

செய்து வந்தது  
மாமலமாக

Health Guide

ISSN 1800-4970

# சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

July 2015

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

**கொலஸ்டிரோலின்  
மறுபக்கம்**

Dr. நாமல் விஜேசிங்க

**மழலை மேதைகள்**

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

**நீட்டினை அடக்கம்**

Dr. ச.முருகானந்தன்



**முதியோர் மனம்சார்  
நோய்கள்**

Dr. வசந்தி தேவராஜா (MD)

**மீன் சாப்பிடுபவரா நீங்கள்?**

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

**அடி முதுகு  
வலிக்கிறதா?**

இதமான வயிறும்..  
நம்பிக்கையுடனான நாளும்..



435/=



# TUMMY TEA

## பெட்னா டமி ரீ

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

சுப்பர் மார்க்கட்டுகள், சாகிலிஸ் பாமசிகள் உட்பட நாடளாவிய ரீதியில் அமைந்துள்ள அனைத்து பாமசிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு: 0714888300, 0777362436

www.fadna.com

06

நீரிழிவை தடுப்பது...

Dr. ச. முருகானந்தன்

09

நோயுற்ற வேளையில்...

14

மழலை மேதைகள்

Dr. டி. தர்ஷினோதயன்

20

பற்றுநோயை தடுப்பதற்கு...

34

மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்

42

கொலஸ்ட்ரோலின் மறுபக்கம்

Dr. நாமல் விஜேசிங்க

46

அடி முதுகு வலிக்கிறதா?

50

மீன் சாப்பிடுபவரா நீங்கள்

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

62

கிண்டுவென்சா 'AH1N1'

Dr. யு.டி.பி.ரத்னசிரி

64

முதியோர் மனம்சார் நோய்கள்

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

ஆசிரியர்  
இரா. சடகோபன்

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



**சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு அன்பான வணக்கம்...**

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்படும் Dr. தர்ஷனோதயன் அவர்களின் ஆக்கங்களை நான் தவறாமல் வாசித்து வருகின்றேன். உண்மையில் புது புது ஆக்கங்களை எமக்கு தொகுத்து வழங்கிக் கொண்டிருக்கின்றார். அவருக்கு எமது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள். மருத்துவம் மட்டுமின்றி வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அறிய பல தகவல்களையும் தொகுத்தளிக்கும் சுகவாழ்வுக்கு நன்றி.

விதூர்ஷன்,  
நுவரெலியா.

**வாசகர் கடிதம்**

**சுகவாழ்வு குழாவுக்கு வந்தனம்!**

சுகவாழ்வு தரும் சுகவாழ்வே நீ நீ தரும் மருந்து மாத்திரைகள் எமக்கு ஆரோக்கியமே...! நாடளாவிய ரீதியில் நீ கொண்டுள்ள வாசகர்கள் என்றும் உனக்கு ஆதாரம் இன்னும் பல தகவல்களை நீ தாங்கி வர வேண்டும் அதன் மூலம் மக்கள் நோய் நொடியின்றி வாழ வேண்டும் என்பதே எமது எதிர்பார்ப்பு!

ரி.தவமணி தேவி  
திருமலை.

**வணக்கம்...**

ஆரோக்கிய வாழ்க்கையே சிறப்பானது என்பதனை எமக்கு உணர்த்தி சுக வாழ்க்கை வாழ வழிகாட்டும் சுகவாழ்வே! உனக்கு நன்றி. உன்னில் பல சிறப்பம்சங்களை நான் அறிந்தேன். சென்ற இதழில் வெளியான 'சிகரம் தொடு' என்னும் இலவச இணைப்பு எமக்குப் பயனளித்தது. இவ்வாறான சிறந்த தகவல்களை வழங்கும் ஆசிரியருக்கு என் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

எஸ். காயா,  
வத்தளை.

**ஆசிரியருக்கு வணக்கம்...**

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின் நீண்ட நான் வாசகி நான். இச்சஞ்சிகையில் சில மாதங்களாக Dr. நாமல் விஜே சிங்க அவர்களின் ஆக்கங்களை பிரசுரித்து வருகின்றீர்கள். இவரின் கட்டுரைகள் மிகவும் சிறந்ததாகவும் எமக்கு மிகுந்த பயனைக் கொடுப்பதாகவும் விளங்குகின்றது. இவரின் ஆக்கங்களை தொகுத்தளிக்கும் எஸ். சர்மினிக்கு நன்றி. சுகவாழ்வில் பிரசுரிக்கப்படும் அனைத்து அம்சங்களும் சிறந்தவையே என்பதை பெருமையுடன் குறிப்பிட விரும்புகின்றேன்.

அஹமது நிஷாபானு,  
இறக்குவானை.

# மனித குலம் அழிந்துவிடுமா?

Health Guide  
**சுகவாழ்வு**  
ஆரோக்கிய வழிகாட்டி

மலர் - 08

இதழ் - 03

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@encl.lk

இவ்வுலகின் முதலாவது உயிர் நீருக்குள்  
ளேயே உருவானது. அவ்விதம் உயிரின் தோற்  
றத்துக்கு சூரிய ஒளியே சக்தியாக அமைந்தது.  
அவ்வுயிர் இவ்வுலகில் உயிர்வாயுவான ஓட்  
சிசனை தன் சரீரத்தில் கொண்டு சுவாசிக்கும்  
பொறிமுறையை நீருக்குள்ளேயே பெற்றுக்  
கொண்டது. மீன்களுக்கு சுவாசிக்கவென விசேட  
மாக காதுக்கருகாமையில் சுருங்கிவிரியக் கூடிய  
சுவாச உறுப்பு 'செவில்' இருக்கின்றது. பிற்கா  
லத்தில் உயிரினம் நிலத்தில் தோன்றியபோது  
இந்த சுவாச உறுப்பு இருதயமாக கூர்ப்படைந்  
தது. மிக நீண்ட காலத்தில் இவ்விதம் அவய  
வங்கள் கூர்ப்படைந்து உயிரினங்களுக்கு கால்  
கைகள் உருவாகின.

இவ்வித நீண்ட கூர்ப்படைதல் செயற்பாட்டின்  
மிக உச்ச கட்டத்திலேயே மனிதன் என்ற அபூர்  
வமான சிருஷ்டி தோற்றம் பெற்றது எனினும்  
மனிதனின் கூர்ப்படைதல் அத்துடன் நின்று  
போய்விடவில்லை. அவன் இன்றுவரை கூர்ப்  
படைந்து கொண்டிருக்கின்றான். எதிர்காலத்தி  
லும் அது தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கும்.  
முதலில் அவன் நீர் வாழ்க்கையில் வெற்றிய  
டைந்தான். பின் தரை வாழ்க்கையிலும் வெற்றி  
பெற்றான். இப்போது அவன் ஆகாயத்தை  
வெற்றி கொள்வதிலும் வேறு கிரகங்களுக்கு  
செல்லும் முயற்சியிலும் ஈடுபட்டுக்கொண்டி  
ருக்கின்றான். அதிலும் அவன் வெற்றிபெற அவ  
னது கூர்ப்பின் வளர்ச்சி இடமளிக்கும் என்பதில்  
சந்தேகமில்லை.

மனிதன் காலம் என்ற புதிரான கணிப்பீட்டை  
கண்டு பிடித்தான். பின்னர் எல்லையற்ற வானத்  
தையும் அண்டத்தையும் பிறபஞ்சத்தையும்  
அறிந்துக்கொள்ள முயற்சித்து வருகின்றான்.  
மனிதனது கூர்ப்படைதல் வரலாற்றை உற்று  
நோக்கும்போது விரைவிலேயே அவன் வானத்  
தில் தன் உடம்பால் பறக்கும் கலையை கற்  
றுக்கொள்வான் என்று தோன்றுகின்றது. அல்  
லது அவன் தனது தொழில்நுட்ப வல்லமையை  
பயன்படுத்தி அதிசக்தி வாய்ந்த விமானங்  
களை தயாரித்து அண்டத்தின் அந்தப்புறத்தை  
அடைந்து விடுவதற்கான சாத்தியங்களும்  
காணப்படுகின்றன. ஆனால் அவன் அந்த முயற்  
சியில் அளவுக்கதிகமான தன் பலத்தையும் சக்  
தியையும் பயன்படுத்தி தன்னையும் அவன்

வாழ்கின்ற இந்த சூழலும் பூமிக்கிரகத்தையும்  
அழித்துவிடுவானா என்ற அச்சமும் ஒரு புறம்  
காணப்படத்தான் செய்கிறது.

கூர்ப்படைந்து வரும் மனிதனின் அதீத புத்  
திகூர்மை காரணமாக இவ்வுலகம் வேகமாக  
அபிவிருத்தியடைந்து முன்னேறி வருகின்  
றது. மனித வர்க்கம் இதுவரை பெற்றிருக்கும்  
தொழில்நுட்ப அறிவும் அனுபவங்களும் விஞ்  
ஞான கண்டுபிடிப்புக்களும் அவனை வேகமான  
முன்னேற்றம் நோக்கி இட்டுச்செல்லும் அதேச  
மயம் உயிரினங்கள் வாழ முடியாத சூழலையும்  
பூமிக்கிரகத்தில் தோற்றுவித்துவிடுமோ என்ற  
சந்தேகமும் எழத்தான் செய்கிறது. ஏனெனில்  
மனிதனாலும் ஏனைய ஜீவராசிகளாலும் எதிர்  
காலத்தில் மாற்றம் பெற்று விடக்கூடும் என்று  
கருதப்படுகின்ற இயற்கை சூழலுக்கேற்ப  
தன்னை இசைவாக்கம் செய்துகொள்ள முடியாத  
பட்சத்தில் மனித இனமோ அல்லது வேறு அத்  
தகைய ஜீவராசிகளோ அழிந்தொழிந்து போய்  
விடும் என்பது உயிர்சரிதவியல் வரலாறு நமக்கு  
கற்றுத்தந்திருக்கும் பாடமாகும்.

இதற்கு மிகப்பொருத்தமான உதாரணம் தான்  
ஒரு காலத்தில் இவ்வுலகில் பரவலாக ஜீவித்தி  
ருந்த 'டைனோசர்' என்ற உயிரினம் மாறிவரும்  
உலகின் சுற்றுப்புற சூழலுக்கு இசைவாக (உலக  
வெப்ப நிலை அதிகரித்தமை) தன்னை மாற்றிக்  
கொள்ள முடியாதுபோனதால் முற்றிலும் அழிந்  
தொழிந்து போயின. இது விடயத்தில் இயற்கை  
தர்மம் கிஞ்சித்தும் இரக்கம் காட்டுவதில்லை.  
இப்போதும் கூட நூற்றுக்கணக்கான உயிரி  
னங்கள், தாவரங்கள் என்பன மெல்ல மெல்ல  
அற்றுப்போய்க் கொண்டிருக்கின்றன என விஞ்  
ஞான ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. நமது  
ஆதங்கம் என்னவென்றால் இத்தகைய ஒரு  
நிலை மனிதகுலத்துக்கு ஏற்பட்டு விடக்கூடாது  
என்பது தான்.

Dr. J. L. Seneviratne



**மு**தலாவது வகை நீரிழிவு இன்சுலின் சுரப்பின் அதீத குறைபாட்டால் ஏற்படும் என்பதையும் இந்த வகை நீரிழிவு பரம்பரை அலகு மூலம் அடுத்தடுத்த வாரிசுகளை தொடரும் என்பதையும் அறிவீர்கள். இதனால் இந்த முதலாம் வகை நீரிழிவை வராமல் தடுப்பது சாத்தியமில்லை. நோயுற்றவர்கள் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்ந்து உரிய சிகிச்சையை பெறுவதன் மூலமும், சம பல உணவுகளை தேவைக்கு ஏற்ற அளவை தாண்டாது உண்பதன் மூலமும், உடலுழைப்பு அல்லது தேகாப்பியாசம் மூலமுமே கட்டுப்படுத்தி வாழ முடியும்.

இரண்டாவது வகை நீரிழிவு பரம்பரையில் காணப்பட்டாலும் இது மரபணு மூலம் அடுத்த தலைமுறைக்கு கடத்தப்படுவதில்லை. எனவே இந்த நோய் ஏற்படுவதை தவிர்க்கவோ அல்லது பிற்போடவோ முடியும். இரண்டாவது வகை நீரிழிவை முதிர் பருவ நீரிழிவு அல்லது இன்சுலின் சாராத நீரிழிவு என்று அழைக்கின்றார்கள். பொதுவாக நாற்பது வயது கடந்தவர்களையே இந்த வகை பீடிப்பதனாலேயே இது முதிர் பருவ நீரிழிவு என்று அழைக்கப்பட்டது. எனினும் கடந்த கால் நூற்றாண்டாக இந்த வகை நோய் இள

வயதினரையும் பீடிப்பதையும், தொற்று நோய் போல் பரவலாகி வருவதையும் காண்கின்றோம். இதற்கு காரணம் சீரற்ற வாழ்க்கை முறையும் உணவு முறையுமே ஆகும். எடை அதிகரித்த நிலை, உடற்பருமன் என்பனவையே இந்த வகை நீரிழிவை பரவலாக ஏற்படுத்துவதாக கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள மாச்சத்து சமிபாடடைந்து குளுக்கோஸாக மாற்றமடைகின்றது. இந்த குளுக்கோஸ்தான் எமக்கு சக்தியை வழங்குகின்ற முக்கியமான உணவுக்கூறாகும். இது குடல் சுவர்களினுடாக இரத்தச்சுற்றை சென்றடைந்து பின்னர் கலங்களை சென்றடைகின்றது. கணையம் (PANCREAS) என்ற உறுப்பில் சுரக்கப்பட்டு இரத்தச்சுற்றை வந்தடைகின்ற இன்சுலின் என்ற ஹோர்மோன் உடற்

# நீரிழிவு ஏற்படுவதை தடுக்க முடியுமா?

கலங்கள் குளுக்கோசை உள்ளெடுப்பதற்கு அவசியமானதாகும். இவ்வாறு உள்ளெடுக்கப்பட்ட குளுக்கோசிலிருந்து கலங்கள் சக்தியை உருவாக்குகின்றது.

**குளுகோஸ் + ஓட்சிசன் = சக்தி +  
காபனீரொட்சை**

ஒருவர் சுகதேகியாக வாழ்வதற்கு இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவு மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிக குறைவாகவோ இருத்தல் ஆகாது. இன்சலின் சுரத்தல் குறைவாக இருப்பின் குளுக்கோஸ் போதியளவு கலன்களை சென்றடையாமல் இரத்தத்தில் அதன் அளவு அதிகரிக்கிறது. இந்த நிலையை நீரிழிவு என்கின்றோம். சிலரிடம் போதியளவு இன்சலின் சுரக்கப்படுகின்ற போதிலும் உடலில் இதற்கு எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்படுவதனால் இன்சலின் செயற்பட முடியாமல் போகின்றது. இதனாலும் நீரிழிவு நோய் ஏற்படலாம். பொதுவாக உடற்பருமன் உள்ளவர்களில் இந்த எதிர்ப்பு நிலை அவதானிக்கப்படுகின்றது.

இரத்தத்தில் உள்ள மேலதிக குளுக்கோஸ் கிளைக்கோஜனாகவோ, கொழுப்பாகவோ, மாற்றப்படுகின்றது. ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையை குருதி குளுக்கோஸ் அளவு தாண்டும்போது அது சிறுநீருடனும் வெளியேறுகிறது. ஒரு சுகதேகியின் சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் வெளியேறுவதில்லை.

நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதை தவிர்ப்பதற்கும் நோய் ஏற்படுவதை பின்போடவும் நோய் ஏற்பட்ட பின்னர் இதைக்கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதற்கும் ஒருவரின் வாழ்க்கை முறை (lifestyle) முக்கியமான பங்காற்றுகின்றது. நவீன உலகின் வாழ்க்கை முறை உடலுழைப்பு குறைந்ததாகவும் அழுத்தங்கள் நிறைந்ததாகவும் சீரான உணவு முறை பேணப்படாமலும் இருக்கின்றது. இயன்றவரை வாழ்க்கை முறையை ஆரோக்கியமானதாக மாற்றியமைத்தல் இன்றியமையாததாகும். உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடல் நிறை மற்றும் உடற்பருமனை குறைத்தல், இயங்கும் வாழ்க்கை முறை (Active Lifestyle), உடற்பயிற்சி என்பனவற்றின் மூலம் நீரிழிவை வெற்றி காணமுடியும்.

ஆரோக்கியமான சமச்சீர் உணவை உண்ணுதல் சகலருக்கும் பொதுவான ஆலோசனையாகும். சீனி, கொழுப்பு, உப்பு குறைந்த

உணவுகளை உண்ணுதல் அனைவருக்கும் நன்மை பயக்கும். அத்துடன் எமது உணவில் நார்ச்சத்து (Fibre) நிறைந்த உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எமது உணவில் போதியளவு மரக்கறி, முழுத்தானியம், பழவகைகள் என்பனவற்றை கட்டாயமாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். துரித உணவுகளையும் எண்ணெய் சேர்ந்த உணவுகளையும் குறைக்க வேண்டும்.

இடை நேர உணவுகளில் அதிக சீனிச் சத்து, எண்ணெய் சேர்ந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். சிறுவயதிலிருந்தே இனிப்பு, இனிப்பான பானங்கள், இனிப்பான சிற்றுண்டிகள், ஐஸ்கிரீம், சொக்லைட் வகைகளை மட்டுப்படுத்தல் வேண்டும். உடல் எடை அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும் போதே அதிக கவனம் எடுத்தால் உடற்பருமன் ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும். இதனால் நீரிழிவை மாத்திரமன்றி இன்னும் பல நோய்கள் ஏற்படுவதையும் தடுக்க முடியும்.

இயங்கு நிலையற்ற சொகுசாக

தொழில் புரிபவர்கள்

உடற்பயிற்சியில் கட்டாயமாக ஈடுபட வேண்டும்.

இவர்கள் ஒழுங்கான முறையில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது அவசியம். உள்ளக

உடற்பயிற்சி

சியாகவோ

திறந்தவெளி

உடற்பயிற்சியாகவோ செய்ய

லாம்.





லிருந்தே உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது அதை தொடர்வதற்கு வழி வகுக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் உகந்தது.

மது, சிகரட், போதைப் பொருட்கள் முதலானவை ஆரோக்கியத்திற்கு கேடானவை என்பதை அறிவீர்கள். இவை நீரிழிவுக்கும் பாதகமானவையே. மதுவின் நேரடி தாக்கம் ஒரு புறமிருக்க மது அருந்தி

விட்டு அதிகமாக உண்ணுதல், உணவை புறக்கணித்தல் என்பனவும் தீமையானவை. குறிப்பாக நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டவர்களில் இத்தீய பழக்கங்கள் நோயினால் ஏற்படக்கூடிய பின்விளைவான ஆபத்தான நோய்களுக்கு வித்திடும். புகைத்தல் குருதி குழாய்களில் கொலஸ்ரோல் படிவை அதிகரிப்பதன் மூலம் மாரடைப்பு, ஸ்ரோக், சிறுநீரக செயலிழப்பு, பாதவிறைப்பு மற்றும் நரம்பு பாதிப்புக்களை துரிதப்படுத்தக்கூடியது.

நீரிழிவு ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கும் பிற போடுவதற்கும் நோய் ஏற்பட்ட பின்னர் அதை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதற்கும் முக்கியமாக உயிராபத்தான பின் விளைவுகள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கும் கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை முறை இன்றியமையாதது. எனவே மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களை கவனத்தில் எடுத்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடித்து சுகமாக வாழ்வோமாக.

இயலுமானவர்கள் தினமும் இருபது முப்பது நிமிடங்கள் வேக நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். முடியாத பட்சத்தில் வாரத்தில் மூன்று நான்கு நாட்களாவது கட்டாயமாக ஈடுபட வேண்டும். நீந்துதல், சைக்கிள் ஓடுதல் என்பனவும் சிறந்த உடற்பயிற்சியாக அமையும். சிறுவயதிலிருந்தே கனிணியுடனும், தொலைக்காட்சியுடனும் அடைபட்டு கிடக்காமல் மாலை வேளைகளில் வெளிக்கள விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் வழக்கத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி அப்பியாச பொறிகளை விட இயற்கையான தேகாப்பியாச முறைகள் சிறந்தவை. “ஓடி விளையாடு பாப்பா” என்ற கவி பாரதியின் பாட்டில் கூறியபடி நாம் ஓய்ந்து ஓடுங்கி இருக்காமல் உடல் வியர்க்கும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட வேண்டும். ‘தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு வரை’ என்பதற்கமைய சிறுபிள்ளை பருவத்தி

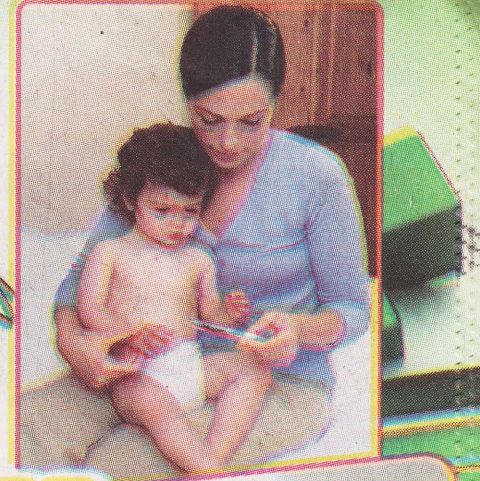


“மன்னா, ஆபத்து... ஆபத்து வந்துவிட்டது...!”

“என்ன ஆனது, மாறவர்மன் நும் மீது படையெடுத்து வருகிறானா?”

“இல்லை மன்னா, தாய் வீட்டுக்கு போன மகாராணி அதற்குள்ளயே திரும்பி வந்து விட்டாள்...!”





# நோயுற்ற வேளையில்...



மனிதனாகப் பிறந்தவன் தனது வாழ்நாளில் என்றோ ஒருநாளாவது நோயை சந்தித்திருப்பான். சிலருக்கு அபூர்வமாக வரும் நோய் வேறு சிலருக்கோ அடிக்கடி வருவதுண்டு. நோய் என்பது எமது உடல் உள நிலைகளில் ஏற்படும் அசாதாரணமான மாற்றத்தையே குறிக்கும். உடலில் ஒரு சாதாரண வருத்தம் ஏற்படும் போதெல்லாம் வைத்தியரை நாடி ஓடாதீர்கள். அந்த நோயை எமது போஷாக்கான உணவு மூலமோ, நாம் எடுக்கும் ஓய்வு மூலமோ, போதியளவு மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் குறுகிய நேர<sup>11</sup>தியானம் மூலமோ கூட சுகப்படுத்தலாம். எனினும் வந்திருப்பது சாதாரண நோயா? அல்லது வைத்தியரை உடனே அணுகக்கூடிய நோயா? என்பதில் அவதானமும் எச்சரிக்கையும் அவசியம். அத்தோடு ஒரு சிறு நோயாயினும் வீட்டில் உள்ள உறவுகளுக்கு கண்டிப்பாகச் சொல்லுங்கள். சிறு நோயாயின் பயனுள்ள கைமருந்துகள் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். அத்தோடு அனுபவமுள்ளவர்களின் ஆலோசனைகள் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும். உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினர்களுக்கும் என நம்பிக்கையான நல்ல தகுதியான குடும்ப வைத்தியர் ஒருவரைத் தெரிவி செய்து கொள்ளுங்கள். வைத்திய உதவி தேவைப்படும் போதெல்லாம் முதலில் அவரின் உதவியையே நாடுங்கள்.

விசேட வைத்திய நிபுணர்களின் உதவி தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் குடும்ப வைத்தியரின் சிபாரிசுப்படி அவர் மூலமாகவே வைத்திய நிபுணர்களை அணுக வேண்டும். மாறாக நீங்கள் நினைத்தபடி நீங்களே வைத்திய நிபுணர்களை தெரிவி செய்யாதீர்கள்.

வைத்தியரிடம் சென்றால் ஒழிவு மறைவின்றி உங்கள் நோய்பற்றி நீங்கள் அறிந்த அனைத்தையும் விபரமாக தெரிவியுங்கள். இதற்கு முன் வந்த நோய்கள் பற்றியும் நீங்கள் சிகிச்சை பெற வந்திருக்கும் குறிப்பிட்ட நோய் மட்டுமல்லாமல் உங்களுக்கிருக்கும் ஏனைய நோய்கள் மற்றும் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளையும் தெரிவியுங்கள். உதாரணமாக நீரிழிவு ஓவ்வாமை ஆஸ்துமா போன்றவற்றையும் குறிப்பிடலாம். அத்தோடு அடிக்கடி மது அருந்துபவராயின் அதனையும் கூற வேண்டும்.

வைத்தியரை அணுகுமுன் உங்கள் நோய் சம்பந்தமாக என்னென்னவற்றை வைத்தியரிடம் கூற வேண்டும் என்பதை குறித்துக் கொண்டு செல்வது நல்லது. சந்தர்ப்பம்



கிடைத்தால் வய  
தில் மூத்த ஓர் உற  
வினரை அழைத்துச்  
செல்வது நல்லது.

வைத்தியர் உங்களுக்கு  
குடிப்பதற்காக வழங்கும் மருந்துவகைகளைப்  
பற்றி அவரிடம் கேட்டு அறிந்துகொள்  
ளுங்கள். மருந்து எடுக்கும் முறை குறிப்பாக  
ஒரு நாளைக்கு எத்தனை வேளை? உண  
வுக்கு முன்னா? பின்னா? தவிர்க்க வேண்டிய  
உணவு வகைகள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டிய  
உணவு வகைகள் குளிக்கலாமா? உள்ளிட்ட  
பல விடயங்களை வைத்தியரிடம் கேட்ட  
றிந்து கொள்வது நமது உரிமை ஆகும். அத்  
தோடு ஏதேனும் மருந்து வகை உங்களுக்கு  
ஒத்துவராது என ஏற்கனவே அறிவுறுத்தப்பட்  
டிருந்தால் அதனையும் தவறாது மருத்துவ  
ரிடம் கூறிவிட வேண்டும்.

வைத்தியர் ஒருவர் சத்திரசிகிச்சையொன்று  
மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்று கூறி  
னாலோ அல்லது தீவிர சிகிச்சையொன்று  
அளிக்கப்பட வேண்டும் என்று கூறினாலோ  
மேலும் ஓரிரு வைத்தியர்களின் சுயாதீ  
னமான கருத்தையும் தெரிந்து கொண்டு  
அதன்பின்னர் சிகிச்சைக்கு உடன்படுவதே  
சிறந்தது. ஆனால் அவசர சத்திரசிகிச்சை  
யின்போது இது சாத்தியமாகாது என்பத  
னையும் கவனிக்க வேண்டும்.

உங்கள் நோய் பற்றி உறுதியாக அறிந்து  
கொண்ட பின்னர் வைத்தியர் வழங்கும்  
ஆலோசனைகளை அப்படியே பின்பற்  
றுங்கள். மருந்துகளை நீங்கள் விரும்பியவாறு  
மாற்றவோ அல்லது உட்கொள்ளும் அளவை  
கூட்டவோ குறைக்கவோ ஒரு போதும் முய  
லாதீர்கள். பாமசியில் வாங்கும் மருந்துகளை  
நிச்சயமாக சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.  
வைத்தியரின் மருந்துச் சீட்டின்படி நீங்கள்  
வாங்கிய மருந்தை உட்கொண்டு முடித்த பின்  
நீங்களாகவே மீண்டும் அந்த மருந்தை வாங்கி  
உட்கொள்ள முயலாதீர்கள். அந்த மருந்தை  
தொடர வேண்டுமா? இல்லையா? மாறாக  
வேறு மருந்தை பயன்படுத்துவதா? போன்ற  
விடயங்களை வைத்தியரிடமே கேளுங்கள்.

- இரஞ்சித்

"என்னங்க சாப்பாடு வேணுமா?"  
"சொய்ஸ் இருக்கா?"  
"இரண்டு இருக்கு!"  
"என்னென்ன?"  
"வேணுமா? வேண்டாமா?"





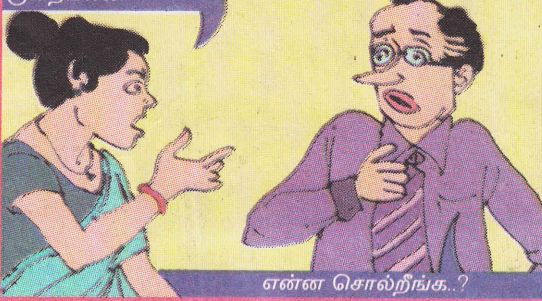
# ½ டாக்டர் ஜயாசார்ட்

ஓவியம்

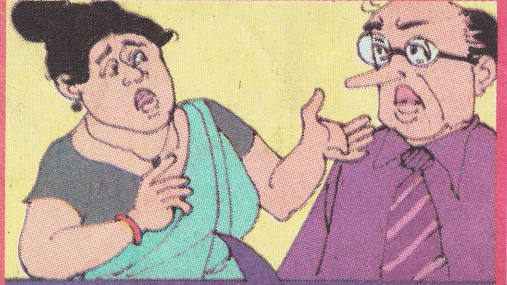
எஸ். டி. சாமி

கருத்து  
நரசிம்மன்

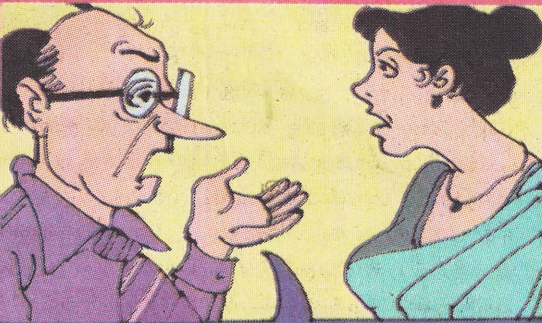
டொக்டர், நீங்க பெரிய டொக்டர்னு உங்ககிட்ட வந்ததால என் கணவருக்கு நோய் கூடியிருக்கே தவிர குறையல்ல.



