

Health Guide

ISSN 1800-4970

# சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

October 2016

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

தடிமனை முற்றாக குணப்படுத்தலாமா?

Dr. ருவான் ரத்நாயக்க

மனம் என்ற ஒன்று உண்டா?

Dr. ஆர்.எம்.ஷாஜஹான்

கவலைகளால் உடையும்  
இதயங்கள்

மாரடைப்புக்கான  
சமபல  
உணவுகள்

Dr. ச. முருகானந்தன்

'டிஸ்தைமியா'  
நோய்

Dr. வசந்தி தேவராசா MD

மூக்கால்  
கதைத்தல்

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்

ஒவ்வாமைக்கான  
யோகா

செல்வையா துரையப்பா



தாய்ப்பாலே  
இக்கலையில்  
உருவான  
உண்பதான  
ஒரேயொரு  
இயற்கை  
உணவு.

தாய்ப்பாலின் முக்கிய உள்ளடக்கமான நடுத்தர சங்கிலி கொழுப்பமிலங்களில் (Medium Chain Fatty Acids) முதன்மையான லோரிக் அமிலம் (Lauric Acid) இயற்கையான சுத்தமான தேங்காய் எண்ணையில் அந்நிகு 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



ஏறா 125/- முதல்



06

தடிமனை முற்றாகக் குணப்படுத்தலாமா?

Dr. ருவான் ரஞ்நாயக்க



14

விசேட தேவையுடைய பிள்ளைகள்



16

ஒவ்வாமைக்கான யோகா

செல்லையா துரைப்பா

20

மாரடைப்புக்கான சமபல உணவுகள்

Dr. ச. முருகானந்தன்



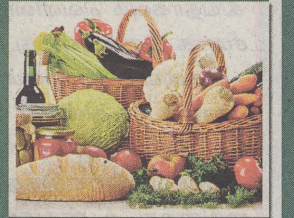
34

மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்

42

கவலைகளால் உடையும் இதயங்கள்

Dr. டி. தர்ஷனோதயன்



46

மூக்கால் கதைத்தல்

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்

50

மனம் என்ற ஒன்று உண்டா?

Dr. ஆர். எம். ஷாஜஹான்



58

நாட்பட்ட நோயாளர்கள் உண்ண...

Dr. கே. ஆர். கிர்ஷான்

62

'டிஸ்தைமியா' நோய்

Dr. வசந்தி தேவராசா MD

ஆசிரியர்  
இரா. சடகோபன்  
உதவி ஆசிரியர்  
எம். ப்ரியதர்ஷினி

பக்க வடிவமைப்பு

ஃ. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,  
எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்யா,  
ஃ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி, எஸ். அனுவா





### சுகவாழ்வுக் குழுவுக்கு வணக்கம்...

நான் சில மாதங்களாக நீங்கள் வெளியிடும் ஆரோக்கிய சஞ்சிகையை வாசித்து வருகின்றேன். தற்செயலாக எனக்கு கிடைத்தது. ஆனால் இப்பொழுது தேடி வாங்கி தொடர்ச்சியாக வாசித்து வருகின்றேன். இலங்கையில் கிடைக்கின்ற தமிழ்மொழி மூலமான சிறந்த ஆரோக்கிய சஞ்சிகை 'சுகவாழ்வு' என்று நினைக்கின்றேன். ஆக்கங்களை பிரித்துக் கூறுவதற்கில்லை அனைத்துமே மிகவும் சிறந்தது. பக்க வடிவமைப்புகளும் கட்டுரைகளுக்கேற்ற பொருத்தமான படங்களும் சஞ்சிகைக்கு மேலும் சிறப்பாக இருக்கின்றன. நான் சில மாதங்களாக வாசித்தாலும் நிறைய பயனை அடைந்தேன் என்பதில் ஐயமில்லை. மேன்மேலும் சிறப்புற என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

- த.மஞ்சனா,  
கொழும்பு - 15.

### ஆசிரியர் அவர்களுக்கு வணக்கம்...

உங்கள் சஞ்சிகை ஆரோக்கிய சஞ்சிகையாக மட்டுமன்றி சுகல விடயங்களையும் உள்வாங்கியதாகவும் வெளிவருவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றது. பல மருத்துவ விடயங்களை உன் மூலம் இலகுவாக தெரிந்து கொள்ள முடிகின்றது. ஆசிரியர் அறிவுரையும் கூட மிகவும் சிறப்பானதாக எமக்கு வழிக்காட்டியதாகவும் ஓர் எடுத்துக் காட்டாகவும் விளங்குகின்றது. உன் புகழ் நாடெங்கும் பரவ என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

- சி.மிதுருபா,  
மடுல்சீமை.

### அன்பான சுகவாழ்விற்கு...

சுகவாழ்வே நீ சமந்து வரும் ஆக்கங்களோ ஏராளம். அனைத்துமே மிகவும் சிறப்பாக இருக்கின்றன. நோய் எதிர்ப்பு முறைகளையும், நோய் ஏற்பட்டால் தடுக்கும் முறைகளையும் மிகவும் விளக்கமாக தொகுத்தளிக்கின்றீர்கள். மட்டுமன்றி உடற்பயிற்சிகள், தியானங்கள் "வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய்விட்டு போகும்" என்ற கூற்றுக்கு ஏற்றவாறு ஆரோக்கிய சஞ்சிகையில் நகைச்சுவைகளையும் இணைத்துக் கொண்டுள்ளீர் என்பது மிகவும் உபயோகமானது. தங்களின் பணி என்றும் தொடரட்டும்....

- க.பார்த் ,  
நாவலப்பிட்டி.





# நாம் நாமாக இருத்தல்

"நீ யாருக்கு எதைக்கொடுக்கின்றாயோ அது மட்டுமே உனக்குத் திருப்பிக் கிடைக்கும்" என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. இதனை வாசித்தபோது இதில் அப்படி என்னதான் அர்த்தம் புதைந்துள்ளது என்று எண்ணத்தோன்றியது. ஆனால் பின் அது தொடர்பான விளக்கத்தை படித்தபோது 'ஆகா இது வெறுமனே ஒரு பழமொழியல்ல இது ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்ட ஒரு திருக்குறள்' என்று தோன்றியது. அதனை உங்களுக்கும் சொல்லி விட வேண்டுமென்று அப்போதே தீர்மானித்துக்கொண்டேன்.

இந்தப்பழமொழியை விளங்கப்படுத்த ஒரு குட்டிக்கதை தரப்பட்டிருந்தது. முன்னொரு காலத்தில் ஒரு ஊரில் ஒரு ஏழை விவசாயி இருந்தான். அவன் மிக அப்பாவி. சூதுவாது அறியாத வெள்ளை மனங்கொண்டவன். வீட்டில் பாலில் இருந்து வெண்ணெய் கட்டி தயாரிப்பதை கைத்தொழிலாகக் கொண்டு சிறிய வருமானத்தில் தன் வாழ்க்கையை சீராக நடத்திக் கொண்டிருந்தான். அதே ஊரில் ஒரு பேக்கரி வியாபாரி இருந்தான். பாண் சுட்டு விற்பனை செய்வது அவன் தொழில். ஆனால் அவன் ஒரு கள்ள வியாபாரி. பாணின் எடையை குறைத்தே அவன் பொதுமக்களுக்கு விற்பனை செய்து வந்தான்.

அவன் பாண் தயாரிப்பதற்காக முன் சொன்ன விவசாயியிடம் வெண்ணெய்கட்டி (Butter) கொள்வனவு செய்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தான். அவன் ஒரு முறை பட்டர் கொள்வனவு செய்த போது அதன் எடை ஒரு நாத்தல் இருக்குமா என அவன் கள்ள மனதுக்கு சந்தேகம் ஏற்பட்டது. உடனேயே அதனை எடுத்துச்சென்று நிறுத்துப்பார்த்தான். உண்மைதான். அவன் சந்தேகப்பட்டது போல் நிறை குறைவாகத்தான் இருந்தது.

அவனுக்கு பொசுக்கென கோபம் வந்து விட்டது. அவன் ஊர் நீதிமன்றத்தில் அந்த விவசாயி மீது வழக்குத் தொடர்ந்தான். வழக்கு விசாரணைக்கு வந்தபோது நீதிபதியவர்கள் அந்த விவசாயியிடம் "நீ வெண்ணெய் கட்டியை நிறுப்பதற்கு உரிய தராசு ஒன்றை பயன்படுத்துகிறாயா?" என்று கேட்டார் அதற்கு அந்த விவசாயி "இல்லை எஜமானே! நான் படிப்பறிவற்றவன். எனக்குத்தெரிந்த அளவையே முறையையே பயன்படுத்துகிறேன்" என்றான்.

Health Guide

# சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய ரஞ்சனை

மலர் - 09

இதழ் - 06

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

நீதிபதி, "அது என்ன அளவை முறை" என்று கேட்டார். "ஐயா நான் வெண்ணெய்க் கட்டிக்கு பதிலாக இந்த வியாபாரியிடம் பாண் ஒரு நாத்தல் தினமும் வாங்குவேன். இவன் என்னிடம் பாணைக் கொடுத்து பட்டர் கேட்கும் போது தராசின் ஒரு பக்கத்தில் பாணை வைத்து மறுபக்கத்தில் பட்டரை வைத்து நிறுத்து அந்த நிறைக்கு சமனான பட்டரைத்தான் தினமும் கொடுத்து வருகிறேன்" என்று மிக வினயமாக கூறினான்.

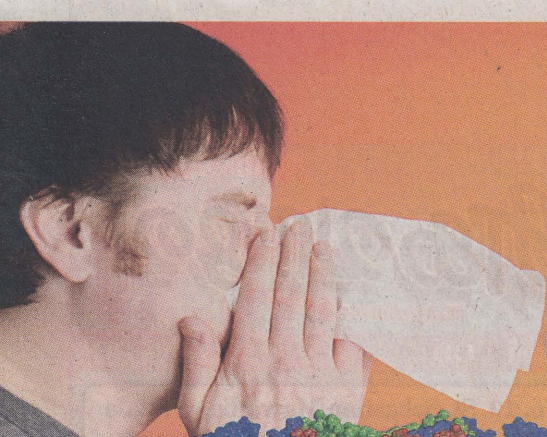
இதனை வெறுமனே பழைய கதை என்று ஒதுக்கிவிட முடியாது. இன்றைய சமூகத்தில் நேர்மை, நீதி, பிறருக்கு தீங்கிழைக்காமை, உண்மையின்பால் நடத்தல், புறங்கூறாமை, நடுநிலையில் நடத்தல் முதலான நற்பண்புகள் எல்லாம் மறைந்து பொய், களவு, பித்தலாட்டம், பிறர் முதுகில் குத்துதல் முதலான தீய பண்புகளே மிக மலிந்து போய்விட்டன.

அநேகமானவர்கள் தத்தமது அன்றாட நடவடிக்கைகளில் வேசம் போடுபவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். பற்றாக்குறைக்கு இன்றைய உலகில் நல்லவனாக இருந்தால் குப்பை கொட்ட முடியாது என்று கூறி எவ்வாறு தந்திரமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற சூட்சுமங்களையும் தம் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டி வளர்க்கிறார்கள்.

மொத்தத்தில் ஒருவருக்கு நாம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று பள்ளிக்கூடத்தில் கற்றுக்கொடுக்க முடியாது. ஒவ்வொருவரும் தாம் இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என்பதை இச்சமூகத்தில் இருந்துதான் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். நாம் பிறருக்குக் கொடுப்பதுதான் நமக்குத்திரும்ப கிடைக்கும் என்ற பாடத்தைக்கற்றுக் கொண்டால் நாம் நாமாக இருக்க முடியும்.

கி. உடனேயர்





# தடிமனை முற்றாக கிணைப்படுத்தவா?

Dr. ருவான் ரத்நாயக்க

**தடிமனின்** மிகப்பொதுவான நோயறிகுறிகளில் இருமல், மூக்கில் ஒழுகுதல், மூக்கடைப்பு மற்றும் கரகரப்பான தொண்டை என்பன உள்ளடங்கும். நோயறிகுறிகளில் தசைவலி, சோர்வாக உணர்தல், தலைவலி மற்றும் பசியின்மை அடங்கும். தொண்டைக் கரகரப்பு சுமாராக 40% பேரில் இருக்கிறது. இருமல் சுமாராக 50% பேரில் இருக்கிறது. சுமார் பாதிப் பேருக்குத் தசைவலி நோக்கிறது. காய்ச்சல் பெரியவர்களிடம் சாதாரணமாக இருப்பதில்லை என்றாலும் சிசுக்கள் மற்றும் சிறுவர்களிடையே சாதாரணமாக இருக்கின்றது. தடிமனால் உண்டாகும் இருமலானது, காய்ச்சலால் ஏற்படும் இருமலைக் காட்டிலும் மிதமாகவே இருக்கிறது. இருமலுடன் சேர்ந்த காய்ச்சல் பெரியவர்களிடையே சளிக்காய்ச்சலுக்கான சாத்தியத்தைக் காட்டுகிறது. சாதாரண தடிமனை உண்டாக்கும் பல நுண்ணங்கிகள் எந்த நோயறிகுறிகளையும் காட்டுவதில்லை. சுவாசப்பாதையின் (சளி) அடிப்புறத்தில் இருந்து இருமுவதினால் வரும் கோழையின் நிறமானது, நிறமில்லாததில் இருந்து மஞ்சள் மற்றும் பச்சை என மாறுபடும். தொற்று ஒரு பற்றீரியாவினாலா அல்லது நுண்ணங்கியினாலா என்பதைக் கோழையின் நிறம் காட்டுவதில்லை.

— எஸ்.ஷர்மினி





## காரணிகள்

நச்சுயிரிகள் சாதாரண தடிமனை உண்டாக்குவதாக அறியப்படும் நுண்ணங்கிகளின் ஒரு தொகுப்பாகும். ஒரு மின் நுணுக்குக்காட்டியைக் கொண்டு பார்க்கையில் அவற்றுக்கு ஓர் ஒளிவட்டம் போன்ற தோற்றம் காணப்படுகிறது.

மேற்புற சுவாசப்பாதையில் எளிதாகப் பரவக்கூடிய தொற்று சாதாரண தடிமன் ஆகும். தடிமன் நச்சுயிரி என்பது சாதாரண தடிமனுக்கான மிகப்பொதுவான காரணமாகிறது. இது மொத்தத்தில் 30% இலிருந்து 80% வரை இருக்கிறது. தடிமன் நச்சுயிரி பிக்கோனாவிரிடே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒரு நச்சுயிரி ஆகும். இந்தக் குடும்ப நச்சுயிரிகளில் அறியப்படும் இனங்கள் 99 உள்ளன. மற்ற நச்சுயிரிகளும் கூட தடிமனை உண்டாக்கக்கூடும்.

## காலநிலையில் தாக்கம்

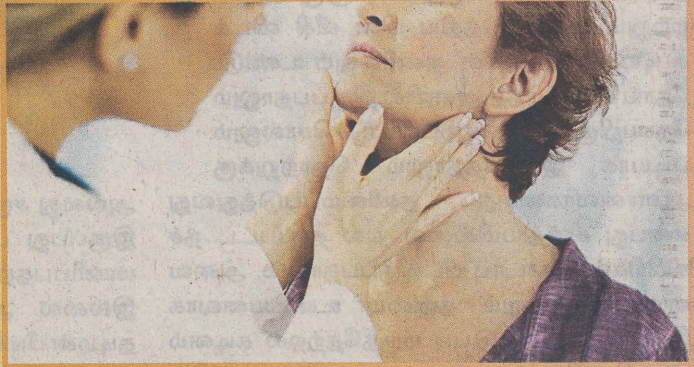
மழை மற்றும் குளிர் காலங்கள் போன்றவற்றில் நீடித்த ஆட்டுதலின் காரணமாகவே தடிமன் பீடிக்கின்றது என்ற தொன்று தொட்டு வரும் கோட்பாட்டின் காரணமாகவே இந்த நோய்க்கு ஆங்கிலத்தில் Cold எனும் பெயர் ஏற்பட்டுள்ளது. உடல் குடு குறைதலின் பங்கு சாதாரண தடிமனுக்கு ஒரு காரணியாக இருப்பது முரண்பட்ட கருத்தாகும். சாதாரண தடிமனை உண்டாக்கும் நச்சுயிரிகள் பருவகாலம் சார்ந்தவை, இவை குளிர்ச்சியான மற்றும் ஈரமான பருவ நிலைகளில் நிகழ்பவையாகும். மிகவும் அருகாமையில் வீட்டிற்குள்ளாகவே இருந்து கூடிய நேரம் கழிப்பதன் காரணமாக உண்டாவதாகவே கருதப்படுகின்றது. குறிப்பாக பிள்ளைகள் பள்ளிக்கு மறுபடியும் செல்லத் துவங்குவது. எனினும், எளிய தொற்றுக்கள் தொடர்பில் சுவாசத் தொகுதியின் மாற்றங்களுடன் இதனைத் தொடர்புபடுத்தலாம். எளிதில் பரவ வைக்கக்கூடிய திவலைகளை உலர்வான காற்று அனுமதிப்பதால் குறைவான ஈரப்பதனும் கூட கடத்தும் விகிதத்தைக் கூட்டுவதுடன், வெகுதூரம் பரவ விட்டு காற்றில் நீடித்தும் தங்கலாம்.

## எவ்வாறு பரவுகிறது?

சாதாரண தடிமன் என்பது மேற்சுவாச வழியின் ஒரு நோயாகும்.

நச்சுயிரிக்குப் பதிலளிக்கும் நோயெதிர்ப்புடன் பெரும்பாலும் தொடர்புடையனவாக சாதாரண தடிமனின் நோயறிஞர்கள் இருப்பதாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்த நோயெதிர்ப்புப் பதிலளிப்பின் செயற்படு தன்மை ஒவ்வொரு நச்சுயிரிக்கும் குறிப்பானதாகும். உதாரணமாக தடிமன் நச்சுயிரியானது (RSV) குறிப்பிடத் தக்கவகையில் நேரடியாக தொடர்புபடுகிறது.

மாறாக, சுவாசப்பாதை சின்சிஷியல் வைரலானது நேரடித்தொடர்பு மற்றும் காற்றுவழித் திவலைகள் ஆகிய இரண்டினாலும் தொடர்பு



கொள்ளப்படுகிறது. இது பின்னர் அடிப்பக்க சுவாசப்பாதையில் பெரும்பாலும் பரவுவதற்கு முன்னதாக மூக்கினுள்ளும், தொண்டையிலும் பன்மடங்காக்கின்றன. எபித்தெலியம் சேதத்தை உண்டாக்குவதில்லை. மனித பாராஇன்ஃப்ளூயென்ஸா வைரலானது மூக்கு, தொண்டை மற்றும் காற்றுக்குழாயில் குறிப்பிடத்தக்க வீக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. இளம் குழந்தைகளில் மூச்சுக்குழலை பாதிக்கும்போது அது க்ரூப் எனப்படும் கரகரப்பான இருமல் மற்றும் சுவாசித்தலில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இது குழந்தைகளில் இருக்கும் சிறிய அளவினதான காற்றுக்குழல் காரணமானது.

## தடிமனை தவிர்த்தல்

சாதாரண தடிமனைத் தடுப்பதற்கான ஒரேயொரு பலனளிக்கும் வழி, உடல் வழியே நச்சுயிரி பரவுவதை தடுப்பதேயாகும்.





களிடையே வினைத்திறன் மிக்கது. நச்சுயிரி எதிர்ப்பு அல்லது பற்றீரியா எதிர்ப்புப் பொருட்களைக் கொண்டு சாதாரணமாகவே கைகளைக் கழுவுவது என்பது பயனுள்ளதாக இருக்கிறதா என அறியப்படவில்லை. தொற்றுக்கு ஆளானவர்களுக்கு அருகாமையில் இருக்கையில் முகத்திரைகளை அணிவது பலன் மிக்கதாக இருக்கலாம். அதிகப்படியான உடல்

இதில் முதன்மையாக அடங்குவது கைகளைக் கழுவுவது மற்றும் முகத்திரை அணிதல் ஆகியனவாகும். உடற் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சூழலில் முழு அங்கி மற்றும் பயன்படுத்திய பின் வீசி விடக் கூடிய கையுறைகள் அணிவதும் உண்டு. நோய் மிகப்பரந்த அளவில் இருப்பதாலும் நோயறிகுறிகள் குறிப்பிட்டுச்சொல்லும் படியாக இல்லாததாலும் தொற்றுக்கு



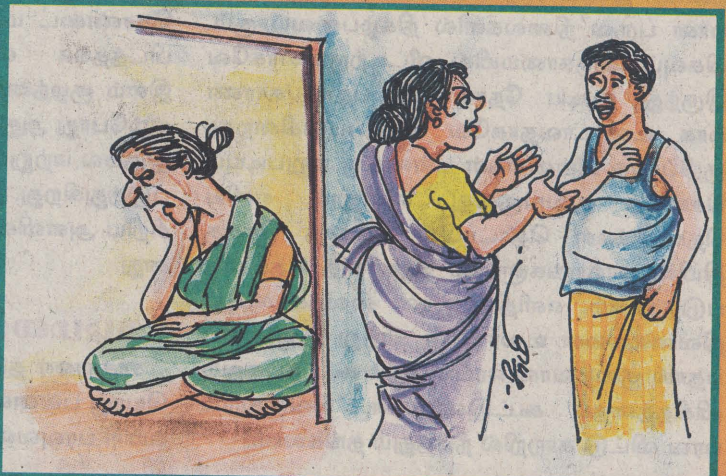
ஆளானவர்களைத் தனிமைப்படுத்துவது என்பது சாத்தியமில்லை. பல தரப்பட்ட நச்சுயிரிகள் தொடர்பு பட்டிருப்பதாலும், அவை விரைந்து மாறும் தன்மை உடையனவாக இருப்பதாலும் தடுப்பு மருந்தேற்றல் கடினம் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. பரந்த அளவில் பலனளிக்கும் ஒரு தடுப்பு மருந்தினை உருவாக்குவதும் சாத்தியமில்லை.

கைகழுவுவதைப் பழக்கப்படுத்துவது தடிமன் உண்டாக்கும் நச்சுயிரிகளைக் கடத்தப்படுவதைக் குறைக்கும். இது குழந்தை

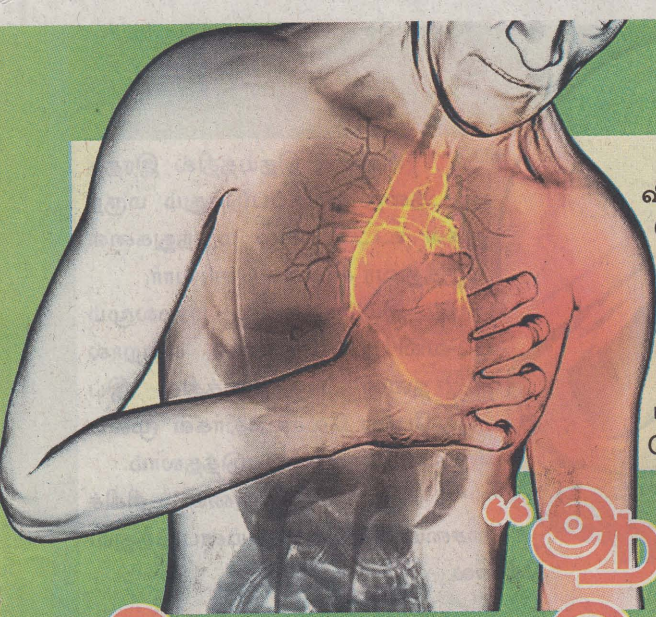
அல்லது சமூகத் தொடுதலில் இருந்து விலகி இருப்பது பலனுள்ளதாக இருந்தது என தீர்மானிப்பதற்கான போதுமான சான்றுகள் இல்லை அல்லது தனியொரு ஆளுக்குத் தடிமன் பீடிக்கும் சாத்தியத்தைக் குறைப்பதில் நாமும் சேர்த்துக்கொள்வது பலன் மிக்கதாக இருக்கலாம். வழக்கப்படியாக விற்றமின் 'சி' சேர்த்து கொள்வது சாதாரண தடிமனின் கடுமையை அல்லது ஆபத்தினைக் குறைப்பதில்லை. விற்றமின் 'சி' தடிமன் பீடித்திருக்கும் காலத்தைக் குறைக்கலாம்.

“ஏங்க, சமையல்காரியை திறுத்திட்டீர் இனி நானே சமைக்கிறேன் எனக்கு மரகம் எவ்வளவு சம்பளம் தருவீங்க...?”

“உனக்கு எதுக்குடா சம்பளம் நீ சமைக்க ஆரம்பிச்சிட்டீர் என இன்கரன்ஸ் பணம் மொத்தமும் உனக்குத்தானே..”







இதயத்திற்கு எப்பொழுதும் ஒட்சிசன் விநியோகம் நடந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். அவற்றில் கொழுப்புப் படிந்தால் ஒட்சிசன் வருவது தடைப்பட்டு போய்விடும்.

இதனால் வேறு வழியின்றி இருதயம் வழக்கத்திற்கு மாறாக வேகமாகச் செயற்பட ஆரம்பிக்கும். அத்தோடு ஒட்சிசன் விநியோகம் குறைவாக இருப்பதால் அழுக்கு

# “ஆஞ்சைனா” அசுடடை செய்யாதீர்...!

**அ**ண்மைக்காலமாக ஆஞ்சை (ANG INA) என்ற வார்த்தையை மருத்துவ உலகில் பலரும் உச்சரிப்பதை அவதானித்துள்ளோம். இது சாதாரணமானதொரு நோய்போல் தோன்றினாலும் கவனிக்காமல் அசுடடையாக இருந்து விட்டால் உயிர்க்கொல்லி நோயாக உயிருக்கே ஆபத்தாகவும் முடியலாம்.

## ஆஞ்சைனா என்றால்...

ஒருவரின் இருதய தசைகளுக்கு இரத்தத்திலுள்ள ஒட்சிசன் சரிவர போய்ச்சேர

களும் சேர்ந்து விடும். இதனால் வலி ஏற்படும்.

## அறிகுறிகள்

- \* இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுக்கு நடுமார்பில் இலேசான வலி ஏற்படலாம்.
- \* சிலவேளை கடுமையான வலி ஏற்படலாம். இந்த வலி மார்பில் இருந்து இடது கைவழியாக அப்படியே தாடைக்கும் பரவும்.
- \* வாந்தி அளவுக்கு அதிகமான வியர்வை, மூச்சு விடுவதில் சிரமம் என்பன ஏற்படும்.

\* வேகமான உடற்பயிற்சி, படபடப்பு, அளவற்ற உணவு உட்கொள்வது போன்ற காரணங்களாலும் மார்பில் வலி ஏற்படும். போதுமான அளவு ஓய்வு எடுத்தால் இதனைக் குறைக்கலாம்.

\* திடீரென மார்பில் வலி எடுத்து அது தொடர்ந்து இருந்தால் மருத்துவரை உடனே அணுக வேண்டும். அவர் உங்களின் நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் உங்களின் பழக்க வழக்கங்கள் குறித்து

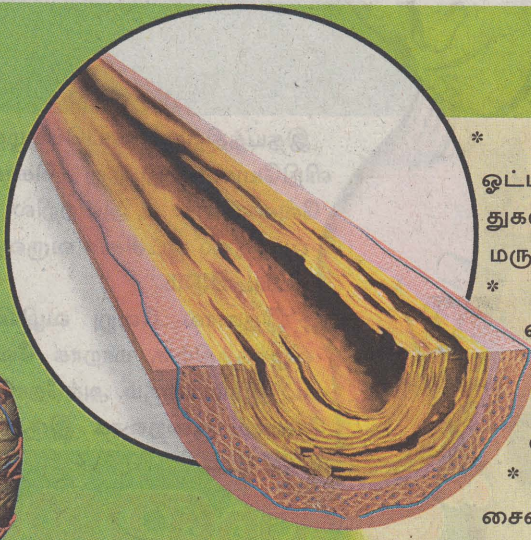
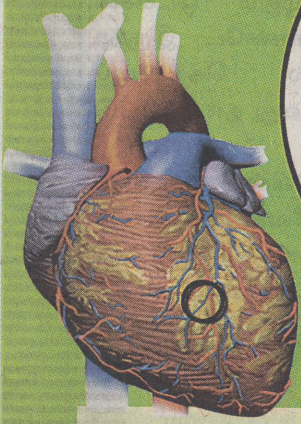
விசாரிப்பார்.

- \* வலி தோன்றிய விதம், வலியின் தன்மை, புகைப்பிடிப்பவரா போன்ற கேள்விகள் உள்ளிட்ட பல கேள்விகளை கேட்பார்.



வேண்டும். அவ்வாறு முறையாக போய்ச்சேரவில்லை என்றால் மார்பில் வலி ஏற்படும். இதனையே ஆஞ்சைனா என அழைக்கின்றனர்.





\* பின்னர் இதயத்தில் இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்தும் மருந்துகள் உட்பட சில மருந்துகளை மருத்துவர் சிபாரிசு செய்வார்.

\* இம்மருந்துகள் மூலமும் வலி நிற்கவில்லை என்றால் நவீன மருத்துவத்தில் இப்போது லேசர் கதிர்கள் மூலம் எளிதில் குணப்படுத்தலாம்.

\* இதற்கு அறுவை சிகிச்சையை பெரிதும் பயன்படுத்துவதில்லை.

ஒன்றுக்கும் தயங்காமல் பதில் சொல்லி அவருக்கு ஒத்துழைப்புக்களை நல்க வேண்டும்.

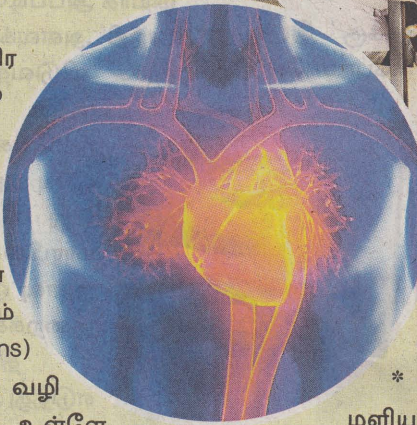
\* உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளதா, உங்கள் குடும்பத்தில் ஏற்கனவே யாருக்கேனும் ஆஞ்சினா நோய் இருந்ததா போன்ற விபரங்களை மருத்துவரிடம் மறைக்காமலும் மறக்காமலும் கூற வேண்டும்.

