

Health Guide

ISSN 1800-4970

# சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

September 2016

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/127/News/2016

## இரத்த சோகை

- ஒரு குருவிப் பார்வை

Dr. ஆரியசேன யு. கமகே

மாரடைப்புக்கான

நவீன சிகிச்சைகள்

Dr. ச. முருகானந்தன்

பாராட்டுகளுக்காக

ஏங்க வேண்டாம்

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

ஆயுளுக்கும்  
ஆரோக்கியம்

பெற...

Dr. கே. ஆர். கிர்ஷான்

சிறுநீர்ப்பை

நரம்பு பாதிப்பு

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்

எலுயுக்கூட்டு மண்டல

மாற்றங்கள்

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD



# ஷேப் அப் உடன் ஷேப் ஆன உடலை பெற்றிடுங்கள்

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

சில நாட்களிலேயே  
வித்தியாசத்தினை உணருங்கள்.

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



வெனிலா சுவையுடன்  
மேலும் சுவையாக

இப்போது **DOUBLE  
ACTIVE**



# Shape-Up Tea

THE WAY TO A DREAM FIGURE

Certified by the Department of Ayurveda

435/=

கப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகில்ஸ் பாமசிகள் உட்பட நாடளாவிய ரீதியில் அமைந்துள்ள அனைத்து பாமசிகளிலும்  
ஷேப் அப் டீயினை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். மேலதிக விபரங்களுக்கு 071488300 , 0777 362436

06

**சிறுநீர்ப்பை நரம்பு பாதிப்பு**

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்



09

**ஆரோக்கியம் பெற...**

Dr. கே. ஆர். கிர்ஷான்



14

**சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்**

16

**காசநோய்க்கான யோகா**

செல்லையா துரையப்பா



20

**இரத்த சோகை...**

Dr. ஆரியசேன.பு. கமகே

34

**மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்**

42

**மாரடைப்புக்கான சிகிச்சைகள்**

Dr. ச. முருகானந்தன்



46

**பாராட்டுகளுக்காக ஏங்க...**

Dr. ஈ. தர்ஷினோதயன்

50

**எலும்புக்கூட்டு மண்டல...**

Dr. வசந்தி தேவராசா MD



62

**மனமுதிர்ச்சி அடைந்தோரின்...**

எஸ். ஜே. யோகராசா



**ஆசிரியர்  
இரா. சடகோபன்  
உதவி ஆசிரியர்  
எம். ப்ரியதர்ஷினி**

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

தரமான பல ஆக்கங்களை சிறப்பாக  
தொகுத்தளிக்கும் சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு  
அன்பான வணக்கங்கள்...

உங்கள் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் தர  
மானதாக உள்ளன. மருத்துவர்களின் சுய  
ஆக்கங்கள் சிறப்பாக இருக்கின்றது. மருத்  
துவர்களிடம் வெளிப்படையாக பேசக்கூடி  
யவர்கள் நம்மில் மிகவும் குறைவு என்றே  
கூறவேண்டும். தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய்கள்  
பற்றிய விளக்கங்களை அறிந்து கொள்ளக்  
கூட தயக்கத்துடனே பலரும் இருக்கின்  
றார்கள். அத்தகையோருக்கு உங்கள் சஞ்  
சிகை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றது  
என்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.  
நன்றி...

ஆகவி,  
கொழும்பு - 15.

# வாசகர் கடிதம்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு வணக்கங்கள்!

ஒவ்வொரு மாதமும் புதிய புதிய தக  
வல்களை அள்ளி வரும் சுகவாழ்வு சஞ்சி  
கைக்கு எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்.  
உங்கள் சேவையினால் நான் அடைந்துள்ள  
பயனோ அளப்பரியது. சுகவாழ்வு சஞ்சி  
கையின் வாசகி என்ற ரீதியில் நான் பெரு  
மிதமடைகின்றேன். மேன்மேலும் சிறப்பான  
நிலைக்கு சுகவாழ்வு சஞ்சிகை உயர்வ  
தற்கு எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்!  
எம். ஜெரின்,  
முல்லைத்தீவு.

அன்பான வணக்கம்...

நான் சுகவாழ்வின் நீண்டநாள் வாசகி. ஒவ்  
வொரு மாதமும் முதல் நாளை எதிர்பார்த்து  
உன்னைக் கரம் பற்றக்காத்திருக்கின்றேன்.  
சுகவாழ்வின் ஒவ்வொரு விடயமும் எல்லோ  
ருக்கும் பயனுடையதாக அமைகிறது. சுகவாழ்வு  
சஞ்சிகையை வாசித்து மகிழ்ச்சி அடையும்  
வாசகர்களில் நானும் ஒருவர். இச்சஞ்சிகையில்  
அமலர்ந்து வரும் அத்தனை அம்சங்களும் மிகவும்  
பிரமாதமானவை. உனது பணி மேலும் பல  
வடிவங்களில் பல மாற்றங்களுடன் வெளிவர  
வேண்டும். தமிழில் வெளிவரும் மிகவும் சிறந்த  
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை சுகவாழ்வு என்பதில்  
ஐயமில்லை.

சுகவாழ்வு வாசகியாக நான் எனது கருத்துக்  
களைத்தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்  
உங்களின் பணி மேன்மேலும் ஒளிபெறவும்  
வாழ்த்துகின்றேன்....  
நன்றி...

ஏ.ஆர்.நட்டாஷா,  
வத்தளை.

சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு அன்பு  
வணக்கங்கள்!

வாசகி என்ற ரீதியில் சுகவாழ்வு சஞ்சி  
கையின் பயன்களை பற்றி கூறுவதில் பெரு  
மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். அந்த வகையில்  
மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள் பகுதி மிகவும்  
வரவேற்கத்தக்கது. அதில் வாசகர்களின்  
தேவைகளை அறிந்து அவற்றை நிவர்த்தி  
செய்யும் நோக்கமானது மிகவும் சிறந்தது.  
அத்துடன் வாழ்வின் பாடங்கள், ஆரோக்கிய  
சமையல் போன்ற பகுதிகளும் மிகவும் சிறப்  
பானதாகும். மற்றும் மருத்துவ குறிப்பு தக  
வல்கள் என்று மேலும் பற்பல அம்சங்களில்  
வெளிவரும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின்  
நன்மைகளை பற்றி கூறலாம். எனவே மேன்  
மேலும் சிறப்படைந்து பல உயர்வுகளை  
பெற வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுக்களும்  
உரித்தாகட்டும்.

எஸ். மயூரன்,  
கந்தபளை.

# இலட்சியக் கனவை சாதித்தே ஆக வேண்டும்

Health Guide

# சிகவாழ்வு

ஆத்மீகவாழ்வு

மலர் - 09

இதழ் - 05

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

உலகில் பல்வேறு விதங்களில் முன்னேறி உச்சாணிக்கொம்பை அடந்து சிகரம் தொட்டவர்களைப் பார்த்திருக்கின்றோம். அத்தகையவர்களின் அனுபவங்களை நாடும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதற்காக அவை பள்ளிப் பாடப் புத்தகங்களில் கூட உள்ள டக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் அவற்றை படித்துத் தெரிந்து கொள்பவர்கள் அந்தப் பாடங்களை தமது வாழ்வில் பரிட்சித்துப் பார்க்கின்றனரா என்பது தொடர்ந்தும் ஆராயப் பட வேண்டிய ஒரு விடயமாக இருந்து வருகின்றது.

ஏற்கனவே முன்னேறிச் சென்றவர்களின் அடிப் பாதங்களை பின்பற்றிச் சென்று சிகரத்தைத் தொட்டவர்கள் வரலாற்றில் இல்லாமல் இல்லை. ஆனால் அவர்களுக்கு தமக்கு முன்னர் சென்றவர்களின் அதே ஆத்மசக்தியும் தீர்மானிக்கும் சக்தியும் (Power of Determination) இருந்ததா என்பதை திட்டவாட்டமாகக் கூற முடியாது என நேர்மறை சிந்தனை (Positive Thinking) ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இதற்கு சிறந்த உதாரணமாக போர்ட்கார் உற்பத்தி நிறுவனத்தின் சிருஷ்டிகர்த்தாவான ஹென்றி போர்ட் (Hendri Ford) அவர்களின் வாழ்வில் நிகழ்ந்த ஒரு சம்பவத்தை நினைவு கூர்கிறார்கள்.

ஹென்றி போர்டின் வாழ்வில் மிகப்பெரிய வெற்றியை அவருக்கு ஈட்டித்தந்தது அவர் தயாரித்த புகழ்பெற்ற போர்ட் V8 என்ற மோட்டார் வாகனமாகும். இதற்காக எட்டு சிலிண்டர்களையும் ஒரே தகட்டில் பொருத்தி ஒரு இயந்திரத்தை அவர் உருவாக்கத் தீர்மானித்தார். அதன் பொருட்டு ஒரு எஞ்சின் வடிவமைப்பு வரைபடத்தை உருவாக்குமாறு தனது பொறியியலாளர் குழுவுக்கு பணிப்புரை வழங்கினார். எனினும் அத்தகைய எட்டு சிலிண்டர்கள் ஒரே தகட்டில் பொருத்தும் விதத்தில் ஒரு வரைபடத்தை அவர்கள் தயாரித்த போதும் அத்தகைய கார் இயந்திர மொன்றை உருவாக்குவது நடைமுறை சாத்தியமற்றது என எல்லாப் பொறியியலாளர்களும் ஒரு சேர கூறினர்.

அவர்களைப் பார்த்து புன்னகைத்த ஹென்றி போர்ட் எவ்வளவு செலவு, காலம் என்பவற்றை கருத்திற்கொள்ள வேண்டாம் என்றும் அதனை உருவாக்கும் முயற்சியை உடனே மேற்கொள்ளுமாறும் கூறினார். அவர்களும் அரை மனதுடன் வேலையை ஆரம்பித்தனர். இல்லா விட்டால் அவர்களின் வேலை பறிபோய் விடும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். ஆறு மாதங்கள் கடந்தன. அவர்களின் முன்னேற்றம் இன்னமும் ஆரம்பித்த நிலையிலேயே இருந்தது. அவர்கள் பல மாதிரி எஞ்சின்களை உருவாக்கி அவற்றின் அசாத்தியத் தன்மையால் துவண்டு போயினர்.

மீண்டும் அவர்களைச் சந்தித்த போர்ட் அந்த இயந்திரம் தனது இலட்சியக் கனவு என்றும் அதனை சாதித்தே ஆக வேண்டும் என்றும் கண்டிப்பாகக் கூறினார். அவரின் வார்த்தைகளில் தொனித்த உறுதியைக் கண்ட பொறியியலாளர்கள் தமது மூளையைக் கசக்கி கடுமையாக முயற்சித்தனர். அத்தகைய கடின முயற்சிக்கு பலன் கிடைத்தது. அவர்கள் ஒருநாள் நள்ளிரவில் ஹென்றி போர்ட்டை அவரது தூக்கத்தில் இருந்து எழுப்பி தாம் எஞ்சினை உருவாக்கி விட்ட செய்தியைத் தெரிவித்தனர்.

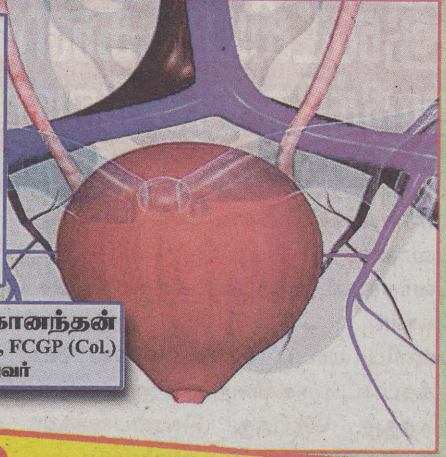
அந்த சிருஷ்டியே ஹென்றி போர்ட்டை மோட்டார் கார் உற்பத்தித்துறையில் சிகரம் தொட்டு பின் வானம் தொட வைத்தது. அந்த எஞ்சினை உருவாக்கியது எஞ்சினியர்கள் தான் என்ற போதும் உண்மையில் அதனை நிர்மாணிக்க வைத்தது ஹென்றி போர்ட்டின் ஆத்ம பலமும் தீர்மானிக்கும் சக்தியும் விடாமுயற்சியும்தான். இதில் இருந்து நாம் பாடம் கற்றுக்கொள்ளாவிட்டால் வேறு எதிலிருந்தும் கற்றுக்கொள்ள முடியாது.

Dr. Sugavalvu

நரம்புப் பாதிப்பிற்குள்ளான சிறுநீர்ப்பை என்பது எப்படியான பிரச்சினை என்பது பற்றியும் அதன் அறிகுறிகள் எவை என்பது பற்றியும் முன்னர் பார்த்தோம். சிறுநீர் கழித்தல் பிரச்சினைகள் நரம்புப் பாதிப்பிற்குள்ளான சிறுநீர்ப்பை இந்த பிரச்சினை ஒரு வருக்கு இருக்கிறதா என்பதை அறிய மருத்துவர் என்ன என்ன செய்யக்கூடும் என்பதை அடுத்துப் பார்க்கலாம்.



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



# சிறுநீர்ப்பை நரம்பு பாதிப்பு

## உடற் பரிசோதனை

பெரும்பாலும் நோயாளியிடம் கேட்டறிவதன் மூலம் மட்டுமே பிரச்சினையை அவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள்.

நோயின் அறிகுறிகளை விபரமாகக்கேட்டு அறிவதுடன் அது எப்பொழுது ஆரம்பித்தது, அருந்தும் நீராகாரங்கள் எவை எவ்வளவு, எந்த நேரத்தில் அருந்துவதுண்டு போன்ற விடயங்களையும் கேட்டு அறிவார்.

உடற் பரிசோதனையின் போது வழமையான பிரஷர், இருதயத் துடிப்பு, நாடித்துடிப்பு போன்றவற்றை அளவிடுவதுடன் வயிற்றைப் பரிசோதித்து சிறுநீர்ப்பை வீங்கியிருக்கிறதா என்பதை அறிவதுடன், மலவாயில் ஊடாக பரிசோதனை செய்து புரஸ்டேட் சுரப்பி வீங்கியிருக்கிறதா? என்பதையும் அறிய முயல்வார்கள்.

## ஓய்வுப் பரிசோதனை

கிருமித் தொற்று உள்ளதா? என்பதை அறிய குருதி பரிசோதனை மற்றும் சிறுநீர்ப்பரிசோதனைகள் உதவும். வயிற்றறை ஸ்கேன் பரிசோதனை (US Scan Abdomen) ஒரு முக்கிய ஆரம்ப கட்ட பரிசோதனையாகும். புரஸ்டேட் சுரப்பி வீங்கியிருக்கிறதா என்பதை இதன் மூலம் அறிய முடியும். ஆண்களில் புரஸ்டேட் சுரப்பி வீக்கம் காரணமாகவே பெரும்பாலும் சிறுநீர் கழித்தல் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதால் இதை செய்வார்கள். சிறுநீர் கழித்த பின்னரும் சிறுநீர்ப்பையில் சிறுநீர் முழுமையாகக் கழியாது மீதி தேங்கி நிற்கிறதா? என்பதை அறியவும் வயிற்றறை ஸ்கேன் பரிசோதனை உதவும்.

## சிறுநீரகத்தின் நிலையையும் கண்டறிய முடியும்

இப் பரிசோதனை தெளிவாக இருக்க வேண்டுமாயின் குறைந்தது 5 மணிநேரம் உணவு தேநீர் போன்றவை அருந்தாமல் பரிசோதனை அறைக்குச் செல்ல வேண்டும். சிறுநீரை முழுமையாக வெளியேற்றிய

பின்னர் செல்லக்கூடாது. சிறுநீர் இருந்தால்தான் அதைக் கழித்த பின்னரும் தேங்கி நிற்கிறதா என்பதை அறிய முடியும். இது முக்கியமானது.

சிஸ்டஸ்கோப்பி (Cystoscopy) பரிசோதனை என்பது சிறுநீர்க்குழாய் ஊடாக நுண்ணிய கெமராவைச் செலுத்தி சிறுநீர்ப்பையில் பிரச்சினை எங்குள்ளது என்பதைக் கண்டறியச் செய்யப்படுவதாகும். இது அதற்கான நிபுணத்துவ மருத்துவரால் செய்யப்பட வேண்டியதாகும்.

சிறுநீரானது சிறுநீர்ப்பையில் எவ்வாறு வருகிறது, தேங்கி நிற்கிறதா? எவ்வாறு வெளியேறுகிறது போன்றவற்றை (Urine flow test Urodynamic) பரிசோதனை மூலம் கண்டறிவர். இவற்றைத் தவிர எக்ஸ்ரே, சிட ஸ்கான் (X Ray, CT Scan) பரிசோதனைகளும் தேவைப்படலாம்.

## மருத்துவம்

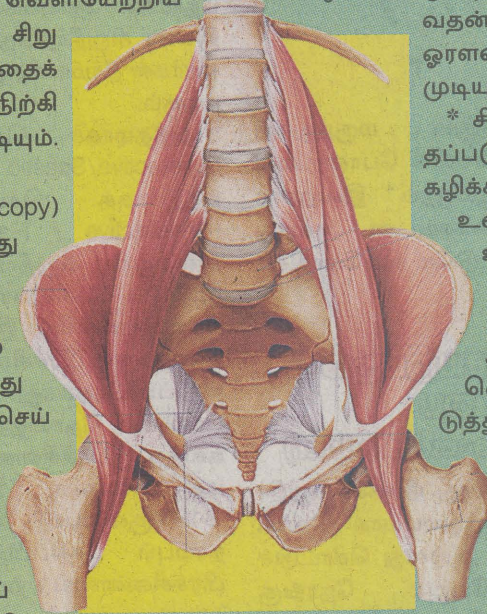
நாளாந்தம் தொல்லைப்படுத்தும் சிறுநீர் அடிக்கடி கழிதல், சிறுநீர் சிந்துதல், கட்டுப்பாட்டின் சிறுநீர் கழிதல், சிறுநீர்ப்பையில் சிறுநீர் தேங்கி நின்றல் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு நிவாரணம் பெறுவதே சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கமாகும். சிறுநீரகத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படாது தடுப்பது கிருமித் தொற்று ஏற்படாது தடுப்பதும் சிகிச்சையின் இலக்காகும். சிகிச்சையைப் பொறுத்தவரையில் அத்தீமமாகச் செயற்படும் சிறுநீர்ப்பை, மந்தமாகச் செயற்படும் சிறுநீர்ப்பை ஆகியவற்றிற்கான சிகிச்சை முறைகள் வேறுபடும்.

## அத்தீமமாகச் செயற்படும் சிறுநீர்ப்பை

(Overactive / Spastic Bladder)

\* இதன் முக்கிய அம்சம் தவிர்க்க முடியாதவாறு திடீர் என எழும் சிறுநீர்கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு என்பதை சில வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் அறிகுறிகளை ஓரளவு கட்டுப்படுத்த முடியும்.

\* சிறுநீர் கழிப்பதைத் தாமதப்படுத்தப் பழகல். சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதும் உடனடியாக கழிப்பறைக்குச் செல்லாதீர்கள். மனத்தை சற்று அடக்கி கழிப்பறை செல்வதைத் தாமதப்படுத்துங்கள். ஆரம்பத்தில் ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு மட்டுமே ஒரு வரால் தாமதப்படுத்த முடியும். ஆயினும் தொடர்ந்து செய்து வரும்போது ஒரு சில



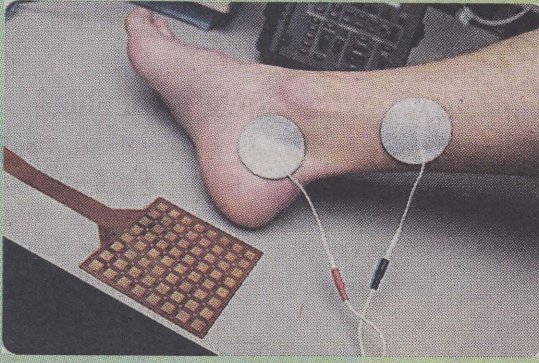
மணிநேரத்திற்கும் தாமதப்படுத்தும் ஆற்றல் கிட்டிவிடும்.

\* நேரங்குறித்து சிறுநீர் கழிப்பது மற்றொரு முறையாகும். உணர்வு ஏற்பட்டவுடன் கழிக்கச் செல்லாது இரண்டு முதல் நாலு மணிநேர இடைவெளியில் கழிப்பதென தீர்மானம் எடுத்து அந்த நேரத்தில் மட்டும் கழிப்பறை செல்வதாகும்.

\* சிறுநீர்ப்பை பயிற்சிகள் உதவும். சிறுநீர்ப்பையையும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதியிலும் உள்ள தசைகளை (Pelvic muscles) இறுக்குவதும் தளர்த்துவதுமான பயிற்சி உதவும்.

சிறுநீர் கழித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அதை அவசரமாக நிறுத்த வேண்டுமாயின் உங்களை பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் உள்ள தசைகள் எம்மை அறியாமல் இறுக்கும். இதே போல சும்மா இருக்கும் வேளைகளில் இறுக்குவதும் தளர்த்துவதுமே அப் பயிற்சியாகும்.

\* அத்தீம எடையுள்ளவராயின் அதை பொருத்தமான எடைக்குக் குறைப்பதாலும் ஓரளவு கட்டுப்பாடுகிட்டும்.



தசைகளைத் தளர்த்தும் மருந்துகள் உதவும். oxybutynin, tolterodine போன்றவை உதாரணங்களாகும். ஆயினும் இவற்றை மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் அவரது கண்காணிப்பின் கீழ் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும்.

## மந்தமாகச் செயற்படும் சிறுநீர்ப்பை (Underactive / Flaccid Bladder)

இப் பிரச்சினையின் போது நீங்கள் சிறுநீர் கழிக்க முயன்றாலும் முழுமையாக வெளியேற்ற முடியாதிருக்கும். அல்லது சொட்டுச் சொட்டாகவே வெளியேறும். நேரங்குறித்து சிறுநீர் கழிப்பது இங்கும் உதவலாம். உணர்வு ஏற்பட்டவுடன் கழிக்கச் செல்லாது இரண்டு முதல் நாலு மணிநேர இடைவெளியில் கழிப்பதென தீர்மானம் எடுத்து அந்த நேரத்தில் மட்டும் கழிப்பதை செல்வதே இம் முறையாகும். மீண்டும் முயலல் ஒரு முறை கழிக்கும்போது முழுமையாக வெளியேறாது விட்டால் சில நிமிடங்களில் மீண்டும் முயற்சித்தால் வெளியேறலாம்.

குழாய் மூலம் அகற்றுவது மற்றொரு முறையாகும். ஒரு நாளுக்கு 4 தடவைகள் இவ்வாறு தாங்களே மிகவும் சுத்தமான முறையில் சிருமித் தொற்று ஏற்படாதவாறு செய்யலாம். சிறுநீர்த் துவாரத்தின் ஊடாக அதற்கான கதீட்டர் எனப்படும் குழாயை சிறுநீர்ப்பையினுள் செலுத்துவதன் மூலம் அகற்ற முடியும். தங்களால் முடியாவிடில் வீட்டில் உள்ளவர்களைக் கொண்டு செய்யலாம். Clean Intermittent Catheterization (CIC) எனச் சொல்லுவார்கள்.

இருந்தபோதும் சிலருக்கு குழாயை மீண்டும் மீண்டும் போடாமல் தொடர்ந்து

வைத்திருக்க நேரும். இதை continuous catheterization எனச் சொல்வார்கள்.

மிகச் சிலரில் சத்திர சிகிச்சைகளும் தேவைப்படலாம். சுருக்கித் தசை Sphincter தசைநார்களை இளக்குவது, செயற்கை சுருக்கித் தசைகளை பொருத்துவது, வேறு பாதையால் சிறுநீரை அகற்றுவது போன்ற பல்வேறு வகையான சத்திர சிகிச்சைகள் நோயின் தேவைக்கு ஏற்பச் செய்யப்படும். இவை சிறுநீர்த்தொகுதி சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்கள் தீர்மானித்துச் செய்ய வேண்டியவை யாகும்.

அதீதமாகச் செயற்படும் சிறுநீர்ப்பை (Overactive/Spastic Bladder) மற்றும் மந்தமாகச் செயற்படும் சிறுநீர்ப்பை (Underactive / Flaccid Bladder) என இரு வகையான சிறுநீர்ப்பை நோய்கள் பற்றியே இங்கு பேசினோம். ஆயினும் நீரிழிவு நோயாளர்களில் இவை இரண்டும் கலந்த வகையான பிரச்சினை ஏற்படுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. சிபிலிஸ் எனப்படும் பாலியல் நோயிலும் அவ்வாறு இரண்டும் கலந்த பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. அதீத மதுப்பாவனை, பக்கவாதம், விற்றமின் 'B12' குறைபாடு, எயிட்ஸ் போன்றவையும் நரம்புப் பாதிப்பிற்குள்ளான சிறுநீர்ப்பை பிரச்சினையை ஏற்படுத்தலாம்.



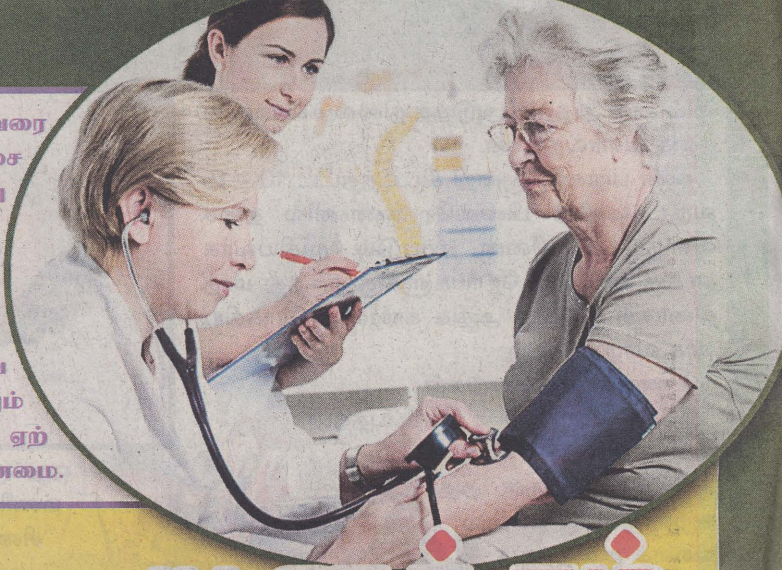
“நேத்து ராத்திரி என் மனைவியை நான் கைநீட்டி அடிச்சுட்டேன்.”

“ஐயோ அப்புறம் என்னாச்சி..?”

“அதுக்குள்ள என் மனைவி என்னை எட்டி உதைச்சி வேலைக்குப் போக நேரமாச்சு எழுந்திரினு கனவைக் கலைச்சுட்டா.”



யூருக்குத்தான் 100 வயது வரை ஆரோக்கியமாக வாழ ஆசையில்லை. ஆனால் 35 வயது அடைந்ததுமே மருந்துகளை கதி என வாழ ஆரம்பித்து விடுகின்றார்கள். ஆனால் தொடர்ச்சியான மருந்தும் பாவனை நோய்களை குணப்படுத்துவதோடு பக்க விளைவுகளையும் பாரதூரமான நோய்களையும் ஏற்படுத்திவிடும் என்பதுதான் உண்மை.

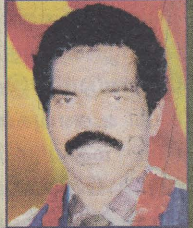


35 வயது வந்ததுமே நாங்கள் முதுமை வாழ்க்கையை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை புரிந்து கொண்டு ஒரு நாளைக்கு 8 மணி நேர உறக்கம், 8 மணி நேர வேலை, 8 மணி நேர ஓய்வு என பிரித்து வாழப்பழகிக் கொள்ளவேண்டும். அத்தோடு உடற்பயிற்சி, போஷாக்கான உணவுகள் போன்றவற்றையும் சரியான முறையில் உரிய நேரத்திற்கு எடுத்துக்கொண்டால் நாம் ஒவ்வொருவரும் 100 வயதையும் கடந்து வாழ முடியும் என்கிறார் 'ஹெப்பி லைப்' வைத்தியசாலை வைத்திய நிபுணர் கிர்ஷான்.

முதியோருக்கான ஆரோக்கியம் என்பது முக்கியம் செலுத்த வேண்டிய ஒன்றாகும். காரணம் 40 வயதுக்கு மேல் உடலின் செயல் திறன் குறைந்து செல்ல ஆரம்பிக்கும். இப்படி குறையும் செயற்திறன் சரியான முறையில் கவனிக்காவிட்டால்

# ஆயுளுக்கும் ஆரோக்கியம் பெற...

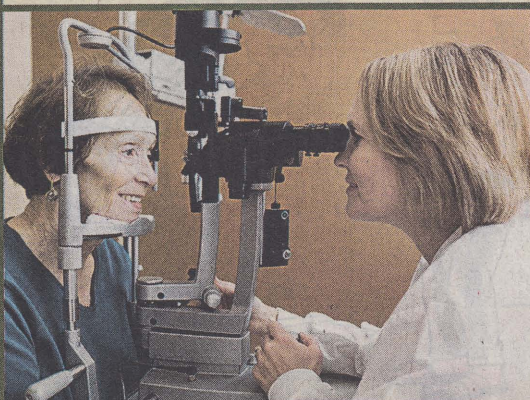
நாளடைவில் முற்றாக செயலிழந்து கண்பார்வை அற்றுப்போதல், காது கேளாமை, கை கால்கள் செயலிழந்து போவது போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க



**Dr. கே. ஆர். கிர்ஷான்**

சுகாதார அமைச்சின் மாகாண ஆலோசகர், கல்வி அமைச்சின் போஷாக்கு, சுகாதார கல்வி ஆலோசகர்.