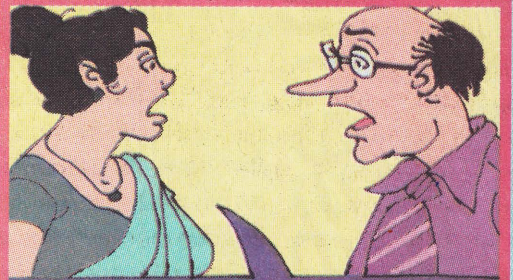
என்ன சொல்றீங்க..?



உங்கப் பேச்சைக் கேட்டு நேத்து ராத்திரி சுடு காட்டுல போய் அலைஞ்சி திரிஞ்சி இப்ப அவருக்கு நோய் கூடியிச்சி.



என்ன சொல்றீங்க? நான் அவரை சுடுகாட்டுக்குப் போகச் சொன்னேனா?



பிறகு என்ன ஆவிபிடிச்சா தலைப்பாரம் குறையும்னு சொன்னீங்களாம். ஆவி பிடிக்க சுடுகாட்டுக்குப் போகாம வேற எங்க போறது.

முற்றிய

மாவிலை நூன்கை எடுத்து இருநூறு மில்லிற்றர் நீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து அருந்தினால், குரல் கம்மல் நீங்கி குரல் வளம் பெறும்.

## மாவிலை



T  
I  
P  
S

வெள்ளை

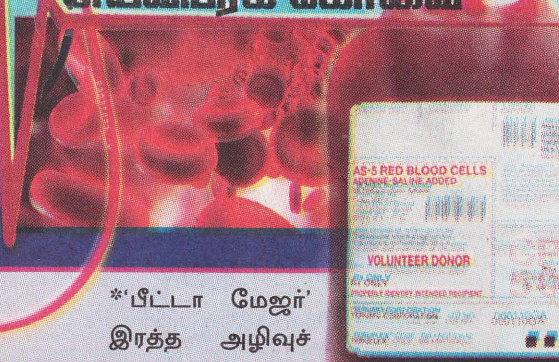
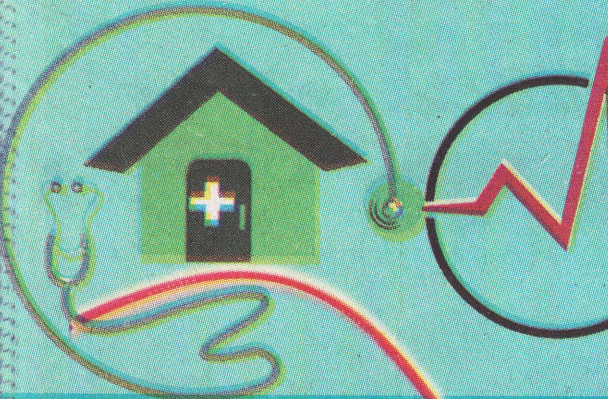
எள்ளை வெறும் வாணலியில் வறுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுக்குத் தேவையான கல்சியம் கிடைக்கும்.

## வெள்ளை எள்ளு



# ஒரு நோயின்

சுயனிபரக் கோவை



## அழிவுச் சோகை இரத்த Thalassaemia

**அறிமுகம்:**

\* தலசீமியா என்பது, அசாதாரண 'ஹீமோகுளோபின்' உற்பத்தியினால் ஏற்படுகிறது.  
\* ஹீமோகுளோபின் என்பது, ஒக்ஸிஜனை உடலுக்குள் எடுத்துச் செல்லும் சிவப்பு இரத்த அணுக்களில் காணப்படும் ஒரு புரதம்.  
\* உங்களுக்கு 'மைனர்' இரத்த அழிவுச்சோகை இருந்தால், உங்கள் இரத்தச் சிவப்பணுக்கள் வழக்கத்தைவிடச் சிறியதாக இருக்கும். ஆனாலும் நீங்கள் நல்ல உடல் ஆரோக்கியமுள்ளவராக இருப்பீர்கள்.

\* 'பீட்டா மேஜர்' இரத்த அழிவுச் சோகையுள்ளவர்களுக்கு தொடர்ச்சியான இரத்தமேற்றுதல் தேவைப்படும். வேறு வகையான இரத்த அழிவுச் சோகைகள் கடுமையானவையல்ல.

**அறிகுறிகள்:**

- \* வெளிறிய தோல்
- \* பலவீனம்
- \* விரைவான சுவாசம்
- \* எரிச்சலடைதல்
- \* தோல் மஞ்சள் நிறமாக நிறமாற்றமடைதல் (மஞ்சட்காமாலை)
- \* மந்தமான வளர்ச்சி
- \* அடிவயிறு வெளித்தள்ளிக் கொண்டிருத்தல்
- \* முக எலும்பு உருக்குலைதல்
- \* அடர்நிற சிறுநீர்



காரணங்கள்:

\* இரத்த ஒழுங்கின்மை என்பது 'ஹீமோகுளோபின்' உற்பத்தி செய்வதைக் கட்டுப்படுத்தும் மரபணுவிலுள்ள குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது.

\* குறைபாடுள்ள மரபணுவழக்கமான ஹீமோகுளோபினை உற்பத்தி செய்வதில் இயலாமையை ஏற்படுத்துகிறது.

\* பிள்ளைகள் இந்த மரபணுவை பெற்றோரில் ஒருவர் அல்லது இருவரிடமிருந்து சுதந்தரித்துக்கொள்கின்றனர்.

\* தவறான மரபணு ஒரு பெற்றோர் மூலம் மாத்திரம் கடத்தப்பட்டால் பிள்ளைக்கு மைனர் இரத்த அழிவுச் சோகை ஏற்படும்!

\* பின்பு, அந்தப் பிள்ளை குறைபாடுள்ள மரபணுவைக் காவிச் செல்பவனாக இருப்பான்.

சிகிச்சை:

\* நீங்கள் அவதானித்த அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை உங்கள் பிள்ளையின் மருத்துவர் பரிசீலனை செய்வார்.

\* இரத்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் தான் நோயைக் கண்டறிந்து உறுதிசெய்யமுடியும்.

\* மைனர் இரத்த அழிவுச் சோகைக்கு சிகிச்சை தேவையில்லை. மேஜர் இரத்த அழிவுச் சோகைக்கு மாதாந்தர இரத்தமேற்றுதல் மூலமாகச் சிகிச்சை செய்யப்படும்.

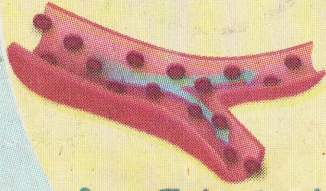
\* திரும்பத் திரும்ப இரத்தமேற்றும்போது உங்கள் பிள்ளையின் உடலில் இரும்புச் சத்து, அளவுக்கதிகமாகிவிடும். இது இதயம் அல்லது ஈரலில் சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.

\* மேல்திகமான இரும்புச் சத்தை மருந்துகளின் மூலமாக அகற்

ஆரோக்கியமானது



சாதாரண இரத்த சவப்பணு

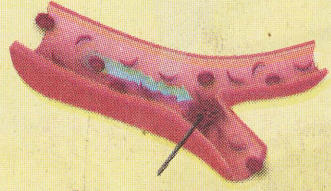


சீரான இரத்த ஓட்டம்

அனீரியா உபீரணு



அனீரியா இரத்த சவப்பணு



சீர்ம இரத்த ஓட்டம்

றுவதன் மூலம் இந்த வகையான சேதத்தைத் தடுக்கலாம்.

தடுப்பு முறை:

\* இந்த வகை இரத்த அழிவுச் சோகையை உடையவர்கள் மரபியல் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

\* பிரசவத்துக்கு முன்னான பரிசோதனைகளும் செய்யப்படல் வேண்டும்.

\* சிகிச்சையளிக்கப்படும்போது, மிகப்பெரிய சிக்கல்கள் அளவுக்கதிகமான இரும்புச்சத்துடன் சம்பந்தப்பட்டவையாக இருக்கின்றன.

\* உங்கள் பிள்ளை இரத்த அழிவுச் சோகைக்கான அறிகுறிகளைக் காண்பித்தால், முடிந்தளவு விரைவாக உங்கள் பிள்ளையின் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்.

\* உங்களுக்கு இரத்த அழிவுச் சோகைக்கான ஒரு குடும்ப வரலாறு இருந்தால், நீங்கள் ஒரு நோய்க் காவியா என்பதை அறிவதற்காக பரிசோதிக்கப்படவேண்டும்.

குறிப்பு

\* இது மரபு வழியாகப் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட இரத்தச் சோகையின் ஒரு வகை ஆகும்.

\* மேஜர் இரத்த அழிவுச் சோகையுள்ள பிள்ளைகள் வெளிநியவர்களாகவும் விரைவான சுவாசமுடையவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள்.

- எம். ப்ரியதர்ஷினி





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

# மழலை மேதைகள்

**சம** வயதுக் குழந்தைகள் பெற்றிருக்கும் திறமைகளை விட அதிமேன்மையான ஆற்றல்களைப் பெற்றுச் சுடர் விட்டுப் பிரகாசிக்கும் குழந்தைகளைத் தனித்துவக் குழந்தைகள் (Exceptional children) என்றும் வரம் பெற்ற மீத்திறக் குழந்தைகள் (Gifted children) என்றும் அழைக்கிறோம். ஒரு சில அசாதத்தியத் திறன்களில் ஓங்கி உயர்ந்து அசாதாரணமாக விளங்கும் குழந்தைகளை மழலை மேதைகள் (child Prodigy) என்று கூறுவர்.

சிலர் அதிக நுண்ணறிவைப் பெற்று இருப்பார்கள். இவர்களைத்தான் மீத்திறக் குழந்தைகள் என்போம். கணிதம், ஓவியம், இசை, கலை, நினைவாற்றல், புதியன படைத்தல், சதுரங்கம் போன்ற துறைகளில் அளவுக்கு அதிகமாக திறமைகளை இயல்பாகவே பெற்றிருக்கும் குழந்தைகளை மழலை மேதைகள் எனலாம்.

வளர்ச்சி என்பது உடல் வளர்ச்சியை (Physical growth) மட்டுமன்றி உள்ளத்தின் வளர்ச்சியை (Mental growth)யும் குறிப்பதாகும். உடலில் உள்ள அணுக்களின் முதிர்ச்சியாலும் மரபுக் கூறுகளின் விதிப்படடியும்

(DNA) உடல் வளர்ச்சி பெறுகிறது. ஆற்றல்களின் வளர்ச்சிக்கு மரபுக் கூறு (DNA) மட்டுமன்றி பண்பட்ட சூழ்நிலை கல்வி, ஊக்கம் இடைவிடாத பயிற்சி ஆகியவற்றின் துணையும் வேண்டும். குறிப்பிட்ட துறையில் ஆசாத்திய திறமை கொண்டிருப்பது திடீரென வெளிப்பட்டாலும் காலப்போக்கில் தான் அது முழுமை பெறுகிறது. சம வயதினருக்கு வளரும் விகிதத்தை விட இவர்களுக்கு மிக அதிகமாக வளர்ச்சியடைகிறது. முதிர்ச்சி பயிற்சி ஆக்கம், ஊக்கம் தூண்டுதல் ஆகியன இதில் பங்கு பெறுகின்றன. இந்தக் குழந்தைகள் நுண்ணறிவிலும் திறம்படச் செய்யும் தன் செயலுக்கு விளக்கம் அளிக்கவும் தெரிந்திருப்பதோடு உள்ளொளி பெற்றவராகவும் இருப்பார்கள். மாறாத தீவிர பயிற்சியால் மட்டுமே





பெறப்பட்ட திறமை பரிணமிப்பதில்லை எனலாம்.

கணிதத் திறமை, நினைவாற்றல், இசைஞானம் ஆகியவற்றிலும் இசைத் திறமை மட்டுமே பரம்பரை சார்ந்தது என்பதற்கு சான்றுகள் பல உள்ளன.

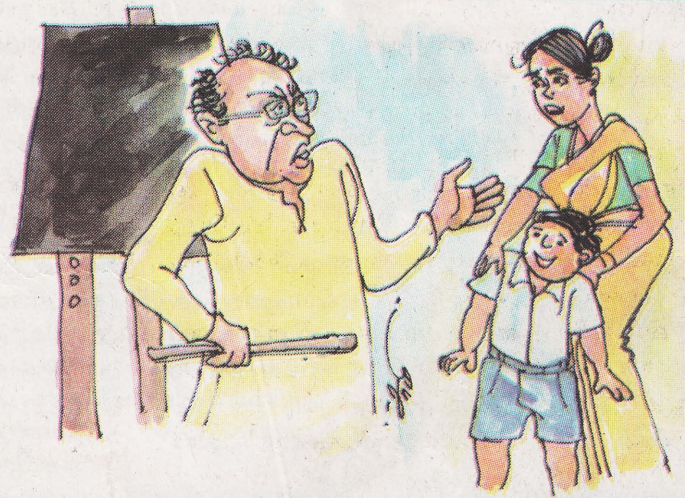
நுண்ணறிவு அளவு 135 லிருந்து 160 வரை உள்ளவர்களை மேதாவிகள் என்றும் 160ற்கு மேல் உள்ளவர்களை அதிமேதாவிகள் என்றும் கூறுவர்.

ஞாபக சக்தி, கலை, ஓவியம், கணிதம்,

சதுரங்கம், படைத்திறன் ஆகிய ஆற்றல்களை அளவிட உளச் சோதனைகள் உள்ளன. மூளை வளர்ச்சிக் குன்றியவர்களுக்கும் கற்றலில் பிரச்சினைகள் உடைய குழந்தைகளுக்கும் தனிப் பயிற்சிப் பாடசாலைகள் இருப்பதைப் போல மழலை மேதைகளை ஊக்குவிக்கவும் தனிப் பாடசாலைகள் அமைக்கப்பட வேண்டும்.

“சேர் என்னோட  
பையன நீங்க தான்  
திருத்தனும் ரொம்ப  
சுட்டித் தனம் பண்ணான்”

“என்னால உங்க  
பையன் பேப்பர  
திருத்தவே முடியல  
இதுல எங்க உங்களோட  
பையன திருத்துறது”

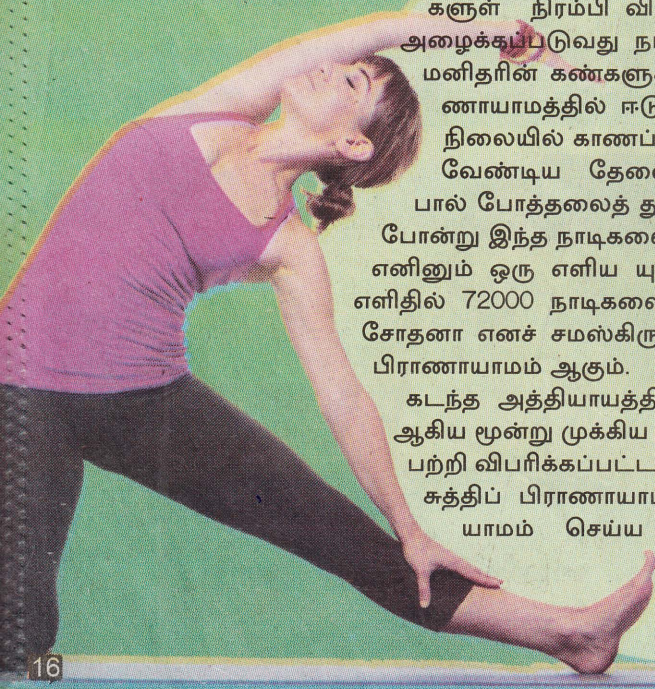
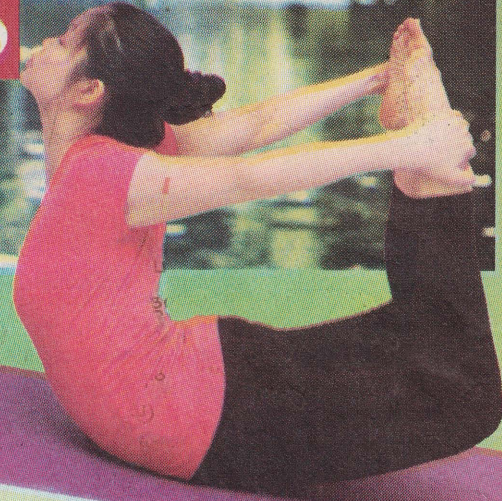


# நாடி சுத்திப் பிராணாயாமமும்

## அதன் பலன்களும்



கலாபூஷணம்  
செல்வையா துரையப்பா  
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.  
யோகா ஆரோக்கிய  
இளைஞர் கழகம்.  
மட்டக்களப்பு.



பிராணாயாமத்தில்

ஈடுபடும் போது உடலினுள் செல்லும் பிராணன் (Life energy) 72000 நாடிகளுள் நிரம்பி வியாபித்து இருக்கும். நாடி என அழைக்கப்படுவது நரம்புத் தொகுதி அல்ல. அமைனிதரின் கண்களுக்குத் தென்படாதவையாகும். பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடாதோரின் நாடிகள் துருப்பிடித்த நிலையில் காணப்படுவதால் அவற்றைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டிய தேவையுள்ளது. தாய்மார் குழந்தைகளின் பால் போத்தலைத் தூரிகை உபயோகித்து சுத்தம் செய்வது போன்று இந்த நாடிகளை சுத்தம் செய்ய முடியாது. எனினும் ஒரு எளிய யுக்தியைக் கையாண்டு சித்தர்கள் மிக எளிதில் 72000 நாடிகளையும் சுத்தம் செய்தனர். அதுவே நாடி சோதனா எனச் சமஸ்கிருதத்தில் அழைக்கப்படும் நாடி சுத்திப் பிராணாயாமம் ஆகும்.

கடந்த அத்தியாயத்தில் சந்திர சூரிய சுழுமுனை நாடி ஆகிய மூன்று முக்கிய நாடிகளைச் சுத்தம் செய்யும் முறை பற்றி விபரிக்கப்பட்டது. இதற்கு அடுத்த நிலையே நாடி சுத்திப் பிராணாயாமமாகும். நாடி சுத்திப் பிராணாயாமம் செய்ய அதிக பட்ச பிராணன் நாடிகளைச் சென்றடைய ஏதுவாகவிருக்கும்.





## நாடி சுத்திப் பிராணாயாமம்

இதைச் சரியாக செய்ய வேண்டும். சரியாகச் செய்கிறீர்களா? என்பதை இப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போதே நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். அதாவது சரியாக நாடி சுத்திப் பிராணாயாமம் செய்யப்படுவதற்கான முதலாவது அறிகுறி உடலில் மற்றும் உள்ளத்தில் ஒருவிதப் புத்துணர்ச்சி ஏற்படலாகும். இதைத் தொடர்ந்து உடலும் உள்ளமும் இலேசாகும். (lightness)

### செய்முறை:

விரிப்பின் மீது வஜ்ஜிராசனத்தில் அல்லது பத்மாசனத்தில் நன்கு நிமிர்ந்து அமரவும். உடலும் முதுகெலும்பும் வளைவின்றி நிமிர்ந்தவாறு இருக்க வேண்டும்.

இடது கையில் சின்முத்திரை பிடித்து இடது முழங்காலை மேல் வைத்திருக்கவும். வலது கையில் விஷ்ணு முத்திரை பிடித்து மூக்கின் முன்னால் கொண்டு வந்து வலது கைப்பெருவிரல் நுனியால் வலது பக்க மூக்குத்துவாரத்தை நன்கு மூடி இடது பக்க மூக்கு துவாரம் வழியாக சுவாசப்பைக்குள் இருக்கும் காற்றை வெளியேற்றவும்.



### உடல் ரீதியான பலன்கள்

\* நாசித் துவாரங்களில் இருக்கும் அடைப்புக்கள் அகன்று வாயினால் சுவாசிப்பது நிறுத்தப்பட்டு மூக்கினால் சுவாசம் தங்கு தடையின்றி இடம்பெறும். வாயினால் சுவாசித்தால் பல்வேறு கோளாறுகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

\* இரண்டு நாசித்துவாரங்களிடையே உள்ள

இப்போது சுவாசப்பைகள் காலியாகவிருக்கும். பின் அதே மூக்குத்துவாரத்தின் வழியாக வெளிமூச்சை மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் ஒரே சீராகவும் உள் எடுக்கவும். இவ்வாறு மூச்சை உள் இழுக்கும் போது மனதினுள் ஏழு (07) எண்ணிக்கை (07 விநாடிகள்) எண்ணவும். மூச்சு எடுத்து முடிந்ததும் வலது கை மோதிர விரல் நுனியால் இடது பக்க மூக்குத்துவாரத்தை நன்கு அடைத்து உடனேயே வலது

மூக்குத் துவாரத்தின் மேலுள்ள பெருவிரலை எடுத்து உள் இழுத்த மூச்சை மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் முழுமையாகவும் வெளியேற்றவும். உள் இழுத்தது போன்று இரண்டு மடங்கு (நேரத்தில் 14 விநாடி) 14 எண்ணிக்கையில் வெளியேற்ற வேண்டும். மீண்டும் வலது மூக்கு துவாரத்தின் வழியாக வெளிமூச்சை உள் இழுத்து இடதுபக்க மூக்குத் துவாரம் வழியாக வெளிவிடவும். இது

ஒரு சுற்று நாடி சுத்திப் பிராணாயாமமாகும். ஆரம்பத்தில் இவ்வாறு ஐந்து சுற்றுக்களைப் பயிற்சி செய்து படிப்படியாகப் பதினைந்து (15) சுற்றுக்களாக அதிகரிக்கவும்.



அதிகரித்த பிராணாவாயு (Oxygen) நுரையீரலை சென்றடைவதால் அதிக பட்ச அசுத்த இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு உடலின் கலன்களுக்குச் சுத்தமான இரத்தம் விநியோகிக்கப்படும். அசுத்த இரத்தம் பல்வேறு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும் வெளி மூச்சு மூலம் அதிக பட்ச கரியமிலவாயு மற்றும் உடலில் தேங்கியுள்ள நச்சுப் பொருட்கள் (Toxins) வெளியேற்றப்படும். நச்சுப் பொருட்களை உடனுக்குடன் அகற்றாவிடில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றும்.

சமநிலை (Balance) பேணப்படும். வலது,

இடது, நாடிகளில் நடக்கும் சுவாசம் சமப்படுத்தப்பட்டு சுழுமுனையில் மூச்சு இடம் பெறும்.

- \* உடல் வலிமை அதிகரிக்கும். பசியின்மை அகன்று பசி தூண்டப்படும். ஜீரணம் நன்கு நடைபெறும்.
- \* உடலின் அனுசேப அளவு (Metabolic Rate) குறைவடையும்.
- \* உடலுக்குத் தேவையான பிராணாவாயுவின் அளவை அதிகரிக்க உதவும்.
- \* 72000 நாடிகளும் நன்கு சுத்தம் செய்யப்படுவதாலும் நுரையீரலின் கொள்ளளவு அதிகரிப்பதாலும் அதிகபட்ச பிராணன் (Life energy) நாடிகளுள் நிரப்பப்படும். பிராணனின் அளவு குறையும் போதே உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றி பல்வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன. அதிகபட்ச பிராணன் உள்வாங்கப்படுவதால் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி அதிகரித்து எவ்வித நோய்களும் நெருங்காது தடுக்கப்படும். உடலின் அனைத்து ஆரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படும்.

### ஆன்மீக பலன்:

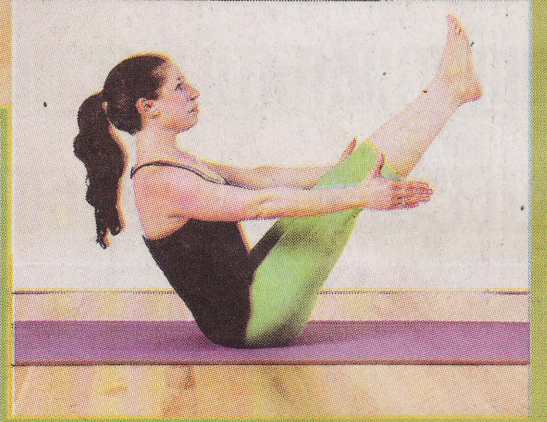
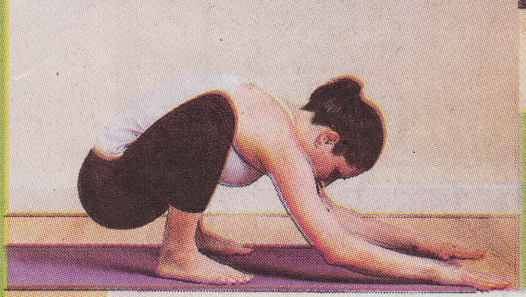
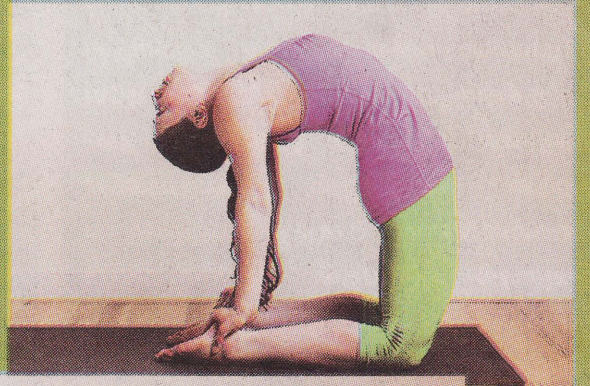
- \* மூளைக்கு அதிக சுத்தமான இரத்தம் சென்றடைவதால் நினைவாற்றல் பல மடங்கு அதிகரிக்கும்.
- \* அலைபாயும் மனம் அமைதியடையும். உளவியல் ரீதியான சகல பிரச்சினைகளும் அகலும்.
- \* மனோபயம் நீங்கும்.
- \* மனதில் அமைதியையும் எண்ணங்களில் தெளிவையும் கிரகிக்கும் தன்மையையும் அதிகரிக்கும்.
- \* மூளை நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு புத்துணர்ச்சி அளிக்கப்படும்.
- \* உடலினுள் உள்ள ஆதார சக்கரங்கள் தூய்மைப்படுத்தப்படும்.
- \* குண்டலினி சக்தியை எழுப்பிவிடும்.
- \* ஆழ்ந்த தியானத்தில் ஈடுபட வழிவகுக்கும்.
- \* சந்திரநாடி, சூரிய நாடி சமநிலையைப்

பேணி சுழுமுனையில் பிராண ஓட்டத்தை ஏற்படுத்தும். இதனால் தியானம் எளிதில் கைகூடும்.

- \* ஆன்மீக எழுச்சி நன்கு தூண்டிவிடப்படும்.
- \* பிரமச்சரியத்தை இறுக்கமாகக் கடைபிடிக்க உதவும். அதாவது தம்பதிகள் அளவோடு போகத்தில் ஈடுபட துணைச் செய்யும்.

### மருத்துவ பலன்கள்:

- \* நுரையீரல் சம்பந்தமான சகல நோய்களும் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஆஸ்துமா மற்றும் நியுமோனியாவை நெருங்கவிடாது.
- \* சைனஸ் இஸ்னோபிலியா போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும்.
- \* ஜலதோஷம் அடினோய்டு டொன்சில் (Tonsillitis) மூக்கில் தசைவளர்ந்து இருப்பது மூக்கெலும்பிலும் வளைவு, மூக்கின் வழியாக காற்று உட்செல்வதில் தடை ஆகிய பிரச்சினைகளை அகற்றி இரத்தத்தில் பிராணாவாயுவை அதிகரிக்க செய்யும்.
- \* மூக்கில் ஒவ்வாமை (Nasal allergy) மூச்சுக் குழாய் அழற்சி (Bronchitis) போன்ற சுவாசக் கோளாறுகள் குணமடையும்.
- \* குறட்டை நோய் அகன்று நிம்மதியான தூக்கம் கிடைக்கும்.
- \* தலைவலி ஏற்படும் போது இப்பயிற்சியைச் செய்தால் மருந்து மாத்திரைகளின்றி தலைவலி உடனேயே அகலும்.
- \* கிரமமாக இப்பயிற்சியில் ஈடுபடப் பல்வலி, தலைவலி, நெஞ்சில் சளி சேர்தல் ஆகிய கோளாறுகளை போக்கும்.
- \* உடலுக்கு சக்தி அபரிமிதமாக கிடைப்பதால் உணவு உட்கொள்ளாமல் நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழலாம். இந்தியாவில் பிரஹலாத் ஜானி என அழைக்கப்படும் 82 வயது துறவி 70 வருடங்களாக உணவு நீர் உட்கொள்ளாமல் தற்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார். பசி, தாகம், குளிர், உஷ்ணம் என்பன இவரால் உணரப்படுவதில்லை.