### நோய்க்கான தீர்வுகள்

\* பொதுவாக நடு மார்பில் வலி என்றால் வைத்தியர்கள் பெரும்பாலும் E.C.G எனப்படும் ELECTRO CARDIOGRAM எடுக்கச் சொல்வார்கள்.

\* சிலவேளை வலி தீவிரமாகும் சந்தர்ப்பத்தில் எக்ஸ்ரே எடுக்கச் சொல்லலாம். இதனால் இதயத்தில் உள்ள தமனிகளின் அமைப்பு தெளிவாகத் தெரியும். மேலும் கையில் உள்ள (Veins)

சிரைகளில் சிறுகுழாய் வழியாக நிறமியை (Dye) உள்ளே செலுத்துவார். அது நேராக இருதய தமணிகளில் சென்று சேரும். இப்படிச் சேரும் நிறமி செல்லும் பாதை எக்ஸ்ரேயில் தெளிவாகத்தெரியும். இதிலிருந்து இரத்தம் எங்கே தடைப்பட்டு நிற்கிறது என்பதை மருத்துவர் எளிதில் கண்டுபிடித்து விடுவார்.



### தவிர்யது எப்படி?

\* புகைப்பிடித்தலை தவிர்க்கவும். புகைப்பிடிப்பதன் மூலம் இதயத்தில் தடை



ஏற்படுவதோடு இரத்தத்தில் ஓட்சிசனின் அளவைக் குறைக்கின்றது.

\* உடல் நிறையை அளவோடு பேண வேண்டும்.

\* உடல் நிறை அதிகரிக்க இடமளியாதீர், உடல் நிறை அதிகரிக்க, அதிகரிக்க உங்கள் இருதயம் மேலும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்.

\* முறையான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

\* மது அருந்துவதை தவிர்க்கவும்.

\* அதிக கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவை உண்ண வேண்டாம்.

- ஜெயா .

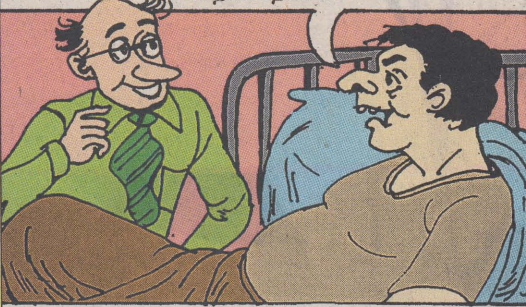




# ½ டாக்டர் ஜயாசாமி

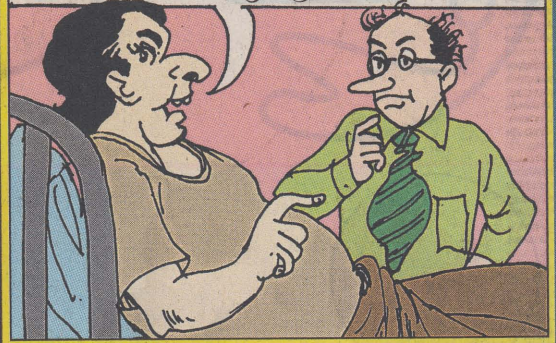
இவியம்  
எஸ். டி. சாமி கருத்து  
நரசிம்மன்

டாக்டர், என்னோட ஒப்பரேஷனுக்கு முதல் நான் கொஞ்சம் சந்தோஷமாக இருக்கணும்னா அதுக்கு உங்க உதவி தேவை.

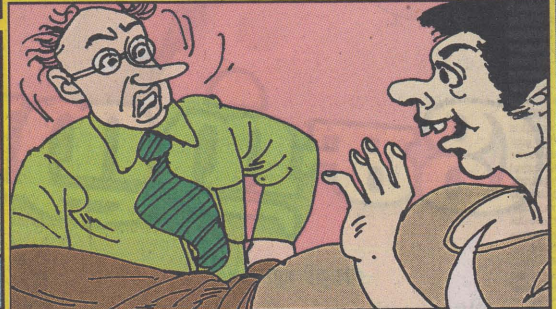
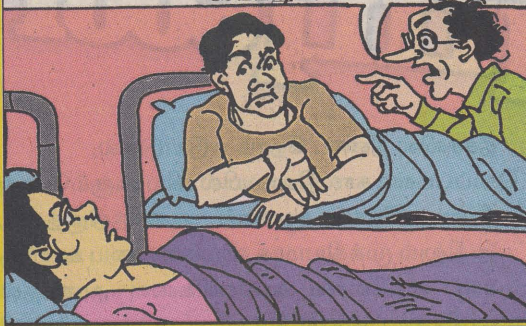


அப்படியா? நான் என்ன உதவி பண்ணணும்னு சொல்றீங்க?

வந்து டாக்டர், பக்கத்து கட்டில் இருக்கிற முனியம்மாவுக்கு எனக்கு முதல்யே ஒப்பரேஷன் செஞ்சிடணும்



உங்களுக்கு என்ன பைத்தியமா? ஏன் அப்படி செய்யணும்?



வந்து டாக்டர், நான் முனியம்மாவைப் பார்த்து நீ முன்னால போனா நான் பின்னால வாறேன்னு பாடியாவது சந்தோஷமாக இருக்கலாம் தானே டாக்டர்.

## ஹெல்த் டிப்ஸ்

வெள்ளைப் பூசணியின் சாறெடுத்து தேன் கலந்து தினமும் உண்பது, வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த ஊட்டச்சத்து உணவாக இருக்கும். இதன் மூலம் அவர்களது கற்கும் திறனும், வளர்ச்சியும் மேம்படும்.

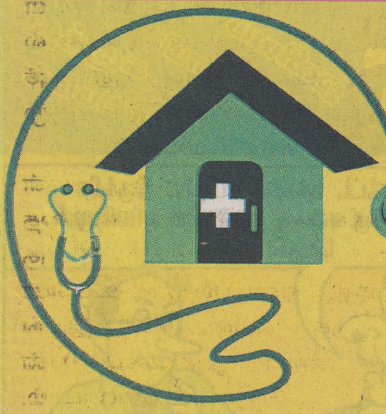
சுக்கையும், கல் உப்பையும் சம அளவு தூள் செய்து காலை, இரவு உணவோடு கலந்து கொண்டால் வாந்தி, சோர்வு, ஆகியவை நீங்கும். நல்ல பசி உண்டாகும்.

தேங்காய் நீர் உடலில் ஏற்படும் நீர் வறட்சியை தடுக்க வல்லது. அதிலும் இவற்றை மயக்க நிலை மற்றும் நீர் வறட்சியின் போது 2 - 3 டம்ளர்கள் குடித்து வந்தால், அந்த எரிச்சலானது குறைந்துவிடும். வேண்டுமென்றால் அத்துடன் சீனி மற்றும் மல்லித்தூளை சேர்த்துக் குடிக்கலாம். இதனால் வலியுடன் சிறுநீர் வெளியேறுவது குணமாகும்.

கடுகை அரைத்து நீரில் கலந்து விஷம் அருந்தியவர்களுக்குக் கொடுக்க விஷம் வாந்தியாகி வெளியே வந்து விடும்.

எம். ப்ரியா





# ஒரு நோயின்

## சுயவிபரக் கோவை



# சேற்றுப்புண்

### அறிகுறிகள் :

- \* இது பங்கஸ் கிருமியால் ஏற்படும் நோயாகும்.
- \* எப்போதும் நீரில், சேற்றில் நின்றுகொண்டு வேலை செய்பவர்களுக்கும், தொடர் மழைக் காலத்தில் வெள்ளம் சூழ்ந்து தண்ணீரில் தத்தளிக்கும் மக்களுக்கும் இருக்கும் மிகப் பெரிய பிரச்சினை சேற்றுப்புண்.
- \* ஆங்கிலத்தில் Athletes Foot எனவும், மருத்துவத்தில் Tinea Pedis எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.
- \* சின்ன விரலுக்கும் நான்காவது விரலுக்கும் இடையில் தோல் சுருங்கி வெண்மை படர்ந்து அழுக்குப் போலக் காணப்படும். சற்று அரிப்பு இருக்கும். தூர்நாற்றம் வீசக்கூடும். இதனை சேற்றுப்புண் எனக்கூறுவர்.

### காரணம் :

- \* ஈரலிப்பும் வெப்பமும் கலந்திருக்கும் சூழலில் இது இலகுவாகத் தொற்றி விடும்.
- \* அடிக்கடி கால் கழுவுவதால் ஏற்படலாம்.

நீச்சலில் நீண்ட நேரம் ஈடுபடுத்தல், வெப்பமான காலநிலையில் வியர்க்கும்போது நீண்ட நேரம் காலணி அணிந்திருத்தல், அதிலும் முக்கியமாக வியர்வையை ஊறிஞ்சாத நைலோன் காலணிகளை அணிதல் ஆகியன பங்கஸ் தொற்றுவதற்கான சாத்தியத்தை அதிகரிக்கும்.

- \* விரல்களுக்கு இடையேயான இடைவெளிகள் மிக நெருக்கமாக இருப்பதும் காரணமாகலாம்.
- \* இதனால் ரூமட்ரொயிட் ஆத்ரைடிஸ், ஒஸ்டியோ ஆத்ரைடிஸ் இருப்பவர்கள் விரல்கள் கோணி இறுக்கமாக இருப்பதால் அதிகம் பாதிப்படைவர்.
- \* குளிக்கும்போது பாதங்களை அழுக்கு தேய்த்துக் குளிக்காதது, பாதம், குதிகாலில் அழுக்கு சேர்வதும் காரணமாகும்.
- \* மழைநீர், சேற்றுநீர், சுகாதாரமற்ற நீரில் நடப்பது மற்றும் நீண்ட நேரம் நிற்பது.
- \* ஒரு சில மருந்துகளின் ஒவ்வாமையாலும், நாட்பட்ட மருத்துவச் சிகிச்சையின் பக்க விளைவாலும், தொற்றுநோய்





கிருமிகளாலும், தீராத மலக்கட்டு இருந்தாலும் சேற்றுப்புண் ஏற்படும்.

### அறிகுறிகள் :

- \* கால்விரல் இடுக்குகளில் புண்.
- \* நடந்தால் தாங்கமுடியாத வலி, குத்தல்.
- \* நீண்ட நேரம் நிற்க முடியாமை.
- \* சிலருக்குத் தாங்க முடியாத வலி, வேதனை.
- \* நீர் வடிதல், நெறி கட்டுதல்.
- \* காலில் காலணி, காலுறை அணிய முடியாமை.
- \* ஒருவித துர்நாற்றம்.

### வராமல் தடுக்க :

- \* வெளியில் சென்று வீடு திரும்பியவுடன் கை, கால், முகத்தை நன்கு கழுவ வேண்டும்.
- \* குளிக்கும்போது உடலின் அழுக்கு, மலம், சலத்தை வெளியேற்ற வேண்டும்.
- \* ஒழுங்கற்ற தரைத் தளங்களில் காலணி இல்லாமல் நடப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- \* தரமற்ற காலணிகளை அணிவதைத் தவிர்க்கவும்.
- \* வாரம் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.
- \* மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் எந்த மருந்துகளையும் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.
- \* சத்துள்ள காய், கீரை, பயறு, பழ

வகைகளைத் தினசரிச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தொற்றுநோய்கள் தாக்காமல் இருக்கவும் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையாமல் இருக்கவும் ஒழுங்குமுறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

- \* அடிக்கடி இத்தொற்று ஏற்படுபவர்கள் கால்கள் நனைந்த பின்னர் ஈரத்தை ஒற்றி உலரவைப்பது அவசியம். இங்கு ஈரத்தைத் துடைப்பதற்கு உபயோகித்த துணியை வேறு இடங்களைத் துடைக்கப் பயன்படுத்த வேண்டாம். இல்லையேல் உடலின் ஏனைய இடங்களிலும் பங்கஸ் தொற்று ஏற்படலாம்.
- \* மூடிய காலணிகளுக்குப் பதில் திறந்த காலணிகளை அணிவதும் உதவலாம்.

- \* காலுறை அணிபவர்கள் வியர்வையை உறிஞ்சி கால்களை ஈரலிப்பின்றி வைத்திருக்கக் கூடிய பருத்தியிலான காலுறையை அணிய வேண்டும்.
- \* மற்றவர்களின் காலணி, காலுறை போன்றவற்றை ஒருபோதும் அணியக் கூடாது.

### மருந்துகள் :

- \* Clotrimazole, Imidazole, Miconazole, Econazole, Terbinafine போன்ற கிரீம் வகைகளை உபயோகிப்பதன் மூலம் குணமாக்கலாம்.
- \* காலணி அணியும் போது கால்களுக்கடையில் மேற் கூறிய மருந்துகளை பவுடராக போடுவதன் மூலமும் நோய் தொற்றுவதைக் குறைக்கலாம்.
- \* மருத்துவ ஆலோசனை இன்றி கண்டகண்ட கிரீம் மருந்துகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. ஸ்டிரோயிட் வகை மருந்துகள் நோயைத் தீவிரமாக்கிவிடும்.
- \* நோயைக் கவனியாது விட்டால் அதில் பக்டீரியா கிருமிகள் தொற்றி இவை மேலே பரவிசெலுலையிடஸ் Cellulitis போன்ற கடுமையான நோய்களை ஏற்படுத்தலாம்.

எம். ப்ரியதர்ஷினி



சிறார்களின் உரிமைகள் அவர்கள் சார்ந்த விடயங்கள் தொடர்பாக அதிக அக்கறை கொள்ளும் இக்கால கட்டத்தில் விஷேட தேவை கொண்ட சிறார் மீது விஷேட கவனம் அவசியப்படுகின்றது. அந்த வகையில் விஷேட தேவையுடைய சிறுவர்கள் என்றால் உடல், உளம் சார்ந்த குறைபாடுடைய சிறுவர்களை கூறலாம். அங்கவீனம் உடையவர்களும், குறைபாட்டு நோய்கள், பிறவி நோயுடையவர்கள் இதில் அடங்குவர். ஒழுக்கம் அல்லது நடத்தைக் கோளாறு உடைய சிறார்களையும் கற்றலில் இடர்பாடு அதிகம் கொண்ட சிறார்களையும் விஷேட தேவைக்குள் அடக்குவதும் அதிக ஆற்றல் கொண்ட மீத்திறன் பிள்ளைகளையும் விஷேட தேவை

கொண்ட பிள்ளைகள் என நாம் கூறுவோம். இந்த விஷேட தேவையில் உடல், உளம் சார்ந்த குறைபாடு கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு அதிக அரவணைப்பும் அன்பும் தேவைப்படுகின்றது. தமது தேவைகளை தாமே செய்து கொள்ள முடியாத நிலையில் இருப்பதால் மனம் மிக நொந்து போகக்கூடும். கை, கால் ஊனமுற்ற ஒரு சிறுவன் ஏனைய சிறுவர்கள் துள்ளிப்பாய்ந்து விளையாடும் போது அவனது மன உணர்வுகள் எப்படி இருக்கும்? அந்த பிஞ்சு உள்ளம் எத்தனை வேதனையும் வருத்தமும் அடையும்? என்பதை வார்த்தையால் சொல்ல முடியுமா? இப்படியான சிறார்களுக்கு அன்பும் அரவணைப்பும் தான் மருந்து. புத்திகயாதீனம் அற்ற நிலையில்

# விஷேட தேவையுடைய பிள்ளைகள்



ரேகா. சிவபிரகாசம் (SLTS)  
B.A.S.P.TRI.in.PRI.Dip.in eng  
உடபுஸல்லாவ.

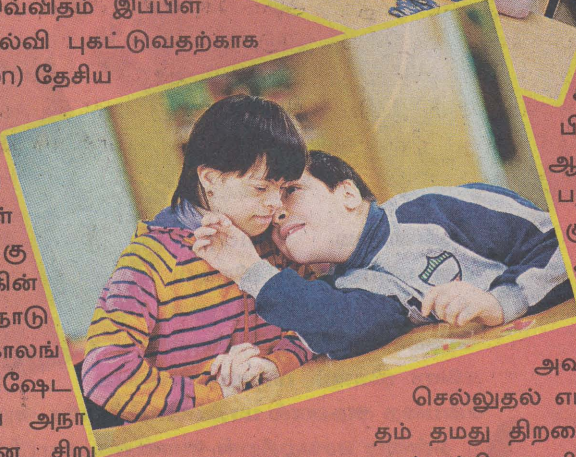




இலங்கையில் கூட சனாமிக்கு பிறகு அதிகம் பிள்ளைகள் தாக்கப்பட்டிருந்தமையாவரும் அறிந்த ஒரு விடயமாகும். இவ்வாறான பிள்ளைகளை பராமரிப்பதில் பெற்றோர்களும் உறவினர்களும் பல்வேறு சிக்கல்களை எதிர்நோக்கத்தான் செய்கின்றார்கள். இவ்விதம் இப்பிள்ளைகளுக்கு கல்வி புகட்டுவதற்காக (Special Education) தேசிய

கல்வி நிறுவனத்தால் பயிற்றுவிக்கப்பட்டு ஆசிரியர்கள் சேவைக்கு அமர்த்தப்படுகின்றனர். பல நாட்களில் யுத்த காலங்களில் விஷேட தேவையுடைய அநாதையாகிப்போன சிறுவர்கள் ஏராளமாக இருந்ததால் சர்வதேசப்பார்வை இப்பிள்ளைகள் மீது பதிந்ததன் விளைவாக சிறுவர் உரிமைகள் சாசனத்தின் உறுப்புரை 23 இல் அங்கவீனம் உடைய பிள்ளைகள் பற்றி கூறப்பட்டது. விஷேட பராமரிப்பு, கல்வி, பயிற்சி ஆகியவற்றை பெறும் உரிமைகள் வழங்கப்பட்டது. குறித்த பிள்ளையின் அங்கவீனம் பற்றி நாம் அப்பிள்ளையுடன் கதைப்பதை நிறுத்த வேண்டும். உனக்குதான் நடக்க முடியவில்லையே, பேச முடியவில்லையே என்ற வார்த்தைகள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். மற்றும் ஏனைய பிள்ளைகள் குறித்த சிறுவன் அல்லது சிறுமி மீது அனுதாபத்தை திணிப்பதற்கு நாம் பேசுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும். அவன் பாவம், அவனால் நடக்க முடியாது இதைக்கேட்கும் போது பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளையின் மனது பாதிக்கப்பட்டு தாழ்வுச் சிக்கலை ஏற்படுத்திவிடும். தற்காலங்களில் இவ்விதம் விஷேட தேவை உடைய சிறுவர்களுக்கென பாடத்திட்டம் தயாரிக்கப்படுகின்றது. பரீட்சைகளும் நடத்தப்படுகின்றது ஏனைய சிறுவர்களைப் போலவே இவர்களும்

நடத்தப்படல் வேண்டும் என்பதற்காகவே இச்செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. இவர்களுக்கென விளையாட்டுப்போட்டிகளும் நடத்தப்படுகின்றன. பரிசில்களும் பாராட்டுக்களும் வழங்கப்படுகின்றன. இவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சிறுவர் காப்பகங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளது. அங்கவீனமாகி இருந்தால் இப்பிள்ளைகளுக்கு திறமைகள், ஆற்றல்கள் இல்லாமல் இருப்பது இல்லை. இவர்களுக்கும் தனித்திறமைகளும் ஆற்றல்களும் உள்ளன. அவர்களின் திறமைகளை இனம் கண்டு அவற்றினூடாக வழிநடத்திச் செல்லுதல் எமது பொறுப்பாகும். இவ்விதம் தமது திறமையால் மிளிருபவர்களை மாற்றுத்திறனாளிகள் என அழைப்போம். இவர்களும் சமூகத்தில் உயர்ந்து நற்பிரணயாக வாழ வழியமைத்து கொடுப்பது எமது சேவையாக கருதி வழி நடத்துவோம்.



"பாபு உனக்கு பாடம் சொல்லித் தர்றது கஷ்டம்னு உங்க வாத்தியாள் சொன்றாறே?"  
 "நான் தான் சொன்னனே அம்மா... எங்க வாத்தியாள் மக்குனு...!"



# ஒவ்வாமைக்கும் யோகா



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



ஒவ்வாமை (Allergy)

எனப்படும் பதம் மிகவும் சிறிய தொன்றானாலும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளோ மிகவும் பாரதூரமானவை

என்பதை அதனால் பாதிக்கப்பட்டோரே அறிவர். கிரகிக்கும் தன்மை செயற்திறன் போன்றவை பாதிக்கப்படுவதோடு மனநிலையும் குழப்பமடையும். அசிரத்தையாக இருந்தால் மரணமும் சம்பவிக்கும்.

உடலுக்குள் ஒத்துவராத ஏதாவது ஒரு பொருள் உடலினுள் சென்று உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை சீர்குலைச் செய்யும் போது உடலில் ஏற்படும் அதீத உணர்வே ஒவ்வாமை எனப்படும். ஒவ்வாமை எந்த வயதிலும் ஏற்பட்டாலும் பெரியோரை விடச் சிறார்களே பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஒருவருக்கு ஒவ்வாமையைத் தூண்டும் பொருள் (Allergy) மற்றவர்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது. எனினும் இரட்டையர் இருவருக்கும் ஒரே ஒவ்வாமை தூண்டியால் பாதிப்பு ஏற்படும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. வெவ்வேறு ஒவ்வாமைத் தூண்டிகளால் ஏற்படும் உபாதைகளும் வேறுபடும்.



## ஓவ்வாமையைத் தூண்டும் பொருட்கள்

சிலவகை உணவுகள், வித்துக்கள், மகரந்தப் பொடி, பால் மற்றும் பாற்பொருட்கள், மீன், முட்டை, மரப்பால், வீட்டுத்தூசி, சிறுபூச்சிகள், தும்பு, தக்காளி போன்றவை ஓவ்வாமையைத் தூண்டும் முக்கிய பொருட்களாகும். புகை, சிலவகை மணம், செல்லப்பிராணிகளான நாய், பூனை, குதிரை போன்றவற்றின் சருமத்திலிருந்து எழும் ஒருவகை நுண்தூசி, சிலவகை மலர்களின் நறுமணமும் கூட ஓவ்வாமையைத் தோற்றுவிக்கும். மாசடைந்த சுற்றுச் சூழல், தொழிற்சாலைகள் அமைந்துள்ள இடங்களில் காணப்படும் சிலவகை இரசாயனங்கள் ஓவ்வாமையைத் தூண்டும் சக்தி வாய்ந்தவை. மரபுவழிக் காரணி (Genetic Factor) கூட ஓவ்வாமையைத் தோற்றுவிக்கும்.

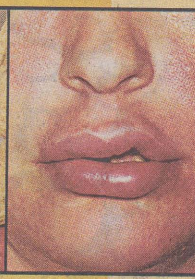
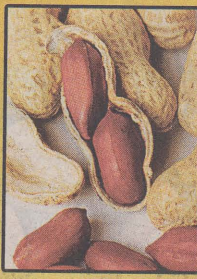
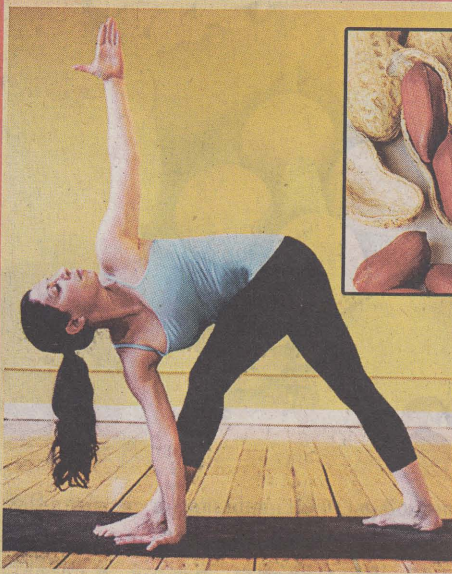
உணவுப் பழக்கமும் ஓவ்வாமையைத் தூண்டும். நேரத்திற்கு உணவு உட்கொள்ளாமை, ஆறிப்போன உணவுகளை உண்ணல், அடிக்கடி உணவு உட்கொள்ளல், சரியாக வேகாத உணவுப் பண்டங்களையும் பாணங்களையும் புசித்தல் போன்றவை சிலருக்கு ஓவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். சிலவகை ஓவ்வாமை ஆஸ்துமாவுக்கு அடிக்கோலிடக் கூடும். சாக்கடையில் தேங்கி நிற்கும் நீரிலிருந்து ஏற்படும் தூர்நாற்றமும் ஓவ்வாமையைத் தூண்டிவிடும். சாதாரண கிழங்கு வகைகள் கூட ஓவ்வாமை ஏற்பட அடிப்படை வகுப்பதுண்டு. பொதுவாக வாயுவை உண்டாக்கக்கூடிய உணவு வகைகள் ஓவ்வாமையைத் தோற்றுவிக்கும்.

முட்டை பால் மற்றும் பாற்பொருட்கள், மீன், தூசி, மகரந்தப் பொடி, பூச்சிக்கடி, சிலவகை உணவுகள் முக்கியமாக நிலக்கடலை போன்றவை சிறார்களுக்கு ஓவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் முக்கிய தூண்டிகளாகும். நிலக்கடலையால் ஏற்படும் ஓவ்வாமையே சிறார்களிடம் அதிகரித்துக் காணப்படுவதோடு தீவிரமாக அதிகரித்த வண்ணம் இருக்கிறது. மேலைநாட்டுச் சிறார்களே நிலைக்கடலை

ஓவ்வாமைக்குப் பெரும்பாலும் உள்ளாகின்றனர். கனடா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் 13 சிறுவர்களில் ஒருவர் உயிரைப் பறிக்கும் அபாயத்தைக்கொண்ட நிலைக்கடலை ஓவ்வாமையால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஓவ்வாமையால் பீடிக்கப்பட்ட குடும்பத்தில் பிறந்த சிறார்களே அதிகமாக இப்பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். சில குழந்தைகள் விரும்பி உட்கொண்ட நிலக்கடலை நாளடைவில் திடீரென ஓவ்வாமை தூண்டியாகி விடுவதால் சிறார்கள் மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சிலவேளை திடீர் மரணமும் சம்பவிக்கும். எனினும் சுமார் 20 சதவீதமான குழந்தைகள் வயதாகும் போது இந்நோய் தானாகவே மறைந்து விடுகிறது.

சருமத்தில் ஏற்படும் சொறி, கரப்பான் (Rash), மூச்சுக் குழாய்களில் அடைப்பு, ஆஸ்துமா போன்றவை நிலக்கடலையால் ஏற்படும் ஓவ்வாமையின் அறிகுறிகளாகும். பெற்றோர் இவற்றை இனம் கண்டு நிலக்கடலை சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் நிலக்கடலை பரிமாறப்படும் இடங்களுக்குச் சிறார்கள் செல்வதைத் தடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் பிரச்சினை பற்றி எடுத்துரைத்து கவனமாக இருக்க அறிவுறுத்துவதோடு "அப்பிரச்சினையுடன் நான் வாழ்வேன்" என்ற நம்பிக்கையையும் ஊட்ட வேண்டும். இதன் மூலம் ஓவ்வாமை ஏற்படுதல் தடுக்கப்படும். மாறாக அலட்சியமாக இருந்தால் குழந்தைகளின் கல்வி நடவடிக்கைகள் பாதிக்கப்படுவதோடு பொதுவான உடல் நலமும் கெட்டு விடும்.





சில வேளைகளில் அவை வேலை செய்யாதும் போய் விடும். மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டு யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் நோய் பரிபூரணமாக குணமடையும். மருந்துகளை எடுப்பதை விட்டுவிடலாம்.

வீட்டையும் வீட்டுச் சுற்றுச் சூழலையும் புகை தூசியின்றித் துப்பரவாக வைத்திருத்தல், தரை விரிப்புக்களை (Carpets) அடிக்கடி கழுவித்தூசி இல்லாமல் வைத்திருத்தல், காற்றை

சிலவேளைகளில் மரணமும் சம்பவிக்கும். மேல்நாட்டு உணவுகளில் நிலக்கடலை சேர்க்கப்படுவதால் அவற்றைத் தவிர்க்க முடியாத நிலை காணப்படுகிறது. ஒவ்வாமைக்கு இற்றைவரை எவ்வித தடுப்பு மருந்துகளும் கண்டுபிடிக்கப்படாமையால் எப்போது இந்நோய் தாக்கும் எனத்தெரியாது. இதனால் இந்நோய் சிறார்களுக்கு மட்டுமன்றி பெற்றோருக்கும் இது பாரிய பிரச்சினையாகவுள்ளது. ஒவ்வாமை தாக்காது பாதுகாக்க சிறார்கள் தினமும் போராட வேண்டியுள்ளது. உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் இவ்வாறான சிறார்களுக்கு உதவ வேண்டும். பல விமான சேவை நிறுவனங்கள் விமானங்களில் நிலக்கடலை அடங்கிய உணவுகளைப் பரிமாறுவதை தடை செய்துள்ளன.

பொதுவாக ஒவ்வாமையால் பீடிக்கப்பட்டோர் பின்வரும் அறிகுறிகள் சகலவற்றையுமோ அல்லது சிலவற்றையோ கொண்டிருப்பர். உடல் உறுப்புக்களில் வீக்கம் ஏற்படல், மூக்கு வீங்குதல், அடிக்கடி தும்மல், இருமல், காய்ச்சல் போன்றவை.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் ஒவ்வாமைக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் பல்வேறு வீரியமிக்க மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. அவை நோயின் அறிகுறிகளையே அகற்றுகின்றனவே தவிர நோயை குணப்படுத்துவதில்லை. மேலும் அவை பாரிய பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

வடிகட்டும் கருவியை (Airfilter) உபயோகித்து அறைகளைத் தூசி, மரகந்தப் பொடி இல்லாதவாறு வைத்திருத்தல் போன்ற எளிய நடவடிக்கைகள் ஒவ்வாமை ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்க உதவும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுப்பழக்கத்தை கடைப்பிடித்து கிரமமான யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடல், ஒவ்வாமை ஏற்படாது தடுப்பதோடு ஏற்பட்ட பின்பும் குணப்படுத்த உதவும். "உணவே மருந்து மருந்தே உணவு" என்பது சித்தர்களின் தாரக மந்திரமாகும். ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை உட்கொள்ளல் உடலில் நச்சுத்தன்மையை (Toxicity) ஏற்படுத்தும். இது நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை குன்றச்செய்யும் போதே நோய்கள் தாக்குகின்றன. ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொண்டு யோகாவில் ஈடுபடல் உடலினுள் சேகரமாகும் கழிவுப்பொருட்களும் நச்சுப்பொருட்களும் தேங்காது உடனுக்குடன் வெளியேற்ற உதவும். இதனால் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் (Immune system) பலப்படுத்தப்படும். பலப்படுத்தப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து ஒவ்வாமையை தூண்டும் பொருட்களை அகற்றி ஒவ்வாமை ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்கும்.

