

Health Guide

ISSN 1800-4970

# சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

December 2015

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

**வீமோகுளோபின் குறைபாடு**

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க டி சில்வா

**மாரடைப்பை தடுக்கும்**

**மரக்கறிகள்**

Dr. ச. முருகானந்தன்

**புடிக்களால் ஏற்படும்**

**பாதப்புகள்**

**பிராண சிகிச்சை**

செல்லையா துரையப்பா

**கொட்டாவி**

**நன்மைகள்**

**நடந்து செல்லுங்கள்**

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

**புற்றுநோயும்**

**சீத்த மருத்துவமும்**

Dr. என்.நடராஜலிங்கம்





இதமான வயிறும்..  
நம்பிக்கையுடனான நாளும்..



435/=



# TUMMY TEA

## பெட்னா டமி ிீ

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

சுப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகில்ஸ் பாமசிகள் உட்பட நாடளாவிய ிீதியில் அமைந்துள்ள அனைத்து பாமசிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தமிழில் தொடர்புகளுக்கு: 0767 84 54 54

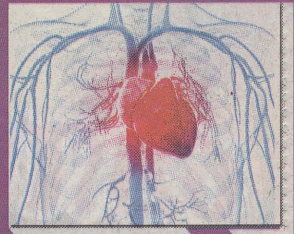
www.fadna.com



06

**மாறடைப்பை தடுக்கும் மரக்கறிகள்**

Dr. ச. முருகானந்தன்



09

**புழுக்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்**

12

**Dr. கீஷாந்தனுடனான நோர்காணல்**

16

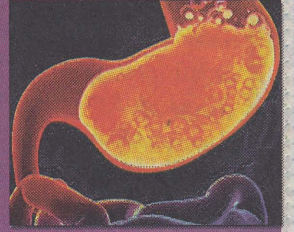
**பிராண சிகிச்சை**

செல்லையா துரையப்பா

20

**நடந்து செல்லுங்கள்**

Dr. டி. தர்ஷனோதயன்



34

**மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்**

42

**ஹீமோகுளோபின் குறைபாடு**

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க டி சில்வா



46

**புற்றுநோயும் சித்த மருத்துவமும்**

Dr. என். நடராஜலிங்கம்



50

**குதிநாண் (சவ்வு) அழற்சி**

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்

58

**வயோதிபமும் சுவையுணர்வு**

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

**ஆசிரியர்**  
**இரா. சடகோபன்**

**பக்க வடிவமைப்பு**  
வி. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,  
எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்யா,  
ஐ. வருணி, ம. துவ்யந்தி, எஸ். அனுஷா





# வாசகர் கடிதம்

**அன்பான வணக்கங்கள்!**

மாதம் தவறாமல் சிட்டாக பறந்து வந்து எம் மனங்களை கொள்ளை கொள்ளும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையே! நீ கொண்டு வரும் பயனுள்ள மருத்துவத் தகவல்கள் எமது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு சுகமளிக்கின்றது. உன் புகழ் மேன்மேலும் மேலோங்கி வளர வாசகி என்ற ரீதியிலும் அன்புத் தோழி என்ற வகையிலும் எனது பாராட்டும் நன்றியும் உன்னையே சாரும்.

- அன்பு வாசகி,  
வ. கிருஷ்ணா  
கொழும்பு

**சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு வணக்கம்**

என் அபிமான மருத்துவ சஞ்சிகையான சுகவாழ்வு சஞ்சிகையைப் படித்து பயன் பெறுவோரில் நானும் ஒருத்தி. அநேக மருத்துவத் தகவல்களைத் தாங்கி வரும் சுகவாழ்வில் நீரிழிவு குறித்த ஆக்கங்களையும் மருத்துவ மூலிகைகள் குறித்தும் அதிகம் எதிர்பார்க்கிறோம்.

மேலும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் பாராட்டு பெறுவோரின் எண்ணிக்கையை சற்று (15 அல்லது 20ஆக) அதிகரிக்கலாம் அல்லவா!

- வ. அரிவாணி  
கொழும்பு 15.

ஆசிரியர் அவர்களுக்கு வணக்கம் சுக வாழ்வில் பிரசுரிக்கப்படும் ஒவ்வோர் அம்சமும் சிறப்பானதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் உள்ளது. அதிலும் முக்கியமாக மூலிகை பற்றிய பதிவுகள் மிகவும் அருமையானவை. பற்பல நோய்கள் குறித்து வைத்தியர்களின் நோக்காணல் ஒவ்வொருவருக்கும் உபயோகமாக உள்ளது. உங்கள் சேவை தொடர வாழ்த்துக்கள். நன்றி

- எம். புஸ்பராணி,  
கந்தப்பளை.

**அன்பார்ந்த சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு வணக்கம்!**

தீபாவளி சுகவாழ்வு மலர் சிறப்பாக இருந்தது. குறிப்பாக பக்க வடிவமைப்பு அருமை. கவர்ச்சியாகவும் எளிமையாகவும் அமைந்திருந்தது. குற்றவாளிகளை உருவாக்குவது சமூகமே எனும் தலைப்பிலான

ஆசிரியர் தலையங்கம் மிகவும் பயனுடையது. மேலும் நகைச்சுவை பகுதியும் வரவேற்கத்தக்கது. சஞ்சிகையில் வரும் அனைத்து அம்சங்களும் பயனுடையவையாகும்.

- என். ராதாகிருஷ்ணன்  
(ராகி),  
வெள்ளவத்தை.



## அலாவுதீனின் ற்புது விளக்கு

மனித மனத்தினை சதா காலமும் சந்தோசமாகவும் திருப்திகரமாகவும் வைத்திருக்க ஏதாவது வழிவகைகள் உள்ளனவா? அல்லது பெரும் பணக்காரனாகி விட்டால் எப்போதும் மகிழ்ச்சிகரமாக மனதை வைத்திருக்க முடியுமா? இந்த கேள்விகள் இன்று நேற்றல்ல காலங்காலமாக கேட்கப்பட்டு பல்வேறு விடைகளும் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் அதற்கு யாரும் விடைகிடைத்ததாகவோ அல்லது கிடைத்த பதில்களில் திருப்தியடைந்தவர்களாகவோ இருக்கிறார்களா என்றால் அத்தகையவர்களை தேடிக்கண்டு பிடிக்க முடியாது.

அதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் உண்டு. மனிதனும் அவனது மனமும் எல்லாக் காலத்திலும் ஒரே மாதிரி யானதாக இருப்பதில்லை. அவன் வளர வளர அவன் தேவைகள் விருப்பங்கள் ஆசைகள் அடைய விரும்பு யவைகள் என்பன மாறிக்கொண்டே போகின்றன. ஆதலால் அவன் எந்த ஒரு கால கட்டத்திலும் தாம் விரும்பியவைகளை அடைய முடியாதவனாகவே இருக்கின்றான்.

நான் விடலைப் பருவத்தை அடைந்திருந்த போது எல்லோரையும் போல கனவு காண்பவனாகவே இருந்தேன். ஒரு முறை பசல் வேளையில் ஒரு குட்டித்தாக்கம் போட்ட போது கனவொன்றைக் கண்டேன். நான் மஞ்சள் குளித்த ஒரு மாலை வேளையில் ஏகாந்தமான வெண்மணற் பரப்புடன் கூடிய கடற்கரையில் உல்லாசமாக நடந்து சென்றேன். மெல்லிய கடற் காற்று மேனியை சில்லென வீசி சுகமளிக்கின்றது. நான் துரப்பார்த்தவாறு நடந்து சென்ற போது என் காலில் யட்டு ஏதோ ஒரு பொருள் இடறியது. அது ஒரு அழகிய வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய கண்ணாடிக் குப்பி. நான் அதனை அவசரமாக திறந்தேன். அதில் இருந்து "கூர்" என்று ஒரு அழகிய ஊதா நிற புகை வெளியேறியது.

அப்புகை சுழன்று சுழன்று இறுதியில் அதிலிருந்து பூதம் ஒன்று தோன்றியது. எனக்கு உடம்பெல்லாம் நடுக்கம் தோன்ற ஆரம்பித்தது. குப்பி கையில் இருந்து நழுவி மணலில் விழுந்தது. அந்தச் சமயம் என்னைப்பார்த்து அந்த பூதம் "அலாவுதீனின்" காலத்தில் இருந்து கூறி வரும் அந்த வசனத்தைக் கூறியது. "குழந்தாய்" ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக இந்தக் குப்பிக்குள் சிறைப்பட்டு நின்ற என்னை விடுவித்தமைக்கு நன்றி. அதற்கு பிரதியுபகாரமாக உனக்கு முன்று வரம் அருள்வேன் "கேள்" என்றது.

எனக்கு கிடைத்த இந்த அரிய சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்திக்கொண்டு முதல் வரத்தைக்கேட்க என்

உதடுகள் எத்தனித்த போது யாரோ என் தோளைத் தொட்டு உசுப்பினார்கள். "என்னடா பசல் தூக்கம் போட்டு உளறிக்கொண்டிருக்கிறாய். எழுந்து வா, சாப்பிட" என்றான் என் அம்மா. சுமார் முப்பத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்னர் கண்ட இந்த கனவு எனக்கு இப்போதும் நினைவுக்கு வரும். அப்போதெல்லாம் அந்த பூதம் வந்தது உண்மையாக இருந்திருந்தால் நான் என்ன வரங்களை கேட்டிருப்பேன் என்று நினைத்தும் யார்த்தேன்.

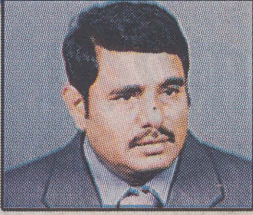
முதல் தடவை நான் என்ன கேட்டிருப்பேன்? "ஒரு அழகிய பெரிய மாளிகை, தங்கம், வைரம், இரத்தினங்கள், ஒரு அழகிய இளம் பெண்." இதன்மீன் சில காலத்துக்கு இந்த கனவு பற்றி யோசித்தபோது எனது பட்டியல் மாறியிருந்தது. "வேகமாக செல்லும் ஒரு மோட்டார் சைக்கிள், மைக்கல் ஜக்சன் போல் பாடுவதற்கும் ஆடுவதற்கும் முடிய வேண்டும், ஒரு தும்பறியும் நிபுணராக வர வேண்டும்." அதன் பிறகு இன்னும் சில வருடங்கள் கழித்த பின்பு எனது வரம் பட்டியல் மேலும் மாற்றமடைந்தது. "நான் ஒரு சிறப்பு யட்டதாரியாக வேண்டும். ஒரு பெரிய வீடு வேண்டும். ஆடம்பர கார் ஒன்று வேண்டும்."

அதன் பிறகு நான் பட்டதாரியான பின்பு இந்த கனவு எனக்கு நினைவுக்கு வந்தபோது நான் கேட்க வேண்டிய வரங்கள் "நான் ஒரு பேராசிரியராக வர வேண்டும். சர்வதேச ரீதியில் புகழ் பெற வேண்டும். இந்த உலகத்தை மாற்றியமைக்க வேண்டும்" என்பதாகும்.

இப்படி காலத்துக்கு காலம் எனது வரம் என் மாறியது என வேறு விதத்தில் யோசித்துப் பார்த்த போது அந்தந்த காலத்தில் எது கிடைத்தால் நான் சந்தோசமாகவும் திருப்தியாகவும் இருப்பேனோ அதையே என் மனம் நாடியுள்ளது. ஆதலால் நாம் பூதம் வந்து வரம் கொடுக்கும் வரை காத்திருக்க தேவையில்லை. எதைச் செய்தால் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியாகவும் திருப்தியாகவும் இருக்குமோ அதை மாத்திரம் தொடர்ந்து தேட முயற்சிப்போம். நாம் திருப்திகரமான வாழ்க்கை நடத்துகிறோம் என்பதுதான் முக்கியமானது.

அ. ச. சுவாமிநாதன்





மருத்துவ  
  
 மருத்துவ  
 Dr. ச. முருகானந்தன்

**தா**வர உணவுகள் குருதிக் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை குறைப்பதனால் மாரடைப்பு மற்றும் ஸ்ரோக் ஏற்படும் சாத்தியத்தைக் குறைக்கின்றது. மூளையடைப்பினால் ஏற்படும் ஸ்ரோக் கூடுதலாக வயோதிபர்களை



பாதிக்கும் அதேவேளை மாரடைப்பு நோய் நடுத்தர வயதிலேயே ஏற்படுவதனால் பல மரணங்களை ஏற்படுத்தி குடும்பங்களை நிர்க்கதி ஆக்குகின்றன. தொற்றா நோய்களால் ஏற்படும் மொத்த மரணங்களில் ஐந்தில் ஒருவர் மாரடைப்பினாலேயே இறக்கின்றார்கள். குறிப்பாக மாரடைப்பு பெண்களை விட ஆண்களையே அதிகம் பாதிக்கின்றது. குருதி கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு அதிகரிப்பதனாலேயே மாரடைப்பு மற்றும் மூளையடைப்பு (பக்கவாதம்) என்பன ஏற்படுகின்றது. ஆரோக்கியமான உணவு முறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும் பரவா நோய்களான மாரடைப்பு, பக்கவாதம், புற்றுநோய்கள், நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுத்தம், உயர் கொலஸ்ட்ரோல் என்பவற்றிலிருந்து விடுபட முடியும். குறிப்பாக பரம்பரையில் மேற்கூறிய நோய்கள் உள்ளவர்கள் இவ்விடயத்தில் கூடுதல் அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.

**மாரடைப்பை ஏற்படுத்தும் கொலஸ்ட்ரோல்**

மனிதனுக்கு காபோஹைதரேட் எனும் மாச்சாத்து, புரதம், கொழுப்பு மற்றும் நுண்போசனை, விற்றமின்கள்,

**மாரடைப்பையும்  
 மூளையடைப்பையும்  
 தடுக்கும் மரக்கறி உணவுகள்**







கனியங்கள் என்பன இன்றியமையாதவை. எனினும் இவை தேவைக்கு அதிகமாக உட்கொள்ளப்படும் போது உடற்பருமனும் முன்குறிப்பிட்ட நோய்களும் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகரிக்கின்றது. எமது உணவில் தேவைக்கு அதிகமாக காபோஹைதரேட், கொழுப்பு என்பன சேர்வதால் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு அதிகரிக்கின்றது. சக்தியை வழங்கும் இவ் உணவுக் கூறுகள் தேவைக்கு அதிகமானால் அவை உடற்பயிற்சியின் மூலம் எரிக்கப்பட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கொழுப்பு உடலில் அதிகமாகி குருதி கொலஸ்ட்ரோலின் அளவும் அதிகரிக்கும். இது குருதிக்குழாய்களின் உட்புறம் படியும் போது குருதி ஓட்டத்தில் தடங்கல் ஏற்படுவதுடன் சில முக்கியமான இடங்களில் அடைப்பும் ஏற்படும். இதயத் தசைகளுக்கு குருதி வழங்கும் 'கொறனரி ஆட்டரி' (CORONARY ARTERY) இன் கிளைகளுக்குள் கொலஸ்ட்ரோல் படிவினால் அடைப்பு ஏற்படுகின்றபோது இதயம் இயங்குவதற்கான போதியளவு ஓட்சிசன் கிடைக்காமல் போகின்றது. இதனால் இதயச் செயற்பாடு குறைவடைந்து வருகின்றது. இடையிடையே மார்பு வலி வந்துபோவதுடன் விரைவில் களைப்பும் ஏற்படும்.

பல அடைப்புக்கள் அல்லது பிரதான கிளைகளில் அடைப்பு ஏற்படும் போது மாரடைப்பு ஏற்படும். மாரடைப்பு ஆரம்பித்து முதல் சில மணித்தியாலங்கள் முக்கியமானவை. இதை GOLDEN HOURS என்பார்கள். கடுமையான நெஞ்சு வலியுடன் மூச்செடுப்பதில் சிரமமும் வியர்வையும் வலி இடப்புற மார்பிலிருந்து தோள்மூட்டு கை

என்பவற்றிற்கு பரவினால் அது மாரடைப்பாக இருப்பதற்கான சாத்தியம் அதிகம். எனவே உடனே துரிதமாக செயற்பட்டு ஆடாமல், அசையாமல், அதிகம் நடக்காமல் வைத்திய சாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும். நவீன மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருப்பதனால் விரைவாக கொண்டு செல்லப்படும் மாரடைப்பு நோயாளிகளை காப்பாற்றும் வாய்ப்பு உண்டு.

கொலஸ்ட்ரோல் படிவினால் குருதிக் குழாய்களின் உட்புறம் சீராக அன்றி கரடு முரடாக ஆகிவிடுவதுண்டு. இப்படிவுகளின் ஊடாக குருதி பாயும்போது கட்டிபடும் சாத்தியம் (CLOTS) உண்டு. இவ்வாறு ஏற்படும் கட்டிகள் இயல்பாகவே கரைந்து விடுவதுமுண்டு. எனினும் பெரிய குருதிக் கட்டிகள் குருதிச்சுற்றுடன் காவப்பட்டு முக்கியமான குழாய்களில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் போது அப்பகுதிக்கான குருதியோட்டம் தடைப்பட்டு ஓட்சிசன் அவ்வுறுப்புக்கு கிடைப்பதில் தடங்கல் ஏற்படுகின்றது. முக்கிய உறுப்பான மூளைக்கு ஓட்சிசன் பற்றாக்குறை ஏற்படும் போது 'ஸ்ரோக்' நோய் ஏற்படுகிறது. இதனால் பக்கவாதம், மரணம் என்பன ஏற்படலாம்.

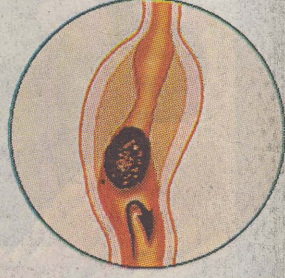
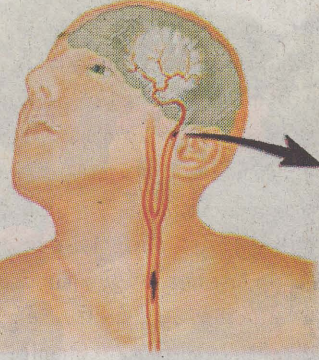
### மாரடைப்பை தடுக்கும் உணவுகள்

அதிக நார்ப்பொருள் நிறைந்த உணவுகளும் மரக்கறி, பழவகை, முழுத்தானியங்கள், சோயா என்பன மாரடைப்பைத் தடுக்க உதவுகின்றன. அதேசமயம் கூடுதல் கொழுப்புள்ள உணவுகளான இறைச்சி வகைகள், கொழுப்பு எண்ணைகள், பாற்தயாரிப்புகள் என்பவற்றை மட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் மாரடைப்பை தவிர்க்கலாம்.



மாமிச உணவுகளைப் பொறுத்த வரையில் மீன், முட்டை வெள்ளைக்கரு என்பனவற்றை உட்கொள்ளலாம். எனினும் பெரிய மீன்களையும் முட்டை மஞ்சள் கருவையும் மட்டுப்படுத்துவது நல்லது. எப்பொழுதும் சமபோஷாக்கான நிறையுணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

உண்ணும் அளவை குறைப்பதும் உகந்தது. நார்ப்பொருள் நிறைந்த உணவுகள் உண்ணும் உணவிலுள்ள கொழுப்பு உறிஞ்சப்படுவதை குறைப்பதன் மூலம் கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது. முழுத் தானியங்கள், விதைகள் (NUTS), மரக்கறிகள், பழவகைகள் என்பவற்றில் நமக்குத் தேவையான உணவுக் கூறுகளுக்கு மேலாக கரையும் நார்ப்பொருள்களும் (SOLUBLE FIBRE) இருப்பதால் கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. குறிப்பாக சோயா கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப்படுத்த பெரிதும் உதவுகின்றது. சோயா அவரை, சோயா பால், சோயாமீட், என்பன இதய நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதால் அவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பழங்களில் உள்ள இனிப்பில் குளுக்கோசை விட கூடுதலாக புறக்டோஸ் (FRUCTOSE) இருக்கின்றது. இது உடனடியாக குருதி வெல்ல அளவை அதிகரிப்பதில்லை. இதனால் நீரிழிவு நோயாளர்களும் மட்டுப்படுத்திய அளவில் பழங்களைச் சாப்பிடலாம். எண்ணெய்களைப் பொறுத்தவரை ஒலிவ் எண்ணெய், இலுப்பெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் என்பன கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிப்பதில்லை.



பால் சிறந்த புரதங்களைக் கொண்ட உணவு எனினும் இதில் கூடுதல் கொழுப்பும் உண்டு.

கொலஸ்ட்ரோல் அதிகம் உள்ளவர்கள் பால் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். எனினும் ஓரிரு தடவை பால் தேநீர் அருந்தலாம். பாலாக குடிக்க வேண்டுமாயின் கொழுப்பு நீக்கிய பால் (NON FAT MILK) அருந்தலாம். பார்த்தயாரிப்புகளான தயிர், பட்டர், நெய் என்பனவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். மோர் அருந்தலாம்.

எமது கட்டுப்படான நிறையுணவு, தேகப் பயிற்சி மற்றும் புகைத்தலை முழுமையாக கைவிடுதல் என்பவற்றினால் கொலஸ்ட்ரோலையும் அது குருதிக் குழாய்களுக்குள் படிவதையும் கட்டுப்படுத்தலாம். இதனால் உயிராபத்தை ஏற்படுத்துகின்ற நோய்களான மாரடைப்பு மூளையடைப்பு சில வகை புற்றுநோய்கள் என்பன ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியும். பரம்பரையில் இந்த நோய்கள் உள்ளவர்கள் மிகவும் கட்டுப்படாக வாழவேண்டும்.



“வேலைக்காரி குளிக்கிறப்ப எட்டிப் பார்த்தீங்களாமே உண்மையா?”

“உன்னோட சவக்காரத்தை எடுக்குறானனு பார்த்தேன்...!”

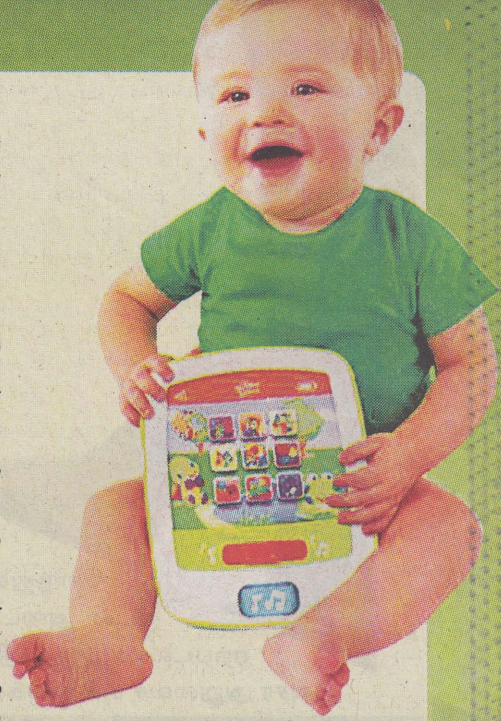


# புழுக்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்



செருப்பில்லாமல் வெறுங் காலுடன் நடக்கும் போது கொழுக்கிப்புழுக்களின் 'லார் வாக்கள்' குழந்தைகளின் பாதங் களை கவ்விக்கொள்கின்றன. 'லார்வா' என்பது கொழுக்கிப் புழுக்களின் முட்டைகளில் இருந்து பொரிக்கும் குட்டிப்புழுக்களாகும். இவை உடலுக்குள் சென்று அப்படியே சிறுகுடலில் தங்கி வளர்ந்து பெரிய புழுவாக உருவாவதில்லை. மாறாக சிறு குடலைத் துளைத்து குருதியில் கலந்து கல்லீரலை அடைந்து இருதயத்திற்குச் சென்று நுரையீரல் வழியாக சுவாசக்குழாயை கடந்து உணவுக்குழாயை பிடித்துத்தான் சிறு குடலுக்குள் இறங்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் 'லார்வா' எனப்படும் குட்டிப்புழுக்கள் 'பி யூப்பா' வாகி பெரிய புழுவாக வளரும் இதற்கு சில வாரங்கள் எடுக்கும். குழந்தைகளுக்கு 'இரத்தசோகை' வருவதற்கு இந்தப் புழுக்கள் முக்கிய காரணமாகும் ஒரு கொழுக்கிப்புழு நாளொன்றுக்கு சுமார் 0.2 மி.லீற்றர் இரத்தத்தை உறிஞ்சிவிடும்.

முழுவதுமாக வளர்ந்த புழுவால் குழந்தைக்கு அடிக் கடி வயிற்றுவலி வரும்.



வயிறு உப்பிவிடும், பசி குறையும், உடல் மெலியும், மார்பு எனும் பாகத்தெரியும். வயிறு மட்டும் பாளை போல் வீங்கி முன்னே தள்ளிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தை எந்நேரமும் சோர்வாக இருக்கும்.

உருண்டைப்புழு குடலில் இருக்கின்ற முட்டைகள் மலத்தின் வழியாக மண்ணுக்கு வந்து சேரும் அங்கு குழந்தைகள் வெறுங்காலுடன் விளையாடும் போது விரல் நகங்களில் இவை புருந்து கொள்ளும். பின்பு உணவு மூலம் இரைப்பைக்கு வந்து சிறுகுடலை அடையும்.

உருண்டைப்புழு வின் 'லார்வா' உடம்பில் பயணம் செய்யும்போது செல்லுமிடமெல்லாம் தொல்லைகள் தான். அது சுவாசக் குழாய்க்குப்போனால் வறட்டு இருமல் ஏற்படும். நுரையீரலுக்குப்போனால் நீமோனியா காய்ச்சல் ஏற்படலாம். புழுக்கள் நிறையவே



சியப்  
படலாம்.

இல்லாவிட்டால்  
குழந்தையின் உயிருக்கே  
ஆபத்து ஏற்படலாம்.

நூல்புழுவென்று மற்றுமொரு புழுவும்  
குழந்தைகளின் மலத்தில் வெளியேறும்.  
வெள்ளை நிற நூலை சிறுதுசிறிதாக அத்  
துப்போட்டது போல் இருக்கும் குடல்புழுக்  
களிலேயே மிகச்சிறியது இதுதான் இதன்  
ஆகக்கூடிய நீளம் ஒரு சென்ரி மீற்றர் மாத்தி  
ரமே. இதனை கீரைப்புழு, ஊசிப்புழு என்றும்  
அழைப்பர்.

குழந்தை வளர்ப்பின்போது இதுவிட  
யம் குறித்து பெற்றோர்கள் மிகுந்த  
அவதானம் கொள்ள வேண்டும். குழந்  
தைகளை செருப்பில்லாமல் விளையா  
டவோ வெளியிடங்களுக்குச் செல்லவோ  
அனுமதிக்கக்கூடாது. புழுக்கள் சம்பந்தப்  
பட்ட நோய்க்கான அறிகுறிகள் தென்பட்ட  
தும் உரிய மருத்துவரை தாமதிக்காமல் நாட  
வேண்டும்.

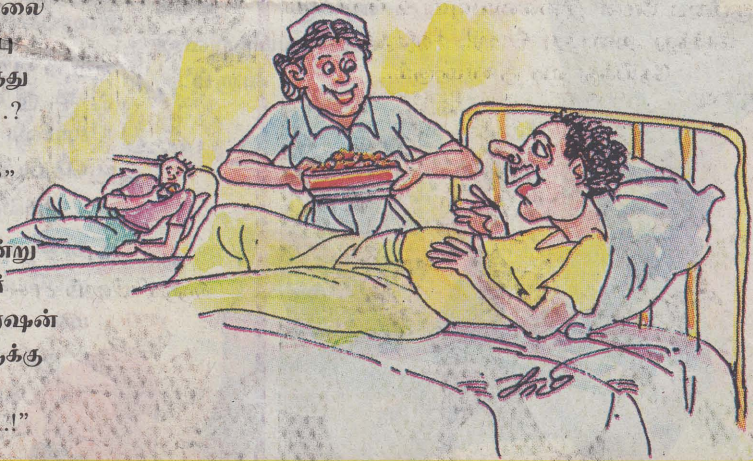
- இராஞ்சித்.

சேர்ந்துவிட்டால்  
குடல் அடைப்புக்கூட  
ஏற்படலாம். இந்த நிலையில்  
அவசர அறுவைச் சிகிச்சைக்கூட அவ



“ஏன் வைத்தியசாலை  
முழுக்க இனிப்பு  
பண்டம் கொடுத்து  
மகிழ்விக்கிறீங்க...?  
டொக்டரின்  
பிறந்தநாளா...?”

“இல்லப்பா... இன்று  
தான் டொக்டர்  
பண்ணின ஒப்பரேஷன்  
சக்சஸர முடிஞ்சிருக்கு  
நோயாளி  
பிளைச்சிட்டாரு...!”







# ½ டாக்டர் ஜயாசாமி

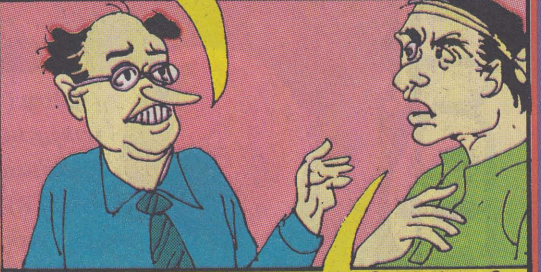
இவியம்  
எஸ். டி. சாமி கருத்து  
நரசிம்மன்

என்ன தலையில் பெரிய கட்டு விபத்துல ஏதும் சிக்கீட்டிங்களா?



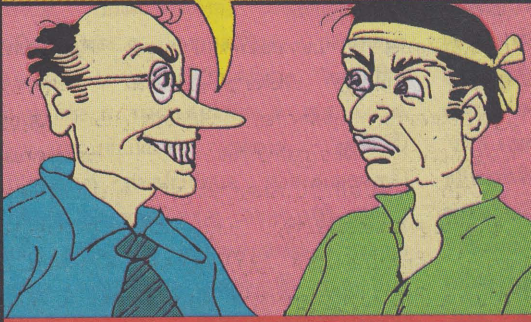
ஐயோ!  
அதெல்லாம்  
இல்ல டொக்டர்.