நேரிடும். எனவே உடல் எடை, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு என்பன எந்த அளவில் உள்ளது என்பதை குறைந்தது 03 மாதத்திற்கு ஒரு முறையேனும் வைத்தியரை நாடி உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த பரிசோதனையில் ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருப்பின் அவற்றை மருந்துகள் மூலம் குணப்படுத்த முடியும். பொதுவாக 40 வயதைத்தாண்டியவர்கள் முதலில் முகம் கொடுக்கும் முக்கிய பிரச்சினைதான் கண் பார்வை குன்றுதல். ஆனால் இவர்கள் இதை பெரிதாக எடுத்துக்கொள்வதில்லை. இதனால் பார்வை இழக்கப்படும். இவற்றுக்கு சிகிச்சைகளை முன்னெடுக்காமல் அலட்சியமாக விட்டு



விட்டால் அதற்கு அடுத்த நிலை கண்களில் தசை வளர்வதுதான்.

கண் பார்வை குன்றி கிட்டத்தட்ட 10 - 15 வருடங்களின் பின்னரே கண்ணில் தசை வளரும் பிரச்சினை ஏற்படும். முதியவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கு மருந்து மாத்திரைகள் மூலமே அதிக காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

#### உணவுக் கட்டுப்பாடுகள்

\* எண்ணெய் இனிப்புத்தன்மை இறைச்சி வகைகள், மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

\* மது, புகைத்தலை முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வயது முதிர்விற்கான வயதை அடைந்து விட்டதாக எண்ணுபவர்கள் தங்களின் உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் காலையில் போஷாக்கான உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மதிய உணவின் போது 200 கிராம் நன்கு வேக வைத்த சோற்றுடன் கீரை, மரக்கறிகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். புரதம், காபோவைதரேட்டு, கல்சியம் அடங்கிய உணவுகளை கட்டாயம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

#### குட்டித்தூக்கம்

நீங்கள் உண்ணும் உணவில் உள்ள சத்துக்கள் அகத்துறிஞ்சப்படுவதற்கு நீங்கள் ஓய்வில் இருப்பது சிறந்தது. அதற்கு மதிய உணவின் பின் ஒரு குட்டித்தூக்கம் போடலாம். உண்டவுடன் உறக்கம் என்றால் எடை அதிகரிக்காது. கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உண்ட பின் உறங்கினால் தான் எடை அதிகரிக்கும். இப்படி எடை அதிகரித்தால் சாதாரண தேநீர் ( பிளேன் டீ) குடித்தாலே போதும். உங்கள் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புக்களை கரைத்துவிடும்.

#### மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்

முதலில் சொன்னது போல 8 மணி நேரத்தை பொழுது போக்குக்காக



ஒதுக்குங்கள். குறைந்த பட்சம் 2 மணி நேரம் சரி கவலைகள், பிரச்சினைகளை மறந்து சந்தோஷமாக இருங்கள். புத்தகங்களை வாசிக்க, சுற்றுலா செல்ல நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்வதால் மன அழுத்தத்தில் இருந்து உங்களை விடுபட செய்யலாம்.

மன அழுத்தங்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு ஏற்பட்டு கை, கால் செயலிழக்கின்றது. எந்த ஒரு நோயும் 80% ஓய்வில் இருப்பதன் மூலம் குணமடையும். 5% மட்டுமே மருந்தால் குணமடைகின்றது.

"நேற்று ஒரு கல்யாணத்துக்கு போயிருந்தேன், ஜோடின்னா அப்படி ஒரு ஜோடி, என் லைப் லயே பார்த்ததேயில்லை. அப்படி ஒரு அழகு"

"அப்புறம்"

"அப்புறம் என்ன... கால்ல மாட்டிட்டு வந்துட்டன்..!!"

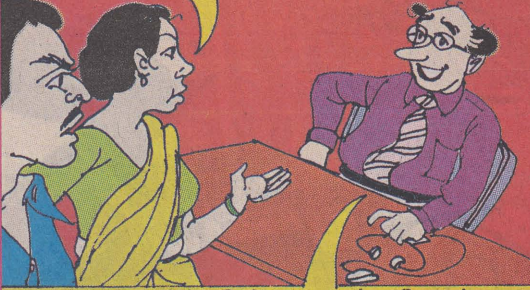




# ½ டாக்டர் ஜயராசு

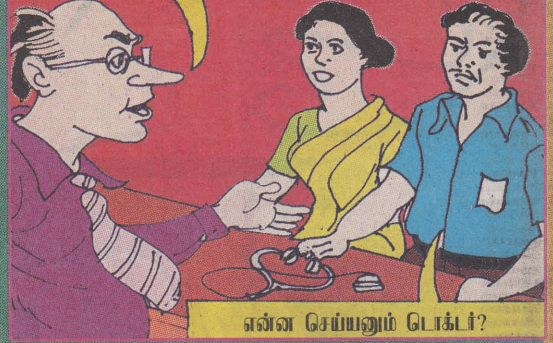
ஒவியம்  
எஸ். டி. சாமி கருத்து  
நரசிம்மன்

டாக்டர், என் கணவரோடு குழப்பமாகத்த எப்படியாவது நிறுத்துங்க.



அதெல்லாம் மருந்தால் செய்ய முடியாதம்மா வேணும்னா நான் அவருக்கு புத்திமதி சொல்லிப் பாக்கிறேன்.

உங்க வாழ்க்கை சந்தோஷமா இருக்கணும்னா நீங்க ஒரு காரியம் செய்யணும்



என்ன செய்யணும் டாக்டர்?

தினமும் ஏதாவது வழிபாட்டுத் தலங்களுக்குப் போய் பிரசங்கம் கேளுங்களேன்.



ஐயோ! அதெல்லாம் செய்து பாத்துட்டேன் டாக்டர், ஒன்னும் சரி வரலை.



எந்த வழிபாட்டுத் தலத்துக்குப் போனாலும் அங்கெல்லாம் குடிக்க வேணாம்தான் புத்தி சொல்லாங்க... அது எனக்கு சரிப்பட்டு வராது டாக்டர்.

## ஹெஸ்த் டிப்ஸ்...!

- ❖ விளாம்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் தினசரி ஒன்று சாப்பிட்டால் மித்தத்தைக் குறைக்கலாம்.
- ❖ கக்கு, பால், மிளகு, திப்பிலி வறுத்துப் பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.
- ❖ உப்பு நீரை வாயில் வைத்து தொண்டை வரை பரும்படி வாய் கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டை வலி குணமாகும்.
- ❖ முற்றிய வெண்டைக்காயை சூப் செய்து குடித்து வந்தால், இரும்பு உடனே நிற்கும்.
- ❖ கோதுமைக் கஞ்சியை மாதவிடாய் இருக்கும் காலங்களில் சாப்பிட்டு வந்தால், உடற்சோர்வு நீங்கி பலம் பெறும்.
- ❖ தேங்காய்ப்பால் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர ஆண்மை பெருகும்.
- ❖ தேனில் ஊற வைத்த நெல்லிக் காயை தினசரி ஒன்று சாப்பிட்டுவர நுரையீரல் பலப்படும்.

# ஒரு நோயின்

## சுயனிபரக் கோவை

# எய்ட்ஸ் (எச். ஐ. வி. தொற்று)

### அறிமுகம்:

பல்வேறு நோய்கள் தாக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு, அவருடைய உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையத் தொடங்கியிருப்பதை மருத்துவ பரிசோதனை உறுதி செய்யும் பரிதாபகரமான நிலைதான் எய்ட்ஸ்.

\* எச்.ஐ.வி எனும் வைரசால்தான் எய்ட்ஸ் ஏற்படுகிறது. இது மனிதர்களின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையில் நிரந்தரப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

\* ஒருவர் எச்.ஐ.வி யுடன் பல ஆண்டுகாலம் வாழ முடியும். ஆனால், அவர் உடல் நோய்களை இழக்கும் தன்மையைப் பெறும் போதுதான் எய்ட்ஸ் நோயாளியாகிறார். ஓர் ஆண்டுக்குள் அவருக்கு ஏராளமான நோய்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக தொற்றிக் கொள்ளும் நிலை ஏற்படுகிறது.

### அறிகுறிகள்

\* எச்.ஐ.வி தொற்றியவுடன் எந்த அறிகுறியும் இருக்காது. அவர்கள் மற்றவர்களைப் போலவே சாதாரணமாகவே தனது வாழ்க்கையின் கடமைகள் அத்தனையையும் நிறைவேற்றிக் கொண்டிருப்பர்.

இந்த கால

கட்டத்தில் சிறுசிறு நோய்கள் (நோய் தாக்குதல்களுக்கு ஆளாகாதோரைப் போலவே) வந்து போகும். இது எல்லோருக்கும் வரும் நோய்தானே என்பதால் எச்.ஐ.வியால் தாக்கப்பட்டவருக்கு தான் இந்நோயால் தாக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்பதை அறியமாட்டார்.

\* எச்.ஐ.வி யால் தாக்கப்பட்டிருப்பதை இரத்தப் பரிசோதனை மூலம்தான் உறுதி செய்ய முடியும்.





## யாருக்கு ஏற்படும்

\* எச்.ஐ.வி தொற்று உள்ளவருடன் பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவு கொள்வோருக்கு இந்த எச்.ஐ.வி தொற்றி விடுகிறது.

\* 25 வயதுக்குள் உள்ள இளைஞர்களுக்குத்தான் எய்ட்ஸ் அதிகமாக பரவுகிறது. அதற்கு காரணம் அந்த வயதில் அவர்கள் பாலுறவில் அதிக நாட்டமிக்கவராக இருப்பதால் பாதுகாப்பான உடல் உறவை மறந்து விடுகிறார்கள்.

## தொற்றும் விதம்

\* எய்ட்ஸ் பரவ காரணமான எச்.ஐ.வி கிருமி மூன்று வழிகளில் பரவுகிறது. என்றாலும் கூட, பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவுதான் இன்று இந்த உலகில் ஏராளமானோருக்கு நோய்த் தொற்றை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

\* பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவு (ஆசன வாய் மற்றும் பெண் உறுப்பு வழியாக புணர்தல்).

\* பரிசோதனை செய்யப்படாத எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ள இரத்தத்தை ஏற்றுவது. பயன்படுத்திய ஊசிகளை மீண்டும் பயன்படுத்தும் போதும்.

\* கருவுறும் முன் அல்லது கருவுற்ற நிலையில் எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கு ஆளாகும் பெண்ணின் சிசுவுக்கு எச்.ஐ.வி தொற்று பரவ வாய்ப்புள்ளது.

## தொற்றாத சந்தர்ப்பங்கள்

\* கைகுலுக்குதல், தொடுதல், கட்டியணைத்தல் மற்றும் முத்தம் மூலம் பரவாது.

\* பொதுக்கழிப்பறைகள் மற்றும் படுக்கை மற்றும் அவர்கள் பயன்படுத்திய உணவுப் பாத்திரங்கள் மூலம் பரவாது.

\* நீச்சல் குளம் மற்றும் சலூன் கடைகள் மூலம் பரவாது.

\* ஒவ்வொரு முறையும் தூய்மையாக்கப்பட்ட உபகரணங்கள் மூலம் இரத்த தானம் செய்தால் பரவாது.

\* இருமல், தும்மல் மற்றும் கொசுக்கடி மூலம் பரவாது.

## சிகிச்சை

\* திருமணத்துக்கு முன்பு உடலுறவு கொள்வதை தவிர்த்து விடுங்கள். (அன்பையும் காதலையும் உணர்த்த உடலுறவு மட்டும் தான் ஒரே வழி அல்ல)

\* எச்.ஐ.வி தொற்று இல்லாத இருவர் உடலுறவு கொள்வதால் இருவரும் பாதுகாப்பு பெறுகின்றனர். எச்.ஐ.வி தொற்று அபாயமும் இல்லை.

\* தெரியாத புதியவருடன் உடலுறவு கொள்ளுதல் அல்லது பாலுறவு தொழிலாளருடன் உடலுறவு கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும் ஆணுறை அணிவது ஓரளவுக்கு எச்.ஐ.வி தொற்று மற்றும் பால்வினை நோய்கள் பரவாமல் பாதுகாக்கும்.

\* நோயாளிக்கு ஏற்றப்படும் இரத்தம் பரிசோதிக்கப்பட்டதுதானா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

## ஊசிகள்

\* ஒரு முறை மட்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய ஊசிகளை பயன்படுத்த வேண்டும். பயன்படுத்திய ஊசிகளை ஸ்டெர்லைஸ் செய்ய வேண்டும்.

\* மருத்துவரால் பரிந்துரைக்காதவற்றை ஊசியால் ஏற்றிக் கொள்ளாதீர்கள்.

\* நீங்கள் எவ்வளவு பாதுகாப்பானவராக தெரிந்தாலும் கூட, நீங்கள் போட்டுக் கொண்ட ஊசியை மற்றவருக்கு அனுமதிக்காதீர்கள்.

எம். ப்ரியதர்ஷினி



கைவிடுதல், பிள்ளைகளின் கருத்துக் களுக்கு மதிப்பளிக்காமை போன்றனவும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களில் இடம்பெறும். சமகாலத்தை பொறுத்த வரையில் அதிகரித்து செல்லும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு காரணமாக முறையற்ற பாலியல் கலாசாரங்கள், வறுமை, சிறுவர்களின் கண் மற்றும் சிறுநீரகம், இதயம் போன்ற உடலுறுப்புக்கள் விற்பனை, யுத்தம் என்பன பிரதானமாக அமைகின்றன. ஒரு நாட்டின் எதிர்கால தலைவர்கள் சிறுவர்களே. அவர்களை பாதுகாத்து வழிநடத்தும் பொறுப்பு பெற்றோர்களுக்கே இருக்கிறது. குடும்பம் தான் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு கவசம். இவர்களை பாதுகாக்கும் பொறுப்பு குடும்பத்தையே சாரும். பிள்ளையை பாடசாலைக்கு அனுப்புதல் ஏனைய நேரங்களில் விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் கதைக்கும் அல்லது தொடர்பு கொள்ளும் நபர்கள் போன்றவற்றில் முழுக்கவனத்தையுமே செலுத்த வேண்டும். எப்போதுமே பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகள் மீது அதிக அக்கறையுடனும் அன்புடனும் இருக்கிறார்கள். அதனையும் மீறி சில சம்பவங்கள் நடந்து விடுகின்றன. சிறுமி சேயாவின் கொலை எவ்வளவு பரிதாபத்திற்குரியதாகியது என்றால் இதற்கு மிகையில்லை.

ஈழகத்தை பொறுத்தவரையில் ஒவ்வொரு புதிய பிரச்சினைகளும் விஸ்வரூபத்தை எடுத்துக் கொண்டேதான் இருக்கின்றன. அந்த வகையில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் மிகப்பெரிய சவாலாகத் தான் இருக்கின்றது. சிறார்களை உடல், உள ரீதியாக துன்புறுத்தலை சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என நாம் பொதுவாக கூறலாம். சிறார்களை வேலைக்கு அமர்த்துதல், பாலியல் தேவைக்கு பயன்படுத்துதல் என்பன மட்டுமே சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என நாம் கருதலாகாது.



ரேகா. சிவமிரகாசம் (SLTS)  
B.A.S.P.TRI.in.PRI.Dip.in eng  
உபுலஸ்லாவ.

அவர்களின் அடிப்படை தேவைகளை உரிய முறையில் வழங்காது விடல், உடல் ரீதியாக காயப்படுத்துதல், குற்றச்செயல்களில் ஈடுபடுத்துதல், அவசியமின்றி அதட்டுதல், பேசுதல், சாரீ தண்டனை வழங்குதல்,

சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களும் தீர்வுகளும்



பிள்ளைகள் என்றால் சிறுவர்கள் என்றில்லை 18 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் அனைவரும் பிள்ளைகள் என அழைக்கப்படுகிறார்கள். உயர்தரம், சாதாரண தரம் படிக்கும் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பில் நாம் கண்ணின் இமை காப்பது போல்தான் செயற்பட வேண்டும். போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகுதல் முறையற்ற பாலியல் தொடர்புகளினால் ஏற்படும் நோய் நிலைமைகள், பெண் பிள்ளைகளை ஆபாசமாக படமெடுத்து மிரட்டி பணிய வைக்கும் நிலைமை போன்றன இன்றைய சமூகத்தில் தலைவிரித்தாடுகின்றது. எமது பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்கான நடவடிக்கைகளை நாமே தேடி ஆராய்ந்து மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.



பிள்ளைகளை அளவுக்கு மீறி அதட்டுதல் அல்லது திட்டிடுதல் கூட பிள்ளையின் மனதை பாதிக்கும் விடயமாக கொள்ளப்படுகிறது. பிள்ளையை ஆட்படுத்தி அல்லது வலுக்கட்டாயப்படுத்தி ஒரு வேலையை செய்யத்தூண்டுவது கூட சிறுவர் துஷ்பிரயோகமாக கருதப்படுகின்றது. சிறுவர்கள் அல்லது பிள்ளைகள் நமது உரிமைகளை தங்கு தடையின்றி அனுபவிக்கும் வாய்ப்புக்களே சிறுவர் உரிமைகள் ஆகும். சிறுவர் உரிமைகளில் 41 உறுப்புரைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு

1991ஆம் ஆண்டு இலங்கை அரசினால் உறுதிப்படுத்தி ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. வாழும் உரிமை, பாதுகாப்பை பெறும் உரிமை, பெற்றோருடன் வாழும் உரிமை போன்ற பல உரிமைகள் காணப்படுகின்றன. அதே போல ஒரு பிள்ளை திருடுதல், பொய் பேசுதல் போன்ற சமூக குற்றங்களில் ஈடுபட்டாலும் அப்பிள்ளை புனர்வாழ்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு மீண்டும் சமூகத்தில் இணைந்து வாழ இடமளித்தல் வேண்டும் என கூறப்படுகின்றது.

சிறார்களின் சமுதாயம் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும், வழிநடத்தப்பட வேண்டும் என்பதற்காகவே பல்வேறு உரிமைகள் இவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றினை பாதுகாத்து அவர்களுக்கு அவ்வுரிமைகளை அனுபவிக்கும் சந்தர்ப்பத்தினை வழங்கி சிறுவர் உலகினை பாதுகாப்போம்.



“இதோ பார்...!” உன் பெயர் கபாலியா இருக்கலாம்... அதுக்காக “கபாலி” படம் ரிலீசாகுதுன்னு உன்னையும் ரிலீஸ் பண்ண முடியாது”

மிகவும் பழமை வாய்ந்த காசநோய் மிருகங்களிலிருந்து மனிதருக்குத் தொற்றியிருக்கலாம் என யூகிக்கப்படுகிறது. பழமைமிக்க எகிப்திய பிரமிட்டுக்களுள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பிணங்களுள் (Mummies) காசநோயை ஏற்படுத்தும் பக்டீரியாக்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. உடல் உள் உறுப்புக்களை மெதுவாக கத்தாக்குவதால் "சூட்டெரிக்கும் நோய்" என்றும் இந்நோயை அழைப்பார்கள்.

காசநோய் ஒரு பரமபரைய நோயல்ல. இந்நோய் தடுக்கக் கூடியதும் இலகுவில் குணப்படுத்தக்கூடிய



**கலாபுஷணம்**  
**செல்வையா துரைப்பா**  
 யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,  
 யோகா ஆரோக்கிய  
 இளைஞர் கழகம்,  
 மட்டக்களப்பு.



தொன்றாகும். இந்நோயை ஆரம்பத்தில் இனம் கண்டு சிகிச்சை அளித்தால் பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியும். எனினும் பெரும்பாலானோர் நோய் முற்றிய கட்டத்திலேயே மருத்துவமனைக்குச் செல்கின்றனர். இந்நோய் தொற்றிய ஆரம்பத்தில் எவ்வித அறிகுறிகளும் தென்படாமையே இதற்குக் காரணம். மேலும் பலர் வெட்கம் காரணமாக மார்பு நோய் சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு போவதை தவிர்க்கின்றனர். இன்னும் சிலர் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளை மருத்துவரின் அறிவுறுத்தலின் பிரகாரம் ஒழுங்காக எடுப்பதில்லை. நோய் சிறிது குணமானதும் மருந்துகள் எடுப்பதை விட்டு விடுகின்றனர்.

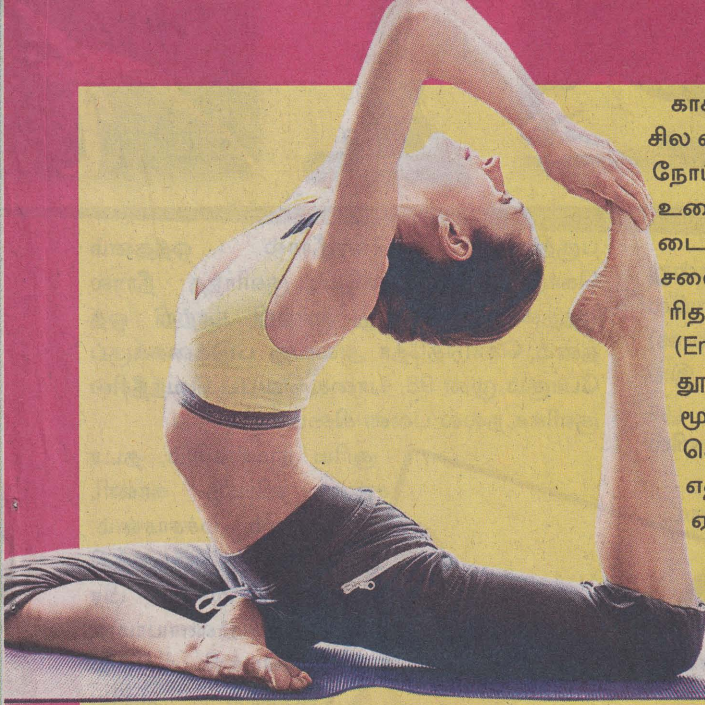
இதன் காரணமாக இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமம் உள்ளது. இதன் போதே இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தாவிடில் இன்னும் பதினைந்து வருடங்களுள் உலகளாவிய ரீதியில் சுமார் ஒரு பில்லியன் பேர் புதிதாக இந்நோயால் தாக்கப்படும் அபாயமுள்ளதாக எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது.

உலகளாவிய ரீதியில் மரணத்தை ஏற்படுத்தும் தொற்று நோய்களுள் முதலாம் இடத்தில் இந்நோய் உள்ளது. 2014ஆம் ஆண்டில் உலகளவில் 9.6 பில்லியன் பேர் இந்நோயின் தொற்றுக்குள்ளாகி 1.5 பில்லியன் பேர் உயிரிழந்துள்ளனர். இலங்கை சனத்தொகையின் 100,000 பேரில் 89 பேர் காசநோயின் தொற்றுக்கு ஆளாகி உள்ளனர். இங்கு வருடந்தோறும் சுமார் 14000 புதிய காச நோயாளிகள் இனம் காணப்படுகின்றனர்.

காசநோயை ஏற்படாது தடுக்கவும் ஏற்பட்ட பின்பும் குணப்படுத்தி உயிரிழப்புக்களைத் தவிர்க்கவும் யோகா துணை செய்யும் என்றால் மிகையாகாது. 5000 ஆண்டுகளுக்கு

# காச நோயைத் தடுக்கவும் காசநோயைக் குணப்படுத்தவும் யோகா





காச நோயாளிகள் சிகிச்சை பெறும் போது சில எளிய யோகா பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டால் நோய் மிக விரைவில் குணமடையும். மன உளைச்சல் காச நோய் விரைவில் குணமடைவதைத்தடுக்கும். யோகா மன உளைச்சலை அகற்றும். இரத்தோட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் (Endocrine Glands) நன்கு செயற்படத் தூண்டும் பிராணாயாமம் (மூச்சுப்பயிற்சி) மூலம் அதிகபட்ச பிராணசக்தி உடலினுள் செல்லும். இவை அனைத்தும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து காசநோய் ஏற்படாது தடுப்பதுமல்லாது ஏற்பட்ட பின்பும் இலகுவில் குணப்படுத்தும். மேலும் காசநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகளான எயிட்ஸ், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, குறைந்த உற்பருமன், வாதநோய், நீரிழிவு போன்ற நோய்களும் ஏற்படாது

முன்பே யோகா சித்தர்கள் இந்நோயை எலும்புருக்கி நோய் என அழைத்து எவ்வித ஆய்வுகூடங்களோ மருத்துவமனைகளோயின்றி இந்நோயை இலகுவில் இனம் கண்டு மிகத் துல்லியமாகக் குணப்படுத்தியுள்ளனர். உணவு, கைமருந்து, பச்சிலை மருத்துவம், யோகா போன்றவை மூலம் நோயைப்பூரணமாகக் குணப்படுத்தியுள்ளனர்.

தினமும் ஆறு லீற்றர் சுத்தமான பசும் பால் குடிக்க வேண்டும். பால் குடிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன் மூன்று நாட்கள் பழச்சாறு முக்கியமாகத் தோடம்பழச் சாற்றைப்பருக வேண்டும்.

முதல் நாள் ஒவ்வொரு மணித்தியாலமும் ஒரு கோப்பை பால்பருக ஆரம்பித்து அடுத்த நாள் அரைக் கோப்பை குடிக்க வேண்டும். பாலில் அபரிமிதமாக அடங்கியுள்ள சுண்ணாம்புச் சத்து (Calcium) காசநோயை மிக விரைவில் குணப்படுத்தும் அபார திறன்கொண்டது. 'உணவே மருந்து மருந்தே உணவு' என்பது சித்தர்களின் தாரக மந்திரமாகும்.

\* கற்பூரவல்லி இலைகளைத்தினமும் இரண்டு இலைகள் என்ற அளவில் தொடர்ந்து மென்று உட்கொள்ளல், செம்பருத்திப்பூக்களை அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் நெல்லிக்காய் அளவு உருட்டிச்சாப்பிட்டால் காசநோய் குணமடைய உதவும்.

தடுக்கும்.

யோகா மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் லக் டேட்டை (Lactate) அகற்றி மன அமைதியை ஏற்படுத்தும். மன அமைதியையும் சந்தோசத்தையும் ஏற்படுத்தும் எண்டோர்பின் (Endorphins) அதிக அளவு சுரக்கப்





பண்ணுவதால் மன உளைச்சல் அகன்று மன அமைதி ஏற்படும். மேலும் மூளையில் மன அமைதியை ஏற்படுத்தும் (Alpha Waves) அல்பா அலைகளை அதிகரிக்கும். இங்ங்ங்ங் நோயாளியின் மன உளைச்சல் பூரணமாக அகல்வதால் நோய் மிக விரைவில் குணமடையும்.

மன உளைச்சல்தான் நோய் குணமடைவதைத் தடுக்கிறது. சவாசனம் (சாந்தியாசனம்) முழுமையான உடல் உளத்தளர்வை (Relaxation) ஏற்படுத்தும். உடல் உயிரற்ற நிலையை அடையும். இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் குறைவடையும். மனம் அமைதியடையும். நரம்பு மண்டலம் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

சமீபத்தில் ஆய்வொன்றில் காச நோயாளிகளுக்கு தினமும் யோகா பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டு இரண்டு மாதங்களுக்குப் பின்பரிசோதித்த போது நோய் 88.1% சதவீதமாகக் குறைந்தும் உடல் எடை 10.9 சதவீதமாக அதிகரித்தும் காணப்பட்டது. எனவே காசநோயைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு மாற்று மருந்தாக (Alternative Medicine) யோகாவைப் பாவிக்கலாம் என்ற முடிவுக்கு வந்தனர்.

நெஞ்சு, முதுகு, வயிற்றுப்

பகுதிகளில் வெந்நீரால் ஒத்தனம் கொடுத்த உடனேயே குளிர்ந்த நீரால் ஒத்தனம் கொடுத்து மாற்றி மாற்றி ஒத்தனம் கொடுத்தோ அல்லது படுக்கைக்குப் போகும் முன் 98 பாகை வெப்ப வெந்நீரில் குளிக்க நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

சூரிய நமஸ்காரம், தடாசனம், விபரீத கரணி, ஹலாசனம், மச்சாசனம், சவாசனம், நாடிசுத்தி பிராணாயாமம், பிரமரி பிராணாயாமம், ஜலநெத்தி கிரியை போன்ற எளிய யோகா பயிற்சிகளில் தினமும் நாற்பது நிமிடங்கள் ஈடுபட்டால்

காசநோய் விரைவில் குணமடையும். விபரீதகரணி ஆசனம் காசநோயை உடனடியாகக் குறைக்கும். அபாரசக்தி கொண்டது. மேல்குறிப்பிட்ட யோகா பயிற்சிகளை நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள இடத்திலும் பூங்காவிலும் கடற்கரையிலும் மொட்டை மாடியிலும் செய்தால் அபரிமிதமான பலன் கிடைக்கும். சூரிய ஒளி முகத்தில் நன்கு படும் வண்ணம் சூரியனை நோக்கி இருந்து நாடிசுத்தி பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் சூரிய ஒளியின் அல்ரா வைலட் கதிர்கள் (Ultra Violet Rays) பிராண வாயுவுடன் கலந்து உடலினுள் சென்று காசநோயைக் குணப்படுத்தும். சூரிய ஒளிக்குக்



கிருமிகளை கொல்லும் ஆற்றல் உண்டு. சூரிய ஒளி நல்ல இரத்தத்தை உற்பத்தியாக்கி இரத்த சோகை நோயைக்குணப்படுத்தும். சூரிய ஒளியில் உள்ள விற்றறின் 'D' எலும்புக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கும். மேலும் சூரிய ஒளி உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களை விரைவில் வெளியேற்றும். உடலில் கழிவுப் பொருட்கள் அதிகரிப்பதால்தான் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றி விடுகிறது.

