

Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

December 2014

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/136/News/2014

கேஸ்டிரமிட்டிசில் இருந்து ஊடு

Dr. சுமுது பண்டாரநாயக்க

தனிமையுள்

தனிமையுணர்வு

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

ஈ.சி.ஜி. பின்

மகத்துவம்

Dr. ச.முருகானந்தன்

வெந்நீரில்

மருந்து

குடிக்கலாமா?

Dr. நந்தன திக்மாதுகொட

வலிப்பு நோமிக்கான

யோகா

செல்லையா துளையப்பா

பள்ளிக் காதல்

விபரீதம்

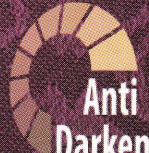
Dr. நி.தர்ஷனோதயன்





சருமத்தின் நிறம்
மாற்றம் அடையாமல்
உரோமங்களை நீக்குவதற்கு..

முதன்
முறையாக...



Anti
Darkening[®]
HAIR REMOVAL
CREAM

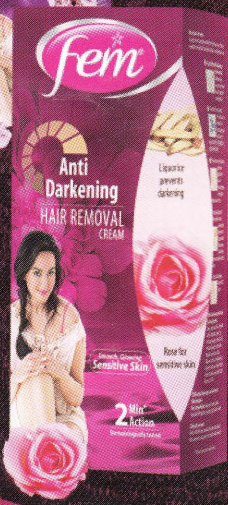


SANDAL- சந்தனம்
வரண்ட
சருமத்திற்கு



LEMON- லெமன்
எண்ணெய்த்
தன்மையுள்ள
சருமத்திற்கு

BLOSSOM- ப்ளோசம்
சாதாரண
சருமத்திற்கு



ROSE- ரோஸ்
மென்மையான
சருமத்திற்கு

Say yes to
silky smooth skin.

2 Min*
Action

For Hair Removal

40g - Rs. 195/-

06

நோய்களின் நுணுக்குக்காட்டி...

Dr. ச. முருகானந்தன்

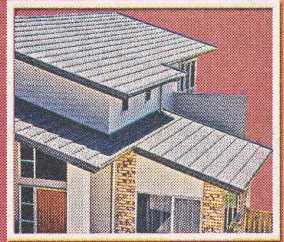


09

அஸ்பெஸ்டஸ்...

14

உயிர் கொல்லிகள்...



20

பள்ளிக் காதலால்...

Dr. ஈ. துர்ஷ்ணோதயன்

40

செம்பருத்தி பு



46

வெந்நீரில் மருந்து...

Dr. நந்தனதிக்மாதுகொட

47

'கேஸ்ட்ரமிட்டிஸில்' இருந்து...

Dr. சுமுது பண்டாரநாயக்க



50

தனிமையும் தனிகமயுணர்வும்...

Dr. எம்.கே. முருகானந்தன்

58

அழகிற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும்



60

சிறந்த போசாக்கை...

**ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்**

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



அன்புடன் சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு,
மருத்துவம் தொடர்பான பயனுள்ள
தகவல்களை சுகவாழ்வு மூலம் பெற்
றுக் கொள்ளக்கூடியதாக அமைந்துள்
ளது. அத்துடன் வாழ்வின் பாடங்கள்
பகுதியை நான் தொடர்ந்து வாசித்து
வருகின்றேன். வாழ்க்கை தொடர்
பான பல உண்மை சம்பவங்களையு
ம், பல அறிய தகவல்களையும்
அறியமுடிகின்றது. இச் சஞ்சிகை
வளர எனது நல்வாழ்த்துக்கள்.

எஸ். ரகுரு
நாவலப்பிட்டி.

அன்றாட வாழ்வில் கற்றுக்கொள்ள
வேண்டிய பல தகவல்களை தர
மாகத் தொகுத்து வழங்கிக் கொண்
டிருக்கிறது நமது சஞ்சிகை. நன்றி
இன்றுபோலவே என்றும் தரமாக
சிறந்து விளங்க வாழ்த்துவதுடன்,
ஆசிரியருக்கும் கடமை புரியும்
அனைத்து நெஞ்சங்களுக்கும்
வாழ்த்துக்கள்.

நா. ரஞ்சனி
ரத்தோட்டை.

அன்புடன் ஆசிரியருக்கு,
நோயற்று வாழ்வதற்கு எமக்கு வழிக்
காட்டும் சஞ்சிகை சுகவாழ்வு என்பதில்
மகிழ்ச்சி. பெண்களாயினும், ஆண்களா
யினும் அனைவருக்கும் ஏற்றாற் போல்
நோய்களின் சுயவிபரம், எமக்கு பரவக்
கூடிய நோய்கள் அதனை தடுப்பதற்
கான வழிமுறைகள்,
நாம் நோய்களற்று சுக
தேகியாக வாழ்வது எப்
படி என்பது போன்ற
சரியான வழிமுறைகளை
எமக்கு வழங்கி எம்மில்
அக்கறைக் கொள்ளும்
சுகவாழ்வுக்கு குழாமிற்கு
வாழ்த்துக்கள்.

சா. பாலகிருஷ்ணன்,
சாவக்கச்சேரி

வாசகர் கடிதம்

வணக்கம்,

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின் நீண்ட நாள் வாசகி
நான் என்பதில் பெருமையடைகின்றேன்.
சுகவாழ்க்கைக்குத் தேவையான சுவையான
தகவல்களை சுமந்து வருவதோடு, புதிய
மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள், மருத்துவர்களின்
ஆலோசனைகள் போன்றவற்றை எம்முடன்
பகிர்ந்துக் கொள்வதால் பெருமகிழ்ச்சியடை
கின்றேன். நன்றி.

எஸ்.எம். சப்ரா
அக்குறனை.

குறிக்கோள் அற்ற வாழ்க்கை

மனிதர்களில் தொண்ணூறு சதவீதமானவர்கள் வாழ்வில் எந்தவிதமான இலக்கோ, அபி லாசைகளோ, நோக்கமோ இன்றியே ஜீவிக்கிறார்கள் என்று சமூகவியல் ஆய்வாளர்கள் கணிப்பீடு செய்துள்ளனர். இதில் உண்மையில்லாமல் இல்லை. ஏதோ காலையில் எழு கின்றோம் உண்டு குடித்துவிட்டு தொழில் ஒன்றை செய்கின்றோம். மாதம் முடிந்ததும் வேலையில் சம்பளமொன்றை பெறுகின்றோம். கிடைத்த சம்பளத்தில் அடுத்த மாதத்தை சமாளித்து வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடத்து கிறோம் என்பதிலேயே அநேகரின் வாழ்க்கை இலக்குகள் முற்றுபெற்று விடுகின்றன.

இதற்கு அடுத்ததான இன்றுமொரு மக்கள் கூட்டத்தினர் அதிக பணத்தை எப்படியாவது சம்பாதித்து ஆடம்பரமான வீடுகள், கார், இரவு விடுதி என தம் வாழ்க்கை இலக்குகளை வைத்து செயற்படுகின்றனர். வேறும் சிலர் கல்வி கற்று மருத்துவர், சட்டத்தரணி, பொறியியலாளர் என்று முயற்சித்து வாழ்வின் உச்சானிக் கொம்புக்கு சென்றுவிடலாம் என்று திட சங்கற்பத்துடன் செயற்படுகின்றனர். இவர்களில் யாருமே வாழ்வின் உயர் இலங்குகளை அடைத்தல் என்றால் என்ன என்பதனை தெரிந்து வைத்திருப்பதில்லை.

இவர்களில் மற்றுமொரு பிரிவினர் அரசியல், அதிகாரம், பணம், பதவி என்பவற்றை அடைந்தால் அதுவே வாழ்வின் உயர் லட்சியம் என்று வீண் இறுமாப்பில் திளைத்து ஊரையும் உலகத்தையும் சீரழிக்கின்றனர். இவர்களுக்கு மத்தியில் நாமுண்டு நமது வேலையுண்டு, ராமன் ஆண்டால் என்ன, இராவணன் ஆண்டால் என்ன என்று ஒரு பிரிவினர் இருந்துவிட்டுப் போகின்றனர். இவ்விதம் இவ்வுலகில் மனிதர்கள் இலக்கற்ற இலட்சியமற்ற வாழ்வொன்றை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதால்தான் ஊரும் உலகமும், நாமும், நாம் வாழ்கின்ற சுற்றுப்புறச் சூழலும் ஒட்டு மொத்தமான அழிவை நோக்கி இட்டுச் செல்லப்படுகின்றன.

தனிமனிதனின் வாழ்வின் வெற்றியென்பது வெறுமனே ஒருவனின் சொத்துச் சேர்க்கும் சுயநலத்தில் தங்கியிருக்க முடியாது. அது ஒட்டுமொத்தமான சமூகத்தின் வெற்றியாகவும்

Health Guide சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 07

இதழ் - 08

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

சுற்றுப்புறச் சூழலின் மேம்பாட்டை ஒட்டியதாகவும் சமூக அக்கறையை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். இந்த உலகத்தினை சுற்றுப்புறச்சூழலினை அழித்து விட்டு அதன் பிறகு எந்த ஒரு தனி மனிதனும் இந்த உலகில் உயிர் வாழ்தல் என்பது சாத்தியமில்லை. இப்பொழுதே நாம் சுவாசிக்கும் பிராண வாயுக் காற்றில் பாதி நஞ்சு கலந்து காணப்படுகின்றது.

பல தனி மனிதர்கள் இணைந்து குடும்பமாக, கூட்டமாக உருவாகும் போதே அங்கே சமூகம் என்ற கட்டமைப்பு ஏற்படுகின்றது. உலகில் ஆயிரக்கணக்கான, இலட்சக்கணக்கான சமூகங்கள் வாழ்கின்றன. இவர்கள் இனத்தால், மொழியால் மதத்தால், நிறத்தால் மற்றும் பல்வேறு காரணிகளால் பிளவுப்பட்டுக் காணப்படுகின்றனர். ஆனால் மானுடன் என்ற வகையில் அனைவருமே ஒரே சமூகம் தான், எந்தவொரு சமூகமும் இன்னொரு சமூகத்துக்கு மேற்பட்டோ, கீழ்ப்பட்டோ, அப்பாற்பட்டோ இருக்க முடியாது. சமூகங்கள் சமமானவைகளாகவும் ஏனைய சமூகங்களுடன் இணங்கி ஒத்திசையுடன் செயற்பட வேண்டியதாகவும் இருக்க வேண்டும். அப்படியற்ற போதுகளில்தான் முரண்பாடுகளும் மோதல்களும் ஏன் யுத்தங்கள் கூட ஏற்படுகின்றன. பாரிய அழிவுகள் தோன்றுகின்றன.

இவை அனைத்துமே சுட்டிக்காட்டுவது ஒன்றுதான்.

தனிமனிதர்களுக்கு இலக்குகளும் லட்சியங்களும் இருப்பது போல் சமூகங்கள், நாடுகள், அரசாங்கங்கள், அமைப்புக்களை போன்ற அனைத்துக்கும் உயர் லட்சியங்களும் குறிக்கோள்களும் இருக்க வேண்டும். அவை சமூக அக்கறையுள்ளதாகவும் உலக மேம்பாட்டினை உறுதி செய்வதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

Dr. J. J. Jayaraj

இதய நோய்களின் நுணுக்குக்காட்டி ECG பரிசோதனை

இன்றைய உலகில் பரவலாக ஏற்படும் தொற்றா நோய்களில் இதய நோய்கள் முக்கியமானவை. சடுதியாக நடு வயதிலேயே மரணத்தை ஏற்படுத்தும் மாரடைப்பு நோய் உட்பட இதய நோய்கள் பலவும் அச்சுறுத்தலாக இருந்து வருகின்றது. நடு வயதில் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் திடீரென ஏற்படும் மாரடைப்பு சில மணி நேரத்துக்குள்ளாகவே மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இளவயது மரணத்தால் அக்குடும்பங்கள் நிரக்கதியாகும் நிலை ஏற்படுகிறது. மாரடைப்புக்கு சிகிச்சை முறைகள் இருப்பினும் இன்றைவரை மருத்துவ உலகுக்கு சவாலாகவே இந்நோய் உள்ளது.

மாரடைப்பு நோயை வருமுன் காப்பதும் ஆரம்ப நிலையிலே இதய செயற்பாடுகளை ECG பரிசோதனை மூலம் கண்டறிந்து EXERCISE ECG, ECHO, ANGIOGRAM முதலான பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு சிகிச்சை அளிக்க முடியும். இருபது வயதைத் தாண்டியவர்கள் இலகுவான ECG மற்றும் குருதி குளுக்கோஸ், கொலஸ்ட்ரோல் பரிசோதனைகளையும் குருதி அழுத்தத்தையும் சோதிப்பது சாலச்சிறந்தது. ECG பரிசோதனையை மேற்கொள்வதால் இதய செயற்பாடு எவ்வாறு இருக்கிறது என கண்டு கொள்ள முடியும். ஆரம்ப நிலையில் இதய நோய்களை இனம் கண்டு சிகிச்சை பெற்றால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும். உணவுக் கட்டுப்பாடும், உடலுழைப்பும், புகைத்தல், மது என்



பாடும், உடலுழைப்பும், புகைத்தல், மது என் பவற்றைத் தவிர்த்தல் மூலமும் இதயநோய் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம். பிறவியில் ஏற்படும் இதய நோய்கள், இடையிட்டு ஏற்படும் வால்வு பிரச்சினைகள் முதலான நோய்கள் உள்ளவர்களும் நீரிழிவு, உயர்குருதி அழுத்தம் உள்ளவர்களும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். நெஞ்சு நோவு, மூச்செடுப்பதில் சிரமம், வேலை செய்யும் போது விரைந்த களைப்பு உள்ளவர்களும் முன்னெச்சரிக்கையாக ECG சோதனை செய்ய வேண்டும்.

இதய நோய்களை கண்டறிய உதவும் இலகுவான பரிசோதனைதான் ECG (ELECTRO CARDIOGRAM) இதய நோய் ஏற்படும் சாத்தியமுள்ளவரை மாத்திரமின்றி இதய நோய்களையும் கண்டறிய ECG உதவுகின்றது. மாரடைப்பைக் கூட ECG மூலம் கண்டறியலாம்.

மாரடைப்பு நோய் பொதுவாக இடப்புற மார்பு வலியுடன் வெளிப்படும். எனினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் மார்பு வலி இன்றிகளும் தலைவலி, தோள் மூட்டு, கை வலி, களும் வியர்வை என்பனவாக வெளிப்படும். சில வேளை வயிற்றுவலி, நடுமார்பு வலி, நெஞ்செரிவு என்பனவற்றுடனும்

ஏற்படலாம். சிலரில் GASTRITIS போன்று வெளிப்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ECG இதய நோயை இனம் காண பெரிதும் உதவும்.

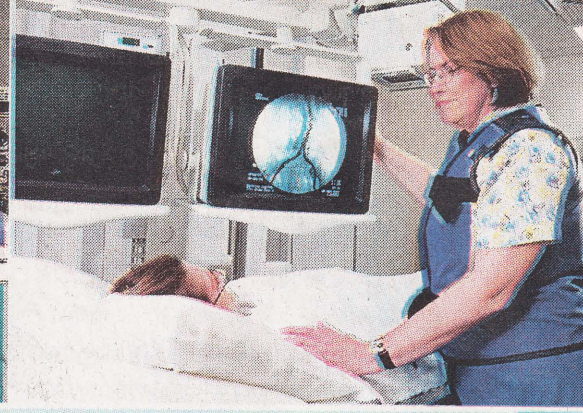
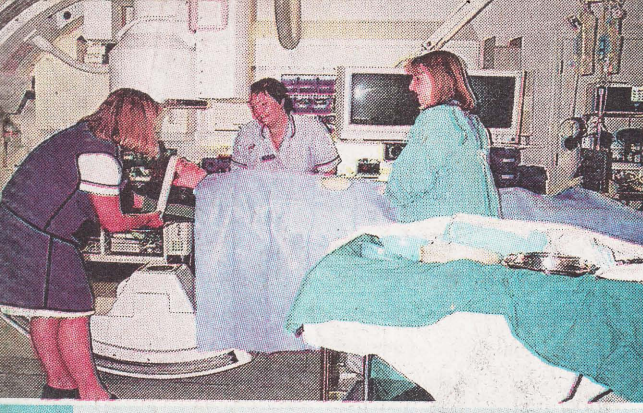
ECG மார்பு வலிக்கான அதிகரித்த நாடித்துடிப்பிற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய பொதுவாக செய்யப்படுகிறது. இன்சூரன்ஸ், விசா முதலானவற்றைப் பெறுவதற்கும் பாரமான விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொள்வதற்கும் கூட ECG பரிசோதனை செய்யப்படுவதுண்டு. நோய் இல்லாத போதும் 20 வயதிற்குப் பின்னர், 30 வயதிற்குப் பின்னர் பார்ப்பது நன்று. 40 வயதானவர்கள் கட்டாயமாக ECG பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் இதய நோய் ஏற்படும் சாத்தியத்தை முன் கூட்டியே அறிந்து செயற்பட முடியும்.

எமது இதயம் தசைகளாலான ஒரு பம்பி என்பதை அறிவீர்கள். உடலில் ஏற்படுத்தப்படும் மின் அலை மூலம் இதயம் தொடர்ந்து இயங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. மாறி மாறி விரிந்தும் சுருங்கியும் இதயம் செயற்படும் போது இதயத்திலிருந்து உறுப்புக்களுக்கும் உறுப்புக்களிலிருந்து இதயத்திற்கும் நாடி, நாளம் என்பவற்றால் குருதி சென்றடைகிறது. இதனால் உடலெங்கும் சீரான

இரத்த சுற்று தொடர்ந்து இடம்பெறுகின்றது. ECG பரிசோதனை மூலம் இதயத்தின் மின் அலைகளை பதிவு செய்ய முடியும்.

ECG பரிசோதனையை செய்ய ஐந்து நிமிடங்கள் போதுமானது. கால்களின் கீழ்ப்பகுதிகளில் இரண்டு இடங்களிலும் கைகளின் கீழ்ப்பகுதியில் இரண்டு இடங்களிலும் மார்பின் வலப்புறம் ஒரு இடத்திலும் இடப்புறம் ஐந்து இடங்களிலுமாக பத்து இடங்களில் ECG உபகரணத்திலிருந்து வரும் ELECTRODESஐ சிறிய தட்டுக்களில் பொருத்த வேண்டும். ஆண்களை பொருத்தவரையில் மார்பில் அதிக மயிர் இருப்பின் அவ்விடங்களை சேவ் செய்வது நல்லது. ELECTRODES தட்டுக்கள் இறுக்கமாக தொடர்புபடுவதற்காக ஒரு வகை ஜெல் பயன்படுத்தப்படுகிறது.





ECG உபகரணம் மின்சாரத்தில் இயங்குகிறது. இதிலிருந்து வரும் வயர்களை எலெக்ட்ரோட்களில் பொருத்திய பின் உபகரணத்தை இயக்க வேண்டும். இதயத்துடிப்பின் போது பாயும் மின்சாரத்தை ECG பேப்பரில் வரைபடமாக பதிவு செய்கிறது. இதயத்திலிருந்து வெவ்வேறு கோணங்களில் 12 வரைபடங்கள் பெறப்படுகின்றன. தொடர்ச்சியாக வரும் நீண்ட கடதாசியில் இவை அனைத்தையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக புதிவு செய்கிறது. இப்பதிவுகள் மூலம் சில இதய நோய்களை கண்டறிய முடியும். ஒவ்வொரு பதிவிலும் உள்ள 'P, Q, R, S, T' என்கின்ற அலைகளின் அமைப்பிலும் இடைவெளிகளிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கொண்டு நோய் நிர்ணயம் செய்ய மருத்துவர்களால் முடியும்.

மாரடைப்பு அல்லது பிற இதய நோய்களால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களையும் அவை எப்பகுதியில் ஏற்பட்டிருக்கின்றது என்பதையும் இதயம் சீராக செயற்படுகின்றதா? வேகமாக மெதுவாக செயற்படுகின்றதா? என்பதையும் இதயம் பெருத்திருக்கின்றதா? என்பதையும் இதய தசைகளில் ஏதும் வருத்தம் இருக்கிறதா? என்பதையும் 12 ECG பதிவுகளையும் பார்த்து மருத்துவர்கள் நோய் நிர்ணயம் செய்வார்கள். நோயாளிகளின் அறிகுறிகளுடன் ECGஇன் மாற்றங்களை தொடர்புபடுத்தி பார்த்து முடிவுக்கு வரலாம்.

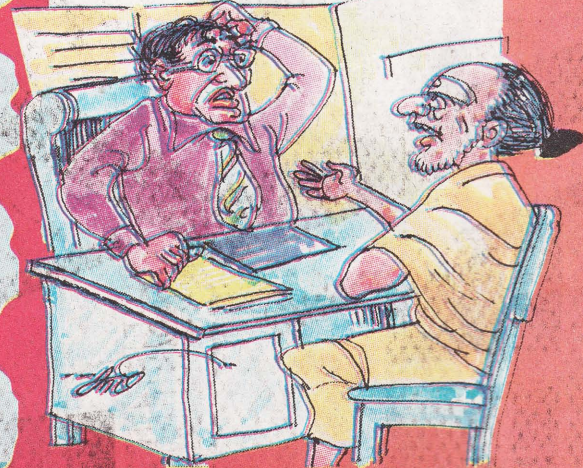
ECG பரிசோதனை செய்யும் போது படுக்க வைத்து ஓய்வாக இருந்து மூச்சை சற்று பிடித்து வைத்தபடி பரிட்சிக்க வேண்டும். ECG எடுத்துக் கொண்டு இருக்கும் போதே பதிவையும் ECG கடதாசியில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ECG எடுக்கும்

போது எதுவித நோவோ வேதனையோ இருக்காது. இதனால் எதுவித பாதிப்புக்களோ பின்விளைவுகளோ ஏற்படுவதில்லை.

இதயத்தின் பிரச்சினைகளை ECG பெரும்பாலும் காட்டும். எனினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் காட்டத்தவறி விடுகிறது. குறைபாடுள்ள ECG மூலம் நோய் நிர்ணயம் செய்யும் அதேவேளை குறைபாடில்லாத சாதாரணமான ECG இருப்பினும் இதய நோயிருக்கலாம். எனவே எப்போதும் அறிகுறிகளுடன் பொருந்தாவிட்டால் மேற்கொண்டு பிற பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். ANGINA முதலான சில இதய நோய்களில் ECGஇல் மாற்றம் தெரிவதில்லை.

“நீங்க கோவிலுக்கு கால் நடையா போவதற்கு பேங்குல ஏன் லோன் கேட்குறீங்க...?”

“நீங்கதான் கால்நடைக்கு லோன் தருவதாகச் சொன்னீங்களே..!”



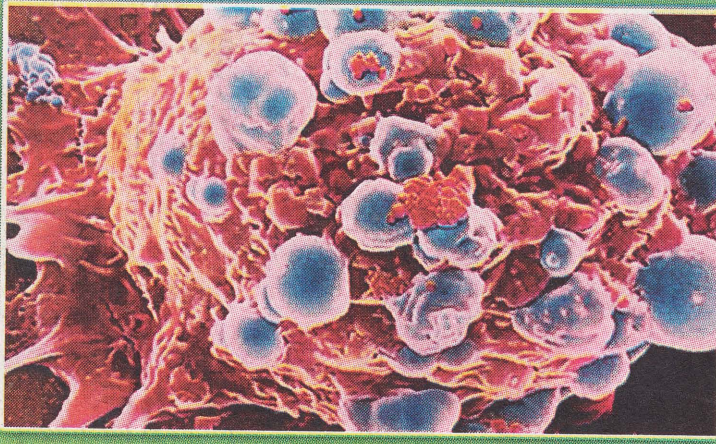
அஸ்பெஸ்டஸ் தகடுகளால் சுவாசத் தொகுதிக்கு பேராபத்து

தேசிய நச்சுப்பொருள் தகவல் நிலையம் வெளியிட்டுள்ள கருத்தின்படி 'அஸ்பெஸ்டஸ்' கூரைத் தகட்டுப் பாவனை மனிதனின் சுவாசத்தொகுதி சம்பந்தமான ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பெருங்கேடு விளைவிப்பதாக தெரிவித்துள்ளது. குறிப்பாக சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியாத 'மெஸோதொடிமா' எனும் கொடு உயிர்கொல்லிப் புற்று நோய்க்கு காரணமாக அமைகிறது என எச்சரித்துள்ளது. அது மட்டுமல்லாமல் சுவாசப்பை புற்றுநோய், மூச்சு விடுதலில் கஷ்டம்,

சுவாசப்பை திசுக்கள் தடித்தல் உள்ளிட்ட பல நோய்களுக்கும் 'அஸ்பெஸ்டஸ்' காரணமாக அமைகின்றது என தேசிய நச்சுப் பொருள் தகவல் நிலையத்தின் தலைவர் கலாநிதி. வருண குணதிலக இத்தகவலை வெளியிட்டுள்ளார்.

அதிக மரணங்கள்

'அஸ்பெஸ்டஸ்' கூரைத் தகட்டுப் பாவனை, சுவாசம் தொடர்பான பல்வேறு நோய்களுக்கும் காரணமாக அமைகின்றது. இதனால் அதிகமான மரணங்கள் இடம் பெறுகின்றன என்று தெரிவித்த கலாநிதி குணதிலக அவர்கள் 'அஸ்பெஸ்டஸ்' பாவனையால் இறந்தவர்கள் பற்றிய தொகை எவ்வளவு என்ற தகவலை வெளியிட முடியாதுள்ளதாகவும் தெரிவித்தார்.



1950க்குப் பின்

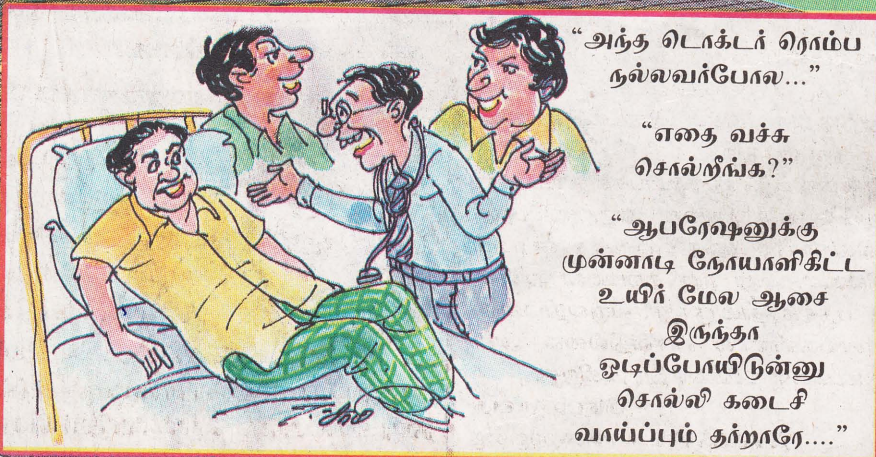
இலங்கையில் கல் வீடுகள் மற்றும் கட்டிடங்கள் அதிக அளவில் கட்ட ஆரம்பித்த 20 ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பப் பகுதியில் பொதுவாக ஓடுகளிலேயே அதிக அளவில் கூரைகள் வேயப்பட்டன. ஆனால் 1950 ஆம் ஆண்டிற்குப் பின் நிலைமை மாறியது. ஓடுகளுக்கு பதிலாக இலங்கையில் 'அஸ்பெஸ்டஸ்' பாவனை அதிகரித்தது. இன்று 'அஸ்பெஸ்டஸ்' கூரைத் தகடுகளை மக்கள் அதிகளவில் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். வீடுகளுக்கு மாத்திரமல்ல பாடசாலைகள், வைத்தியசாலைகள், அரசு நினைக்காளங்கள், கைத்தொழிற்சாலைக்கட்டிடங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து வகை கட்டிடங்களுக்கும் பெரும்பாலும்

'அஸ்பெஸ்டஸ்' கூரைத் தகடுகளே பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தனியார் மட்டும் அல்ல அரசு துறையினரும் கூட. இதனையே அதிகளவில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். கூரைகளுக்கு மாத்திரமல்லாது இன்று பலர் சீலிங் அமைக்கவும் அறைகளாக வேறுபடுத்தவும் கூட 'அஸ்பெஸ்டஸ்' கூரைத் தகடுகள் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. 'அஸ்பெஸ்டஸ்' பாவனை தேகாரோக்கியத்திற்கு ஏற்படுத்தும் பெரும் பாதிப்புக்கள் குறித்து எதுவும் தெரியாமலேயே இலங்கையில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

பிரிட்டன் தடை

'அஸ்பெஸ்டஸ்' உள்ள நக்சுப் பொருள் நீலம் மற்றும் கபில (Brown) நிறங்களில் காணப்படுகின்றது. 'அஸ்பெஸ்டஸ்' பாவனை மனித உடலுக்கு ஏற்படுத்தும் ஆபத்துக்கள் பற்றி ஆய்வுகள் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டதும் பிரிட்டானிய அரசு 'அஸ்பெஸ்டஸ்' பாவனையை முற்றாகத் தடை செய்துள்ளதாக தேசிய நக்சுப் பொருட்கள் தகவல் நிலையம் மேலும் செய்தி வெளியிட்டுள்ளது.

- இராஜசித்



“அந்த டொக்டர் ரொம்ப நல்லவர்போல...”

“எதை வச்ச சொல்றீங்க?”

“ஆபரேஷனுக்கு முன்னாடி நோயாளிகிட்ட உயிர் மேல ஆசை இருந்தா ஓடிப்போயிடுன்னு சொல்லி கடைசி வாய்ப்பும் தர்றாரே...”

அமைதியின் சொற்கள்

உள்ளத்தில் ஒளிந்திருக்கும் ஆணங்கும்

"சகல மனிதர்களின் உள்ளத்தில் தான் அமைதி ஆரம்பிக்கின்றது."

ஒரு உன்னதமான காரணத்திற்காக ஒரு வொரு மானிடனுக்கும் அமைதியில் இருப்பதற்கான உரிமை உள்ளது. மனித அனுபவங்களிலே மிகவும் நிறைவைத் தரும் அனுபவத்தை அனுபவிப்பதற்கும் எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ள உரிமைதான் தனிநபர் அமைதியில் அனுபவம். நாம் எம்முடன் அமைதியில் இருக்கும் பொழுது ஏனையோருடன் அமைதியாக வாழ்வது சாத்தியமாகும்.