அப்ப ஏன் கட்டுப்போட்டு இருக்கிறீங்க?



அது வந்து... டொக்டர் என் மனைவி மாடிப்படியில் இருந்து சறுக்கி விழுந்துட்டா

அப்படின்னா உங்க மனைவிக்குத்தானே காயம் பட்டிருக்கும் நீங்க ஏன் கட்டுப்போட்டு இருக்கிறீங்க?

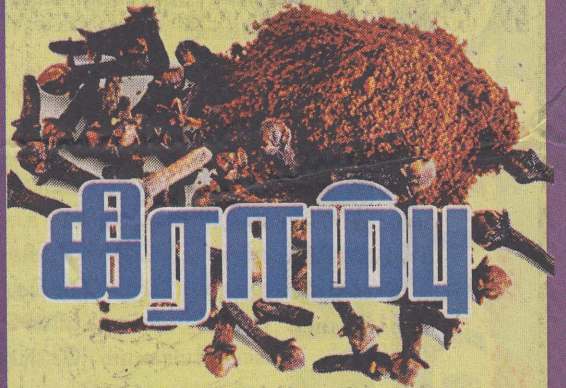


அது வந்து டொக்டர் அவ விழுகிறத பார்த்து நான் 'குலுக்' ன்னு சிரிச்சிட்டேன். அப்பறம்.....!



## சூப்பைமேனி

குப்பை மேனி இலையையும், உப்பையும் சேர்த்து அரைத்து செந்நீர், சிரங்குக்குத் தேய்த்து வர குணமாகும்.



## கிராம்பு

கிராம்பை நீர் விட்டு மை போல் அரைத்து நெற்றியிலும் முக்கு தண்டின் மீதும் பற்றிட தலைப்பளரம், தீநேற்றம் குணமாகும்.





# இரைப்பை அழற்சி

## (GASTRITIS)



**Dr. கே. ஆர். கிஷாந்தன்**  
**MBBS, MACE, MFH, DO (Cey)**  
 கண் மற்றும் நாட்பட்ட நோய்கள்  
 வைத்திய நிபுணர்  
 (சுகாதார அமைச்சின் சமூக ஆலோசகர்)

இன்று யாரைப் பார்த்தாலும் தனக்கு இரைப்பை அழற்சி (GASTRITIS) உள் ளது என்று பெரு மையாக கூறிக்கொள் கின்றனர். காரணம் அனைவரும் 'கேஸ் ரைட்டிஸ்' ஆல் பாதிக்கப்பட்டுள்ள னர். தடிமன், சளி என்று வைத்தியரை நாடினால் அவர் மகுந்துகளை பரிந் துரை செய்வதற்கு முன் 'கேஸ்ரைட்டிஸ்' உள்ளதா என வினவிய பின்னரே மகுந்துகளை பரிந்துரை செய்கின் றார். கேஸ்ரைட்டிஸ் என்றால் என்ன? இதனால் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புக்கள் என்ன? என்பது பற்றி Dr. கே. ஆர். கிஷாந்தன் அவர்களுடனான ஓர் நேர் காணல்.

**'கேஸ்ரைட்டிஸ்' பற்றி கூறுங்களேன்?**

சமிபாட்டுத்தொகுதியில் அமி லத்தன்மை சடுதியாக அதிகரித் தாலும் வயிற்றில் காபனீரொக் சைட் (CO2) ஓட்சிசன் (O2) ஐதரசன் (H2) மெதென் (CH4) போன்ற வாயுக்களின் பெருக்கம் காரணமாகவும் 'கேஸ்ரைட்டிஸ்' என்ற வாயுத் தொல்லை அதா வது இரைப்பை அழற்சி ஏற்படு கின்றது.

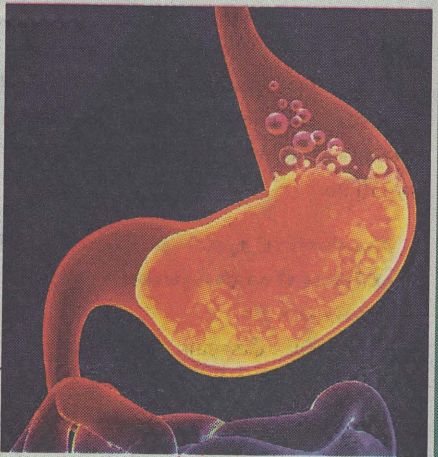
**'கேஸ்ரைட்டிஸ்' ஏற்படு வதற்கான காரணங்கள் என்ன?**

'கேஸ்ரைட்டிஸ்' ஏற்பட பிர தான இரண்டு காரணங்கள்

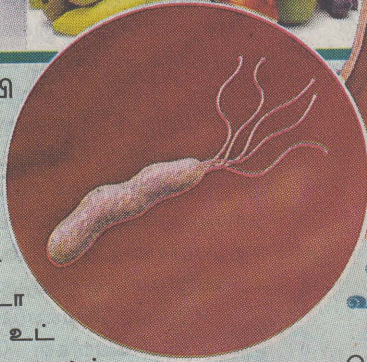
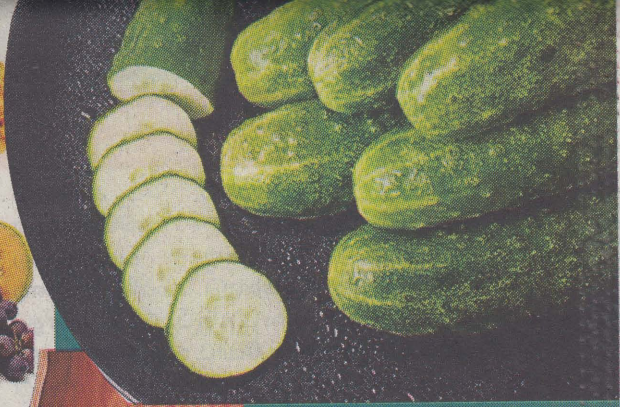
உண்டு. ஒன்று சரியான உணவுப் பாவனை இன்மை. மற்றையது வெளிக்காற்று வயிற்றினுள் செல் லுதல்.

முதலில் உணவுப் பாவனை பற்றி நோக்குவோமேயானால் அதிகளவி லான காரம், எண்ணெய், கொழுப்பு போன்றவற்றை உணவில் சேர்த் துக்கொள்ளல், துரித உணவுகளை உண்ணுதல், எண்ணெய் உண வுகளை அதிகமாக உண்ணுதல், சரியாக அவிக்கப்படாத / சமைக் கப்படாத உணவுகளை உண்ணும் போது அவை சமிபாடடையத் தேவையான சுரப்பிகள் சுரக்கப் ப டாது. இதனால் நார் மற்றும் இனிப் பான உணவுகளின் சமிபாடு தாம தமாகும். இதனால் வயிற்றில் வாயு (Gas) அதிகரிக்கும்.

இரண்டாம் காரணமாக கருதப்படு வது வெளிக்காற்று நேரடியாக சுவா சத்தொகுதியை ஊடுருவி இரைப் பையை அடைவதாகும். அதாவது வேகமாக நீர் குடிக்கும் போது, வேக மாக உணவை விழுங்கும் போது,







சூயிங்கம், டொபி போன்ற வற்றை நீண்ட நேரம் வாயில் மெல்லும் போது உடலினுள் வெளிக்காற்றானது வடிக்கப்படாமல் நேரடியாக உட்செல்லும். இதனாலும் 'கேஸ்ரைட்டிஸ்' ஏற்படலாம்.

அதிக எண்ணெய், காரம், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை தவிர்ப்பது சிறந்தது.

### 'கேஸ்ரைட்டிஸ்' உள்ளவர்கள் உண்ண வேண்டிய உணவுகள் பற்றி?

இஞ்சிப்பூண்டு கசாயம், இளநீர், நீர் ஆகாரம், கொயிலை, வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, முள்ளங்கி போன்ற காய்கறிகள். அத்துடன் சரியான முறையில் 'கேஸ்ரைட்டிஸ்'யை கட்டுப்படுத்த வேண்டும் எனின் முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை பச்சையாக அருந்தலாம். நீர்ப்பறங்கி சாறும் உகந்தது. சரியான உணவு முறைகளை கடைப்பிடித்து நோய்களில் இருந்து எம்மை நாம் காத்துக்கொள்வோம்.

### 'கேஸ்ரைட்டிஸ்' உள்ள ஒருவருக்கு அதன் விளைவாக வேறு நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டா?

நிச்சயமாக சரியான உணவு சமிப்பாடு இன்மை காரணமாக வயிற்றின் அளவு அதிகரிக்கும். பலூன் போன்று வயிறு ஊதும். இதனால் சுவாச நோயான மூச்சுத்திணறல் ஏற்படலாம். சரியான உணவு சமிப்பாடினமை காரணமாக கழிவகற்றலில் தாமதம், மலம் காய்ந்து வெளியேறல், ஆசன வாயில் வலியை ஏற்படுத்தல் மற்றும் மூல வியாதி என்பன இதன் காரணமாக ஏற்படுவதற்கான வாய்புகள் அதிகம்.

### 'கேஸ்ரைட்டிஸ்'ற்கான அறிகுறிகள் எவை?

\* ஊதிய வயிறு, வாந்தி (வயிற்றுப்பிரட்டல்), பசியின்மை, மூச்சுத்திணறல், ஆசனவாயில் எரிச்சல், வயிறு எரிச்சல், மயக்கம் ஏற்படும்.

### 'கேஸ்ரைட்டிஸ்' உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை பற்றி கூறுங்கள்?

\* முட்டை கோவா, போஞ்சி, கோதுமை மா உணவுகள், பால் உணவுகள், குளிர் பானம், மதுபானம், எலுமிச்சை, தக்காளி,



“டெக்டர்...! எனக்கு தினமும் 12 மணி நேரம் தூக்கம் வருது..!”

அதுக்கு அலுப்புத் தானே காரணம்..?”

“அதுக்கு கொழுப்புத் தான் காரணம்..”





**ரேகா. சிவயிரகாசம் (SLTS)  
உபயுஸல்லாவ.**

பேசுதல், சிரித்தல்  
போன்ற விசேடமான  
பண்புகள் பலவற்றை  
கொண்டு மனித இனம்  
படைக்கப்பட்டுள்ளது.

பிறர் நம்மை பற்றி எடை போட உறுதுணையாக இருப்பது பேச்சே. பேசுதல் அல்லது பேச்சுத்திறன் மனிதனின் எழுச்சிக்கும் உயர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாதது. அறிவிப்பாளர்கள் மேடைப் பேச்சாளர்கள் போன்றோர் பேசுதலை தொழிலாக கொண்டு விளங்குகின்றனர்.



கற்பனைத்திறன் அதிகமாக காணப்படும். ஆதலால் இவர்கள் கதை கேட்கவும் கதை கூறவும் ஆடல் பாடல்களில் ஈடுபடவும் அதிகம் ஆர்வத்தை காட்டுவர்.

இதற்கு மாறாக சில பிள்ளைகள் பேசுவதற்கு பயப்படுவார்கள், வெட்கப்படுவார்கள், கொன்னை தட்டுவார்கள் (திக்குதல்) சில பிள்ளைகள் பேசுவது அல்லது பேசுத்தொடங்குவதற்கே காலதாமதம் அடையும். இதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் ஏதுக்களாக அமைகின்றது. பேசுவதற்கும் உறவாடுவதற்கும் நண்பர்கள் அதிகமாக காணப்படுவதால் கூட்டுக்குடும்பத்தில் வளரும் பிள்ளைகள் சீக்கிரமே பேச ஆரம்பித்து விடுவார்கள். தனிக்குடும்பத்தில் வளரும் பிள்ளைகள் பேச ஆரம்பிக்க சற்று தாமதமடைவது இயல்பான விடயமாக கருதப்படுகின்றது. இவர்களுக்கு அதிகம் உரையாடும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தல் வேண்டும். முடியுமானவரை பெரியோர்கள் பேசுவதை பிள்ளை அல்லது குழந்தை கேட்பதால் அவர்களின் வாயசைவை அவதானிப்பதனாலும் கற்றுக்கொள்ளும். சில பிள்ளைகள் குறிப்பாக ஆண் பிள்ளைகள் கதைக்கும் போது கொன்னை தட்ட ஆரம்பிப்பர். ஒரு

# பேச்சுத்திறனும் பிள்ளைகளும்

அந்த வகையில் சிறார்களின் பேச்சுத்திறனை விருத்தி செய்வதில் பெரியோர்களின் பங்களிப்பு முக்கிய இடத்தை பெறுகின்றது. பிறந்து ஒரே மாதங்களின் பின் (ஆ, உ) என்று ஒலி எழுப்பி பேசுவதற்கான அறிகுறிகளை பிள்ளை காட்டி நிற்கும். பின்பு மழலை மொழி பேசி படிப்படியாக இவை விருத்தி அடைந்து மொழி விருத்தியை ஏற்படுத்தும். மொழி வளர்ச்சி மிக விரைவாக அதிகரிக்கும் வயதானது இரண்டு தொடக்கம் நான்கு வரையாகும். ஐந்து வயது முடியும் போது இரண்டாயிரத்துக்கு மேற்பட்ட சொற்களை பிள்ளை அறிந்திருக்க முடிகிறது. இந்த வயதுகளில் பெரும்பாலான சிறார்களின்

சொல்லை இரண்டு முறை உச்சரித்த பின்னரே வார்த்தையாக வெளிவருகின்றது. பேசும் போது திக்குகின்றனர் என்றெல்லாம் பெற்றோர்கள் கூறுவர்.

ஒப்பீட்டளவில் இது தீர்க்கக்கூடிய பிரச்சினையாக காணப்படுகின்றது. இவ்வகையான பிள்ளைகள் வார்த்தைகளை உபயோகிக்க கஷ்டப்படுவர். இக் கஷ்டங்கள் மற்றவர் முன்னிலையிலும் அல்லது அவதானிப்பு கூடும் பொழுதும் அதிகரிக்கும். இச்சிறார்கள் பயவுணர்வு, பதகளிப்பு உடையவர்களாக கருதப்படுவதாலும் இக்குறைபாடு ஏற்பட காரணமாக இருக்கின்றது. எப்போதும் பிள்ளைகளை தம்வசப்படுத்தி





படுத்துகின்றனர். இது தவறான ஒன்றாகும். சரியான முறையான உச்சரிப்பை கூறி பெரியோர்கள் தான் பிள்ளைகளுக்கு மொழியறிவை வழங்க முன் வருதல் வேண்டும். வயது அதிக ரிக்க அதிகரிக்க உடலைப் போலவே பிள்ளைகளுக்கு உளமும் முதிர்ச்சி அடைய ஆரம்பிக்கும். மற்றும் நாம் பிள்ளைகளின் அருகில் அதிக நேரத்தை செலவழித்தல் அவசியமாகும். வேலை வேலை என்று இருக்காமல் எமது பிள்ளைகள் வெறும் பொம்மைகள் அல்ல அவர்களுக்கும் உயிர் இருக்கிறது. உணர்வு இருக்கிறது என்பதை அறிந்து அவர்களின் நலனில் அக்கறை கொள்ளுதல் வேண்டும். அவர்களுடன் உரையாடி விருப்பு வெறுப்புகள் பற்றி அறிந்து அதற்கேற்றாற் போல நடத்தல் வேண்டும். அத்துடன் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பிள்ளைக்கு கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். பத்திரிகை வாசித்தல், வானொலி கேட்டல், புத்தகம் வாசித்தும் இரசனை உணர்வுகளை வளர்க்க சிறு வயதிலிருந்தே நாம் அடித்தளம் இடல் வேண்டும்.

பயப்படுத்திவைக்கும் போது இவ்வகையான பின் விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டியதாக இருக்கும். பயம் தரக்கூடிய சம்பவங்கள் அதாவது வீட்டுச்சண்டை யுத்தக் கலவரம் போன்றன பிள்ளையின் மனதில் ஒருவித பயத்தை ஏற்படுத்தும். பயம் தரக்கூடிய சிறுவர் கதைகள், நாடகங்கள், மூடநம்பிக்கை ஊட்டக்கூடிய விடயங்கள் என்பனவற்றை பிள்ளைகளுக்கு திணிப்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும். பத்து மாதங்களின் பின் குழந்தைகள் மற்றையோரின் பேச்சினை பாவனை செய்ய முயலும். மிக இலகுவான சொற்கள் மூலம் குழந்தைக்கு புரியும்படி பெற்றோரும் குடும்பத்தினரும் மொழியை பயன்படுத்தல் வேண்டும். ஆனாலும் சிலர் ஆரம்ப காலத்தில் பிள்ளைகள் (பிஸ்கட்டை 'பிக்கா' என்றும் சொல்லுபவை 'சொக்கா') என்றும் சொன்னது போலவே சற்று வளர்ந்த போதிலும் பயன்

கதைப்படங்கள், சித்திரங்கள் என்பனவற்றை காட்சிப்படுத்தி அவைகள் பற்றி கலந்துரையாடினால் அவர்களின் மொழியாற்றல் விருத்தி அடையும். ஆடல் பாடல்களில் சிறார்கள் அதிக நாட்டம் காட்டுவதால் இதன் மூலம் நாம் இலகுவாக சிறார்களை அணுக கூடியதாக இருக்கும். கலை உணர்வுகள் மூலம் சிறார்களை மட்டுமல்ல பெரியோர்களையும் கூட திசை திருப்ப முடியும். தாயும் தகப்பனும் இரு வேறு மொழிகளில் பேசுவவராக இருந்தால் குறிப்பிட்ட ஒரு மொழியில் பிள்ளைகள் பேசுவதற்கு வழி நடத்துதல் வேண்டும். சேர்ந்து பேசி விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலமாகவும் மொழி விருத்தி ஏற்படும். சிறந்த பேச்சாற்றல் மிக்க பிள்ளைகளை உருவாக்குவதில் பங்களிப்பு செய்வோம்.



“கடவுளே! எனக்கு ஒரு ரும் நிறைய தங்கம் கொடு”  
 “எனக்கு ஒரு ரும் நிறைய வைரம் கொடு”  
 “எனக்கு அந்த ரெண்டு ரும்களோட சாவியைக்கொடு.”



**யோகிகளும் ஞானிகளும்** ஆத்ம சக்தியைப் பிராண சக்தி என்கிறார்கள். இதை Vital force என ஆங்கிலத்தில் கூறுகிறார்கள். இது ஜீவாதார சக்தியாக (Energy) திகழ்கிறது. இந்த ஜீவ சக்தியைத்தான் பிராண சக்தி என்று சொல்கிறார்கள். இது மனதின் ஆற்றலைக் கொண்டு செயற்படக்கூடிய சக்தியாகும்.

இப்பிராணன் என்னும் சக்தி உடலின் பல இயக்கங்களுக்கும் இதுவே அடிப்படையாகும்.



**கலாயுஷணம்**  
**செவ்வையா துரையப்பா**  
யோகா சிகிச்சை நியுனர்,  
யோகா ஆரோக்கிய  
கிளைஞர் கழகம்,  
மட்டக்களப்பு.

களின் நோய்களை குணப்படுத்தும் அற்புத சக்தி கொண்டவர். மேலும் ஆயிரக்கணக்கான மைல்கள் தூரத்தில் உள்ள வெளிநாட்டவர்களின் நோய்களையும் குணப்படுத்தும் வலிமை கொண்டதாகும்.

உடலில் பிராண சக்தி குறையும் போதே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றி நோய்கள் இலகுவில் தாக்குகின்றன. தன்னுடலில் இருந்து பிராண சக்தியை நோயாளியின்

# நோய் தீர்க்கும் பிராண சிகிச்சை

மனதின் மாறுபாடுகளான பல நிலைகளுக்கும் புத்தி உறுதியாய் இருப்பதற்கும் கூட பிராண சக்தியே காரணம். பிரபஞ்சத்தில் காணும் இயக்கங்களுக்கும் இதுவே ஆதாரம்.

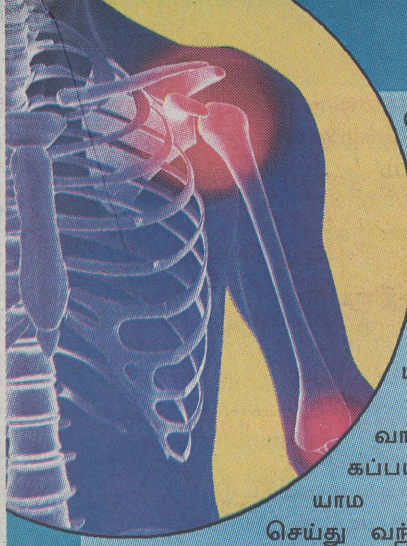
பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் மூலம் சிதறும் மனச் சக்தியைச் சேமிக்கும் மனிதன் நுட்பமான புலனுணர்வுகளும் மனித சக்திக்கு மீறிய திறமைகளும் அடைகிறான்! பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுவோர் தம் நோய்களை சுயமாகவே குணப்படுத்துவது மல்லாத ம ற் ற வ ர்

உடலினுள் செலுத்திக் குறைவடைந்த பிராணனை நிறைவு செய்து நோயைப் போக்க முடியும்.

பிராண சக்தியை ஒரு நோயாளியின் உடலில் பாய்ச்சும் போது அந்த சக்தி நோயாளியின் ஜீவ அணுக்களால் (Cells) கிரகிக்கப்பட்டு செயற்பட ஆரம்பித்து நோய் ஏற்பட்ட பகுதிகளுக்கு அணுக்களை அனுப்பி செயற்பட்டுக் குணப்படுத்துகிறது.

இத்தகைய பிராண சக்தியைக் காலங்காலமாக நமது ஞானிகளும் மகான்களும் தங்களை வணங்குபவர்களை ஆசீர்வதித்தும் தங்கள் பார்வையாலேயே ஒருவருக்கு சக்தியைப் பரப்பி அவரைக் குணப்படுத்தியும் மனதாலேயே சக்திகளை மானசீகமாக அனுப்பியும் மக்களை





குணமாக்கியும் நல்லழிப்புடுத்தியும் வந்திருக்கின்றனர். ஆகவே இந்த பிராண சிகிச்சை என்பது நமக்குப் புதிதல்ல.

ஏற்கனவே சுவாழ்வில் விபரிக்கப்பட்ட பிராணாயாம பயிற்சிகளைச் செய்து வந்தாலே போதும்

இச்சிகிச்சையில் ஈடுபட ஜெர்மனியில் மெஸ்மர் என்பவர் இச்சக்தியை கொண்டுதான் ஏராளமான நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தியுள்ளார். இச்சிகிச்சையை அவர் பெயராலே மெஸ்மெரிசம் என்று அழைக்கிறார்கள்.

இத்தகைய சக்தியை முற்காலத்தில் ஒரு சிலர் மட்டுமே கொண்டு தாங்கள் மந்திரவாதிகள் என்றும் தந்திரவாதிகள் என்றும் சொல்லிக்கொண்டு மக்களை ஏமாற்றி மயக்கி தங்கள் வித்தைகளைக்காட்டிப் பொன், பொருட்களைப் பெற்றிருக்கிறார்கள். இன்றும் ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

கைகளையே இந்த பிராண சிகிச்சையில் உபயோகிப்பது மிகவும் அவசியம். ஆனால் கையால் நோயாளியைத் தொடக்கூடாது. எவ்விதப் பணவிரயமுமின்றிப் பல்வேறு நோய்களைப் பிராண சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியும். இதனால் எவ்வித பாதகமான பக்கவிளைவுகளோ பின் விளைவுகளோ ஏற்படுவதில்லை.

நாய், பூனை போன்ற பிராணிகள் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டால் அந்தப் பகுதியை நாவினால் நக்கி எச்சிலாலேயே குணப்படுத்திக் கொண்டு விடுகின்றன. எச்சிலில் பிராணன் இருப்பதாலேயே இது சாத்தியமாகிறது.

அழும் குழந்தையைத் தன் கையால் அன்பாக வருடி ஒரு தாய் ஆறுதல் அளிக்கின்றாள்.

தாயின் பிராணன் குழந்தைக்கு ஆறுதல் தருகிறது. தவறுதலாகக் குழந்தை கீழே விழுந்து விட்டால் என்ன செய்கிறோம். உடனே தாயானவள் குழந்தையை எடுத்து அடிபட்ட இடத்தை தனது கைகளால் தேய்த்தும் தடவியும் விடுகிறாள். இப்படிச் செய்யும் போது அவளுக்குத் தெரியாமலேயே பிராண சிகிச்சையைத் தாயானவள் குழந்தைக்கு அளித்து உடனடியாகக் குணப்படுத்தி விடுகிறாள். குழந்தையை கைகளால் தடவிக் கொடுத்து தூங்க வைப்பதும் ஒரு விதப்பிராண சிகிச்சைதான்.

பிராண சிகிச்சையை எவரும் மிக எளிதில் கற்றுக்கொண்டு சில வாரங்களிலேயே அதில் தேர்ச்சி பெற்றுவிடலாம். இச்சிகிச்சை முறை மிகவும் சுலபமானது. திறந்த மனமும் விடா முயற்சியும் மட்டும்தான் தேவை. யோகம் பயின்றுதான் இச்சிகிச்சையைச் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. பிராணாயாம பயிற்சியைச் செய்து வந்தாலே போதும். நம்மிடம் இருக்கும் பிராணனைக் கொண்டு சிரமப்படுகின்ற நோயாளிகளை குணமாக்கலாம். செலவு இல்லாமல் இயற்கையாக இறைவன் உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கும் சக்தியைப்பயன்படுத்தி நோயற்ற வாழ்வு வாழுங்கள்.

கைகளை இப்பிராண சிகிச்சையில் உபயோகிப்பது மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில் நமது கைகள் பாதங்கள் மூலமாகத்தான் நமது சக்திகள் வெளியேறுகின்றன.

பிராண சிகிச்சையின் போது இரண்டு விடயங்கள் இடம்பெறுகின்றன. முதலில் நோயாளியின் உடலினுள் உள்ள அழுக்குகள் அகற்றப்படுகின்றமை ஒன்று. உடலினுள் உள்ள 72 ஆயிரம் நாடிகளுள் உள்ள அழுக்குகள் அகற்றப்பட்டு புதிய பிராண சக்தியால் நிரப்பப்படுவது மற்றொன்று. இதனால்

குறைவு பட்ட பிராணன் நிறைவு செய்யப்பட்டு நோய் போக்கப்படுகிறது. உடலில் அழுக்குகள் தேங்கி நிற்பதாலேயே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றி நோய்கள் தாக்குகின்றன.

பிராண சிகிச்சை மூலம் பல அற்புதங்களை நிகழ்த்த முடியுமென்றாலும் அந்த சிகிச்சைக்கென்று சில வரம்புகளும் உள்ளன. கிரீம்மான் உடற்பயிற்சி,





யோகாப் பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உணவு என்பன தேவை. வெகு தொலைவில் வெளியூர் வெளிநாடுகளில் இருப்பவர்களுக்கு கூட நீங்கள் சிகிச்சை அளிக்கலாம். இதை தொலை தூரச் சிகிச்சை ( Distant Healing ) என்பர். எப்படி எலக்டிரோ மேக்னடிக் அலைகள் (Electromagnetic waves) வானொலி, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் உங்களுக்குச் கிடைக்கச் செய்கிறதோ அதே போல் உங்கள் பிராண சக்தியை எண்ண அலைகளை இந்த மின்காந்த அலைகள் வாயிலாக அனுப்ப முடியும்.

பிராண சிகிச்சை அளித்துப் பல்வேறு உடல் உள மன எழுச்சி (Emotional) நோய்களை மிக விரைவில் துல்லியமாகக் குணப்படுத்த முடியும். எளிய தடிமல், காய்ச்சல் முதல் பாரிய இருதய நோய், புற்று நோயைக் கூட குணப்படுத்த முடியும் என்றால் மிகையாகாது. பிராண சிகிச்சை நோய்களை மிக விரைவில் சிகிச்சை அளித்த அன்றோ அல்லது சில நாட்களுக்குள் குணப்படுத்தும் அபார வலிமை கொண்டது.

