொருட்கள், படிக்கட்டுக்கள் போன்ற வற்றின் சரியான அமைவிடங்கள் மட்டில் தவறான கணிப்புக்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.

மூக்குச் சட்டத்தின் மீது கண்ணாடிகள் வளையும் போது பார்வை திரிபுபடலாம். குறிப்பாக சிதறு பார்வை கொண்டவர்களுக்கு இத்தொல்லை ஏற்படலாம்.

வயோதிபர் இல்லமொன்றில் உள்ள முதி யோரில் சுமார் 30% மாணோர்க்கு குறை பார்வைக்கான மதிப்பீடு தேவைப்படுகிறது. அவர்களுள் பெரும்பான்மையானோருக்கு கண்ணாடிக்கு மேலதிக்மாக பார்வைகளுக்கு துணை புரியும் சாதனங்களும் தேவையாய் உள்ளன. அச்சாதனங்களை விணைத்திறமை யோடும் பயனுறுதியோடும் பயன்படுத்த அவர்களுக்கு பயிற்சியும் தேவை.

புத்தகத்தின் மீதோ அல்லது பொருளின் மீதோ நல்ல வெளிச் சம் விழுச்செய்தல், ஒளி விழும் இடத்திற்கு எதிரான பிரதேசத்தில் அதற்கு நேர்மாறாக கடும் இருள் கொண்ட பிரதேசமாக இருக்காமல் மாறாக ஒளிப்பிரதேசத்தின் மத்தியில் உள்ள ஒளியின் மூன்றிலொரு பங்கு ஒளியாவது அங்கிருத்தல் வேண்டும்.

வாசிப்பதற்கு தனி நபருக்குக்கந்த தூரம் எதுவென்பதை நிர்ணயிப்பதை நிச்சயப்படுத்துதல், தேவைப்படின் வாசிக்கும் புத்தகம் அசையாமல் நிலையாக இருக்கு மாறு வைக்காலாம். இதன் மூலம் கண்கள் சிதைந்து தேய்வறுவதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால் தகைகள் அவ்வாறிலை. அவை களைப்படைவதால் கிட்டப்பார்வையிலிருந்து தூரப் பார்வைக்கு மாற்றுதல் மற்றும் ஒவ்வொரு 10 நிமிடங்களுக்கொரு முறை ஒய்வு நேரம் வழங்குதல் என்பன அவசியமாகின்றது.

பெரிய எழுத்திலான புத்தகங்கள், விளையாட்டுச் சீட்டுக்கள் போன்றவையும் தொலைபேசியில் பெரிதான எழுத்துக்கள், இலக்கங்கள், சிறிய தொலைநோக்குக் காட்டிகள் மற்றும் நுணுக்குக் காட்டிகளை கண்ணாடிகளோடு கூட்டினைத்தல்.

வர்ணம் சுற்றுப்புறத்திற்கு மெருகூட்டுவதால் குறைந்த பார்வை கொண்டவர்கள் வர்ணத் தொலைக்காட்சியில் நிகழ்ச்சிகளை தெளிவாக பார்க்க முடியும்.

குறைந்த பார்வையுடையவர்கள் மஞ்சள் மற்றும் பச்சை வர்ணங்களை மிக இலகுவாக இனங்காண்கின்றனர். இருப்பினும் வெவ்வேறு தளங்களையும் பொருட்களையும் உய்த்துணர பொருட்களிடையேயான வேறுபாட்டுக் காட்சியமைப்பு அவசியமே.

பொருட்களை உய்த்துணர்தலைக் கூடுதல் ஒளி கடினமாக்கும் போது நபராருவர் பொருந்தும் கண்ணாடி அல்லது வேறு கண்ணாடிகளைப் பயன்படுத்த முடியும்; வெவ்வேறு ஒளி நிபந்தனைகளின் கீழ் மாற்றங்களுக்குள்ளாகும்.



ஃபோட்டோகுரோமிக் வில்லைகளும் இவ்வி
டயத்தில் உதவ முடியும். ஆனால் அவற்றின்
உச்சப்பயன்பாட்டுக் காலம் ஒரு வருடம் மட்டுமே.