கட்டுப்பாடின்றி உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கம் ஒவ்வாமையை தோற்றுவிக்கும். கட்டுப்பாட்டுடன் உணவு உட்கொள்ளல்,



எளிதில் ஜீரணமடையக் கூடியதும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சகலதும் அடங்கியதுமான மரக்கறி வகைகள், பழவகைகள் அடங்கிய உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளல், ஒவ்வாமை ஏற்படாதவாறு தடுக்க உதவும். பால், பாற்பொருட்கள், சோயா, மீன், முட்டை, நண்டு, இறால், தக்காளி, வித்துக்கள் அடங்கிய உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

சில மூலிகைகள் ஒவ்வாமை ஏற்படாது தடுக்க உதவும். பப்பாசி விதைகளை அரைத்து சருமத்தில் பூசி வர ஒவ்வாமை ஏற்படாது. தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிது தேசிக்காய்சாறு கலந்து சருமத்தில் பூசுதல் சருமத்தில் எவ்வித கோளாறுகளும் ஏற்படாது பாதுகாக்கும். கரட்சாறு, பீட்ரூட் சாறு, வெள்ளரிக்காய் சாறு ஆகியவற்றை ஒன்றாக கலந்து தினமும் பருகிவர ஒவ்வாமை எம்மை நெருங்கவே பயப்படும்.

வெந்நீரில் உப்பைக்கலந்து தினமும் வாய்கொப்பளித்தல், தினமும் சுடுநீரில் குளித்தல், சந்தனத்தை அரைத்து தேசிக்காய் சாறுடன் கலந்து சருமத்தில் பூசுதல் போன்றவை ஒவ்வாமையை குணப்படுத்தும் எளிய வழிமுறைகளாகும். இஞ்சி சேர்க்கப்பட்ட தேநீர் சுவாசத்தொகுதியை நன்கு செயற்பட தூண்டுவதால் தினமும் பருக வேண்டும். மேலும் இஞ்சி சருமத்தில் ஏற்பட்ட சொறி, சிரங்குகள் அகலவும் உதவும்.

ஒவ்வாமை ஏற்படாது தடுக்கவும் ஏற்பட்ட பின் குணப்படுத்தவும் யோகா உதவும். ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், தியானம் அடங்கிய யோகா பயிற்சியில் தினமும் ஈடுபட உடலினுள் சேகரமாகும் நச்சுப்பொருட்களும் (Toxins) கழிவுப்பொருட்களும் தேங்காது உடனுக்குடன் வெளியேற்றப்படுவதால் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் பலப்படுத்தப்படும். மன அழுத்தம் ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்கப்படும். அதிகரித்த மனஅழுத்தமும் ஒவ்வாமையைத் தோற்றுவிக்கும்.

பஸ்ஸிமோத்தாசனம், சர்வாங்காசனம், புஜங்காசனம், தடாசனம், பவனமுக்தாசனம், பத்மாசனம், யோகமுத்திராசனம், மச்சாசனம், பாதகஸ்தாசனம், திரிகோணாசனம் போன்ற எளிய ஆசனங்கள் ஒவ்வாமையைக் கட்டுப்படுத்தும் அபார திறன் கொண்டவையாகும். தினமும் அதிகாலையில் சூரிய வெளிச்சம் உடலில் படும்படி சூரிய நமஸ்காரத்தில் ஈடுபடல் அனுவலோமா, விலோமா, நாடிசுத்தி, கபா

லபதி போன்ற பிராணாயாமம் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல் ஒவ்வாமை முக்கியமாக உணவால் ஏற்படுவது எம்மை நெருங்காமல் பாதுகாக்க உதவும்.

தியானத்தில் ஈடுபடும் போது உடல், உள, அமைதி, மனஉளைச்சல், மன அழுத்தம் போன்றவை அகலுவதால் ஒவ்வாமையால் பீடிக்கப்பட்டோருக்கு நோய் தாக்கும் என்ற பயம் அகலும். ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகள் மன உளைச்சலை மேலும் தீவிரப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. ஒவ்வாமையால் பீடிக்கப்பட்டு துயருறும் ஒருவர் திரிகோணாசனம், வீரபத்திராசனம் போன்ற ஆசனங்களில் ஈடுபட்ட பின் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இருந்து பிராணாயாமம் பயிற்சிகளில் ஈடுபட ஒவ்வாமையின் தாக்கம் உடனே குறையும். தொடர்ந்து செய்து வர ஒவ்வாமை பரிபூரணமாக குணமடையும்.

மூக்குப் பாதைகளை தூய்மைப்படுத்துதல், நேதி கிரியை எனப்படும். இது நான்கு வகைப்படும். இவற்றில் சூத்திரநேதி, ஜலநேதி போன்றவற்றில் ஈடுபட உடனே ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் மறைய ஆரம்பிக்கும்.

## ஜலநேதி செய்முறை:



நின்று கொண்டு தலையை வலது பக்கத்தோளை தொடுமாறு சரித்து வைத்துக் கொண்டு குடுவைக்குள் இருக்கும் தண்ணீரை இடது நாசிக்குள் ஊற்றி அத்தண்ணீர் வலது நாசி வழியாக வெளியேறும். யோகா நிபுணரொருவரிடம் இதைக்கற்று செய்ய வேண்டும்.

இந்த நேதி கிரியை செய்துவிட்டு படுக்கைக்கு போக ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படும். புகை பிடிக்கும், மது அருந்தும் பழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டோர் சுயமாகவே அவற்றை விட்டு விடுவர்.



# மாறடைப்புக்கான சமயல உணவுகள்



வீடேந்தவ  
Dr. ச. முருகானந்தன்



மருத்துவ  
மருத்துவ

தீரென ஏற்பட்ட நெஞ்சு வலியுடன் உடல் வியர்த்து நனைந்தபடி ஒரு நோயாளியைக் கொண்டு வந்தார்கள். அவரால் கதைப்பது சிரமமாக இருந்ததுடன் மூச்செடுப்பதிலும் சிரமப்பட்டார். இடது பக்க மார்பிலும் நடு மார்பிலும் இறுக்கமாக வலிப்பதாக கூறினார்.

இவ்வலி கழுத்து, தோள்மூட்டு, இடதுகை என்பவற்றிலும் உணரப்பட்டது. இவருக்கு ஏற்பட்டிருப்பது மாரடைப்பு என்பதை இனம் கண்டு உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பினேன்! போகும் போது நடந்து செல்ல வேண்டாம் என்பதையும் வலியுறுத்தி தாமதிக் காமல் செல்லும்படியும் கூறினேன். மாரடைப்புக்கு துரித அதிதீவிர சிகிச்சை முக்கியமானது.

அந்த நோயாளிக்கு ஏற்பட்டிருப்பது மாரடைப்பு (Myocardial

Infarction) என்பதால் இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்குள் வைத்தியசாலைக்குச் சென்றால் அவரைக்காப்பாற்ற முடியும். தாமதமானால் மரணவிகிதம் அதிகரிக்கும். மாரடைப்பினால் இறப்பவர்கள் முதல் நாளில் அதிலும் முதல் நான்கு மணித்தியாலங்களுக்குள்ளாக அதிகம் என்பதனாலேயே விரைந்து அவசர தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவுகளில் வைத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது.

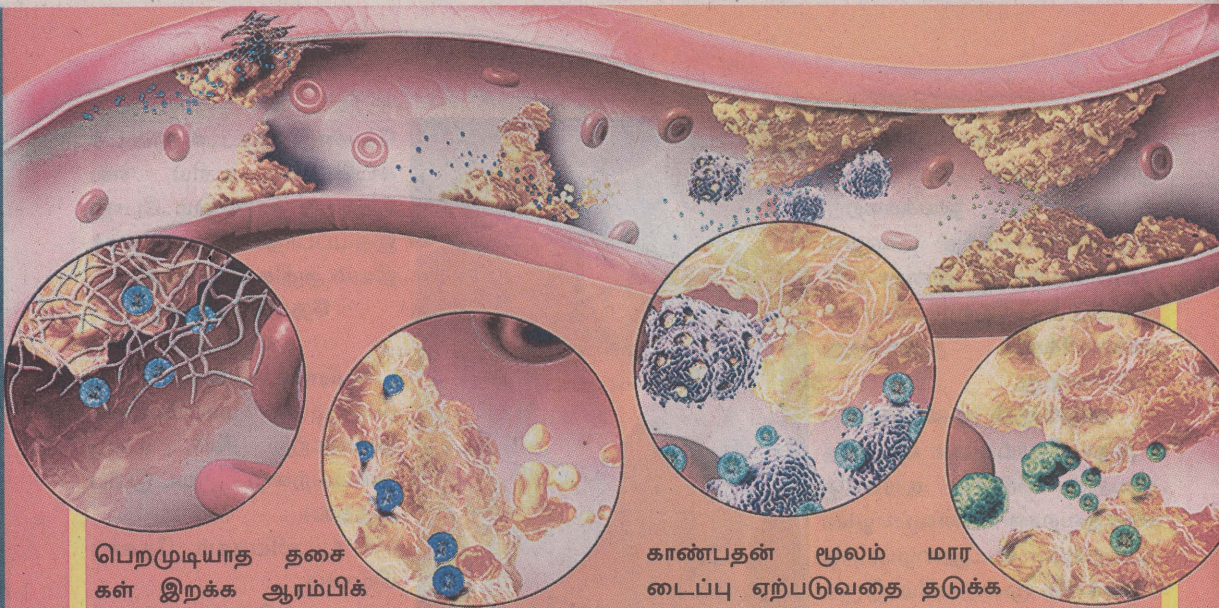
இதய நோய்களில் தீரென்று நடுவயதில் மரணத்தை ஏற்படுத்தும் மாரடைப்பினால் பல குடும்பங்கள் குடும்பத்தலைவனை இழந்து கஷ்டப்படுகின்றார்கள். எனவே இயன்றவரை மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தடுப்பதே சிறந்த வழியாகும்.

## மாரடைப்பு எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

இதயத் தசைகளுக்கு இரத்தத்தை வழங்குகின்ற கொறனரி (CORONARY ARTERY) நாடியினுள் அடைப்பு ஏற்பட்டு இதய தசைகளுக்குச் செல்லும் குருதியின் அளவு குறைவடைந்து இதயம் சீராக செயற்பட முடியாத நிலையிலேயே மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. போதிய ஓட்சிசன் இன்றி சக்தியை

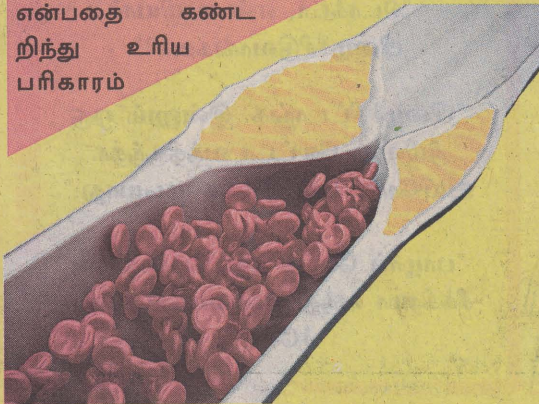






பெறமுடியாத தசைகள் இறக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இதை இஸ்கீமியா (ISCHEMIA) என்கின்றோம். முதலில் இதனால் படிகளில் ஏறும் போதும் கடின வேலை செய்யும் போதும் களைப்பும் நெஞ்சு வலியும் ஏற்படுகின்றது. சாதாரண நெஞ்சு வலியாக அவ்வப்போது வந்து போகும் இந்த நிலையை அஞ்சைனா (ANGINA) என்கிறோம்.

இவ்வாறான ஆரம்ப நிலையில் பலர் இதை உதாசீனம் செய்து விடுகின்றார்கள். சாதாரண மார்பு வலி குறிப்பாக இடது அல்லது நடு மார்பில் ஏற்படும் போது உரிய வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும். ECG (ஈ.சீ.ஐ) ECHO (எக் கோ) உள்ளிட்ட பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதன் மூலமும் குருதி கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை பரிசோதிப்பதன் மூலமும் குறைபாடுகளை கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற முடியும். அவசியமெனின் அஞ்சியோகிராம் (ANGIOGRAM) பரிசோதனை மூலம் கொறனறி நாடியுள் அடைப்புக்கள் தோன்றி இருக்கின்றனவா என்பதை கண்டறிந்து உரிய பரிசாரம்



காண்பதன் மூலம் மாறடைப்பு ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும்.

ஒருவரின் உடலில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும் போது குருதிக்குழாய்களின் சுவர்களில் படிய ஆரம்பிக்கின்றது. இதை ATHEROSCLEROSIS என்று அழைப்பர். இவ்வாறான படிவு இதயத்திற்கு இரத்தத்தை வழங்கும் கொறனறி ஆட்டறியில் ஏற்படும் போது அந்நாடியின் கிளைகளில் அடைப்புக்கள் ஏற்படுகின்றது. காலப்போக்கில் இவ் அடைப்புக்கள் இரத்த ஓட்டத்தை முழுமையாக பாதிக்கும் போது குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு செல்லும் குருதி தடைப்படுகின்றது. இவ்வடைப்புக்கள் பிரதான கிளைகளை அல்லது பல இடங்களில் குருதி ஓட்டத்தை தடுக்கும் போது இதயத்தசைகளுக்கு செல்லும் ஒட்சிசன் குறைவடைந்து கலன்கள் இறந்து மாறடைப்பு ஏற்படுகிறது. எமது உடலில் மிக முக்கிய உறுப்புக்களில் ஒன்றான இதயம் செயலிழக்கும் போது மரணம் ஏற்படுகின்றது.

### காரணம்

மாறடைப்பு பரம்பரையாக ஏற்படக்கூடிய நோய் ஆகும். எனினும் மாறடைப்பு ஏற்படுவதை எமது தவறான வாழ்க்கை முறை துரிதப்படுத்துகின்றது. உடற்பருமன், தவறான உணவுப்பழக்கம், இயக்கமற்ற வாழ்க்கை முறை, புகைத்தல் என்பனவும் மாறடைப்புக்கு காரணமாகின்றது. நீண்டகால நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுத்தம், அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரோல் என்பனவற்றாலும் மாறடைப்பு ஏற்படலாம்.

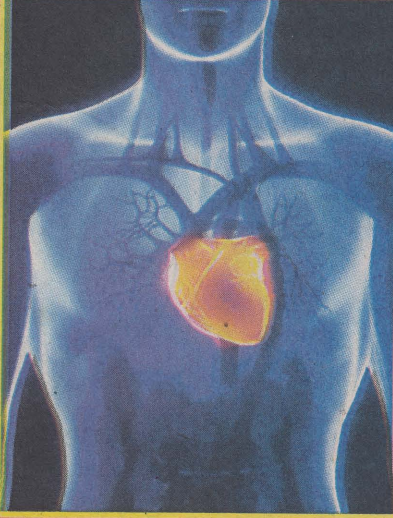
நவீன உலகின் சீரற்ற உணவுப்பழக்கம்,



கணணி, தொலைக்காட்சி முன்னே அதிக நேரம் அமர்ந்திருத்தல், இயக்கமற்ற, தேகாப்பியாசமற்ற வாழ்வு என்பனவற்றால் இன்று மாறடைப்பு நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது.

### தடுக்கும் முறைகள்

இதய நோய்களை ஏற்படுத்துவதில் பிரதான காரணிகளாக தவறான உணவுப்பழக்க முறையும், உடலுழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறையுமே இருக்கின்றன. சமபோஷாக்கற்ற உணவு முறை நவீன உலகின் பாரிய நடைமுறையாக இருக்கின்றது. அவசர உலகில் துரித உணவுகளை நாடும்போது சமச்சீரான உணவு கிடைக்காமல் போகின்றது. புரதமும் விற்றமின்களும் தானியங்களும் போதியளவு கிடைப்பதில்லை. சமபோஷாக்கற்ற கொழுப்பு, மாப்பொருள் உணவுகளை உடலின் தேவைக்கதிகமாக உண்ணும் போது அவற்றின் அளவு குருதியில் அதிகரிக்கின்றது. உடல் இயக்கமற்ற வாழ்க்கை முறையால் மேலதிக கொழுப்பு எரிக்கப்படுவதில்லை. இதனால் குருதிக்குழாய்களுக்கு கொலஸ்ட்ரோலின் படிவு அதிகரிக்கின்றது. இதைத் தடுக்க வேண்டுமானால் சமபோஷாக்கான உணவு (BALANCED DIET) முக்கியம். போதிய நுண்போசனைகளும் நார்ப்பொருட்களும் உள்ள உணவு விரும்பத்தக்கது. உடலின் எடையை எப்போதும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க



வேண்டும். உடல் எடைச் சுட்டெண் உரிய எல்லை தாண்டும் போது இதயப்பாதிப்புக்கான சாத்தியம் அதிகரிக்கின்றது.

### நோயிலிருந்து

#### விடுபட

\* சீரான உணவு முறை (கொழுப்பு, மாப்பொருள் அதிகமற்ற சீனி, உப்பு என்பவற்றை மட்டுப்படுத்தல்)

\* உடலியக்கம், தேகாப்பியாசம்.

\* உடலின் எடையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல்.

திருத்தல்.

\* புகை பிடிக்காமலிருத்தல், மதுவை கட்டுப்படுத்துதல்.

\* குருதி கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்கள் வைத்திருத்தல்.

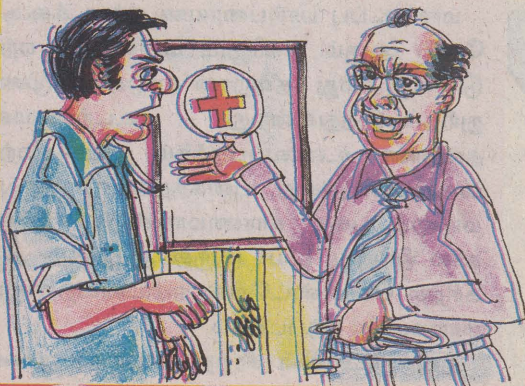
\* நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல்.

\* இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல்.

\* மாப்பு வலி ஏற்படும் போது வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல்.

\* சிறுவயதிலிருந்தே சுறுசுறுப்பான சீரான உணவுடனான வாழ்க்கை முறையை பேணுதல்.

இவ்வாறான செயற்பாடுகளால் மாறடைப்பு ஏற்படுவதையும் அநியாய இளவயது மரணத்தையும் தவிர்க்க முடியும்.



"டொக்டர், என் மரமியர் பிரைச்சிடுவாங்களா?"

"பிரைச்சிட்டாங்க. இன்னும் ஒரு நிமிஷம் வேட்டா வந்திருந்தா. உயிரோட பார்த்திருக்க முடியாது."

"பாழாப் போன ஆட்டோக்காரன் சீக்கிரமா வந்து தொலைச்சிட்டான். ச்சே...!"



**ம**னிதனின் வாயில் சில பற்றீரியாக்கள் உள்ளன என்பது நாம் அறிந்ததே. இப்பற்றீரியாக்கள்தான் மனிதன் உண்ணும் உணவுகளின் சுவையையும் மணத்தையும் அறிய உதவுகின்றன என சுவிட்சர்லாந்து விஞ்ஞானிகள் ஆய்வுகள் மூலம் கண்டுபிடித்து கருத்து வெளியிட்டுள்ளனர்.

### தையோல்

சில காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் மணமற்ற தையோல் என்னும் கந்தக கூட்டுப் பொருள் அடங்கியுள்ளது. இந்த மணமற்ற தையோல் எனும் இரசாயனப்பொருளை மணமுள்ளதாக மாற்றி நம்முடைய நாக்கிற்கு நல்ல சுவையையும் மணத்தையும் அளிக்கும் வேலையை வாயில் உள்ள சில பற்றீரியாக்களே செய்கின்றன.

வெங்காயம், மிளகு, திராட்சை

ஆவியாகக்கூடிய இரசாயனப்பொருட்கள். இது போன்ற உணவுப்பொருட்களில் இருப்பதாகவும் இதன் காரணமாகவே சுவையையும் மணத்தையும் அறிவதில் தாமதம் ஏற்படுவதாகவும் இதுவரை காலமும் விஞ்ஞானிகளால் கருதப்பட்டு வந்தது.

### மணமற்ற தையோல்

சுவையறிவதில் பயிற்சி பெற்ற 30 நபர்களுக்கு இந்த மணமற்ற தையோல் இரசாயனப்பொருள் உண்ணக்கொடுக்கப்பட்டு விரிவான விபரங்களை சேகரித்தனர். இந்த நபர்கள் சுவையையும் மணத்தையும் அறிவதற்கு 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொண்டனர். இவ்வாறு அறியப்பட்ட சுவையும்



# சுவையறிய உதவும் பற்றீரியாக்கள்



போன்ற உணவுப்பொருட்களில் இந்த தையோல் என்னும் இரசாயனப்பொருள் உள்ளது. வெங்காயத்தை கடித்து சிறிது நேரத்திற்கு பிறகுதான் அதற்குரிய சுவையையும் மணத்தையும் நாம் அறியக்கூடியதாக இருக்கிறது அல்லவா? இதற்குக்காரணம்

மணமும் மூன்று நிமிடங்களுக்கு நீடித்தது.

### உமிழ்நீர்

மணமற்ற இரசாயனப்பொருட்களை மணமுள்ள தையோல்களாக மாற்றும் பணியை வாயில் உள்ள பற்றீரியாக்கள் செய்வதாகவும் இதனால்தான் நமக்கு சுவையும் மணமும் அறிவதில் காலதாமதம் ஏற்படுவதாகவும் விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்தது தமது முடிவுகளை வெளியிட்டுள்ளனர்.

மேலும் வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீர் காரணமாகத்தான் இந்த தையோல்களினால் எழுந்த சுவையும் மணமும் நீடித்த நேரத்திற்கு வாயில் நிலைபெற்று இருப்பதாகவும் விஞ்ஞானிகள் கருதுகின்றனர்.

- ஜெயா.





## 'ஜெகஜீவன்' என்று ஆத்மா

- எஸ். ஷர்மினி

வாழ்க்கை என்பதற்கு கோடி அர்த்தங்கள் இருந்தாலும் தொழில், வருமானம் என்பதற்கப்பால்தான் மற்றையவை எல்லாம் என்று நினைப்பவன் முகுந்தன். அவன் உழைத்து முன்னேறி எப்படியாவது முன்னுக்கு வந்து விட வேண்டுமென்பதில் மிகத்தீவிரமாக இருந்தான். அவனது மரத்தளபாடகம்பனியே அவனுக்கு உயிர் மூச்சு. அந்த நிறுவனம் நல்ல நம்பிக்கையான நிறுவனம் என்று நல்ல பெயர் பெற்றிருந்தது. அதனை மேலும் முன்னணிக்குக் கொண்டுவர அவன் தலைகீழாக நின்று உழைத்தான்.

அதற்காக அவன் தன் மனைவி, மகன், மகள் போன்றோரிடம் நேரத்தை செலவிடுவதையும் குறைத்தான். அவன் தன் கடந்த காலத்தைக்கூட முற்றாக மறந்திருந்தான்.

அவன் தன் வேலைத்தளத்தில் வேலை வேலை என்று மூழ்கிப்போய் இருந்தான். அப்போதுதான் அவன் அம்மா அவனைத்தேடி வந்தார். "தம்பி உனக்கு ஞாபகமிருக்கிறதா? நாம் கிராமத்தில் இருந்த போது நமது பக்கத்து வீட்டில் இருந்தார் இல்லையா? ஜெகஜீவன் மாமா அவர் இறந்திட்டாராம். நாம் அங்க இருந்தவரை அவர் நமக்கு ரொம்ப உதவி செய்திருக்கார். நாம் அவரது செத்த வீட்டுக்குக் கட்டாயம் போகணும் வாரியா?"

அவன் அம்மா கூறியதைக் கேட்டு அவன் 'நினைவுகள் வெகு தூரம் பின்னோக்கிச் சென்றன. அவனும் சரியென்று தலையாட்டினான்.

அவனுக்கு அதன் பின்னர்தான் ஜெகஜீவன் மாமாவைப் பற்றிய நினைவு வந்தது. ஒரு காலத்தில் அவர் அவனது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகவே இருந்தார்.





அவரை அவன் எப்படி இவ்வளவு நாள் மறந்திருந்தான் என்பதே அவனுக்கு நினைவில்லை. ஒருவேளை அவர் இறந்து போய் வெகு நாளாகி இருக்கும் என்று அவன் மனது கருதியதுண்டு. அவன் அவரிடம் இருந்துதான் அவனது விருப்பத்துக்குரிய அந்த வீட்டுத்தளபாட உற்பத்திக்கலையைக் கற்றுக்கொண்டான். அவர் ஒரு தலைசிறந்த மரப்பொருள் உற்பத்திக்கலைஞராக இருந்தார்.

அவரை எப்படி தன்னால் இவ்வளவு நாள் மறக்க முடிந்தது என்பதனை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

இப்போது அவரது இறப்புச்செய்தி கேட்டதும் அவரது ரூபகம் அவன் மனதில் முழு அளவில் ஆட்கொண்டுவிட்டது. இந்த நாட்களில் ஒரு முறையாவது அவரைச்சென்று பார்க்கவில்லையே என்ற குற்ற உணர்வு அவன் மனதில் மேலிட்டது. அவன் அவருடன் கழித்த அந்த நாட்களை நினைத்துப்பார்த்தான். அவன் அதிகாலையிலேயே படுக்கையை விட்டு எழுந்ததுமே ஜெக

ஜீவன் மாமாவின் வேலைத்தளத்துக்கு சென்று விடுவான். பின்னர் காலை உணவு, பகல் உணவு, தேத்தண்ணி என்பவற்றைக் கூட அவன் அம்மா அங்கேயே கொண்டு வந்துதான் கொடுப்பார்கள். மரத்தளபாட உற்பத்தித்தொழில் நுட்பத்தை கவனமாகக் கற்றுக்கொள்வதில் முகுந்தன் காட்டிய அக்கறை காரணமாக ஜெகஜீவன் மாமா அவனை பெரிதும் நேசித்தார். அவருக்கு ஒரு மகன் இருந்திருந்தால் எப்படி நடத்துவாரோ அந்த அளவுக்கு அவன் மீது அன்பு காட்டினார்.

பதிலுக்கு முகுந்தன் அவர் மீது அன்பும் பாசமும் கொண்டிருந்தானா என்பது அவனுக்குத் தெரியாது.

ஆனால் தொழிலைக் கற்றுக்கொள்வதில் மிகவும் மும்முரமாக இருந்தான். அதற்கேற்றால் போல் அவனுக்கு படிப்பும் ஏறவில்லையாதலால் அவன் தனது தொழில்துறையாக மரத்தளபாட உற்பத்தித்துறையையே தேர்ந்தெடுத்தான். அதில் அவன் வெற்றி பெற்று முன்னணிக்கும் வந்து விட்டான். ஆனால் அதற்கான நன்றிக்கடனை தான் செலுத்தவில்லையே என இப்போது அவன் மனம் வருந்தியது.

ஜெகஜீவன் மாமா தொடர்பான ஒரு விடயம் அவனுக்கு இப்போதும் புதிராகவே இருந்தது. அவர் தன் வாழ்க்கைக்கென பெரிதாக எந்த இலட்சியங்களையும் கொண்டிருக்கவில்லை. அவரது வீட்டின் முன் அறையில் இருந்த மேசை மீது ஒரு பொக்கிஷ பெட்டி போன்ற அழகிய கலை வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய பேழை ஒன்று இருந்தது. அவன் ஜெகஜீவன் மாமாவின் முன்னறைக்கு செல்லும் போதெல்லாம் அந்தப் பேழையை தடவிப்பார்ப்பான். அது எப்போதும் சிறு பூட்டு ஒன்றால் பூட்டப்பட்டே இருக்கும். அந்தப் பேழைக்குள் என்ன இருக்கிறதென அவன் ஜெகஜீவன் மாமாவிடம் எத்தனையோ முறைகள் கேட்டுப் பார்த்து விட்டான். ஆனால் அவர் அவன் அப்படிக்கேட்கும் ஒவ்வொரு முறையும் "அதில் தான் வாழ்க்கையில் மதிக்கும் ஒரு உயர்வான பொருள் இருக்கிறது" என்று மட்டுமே பதில் சொல்லுவார். அதனால் அதில் என்ன இருக்கிறதென அவனுக்கு கடைசிவரைக்கும் தெரியாமலேயே போய் விட்டது.

அடுத்தநாள் முகுந்தனும் அவன் அம்மாவும் ஊருக்குப்போய் ஜெகஜீவன் மாமாவின்



மரணச் சடங்குகளில் கலந்து கொண்டு இறுதியஞ்சலியைச் செலுத்தினார்கள்.

அப்போதும் முகுந்தன் அவரைத்தான் முற்றாக மறந்திருந்ததை எண்ணி வருத்தப்பட்டான். அவர்கள் அதன் பின் இரண்டு நாட்கள் ஊரில் தங்கி இருந்துவிட்டுத்தான் வந்தார்கள். ஊரில் இருந்து திரும்பும் போது சொல்லிவிட்டு வர அவர்கள் ஜெகஜீவன் மாமாவின் வீட்டுக்குப்போனார்கள். அப்போது முகுந்தனுக்கு மாமாவீட்டின் முன்னறை மேசையில் முன்பு வைக்கப்பட்டிருந்த அந்த பொக்கிஷ பேழை ஞாபகத்துக்கு வந்தது. அவனையறியாமலேயே அவன் கண்கள் மேசைக்கு மேல் அந்த பெட்டி வைக்கப்பட்டிருந்த இடத்தைத் துழாவினான்.

ஆனால் அது இருந்த இடத்தில் அந்த பெட்டியைக்காணவில்லை. அவனுக்கு அது பெரும் ஏமாற்றமாக இருந்தது. கடைசி வரையிலும் அதில் என்ன இருக்கிறது என்று அறிய முடியாமலே போய்விட்டதை நினைத்து அவன் மிகவும் வருத்தமடைந்தான்.

அவன் அந்த மனக்கிலேசத்தை மனதில் சுமந்து கொண்டே ஊரில் இருந்து திரும்பி வந்தான்.