மருந்து மாத்திரைகள் சத்திர சிகிச்சைகளின்றிக் கீழ்க்காணும் நோய்களை பிராண சிகிச்சை மூலம் துல்லியமாகக் குணப்படுத்த முடிவது விஞ்ஞான ரீதியாகப் பரீட்சிக்கப்பட்டு ஊர்ஜிதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

#### எலும்பு தசை தொடர்பான நோய்கள்

- \* முள்ளந்தண்டு உபாதைகள்
- \* இடுப்பு வலி
- \* முள்ளந்தண்டில் வளைவு (Scoliosis)
- \* கழுத்துப் பிடிப்பு
- \* தோள்பட்டை வலி
- \* இடுப்புக் கீழ்வாதம் (Sciatica)
- \* தசை வலி (Muscular pain)
- \* மூட்டு வலி (Osteoarthritis rheumatoid arthritis)
- \* விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் காயங்கள்

#### சிறுநீரக கோளாறுகள்

- \* சிறுநீர்க்குழாய் தொற்று (Urine infection)
- \* சிறுநீரக தொற்று
- \* சிறுநீரகக் கற்கள்
- \* சிறுநீரகக் கோளாறுகள்
- \* அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல்
- \* கட்டுப்பாடின்றி சிறுநீர் கழிதல்

#### மூளை நரம்பு கோளாறுகள்

- \* வலிப்பு
- \* பார்க்கின்ஸன் (Parkinson's)

- \* அல்ஸீமர்ஸ் (Alzheimer's)
- \* மூளையின் வேகம் குறைந்த செயற்பாடு (Mental retardation)
- \* விறைப்பு (Numbness)
- \* சுவாசக் கோளாறுகள்
- \* சைனஸ்
- \* கடுமையான இருமல்
- \* மூச்சுக் குழாய் அழற்சி (Bronchitis)
- \* ஆஸ்துமா

#### இனப்பெருக்கத் தொகுதி கோளாறுகள்

- \* ஒழுங்கற்ற மாதத்தீட்டு
- \* வலியுடன் கூடிய மாதத்தீட்டு
- \* கர்ப்பப்பைக்கட்டி (புற்று நோய்)
- \* மலட்டுத் தன்மை
- \* பால்வினை நோய்கள் (Venereal disease)
- \* புரஸ்ரேட் சுரப்பி வீக்கம் (Enlarged Prostate)
- \* ஆண்மையின்மை (Impotence)

#### இருதயக் கோளாறுகள்

- \* இருதய அடைப்பு
- \* இதய வால்வு அடைப்பு
- \* பெரிதான இருதயம் (Enlarged Heart)
- \* வெரிகோஸ் நரம்பு (Varicose veins)
- \* உயர் குருதி அழுத்தம்
- \* பக்க வாதம்
- \* ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு
- \* மாரடைப்பு ஏற்பட்டோர் மீண்டும் விரைவில் பழைய நிலைக்குத் திரும்பல்





### இரத்தக் கோளாறுகள்

- \* இரத்த சோகை (Anaemia)
- \* ஒவ்வாமை (Allergy)
- \* இரத்தப்புற்று

### சமியாட்டுத் தொகுதி உபாதைகள்

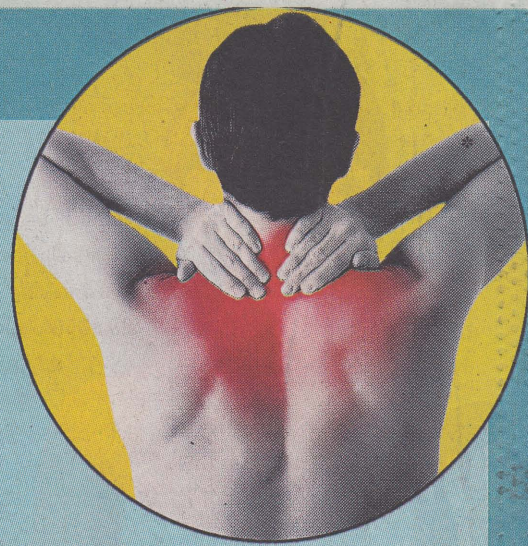
- \* வாந்தி
- \* வயிற்றோட்டம்
- \* மலச்சிக்கல்
- \* அஜீரணம்
- \* வயிற்றுவலி
- \* குடற்புண்
- \* இரத்த மூலம்
- \* குடல் இறக்கம் (Hernia)
- \* உயர் கொலஸ்ட்ரோல்
- \* பித்தக்கல்
- \* மஞ்சட்காமாலை
- \* கணைய அழற்சி (Pancreatitis)

### உள ரீதியான கோளாறுகள்

- \* மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், மனச் சோர்வு (Depression)
- \* ஆழ்ந்த துயரம்
- \* உறக்கமின்மை (Insomnia)
- \* புகைத்தல், மது போதைவஸ்துப் பாவனைக்கு அடிமையானதிலிருந்து மீட்டு எடுத்தல்.
- \* தற்கொலை உணர்வை அகற்றல்
- \* ஆண்மை கோளாறுகளை அகற்றல்
- \* திருமண பந்த சிக்கல்கள் நீக்கல்

### வொதுவான நோய்கள்

- \* சுரப்பிகள் சம்பந்தமான கோளாறுகள்
- \* நீரிழிவு
- \* நெருப்புக் காய்ச்சல்
- \* ஒற்றைத் தலைவலி (Migraine)
- \* நடக்க முடியாது கோலூர்னி நடமாடியோரை நடக்கச் செய்தல்
- \* உயர் புதவி வகிப்போர் வேகமாகவும் சரியாகவும் முக்கிய முடிவுகளை எடுத்தல்
- \* விழிவெண்படலம் (Cataract) குளுகோமா போன்ற கடுமையான கண் நோய்கள்
- \* நோய் குணமாகும் வேகத்தை சாதாரண வேகத்தை விட மூன்று மடங்காக அதிக ரித்தல்
- \* நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்தல்
- \* எலும்பு முறிவை விரைவில் குணப்படுத்தல்
- \* புதிய பழைய புண்களை விரைவில் ஆறவைத்தல்
- \* நிற்காமல் ஏற்படும் குருதிப் பெருக்கை நிறுத்துதல்



உணவு நஞ்சாதல் (Food poison) அகற்றல்

- \* புதிய பழைய எரிகாயங்களைக் குணப்படுத்தல்
- \* காய்ச்சல்
- \* பல்வலி
- \* கழலை
- \* வடுக்கள் (Scars)
- \* மூளையின் செயற்திறனை அதிகரித்தல்
- \* புற்று நோய்க்கு சிகிச்சை பெற்றோர் விரைவில் பழைய நிலையை அடைதல்.

இவ்வாறு அற்புதங்களைச் செய்யும் பிராணணையும் அது உடலினுள் நிறைந்திருக்கும் 72 000 நாடிகளையும் கண்டுபிடிக்க நவீன விஞ்ஞானிகளால் மேற்கொள்ளப்பட்ட முயற்சிகள் கூட கைகூடவில்லை.

முதியோரைவிடச் சிறார்களிடம் அதிக பிராண சக்தி இயல்பாகவே உள்ளது. இதனால்தான் அவர்களை நோய்கள் இலகுவில் அணுகுவதில்லை. இவர்கள் காலை முதல் மாலை வரை ஓடி ஆடி விளையாடியும் களைப்படையாமைக்கும் இதுவே காரணம். முதியோரை விடச் சிறார்களுக்கு ஏற்படும் எலும்பு முறிவுகள் மிக விரைவில் குணமாவதற்கும் இதுவே காரணம்.

மாரி காலத்தில் நோய்கள் அதிகம் தாக்கக் காரணம் சூரியனிடமிருந்து பிராணன் கிடைக்கப் பெறாமையேயாகும். கிரமமாகப் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுவோருக்குப் பிராண சிகிச்சை இலகுவில் கைகூடும். இவர்கள் தம்மைத்தாமே சுய சிகிச்சை அளித்துக் குணப்படுத்துவதோடு ஏனையோரையும் குணப்படுத்துவர்.

எனவே அனைவரும் இவ் எளிய சிகிச்சையை முறையாக கற்று ஆரோக்கியத்தைப் பேணினால் மருத்துவமனைகளில் செலவிடும் இலட்சக்கணக்கான பணத்தினை சேமிக்கலாம்.



"எறும்பு ஊர கல்லும் தேயும்" என் பதற்கேற்ப நாம் நமது உறுப்புக்களை சரிவர பயன்படுத்தினால் மட்டுமே ஆரோக்கியத்தை பெற முடியும். பெரும் பாலானவர்கள் மூளைக்கு வேலை

கொடுப்பதில் கால் பங்கு கூட உடல்

உறுப்புகளுக்கு தருவதில்லை.

இதனால் உடலில் ஒருவித

தேக்க நிலை உண்டாகிறது.

இதிலிருந்து விடுபட

அதிக பயிற்சிகள் நமக்கு

உதவுகின்றன. அவரவரின்

சூழ்நிலைக்கும் பொருளா

தாரத்திற்கும் ஏற்ப பயிற்

சிகளை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். Aerobic

பயிற்சிகளை தவறாமல் செய்து வந்தால் மூச்சு

இழுக்கும் பொழுது இரத்த ஓட்டம் துரிதப் படுத்த

தப்பட்டு தசைகள் நன்கு இயக்கப்படும்.

இருதயம், நுரையீரல் இரத்த ஓட்டத்தை சீர்

செய்து உடல் நலத்தை காக்கிறது. பயிற்சிகளில்

கை, கால், இடுப்பு, முதுகு, மூச்சு, கண்

போன்ற பயிற்சிகள் உள்ளன. தவிர நீச்சல்,

சைக்கிள் (Cycling) போன்ற வெளிப்புற பயிற்

சிகளும் யோகா போன்ற அறைக்குள் செய்

கின்ற பயிற்சியும் இதில் அடங்கும்.



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

# நடவுந்ங்கள்

## நடந்தே

## செல்லுந்ங்கள்





எல்லா பகுதிகளுக்கும் கொண்டு செல்கின்றது. இது இரண்டு வகைப்படும்.

- ⇒ High density Lipoprotein
- ⇒ Low density Lipoprotein

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் தவறாமல் நடக்க வேண்டும் பெரும்பாலான பெண்கள் மாதவிலக்கு நிற்கும் நிலையில் எரிச்சல், வாழ்க்கையில் ஈடுபாடினமை, உடல் வலு குறைதல் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. இதற்கு காரணம் சண்ணாம்பு சத்து

குறைந்து எலும்புகள் வலு விழப்பதே ஆகும். இவர்கள் நடைப்பயிற்சி செய்யும் பொழுது எலும்புகள் வலு வுட்டப்பெற்று இழந்த ஆற்றலை திரும்ப பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொருவரும் தனது நேரம், வயது, உடல்வாகு, வாழும் சூழல், பணி போன்றவற்றை கணக்கில் கொண்டு பயிற்சிகளை தேர்ந்தெடுக்கலாம். இப்பொழுது சம்பாதிக்கும் ஆற்றல் வளர்ந்துள்ளதே தவிர உடல் அமைப்பை பற்றி யாரும் கவலைப்படுவதில்லை. ஆனால் நடத்தல் பயிற்சி (Walking) எல்லோருக்கும் ஏற்ற பயிற்சியாகும்.

நடத்தல் பயிற்சி ஆபத்தில்லாத எளிமையான பயிற்சி. யாரிடமும் பணம் கொடுத்து கற்க வேண்டிய செலவில்லாத பயிற்சி. நாம் நடப்பதற்கு ஏற்ப நமது உடல் அமைப்பு, முழுமையாக இயங்குகிறது. நாம் நடப்பதிலிருந்தே நம் உடலின் நிலையை தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த பயிற்சியை இங்குதான் செய்ய வேண்டுமென்றில்லாமல் எங்கும் எந்த இடத்திலும் செய்யலாம். நாம் நடக்கும் பொழுது நம் உடலில் இருக்கும் Lipoprotein என்னும் புரதப்பொருள் இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் உடம்பின்

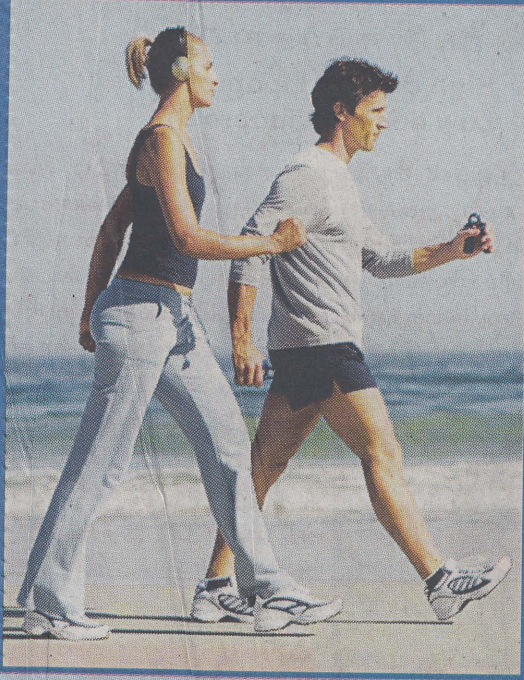


## எப்படி நடக்க வேண்டும்?

நடைப்பயிற்சியிலும் ஒரு முறை உண்டு. நடக்கும் பொழுது கழுத்தை உள்ள வாக்கி தோள்களையும் மேல் பக்கத்தையும் நெகிழ்வாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் வீசிய படி படை வீரனைப் போல் நிமிந்து நேராக நடக்க வேண்டும். கையை ஆட்டுகின்ற போது அசைவு முழுகையிலிருந்து வராமல் தோளிலிருந்து வர வேண்டும். ஆனால் கை முன்டக்கம் மார்பில் 8 அல்லது 10 அங்குலத்திற்கு மேல் உயரக்கூடாது.

நாம் நடக்கும் பொழுது மற்றவரிடம் பேச்சு சொடுக்காமல் ஒரே சிந்தனையோடு நடக்க வேண்டும்.





கண்ணாடி அணிதல் கூடாது. உணவு உண்டின்பும் தண்ணீர் அதிகம் குடித்தும் நடக்கக் கூடாது.

## நடப்பதற்கு ஏற்ற நேரம்...!

நடக்கும் நேரம் நம்முடைய நேரத்தை பெறுத்தே அமைகிறது. எந்த நேரத்திலும் நடக்கலாம். ஆனால் நாள்தோறும் தவறாமல் நடக்க வேண்டும். பொதுவாகவே நடப்பதற்கு காலை, மாலை தான் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். நாள் தவறாமல் நடந்தாலே நம் உள்ளமும் உடலும் ஓர் தயார் நிலைக்கு வந்து விடும்.

நடக்கும் பொழுது 30 நிமிடத்திற்கு குறையாமல் நடக்க வேண்டும். நல்ல உடல் நலத்தோடு இருப்பவர்கள் ஒரு மணி நேரம் கூட நடக்கலாம்.

இருய நோய், சுவாச நோய் இருப்பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடக்க வேண்டும். முதன் முதலாக நடப்பவர்கள் காலப்போக்கில் வேகத்தையும் தூரத்தையும் கூட்டிக்கொள்ளலாம். ஆரம்பத்திலேயே

நீண்ட தூரம் நடக்க கூடாது. நடப்பதற்கு ஏற்ற இடமாக உங்கள் வீட்டின் அருகிலேயே விரையாட்டு மைதானம், பூங்கா போன்ற

வற்றை தேர்வு செய்யலாம். பொதுச்சாலைகளில் சாலையின் ஓரத்தில் வாகன நெரிசல் இல்லாத இடங்களில் நடக்கலாம். மணல் பரப்புக்கள் உள்ள இடங்களிலும் நடக்கலாம்.

## நடைப்பயிற்சியின் நன்மைகள்...!

- உடற் பருமனை குறைக்க இது சலபமான பயிற்சியாகும் (Slimming and Trimming Center) ற்கு செல்ல வேண்டிய தில்லை)
- ஓரிடத்தில் அமர்ந்து பணி புரிபவர்கள் அனைவரும் முதுகு வலியை போக்கிக் கொள்ள கண்டிப்பாக இப்பயிற்சியை தொடர வேண்டும்.
- இரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள் நடப்பதால் இரத்த ஓட்டம் சீரடைந்து இரத்த அழுத்தம் குறையும். மேலும் இருதயமும் மிக திறமையாக செயற்படும்.
- நடப்பதால் இரத்த குழாய்கள் விரிவடைந்து தசைநார்கள் வலுமிக்கதாக செயற்படும்.
- மன அழுத்தம் குறைந்து நல்ல உடல் அமைப்பு கிடைக்கும்.
- தொடர்ந்து நடப்பவர்கள் தன்மை பிக்கை, தெளிவான சிந்தனை உடையவர்களாக இருப்பார்கள். மனக் கட்டுப்பாடு உடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.
- கதிரவனின் ஒளி நம்மீது படும்போது புதிதாய் பிறந்தோம் என்ற உணர்வே நமக்கு புத்துணர்ச்சி நிலையை அளிக்கும்.
- தூக்கமின்றி தவிப்பவர்களுக்கு நன்கு தூக்கத்தை கொடுக்கும் மிகச்சிறந்த மருந்து நடைப்பயிற்சியாகும்.
- தினமும் ஒரு மணி நேரம் நடப்பதற்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். புத்துணர்வான வாழ்வை எதிர்கொள்ளுங்கள்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்ற பின்பே நடைப்பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள்.





அமெரிக்காவின் தேசிய தலைவலிக் கழக தலைவர் கலாநிதி 'ஸெய்மர் டயமன்ட்' தலைவலி குறித்து நீண்ட ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு சில உண்மைகளை வெளியிட்டுள்ளார்.

அவரின் ஆய்வுகளின் முடிவின்படி தாங்க முடியாத ஒற்றைத் தலைவலி என்றால் உடனே தூங்க முயற்சியுங்கள். தூக்கம் வருவதற்காக கடற்கரையில் அமர்ந்து இருப்பது போல் கற்பனை செய்யுங்கள். பிறகு கடற்கரையைத் தொடும் அலைகளைத் தொடர்ந்து கற்பனையில் சிந்தியுங்கள். உடனே தூக்கம் வந்து விடும். தூங்க முயற்சி செய்யுங்கள் உங்கள் தலைவலி பறந்து போகும் என ஆய்வு மூலம் நிரூபிக்கிறார் மருத்துவர் 'ஸெய்மர் டயமன்ட்'.



## குறைப் பிரசவக் குழந்தை



ஜப்பானின் 'மியாமிப்' பல்கலைக்கழகம் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின் முடிவின்படி குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தைகள் நன்கு வளர 15 நிமி

டங்கள் அந்தக் குழந்தைகளுக்கு 'மஸாஜ்' செய்து விட்டால் போதும். தினமும் இதனை 3 வேளைகள் செய்ய வேண்டும். குழந்தை பிறந்த முதல் பத்து நாட்கள் செய்யப்படும் 'மஸாஜ்' பயிற்சியால் குறைப்பிரசவக் குழந்தை வேகமாக வளரும் என 'மியாமிப் பல்கலைக்கழக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.



## ஒற்றைத் தலைவலி

- இரசித்



# 51 வாழ்வின் பாடங்கள் - 51

ஒரு கோணத்தில் இருந்து நோக்கும் போது இந்த சமூகம் தனி மனிதர்களிடம் மிகக் குரூமாக நடந்து கொள்கின்றது என்று கூறுவது தவறாகாது. "பொருளில்லார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லை" என்றொரு பழமொழியை நம்மில் பலரும் அறிந்திருப்போம். உண்மைதான், அதில்தான் எத்தனை அர்த்தங்கள் பொதிந்துள்ளன. பொருளில்லாதான் வாழ்வு எப்படிப்பார்த்தாலும் துன்பமும் அவலமும் நிறைந்ததாகத்தான் இருக்கின்றது. அதுவும் ஒரு பெண்ணென்றால்,

சர்மிளாவின் வாழ்வு குப்பை மேட்டில் இருந்துதான் ஆரம்பமாகின்றது. அவளும் அவளது அக்காவும் மூன்று வயதும் ஐந்து வயதுமாக இருக்கும் போதே அவர்களின் அப்பா அவளின் அம்மாவை தனியாக தவிக்க விட்டு விட்டு வேறொரு

பெண்ணுடன் வாழப் போய்விட்டான். அவர்களது அம்மாவுக்கு ஒரு தொழில் இல்லாத நிலையில் அந்த இரு சின்னஞ்சிறுசுகளையும் எவ்வாறு வளர்ப்பதென்று பெரும் பாடுபட்டாள். அவர்களுக்கு இருப்பதற்கும் ஒரு இடம் இருக்கவில்லை. அப்போதுதான் கொழும்பின் ஒதுக்குப்புறமான ஒரு சேரிப்புறத்தில் அந்தக் குப்பை மேட்டுக்குப் பக்கத்தில் ஒன்றுவதற்கு அந்த சிறிய குடிசை கிடைத்தது.

மூத்த பிள்ளையை அவளது அம்மாவால் பாடசாலையில் சேர்க்க



— எஸ். ஷர்மினி —

**சர்மிளாவை  
பழுவாங்கிய  
சமூகம்**



முடியவில்லை. ஆதலால் எப்படியாவது இளைய பிள்ளையான சர்மிளாவையாவது படிக்க வைத்து ஆளாக்கி விட வேண்டுமென்று திடசங்கற்பம் பூண்டாள். ஆனால் அவளால் எந்த வேலையையும் தேடிக்கொள்ள முடியவில்லை. வாழ்வின் மிக அடிமட்டத்தில் இருந்து கொண்டு வாழ்வா சாவா என்று தீர்மானிக்க வேண்டியவளானாள். தனது இரண்டு பிள்ளைகளையும் கூட்டிக்கொண்டு ஆற்றிலோகுளத்திலோகுதித்துவிடலாமா என்று நினைத்து தன் குழந்தைகளின் முகங்களை பார்த்த போதெல்லாம் அவளால் அவர்களை சாவை நோக்கி இட்டுச்செல்லதுணிச்சல் வரவில்லை.



சுகவார்ப்பு - டிசம்பர் 2015

அப்போதுதான் வேறு வழியில்லாமல் வேண்டத்தகாத அந்த தொழிலில் ஈடுபடத் தீர்மானித்தாள். அவளிடம் அவளது உடம்பைத் தவிர வேறு மூலதனம் இருக்கவில்லை. அதனை அவள் விருப்பத்துடன் செய்யவில்லை என்றாலும் அந்தச் செயல் அவர்கள் வாழ்வில் மேலும் துன்பங்களையே கொண்டு வந்தது.

சர்மிளாவின் அம்மாவின் இந்தச் செயலால் அந்த வீட்டில் இரண்டு பெண் பிள்ளைகள் வசிக்கும் சூழ்நிலை இல்லாமல் போய் விட்டது. சர்மிளாவுக்கு பதின்மூன்று வயதாகும் போதுதான் அவளுக்கு அவளின் அம்மா பார்க்கும் தொழில் என்னவென்று புரிந்தது. அவளால் அதன் பின்னர் பாடசாலையையோ, சமூகத்தையோ எதிர்கொள்ள முடியவில்லை.

அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில்தான் சர்மிளாவின் அக்கா சுதர்சன் என்ற இளைஞனுடன் காதல் திருமணம் செய்து கொண்டு வீட்டில் இருந்து வெளியேறிச் சென்று விட்டாள். அதன் பின் சர்மிளாவும் அவள் அம்மாவும் தனிமையில் விடப்பட்டனர். ஒவ்வொரு நாளும் தன் வீட்டுக்கு இரவில் ஒரு ஆண் வந்து போவதும் அவர்கள் சர்மிளாவையும் ஓரக்கண்ணால் ஒரு மாதிரி பார்ப்பதும் சர்மிளாவுக்கும் சங்கடமாகவும் இருப்புக்கொள்ளாமலும் இருந்தது. அவள் இப்போது க.பொ.த. (சா/த) படித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

இப்பொதெல்லாம் சர்மிளாவுக்கும் அவள் அம்மாவுக்கும் இடையில் முரண்பாடுகளும் வாக்குவாதங்களும் அடிக்கடி ஏற்பட்டன. என்றாலும் அவர்களுக்கு உண்ண குடிக்கவும் உடுத்தவும் சர்மிளா பாடசாலைக்குச் செல்லவும் செலவுகளை சமாளிக்க வேறு எந்த மார்க்கமும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. சர்மிளாவுக்கும் அவள் அம்மாவுக்கும் வாக்குவாதங்கள் வந்த போதெல்லாம் அவள் அம்மா தன் வாழ்க்கை சீரழிந்து போய்விட்டதென்றும் அதற்கு முக்கிய காரணம் தான் படிக்காமல் விட்டதுதான் என்றும் அதனால் சர்மிளா நன்கு படித்து நல்லதொரு வேலையைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் அடிக்கடி கூறுவாள். இத்தகைய சூழ்நிலைக்கு மத்தியில்தான் சர்மிளாவின் அம்மா நோய்வாய்ப்பட்டு



படுக்கையில் விழுந்தாள். அதனைத் தொடர்ந்து அவர்களுக்கு வந்து கொண்டிருந்த வருமானம் நின்று போனது. கையில் மடியில் இருந்ததைக்கொண்டு அவர்கள் இரண்டொரு மாதங்கள் சமாளித்தார்கள். அம்மாவுக்கான மருந்துச் செலவுகளும் அதிகரித்தன. சர்மிளா வால் பாடசாலைக் கல்வியைத் தொடர முடியவில்லை.

அவள் அம்மாவின் அருகில் இருந்து அம்மாவை கவனித்துக்கொள்ள வேண்டி இருந்தது. அம்மாவுக்கிருந்த வாடிக்கையாளர்களில் ஒரு பணக்கார வாடிக்கையாளனும் இருந்தான். அம்மா நோயுற்ற காலத்தில் அவன் தான் அடிக்கடி வந்து அம்மாவின் சுகத்துக்கம் விசாரித்து விட்டு சர்மிளாவிடம் பேசி அவளுக்கு பணமும் கொடுத்து விட்டு போவான். அப்படிச்செய்யும் போதெல்லாம் அவளை தொட்டுத்தடவி ஸ்பரிசிக்கவும் செய்வான். அவனது பார்வையும் சர்மிளாவை என்னவோ செய்யும். அம்மா இருக்கும் நிலையில் அவனது உதவியை தட்டிக்கழித்து விடும் சக்தி சர்மிளாவுக்கில்லை.

அப்படியிருக்கும் போதுதான் அம்மாவுக்கு மிக முடியாமல் இருந்த ஒரு நாள் அவள் அவர்கள் வீட்டில் இரவு தங்கினாள். அன்றிரவு சர்மிளா பயந்தது போல் அந்த சம்பவம் இடம் பெற்றது. நள்ளிரவில் யாரோ ஒரு மனிதன் அவளை பரிசீலித்தான். அவள் முகத்துக்கருகே சாராய நெடி சகிக்க முடியாத அளவு வீசியது. அவள் கத்தி விடலாமா என்று யோசிக்கையில் ஒரு முரட்டுக்கரம் அவள் வாயைப் பொத்தியது. பின் மற்றொரு இரும்புக்கரம் அவளை இறுக்கி அணைத்துக்கொண்டு அவளது பலமான திமிறலுக்கு மத்தியில் அவன் அந்தக் காரியத்தைச் செய்து தன் பசியைத்தீர்த்துக் கொண்டான். சர்மிளாவுக்கு அழுது புலம்புவதைத்தவிர வேறு மார்க்கங்கள் இல்லை. தனக்கு இப்படி நடந்ததை அம்மாவிடம் சொல்லிப் பிரயோசனமுமில்லை. அவள் மரணப்படுக்கையில் வேதனையை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அடுத்த சில தினங்களிலேயே சர்மிளாவின் அம்மா தன் இறுதி மூச்சை விட்டாள். அக்கம் பக்கத்தினர் அவளது இறுதிக்கிரிகைகளில் உதவினாலும் பணம் கொடுப்பதற்கு அவன் மாத்திரமே முன் வந்தான். அவன் அவளது சோகமயமான நேரத்தில் எல்லா உதவி

களையும் செய்ததுடன் அவளுக்கு பக்க பலமாகவும் இருந்தான். ஆதலால் இனிமேலும் அதற்கான கைமாறை அவன் கேட்கும் போது அவளால் மறுக்க முடியாது என்பதை உறுதி செய்து கொண்டான்.

அவளது அம்மாவும் இறந்த பின் சர்மிளா தன்னந்தனியானாள். அவளது சுகம் துக்கம் விசாரிக்க அவன் மட்டுமே வந்து போனான். சில தினங்களில் அவன் அவளைக்கேட்காமலேயே இரவு தங்கினான்.

அப்படி தங்கிய நாட்களில் எல்லாம் அவன் அவள் மீது அந்தக் காரியத்தைச் செய்வான். அவளால் அவனைத் தடுக்கவோ மறுக்கவோ முடியவில்லை. அவள் வெறும் ஜடமாகவே அக்கணங்களில் உணர்ச்சியற்று இருந்தாள். அவன் அவளிடம் இருந்து விடைபெறும் போது அவளது செலவுக்கான பணத்தை அவள் கரங்களில் திணித்து விட்டுச்செல்வான்.

அதன் பின் வேறு சிலரும் அவள் வீடு தேடி வரத்தொடங்கினர். காலகதியில் அவள் மற்றுமொரு மாதவியானாள். சர்மிளா என்ன விதத்தில் இந்த சமூகத்துக்கு வேண்டத்தகாதவளானாள்? ஏன் இந்த சமூகம் இத்தகைய வர்களை குரூரமாகத் தண்டிக்கின்றது. அவள் படித்து ஒரு நல்ல வேலையைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பியபோதும் அந்த சந்தர்ப்பம் ஏன் வழங்கப்படவில்லை? அவள் தாய் கூட தான் பட்ட வேதனையை தன் மகள் அனுபவிக்கக்கூடாது என்று தன்னையே அர்ப்பணித்தாளே? அதன் பின்னரும் இந்த சமூகம் அவளுக்கு வாய்ப்பை வழங்காதது ஏன்? அவளை ஏன் பழி வாங்கியது? அவளுக்கு இனி எதிர்காலம் என்று ஏதாவது ஒன்று இருக்கின்றதா? வாழ்வில் ஏனையோரைப் போல் திருமணம், பிள்ளைகள், குடும்பம் என வாழ முடியுமா?

இது வெறுமனே சர்மிளாவின் பிரச்சினையல்ல. இந்த சமூகம் இன்னமும் உயர்பண்பாட்டையோ நாகரீகத்தையோ எட்டவில்லை என்பதற்கு ஒரு பாவமுமறியாத சர்மிளா போன்றவர்கள்தான் சான்று பகர்பவர்கள். இது ஒரு சர்மிளாவின் கதை அல்ல ஆயிரம் சர்மிளாக்களின் கதை. சர்மிளாக்களுக்கு இச்சமூகத்தில் சுகமாகவும் சந்தோஷமாகவும் வாழும் நிலை ஏற்படும் போது தான் இச்சமூகம் முன்னேற்றமடையும்.



# 'ஸ்பைனல் அனஸ்தீஸியா' மயக்க மருத்துவ சிகிச்சையின் தந்தை

ஓகஸ்ட் பையர் என சுருக்கமாக அழைக்கப்பட்டாலும் ஓகஸ்ட் கார்ல் கஸ்டெவ் பையர் என்பதே இவரின் முழுப்பெயராகும்.