ஓபார்வைக் கோளாறுள்ள நபர்களை
ஒளிப் பிரதேசத்திலிருந்து இருள் பிரதேசத்
திற்கு நகர்த்துகையில் புதிய இடத்திற்கு
அவர்கள் தமிழைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்
னும் பொருட்டு குறைந்தது 3 நிமிடங்களா
வது அவர்களுக்கு வழங்குக.

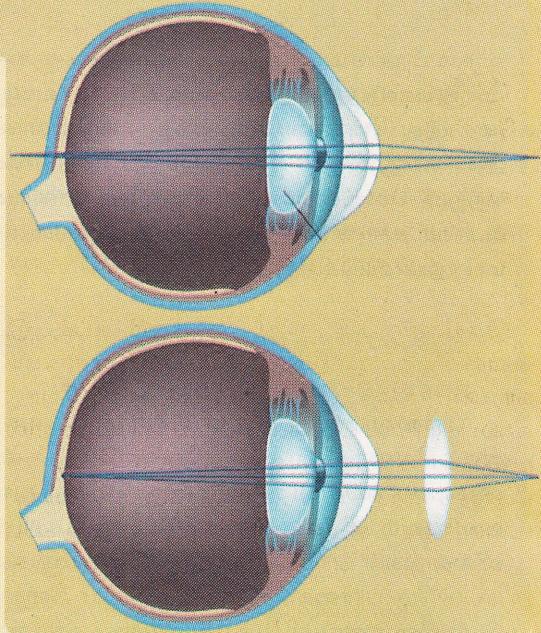
ஓபடிக்கட்டுக்களின் ஓரங்களில் மஞ்சட்
கோடிடல் போன்ற கடும் வர்ண வேறுபாட்
டினைப் பயன்படுத்துதல், பளபளப்பான
மேற்பரப்பினைக் கொண்ட காகிதம் மாடிக
ளின் கரும் பீடங்கள் முதலியவற்றைத்
தவிர்த்தல்.

விழிவென்படலம்:

வயது செல்லச்செல்ல விழி வெண்ப
டலம் தடித்து அதன் வளைவு குறைகிறது.
ஒளியை முறிவுடையச் செய்யும் அதன்
திறமை இதனால் பாதிப்படைவதுடன் முதி
யோரை பார்வைக் கிருதல் கோளாறுகளுக்குள்ளாகும் நிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது. 60
வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் விழிவெண்ப
டலத்தின் வெளி ஓரத்தைச்சுற்றி 'ஆர்க்கள்
செனிலஸ்' எனும் நரை நிறத்திலான மூப்புப்
படல வளையம் பெரும்பாலும் தோன்றுகின்றது. ஆனால் பார்வையை இது பெரிதாகப்
பாதிப்பதில்லை.

முன்னக அறை

வயது அதிகரிக்க வில்லைகள் தடிப்படை
வதால் முன்னக அறையானது அளவிற் சிறி



தாகிறது. சில வேளைகளில் வில்லைகளின்
வளர்ச்சியானது விழித்திரைப்படலம் மற்றும்
கருவிழி எனபவை சந்திக்கும் இடத்தில்
உள்ள கருவிழி நினைந்க்குழாய்க் கால்வாய்
மீது அழுத்தத்தைப் பிரயோகிக்கிறது. இவ்விழித்தில்தான் முன் கண்ணீர் கண்ணிலிருந்து
வடிகிறது. கண்ணூள்ளோயான அழுத்த அதிக
ரிப்பின் விளைவாகக் கண்ணமுத்த நோய் ஏற்படலாம். கண்ணின் நிறத்தைத் தீர்மானிப்பது
விழித்திரைப் படலத்தின் நிறமியாகும்.
வயது செல்லச் செல்ல கண்ணின் நிறம்
மங்குகிறது. இதனால் இளந் தனிநபர்களின்
கண்கள் காணப்படுவது போல முதியோரின்
கண்கள் பிரகாசமானதாய்த் தோன்றாமல்
விடலாம்.