பிரேம் ராவத் அவர்கள் தனி மனித அமைதி பற்றி சிறுவயதில் இருந்தே உரையாற்றி வருகின்றார். அவர் மிக முக்கியமான இடங்களிலும் கருத்தரங்குகளிலும் உரையாற்றியுள்ளார். ஐரோப்பிய, நியூஸ்லாந்து பாராளுமன்றங்கள், ஐக்கிய நாடுகள் சபை, இத்தாலியின் செனாட் சபை, அவுஸ்திரேலியா, ஆர்ஜென்ரினா, கில்ட் கோல், லண்டன் இளைய தலைவர்களின் தாபனமும், உலகில் உள்ள பல பல்கலைக்கழகங்களும் இதில் அடங்கும்.

அவர் பல நகரங்களுக்கான கௌரவ விருந்தினர் உரிமையையும் பரிசீலகளையும் பெற்றுள்ளார். ருஜேயுனு அமைதியின் பல்கலைக்கழகத்தாலும் மேலும் அரச தாபனங்களினாலும் அமைதியின் தூதுவர் என்ற விருது இவருக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

பிரேம் ராவத் ஆற்றிய உரையில் ஒரு பகுதி

1. உலகிற்கு அமைதி தேவையென மக்கள் கூறுகின்றார்கள். நானோ உங்கள் உள்ளே தான் அமைதி தேவையெனக் கூறுகின்றேன். அமைதி உங்கள் உள்ளே இருக்கிறது. உங்கள் வாழ்க்கையில் அமைதியைக் கண்டு கொண்டு திருப்தியோடு இருப்பதற்கு தேவையான அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.

2. நீங்கள் தேடும் அமைதி உங்கள் உள்ளே உள்ளது. அதனுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள என்னால் உதவ முடியும்.

3. நான் வழங்குவது உங்கள் உள்ளே சென்று அங்குள்ள அழகை அனுபவிப்பதற்கான ஒரு வழியாகும். அந்த அழகை நான் உருவாக்குவதில்லை. அது ஒரு கற்பனை அல்ல. அது ஒரு புத்தகத்திலிருந்து வருவதில்லை. அது எண்ணங்களினால் வருவதில்லை. அது ஏற்கனவே உங்கள் உள்ளே இருக்கிறது.

- பிரேம் ராவத்

இணையத்தளம் www.wopg.org

(தொடரும்...)

சுகலாஷா - டிசம்பர் 2014

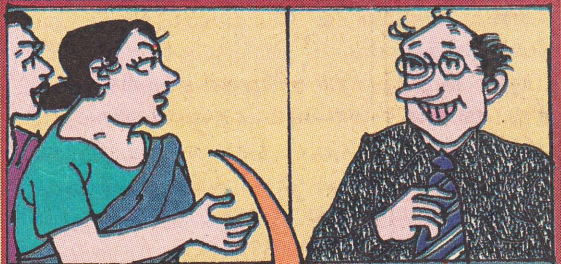
ஓவியம் எஸ். பி. சாமி 1/2 டாக்டர் கருத்து நரசிம்மன்

ஐயாசாப்

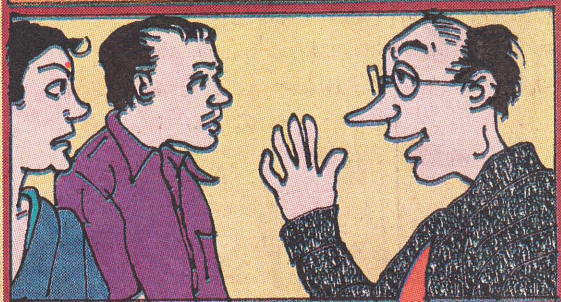
டெக்டர், என் கணவர் தினமும் சினிமா பார்க்கிற மாதிரி கனவு காண்கிறார்.



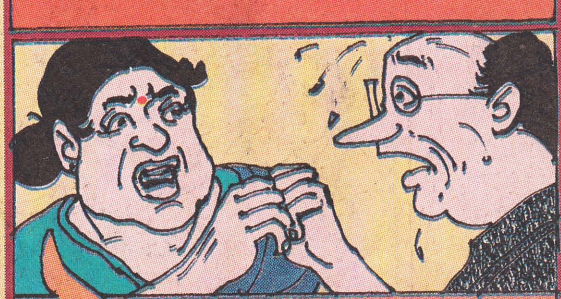
அப்படியா! சரி அதனால் உங்களுக்கு என்ன பிரச்சினை?



என்ன டெக்டர், அப்படி கேட்கிறீங்க? இவரால் அக்கம்பக்கத்து வீடுகளில் இருந்து எங்க வீட்டுக் கூரைக்கு கல் எறியிராங்க...! பெரிய பிரச்சினையா இருக்கு.



ஏன் எதுக்காக கல் எறியிராங்க..?



சண்டைக் காட்சிகள் வரும்போது தூக்கத்தில் எழுந்து நின்று விசில் அடிச்ச, கூச்சல் போடுறார் டெக்டர்.



ஒரு நோயின்

சுயவிபரக் கோவை

- * தடிப்பு, எரிச்சல், தும்மல்
- * குரல்வளையில் மாற்றங்கள், வாந்தி
- * மூச்சுவிடுவதில் சிரமம், பெருமூச்சு விடுதல்

ஏற்படும் நோய்கள்:

- * வீளிங் - மூச்சு வாங்குதல்,
- * ஆஸ்துமா - இளைப்பு நோய்,
- * சைனஸைட்டிஸ் - மண்டையில் நீர் கோர்த்தல்
- * மூச்சுப்பாதை, நுரையீரல் போன்றவற்றில் அழற்சியும் ஏற்படலாம்.

வகைகள்:

- * எண்டோஜீனஸ் ஒவ்வாமை (Endogenous Allergy): நம் உடலுக்குள்ளேயே ஏற்படும் சில மாற்றங்களால் வரக்கூடிய ஒவ்வாமை
- * எக்ஸோஜீனஸ் ஒவ்வாமை (Exogenous Allergy): வெளியில் உள்ள தூசு, வேதிபொருட்கள், உணவுப்பொருட்கள் போன்றவற்றை நம் உடல் ஏற்றுக் கொள்ளாததால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை..

ஆரம்பம்:

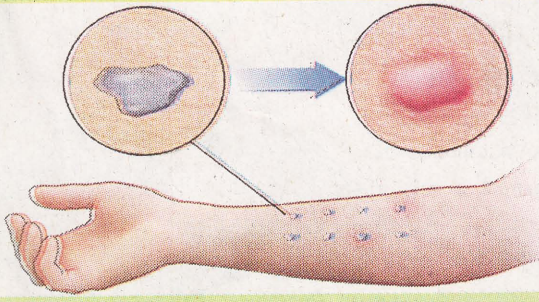
நம் உடலின் தற்பாதுகாப்பிற்காக 'இம்பூன் சிஸ்டம்' என்ற ஒரு அமைப்பு உள்ளது. சில நேரங்களில் நம் உடலில் இந்த சிஸ்டம் வேலை செய்யாமல் போய் விடுகிறது. அப்போது சாதாரணமான பொருட்களை சாப்பிட்டாலும் கூட அதைச் சரியாகக் கவனிக்காமல், இது தவறாக செயல்பட்டு ஒவ்வாமை ஏற்படுகின்றது.

அறிகுறிகள்:

- * தோல் முழுக்க பருக்கள்
- * அரிப்பு, கண் சிவத்தல்

ஒவ்வாமை Allergy





* சுவாசத்தின் வழியால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை
* தொடும் பொருட்களால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

* உணவுப் பொருட்களால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

* ஒளியால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

காரணிகள்:

- * காற்று, தூசியிலுள்ள நுண்ணுயிர்கள்
- * பூக்களில் இருந்து வெளியாகும் கண்ணுக்குத் தெரியாத மகரந்தங்கள்
- * வாகனப் புகை மற்றும் காப்பன் துகள்கள்
- * வண்ணப்பூச்சுகள்
- * உணவுகள்
- * செல்லப் பிராணிகளின் முடி, இறகு மற்றும் செதில்கள்
- * ஊசி, மருந்துகள்
- * பூஞ்சணம்

தடுப்புமுறை:

* உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒவ்வாமையுள்ள எல்லா உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

* தூசு, பூக்களின் மகரந்த தூளினால் ஒவ்வாமை ஏற்படுபவர்கள் வெளியில் செல்லும் போது முகத்தை துணியால் மூடிக்கொண்டு செல்லலாம்.

* பாய், தலையணை, மெத்தை போன்ற வற்றை தூசு இல்லாமல் தூய்மையான முறையில் பயன்படுத்தவேண்டும்.

* வீட்டில் வளர்க்கும் செல்லப் பிராணிகளை வீட்டுக்கு வெளியே வைத்து பராமரிக்கலாம். முக்கியமாக படுக்கை அறையில் அனுமதிக்கக் கூடாது.

* புதிய உடைகளை சலவை செய்த பின் பயன்படுத்துதல்.

* ஒவ்வாமை பிரச்சினை இருக்கும் நேரத்தில் உப்பில் ஊற வைத்த பொருள்களான ஊறுகாய், கருவாடு உள்ளிட்ட உணவு வகைகள், குளிர்சாதன பெட்டியில் அதிக நாட்கள் வைத்திருக்கும் பால், தயிர், இறைச்சி ஆகியவற்றை சாப்பிடக்கூடாது.

* சில சிப்ஸ் வகைகளில் அஜினமோட்டோ உப்பு சேர்க்கப்படுவதால் அவற்றை உண்பதை தவிர்க்கவேண்டும். எண்ணெயில்

பொரித்த உணவுகளையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

சிகிச்சை:

* ஒவ்வாமை எதனால் ஏற்பட்டது என்பதை அறிந்து அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

* ஒவ்வாமையால் ஏற்பட்ட பாதிப்பில் இருந்து மீள ஸ்டிராய்டு வகை மருந்துகள் பயன்படுகின்றன.

* ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்திய பொருளின் ஆன்டிஜினை மிகச் சிறிய அளவில் கொடுப்பதன் மூலம் ஒவ்வாமையைக் குறைக்க முடியும். இதனை "இம்மினோதெரபி" (Immunotherapy) என்கிறார்கள். இதனை ஊசி மூலமாகவோ அல்லது நாக்கின் அடியில் வைத்து குடிக்கும் மருந்தாகவோ பயன்படுத்தலாம். வைத்தியரின் ஆலோசனையின்படி செயற்படுவது அவசியமாகும்.

* சீரகத்தை வறுத்து தூள் செய்து தண்ணீரிலிட்டுக் காய்ச்சி குடித்து வருவதன்மூலம் ஒவ்வாமை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

* புதினாவை வாரத்தில் 3 முறை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

* வெள்ளரிக்காயை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி உப்பு கலந்த மோரில் ஊற வைத்து சாப்பிடுவதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கலாம்.

குறிப்பு:

* உங்கள் பிள்ளைக்கு கடுமையான ஒவ்வாமை இருக்கிறதா என்பதை அறிந்துகொள்ள பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

* உங்கள் பிள்ளையை ஒவ்வாமையில் இருந்து பாதுகாக்க வீட்டில் செல்லப்பிராணிகள் வளர்ப்பதை தவிர்க்கவும்.

* உங்கள் பிள்ளைக்குக் கடுமையான ஒவ்வாமை இருந்தால், ஆசிரியர்கள் மற்றும் வேறு பராமரிப்பாளர்களுக்குத் தெரிவித்திருப்பது அவசியமாகும்.

- எம். ப்ரியதர்ஷினி

உலகில் காலத்துக்குக் காலம் பயங்கர உயிர்க் கொல்லிகளாக கொடிய தொற்று நோய்கள் மக்களைப் பலி கொண்டு வருகின்றன. உயிர்க் கொல்லி நோய்களின் வரிசையில் அண்மையில் 'எபோலா' என்ற தொற்று நோய் ஆபிரிக்க நாட்டில் தோற்றமெடுத்து பல உயிர்களைப் பலி எடுத்து தற்போது வேறு நாடுகளுக்கும் பரவி உலக மக்களுக்கு அச்சத்தை ஏற்படுத்தி வருகிறது.

இந்நோய்களைப் பரப்பும் கிருமிகளை அழிக்கும் முயற்சியில் உலகெங்கும் மருத்துவ ஆய்வு நிபுணர்கள் தீவிர ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு தோல்விகளுக்கு மத்தியில் அவற்றை ஒழிக்க இடையறாது போராடி வருகின்றனர்.

எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக மக்கள் இந்நோய்களில் தாம் சிக்கிவிடாது தம்மை தற்காத்துக்கொள்ளும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது அத்தியாவசியமாகிறது. பெரும்பாலும் மக்கள் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளே இந்நோய்க் கிருமிகள் உடல்களில் தொற்றுவதற்கு பெரிதும் வழிவகுத்து விடுகின்றன.

சுகாதாரத்தைப் பேணாமல் உணவுகள் தயாரிப்பதால் நோய்க்கிருமிகள் தொற்றுவது ஒருபுறமிருக்க உணவு வகைகளின் தன்மைகளும் இந்நோய்க் கிருமிகளின் தொற்றுக்கு வழிவகுத்து விடுகின்றன.

மாமிச உணவுகள் நோய்க்கிருமிகள் தொற்றுக்கு இலகுவாக வழிவகுக்கின்றன என மருத்துவ நிபுணர்கள் ஏற்கனவே சுட்டிக்காட்டி வந்துள்ளனர். ஆயினும் தற்போது இந்த விடயம் முன்னெப்போதுமில்லாதவாறு அதிக கவனத்தைப் பெறும் நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. மாமிச உணவுகளை விட சைவ உணவுகளே பல நோய்களிலிருந்து எமது உடலைப் பாதுகாப்பதற்கும் சிறந்த ஆரோக்கியத்துக்கும் உகந்தவை என சிலாகித்துக் கூறப்படுகிறது.



உயிர்க்கொல்லிகளிடம் இருந்து

தப்ப என்ன வழி?



உடல்
நலம் இல்

லாதபோது ஒரு

மருத்துவரை நாடி ஒரு

வதை விட முக்கியமானது

நோய் வராமலே இருக்க நமது

உடம்பைப் பேணிப் பாதுகாப்ப

தாகும். ஒருவரது உணவுதான் அவரது ஆரோக்
கிய வாழ்வில் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது.

மேலைத்தேய நாடுகளில் ஒவ்வாத உணவு
வகைகளை உண்ணுவதனாலேயே மரணத்
திற்கு ஒப்பான நிறைய நோய்களால் மக்கள்
பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்று பல
ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இரு
தய நோய்கள், இரத்தக் குழாய் வெடிப்பு,
புற்று நோய், இரத்த சோகை, கழுத்து வீக்கம்,
ஈரல் கட்டி, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், எலும்பு
நோய்கள் போன்றவை இவற்றில் அடங்கும்.

உயிர்க்கொல்லி நோய்க்கிருமிகள் மாமிச
உணவுகளை இலகுவில் பற்றிக் கொள்கின்
றன என்பதால் இதன் அபாயம் தற்போது
பெரிதும் வலியுறுத்தப்படுகிறது. மாமிச
புரத உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிடுபவர்
களின் இரத்தத்தில் 'கொலஸ்ட்ரோல்' அதிக
அளவு சேர்கிறது. அதிக மிருகக் கொழுப்பும்
'கொலஸ்ட்ரோலும்' சேர்ந்த உணவு உண்ப
வர்களுக்கு புற்றுநோய் தாக்குதல் அதிகம் ஏற்
படுகின்றது என்று மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரி
விக்கின்றன.

மாமிச உணவுகளை தவிர்த்து மரக்கறி
உணவுகளை உண்போரே நல்ல உடல் நலத்
துடன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்கின்றனர் என
மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். அசைவ
உணவை தவிர்ப்பவர்கள் இருதயம் மற்றும்
இரத்த ஓட்ட வியாதிகளில் இருந்து தமது

உடலை

காப்பாற்றிக்

கொண்டுள்ளனர்

என அந்நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

ஜெர்மனிய புற்று நோய் ஆய்வு நிலையம்

ஒன்று பத்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக நடத்
திய ஆய்வுகளின் மூலம் சைவ உணவின்
நலன்கள் பற்றி ஆய்வு அறிக்கை வெளியிட்
டுள்ளது. அதில் கூறப்பட்டுள்ள சில விவ
ரங்கள் வருமாறு,

மரக்கறி உணவுகளை உட்கொண்டு
வந்தவர்கள் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றுள்
ளனர். அவர்கள் குறைந்த அளவு நோய்க
ளுக்கே இலக்காகி உள்ளனர். இருதய நோய்
மற்றும் இரத்த ஓட்ட தடையினால் ஏற்படும்
நோய்களால் அவர்களுக்கு அதிக பாதிப்பு
ஏற்படவில்லை. அவர்களது இரத்தத்தில்
'கொலஸ்ட்ரோல்' குறைவாக உள்ளது. அவர்
களுக்கு புற்று நோய் பாதிப்பும் அரிதாகவே
இருந்துள்ளது. காய்கறிகளையும் பழங்க
ளையும் பச்சையாக உண்பது உடல் நலத்திற்கு
உகந்தது எனவும் வேக வைப்பதால் இயற்
கையில் கிடைக்கும் ஊட்டமும் உயிர்ச் சத்
துக்களும் பெரிதும் அழிந்து விடும் நிலை ஏற்
படுகிறது எனவும் பலர் கூறுவதில் உண்மை
இருக்கிறது. ஆயினும் எமது உடல் ஜீரண
அமைப்பைப் பொறுத்தவரை எப்போதுமே
பச்சையாக சாப்பிடுவது பொருத்தமானதாக
இல்லை. சில காய்கறிகளைச் சமைக்கும்
போது சத்து குறையாதவையாகவும் எளிதில்
ஜீரணிப்பவையாகவும் இருக்கின்றன. ஆடு,
மாடுகளுக்கு உள்ளது போல் காய்கறிகளை
பச்சையாக ஜீரணிக்க போதிய இடம்
இல்லை என்பதும் ஜீரணிக்க உதவும்
உயிரிகளும் போதிய அளவில் இல்லை
என்பதும் உண்மையாகும். எனவே சில
காய்கறிகளை அவற்றிற்கு உரிய விதத்தில்
சமைத்து உண்ணுவது உடல் நலத்திற்கு
ஏற்புடையதாகும்.

- கே. நீத்தியானந்தன்

வலிப்பு நோய் என்பது நரம்பியல் நோய்களுள் மிகவும் முக்கியமானது. உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் புள்ளி விபரப்படி உலக சனத்தொகையில் சுமார் ஐம்பது மில்லியன் பேர் இந்நோயின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகியுள்ளனர். எனினும் இவர்களுள் எழுபத்தைந்து சதவீதமானோர் இந் நோய்க்குரிய சிகிச்சை



செல்வையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

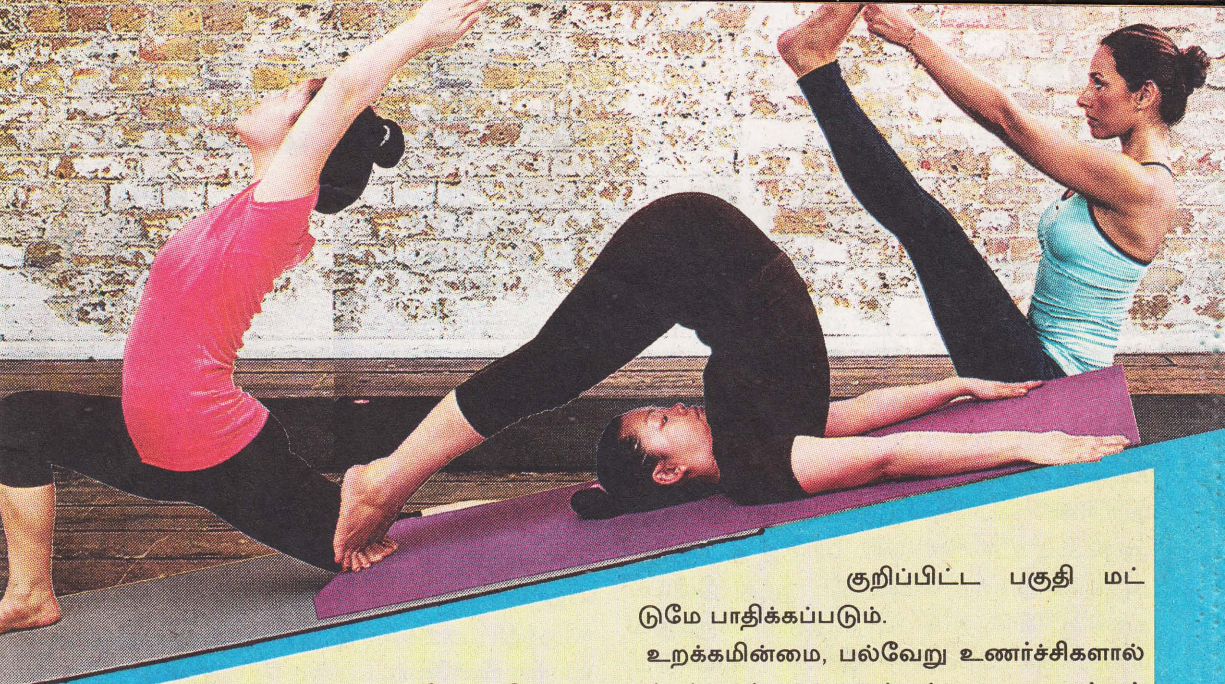
பெறுவதில்லை. சுமார் எட்டு சதவீதமான குழந்தைகளும் இந் நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். பெருமளவிலான மக்கள் இந் நோயால் பீடிக்கப்படும் இதனைக் குறித்த விஞ்ஞானபூர்வமான உண்மைகளை மக்கள் அறியவில்லை. இதனால் வலிப்பு ஏற்பட்டால் அதைத் தீர்க்கக் கோயில் குளங்களுக்குச் செல்கின்றனர். வேறு சிலர் பில்லி, சூனியம், செய்வினை என்று பரிகாரம் தேடிச் செல்கின்றனர். மேலும் சிலர் உடலில் பேய் நுழைவதாலேயே ஏற்படுகிறது எனக்கருதி வலிப்பு உள்ளவரைப் பார்த்துப் பயப்படுகின்றனர். வலிப்பு நோய் வந்து விட்டதே நம்மால் சாதாரண வேலையைக் கூடச் செய்ய முடியாதே என்று இவர்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ரோமன் நாட்டு அறிஞர் ஜூலியஸ் சீஸர் தொடங்கி தென் ஆபிரிக்க கிரிக்கட் வீரர் பாயும் புலி என்ற பெயர் பெற்ற ஜான்டி ரோட்ஸ் வரை வலிப்பு நோய்க்கு ஆட்பட்ட போதிலும் சாதனை படைத் தவர்களே!

வலிப்பு நோய் பல வகைப்பட்டது என்று பலருக்குத் தெரியாது. ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட வலிப்பு நோய் மற்றவர்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் என்று நினைக்கக் கூடாது. வலிப்பு நோய்களை மூளையின் பாதிப்பைப் பொறுத்து இரு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

வலிப்பு நோயைக் குணப்படுத்தும்

யோகா





1. மூளையின் பெரும் பகுதி பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் பெருவலிப்பு நோய்கள்.

2. மூளையின் ஒரு சிறிய பகுதியின் பாதிப்பால் ஏற்படும் சிறுவலிப்பு நோய்கள்.

பெருவலிப்பு நோய் ஏற்படுகின்றவர்களுக்கு பல்வேறு தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டு வலிப்புத் தோன்றும். கைகால் துடிப்புத் தோன்றி நினைவிழந்து விடுவார்கள். பிறகு தான் நினைவு திரும்பும். பெரும்பாலானோர் இந்த வகை வலிப்பு நோயின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகியுள்ளனர்.

சிறுவலிப்பு நோய்கள் முதுமை பெறாத வலிப்பாகும். பெரும்பாலும் மூளையின் ஒரு பகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் ஏற்படலாம். மூளையின் எந்தக் கலன் (Cells) பகுதிகள் பாதிக்கப்படுகின்றனவோ அதைப் பொறுத்து நோயின் அறிகுறிகளும் வலிப்பும் ஏற்படும்.

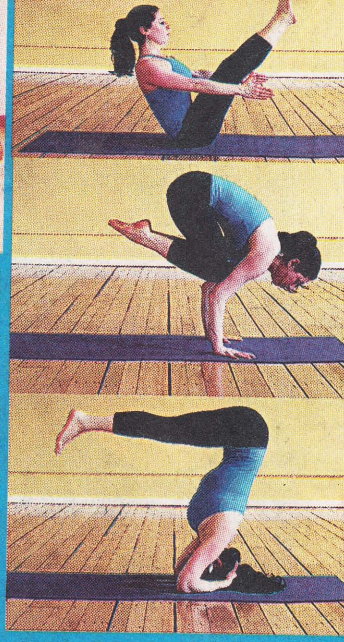
மூளையிலுள்ள கலன்களிலிருந்து அதி கப்படியான மின்னோட்டம் (Electric Current) ஓரிடத்தில் தோன்றி அது மூளையின் பிற பகுதிகளுக்கும் நரம்புகளுக்கும் திடீரெனப் பரவுகின்ற போது ஏற்படும் பாதிப்பே வலிப்பு நோயாகும். இதனால் நினைவிழத்தல் ஏற்படலாம். சிலருக்கு மூளையின் பெரும் பகுதி அதிர்வடையும். வேறு சிலருக்கு மூளையின்

குறிப்பிட்ட பகுதி மட்டுமே பாதிக்கப்படும்.

உறக்கமின்மை, பல்வேறு உணர்ச்சிகளால் உந்தப்படல், உடலுக்கும் மூளைக்கும் ஓய்வின்றி உழைத்தல், அழற்சி, மதுவின் பாதிப்பு, போதைவஸ்துப்பாவனை, மது அருந்தி விட்டுத் திடீரென நிறுத்துதல், கண்ணுக்கு எதிராய் பளிச் செனத் தோன்றும் வெளிச்சம், விட்டு விட்டு எரியும் வெளிச்சம் அல்லது ஒளி, தொலைக்காட்சிப்பெட்டியின் மிக அருகில் அமர்ந்து பார்த்தல், அதிகமான சத்தம் அல்லது ஒளி, வெந்நீரில் குளித்தல், இசை படித்தல் போன்றவற்றினாலும் வலிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

பரம்பரை மூளையில் ஏற்பட்ட பாதிப்பு, பக்கவாதம், புற்றுநோய் கட்டி, மூளையில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் போன்ற காரணிகளாலும் வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டாலும் அறுபது சதவீதமான வலிப்பு நோய்களுக்கான காரணம் தெரிவதில்லை. பாலுறவில் ஈடுபடும் போது உச்ச கட்டத்தை அடையும் போதும் பரவசத்தால் வலிப்பு நோய் ஏற்படலாம்.

பல்வேறு வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகளினாலும் வலிப்பு தோன்றலாம். இரத்தத்தில் கல்சியத்தின் அளவு குறைதல், சோடியத்தின் அளவு குறைதல், குளுகோஸின் அளவு குறைதல், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, கல்லீரல் செயலிழப்பு ஆகியவை இவற்றுள் முக்கியமானவை.



தொட்டால் தமக்கும் வலிப்பு நோய் ஏற்படு மென வலிப்பு ஏற்படும் நோயாளியைச் சிலர் தொடுவதற்கே பயப்படுகிறார்கள். வலிப்பு ஏற்பட்டவர்களை முதலில் மிகவும் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு எடுத்துச் சென்று ஒரு பக்கமாகக் குப்புறப்படுக்க வைக்க வேண்டும். அவரின் சுவாசக் குழாய்களில் ஏதாவது அடைப்பு உள்ளதா எனப் பார்த்து இருந்தால் அதனை அகற்ற வேண்டும். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் வலிப்பு நீடித்தால் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். பற்களுக்கிடையே கைக்குட்டையை வைக்க வேண்டும். உலோக மற்றும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களை வைக்கக்கூடாது.

மூளை பல மில்லியன் நரம்பு கலன்களைக் (Nerve Cells) கொண்டுள்ளது. இவற்றை 'நியூரோன்ஸ்' (Neurons) என அழைப்பர். இவைதான் மூளையிலுள்ள கலன்களிலிருந்து அதிகப்ப

டியான மின்னோட்டத்தை தோற்றுவித்து பிற பகுதிகளுக்கும் நரம்புகளுக்கும் பரவச் செய்கின்றன. மூளையின் இயக்கம் இவற்றிலேயே நடைபெறுகிறது. 'நியூரோன்களின்' செயற்பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்படும் போதே வலிப்பு நோய் ஏற்படுகிறது. யோகா இவ்வாறான பாதிப்பு ஏற்படாமல் தடுத்து வலிப்பு நோய் தாக்காது பாதுகாக்கும் அபார வலிமை கொண்டது. பழம் பெரும் கலையான யோகாவின் வலிப்பு நோய் ஏற்படாது தடுக்கும், ஏற்பட்ட நோயைக் குணப்படுத்தும் யோகாவின் அபார திறன் பல்வேறு ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதனால் தற்போது யோகா உலகில் வலிப்பு நோய்க்கு மாற்று மருத்துவமாகப் பிரபல்யமடைந்துள்ளது.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொண்டு ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம் போன்ற யோகாப் பயிற்சியில் கிரமமாக ஈடுபட வலிப்பு நோய் எம்மை நெருங்கவே பயப்படும். ஏற்பட்ட நோயும் பறந்தோடி விடும். யோகாவில் ஈடுபடும் போது மூளையின் கலன்களுக்கு நல்ல ஓய்வு ஏற்படும். பத்மாசனத்தில் இருந்து ஓங்கார மத்திரத்தை உச்சரித்தல் வலிப்பு நோய்க்குச் சிறந்த மருந்தாகும். ஆசனங்கள் உடலுக்கும் உடல் இயக்கத்திற்குமிடையே சம நிலையைப் பேணும்.