அறிமுகமான ஸ்பைனல் அனஸ்தீஸியா (spinal anesthesia) என்ற புகழ்பெற்ற மயக்க மருத்துவ சிகிச்சையை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தியவரே ஓகஸ்ட் பையர்.

## தோற்றமும் இளமையும்

1861 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 24 ஆம் திகதி ஜெர்மனியில் பிறந்த ஓகஸ்ட் பையர் சிறுவயது முதலே கல்வியில் அதிக அக்கறை செலுத்தியவர். ஜெர்மனியின் தலைநகராகிய பெர்லின் நகரிலும் பின்னர் கீல் நகரிலும் மருத்துவம் பயின்றார். மருத்துவத்துறையில் தனக்கிருந்த ஆர்வத்தை மேலும் வலுப்படுத்தும் முகமாக அயராது கற்று 1888 ஆம் ஆண்டு மருத்துவ முதுகலைப்பட்டம் பெற்றார். அதன் பின் மருத்துவ ஆய்வுகளிலும் அறுவை சிகிச்சையிலும் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். அதன் விளைவாக அறுவைச்சிகிச்சை நிறுணராக திகழ்ந்தார். முதலில் அறுவை சிகிச்சைத்துறையில் தம் வாழ்க்கையைத் தொடங்கினார்.

## ஸ்பைனல் அனஸ்தீஸியா (SPINAL ANESTHESIA)

பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு சிசேரியன் செய்யும்போது முதுகில் ஊசி போடப்பட்டு உடலின் கீழ்ப்பகுதி மட்டும் உணர்வு இழக்க செய்யப்படும். முதுகில் ஊசி போடுவதால் வாழ்நாள் முழுவதும் முதுகுவலி இருக்கும் என பலர் சொல்வதுண்டு. முதுகில் ஊசியா? வேண்டவே வேண்டாம் என அஞ்சுபவர்களும் பலர். இப்படிப் பலருக்கும் நன்கு



# ஓகஸ்ட் பையர் (August Karl Gustav Bier)



## ஈதர் திரவம்

1846 ஆம் ஆண்டு ஓக்டோபர் 16 ஆம் திகதி அமெரிக்காவின் மசாசுசெட்ஸ் மருத்துவமனையில் மருத்துவர் வில்லியம் தோமஸ் கிரீன் மார்ட்டன் அவர்களால் ஈதர் திரவம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அதன் படி ஈதர் திரவத்தைக்கொண்டு முழு மயக்கம் அளித்து நோயாளிக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. ஆனால் முழு மயக்கத்தில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு அதிகமான பக்க விளைவுகளும் உயிர் இழக்கும் ஆபத்துக்களும் இருப்பதை ஓகஸ்ட் பையர் கண்ணுற்றார். அதனால் மயக்கம் இல்லாமல் வலி நீக்குவதற்கு ஏதேனும் வழிமுறைகள் உள்ளதா? என தீவிரமாக ஆராயத் தொடங்கினார் பையர்.

1884 இல் கார்ல் கோலர் (CARL KOLLER) என்பவரால் கோகைன் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இது கண்களில் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு வலி நீக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. உடலின் கீழ்ப்பகுதியில் இருந்து உணர்வுகள் தண்டுவடம் (முண்ணான்) மூலமாக மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுவதால் கோகைன் மருந்தை தண்டு வடத்திற்கு அருகில் செலுத்திப் பார்க்கலாம் என்று முடிவு செய்தார் பையர்.

## செரிப்போ ஸ்பைனல் ஃப்ளூயிட் (cerebrospinal fluid)

இந்நிலையில் கணுக்காலில் காசநோய்தாக்கியதால் காலை அகற்றும் நிலையில் இருந்த 34 வயதுடைய நோயாளி ஒருவர் ஓகஸ்ட் பையரிடம் வந்தார்.

இந்நோயாளி இதற்கு முன்னர் பல அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட ஒரு நோயாளி. அவர் முழுமயக்க நிலையின் பக்க விளைவுகளால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். எனவே முழு மயக்க நிலைக்கு உட்பட மறுத்தார். அவரிடம் தனது தண்டுவட தொழில் நுட்பத்தை விபரித்து சம்மதிக்க வைத்தார்.

1898ஆம் ஆண்டு ஓகஸ்ட் 16ஆம் திகதி 15 மில்லி கிராம் கோகைன் மருந்தை அதற்கென பிரத்தியேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஊசியைப் பயன்படுத்தி செரிப்போ ஸ்பைனல் ஃப்ளூயிட் (cerebrospinal fluid) என அழைக்கப்படும் மூளைத்தண்டு வடத்திரவத்தில் செலுத்தினார். அறுவைச் சிகிச்சையும் வெற்றிகரமாக நடந்தது. நோயாளிக்கு காலில் சிறிதும் வலி இல்லை. எனினும் நோயாளிக்கு சிறிது தலைவலி வாந்தியும் ஏற்பட்டது. என்றாலும் பையரின் புதிய நுட்பமான சிகிச்சை முறை மிகப்பெரிய வெற்றியை அளித்தது.

எந்த ஓர் ஆய்வையும் விலங்குகளுக்கு முதலில் செலுத்திப் பரிசோதிக்காமல் நேரடியாக மனிதனுக்குச் செலுத்தி வெற்றிகண்டவர் பையர். தொடர்ந்து ஆறு நோயாளிகளுக்கு தண்டுவட ஊசியை செலுத்தியவர். அதுபற்றிய விலாவாரியான குறிப்புக்களையும் அவர் எழுதி வைத்தார். மயக்க





மருத்துவத்தின் சிறப்பான ஆவணமாக இன்றளவும் அக்குறிப்புகள் போற்றப்படுகின்றன.

## பையரின் மயக்கக் குறிப்புகள்

\* தண்டுவட ஊசியின் வெற்றியானது மூளைத்தண்டுவடத் திரவத்தில் மருந்தைச் செலுத்தினால்தான் கிடைக்கும்.

\* திரவம் அதிகமாக வெளியேறினால் தலைவலி மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்.

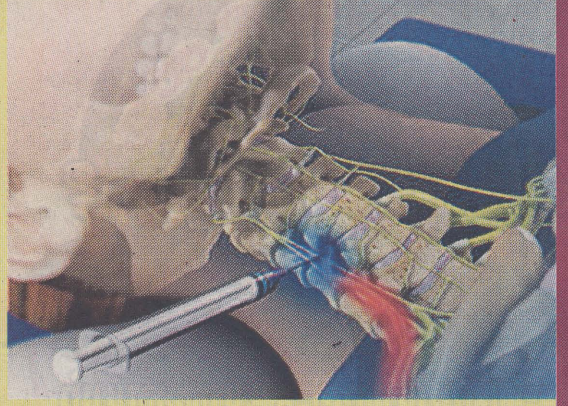
\* வலி நீக்கும் மருந்துகளின் தரம் உயர்த்தப்பட்டால்தான் இந்த முறை சிகிச்சை பிரபலமாகும்.

\* படுத்திருந்தால் தலைவலி குறையும் எழுந்தால் அதிகமாகும்.

பையரின் இக்குறிப்புகள் இன்றளவும் நிலைத்து நிற்கும் மருத்துவ விஞ்ஞான உண்மைகள். இத்தகைய முறையினால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் அவர் துல்லியமாக கணித்துள்ளார்.

## பையர் ப்ளாக் (BIER BLOCK)

தொடுதல், அழுத்தம், தசையின் செயற்பாடுகள் போன்ற உணர்வுகளும் செயல்களும் எந்த வரிசையில் பாதிக்கப்படுகின்றன என விபரமாக எடுத்துரைத்த பையர் 1908ஆம் ஆண்டு கையில் மட்டும் உணர்வு இழக்கச் செய்யும் முறையினையும் அறி



முகப்படுத்தினார். கையின் மேற்பகுதியில் அழுத்தமான பெண்டேஜ் வைத்துக்கட்டி குருதியோட்டத்தை நிறுத்தினார். அந்த கையில் உள்ள குருதி நாளத்தில் வலி நீக்கும் மருந்துகளைச் செலுத்தினால் அம் மருந்து அந்த இடத்தில் பரவி கையை மட்டும் மரத்துப் போகச் செய்யும் என்று பையர் கண்டறிந்து இன்றளவும் மயக்க மருத்துவர்களால் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது. அதுமட்டுமல்ல அது BIER BLOCK. பையர் ப்ளாக் என்றே இன்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

## மறைவு

ஜெர்மனியின் முதல் குடியரசுத் தலைவர் உள்ளிட்ட பல முக்கிய புள்ளிகளுக்கு அக் காலத்தில் வெற்றிகரமாக அறுவை சிகிச்சைகள் பல மேற்கொண்டவர்தான் ஓகஸ்ட் பையர். மருத்துவத்துறைக்கு அளப்பரிய சேவையாற்றிய மனிதக் காவலரான ஓகஸ்ட் பையர் 1949ஆம் ஆண்டு மார்ச் திங்கள் 12 ஆம் நாள் தனது 87 வயதில் இவ்வுலக வாழ்வை நீத்தார்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்



"என்னங்க! இதுவரைக்கும் ரெண்டு பேரா இருந்து வந்த நாம, இனிமே மூணு பேரா ஆகப் போறோம்"

"அடி கள்ளி... எங்கிட்ட சொல்லவே இல்லையே.... எத்தனை மசம்?"

"அதில்லைங்க எங்கம்மாவும் ரும்ம கூடவே வந்து செட்டில் ஆகப் போறாங்க"..



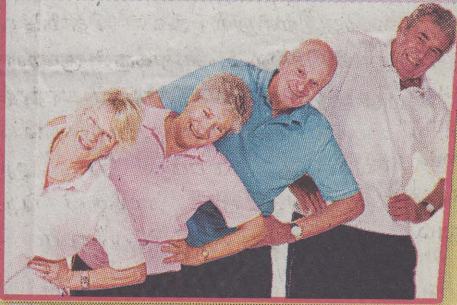


## உடற்பயிற்சி ஆயுளையும் நீடிக்கும்

வயோதிபக் காலங்களில் தொடர்சியாக உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஒருவர் தமது ஆயுளை அதிகரித்துக்கொள்ள முடியும் என்று, ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். நோர்வேயில், 5,700 வயோதிப ஆண்கள் மத்தியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், வாரத்திற்கு மூன்று மணிகளே உடற்பயிற்சி மேற்கொள்பவர்கள், உடற்பயிற்சி செய்யாத வயோதிபர்களைவிட, ஐந்து ஆண்டுகள் அதிகம் வாழ்வதாக தெரியவந்துள்ளது.

நோர்வேயின், 'ஓஸ்லோ' பல்கலைக் கழக வைத்தியசாலை மேற்கொண்ட ஆய்வில், மிதமான உடற்பயிற்சி, மற்றும் தீவிர உடற்பயிற்சி, ஆகிய இரண்டுமே ஒருவரின் ஆயுட்காலத்தை நீடிப்பதாக தெரிவித்துள்ளது.

65 வயதிற்கு மேற்பட்ட வயோதிபர்கள், வாரத்திற்கு இரண்டு மணித்தியாலங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என, பிரித்தானியாவில் உள்ள மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்துள்ளனர். உடற்பயிற்சியும் அதனூடாக பேணப்படும் ஆரோக்கியமான வாழ்வும் ஆயுளைக் கூட்டும் என்பதே இந்த இரண்டு ஆய்வுகளின் ஒருமித்த முடிவாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது.



# ஆதிபாதி ஆசிரியர் உயர் அதிகாரிகளின் ஆபீசு பாராளுமன்றம் பாடுபாடு

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

நெருக்கீடு அற்ற வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடிப்போம் (Stress free life) எம்மை அறியாது எமது தொழில் ரீதியில் மற்றவர்களுடன் பழகும் முறைகள் முதலானவைகளில் தீவிரத் தன்மை கொண்டவர்களாகி விடுகிறோம். முகாமைத்துவம் தொடர்பான பல பணிகளை ஏககாலத்தில் முன்னெடுக்கும்போது எம்மை அறியாது மன உளைச்சலுக்கு இலக்காகி விடுகின்றோம்.

### காரணிகளாவன:

- \* நாளாந்த வாழ்க்கை தொடர்பான சுமை (strain of life)
- \* தேவைக்கு அதிகமான வேலைப்பளு
- \* வேலைக்கு அடிமையாகிய மனப்பாங்கு
- \* பாதகமான சிந்தனைகள் (Negative Thinking)
- உடலைத் தளர்த்த முடியாமையினால் ஏற்படும் மன இறுக்கம்.
- \* கடுமையான சுபாவநிலை (Type 'A' personality)
- \* அதிக சினம் கொள்ளுதல்
- \* அமைதியற்ற தன்மை கொண்டவராயிருத்தல்
- \* கடுகடுப்பான சுவாவம்
- \* மன இறுக்கம்

மேலோங்கியிருத்தல்



\* பொறுமை கடைப்பிடிக்க முடியாதோர் (Impatient)

\* வெறுப்புணர்வு உடையோர் (Hostile)

\* உணர்ச்சி வசப்படுவோர் முதலானவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

### அணுகும் வழிமுறைகள்

\* எமது நேரத்தைத்திட்டமிட்டு முகாமை செய்வோம்.

\* முடியுமானவரை எமது பணிகளைப் பகிர்ந்து முயற்சிகளை முகாமைப்படுத்துவோம்.

\* அமைதி பேணி எமது வாழ்க்கையை கட்டமைப்போம். தின வாழ்க்கையைத் திட்டமிட்டு முன்னெடுப்போம். முன்னுரிமை அடிப்படையில் வேலைகளை அமைத்துக் கொள்வோம்.

\* இரவு நித்திரை 6 - 7 மணித்தியாலங்கள் அடங்க வேண்டும். (பகல் நித்திரை தவிர்ப்போம்)

\* தினம் 50 - 60 நிமிடங்கள் நடப்போம்.

\* 30 - 45 நிமிடம் ஆன்மீக முயற்சிகள் பிரார்த்தனை, ஆழச்சுவாசித்தல், நாம உச்சாடனம், ஜெபம், தொழுகை, சற்சங்கம் முதலியன.

\* குறிப்பிட்ட அளவு நேரம் நாளாந்த கடமை முயற்சி தொழில் முதலியன.

\* 50 - 60 நிமிட மன அமைதிக்கான பொழுதுபோக்கு நண்பர், இன பந்துக்களைச் சந்தித்தல், குடும்பத்தாருடன் பொழுது போக்கல் முதலியன (கொம்பியூட்டர் பாவனை, தொலைக்காட்சி பார்த்தல், தொலைபேசி முதலான பாவனைகளுக்கு அடிமையாகாது இருப்போம்)

### புகைத்தலை முற்றாக நிறுத்திக் கொள்வோம்

நாம் புகைப்பதனால் எமது இரத்தத்தில் இருக்கும் பிராண வாயுவின் அளவை வெகுவாகக் குறைப்பவர் ஆகிறோம். இன்னும் ஒரு படி மேலாக இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் நாடியைப் பலவீனப்படுத்துவதோடு பாதிப்பு அடையவும் செய்கிறோம். புகைத்தலை நிறுத்துவதன் மூலம் இருதய நோய் (Coronary) வரும் ஆபத்தை மிகவும் சிறந்த வழிமுறையில் தடுப்பவர்களாவோம். மேலும்

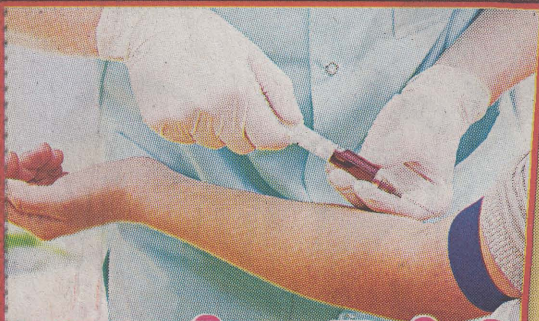


## ஆஸ்துமாவாக்கான மருந்தினால் குழந்தைகளின் உயரம் பாதிப்பு

ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளில் இரண்டு வயதிற்கும் குறைவான குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா மருந்து கொடுக்கப்பட்டால், அந்த மருந்து அவர்கள் வளர்ந்து பெரியவராகும்போது அவர்களின் உடல் உயரத்தை குறைக்கிறது என பூர்வாங்க ஆய்வறிக்கை ஒன்று தெரிவிக்கின்றது.

ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் ஆபத்தான மூச்சுத்திணறலை குறைப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் இந்த கார்டிகோஸ்டிராய்டு மருந்துகள் மிகவும் அவசியமானவை என்று வலியுறுத்தும் ஆஸ்துமா 'யுகே' ஆராய்ச்சி மற்றும் கொள்கைகளுக்கான இயக்குனர் மருத்துவர் சமந்தா வோல்கர் இதனால் ஏற்படக்கூடிய உயரக்குறைவு என்பது ஒப்பீட்டளவில் மிகச் சிறிய பாதிப்பு மட்டுமே என்கிறார். எனவே குழந்தைகளின் உயிரைக் காப்பாற்றும் இந்த மருந்தை குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதை பெற்றோர் நறுத்தக் கூடாது என்றும் அவர் தெரிவித்தார். பள்ளி செல்லும் வயதுக்கும் குறைவான சிறார்களுக்கு ஸ்டிரோய்டு மருந்துகள் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடனே வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதை இந்த ஆய்வு வலியுறுத்துவதாக மருத்துவ நிபுணர்கள் கருத்துத் தெரிவித்துள்ளனர்





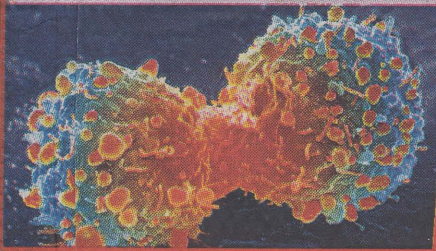
## மாரடைப்பை இரத்தப் பரிசோதனையில் கண்டறியலாம்

ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை சாதாரண இரத்தப் பரிசோதனை ஒன்றின் மூலம் இலகுவில் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளமுடியும் என்பதை விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

நெஞ்சுவலி காரணமாக மருத்துவ மனைகளில் அனுமதிக்கப்படும் பெரும் பாலானவர்களுக்கு இந்த இரத்தப் பரிசோதனையை செய்வதன் மூலம் மாரடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்ய முடியும் என்று ஸ்காட்லாந்து மற்றும் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

மாரடைப்பு ஏற்படும்போது உடலில் ஒரு குறிப்பிட்ட புரதத்தின் (troponin) அளவு அதிகரிப்பதை ஏற்கனவே நடைமுறையில் இருந்துவரும் இரத்தப் பரிசோதனை ஒன்றின் மூலம் விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இந்தப் புதிய பரிசோதனை மிகவும் துல்லியமானது என்றும் மாரடைப்பு ஆபத்து மிகக் குறைவாக இருப்பவர்களை விரைவாக அடையாளம் கண்டு மருத்துவ மனையிலிருந்து அனுப்பமுடியும் என்றும் கூறப்படுகின்றது.



பலவித புற்று நோய்கள் இதன் மூலம் ஏற்படுவதையும் விலக்கிக்கொள்வோம்.

\* (Low Priority for our own Health) மிகக் குறைந்த அளவான முன்னுரிமையே எமது ஆரோக்கியத்திற்கு கொடுக்கிறோம். (Arogya parama laba) ஆரோக்கியம் பெற்றுகரிய சொத்து சாதகமான பழக்க வழக்கத்தீனூடாகவே இவ்விலக்கை எட்டலாம்.

இதற்கு அமைதி பேணிய வாழ்க்கை முறை அத்திவாரமாக அமைய வேண்டும். மாணவப் பருவத்திலிருந்து இதற்கான முயற்சிகள் தேவை.

40 – 45 வயதினில் இருந்து குறைந்தது ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது வைத்திய பரிசோதனைக்கு ஆளாதல் அவசியம். இதன் மூலம் எம்மில் காணப்படும் அசாதாரண நிலைகளை ஆரம்பத்தில் இனம் காணல் சாத்தியமாகும். (கண், பல், சுவாசம், இரத்தப் பரிசோதனை முதலியன) இலகுவில் நோயைக் குணப்படுத்தல் கட்டுப்படுத்தலாக அமைய முடியும்.

நீரிழிவு, அதி இரத்த அழுக்கம், ஆஸ்துமா, இருதய நோய்க்கான சிகிச்சை முதலான அனைத்தும் வாழ்நாட்கள் பூராகவும் அமைவதாக முடியும். எம்மில் பலர் தொடர் சிகிச்சை வைத்திய ஆலோசனைப்படி தொடர்வதில்லை. இடைநிறுத்துதல். சுய வைத்தியம் செய்பவர்களாக மாறி விடுகின்றோம். இதனால் பலர் பலவிதமான சிக்கல்களுக்கு (Complications) ஆளாகின்றனர்.

**உதாரணமாக :** நீரிழிவு நோய்க்கு இலக்காவோர் கண்பார்வை இழத்தல், பாரிசுவாதம், கால்கள், விரல்கள் உணர்ச்சி அற்ற நிலை, கால்கள் துண்டிக்கப்படல், நடமாட முடியாமை, மாரடைப்புக்கு இலக்காதல் முதலானவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

நாம் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழவே விரும்புகின்றோம். தேடிய தேட்டத்தை அனுபவிப்பதற்கே ஆரோக்கியம் முதன்மையாகிறது.

நாங்கள் எமது பிள்ளைகள் மாணவர் சமூகத்திற்கு முன்னோடிகளாக வாழ்கின்றோம். இதற்கமைய சுகாதார மேம்பாட்டு முயற்சிகளில் (Health Promotion) போதிய விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளை முன்னெடுப்போம். எமது பாடசாலை வாழ்க்கை



முறையை முன்னுதாரணமாக அமைத்து வாழ்வோம்.

## சுகாதார மேம்பாடு வரைவிலக்கணம் (W.H.O)

மக்கள் தமது ஆரோக்கியத்தில் கூடிய கவனம் கொள்ளுதல் மிக அவசியம். சய கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொள்வதன் மூலம் தமது சுகத்தை மேம்படுத்துதல் ஆற்றல் மிக்கவர்களாக அமைந்து விடுவர் Positive concepts lead to highest standard of health உயர்தரத்தில் எமது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு அதற்கான நிலைமையில் சாதகமாக எண்ணக் கருத்து மிக முக்கியமாகும்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்,  
சுகநலக் கல்வியாளர்

இந்நிலை எமது நீண்ட கால வாழ்க்கைக்குச் சாதகமான முதலீடாக அமையும். இதன் மூலம் எமது மனித வலு மேன்மையடைவதைக் காணலாம். எனவே நாம் அனைவரும் ஆரோக்கியத்திற்கு சாதகமான வாழ்வியல் ஆற்றல்களை வளர்க்க வேண்டியவர் ஆகின்றோம். (Developing life skills)

\* கிராமியப் பாடசாலைகளில் 40% வளாளம் பெண்கள் போசாக்கு இன்மை, இரத்தச் சோகைக்கு இலக்காகின்றனர். இதனால் அவர்களின் வளர்ச்சி பாதிப்படையும் நிலைமை ஏற்படுகின்றது. சில வேளைகளில் 15 - 16 வயதில் பருவம் அடையும் நிலைமை உருவாகலாம்.

\* நகர்ப்புறப்பாடசாலை மாணவர்களின் 30 - 35 வீதமானோர்தமது வயது உயரத்திற்கு அப்பாற்பட்ட நிலையில் உடற்பருமனுக்கு ஆளாகும் ஆபத்தைக் காண்கிறோம். இதனால் இவ்விலக்கினர் நடுத்தர வயதையடையுமுன்பே (45 - 50 வயதில்) தொற்றாத தன்மை நோய்களாகிய நீரிழிவு, அதி இரத்த அழுக்கம், இருதய வியாதிக்குப் பலியாகும் அபாயத்தைக் காண்கிறோம். தமது தேட்டத்தை முழுமையாக அனுபவிக்க முடியாத நிலை மேலெழுவதைத் தவிர்க்க முடியாது என்பதைப்பலர் கண்டு கொள்வதில்லை.



## புற்றுநோய் வருவதை அஸ்பிரின் தடுக்குமா?

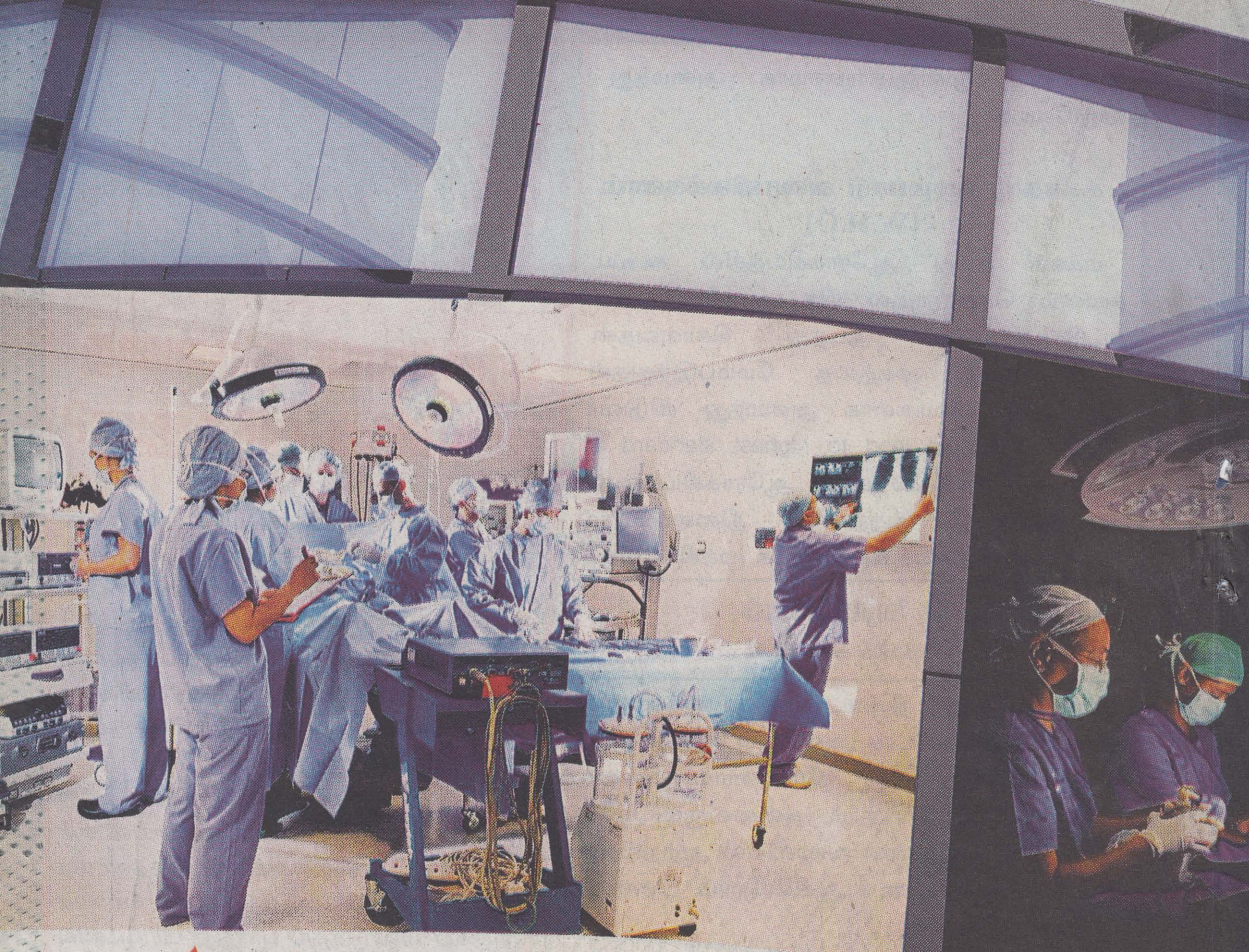
சிலவகை புற்றுநோய் வந்து குணமான ஒருவர் ஒவ்வொரு நாளும் அஸ்பிரின் மருந்தை உட்கொண்டுவந்தால் அவருக்கு அந்நோய் திரும்பி வருவது தடுக்கப்படுகிறது என்பதைப் பரிசோதிப்பதற்காக இதற்கு முன்பில்லாத பெரிய எண்ணிக்கையிலானோரிடம் மருத்துவ பரிசோதனை நடத்தப்படவுள்ளது.

அதிகமாக வரக்கூடிய ஒருவகை புற்றுநோய் வந்து சிகிச்சை பெற்று வருபவர்கள் மற்றும் சமீபத்தில் சிகிச்சை முடிந்தவர்கள் பதினோராயிரம் பேருக்கு அஸ்பிரின் மருந்து கொடுத்துப் பார்த்து பிரிட்டனில் நடத்தப்படுகின்ற இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்படவுள்ளது.

நாளொன்றுக்கு முன்னூறு மில்லிகிராம் அஸ்பிரின் எடுப்பவர்கள், நூறு மில்லிகிராம் எடுப்பவர்கள், மருந்து எதுவும் இல்லாமல் வெற்று மாதிரை எடுப்பவர்கள் என்று மூன்று குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டு அவர்கள் உடல் நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஐந்து ஆண்டுகாலம் கண்காணிக்கப்படவுள்ளது.