கண்மணி:

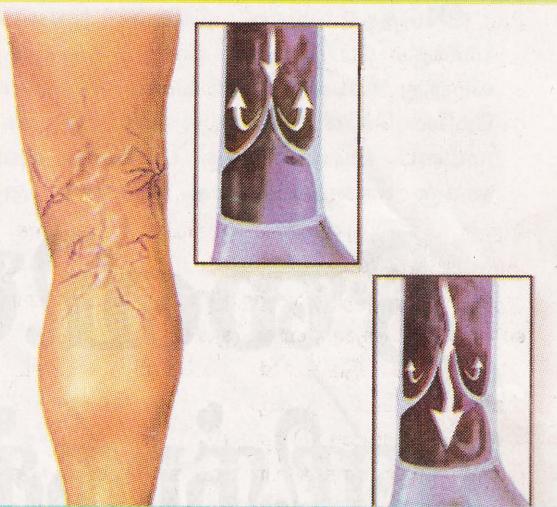
விழித்திரைப்படலத்தில் உள்ள துளை
அல்லது துவாரமே கண்மணியாகும். வயது
செல்லச்செல்ல கண்மணியின் விட்டம்
குறைகிறது. 70 வயதாகையில் பார்வை ஏற்பியைச் சென்றடையும் ஒளிக்கத்திர்களின்
அளவு இளம் நபரொருவரின் கண்ணைச்
சென்றடையும் ஒளிக்கத்திர்களின் மூன்றி
லொரு பங்கேயாகும்.

கண்மணியின் இவ் அளவுச் சுருக்கமானது
'மியோசிஸ்' என அழைக்கப்படுகிறது. விழித்திரைப்படலத்தின் வழு வழப்பான தசையில்
ஏற்படும் வயது தொடர்பான மாற்றங்களால்
இது ஏற்படுகிறது.



இண்களை விட பெரும்பாலும் பெண் களே வெரிகோஸ்வெயின் காரணமாக அதிகளவில் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றனர். வெரிகோஸ் எனும் நரம்பு சுருஞம் நோயா னது பொதுவாக கால்களில் மாத்திரமே ஏற்படும். இதனால் கால்களில் வலியும் வீக்கமும் ஏற்படலாம்.

இதயத்தில் இருந்து சுத்திகரிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படும் குருதியானது அழுககம் காரணமாக உடலில் பரவி செல்லும் போது கால்பகுதியில் உள்ள சிறிய நரம்புகளில் ஊட்டுருவ வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அதன் போது திறந்து மூடக்கூடிய நிலையில் உள்ள இவ் சிறிய கலன்களில் அடைப்பு



வெரிகோஸ்வெயின் (Varicose veins)

Dr. கே. நூர். கிழாந்தன்
MBBS, MACE, MFH, DO (Cey)
கன் மற்றும் நாப்பட் நோய்கள்
வைத்திய நிபுணர்
(சுகாதார அமைச்சின் சமூக ஆலோசகர்)



ஏற்படலாம். இதனால் குருதி ஓட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டு புதி தாக வரும் குருதி அல் அடைப்புகளில் தொடர்ந்து நிறையும். இதனால் அடைப்பு ஏற்பட்ட பகுதியில் வீக்கம், வளி ஏற்பட்டு நரம்பு சுருஞம் நோய் ஏற்படுகின்றது.

காரணம்

- * கால்களுக்கு அதிகளவில் அழுககத்தை வழங்குவதால் அதாவது தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து இருத்தல் அல்லது நீண்ட நேரம் எழுந்து நிற்றல் போன்றவை.
- * நீண்ட தூரம் தொடர்ந்து ஓய்வின்றி நடத்தல்.
- * உடலின் சக்தி குறைவு.
- * உடல் பாரம் அதிகரித்தல்.
- * பரம்பரை, வாதம்.
- * கர்ப்ப காலங்களில் ஏற்படும் உடல் அழுக வேறுபாடு காரணமாகவும் உடல் எடை அதிகரிப்பு காரணமாகவும்

வெரிகோஸ்வெயின் ஏற்படலாம். இது பெரும்பாலானோருக்கு பிரசவத்தின் பின் குணமடைந்து விடும். ஒரு சில ரூக்கு தொல்லை தரும் நோயாக மாறி விடும்,