ஆசனங்கள் செய்யும் போது நாளில்லாச் சுரப்பிகள் நன்கு செயற்படத்தூண்டப்படுகின்றன. இச்சுரப்பிகள் தாறுமாறாகச் சுரப்பதால்தான் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. விபரீதக் கரணி ஆசனம் செய்யும் போது நுரையீரல் தலைகீழாக இருக்கும். இந்நிலையில் அது நன்கு விரிவடைவதால் அதிகபட்ச பிராண வாயு உட்சென்று அதிக இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும். மேலும் அதிக பட்ச பிராண (Vital Energy) சக்தியும் உட்செல்லும். உடலில் பிராண சக்தி குறையும் போதும் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

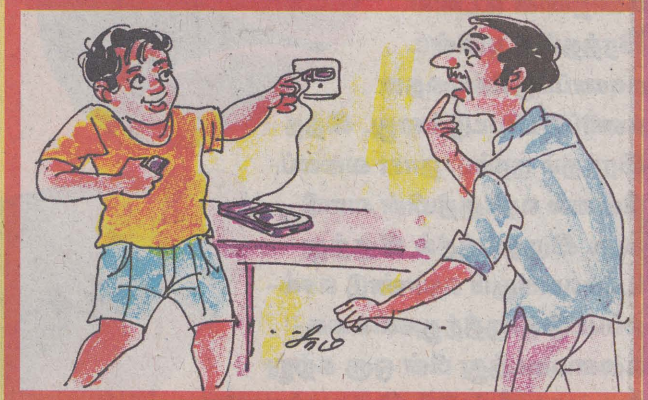
ஜலநெத்தி கிரியை என்ற யோகா பயிற்சி காச நோயை வராது தடுப்பதுமல்லாது ஏற்பட்ட பின்பும் குணப்படுத்தும் அற்புத வல்லமை பொருந்தியது. இக்கிரியை மூலம் மூச்சுக்குழாய்கள் நன்கு சுத்திகரிக்கப்படுவதாலும், கிருமி தொற்று நீக்கம் (Disinfection) செய்யப்படுவதாலும் சுவாசப்பாதையில் காசநோய் கிருமிகள் பெருகாதவாறு தடை செய்யப்படும்.

பிராமரி பிராணாயாமம் செய்யும் போது தேன்பூச்சிகள் எழுப்பும் ஒலி போன்று ஒலி எழுப்பப்படுகிறது. இச்சத்தத்தால் ஏற்படும் அதிர்வு உடலின் உள் உறுப்புக்கள் மூளை நரம்பு மண்டலம் போன்றவை திறமையாகச் செயலாற்றத்தூண்டும்.

பத்து நிமிட சுவாசனம் முழுமையான உடல் உள் அமைதியைக்கொடுக்கும்.

மன உளைச்சலை அகற்றும், மனச் சஞ்சலத்தைப்போக்கும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். சீரான இரத்த தோட்டம் நடைபெறவைக்கும். நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரிக்கும். இவ்வாறு பல வழிகளில் யோகா காசநோய் ஏற்படாது தடுப்பதுமல்லாது ஏற்பட்ட பின்பும் இலகுவில் குணப்படுத்தும் அபார திறன் கொண்டது.

காச நோயைக் குணப்படுத்தக் கொடுக்கப்படும் வீரியமிக்க மருந்துகள் குடலினுள் உள்ள நன்மை விளைவிக்கும் பக்ஷரியாக்களையும் அழித்து விடுவதோடு பாரிய பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தும் அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளன. எனவே காசநோயைக் குணப்படுத்தும் ஒரு செலவற்ற மாற்று மருத்துவமாக (Complementary and Alternative Medicine) யோகாவைக் கையாண்டு இக்கொடிய நோயைக் கட்டுப்படுத்திப் பல மரணங்களைத் தடுக்க முடிவதோடு எதிர்காலத்தில் பில்லியன் கணக்கானோரை இந்நோய் தாக்கும் அபாயத்தையும் தவிர்க்க முடியும்.



“அடே... மகனே... ரொம்ப நேரம் செல்போன் சார்ஜ் போடாதே... சூடச்சன்னா செல்போன் வெடிச்சுடும்...”

“அதனால்தான் பேட்டரியை கழற்றி வச்சிட்டு சார்ஜ் போடு நேன்ப்பா...”

Dr. ஆரியசேன யு. கமகே  
சமூக நோயியல் விசேடத்துவ  
மருத்துவ நிபுணர்

# இரத்தச்சீசோனக

ஒரு  
குருவிப்  
பார்வை

— எஸ்.ஷர்மினி



ஒரு மனிதனின் உடலில் இரத்தம் 8 பமின்ட காணப்படுகின்றதென கணிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த இரத்தம் நரம்பு, நாள வலைப்பின்னல் தொகுதியின் வாயிலாக இருதயத்தில் இருந்து உடம்பெங்கும் கொண்டு செல்லப்பட்டு குருதித்துணிக்கைகளையடைந்து பின் ஒரு சுற்று வட்டமாக மீண்டும் இருதயத்தையே சென்றடைகின்றது. இதனை குருதிச்சுற்றோட்டம் என்கின்றனர். இதயம் துடிப்பதாலேயே இவ் குருதிச்சுற்றோட்டம் நிகழ்கின்றது. எந்தக் காரணத்துக்காகவும் இதயத்துடிப்பு நின்று குருதிச்சுற்றோட்டம் தடைப்படுமாயின் சொற்ப நிமிடங்களில் மனிதனின் மரணம் சம்பவித்துவிடும்."

செப்டெம்பர் 2016 - சகவாவு

**உடலில் ஹீமோகுளோபின் குறையும்போது இரத்தத்தின் சிவப்பு நிறம் வெளிநி உடலிலும் ஒரு வெளிநில தன்மை ஏற்படும். அதனைத் தொடர்ந்து உடற்சோர்வு, தலைச்சுற்று, தலைவலி முதலான உபாதைகள் ஏற்படும்.**

சிலநேரம் இருதய வலியும் உண்டாகும். இருதயம் வேகமாக துடிக்கத்தொடங்கும். இதன் காரணமாக இதயம் பட படக்கும். கை, கால், தலை, வாய், நாக்கு, கண்கள், இளமஞ்சள் நிறமாக மாறி காணப்படும்.

கால்கள் வீங்குதல், விறைத்தல், நகங்கள் வளைதல், உதிர்ந்தல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

### **இரத்தச்சோகை ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்**

இரத்தச்சோகை ஏற்படுவதற்கு பின்வரும் காரணிகள் பிரதானமாக பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

\* செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் உருவாவதற்கு காரணிகளாக அமையும் இரும்புச்சத்து, விறற்றின் 'B', போலிக் அமிலம் முதலானவைகள் உரிய முறையில் போதுமான அளவு

இரத்தமானது சிவப்பு நிறத்திலான ஆயிரக்கணக்கான கலங்களால் ஆனது. இவ்விதம் குருதிக்கலங்கள் சிவப்பாகக் காணப்படுவதற்குக் காரணம் ஹீமோகுளோபின் (Hemoglobin) என்ற சிவப்பு வர்ண சேர்க்கையாகும்.

### **செங்குருதித்துணிக்கையின் செயற்பாடுகள் யாவை?**

நாம் சுவாசிக்கும் பொருட்டு மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது ஓட்சிசன் வாயு மாற்பறைக்குள்ளும் நுரையீரலிலும் நிறைகின்றது. அதன்பின் அது நாடி, நரம்புகள் ஊடாக இரத்தத்தில் கலக்கும் போது செங்குருதி சிறுதுணிக்கைகளில் காணப்படுகின்ற ஹீமோகுளோபினால் உள்வாங்கப்படுகின்றது. அதன்பின் அது இதயத்துடிப்பு வாயிலாக உடலெங்கும் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது. அனைத்து குருதிக்கலங்களுக்கும் ஓட்சிசன் கிடைக்கின்றது.

அப்படியானால் இவ்விதம் உடலெங்கும் கொண்டு செல்லப்படுகின்ற ஓட்சிசன் வாயிலாக கிடைக்கப்பெறும் ஹீமோகுளோபின் மற்றும் செங்குருதி துணிக்கைகளில் குறைவு ஏற்படும் போது என்ன நடக்கும் என்ற கேள்வி எழுகின்றது.

இத்தகைய நிலைமையை அனீமியா (Anemia) அல்லது இரத்தச்சோகை அல்லது இரத்தம் போதாமை என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.



உணவு வாயிலாக உடம்புக்குக் கிடைக்காமல் போதல் மிகப்பிரதான காரணியாக அமைகின்றது.

\*செங்குருதி சிறுதுணிக்கைகள் உருவாகுவதற்கான மூலக்கூறுகள் பலவீனமடைந்தல், இரத்த புற்றுநோயின் போது சிறுநீரகம் செயற்படாதவிடத்து, வேறுவிதமான புற்று நோய்கள் ஏற்படுதல் போன்ற நிலைமைகள்.

\* பெண்களுக்கான மாதவிலக்கின்போது அளவுக்கதிகமாக இரத்தம் வெளியேறுதல், மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் மூலநோய்காரணமாக மலவாயில் வழியாக அதிகளவு இரத்தம் வெளியேறுகின்றமை, கொழுக்கிப்புழுக்கள் அதிகரித்து குடலில் இருந்து இரத்தம் உறிஞ்சுகின்றன. மற்றும் வேறு காரணங்களின் நிமித்தம் இரத்தப்போக்குகள் ஏற்பட்டிருத்தல்.

\* நமது உடலில் செங்குருதி சிறு துணிக்கைகள் உற்பத்தியாகவும் அவை பின்னர் அழிந்து போவதும் நிரந்தரமாக நடக்கும் ஒரு செயற்பாடாகும்.

இதன்போது இரண்டு விடயங்கள் இடம்பெறலாம். ஒன்று இவை உற்பத்தியாவதில் வீழ்ச்சி மற்றது இவை மிக விரைவிலும் அதிகமாகவும் அழிந்து போதல்.

இவற்றைத்தவிர தொடர்ச்சியாக சிலவிதமான நோய்களுக்கு நிவாரணமாக வழங்கப்படும் அஸ்பிரின் மற்றும் மருந்து வகைகள் பாவனையால் செங்குருதித்துணிக்கைகளின் செறிவு குறைவடைந்து போவதுடன் சமிபாட்டுத்தொகுதியில் புண்கள் ஏற்பட்டு உள்ளக இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதாலும் இரத்தச் சோகை நோய் ஏற்படுகின்றது.



### என்ன செய்ய வேண்டும்?

பொதுவாக பலரும் இவ்விதம் ஏற்படுகின்ற இரத்தச்சோகை நோயை மிகச்சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டு விடுகின்றார்கள். அதனால் மருந்துச்சாலைக்குச் சென்று இரத்தம் அதிகரிக்கும் மருந்து மற்றும் விறற்றின் வில்லைகளை வாங்கி வந்து பயன்படுத்துகிறார்கள். இது மிகத்தவறான அணுகு முறையாகும்.

இரத்தசோகை நோய் உண்டாவதற்கான காரணிகள் பல காணப்படுவதால் இந்நோய் உள்ளவர்கள் வைத்திய நிபுணர்களை அணுகி மருத்துவ பரிசோதனைகள் செய்து அதற்கான காரணிகளை அறிந்த பின்னரே மருத்துவ சிகிச்சைகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இத்தகைய மருத்துவ பரிசோதனையின் போது எந்த அளவுக்கு நோய் பாதித்துள்ளது, ஹீமோகுளோபின் அளவு எவ்வளவு

காணப்படுகின்றது, இரத்த சோகை எந்த வகையைச் சேர்ந்தது போன்ற விபரங்கள் இனங்காணப்படுகின்றன. இதற்காக இரத்தப்பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

நோய் நிலைமையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள நோயாளி என்ன வகையான உணவு வகைகளை உட்கொள்கின்றார் என்பதும் அறியப்பட



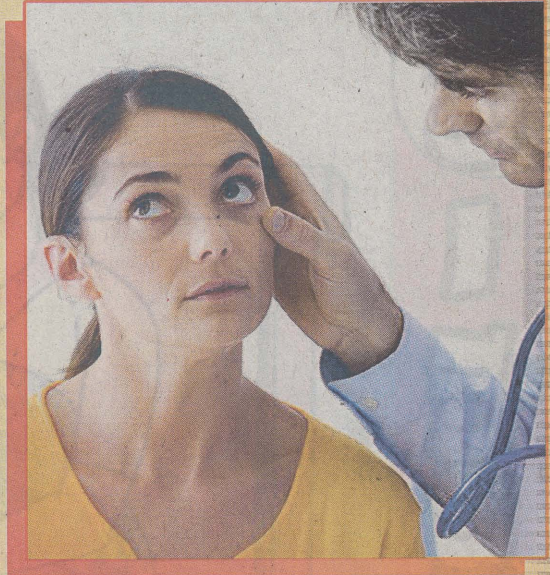
வேண்டும். பெண்களாயின் மாத விலக்கு உரிய முறையில் ஏற்படுகின்றதா என்பது அறியப்பட வேண்டும்.

மூலநோய் மற்றும் வேறு நோய்கள் உள்ளனவா? என்னவிதமான மருந்துகளை பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதும் அறியப்பட வேண்டும். மற்றும் கொழுக்கிப்புழு நோய் உள்ளதா என அறிய மலத்தின் மாதிரி பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். இவ்வித விரிவான பரிசோதனையின் பின்னரே நோய் தொடர்பான தீர்மானத்துக்கு வரமுடியும்.

மிக அதிகமாக நோய் முற்றி இரத்தம் குறைந்து போயுள்ளவர்களுக்கு உடனடியாக இரத்தம் உடலுக்குள் ஏற்றப்பட வேண்டும்.

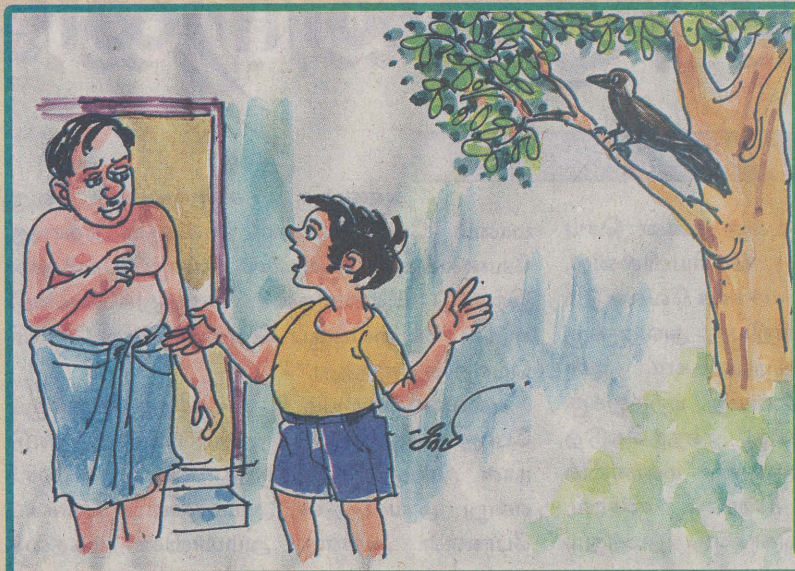
உணவு, போஷணைக் குறைவு காரணமாக இரத்தசோகை ஏற்பட்டுள்ளது எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டால் விற்றமின்கள், இரும்புச்சத்து, விற்றமின் 'B12' என்பன வில்லைகள் அல்லது சிறப் (Sirup) வாயிலாக சிகிச்சையளிக்கப்படும். பரிசோதனையின் போது சமிபாட்டுத் தொகுதியில் உள்ளக இரத்தப் போக்கு காணப்படுவது அறியப்பட்டால் அதனை நிறுத்த சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படும். மற்றும் வேறு நோய்கள் லியூகேமியா வேறு புற்றுநோய்கள் காணப்படுமாயின் அதற்கான சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

சிறு பிள்ளைகளுக்கு இரத்தச்சோகை ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் இரண்டு உள்ளன. உணவில் போஷாக்கின்மையும் வயிற்றில் கொழுக்கிப்புழுக்கள் காணப்படு



கின்றமையுமாகும். போஷாக்கின்மையை சரியான உணவு முறையை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் மாற்றலாம். ஆனால் கொழுக்கிப்புழுக்கான படுமாயின் பல்வேறு சுகாதார முறைகள் பேணப்பட வேண்டும். கொழுக்கிப்புழுவுக்கான மருந்து குடிப்பது மட்டுமன்றி மலசலகூடம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். செருப்பு அணிய வேண்டும்.

வேறு குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் இந்நோய் இருந்தால் அது பிறருக்கும் தொற்றலாம் என்பதால் அவர்களும் மருத்துவப்பரிசோதனைக்கு தம்மை உட்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.



"அப்பா நம்ம வீட்டில் காக்கா கத்தினா சொந்தக்காரங்க வருவாங்கலா?"

"ஆமாம் மகன்"

"அப்படின்னா எப்போ திரும்பி போவாங்க?"

"உங்க அம்மா கத்தினா போய்டுவாங்..."



- எஸ். ஷர்மினி

**வி**மலாவுக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. தலையை பிய்ச்சக்க வேண்டும் போல் தோன்றியது. அவளுக்கு இரண்டு குழந்தைகள். ஒன்றுக்கு ஐந்து வயது. மற்றதுக்கு மூன்று வயது. எதற்கெடுத்தாலும் கணவன் மனைவிக் கிடையில் சண்டை சச்சரவு. வீட்டைக் கொண்டு நடத்தும்

அளவுக்கு கணவனின் வருமானம் போதவில்லை. அவளும் ஏதாவது வேலைக்குப் போகலாம் என்று பார்த்தால் இரண்டு பிள்ளைகளை வைத்துக்கொண்டு எப்படி வேலைக்குப் போவது என்ற கேள்வி பெரிதாக எழுந்தது.

எல்லாவற்றையும் யோசித்துப்பார்க்கும் போது மனது மேலும் குழம்பிப்போக இரண்டு நாள் நிம்மதியாக இருந்து விட்டு வரலாம் என்று அவள் தன் அம்மாவைப் பார்க்கப் போனாள். அவளது அம்மாவின் முகத்தை





பார்த்தாலே அவளுக்கு பாதிப்பிரச்சினைகள் தீர்ந்த மாதிரி நிம்மதியாக இருக்கும். அந்த ஊரார் கூட அம்மா மீது மிகுந்த மதிப்பு வைத்திருந்தார்கள். ஊரில் உள்ள பெண்கள் தமக்கு ஏதும் பிரச்சினை என்றால் தொட்டது தொண்ணூறுக்கும் அம்மாவைத்தான் தேடி வருவார்கள். அவர்களது அத்தனை பிரச்சினைகளுக்கும் அம்மாவிடம் ஏதோ ஒரு தீர்வு இருக்கும்.

விமலா வீட்டில் நுழையும் போதே அவள் அம்மாவுக்கு அவள் ஏதோ பிரச்சினை ஒன்றை தலையில் சுமந்து கொண்டுதான் வருகிறாள் என்பது புரிந்து விட்டது. என்றாலும் அவளுக்கு என்ன பிரச்சினை என்று அம்மா

ஒன்றுமே கேட்கவில்லை. அவள் பிரச்சினைகளை அவள் வாயாலேயே சொல்லட்டும் என்று விட்டு விட்டாள். பிரச்சினைகளால் அல்லலடும்

ஒருவர் அந்த பிரச்சினையை யாரிடமாவது சொன்னாலேயே பாதிப்பிரச்சினைகள் தீர்ந்து விடும் என்பதில் அவளுக்கு அசையாத நம்பிக்கை இருந்தது.

அவர்கள் காலைச்சாப்பாட்டை சேர்ந்தே சமைத்தனர். அதன் பின் காலை ஆகாரத்தை உண்ட பின் ஆறுதலாக அமர்ந்திருக்கும் போதே விமலா தன் பிரச்சினைகளை "மடை திறந்த வெள்ளம் போல்" கொட்டினாள். பின் தன் ஆதங்கத்தை அடக்க முடியாமல் விசும்பி அழுதாள். அம்மா அவள் கூறியவற்றை அமைதியாகக் கேட்டு விட்டு அவள் சிறிது நேரம் அழட்டும் என்று விட்டு விட்டாள். பின் அவள் கையைப்பிடித்து அவளை அணைத்தவாறே சமையல் கட்டுக்கு அழைத்துச்சென்றாள். அங்கே அவளை ஒரு நாற்காலியில் அமரவைத்து விட்டு மூன்று கொதிக்க வைக்கும் கொள்கலன்களை எடுத்தாள்.

அவற்றை மூன்று அடுப்புக்களில் வைத்து நீர் ஊற்றி கொதிக்க விட்டாள். பின் ஒன்றில் கரட் கிழங்கையும் மற்றதில் முட்டை ஒன்றையும் மூன்றாவதில் கொஞ்சம் கோப்பிக் கொட்டைகளையும் போட்டு அவிய விட்டாள்.

அவை நன்றாக அவியும் வரை அவர்கள் காத்திருந்தார்கள். தன் அம்மா என்ன செய்யப்போகிறாள் என்பது தொடர்பில் விமலாவுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை.

அம்மாவைப்பார்க்க ஒரு மாயாஜாலக்காரன் வித்தை காட்டுவதற்கு முன் மேற்கொள்ளும் முஸ்தீபுகள் போலவே இருந்தன.

இடையில் அவர்கள் ஒன்றும் பேசிக்கொள்ளவில்லை.

விமலாவின் அம்மா அவை மூன்றும் நன்றாக அவிந்து வெந்து விட்டன. ஒன்று கருகியதும் முட்டையையும் கரட்டையும் ஒவ்வொரு பீங்கானில் வைத்தாள். கோப்பியை ஒரு கப்பில் ஊற்றி அதனையும் அவற்றுக்கருகிலேயே மேசை மீது வைத்தாள். கோப்பி ஆவி பறக்க கமகமத்துக்கொண்டிருந்தது. அதன் பின் அவையெல்லாம் என்ன என்று மகளைப் பார்த்துக்கேட்டாள்.

மகளும் கோமாளியைப் போல அம்மாவைப்

பார்த்து சிரித்து விட்டு புதிதாக அவற்றைப் பார்ப்பது போல் பார்த்து விட்டு "கரட், முட்டை, கோப்பி" என்றாள். பின் அம்மா விமலாவை தன்னருகில் அழைத்து அவற்றை தொட்டுப்பார்க்கும்படி பணித்தாள்.

கரட்டை எடுத்துப் பார்த்த விமலா கொதிக்க வைப்பதற்கு முன் கடினமாக இருந்த அது இப்போது மெதுவாகப்போய் விட்டதைக்கவனித்தாள். அதேபோல் முட்டையை எடுத்து அதன் ஓட்டைப்பிரித்தாள். உள்ளே முன்பு திரவமாக இருந்த முட்டை நீரில் வெந்து கதித்துப்போயிருப்பது தெரிந்தது. கோப்பியை எடுத்து வாயில் வைத்து உறிஞ்சினாள். அது கமகமத்துக் கொண்டு வெது வெதுப்பாக தொண்டைக்குள் இறங்கும் போது புத்துணர்ச்சி தானாகவே வருவது போல் தோன்றியது. அவள் புன்னகைத்துக்கொண்டே "இதற்கெல்லாம் என்ன அர்த்தம்" என்று தன் அம்மாவைப்பார்த்துக் கேட்டாள்.

"இந்தப்பொருட்களும் மனித மனத்தைப் போன்றது துன்பத்தை எதிர்கொள்வதில் தம் நிலைப்பாட்டை வெளிப்படுத்துகின்றன. கரட்டைப் பார்த்தாயா முன்பு கடின தோற்றத்தைக் கொண்டிருந்த அது கொதிநீரில் கொதித்துத் துன்பப்பட்டு மென்மையாகிப் போய்விட்டது. அது துன்பத்தின் முன் அடிபணிந்து போய்விட்டது"

"முட்டையும் அப்படித்தான். முட்டையின் உள்ளிருக்கும் உள்ளீட்டைப் பாதுகாப்பது அதன் ஓடுதான். ஆனால் அதனை கொதிக்கும் நீரில் இட்ட போது அந்த மேலோடு சிதிலமடையும் போது அதன் உள்ளீடு திண்மடைந்து கெட்டியாகின்றது".

"ஆனால் கோப்பிக்கொட்டைகள் வித்தியாசமான பிரதிபலனைத்தருகின்றன. அவை கொதிக்கும் நீரில் நிந்தி விளையாடி அந்தத் தண்ணீரையே சுவையுடையதாக மாற்றி விடுகின்றன".

இதில் இருந்து மனிதர்கள் பாடங்கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். "நீ என்னவாக இருக்க ஆசைப்படுகிறாய் விமலா" விமலாவின் தாய் தன் மகளை பாசத்துடன் பார்த்தாள். தன் மகள் துன்பங்களைக்கண்டு துவண்டு போகக்கூடாது என்பதில் அவளுக்கு பெரும் அக்கறை இருந்தது.

எல்லாத் துன்பங்களும் மனிதர்களுக்குத் தான் வருகின்றன. எத்தனை பேர் அவற்றை எதிர்கொண்டு போராடி எதிர் நீச்சலடித்து வாழ்க்கையின் உச்சாணிக்கொம்பு நோக்கி முன்னேறுகிறார்கள். மிகச்சிலருக்கு மாத்திரமே அந்த திடசங்கற்பம் காணப்படுகின்றது. அதனால் தான் வள்ளுவர் கூறினார் "இடுக்கண் வருங்கால் நுகுக" என்று. கரட் பார்ப்பதற்கு பலமானதாகவும் உறுதியானதாகவும் இருந்தது. ஆனால் அதனை கொதிக்கும் நீரில் இட்ட போது அது துவண்டு மென்மையாக தன்னை இழந்து விட்டது.

முட்டைக்கு என்ன நடந்தது? அது ஓட்டுக்குள் தான் பாதுகாப்பாக இருப்பதாகக் கருதியது.

ஆனால் கொதிநீரில் போட்ட போது பயந்து நடுங்கி தன் பாதுகாப்பு உணர்வை துறந்து உள்ளுக்குள் தன் இதயத்தைக் கட்டியாக்கிக் கொண்டது. நாம் ஆரம்பத்தில் திரவத்தைப் போலிருந்து துன்பத்தைக்கண்டு கலங்கி நம் இதயத்தைக் கல்லாக்கிக்கொள்ள முடியாது.

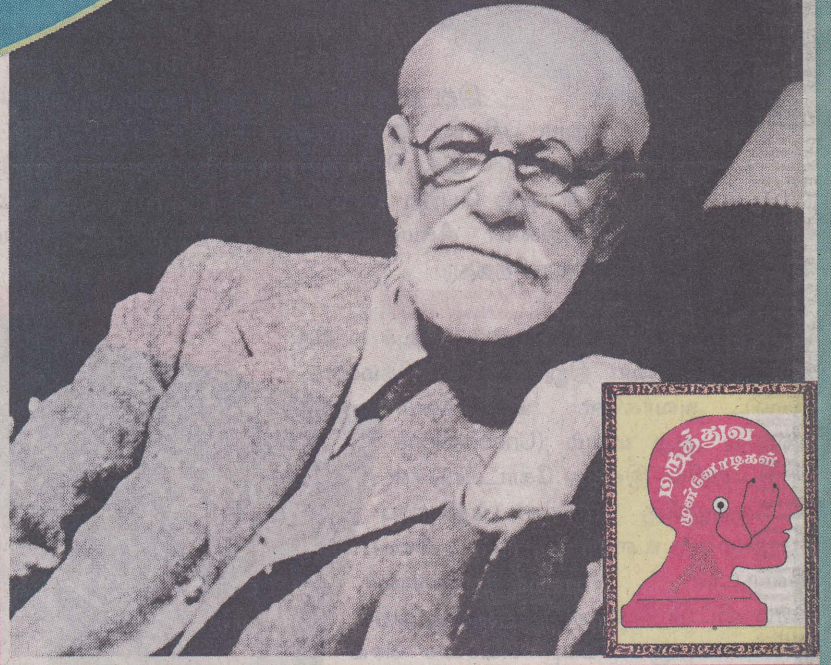
உண்மையில் கோப்பிக்கொட்டை துன்பத்தின்போது தன்னை மாற்றிக்கொள்ளாது தன் சூழ்நிலையை மாற்றியது. தன்னை துன்பமடைய வைத்த கொதிநீரை சுவைக்கும் பானமாக மாற்றியது. நாம் எதிர்கொள்ளும் துன்பங்களை நம்மை புடம் போட வந்த நெருப்பாக நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்குப்பயப்படாமல் தீக்குளித்து மேலேவர வேண்டும். அவை நம்மை மேலே உயர வைக்கும் படிக்கட்டுக்களாகக் கருதவேண்டும்.