- ★ இரும்பு சத்து மாத்திரை உண்டால் வாந்தி
- ★ விரலில் ஏற்பட்ட உபாதை
- ★ கை, கால்களில் வியர்வை ஏற்படுகின்றது
- ★ தட்டத்தில் போதுமான வளர்ச்சி இல்லை
- ★ பூனை கடித்தமைக்கு ஏ. ஆர். வி. ஊசி மரு



மருத்துவ



கேள்வி + பதில்கள்

எஸ்.கிறேஸ்



நீதி ஏற்படுகிறது

து

ருந்து





## இரும்புச்சத்து நிறைந்த வில்லைகளை உட்கொண்டதும் நித்திரை மற் றும் வாந்தி ஏற்படுகின்றது

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே!.. எனது



மகளின் வயது 11. அண்மைக்காலமாக பாடசாலைகளில் இரும்பு மற்றும் விறற்றமின் C மருந்து வில்லைகளை வழங்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கமைய எனது மகளுக்கும் வழங்கப்பட்டது. ஆனால் எனது மகள் இவ்வில்லைகளை உட்கொண்ட தினங்களில் நித்திரை, மயக்கம் மற்றும் வாந்தி போன்றவை ஏற்படுவதாக குறிப்பிடுகின்றாள். பகல் நேரங்களில் ஏற்படுவதாகவும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டும் ஏற்படுவதாக குறிப்பிடுகின்றாள். ஆனால் வைத்தியர் அவர்களே இத்தகைய நிலையானது சாதாரணமானதொன்றாக கருதலாமா? அப்படியில்லை என்றால் மகளுக்கு இரும்பு வில்லைகளை பெற்றுக் கொடுக்காமல் நிறுத்துவது நல்லதா?

எம்.சாந்தினி,  
கொழும்பு - 15.

**பதில்:** இத்தகைய நிலை எப்போதாவது ஒரு தரம் ஏற்படக் கூடிய தொன்றாகும். இரும்புச் சத்துவில்லைகளை உட்கொள்வதால் அதன் பக்க விளைவுகளாக இதனை குறிப்பிடலாம்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு அதிகளவான

இரும்புச் சத்து தேவை காணப்படாதவிடத்து அதனை நிறுத்தி மிகுதி சிகிச்சையை மட்டும் செய்தால் போதுமானது. விசேடமாக தானிய வகைகள், முருங்கைக் கீரை, நெத்தலிக் கருவாடு ஆகிய இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளைக் கொடுக்கலாம்.

பூரணமாக இரத்தப் பரிசோதனைக்கூடாக பிள்ளையினுடைய இரும்புச்சத்து தொடர்பான நிலையினை இனங்காணலாம்.

Dr. தீபால் பெரேரா  
குழந்தை நோய் தொடர்பான  
விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

## விரலில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கு நாட்பட்டு வலி ஏற்பட்டுள்ளது

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே... எனது மகள் கூடைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுபவள். அண்மையில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது வேறொரு பிள்ளையால் வேகமாக வீசிய பந்து வலது கையின் நடுவிரலில் பட்டு நடுவிரல் பின் புறமாக வளைந்ததாக என்னிடம் குறிப்பிட்டார்.





அதன் பின்பு சூமார் இரண்டு வாரங்களாக எந்த வருத்தமும் இருக்கவில்லை. அண்மையில் அந்த நடு விரலில் தனக்கு அதிக வேதனையாக உள்ளதாக குறிப்பிடுகிறாள். பாரமான் ஒன்றைத் தூக்கும் போது வலி ஏற்படுவதாக அறிய முடிவதாக கூறுகின்றாள். வைத்தியர் அவர்களே அவளின் நடு விரல் ஏதேனும் உபாதைகளுக்கு உட்பட்டுள்ளதா? என்ன சிகிச்சை வழங்கலாம்?

எம்.எஸ்.எம். லத்திபா  
வெலிகம

**பதில்:** அநேகமாக இது எலும்பு முறிவல்ல. ஆனால் இணைப்பு மற்றும் மூட்டுக்களுக்கு ஏதேனும் உபாதை ஏற்பட்டிருக்கலாம். இங்கு பிள்ளையின் விரல்களை மூடி திறக்க முடியுமானால் பயப்பட ஒன்றும் தேவையில்லை. ஆனால் ஏற்பட்டுள்ள நிலையை அறிந்து கொண்ட மையால் சிகிச்சை செய்யாது விடில் கைகளில் ஏற்பட்ட நோவு அதே நிலையில் இறுகிப்போய் விடுவதற்கான சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.

இங்கு முதலில் முதலுதவியாக இளஞ் சூட்டு நீரில் உப்பு சிறிதளவு போட்டு சூமார் 15 முதல் 25 நிமிடம் வரை விரல்களை அதில் அமிழ்த்தி வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அவ்விதம் வைத்திருக்கும் போது விரல்களை மடக்கி பின்பு நீட்டி பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அவ்விதம் செய்யும் சிகிச்சை பலனளிக்காது விடின் மிக விரைவாக எலும்பு முறிவு அல்லது விளையாட்டுத்துறைக்கான வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை நாடி சிகிச்சை பெறவும்.

Dr. லால் ஏக்கநாயக்க  
விளையாட்டுத்துறை  
திணைக்களத்தின்  
விளையாட்டுத்துறை வைத்திய  
நிபுணர்.

**கை மற்றும் கால்கள்  
அடிக்கடி வியர்க்கின்றது**

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 48. நான் பாடசாலை ஆசிரியை. எனது இரு கைகள்

மற்றும் கால்களில் அடிக்கடி வியர்க்கின்றது. இது எனக்கு பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. எனக்குத் தெரிந்த வகையில் சிறிய ஒரு வேலையை செய்யும் போது மற்றும் மிகச் சிறிய ஒன்றை செய்யும் போது மூளை களைப்படையும் போதும் இவ்விதம் வியர்ப்பது அதிகமாக இருக்கும். பகல் 10 முதல் 11 மணியளவில் இரு கைகள் மற்றும் விரல்கள் கால் பாதம் மற்றும் விரல்கள் வீக்கமடைவது போன்று காணப்படும். அப்போது எரிவாக இருப்பதோடு அதனுடன் சூடு வெளியேறுவதையும் உணரலாம். மழைக் காலங்களிலும் இப்படியான நிலையே காணப்படும். அப்போது உடலிலும் வியர்த்துக் காணப்படும். ஆனால் டிசம்பர், ஜனவரி போன்ற குளிர்மானாதங்களில் மற்றும் ஓய்வாக உள்ள நேரங்களில் வியர்க்காது. அப்போது கை மற்றும் கால்





பாதங்கள் வரட்சியான தன்மையைக் கொண்டிருக்கும். மேற்கூறிய நிலை பாடசாலைக் காலங்களிலும் காணப்பட்டது. பாடசாலை செல்லும் காலங்களில் இதற்காக சிகிச்சை பெற சென்றபோது வியர்வைச் சுரப்பிகளால் அதிகளவில் வியர்வை அதிகமாக வெளியேற்றுவதன் காரணமாகத் தான் இத்தகைய நிலை ஏற்படுவதாகவும் அதற்கு எந்த சிகிச்சையும் இல்லை என வைத்தியர் குறிப்பிட்டிருந்தார். ஆனால் மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றத்துடன் இதற்கான சிகிச்சைகள் உள்ளதா என அறிய விரும்புகின்றேன். இந்நோய் நிலையிலிருந்து நான் விடுபட என்ன செய்யலாம்?

என். விமலா,  
மட்டக்களப்பு.

**பதில்:** உங்கள் பிரச்சினைக்கு ஏதேனும் தீர்வு வழங்க முடியும். ஆகையால் நீங்கள் இதனை நினைத்து துக்கப்படத் தேவையில்லை.

இதற்காக மேற்பூச்சு மருந்து வகைகள் உள்ளன. இந்நிலைமையை முறையாக கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முடியும். இதனால் நீங்கள் அண்மையிலுள்ள வைத்திய சாலைக்கு சென்று சரும நோய் தொடர்பான சிகிச்சைப் பிரிவில் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. இந்திரா கணுவிட்ட  
சரும நோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

## இடுப்புக்கு கீழ் தட்டம் விருத்தியாக இல்லை

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே நான் அண்மையில் திருமணம் செய்ய உள்ளேன். வயது 21 பெண். சாதாரண உடற் தோற்றத்துடனான எனக்கு ஒரு பிரச்சினை உள்ளது. என் உடலின் சகல உடற்பகுதிகளும் முறையாக உள்ளது. ஆனால் எனது பிருஷ்டம் (தட்டம்) பகுதி மட்டும் வளர்ச்சி பெறாமல் உள்ளது. இதன்

காரணமாக எந்த உடைகளை அணிந்தாலும் அழகான தோற்றத்தை பெற முடியாமலுள்ளது.

திருமணம் செய்ய உள்ள எனக்கு இத்தகைய தோற்றமானது மிகவும் வேதனையைத் தருகிறது. மற்ற பெண்களை காணும் போது அதிக துக்கமாக இருக்கும். இது விடயமாக ஏதேனும் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளனவா? நான் என்ன செய்ய வேண்டும். எனக்கூறுவீர்களா?

எஸ். தர்ஷிகா,  
யாழ்ப்பாணம்.

**பதில்:** உங்கள் பிரச்சினையைப் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு போசணை தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும்.

மேலும் உயரத்திற்கேற்ப நிறை உள்ளதா என்பதையும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு வேறு ஏதேனும் நோய் நிலைமைகள் இல்லையென்றால் உணவு வகைகள் மூலம் இப்பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணலாம். இதனை விட இத்தகைய பிரச்சினை குடும்ப மரபணுவின் தொடர்புடையது. அத்தகைய நிலையில் செய்யக் கூடிய விசேட சிகிச்சைகள் எதுவும் இல்லை. இதனை விட சிலவேளைகளில் மரபணு நோய் காரணமாகவும் இடுப்புக்கு கீழ் உள்ள உடற்பகுதி மிக மெல்லியதாகவும் சிறியதாகவும் அமையும். அது மட்டுமன்றி பாலியல் ஹோர்மோன்களின் குறைபாடு காரணமாகவும் ஏற்படலாம். இதற்கமைய நீங்கள் உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் அல்லது





அரசாங்க வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து உங்கள் பிரச்சினை தொடர்பாக கலந்தாலோசித்து சிகிச்சை பெறுவது நல்லது.

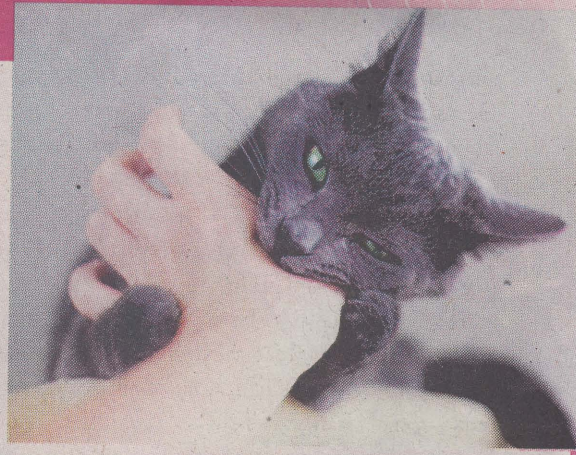
**Dr. ஆரியசேன யூ கமகே**  
சமூக வைத்திய விசேடத்துவ  
நிபுணர்.

## பூனை கடித்தமைக்கு ஏ.ஆர்.வி ஊசி மருந்து

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 76. அண்மையில் நான் வளர்த்த பூனை விளையாட்டாக கடித்தமைக்கு அரசு வைத்தியசாலையில் A.R.V என்னும் ஊசி மருந்து 18/11/13 முதல் 18/12/13 வரை முழுமையாக ஏற்றப்பட்டது. மது, பன்றி இறைச்சி என்பன சாப்பிடக்கூடாது என அறிவுறுத்தினர். இதில் உண்மையுண்டா? உண்மை எனில் எவ்வளவு காலத்துக்கு என்பதை அறியத்தாருங்கள்.

எஸ்.ரி. செல்வம்.  
கண்டி.

**பதில்:** அண்மைக்காலமாக விலங்குகளின் கடிக்கு உள்ளாகி மரணமானவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வந்துள்ளது. நாய்க் கடிக்கு உள்ளாகாதவர்களும் நீர் வெறுப்பு (REBIES) நோய்க்கு உள்ளாகி மரணமாவது தெரிய வந்துள்ளது. எனவே தற்போது நாய்

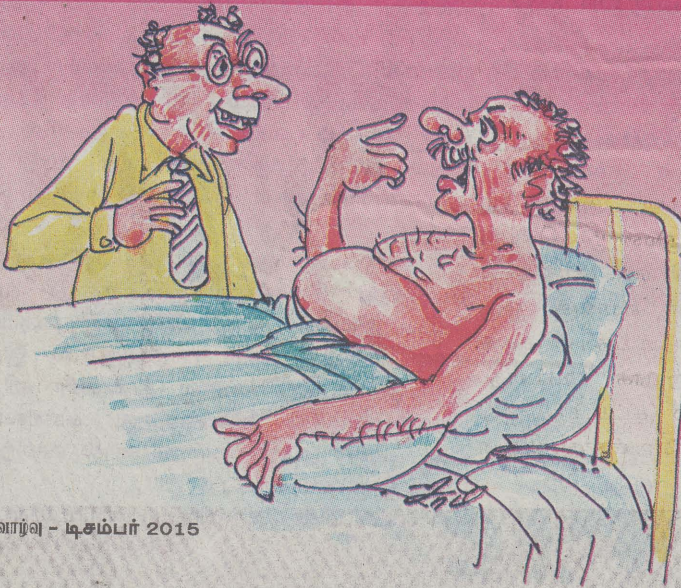


மாத்திரமின்றி இதர விலங்குகளின் கடிக்கு உள்ளானாலும் A.R.V ஊசி ஏற்றப்படுகின்றது. ஏனெனில் நீர் வெறுப்பு நோய் ஏற்பட்டால் அதற்கு சிகிச்சை இல்லாதமையால் மரணமே ஏற்படும்.

மது அருந்துவது எப்போதுமே தீமையானது தான். அதை இயன்ற வரை கைவிட முயலுங்கள். A.R.V ஊசி போடும் காலங்களில் கவனமாக இருப்பது உகந்தது.

சிலவேளைகளில் சில உணவுகளுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். இதற்காகவே தவிர்க்கும் படி கூறியிருப்பார்கள். மூன்று மாதம் கடந்த பின்னர் நீங்கள் வழமைபோல் உண்ணுங்கள். மது பழக்கத்திலிருந்து நிரந்தரமாக விடுபடுங்கள். இது உங்களுக்கும் மிகவும் நன்று வயோதிபத்தில் ஆரோக்கியமாக வாழ இது உதவும்.

Dr.ச.முருகானந்தன்,  
விசேடத்துவ மருத்துவ ஆலோசகர்.



"ஏன் டொக்டர்  
ஒப்பரேஷன்  
பண்ணும்போது எவ்வாறு  
டொக்டர்களும் முகத்தை  
முடிக்கிறாங்க...?"

"ஒப்பரேஷன் பண்ணது  
யாருன்னு தெரிஞ்சா  
அப்புறம் ஆவியா வந்து  
பயமுறுத்துவாங்களே  
அதான்.."





**மூலிகையின் பெயர்** : கொய்யா  
**தாவரவியல் பெயர்** : PSIDIUM GUAJAVA  
**தாவரக்குடும்பம்** : MYRTACEAE  
**பயன் தரும் பாகங்கள்** : இலை, வேர், மற்றும் பழம்

# கொய்யா

**வளரியல்பு:** கொய்யா சிறு மரவகையை சேர்ந்தது. இதன் தாயகம் மத்திய அமெரிக்கா மற்றும் தென்மெக்சிகோ. முழுமையான எதிரடுக்கில் அமைந்துள்ள இலைகளையும் வெள்ளை நிற மலர்களையும், சதைப்பற்றுள்ள கனிகளையும், வழுவழுப்பான பட்டையையும் உடைய மரம். காடுகளில் தானே வளர்வதுண்டு. இதன் உயரம் சுமார் முப்பது அடி வளரும், களிமண்ணிலும், சிறிது மணல் பாங்கான இடத்திலும் நன்கு வளரும். வெப்பமான பிரதேசத்தில் நன்கு வளரக்கூடியது. பூத்து கொத்தாக காய்கள் விடக்கூடியது. காய் பச்சை நிறத்தில் இருக்கும். பழுத்தால் மஞ்சள் நிறமாக மாறும். பழத்திற்குள் வெண்மையான சதைப்பற்றுடன் விதைகள் இருக்கும். சில வகை கொய்யா சதைப் பற்று சிவப்பாக இருக்கும். விதையிலிருந்து இன விருத்தி செய்வார்கள்.

**மருத்துவப் பயன்கள்:**

\* கொய்யாமரத்தில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய கனி மட்டுமல்லாது, இலை, பட்டை என அனைத்துமே மருத்துவகுணம் கொண்டுள்ளது.

\* ஒரு பிடி கொய்யா இலையை அரிந்து ஒரு மிளகாயுடன் வதக்கி ஒரு லீட்டர் நீரில் இட்டு கால் லீட்டராகக்காச்சி அரைமணிக்கு ஒரு முடக்கு வீதம் கொடுத்துவர வாந்தி, மந்தம், வாய்பொருமல், வறட்சி, தாகம் அடங்கும்.

\* கொய்யா இலையை வாயில் போட்டு மென்று அதைக் கொண்டே பல் துலக்கி வந்தால் பல் சம்பந்தமான எல்லாக் கோளாறுகளும் குணமாகும். இதனால் ஆடும் பற்கள் கெட்டி படும். பற்சொத்தை நீங்கும். எகிர் வீக்கம் வாடிவிடும். பற்களில் ஏற்படும் அரிப்பு அதாவது தேய்வு மாறி பல் வெண்ணிறமாகும். பல்லில் உள்ள அழுக்கு நீங்கும்.

\* கொய்யா மரத்தின் வேரை அதாவது மெல்லிய வேர்களைக் கொண்டு வந்து அதை சிறிதாக வெட்டி ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு இரண்டு டம்ளர் அளவு தண்ணீர் விட்டு இரவு முழுதும் மூடிவைத்து, காலையில் ஒரு டம்ளர் அளவு அருந்தினால் வயிற்றுப் போக்கு குணமடையும்.

\* விட்டமின் 'பி' மற்றும் விட்டமின் 'சி'



ஆகிய உயிர்ச்சத்துக்கள் கொய்யாப் பழத்தில் அடங்கியுள்ளன. கல்சியம், பொஸ்பரஸ், இரும்பு போன்ற தாது உப்புக்களும் அதிகளவில் உள்ளது.

\* கொய்யாமரத்தின் இலைகள் திசுக்களை சுருக்கும் மற்றும் குருதிப்போக்கினைத் தடுக்கும் திறன் உடையவை, மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

\* கொய்யா மரத்தின் இலைகளை அரைத்து காயம், புண்கள் மேல் தடவினால் அவை விரைவில் குணமடையும்.

\* கொய்யா இலைகள் அல்சர் மற்றும் பல் வலிக்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

\* கொய்யாமரத்தின் பட்டை காய்ச்சலைப் போக்கும். வேர்பட்டை குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கினை குணப்படுத்தும். கொய்யாப்பழத்தை வெட்டி சாப்பிடுவதை விட பழத்தை நன்றாக கழுவி ய பிறகு பற்களில் நன்றாக மென்று சாப்பிடுவதே சிறந்தது. இதனால் பற்களும், ஈறுகளும் பலப்படும்.

\* விட்டமின் 'சி' என்ற உயிர்ச்சத்து இப்பழத்தில் அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. அதனால் வளரும் குழந்தைகளுக்கு கொய்யாப்பழம் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். உடல் நன்கு வளரவும், எலும்புகள் பலம் பெறவும் கொய்யாப்பழம் உதவும்.

\* கொய்யாவின் தோலை நீக்கி சாப்பிடக்கூடாது. முகத்திற்கு பொலிவையும், அழகையும் தருகிறது. தோல் வறட்சியை நீக்குகிறது. முதுமை தோற்றத்தை



குறைத்து இளமையானவராக மாற்றுகிறது.

\* நோயால் அவதியுற்று மருந்து சாப்பிட்டு வருபவர்கள் இப்பழத்தை சாப்பிட்டால் மருந்து முறிவு ஏற்படும்.

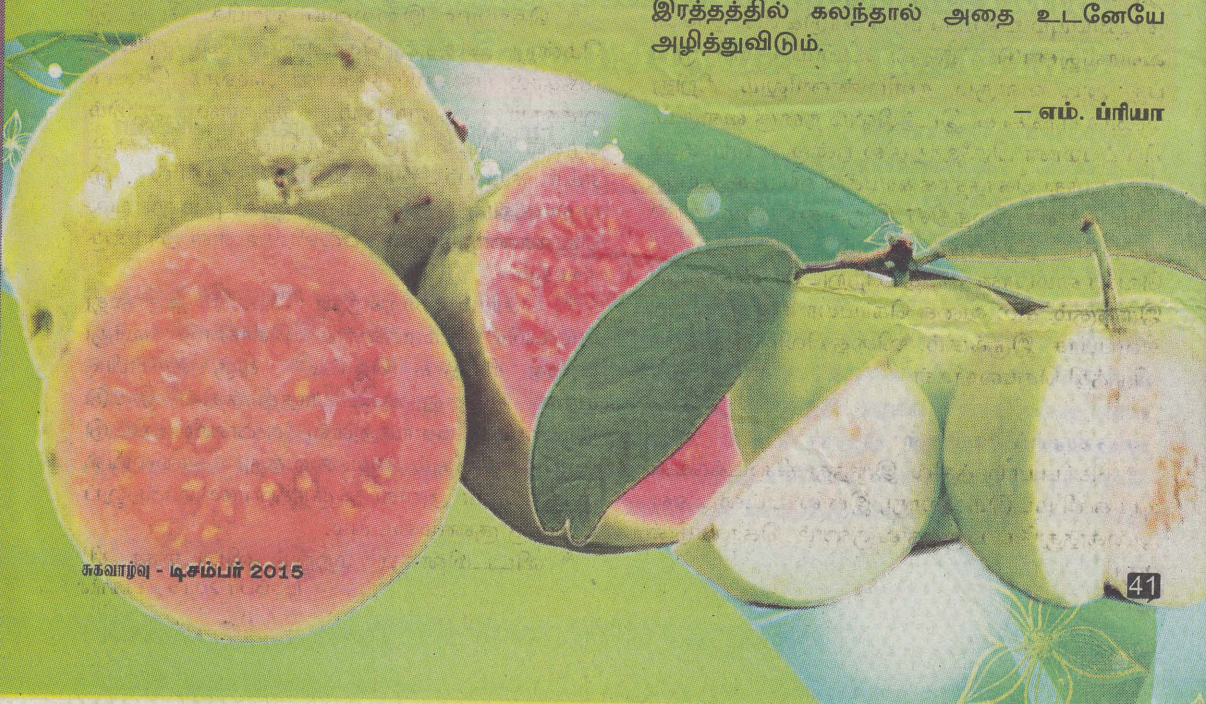
\* இருமல் இருக்கும் போது இப்பழத்தை சாப்பிட்டால் அதிகமாகும். தோல் தொடர்பான நோய் உள்ளவர்கள் இப்பழத்தை உண்டால் நோய் அதிகரிக்கும்.

\* கொய்யாப்பழத்தை இரவில் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிட்டால் வயிறு வலி உண்டாகும். கொய்யாவை அளவுடன் சாப்பிடவேண்டும். அளவிற்கதிகமாக சாப்பிட்டால் பித்தம் அதிகரித்து வாந்தி மயக்கம் ஏற்படும்.

\* சொறி, சிரங்கு, ரத்த சோகை இருப்பவர்கள் கொய்யாப்பழத்தினை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இவற்றை குணப்படுத்தி கொள்ளலாம்.

\* விஷ கிருமிகளை கொல்லும் சக்தி கொய்யாப் பழத்திற்கு இருப்பதால் நோய்களை ஏற்படுத்தும் விஷக் கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலந்தால் அதை உடனேயே அழித்துவிடும்.

— எம். ப்ரியா





# ஹீமோ குளோபின் குறைபாட்டின் போது

உடலில் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்

- ★ இரும்புச்சத்து குறைபாடு
- ★ விட்டின் B<sub>12</sub> குறைதல்
- ★ போல்க் அம்லம் குறைதல்
- ★ பரம்பரையியல் நோய்கள் (உ+ம் தலசீமியா போன்றன)
- ★ நீண்டகாலமாக உடலில் இருந்து வரும் நோய்கள் (உ+ம் மூட்டு வல் போன்றன)

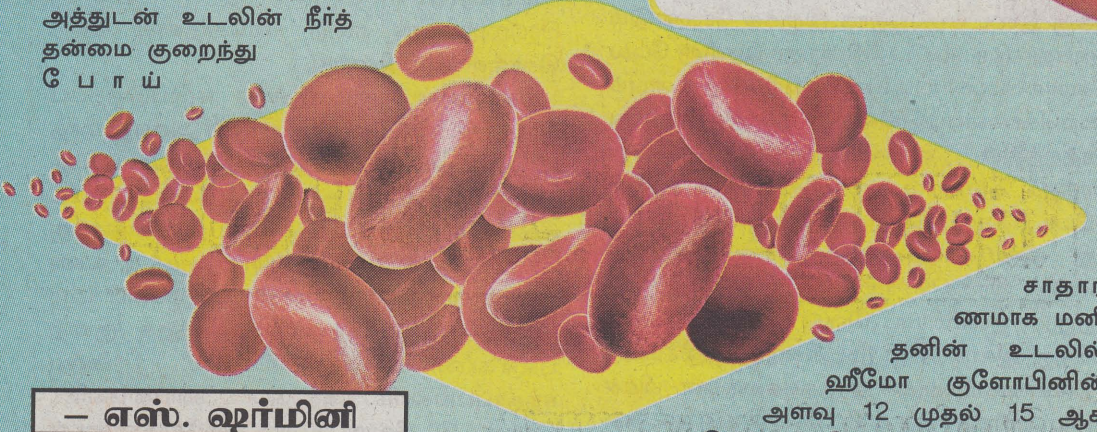
ஹீமோகுளோபின் என்பது உடலில் காணப்படக்கூடிய லட்சக்கணக்கான கலங்களுக்குள் இருந்து இரத்தத்தின் வாயிலாக ஓட்டிச் செல் உடலெங்கும் கொண்டு செல்ல உதவும் மிக அவசியமான

பூதத்தைக்கொண்டிருக்கும் அனுபவமானவரும் என வரையறை செய்யலாம். இத்தகைய பூதத்தின்மை கொண்ட ஹீமோகுளோபின் குறைபாட்டின் காரணமாக மனிதன் பல்வேறு நோய் நிலைமைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. இது தொடர்பில் கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையின் பொது நோயியல் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் தெரிவித்த கருத்துக்கள் இங்கு தொகுத்தளிக்கப்பட்டுள்ளது.

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க டி சில்வா  
பொது நோயியல்  
விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்



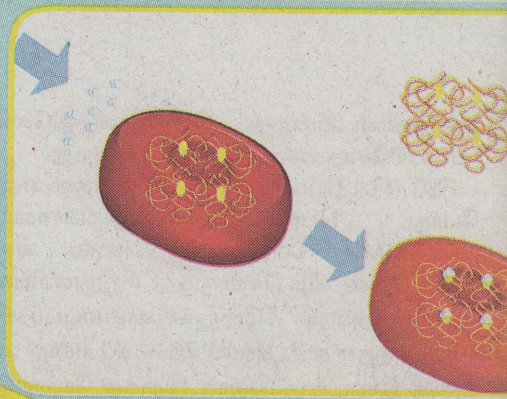
மனிதனின் உடற்தொழிற்பாட்டில் ஹீமோ குளோபின் மிக முக்கியமான வகிபாகத்தைக் கொண்டுள்ளது. ஆதலால் அதன் குறை பாடு உடலில் ஈடு செய்ய முடியாத விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதன் குறை பாட்டின் போது பார்த்த மாத்திரத்தில் ஒரு மனிதன் வெளிற்சி சோர்ந்து போய் காணப் படுவதனை அவதானிக்கலாம். அத்துடன் உடலின் நீர்த் தன்மை குறைந்து போய்



### - எஸ். ஷர்மினி

உடல் காய்ந்து போன தன்மையும் காணப்படும்.

இந்த நிலையினை நேரடியாக ஒரு நோய் எனக் கூட்டிக்காட்டாமல் பல்வேறு உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது என்று குறிப்பிடலாம். இந்நிலை ஏற்படும்போது அதிக களைப்பு, சோர்வு, பாதங்கள் வீங்குதல் என்பனவும் ஏற்படுகின்றன. இதன்போது செங்குருதி சிறு துணிக்கைகளும் குறைந்து போவதால் இதனை உறுதி செய்து கொள்ள FBC (Full Blood Count) என்ற இரத்தப்பரிசோதனையை செய்து கொள்ள வேண்டும். அதன் போது ஹீமோகுளோபின் எந்த அளவுக்கு உடலில் காணப்படுகின்றது என்பதையும் அறிந்து கொள்ள முடியும்.



சாதாரணமாக மனிதனின் உடலில் ஹீமோ குளோபினின் அளவு 12 முதல் 15 ஆக இருக்க வேண்டும். ஆதலால் இந்த அளவு 12 க்கும் குறைவாக இருக்குமாயின் குருதியில் செங்குருதி சிறு துணிக்கைகள் குறைந்துள்ளது என்ற தீர்மானத்துக்கு வரலாம் என்ற போதும் உடலில் ஹீமோகுளோபின் குறைவதற்கு பின்வரும் காரணிகள் காரணமாக இருக்கின்றன.

அவையாவன

- \* இரும்புச் சத்து குறைபாடு
- \* விட்டமின் 'B12' குறைதல்
- \* போலிக் அமிலம் குறைதல்
- \* பரம்பரையியல் நோய்கள் (உ+ம) தலசீமியா
- \* நீண்ட காலமாக உடலில் காணப்படுகின்ற மூட்டு நோய்கள்

மனிதனின் உடம்பில் எலும்பு மூட்டுக்களில் இருந்தே ஹீமோகுளோபின் உற்படுத்தி செய்யப்படுகின்றது. ஆதலால் மூட்டுக்களின் செயற்பாடு பாதிக்கப்படும் போது ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தியும் குறைவடைகின்றது. மற்றும் சிறுநீரகத்தின் செயற்பாட்டில் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கும் ஹீமோகுளோபின் குறைபாடு ஒரு காரணமாக அமைகின்றது. அதே சமயம் செங்குருதி சிறு துணிக்கைகள் பிளவுண்டு சிதிலமடைவதாலும் ஹீமோகுளோபின்





குறைவடைகின்றது. இத்தருணத்திலேயே FBC பரிசோதனை அவசியமாகின்றது.