(மிகுதி அடுத்த வாரம்)

ஒருவருக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டு நீண்ட நேரம் அது நீடித்து நோயாளி சுயநினைவிழந்து இருப்பாரேயானால் சில நேரங்களில் அவரின் மூளையில் பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் வலிப்பு நோய்க்கு பல்வேறு நவீன சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. எனினும் சில குழந்தைகளுக்கு வாழ்நாளின் ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் வலிப்பு பிறகு வளர, மருந்துகள் பயனளிக்காமல் தொடர்ந்து வலிப்பு ஏற்படுவதும் உண்டு. மது அருந்துவதை இவர்கள் நிறுத்தி விட வேண்டும்.

அபாயகரமான வேலைக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்து விடலாம். மிகவும் உயரமான இடங்களில் வேலை செய்தல். கடலில் மூழ்கிச் செய்யக் கூடிய பணிகள், இயந்திரங்களுக்கு அருகிலான பணிகள், இயந்திரங்களை இயக்கும் பணிகள், வாகனங்களை விமானங்களை ஓட்டும் பணிகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது.

மருந்துகளால், குணப்படுத்த முடியாத தொரு நோயான வலிப்பு நோயை எளிய யோகா குணப்படுத்தும் எனப் பல்வேறு ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

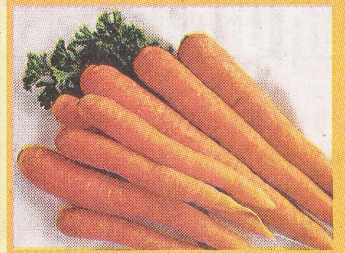
கொழுப்பை கரைக்கும் கரட்



கரட்டை சமைத்து உண்பதை விட, பச்சையாக சாப்பிடும் போது அதிலுள்ள பெரும்பான்மையான சத்துக்கள் அப்படியே கிடைக்கும். கல்சியம், விட்டமின் 'ஏ', 'டி', 'இ' சத்துக்கள் கரட்டில் அதிகம் உள்ளது. விட்டமின் 'ஏ' சத்து நிறைந்துள்ள காரணத்தால் ஆரோக்கியமான கண்களுக்கும், சருமத்திற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் பயனுள்ளது. இதில் நிறைந்துள்ள "பீட்டா கரோட்டின்" கொழுப்பைக் கரைப்பதோடு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை அதிகப்படுத்துவதாக விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கின்றனர்.

- * தினமும் ஒரு கரட் சாப்பிடுவதன் மூலம், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகளை அகற்றலாம். குடற்புண்கள் வராமல் பாதுகாக்கலாம்.
- * கரட் சாற்றுடன், எலுமிச்சை சாறு கலந்து குடித்தால் பித்த நோய்கள் குணமடையும்.
- * வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுவலி இருப்பவர்கள், கரட்டை அரைத்து "ஜூஸ்" செய்து குடிக்க விரைவில் குணமடையும்.
- * பால் பிடிக்காத குழந்தைகளுக்கு பாலுடன் கரட்சாறு கலந்து "கரட் மில்க் ஷேக்" செய்து கொடுக்கலாம். இதில் கல்சியம் இருப்பதால் எளிதில் சமிபாடடையும்.
- * வாயுத் தொல்லையால் அவதிப்படுவார்களுக்கு கரட் "ஜூஸ்" மிகவும் நல்லது. பசியைத் தூண்டி, சிறுநீர் பெருக்கியாகவும் செயல்படும்.
- * சருமம் வறண்டு போய், அரிப்பு ஏற்பட்டால், கரட்டைத் துருவி "சலட்" செய்து சாப்பிடலாம்.
- * இன்சலின் அதிகம் சுரக்க உதவுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் கரட்டை அளவோடு சாப்பிடலாம்.
- * புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கு கீமோதெரபி கொடுக்கும் போது பக்க விளைவுகளின் தாக்கத்தைக் குறைக்க 48 நாட்கள் கரட் "ஜூஸ்" குடித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஆரம்பநிலை புற்று நோய்க்கு கரட் அருமருந்தாக செயல்படுகிறது.
- * கரட்டினை பச்சையாகவே நிறைய சாப்பிடலாம். தினமும் கரட்டினை சாப்பிடுபவர்களுக்கு 'ஸ்ட்ரோக்' எனப்படும் பக்கவாத நோய் ஏற்படாது என்று மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.
- * கரட்டில் உள்ள "பீட்டா கரோட்டின்" மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைக்க உதவுகிறது.

மஞ்சு ப்ரியா



உடல் மாற்றங்கள் குறித்த குழப்பம் ஒருபுறமிருந்தாலும் உடலழகு மீதான கவனம் விடலைப் பருவத்தினருக்கு அதிகமாகவே உள்ளது. எதிர் பாலினத்தை ஈர்க்கும் ஆர்வம் ஏற்படுவதால் அதற்கு உடலழகே ஆயுதம் என்பதை இருபாலாருமே புரிந்து கொள்கிறார்கள். எனவே தங்களின் தோற்றத்திலும் அலங்காரத்திலும் அதிக கவனம் செலுத்த ஆரம்பிக்கிறார்கள். விடலைப் பருவத்தில் உள்ள ஆணும் பெண்ணும் வெளியே கிளம்பும் முன்னர்கண்ணாடியே கதியாகக்கிடப்பது இதன் காரணமாகத்தான். முகத்தை அலங்கரித்துக் கொள்வது, எடுப்பான ஆடைகளை தேர்ந்தெடுப்பது எனத் தங்களின் உடலழகு குறித்த சிந்தனைகளிலேயே எப்போதும் அவர்கள் மூழ்கிக் கிடப்பார்கள்.

பார்ப்பதற்கு அசிங்கமான தழும்போ, முகப்பருவோ இருந்தால் அதற்காக மிகவும் கவலை கொள்கின்ற போக்கும் அவர்களிடம் காணப்படும். ஆண்கள் தங்கள் (Personality) ஆக உயரமாக இல்லை, சரியான உருவ



Dr. ந.திருவனோதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad. Dip in Counselling
Psychology (UK)

நுழைந்த ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஆழ் மனதில் சில அடிப்படையான உணர்வுகள் வேரூன்றி விடும். தங்களது எதிர் பாலினத்தை நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களோடு நெருக்கமான உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களோடு அன்பாக பேச வேண்டும் என்றெல்லாம் ஆசைப்படுவார்கள். அதற்காகவே தமக்கு பிடித்த எதிர்பாலினத்தோடு நெருக்கமாக பழகுவார்கள். படிப்பு அல்லது தொழில் புரியும் இடங்களில் சந்தித்துப் பேசுகை

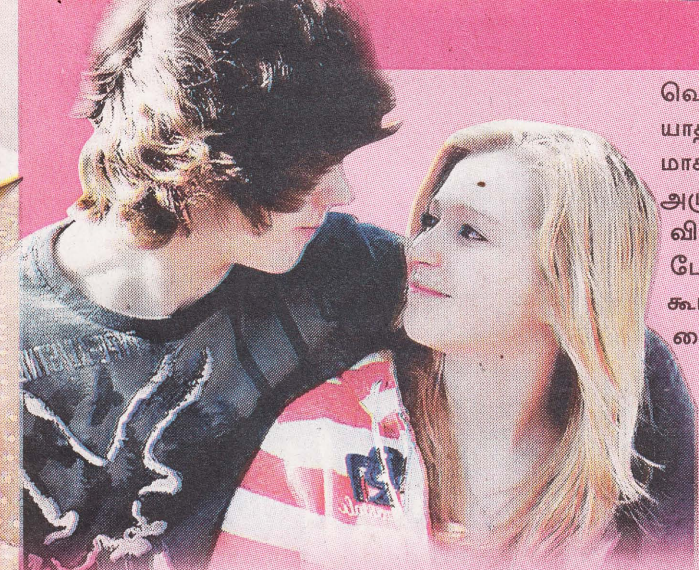
யில் ஒருவரையொருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ள வாய்ப்பு கிடைப்பதில்லை. எனவே ஒருவரையொருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக Hotel, Park, Beach என வெளியில் செல்கிறார்கள். சிலர் இச்சந்தர்ப்பங்களையே காதலிக்கிறோம் என்ற பெயரில் பாலுணர்வைத் தீர்த்துக்

பள்ளிக் கரகவரவ் பரழுகும் விடலைகள்...

அமைப்பு இல்லையே என கவலையுறுவதும், பெண்கள் தங்களது மார்பக வளர்ச்சி சரியாக இல்லை, முடி நீளமாக இல்லை என்றெல்லாம் குறைபட்டுக் கொள்வதும் இந்தப் பருவத்தில் இயல்பாக நிகழும். அதே சமயம் தாங்கள் மிகவும் அழகாகவும் இளமையாகவும் இருப்பதாகவும் தங்களைக் கண்டு எதிர்பாலினம் மயங்குவதாகவும் பகற்கனவு காண்பது கூட நிகழும்.

விடலைப் பருவத்தில்





கொள்வதற்காகவும் பயன்படுத்துவதுண்டு. பரஸ்பரம், புரிந்து கொள்வதற்கான இந்தச் சந்திப்புக்கள் வெளிப்படையாக நடக்கிறதா? இரகசியமாக நடக்கிறதா? என்பது அவரவர் சமூகம் மற்றும் வீட்டுச் சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்து மாறுபடுகிறது. ஆண், பெண் சந்திப்பை ஏற்றுக் கொள்ளாத சூழலில் இருக்கிறவர்கள் தங்களது சந்திப்பை இரகசியமாக அமைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

ஆனால் பொதுவாக ஆண்கள் பொது இடத்தில் பெண்களைச் சந்திப்பதையே விரும்புகிறார்கள். அப்போதுதான் அவர்களின் பெருமை உயரும் என்பது அவர்களின் எண்ணம். ஆனால் பெண்கள் வெளிப்படையான சந்திப்புக்களை விரும்புவதில்லை. அப்படிச் சந்திப்பதால் தங்களது கௌரவமும் மானமும் பறி போய் விடுமோ என்று கூச்சப்படுவார்கள்.

பாலுணர்வு மிகுந்த மன நிலையும் எதிர்பாவினத்தோடு பழக வேண்டும் என்ற துடிப்பும் ஒரு புறமிருந்தாலும் மறுபுறம் அவற்றை

வெளிப்படையாக செயல்படுத்த முடியாத சமூகக் கட்டுப்பாடுகளின் காரணமாக விடலைப் பருவத்திலுள்ளவர்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாவது வாடிக்கையான விடயம். சமூகம், கலாச்சாரம், பண்பாடு போன்ற பல்வேறு தடைகள் இருந்தும் கூட இன்றைய விடலைப் பருவத்தினரிடையே திருமணத்திற்கு முன்பே பாலுறவு கொள்கின்ற பழக்கம் அதிகரித்திருக்கிறது. தன்னிச்சையாக ஊர் சுற்றுவதும் செயல்படவும் விடலைப் பருவத்தினர் எடுத்துக் கொள்கின்ற சுதந்திரம் சமவயது கொண்டவர்களால் ஏற்படுகின்ற தாக்கம் பாலுணர்வை மையமாக கொண்டு மீடியாக்கள் (Media) முன் நிறுத்துகின்ற விடயங்கள் சமூகத்தின் தடைகள் போன்ற திருமணத்திற்கு முன்பு பாலுறவு கொள்வதற்கான காரணங்களாக சுட்டிக் காட்டப்படுகிறது.

திருமணத்திற்கு முந்திய இத்தகைய பாலுறவின் காரணமாக ஆண்களை விட பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அதன் பின் விளைவுகள் பெண்ணின் குடும்பத்தையே பெரிதும் பாதிக்கின்றது. பெண்ணுக்கோ அவளின் குடும்பத்திற்கோ ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பற்றி பெரும்பாலான ஆண்கள் கவலைப்படுவதில்லை. ஆண்களைப் பொறுத்த வரையில் தங்கள் பருவத்திற்குரிய பாலுணர்வைத் தீர்த்துக் கொள்வதுதான் முக்கியமாகப்படுகிறது. அதன் பின் விளைவுகளுக்கு அவர்கள் பொறுப்பேற்பதில்லை.

சமூக மாற்றத்தின் காரணமாக இளம் வயதுத் திருமணங்கள் தற்போது நடப்பதில்லை. அதனால் நாம் இளம் வயது



கர்ப்பமும் குறைந்திருக்குமே என்று நினைக்கலாம். அதுதான் இல்லை. முன்பை விட இளம் வயது கர்ப்பம் தற்போது தான் அதிகரித்துள்ளது. திருமணத்திற்கு முன்பு பாலுறவு கொள்வது அதிகரித்திருப்பதே இதற்கு காரணம்.

மிகச் சிறிய வயதிலேயே கர்ப்பத்தைச் சமக்கிற பெண்ணின் மனம் உடல் இரண்டுமே கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகின்றது. குறிப்பாக இளம் வயது தாயின் உடல் நலம் முற்றிலுமாகச்

சீர் கெட்டுப்போகிறது. அவளின் உடலே போதுமான வளர்ச்சி பெறாத நிலையில் இன்னொரு உயிரை தாங்கக் கூடிய சக்தியும் பலமும் அவளிடம் இருப்பதில்லை. அந்த வயதில் இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் முழுமையாக வளர்ச்சியடையாது என்பதால் சுகமாக அமைய வேண்டிய சிசு பெரும் சமையாகி விடுகிறது. விடலைப் பருவத்தில் ஒரு பெண்ணுக்கு முழுமையான மன வளர்ச்சி இருக்காது. எனவே ஒரு குழந்தையை எப்படி வளர்ப்பது என்கிற மனப்பக்குவம் அவளிடத்தில் இருக்காது. அதனால் பொறுப்பான தாயாகவும் அவளால் செயல்பட முடியாமல் போகிறது.

இதில் கொடுமை என்னவென்றால் பல பெண்களுக்கு பாலுறவின் மூலம் கர்ப்பம் உருவாகும் என்கிற அடிப்படை உண்மை கூட தெரியாமல் இருப்பதுதான். இன்னும் சில பெண்களுக்கு தாங்கள் கர்ப்பமாக உள்ள விபரம் கூடத் தெரியாது. வயிறு மெல்ல மெல்ல பெரிதாகி வருவதைக் கவனிக்கிற மற்றவர்கள் கண்டு பிடித்து சொல்லும் போதே அவர்களுக்கும் தெரிய வருகிறது.

திடீரென்று இந்த உண்மையை இளம் வயது தாய் உணர்ந்து கொள்கின்ற போது மனதளவில் அவள் சிதைந்து போகிறாள். முறை தவறியவள் என்கிற சமுதாயத்தின் முத்திரை பெற்றோரின் ஏச்சு அக்கம் பக்கத்தாரின் கேவலப்பேச்சுக்கள் என அவளது வாழ்க்கை நரகமாகி விடுகிறது. பல பெற்றோர்கள் தங்களது மகள் கருவுற்றிருக்கிறாள் என்பது தெரிந்ததும் உடனடியாக கருச்சிதைவு செய்ய முயற்சிக்கிறார்கள். அவ்வாறான கருச்சிதைவுகள்

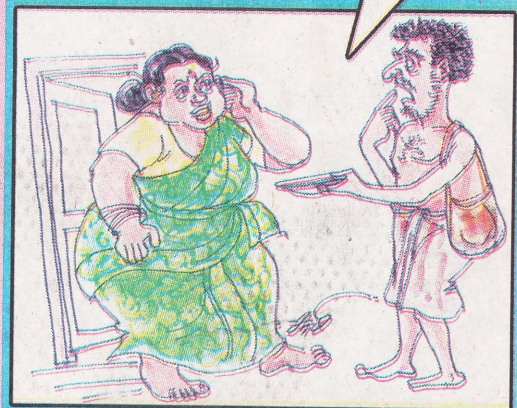
(Abortions) பெண்ணின் உடல் நிலையை இன்னும் மோசமாக்குகிறது. சில சமயங்களில் உயிரிழப்பும் ஏற்படுகிறது.

இளம் வயது கர்ப்பத்தின் விளைவாக இவ்வளவு இன்னல்களை அனுபவிக்கிற பெண்ணுக்கும் திருமண வாழ்க்கையை சமூகமாக எதிர்கொள்கின்ற மன நிலை இருக்காது. கணவனோடு பாலுறவில் கூட இயல்பாக ஈடுபட முடியாமல் போய்விடும். விடலைப் பருவத்தில் அவள் செய்த தவறு அவளது பிற்கால வாழ்க்கையையே முற்றிலும் கேள்விக்குறியாக்கி விடுகிறது.

- தொடரும்...

"அம்மா தாயே... பிச்சை போடுங்க, நான் வாய் பேச முடியாத ஊமை."

"பக்கத்து வீட்டுல போய் கேளுப்பா... எனக்கு காது கேட்காது."



காய்ச்சல் என்றால் அதில் பல வகைகள் உள்ளது. இரவு நேரத்தில் மட்டும் வரும் காய்ச்சலை பற்றி எத்தனை பேருக்கு தெரியும்? பகல் நேரத்தில் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் இரவில் மட்டுமே காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது. இதனால் அமைதியற்ற இரவை கழிக்க வேண்டியிருக்கும். அதன் விளைவாக காலையில் சோர்வுடன் காணப்படுவீர்கள். உங்கள் உடலுக்கு தேவையான தூக்கமும் ஓய்வும் உங்களுக்கு கிடைக்காமல் போகும். இது உங்களுக்கு எரிச்சலை உண்டாக்கும். இரவில் மட்டும் காய்ச்சல் வருவது பெரிய குறையாகவே உள்ளது. ஒரு வேளை, நீங்கள் இரவில் மட்டும் காய்ச்சலால் அவதிப்பட்டு வந்தால், முதலில் அதற்கான அறிகுறிகளை கவனிக்க வேண்டும். அதற்கான அறிகுறிகளாயின் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

* வெளிப்புற காய்ச்சலூட்டிகள் வெளியில் இருந்து பயணித்து உங்களின் உடலுக்குள் நுழைய முற்படும். இதனால் இரவில் மட்டும் அதிகமான காய்ச்சல் ஏற்படலாம். இவ்வகையான காய்ச்சலூட்டிகள் உடலில் நச்சுத் தன்மையை உண்டாக்கும். இது உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை வெகுவாக பாதிக்கும். ஒற்றைக்குழிக்கலம் (மோனோசைட்ஸ்) மற்றும் இரத்த விழுங்கணுக்கள் (மேக்ரோஃபேஜஸ்)

ஆகியவற்றினால் இந்த காய்ச்சலூட்டிகள் உடலுக்குள்ளேயே உற்பத்தியாகும். வெளிப்புறத்தில் இருந்து காய்ச்சலூட்டிகள் உடலுக்குள் நுழையும் போது, மேலும் காய்ச்சலூட்டிகள் உற்பத்தியாக அது தூண்டும். இதனால் காய்ச்சல் அதிகரிக்கும்.

● சுவாசக்குழாய் தொற்றுக்கள், சளி மற்றும் இதர சுவாசக்குழாய்தொற்றுக்கள் இருந்தாலும் இரவு நேரங்களில் காய்ச்சலை உண்டாக்கும். சில நேரங்களில், சாதாரண சளியினால் உங்கள் உடல் பாதிக்கப்பட்டு, அதனால் இரவில் காய்ச்சல் ஏற்படலாம்.

● சிறுநீரக குழாய் தொற்றுக்கள் இருக்கும் போது இரவு நேரத்தில் காய்ச்சல் ஏற்படும். சிறுநீரக குழாயில் அதிகமான வலி இருந்து அதனுடன் நச்சுத் தன்மை கலந்திருந்தால் காய்ச்சல் ஏற்படலாம். இந்த நேரத்தில் மருத்துவரை கண்டிப்பாக அணுக வேண்டும்.

● இரவு நேரத்தில் காய்ச்சல் ஏற்படுவதற்கு சரும தொற்றுக்கள் முக்கிய காரணமாக உள்ளது. தொற்றுக்கள் அதிகமாக இருப்பின் பரிசோதனை செய்து சிகிச்சைப் பெற்றுக் கொள்வது முக்கியமாகும்.

● ஒவ்வாமை மருந்துகளை பயன்படுத்துவதால் உடல் அரிப்பு, வயிற்றுவலி, தலை சுற்று போன்ற அழற்சிகள் ஏற்பட்டால், இரவு நேரத்தில் காய்ச்சல் ஏற்படும். சாதாரண ஒவ்வாமை பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடும். அதனால் அதனை சரிவர கவனித்தல் வேண்டும்.

- நவீனி

இரவு நேரத்தில் மட்டும் காய்ச்சலா...!

சினே

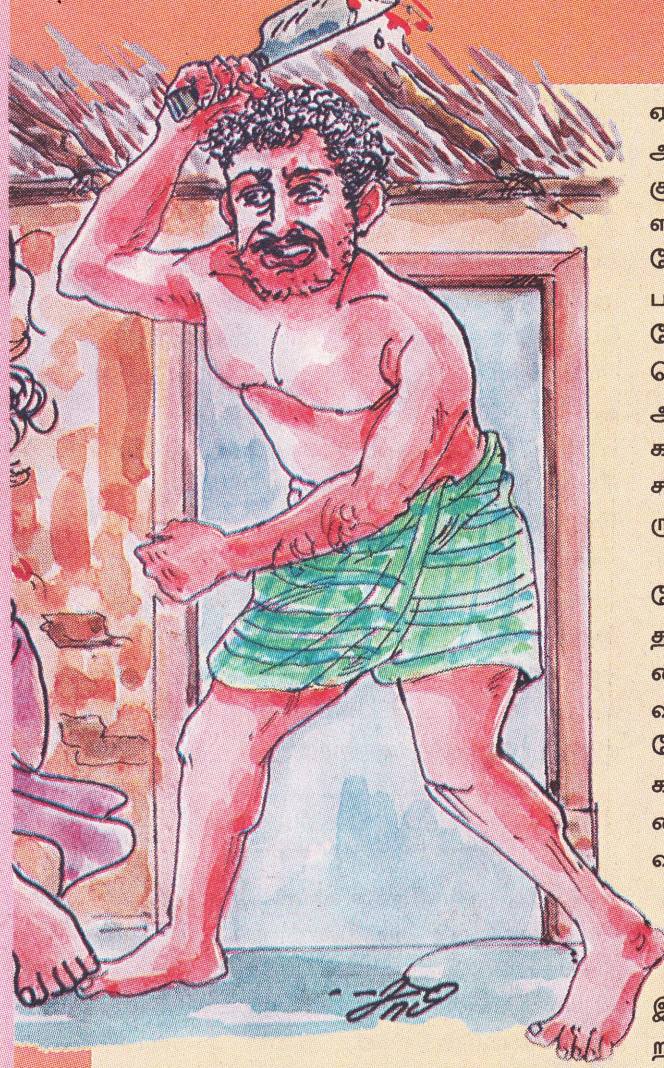
கொண்டு வரும் சிறுமை



சூரியன் வானத்தின் உச்சிக்கப்பால் மேலே மேலே போய்க் கொண்டிருந்தான். வயலில் தன்னந்தனியானாக தரையைக் கொத்திக் கொண்டிருந்த சின்னசாமி அதற்கு மேல் தாக்குப்பிடிக்க முடியாதென்பதை உணர்ந்து வேலையை முடித்துக்கொண்டு வீடு திரும்ப நினைத்தான். வயிறு வேறு "பசி பசி" என்று குடைந்தது. மண்வெட்டியை வயலோரத்து ஓடையில் கழுவிக் கொண்டு தோளில் தூக்கிப் போட்டவாறு வீடு நோக்கி நடந்தான்.

பரபரப்புடன் தனது ஓலைக் குடிசைக்குள் நுழைந்து வரித்துக் கட்டியிருந்த தனது நாலு முழ வேட்டியை உருவி கொடியில் போட்டு விட்டு சாரத்தைக் கட்டிக் கொண்டு விறு விறு என்று கிணத்தடிக்குக் சென்று அவசர அவசரமாகக் குளித்தான். அவனது இப்போதைய நினைப்பெல்லாம் மனைவி மீனாட்சி சுவையாகச் சமைத்திருக்கும் சாப்பாட்டை ஒரு கை பார்த்து விட வேண்டுமென்பதுதான்.

அவன் குளித்து விட்டு தலையைத் துடைத்துக் கொண்டே மெதுவாக குசினிப் பக்கம் எட்டிப் பார்த்தான். அங்கே அவன் கண்ட காட்சி அவன் எதிர்பார்ப்பு அனைத்தையும் சின்னா பின்னமாக்கியது. அரிசி இன்னமும் உலையில் வைக்கப்படவே இல்லை.



அவன் வாங்கிக்கொடுத்த மீன் இன்னமும் வெட்டி சுத்தப்படுத்தப்படாமல் அப்படியே ஒரு தட்டில் கீழே கிடந்தது. பக்கத்திலேயே மீன் வெட்டுவதற்காக வைக்கப்பட்டிருந்த கத்தி பளபளத்துக் கொண்டிருந்தது. கறி சமைப்பதற்கான எந்த ஆயத்தங்களும் செய்யப்பட்டிருக்கவில்லை. அவன் மனைவி கலைந்த கூந்தலுடன் எண்ணை வடிந்த முகத்துடனும் கண்ணைக் கசக்கிக் கொண்டு புகை மூட்டத்துக்கு மத்தியில் அடுப்பை மூட்டுவதில் ஊதி ஊதி பகீரத பிரயத்தனப் பட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

சின்னச் சாமியின் மனம் ஒன்றைப் பற்றி மட்டுமே சிந்தித்தது. அது இப்போதைக்கு சாப்பாடு கிடைக்காது என்பது மட்டும்தான்.

அடுத்த கணம் அவன் கோபம் ஜில்லென்று அவன் மண்டையில் உச்சக் கட்டத்துக்கு

ஏறியது. அன்றைக்கு காலையில் இருந்தே அவன் மனநிலை சரியாக இல்லை. பல குழப்பங்களை அவன் எதிர்கொண்டு சமாளிக்க வேண்டியிருந்தது. அதிகாலையிலேயே கடன் கொடுத்தவன் வந்து தனது பணத்தைத் திருப்பித் தா என்று சண்டை போட்டு விட்டுப் போயிருந்தான். வயல் வெளியில் சரியாக ஏர் பிடிக்க முடியாமல் அவனது மாடுகள் அவன் பேச்சைக் கேட்காமல் குழப்படி செய்தன. அவற்றுக்கு நாலு சாத்து சாத்தியும் அவன் கோபம் அடங்கியிருக்கவில்லை.

காலையில் வயலுக்குச் சென்று பார்த்த போது அவனுக்கு அடுத்த வயல் காரணான தங்கவேலு அவனுக்கு வர வேண்டிய தண்ணீரை மறைத்து தனது வயலுக்கு திருப்பி விட்டிருந்தான். இந்த அநியாயத்தை தட்டிக் கேட்க வேண்டும் என்று கோபத்துடன் தங்கவேலுவின் வீட்டுக்குச் சென்ற போது அவனது நல்லவேளை அவன் வீட்டில் இருக்கவில்லை.

இப்போது அவனது எல்லாக் கோபங்களும் அவன் மனைவி மீதே திரும்பியிருந்தது. மீனாட்சியை அவன் அடித்து உதைப்பது இது முதல் தடவையல்ல. அவளுக்கு நன்றாகவே தெரியும் தன் கணவன் தன்னை அடித்து உதைப்பதெல்லாம் தன் மீது உள்ள கோபத்தினால் அல்லவென்று. அவள் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் பொறுமையை கடைப்பிடிப்பாள். அவளது அந்தப் பொறுமை கூட சின்னசாமியின் கோபத்தை கூட்டுமேயன்றி குறைக்காது.

ஆனால் மீனாட்சி அவன் அடி உதைகளை ஒரு பொருட்டாகவே கருதியதில்லை. தான் அன்றாடம் உண்டு உறங்குவது போன்ற ஒரு நிகழ்வாகவும் தன் வாழ்வு அப்படித்தான் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றது என்றும் தன்னைத் தானே சமாதானப்படுத்திக் கொள்வாள். ஆனால் எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு எல்லை உண்டு. பொறுமையின் உறைவிடம் என்று வர்ணிக்கப்படும் பூமித்தாய் கூட ஒரு கட்டத்தில் மனிதனின் தொல்லை தாங்க முடியாமல் தன்னை சிலிர்த்துக் கொள்

வதில்லையா? அதனால் தானே எரி மலைகளும் பூகம்பங்களும் மண்சரிவுகளும் தோன்றி மனிதனை எச்சரிக்கின்றன. மீனாட்சி போன்ற பொறுமையுள்ள தாய்கூட ஒரு எல்லைக்கப்பால் செல்லும் போது பொறுமை இழக்கத்தான் செய்வாள்.

நாய்க்குப் பிறந்தவளே கரிக்கட்டை மூஞ்சிக்காரி கேடு கெட்ட நாயே. உனக்கு நேரத்துக்கு சாப்பாடு செய்யத் தெரியாதா? களவாணி சிறுக்கி சின்னசாமி கோபத்தில் ஆவேசமாகக் கத்தினான்.

காலையில் இருந்தே அடுப்போடு போராடிக் கொண்டிருந்த மீனாட்சியும் பொறுமையின் எல்லையை அடைந்திருந்தாள். சின்னசாமியின் கோபத்துக்கு ஈடு கொடுத்து அவளும் கத்தினாள். புகை மூட்டத்துக்குள் திணறித் தத்தளித்துக் கொண்டிருந்த அவள் ஆமா... வந்துட்டாரு இனி மேலும் அடுப்பெரிக்க வேணுமா? வேணாமா? என் தலையை வைத்துதான் எரிக்கணும். வீடல் ஒரு வெறகுக் கட்டை கூட மிச்சமில்ல. மழையில் நனைஞ்சுத பொறுக்கி எப்படி பத்த வைக்கிறது. இது எல்லாம் யோசிக்க மாட்டியா? கண் எரிச்சல் தாங்க முடியாமல் சில நீர்த்துளிகளும் அவள் கண்களில் கசிந்திருந்தன.

அவள் எதிர்த்துப் பேசியதை தாங்கிக் கொள்ள முடியாத சின்னசாமி வாய்க்கு வாய்பேசுறியா? அவ்வளவு ராங்கியா என்று ஏசியவாறே கீழே கிடந்த மீன் வெட்டும் கத்தியை எடுத்துக் கொண்டே மீனாட்சி மீது பாய்ந்தான். கத்தி அவள் தோள் பட்டையில் இறங்கியது. மீனாட்சி ஓவென அலறினாள். அவள் அலறல் கேட்டு ஓடி வந்த சின்னசாமியின் தமையன் பெரியசாமி இரண்டாவது வெட்டு விழு முன்பே சின்னசாமியை மடக்கிப் பிடித்து தடுத்து விட்டான். மீனாட்சி ரத்தம் சொட்ட சொட்ட கீழே வீழ்ந்து கிடந்தாள்.