சிகிச்சை

- * உடல் சமநிலையை பேணல்.
- * எடையை குறைத்தல்.
- * ஓய்வு நேரங்களில் கால்களை சற்று உயர்வாக வைத்து அமருதல். இதன் போது உடலில் குருதி ஓட்டம் சீராக அமையும். அடைப்புகள் ஏற்படாது.
- * கால்களை மடித்து அமருதல் அல்லது நிற்பதை தொடர்ந்து செய்யாமல் சிறிய இடைவெளியுடன் செயற்பட வேண்டும்.
- * காலுறைகளைப் பாவித்தல், 'Bandage' பாவிக்கலாம்.
- * சுத்திர சிகிச்சை மூலம் நரம்பு முடிச்சுக்களை அகற்றலாம்.

விஞ்ஞான புனைக்கதை

அடுத்த முறை நீங்கள் நிலவைப் பார்க்கும் போது அதன் வலது பக்க ஒரத்தி விருந்து உங்கள் பார்வையை வளைவாக மேலே கொண்டு செல்லுங்கள். இருண்ட முட்டை வடிவான ஒரு பகுதியை உங்களுக்கு காணக்கூடியதாக இருக்கும். அது

நிலவில் அமைந்துள்ள அழகிய பரந்ததொரு சமவெளி நெருக்கடிகளின் சமுத்திரம் என்று அதற்குப் பெயரிட்டிருக்கின்றார்கள். இருநூற்றைம்பது மைல்கள் சுற்றளவுடைய அச்சமவெளியின் பெரும் பகுதியை அற்புத மான மலைகள் ஒரு வளையம் போல சூழ்ந்திருக்கின்றன.

நிலவிலே ஒரு பனிஸ்ரீக் கோபுரம்



**மொழி பெயர்ப்பு
விஞ்ஞான சிறுகதை**

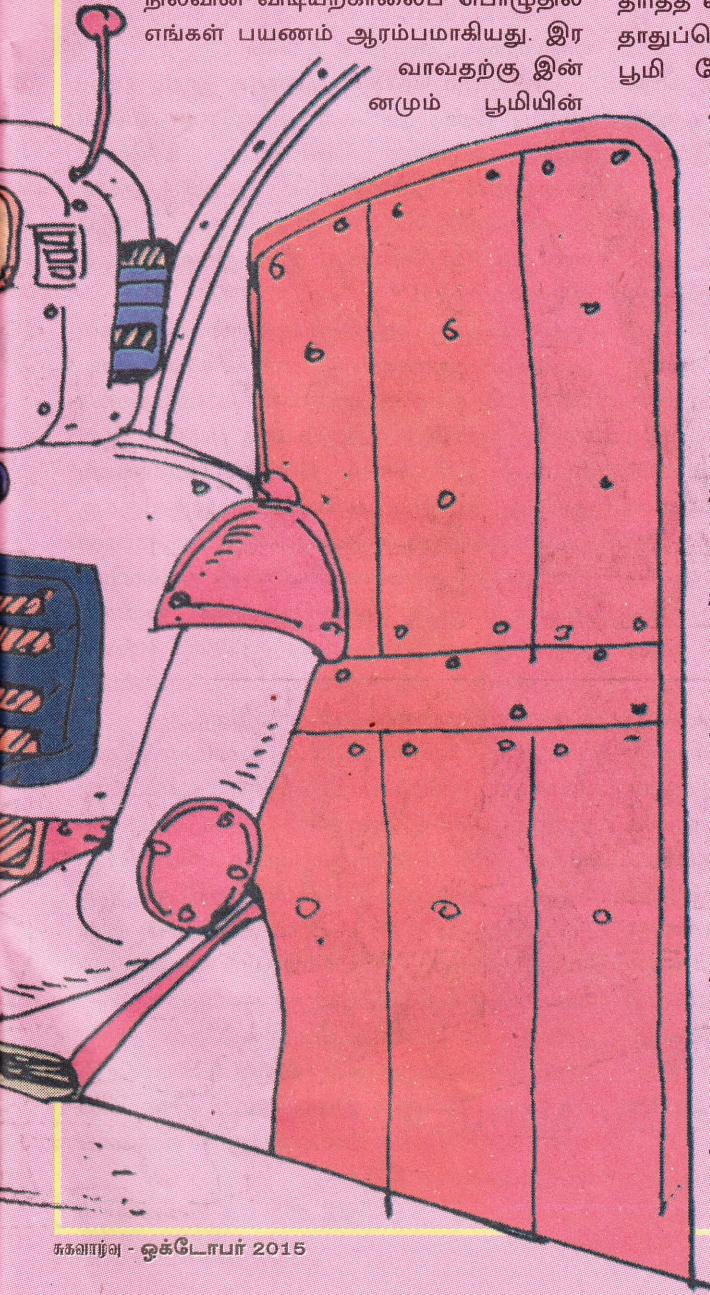
மூலம் : The Sentinel By Arthur C. Clarke