துன்பங்களே நம்மை புடம்போடுகின்றன.

தோல்விகளே நம்மை வெற்றி நோக்கி இட்டுச் செல்கின்றன. நம் வாழ்வில் நமக்குக் கிடைப்பவற்றை மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வெற்றியடைந்த மனிதன் எப்போதும் தான் கடந்து வந்த துன்ப வரலாற்றுக்குத்தான் நன்றி கூற வேண்டும்.

அம்மாவின் இந்த அனுபவ பூர்வமான விளக்கத்தின் பின் விமலா மிகத்தெளிவடைந்தவளாக இருந்தாள். தான் மூன்று நாள் இருந்து விட்டுப்போக வேண்டும் என்று வந்ததை மறந்து அடுத்தநாள் அதிகாலையிலேயே புறப்பட்டாள். அவளுக்கு உடனேயே தன் கணவனை பார்க்க வேண்டும் போலிருந்தது.

# உளவியலுக்கென ஒரு தனி அத்தியாயத்தை ஆரம்பித்தவர்



## சிக்மண்ட் ஸ்லோமோ .:ப்ரொய்ட் (Sigmund Sholomo Freud) (1856 - 1939)

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி....

### புகழ்பெற்ற நூல்கள்

சிக்மண்டுக்கு பெரும் புகழையும் உளவியல் துறைக்கு பெரும் நன்மையும் தந்து இரு நூல்களை சிக்மண்ட் வெளியிட்டார். இவற்றில் கனவுகளும் விளக்கங்களும் (Interpretation of dreams) என்ற நூல் 1899இல் வெளியிடப்பட்டது. இதனைத் தவிர உளவியல் இயக்க வரலாறு (The History of Psychoanalytic Movement) என்று நூலை 1914 ஆம் ஆண்டில் வெளியிட்டார். மனிதனின் ஆழ் மனம் குறித்தும் மனிதனின் உளவியல் குறித்தும் இவ்விரு நூல்கள் பல அரிய கருத்துக்களை முன் வைத்தன. பெருமூளை சரிவரச்

### - இரஞ்சித் ஜெயகர்.

செயற்படாமல் இருப்பதால் வருகின்ற செரிமல் பால்சி (Cerebral palsy) என்ற நோய் பற்றிப் பல அரிய குறிப்புக்களை எழுதினார் சிக்மண்ட். ஆழ்மன நினைவுகள், கனவுகள், கற்பனைகள், உணர்ச்சிகள் என பலதரப்பட்ட நரம்பியல் மற்றும் மூளை சம்பந்தமான ஆராய்ச்சிகளை தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வந்தார்.

### கௌரவம்

இவரின் கண்டுபிடிப்புக்களையும் மனித இனத்தின் நன்மைக்காக மேற்கொண்ட சேவைகளையும் கௌரவிக்கும் முகமாக ஐக்கிய அமெரிக்க நாடு கௌரவ டாக்டர் பட்டம் வழங்கி அவரை கௌரவித்தது. இது அவரை மேலும் பிரபலமாக்கியது.

இது தவிர கேத் எனும் பரிசும் இவருக்கு வழங்கப்பட்டது. 1930 இல் ஜெர்மனி நாடு தனது நாட்டின் புகழ் பெற்ற விருதாகிய கோத்தே விருதினை சிக்மண்டுக்கு வழங்கி அவரை கௌரவித்தது.

### உளப்பகுப்பாய்வு சிந்தனை

உளவியலில் உளப்பகுப்பாய்வுச் சிந்தனை முறையை நிறுவியவர் சிக்மண்ட் ப்ராயிட் அவர்களே. உள் மனம் அல்லது ஆழ் மனம் (Unconscious mind) பற்றிய இவரது கோட்பாடுகள் அடக்குதலுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு பொறிமுறை உளப்பிணிகளை பிணியாளருடன் உளப்பகுப்பாய்வாளர் மனம் விட்டு பேசிக் குணப்படுத்துவதற்காக உளப்பகுப்பாய்வு சிகிச்சை செய் முறைகளை உருவாக்கியமை அவரது முக்கிய சாதனையாகும். அத்தோடு பாலுணர்வு விருப்பு என்பதை மனித வாழ்வின் முதன்மையான உந்து சக்தி என வரையறுத்தமையானது ஒரு மாறுபட்ட முறிலும் புதியதான உளவியல் வாதப்பிரதிவாதங்களுக்கு வித்திட்டது. இவற்றைத்தவிர சிகிச்சை நுட்பங்கள் உணர்வு மாற்றீட்டுக் கோட்பாடு (Theory of Transference) உள் மன ஆசைகளின் வெளிப்பாடாக கனவுகளை விளக்குதல் போன்றவை உளவியல் மருத்துவத்துறையில் பெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தியது.

### மனித மனதின் மூன்று பகுதிகள்

சிக்மண்ட் ப்ராயிடின் முதல் கண்டுபிடிப்பாக இயக்கவியல் மனோவியலை அல்லது



இயக்க உளவியலை (Dynamic psychology) குறிப்பிடுவர். இயக்கவியல் விதிகளை மனிதரின் ஆளுமைக்கும் அவரது உடலிற்கும் பாவிக்க முடியுமென்பதை கண்டுபிடித்ததே இவரது மிகப்பெரிய சாதனையாகும். நவீன விஞ்ஞான வளர்ச்சியிலும் இது ஒரு மைல் கல்லாகும். இது இயக்கவியல் உளவியல் மனிதரில் குண இயல்புகளில் ஏற்படும்



மாற்றங்களை விளக்குவதாகும். சிக்மண்ட் ப்ராயிட் மானிடரின் மனதை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்தார்.

- \* உணர்வு மனம் (Conscious Mind)
- \* உணர்விற்கு அப்பாற்பட்ட மனம் (Subconscious Mind)

\* தொலைநோக்கு மனம்  
கவிஞர்களுக்கும் சிந்தனையாளர்களுக்கும் உணர்விற்கு அப்பாற்பட்ட மனம் அதிகம் உண்டு என்று இவர் கண்டறிந்து கூறியதாலும் இவர் புகழ்ப்பெற்றார். மேலும் மானிடரின் குண இயல்புகள் பின்வரும் மூன்று சூழ்நிலை உணர்வுகளாலேயே ஏற்படுகிறது என கூறினார். அவையாவன

- \* உணர்வால் உந்தப்படும் இயல்பு (Id)
- \* முனைப்பால் உந்தப்படும் இயல்பு (ego)
- \* மீ அகத்தால் உந்தப்படும் இயல்பு (Super ego)

இந்த மூன்று குண நலன்களுக்கும் இடையில் நடக்கும் போராட்டமே மனித ஆளுமையை நிர்மாணிக்கும் என சிக்மண்ட் கூறினார்.

## கருத்துக்கள்

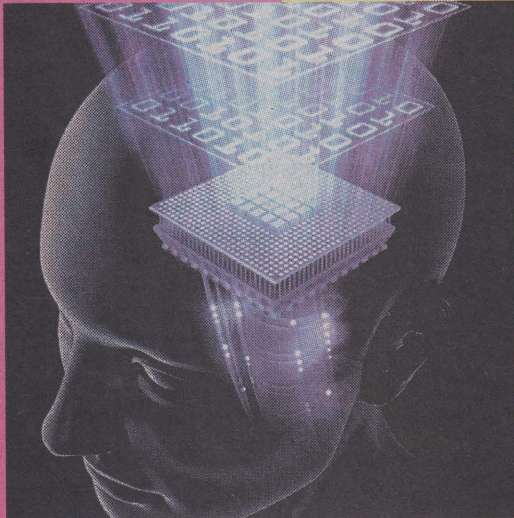
\* சிக்மண்ட் ப்ராய்ட் அவர்கள் மனிதன் பிறக்கும் போது ஒரு வெற்றுத்தான் போலத்தான் பிறக்கின்றான். இவ்வுலகில் அவன் கண்டு கேட்டு உற்று அறியும் சம்பவங்கள் மூலம் மெல்ல மெல்ல அவன் நல்லது கெட்டதை பகுத்தறியும் திறனை பெறுகிறான் என்ற கருத்தினை கொண்டிருந்தார்.

\* முனைப்பால் உந்தப்படும் இயல்புக்கும் உணர்வால் உந்தப்படும் இயல்புக்கும் உள்ள உறவு ஒரு தேரின் ஒட்டுநராகிய தேரோட்டிக்கும் அதன் குதிரைக்கும் உள்ளான உறவைப்போன்றது என கருதியதோடு அதற்கான விளக்கத்தையும் அளித்தார்.

## புரியாத புதிர்

இவ்வுலகில் சிக்மண்ட் ப்ராய்ட் 83 ஆண்டு காலம் வாழ்ந்தார். தனது வாழ்நாளில் பெரும் பகுதியை மனிதனின் மனம் சம்பந்தப்பட்ட ஆய்வுகளில் அதாவது உளவியல் மன நல ஆராய்ச்சிகளுக்கு செலவிட்டார். ஆனால் அவரால் கூட விடை காணமுடியாத கேள்வி ஒன்று இருந்துள்ளது. அதைப்பற்றி அவர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

இதுவரை உலகில் யாராலும் விடையளிக்க முடியாத சுமார் 30 ஆண்டுகளாக பெண்களின் ஆழ்மனது பற்றித்தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்த என்னாலும் விடையளிக்க



சுகவாழ்வு - செப்டெம்பர் 2016

முடியாத கேள்வி ஒன்று உள்ளது. அந்தக் கேள்வி இதுதான். பெண்கள் எதைத்தான் விரும்புகிறார்கள்?

## மறைவு

1932 இல் அடால்ப் ஹிட்லர் ஜெர்மனியின் சான்சலர் பதவியில் அமர்ந்தார். 1933 இல் அவனது நாஜிப் படைகள் முழு



ஜெர்மனியையும் கைப்பற்றின. ஹிட்லர் யூதர்களை அழிப்பதில் முனைப்பாக செயற்பட்டமையால் யூதரான சிக்மண்ட் ப்ராய்ட் பெரும் நெருக்கடிகளை எதிர்நோக்கினார். அவரின் நூல்கள் அழிக்கப்பட்டன. அவரது சொத்துக்கள் அனைத்தும் நாட்டுமையாக கப்பட்டன. தனது 24 வயது முதலே புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தார் சிக்மண்ட். அதனால் 1923 ஆம் ஆண்டு தனது 67 ஆவது வயதில் வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்பட்டு பெரிதும் அவதியுற்றார். அதற்காக அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. அதனால் அதிக அளவு குருதி வெளியேறியது. எனினும் மயிரிழையில் உயிர்தப்பினார். அதன் பிறகு மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்டார். அப்பொழுதும் தனது ஆழ்மன எண்ணங்களையே ஆய்வு செய்து பிரமிக்க வைத்தார் சிக்மண்ட் ப்ராய்ட்.

மருத்துவத்துறையில் உளவியலுக்கென ஓர் தனி அர்த்தத்தை கற்பித்த மருத்துவ முன்னோடியான சிக்மண்ட் ப்ராய்ட் 1939 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் திங்கள் 23 ஆம் நாள் தனது 83 ஆவது வயதில் மறைந்தார்.

அவர் இறந்த மூன்றாவது நாள் உளவியல் கூட்டமைப்பில் அவர் நினைவாக ஓர் உரை நிகழ்த்தப்பட்டது. அது அவருக்கு கொடுக்கப்பட்ட மிகப்பெரிய கௌரவமாக கருதப்படுகிறது.



தேஜாவு என்ற விசித்திரமான உணர்வுக்கு விளக்கம் ஒன்றை தாங்கள் கண்டறிந்துள்ளதாக சர்வதேச விஞ்ஞானிகள் குழு ஒன்று கூறியிருக்கிறது. மூளையின் ரூபகத் தவறுகளை சோதித்துப் பார்ப்பதுதான் இந்த உணர்வு என்று அவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். இதற்காக நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், போலியான ரூபகங்களை தூண்டச் செய்து, விரைவாக மறைந்துவிடும் தேஜாவு உணர்வை தன்னார்வலர்களுக்கு இந்த விஞ்ஞானிகள் உருவாக்கினர். பின்னர் அவர்களின் மூளையை ஸ்கேனிங் (வரிமம்) செய்கிறபோது அவற்றைக் கேள்விக்கு உட்படுத்தினர். மிகவும் தெரிந்தவைகளாக எண்ணுவதற்கும், அவ்வாறு இருக்கவே முடியாது என்று தெரிந்திருப்பதற்கும் இடையிலான ஒரு போராட்டத்திற்கு முடிவு காணும் முயற்சிக்கு முன்மொழிவுகளை வழங்கும் வகையில் மூளையின் தீர்மானங்கள் எடுக்கும் பகுதி விழித்துக் கொள்கிறது என்று அவர்கள் விளக்கம் அளித்துள்ளனர். தேஜாவு விசித்திர உணர்வை அனுபவிப்பது மூளை ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது என்பதற்கு அடையாளம் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறியிருக்கின்றனர்.



**உங்களுக்கு தேஜா வு மூளையா?**

# பெற்றோருக்கான கல்வி

எமது பிள்ளைகளின் கல்வி மேம்பட வேண்டும் என்பதே அநேகமான பெற்றோரின் பெரு விருப்பமாகும். ஆனால் தமது பிள்ளைகள் சிறப்புற வேண்டும் என்பதற்கு மேலாகத் தாம் கல்வி தொடர்பாக நன்கு விளங்கியிருக்க வேண்டும். உணர்வுபூர்வமாக மாத்திரமல்லாமல் தனது நடத்தையால் உயர்வடைய வேண்டும். நாம் பிழையான முன்னுதாரணமாக அமையக் கூடாது என்பதை உணராதவர்களாக எம்மில் பல பெற்றோர் இருக்கிறோம். முக்கியமாக எம் முன்னுதாரணமான வாழ்க்கை மூலமே வாழ்வியல் தொடர்பான கல்வி நிலைத்திருக்கிறது என்பது உண்மையே.

தற்காத்துத் தற்கொண்டான் பேணி தகை சான்ற சொற் காத்துச்சோர்விலான் பெண் திருக்குறள் 56

**கருத்துரை :** கற்பு நெறியில் தன்னையும் காத்துக்கொண்டு தன் கணவனையும் காப்பாற்றி தகுதியமைந்த புகழையும் காத்து உறுதி தளராமல் வாழ்கின்றவளே பெண்.

## முன்னுதாரண வாழ்க்கை இன்றியமையாதது

நற்சொற்களை உச்சரிப்பதோ புத்திகூறுவதோ கட்டளையிடுவதோ அல்லது உரத்த தொனியில் அச்சுறுத்துவதோ எமது பிள்ளைகள் மத்தியில் எவ்விதமான பிரயோசனமான மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தமாட்டாது. எமது முன் உதாரணமான வாழ்வியல் கல்வியே இன்றியமையாததாகும்.

எம்மைப்பின்பற்றி (அடியொற்றி) அவர்களை அறியாது எம்போன்று அவர் தம் நடத்தைக்கோலம் அமைவதை எச்சமுகப் பின்னணி கொண்ட சமூக அமைப்பிலும் காணலாம்.

அறம், நேர்மை, விசுவாசம், துணிவான நடத்தை, பக்கச் சார்பின்மை, அதீத அவா வின்மை, தன்னலம் கருதாமை, பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, தொடர்ந்து ஊக்கமுடையவராதல், சமரச மனப்பான்மை, அமைதி பேணல், சுயமான மன அடக்கம் முதலான குணாம்சங்களை எமது நடத்தைகள் மூலம் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பித்தலே கூடிய பெறுபேறுகளை அளிக்க முடியும். அழகான சொற்பிரயோகம் எவ்வித மாற்றத்தையும் தர மாட்டாது. இப்பண்புகளைப் பெற்றோராகிய நாம் எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்தல் அவசியமாகும்.

### பெற்றோர் நடமாடும் தெய்வங்கள்

குழந்தைகள் தமது மாதாவையும் பிதாவையும் நடமாடும் தெய்வங்களாகக் கருதுவர். அதற்குரியதாக எம் வாழ்க்கை சீருடன் அமைதல் வேண்டும். எமது அன்றாட வாழ்வியல் நடத்தைகளைப்பின்பற்றிச் சிறிது சிறிதாக நாம் விரும்பும் குண இயல்புகள் அவர்களில் மிளிர்வதைக்காணலாம். பெற்றோர் சொற்பிரயோகம் அவர்தம் பழக்கவழக்கங்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் குழந்தைகள் அவர்களின் செயல்களை முழுமையாகப் பின்பற்றுவதைக் காணலாம்.

இதற்கு எதிர்மாறாகத் தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம், பிழையான நடத்தைக் கோலம் (கோபம், சினம், களவு, பொய், அடாவடித்தனம், குடிவெறி, மற்றவர்களில் இரக்கம் காட்ட முடியாமை, இன்முகம் காட்ட முடியாமை, கடுமையான முகபாவனை, உணர்ச்சி வசப்படல், பலவீனமான செயற்பாடுகள், பொறுமையின்மை, பொறுப்புணர்வின்மை, தட்டிக்கழிக்கும் மனப்பான்மை) முதலான பாதிப்பான குணாம்சங்கள் பெற்றோரில் தலைவிரித்தாடின படுபாதகமான குணவியல்புகளைக் குழந்தைகளில் ஏற்படுத்துகின்றோம் என்பதை நாம் உணராதவர்களாக இருக்கின்றோம். இந்நிலை மிகவும் கவலை தரும் அம்சமாக அமைகின்றது.

### சுயகௌரவம் காப்போம்

எமது குழந்தைகள் எம்மை மதிக்க வேண்டும், நாம் கௌரவிக்கப்பட வேண்டும், மதிப்பளிக்கப்பட வேண்டும் எனக்கருதுவோமாகில் எமது சுயகௌரவத்தை அன்றாட வாழ்க்கையில் காப்பாற்றத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

புதிய மருந்துகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் ஈடுபட்டிருந்த விஞ்ஞானிகள் குழு ஒன்று, அதற்குத் தேவைப்படும் அன்டபயோடீகுகளை (புண்ணுயிர்க்கொல்லி) ஒரு அசாதாரணமான இடமான மனித மூக்குக்குள் கண்டறிந்துள்ளனர். மூக்குக்குள் வாழும் புண்ணுயிர்கள் பல ஆபத்தான 'பேத்தஜென்' எனப்படும் நோய்க்காரணிகளைக் அழிக்கக்கூடியவை. மிக ஆபத்தான கிருமியான எம்.ஆர்.எஸ்.ஏ உட்பட பல கிருமிகளை அவை அழிக்கும் சக்தி படைத்தவை. பெரும்பாலான புண்ணுயிர்க்கொல்லிகள் மண்ணில் வாழும் பக்டீரியாவிலிருந்து உருவாக்கப்படுகின்றன. ஆனால் மேலும் பல நோய்கள் தற்போது இருக்கும் பல மருந்துகளை எதிர்க்கும் வல்லமை பெற்றுவிட்ட நிலையில், ஆராய்ச்சியாளர்கள் மாற்று மூலாதாரங்களைத் தேடிவருகின்றனர். இந்த புதிய அன்டபயோடீக் கண்டுபிடிப்புக்குப் பின் ஜெர்மன் விஞ்ஞானிகள் புதிய வகை புண்ணுயிர்க்கொல்லிகளுக்கு இது முதல் உதாரணம் என்றும், ஆனால் இவை சக்திமிக்க மருந்தாக மாற்றம் பெற இன்னும் பல ஆண்டுகள் பிடிக்கும் என்று கூறியுள்ளனர்.

மூக்கிற்குள் புண்ணுயிர்க்கொல்லிகள்



மலேரியாவை சுமந்துவரும் நுளம்புகளை சில விலங்குகளின் வாசனையால் அதிலும் குறிப்பாக கோழிகளின் வாசனையால் தடுக்கப்படுவதாக விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். அனோபிலிஸ், அராபியென்சிஸ் நுளம்புகள் விலங்குகளின் இரத்தத்தை காட்டிலும், மனித இரத்தத்தையே பெரிதும் விரும்புவதாக எத்தியோப்பியாவில் ஆய்வு செய்துவரும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். மேலும், இது கால்நடைகளான ஆடு மற்றும் வள்ளாடுகளிலிருந்து இரத்தத்தை அவ்வப்போது உறிஞ்சுகிறது. ஆனால், கோழிகளை மட்டும் தவிர்த்துவிடுகிறது. இந்த கண்டுபிடிப்பானது மலேரியா நோய் மிக அதிகமாக தொற்றிப் பரவியுள்ள பகுதிகளிலும், பூச்சிக் கொல்லிகளுக்கு எதிராக நுளம்புகளின் எதிர்ப்பு திறன் வளர்ந்து வரும் பகுதிகளிலும், பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று இந்த ஸ்விடிஷ் எத்தியோப்பிய குழு தெரிவித்துள்ளது.

## நுளம்புகளை தடுக்கும் கோழிகள்



ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் இதில் கவனமாக நாம் இருக்க வேண்டும்.

முடியுமானவரை அதிகாரம் செலுத்துபவராதல், பொறுமை இழந்தவராதல், கொடூரமனப்பான்மை கொண்டவராதல் முதலானவை எம்மில் தலைதூக்கா நிலையை பேணுதல் அவசியம்.

### பெற்றோர்க்கான சில ஆலோசனைகள்

\* பிறந்த கணத்தில் இருந்து குழந்தையின் ஐம்புலன்களும் செயற்படுகின்றன. எமது முகபாவனைகளை உணரும் தன்மை இக் குழந்தைகளுக்கு உண்டு. இந்நிலையில் அவர்கள் கேள்வி எழுப்பின் மழுப்பும் அர்த்தமற்ற கருத்துக்கள் (Stupid/Silly) முன் வைப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்வோமாக.

\* நாம் முயற்சி செய்து குழந்தைகளைச் சரியாக வழிகாட்டி வாழ்வோம். அவர்களுடன் மனம் திறந்து உண்மை பேசி அரவணைத்து வாழ்வோம். நாம் அளிக்கும் செய்திகள் அவர் மனங்களில் ஆழமாகவும் அமைதியாகவும் பதியும் வண்ணம் இடம் பெறவேண்டும். இக்குழந்தைகள் 12 - 14 வயதை அடையும் வரை நாம் அளிக்கும் கருத்துக்கள் விடையதானங்கள் அவர் மனங்களில் நம்பிக்கை ஏற்படுத்துவதாக அமைவதைக் காணுகின்றோம்.

சிறுகதைகள் உவமைகள் மூலம் கருத்துக்களை நாம் பகிர்ந்து கொள்வோமாகில் மிகவும் சிரத்தையுடனும் உன்னிப்பாகவும் செவிமடுப்பார். இச்செய்திகள் அவர்களைச் சாதகமான நடைமுறைக்கு இட்டுச் செல்வதாகும். இம்முயற்சிகள் பலவந்தமான சொல்லாடல், எச்சரிக்கைகள், அச்சுறுத்தலிலும் பார்க்க மேலான சக்தி வாய்ந்தவை.

### பெற்றோராகிய நாம் தவிர்க்க வேண்டியவை

\* குற்றமே ஒருவனுக்கு அழிவை உண்டாக்கும் பகையாகும். ஆகையால் குற்றம் செய்யாமல் இருப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டு காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

\* குழந்தைகளை வாயில்வந்தபடி பேசாது இருப்போம்.

வசை பாடாதிருப்போம். முடியுமானவரை பிறர் முன்னிலையில் இம்சிக்காதிருப்போம். தமது பிள்ளையாக இருப்பினும் ஒரு





பிள்ளையை மற்றப் பிள்ளையுடன் ஒப்பிடாதிருப்போம். உதாரணமாக: அக்காவைப் போல உன்னால் ஏன் படிக்க முடியவில்லை. அவர்களுக்கான ஆலோசனையை தனிமையில் அழைத்துக் கூறுவோம்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானது என்பதை நாம் எமது ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்வோம்.

இவ்விதமாக அணுகுவோமாகில் எமது ஆலோசனைகளை எமது குழந்தைகள் எவ்விதமான சூழலாகிலும் புறந்தள்ளமாட்டார்.

\* நாம் சமநிலை இழந்தவர்களாகில் எமது குழந்தைகளைச் சதா நிந்திப்பதையும் குறை கூறுவதையும் காணுகின்றோம். இந்நிலை தொடரின் குழந்தைகளின் உணர்வுகள் கடினமாவதைத் தவிர்க்க முடியாது. இதன் காரணமாகக் காலப்போக்கில் எமது கருத்துக்களைக் குழந்தைகள் பொருட்படுத்த மாட்டார். எமது கருத்துக்கள் தொனிகளுக்கு ஈடுகொடுக்கும் வகையில் அவர்களும் செயற்பட முன்னிற்பர்.

**கா. வைத்தீஸ்வரன்,  
சுகநலக் கல்வியாளர்**

\* "எம்மால் செயற்படுத்த முடியவில்லை". தொடர்ந்து அதே பிழையை விடுகிறோம். இவ்விதமான புத்திமதிகள் எதுவும் குழந்தைகள் மத்தியில் சாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்க மாட்டாது. உதாரணமாக யான் காலம் தாழ்த்தியே காலையில் நித்திரை விட்டு எழுகிறேன். நடுநிசிவரை தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு அடிமையாகி விட்டேன். ஆனால் எனது பிள்ளைகளை நேரத்திற்கு நித்திரை கொள்ளுமாறும் காலையில் நேரத்திற்கு எழுந்து கற்குமாறும் ஆலோசனை அளிக்கிறோம். இந்நிலை மாறி முன்னுதாரணமாக எமது அன்றாட வாழ்க்கை அமைய வேண்டும். இதன் மூலம் எம்மைப்பின்பற்றிச் சாதகமான வாழ்க்கை அவர்கள் மத்தியில் உருவாவதைக் காணலாம்.

\* குழந்தை தலைசிறந்த அவதானிப்பாளர். எமது பலம் பலவீனம் தொடர்பான சகலவற்றையும் உணரும் தன்மை அவர்களுக்கு உண்டு. எமது, செயற்பாடுகளை உன்னிப்பாகவும் இரக்க உணர்வின்றியும் (without pity) அவதானித்துக் கொள்வர்.



▶ அளவுக்கதிக விபர்வை

▶ இரவில் கால் வீங்குதல்

▶ காலையிலும் மாலையிலும் தலைவலி

▶ உயரத்தை குறைக்க மருந்து உண்டா?

▶ காது குடம்பியால் காது கேளாது போகுமா?

▶ பெண்ணுக்கு மேலுதட்டில் முடி வளர்ந்தால்...



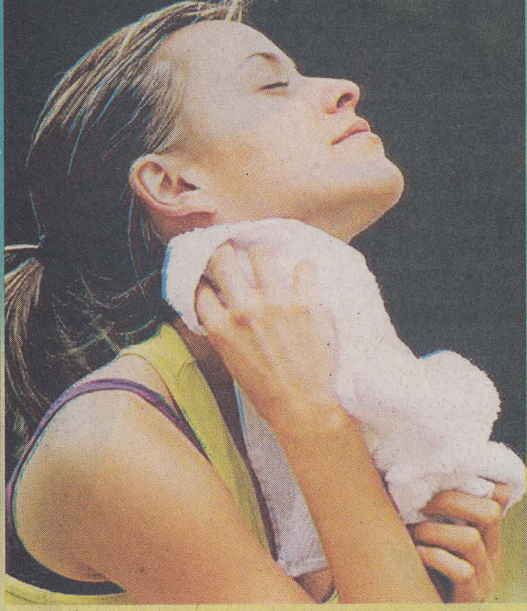


சத்துவ

பதிஸ்கள்

ஸ். கிறேஸ்

## அளவுக்கதிகமாக வியர்க்கின்றது



**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 27. திருமணமாகிய பெண்ணாகிய எனக்கு அதிகமாக வியர்க்கின்றது. முக்கியமாக முகம் மற்றும் கழுத்துப்பகுதிகளில் அதிகமாக வியர்க்கின்றதோடு எனது கழுத்து கறுப்பு நிறமாக உள்ளது. காலை நேரத்திலும் குளிர் காலத்திலும் கூட வியர்க்கின்றது. இது நோய்க்குரிய நிலையா? தற்போது எனக்கு எந்த நோயும் இல்லை. இதனால் நான் எந்த வைத்தியரை சந்திக்கலாம்? நல்ல பதிலை தருவீர்கள் என நம்புகின்றேன்.

— என். வசந்தா,  
வவுனியா.

**பதில்:** அதிகமாக வியர்த்தல் நோயின் அறிகுறி அல்லது சாதாரணமான விடயமாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் உங்களுக்கு இது அசௌகரியமான மற்றும் பிரச்சினையாக இருப்பதால் இது தொடர்பாக தேடிப்பார்த்தல் நல்லது என நினைக்கிறேன். தைரொயிட் சுரப்பிகளின் அதி செயற்பாடு காரணமாக முழு உடற் தொகுதிகளின் அதிகளவான செயற்பாடுகள் இத்தகைய அதிக வியர்வை ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமைய முடியும்.

இதனால் இது விடயமாக தேடிப்பார்த்து நீங்கள் பொது நோயியல் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவதே சிறந்தது.