### மூக்கிய குறிப்பு:

- \* வயிற்றில் உணவு இருக்கும் போது இப்பயிற்சியில் ஈடுபடக்கூடாது.
- \* அசுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் செய்யக்கூடாது.
- \* குளித்த உடனேயே செய்யக்கூடாது.
- \* களைப்பு ஏற்பட அதிகம் செய்யக்கூடாது.
- \* பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது மயக்கம் ஏற்பட்டால் உடனே நிறுத்தி சாந்தியாசனத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- \* காலை, மாலை தவறாது செய்ய வேண்டும்.
- \* பயிற்சியில் ஏதாவது சந்தேகம் ஏற்பட்டால் தகுந்த ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

“இன்று உலகெங்கிலும் புற்று நோயாளர்களின் தொகை அதிகரித்து வருகின்றது. கிதை முன்கூட்டியே வராமல் தடுப்பதும் குணமாக்கி நலமுடன் வாழ்வதும் மனிதர்களின் கைகளில்தான் உள்ளது. புற்றுநோய் வராமல் தடுப்பதில் பழச்சாறுகளும் பச்சையான காய்கறிகளும் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. புற்று நோயாளிகள் முதலில் நவீன மருத்துவத்தின் மூலம் ஆலோசனையை பெற்று அதன்படி நடக்க வேண்டும். அத்தோடு இயற்கை மருத்துவமாக நமது அன்றாட உணவில் அதற்குரிய உணவு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.”

விட்டமின் 'ஏ' யும் உள்ளது. இது தோல் புற்று நோயை குணமாக்குகிறது.

### தயிர்

உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் தயிர் ஓர் புற்று நோய் நிவாரணி. அது வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட தயிராக இருந்தால் மிகவும் நல்லது. இந்தத் தயிரில் 'எல்' ஆக்சிடோபிளஸ் என்ற பற்றீரியா இருக்கிறது. இது பெருங்குடல் புற்று நோயை முன் கூட்டியே வராமல் தடுக்கிறது. வந்த பின் ஆரம்ப நிலையில் குணமாக்குகின்றது.



# புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்கும் பல்வேறு உணவு வகைகள்

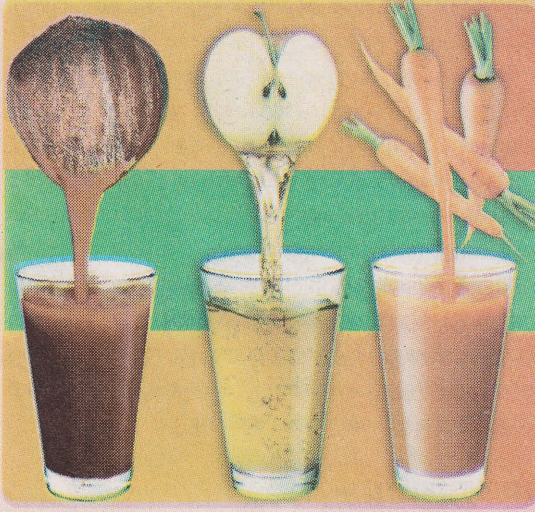
### கரட் சாறு

எல்லாவிதமான புற்று நோய் வகைகளை கட்டுப்படுத்தவும் குணப்படுத்தவும் விட்டமின் 'ஏ' மற்றும் 'சி' துத்தநாகம், செலினியம் போன்ற தாது உப்புக்கள் உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் என்பன உதவுகின்றன.

முக்கியமாக காலையில் ஒரு கோப்பை கரட் சாறு அருந்துவது மிகவும் நன்மை பயக்கும். இதில் உள்ள விட்டமின் 'ஏ' புற்று நோய் இருந்தால் அதனை குணப்படுத்துகின்றது. அது மாத்திரமல்ல ஒரு மனிதனின் வாழ் நாளையும் நீடித்துத் தருகின்றது. கரட்டில்



## மூவகைச் சாறுகள்



மூவகைச் சாறுகள் எனக் குறிப்பிடுவது பீட்ரூட், அப்பிள் மற்றும் கரட் என்பவைகளாகும். குறிப்பாக புகைபிடிப்பவர்கள் வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு போடுகிறவர்கள் புகையிலை மெல்லுகிறவர்கள் மற்றும் மது அருந்துபவர்களுக்கு புற்று நோய் அபாயம் அதிகம் உண்டு. இவர்களுக்கு வரக்கூடிய நுரையீரல் புற்றுநோயை இந்த மூவகைச் சாறுகளின் மூலம் வராமல் தடுக்கலாம். வந்தவர்களுக்கும் ஆரம்ப நிலையில் இவை பலன் தரும்.

## வேர்க்கடலை

நமது உடல் திசுக்களில் புற்று நோய்க் கிருமிகள் செல்ல முடியாதபடி தடுக்கிற 'செலினியம்' என்ற உப்பு உடல் திசுக்களை உறுதியாக வைத்திருந்து புற்று நோயைத் தடுப்பதுடன் இந்நோய் இருந்தாலும் கட்டுப்படுத்தி விடுகிறது. இந்த 'செலினியம்' என்ற உப்பு வேர்க்கடலையில் போதியளவு இருக்கின்றது.



சுகனாஜ்வு - ஜூலை 2015

அத்துடன் விட்டமின் 'ஈ' யும் வேர்க்கடலையில் அதிகம் இருப்பதால் புற்று நோயைத் தடுக்க உதவுகின்றது. குறைந்தது 50 கிராம் வேர்க்கடலையாவது உண்பது நல்லது.

## செலினியம்

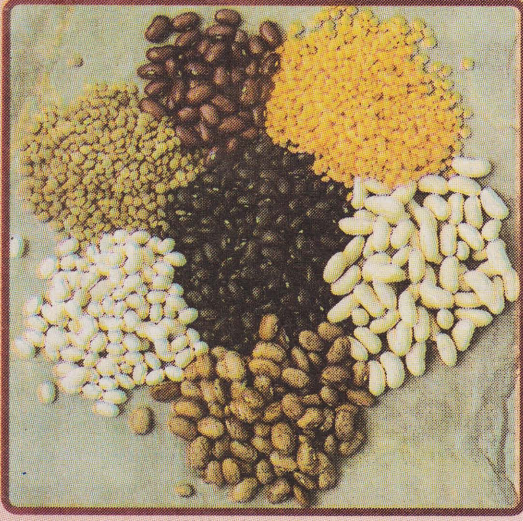
'செலினியம்' என்ற உப்பு தொடர்ந்து புற்று நோயாளிகளுக்கும் ஆரோக்கியக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும் கிடைக்க தக்காளிச் சாறு, வெங்காயச் சாறு, பூண்டுச்சாறு, பால், முட்டை, கடல் உணவுகள் முதலியவற்றை அவ்வப்போது பயன்படுத்தி வந்தால் போதும். இவற்றில் உள்ள அன்டி ஒக்சைட் என்ற பொருள்தான் இந்த அரிய பணியைச் செய்கிறது. குறிப்பாக நெல்லிக்காய், கரட், வேர்க்கடலை இந்த மூன்றிலும் இந்தப் பொருள் போதுமான அளவு உள்ளது.



## துத்தநாக உப்பு

அவரை, பால், தானிய வகைகள், ஈரல், பருப்பு வகைகளில் துத்தநாக உப்பு அதிகம் உள்ளது. இது தோல் புற்று நோயாளிகளுக்கு அதிகம் நன்மை தரவல்லது. அத்தோடு இவர்கள் தினமும் இரு வேளையாவது கரட் சாறு அருந்த வேண்டும்.

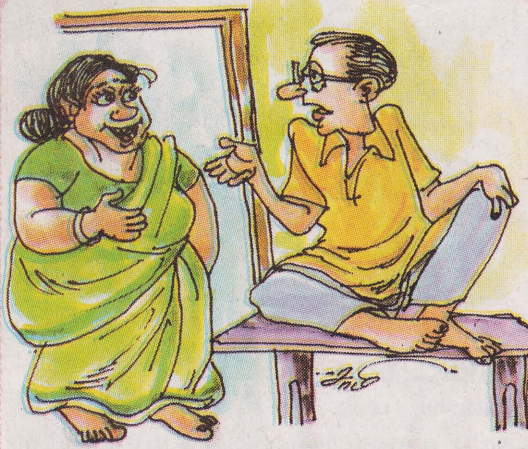
புற்று நோயாளிகளின் வாழ் நாட்களை அதிகரிக்கச் செய்வதில் பாதாம் பருப்பு, பட்டாணி, மொச்சை, கோதுமை, உப்புமா, தவிட்டுடன் சேர்ந்த கோதுமைச் சப்பாத்தி மிகவும் சிறப்பானது. ஏனெனில் இவற்றில்



உள்ள துத்தநாக உப்பு சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்து வாழ்நாளையும் நீடிக்க வைக்கிறது.

## நார்ச்சத்து

அளவோடும் தவறாமலும் சோறு சாப்பிட்டு வந்தால் குடல்புற்று நோயாளிகள் விரைவாக குணமடைவார்கள். எனினும் இவர்கள் கரட்



"ஏங்க நம்ம பொண்ணுக்கு வயசாகிட்டே போகுது. சீக்கிரம் ருல்ல மாப்பிள்ளையா பாருங்க"

"அழகா, வட்சணமா ஒரு மாப்பிள்ளை கிடைக்கறவரை 'வெயிட்' பண்ணலாம் டி..."

"எங்கப்பா அப்படி பார்க்கலையே!"

சாற்றையும் தவறாமல் அருந்திவர வேண்டும். சோற்றில் உள்ள நார்ச்சத்து குடல் புற்று நோயைக் குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது.

கரட் சாறு அருந்தாத நாட்களில் திராட்சை, பீட்ரூட், அப்பிள், பப்பாளி, தக்காளி, அறு கம்புல் சாறு முதலியவற்றை மாறி மாறி அருந்துவது நன்மை பயக்கும். இவை தவிர நெல்லிக்காயும் முளை விட்ட தானியங்களும் குடல்புற்று நோய்க்கு சிறந்த பலனைத் தரும்.

புற்று நோயை முற்றிலும் தவிர்க்க தினமும் அறுபது கிராம் நார்ச்சத்து தேவை. இட்லி, சப்பாத்தி, சோறு முதலியவற்றின் மூலம் இவை கிடைத்தாலும் பழச்சாறு வகைகளின் மூலம் இது நேரடியாகக் கிடைக்கின்றது.

## மாதுளம் பழம்



நெஞ்சு வலியைக் குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது மாதுளை. இப்பழத்தில் புற்று நோயை குணமாக்கும் சக்தி வாய்ந்த 'எல்லோஜிக் அமிலம்' உள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. தினமும் ஒருவேளை எல்லா விதமான பழத்துண்டுகள், காய்கறித்துண்டுகள், கீரைகள் முதலியவற்றை கலந்து 300 கிராம் வீதம் பச்சையாக உண்டு வந்தால். புற்று நோய் மட்டுமல்ல எந்தவிதமான நோய்களும் உங்களை அணுகாது. பழச்சாறு வகைகளில் செலினியம், செம்பு முதலிய தாது உப்புக்கள் நேரடியாகக் கிடைப்பதால் பழச்சாறு வகைகளை நன்கு அருந்தி வருவது சிறந்ததாகும்.

— ஜெ. விபாகர்

ஜூலை 2015 - சூனாழி

# காயமடைந்து அல்லது அடிபட்ட மூட்டுக்கள் ஏன் வீக்கமடைகின்றன?

முழங்கால் அல்லது கணுக்கால் மூட்டில் அடி அல்லது காயம் ஏற்பட்டால் அங்கு வீக்கம் ஏற்படுகின்றது. ஏனெனில் அந்த அடிபட்ட இடத்தில் இயல்பாக உள்ள உயிர் கலங்கள் (Cells) பெருக்கமடைந்து திடமாக தேங்கிக் கொள்கின்றன. அத்துடன் அடிபட்டதால் உள்காயம் ஏற்பட்டு உள்ளே குருதி ஓரளவு கசிவு ஏற்பட்டுப் பரவும் இதனால் காயமடைந்த மூட்டுக்கள் வீக்கமடைகின்றன என மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

வீக்கங்கள் இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அவை பொய் வீக்கக் கட்டிகள், உண்மை வீக்கக் கட்டிகள் (False, True tumours) எனப்படும். அழற்சி சார்ந்த வீக்கங்கள் (Inflammatory swellings) மூட்டுகளில் தோன்றுபவை, முதல் வகையான பொய் வீக்கம் கட்டிகளைச் சேர்ந்தவை. அது உட்புண் (Bruises), கருங்கண் (Black eyes), சுளுக்குகள் (Sprains), முறிவுகள் (Fractures), கொப்புளங்கள் (Boils), சீழ்க்கட்டிகள் (Abscesses) போன்ற தொற்று நோய்கள் ஆகியவற்றை உட்படுத்தி உள்ளது. வீங்கிய இணைப்புகள் (Swollen joints) குளிர்ந்த ஈரத்தினைய நெருக்கி அழுத்தமாகக் கட்டுவதாலும் அல்லது பஞ்சு உள்வைத்துத் தைத்த பையை ஈரமாக்கி அழுத்திக் கட்டுவதாலும் அல்லது பனிக்கட்டித் தொகுதியை மேல்வைப்பதாலும் சிறிது சிறிதாக மாறிகுணமடையும். அத்தோடு இறுக்கமான கட்டுகளும் இதற்கு சிறந்த சிகிச்சையாகும்.

உண்மையான கட்டிகள் அல்லது வீக்கங்கள் (True tumours or Swellings) என்பவை, ஏற்கனவே உள்ள உடற் கலங்களிலிருந்து வளர்ச்சி பெற்ற தொகுதிகளால் ஆனவை. அவை தொடர்ந்து வளரும் போக்குக் கொண்டவை. அவற்றுள் சில கட்டிகள் இயல்பான கலங்களையுடையதாகவும் நோய்களை விளைவிக்காததாய் (Benign) அல்லது துன்பம் தராததாய் இருக்கின்றன. மற்ற கட்டிகளில் உள்ள கலங்கள் இயல்புக்கு மாறாகத் தம்தாய் கலங்களிலிருந்து கொஞ்சம் வேறுபட்டு, பொதுவாக நச்சுத்தன்மை கொண்ட கொடிய வேகமாகப் பரவும் கட்டிகளாக மாறிவிடுகின்றன. எனவே மூட்டுக்களில் வீக்கங்கள் ஏற்படின் உடனடியாக தகுந்த மருத்துவரை நாடி சிகிச்சைப் பெறுவதே சிறந்தது.

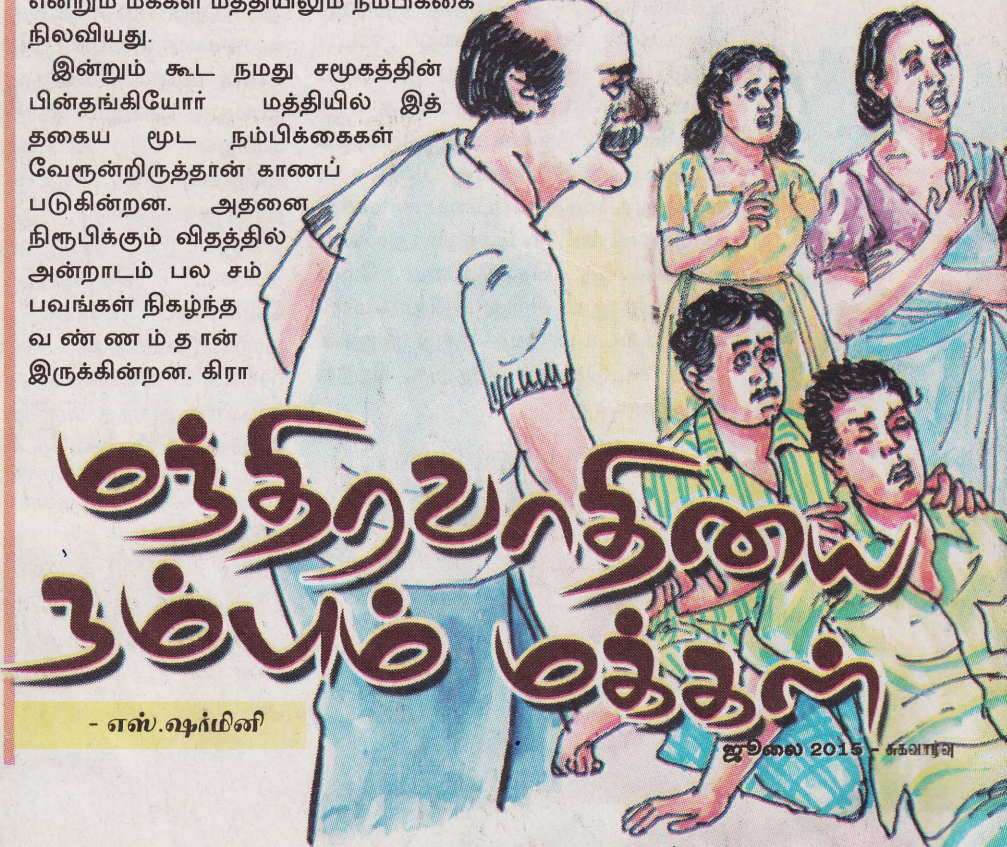
- நவீனி

உலக வரலாற்றில் மந்திரவாதிகளும், மாயா ஜாலங்களில் ஈடுபடுபவர்களும் வெள்ளியை தங்கமாக்கும் 'ரதவாத' வித்தைக்காரர்களும் ஆட்சி செய்த ஒரு காலம் இருந்தது. இது பதினோராம் நூற்றாண்டு தொடக்கம் பதினைந்தாம் நூற்றாண்டின் மத்திய காலம் வரை நீடித்தது. எனினும் பதின்நான்காம் நூற்றாண்டில் இருந்து மந்திரவாதிகளுக்கும் மூட நம்பிக்கைகளுக்கும் எதிரான கருத்தும் இயக்கமும் அதிகரித்தது. மத்திய மற்றும் மேற்கு ஐரோப்பிய நாடுகளில் மந்திரவாதிகள் அரசுகளால் தேடித்தேடி வேட்டையாடப்பட்டனர். இதற்கு 'விஷ்ஹண்ட்' (Witch hunt) என்று நாம கரணம் சூட்டப்பட்டது. மந்திரவாதிகளின் மந்திரக்கோள்கள் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தன வென்றும் எந்த பேயையும் நோயையும் கூட அதனால் விரட்டி விட முடியும் என்றும் மக்கள் மத்தியிலும் நம்பிக்கை நிலவியது.

இன்றும் கூட நமது சமூகத்தின் பின்தங்கியோர் மத்தியில் இத்தகைய மூட நம்பிக்கைகள் வேரூன்றிருந்தான் காணப்படுகின்றன. அதனை நிரூபிக்கும் விதத்தில் அன்றாடம் பல சம்பவங்கள் நிகழ்ந்து வண்ணம் தான் இருக்கின்றன. கிராமங்களில் மாத்திரமின்றி நகரங்களிலும் காளி தெய்வத்தை மையமாக கொண்டு மற்றும் பல சிறு தெய்வ வழிபாடுகளின் பின்புலத்திலும் மந்திரத்தால் நோயை குணப்படுத்துவது, வீட்டுப்பிரச்சினைகளை தீர்க்க முனைதல், பேயோட்டுதல் என்பன பரவலாக இடம்பெறுகின்றன. சிங்கள மக்கள் மத்தியிலும் சாத்திரதேவாலயம், காளிமாதா கோயில், காம்பார சித்தகுனிய தேவாலயம் மற்றும் மலையாள மாந்திரீகம் என பல தோசம் தீர்க்கும் சாந்தி கிரிகைகள் இடம்பெறுகின்றன. அண்மையில் இத்தகைய கைங்கரியத்தால் ஒரு உயிர் இழக்கப்பட்ட கதையை இன்று கேட்டுப்பார்ப்போம். இது மாவனல்ல என்ற இடத்துக்கருகாமையில் ஒரு சிங்கள கிராமத்தில் இடம்பெற்ற சம்பவமாகும்.

சந்தனசூரிய பண்டார முப்பத்தியொரு வயதான திருமணமாகாத வேலையற்ற இளைஞன். குடும்பத்தில் மூத்தவனான அவன், குடும்பத்தில் மேலும் மூன்று பெண் பிள்ளைகளும் இரண்டு ஆண் பிள்ளைகளும்

யொரு வயதான திருமணமாகாத வேலையற்ற இளைஞன். குடும்பத்தில் மூத்தவனான அவன், குடும்பத்தில் மேலும் மூன்று பெண் பிள்ளைகளும் இரண்டு ஆண் பிள்ளைகளும்



# உத்தரவாதம் சும்பம் உத்தம்

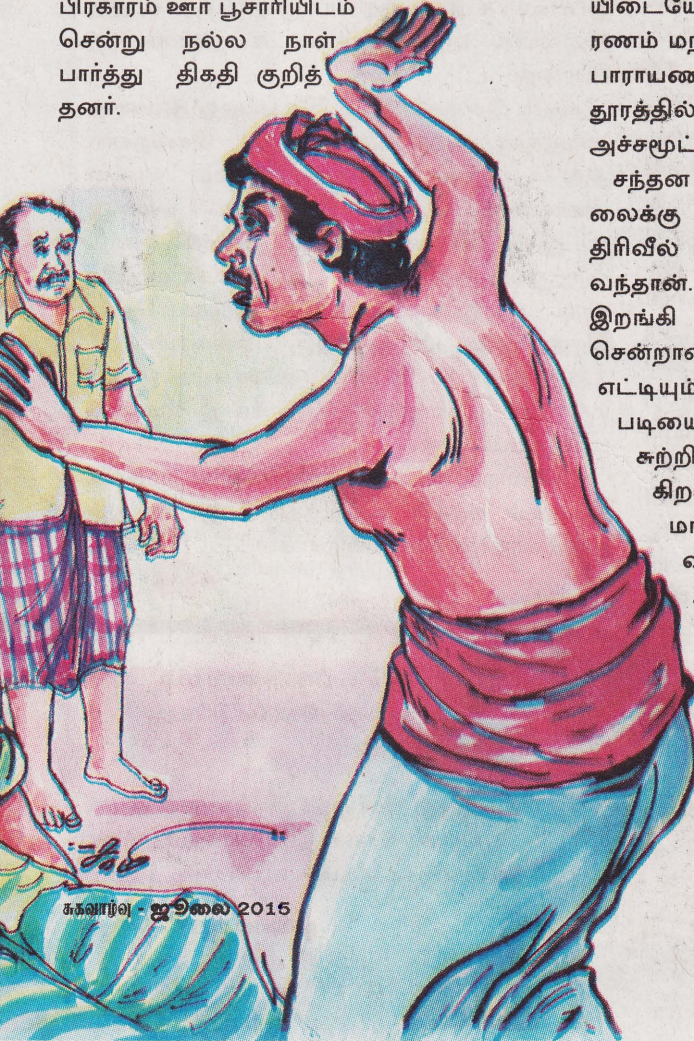
- எஸ். ஷர்மினி

ஜூலை 2015 - கனடா



இருந்தனர். தந்தை சிறு விவசாயி. அத்தகைய பெரிய குடும்பத்தை கொண்டு நடத்தவும் பிள்ளைகளை படிப்பிக்கவும் அவர் மிகவும் சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். சந்தன வேலையொன்றை பெற்றுக்கொள்ள நண்பர்கள் வாயிலாக முயற்சி செய்த போதும் இதுவரை கைகூடவில்லை. இப்போது வேலை விடயமாக ஒரு நண்பனை சந்திக்கத்தான் கொழும்புக்கு சென்றிருந்தான்.

அவர்கள் வீட்டில் பொருளாதார முன்னேற்றம் இல்லாமை, வீட்டில் எப்போதும் பிரச்சினை, அடிக்கடி நோய் நொடிகள் வந்து வாட்டுதல் என்பதால் வீட்டுக்கு ஏதோ தெய்வக்குற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதென்றும் ஆதலால் தோஷ நிவர்த்தி செய்ய கிராமத்து பூசாரியை அழைத்து வந்து சாந்திக்கிரியைகள் செய்ய வேண்டுமென்றும் வீட்டில் தாய், தந்தை, பிள்ளைகள் மற்றும் உறவினரை அழைத்து ஆலோசனைக் கூட்டம் நடத்தினர். அதன் பிரகாரம் ஊர் பூசாரியிடம் சென்று நல்ல நாள் பார்த்து திகதி குறித்தனர்.



சந்தன இதில் எல்லாம் ஈடுபாடு கொண்டவன் அல்ல. அவன் வேலையற்று ஊர் சுற்றி திரிந்து கொண்டிருந்ததால் வீட்டார் மத்தியில் மதிப்பிழந்தவனாகவும் இருந்தான். அன்றுங்கூட அவன் வீட்டில் சாந்திக்கிரியைகளில் கலந்து கொள்ளாமல்தான் கொழும்புக்கு சென்றிருந்தான். அன்றிரவு நள்ளிரவாகிய போதுதான் அவன் வீடு திரும்பினான். அப்போது அவன் வீட்டில் சாந்திக்கிரியைகள் உச்சக்கட்டத்தில் நடந்து கொண்டிருந்தன. பெர வாத்தியத்தின் சத்தம் உச்சகதியில் முழங்கிக்கொண்டிருந்தது. இடையிடையே சங்கு ஊதல்கள் மந்திர உச்சாரணம் மந்திரத்துடன் சேர்ந்து ஸ்தோத்திரப் பாராயணம் ஒங்கி ஒலித்தது. நள்ளிரவில் தூரத்தில் இருந்து பார்ப்பவர்களுக்கு அது அச்சமூட்டுவதாகவும் இருந்தது.

சந்தன கொழும்பில் இருந்து மாவனல்லைக்கு பஸ்ஸில் வந்து இறங்கி பின் திரிவீல் பிடித்துக் கொண்டு கிராமத்துக்கு வந்தான். அவன் வண்டியில் இருந்து இறங்கி நேராக வீட்டை நோக்கியே சென்றான். சாந்தி கிரியை நடந்த இடத்தை எட்டியும் பார்க்கவில்லை. வீட்டின் வாசற்படியை அவன் அடைந்த போது தலைச் சுற்றிக்கொண்டு கண்கள் இருண்டு கிறக்கமாக வந்தது. அவன் தட்டு தடு மாறி நிலத்தில் சாய்ந்தான். உடனே வீட்டில் இருந்தவர்கள் ஓடி வந்து அவன் முகத்தில் தண்ணீரை 'பளார்' என்று அடித்து அவனுக்கு மூர்ச்சை தெளிவித்தனர் என்ற போதும் அவனுக்கு முற்றாக தெளிவு வரவில்லை. இச்சந்தர்ப்பத்தில் இதனைக் கேள்வியுற்ற 'கட்டாடி' என்று அழைக்கப்பட்ட கிராமத்து பூசாரி சந்தனவின் அருகில் வந்தான்.

அவன் சந்தனவின் முகத்தருகே மெல்ல குனிந்து அவன் தோற் பட்டைகளை பிடித்து பலமாக உலுக்கி 'மாட்டிறைச்சி' சாப்பிட்டு விட்டு வந்தாயா? என உரத்து அதட்டி கேட்டான்.

ஏற்கனவே சுருண்டு பயந்து போயிருந்த சந்தன பேய் பிடித்தவன் போல தலையை ஆட்டி ஆம் என்று பலவீனமாக கூறினான். அதனை கேட்டதும் அந்த பூசாரி தனது மந்திர சக்தியால் எதனையோ புதிதாகக் கண்டு பிடித்து விட்டது போல் "தாம் தாம்" என்று துள்ளிக்குதித்தான். பூசாரி என்று அவனை அழைத்ததுக்கென்ன அவன் பள்ளி செல்லும் பதினாறு வயது சிறுவனாகவே காணப்பட்டான். அவன் தன் தந்தையிடம் இருந்து 'கட்டாடி' வேலையையும் சில மந்திரம் என்று அழைக்கப்பட்ட ஸ்தோத்திரங்களையும் கற்றுக்கொண்டிருந்தான். அவனது தந்தை இறந்ததும் காவியாடை ஒன்றை இடுப்பில் கட்டிக்கொண்டு கட்டாடியாகி விட்டான். அவன் தந்தை 'கட்டாடி' என்பதால் அவனையும் பரம்பரையாக வந்த கட்டாடியாகவே ஊர் மக்கள் ஏற்றுக்கொண்டு விட்டனர்.

அவன் கொக்கரித்து ஓலமிட்டுக் கத்தினான். "தெய்வ குற்றம் ஏற்பட்டு விட்டது." "தெய்வ குற்றம் ஏற்பட்டு விட்டது." அவன் இதனையே பல முறை கத்திக்கத்தி கூவினான். பின்சற்றே இடைநிறுத்தி "சாந்தி கிரியை செய்யப்படும் இந்த புனித பூமிக்குள் யாரும் மாமிசம் புசித்து விட்டு வரக்கூடாது. இந்த வீட்டில் இருந்த ஒருவனே அதனை செய்ததால் தெய்வக்குற்றம் ஏற்பட்டு தெய்வம் கோபமுற்று தண்டனை வழங்கி விட்டது. இவனை இழுத்து சென்று இருபத்தியொரு நாட்களுக்கு உணவும் தண்ணியும் கொடுக்காமல் அடைத்து வைப்புகள்" என்று ஆவேசம் வந்தவன் போல் கட்டளை யிட்டான்.