அவன் அடுத்த நாளே மீண்டும் தன் வேலையில் மூழ்கிப் போனான். ஜெகஜீவன் மாமாவையும் அந்த பொக்கிஷப் பேழையையும் கூட மறந்துபோய் விட்டான். அப்படி இரண்டு தினங்கள் கடந்த பின்னர் அடுத்த நாள் அவன் அம்மா தபால் நிலையத்தில் இருந்து ஒரு அறிவித்தல் வந்திருப்பதாக கூறி ஒரு துண்டு கடிதத்தை கொண்டு வந்து கொடுத்தார். அக்கடிதத்தில் அவனது முகவரியிட்டு ஒரு பார்சல் தபால் நிலையத்துக்கு வந்துள்ளதாகவும் இரண்டு வாரங்களுக்குள் வந்து அதனை பெற்றுக் கொள்ள மாறும் அவனுக்கு அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது.

அது என்ன பார்சலாக இருக்கும் என்று முகுந்தனுக்கு எந்தவிதமான காத்சியும் மனதிற்கு தோன்றவில்லை.

எனினும் அடுத்த நாளே அவன் தபால் கந்தோருக்கு சென்றான். அங்கே உரிய இடத்தில் கையெழுத்துப்போட்டு பார்சலைப்பெற்றுக் கொண்டு வந்தான். வீட்டுக்கு வந்ததும் தான் தனிமையில் சென்று அமரும் வீட்டுத்தோட்டத்தில் அமைக்கப்பட்டிருந்த தாமரைத்தடாகத்துக்கு அருகில் போடப்பட்டிருந்த பளிங்கு நாற்காலியில் சென்றமர்ந்தான்.

அவனது உள்ளத்தில் எந்தக்கேள்விகளும் சந்தேகங்களும் இருக்கவில்லை. அந்த பார்சலை பிரித்து அதில் இருந்தவைகளை மடியில் வைத்தான். அதில் ஜெகஜீவன் மாமாவின் வீட்டின் முன்னறையில் மேசையின் மீது வைக்கப்பட்டிருந்த அந்த பொக்கிஷ பேழையும் அதனை திறப்பதற்கான சாவியும் இருந்தது. முகுந்தன் தான் ஏதோ சொர்க்க வாசலைத்திறந்து பார்க்கப்போவது போன்ற பரவச நிலையில் அந்தப் பேழையைத் திறந்தான். உண்மையில் அது ஒரு பொக்கிஷம்தான். உள்ளே இருந்து பளிச்சிட்டது ஒரு தங்கத்தினாலான தங்கக் கடிகாரம். அதனை அவர் தான் சாகும் தறுவாயில் அவனுக்கு பரிசாக வழங்கியிருந்தார்.

என்னதான் முகுந்தன் ஜெகஜீவன் மாமாவை மறந்து விட்டிருந்தாலும் அவர் ஒருபோதும் அவனை மறந்திருந்ததில்லை. ஜெகஜீவன் போன்ற ஆத்மாக்கள் உலகில் மிகச்சிலர்தான் ஜீவிக்கின்றனர்.



“ஒரு கழுதைக்குள்ள துணிச்சல் கூட எனக்கு இல்லை..”

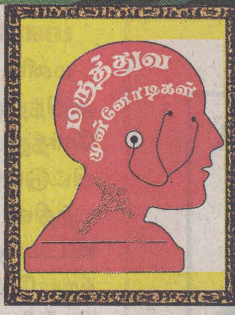
“ஏன்டா, எப்படி சொல்ற..?”

“அந்த கழுதை உதைச்ச மாதிரி கூட என்னால முடியல”



உடல்நலம் என்பது ஒருவருடைய வாழ்வியல் முறையால்தான் ஏற்படுகிறது. மாறாக நோய் என்பது ஒருவருக்கு விதிக்கப்பட்டது அல்ல என்ற மருத்துவவியல் தத்துவத்தை இயேசு கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு சுமார் 300 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கூறிய வர்தான் இந்திய மருத்துவர் சராகா. இந்திய மருத்துவத்தின் தந்தை என போற்றப்படும் சராகா அவர்களே ஆயுர்வேத சிகிச்சையை முறைப்படுத்திய மேதை. இவருடைய மருத்துவக் குறிப்புகள் அடங்கிய மாபெரும் நூலே 'சராகா சம்ஹிதை' ஆகும்.

அறிவு என்னும் ஒளி கொண்டு நோயாளியின் உடலின் உள் புகமுடியாத எந்த ஒரு மருத்துவராலும் அந்நோயாளியின் நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. மருத்துவர் முதலில் சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் உள்ளிட்ட நோய்க்காரணிகளை ஆராய வேண்டும். பிறகுதான் மருந்து கொடுக்க வேண்டும். நோயைக்

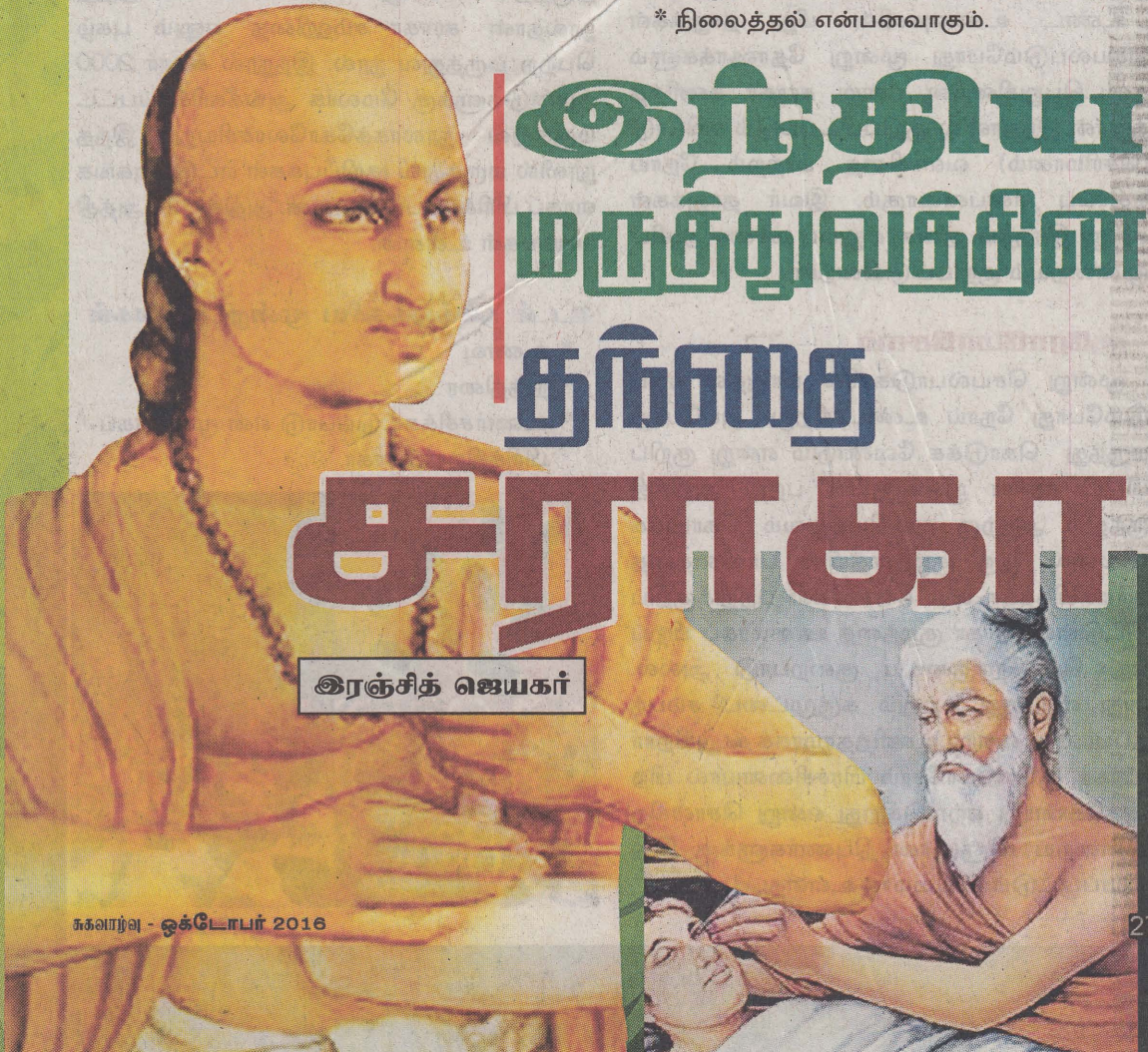


குணப்படுத்துவதைவிட நோய்வராமல் தடுப்பதே சாலச்சிறந்தது என்ற சராகாவின் கூற்று இன்று வரை பொது சுகாதாரத்துறையின் முழுக்கமாகவும் இருந்து வருகிறது. தனது 'சராகா சம்ஹிதை' நூலில் இதுபோன்ற அடிப்படைக் குறிப்புக்களை உடல் இயங்கியல் நோய்க்காரணிகள் கருவளர்ச்சி போன்ற தலைப்புக்களில் எழுதி வைத்துள்ளார்.

### மூன்று தோஷாக்கள்

உணவு சமிபாடடைதல் உணவு சக்தியாக மாறுதல் மற்றும் நோய்த் தடுப்பைப் பற்றி தெளிவாக்கக்கணித்தவர் சராகா. உடல் என்பது மூன்று செயல்களுக்கு உட்பட்டு இயங்குகின்றது. அதாவது மூன்று தோஷாக்களுக்கு உட்பட்டு இயங்குகின்றது. அவை முறையே

- \* இயங்குதல்
- \* மாறுதல்
- \* நிலைத்தல் என்பனவாகும்.



# இந்திய மருத்துவத்தின் தந்தை சராகா

இரஞ்சித் ஜெயகர்



# CARAKA SAMHITĀ

(TEXT WITH ENGLISH TRANSLATION)

P. V. SHARMA



CHAUKHAMBHA ORIENTALIA  
VARANASI

## மனித உடல்கூறு

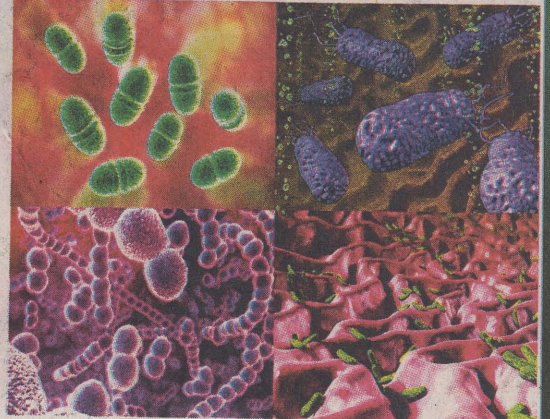
மனித உடல்கூறு பற்றி சராகா அதிகம் அறிந்திருந்தார். மனித உடலில் பற்களைச் சேர்த்து 360 எலும்புகள் உள்ளதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதயம்தான் குருதிச்சுற்றோட்டத்தின் மையசக்தி என்று சராகா குறிப்பிட்ட விடயம்தான் பிற்காலத்தில் 'வில்லியம் ஹார்வே' தெரிவித்த விஞ்ஞான முடிவாக வெளிவந்தது. இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டால் உடலில் பெரிய நோய்கள் உண்டாகும் என்று சராகா கணித்ததை மாரடைப்பின் குறியீடாகக் கொள்ளலாம்.

## சராகா சம்ஹிதை

சராகாவுக்கு முன்னைய கால மருத்துவர்களில் ஆத்ரேயா, அக்னிவேசா ஆகியோர் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். இவர்கள் கி.மு.800 ஆம் ஆண்டே மருத்துவக் குறிப்புக்களை எழுதிவைத்தனர். ஆனால் சராகா அதனைத் திருத்தம் செய்து வெளியிட்டார். அந்த நூல்தான் 'சராகா சம்ஹிதை' எனும் புகழ் பெற்ற மருத்துவ நூல். இந்நூல் சுமார் 2000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ நூலாகக்கோலோச்சியது. இந்த நூலில் மருத்துவ குறிப்புக்கள் எட்டு பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அதில் 120 அத்தியாயங்கள் உள்ளன.

## உடல் நலத்துக்குரிய முன்று தூண்கள்

- \* உணவு
- \* நித்திரை
- \* உணர்ச்சிக்கட்டுப்பாடு என மூன்றாகப் பிரிக்கிறார் சராகா.



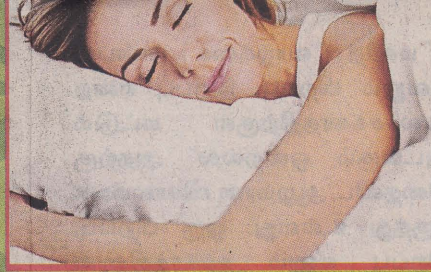
ஒக்டோபர் - சக்வாஜ்

உண்ட உணவுகளின் மீது தாதுக்கள் செயல்படும்போது மூன்று தோஷாக்களும் நடைபெறுகின்றன என்று சராகா கணித்த துதான் இந்நாளில் குறிப்பிடப்படும் சமிபாடு (செரிமானம்) வளர்சிதை மாற்றம் நோய் எதிர்ப்பு என்பனவாகும். இவர் தாதுக்கள் என்று இரத்தம், தசை, எலும்பு மச்சை ஆகிய மூன்றையும் குறிப்பிடுகின்றார்.

## குரோமோசோம்

மூன்று செயல்பாடுகளில் மாறுதல் ஏற்படும்போது நோய் உண்டாகிறது. அப்போது மருந்து கொடுக்க வேண்டும் என்று குறிப்பிட்ட சராகா நுண்ணுயிரி பற்றி அறிந்திருந்தும் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை. ஒரு குழந்தையின் பாலினத்தை நிர்ணயிக்கக்கூடிய காரணிகள் பற்றிக்குறிப்பிட்டுள்ள சராகா குழந்தை ஊனமாகப் பிறப்பது பெற்றோருடைய குறைபாடு அல்ல. அது விந்தணு மற்றும் கருமுட்டை சம்பந்தப்பட்டது என்று ஆணித்தரமாகக் கூறுகிறார் சராகா. குரோமோசோம் பிரச்சினையால் பிறவிக்கோளாறு ஏற்படுகிறது என்று சொல்கிற இன்றைய விஞ்ஞான நிபுணர்களுக்கு இது வியப்பூட்டும் விடயமாக உள்ளது.





### மூன்று வகை சக்திகள்

- \* அடிப்படை உடலமைப்பால் வரும் சக்தி
- \* பருவ மாற்றங்களால் வரும் சக்தி
- \* உணவு மற்றும் உடல் பயிற்சியால் வரும் சக்தி

### நோய்க்கான மூன்று காரணிகள்

- \* உடல் உறுப்பை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவது
- \* உடல் உறுப்பை பயன்படுத்தாமல் இருப்பது
- \* உடல் உறுப்பைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவது

### மூன்று வித நோய்கள்

இவை உடல் நலத்துக்கான மூன்று தூண் களில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் ஏற்படுபவை

- \* நுண்ணுயிரி விஷம்
- \* தீக்காயத்தால் வருபவை
- \* மனதால் வருபவை

### நோய் வருவதற்கான மூன்று வழிகள்

தோல் மற்றும் இரத்தம், மனம், இதயம், வயிறு, சிறுநீரகம் வழியாக மற்றும் இரைப்பை, சிறுகுடல் வழியாக என நவீன மருத்துவ நடைமுறை களை தனது நூலில் சராகா குறிப்பிட்டுள்ளார்.

### மூன்று வகை மருத்துவர்கள்

மருத்துவர்களையும் மூன்று வகைகளாக சராகா பிரிக்கிறார்.

- \* சதம்சார் - மருத்துவத்துறைக்கு தகுதியில்லாமல் ஊர் ஊராகச்சுற்றி மக்களை ஏமாற்றுவவர்.

\* சித் சாதிக் - சிறந்த மருத்துவர்களின் பெயரைப் பயன்படுத்தி நோயாளிகளிடம் பணம் பறிக்கும் போலி மருத்துவர்.

\* வைத்தியர் - நேரம், காலம், நோய் அறிந்து மருந்து எங்கே கிடைக்கும் என்பதை நன்கறிந்தவர்.

விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம், மருத்துவம் உள்ளிட்ட அனைத்துத் துறையிலும் கண்டு பிடிப்புக்கள் பெரிதும் இல்லாத அன்றைய காலகட்டத்தில் சராகா இவ்வளவு அழகாகக் குறிப்பிட்டதைத் தீர்க்க தரிசனம் என்றே அழைக்கலாம். இற்றைக்கு 2300 ஆண்டு களுக்கு முற்பட்ட காலகட்டத்தில் இத்தகைய ஓர் மருத்துவ முன்னோடி வாழ்ந்தமை மனித சமுதாயத்திற்கு பாரிய நன்மைகளை விளை வித்திருக்கும்.

"மாயியக் கட என்ன சண்டை?"

"6 மணிக்கு வீட்டுவ விளக்கு வச்சப்புறம் அருகா வீட்டுக்கு நல்லதில்லேன்னு, ஒப்பாரியும் அருகையும் காட்டுற நூடகங்களை பார்க்க கடந்துனு மவியை முடிட்டாங்க"







## என்ன சொல்கிறது?

நாதஸ்வரத்தைப்போல, பிரிட்டனில் தாமிரத்தாலான பேக்லைப் இசைக் கருவியை வாசிக்கும் கலைஞர்களுக்கும் மருத்துவர்கள் அபாய எச்சரிக்கை ஒன்றை விடுத்திருக்கிறார்கள். அந்தக் கருவியின் குழாயை முறையாக, அடிக்கடி சுத்தம் செய்யாவிட்டால், அதில் பல ஆண்டுகளாகப்படையும் அழுக்கு, உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும் என்று எச்சரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதுபோன்று, ஓர் இசைக்கலைஞரின் பேக்லைப்பில் படிந்த அழுக்கு, அவரது நுரையீரலில் குணப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தி, 61 வயதான அவர் உயிரிழந்திருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளதாக 'தோரக்ஸ்' மருத்துவ இதழில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. வாசிக்கும் இசைக் கருவிகளின் உள்பக்கக் குழாய்களில் அபாயகரமான நோய்க்கிருமிகள் படியாமல் தடுக்க, இசைக்கலைஞர்கள் தங்கள் கருவிகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும் என மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.



**இசைக்கருவி வாசிக்கும் கலைஞர்களுக்கு எச்சரிக்கை**

# ஆரோக்கியத்தில் ஆன்மீகத்தின் பங்கு

"மனித வாழ்க்கை என்பது வெறும் பிறப்பு, இறப்பு என்ற காலச்சக்கரத்திற்குள் மட்டும் அடங்கும் ஒன்றல்ல" அதற்கு இதைவிட ஆழமான விசாலமான கருத்து உள்ளது. ஒரு பிறப்பு, இறப்பு எனும் சக்கரத்தினுள் மனிதன் அறியவேண்டியதும் ஆற்றவேண்டியதும் அமைய வேண்டியதும் பல உள. ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் ஆனந்தமாகவும் அமைதியாகவுமே வாழ விரும்புகின்றான். அமைதி, ஆனந்தம் இவ்விரண்டும் ஒருவருடைய மனோநிலையே.

அதனால் அவ்விரண்டு நிலைக்கும் வெவ்வேறு மனிதர் வெவ்வேறு வரைவிலக்கணம் கொடுக்கலாம். இருந்தபோதும் சமய தத்துவங்களின் விளக்கத்தில் மனித வாழ்க்கையின் குறிக்கோள், மோட்சம், நிர்வாண, விடுதலை, பேரானந்தம், பரமானந்தம் போன்ற கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கின்றது.

இக்கருத்துக்கள் யாவும் ஒன்றையே குறிக்கின்றன. இந்த இறுதி நிலையே உண்மையான சுகநிலை எனவும் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

இன்று நாம் எமது சிந்தனைக்கு எடுத்திருக்கும் விடயம் ஆரோக்கியம். ஆரோக்கியம் என்பதும் சுகநிலையே. மனித வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியம் தான் எல்லாமே என்று கூற முடியாவிடினும் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்வில் ஒன்றுமே இல்லை எனக்கொள்ளலாம். ஆகையினால் மனிதன் தனது குறிக்கோளை அடைவதற்கு ஆரோக்கிய நிலை இன்றியமையாதது. இதன் காரணத்தினால் மனித வாழ்க்கையில் ஆரோக்கிய வாழ்வு முக்கிய நோக்காக அமைவது அவசியம்.



ஏனென்றால் சுகவாழ்வு வெறும் உடல் இச்சைகளையும் ஆசைகளையும் பூர்த்தி செய்வதற்குத் தேவைப்படும் ஒரு நிலையாகக் கருதுவது தவறு. அவ்வாறு கருதிச் செயற்படின் அது வாழ்நாளில் கவலைகளையும் துன்பங்களையும் நம்பிக்கையற்ற நிலையையும் நோய்களையும் ஏற்படுத்தும். ஆரோக்கியம் எமது வாழ்க்கையின் குறிக் கோளை அடைவதற்குத் துணையாக இருக்கின்றது.

1948 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதத்தில் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் யாப்பு அமுலுக்கு வந்த சமயம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு வரை விலக்கணம் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது. அது யாதெனில் "ஆரோக்கியம் என்பது முழுமையான உடல், உள, சமூக நலனை உடைய நிலையே என்றும், அன்றி அது வெறும் நோயற்ற, தளர்வு அற்ற நிலை அல்ல" என்பதுமேயாகும்.

இவ்வரைவிலக்கணத்தில் நாம் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், இது மனிதனுடைய மூன்று பரிமாணங்களையே கருத்திற்கொண்டு தொகுக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

அவையாவன உடல், உள்ளம் மற்றும்

சமூகத்தில் மனிதனின் நிலை. இதற்குக் காரணம் இவ்வரைவிலக்கணம் வரைந்தவர்களின் கருத்திலே மனிதன் உடலும் உள்ளமும் சேர்ந்த ஒரு சமுதாயத்திலே வாழ்கின்ற ஒரு மிருகம் என்ற அறிவு மட்டும் இருந்திருக்கலாம். ஆனால் மனிதன் வெறும் உடல் மட்டுமல்ல அவன் உடல், உள்ளம், ஆன்மா என்ற மூன்றினதும் ஒத்திசைவுள்ள திரட்சியே என்ற உண்மையை விளக்குவது மிக முக்கியம். உடல் என்பது உணவினால் உருவாக்கப்பட்டது. உணவு இல்லையேல் அது மடிந்து விடும். மடிந்த பின்பு அது மற்றைய ஜீவராசிகளுக்கு உணவாகின்றது.

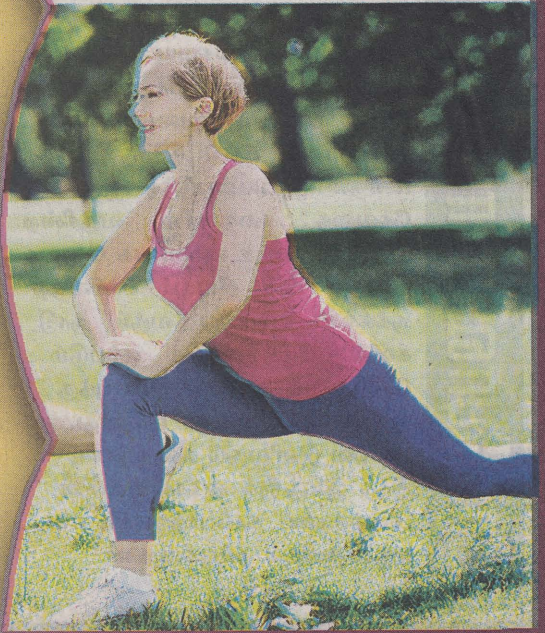
உடலை மட்டும் தனியாக நோக்கும் போது அது ஒரு அசைவற்ற, தன்னிச்சையாக இயங்கும் சக்தி, ஆற்றல் அற்ற ஒரு ஜடம் எனக்கருதலாம். அது தன் நினைவு அற்றது. அதற்குத்தன்னைப்பற்றிய அறிவோ உணர்வோ கிடையாது. உணர்தலுக்கு அது வெறும் கருவியாகவே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

## 'சோம்பல் மிகக் கெடுதி பாப்பா'

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள் உலகப் பொருளாதாரத்துக்கு ஆண்டொன்றுக்கு 67 பில்லியன் டொலர்களுக்கும் மேல் செலவு வைக்கிறார்கள் என்று விஞ்ஞானிகள் முடிவு செய்துள்ளனர். சோம்பலிருப்பது என்ற வியமம் உலக அளவில் தெற்று நோய் போல பரவிக்கிடக்கும் இந்த நிலை, உலகுக்கு சுகாதாரச் செலவினங்களில் 2013ஆம் ஆண்டில் மட்டும் சுமார் 54 பில்லியன் டொலர்களையும், இழந்து உற்பத்தித் திறனால் சுமார் 13 பில்லியன் டொலர்கள் என்ற அளவுக்கு செலவு வைத்தது என்று பிரிட்டனிலிருந்து வெளியாகும் மருத்துவ சஞ்சிகையான 'லேன்செட்'யில் பிரசுரமான ஒரு கட்டுரையில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஓடியாடி சுறுசுறுப்பாக இல்லாமல், 'உட்காந்தே' இருக்கும் வாழ்க்கை பாணிகளால், ஆண்டொன்றுக்கு சுமார் 5 பில்லியன் இறப்புகள் ஏற்படுவதாகவும் அவர்கள் கூறுகின்றனர்.

தினமும் ஒரு மணி நேர சுறுசுறுப்பான உடற்பயிற்சி தேவை என்று அவர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள்.





## ரோபோவினால் கண் அறுவை சிகிச்சை



‘ஆக்ஸ்போர்ட்’ பல்கலைக் கழகத்தின் ‘ஜான் ராட்கிளிஃப்’ மருத்துவமனையில், ரோபோவின் உதவியுடன், ஒரு மில்லிமீற்றரில் நூறில் ஒரு பங்கு கனமே இருந்த சவ்வுப்படலத்தை கண்ணில் இருந்து மருத்துவர்கள் வெற்றிகரமாக நீக்கியுள்ளனர். மிகவும் நுணுக்கமான இந்த அறுவை சிகிச்சையில், மருத்துவரின் கை நடுக்கங்களைக் கூட அந்த ரோபோ வடிகட்டி தடுத்துவிடுகிறது. மனித கைகளைவிட ரோபோவின் கைகள் மிகவும் துல்லியமாக செயல்பட்டதாக கூறுகிறார் இந்த அறுவை சிகிச்சையை செய்த மருத்துவ பேராசிரியர் ‘ரஹட் மெக்லாரன்.’ தன்னுடைய கண்பார்வையை மீட்டுக இயந்திர மனிதனை பயன்படுத்தி இருப்பது தேவதை கதைகளில் வருகின்ற நிகழ்ச்சிபோல உணர்வதாக நோயாளியான பில் பியவர் தெரிவித்திருக்கிறார் வளர்ந்து வரும் நூடுகளில் விழித்திரையில் ஏற்படும் நோய்களே பார்வை இழப்புக்கு முக்கியக் காரணமாக உள்ளது. எனவே இனிவரும் காலங்களில் இந்த இயந்திரக் கைகள் பலரின் பார்வையை காப்பாற்றலாம் என மருத்துவர்கள் நம்புகின்றனர்.

உயிரின் ஆதாரமான வாயு அதை வியாபிக்கும்போது அது தானும் உயிருள்ள ஒன்று போல் தனது தொழில்களைச் செய்கிறது. ஆகையினால் மனிதன் தன்னை உடலோடு மட்டும் சம்பந்தப்படுத்தி அதன் நலனை மட்டும் பேணுவது தவறு. இருந்த போதும் உடலை எப்போதும் ஆரோக்கியமான நிலையில் வைத்திருப்பது மிக முக்கியம். ஏனென்றால் உடல் நலமற்ற நிலையில் அமைதியும் ஆனந்தத்தைக் காண்பதும் சாதாரண மக்களுக்கு முடியாத ஒன்று.

வரைவிலக்கணத்தின் இரண்டாவது பரிமாணமாகிய உளநலன் என்பது மனத்தின் ஒரு சமநிலையைக் குறிக்கின்றது. மனம் என்றால் என்ன? அதன் வடிவம் என்ன? மனித உடலினுள் அது எங்கே இருக்கின்றது? இவ்வாறான கேள்விகளுக்கு விடை காண்பதும் கடினம். இக்காரணத்தினால் அதற்குப் பல விளக்கங்களும் வரைவிலக்கணங்களும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மனம் என்பது சிந்தனைகளின் கட்டு என்றும் ஆசைகளின் கொத்து என்று விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.

அகராதியை புரட்டினால் அங்கே மனத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் விளக்கம் யாதெனில், மனம் என்பது ஒரு மனிதன் நினைப்பதற்கும் உணர்வதற்கும் அவன் உள்ளே இருக்கும் ஒன்று என ஒரு தெளிவற்ற விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஜோன் மில்டன் தனது "பறடயிஸ் லொஸ்ட்" என்ற ஆங்கில நூலில் மனம் தனது நிலையில் நரகத்தைச் சொர்க்கமாகவும் சொர்க்கத்தை நரகமாகவும் ஆக்கும் ஆற்றல் உடைய ஒன்று என்று குறிப்பிட்டிருக்கின்றார். பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபா மனத்தை விளக்கும் போது அதை தேள் கொட்டிப் பைத்தியம் பிடித்த ஒரு குரங்கிற்கு ஒப்பிடலாம் எனக்கூறினார்.

மனம் என்பது ஒரு குரங்கைப்போல் எந்நேரமும் அங்குமிங்கும் தாவி அலைந்து கொண்டிருக்கும்.

அதேவேளை மனம்தான் ஒரு மனிதன் வெளி உலகில் உள்ளவற்றை அறிவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு கருவியாகவும் அமைந்துள்ளது. வெளி உலகச் செய்திகள் ஐம்புலன்களினூடாகச் சென்று மனதைத் தாக்கும்போது அவை அம்மனதில் அநேகமான கிளர்ச்சிகளையும் சலனங்களையும்



உண்டாக்குகின்றன. இதனால் அமைதியும் ஆனந்தமும் கலைக்கப்பட்டு ஆரோக்கிய மற்ற நிலை உருவாகின்றது. ஆகையினால் மனநோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவன் மட்டும் சுகயீனன் என்றும் மனநோய் இல்லாத எல்லோருமே ஆரோக்கியமாய் இருப்பவர்கள் என்றும் கணிக்கமுடியாது. மனநோயற்ற நிலையிலும் மனம் எந்நேரமும் சஞ்சலப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதனால் அமைதியும் ஆனந்தமும் குலைவதோடு அல்லாமல் தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் இச்சஞ்சலங்களினால் உடல் நோய்களும் ஏற்பட இடமுண்டு. இதன் காரணத்தால் உளநலத்தைப் பேணுவது மிக முக்கியமாகின்றது.