**Dr. லசந்தா கனேவத்த**  
பொது நோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்

## நாள் முழுவதும் நடந்ததன் காரணமாக இரவில் கால் வீக் கமாக உள்ளது

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 37 பெண். நான் பருமனான சரீரத்தோற்றத்தைக் கொண்டவள். முக்கியமாக என் முழங்காலுக்கு மேற்பட்ட பகுதி அதிக பருத்து காணப்படுகின்றது. இக்காரணத்தால் நான் மிகவும் அசௌகரியமான நிலைக்கு உட்பட்டுள்ளேன். அத்தோடு நாள் பூராவும் வீட்டில் நடந்து வேலை செய்தல் மற்றும் பயணங்கள் காரணமாக இரவாகியதும் கால் வீங்கத் தொடங்கும். இதனால் இரவாகியதும் என்னால் நடக்க முடியாத நிலை ஏற்படும்.

முழங்கால், கால்களில் வலியாக இருக்கும். வைத்தியர் அவர்களே! இதற்கான காரணம் என்ன? இதற்கு என்ன சிகிச்சை செய்யலாம்?

— கே.எம்.எம். நுஸ்ரத்,  
காலி.

**பதில்:** மாலையாகியதும் கால்களில் ஏற்படும் வலியானது உடற்பருமன் காரணமாக ஏற்படுகின்றது. இங்கு முள்ளந்தண்டு, இடுப்பு போன்ற பிரதேசங்களில் ஏற்படும் வலிக்கான காரணத்தை



பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். இதற்கு நீங்கள் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை நாட வேண்டும். அத்துடன் வலிக்கான காரணம் வேறேதேனும் உண்டா? என்பதை கண்டறிய வேண்டும். ஆனால் வேறேதேனும் காரணம் இல்லை யென்றால் வலி குறைய தற்காலிகமாக வேதனையை குறைக்கக்கூடிய மருந்து வகைகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய நிலையில் நீங்கள் தொடர்ந்து நின்று கொண்டு வேலை செய்வது சிறந்த தல்ல. மேலும் உங்கள் உடற்பருமனைக்குறைக்க நீங்கள் போஷணை தொடர்பான ஆலோசகர் ஒருவரை (Dietician) சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது மிகச்சிறந்த வழியாகும். அது மட்டுமன்றி பருமனைக் குறைப்பதற்காக நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதும் அவசியமாகும். நீங்கள் உடற்பருமன் கொண்டவராக இருப்பதால் நடைப்பயிற்சி செய்வது சிறந்ததல்ல. அவ்விதம் செய்தால் முழங்கால் வலி அதிகரிக்கலாம்.

இதற்கு துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுதல் மற்றும் நீச்சல் பயிற்சியே சிறந்ததாகும்.

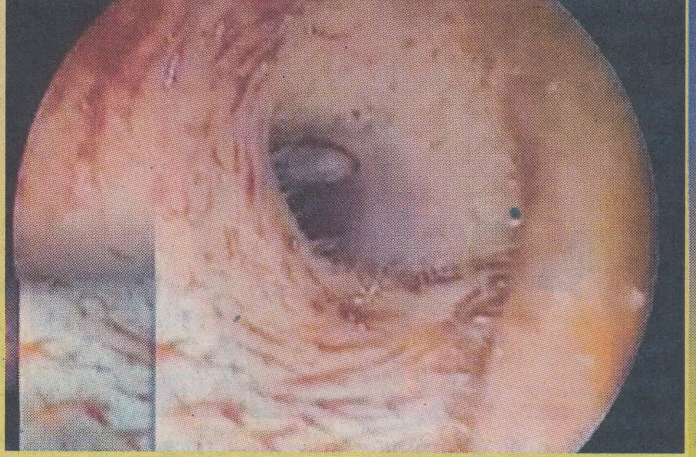
**Dr. ஹரிந்து விஜேயசிங்க முட்டு மற்றும் முட்டுடன் தொடர்புடைய நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்**

## காது குடம்பி காரணமாக காது கேட்காமல் போகுமா?

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனது 12 வயது மகள் அண்மைக்காலமாக காது கேட்கவில்லை என்று கூறுகிறாள். வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு சென்று பார்த்த போது காதில் குடம்பி இறுகிப் போய் இருப்பதாக குறிப்பிட்டார்கள். இதற்காக மருந்து ஒன்றை கொடுத்த போதும் தற்போது அவள் ஒழுங்காக அதனை பாவிப்பதில்லை. இத்தகைய நிலை எதிர்காலத்தில் அவளுக்கு ஏதேனும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துமா?

அத்துடன் எதிர்காலத்தில் அவளை சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டிய நிலை ஏற்படுமா? இது விடயமாக என்ன செய்யலாம் எனக்கூறுவீர்களா?

— என்.கே. விஜயன், ஹட்டன்.



**பதில்:** நீங்கள் உங்கள் மகளின் விடயம் தொடர்பாக கவனத்திற்கொண்டு வழங்கப்பட்ட மருந்தை முறையாக பயன்படுத்த வேண்டும்.

காதிலுள்ள மெழுகை நீக்கி சுத்தம் செய்த பின்னரும் காது கேட்காவிடில் காதினை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். நீங்கள் குறிப்பிட்ட விதத்தில் காதில் மெழுகு காரணமாக ஏற்பட்ட பிரச்சினையினால் எந்த தொந்தரவும் வராது. ஆனால் தொடர்ந்தும் காது கேட்காமல் இருந்தால் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணரை அணுகி பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும்.

**Dr. அனுருத்த பண்டார கிரிதென** தொண்டை மற்றும் காது தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

## உயரத்தைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம்?

**கேள்வி:** எனது மகளின் வயது 23. அவள் 5 அடி 8 அங்குலம் உயரம் கொண்டவள். அதிக உயரம் தொடர்பாக மிகவும் வேதனைப்படுகிறாள். வைத்திய விஞ்ஞானத்துறையில் உயரத்தைக்குறைக்க



ஏதேனும் வழி இல்லையா என்பதே எனது பிரச்சினையாகும்.

குடும்ப வைத்தியரின் கூற்றுப்படி உயரத்தைக்குறைக்க எந்த வழியும் இல்லை எனவும் இது சாதாரணமான ஒரு விடயம் எனவும் குறிப்பிட்டார். இதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

– எஸ். கமலேஸ்வரி,  
கொக்குவில்.

**பதில்:** உங்கள் மகளின் பிரச்சினை அல்லது மன வேதனை உண்மையில் ஒரு பிரச்சினை அல்ல. இன்று உலகில் ஆடை அலங்கார வடிவமைப்பாளர் தொழிலில் இருப்பவர்களில் பலர் 5 அடி 8" 10" அங்குல உயரத்தில் உள்ளவர்களே. இத்தகைய உயரம் உள்ளவராக மகள் இருப்பதையிட்டு மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.

இத்தகைய உயரம் இருப்பது மற்றவர்களை கவர்ந்திழுக்கக்கூடியதாக இருப்பதோடு சிறந்த ஆளுமையையும் ஏற்படுத்தும். இவ்வாறான உயரத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மிக மதிப்பு மிக்க தொழில் கிடைக்க சந்தர்ப்பங்களும் கிடைக்கும். ஆனால் நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் உயரத்தைக்குறைக்கக்கூடிய வகையிலான எந்த சிகிச்சையும் வைத்தியத்துறையில் இன்னும் கொண்டு

வரப்படவில்லை. இதனால் உங்கள் மகளின் உயரம் தொடர்பாக எந்த கவலையும் படவேண்டாம்.

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

## மேலுதடு மற்றும் கமக்கட்டில் உள்ள சருமங்களில் வளர்ந்த முடி வெண்ணிறமாக உள்ளது

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 70. இரு பிள்ளைகளின் தாய். உடற்பருமன் கொண்ட எனக்கு பல வருடங்களின் முன்பு மேலுதடு மற்றும் கமக்கட்டில் அதிக உரோமங்கள் வளர்ந்துள்ளதோடு அவை தற்போது வெண்ணிறமாக உள்ளன. அதிக உரோமங்கள் வளர்ந்துள்ளதால் தினமும் வெட்ட வேண்டியுள்ளது. இது எனக்கு பெரும் உளப்பிரச்சினையாக மாறி உள்ளது.

வைத்தியர் அவர்களே! இதற்கு பயன்படுத்தக்கூடிய ஹோர்மோன் சிகிச்சைகள் ஏதும் உள்ளதா? எனது வயதினடிப்படையில் சிகிச்சைக்கு உட்பட முடியுமா? தயவு செய்து பதில் தாருங்கள்.

– திருமதி கணபதிப்பிள்ளை,  
டிக்கோயா.



**பதில்:** உங்கள் தகவல் அடிப்படையில் மாதவிடாய் நின்று விட்டதோடு ஏற்படும் ஹோர்மோன்களின் வேறுபாடு காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். மேலும் நீங்கள் கேட்டுக்கொண்ட படி ஹோர்மோன் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளும்போது மற்ற நோய்கள் தொடர்பாகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஹோர்மோன் சிகிச்சை பெறுதல் தொடர்பாக மற்றும் அவை உங்களுக்கு எந்தளவு தூரத்தில்

பொருத்தப்பாடுடையதாக இருக்கும் என்பது விடயமாக பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும்.

அத்துடன் சிகிச்சையானது ஒரு நபருக்கும் இன்னுமொரு நபருக்கும் இடையில் வித்தியாசப்படலாம்.

மேலும் நீங்கள் ஹோர்மோன் சிகிச்சை செய்யாவிடில் அதற்குப் பதிலாக உரோமங்களை அகற்றும் வேறு முறைகளைப்பின்பற்றவும்.

**Dr. இந்திரா கஹவிட்ட**  
சரும நோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

## காலை மற்றும் மாலையில் கடும் தலைவலி

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! நான் 26 வயதுடைய தொழில் செய்யும் பெண். காலை மற்றும் மாலையில் கடுமையான தலைவலி ஏற்படுகின்றது. தொழில் செய்யும் இடத்தில் குளிர்ண்டும் சாதனம் செயற்படுவதன் காரணமாக தொடர்ந்து தலையிடி ஏற்படுகின்றது. தலையிடி காரணமாக ஒரு நாளுக்கு பல முறைகள் பெரசிற்றமோல் பயன்படுத்த பழகியுள்ளேன்.

இவ்விதம் பயன்படுத்துவது எவ்வளவு தூரத்திற்கு பொருத்தமானது? அதுமட்டுமன்றி ஒரு நாளில் பல தடவைகள் பெரசிற்றமோல் பயன்படுத்துவது ஏதேனும் பிரச்சினையை ஏற்படுத்துமா? என்பதை அறியத்தரவும்.

— எல்.என். நிரோஷா சருக்,  
கல்முனை.

**பதில்:** தலைவலி தொடர்பாக ஒரு தெளிவான பதிலை வழங்க நீங்கள் தந்திருக்கும் தகவல்கள் போதுமானதாக இல்லை. இதனால் தலையிடிக்கான காரணத்தை அறிந்து கொள்ள கட்டாயம் நீங்கள் வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை நாட வேண்டும். நீங்கள் கேட்டபடி பெரசிற்றமோலை ஒரு நாளைக்கு குறிக்கப்பட்ட வேளையில் எடுத்தால் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை. குறிக்கப்பட்ட அளவிற்கு மேலதிகமாக எடுத்தால் மட்டுமே பிரச்சினை ஏற்படும்.

சாதாரணமாக 50 கிலோ கிராம் எடையுள்ள ஒரு நபர் ஒரு நாளைக்கு 2 மாத்திரைகள் வீதம் 3 நேரம் எடுக்கலாம். ஆனால் அந்த எல்லையை கடந்து எடுத்துக்கொண்டால் பிரச்சினை ஏற்படும்.

**Dr. பிரதீப்குமாரசிங்க**  
பொது நோயியல்  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

# கற்றாழை

மூலிகையின் பெயர் : கற்றாழை

தாவரவியல் பெயர் : Aloe Barbadensis Miller

தாவரக்குடும்பம்: Asparagaceae

பயன்படும் பாகங்கள் : மடல், வேர் ஆகியவை

வேறு பெயர்கள் : சோற்றுக் கற்றாழை, கற்றாழை, கத்தாளை, குமரி

## வளரியல்பு :

\* இது ஆற்றங்கரைகளிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும், தோட்டங்களிலும், வெப்பமான பகுதிகளிலும், வயல் வரம்புகளிலும், உயரமான பகுதிகளிலும், வேலிகளிலும் வளரக்கூடிய பயிராகும்.

\* நுனியில் பெரும்பாலும் சிறு முட்களுடன் காணப்படும்.

\* அழகு சாதனப் பொருட்கள் தயாரிப்பில் கற்றாழை பெருமளவு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

\* இது ஆப்பிரிக்காவை தாயகமாகக் கொண்டது.

\* இதன் இலைகள் தடிமனாகவும், சிறிது சிவப்பு கலந்த பச்சை நிறத்தில் 30 முதல் 60 செ.மீ நீளமாகவும், சிறிய முட்களுடன் இருக்கும்.

\* கற்றாழையின் பூக்கள் குழாய் வடிவத்திலும், அதிகமாக மஞ்சள், இளம் சிவப்பு அல்லது சிவப்பு நிறங்களிலும், அடர்த்தியான கொத்துகளாகவும் காணப்படும்.

\* எப்பொழுதும் வாடாத பெரணி வகையைச் சார்ந்தது இத்தாவரம்.

\* சதைப்பற்றுள்ள நீர்ச்சத்து மிக்க இக்குறுஞ்செடி பல பருவங்கள் வாழக் கூடியதாகும்.

## மருத்துவக் குணங்கள் :

\* கற்றாழை ஜெல்லை (சோறு) சுத்தமான நீரில் 7 முறைகழுவி சுத்தம் செய்து, தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர உங்கள் இளமை என்றும் ஊஞ்சலாடிக் கொண்டே இருக்கும்.

\* கற்றாழை ஜெல்லை பசு மோரில் கலந்து குடித்து வர உடல் சூட்டினால் முகத்தில் வரும் பருக்கள், வெயிலினால் தோலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை மற்றும் கருந்திட்டுக்கள் மறைந்து போகும்.

\* இதன் ஜெல்லை முகத்தில் தேய்த்துக் கழுவி வந்தால் முகம் அப்பழுக்கில்லாத பளிங்கு போல் ஜொலிக்கும்.

\* கற்றாழை மடலைக் கீறி சாறெடுத்து, அதை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து 40 நாள் வெயிலில் வைத்து இதை தலைக்கு தொடர்ந்து தேய்த்து வாருங்கள். தலைமுடி நன்குசெழித்து வளரும்.





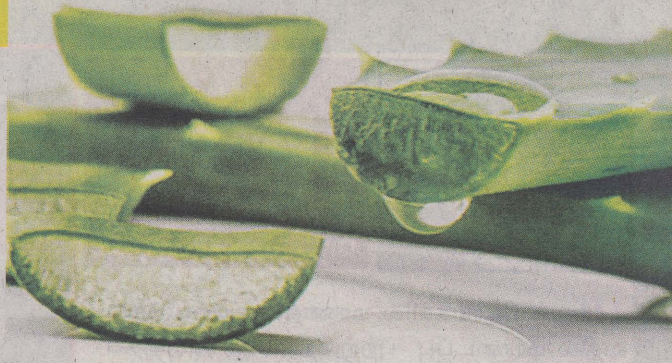
\* காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறு கற்றாழைத் துண்டுகளை தினம் தோறும் சாப்பிட்டுவர உடல் பலம் அதிகரிப்பதோடு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கும். மகப்பேறு வேண்டுகோள்கள் கூட இதை சாப்பிட்டுவந்தால் நாளடைவில் நல்ல முன்னேற்றம் பெறலாம்.

\* கோடைக்காலத்தில் உருவாகக் கூடிய நீர்கடுப்பு, மாதவிடாய் கோளாறுகள், உடல் வெப்பம் போன்ற பாதிப்புகளுக்கு சோற்றுக் கற்றாழையில் உள்ள சோற்றை எடுத்து சுத்தமான நீரில் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதற்குச் சமமான அளவில் பனங்கற்கண்டினை அத்துடன் சேர்த்து காலை, மாலை இருவேளைகளிலும் உண்டு வரவேண்டும். இதனால் உடல் உஷ்ணமும், எரிச்சலும் குறையும்.

\* வெயில் காலத்தில் சிலருக்கு கண்களில் எரிச்சல் உண்டாகி, கண்கள் சிவந்து விடும். அப்போது, கற்றாழையின் ஒரு துண்டை எடுத்து இரண்டாகப் பிளந்து, கண்களை மூடி கண்களின் மீது அந்தக் கற்றாழை துண்டை வைத்துக்கொண்டு சற்று நேரம் அப்படியே இருக்கவேண்டும். கண் எரிச்சல், குறைவதோடு, சிவந்த நிறமும் மறைந்து விடும்.

\* சிலருக்கு பாதத்தின் அடியில் நெருப்பை மிதித்ததுபோல எரிச்சலாக இருக்கும். இதைப் போக்க இரவு படுக்கும்முன் கற்றாழையின் சோற்றை பாதத்தின் அடியில் தடவிக்கொண்டு படுக்கலாம். பாத எரிச்சல் குறைவதோடு, பாதவெடிப்புகளும் குணமாகும்.

\* இதில் உள்ள ஊட்டச் சத்துகள் நிறைந்த தண்ணீர் உடலில் குறைவாக உள்ள நீர்ச்சத்தை அதிகப் படுத்தி மூட்டுகள் சரியாக இயங்குவதற்குத் தேவையான



கூழ் போன்ற திரவத்தை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது. மனித உடலில் மடிந்து போன செல்களை மீண்டும் உயிர்ப்பித்து எல்லாவகையான மூட்டு வலிகளுக்கும் நிவாரணம் அளிக்கிறது.

\* இன்றைய அனைத்து அழகுசாதனப் பொருட்களின் தயாரிப்பிலும் தவறாது இடம் பெறுவது கற்றாழைதான். இதன் சாறு சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை சமன் செய்வதுடன் சர்மநோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது.

\* முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகள், தழும்புகள், வெயில் பாதிப்புகள், உலர்ந்த சருமம் என சரும நோய் எதுவாக இருந்தாலும், சிறிது கற்றாழைச் சாற்றைத் தினமும் தடவிவர நல்ல குணம் கிடைக்கும். இதன் சாற்றை இரவு வேளையில் முகத்தில் தேய்த்து காலையில் வெந்நீரால் கழுவ முகத்தில் உள்ள கருமை நீங்கி முகம் பொலிவுபெறும்.

\* கற்றாழை சோற்றுடன், இஞ்சி, சீரகம் வைத்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வர, பித்தம் தீரும்.

- எம். ப்ரியா

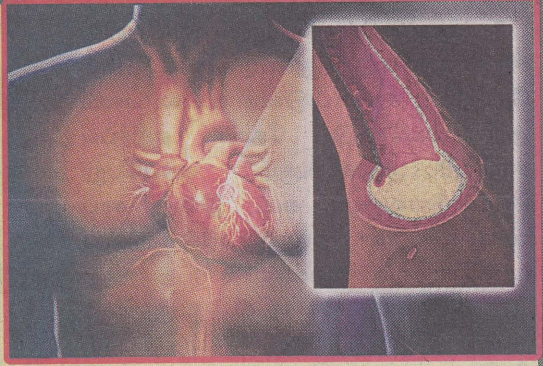


"ஏங்க, நான் மீன் குழம்பு புளி போடுவதுக்கு மறந்திட்டேன்... சுகாந்தம் சமாளிக்கங்க...!"

"பயவாயில்லை, நீ சமைக்கப் போறேன்னு சொன்னதுமே எனக்கு வயிற்றுல புளி கூறியிருச்சி...!"



மருத்துவ  
வீசேப்துவ  
Dr. ச. முருகானந்தன்  
மருத்துவமனை



பரவா நோய்களில் மரணத்தை ஏற்படுத்துவதில் மாரடைப்பு புற்றுநோய்க்கு அடுத்தபடியாக இரண்டாம் இடத்தில் நிற்கிறது. இதில் கவலைக்குரிய விடயம் என்னவெனில் மாரடைப்பு மரணங்கள் நடுவயதில் ஏற்படுவதால் இளவயது மரணங்களை ஏற்படுத்தும் முக்கிய காரணியாக இருக்கின்றது.

குடும்ப பொறுப்புமிக்க உழைக்கும் வயதில் மாரடைப்பு ஏற்பட்டால் அந்த குடும்பம் நிர்க்கதிக்கு உள்ளாகின்றது.

இதய நோய்களின் அதிகரிப்புக்கும்

எம்மை விட அதிக கொழுப்பு உணவை உண்ணும் மேலைத்தேசத்தவர்களுக்கு இதயநோய் ஏற்படுவது குறைவாகும். இதற்கான காரணம் மேலைத்தேய மக்களுடன் ஒப்பிடுகையில் நாம் கட்டையாக இருப்பது தான் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மேலைத்தேய மக்களின் இரத்தக் குழாயின்

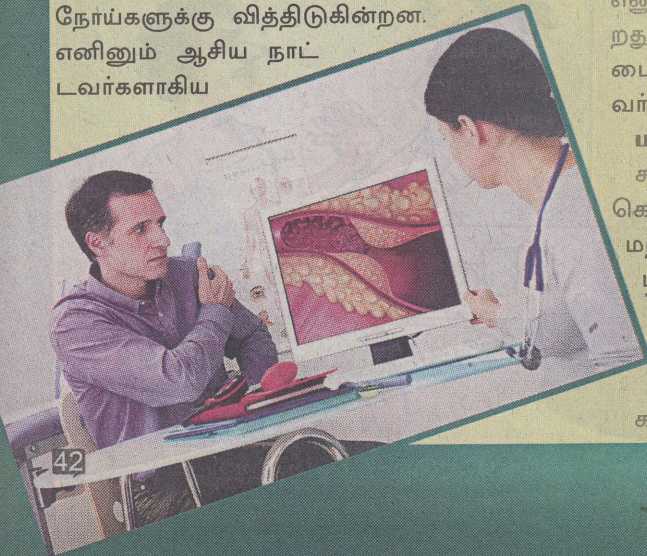
# மாரடைப்புக்கான நவீன சிகிச்சைகள்

மாரடைப்புக்கும் முக்கிய காரணம் இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறைமைதான். கொழுப்பு உணவுக்கும் மாரடைப்புக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதை அறிவீர்கள். கொழுப்பு உணவின் அதிகரிப்பாலும் உடல் இயக்கமற்ற வாழ்க்கை முறையாலும் இரத்த குழாய்களுக்குள் கொழுப்பு படிந்து இதய நோய்களுக்கு வித்திடுகின்றன. எனினும் ஆசிய நாட்டவர்களாகிய

சுற்றளவை விட எமது இரத்தக் குழாயின் சுற்றளவு குறைவாக உள்ளது. இதனால் எமது இரத்தக்குழாய்கள் விரைவாகவே கொழுப்பால் அடைபடுகின்றது. மேலும் எமது நாட்டில் அதிகரித்து வருகின்ற தொற்றா நோய்களான நீரிழிவும் உயர் குருதி அழுத்தமும் குருதிக் குழாயுள் கொலஸ்ட்ரோல் எனும் கொழுப்பு படிவதை துரிதமாக்குகின்றது. இதன் காரணமாகவே அதிகரித்த மாரடைப்பு, மூளையடைப்பு என்பவற்றால் நம்மவர்கள் அதிகளவில் உயிரிழக்கின்றார்கள்.

**மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கு...**

சமச்சீரற்ற அதிக மாப்பொருள் மற்றும் கொழுப்பு உணவுகளை உண்பதும் இயக்கமற்ற வாழ்வு முறையும் புகைத்தல் முதலான பழக்க வழக்கங்களும் மாரடைப்பு ஏற்படுவதை அதிகரிக்கின்றது. பின்வரும் செயற்பாடுகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.



\* சமச்சீரான உணவை உட்கொள்வது முக்கியமானது.

\* எமது உணவில் குறைவான கொழுப்பும் எண்ணெயும் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

\* ஆட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, மாட்டு இறைச்சி என்பவற்றை குறைந்தளவில் சேர்ப்பதுடன் பொரியல்களையும், முட்டையையும் குறைக்க வேண்டும்.

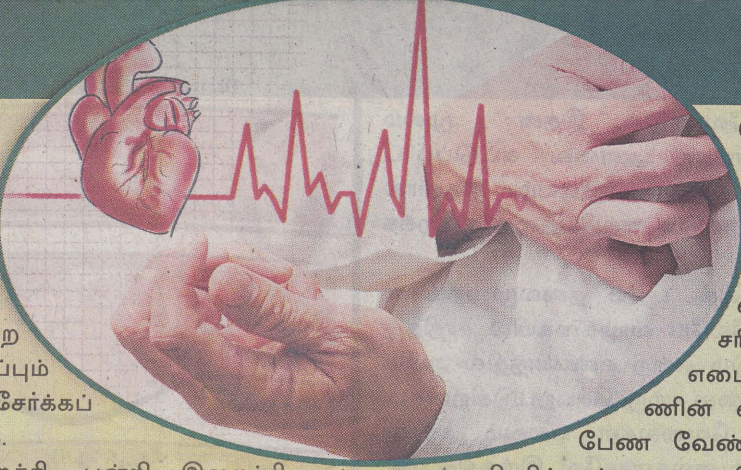
\* முட்டையையும் மட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

\* பொரித்த எண்ணெயில் மீண்டும் பொரித்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

\* நாளாந்த உணவில் போதிய மரக்கறி வகைகள், கீரை, முழுத்தானிய உணவுகள் என்பவற்றை சேர்க்க வேண்டும். இவை உணவுக்குழாயிலிருந்து கொலஸ்ட்ரோல் அகத்துறிஞ்சப்படுவதை குறைப்பதால் குருதிக்குளுக்கோஸ், கொலஸ்ட்ரோல் என்பனவற்றை தடுக்கின்றன. இனிப்பு வகைகளை சிறுவயதிலிருந்தே குறைக்க வேண்டும்.

\* உடல் உழைப்பற்ற வேலை செய்பவர்கள் கட்டாயமாக தினமும் அரை மணித்தியாலம் தேகாப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும்.

இதன் மூலம் மேலதிக சக்தியை எரிக்க முடியும்.



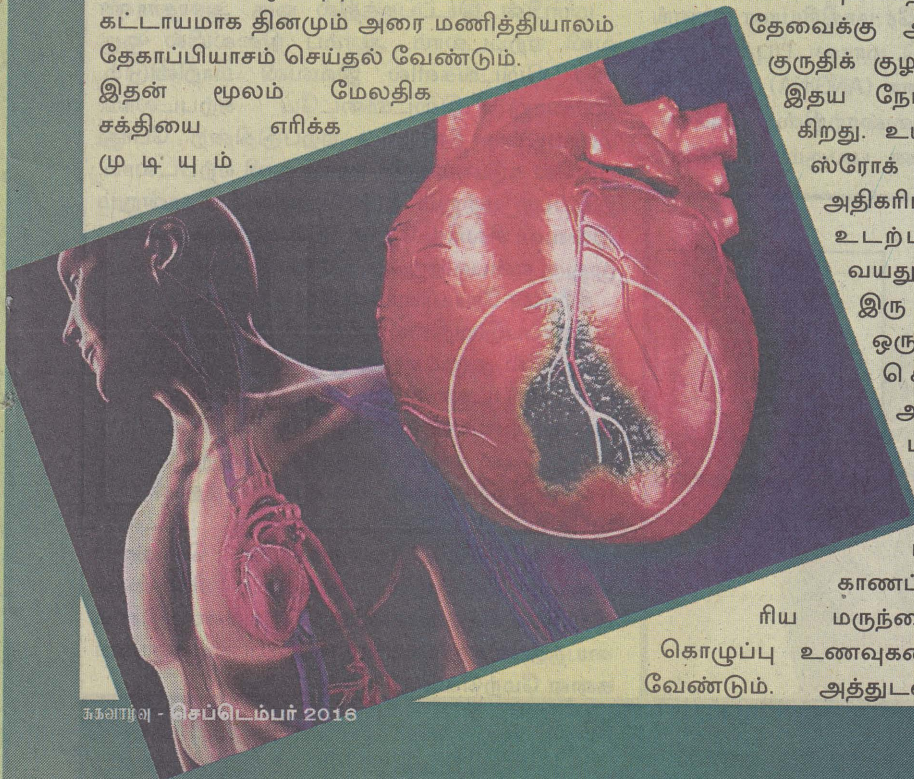
மேற்கூறிய கட்டுப்பாடுகள் மூலம் உடலின் எடையை சரியான உடல் எடைச்சுட்டெண்ணின் எல்லைக்குள் பேண வேண்டும். எடை

அதிகரித்தால் நாளடைவில் உடற்பருமனும் ஏற்படும். இதனால் கொலஸ்ட்ரோல் படிவும் அதிகரித்து இதய நோய்கள், உயர்குருதி அழுத்தம், நீரிழிவு நோய்கள் தாக்கும்.

புகைத்தல் மாரடைப்பு ஏற்படும் சாத்தியத்தை அதிகரிக்க வைக்கிறது. அதிலும் நீரிழிவு நோயாளிகள் புகைத்தால் மாரடைப்பு துரிதமாக ஏற்படலாம். மதுவையும் மிகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் பாவிக்க வேண்டும். முழுமையாக தவிர்க்க முடியாமாயின் நன்று.

கொலஸ்ட்ரோல் என்றால்...