அரண்டு மருண்டு போயிருந்த வீட்டார்

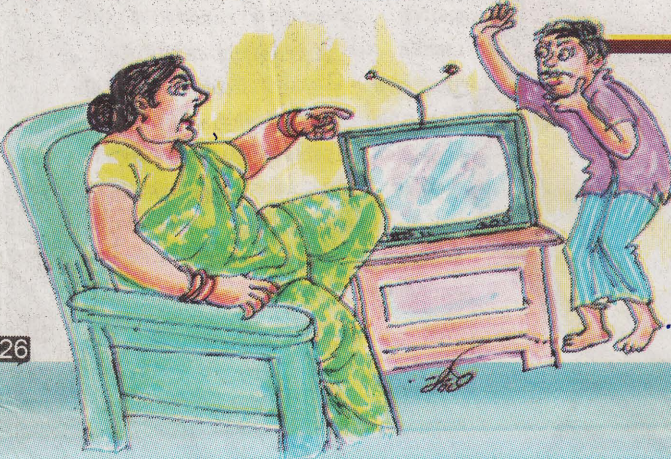
பயந்து போய் அவன் கட்டளைக்குப் பணிந்து சந்தனவை அழைத்துச் சென்று இருட்டறையில் பூட்டி வைத்தனர். அவனைப் பார்க்க யாரையும் அனுமதிக்க வேண்டாமென்றும் அப்படி பார்த்தால் அவர்களுக்கு 'கிழியடித்து' விடும் என்றும் பயமுறுத்தினான்.

இதன் காரணமாக வீட்டைச்சுற்றி தகரத் தகடுகள் கொண்டு மறைத்து வேலியடித்தனர். இந்த தீர்மானத்துக்கு எதிராக சந்தனவின் பெரிய தகப்பன் மட்டுமே செயற்பட்ட போதும் அவரால் வீட்டாரின் தீர்மானத்தை மாற்ற முடியவில்லை. இவ்வாறு நீரும் ஆகாரமுமின்றி அடைக்கப்பட்டிருந்த சந்தனவை அவ்வப்போது வீட்டாரின் அழைப்பின் பேரில் வந்து பார்த்து விட்டு சென்ற 'கட்டாடி' இளைஞனுக்கு இன்னும் தெய்வக்குற்றம் குறையவில்லையென்று மீண்டும் மீண்டும் கூறிச்சென்றான்.

நாட் செல்ல... நாட் செல்ல சந்தனவின் நிலைமை மிக மோசமடைந்து வந்தது. அவன் நடுங்கி குழறிக்கொண்டிருந்தான். இப்படியாக இருபத்தியொரு நாட்கள் கடந்த நிலையில் சந்தனவின் உடல் அசைவற்று போனது.

அதன் பின்னரே வீட்டாரே பயந்து அவனை வைத்திய சாலைக்கு எடுத்து சென்றனர். அங்கே சிகிச்சை பலனளிக்காமல் அவன் அகாலமாக இறந்து போனான். அவனது உடலுக்கு மரண பரிசை மேற்கொண்ட மருத்துவ அதிகாரியின் அறிக்கையின் பிரகாரம் அவனுக்கு ஏற்கனவே இருதய நோய் இருந்ததென்றும் அதற்கு சிகிச்சையளிக்காததாலும் நீர் உணவு உண்ணாததாலும் மரணம் சம்பவித்துள்ளது என்பது வெளிப்படுத்தப்பட்டது.

"இவ்விதம் மூட நம்பிக்கைகளில் மூழ்கிக் கிடக்கும் மக்கள் கூட்டத்தினர் இப்போதும் இருக்கத்தான் செய்கின்றார்கள்."



"இப்ப நீ சாப்பாடு வைக்கல... நான் தூக்குவ தொங்கிடுவேன் பார்த்துக்கோ"

"எது செய்யறது இருந்தாலும் ஓரமா போய் செய்யங்க.... எனக்கு டிவியை மறைக்காதீங்க"

# அ

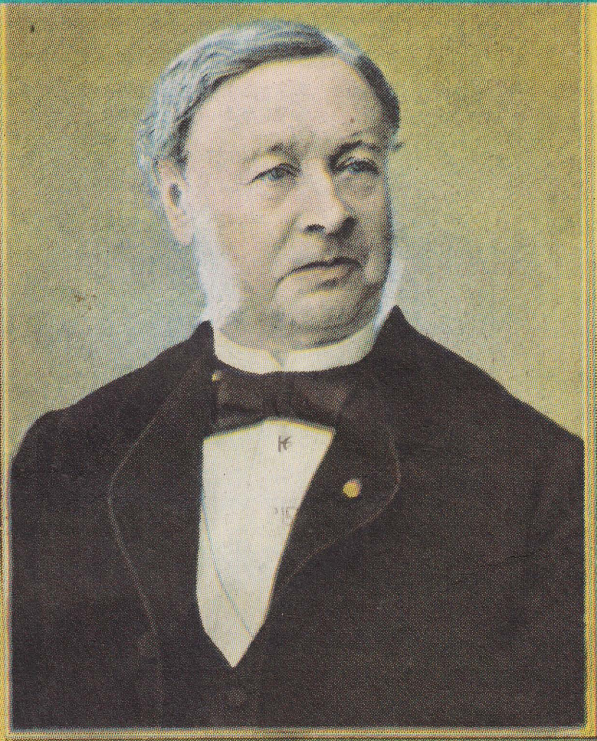
னைத்து உயிரினங்களும் உயிரணு மற்றும் அதனுடைய காரணிகளால் ஆனவை என்றும் உயிரின் அடிப்படை அலகு உயிரணு

அவரின் கண்டுபிடிப்பும் அதன் முக்கியத்துவமும் எத்தகையது என்பது நமக்கு நன்கு புரியும்.

**பிறப்பும் இளமையும்**

ஜேர்மன் நாட்டில் 1810 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 7ஆம் திகதி ஓர் ஏழைக்குடும்பத்தில் பிறந்தார் ஸ்வான். அவரின் தந்தை ஒரு பொற்கொல்லர். எனினும் மாணவப் பருவத்திலேயே கல்வியில் சிறந்து விளங்கியமையால் உயர் வகுப்புகளில் கற்றுத்தேர்ந்து மருத்துவம் பயிலும் வாய்ப்பு அவருக்குக் கிடைத்தது. பின் நாட்களில் ஜேர்மனி இரண்டாகப் பிரிந்தபோது மேற்கு ஜேர்மனியின் தலைநகராக இருந்த பொன் நகரிலேயே "ஸ்வான்" தனது மருத்துவக் கல்வியைத் தொடர்ந்தார். அச்சந்தர்ப்பத்தில் பிரபல உடல் இயங்கியல் நிபுணரான 'பீட்டர் முல்லர்' அவர்களால் பெரிதும் ஈர்க்கப்பட்ட ஸ்வான் அந்தத் துறையிலேயே தன் ஆய்வுகளை தொடங்கினார். அக்காலத்தில் தாவரங்கள் அனைத்தும் உயிரணுக்களால் ஆனவை என்ற கருத்து நில

1810 - 1882



## தியோடர் ஸ்வான் (Theodor Schwann)



என்றும் குறிப்பிட்டு அதனை விலாவாரியாக நிரூபித்தவர்தான் 'தியோடர் ஸ்வான்' அவர்கள். மருத்துவத்துறைக்கு மிகவும் பயனுள்ளதும் அவர் வாழ்ந்த காலத்தில் பெரிதும் அறியப்படாத ஓர் விடயத்தை முதன் முதலாக உலகிற்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டியது ஒரு மாபெரும் சாதனை ஆகும்.

'தியோடர் ஸ்வானின்' செல் கொள்கையை "செல்தியரி ஓஃப் ஸ்லெய்டன் என் ஸ்வான்" (CELL THEORY OF SCHLEIDEN AND SCHWANN) என அழைப்பர். அந்தக் கொள்கை இன்றளவும் நிலைத்து நிற்கின்றதென்றால்

வியது. அத்தகைய வேளையிலேயே இவர் விலங்குகளின் நரம்பு மற்றும் தசைப்பகுதி திசுக்களை ஆய்வு செய்வதில் தீவிரமானார்.

1837 ஆம் ஆண்டு தனது 27 ஆவது வயதில் ஸ்லைடன் Schleiden என்பவருடன் இணைந்து தாவரங்கள் அனைத்தும் உயிரணுக்களால் ஆனவை என்ற கருத்தை வெளியிட்டார். அப்போது அதே போன்றதொரு அமைப்பை விலங்குகளின் நோடோகார்ட் (Notochord) எனும் நரம்பு

மண்டலத்தில் இருப்பதை தாம் கண்டதாக உறுதிப்படுத்திய ஸ்வான் அதில் ஆழமான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார்.

### உயிரின் அடிப்படை உயிரணு

ஸ்வான் தனது ஆய்வுகளை நுண்ணோக்கியால் காணும்போது தாவரம் மற்றும் விலங்குகளின் அமைப்பு "MICROSCOPIC INVESTIGATIONS IN THE STRUCTURE AND GROWTH OF PLANTS AND ANIMALS" எனும் கட்டுரையாக எழுதி மிகத் தெளிவாக விளக்கமளித்தார். அதில் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் உயிரணு மற்றும் அதனுடைய காரணிகளே அடிப்படையானவை என நிலைநாட்டினார். அதுவே இன்றும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ள உயிரணு கொள்கை ஆகும்.

### ஸ்வான் செல்கள்

நரம்புகளின் மீது மயலின் (Myelin) என்ற உறை காணப்படுகிறது. அது உணர்வுகளை மிக விரைவாக கொண்டு செல்ல பயன்படுகிறது என முதன் முதலாக ஸ்வான் கண்டுபிடித்தார். அவர் உலகுக்குக் காட்டிய உயிரணுக்கள் "ஸ்வான் உயிரணுக்கள்" (Schwann cells) என்றே இன்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. அந்த செல்களில் வருகின்ற நோய்க் கட்டி "ஸ்வான்னோமா" (Schwannoma) என அழைக்கப்படுகின்றது.

இத்தோடு சலிப்படையாத 'ஸ்வான்'



தொடர்ந்தும் பல ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டார். அதன் விளைவாக நகம் முரசு இறகுகள் கூட உயிரணுக்களால் ஆனவை என நிரூபித்தார்.

### இரசாயன மாற்றங்கள்

உயிரணுக்களில் நடக்கும் இரசாயன மாற்றங்களைப் பொறுத்தே உடல் இயங்குகின்றது என நிரூபித்தார் ஸ்வான். இதனை Physico chemical Explanation என விபரித்தார்.

நொதித்தல் எனும் இரசாயனவியல் வினை யினை முதலில் ஆராய்ந்தவர் ஸ்வான். ஈஸ்ட்

### இழையத்தின் வகைகள்



### விலங்கு இழையம்

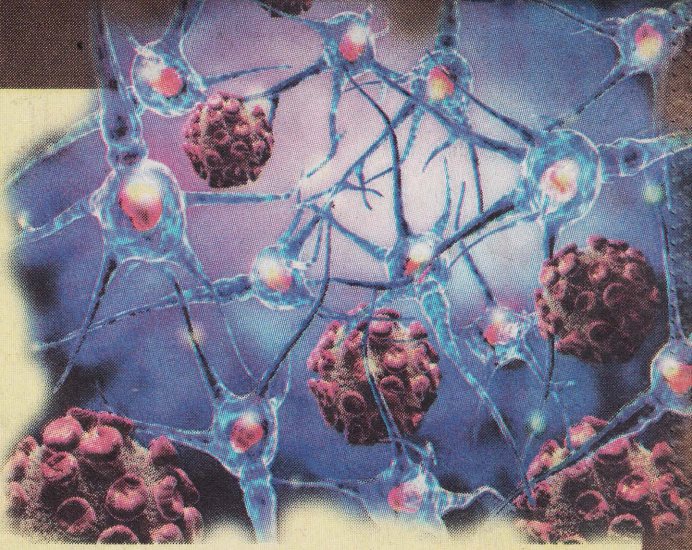
### தாவர இழையம்

என்ற நுண்ணியிரிதான் நொதித்தலில் முக்கியமானது என்றும் அது உயிருள்ளதோர் பொருள் என்றும் நொதித்தலின் போதும் ஈஸ்ட் பன்மடங்காகப் பெருகிறது என்பதனையும் ஸ்வான் நிரூபித்தார். ஸ்வானின் ஆக்கபூர்வமான உண்மையையும் அடிப்படை வாதங்களையும் அன்றைய விஞ்ஞான உலகம் சிறிதும் ஏற்கவில்லை. ஆனால் பிற்காலத்தில் ஸ்வான் கூறியது அனைத்தும் உண்மை என பிரபல மருத்துவ முன்னோடியான 'லூயி பாஸ்ட்டரால்' நிரூபிக்கப்பட்ட பின் முழு உலகமும் அதனை ஏற்றுக்கொண்டது. செல்களில் நடைபெறும் இரசாயன மாற்றங்களுக்கு 'மெட்ட பொலிசம்' என ஸ்வான் பெயர் சூட்டினார். அது இன்றளவும் நிலைத்துவிட்டது.

### ஸ்வானின் சமீபாட்டு ஆய்வுகள்

நாம் உண்ணும் உணவு உள்ளே இறங்கும் போது ஸ்வானை நினைவு கொள்ளும் வகையில் ஓர் உண்மையை கண்டு பிடித்து

உலகிற்கு முதன் முதலாக வெளியிட  
 டவர் 'தியோடர் ஸ்வான்' அவர்களே.  
 ஆம் வாய்க்கும் இரைப்பைக்கும்  
 இடைப்பட்ட பகுதியான உணவுக்  
 குழாயின் மேற்பகுதி இருக்கிறதல்  
 லவா? இதனையே நாம் களம் என்று  
 சொல்கின்றோம். இந்த உணவுக்  
 குழாயின் மேற்பகுதி வரி வடிவம்  
 கொண்ட தசைகளால் ஆனது என்  
 பதை கண்டுபிடித்தார். இதனை  
 ஆங்கிலத்தில் Striated Muscles எனக்  
 கூறுவர். அத்தோடு அந்த தசை  
 மெதுவாகச் சுருங்கி விரிவதாகவும்  
 அதனால் வாயில் இடப்பட்ட உணவு



இலகுவாக இரைப்பைக்குள் தள்ளப்படுவதாக  
 கவும் 'ஸ்வான்' நிரூபித்தார்.  
 அத்தோடு 1837ஆம் ஆண்டு உணவு சமி  
 பாடடைவதற்கு உதவும் 'பெப்சின்' என்ற  
 'என்சைம்' சுரப்பதைக் கண்டுபிடித்தார்.  
 விலங்கினத்தின் உடலில் இருந்து சமிபாட்  
 டிற்காக சுரக்கப்படும் என்சைம் அப்போ  
 துதான் முதல் தடவையாக கண்டறியப்பட்ட  
 டது.

கருவில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கான அடிப்  
 படைக் கொள்கைகளை வகுத்தவர் ஸ்வான்.  
 கருமுட்டை என்பது ஒரு செல் என்றும் அது  
 பல செல்களாக உருவெடுத்து முழு மனித  
 னாகவோ முழு விலங்காகவோ உருவாகிறது  
 என்பதை தெட்டத்தெளிவாக விளக்கினார்.

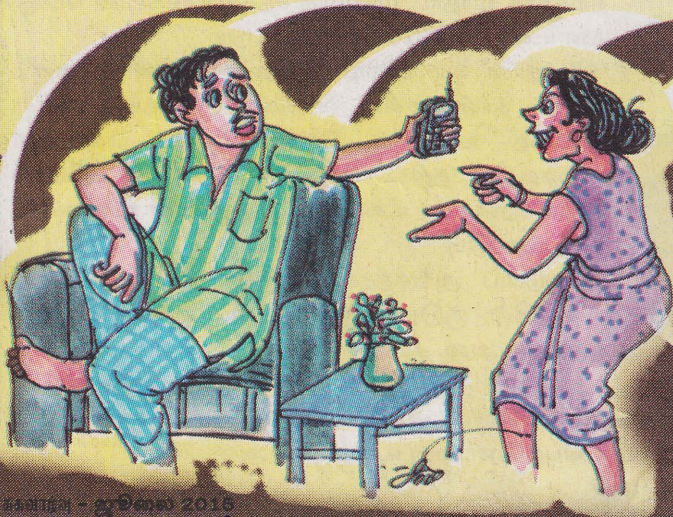
### அங்கீகாரங்கள்

பல்வேறு நாடுகளும் ஸ்வானின் கண்டுபி  
 டிப்புகளுக்கு உரிய அங்கீகாரத்தை வழங்கின.

அவரின் சில கண்டுபிடிப்புகள் காலம் தாம  
 தித்து அங்கீகாரம் பெற்றன. 1879 இல் இங்கி  
 லாந்தின் புகழ்மிக்க ரோயல் சொசைட்டி உறுப்  
 பினராக ஸ்வான் நியமிக்கப்பட்டார். பிரான்ஸ்  
 நாடு தனது 'எக்கடமி ஓஃப் சைன்ஸ்'  
 (ACCADAMY OF SCIENCE) இன் உறுப்பினராக  
 அவரை நியமித்தது. இத்தனை ஆய்வுகளை  
 மேற்கொண்டு பல விஞ்ஞான மருத்துவ  
 ரீதியான கண்டுபிடிப்புகளை கண்டுபிடித்த  
 ஸ்வான் தனது இறுதிக் காலத்தை இறையியல்  
 ஈடுபாட்டுடன் செலவழித்ததாக வரலாற்றுக்  
 குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

இம் மண்ணில் படைக்கப்பட்ட அனைத்து  
 உயிரினங்களுமே உயிரணுக்களால் ஆனவை  
 என்ற அரிய கண்டுபிடிப்பை சுமார் 1 1/2  
 நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே வெளிப்படுத்தி  
 மருத்துவம் மற்றும் விஞ்ஞான உலகிற்கு  
 அரும்பணிபுரிந்த 'தியோடர் ஸ்வான்' 1882  
 இல் தனது 71 ஆவது வயதில் மறைந்தார்.

- இரஞ்சித் ஜெயகர்



“யாருடி இந்  
 நேரத்துல உனக்கு  
 ‘பியூட்டி புல்லு மெசேஜ்’  
 அனுப்பி இருக்குறது?”

“அட மக்குப் புருஷா, அது  
 ‘பியூட்டி புல்’ இல்ல, ‘பேட்டரி  
 புல்...’ நல்லாப் பாரு”



மருத்துவ உரை

# மன உளைச்சல் (STRESS)

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

## என்ன சொல்கிறது?

மன உளைச்சல் தொடர்பான சில தகவல்கள்

## ஈஸ்ட்டை பயன்படுத்தி சீனியிலிருந்து 'மோர்பின்'

வலி நிவாரணியாக பயன்படுத்தப்படும் 'மோர்பின்' மற்றும் அதுபோன்ற மருந்துகளை தயாரிக்கும் முறை ஒன்றை விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட ஈஸ்ட்டில் இருந்து 'மோர்பினை' உருவாக்குவதற்கான அனைத்துவிதமான சிக்கலான படிமுறைகளையும் செய்வதாக "நேச்சர் கெமிக்கல் பையோலஜி" என்னும் சஞ்சிகையில் வெளியான ஆய்வு கூறுகின்றது. ஒப்பியம் போதைப் பொருளில் இருந்து மோர்பின் செய்யும் நடைமுறைக்கு மாற்றாக இதனை பயன்படுத்த முடியும் என்றும் அவர்கள் கூறியுள்ளனர். தற்போது ஒப்பியம் தாவரங்களில் இருந்துதான் மோர்பின் தயாரிக்கப்படுகின்றது.



\* பெற்றோர் உளச்சோர்வு (Depression) காரணமாகக் குடிபோதைக்கு அடிமையாகும் வேளையில் பிள்ளைகளும் மன உளைச்சல் அடைவர்.

\* மதுவுக்கோ போதைப்பொருளுக்கோ அடிமையாகி அதை நிறுத்த முடியாத வேளையில் மன உளைச்சல் அடைவர்.

\* அதிகமான மன அழுத்தம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் தமது வாழ்க்கையை ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டு வரும் வகையில் தற்கொலை எத்தனிப்புக்கள் ஏற்படுவதும் உண்டு. இச்சந்தர்ப்பங்களில் தன்னைப்பற்றியும் தமது குடும்பத்தினர் பற்றியும் பலவாறாக சிந்திப்பார். இதன் காரணமாக விபரிக்க முடியாத ஒரு மன அழுத்தம் ஏற்படக் கூடும்.

\* வேலைக்குச் சென்ற பிள்ளைகள் அல்லது கணவன் உரிய நேரத்திற்கு வீடு திரும்பாவிடின் குடும்பத்தினர் மன உளைச்சல் அடைவர்.

\* தேசிய அடையாள அட்டை பொலிஸில் ஆட்கள் பதிவு செய்த பத்திரத்தை இழக்க நேரிடின் மன உளைச்சல் அடைய நேரிடும்.

\* காவல் நிலையங்களில் தடுத்து வைத்திருக்கும் வேளையில் தெரிந்த ஒருவரோ உறவினரோ தமக்காக வாதாட முடியாத சந்தர்ப்பங்களின் போது மன உளைச்சல் மேலோங்க கூடும்.

\* தான் ஓர் பாரிய குற்றவாளி என உணரும் போதும், தான் ஓர் சில தினங்களில் இறக்கவுள்ளேன் என்பதை உணரும் வேளையிலும், தான் ஓர் ஏழைக்குடும்பத்தில் பிறந்தேன் அத்துடன் பசியால் வாடுகிறேன் என உணரும் போதும் மன உளைச்சல் ஏற்படக் கூடும்.

\* குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவர் தீவிர நோயுற்ற வேளையில் குடும்ப அங்கத்தவர் யாவருமே மன உளைச்சல் அடைவர்.

\* வயதுற்ற வேளையில் குடும்ப அங்கத்தவரோ, பிள்ளைகளோ எதுவித உதவியும் செய்யாத வேளையில் பெற்றோர் மன உளைச்சல் அடைவர்.

\* அங்கவீனமுற்றோ, படுகாயமடைந்தோ வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெறும் வேளையில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பாரா முகமா நடந்துகொள்வார்களாயின் நோயாளி தாங்கொணா மன உளைச்சல் அடைவர்.

பிறந்த மண்ணில் இருந்து வேரோடு அகற்றப்பட்டுள்ளேன் (uprootment from native soil) சொந்த வீடு வாசலைப் போய்ப் பார்க்க போக்குவரத்துக்கள் இல்லை, போய் வருவதற்கு அனுமதியளிக்கிறார்கள் இல்லை, தான் போற்றிப்புகழ்ந்த வணக்கஸ்த் தலங்களுக்குப் போக முடியவில்லையே என உணரும் வேளையில் மன உளைச்சல் மேலோங்குவதை காணுகின்றோம். எனவே மன உளைச்சல் எமது வாழ்க்கையை கட்டுப்படுத்தா நிலைமையை நாம் ஏற்படுத்தல் வேண்டும். மன உளைச்சலைக் குறைப்பதற்கும் வெற்றி கொள்வதற்கும் பல வழி முறைகள் உண்டு. "மற்றவர்களுக்கு நாம் உதவி செய்வதன் மூலம் நாம் எமக்கு உதவி செய்பவர்களாவோம்."

**மன உளைச்சலுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடிய சில வழிமுறைகள்**

\* அந்நியோப்ய உறவுகளை வளர்த்தல்

குறிப்பாகக் குடும்பத்தினர் யாவரும் ஒருவருடன் ஒருவர் மனம் திறந்து பேசுதல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட ஒரு சில நேரத்தை ஒதுக்கி குடும்பத்தினர் யாவரும் ஓய்வு நேரத்தை சந்தோஷமானதாக கழிப்பதற்கு நடவடிக்கையெடுத்தல், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் யாவரும் ஒரே வேளையில் உணவைப்பகிர்ந்துண்ணுதல், குடும்ப அங்கத்தினர் யாவரும் ஒன்று சேர்ந்து இறைவணக்கத்தில் ஈடுபடல்.

\* ஆர்வமாகச் செவிமடுத்தல் (Active Listening)

கலந்துரையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் ஆர்வமாகச் செவிமடுக்கும் ஆற்றல் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்கப்படல் வேண்டும். முகபாவங்களை அவதானிக்கவும். அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கவும் வேண்டும். சொற்களுக்குப் பின்னால் உள்ள கருத்துக்களை விளங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல் வளர்க்கப்படல் (Empathetic understanding) வேண்டும். இரகசியம் பேணுதல் (confidentiality) முழுமையாகக் கடைப்பிடிக்கப்படல் வேண்டும். உதவி செய்யும் மனப்பான்மையுடன் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாய் அமைதல் வேண்டும்.

## கர்ப்பிணிகளில் பெரசிட்டமோல் ஏற்படுத்தும் தாக்கம்

கர்ப்பக்காலத்தில் தாய்மார் அதிகமாக பெரசிட்டமோலை உட்கொண்டால், அது அவர்களுக்கு பிறக்கப்போகும் மகனின் இனப்பெருக்க சக்தியை பாதித்துவிடும் என்று பிரிட்டிஷ் விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர். வலி நிவாரணியாக பலராலும் பயன்படுத்தப்படும் பெரசிட்டமோல் எலிகளில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் குறித்து ஆராயும் விஞ்ஞானிகளே இதனை தெரிவித்துள்ளனர்.

எலிகளில் மனிதக் கருவின் திசுக்களை செலுத்தி, ஒரு கர்ப்பம் போன்று பாவனை செய்துபரிசோதித்தபோது, பெரசிட்டமோல் 7 நாட்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டவற்றுக்கு, அதில் 'டெஸ்டுரோனின்' அளவு மிகவும் குறைவாக இருந்தமை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ஆண்களுக்கான இனப்பெருக்க உறுப்புக்களை உருவாக்குவதில் இந்த ஹோர்மோன் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. கர்ப்பிணிகள் இந்த வலி நிவாரணியை மிகவும் அவசியமாக தேவைப்பட்டால் மட்டுமே மட்டுப்படுத்தப்பட்ட காலத்துக்கு மாத்திரம் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று பிரிட்டனின் சுகாதாரத்துறை கூறுகிறது.

# எலும்புகளை துளையிடும் மார்பகப் புற்றுநோய்

சில

வகையான மார்பகப் புற்றுநோய்களின் போது சுரக்கப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள் எலும்புகளில் துளையை ஏற்படுத்துவதாக விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

இதன் மூலம் இரண்டாவது ரக புற்றுநோய்கள் ஏற்படுமளவுக்கு எலும்புகள் பலவீன மடைந்துவிடுவதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

புற்றுநோய் எலும்புகளில் பரவினால் அதனை குணப்படுத்துவது சிரமம்.

குறித்த இரசாயனப் பொருட்கள் சுரந்து எலும்பில் துளையை ஏற்படுத்தும் நடைமுறையை தடுப்பதற்கான வழிகள் கண்டறியப்பட்டால், புதிய வகையான சிகிச்சை முறைகளுக்கு அது வழிவகுக்கும் என்று புற்றுநோய் தொடர்பான தொண்டு நிறுவனங்கள் தெரிவிக்கின்றன.



உற்ற நண்பர்களை உருவாக்குதல் வேண்டும்.

மனம் திறந்து பேசக்கூடிய சூழலை உருவாக்கக் கூடியவராக இருத்தல், குறிப்பறிந்து செயற்படக்கூடியவராக இருத்தல், அல்லல்படும் போது உதவி செய்யும் மனப்பான்மையுடையவராக இருத்தல், ஆர்வமாகச் செவிமடுப்பவராக இருப்பதுமல்லாமல் இரகசியம் பேணல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

**யோகாசனம்:** ஆழ்ச்சுவாசித்தல் பிராணாயாமம் பத்மாசனம் சாந்தியாசனம் முதலியன.

**தேகப்பியாசம்:** போட்டி மனப்பான்மையற்ற தேகப்பியாசம் வரவேற்கத்தக்கதாகும்

**உதாரணம்:** உற்சாக நடை (Brisk walking); மாணவர்கள் பலதரப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்.

**செல்லப்பிராணி பறவைகள் வளர்த்தல்**

இவைகளை வளர்ப்பதன் மூலம் எமது ஓய்வு நேரம் பிரயோசனமுள்ளதாகவும் மனநிறைவைத் தருவதாகவும் சில சமயங்களில் வருவாய் தருவதாகவும் (ஆடு, மாடு, கோழி, பன்றி, முயல், தேனீ) அழைமய முடியும். ஏனையவைகளாவன நாய், பூனை, மீன், கிளி, மைனா முதலானவையாகும்.

\* சட்ட திட்ட ஆலோசனைகளை வளர்த்தல். இதன் மூலம் உளச் சமச்சீர் பேண வழிகாட்டுதல்.

\* ஆதரவற்ற அநாதைகளுக்கு உதவியளித்தல்.