FBC (Full Blood Count ) பரிசோதனையின் போது பெறப்படும் அறிக்கையில் MCV (Mean Corpuscular Volume) என்ற தலைப்பின் கீழ் செங்குருதி சிறுதுணிக்கைகளின் அளவு பெற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றது. அத்தகைய அளவு 76 – 96 என்ற அளவுக்கு இடைப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் என்பது விரும்பப்படுகின்றது. இதற்கு மேல்திகமாக Blood Picture என்ற பரிசோதனையும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இதன்போது இரத்தத்தில் காணப்படுகின்ற பல்வேறு இரத்தக் கலங்கள் பெரிதாகியோ சிறிதாகியோ வேறு வேறு அளவுகளில் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றது. அதனை வைத்து இரத்த சோகை நோய் உள்ளவர்கள் மற்றும் தலசீமியா நோய் உள்ளவர்களை பிரித்து இனங்காண முடிகின்றது. தலசீமியா நோயுள்ளவர்களின் இரத்தக்கலங்கள் மிகச் சிறிய அளவில் சுருங்கிப் போயிருப்பது அவதானிக்கப்படும்.

இதனைத்தவிர இந்த Blood Picture பரிசோதனை வாயிலாக புற்று நோய் காணப்படுகின்றதா என்பதையும் அறிந்து கொள்ள முடியும். இத்தகைய பரிசோதனைகள் வாயிலாக நிரந்தரமாக இரும்புச் சத்து குறைபாடு காணப்படுகின்றதா என்பதனையும் ஹீமோகுளோபின் குறைபாட்டையும் அறிந்து அதற்கான சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இதன் அடிப்படையில் தலசீமியா நோய் காணப்படுகின்றதா என சந்தேகம் எழும்போது அதனை நிச்சயித்துக் கொள்ள மேலும்



## Hemoglobin

Electrophoresis என்ற பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

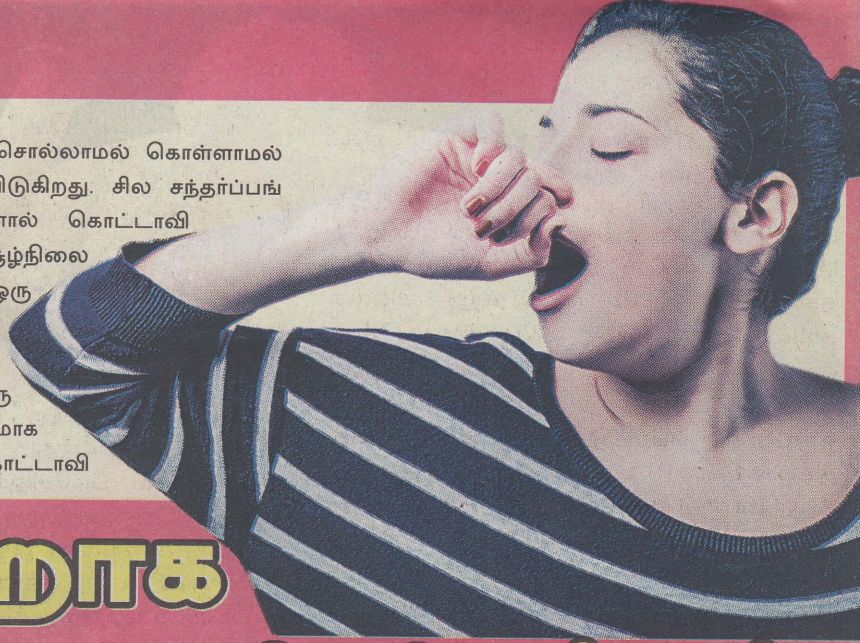
இத்தகைய பரிசோதனை ஈடுபடுத்தப்படுவது பெண்ணொருவரையின் அவரது மாதவிலக்கு காரணமாக இரத்தம் குறைவடைந்துள்ளதா என்பதும் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும். மற்றும் அத்தகைய பெண்ணுக்கு கர்ப்பப்பையில் பைப்பிரொயிட் கட்டி உண்டாகி இருந்தால் அல்லது கொழுக்கிப் புழு நோய் ஏற்பட்டிருந்தாலும் இரத்தக் குறைபாடு காணப்படுவது புலப்படும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அத்தகைய காரணிகளின் பொருட்டு வேறு வேறு பரிசோதனைகள் தனித்தனியாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். சில பேரில் வயிற்றுப்புண் காரணமாகவும் இரத்தம் வெளியேறி உடலில் இரத்தக் குறைபாடு ஏற்பட்டிருக்கலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் என்டோஸ்கோபி (Endoscopy) பரிசோதனை செய்து பார்க்கப்பட வேண்டும்.

அத்தகைய பரிசோதனையின் போதும் இரத்த குறைபாட்டினை நிர்ணயிக்க முடியும். இரத்தக்குறைபாடு ஏற்படுவதற்கு மற்றுமொரு காரணி பெருங்குடலில் ஏதும் நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் அதனைக் கண்டுபிடிக்க கொலனோஸ்கோபி (Colonoscopy) பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

இவையெல்லாவற்றையும் விட உட்கொள்ளும் உணவில் போதுமான இரும்புச்சத்து இல்லாமல் இருந்தாலும் மேற்படி நிலைமை ஏற்படலாம். சிலவேளை உணவில் இரும்புச் சத்து இருந்தாலும் சமிபாட்டுத்தொகுதியில் குறைபாடு காரணமாக உடம்பில் இரும்புச் சத்து உள்வாங்கப்படாமல் விடலாம். இதனை அறிவதற்கு வேறுவிதமான பரிசோதனைகள் உள்ளன. இவ்விதம் சகல விதமான பரிசோதனைகள் வாயிலாக என்ன குறைபாடு காணப்படுகின்றது என்பதனை தெளிவாக தெரிந்து கொண்டதன் பேரில் உரிய சிகிச்சை முறைகள் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.



**தி**டர் திடரென சொல்லாமல் கொள்ளாமல் கொட்டாவி வந்து விடுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் பலரின் முன்னால் கொட்டாவி விட வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. அது ஒரு மண்டபத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சியாக இருக்கலாம். அல்லது ஒரு வழிபாட்டுத் தலமாக இருக்கலாம். கொட்டாவி



# நன்றாக கொட்டாவி விடுங்கள்!

விட பொருத்தமில்லாத இடமாக இருக்கலாம். அப்படியான இடங்களில் வந்தால் நாம் வந்த கொட்டாவியை அடக்கப் பார்க்கிறோம்.

போதாக்குறைக்கு நமது அருகில் இருக்கும் ஓரிருவரும் கூட சில சந்தர்ப்பங்களில் நம்மோடு சேர்ந்து கொட்டாவி விட ஆரம்பித்து விடுவர். நாம் கொட்டாவியை அடக்கும் போது அதன் பயன்களை தவறவிடுகிறோம்.

ஒரு தாயின் வயிற்றில் உருவாகும் கருவானது 11 வாரத்திலிருந்து கொட்டாவி விட

ஆரம்பிக்கின்றது என ஸ்பானிய வார்ப்பத்திரிகையான 'சலூட்' தெரிவிக்கின்றது. மனிதன் மட்டுமல்ல வேறு பல உயிரினங்களும் உலகில் கொட்டாவி விடுகின்றன. பெரும்பாலான பாலூட்டிகளும் சில வகையான பறவைகளும் சில ஊர்வனவும் கூட இயல்பாகவே இவ்வாறு கொட்டாவி விடுகின்றன. நாம் ஏன் கொட்டாவி விடுகிறோம் என்பதற்கான சரியான உறுதியான காரணத்தை மருத்துவ உலகம் இதுவரை கண்டுபிடிக்கவில்லை.

நெட்டி முறிப்பது போன்ற செயல்களோடு அது பொதுவாக சம்பந்தப்பட்டிருப்பது ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. இந்த அசைவுகள் தசைகளையும் மூட்டுக்களையும் 'ரிலெக்ஸ்' செய்வதோடு இரத்த அழுத்தத்தையும் இதயத்துடிப்பையும் அதிகரிப்பதாக அவர்கள் கூறுகிறார்கள். நாம் வேண்டுமென்றே தாடையை இறுக்கிக் கொண்டு கொட்டாவியை அடக்கும் போது அதன் பயன்களை தவறவிடுகிறோம்.

எனவே கொட்டாவி விடும்போது சூழ்நிலை இடங்கொடுத்தால் நம் தாடைகளையும் முகத்தசைகளையும் இயல்பாய் விரிக்க வேண்டும். நன்றாக கொட்டாவி விடுவதால் நாள் முழுவதும் நமக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கலாம்.

- ஜெயகர்.





Dr. என். நடராஜலிங்கம்  
Rimp. Sitha Physician (ind)

# புற்றுணர்நாயும் சித்தமருத்துவமும்

இன்றைய மருத்துவத்துறைக்கு மிகச்சவாலாக உள்ள நோய்களில் பிரதானமானதாக புற்று நோய்களே நோக்கப்படுகின்றன. அனைத்து மருத்துவத்துறையினரும் இந்நோய்கள் தொடர்பாக முனைப்புடன் செயற்பட்டு தீர்க்கமான முடிவுக்கு வரக்காத்திருக்கின்றனர். ஆனால் நோயோ வசப்படுவதாக இல்லை. இந்நோயானது சித்தமருத்துவத்தில் குறிப்பிட்டது போல மனித உடலின் சப்த தாதுக்களிலும் உற்பத்தியாகி விருத்தியடைந்து மற்றைய தாதுக்களிலும் பரவி முழு உடலினையும் சிதைத்து, சீரழித்து விடுவதில் வல்லதாக இருக்கின்றது.

அலோபதி மருத்துவத்துறையினரால் கட்டந்த நூற்றாண்டு காலத்திற்கு மேற்பட்ட காலமாக சிகிச்சைக்கான முன்முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு ஓரளவுக்கு கட்டுப்படுத்தி பராமரித்துக் கொண்டுள்ளனரேதவிர குணமளிக்கும் சிகிச்சை முறை என்பது வெகுதொலைவிலே உள்ளதை

காணக்கூடியதாக உள்ளது. நீண்ட கால தேடுதலின் ஆய்வின் பயன்-கிடைக்கவில்லை என்ற முறையில் அணுகிப்பார்க்கும்போது தேடல் வழியில் தவறுகள் இருப்பது போல் தோன்றியதன் பயன் எமது சித்த மருத்துவ வழியில் என்னை ஆய்வுக்குட்படுத்த தூண்டவே தோன்றியது. நோயின் தன்மை என்பது ஆய்விற்குட்படுத்தப்பட்டது. அவையாவன

- \* உடலினை சிதைத்தல்
- \* சிதைந்த கலன்கள் வெளியேறாது உள்ளே இருந்து துன்பம் செய்தல்
- \* உடலினை நிறமாற்றம் அடையச்செய்தல்
- \* தொடர் வலி, வேதனை
- \* நாள் செல்லச் செல்ல கண்ணால் காணக்கூடியவாறு நுண்கிருமிகள் தோன்றுதல்

## விளைவுகள்

\* உடலில் ஏற்படும் கிரந்தி தொடர்பான நஞ்சு நிலை இந்நோய் தோன்ற காரணமாக அமைவதென்றும்



\* நச்சுநிலை அகற்ற சிதைந்த கலன்களை வெளியேற்ற வேண்டும் என்ற நிலையிலும்

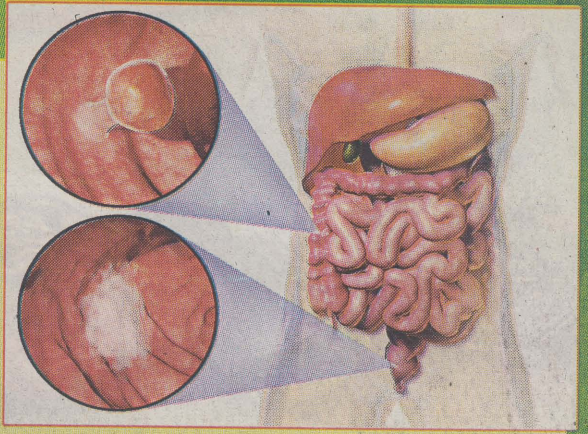
\* மீள் உருவாக்கப்பட வேண்டும் என்ற நிலையிலும் ஆராயப்பட்டு மருந்து செய்யப்பட்டது.

நுண்ணுயிர்கள் அழிக்கப்பட்டு உடல் மீளருவாக்கம் நடைபெறவும் முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது.

உடலினை சிதைத்து சீரழித்து உயிர்பறிக்கும் நோய்க்குரிய காரணத்தினை ஆராயின் கிரந்தி தொடர்பான நோய்களே முன்னிலை வகிக்கின்றன. அதாவது Pituitary Gland தலைமையாக கொண்டு இயங்கும் பலவகையான சுரப்பிகளின் செயற்றிறன் தடுமாற்றம் உடலின் பலவகை நோய்களுக்கும் காரணமாக அமைகின்றன.

உதாரணமாக Thyroxine சுரக்கும் சுரப்பியின் குறைபாட்டால் கழுத்துப்பகுதியில் வீக்கமாகவும் இதய செயற்றிறன் மாற்றம் அடைவதும் இவர் தொடர்ந்து Thyroxine ஒட்சிசன் மருந்தினை பாவித்துக்கொள்வதுண்டு. நாளடைவில் இந்த நிலை மாற்றமடைந்து Thyroxine gland வீக்கமடைந்து பரிசோதனை மூலம் புற்றுநோயென உறுதிப்படுத்திய பின் சத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்றுவதும் நடைபெறுகின்றது. இப்படியாக ஒவ்வொரு உறுப்பின் இயக்கத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் காரணமாக சுரப்பிகளின் வினைத்திறன் தடுமாற்றமே நோயாக பரிணமித்து வெளிக்கொணரப்படுகின்றது. இந்த நிலையில் உடலின் பல பகுதிகளில் உள்ளுறுப்புக்களில் வீக்கங்கள், ஓட்டை விழுதல், கட்டிகள் தோன்றுதல் போன்றன ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இவைகளின் கிரந்தி கோளாறு தொடர்பான சகல குணங்குறிகளும் சப்த தாதுக்களிலும் வெளித்தெரிவதை அவதானிக்க முடியும்.

ஆரம்ப நிலை பரிசோதனை மூலம் நோயினை தேடின புற்றுநோய் என இனங்காட்டமாட்டாது. ஆனால் நாட்சென்ற பின் பரிசோதிப்பின் புற்றுநோய் என தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. ஆகவே



நோய் என்பது படிமுறை வளர்ச்சியினாலேயே புற்றுநோயாக மாற்றமடைகின்றது. இந்த நிலைமை உடலில் ஏற்படுவதற்கு பின்வரும் காரணங்கள் சார்பாக அமைந்து விடுகின்றது எனலாம்.

- \* உண்ணும் உணவின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளும் நச்சு நிலைகள்
  - \* இராசாயன மருந்துகள் மூலம் உள்ளெடுக்கப்படும் நச்சுக்கள்
  - \* சகல மருந்துகள் உணவுகள் போன்றன உடலின் உறுப்புக்கள் செயல் இழக்க காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. இவ்வாறு செயலிழந்த உறுப்புக்கள் உடலின் உள்ளே இருப்பதால் மேலும் நஞ்சு நிலைமையை தோற்றுவிக்கின்றன. இந்த நிலையிலேயே புற்றுநோய்க்கான ஆரம்ப குணங்குறிகள் வெளித்தெரிய தொடங்குகின்றன அவையாவன..
  - \* இரவுக்காய்ச்சல்
  - \* தோல் நிறமாற்றம்
  - \* முகப்பொலிவு குன்றுதல்
  - \* உள்ளுறுப்புக்களில் வீக்கம், நோவு
  - \* கட்டிகள் உடலில் வெளிப்புறத்தில் தென்படுதல்
  - \* மாதவிடாய் தொடர்பான கோளாறுகள்
  - \* கர்ப்பப்பை தொடர்பான கட்டிகள்
  - \* மென்மையான உறுப்புக்களிலும் தோன்றும் போது நீர்கட்டிகளாகவும் தசைகளில் தோன்றும் போது வன்மையான கட்டிகளாகவும் தோற்றம் பெறுகின்றன.
  - \* நகத்தில் சொத்தை விழுதல்
  - \* பற்கள் மென்மையாகி சிறுதுண்டுகளாக உடைந்து சொரிதல். இக்குறிகுணங்கள் மிக நீண்ட காலங்களின் பின் தோற்றம் பெறும் புற்று நோய்களுக்குரிய முன் அறிகுறிகள் ஆகும்.
- இக்குணங்குறிகள் ஆரம்ப நிலை







பரிசோதனையில் புற்று நோய்க்குரிய அம் சங்கள் கொண்டிருப்பது இல்லை. சப்த தாதுக்களின் தன்மையை பொறுத்து மாறுபாடுகள் காணப்படும். அநேகமான பிரத்தியேக தசை வளர்ச்சியையும் (வாதபியோக கிராந்தி நிலையில்) பித்தபிரபோகத்தினால் தோன்றுபவையாயின் எரிவு நோவு கூடியதாகவும் கப்பிரபோகத்தில் தோன்றுவதாயின் நீர்க்கட்டிகளாகவும் தோன்றுகின்றன.

இப்படியான குணங்குறிகள் உள்ளவைகள் பிரத்தியேக தசை வளர்ச்சியில் இருந்து மாற்றம் பெற்று தோற்றம் பெற்ற உறுப்புக்களில் பகுதியாகவோ முழுமையாகவோ இயங்கறு நிலைக்கு தள்ளிவிடுகின்றன. இந்நிலையில் அவ்வுறுப்பு சார்ந்த செயற்பாட்டின் விளைவுகள் உடலுக்கு செல்லாமையால் உடலில் செயற்பாடுகள் மந்தமடைய ஆரம்பிக்கின்றன. இந்நிலையில் முதலில் தோன்றும் குணங்குறியாக பசி மந்தம், தோல் நிறமாற்றம் அடைதல் வீக்கம், மனச்சோர்வு, பின்னொன்றாக அதிகரித்து உடலில் எந்தப்பகுதியில் நோய் தோற்றம் பெற்றதோ அப்பகுதியில் வேதனை ஆரம்பித்து விடும்.

இந்நிலைக்கு காரணம் செயலிழந்த உறுப்புக்களில் நாட்சென்ற நிலையில் நுண்ணுயிர்கள் தோன்றி விடுவதால் ஆகும். இதுவே நாளடைவில் வீங்கி வேதனையுடன் தாங்க முடியாத கொதிநிலை அடைந்து பழுத்து உடைத்து கண்ணுக்கு தோன்றப்படக்கூடிய நுண்கிருமிகள் சீழுடன் வெளியேறி மிக துர்நாற்றத்தை வீசுகின்றன. இந்நிலை தொடர்ந்து சில நாட்க

ளில் நோயாளி உடல் வலிமை குன்றி உடலுக்கு தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் இன்மையால் இதயம் சோர்வடைந்து உடலில் வெப்பநிலை இறுதி நிலைக்கு ஆளாவார்.

ஆகவே புற்று நோயானது ஆரம்ப நிலையிலேயே புற்று நோயாக தோற்றம் பெறுவதில்லை. பொருத்தமான சிகிச்சை வழங்க தவறுவதன் பின்விளைவே புற்றுநோயாக மாற்றம் பெறுகின்றது. பொதுவான நோய்க்குரிய இடங்கள்

\* பல்லின் அடிப்பகுதி

\* வாயின் உட்புறம்

\* நாவின் கீழ்ப்பகுதி

\* தொண்டைப்பகுதி

\* உணவுக்குழாய்

\* வயிற்றுப்பகுதி

\* குடற்பகுதியின் உட்பகுதியில் கட்டிகள் தோன்றுகின்றன.

இவற்றுக்கு முதற்குணங்குறிகளாக வாயில் வெண்புள்ளிகள் தோன்றுதல், தொண்டையில்

தசைவளர்ச்சி குடற்புண்

(இது மிகநீண்ட நாட்களாக தோற்றம்

பெற்று நோயாளி

உணவு உண்

பதில் வெகு சிர

மத்தினை எதிர்

கொள்வார்.)

இப்படியாக தோற்றம்

பெற்ற நோயானது உடலில்

சப்த தாதுக்களிலும் தனது

தாக்கத்தினை ஏற

படுத்தி என்பிலும்

தாவி என்பின்







உறுதியை குலைத்து என்பில் பிரத்தியேக வளர்ச்சியையும் மென்மைத்தன்மையையும் ஏற்படுத்தி விடும்.

இந்நிலையில் நோயாளி தவறுதலாக விழுந்து விட்டால் என்பு முறிவு ஏற்பட்டு கொடும் துன்ப நிலைக்கு ஆளாகிவிடுவார்.

இவ்வாறாக ஒவ்வொரு தாதுவிலும் தோன்றும் பிரத்தியேக வளர்ச்சியானது பொருத்தமான சிகிச்சை வழங்கத்தவறின் நாளடைவில் நோயாளி விருத்தியடைந்து புற்று நோயாக மாற்றம் பெறுகின்றது.

\* நோவு உணரப்படுதல்

\* நாட்செல்ல வீக்கமடைந்து வலி வேதனை என்பதுடன் தாங்க முடியாத நிலையில் மயக்க நிலைக்கும் கொண்டு சென்றுவிடும்.

### **சீத்த மருத்துவத்தில் பூரண குணமளிக்கும் மருந்துகள்**

\* பூரண குணமளிக்கும் மருந்துகளாக எமது பாரம்பரிய சிகிச்சை முறையில் பின்வரும் மருந்து வகைகள் நடைமுறை சிகிச்சை முறையில் உள்ளன.

\* அமுத சுரபி 7 (இது சிதைவுற்ற கலன்களை வெளியேற்றுவதில் வல்லமை கொண்டது)

\* குன்மகுடோரி (இம்மருந்தானது உடலில் சகல பகுதிகளிலும் தோன்றும் புண்களை ஆற்றும் வல்லமை கொண்டது.)

\* அமுத சஞ்சீவி (புற்று நோய் தோன்றும் சகல விதமான நுண்கிருமிகளையும் அழிக்கும் வல்லமை கொண்டது.)

\* விஷ்ணு சக்கரம் (இம் மருந்து இதய சோர்வினை தடுப்பதிலும் செயற்றிறனை தூண்டுவதிலும் வல்லமை கொண்டது)

மேற்படி மருந்துகள் பின்வரும் நோயாளர்களுக்கு பிரயோகிக்கப்பட்டு பூரண குணமடைந்துள்ளன.

\* மிகக்கடுமையான தலைவலிக்குட்பட்டு

கண்விழிக்க முடியாத நிலையில் யாழ். அரசினர் மருந்துவமனையில் இருந்து விடுதலையாகி மேற்படி மருந்து பிரயோகத்தினால் பூரண குணமடைந்தவர்.

\* மார்பகத்தில் மாறுபாடான வளர்ச்சி நிறமாற்றம் கண்டவர்கள்.

\* யோனி வாசலில் இரத்தக்கசிவு உள்ளவர்கள், மாதவிடாய்க் கோளாறுடன் கர்ப்பப்பையில் கட்டி கண்டு பரிசோதனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டவர்கள்.

\* வாயின் உட்புறம் வெண்புள்ளிகள் தோற்றம் பெற்று வேதனையுடன் வந்தவர்கள்.

\* சிறுநீரக சோர்வு ஏற்பட்டு நீண்ட கால ஆங்கில மருத்துவ சிகிச்சை பெற்று சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை வேண்டிய நிலையில் மேற்படி மருந்து பிரயோகம் பெற்று குணமடைந்தவர்கள்

\* கர்ப்பப்பை தொடர்பான கட்டியுடன் சிறுநீரக செயலிழப்பு உண்டாகி வயிற்றுப்பகுதியில் தொந்தம் ஏற்பட்டு Vigiunal vol வீக்கத்துடன் இருக்க முடியாமல் துன்பப்பட்டு மேற்படி மருந்து பிரயோகத்தில் குணமடைந்தவர்கள்.

\* சீறுநீர்ப்பையிலும் ஈரல் பகுதியிலும் வீக்கம் ஏற்பட்டு பரிசோதனை மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டவர் இரத்த அணுக்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டு Lycamia என நிர்ணயம் செய்யப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றவர்.

\* காசநோய் ஏற்பட்டு மேற்படி மருந்தினால் குணமடைந்தவர்

\* வயிற்றுப்பகுதி இறுக்கமடைந்து இரவுக்காய்ச்சல் ஏற்பட்டு உணவு உண்ண முடியாமல் துன்பப்பட்டவர்.

\* மூலநோய் தொடர்பாக பீடிக்கப்பட்டவர் (புற்றுநோயென தீர்மானித்துக்கொண்டவர்கள் மேற்படி மருந்துமூலம் பூரண குணமடைந்து இருக்கிறார்கள்.)

ஆதாரங்கள் பார்வையிட அனுமதிக்கப்படும்.

மேற்படி நோய்க்கான குணங்குறிகளைக் கண்டவர்கள் முன்குறிப்பிட்ட மருந்துகள் தொடர்பாக விழிப்புணர்வு அடைந்திருத்தல் அவசியம். ஏனெனில் மனிதன் தனிப்பட்டவன் அல்ல. ஒரு குடும்பத்தை, ஒரு சமூகத்தை ஒரு கிராமத்தை அங்கம் வகிப்பவர்கள் இவரின் நோய் நிலைமை இழப்புக்கள் அவர் சார்ந்தவர்களுக்கு பெரும் துன்பமாகவும் அவர்கள் குடும்ப வளர்ச்சியில் முன்னேற்றத்தில் தாக்கத்தை செலுத்தி, வளர்ச்சியை தடுத்து அமைதியை குலைத்து விடும். ஆகவே சமூக மட்டத்தில் அக்கறை கொண்டவர்கள் ஒவ்வொருவரும் விழிப்புணர்வு அடைந்திருப்பது அவசியம் என கருதுகிறேன்.



# குதிநாண் (சர்ப்பு) அழற்சி

குதிக்கால் எலும்பைக் கல்கேனியம் (Calcaneus) என்பார்கள். முழங்காலி லிருந்து கீழ்நோக்கி வரும் கெண்டைக் கால் தசைகளை (Calf muscles) குதிக்கால் எலும்புடன் இணைக்கும் கடினமான சவ்வைத்தான் குதிநாண் (Achilles tendon) என்பார்கள். இந்தச் சவ்வில் ஏற்படும் அழற்சிதான் குதிநாண் அழற்சி. அதாவது கணுக்காலின் பின்புறமாக உள்ள தடித்த நார் போன்ற சவ்வில் ஏற்படும் அழற்சி.

## அறிகுறிகள்

\* கணுக்காலின் பின்புறமாக வலியுடன் சவ்வு இறுக்கமாக இருப்பதே முக்கிய அறிகுறியாகும். பொதுவாக இந்த வலியானது கடுமையற்றதாக ஆரம்பித்து படிப்படியாக அதிகரித்துச் செல்லும். காலையில் எழுந்திருக்கும்போது வேதனை அதிகமாக இருக்கும். மாறாக சிலருக்கு வலியானது நடக்கும்போது, ஓடும்போது அல்லது பயிற்சிகள் செய்யும் போது தோன்றுவதுமுண்டு. சிலருக்கு ஓட ஆரம்பிக்கும்போது வலி இருக்கும் பின் ஓடும்போது தணிந்து ஓடி முடிந்த

பின் தீவிரமாகுவதும் உண்டு.

\* படி ஏறுவது, கடைத் தெருவிற்கு செல்வது போன்ற நாளாந்த நடவடிக்கைகளைக் கூட இந்த நோய் பாதிக்கக் கூடும். ஆனால் ஒரு சிலருக்கு



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

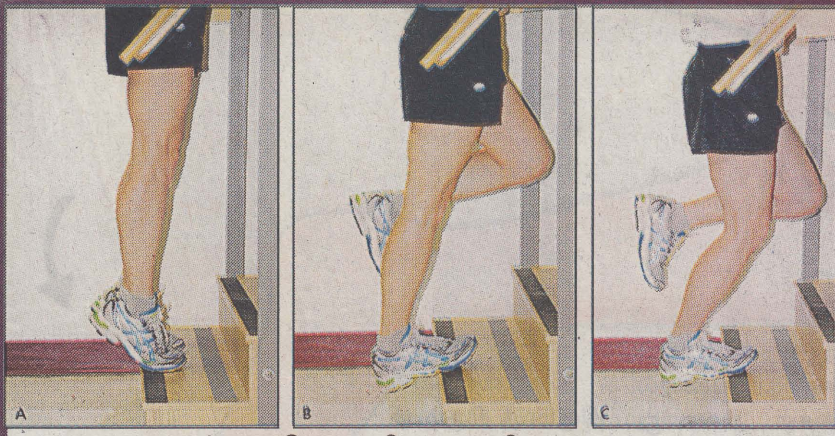
வலி கடுமையாக இருப்பதில்லை.

\* வலியுள்ள இடத்தில் கை வைத்துப் பார்த்தால் அங்கு குதிநாண் சவ்வானது சற்று வீங்கி திரணாக இருப்பதை உணர்வீர்கள். சற்று அழுத்திப் பார்த்தால் வலி அதிகமாகும்.

\* குதிநாண் வலியானது எவருக்கும் ஏற்படக்கூடும். நூறு பேரை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் ஆறு பேர் தமது வாழ்நாளில் எப்பொழுதாவது இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார்கள். ஆண்களில் இது அதிகம் என்கிறார்கள்.