கொலஸ்ட்ரோல் ஒருவகை கொழுப்பாகும். இது மாமிச உணவுகளில் மட்டுமே உள்ளது. எமது உடலில் ஈரலிலும் இது தயாரிக்கப்படுகின்றது. கொலஸ்ட்ரோல் எமக்கு அத்தியாவசியமான உணவுக் கூறாகும். எனினும் இது தேவைக்கு அதிகமாக இருப்பின் குருதிக் குழாய்களுக்குள் படிந்து இதய நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது. உயர் குருதி அழுத்தம் ஸ்ரோக் என்பனவும் இதன் அதிகரிப்பால் ஏற்படலாம். உடற்பருமனானவர்களும் வயது வந்தவர்களும் இரு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை குருதிக் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை ஆய்வு கூடபரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ள முடியும். கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்துக் காணப்பட்டால் அதற்குரிய மருந்தைப் பாவிப்பதுடன் கொழுப்பு உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அத்துடன் தேகாப்பியாசம்



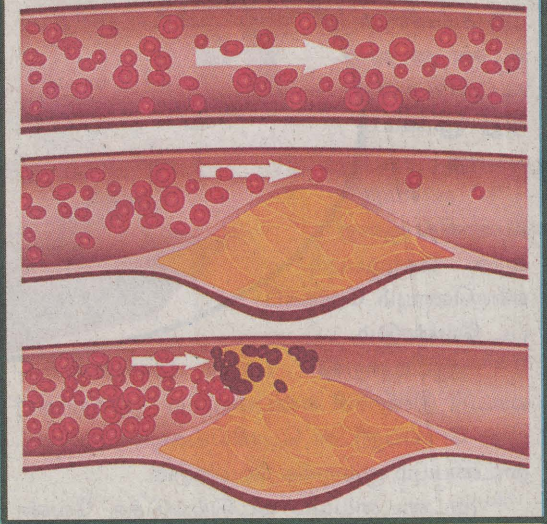
செய்யவும் வேண்டும். இதன் மூலம் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரமுடியும். இதனால் மாரடைப்பு ஏற்படும் சாத்தியத்தை குறைக்க முடியும்.

நவீன உலகின் புதிய தலைமுறையினர் இளம் வயதிலேயே வாழ்க்கையில் சாதித்து விட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் அதிக வேலைப்பளுவை ஏற்று செயற்படுகிறார்கள். இவ்வாறான வேலைகள் பலவும் உடலுழைப்பற்ற வேலைகளாகவே இருக்கின்றன. இவற்றால் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

கணணியில் பணியாற்றுவதால் உடலுழைப்பும் குறைந்து விடுகிறது. இதனால் மாரடைப்புக்கான சாத்தியம் அதிகரிக்கிறது.

**மாரடைப்பு ஏற்படப்போவதை முன்கூட்டியே அறிந்துகொள்ள...**

சில அறிகுறிகள் மூலமும் பரிசோதனைகள் மூலமும் மாரடைப்பு ஏற்படப்போகும் சாத்தியத்தை அறிந்து கொள்ள முடியும். எனினும் பலரும் இதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. முன்னரெல்லாம் நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கே மாரடைப்பு ஏற்படுகின்ற நிலை மாறி இன்று முப்பதுகளிலேயே சிலருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. பல சந்தர்ப்பங்களில் கேஸ்ரைற்றிஸ் (GASTRITIS) நெஞ்செரிச்சலுக்கும் இதயவடைப்பு நோய்க்கும் ஒரே மாதிரியான குணங்குறிகள் இருப்பதுண்டு. மாரடைப்புக்கு முன்னேவரும் அஞ்சைனா (ANGINA) ஏற்படும் போதும் அதை கேஸ்ரைற்றிஸ் (அல்சர்) நோயின் அறிகுறி என பலரும் உதாசீனம்



செய்து விடுகிறார்கள். ஆனால் இது மாரடைப்புக்கான ஆரம்ப அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்.

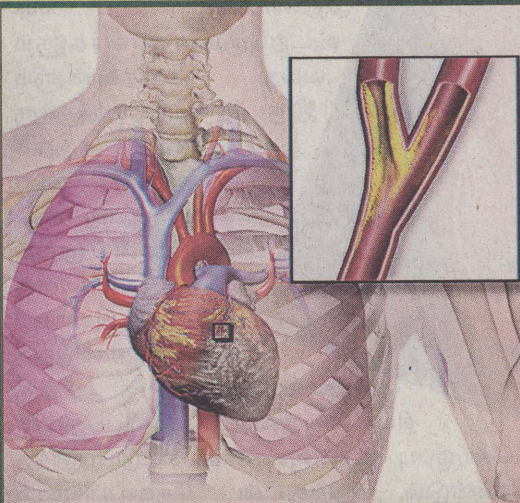
இவ்வாறு வலி ஏற்படுபவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனையை நாட வேண்டும். இலகுவான ஈ.சீ.ஜி (E.C.G) மற்றும் கொலஸ்ட்ரோல் லிபிட் (LIPID PROFILE) பரிசோதனைகள் மூலம் மாரடைப்புக்கான சாத்தியத்தை கண்டறிந்து சிகிச்சையை மேற்கொள்ள முடியும். வருமுன் காப்பதே சிறந்த வழியாகும்.

**மாரடைப்புக்கான முன்னெச்சரிக்கை அறிகுறிகள்**

மார்பின் இடப்புறத்தில் ஒரு அசாதாரண வலி ஏற்படலாம். ஆரம்ப நிலையில் ஒரு சில நிமிடங்களில் இவ்வலி மாறிவிடும். இவ்வாறு இடையிடையே ஏற்படலாம். மாரடைப்பு தீவிரமாக ஏற்படுகின்ற போது பலரில் கடுமையான மார்பு வலி ஏற்படலாம். இடப்புற மற்றும் நடு நெஞ்சில் தோன்றும் இவ்வலி சிலரில் தோள், கை, கழுத்து, தாடை, முதுகு என்பவற்றுக்கும் பரவக்கூடும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் சிலருக்கு கரும் வலி உணரப்படுவதில்லை. உடல் வியர்ப்பதுடன் நெஞ்சில் அழுக்கமும் மூச்செடுப்பதில் சிரமமும் ஏற்படலாம். இவ்வாறான உக்கிரமான மாரடைப்பை Myocardial Infarction என்பர்.

இந்நிலை ஏற்பட்டு முதல் மூன்று நாளுக்கு மணித்தியாலங்கள் மிகவும் ஆபத்தானதால் துரிதமாக வைத்தியசாலைக்கு உடலை அதிகம் ஆட்டி அசைக்காமல் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அதிதீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சிகிச்சையளித்து நோயின் கடுமையைத்தணித்த பின்னர் தொடர் மருத்துவங்களை மேற்கொள்வார்கள்.





### மாரடைப்பு ஏற்படும் விதம்

இதயத்துள் நிறைய இரத்தம் இருக்கின்ற போதிலும் இதயத் தசைகளால் அதை நேரடியாகப் பெற முடியவில்லை. நாடிகளின் ஊடாகவே தசைக்கலன்கள் இரத்தத்தைப் பெறுகின்றன. ஒட்சிசன், குளுக்கோஸ் மற்றும் அத்தியாவசிய பொருட்கள் யாவும் இதயத்தசைகளுக்கு கொரநரி நாடிகள் (CORONARY ARTERY) மூலமே கிடைக்கின்றது. இந்த நாடிகளுக்குள் கொலஸ்ட்ரோல் படிந்து அடைப்பு ஏற்படும் போதே மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. அடைப்பு பெரியதாக ஏற்படும்போது தீவிர மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. தீவிர மாரடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதை உறுதிப்படுத்த TROPONIN குருதிப் பரிசோதனையை மேற்கொண்டு உறுதிப்படுத்த முடியும்.

### மாரடைப்புக்கான பரிசோதனைகள்

ஈ.சி.ஐ., அப்பியாச ஈ.சீ.ஐ என்பன மாரடைப்புக்கான சாத்தியத்தை தெரியப்படுத்தும். இவர்களுக்கு எக்கோ பரிசோதனை, அஞ்சியோ கிராம் பரிசோதனை என்பன வற்றை மேற்கொள்வதன் மூலம் அடைப்புகளை இனம் காணமுடியும். அவ்வாறே எம். ஆர். ஐ. ஸ்கேன் மூலம் இதய தசைகளின் பாதிப்புகளை அறிய முடியும். இதயம் பெருத்தல் தசைகளில் படிவு ஏற்படல் என்பவற்றையும் இப்பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறிய முடியும். இவ் அடைப்புகள் பெரிதாக இருப்பின் அதை நீக்க வேண்டும்.

### சிகிச்சை முறைகள்

ஸ்ரென்ஸ் (STENT) மூலம் அடைப்புகளை

நீக்கும் முறை பற்றி அறிந்திருப்பீர்கள்.

முன்னரைப்போலன்றி தற்போது கரைந்து விடக்கூடிய ஸ்ரென்றுகள் செலுத்தப்படும் வாய்ப்பு கிட்டியுள்ளது. 'எக்கோ கார்டியோ கிராம்' சிகிச்சையும் நவீன முறையில் தற்போது 3D முப்பரிமாண தொழில் நுட்பத்துடன் செய்யும் சாத்தியம் ஏற்பட்டுள்ளது. மிகப்பெரிய அடைப்புக்களுக்கே 'ஓபன் பைபாஸ்' சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. அண்மையில் இதற்குப்பதிலாக இதயத்திற்கான சத்திர சிகிச்சை முறையும் அறிமுகமாகியுள்ளதால் நெஞ்சாங்கூட்டைப்பிளந்து செய்யும் பாரிய சத்திர சிகிச்சை முறை குறைவடையும் சாத்தியமும் கிட்டியுள்ளது. மேலும் INTRAVASCULAR 'அல்ரா சவுண்ட்' என்ற சிகிச்சை மூலம் பாதிக்கப்பட்ட இரத்தக் குழாயின் அளவை மிகச்சரியாக தெரிந்து கொண்டு சிகிச்சையளிக்க முடிகின்றது. நவீன மருத்துவ உலகம் இதய சிகிச்சை துறையிலும் பாரிய முன்னேற்றமடைந்து வருகின்றது.



“நாளைக்கு சினிமாவுக்கு போறேன் வாரியாடா...?”

“முடிஞ்சா பின்னாடி வறேன்.”

“முடிஞ்சபின்னாடி எதுக்கு வர்ற. சினிமா போட முன்னாடி வாடா.”

# பாராட்டுக்காக வாங்க வேண்டாம்!

நாம் எப்படிப்பட்டவர் என்பதை நமது குரலும் பேச்சின் நயமும் தான் தீர்மானிக்கிறது. அவை கடுகடுப்பாக இருந்தால் நம்மையும் கரடுமுரடான மனிதர் என்று தான் மதிப்பிடுவார்கள். நம் முடைய தோற்றம் கம்பீரமாகவும் குரல் எடுப்பாகவும் இருந்தாலும் கூட பேச்சில் எளிமையும் மென்மையும் மிகவும் அவசியம். பார்ப்பதற்கு மிகவும் எடுப்பான தோற்றமோ, கம்பீரமோ இல்லாத தலைவர்களும் கூட சில சமயம் இந்தப் பணிவான பேச்சினால் நம்மை பிரமிக்க வைத்து விடுவார்கள்.

கவியரசு கண்ணதாசன் யாரிடம் பேசினாலும் வெகு நாட்கள் பழகியது போன்ற மனப்பான்மையை காட்டி விடுவார். ஒரு தடவை நம்மிடம் பேசினாலும் போதும் பெயரைத்தெரிந்து கொண்டாலும் போதும் எந்தக் கட்டத்தில் நம்மை பார்த்தாலும் அடையாளமாக ஒரு புன்னகையை காட்டி



Dr.நீ.தர்ஷனோதயன்  
BSNS (Hons) (SL)  
Ad.Dip.In Counselling  
Psychology(Uk)

அருகில் வந்து பெயரை சொல்லி அழைத்து விசாரிப்பார்.

நம்மிடம் அவருக்கு ஆக வேண்டியது ஏதும் இராது. அடிக்கடி சந்திக்க வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது. ஆனால் பேசும் நயத்திலும் குரலின் மென்மையிலும் அவ

ருக்காக நாம் எதையும் செய்து கொடுக்கலாம் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்திவிடும்.

"ஒரு மனிதனை அவனுடைய வெளிப்படையான பண்புகள் தான் தீர்மானிக்கின்றன" என்பது பெரியோர்களின் கருத்து. இது பிறப்பில் வருவது அல்ல. பழக்கத்தில் வருவது. அவசியத்தால் வருவது அல்ல தன்னுடைய ஆர்வத்தால் வருவது. அதனால்தான் மிக உயர்ந்த பண்புகளை பதவியாலும் அதிகாரத்தாலும் மிக உயர்ந்தவர்களிடமும் கூட நம்மால் காணமுடிகிறது. நயமான பண்புகளை





கொண்டவர்களை அதனால் தான் மென்மையானவர் (Gentleman) என்று வருணிக்கிறார்கள். அவர்கள் பேசுவது மட்டும் அல்ல நடந்து கொள்ளும் விதத்திலேயே அந்த நயம் புரியும். அப்படிப்பட்டவர்களிடம் பகைமை பாராட்ட நமக்கு மனம் வராது.

இளவயதில் கிட்டிப்புல் விளையாடி இருப்பீர்கள், கால்ப்பந்து விளையாடி இருப்பீர்கள், கிளித்தட்டு ஆடி இருப்பீர்கள் அது ஒரு விளையாட்டுப்போட்டி விளையாட நாம் பயப்படுவதில்லை.

அதில் ஓர் உற்சாகத்துடனும் ஆர்வத்துடனும் இறங்குகின்றோம். அதே போல உங்களுடைய வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் என்ற விளையாட்டுப்போட்டியிலும் அதே விதமான உற்சாகத்துடனும் ஆர்வத்துடனும் இறங்கும் மனநிலையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள் என்று கூறுவார் அவர்.

அப்படிக்கூறி தன்னுடைய எளிமையைக்காட்டி மனம் கலந்து பழகும் போது ஒருவரால் மிகச் சலபமாக நட்பையும் மரியாதையையும் பெற்றுவிட முடியும். வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் எங்கேயாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு முக்கியத்துவம் கிடைக்கும். அப்போது பலரும் கவனிக்கும்படி பேசவும் பழகவும் வாய்ப்பும் ஏற்படும். அப்போது பலரும் தங்களை உயர்த்திக்காட்டிக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். தங்களுடைய திறமையை, சாதனைகளை விளம்பரப்படுத்திக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். அது பிறருக்கு ஏற்படுத்தக்கூடிய சங்கடத்தை அவர்கள் பொருட்படுத்துவதில்லை.

தங்கள் பணிபுரியும் நிறுவனத்தைக்

குறை கூறுவார்கள், தங்களுடைய மேல

திகாரியின் பலவீனங்களைக் கூறிப் பரிகாசம் செய்வார்கள், தங்களுடைய நண்பர்களின் குறைகளை எடுத்து வைத்துப் பரிகாசம் செய்வார்கள், அந்தக்கூட்டத்தில் உள்ள ஒரு சிலரையும் கூட கிண்டல் செய்து நெளிய வைப்பார்கள். இவற்றால் இந்த நேரத்தில் பலருடைய கைதட்டலும் கூட உங்களுக்குக்கிடைத்துவிடும். ஆனால் அவை ஏற்படுத்தும் மனத்தாக்கங்கள் உங்களுடைய உத்தியோக வாழ்க்கையைப் பாதிக்கலாம். நீண்டகால நட்பைச்சிதைத்து விடலாம். உங்களுடைய பேச்சிலும் பண்பிலும் மரியாதை வைத்திருப்பவர்களை பதுங்கிப்போகச் செய்து விடலாம். சிலர் ஏன் இப்படி நடந்து கொள்ளுகிறார்கள்? மனத்தின் அடித்தளத்தில் இவர்கள் பாராட்டுக்களுக்காக ஏங்குவார்கள். பிறர் தம்மைக் கவனிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள் உற்சாகமாகக் கைதட்டும் பலரிடையே தாம் எல்லோருடைய கவனத்தையும் பெற விரும்புவார்கள். அதனால் பிறருக்கு ஏற்படக்கூடிய மன வருத்தத்தையோ அதிர்ச்சியையோ பொருட்படுத்த மாட்டார்கள். இதனால் அந்த வேலையில் அவர்களுக்கு ஓரளவு மனநிறைவும் இனிய உணர்வும் கிடைக்கக்கூடும். ஆனால் அது ஒரு கடக்க முடியாத பகைமையை பல நண்பர்களிடையே ஏற்படுத்திவிட முடியும்.

பிறர் நம்மைக்கவனிக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது தவறு அல்ல. ஆனால் அது இயல்பாக எளிமையாக உங்களிடமிருந்து வெளிப்பட வேண்டும். குறிப்பாக பிறர் யாரையும் தாழ்த்தியோ குறை கூறியோ உங்களை உயர்த்திக்கொள்ள

முயலுகிறீர்கள் என்ற தோற்றம் ஏற்படும் படியாக நடந்து கொள்ளவே கூடாது.

பொதுவாகப் பல நண்பர்களும் கூடிப் பேசும் போது அரசியல் பொழுது போக்கு தனிமனிதர்களின் (குறிப்பாகப் புகழ் பெற்றவர்களின்) வாழ்க்கையில் இருக்கக்கூடிய தவறுகள் பலவீனங்கள் ஆகியவற்றைப்பற்றிப் பேசுவது பலருக்கும் வழக்கமாக இருக்கிறது. பல சமயங்களில் பலரிடமும் இது கற்பனையாகவும் ஊகமாகவும் கூட வெளிப்படக் கூடும். தங்களுடைய அனுபவத்தால் பேச்சுத்திறமையால் பிறரை மட்டும் தட்டும் மனப்பான்மையும் இருக்கும். தங்களை அதே சமயத்தில் உயர்த்திக் காட்டிக்கொள்ளவும் முற்படுவார்கள். பல சமயங்களில் இது போன்ற பேச்சுக்கள் காரசாரமான விவாதங்களில் போய் முடியும். சொந்த விருப்பு வெறுப்புகள் பொதுவான விஷயங்களுக்குப் புதிதாகச் சாயம் பூசி வரும் தமக்கோ தமது நண்பர்களுக்கோ எந்த நல்ல பலனையும் தர முடியாத அலசல்கள். தரக்குறைவான மதிப்பீடுகள் பொது வாழ்வின் விமர்சனங்கள் பேசுபவரின் பண்புகளையே தாழ்த்தி மதிப்பிட வைத்து விடக்கூடும். மேலும் மேலும் இத்தகைய அணுகுமுறையால் பிறரைக்கவர முயலுவார்கள். அதே போலத் தொடர்ந்து பல விமர்சனங்களையும் தேடிப்பிடித்துப்பேச முற்படுவார்கள்.

இது அவர்களுக்கு

நிரந்தரமான எதிரிகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். பொது வாழ்வில் சிக்கலான விநோதங்களையும் விளைவிக்கக்கூடும். ஆகையால் அது போலத் தன்னை முற்படுத்திக் கொண்டு அனாவசியமான விவாதங்களில் ஈடுபடுவதை கூடிய வரையில் தவிர்ப்பது நல்லது.

பொதுவாக ஒரு திருமண நிகழ்ச்சியிலோ நண்பர்கள் கூடும் இடத்திலோ மேடைப் பேச்சிலோ நமக்கு பேசுவதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கக்கூடும். அப்போது எல்லோரும் தன்னைக் கவனிக்க வேண்டும் என்று எண்ணிக்கொண்டு தனக்குத்தெரிந்த விஷயங்களை அளவு கடந்து பேசிக் கொண்டே போக நினைப்பது உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர் உங்களுடைய வயதுக்கும் அனுபவத்திற்கும் மதிப்பு கொடுக்கலாம். பொது வாழ்வில் நீங்கள் முக்கியமானவராகவும் கூட இருக்கலாம்.

அதற்காக நீங்கள் மட்டுமே அந்த இடத்தில் மிக முக்கியமானவர் என்று நீங்கள் நினைத்து விடக்கூடாது. பிறர் பேசவும் கருத்தை வெளியிடவும் எவ்வளவு தூரம் சந்தர்ப்பம் கொடுக்கின்றீர்களோ அந்த அளவுக்கு உங்கள் மரியாதையும் மதிப்பும் உயரும். அவர்கள் குறிப்பிடுவது எளிய கருத்தானாலும் கூட அதைக்கவனித்துப் பாராட்ட முற்படுவீர்கள். அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் கருத்தைக்கூறி உற்சாகப்படுத்த முற்படுகிறீர்கள். அங்கே உங்களுக்குப்







புதிய நண்பர் கிடைப்பார். உங்களைக் கவனிக்கும் மற்றவர்களிடையே உங்கள் மதிப்பு உயரும். அப்படிப்பட்டவர்கள் இளைஞர்களாக இருந்தால் உங்களைப் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்தவும் தயங்க மாட்டார்கள். பொது வாழ்வில் நண்பர்கள் கூடும் இடத்தில் உங்களை மற்றவர்கள் முக்கியமாகக் கருதி அழைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவற்றை இப்போது வரிசைப்படுத்திப்பார்க்கலாம்.

### **புதிய சூழ்நிலையைச் சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்**

உங்களுக்கு முற்றிலும் புதிய ஒரு சூழ்நிலையில் உங்களுக்குத்தெரியாத பலர் முன்னிலையில் நீங்கள் பேசவும் பழகவும் நேரிடலாம். அப்போது அவர்கள் எல்லோரையுமே உங்களுக்கு மிக நெருங்கிய நண்பர்களாக எண்ணிக்கொண்டு மிக எளிமையாகப் பேசுங்கள். அவர்கள் ரசிக்கக்கூடிய வாழ்க்கையில் அவர்கள் முக்கியமாகக் கருதக் கூடிய ஒரு கருத்தை முன்னால் எடுத்து வைத்துப்பேசுங்கள்.

(உதாரணமாகத் தாய்மார்கள் கூடியுள்ள இடத்தில் குழந்தைகளின் பராமரிப்பு பற்றிய கருத்துக்களை எடுத்துக்கூறலாம்)

### **மற்றவர்கள் பேச வாய்ப்பு கொடுங்கள்**

மற்றவர்கள் கூட இருக்கும்போது அவர்களிடமே நீங்கள் கருத்துக்களைக் கேட்கலாம். அவர்கள் பேசுவதற்கு வாய்ப்புக் கொடுக்கலாம். சில சமயம் அவர்கள் கூறும்

கருத்துக்களே உங்கள் பேச்சில் மேலும் பல சுவாரசியமான விஷயங்களைக்கூற வாய்ப்பை அளிக்கும்.

### **மற்றவர்களுடைய அனுபவங்களையும் கருத்துக்களையும் மனதிற்கொண்டு பேசுங்கள்.**

உதாரணமாக இளைஞர்களிடம் பேசும் நீங்கள் அவர்களுடைய எதிர்காலம் பற்றிய கருத்துக்களையும் கேட்கலாம். பெண்கள் கூடியுள்ள இடத்தில் அவர்களுடைய பிரச்சினைகளை அணுகுவது பற்றிப்பேசலாம்.

முதியவர்கள் கூடியுள்ள போது அவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவங்களை வெளிப்படுத்திப் பேச வாய்ப்பு கொடுக்கலாம். எதிலும் நீங்களும் சேர்ந்து கொண்டு உங்களுடைய கருத்துக்களை எடுத்துக்கூறலாம்.

எளிமையாக இனிமையாக நகைச்சுவையுடன் பேச முற்படுங்கள்.

உங்கள் பேச்சில் எளிமை புலப்பட வேண்டும். உங்கள் திறமையையோ, முக்கியத்துவத்தையோ காட்டிக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உங்களை நீங்களே விமர்சனம் செய்து கொண்டு சிரிக்க வைக்கலாம். சில சமயம் உங்களுடைய சங்கடமான அனுபவங்களும் கூட அவர்களுக்கு சுவாரசியமானதாகத் தோன்றலாம். அதன் மூலம் அவர்களுக்கு உங்களிடம் புதிய மதிப்பும் மேலான அபிப்பிராயமும் உண்டாகும். உங்களுடைய பேச்சையும் பலரும் ரசிக்கக் கூடியதாக அமையும்.

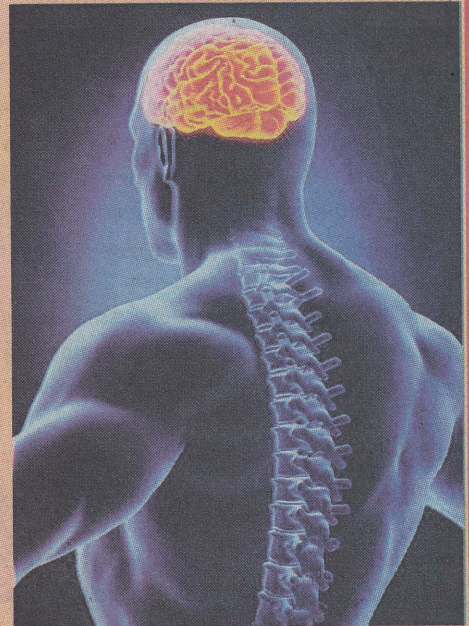


**Dr. வசந்தி தேவராசா MD**



வயது முதிர்ந்தல், உடல் மூட்டுக்களில் உள்ள குருத்தெலும்பைப் பாதிக்கின்றது. முதிர் வயதில் கடுமை மிக்கதாகவும் நெகிழ்வுத்தன்மை குறைந்ததாகவும் மாறுவதால் சாதாரண குருத்தெலும்பில் காணப்படும் மெத்தை போன்ற தன்மை குறைவடைய அதன் விளைவாக எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து வலியுண்டாவதுடன் மூட்டுக்களின் அசைவும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. குருத்தெலும்புகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களிற் சிலவற்றிற்குக் காரணம் வருடக்கணக்காக உடலில் ஏற்படும் தேய்மானமே.

வயது தொடர்பான எலும்புக்கூட்டு மண்டல மாற்றங்களில் முதன்மையான அல்லது மிகக் குறிப்பிடும்படியானதாய் இருப்பது எலும்புகளிலிருந்து கல்சியம் படிப்படியாக இழக்கப்படுதலாகும். எலும்பு தன் உச்ச வளர்ச்சியை 35 வயதில் அடைகிறது. அதன்பின்னர் எலும்புத் திண்மத்தில் படிப்படியாக இழப்பு ஏற்படுகிறது. ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு எலும்புத் திண்ம எடை இழக்கப்படும் தன்மை அதிகமென்றாலும் உடற்பருமன் இனம் அல்லது பால் எனும் வேறுபாடின்றி இதுதான் கிட்டத்தட்ட சர்வதேச ரீதியான வயது தொடர்பான மாற்றமாகும். எலும்புடைவு தணியாத நோவு அல்லது அசைவின்மை என்பன ஏற்படுமளவிற்கு எலும்பு எடை இழப்பு அதிகரிக்குமாயின் இச்செயன்முறையானது நோயியல் தன்மை கொண்டதாகிறது. இதுவே ஒஸ்டியோ பொரோசிஸ் எனப்படும் எலும்பு நலிவு நோயாகும். வயது முதிர்ந்தலில் புதிய எலும்பு உருவாக்கம் மற்றும் எலும்பு உறிஞ்சுகை என்பவற்றுக்கிடையேயான சமநிலை பரவலானது எலும்பு உருவாக்கத்தை விட எலும்பு உறிஞ்சுகை அதிகரிக்கும்போது அதன் விளைவாக எலும்புத் திண்ம / அடர்த்தி இழப்பு ஏற்படுகிறது.



ஆனால் ஓடியாடித் திரிந்து வேலை செய்யாத ஆசனப் பாங்கியலாளர்களும் இம்மாற்றங்களை அனுபவித்துள்ளமையால் வயது முதிர்வின்போது ஏற்படும் மூட்டு மாற்றங்களுக்குச் சில உடல் செயன்முறைகளும் பங்களிப்புச் செய்வதுபோல் தோன்றுகின்றது. வழமையாக முதுகெலும்புகள் முதுகெலும்பு வட்டுக்களால் பிரிக்கப்பட்டு முள்ளந்தண்டு நிரலில் அதிர்வுறிஞ்சிகளாகச் செயற்படுகின்றன. முதுகெலும்புகளுக்கிடையேயான வட்டுகளின் குருத்தெலும்புகள் வயதின் காரணமாக மாற்றங்களுக்குட்பட்டு திரவம் இழக்கப்பட்டு விறைப்புத்தன்மை கொண்டதாக அல்லது அழுத்தப்படுதன்மை குறைந்ததாக மாறி உடல் நெகிழ்வைக் கட்டுப்படுத்தும். இதனால் பொதுவாக வயது முதிர்ந்தோரில் கீழ் முதுகுவலி தோன்றுகிறது. வயது முதிர்ந்தோரில் ஏற்படும் சீர்கெட்ட மாற்றங்களின் ஒரு பிரதிபலிப்பே இது. முள்ளந்தண்டு வட்டுகள் அழுத்தப்படுகையில் சிலரின் உயரம் குறைவடையலாம். வயதில் கூடிய பெரியோர் தான் இளைய வயதில் இருந்ததை விட உயரம் குறைவடைந்து காணப்படுவது இதனால் தான். தசைகளிலும் எலும்புகளிலும் ஏற்படும் முதிர்ந்தல் உடலின் ஏனைய உறுப்புகள் அல்லது உறுப்பு மண்டலங்களின் செயற்றிறமையில் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.



வயது போகப் போகப் பார்வைத்திறன் மங்குவதற்குப் பகுதியளவில் காரணமாயிருப்பது வில்லையோடு இணைந்துள்ள சிறு தசைகள் பலவீனமடைவதாகும்.