பிறகு அங்கு கூடியவர்கள் மீனாட்சியை அழைத்துச் சென்று வைத்தியசாலையில் சேர்த்தனர். அவள் உடம்பில் அளவுக்கதிகம் இரத்தம் வெளியேறி இருந்ததால் அவளுக்கு இரத்தம் செலுத்தப்பட்டு இரண்டு நாட்

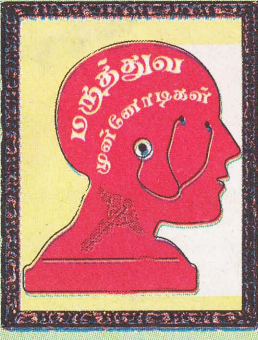
களின் பின்னரே சுய நினைவுக்குத் திரும்பினாள். அவள் கண் விழித்த உடனேயே முதல் தேடியது சின்னசாமி அங்கு இருக்கிறானா என்று தான். அவனை அங்கு காணவில்லை என்றதும் அவள் கவலையால் அதிர்ந்து போனாள். பின் தாதிகள் வந்த போது தன் கணவனைப் பற்றி விசாரித்தாள்.

அவர்கள் சின்னசாமியை பொலிஸில் கூட்டிப் போய் நிமாண்டில் வைத்து விட்டார்கள் என்றார்கள். அதனைக் கேட்டு மீண்டும் மூர்ச்சையானாள் மீனாட்சி. தாதியர் இது விடயத்தை டொக்டருக்கு அறிவித்தனர். டொக்டர் வந்து விசயத்தை ஆராய்ந்து பார்த்த போது மீனாட்சி தன்னருகில் கணவன் இருப்பதையே விரும்புகிறாள் என்பது புரிந்தது. அவர் ஒருவாறு பொலிஸிடம் பேசி சின்னசாமியை மீனாட்சியின் அருகில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொண்டார்.

எஸ். ஷர்மினி

அடுத்த நாள் அவள் கண் விழித்த போது சின்னசாமி தன் அருகில் இருப்பதை அவ தானித்தாள். அவள் மனம் மிக மகிழ்ந்தது. அவன் அவள் தலையை தடவிக் கோதி ஆசுவாசப்படுத்தினான். அவள் அவனைப் பார்த்து புன்னகைத்தாள். இந்த நாட்களில் அவன் ஒழுங்காக சாப்பிட்டானா என்று விசாரித்தாள். இன்னும் சில தினங்களில் தனக்கு சுகமாகி விடும் என்றும் அதன்பின் வீடு திரும்பி அவனுக்கு தன்னால் சமைத்துத் தர முடியும் என்றும் கூறினாள்.

இருந்தாலும் சட்டம் அதன் பணியைச் செய்தது. சின்னசாமிக்கு அவன் செய்த செயலுக்காக மூன்று மாதங்கள் கடுழியச் சிறைத் தண்டனை கிடைத்தது. அவன் தான் செய்த செயலுக்கு தனக்கு மரண தண்டனை கிடைத்தாலும் தரும் என்று கூறி விட்டுச் சென்றான். ஆனால் இதனால் பாதிக்கப்பட்டவள் மீனாட்சிதான். அவள் தன்னைத்தானே நொந்து கொள்வதைத் தவிர வேறு வழியிருக்கவில்லை. இவ்வாறு சினம் என்பது வரலாற்றில் பாரதூரமாக பலரின் வாழ்வை அழித்தொழித்துள்ளது.



உயிர்கொல்லி நீரிழிவுக்கு தீர்வு கண்ட மனித காவலர்கள்

(சென்ற வார தொடர்ச்சி)

சிறிய எதிர்பார்ப்பு

டன் வந்த பேண்டிங்

அவர்கள் மெக்லியோட்டின் பூரண சம்மதமும் ஒத்துழைப்பும் கலந்த வார்த்தைகளைக்கேட்டு உணர்ச்சி வசப்பட்டுப் போனார்.

நா தழுதழுக்க, “உங்களுக்கு எப்படி நன்றி சொல்வ தென்றே தெரியவில்லை” என்றார். பின்னர் சிறிது நேரத்தில் தன்னை சுதா



கரித்துக்கொண்டு மெக்லியோட்டை நோக்கி இப்படிக்கேட்டார்.

“உங்களுக்கு கொஞ்சமும் பொறாமை உணர்வே இல்லையா?”

மெக்லியோட் பேண்டிங்கை ஏற இறங்கப் பார்த்தார்.

“பொறாமையா? எனக்கா? எதற்கு?” என்றார்.

இல்லை நாளைக்கு எனது கண்டுபிடிப்பால் அதன் பயனான வெற்றியால் எனக்கு பேரும் புகழும் கிடைக்கும் அல்லவா? அப்போது...” எனக்கேட்டார் பேண்டிங்.

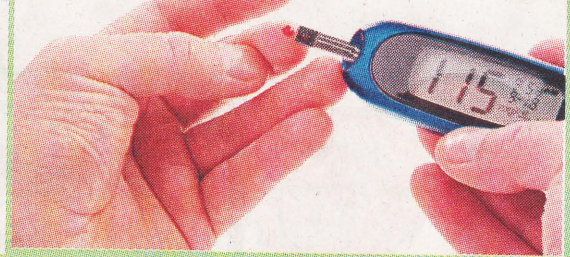
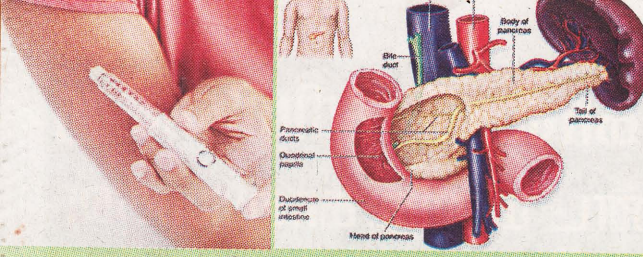
பேண்டிங்கை முறைத்துப் பார்த்தபடி மெக்லியோட் இவ்வாறு கூறினார்.

“இப்படியொரு தரக்குறைவான எண்ணம் உங்கள் மனதில் தோன்றியதே தவறு. ஆய்வுகள் அனைத்தும் மனிதகுல மேம்பாட்டிற்கே தவிர தனி மனிதனின் பேருக்கும் புகழுக்கும்

இல்லை. விருதுகள், பாராட்டுக்கள், பரிசுகள் போன்றவை அனைத்தும் நம் ஆய்வுகளுக்கான அங்கீகரிப்புக்கள் அவ்வளவுதான். ஆனால் ஓர் மருத்துவ ஆராய்ச்சியின் வெற்றியானது அது எதிர்காலத்தில் மனித உயிர்களை பாதுகாப்பதில், காப்பாற்றுவதில் எந்தளவு பங்காற்றுகின்றது என்பதில்தான் தங்கி இருக்கின்றது” என்றார் மெக்லியோட்.

“உங்களை விட பல வருடங்கள் முன்பிருந்தே நான் நீரிழிவு ஆய்வில் இருப்பது உங்களுக்குத்தெரியும். எனக்கு தேவை இந்நோய்க்கு ஓர் தீர்வு. அதனை எவ்வளவு விரைவாக செய்ய முடியுமோ அந்தளவிற்கு பல்லாயிரக்கணக்கான உயிர்களை காப்பாற்றலாம். எனவே எனது ஆலோசனைகளையும் அறிவுரைகளையும், வேறு என்னென்ன உதவிகள் வேண்டுமோ அத்தனையையும் தயங்காமல் கேளுங்கள். என்னவாக இருந்தாலும் அது நீங்கள் கண்டுபிடித்ததாகவே இருக்கட்டும் எனக்கு எவ்வித பிரச்சினையும் இல்லை” என்றார் மெக்லியோட்.

மெக்லியோட் பேச பேச அவரை ஒரு



சாதாரண மனிதனாகவே பார்க்கவில்லை பேண்டிங். இப்படியும் இவ்வலகில் ஒரு மனிதரா என வியந்தார். பேண்டிங் அவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, ஆய்வுகளை மேற்கொண்ட மேதைகளிலேயே தன்னலம் கருதாத ஒரு பாத்திரம் தான் 'ஜேம்ஸ் ரிச்சர்ட் மெக்லியோட்'. மெக்லியோட்டின் மேன்மை நிறைந்த வழி காட்டுதலில் பேண்டிங் நீரிழிவு ஆய்வில் உச்ச நிலை அடைந்தார். ஆய்வின் ஆரம்பத்தில் இருந்தே இவருடைய வெற்றிக்கு மெக்லியோட்டின் மேலான ஒத்துழைப்பும் கூட்டு முயற்சியுமே காரணம் என பிரகடனப்படுத்தினார். அதுமட்டுமல்ல, மெக்லியோட் ஆய்வுகூடத்தை வழங்கும்போது உதவியாளராக சார்ல்ஸ் பெஸ்ட் என்ற ஆய்வு மாணவரையும் வழங்கி இருந்தார். சார்ல்ஸ் பெஸ்ட் பேண்டிங்கிற்கு இந்த ஆய்விற்காக முழு ஒத்துழைப்பையும் இறுதி வரை வழங்கினார். அவரின் தன்னலமற்ற அர்ப்பணிப்பும் இவ்வெற்றிக்கு முக்கிய காரணம் என்பதை உணர்ந்த பேண்டிங் நோபல் பரிசு கிடைக்கும்போது தம் மூவருக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என அயராது பாடுபட்டார்.

1891ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 14ஆம் நாள் கனடாவில் பிறந்தவர்தான் 'ஃபிரடிக் க்ரேண்ட் பேண்டிங்' அவர்கள். இன்று நீரிழிவு என்பது மிகச் சாதாரணமானதொரு விடயமாக மாறி விட்டது. நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்படுவோரின் தொகை இன்று நாளுக்கு நாள் கணிசமான அளவு அதிகரித்த வண்ணமே உள்ளது. ஏனெனில் சுமார் 95 வருடங்களுக்கு முன்பு ஒருவருக்கு நீரிழிவு ஏற்பட்டால் அந்நோயாளியின் நாட்கள் எண்ணப்படும் நிலையில் இருந்தது. ஆம் அவருக்கு மரணம் நிச்சயம் எனும் அச்ச நிலை நிலவியது. அதற்கு காரணம் அப்போது நீரிழிவுக்கு எந்த ஒரு சிகிச்சையும் கண்டுபிடிக்கவில்லை.

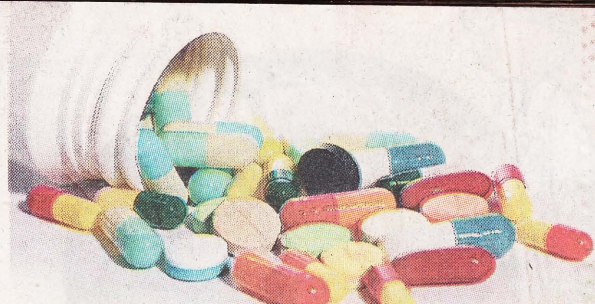
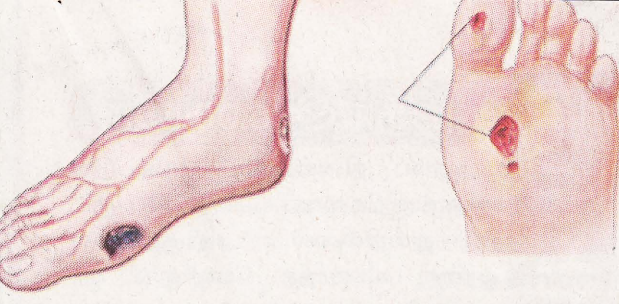
நீரிழிவு

நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாடடைந்து அதில் உள்ள இனிப்பானது நமது உடலில் திசுக்களில் சேர்க்கப்பட்டால்தான் நம் உடல் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தி நமக்கு கிடைக்கும்.

இல்லாவிட்டால் சத்தானது குருதியில் கலந்து சிறுநீர் வழியாக வெளியேறி விடும். இந்தக் குறைபாடே நீரிழிவு என அழைக்கப்படுகின்றது. இன்று சுகாதாரத் துறையில் பெரும் சவாலை எதிர்நோக்கும் குறைபாடாக இது இருக்கின்றது. நீரிழிவைக் குணப்படுத்தும் மருந்தாக பயன்படுத்தப்படும் இன்சலினைக் கண்டுபிடித்தவர் பிரடிக் க்ரேண்ட் பேண்டிங் எனும் மருத்துவராவார்.



ஃபிரடிக் க்ரேண்ட் பேண்டிங் (1891 - 1941)



இளமைக்காலம்

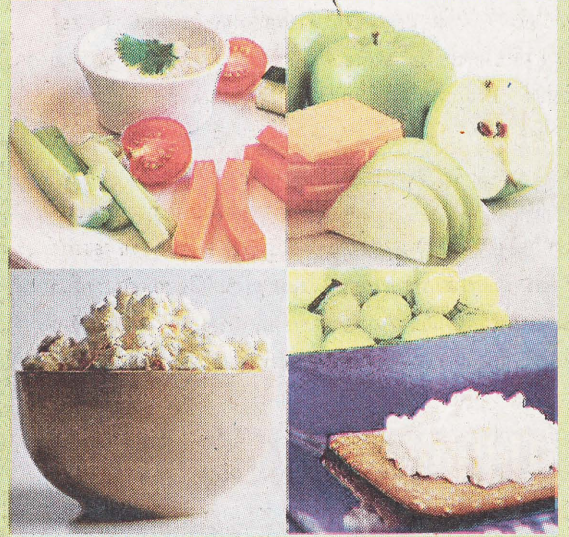
கனடா நாட்டின் ஒன்டோரியா மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஒலிஸ்டன்தான் இவர் பிறந்த ஊர். கல்வி கற்கும் காலத்தில் சாதாரண ஒரு மாணவராக இருந்த பேண்டிங் தான் வளரும் சூழ்நிலையில் மிகவும் முயற்சி செய்து தம்மை ஒரு மேதையாக மாற்றிக்கொண்டார்.

பேண்டிங்கின் பெற்றோருக்கோ தன் மகனை ஒரு பாதிரியாராக்க வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தது. ஆனால் பேண்டிங்கின் எண்ணமோ வேறு திசையில் சென்றது. அவர் சிறுவனாக இருக்கும் பொழுது ஒரு சம்பவம் நடைபெற்றது. இவரின் அயல் வீடொன்றில் கூரை மீது ஏறி நின்றபடி சிலர் வேலை செய்து கொண்டிருந்தனர். சிறிது நேரத்தில் அவ் வீட்டின் கூரை முறிந்து இருவரும் கீழே விழுந்தார்கள். அங்கிருந்த ஒருவர் இதனைப் பார்த்தார். அந்நேரம் பேண்டிங் பாடசாலையில் இருந்து வீடு திரும்பிக்கொண்டிருந்தார். அப்பொழுது ஒருவர் பேண்டிங்கிடம் உடனே மருத்துவர் ஒருவரை அழைத்து வரும்படி கூற அவரும் விரைவாகச் சென்று மருத்துவரை அழைத்து வந்து அடிபட்ட இருவரையும் காப்பாற்றினார். உயிருக்கு போராடிய அவ்விருவரையும் காப்பாற்றிய மருத்துவரைப் பார்த்த பேண்டிங் எதிர்காலத்தில் தானும் அவரைப் போன்ற ஒரு மருத்துவராக வர வேண்டும் என உறுதி கொண்டார்.

தான் ஒரு வைத்தியராக வர வேண்டும் என்ற மன உறுதி பேண்டிங் மனதில் ஆழமாக வேரூன்றியது. ஆனால் மகன் பாதிரியாராக வேண்டும் என்ற நெருக்குதல் அவரது பெற்றோர்களிடமிருந்து நாளுக்கு நாள் அதிகரித்தது. இதனால் சிறுவன் பேண்டிங் தீவிரமாய் யோசித்து ஒரு முடிவுக்கு வந்தார். முதலில் பாதிரியாராவதென்றும் பின்னர் தொடர்ந்து படித்து வைத்தியராக தொழிலை மேற்கொள்

ளலாம் என்றும் முடிவெடுத்தார். எனினும் பாதிரியராக பணியாற்ற அழைப்பு வராததால் மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்தார். மருத்துவக் கல்வியில் பேண்டிங் மிகவும் குறைந்த புள்ளிகளைப் பெற்றே தேர்ச்சி பெற்றார்.

1916 இல் பேண்டிங் மருத்துவப் படிப்பினை முடித்திருந்தார். அப்பொழுது முதலாவது உலக யுத்தம் மும்முரமாக நடந்து கொண்டிருந்தது. அதனால் போரில் காயமுற்றோருக்கு மருத்துவர் என்ற ரீதியில் அரிய



சேவைகளை ஆற்றிக்கொண்டிருந்தார். பின் 1920 இல் பேண்டிங் இங்கிலாந்தின் தலைநகரான இலண்டன் மாநகருக்கு வந்தார். அங்கே ஒரு மருத்துவமனையை ஆரம்பித்தார். அறுவை சிகிச்சை நிபுணரானார். ஆனால் அவரின் மருத்துவமனையோ வெற்றிகரமாக இயங்கவில்லை. இதன் காரணமாக அவர் பல கலைக்கழகமொன்றின் விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றினார்.

- ரஞ்சித் ஜெயகர்
(மிகுதி அடுத்த வாரம்)



ஆஸ்துமாவின் வாழ்தல் (Living with Asthma)

முதிர் ஆஸ்துமா

ஆரம்ப நிலையில் காணப்படும் குணங்குறிகளைப் பலர் பொருட்படுத்துவதில்லை. அறிகுறிகளை ஓரளவு உணர்ந்த போதிலும் ஓர் அலட்சியமான மனப்பான்மையினால் பலவித துன்ப துயரங்களை அனுபவிக்கும் நிலைமையாக அமைவதுண்டு. சுருங்கக் கூறின் இந்நோயின் தாக்கம் அவை தொடர்பான சிக்கல்கள், தொடர் சிகிச்சையின் அவசியத்தை நன்கு விளங்கிக்கொள்ளாமையாகக் கருதலாம். அநேகமான நோயாளர் ஆரம்ப நிலையிலிருந்து பூரண தொடர் சிகிச்சை பெறத் தவறுகிறார்கள். முறையற்ற வாழ்க்கை முறை, பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கம் பாதகமான சூழலில் ஜீவிப்பதனால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை தொடர்பான சுவாசம், புகைபிடித்தல் முதலானவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

மிகவும் பாதிப்பான நோயாளியின் குணங்குறிகள் எப்படி அமையலாம்?

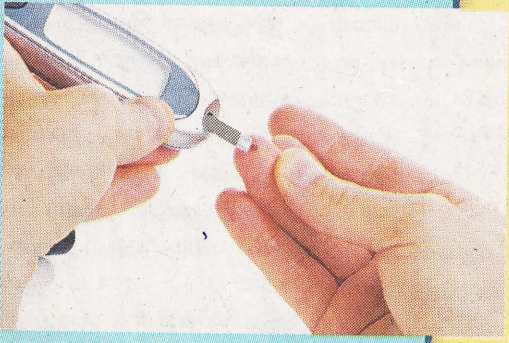
உடல் சோர்வு, நடைதளர்வு, உள்ளத்தில் சோகத்தை வெளிப்படுத்தும் முகபாவனை, இரவு முழுவதும் தூக்கமின்மை, இழுப்பு, மூச்சு வெளிவிடும் போது ஏற்படும் ஒலி, குனிந்து ஒரு பொருளையேனும் தூக்க முடியாமை, உடையணியவோ, தனது சட்டைப் பொத்தானையேனும் போட முடியாமை முதலான குணங்குறிகளைக் குறிப்பிடலாம். மூச்சுக்குழாய் சிதறிவிடும் போல் இருமுகிறேன் எனக் குறிப்பிட்டார் வேலாயுதம். இவர் முதிர்நிலை ஆஸ்துமாவினால் பீடிக் கப்பட்டுள்ளார்.

நோயாளியின் எதிர்பார்ப்பு யாது?

குடும்ப அங்கத்தவர் பராமரிப்பாளரினால் அன்பு, ஆதரவு, இரக்க சுவாசமுடனான பராமரிப்பு இவர்களுக்கு நிச்சயம் தேவை.

உடல் பருமன் அதிகம் கொண்டவர்கள் தங்களது எடையைக் குறைக்க அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டால் அவர்களுக்கு இரண்டாம் வகை நீரிழிவு வரும் ஆபத்தை சுமார் 80 சதவீதம் குறைக்க முடியும் என்று பிரிட்டனில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. வயிற்றின் அளவைக் குறைக்க கேஸ்ட்ரிக் பட்டைகளைக்கட்டுவது போன்ற அறுவை சிகிச்சை முறைகளை கையாண்ட 4,000க்கும் மேற்பட்ட வயது வந்தவர்களை ஆராய்ந்த இந்த ஆய்வு, இது போன்ற அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் வரும் வாய்ப்புக் குறைந்திருப்பதாக லண்டனின் கிங்ஸ் கல்லூரியின் ஆய்வாளரால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பருமனை குறைத்து நீரிழிவை குணமாக்கலாம்



- நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குரிய தான சிகிச்சை காலதாமதமின்றி நடைப் பெற வேண்டும்.
- சிபாரிசு செய்யப்பட்ட மருந்துகள் வேளா வேளையில் உரியளவு வழங்கப்படல் வேண்டும். வைத்திய ஆலோசனையின் படி உரிய நோயாளி பராமரிப்புக் கிடைக்க ஆவன செய்தல்.
- தான் இயல்பு வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் முதலியனவாகும்.

இவ் ஆபத்து நிலைமை ஏற்படக் காரணி யாது?

- புகைப்பிடித்தல் சிகரெட், பீடி, புகை யிலைச் சுருட்டு முதலான பாவனை. சிக ரெட்டை விடப் பீடி புகைத்தல் கூடுதலான ஆபத்தென ஆய்வறிக்கைகள் காட்டுகின்றன. பீடிப் புகையில் இருக்கும். நிகொட்டின், மூச்சுக்குழாயில் தார் மாதிரிப் படியவல்லது. இதனால் மூச்சுக் குழாய் சுருக்கமடைவ தாகலாம். நெகிழ்வுத் தன்மை கொண்டு (Elasticity) றப்பர் போன்ற மூச்சுக் குழாய் இறுகிப் பிளாஸ்டிக் குழாய் போன்று ஆகி விடும். இதனால் மூச்சை இழுத்து விடுதல் கடினமானதாக உணர்வர்.
- மண்ணெண்ணெய் அடுப்புப் பாவனை, மரவிறகுக் குச்சிகள் சமையலுக்குப் பாவிப் பதுண்டு. கிராமப் புறங்களில் ஜன்னல்கள் இல்லாச் சமையல் அறைகளைக் காணு கின்றோம். அடுப்பில் இருந்து வெளியேறும் புகை வெளியில் செல்ல முடியாது இருப்ப தாகலாம். இப்படியான சமையல் அறையில் 3 - 5 மணித்தியாலம் செலவிடும் தாய்மாருக்கு மூச்சுக் குழாயின் உள்சுவர் பாதிப்படைய முடியும். சுவாசிப்பது மிகவும் கஷ்டமான சூழ்நி லையைத் தோற்றுவிப்பதாகலாம்.
- நுளம்புத்திரிப் பாவனை மிகவும் ஆபத்தான தாகும். நுளம்பை விட இத்திரியில் இருந்து வெளிவரும் புகையைச் சுவாசித்தல் மிகவும் பாதிப்பைக் கொடுப்பதாகலாம். ஒரு நுளம்புச் சுருளிவிருந்து வெளிவரும் புகை 100 சிகரெட் பாவனைக்கு சமனாக அமைய முடியும்.
- நூல் நூற்றல், துணித் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்யும் ஊழியர்கள், தூசிகள் கூடுத லான சூழலில் வேலை செய்கிறார்கள். ஒவ்வாமை

நிலையில் மனிதன் நடந்துகொண்ட வெரிய மருத்துவ சாதனை



முதுகுத்தண்டுவுடத்தில் ஏற்பட்ட காயம் காரணமாக மார்க்கு கீழே செயலற்றிருந்த ஒருவர் மீண்டும் எழுந்து நடக்க முடிந்திருக்கும் செய லானது மருத்துவ உலகின் மிகப்பெ ரிய அதிசயமாகும். பாதிக்கப்பட்ட வரின் நாசித்துவாரத்தில் இருக்கும் செல்களை எடுத்து அவரது பாதிக்கப்பட்ட முதுகுத்தண்டுவுடப் பகுதியில் செலுத்தி சிகிச்சையளித்ததன் மூலம் அவரது முதுகுத்தண்டுவுடம் மீண்டும் செயற்படத்து வங்கியிருக்கிறது. அவர் மீண்டும் எழுந்து நடக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார். அவருக்கு சிகிச்சையளித்த லண்டன் மருத்துவ நிபுணர் குழுவுக்கு தலைமை தாங்கிய பேரா சிரியர் 'ஜியாப் ரெய்ஸ்மென்' இந்த ஆய்வு உலக அளவில் முதுகுத்தண்டுவுடப் பாதிப்பால் செயலிழக்க நேரும் இலட்சக் கணக்கானவர்களுக்கு புதிய வாழ்க்கையை ஏற்படுத்தும் என்று தெரிவிக்கின்றார்.



உயிரணுக்களின் இயக்கத்தை படம் பிடிக்கும் புதிய நுண்ணோக்கி

இந்த வருடம் இரசாயனவியலுக் கான நோபல் பரிசை பகிர்ந்துகொண்ட விஞ்ஞானிகளில் ஒருவரான டாக்டர் 'எரிக் பெட்ஸிக்' தலைமையிலான குழு ஒன்று அதிநவீன நுண்ணோக்கி "சூப்பர் ரிசால்வ்ட் ஃப்ளூரெசென்ஸ் மைக்ரோஸ்கோப்பி," ஒன்றைக் கண்டுபிடித்துள்ளது. இந்த நுண்ணோக்கியைப் பயன்படுத்தி உயிரணுக்களின் செயற்பாடுகளை வீடியோபோல படமெடுக்க முடியும். வழமையான நுண்ணோக்கிகளைப் போல வெளிச்சத்தை மேலிருந்து பாய்ச்சாமல், பக்கவாட்டிலிருந்து மிக நுண்ணிய தட்டையாக பாய்ச்சும் நுண்ணோக்கி, கருமுட்டை ஒன்று எப்படி வளர்கிறது, நரம்புகளுக்கும் மூளைக்கும் இடையில் தகவல் எப்படிப் பரிமாறப்படுகிறது என்பது போன்ற உயிரணுச் செயற்பாடுகளை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்க இந்தக் கண்டுபிடிப்பு வகை செய்துள்ளது.

காரணமாக இவர்கள் ஆஸ்த்துமா தாக்கத்திற்கு இலக்காவர்.

- இரசாயனத் தொழிற்சாலை, வெல்டிங் நிறுவனங்களில் வேலை செய்வோர், கட்டிட வேலை செய்வோர் மிகவும் எளிதாக இந்நோய்க்கு இலக்காக முடியும்.
- வீடு, கட்டிடங்களுக்கு வர்ணம் பூசுபவர்களும் மூச்சுக் குழாய் வீக்கம் அடைவதனால் அவதியடைவதைக் காண்கின்றோம்.

ஆதாரம் Dr. எஸ். கே. இ. ராஜன்,
மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிபுணர்.

நாடிப்பட ஆஸ்த்துமா நோயினார் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எதிர்கொள்ளும் ஏனைய ஆபத்துக்கள்

இவ்விதமாகப் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களில் ஏறத்தாழ 38% க்கு முதிர்நிலை ஆஸ்த்துமா சம்பவிப்பதாகலாம் என ஆய்வறிக்கைகள் கூறுகின்றன. இவர்களில் கூடிய இலக்கினர் அதிகுருதி அழுக்க தாக்கத்திற்கு இலக்காவர். இதனால் இருதயம், சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்நிலைமையில் தசை சுருக்கமடைதல், எலும்புடற்றி குறைவடைதல், நீரிழிவு, மன இறுக்கம், பதகளிப்பு முதலானவைகள் தோன்ற வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்க முடியும். கூடிய பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களின் கழுத்தில் இரத்தக் குழாய்த் துடிப்பு அதிகமாகத் தோன்றும். இவர்களின் இருதயம் பாதிப்படைந்துள்ளது என்பதை எம்மால் ஊகிக்க முடியும். இவர்களின் நுரையீரல், இரத்தக் குழாய் முதலானவைகள் கூடியளவில் பாதிப்படைய முடியும். இதயத்துடிப்பு தீவிரம் அடையும். நாளடைவில் இருதயம் மாத்திரமல்ல நுரையீரலும் தனது செயற்திறனை இழப்பதாகலாம். மூச்சிழுப்பு அதிகரித்தல், கால்களில் வீக்கம் (நீர்கட்டுதல்) முதலானவை மேலெழும் நிலைமை சம்பவிப்பதாகலாம். ஆரம்ப நிலையில் இருந்து கிரமமானவைத்திய ஆலோசனைகளுடன் தொடர் சிகிச்சை பெற வேண்டும். தொடர்ந்து இந்நோயாளர்களை கண்காணிப்பது முதன்மையான இடத்தைப் பெறுகின்றது.

நுரையீரல் பாதிப்படைவதற்கான காரணி யாது?

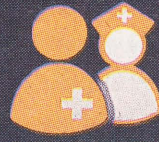
நாம் மூக்கு வழியாகச் சுவாசிக்கின்றோம். இப்படியாக

சுவாசிக்கும் வேளையில் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக் கூடிய பற்றீரியா வைரஸ் கிருமிகள் நோயாளியின் மூச்சுக்குழாய் வழியே சுவாசப்பைகளை நோக்கிச் செல்கின்றன. இயல்பாக இக் கிருமிகளை எமது உடலிலுள்ள வெண்சீவ அணுக்கள் அழிக்கவல்லன. ஆனால் இந்நோயாளர்களுக்கு இயல்பாகவுள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும். சிலவேளைகளில் பூரணமாக இருக்கவே மாட்டாது. நோயாளிக்கு இருக்கும் வெண்சீவ அணுக்களுக்கு இக் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும். அது மாத் திரமல்லாமல் இவ் வெண்சீவ அணுக்களின் செயற்பாடு மிகவும் மந்த கதியாக அமைவதாகலாம்.