\* திட்டமிட்ட முறையில் வாசிக்கும் பழக்க வழக்கத்தை முன்னெடுக்க ஊக்குவித்தல்.

\* கலை நிகழ்ச்சிகள்.

இசை நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்கு செய்தல், பங்கு பற்றல், கேட்டல், பார்த்தல் முதலியன.

\* உளச்சுகாதாரம்

விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தல் மக்கள் மத்தியில் சற்சங்கம் கருத்தரங்குகள் கல்வி நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுத்தலும் பங்குபற்றுதலும்.

\* ஓய்வு நேரத்தைச் சரிவரப் பிரயோசனப்படுத்தல் ஓய்வு நேரமாக இருப்பினும் அதைச் செலவிடும் போது சரியான திட்டமிடல் அவசியம். இதன் மூலம் முழுமையாக நாம் பிரயோசனம் அடைவதுமல்லாமல் மன நிறைவையும் பெற முடியும்.

**பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாள்தல் சிறப்புடையதாகும்**

\* கலவரம் அடையாத அமைதி கிடைக்கக்கூடிய ஓர் இடத்தைத் தேர்ந்து எடுக்கவும்.

\* அமைதியாக இருந்து கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்



\* இயல்பாக சுவாசத்தை உள்ளெடுக்கவும் அத்துடன் வெளிவிடவும். அதேவேளை விழிப்புணர்வை சுவாசத்தில் வைக்கவும். உணர்வுபூர்வமாகச் சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது மாற்றவோ வேண்டாம். உள்ளவாறாகச் சுவாசத்தை அவதானிக்கவும் (simply observe)

\* உங்கள் சுவாசத்தை நீங்கள் அவதானிக்கும் போது பெரும்பாலும் தானாகவே சுவாசம் மாற்றமடைவதை அவதானிக்கலாம். அதன் வேகம் லயம் (Rhythm) அல்லது ஆழம் முதலியனவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். அல்லாதுவிடின் சுவாசம் ஒரு கணப்பொழுது நின்று விடுவது போலத்தோன்றலாம். இந்நிலைமையில் நீங்கள் எவ்விதமான காரணமும் இல்லாமல் மாற்றங்கள் எதனையும் செய்வதற்கு முயற்சிக்காது சுவாசத்தை அவதானித்தால் போதுமானது.

கா. வைத்தீஸ்வரன்,  
சுகநலக் கல்வியாளர்

\* இடையிடையே உங்களின் சுவாசத்தில் இருந்து கவனம் விலகிப்போவதைச் சில சமயங்களில் நீங்கள் அவதானிக்க முடியும். வேறு விடயங்களில் தங்களின் கவனம் போகலாம் அல்லாதுவிடின் தங்கள் அறைக்கு வெளியில் இருந்து வரும் சத்தங்களில் கவனம் செல்லலாம். இவ்விதம் நிகழின் தங்களின் சுவாசத்தில் மீண்டும் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.

\* தியானித்துக் கொண்டு இருக்கும்போது தங்களின் கவனம் சில உணர்வுகளிலோ மனவேறுபாடுகளிலோ அல்லது எதிர்பார்ப்புக்களில் திரும்ப நேரிடின் வேறு சிந்தனைகளுக்கு மனம் கொடுப்பது போலக் கவனத்தைச் செலுத்தி மீண்டும் தங்களின் சுவாசத்தில் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.

\* இத்தியானத்தை 15 நிமிடங்கள் வரையில் நடைமுறைப்படுத்தவும். இறுதியாகக் கண்கள் மூடிய நிலையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் இலகுவாக அமர்ந்து ஆறுதலாக இருக்கவும். தியானத்தில் இருந்து படிப்படியாக வெளியேறிய பின்பு கண்களைத்திறக்கவும்.

இத்தியானப்பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு இரு முறைகள் காலையிலும் மாலையிலும் செய்தால் போதுமானதாகும். இதற்கு இடையில் மனக்குழப்பங்கள் இருப்பின் இடையில் சில நிமிடங்கள் இத்தியானத்தைச் செய்யலாம்.

## தலசீமியாவிற்கான மரபணு மாற்று சத்திரசிகிச்சை

தலசீமியா நோயாளர்களைக் குணப்படுத்துவதற்காக இலங்கையில் முன்னெடுக்கப்பட்ட மரபணு மாற்று சத்திரசிகிச்சை வெற்றியளித்துள்ளது. தலசீமியா நோய் குணப்படுத்த முடியாத ஒரு வியாதி என கருதப்படுகின்றது.

ஆயினும், மரபணு மாற்று சத்திரசிகிச்சையின் மூலம் இந்த நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு முடியுமென ஒரு சில வருடங்களுக்கு முன்னர் விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்திருந்தனர். இதற்காக நோயாளர்களின் மரபணு மற்றும் அவர்களின் சகோதரர்களின் மரபணுவுடன் பொருந்துவது அவசியமாகும் எனவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மரபணுக்கள் பொருந்தக்கூடியவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக்கொண்ட மரபணு மூலம் நோயாளருக்கு சத்திரசிகிச்சை மூலம் நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமென தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதன் பிரகாரம் மரபணு பொருந்தக்கூடிய ஐந்து தலசீமியா நோயாளர்களுக்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட சத்திரசிகிச்சைகள் வெற்றியளித்துள்ளதாக விசேட வைத்திய நிபுணர் காலிங்கநாயகக்கார குறிப்பிட்டுள்ளார்.

# மருத்துவ



## கேள்வி + பதில்கள்

— என். கிறேஸ் —



## பல் பிடுங்கியதன் பின்னர் கண் பார்வையில் பிரச்சினை

**கேள்வி:** அண்மைக்காலம் வரை எனது பல் வரிசையில் எந்தப்பிரச்சினையும் ஏற்பட்டிருக்கவில்லை. ஆனால் அண்மையில் வாயின் கீழ்த்தாடையிலுள்ள ஒரு பல்லை பிடுங்க வேண்டி ஏற்பட்டது. இதன் காரணமாக கீழ் வரிசை பற்கள் இடையே தற்போது சிறிய இடைவெளி ஒன்று ஏற்பட்டுள்ளது. இது என்னுடைய உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிய பிரச்சினையை ஏற்படுத்தாதபோதும் என் கண்பார்வையில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி உள்ளது. இவ்விடயமாக ஏதேனும் செய்ய முடியுமா? என்பதை அறிய விரும்புகின்றேன்.

– எம். அறாஷா,  
பேராசிரியை.

**பதில்:** சாதாரணமாக தாடையிலுள்ள பல் ஒன்றை பிடுங்குவதால் முன் வரிசையிலுள்ள பற்களிடையே இடைவெளி ஏற்படுவது என்பது ஏற்க முடியாது. அவ்விதம் இடைவெளி ஏற்படுவதாயின் ஏதேனும் ஒரு சிலவேலை நடைபெறும். அதாவது பற்களின் அமைப்புக்களில் ஏற்படும் சில சில பிரச்சினைகள் காரணமாகவே எப்போதாவது ஒரு சம்பவம் நடைபெற வாய்ப்புண்டு. பல் முரசுகளில் ஏற்படும் நோய் மிகக் கடு

- பல்பிடுங்கினால் கண்பார்வை மாங்குமா?
- உடல் மெலிந்ததால் குளிர் தூங்க முடியவில்லை
- புண்கள் ஆறிய பின் கறுப்புத் தலும்பாதல்
- நீத்திரைக்குப் பின் எழும்பி நடந்தால் குதிக்கால் வலி
- வலது கையில் உட்புறம் முள் குத்துவது போன்ற உணர்வு

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 40 திருமணமாகவில்லை. சற்று உடற்பருமனாக இந்தமையால் உடற்பயிற்சி செய்தேன். தற்போது நான் மெலிவாக உள்ளேன். எனக்குள்ள பிரச்சினை என்னவென்றால் குளிரை என்னால் தற்போது தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. இவ்விதம் காணப்படுவது ஒரு நோயின் குணக்குறியா? என்பதை குறிப்பிடுவீர்களா?

- கே. அருண்,  
நுவரெலியா.

**பதில்:** உங்கள் உடற்பருமனானது உயரத்திற்கேற்ப பருமனை கொண்டுள்ளதா அல்லது உடற்பருமன்

மையாக பாதித்தால் மட்டுமே சிக்கல்கள் உண்டாகும். இதனால் உங்கள் முன் வரிசை பற்களில் இடைவெளி ஏற்பட்டிருந்தால் மற்றும் இவ் இடைவெளி படிப்படியாக அதிகரித்து செல்லக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. தாமதிக்காது பல் சத்திர சிகிச்சை விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து தேவையான சிகிச்சைகளை பெற்றுக்கொள்ளவும்.

**Dr. பராக்கிரம விஜேகோன்**  
வாய் மற்றும் பல் மருத்துவ  
விசேடத்துவ நிபுணர்  
பேராதெனிய பல் வைத்தியசாலை.

\*\*\*

**உடற்பயிற்சி செய்து  
மெலிந்த போதும்  
தற்போது குளிரை  
தாங்க முடியவில்லை**



குறைவடைந்ததன் காரணமாக குளிரை தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் பார்க்கும்போது 'தைரொக்ஸின் ஹோர்மோன்' செயற்பாடுகளின் குறைவு காரணமாகவும் ஏற்படலாம். என்ற சந்தேகம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் நீங்கள் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலையில் பொது நோய்கள் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து இவ்விடயமாக பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது.

**Dr.லால் ஏக்கநாயக்க**  
விளையாட்டு வைத்திய பிரிவின்  
விளையாட்டு வைத்திய அதிகாரி.

\*\*\*

**சிறு கொப்பளங்கள்  
ஏற்பட்டு அவை புண்களாகி  
கருப்புத் தழும்புகளாக  
உள்ளன?**



**கேள்வி:** எனக்கு வயது 28 பெண். இன்னும் திருமணமாகவில்லை. எனது சருமத்தில் சிறு சிறு கொப்பளங்கள் ஏற்பட்டு சொரிச்சல் ஏற்படுகின்றது. இறுதியில் அவை புண்களாக மாறுகின்றன. சில நாட்களில் சிகிச்சை செய்த பின்பே குணமாகின்றன. ஆனால் அதன்பின்பு அவை

கறுப்பு நிற தழும்புகளாக நிரந்தரமாக அமைந்துவிடுகின்றன. இதனால் இவை என் விவாகத்திற்கு தடையாக உள்ளது. கை மற்றும் கால்களில் அதிகமாக காணக் கூடியதாக உள்ளன. வைத்தியர் அவர்களே இதனை எவ்வாறு அகற்றலாம்?

- எஸ்.அபிலாஷினி,  
யாழ்ப்பாணம்.

**பதில்:** இவற்றுக்கு முக்கிய காரணம் கண்ணுக்கு புலப்படாத சிறு சிறு பூச்சிகளாகும். இந்நோய் நிலமையானது அநேகமாக ஒவ்வாமை தன்மை உள்ளவர்களுக்கும் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளான நாய், பூனை போன்றவையாலும் ஏற்படலாம். அவற்றின் உடலில் உள்ள பூச்சிகள் கடித்தலும் இதற்கு காரணமாகும் பூச்சுக்கள் கடித்த இடங்களில் மட்டுமல்ல அவ் இடத்தை சுற்றியுள்ள இடங்களும் அரிப்புக்கு உட்படும். இதற்கு சிகிச்சை பெறவேண்டும். அதேநேரம் பூச்சிகள் உடலில் கடிக்காத வகையில்

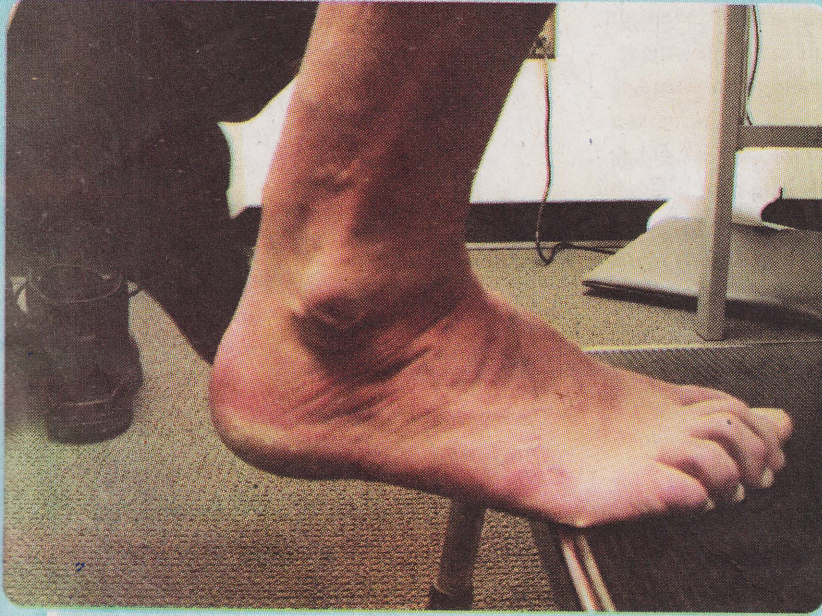
கை மற்றும் கால்களை (இரவு மற்றும் பகல் காலங்களில்) மறைக்க கூடிய வகையிலான நீண்ட ஆடைகளை அணிவது மிகச்சிறந்தது. செல்லப் பிராணிகளின் உடலில் உள்ள பூச்சிகளை நீக்க மருந்து வகைகளை பயன்படுத்துவதோடு நுளம்புகள் பெருகாமல் இருக்க வழிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். அது மட்டுமன்றி உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள

பிரச்சினைக்கு தீர்வை பொருத்தமான சருமநோய் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரை நாடி சிகிச்சை பெறவும்.

**Dr.ஜனுகா கலஹிடியாவ**  
சருமநோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்

\*\*\*

## நீத்திரைக்குப்பின் எழும்பி நடக்கும்போது குதிக்கால் அதிகமாக வலிக்கின்றது.



**கேள்வி:** எனது வயது 58. இரத்த அழுத்த நோயை தவிர எந்த நோயும் இல்லை. ஆனால் 6 மாதங்களுக்கு முன்பு உட்கார்ந்து மற்றும் நித்திரை கொண்டு எழும்பி நடக்கும்போது குதிக்கால் எலும்பு அதிகமாக வலிக்கின்றது. ஆனால் சில அடிகள் எடுத்து வைத்த பின்பு வலி படிப்படியாக குறைந்து செல்கின்றது. இப்பிரச்சினை தொடர்ந்து காணப்படுவதால் அதிகமாக பயணம் செய்வதையும் குறைத்துள்ளேன். இவ்விதமான நிலை பாரதூரமான நோயின் குணங்குறியா? அப்படி இல்லாவிட்டால் இதனின்றி எவ்விதம் மீளலாம்? இதிலிருந்து மீள உடற்பயிற்சி செய்தால் நல்லதா?

— எம்.சோமகாந்தன்,  
காரைநகர்.

**பதில்:** கிடைக்கப்பெற்ற தகவல்களின் அடிப்படையில் பார்க்கும் போது உங்களுக்கு Plantar Fasciitis எனும் நோய் நிலமைகள் காணப்படுகின்றதென ஊகிக்கலாம்.

கலாம். இங்கு சருமத்தின் உள்ளே உள்ள மென்மையான தசை நார்களின் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. இது பாரதூரமான நோய் நிலை அல்ல. ஆனால் இதனால் ஏற்படும்

வேதனை காரணமாக அன்றாடச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுகின்றன. இதற்கு வீட்டில் சுடுதண்ணீர் பாத்திரமொன்றில் இரு பாதங்களையும் அடிக்கடி வைத்துக் கொண்டு இருப்பதன் மூலம் வேதனையை சற்று குறைக்க கூடியதாக இருக்கும். ஆனால் இதனை விட இலத்திரனியல் சிகிச்சை உடற்பயிற்சி அயன் சிகிச்சை தொடர்பான முறைகள் உட்பட பல வகைப்பட்ட சிகிச்சைகள் மூலம்

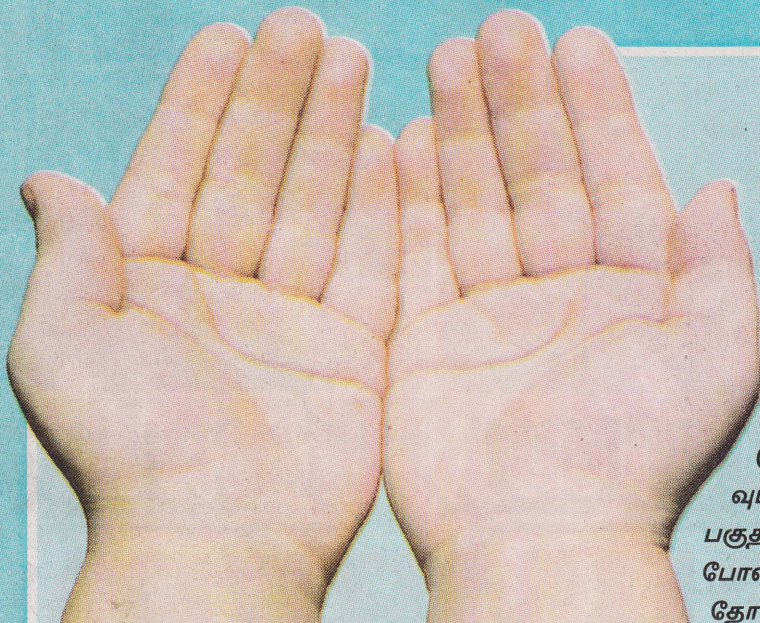
குணத்தை பெற முடியும். இதற்கு மேலாக உடற்பருமனை குறைத்துக்கொள்வது மட்டுமன்றி மென்மையான பாதணி வகைகளை பயன்படுத்துதல் மற்றும் பாதணிகளின் உள்ளே (Inner Sole) மென்மையான உட்பொருளை பயன்படுத்துவதன் மூலமும் இந்நிலைமையை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரலாம்.

**Dr. பிரசாத் இந்திக்க ராஜதேவ**  
அயன் சிகிச்சை  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

\*\*\*

## வலது கையின் உட்புறம் முள் குத்துவது போல் உள்ளது

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனது வலது கையில் அதிக வேதனை ஏற்படுகின்றது. சில நேரங்களில் கையை அசைக்க முடியாமலும் இருக்கும் நான்



\*\*\*

## சொறி போன்று உடல் அரிப்பு

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனது வயது (65) எனக்கு ஒருவருடத்திற்கு மேல் சொறி போன்ற ஒரு உடல் அரிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. கொப்பளம் எதுவும் இல்லை ஆனால் கால் பகுதியில் நீர்வடிதல், சிவத்தல் போன்று உள்ளது. இதனால் தோல் வைத்திய நிபுணரிடம் சிகிச்சைப் பெற்றேன் அவரின் ஆலோசனைப் படி ஒரு வருடமாக 'வெஸ்லின் கிரீம்' பூசி வருகின்றேன் இருந்தும் எவ்வித பலனும் கிடைக்கவில்லை. இதற்கு காரணம் என்ன? எவ்வாறான சிகிச்சைகளை பெறலாம் என்பதனை அறியத்தருவீர்களா?

— சதீஸ்,  
பொல்கொல்ல.

தொடர்ந்து எழுதிக்கொண்டிருப்பதால் எனக்கு இது பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. கையினுள்ளே முள் குத்துவது போல் சில நேரங்களில் உணர்வு ஏற்படுகின்றது. இதற்கான காரணம் என்ன?

— கே.என்.திலகன்,  
மட்டக்களப்பு.

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிட்ட கேள்வியில் அதிக விபரங்கள் காணப்படவில்லை. ஆனால் உங்கள் வலது கையில் ஏற்பட்ட வேதனையின் தன்மைக்கமைய அநேகமாக நரம்புகளில் ஏற்பட்ட இறுக்கம் காரணமாக ஏற்படலாம் என நினைக்கின்றேன்.

ஆனாலும் கையில் ஏற்பட்ட வேதனை தொடர்பாக பல காரணங்களை குறிப்பிடலாம். சில வேளைகளில் நீரிழிவு காரணமாகவும் இத்தகைய வேதனை ஏற்படலாம். அது மட்டுமன்றி தோட்பட்டையிலும் வேதனை ஏற்படும். சில வேளைகளில் இத்தகைய வேதனை கைநெடுக ஏற்படும். வேதனை என்றால் அது அநேகமாக இதய நோயுடன் சம்பந்தப்பட்டதாகவும் இருக்கலாம். ஆதலால் நீங்கள் நரம்பியல் மற்றும் பொது நோயியல் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணரை நாடி ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. திலக் ஜயலத்  
பொது நோய்த்தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

**பதில்:** நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளியாயின் இவ்வாறான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். நீரிழிவு இல்லையாயின் நீங்கள் சிறுநீர் பரிசோதனை (UFR) மேற்கொள்வதன் மூலம் பிரச்சினையை அறிந்துக் கொள்ள முடியும். ஏனெனில் இவ்வாறானவை சிறுநீரக நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதால் அதிக கவனம் தேவை. நீங்கள் தோல் நோய் வைத்தியரிடம் ஏற்கனவே சிகிச்சை பெற்றுள்ளேன் என்று குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். எனவே மறுபடியும் தகுந்த தோல் நோய் வைத்திய நிபுணரிடம் சென்று அவரின் அறிவுரைக்கமைய சிகிச்சைப் பெறுவது சிறந்தது.

Dr. ச.முருகானந்தன்  
விசேடத்துவ  
மருத்துவ நிபுணர்

# வெள்ளரிக்காய்

## (CUCUMBER)

**மூலிகையின் பெயர்:** வெள்ளரி

**தாவரப்பெயர்:** CUCUMIS SATIVS

**தாவரக் குடும்பம்:** CUCURBITACEAE

**வெள்ளரி வகைகள்:** CITRULLUS LANATUS VAR LANATUS, CUCUMIS MELO, CUCURBITA MAXIMA.

**பயன்தரும் பாகங்கள்:** இலை, பிஞ்சு, காய், பழம் மற்றும் வேர்.

**வளரியல்பு:** வெள்ளரி படரும் கொடி வகையைச் சேர்ந்த ஒரு நல்ல மூலிகை. இலைகள் அகலமாகவும் அடி பாகத்தில் பூ விட்டு பிஞ்சுகள் உற்பத்தியாகும். கொடிகள் படர்வதற்கு பக்க வாட்டில் சுருள் கம்பி போன்ற வேர்கள் இருக்கும் அதன் உதவியால் நிலத்திலோ, மேல் நோக்கியோ பிடித்துப் படரும். வெள்ளரியை சம வெளியிலும் குளங்களிலும், கூடாரங்களிலும் வளர்க்கலாம். வெள்ளரி விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

**மருத்துவப் பயன்கள்:**

\* வெள்ளரியில் உள்ள நீர்சத்து நாவரட்சியைப் போக்குவதுடன் பசியைத் தூண்டும்.

\* உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் வெள்ளரியில் தாதுப் பொருட்களான சோடியம், கல்சியம், மக்னீசியம், இரும்பு, பொஸ்பரஸ், கந்தகம், சிலிகன், மற்றும் குளோரின் காணப்படுகின்றது.

\* இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களை உற்பத்திச் செய்யும் பொட்டாசியம் அதிகம் காணப்படுகின்றது.

\* ஈரல், கல்லீரல் சூட்டையும் தணிக்கும் குணமுடையது.



\* புகை பிடிப்போரின் குடலை நிகோடின் நஞ்சு சீரழிக்கின்றது அதையும் போக்க வல்லது.

\* மூளைச் சூட்டைத் தணித்து குளிர்ச்சி யூட்டி புத்துணர்ச்சி தரும்.

\* இரைப்பையில் ஏற்படும் புண்ணைக் குணப்படுத்தும்.

\* சிறுநீர்ப் பிரிவைத் தூண்டச் செய்யும், மலச்சிக்கலையும் குணப்படுத்தக் கூடியது.

\* இக்காய் பித்தநீர், சிறுநீரகம் ஆகியன சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துக் நோய்களையும் குணமாக்குவதில் தலைசிறந்து விளங்குகிறது.

\* அண்மைக்கால ஆராய்ச்சி முடிவுகளில் வெள்ளரிக்காய் கீல்வாதம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களையும் குணமாக்குவதில் வல்லமைமிக்க உணவாகத் திகழ்வதையும் நிரூபித்துள்ளது.

\* வெள்ளரியைச் சமைத்துச்சாப்பிடும போது பொட்டாசியம், பொஸ்பரஸ் ஆகிய உப்புகள் அழிந்து விடுகின்றன எனவே, வெள்ளரிக்காயை பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது நன்மையாகும்.

\* வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்கள் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை வெள்ளரிச் சாறு அருந்தினால் குணமடையும்.

\* வறண்ட தோல், வறண்ட சருமம் உள்ளவர்கள், தினமும் வெள்ளரிக்காய்ச் சாறு அருந்தினால் வறட்சித் தன்மையைப் போக்கலாம்.

\* நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்கும் ஆற்றலையும் அதிகரிக்கச்செய்யும்.

\* இக்காயில் உள்ள சுண்ணாம்புச் சத்து இரத்தக் குழாய்களைத் தளர்த்தி உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க வல்லது.

\* மலச்சிக்கலுக்காகச் சிலர் ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிடுவார்கள். அதற்குப்பதிலாகத் தினசரி இரண்டு வெள்ளரிக்காய்களைச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கலின்றி எப்போதும் குடல் சுத்தமாய் இருக்கும்.

\* நீரிழிவு நோயாளிகள் எடையைக் குறைக்க விதையுடன் சேர்த்தே வெள்ளரிக்காய் சாற்றை அருந்துவது சிறந்தது.

\* முடிவளர்ச்சிக்கு வெள்ளரிச் சாற்றுடன் இரு தேக்கரண்டி கரட் சாறு, இரு தேக்கரண்டி பசலைக் கீரைச்சாறு போன்ற வற்றையும் சேர்த்து அருந்தினால் முடி நன்கு வளரும்.

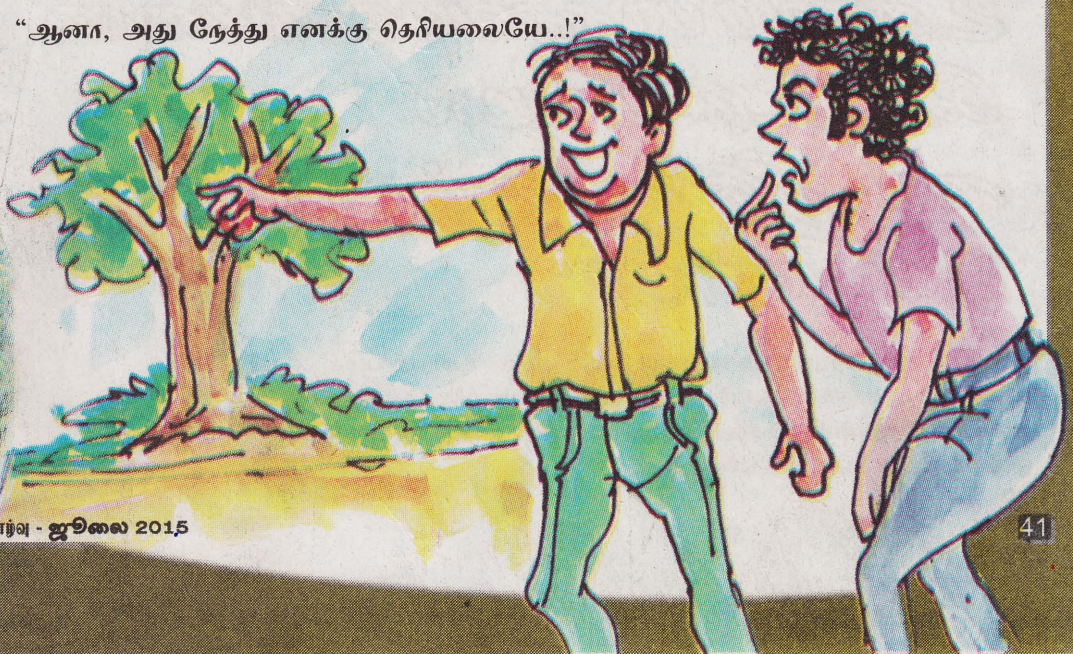
- முலிகா

“ஏன் சேர், நேற்று உங்கட காருக்கு எப்படி அக்சிடென்ட் ஆச்சு..?”

“அதோ, அங்கே ஒரு மரம் தெரியுதா..?”

“ஆமா, தெரியுது...”

“ஆனா, அது நேத்து எனக்கு தெரியலையே..!”





**Dr. நாமல் விஜேசிங்க**  
இருதய நோய் விசேடத்துவ  
வைத்திய நிபுணர்.



## கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாயின் இருதயநோய் அபாயமும் அதிகமாகும்

உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை  
கேக் கட்டுப்பாட்டில்  
வைத்திருக்க வேண்டியது  
அவசியமாகும்

கொலஸ்ட்ரோல் தொடர்பான இன்றைய உரையாடலை ஒரு பெண் மணியின் ஆதங்கத்துடன் ஆரம்பிக்கலாம் எனக்கருதுகிறேன். அண்மையில் என்னைச் சந்திக்க வந்த நடுத்தர வயது பெண்மணி ஒருவர் பின்வருமாறு தெரிவித்தார்.