வயதோடு தொடர்புடைய எலும்புக்கூட்டு மாற்றங்கள் மற்றும் தசை மாற்றங்கள் என்பவற்றின் காரணமாகக் கூனல் நோய் ஏற்படும்போது சுவாசப்பைகளின் ஒட்டு மொத்தக் கொள்ளளவும் குறையும். அதே வேளை தசையின் வலுவும் இழக்கப்பட்டுச் சுவாசிக்கும் செயற்றிறனும் பாதிக்கப்படுவதால் சுவாச மண்டலமே பாதிக்கப்படும் நிலை உருவாகிறது. எலும்பிலும் தசையிலும் வயது தொடர்பாக ஏற்படும் மாற்றங்கள் சுவாச மண்டலத்தின் கொள்திறன் ஒதுக்கக் குறைபாட்டிற்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. இரைப்பைக்குடற்றொகுதி மற்றும் சிறுநீர்த் தொகுதி என்பனவற்றின் தசை மண்டலங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உணவைச் சமிபாடையைச் செய்வதற்கும் மலசலப் போக்கினைச் சீராக்குவதற்குமான இயலுமையிலும் மாற்றங்களை உருவாக்குகின்றன.

கிளைக்கோஜன்கள் சேமித்து வைக்கப்படுமிடங்களில் ஒன்றாகவும் தசைகள் விளங்குகின்றன. தசையின் எடைக்குறைவு காரணமாக கிளைக்கோஜன் சேகரித்து வைக்கப்படும் திறமையும் குறைகிறது. கிளைக்கோஜனானது மாப்பொருள்வகைகளிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்டுச் சேமிக்கப்பட்டு அவசரநிலைமைகளின் போது துரித சக்தியை வழங்க வேண்டிய தேவை எழும்போது விடுவிக்கப்படுகிறது.

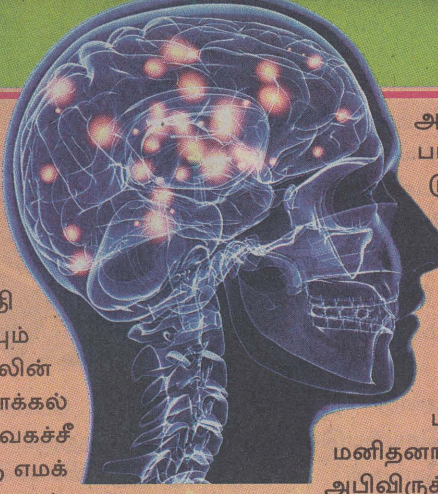


## வேக்சீராக்கல்

வயது முதிர்ந்து கொண்டு செல்கையில் மந்த கதியிலான அசைவுகள் குறைந்து போன சக்தி மற்றும் தாங்கும் உறுதி என்பனவற்றை ஈடு செய்யும் பொருட்டு நிச்சயமாக உடலின் செயற்பாடுகள் வேகச் சீராக்கல் செய்யப்படல் வேண்டும். வேகச்சீராக்கல் பற்றிய எண்ணக்கரு எமக்குக்கூறுவது யாதெனில் ஒவ்வொரு தனிநபரும் தனக்கென்ற ஒரு நேரச்சட்டகத்தினுள் செயற்பாடுகளைப்புரிய வேண்டும் என்பதாகும்.

## மத்திய நரம்பு மண்டலம் (CNS)

மத்திய நரம்பு மண்டலமானது மூளை மற்றும் முதுகுத்தண்டு என்பவற்றை உள்ளடக்குகின்றது. இவையிரண்டும் எலும்பு



அமைப்புக்களால் மூடப்பட்டு முற்றிலும் சூழப்பட்டுள்ள மூளை முதுகுத்தண்டுத் திரவத்தினால் மெத்தையிடப்பட்டுள்ளன.

## மூளை

மனித மூளையானது பரிணாமத்திட்டத்திலே மனிதனால் அறியப்பட்ட அதியுயர் அபிவிருத்தியின் வடிவத்தைப் பிரதிபலிக்கின்றது. மூளையின் சில

செயற்பாடுகள் பின்வருமாறு :

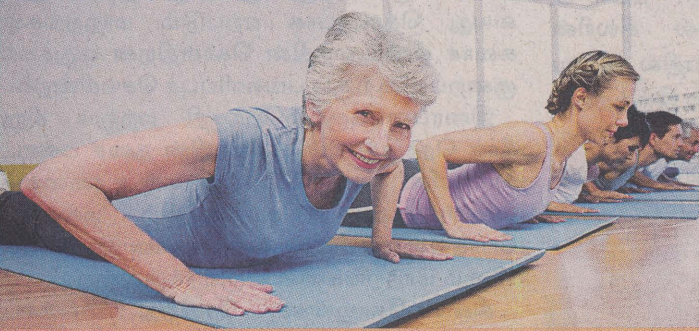
\* உடலின் செயற்பாடுகளை ஒருங்கிணைத்துச்சீராக்கல்

\* நடத்தையின் இச்சையுடனான செயல்கள் அனைத்தையும் தொடக்கி வைத்தல்.

\* கற்றல், நினைவாற்றல், எண்ணம் காரணப்படுத்தல் மற்றும் சிக்கலான உள்ளீதியான செயற்பாடுகள் அனைத்திற்கும் ஒரு குவிமையமாகச் செயற்படல்

\* உணர்வுகள் மற்றும் உணர்வு நிலைகள் (விழிப்புணர்வு) என்பவற்றின் நடுநிலைமையாகச் செயற்படல்.

\* உணர்ச்சிகளுக்கும் தூண்டல் (அவா)களுக்கும் ஒரு நடுநிலையமாகச் செயற்படல்.



“எனக்கு தீபாவளிக்கு பருத்திப் புடவையும், வேலைக்காரிக்கு பட்டுப் புடவையும் வாங்கியிருக்கீங்களே?”

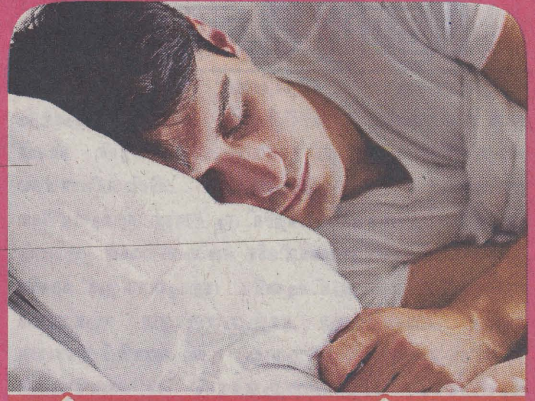
“ஓதோ பாரு கமலா உனக்கு எது கட்டினாலும் எடுப்பா இருக்கும் ஆனா அவளுக்கு பட்டு புடவை மட்டும் தானே நல்லாயிருக்குது அதனாலதான்”

# மருத்துவ தகவல்கள்



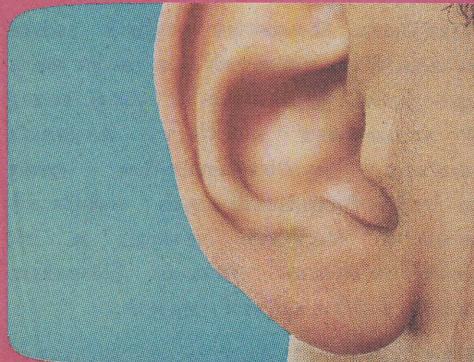
## இரும்புச்சத்து

இரத்த சோகை போன்ற நோய்க்கும் இரத்தம் செழுமை பெறவும் இரும்புச்சத்து அவசியம் தேவைப் படுகிறது. முட்டை, கீரைவகைகள், முழுத்தானியங்கள், சோயா, உருளைக்கிழங்கு, அம்பிள், தேன், தர்பூசணி, கொய்யா, அன்னாசி, வள்ளிக்கிழங்கு போன்றவற்றில் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது.



## நிம்மதியான நித்திரை

இரவு நித்திரைக்குப் போகும் முன் மறுநாள் கண்டிப்பாக செய்தாக வேண்டிய முக்கியமான வேலைகளை ஒழுங்காக வரிசைப்படுத்தி குறிப்பு எழுதி வைத்து விடுங்கள். மாறாக மனதில் நினைத்துக் கொண்டே இருந்து நித்திரைக்குச் சென்றால் இரவு தூக்கத்தின் நடுவே விழிப்பு ஏற்பட்டு இவற்றைப் பற்றிய சிந்தனையால் உங்கள் தூக்கம் கெட்டுவிடும்.



## காது

காது என்பது கேட்பதற்கான முக்கிய பகுதி மட்டுமல்ல நாம் தள்ளாடாமல் தடுமாறாமல் நம்மை சமன் செய்து கொண்டு நிலையாக நிற்கவும் நடக்கவும் உதவியாக இருக்கிறது. உடலின் வெப்ப நிலையைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் காதுக்கும் பங்கு உள்ளது.



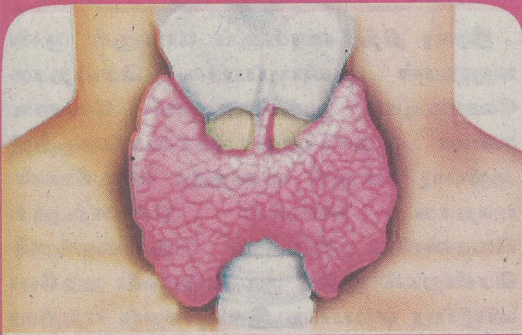
## தொடு உணர்ச்சி

குழந்தை பிறந்து ஒரு சில மாதங்கள் கழித்த பின் குழந்தையின் எந்த பாகத்தையும் வெராவது அழுத்தமாக கிள்ளினால் குழந்தையால் வீறிட்டு அழ முடியுமே தவிர கிள்ளியவரின் கைகளை குழந்தையினால் தட்டிவிட முடியாது. ஒன்பது அல்லது பத்தாவது மாதங்களில்தான் தொடு உணர்ச்சியை முதலில் குழந்தையால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.



## ஔஞ்ச் பழம்

நீண்ட நாட்களாக நோயிலிருந்து குணமாகி எழுந்தவர்கள் ஔஞ்ச் பழத்தையோ அதன் சாற்றையோ உட்கொண்டால் புதிய தெம்பு தோன்றுவதை உணர்வார்கள். இதனை தொடர்ந்து உட்கொண்டு வரும்பொழுது நாளடைவில் அவர்களது உடலும் பழைய பலத்தைப் பெறும்.



## தைரோய்ட்

தைரோய்ட் சுரப்பிக்கோளாறினால் உடலில் பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படும். குறிப்பாக அதிக நிறை, சுறுசுறுப்பின்மை, நூபகமறதி, குளிர்ந்தாங்கும் சக்தி குறைதல், மலச்சிக்கல், தோல் தடித்தாற்போதல் போன்ற பிரச்சனைகள் அவற்றில் சிலவாகும். பெண்களுக்கு மாத விடாய் கோளாறும் ஏற்படும்.



## கொலரா

விபரீயோ கொலரா எனும் பக்டீரியா கிருமிகளால்தான் கொலரா வருகிறது. இதில் இருவகை உண்டு. மரபுவழி பக்டீரியா, எல்டோர் வகைப் பக்டீரியா ஆகியவைகளே அவ்விரு பக்டீரியாக்களாகும். எல்டோர் வகையில் மேலும் மூன்று உபரிவுகள் உள்ளன. அவை இனாயா, ஓகாவா, ஹிகோஜிமா ஆகும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 101

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

## இடமிருந்து வலம்

01. ஆரோக்கியமாக வாழ்பவர்.
03. சில விலங்குகளுக்கு இது உண்டு.
05. கழற்ற பயன்படும் கருவி.
06. மனைவியை குறிக்கும்.
09. இதனை விரும்பாதவர் உண்டோ?
11. ஒரு வகை இருமல்.
13. உடல் உறுப்பு ஒன்று.
15. அன்புக்குரிய இளையவர். (குழம்பி)
16. பேரரசுக்கு சிற்றரசு இது வழங்கியதாம்.
17. கீரை வகை ஒன்று. (திரும்பி)
18. திறப்பதற்கு பயன்படும்.

## மேலிருந்து கீழ்

01. பழைய ஏடுகளைக் குறிக்கும்.
02. இனிமையும் மருத்துவ குணமும் உடையது.
03. பறவை ஒன்று.
04. சமையல் செய்ய தேவையானது. (தலைகீழ்)
06. இது இருந்தால் பறக்கலாம்.
07. மாமிசம் (குழம்பி)
08. போதை தருவது (தலைகீழ்)
11. தீப்பொறியையும் குறிக்கும். (தலைகீழ்)
12. வாயை இளம் ஒன்று.
14. முற்றும் துறந்தவர்.
16. கணவனையும் குறிக்கும் (தலைகீழ்)

செப்டெம்பர் 2016 - கவாந்வு

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 100 விடைகள்

01	02	✿	03	04
சி	கி	ச்	சை	தோ
க	✿	சை	✿	ப்
05	06	07	08	
ர	ம்	ப	ம்	பு
ம்	✿	✿	09	✿
✿	10	✿	✿	11
✿	அ	ம்	மி	பி
✿	ம்	✿	✿	12
13	14	15	16	17
ர	பு	வி	✿	✿
✿	16	✿	✿	17
✿	லி	ல்	ம	கை
				✿
				ந
				தி

## வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/=

எம். எம். நளீரா  
பாலமுனை - 05.

₹. 500/=

மிரயா செல்வராஜா  
வவுனியா.

₹. 250/=

டி. மாகீரட் ரோஸ்  
இரவ்வலை.

## யாரா்டு பெறுவோர்

01. சந்திரசேகர், பதுவை.
02. கே. எல். சரீக்கா, அக்கரைப்பற்ற - 05.
03. மங்களம் மனோரஞ்சன், கல்முனை - 02.
04. எம். சுப்பிரமணியம், மட்டக்களப்பு.
05. கே. துஷானி, கொக்கட்டிச்சேலை - 10.
06. எஸ். எம். காயத்ரி, மஸ்கெலியா.
07. வை.எஸ். நினோசா, அட்டளைச்சேனை - 10.
08. என். சந்திரலீலா, யாழ்ப்பாணம்.
09. எம். பேகன், கொழும்பு - 09.
10. ஸகீரா பாறு லியாவுத்தீன், புத்தளம்.

## முடிவுத் திகதி 18.09.2016

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

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 101, சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

# இதய நோய்க்கு முழுத் தானியங்கள்!



ஐக்கிய அமெரிக்காவின் ஹவார்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் பொது சுகாதார பாடசாலையால் சுமார் 800,000 பேரிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஓர் பரந்துபட்ட ஆய்வில் முழுத்தானியங்களின் மகிமை உலகிற்கு வெளிச்சமாகியது. நாள்தோறும் நாம் உண்ணும் உணவில் முழுத்தானிய உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் இருதய நோயால் இறக்கும் அபாயம் நான்கில் ஒரு பகுதியாக குறைவதாக இப்புதிய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. முழுக் கோதுமை உணவு வகைகளை அல்லது சிவப்பு அரிசியை தினசரி சிறிய அளவில் உண்பதே மேற்படி இதய நோயால் ஏற்படும் மரணத்தை தடுத்திட பெரிதும் உதவுவதாக அமெரிக்க ஹவார்ட் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள் மேலும் தெரிவித்தனர்.

நீண்ட ஆயுளைக் கொண்ட மக்களில் பெரும்பாலானோர் முழுமையான தானிய உணவுகளை உண்ணும் மக்களாக இருப்பதும் இவ் ஆய்வுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளன. சில முழுத்தானிய வகைகள் சீனியை கொண்டுள்ளன. எனவே அவை நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என கருதப்படுகிறது. எனினும் அரிசி, பாண் என்பனவற்றில் சீனி மிகவும் குறைந்த மட்டத்தில் உள்ளதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பதனிடப்படாத காபோவைதரேற்று போதுமான புரதம் நச்சு எதிர்ப்புப்பொருட்கள் மற்றும் விற்றமின்களைக் கொண்டிருப்பதால் சமிபாடு உடல் நிறை குறைப்பு என்பனவற்றை ஊக்குவித்து இருதய நோய் மற்றும் புற்று நோய் ஏற்படுவதை தடுப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. — இராஞ்சித்

**குறுக்கெடுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்**

ரூ.1000      ரூ.500      ரூ.250

**Health Guide**

**சுகவாழ்வு** சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

- கருத்துக்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

**வரவேற்கப்படுகின்றன**

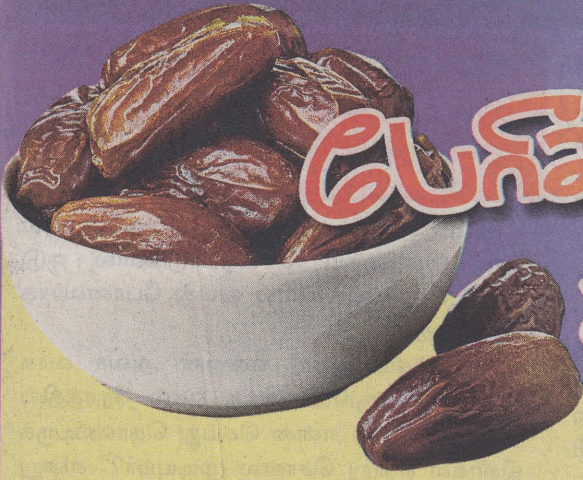
அத்துடன் இவ்விதழுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

- ஆக்கங்கள்
- செய்திகள்
- படங்கள்
- துணுக்குகள்
- நகைச்சுவைகள்

**முதலானவற்றை எம்க்கு எழுதியனுப்புங்கள்**      **அனுப்ப வேண்டிய முகவரி**

The Editor, No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.  
T.P : 011 7866890 Fax : 011 7866892. E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk





# பேரிச்சம்பழம் கனி

## தேவையான பொருட்கள்:

- \* பேரிச்சம்பழம் - 10
- \* கருப்பட்டி - சிறிதளவு
- \* சீரக தூள் - அரைத் தேக்கரண்டி
- \* புளி - சிறு எலுமிச்சை அளவு
- \* கடுகு - கால் தேக்கரண்டி
- \* காய்ந்த மிளகாய் - 02
- \* வேப்பம்பூ - ஒரு மேசைக் கரண்டி
- \* நெய் - 02 மேசைக் கரண்டி

## செய்முறை:

- \* பேரிச்சம்பழத்தை விதை நீக்கி வெந்நீரில் ஊறவைத்து மிக்சியில் அரைக்கவும்.
- \* புளியை கெட்டியாக கரைத்து கரைசலை மட்டும் கொதிக்கவிடவும்.
- \* கொதித்ததும் பேரிச்ச விழுது, கருப்பட்டி, சீரகத்தூள் சேர்த்து மிளகாயை கிள்ளிப் போடவும்.
- \* சிறிது எண்ணெயில் கடுகு போட்டு தாளிக்கவும். இந்த தாளிப்பினை சட்னியில் சேர்க்கவும்.
- \* கடைசியாக வேப்பம்பூவை நெய்யில் வதக்கி சட்னியுடன் கலந்து இறக்கிவிடவும்.
- \* இந்த அறுசுவை சட்னியை இட்லி தோசையுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

## குறிப்பு:

- \* பேரிச்சம்பழம் சாப்பிடாத குழந்தைகள் கூட இந்த சட்னியை விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.
- \* வேப்பம் பூவை இந்த சட்னியுடன் சேர்த்து சாப்பிடும் போது வயிற்றில் உள்ள கிருமிகளை கொல்லும். இதில் அறுசுவையும் இருப்பதால் உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது.

எம். ப்ரியா



**ஆரோக்கிய  
சுவையல்ல**



விஸ்தரிக்கப்பட்டு வந்த பெப்சி கோலா குடியிருப்பு விற்பனை நிலையத்தின் குகைபோன்ற நிலத்தடி வாகனத்தரிப்பிடத்தில் ஒளியைப்பாய்ச்சியபடி, பேரிடர் சங்கின் ஓசையை மாற்றி மாற்றி ஒலித்தபடி வந்த காவல்துறைப் படகொன்று ஒரு பழைய வெண்ணிற செடான் வாகனத்தைத் தடுத்து தள்ளு வண்டிகள் நிறுத்தப்பட்டிருந்த வரிசையில் நிறுத்தியது.

படகைச் செலுத்தி வந்த காவல்துறை அதிகாரி, பிரச்சினைகளைதுமற்ற ஆறு மணி நேர கடமை நேரத்தை முடித்திருந்தார். முறை தவறிச்சென்ற இரு தள்ளு வண்டிகள் முறைப்பாடு செய்வதற்கு பெறுமதியற்றவை. ஆனால் இது வித்தியாசமானது. காவல் துறையில் பதினைந்து ஆண்டுகள் அனுபவமுடைய அவருக்கு குற்றங்களை முகர முடியும். இந்தச் சாரதியின் நடத்தை நிச்சயமாகத் தப்பானது.

தொலைத்தொடர்பு சாதனத்தின் மூலம் தலைமையகத்துடன் தொடர்பு கொண்ட அவர் சிலவேளை ஏதாவது பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கலாம் எனத் தெரிவித்தார். படகை விட்டு வெளியே வந்தார். அவருடைய முழங்கால்களிரண்டும் வலித்தன.

விஞ்ஞானப் புனைகதை  
ஆங்கில மூலம் : HAD by  
Shavna. Saunders Phd  
தமிழாக்கம் : விண்மணி

முப்பத்தாறு வயதான அவர் சமீப காலமாக இத்தகைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களில் வயது போனவராக உணர்ந்தார்.

“வணக்கம் ஐயா” என்றார் அவர் வாகனத்தை நெருங்கி “இந்த பகல் நேரத்தில் நீங்கள் இங்கே என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று சொல்ல முடியுமா?” என்று கேட்டார். ஆழமாகச் சுவாசித்தபடி “எந்த விதமான நோக்கமும் இல்லாமல் நீங்கள் வாகனத்தை அங்கும் இங்கும் செலுத்திக் கொண்டிருப்பதை பதினைந்து நிமிடங்களுக்கும் மேலாக நான் அவதானித்துக் கொண்டிருக்கின்றேன்.”

சாதாரண தோற்றத்துடனான அந்த சாரதியைப்படைந்தார். “ஓ நான் வாகனத்தை நிறுத்த ஒரு இடத்தை தேடிக்கொண்டிருக்கின்றேன்” என்றார்.

இன்று போல்  
நாளை இல்லை

காவல்துறை அதிகாரியின் மனதில் எச்சரிக்கை மணியொலித்தது. அவர் தோள்களை உயர்த்தினார் முகபாவனை மாற்ற மடைந்தது. வெற்றிடமாகக் கிடந்த சில வாகனத்தரிப்பிடங்களைப்பார்த்தார். “மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான தரிப்பிடங்கள் நிறையவே காலியாக இருக்கின்றனவே அப்புறம் என்ன பிரச்சினை?”

“நான் வழக்கமான இடத்தை தேடிக்கொண்டிருக்கிறேன் ஐயா” என்று பதிலளித்தார் சாரதி.

“எதற்காக? இந்த நேரத்தில் அப்படியான இடம் ஒன்றுகூட இருக்காதென நான் நினைக்கிறேன். வியாபாரிகளும் பண்டங்களை விநியோகிப்பவர்களும் தாங்கள் விரும்பியவாறு வாகனங்களை நிறுத்தி விடுவார்கள்.” அதிகாரி கண்களைச் சுருக்கியபடி சொன்னார். “உங்கள் வாகனத்தின் முன் கண்ணாடியில் அப்படியான ஒட்டுப்படங்கள் ஒன்றையும் காணவில்லையே?”

“நான் ஒரு வியாபாரியோ, அல்லது பண்டங்களை விநியோகிப்பவனோ அல்ல. அத்தோடு நான் ஒரு மாற்றுத்திறனாளியும் அல்ல.” அமைதியாக பதில் சொன்னார் சாரதி.

காவல்துறை அதிகாரி சற்று விறைத்தார். திறந்த ஜன்னல் வழியாக சாரதியை நன்றாகப் பார்க்கக் கூடியவாறு முன்நகர்ந்தார். அவருடைய அடிப்படைப் பயிற்சிகள் சாரதியை ஒரு குற்றவாளியாகப் பார்க்கச் செய்தன. சாரதி மிக மெலிந்தவராக இருந்தார்.

உயிர்ச்சத்து வில்லைகளைப் பயன்படுத்தும் இத்தகைய பிரகிருதிகளைப் பற்றிய கதைகளை அவர் காவல் நிலையத்தில் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றார்.

உண்மையிலேயே வாகனத்தின் முன் கண்ணாடியில் அவர் மாற்றுத்திறனாளி என்பதற்கான ஒட்டுப்படம் ஒட்டப்பட்டிருக்கவில்லை.

அவரது ஆட்காட்டி விரல் இடுப்புத்தோலுறையிலிருந்த மின் அதிர்ச்சிக் கருவியின் (Taser) முனையை வருடியது.

“ஐயா உங்கள் கையைக் கொஞ்சம் நீட்டுகிறீர்களா? உங்கள் ஆளடையாளத்தை ஸ்கேன் செய்ய” என்றார்.

சாரதி உடன்பட்டார்.

அதிகாரி ஒரு கையகலக் கருவியினால் தோலுக்கு அடியிலிருந்த ஆளடையாள சிப்பை (Chip) ஸ்கேன் செய்து மருத்துவப் பதிவுகளை அவதானித்தார். பெறுபேறுகள் உடனடியாகவே அக்கருவியின் திரையில் தெரிந்தன. இந்தக் குற்றவாளியிடம் ஏதோ வெரு வித்தியாசமான அம்சம் இருப்பது அதிகாரிக்குத் தெரிந்தது. சாரதி கடந்த பத்தாண்டு காலத்தில் எந்தவொரு மருத்துவரிடமோ மருந்துக்கடைக்கோ போயிருக்கவில்லை.

அதிகாரி சற்று பதற்றத்துடன் சொன்னார் “நீங்கள் உயிர்ச்சத்து வியாபாரிகள் போன்ற ஏதாவது சட்டவிரோத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுபவராக இருக்க வேண்டும் அல்லது நீங்கள் ஒரு கடுமையான நோயாளி. நீங்கள் அதைப்பற்றி அறியாமல் இருக்கிறீர்கள். முதலாவதைப் பற்றி என்னால் அவ்வளவு உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. ஆனால் என்னுடைய சொந்தப்பாதுகாப்பு குறித்து நான் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. ஒரு நிமிடம் நீங்கள் உங்கள் கைகளை சக்கான் மேல் வைத்திருங்கள். நான் இதுபற்றி அறிவிக்க வேண்டியிருக்கிறது.”

சாரதி தடுமாறியபடி அப்படியே செய்தார். “ஆனால் எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை.



நான் என்ன தவறு செய்தேன்?”

“ஐயா, உங்கள் கோவையில் ஒன்றும் இல்லை. இரத்த அழுத்தம் இல்லை. நீரிழிவும் இல்லை. தூக்க மருந்தும் இல்லை. எந்தவிதமான நோய்க்கான மருந்துகளும் இல்லை. உண்மையில் நீங்கள் ஒரு நடமாடும் வெடிகுண்டு. எந்த நேரத்திலும் வெடிக்கலாம்.”

தன்னுடைய வார்த்தைகளினதே பயங்கரத்தை உணர்ந்த அதிகாரி வாகனத்தை விட்டு சற்று அப்பால் நகர்ந்தார். இப்போது அவருடைய வலது கை மின் அதிர்ச்சிக்கருவியை பலமாகப் பற்றி இழுத்தது. “ஆனால் ஐயா, நான் உங்களைக் குழப்ப விரும்பவில்லை. ஒரு போதும் இல்லை. நீங்கள் சில கணங்கள் ஆழமாகச் சுவாசித்து உங்களை அமைதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நாம் இந்த விஷயத்தைக் கொஞ்சம் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சில நேரங்களில் சில நுகர்வோர் எப்படியோ வெடிப்புக்கள் வழியே நழுவி விடுகின்றார்கள். உங்கள் ஆளடையாளத்தில் கூட ஏதேனும் பிரச்சினையிருக்கலாம் என நான் நினைக்கின்றேன்” என்றார் அதிகாரி துணிச்சலான நம்பிக்கையுடன். தலைமையகத்திலிருந்து உதவிவரும் என்பதை அவர் நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

நடுக்கத்துடன் வானொலி ஒலிவாங்கிக்குள் இரகசியமாக ஏதோ சொல்லிக் கொண்டிருந்த அதிகாரியை அச்சத்துடன் பார்த்தபடி, தடுமாற்றத்துடன் “இங்கு நான் மட்டுமே பதற்றமடைந்திருக்கவில்லை” என்று தனக்குள் முணுமுணுத்துக் கொண்டார் சாரதி. தலைமையகத்திற்கு செய்தியனுப்பி ஆலோசனை பெற்றபின் சந்தேக நபரின் பெருவிரலில் இருந்து மிகுந்த கவனத்துடன் குருதி மாதிரிகள் பெறப்பட்டன. பட்கிலிருந்த நவீன கருவிகள் மூலம் அந்த இடத்திலேயே குருதி மாதிரிகள் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டன. பெறுபேறுகள் முதலில் தோலுக்கடியிலான ஆளடையாள சிப்பிலிருந்து பெறப்பட்ட மருத்துவத் தகவல்களை உறுதி செய்தன.