### கா. வைத்தீஸ்வரன், சுகநலக் கல்வியாளர்

ஆரோக்கியத்தின் மூன்றாவது பரிமாணமாகிய சமூக நலனைப் பற்றிப் பார்ப்போம். இது மனிதன் ஏனையோருடனும் தன்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களுடனும் எப்படிப் பரஸ்பரம் நடந்து கொள்கிறான் என்பதைத் தழுவி யது. மனிதன் சமுதாயத்தின் ஓர் அம்சம். அவனுடைய வாழ்க்கைக்குக் குடும்பம், நண்பர்கள், குழுக்கள், கூட்டங்கள், பரிமாற்றம், பகிர்த்து கொள்ளல் போன்ற யாவும் தேவைப்படுகின்றன. மனிதன் தனது சொந்த வாழ்க்கையிலும் சுற்றாடலிலும் ஒரு ஒழுங்கினை உறுதிப்பாட்டினை ஒருமைப்பாட்டினை ஏற்படுத்துவதற்கு தனது கூர்ப்பின் பரிணாமத்தில் பல விழுமியங்களையும் மேம்பாட்டு முறைகளையும் ஸ்தாபனங்களையும் கட்டி எழுப்பி இருக்கிறான். இவை யாவும் ஒரு பக்கத்தில் அவனுக்கு உறுதுணையாக இருக்கின்ற போதிலும் மறுபக்கத்தில் பல இன்னல்களையும் முரண்பாடுகளையும்

ஏற்படுத்திப் பலவகையிலும் அவன் மனதில் குழப்பங்களையும் உருவாக்கி ஆசை, பயம், கோபம், வெறுப்பு, சோகம் முதலிய குணங்களுக்கும் அவனை ஆளாக்கி விடுகின்றன.

மேலும் அவனுடைய அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் குலைத்து பல நோய்களையும் உண்டு பண்ணுகின்றன.

சுனாம்பு - ஒக்டோபர் 2016

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)

## மூளையை பாதிக்கும் வாகனப்புகை

நகரங்களின் நுண்ணிய வாகன மாசுத்துகள்கள், மூளைக்குள் செல்வதாகவும் மூளையில் ஏற்படும் அல்சைமர்ஸ் நோய்க்கான காரணிகளில் ஒன்றாக இது இருக்கலாம் என்றும் புதிய ஆய்வின் முடிவுகள் குறிப்பிட்டுள்ளன. சாதாரண கண்களுக்கு புலப்படாத சின்னஞ்சிறு இரும்புத்துகள்கள் மூளையில் படிந்திருப்பதை இந்த ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். ஒருகிராம் மனித மூளைத்திசுவில் மில்லியன் கணக்கில் இவை படிந்திருக்கின்றன. எனவே மூளைச்செல்களுக்கும் மூளைக்கும் சேதம் ஏற்படுவதற்கு மில்லியன் கணக்கான சக்தியங்கள் இருக்கின்றன என்கிறார்கள் இந்த ஆய்வாளர்கள். இந்த துகள்கள் மேக்னடைட் என்று அறியப்படுகின்றன. வாகனப்புகையில் இருக்கும் துகள்கள் முக்குவழியாக உள்வாங்கப்படும். அவற்றில் சிறியவை நுரையீரல் மூலம் இரத்தத்துக்குள் நுழையும். அதனிலும் சிறியவை, முக்கை மூளையுடன் இணைக்கும் நரம்புகள் மூலம் மூளைக்குள் செல்வதாக இந்த ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. மூளைச்செல்களுக்கு இடையிலான தொடர்பு டலை தடுக்கும் பாசி அல்லது மாசு மூளைக்குள் வளர இந்த மேக்னடைட் துகள்கள் தூண்டு கோலாக இருக்கலாம் என்றும் மூளையை பாதிக்கும் அல்சைமர்ஸ் போன்ற நோய்கள் உருவாக இவையும் ஒரு காரணியாக அமையலாம் என்றும் கருதப்படுகிறது.





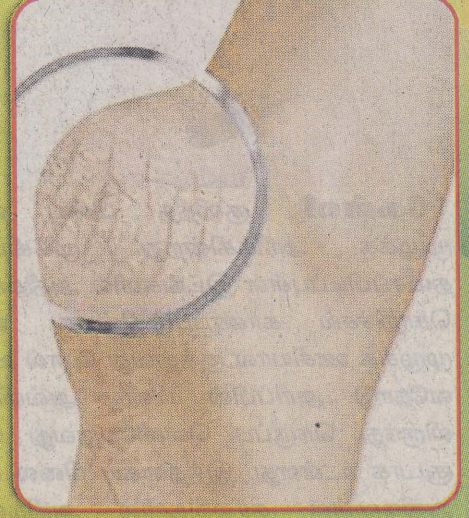
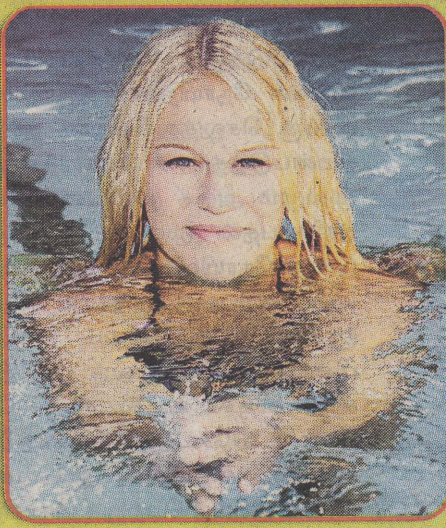
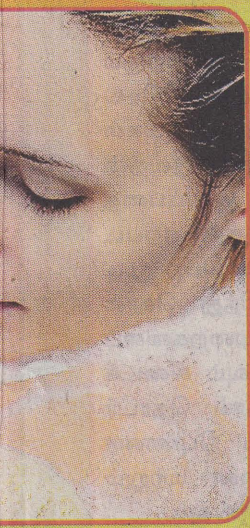


மருத்துவ

கேள்வி + பதில்கள்

எஸ். கிறேஸ்





⇒ குளித்த பின்பு உடல் சிரித்தல்

⇒ சருமம் கருமையடைதல்

26 வயதுக்குப் பின் உயரம் அதிகாக்குமா?

பிகண்டைப் பிறந்தலும் வீரல்கள் வீறைய்ப்பும்

⇒ யோனி மார்க்கத்தல் வேதனை

⇒ பீத்த வெடிப்பால் தொல்லை



## குளித்த பின்பு உடல் முழுக்க அரிக்கின்றது



**கேள்வி:** குளித்த பின்பு உடல் முழுக்க அரிக்கின்றது. முக்கியமாக தசைப்பிடிப்புள்ள இடங்களில் அதிகளவில் சொறிச்சல் காணப்படுகின்றது. உடல் முழுக்க ஊசியால் குத்துவது போல் உணர்வதோடு அரிப்பின் பின்பு அவ்விடத்திலிருந்து நெருப்பு வெளியேறுவது போல் சூடாக உள்ளது. இத்தகைய நிலை குளிர் அதிகமுள்ள காலங்களில் அதிகளவில் காணப்படும். அதனோடு சொறிச்சல் ஏற்பட்டு அவ்விடங்களில் சிறிய தழும்புகள் ஏற்படுகின்றன. எனக்கு வயது 37. பெண். ஆஸ்துமா நோய் காரணமாக இன்ஹேலர் பயன்படுத்துமாறு வைத்தியர் ஆலோசனை வழங்கியுள்ளார்.

— எஸ். தாமரைச்செல்வி,  
கண்டி.

**பதில்:** ஆஸ்துமா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுவதுண்டு. நீங்களும் ஆஸ்துமா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதால் இது ஒவ்வாமைக்குரிய அறிகுறியாக தென்படுகின்றது. அதுவும் சருமம் தொடர்பான ஒவ்வாமையாக உள்ளது.

நீரில் உள்ள இரசாயன பொருட்கள், நீங்கள் பயன்படுத்தும் சவர்க்காரம், குளிர்நீரும் உங்கள் நோயிற்கான காரணங்களில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. தற்போது நீங்கள் பயன்படுத்தும் சவர்க்காரத்தை மாற்றுவதன் மூலமும் அதிக குளிரான நீரில் குளிப்பதை தவிர்ப்பதன் மூலமும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோயிலிருந்து விடுதலை பெற முடியுமா என்பதை முதலில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இத்தகைய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் ஒரு தீர்வுக் கிடைக்காது விடில் உடல் சரும நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து வைத்திய ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

**Dr. திலக் ஜயலத்**  
உடல் சரும நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்  
பேராதெனிய போதனா வைத்தியசாலை.

## கூரிய ஒளி காரணமாக சருமம் கருமையாகக் கூடுமா?

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 21. ஸ்கோலியோப்பீஸ் நிலை காரணமாக சிகிச்சையாக மூட்டு வலி சத்திர சிகிச்சை வைத்தியரின் ஆலோசனையின் பேரில் வாரத்திற்கு மூன்று நாள் நீச்சலில் ஈடுபட்டு வருகின்றேன். எனக்கு என் தொழிலுக்காக சருமத்தின் நிறத்தை பாதுகாக்க வேண்டியுள்ளது. நீச்சல் குளத்திலுள்ள நீர் காரணமாக சருமம் கருமை நிறமாக மாற்றம் காணுமா? என்பதே எனக்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டிய பிரச்சினையாக உள்ளது. அத்துடன் நீச்சல் குளத்தின் நீரை சுத்தப்படுத்த குளோரின் அல்லது சுத்தப்படுத்தும் திரவம் கலக்கப்படுவதன் காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படுகின்றதா? அத்துடன் சருமத்தின் நிறத்தை பாதுகாத்துக் கொண்டு நீச்சல் செயற்பாடுகளை எவ்விதம் மேற்கொள்ளலாம் எனக் கூறுவீர்களா?

— எம்.எம். பெரோஷா,  
கல்முனை.



**பதில்:** உங்கள் சருமத்தின் நிறம் மாற்றமடைவதற்கு நீச்சல் தடாகத்திலுள்ள நீரிலுள்ள இரசாயனங்கள் காரணமல்ல. சூரிய ஒளியினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவு காரணமாகவே உங்கள் சருமத்தின் நிறம் மாற்றடைந்துள்ளது எனக்கருதலாம்.

சூரிய ஒளி காரணமாக சருமத்தில் பலவகைப்பட்ட பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

\* சருமம் கருமை நிறமாக மாற்றமடையலாம்.

\* சருமத்தில் photodermatitis போன்ற நிலை ஏற்படலாம்.

\* சருமம் சுருங்குதலுக்கூடாக வயது முதிர்ந்த நிலை ஏற்படலாம்.

\* சருமத்தில் தோற் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

அதிக சூரிய கதிர்ந்தாக்கம் உள்ள நேரத்தில் அதாவது காலை 10 முதல் பி.ப 3.00 மணி வரை நீச்சல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை தவிர்க்கவும். மேலும் Sunblock போன்ற கிரீம் களை பயன்படுத்துவதன் மூலம் தோலில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

இது விடயமாக மேலும் ஆலோசனைகள் அவசியமானால் அண்மையிலுள்ள அரச வைத்தியசாலையின் சரும நோய்ப் பிரிவிற்கு சென்று சரும விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்திக்கவும்.

**Dr.பி.எச். சந்திரவாங்ஸ**  
சரும விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

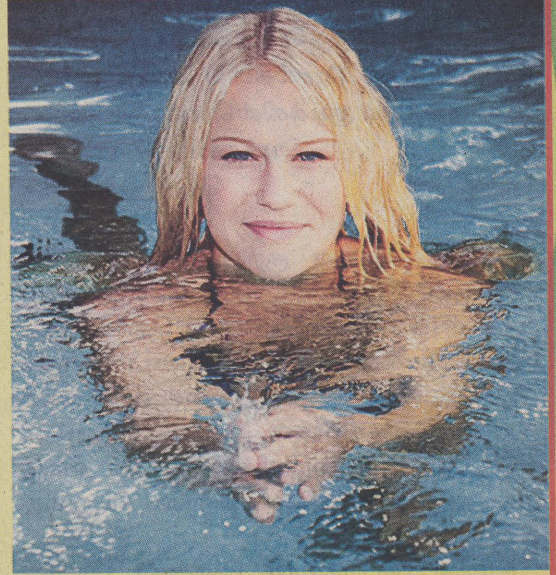
## நீச்சலில் ஈடுபடுவதனால் உயரம் அதிகரிக்குமா?

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 26. சிறுவயது முதல் உடற்பயிற்சி, நடனம் என்பவற்றினை செய்த போதும் உயரம் அதிகரிக்கவில்லை. வேறு ஏதேனும் நோய்கள் உள்ளதா என பரிசோதனை செய்து பார்த்தபோதும் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை என வைத்தியர்கள் கூறிவிட்டார்கள். நீச்சல் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உயரத்தை அதிகரிக்க முடியுமா? நான் 4 அடி 5 அங்குல உயரம் கொண்டவள்.

— எம். தில்ருக்ஷி,  
கொழும்பு – 15.

**பதில்:** 26 வயதின் பின்பு ஒருவரின் உயரம் அதிகரிப்பது கிடையாது. இவ்வயதா கும்போது மூட்டுக்களின் காட்லேஜ் முழுமையாக ஸ்திரத்தன்மை கொண்டதாக மாறிவிடுவதே இதற்கான காரணமாகும்.

நீச்சலில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உயரத்தை அதிகரிக்க முடியாது. இதற்கு மரபணு மற்றும் ஒருவரின் தேகாரோக்கியம் என்பன காரணமாகின்றன. மேலும் உயரம் தொடர்பாக மரபணு முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது. நீங்கள் சிறுவயது முதல் நடனம், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்ட போதும் உயரம் அதிகரிக்காமல் இருந்ததற்கு காரணம் இந்த பரம்பரையாக செல்லும் மரபணுவாகும். ஆனால் நீங்கள்



செய்யும் இந்த உடற்பயிற்சி, நடனம் என்பவற்றை தொடர்ச்சியாக செய்யவும். உடலை சரியான விதத்தில் வைத்துக்கொள்ள இவை உதவி புரியும்.

உங்களின் உயரம் குறைவான தன்மையுடன் உடலும் பருமனானால் உங்களின் தோற்றம் அழகற்றதாக மாறிவிடும். இதனால் நீங்கள் நீச்சல் போன்ற வேறு உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது நல்லது. உயரத்திற்கேற்ற உடலின் பருமனையும் கவனத்திற் கொண்டு செயற்படவும்.

**Dr. லால் ஏக்கநாயக்க**  
வினையாட்டு விசேடத்துவ  
வைத்திய அதிகாரி  
அரச வினையாட்டுப்பிரிவு



## இரவில் கெண்டைப்பிறழ்வும் விரல்கள் விறைப்படைதலும்

**கேள்வி:** வாரத்திற்கு ஒரு முறை எனது காலின் கீழ்ப்பகுதியில் கெண்டை பிறழ்தல் ஏற்படுகின்றது. இது இரவு நேரத்தில் மாத்திரம் ஏற்படுகின்றது. இந்நேரம் மிகவும் வேதனையாக இருக்கும். பகல் நேரங்களில் கை விரல்களில் விறைப்பு ஏற்படுகின்றது. வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய Guardian multi vitaminஐ சுமார் நான்கு மாதங்களுக்கும் அதன் பின் Evionஐ இரண்டு மாதங்களுக்கும் எடுத்தபோதும் எந்த பலனும் இல்லை. சில நேரங்களில் உப்புத்தூளை நீரில் கலந்தும் குடிக்கின்றேன்.

- அந்தனி பர்ணாந்து,  
கொச்சிக்கடை.

**ஈதில்:** நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு பொட்டாசியம் குறைபாடு உள்ளதென்று தெரிகின்றது. விற்றமின்களை பெற்றுக்கொண்ட போதும் அதனால் எந்த பலனும் இல்லை என நீங்கள் குறிப்பிட்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் பொட்டாசியம் குறைபாட்டை நீக்க நீங்கள் வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனையை பெறுவது சிறந்தது.

காலின் பின் பகுதியில் கெண்டை பிறழ்வு, வேறு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு முன் உள்ள அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். விசேடமாக தைரொயிட் சுரப்பியினை அண்டிய பகுதிகளின் நோய் நிலைகள், நீரிழிவு, சிறுநீரக செயற்பாடுகளுக்காக நீங்கள் எடுக்கும் மருந்து வகைகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் என்பவற்றாலும் இவ்விதம் காலின் கீழ்ப்பகுதியில் கெண்டைப்பிறழ்வு ஏற்படலாம். பகல் நேரங்களில் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் காரணமாக கெண்டைப்பிறழ்வு ஏற்படாத போதும் இரவு நேரத்தில் ஏற்படலாம்.

இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு நடத்தல் அல்லது மிக எளிமையான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல் மூலம் காலில் கெண்டைப்பி

றழ்வு ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். இதுபோல் கெண்டைப்பிறழ்வு ஏற்பட்ட போது பாதத்தை உயரத்தில் தூக்கி வைப்பதன் மூலம் நிவாரணம் பெறமுடியும்.

பாதத்தை மூடும் வகையில் படுக்கை விரிப்பினால் மூடி நித்திரை செய்யக்கூடாது. மிகவும் வசதியான முறையில் (உங்களுக்கேற்ற) நித்திரை கொள்வதினூடாகவும் கெண்டைப்பிறழ்வினை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

கைகளில் விரல்கள் விறைப்பது என்பது மேற்கூறிய காரணங்களாலேயே ஏற்படுகின்றது. உப்பினை அதிகமாக உட்கொள்வதும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கு காரணமாகும். இதனால் பொதுவாக உடல் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை அணுகி ஆலோசனை பெறவும்.

**Dr. நந்தன திக்மாதுகொட**  
பொது உடல் நோய் விசேடத்துவ  
வைத்திய நிபுணர்.

ஹோமாகம போதனா வைத்தியசாலை

## யோனி மார்க்கத்தில் வேதனை

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 31. இன்னும் திருமணமாகவில்லை. கல்வி கற்றுக் கொண்டு தொழில் செய்கிறேன். வாரத்திற்கு இரண்டு முறை யோனி மார்க்கத்தில் வலி ஏற்படுகின்றது. 30 நிமிடங்கள் மட்டும் நீடிக்கும். இவ்வலி பின்பு குறைந்துவிடும். இவ்விதம் ஏற்படுவது நோய் ஏதாவதொன்றின் குணங்குறிகளா? வைத்தியர் ஒருவரை நான் நாடி ஆலோசனை பெற வேண்டுமா? மாதவிடாய் குறிக்கப்பட்ட தினத்தில் நடைபெறுகின்றது. இது விடயமாக விளக்கமான பதிலை எதிர்பார்க்கின்றேன்...

- எஸ். புவனலோஜினி,  
யாழ்ப்பாணம்.

**ஈதில்:** யோனி வழியில் தொடர்ந்து வலி ஏற்பட்டால் வைத்தியர் ஒருவரின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும். உங்களின் நோயின் நிலையை பரிசோதனை செய்து



அதன் பின்பே சிகிச்சை பெறவேண்டும். ஆனால் நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் பார்க்கும்போது வலி ஏற்படும் நிலைக்கமைய அவ்வளவு பாரதூரமான பிரச்சினை அல்ல. ஆனாலும் வலியானது தொடர்ந்து வருமானால் அதுவும் முன்பு இருந்ததை விட அதிகமாகிக் கொண்டு சென்றால் பெண்ணோய் மற்றும் பிரசவ விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

இத்தகைய வலியானது சிறுநீரகத்தில் கல் போன்ற நிலையைத் தோற்றுவிக்கும். ஆனால் வேறு நோய் குணங்குறிகள் இல்லாததனால் அத்தகைய நோய் தொடர்பாக பயன்படத்தேவையில்லை.

**Dr. பூ.பி.காரியவசம்**  
பெண்ணோய் மற்றும் பிரசவ விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்  
ஹோமாகம ஆதார வைத்தியசாலை

**காலில் ஏற்படும்  
வெடிப்பினை குணமாக்க  
பொருத்தமான மருந்தினை  
குறிப்பிடுங்கள்**



சுகவாற்றல் - ஒக்டோபர் 2016

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 31 பெண். எனது காலில் ஏற்பட்டுள்ள பித்த வெடிப்பு காரணமாக நான் வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெற்ற போதும் அடிக்கடி திரும்பவும் வெடிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. கால் பாதத்தில் வெடிப்பு ஏற்படும்போது தூரிகை ஒன்றினால் சுத்தம் செய்த போதும் கால் வெடிப்பினுள்ளே சுத்தம் செய்ய முடியாமலுள்ளது. தற்போது Septex கிரீமை பூசி வருகிறேன். Septex கிரீம் மூலம் குணம் கிடைத்த போதும் அதன் மூலம் புண்ணிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் அழிவடையுமா? என்பதை அறியத்தரவும்.

- எம். வனிதா,  
மட்டக்களப்பு.

**பதில்:** பிறப்பின்போதே சருமத்தில் ஏற்படும் வரண்ட தன்மை காரணமாக கால்களில் பித்த வெடிப்பு ஏற்படலாம். இதனை நிரந்தரமாக குணப்படுத்த முடியாது. நீங்கள் பயன்படுத்தும் கிரீமானது நோய்க்கிருமிகளை தடுப்பதோடு புண்களுக்கும் பூசலாம். ஆனால் கால்களில் ஏற்படும் வெடிப்பினை குணப்படுத்த வேறு கிரீம் வகைகள் உள்ளன. ஆனால் அக்கிரீமை பயன்படுத்தும் போது சிறிது சூடான நீரில் சுமார் 15 நிமிடம் கால்களை ஊற வைக்க வேண்டும். அதன் பின்பு பியூமிக்ஸ்டோன் கிரீமை பயன்படுத்துவதால் கால்களிலுள்ள முரடான சருமத்தினுள்ளே ஊடுருவிச்சென்று அதன் பின்பு வெடிப்புள்ள பகுதிகளுக்கும் பூசுவதன் மூலம் வெடிப்புக்களை குறைக்க முடியும். இந்தக் கிரீமை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதனால் காலில் வெடிப்பு ஏற்படுவதை கட்டுப்படுத்தலாம். இரவு நித்திரைக்கு முன்பு இச்சிகிச்சையை செய்வது மிகவும் முக்கியம். ஆனால் சிகிச்சையை நிறுத்தினால் திரும்பவும் பழைய நிலைப்படி காலில் வெடிப்பு ஏற்படும். ஆனாலும் தூரிகையால் காலிலுள்ள வெடிப்பு புண்களை சுத்தப்படுத்துவது அவசியமற்றதொன்றாகும்.

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

கரவனெல்லை ஆதார வைத்தியசாலை



◇ மூலிகையின் பெயர் : அகத்தி

◇ தாவரவியல் பெயர் : SESBANIA GRANDIFLORA

◇ தாவரக்குடும்பம்: FABACEAE

◇ பயன் தரும் பாகங்கள் : இலை, பூ, வேர், பட்டை மற்றும் மரம்.

#### வளரியல்பு:

- \* அகத்தி வளமான ஈரமான மண்ணில் நன்கு வளரும்.
- \* நேராக சுமார் 25 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது.
- \* இதன் இலைகள் எதிர் வரிசையில் அமைந்திருக்கும்.



# அகத்தி



#### மருத்துவப் பயன்கள்:

- \* இதன் இலை, பூக்கள் சமையலுக்குக் கீரையாகப் பயன்படுத்துவார்கள்.
- \* இதன் பூக்கள் சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும்.
- \* இதன் காய்கள் நீளமாக இருக்கும். இவை முற்றியதும் விதைகள் வெடித்துச் சிதறும்.
- \* அகத்தியின் தாயகம் மலேசியா. பின் வட அவுஸ்திரேலியா மற்றும் இந்தியாவுக்குப் பரவிற்று.
- \* அகத்தி வெப்ப மண்டலத்தில் வளரக்கூடியது. பனிப்பிரதேசத்தில் வளராது.
- \* அகத்தி விதை மூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

- \* அகத்திக் கீரை குளிர்ச்சி தரும் குணமுடையது. உடலில் உள்ள அனைத்து விதமான விஷங்களையும் முறியடிக்கக்கூடியது. மருந்துகளை உண்ணும் காலங்களில் அகத்திக்கீரையை உண்டால் மருந்தின் குணத்தை முறியடித்துவிடும் எனவே மருந்து உண்ணும் காலங்களில் அகத்திக்கீரையை எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது.
- \* அகத்திக் கீரையை தினந்தோறும் உண்ணாமல் அடிக்கடி உண்பது நல்லது. அஜீரணக்கோளாறு உள்ளவர்கள் இந்த கீரையை குறைவாக உண்ணவேண்டும்.
- \* உடலின் அதிகப்படியான பித்தத்தைக் குறைக்கும், ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும்.
- \* உணவில் விஷப்பொருட்கள் கலந்திருந்தால் அதன் விஷத்தை முறிக்கும் குணமுடையது.
- \* அகத்திக் கீரையுடன் சம அளவு தேங்காய் சேர்த்து அரைத்துச் சாறு எடுத்து, அதில் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து தேமல், சொறி, சிரங்கு உள்ள இடத்தில்



பற்றுப்போட்டால் முழுமையாக குணமடையும்.

\* அகத்திக் கீரை, மருதாணி இலை மற்றும் மஞ்சள் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துத் தடவினால், கால் களில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்புகள் குணமாகும்.

\* அகத்திக் கீரை சாற்றில் கடல் சங்கை உரசி மருக்கள் மீது தடவினால் அவை காய்ந்து விழுந்துவிடும்.

\* அகத்திக் கீரையை அரைத்து உச்சந்தலையில் ஒரு மணி நேரம் வைத்திருந்து குளித்தால் உடல் உஷ்ணம் குறையும், இள நரை ஏற்படுவதையும் தடுக்கும்.

\* அகத்திக் கீரை சாற்றில் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் குடித்தால் வாந்தி ஏற்பட்டு பித்த நீர் வெளியாகும். இதனால் உடலில் உள்ள பித்தம் குறையும்.

\* அகத்திக் கீரையை அரைத்து ஆறாத நாட்பட்ட புண்கள் மீது தடவினால் விரைவில் ஆறிவிடும்.

\* கீரையை வாரம் ஒரு முறை சமைத்து உண்ண வெயிலில் அலைவதால் ஏற்படும் வெப்பம், மலச்சிக்கல், தேநீர் குடிப்பதால் ஏற்படும் பித்தம் ஆகியவை தீரும்.

\* அகத்தி மரப்பட்டையும், வேர் பட்டையையும் குடிநீராக்கிக் குடித்து



வர காய்ச்சல், தாகம், கைகால் எரிவு, மார்பு எரிச்சல், உள்ளங்கால், உள்ளங்கை எரிச்சல், நீர்கடுப்பு, நீர்தாரை எரிவு, அம்மை ஆகியவை குணமடையும்.

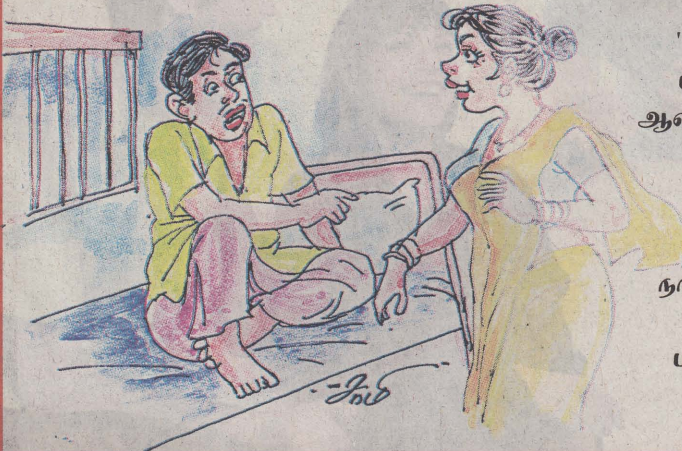
\* அகத்திக் கீரையில் இலையும், பூவும், காயும், பட்டையும், வேரும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. இக்கீரை

காய்ச்சலைக் குறைத்து உடல் சூட்டை சமன்படுத்தும் இயல்புடையது. குடற்புண், அரிப்பு, சொறிசிரங்கு முதலிய தோல் நோய்கள் இக்கீரையை உணவாக உண்பதால் குணமாகும்.

\* தொண்டைப் புண் மற்றும் தொண்டைவலிக்கு அகத்திக்கீரையைப் பச்சையாக மென்று சாற்றை உள்ளே விழுங்க இந்நோய்கள் நீங்கும். இரத்தப் பித்தம், இரத்த கொதிப்பு, ஆகியவை அகத்திக்கீரையை உண்பதினால் அகலும்.

\* இது மருந்து முறிவு கீரையாகும். பிற நோய்களுக்கு மருந்து சாப்பிடுபவர்கள் அகத்திக்கீரையை சாப்பிடக் கூடாது என அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர்.

- எம். ப்ரியா.



"வர வர எனக்கு இந்த நுகை, புடைவைகள் மேல இருக்கிற ஆசையே விட்டுப் போயிடுச்சிங்க!"

"நீஜமாவா சொல்லற?"

"ஆமாம். எத்தனை நூளைக்குத்தான் இந்தப் பழைய நுகைகளையும், பழைய புடைவைகளையும் கட்டிக்கிட்டு இருக்கிறது....."



எப்பொழுது பார்த்தாலும் கவலைகளினாலும் அதைரியத்தாலும் தொய்ந்துபோன ஒருவனுக்கு அவனுடைய கல்லறையில் தன் எண்ணங்களினாலேயே தன்னை மாய்த்து கொண்டவன் என்ற வாசகத்தை எழுதினார்களாம். எதிர்மறையான எண்ணப் பாங்கினால் இத்தகைய மனிதர்கள்



Dr.நீ.தர்ஷினோதயன்  
BSNS (Hons) (SL)  
Ad.Dip.In Counselling  
Psychology(UK)

கின்றன என்றால் ஒன்று நலிவடையும் பொழுது மற்றொன்றும் நலிவடைகின்றது. இரண்டுக்கும் உள்ள உறவு மிக நெருக்கமானது.