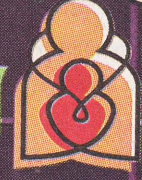
இதனால் மூச்சுக் குழாய்க்குள் செல்லும் கிருமிகள் சுரக்கும் திரவம் மூச்சுக் குழாயின் உட்சுவரைப் பாதிப்பதாக அமையும். வெளியேறும் நீர்ப்பதார்த்தம் பிசின் தன்மை கொண்டுள்ளதாக அமைவதுண்டு. இந்நிலைமையில் வெளியேறும் சளியானது மிகவும் இறுக்கமானதாக இருக்கும். இதனால் நோயாளி சுவாசிக்கும் வேளையில் மிகவும் துன்பமடைதலைக் காண்கின்றோம். மூச்சுக் குழாய்த் துவாரம் ஒவ்வாமை காரணமாக மிகவும் சுருக்கமடைந்திருக்கும். இவ்வேளை நோயாளி மூச்சு விடும் காற்று மிகவும் சிரமத்துடன் கீச்சிடும் ஓசையுடன் வெளியேறும். சுவாசம் இழுப்புடன் அமைவதனால் நோயாளி பேதலிப்புடன் அவதியுறும் நிலைமை தோற்றம் பெறலாம். இந்நிலைமையில் ஒரு நோயாளி எட்டு லீற்றர் வரையான காற்றை சுவாசித்து இருப்பின் மிகவும் சிரமத்தின் மத்தியில் மூன்று லீற்றர் வரையிலே தான் வெளியேற்றும் நிலைமையாக அமைவதாகலாம். இதனால் மிகுதிக் காற்றுச் சுவாசப்பைக்குள் தேக்கம் அடையும் நிலைமை ஏற்படுகிறது. காலக் கிரமத்தில் காற்று உள்ளே தேங்கி மூச்சுக் குழாய் பருமனடையும். மார்பு மேலே தூக்கிய நிலையில் விரிவடைவதாகலாம். இதனால் நோயாளர் அமைதியாக இருக்கவோ தூங்கவோ முடியாது அவதியுறுவார். கதிரை அல்லது கட்டிலில் அமர்ந்திருந்து அரை குறையாகவே தூங்குவார்.

வன்மத்தோடு தொடர்புபடும் இரண்டு மரபணுக்கள்

IDனிதனின் குறிப்பிட்ட இரண்டு மரபணுக்களுக்கும் வன்முறைக் குற்றங்களுக்கும் இடையில் தொடர்பு இருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். ஃபின்லாந்தில் வன்முறை குற்றங்களைச் செய்ததாக கண்டறியப்பட்டவர்களில் தொள்ளாயிரம் பேரின் மரபணுக்களை ஆராய்ந்தபோது இது தெரிய வந்துள்ளது. “ MAOA ” என்ற மரபணுவும், “ CDH13 ” என்ற மரபணுவின் குறிப்பிட்ட ஒரு வகையுமே வன்முறையோடு தொடர்புடைய மரபணுக்களாக தெரியவருவதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். குறிப்பிட்ட இந்த இரண்டு மரபணுக்களும் ஒருவருக்கு இருக்குமாயின், அவர்கள் தமது வாழ்நாளில் திரும்பத் திரும்ப வன்முறையில் ஈடுபட்டிருப்பதற்கான வாய்ப்பு 13 மடங்கு அதிகமாக உள்ளது என விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கின்றனர்.



மருத்துவ



கேள்வி + பதில்



எஸ். கிநே

உள் சரு

அழுதா

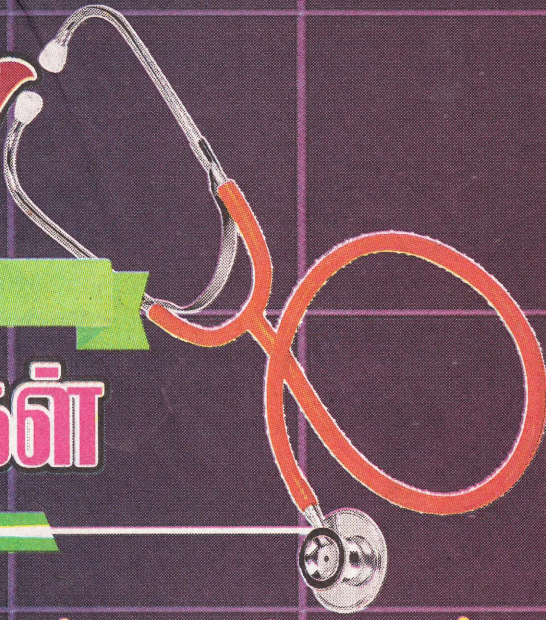
கட்டுப்ப

நரல் த

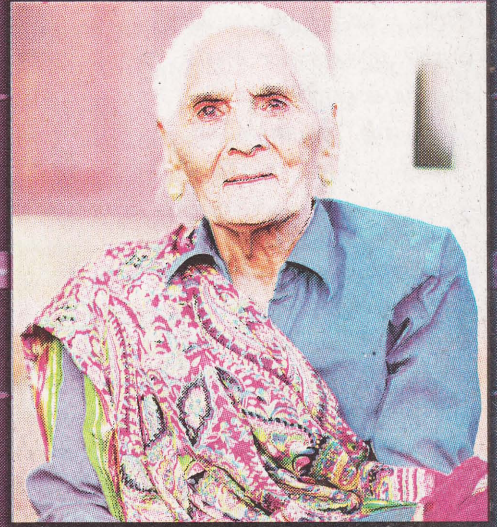
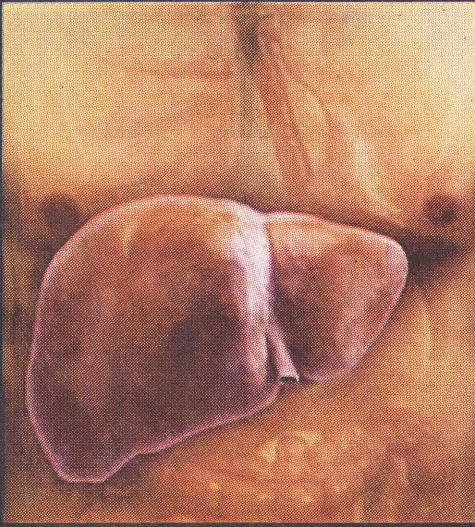
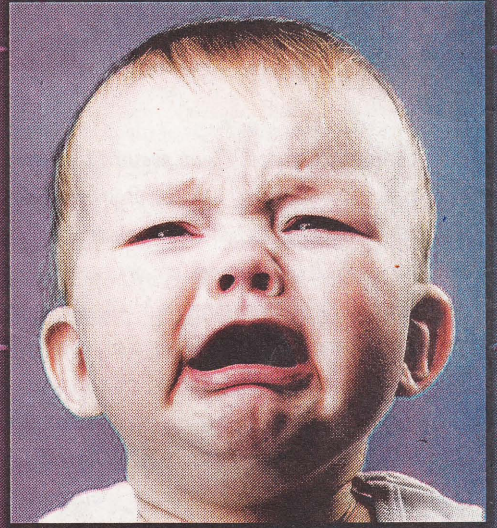
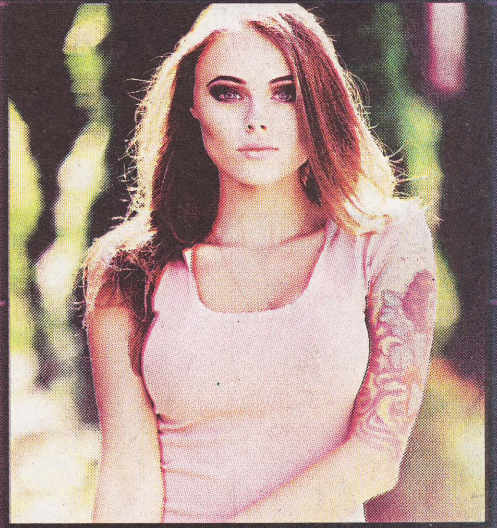
உணவா



வ
ல்கள்



மங்கள் கரிய நிறமாதல்
ல் நீல நிறமாகும் குழந்தை
முன்றி சிறுநீர் கழிதல்
முத்தல் (FATTY LIVER)
ல் வரும் தலையிடி.



கமக்கட்டு மற்றும் பாலுறுப்புக்களை அண்டிய பிரதேசங்கள் கறுப்பு நிறமாக உள்ளன

டுமன்றி ஊறல்நோய் (Exema) காணப்படுபவர்களுக்கும் இத்தகைய நிலை ஏற்படும். மேலும் காரம் கொண்ட சவர்க்காரம் பாவிப்பவர்களுக்கும் (அடிக்கடி சருமம் வறண்டு போகும் சவர்க்காரங்கள் பாவிப்பவர்கள்) இத்



தகைய நிலை ஏற்பட இடமுண்டு மேற்கூறப்பட்ட நிலையைத் தவிர்க்க நாம் கூறும் ஆலோசனைகளை பின்பற்ற வேண்டும். இத்தகைய நிலையிலிருந்து மீள்வதற்கு கிரீம் வகைகள் உள்ளன. இதற்கு முதலில் சரும நோய்வைத்திய நிபுணர்களிடமிருந்து ஆலோசனை பெறல் வேண்டும். நீங்கள் கூறும் விதத்தில் மாதவிடாய் காலங்களில் ஈரத்தன்மை காணப்படுவதன் காரணமாகவும் இத்தகைய நிலை காணப்படலாம். நீங்கள் அண்மையிலுள்ள

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 25. எனது உடலின் கமக்கட்டு மற்றும் பாலுறுப்புக்களை அண்டிய பிரதேசங்கள் கறுப்பு நிறமாக உள்ளன. உடலின் பிற பகுதிகள் அனைத்தும் வெள்ளை நிறமாக உள்ளன. நான் தொழில் ஒன்றிற்கும் செல்லவில்லை. அதனால் வியர்வை ஏற்படுவதும் குறைவு. மாதவிடாய் காலங்களில் நெப்கின் உடுத்துவதால் கறுப்பு நிறம் ஏற்படுகின்றதா? இது எனக்கு பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. இதற்கு பூசுவதற்கு கிரீம் ஏதேனும் உள்ளதா? இதற்கான சிகிச்சையைக் குறிப்பிடவும்.

- எம். நிலாந்தினி,
கண்டி.

அரச வைத்தியசாலையின் சரும நோய் பிரிவிற்கு சென்று சரும நோய் வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற்று அதனை பின்பற்றவும்.

Dr. ஜனுகா கலஹிட்யாவா
சரும நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

**அழும் போது குழந்தை
நீல் நிறமாக மாறுகிறான்.**

பதில்: இத்தகைய நிலையைப் பருத்த தோற்றத்தைக் கொண்ட பெண்களிலேயே காணலாம். உடல் பருமன் காரணமாக கால்களின் பாதங்கள் அழுத்தத்தினால் அழுத்தத்துக்கு உட்படுகின்றன. அதுமட்டுமன்றி ஊறல்நோய் (Exema) காணப்படுபவர்களுக்கும் இத்தகைய நிலை ஏற்படும். மேலும் காரம் கொண்ட சவர்க்காரம் பாவிப்பவர்களுக்கும் (அடிக்கடி சருமம் வறண்டு போகும் சவர்க்காரங்கள் பாவிப்பவர்கள்) இத்தகைய நிலை ஏற்பட இடமுண்டு மேற்கூறப்பட்ட நிலையைத் தவிர்க்க நாம் கூறும் ஆலோசனைகளை பின்பற்ற வேண்டும். இத்தகைய நிலையிலிருந்து மீள்வதற்கு கிரீம் வகைகள் உள்ளன. இதற்கு முதலில் சரும நோய்வைத்திய நிபுணர்களிடமிருந்து ஆலோசனை பெறல் வேண்டும். நீங்கள் கூறும் விதத்தில் மாதவிடாய் காலங்களில் ஈரத்தன்மை காணப்படுவதன் காரணமாகவும் இத்தகைய நிலை காணப்படலாம். நீங்கள் அண்மையிலுள்ள அரச வைத்தியசாலையின் சரும நோய் பிரிவிற்கு சென்று சரும நோய் வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற்று அதனை பின்பற்றவும்.



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது குழந்தைக்கு வயது 7 மாதம். குழந்தை குறிப்பிட்ட போதுமான நிறை கொண்டதாகவே பிறந்தது. பாலைக்கூட சரியான விதத்திலேயே உறிஞ்சிக் குடிக்கின்றது. சிசோரியன் சத்திர சிகிச்சை மூலமாகவே பிறந்தது. ஆனால் வைத்தியர் அவர்களே! குழந்தை அழும்போது அவள் நீல நிறமாக மாறுகிறாள். இதற்கான காரணம் என்ன? குழந்தை நீல நிறமாக மாறுவது பால் குடிக்கும் போது காணப்படும் ஏதேனும் காரணத்தினாலா? விளக்கமாகக் குறிப்பிடவும்.

- ஜெயந்தினி கணேசன், மாத்தளை.

பதில்: உங்கள் குழந்தை அழும்போது நீல நிறமாக மாறுவதற்கு ஒரு காரணம் உள்ளது. சிறு குழந்தைகள் அழும் போது நீல நிறமாக மாறுவது அனேகமாக குழந்தைகளுக்கு இருதய நோயின் முன்னுள்ள அறிகுறியாகும். ஆனால் அவ்விதம் இல்லாமல் குழந்தை சிலவேளை வழமையான நிலையாகவும் இருக்கக்கூடும். ஆனால் சிறு குழந்தை யொன்றுக்கு இத்தகைய பிரச்சினையொன்று இருக்கும் போது உடனடியாக நீங்கள் அண்மையிலுள்ள இருதய நோய் சிகிச்சைப் பிரிவிற்கு அல்லது சிறுவர்களிற்கான இருதய நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரிடம் கொண்டு சென்று ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

அப்படி இல்லையென்றால் குழந்தை நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரிடம் காட்ட வேண்டும்.

அப்போது உங்கள் குழந்தைக்கு இருதய நோய் உள்ளதா? என்பதை சந்தேகமின்றி தெரிந்து கொள்வதோடு இது தொடர்பான வேறு சிகிச்சைகளுக்கும் உட்படுத்தலாம்.

Dr. துமிந்த சமரசிங்க

சிறுவர் இருதய நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.



சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது தாயின் வயது 60. சிறிது காலமாக அவளுக்கு சிறுநீர் கழிக்கும் அவசியம் ஏற்பட்டதும் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருந்த நிலையில் வெளியேறி விடுகின்றது. எப்போதும் மலசலகூடம் மிக அருகில் இருக்கும் போது அல்லது பிரயாணம் சென்று உடை மாற்றும் போதே சிறுநீரை கழிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படுகின்றது. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சிறுநீரை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் காலுக்கூடாக வழிந்தோடும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இந்நிலை நோயின் அறிகுறியா? எந்த விதமான சிகிச்சை செய்யலாம்.

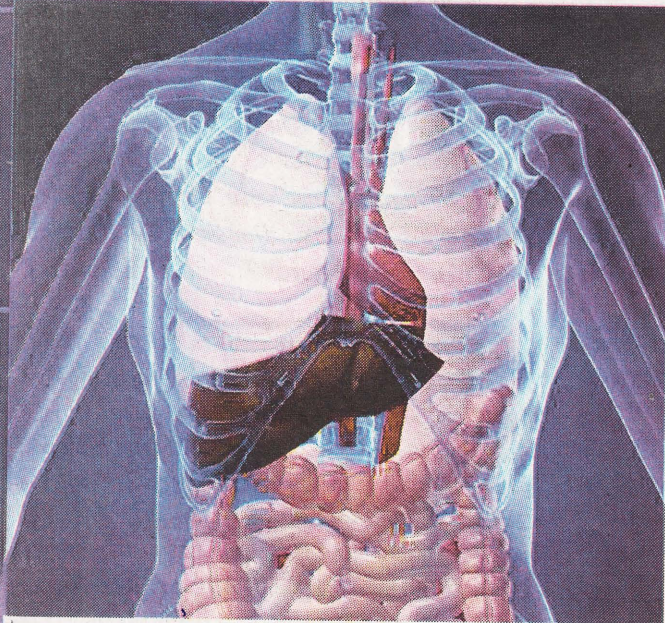
- எம். செல்வநாயகி, மட்டக்களப்பு.

பதில்: பல காரணங்களால் உங்கள் தாயிற்கு இத்தகைய நிலை ஏற்படுகின்றது என கூறலாம். முதலாவது தான் சிறுநீர் தொற்றுக்கு உட்பட்டிருக்கலாம் என உங்கள் தாய் நினைத்துக்கொண்டிருத்தல். இரண்டாவதாக பெண்களுக்கு வயதாகும் போது அவர்களின் ஈஸ்ட்ரேஜின் ஹோர்மோனின் செயற்பாடானது குறைவுபடல் காரணமாக சிறுநீரை தொகுதிக்குள் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாகவும் இந்நிலை ஏற்படலாம். இதன் காரணமாக சிறுநீர் செல்லும் வழிக்கு அண்மையில் உள்ள தசை நார்களில் தளர்வு ஏற்படும்.

படுகின்றது. அப்போது சிறுநீரகம் கீழிறங்க சந்தர்ப்பம் உண்டு. இதன் காரணமாக சிறுநீரை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை காணப்படும். இவ்விடயமாக உங்களுக்கு செய்யக்கூடிய இரண்டு வழிகள் உள்ளன. முதலாவதாக வைத்திய நிபுணரிடம் காண்பித்து சிறுநீர் தொற்று உள்ளதா என்பதை கண்டறிய வேண்டும். இதற்காக UFR பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். இரண்டாவதாக சிறுநீரகத்தில் இறக்கம் காணப்படுகின்றதா? என்பதை கண்டறிய வேண்டும். இதற்காக பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரிடம் சென்று சிறுநீரகம் மற்றும் கர்ப்பப்பையினை பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்பு நோய்க்கான சிகிச்சையை பெறலாம்.

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க
நோய் தொடர்பான வைத்திய நிபுணர்
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை

Fatty Liver பிரச்சினைக்கு விற்றமின் E சிறந்ததா?



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 50 அண்மையில் வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்பட்டேன். இச்சந்தர்ப்ப

பத்தில் எனது ஈரலில் கொழுப்பு உள்ளதாக குறிப்பிட்டார்கள். ஈரலில் உள்ள கொழுப்பை அகற்ற மருந்து வகைகள் இல்லை என குறிப்பிட்டார்கள். ஆனால் விற்றமின் E யை தொடர்ந்து பெற்றுக்கொள்ளுமாறு வைத்தியர் குறிப்பிட்டார். விற்றமின் E காரணமாக ஈரலில் உள்ள கொழுப்பு குறையுமா?

பதில்: நீங்கள் முகம் கொடுத்துள்ள fatty liver நிலைமையை முழுமையாக குணப்படுத்தும் மருந்து வகைகள் தொடர்பான விபரங்கள் இல்லை. ஆனால் விற்றமின் E ஊடாக fatty liver நிலை மென்மேலும் வளர விடாமல் குறைக்க கூடிய சக்தி உள்ளது. ஆனால் விற்றமின் E ஐ பெற்றுக்கொள்ளல் சிகிச்சை முறையல்ல. கொழுப்பு குறைவான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல், தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல் என்பன சிறந்த தீர்வாகும். இதன் மூலம் உங்கள் நோய் நிலைமையை ஓரளவு கட்டுப்படுத்த கூடியதாக இருக்கும். இத்தகைய நிலையை விட சிறந்த உடற் சுகாதாரத்தை கொண்ட வளமுள்ள வாழ்க்கையை வாழுவது சிறந்தது. ஆனால் நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் விற்றமின் E க்கூடாக ஏதேனும் சிறந்த விளைவுகளை பெறலாம்.

Dr. வரங்கா ஜயவிக்ரம
பொது நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய
நிபுணர்.

தலையிழைய ஏற்படுத்தும் உணவு வகைகள்

கேள்வி: எனக்கு வயது 35. நான் நிரந்தரமாக தலையிழி காரணமாக கஷ்டப்படுகின்றேன். இதற்காக வைத்திய சிகிச்சையை பெற்று வருகின்றேன். வைத்திய சிகிச்சைக்கு சென்ற போது மேலதிகமான தகவல்களை வைத்தியரிடமிருந்து பெற

றுக்கொள்ள கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கவில்லை. சில உணவு வகைகளால் தலையிடி அதிகமாக வரும் என நான் கேள்விப்பட்டேன். தலையிடையை அதிகரிக்கும் உணவு வகைகள் எவை என தெரிந்துகொள்ள முடியுமா?

- எப். பர்ஸானா, ஹெம்மாத்தகம்.

உணவு வகைகள் காரணமாக தமக்கு தலையிடி அதிகரிக்கின்றதா? அல்லது இல்லையா? என்ற விளக்கம் அநேகருக்கு அவர்களின் அனுபவ வாயிலாக இருக்கும். அதுமட்டுமன்றி சில உணவு வகைகள் தலையிடையை அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டவையாக உள்ளன என்பது உண்மையே. பொதுவாக உட்கொண்டவுடனேயே தலையிடையை ஏற்படுத்தும் உணவுகளாக சொக்லேட், சீஸ், கோப்பி, அதிக குளிர்ந்தப்பட்ட பானங்கள் என்பவற்றை குறிப்பிடலாம்.

அதுபோல் உணவு உட்கொள்ளாமல் நீண்ட நேரம் பசியோடு இருந்தாலும் இத்தகைய நிலை ஏற்படும். அது மட்டுமன்றி வயிற்றை பட்டினி போடுவதாலும் இத்தகைய நிலை ஏற்படும். இதனால் குறிப்பிட்ட சில உணவு வகைகளால் தலையிடி ஏற்படும் என குறிப்பாக கூற முடியாது. இந்த நிலை ஒருவரிலிருந்து ஒருவருக்கு வேறுபட முடியும். ஆதலால்

என்ன உணவு உங்களுக்கு தலையிடையை ஏற்படுத்துகிறது என அறிந்து அவற்றை தவிர்த்து கொள்ள முயற்சிக்கவும்

Dr. வசந்தா கனேவத்த

பொது நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.



பதில்: சாதாரணமாக தலையிடையால் வேதனைப்படும் நோயாளிகளுக்கு தத்தமது உணவு தொடர்பான விளக்கம் மற்றும் தெளிவு காணப்படுதல் அவசியம். அப்படியானால் தாம் பெற்றுக்கொள்ளும் ஒவ்வொரு

"என் பெண்டாட்டி சமையலை சாப்பிட முடியாது; அவ பேச ஆரம்பிச்சா பைத்தியமே பிடிச்சிடும்..."

"யோவ்... பேங்க் வந்து ஏன்யா இதையெல்லாம் சொல்ற...?"

"நும்ம கஷ்டத்தை சொன்னாதான் லோன் கிடைக்கும்னு சொன்னாங்க!"





பயன்தரும் பாகங்கள்: பூ, இலை, பட்டை மற்றும் வேர்.

பயன்கள்: சிவந்த நிறமுடைய பூவே சிறந்த பலன் உடையது.

* கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு மூலிகைஷாம்போ தயார் செய்யவும் பயன்படுகிறது.

* கருப்பை கோளறுகள் உதிரப்போக்கு, இருதய நோய், இரத்த அழுத்தம், இரத்த பித்தம், தாகம், பேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு குண மடையப் பயன்படும்.

மருத்துவ குறிப்புகள் :

* பூவை நீரிட்டுக் காச்சி வடிகட்டிப் பாலும் சீனியும் சேர்த்து காலை, மாலை பருக

மார்புவலி, இதய பலவீனம் தீரும். கோப்பி, தேநீர், புகையிலை

தவிர்க்க வேண்டும்.

* பூவை உலர்த்தி தூள் செய்து சம அளவு மருதம் பட்டைத்தூள் சேர்த்து பாலில் கலந்து காலை, மாலை பருக இதயபலவீனம் குணமடையும்.

* பூவை நல்லெண்ணையில் காச்சி தலையில் தடவி வர முடி வளரும்.

* செம்பருத்தி இலையை அரைத்து தலையில் தடவி அரைமணி ஊறிய பின் தலையை சீயக்காய் போட்டு அலசவும். கூந்தல்

செம்பருத்திப் பூ

தாவரப்பெயர்:

HIBISCUS ROSASINENSIS.

குடும்பம்:

MALVACEAE.

வளர்ப்பு : எல்லா வகை இடங்களிலும் நன்றாக வளரும். இது அழகுச்செடி எனப் பல தோட்டங்களில் பயிரிடப்படுகிறது. 5 - 10 அடி உயரம் வரை வளரும். இதன் இலைகள் பசுமையாகவும் ஓரங்களில் அரிவாள் போன்ற பற்களுடனும் இருக்கும். செம்பரத்தையின் மொட்டுக்கள் சிவப்பு நிறமாக நீண்டு இருக்கும். விரிந்ததும் ஐந்து இதழ்களை உடையதாகவும் நடுவில் குழல் போன்று மகரந்த தாளையும் கொண்டிருக்கும். இதில் பல வகைகள் உள்ளன. பொதுவாகப் பல அடுக்குகளையுடைய அடுக்குச் செம்பருத்தியில் துவர்ப்பும், பசையும் உடைய தங்கச்சத்து உள்ளது.

வகைகள்: சிவப்பு நிறப்பூக்கள், மஞ்சள் நிறப்பூக்கள், அடிபாகத்தில் சிவப்பு நிறங் கொண்ட மஞ்சள் நிறப்பூக்கள். இளஞ்சிவப்பு நிறப்பூக்கள், வெள்ளை நிறப்பூக்கள்.



அடர்த்தியாக வளரும்.

* செம்பருத்தி பூவின் இதழ்களை அரைத்து தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் பேன், பொடுகு நீங்கும்.

* செம்பருத்தி பூ 500 கிராம் நன்கு அரைத்து அதில் ஒரு கிலோ சீனியை போதிய நீர்விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி கலந்து சிறுதீயில் கொதிக்க விட்டு பதமாக்கி (செம்பருத்தி மண்ப்பாகு) வைத்துக்கொண்டு 15 மி.லீ.யாகக் காலை, மாலை குடித்துவர உடல் சூடு, உள்ளூறுப்பு களில் உள்ள புண், ஈரல் வீக்கம், நீர்கட்டு ஆகியவை குணமடையும்.

* வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண்ணால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினசரி 5 அல்லது 10 பூக்களின் இதழ்களை சாப்பிட்டு வந்தால் புண்கள் குணமாகும்.

* 10 செம்பருத்திப் பூவின் இதழ்களை அரைத்து மோரில் கலந்து தினமும் குடித்தால் வெகுவிரைவில் கருப்பையில் உள்ள நோய்கள் குணமாகும். பூப்பெய்தாத பெண்கள் பூப்பெய்துவார்கள்.

* செம்பருத்தியின் இதழ்களை கசாயம் செய்து அருந்தி வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

* செம்பருத்திப் பூவிதழ்கள் அரைக்கைப்பிடி, சீரகம் சிறிதளவு , நெல்லிவற்றல் சிறிதளவு ஆகியவற்றை இரண்டு லீட்டர் நீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து மறுநாள் அந்த நீரை அருந்திவர அதிக உடல் உஷ்ணம் தணியும்.

* இலைகளை கொதிக்க வைத்து தேநீராக அருந்தினால் இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும்.

* தொடர்ந்து இதை பயன்படுத்தும் போது இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு கரையும். அதி கப்படியான கொழுப்பு சேர்வதை தடுக்கும். உடலுக்கு குளிர்ச்சி அளிக்க வல்லது.

* சருமத்தை பளபளப்பாக்கி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

* உணவில் செம்பருத்தி பூவை சேர்த்துக் கொள்வதால் சோர்வு நீங்கும்.



குறிப்பு :

செம்பருத்தி இயற்கையின் கொடை என்பது மட்டுமின்றி பக்க விளைவுகளும் பாதிப்புகளும் அற்றது என்று இங்கிலாந்து ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறியுள்ளனர்.

- எம். ப்ரியதர்ஷினி

“மன்னா... ! எதிர் போருக்கு வந்து கோட்டை வாசலில் நிற்கிறான்.”

“அரண்மனை ஏழு நாள் வீவு என்று அவர்களிடம் சொல்லிவிட்டு, நீயும் இங்கிருந்து ஓடிவிடு... !”



மருந்துகளை அவதானமாக பாஷியுங்கள்



ந ம து

உ ட லி ல்

ஏ தா வ தொ ரு

அ வய த்தின் அ ல்ல து

ப ல அ வய வ ங்க ளின் செ யற்

பா டு க ளில் தா க்க தை வி னை வி க்க க்

கூ டி ய து தான் ம ரு ந்து கள். அ து ம ட் டு

ம ல் ல நோ யின் அ ல்ல து நோ ய்க ளின்

நி லை யை அ ல்ல து நோ ய்க ளின்

ப ய ண த்தை மா ற் றி ய மை க் க் கூ டி ய

இ ர சா ய னப் பொ ரு ள் அ ல்ல து தீ ர

வ ம் தான் இ ந்த ம ரு ந்து கள் எ ன் ப தை

நா ம் நி னை வில் கொ ள் ள வே ண் டும்.

மருந்தை பயன்படுத்தும்போது
நினைவில் கொள்ள வேண்டியவைகள்



§ சரியான மருந்துகளை வைத்தியர் குறிப் பிட்டபடி சரியான நேரத்தில் குடிக்கவும்.

§ மருத்துவர் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை மருந்துகளை குடிக்கச் சொல்கிறாரோ அத்தனை தடவைகள் குடிக்கவும், உங்கள் இஷ்டப்படி ஒரு நாளைக்கான தடவைகளை கூட்டவோ, குறைக்கவோ வேண்டாம்.

§ வைத்தியர் எத்தனை நாட்கள் குடிக்கச் சொல்கின்றாரோ அத்தனை நாட்கள் வரை முழுமையாக பயன்படுத்தவும்.

§ நோய் குறைந்து விட்டது அல்லது குண மடைந்து விட்டது என்று நீங்களே தீர்மானித்து வைத்தியரின் ஆலோசனை இன்றி இடை நடுவில், மருந்து குடிப்பதை நிறுத்தாதீர்கள்.