“மருந்தகத்திலிருந்து பெறப்பட்ட எந்தவிதமான மருந்துகளின் தகவல்களும் இல்லை ஐயா. இது உங்களை உடனடியான HAD பரி

சோதனைக்கு உட்படுத்தும் நிலையைத் தோற்றுவித்துள்ளது.”

“HAD?”

இதுதான் சரியானது. இந்நபரைப் பேசிக் கொண்டிருக்கச் செய்ய வேண்டும்...

இனிமையான குரலில் அச்சுறுத்தாத உரையாடல்...

“Health Adjustment Disorder இது ஒரு மருத்துவ வார்த்தை. இது சாதாரணமாக தம்மை ஒழுங்காகக் கவனித்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கானது.” இனிமையாக சொன்ன அதிகாரி தனது குரலுக்குப்பொருத்தமானதோர் புன்னகையை வலிந்து வெளிப்படுத்தினார். “உங்கள் ஆளடையாள சிப் உங்கள் வயதை 42 எனக்காட்டுகின்றது. அது சரிதானா?”

சாரதி மறுபடியும் தன் கைகளைச் சூக்கானில் வைத்து தோள்களைக் குலுக்கியபடி சொன்னார், “ஆமாம், அது சரிதான் ஐயா.”

“நல்லது எனது தொழிலின்படி புதிய உண்மைகளையும் விவரங்களையும் தெரிந்து வைத்திருப்பது எனது பொறுப்பாகின்றது. அத்துடன் எல்லா அதிகாரிகளும் அடிப்படை முதலுதவி மற்றும் சுகாதாரப் பயிற்சியைப் பூர்த்தி செய்திருக்க வேண்டும். நுகர்வோர் சுகாதாரம் என்று வரும் பொழுது உங்கள் வயதுடையவர்களுக்கோ அல்லது என் வயதொத்தவர்களுக்கோ நான் உங்களை சில வருடங்கள் இளமையானவன் கொலஸ்ட்ரோல், நீரிழிவு போன்ற வற்றைக் கட்டுப்படுத்தி உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாகக் கொண்டு நடத்தவும் இரவில் போதுமானளவு நித்திரை கொள்ளவும் உங்களது ஏனைய பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கவும் தேவையான மருந்துகள் முற்றிலும் இல்லாதிருக்கின்றன. குறிப்பாக நீரிழிவு குறித்து பிறந்ததிலிருந்தே கண்காணிக்க வேண்டும். கவனக் குறைவு போன்ற உளவியல் குறைபாடுகள் இரண்டு வயதிலிருந்தே கவனிக்கப்பட வேண்டும் என நவீன சுகாதார விஞ்ஞானம் தெரிவிக்கின்றது.” தலையைக் குலுக்கிக் கொண்ட அதிகாரி தொடர்ந்து சொல்லிக் கொண்டு போனார்.

“ஆத்தரைடஸ், புற்றுநோய், மார்பு மற்றும் கிட்னி நோய்கள், மனோவியாதிகள்... உங்களுக்குத்தெரியுமா? அவர்கள் புதிய

நோய்களையும் நடத்தைப் பிறழ்வுகளையும் ஒவ்வொரு நாளும் கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். தாம் ஒரு போதும் நோயுற்றதில்லை என சில நுகர்வோர் தெரிவிக்கும் ஹாஸ்யக் கதைகளை சில பத்திரிகைகள் வெளியிட்டு வருகின்றன. அவைகளை முழுமையாக விசாரணைக்குட்படுத்தும் போது வாசகர்களின் ஆவலை தூண்டுவதற்காக வெளியிடப்படும் கற்பனைக் கதைகளே அவைகள் என்பது தெரியவரும்.

அவர் கண் சிமிட்டினார்.

“சிலர் எதையுமே வாசிப்பதேயில்லை. நான் என்ன சொல்கிறேன் என்பது உங்களுக்கும் புரியுமென்றே நினைக்கின்றேன்... முக்கிய விடயம் என்னவென்றால் சுகாதார நுகர்வாளர்கள் ஒரு படி முன்னால் இருப்பதே மருத்துவர்கள் ஆய்வாளர்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் நோய்களைக்கண்டு பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் போது நாம் செய்ய வேண்டியது நம்மைக் கவனித்துக் கொள்வதே.”

அதிகாரி ஆறுதலுடன் பெருமூச்சு விட்டார். நெருங்கி வந்து கொண்டிருந்த வாகனங்களின் பேரிடர் சங்குகளின் ஓசை இடைவிடாது கேட்டது.

“...அதாவது மருத்துவர்களிடம் இடைவிடாது சென்று அவர்களுடைய ஆலோசனைகளைப்பின்பற்றுதல்..”

சாரதி பேசினார் “அந்த பேரிடர் சங்குகளின் ஓசைகள் எதற்காகக் கேட்கின்றன?”

அதிகாரி ஒரு கையின் அசைவில் அக்கேள்வியை அசட்டை செய்தார். மறுகையால் அவர் ஒரு பிளாஸ்டிக் பேழையை எடுத்தார். அதன் மேற்பகுதியில் பல மூடிகள் இருந்தன. அது ஒரு தோடம்பழத்தின் சுவைகள் போல தோற்றமளித்தது.

“இதைப்பார்த்தீர்களா? இதன் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஒரு நாளின் ஒவ்வொரு பொழுதுக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.” அவர் தன் கைக்கடிக்காரத்தைப்பார்த்தார். “இப்பொழுது நான் எனது மாலை நேரத்தின் ஆரம்பப் பொழுதுக்குரிய வில்லைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.”

சுமார் ஒரு டசின் வில்லைகளை அவர் தன் உள்ளங்கையில் கொட்டினார்.

பலவித நிறங்களிலிருந்த அந்த வில்லைகளைச் சந்தேகத்துடன் பார்த்தபடி சாரதி கேட்டார் “ஆமாம் இவைகளெல்லாம் எதற்காக?”

“நீல வில்லைகள் எனது சோர்வுக்காக... வெள்ளைப்பட்டிகளுடன் கூடிய சாம்பல் நிற வில்லைகள் கொலஸ்ட்ரோலுக்காக. சிவப்புப்பட்டைகளுடன் கூடியது முடக்குவாதத்திற்காக...”

மூன்று வாகனங்கள் தெருமுனையில் கிறீச்சிட்டன. வாகனங்களின் விளக்குகள் பிரகாசிக்க பேரிடர் சங்குகள் அதிர்ந்தன. வாகனங்களிலிருந்து இறங்கிய அதிகாரிகள் வாகனத்தரிப்பிடத்தை நோக்கி விரைந்தனர்.

“உங்களைப்பற்றிப் போதிய கவனமெடுத்த பின் இவர்களை நீங்களே விரைவில் அறிமுகம் செய்து கொண்டு விடுவீர்கள்...”

சிறிது நேரத்தின் பின் திரும்பத்திரும்ப மின் அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கப்பட்ட சாரதி அங்கியொன்றினுள் இட்டுக்கட்டப்பட்டார்.

இது போன்ற நபர்களிடம் மிகக் கவனமாயிருக்க வேண்டும் என்ற ஒருமித்த கருத்துடைய அதிகாரிகள் சாரதியை ஒரு பொதியாக்கி பூட்டிடப்பட்ட கதவுகளை யுடைய ஒரு வாகனத்திற்குள் இட்டனர்.

வாகனம் உளவியல் சிகிச்சை நிலையம் ஒன்றினை நோக்கி விரைந்தது.

காவல்துறை அதிகாரிகளின் நிலைப்பாடு சரியானதென உணர்ந்தார் சாரதி. வருடக்கணக்கில் தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி, கவனமான உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் நோய் வருமுன் தடுத்தல் இவற்றிற்கு முகாமைத்துவம் தேவை. இது HAD சம்பந்தமானதுதான்.

நிலத்தடி வாகனத் தரிப்பிடத்தை விட்டு வாகனம் புறப்படுவதற்கு முன்பே துணை மருத்துவர்கள் ஏற்றியிருந்த தடுப்பூசிகளின் தாக்கத்தைச்சாரதி உணர்ந்தார்.

வாழ்க்கை இனியொருபோதும் முன்போல் இருக்கப்போவதில்லை.

\* தனது பாதுகாப்பைப்பற்றிய விசுவாசம் அவரிடம் ஓரளவு இருக்கும். தனது குடும்பத்தில் தொழில் செய்யுமிடத்தில் சமுதாயத்தில் கஷ்டமில்லாது நடமாடுபவராக இருப்பார். மற்றவர் மீது விசுவாசத்தோடு நடப்பார். எல்லோர் மீதும் அவ்விசுவாசம் வைக்காது சில நபர்களின் நடமாட்டத்தில் சந்தேகிக்கக்கூடிய திறமை அவரிடம் இருக்கும்.



# மனமுதிர்ச்சி அடைந்தோரின் குணங்கள்

எஸ். ஜே. யோகராசா

\* தான் வாழும் சமுதாயத்தில் நன்றாக செயற்படுவார். கற் பனை உலகில் சஞ்சரித்து காலத்தை வீணாக்க மாட்டார். தனது குறிக்கோளை நிறைவேற்றுவதற்காக உண்மையைக் கைவிடாமலும் விலகித்தூரமாகாமலும் செயற்படுபவராக இருப்பார். இயற்கையுடன் இணைந்து செயற்படுபவராக இருப்பார்.

\* நல்ல தொடர்பை மற்றவர்களுடன் ஏற்படுத்தத் தெரிந்தவராக இருப்பார். தனது குறிக்கோளை நிறைவேற்றுவதற்காக மற்றவர்களை சுயநலத்திற்காக பயன்படுத்திக் கொள்ளமாட்டார். தனது கொள்கைகளை மதித்து நடப்பார்.

மாற்றமுடியாத ஒருவராக இல்லாமல் சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ப கொள்கையை விட்டுக் கொடுத்து இளக்கூடியவராக இருப்பார்.

\* அன்பு செய்யும் சொத்தைப் பற்றிப் பிடித்தவண்ணம் இல்லாது அன்பு செய்ய அவரால் முடியும். தனது சுதந்திரத்திற்குச் சவாலாக இல்லாத விதத்தில் மற்றவரில் தங்கி வாழ அவரால் முடியும்.

உடலுறவில் திருப்தியை அனுபவிப்பது போல் திருப்தியைக் கொடுக்கவும் அவரால் முடியும். உதவியைப் பெறுவர். அதேபோல் மற்றவர்க்கு உதவி செய்யவும் முன்வருவர்.

\* தேவையற்ற பிரச்சினைகளின்றித் தனது உணர்வை உரிய முறையில் வெளிப்படுத்துவர். உயர்ந்த இலட்சியத்துக்காக தற்காலத்திருப்தியை தியாகம் செய்யக்கூடியவராக இருப்பார். மற்றவர்களைக் கீழ்ப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தேவையிருக்காது.





அதே போன்று தாழ்வு மனப்பான்மை இல்லாமல் மற்றவருக்கு கீழ்ப்படவும் முடியும் கஷ்டமான நிலைக்கும் அதிக கோபத்துக்கும் உட்படாமல் இருக்க முடியும். மேலும் எதிர்பார்ப்பு உடைந்த நிலைக்கும் முகம் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கும்.

\* முழு மனதுடன் திருப்திப்படவும் சந்தோஷப்படவும் முடியும். மனம் ஒரு இடத்திலும் செயல் ஒரு இடத்திலும் இல்லாது உண்ணும் போதும் அருந்தும் போதும் நித்திரை கொள்ளும் போதும் தேவையற்ற மனக்குழப்பத்துக்கு உட்படாத ஒருவராகச் செயற்படுவார்.

\* நான் முழுமையான ஒருவர் என அவருக்கு விளங்கும். தன்னைப்பற்றிக் கூட்டியோ, குறைத்தோ நினைக்காமல் சரியான விதத்தில் பாராட்டுவார். தனது வாழ்வில் தனது பொறுப்பை (தகப்பன் என்ற பொறுப்பு தாய் என்ற பொறுப்பு ஆண், பெண் பொறுப்பு தொழிலாளி என்ற பொறுப்பு) அறிந்து அதன்படி செயற்படுவார். தனது மனச்சாட்சியை தனது ஆளுமையின் முக்கிய பகுதியாக எண்ணுவார். தனது வாழ்க்கை முறையை தான் வாழும் சமுதாயத்துக்கும் தனக்கும் பெறுமதி வாய்ந்த ஒன்று என எண்ணுவார். தான் வாழ்வது பெறுமதி வாய்ந்த ஒன்று என்றும் தான் சமுதாயத்தில் ஒரு பகுதி என்றும் எண்ணுவார்.

பொதுவாக நோக்கினால் வளர்ச்சியும் கல்வியும் பொருத்தமான விதத்தில் பெற்றால் சரீர வளர்ச்சியுடன் மனவளர்ச்சியும் நன்றாக ஏற்படும். ஆரம்ப காலத்தில் மற்றவர்களது உதவி தேவைப்பட்டாலும் இப்போது மற்றவர்க்கு உதவும் திறமை பெற்றவராக இருப்பார். தான் கறுப்பா, சிவப்பா, உயரமா, கட்டையா தான் இருக்கும் நிலையில் தன்னை ஏற்றுக்கொள்வார். முகமூடி போட்டு வாழமாட்டார். மற்றவர் அபிப்பிராயத்துக்குச் செவிசாய்ப்பார். இப்படிப்பட்ட குணங்கள் மனமுதிர்ச்சி அடைந்தவரைக் காட்டும்.

“என்கிட்ட டீரீமென்ட் எடுத்த பிறகு சேஞ்ச் இருக்கா?”

“பஸ்ல போகக் கூட சேஞ்ச் இல்ல டெக்டர்..!”



எல்லா மனிதர்களும் (ஆண்களும் பெண்களும்) தங்களைத்தாமே மருத்துவ ரீதியில் சரியான முறையில் கவனித்துக்கொள்வதில்லை. எவ்வளவு சத்துக்குறைபாடு இருந்தாலும் அதைக் கவனிப்பதில்லை. எந்த நேரமும் தமக்குரிய வேலையிலேயே மட்டுமே கண்ணும் கருத்துமாக உள்ளனர். வியாபாரக் கடைகள் நடத்துபவர்கள்,

நல்ல ஆரோக்கியத்தோடு இருக்கவும் நீண்ட நாட்கள் வேலை செய்யவும் அவை அடித்தளமாக அமையும். எங்களுடைய இரத்தத்தில் தற்போது இருக்கும் சீனியின் அளவை பரிசோதனை செய்து



வஹாபுஸ் அப்துல் காதர் குருநாகல்

# இயல் நீடித்தாலும் பிரம் பரீட்சனைகள்

வாகனங்கள், ஆட்டோ ஓட்டுபவர்கள், சந்தை வியாபாரிகள், ஹோட்டல் வியாபாரம் செய்பவர்கள், சிறு தொழில் செய்பவர்கள், அந்தந்த தொழில் விஷயங்களிலேயே கண்ணும் கருத்துமாக இருந்து விடுகிறார்கள். தங்களுக்கு உடலை கவனிப்பதில்லை. அதற்கு அவர்களுக்கு நேரமும் இல்லை. நேரத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதும் இல்லை. தேவை ஏற்படும் போது மருத்துவ சோதனைகளுக்கு உட்படுத்திக் கொள்வது குறைந்தது 3



கொள்ள வேண்டும். அதற்கு FBS என்று சொல்வார். எல்லா நோய்களுக்கும் பிரதானமான கருப்பொருளாக இருப்பது FBS (FASTING BLOOD SUGAR) இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அனேகமானவர்கள் இதைக் கவனிப்பதே இல்லை. FBS அளவு 140 mg இருந்தாலும் சரியே 175 mg dl இருந்தாலும் சரியே. 201mg dl இருந்தாலும் சரியே. இதைக் கவனிக்க மாட்டார்கள். கவனிக்க நேரமும் இல்லை.

## சரியான உணவு கட்டுப்பாட்டு முறை

அதிகரித்த இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் அளவை உணவாலேயே குறைக்க முடியும். மருந்து மாத்திரைகளை நாடாமல் உணவு மூலம் அதிகரித்த சீனியின் அளவை குறைக்கவும். காலையிலும் இரவிலும் உணவாக சோயா, போஞ்சி, கொள்ளு, கொண்டைக்கடலை, ஓட்ஸ் கஞ்சி (ஒரு தேனீர் கோப்பையின் அளவு போது போதுமானதே) மேற்படி உணவுப் பொருளை உப்பு சேர்க்காமல் 2 நிமிட நேரம் அரைவேக்காடு வேக வைத்து உண்ண வேண்டும்.

காலை உணவுக்கு கடலை எடுத்தால் இரவு உணவுக்கு சோயா, போஞ்சி

மாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது மருத்துவ சோதனைகளுக்கு உட்படுத்திக் கொள்வது







எடுக்க வேண்டும். ஒரு நேரத்திற்கு ஏதாவது ஒன்று. கடலை, சோயா, போஞ்சி, கொள்ளு அவித்த நீரை வீசாமல் குடிக்க வேண்டும். கொள்ளு அவித்த நீர் மிகச்சிறப்பு வாய்ந்தது. அத்தோடு தேசிய பொருட்களையும் உணவாக எடுக்க வேண்டும். கித்துலமா கஞ்சி, குரக்கன் மா, ஆட்டாமா, சோளமா, உளுந்து மா கஞ்சி, ரவைக் கஞ்சி, சிவப்பு அரிசி (தவிடு நீக்காதது) உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சோயா, கொள்ளு, ஓட்ஸ் ஆகியவற்றிற்கு இரத்த சீனி, கொலஸ்ட்ரோல் ஒவ்வொரு

10 நாட்களுக்கு ஒரு முறை வேகமாக குறைந்து விடும். மருந்து மாத்திரைகள் தேவையில்லை. நீண்ட நாள் மருந்து பாவனை உடலில் பல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம். எனவே மாத்திரைகள் பாவிக்காமல் உரிய உணவு கட்டுப்பாட்டை தொடரவும்.

சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள இரத்த சீனியின் அளவை விட 65mg dl தொடக்கம் 110 mg dl வரை கூடுதலாக இருந்தால் (HbA1c test) பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். இந்த பரிசோதனை கடந்த 3 மாதங்களுக்குரிய சராசரி குளுக்கோஸின் அளவைக் காட்டும். இது 7% இருக்க வேண்டும். அதிகரிக்க கூடாது. அதிகரித்தால் நீரிழிவு ஆரம்பமாகிவிட்டது என்பதையே குறிக்கும். உணவாலேயே இதனைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு கூடுதலாக இருந்து அதைக் கவனிக்காமல் இருந்து உதாசீனம் செய்தால் சிறுநீரகம் மெல்ல மெல்ல பழுதடையக்கூடும். சிறுநீரகத்தின்

நிலைமையை அறிய 'சீரம் க்ரீடனின்' (Serum creatinine test) பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

### இரத்த சீனியின் அளவு

#### கட்டுப்பாடின்றமையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

இரத்த சீனியின் அளவை கட்டுப்பாடான முறையில் வைத்துக்கொள்ளாவிட்டால் சில காலத்திற்குள் 'தைரொக்ஸின்' ஏற்படலாம். இதில் 2 வகைகள் உண்டு. அவை Hypothyroidism thyroxine உடந்தேவையை விட குறைவாக சுரந்தால் அதற்கு Hypothyroidism என்பர். உடல் நிறை கூடுதல், களைப்பு, முடி உதிர்்தல், குரலில் மாற்றம், வரண்ட தோல், தலைவலி, கன்னங்களில் வீக்கம் முதலியன உண்டாகும்.

Hypothyroidism thyroxine சுரப்பு உடந்தேவையைவிட அதிகம் சுரந்தால் நிறை குறைதல், அதிகமான இருதய துடிப்பு, அதிகரித்த இதய துடிப்பு, தலைவலி, கண்கள் வெளியே தள்ளப்படுதல், கர்ப்பம் தரிப்பதில் கோளாறுகள் முதலியன ஏற்படும். இப்படி எல்லாம் நடந்தால் (TFT) பரிசோதனை செய்யப்படல் வேண்டும். பெண்களே அதிகமாக இந்நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

#### குளிசூட்டப்பட்ட உணவுகள் (FROZEN FOOD)

அடுத்த நோய் ஏற்படுத்தும் காரணி கம்பனிகளிலிருந்து வரும் குளிசூட்டப்பட்ட உணவுகள். 50

கிராம் குளிசூட்டப்பட்ட இறைச்சியை தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் புற்றுநோய் மனிதனுக்கு ஏற்படுவிடும். இதில் Hydrogenate என்னும் கொழுப்பு வகை சேர்க்கப்படுகிறது. அதிக கொழுப்பு, இனிப்பு, மாப்பொருள் சேர்க்கப்படுகிறது, குளிசூட்டப்பட்டு நீண்ட காலம் பழுதடையாமல் இருக்க வேதிப்பொருளும் இரசாயனமும் சேர்க்கப்படுகிறது. இதைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் (LDL) கூடும்போது இருதய அடைப்புக்களும் மண்ணீரல் புற்று நோயும் ஏற்படும்.

#### பக்க உணவுப் பார்ஸல்கள்

மனிதர்களுக்கு நோய்களை ஏற்படுத்தும் இன்னொரு காரணி பக்க உணவுப் பார்ஸல்கள். உலக ஆராய்ச்சியாளர்கள் இது

சம்பந்தமாக பல ஆய்வுகளை செய்துள்ளனர். துரித உணவு சாப்பிடுவதன் காரணமாக பல விதமான ஹோர்மோன் கோளாறுகள் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும். அதிகமான வேதிப்பொருட்களும் உப்பும் நிறமிகளும் நீண்ட நாட்கள் பாதுகாப்பு வேதிப்பொருட்களும் இவற்றிற்கு சேர்க்கப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக உடற்பருமனும் புற்று நோயும் ஏற்படும்.



### மென்பானங்களிலுள்ள இரசாயனங்களும் பாதிப்புக்களும்

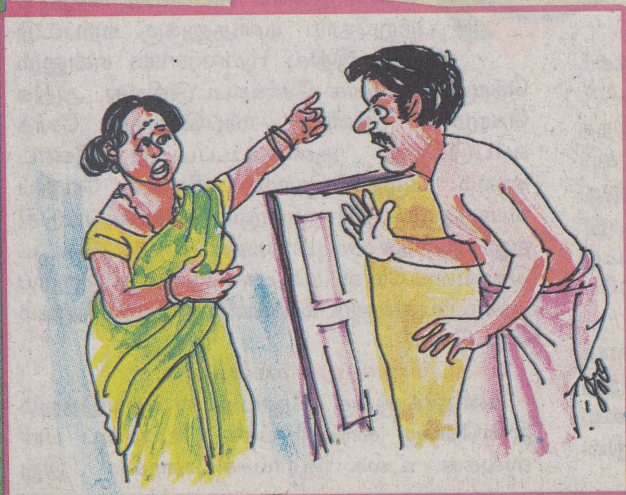
மென்பானங்களும் மனிதர்களுக்கு நோய்களை ஏற்படுத்தும் ஒரு காரணியாகும்.

முதன் முதலில் கொள்கலன்களில் நீர் நிரப்பி சீனியல்ல சர்க்கரின் சேர்க்கப்படுகிறது. பின்னு இந்த இனிப்பை பன்மடங்காக பெருக்க இரசாயனம் சேர்க்கப்படுகின்றது. இனிப்புச்சுவை அதிகளவு பெருக்கப்படுகிறது. Emulsifiers என்னும் வேதிப்பொருள் மூலம் இரண்டும் இறுக்கமாக்கப்படுகிறது. நிறமிகளும் colouring நீண்ட காலம் வைக்கக்கூடியதாக வேதிப்பொருட்கள் இரசாயனங்கள் Preservatives போடப்பட்டு அத்தோடு அதிகளவு இனிப்பு, அதிகளவு உப்பு, அதிகளவு உயரிய கொழுப்பு மாப்பொருள் முதலியன



சேர்க்கப்படுகிறது. இப்படியான அதிகளவு வேதிப்பொருட்களோடு மென்பானங்கள் உருவாக்கப்படுகிறது. இதை அருந்தும் போது எங்களது வயிற்றறைக்குள் சென்று விடும். உடல் பருமன் உண்டாகும். பின்விளைவுகளாக நீரிழிவு நோய், இதய நோய்கள் உருவாகும். எனவே

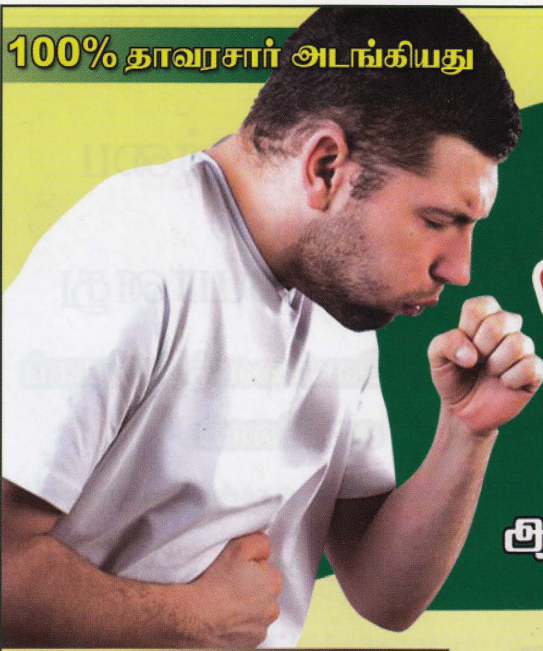
மென்பானங்களை குடிக்காதீர்கள். மற்றவர்களுக்கும் கொடுக்காதீர்கள். உடல் எரிப்பதை விட அதிகமான கலோரிகள் உணவு உண்பதன் காரணமாக உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. ஆகவே அன்பு நெஞ்சங்களே... இவற்றை தவிருங்கள்.



“என்னங்க பக்கத்து வீட்டுவ பெரிய சண்டை நடக்குது, போய் ஒருதடவை என்னன்னு பார்த்துட்டு வரங்க..”

“ஏற்கனவே ஒரு தடவை போனதுக்குத் தான் சண்டையே நடக்குது.”

100% தாவரசார் அடங்கியது



# மறைக்க முடியாத இருமவை ஒழிக்க

ஆடாதோடை அதிமதுரம்  
இருமல் பாணி

PASYALE பஸ்யால

ஆயுர்வேத ஒசு



விலை:

130/=

அடங்குபவை: ஆடாதோடை,

பணாங்கற்கண்டு, கண்டங்கத்தரி,

அதிமதுரம், திப்பலி, இஞ்சி, கற்பூரவள்ளி,

முந்திரி ஆகிய ஆயுர்வேத ஒளடதங்கள்

அடங்கிய 400 வருட பழமை வாய்ந்த

பாரம்பரிய பாணியாகும்.

- சகல விதமான இருமல், தடிமல், பீனிசம், தொண்டை கறகறப்பு, மற்றும் சுவாசப்பை நோய்களுக்கு நிவாரணமளிக்கும்.
- சிறுகுழந்தைகள் வளர்ந்தோர் மற்றும் வயது வந்தோரும் பாவிக்க கூடிய ஆயுர்வேத பாணி
- ரத்தல்கொட ஆயுர்வேத வைத்தியரின் பாரம்பரிய, புராதன தயாரிப்பு முறைக்கமைய உற்பத்தி செய்யப்பட்டுள்ளது
- 100% இயற்கை மூலிகைகள் மட்டுமே அடங்கியது
- பக்க விளைவுகள் இல்லை
- மதுசாரம் சேர்க்கப்படவில்லை
- மனித உடலுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் எவ்வித ஒளடதமும் சேர்க்கப்படவில்லை

Sole Agent

தமிழில் தொடர்புக்கு:- ஸ்ரீதரன் 076 824 0023

Sujeva Dispensary Rasaiha Ayurveda Medical

No. 1094, Nachchimar Kovilady, No.329 Bazar Street, Vavuniya  
KKS Road, Jaffna - 077 5594147 024-222 4819

Arpico Super Market, அனைத்து ஆயுர்வேத பாடசிகளிலும் கிடைக்கும்.



Pasyale Ayurveda Osu (Pvt) Ltd.

Dalupitiya, Kadawatha, Sri Lanka.

Tel: 011 4818196 / 011 5638470

Email: pasyalaayureda\_product@yahoo.com

தாய்ப்பாலே  
இவ்வளவில்  
உருளை  
உண்ணதான்  
ஒரேயொரு  
இயற்கை  
உணவு.



தாய்ப்பாலின் முக்கிய உள்ளடக்கமான நடுத்தர சங்கிலி கொழுப்பமிலங்களில் (Medium Chain Fatty Acids) முதன்மையான லோரிக் அமிலம் (Lauric Acid) இயற்கையான சுத்தமான தேங்காய் எண்ணையில் அதற்கு நிகரான அளவில் அடங்கியுள்ளது என உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.

Dr. Bruce Fife, President  
Coconut Research Centre, U.S.A

# தாயின் அன்பை போல நம்பிக்கையானது

## சுத்தமான வெள்ளைத் தேங்காய் எண்ணெய்

- ✓ இரசாயனங்கள் கொண்டு சுத்திகரிக்கப்படவில்லை
- ✓ பிலிச்சிங் செய்யப்படவில்லை
- ✓ R.B.D செய்யப்படாதது - 100% இயற்கையானது



# N-Joy



**SLS**  
சுந்தரமைய  
ஒரேயொரு  
தேங்காய் எண்ணெய்

ஏலா 130/- முதல்

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் தியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட்டிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2016 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.