தொய்வு மனதிற்குள் விஷத்தைப் பாய்ச்சுகிறது.

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் மனத்தொய்வு உணர்வுகளால்

# கவலைகளால் உடையும் இதயங்கள்

தங்கள் வாழ் நாட்களில் பெரும் பங்கை இழக்கின்றார்கள். உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்தை ஒரு பெரும் வரப்பிரசாதமாக நினைத்து நாம் பேசிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது அதற்கு நலிவு உண்டாக்கும் வகையில் நடந்து கொள்வது ஆச்சரியமாக இல்லையா?

சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்று தான் பிடிவாதமாக இருக்கிறோம். அந்த சமயத்தில் இந்த வேண்டாத விருந்தாளியாக மனத்தொய்வை வரவழைத்துக் கொள்வானேன்? நமது உடலும் உள்ளமும் எப்படி ஒன்றையொன்று சார்ந்திருக்க

தாக்கப்படும் பொழுது உங்கள் உடல் வலிமை குறைகிறது. மூளையில் ஏற்படும் சிறு இரசாயன மாற்றங்கள் உங்கள் மனத்தில் விஷத்தைப் பாய்ச்சுகின்றன.

ஆக்க வினையால் வாரக்கணக்கில் உழைத்துச் சேமித்து வைத்த பயன்களை இந்த எதிர்மறை உணர்வுகள் நொடிப்பொழுதில் நாசமாக்கி விடுகின்றன என்பதை பலர் உணருவதில்லை.

அவ்வப்பொழுது மாறிக்கொண்டே இருக்கும் மனநிலைகள் மன மகிழ்ச்சியைப் போக்கி இலட்சியங்களை அழித்து வாழ்க்கையைப் பாழாக்குகின்றன.

உங்களுக்கு ஒன்று தெரியுமா? சமூகத்தில் மிகவும்





உயர்ந்த நிலையை அடைந்த பலரையும் இந்த மனத்தொய்வு, கவலைகள் போன்ற உணர்வுகள் அவ்வப்போது தாக்கியது உண்டு. எந்த அளவுக்கு என்றால் அவர்களுக்கு பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதோ! என்று சந்தேகிக்கும் அளவுக்குத் தாக்கியிருக்கிறது. அவர்கள் வாழ்க்கையில் அவை எல்லாம் பெரிய இடையூறுகளாக இருந்திருக்கின்றன. தொடர்ந்தும் அதைரியப்படுத்தும் உணர்வுகள் உங்களது வானளாவிய விருப்பங்களை அழிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் மனோசக்திகளை மறைமுகமாக தாக்குகின்றன. மலை மீது ஏறுவதென்பது கடினமான ஒன்று. ஆனால் இறங்கி வருவது அவ்வளவு கடினமாக இல்லை. அது போலத்தான் ஆக்கவினையால் ஒன்றை ஆக்குவதென்பது கடினம். உழைப்பின் பயனை இந்த அநாவசிய கவலைகளின் இடையூறினால் இழக்கலாம். இதை உணர்ந்தவர்கள் இந்த இடையூறுகளை கவனமாகத் தவிர்க்கலாம்.

### உணர்ச்சிகள் மீது கட்டுப்பாடு ஏன் அவசியம்?

ஒவ்வொரு குழந்தையையும் எண்ணங்கள், மனநிலைகள், ஆக்கபூர்வமான உணர்ச்சிகள் போன்றவற்றிற்கு உள்ள வேறுபாடுகளை உணரவைக்க வேண்டும். ஆக்கபூர்வமான உணர்ச்சிகள் புதுமையையும் படைப்பாற்றலையும் வெளிப்படுத்துகின்றன. திறன்களை அதிகப்படுத்துகின்றன. அவை நன்மைகளை தருகின்றன. எதிர்மறை உணர்வுகள் இவற்றிற்கெல்லாம் எதிரிகள். அவை மனிதனின் ஆண்மையை இழக்கச் செய்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு இளமையிலேயே பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டால் அவை எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் ஒரு கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவும்.

### மாறிக்கொண்டே இருக்கும் மனநிலை

எனக்குத்தெரிந்த ஒருவர் இருக்கிறார். முகம் வசீகரம் என்றால் கொள்ளை கொள்ளக்கூடிய வசீகரம். தகுந்த மனநிலையில் இருக்கும் பொழுது அன்பொழுகப் பேசுவார். உங்களை சந்தோஷத்தில் மூழ்கடிப்பார். நகைச்சுவை பொங்கி வழியும் வகையில் பேசுவார். மலர்ந்த முகத்தோடு இருப்பார். நட்பு என்றால் உயர்ந்த நட்பார்ந்த நிலையில் உங்களை வைத்துப் பேசுவார். மறுநாள் அவரையே சந்திக்கிறீர்கள். அவர் மனநிலை அடியோடு மாறியிருக்கும். ஆள் 'முட அவுட்டாகி' இருப்பார். துவண்டு போய்க்கிடப்பார். நாட்கணக்கில் இந்த மனத்தொய்வு தொடரும்.

### மாறிக்கொண்டே இருக்கும் மனநிலைகளின் பிணைக்கைதி

அவரால் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் முடியாது. மனம் தோன்றியபடி நடந்து கொள்ளுவார். அந்த சமயங்களில் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடிய உணர்வுக

ளோடு நடந்து கொள்ளமாட்டார்.

உடல் என்பது மனத்தோடு இசைந்து உழைத்தாலே முடிவுகள் இன்பம் பயக்கக் கூடியவையாக இருக்கும். சின்னஞ்சிறிய கவலை அல்லது மனக்குறைபாடு ஒன்றே போதும் உங்களை முடக்குவதற்கு. ஒரு சிறு முடியோ அல்லது தூசியோ போதும் விலை உயர்ந்த கடிகாரம் ஒன்றை ஓடாமல் செய்வதற்கு. உணர்ச்சிபூர்வமாக நாம் நம்மை எப்பொழுதும் தகுதியான நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நாம் அடைய வேண்டிய உயர்ந்த நிலைகளை என்றைக்கும் அடையப்போவதில்லை. அதைரியப்படுத்தும் மனநிலைகளுக்கு நாம் நம்மையே ஆளாக்கி கொண்டால் நம்திறன்களின் உச்ச நிலையில் செயலாற்ற முடியாது. அதைரிய நிலைக்கு அடிக்கடி தள்ளப்பட்டு அதை ஒரு பழக்கமாகக்கொள்வது





பொருளையும் அல்லது சம்பவத்தையும் அதன் உண்மையான நிலையிலேயே வைத்து ஒரு யதார்த்தமான பார்வையுடன் நோக்க வேண்டும். சரியான மனநோக்கில் பார்த்தால்தான் எல்லாவற்றிலும் எப்பொழுதும் கடவுளைப் பார்க்கலாம்.

### உள்ளதை உள்ளவாறே பார்த்தல்

நமது மனம் சோர்ந்து சோகப்பட்டு இருந்தாலோ அல்லது பொறாமை உணர்வு பொங்க இருந்தாலோ அதனால் உள்ளவற்றை உள்ளவாறே பார்க்க முடியாது. வாழ்வின் புகழ்மிக்க அம்சங்களைக் கண்டு இரசிக்க முடியாது. எதுவுமே நம் கண்களுக்கு அலங்கோலமாக பொருள்படாத நிலைமையில் தெரியும். உலகின் அழகையும் வசீகரத்தன்மையையும் இரசிப்பதற்கு உரிய மனப்பாங்கை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நமது உணர்ச்சிகளை நாம் சாதாரணமாக வெளிப்படுத்துவதும் உண்டு. அவற்றின் உச்ச நிலையிலும் வெளியிடுவதும் உண்டு. இந்த மாதிரி உச்ச நிலையில் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதையே என்றைக்கும் நிலையாகக் கொண்டோமேயானால் இந்த உலகமே நமக்கு எத்தகைய ஆச்சரியப்படத்தக்க தோற்றங்களைக் கொடுக்கும் தெரியுமா?

நமக்கு உணர்ச்சிகள் எந்த உயரத்திற்குப் பொங்கி வருகின்றனவோ அதே அளவுக்கு இயற்கையும் தன் அழகையும் தோற்றத்தையும் பொலிவின் உச்சத்தோடு காண்பிக்கிறாள். இயற்கை அந்த விதத்தில் நமக்கு பின் தங்கியவள் அல்ல. உச்ச நிலையிலுள்ள நமது மனநிலைகள் மகிழ்ச்சி நிரம்பிய மனநிலைகள் பெருமிதம் பொங்கும் நெஞ்சங்கள். இந்த நிலையில் நமது எதிர்பார்ப்புக்களுக்குச் சமமாக தன்னையும் வெளிப்படுத்திக் காண்பிக்கிறாள் இயற்கை. உங்கள் மனநிலைகளை என்றென்றைக்கும் இதே போல் நிலைத்து நிற்க வைத்தீர்களானால் இயற்கையின் வர்ணிக்க முடியாத அழகையும் வார்த்தைகளில் அடங்காத மர்மங்களையும் தெரிந்து உணரலாம். இயற்கை தன் வசீகரம் மிக்க

என்பது

மிக மோசம். இந்த மாறும் மனநிலையை முதலில் சரி செய்து கொள்ளுங்கள். பின்பு வாழ்க்கை மீது உங்களுக்கு உள்ள மனப்பாங்கு தானே மாறும்.

### இயல்பான அழகு

வாழ்க்கையின் மீது நமக்குள்ள மனப்பாங்கு நம்முடைய மன நிலைகளைப் பொறுத்து மாறிக்கொண்டே இருக்கும். உடலும் உள்ளமும் நன்றாக இருக்கும் பொழுது உலகம் எவ்வளவு அழகாகத் தோன்றுகிறது? வர்ணிக்க முடியாத அழகு உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொள்ளும் வசீகரத்தோடு தோன்றுகிறது அல்லவா?

இரவு நல்ல தூக்கத்திற்குப் பிறகு காலையில் நடை பயிலப்போகும் பொழுது ஆரோக்கிய நிலையில் நாம் பார்க்கும் உலகம் நம்மைக் கவர்கிறது.

ஒரே நாள்தான் அடுத்த நாள் காலை, அதே சூரியன், அதே புல்வெளி, அதே மரங்கள், செடிகொடிகள், மலர்கள் எல்லாம் அவையே. ஆனால் என்ன மாற்றத்துடன் காட்சி அளிக்கின்றன? நாம் இப்பொழுது காண்பது அதே உலகமல்ல. ஏனென்றால் நாம் இப்பொழுது பார்ப்பது அதே கண்களுடன் அல்ல. நாம் இப்பொழுது காண்பது அகன்ற பொலிவு மிக்க வசீகரமே உருவான நிலப்பரப்பு அல்ல. வெறுங்கட்டாந்தரை ஆம்! நாம் காண்பது நமது மனநிலையின் விளைவே. நமது அன்றைய மனப்பாங்கின் விளைவே நமது மனநிலையை ஆரோக்கியமாகவும் இயல்பாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது எவ்வளவு அவசியமாகிறது. நமது பார்வை சரியானதாக, எல்லாக்கோணங்களிலும் சரியானதாக, ஆரோக்கியமானதாக மற்றும் நம்பிக்கை மிகுந்ததாக இருக்க வேண்டும். எந்த ஒரு



மொழியால் நமது உணர்ச்சிகளின் உச்சத்தில் நம்மோடு அளவளாவுவாள்.

ஒன்றை நாம் மனதில் உறுதியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் அன்றாடம் பார்க்கும் உலகம் நமது மனநிலைகளின் பிரதிபலிப்பே. இதை நாம் பூரணமாக அறிய வேண்டும். இந்த மன நிலைகள் இருக்கின்றனவே அவை நிறம் பூசப்பட்ட கண்ணாடிகளைப்போல் புகைபடிந்த அல்லது கருமை நிறம் பூசப்பட்ட கண்ணாடியாக இது இருந்தால் மனம்



தொய்ந்து போய் தைரிய உணர்வு கொண்டு பார்ப்பதைச் சித்தரிப்பதற்காக உலகம் அதற்குத்தகுந்த கோணத்தில் தன்னைக் காண்பிக்கும்.

சந்தோஷமும் பெருமிதமும் பொங்கிய மனத்தோடு உலகத்தைப்பார்த்தால் உலகமும் அவ்வாறே தோன்றும்.

நம்மில் அநேகருக்கு ஒரு அபிப்பிராயம் உண்டு. அது என்னவென்றால் நமது மனநிலைகள் ஏதோ இயற்கையாகவே நமக்கு ஏற்படுபவை என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம். தான் விரும்பி ஒரு தன்மையுடைய நிலையை எடுத்துக் கொள்வதில்லை என்றும் நம்புகிறோம். அந்த மனநிலைகளை மாற்றவும் முடியாது என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம். இது பெருந்தவறு. நாம் கட்டாயம் நமது மனநிலைகளை எளிதாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும். நமது உடையை மாற்றிக்கொள்ளுவது எவ்வளவு எளிதோ அவ்வளவு எளிது மனநிலைகளை மாற்றிக்கொள்ளுவதும். அதேபோல் மிக மிக

மனதைத் தொய்வடையச் செய்யும் மனநிலைகளைக்கூட அதற்கு எதிரான உணர்ச்சியைத்தருவித்துக் கொண்டு மனநிலையை மாற்றலாம். அதேபோல் பயம் நிறைந்த உள்ளத்தையும் தைரியம் நிறைந்த உள்ளமாக மாற்றலாம். அடுத்த முறை இந்தக் கவலைகள் மேற்கண்ட சூழல் உங்கள் மனதைத் தாக்க வரும் பொழுது உடனே நேர்மறை எண்ணங்களின் உதவியால் அந்த மனநிலையை மாற்றுங்கள். நமது எண்ணங்களின் போக்கினை எப்படி மாற்றுவது என்பதை அறிந்து கொள்ளுவது அவ்வளவு கடினமல்ல. எண்ணங்கள் யாவும் நம்முடைய உறுதியான மனத்திற்கு அடிமையானவையே. நமது இஷ்டப்படி அவற்றைத் தருவித்துக்கொள்ளலாம். காதல் வயப்பட்ட ஒருவனுக்கு உலகில் எல்லாமே அன்பு வடிவமாகத்தெரிகிறது.

உலகமே நன்றாக மாறிய தோற்றத்துடன் தெரிய ஆரம்பிக்கிறது. எல்லாமே அழகின் வடிவமாகத் தெரிய ஆரம்பிப்பதன் காரணம் என்னவென்றால் அவனுடைய மனப்பாங்கு மாறியிருக்கிறது. அவன் மனதிலிருந்து மட்டும் காதல் உணர்வை முழுவதுமாக நீக்கிவிட்டால் அழகும் பேரானந்தத்தின் வடிவமும் மாறி சூன்யமாகக் காட்சி அளிக்கும்.

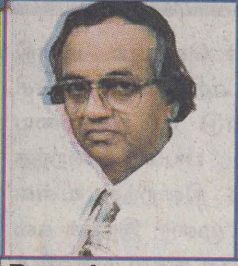
### பாலைவனமா? பூஞ்சோலையா?

மனதைத் தொய்வடையச்செய்யும் உணர்வுகளை அவற்றிற்கு மாறான உணர்ச்சிகளின் மூலம் மனநிலையை மாற்றிக்கொள்ளலாம். அழிவை உண்டாக்கும் எண்ணங்களை ஆக்க வினை எண்ணங்கள் மூலம் மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

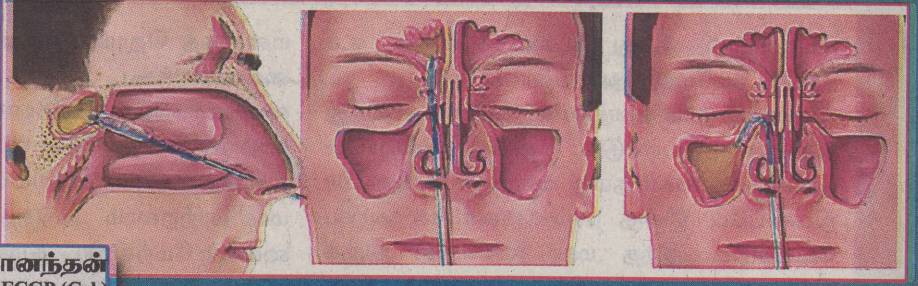
இதுவே நம்முடைய சூழலை மாற்றும், ஒன்றும் விளைவிக்க முடியாத கட்டாந்தரையை செழிக்கச் செய்யும் விளை நிலமாக மாற்றலாம். பாலைவனம் போன்ற மனநிலையை பூத்துக்குலுங்கும் பூஞ்சோலையாக மாற்றலாம். எல்லாவற்றிற்கும் நமது மனம்தான் காரணம்.







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



# மூக்கால் கதைத்தல்

மூக்கால் கதைப்பவர்களை நீங்கள் எங்காவது சந்தித்திருப்பீர்கள். ஏன் உங்கள் வீட்டில்கூட யாருக்காவது ஒரு சமயத்தில் அவ்வாறான சத்தம் வந்திருக்கலாம். ஆம் பெரும்பாலான அத்தகைய குரல் மாற்றங்கள் தற்காலிகமானவை. சிறிது காலத்தில் தானாகவே மாறிவிடும். வேறு சிலருக்கு குணமடையக் கூடிய காலம் எடுக்கும். ஆனால் சிலர் குழந்தைப் பருவத்தில் பேசத் தொடங்கிய காலத்திலிருந்தே அவ்வாறே தொடர்ந்து மூக்கால் பேசுவதைக் காணலாம். இவற்றில் பெரும்பாலானவற்றை பொருத்தமான சிகிச்சை மூலம் மாற்றிவிடலாம். மிகச் சிலவே சிகிச்சைக்கு போதிய பலன் கொடுக்காதவையாக இருக்கும்.

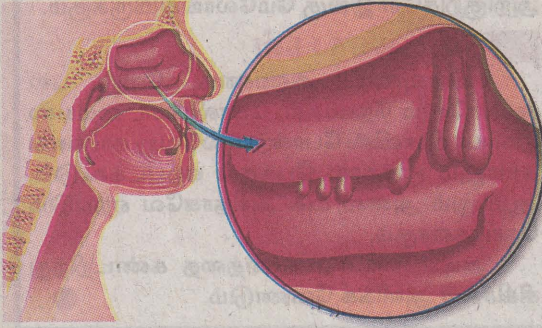
## எவ்வாறு ஏற்படுகிறது

ஒருவர் பேசும் ஒலியானது வாயிலிருந்து வருகிறது என்றே நாம் எண்ணுகிறோம். ஆனால் நாம் பேசும் போது காற்றானது உண்மையில் வாயினூடாக மட்டுமின்றி மூக்கின் ஊடாகவும் வெளியேறுகிறது. மூக்கினாலும் வாயினாலும் வெளியேறும் காற்றின் அளவு சரியான விகிதாசாரத்தில் அமைந்திருந்தால் மட்டுமே குரல் இயல்பானதாக இருக்கும். இவற்றின் அளவில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படுவதே குரல் ஒலிமாற்றங்களுக்கும் மூக்கால் பேசுவதற்கும் காரணமாகும். குரல் அடைப்பதும் கரகரப்பான தொனியில் பேசுவதும் முற்றிலும் வேறானது. அது குரல் வளையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளால் ஏற்படுவதாகும்.



மூக்கால் பேசுவதில் இரண்டு அடிப்படை வகைகள் உண்டு. முதலாவது வகையில், பேசும்போது மூக்கின் ஊடாக வெளியேறும் காற்றின் அளவு குறைந்திருக்கும். அதை Hyponasal speech என்பார்கள். அதாவது பேசும் போது நாசியின் பங்களிப்பு குறைவாக இருக்கும். இவ்வகைப் பேச்சு பெரும்பாலும் சளி, மூக்கடைப்பு, சைனஸ் பிரச்சினை, மூக்கு எலும்பு வளைவு போன்றவற்றால் ஏற்படும்.

இரண்டாவது வகையில் ஒருவர் பேசும் போது தேவைக்கு அதிகமான அளவு காற்று மூக்கின் ஊடாக வெளியேறுவதால் குரல் ஒலி வித்தியாசமாக ஒலிக்கும். இதை Hypernasal speech என்பார்கள். இது பொதுவாக பிறப்பில் இருந்தே வருவதாக இருக்கும். பிளவுண்ட அண்ணத்துடன் (Cleft palate) பிறப்பவர்களை முக்கிய உதாரணமாச் சொல்லலாம்.



### சுவாச மேற்கொடுதியில் கிருமித் தொற்று

முக்கிய காரணம் மூக்கு தொண்டை ஆகிய சுவாசத் தொகுதியின் மேற்பகுதியில் கிருமித் தொற்றால் ஏற்படும் சளி போன்ற அறிகுறிகள்தான். ஆயினும் சளி ஏற்படும் அனைவருக்கும் மூக்கால் பேசுவது போன்ற குரல் மாற்றம் ஏற்படும் என்றில்லை.

அது நாட்பட்ட சைனஸ் நோயாக மாறும் போதே இது பெரும்பாலும் நிகழ்கிறது. நாசியின் இருபுறங்களிலும் உள்ள காபால எலும்பில் காற்றறைகளில் (paranasal

sinuses) கிருமித் தொற்றும் அதன் விளைவாக அழற்சியும் ஏற்படுவதை சைனஸ் பிரச்சினை என்போம். இது மீண்டும் மீண்டும் ஏற்பட்டு நீண்ட காலத்திற்கு தொடரும் போது இது (chronic sinusitis) ஆக மாறும். இதன்போது அந்தக் காற்றறைகளில் உள்ள மென்சவ்வுகள் தடிப்படைந்துவிடும். இது மூக்கால் பேசும் குரல் மாற்றத்திற்குக் காரணமாகும்.

### ஒவ்வாமை அழற்சிகள்

தூசு, சுவாத்திய மாற்றங்கள், கடுமையான மணங்கள், மகரந்தம் போன்றவை பலருக்கு ஒவ்வாமை அழற்சியை மூக்கில் ஏற்படுத்தும். இதனால் மூக்கால் நீர்வடிதல், மூக்கடைப்பு, தும்மல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இதன் தொடர்ச்சியாகவே குரல் மாற்றம் நிகழும். ஆயினும் இது தொடர்ச்சியாக நீடிக்காது. தற்காலிகமாக வந்து மாறும்.

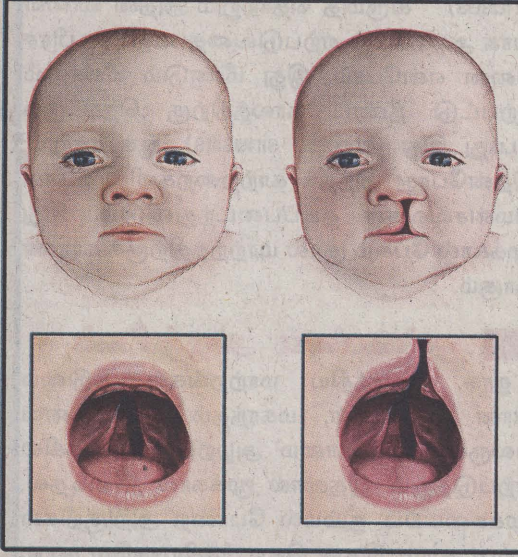
### அடினொயிட் வீக்கம்

அடினொயிட் வீக்கம் மற்றொரு காரணமாகும். அடினொயிட் என்பது எமது நாசியின் பின்புறத்தே அண்ணத்தில் உள்ள நிணநீர் கட்டியாகும். கிருமித் தொற்றுகளால் இது வீக்கமடையும். நீண்டு தொடரும் இப்பிரச்சினையால் குறட்டை, மூக்கால் பேசுதல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். அன்டிபயோடிக் மூலம் இதைக் கட்டுப்படுத்துவது முடியாது. பெரும்பாலும் சத்திர சிகிச்சை தேவைப்படும்.

### மூக்கின் இடை எலும்பு வளைவு

எமது மூக்கின் இரு பக்கங்களையும் எலும்பு மற்றும் குருத்தெலும்பு ஆகியவற்றால் ஆன Septum இரண்டாகப் பிரிக்கிறது. இது எப்பொழுதும் சரிசமமாக மூக்கை பிரிப்பதில்லை. ஒரு பக்கமாக கூடுதலாக வளைந்திருக்கலாம். அவ்வாறு வளைந்திருப்பதையே மூக்கின் இடை எலும்பு வளைவு (Deviated nasal septum) என்கிறோம். இதனால் மூக்கடைப்பு, குரல் மாற்றம், குறட்டை, சைனஸ்





பாதிப்புகளும் ஏற்படுவதில்லை. சத்திரசி கிச்சை மூலம் வளைவைச் சரிசெய்யலாம்.

### மூக்கினுள் நீர்க்கட்டி

சைனஸ் தொற்று நோய் மற்றும் ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் அழற்சி காரணமாக மூக்கில் பொதுவாக நீர்க்கட்டிகள் (Nasal polyps) தோன்றுகின்றன. இவை காற்றின் பாதைக்கு தடையாக இருப்பதன் காரணமாக குரலில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. ஒவ்வாமைக்கான மாத்திரைகள், மூக்கிற்கான ஸ்டிரோயிட் ஸ்ப்ரே மருந்துகளை உபயோகிப்பதன் மூலம் அவற்றைக் குணப்படுத்தலாம்.

### அநீதியப் பொருட்கள்

குழந்தைகள் மூக்கினுள் ரப்பர் துண்டுகள், குண்டுமணி போன்றவற்றை விளையாட்டாக வைத்துவிடும்போதும் காற்றின் பாதை தடைப்பட்டு குரல் மாற்றம் அடையலாம். ஆயினும் மூக்கு அடைப்பது, மூக்கிலிருந்து தூர்நாற்றம் வீசுவது போன்ற அறிகுறிகளே இங்கு மேலோங்கியிருக்கும்.

### காரணங்கள்

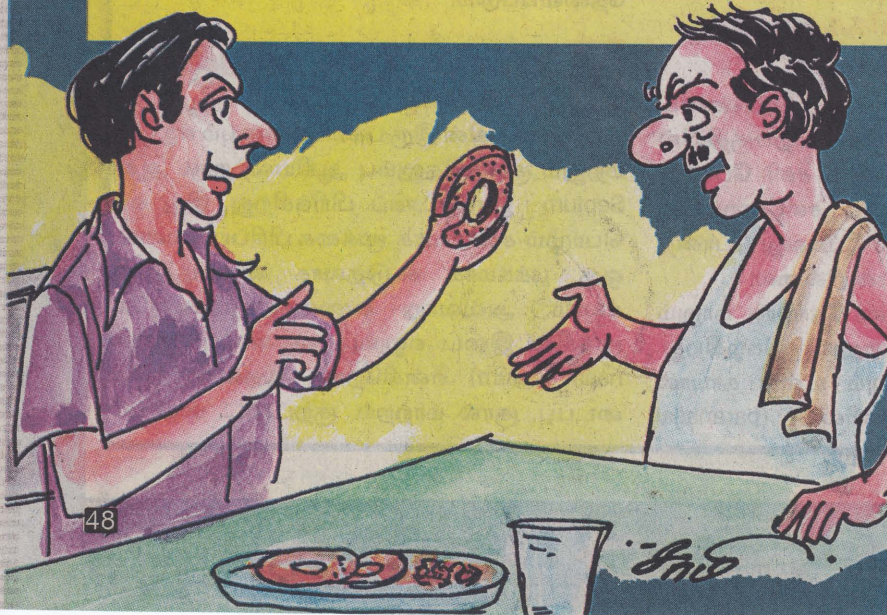
\* பிளவுண்ட அண்ணம், வேறு பல குரொசோம் நோய்கள், போலியோ, மையஸ் தீனியா கிராவிஸ் போன்ற பல்வேறு காரணங்களாலும் மூக்கால் பேசுதல் ஏற்படக்கூடும். ஆயினும் அவை மிக அரிதாகவே ஏற்படும் நோய்களாகும்.

\* அடிப்படைக் காரணத்தை கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

தொற்றுநோய் போன்ற பல அறிகுறிகள் தோன்ற வாய்ப்புண்டு.

மூக்கெலும்பு வளைவு பிரச்சினையானது மிகவும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. சிறியதாகவோ, பெரியதாகவோ 80 சதவிகிதமான மக்களில் இது காணப்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பெரும்பாலும் இது பிறவிக் குறைபாடே என்றபோதும் விழுந்து அல்லது அடிபட்டு சேதம் அடைவதாலும் மூக்கு எலும்பு வளைவதுண்டு.

இருந்தபோதும் மிகப் பெரும் பலானோரில் மூக்கு எலும்பு வளைவினால் எந்தவித



“என்னப்பா  
மெதுவடைவ ஓட்டை  
இவ்வளவு பெரிசா  
இருக்கே...”

“நூன்தான்  
சேர் தவறுதலா  
கால் கட்டை  
விரலாட ஓட்டை  
போட்டுட்டேன்”

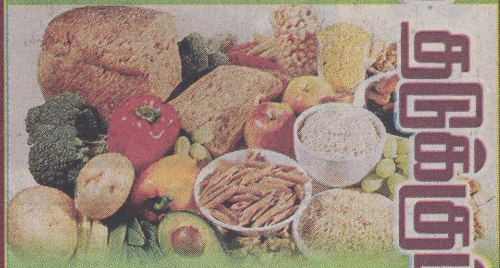


அவுஸ்திரேலியாவின் பிரபல பத்திரிகையான 'த சன் ஹெரால்ட்' வெளியிட்ட மருத்துவ தகவல்களின்படி ஒஸ்டியோபோரோஸிஸ் மனிதனால் தவிர்க்க முடியாத ஒரு நோயென குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்நோயை பெருமளவில் தடுக்கலாம் என்றும். எனினும் 2020 ஆண்டிற்குள் உலகின் வைத்தியசாலைகளில் உள்ள படுக்கைகளில் மூன்றில் ஒன்று எனும்பு முறிவு ஏற்பட்ட பெண்களின் படுக்கையாக இருக்கும் என கணிக்கப்படுகின்றது.