§ அதேபோல் வைத்தியர் கொடுத்த மருந்துகள் அனைத்தும் உரிய முறையில் குடித்தும்

நோய் குணமடையவில்லை என்றால் உடனே மருத்துவரை நாடுங்கள். மாறாக ஏற்கனவே கொடுத்த மருத்துவரின் சீட்டுக்கு (Prescription) மருந்து ஆலோசனையின்றி நீங்களே மருந்தகங்களில் மருந்தினை வாங்கி தொடர்ந்து குடிக்காதீர்கள்.

§ மருந்துகளை குடிக்கும் போது குறிப்பாக மருந்து குளிசை போன்றவற்றை குடிக்கும் போது சற்று அதிகமாக நீரை அருந்துங்கள்.

§ தூள் மருந்தை நீரில் கரைக்கும்போது சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடிக்காதீர்கள். அது சுகமளிப்பதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மருத்துவ குணத்திலும் சேதத்தை உண்டுபண்ணும்.

§ ஒரு முறையில் எடுக்க வேண்டிய மருந்தின் அளவை மருத்துவர் கூறியபடி ஒரே முறையில் எடுங்கள். விட்டு விட்டு அல்லது அவ்வப்போது எடுக்காதீர்கள். உதாரணமாக இரண்டு மருந்துகள் இரண்டு மேசைக்கரண்டிகள் ஒரே முறையில் எடுக்கச் சொன்னால் அவ்வாறே எடுங்கள். மாறாக ஒரு மருந்தை ஒரு மேசைக்கரண்டி எடுத்து விட்டு பின்னர் 1/2 மணி நேரமோ 1 மணி நேரமோ கழித்து அடுத்த மருந்தை அல்லது மற்ற மேசைக்கரண்டி மருந்தை எடுக்க வேண்டாம்.

ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களுக்காக மருந்துகளை உட்கொள்வதை விட இன் ஹேலர் (Inhaler) பாவிப்பதால் பக்க விளைவு களை குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

பெரசிட்டமோல் போன்ற மருந்துகள் கூட சாதுவானது இல்லை. நாளொன்றுக்கு நான்கு தடவைக்கு மேல் பயன்படுத்தாதீர்கள். அதாவது 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை மாத்திரம் பயன்படுத்தலாம். ஒரு நேரத்திற்கு உரிய அளவு மருந்துகளை மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்.

நேர இடைவெளிகளை உங்கள் இஷ்டப்படி கூட்டவோ குறைக்கவோ வேண்டாம்.

Anti - bio மருந்து குளிசைகளை உடைத்து அதிலுள்ள மருந்து தூளை புண்களுக்கோ, காயங்களுக்கோ, குஷ்டங்களுக்கோ போட்டு தேய்ப்பதை தவிருங்கள்.

மருந்துகள் அல்லது ஏதாவதொரு மருந்து உங்களுக்கு அலர்ஜி அல்லது ஒவ்வாமை என உணர்ந்தால் உடனே அது குறித்து மருத்துவருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

இருமல், தடிமன், நித்திரை குளிசை உள்ளிட்ட எந்த மருந்துடனும் மதுபானம் குடிப்பதை தவிருங்கள்.

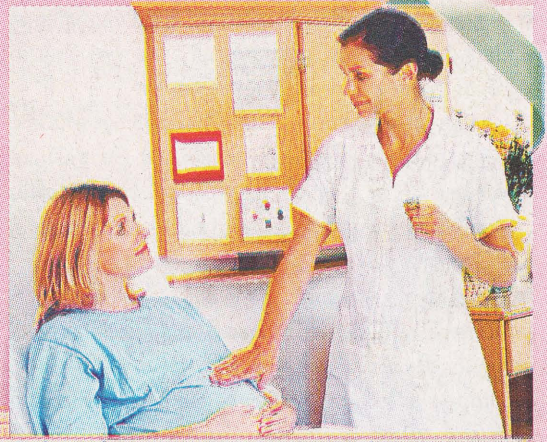
வயிற்றுவலி, வாந்தி, ஒங்காழித்தல் ஏற்படும் பொழுது பேதி மருந்துகளையோ, வயிற்றைச்சத்திகரிக்கும் மருந்துகளையோ, பயன்படுத்தாதீர்கள்.

வயிற்றில் எரிவு ஏற்படும் போது அல்பிரின், டிக்லோபெனெக் போன்ற மருந்துகளின் மூலம் குறைத்துக்கொள்ள முயல் வேண்டாம்.

ஒரு தடவை மருந்து எடுக்க தவறினால் அதற்கு அடுத்த தடவை தவறிய மருந்தையும் சேர்த்து ஒன்றாக பயன்படுத்தாதீர்கள்.

ஒரே நோயால் இருவர் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் ஒருவருக்குக் கொடுத்த மருந்தை மற்றவர் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தோற்றம், நிறம் மாறியிருந்தாலும் மருந்தின் வெளிக்கவசம் சற்று உருகி இருந்தாலும் அம்மருந்துகளை குடிக்காதீர்கள். பழைய மருத்துவ சீட்டுக்கு (Prescription) மீண்டும் மீண்டும் மருந்து எடுப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.



நீங்கள் ஒரு கர்ப்பிணித் தாயா? அல்லது பாலூட்டும் தாயா?

நீங்கள் ஒரு கர்ப்பிணித்தாய் அல்லது பாலூட்டும் தாய் என்றால் அது குறித்து வைத்தியருக்கு கூறுங்கள். நீங்கள் எடுக்கும் அதிகமான மருந்துகள் உங்கள் குழந்தையை சென்றடையும்.

உங்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் மருந்துகள் உங்கள் குழந்தைக்கு விஷமாக கூட அமையலாம். அதிகமான சந்தர்ப்பங்களில் விகாரம் மற்றும் சேதங்கள் கூட ஏற்படலாம். மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி எந்தவொரு மருந்தையும் மிகச்சிறிய அளவு கூட எடுக்காதீர்கள்.



மருந்தும் உங்கள் குழந்தையும்

உங்கள் குழந்தை பச்சிளம் குழந்தையா? அது வயது வந்து வளர்ந்த உயிரல்ல என்பதை நன்றாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எடுக்கும் மருந்தில் ஒரு சிறு பகுதியை கூட உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுக்க எத்தனிக்காதீர்கள். குழந்தையின்

வயது, குழந்தையின் நிறை என்பவற்றிற்கு பொருத்தமாகவே வைத்தியர் மருந்தையும் ஆலோசனையையும் வழங்குவார்.

○ குழந்தையை ஒருபோதும் தனியாக மருந்து குடிக்க அனுமதிக்காதீர்கள். பெற்றோர் அல்லது வீட்டிலுள்ள முதியோரின் உதவியுடனேயே மருந்து குடிக்கும் வகையில் பார்த்துக்கொள்வது உங்களின் கடமையாகும். குறித்த மருந்துகளை குறித்த நேரத்தில் சரியாக கொடுங்கள். பாணி மருந்து சிரப் மற்றும் திரவ மருந்துகளை கொடுக்கும் பொழுது சரியான அளவு குறித்து உங்கள் கவனத்தை செலுத்துங்கள். தேக்கரண்டியாயின் அது 5மில்லி லீற்றராக இருக்க வேண்டும். மேசைக்கரண்டியாயின் அது 15 மில்லி லீற்றராக இருக்க வேண்டும்.

○ எப்பொழுதும் அளவு குறிக்கப்பட்ட பாதிரத்தையே பயன்படுத்துங்கள். குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுக்கும் போது மிட்டாய் அல்லது டொபி என ஏதாவது இனிப்பு பண்டங்களின் பெயர்களைச் சொல்லி அல்லது அத்தகைய இனிப்பு பண்டங்கள்தான் நீங்கள் வழங்கும் மருந்து என அறிமுகப்படுத்தாதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் குழந்தை அவற்றை அதிகம் குடிக்க எத்தனிக்கும். எல்லா மருந்து வகைகளையும் குழந்தைக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைக்கவும். அத்தோடு இறுக மூடி வைக்கவும். மருந்து குறித்த விபரம் மருந்து கொள்கலனில் ஓட்டப்பட்டிருக்கும். அதில் மருந்து குடிப்பதற்கு ஏற்ற வயது, அந்தந்த வயதிற்குரிய அளவு குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். இவ்விடயம் மிகவும் அவதானத்திற்குரியது. மருந்தை பயன்படுத்த முடியாத அல்லது கூடாத வயதெல்லை யினருக்கு கொடுக்காதீர்கள். அஸ்பிரின் அல்லது அஸ்பிரின் அடங்கிய மருந்துகளை பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்காதீர்கள்.

பெரசிட்டமோல் கூட குறிப்பிட்ட தடவைகளுக்கு மேல் கொடுக்க வேண்டாம். விட்டமின்கள் கொடுப்பதாயின் கூட வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.



மருந்து விபரம் அல்லது லேபலை வாசியுங்கள் குடிவலை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

§ மருந்தின் பெயர், இரசாயன பெயர் மற்றும் மருந்தின் பிரயோக முறை போன்றவற்றை வாசித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

§ மருந்தின் தாக்கம், வலி நிவாரணி போன்ற விடயங்களையும் அவதானியுங்கள்.

§ மருந்தில் அடங்கி உள்ள எச்சரிக்கை, பக்கவிளைவுகள் குறித்து ஏதேனும் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தால் அதனையும் அவதானியுங்கள்.

§ எடுக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் எடுக்கக்கூடாத சந்தர்ப்பங்கள் எவையென அவதானியுங்கள்.

§ ஆள், குழந்தை, சிறுவர், கர்ப்பிணி, பாலூட்டும் தாய் என அவரவருக்கு பொருத்தமான, பொருத்தமற்ற விடயம், அளவு என்பனவற்றை வைத்தியர் அறிவுரையின் படியே எடுங்கள்.

§ வைத்தியரின் அறிவுரைப்படி மாத்திரமே மருந்தை அளவாக எடுக்க வேண்டும் என குறிப்பிட்டுள்ளதை அவதானித்து அதன்படி செயல்படுங்கள்.



உங்களின் மருந்து அலுமாரி

☞ குறைந்தது 3 மாதங்கள் அல்லது 6 மாதங்களுக்கு ஒரு முறையாவது மருந்து அலுமாரி பக்கம் உங்கள் பார்வையை செலுத்துங்கள்.

☞ வைத்தியரின் அறிவுரைப்படி ஏதாவதொரு நோய்க்காக கொண்டுவந்த மருந்து எஞ்சியிருந்தால் அவற்றை அழித்து விடுங்கள்.

☞ காலம் கடந்த மருந்து, ஒன்றோடொன்று ஒட்டிய மருந்து, பாதுகாப்பு கவசம் கரைந்த மருந்துகளை அழியுங்கள்

☞ எந்த ஒரு மருந்திலும் அதன் பெயர், வாங்கிய திகதி உள்ளிட்ட விபரங்கள் அடங்கிய கொள்கலனில் மருந்துகள் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

☞ வாய்மூலம் எடுக்கும் மருந்துகளுடன் தோல் போன்ற வெளிப்பூச்சு மருந்துகளை அலுமாரிக்குள் ஒரே தட்டில் வைக்க வேண்டாம்.

☞ சகல மருந்துகளையும் (குளிர்நீர்மயினுள் வைப்பதற்கு அறிவுபட்டப்பட்ட மருந்துகளை தவிர) சூரிய ஒளி படாத அதேவேளை ஈரலிப்பில்லாத வண்டு பூச்சிகளில் இருந்து பாதுகாப்பை தரும் இடத்தில் வைக்கவும்.

☞ மருந்து அலுமாரியை எப்போதும் மூடி பூட்டுப்போடுங்கள்.

மருந்தை பயன்படுத்துவதற்கான அறிவுரை

- மருந்தை எடுக்க வேண்டிய தடவைகள்
- உணவுக்கு முன்பா? பின்பா?
- உடையும், உடையாது போன்ற விபரங்கள்.
- குடிக்கும் மருந்தா? அல்லது வெளிப்பூச்சுக்கு மாத்திரம் பயன்படுத்தும் நச்சு மருந்தா? போன்ற விபரங்கள்.

மருந்தின் மருத்துவ தன்மை குறைவடையும் சந்தர்ப்பங்கள்

- சூரிய ஒளி படுதல்
- வண்டுகள், பூச்சுகள் மருந்தை தீண்டுதல்.
- நிறம் வேறொரு நிறமாக மாறுதல்.
- மூட வேண்டிய கவசம் திறந்திருத்தல்.
- காலம் கடந்த மருந்து.
- உற்பத்தி நிறுவனங்கள் மற்றும் தரம்.

இரஞ்சித் ஜெயகர்.



“ஒரு வழியாக வெற்றிகரமாக நூறு நாள் ஓட்டியாச்சி”
 “என்னங்க சொல்றீங்க நீங்க தயாரித்த படத்தை நூறு நாள் ஓட்டியாச்சா?”
 “அட... நீங்க வேற...! என் படத்தில் நடித்த அத்தனை நடிகர்களுக்கும் பணம் கொடுக்காமல் நூறு நாள் ஓட்டியாச்சின்னு சொன்னேன்”

டலுக்கு ஆரோக்கியம் தருவது எது? தீமை விளைவிப்பது எது? என்பதை அறிவதில் நம் அனைவருக்கும் ஆர்வம் இருப்பது இயல்பே. எனினும் சிலர் கூறும் மருத்துவம் சம்பந்தமான ஆலோசனைகள், கருத்துக்கள் சரியாக இருக்கலாம். சிலவேளைகளில் தவறாக இருக்கலாம். சில தவறான கருத்துக்கள் வாய்மொழி மூலம் பரவி சமூகத்தில் ஆழமாக பதிந்து நல்லவற்றையும் தீயவை என ஒதுக்கி வைத்து விடுகின்றோம். அதேவேளை இதே

வெந்நீர் மருந்து குடிக்கலாமா?

Dr. நந்தன சிம்மாதுரை



சிறந்தது என்பதே கேள்வி?

பொதுவாக மருந்துகள் குளிசைகளாக வழங்கப்படுவதோடு நீர் மருந்தாக அதாவது கலவை மருந்தாகவும் வழங்கப்படுவதுண்டு. அத்தோடு உணவருந்துவதற்கு முன் அல்லது பின் எனவும் தேவைக்கேற்ப வைத்தியர்கள் அறிவுரை கூறுவர். குளிசைகளை உட்கொள்ள தண்ணீர் மிக மிக அவசியம். இந்த நீர் வெந்நீராக இருக்க வேண்டுமா? கொதித்தாறிய நீராக இருக்க வேண்டுமா?

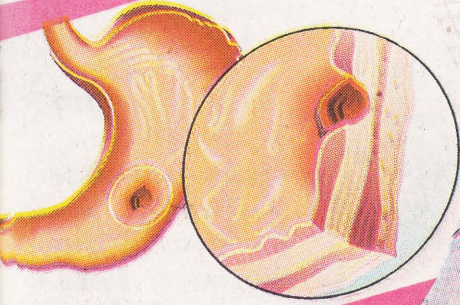
காரணத்தால் சில தீயவைகளையும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் என தவறாக எண்ணி அதனை கடைப்பிடித்து உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றோம்.

இந்த வகையில் மருந்து குடிக்க பயன்படுத்த வேண்டியது வெந்நீரா? ஆறிய நீரா? என்ற சந்தேகமும் நம்மில் ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக தடிமல், இருமல், காய்ச்சல் என வந்தவுடன் பச்சைத் தண்ணீரைத் தொடவும் வேண்டாம் என பெரும்பாலும் வைத்தியர்கள் அறிவுரை கூறுவர். அதனால் முடிந்தவரை வெந்நீரை நாம் பயன்படுத்துகின்றோம். தடிமன், இருமல் காரணமாக பாதிப்படைந்த தொண்டைக்குள் வெந்நீர் செல்வது ஒரு வித சுக உணர்வை கொடுப்பதையும் நாம் அவதானித்துள்ளோம். எனினும் தடிமலுக்காக நாம் எடுக்கும் மருந்தை வெந்நீரிலா? ஆறிய நீரிலா? எடுப்பது என்பதை அறியாதுள்ளோம். தடிமன் மாத்திரமல்ல எந்தவொரு மருந்தையும் எந்நீரில் எடுப்பது மிகவும்

கொதித்து ஆறிய நீரையே மருந்து குளிசைகளை குடிக்க பயன்படுத்த வேண்டும் என வைத்தியர்கள் ஆலோசனை கூறுகின்றனர். ஏனெனில் சில வகை குளிசைகளை வெந்நீரில் எடுக்கும் பொழுது அம்மருந்துகளின் தன்மைக்கேற்ப அதன் குண இயல்புகளுக்கு பாதிப்பை அல்லது சேதத்தை வெந்நீர் ஏற்படுத்தலாம். எனினும் எல்லா சந்தர்ப்பத்திலும் அனைத்து மருந்துகளுக்கும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படாவிட்டாலும் சில மருந்துகள் இத்தகைய பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குவதாலும் அத்தகைய மருந்துகள் எவையென எம்மால் இனம் காண முடியாமல் இருப்பதாலும் பொதுவாக சுட சுட வெந்நீரை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்து கொதித்து ஆறிய நீரையே பயன்படுத்துவது சாலச் சிறந்தது.

— இராஞ்சித்.



இத்தகைய அமிலம் சுரத்தல் காரணமாக இரைப்பை சுவரில் காயம் ஏற்படுவதற்கு பிரதான காரணியாக அமைவது 'ஹெலிகோபெக்டர் பைலோரை' (Helicobacter Pylori) எனப்படும் பக்டீரியாவாகும். இந்த பக்டீரியாவின் செயற்பாடு காரணமாக இரைப்பையில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. இரைப்பையில் உள்ளக சுவர்களில் புண்கள் ஏற்படுகின்றன.

'கேஸ்ட்ராய்டிடீஸ்' குணப்படுத்த முடியுமா?

பின்வரும் மருந்துகளை பின்பற்றுங்கள்

மிக வேகமாக

சூழலும் கின்றைய உலகிலேயே மிக அதிகமானவர்களை சீழ்க்கும் நோய்களில் ஒன்றாக காணப்படுவது கேஸ்ட்ராய்டீஸ்

என்ற நோயாகும். கிந்தோயின் முக்கிய அம்சங்கள் வயிற்றில் வாயு குறைதல், வயிறு ஊதிக்கொள்ளாதல், வயிற்றில் அகிலம் சுரத்தல், நெஞ்செரிவு, வயிறு காந்துதல் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படுவதாகும். கின்று கிந்தோய் ஆண், பெண் பிழைப்பினை சகலவரையும் ஆக்கொண்ட பொதுவான ஒரு நோயாக காணப்படுகின்றது. கிந்தோய்க்கான பிரதான காரணி கிரைப்பையில் இருந்து சுரக்கும் 'ஹைட்ரோக்ளோரின்' (Hydrochlorine = HCL) என்ற அகிலத்தில் ஏற்படும் அதிகரிப்பாகும்.

பரவலாக காணப்படுகின்ற கிந்தோய் பற்றி பலரும் கட்டாயம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதன் அவசியம் கருதி அப்பகை ஆதார வைத்தியசாலைவின் பொது நோயியல் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய குழுனர் கருது பண்டார நாயக்க அவர்கள் தெரிவித்திருக்கும் கருத்துக்களை உங்களுக்குத் தருகின்றோம்.

Dr. சுமுது பண்டாரநாயக்க
வயிறு தொடர்பான
நோயியல் நிபுணர்
கம்பளை ஆதார வைத்தியசாலை

ஏதும் மருந்துகளை நீண்ட நாட்களுக்கு பயன்படுத்துவதன் மூலமும் இந்நிலை ஏற்படலாம். குறிப்பாக 'ஆஸ்பிரின்' (Aspirin), 'டைக்ரோ பெனாக்' (Diclofenac) மற்றும் 'பிரெடினிலோன்' (Prednisolone) போன்ற மருந்துகள் மற்றும் ஏனைய மருந்துகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துதல் காரணமாக இத்தகைய நிலைமை ஏற்படலாம்.



கேஸ்ட்ரயிட்டிஸ் நீலகமைய

தோற்றுவிக்கும் உணவுகள்

அதிகமாக கோப்பி குடித்தல், தக்காளி, அன்னாசி, மிளகாய், அச்சாறு, ஏண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகள், சொக்கலட், எலுமிச்சை, மாங்காய் போன்ற உணவு வகைகள் அமிலம் சுரத்தலை அதிகரிக்கின்றன. மேலும் சிலரில் கத்தரிக்காய், பயறு, வாழைப்பழ, புளியிட்ட மீன், முருங்கை போன்ற உணவு வகைகள் இரைப்பையில் காயம் உண்டு பண்ணுகின்றன. மேலும் மாவுடன் கூடிய பொரித்த செயற்கை உணவுகள் 'பீட்ஸா', 'பர்கர்' (Burger), 'ஹொட்டோக்ஸ்', கொத்து ரொட்டி, 'பிரைட் ரைஸ்', 'சிப்ஸ்' போன்ற உணவு வகைகள் கேஸ்ட்ரயிட்டிஸ் நோயை ஏற்படுத்தக் கூடியன.

கேஸ்ட்ரயிட்டிஸ் நோயை புரிந்து கொள்ளுதல்

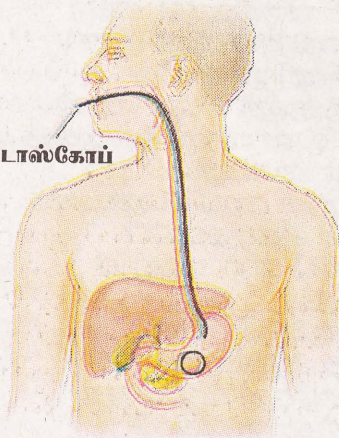
வயிறு ஊதிக் கொள்ளுதல், வயிற்றுளைவு, சாப்பிட விருப்பமின்மை, புளித்த ஏப்பம் வெளியேறுதல், புளித்த அமிலம் தொண்டைக்கு



ஏறுதல், ஓங்காளித்தல் உணர்வு, உடல் அசதியாக இருத்தல், கறுப்பு நிறத்தில் மலம் பேதியாதல், கபில நிறத்தில் வாந்தியெடுத்தல், உடம்புக்கு முடியா திருத்தல் போன்ற விளைவுகள் இந் நோய் காரணமாக ஏற்படலாம்.

இந் நோயை அறிந்து கொள்வதற்கு பல்வேறு பரிசோதனை

என்டோஸ்கோப்





திரைக்கு செல்ல வேண்டும். காரணம் உண்ணும் உணவுக்குழாயில் நிறைந்திருக்கும் போது படுக்கைக்குச் செல்வதால் மீண்டும் உணவு இரைப்பையின் மேல் நோக்கி செல்லும் வாய்ப்புள்ளது. அதன் காரணமாக படுக்கும் மெத்தை யின் தலைப்பகுதியை மட்டத்தில் இருந்து 8 அங்குல உயரமாகக் காணப்படும் விதத்தில் உயர்த்தி வைத்துக்கொள்வது உகந்ததாகும்.

முறைகள் காணப்படுகின்றன. அவற்றில் மிகப் பிரதானமானது 'என்டஸ்கோபி' பரிசோதனை (Endoscopy) முறையாகும். இந்தப் பரிசோதனை முறையின் மூலம் நீண்ட குழாய் ஒன்றின் நுனியில் நுண்ணிய 'கெமரா' ஒன்றை பொருத்தி அதனை தொண்டைக்குழாய் வழியாக உள்ளே செலுத்தி தொண்டை, இரைப்பைக் குழாய், இரைப்பை, இரைப்பைச் சுவர் என்பவற்றில் காயம், புண்கள், சேதங்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா என்று பரிசோதிக்கப்படுகின்றது. மற்றும் இவ்விதம் 'என்டோஸ்கோபி' மூலம் பெறப்படும் வயிற்றின் உள்ளகப் பிரதேசங்களின் சிறு துணிக்கைகளை கொண்டு உட்பிரதேசங்களில் புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள் உள்ளனவா என ஆராயப்படுகின்றது. இத்தகைய பரிசோதனை வாயிலாக ஏதும் புண்கள், காயம் காணப்படுவது அறியப்படுமாயின் அதற்கேற்ப சிகிச்சை வழங்கப்படுகின்றது. வெறுமனே வைத்தியர்கள் வழங்கும் மருந்துகளையும் சிகிச்சைகளையும் விட வாழ்க்கை முறை உணவுப்பழக்க வழக்கங்களையும் உரியமுறையில் மாற்றியமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் மேலும் சிறப்பான பலன்களை பெற முடியும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இரைப்பையில் பித்தம் சுரப்பதற்கு மன அழுத்தம் மிகுந்த வாழ்க்கையும் ஒரு காரணி என அறியப்பட்டுள்ளது. ஆதலால் கூடுமானவரை மன உளைச்சலற்ற எளிய வாழ்க்கையினை தெரிந்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மறுபுறத்தில் புகைப்பிடித்தல், மதுபான பாவனை என்பனவும் குடலிலும் இரைப்பையிலும் அமிலம் சுரப்பதனை அதிகரிக்கும் காரணிகளாக இருப்பதால் இவற்றின் பாவனையைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்றும் குறித்த நேரத்துக்கு உணவு உண்ணாமல் பட்டினியுடன் இருப்பது இந்நோய் வர ஒரு காரணியாகும். இத்தகைய பழக்கங்கள் பாடசாலை மாணவர்களிலும் இந்நோய் பரவக் காரணமாக உள்ளது. மொத்தத்தில் வாழ்க்கை முறையே கேஸ்ட்ரயிட்டிஸ் நோய் ஏற்படுவதற்கு பிரதான காரணியாக அமைகின்றது.

குறிப்பாக பருத்த உடலைக்கொண்டவர்கள் உடற்பருமனைக் குறைத்துக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அதிக பருமன் உள்ளவர்களின் இரைப்பை குழாய்கள் சதைகளால் அழுத்தப்படுவதனால் 'ஹைட்ரோகுளோரின்' உடனான அமிலம் கலந்த உணவு தொண்டைக்குழாய் நோக்கி வெளியேறும் நிலை ஏற்படுகின்றது.

அதேபோல் சாப்பிட்ட பின் இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு பின்புதான் நித்

எஸ். ஷர்மினி



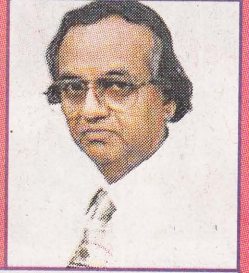
“பசி வந்தப்புறம் சாப்பிட உட்கார்ந்து வயிறு நிறையுறதுக்குள்ள எழுந்திணுமுன்னு எங்க டொக்டர் சொல்லுவாரு”

“அதை அவர் க்ளிவிக்க சொன்னா சரி ஆனா அவர் வீட்டு கல்யாண பந்தியிலா சொல்லணும்!” 49

தனிமையும் தனிமையுணர்வும் வே வேண்டாம்?

கூட்டுக் குடும்பமாக அம்மா, அப்பா, பாட்டன், பாட்டி என வாழ்ந்த காலங்கள் மலையேறிப் போய்விட்டன. இப்பொழுதோ பேசுவதற்கும், துயர்களைப் பகிர்வதற்கும், இன்பங்களைக் கூடிக் கொண்டாடுவதற்கும் முடியவில்லை. கோபப்படுவதற்கும் திட்டுவதற்கும் கூட ஆளில்லாது துன்பப்படும் பலரை இப்பொழுது காணக் கூடியதாக உள்ளது.

நவீன வாழ்வில் வசதிகளுக்குக் குறைவில்லை. எல்லாமே வீட்டிற்குள் கிட்டும்.



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

ஆனால் பேசுவதற்கு ஆள்தான் கிட்டாது. கணவன், மனைவி ஓரிரு பிள்ளைகள். ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவரது பாடுகள். கணினி அல்லது தொலைகாட்சிப் பெட்டி முன் உட்காருவதுதான் நாள் முழுவதும் வேலை. உலகையே உள்ளங்கையில் அடக்கும் தொலைபேசிகளும் இப்பொழுது வந்துவிட்டன.

உள் அறையில் உலகத்தைச் சுற்றி வரலாம். ஆனால் உள்ளறையும் உள்ளத்தைத் தொடுவதற்கு யாருமே இல்லாமல் போய்விட்டது. இதுதான் தனிமை. ஆம் தனிமை என்பது கொடுமையானது. அது ஓரிருவருக்கானது மாத்திரமல்ல, ஒரு உலகளாவிய பிரச்சினையாக உருவாகிவருகிறது.

❖ தனிமையென்பது எப்பொழுதுமே ஒரே மாதிரியானது அல்ல. ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும். கணவன் இறந்துவிட குழந்தைகளும் வெளிநாடு சென்றுவிட நான்கு சுவர்களுக்குள் அடைபட்டுக் கிடக்கும் தனிமை ஒருவிதமானது.

❖ அதே நேரம் வகுப்பறை முழுவதும் சுக மாணவர்கள் இருந்தாலும் அவர்களுடன் நடப்பு



பெற முடியாத நிலையிலுள்ள பாடசாலை செல்லும் ஒரு பிள்ளையின் தனிமை முற்றிலும் வேறானது.

தனிமையும் தனிமையுணர்வும்

தனிமை வேறு. தனிமையுணர்வு வேறு. தனிமை என்பது வெறுமனே உடல் ரீதியாகத் தனித்திருத்தல் எனலாம். மாறாக தனிமையுணர்வு என்பது ஒரு மனநிலையாகும். சுற்றி வரப் பலர் இருக்கலாம், சுவாரஸ்யமான பல விடயங்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அவை எவற்றோடும் உளமார ஒன்றுபடாத நிலை இது. மற்றொரு விதத்தில் சொன்னால் வெறுமை உணர்வு, சூழலிலிருந்து அந்நியப்பட்ட மனநிலை, அல்லது தனிமைப்பட்ட உணர்வு எனலாம்.

"I feel lonely" என ஆங்கிலத்தில் சொல்வதை அடிக்கடி கேட்பதுண்டு. ஆனால் 'நான் தனிமையாக உணர்கிறேன்' என்று வெளிப்படையாகவோ அல்லது 'பேச்சுத் துணைக்குக் கூட யாரும் இல்லை' என மறைமுகமாகவோ சொல்வது எமது மரபில் மிகவும் குறைவு எனலாம். எமது உணர்வுகளுக்கு சொல்வடிவம் கொடுப்பதில் நாம் பின்தங்கி நிற்கின்றோம்.