"பாருங்கள் டொக்டர், தலைவலிக்கின்றது என்று மருந்தெடுக்கப்போனால் இரத்தப் பரிசோதனை செய்யச்சொன்னார்கள். அதனை பார்த்தபின் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகம் என்கிறார்கள். கொலஸ்ட்ரோல் 250 இருக்கிறதாம் பயமாக இருக்கிறது டொக்டர்"

இந்தப் பெண்மணியின் பயத்தை என்னால் புரிந்துக்கொள்ள முடியும். முன்பெல்லாம் கொலஸ்ட்ரோல் என்பது பணக்கார வர்க்கத்தினருக்கு ஏற்படும் நோய் என்று தான் கருதப்பட்டது. ஆனால் இன்று சகல மட்டத்து வயதினரும் கூட கொலஸ்ட்ரோல் பரிசோதனை செய்யவேண்டிய நிலையில் உள்ளனர். இந்த நிலைமைக்கு முதற்காரணம் சாப்பாட்டு பழக்கவழக்கங்கள் மாறி விட்டது தான். எதற்கும் எங்கும் அவசரம். சாப்பாட்டைக்கூட அவதிப்பட்டே சாப்பிடுகிறார்கள்.

**சாப்பாட்டுச் சரிவதயில்  
'ஹொட் டொக்சிஸ் (Hot Dogs)  
ஹொட் டொக்சிஸ், கொக்டூரொட், இடியாய்  
கொக்டூ, ஸ்சீஸ் டீஸ், சீஸ்  
கொக்டூ, டீஷா, பரிசீர் கிங்,  
கே.எப்.கிள்கள்' இடியாய் கொக்டூ  
நீண்டிரு உணவுப் பட்டியல்  
இன்னமும் நீண்டி கொக்டூ  
ஹொக்டூ.**

இவற்றில் நிறைந்திருக்கும் எண்ணெய்ச்சத்து நம் உடலுக்குள் புகுந்து கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிக்கின்றது. இந்த கொலஸ்ட்ரோல் ஒரு விதத்தில் உடற்சக்தியாகும். நாம் உடல் உழைப்பு இல்லாததால் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருந்து இந்த சக்தியை உடலில் பெருமளவு சேமிக்கின்றோம். அதனால் தான் உடற்பயிற்சிகள் செய்யவேண்டியது கட்டாயத் தேவையாகிவிடுகின்றது. கொலஸ்ட்ரோல் என்பது மனிதனின் உடலில் சகல

கலங்களிலும் இரண்டறக்கலந்து செயற்படுகின்ற மனிதனுக்கு அத்தியாவசியமான அங்கமாக உள்ளது. உடற்கலங்கள், எலும்புக்கூடு, தசை நார்கள், ஹோர்மோன்கள், மூளையின் செயற்பாடு, ஞாபக சக்தி, நரம்பு நாளங்களின் தொழிற்பாடுகள், சமிபாட்டுச் செயற்பாடு, இனப்பெருக்க செயற்பாடுகளுடன் தொடர்புடைய ஹோமோன்களின் தொழிற்பாடுகள், சூரிய ஒளிக்கதிர்களுடன் இணைந்து உடலில் விட்டமின் "D"யின் உருவாக்கம் போன்று எல்லா செயற்பாடுகளுக்கும் கொலஸ்ட்ரோலின் பங்களிப்பு அத்தியாவசியமாகும்.

கொலஸ்ட்ரோல் என்பது நீரில் கரையாததும், எண்ணெயில் கரையக்கூடியதும் கொழுப்பு அல்லது மெழுகு போன்றது என்று விபரிக்கத்தக்க ஒரு பதார்த்தமாகும். உயிரியல் விஞ்ஞான ரீதியில் பார்க்கும்போது 'எண்ணெய், கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரோல், டிரைகிளிசரயிட்' என்பனவெல்லாம் பொதுவாக 'லிபிட்ஸ்' (Lipids) என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

எமது உடலுக்கு தேவையான கொலஸ்ட்ரோலில் அதிகமான பகுதியை எமது சரீரே உற்பத்தி செய்கின்றது. எமது ஈரலில் காணப்படும் கொலஸ்ட்ரோல் மாத்திரம் 75 - 80% ஆக உள்ளது. என்றபோதும் இக்கொலஸ்ட்ரோல் எந்த அளவிற்கு நம் உடலியக்கத்துக்கு அத்தியாவசியமாக உள்ளதோ அந்த அளவுக்கு அது தேவையற்ற விதத்தில் அதிகரிப்பதனால் கெடுதியான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. அதன் காரணமாகவே இவ்விதம் தேவைக்கதிகமான கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதனால் இருதய அடைப்பு, மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இன்று உலகின் அதிகமானவர்கள் மரணிப்பதற்கும் காரணமாகி விடுகின்றது.

எனவே அதிக கொலஸ்ட்ரோல் இரத்தத்தில் இருப்பதால் நேரடியாக இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கும், மாரடைப்பு உண்டாவதற்கும், இதயதுடிப்பில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தி உடலெங்கும் இரத்தம் உரிய விதத்தில் கொண்டு செல்லப்படுவதற்கும் தடையாக அமைந்து விடுகின்றது. இத்தகைய குழப்பமான நிலைமையானது இதயத்தின் சீரான இயக்கத்தை பாதித்து இரத்தம் வாயிலாக ஓட்சிசன் மற்றும் போஷணைத் திரவியங்கள் உடலெங்கும் செல்வதனைத் தடுத்து இதயத்துடிப்பை நிறுத்தி விடுகின்றது. எமது சரீரத்திற்கு அவசியமான



கொலஸ்ட்ரோல் அளவைவிட மிக அதிகமான கொலஸ்ட்ரோல் இரத்தத்தில் இருப்பதால் அவை இதயச்சுவர்களிலும் நரம்பு நாடிகளிலும் படிந்து இரத்தம் பயணிப்பதில் இடையூறு ஏற்படுகின்றது.

அதன் அடிப்படையில் கொலஸ்ட்ரோல் இரண்டு வகையாக பிரிக்கப்படுகின்றது. அவை உகந்த கொலஸ்ட்ரோல் (HDL) உகந்த தல்லாத கொலஸ்ட்ரோல் (LDL) HDL ஆனது நமது உடல் எங்கும் சென்று LDL நம்மைப் பாதிக்காத விதத்தில் குறைத்து நிர்வாகம் செய்கிறது. ஆதலால் HDL உடலுக்கு நன்மையை செய்கின்றது எனலாம்.

துரதிஷ்டகரமான விடயம் என்னவென்றால் கொலஸ்ட்ரோல் உடலில் அதிகரிக்கும்போது ஏதும் நோய்க்குணங்குறிகள் தென்படாமையாகும். அதன் காரணமாகவே இது ஆபத்தான நோயாக கருதப்படுகின்றது. அண்மைக்காலமாக இளம் வயதினர் பலரும் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்தமை காரணமாக இருதய அடைப்பு ஏற்பட்டு உயிரிழந்துள்ளமை தெரியவந்துள்ளது. இதனை மனதிற்கொண்டு ஆண்களாயின் 35 வயதடைந்ததும், பெண்களானால் 45 வயதடைந்ததும் வருடத்திற்கு ஒரு தடவையாவது கொலஸ்ட்ரோல் பரிசோதனையை செய்து கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும்.

இந்த வைத்திய பரிசோதனையை மருத்துவ விஞ்ஞானம் 'லிபிட் புரோபைல்' (Lipid Profile) என்று அழைக்கின்றது. இந்த பரிசோதனையை செய்து கொள்வதற்கு 12 - 14 மணிநேரங்கள் உணவுண்ணாமல் இருக்கவேண்டும். சிறிது நீர் அருந்தலாம். இரவு ஒன்பது மணிக்கு உணவருந்தினால் காலையில் தேநீர் அருந்தாமல் ஒன்பது மணியளவில் இப்பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம். மற்றும் தமது குடும்பத்தில் இதற்கு முன்னர் யாராவது இளவயதில் மாரடைப்பால் இறந்து போயிருப்பார்களாயின் அத்தகைய குடும்பத்தை சேர்ந்தவர்கள் மேலும் கவனமெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்தகையவர்கள் குடும்பத்தில் இருந்திருப்பின் அல்லது அதிக உடற்பருமனை கொண்ட பிள்ளைகள் வீட்டில் இருப்பின் அத்தகையவர்கள், 8 - 10 வயது முதல் கொலஸ்ட்ரோல் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்படவேண்டும்.

கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அறிந்து கொள்ள பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் போது

அதன் அளவு 200 - 239 Mg / dl அளவு இருக்குமாயின் அதுவே உகந்த அளவாக மருத்துவ உலகம் கணிப்பிடுகின்றது. அதனடிப்படையில் இந்த அளவைதாண்டினால் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகம் என மருத்துவரீர்மானிப்பார். அதன் அடிப்படையில் மருத்துவர் வழங்கும் மருந்து வகைகளை ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ந்து நிறுத்தாமல் குடித்துவர வேண்டும்.

### உடலில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதற்கான காரணிகள்

புரதம், சீனி, நிலைத்து நிற்கக்கூடிய கொழுப்பு (Sustainable Fat), இடைமாறு கொழுப்பு (Trans Fat), அமிலம், சீஸ், பட்டர், முட்டை மஞ்சள்கரு, இறைச்சி வகைகள் அதிகமாக உணவாக உட்கொள்ளல், மேலும் உடல் உழைப்பில் ஈடுபடாமை, தேகப்பயிற்சி செய்யாமை, அளவுக்கு அதிகமாக உடற்பருமன் அதிகரித்தல், அடிக்கடி மன அழுத்தம், மன உளைச்சலுக்கு உட்படுகின்றமை, போதுமான அளவு நித்திரை கொள்ளாமை, அயடின் மற்றும் விட்டமின் D, B போன்றன போதுமான அளவுக்கு உடல் பெற்றுக்கொள்ளாமை போன்றன கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்க காரணமாக இருக்கின்றன.

பரம்பரை அலகு காரணமாக மரபணுவாயிலாகவும் ஒருவர் கொலஸ்ட்ரோலை அதிகமாக பெறுகிறார். இத்தகையவர்களால் உணவுக்கட்டுப்பாடு உடற்பயிற்சி என்பனவற்றின் மூலம் கொலஸ்ட்ரோலை கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஆதலால் இவர்கள் மருந்தின் வாயிலாகவே இதில் இருந்து விடுபட முடியும். ஆண், பெண் பாகுபாடின்றி சகலருக்கும் வயது அதிகரித்தலுடன் கொலஸ்ட்ரோலும் அதிகரிக்கின்றது என்பது பொதுவான விடயமாகும். மற்றும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்றபின் உடலில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

தற்போது உங்கள் உடலில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்துள்ளது என தெரியவந்தால் அதற்கான மருத்துவ சிகிச்சையை பெற்று தொடர்ச்சியாக மருந்து குடித்து வரவேண்டியதுடன், கொழுப்பு கலந்த ஆகார வகைகளைத் தவிர்த்தல் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் போன்றவற்றை பழக்கவழக்கமாகக் கொள்வதன் மூலம் இருதய நோய்களில் இருந்து உங்களை பாதுகாத்து கொள்ளலாம்.

எஸ். ஷர்மினி

ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டால் அந்நோயாளியின் உடல் வெப்ப நிலையை ஒரு சில பாகை குறைப்பதால் மூளைச்சேதமும், மரணம் விளைவிக்கும் ஆபத்தும், பெருமளவு குறைவதாக இரு பெரும் ஆய்வுகள் மூலமாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட புதிய கண்டுபிடிப்புகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன. ஐரோப்பா கண்டத்தில் உள்ள ஐந்து நாடுகளிலும் அவுஸ்ரேலியா கண்டத்தில் உள்ள ஒரு நாட்டிலும் இந்த ஆய்வுகள் பலமுறை நடத்தப்பட்டு இதனை கண்டு பிடித்துள்ளனர். உடல் உஷ்ணத்தை சிறிது குறைப்பதால் நோயாளிகளின் நரம்பு மண்டல இயக்கமும் அறிவாற்றலும் விரைவாக சீரடைவதை இந்த ஆய்வுகளின் போது கண்டறிந்துள்ளனர். 'பெத் ஏப்ராம்சன்' என்ற இதய நிபுணரும் இதனை பரிந்துரைப்பதாக அத்தகவல்கள் மேலும் தெரிவிக்கின்றன. இத்தகவல்கள் அனைத்தும் கனடாவின் 'டொரண்டோ ஸ்டார்' செய்தித்தாளில் வெளிவந்த ஓர் அறிக்கையில் தெளிவாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இது குறித்து மேலும் தெரிவிக்கையில், மாரடைப்பு ஏற்பட்டு கோமா நிலையில் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்ட

நோயாளர்களின் உடல் உஷ்ணம் 12 முதல் 24 மணி நேரத்திற்குள் 33 பாகை செல்சியஸாக குறைக்கப்பட்டது. குளிர் காற்றும், ஐஸ்பெக்குகளும் இதற்காக பயன்படுத்தப்பட்டன.

'பேத் ஏப்ராம்சனின்' கருத்துப்படி அதிக செலவில்லாத இந்த எளிய சிகிச்சை முறை மூளையின் ஓட்சிசன் தேவையை குறைத்து அதன் செல்களை கொல்லும் இரசாயன மாற்றங்களை கட்டுப்படுத்துகிறது என்ற அவரின் கருத்தையே டொரொண்டோ ஸ்டார் வெளியிட்டுள்ளது.

உடலுக்கு குளிர்ச்சியூட்டும் இந்த உத்தி அருமையாக பயன் தருவதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளமையால் வைத்தியசாலைக்கு அழைத்து வரப்படும் மாரடைப்பு நோயாளிகள் அனைவருக்கும் தவறாமல் இந்த சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென கனடா, பிரித்தானியா, அவுஸ்ரேலியா மற்றும் ஐரோப்பாவின் ஏனைய நாடுகளில் உள்ள வைத்தியர்களும் பரிந்துரை செய்கிறார்கள் என 'டொரொண்டோ ஸ்டார்' செய்தி வெளியிட்டுள்ளது.

- இரஞ்சித்

ஆய்வுகளும்  
அருமையான  
முடிவுகளும்

# மாரடைப்பு நோயாளிகள்

# ச

ர்வ சாதாரணமாக அடி முதுகு வலி என்பது மனிதனின் ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளில் ஒன்றாக இருக்கின்றது. பல மணி நேரம் ஓரிடத்தில் தொடர்ந்து அமர்ந்து பணி புரிவதால் அடி முதுகு வலி ஏற்படும் என்பது மட்டுமே நாமறிந்த விடயம். ஆனால் உள நோய் அதாவது மனப்பிரச்சினைகளும் இதற்கு மற்றொரு காரணம் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடலியல் ரீதியாக ஏற்படும் முதுகு வலியை மருந்தால் குணப்படுத்த முடியும். ஆனால் உளவியல் பிரச்சினை காரணமாக மன வேதனையில் உண்டான முதுகுவலி என உறுதியானால் 'ஹிப்னோதிரபியால்' நிச்சயம் குணப்படுத்தலாம் என கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

## அடி முதுகு வலிக்கு மனப்பிரச்சினையும் ஒரு காரணம்



பொதுவாக இந்த நோயால் அவதிப்படும் பலரிடம் நரம்புத்தளர்ச்சியும் காணப்படுகிறது. இவர்களுடைய குழந்தைப்பருவத்தை ஆராய்ந்தால் பெற்றோரிடமோ சுற்றத்தாரிடமோ பாடசாலையில் ஆசிரியர்களிடமோ பல்வேறு காரணங்களால் இவர்கள் கொண்டிருந்த வெறுப்பும் கோப உணர்ச்சிகளும் ஆழ் மனதில் வெகு காலமாக அடைபட்டிருப்பது தெரிய வரும். அத்தோடு நிறையவே நிறைவேறாதுபோன இளமைக்கால ஆசைகள், கவலைகள், பகைமை உணர்வுகள் போன்றவையும் தீவிரமாக காணப்படும். இவர்களிடம் இரு மனப்போக்கு (Ambivalence) நிச்சயமாக இருக்கும். அதாவது தாம் பிறரை சார்ந்திருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும் அதேநேரம் அதன் காரணமாக ஏற்படும் வெறுப்பும் இணைந்தே காணப்படும்.

இதற்கு பின்வரும் விடயத்தை ஒரு சிறந்த உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். "முகுந்தனிடம் ஓர் விசித்திர குணமிருந்தது. சிறு வயது முதலே தான் ஆசைப்படுவதை அடையாவிட்டால் நித்திரை வராது, பரிட்சைகளில் முதல் தர மாணவனாக பலமுறை வந்தாலும் ஓரிரு முறை சற்று பின்னடைவு ஏற்பட்டாலும் மனந்தளர்ந்து போவான், தான் எதற்கும் லாயக்கற்றவன் என்ற மனப்பான்மை அவனுக்கு ஏற்படும். இப்படிப்பட்ட குணாதிசயங்களைக் கொண்ட முகுந்தன் கல்லூரியில் கற்கும் போது யாழினியிடம் மனதை பறிகொடுத்தான். ஆனால்



யாழினியோ பார்த்தீபனை நேசித்து அவனை மணம்முடித்தான். அவர்களின் திருமணம் முகுந்தனுக்கு பெரும் ஏமாற்றத்தைத்தந்தது. ஆனால் பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தலின் பேரில் முகுந்தன் கல்யாணியை திருமணம் முடித்தான். உண்மையில் அழகிலும் குணத்திலும் வேறு சிறப்புக்களிலும் யாழினியை விட கல்யாணி எவ்வளவோ மேல். அப்படி இருந்தும் முகுந்தனுக்கு கல்யாணி மேல் நாட்டமில்லை. தான் பார்த்த வேலையிலும் வெறுப்புத்தட்ட ஆரம்பித்தது. உடல்



நிலை சரியில்லை  
என பல மணி நேரம்  
படுக்கையில் கழிப்பான்.

அவன் சிந்தனை தெளி  
வின்றி இருக்கும். பொது  
வாக கல்யாணியிடம் அன்

றாடம் அன்பாக பேசினாலும் தாம்பத்திய  
உறவில் நல்லதோர் கணவனாக விளங்க  
முடியவில்லை. தான் ஓர் இயலாதவன் என்ற  
நினைப்பு அவன் மனதில் வேரூன்றிவிட்  
டது. தன்னுடைய முதுகு வலி தான் இதற்கு  
காரணம் என உறுதியாக நம்பினான்.

முகுந்தனின் நிலையை பார்க்கும் பொழுது  
அவன் முதுகுவலிக்கு உடல் நிலை அல்ல.  
உள நிலையே காரணம் என்பது புரிந்தது.  
வாழ்க்கையில் ஏற்படும் வெற்றி தோல்வி  
களை எப்படி சமமாக எடுத்துக் கொள்ள  
வேண்டும் என்று உள்மன ஆலோசனை (SUB  
CONSCIOUS COUNSELLING) வழங்கப்பட்டது.  
அதே வேளை அவனிடம் எந்தக் குறைபாடும்  
இல்லை. தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் சிறப்  
பாக ஈடுபட முடியும் என்பது உறுதியாக வலி  
யுறுத்தப்பட்டது.

ஏனெனில் முதுகு வலிக்கு அளிக்கப்படும்  
சிகிச்சையில் நோயாளி தன் குறைகளை

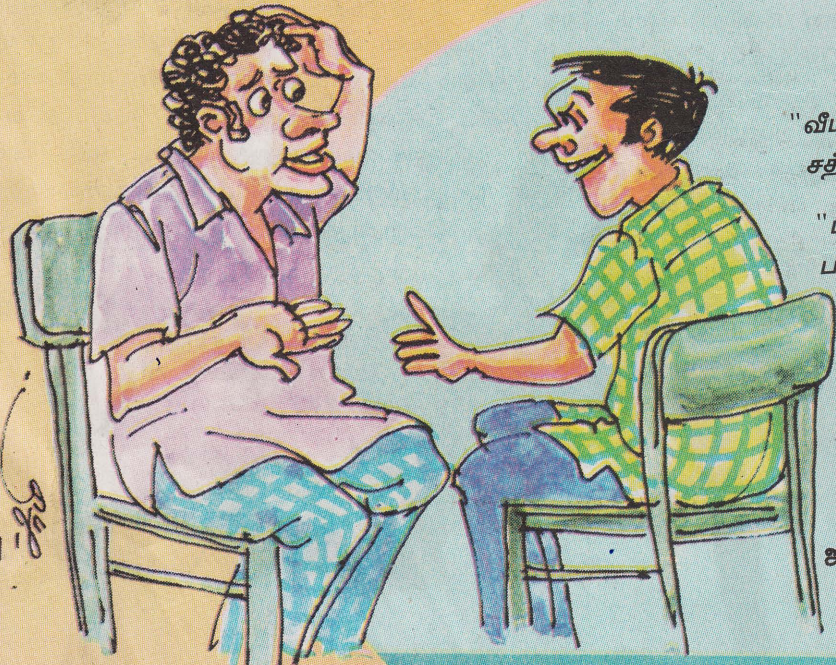
மறைக்க  
தன் மீது

தவறு இல்லை  
எனக் காட்ட சில மனப்  
பாதுகாப்பு முறை (Defence

Mechanism) களை கையாள்வது வழக்  
கம். இவ் விடயத்தில் முகுந்தனிடம் உடலள  
வில் எவ்வித குறைபாடும் இல்லை. ஆனால்  
தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபட முடியாமலுக்கு  
தன் அடி முதுகு வலியே காரணம் என்றும்  
தான் குற்றமற்றவன் என்றும் நிரூபிக்க  
ஆசைப்பட்டார். அதேவேளை மனைவிக்கு  
குறை வைக்க விரும்பவில்லை. ஆனால்  
அடி முதுகு வலி அதற்கு இடம் தரவில்லை  
என்பதே அதன் கருத்தாகும்.

எனவே வைத்தியரிடமிருந்து மிகத் தெளி  
வான ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டன. பின்  
பற்ற வேண்டிய வழி முறைகள் ஒழுங்காக  
வழங்கப்பட்டன. அதனை முறையாகப்  
பின்பற்றிய முகுந்தன் புதிய வாழ்க்கையை  
ஆரம்பிக்கிறார். சிறப்பாக அலுவலகத்தில்  
தனது வேலையைச் செய்கிறார். தாம்பத்திய  
உறவில் நல்ல முறையில் ஈடுபடுவதோடு  
கல்யாணிக்கு சிறந்த கணவனாகத் திகழ்கிறார்  
என்பது பின்னர் அறியக்கிடைத்தது.

- ஜெயா



"வீட்ல எப்பவும் சிரிப்பு  
சத்தம் கேக்குதே?"

"மனைவி என் மேல  
பாத்திரத்த தூக்கி  
போடுவா.

மேல படலேன்னா  
நான் சிரிப்பேன்,  
பட்டதுன்னா அவன்  
சிரிப்பா"



# சக

# வாழ்க்கைக்கான

## சில துகவல்கள்

ஒழிபை கடுமை

யானது ஆனால் கடன்  
பயங்கரமானது. கடன்படுவதை  
விட வாழ்வில் கீடு விக போச  
மான தீங்குகள் என்று சொல்லப்  
படுவது யுகையுள்ள வீட்டிலும்,  
திட்டகின்ற மனைவியு  
டனும் வாழ்வதே!

(ஸ்பெர்ஜன்)

பெண்ணின்

அழகு, அறிவு,  
குத்துவிளக்கின் டனியைப்  
போல் கீடுந்து குழப்பத்துக்குப்  
பயன்பட வேண்டியே தவிர  
காட்டுத் தீயைப் போல அழிக்க  
பயன்படக்கூடாது.

(அறிஞர் அண்ணா)

கீரண்ட

எஜமானிகள்

கீடுக்குப் வீட்டில் குப்பை  
கூழங்கள் நிறைந்து விடும்.  
யார் அந்தக் குப்பையைக் கூட்  
டுவது என்ற பிரச்சினையை  
விவாதிப்பதிலேயே நேரம்  
போய்விடும்.

(பாரசீகப் பெண் மொழி)

மனிதர்கள்

கீடு கண்களுடனும்  
ஆனால் டிரே டுடு  
நூவுடனும் பிறக்கின்றனர்.  
பேசுவதை விட கீடு  
மடங்கு பார்க்க வேண்டு  
பென்பதற்காக

(கோல்ட்டன்)

கூலி வேலை

செய்பவர்களின்  
வியர்வை காய்வதற்கு  
முன் அவர்களுக்கிரிய  
கூலியை கொடுத்து  
விடுங்கள்.

(இப்து மானா)

பெண்களுக்கு

தலை முடியே

(கூந்தல்) வளமான  
ஆபரணம் அதனைப்  
பேணிப்பாதுகாப்பது  
பெண்களின் கடமை.

(ஒரு குடும்ப பெண்)

பேராசை

யிலிருந்து விலகி  
யிரு. அது உன் சொத்து  
செழிப்படையாசல்  
தடுத்திவிடும்.

(பிளேட்டோ)

பணம்

டுடு நல்ல

வேலைக்காரனாக  
கீடுக்கலாம் ஆனால், அது  
டுடு போசமான எஜமானாக  
கீடுக்கக்கூடாது.

(Money maybe a good  
servant but, it can't be a  
bad master)

(Barcon)

ஏயாரெல்லே. ஸலாம்,  
ஹபுகஸ்தலாவ.



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



# மீன்

## சாப்பிடுபவரா நீங்கள்?



"மீன் சாப்பிடுங்கள்" என்று சொல்லாத மருத்துவர்களே இன்று இல்லை எனலாம். மீன் சாப்பிடாத மருத்துவர்களும் கூட மீன் சாப்பிடுங்கள் என்று தங்கள் நோயாளிகளுக்கு அறிவுறுத்துகிறார்கள். அதுவும் முக்கியமாக கொலஸ்ட்ரோல், அத்தி எடை, இருதய நோய்கள் போன்ற பிரச்சினை உள்ளவர்களை அதிகம் ஊக்குவிக்கிறார்கள். மீன் உட்கொள்வது எல்லோருக்கும் நல்லது. இருந்தபோதும் கர்ப்பிணிப் பெண்களும், பாலூட்டும் தாய்மார்களும் மீன் சாப்பிடுவதில் சற்று அவதானமாக இருக்க வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தல் சில மேலை நாடுகளில்

இருந்தது. இதற்குக் காரணம் மீன்களில் இருக்கக்கூடிய சிறியளவு பாதரசம் என்ற கனிமமானது கரு உருவாகும் பருவத்திலும் முலைப்பால் அருந்தும் குழந்தைகளிலும் சில பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம் என அஞ்சப்பட்டதாலேயே ஆகும்.

இருந்தபோதும் அண்மையில் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் இதை மறுதலிக்கின்றது. கரு உருவாகும் தருணத்திலும் முலைப்பால் அருந்தும் காலங்களிலும், குழந்தைகள் வளரும் பருவத்திலும் மீனைக் குறைவாக உட்கொள்வதால் அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமான போசணைப் பொருட்களை இழக்க நேர்கிறது. இதனால் அவற்றின் வளர்ச்சி பாதிப்படைவதுடன் பொதுவான தேக ஆரோக்கியமும் பாதிப்படைவதாக தெரியவந்துள்ளது.

அமெரிக்காவின் மருந்துகளுக்கான நிர்வாக சபையானது பாலூட்டும் தாய்மார்களும், கர்ப்பிணிகளும் வாராந்தம் உட்கொள்ளும் மீன் உணவின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும் என்கிறது.

வாராந்தம் 8 முதல் 10 அவுன்சுகளுக்கு குறையாத அளவு மீன் சாப்பிட வேண்டும் என்கிறது. இது கருவினதும் குழந்தையினதும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் உடலுறுப்புக்களின் உறுதிக்கும் அவசியம் எனச் சிபார்சு செய்துள்ளது.

ஏனெனில் மீனிலுள்ள புரதம் உயர்தரமானது. ஏனைய பல போசணைப் பொருட்களும் மீனில் உண்டு. ஆரோக்கியத்திற்கு கேடான நிறைந்த கொழுப்பு (Saturated fat) மிகக் குறைந்த அளவே உண்டு. ஆனால் மிக ஆரோக்கியமான நல்ல கொழுப்பு ஆன ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலம் அதிகம் உண்டு.

### மீன்களில் பாதரசம்

இருந்த போதும் மீன்களில் பாதரசம் ஆனது Methyl Mercury என்ற இரசாயன வடிவத்தில் இருக்கிறது. இதனால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகளாவன மீனிலுள்ள ஏனைய போசணைப் பொருட்களால் கிட்டக்கூடிய நன்மைகளோடு ஒப்பிடும்போது மிகக் குறைவானது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

எல்லா மீன்களிலும் பாதரசம் சிறிதளவேனும் இருக்கின்ற போதும் சில மீன்களில் அதன் செறிவு அதிகம் உண்டு. 'சுறா, வால்மீன், கிங்க் மேகரல், மெக்சிகோ வளைவில் பிடிக்கப்படும் ரைல் மீன்' (Tilefish) ஆகியவற்றில் அதிகம் உண்டு என்பதால் அவற்றை கர்ப்பிணிகளும் பாலுட்டும் தாய்மார்களும் தவிர்ப்பது நல்லது என அமெரிக்காவின் (FDC) அறிவுறுத்துகிறது. அத்துடன் அல்பர்கோர் ரியூனா (Albacore tuna) உட்கொள்வதாயின் அதனை

வாரத்தில் 6 அவுன்சிற் கு அதிகமாகாதவாறு உட்கொள்வதில் தவறில்லை.