- விள்மனி

1996 ஆம் ஆண்டு கோடை காலத்தின் பிறபகுதியில் நாங்கள் இந்தச் சமவெளிக்குள் பிரவேசிக்கும் வரை இச்சமவெளியை எவரும் ஆய்வு செய்திருக்கவில்லை.

நெருக்கடிகளின் சமுத்திரத்தின் தென்பகுதியை ஆய்வு செய்யும் குழுவுக்குப் பொறுப்பான புவியியல் நிபுணராக நான் இருந்தேன். விசையூட்டப்பட்ட வண்டியொன்றின் மூலமாக மலைச்சரிவுகளில் சறுக்கி ஒரு வார்காலத்தில் சமவெளியின் நூறு மைல்களை நாங்கள் கடந்திருந்தோம். மெல்ல விடியும்

நிலவின் விடியற்காலைப் பொழுதில் எங்கள் பயணம் ஆரம்பமாகியது. இரவாவதற்கு இன்னமும் பூமியின்



நேரத்தில் ஒரு வார் காலமளவு இருந்தது.

பூமியின் மிருதுவான மலைச்சரிவுகளோடு ஒப்பிடும்போது அம்மலைச்சரிவுகள் மிகவும் காடு முரடாய்த்தான் இருந்தன. ஆனால் அந்த அற்புதமான மலைச்சரிவுகளினால் ஒரு போதும் ஒருவர் களைப்படைய முடியாது. அதனைச் சுற்றி வரும் எங்களுக்கு என்ன அற்புதங்கள் காத்திருக்குமோ என்று எங்களால் ஊகிக்க முடியாதிருந்தது.

ஒரு நாளில் ஜந்தாறு தடவைகளாவது நாங்கள் விண்வெளி உடையில் கவசம் தரித்த வாகனத்தை விட்டு வெளியே வந்து தாதுப்பொருட்களை சேகரித்து வருவோம்.

பூமி நேரத்தையே கடைப்பிடித்து வந்த நாங்கள் சரியாக 22.00 மணிக்கு எங்கள் அன்றைய கடமைகளை முடித்து வாகனத்தை மூடிய பின் 500 மைல்களுக்கு அப்பாலுள்ள எங்கள் முகாமுக்கு அன்றைய தினத்தின் இறுதிச் செய்தியை அனுப்புவோம். வெளியே சூரியனின் நேரடியான கதிர்கள் படிந்து கற்பாறைகள் கொதித்துக் கொண்டிருந்தாலும் எங்களுக்கு அது இரவுப் பொழுதாகத்தான் இருந்தது. எட்டு மணித் தியாலங்கள் கடந்த பின் நாங்கள் விழித்தெழுவோம்.

அன்று எனக்கு காலையுணவைத் தயாரிக்கும் பணி ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. பிரதான அறையின் ஒரு மூலையில் நான் அதில் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருந்தேன். அந்தக் கணம் எனக்கு மிகத் தெளிவாக ஞாபகத்தில் இருக்கின்றது. பூமியிலிருந்து எனக்குப் பிடித்த மான் பாடல் ஒன்று ஒலிபரப்பாகிக் கொண்டிருக்க என்னுடைய வாளனாலியில் அதை நான் கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன். விண்வெளி உடைத்திருந்த எங்களுடைய சார்தி எங்கள் வாகனத்தின் கால்களைப் பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்தாள். என்னுடைய உதவியாளன் 'லுவிஸ் கார்னெட்' கட்டுப்பாட்டுப் பகுதிக்குள் வந்து நேற்றைய தினம் விட்டுப்போன குறிப்புக்களை எழுதிக் கொண்டிருந்தான்.