தனிமையுணர்வு

ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

❖ பாரம்பரிய அம்சங்கள் முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம் என்று எண்ணப்படுகிறது. பல குடும்பங்களில் ஒருவரோடு ஒருவர் மனம் விட்டுக் கதைப்பதில்லை. மற்றவர்களிடம் இருந்து ஒதுங்கி வாழும் பழக்கம் உடையவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

❖ சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்களும் முக்கிய காரணமாகின்றது. முற்றிலும் புதிய சூழலுக்கு இடம் மாறுதல் முக்கியமானது. சொந்த வீடு, சொந்த மக்கள், சொந்த மொழி, சொந்த உறவுகள் என வாழ்ந்தவர்கள் திடீரென புலம் பெயர்ந்து சென்று அந்நிய தேசத்தில் வசிக்கும்போது தனிமையுணர்வு பலருக்கும் ஏற்படுகிறது. புதிய தொழிலில் இணையும் போதும் இந்த உணர்வு ஏற்படலாம்.

❖ ஒரு சிலருக்கு சுற்றிவர நண்பர்கள், குடும்ப உறவினர்கள் இருந்தும் தனிமையுணர்வு ஏற்படக்கூடும். அவர்களில் ஓரிருவராவது நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாக இல்லாதபோதே தனிமை உணர்வு ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகமாகிறது.

❖ மணமுறிவு, விவாகரத்து, துணைவரின் மரணம் போன்ற குடும்பப் பிரிவுகள் தனிமையை ஏற்படுத்தவே செய்யும். நெருங்கிய நண்பரின், உறவினரின் பிரிவு, மரணம் போன்றவையும் அவ்வாறே தனிமை உணர்விற்குக் காரணமாகலாம்.

❖ ஒவ்வொருவருக்கும் தன்னைப் பற்றிய சுயமதிப்பு உயர்வாக இருக்க வேண்டும்.



அவ்வாறில்லாமல் தனது உடலைப் பற்றி, அழகைப் பற்றி, தொழிலைப் பற்றி அல்லது வேறு ஏதாவது விடயம் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்களும் சற்று ஒதுங்கியிருக்க முயல்வார்கள். இதனால் தனிமை உணர்வும் ஏற்படலாம்.

❖ உள நோய்களும் காரணமாவதுண்டு.

ஏற்படும் பாதிப்புகள்

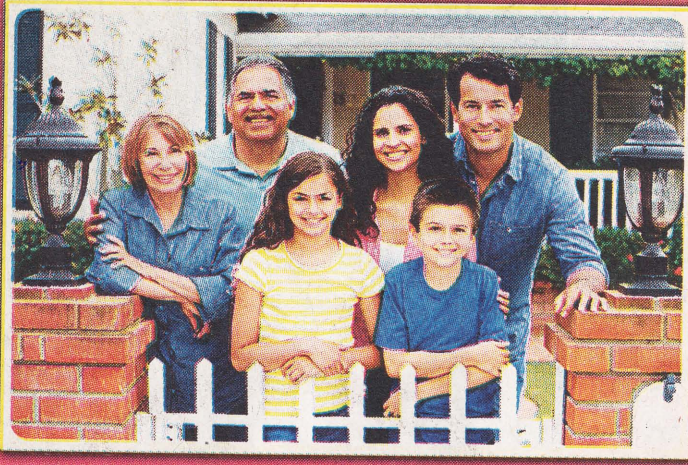
❖ தனிமையாக உணரும் ஒருவருக்கு உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பது தெரிந்ததே. நாம் உணராத அளவிற்கு பலவிதமானவையாக அவை இருக்கலாம். இவை யாவும் நேரடியாக தனிமையுணர்வுடன் மட்டுமே தொடர்

புடையன அல்ல என்றபோதும் ஏனைய காரணங்களுடன் சேர்ந்து இத்தகைய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

❖ மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். உணர்வுகளை மற்றவர்களுடன் பகிரப் பின்நிற்பதால் தனக்குள்தானே உழன்று இந்நிலை வரக்கூடும்.

❖ எரிச்சல், மன அமைதியின்மை, மனவிரக்தி போன்றவை ஏற்படலாம். அவை தீவிரமடைந்து தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்களுக்கும் அடிப்படையாகலாம். தூக்கக் குறைபாடு ஏற்படலாம். அதன் தொடர்ச்சியாக பகல் நேரச் சோம்பலும் ஏற்படுகிறது.

❖ மறதி அதிகரிக்கலாம். இதனால் கற்கைச்



செயற்பாடுகள் பாதிப்புறலாம்.

❖ சரியான தருணத்தில் சரியான தீர்மானங்களை எடுப்பதில் தாமதமும் சிரமங்களும் ஏற்படலாம்.

❖ சமூகவிரோத செயற்பாடுகளில் இவர்கள் இறங்குவது அதிகம். இதைக் கள ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன.

❖ மது, போதைப் பொருட்கள், புகைத்தல் போன்றவற்றிற்கு அடிமையாகும் சாத்தியம் அதிகம்.

❖ பக்கவாதம், மாரடைப்பு போன்றவை வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும்.

❖ அல்சைமர் நோய் பிற்காலத்தில் வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம் எனச் கூறப்படுகின்றது.

தடுக்கும் முறைகள்

❖ முதலாவதாக ஒருவர் தனக்கு தனிமை உணர்வு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதைப் தானே புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு புரிந்து கொண்டால் அதை மாற்றுவதற்கு தனது வாழ்வில் சில மாற்றங்களைச் செய்தல் வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்வது சிரமமில்லை.

❖ தனிமையுணர்வால் தனது வாழ்க்கையில் என்ன பாதிப்புகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன என்பதையிட்டு சிந்திக்க வேண்டும். பாதிப்புகள் உள நலம் சார்ந்ததாகவோ, உடல் ஆரோக்கியம் கெடுவதாகவோ இருக்கலாம்.

❖ உங்களோடு ஒத்த சிந்தனைகளும் உணர்வுகளும் உள்ளவர்களோடு உறவுகளை ஏற்படுத்துங்கள். ஏற்கனவே உள்ளவற்றை வலுப்படுத்துங்கள்.

❖ உங்களைப் பற்றிய சிந்தனைகளுக்கு அப்பால் மற்றவர்களது துன்பங்களையும், போதாமையையும் கவனத்தில் எடுங்கள். அவர்களுக்கு உதவும் ஏதாவது சமூக சேவையில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்கள் மனம் விரிவடையும். சமூக ஊடாட்டம் அதிகரிக்கும்.

❖ நல்லது நடக்கும் என நம்புங்கள். தாங்கள் மற்றவர்களால் நிராகரிக்கப்பட்டதான உணர்வு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மாறாக நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்ப்பதன் மூலம் சுற்றுச் சூழலில் உள்ளவர்களுடன் உறவை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

❖ உடல் ரீதியான தனிமையை தவிர்க்க முடியாதிருந்தால் தொலைபேசி, இணையம், ஸ்கைப், பேஸ்புக் போன்ற இன்றைய நவீன வசதிகளை நன்மையான முறையில் பயன்படுத்தி வெறுமையிலிருந்து விடுபடுங்கள்.

❖ தனிமையுணர்வு வாழ்க்கைத் தரத்தையே நரகமாக்கிவிடும். திடமிருந்தால் அதிலிருந்து விடுபட முடியும். அப்பொழுது நீங்கள் மாத்திரமின்றி சுற்றி இருப்பவர்களும் மகிழ்ச்சியாக நம்பிக்கையோட வாழ வழி பிறக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மாதம் பத்து மருத்துவ தகவல்கள்



மெத்தியோனின்

மெத்தியோனின் என்ற அமினோ அமிலம் மனிதனின் இரத்தக் குழாய்களையும் இதயக் குழாய்களையும் நல்ல நிலையில் வைத்துக்கொள்கிறது. இவை தடிக்காமல் இருப்பதால் இதய நோய் ஆபத்து எதுவும் ஏற்படாது. எனவே மெத்தியோனின் உள்ள ஓரஞ்சு, பால் என்பனவற்றை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



டயாலின்

மனிதனின் உமிழ் நீரில் டயாலின் என்ற பொருள் உள்ளது. இது சைவ உணவில் உள்ள மாப்பொருள்கள் இலகுவில் சமிபாடடைய உதவுகிறது. நன்றாக மென்று உண்ணும் போதே சமிபாட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தயாராகின்றது. எஞ்சிய பாதி குடலில் சமிபாடாகின்றது.

சூலாறு - டிசம்பர் 2014



சொக்லேட்களில் க்ரோமியம் உள்ளது. இதனால் சிறு வயதில் இருந்து சொக்லேட்டை அதிகம் உண்பவர்கள் பிற்காலத்தில் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம் ஏற்படும். அதிகம் தித்திப்பான பொருட்களை உண்ணும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் மூர்க்கமான குணம் உள்ளவர்களாக வளரக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம்.

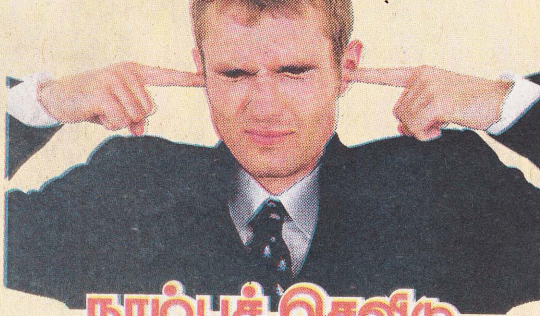


க்ரோமியம்



பெருங்குடல் புற்றுநோய்

முழுக்கோதுமை தவிடு குறிப்பாக அரிசி மற்றும் கோதுமைத்தவிடு அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் பெருங்குடல் புற்றுநோயைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். தக்காளி, வற்றாலைக்கிழங்கு, கரட், பூசணிக்காய், ஓரஞ்சு பழங்கள், கீரைகள் அதிலும் குறிப்பாக பசளிக்கீரை என்பன தொண்டை மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோயைத் தவிர்க்கும்.

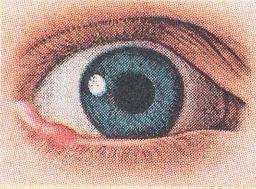


நரம்புச் செவிடு

நமது காதுகளில் தொடர்ந்து சத்தம் விழுந்தால் உட செவியின் உணர்வு நரம்புகள் ஓய்ந்து போகலாம். குறிப்பாக அரிசி ஆலைகள் தொழிற்சாலைகள் என்பவற்றில் வேலை செய்பவர்களுக்கும் தொடர்ந்து இரைச்சலை கேட்டபடி இருப்பவர்களுக்கும் இந்நிலை ஏற்படலாம். இதனால் இவர்களுக்கு நரம்புச் செவிடு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

கண்கட்டி

கண் இமைகளில் சுரப்பிகள் உள்ளன. இந்த சுரப்பிகளில்



அடைப்பு ஏற்படுவதால் சீழ் பிடித்து இமைகளில் கட்டி ஏற்படுகின்றது. இதுவே கண்கட்டி வருவதற்கு மிக முக்கியமான காரணியாகும். இளம் வயதினருக்குக் கண்கட்டி திரும்ப திரும்ப வருவதற்கு பார்வைக் குறைவும் ஒரு காரணமாகும். அதேவேளை முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அடிக்கடி கண்கட்டி ஏற்படுவதற்கு நீரிழிவு நோயும் ஒரு காரணமாகும்.

டிரைப்டோபின்

டிரைப்டோபின் என்பது ஓர் அரிய அமினோ அமிலமாகும். இது வாழைப்பழத்தில் அதிகம் உள்ளது. இது மூளையில் செரட்டோனின் என்ற பொருளைச் சுரக்க வைப்பதால் மூளை சுறு சுறுப்பாகி தற்கும் ஆர்வத்தை தூண்டுகிறது.



உடல் நிறை

உடல் நிறை பொதுவாக ஆண்களுக்கு 20 முதல் 30 வயது வரையிலான காலத்திலும் பெண்களுக்கு 30 முதல் 40 வயது வரையிலான உடல் நிறை அதிகரிக்கின்றது. பொதுவாக ஆண்களை விட பெண்களுக்கே அதிக உடல் பருமன் ஏற்படுகின்றது.

லொக்டிக்

தயிரில் லொக்டிக் அமிலம் உள்ளது. உடல் தசை, வயிறு, குடல் போன்ற



வற்றில் உள்ள அமிலத்தன்மையைச் சரி செய்து ஆரோக்கியம் தருகிறது. அத்தோடு இளமையை புதுப்பித்து எப்பொழுதும் பாதுகாத்து வருகின்றது. அதுமட்டுமல்ல கல்லீரல் கோளாறுகள், மஞ்சள் காமாலை, தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல், சொறி, சிரங்கு இவை அனைத்திற்கும் தயிரும், மோரும் சேர்ந்தால் விரைவான குணம் தரும்.

வீற்றமன் 'சி'

நம்மில் பலர் தடிமன் மற்றும் தும்மல்



அடிக்கடி ஏற்பட்டவுடன் சில விட்டமின் 'சி' மருந்துகளை உட்கொள்கின்றனர். இதன் மூலம் தடிமன் பிடிப்பதை தடுக்கலாம் என நினைக்கின்றனர். ஒருவரிடம் இருந்து மற்றொருவருக்கு தடிமன் தொற்றுவதை தடுக்கும் ஆற்றல் இந்த விட்டமின் 'சி' க்கு இல்லை. எனினும் தடிமன் ஏற்பட்டால் இதன் கடுமையை குறைக்கும் ஆற்றல் விட்டமின் 'சி' க்கு உண்டு. அத்துடன் தடிமன் அதிக நாள் நீடிக்காமல் குறைக்கும் ஆற்றலும் இதற்கு உண்டு.

ஜெயகார்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 80

01			02				03	04
							05	
06	07		08					
09		10						11
		12		13			14	
15				16				
			17				18	19
20			21					

இடமிருந்து வலம்

1. இறைவனுக்குச் செய்யும் சேவையை இப்படிக் கூறுவர்
3. ஆசை இதனைக் குறிக்கும்
5. பஞ்சபாண்டவர்களின் தாய்
6. பழம் என்றும் சொல்லலாம்.
8. மன நிறைவு இதனைக் குறிக்கும்.
9. பிரயாணத்தின் போது குழப்பம் ஏற்படுவதுமுண்டு.
12. படையையும் நடுக்கச் செய்யுமாம் இது.
14. முதுமையின் அடையாளம் இளமையிலும் ஏற்படுவதுண்டு.
15. கோபம் என்றும் சொல்லலாம்.
17. இழிசொல். (திரும்பியுள்ளது)
18. பூமி என்றும் சொல்லலாம்.
20. சில விலங்குகளின் இருப்பிடம்.
21. இப் பிறவியைக் குறிக்கும்.

மேலிருந்து கீழ்

1. பிறருக்காக தன் நலன் இழத்தல்
2. உணவில் ஏற்படுத்தப்படும் கட்டுப்பாடு.
3. மயக்கும் பொழுது.
4. வழக்காடுபவரைக் குறிக்கும்.
5. இதில் குண்டு மணியும் கிடக்குமென்பர்.
7. குளிரையும் குறிக்கும். (தலைகீழ்)
10. அம்பு. முதல் எழுத்து இடம்மாறி.
11. பறவையின் உணவை இப்படிக் கூறுவர்.
13. இதனை வில்லுக்கு ஒப்பிடுவர் கவிஞர்.
14. சிநேகிதம் என்றும் சொல்லலாம்.
15. பறப்பதற்கு உதவுவது.
17. முத்தமிழில் ஒன்று. (தலைகீழ்)
19. பார்ப்பதற்கு உதவுவது.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 79 விடைகள்

01	02	03	04
மோ	லி	வ	கா
ப	ல்	க	ப்
07	08	09	
ப	தி	வி	ல்
ம்	ம்	தி	நே
ம்	ம்	ம்	ம்
14	16	18	
ஐ	யா	நா	க
ம்	ம்	ம்	ம்
19	20		
வ	டி	வ	கு

வெற்றி அடைந்தோர்

கே. கே. ஹேமபாலு
மட்டக்களப்பு.

ரூ. 1000/=

ஆர். மாணிக்கம்
கொழும்பு 15.

ரூ. 500/=

எஸ். எச். எம். மஸீனா ரஷீட்
அக்குறளை.

ரூ. 250/=

பாராட்டு பெறுவோர்

01. இந்துயதி வடிவேல் - செங்கலடி.
02. சீத்தி ஆயிஷா - பதுளை.
03. வி. கார்த்திகேசு - வாழைச்சேனை.
04. கனகசபை ஜோதி லக்ஷ்மி - கம்பளை.
05. டி. எம். ஜெய் - கம்பளை.
06. எம். ரி. சயானா - இரத்தினாபுரி.
07. ஐ. கிருசா - வாட்டுக்கோட்டை.
08. எம். எஸ். முகம்மட் லியாவுடன் - ராஜகிரிய.
09. யோகா யோகேந்திரன் - திருக்கோவில் 01.
10. டி. சிதம்பரநாதன் - கோப்பாய்.

முடிவுத்திகதி 18.12.2014

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 80, சுகவாழ்வு,
Virakesari Branch Office,
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

சர்வரோக நிவாரணி

மாதுளம் பழம்

யொதுவாக தாவரங்களில் “புனிகாலஜின்ஸ்” என்ற சத்து உள்ளது. இது மாதுளம் பழத்தில் மிக அதிக அளவில் உள்ளது. எனவே இது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கும் குணமுடையது. இதனை “சர்வரோக நிவாரணி” என விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

மாதுளம் பழத்தின் விதைகளை மட்டுமே சாப்பிட்டுகிறோம் ஆனால் அதன் தோல் மற்றும் சதை பகுதியை தூக்கி எறிந்து விடுகின்றோம் ஆனால் அவற்றையும் சாப்பிட்டால் உடல் நலத்துக்கு நல்லது என ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

- * மாதுளம் பழத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பதால், ரத்தச் சோகையைத் தடுக்க உதவுகின்றது.
- * மாதுளம் பழத்தில் உள்ள ஆன்டி ஒக்சிடண்ட், பல்வேறு வகைப் புற்றுநோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பைத் தருகிறது.
- * மாதுளம் பழம் 100 கிராம் சாப்பிட்டால் 83 கலோரி சக்தியே கிடைக்கும். அதேநேரம், மாதுளம் பழத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் உணவு சமிபாடடைய உதவுகின்றது.
- * மாதுளம் பழச்சாறு, பாக்கடரிய எதிர்ப்பு நொதிகளை அதிகம் சுரக்கச் செய்யும்.

இந்த ஆய்வை மேற்கொண்ட இங்கிலாந்து ராணி “மார்க்கரெட்” பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானி டாக்டர் “எமாட் அல் துஜாலி” கூறும் போது, மாதுளம் பழம் ஒரு இயற்கை மருந்து எனத் தெரிவித்துள்ளார்.

- மஞ்சு ப்ரியா

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide
சுகவாழ்வு



சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்யான உங்கள்

- கருத்துக்கள்
- விபர்சலாங்கள்
- அலிவிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

வரவேற்கும் பிசினிஸ்

அத்துடன் இவ்விதழுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

- ◆ ஆக்கங்கள்
- ◆ செய்திகள்
- ◆ படங்கள்
- ◆ அனுப்புகள்
- ◆ புகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதயனுப்புங்கள் அனுப்ப இவ்விதழ முகவரி

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

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

வேப்பம்பூ ரசம்



தேவையான பொருட்கள்

- ◆ எலுமிச்சம் பழசாறு - 1 தேக்கரண்டி
- ◆ மிளகு - 1/2 தேக்கரண்டி
- ◆ சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி
- ◆ கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- ◆ பெருங்காயம் - 1/2 தேக்கரண்டி
- ◆ எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி
- ◆ கடுகு - 1 தேக்கரண்டி
- ◆ உளுத்தம் பருப்பு - 1 தேக்கரண்டி
- ◆ மிளகாய் - 3
- ◆ வெந்தயம் - 1/2 தேக்கரண்டி
- ◆ உப்பு - தேவையான அளவு
- ◆ தக்காளி - 2
- ◆ கொத்தமல்லி - 1 மேசைக்கரண்டி
- ◆ வேப்பம்பூ - 1 தேக்கரண்டி
(வாணலியில் 1 நிமிடம் வறுத்தது)

செய்முறை

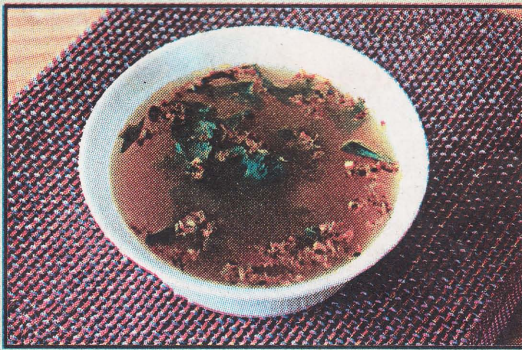
- ◆ வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்து அதில் வெந்தயத் தூள், பெருங்காயம் போட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ◆ அதனுடன், உப்பு, தக்காளி இவற்றை சேர்த்து நூரை ததும்பி வரும் போது கொத்தமல்லி, வேப்பம் பூவை சேர்த்து கிளரி இறக்கவும். சுவையான வேப்பம்பூ ரசம் தயார்.

மருத்துவக்குணங்கள்:

* வேப்பம்பூவை நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வற்றல், குழம்பு, மிளகு ரசம் தயார் செய்யும்போது சிறிது வேப்பம்பூவைச் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வர வயிறு உப்பிசம், பித்தம், வாதம் தொடர்புடைய நோய்கள் நீங்கும்.

* உடல் பருமன் குறையும். இது “அல் சரையும்” குணமாக்கும். உடலை வலுவாக்குவதில் வேப்பம்பூக்களின் பங்கு முக்கியமானது.

எம். பிரியா



உடலில் நீரின் அளவு குறையும் போது தான் நாம் நோயை உணர்கிறோம். நமது உடல் 80 சதவீதம் நீரால் நிறைந்துள்ளது. உணவு இல்லாவிட்டாலும் வாழ முடியும், ஆனால் நீரின்றி வாழ முடியாது. நீர் உடலில் போதிய அளவில் இருந்தால் தான் உடல் ஆரோக்கியத்துடனும், புத்துணர்ச்சியுடனும் இருக்கும். மனித உடலுக்கு ஒரு நாளைக்கு 8 கோப்பை நீர் போதுமானதாக இருந்தாலும் நாம் வெளியே வேலைக்கு செல்வது, பயணம் மேற்கொள்வது போன்றவற்றால் 8 கோப்பை நீர் என்பது குறைவு. ஆகவே குறைந்தது 3 லீட்டர் நீராவது அருந்த வேண்டும். இவ்வாறு அருந்துவதால், உடலானது நன்கு செயல்படும். அதிலும் கோடைகாலம் என்றால், குறைந்தது 4, 5 லீட்டர் நீராவது அருந்த வேண்டும்.

◆ அதிகாலையில் எழுந்ததும் 4 x 160 மி.லீ கோப்பை நீர் அருந்துங்கள்.

◆ பின் 45 நிமிடங்களுக்கு உணவோ, நீராகாரம் எதுவாயினும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

◆ 45 நிமிடங்களுக்குப் பின் வழக்கமான உங்கள் உணவை உட்கொள்ளலாம்.

◆ காலை உணவின் பின் 15 நிமிடங்களுக்கும், மதிய, இரவு உணவின் போது 2 மணி நேரங்களுக்கு எதுவும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

◆ முதியோர் அல்லது நோயாளிகள் அல்லது 4 கோப்பை நீரை அருந்த முடியாதவர்கள் ஆரம்பத்தில் சிறிது சிறிதாக நீர் அருந்தி நாளைடவில் 4 கோப்பை நீர் அருந்தலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட முறையை பின்பற்றும் நோயாளிகள் நலம்பெறலாம். கீழ்காணும் நோயாளிகளும் இம்முறையை பின்பற்றினால் இந்நோய்கள் குணமாகும் அல்லது குறையும் என்று ஐப்பானிய மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

பயன்கள்

* அனைவரது உடலிலும் நாளொன்றுக்கு மில்லியன் கணக்கில் கழிவுகள் சேரும். ஏனெனில் மாசுக்கள், ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை சாப்பிடுவது போன்றவற்றால் உடலில் கழிவுகள் அதிகம் சேரும். எனவே இத்தகைய வற்றை உடலில் இருந்து முறையாக வெளியேற்றுவதற்கு நீர் உதவுகின்றது.

◆ உடலின் வெப்பத்தை சீராக வைப்பதற்கு, தினமும் அதிகமாக நீர் அருந்த வேண்டும்.

◆ 80 சதவீத தசைகள் நீரால் சூழப்பட்டுள்ளன. எனவே போதிய நீர் உடலில் இல்லாவிட்டால், தசைகளில் பிடிப்புகள் அதிகரிக்கும். ஏனெனில் நீருக்கு பதிலாக கழிவுகள் தங்கி, தசைப் பிடிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

அழகிற்கும்

ஆரோக்கியத்திற்கும்

உதவும்

நீர்

எனவே அவற்றை வெளியேற்ற நீர் மிகவும் அவசியம்.

◆ மலச்சிக்கல் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் நீரை அதிகம் அருந்தினால் சீராகிவிடும். நீர் குடலியக்கத்தை சீராக வைக்கும்.

◆ அதிகப்படியான அழுக்குகள் மற்றும் எண்ணெய் காரணமாகத் தான் முகப்பருக்கள் ஏற்படுகிறது. எனவே இத்தகைய அழுக்குகளை வெளியேற்றுவதற்கும், பருக்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும் சருமம் புதுப்பொலிவு பெறவும் நீர் உதவுகின்றது.

◆ நாம் உண்ணும் உணவுகள் சமிபாடடைய நொதி சுரக்கப்படுகிறது. அது அமிலத்தன்மை நிறைந்தது. அதன் அமிலத்தன்மையை குறைப்பதற்கு, அடிக்கடி நீர் அருந்த வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வயிற்றில் புண்கள் ஏற்படும்.

◆ போதியளவு நீர் உடலில் இல்லாமல் 24 மணிநேரத்திற்கு மேலாக உடலில் வறட்சி காணப்பட்டால், தலைவலி, சோர்வு என்பன ஏற்படும்.

◆ உடலில் மூட்டுகள் மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் இணைப்பது மூட்டுகள் தான். இத்தகைய மூட்டுகளில் ஏற்படும் உராய்வைத் தடுப்பதற்கு நீர் அதிகம் அருந்த வேண்டும். இல்லாவிட்டால், மூட்டுகளில் வலி ஏற்பட ஆரம்பிக்கும்.

◆ உடலில் அனைத்து பாகங்களுக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களை எடுத்து செல்வது நீர் மற்றும் இரத்த அணுக்கள் தான். ஆகவே நீர் பற்றாக்குறையாக இருந்தால், உடலின் அனைத்துப் பாகங்களுக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்காமல் போகும்.

◆ நீர் வயிற்றை நிரப்புவதோடு, மெட்டபாலிசத்தின் அளவையும் அதிகரிப்பதால், அது உடல் எடையை குறைக்கவும் உதவியாக இருக்கும்.

◆ உடலின் வியர்வையானது நீரால் உருவானது. ஆனால் உடலில் போதிய நீர் இல்லாவிட்டால் வியர்வையானது வற்றிவிடும். இதனால் உடலில் உள்ள அசுத்த நீர் வெளியேற்றப்படுவது தடைபட்டு சருமத்தை மட்டுமின்றி உடலையும் ஆரோக்கியமற்றதாக்கி விடும்.

◆ இரத்தத்திற்கு போதிய நீரானது கிடைக்காவிட்டால், இதயத்திற்கு செல்ல வேண்டிய இரத்தத்தின் அளவும் குறைந்து அடிக்கடி படபடப்பை ஏற்படுத்திவிடும். எனவே அடிக்கடி இதய படபடப்பு ஏற்படுமாயின் உடலில் போதிய நீர் இல்லை என்று அர்த்தம்.

◆ உடலில் நீர் வறட்சி காணப்பட்டால் சருமத்தின் நெகிழ்வுத் தன்மையானது குறைந்து விடும். மேலும் இதனால் சருமம் முதுமைத்தோற்றம் அடைந்தவாறு வெளிப்படுத்தும். ஆகவே இவ்வாறான நேரத்தில் நீர் அதிகம் அருந்துவது நல்லது.

◆ உடலில் நீர் வறட்சி காணப்பட்டால் சருமத்தின் நெகிழ்வுத் தன்மையானது குறைந்து விடும். மேலும் இதனால் சருமம் முதுமைத்தோற்றம் அடைந்தவாறு வெளிப்படுத்தும். ஆகவே இவ்வாறான நேரத்தில் நீர் அதிகம் அருந்துவது நல்லது.

குறிப்பு:

- ◆ விழித்ததும் அருந்தும் 2 கோப்பை நீரால் உள்ளூறுப்புகள் சுறுசுறுப்படையும்.
- ◆ உணவுக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன் அருந்தும் 1 கோப்பை நீரால் உணவு சமிபாடடையும்.
- ◆ குளிப்பதற்கு முன் அருந்தும் 1 கோப்பை நீரால் தாழ்வு இரத்த அழுத்தம் குணமடையலாம்.
- ◆ தூங்குமுன் அருந்தும் 1 கோப்பை நீரால் மாரடைப்பிலிருந்து குணமடையலாம்....!

- மஞ்சு ப்ரியா



“எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் டிஸ்சார்ஜ் ஆகும் பேஷண்டுகளை எங்கள் செலவிலேயே அவர்கள் வீட்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்னு போர்டு வைச்சிருக்கீங்களே, ஏன் டொக்டர்?”

“டிஸ்சார்ஜ் ஆன பின்னாடிதான் அவங்கக் கிட்டே காசு எதுவும் இருக்காதே!..”