தசன் ஹெரால்டின் மருத்துவ தகவல்களுக்கு மேலதிகமாக ஒஸ்டியோபோரோஸிஸ் அவுஸ்திரேலியா என்ற அமைப்பு விரிவான அறிக்கையொன்றை வெளியிட்டுள்ளது. இந்த நோய் கொழுப்பு மிகுதி, நீரிழிவு, ஒவ்வாமை, சளி போன்றவற்றை போல் பரவலாக காணப்படுகின்றது. வாழ்நாளில் முதல் முப்பது வருடங்கள் முறையான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். கல்சியம் மற்றும் கல்சியம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை போதியளவு உண்ண வேண்டும். இதன் மூலமாகவும் எனும்புகளை முடிந்தளவு ஸ்திரப்படுத்தலாம். புகைப்பதையும் மதுபானத்தையும் முடிந்தளவு தவிர்க்க வேண்டும். இது எனும்பு மெலிதல் நோயிலிருந்து தப்பிக்கும் வாய்ப்பை அதிகளவாக்குகின்றது. தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வதும் கல்சியம் மற்றும் விற

றமின் D சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை உண்பதும் இந்நோயிலிருந்து பாதுகாக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய சில நல்ல பழக்கவழக்கங்களாகும்.

ஐக்கிய அமெரிக்காவின் 'பிரிக்ஹாம்' பெண்கள் மருத்துவமனையின் மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் மேற்கொண்ட ஆய்வுகள் மூலம் சில உணவு வகைகள் பெருங்குடலின் ஒரு பகுதியில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பை அதிகரிப்பதாகவும் வேறு சில உணவு வகைகள் அதனை தடுப்பதற்கு உதவுவதாகவும் கண்டறிந்துள்ளனர். மிருகக்கொழுப்பும் செந்நிற மாமிசமும் (Red Meat) பெருங்குடலின் ஒரு பகுதியில் புற்றுநோயை (Colon cancer)



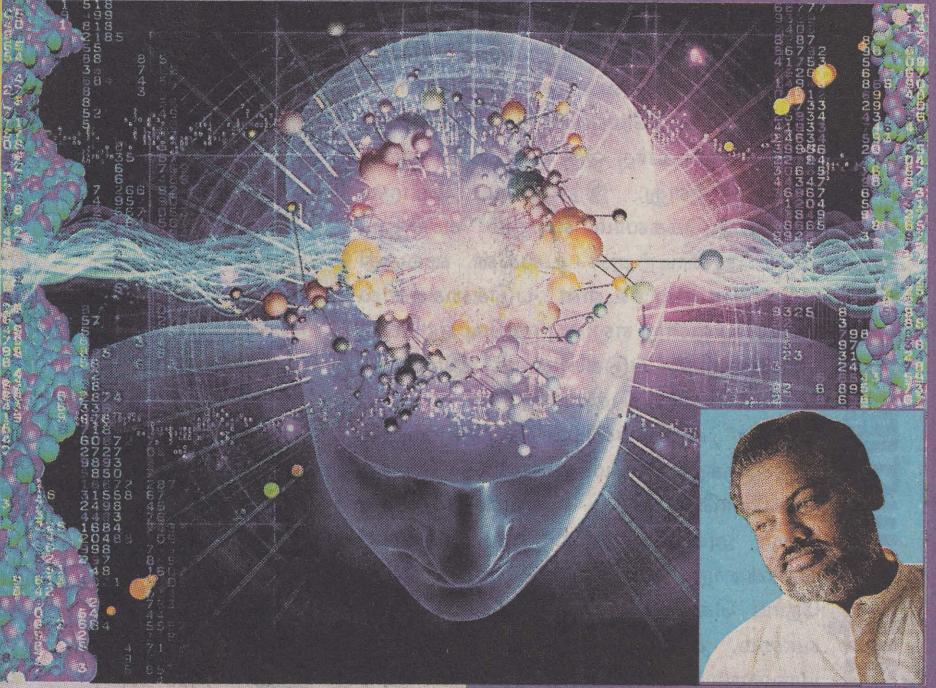
ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பிருப்பதாக பிரிக்ஹாம் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பெருங்குடலில் தங்கிவிடும் கொழுப்பை சமிபாடடையச் செய்ய உதவும் பைல் அமிலங்கள் (Bile acids) சரிவர வேலை செய்யாததும் இதற்கு ஒரு காரணமாகும். செந்நிற மாமிசத்திற்கு (Red Meat) பதிலாக மீன், கோழி மற்றும் அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுப்பொருட்களைச் (fiber foods) சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. என்றும் காய்கறிகள் மற்றும் பாலில் அடங்கியுள்ள கொழுப்புச் சத்துக்கள் புற்று நோய் ஆபத்தை குறைக்கும் வல்லமையை கொண்டுள்ளன என்றும் இவ் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.





# மனம் என்ற ஒன்று உண்டா?



மனம் என்பது ஜம்புலன்களின் வறியாக உருவாக மூலாதாரத்தில் சக்தி பெற்று செயலாக இதயத்தில் உள்ள மூத்தமாவில் ஐக்கியப்பட்டு அங்கிருந்து அனுபவம் பெற்று அறிவாக பின்னர் அதுவே மூளையில் நுணைவாக எண் தசைக்கும் எட்டாத தசைக்கும் உடலை நடத்திச் செல்வதே மனம் என்றும் 'மனசு' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. மனம் என்பது நமது கண்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் புலப்படவில்லை. மனம் என்றாலும் உயிரோடும் உடம்போடும் விளையாடுகிறது என்பதை நான் சொல்லித்தான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை.

**Dr. ஆர். எம். சாஜஹான் B.D.S.,  
விசேட பல் மருத்துவர்**

**உ**யிர் என்பது இயங்கும் வரைதான் மனமும் விளையாடுகிறது. இவ்வுலகில் எவ்வளவு பெரிய பெரிய பொறுப்புக்களை வகிப்பவராக இருந்தாலும் நாட்டின் அல்லது வீட்டின் தலைவராக இருந்தாலும் நமக்கு மிகவும் வேண்டப்பட்ட அன்பானவராகவோ, அழகானவராகவோ இருந்தாலும் அவர் உடலில் இருந்து உயிர் பிரிந்து விட்டால் மனிதன் என்ற சொல் மறைந்து பிணம் என்றே அழைக்கிறார்கள். இவ்வுலகில் வாழும் போது நம் உயிரையும் உடலையும் மறந்து மனம் கொடுக்கிற வேலையை மட்டும் செய்து மனசுக்காகவே வாழ்ந்து "மனிதன்" என்ற தன்மையை மறந்து மற்ற ஜீவராசிகளைப் போல நம்மை மாய்க்கின்றோம். இப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை வேண்டுமா? அல்லது உயிர் மனம் என்றால் என்ன? என்பதை அறிந்து மனிதன் என்ற உயர் வாழ்க்கை வாழ்ந்து உன்னத நிலையை அடைய வேண்டாமா?



இறைவன் உயர்வானவன், உன்னதமானவன், எங்கும் ஏகமுகமாக நிறைந்திருப்பவனுக்கே இருப்பிடம் என்ற ஒன்று உள்ளபோது மனதிற்கென்று ஒரு இடம் இல்லாமலா போகும்? என்னுடைய தன்னையறிதல் வகுப்புக்களில் நான் பலரிடம் கேட்கும் கேள்வி இதுதான். மனம் எங்கே இருக்கிறது? சிலரின் பதில்கள் இதயத்தையும் சிலரின் அறிவான பதில்கள் மூளையையும் சிலர் புத்திசாலித்தனமாக மனசு மனசலதான் இருக்கும் என்கின்றனர். சில நேரங்களில் மனம் என்றும் சில இடங்களில் உள்ளம் என்றும் வார்த்தைகள் வருகிறது.

எதையாவது சாதிக்க வேண்டும் மனிதகுல சமுதாயத்திற்காக வாழ வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களுக்கும் பொறுப்புள்ள மனிதர்களுக்கும் தூக்கம் எளிதில் வருவது இல்லை. இன்னும் சொல்லப்போனால் பேராசை, எதிர்பார்ப்பு, காதல், நோய், குற்ற உணர்வு உள்ளவர்களுக்கும் தூக்கம் எளிதில் வருவது இல்லை. இரு வகையான மனிதர்களுக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. மற்றவர்களுக்காக வாழ்பவர்களிடம் மனம் அமைதி இருக்கும். இறந்தும் வாழ்பவர்கள். தனக்காக தூங்காமல் இருப்பவர்களிடம் நோய்தான் இருக்கும். உயிரோடு இருந்தும் இறந்தவர்கள் ஆவார்கள்.

சிலர் எதைப்பற்றியும் கவலைப்படமாட்டார்கள். பசித்தால் சாப்பிடுவார்கள். உறக்கம் வந்தால் உடனே உறங்கிவிடுவார்கள். இவர்களுக்கு உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும். ஏன்? இவர்களுக்கு மனம் என்ற ஒன்று வேலை செய்வது இல்லை. மனம் நன்றாக வேலை செய்தால்தான் மனிதன் மனம் இல்லையென்றால் அவன் வெறும்



ககவாவுவெடுக்கோபர் 2016

## இரு செவ் வுத்ச் செய்தி

இரு பத்திரிகையாளர் பேட்டி எடுப்பதற்காக இரவு பத்து மணியளவில் காந்தியடிகளிடம் சென்றுள்ளார். காந்தி இரவு பத்து மணியாக்விட்டது, நாளை வாருங்கள் என நிரூபிடம் கூறியுள்ளார். ஜவஹர்லால் நேருவிடம் இரவு பத்தொரு மணியளவில் சென்றுள்ளார். அவரும் பத்தொரு மணியாக்விட்டது நாளை வாருங்கள் என நிரூபிடம் கூறியுள்ளார். டாக்டர் அம்பேத்கார் அவர்களிடம் இரவு பன்னிரெண்டு மணியளவில் சென்றுள்ளார். டாக்டர் அம்பேத்கார் எதுவும் பேசாமல் நிரூபர் கேட்ட கேள்விகளுக்கு பதில் அளித்தார். பேட்டியை முடித்த நிரூபர் அம்பேத்காரிடம் காந்தி, நேரு அவர்களிடம் சென்ற போது அவர்கள் இரவைக் காரணம் காட்டி நாளை வரச் சொன்னார்கள். நீங்களோ அதை விட அதிக நேரமாகியும் தூங்காமல் பேட்டி கொடுத்தீர்களே. ஏன்? என்று வினவியபொழுது, அம்பேத்கார் சொன்ன பதில் அவர்கள் சமுதாயம் வீழ்த்திக் கொண்டதால் அவர்கள் இருவரும் உறங்க சென்று விட்டனர். என் சமுதாயம் தூங்குவதால் நான் வீழ்த்த ருக்கின்றேன் என்றாராம். வீழ்க்க வேண்டியவர்கள் வீழ்த்தால்தான் தூங்குகின்ற பெருமக்களை எழுப்ப முடியும். இங்கு நான் உறக்கத்தை பற்றி பேச வரவில்லை.



மரமல்லது மிருகம்.  
அதைப்பற்றி நாம்  
கவலைப்பட வேண்டி  
யது இல்லை.

மனமே எல்லா  
நிகழ்வுகளுக்கும் வாழ்  
வியல் முறைகளுக்கும்  
காரணமாக உள்ளது.  
ஏற்படும் சூழ்நிலை  
களுக்கு ஏற்ப மனதை  
எப்படி பயன்படுத்து  
கிறோம் என்பதே முக்  
கியம். யார் நல்லவர்,



கெட்டவர், சுறுசுறுப்பானவர், சோம்பேறி என்  
பது நமது விவாதம் அல்ல.

உறங்காமல் விழித்திருக்கும் உள்ளத்திற்  
கும்? மனதிற்கும் சம்பந்தம் உண்டா? அல்  
லது வேறு வேறா? என்பது பற்றி வரும் பக்  
கங்களில் பார்க்கலாம்.

சரி மீண்டும் மனம் இருப்பது எங்கே?  
தலைப்புக்கே வருவோம். தொலைக்காட்  
சிப் பெட்டியில் நிறைய அலை வரிசை  
கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு அலை வரிசை  
யிலும் ஒவ்வொரு விதமான காட்சிகள்  
வருகின்றன. ஒவ்வொரு விதமான காட்சி  
களும் தொலைக்காட்சி பெட்டிக்கு சொந்த  
மானதா? அல்லது காட்சிகளை உள்வாங்கி  
வெளியிடுகிறதா? ஒவ்வொரு அலை வரிசை  
களுக்கு தகுந்தாற்போல் தொலைக்காட்சி  
பெட்டிக்குள் உள்வாங்கிகள் (ரீசீவர்ஸ்)  
உள்ளதால் காட்சிகளை உள்வாங்கி வெளியி  
டுகிறது.

காட்சிகளை உள்வாங்கி வெளியிடுவதால்  
காட்சிகள் தொலைக்காட்சி பெட்டிக்கு  
சொந்தமாகாது. அதுபோல்தான் மூளையும்  
உடம்புக்கு வெளியே நடக்கும் நிகழ்வுகளை  
எண்ணங்களாக உள்வாங்கி வெளியிடுகிறது.  
உதாரணமாக நாம் செல்லும் வழியில்  
அழகான வீடோ வாகனமோ மனிதரோ தென்  
பட்டால் இதேபோல் நமக்கு வேண்டும்  
என்று தோன்றுகிறது. பார்த்த வீடு மாதிரி ஒரு  
வீட்டை ஜீவனை வீணாக்கி கட்டுகிறோம்.  
பார்த்த வீடு, பார்த்தது போல் கட்டிய வீடு  
இரண்டும் நமக்குள் உள்ளதா? வெளியில்  
உள்ளதா? ஆகையால் எண்ணங்களின்  
தொகுப்பான மனம் உள்ளே வரவும் வெளியே  
செல்வதுமாக உள்ளது.

தொலைக்காட்சி  
பெட்டியில் உள்ள  
அலை வரிசைகள்  
அதற்கேற்ற உள்வாங்கி  
கள் நிறைய இருப்பது  
போல் மனம் தன்னுள்  
பல உட்பிரிவுகளாக  
ஏழு நிலைகளில்  
இருந்து வந்தாலும்  
அவற்றிற்கேற்ற உள்  
வாங்கிகள் மூளை  
யில் உள்ளது. மேலும்  
எல்லாவற்றுக்கும்

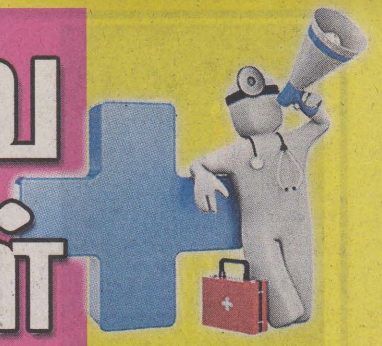
தலைமைப்பீடம் மூளையின் நடுப்பகுதிக்குச் சற்று கீழ்ப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. ஆங்கில மொழியில் ஹைப்போதலாமஸ் என்ற பெயரில் அழைக்கப்படும் மூளையின் ஒரு பகுதியே மனதின் தலைமையகமாகச் செயல்படுகிறது. மனமாகச் செயல்படும் ஹைப்போதலாமஸ் என்ற பகுதியுடன் பிரியா நிலையில் பிட்யூட்டரி சுரப்பியும் மனதினால் உருவாக்கப்படும் எல்லைகளை அனுபவிக்க ஆட்சி செய்ய துடிக்கும் தலமஸும் உள்ளது. தலாமஸுடன் உடலுறுப்புக்களின் உணர்வுகளும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.



“அடிமேலும் வீட்டுக்குள்ள எவனோ  
ஒரு திருடன் நுழைந்தான் சீக்கிரமா ஓடி  
வா...”  
“அட சனியனே குடிக்கட்டு கண்ணாடி  
முன்னாடி நிக்காம போய் படு..”



# மருத்துவ தகவல்கள்



## தயாமின்



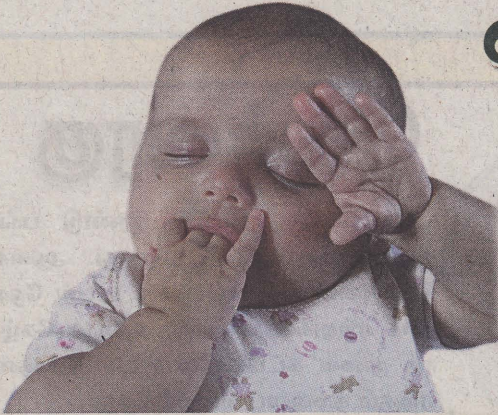
தயாமின் எனப்படும் விற்றமின் 'பி'யானது 'பி' கொம்பளக்கல் விற்றமின்களில் முக்கியமானது. நீரில் கரையக்கூடிய இவ்விற்றமின் நமது உடலில் கார்போவைட்டரேட், வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு பயன்படும் நொதிகளுக்கு (Enzymes) துணை நொதியாக (Coenzyme) செயலாற்றுகிறது. இதயம் மற்றும் நரம்பு செயற்பாட்டுக்கு மிகவும் அவசியம்.

## நடத்தை

குழந்தைகளின் நடத்தைக்கு மூல கர்த்தர்கள் பெற்றோர்கள், நண்பர்கள், அவர்களின் வயதை ஒத்தோர், குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்கள் மற்றும் சூழ உள்ளவர்களே. இவர்களிடம் ஏதேனும் நடத்தை குறைபாடுகள் இருந்தால் அதனை குழந்தை வேகமாகப் பற்றிக்கொள்ளும்.



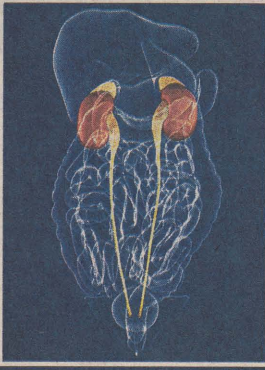
## விரல் சூப்புதல்



விரல் சூப்பும் பழக்கம் குழந்தைகளிடையே பலரிடம் காணப்படும் ஒரு பழக்கமாகும். வளர்ந்த குழந்தைகள் தொடர்ந்து விரல் சூப்புவதால் அவர்களின் பல்வரிசை தாறுமாறாகி முகத்தின் வசீகரம் கெட்டுவிட வாய்ப்புக்கள் அதிகம். இதனால் விரல் சூப்புவதை கட்டுப்படுத்த சில உபாயங்களை பின்பற்ற வேண்டும்.

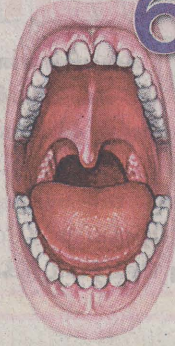
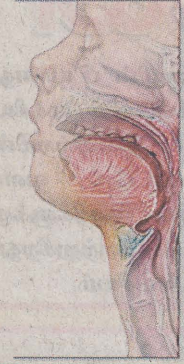


# சிறுநீர்க்கால்



வாயுவை அதிகரிக்கும் உணவுகளான வாழைக்காய், மொச்சை, அவரை, போஞ்சி போன்ற உணவு வகைகளை அதிகமாக உட்கொள்ளாதல், விந்துவைக்கட்டுப்படுத்தல் போன்ற காரணங்கள் சிறுநீர் கல்லடைப்பு தோன்ற முக்கிய காரணங்களாகும்.

# டொன்சிலிடீஸ்



நுமது தொண்டையின் அடிப்பகுதியில் ஒவ்வொரு பக்கமும் புடைப்புக்கள் மாதிரி காணப்படும். இரு நிணநீர் செவ்வெழுத்துகள் உள்ளன. இவற்றிற்கு அடி நுச்சதை என்று பெயர். இவற்றில் ஏற்படும் அழற்சி அல்லது வீக்கத்திற்கே டொன்சிலிடீஸ் என்று பெயராகும்.

# வீற்றமன் 'ஈ'



சோளம், பால், ஓட்ஸ், தவிடு நீங்காத கோதுமை மா, முளைவிட்ட தானியங்கள், கடலை வகைகள், சூரியகாந்தி விதைகள், காய்கறி, எண்ணெய் வகைகள், முளைக்க வைத்து அரைத்த கோதுமை மா, கீரைகள் முதலியவற்றில் வீற்றமன் 'ஈ' இயற்கையாக கிடைக்கின்றது.

# கேழ்வரகு



கேழ்வரகில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு சுண்ணாம்புச் சத்து உள்ளது. ஆனால் இந்தச் சுண்ணாம்புச்சத்தை உடல் நேரடியாக ஏற்றுக்கொள்ளாது. ஆனால் கேழ்வரகு முளை கட்டியபின் உடல் இச்சத்தை ஏற்கும் திறனைப் பெறுகின்றது.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்



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

## இடமிருந்து வலம்

01. இந்த வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாம்.
03. சுத்தத்தால் கிடைப்பது.
05. மயக்கும் பொழுது என்பர் இதனை.
06. இதனை வில்லுக்கு ஒப்பிடுவர் கவிஞர்.
08. அன்னையைக் குறிக்கும்.
09. கொட்டும் இயல்புடைய உயிரினம்.
10. வாசம் என்றும் சொல்லலாம்.
11. தென்னையில் இருந்து கிடைக்கும் (திரும்பி)
13. சில விலங்குகளின் உணவாகவும் பயன்படுகின்றது.
16. இராசிகளில் ஒன்று. (குழம்பி)
17. சிறிய இதுவும் பல்குத்த உதவுமென்பர்.
18. மத்தி என்றும் பொருள்படும்.

## மேலிருந்து கீழ்

01. விரதம் இதைக் குறிக்கும்.
02. தர்மம் (குழம்பி)
03. இசையுடன் தொடர்புடையது.
04. வேட்கை (தலைகீழ்)
07. மருந்து சரக்கு ஒன்று
08. இதனாலும் தோரணம் போடப்படுவதுண்டு.
09. நீழல் பெறவும் பயன்படுத்தலாம்.
10. நோயை குணப்படுத்த பயன்படுவது.
12. சித்திரம் இதனைக் குறிக்கும்.
14. மாமிசம் (தலைகீழ்)
15. பொம்மை என்றும் சொல்லலாம்.

ஒக்டோபர் 2016 - 15ளாற்வ

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 101 விடைகள்

01			02		03		04
சு	க	தே	கி	கொ	ம்	பு	
வ	ன்	க்	ப்				
டி				05			
				கு	ற	டு	
	06		07	08			
	இ	ல்	லா	ள்			அ
			09				
	ற	பு	க	ழ்			
11		12			13	14	
கு	க்	க	ல்		கா	து	
15			16				
ங்	கை	த	தி	றை		ற	
க		17			17		
		ளி	ச	ப	சா	வி	

## வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000/= கே.துஷானி கொக்கட்டிச்சோலை - 10.
- ரூ. 500/= எம்.ஏ. உஸ்மான், திருகோணமலை.
- ரூ. 250/= பத்மினி துரைசிங்கம் கொழும்பு - 06.

## பாராட்டு பெறுவோர்

01. ஏ. எஸ். எம். நிஸ்வானா, முருகஹழல்.
02. வை.எல்.நினோசா, அட்டாணைச்சேனை - 10.
03. டி. செல்வதுரை, கொழும்பு - 06.
04. டி. ராஜ்யுபதி, வவுனியா.
05. இ. யூஜினா மரியா, யாழ்ப்பாணம்.
06. கே. சந்திரசேகர், பதுளை.
07. எம். ஜி. எம். அஸ்ரம், சாய்ந்தமருது - 07.
08. ஹன்விகா ஷியாம் ரக்கேஷ், மட்டக்களப்பு.
09. மங்களம் மனோரஞ்சன், கல்முனை - 02.
10. டி. எம். ஜேசப், கந்தாளை.

## முடிவுத் திகதி 18.10.2016

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



## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 102, சுகவாழ்வு,  
Virakesari Branch Office,  
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.



# எய்ட்ஸ் நோய்க்கு மாவிலை

**வே**ப்பமரத்தின் ஒவ்வொரு பாகங்களும் மருத்துவ குணம் கொண்டவை என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த விடயமே. இந்த வரிசையில் அண்மையில் மாமரமும் சேர்ந்துள்ளது. மாமரத்தின் பல பாகங்கள் மருத்துவ குணம் உள்ளதாக சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்தியாவின் புதுடில்லியில் இயங்கி வருகின்றது ஓர் ஆய்வுமையம். National Institute of Immunology என்பதே அதன் பெயர். ஆய்வு மையத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் மேற்கொண்ட நீண்ட ஆய்வின் விளைவாக மாமரத்தின் பட்டையில் இருந்து எடுக்கப்படும் ஒருவித மருந்துப்பொருள் ட்யூமர் (புற்று நோய்) செல்களின் பெருக்கத்தைத் தடுக்கிறது என கண்டறிந்துள்ளனர். (NIT 78) என பெயரிடப்பட்டிருக்கும் இந்த மருந்தானது உடலின்



நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை ஊக்கப்படுத்தி நைட்ரிக் ஒக்ஸைட்டை அதிகரிக்கச் செய்வதால் ட்யூமர் செல்களின் பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இது மட்டுமல்லாமல் மாவிலைகளில் இருந்து எடுக்கப்படும் ஒரு வித திரவம் எய்ட்ஸ் நோயை உருவாக்கும் HIV கிருமியின் வளர்ச்சியை தடுப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

- இராஞ்சித்

**குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்**

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்



**சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்**

- கருத்துக்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

**வரவேற்கப்படுகின்றன**

அத்துடன் இவ்விதழுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

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

**முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி**

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

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



# முருங்கைக்காய் வறுவல்



**ஆரோக்கிய  
சீரமைப்பி**

## செய்முறை:

\* முதலில் ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, அதில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, பூண்டு அரைத்தது சேர்த்து தாளிக்கவும். பின் அதில் வெங்காயம், தக்காளியை போட்டு வதக்கவும்.

\* பின்னர் சோம்புத்தாள், மிளகாய்த்தாள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கிளறி, நீளமாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் முருங்கைக்காயை போட்டு பிரட்டி, சிறிது உப்பு மற்றும் தண்ணீர் ஊற்றி, முடி வைத்து நன்றாக வேக வைக்கவும். முருங்கைக்காய் அவிந்ததும், அதனை இறக்கி கொத்தமல்லியை துவி பரிமாறவும். இதோ உடலுக்கு வலுவூட்டும் முருங்கைக்காய் வறுவல் தயார்!!

## தேவையான பொருட்கள்:

- முருங்கைக்காய் -
- 2 கோப்பை (சற்று நீளமாக நறுக்கியது)
- வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது)
- தக்காளி - 1 (நறுக்கியது)
- பூண்டு அரைத்தது - 1 தேக்கரண்டி
- மிளகாய் தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- சோம்புத் தூள் - 1/2 தேக்கரண்டி
- மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை
- கடுகு - 1/2 தேக்கரண்டி
- உழுத்தம் பருப்பு - 1/2 தேக்கரண்டி
- எண்ணெய் - ஒன்றரை மேசைக்கரண்டி
- உப்பு - தேவையான அளவு



## குறிப்பு:

முருங்கைக்காய் சிலருக்கு மிகவும் பிடிக்கும், சிலருக்கு சுத்தமாகப் பிடிக்காது. இது உடலில் இரத்த ஓட்டம் கீராக செயற்பட உதவும். உணவுகளில் சிறந்த உணவாகும். சாம்பார், பெரியல், வறுவல் என முருங்கையை எப்படியும் சமைத்து சாப்பிடலாம்.





**நாட்பட்ட** நோய்களின் தாக்கத்தை கட்டுப்படுத்த மருந்து மாத்திரைகளுடன் கூடிய தேசிய பாவனை மற்றும் தேசிய உணவு முறை பற்றி பார்ப்போம். நாட்பட்ட நோய்களான மன அழுத்தம், நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரோல், வாதம் என்பன சரியான உணவு பாவனையின்மை காரணமாகவே 75% நோயாளர்களை தாக்கியுள்ளது. எனவே உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம்.



**Dr. கே. ஆர். கிரான்**  
சுகாதார அமைச்சின் மாகாண ஆலோசகர்.  
கல்வி அமைச்சின் போஷாக்கு, சுகாதார கல்வி ஆலோசகர்.

**நீரோகி ஒருவரின் தினசரி உணவு**

**காலை உணவு**

\* காலை எழுந்தவுடன் கொதித்து ஆறிய நீர் 100 மி.லீ. பருக வேண்டும்.

\* மாப்பொருளும் புரதச் சத்தும் நிறைந்த உணவு

வகைகள் (கடலை, பயறு, பாற்சோறு, இடியப்பம், தோசை, இட்லி, ரொட்டி, வற்றானை, மரவள்ளி கிழங்கு போன்ற உணவுகளில் ஏதேனும் ஒரு வகை உணவை உண்ணலாம்)

\* காலை உணவு உட்கொண்டு குறைந்தது 15 நிமிடங்களில் பால், பழச்சாறு, தேநீர் அருந்தலாம்.

**குறிப்பு:**

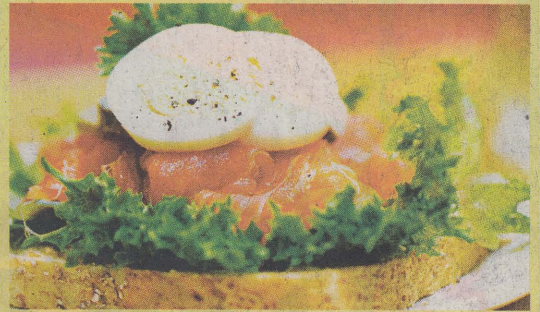
\* காலை, இரவு உணவின் பின் தேநீர் அருந்தும் பழக்கத்தை தினசரி பாவனையில் கொண்டவர்கள் 2 மணிநேர இடைவெளியை பேணவும்.



# நாட்பட்ட நோயாளர் உண்ண வேண்டியவை

எம்மில் பலர் நோய்த்தாக்கம் ஏற்பட்டவுடன் உணவுக் கட்டுப்பாடு என்ற பெயரில் உணவு உட்கொள்வதை சடுதியாக குறைத்து விடுகின்றனர். இதனால் ஊட்டச் சத்து குறைவடைந்து தாழ் குருதி அழுக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றனர்.

எனவே Diet என்ற பெயரில் சுயமாக எந்த உணவையும் விடுக்காமல் உங்கள் உடல் நிலை பற்றி சரியாக அறிந்து வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் உணவுக்கட்டுப்பாடு செய்வீர்களாயின் சரியான பலனைப் பெற முடியும்.