மிகக் குறைந்தளவு பாதரசத்தைக் கொண்ட மீன்களாக Shrimp, Pollock, Salmon, Canned light tuna, Tilapia, Catfish and cod ஆகியவற்றைச் சொல்கிறார்கள். இவற்றை அதிகம் உட்கொள்ளலாம்.

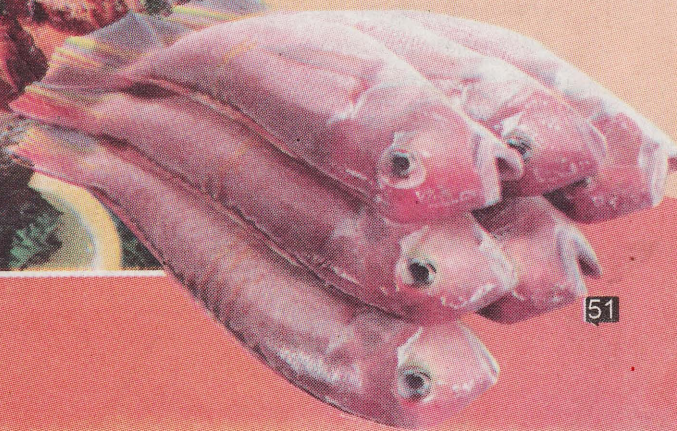
ஆறு, குளம், ஏரி போன்றவற்றிலிருந்து பிடிக்கப்படும் நன்னீர் மீன்களைப் பொறுத்தவரையில் அவற்றில் உள்ள பாதரசத்தின் அளவானது இடத்திற்கு இடம் மாறுபடக் கூடும். அவற்றின் பாதரச அளவு பற்றிய தரவுகளை அப்பிரதேச அரசுகள் வெளியிடாதவிடத்து வளர்ந்தவர்கள் வாராந்தம் 6 அவுன்ஸிற்கு மேற்படாமலும் குழந்தைகள் வாராந்தம் 12 அவுன்ஸிற்கு மேற்படாமலும் உட்கொள்ள வேண்டும் என அமெரிக்க மருத்துவ சபைகள் சொல்கின்றன. இலங்கைக்கென தனியான ஆலோசனைகள் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

### எண்ணெய் தன்மையான மீன்கள்

சல்மன், வார்டின், மேகரல் Trout and herring போன்றவை எண்ணெய் தன்மையான மீன்களாகும். இவற்றில் இருதயத்திற்கு மிகவும் நல்லதான Omega-3, Fatty acids என்ற கொழுப்பு கூடியளவு உண்டு. குழந்தைகளின் நரம்பு மண்டல வளர்ச்சிக்கும் ஒமேகா கொழுப்பு பெரிதும் உதவுவதால் கர்ப்பிணிகளுக்கும் பாலுட்டும் தாய்மார்களுக்கும் அவசியமானது.

அத்துடன் ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலமானது உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்,

குருதிக் குழாய்களில் (நாடிகள் Artery) கொழுப்பு படிவதைத் தடுக்கும் என்பதால் மாரடைப்பு அஞ்சைனா பக்கவாதம் போன்ற குருதிக் குழாய் நோய்கள் ஏற்படுவதைக் குறைக்கும்.



இவற்றிற்கு அப்பால், மூப்படையும் போது ஏற்படும் பார்வைக் குறைபாடு நோய் ஏற்படாமல்தடுக்கும். மூப்படையும் போது ஏற்படும் முதுமை மறதிநோய் (Dementia) ஏற்படுவதைத் தடுக்கும், புரஸ்ரேட் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும் என்றெல்லாம் சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஆயினும் இவற்றை உறுதிப்படுத்த மேலும் தெளிவான ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன.

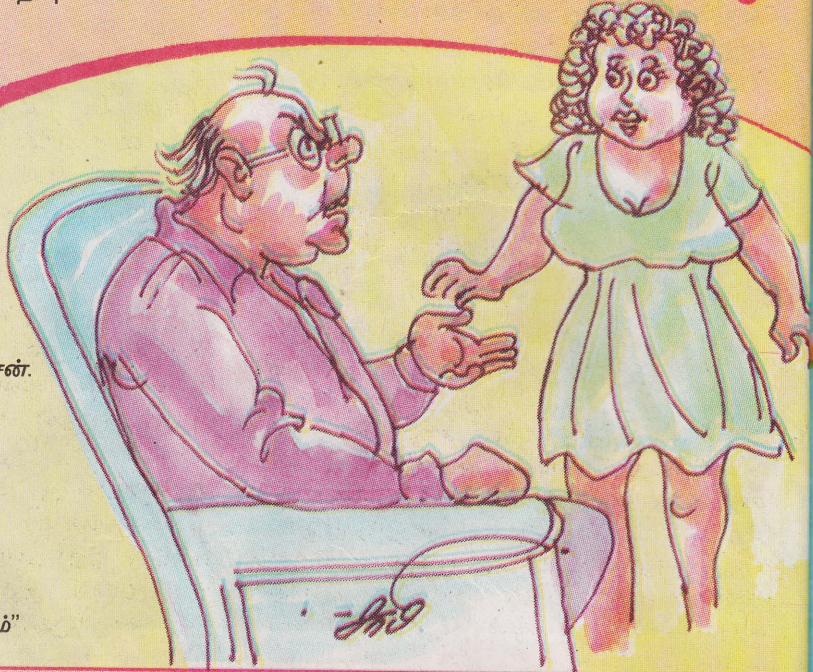
இவ்வாறான பல்திறப் பயன்பாடு கருதி ஒமேகா-3 மீன் எண்ணெயை மாத்திரைகளாக அடைத்து விற்பனை செய்கிறார்கள். அமோகமாக விற்பனை ஆகிறது. ஆயினும் இதனை விட இயற்கையாகவே மீனிலிருந்து பெறும்போது பலன் அதிகமாகக் கிட்டும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

எண்ணெய் தன்மையான மீன்களில் விற்பனையின் 'டி' (Vitamin D) அதிகம் உண்டு என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. Whitebait, Pilchards மற்றும் தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட சல்மன், சாடின் போன்றவற்றில் உள்ள எலும்புகளும் உட்கொள்ளப்படுவதால் அவற்றிலுள்ள கல்சியம், பொஸ்பரஸ் போன்றவை எமக்கு அதிகளவு கிடைக்கின்றன. இவை உறுதியான எலும்பைப் பேண எமக்கு உதவும்.



### வெண்மையான மீன்கள்

வெண்மையான மீன்களில் Cod, Haddock, Plaice, Pollack, Coley, Dab, Flounder, Red mullet, Gurnard and Tilapia போன்றவை அடங்கும். இவற்றில் கொழுப்புத்தன்மை மிகக் குறைவாகும். எனவே கொழுப்பு குறைந்த உணவுகளை உண்ண வேண்டியவர்கள் இறைச்சிக்குப் பதிலாக இத்தகைய வெண்மையான மீன்களை அதிகம் பயன்படுத்தலாம். இவற்றிலும் Omega-3 Fatty acids என்ற கொழுப்பு இருக்கிறது என்ற போதிலும் கொழுப்புள்ள மீன்களில் இருக்கின்ற அளவில் கிடைக்காது. குறைவாகவே கிடைக்கும்.



“மண்ணிச்சிருங்க...

உங்களுக்காக

ஆசையா ஒரு புது

சமையல் பண்ணி வச்சேன்.

நீங்க வரலையா அதை

நம்ம நாய் தின்னுட்டுப்

போயிருச்சி”

“அப்பாடா..!”

கவலைப்படாதே...

வேறு நாய்

வாங்கிக்கலாம்”

# மருத்துவ தகவல்கள்

## கண் பார்வை

நீரிழிவு நோய் கண்களுக்கு எப்படி எதிரியோ அதே போல இன்னொரு எதிரிதான் இரத்த அழுத்தம். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தமும் இருந்தால் கண்களுக்கு இரு மடங்கு பாதிப்பு ஏற்படும். அதாவது 6 ஆண்டுகளில், பாதிக்கக்கூடிய கண் பார்வை மூன்று ஆண்டுகளிலேயே பாதித்துவிடும்.

## கரட் சாறு

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் கரட் சாறு குடித்தால் அதிகம் பால் சுரக்கும். குழந்தை பிறந்த பிறகு குடித்தால் போதும் என்று எண்ணாமல் கர்ப்பமாக இருக்கும் போதே கரட் சாறு குடிக்க தொடங்க வேண்டும். ஆஸ்துமா, புற்று நோய் போன்ற நோய் உள்ளவர்களும் கரட் சாப்பிடுவது மிகவும் நன்மை பயக்கும். கரட் சாறு குடித்தால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும். ருசி தெரியும். உடலில் இரத்தம் ஊறும். இரும்புச் சத்து குறைவாக உள்ளவர்கள் கரட் சாற்றை தினமும் அருந்துவது நல்லது. இரத்தம் சுத்தமாகவும் கரட் சாறு பெரிதும் உதவுகின்றது.

## செவி நரம்பு



'குழந்தைகளுக்கு வைரசு நோய்கள் வரும் போது பெற்றோர்கள் மிகுந்த அவதானத்துடன் செயல்பட வேண்டும்.

குறிப்பாக அம்மை, கூகைக்கட்டு, மஞ்சள் காமாலை, இளம்பிள்ளை வாதம், மூளைக்காய்ச்சல் போன்ற வைரசு நோய்கள் தாக்கும் போது கடுமையான காய்ச்சல் ஏற்படலாம். காய்ச்சலின் கடுமையின் காரணமாக செவி நரம்பு பாதிப்படைந்து காது கேட்கும் திறனை குழந்தைகள் இழக்கலாம்.

## முள்ளங்கி

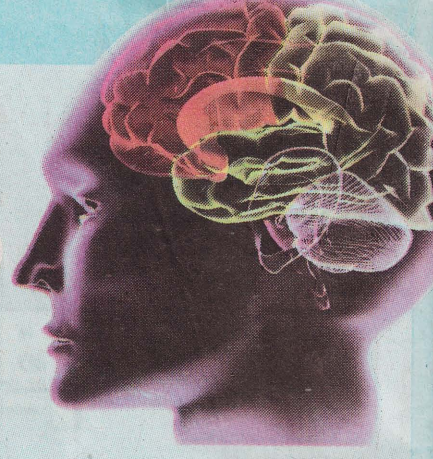
சந்தையில் மிக மலிவான விலையில் கிடைக்கும் முள்ளங்கி பல மருத்துவ குணங்களை உடையது. கல்லீரலில் ஏற்படும் சிறு சிறு குறைபாடுகளையும் நீக்க வல்லது இந்த முள்ளங்கியில் மஞ்சள் காமாலையை எதிர்க்கக் கூடிய ஆற்றல் அதிகமாகவே இருக்கிறது. முள்ளங்கி நார்ச்சத்து நிறைந்தது. அதனால் நார்ச்சத்தால் கிடைக்கும் அனைத்து நன்மைகளையும் முள்ளங்கியில் பெறலாம். சிவப்பு நிற முள்ளங்கியை விட வெண் முள்ளங்கியே அதிக நார்ச்சத்து கொண்டது. உடலுக்கும் அதிக நன்மை பயக்கும்.



## வல்லாரை

வல்லாரைக் கீரை மாலைக்கண் நோய்க்கு கை கண்ட மருந்தாகும். வல்லாரைக் கீரையை ஒரு கைபிடி எடுத்து நன்றாக அரைத்து ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் அதனை வாயில் போட்டு பசும்பால் குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து 15 நாட்கள் செய்தால் மாலைக்கண் நோய் மறையும்.

## மனித மூளை



மனிதனின் மூளையில் உள்ள செல்கள் முப்பது வயது ஆரம்பமானதும் சிறிது சிறிதாக சிதைய ஆரம்பிக்கின்றது. இதனால் அடுத்த 10 ஆண்டுகளில் மனிதனின் வேலைகளில் மந்தமும், ஞாபகசக்தி தரக்குறைவும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் ஆற்றலும் சிந்திக்கும் திறனும் திறமையான செயற்பாட்டுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.

- ஜெயா

## ஹெயர் டை



தலைக்கு சாயம் பூசுவதை அடிக்கடி மேற்கொள்ளக் கூடாது. குறைந்த பட்சம் ஒரு மாத இடைவெளியாவது இருக்க வேண்டும். சிலர் ஹெயர் டை பூசுவதால் புற்று நோய் மூளைக்கோளாறு

போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம் என்பர். இதில் எந்தவித உண்மையும் இல்லை. இவற்றிற்கும் ஹெயர் டைக்கும் எந்தவித தொடர்பும் இல்லை. ஆனாலும் இரசாயனம் கலந்த ஹெயர் டையை பயன்படுத்துவது கூடாது. பெரும்பாலான டைகளில் அமோனியம் எனும் இரசாயனப் பொருள் கலந்திருக்கின்றது. இதனால் முடி வலுவிழந்து விடும். நாளைடவில் முடி உதிர்ந்தல் வழக்கை போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றலாம்.



“ நமது அரண்மனையைச் சுற்றிலும் கண்ணி வெடிகளை வைத்து விட்டார்களாம் மன்னா...!!!”

“ஓ.. ஓகே.. 10 காவலர்களை விட்டு 'வெடி'களை அப்புறப்படுத்துங்கள்.. 'கன்னி'களை மட்டும் அந்தப்புரத்துக்கு அனுப்பி வையுங்கள்...!”

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 87

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

## இடமிருந்து வலம்

01. தேர்தல் காலத்தில் மும்முரமாக நடப்பது.
04. இசையுடன் தொடர்புடையது.
06. பொருட்கள் வாங்கும்போது கேட்கப்பட வேண்டியது.
07. மின்னுவதலைக் குறிக்கும்.
09. நோய் திரும்பியுள்ளது.
10. ஏமாற்றத்தாலும் ஏற்படுவது.
12. சமாதான சின்னமாகவும் திகழ்வது.
13. இதமான ஒளி தருவது (திரும்பி)
14. மலர்களில் ஒன்று.
18. சில்லறைக் காசை இப்படியும் கூறுவர்.
20. சிறு நீர் நிலையையும் குறிக்கும்.
21. பாரம் என்றும் பொருள்படும்.

## மேலிருந்து கீழ்

01. திகைப்பு என்றும் சொல்லலாம்.
02. துணை பிரதிநிதித்துவம் இதனைக் குறிக்கும் (குழம்பி)
03. சிவராத்திரியுடன் தொடர்புடைய மரம், கனி ஒன்று (குழம்பி)
05. மருத்துவ சரக்கு ஒன்று.
08. செய்தியையும் குறிக்கும்.
11. ஒரு காதல் காவிய நாயகி.
14. மக்களை சுரண்டுவோரையும் இந்த உயிரினத்துக்கு ஒப்பிடுவர்.
15. வாழை இனம் ஒன்று. (தலைகீழ்)
16. சுதந்திரமற்ற வாழ்க்கையையும் குறிக்கும்.
17. கும்பல் என்றும் சொல்லப்படும். (தலைகீழ்)
19. சாதுவான குணமுடையவர்களை இதற்கு ஒப்பிடுவர்.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 86 விடைகள்

01	02	03	04	05	06
அ	ந்	த	ர	ங்	க
பி	+	ர்	+	த	ரை
07	08	09	10	11	12
ந்	று	ம	ண	ம்	+
ய	+	ம்	+	க	+
ம்	+	+	10	11	+
+	12	+	13	14	15
மு	கி	ல்	+	த	வி
+	து	+	+	+	ந்
17	18	19	20	21	22
அ	மை	தி	+	ச	தி
					+

## வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/-

ஏ. டி. எஃப். றினோஸா  
மாவளவலை.

ரூ. 500/-

எஸ். கருணாகரன்  
காரைதீவு.

ரூ. 250/-

ஜி. தயான்சிகா,  
யாழ்ப்பாணம்.

## பாராட்டு வெறுவோர்

01. பிரனு கா பிரசாத் - மட்டக்களப்பு.
02. சந்திரா ரவிந்திரன் - ஹட்டன்.
03. மியாஸா ஷியர் - நீர்கொழும்பு.
04. எம். எம். என். தாஹிரா - ரம்புக்கலை.
05. சாந்தி கிருஷ்ணா - கொக்கட்டிச்சேலை.
06. எஸ். எச். எம். ஜிஃபரி - கொழும்பு 12.
07. எம். எஸ். எம். அதீக் - தெளிவிட்டிய.
08. கே. கஜேந்திரன் - கல்முனை.
09. எம். எம். எம். முஃபி - உடகலவினன்
10. அருணேசன் பென்னம்பலம் - வத்தளை.

## முடிவுத் திகதி 18.07.2015

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில்  
அதிர்ப்பாடகர்களின் பெயர்கள்  
அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.  
(பெயர், விலாசத்தை தபால் அட்டையில்  
ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.)  
கூப்பனை வெட்டி ஒட்ட விரும்பாதவர்கள்  
போட்டி பிரதி எடுத்து அனுப்பலாம்.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 87, சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.



## நுரையீரலுக்கு 'உகந்தது

# அவரை

நமது உடலில் உள்ள முக்கியமான பாகங்களில் நுரையீரலும் ஒன்று. இதில் உள்ள மூச்சுப்பைகளே

சுவாசத்தில் பங்கு வகிக்கின்றன. நுரையீரலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் உயிரையே பறிக்கும் அளவுக்கு ஆபத்தானவை. குறிப்பாக புகைபிடிக்கும் பழக்கமும், சுற்றுச்சூழல் மாசுகளும் நுரையீரலை அதிகமாக பாதிக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஏற்கனவே அத்தகைய பாதிப்பு இருப்பவர்களுக்கும் நோயின் வளர்ச்சி தடுக்கப்பட்டு நல்ல நிவாரணமாக அவரை வகைகளை உண்பதனால் கிடைப்பதாக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

'கர்ட்டின்' தொழில்நுட்ப பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் ஜப்பானில் உள்ள மருத்துவமனைகளில் இதற்கான ஆய்வுகளை நடத்தி இதை கண்டுபிடித்து உள்ளனர். தினமும் குறைந்த பட்சம் 50 கிராம் அளவுக்கு குறையாமல் அவரை வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்த பலனைத் தரும் என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

- ஆய்வாளன்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide  
சுகவாழ்வு



சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

- சுயநிர்வகைகள்
- னிமர்சனங்கள்
- அபிவிருத்திகள்
- எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதழுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

- ◆ ஆக்கங்கள்
- ◆ செய்திகள்
- ◆ படங்கள்
- ◆ துணுக்குகள்
- ◆ நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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





# கறிவேப்பிலை குழம்பு

## தேவையான பொருட்கள்:

- உதிர்த்த கறிவேப்பிலை
- 1 கோப்பை
- செத்தல் மிளகாய் - 6,
- வெள்ளை உளுத்தம்பருப்பு
- 1 மேசைக்கரண்டி
- கடலைப்பருப்பு - 1 மேசைக்கரண்டி
- மிளகு - 1 தேக்கரண்டி
- சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி
- புளி - ஒரு எலுமிச்சை அளவு,
- பெருங்காயம் - சிறிதளவு
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 தேக்கரண்டி

## தாளிக்க

- கடுகு - தேவையானளவு
- வெந்தயம் - தேவையானளவு
- வடகம் - சிறிதளவு (இருந்தால்  
சேர்க்கலாம்)

## செய்முறை:

\* வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றாமல், கறி வேப்பிலையை மொறமொறப்பாக வறுத்து தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

\* பிறகு, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி மிளகாய் வற்றல், கடலைப்பருப்பு, சீரகம், மிளகு, பெருங்காயம் இவற்றை வறுத்து அதோடு, வறுத்த கறிவேப்பிலையை சேர்த்து மிக்சியில் அரைக்க வேண்டும்.

\* புளியைக் கரைத்து, தண்ணீர் விட்டு அதில் உப்பு, மஞ்சள் தூள் இட்டு, அரைத்த கலவையையும் சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொள்ளவும்.

\* கடாயில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி தாளிக்கும் பொருட்களைப் இட்டு தாளித்து கரைசலை ஊற்றி கொதிக்க விடவும்.

\* எண்ணெய் மேலே வந்ததும், இறக்கி பரிமாறவும்.



எம். ப்ரியா

# ஆசிரியத்துவத்தின் வகிபங்கு

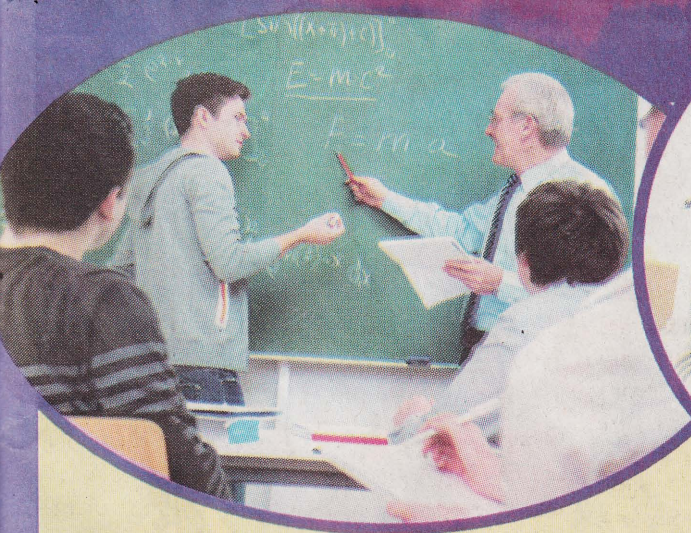
குடும்பத்திற்கு அடுத்தபடியாக திகழும் மிக முக்கியமான நிறுவனம் பாட சாலையாகும். ஒரு குழந்தை பிறந்தது முதல் குடும்ப சூழலிலே பல்வேறு அனுபவங்களையும் கற்றலையும் மேற்கொள்கிறது. பின்பு முன்பள்ளி, பாடசாலை என தன்னை இசைவாக்கப்படுத்தி கொள்கிறது. அந்த வகையில் ஒரு பிள்ளை முதன் முதலில் சந்திக்கும் (அதுவும் பெற்றோருக்கு உறவினருக்கு அடுத்த படியாக) நபர் ஆசிரியரே! சமூகத்தில் தலைசிறந்த பணியை நோக்காக கொண்டு சேவையாற்றும் ஆசிரியப்பணி அளப்பரியது. அன்றைய காலம் தொட்டு இன்றைய காலம் வரை ஆசிரியத்துவத்தின் தேவை வகிபாகம் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது.

ஆரம்ப காலங்களில் குருகுலம் அடிப்படையில் மாணாக்கருக்கு கல்வி போதிக் கப்பட்டு வந்தது. குருவே மாணவனுக்கு பெற்றோராகவும் இருந்து வளர்த்து கல்வி யூட்டியதாகவும் கூறப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட வயது வரை பெற்றோரிடம் வளர்ந்த பிள்ளை கல்விக்காக பின் குருவிடம் ஒப்படைக்கப்படுவதாக கூறப்படுகிறது. குருவானவர் தேவாரம், திருக்குறள் முதலிய வற்றை செவிவழியாக போதித்ததாகவும் பின் ஓலை வடிவில் எழுதுவித்தமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. ஆரம்ப காலங்களில் கூட கல்வி யானது

ரேகா சிவபிரகாசம்  
Sp.Tri.in.pr.BA.(Read)  
Dip.in. English

வெறுமனே செவி வழியாகவும் ஏட்டிற்கு மட்டுமே வரையறுக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. மாணாக்கனுக்கு வில்வித்தை, போர்ப்பயிற்சிகள் கூட பழக்கப்பட்டதாக புரான கதைகளின் வாயிலாக அறிகிறோம். இதற்கு துரோணரின் கதை சிறந்த உதாரணமாகும். மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் எழுத்தறிவித்தவன் என்றெல்லாம் புகழுக்குரியவர்கள் ஆசிரியர்கள் தான். ஒரு பிள்ளையை சமூகத்திற்கு உரித்துடைய வனாக்கி அவனை சமூகமயமாக்கலுக்கு உட்படுத்தி நற்பிரஜையாக்குவதில் ஆசிரியர்களின் குறிக்கோள் தங்கியுள்ளது. கல்வி என்றால் என்ன? என கேட்டால் படித்து பல்கலைக்கழகம் சென்று பட்டம் வாங்குவது என பொதுவாக கூறுவார்கள். ஆனால் இது உண்மை இல்லை. காதல், இலக்கியம், கவிதை என்பனவற்றுக்கு பொதுவான ஒரு வரைவிலக்கணத்தை எம்மால் கூறி விட முடியாது. அது போலத்தான் கல்விக்கும் கல்வியை ஒரு சிலர் வாழ்க்கை எனவும், ஒரு சிலர் தத்துவம், அனுபவம் எனவும் கூறுகின்ற போதிலும் நவீன கல்வியியலாளர்கள் கல்விக்கு ஒரு பொதுவான வரை





வில்லக்கணத்தை தற்போது ஏற்று கொண்டிருக்கிறார்கள். அதாவது கல்வி என்பது நிலையான நடத்தைகள் சார்ந்த மாற்றமே என்பதாகும். கல்வி என்றால் அது நடத்தைகள் சார்ந்தது என்பது இதிலிருந்து புலனாகின்றது.

மேலைத்தேய நாடுகள் கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்கு அதிநவீன தொழில் நுட்பக் கருவிகளை கையாண்டு பார்த்தலும் கற்பித்தலுக்காக ரோபோக்களை ஈடுபடுத்தி பார்த்தும் கூட கற்பித்தல் வெற்றியளிக்கவில்லை. ஏனெனில் கற்றல் கற்பித்தல் உயிரோட்டமான செயற்பாடு அல்லவா? அது தான் சாத்தியப்படாமல் போனது. இலங்கையில் 20 25 மாணவர்களுக்கு ஒரு ஆசிரியர் என்ற விகிதத்தில் பகிரப்படுகிறது. எனவே சமூகத்தில் ஆசிரிய வளத்தின் வகிபங்கு ஒரு நாட்டின் அபிவிருத்தி வரை தாக்கத்தை செலுத்துகின்றது. வெறுமனே மாணவர்களை பரீட்சைக்கு மட்டுமே தயார்படுத்துவதற்கு மாறாக வாழ்க்கைக்கு தயார்படுத்துவதை நோக்காக, இலக்காக, கருதுதல் வேண்டும். பழக்க வழக்கங்கள் ஊடாக பண்புகளையும் நடத்தைகள் ஊடாக விழுமியம், ஒழுக்கம் சார்ந்த கல்வியையும் மாணவர்கள் அங்கீகரித்தல் வேண்டும். கற்பித்தல் செயலொழுங்கினையும் மேற்கொள்ளல் வேண்டும். ஆரம்ப கல்விச் சிறார்கள் தமது ஆசிரியர்களை தமது (Role Model) முன் மாதிரியாக கொள்வதால் பெற்றோர்கள் உறவினர்கள் கூறுவதை கூட இவர்கள் கேட்பதில்லை. எதற்கெடுத்தாலும் 'டீச்சர்' சொன்னாங்க என்பார்கள். இதனால் தான் ஆசிரியர்களை சமூகத்தில் 'வழங்க'

என்பார்கள். கல்வியை வழங்கி மாணாக்கரை வழிப்படுத்துவது இவர்களின் கடமை ஆகும். ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒரு ஆசிரியரது வகிபாகம் வேறுபடுகிறது. எப்படியெனின் மாணவர்களை கல்வியூட்டுவதுடன் கற்க வழிகாட்டியாகிறார். கற்க இடர்படும் நேரங்களில் உதவிகளை செய்பவராகின்றார். பரிசாரங்களை செய்கின்றார். விளங்கப்படுத்தி சிறந்த வளவாளராக மிளர்கின்றார். எனவே ஒரு ஆசிரியர் பல்வேறு வகிபாகத்தை ஏற்று கற்பிக்க துணிகின்றார்.

கல்வி சார்ந்த செயற்பாடுகளை பொறுத்த வரையில் வழிகாட்டல் மிகவும் அவசியமானதொன்றாகும். தோமஸ் அல்வா எடிசன், மார்க்கோனி என்பவர்களுக்கு அவர்களது தாயார்களே வழி காட்டியாக அமைந்ததாக கூறப்படுகிறது. ஒரு பிள்ளை பிறக்கும் போதே ஏதோ ஒரு திறமையையும் புத்தி சாதாரியத்தையும் கொண்டே பிறக்கிறது. அவை கண்டுபிடித்தல் ஆராய்தல் நுண்ணறிவு ஆக்கம் அழகியல் எழுத்து துறை என்ற ரீதியில் பரந்து பட்டு காணப்படலாம். அப்பிள்ளையின் உள்ளார்ந்த திறமையை இனங்கண்டு அவற்றினூடாக அப்பிள்ளையை வழி நடத்தவும் ஆசிரியர்களாலே முடியும் என்பதால் தற்கால சமூகத்தில் ஆசிரியர்களின் வகிபங்கு மாணவச் செல்வங்களின் உயர்ச்சி வளர்ச்சிகளிலும் மட்டுமல்லாது சமூகத்தின் இருப்பிற்கும் இன்றியமையாத ஒன்றாக விளங்குகின்றது. மனித வளப் பகிர்வில் ஆசிரியத்துவத்தின் வினை திறனுள்ள செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டால் தரமான சமூக கட்டமைப்புக்கள் ஊடாக புத்தி ஜீவிகளையும் மேதைகளையும் இனங்காணலாம்.