\* இந்நோயால் அதிகம் பாதிப்பற்றுவது பொதுவாக விளையாட்டு வீரர்கள். கடுமையான உடற் பயிற்சிகள் செய்பவர்களிலும் வருவதுண்டு. பொதுவாக 30 முதல் 40





தெரிவதில்லை. ஒரு சிலருக்கு அவர்களது பாதத்தின் இயல்பான வளைவானது அதிகமாக இருப்பதும் ஒரு காரணமாகும்.

\* சிலவகை மூட்டு வாதங்கள் உள்ளவர்களில் (ankylosing spondylitis, psoriatic arthritis) ஏற்படு

வயதானவர்களையே அதிகம் பாதிப்பதாக சொல்லப்பட்டபோதும் வயது கூடியவர்களில் அதிகமாக காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

\* இந்த நோயை சரியாக நிர்ணயிக்க மருத்துவர்களுக்கு பரிசோதனைகள் எதுவும் தேவைப்படாது. தெளிவாகக் கேட்டறிவது தொட்டறிவது போன்றவற்றுடன் கண்டு பிடித்துவிடுவார்கள். சில தருணங்களில் ultrasound scan, MRI scan போன்றவை தேவைப்படுவதுண்டு.

### காரணங்கள்

\* இது ஏன் ஏற்படுகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் குணப்படுத்துவதும் அது ஏற்படாமல் தடுப்பதும் சலபமாகும்.

\* மீண்டும் மீண்டும் குதிக்கால் நாணில் வலியும், வீக்கமும் ஏற்படுவதாக நம்பப்படுகிறது.

\* அளவிற்கு அதிகமாக வேலை கொடுப்பதால் எனப் பொதுவாகச் சொல்லலாம். தினசரி ஓடுபவர்கள், நடனமாடுபவர்கள், டெனிஸ் போன்ற விளையாட்டுகளில் அடிக்கடி ஈடுபடுபவர்களை உதாரணம் காட்டலாம்.

\* பயிற்சிகள் செய்யும்போது அதற்குப் பொருத்தமான பாதணிகளை அணியாமையும் காரணமாகலாம்.

\* மாறாக பயிற்சிகளின் போது அவதானிக்க வேண்டிய சரியான உத்திமுறைகளை அனுசரிக்காது ஏறுமாறாகச் செய்வதும் காரணமாகலாம்.

\* அதேபோல பயிற்சிகள் செய்பவர்கள் அவற்றின் வேகத்தை திடீரென அதிகரிப்பது, அடிக்கடி செய்ய முனைவது போன்றவை யாலும் தோன்றலாம்.

\* ஏற்றமான தரைகளில் பயிற்சி செய்வது மற்றொரு காரணமாகும்.

\* ஆனால் பலருக்கு தெளிவான காரணங்கள்

வதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகமாகும்.

### மருத்துவம்

\* கடுமையான உடற் பயிற்சிகள் செய்பவராயின் அதனை நிறுத்தி குதிநாண் சவ்விற்கு சற்று ஓய்வு கொடுங்கள். வலி தணிந்து வர மீண்டும் பயிற்சிகளை சற்று தீவிரம் குறைந்த அளவுகளில் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்.

\* வலியின் ஆரம்ப நிலையில் 'ஐசை' பொட்டலமாகக் கட்டி குதிநாண் சவ்விற்கு மேல் வைக்கலாம். மெல்லிய பிளாஸ்டிக் பைகளில் அல்லது டவலில் கட்டி வலியுள்ள இடத்தில் 10 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை வைக்கலாம். வலி ஏற்பட்ட முதல் ஓரிரு நாட்களில் இது அதிக பலனைக் கொடுக்கும்.

\* வலி நிவாரணிகளை சில நாட்களுக்கு உபயோகிக்கலாம். இவ்வாறு செய்வதால் வலியின் தீவிரம் புரியாமல் நீங்கள் தொடர்ந்து குதிநாணுக்கு அதிக வேலை கொடுத்தால் நோய் தீவிரமாகும் ஆபத்து உண்டு என்பதையும் மறுப்பதற்கு இல்லை.

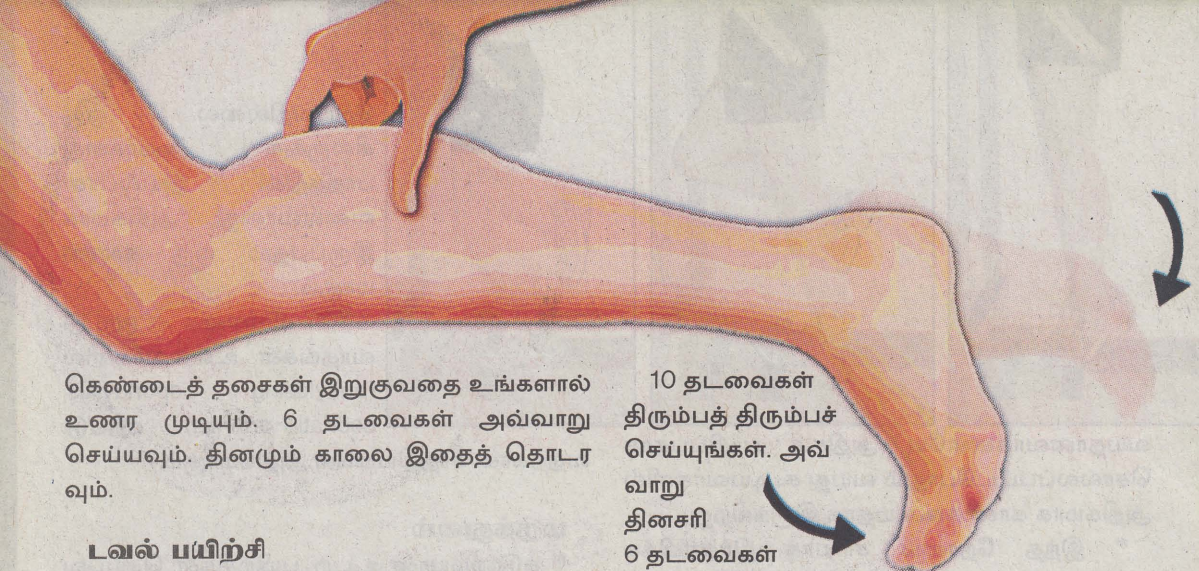
\* சில விசேட பயிற்சிகளை செய்வதன் மூலம் குதிக்கால் நாண் வலியைத் தணிப்பதுடன் அதை உறுதியாக்கவும் முடியும்.

### மாடிப்படி பயிற்சி

மாடிப்படித் தட்டின் அடிப்படியில் மாடிப்படியைப் பார்த்த வண்ணம் நில்லுங்கள். கால்களை சற்று அகற்றி வைத்து பாதத்தின் முன்பகுதி மட்டும் படியில் ஊன்றும்படி நில்லுங்கள். இப்பொழுது உங்கள் குதிக் கால்கள் படியின் ஓரத்திலிருந்து வெளியே தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். விழுந்துவிடாமல் இருக்க ஓரக் கம்பிகளைப் பற்றிக் கொண்டு குதிப்பகுதியை கீழ் நோக்கி வளையுங்கள்.

20 - 60 செக்கண்டுகள் அந்த நிலையில் நில்லுங்கள். அவ்வாறு செய்யும்போது உங்கள்





கெண்டைத் தசைகள் இறுகுவதை உங்களால் உணர முடியும். 6 தடவைகள் அவ்வாறு செய்யவும். தினமும் காலை இதைத் தொடரவும்.

### டவல் பயிற்சி

காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடன் செய்யுங்கள். விரல்களை அண்மித்த பாதத்தின் முன் பாகத்தில் ஒரு டவலை கொழுவுங்கள். இப்பொழுது டவலை உங்களை நோக்கி இழுங்கள். இவ்வாறு செய்யும் போது உங்கள் விரல்களும் பாதத்தின் முற்பகுதியும் உங்களை நோக்கி இழுபடும். அவ்வாறு இழுக்கும்போது முழங்கால்கள் மடியாது நீட்டியபடி இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். 30 செக்கண்டுகள் அவ்வாறு வைத்திருங்கள்.

### பாதத்தை உயர்த்தும் பயிற்சி

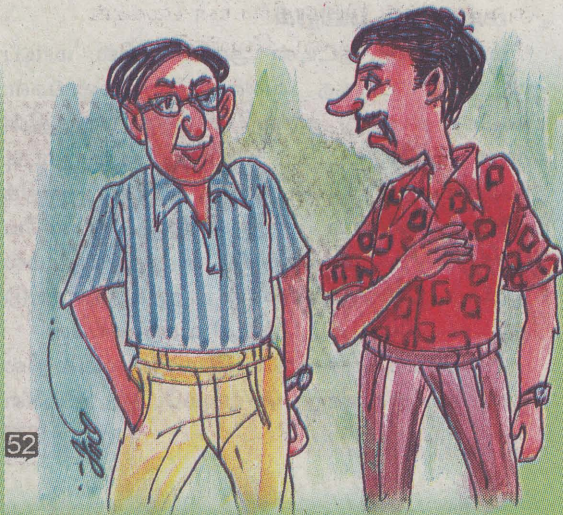
முழங்கால்களை செங்குத்தாக மடித்து இரண்டு பாதங்களும் தரையில் பதியுமாறு ஒரு நாற்காலியில் உட்காருங்கள். இப்பொழுது குதிக்கால்கள் தரையில் பதிந்திருக்க பாதத்தின் முற்பகுதியை மட்டும் மேல் நோக்கி உயர்த்துங்கள். சில செக்கண்டுகள் அவ்வாறு இருந்தபின் பாதத்தைத் தளர்த்தி முன்போல கீழே வைவுங்கள்.

10 தடவைகள் திரும்பத் திரும்பச் செய்யுங்கள். அவ்வாறு தினசரி 6 தடவைகள் செய்யுங்கள்.

### சிகிச்சைகள்

ஸ்டிரெயிட் ஊசி மருந்தை அவ்விடத்தில் ஏற்றுவதை சிலர் செய்தபோதும், சவ்வு மேலும் சேதமுற வாய்ப்புகள் இருப்பதால் பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் விரும்புவதில்லை.

அரிதாக சத்திர சிகிச்சை செய்யப்படுவதுண்டு. குதிநாண் வலியானது படிப்படியாக அதிகரிக்கும் என ஆரம்பத்தில் கூறினோம். மாறாக திடீரென ஏற்படும் வலியானது அத்தசை நாரில் கிழிவு (Achilles Tendon Rupture) ஏற்பட்டதால் இருக்கலாம். இது பொறுத்திருக்கக் கூடிய நிலையல்ல. அவசரமாக மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியமாகும். அதற்கு சத்திர சிகிச்சை தேவைப்படலாம் அல்லது 'பிளாஸ்டர் ஒவ் பாரிஸால் சாந்து' (Plaster Of Paris cast) போட்டு அச்சவ்விற்கு ஓய்வு கொடுக்க நேரலாம்.



“ஆசையே துன்பத்துக்குக் காரணம்னு இப்பதான் நான் தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்”  
 “எப்படி?”  
 “என் மனைவியை நான் ஆசைப்பட்டுத்தான் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டேன்.”



# மருத்துவ தகவல்கள்



## படுக்கும் விதம்

உணவு உண்டவுடன் படுப்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல தல்ல எனினும் அப்படி படுக்க வேண்டும் என்றால் மல்லாக்காகப்படுக்க வேண்டாம். இடது புறமாக ஒருங்கித்துப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்வதால் இரைப்பை அடைப்பான் இறுக்கமாக மூடிக்கொள்ளும். இரப்பையிலிருந்து அமிலங்கள் வெளியேயேறாது.



## தெற்றுப் பல்

குழந்தைகள் சிலருக்கு விரல் சூப்பும் பழக்கம் இருக்கும். நகம் கடிக்கும் பழக்கம், வாய் வழியாக மூச்சு விடும் பழக்கம் உள்ள பிள்ளைகளும் இருக்கத்தான் செய்வார்கள். இதன் விளைவாக தெற்றுப்பல் தோன்றும். இது குழந்தைகளின் முக அழகையே கெடுத்துவிடும். ஆகையால் இதனை ஆரம்பத்திலேயே அவதானித்து இம்மாதிரியான பழக்கங்களை தடுத்துவிட வேண்டும்.



## மெலனின்

மெலனின் என்னும் கறுப்பு நிறமிகள் கண்களின் விழிவெண்படலத்தில் குவியலாகப் படிவதால் கறுப்பு நிறப்புள்ளிகள் ஏற்படுகின்றன. இது பலருக்குப் பிறக்கும் போதே மச்சமாக இருக்கும். சிலருக்கு இது விட்டமின் 'ஏ' சத்துக்குறைபாட்டினால் ஏற்படும்.





## முடி உதிர்தல்

கடுமையான

காய்ச்சல், பெண்கள்

கருவுற்ற நிலை, இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து குறைவு, வாய்வழியே கருத்தடை மாத்திரைகளை எடுப்பது தொடர்ச்சியான கவலைகள், தலைமயிர் கறுப்பதற்காக சாயம் பயன்படுத்துதல் போன்றவை தலைமயிர் உதிர்வதற்கான காரணங்களில் சிலவாகும்.

வாய்

விட்டுச் சிரித்தால்

நோய்விட்டுப் போகும்

என்பார்கள் உண்மைதான். வாய்

விட்டுச் சிரித்தால் சமிபாட்டை சுறு

சுறுப்பாக்கும். சுவாசப்பைகள் இதனால்

விரிவடைந்து நல்ல சுவாசக் காற்று

நிறையும். சிரிப்பதால் மனம் அமைதி

அடையும். தொடர்ந்து சிரித்த முகத்துடன்

இருப்பது இளமையைப் பாதுகாக்கும்.

இரவில் தூக்கம் சீரடையும். காலையில்

சிரித்த முகத்துடன் வாழ்க்கையைத்

தொடங்கினால் நாள்முழுவதும்

சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

## சிரிப்பு



## வாயுத் தொல்லை



அதிகமான எண்ணெய்

பொருள் சேர்த்து உணவுவகைகள்

மற்றும் கிழங்கு வகைகளை உண்பதும்

ஓழுங்காக மலம் கழிக்காமையும் வாயுத்தொல்லைகளை

தோற்றுவிக்கும் எனவே இவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

அத்தோடு நேரப்படி உணவு அருந்துவதும் உடற்ப

யிற்சி செய்வதும் நிறைய நீர் அருந்துவும் வாயுப்

பிரச்சினையைத் தீர்க்க உதவும்.

நோய்கள்

வராமல் தடுத்து

எதிர்கொள்வதில் விட்டமின் C முக்கிய

பங்கு வகிக்கின்றது. இது புளிப்பு நிறைந்த தோடம்

பழம், எலுமிச்சை, கொய்யாப்பழம், நெல்லிக்கனி ஆகிய

யவற்றில் அதிகம் உண்டு. மருத்துவரின் ஆலோசனை

யுடன் இரும்புச்சத்துள்ள உணவை உட்கொள்வதும் நோய்

எதிர்ப்புச் சக்திக்கு உதவும். பச்சைக்கீரை, தானியங்கள்,

முட்டை, மாமிசம் ஆகியவற்றில் இவை அதிகம் உண்டு

பால், முட்டை, ஓட்ஸ் என்பவற்றில் உள்ள துத்த

நாகச் சத்தும் இதற்கு நிறையவே துணை

புரியும்.

## நோய் எதிர்ப்பு திறன்



— ஜெயகர்

சுக்லாஜா - டிசம்பர் 2015



# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 92

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

## இடமிருந்து வலம்

1. கட்சிகள் இணைந்து ஏற்படுத்திக் கொள்வதையும் குறிக்கும்.
4. இணக்கம் என்றும் சொல்லலாம்
5. வயிற்றில் பை உள்ள மிருகம் குழம்பி
6. உறக்கம் இதனைக் குறிக்கும்
7. இதில் குண்டுமணியும் கிடக்குமென்பர் குழம்பி
9. வீண் சண்டை ஏற்படுத்துவதை குறிக்கும்.
10. கல்லிலும் காணும் கலைவடிவம்
11. உயிரையும் குறிக்கும்
12. புதல்வன் குழம்பி
14. இசை குழம்பி
16. மீன் பிடிக்கவும் பயன்படும்
18. நெற்றியிலிருந்து கமகமக்கும்
19. காட்டு விலங்கு ஒன்று திரும்பி

## மேலிருந்து கீழ்

1. அருகி வரும் கலை ஒன்று
2. சமுத்திரம் குழம்பி
3. நிலம் தலைகீழ்
4. மிகுதியாக உள்ளதையும் குறிக்கும்
8. இராகங்களில் ஒன்று
9. ஏழ்மை நிலையைக் குறிக்கும்
10. யோசனை என்றும் சொல்லலாம்
11. உலகுக்கு ஒளி தருபவன்
13. விளையாட்டுப் பொருள் ஒன்று. குழம்பி
15. அமெரிக்காவிலுள்ள விண்வெளி நிலையம்
17. மயக்கும் பொழுது என்பதால் தலைகீழாகி விட்டதோ?

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 91 விடைகள்

01	02	03	04	05
ப	க்	கு	வ	ம்
ட்	ம்	ந	க	ரு
07	08	09	10	11
ட	ம்	பா	க	ப
ண்	ம்	ம	ண	ப
ம்	கு	டு	ம்	ப
13	14	15	16	17
வ	ட்	டி	ல்	ல
18	19	20	21	22
தி	ர	டை	ல	ட்
23	24	25	26	27
து	ம்	பு	கு	ள

## வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/=

M. மங்களேஸ்வரி  
கந்தப்பளை.

₹. 500/=

மி. தாரண்யா  
வாகழச்சேனை.

₹. 250/=

எஸ். பாத்திமா நஸ்ஹா  
கின்னியா-03.

## பாராட்டு பெறுவோர்

01. மதுரா யோகேந்திரன், திருகோவில் - 01.
02. வி. கார்த்திகேசு, வாழைச்சேனை.
03. ரஞ்சினி புண்ணியமூர்த்தி, மட்டக்களப்பு.
04. சூ. இம்மனுவல், யாழ்ப்பாணம்.
05. டி. ஜெயசீலன், மொனட்டெவன்யா.
06. எஸ். சோரியா, யாழ்ப்பாணம்.
07. எச். அனிதா, நெடுவிவளை.
08. ஜே. இராஜேந்திரன், புசல்லாவ.
09. அமினியா பாலன், மட்டக்களப்பு.
10. கே. புல்பராணி, கோழம்பு - 15.

## முடிவுத் திகதி 18.12.2015

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

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 92, சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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



# முதுகு மீது அவதானம்

ஆய்விடு குகை

உங்கள் முதுகு மீது உங்களுக்கு அக் கறை இருக்கிறதா? அப்படி என்றால் அடிக் கடி அதிக நேரம் கையடக்கத் தொலைபே சியில் பேசுவதையும் நடந்து கொண்டே தொலைபேசியில் பேசுவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள் என்கிறார் அவுஸ்திரேலிய ஆய்வாளரான 'போல் ஹோட் ஜேஸ்' என்பவர்.

இவர் தமது நீண்ட நாள் ஆய் வின் வழியாக தாம் கண்டுபிடித்த சில உண்மைகளை வெளிப் படுத்துகின்றார். அதன்படி

நடக்கும் போது வயிற்றுப் பகுதிகளில் உள்ள தசைகள் உற்சாகமாகச் செயற்பட்டு முள்ளந்தண்டை தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இயங்கச் செய்யும். ஆனால் கையடக்கத் தொலைபேசியில் பேசும்போது இந்தத் தசைகளின் செயற்பாடு குறைகி ருது. அதனால் முதுகு பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. எனவே கையடக்கத் தொலைபேசி அவசியம் தேவையான போது மட்டும் அளவோடு பேசுங்கள் என 'ஹோட் ஜேஸ்' கூறுகிறார்.

— ஜெயா



குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு

ரூ. 1000

ரூ. 500

ரூ. 250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide  
சுகவாழ்வு



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





# உளுத்தம் மா புட்டு



## தேவையான பொருட்கள்:

- )) கோதுமை மாவு (வறுத்தது) - 4 கோப்பை
- உளுத்தம் மாவு (வறுத்தது) - கால் கோப்பை
- தண்ணீர் (கொதித்தது) - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தேங்காய்த் துருவல் - தேவையான அளவு (விரும்பினால்)

## செய்முறை:

- \* தேவையான பொருட்களை தயாராக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- \* ஒரு பாத்திரத்தில் வறுத்த உளுத்தம் மாவு, வறுத்த கோதுமை மாவு, உப்பு ஆகியவற்றை இட்டு நன்றாக கலந்துக் கொண்டு அதில் சிறிது சிறிதாக கொதிநீரை தெளித்து பிசையவும்.
- \* பிசைந்த மாவை மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று மட்டும் சுற்றி எடுத்து விடவும்.
- \* மாவுடன் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.
- \* கலந்து வைத்திருக்கும் புட்டு மாலை 15 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேக வைக்கவும்.
- \* சத்தான உளுத்தம் மாப் புட்டு தயார்.

## குறிப்பு :

உளுந்து உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தரும் ஆகாரமாகும். உடல் ஊஷ்ணம் அதிகமானோர் உளுந்து ஆகாரங்களை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எம். ப்ரியா



**நா**வின் சுவையரும்பில் நான்கு வெவ்  
வேறு சுவையுணர்வுகளுக்கெனத் தனி  
வேறாக ஒதுக்கப்பட்ட வாங்கிகள் (ஏற்  
பிகள்) இருப்பது இனங்காணப்பட்டுள்ளது.  
இனிப்புக்கும் உவர்ப்புக்குமான வாங்கிகள்  
மிக அதிகரித்த அளவில் நுனி நாக்கிலும்  
புளிப்புக்கான வாங்கிகள் நாவின் இரு மருங்  
கிலும் கசப்புக்கான வாங்கிகள் நாவின்  
அடிப்பகுதியிலும் அமைந்துள்ளன. பதார்த்  
தங்கள் சுவைக்கப்பட வேண்டுமாயின்  
அவை கரைசலாக இருத்தல் வேண்டும்.  
எனவே சுவை என்பது இரசாயன உணர்வு  
களுள் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது.

பதார்த்தங்களின் கலப்பு சுவைகள் பல்வ  
கைப்படுவதைச் சாத்தியப்படுத்துகிறது.

**வயது தொடர்பாகச் சுவையில் ஏற்படும்  
மாற்றங்கள்**

சுவைத்தலுணர்வும் முகர்த்தலுணர்வும்  
ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்பு  
கொண்டுள்ளமையால் வயது தொடர்பாக  
இவற்றிலேற்படும் மாற்றங்கள் குறித்து  
ஆராய்ச்சி செய்வது கடினமாகவுள்ளது.  
ஒப்பீட்டளவில் சுவையுணர்வென்பது  
சிறு வகையான உணர்வாகக் கருதப்படுவ  
துடன் வயது தொடர்பான அதன் மாற்றங்  
களும் படிப்படியாகவே ஏற்படுகின்றன.

# சுவையுணர்வும் வயோத்யபமும்

**கலாநிதி Dr. வசந்தி தேவராஜா MD**

சாப்பாடு சப்பென்று இருக்கின்றதென்று  
முதியோர்கள் சாதாரணமாக முறைப்படுவ  
துண்டு. தம் உணவுக்குச் சுவையூட்ட உப்பு,  
சீனி அல்லது வர்சனைத் திரவியங்களை  
உணவிற் சேர்ப்போரும் உளர்.

வயது முதிர்கையில் சுவை கெட ஆரம்பிக்  
கின்றதாயின் ஒரு பகுதியளவில் சுவை  
வாங்கிகளில் ஏற்படும் மாற்றமும் மறு  
பகுதியளவில் உணவை ருசிப்பதில்  
பங்களிப்புச் செய்யும் ஏனைய  
காரணிகளும் இதற்குக் கார  
ணமாயிருக்கலாம்.





உதாரணமாக நன்கு பொருத்தப்பெறாத கட்டுப்பல் வரிசைகள் சாப்பிடும் பாணியில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். சம போஷாக்கான உணவு தயாரிக்கப்பட்டு உட்செலுத்தப்படுவதற்கு உண்ணல் மட்டும் போதுமானதல்ல. சுறுசுறுப்பற்ற தன்மையால் பசியிழப்பு நிகழ்கிறது. குறிப்பாக முதிர்வயதில் போதுமான உணவு முக்கியமானது.

**முகர்தலில் ஏற்படும் வயது தொடர்பான மாற்றங்கள்**

ஆராய்ச்சிகள் அறுதியிட்டுக் கூறாவிடினும் வயதின் காரணமாக சுவையுணர்வை விட முகர்தலுணர்வே அதிகம் பாதிப்படைவதுபோல தோன்றுகிறது. சுவையுணர்வு வாங்கிகளைப் போல் முகர்தலுணர்வு வாங்கிகளும் நெடுகிலும் மாற்றீடு செய்யப்படுகின்றன.

ஆனால் முதிர்வயதில் அனைத்து வாங்கிகளும் மாற்றீடு செய்யப்படுவதில்லை. முதிர்வயதில் முகர்தலுணர்வைத் தோற்றுவிப்பதற்குத் தேவையான நரம்புத் தூண்டுதலின் மிகக் குறைந்த அளவு நிலை உயர்ந்து காணப்படுவதானது மணத்தை இனங்கண்டறியும் திறன் வலுவிழக்கிறது எனும் கருத்தையும் முதியோரால் உய்த்தறிதற் பொருட்டும் வேறுபடுத்தியறியும் பொருட்டும் மணமானது அதிக செறிவுடையதாக இருத்தல் வேண்டும் என்ற கருத்தையும் முன்வைக்கிறது.

பார்வை மற்றும் கேள்வி என்பவற்றுடன் ஒப்பிடுகையில் சுவையைப் போன்று வாசனையும் குறைந்த அளவிலான உணர்வுவகையே. முகர்தலுணர்வில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் முறையான உணவு உட்செலுத்துகை பாதுகாப்பு மற்றும் தனிப்பட்ட சுகாதாரம் என்பவற்றின் பொருட்டு நடத்தைசார் சிக்கல்களைக் கொண்டுள்ளன.

வாயு அடுப்பிலிருந்து வெளியேறும் வாயுச் சுவாலைகள் அல்லது மின்சாரக் கம்பிகள் எரிதல் மற்றும் பழுதான உணவுகள் என்பனவற்றிலிருந்து வெளிவரும் வாடைகள் என்பன தனிப்பட்ட பாதுகாப்புக்கான முக்கியமான உதவிக்குறிப்புக்களாகும். தனிப்பட்ட சுத்தம் இந்த சமுதாயத்தில் முக்கியமான ஒன்றாகும். குறைந்த முகர்வுத்



திறன் கொண்ட முதியோர்கள் தம் உடலில் இருந்தெழும் அருவருக்கத்தக்க நெடிகுறித்து அல்லது சொந்த சுகாதாரம் குறித்த ஏனைய விடயங்களை அறியாதவர்களாக இருக்கலாம். சில வயோதிபர்கள் தம்மைச் சுற்றிவர இருப்பவர்களுக்கு வெறுப்பூட்டும் வகையில் அளவுக்கு மீறிய வாசனை அல்லது பரிமள தைலங்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

**சுற்றோட்ட மண்டலம்**

சுற்றோட்ட மண்டலமானது குருதிநாள் மண்டலம் மற்றும் நிணநீர் மண்டலம் எனும் இருதுணை மண்டலங்களுடாக சில உடற்பாயிகளை (fluids) உடலெங்கும் கொண்டு செல்கிறது. குருதி மற்றும் நிணநீர் மண்டலங்கள் ஆகிய இரண்டுமே மனித உடலிலுள்ள முக்கியமான போக்குவரத்து வழிமுறையமைப்பாக இருப்பதுடன் ஒவ்வொன்றும் ஒரு முக்கியமான வகிபாகத்தைக் கொண்டுள்ளது.

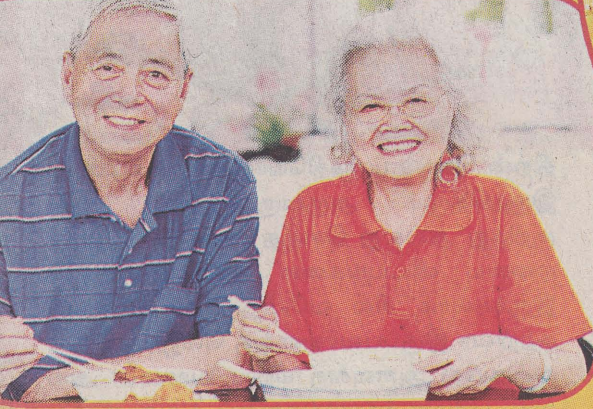
**குருதியின் செயற்பாடுகள்**

உடல் முழுவதற்குமான பாயிகளின் பிரதான போக்குவரத்து ஊடகமாக விளங்கும் குருதியானது உயிரையும் உடல் நலத்தையும் பேணுவதில் பல குறிப்பிடத்தக்க செயற்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது. அவையாவன :

\* சுவாசத்திற்கான செயற்பாடு கலப்பயன்பாட்டிற்காக உடல் திசுக்களுக்கு (இழைமங்கள்) நுரையீரல்களிலிருந்து உயிர்வாயுவை விநியோகிப்பதன் மூலமாகவும் கரியமில வாயுவை உடல் திசுக்களிலிருந்து அது வெளித்தள்ளப்பட்ட இடமான நுரையீரல்களுக்கு மீண்டும் எடுத்துச் செல்லுதல் மூலமாகவும்



\* போஷாக்குச் செயற்பாடு குளுக்கோஸ் கொழுப்புக்கள் மற்றும் அமினோ அமிலங்கள் போன்ற உணவுப் பதார்த்தங்களை (குடல்கள் போன்ற) சேமிப்பு இடங்களிலிருந்து சக்தியை உற்பத்தி செய்வதற்கும் உயிரைப் பேணுவதற்கும் இப்பொருட்கள்



தேவைப்படும் இடமான உடல் திசுக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லல் மூலமாக.