\* அத்துடன் நித்திரை விட்டெழுந்து 2 மணி நேரத்துக்குள் உங்கள் காலை உணவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



## பகல் உணவு

சிகப்பரிசி / நாட்டரிசியினால் சமைக்கப்பட்ட சோறுடன் கீரை வகையில் ஏதேனும் ஒன்று இரண்டு வகையான காய்கறி இவற்றுடன் இறைச்சி, மீன், முட்டை இவற்றில் ஒன்றுடன் கூடிய உணவானது முழுமையான சத்துடன் கூடிய உணவாகக் கருதப்படும்.

## குறிப்பு:

\* பகல் உணவின் பின் பழங்கள் உட்கொள்வதை சிலர் பழக்கமாக கொண்டுள்ளனர். ஆனால் பழங்களை உட்கொண்ட பின்னரே உணவை உண்ண வேண்டும். காரணம் பழங்களில் உள்ள fiber உணவு சமிப்பாட்டை விரைவாக்கும். பகல் உணவின் பின் சிறு தூக்கமும் (Nap) அவசியம்.

## தேநீர் வேளை

எண்ணைத் தன்மை குறைந்த சிற்றுண்டி களுடன் தேநீர் அருந்தலாம். தேநீர் தயாரிக்க பயன்படுத்தப்படும் பால் ஆடை நீக்கிய தாயின் சிறப்பானது.

## இரவு உணவு

\* ஆடை நீக்கப்பட்ட பால் ஒரு கப் அருந்துவது அவசியம். அத்துடன் சிறிதளவு புரதம் அடங்கிய உணவும் உண்ணலாம். கூடுமானவரை காய்கறி அவியல் உட்கொள்வது நல்லது.



\* நிரோகி என்ற எண்ணத்தில் உணவுப் பாவனை முறையில் கவனம் செலுத்தாவிடின் நிச்சயம் நோய்க்கூறுகளின் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகுவார்.

## நாட்டரிசியினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு

### காலை உணவு

\* வெறும் வயிற்றில் பப்பாளிச்சாறு, வெனி வெல் கட்டை அவித்த நீர், கறிவேப்பிலைக் கஞ்சி, வல்லாரைக்கஞ்சி போன்றவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை அருந்த வேண்டும். காரணம் உடற்கழிவு சீராக வெளியேறாவிடில் உடலில் நச்சுத்தன்மை அதிகரித்து நோய் தாக்கம் அதிகரிக்கும்.

\* அரிசி மாவினாலான இடியப்பம், இட்லி, தோசை, ரொட்டி, அப்பம் போன்ற உணவு வகைகளில் ஏதேனும் ஒன்றுடன் புதினா சட்னி அல்லது காய்கறி கூட்டுடன் உட்கொள்ளலாம்.



## பகல் உணவு

சிகப்பரிசியால் சமைக்கப்பட்ட சோறு தாளிக்கப்படாத காய்கறி இவற்றுடன் கீரை வகை, ரசம், தயிர் என்பன சிறந்தவை.

## குறிப்பு:

\* சிகப்பரிசியில் விற்றயின் 'B12' அதி களவில் காணப்படுவதால் சமிபாட்டின் போது அதிகமாக குளுக்கோசு சேமிக்கப்



படுவதை தடுக்கும். எனவே நிரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உகந்தது.

\* இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவை என்ற ரீதியில் கடும் தேயிலை சாயம் (Plan tea) அருந்துவதனால் உடலில் உறையும் கொழுப்பின் அளவு குறையும்.

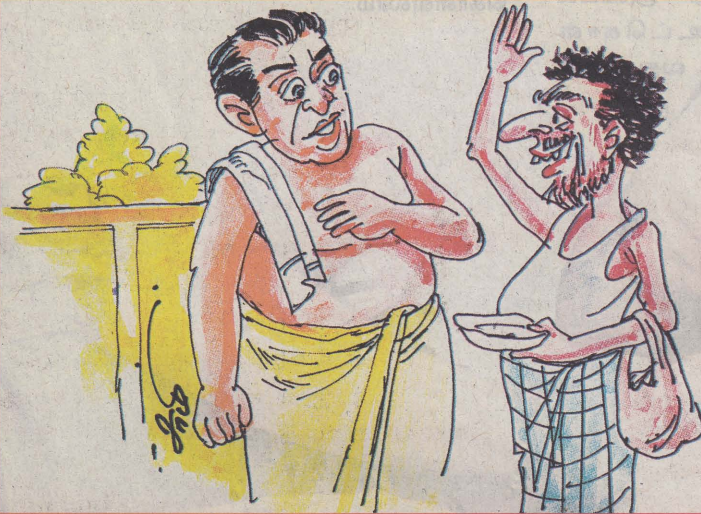
## இரவு உணவு

குரக்கன் / அரிசிமாவினாலான சிற்றுண்டிகளில் சிறிதளவு வாழைப்பழம், பப்பாசிப்



பழம் உண்ண வேண்டும். அத்துடன் காய்கறி, சூப் அருந்துவதும் நலம்.

மேற்கூறிய உணவுப் பழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பதுடன் சிறு சிறு உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டால் முழுமையான பலனைப் பெறலாம். ஆனால் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிக்க எண்ணும் ஒவ்வொருவரும் தனது உடலின் மொத்த சக்தியை அறிய வேண்டும். காரணம் உடற்சத்து குறைந்த ஒருவர் Diet செய்தால் அவர் தாழ் குருதி அழுக்கத்திற்கு ஆளாகுவார். எனவே வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு அமைய உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை கையாள வேண்டும். உடலின் மொத்த சக்தியை அறிய சிறந்தவழி BFA TEST ஆகும். எனவே BFA TEST மூலம் சரியான தரவுகளை அறிந்த பின் உணவுக்கட்டுப்பாட்டை கையாளவும்.



"ஓய் பிச்சை உன் பையனை எதுக்கு இங்கிலிஷ் மீடியம் ஸ்கூல் சேர்த்தே?"

"அவனாவது வெளிநாட்டுல போய் பிச்சை எடுக்கட்டும்னு தான்."



**நோய்** வந்துவிட்டால் அறிகுறிகள் தெரிகின்றன... அதை உணர்கிறோம்... சிகிச்சைகள் எடுத்துக்கொள்கிறோம்... சரி, ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது அதை உணர முடியாதா? குறிப்பாக, இதயத்தின் இயக்கத்தை? இப்படி வித்தியாசமான ஆராய்ச்சி ஒன்றை நடத்தியிருக்கிறார்கள் ஜப்பானின் 'நார்த் டெக்ஸாஸ்' பல்கலைக்கழகத்தினர். அதில் சுவாஸ்யமான சில உண்மைகளும் தெரிய வந்திருக்கிறது.

மார்பக எக்ஸ்ரே, ஈ.சி.ஐ., சி.டி.ஸ்கேன் என்று இதயத்தைப் பரிசோதிப்பதற்கென சில முறைகள் இருக்கின்றன. ஆனால், செலவில்லாமல் எளிமையாகவே நம் இதயத்தைப் புரிந்துகொள்ள ஒரு வழி இருக்கிறது என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

வலி இருக்கும்தான். அப்படி வளைந்து காலின் கட்டை விரலைத் தொட முடிந்தாலும் நீங்கள் ஆரோக்கியமானவர்தான். இதற்கு ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லும் காரணம்...

'உடலின் நெகிழ்வுத் தன்மைக்கும் இதய நலனுக்கும் தொடர்பு உண்டு. முக்கியமாக இதயத்தின் தசைகளோடும், இரத்த நாளங்களோடும் கால் விரல்கள் நெருங்கிய தொடர்புடையவை. 20 வயது முதல் 83 வயது வரையுள்ள 526 பேர் கலந்து கொண்ட இந்த ஆய்வில் பெரும்பாலானவர்களிடம் இந்த உண்மை தெரிய வந்துள்ளது. இருப்பினும்,



# உங்களால் தொட முடியுமா?

**அப்படி என்ன அது என்கிறீர்களா?**

தரையில் கால்களையும் கைகளையும் நன்றாக நீட்டி அமருங்கள். அப்படியே முதுகை வளைத்து உங்கள் கைகளால் காலின் விரல்களைத் தொடுங்கள். குறிப்பாக, கட்டைவிரலை... உங்களால் கால் விரல்களை சிரமமின்றித் தொட முடிந்தால் நீங்கள் ஆரோக்கியமான இதயத்துடன் இருப்பதாக அர்த்தம். இதை இன்னொரு முறையிலும் சோதித்துக் கொள்ளலாம். நிமிர்ந்து நின்ற நிலையிலிருந்து குனிந்து பாதங்களின் விரல்களைத் தொட வேண்டும். கால்களை மடக்கவோ, வளைக்கவோ கூடாது. கொஞ்சம்



இது எல்லோருக்கும் பொருந்தும் என்று சொல்ல முடியாது என்பதையும் குறிப்பிடுகிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

\* ஜப்பான் ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லியிருக்கும் தரையில் அமர்ந்து கால்விரல்களைத் தொடும் முறையை யோகாசனத்தில் பஸ்சிமோத்தாசனம் என்று இந்தியர்கள் செய்து வருகிறார்கள். நின்றபடியே கால்விரல்களைத் தொடுவது உத்தனாசனம் என்பதும்

நினைவுகொள்ளத்தக்க தகவல்!

- எம். ப்ரியா.





Dr. வசந்தி தேவராசா MD

# ‘டிஸ்பைசுமியா’ நோய்

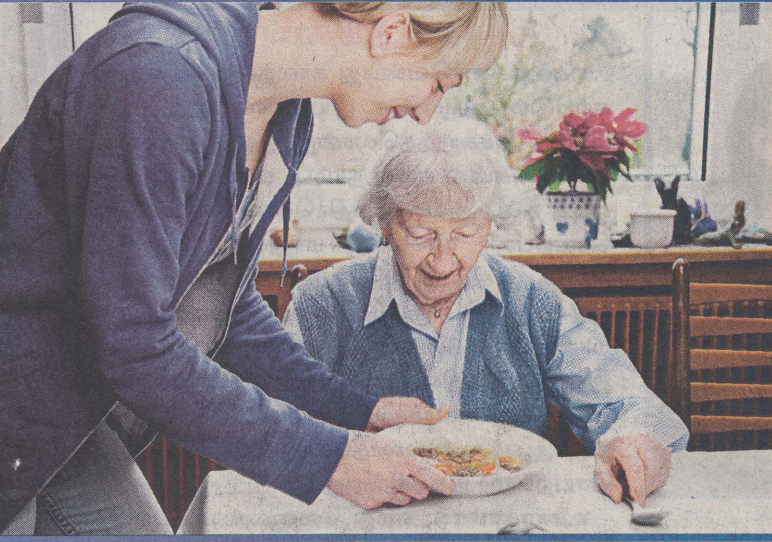
குறைந்த பட்சம் இரண்டு வருடங்கள் நபரொருவர் நாட்பட்ட மனச்சோர்வு நோயால் பீடிக்கப்பட்டவராய் அல்லது எப்போதும் உற்சாகங் குன்றியவராய் இருப்பதோடு கீழ்க்காணப்படுபவற்றுள் ஒரிரு குணங்களுக்களால் துன்புறுபவராகவும் இருந்தால் அவர் டிஸ்பைசுமியா நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பசியின்மை அல்லது மிகையாக உண்ணாதல், தூங்க இயலாமை அல்லது மிகைத்துக்கம் சக்திக் குறைபாடு அல்லது களைப்பு சுயமதிப்பில் அக்கறையின்மை, புலன்களை ஒருமுகப்படுத்த இயலாமை அல்லது விபரீதமான தீர்மானங்களை எடுத்தல், நம்பிக்கையினங்களை எதிர்கொள்ளாது விலகியோடுதல் இம்மனோநிலைக் கோளாறானது வாழ்வில் நேரகாலத்தோடு தோற்றம் பெற முனைகிறது.

ஆனால் பிற்காலத்தில் ஆரம்பிப்பது ஒன்றும் வழமைக்கு மாறானதல்ல. டிஸ்பைசுமியா நோயுடையவர்கள் இதுதான் எனது விதி அல்லது இப்படித்தான் நான் எப்போதும் இருக்கிறேன் என்று தமது நிலை பற்றிக்கூறியவாறு பொறுமை சாதிப்பவர்கள் போல தோன்றுவார்கள். மோசமான மனச்சோர்வினைக் குடும்ப வரலாறாகக் கொண்டிருப்பவர்களிலும் இதேநிலைமை சாதாரணமானது தான். டிஸ்பைசுமியா நோயானது சோர்வகற்று மருந்துகளுக்கு அல்லது உளவியற் சிகிச்சை முறைகளுக்குக் கட்டுப்படலாம்.

## சீராக்கற் கோளாறு (Adjustment Disorder)

மனோநிலையில் ஏற்படும் இக்கோளாறானது பாரிய மனச்சோர்வை விடச் சற்று ஆபத்துக்குறைந்ததாகும். ஆனால் அழுதல்,





## மனச்சோர்வா அல்லது முதுமை மறதியா?

நினைவிழப்பையும் குழப்பத்தையும் அனுபவிக்கும் முதியவர் ஒருவர் அல்சைமர் வியாதியினது அல்லது வேறு வகை மூளைத்தளர்ச்சி நோயினது ஆரம்பத்தைத்தான் இவை ஜாடை காட்டுகின்றனவா என அங்கலாய்ப்பார்.

## மனச்சோர்வு

\* சீரற்ற வளர்ச்சி வாரங்களில், மாதங்களில்.

\* நினைவிழப்புப் பற்றிய முரண்பாடு.

\* காலையில் பெரும்பாலும் மோசமான நிலை நேரம் செல்ல நிலைமையில் மாற்றம்.

\* பிரச்சினை பற்றி நோயாளி அறிந்திருத்தல் அத்துடன் அது குறித்து மிகைப்படக்கூறல்.

\* நோவிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்காக மதுவை அல்லது வேறு போதைப்பொருளை நாடுதல்.

கவலைப்படுதல் மற்றும் தலைவலி, வயிற்று வலி மற்றும் விபரிக்கவியலா நோவுகள், வலிகள் போன்ற உடல்நீதியான குறைபாடுகள் உள்ளிட்ட குழப்பகரமான குணங்குறிகளை உண்டாக்கலாம்.

சீராக்கற் கோளாறானது மன அழுத்தம் தரவல்ல சில நிகழ்வுகள் ஏற்பட்டு மூன்று மாதங்களுள் சாதாரணமாக உருவாகிறது. உதாரணமாக வாழ்க்கைத்துணை அல்லது தாய் தந்தை அல்லது உடன்பிறப்பு என் போரின் இழப்பு இத்தகைய ஒரு நிகழ்வாக இருக்கலாம். அல்லது புதிய சுற்றாடலுக்கு இடம்மாறிச் செல்கையில் மோசமான அல்லது நாட்பட்ட உடல் வருத்தம் காரணமாகத் துன்புறுவோரும் இச்சீராக்கற் கோளாறு மட்டில் வடுப்படு (பாதிப்புறு) நிலையிலேயே உள்ளனர். தமது வழமையான உலகிலிருந்து விடுபட்டிருக்கும் இவர்கள் தமது கட்டுப்பாட்டையும் உடற்தகுதியையும் இழந்துவிட்டதாக உணர்வர். இவ்வகை நோயாளிகளுக்கு சோர்வகற்று மருந்துகள் அவசியமில்லை. உளவியற் சிகிச்சைக்கு அவர்களை ஆற்றுப்படுத்தப்படலாம்.







## சாதாரண ஏக்கம்

ஏக்க உணர்வென்பது காலத்திற்குக் காலம் ஏற்படும் வாழ்வின் இயல்பான ஒரு பாகமாகும். அச்சுறுத்தலொன்று இருப்பதாக நாம் உணர்கையில் எமது நரம்பு மண்டலமானது ஓடித் தப்பு அல்லது எதிர்கொள் எனும் பதிற் செயற்பாடு நிலைக்கு மாறுகிறது. நரம்புகளுக்கு அதிக குருதியையும் ஓட்சிசனையும் வழங்கும் பொருட்டு எமது தசை இறுக்கமாகி நடவடிக்கைக்கு ஆயத்தமாகிறது. எமது இதயம் குருதியைத் துரிதமாக அனுப்புகின்றது. எமது சுவாசமும் வேகமடைகிறது. உடனடி ஆபத்து இல்லாதபோதுங்கூட இப்பதிற் செயற்பாடு நிகழ்கின்றது.

**உதாரணமாக:** எமது வேலையைப் பற்றிக் கவலைப்படும்போது கவலை தீர்த்து வைக்கப்பட்டால் ஏக்க உணர்வுகள் வழமையாக மறைந்து விடுகின்றன. ஓர் அறிகுறியாக கவலையும் ஏக்கமும் உடல் வருத்தமும் பெரும்பாலும் இணைந்தே செல்கின்றன. பின்வரும் சில மருந்துகளின் பக்க விளைவாகவும் ஏக்கம் நிகழலாம். வெவ்ரொப்பயில், எஃப்.பெட்ரின், தியோஃபிலின் போன்றன கல்சிய வடிகால்களைத் தடை செய்யும் மருந்துகள்.

ஏக்க அறிகுறிகளின் மற்றுமொரு பொதுவான மூலப்பொருள் கஃபெயின் ஆகும். இது கோப்பி, தேயிலை, கோலா பான் வகைகள், சொக்கலேட் போன்றவற்றில் உள்ளது. சிறு அளவிலான 200 மில்லி கிராம் கஃபெயின் (ஒரு கோப்பை கோப்பியில் 150 மில்லி கிராம் உண்டு) சிலரில் துரித இதயத்துடிப்பை, நடுக்கத்தை மற்றும் வியர்வையை உண்டாக்க முடியும். மதுசாரம் மற்றும் அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகள் (Sedatives) போன்ற மருந்துகளிலிருந்து விடுபடும்போது ஏக்க அறிகுறிகள் பொதுவாக ஏற்படும்.

(தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்...)

“ரெண்டு தொகுதியில் நின்னும் தோற்றுப் போயிட்டீங்களே..?”

“தப்பு பண்ணிட்டேன்... ரெண்டு தொகுதியிலும் ஒரே கட்சியில் நீக்காம, வேற வேற கட்சியில் நின்னு இருக்கணும்!”

## முதுமை மறதி

\* சீரான வளர்ச்சி மாதக்கணக்கில் அல்லது வருடக்கணக்கில்.

\* தனது நினைவிழப்பை மற்றவர்களுக்கு மறைக்க முயற்சி செய்யலாம்.

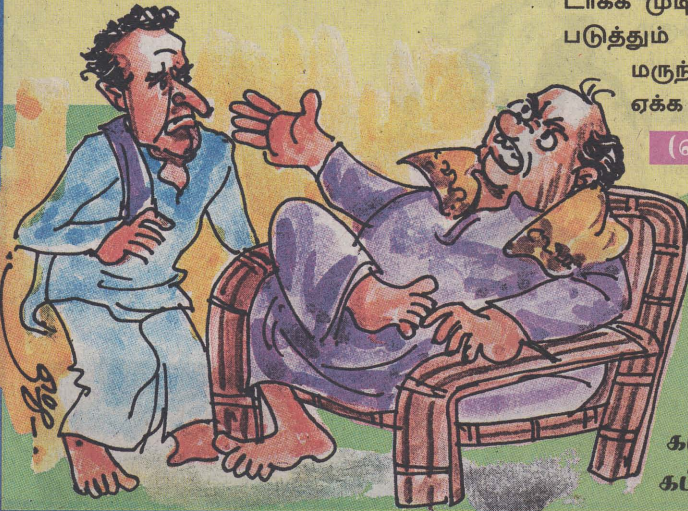
\* நாளின் பிற்பகுதியில் மோசமடைதல் அல்லது களைப்பாயிருக்கையில் மோச நிலையை அடைதல்.

\* பிரச்சினை குறித்து நோயாளிக்கு அறிவின்மை அல்லது அது பற்றிக் குறைத்துக் கூறல்.

\* போதை மருந்துகளை அரிதாகவே துஷ்பிரயோகம் செய்வார்.

## ஏக்கம் (Anxiety)

அண்மைக் காலங்களில் ஏக்கத்தின் அநேக அடிப்படை வகைகளுக்கிடையே வைத்தியர்கள் வேறுபாடுகளைக் கண்டறிந்துள்ளனர்.





ஒரு காலத்தில் காசநோயினால் பெருந்தொகையானோர் இறக்கும் அளவிற்கு உயிர்க்கொல்லி நோயாக இருந்தாலும் இன்று நிலைமை அவ்வாறில்லை. முறையான சிகிச்சை அளித்து மருத்துவர்களின் சரியான அறிவுரையை பின்பற்றினால் இந்நோயில் இருந்து விடுபட்டு பூரண சுகம் பெறலாம். எனினும் இன்றும் வருடந்தோறும் சரியான சிகிச்சை பெறாமல் உலகில் பல இலட்சக்கணக்கான மக்கள் உயிரிழந்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

டி.பி.(T.B) என்பது ட்யூபர்குள பேசில்லஸ் (Tubercle bacillus) என்பதன் சுருக்க வடிவமாகும். தமிழில் இதற்கு காசநோய் அல்லது ஷயரோகம் என்று பெயர். இந்நோய் மைகோபாக்டீரியம் ட்யூபர் குளோஸிஸ் (Mycobacterium tuberculosis) என்ற நுண்கிருமியால் ஏற்படுகிறது.

**அறிகுறிகள்**

- \* பசியின்மை
- \* நெஞ்சுவலி
- \* நிறைகுறைவு
- \* அதிக வியர்வை வெளியேறுதல்

# காசநோயும் சைக்கெர்டிசுமும் வெற்றுமின்களும்

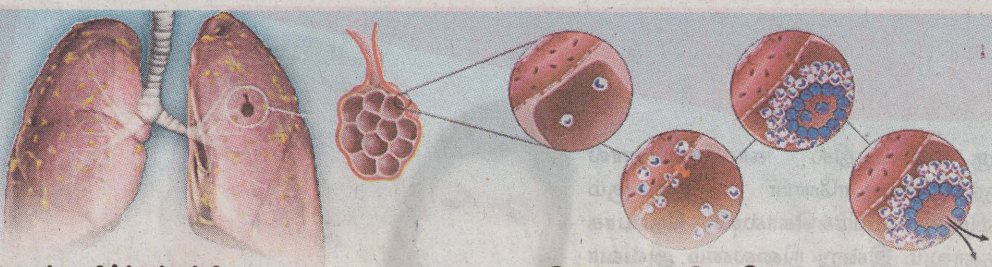
**அருணா ஷ்யாம்  
உணவூட்டவியல் நிபுணர்  
(Dietetics)**

\* இரவு நேரத்தில் இருமல்  
\* இரத்தம் கலந்த சளி வருதல்  
ஆகியவை முக்கிய அறிகுறிகளாகும்.  
உண்டச்சத்தின் தேவை

காசநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிக்கு கலோரி அதிகமாகத் தேவைப்படும். காசநோயின் பாதிப்பால் திசுக்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. புதிய திசுக்களின் உற்பத்திக்கும் அவற்றைப் புதுப்பிப்பதற்கும் நிறை உணவுக்கும் அதிக கலோரி மட்டுமன்றி புரதமும் அதிகமாகத் தேவைப்படும். ஒருவரது உடல் நிறைக்கு 8 - 12 கிராம் புரதம் என்ற அளவில் புரதம் தேவைப்படும்.

நுரையீரலில் ஏற்படும் புண்களைக் குணப்படுத்த சண்ணாம்புச் சத்து அதிகமாக தேவைப்படுகிறது. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு லீற்றர் பாலாவது அருந்த வேண்டும்.





### நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி

காசநோயாளிக்கு நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி மிகவும் அவசியம். விற்றறமின் A சத்துள்ள முட்டை, ஈரல் போன்ற உணவுகளையும் விற்றறமின் C சத்துள்ள ஓரஞ்சு, நெல்லிக்காய், கொய்யா ஆகியவற்றையும் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றை உட்கொள்வதால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. உணவில் இருக்கும் இரும்புச்சத்தை உடலுக்குள் உறிஞ்சுவதில் இவை உதவுகின்றன.

காசநோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கு மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி மருந்துகளை

எடுப்பது மட்டும் போதாது. நல்ல உணவும் முழுமையான ஓய்வும் மிக அவசியம். காச நோயின் பாதிப்பு தீவிரமாகிற நிலையில் திரவ உணவுகளை அதிகமாக அளிக்க வேண்டும். பிறகு 4 மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை சிறிய அளவில் கொடுக்க வேண்டும். சிறிது சிறிதாக உணவின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்.

### தீவிர நோய்க்காலத்தில் கீழ்க்காணும்

உணவுகளைத் தாராளமாக கொடுக்கலாம் பழச்சாறு, பால், காய்கறி, கோழி ஈரல், சூப், இளநீர் இத்தகைய திரவ உணவை 2 மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும். அடுத்த 24 48 மணிக்குள் திட உணவை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு 6 முறை உணவளிக்க வேண்டும். தேவையான அளவு புரதச்சத்தை பெறுவதற்கு தானியமும் புரதமும் கலந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

**உதாரணமாக:** இட்லியுடன் உழுந்து வடை, சப்பாத்தியுடன் பருப்பு, தயிருடன் கிச்சடி என தானியப்பருப்புக் கலவையில் உணவை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதன் மூலமாகத் தேவையான அளவு புரதம் உடலுக்குக் கிடைக்கும். இத்துடன் முளை கட்டிய பயறு, நெல்லிக்கனி, கொய்யாப்பழம் ஆகியவற்றை உண்டால் போதிய விற்றறமின் C உடலுக்குக் கிடைக்கும். டீ, கோப்பி, ஊறுகாய், மது போன்றவற்றை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும்.

\* காசநோயால் பாதிக்கப்பட்ட 30 வயது இளைஞனுக்கு அளிக்க வேண்டிய மாதிரி உணவு. (இந்த உணவு 2700 கலோரியுடன் 75 90 கிராம் புரதத்தையும் 400 மி.கி. சுண்ணாம்புச்சத்தையும் அளிக்கிறது.)

நோய்	உணவு	அளவு
அதிகாலை	பால், பாதாம் பருப்பு	1 கோப்பை 3 - 5
காலை	கீரை, சப்பாத்தி, தயிர்	3 கோப்பை 100 கி
நடுப்பகல்	சுண்டல், பால்	1 கோப்பை 1 கோப்பை
மதியம்	சோறு, முட்டை, சாம்பர், கீரை, கொய்யாப்பழம், தயிர்	2 - 3 கோப்பை 1 - 2 1/2 கோப்பை 1 கோப்பை 1 கோப்பை
மாலை	காய்கறி தோசை, நிலக்கடலை சட்னி, பால், சோறு	3 கோப்பை 1 கோப்பை 1 கோப்பை
இரவு	கரட் பெரியல், மீன் குழம்பு, ரசம், தயிர்	1/2 கோப்பை 1/2 கோப்பை 1 கோப்பை
படுக்கச்செல்லும் முன்	பால்	1 கோப்பை

- இராஞ்சித்

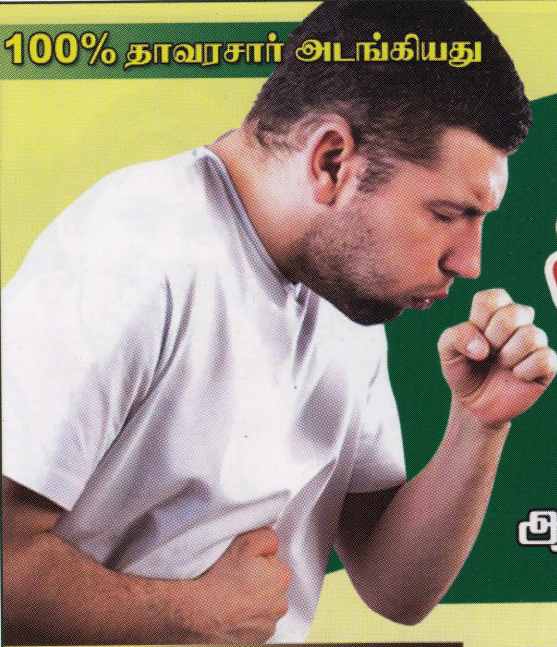


100% தாவரசார் அடங்கியது

மறைக்க முடியாத

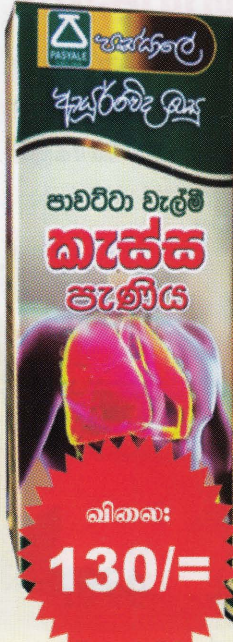
**இருமலை  
ஒழிக்க**

**ஆடாதோடை அதிமதுரம்**  
இருமல் பாணி



**பஸ்யால**

**ஆயுர்வேத ஒசு**



விலை:

**130/=**

அடங்குபவை: ஆடாதோடை,

பணங்கற்கண்டு, கண்டங்கத்தரி,

அதிமதுரம், திப்பலி, இஞ்சி, கற்பூரவள்ளி,

முந்திரி ஆகிய ஆயுர்வேத ஓளடதங்கள்

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 ஓளடதமும் சேர்க்கப்படவில்லை

**தமிழில் தொடர்புக்கு:- ஸ்ரீதரன் 076 824 0023**

**Sole Agent**

**Sujeeva 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 பாமசிகளிலும் கிடைக்கும்.



**Pasyale Ayurveda Osu (Pvt) Ltd.**

Dalupitiya, Kadawatha, Sri Lanka.

Tel: 011 4818196 / 011 5638470

Email: pasyalaayurveda\_product@yahoo.com





மனம் கேட்கும் தேநீர் சுவையுடன்  
இயற்கையின் ஒப்பற்ற குணநலன்கள்  
வெட்டாடாய் கிளசிக் டீ,

**நாவுக்கினியதாய்**

சீனியரிச்சினைக்கு இனிப்பான  
தீர்வு தந்து உங்களை  
ஆரோக்கியமாக்கும்



**Diabe Tea**  
*Classic*

Enjoy The Sweetness of a Healthy life Style 435/=



சூப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகில்ஸ் பாமசி உட்பட நாடளாவிய ரீதியில்  
அமைந்துள்ள பாமசிகள், ஆயுர்வேத விற்பனை நிலையங்களில்  
பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

**தொடர்புகளுக்கு (தமிழில்) : 076 78 45 454**

இந்த இதழ் எகஸ்பிரஸ் திசூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட்டிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிரான்ட்பாஸ் வீதி,  
185ஆம் இலக்கத்தில் 2016 ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.