மொழிபெயர்ப்பு

விஞ்ஞான சிறுகதை

ஆன் துணை

மூலம் : Phase in space by poul O 'Neill

தமிழாக்கம் : விண்மணி

**பே**ஸ் வழியைத் தவற விட்டு விட்டான் அதைப் பற்றி அவன் சந்தேகப்படவில்லை. விதம் விதமான பறவைகளும் மிருகங்களுமாக அந்தக் காடு அவனுக்கு ஆரம்பத்தில் நல்லதாகத்தான் தெரிந்தது. புகைத்தலுக்குப் பயன்படுத்தக் கூடியதாக தோற்றமளித்த செடிகள் சுற்றிலும் வளர்ந்திருந்தன.

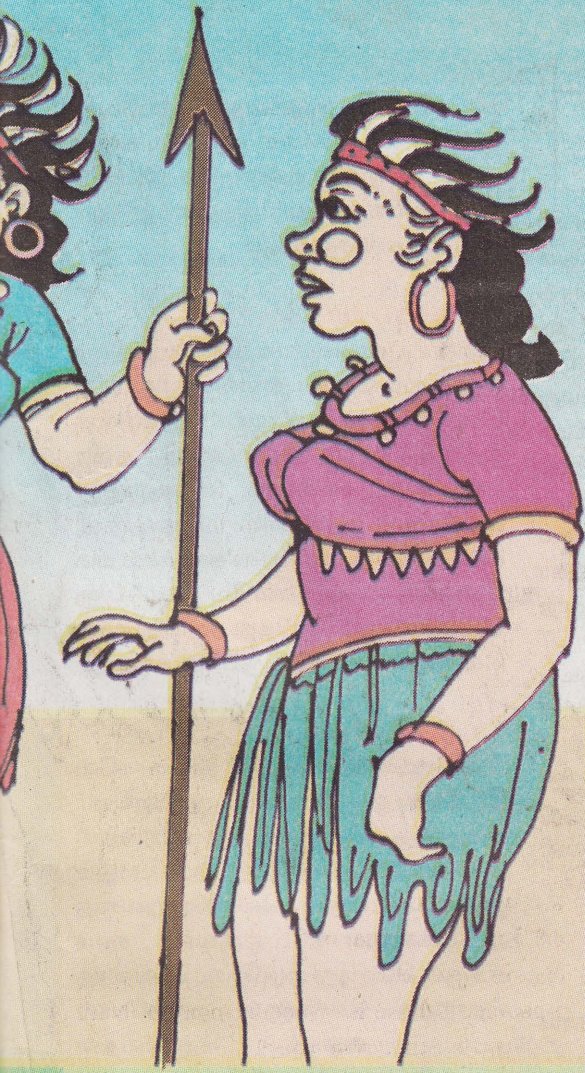
ஆனால் இப்போது நான்கு நாட்களுக்கு பிறகு வெளிச்சத்தில் அந்த செடி கொடிகள் எல்லாம் நன்றாக ஈரமாகத் தெரிந்தன. பறவைகள் இரவில் அவனை உறங்கவிடாமல் செய்தன. இன்னமும் அவனைத் தாக்காத ஒரு மிருகத்தை பேஸ் எதிர்கொள்ள வேண்டி இருந்தது. அப்படிச் சொல்வது சரியாக இருக்காது. அவனைத் தாக்குவதில் வெற்றியடையாத ஒரு மிருகத்தை அவன் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

அவன் இப்போது எவரும் குடிபுகுந்திராத அந்தத் தொலைவான வேற்றுக்கிரகத்தின்

காட்டில் முற்றிலும் வித்தியாசமான பிரபஞ்சத்தில் வழி தவறிப் போயிருந்தான். தொடர்ந்து கேட்டுக்கொண்டிருந்த மேளச் சத்தங்களால் அவனுக்கு பைத்தியமே பிடித்து விடும் போலிருந்தது.

ஆட்களில்லாத இந்த காட்டில் எங்கிருந்து மேளச்சத்தம் கேட்கிறது என்று அவன் வியந்து கொண்டிருந்த போதே புதர்களுக்குள்ளிருந்து வீசப்பட்ட ஈட்டியொன்று அவனுக்கு இடது பக்கத்தில் குத்தி நின்றது.

அவன் எழுந்து பார்த்த போது சுமார் நாலு 'டசின்' இளம் பெண்கள் அவனைச் சூழ்ந்திருப்பதைக் கண்டான். அவர்கள் தோளினாலான மிகச் சிறிய (பிக்னி) வகை நீச்சலுடை அணிந்திருந்தார்கள். அவர்களைக் கண்டால் உலகின் மொத்த கவர்ச்சி நடிகைகளும் நடிப்புத் தொழிலை விட்டு விலகி ஓடிப் போய் விடுவார்கள் என நினைத்தான் பேஸ்.



அவன் தன்னைக் கிள்ளிப் பார்த்துக் கொள்ளவில்லை. ஏனெனில் அது கனவாக இருந்து விட்டால்... "ஹலோ" என்றான் பேஸ் இன்னமும் அதிர்ச்சியிலிருந்து மீளாமலேயே. மரங்கள் வெட்டி துப்பரவாக்கப்பட்டிருந்த பகுதியைச் சூழ இருந்த மண்குடிசைகளை நோக்கி அவர்களில் இளம் வயது பெண்கள் பலர் (ஏறத்தாழ 18 வயதுடையவர்கள்) ஓடிச் சென்றார்கள். "கடவுளே அவர்கள் இந்தக் கோணத்தில் மிகவும் நன்றாயிருக்கிறார்கள்" என நினைத்தான் பேஸ்.

அங்கிருந்தவர்களில் வயதில் மூத்த பெண் (வயது 23) அவனை மேலும் கீழுமாகப் பார்த்தாள்.

"நீ ஒரு ஆண்?" என்றான் அவள்.

"நிச்சயமாய்ச் சொல்வதற்கில்லை" என்றான். பேஸ் தன் குரலில் இருந்த நடுக்கத்தை வெளிக்காட்டாமலிருக்க முயற்சி செய்தபடி.

"எங்கள் ஆண்களில் எல்லோருமே சில

ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஆமைகளின் மந்தை களினால் ஏற்பட்ட ஒரு விபத்தில் விசித்திரமாக இறந்து விட்டார்கள். அதைப் பற்றி மேற்கொண்டு விவரம் ஏதும் கேட்காதே. கடந்த பல வருடங்களாக நாங்கள் மேலும் ஆண்களைத் தேடி வருகின்றோம் குழந்தைகள் விஷயத்தில் எங்களுக்கு உதவி செய்வதற்காக"

"இந்த விவகாரம் தொடரும் வரை தன்னைக் கிள்ளிப் பார்த்துக் கொள்வதில்லை என்று" தனக்குள் அமைதியாகத் தீர்மானித்துக் கொண்டான் பேஸ்.

"சரி எப்போது நான் ஆரம்பிக்கலாம்?"

"நீ விரும்பினால் இந்த நிமிஷத்திலிருந்தே" என்றான் அவனுக்கு இடது புறமாக நின்றிருந்த உயரமான அழகி.

தன் கரங்களிரண்டையும் பேஸ் உற்சாகத்துடன் தேய்த்து விட்டுக் கொண்டான்.

"குழந்தைகள் எல்லோருமே இங்கேதான் இருக்கின்றார்கள்" என்றான் செந்நிறக்கூந்தலையுடைய ஒரு பெண்.

"குழந்தைகள்?" பேஸ் குழப்பமடைந்தான்.

"ஆமாம்" கறுத்த கேசத்துடனிருந்த வெண்மையான பெண்ணொருத்தி விளக்க ஆரம்பித்தாள்.

"முதலாவது கட்டத்திற்கு எங்களுக்குத் தேவைக்கதிகமாகவே ஆண்கள் கிடைத்தார்கள். இந்தக் காடுகளில் நிறைய பூர்வீகக் குடிகள் இருக்கிறார்கள். அக்கோத்திரங்களைச் சேர்ந்த ஆண்கள் தாங்களாகவே விரும்பி எங்களுக்கு உதவ முன் வந்தார்கள். நாங்கள் குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்கிற விஷயத்தில் மிகவும் தீவிரமாக இருந்தோம். அதனால் எங்களுக்குக் கிடைத்த வேறெந்த ஆண்களிடமும் நாங்கள் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்கிற பொறுப்பை ஒப்படைக்கவில்லை"

முதலாவது பெண் அவனுடைய கையைப் பிடித்தாள்.

"கவலைப்படாதே குழந்தைகளின் ஈரத்துணிகளை மாற்றுவது போன்ற வேலைகளில் நீ உன் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தும் போது எஞ்சியுள்ள உன் வாழ்நாட்கள் காற்றாய்ப் பறந்து விடும். ஆனால் நீ தப்பிக்க முயற்சி செய்யக் கூடாது" அப்புறம் அவள் அவனை விசித்திரமாகப் பார்த்தபடி கேட்டாள் "நீ ஏன் உன்னை அப்படிக்கிள்ளிக் கொள்கிறாய்?"

**Dr. யு.டி.பி.ரத்னசீரி**  
**விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்**  
**காசல் மகளிர் வைத்தியசாலை**

கீன்பிணிக் தாய்மாரின் மரண வீதத்தினை அதிகரிக்கக் கூடியதும் சுவாசத்தொகுதியை பாதிக்கச் செய்வதுமான 'ஏஎச்1 என்1' இன்ஃபுளுவென்சா நோயானது நாடளாவிய ரீதியில் பரவிவரும் நிலையில் எமது நாட்டிலும் இந்நோயின் தாக்கம் அதிகரித்துள்ளதோடு, நாட்டின் பல பாகங்களிலும் உள்ள வைத்தியசாலைகளில் இதுவரை இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பலர் இனங்காணப்பட்டுள்ளனர். இந்நோய் தொற்றினால் இதுவரை இலங்கையில் 07 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர். இவ்வருடம் ஜனவரி முதல் இந்நோய் அதிகரிப்பு நாட்டில் ஏற்பட்டாலும் மொத்தம் 7 மரணங்களில் 3 மரணங்கள் கடந்த மாதம் பதிவாகியுள்ளன. எனவே இது தொடர்பில் மக்கள் அவதானத்துடன் செயற்படுமாறு எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது.

**'AH1 N1' காய்ச்சல்**  
 காலத்திற்கு காலம் பல்வேறு நோய்

# 'AH1 N1' காய்ச்சல்

கள் உலகில் பரவுகின்றன. பல்வேறு வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படும் காய்ச்சலும் அவற்றில் ஒன்றாகும். இப்பொழுது பரவிவருவதும் அத்தகையதோர் வைரஸ் காய்ச்சலாகும்.

## யாரைப் பாதிக்கும்

இன்ஃபுளுவென்சா நோய் அதிகம் பாதிக்கும் வாய்ப்புள்ளவர்களில் கீன்பிணித்தாய்மார்கள் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றனர். இவர்களைத் தவிர பாடசாலை செல்லும் மாணவர்களிடையேயும் முன்பள்ளி மாணவர்களிடையேயும் இவ்வைரஸ் காய்ச்சல் மிக வேகமாக பரவும். எனவே இன்ஃபுளுவென்சா நோய் குறித்து அறிந்து முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

## பரவும் விதம்

விசேடமாக உமிழ்நீர் மூலமாகவே இந்நோய் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றுகிறது. நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் வெளியேறுவதை ஆரோக்கியமான ஒருவர் சுவாசிக்கும் பொழுது அந்நோய் அவரைத் தொற்றிக் கொள்ளும். அதேபோல் ஒருவரைத் தொடுவதன் மூலமும் அந்நோய் பரவும் வாய்ப்புள்ளது.

## நோய் அறிகுறிகள்

காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைவலி, மூக்கால் நீர் போல் சளி வடிதல், தசை வலி, கைகால்கள் வலி, தலைவலி, வயிற்றோட்டம், வாந்தி, சுவாசிக்க சிரமம் ஏற்படல், தூக்கமயக்கம், களைப்பு, வயிற்றுநோ, தும்மல், மூக்கடைப்பு, முழு உடல்வலி என்பன நோய் அறிகுறிகளாகும். இந்த அனைத்து அறிகுறிகளும் ஒருவருக்கு ஏற்படுமென்றில்லை. இவற்றில் சில அறிகுறிகள் மாத்திரம் இருக்கலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் வெளிப்படும் நோய் அறிகுறிகள் மாறுபட்டதாகவும் இருக்கலாம்.

## விசேட அவதானத்திற்குரியோர்

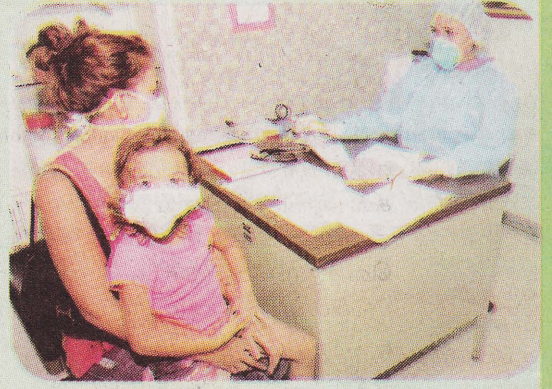
கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள், பாடசாலை மாணவர்கள், சுவாசத் தொகுதி நோய்களால் பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள், நீரிழிவு உள்ளவர்கள், அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், இதய நோயாளிகள், மூட்டுவலி உள்ளவர்கள், இன்ஃபுளுவென்சா நோயால் பீடிக்கப்பட்டால் விசேட கவனம் செலுத்தப்பட்டு உடனடியாக வைத்திய சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

## கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள்

கர்ப்பக்காலத்தில் இந்நோய் ஏற்பட்டால் நோய் உச்சநிலையை அடையவும் மரணத்தை ஏற்படுத்தவும் கூட அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. இது ஒரு சுவாச நோயாகும். கர்ப்பக்காலத்தில் ஏற்படும் நுரையீரல் செயல்பாட்டின் மாற்றம் காரணமாக சுவாசத் தொகுதி நோய்கள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு.

## சிகிச்சையும் தடுப்பு முறைகளும்

கர்ப்பிணிகள் பொது இடங்களுக்குச் செல்வதை தவிர்க்கவும். முடிந்தவரை பொது போக்குவரத்து சாதனங்களில் பயணிப்பதை தவிர்க்கவும். காய்ச்சல், சளி மற்றும் இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் வீட்டில் இருந்து வெளியே செல்லாமல் வீட்டிலேயே இருப்பது முக்கியம். தும்மும் போதும் இருமும் போதும் வாயையும் மூக்கையும் கைக்குட்டையால் மூடிக் கொள்ளவும். வாய்க் கவசமொன்றை கட்டியிருப்பது சிறந்தது. தமது கைகளை எப்பொழுதும் சவர்க்காரமிட்டு சுத்தமான நீரில் கழுவ வேண்டும்.



இன்ஃபுளுவென்சா நோயாளிகள் அதிலும் குறிப்பாக கர்ப்பிணித் தாய்மார்களை முடிந்தவரை மிக விரைவாக வைத்திய சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டும். விசேடமாக அரசாங்க வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிப்பது மிக முக்கியம். ஆபத்தான பெண்களை தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவுள்ள வைத்தியசாலையில் சேர்க்க வேண்டும்.

விசேடமாக கர்ப்பிணித்தாய்மார்களுக்கும் பிரசவகால தாய்மார்களுக்கும் இன்ஃபுளுவென்சா நோய் நிலைமை மிகவும் குறுகிய காலத்தில் உச்சநிலையை அடைய வாய்ப்புண்டு. எனவே அவர்களில் உயிராபத்தை தவிர்த்துக்கொள்ளும் பொருட்டு விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டும். முடிந்தவரை அனைத்துச் சந்தர்ப்பங்களிலும் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட தாய்மார்களை ஏனைய தாய்மார்களிடமிருந்து பிரித்து தனியாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப்படி கர்ப்பிணித்தாய்க்கு துரிதமாக மருத்துவ சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் நோய் ஆபத்துக்களை குறைத்துக் கொள்ளலாம். அத்துடன் தாயின் சுவாசம் சம்பந்தமான சிரமங்கள் குறித்து அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

'AH1 N1' காய்ச்சலால் பீடிக்கப்பட்ட சில தாய்மார்கள் குழந்தை பிறப்பதாக குறிக்கப்பட்ட நாளுக்கு முன்னரே பிரசவத்திற்கு ஆயத்தப்படுத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம். அச்சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தையின் நுரையீரல் வளர்ச்சிக்காக தாய்க்கு கொடுக்கப்படும் Corticosteroids தடுப்பூசி குறித்து அறிந்திருப்பது மிக முக்கியமாகும்.

- ஜெ. விபாகர்

**நோய்** நீக்க நலஞ்சார்ந்த செயற்பாடுகளின் மூலநோக்கம் என்னவெனில் முதியவர்களிடம் காணப்படும் உடல், உள, சமூக ரீதியான குறைபாடுகளை அகற்றி அவர்களது அன்றாடச் செயற்பாடுகளை முன்னேற்றுவதாகும். இவை இவர்களது இயக்கம், தன்மதிப்பு, உளக்கூர்மை, வாழ்க்கைத்தரம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதன் நிமித்தம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நோய் நீக்க நலஞ்சார்ந்த செயற்பாடுகள் வெறும் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களில் இருந்து மாறுபட்டதாகக் காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களில் வெறுமனே மகிழ்ச்சிக்கும் மற்றும் கவர்ச்சிக்கும் அதிக வாய்ப்புக்கள் வழங்கப்படுகின்றன. ஆனால் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களாவது பங்குபற்றுனர்களது திறன்களைப் பயன்படுத்தி அவர்களது புலன்கள், இயக்கு தசைகள் அறிவுச் சார்ந்த செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தி புதிய சக்திகளை தோற்றுவித்து அன்றாடச்



செயற்பாடுகளில் மகிழ்ச்சிகரமாக திகழ்வதற்கு வழிசமைக்க வேண்டும். நோய் நீக்க நலஞ்சார்ந்த செயற்பாடுகள் சார்பான மாற்றங்களை அவர்களது திறன்களிலும் மனப்பாங்கிலும் ஏற்படுத்தி புதிய விடயங்களை கற்பதற்கு அவர்களைத் தூண்ட வேண்டும்.

கலாநிதி Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

# முதியோர் மனம்சார் நோய்கள்





## பொது நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கான முந்தேவைகள்

நோய் நீக்க நலஞ்சார்ந்த திட்டங்களை வடிவமைப்பதற்கு முன்னர் அதனுடன் தொடர்புடைய அமைப்பு மருத்துவப் பணியாளர்கள், தொண்டர்கள், பணியாளர் உதவியாளர்கள், இடம், உபகரணங்கள் போன்றவற்றை உறுதி செய்து கொள்ளவும் பங்குபற்றுநர்களுடன் நல்லுறவை ஏற்படுத்தி தனிப்பட்ட முறையிலும் குழு முறையிலும் கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகளைத் தெளிவுபடுத்துவது நிகழ்ச்சித் திட்டத்தலைவரின் பொறுப்பாகும். சுகாதாரக் குழுக்கள் அல்லது சுகாதாரக் குடும்பங்களிடமிருந்து மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்று கொள்ளவும். சகல விதமான நிகழ்ச்சித் திட்டங்களும் பங்குபற்றுனர்களின் விருப்பம், நலன்கள் உள்ளடங்கலாக அவர்களின் உதவியுடன் திட்டமிடப்பட்டு ஸ்திரத்தன்மையுள்ளதாக விருத்தி செய்யப்படல் வேண்டும்.

### நிகழ்ச்சித் திட்டப் பிரதேசம்

செயற்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களுக்கென நிரந்தமான ஓர் இடம் அவசியம். அது அறையின் மூலையாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை இவ்விடம் சுத்தமானதாகவும் தேவையான வெளிச்சம், காற்றோட்டம் போன்றவற்றுடன் நிகழ்ச்சித்திட்ட அடிப்படைத் தேவைகள், மனிதத் தேவைகள் ஆகியவற்றை நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய உபகரணங்களையும் உள்ளடக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். சிறப்பான ஒளி அவசியம். மேலும் ஒளி பட்டுத் தெறிக்கும் போது பார்ப்பதில் பல சிரமங்கள் ஏற்படலாம். அதனைத் தவிர்க்க வேண்டும். வெளியாரின் தலையீடு அற்றதாக இவ்விடம் காணப்பட

வேண்டும். மற்றும் அமைதியான ஆறுதலான சூழலாகக் காணப்படுவது சிறப்பானதாகும். மின் உபகரணங்கள், மின்சார இணைப்பு வயர்கள் போன்றன பங்குபற்றுனர்களுக்கு அப்பால் வைக்கப்படல் வேண்டும். மின் கலத்தினால் (Battery) இயங்கும் உபகரணங்களைப் பாவிக்கவும் ஆசனங்களை வட்டமாவோ அல்லது அரை வட்டமாகவோ ஒழுங்கமைப்பது சிறப்பானதாகும். இதனால் நோய் நீக்க நலஞ்சார்ந்த செயற்பாடுகளை இலகுவாகவும் சிறப்பாகவும் மேற்கொள்ள முடியும். மேலும் இவ்விதமாக மேற்கொள்வதால் சிறிதளவு திரும்புவதன் மூலம் தலைவர் மற்றவர்களை இலகுவாகப் பார்க்க முடிவதுடன் அவர்கள் குறிப்பிடுவதைக் குறைந்தளவு தூரத்திலிருந்து செவிமடுக்கவும் முடியும். அருகருகே இருக்கின்ற செயலானது சமூகமயமாக்கலுக்கு அதிக வாய்ப்புள்ளதாகத் திகழ்கின்றது.

### திட்டமிடல் செயற்பாடுகள்

முழு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தையும் திட்டமிடுவதற்கு முன்னர் ஒருநாள் அமர்வினையோ அல்லது தொடர்ச்சியாக குறுகிய காலச் செயற்பாடுகளையோ நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடாத்துகிற தலைவர் மேற்கொள்வது வரவேற்கத்தக்கதாகும் மற்றும் ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனரது தேவைகள், நலன்கள், ஆளுமைகள் போன்றவற்றைச் சுகாதாரக் குழு தீர்மானிக்க வேண்டும். இலக்குகள், எண்ணக்கருக்கள் போன்றவற்றை பங்கு பற்றுனர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்தி இயலுமானவரை அவர்களது உள்ளீடுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

### இலக்குகளை விளங்கிக் கொள்ளல்

அன்றாட அடிப்படையில் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற குறுகிய கால இலக்குகள் சுவாரஸ்யமான பங்களிப்புகளைத் தூண்டலாம்.





தைச் செலுத்த முடியும். மேலும் குழுக்களுடன் நல்லுறவை ஏற்படுத்துவதுடன் தனிப்பட்ட தேவைகள் மீது பொருத்தமான பதிற் செயற்பாடுகளையும் மேற்கொள்ள முடியும். சாத்தியப்பாடுள்ள வேளைகளில் முன் கூட்டியே திட்டமிடவும் இதன் மூலம் எந்தப்பிரதான செயற்பாட்டையும் முன்கூட்டியே அறிவிக்கவும் முடியும்.

### நிகழ்ச்சித் திட்ட ஆவணப் படுத்தலும் மதிப்பீடும்

ஆவணப்படுத்தலும் மதிப்பீடும் அவசியமானது. செயற்பாட்டுப் பணிப்பாளர், தாதி, உடல் நல மருத்துவர் ஏனைய பணியாட்கள், பயிற்றப்பட்ட தொண்டர்கள் போன்றவர்களினால் ஒவ்வொரு முதியவருக்காகவும் வாராந்த அல்லது மாதாந்த அடிப்படையில் விருத்தி செய்யப்பட்ட இலக்குகளுடன் இவ் ஆவணப்படுத்தல் ஒருங்கிணைக்கப்பட வேண்டும். இவர்களது முன்னேற்றங்களை மருத்துவ முன்னேற்ற அறிக்கையில் பதிய வேண்டும். நிகழ்ச்சித் திட்டம் தொடர்ச்சியாக நடைபெறுகின்ற பொழுது அசைவுகள், மனப்பாங்குகள், சுயகவனம் போன்ற விடயங்களில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதை பங்கு பற்றுணர்களும் தலைவர்களும் உணர முடியும். இப்பெறுபேறுகளினால் நிர்வாகம், சுகாதாரக் குழு, நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்கள் போன்றவர்கள் மகிழ்வடைய முடியும்.

### ஒவ்வொரு நபரையும் தனிப்பட்ட முறையில் அணுகுதல்

அவர்களுடைய தேவைகள், விருப்பங்கள், நலன்கள், தாங்கும் திறன்கள் போன்றவற்றைத் தீர்மானிக்கவும் அவர்களது பங்களிப்புகளின் பெறுமதியை வலியுறுத்தவும் பங்குபற்றுவதனால் என்ன கிடைக்கிறது என்பதைக் குறிப்பிடவும். அவர்களது தேவைகளை நிறைவேற்றக்கூடிய விதத்தில் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை உருவாக்கவும் நிகழ்ச்சிகள் எவ்வாறு அமைய வேண்டுமென்ற கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கும் அவர்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கவும்.

அதே வேளை நீண்டகால இலக்குகள், பங்குபற்றுணர்களது ஆரோக்கியம், நலன்கள் போன்றவற்றை மேம்படுத்துவதாக அமையும். இவ்வகையான தேவைகள், இலக்குகள் போன்றவற்றை மனநல மருத்துவர்கள் ஏனைய வைத்தியர்கள், சுகாதாரக் குழுக்களைச் சேர்ந்த உறுப்பினர்கள் போன்றவர்களுடன் கலந்தாலோசித்துத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும். பொருத்தமான மதிப்பீடுகள் முன்னேற்ற அறிக்கைகள் போன்றவற்றைப் பின்பற்றவும். நிகழ்ச்சித் திட்டக் கட்டமைப்புக்கள் யதார்த்த பூர்வமானதாகவும் செயற்படுத்தக் கூடியதாகவும் காணப்பட வேண்டும். அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளுடன் முரண்படாத வகையில் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் ஒழுங்கமைக்கப்படல் வேண்டும். ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு அதிகமானதாக அமர்வுகள் அமையக் கூடாது. வயதான பல முதியவர்களிடம் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சக்திகளே காணப்படுவதுடன் சிலர் குறுகிய நேரத்திற்கே தமது அவதானங்களைச் செலுத்தக்கூடியவர்களாக உள்ளனர் என்பதையும் கருத்திற் கொள்ளவும்.

### குழுக்களின் அளவை வரையறை செய்யவும்

பெரும்பாலான செயற்பாடுகளுக்கு குழுவினர்கள் உறுப்பினர்களது எண்ணிக்கை சிறிதாக இருப்பது சிறப்பானதாகும். இதன் மூலம் ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனர் மீதும் தலைவரும் பணியாட்களும் தனிப்பட்ட கவனத்

# Healthy Life Clinic

## Multi - Specialty Channelling Centre

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

உங்களது நீரிழிவு நோயை பராமரித்து  
நோயை கட்டுப்படுத்தி வாழ்வை சுகமாக்கிட  
எம்மிடம் இணைந்திடுங்கள்

மேலதிக தகவல்களுக்கு

# Healthy Life Clinic

10, Deal Place (A), Colombo - 03

Tel: 011 - 4700700, 077 - 3511511

“நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களும் அதன் அறிகுறியை  
உணர்ந்து தொடர்ந்தும் பராமரித்துக் கொள்ள சிறந்த இடம்”

High Calcium  
Non-Fat Milk with

# 100% Milk Calcium

Strong  
Bones  
Strong  
Life

தினந்தோறும் சந்தோஷம் நிறைந்த சுறுசுறுப்புமிக்க வாழ்க்கை...

100% வீதம் பால் கல்சியத்துடன் விட்டமின்களும் கனிப்புக்களும் நிறைந்த மெலிபன் Hi-Cal Gold உங்கள் எலும்புகளை வலுவாக்கும்... சுறுசுறுப்பை அதிகரிக்கும்...!

- மெலிபன் Hi-Cal Gold கொழுப்புற்ற பால்... • மிக இலகுவில் கரையக் கூடியது...  
• சரீர்தால் விரைவாக உறிஞ்சப்படக் கூடியது.. • பால் கல்சியம் நிரம்பியது...  
• அசல் பால் சுவையை நீங்கள் உணரலாம்...!

மெலிபன் Hi-Cal Gold ஒரு கோப்பை பால் உங்கள் நாளாந்த கல்சியத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும்...!



Maliban®

# Hi-Cal GOLD



தினந்தோறும் மெலிபன் Hi-Cal Gold...

சந்தோஷம் நிறைந்த சுறுசுறுப்புமிக்க வாழ்க்கைக்கு!

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலேரன்) பிறைவேட் லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2015 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.