கொதித்துக் கொண்டிருந்த என்னென்று பாத்திரத்தின் அருகில் நின்று கொண்டிருந்த நான் என் கணக்கள் தென்திசையை முழுமையாக மூடி நின்ற பத்தாயிரம் அடி உயரமான மலைச்சரிவின் மேல் வெறுமனே மேய விட்டேன். அதன் கிட்டிய அடிவாரத்தைக் கூட என்னால் பார்க்க முடியாத படி செங்குத்து வளைவான சமவெளியில் அம்மலை மூடப்பட்டிருந்தது. நிலவு மிகச் சிறிய உலகம். நான் நின்று கொண்டிருந்த இடத்தில் இருந்து தொடுவானம் இரண்டு கல்கள் தொலைவில் தான் இருந்தது. என் கணக்கள் மலையின் உயர் சிகரங்களில் பட்டுத்தெறித்த வெயிலினால் கூசின. ஆனால் தாரகைகள் சுடர்விட்டுக் கொண்டிருந்த வானோ பூமியின் ஒரு மழைக்கால இரவை விட கருமை மிகுந்திருந்தது.

அந்த உலோக மினுமினுப்பை ஒரு பெரும் முனையின் முகட்டின் மேல் நான் கண்டேன். நடசத்திரமொன்றைக் கிழித்தெடுத்தது போன்ற பரிமாணமற்றதொரு ஒளியாகத் தோன்றின. அந்த கொடுரமான சிகரங்கள் வழுவழுப்பான ஒரு பாறைப்பரப்பில் கதிரவனையில் பட்டுத் தெறிப்பதால் அவ்வாறு ஒளிருகிறதென் நான் கற்பனை பண்ணிக் கொண்டேன். எவ்வகையான கற்பனை அவ்வாறு ஒளிர்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளும் ஆவலின் விளைவாக ஆய்வு கூடத்திற்குள் நுழைந்த எங்களுடைய நான்கு அங்குல தொலைநோக்கியை அந்த ஒளியை நோக்கிக் கீருப்பினேன்.

எனக்கு ஏமாற்மே மிஞ்சியது. குரியனைப் பிரதிபலித்த அந்தப் பொருள் என்னவென்று தீர்மானிக்க முடியாதபடி மிகவும் சிறியதாக இருந்தது. அது பிடிப்பாத ஒரு பரிமாணமாக இருந்த போதிலும் அந்த இடம் ஒரு தட்டையான பரப்பாக இருந்தது மாத்திரம் தெரிந்தது. அதனை உற்றுப் பார்த்தபடி நான் வெகு தூரம் இருந்து விட்டேன். எங்கள் காலை உணவுக்கான சொலேஜ்கள் மேற்கொண்ட கால் மில்லியன் கல் தொலைவுப் பயணம் பொருளாற்றுப் போயிற்று என்பதைக் கீழே சமையலறையிலிருந்து வந்த தீயந்து போன மணம் எனக்கு உணர்த்தியது.

அன்றைய காலைப்பொழுது பூராகவும் எங்களுக்குள் இடம்பெற்ற சர்க்கை நெருக்கடிகளின் சமுத்திரத்தைக் கடந்து போவது பற்றியது தான். என்னுடன் வந்திருந்த இருவரும் நிலவில் எந்தவிதமான உயிரினமும் இருக்க முடியாது என்பதில் மிக உறுதியுடனிருந்தார்கள். நானும் அதை அறிந்திருந்தேன். ஆனால் ஒரு விஞ்ஞானி தன்னை முட்டாளாக்கிக் கொள்வதற்கும் அஞ்சக் கூடாத சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. என்னைத் திருப்திப்படுத்திக் கொள்வதற்காகவாவது நான் அங்கே போகப்போகிறேன் என்றேன் தீர்மானமாக.