சுமந்த போசாக்கை பெறுவதற்கான

உணவு வகைகள்

மனிதனின் அத்தியாவசியத் தேவைகளில் உணவு முதலிடம் வகிக்கின்றது இந்த உணவை நாம் பசிக்காக மட்டும் உட்கொள்ளாது உடலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் போசாக்கான உணவுகளைத் தெரிந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

எமது பிரதான உணவு அரிசிச் சோறாகும். நாளாந்தம் நாம் மூன்று வேளையும் அரிசியை சோறாக உட்கொள்கின்றோம். அல்லது அரிசிமாவிலிருந்து பிட்டு இடியப்பம் போன்ற சிற்றுண்டிகளைத் தயாரித்து உணவாக உட்கொள்கொள்கின்றோம். இதனால் அரிசியில் காணப்படும் போசணைச் சத்துக்கள் அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றது. மேல்திகமானவை உடலில் சேமிக்கப்படும் கொழுப்பாக மாற்றப்படும். இன்னும் சில நார்ப்பொருள் போன்றவை கழிவாக அகற்றப்படும். இவ்வாறே பருப்பு வகை, காய்கறி, பழங்கள், கீரை வகை என்று எடுத்துக் கொண்டால் சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை குறிப்பிட்ட சில உணவுகளைத் தான் தெரிவு செய்து உட்கொள்வர். சில உணவு வகைகளை முற்றாகத் தவிர்த்து விடுவர்.

அருந்ததி வேல் சிவானந்தன்
பண்ணை ஒலிபரப்பு சேவை
விவசாயத் திணைக்களம்.

அவ்வாறு தவிர்க்கப்படும் உணவு வகைகளில் காணப்படும் போசணைச் சத்துக்கள் அவர்களுக்கு எப்போதுமே உடலில் சேராது போய்விடும். கீரை வகைகள், பழ வகைகள், காய்கறி வகைகள், பருப்பு வகைகள் என எடுத்துக் கொண்டால் எமது நாட்டில் உள்ளூர் உற்பத்திகளாக இயற்கையாகவே போதியளவில் காணப்படுகின்றது. ஆனால் எமது தவறான உணவுத் தெரிவினால் உணவுப்பழக்கங்களால் எமது உடலுக்குத் தேவையான போசணைச் சத்துக்களை நாம் இழந்து விடுகின்றோம். இதன் விளைவாகத்தான் இன்று எம்மில் பலர் தொற்று நோய்களான சின்னமுத்து, பொக்கிளிப்பான், கூகைக்கட்டு போன்றவற்றுக்கும் தொற்றா நோய்களான குருதியழுக்கம், நீரிழிவு, இருதய அடைப்பு, போன்றவற்றாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இயற்கையான உணவு வகைகளில் காணப்படும் விட்டமின்கள், கனிப்பொருட்களின் பிரதான தொழிலில் ஒன்றாகக் காணப்படுவது உடலுக்கு நிர்பீடண சக்தி அதாவது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குதல் ஆகும்.

ஆகவே எமது தவறான உணவு பழக்க வழக்கங்கள் எம்மை மிக விரைவாக நோயாளிகளாக்கிவிடும்.

எமது நாட்டு மக்கள் குறிப்பாக நடுத்தர வர்க்கத்தினர் குறைந்த வருமானம் உடையோர் தமது வருமானத்தின் பெரும்பகுதியை உணவுக்காகவே செலவிடுகின்றனர். இருந்த போதும் எமது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் போசணைக் குறைப்பாட்டால் பாதிக்கப்படுவது ஒரு கவலைக்குரிய விடயமாகும். இத்தகைய போசணைக்குறைப்பாட்டை நிவர்த்தி செய்ய நாம் எப்போதும் உணவுப்பொருட்களை தெரிவு செய்து ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உணவுப் பொருட்களை கலந்து உணவுகள் தயாரிக்கும் போது அந்த உணவின் போசணைப் பெறுமானம் அதிகரிக்கப்படும்.

தானிய வகைகள்: அரிசி, குரக்கன், சோளம், திணை, சாமை, வரகரிசி என பல்வகையான எமது உற்பத்தித் தானியங்கள் காணப்படுகின்றன. சோறு சமைக்கும் போது கரட், லீக்ஸ் போன்ற காய்கறி வகைகளை கலந்து சமைக்கலாம். அரிசி மாவுடன் சோளமா, குரக்கன்மா கலந்து பிட்டு இடியப்பம் அவிக்கலாம். தோசைக்கு மா கலக்கும் போது அரிசி மாவுடன் குரக்கன் மாவைக்கலந்து தோசை சுடலாம். இதனால் எமது நாளாந்த உணவில் பல்வேறு தானியங்கள் சேர்க்கப்படும். போசணைப் பெறுமானமும் அதிகரிக்கப்படும் அரிசிக் கஞ்சி இலைக்கஞ்சி தயாரிக்கும் போதும் தேங்காய்ப்பாலுடன் ஒரு பிடி வறுத்த உளுத்த ம்மாவை சேர்த்து

கரைத்து கொதிக்க வைத்து எடுத்தால் சுவையும் அதிகம். சத்தும் அதிகம் வறுத்து குற்றிய பாசிப்

பருப்பையும் இவ்வாறு சேர்க்கலாம்.

காய்கறி: எமது நாட்டின் சிறந்த சீதோஷ்ண நிலையில் மலைநாட்டு மரக்கறி வகை, பள்ள நாட்டு மரக்கறி என எத்தனை வகையான மரக்கறிகள் பயிரிடப்படுகின்றது. இருந்த போதிலும் வாரத்திற்கு ஒரு தடவை சந்தையில் கொள்வனவு செய்யும் போது நாம் குறிப்பிட்ட சில மரக்கறி வகைகளையே தெரிவு செய்கின்றோம். இதனால் குறிப்பிட்ட போசணைச் சத்துக்கள் மட்டுமே எமது உடலில் அகத்துறிஞ்சப்படும். தெரிவு செய்யாத மரக்கறிகள் எத்தனை உண்டு. அவற்றில் இருக்கும் போசணைச் சத்துக்கள் எப்போதுமே எமக்கு கிடைக்காது போய் விடுகின்றது. உதாரணமாக புடலங்காய் விரும்பாத ஒரு பிள்ளை கடலைப்பருப்பு சேர்த்து கூட்டுக்கறியாக சமைக்கும் போது விரும்பி உண்ணும். பூசணிக்கறியை விரும்பாத பிள்ளைக்கு துருவியால் துருவி எடுத்த பூசணிக்காயை கடலைச்சண்டல் போல் வறுத்து எடுக்க சுவையாக இருக்கும். நோல்க்கோல், முள்ளங்கி போன்றவற்றை பருப்புடன் சேர்த்து சமைக்கலாம்.

கிழங்கு வகைகளையும் பருப்புடன் சேர்த்து சமைக்கலாம். இவ்வாறான முறைகளினால் விரும்பிய விரும்பாத மரக்கறிகள் அனைத்துமே அன்றாட உணவில் சேர்க்கப்படும். சத்துள்ள பெரிய வெங்காயம் சுவைக்கு மட்டும் கறிவகைகளுக்கு சேர்ப்பது என நாம்



வெல்லம் சேர்த்து மசித்து எடுக்கவும் உள் ளூரில் கிடைக்கும் உளுந்து, பயறு, கௌபீ, கடலை, சோயா போன்றவற்றை கலந்து உணவுப்பண்டங்கள் தயாரிப்பது சாலச்சிறந்தது.

பழங்கள்: பழங்களில் கனிப் பொருட்களும் விட்டமின்களும் நார்ச்சத்தும் அதிகமாகக் காணப் படுகின்றன. பிடித்த பழங்கள், பிடிக்காத பழங்கள், புளிப்பானவை, இனிப்பானவை எனப் பல்வேறு வகையான பழங்கள் எமது நாட்டில் கிடைக்கின்றது. இதிலும் பாவனை குறைந்த பழங்கள் என முத்திரை குத்தப்பட்டு சத் துள்ள பல பழங்கள் எமது அன்றாட உண வில் தவிர்க்கப்படுவது துரதிஷ்டமே. ஆம் நாவல்பழம், லொவி, பாலைப்பழம், அன்ன முன்னா, இலந்தைப்பழம், ஜம்பு, உக்குரஸ்ஸ, கடுகுடா என எத்தனை சத்துள்ள பழங்கள் உண்டு. அதிக விலை கொடுத்து சத்துள்ள பழங்களை வாங்க முடியவில்லையே என நினைக்காது எல்லா உள்ளூர் பழங்களையும் சத்தான ஆகாரமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு, மூன்று வகைப் பழங்களை எடுத்து துண்டங்களாக வெட்டி சலாதாக கலந்து உண்ணலாம். ஒரு நேர

நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அப்படி அல்ல. பெரிய வெங்காயக்கறி மிகவும் சுவை யானது சத்தானதும் கூட.

கீரைவகைகள்: நம் நாட்டில் சமைக்கக்கூடிய பச்சையாக உண்ணக்கூடிய கீரை வகைகள் தான் எத்தனை எத்தனை. ஒன்றுக்கு மேற் பட்ட கீரை வகைகளைக் கலந்து அரிந்து வறை செய்யலாம். பசளிக்கீரையை பருப்பு, பலாக்கொட்டை போன்றவற்றுடன் சேர்த்து சமைத்தல் சிறந்தது. "நூடுல்ஸ்", பியியாணி தயாரிக்கும் போது லீக்ஸிற்கு பதிலாக வேறு கீரை வகைகளை (பசளி தவிர்த்து) அரிந்து சேர்க்கலாம். பச்சை மிளகாய் சம்பல் செய்யும் போது தூதுவளை, வல்லாரை சேர்த்து சம்பல் அரைக்கலாம். கடலட், ரோல்ஸ் தயாரிப் புகளிலும் கீரை வகைகளையும் கிழங்குடன் சேர்த்து கறிக்கலவையைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். இரும்புச் சக்திகளை பெற் றுக்கொள்ள நாம் கடும்பச்சை நிற கீரை வகைகளையே உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

பருப்பு வகைகள்: இவற்றை சமைக்க எடுக்கும் போது வெவ்வேறான பருப்பு வகைகளை உதாரணமாக குழந்தைகள் மஞ்சள் பருப்பை விரும்புவார்களாக இருந்தால் ஒரு பிடி ஊற வைத்த கடலைப் பருப்பினையும் சேர்த்து சமைக்க வேண்டும். தோசைக்கு உளுந்து ஊற விடும் போது ஒரு கைப் பிடி வெள்ளை கௌபீ அல்லது சோயா பயறையும் சேர்த்த ஊறவிடவும். பயறு, கௌபியை வேறு வேறாக அவித்து எடுத்த பின் அவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து தேங்காய்ப்பூ





உணவாக ஒரு கிண்ணம் பழக்கலவை சிறந்த நிறைபோசணை உணவாகும்.

எண்ணை, வித்துக்கள்: தேங்காய், எள்ளு, நிலக்கடலை, கசுக்கொட்டை, தேக்கம் விதை போன்றவை எமக்கு இயற்கையான சிறந்த கொழுப்புச் சக்தியை தரும் உணவுகளாகும். முற்றிப்பழுத்த தேங்காயைத் தவிர்த்து முற்றிய காய்களை தெரிந்து அதன் பூவை சமையலுக்கு பயன்படுத்தலாம். மேலும் ஒரு தடவை பால் பிழிந்து எடுத்த பின் பூவை பிட்டுக்கு கீரை வறை ரொட்டிக்கு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மரக்கறி பருப்பை நீரில் அவியவைத்து எடுத்து வைத்த கட்டிப்பாலை அளவாகச் சேர்க்கலாம். இந்த வகையில் தேங்காயின் பாவனை அளவைக்குறைத்து அதிக சத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். எள்ளைத் தீட்டி வறுத்து மாவாக்கி அரிசிப் பொரி மா உளுத்தம் மாவுடன் சேர்த்து சத்துமா உருண்டை பிடிக்கலாம்.

நிலக்கடலை, கசுக்கொட்டை போன்றவை வெறுமனே வறுத்து எண்ணெய், உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்ப்பதை முற்றாகத்தவிர்த்து உண்பது சிறந்த பலனைத்தரும். அவித்த நிலக்கடலை சிறந்த உணவு. இதனை சாம்பார்

கறிவகைகளுக்கும் சேர்த்து சமைக்கலாம். மேலும் வெல்லப்பாணி, காச்சி வறுத்த நிலக் கடலைப்பாணி செய்து உண்ணும் போது சிறந்த சக்தியுள்ள உணவாகவும் அமைகின்றது. வறுத்த நிலக்கடலை மா, சத்துமா கலவையுடனும் சேர்த்து உருண்டை பிடிக்கலாம்.

இனிப்பு வகைகள்: தூய வெள்ளைச்சீனியை விட தென்னம்பாணி, பனம்பாணி, கித்துள் கருப்பட்டி, பனங்கட்டி போன்றவை சிறுறுண்டிகளுக்கு சுவை சேர்ப்பதுடன் உணவுகளின் சத்தும் அதிகரிக்கின்றது.

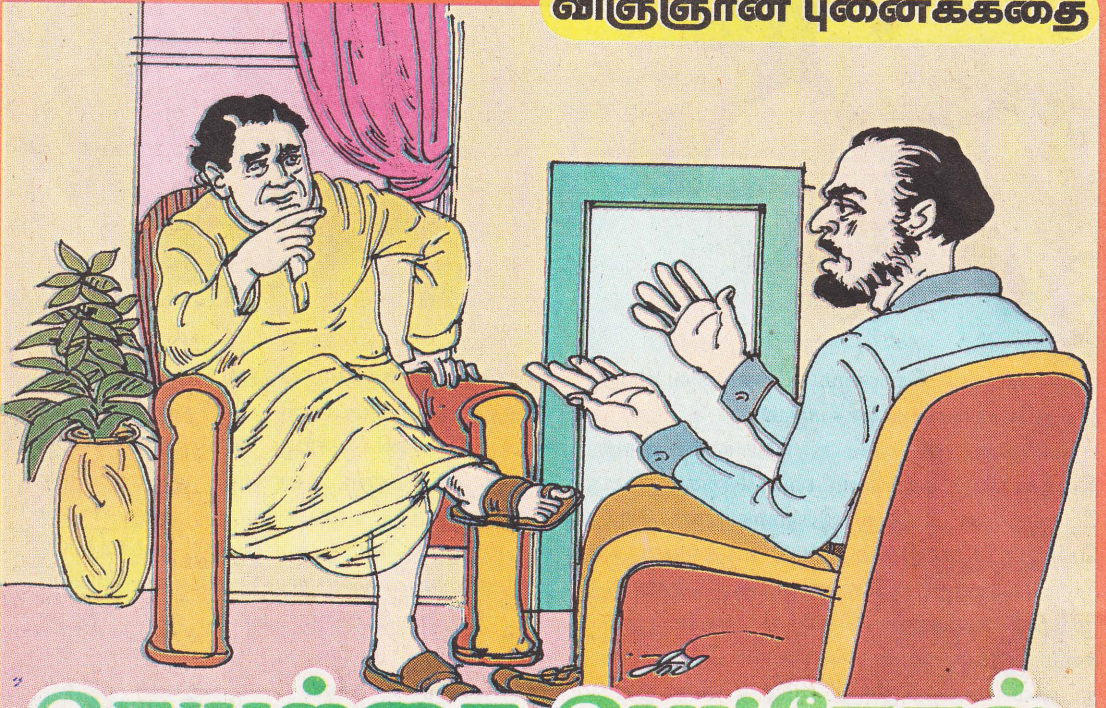
எங்கள் தாய் நாட்டில் பயிர்ச்செய்கைக்கான சிறந்த சீதோஷண நிலை காணப்படுகின்றது. அதனால் எல்லா வகையான உணவுப் பொருட்களும் கிடைக்கக்கூடிய பொற் களஞ்சியமாக எமது நாடு விளங்குகிறது. சிறப்பான உணவுத்தெரிவினால் நிறை போசணையைப் பெற்றுக்கொள்வோம்.

ஆரோக்கியமான சமுதாயம் வளமான நாட்டினை உருவாக்கும்.

“நும்ம அரசர் வானால் சாக மாட்டார் என்று எப்படி உறுதியாகச் சொல்கிறாய்?”

“வான் எடுத்தவன் தானே வானால் சாவான் என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள், நும்ம அரசர் தான் வானையே கையில் தொட மாட்டாரே...”





செயற்கை பெட்ரோல்

“நமது விஞ்ஞானிகள் உலகின் எந்த நாட்டு விஞ்ஞானிகளுக்கும் சளைத்தவர்கள் அல்லர். அற்புதமான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு வருகின்றார்கள். கூடிய விரைவிலேயே உலகத்தில் எந்த நாட்டிலும் இல்லாத வாறு மிகக் குறைந்த விலைக்கு பெட்ரோலை வழங்க ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. அந்தநாள் வெகுதொலைவில் இல்லை. அப்போது நமது நாடு அகிலத்தின் ஆச்சரியமாகத் திகழும்” ஜனாதிபதியின் இந்தப் பேச்சுக்கு பலவித அபிப்பிராயங்கள் தெரிவிக்கப்பட்டன. எதிர்க்கட்சிகள் கிண்டல் செய்தன. பத்திரிகைகளில் கேலியும் கிண்டலும் கலந்த கருத்துப் படங்கள் வெளியிடப்பட்டன.

நள்ளிரவு கடந்து விட்டிருந்தது. செயற்கைப் பெட்ரோலை வடித்தெடுக்க இன்னும் சொற்ப நேரமே இருந்தது. ஜனாதிபதியின் வரவுக்காக காத்திருந்தார்கள் விஞ்ஞானி மகானும் அவருடைய நம்பிக்கைக்குரிய இரண்டு உதவியாளர்களும்.

விண்மணி

அந்தக் கட்டிடத்தைச் சுற்றி விசேட அதிரடிப்படையினர் காவல் இருந்தார்கள். கட்டிடத்தினுள் என்ன நடக்கிறதென்று வெளியே இருந்து பார்ப்பவர்களுக்குத் தெரியாதபடி சுற்றிலும் உயரமான சுவர் எழுப்பப்பட்டிருந்தது. சுவரின் மேல் சுருள் சுருளாக முட்கம்பிகளும் சுற்றப்பட்டிருந்தன. மிக இரகசியமாக நடத்தப்பட்டு வந்தது அந்த ஆய்வு. அதனால் தான் முதலாவது 'சாம்பிளைப்' பரீட்சிக்க நள்ளிரவு நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தார் ஜனாதிபதி.

விஞ்ஞானி மகான் கடந்த ஒரு மாதகாலமாக அரசு விருந்தினராக இருந்து வருகின்றார். எல்லாவித வசதிகளும் அவருக்குச் செய்து கொடுக்கப்பட்டு உயரிய கொடுப்பனவு ஒன்றும் வழங்கப்பட்டு வந்தது. வி.ஐ.பி.களுக்கு உரிய பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருந்தன.

செயற்கைப் பெட்ரோலைக் கண்டுபிடித்து

இன்று விஞ்ஞானி என்று அரசால் மதிக்கப்படும் மகான் சமார் ஒரு மாத காலத்திற்கு முன்பெல்லாம் மணிநகரப் பாடசாலையில் விஞ்ஞான ஆசிரியராகப் பணிபுரிந்தவர்தான். தன்னுடைய நீண்டநாள் ஆய்வின் பயனாக செயற்கைப் பெட்ரோலைக் கண்டுபிடித்ததும், தான் தயாரித்த செயற்கைப் பெட்ரோலுடன் பெரும் சிரமங்களுக்கிடையில் ஜனாதிபதியைக் கண்டு பெட்ரோலைக் கையளித்து தனது ஆய்வு குறித்து விளக்கினார்.

பெட்ரோலியம் சம்பந்தமான நிபுணர் குழுவிடம் அந்த செயற்கைப் பெட்ரோலைப் பரிசீலித்து அறிக்கை சமர்ப்பிக்கும்படி உத்தரவிட்டார் ஜனாதிபதி. “செயற்கைப் பெட்ரோலிலுள்ள அழுக்குகளை நீக்கி மணம் சேர்த்துவிட்டால் இயற்கைப் பெட்ரோலுக்கும் அதற்குமிடையில் எந்தவித வித்தியாசமுமில்லை என அறிக்கை சமர்ப்பித்தது நிபுணர் குழு.

ஜனாதிபதி எந்தவிதமான தவறுக்கும் வாய்ப்பளிக்கத் தயாராக இருக்கவில்லை. தன்னுடைய கடுமையான கண்காணிப்பின் கீழ் ஒருமுறை செயற்கைப் பெட்ரோல் தயாரிக்கப்பட வேண்டும் என விரும்பினார். அப்போது தான் அது முற்றிலும் நம்பகமானதாகயிருக்கும் என நினைத்தார். அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்யும்படி உத்தரவிட்டார்.

அவ்வாறு தனது கண்காணிப்பின் கீழ் செயற்கைப் பெட்ரோல் தயாரிக்கப்பட்டு உறுதிப்படுத்தப்பட்டு விட்டால் இந்த விஷயத்தில் மிக இராஜதந்திரமாக காய் நகர்த்தத் திட்டமிட்டார் ஜனாதிபதி.

முதலில் மொத்தமாக ஒரு தொகையைக் கொடுத்தோ அல்லது மாதா மாதம் ஒரு தொகையைக் கொடுப்பதன் அடிப்படையிலோ செயற்கைப் பெட்ரோல் தயாரிப்பு உரிமையைத் தான் பெற்றுக் கொள்வது அடுத்து நாட்டை அகிலத்தின் ஆச்சரியமாக மாற்றி மிக மலிவு விலையில் பெட்ரோலை நாட்டு மக்களுக்கு வழங்குவதுடன் வெளிநாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்து பெருமளவு அன்

னியச் செலாவணியைப் பெற்றுக் கொள்வது.

இது எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒரு விஷயம் இருந்தது. உண்மையில் ஜனாதிபதியின் ஆட்சி இப்போது ஆட்டம் கண்டு கொண்டிருந்தது. நெடு நாட்களாகத் தனிநாடு கேட்டு போராடி வந்த அந்நாட்டு சிறுபான்மை மக்களுக்கு அதிகாரப் பகிர்வு வழங்கியிருந்தார் ஜனாதிபதி. அவருடைய நடவடிக்கை பெரும்பான்மை மக்களின் கடும்கெடுவெறுப்பைத் தேடித் தந்திருந்தது. எதிர்க்கட்சிகள் பெரும்பான்மை மக்களின் வெறுப்பில் நெய் வார்த்து வந்தனர். தேர்தல் நெருங்கி வந்து கொண்டிருந்தது. இந்த நேரத்தில் அவருக்கு அருமருந்தாகக் கிடைத்திருந்தது இந்த செயற்கைப் பெட்ரோல். திட்டமிட்டபடி எல்லாம் நடந்து விட்டால் மக்கள் மனது மாறிவிடும். தனது கட்சி தேர்தலில் வெற்றி பெற்றுவிடும். தனது நாடு வல்லரசாவதை எந்த சக்தியாலும் தடுத்து விட முடியாது. தான் வாழ்நாள் பூராகவும் ஜனாதிபதியாக இருக்கலாம். தனக்குப் பின் தனது கட்சியே குறிப்பாக தனது குடும்பமே ஆண்டு வரும் என்றெல்லாம் மனப்பால் குடித்தார் ஜனாதிபதி.

இந்த செயற்கைப் பெட்ரோல் விஷயத்தில் இன்னொரு அம்சம் ஜனாதிபதியை வெகுவாகக் கவர்ந்திருந்தது. அதற்கான மூலப் பொருட்கள் எல்லாமே அதிகச் செலவில்லாமல், இலகுவாக கிடைக்கக் கூடிய பயனற்ற பொருட்களாயிருந்தன. இப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தினால் செயற்கைப் பெட்ரோலின் உற்பத்திச் செலவு நம்ப முடியாத அளவு மலிவாய் அமைந்து விடும். மகான் சமர்ப்பித்திருந்த மூலப் பொருட்களின் பட்டியல் பின்வருமாறு அமைந்திருந்தது.

பாக்குத்தோல், தென்னந்தும்பு, சிரட்டை, பயன்படுத்திய தேங்காய்ப் பூ, வாழைப்பழத்தோல், வாழைச் சருகுகள், முட்டை ஓடு, சமையலறை கழிவுப் பொருட்கள், சாம்பல், கரி, கண்ணாடிச் சில்லுகள், உடைந்த பிளாஸ்டிக் துண்டுகள், பயன்படுத்திய தேயிலை மற்றும் கோப்பித்தூள், பலா இலை,

பலாக்கொட்டைத் தோல், பலாச்சக்கை, மரவள்ளிக் கிழங்குத் தோல், இறைச்சி மற்றும் மீன் வகைகளின் கழிவுகள், புல் உட்பட மிக எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய இலை வகைகள், சாணம், ஆட்டுப்புழுக்கை, கோழி எச்சம் என்றபடி இவைகளுடன் சில இரசாயனப் பதார்த்தங்களை கலக்க வேண்டியிருந்தது. அவற்றை 'குருமுஷ்டி' யாக வைத்திருந்தார் மகான்.

திட்டமிட்டப்படி நவீன கருவிகளை இயக்கி செயற்கைப் பெட்ரோலை வடிக்கத் தொடங்கினார் மகான். பெட்ரோல் வடிந்ததும் அப்பாத்திரத்தை ஜனாதிபதியுடன் வந்திருந்த நிபுணர் குழுவிடம் கையளித்தார்.

பாத்திரத்தை வாங்கியதும் நிபுணர் குழு அடுத்த அறைக்குச் சென்றது. ஜனாதிபதியின் பாதுகாவலர்களும் அதிகாரிகளும் மகானின் உதவியாளர்களும் அறையின் முன்பக்கமாக வெளியே நின்றார்கள். அறையில் ஜனாதிபதியும் மகானும் தனித்திருந்தார்கள். ஜனாதிபதியின் இடது பக்கமாக அமர்ந்திருந்தார் மகான். ஜனாதிபதியின் முகத்தில் கருணை நிறைந்திருந்தது. ஜனாதிபதி பொதுவான சில நாட்டு நடப்புக்கள் பற்றி பேச எல்லாவற்றையும் ஆமோதித்து வந்தார் மகான். இறுதியாகத் தனிந்த குரலில் கேட்டார் ஜனாதிபதி.

“மிஸ்டர் மகான் நீங்கள் என்ன எதிர்ப்பார்க்கின்றீர்கள்?”

“எதிர்ப்பார்க்கின்றீர்கள் என்றால்?” பதிலுக்குக் கேட்டார் மகான்

“நான் சொல்ல வந்தது என்னவென்றால் நீங்கள் அரும்பாடுபட்டு கடினமாக உழைத்து இந்த செயற்கைப் பெட்ரோலைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறீர்கள்.

அதற்கு உரிய சன்மானம் உங்களுக்கக் கிடைத்தாக வேண்டும்.”

இந்த சந்தர்ப்பத்தை மிகச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று மகானின் உள்ளூணர்வு கூறியது. தன்னுடைய உட்கிடைக்கையை உள்ளே அமுக்கி ஒரு மகாபுரு

ஷனின் தியாகச் செம்மலின் தேசப்பற்றாளனின் வேஷத்தை ஆரூடம் செய்தார் மகான். அவர் ஜனாதிபதியிடம் மெல்லிய ஆனால் உறுதியான குரலில் சொன்னார்

“நான் இந்த செயற்கைப் பெட்ரோலைக் கண்டுபிடிக்க எவ்வளவோ சிரமங்கள் பட்டேன் என்பது உண்மைதான். ஆனால் இதையொன்றுமே நான் என்னுடைய சுய நலத்துக்காக, சுயலாபத்துக்காக செய்யவில்லை. நாடு... நாடுதான் எனக்கு முக்கியம்...”

மகான் சொல்பவைகளை மிகுந்த சிரமத்தையுடன் உன்னிப்பாகக் கேட்டுக்கொண்டிருந்தார் ஜனாதிபதி. அடுத்த அறையிலே மகான் தந்த அந்த தூர்நாற்றம் வீசும் திரவத்தை நவீன கருவிகள் மூலம் மிகக் கவனமாகப் பரீட்சித்தது நிபுணர் குழு. பெட்ரோலின் அம்சங்கள் மருந்துக்குக்கூட அதிலே இருக்கவில்லை. அந்தக் குழுவைச் சேர்ந்த நால்வரும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்தார்கள். அப்புறம் அவர்களுக்குள் மெல்லிய குரலில் கலந்துரையாடினார்கள். அந்தக் குழுவின் தலைவர் அறையை விட்டு வெளியே வந்து ஜனாதிபதியும் மகானும் இருந்த அறையை நோக்கி நடந்தார்.

நிபுணர் குழுத் தலைவரை அறையா யிலில் கண்டதும் புன்முறுவலுடன் அவரை நோக்கினார் ஜனாதிபதி. ஆனால் நிபுணர் குழுத் தலைவரின் முக பாவனையைக் கண்டதும் ஜனாதிபதியின் முகத்திலிருந்த புன்னகை மறைந்து போனது. நிபுணர் குழுத் தலைவர் ஜனாதிபதியின் அருகில் வந்து குனிந்து அவர் காதருகில் அவருக்கு மட்டும் கேட்கக்கூடியதாக ஓரிரு நிமிடங்கள் ஏதோ சொன்னார்.

கருணை தவழ்ந்து கொண்டிருந்த ஜனாதிபதியின் முகம் கொடூரமாகமாறுவதை அவதானித்தார் மகான். ஜனாதிபதி சைகையின் மூலம் தனது பாதுகாவலன் ஒருவனை வரவழைத்து தலையை சற்று சரித்து இடதுகையை உயர்த்தி ஆட்காட்டி விரலை முன் நீட்டியபடி ஏதோ சொன்னார்.

(மிகுதி அடுத்த வாரம்)

THE BEST SOURCE FOR ALL YOUR NEWS



Subscribe Today

THE HINDU
INDIA'S NATIONAL NEWSPAPERS SINCE 1878

Call : 0712 269 442, 0117 322 783, 0117 322 781
ENCL 185, Grandpass Road, Colombo - 14, Sri Lanka.

ஷேப் அப் உடன் ஷேப் ஆன உடலை பெற்றிடுங்கள்

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

சில நாட்களிலேயே
வித்தியாசத்தினை உணருங்கள்.

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



வெனிலா சுவையுடன்
மேலும் சுவையாக

இப்போது
**DOUBLE
ACTIVE**



Shape-Up Tea

THE WAY TO A DREAM FIGURE

Certified by the Department of Ayurveda

435/=

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

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட்டலிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் 2014 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.