\* வெளித்தள்ளல் செயற்பாடு கழிவுப் பொருட்களை உடற்கலங்களிலிருந்து கழிவுறுப்புக்களுக்கு நகர்த்திச் செல்தல்

\* பாதுகாக்கும் செயற்பாடு நோய் மற்றும் தொற்று ஆகியவற்றை எதிர்ப்பதில் உதவும் பொருட்டு உடலிலுள்ள உடலெதிரிகளை நகர்த்துதல்

\* சீராக்கற் செயற்பாடு இயக்கு நீர் (ஹோர்மோன்) விநியோகம் மூலம் கட்டுப்படுத்தல் மற்றும் நீர்ச் சமநிலை உடல் வெப்பச் சீராக்கல் என்பவற்றைப் பேணல் மூலமாக உதாரணமாக, உடலில் உருவாகும் மிகை வெப்பத்தை வெப்பம் படிப்படியாக இழக்கப்படும் நுரையீரலுக்கும் உடலின் மேற்புறத்திற்கும் கடத்தல்

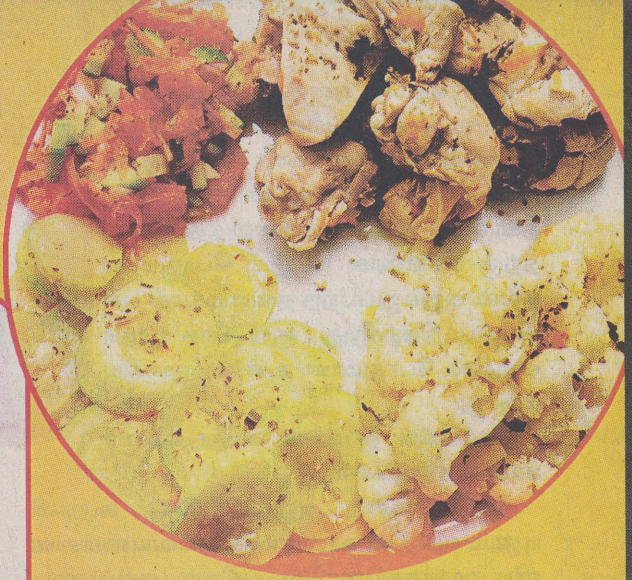
**குருதி நாள மண்டலம்**

மனிதக் குருதி நாள அமைப்புத்திட்டமானது ஒரு மூடிய மண்டலமாகும். இதில் எந்தவொரு பகுதியில் பழுதேற்பட்டாலும் அது ஈற்றில் முழு மண்டலத்தையுமே பாதித்து விடும். குருதி நாள மண்டலத்தின் பிரதான ஆக்கக்கூறுகள் பின்வருமாறு

\* இதயம் ஒரு வெளியேற்றி உட்செலுத்தும் உறுப்பு

\* குருதிநாளங்கள் இதயத்திலிருந்து

60 குருதியை உடற்கலங்களுக்கு எடுத்துச்



செல்லும் குழாய்கள் (நாளக் கிளைகளில் சிறிதாய் இருப்பவை சிறு நாளங்களாகும்)

\* குருதி நாடிகள் உடந்திசுக்களிலிருந்து குருதியை மீண்டும் இதயத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் குழாய்கள் நாடிக்கிளைகளில் சிறிதாயிருப்பவை சிறு நாடிகள் எனப்படும்.

சிறு நாளங்களையும் சிறு நாடிகளையும் இணைக்கின்ற மிகச்சிறிய குழாய்கள் மயிர்த்துளைக் குருதிக் குழாய்கள் எனப்படும்.



"சேர், என்னோட செக் புக்தொலைஞ்சிப் போச்சு.."

"பார்த்து சேர், யாராவது உங்க கையெழுத்தை போட்டு ஏமாத்திடப் போறாங்க.."

"நான் என்ன முட்டாளா? இப்படி ஏதாவது நடக்கும்னு தான் முதலிலேயே எல்லா செக்கிலையும் கையெழுத்துப் போட்டு வச்சிருக்கேன்."



# உப்பு நீர் குளியல்

உப்புத் தண்ணீரில் குளிப்பதன் மூலம் பல உடல்நல பயன்கள் இருக்கிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஆம், உப்புத் தண்ணீரில் தொடர்ச்சியாக குளித்து வந்தால், அது உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பல பயன்களை அளிக்கும். என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

\* உப்புத் தண்ணீர் குளியலில் அதிக கனிமங்களும், ஊட்டச்சத்துக்களும் கிடைக்கும். இது உங்கள் சருமத்திற்கு புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும். மெக்னீசியம், கல்சியம், புரோமைட், சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் போன்ற கனிமங்கள் உங்கள் சருமத் துளைகளுக்குள் உறிஞ்சப்படும். இது உங்கள் சருமத்தை சுத்தப்படுத்தி தூய்மையாக்கும்.

\* உப்புத் தண்ணீரில் தொடர்ந்து குளித்து வந்தால், சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் மற்றும் தொய்வுகள் குறையும். இது சருமத்தை மென்மையாக்கும். சருமத்தை

பருமனடையவைத்து சரும நீர்ச் சத்தை சமநிலைப்படுத்தும். மேலும் தினசரி வாழ்க்கையில் நாம் தொலைத்த சருமப் பொலிவை இயற்கையான வழியில் கிடைக்கப் பெற உதவும்.

\* உடலிலேயே அதிக அழுத்தம் ஏற்படும் பாகங்களே பாதம் தான். உங்கள் உடலையே தாங்கிப் பிடிக்கிறது. தசைத் தளர்ச்சி மற்றும் செருப்பால் கொப்புளங்கள் கூட ஏற்பட்டு, அதனால் நீங்கள் அவதிப்பட்டு வரலாம். உப்புத் தண்ணீரில் குளித்தால், தசைவலியும் விறைப்பும் குறையும். மேலும் பாதத்தில் ஏற்படும் தூர்நாற்றத்தையும் போக்கும்.

\* உப்புத் தண்ணீரில் குளித்து வந்தால் தசைப்பிடிப்பு தொடராமல் இருக்கும். மேலும் கீல்வாதம், நீரிழிவு நோய் மற்றும் விளையாடுவதால் ஏற்படும் காயங்களினால் உண்டாகும் தசை வலிகள் மற்றும் பிடிப்பு களுக்கு சிகிச்சை அளித்திடும்.

- எம். தர்ஷி



**பெ**ண்களிலும் தவறு செய்பவர்கள் உண்டு. ஆண்களிலும் தப்பும், தவறும் கொடுமைகள் செய்பவர்களும் உண்டு. ஆயினும் பெண்களைக் கொடுமைப்படுத்துவதில் வசதியும், வாய்ப்பும் அதிகம் உண்டு. பெண்கள் எவ்வளவுதான் படித்து விட்டாலும் பேதையர் தான். எளிதில் அவர்கள் ஆண்கள் விரிக்கும் வலைக்குள் அகப்பட்டு துன்பப்படுகின்றனர்.

ஒரு பையன் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு வயதை அடையும் வரையில் தான் சிறுவன். அதன் பின் அவன் மனிதன். இப்பருவத்தில்

இருந்து இருபது வயது வரை ஆண் பிள்ளைகளுக்கும் பெண் பிள்ளைகளுக்கும் பருவக்கிளர்ச்சி வன்மையாக இருக்கும் என உடற்கூற்று வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர். வளரும் ஆண் பிள்ளைகளின் உள்ளத்தில் உண்டாகும் உணர்ச்சிகளை ஒரு தந்தை தான் நன்றாக அறிந்து கொள்ள முடியும். தந்தை தன் அன்பு மகனுக்கு நல்ல அறிவுரைகள் கூற வேண்டும். நல்லறிவுரைகள் கேட்ட இளைஞன் பெண்களை அவமானப்படுத்த மாட்டான்....

### நாணயிக்க பத்தினிப் பெண்மணிகளின் தன்மை

\* பத்தினிப் பெண்களின் அழகு தெய்வ பயத்திலும் பக்தியிலும் அவளின் மகிழ்ச்சி இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தி அடைவதிலும் அவளது ஆபரணம் கற்பிலும் இருக்க வேண்டும்.

\* கற்பு என்பது தீமைகள், கெடுதிகள் என்

## பெண்களின் 'கற்பை' பாதுகாப்போம்

பவற்றை விட்டும் உள்ளத்தையும் உடலையும் பாதுகாத்தல்.

\* ஒரு பெண் (இப்போது) அணிந்திருக்கும் ஆடை (சீலை) ஏதேனும் ஒன்றில் சிக்க பெண்ணின் முழங்கால் (தொடை) வெளியே தெரிவதை விரும்பமாட்டாள். வெட்கப்படுவாள்.

\* அன்பான கணவனை மாத்திரம் மகிழ்விப்பதற்காக தன்னை அலங்கரித்துக் கொள்வாள்.

\* தன் குரலை, பேச்சை பிற ஆடவர் கேட்பதையும் விரும்பமாட்டாள்.

\* ஒரு பெண் (மரண தண்டனை நியமனம்) மரண தண்டனை பெற செல்வதற்கு முன்னர் தன் ஆடைகளை ஒழுக்கத்துடன் சரி செய்ய சற்று நேரம் வேண்டும் என அவகாசம் கேட்பாள்.

\* ஆபாசமான வார்த்தைகள்

டிசம்பர் 2015 - சுகவாழ்வு



பேசும் ஆண்களின் முகத்தையும் ஆபாச காட்சிகளையும் பார்க்க விரும்பமாட்டாள்.

\* ஒரு நல்ல கணவனை, நல்ல பிள்ளையை உருவாக்கும் நிதானமானவள் பெண்தான்.

### ஒழுக்கப்பண்பாடுள்ள ஆண்களின் தன்மைகள்

\* தன் மனைவியைத் தவிர மற்ற பெண்மணிகளின் அங்க அசைவுகளையும் உரோமங்களையும் கூட கூர்ந்து பார்க்க மாட்டாள்.

\* அழகும், அந்தஸ்தும், கவர்ச்சியும் நிறைந்த மங்கை ஒருத்தி தன் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்ய ஒரு ஆணை அழைத்தாலும் அவன் அதனை மறுக்கும் உத்தமன்.

\* வயதில் கூடிய எல்லாப் பெண்களையும் தாயாகவும், வயதிற்குறைந்த பெண்களை அக்கா, தங்கை, சகோதரிகளாகவும் சிறுமிகள் சிறுவர்களை தம் பிள்ளைகளாகவும் மதித்து பேணி நடந்துகொள்வார்கள்.

\* பெண்கள், சிறுமியர் மானம் (கற்பை) காக்க ஆண்கள் அடல் ஏறு போன்று செயற்பட வேண்டும்.

\* இயற்கையை ரசிப்பதைப்போல் பெண்களை ரசிக்க முடியாது. பெண்ணின் ரசனை முற்றிலும் வித்தியாசமானது. தன்மானமுள்ள ஒருவன் தன் அன்பு மனைவியை, அன்புத்தாயை, பாசமிக்க மகளை, சகோதரியை காட்சிப் பொருளாக்கி பலர் மத்தியில் அனுபவிக்கட்டும் என விட்டு விடுவானா? அப்படியே அவன் விரும்பினால் அப்பெண்மணியின் சிறுமியின் கதி என்னவாகும்? ஒழுக்கத்தின் விழுப்பம் தான் என்னவாகும்?

- ஏயாரெல்லே. ஸலாம், ஹபுகஸ்தலாவ.



“ஏன் சார் படிக்கிற பையனை போட்டு இப்படி அடிக்கிறீங்க?”

“சும்மா இருங்க சார்., பரிட்சைக்கு கூட போகாம படிக்கட்டே இருக்கான்..!”





# பாரம்பரிய உணவுப்பாவனை

## தொற்றா நோய்களை தடுக்கும்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

நமது முன்னோர்கள் காலை உணவாக தோசை, இட்லி, அப்பம், பாண், பருப்பு வகைகள், தானியங்கள் போன்ற ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொண்டனர். ஆனால் இன்றைய காலத்தில் குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்வதால் அவர்களின் உணவுகள் காலை உணவுகள் பெரும்பாலும் துரித உணவுகளாகவே காணப்படுகின்றன. துரித உணவுகளான பனிஸ், பிஸ்கட், கேக், பொரித்த உணவுகள் போன்றவற்றில் அதிகளவில் கொலஸ்ட்ரோலை ஏற்படுத்தும் ட்ரான்ஸ் எனும் ஒருவகை நிரம்பாத கொழுப்பமிலம் காணப்படுகின்றது. உணவிலுள்ள கொழுப்பானது நிரம்பிய கொழுப்பமிலம் நிரம்பாத கொழுப்பமிலம் என இருவகையாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்களானது உடலுக்கு ஆபத்தற்றவையாகும். ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு எனும் நிரம்பாத கொழுப்பமிலம் இத்துரித உணவுகளில் நிரம்பிய கொழுப்பமிலம் போன்று செயற்பட்டு உடலிலுள்ள தீய கொழுப்பை (LDL) அதிகரிப்பதுடன் நல்ல கொழுப்பைக் (HDL) குறைக்கின்றது. இந்த ட்ரான்ஸ் கொழுப்பானது ஹைற்றஜன்

ஏற்றப்பட்ட எண்ணெய், பொரித்த உணவுகள், கேக், பிஸ்கட் போன்றவற்றில் அதிகளவாக காணப்படுகின்றது. ஹைற்றஜனேற்றம் என்பது நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்களிலுள்ள உறுதியற்ற இரட்டைப் பிணைப்புகளை உறுதியான ஒற்றைப் பிணைப்புகளாக மாற்றி அதனை நிரம்பிய கொழுப்பமிலமாக மாற்றுவதாகும். இதனால் உடலுக்குத் தீங்கான கொழுப்பின் அளவு அதிகரிக்கின்றது. அதேபோல் பொரித்த எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் பொரிப்பதற்கு பாவிப்பதன் மூலம் ஏற்படுத்தப்படும் உயர் வெப்பத்தால் ட்ரான்ஸ் கொழுப்பின் அளவு அதிகரிக்கின்றது.

நமது மூதாதையர்கள் பாரம்பரியமாக கடைபிடித்து வந்த ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை மறந்து நாம் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைபிடிப்பதால் அண்மைக் காலமாக பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அதிலும் விசேடமாக தொற்றா நோய்கள் மக்களிடையே அதிக அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தியுள்ளன. அவற்றுள் இருதய நோய்கள், நீரிழிவு, புற்றுநோய், சுவாச நோய்கள் ஆகியன முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

இருதய நோய்களை எடுத்துக்கொண்டால்



அவற்றுள் உயர் குருதியழுக்கம், நெஞ்சு வலி (Angina) மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் பாரிசுவாதம் ஆகியன உள்ளடங்குகின்றன. குருதியழுக்கம் என்பது குருதியினால் குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படுத்தப்படும் அழுக்கமாகும். சாதாரண சுகதேகியின் குருதியழுக்கம் 120 / 80 mmHg ஆகும். இதயம் சுருங்கும் போது குருதியானது உடல் முழுவதும் பம்பப் படுகின்றது. இதன்போது ஏற்படும் அழுக்கமானது மேலே (120) காட்டப்படுகின்றது. அடுத்த தடைவை குருதி உடல் முழுவதும் பம்பப்படுவதற்கு முன் ஓய்வில் இருந்து குருதியால் நிரம்பப்படும் போது ஏற்படும் அழுக்கமானது கீழே (80) காட்டப்படுகின்றது. மேலதிக கொலஸ்ட்ரோலானது குருதிக் குழாய்களின் உட்சுவரில் படிப்படியாக படையும் போது குருதி செல்லும் பாதை ஒடுக்கமடைகின்றது. இதனால் இதயம் குருதியைப் பம்புவதற்கு அதிக அழுக்கத்தைப் பிரயோகிக்க வேண்டியுள்ளது. இதுவே உயர்



குருதியழுக்கம் எனப்படுகின்றது. இதன் போது வலி ஏற்படுகின்றது. இது அன்ஜனா (Angina) எனப்படுகின்றது. குருதிக் குழாய்களிலுள்ள கொலஸ்ட்ரோல் படிவுகள் வெடிக்கும் போது குருதிக் கசிவு ஏற்பட்டு குருதி உறைகின்றது. இதனால் ஓட்சிசன் செறிந்த குருதி இதயத் தசைகளுக்குப் பாய்வது சடுதியாக நிறுத்தப்படுகின்றது. ஆகவே பக்கவாதம், மாரடைப்பு என்பன ஏற்படுகின்றன.

அடுத்ததாக இன்று மக்களை அச்சுறுத்தும் நோய்களில் நீரிழிவும் ஒன்றாகும். நீரிழிவில் வகை 1 (Type 1) வகை 2 (Type 2) என இருவகை உண்டு. வகை 1 எனும் நீரிழிவானது குருதியிலுள்ள மேலதிக குளுக்கோஸை சேமிப்பு வடிவமான கிளைக்கோஜனாக மாற்றும் இன்சலின் எனும் ஓமோன் பற்றாக்குறையால் ஏற்படுகின்றது. வகை 2 எனும் நீரிழிவானது குருதியிலுள்ள

குளுக்கோஸின் அளவு சாதாரண அளவை விட அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்றது. இவ்வகை நீரிழிவு உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் பரம்பரையின் காரணமாக ஏற்படுகின்றது.

அண்மைக் காலங்களில் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுவோரின் சதவீதமும் அதிகரித்து வருவதைக் காணமுடிகிறது. உடலிலுள்ள கலங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதனால் உடல் வளர்ச்சியடைகிறது. இச் செயற்பாடு கலப்பிரிவு எனப்படுகிறது. இக் கலப்பிரிவு செயற்பாடானது பல காரணிகளால் மாற்றப்படுவதனால் ஏற்படும் கலங்களின் கட்டுப்படுத்த முடியாத வளர்ச்சியே புற்றுநோய் ஆகும். நமது பிழையான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், வாழ்க்கை முறை போன்றவையும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் சில காரணிகளாகும்.

தற்போது இவ்வாறு அதிகரித்து வரும் தொற்றா நோய்கள் நம் முன்னோர் காலத்தில் குறைவாக காணப்பட்டதன் முக்கிய காரணம் அவர்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் வாழ்க்கை முறைகளும் ஆகும். அவர்கள் தமது அன்றாட உணவில் உடலுக்குத் தேவையான சகல போஷணைகளையும் சரியாகத் திட்டமிட்டு சேர்த்துக் கொண்டனர். ஆகவே நாமும் நமது உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை சரிவரக் கடைபிடிப்பது அவசியமாகும். நாம் நமது உணவில் அதிகளவு புரோபயோட்டிக், நார்ப் பொருட்கள் மற்றும் ஓட்சிசன் எதிர் (Antioxidant) என்பவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது தவிர கொழுப்பு மற்றும் கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் (Glycemic Index) குறைந்த உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ளுதல் சிறந்தது.

புரோபயோட்டிக் என்பது மனித உணவுக் கால்வாயை சீராக தொழிற்பட வைக்கும் பக்ரீரியாக்களாகும். அவை நொதித்த உணவுகளில் அதாவது தயிர், யோகட் போன்ற உணவுகளில் அதிகம் காணப்படுகின்றன. நார்ச்சத்து என்பது ஒரு காபோஹைட்ரேட்டாகும். ஏனைய சத்துக்கள் போலல்லாது நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலுள்ள நார்ச்சத்தானது சமிபாடடையவோ அகத்துறிஞ்சப்படவோ முடியாததாகும்.



இது மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கின்றது. அத்துடன் மலத்தின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு மலத்தை மென்மையாக்குகின்றது. இதனால் இலகுவாக மலத்தை வெளியேற்ற முடிகிறது. அத்துடன் மலச்சிக்கல் தொடர்பான நோய்களான மலத்துடன் குருதி வெளியேறல், மலவாசலில் முளைகள் தோன்றுதல் (Hemorrhoids) மற்றும் மூலநோய் (Piles) என்பன ஏற்படாமல் தடுக்கப்படுகின்றது. தவிர நார்ச்சத்து உடலிலுள்ள கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைப்பதுடன் உயர் குருதியழுக்கத்தையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. அத்துடன் இந் நார்ச்சத்து உடலில் குளுக்கோஸ் அகத்துறிஞ்சலையும் குறைக்கின்றது. அடுத்து மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு ஒட்சிசன் வாயு அவசியமாகும். உடலினால் பல் செயற்பாடுகளின் விளைவாக சயாத்தீன ஒட்சிசன் மூலக்கூறுகள் வெளிவிடப்படுகின்றன. இவை உடற்கலங்களைப் பாதிப்பதுடன் கலமென்சவ்வுகளையும் பாதிக்கின்றது. ஒட்சிசன் எதிரி எனும் பதார்த்தம் இந்த சயாத்தீன ஒட்சிசன் மூலக்கூறுகளை நடுநிலையாக்கி உடலுக்கு நன்மை பயக்கின்றது. விட்டமின் A, C மற்றும் E, B கரொட்டின் எனும் நிறப்பொருள், செலெனியம் எனும் மூலகம் ஆகியவை உணவிலுள்ள சில ஒட்சிசன் எதிரிகளாகும். தவிர காய்கறிகள், பழங்கள், வாசனைத்திரவியங்கள், தேயிலை, கோப்பி, ஒலிவ் எண்ணெய் மற்றும் கசப்பு சுவையுள்ள சொக்லேட் ஆகியவற்றிலும் இவை காணப்படுகின்றன.

அதேபோல் நாம் உண்ணும் உணவில் குறைந்தளவு கொழுப்பைச் சேர்ப்பது மிகவும் ஆரோக்கியமானதாகும். நல்லெண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், நிலக்கடலை, சோளம், சோயா, மீன் போன்றவை நல்ல கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளன. மீனில் காணப்படும் ஒமேகா 3 கொழுப்பமிலம் (Omega 3 fatty acid) உடலுக்கு மிகவும் நன்மையானதாகும். விலங்குக் கொழுப்பு, தேங்காய் எண்ணெய், வெண்ணெய், மாட்டிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி போன்றவை தீய கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளன. நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் அவசியமாகும். கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் என்பது ஒரு அளவிடையாகும். இது ஒரு உணவு மனிதனின் குருதியில் உள்ள குளுக்கோஸின் அளவில் செல்வாக்கு செலுத்தும் அளவாகும். இது 10 தொடக்கம் 100 வரையான அளவிடையில் குறிப்பிடப்படுகின்றது.



உடலில் காபோஹைட்ரேற்று உணவுகள் எவ்வாறு அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றது என்பதை இவ் அளவிடை குறிக்கின்றது. கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் குறைந்த உணவுகள் தாமதமாக குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவை அதிகரிக்கின்றன. கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் கூடிய உணவுகள் விரைவாக குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவை அதிகரிக்கின்றன. வற்றாளை, சோளம், பார்லி, பாஸ்டா (Pasta) பீன்ஸ் (Beans) பட்டாணி, கரட், தக்காளி, கத்தரி, முட்டைகோவா, பருப்பு வகை, கூடுதலான பழங்கள், யோகட் போன்றவை கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் குறைந்த (55 அல்லது அதற்கு குறைவான) உணவுகளாகும். பாஸ்மதி அரிசி, பீட்ரூட், சிவப்பு அரிசி போன்றவை கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் மத்திய அளவுள்ள (56 தொடக்கம் 69 வரையுள்ள) உணவுகளாகும். கோன் பிளேக்ஸ் (Corn flakes), மெக்கரோனி (Macroni) பொப் கோன், உருளைக்கிழங்கு, பூசணிக்காய், மரவள்ளிக் கிழங்கு, போச்சம் பழம் போன்றவை கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் கூடிய அளவுள்ள (70 அல்லது அதற்கும் கூடிய) உணவுகளாகும்.

### இந்துஜா யோகராஜா விரிவுரையாளர், விவசாய பீடம் கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்

நாம் உண்ணும் உணவானது உடலுக்குத் தேவையான அத்தியாவசியமான போசணைப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டிருப்பதுடன் நார்ச்சத்து புரோபயோடிக் ஒட்சிசன் எதிரி போன்றவற்றையும் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆகவே பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை கடைபிடித்தல் மற்றும் சரியான உணவுத் திட்டமிடல் என்பன மனிதனை இவ்வகை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பது மட்டுமின்றி ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கும் வழிவகுக்கின்றன.





# பிரசாந்த் குழந்தையின்மை சிகிச்சை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்

## PRASHANTH FERTILITY RESEARCH CENTRE

### INFERTILITY:

Intra Uterine Insemination (IUI) | In-vitro Fertilization (IVF)  
Intra Cystoplasmic Sperm Injection (ICSI) | Counselling for Recurrent Pregnancy loss  
Laser Assisted Hatching | Blastocyst Culture | Donor IVF / ICSI Programme  
Embryo Cryo Preservation | Donor Insemination Programme Semen  
Cryopreservation and Banking | Surrogacy Programme  
Intra Cystoplasmic Morphologically selected sperm Injection (IMSI)

### LAPAROSCOPIC SURGERY:

Ovarian Cystectomy | Removal of Ectopic Pregnancy | Ovarian drilling  
Adhesioiysis | Tubal Surgery | Myomectomy | Variocoele Surgery

### சைட்டோ பிளாஸ்மிக் மாறுதல் (CYTOPLASMIC TRANSFER)

சற்றே வயதான பெண்கள், வலுவற்ற சினை முட்டையுடைய பெண்கள் தங்களின் சொந்த முட்டையையே "சைட்டோ பிளாஸ்மிக் மாறுதல்" மூலமாக பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

### ஸ்டெம் செல் தெரமி (STEM CELL THERAPY) | அக்குபஞ்சர் (ACUPUNCTURE)

**Embryoscope** எனும் அதிநவீன கருவி மூலம் உயர்ந்த ரக Embryo எடுத்து லேசர் முறையில் செய்து கர்ப்பப்பையில் குழந்தையாக வளரும் வாய்ப்பை அதிகரிக்க முடியும் கருச்சிதைவு ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கும்.



உலகில்  
தாய்மையே  
மகத்தானது!

Dr. கீதா ஹரிப்ரியா  
MD, DGO., FRCOG (Lon)

### IMSI குறையுள்ள ஆண்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு

அசாதாரண விந்துகளை வடிவ முறையில் அதன் இயல்பு அமைப்புகளை அடையாளப் படுத்துவதற்குரிய ஒரு புதிய கணிப்பொறி உதவியுடனான தொழில்நுட்பம். மீண்டும் மீண்டும் ஐ.வி.எஃப் தவறியவர்கள் மற்றும் தொடர் கருச்சிதைவு ஏற்படவர்களுக்கு இது ஒரு உண்மையான வரப்பிரசாதம்.

**VAARIS**  
விந்து வங்கி  
1st அதிநவீன  
INDO  
AUSTRALIAN  
FERTILITY  
CENTRE  
WITH HIGH  
PREGNANCY  
RATES



### நவீன சிகிச்சை முறைகள்

- விந்து செல்லுதல்
- இக்ளி கருத்தரிப்பு
- விந்து வங்கி
- லேப்ராஸ்கோபி
- ஹிஸ்ட்ரோஸ்கோபி
- அதிநவீன லேசர் சிகிச்சை
- சோதனைக்குழாய் குழந்தை
- கருக்குழாய்க்கான நுண் அறுவைச் சிகிச்சை
- கருவை உறை நிலையில் பாதுகாத்துத் தேவையான போது குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளுதல்
- கருக்குழாய் கட்டிகள்
- கருமுட்டை தானம்
- விந்தணு தானம்
- கருமுட்டை / விந்தணு பதப்படுத்துதல்
- கருமுட்டை/விந்தணு வங்கி
- வாடகை தாயார் திட்டம்



## PRASHANTH MULTISPECIALITY HOSPITALS

(A Unit of Prashanth Fertility Research Centre Pvt. Ltd.)  
76 & 77, Harrington Road, Chetpet, Chennai-31, India. | 36 & 36-A, Velachery Main Road, Velachery, Chennai-42, India.

Mob: 0091 98410 30388, 95662 25362 | Ph: 0091 44 42277777, 28366666

Web: www.pfrcivf.com / Fax No. 00 91 44 28363516

Email: haripriyagetha@gmail.com, info@pfrcivf.com

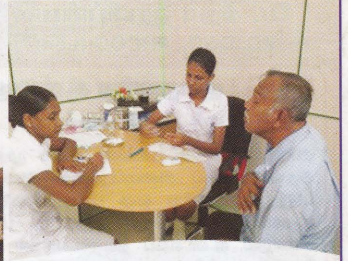


# Royal Hospital

Care... When & Where you need it most

## புரண ஆரோக்கியம் அளிக்கும் மருத்துவ நிலையம்

- + 24 மணி நேர துரிதசேவை
- + உயர் தகமை உள்ள ஊழியர் குழு
- + 24 மணி நேர துரித ஆய்வு கூட சேவை
- + நன்கு பயிற்றப்பட்ட உயர் தகமையுடைய அனுபவமிக்க மருத்துவ ஆய்வுகூட பரிசோதகர்கள் மற்றும் நவீன ஆய்வுகூட வசதிகள்
- + குளிநூட்டப்பட்ட மற்றும் குளிநூட்டப்படாத வசதியான நோயாளர் அறைகள்
- + 24 மணி நேர வெளிநோயாளர் பிரிவு
- + 24 மணி சத்திர சிகிச்சை பிரிவு
- + அதி நவீன அவசர சிகிச்சை (Modern ICU)
- + 24 மணி நேர Chennelling சேவை



Royal Hospital

Care... when & where you need it most

**Royal Hospital (Pvt) Ltd,**

#62, W.A.Silva Mawatha, Wellawatta, Colombo - 06, Sri Lanka.

Hot Line: 0094 11 2559268 | General : 0094 11 2586581/2584212/259756

[www.facebook.com/royalospita/](https://www.facebook.com/royalospita/)

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் திசூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிழைவேட லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2015 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.