"நாம் உயிரோடு பூமிக்குத் திரும்பினால் நீங்களே மிகவும் என்னத்துக்குரியவர்களாயிருப்பீர்கள்" என்றான் 'காளென்ட'

முனையை நோக்கி அரைகல் தூரம் வரை சென்ற பின் நாங்கள் அன்றிரவு வேளையோடு உறங்கக் கென்றோம். 'காளென்ட்' காலையில் என்னோடு வரவிருந்தான். எங்கள் சாரதியை வாகனத்திற்குப் பொறுப்பாக விட்டுச் செல்வது குறித்து அவனுக்கு நிரம்ப மகிழ்ச்சி.

ஆரம்பத்தில் அச்செங்குத்தான மலைகள் அளவிட முடியாத உயரம் கொண்டவை போல் தோன்றின. ஆனால் பொருட்களின் எடை பூமியில் இருப்பதை விட ஆறு மடங்கு குறைவான நிலவில் உயரங்கள் குறித்து போதிய அறிவுடைய ஒருவருக்கு அம்மலைகளில் ஏறுவதொன்றும் கடினமான செயல்லல். சமவெளியிலிருந்து நாலாயிரம் அடி உயரமான பாறையொன்றில் நாங்கள் முதன் முறையாக ஓய்வெடுத்தோம். எங்கள் வாகனத்தை மிகச்சிறிய வடிவில் எங்களால் இன்னமும் காணக்கூடியதாக இருந்தது.

எங்கள் விண்வெளி உடைகளுக்குள் சுகமான குளிர்க்கி நிலவியது. உடையின் குளிர்ச்சாதன அலகுகள் கடுமையான குரிய வெப்பத்திற்கு முகம் கொடுத்து உடல் வெப்பத்தை வெளியேற்றி வந்தன. முயற்கொம்பு தேடிப்போன கதைதான் இது என்று காளென்ட் பெரும்பாலும் யோசித்துக் கொண்டிருக்கலாம். ஐம்பது சதவீதம் நானும் அவனுடன் உடன்பட்டே இருந்தேன். ஆனாலும் மலையேறுவதில் உள்ள மகிழ்ச்சியும் எந்த ஒரு ஜீவனும் இதற்கு முன் இந்த வழியாக பயணித்ததில்லை என்பதுமே எனக்குப் போதுமானதாக இருந்தது.

(மிகுந்த அடுத்த குதழில்...)

www.mithiran.lk



வாசிக்கத் தூண்டும் சுவையான அம்சங்களை சுமந்து..!

- 
- ▶ சுமையல்
 - ▶ சுகாதாரம்
 - ▶ கவிதைகள்
 - ▶ தொழில்நுட்பம்
 - ▶ சிறுவர் பகுதி
 - ▶ பொழுது போக்கு
 - ▶ அழகுக் குறிப்புகள்

இன்னும் பல மங்கையருக்கான
பயன் தரும்
அம்சங்களை அறிய.....

நேர்த்தியான உடல் தோற்றுத்திற்கு

பாதுகாப்பாகவும்
வினைத்திறனாகவும்
கொண்ட தீர்வு

100%
இயற்கையாக

Slimexol
ஸ்லிமெக்சோல்



Approval No: 02/01/PB/06/101

Weight Loss

MRP: Rs. 590/-

துரிய தீங்காப் ஸ்ளிமெக்சோல் கருத்திறக என்னைப் பாதுகாப்பு.

- பாதுகாப்பாகவும் வினைத்திறனாகவும் உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- 100% இயற்கையானது, பக்க விளைவுகள் அற்றது.
- மேலதிக கொழுப்பின் அளவை கட்டுப்படுத்தும்.

www.baraka.lk

ஆய்வுவேத திணைக்களத்தினால் அனுமதிக்கப்பட்டது.
ஸ்பார் மார்க்கட், பாமி மற்றும் ஆய்வுவேத
மருத்துவ சாலை களில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

Baraka
ஆய்வுக்கியான வாழ்க்கை, நல்லத்தும்



Hotline: 0117 772277

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேபர்ஸ் (சிலோன்) பின்றுவேட் விமிடடெட்டாரல் கொழும்பு-14, விரசனாப்பாளு வீதி,
125ஆம் இலக்கத்தில் 2015 ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் ஆக்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.